

2023年实践活动主持词 实践锻炼总结心得体会(通用8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

实践活动主持词篇一

导言：对于每个人来说，实践锻炼总是不可或缺的一部分。通过实践锻炼，我们不仅能够获取更多的知识和经验，还能够提升自己的技能和能力。在我个人的实践锻炼中，我深刻意识到实践锻炼的重要性，同时也领悟到了一些心得体会。下面我将从提高学习效率、培养团队合作精神、增强沟通能力、锻炼身体和培养创新思维等五个方面，总结我在实践锻炼中的心得体会。

第一段：提高学习效率

在实践锻炼中，我们面临的首要问题是如何提高学习效率。我通过实践发现，合理安排学习时间和任务，制定学习目标以及采用高效的学习方法都可以有效提高学习效率。在时间安排方面，我会设定一个明确的时间表，合理分配各个学科的学习时间，避免拖延和浪费时间。在制定学习目标方面，我会根据任务的性质和要求，设定明确的目标，并通过反复练习和总结来达到目标。在学习方法方面，我会采用积极主动的态度，灵活运用各种学习方法，例如归纳法、分类法和举一反三法等，用不同的方法解决不同的问题。通过这些方法，我的学习效率得到了明显提高。

第二段：培养团队合作精神

实践锻炼不仅可以提高个人的能力，还可以培养团队合作精神。在一个团队中，每个人都有自己的特长和优势，通过合作可以互相学习和提高。在实践锻炼中，我学会了倾听他人的意见和建议，尊重每个人的观点，积极与他人协作。团队合作需要每个人发挥自己的专长，同时也要学会在团队中充分发挥协调的作用。通过与他人一起合作，我不仅提高了自己的能力，也学会了与他人相互配合，形成良好的团队合作氛围。

第三段：增强沟通能力

在实践锻炼中，沟通能力的重要性不言而喻。良好的沟通能力可以帮助我们更好地与他人交流，减少误解和摩擦，促进工作的顺利进行。我在实践中学会了倾听他人的意见和思想，学会了表达自己的观点和看法。通过与他人的沟通，我不仅能够更好地理解他人的需求和期望，也能够更加清晰地表达自己的想法和意图。沟通能力的提高不仅对于个人的发展有着重要的意义，也有助于团队的协作和合作。

第四段：锻炼身体健康

实践锻炼不仅是对于我们的脑力劳动的锻炼，也是对于我们身体健康的锻炼。在实践锻炼中，我们需要做各种各样的活动，例如体育运动、户外探险和劳动实习等。这些活动可以锻炼我们的体能和身体素质，增强我们的体魄和耐力。在我个人的实践锻炼中，我参加了一些体育运动，例如足球和篮球等。通过参加这些运动，我发现我的体能得到了明显改善，身体也更加健康和有活力。

第五段：培养创新思维

实践锻炼还可以培养我们的创新思维。在实践中，我们需要通过分析、总结和归纳，解决各种问题和挑战。通过实践锻炼，我学会了从不同的角度思考问题，寻找问题的根源和本

质。在实践中，我还学会了寻找问题的解决方案，不断提出创新的想法和思路。这些思维方式和方法在解决问题的同时，也培养了我对新事物的理解和创新意识，为我的个人发展奠定了坚实的基础。

结语：在实践锻炼中，我通过提高学习效率、培养团队合作精神、增强沟通能力、锻炼身体和培养创新思维等方面，总结了一些心得体会。这些心得体会对于我的个人发展和成长都有着重要的意义。通过实践锻炼，我们不仅能够提升自己的能力和素质，还能够改善自己的心态和态度，走上更加成功和有成就感的道路。因此，我将继续努力，不断提高自己的综合素质，为实践锻炼做出更好的成绩和贡献。

实践活动主持词篇二

专业教师进企业实践锻炼是提高教师专业技能水平和实践教学能力的有效方法，是大力培养“双师型”教师的良好途径。今天本站小编为大家精心挑选了关于教师实践锻炼总结的文章，希望能够很好的帮助到大家。

我就要走上社会了，离开生活四年的大学校园了，一时我有一点不舍，可是这又能怎么样呢，聚散总有时，只能期望自己将来的生活比现在还要好，那样的生活才是进步，才是更有意义的生活。

回想毕业之前两个月的教师实习，我一直难以忘怀。“十年树木，百年树人。”四年来，我以做一名高素质的优秀师范大学生为目标，全面严格要求自己，不断追求进步，不断完善自己，不断超越自己。

近两个月的实习，使我真正体会到做一位老师的乐趣，同时，它使我的教学理论变为教学实践，使虚拟教学变为真正的面对面的教学。近两个月的实习，现在回想起来，短短的实习

生活，感觉可以说不错，真的很不错。当我漫步在实习的校园里，那出自学生的一声声“老师好。”“老师好”的感觉真好，我有时觉得自己是不是被叫上瘾了。呵呵。

近两个月的实习，令我感慨颇多。我实习的班级是二年级201班，一大群八、九岁的小孩子，又可爱，又活泼，又好动，又调皮。记得我刚到课室的第一天，下午就有的同学送了自己画的画给我。我非常感动。

听了一周的课之后，我开始走上讲台，开始了自己的第一篇“处女作”。当然，刚开始心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了“讲课重点不突出，讲课顺序不清，师生配合不够默契”等等。针对出现的问题，指导老师要求我多听课，多向经验丰富的教师学习，并且面对面地指出教案的不足以及上课时存在的缺点。帮助修改教案，她们没有丝毫的架子，有更多的是朋友般的亲切交谈。

为了弥补自己的不足，我严格按照学校和指导老师的要求，认真仔细地备好课，写好教案，积极向其他同学和老师学习，多多向人请教，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。

在上课的过程中，我遇到了许多困难：譬如学生的不配合就常常令我痛心疾首。当时有人建议我使用强制的方法。如罚站、罚蹲等。诚然，这种方法可以勉强维持课堂秩序。然而，这也无疑加深了老师与学生之间的隔阂，甚至使学生产生厌学的心理。作为教育工作者，就要想方设法创设民主和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关系。而且教师要把自己当成活动中的一员，是学生们的良师益友。我取得的教学效果还不错，有几个很调皮的学生在上我的课时认真多了，还积极举手回答问题。

八、九岁的小孩子很好动，而且注意力非常容易分散，这样很容易开小差，影响教学效果。为了改善这种情况，我给每

个小组在黑板上加小红花，哪个小组认真听课，就给哪个小组加小红花，这种方法取得的效果果然好。以前常常因为学生在下面开小差，我喊破嗓子都没办法控制，现在却可以很好地控制课堂，直接向课堂要效益了。

俗话说：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者。”兴趣对于一个小学生来说是至关重要的。我的体会是必须把学生的学习兴趣调动起来，使他们在快乐中主动学习。无论是上语文还是数学，我都采取以学生为主，老师为辅的教学方式，课堂只要是以学生的朗读和提问为主，然后让学生充当小老师的角色讲评，我再加以补充、纠正。因为课堂都是以学生讲为主，充分调动了他们学习的主动性和积极性，由“要我学”转化为“我要学”的教学方式。激发了学生浓厚的学习兴趣。

小学二年级的学生喜欢炫耀自己，于是我根据他们的个性和年龄特点，非常注重鼓励他们。只要他们答完问题，我都用鼓励性的语言对他们说：“真好”、“真响亮”、“还不错”等等。他们得到老师的赞扬，积极性提高了，久而久之，就养成了敢于举手回答问题的习惯了，而且，同学回答问题很好的，我就叫所有的同学用“棒、棒、你真棒！”的激励话语来鼓励他们，这样，充分活跃了课堂气氛，学生情绪饱满，起到了很好的教学效果。

