# 实践心得心得体会及感悟(模板11篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-11-27

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。实践心得心得体会及...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**实践心得心得体会及感悟篇一**

第一段：引言（大约200字）。

我在过去的一年里，在一家知名公司进行了一次实习，这段实习经历不仅为我提供了宝贵的工作机会，也让我深刻地体会到了公司实践的重要性。通过实践，我不仅能够将在学校里所学到的理论知识应用到实际工作中，而且还能够通过实践中遇到的问题和挑战，不断提高自己的实践能力和解决问题的能力。在此，我将分享我在实习中的感悟心得体会，希望对其他有类似经历或者即将进入实习岗位的同学有所启发。

第二段：实习经历与工作挑战（大约300字）。

在实习的过程中，我主要参与了公司的市场调研和营销策划工作。这些工作使我充分认识到了市场的竞争激烈和瞬息万变。尤其是在营销策划方面，我曾多次遇到困难和挫折。例如，在一次产品推广活动中，由于不了解目标消费者的需求和喜好，导致活动效果不如预期。这时，我深刻地认识到了市场调研的重要性，于是开始主动学习相关知识，并积极参与到市场调研工作当中，从而提高了自己在策划方面的能力。

第三段：项目合作与团队协作（大约300字）。

在实习期间，我参与了该公司的一个大型项目，这是我第一次经历这样规模的项目。在这个项目中，我意识到了团队合作的重要性。我们需要密切合作，分工合作，共同解决各种问题和挑战。通过这个项目，我不仅学会了团队协作的技巧，还学到了如何与他人相互配合，相互尊重，充分发挥各自的优势。在这个过程中，我也充分认识到了沟通的重要性，在项目中与团队成员之间保持通畅的沟通，能够更好地协调工作，提高项目的进展效率。

第四段：思考与成长（大约200字）。

通过这次实习，我发现实践是一种最好的学习方式。在实践中，我不仅能够将书本上的知识转化为实际操作的能力，还能够通过实践中的问题和挑战，不断调整自己的思考和行动方式，并逐步完善自己的工作方式和工作习惯。同时，实践也使我更加深入地理解了自己的兴趣和职业发展方向，提升了自己的职业技能和专业素养。

第五段：总结与展望（大约200字）。

通过这次实习，我收获颇丰。我不仅学到了与专业相关的知识和技能，还学会了团队合作、沟通协调等软技能。同时，我也认识到了自己需要在很多方面提高自己，在未来的发展中，我会更加努力地学习和实践，不断追求进步。通过这次实习，我相信自己在职场上会更加游刃有余，实现自己的职业目标。

**实践心得心得体会及感悟篇二**

电的应用可以说在生活中无所不在，这也证明电对人们生活的重要性，但大多数人对电的了解可能只存在于书本上，在实际生活中不敢轻易动手尝试，因为非专业的操作会让它存在极大的安全隐患，这说明电的应用需要专业人员来操作，可见实践对将要做电工的人来说有多么重要。下面附上一篇电工实训工作总结，希望对有需要的人提供帮助。

为了熟悉室内照明线路、继电器控制线路及其元件的工作原理等电工技术知识，掌握基本电工工具的使用方法,本人用两个月的时间在一家物业公司电力维修部门进行了实行，在近两个月的电工实训过程中,我学到了很多东西,下面将这两个月的工作作一份电工实训总结:。

理论是基础，动手更重要。继电器、接触器、变压器等这些简单的电子器件在课堂上见过，生活中有些也在应用，但具体到型号、规格、使用范围等却比课堂上所学范围要宽广的多。电工工具虽然在实验中也用过，但机会毕竟很少。实训过程中发现，这些工具的使用并不简单，师傅可以不看图纸就熟练操作，我虽然对电路原理、基本接线方法也都能懂，但拿起工具来却迟迟不敢动手，还要师傅在一旁不断提点。比如，给用户家里进行照明线路接线，通过开关控制日光灯，看师傅操作很简单，心里也跃跃欲试，等到自己去接线的时候才发现做好并不容易，不是接得太松，易脱落就是绝缘胶缠得不标准易漏电。需要焊接的时候就更力不从心，不是忘了套号码、接线端子看错了就是有虚焊的点或者焊得不牢固。虽然后来经过一段时间的锻炼，掌握了简单照明电路的安装方法，像一般串联、并联电路，日光灯，电度表、插座的安装等这些简单操作都能顺利进行，但我明白了理论与实践是有很大区别的，理论知识虽然重要，不然简单的电路图都看不懂就更不用说操作了，但亲自动手对于电工来说更重要，因为不动手理论知识也无用武之地。

责任心对电工来说尤为重要。电在生活中很重要，但不注意也存在安全隐患，这就要求电工对待工作要有高度的责任心，因为一个小的纰漏带来的可能是财产甚至是生命的危险。电工的工作很多时候看起来简单,但在实际操作中却值得高度注意，例如不小心接错了一根导线,那么整条线路的性质就变了,等你装机通电的时候,有可能就会烧毁整个电路板更甚者危及别人或自身安全。因而，哪怕一个小小的接线工作，都要有高度的责任心，都得对机器,对工作,对人负责。电工工作，尤其是为家庭服务的，基本都是存在问题时才会找到电工，查找故障原因往往很费时间和精力，不仅需要有责任心，也需要有耐心。既是对别人负责，也是对自身负责。

通过两个月的实训，感觉收获了很多，都是平时在课堂理论学习中无法学到的，掌握了几种基本的电工工具的使用，导线与导线的连接方法，导线与接线柱的连接方法，了解了电路安装中走线、元件布局等基本常识，也基本了解了交流继电器的原理和接线方法等，虽然都还是比较简单常用的操作，但对我来说意义却很重大，让我认识到了自己眼高手低的缺点，也增强了我的责任心。

电工工作最能锻炼人谨慎的工作作风，这无论对将来从事什么工作，都是有利无害的，实训的从业经历在生活中也会有所助益，同样希望这篇电工实训总结给有需要的人以帮助。

**实践心得心得体会及感悟篇三**

实践基地作为大学生们拓展实践经验的重要平台，为我们提供了很好的机会来践行所学知识，增强实际能力。我也有幸参与了一个实践基地项目，对于这段时间的实践经历，我有很多的感悟和体会。

