

2023年社会实践心得体会做菜 实践心得 体会(精选7篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

社会实践心得体会做菜篇一

10月9日至14日，我有幸参加了参加了钦州市中学科研主任培训班学习，享受了一次科研盛宴。通过了五天的科研培训，让我更深的认识了科研的内涵，培训中对科研工作中的许多问题进行了解释，为我们以后科研工作的顺利进行起到了十分重要的作用。

钦州市教科所副所长梁和礼《“三级联动、分类分层”中小学教师培训体系的实践与研究》的开题报告，让我明白了课题研究包括哪些内容，课题有哪些形式和怎样写研究报告。广西教育科学研究所将国平副所长的《科研处的作用与使命》，让我了解了科研处主任职责及使命。上海市教育科学研究院王洁教授《基于课堂的教师专成长——以课例为载体的教学研究》报告、北京市西城区教育研修学院教授《真正走进常态的教育科研》的报告语言生动，与学员互动，适合我们实际情况，容易操作。特别是带题授课；让我们体会到科研并不是高不可攀的，科研就在我们身边，科研就在我们的课堂中，只要我们抓住一点，穷追不舍，必定收到良好效果。

这次培训让我明白：别人的先进教学模式，要结合自身学校实际，自己加以学习、借鉴并形成自己特有教学模式，这才

叫有特色。要质量，就要搞科研，搞科研，就要想方设法提高课堂有效性，核心研究学生的学而不是老师的教，教学相长。带题进课堂，把自己在课堂出现的问题及时总结、反思并作为自己的课题研究回归课堂去解决，实践这一过程你就走向成长的过程。态度决定一切，心动不如行动。无论理论上说得多好，别人的教学模式有多好，假如我们老师没有改变传统授课模式，没有想尽办法如何去改变学生的学和提高教学质量这一人生态度，最终还是一句空话。

个人反思：为什么我们的教育教学质量与先进学校差距越来越大，很重要一点，就是不重视科研，不重视课改，外出学习心动，回来教学不动。满堂灌现象课课可见，放羊式教学比比皆是。作为教导主任，科研理论缺乏，科研意识淡薄，上不能为领导出谋划策，下不能为教师指导培训，我之过也。

这次科研培训，不仅可以为教育科学提供大量的实践经验，为教育学提供“源头活水”，而且可以吸收各种先进的教育理论，把这些理论转化为实践操作，发展应用教育技术科学，必将提高学校教育教学质量，为学校升级奠定坚实基础。

社会实践心得体会做菜篇二

栈是计算机科学领域中一种常用的数据结构，其优秀的特性使得它在解决问题的过程中发挥着重要的作用。对于栈的使用和应用，我在学习过程中有了一些心得体会，现在将与大家分享。

首先，栈的特点之一是“后进先出”。这一点在实际应用中非常方便，比如我们经常使用的“撤销”功能就是基于栈来实现的。在文字编辑软件中，每一次撤销都会将最新的操作推出，而恢复操作则是将之前撤销的操作重新推入栈中。这个过程符合栈的特性，保证了撤销和恢复操作的正确性，给用户带来了极大的便利性。

其次，栈的另一个重要特性是“空间效率高”。栈只需要一个指针来指示栈顶元素即可，不需要额外的空间来存储元素的个数等信息。这种设计使得栈的实现非常简洁高效，能够快速响应各种操作。比如在操作系统中，函数调用时用到的栈空间是相对较小的，虽然每次函数调用都会有新的空间分配，但由于栈的空间利用率高，可以很好地满足系统的需求。

然而，使用栈也需要注意一些问题。首先，栈容易造成栈溢出的问题。当程序中递归调用层数过多或者栈中存储的数据量过大时，可能会导致栈溢出。这种情况下，系统将无法为程序提供足够的栈空间，从而导致程序的异常终止。为了避免这个问题的发生，我们应当在设计程序时合理控制递归调用的深度，并尽量减小栈中数据的规模。