批改作业，纠正学生的错误是非常重要的。我在纠正学生每个错误的时候，写上激励的评语，并在评语中强调订正的重要性，并根据各个学生的情况加以勉励之，开导之。对那些在我要求订正之后依然不订正的学生，我在作业上写明。我的指导思想是不断给学生纠正错误的机会，直至认识了错误并改正为止。对于个别情况的学生，我会辅导他们，直到他们主动改正错误。身为一位教育工作者，就是要有这样的耐心，才能把学生的缺点纠正过来。

整个实习期间，我觉得班主任的工作最令我难以忘怀。由于

二年级的学生都还小，自我组织和约束能力都还很差，特别是后进生更差。这就需要老师牵着他们走，告诉他们应该怎样做。我特别注重对后进生的工作，要实现“没有教不好的学生”的教育理想，因为我相信没有教不好的学生，只有教不好的老师，因此，我非常注重我自身素质的提高。在这方面，我绝不训斥他们，而是耐心地教育他们，跟他们聊天，了解他们，对症下药。制造机会让他们参加班里的活动，让他们知道，老师是重视他们的。学习成绩好只是孩子健康成长的一个方面，不能因为成绩不理想就怀疑孩子的能力，因为才能是多方面的。在我的悉心努力下，班里的几位后进生成绩都有了显著的进步，他们以前考试从不及格的，在接下来的语文和数学2个单元测验都及格了。从中我深深体会到，对那些后进生不能只是一味地训斥，罚站，罚蹲，而要了解他们的内心世界，对症下药。

时间过得真快，短短的近两个月实习生活已经结束了。这近两个月的实习使我的教学经验得到了一个质的飞跃，我学到了很多书本上学不到的知识。“知识是永无止境的。在取得好成绩的同时，我时刻不忘超越自己，面对教育事业的满腔热情，将鼓舞着我不断前进。

走上社会的我该何去何从呢，这是一只令我困惑的问题，我一直在不断的拷问自己，自己究竟适合什么样的工作，是去继续当教师，还是参加公司工作，或是下海经商呢，这一直是我解不开的心结，我的未来究竟会怎样，我不知道！

前面的路还是很彷徨，我只有一步一个脚印，慢慢的走向成功吧！

回首过去的一个多月，我们每日与旭日同起，伴着皓月而归。生活充实而有规律。

在社会实践之前，我迷茫过，压抑过。要成为一个老师，除了知识渊博，说话必会需要一定的魅力。但一直以来，我始

终有个无法克服的缺点，在众人面前说话我常会紧张，或是声音颤抖，或是说话太快。因此越接近社会实践，我心里越紧张。到了社会实践动员大会上，我们院的指导老师的一句话，留给我很深的感受：社会实践，我们就是去失败的，去成功的。这句话让我释放了许多。

来到社会实践学校，见到穿着统一白色服装的学生，特别是第一天就听到一句很真挚的“老师好”，我的心里已平稳了许多，很自然的，接受了另一个身份。也开始了这不同寻常的八个星期的有着双重身份的学习生活。

一. 教学体会

我任教初三级的美术。之前在学校的十节微格教学训练，在这里变得有点微不足道。

1. 基础技能课

第一堂课，我抱着敢死的心态，没有紧张。声音自我感觉也比较响亮，而且教的内容是基础技能课，这样的课堂仿佛有个形去抓，目的非常明确。我结合我的经验和初学者易犯的错误，分步骤去教。同学们的专注的眼神不断地给我动力和勇气，这让我感觉很实在。

但是，一个星期下来有五节的重复课，不同的班级，有不同的课堂反应，活跃或沉闷。这相当考验老师的应变能力。根据课堂上的反应，我也做出相对的改变。一个星期下来我有了一个小总结：

(1) 声调表情是控制课堂气氛的方向盘。

(2) 别想着一节课你说完了就了事，那是完了你的事，别忽略了学生。

(3) 尽早摸索到学生的实际情况，如接受能力，学习美术兴趣等。

(4) 别老在简单的问题上搞太多花样。

(5) 学生喜欢实际例子的引导。

于是，接下来的时间，我以这几点去要求自己，在课堂上多了几分自然，也渐渐加强了随意发挥的能力。而且在改了大量的学生作业之后，我才发现，原来批改作业的作用是如此的大。它让我更清楚学生的实际情况。在面对学生的时候，让我有个底。在上课之前，评论分析同学们的作业，可以让课程分阶段性，更加系统性。同学们学习的积极性更高。

2. 作品鉴赏课

可以说鉴赏课是美术教育里面最难以把握的课堂，像水中月，雾里花，你知道她的美，却难以展现在学生面前。

在备课阶段，我尽量想象优美的语句，或搜索大师的一些幽默的小故事来渲染课堂气氛，我把课堂尽量设成我的想像中那样完美。

而到了真正的课堂上，才发现以上准备的这些，需要你的语言艺术，你的真正的感受去感染学生。但我的感觉是，我像是把刚发现的新闻报告给观众听一样。我放不开，无论是动作，表情或是语调。每一节课，我的指导老师颜老师都全程跟踪。颜老师意见比较简短，她让我注意与学生互动，像这种课留多点时间让学生去说。还有声调没有控制好，整节课就平了。

我抓住这两个意见，反思。的确，几节课，我都上得比较吃力，想尽量带学生进入那个大师的崇高的艺术境界当中去。却没注意到学生的感受。就像前面总结的别忽略了学生。

接下来，我尝试让学生去说大师的故事，或是怎么欣赏大师的画。有一个男同学给我的印象很深刻，他把达芬奇的画模糊地总结了一下，虽然听起来有点稚气，但着实让我产生了一点小佩服，课堂气氛也比较好，那是从他们理解的世界出发，比较容易带动同学。课堂气氛也比较好。我也更加注意了什么时候用什么声调，适当停顿或留个空白，会让课堂更富有节奏感。

几节课下来，我多了点体会和一些思考。

(1) 课堂就像匹野马，需要你的点点积累去慢慢驯服。

(2) 要想去感染学生，你必须要有真实的感受。

(3) 教好美术，需要一种情感，这种情感包括你对艺术不断的探索，还有对学生的一份爱心，守护学生的天性并加以引导。

(4) 把你对学生的爱融入到你对艺术的热爱。这样你的教学质量才能不断上升。

3. 手工制作课

最后的一个星期是手工制作课，主要让同学们制作和设计家具模型因为前面的许多挫折，我很早就为这个课做好准备，我努力回想我在初中时对美术课的期望，和那个时候对房子装扮的一些幻想。搜索了大量而又精美的手工制作，我也事先做好了几个范品。我也想着让音乐融进美术课堂，音乐美术本相通。有些音乐就是有种无形的力量，激发着人的情感。

在真正的课堂上，效果都不错。我把初中时的一些幻想陈述或转为提问放在导入部分。这给课堂起了个很好的展开，在展示样品时，同学们的眼睛都亮起来了，气氛达到了预期的效果。在同学们的制作过程当中，我慢慢推放原先准备好的一首节奏轻松的钢琴曲，没有人发问我为什么播放音乐，我

也没故意说明。整个课堂情境，轻松流畅。师生能得到较好的交流。上完这个课以后，我发现和同学们的感情更亲切了。一部分同学的作品都不错。看着她们的作品，我仿佛回到了我的中学时代。

