

2023年实验室工作心得体会(优质5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。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。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。

实验室工作心得体会篇一

实验室滴定实习是我们化学专业学生毕业前必修的一门实践课程。在这门课程中，我们学习了许多重要的滴定技术，并进一步了解了分析化学的基本原理。在本次实习课中，我有幸参与了几次重要实验操作，收获颇丰，深感滴定技术在化学领域的重要性，也更深入了解了科学实验的核心思想。

第二段：滴定操作

在实验室中，滴定操作是一门关键的技术。学习滴定的过程中，我了解了许多有用的知识技能。首先，我明白了原子的电荷性质对化学反应的重要作用。其次，我也学会了如何准确的量取和混合溶液。在进行滴定操作的过程中，不仅要严谨，还要仔细，耐心地进行检测，确保实验结果的准确性和可靠性。在这个过程中，我不仅夯实了自己的化学理论基础，也锻炼了自己的实验操作能力。

第三段：分析化学知识

在学习滴定实习的过程中，我也深入了解了分析化学的基本原则和技术。这些知识不仅包括化学反应的原理，还包括常用的实验技术和数据处理方法。在实习课中，我学习了许多常用的化学分析方法，如酸碱滴定和氧化还原滴定。这给我的化学研究打下了坚实的基础，使我更加有信心地探究新的

化学领域。

第四段：科学实验精神

在实验室中，我的老师们强调了科学实验精神的重要性。这个概念包括对实验准备的仔细规划，以及对数据分析的扎实和谨慎。我本次实习课也切实体会到了这点。在实验操作的过程中，我始终保持着一种谨慎的态度，从而使实验数据变得更加可靠。这样的精神，让我受益颇多，令我更加热爱化学实验工作。

第五段：结语

总的来说，本次实验室滴定实习课程教会了我许多重要的知识和技能，更重要的是，让我领悟到了科学实验的重要精神和价值。在未来的学习和工作中，我将继续努力锻炼自己的化学实验技能，并探究出更多有趣的研究领域。化学实验，将永远是我最热爱的事情之一。

实验室工作心得体会篇二

在中学化学实验中，滴定是一项非常重要的实验。如果想要掌握高精度的滴定技术，需要我们在实验室中多加练习。在这次的实验室滴定实习中，我深深地感受到了实验操作的重要性，并对滴定技术有了更深入的了解。

第二段：实验室滴定实习的基础内容

在实习的前几天，我们主要进行了滴定基础知识的学习。包括如何选择合适的滴定试剂和指示剂、如何准确地称取物质、如何调节滴定管和试剂瓶的压力以及如何如何进行滴定操作。通过这些基础知识的学习，我们更好地掌握了滴定实验的要素，并为后来的操作打下了坚实的基础。

第三段：实验操作的重要性

在实验室中，最重要的是操作的准确性和规范性。尤其在滴定实验中，每一滴试剂落入滴定瓶的时刻都需要我们亲力亲为、保持集中思考和稳定心态。这对于我们的动手能力和操作技能提出了很大的要求，更需要我们认真对待实验过程和结果，以保证实验数据的准确性。

第四段：实验室滴定实习的优点

在实习中，我们通过大量的实验操作，不仅学会了科学实验中的滴定技巧，更重要的是让我们在实验数据中看到了自己的操作不足，弥补了自己的学术知识，提高了对实验工程的认识和掌握难点的多面性与优化策略。

第五段：感悟体会及结论

通过这次实验课程，我对实验室滴定实习的重要性有了更深的认识和理解。实验操作需要精益求精，注重细节和规范，方能得到准确的实验数据。在实验室中，我们不仅要用心去针对实验放大自身的科研实力，也要注重意识的提高，彰显实验精神和敬业奉献精神。因此，滴定实习不仅是一项重要的技能训练，更是一种奋斗精神的展示，它能够提高我们的实验能力，提高我们对实验的热情和兴趣，更能丰富我们的科学素质。希望未来的实验室滴定实习，能让我们受到更多的磨练，也愿未来的自己能够在这个领域做出更多更棒的成绩。

实验室工作心得体会篇三

从12月末进入实验室以来到现在，我概括为第一阶段，感觉上是比较合适的。今天要去把细胞从-70度冰箱转移到液氮中，然后就可以回家过年了。大概年初四左右姐姐又要来学校了，显然我也必然会在她来学校之后三四天内回来。

为什么我心血来潮想写这么些东西呢?因为，我在我们年级里算比较早进入实验室的，纵向对比、大二寒假进入也是很早的了。

我的同年级的朋友对“进入实验室”还了解得不多，“仰视”的同学经常会问：“你最近在研究什么啊?”“你发现什么奇怪的现象了吗?”“俯视”的同学经常会问：“你今天又洗了多少管子啊?”“杀老鼠好玩吗?”

