

最新劳动实践活动心得体会 ui实践心得体会 (优秀10篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

劳动实践活动心得体会篇一

UI设计作为一门独立的领域，不仅仅需要精湛的设计能力和艺术创意，更需要设计师们不断的实践和总结。在自己的工作中，我也经过了一系列的实践和尝试，积累了一些心得和体会。今天，我想分享一下我的UI实践心得，希望对其他设计师们有一些帮助。

第二段：注重用户体验

在UI设计中，最重要的是注重用户体验。不同的用户有不同的需求和习惯，所以设计师需要根据用户画像来设计整体用户界面。同时，要确保用户界面操作简单易懂，并保证整个系统的可操作性和易用性。良好的用户体验不仅能够提高用户的满意度和忠诚度，还可以增加用户的留存率和转化率。因此，我们不能忽视用户体验的重要性。

第三段：借鉴优秀的设计

除了注重用户体验之外，我们还应该不断的借鉴一些优秀的设计。我们可以从国内外优秀的UI设计作品中学习，注意他们的设计思路和配色方案，并思考如何将它们运用到我们的设计中，做出更加出色的作品。同时我们也可以学习别人的设计模板和设计资源。借鉴优秀的设计不是盲目模仿，而是在保持自己的创意和风格的基础上吸纳借鉴，取长补短，最终做出具有自己风格和特色的设计作品。

第四段：注重细节

UI设计师需要具备细节意识，这对于一个好的设计来说至关重要。清晰的细节设计不仅能提高UI设计的质量，还能提高用户的满意度。设计时，要注意各个部分的设计比例，对于字体和颜色的搭配也要严格掌握，避免出现视觉上的冲击和不适感。此外，像素级别的精细调整也不容忽视，可以达到更加完美的设计效果。

第五段：不断地学习和实践

UI设计是一个需要持续进步和学习的领域。只有不断地更新知识和技能，才能跟上时代的变化和趋势。这需要设计师们持续学习和实践，不断寻找前沿的设计理念和技术，更新自己的设计思维和创意。同时也要不断地实践，将所学知识落地，才能更好地检验自己的设计能力和水平。

结论：

在UI设计中，我们需要注重用户体验、借鉴优秀设计、注重细节、不断地学习和实践。这四个方​​面缺一不可，只有全面掌握这些方面，才能做出精美的UI作品。对于设计师而言，不停地学习和实践是终身的追求，这样才能不断地提高自己的技能和能力。希望我的UI实践心得能为其他设计师提供一些有益的参考和启示，共同进步和成长。

劳动实践活动心得体会篇二

在进行VF实践过程中，我发现对自身的成长有着巨大的推动作用，以及切实可行的问题解决能力，让我收获颇多。在这篇文章中，我将分享我自己的VF实践的心得体会，由基础认识到具体操作，不断发现和总结。

一、初识VF知识

在开始进行VF实践的时候，我首先需要做到的是对VF知识有基础认识。首先，确定需要实现的最终效果，要足够具体明确，比如一个功能或业务流程的实现，以及问题产生的原因。然后，需要考虑使用的技术和技术框架，比如Vue.js、React、Angular等等。最后，需要分析所需要的数据，以及数据来源。

二、实践过程中的问题

在VF实践过程中，有很多问题是需要解决的。首先，需要思考并尝试识别整个Web应用中哪些区域可以完全或部分替换，哪些数据可以重用，以及如何将这些数据和逻辑组合起来。其次，在实践过程中，还需要处理跨域问题、浏览器兼容性、性能优化、安全等问题，这些问题的解决需要我们具备一定的技术实力。

三、正确的编写代码

正确的编写代码可以减少很多不必要的麻烦。首先，需要给代码添加注释，特别是那些需要说明的模块、函数以及对应变量。其次，需要写好函数和类、变量命名，保证代码易读性。通过注释和命名的准确性可以减轻后期维护工作的压力。