艺术是一种语言，艺术探索的是人类情感的奥秘。在美术教育中我深深体会到：必须注重与学生心与心的交流，尽全力、用爱心唤醒和鼓舞学生对生活的感受，讲方法、抓契机引导他们用美术语言去表现内心的情感，丰富生活、陶冶情操，促进审美能力的提高，能够身心和谐地健康成长。

二. 班主任工作体会

有句话说，天下最小的主任是班主任，管的事情最多的也是班主任。真言。

虽然社会实践之前看了一些关于班主任工作的书籍。但是在我刚面对一班学生时，我什么方向都没有。

原来的班主任是一位比较严厉的老师，向我介绍了班里的基本情况之后，我便甚少与张老师交流。一切得靠我自己慢慢摸索。

我给自己的定位是原班主任的助手。同学们的第二个领导者。

因为一个美术绘画表演的辅导，我选择了初三3班。18个男生，28个女生。刚开始的感受是女生对于集体活动比较积极，也比较可爱，而男生相对被动些，但是给我的印象很幽默。本班级是美术专业班，学习成绩在全级看来多是中等水平。大部分同学学习积极，学习气氛良好。

面对他们，有种更深的身为人师的责任感，也有一种领导者的感觉。

因为这是一间封闭管理式的完全中学，以艺术教学为主。这就更加考验了班主任在许多细细碎碎方方面面无所不及。在这过程当中，我深深体会到了作为老师的不容易。

在初阶段，我主要以观察为主，早读，午读，晚修时间去巡班，留意同学们的一举一动，学习状态。渐渐的，每次去的目的更明确。我也渐渐清楚了自己的任务。

多利用在宿舍的时间了解学生，沟通交流，尽早记住学生的名字，这个我完成的比较出色。作为一个班主任，一定要了解班上每一位学生，这样才能做到“因材施教”。同时，还通过批改周记、作文，中下午有空找学生聊天，课间深入班级，广泛接触学生，与学生进行心与心的沟通交流。通过以上方法，我逐步了解了班内每一个学生，为做好班级辅助管理工作做好了准备。

学校的许多活动都是在我们社会实践期间举行。这给了我更多的机会去与学生接触，以及锻炼我们的组织与领导能力。我本着对学生关爱，负责的态度很快获得了同学们的信任与依靠。

相处久了，渐渐发现这个班级存在的问题，相当一部分的同学学习比较散漫，有些同学存在互相猜忌的情况，而不清楚现在所处的状态。缺少一个目标。在了解了同学们的基本状态之后，我决定召开一个以“坚持，奋斗”为主题的班会。

利用网络资源寻找了一个励志短片《启动梦想.成就人生》马拉松竞赛篇。在同学们平时的体育锻炼中拍取一些积极认真的镜头，结合流行曲《最初的梦想》制作了一个视频短片。也结合了品是对同学们的学习态度，生活状态拟定了一份讲话内容。

在这次班会课上，我深刻地体会到了班主任在一个班级里的重要性。那一双双专注的眼神，投入的表情就是对我的肯定。

班会课在一阵掌声中结束。心里有种满足。同时也感觉到班主任是一个班集体的中心、灵魂，引导者，平凡而伟大。

在一次和张老师的深入谈话中，她向我诉说了许多班主任的艰辛，在面对自己的家庭和自己的班级时，很多时候难以抉择。而学生又很难去体谅老师的苦处。

这让我深受感动开始去深思，作为一个教育者，所具备的知识体系只是个基本条件，而更多的是你对教育的情感、态度。这一份职业带给你的生命内涵。其中的复杂，意义还需要我以后慢慢去发现，去经营。

三. 工作关系体会

社会实践期间，我们几个美术队员参加了三次美术科组的例会。这让我对一个科组的整体工作的运行有了初步的了解。也认识到工作中的同事关系，集体协调性的重要。

八个星期的体验非凡深刻。对于我来说，它就是一场洗礼。也让我有了一种对职业在生命中的意义的衡量。八个星期的收获，我想，这得在以后的生活中才能慢慢体会。

坚定不移地贯彻执行党的群众路线，密切联系、努力服务广大人民群众，是我们党历来所倡导和要求的。

要认真解决对人民群众的态度问题。一要时刻牢记为人民服务的宗旨，想问题、做决策、干工作都要把为群众谋利益作为出发点和落脚点。二要把握好人民赋予的权力，为人民掌好权、用好权，以人民群众拥护不拥护、赞成不赞成、高兴不高兴、答应不答应作为标准，不能失职失责、以权谋私。三要虚心向人民群众学习。人民群众是历史的主人，是推动社会向前发展的决定性力量。只有虚心向人民群众学习，才能不断汲取智慧和力量，团结和带领人民群众把各项工作推向前进。

要认真解决同人民群众的感情问题。感情是党群干群关系的纽带和基础。只有在感情上同群众打成一片，才能在思想上与群众共鸣，在行动上与群众合拍。一方面，任何时候都不能忘本。党员干部本身就是人民群众的一分子，是在人民群众中成长起来的，应与人民群众同呼吸、共命运。如果忘记了这一点，在感情上与人民群众渐行渐远，最终便可能做出背离人民群众的事情。另一方面，要带着感情做工作。特别是广大基层党员干部，与群众接触最多，只有对群众怀着深厚的感情，工作中才能更好地发挥主观能动性和创造性，真正把群众的事当成自己的事办，把群众的呼声作为第一信号，把群众的需要作为第一选择，把群众的利益作为第一考虑，把群众的满意作为第一标准。也只有如此，才能赢得群众的信任、理解和支持，为解决难题、做好工作打下基础。

要认真解决工作作风和工作方法问题。随着改革开放的不断推进、社会主义市场经济的不断发展，人民群众生产生活状况大幅改善，信息获取渠道越来越多，对服务的要求也越来越高。党员干部要适应形势和任务的新要求，必须在密切联系、努力服务群众方面做新文章，不但要注重解决态度和感情问题，而且还要注重解决工作作风和方法上的问题，把联系群众、服务群众的工作做深、做细、做好。

当前，在工作作风和方法上，群众反映强烈的两个问题，一是形式主义，二是官僚主义。要解决好这些问题，必须把对上负责与对下负责统一起来，把言与行统一起来，发扬脚踏实地、真抓实干的良好作风，采取科学严谨、符合实情的工作方法。一要倾听民声，了解民意。群众的呼声，直接反映出他们在生产生活实践中的真实意愿，是其根本利益的综合体现。

因此，党员干部应该把群众的呼声作为了解情况、思考问题、制定政策、开展工作的首要信息来源和基本依据。既要身到，与群众打成一片，更要心到，当群众的贴心人。只有这样，才能真切地感受群众的情绪，清楚群众的需要，增强互信，

消除隔阂，为科学决策取得第一手资料。二要公平公正，让人信服。既要以情服人，坚持以人为本，善于换位思考，设身处地为群众着想，实事求是地研究和解决群众的困难，又要以理服人，把政策讲透彻，把道理说明白，耐心做好解释沟通工作，赢得群众的理解和支持，还要以法服人，不徇私情，不带偏见，坚持公开、公平、公正的原则，让群众监督，使群众信服。三要真抓实干，力求实效。要从群众最关注、最迫切的事情抓起，以实事聚民心，不搭花架子，不搞形象工程。在工作安排上，不仅“想到”、“说到”，还要“抓到”、“做到”，定下来的事情就要雷厉风行、抓紧实施，部署了的工作就要检查督促、一抓到底，做到“定一件、干一件、成一件”。

