

最新大学生参加实践活动的心得体会(模板5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

大学生参加实践活动的心得体会篇一

时间过得真快，一转眼间三四天的实习时间就过了。在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自我很多的不足，感觉收益非浅，以下是我在实习期间对工作的总结以及一些自我的心得体会。

作为一名刚刚接触专业知识的大学生来说，如果在学习专业课之前直接就接触深奥的专业知识是不科学的，为此，学校带领我们进行了这次实习活动，让我们从实践中对这门自我即将从事的专业获得一个感性认识，为今后专业课的学习打下坚实的基础。实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。一个人的知识和本事仅有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一齐，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自我由知识、本事、智慧等因素融合成的综合素质和本事，为自我事业的成功打下良好的基础。

首先，我想谈一下实习的意义。实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对理解实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，能够让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正贴合用人单位要求的人才，亦能够作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员(如实习生)了

解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

对学生而言，实习能够使每一个学生有更多的机会尝试不一样的工作，扮演不一样的社会主角，逐步完成职业化主角的转化，发现自我真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。作为一名学生，我想学习的目的不在于经过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，经过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，经过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

要应对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是研究自我的事。

我想，经过这次实习让我认清了自我的很多不足和缺点。第一个就是缺乏工作经验。因为自我缺乏经验，很多问题而不能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。第二是工作态度仍不够进取。在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时不能主动要求布置工作，若没有工作做时就会松懈，不能做到主动学习，这主要还是因为懒惰在作怪，在今后我要努力克服惰性，没有工作任务时主动要求布置工作，没有布置工作时作到自主学习。第三是工作时仍需追求完美，在工作中，不允许丝毫的马虎，严谨认真是时刻要牢记的。第四是学术上不够钻研。这是由工作性质决定的，也是我自我选择的，因为在我看来，仅有被市场认可的技术才有价值，同时我也认为自我更适合做与人沟通的工作。但我毕竟是一名专科生，需要作一些基本的实际工作，这就需要我个人多关注科研的最新进展，同时，这也对我的工作有促进作用。

必须的。总之，用知识武装起自我来，学会做人，学会做事。你才能成功！

我坚信经过这一段时间的实习，从中获得的实践经验使我终身受益，并会在我毕业后的实际工作中不断地得到印证，我会持续地理解和体会实习中所学到的知识，期望在未来的工作中把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中来，充分展示我的个人价值和人生价值，为实现自我的梦想和光明的前程而努力。在这半周的时间里，我受益非浅。我在那里不仅仅学到了许多关于专业的知识，最重要的是进一步体会到了做人的原则。公司的宗旨是：规规矩矩做人、踏踏实实做事。在去公司的第一天，教师们就教导我们做人必须要正直、要实事求是，诚以待人，人品对一个人来说十分重要的。我充分的体验到了你如何待人，他人也会如是回报。总之，在公司的半周时间里，我们脱离了学校的庇护，开始接触社会、了解我们今后工作的性质。不但增长了专业知识，还学习到了不少为人处是的方法。

十几年的学生生活，即将划上一个句号。在公司实习的这段时间，我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”，此刻我最终亲身体会到了。以前作为一名学生，主要的工作是学习；此刻即将踏上社会，显然，自我的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，此刻我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。这半周，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自我在这期间的工作情景，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。此刻发现了这个不足之处，应当还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自我能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。

感激学校给我们这次宝贵的实习经验，同时也要感激教师对我们的细心指导。本次实习所学到的这些知识很多是我个人

在学校很少接触、注意的，但在实际的学习与工作中又是十分重要、十分基础的知识。经过本次实习我不但积累了许多经验，还使我在实践中得到了锻炼。这段经历使我明白了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的真正含义——从书本上得到的知识终归是浅薄的，未能理解知识的真谛，要真正理解书中的深刻道理，必须亲身去躬行实践。