另外，栈的应用在面试算法题、数据结构设计等方面也是非常常见的。栈可以用来解决众多的问题，如判断括号是否匹配、逆波兰表达式的计算以及迷宫路径的搜索等。通过对栈的应用，我们可以更好地理解 and 掌握栈的原理和实现方式，提高算法和数据结构方面的解决能力。在实际的工作环境中，栈的使用场景也是非常广泛的，比如在文本编辑器中实现撤销、启动一个新的线程时推入一个新的堆栈等等。

综上所述，栈作为一种重要的数据结构，在实际应用中发挥着重要的作用。通过对栈的实践和应用，我深刻地认识到了栈在解决问题中的巨大潜力和价值。栈的后进先出、空间效率高等特点，使得它成为很多系统和工具中不可或缺的一部分。在以后的学习和工作中，我会进一步提升栈的应用技巧与能力，不断探索和挖掘出更多栈的实践价值。毋庸置疑地，栈将在我们的编程生涯中一直伴随着我们。

社会实践心得体会做菜篇三

栈是一种常用的数据结构，具有重要的应用价值。在学习和使用栈过程中，我收获了许多宝贵的经验和体会。以下将依

次谈论栈的基本概念、实践应用、挑战与解决方法、优化和未来发展等方面的心得体会。

首先，栈作为一种后进先出[LIFO]的数据结构，具有简单明了的定义和操作。在栈的实践中，我深刻理解了这一原则。栈的基本操作包括入栈[Push]和出栈[Pop]两种，分别用来将元素压入栈顶和从栈顶弹出元素。这种操作很容易理解和掌握，因此可以快速入门栈的使用。在实践中使用栈进行数据存储和处理，能够提高代码的简洁性和可读性，有助于提高程序的效率和维护性。

其次，栈在实际应用中有着广泛的用途。其中一个典型的例子是浏览器的前进和后退功能。浏览器通过将用户浏览的网页链接入栈，然后用户可以通过点击“后退”按钮将链接出栈，实现回到之前浏览的网页。这种实践应用让我深感栈的重要性和强大功能，使我对栈有了更深入的理解。此外，栈还广泛应用于编译器、操作系统、图形处理、网络通信等领域，是实现这些系统和应用的基本数据结构之一。

然而，在实践栈的过程中，也遇到了一些挑战和问题。首先是栈的溢出问题。栈的大小是有限的，当入栈的元素超过栈的最大容量时，将导致栈溢出。为了解决这个问题，我学会了动态调整栈的容量、设置阈值等方法，提高了栈的稳定性和适应性。另一个挑战是栈的时间复杂度，尤其是在出栈操作时。当栈中元素较多时，出栈操作的时间复杂度为 $O(n)$ 效率较低。为此，我探索了不同的优化方法，如使用链表替代数组实现栈、添加辅助数据结构等，以提高栈的性能和效率。

在优化栈的过程中，我也思考了栈的进一步发展。栈目前已经成为了计算机科学基础中不可或缺的一部分，但在未来仍有潜力可以挖掘。例如，通过并行化或分布式处理栈的操作，可以进一步提高栈的并发性和处理能力。另外，结合机器学习和人工智能的方法，可以使栈具备更高级的智能和自适应性，从而更好地满足不同领域的需求。

综上所述，栈作为一种常用的数据结构，在实践中给我带来了许多宝贵的经验和体会。通过理解栈的基本概念，我轻松掌握了栈的操作和使用方法。在实际应用中，栈的广泛用途使我认识到了它的重要性和广阔前景。在面对挑战和问题时，我通过优化和创新的方式，得到了解决的办法并不断提高了栈的性能。未来，我相信栈仍有发展的空间和潜力，它将继续成为计算机科学中不可或缺的一部分。

社会实践心得体会做菜篇四

其次，选择管理规范的社团，只有在那些经常开展活动，有较好组织、管理制度的社团，才能学到东西。所以在你作出选择之前，应该查阅该社团的相关资料，切勿草率地随便作出选择。

再者，可以选择跨专业的社团，文理渗透，以提高自己的综合素质。

选择不可过于草率，需要谨慎选择

要仔细了解所要加入学生社团的运作能力水平，了解学生社团将要开展的活动，明确学生社团对自身发展将要发挥什么样的作用以及自己在学生社团中将扮演什么角色，而且也要为学生社团多提供活动建议，调动自己的积极性，同时也能让学生社团多组织会员喜欢的活动。

