# 实践能力论文800字范文10篇

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-04-27

*实践能力论文800字范文 第一篇今天是国庆节，爸爸妈妈带我回老家帮爷爷奶奶干些力所能及的活。汽车在公路上飞奔，路旁的农民们正在收秋，玉米胖的撑破了衣裳，露出了金黄的身躯；谷子重的压弯了腰，像是在对我点头笑；花生被农民挖出来整齐的摆放在地里，...*

**实践能力论文800字范文 第一篇**

今天是国庆节，爸爸妈妈带我回老家帮爷爷奶奶干些力所能及的活。

汽车在公路上飞奔，路旁的农民们正在收秋，玉米胖的撑破了衣裳，露出了金黄的身躯；谷子重的压弯了腰，像是在对我点头笑；花生被农民挖出来整齐的摆放在地里，白白胖胖的花生角像胖娃娃一样；我一边看着农民们秋收的喜悦情景，心里一边想，今年又是一个丰收年啊！

汽车开了两个多小时，终于到家了。爷爷奶奶正在家门口等着我们呢！一下车，奶奶就把我拉进了屋子，让我来给他讲讲一路上都有哪些有趣的事，正讲到兴头上爷爷问我去不去地里和他一起挖地瓜，这活儿我正爱干，当然要去。

我跟着爷爷到地里去，我又高兴又兴奋，我们拿了两把锄头，又拿了一个大筐，我好奇的问爷爷：“用得着拿这么大的筐吗？”爷爷笑着说：“到时候你就知道了！”

我们顺着小路来到地里，那肥绿的地瓜秧把整片的土地铺盖过来，像碧绿的海洋，微风吹来那地瓜秧起浮波动，像海上的浪花，美不胜收！当我正看的入神时爷爷喊我了：“挖地瓜喽”。于是我忙回过神儿来，跑到爷爷身边，爷爷说：“挖地瓜时要小心，不要把地瓜挖断了，不然地瓜就不好吃了”爷爷一边说一边做着示范。说：“你看这里的土是软的，说明没地瓜，你用脚在土上踩两下，如果是硬的，那么里面就会有地瓜”。

看到爷爷每次都能挖到一个大地瓜，并且地瓜毫发未损，我手也痒痒了，我迫不及待地拿起工具，学着爷爷的样子使劲一挖，只听“咔嚓”一声，我的心也随之一颤，心想：“坏了，正好挖到地瓜上了”。我有些害怕，生怕被爷爷看见，急忙弯下腰，用手挖土，把剩下的一半从地里扒出来了，可有什么事能逃过他老人家的眼睛呢？爷爷笑咪咪的走过来对我说：“没事的，我有时候也是这样的，小心点就行了”。我围着瓜秧，左转转，右转转，找到了第二个地瓜，我高兴极了，我小心翼翼的挖了出来。就这样，我们挖了整整一筐地瓜，它们大小不一，形状奇异极了，有的像大萝卜，有的像弯弯的茄子，这些地瓜看起来可真逗啊！这一回我可知道爷爷为什么要拿这么大的筐了。

天色已晚，但庄稼还没有收完，我已满头大汗了。这时候，我才真真正正的体会到了农民们的辛苦，也尝到了秋收的乐趣！

**实践能力论文800字范文 第二篇**

>一、实习目的

通过实习熟悉和掌握与专业有关的知识，把所学的理论知识与实践紧密结合起来，用理论指导实践，在实践中提高专业水平。培养自己的实际工作能力和分析能力。

>二、实习时间：

20xx年xx月xx日——20xx年xx月xx日

>三、实习地点：

xx公司

>四、实习内容：

在xx公司实习的这段时间，我经历了采访、写作、排版、校对的过程，用亲身实践的方式，巩固了课本中的知识。此外，在闲暇时间还会帮办公室同事做一些简单的辅助工作。比如图片的下载与制作、校对等。