第二段：乐于服务他人的体验与感受。

我在实践基地中主要是负责社区服务工作，为老人和儿童提供帮助和关注。通过与他们交流，我深刻感受到了乐于帮助他人的快乐和满足感。每当看到老人笑脸盈盈地向我表示感谢，或是孩子们因为我为他们举办的活动而开心地笑声时，我感到自己的付出是有价值的，这也激励我更加热爱公益事业。

第三段：锻炼团队合作与沟通能力的体验与感受。

在实践基地中，我和其他志愿者们共同组成了一个团队，通过合作完成各项任务。这让我更深刻地认识到团队合作的重要性。在工作中，我们需要密切配合，协调分工，才能更好地完成任务。同时，也要通过与他人的沟通，了解他们的需求，才能更好地提供帮助。这让我学会不断改进自己的沟通技巧和团队协作能力，培养了我解决问题和处理人际关系的能力。

第四段：增强自信与勇气的体验与感受。

在实践基地中，我常常需要主动与陌生人进行接触和交流，这让我克服了一些羞涩和胆怯。通过不断地和陌生人交流，我不仅锻炼了自己的社交能力，也增强了自己的自信心和勇气。在遇到困难时，我懂得要坚持和努力，相信自己的能力，从而更好地应对挑战。

第五段：对实践基地经历的总结和展望。

通过这次实践基地经历，我在很多方面都有了提高，学到了许多珍贵的经验。首先，我意识到了帮助他人的重要性，这不仅让我感受到了乐趣，也培养了我的同理心和爱心。其次，我也学会了团队合作和沟通能力，这对我的未来职业发展将有很大帮助。同时，我也通过这次经历变得更加自信和勇敢，相信自己的能力，不再轻易放弃。展望未来，我希望能继续参与社会实践活动，不断提升自己的能力，为社会做出更大的贡献。

通过参与实践基地项目，我认识到了自己的不足，并且得到了进一步的培训和指导，这为我今后的发展提供了很好的经验基础。这次实践经历不仅让我提高了自己的专业能力，也让我更加明确了自己的职业规划和人生目标。我深信，通过不断地实践和锻炼，我一定能够取得更好的成绩，为社会发展贡献自己的力量。实践基地经历给了我很多宝贵的体验和收获，也让我对未来充满了信心和期待。

**实践心得心得体会及感悟篇四**

大学实践感悟心得体会要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的大学实践感悟心得体会样本能让你事半功倍，下面分享【大学实践感悟心得体会(精品3篇)】，供你选择借鉴。

尊敬的学院领导、老师、以及曾经和我一块儿工作在一线院校的同事们：大家好!

斗转星移，岁月交替，使人难忘的两个月已经过去，带给人无限期待和希望的新学年年已经到来。往事如斯，流年似水，又是一年春华秋实，又是一年硕果累累，又是一年总结时，回想暑假工作中的点点滴滴，用浅薄的思想打捞一些可以沉淀下来的厚重，以为明镜，净心习性，修为致德。

时间是一个无情的家伙，稍不留意它就已匆匆的从你身边溜走，记得两年前这个时候的我，怀着对大学生活的无限憧憬，走进了河南经贸职业学院，“初生牛犊不怕虎”这句话用在我的身上还是比较合适的，刚进校园的我就像是一条游向大海的鱼儿，浑身散发着青春的激情，简单的收拾一下自己的行李就奔向了学校，七百多个日夜，我们一路走来，伴随着伴随金秋送爽的丝丝凉意，回顾过去的百味杂情，学习或者是工作，我想说，人生不能光溜溜的来，再光溜溜的走，人的一生总要做点什么，才能实现更大的人生的价值。在《士兵突击》里许三多的一句话，你应该学会并运用到生活中：“不抛弃不放弃，做有意义的事”。

朋友们，作为差不多同龄人，我假期主要在北大青鸟负责招生咨询的工作，我没有任何学术上的新东西可讲，而且是“真没有”，即使“这可以有”。我站在讲台上，无疑完全是因为，我热切地希望，能和那些学生一起来感受生活中每一个令人激动的重要时刻。不要总是拿自己同别人比，无论是今天的领导还是明天的同事，除非你想把自己往死路上逼，把自己变成别人的影子，把生活变成自己的炼狱。每个人的天分和机会都有差别。影响我最大的一句话是：相信自己，你就是一道风景。我也喜欢这样给向我咨询的那些学生讲：

你虽然是一条小溪，却养育了一池的精灵灌溉了一方的沃野;。

你虽然是一滴水珠，却折射出了太阳七彩的光芒，让人们看到了世界上最美丽的颜色。

今天我们周围有很多年轻的朋友，拿着文凭，怀揣着梦想，不满意现在的状况，今天有很多人，在进入社会以后遇到很多的困难，或来自工作，或来自生活。我会经常给我的学生讲，什么叫“爱自己”：一个人应该有目标有规划，创造人生最大的价值，那就叫爱自己;要你周围的人因为你的存在而感到自豪，以你为荣，那才叫爱自己;如果你没有规划没有目标，每天虚度年华，那叫糟蹋自己，所以一个真正爱自己的人，是爱周围所有的人。当你学会爱自己，就会爱他人，因为爱他人才能爱自己;当有一天你需要知道谁是最优秀的，你不要告诉别人你是最优秀的，你要告诉每一个人他们是优秀的，你才能听到你是优秀的;当你需要被人帮助的时候，应该学会去帮助他人，当你需要被帮助你才会看到有人去帮助你。

非判断他人。乐观，善于鼓舞他人，能用自己的热情感染别人。在公司的专业培训下，我对北大青鸟的专业特色已非常熟悉，并在给家长和学生讲解过程中不断的强化。工作过程中也加深了对公司企业文化的了解，使我热爱这个标准化的团体。

