

学校实训心得体会(精选7篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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，我们一起来看看吧。

学校实训心得体会篇一

8月4日，我拿着学校开具的实习证明来到__电业局，人力资源处__处长得知我是电自研究生之后，笑着对我说：“去修试工区怎么样？那里的工作和电力系统自动化比较相关，是个技术含量很高的工区。只是可能会苦点，你会学到很多东西的。”于是，我便带着第一次接触“修试”这个词的茫然，以及即将面对新事物的兴奋，还有害怕自己不能适应的不安，踏入这个后来让我感叹半个月太短的修试工区。

__电业局高压修试工区，是一个负责变电设备检测、检修管理工作的基层单位。工区的任务是艰巨而繁重的，但是并不是我一开始想象的那样每日繁忙。在这度过的两周实习生活，实则相当平淡。每日都按照工区作息表早早来到单位，与师傅们一起上岗、出巡、检测、调试、看图纸、整理资料。期间最有幸的，是加入了工区20__年夏季“迎峰度夏奥运保供电”特别巡查的队伍，为了举国荣耀的奥运，也出了份绵薄之力。

由开始时的茫然、期待，到离开时的坚定、不舍，所收获的并不像大多数人(包括最初的我)猜想的那样：深奥的专业知识，或是高明的职业技巧，亦或电力公司的就业预订单；相反，更多的是淡定的生活感悟，完成琐碎任务的耐心，拓展开来的眼界，以及强烈的对自己的无知的焦虑。

回想这个暑假，虽然没有了轻松，但轻松的人生亦易流于平淡。让自己苦点没什么，对将来的茫然以及对眼前的无知才是最可怕的。如乌申斯基所说“只有正视自己的无知，才能扩大自己的知识。”而“神圣的工作在每个人的日常事务里，理想的前途在于一点一滴做起。

学校实训心得体会篇二

作为一名大学生，实验室实训是我们不可避免的一门必修课程，它旨在帮助我们掌握实际操作技能，提升我们的实践能力。作为一名物理专业的学生，我有幸参加了多次实验室实训课程，在这个过程中，我积累了许多宝贵的经验和体会。下面，我将就此进行分享和总结，希望可以为同学们在未来的实验课程中提供一些有用的指导。

一、认真听取实验室讲解，做好实验前准备

在进行实验操作之前，认真听取实验室讲解非常关键。我们需要认真研读实验指导书和相应的科学文献，透彻了解实验的目的、技术要求和安全注意事项等内容。同时，根据实验内容摆放所需仪器和试剂，并检查仪器是否完好，并妥善保存和处理好试剂。只有做好实验前的认真准备工作，才能够更好地进行实验，并取得良好的实验效果。

二、注意实验操作过程中的安全问题

在实验室操作过程中，注意安全问题是非常重要的。实验中，如何正确佩戴实验手套、护目镜、实验服等安全装备都需要我们掌握。同时，在使用常用提取剂等化学试剂时，必须掌握正确的操作方法，以及掌握其毒性和易燃性等相关信息。只有注重实验安全问题，严格执行各项安全措施，才能够保证实验的顺利进行，防患于未然。

三、实验操作中需要注重仪器仪表的细节

虽然实验课程的时间不算长，但是，要做好实验并取得满意的实验结果还是需要注意细节的。比如，我们要注意每次加试剂的数量，以及确保加入试剂的量足够，并在加入后好好搅拌待混合均匀。还可以注意利用好实验中的时间，例如，当等待实验过程需要一定时间时，可以利用这段空闲时间来整理试剂瓶子和清理仪器台面等。细节决定成败，我们在实验操作中要注重它，才能够取得更好成果。

四、多方面的交流、讨论、反馈

在实验过程中，经常会遇到一些问题，并非自己能够解决的。这时候，我们可以通过交流和讨论来解决。可以和同学一起探讨，呈现自己的实验结果并取得意见和建议，互相交流经验，共同提高。同时，在实验的最后阶段，我们要做好反馈的工作，自己整理实验结果并向老师提供自己的实验报告。不仅如此，在完成实验后，我们也要仔细查看自己的报告，并且在需要的情况下作出修改和完善。

