

2023年认知收获和感悟(优质7篇)

心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们如何才能写得一篇优质的心得感悟呢？下面小编给大家带来关于学习心得感悟范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

认知收获和感悟篇一

紧张、有序实习结束了，感受很深，在我自己看来，学的不仅仅是知识，更重要的是如何去运用所学的专业知识。可事实证明，我们学习不能仅局限于课本和会了一点点东西，我们要注重自己对理论知识的学习，没有理论做指导，那么设计将无从谈起，因为我们设计的东西失去了理论依据或者说是缺乏理论依据，可能很富有观赏性，但缺乏实际可操作性。在实习的时候要将自己在学校里所学到的知识与公司企业生产化的东西相结合起来，要学以致用，在企业里要注重自身知识的不断提高，才能真正成为一名设计师。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。读万卷书，行万里路。我们应当抓住一切机会锻炼自己，在实践中去感受，体会，理解和运用所学知识。进行了为期一周的认识实习，思考良多、感触良多、收获良多，在很多方面都有很大的收获。同时，我们也来到了景初设计有限公司、兰图设计有限公司、多门数字科技有限公司、华侨城创意产业园、深圳市展览馆、深圳市民中心if展、洛可可设计有限公司、长虹创新设计中心、三诺集团工厂、麦锡工业产品策划有限公司、何香凝美术馆进行了参观，在这短短的一周里，我们不仅在认识上更上一层楼，而且在知识上也有一定的提高，同时让我们看到了差距，冷却了我们学习知识的浮躁心理，提高了我们的学习热情。相信这次实习给我们带来的经历一定可以为我们将来的学习和生活提供很大的帮助。

首先是讲座，设计师给了我们很多的建议，我想我会应用到以后的学习与生活当中去。比如说：他告诉我们应当如何过一个有意义的大学，怎样才能不虚度，我认为这个很必要。因为在初入大学时，大家都很迷茫，现在的我们仍然需要一些建议。听取了他的建议之后，我想我会多做一些有意义的事情，让我接下来的大学生活更加充实、有意义。同时他还告知我们要做好自己的职业生涯规划，自己要有一个长远、清晰的目标，并为之不断的努力，那将会获得成功。比如说，现在的人我们队信管这个专业以后的发展方向很模糊，他也告诉我们应该根据自己的兴趣来选择，因为范围很广。不要拘泥于几个局限性的方向，只要自己想，那就一定能行。

在讲座之后，我们专业的老师又给我们讲了一些我们在剩下的几个学期中的学习内容以后今年毕业的学长学姐的发展方向，这样让我们对自己的专业有了更好的了解，也让我们提前考虑一下自己以后应该往哪个方向发展，并朝着自己的目标不停的努力。

进入公司参观之后，我感触很多，发现做任何一项工作都不容易，即使是在我们大家眼里看起来很轻松的办公室工作，依然需要付出很多的努力，现在自己还几乎完全处于无知状态，这也许就是差距，实现梦想的前提是实践，需要有足够的经验才会在以后的工作中运用自如。所以我们还要付出更多更多的努力，为了自己今后有一个更好的发展。

我认为，通过这次实习，使自己对所学专业的认识更加明确，学习方向与奋斗目标更加清晰，学习态度更加端正。在日常学习中主要还要靠自己用心去学，不懂的主动问，不要等别人来教你，还有自己诚心一点，人家自然会愿意教的。我想在我以后有机会进入公司实习的时候一定要用心的去学，绝对不能浪费宝贵的机会。刚刚进入企业的大学生，可能会不适应企业的有些地方，特别是有些大学生总是想去改变什么。但这个时候我们是没有发言权的，公司也不会去听取一个新来的大学生的意见。很多大学生会因此而跳槽，到头来没有