在罗宁县工作的两个月，我和负责招生的李校长以及其他招生专干教师建立了良好关系。作为北大青鸟的代表，我严以律己，争取把青鸟最优秀的员工形象展现在合作院校各师生面前。但由于经验不足，在工作过程中，也还有很多需要改进的地方。对北大青鸟特色班的情况还需进一步熟悉、加强，学校老师普遍对学校所开设专业的优势、费用、技术、就业、师资配备、竞争对手等基本情况缺乏了解，对北大青鸟特色班的情况也只局限于知道，具体情况给学生讲不清楚。其次，老师整体积极性不高，前三年招生形势一直处上升趋势，以至于教师自我感觉良好，没有危机意识。而且，教师之间的恶意竞争给招生工作带来了负面影响。同时我与学生及家长面对面的交流能力有待提高;把握学生及家长心里的能力还有些不足;一些招生技巧还需进一步学习。所以我及时的对自身进行了总结，以便以后真正工作及时的查漏补缺。

一、个性优势分析。

1、求教于师。三人行必有我师，不管到什么环境，我认为脑勤、口勤、手勤、腿勤不会有错，主动争取领导以及周围朋友的，只要不断地求教于老师，各项工作就能顺利开展。

2、少说多做。我这里指的少说，是指少说空话，多干实事。我们常说：“行动比语言更庄重”就是讲的说到做到。说了就一定做到，要求别人做到的，自己一定做到;不要求别人做的，自己首先不做。己所不欲，勿施于人。

3、个别谈心。我喜欢同个别同学或朋友谈心，我认为这是有效的工作方法之一。在公开场合做工作时，要以表扬为主。首先要肯定对方的长处，尤其是对方的长处恰恰是自己的短处时，要应该表示赞美和学习。这样便于对方听得进去，便于自己讲道理，这种方法不管是招生还是应用于稳定学生工作我觉得都很适合。

4、虚心向他人学习。“虚心使人进步，骄傲使人落后。”在实际工作中，提醒自己学会谦虚谨慎，虚心学习他人的长处，用别人的长处去比较自己的短处，就会发现自己身上存在很大差距，你就会下决心改正不足。

二、个性不足分析。

1、缺乏活力。在做兼职期间工作局面过于沉闷，按部就班，缺乏高潮，缺乏创新，缺乏精品。

2、缺乏动力。容易患得患失，在个人的小环境处于低迷状态时激情的源动力不足。

3、缺乏能力。没有明显的特长和优势，集体环境下带头作用和引导作用不强，不能够集中有效的解决学生中快速衍生的问题。

4、缺乏魄力。个人影响力不够，不能支配周围的人。

在我的假期实践生活里，我积累了两笔财富：一笔是友谊，一笔是经验。俗话说的好：“朋友多了路好走!”在外流浪，家人是不可能跟着我们。所以，在外边有个朋友可以互相照应，不会那么孤单。而且无论在那里，人脉也很重要，尤其是对于搞销售的、管理人来说更重要。好多事情要从身边做起，从小事做起，善交益友。还有我最珍惜的是我的做兼职的经验，通过实际生活，亲身体验，让我明白了许多在校园里学不到的东西。这些经验对于我来说是很珍贵的!对我的工作，我的发展有很大的帮助!

为实现以后目标的现阶段准备。

1、现阶段准备是多学点知识让自己的知识面宽些。现在的大学刚好提供了这个平台。我要好好努力学习文化理论知识。但我在理论联系实际上很欠缺，以后会多多向老师们虚心请教。

2、综合能力的培养显得尤其重要。为了提高自己的各方面能力，假期里的实践经验让我的思维能力、组织能力、策划能力与写做能力都得到了一定的提高。

3、提前积累社会实践经验非常必要。围绕自己的人生目标，我以后会更多的参加了一定的社会营销实战，掌握了一些技巧。并且现在正在积极联系。

4、努力改正自己性格中不善于控制情绪与倾听，过于莽撞的缺陷，形成一种积极上进而平和的心态，建立起更广泛的人际关系网。

5、体能锻炼不能松懈。我的体质不是很好，必须要加强锻炼，但我总是不能坚持。

计划总是赶不上变化。要完善人格，塑造自我：无论我们是个怎样的人，我们都应悦纳自我，接受一个不完美的我和一个不完美的生活。我们需要增强挫折容忍力，我们可以试一下“清静无为”即不强求，顺其自然的心境，做一个“自如”“独特”“最好”的我。值得强调的是，“自如”的我对自己有内在价值感，不过分在意别人的眼光;“独特”的我肯定自己，不刻意模范他人;“最好”的我充分利用自身有利资源，发挥自我。另外，重要的是我们要有团队精神。我们的确应以独特的魅力感染他们，也感染我们自己，使一个整体发挥最大潜力。总之我会积极的准备，一旦踏上工作岗位，我将会结合面临的各种环境作出下一步“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，我相信，只要坚持心中的信念，每一个人都能实现自己的人生目标。

工作是已经做的事情，成绩是曾经的努力，失误是未来成功的老师。面对前路，我信心百倍，我一定会主动请责，踏实工作，在实践中探索，在继承中创新，在改革中发展，奋发进取，与时俱进，不断研究新情况、提出新要求、解决新问题，找准新目标、开拓新思路，把握新机遇、探求新方法，积累新经验、做出新成就。

春去秋来，花开花落，时间总是这么匆忙，让我们措手不及，转眼间大学生活已经逝去，来不及回味的我们又要迎接新生活的洗礼和考验，就像歌词所唱傲气面对万重浪，我们女孩当自强的，我们无须抱怨时不我待，也无须抱怨任重道远，只需保持一颗积极向上的心，亦足矣。

最后，再次感谢工作中所有给予我指导和帮助的人。

本次实践活动是党中央的精神指导下，践行社会主义荣辱观，在校团委及学院的大力号召下如期开展的。为了让实践活动与党中央的精神指示相一致，弘扬民族精神，本着立足当地、就近就便、社会实践与专业学习相结合的原则我院应用化学专业的同学都会到桐柏进行为期一周的实习。这样的先决条件，让我们在单位联系方面得到了很大便利，而且，实际活动的开展，无论是参观、访问、讲座，还是深入厂区的考察，都取得了十分满意的成效。不仅仅如此，我们的实践活动，在加强我校和企业的相互了解、增进友谊方面也做出了必须贡献。