大学生参加实习心得体会精选篇5

大学生参加实践活动的心得体会篇二

实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，是自我所学到的理论知识有用武之地，只学不实践，那么所学的就等于零。理论就应与时间相结合。另一方面，实践卡能够为以后找工作打基础。透过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境不一样，接触的人与事不一样，从中学到的东西自然就不一样。要学会从实践中学习，从学习中时间。并且中国的紧急飞速发展，在拥有越来越多的机会的同是，也有了更多的挑战。对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学号学校所学到的知识，好药不断充生活中，实践中学其他知识，不断从各方面武装自我，才能在竞争中突出自我，表现自我。

短短两个月的工作过程是我受益很大。不仅仅让我开阔了眼界，最主要的是懂得了如何更好的为人处事。

第一要真诚：你能够伪装自我的面孔，但绝不能够忽略真诚的力量。记得第一天来那里时，心里不可避免的有些疑惑：不明白老板怎样样，就应去怎样做，要去感激什么等等。踏进大门后，之间几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我，我微笑和他们打招呼，尴尬的局面理科得到了缓解，大家都很友善的微笑欢迎我的到来。从那天戚，我养成了一个习惯，

每一天早上见到他们都要微笑的说声好。

第二是活力与耐心：活力与耐心，就像火与冰，看是两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。

第三是主动出击：当你能够选取的时候，把主动权握在自我手中，在实习旗舰，我会主动的协同同事工作，主动的做些力所能及的事，并会几级的寻找适宜的时间跟他们交流。谈生活学习以及未来的工作，透过这些我就同事们走的很近，在实习中，他们会教我怎样做事见什么样的人说什么样的话，使我觉得花的了很多收获并且和他们相处的很愉快。

与社会交流。为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自我成为一名合格，对社会有用的人才，多接触社会是很有必要的。

回顾实习生活，感触是很深，收获是丰硕的。

在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自我所学的知识肤浅和在实践运用中知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作无从下手，茫然不知所措，这让我感到十分的难过。在学校总以为自我学的不错，一旦接触到时间，才发现自我明白的是多么少，这是自我真正领悟到学无止境的含义。

实习是每个大学生务必拥有的一段经历，他是我在实践中了解社会，让我学到了很多课堂上根本就学不到的知识，也开阔了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。

大学生参加实习心得体会精选篇3

大学生参加实践活动的心得体会篇三

认知实习是专业教学计划中的重要组成部分，它为实现专业培养目标起着重要作用，也是一次重要感性认识，为专业课学习以及毕业后走向工作岗位尽快成为业务骨干打下良好基础。认知实习学生是以技术人员助手的身份参加现场生产和管理工作，在实习中应深入实际，认真实习，获取直接知识，巩固所学理论，完成实习指导人（现场工程师或技术人员）所布置的各项工作任务，培养和锻炼独立分析问题和解决问题的能力。