四、与团队沟通协作

与团队成员联合推进，是VF实践非常重要的一环。在实践中，我和其他团队成员之间开展了长时间的沟通，以共同完善技术方案，确定最终应用的项目定位，以及评估相应的人员配备。总之，良好的协作可以有效降低去除竞争，利用每个人的优势，共同推进项目的完结。

五、技术讨论和分享

除此之外，技术讨论和分享是VF实践的一个重要环节。在实践过程中，团队成员之间往往会出现各种各样的问题，通过技术讨论和分享，需要从多个角度分析问题的解决方案、优缺点。在这个过程中，我们还可以学习到其他团队成员的实践经验，提高我们的知识水平和技术实力。

在VF实践过程中，我深刻体会到了以上五个方面的重要性，这些都是实践过程中必不可少的内容。通过技术沟通和协作，可以更好地理解VF，准确理解开发需求和生产环境，以最优化的方式推进项目的完成。

劳动实践活动心得体会篇三

作为一名在校大学生，课外活动非常的丰富，但是作为志愿者去参加关于留守儿童的关爱活动确实第一次。在接触这个这个活动之前，我一直不知道，原来留守儿童需要这么帮助，也不知道原来留守儿童的数量居然这么庞大，而这些留守儿童需要的不是敷衍的关怀，而是我们发自内心的帮助和真诚以对。看到他们的微笑的时候感觉他们好像都是一群可爱的小天使一样，让人不由自主的想要让他们一直这么开心的微笑下去。第一次去六甲小学的时候，其实我是怀疑的。因为六甲小学其实看起来，并不是我想象中的那种贫苦学校的样子，觉得这里的学生很幸福啊，怎么会需要帮助。可是当我们去到儿童之家的自习室，和孩子们交流才知道，他们多是父母来昆明务工人员，父母能给的陪伴时间很少，有几个孩子甚至非常的内向，我当时就想，我要对他们好，我要让他们变得活泼开心。看到了孩子们脸上洋溢的笑容，不管再辛苦，也值了。是的，微笑是世界上最好的良药，也是最好的明信片，孩子们那天真无邪的笑脸，就像那纯洁的百合花，在这里肆无忌惮的绽放着。也许，当我们抬头仰望蓝天时，我们会发现，其实这个世界上一切都是那么的美好，只因我们曾经努力过，曾经付出过，只因我们真正地体会过了，什么是乐于助人，当你真正奉献出爱的那一刻，你是幸福的。

我也很希望能有更多的参加用心来关爱和帮助每一个需要我们帮助的人。每一次都是一次锻炼自己的机会，每一次都在不断的成长，在不断的积累经验。每一次的活动中，都让我体会良多，带着这种那个心情进行了活动，我们很开心，也很尽兴；我们很努力，也在不断地追求做得更好。关爱留守儿童，不仅体现了志愿者的无限爱心，同时也体现了志愿者对整个社会留守儿童的倾注的关怀与无限的期望。留守儿童黄新园给我的第一印象是比较害羞的，他不愿意多说话，性格比较内向。这可能是因为父母长期不在身边，他变得比较自闭的缘故。在谈话中，我们也建议他要多多参加集体活动，多多感受集体中同学和老师们的关爱。才能够打开自己的心房。留守儿童比较缺少父母的关心和爱护，作为一名志愿者，我们不要怜悯他们，要怀着一颗真挚的心给他们多一点关爱和支持，鼓励他们在学习生活中自立、自强。同时，我也建议班主任定期与其临时监护人进行电话交流，及时了解学生的思想动态及性格特征，这样方能对学生对症下药，因材施教，使学生感受到老师时时刻刻在关心他、关注他，感受到老师的温暖。我们第一次的活动带领他们做沙画的这个活动。我们先在网络上订购沙画，然后第一个周二带着我们的沙画就出发了。在路上我们六个人一直很紧张，在讨论见到孩子们以后应该说什么应该做什么。就在一路紧张的讨论中我们到了六甲小学。看到小学的时候其实我是失望的，因为我觉得想象中的留守儿童的学校应该不是这样的，这个学校环境好，物质也非常好，后来老师告诉我们应为此学校有很多好心人士社会捐赠所以才会格外的好打消了我心中的疑问。到了儿童之家的教师以后，那是我第一次接触这些孩子们，跟我预料的不一样，他们很活泼，也很可爱，在我不知道应该做点什么的时候，有个女孩子小声的叫我，老师，老师，能不能告诉我这个题怎么做啊。听到她叫我的时候，我的心都化了。因为我的性格很欢快，很快就和孩子们打成一片，叫他们做作业，作业做完之后。我们开始作沙画活动，几个小姑娘做完以后，过来教我怎么弄，还告诉我哪个颜色跟哪个颜色好看。我觉得真的很开心。有几个孩子很内向，我悄悄的过去看着他们弄，然后试探着跟他们交谈，一开始，他