五、正确认识实验对自己未来的意义

在实验过程中，我们应该更多地用心体会实验带给我们的意义，深刻了解实验对我们未来职业生涯的影响。在实验中，我们能够获得实践技能，掌握操作方法和实验技巧，相比于课堂上的学习和理论知识讲解更能够帮我们逐步成长为实践型人才。同时，对于物理专业的学生来讲，实验更是触碰前沿科技、理论与技术的最佳入门途径，为我们未来学术道路和职业道路的选择提供极大地帮助。

总体而言，在实验室实训心得体会方面，我们需要从实验准备、操作、安全、反馈以及意义等五个方面进行深刻的领会，并且融合自身实践经验作出总结。只有这样，才能够更好的在未来的实验课程中发展自己，获得提高和进步。

学校实训心得体会篇三

在学校铁路实训中，我深刻地体会到了铁路行业的重要性和艰辛。通过实际操作，我掌握了很多实用的知识和技能，也更加深入地了解了这个行业。在此，我想分享一下我的心得体会，以期对大家有所帮助。

第二段：认真对待每一个操作环节

学校的铁路实训安排非常细致，每一步操作都有详细的步骤和注意事项。在实际操作中，我深深感受到了认真对待每个操作环节的重要性。如果有一个环节出了差错，就会导致整个过程失败。因此，我们需要认真对待每个环节，仔细地看图示，学习相关知识，熟悉操作步骤，并始终保持高度的警惕性和细心。

第三段：团队合作是关键

在铁路实训中，团队合作是非常重要的的一环。我们需要和同学紧密配合，互相帮助，共同完成实训任务。如果一个人出了差错，会造成整个团队的失败。因此，我们需要注意沟通，互相理解，形成紧密的协作机制，最大限度地发挥每个人的特长，取得更好的成效。

第四段：管理能力是必要的

在实际操作中，管理的角色非常重要。我们需要有能力统筹全局，组织协调实际操作流程，确保整个过程的顺利进行。学习和提高管理能力也是非常必要的。要时刻注意预测工作需求，合理分配资源，明确工作目标，推进每个环节的有效管理。

第五段：实践是提高技能的重要途径

通过实践，我们能够更加深入地了解铁路行业，提高实际操作技能，并对以后的工作有很大的帮助。铁路行业遇到很多的技术难题，需要不断探寻和改进。只有通过实践，我们才能够逐步积累宝贵的经验和技巧，提高领悟力和应变能力，充分发挥我们的潜力。因此，我们应该珍惜铁路实训这样的学习机会，多多实践，培养自己的实际操作技能。

总结：

在学校铁路实训中，我对铁路的认识更加深入，发现这个行业中有许多要素需要我们认真对待。团队合作是实现成功的重要保证，管理能力是基础。通过实践，我们能够快速提升自己的实际操作能力，丰富自己的实践经验，更好地应对未来的发展挑战。因此，我们需要充分利用这样的学习机会，不断提高自己，努力追求更高的目标。

学校实训心得体会篇四

20_年_月，我们终于迎来了大二第一次的实训，一月四日到一月十四日就是我们的实训的时间，而在这将近两个星期的实训则分为两大部分，前七天是由方老师来负责我们的实训而后四天则是由张老师来负责。实训的日子很丰富而且也很精彩的，为我们的大学生涯留下珍贵的回忆。以下则是我们实训的主要内容及本人的一些感受：

一、情景拍摄模拟拍摄 一月四日，第一天的实训，方老师就给我们讲解了这次实训的内容以及在未来的六天半中我们要完成的任务。接着我们各小组就根据各自抽到的任务一一进行讨论。在这七天中，我学到了许多，知道了如何使用dv机进行情景拍摄，如何对所拍的影片进行编辑和剪切，如何收集、整理与任务有关的资料并学习如何在秘书情景视频中找出对与错。从实训的内容就可以看出这次实训的操作性很强，是根据秘书实务书上的理论知识来进行一系列的模拟练习。在这些主要内容中，最让我感到兴奋的就是学习

dv 机的拍摄，这个部分的知识让我觉得很新鲜，对于谢老师的课程，我是打着十二分的精神来听，而谢国伟老师对 dv 机的一些知识讲解的很详细，也确实是让我学到了许多，在拍摄和编辑与剪切时，我们小组的情绪一直都很高涨，虽然在拍摄过程中天气冷了一些、时间也紧迫了一些，但我们还是很高兴也很认真的完成它。最后，在这一部分实训内容中，我们小组虽然有些不足之处但也取得了不错的成绩，是小组的第三名，可是在最后我们还是根据老师和同学的点评下对视频进行修改。