3、不能贪多,要做到适可而止

参加社团组织固然好，但其前提是不要与正常的学习相冲突。有的人觉得社团活动丰富多彩，很有意思，就一连参加好几个社团，整天不是到这个社团开会，就是去那个社团值班，如此忙碌，难免顾此失彼，更有甚者严重影响学业，得不偿失。建议新生选择一两个自己最感兴趣的、最擅长的社团即可，毕竟学生还是以学习为主。

4、功利性不可太强

抱着功利性的想法去参加社团是非常不可取的。有的学生觉得参加社团可以在每年的综合测评或品德考评时加分，从而获得诸如“优秀社会实践奖”之类的荣誉等；有的学生希望能够在社团中混个“一官半职”，以此来提高自己的知名度；有的学生认为如果不参加社团，自己的经历太单调，将来的个人简历上内容不够丰富??这些想法无疑会使原本纯洁的社团文化蒙上了一层不太纯洁的色彩。那么参加社团工作到底为了什么？社团为大学生提供了一个与人和社会接触的机会，从中可以提高自己的社交能力、实践能力、自制能力、生存能力、填补某些性格上的空白，也可以增进同学之间的相互了解，结识更多的新朋友。

5、认真对待社团活动

一旦入选某个社团，就得认真去做好社团的每一项工作，坚持到底。自己心理要清楚在社团中应该做什么，以及怎样培养社会实践能力，不要把社团中的职务看得过重，要知道不论做什么工作对自己而言都是很好的锻炼。

最后，请大家不要盲目听从他人对学生社团的主观的评论，最好在学生社团招新时，对学生社团做一个全面的了解，也可以向校学生社团管理中心(办公室：学工楼306室)咨询，然后选择自己心仪的学生社团，真正使自己能够在学生社团组织中得到锻炼和提高。

社会实践心得体会做菜篇五

首先感谢大家给我这样一个机会在这里和大家分享我的一些科研实践心得，同时也非常感谢学校能够为我们05中药班提供在校进行科研实践的学习机会。

我今天的演讲没有华丽的辞藻，没有激动人心的豪言壮语，

我只会向大家讲述发生在我们自己身边一些非常朴实的故事。

从我正式进入重点实验室到现在已有一个多月了，在此期间我的科研实践生活中发生了很多有趣的事情，我觉得也很有意思，所以愿意在这里和大家分享。

我在实验室的第一个感触是我在选择进入重点实验室进行科研实践的过程当中以及我在正式进入重点实验室的第一天与我的科研导师杨老师交流的过程当中获取的。那就是：用心去做事，用心对待一切。

其实我在选择进入重点实验室时有一段曲折而痛苦的过程。我不是直接进入重点实验室一直工作到现在的。我先是在杨老师的实验室工作了一个星期然后转到普通实验室，一个星期后再次回到杨老师的实验室工作的。在最终选择进入重点实验室之前我进行了一场激烈的思想斗争。因为一旦选择重点实验室就意味着我将不可能再有足够的时间去做其他的事情。我到底是选择去做我从大一就开始做的培训业，语言学习和创业方面的事情呢，还是选择做科研实践方面的事情呢？我当时是很难作出抉择的。一方面是自己和合作伙伴们花费了很大的精力和心血一起作出来的一个机构，一个小公司。另一方面是自己本专业的一个非常难得的实践学习的机会，我是不能放弃自己的专业的，而这次科研实践对我本专业的学习具有重大的意义。在那个时候我是很苦闷的。而当时普通实验室的事情相对较少，我就透过人际关系在普通实验室找了一个事情做。在接下来的一个星期，我一直都在思考如何作出选择。最后我决定暂时放下创业及其相关的一些事情，然后又再次回到杨老师的重点实验室。我清晰的记得，在我第一次进入重点实验室时，我是人在实验室而心却在外面，所以做起事来老是心不在焉。我当时做的是药理部分的实验，记得蒋老师第一次带我去给小白鼠灌胃时，我连如何正确地使用灌胃注射器抽取试剂，如何抓取小白鼠都不会！更糟糕的是，我在第一次灌胃前由于脑子里想着其他事情而把蒋老师的一个玻璃灌胃针给打碎了！