们都很害羞，不愿意跟我说话，可是在我坚持不懈的努力下，他们还是被我逗笑了。虽然讲得逻辑混乱，也很幼稚。但是第一次去六甲小学的事情，一直在我的脑袋里面。在参与活动之前，我从来不去了解这些事情，可是在参与了这个活动之后，我开始不由自主的关注新闻的这类事情，也在关注这些孩子的生活。是这个活动改变了我。而我在活动中从他们的眼里我看到了坚强，读懂了他们内心其实还是无比的想念父母。虽然父母为了赚钱很少陪伴他们，但是我们这个社会没有忘记他们，我们每个人都很关心他们，一样他们可以开心快乐的健康成长。每一次都是一次锻炼自己的机会，每一次都在不断的成长，在不断的积累经验。每一次的活动中，都让我体会良多，带着这种那个心情进行了活动，我们很开心，也很尽兴；我们很努力，也在不断地追求做得更好。关爱留守儿童，不仅体现了志愿者的无限爱心，同时也体现了志愿者对整个社会留守儿童的倾注的关怀与无限的期望，在孩子们身上，我们看到了他们对父母的期待，每个孩子都需要父母无时无刻的关爱，我们希望通过这次活动，让孩子们更加懂得怎样去理解父母，感恩父母，希望孩子们在今后的学习生活中能够发奋图强，争取将来成为有用之材。在活动中，我们表现出了非凡的创造精神、奉献精神和团队精神。今后我们还将继续关注留守儿童，给与他们最好的帮助。

这是我们作为新一代的使命也是我们的义务。我们既然能做，就应该去做，而不是犹豫和不关我事的心态。这是祖国未来的花朵，我们应该竭尽所能的帮助他们，在力所能及的范围内给他们帮助。同时号召社会，多多关心这些孩子，带给他们温暖和帮助，让他们可以健康的成长。

小组成员评分 李燕飞 98

管婷 98

卫敏霞98

张萌萌98

张晓瑜98

林媛100

行政管理胡月

20142135078

劳动实践活动心得体会篇四

我在成都理工大学习英语专业，今年大四，大学口译实践心得□xx年来到成都通译机构参加口译培训，在这里我遇见了优秀的老师，学到了口译训练的基本方法，这些都最终坚定了我将口译当做今后事业的决心。口译的学习是艰苦和枯燥的，因为这意味着持续的训练，而这期间充斥着困难，如果没有战胜困难的勇气我们很难坚持下去。而一次次的口译实践恰是勇气的来源。光说不练就如纸上谈兵，没有上过战场的口译员不能称为一名真正的口译员。有幸，在通译机构，我获得了很多这样的机会。

我的第一次实战是在xx年的9月26日，中国四川省——美国密执安州经贸合作洽谈会上。美国众多企业家和来自川渝的企业代表们展开洽谈，挖掘合作商机。我很荣幸的为美国ross decco company做一对一的对口洽谈。我也将平时点滴积累的知识运用到了实践中来。

第一□ross decco company主营阀门，所以对于专业词汇有很大的需求，这就要求议员在译前准备上下功夫，我在网络上搜寻到了公司的主页，了解公司的主营业务，经营特色，与中国已经建立的商业合作关系，心得体会《大学口译实践心得》。最为重要的是，了解公司此行的目的，合作意向，不然在口译的过程中就如无头苍蝇，找不到方向。同时我还总