>五、实习总结

（一）基本概况

（二）成绩和教训

实习期间也有单独外出采访的机会。其中一次xx主任给我们安排任务，让我们每个人去一所学校采访。采、编、写全过程都是自主安排。这对我们来说是一次挑战，也是一次检验自己实力的机会。此次采访让我发现了自己存在的很多不足。首先，采访中语言不够流畅，也许是前期准备不足的缘故吧，访问起来问题之间衔接不好。其次，对采访的进度难以把握，不能及时将被采访者的思想锁定在预设问题上。对于时间的把握不是很好。不过整个采访还算顺利完成了。

这次的实习我收获很多，在帮带老师的指导下我所编写的栏目多次直接运用到彩信中，也参与到上级部门彩信的审核过程中，从中了解到更多本行业的有效信息，为以后工作打下了基础。

>六、实习体会：

**实践能力论文800字范文 第三篇**

这个星期五，学校让我们四至六年级每班派两个代表去肯德基的厨房参观，让我们可以更加的了解肯的记得食品是否干净、安全，这样以后在那里吃东西就会更放心了。

下午大约三点多的时候，我们就到彩世界的肯德基了。出来迎接我们的是肯德基的两位工作人员，他们也是我们这次参观肯德基厨房的讲说员。由于出方比较小，我们得分成四批进去，我们这些六年级的当然是最后的啦。

等了接近一个小时，终于轮到我们了。为了食物的卫生，我们每个人进去都要戴一顶灰色的帽子。第一次进肯德基厨房得我们，一个个东瞧瞧，右瞅瞅，好奇的参观着厨房的每一个设备、每一件工具。让我惊讶的是，每一的新鲜出炉的汉堡，或每一根金黄色的薯条，在教导顾客手中之前，都要经过层层严谨、复杂的操作。小梅姐姐先带我们参观厨房的冷冻、冷藏库，所有运进来的肉啊都放在这里面，为的是保证肉的新鲜。冷冻柜旁边放的是腌制机，当肉要拿出来制作汉堡包的时候，就要先放在腌制机里，它会最大限度的保持肉内的水分能在较短时间内达到嫩滑效果，起到一定的保鲜作用。

看完食物的保鲜流程，我们就去看肯德基的工作人员是怎样制作同学们平时最爱吃的薯条和汉堡包。小梅姐姐先把冷冻的薯条放进滤油车里面炸，那里存放着很多油，不过不用担心那些油使用的时间，他们会在一定的时间内换油的。或许有些同学会问，薯条刚出炉当然是脆脆香香的，但时间长了，薯条不是会软掉的吗？其实不用怕吃不到又脆又香的薯条，因为炸好了之后薯条就会放在旁边的薯条展示柜，但那不是又来展示的，它可以保持薯条刚出炉的口感哦。看薯条的制作，最后就是小梅姐姐亲手制作汉堡包给我们看了。小美姐姐按照程序，先烤面包，然后图上汉堡酱，放上生菜和肉饼，再把两块面包合在一起，一个新鲜美味的汉堡就烹调出炉了。但是由于是给我们做实验看的，汉堡包做完就要扔进废弃桶里。这也体现出，肯德基的工作人员们是不会把不干净的食物给顾客吃的。

参观完之后，之前的那些疑虑都是多余的，以后再也不用担心肯德基的食品不安全咯！

**实践能力论文800字范文 第四篇**

我的人生道路上，挫折多多，时刻困扰着我，但正因为有了这些挫折，使我从失败中获取教训与经验，让我一步步登上智慧的宝殿。

在我上小学四年级时，对英语一窍不通。每当一看到那些混杂的英文，我心中就会产生一种极不情愿的感觉:英语真难啊！学英语可以说是我的一大缺点，那些杂乱无章的字母在我眼前跳动，要把单词句子统统记住，还真不简单。

一个下午，妈妈又来检查我的英语了。我极不情愿，但又只能服从。妈妈在一张白纸上认真地写下了一行清晰的字母，也就是26个字母。妈妈让我先把这些字母记下来，然后再检查。我拿起笔，在纸上连贯地写下这些字母，一边写一边念。我把不会的多写几遍，多念几次，我态度也十分认真。