笼统地回答一下：如果一个人进了实验室第一个月内就有自己的课题，然后就开始着手研究并且有所发现了，那是大牛人;当然，进实验室以后也不能甘心就学洗管子、杀老鼠，很多东西都是只有在实验室里才能学会的，比如“实验室文化”、哥哥姐姐们项目的具体进展和你可以往哪些方向设计自己的课题、甚至每一种细胞的伺候方法都是不一样的——每一代要养好有什么经验……不了解这些知识，自己设计会很空泛、很不具有科学性，甚至只是变相的“简单重复”。

我曾经看到过一篇sjtu的人建议刚进实验的小朋友要注意的东西，我看后的确觉得很无聊，似乎是人人皆知的。

比如他说“要多讨教师兄师姐的经验”，废话，哪有先自己摸索经验的人嘛!再比如他说“不要把所有时间花在实验台上，要学会查阅文献”，废话，实验资源有限，你想一直花在实验台上也不现实。

我还是结合自己的经验教训谈谈我的体会。有些套话比如细心、踏实，没什么好多说的。

刚学习养细胞的时候，一直害怕染菌、加错药……然后姐姐还在边上监工，我反而做得很慢，有时拿枪的手也会抖的，然后加完一样，想了半天，才放心。

后来才发现，其实操作规范的话是不大可能染菌的，做的时候

候胆子越大、动作越快，效果越好。比如消化完的细胞，就是要靠快速的吹打、吸取，才能保证转移的量尽量多。

一般而言，桌上一共也就几管子的溶液，不大可能加错药的。

比如，师姐的做法，消化完后随手把瓶子扔到废液缸里，我也这么做了。可是今天我这样做完以后发现消化下的细胞并不多，而把瓶子拿到显微镜下一看才发现细胞仍然贴在壁上。但是显然，瓶子已经和废液在一起呆过了，里边的细胞是不能继续保存的了。如果我当初用完的瓶子仍然放在无菌台上，那么就不会出现如此的麻烦了。消化下的细胞不多，必然下一次要花更多的时间去养，而且已经养成的那批就浪费了，感觉很可惜。

比如这次消化得不好，其实在前一次就已经有征兆了，可是我一直感觉是操作上的疏忽，而不认为是材料的问题。不过，我其实应该可以分析出来，胰酶忽冷忽热用过很多次，很有可能是失效的。所以就应该要考虑这方面的因素。但是那时没有仔细想过，第二次的时候由于一直误以为是操作上的问题，因而操作更加周到，可是那显然是无济于事的。

实验室工作心得体会篇四

国家重点实验室是国家科技创新体系的重要组成部分，体现着国家的科学研究水平。以下本站小编为你带来实验室实习心得体会，希望你有所帮助！

时间过的真快，转眼间就二十天了。这些天里，每天早起晚归的努力，也确实学到了很多的东西。首先，对于以前一窍不通的方案有了自己的认识和感想。再者，在学校里积累下来的问题也基本上都迎刃而解。试验方面的知识体系很庞大，我不敢说我都已经掌握了，但是至少可以保证在需要的时候不出错。

作为马上就毕业的学生，经过差不多三年的在校学习，对应用化工技术有了理性的认识和理解。在校期间，一直忙于理论知识的学习，没有机会也没有相应的经验来参与大规模的比赛。所以在实训之前，化工检验员大赛对我来说是比较抽象的，一个完整的实验要怎么来分工以及完成该项目所要的基本步骤也不明确。而经过这次实训，让我明白一个完整试验，必须在各个方面来完成，并在每个方面的操作必须注意细节。必须认真仔细熟练的操作从而在规定的时间内完成，否则会导致在预定时间内不能完成该试验。

四个字形容“感触良深!!!”

我感受最深的，还有以下几点：

其一、实训是对每个人综合能力的检验。要想做好任何事，除了自己平时要有一定的功底外，我们还需要一定的实践动手能力，操作能力。

其二、此次实训，我深深体会到了积累知识的重要性。俗话说：“要想为事业多添一把火，自己就得多添一捆材”。我对此话深有感触。

再次，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行！”在短暂的实习过程中，让我深深的感觉到自己在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些操作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在平常总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。这也许是我一个人的感觉。应用化工技术是一门实践性很强的学科，它需要理论的指导，但是它的发展却是在实践中来完成的。

“千里之行，始于足下”，这是一个短暂而又充实的集训，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上

工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自老师和同学们的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。

这次实训还让我深刻了解到，不管在工作中还是在生活中要和老师，同学保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。