4、通过现场让学生了解材料相关企业的组织机构及企业经营管理方式；使学生学习到广大工人的优秀品质，并树立刻苦钻研科学技术为祖国现代化多作贡献的思想。

2、对各个生产环节进行详细的参与、考察；

7、了解产品销售中各方（生产商、物流货运方、政府管理部门，买方）的职责；

表一第一批学生实习内容及进度

实习单位 实习时间 实习内容 带队老师

桂林漓佳金属有限责任公司 第一天 安全教育及专题（60人）

第二天 熔铸生产（30人）

第三天 冲压车间（30人）

第四天 拉伸车间（30人）

桂林矿产地质

研究院第五天超硬材料制备合成（30人）

第六天人工晶体制备合成（30人）

第七天超硬刀具与金刚石工具（30人）

桂林国际电线电缆集团公司

第八天 1、铜芯、铝芯线材的拉丝工艺及模具；

2、铜芯、铝芯线材的热处理工艺；

3、电线电缆制备工艺（60人）

桂林漓江通信集团公司第九天 1、板料冲压、折弯等工艺及设备；

2、注塑工艺、模具及设备（60人）

备注：第十天进行实习总结。

表二第二批学生实习内容及进度

实习单位 实习时间 实习内容 带队老师

桂林漓佳公司第一天安全教育及专题（60人）

桂林矿产地质

研究院

第二天超硬材料制备合成（30人）

第三天人工晶体制备合成（30人）

第四天超硬刀具与金刚石工具（30人）

桂林漓佳金属有限责任公司第五天熔铸生产（30人）

第六天冲压车间（30人）

第七天拉伸车间（30人）

大学生参加实践活动的心得体会篇四

人是社会的人，人不可能脱离社会单独存在。在社会中，人与人之间合力做事，使其做事的过程中更加融洽，从而事半功倍。在社会上，沟通力是衡量一个人社会本事的重要方面。

在这次实习中，我的工作就是大堂经理和etc营销员，这两个工作离不开与人交流。如何与人交往，也是职场生活的一大艺术。银行作为服务型部门，所贯彻的理念是用一颗真诚的心去与对待客户，尊重别人，说话做事谦卑有礼，进退有度，才会赢得别人的尊重。其次，就是因人而异，应对不一样年龄、不一样学历、不一样性格的人，总要有不一样的说话方式。

在实习中，我应对许多人，横跨各个年龄各个领域：有人半天难以挤出一句话，有人三寸不烂之舌令人毫无招架之力；有人慈眉善目和蔼可亲，有人目光如虎声色俱厉，与人交往真的是一生需要钻研的功课。回想起常宁农商银行组织的etc营销课堂，请来的教师巧舌如簧，传授我们颇多营销技巧，细细想来，也是在教我们如何与人交流。

人际交往的选择性也是交往艺术的一大资料。古人曰：“与善人交，如入芝兰之室，久而不闻其香；与不善人交，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭。”这句流传久远的名言，生动地说明了“慎交友”的重要，事实也确实如此。一个人的朋友如何，对自身的成长、发展往往起着很大的作用。这是一种看不见

的、潜移默化的、熏陶感染的力量。我们能做的，就是学会确定，确定自身业务水平和未来事件走向。此外，身处职场之中，到处有竞争，到处有不满情绪，这是很正常的，所以我们更要学会排解自我的情绪，更要懂得为人处世之理，才能在社会上立足。

在实习学校待了快两周了，这几天也讲了几堂课，我发此刻备课的时候感觉备的很充足，可是给学生们讲的时候才发现，有的感觉很简单的问题，在讲起来的时候并没有想像中的简单。其他教师说这个问题她们也有过，原因还是自我备课并不充分，有的问题没有深入的去思考，所以在讲课的时候才会出现这个问题。在吸取了这个教训之后，在每次讲课之前我都很认真的备课，每个问题都认真的思考，在脑海中过一遍上课时的情景，在备课前会认真的翻阅资料，将要讲的知识点一个不漏的讲给学生，我会尽我自我最大的努力去备课、教学，并及时的反思自我，随讲随改。

我们实习的这些日子，教师说的最多的就是，先把学生管理好，才能把他们教好。的确，就算你教的再好，倘若学生没人听也是白瞎。而初中的孩子，自制力很差，又处在青春叛逆期，处处以标新立异、调皮捣蛋为荣，学生都明白我们是实习教师，更不怕我们了，在课堂上，纪律可想而知。那么如何进行课堂管理呢这就需要我们实习生好好动动脑筋想想法子了。

我们经过讨论外加请教经验丰富的教师后，最终找到了一些方法：首先，管理学生切忌语速过快，说完之后不要立刻进行下一个动作，要用眼睛环视全班学生，待所有学生安静后，再组织教学。其次，学生会观察教师的性情，所以不能让学生摸清你的门路你的脾气，要做到不按常理出牌，让学生明白自我也不是好惹的，不是能够随便欺负的。最终，对那些实在是调皮的学生，尽量少跟他们发生正面冲突，也不要因

为个别问题影响全班学生的学习，况且，青春期的学生又冲动，真的惹毛了，也不是什么好事，物极必反嘛。

在课堂上我学会了与学生交流，有的学生不爱说话，在课上的时候一向在闷不做声，不管你在课上怎样问，他都不回答，这时候你就要叫他站起来回答问题，让他跟着你的思路，多多锻炼他。可是，还有的学生是那种异常能咋呼，不管你说什么他都能接你，都能跟着你的话题往下说，我觉得对待这种学生，不能不管，也不能总管他们，能够适当的提问他们让他们站起来回答，让他们学会尊重课堂。

