

社会实践团课心得(优质10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

社会实践团课心得篇一

近年来，社会实践活动在学校教育中扮演着越来越重要的角色。这种活动不仅能够拓宽学生的视野，增长知识，更能够培养他们的实践能力和社会责任感。我近期参加的一次社会实践活动给我留下了深刻的印象，让我深刻体会到了社会实践的重要性。以下是我对这次实践活动的心得体会。

首先，社会实践让我更加了解了社会的多样性和复杂性。我们往往因为处于学校这个小圈子中，而对社会那些不为人知的角落一无所知。通过实践活动，我有幸走进了社会的大门，亲身体会到了社会的种种现象。我看到了城市中繁忙的街道，感受到了市井中人们的悠闲生活，甚至还目睹了社会底层的困苦与不公。这些经历让我深思人与人之间的差异和社会问题的重要性。

其次，社会实践让我明白了实践的重要性。充实自己的大脑是非常重要的，但只有将所学应用于实践，才能真正掌握知识并提高自己的能力。实践是一种全面发展的过程，不仅需要 we 拉近理论与实际的距离，更需要我们通过亲身体会来理解问题的本质。在这次实践活动中，我们走访了社区老人院，并参与了日常生活的一些工作。通过与老人们的交流，我明白了他们的需求和关注点，也更加意识到了我们的责任和担当。这种直接参与和亲身实践的机会非常难得，让我深深体会到了实践的重要性。

另外，社会实践也是培养社会责任感的重要途径。我们作为学生，有义务为社会谋福利，为他人尽自己所能。社会实践活动为我们提供了许多服务社会的机会和平台，也让我们深刻感受到了这种责任感的重要性。在这次活动中，我们组织了一次志愿者活动，为社区的居民提供帮助和服务。通过亲身参与，我深刻体会到了帮助他人的喜悦和满足感，也更加明白了社会责任的重要性。这种经历让我深深感受到了社会责任感的培养对每个人都非常重要。

此外，社会实践也是拓宽自己眼界的途径。在学校教育中，我们往往局限于课本上的知识和教室里的世界。而社会实践活动将我们带入了真实的社会，让我们了解到了社会的多样性和复杂性。这次实践活动中，我们去到了一个偏远的农村地区，并参与了当地的农业生产。通过这次经历，我了解到了农民的辛勤劳作和农业生产的复杂性。我意识到农业对社会的重要性，并对农民们的辛苦付出表示敬意。这种亲身体验让我拓宽了视野，认识到了社会的广阔与多样。

总结起来，社会实践活动给我留下了深刻的印象，也让我收获颇丰。通过这次活动，我更加了解了社会的复杂性和多样性，明白了实践的重要性，并加深了对社会责任感的认识。同时，通过实践活动，我还拓宽了自己的眼界，认识到了社会的广阔与多样。社会实践活动不仅是一次走出书本的机会，更是一次深刻感悟社会的机会。我希望今后能够积极参与更多的社会实践活动，不断完善自己，为社会做出更大的贡献。

社会实践团课心得篇二

转眼之间，我已经正式告别了这一学期的学生生涯，迎来了我的第一个假期，蓦然回首，不能不感慨光阴似箭般穿梭中的那些无奈，为了不留遗憾，为了使这个漫长的假期过得更加充实，我将为我的这个假期做一个详细的规划，提早进入社会，开阔视眼，增长见识。

假期社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段，有助于我们当代学生接触社会，了解社会，同时，实践也可以让我们学习知识，也是锻炼才干的有效途径，更是学生服务社会，回报社会的一种良好形式，因此，我一定会倍加珍惜这次的实践机会。

这次实践我去了派派乐打工，凡事想时容易，做时难本以为这里比其它餐馆干净点，打工也可以轻松点，不就是给顾客点一下餐，收拾一下桌子吗？这些平时在家也做过，心里还存在侥幸的心理，可是让我么想到的是刚去的第一天下午就犯错了，在给顾客点餐时出了差错，刚好被领班发现，被骂是不能避免的。因此，我心中也是有许多委屈，可事实摆在我的面前，在工作中他们说一就是一，说二就是二，当时领班严肃的表情吓的我说不出话来，我心想万事开头难，早接下来的工作中我一定会更加认真。

