

最新实验室实验心得感悟(通用5篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得感悟，如此就可以提升我们写作能力了。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

实验室实验心得感悟篇一

本年度各业务科室均已按年初计划完成全年的质量控制活动，具体情况如下：

- 1、质管科今年共组织参加cnas□国家cdc□省cdc组织的能力验证及比对活动9次，涉及食品、化妆品、微生物、水、消毒产品、地方病共18个项目。在已知结果的6次活动中，4个项目不满意，1项可疑，9项合格。
- 2、质管科在4-10月共组织食品科、环境科、微检科、放射防护科、消毒科以人员比对、盲样考核等方式对食品及水中的有机氯、机房防护、污水中细菌菌落总数，水中的铅含量4个项目进行了考核，除有机氯测定外，其余结果均为满意。
- 3、卫检所对食品、化妆品、水、水处理剂、公共场所空气、放射防护共6大类11种产品共24个项目以人员比对、仪器比对、留样再测、盲样考核方式进行了质控活动，结果均为满意。
- 4、消毒科对7类项目按人员比对、留样再测的方式进行了质控活动，结果均为满意。
- 5、微检科以人员比对、盲样考核方式对菌落总数及金葡、沙门氏菌、阪崎杆菌、小肠结肠炎耶尔森氏菌、产气夹膜菌、空肠弯氏菌进行了考核，结果均合格。
- 6、病毒科以人员比对、方法比对对hiv-ab□麻疹igm□风

疹igm□轮状病毒4各项目进行了内部质控活动，结果均合格。

今年参加能力验证活动的结果不能令人满意，特别是食品参加的酒中甲醇、杂醇油、铅、锰的测定，其中铅、锰结果因为结果填报错误造成不满意，令人意想不到。此点也是日常检测报告中同类问题的延续。反映出我们各级审核人、授权签字人工作未尽到职责。目前已通知相关科室暂停沙门氏菌、杂醇油、铅、锰的cnas标识使用。

从室内质控结果来看，有机氯的测定无论在食品科还是环境科都还存在一定问题。一是对于8种成分的谱图位置还不甚明了，二是定量误差太大，相关人员对于造成的误差原因无法给出有效说明。下步需加强监督，需要相关科室在20xx年对此项目计算出不确定度。

其他需要改进的地方是：微检科在制定内部质控活动计划时要更加详细具体，各科室在每次活动结束后应及时进行结果的评价。

今年全年质控计划得到了较完整的实施，实施中反映出的问题，需要大家一起努力解决。

实验室实验心得感悟篇二

科研实践是一个相对艰辛的过程，但是也是一个充满挑战和可能性的过程。在实验室里，我们要经常面对失败和挫折，但一旦获得成功和进展，就会感到无比的兴奋和满足。在这里，我将分享自己的实验室科研实践心得体会。

第二段：知识积累是基础

在实验室里，知识积累是我们最基本的任务。研究前，我们需要对相关的文献和实验操作方法进行全面认真的学习，久而久之，我们也会发现自己的知识结构越来越完善。在往后

的实验过程中，我们可以随时利用所掌握的知识来解决实验操作难题，这时的自信也是从知识积累而来的。

第三段：耐心与恒心

实验室的科研之路并不轻松，许多实验操作需要时间和经验的累积。不时会遇到让我们十分困惑的问题，需要不断地研究和尝试才能得到解答。这时，耐心和恒心是必不可少的。即便是失败了多次，我们也必须保持乐观向上的心态，这样才能不断地进行试验尝试，最终得到预期的结果。

第四段：团队合作

一个优秀的实验室团队必须是充满团结和友爱的。在团队合作中，我们不仅可以互相分担实验的压力和困惑，还可以共同探索问题的解决方案，发挥优势互相补充不足。团队中的每一个成员都很重要，他们每个人都负责不同的领域、不同的方面，合作协调可以让我们更快更好地完成任务。