总结出必须要牢记洽谈者的title和name[]如果对方公司来者不止一人，更是应该重视。同时整理出自己的glossary[]以备不时之需。这些都是细节，但很多时候细节决定成败。

第二点心得，是在会场上得出的。这家公司的总裁是一位非常nice的美国人，但是也非常的talktive并且带有一点点口音，在总裁说了一大段话之后，这时如果做笔记反而显得累赘，不妨发挥我们的记忆力和概括能力，向对方清楚的表达总裁的大体意思即可，不必把每个字都翻出来，不然反而会降低整个洽谈效率。

以上就是我在第一次实战中的收获，当然还包括了以变制变的心态，在遇到困难和变化时唯有冷静才能解决问题，而这也是除了口译技巧之外对于议员来说必备的素质。在之后的一次次实践中我不断地提高自己的能力，锤炼自己的心态。

我是幸运的，因为通译给予我实践机会，在这其中不断的提高自己，而这第一次很愉快的实战经历增强了我的信心，同时也看到了自己的不足，并不断总结，不断前进。俗话说良好的开端是成功的一半。我将怀揣着对于口译的热爱，在这条路上渐行渐远。

劳动实践活动心得体会篇五

实践是人类认识世界、改造世界的最基本手段之一。只有通过实践，我们才能将抽象知识转化为具体经验，进一步加深对事物的理解。而实践心得体会则是我们在实践中积累的宝贵财富，不仅是经验的总结，更是在实践中得到的启示与领悟。下面，我将结合自己的实践经历，分享五个方面的实践心得体会。

首先，实践实践感受到了压力和挑战。在实践中，我们往往需要面对各种不确定性和困难。无论是工作上的任务，还是生活中的考验，都可能给我们带来压力。然而，正是这种压

力与挑战，促使我们不断成长与进步。在面对压力时，我学会了调整自己的心态，保持积极乐观的态度。我相信，只要坚持努力，勇敢面对挑战，就一定能够克服困难，实现自己的目标。

其次，实践实践让我感受到了自我价值的体现。实践是检验理论的唯一标准，只有在实践中，我们才能将书本知识与实际运用相结合。通过实践，我发现自己真正能够做到的事情远比想象中多。每一次成功的实践经历都让我对自己的能力有了更深的认识，也增强了我对自己的自信。我明白了自己有许多潜能等待发掘，只要勇于挑战，不断努力，就能够实现自己的价值。

第三，实践实践让我体验到了团队合作的重要性。在实践中，我们往往需要与他人合作完成任务。而与他人合作需要我们具备良好的沟通能力、团队精神和协作意识。通过实践，我明白了团队合作的重要性，也深刻体会到了团队合作的力量。每一次与团队成员共同努力，我都能够在他们的帮助下取得更好的成绩。团队合作不仅能够将个人的优势发挥到极致，还能够弥补个人的不足，实现更大的价值。

第四，实践实践让我感受到了持之以恒的重要性。在实践中，成功往往离我们都很近，只要我们坚持不懈地追求，就能够越来越接近成功。然而，很多人在面对困难和挫折时，选择放弃而不是坚持下去。通过实践，我明白了只有持之以恒，才能够最终取得成功。无论遇到什么困难，只要坚持不懈地努力，就一定能够找到解决问题的方法，并最终实现自己的目标。

最后，实践实践让我体会到了与他人分享的乐趣。在实践中，我们不仅能够通过自己的努力收获成功，还可以与他人分享自己的成果和经验。通过与他人分享，我不仅能够更好地巩固自己的知识和技能，还能够获得他人的反馈和建议，促使自己进一步提升。与他人分享不仅能够互帮互助，还能够让

我感受到成就感和快乐。

总之，通过实践，我收获了很多实践心得体会。在实践中，我感受到了压力和挑战，体验到了自我价值的体现，领悟到了团队合作的重要性，明白了持之以恒的重要性，享受到了与他人分享的乐趣。这些实践心得体会成为了我成长道路上重要的引导，让我不断进步，不断追求卓越。我相信，只要坚持实践，不断总结经验，就可以在在实践中不断成长，并实现自己的理想与目标。