派派乐里非常忙，每天得等到所有的顾客走完我们才可以下班，所以每天回家也已经很晚了，在加上累，于是我有了辞职的想法，可是又想如果就这样就半途而废，什么也学不到，我又觉得很惭愧。而且自己需要学的的还很多，所以我一定要坚持下去。正是有了这份坚持我后面的工作也顺利了很多，失误也减少了。

通过这次实践让我认识到凡事一定要坚持，面对社会上形形色**的人，也要学会怎么面对，同时，我也学会了要以礼貌温和的态度与人交流，用心去对待身边的人。我相信，这次经历会成为我人生中的美好回忆，它也会时刻的鼓励我不断前进，在人生的旅途中越走越长。

时间飞逝，告别了短暂的假期，新学期即将开始，在新的学期里我将会收起那颗脆弱敏感的心灵，用坚持不懈的汗水为自己的明天，为自己的目标而奋斗，我坚信那溅在路上的滴滴汗水，是为我将来的成功奏响的旋律。

社会实践团课心得篇三

200x年寒假社会实践报告放假的轻松与快乐把我从xxx带回了家---xx[]虽然半年不见，但城市的更新，道路立体化等城区的变化之大让人惊奇。回到重庆了，还是先回家一次把。在车上那心情简直别提有多兴奋了。

对于早已拟定好了假期生活的我在4日，开始了有趣的学习。在先后参观了重庆汽博中心，白事达汽车销售中心，奥迪汽车4s店，上海大众4s店，华辰宝马销售店等之后，进入了一家小型汽车美容店，从事一些简单的工作，虽然工资不高可了解的东西不少，时间也比较葱郁，于是对中国车市进行了探索。对于中国汽车市场来说[]20xx年可不是简单的一年[]20xx年是中国汽车业走向结构整体化的'一个过渡时期[]20xx年可以说是一个开端，一个准备，主要就是为了在20xx年夺得一席之地[]20xx年的中国市场已经走入成熟与稳定，逐步地成为中国的支柱企业。故此[]20xx年末，就有些生产厂家忍不住想大干一场了[]20xx年末，就推出了20xx款的汽车。比如象mazda6奥迪a6l等好几款汽车也都相继推出。

夜晚时分，独自在阳台上望着长江，嘉陵江交汇之处，手中的烟花已不如从前那么明亮了。更多的是对未来的憧憬，但看似平静的夜晚却暗藏了巨大的波澜。上世纪60年代，马自达汽车公司从汪克尔菲加博士手中买到了转子发动机的专利，到如今专利已到期，这标志着在几年之后，将会有一场更为强大的世界性的风暴，该发动机比一般发动机小三分之一左右，所发出的功率也是大的惊人的。加上排量小污染低，但是最大的一个技术性难题就是它的油耗。

一辆双转子发动机的排量为645cc*2但油耗达到了11.42/100km[]有缺点，就有动力有方向。未来的世界我们谁也看不清楚。据了解，重庆作为中国西南地区的重点发展目标，汽车产量总值也有望增涨5.62个百分点，加上力帆公

司的力帆520的全球同步上市。它采用了minicooper发动机，并为其申请了518项专利，在同级轿车类尚属尖子产品，但定价却是经济型轿车的定价。使其增加了不少的卖点。

20xx年个大汽车企业把重标落在了中国中级汽车和中高级汽车上。国内汽车在外形，内饰，价格，人性化，性能，质量，油耗上进行激烈的竞争，同时加上如：日本，意大利，美国，德国等公文写作汽车生产大国的品牌车的压力，使中国汽车业犹如一锅沸腾的火锅，香美而却又如辣似火一般。同时对于占汽车销售60%以上的售后服务方面，各企业也下了硬功夫。如汽车日常保养，修理，置换，转卖等。这种种的销售形式也就是汽车业的一个重大走向，并将走向每家每户。