很长时间后，我把本子已经密密麻麻地写了几面，我便自信地对妈妈说:“可以检查了。”妈妈便让我先念一遍。“a、 b、 c 、d 、e、 f 、g…”我流畅地念出来。念完后，我满怀期待地对妈妈说:“可以出去玩了吗？”嗯，还不错，再写一遍！”妈妈严厉的说。我十分沮丧，因为默写可是我的一大弱项啊，但我也不敢拒绝，只能乖乖照做。“l 、d 、g 、b…”妈妈十分严肃地说道。

我慢慢地写，默默地想，底下划过一道道清晰的痕迹。“写完了，检查吧！”我小声对妈妈说。妈妈朝纸上瞟了一眼，摇摇头，摆出一副严厉的表情，没一会儿，便圈出十几个字母。我几乎要哭了出来。小声说:“不做了！”妈妈严厉地问:“什么？”“我不想做了，太难了！”我大声的说。妈妈的脸色比之前更难看了，有添有几分伤心，把本子一扔，独自一人走了。

我无法克服困难，只能呆呆地坐在屋里。我心中浮起一个念头:从此不再学英语！可是妈妈会怎么说呢？此时我觉得英语就像一位恶魔，在我身边围绕着，我十分困惑，不知作何选择。这时，妈妈走了进来，语重心长地对我说:“只要你用心、努力，就能学好英语！世上无难事，只怕有心人！”我听了妈妈的鼓励，十分用心的学起来。许久之后，我的英语已经不错了。而我高兴的不只是学好英语，而是打败了挫折！

人生的挫折虽然多，但是只要努力，用心，就没有做不到的事情！

**实践能力论文800字范文 第五篇**

“举头望明月，低头思故乡”，一首小时候特别喜爱的诗映入眼帘，头脑中立刻浮想联翩。

在牡丹簇拥的亭台楼榭里，他让力士脱靴，贵妃磨墨，写下“云想衣裳花想容，春风拂槛露华浓”，令人惊叹；在皎皎的明月下，他高举酒杯，身着白衣，对影空自怜，高唱着“举杯邀明月，对影成三人”......

“酒入豪肠，七分酿成了月光，剩下三分削成剑气，绣口一吐就是半个盛唐。”品读着李白的诗，我跟随他徜徉大好河山，“日照香炉生紫烟，遥看瀑布挂前川。”“谢公宿处今尚在，渌水荡漾清猿啼。”“天门中断楚江开，碧水东流至此回。”无数优美的诗句从他的笔尖下泻出，我如痴如醉。

走进李白，我看到了李白的孤傲不羁。对封建权贵，他表现出深深的蔑视，“安能摧眉折腰事权贵，使我不得开心颜。”面对政治上的不顺，“天生我材必有用，千金散尽还复来“展现了李白与生俱来的自信，”长风破浪会有时，直挂云帆济沧海“是他对自己的勉励。

他独爱美酒，他消愁万古，“人生得意须尽欢，莫使金樽空对月”；他月下独酌，“花间一壶酒，独酌无相亲”；他把酒问月，“唯愿当歌对酒时，月光长照金樽里。”他山中独酌，“两人对酌山花开，一杯一杯复一杯。”他把酒临风，情醉月光下。

走进李白，我品读他的丝丝柔情。至今夜里观星，仍会忍不住想起他那“小时不识月，呼作白玉盘”的童稚。“凤凰台上凤凰游，凤去台空江自流”是他对世事苍茫的无限感慨，而“遥知玉窗里，纤手弄云和”则是他对自己妻子的一往情深。

李白，以高傲的神态，站在历史的浪花上，俯瞰众生。那个世道黑暗的时代不适合他，于是，他将自己的灵魂倾注在诗上，从他的诗中，我们读出了豪迈奔放的粗犷，傲岸不羁的节操，高度自信的豁达，他是中国唐诗一座永恒的丰碑。