第五段：结论

科研实践是一次对个人能力的考验。相信每一个参与科研的人都会在不断尝试与实践过程中，对自己的实验操作能力与科学研究知识面有着更深的认识与掌握。在这个过程中，我们必须学会耐心、勇气、刻苦和灵活的思维方式。而这些都需要时间，需要对自己的实验要求与知识推广的不断完善与提高，这样才能成为一名真正的实验室研究人员。也正因如此，我深刻体会到了这一实验室科研实践心得的重要性。

实验室实验心得感悟篇三

近年来，我国各大实验室事故频发，给物质的生产和人身安全带来了很大的影响。为了保护实验室的安全，减少安全事故的发生提高实验室的工作效率，本公司积极组织开展了实

验室安全整顿工作。在此次安全整顿的过程中，我深深地体会到了实验室安全工作的重要性，并从中收获了很多宝贵的经验和体会。在本次安全整顿心得体会中，我将从五个方面对实验室安全整顿进行总结和反思。

一、加强实验室安全意识

在实验室中工作的时候，大家要时刻保持安全意识，认真遵守实验室的各项安全规定，避免因为小疏忽带来的危险或后遗症。比如说在实验中，每个人都应当认真检查自己的实验器材是不是完好无损，并且认真查看实验室的消防设备是否完好，防止意外的发生。而在采取措施的时候，必须严格按照实验室的安全操作流程和销毁规定进行操作，确保不会给自己或别人带来伤害。

二、严格执行实验室安全标准

实验室的安全标准是大家在工作中必须要遵守的重要规定。参与本次安全整顿的各个部门和人员必须认真贯彻执行安全标准，严格按照标准的流程操作，严于管理实验室工作人员以遵守安全规定，确保实验室的安全运行。

三、积极配合安全整顿工作

在实验室安全整顿的过程中，大家必须积极配合安全检查，认真整理实验室内的器材、试剂和化学废物等物品，并对外委带进入实验室的工程师和物品进行严格检查。此外，大家还要严格遵守实验室的出入制度和严格管理实验室外来人员的进出，有效降低实验室的风险。

四、建立健全的预案制度

实验室的预案制度是防范和处理实验室内发生的意外事故的重要措施。实验室的负责人必须根据实验室的特点和安全情

况，制定相应的安全预案，并及时向实验室工作人员做好宣传、培训。在实验中出现突发情况时，负责人要按照预案快速、有效地组织人员处理事件，因地制宜采取相应的措施，保障实验室安全。

五、不断强化实验室安全文化

强化实验室的安全文化，意味着整个实验室要形成一种安全、克服复杂情况的文化氛围。为此，实验室管理部门必须不断加强对实验室安全的宣传教育，提高实验人员的安全意识。同时，要加强对实验室工作人员的安全培训和训练，实现实验人员的技术素质提高，从而提高实验室的整体安全水平。

总之，实验室安全整顿是一个持续不断的过程，要求实验室管理部门和工作人员在每一时刻都要保持警觉。通过本次安全整顿，我深深地认识到了实验室安全工作的重要性，虽然实验室安全工作是个长期的任务，但我们必须付出坚定、持久的努力，为实验室的安全运行不断做出切实努力！

实验室实验心得感悟篇四

时间过的真快，转眼间，在实验室为期两个月的毕业实习结束了，留下的是满满的收获和不舍。

在这两个月的时间，我学到了很多的东西，不仅有学习方面的，更学到了很多做人的道理，对我来说受益非浅。在老师和师兄师姐的帮助下，我很快融入了这个新的环境，这对我今后进入研究生阶段是非常有益的。除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈述自己的观点，如何从更多的人那里获取对自己有用的信息。相信这些宝贵的经验会成为我今后实验的最重要的基石。实习是每一个打算进入研究生阶段的学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解专业，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后更好地从事科研工

作、探索大自然的奥秘打下了坚实的基础。

现实的脚步声却是那么地清晰、有力。在一次次理论与实践相结合的过程中，在老师们悉心指导下，我不但生物实验有了系统的理解，从无数次的失败中吸取了宝贵的经验教训，而且随着时间的推移，自己的意志也得到了磨练，恐惧心理也逐渐地消失了。我时刻提醒自己，唯有不断努力，才能与时俱进。总之，这次实习的意义，对我来说已不再是完成学分、完成毕业实习的任务，而是在开启“生命之旅”大门的过程中迈出了第一步。我一定会好好地珍惜这个机会，并为自己所喜爱的方向努力贡献自己的聪明才智。