总之，在实习的这段时间，我学到了很多，以后我会继续努力，让自我的本事有所提高。

大学生参加实践活动的心得体会篇五

呼吸着乡村更新鲜的空气，沐浴在乡村更自由的阳光里，我抬头望天，感觉心情是从未有过的舒畅。转眼间，实习已经接近尾声，回想实习的点点滴滴，我真是思绪万千。

“师者，所以传道授业解惑也。”在我心目中，教师是一个神圣而伟大的职业。在未进行实习前，我一直憧憬着教师这个行业，虽然知道自己以后很可能成为一名人民教师，但是说实话我还是没有做好心理准备：我不知道该怎么正式的给学生讲课，也不知道该怎么和学生打交道，怎么为人师表。直到那一天真的来到，我发现自己的心情是激动而又紧迫的，我竟然迫切的希望见到这些孩子们。

1. 实习之生活触感

20xx.3.16——我第一次来到我的实习学校——高陵中学——一个最开始让我有点小失望的地方。刚下车，我们把行李搬运下来之后，带队老师和学校老师寒暄了几句之后就随大巴车一起走了，学校老师让我们在那等等，他找车把我们接到西校

区，我们一行5人就站在校门口，有些尴尬有些迷茫，甚至感到有点格格不入。在我们等了好一会之后，一个很和蔼的老师帮我们把行李搬到了一辆商务面包车上，载着我们一起向西校区出发，在路上他给我们讲了怎样走小道到学校，哪里有卖生活用品的。刚进入宿舍，看到那简陋的床，狭窄的空间，我是真的有点失望的，特别是我的床竟然长不到1米6，对我这个身高1米64的人来说，是躺在上面连腿都伸不开的。和总务老师说了之后，老师抱了几块木板来给我重新“造”一个床铺，我亲眼见证了老师用一块块木板给我在上铺拼起了一张床，床的宽度只有70cm而且没有护栏。当时我想的是：这样的床我怎么睡？木板会不会突然从中间断开，我会不会晚上睡觉的时候从上面滚下来呢？这一系列的疑问让我的心中一直忐忑，我在怀疑对于这样恶劣的住宿环境我能不能坚持下来。不管能不能坚持下来，这就是我未来8周要生活的地方，我必须适应。好在暖心的学校领导又给我们一人送来了一床床垫，这在失望之余又有一些感动。我们开始麻利的收拾我们的东西，而后发现原来我们真的需要买一些生活用品：饭盒、筷子、洗洁精、脸盆、暖瓶等。我们打算先出去采购，在外面我们东问西问好不容易才找到超市，可是看着超市暖瓶的价格我们有点诧异，一把暖瓶竟然要27，我们又去了另一个超市，发现价格相差无几，好吧，只能咬咬牙买了。当然学校的伙食真是出乎我们的意料，我们吃教师餐，有补助，而且饭量足，又便宜又好吃，比二餐的饭可是好吃了不止一星半点。当然，提到伙食就不得不说说饭堂的几位老师“哥哥”了，特别逗的几位老师，总是在我们去打饭和我说几句玩笑话，给我们放歌听，让我们每一个人都倍感亲切。终于，夜幕降临了，听着门外呼呼的大风，我们才意识到又一个难题摆到了我们面前：我们是户外洗漱，在初四的教室旁，有一排露天水龙头，我们就要在那里进行我们的洗漱。因为是乡下，附近还有一个著名的高陵水库和大片的麦田，所以这里的风比烟台的风更凉了一点，更具有穿透力了点。等洗漱完回到宿舍，真的是冻僵了，感觉自己的双手和脸颊真的是麻木到了极致。我们看着彼此相视一笑，目光里满是鼓励。因为是第一天。洗漱完我们就早早的爬上了床，钻进了被窝，

