

# 最新寒假实践心得感悟(精选5篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得感悟，通过写心得感悟，可以帮助我们总结积累经验。那么心得感悟怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 寒假实践心得感悟篇一

寒假期间作为学生，有的同学选择放松休息，有的同学选择进行实习实践。对于我来说，寒假实习实践是一个难得的机会，让我更加深入地了解自己所学的专业知识，并能够将理论应用到实际中。在实习的过程中，我收获了很多，也遇到了不少困难和挑战。通过实习实践，我深刻感受到了自己的不足之处，并且有所成长。

### 第一段：实习机会的价值

宝贵的实习机会使我更深入地了解了自己所学专业的知识。在大学期间，我们学到的知识更多的是理论知识，而实习则能让我们将这些知识应用到实际中去。通过实践，我不仅加深了对专业知识的理解，还学习到了许多实践技能。实习还让我有机会接触到真实的工作环境和业务操作，了解了职业岗位的要求，为以后的就业做好准备。

### 第二段：实习中的困难和挑战

然而，在实习的过程中，我也面临了不少困难和挑战。首先，我对实际操作还不够熟悉，常常无法迅速地解决出现的问题。其次，我发现实践和理论之间存在一定的差距，理论知识在实践中并不都能得到应用。这让我深感自己的不足之处，并意识到需要不断学习和进步。此外，实习中也需要与同事们进行合作和沟通，这对于一个学生来说尤为重要。初次接触

工作环境，我感到有些拘谨和不自信，需要不断地调整自己的心态和适应新的工作要求。

### 第三段：实习中的收获和成长

尽管实习中遇到了很多困难和挑战，但我也有了很多收获和成长。通过实践，我更加清楚地认识到了自己的不足之处，知道了需要学习的方向和内容。同时，实习还让我更加明确了自己的职业规划和发展方向。在实习中，我还学习到了一些沟通和合作技巧，从中提升了自己的交际能力和团队意识。这些收获和成长不仅对当下的实习有帮助，也对将来的职业生涯起到了推动作用。

### 第四段：对实习的评价和建议

实习实践对于学生来说是一次宝贵的机会，我认为学生应该积极抓住这个机会。通过实习，学生可以更深入地了解自己所学专业的知识并将其应用到实际中，提升自己的实践能力和就业竞争力。同时，在实习过程中，学生应该勇于面对困难和挑战，并通过努力克服困难，实现自己的成长。此外，学生还应该加强与同事和上级的沟通和合作，不断提升自己的沟通能力和团队合作精神。

### 第五段：总结

通过这次寒假实习实践，我收获了很多，并在实践过程中不断成长和进步。实习让我更加深入地了解了我所学专业的知识，并将其应用到实践中去，提升了自我的实践能力和就业竞争力。同时，我也通过实习认识到了自己的不足之处，并加深了对将来职业生涯的规划和思考。寒假实习实践是一个难得的机会，我希望将来还能有更多的实践机会，继续提升自己的专业技能和实践能力。

## 寒假实践心得感悟篇二

寒假期间，我有幸参加了一次实习实践，这是我大学生涯中的一次宝贵机会。通过这个实习，我不仅学到了许多专业知识，还充分了解了职场的工作环境与要求。在这次实习中，我体会到了实践的重要性，明确了自己的职业发展方向，并意识到了自己不足之处。通过这次实习，我积累了宝贵的经验，也更加明确了未来的发展目标。

首先，在这次寒假实习中，我学到了很多专业知识。在学校里学习的课程与实践中的工作内容有很大的区别，只有真正融入实际工作中，才能深刻理解所学的理论知识。这次实习让我更加了解了行业的情况，掌握了一些实用技能。在实习期间，我积极主动地向同事请教，虚心接受指导，不断学习和提高。通过参与实际工作，我培养了解决问题的能力，沉淀了专业知识，使自己更加具备一定的实践经验。

其次，这次实习也让我深刻认识到了职场的工作环境与要求。在学校的学习中，我们更多地是以个体为主，而在职场工作中，我们需要与他人合作才能完成任务。在实习期间，我与同事们一起合作完成了一些项目，学会了与人沟通、协作和分工合作。同时，我也更加明白职场注重综合素质和专业技能相结合，要注重团队协作能力、自我管理能力等方面的培养。

再次，通过这次实习，我明确了自己的职业发展方向。实习期间，我接触到了很多实际操作和 workflows，切身感受到不同职业的特点与要求。这让我对未来的职业规划有了更清晰的认识。我发现自己对某个领域特别感兴趣，也在实践中发现了自己的优势和不足之处。这给了我一个机会，让我重新思考自己的未来，为自己定下一个更加明确的职业发展方向。

最后，这次实习让我认识到自己的不足之处，并为之后的成长发展提供了指导。在实习中，我遇到了许多困难和挑战。

有时因为自己的不熟练而发生错误，有时因为缺乏经验而感到迷茫。但这些困难和挑战都让我意识到了自己的不足之处，进一步调整了自己的学习态度和行为方式。我深刻认识到学习是一个持续的过程，只有不断学习和提升自己，才能更好地适应职场的要求。