固定工作也没有积累经验。刚刚进入公司的三年一定要沉住气，潜心学习，向老师傅们学习技能，掌握方法，要刻意的去锻炼自己的写作能力，多写少说。对于自己不适应的要努力去适应它。我们这个专业目前的就业形势，很多人都认为我们这个专业目前就业前景很好，如果我们必学好专业知识，就能脱颖而出。反之，也不用太过悲观，毕竟专业的好坏对于未来的工作而言只是起点低了一点而已，到时候只要自己用心学，也不会比别人差，尽管，刚出来工作的基本上还是先靠技术的。我们也讨论了在应聘的时候，公司看重的是什么。对于公司来说，当然希望找一些能够为公司带来利益的人才，对于公司，学历并不一定代表一切，能力才是最重要的，比如说自己做成了一个案例，这比学历更有说服力。同样的，公司的经理也让我们多注意运动兴趣的培养，因为未来的工作环境可能很枯燥，有些公司也会举办运动上的比赛。

经历了一周的实习，我想我是一个有目标的人，我会为了可以拥有它而付出汗水，会为了达到那样的生活而不辞辛苦，为了达到目标我会很努力很努力的。经历了两年的大学生活，学到的知识很多，我会更好的利用剩下的两年时间，让自己不仅在认识上更上一层楼，而且在知识上也有一定的提高，努力缩小与其他人的差距，为自己的未来而努力。

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。一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用，才能得到.....

参观了柳州贝利公司和柳州广播电视中心后，我们认识了很多专业级别的设备，在那里见识了他们的工作流程，知道他们的工作方式和专业人员所需要的素质。此次的参观.....

认知收获和感悟篇二

认知田是一种新颖的学习方法，通过亲身参与田园劳动来增

强学生对农业知识的认识和理解。近日我有幸参与了一次认知田活动，并获得了一些宝贵的体会和经验。在这篇文章中，我将分享我对认知田的体验，并阐述其中的益处和启示。

第一段：

在认知田活动的第一天，我感受到了一种与平时学习的不同氛围。迎接我们的是一片绿色的麦田和花海，让人心旷神怡。接下来，我们接受了一番简短的农业科普知识教育，了解了种植的过程和技巧。紧接着，我们换上劳动服，带上工具，开始实际动手体验。第一天的任务是收割麦子，并进行初步的加工。通过亲身体会农田劳作，我对农业的辛苦和耗时有了更深刻的认识。

第二段：

随着时间的推移，我逐渐适应了田间劳作。我发现，经过一天的努力后，我汗流浹背，疲惫不堪，但内心却充满了满足感。在这个过程中，我不仅锻炼了身体，更培养了耐心和团队合作精神。田间劳作不仅仅是简单的体力劳动，更需要耐心、细致和全力以赴的精神。每个人都互相帮助，配合默契，共同完成任务。这种团队合作的经验对我今后的学习和工作都大有裨益。

第三段：

除了劳动之外，认知田还安排了一些农事体验，让我们更全面地了解农业。我们参观了农民的家庭农场，了解了他们的生活和种植农作物的方式。我们还学习了如何挑选农产品，辨别其品质和新鲜度，这对我们今后的生活也非常有帮助。通过这些体验，我不仅仅掌握了农业基础知识，更明白了农民的辛勤付出和他们对美好生活的追求。

第四段：

回到学校后，我对田间劳作和农业这个行业的认识发生了很大的改变。之前，我对农业只是停留在书本的知识，没有真正意识到农业对我们日常生活的重要性。现在，我明白了农业是我们物质生活的基础，没有农业的发展，我们无法生活得这么便利和丰富。我也开始更加珍惜粮食和农产品，尽量减少浪费，为农民的劳动给予更多的尊重。

第五段：

通过这次认知田活动，我不仅增长了知识，获取了实践经验，还体验到了一种与繁忙都市生活不同的生活方式。这个过程不仅让我的身体得到锻炼，更让我的思维有了新的启发。我意识到，学习并不仅仅是坐在教室里听课，而是要与实际生活相结合，通过实践来增强自己的能力和素质。我也决定将认知田的体验和经验分享给我的同学们，希望能够带给他们与我一样的成长和收获。

总结：

认知田活动让我对农业有了更深刻的认识和体验，让我明白了农业的重要性以及农民的辛勤付出。这次活动不仅增长了我的知识和技能，更培养了我的耐心和团队合作精神。我将把这些宝贵的体验和经历融入到我的学习和生活中，并将认知田活动推广给更多的人，让更多的人了解农业的美好和意义。