专业优势，在本次实践活动中起着举足轻重的作用。应化与化工的梦幻组合，使我们从不同的专业入手思考问题;男女比例的绝美搭配，理性素养与感性思考的有机结合，让我们站在更有利的位置将实践问题各个击破。实践单位、实践资料与专业学习的内在紧密联系，让队员在实践过程中饱含信心、享受乐趣。正在桐柏实习的大三学生，让我们在第一时间了解了理论学习与实践操作的相互联系，化工四男提前进入了实习状态，应化四女则为次年的实习有了充分的心理准备，相信在明年的实习中，大家都会取得更大的收获。

本次实践活动，我们将主题定为“走进企业了解现状把握命脉科学发展”，意即将社会实践与专业学习结合起来，亲身深入化工企业，了解专业前沿信息和当前就业状况，以及企业对于人才的需求标准，进而反观自己，让我们对就业或继续深造能有更加清晰的认识和决定潜力，选取一条更加适合自己的道路和途径，运用更加有效且及时的方法，更加有针对有目的的加强专业知识的学习，充实自己，壮大自我，提高综合素质，将个人前途与祖国命脉相联系，不仅仅实现个人的良好发展，同时也能促进祖国相关行业的科学发展，为建设资源节约型、环境友好型社会注入新元素。

收获：神秘面纱背后不再神秘未来挑战我们更有信心桐柏之行，我们的收获就是从自我思想上把化学反应从实验室搬到了化工生产的现场：把守严格的大门，刺耳的噪声，偌大的仓库，大规模的反应装置，高度自动化的计算机生产控制体系，尤其是污水处理站一行，最让我们收益匪浅。这让我们在必须程度上了解了化工生产与实验室化学的内在联系与区别，此后，化工厂对于我们来说已不再神秘。

实践活动开展过程中，我们不断思考、不断讨论总结，写日志，我们对于学什么、怎样学以及有何用等问题，都有了更为清晰的认识，作为即将毕业的学生，无论是选取就业还是继续深造，我们都有了更加明确的方向，应对未来职业生涯中的种.种机遇与挑战，相信我们也更能从容应对。

除此之外，实物方面，我们收获也不小，宜化以其具有企业文化特色的书籍、光碟和扑克等相赠，给我们留下了更加深刻的印象。

失望与不足：前期了解不充分实践策划与实际操作脱节。

期间，出现的问题便是，我们在策划中，计划是能够有机会亲身参与生产实践，切身体验这一过程，并且将它视为本次实践活动最为重要的部分。然而，当我们到了宜化才知晓，无论是谁，无论是在哪个化工企业，这种期望成为现实的可能性必然为零。在此刻这样以计算机系统控制为住的自动化生产体系中，都是实行职责制，即使上级领导也不能随意开动的，而每年大三的实习也都只是透过讲解和画工程流程图等来到达实习目的的，因此，我们的期望之处自然成了的失望之处。这应主要归咎于实践前的了解不足，分析不周密所致，好在我们及时对方案做了调整，实践结束，我们每一名队员也都还带着收获与欣喜踏上归程。

总论：梦幻八人组合+老师精心指导+团队协作努力+企业用心合作=完美实践专业比例：应化：化工=1：1;性别比例：男：女=1：1，此便是我们实践团队梦幻八人组合的完美搭配，再加上队员的用心努力、有机的团队协作，和老师的大力帮忙、精心指导，以及企业的用心配合，我们用尽量短的时间\_完成了202\_暑期实践计划。启航时，我们带着疑问、带着思考、带着期盼出发;归途中，收获与喜悦、期望与信心伴随我们同行。

简而言之，本次实践的所有活动可归结如下：暑期安排，早已成竹在胸——接到通知，今年暑假07级所有同学务必参加社会实践——苦思冥想，最后有了去向，最能说服自己的地方在于“结合专业”——昼夜埋头，着手写策划并不断修改、完善，团队不断壮大，最终确定为八人的梦幻组合，应化与化工相结合，男女各半——寻助老师，成功与单位取得联系——分工合作，查阅整理资料，充分做好实践前准备——抵达宜化，实践活动逐一展开——遇到问题，及时调整方案——不断争取，有了更多更好的机会，意外收获接踵而至——满载而归，\_完成实践计划。

在此，要个性感谢化学与化工学院老师对我们实践团队的关心和厚爱，老师在实践资料策划和单位联系等方面都给予了精心指导和大力帮忙。

这次能有机会去工厂实习，我感到十分荣幸。虽然只有九天的时间，但是在这段时间里，在老师和工人师傅的帮忙和指导下，对于一些平常理论的东西，有了感性的认识，感觉受益匪浅。这对我们以后的学习和工作有很大的帮忙，我在此感谢学院的领导和老师能给我们这样一次学习的机会，也感谢老师和各位工人师傅的的悉心指导.

(一)、实践目的：

针对我们这学期开设的化工原理课程，实践性的了解实际生产中的化学工艺流程、更好的巩固所学的化工原理知识、提高实际动手潜力和操作潜力。

实践的九天时间很快的就过去了，在这短短的时间内，我收获了很多的东西，这些都是我在学校里和课本上找不到的，此刻我们已经是大三，立刻就要踏入社会，这些实践性的东西对我们来说是至关重要的，它让我们脱离了书生的稚气，增加了对社会的感性认识、对知识的更深入的了解。在实践时的工作学习同时让我认识到社会是残酷的，没有文化、没有本领、懒惰，就注定你永远是社会的最底层!但同时社会又是完美的，只要你肯干、有进取心，它就会给你回报、让你得到自己想要的!

总之，虽然实践的时间很短，但对我来说，收获是很大的。我会更加珍惜我的学习，并且用实践的心得时时激励自己!