总之，这次寒假实习实践让我收获颇多。通过学习专业知识、了解职场环境、明确职业发展方向和深刻认识自己不足的经验，我深刻明白了实践的重要性和自身的不足之处。我将会以此次实习为契机，努力提高自己的专业技能和素质，以更好地适应未来的职业需求。希望未来我能够在实践中不断积累经验与成长，实现自己的职业目标。

### 寒假实践心得感悟篇三

本次实习中我有如下感悟和收获：

第一，理论和实践是有一段距离的。法学是一门实践性很强的学科，法学需要理论的指导，但是法学的发展是在实践中来完成的。在本次实习过程中，我深切的感受到了律师事务所在法律实践中扮演的角色之重，也切实感受到了律师肩负重任，他们不仅需要拥有丰富的法学知识，而且也拥有丰富的实践经验，在以后的学习实践中，我也会努力向他们学习，提高法学素养，增强实践经验。

第二，“严谨、文明、求实、公正”是学校的校训，在实习过程中我深刻的体会到作为一个西法大的法学生更应该将校训谨记于心，严谨求实的对待每一份材料每一个案件，于细节中发现问题所在，用专业知识解决相关问题，并且树立正确的法律人的观念和法律思维，于理论与实践的结合处寻找公平正义的解决之道。

第三，就人际关系而言，从之前单纯的处理与同学之间的关系，到现在要把握与同事及与领导之间的关系，我感到自己

真正的开始成熟地去待人接物了，尤其是更加懂得了在工作中和同事保持良好的关系的重要性。做事首先要学做人，要明白做人的道理，无论将来走上什么样的工作岗位，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大学生来说，需要学习的东西很多，他们就是的老师，我可以向他们学习很多知识、道理。

## 寒假实践心得感悟篇四

白云浮动，传奇被停留在过往，落叶沉睡于大地，孕育着一个希望的诞生，医院寒假实习实践心得体会[]20xx年的冬天，这是我进入石大的第一个寒假，美丽的石大，承载着我的梦想——去当一名光荣的白衣战士。生命的意义是由自己定义的，为了给自己医学知识充电，而实践的过程是所有课本不能给予的，短暂的寒假便来到新城红十字医院(原八毛职工医院)实习。

对于我这个只有半年学医经历的学生来说，应该从医院中最基础的护理工作开始。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。

镜中的我，穿着干净的白大褂，戴着洁白的帽子和口罩，想想自己第一次穿着白大褂的那份自豪，心底的那份坚定与自信油然而生!

看起来简单的护理工作，让我开始有些手忙脚乱。原本的自信荡然无存。我开始虚心向护士学习，紧紧地跟着护士，寸步不离，年轻的护士耐心地给我讲解着关于护理的知识。慢慢地，我穿梭在各个病房，了解了她们的护理术语和一些日常工作。

我协助护士接诊病员，做好四测(测血压、测体温、测脉搏、测体重)，熟练地掌握了血压及体温的测量方法，接触配液环节，在严格坚持“三查七对”(三查：操作前查、操作中查、

操作后查;七对：对床号、对姓名、对药名、对浓度、对剂量、对方法、对时间)的原则下，并为病员配液。

终于有了我实践的机会，想着护士叮嘱我的操作要领，端着装有止血带、胶布、碘付的器皿，来到病房。面带着微笑：“阿姨，该打针了！”我给病人绑上止血带，用碘付进行消毒，然后拿起针头，小心翼翼地扎入病人的血管中。看见管中有回血，一种如释重负的感觉蔓延全身。想不到，身平第一次扎针竟然会如此的顺利！

护士在休息的时候，给我讲着因为静脉注射的输液管中一个小小的气泡，而使病人死亡的真实事例后，我大为震惊，不免开始崇敬这些平凡的护士们。

20xx年2月21日在医院领导的同意下，我观摩了一例左下肢静脉曲张高位结扎及剥脱术！手术前病人的家属用充满期待的目光注视着主刀的医生，顿时让我感到医生的伟大责任。手术的时间大约两个小时，主刀医生精湛的医技，让我了解到医学基础知识的重要性，他的细心，仿佛把病人当成自己的家人一样精心地照料，就好象生理老师曾经说过：虽然你们是用动物做实验，但以后你们却是要给人看病！因此，使我是深深体会到，我们要提高自己的职业素质，心得体会《医院寒假实习实践心得体会》。

短短的15天医院实习结束，终于可以喘一口气了。想想这么多天的忙碌，再想想每日辛苦战斗的护士们，才知道护理工作的不易。

我觉得护理工作不仅需要熟练的技巧，而且同样需要优秀的职业素质：

- 1、思想素质：要教育和培养每一个护理人员热爱护理工作，献身护理事业，树立牢固的专业思想；要有崇高的道德品质、高尚的情操和良好的医德修养，以白求恩为榜样，发扬救死