劳动实践活动心得体会篇六

实践是知识的源泉和提升能力的有效途径。只有通过实践，我们才能真正理解、运用和丰富自己所学的知识。实践不仅能够帮助我们巩固所学的理论知识，更能够让我们获得宝贵的经验和体会。在实践中，我们能够面对发现问题、解决问题、取得进步的机会，这些都能够帮助我们不断提高自己。以下是我在实践中的一些心得体会。

第一段：探索与学习。实践是探索与学习的过程。在实践中，我们能够真实地感受到事物的本质和现象背后的规律。通过实践，我发现，只有亲身经历过，才能真正理解并掌握知识。比如，在学习化学时，我们可以通过实验来观察和感受化学反应过程，才能真正理解化学原理。而单纯的理论学习，只能在我们的脑海中存在一段时间，真正学会并能够应用知识的，还是需要通过实践。

第二段：培养动手能力。实践能够培养我们的动手能力。通过实践，我们可以学习到各种技能，如制作手工、动手拆装机器、搭建电路等等。这些实践过程要求我们亲自动手去操作，不仅能够培养我们的动手能力，还能够提高我们的专注力和耐心。实践的过程虽然较为繁琐，但动手的过程却能够激发我们的灵感和思考能力，让我们在实践的过程中反思问题，并寻找解决问题的办法。

第三段：发现问题与解决问题。实践中经常会遇到各种问题，而发现问题和解决问题是实践中最为重要和实用的能力。在实践中，我们面临的问题可能是意料之外的，但是正是这些问题让我们不断思考和探索，锻炼了我们的解决问题的能力。通过实践，我也明白了，解决问题并不是一个独立的过程，而是一个系统性的思维过程。只有全面分析问题，理解问题的本质和背后的原因，我们才能找到最佳的解决方案。

第四段：取得实践中的进步。实践是一个不断进步的过程。通过不断的实践，我们能够发现自己在各个方面的进步。在实践中，我们可以看到自己的努力带来的成果，这些成果甚至会超出我们最初的预期。实践中的进步不仅包括知识的积累和技能的提升，更体现在我们对自己的认知和自信心的提高。当我们看到自己在实践中不断取得进步时，我们的动力和信心也会得到进一步的提升。

第五段：实践的重要性与未来的展望。实践对于我们来说是如此重要，因为它帮助我们将理论知识转化为实际能力。在接下来的学习和工作中，我们还会面临更多实践的机会。只有通过实践，我们才能真正将所学知识应用到实际生活中，解决实际问题。因此，我们要不断努力，在实践中不断学习和提高自己的能力。相信通过不断实践，我们能够在未来的学习和工作中取得更大的成就。

劳动实践活动心得体会篇七

首先感谢大家给我这样一个机会在这里和大家分享我的一些科研实践心得，同时也非常感谢学校能够为我们05中药班提供在校进行科研实践的学习机会。

我今天的演讲没有华丽的辞藻，没有激动人心的豪言壮语，我只会向大家讲述发生在我们自己身边一些非常朴实的故事。

从我正式进入重点实验室到现在已有一个多月了，在此期间

我的科研实践生活中发生了很多有趣的事情，我觉得也很有意思，所以愿意在这里和大家分享。

我在实验室的第一个感触是我在选择进入重点实验室进行科研实践的过程当中以及我在正式进入重点实验室的第一天与我的科研导师杨老师交流的过程当中获取的。那就是：用心去做事，用心对待一切。