大学社会实践活动引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会;促使大学生培养锻炼才干，提升思想，修身养性，树立服务社会的思想，毛概实践课心得。通过参加社会实践活动，有助于我们更新观念，吸收新的思想与知识。这不仅仅是一种社会经验，更是我们人生的一笔财富。这一路走来，收获颇多，很多感悟将是我今后生活中的“良师益友”。

借于本次毛概的社会实践活动，我们有了走出校门去接触社会，了解社会的机会。我们小组选择北京大学生消费价值观这一题，设计了调查问卷，我们分成小组去周边的几个大学发放调查问卷，还通过qq、人人、邮箱等网络工具发问卷，尽可能多的增加调查者数量。收集齐数据后，我们通过excel软件进行分析，得出结论。

在这一过程中，我们相互帮助，相互合作，让我体会到团队的力量是无穷的。在实践过程中，我们也出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。通过本次社会实践活动，我们学会了许多。一方面，我们深入了解了北京大学生消费价值观这一热门话题;另一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长。社会实践还让我学会了许多处世之道：首先，队员之间要首先要善于合作。由于，我们队的队员都是同一班级的同学，所以我们配合得非常默契。但是将来和我们合作的不一定都是我们的朋友，这就要求我们要学会包容，善于与人合作。当今社会，团队合作能力更加重要，“众人拾柴火焰高”。

其次要善于沟通。沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。在发放调查问卷的过程中，我们深切体会到这一点。其三，要主动出击，当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。分内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

我们除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能，还能逐步了解社会，开阔视野，增长才干，并在实习中认清了自己的位置，发现自己的不足，对自身价值能够进行客观评价，心得体会《毛概实践课心得》。这在无形中使自己有一个正确的定位，增强了努力学习的信心和毅力。

做为大学生，我们深深地感到社会实践的重要性。并希望以后能够经常参加实践，这种社会实践是在大学中的社团生活所无法比拟的，只有在真正的社会工作中体验生活，亲身的接触社会、了解社会，才能使自己得到锻炼，才能使自己所学的理论知识得以运用到实践，才能使自己成为真正有用于实际，使自己成为真正有用于社会的学生。社会实践弥补了理论与实际的差距和不足，社会实践的意义也在于此。

。

**实践心得心得体会及感悟篇五**

第一段：引言（200字）。

实践基地是大学生体验社会实践和专业实践的重要场所。在这里，学生可以获得与课程相关的实际经验，并将所学知识应用于实际中。我有幸参与了一个实践基地项目，并在这段时间里收获了许多宝贵的经验和心得体会。

第二段：感悟实践的重要性（200字）。

通过实践基地的经历，我深刻体会到实践对于我们的学习是多么重要。在课堂上，我们掌握了理论知识，但只有通过实践才能巩固和应用所学知识。实践能够帮助我们更好地理解和掌握知识，并将其运用到实际生活和工作中。通过实践，我们可以更好地了解自己的兴趣和优势，并有机会提高解决问题和适应环境的能力。实践还能培养我们的沟通能力、团队合作精神和领导能力。

第三段：实践中的挑战和成长（300字）。

在实践基地的过程中，我遇到了很多挑战，但也获得了很多成长。首先，我发现实践的现实情况和理论知识之间存在差距，需要我们不断学习和调整。其次，工作环境和团队合作也是一个巨大的挑战。通过与团队成员的密切合作和沟通，我学会了尊重他人的观点和工作方式，同时也坚持自己的原则。最重要的是，实践中不断遇到的问题和困难锻炼了我的解决问题的能力和应变能力，让我成长为一个更加自信和有能力的人。

第四段：实践的启示和收获（300字）。

通过实践基地的经历，我得到了很多启示和收获。首先，我意识到实践对于个人的成长和职业发展至关重要。我们不能只停留在课本知识上，还要敢于尝试和实践。其次，我学会了如何在实践中发现问题、解决问题，并提出改进建议。这使我意识到在现实中，我们需要具备批判性思维和创新能力。最重要的是，实践让我更加清楚地认识到自己的兴趣和目标，帮助我更好地规划未来的职业道路。

第五段：总结与展望（200字）。

通过实践基地的体验，我深刻体会到实践的重要性和价值。它不仅能够帮助我们巩固和应用所学知识，还能培养我们的能力和素质。我希望能将实践精神贯彻于平时的学习和工作中，不断提高自己的实践能力，为社会做出更大的贡献。同时，我也希望能够更多地参与实践项目，拓宽自己的视野，培养更多的技能和经验，实现自身的成长和发展。

总结:。

通过实践基地的经验，我明白了实践对于大学生的重要性，它能够巩固理论知识，培养实际应用能力，并有利于个人成长和职业发展。虽然实践中会遇到挑战，但我们需要以积极的态度去面对并解决问题。实践的过程让我获得了许多宝贵的心得体会和对未来的展望，我将继续保持实践精神，不断学习和提高自己的实践能力，为实现自身的价值做出努力。

**实践心得心得体会及感悟篇六**

近年来，实践已经成为学生们学习知识、锻炼技能的重要途径。无论是在学校还是在社会实践中，学生们都收获了许多心得和感悟。通过这些实践活动，他们学会了如何应对挑战，展示自己的才能，并改变了对世界的看法。在这篇文章中，我将分享我自己在实践中的心得体会和感悟，希望能够给读者带来一些启示和思考。

第一段：实践的意义。

实践是将所学的理论知识应用于实际生活的过程。通过实践，我们能够从书本上的知识转化为真实的经验，并了解到理论与实际之间的差距。在学校里，参加实践活动可以加深对课堂学习内容的理解，增强对自己未来职业的认知。而社会实践能够让我们更好地认识社会，培养自己的社会责任感和团队合作精神。实践的意义在于让我们在不断尝试中成长、提升自我。

第二段：在实践中的收获。

在参加社会实践中，我有幸加入一个志愿者团队，为社区的老人们提供帮助。这次实践让我真切地认识到老年人的需求和困难。通过与他们交流，我领悟到关心和陪伴的重要性。在实践过程中，我逐渐学会了倾听和关心，也帮助了我建立起与他人的良好关系。此外，在实践中，我还学会了如何与不同的人合作，怎样与他人相互协助，这对我未来的团队合作能力的发展有了很大的帮助。