1月27日，工作结束了，拿着不到500元的工资回了家，尽了一丁点对父母的孝道，并过了一个完美的春节，同时得到通知，2月7日到14日，一周时间内，重庆将举行19场人才招聘会，聘用岗位达到5万个。又是一个大晴天，温和而又带着一丝寒意的阳光照在身上，踏上一辆开往人才市场的车。不去不知道，一去吓一跳，人，每个角落都是。大约计算了一下，4个平方站了3个人。一共有24500多个平方，那么也就是说当时有490000的人。许多用人单位聘请的都是有文凭、有工作经验的人。很多只能望而却步，靠卖力气生活。这种种的社会现象让我深感不安，父母靠卖力气挣钱来供我上学，虽然只上了一个大专，但是他们坚信，我们出社会以后一定不回象他们一样，所以对于我们的巨大消费，他们从来不说一句话，而他们每天在家里吃咸菜喝米粥。晚上有时候连灯都舍不得开，更别说上街了。而我们回家后却满面笑容迎接我们。

所以我不回因为我不别人文凭低而感到低人一等，比文凭不行我就比经验，“天生我才必有用”，带着家人的嘱咐，对未来的报复，对生命的热爱又一次踏上了10日开往北方的列车，结束了我的假期生活，开始接受新的知识，面对新的挑战！

社会实践团课心得篇四

“走出课堂，走向社会。”这是在许多高校成为理所当然的名言。对于药学专业的学生来说，实践意义更加重大——我们需要与病人打交道、与药品打交道，因此必须透过走进社会，提高专业素质，完善理论知识，扩充实践技能，从经验中汲取应有之长。在我的非凡大学生活历程中，药学社会实践心得，成为这个专业所不可或缺的组成部分。

第一段：药学社会实践是提升专业技能的机会

药学社会实践是一个不可或缺的学习机会。药学专业在医疗领域扮演着重要的角色，因此，培养学生的实践能力尤为重要。参与药学社会实践是提高药学专业技能的绝佳机会。通过现场实践，可以进一步学习理论知识，加强对药物治疗的认知，以及掌握相关的技术操作。此外，在现实情况下，学生还能了解不同疾病类型，及不同患者群体的治疗方法，如此一来，大大提高了药学专业人士的实践技能。

第二段：药学社会实践是增强社会责任感的平台

药学社会实践不仅是提升个人技能的机会，还是增强社会责任感的平台。实践的过程中，我们可以了解到很多患者信息，并通过与患者的交流，更加感受到这个自己自身所从事的职业的特殊性。这样，对于学生来说，理解患者的需求，换位思考，体会对患者的关爱，都将培养学生的社会责任感。

第三段：药学社会实践是培育自信心和独立意识的一种方式

药学实践其实也是一种形式的“考验”，这个时候，学生往往会受到很大的心理压力。但是，正是这种压力，能够推动我们不断学习和提高，进一步培育自己的自信心和独立意识。

第四段：药学社会实践是第一次领略各大医院

药学社会实践还让我们有机会参观大医院以及药房，领略行业内医疗工作者医疗的技术控制及药品的操作，深入感受大环境下药品的销售和质量的管理，有助于提高考虑问题、解决问题的思维能力，帮助我们掌握尖端之处的最前沿信息，为今后的实践和发展奠定坚实的基础。

第五段：实践是最好的老师

总之，参加药学社会实践，对于我们学生而言，是最好的老师。通过实践，我们可以学习到在实战中获得的经验和知识，丰富自己的知识库，它具有非常重要的意义。当我们回头总结实践经验时，不仅仅能对实践活动进行全面的了解，还能够不断完善自身所学的知识技能，升华为更高层次的职业领域。

社会实践团课心得篇五

想想自己自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我走进了当地医院，开始了我这个假期的社会实践。

“熟读王叔和，不如临证多。”实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。对我们学生而言，实践就是从学校到社会，从一个学生到一个工作人的角色转变。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，

从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。而且在中国的经济飞速发展，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

对于我这个只有一年学医经历的学生来说，应该从医院中最基础的工作开始。来到医院，我对一切都感到新鲜和畏惧，即使自己曾以病人的身份到过此地。我知道穿上白大褂，自己就不仅仅是一个学生了，而是一个以治病救人，减轻病人病痛为己任的医生。当我穿着白大褂，看到病人一个个因痛苦而憔悴不堪的眼神，第一次感到医生这个职业是这么的神圣。更加坚定了自己要好好学习医学知识，做一个好医生。