可进了被窝才发现，好冷。我们都缩在被窝里瑟瑟发抖，可是想想明天还要早起，我们就这么睡了。早上我很早就起来了，出去跑了几圈，算是对自己实习生活正式开始的鼓励吧。生活就这么一天天的过去了，转眼间，我在这个我最初有点失望的地方已经呆了5个周了，还有3个周我就要离开这里了，想到这我心里竟然有一点酸还有一丝的不舍。说实话，随着时间的流逝，随着生活的继续，我已经适应了这里的生活，虽然这里很冷，虽然这里下雨天宿舍会漏水，但是这些都抵不住自己慢慢衍生出的对这里的爱。所有的失望所有的不如意在面对学校领导对我们的有求必应、学校老师对我们的悉心帮助面前都已经显得不那么重要了。还记得何老师一定要让我们在宿舍喝上热水的不停的奔波，在为我们换了4个饮水机后，终于让我们在宿舍喝上了热水，看我们洗饭盒不容易贴心的给我们送来了清洁球等等。这一切的一切，都在诉说着他们对我们的关心与照顾。

我们6个人互相扶持着互相鼓励着，终于走到了现在。说实话，能在这恶劣的环境中生活下来，我认为这就是对我们自己的一种征服，虽然中途有人想过要放弃，但是在我们这个集体的互相帮助下，我们都一直在坚持着。我想，连这么恶劣的环境我们都能忍受下来，那么，在接下来的考研战斗中，在未来的社会生活中，我们还有什么是不能战胜的呢？这恶劣的环境真的使我成长了很多，我的心境开阔了，不再局限于物质环境的满足，而开始转向心灵环境的充实，这对我来说就足够了！

2. 实习之听课感悟

在3.16下午，我见到了我的指导老师—刘丽娟老师，一位认真又和蔼的老师，她是初二数学组的组长，做事雷厉风行，讲课松弛有度，是一位特别有教学方法的老师。当时，老师就问了我的实习计划，并告诉我说好好听好好学，虽然可能会给我太多机会讲课，但是会让我听很多课，正逢牟平区在进行课程改革—课堂转型—教师为主导，学生为主体，所

有我有非常多的机会可以听课。但是我并不满足于只是听课，所以我在平时好好表现，每天早起去办公室打扫卫生、提水、烧水，和老师们都混得还算是比较熟了，一些老师也都夸我说“这小姑娘真勤劳，又认真，情商高。”我还帮我们初二数学组的三位老师批改作业、试卷，总之尽我所能的去学习、去给自己增加好感，为自己接下来争取讲课增加点筹码。我听的第一节课是费老师在7.4班上的课，在课上，我一下子就喜欢上了这位老师的讲课风格，可能是先入为主的原因，等到听后面两位数学老师讲课的时候，我的触动没有那么大了。等到第二周的时候，我突然发现了一个让我自己有些懊悔的想法：那就是每位老师都有自己独特的人格魅力，也有自己的教学方法，无所谓好坏，看着老师们用自己的教学方法来教导学生，让学生在学会知识的同时喜欢上老师，这才是老师的人格魅力。我突然有些明白了为什么每个班的学生都向着自己的老师，也明白了自己在实习期间应该干的事：不仅是应该锻炼讲课技能，还应该找到自己的教学方法，学会发挥自己的人格魅力。于是我转变自己的想法，在听每节课时，我都悉心寻找每位老师的独特之处，发现他们的闪光点，想想如果是自己的话，自己会怎么做。我的听课是跨学科跨年级听课，语文、数学、英语、物理、化学、生物、政治、地理、历史，初一、初二、初三、初四，只要有老师悉心准备的课，只要我有时间，我都去听，我不知道自己听了多少课，但我争取做到每听一节课都有自己的收获。记得最开始听课时，听完后，老师让我发表自己的意见，在我看来，他们都是经验丰富的老教师，我不知道到底缺点在哪里。然后刘老师就把这堂课的优点和缺点告诉我，并教我优点怎么样加强，缺点怎么样改正。随着我听课次数的增加，慢慢的我也能提出自己的意见了，有时候我的意见和刘老师的还有一些是相同的，刘老师说“这课没白听，有进步。”说实话，听了这么多课，我真的是看到了各种各样的教学方法，各种各样的评价方法，但不得不承认，老师的这些方法正是我们所欠缺的，也是我们该努力学习的。因为我的努力和认真，我的老师对我也变得更加上心，上课的时候叫着我，听课的时候叫着我，说议讲评的时候也叫着我。我知道，我离成功又更近