要认真解决保障和改善民生问题。民生问题连着民心，是群众利益的最直接载体。抓住了民生问题，就抓住了构建和谐社会的关键。一要善谋富民之策。在解决就业、住房、教育、医疗等群众最关心、最直接、最现实的利益问题上狠下工夫，让群众共享改革发展的成果。二要恪守安民之责。坚持从平安建设抓起，让群众安居乐业，促社会和谐稳定。构建防控体系，强化社会治安综合治理推动和谐；创新工作方法，妥善化解各种矛盾维护和谐；倾听群众呼声，畅通民主渠道促进和谐。三要多办为民之事。以作风赢得民心，注重把干部作风的转变体现在行政效能上，把高效的服务寓于经常性工作中；以实事凝聚民心，把关注民生真正落实到为群众办实事的具体行动上；以帮扶温暖民心，加大对低收入阶层和困难群体的生活保障力度。

实践活动主持词篇三

护理实践是护理专业学生培养和提升护理技能的重要环节，也是将护理理论知识运用到实际操作中的关键环节。在护理实践过程中，我深刻体会到了护理实践的重要性和价值，并且也对自己的护理能力有了更深层次的认识。在这一过程中，

不仅得到了锻炼，也收获了很多经验和体会。本文将从角色转变、团队合作、沟通技巧、危急情况处理和反思总结等方面，谈谈我的护理实践锻炼心得体会。

首先，在护理实践中，我深刻体会到了角色转变的重要性。平时在学校里，我们是学生的身份，而在护理实践中，我们要扮演起护士的角色。这意味着我们需要转变自己的思维方式和行为习惯，在实践中将学习到的理论知识付诸实际，并在实践中不断完善和提升自己的技能。这个转变需要时间和经验的积累，但是只有通过实践，我们才能真正成为一个合格的护士。通过角色转变，我不仅学会了怎样面对各种疾病和病情，也掌握了如何与患者、家属进行沟通和交流，提高了自己的责任心和工作效率。

其次，在护理实践中，团队合作扮演着至关重要的角色。护理工作是一项高度协作的工作，需要护士之间互相合作，以便为患者提供高质量的护理服务。在实践中，我与其他护士一起处理各种护理任务，共同协作完成工作。团队合作的好处不仅能提高工作效率，还可以减轻个人负担，提高患者的满意度。通过与团队成员的合作，我体会到了团队的力量和智慧，也学会了如何相互支持和帮助。团队合作不仅在实践中发挥着重要作用，在日后的工作中也将成为我提供高质量护理的基础。

第三，在护理实践中，良好的沟通技巧尤为重要。在与患者和家属进行沟通时，我们不能仅注重技巧，更需要注重情感的表达。患者和家属在面对病情时往往处于紧张和恐惧的状态，这时候我们需要用温暖、鼓励的语言和表情来安抚他们的情绪，以及积极有效的沟通方式来传递信息。通过与患者和家属的沟通，我懂得了如何关注他人的感受 and 需要，并不断提高自己的沟通技巧，建立良好的护患关系。良好的沟通不仅能给患者带来安全感和信任感，也能为我们提供宝贵的信息和反馈。

第四，在护理实践中，危急情况处理能力是必备的护理技能之一。面对突发的病情变化，我们需要冷静地判断和迅速行动，以保证患者的安全和健康。在实践中，我遇到过各种突发情况，如心脏骤停、呼吸困难等，我学会了如何进行心肺复苏、使用各种急救设备以及与医生紧密配合等一系列急救技能。通过实践经验，我提高了自己的抗压能力和处理突发事件的能力，并在实践中救过不少危重患者的生命。

最后，在护理实践中，反思总结也是一项重要的工作。通过及时反思和总结，我们可以发现自己的不足和错误，并及时改正以便提高自己的护理水平。在实践过程中，我意识到自己在处理疾病和病情时有时候过于急躁，应当更加耐心和细致。我也注意到自己在沟通过程中有时候语言不够温和，应当更加注意自己的表达方式。通过不断的反思和总结，我相信我会不断提高自己的护理能力，为患者提供更好的护理服务。

总之，护理实践是护理专业学生锻炼和提升护理能力的重要途径。在实践过程中，我深刻体会到了角色转变的重要性，将护士的角色扮演得更好。团队合作、沟通技巧、危急情况处理和反思总结等方面，都是我在实践中得到锻炼和提升的。通过实践，我不仅提高了自己的护理能力，也更加坚定了我成为一名合格护士的信念。我相信，在将来的工作中，我将能够更好地为患者提供专业的、温暖的护理服务。

实践活动主持词篇四

根据组织安排，我于2004年8月1日起到xx社区进行基层锻炼，至今一年的锻炼已经结束。作为一名没有基层工作经历的年轻人，我十分珍惜这次宝贵的锻炼学习机会，在市、区委组织部、政法委的关怀下，在街道、社区领导的正确指导和各位同事们的支持帮助下，我认真学习，积极参与，深入思考，在各方面都有了较大的提高。下面向各位领导汇报一下我锻炼期间的一些体会。

一、工作收获及个人体验

1、珍惜机遇，锻炼提高

组织部选派没有基层工作经历的机关干部到基层进行一年的锻炼，目的是使我们有机会去了解基层，接近群众；让我们丰富阅历、积累经验、增强能力、磨炼意志。通过锻炼，我逐步了解并熟悉了社区综治工作的程序和要求，养成了良好的工作作风；巩固了专业知识，提高了实际应用能力；初步形成了科学的工作方法。并较快地适应了两个转变，即工作角色和工作环境的转变。谦虚谨慎，始终摆正自己的位置——学习锻炼，做到工作、学习上高标准、严要求，正确处理学习锻炼与原单位工作的关系，把主要精力放在学习锻炼上。自觉做到慎独、慎欲，经受考验，用实际行动维护自己的形象。我认为，组织给予的这个机会是很难得的，一定要珍惜机遇，认真学习锻炼，不辜负组织的期望。力争做到组织放心、领导满意、群众认可。

2、转换角色，甘做小事

少讲空话，多办实事，不讲条件，多做贡献，是基层锻炼的基本要求。我认为只有坚持从小事做起，扎扎实实干实事，才能达到基层锻炼的目的。坚持从小事做起，将做小事情作为对自己的一种考验。锻炼期间，我积极认真协助社区书记做好综治档案的建档、归档、整理及一些其他的日常事物性工作，这些事情在外人看来似乎很琐碎，很平淡，但我始终坚信：小事情的解决往往就是成就事业的基础；细节决定成败。

3、深入实践，明确工作目的。

我们下派到社区主要是协助社区搞好治安和综治工作，社会治安综合治理涉及范围广，覆盖面大，是一项宏大的社会系统工程，也是我国独创的社会治安工作的必经之路，通过综

合治理，动员社会各方面力量，齐抓共管，打击违法乱纪行为，抵制和消除各种诱导犯罪的因素，保障社会稳定。综治工作中有一项很重要的工作是开展帮教工作，社区领导带领着我，定期找帮教对象谈心，用社会对他们的关怀与温暖感化那颗曾经受伤的心灵，使他们重新做人。通过掌握思想动态和日常工作、生活、学习情况，做到相关资料齐全，被帮教的人员思想汇报也有记录。