认知收获和感悟篇三

认知田是一种认知心理学中的概念，指的是个体对外界的感知、认知和理解的场所。近些年来，我也不断在这片认知田中探索、研究和体验，从中获得了许多宝贵的经验和体会。在这篇文章中，我将分享我对认知田的心得体会。

首先，进入认知田需要有开放的心态和积极的主动性。认知

田是一个丰富多样的世界，里面涵盖了很多不同的观点、知识和理论。我们需要有一颗开放的心，愿意接受不同的观点，并从中学习和成长。同时，要有积极的主动性，主动去探索和研究，而不仅仅是被动地接受信息。只有这样，我们才能深入认知田，从中获取更多的收获。

其次，要有批判性思维和质疑精神。在认知田中，我们会接触到很多不同的理论和观点，它们可能相互矛盾或存在争议。因此，我们需要具备批判性思维和质疑精神，去审视和评估这些观点的可信度和有效性。不要盲目地接受，而是要主动思考、辨别和分析，形成自己独立的判断。这样，我们才能在认知田中辨明真伪，避免盲目追随。

第三，要注重知识和经验的积累。在认知田中，知识和经验是宝贵的财富。我们需要不断学习和积累知识，拓宽自己的视野。同时，还要付诸实践，将知识转化为经验。只有通过实践，才能真正理解和掌握这些知识，并将其运用到实际生活中。正如一位哲学家所说：“知识没有在行动中的机会，或者其他能力，便没有机会成长。”因此，要在认知田中不断学习和实践，获得更深入的认知和体验。

第四，要与他人交流和分享。在认知田中，我们可以结交到许多志同道合的朋友，一同探索和研究。与他人交流和分享自己的心得体会，可以互相启发和借鉴，进一步丰富自己的认知。同时，通过与他人交流，还可以发现自己的盲点和不足之处，并有机会进行改进和提高。因此，要善于与他人合作、交流和分享，共同探索和成长。

最后，要保持谦虚和谨慎。在认知田中，我们可能会有一种“知识就是力量”的自负心态，以为掌握了某些理论或知识，就能够洞悉一切。然而，认知田如此复杂和广阔，我们所获得的只是其中一个角落。因此，要保持谦虚的姿态，知道自己的不足和局限。同时，要保持谨慎，对待新观点和理论持有开放的态度，同时保持独立思考的能力。只有这样，

我们才能在认知田中获取更多的认知和启迪。

总之，认知田是一个充满挑战和机遇的场所。通过进入认知田，我深刻体会到了开放心态和积极主动性的重要性，以及批判性思维和质疑精神的必要性。同时，我也意识到了知识和经验的积累、与他人交流和分享，以及保持谦虚和谨慎的重要性。通过不断在认知田中探索和研究，我相信我会不断拓宽自己的认知领域，提升自己的认知能力，并成为一个人更好的人。

认知收获和感悟篇四

通过实习，我对中西药房的工作有了进一步的认识，进一步了解了药库和制剂室的工作任务，在实习过程中我们以踏实的工作作风，勤奋好学的工作态度，虚心向上的'学习精神得到了带教老师的一致好评。

实习是步入社会前的预演，实习中的苦与乐都尝尽后发现自己长大了。今后将步入社会参加工作，从九江学院走出的我将牢记“勤求博采，厚德济生”的校训，肩负起中药学工作者的使命和责任。工作对得起职业，做事对得起国家。

作为一个医学院的学生，在医院实习半年的实习是学生实践性教学环节中非常重要的一个组成部分。通过实习不仅可以使学生将所学基础理论知识和专业知识与生产实际结合起来，而且更重要的是社会实习使大学生认识自我、完善自我与认识社会、服务社会之间的关系是密不可分的，也是相辅相成的。树木要成材，不是在温室，而是在肥沃的土壤上吸收天地日月精华，经受风霜雨雪考验。大学生要成才，不应只是在大学这座象牙塔里“风声，雨声，读书声，声声入耳”，而应在社会这个广阔天地里自我历练，作到“家事，国事，天下事，事事关心”，真正在认识自我、完善自我、认识社会、服务社会的社会实践中成长为社会英才。

此外，作为一名药学专业的学生，在参观学习中，我深刻感觉到理论知识和具体的生产实践之间还是有很大的差距。这就要求我们在将来的学习生活中要更加注意将书本内容和实际应用结合起来，为以后的就业做好真正的准备。