在为期两个月的以实验为主的的实习中，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，记下来以时刻自勉：

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。毕竟师兄师姐们也都是从我们这个时候过来的，对于他们而言，哪些学生是认真的，哪些学生只是混时间，他们一眼就能看出。因为态度决定一切，一些小事，如刷培养皿、刷试管，大家都是从这里开始的，不能因为好高骛远就偷懒。只有用心地，以良好的态度做好这一件件小事，才能获得大家的认可，也只有这样，才有师兄师姐愿意更深入的教给我们一些技术和方法。

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，知识总是垂青那些善于提问的人。由于之前没有学过分子生物学，必然没有这方面的知识基础，很多东西不懂也是很正常的。所有的知识也都有一个从不懂到懂的过程，所以没有什么好丢脸的，不懂装懂才是真正的傻。此外，有一些经验上的东西，可能是关于细节的，在已知的基础上根据每个实验室的实验环境

等因素进行了一些优化，这就需要我们及时的询问，才能少走弯路。

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。就像刚才说的一样，由于理论知识不扎实，不系统，对于这些新的东西往往很难举一反三，融会贯通。这个时候，思考就是非常重要的。做之前思考，做完后还要回过头来思考。

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。虽然现在对我们来说创新还不是件容易的事，但至少要有这种意识了。就是怀疑的态度和精神。其实就小的方面来说，很多方法和经验是一代代人口口相传而来的，那么其中误传也是难免的了。我们还是要抱着怀疑的精神，善于思考和发现，才是做科研应该具备的素质。从大的方面来说，本来对于研究身来说，就不是在单纯的学习知识，而是创造知识，可见对于研究生而言，独立思考及创造的重要性。

5. 实事求是做实验。不骗自己更不要骗他人。我想这一点的重要性，每一个学生都应该敲响警钟。实验结果是什么就是什么，不能剽窃抄袭、更不能伪造数据。只有正视实验结果，才能及时的找出存在的问题，有正对性的进行改进。

6. 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。可能对于一个本科生来说尚未这种意识，但我们可以想见其重要性。因为这些记录不仅仅是为了一个结果，为了能够毕业。更重要的是整个过程中自己不断总结的经验和教训、方法和规律都在里面。而其中的精华也只有记录者本身才能真正领悟吧！

实验室实验心得感悟篇五

实验室即进行试验的场所，在实验室工作要谨慎且细心。下面是带来的实验室心得体会范文，欢迎大家阅读。

实验室心得体会范文篇1 经历了四周共八个学时的焊接学基础实验，我觉得自己学到了很多东西，虽然大二的时候自己也在金工实习的时候学过电焊，但是那时候自己对焊接原理是完全不了解，到现在基本学习完了焊接学基础的理论教学再来做实验的我感觉轻松了，因为我懂得了很多焊接学的原理。也知道了焊接不只是电焊，另外还有气焊等等。

这四周的焊接学实验我们总的来说学习了气焊和电焊，气焊中也分了对低碳钢、中碳钢和高碳钢的焊接，我们在焊接过程中可以明显的感觉到对于高中低碳钢的难易明显不同！

有一次课程我们学习的是铸铁的焊接，对于铸铁的流动性也明显可以感受到比较差！每次体验实验之前老师总是给我们介绍实验需要注意的事项以及实验内容！通过老师的介绍和之后亲身的体验可以说我们对于每次实验的内容都有很好的理解和体会。

对于这次的电焊实验我的记忆尤其深刻，因为在试验过程中我出现了很多问题，老师总会给我详细解释出现问题的原因和这些问题应该怎样解决，比如有一次的试验内容是薄板钢的对接。两块薄薄的钢板，我很认真的摆放在试验板上焊接，我本以为这是最简单的焊接了，但是结果却不如意，当我用平焊的方式把这两块钢板焊接完以后才发现焊接后的钢板出现了严重的变形，原本平的钢板变得翘起来了！而且由于焊接技术不好使得焊缝很不平整有些地方甚至出现了焊穿的现象，面对这样的焊接产品我真是无地自容！但是老师给我详细解释了出现这些问题的原因，比如钢板翘起来了是因为焊接过程中的散热不均匀，这些现象可以用经验解决。对于焊穿的那个窟窿老师握着我的手一点一点的把它填上了，老师告

诉我这是由于汉弧太短以及焊接速度太慢造成的!他还鼓励我别灰心,我特感动!