4、心系基层，服务群众，力所能及的解决实际问题

到基层去锻炼，我认为最终的目的是增加对人民群众的感情，增强为基层服务的本领。过去，接触基层群众的机会少，难以体会他们的真实想法和做法。到社区以后，我们常常有机会去小区、去居民家中进行走访。在同街道干部、社区群众的接触过程中，我对他们面临的实际问题和困难有了更直观的认识和感受。社区有一些军烈属家庭生活困难，了解到这些问题后，我积极同市军队转业干部安置工作小组办公室联系，并得到了有关领导的大力支持，2015年3月14日中午，市军转办领导冒着大雪，在社区领导的带领下，带着现金、米、面和清油慰问了6户贫困军烈属，虽然每户只有区区600元，并不能从根本上解决他们的生活问题，但对于眼下的一些困难应该还是有所帮助的。社区办公经费不足办公用品非常短缺，我将这个情况向单位领导反映后，领导发动单位党支部党员捐款1000多元，为社区购买了各种办公用品。

5、勤学多思，追求进步

年轻干部要想有所作为，就必须用更多的时间和精力来刻苦学习充实自己，在创造中锤炼自己。我在平时的工作中，总是注意充分发挥自己的优势，抓住工作重点，因而能较为圆满地完成领导交办的工作。在工作中我认识到：作为一名年轻干部，虽然掌握了一定的理论知识，但在具体的实践中怎么样运用，效果如何，还不清楚，“纸上得来终觉浅”，只有将已有的工作方法与实践相结合，边实践，边摸索，边总

结，边提高，在实践中解决问题，在提高中克服困难，理论联系实践，才能更好地干好工作，促进事业进步。

二、工作不足及今后努力方向

尽管这一年时间使我得到一定程度提高，但是，我觉得这种提高还是不够快，不够全面，不能达到组织和领导的要求。总的说来，主要存在以下几个方面的不足：

1、能够做到踏实肯干，但是还不能做到深入细致地思考问题。在基层工作，平时一些事务性工作做的多一些，而对总体工作、带有规律性的问题缺乏有效的思考。一方面说明自己理论学习的主动性还不够强，另一方面，则说明自己还没有养成勤于思考的好习惯。比方说，有时候我在工作中忽然就会产生一种想法，这种想法可能稍微加以整理就会成为一个很好的建议或者方法。但是，我都没有及时总结记录下来，这是很不应该的。今后工作，我要加强思考、及时总结，既能做实干型干部，又要做思考型干部。

2、能够做好程序性工作，但是还不能做好开创性工作。领导交代的工作，日常事务性的工作一般都能够及时完成。但是在如何开启工作新思路、开创工作新局面等方面存在较大的欠缺，不能够根据自己的专长和工作性质提出有价值、有新意的工作建议。有时候我为自己的工作能力得不到有效发挥而苦恼，有时候又会怨恨自己提不出很好的工作建议，这种矛盾归根到底还是有眼高手低、好高骛远的思想倾向。今后，除了要做好一般性工作，还要在工作中勇于提建议，善于提建议，勇于创新。

单位今年实行的下基层生产实践锻炼对我的影响很大，通过生产实践我每天都在成长。

2015年7月13日我从单位来到神华黑山露天煤矿供水水文地质勘察项目施工现场，开始了我的基层实践工作。在碧蓝的天

空下，远远矗立着钻塔特别醒目，钻机上我们可爱的钻工朋友正在施工，钻探施工正是地质工作者认识地质地层的第一步，每一个从事地质工作的工作者到基层进行生产实践锻炼，通过实践我们不仅可以培养吃苦耐劳的精神，而且会对自己的工作有一个深层次的认识，单位领导是明智的，我很骄傲可以参加此次基层生产实践活动。

在2012年我曾在塔里木油田水源地建设项目上工作半年，对水文钻探有了初步认识，掌握了钻探施工的整个步骤，虽然学习了很多知识，但是没有真正的亲身参与生产实践工作。此次经过自己亲身参与生产实践感受很多。

此次基层生产实践锻炼的地方位于托克逊县黑山煤矿矿区南部的冲洪积扇上，平均海拔在2500米以上，昼夜温差大，多雨水。虽然条件艰苦，但是大家干劲十足，每天彩虹作伴，呼吸着最新鲜的空气，大家一起说说笑笑，身体上疲惫但心情很好。记得7月23日那天，天阴沉沉的，一大早大家起床就开始忙活着收拾工具，准备搬家。吊车来了，大家开始在队长的指挥下井然有序地忙碌了起来，天公不作美，当我们装好车后开始下起了倾盆大雨，大家只好躲在车下等雨小了才继续干活，但是当卡车启动时由于车体过重，卡车陷在了土里。

这下可把大家急坏了，大家将车轮底下的泥一掀掀挖出，然后铺满石子，折腾了一个多小时才把车救出，这下总算是松口气了。由于钻机上机械设备过多，这次只装了一半，还需要搬运一趟，大家爬上吊车，去下一个井位卸设备。等卸完设备，我们又返回原井位，在返回的途中，天空开始下起了冰雹，黄豆大的冰雹从天而降，夹杂着雨滴劈头盖脸打在大家身上，大家都咬紧牙关，没有一个人抱怨。等返回井位后，雨停了，大家开始忙碌起来，不一会儿就把现场收拾妥了，这时天已经黑下来了，返回的途中，装满设备的卡车在前面先走，吊车最后走，走出去不远令人更加焦急万分的事情发生了，吊车深深地陷入了河床上，大家纷纷下车开始在河床

上找寻石头放在车轮下，防止车轮继续下陷，但是这些都无济于事，车下的河床太软了，而且此时天已经黑了，大家在黑夜中已经忙了2个小时，最后机长安排大家徒步走到下一个点位，距离12公里，大家有说有笑开始出发了，路好长，夜好黑，走累了咬咬牙接着走，12公里的土路走了3个小时。等到了住的地方已经是凌晨1点钟了，吃了点东西就收拾赶紧休息了。这是我们的一天，对于我们的钻工师傅普通的无法再普通了，我经历过后在此陈述出来就是为了说明钻工师傅工作的辛苦，虽然辛苦他们从来没有怨言，一致默默地做好自己的工作，为我们单位奉献着自己的青春，他们是最可爱的人。

经过此次生产实践活动，我对未来充满了美好的憧憬，在未来的日子，我将努力做到以下几点：

一、努力学习前辈们吃苦耐劳的精神

在自己以及单位实习生参加锻炼的过程中，我们的任务危险性不大，钻机师傅主动承担了各项高危工作，而且非常耐心的给我们讲解整套设备的安装、使用、维护以及循环流程。钻机师傅带领我们实习生一起捞沙子，拌泥浆，起钻下钻，抬钻杆等等任何辛苦的工作他们都以身作则，同时时刻对钻机人员的安全负责，他们不怕苦不怕累，没有任何的抱怨。他们身上的乐观的精神鼓舞人心，如果我们大家都对自己的工作保持着一个积极的态度、认真负责的对待各项工作，我相信我们单位的业绩会跟好，向前辈们致敬！

二、努力丰富自己的专业实践阅历

由于以前专业实习时间较少，因此很难将所学知识运用于实践中去，通过实践所获取的阅历更是很短缺。所以，今后我在工作岗位上，一定要抓住机会，多向单位前辈们学习，同时要转换学习方法和态度，主动积极向他人学习和请教，同时加强自学能力和驾驭解决难题的本领。如果每一个人都有

过硬的专业知识和实践阅历，那么他在这个特定的岗位上就会很快得心应手。

三、努力提高自己的学习能力及处理事情的能力

题。如何快速正确地处理好这些问题？那便是运用我们所学的知识 and 原理，根据问题具体找出“瓶颈”所在，找到突破口去解决好。其实，很多基本知识和原理我们都学过，但如何将他们联系起来，用于解决工程中的实际问题，则需要我们在实践中不断学习和总结，“学以致用”的另一方面是“以小见大”。