其实我在选择进入重点实验室时有一段曲折而痛苦的过程。我不是直接进入重点实验室一直工作到现在的。我先是在杨老师的实验室工作了一个星期然后转到普通实验室，一个星期后再次回到杨老师的实验室工作的。在最终选择进入重点实验室之前我进行了一场激烈的思想斗争。因为一旦选择重点实验室就意味着我将不可能再有足够的时间去做其他的事情。我到底是选择去做我从大一就开始做的培训业，语言学习和创业方面的事情呢，还是选择做科研实践方面的事情呢？我当时是很难作出抉择的。一方面是自己和合作伙伴们花费了很大的精力和心血一起作出来的一个机构，一个小公司。另一方面是自己本专业的一个非常难得的实践学习的机会，我是不能放弃自己的专业的，而这次科研实践对我本专业的学习具有重大的意义。在那个时候我是很苦闷的。而当时普通实验室的事情相对较少，我就透过人际关系在普通实验室找了一个事情做。在接下来的一个星期，我一直都在思考如何作出选择。最后我决定暂时放下创业及其相关的一些事情，然后又再次回到杨老师的重点实验室。我清晰的记得，在我第一次进入重点实验室时，我是人在实验室而心却在外面，所以做起事来老是心不在焉。我当时做的是药理部分的实验，记得蒋老师第一次带我去给小白鼠灌胃时，我连如何正确地使用灌胃注射器抽取试剂，如何抓取小白鼠都不会！更糟糕的是，我在第一次灌胃前由于脑子里想着其他事情而把蒋老师的一个玻璃灌胃针给打碎了！

我的一些经历有时候如戏剧般得偶然，我再次进入重点实验室的那天是中秋节，刚好是与大家团圆的日子。当时觉得很

不好意思去面对那一张张熟悉的面孔。然而大家的热情却淹没了我不适。我们一起开心地庆祝中秋，一起高歌起舞，欢声笑语中让我们每一个身在他乡的人感受到了家的温暖！而我正好又是在那天重返实验室，心中百感交集，一阵阵感动油然而生！我感动于大家的真诚和热情，感动于实验室在那一刻给我家一般的温暖，更感动于我的导师杨老师对我的宽容，正是他的博大胸怀才让我有机会再次重返体验到这些让我刻骨铭心的感动！记得当天杨老师接过我的申请书后，在接下来与我的交流中最让我感受深刻的就是那句：一定要用心地做事，用心地对待一切！

在我接下来的实验过程中杨老师再次用行动让我更深刻的体会了这话。记得有一次，我用旋转蒸发器做浓缩浸膏的实验操作。在我做了两天后，杨老师到我的实验台进行指导，他站在我的面前故意用身体挡住我的视线，然后问我正在使用的仪器的名称是什么，哪个厂家生产的。见我答不出，杨老师继续问我旋转蒸发器上的两个大的玻璃仪器部分的容积各是多少，我还是答不上。之后又问我，我每天饲养的小白鼠是哪个品种的，我依然无言以对！最后杨老师问我现在是否明白两个受过同样的教育的大学生，同一天进入一家公司，一年后一个成为经理而另一个依然原地踏步的道理。虽然这个故事我很久前就听说过很多遍，但这一遍却让我的感触最深！杨老师再次用简单明了的方式深刻的向我诠释了同一个道理：用心去做事！

如果用心去做事是我在实验室深刻体验到的第一个感触，那么我在实验室第二点深刻的体会就是：细节决定成败！

汪中求先生曾写过一本书，书的名字也叫细节决定成败，这本书向我们大家讲述了细节在工作中的重要性以及如何注重细节。其实我们每个人都知道细节决定成败这个道理，我们都知道不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海，千里之提溃于蚁穴的千古名训，然而我们又是否在自己的身边真真切切的感受到了呢？以前我以为我对细节决定成败这句已经

有了深刻的理解，我认为注重细节是一件非常重要的事情，可是当我到实验室进行一段时间的科研实践之后，我发现我的理解是错误的！细节是非常重要的事情这句话是错误的，因为细节就是一切！