认知收获和感悟篇五

认知症是一种普遍且严重的脑功能障碍，常常使患者在记忆、思维和行为上受到影响。这种疾病不仅给患者本人带来巨大困扰，也对他们的家庭和社会造成了很大的负担。近年来，我有幸接触到一位患有认知症的亲戚，从中我得到了许多宝贵的经验和体会。下面，我将分享我的心得体会，以期能给更多的人带来帮助和启示。

首先，了解疾病的本质。认知症是一种逐渐发展的疾病，患者的认知和思维能力会逐渐下降。在初期，他们可能只是偶尔出现记忆问题，但随着时间的推移，病情会不断恶化。因此，了解疾病的本质对于患者的家人和照顾者来说非常重要。通过学习和了解认知症的知识，我们可以更好地帮助患者应对病情的变化，减轻他们的困扰。

其次，培养耐心与关爱之心。患有认知症的人常常会出现各种困惑和焦虑的情绪，他们会忘记很多事情，丧失正确判断能力，甚至出现语言表达困难等问题。在照顾这样的患者时，我们需要有耐心和关爱之心。与他们交流时，我们应简单明了地表达自己的意思，耐心倾听他们的需求和感受，给予他们支持和安慰。同时，我们还应关注他们的身体健康和日常生活的安排，确保他们获得充足的休息和适当的饮食。

再次，创造和谐的生活环境。家庭环境对于患有认知症的人来说至关重要。我们需要为他们提供一个安静、有序和干净的生活环境。不仅如此，我们还需要适应他们的日常生活并使其变得有趣和富有挑战性。例如，我们可以为他们提供一些简单的拼图、记忆游戏和瑜伽练习等活动，促使他们思维

活跃并保持良好的精神状态。此外，与患者保持良好的沟通，分享一些他们感兴趣的话题和回忆，帮助他们保持社交联系和情感支持。

然后，加强社会支持和互助。认知症对患者家庭的压力很大，往往需要长时间的照顾和关注。因此，更多的社会支持和互助是非常重要的。我们可以寻求专业医疗和护理团队的帮助，参加认知症家庭支持组织或社区服务，了解其他照顾者的经验和心得。这样的交流和互助不仅给予我们帮助和指导，也为我们提供了一个情感支持和减轻压力的平台。

最后，我们需要接受现实并保持积极态度。不可否认，认知症是一种无法治愈的疾病，患者的病情往往会逐渐恶化。然而，这并不意味着我们要放弃希望和努力。我们仍然可以采取一系列措施来帮助患者提高生活质量和保持积极心态。通过定期与医生和护理团队的沟通，了解并应用最新的疗法和治疗方法；培养患者的兴趣爱好，帮助他们找到新的快乐和满足感；鼓励他们参加社交活动，拓展社交圈子等等。总之，我们应该接受现实，但不放弃对未来的希望和努力。

认知症是一种困扰着全球许多家庭的疾病。虽然它给患者和家人带来了很大的负担，但通过我们的关注和努力，我们可以帮助他们减轻困扰并改善他们的生活质量。只要我们了解疾病的本质，培养耐心和关爱之心，创造和谐的生活环境，加强社会支持和互助，并保持积极态度，我们就能为患有认知症的人带来温暖和希望。

认知收获和感悟篇六

20xx年7月3日，即将步入大二的我们开始了为期一周的专业实践。这是有史以来第一次实践，怀着忐忑和好奇的心情，我们跟随着陈毅老师来到了太阳人公司。

商英专业共有170人，而我们班有43人，老师让我们自己分好

了组，30人做入户调查，六人一组。13个被单出来的人也就分配了别的任务。我被分配做了汽车调研，3号下午跟着陈毅老师去了公司做培训。培训很快就结束了，公司的负责人让我们拿了调查表我们就回到了学校。第二天，我们小组就开始了我们的工作，由于我们组做的是汽车调研，所以我们必须在户外拦截别人的面包车，虽然天气炎热，但我们还是为了这次的调研努力着。