突然想起鲁迅先生的一句话：这里本来没有路，只是走的人多了，也便成了路。生活的路呢？生活的路也是人走出来的，每个人一生总要去很多陌生的地方，然后熟悉，而接着又要启程去另一个陌生的地方。

在不久就要踏上人生另一旅程的时候，有时不免会感到有些茫然，感到无助，但生活的路谁都无法预设，只能一步一步摸索，但只要方向正确，不要走入歧途，走哪条路都走向光明。

在分子生物学实验室为期两个月的实习使我受益匪浅，我不仅学习到了专业知识，更重要的是收获了经验与体会，这些使我一生受用不尽，记下来与大家共勉：

1. 手脚勤快，热心帮助他人。初来乍到，不管是不是自己的份内之事，都应该用心去完成，也许自己累点，但你会收获很多，无论是知识与经验还是别人的称赞与认可。

2. 多学多问，学会他人技能。学问学问，无问不成学。知识和经验的收获可以说与勤学好问是成正比的，要记住知识总

是垂青那些善于提问的人。

3. 善于思考，真正消化知识。有知到识，永远不是那么简单的事，当你真正学会去思考时，他人的知识才能变成你自己的东西。

4. 前人铺路，后人修路。墨守陈规永远不会有新的建树，前人的道路固然重要，但是学会另辟蹊径更为重要。

5. 独立而不孤立。学会独立思考，独立实验，但要记住与他人的交流也是非常重要的，实验和实验事永远不是你自己的。

6. 实事求是做实验。不骗自己更不要骗他人。

7. 认真仔细地做好实验纪录。不要当你真正用到它时才知它的重要所在。

共2页，当前第1页12

实验室工作心得体会篇五

日子过得真快，转眼间，一个学期就要过去了。在校领导和同事们的帮助下，我顺利的完成了本学期的工作。回顾这一学期，既忙碌，又充实，有许多值得和反思的地方。现将本学期的工作做一个小结，借以促进提高。

《通用技术》新课程要上得好，上得生动、精彩，要求我们的教师对教材必须深刻理解，因为这是教学中的精髓，它能帮助教师保质保量完成教学任务，提高学生对这门课程的兴趣，所以备课时我都要认真钻研教材，对教材的基本思想、基本概念，每句话、每个字都弄清楚，了解教材的结构，重点与难点，掌握知识的逻辑，能运用自如，知道应补充哪些资料，怎样才能教好。

关注全体学生，注意信息反馈，调动学生的有意注意，使其保持相对稳定性力求抓住重点，突破难点，精讲精练。运用多种教学方法，从学生的实际出发，注意调动学生学习的积极性和创造性思维，使学生有举一反三的能力。培养学困生的学习兴趣，有难度的问题找优等生；一般问题找中等生；简单些的总是找学困生回答。

要上好通用技术课，学生讨论是必不可少的。通用技术学科是一门以创造为核心的课程，与其他学科的不同之处在于，一个问题常常没有固定的答案，如教材第二章第二节《设计的基本原则》中的《问题思考》，“下列产品的设计，主要从哪几方面考虑它的实用性”，就没有唯一的答案，这样的例子很多。而这样的讨论，也正是培养学生勤于思考，善于动脑，掌握搜集处理信息能力，获取新知识能力，分析问题和解决问题能力的好机会。课堂讨论环节不只是活跃了课堂气氛，更重要的是开拓了学生的眼界，尤其对于通用技术这门课，学生在讨论的过程中积极动脑，提出新颖、独到的见解，加深了对知识的理解和应用能力，促进了学生所学知识 with 能力的迁移。

把生活中的实例运用于教学，往往能起到事半功倍的效果。艺术来源于生活，而设计来源于平时碰到的一些问题。如讲到第二章第二节《设计的基本原则》这一节中的“创新性原则”时，学生身边的文具盒，水壶等物品，都是很好的生活实例。比如讲第一章第五节的《知识产权及其保护》时，我就用自己以前给学生申报的一个专利来给学生作说明，这样的实例能起到很好的激励作用、通过范例可以更好的帮助学生开拓设计思维大门，增强学生创新、设计制作的信心、激活学生对技术的情感，使他们投身本课程的学习。

反思本学年来的工作，在喜看成绩的同时，也在思量着自己在工作中的不足。不足有以下几点：

2、教学中有特色、有创意的东西还不够多，今后还要努力找

出一些教学的特色点，为开创教学的新天地作出贡献。

走进21世纪，社会对教师的素质要求更高，在今后的教育教学中，我将更严格要求自己，努力工作，发扬优点，改正缺点，开拓前进，为美好的明天贡献自己的力量。