时间可以消磨现实的物质，但带不走精神的永恒。他和他的诗，如同瑰宝，在我们每个人的心间流传。

**实践能力论文800字范文 第六篇**

在这一次的假期中我进行了一次社会实践，这一次时间给我的感受是很深刻的，我觉得只有经历过了社会实践才能够真正的成长，才能够让自己学到一些东西，跟社会进行接触。大学生虽然半只脚已经进入社会了，但本质上还是学生，还没有社会生活的经历，不知道在社会上生存是什么样的。我觉得若是大学生没有社会实践的经历的话，是不可能有成长的。社会实践是一次很好的走出学校、接触社会的机会，能够锻炼自己各方面的能力，对我们来说是一次很好的经历。

在这一次的社会实践中我是学到了很多的东西的，不仅仅只是增加了一些工作的经验和社会的经验，也是开阔了自己的眼界的，增长了见识，也学会一些为人处世的道理。在实践刚开始的时候确实是非常的困难的，自己确实不知道我应该要做一些什么，也不知道自己想做的是什么，找了很久也没有找到自己能够做的工作。这个时候才发现自己在学校是没有学到什么的，还是不够优秀的，也让我明白自己之后是要更加努力的让自己能够学到更多的知识的。

在刚开始工作的时候也是很困难的，在学校安逸太久了，稍微累一点都受不了，遇到一些困难也只想着放弃。但我知道自己这样是不行的，所以我也一直都在努力的改变自己，在遇到了困难之后我会努力的去解决，自己解决不了的就寻求其它人的帮助，我知道只有这样自己才是能够有进步的。若是遇到困难就放弃的话就算我花了很多的时间也是什么都学不到的。我也发现我之前想象中的社会太过于美好了，但这个社会是并不美好的，与其幻想着从天而降的好运，还不如靠自己的双手去打拼。

我现在知道自己还是有很多的不足的，所以之后是需要努力的让自己变得更加的优秀的，我想我是应该利用大学剩下的时间去学习一些新的技能，一些可以用在工作中的技能，这样自己之后就能够更加轻松的完成工作了。在工作中应该要调节好自己的心态，不管遇到什么样的困难都不能够放弃，你可以选择休息一下，但绝对不能放弃。放弃是最无能的表现，是给不了自己任何帮助的。以后有时间我还是会进行社会实践的，多学一点东西对自己是有很大的好处的。

**实践能力论文800字范文 第七篇**

寒假一转眼就过去了，在这短短的一个多月里我体会到很多，感受也很深。通过这个寒假的社会实践使我从内心体会到劳动的快乐和光荣。

我做的活动是帮助居委会清除乱贴的广告纸。现在的乱涂乱画现象很严重，有些人只为了自己的一己私利，不顾城市的美观，不折手段的在墙上，到处乱贴广告。他们难道那样乱贴会使整个城市不美观吗?他们知道，但他们还是那么做了。看那些环卫工人每天那么辛苦的收拾着那些广告，难道他们不知道环卫工人的辛苦吗?他们肯定知道。我在清理那些广告纸的同时，也在边骂那些乱贴广告的人。我用铲子把他们刮下来，好累哦!真的好累，手都软了，可想而知那些环卫工人的辛苦。学校让我们做这个活动的原因，也是为了让我们更多的接触生活，在生活中体会到一些东西。做社会实践也是为了锻炼我们的能力，让我们的能力充分展现出来。在做这个活动的过程中，我发现只有用心去做，才能把广告纸刮干净，这也是为了培养我们做事要认真的能力。曾经看过一则材料，有一个年轻人在前面吃香蕉边往后面不断的扔香蕉皮，环卫工人边跟着在后面打扫，真的很费劲，而且环卫工人是个很老的老伯。那些年轻人真是太不懂事了，我觉得应该增强对年轻人的教育。为了城市的美观，我们应该更少的在城市的地板上增添一些垃圾，那样的城市会更好看。我们现在的孩子生活太好了，都不知道多动手做一些家务了，做这个社会实践，也是为了让我们多做一些有利于我们成长的事情对于我们养成吃苦耐劳的精神有好处，以后能在社会上更好的立足。平时，我们在家里应该多帮助父母做一些家务活，现在的学生过于懒惰，不知道父母的辛苦，如果不加强锻炼以后出社会后，要怎么去面对更多的考验。