我并非在此威言耸听，接下来我想和大家分享几个发生在我们实验室的真实故事，借此和大家一起回顾我对细节决定成败这一感触的体验过程。前面我已向大家提到过，我是做药理这部分的实验，实验的对象是小白鼠，所以我几乎每天都会和非常可爱的昆明小白鼠相依相伴。但由于实验需要，每一批小白鼠在实验室的生存时间都不会超过十天，由此也就引发了一个非常严重的问题，就是每当一批小白鼠被我饲养得有点感情的时候，由于实验的要求，我就得亲手把这些可爱的家伙给处死。一批批小白鼠被我残忍的杀死，虽然我因此而获得了一项殊荣的称号：小白鼠的职业屠夫。但我每次杀小白鼠的时候都会很难受。更糟糕的是，老鼠是通人性的！我的搭档吕懿平有一次看到我们隔壁实验台的一只大白鼠饥渴难忍，于是就给它喂了一些食物和水。没想到这只大白鼠竟然把吕懿平的救命之恩铭记在心，后来只要它的救命恩人一到饲养室，这只老鼠就会一直看着它的救命恩人，不知道是为了表示感激还是希望得到更多的食物。这只老鼠这种举动让我的搭档从此有了一种救死扶伤的伟大使命感！一般来说，我们在处死每一批小白鼠之前都要禁食一段时间，记得有一次蒋老师要我去给小白鼠禁食，我觉得觉得是轻车熟路，在指定时间迅速得撤水撤食，感觉一切搞定。直到第二天我和蒋老师到饲养室准备开始给小白鼠灌胃时我发现自己犯了一个巨大的错误！由于忽视了一个细节我竟然没有把饲养盒的木屑撤掉！这一疏忽导致小白鼠在禁食期间可以用木屑充饥，最后造成禁食失败！一个小小的细节让我们当天所有的实验操作全部推迟一天！

接下来我要和大家分享的一个故事是有关灌胃操作的。每一批小白鼠的实验过程都要进行上百次的灌胃操作。而每一次操作的失败都会造成一只小白鼠的死亡。而每一批小白鼠的

实验只要有超过五次的灌胃操作失败就会对实验的结果造成严重的影响。所以灌胃操作可以算做我们实验的一项重要技术。从蒋老师手把手得教会我怎么灌胃到我进行了一个月的实验的操作之后，我已进行了近千次灌胃操作，然而我却并没有失手一次。于是我就自以为自己在这一操作上没有什么很大的问题了。在一次我独立灌胃的实验操作过程中，我突然发现我的塑料灌胃针筒的内壁的摩擦系数极不均匀，导致药剂输出速率有明显差异。我当时虽然感觉有点不对，但却没有重视这个细节，结果一路灌下来，完后不到十五分钟就死了好几只老鼠。经过对老鼠的尸体的解剖分析，原来是由于试剂进入小白鼠胃的速率过大，使胃肠受损而导致死亡。对此蒋老师虽然没怎么责备我，但这次事故的发生让我感到非常难过。我甚至开始怀疑我的操作技术。过了好一段时间我才恢复自信。每次和蒋老师一起灌胃时我都会在私底下默默地和他较劲，总想和蒋老师比一比看谁灌胃灌得又快又好，但一直到现在都没能赶上他，每灌三十个只小白鼠就会和他拉开三四只老鼠的差距。可能是曾经的失手对我幼小的心灵造成了严重的伤害，让我的心里一直都留有阴影的缘故吧！

当然还有一些故事，也关系到细节。我的一个朋友由于在水浴锅上加热试剂时蒸汽的温度过高，一不小心烫着差点把他们几个月来辛辛苦苦做的单体样品给打碎了。万一真的给打碎了，浪费了大量的时间精力且不算，关键的是打掉的单体样品不一定能够再一次提炼出来。一个小小的细节，一个小小的失误，有时候给人在精神和物质上造成的创伤是无法估量的！以前听到细节决定成败这句话我总有点觉得老生常谈，每当自己犯点小错误也常常会为自己找很多的借口，直到当细节决定成败这种事情发生在自己的身边时，我才真正地理解汪中求先生的那句话：细节决定成败。因为细节就是一切！