第三段：挑战与成长。

实践是全新的领域，而在不断的尝试中自然会面临各种各样的挑战。比如，学习一门新的技术、了解一个陌生的行业、组织并协调一支志愿者团队等等。这些挑战让我觉得茫然和困惑，但是在导师和团队成员的帮助下，我克服了困难，并取得了进步。通过实践，我不仅学到了具体的技能，还学会了如何面对挫折和困难，从中成长，提升自我。

第四段：对世界的认识与看法。

通过实践，我对自己所学专业的了解更加深入，也更加明确了自己的兴趣和发展方向。同时，我也更加认识到社会的复杂性和多样性。在实践中，与各行各业的人们交流，我不仅对各行各业有了更加全面的认识，还发现了许多未曾了解过的事物。这样的经历让我对世界充满好奇和敬畏之情，也激发了我对于继续学习和探索的动力。

第五段：实践的启示。

通过这些实践活动，我深刻理解到实践是学习的重要手段，也是人生经验的积累。实践使我们更加接近真实生活，丰富了我们的阅历和技能。在实践中，我们需要不断尝试和反思，从失败中吸取教训，获得经验的积累，提升自我。此外，实践也是锻炼自己心理素质的机会，能够增强自信，培养毅力和坚持不懈的精神。因此，我将继续积极参与实践，为自己的成长和发展做出贡献。

通过实践，我们能够从理论走向实际，从表面看到深层，从被动变为主动。它不仅增强了我们的理论知识，还成就了我们的实际能力和人格魅力。希望我的心得体会和感悟能够给读者带来一些启示和思考，让大家更加重视实践的重要性，积极参与其中。

**实践心得心得体会及感悟篇七**

在这次为期40天的电工实训，我从感性上学到了很多东西，使我更深刻地了解到了实践的重要性，中级电工实训心得体会。只具有理论知识是不行的，更要有动手能力。通过实训我们更加体会到“学以致用”这句话中蕴涵的深刻道理。

本次实训的目的主要是使我们对电工工具、电器元件及线路安装有一定的感性和理性认识;了解一些线路原理以及通过线路图安装、调试、维修的方法;对电工技术等方面的专业知识做初步的理解;培养和锻炼我们的实际动手能力，使我们的理论知识与实践充分地结合，做到不仅具有专业知识，而且还具有较强的实际操作能力，能分析问题和解决问题的高素质人才。以前我们学的都是一些理论知识,比较注重理论性，而较少注重我们的动手锻炼，而这一次的实训有不少的东西要我们去想，同时有更多的是要我们去做，好多东西看起来十分简单，但没有亲自去做，就不会懂得理论与实践是有很大区别的，很多简单的东西在实际操作中就是有许多要注意的地方，也与我们的想象不一样，这次的实训就是要我们跨过这道实际和理论之间的鸿沟。理论说的再好，如果不付诸于实际，那一切都是空谈。只有应用与实际中，我们才能了解到两者之间的巨大差异。开始的时候，老师对电路进行介绍，我还以为电工实训非常简单，直至自己动手时才发现，看时容易作时难，人不能轻视任何事。连每一根电线，都得对机器，对工作，对人负责。这也培养了我们的责任感。这次实训很累，在安装过程中我们都遇到了不少困难，理论与实践是有很大区别的，许多事情需要自己去想，只有付出了，才会得到，有思考，就有收获，就意味着有提高，就增强了实践能力和思维能力。

通过这一个星期的电工技术实训，我得到了很大的收获，这些都是平时在课堂理论学习中无法学到的，我主要的收获有以下几点：

2.了解了简单电工横杆的安装方法，掌握了一般开关的倒闸方法;。

3.本次实训增强了我们的团队合作精神，培养了我们的\'动手实践能力和细心严谨的作风。

通过实践，深化了一些课本上的知识，获得了许多实践经验，另外也认识到了自己部分知识的缺乏和浅显，激励自己以后更好的学习，并把握好方向。信息时代，仅会操作鼠标是不够的，基本的动手能力是一切工作和创造的基础和必要条件。而且，现在严峻的就业形势让我认识到，只有不断增加自身能力，具有十分丰富的知识才能不会在将来的竞争中被淘汰。总而言之，这次实训锻炼了自己，为自己人生的道路上增添了不少新鲜的活力!我会一如既往，将自己的全部心血倾注于工作上。我们的工作需需要有积极的工作热情和踏实的工作作风。我将以这次培训为契机，找准自己前进的标杆，在工作中向智慧型发展，在业务上朝科研型努力。

**实践心得心得体会及感悟篇八**

通过本次的综合性实践活动，我认识了许多为国争光、报效祖国的人。

例如，袁隆平爷爷、李四光爷爷。袁隆平爷爷，他发明了杂交水稻，这一科技解决了世界上大多数人口的粮食问题。这一发明，使中国人的脸上都是光。李四光爷爷，他在中国被称为贫油之国时，开发了大片油田，为中国争了光。周，他对于嘲笑中国的外国人都给予了有力的回击，并且整天为国事操劳。他，不愧为我们人民的好榜样!