四、努力搞好与单位同事之间的人际关系

良好的人际关系是我们顺利工作的保障。在工作之中不只是同技术、同设备打交道，更重要的是同单位同事的交往。所以一定要掌握好同事之间的交往原则和交往礼仪。这也是我们平时要注意的。和谐的人际关系能为顺利工作创造良好的人际氛围。

五、努力提高工作积极性和主动性

我热爱地质事业，喜欢与大自然亲密的接触，喜欢游走在大江南北了解地球、改造地球，为地质事业做贡献，为人类做贡献。选择了地质工作我将会以更高的热情投入到我的工作，无论遇到多大的困难，在今后的工作中都要积极主动地去处理。

感谢单位让我们参加这次基层生产实践，通过基层锻炼，我更加深入的掌握了钻探知识，学到了钻工师傅们身上那种吃苦耐劳的精神，在今后的岗位上我要更加严格要求自己，不怕吃苦，甘于奉献，时刻以单位利益为中心，为单位的发展贡献自己的一份力量。

愿我们的单位蒸蒸日上，愿我们的地质事业蒸蒸日上！

机关干部由于长期在机关工作，虽然理论知识相对丰富，但对基层工作不了解，对基层的感情淡薄、缺少实践经验的实际，市局党组组织了机关干部下基层的执法实践活动。本人有幸第一批参加此项活动，在近2个月的锻炼中，亲自参与查办案件、清理市场乱搭乱建等执法实践活动，使本人受到了一次深刻的锻炼，在基层工作中，个人的角色从一个市局机关科室负责人，转变成了工商行政管理机关中最基层的一名片区管理人员，工作任务从制度的拟定者、任务下达者、督促检查者转变成了制度的执行者、完成任务的具体工作者、受检查者。通过近2个月基层工作，增进了与基层的感情，了解了基层工作的艰辛，丰富了自己的实践经验，在区局、分局的领导下，按照片区管理人员的工作职责，开展了一些工作，并在工作看到了一些基层工作的不足，现就工作情况、存在问题、解决的意见建议，作如下归纳，以达到共同学习的目的：

一、基本工作情况

按照区局领导的安排，本人分配在扎路营片区工作，在区局党组和分局的领导下，本人一是认真遵守各项规章制度，服从区局党组和分局的领导，二是对片区监管工作认真负责，三是认真向基层学习，四是完成领导交办的各项工作任务。在工作中具体参与了以下几项工作：

1、对扎路营市场主体的清理规范。

扎路营市场是临沧城内较繁荣的市场之一，已完成一期建设场内有门店158间，已开业的商铺126户，通过片区管理人员的摸抵排查，仅有20余户持有营业执照，并且20余户中大部分是核准的经营场所与现实不符，其余111户都属于无照经营，也就是说扎路营市场内的所有经营者基本属于违章经营，在场内无照经营时间最长的达10月，场内无照经营率高达90以

上，开业的126户中有近120户需要办理新设立登记或变更登记。针对这一特殊情况，整治工作组经研究，采取了场内以规范登记为主的原则，为了达到将所有经营者纳入登记管理的目的，我们采取了宣传与服务相结合，市场开办方及相关部门与工商部门分工配合相结合的工作原则进行规范。在工作中各部门分工协作，密切配合，做到了宣传到位、服务到位。通过宣传发动后，执法人员深入到每一户经营者的店铺中进行上门办照服务，采取了直接由执法人员帮助经营者填写申请表，帮助复印相关材料、帮助解决场地证明文件、当场收取登记费、工本费，对不涉及前置许可的，申请人签字后，及时送交打印执照，对涉及前置的帮助经营者填写申请表后，由相关部门当场告知申办前置应提交的材料，待完善前置材料后在及时打印执照，对打印好的执照安排专人送照上门等措施，由于采取的工作措施得当，对市场主体的整个清理规范办照工作，进展顺利。场内的所有固定铺面经营者都按规定办理了营业执照，有照率达100%。亮照率也达100%。本人在市场主体的清理工作中亲自参加了一系列的工作，为规范主体行为尽到责任一个普通管理人员的职责。

2、对扎路营市场市容的清理规范

为了有效的开展市场整治工作，在清理整治之初，在本人的倡议下市场开办方与整治工作组召开了专题研究扎路营市场存在问题工作会议，通过分析，扎路营市场内脏乱差、乱搭乱建、占道经营，消防通道不畅、交易秩序混乱现象突出，内部管理制度不健全等问题。为了尽快改变这一现象，整治工作组确定了拆除违章建筑、清理占道经营、畅通消防通道、消除市场安全隐患、建立健全市场开办者内部管理长效制度的工作思路。在市场开办方的配合下，本人指挥、参以了市场内乱搭乱建、占道经营，消防通道不畅的清理工作，强行拆除乱搭乱建违章建筑56户、违法广告30余条幅。虽然拆除工作阻力较大，被拆除的经营户情绪激动，一度二次出现动武阻碍拆除工作的迹象，但在执法人员、市场开办方及公安综合执法大队的配合下，动武阻碍拆除工作的情况得到控制，

按要求完成了拆除违章建筑工作，通过拆除乱搭乱建违章建筑，市场面貌得到了彻底改变，通过占道经营的清理，交易秩序得到改善、畅通了消防通道、消除了市场安全隐患。卫生环境得到了改观，脏乱差现象基本消除，树立了临沧中心城市的良好形象。

3、对辖区内违法违章行为进行查处

由于凤翔分局监管辖区大、范围广、监管对象多、监管人员少、交通工具不足等原因，辖区内无照经营等违法违章现象较为突出，根据片区管理人员提供的钉子户名单，即多次通知拒不办照的经营户，我们采取了拔钉子的方法逐户进行清查，凡有违章行为的一律先处罚后规范的原则，开展拔钉子查处违法违章行动。

我是一名***干部，经区委组织部统一安排，在****社区挂职锻炼，担任****。半年来，在组织部领导的关心爱护下，在***街领导的正确领导下，在社区书记及各位同事的指导帮助下，通过自身不懈努力，使思想认识、素质能力等各个方面都有了不同程度的提高，取得了比较好的效果。可以概括为“融入了一个团队，提高了两个能力，取得了三个收获，得到了四个启示”。

一、融入了一个团队

在社区工作期间，我主要在社区服务大厅进行学习锻炼。学习了社区工作相关法律法规及制度规定，逐步了解了社区工作的具体流程，熟悉了社区工作的基本方法步骤，并参与了社区组织的各类活动。如：组织筹办了“美丽家园 快乐六一”才艺展演活动，主持了“七一优秀共产党员、优秀志愿者”表彰大会、“庆国庆、迎重阳文艺演出和暑期安全知识竞赛。与社区居干一起走访慰问空巢老人，多次参与社区环境卫生集中清整，不定期进行楼道保洁、清除小广告，积极参与社区义务巡逻活动，及时排查消除安全隐患。协助其他同事整

理文明城区创建工作台账，做好科普、消防、反邪教等政策宣传与教育工作等。通过工作，与社区领导和同事们结下了深厚友谊，形成了团结友爱、勤奋务实的工作集体。

二、提高了两个能力

的技巧与方法；通过下户走访、慰问，学习到了如何与群众沟通交流，如何收集民情民意，为结合社区工作特点及工作需要开展各项工作打好了基础；通过策划、主持重大节日活动、知识竞赛等等，寓教于民的同时也锻炼了自己的组织协调能力、语言表达能力、应变交流能力。