在劳动的过程中，我知道劳动人们的辛苦和艰辛。每年有很多的人在外当志愿者，在各个城市的大街小巷发宣传弹，宣传“保护环境，爱护环境”。我们周边的环境是美丽的，如果不加以保护，环境将会恶劣，我们就将失去我们生存的地方，地球是我们唯一赖以生存的地方，我们应该加以保护。

通过做社会实践，可以培养我们的动手能力，让我们从实践中发现很多的小问题。学校让我们做这个活动就是为了培养我们的能力，还有从细微的生活琐事中去发现一些问题。没有实践就不会得到真理，很多的真理都是通过实践的来的。

现在我们的学习科目——物理、化学、生物，都要通过很多的实验来得出最终的结果，可以得到我们原先不知道的一些东西。只有做了实践才能得到这些道理，不是吗?1978年，中国xxx说出了“实践是检验真理的唯一标准”。这些都证明，只有真真正正的去实践过，才能的出真道理。

我们现在已经是高中生了，我们应该知道实践的重要性了，在很多时候都需要去实践。希望学校以后多做一些实践活动，以便增强我们的能力。

**实践能力论文800字范文 第八篇**

“实践是检验真理的唯一标准”有人说。

——题记

学习要劳逸结合，于是，我们利用课间玩了一个小游戏。

这个小游戏其实没什么规则，就是把球向对方扔，随时可以转换阵营。我们先每人发了一个球，球上印着许多可爱的卡通人物，放在手上轻飘飘的，好像扔着扔着就会飘走似的，虽然球有一分米左右，但是看上去很软。我边想边捏了捏手中的球，一捏就陷下去了，空气从一个孔喷出来——原来是充气球。

终于，游戏开始，对方的人齐齐举起拿着球的手，准备把球扔出去，眨眼间，他们几乎是不约而同地把球扔了出去，扔向我的一个球没扔中，掉在了地上，挣扎了几下，便向我滚来，轻轻地碰到我的鞋，发出“嗒”的一声。我仔细一看，原来是小陶扔的球，哼，你的球用完了，我的球还在，看我不打到你！我弯腰捡起球，高高举起双手，准备同时发起进攻……

忽然，“嗒”的一声，一只球正中我的额头，“好疼！是谁扔的？”我愤怒地喊。“哈哈哈！”小唐笑了起来。原来是她，好疼啊！不过这个球这么软，为什么打人会这么疼呢？我感到很好奇，于是不想管在一旁得意的小唐了，赶紧去找陈老师，陈老师神秘地说：“你自己去试试吧！”

于是，我只好“为了真理而牺牲”一下了。我找来小A同学，让她用球扔我的额头，小A惊讶地说：“你是不是发烧了？”说着还摸摸我的额头。我说：“没有没有！你扔就是了。”于是小A向我扔了好几次，但我愣是没想出个为什么。这时陈老师走了过来，我马上急切地问：“老师，究竟是为什么呀？”老师说：“这要你自己去实践，我提示一下你，可以从多方面去想，比如高度。”

老师这一说我似乎明白了什么，想：“高度的话，好像没什么关系，但是提升高度就是在增加距离，而距离能提高球的速度……哦，这可能是速度的关系！”

我让小A扔两次球，一次力气大，距离远，一次力气小，距离近。果然，只要速度快，球就能有更大力气。

这件事不仅让我知道了球的速度与力度有关系，还让我明白了：要学会实践，善于实践，光依赖理论是不行的。

**实践能力论文800字范文 第九篇**

此次参加社会实践，我选择了自己专业相关的会计工作，在这假期的实践里面也是感受到自己对于自己的专业有了更多的了解，也是更加的感触到工作并不是那么容易做好的，也是需要自己继续的去学习，去进步，回到学校之后，也是要把专业的知识基础巩固好才行，而自己也是在此次的实践里面感受到自己的成长和收获。