二、信息的收集和整理 这一部分的实训，我们做的不是很满意，这个内容是与 dv 拍摄同时进行的，这一部分的实训操作不仅是因为在这段时间我们有些小组成员已经断网，减少了可以进行信息收集的途径，而且也可能因为我们的思维被固定化了，使得收集的资料的深度和广度都不够，所以，最后做出来的效果不是很好，远不如其他小姐的作品，但我们小组在经过 ppt 演示中不断的借鉴其他小组的成果并根据老师和同学的指点做出了修改。

三、训练四、五级秘书视频的情景模拟 训练四、这个环节，进行秘书考级时必定会涉及到的内容，而老师则想让我们提前对这个环节有所了解，而且这也是为了可以给我们进行 dv 拍摄提供例子。我认识到这个环节并不是像想象中的那么简单，观察者只有对秘书实务的知识有足够的认识、了解，有足够的细心、耐心，有敏锐的观察力才能真正的做好对这些视频的判断。

四、总案与细案的策划 第八天，张老师回来了，她刚陪同师姐参加了第二届秘书技能大赛，她将给我们带回有关这次大赛的最新信息，我们也将从这信息中进行第二大部分的实训。一月十日，张老师就安排了这几天将要完成的任务：一份模拟我校举办第二届秘书技能大赛的策划的总案，一份细案。而我们重组后的第四小组将负责闭幕式的细案。一开始，

我对于这个总案不是很在意，毕竟方案谁都写过，但在小组讨论中才发现，这个总案不是普通的复杂，它所需要考虑的内容和细节很多，要收集的资料也很多，而且有些内容对于我们来说是比较陌生的，所以有时候都会觉得无从下手或感到力不从心，但人多力量大，点子也多，在激烈的讨论和时光悄悄的流逝中，我们小组成员终于都安排好了工作并陆续开始进行了，而我与其他三个成员则负责总案中的后勤工作部分的编写。在这两天中，我们小组在曲曲折折中最终完成了总案。而对于细案，虽说叫细案，可是在其中要考虑的内容也不少，我们分成两部分，一部分主要负责写细案，一部分则进行第二天演示的人物分配以及所需要的物品，期间意见的不合是一定会有的，但磨合磨合就行了，激烈的气氛也是必然会发生的，但也总可以有讨论中渐渐缓和。在这次的任务中，我了解了对于不同的方案，应该用什么样的方式来写，也较清楚的明白在不同的方案中应该注意哪些方面，又有哪些方面的细节是需要考虑到的。

五、总结出自身的不足之处 1. 在处理事务过程中太过于急性，容易忽视小节部分。 2. 不太主动的去完成任务而且在做任务时没有耐心，不太注重细节部分，导致小错误不断的出现。 3. 思想容易被固定化使思考的范围不够周全，不能够开放自身的思想。 4. 自身的立场不坚定，容易跟随别人的意志行走，没有主见。

六、进步与改进

1. 进步：初步了解了有关 dv 机拍摄与对影片编辑和剪切的一些知识；稍微有些明白如何观看四、五级秘书模拟情景视频；认识到在收集有关资料的时候要避免思想的固定化，要扩展思维，从不同的收集渠道去收集，要更合理的对收集的资料进行整理；对于策划案中，有多少的内容和细节需要考虑到并考虑到哪些程度。

2. 根据地对自我不足的探讨结果就对自身进行修正：处理事务

不应太过急性,要有步骤的进行,不能因为时间的紧急或其他的一些原因而忽视了小节部分,这需要长期的培养;在处理大局的过程中也要注意细节,培养自己的全局观念;开化思维,不要将思维只固定在一个侧面;坚定自身的立场,认为自身的想法正确就要坚定下来,态度强硬一些。

实训是为了让以前学过的秘书理论知识得到巩固和升华,是为了让同学更清楚的了解到秘书这个职务的重要性,是为了让同学更明白秘书应具备的写作技能,实训中的竞争与成就带来了紧张与欢乐的气氛,是值得我们回味的,而在实训中学到的知识和技能则是值得我们好好的运用,为我们未来的秘书道路而努力!