在医院的两个星期里，每天都和门诊医生一起上下班。每天耳濡目染医生怎么与病人沟通，怎么收集病情资料，怎么治疗。虽然现在缺乏一些专业的知识，但是跟着医生还是能学到不少他们临床诊断和治疗的经验。这对我以后走入工作岗位，更好的履行医生的职责毋庸置疑会有很大的帮助。因为两个医生都是我们从我们学校毕业的，对我这个刚入门的小师弟自认也是相当的照顾。每当我有什么不懂的问题时，他们都悉心给我讲解，都从最基本的开始教我。比如，针刺的手法和灸法、针与灸的结合——温针的应用、电针的应用及其功能特点、皮内针的应用及其功能特点、穴位注射的应用和功能、拔火罐的方法和分类，以及基本的医疗卫生注意事项等等，还有很多是临床具体操作的经验总结，这些都是只可意会，不可言传的。所有的这些让我明白中医的博大精深以及自己的肤浅。当看到病人进过治疗后病痛减轻康复时的笑逐颜开，医生的成功感得到最完美的体现，医生的辛苦和努力在病人健康面前变的那么的渺小。

这些，那医患关系肯定会和谐不少的。

短期的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我终生受用。新的学期开始了，新一轮对医学知识的吸收和总结也拉开序幕，我会投入百分之百的努力，争取早日成为一名优秀的医务工作者。

社会实践团课心得篇六

社会实践是大学生学习与发展的重要途径之一，通过参与社会实践，不仅可以增加专业知识与技能，也能培养实践能力和社会责任感。近日我参与了一次社会实践活动，以下是我对这次实践的心得与体会。

首先，在社会实践中我意识到了专业知识与实践能力的重要性。我们在课堂上学到的知识只是一部分，真正的运用和实践能力需要通过与实际问题结合来提升。在这次实践中，我所学的专业知识能够与实际问题相结合，解决了许多实践中遇到的困难。例如，我们实践中遇到了一个与我们所学专业相关的技术问题，我能够快速运用所学知识来解决，这让我对自己的专业知识有了更深的认识，并给予我更大的信心。

其次，社会实践让我深刻认识到了团队合作和沟通的重要性。在整个实践过程中，我们需要与团队成员进行有效的沟通和协作，才能达成共同的目标。只有每个人都充分发挥自己的优势，才能让团队最大化地发挥效益。在这次实践中，我意识到只有相互间的合作与沟通才能让整个团队更加高效地工作，同时也能培养出更好的人际关系，这对于以后的工作和生活都有着重要的影响。

第三，社会实践让我深刻认识到了社会各界的需求和问题，并培养了我的社会责任感。在这次实践中，我们深入社区，了解了社区居民们的需求和问题，也积极参与到一些社区服务项目中，帮助他们解决实际困难。通过这次实践，我意识

到我们作为未来的社会主力军，应该积极投身社会事务，为社会做出贡献。只有通过更多的实践和参与，才能更好地了解社会，并做出更好的贡献。

第四，社会实践还让我增长了见识和拓宽了视野。在这次实践中，我接触到了许多不同的人 and 事，触摸到了真实的社会，这让我对社会有了更深入的认识，也让我对自己的目标和未来有了更清晰的规划。通过与社区居民的交流和互动，我了解到了他们的生活状态和期望，这让我更加明确了自己的目标和努力方向。

最后，社会实践还给了我许多难忘的回忆和感动。在实践的过程中，我遇到了许多困难和挑战，但是通过大家的共同努力和付出，我们成功克服了这些困难，取得了一定的成果。这种付出和成果带来的喜悦和成就感是无法言表的。同时，在实践中，我也结交了许多志同道合的朋友，并与他们建立了深厚的情谊。这些都成为了我宝贵的回忆，也让我明白了集体与团队的力量。

总之，这次社会实践让我深刻体会到了专业知识与实践能力的重要性，明白了团队合作与沟通对于取得成功的必要条件，培养了我的社会责任感，拓宽了我的视野，带给我许多宝贵的回忆与感动。我相信，这次实践对我个人的成长和未来的发展都有着积极的影响。通过这次实践，我深信社会实践是培养大学生综合素质和实践能力的一条有效途径，也是我们成为更好的人的必经之路。

社会实践团课心得篇七

药学是一门兼具科学理论与实践技能的综合性学科，而社会实践则是通过实践锻炼自身能力的重要环节。在经历了一段医院和药店的社会实践后，我深刻地认识到药学社会实践的重要性和实践中需要注意的问题。以下为我的心得体会。