二是提高了解决问题的能力。通过这次基层锻炼，我发现社区工作与机关工作有所不同，他们解决问题的思路、办法有时候很灵活很奏效。在社区锻炼的半年里，我非常愿意和居干们共同探讨问题、互相学习借鉴一些好的工作方法和经验，找到了与他们之间的共同语言。在和他们交流过程中，了解了他们对事物的想法、看问题的角度、处理问题的办法，这些看似平常的沟通与交流，让我们彼此之间都发生着很多思想上的转变，彼此间收获良多。半年里，我多次参加社区党总支讨论社区工作的会议，认真倾听他们的谈话内容，并尽可能参与其中进行讨论。这使我想问题的思路更加拓宽、办事情的方法更加灵活。

三、取得了三个收获

力有的也相当高；同时认识到了社区工作的内容复杂、任务艰巨，每个社区有每个社区的特点，每个社区的情况、处理问题的方法也不尽相同。通过对社区工作及社区干部的了解，使我对社区有了新的、客观的认识。

二是加深了对基层实际和群众需求的了解。之前我已有过4年机关单位的工作经历，但此次基层实践锻炼进一步加深了我对基层实际以及群众诉求的了解。社区作为基层工作的最前

沿，是党和政府与群众联系的“桥梁纽带”，是反映社情民意的“晴雨表”，随着人民生活水平的提高、法制意识的增强，使得群众在各方面的需求不断变化和发展，居委会基本上每天都会遇到社区群众来反映问题，他们的诉求对大局来说或许是小事，但对其个人和家庭却是大事、难事。在跟随社区书记接访过程中，我了解到引起群众上访的诉求是多样的，既有因生活困难所迫寻求帮助，也有因邻里纠纷、家庭矛盾请求协助的；既有对社区建设提意见和建议的，也有咨询就业信息、国家政策的。书记教我对待来访群众要做到“五个一”：一张笑脸相迎、一把椅子让座、一杯茶水传情、一席好话交心、一身正气定位，耐心倾听来访者倾诉，以实际行动践行“权为民所用，情为民所系，利为民所谋”。这些都使我受益匪浅。

三是增强了对工作实用性的把握。在社区的工作更加务实，很多都是直接触及老百姓的实际利益。比如自来水管网入户改造工程、社区环境清整工作、打造文明楼院、文明城区创建工作、美丽社区、绿色社区建设、发放困难补贴工作等等都直接反映了广大人民的根本利益，这就是工作，一切为了人民，全心全意为人民服务。联系到我在***的工作，一定要找到抓手体现实用性，否则就会流于形式。

四、得到了四个启示

基层挂职锻炼让我体会颇多，感触颇深；同时也激发了我对做好今后本职工作的思考。

一是对工作要保持一份严谨。基层实践让我感受最深的就是“严谨”二字，社区干部对上级工作是严格落实，对政策执行是准确无误，对群众诉求是认真对待。这种对工作严肃、细心的态度值得我学习，在今后的工作中无论是办文，还是办事和办会，无论是对机关工作人员，还是对基层群众，都要保持严谨的工作态度，文风要严谨、作风要严谨，唯有严谨才能将工作做好、做细、做实。

二是对工作要坚守一些热爱。通过“零距离”的接触，我对社区工作者的酸甜苦辣有了深切的体会：他们要定期对社区安全隐患进行排查、整治，遇到不配合的居民就要耐心劝解，忍受着白眼、不解、谩骂等种种不满意的情绪；为了维护社区环境，他们要经常入户清理小广告，一栋栋，一层层的清除；遇到雨雪等恶劣天气，更是要未雨绸缪，检查井盖、下水等管道设施，保证家家户户的出行安全；他们接待群众诉求时，要用和风细雨的解释、苦口婆心的劝说，认真负责的处理，把不满意的事情解决，不满意的情绪化解，这其中倾注着社区干部的满腔热情和无私奉献，他们用自己的实际行动诠释了什么叫对工作的热爱。感动之余，我也在思考，今后工作中可能会出现一些基层不配合，部门不理解，领导不支持的事情，可能会在平凡的岗位上工作一生，可能会遇到这样那样的苦难和瓶颈，我应该学习社区工作者的那份对工作的坚守和热爱，学习他们吃苦耐劳、稳扎稳打的工作作风。

的社区干部有较大差距。“工欲善其事，必先利其器”，学习是胜任和做好工作的内在要求和必经之路，基层实践教会我应该始终将学习当成一种生活态度、一种工作责任、一种精神追求，只有这样才能提高自身政治素养，提升工作水平。今后工作中，要时刻留有一份谦虚的学习态度，认真查找自身的“不适应”和“不符合”之处，向文件学习、向领导学习、向同事学习、向基层学习，通过学习跟上时代发展的节奏，掌握全区的发展大局，弥补自身的差距，达到工作岗位的要求。

四是对工作要激发一种创新。组织部下派我们到基层锻炼，是让我们通过基层的历练开阔视野，找到学习、借鉴、提高的切入点，从实践锻炼中提高理论水平与业务水平。同时，将机关的工作模式与社区工作方法进行有效结合、升华，创新思路，用科学的、超前的举措，开创社区工作新局面。这也要求我们在今后的工作中要打破固有的思维模式，不再墨守原有的工作方法，创新性的开展工作，同时还要增强在工作中面对新问题，想出新办法，打开新局面的能力和独挡一

面的魄力。

最后，我要感谢区委组织部给我这次宝贵的学习和实践机会，感谢***街领导以及社区领导、同事们给我的指导和帮助。我会再接再厉，一如既往地善于学习，勇于实践，甘于坚守，乐于奉献，在今后的工作中下更大功夫，力争取得更大成绩。

以上汇报如有不妥请批评指正，谢谢大家！

实践活动主持词篇五

实践锻炼是指通过积极参与各种实际活动，锻炼个人能力、提高实践能力的一种方式。在现代社会的快速发展下，知识的更新换代速度越来越快，只有不断实践，才能不断学习和提升自己的技能。通过实践锻炼，我们可以更好地适应社会需求，培养解决实际问题的能力，为未来的发展打下坚实的基础。

第二段：实践锻炼带来的益处

首先，实践锻炼能够增强我们的专业能力。理论知识只有通过实践才能被真正理解和应用。在实践中，我们能够更深刻地理解学过的理论知识，并将其与实际情况相结合，更好地解决实际问题。其次，实践锻炼能够培养我们的沟通能力与团队合作精神。在实践中，我们需要与他人进行沟通 and 协作，共同完成任务。通过与别人的交流与合作，我们可以学到如何更好地倾听他人的意见并做出妥善的处理。最后，实践锻炼有助于提升自信心和独立思考能力。通过实践中的奋斗和努力，我们可以不断克服困难和压力，培养出坚毅的意志力和敢于面对挑战的胆识。

第三段：个人实践锻炼的心得体会

在我个人的实践锻炼中，我发现了一些重要的体会。首先，不断探索是实践锻炼的关键。在实践中，我们需要积极主动地寻找新的问题和解决方法，不断尝试和学习。其次，沟通和合作是实践锻炼中必不可少的要素。与他人的沟通和合作能够拓宽我的思路，激发更多的灵感。最后，坚持和毅力是实践锻炼中非常重要的品质。实践中会遇到各种困难和挑战，只有坚持不懈地努力，才能够战胜困难并取得进步。