了一步，我应该更努力和更认真，我始终坚信“机会永远只留给有准备的人”，我会时刻准备着，我会自己给自己争取机会。

3. 实习之曲折讲课

在我刚去的那一天，老师就告诉我说，我周三下午第一节开会，你去帮我看着班，让他们做《伴你学》，然后边做边讲。我没想到说刚来就给我一这么大的惊喜，我开始看《伴你学》，我先把所有的题都做了一遍，又开始顺一下思路，想想什么样的方法是适应初二学生的，什么样的语言是初二学生比较能理解的。等到上课的时候，因为刘老师不在，所以我还是比较自然的，我尽量使用比较轻松的语言，在讲完4个题之后，我问了一下学生，我这样讲课行吗？会不会快？同学们都告诉我说，可以，这样就很好。我心里的一块大石头落地了，有惊无险，这节课过去了。在下课的时候，我跟班里同学说，你们都正青春洋溢，上课的时候都积极一点，只要自己有想法，就大胆起来说，说错了不要紧，只要自己勇于站起来，这就是对自己的一种征服。我不知道自己这节课讲的到底怎么样，但在第二天的日记里，我看到了同学们对我的评价“实习老师是一个很温柔的老师，她大概1米7，讲课很仔细认真，我原来还害怕我会听不懂她讲的课，可是听了才发现，她讲的很明白，我都听懂了。”“实习老师脸上有痘痘，可是这并不能掩盖她的魅力，我很喜欢她，我也很喜欢她讲课，当然我也很喜欢我们的数学老师。”看着这些学生在日记里写的最真实的心里想法，我知道我的第一节课成功了。这让我更有了信心，这也是对我的一种鼓励。

第三周的时候，我和我对面的王老师说“老师，我想跟你去听课。”，结果老师听成了“我要去给你上课”。然后我的指导老师说“你准备准备三元一次方程组第二课时——加减消元法，下午在咱班讲吧。”额，又是一个突如其来的惊喜。我开始看课本，做题，然后理顺教材的思路，分析知识点的分布情况，要尽可能的考虑到学生可能想出的所有方法。我

在办公室外面开始自己一个人慢慢的试讲，一遍又一遍，总算可以把整个课堂结构调整好。等到下午站在讲台上，看着我的指导老师在下面看着我，我的心里可比第一次紧张多了，甚至于腿有一点颤抖，但是我不能露怯，更不能让别人看出来，所以我尽量调整自己的状态。讲完后，刘老师跟我讲，讲的还不错，但是有一个地方学生讲的那种方法其实更简单，但你没有考虑到，就跨过去了，这还是练得少，临场应变能力不行，以后多练练就好了。嗯，知道了自己的不足之后，就要开始慢慢克服，首先是不管在任何情况下都不能慌，其次是你可以在学生讲的时候慢慢理清学生的思路，千万不要过分依赖自己的备课，因为你永远不知道学生会想出什么方法来。慢慢的，在接下来的讲课中，我开始调整自己，尤其是有一次在黑板上讲题时写错了一个符号，我很淡定的和同学们开玩笑说“呀，看，老师也粗心了，所以吧，以后你们做题要更细心呢”。轻松地把这尴尬的气氛揭过去了。同时这也警告我，在以后的课堂上必须要细心，不能出现这种小错误，自己要给学生带好头。在后来的一次给6年级讲课的时候，因为讲惯了7年级的课，对于六年级的学情分析得不够到位，在几何语言的讲解过程中，没有进行重点的讲解与分析，致使接下来的练习过程中，学生的证明计算过程不太清楚。课下该班级的数学老师告诉我说“六年级的孩子还是小孩，刚刚接触几何概念，对于这一部分你要掰开了嚼碎了一点一点一句一句给他们讲，这个几何语言这个地方处理得不太好。”听了老师的话，我真的被当头棒喝，在前面的几次讲课中，老师对我的评价还都不错，就开始有点沾沾自喜了，老师的这次批评来得太是时候了，我又开始摆正自己的心态，虚心学习。这也正给了我提醒：在进行讲课前你得首先对学生主体进行了解，了解他们的知识基础、思想基础，分析好学情，不能想当然的就去讲课。现在我正在准备《全等三角形》的备课，下周就又要讲课了，我一定要调整好自己状态。