我的一些经历有时候如戏剧般得偶然，我再次进入重点实验室的那天是中秋节，刚好是与大家团圆的日子。当时觉得很不好意思去面对那一张张熟悉的面孔。然而大家的热情却淹没了我不适。我们一起开心地庆祝中秋，一起高歌起舞，欢声笑语中让我们每一个身在他乡的人感受到了家的温暖！而我正好又是在那天重返实验室，心中百感交集，一阵阵感动油然而生！我感动于大家的真诚和热情，感动于实验室在那一刻给我家一般的温暖，更感动于我的导师杨老师对我的宽容，正是他的博大胸怀才让我有机会再次重返体验到这些让我刻骨铭心的感动！记得当天杨老师接过我的申请书后，在接下来与我的交流中最让我感受深刻的就是那句：一定要用心地做事，用心地对待一切！

在我接下来的实验过程中杨老师再次用行动让我更深刻的体会了这话。记得有一次，我用旋转蒸发仪做浓缩浸膏的实验操作。在我做了两天后，杨老师到我的实验台进行指导，他站在我的面前故意用身体挡住我的视线，然后问我正在使用的仪器的名称是什么，哪个厂家生产的。见我答不出，杨老师继续问我旋转蒸发仪上的两个大的玻璃仪器部分的容积各是多少，我还是答不上。之后又问我，我每天饲养的小白鼠是哪个品种的，我依然无言以对！最后杨老师问我现在是否明白两个受过同样的教育的大学生，同一天进入一家公司，一年后一个成为经理而另一个依然原地踏步的道理。虽然这个故事我很久前就听说过很多遍，但这一遍却让我的感触最深！杨老师再次用简单明了的方式深刻的向我诠释了同一个道理：用心去做事！

如果用心去做事是我在实验室深刻体验到的第一个感触，那么我在实验室第二点深刻的体会就是：细节决定成败！

汪中求先生曾写过一本书，书的名字也叫细节决定成败，这本书向我们大家讲述了细节在工作中的重要性以及如何注重细节。其实我们每个人都知道细节决定成败这个道理，我们都知道不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海，千里之

提溃于蚁穴的千古名训，然而我们又是否在自己的身边真真切切的感受到了呢？以前我以为我对细节决定成败这句已经有了深刻的理解，我认为注重细节是一件非常重要的事情，可是当我到实验室进行一段时间的科研实践之后，我发现我的理解是错误的！细节是非常重要的事情这句话是错误的，因为细节就是一切！

我并非在此威言耸听，接下来我想和大家分享几个发生在我们实验室的真实故事，借此和大家一起回顾我对细节决定成败这一感触的体验过程。前面我已向大家提到过，我是做药理这部分的实验，实验的对象是小白鼠，所以我几乎每天都会和非常可爱的昆明小白鼠相依相伴。但由于实验需要，每一批小白鼠在实验室的生存时间都不会超过十天，由此也就引发了一个非常严重的问题，就是每当一批小白鼠被我饲养得有点感情的时候，由于实验的要求，我就得亲手把这些可爱的家伙给处死。一批批小白鼠被我残忍的杀死，虽然我因此而获得了一项殊荣的称号：小白鼠的职业屠夫。但我每次杀小白鼠的时候都会很难受。更糟糕的是，老鼠是通人性的！我的搭档吕懿平有一次看到我们隔壁实验台的一只大白鼠饥渴难忍，于是就给它喂了一些食物和水。没想到这只大白鼠竟然把吕懿平的救命之恩铭记在心，后来只要它的救命恩人一到饲养室，这只老鼠就会一直看着它的救命恩人，不知道是为了表示感激还是希望得到更多的食物。这只老鼠这种举动让我的搭档从此有了一种救死扶伤的伟大使命感！一般来说，我们在处死每一批小白鼠之前都要禁食一段时间，记得有一次蒋老师要我去给小白鼠禁食，我觉得觉得是轻车熟路，在指定时间迅速得撤水撤食，感觉一切搞定。直到第二天我和蒋老师到饲养室准备开始给小白鼠灌胃时我发现自己犯了一个巨大的错误！由于忽视了一个细节我竟然没有把饲养盒的木屑撤掉！这一疏忽导致小白鼠在禁食期间可以用木屑充饥，最后造成禁食失败！一个小小的细节让我们当天所有的实验操作全部推迟一天！