我十分懊恼自己有一身的理论知识却还是焊接处这么差的效果,所以我觉得这次的实验是很必要的,对于我们这些学了很多理论知识的学生来说是很有帮助的,它使得我们看到了自己的差距和经验的不足,以后需要勤奋的学习的同时多注重实际的运用,这样才应该是全面实际的应用型人才!实验室心得体会范文篇2 透过这次实验,我大开眼界,正因这次实验个性是回转机构振动测量及谱分析和悬臂梁一阶固有频率及阻尼系数测试,需要用软件编程,并且用电脑显示输出。能够说是半自动化。因此在实验过程中我受益非浅:它让我深刻体会到实验前的理论知识准备,也就是要事前了解将要做的实验的有关资料,如:实验要求,实验资料,实验步骤,最重要的是要记录什么数据和怎样做数据处理,等等。虽然做实验时,指导老师会讲解一下实验步骤和怎样记录数据,但是如果自己没有一些基础知识,那时是很难作得下去的,惟有胡乱按老师指使做,其实自己也不知道做什么。

在这次实验中,我学到很多东西,加强了 my 动手潜质,并且培

2 养了我的独立思考潜质。个性是在做实验报告时,正因在做数据处理时出现很多问题,如果不解决的话,将会很难的继续下去。例如:数据处理时,遇到要进行数据获取,这就要求懂得labview软件一些基本操作;还有画图时,也要用软件画图,这也要求懂得excel软件的插入图表命令。并且在做回转机构振动测量及谱分析实验,获取数据时,注意读取波形要改变采样频率,等等。当然不只学到了这些,那里我就不多说了。

还有动手这次实验,使测试技术这门课的一些理论知识与实践相结合,更加深刻了我对测试技术这门课的认识,巩固了我的理论知识。

但是这次实验虽好，但是我认为它安排的时刻不是很好，还有测试技术考试时刻，正因这些时刻安排与我们的课程设计时刻有冲突，使我不能专心于任一项，结果不能保证每一个项目质量，因此如果有什么出错请指出！

实验室心得体会范文篇3 高校实验室是培养高层次人才和开展科学研究的重要基地。在西方发达国家，学校对培养学生的动手能力是十分重视的，这一问题近年来也越来越受到我国教育界人士的广泛重视。为了提高学生的动手能力，让学生做相关实训并完成单片机实验报告，在实验的形式上注重培养学生的实验技能和动手能力。从单片机实验心得中学生就可以总结出大量的经验以适应当代社会的发展。

3 设计的基本知识和方法，以及单片机与其他设备相连接的输入输出中断等接口技术。使学生从硬件软件的结合上理论联系实际，提高动手能力，从而全面掌握单片机的应用。

实验教学的全过程包括认识、基础、综合3个阶段。以往的单片机实验是进行软件的编制和调试，与实际应用中的硬件电路相脱节。使学生缺乏硬件设计及调试分析能力，对单片机如何构成一个单片机最小应用系统，缺乏认识。单片机实验板，通过计算机连接仿真器在实验板上把硬件和软件结合起来一起调试，软件的修改也非常方便，软件和硬件调试都通过后，把程序固化在 eprom 当中，插上8051单片机构成一个完整的单片机应用系统。

单片机实验板的构成及基本功能

单片机实验板，它由 8031、8155、eprom2764、max232键盘及显示器组成。其中8155片内有256个ram单元，接6个7段码显示器和8个按键作输入。串行口连接max232串行口转换芯片，p1口留出作为一些控制量的输入输出用以扩展使用。在实验板上可编写键盘扫描程序、显示程序、时间的设定及计时程序、从键盘上输入两个加数或减数显示结果程序、位变