4. 实习之亦师亦友师生情

我的指导老师带的班级是7.3班，这个班级是一个特别有活力

的班级，而且是一个特别可爱的班级，在这个班级里，我看到了“不抛弃、不放弃”，每一位同学都为班集体在贡献自己的一份力量。我和他们一起经历了合唱比赛、队列比赛，看着他们洋溢着青春的笑脸，我感觉自己也变年轻了。看着他们拿到荣誉，我感觉我比他们更高兴，看着他们在课上积极回答问题，争先恐后的上黑板做题，我真的特别为他们高兴。他们班级采取的是小组加分制，看着他们的分数表，我仿佛看到了他们为了拿到分数所付出的努力。没事的时候我会去他们的班里逛逛，告诉他们天气变化，注意增添衣服，注意开窗通风，多喝点水，自己照顾好自己。看着他们，我又想到了我自己的妹妹，她也在初二，她在学校里好不好，有没有好好吃饭好好学习。

高陵中学的生活节奏是很快的，每个课间都要出来活动，有时踢毽子有时跳绳、有时跑步，还有可爱的兔子舞。他们每天中午12:00吃中饭，中间稍微一休息，13:00上课，直到16:40吃晚饭，然后17:00上晚自习，一直到晚上20:30下晚自习，我本以为他们下晚自习可以休息一下，谁知我突然的一次拜访宿舍让我对他们的心疼又加了一分，晚上熄灯前，所有的学生都坐在床上，拿着课本在背英语单词，我真的感觉有点不能忍受了，这帮孩子的生活是那么那么的紧张。可是就算如此紧张，还是有学生在日记里写道“我已经很努力很认真的在学习了，可是为什么时间还是不够用呢？再多给我点时间让我学习吧！”看着这孩子心酸的话，我的眼泪真的是忍不住想要流下来，从小到大，就算是高三，我也没有过这么紧张的经历，可是他们还这么小，就生活节奏如此紧张，我是真的心疼他们。所以我会有事没事去看看他们，陪他们聊聊天，帮他们纾解心理的压力。想想他们，再看看我自己，我又充满了干劲。他们年龄如此小，都能承受如此大压力的学习和生活，我们年龄这么大，难道还比不上他们吗？孩子们，我要向你们学习，你们也给我上了生动的一课，谢谢你们让我遇见你们。在我接下来的学习和生活中，我会时时刻刻以你们为榜样。你们永远是最棒的!!!看着他们的笑脸，我不敢想象再过3周我就要离开他们回去了，我害怕离别的场面，我

不想离开这群可爱的孩子。

经过了这么长时间的实习生活，我感觉自己成熟了很多。我也很清楚的知道自己想要的是什么，我就是要当一名人民教师，我喜欢和孩子们在一起，看着他们，我会觉得很幸福。实习真的教给了我很多，并不是说我实习完了，我就可以成为一名人民教师了，这只是一个学习的过程，这个过程要求我们认清自己的本心，找准自己的定位，同时为了自己的定位在接下来的生活中继续努力。

总之，实习给了我很多，在这里我也希望可以帮助让更多的人意识到，珍惜实习机会吧，尤其是你可以讲课的机会，在别人眼里，这或许是很多大很大的机遇呢。不要畏惧于实习环境的恶劣，不要拘泥于内心的害羞，大胆争取，你怎么知道这恶劣的环境不是对你的考研呢？还有，一定要勤快点认真点，多干点对自己没有坏处，最起码混个脸熟。还一定要有礼貌，要和老师搞好关系，你和他打招呼，一回生两回熟，次数多了她就会和别的老师打听你，说某某实习生真有礼貌，真好，说者无意听者有心，一来二去，你就被更多的老师所了解，众望所归下你能没有讲课的机会？所以，珍惜吧，珍惜这仅有的实习机会。

再次感谢鲁东大学的领导们给我们这次机会，感谢高陵中学的各位老师对我的殷勤教导，感谢我的小伙伴们的患难与共，感谢高陵中学的孩子们的鼓励支持。最后，告诉自己，在接下来的日子更要加油了！