【第一段】

一、药学理论与实践紧密结合。

在实践中，我发现药学理论和实践是必须结合在一起的，药物的治疗需依据药物的理论基础来实施，同时通过实践不断调整治疗方案，才能达到最佳的治疗效果。

二、问题的解决需要多方协作。

在社区药店的实践中，我遇到了很多因处方问题而引发的矛盾和纠纷。这个时候需要我们与医生或者处方者进行沟通，协调，积极解决问题，并且以礼待人，和悦相处，使矛盾不断得以解决。

【第二段】

三、专业素质的提升。

在实践中意识到，要想做好药学，扎扎实实地提升自己的素质是必不可少的。最基本的要求就是要掌握基本的药学理论知识，进行不断的学习和实践，不断丰富提高自己的专业素质。

四、药品管理的重要性。

在药房实习中，我体认到药品管理的重要性，药品保质期，药品的存储方式，以及药品的分类管理，都是做好药品管理的必须要求。合理的药品管理不仅保证了药品的质量和安全，也是一个药店良好口碑的基础。

【第三段】

五、药品宣传的合法性。

药品的宣传不仅要符合国家有关法律和政策，还要在药品的使用方面不能夸大其疗效，更不能涉及到虚假误导的内容。

六、客户服务专业化。

为了做好药学社会实践，客户服务和关怀是一个非常关键的内容，不但需要在专业方面做得到位，更要在服务、态度和沟通上下功夫，保持良好的形象和口碑。

【第四段】

七、注重效率的高效性。

在社会实践中，特别是在药店实习过程中我深刻地认识到，药品的效率和处理问题的效率是极为重要的。高效率的处理问题能够让我们不仅自身能力得到提升，同时能够尽快解决问题，给客户带来更多好评。

八、经验总结和反思。

实践经验的总结和反思是我们走向更好的药学环节不可或缺的环节。通过作出评估和反思自己的实践方法，我们能够更好地吸取经验，发现自身的问题，并且在总结中不断提升和规范自己的行为。

【第五段】

总结：

药学社会实践是极其实用和必要的环节，只有在实践中才能更好地认识并掌握药学知识和技能，锤炼我们的实战能力。也仅有在不断的实践中，才能贯彻理论和实际相结合的好处，成就药学的优秀人才。

社会实践团课心得篇八

经过了历时一个多月的日常社会实践，我们小组成员们经历了很多也收获了很多。在这一个个的活动的过程中，我们付出了许多汗水但收获的更多的是那种奉献他人，传递爱心所带来的喜悦。回头想想，我们为自己所做的感到自豪。

“爱心十人行”，我们队伍的名字，正如名字所表达的，我们社会实践的目标就是希望能够传递爱心，帮助他人，并在这一过程中锻炼自己，学会如何更好的处理人和事。的确，我们在一个个活动过程中感觉到了自身的成长，看到成员们的一点点的进步，作为小组的一份子我也是感到十分欣慰的。

对于我的工作，更多的是在小组成员进行会议或一些商讨时记录总结，我需要总结所有人的想法观点以及最后商讨出的结果，总结出最为完善的方案，最具效率的方法。在每次的商讨过程中，我们小组成员都表现得十分的活跃，大家都比较积极，勇于提出自己的看法，这对任何一个团队来讲都再好不过了。

这次社会实践活动过程中，很多事情都是我难忘的，其中最让人印象深刻的是小组成员一同去儿童福利院的那次。那天我们乘公交辗转来到孙家疃，福利院坐落在离海边不远的地方，周围景色很美。下车时大家都是荣光满面，可是谁也不会想到，当我们真正见到那些孩子时，我们根本就笑不出来。真的，根本就笑不出来。那些都是没有双亲或者身体、精神有缺陷的孩子，他们没有父母的关爱，看了真的很心痛，让人担忧他们的未来。即便他们现在能够在福利院中被照顾，那么他们长大以后呢？好在有条件的孩子还是能够像正常孩子一样去学校接受教育，我也希望他们能够战胜自我，让知识改变命运。那天我们带了一些小礼品给孩子们，希望他们收到能开心吧。

记得那次献血，成员们表现得都很积极，就连比较瘦弱的的

成员也是一样，而我很遗憾，比较贫血和低血压的体质没有机会参与献血，但我还是一起去了，在那个午后，成员们安静的坐在献血车内，阳光透过玻璃，洒在每一位小伙伴的面庞上，大家都面带着微笑，我用相机留下了那最美的一刻。