接下来我要和大家分享的一个故事是有关灌胃操作的。每一

批小白鼠的实验过程都要进行上百次的灌胃操作。而每一次操作的失败都会造成一只小白鼠的死亡。而每一批小白鼠的实验只要有超过五次的灌胃操作失败就会对实验的结果造成严重的影响。所以灌胃操作可以算做我们实验的一项重要技术。从蒋老师手把手得教会我怎么灌胃到我进行了一个月的实验的操作之后，我已进行了近千次灌胃操作，然而我却并没有失手一次。于是我就自以为自己在这一操作上没有什么很大的问题了。在一次我独立灌胃的实验操作过程中，我突然发现我的塑料灌胃针筒的内壁的摩擦系数极不均匀，导致药剂输出速率有明显差异。我当时虽然感觉有点不对，但却没有重视这个细节，结果一路灌下来，完了后不到十五分钟就死了好几只老鼠。经过对老鼠的尸体的解剖分析，原来是由于试剂进入小白鼠胃的速率过大，使胃肠受损而导致死亡。对此蒋老师虽然没怎么责备我，但这次事故的发生让我感到非常难过。我甚至开始怀疑我的操作技术。过了好一段时间我才恢复自信。每次和蒋老师一起灌胃时我都会在私底下默默地和他较劲，总想和蒋老师比一比看谁灌胃灌得又快又好，但一直到现在都没能赶上他，每灌三十个只小白鼠就会和他拉开三四只老鼠的差距。可能是曾经的失手对我幼小的心灵造成了严重的伤害，让我的心里一直都留有阴影的缘故吧！

当然还有一些故事，也关系到细节。我的一个朋友由于在水浴锅上加热试剂时蒸汽的温度过高，一不小心烫着差点把他们几个月来辛辛苦苦做的单体样品给打碎了。万一真的给打碎了，浪费了大量的时间精力且不算，关键的是打掉的单体样品不一定能够再一次提炼出来。一个小小的细节，一个小小的失误，有时候给人精神和物质上造成的创伤是无法估量的！以前听到细节决定成败这句话我总有点觉得老生常谈，每当自己犯点小错误也常常会为自己找很多的借口，直到当细节决定成败这种事情发生在自己的身边时，我才真正地理解汪中求先生的那句话：细节决定成败。因为细节就是一切！

在实验室实践一段时间，当我们深刻理解要用心去做事，懂得细节决定成败的道理之后，有一个原则一定会经常闪现在

我们的脑海：在错误中成长！其实当我们对一些道理有了深刻的理解之后，并不代表我们就不会犯错，它只能帮助我们尽量少犯错。一个很简单的故事就可以说明这个道理。曾经有一个年轻人询问一位经验丰富充满智慧的老者，他的成功和智慧来源于哪里，老者说来自于正确的判断，年轻人又问老者正确的判断来自哪里，老者却说来自错误的判断。可见一个人在变的得很聪明很智慧之前是需要很多的尝试中获取经验，不断从自己和身边的人的错误中学习成长。而这正是我在科研实践当中获取的第三点感受。

我们会在小白鼠无辜的死亡中反省我们的操作技术，我们会在模糊的紫外相片中改进我们的制板点样技术，我们会在开裂的柱子和无法分离的样品中寻求更好的分离技术，我们会在药效不佳的试剂中思索配药的最佳方案，我们会在倒吸的错误中更加了解操作的流程，我们会在打的玻璃仪器中形成良好的习惯从而更加谨慎*****我们会发现我们一直在犯错，而我们也一直在成长，然而我们更应关注不是犯了什么错，而是我们从这些错误当中领悟什么，学到了什么！

以上三点是我在科研实践当中获取的主要心得体会，希望我的分享能给大家带来些许帮助。

社会实践心得体会做菜篇六

实习时间不长，但令人难忘。作为一名大三实习生，在我毕业之前，通过老师的指导和自己的努力，在社会大环境中成功找到了自己的实习目的地——xx公司。在这个陌生的环境里，我认真履行实习生的职责，努力完成工作任务，学习工作经验。