扶伤，实行革命的人道主义精神：真诚坦率，精神饱满，谦虚谨慎，认真负责；要高度的组织性、纪律性和集体主义精神，团结协作，爱护集体，爱护公物。

2、专业素质：护理人员要对病人极端负责，态度诚恳，和蔼热情，关心体贴病人，掌握病人的心理特点，给予细致的身心护理；严格执行各项规章制度，坚守岗位，按章办事，操作正规，有条不紊，执行医嘱和从事一切操作要思想集中，技术熟练，做到准确、安全、及时，精益求精；要有敏锐的观察力，善于发现病情变化，遇有病情突变，既要沉着冷静，机智灵活，又要在抢救中敏捷、准确、果断；做好心理护理，要求语言亲切，解释耐心，要有针对性地做了病人的思想工作，增强其向疾病做斗争的勇气和信心；保持衣着整齐，仪表端庄，举止稳重，礼貌待人，朴素大方；作风正派，对病人一视同仁，对工作严肃认真。

3、科学素质：护理人员要具有实事求是、勇于探索的精神，要认真掌握本学科基本理论，每项护理技术操作都要知其然并知其所以然；护理学是一门应用学科，必须注意在实践中积累丰富的临床经验，要掌握熟练的技术和过硬的本领；要刻苦钻研业务，不断学习和引进国内外先进的护理技术；要善于总结经验，不断探索，开展研究，勇于创新，努力提高业务技术水平，不断推动护理事业的发展；要积极努力学习和了解社会学、心理学、伦理学等知识，拓宽自己的知识面，更好地为病人的身心健康服务。

同样，即将成为口腔医生的我们也应该充分认识到：

1、医生是一个很平凡的职业，他的责任就是救死扶伤，挽救病人的生命。

2、医生也同样应该具备一定的思想素质、专业素质和科学素质，要有一定的责任心，把病人的生命看作是自己的生命。

3、医生要有创新和探索的能力，积极为医学的未来作出贡献。

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：加油——对所有的人说！

## 寒假实践心得感悟篇五

寒假即将过去，回想起这个假期我参加的实习实践，我深有感触。这段时间的实习不仅让我学到了许多专业知识，还让我明白了工作的重要性 and 职业素养的重要性。在实践中，我体会到了许多的困难，同时也锤炼了自己的意志。通过实习实践，我得到了提升，也提升了工作能力和人际交往能力。

首先，实习实践让我深刻认识到工作的重要性。在实践中，我发现了工作与学习不同之处。在学习中，我们主要是拿书本为依据，将知识理论化，麻木地学习，以获取高分。但工作中并不是如此，工作需要我们将书本上所学的知识运用到实际操作中，因此在工作中我需要更多的灵活性和实用性。这一点让我认识到，我们的学习只是为了更好地投身于职业工作中，工作是我们实现理想、价值的重要途径。

其次，实习实践让我明白了职业素养的重要性。在实践中，我领悟到，与人相处的技巧和人际关系的处理有时比专业知识更加重要。在实践中，我发现有时候并不是你的技术有多高强，而是你与别人沟通、协作的能力，以及你的积极态度和耐心等方面，决定了你在团队中的地位和表现。因此，我明白了职业人应该具备的素质不仅仅是专业能力，还需要拥有良好的沟通技巧、团队合作精神等。

再次，实习实践过程中遇到的困难，增强了我的意志力和坚持性。在实践中，我因为某些问题一度感到挫折，但我没有放弃，我深刻认识到困难是常有的事情。面对困难，我们应该坚持不懈，找到解决问题的方法。只有这样，我们才能在挫折中前进，取得成功。通过这次实习，我明白了坚持



不懈、迎难而上的重要性，并且我深信，只要我有梦想并为之努力奋斗，就一定能够克服一切困难。

最后，通过实习实践，我提高了自己的工作能力和人际交往能力。在实践过程中，我接触了许多实际问题，亲自动手解决了这些问题，不仅增加了自己的实践经验，还提高了自己的工作能力。同时，与同事们的交流和合作，使我认识到合作的重要性，也学会了如何处理人际关系。这些经历让我更加自信，也让我更加明白，只有与人相处融洽，良好的人际关系才能够推动工作的顺利展开。

总结起来，这次寒假实习实践让我受益匪浅。我明白了工作的重要性和职业素养的重要性，锤炼了自己的意志力和坚持性，提高了自己的工作能力和人际交往能力。通过这次实践，我也更加坚定了自己为了理想而奋斗的决心，相信只要付出努力，就一定能够取得成功。我相信，这次寒假实习实践的经历将对我的未来发展产生积极的影响。我会在以后的工作和学习中继续保持积极的态度、努力学习、提升自己，为实现更大的价值继续努力奋斗。