第四段：未来在实践锻炼中的努力方向

在未来的实践锻炼中，我希望能够更加注重实用性和应用能力的培养。知识不仅需要理解，更需要能够灵活运用。我将更加注重与实际问题的结合，通过不断的实践来提高解决问题的能力。同时，我也会加强沟通和合作的能力培养，通过与他人更多的交流与合作，学习从他人身上的优点，并充分发挥每个人的优势。此外，我还会坚持不懈地努力，克服各种困难和挑战，为实践锻炼中的个人成长奠定坚实的基础。

第五段：总结实践锻炼的重要性

综上所述，实践锻炼是一种非常重要的学习方式。通过实践锻炼，我们可以增强自己的专业能力，培养沟通与合作能力，提升自信心与独立思考能力。在未来的实践锻炼中，我们应该注重实践的实用性和应用能力，并坚持不懈地努力，始终保持学习和成长的心态。实践锻炼不仅能够为个人的发展打下坚实的基础，还能够为社会的发展贡献自己的力量。因此，我们应该积极参与各种实践活动，不断锻炼自己，成为一个全面发展的人。

实践活动主持词篇六

护理实践是护理学生在医院或其他医疗机构接受系统性、实际操作性的培训的过程。通过实践锻炼，学生可以将理论知识与实际操作相结合，提高护理技能和专业素养。在我的护

理实践中，我积累了丰富的经验，并从中获得了一些宝贵的心得体会。

第一段：护理实践的重要性

护理实践作为护理学生的必修课程，对于培养学生的实践操作能力和临床思维能力至关重要。通过实践，我们可以更加深入地了解疾病的发展过程和护理干预的方法，提高对患者的敏感性和发现问题的能力。实践还可以使我们更好地应对复杂的临床环境和紧急的护理状况，增强我们的应变能力和决策能力。只有通过实践，我们才能真正掌握并运用所学的知识，成为一名优秀的护士。

第二段：对患者的关怀与沟通能力

在护理实践中，与患者进行有效的沟通是至关重要的。通过和患者的交流，我们可以更好地了解他们的需求和关切，从而提供更加贴心的护理服务。每个患者都是独一无二的，我们需要在不同的患者之间找到适合他们的沟通方式。在实践中，我学会了用温暖的语言和微笑来安抚患者的恐惧和紧张情绪，耐心地倾听他们的诉求和抱怨，积极回应他们的需求。通过与患者的沟通，我们能够建立良好的护患关系，提高患者的满意度和治疗效果。

第三段：团队协作与合作能力

作为一名护士，良好的团队协作和合作能力是必不可少的。在护理实践中，我们经常需要与其他医护人员合作，共同完成复杂的护理任务。通过实践，我深刻认识到了团队协作的重要性。在实践中，我不仅学会了主动与其他护士、医生等进行沟通与协调，还学会了从他人的专业知识和经验中汲取营养，提升自己的专业素养。只有在团队中，我们才能更好地建立互信、合作共赢的关系，提供更好的护理服务。

第四段：灵活应变与决策能力

护理实践中，病情变化以及突发情况是难以避免的。在这种情况下，我们需要能够灵活应变和迅速做出决策。我在实践中遇到过很多突发情况，如意外出血、窒息等，这时候快速反应和正确决策往往是挽救生命的关键。通过实践，我学会了保持冷静，调动全身力量投身到救治工作中，并快速、有效地使用我所掌握的护理技能。这种灵活应变和决策能力的培养是护理实践中非常重要的一环。

第五段：个人成长与自我反思

通过护理实践，我不仅提高了专业知识和技能，还得到了宝贵的个人成长。在实践中，我经历了各种各样的护理情况和挑战，这些经历不仅丰富了我的人生阅历，也让我更加成熟和坚定。通过反思自己的实践经验，我能够发现自己的不足和提升空间，并制定出改进的方案。这种自我反思的能力对于未来的护理工作非常重要，它可以帮助我不断提高自己，并成为一名更加出色的护士。

总结：

护理实践是培养护理学生实践能力和临床思维能力的重要环节。通过实践，我们能够提高对患者的关怀与沟通能力，增强团队协作与合作能力，培养灵活应变与决策能力，并获取宝贵的个人成长与自我反思。这些经历将对我们未来的护理工作产生积极的影响，并使我们成为更加出色的护士。护理实践的心得体会无疑是我们成长的重要方向和动力。

实践活动主持词篇七

人生因经历而美丽，所以我们应多多实践，实践才能增长才干，给自己的人生镶上一道彩虹，不悔这青春。这段时间在工厂里工作，我接触到了不同的人，不同的事，学到了在学

校无法学习到的知识。通过社会实践让我明白在社会的艰难，即使你的工作仅仅是最简单的穿鞋带。

在以往的学习中，我总是心不在焉，一点点的风吹草动都会引起我的注意。比如偶然从窗外瞥见的一只小鸟，桌子上的一点零食，都会把我的魂儿“勾走”。可在工厂里就不一样了，不能再像以前那样浮躁。坐在工作岗位上，一坐就是半天，我深刻感受到了生活的不易——在那里，我眼神紧贴着我要做的工作，全神贯注的工作，一小时也才赚得四块五。

通过这次实践活动，我看见了许许多多工作的人，也知道我眼前所见高楼大厦，繁荣的街市，都离不开劳动人民。因为他们才有了我们的今天，我们应将他们作为心中的榜样。劳动人民的智慧与奋斗实现了中国站起来，富起来，强起来的一步跨越。我们是新时代的奋斗者，应传承他们那种敢于拼搏的劳动精神。

“人世间的一切幸福，都是要靠辛勤的劳动来创造。我们都在努力奔跑，我们都是追梦人。”我们现在要懂得主动学习。孔明有言：“非学无以广才，非志无以成学。”志向成就学习，学习增长才干。这样才不负青春，才能成就更好的时代，更富强的国家。即使个人的力量细微如蝴蝶展翅，人一多，也能煽动千里之旋风。我们不应去想身后会不会袭来暴风雨，只需勇敢的向着目标前进，不负韶华。

实践活动主持词篇八

大家来锻炼

目标

2. 培养学生的口头表达能力、观察能力和思考问题的能力。

3. 通过情境教学，激发学生的数学兴趣。

教学重点

使学生体会到数学从生活中来，能提出相关的问题并解决。

教学难点

使学生体会到数学从生活中来，能提出相关的问题并解决。

教学过程

一、活动一

（一）谈话引入

（二）出示图片：学校平面示意图

教师提问：

1. 如果你是解说员，你都想给大家介绍学校的什么地方？
2. 在这些地方，你能提出哪些数学问题？
3. 你们提出了这么多的数学问题，很多问题是关于操场的，大家都喜欢到操场上活动。

你最喜欢哪种活动？

二、活动二

（一）出示图片：大家来锻炼

1. 分组学习

观察图：图上都有谁？在干什么？

2. 独立填空.

3. 汇报交流：说一说你是怎么填的？

(1) 这里有5棵树.

(2) 有(10)名队员参加足球比赛.

(3) 这里有(3)排树.

(4) 有三个人跳绳，又来了一个小朋友，一共有4人. ($3+1=4$)

(二) 分组讨论研究：根据图中的内容还可以提出哪些数学问题？

问题：

1. 一共有几棵树？ ($5+10=15$)

2. 一共有几盆花？ ($3+4+3=10$)

3. 跳绳的和跑步的一共有几人？ ($3+10=13$)

4. 踢足球的比做操的多几人？ ($10-4=6$)

5. 爬铁架子的比跑步的少几人？ ($10-3=7$)

6. 做操的比跳绳的多几人？ ($4-3=1$)

7. 共有10人跑步，有4个女孩，有几个男孩？ ($10-4=6$)

...

小组活动