量的逻辑运算程序及串行口和上位机通讯程序等，还可和其它课程相结合，进行实验。例如，《电子测量》课程中各种频率的测量，可通过8031单片机 p1口输入被测量，由单片机来进行检测和显示，把几门课程结合在一起学习，使课程有延续性，也提高了学生学习的积极性。由于p1口通过插座引出，也可外部扩展a/d d/a 等其他接口芯片，以构成新的应用系统。

单片机实验板的衍生功能

此单片机实验报告中的实验板是一个单片机应用系统的硬件电路。有键盘输入和显示输出，在这个基础电路上通过p1口对不同检测或控制对象还可衍生出各种应用来。例如：时间的设置及显示、温度的检测及控制等，在此实验板上，编写相应的软件即可，否则，只在计算机上模拟调试软件，则无法了解单片机接口中各种控制信号的使用。还可帮助学生学会分析问题和解决问题的能力。这在单片机实验报告中都要体现出来。

实验室心得体会范文篇4 经过半年的生化实验的学习让我受益匪浅。在生化实验课即将结束之时，我对在这半年来的学习进行了总结，总结这一年来的收获与不足。取之长、补之短，在今后的学习和工作中有所受用。

这半年的生化实验主要有folin-酚法测蛋白 稀碱法提取酵母rna 醋酸纤维薄膜电泳 rna定量测定-uv吸收法 纤维素酶活力的测定 最适ph选择 菲林试剂热滴定定糖法 肌糖元的酵解作用 n-末端氨基酸残基的测定--dns-cl法 柱层析分离色素 凯式定氮法等实验。

5 也只是理论，当我们不能把它应用到实践中去时，它对我们都是毫无意义的。现在更深的认识到了理论结合实际的观点。在这次实验中我们损坏了改良式凯式蒸馏仪，并且赔了

钱，钱不是问题，重要的是操作的问题，我觉得我们在做实验时还是对仪器不是很熟悉，做实验时不认真。

快点做实验，于是就一直磨一直磨，直到做下一步时才觉得手腕有点累。我记得在加棉花时，由于不知道应该加多厚，提取色素时还很是胆战心惊的。我觉得在这个实验中，装柱这一步是很重要的，于是我们很小心的装，直到柱面很平。直到最后，分离色素后，看到我们的色带分离的很好，很是高兴。

半年实验做下来，最“苦”的要数“菲林试剂热滴定定糖法”这个实验了。这个实验要求我们正确掌握滴定管的使用方法和热滴定的终点。由于全部滴定过程必须在沸腾状态下快速进行，而且终点不容易把握，我们滴了好几十次才确定了终点。当时我的同组者-韩文志已经被火烤的不行了。

6 前预习的好习惯。一直以来就没能养成课前预习的好习惯(虽然一直知道课前预习是很重要的)，但经过这半年，让我不仅深深的懂得课前预习的重要，更领会了课前预习的好处。只有在课前进行了认真的预习，在做实验时效率才会更高，才能收获的更多、掌握的更多；它还提高了我处理数据的能力；做实验就会有数据，有数据就要处理，数据处理的是否得当将直接影响实验成功与否。

半年实验虽然收获很多，但在这中间，我也发现了我存在的很多不足。我的动手能力还不够强，当有些实验需要很强的动手能力时我还不能从容应对；我的探索方式还有待改善，当面对一些复杂的实验时我还不能很快很好的完成；我的数据处理能力还得提高，当眼前摆着一大堆复杂数据时我处理的方式及能力还不足，不能用最佳的处理手段使实验误差减小到最小程度…… 总之，生化实验课让我收获颇丰，同时也让我发现了自身的不足。在实验课上学得的，我将发挥到其它中去，也将在今后的学习和工作中不断提高、完善；在此间发现的不足，我将努力改善，通过学习、实践等方式不断提高，

克服那些不应成为学习、获得知识的障碍。在今后的学习、工作中有更大的收获，在不断地探索中、在无私的学习、奉献中实现自己的人身价值！

---来源网络整理，仅供参考