转眼间，三个月的实习已经匆匆结束，我也从这次经历中吸取了足够的专业知识和社会经验。现将实习经历和收获记录如下：

曾几何时，我只听人说“工作辛苦又无聊”。这次是通过自己的亲身经历和感受，从工作中体会到自己的感受。就经验而言，工作真的’很辛苦。与大学和过去的校园生活相比，规律的日常工作会让我们感到有些不适应。再加上严格的纪律和责任感，工作压力一下子就体现出来了。

但另一方面，这种感觉对我们来说其实很新奇。我们曾经待在“象牙塔”里。也许在社工眼里，我们只是一群不懂得努力的“小皇帝”。但是这次社会经历给我带来了不一样的生活节奏。每天的工作看似辛苦，其实很充实。既能实践过去学到的东西，又能从中学习新的技能，感觉很有成就感。但同时对比自己和别人的成绩，觉得自己有很多不足，让自己有了竞争和热情，主动开始要求自己。总的来说，努力是必然的，但我更喜欢努力后的收获和进步。为此我会继续努力，不断成长，让自己收获更多美好的经历。

其实我对社会并没有太复杂的感觉。可能是因为平时喜欢了解这些知识，加上这么多朋友的帮助，让我的社交生活变得非常轻松。但在这一段人生中，回过头来看我被帮助过的问题，我也意识到我个人的自理能力还是有欠缺的。为此，我还需要继续努力去了解更多的社会。适应这个新环境。

在这次实习之旅中，我最大的收获在于对社会的了解，让我对未来有了明确的目标，也有了更积极的动力。第二是专业能力的成长。这样可以让我进一步锻炼和充实自己。

现在，实习结束了，但社会之路才刚刚开启！我会让自己继续努力，努力成为对祖国建设有意义的社会人才！

社会实践心得体会做菜篇七

生命不息，学习不止。我们在学习知识和技能的同时也在不断地实践和总结。实践是巩固知识的重要途径，同时也是获取更多经验的关键方法。通过实践，我们能够更加深入地了解

某一领域，并提高自己的能力。今天，笔者就来分享一下自己在实践中的几点体会。

第二段：实践中的挑战使我成长

在实践过程中，我们会遇到各种各样的挑战。这些挑战不断地打击我们的信心和勇气，但也在不断地锻炼我们的意志和毅力。在这些挑战面前，我们不能轻易放弃，只有勇往直前，才能突破自己的限制。在记者实习中，我遇到过很多挑战和困难，如新闻采访的技巧、撰写稿件的能力、与公关人员的谈判等等，但这些经历都让我成长了很多，让我更加熟练地掌握了记者的基本技能，也培养了我的沟通能力和人际交往能力。

第三段：实践中的意义和价值

实践是理论的重要补充和验证。它将我们在课堂上所学到的知识用于实际操作，让我们更加深刻地理解和掌握知识。实践中的成败也能够检验理论的正确性，在这个过程中，我们能够真正感受到理论知识和实践技能之间的联系和互动。而这种经历和体验是课本所无法替代的。同时，实践也是培养人们勇气、创新和实干精神的重要途径，具有不可替代的意义和价值。

第四段：实践中的重要心得

在实践中，我认识到了“勤奋、毅力、刻苦”这三个词背后的深刻内涵。勤奋学习、不断探索是成功的关键所在；不屈不挠的毅力能让我们在困难的情况下保持平静客观的头脑；刻苦拼搏可以让我们不断地进步和提高。同时，我也认识到了沟通和协作的重要性，在工作中与同事协作，理解对方的想法和立场，在团队中正确发挥自己的作用，才能实现最终目标。

第五段：结论

总之，实践是学习的重要途径，也是成长的关键方法。通过实践的过程中，我们鼓励勇气和创新，掌握知识和技能，培养实干精神和沟通协作能力。在实践中，我们会遇到不少的挑战和困难，但我们必须敢于面对，坚持不懈地努力，才能取得好的结果和收获更多的成长。