这些人曾经为国争光过，报效祖国过。他们走上这条路，是十分艰难的，要受到许多苦难!但是，他们毅然选择了走这条路!他们毅然选择了为祖国服务，为广大人民群众服务!他们这种为了祖国，为了人民无私奉献的精神值得我们敬佩，同时也值得我们学习。

正因为这次综合性实践活动，我才了解到他们与他们的事迹。正因为了解到他们的事迹，才知道了他们这种无私奉献的精神。正因为知道了他们这种无私奉献的精神，我要好好学习，将来报效祖国。

**实践心得心得体会及感悟篇九**

实践是一种更直接、更具体的学习方法，通过亲身实践，我们可以更好地理解和掌握知识。事实上，实践是人生的最佳老师，它可以帮助我们积累经验，培养能力，实现个人的成长和发展。在不同的实践过程中，我们获得了许多宝贵的心得体会和感悟。下面，我将结合自己的实践经历，分享一些关于实践心得的体会和感悟。

首先，实践是一条通往成功的道路。人生的道路并不总是平坦和顺利的，我们常常会遇到各种各样的困难和挑战。在我参与的一个社会实践活动中，我曾遇到过一次意外。当时，我们组织了一次义务清洁活动，但由于人数不足，我们只好自己分批去清理。当我开始清理时，我发现任务比想象中的要繁重得多，尤其是垃圾数量很大。我感到非常疲倦，进而产生了不想继续下去的想法。但我明白，只有坚持才能取得成果。我鼓起勇气，继续清理下去，最终取得了圆满的成果。通过这次实践，我深刻认识到，实践是一种不畏艰难的态度，只有付出才能收获成功。

其次，实践是一次锻炼和提升自我的机会。在实践中，我们会遇到各种各样的问题和困扰。这些问题和困扰是我们成长和进步的催化剂，它们推动着我们超越自我，不断地学习和成长。在我参加大学生创新创业项目的实践过程中，我遭遇了一个制作模型的难题。正常情况下，我的模型制作水平还不错，但这次我遇到的模型难度较大，需要不断尝试和修改。我与同学们一起经过几次尝试和改进，最终成功制作出了一个符合要求的模型。通过这个实践过程，我不仅更加熟练掌握了模型制作的技巧，还提升了自己的解决问题的能力，同时也增强了我的团队合作意识。

再次，实践是一次认识自我的机会。在实践过程中，我们会逐渐认识自己的长处和短处，进而有针对性地调整和提高自己。在我参加一个社会实践团队的过程中，我意识到自己在团队沟通和协作方面存在一些不足。我喜欢独立工作，往往无法很好地与他人合作。但在团队实践中，大家的任务是互相依赖的。因此，我的团队成员提出了一些建议，帮助我克服困难。我在团队中积极表达自己的想法，尊重他人的意见，并在团队工作中逐渐改进自己的沟通和协作能力。通过这次实践，我意识到了自己的不足，并且付诸行动去改进，最终得到了团队的认可和支持。

此外，实践也能够帮助我们树立正确的价值观和人生观。在实践的过程中，我们会对事物有更深入和全面的认识，从而明确自己对事物的看法和态度。在我参加一次社区志愿者活动的实践中，我亲眼目睹了一位老人因为缺乏关怀而感到失望和孤独。这让我深深感受到，关心他人、关爱弱者是每个人的责任和义务。于是，我决定将关爱社会、参与公益事业作为自己的终身追求，并努力将这一理念传递给更多的人。通过这次实践，我明白了自己的价值观以及对未来生活的期许，为自己的人生方向明确了目标。

最后，实践是一次积累经验和提高能力的机会。无论是学习、工作还是实践，都需要我们不断地积累经验，提高自己的能力。实践是我们获取这些经验和能力的关键途径。在我参与的一次企业实践中，我从实践中学习到了很多实用的知识和技能，而这些知识和技能是在实践中得以锻炼和提高的。通过这次实践，我更加深入地了解了企业的运作方式，提高了自己的分析和解决问题的能力。这些经验和能力无疑是我未来发展的宝贵财富。

综上所述，实践心得体会和感悟是我们在实践中的宝贵财富，它们对我们的成长起到了重要的推动作用。通过实践，我们可以更好地了解自己，增湿和提高自己的能力，并树立正确的价值观和人生观。因此，我们应该积极参与实践，不断总结心得体会和感悟，实现我们个人的成长和发展。

**实践心得心得体会及感悟篇十**

我努力将自己所学到的理论知识与实践相结合，在实训期间增长了实际工作经验，巩固了在校期间所学到的书本知识。在工作中我认真的按照师傅的要求工作，努力向师傅们学习会计工作中的经验与技巧，学习前人的经验，提高自己的能力。在工作中我越来越觉得自己在学校中学习到的知识是远远不够的，更多的内容需要在实际中依靠勤奋的工作慢慢的积累，更高的能力需要在工作中不断的锻炼与提高。

此次实训，主要的内容可以分为以下几个部分：基本业务的会计处理、进出口业务的会计处理以及出口退税的申报等。由于实训期间刚好赶上该公司开一月份的帐，所以最初的实训内容就是使用龙之星财务软件开帐以及处理简单的业务凭证的录入。

工资分配时，根据工资汇总表，处理如下：

借：管理费用——工资。

管理费用——奖金。

管理费用——聘用人员工资。

内部往来。

贷：应付工资会计实训心得由于该公司的主要对外业务就是进出口，所以接下来的是习内容就是进出口业务的处理。进口业务的处理流程与普通报销业务处理流程唯一不同的是：根据海关进口货物报关单田收料单，算出单位成本、总金额，均换算成人民币入账。该公司通过商品采购来归集购货的入账价值(包括货款、关税、口岸等)，最后统一转入存货。外汇付款时，由于该公司无权利拥有外汇账户，所以只作一笔分录：借：应付账款贷：其他货币资金出口业务的处理流程与普通报销业务处理流程唯一不同的是：根据原始凭证填写计算成本单，其成本中包括合同中双方商定好的毛利，进而计算得出单位成本，实际的税与应收账款根据发票填列。

该公司出口退税的申报流程是：

1.准备申报资料。

2.预申报，补充申报资料。

3.正式申报。

出口退税的必备材料有：

1.出口收汇核销单(证明有无外汇收入)。

2.增值税专用发票抵扣联。

3.出口货物报关单(证明确有出口)。

4.业务员自制的外文发票(开给国外购货方的)其中，增值税专用发票抵扣联上的单位与数量一定要与出口报关单上的对上。因为国内发票上的单位一般为张、件一类的数量单位，而报关单上的单位一般为质量单位千克，所以在打报关单时一定要确认标出了与国内发票相一致的数量单位。