学校实训心得体会篇五

实验室实训是高校课程的重要组成部分,是学生综合掌握理论知识和实践操作技能的重要机会。通过在实验室中进行实验,学生能够更加深入地理解科学知识,提高实际操作技能,培养实验设计和解决问题的能力。在这一阶段,我在课堂教学的指导下,进行了一系列的实验操作,从中收获了很多心得和体会。

第二段: 反思实验的意义

进行实验的时候,我们常常会被实验中的操作纷繁复杂和材料仪器的复杂性吓到,甚至会感到无从下手。但是,经过导师的耐心讲解和指导后,我们逐渐掌握了实验的基础操作技能。通过实验操作,我们更加深入地理解了课程所讲的科学知识,使我们对科学知识不再仅仅是停留在理论层面上。在实验中,我们不仅能看到科学知识的本质,更能真正地感受到科学与生活的联系,这就提高了我们对科学知识的认识和理解。

第三段: 认真对待学习态度

在实验中，我们经常会遇到试验失败的情况，这时候很容易让我们产生挫败感和焦虑感。但实际上，这种情况并不可怕，只要我们认真对待实验操作，严格按照实验步骤进行操作，遵循安全操作规程，就能有效减少试验失败的概率。因此，对于我们来说，最重要的就是在实验时要认真对待，严格按照实验步骤进行操作，并在操作中不断总结经验教训，对于失败进行反思，持续加强自己的实验技能。

第四段：实验室的安全问题

在进行实验时，我们必须注重实验室的安全问题。在实验室环境中，安全问题是十分重要的，稍有不慎即会发生严重后果。因此，在实验中我们不仅要做好实验操作本身，还需要注意实验室操作的安全问题。比如，必须戴上防护眼镜和口罩、必须正确操作化学药品等等。只有这些安全问题得到了我们的重视，才能确保实验操作的规范性和安全性。

第五段：总结

通过这些实验操作，我对于理论与实践的联系有了更深刻的认识。同时，实验中我们也发现，要想做好实验，首要的就是认真阅读实验手册，深入理解各项实验的操作步骤和实验原理。与此同时，我们也必须要有足够的耐心和动手实践的能力。实验中，我们不断地调整自己的心态、提高自己的实验操作技能、遵循实验的步骤和安全操作规程，这颗种种方式都帮助我们提升了自己的实验水平，提高了我们对实验的认识和理解。

学校实训心得体会篇六

时光飞逝，转眼间实训结束，回想起我的实训生活，颇多感受。

新教师面临的问题是不熟悉教材，也不知道应该怎么上课。

对此我的心里十分着急，生怕因为上得不好而影响了幼儿对知识的掌握以及对我上课的兴趣。所以，我会查阅资料把自己的教案写好。听课是提高自身教学能力的一个好方法，新教师只有多听课才能够逐渐积累经验。所以对每一次听课的机会我都十分珍惜。听课的主要对象是园里的老师。这一个月我听了许多节课，我的收获很大，逐步掌握了一些上课的技巧。除了听课之外，平时我也经常和我班级老师以及其他老师请教教学上的问题。这些老师都非常热情的帮我解答，特别是我的班长，使我获益匪浅。从中我也明白了，知识和经验不是自己从天上掉下来的，必须发扬勤学好问的精神，把自己当成学生一样，积极吸取周围其他老师一些先进的东西，才能提高自己的水平。此外，我们也组织了集体备课活动，这些活动使我明白了教学的目标和方向。要做一名合格的教师，除了有良好的教学经验外，最重要的是应具备良好的职业道德。为此，我始终用自己的爱心，去热情的关怀身边的每一位孩子。在幼儿的常规方面，不怕苦、不怕累，要象孩子的母亲一样关心和爱护他们。