选择会计的社会实践也是在师兄的推荐下去的，毕竟这个暑假的时间比较的短暂，自己也是不太清楚应该选择怎么样实践，而之前做过义工了，不想再去了，除了学不到太多的东西也是感觉到义工的工作的确太过于轻松了，对于目前正处于学习状态的自己来说不太合适了，或许以后真的自己出到社会，工作也是稳定之后，再去周末做做也是不错的，不过目前我还是个大学生，更是要以专业为主，为自己以后的工作做好准备，此次的会计工作也是跟着同事，做一些基本的事情，太过于复杂的也是没有安排给我，同事也是愿意教导我，带我了解公司，了解这个岗位的要求，对于我的问题也是会耐心的回答。

此次的实践，工作里头我也是发觉到，虽然自己也是有一些会计的理论知识，在学校也是做过一些实训的，但是真的岗位工作还是有一些不同，而且更是需要我们耐心细心的去做好它才行。同时我也是收获真的挺大的，看到了自己的很多问题，找到了自己擅长的方向也是让我很欣喜，毕竟之前也是没想过太多以后去到社会究竟做什么类型的工作，又是有哪些方面是自己可以去进步的，其实会计工作对于我来说也是比较的合适，这次公司的办公氛围也是特别的好，虽然我只是个兼职，做不了多久，不过同事们也是挺关心我的，愿意提供帮助给到我，我也是积极的认真尽责做好分配好的事情。在这，感受到，职场和学校是有挺大的差别，同时也是给予了更多要去学好的动力。

实践结束的时候，也是挺不舍的，当然我也是知道，公司给予了我这个学习的机会，我也是挺珍惜，没有荒废掉，不过也是清楚自己和正式员工的差距还有蛮大的，以后想来，想留下也是要继续的在学校去学到更多，并且把自身的一些缺点还有问题都解决了才行，同时也是把此次的所见所想去学校更有针对性的学习成长。

**实践能力论文800字范文 第十篇**

踏着徐徐的秋风，带着温暖的阳光，我和我的小伙伴们来到了深圳华侨城，这是我们初中的第一次社会实践活动。

迎着扑鼻的花香，与朋友说说笑笑，刚走不久，一挂瀑布映入我们的眼帘。或许是我们来的太早的缘故，这里的人并不是很多，即使距离瀑布还有几十米，但哗啦啦的水声仿佛就在我的耳边跳动。水的甜味混着花的清香都在空气中酝酿着，溅起的水花与阳光玩闹着，湖底的石头和陡崖被水冲得光滑如玉。

这次我们都是奔着过山车来的，可不巧的是过山车出了故障，正在维修。有人便提议去玩激流勇进，刚开始并没有人应和，可当我们打开导游地图时，我惊呆了!这么大逛一天也逛不完呀?经过我们的实地考察，最终同意了那个同学的提议。

船缓缓启动了，我紧紧的抓住扶杆，生怕自己一不小心就掉下去了。船继续前行，我是又紧张又兴奋，开始它要上一个长坡，速度虽然不快，但还是有点颠簸，紧接着是一个又高又陡的大坡船向离弦的箭呼啸一声，向坡下冲去，我的心迅速提到了嗓子眼上，溅起的浪花重重的拍打我在我的身体上，身后传来一阵又一阵尖叫声，而我闭上了眼睛，已经被吓得叫不出来了。尽情体味失重的感觉。经过一段较为平坦的航行时，我以为已经结束了，便把雨帽摘了下来。可伙伴提醒我说快把帽子戴上，等下还有呢?我被吓得又赶紧把帽子带上，果不其然，冰冷的水打在了我们的身上，我深吸一口气，好险有人提醒我，不然真的成落汤鸡了。

这是一场勇敢者的游戏，就像人生必须经过大风大浪才叫人生，当你跨过困难得意忘形时，一个不小心可能又会让你跌入谷底，从头再来。

爬上山顶时，辽阔的海面尽收眼底，遥望大海，天空好像被海水洗过，如同一块光澄透亮的蓝水晶，海还是一如既往，掩着神秘的面纱底。残云停在山顶，一座座山绵亘万里，静静坐落在那里，我张开双臂尽情享受着微风。欧式小镇坐落在半山腰上，心想：那里住着公主吗?

时间过得真快，仿佛一眨眼，我们就要返回了，往回走时，我仍时不时留恋的回头望几眼，一不留神，差点摔个筋斗，华侨城是如此的诱人!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！