七月份的长沙确实很热，但我们必须在户外做市场调研。天气就成了第一个需要克服困难。我们小组一致决定就在学校周围的一些停车场或有面包车的地方蹲点，7月4号我们就开始了第一天的蹲点生活。从上午开始我们就守在一些面包车周围，烈日让我不止一次得想放弃，但我们小组的其他成员说这就是对自己的锻炼，我们不跟别人比，但也不能被自己打败。听了他们的话，我终于又重新振作起来，专心的留意着停车场周围的`车子。

在我们站着的期间有很多车子来来往往，但由于我们都是第一次出来做市场调研，所以都不敢上前询问，一直在外面徘徊。这是我们遇到的第二个困难，我们四个人都不愿意第一个上前询问，一直僵着不动，导致我们浪费了很多时间。

在我们站了很久之后，终于迈出了我们的第一步。我们看见一辆车缓缓驶入停车场心情都激动不已，我大着胆子上前询问，但很快就被人以没时间给拒绝了。这也就是我们碰到的第二个困难，很多人都不愿意配合，这让我们的调查陷入了困境。连续好几辆车都以各种或委婉或直接的理由拒绝了我們。到这时我才发现做市场调研不是一件轻松的事情，仅仅是自己有一腔热血根本不够，我们必须想尽各种办法说服别人配合我们。然而调查问卷需要的时间又比较多，很多人在做了一半的时候就不耐烦的走了，导致我们无法继续。

实践的第一天虽然我们什么也没做成，但我们在经过了那么次的碰壁之后也渐渐学会了怎么与人沟通，如何说服别人配

合自己。我觉得这次的专业认知实践给我的最大的体会就是能很好的锻炼自己，能够磨掉当代大学生的娇气，让我们知道工作的辛苦，也让我们能够多站在别人的角度考虑问题。

认知收获和感悟篇七

XXXX年X月，我进入了一所医院实践。当时我非常兴奋，很享受刚踏入社会的新鲜感，对医院的各项工作、流程都很感兴趣。当然我也有点担心，毕竟是踏入社会了，要与各种人群进行交流。在陌生的环境与陌生的人交流对我来说是一项不小的挑战吧。

实践轮岗，感受生命的珍贵

刚进医院，我们就进行了三天的集中培训。三天后，每个人都收到了实践安排表：我被安排到第一科室——烧伤科。在烧伤科，我看到很多大面积烧伤的病人，有的面容已无法分辨。此时的我突然生出了一些使命感，尤其是当我穿着护士服，穿戴整齐地出现在护理站的时候，我觉得自己很伟大。

第一天，护士长、带教教员向我们介绍环境、护理任务、护理程序，也带我们到病人床边进行，了解病人情况，我的第一感觉是护士们都很细心。每天的工作无非就是铺床、各项护理操作。想到自己今后也要做这些相同的工作，不免有些忐忑，但很快这种忐忑就被成为护士的荣誉感所取代。

很快第一个月过去了，接着我去了手术室、呼吸科、妇产科等其他科室。我也见到了病人的离去和新生儿的降生。当看到心电图成一条直线，病人安静地躺在病床上的时候，我深深体会到了健康的重要和生活的美好。

严格要求，体会护士的使命

由于部队医院实行军事化管理，各项临床操作都很严格，对

每个护士要求都很高，不仅是护理要操作规范，而且对病人的态度要好。于是我在空闲的时候经常与病人沟通、谈心，多了解病情，帮助病人拥有积极乐观的态度。至今还记得第一次被病人在意见本上表扬时的兴奋心情，这让我更好地去完成护理工作。

从第二个月开始，我开始了三班倒的生活，有了晚班、夜班。这对于从未熬过夜的我来说很不适应。上晚班时因为忙，所以时间过得快，但上夜班实在是太难熬了。虽然我们实践生有时坚持不了可以小睡一会儿，但总怕会有突发事件，所以通常都睡不着。而教员她们是从来不睡觉的，这让我深深体会到了做一名护士的不易。这一年我也上了不少的晚班、夜班和早班，尝试了日夜颠倒的生活。深深体会到了护士这个职业的艰辛和所负有的使命。

通过这一年的实践，我渐渐明白，进入职场，不仅意味着角色的转变，还多了一份责任，以及这份责任所需要的付出与牺牲。相信今后的自己能在在护士这岗位上工作得很出色，成为一位称职的白衣天使。