在实训期间我始终以主人公的态度，积极协助班上的老师完成各种工作，遵守实训所在学校的各项规章制度。给我自己的工作注入了新的动力。

在保育方面，像这些琐碎的生活常规事情，每天都要做，我觉得可以训练一个人的耐心、忍耐性、恒心、细心等等，对于人的性格培养确实有帮助。头几天觉得很新鲜，做事情很有兴趣，很卖力，时间一长，就需要其它方面的东西来支撑自己了，也就是我上面所说的。在保育工作上，经过自己的认真思考和总结，我觉得自己做得比较好的地方在于：能够很快地适应这些工作，基本上能够做好。不足在于：还不够细心，没有完全做到根据每个幼儿的特点进行保育，最主要的原因是是与幼儿相处时间短，对幼儿了解不够。上午半日活动是指从早晨7点30幼儿来园到中午11点30幼儿午饭，包括两个教学活动和两餐一点还有日常生活常规活动。在组织幼儿半日活动中，我发现要让幼儿都做到守纪律，做到按时按

量按质完成活动任务很难。老师要照顾到每个幼儿也很难，特别是混龄的班级。所以要想有一个成功的活动，需要老师的精心策划、灵活应变和幼儿的积极配合。幼儿的兴趣和特点是半日活动策划和组织的依据。我对自己的半日活动的组织不是特别的满意，主要在于没有做到让每个幼儿按时按量按质地完成活动任务，特别是生活活动，可能受到小班幼儿的年龄特点的影响及我作为老师的威严和威信不够。

短短的实训，在指导老师精心地指导下，通过自己的努力，我学到了很多，自身的专业素养也得到了很大的提高。我会在今后的工作中继续努力，为幼教事业做出贡献。

学校实训心得体会篇七

我来到幼儿园做老师，这一次的实训也是让我感受到做幼师的不容易，不过我也是喜欢孩子，所以才选择了这个专业，决定来做这个工作，在这次的实训之中，我也是感受到做老师的确是辛苦，但是也是非常的有成就感，我也是对于这次实训有一些感悟心得。

教学的工作是需要我们认真负责的去做的，老师的工作和其他的工作是有一些区别的，同时也是需要我们有责任心，有爱心，愿意去把孩子教育好，而幼师更是如此，孩子们都是非常活泼好动的，也是需要我们耐心的去照顾他们，去陪伴他们成长，在实训之中，我也是感受很深刻，开始我还不会做事情，带我的老师就告诉我，让我成为他们的大姐姐，有一定的威信，同时也是和他们成为好朋友，当他们接受我之后，也是能更好的去陪伴他们成长，在成长之中，我的爱心，我的关心，我的责任是非常的重要，要把他们当成我的孩子一样去照顾，虽然我还没有孩子，但是我也是可以感受到那种爱意的。

作为幼师，工作的辛苦是肯定的，孩子们好动，很多的习惯

也是没有养成，一些小的异动可能就会造成很大的影响，小班的孩子更是如此，一个孩子哭了，可能整个班级的孩子都是会哭了，可能他们开始不伤心，但是看着别的孩子哭了，也是会忍不住哭了，或者有从众的情绪，这时候也是非常的考验我们老师，开始我还不理解这些行为，但是渐渐的我也是接受了，也是陪伴着孩子们，感受着他们的喜怒哀乐，去教育好他们，在实训之中，他们也是渐渐的接受了我，愿意听我的话，跟着我学东西。

看着他们的成长，我也是非常的高兴，自己的工作经验也是得到了增长，同时自己也是收获了很多，更加的懂得了作为一名幼师是要怎么样的去做，也是需要有很多的方面自己需要继续的去提升，去学习的，实训的结束，让我明白，自己和优秀的幼师之间差距还是很大的，但是也是给予了我信心，我能做好这份工作，也是愿意做，热爱这份工作，愿意陪伴着孩子们，去和他们一起成长，一起去进步。在工作之中，其他同事的帮助也是让我感受到幼儿园的氛围是非常有爱心的，也是特别的让我喜欢的环境，我要继续的努力，去将自己提升，让自己变得更加的优秀。