个人认为，这次的社会实践是比较成功的。我们的行动诠释了我们名字，我们奉献爱心，传递爱心，收获快乐，获得成长。这段经历必然是我们大学生涯中一笔宝贵的财富！

社会实践团课心得篇九

药学专业是一个非常重要的学科，与我们的健康息息相关。因此，为了更好地学习药学知识，加深对此领域的认识，我们学校的药学专业开展了丰富多彩的社会实践课程。在这篇文章中，我将分享我的个人经历和体会，以及对社会实践活动的一些看法。

第二段：参与社会实践的体验

我参与了由学校组织的药品流通管理的社会实践项目。在这项工作中，我们深入了解了药品的采购、运输和销售的各个环节，并且实践了这些业务的各个步骤。我们还参观了医院、药店和药品生产企业，了解了这些单位在药品管理方面的责任和角色。

这个项目不仅让我对药品流通管理有了更全面的了解，而且也让我尝试了解如何与人沟通合作，更好地理解团队合作的重要性。

第三段：药学社会实践的影响

这项社会实践项目让我感受到药学专业的重要性的和药品管理事业的责任感。我意识到，人们的健康是我们学习药学知识的重要动力，我们需要对药品的生产、流通、销售和使用保

持高度的责任感。同时，也让我了解到了药品管理的复杂性和重要性，这不仅需要相应的专业知识和技能，还需要很多人的积极参与和合作，包括药品的制造商、医院、药店和普通消费者等。

第四段：药学社会实践的启示

通过参与药学社会实践，我进一步增强了自己的学习动力和专业能力，也更加了解了如何为国家的大众健康事业做出贡献。我们需要有更多像药学这样的专业，因为它们不仅支持我们的健康，而且在生产、流通和销售全过程中都扮演着重要的角色。

最后一段：结论

总之，药学社会实践活动让我更加贴近药品管理和健康事业，并培养了我的团队合作和应对挑战的能力。它让我了解到了药品生产、流通和销售的重要性，以及相应的技能和知识，让我对这个领域有了更深入的认识。我相信，我和其他药学专业的同学一样，在将来的道路上将充满自信，不断努力，为社会、为人民的健康事业作出贡献。

社会实践团课心得篇十

随着两周来大家辛苦的训练，认真的表演，武术实践终于圆满的完成了，在这个过程中我们学了很多，不仅仅是武术；还有意志和能力的锻炼。

武术是我们专业的一个特色课程，从入学以来不断地丰富自己的武术知识，不管是从理论方面来说还是从实践教学方面都有了很大的进步，学习武术也让我们的身体得到了很好地锻炼。从大一到现在我们学习了少林拳、初级棍、初级刀、达摩剑、24式太极拳、太极剑、通臂拳等等，还有一些我们课外在老师的指导下学习的其他武术动作。学习武术不仅学

习到武术动作的博大精深，更多的也是古人的智慧，在没有现代化武器的时代武术就是最好的兵器，最好的保护自己的方法。学习武术可以让我们身体协调、心平气和的对待事物，武术不仅锻炼了身体也锻炼了气节和意志。20xx年06月17日，我们参加了华北水利水电大学20xx级对外汉语武术实践动员大会，我们了解了今年武术实践的主要内容和计划行程；动员结束后我们小组人员积极的讨论关于实践的内容和表演的形式内容。经过我们小组人员的讨论后，大家一致把武术表演定为太极拳、功夫扇、刀、剑、拳等，一套包括几乎所有学习过的武术动作；表演形式确定后我们开始认真地训练。小组的表演要求我们要多沟通多交流，要表现出团队的协作精神，不能太自我不听从自己提的意见和安排。大家也许在小时候就听过三个和尚的故事：当庙里有一个和尚时，他一切自己做主，做得很自在；当庙里有两个和尚时，他们通过协商可以自觉地进行分工合作，同样做的不错；可当庙里来了第三个和尚时，问题就出现了，谁也不服谁，谁也不愿意干，其结果就是大家都没水喝。当初读到这篇古老的寓言的时候，我们知道了团结的重要性。