预申报时，不必带上纸制的材料，只需将申报软件——外贸企业出口退税申报系统6。2版——上的信息拷到软盘上，带到税务局，经税务局的申报检测软件检测后会返回个反馈单，单上会显示申报资料上存在的问题，财务人员要根据列出的问题完善申报资料。虽然这部分的实训我也没有真正跟着去跑一遍，但师傅讲得很仔细，细节也讲得很清晰，而且我看过了整个流程的全部单据，所以感觉就像真正做过一样，我想以后如果有机会接触这方面的业务我会处理的较好的。

在实训的最后的日子里，我还观摩了师傅编制了合并会计报表。由于该公司今年是首次按照企业会计制度的要求编制合并会计报表，以至整个编制过程并不是十分顺畅，而我只是在旁边看，所以实际的操作能力并没有太多的提高。

合并会计报表的编制过程比书上讲得要复杂得多，主要原因是实际的公司的业务量较大，情况也比较多，而且分公司的会计处理中还存在这样或那样的困难，这些都给合并工作带来了难度。我想，合并会计报表的工作一定要亲自做过几次才能做的相对熟练流畅。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实训过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己得能力是远远没有达到工作的要求的，实际的工作远比想象中的要细致得多复杂得多，这时才真正领悟到“活到老学到老”的含义。实际的工作能力是书本上没有办法教授给大家的，必须要通过实际工作来积累与强化。会计学作为一门与实际工作结合紧密的学科，实训是检验学校里的教学成果的最好的试金石。学校中所有学到的知识都要转化为工作能力，这样才真正做到了学有所用。我非常希望学校能加强实际的工作与理论教学之间的紧密结合程度，实践可以非常好的提高学生学习的积极性和教学的针对性，对我们以后尽快熟悉实际工作是非常有好处的。

在实训期间我也深刻的感觉到了企业的工作效率非常需要大力的提高。而造成这种效率低下的原因是来自多方面的，最主要的是企业没有引入非常有效和富有活力的竞争机制，分配方式不够灵活，直接影响了员工的工作动力与工作效率。我个人认为改变这种局面的直接可行的方法有两个：其一，领导的工作作风的改变;其二，员工在工作时间约束的加强。我认为，联欢会虽不是庆功会，但也应该是在不影响正常的工作的前提下举行的，而不能由于要开联欢会而增加不必要的成本(如：税收滞纳金);员工在工作时间，应主要处理公事，如有特殊情况，可请假专心处理私事，而不应该占用较长的工作时间、利用公共设施处理私事。这是我的一些个人的看法，作为一名员工，我也是希望自己所供职的企业越来越好。

通过这三周的实训，我接触到了真正的账本、凭证，亲手进行了简单的实际业务的处理，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致地了解了现实中会计业务处理的流程，认真观摩了师傅针对具体业务的处理，使我对会计实务的认识从纯理性的上升到实践，从实践中的感性认识上升到了更深刻的理性认识。尽管实训的时间并不是很长，但受益匪浅，我深信这段实训的经历会对我今后的学习和工作带来非常积极的影响。

**实践心得心得体会及感悟篇十一**

实践是检验真理的唯一标准，无论是学习知识还是掌握技能，都需要通过实践来巩固和实现。在实践的过程中，我不仅汲取了知识和经验，更体会到了深刻的感悟和心得。在不断的实践中，我认识到了实践的重要性，懂得了实践的真正意义，并从中汲取了丰富的人生经验。

首先，实践是理论的检验。只有将理论知识运用到实际生活中才能发挥出真正的作用。记得在高中时，我们学习了很多关于力的知识，如牛顿三大定律和等离子体力学。然而，我们真正理解这些知识的意义是在物理实验室中。通过亲手操作和观察，我们才意识到在真实世界中，力能改变物体的状态，而等离子体也具有独特的电磁性质。实践让我们发现了理论的美妙和应用的力量，也让我们对知识的抽象概念有了更加深入的理解。

其次，实践是经验的积累。只有通过实践，我们才能积累到宝贵的经验，不断提高自己的能力。我曾经在一家科技公司实习过，那是我第一次接触职业实践。刚开始的时候，我对工作流程和业务需求都不太了解。但是通过与同事的交流和实际操作，我逐渐掌握了自己的岗位职责和工作方式，并获得了一定的成就感。实践让我明白，知识只有在实际运用中才能转化为技能，而经验只有通过实践才能真正增长。

此外，实践是思维的拓展。在实践中，我们往往需要面对各种问题和挑战，需要运用自己的思维来解决。我曾经参加过一次社区志愿者活动，在与老人交流中，我发现有些老人生活较为孤独，缺乏陪伴和关怀。于是，我与志愿者团队一起组织了一次社区活动，邀请老人们参加，欣赏音乐会和展览。通过这次实践，我不仅锻炼了解决问题的能力，也感受到了帮助他人的快乐和成就感，拓展了自己的思维和视野。

再次，实践是勇气的培养。在实践过程中，我们会面临很多不确定和困难，需要有勇气去面对。我曾经参加过一次英文演讲比赛，由于我的英文水平不够，我一度感到彷徨和不安。然而，我并没有退缩，而是通过坚持不懈的练习和参赛经验的积累，最终成功的发表了自己的演讲稿。实践让我明白，勇气和毅力是成功的关键，只有敢于面对困难，并通过实践来积累经验，才能迈向成功的道路。

最后，实践是人生的反思。通过实践，我们可以总结经验、反思错误，并在以后的实践中不断完善自己。我曾在大学期间组织过一场社团活动，但由于事前准备不足和团队协作不畅，活动效果并不理想。在反思中，我意识到了自己的不足和偏差，以及对团队合作的重要性和必要性。因此，在之后的实践中，我不断地学习调整自己的态度和方法，并逐渐获得了团队合作和活动组织的经验。

总之，实践是一种重要的学习方式，通过实践，我们可以检验理论、积累经验、拓展思维、培养勇气和反思人生。实践的过程中，经历了汗水和泪水，但也获得了成长和收获。通过实践的心得和体会，我更加坚信实践的重要性，也更加珍惜自己的实践机会。在今后的学习和工作中，我将继续努力，不断实践，并从中获得更多的经验和成长。

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！