我们小组一共是八个人，刚开始大家都非常积极的想每一个动作，然后在集体讨论是否合适。刚开始练习的时候，每个人都只看自己，速度时间的控制都不一样。随着练习次数的增加，大家发现了越来越多的问题。后来我们懂得如果没有团队意识，永远也练不好。特别是功夫扇的练习，开扇子的时候开的不整齐就特别的影响整体效果。何为团队意识，简单来说就是大局意识，协作精神和服务精神的集中体现。我们每个人都要有凝聚力和向心力。当大家心里都有团队精神后，我们在练习的时候就会注重大家的合作。在团队与成员之间的关系上。我们把团队当成“家”，努力地去融合进步，共同取得一份我们都满意成绩。

武术的训练是比较的辛苦的，因为牵涉到很多的武术动作，每个动作对身体的要求也非常高，如果做的不到位会显得非常的不协调。不管怎么困难我们小组人员还是努力克服困难，

认真地学习我们所用到的每一个动作，特别是兵器的学习，不小心的时候就有可能划伤自己的手臂，在表演的时候又特别的要求速度和整齐度，所以在练习的过程中是非常辛苦的。我们组大部分都是女生在训练的过程中她们经常受伤，手臂医用和指间都会擦伤很多时候都是用胶带把伤口那里保护起来继续练习。

24式太极拳，太极拳是现在相对比较普遍的一种拳种，尤其在其养生方面，更是深受人们的喜爱，我们经常可以看到练习24式太极拳锻炼身体的人们，我们节目演练太极拳，也算是一种顺应社会“潮流”。天地之间，世界之上，万物与机缘，无时无刻不在变化。树木花草，山岳楼台，看似静止，无不在渐渐老化。俗语说，只有“变”是不变的，太极拳就是要把种种变化，在拳演练出来。动静开合，刚柔快慢，上下左右，顺逆缠绕，忽隐忽现，虚虚实实，绵绵不断，周身一家，一动无有不动，显时气势充沛，隐时烟消云散，以意带力，到点融化于全身，做到劲断意不断，然后再轻轻启动，挥洒自如，一意一念，一举一动，随心所欲，都在自我控制之中，以达到养生、防身的效果，这就是太极拳。

接下来的太极功夫扇是属于太极拳中器械的一种，太极扇的创编目的主要是为了锻炼身体。太极扇是一种风格独特的武术健身项目，它融合了太极拳与其它武术、舞蹈的动作，太极与扇的挥舞动作用结合之下，刚柔并济、可攻可守，充满了飘逸潇洒的美感与武术的阳刚威仪，是同时具有观赏性及艺术性的健身运动。给我印象最深的还有那“卧似一张弓，站似一棵松，不动不摇坐如钟，走路一阵风，南拳和北腿，少林武当功，太极八卦连环掌，中华有神功”的熟悉旋律。在练习中，伴随一种优雅的音乐，配合舞扇锻炼非常合适，让人在运动中丝毫没有厌倦之感，让人们在轻松柔和、连贯均匀、圆活自然、协调完整的“舞”式下，把握住“意识引导动作，放松而不拙力”，上下相随，周身协调，相随着音乐，会使你进入一个恬静愉快的天地里，更加能起到调节心情，锻炼身体的效果。每位同学尽心尽力，严格要求，力求把每

一个动作标准又规范，不会因为重复而感到厌烦，有效的增强艺术美感及身体协调性。赢得了其他组员的认同和赞扬。我们也希望能够更多的武术爱好者及注重养生者能够多多练习太极功夫扇，为的是一份健康和愉悦。

我们的刀和剑是一套简单的器械动作要求整齐划一，打出该有的气势。最后一项是我们的集体拳，集体拳的练习比较辛苦，因为集体拳的动作是自己重新整合的动作对于大家来说都比较陌生，所以我们在集体拳的联系上花费了不少的时间和精力。

经过两周时间的整合训练，我们的辛苦终于得到了回报，最初的没有任何默契，到现在整齐划一，我们的辛苦都是值得的。武术实践活动的结束并不意味着我们对武术学习的结束，武之一道，非止技耳，明其本自，实生存之哲学，生活之艺术，生命之智慧也。所以作为当代的青年学生，我们更应担起弘扬中国武学这一重担，不仅仅是为了强身健体，更多的是为了将我们伟大的文化传承发扬下去。在这次活动中带给我们的一切，都将使我们终生受益。