在实验室实践一段时间，当我们深刻理解要用心去做事，懂得细节决定成败的道理之后，有一个原则一定会经常闪现在我们的脑海：在错误中成长！其实当我们对一些道理有了深刻的理解之后，并不代表我们就不会犯错，它只能帮助我们

尽量少犯错。一个很简单故事就可以说明这个道理。曾经有一个年轻人询问一位经验丰富充满智慧的老者，他的成功和智慧来源于哪里，老者说来自于正确的判断，年轻人又问老者正确的判断来自哪里，老者却说来自错误的判断。可见一个人在变的得很聪明很智慧之前是需要很多的尝试中获取经验，不断从自己和身边的人的错误中学习成长。而这正是我在科研实践当中获取的第三点感受。

我们会在小白鼠无辜的死亡中反省我们的操作技术，我们会在模糊的紫外相片中改进我们的制板点样技术，我们会在开裂的柱子和无法分离的样品中寻求更好的分离技术，我们会在药效不佳的试剂中思索配药的最佳方案，我们会在倒吸的错误中更加了解操作的流程，我们会在打的玻璃仪器中养成良好的习惯从而更加谨慎*****我们会发现我们一直在犯错，而我们也一直在成长，然而我们更应关注不是犯了什么错，而是我们从这些错误当中领悟什么，学到了什么！

以上三点是我在科研实践当中获取的主要心得体会，希望我的分享能给大家带来些许帮助。

劳动实践活动心得体会篇八

第一段：引言

实践SP是大学生学习与锻炼的一种重要方式，在实践中，我们可以将理论知识应用于实际，提高自己的综合能力和实践能力。这学期，我参加了一次关于社区教育的实践SP[]通过亲身参与社区活动，我深刻领悟到了实践的重要性，并从中获得了很多宝贵的经验和体会。

第二段：实践之初

在实践的一开始，我对社区教育并没有太多的了解，我不知道如何去与社区居民沟通，不知道如何组织一场成功的社区

活动。但是，通过实践前的调研和团队的共同努力，我逐渐明白了实践不仅是学习知识的过程，更是一个不断探索和成长的过程。我和团队成员一起制定计划，拟定目标，分工合作，为社区居民提供各种丰富多样的教育服务。

第三段：实践中的挑战和收获

在实践的过程中，我们遇到了各种各样的挑战。首先，与社区居民的沟通是一大挑战。由于社区居民的年龄结构和教育水平的差异，我们需要针对不同的居民制定不同的沟通方式和教育内容。其次，活动的组织和推广也是一项困难的任务。我们需要通过各种方式来宣传和推广我们的活动，吸引更多的居民参与其中。尽管遇到了不少困难，但是通过团队的合作和努力，我们克服了一切难题，最终成功地完成了我们的实践任务。

在实践中，我不仅收获了宝贵的经验和知识，还结识了许多优秀的人才。他们或是我们团队的成员，或是我们指导老师，都给予了我很多支持和帮助。通过与他们的交流和学习，我不仅了解到了社区教育的重要性，更学到了很多关于团队合作、沟通技巧和组织能力等方面的知识。

第四段：实践心得体会

通过这次实践SP，我深刻感受到了实践对于大学生的重要性。只有将所学的理论知识与实践相结合，我们才能真正理解和掌握知识，提高自己的综合能力。通过实践，我不仅提高了自己的组织和沟通能力，还增加了自信和责任感。同时，实践也让我了解到了自己的不足之处，并不断完善提高自己。

第五段：结尾

实践SP是大学生学习与锻炼的重要途径，通过实践，我们可以将理论知识付诸实践，为社会做出自己的贡献。通过这次

实践，我收获了很多宝贵的经验和知识，增强了自己的综合实践能力。我相信，在未来的实践中，我将不断学习和成长，为自己的梦想努力奋斗。

劳动实践活动心得体会篇九

今年寒假虽然为期不长，但是过得非常充实，寒假实践报告心得体会范文。在此期间，我去南京康希食品厂进行社会实践。

我们这些大学生已走过的人生旅途大都是在学校中度过的，因而对外界的了解都是非常肤浅的。前不久，某省高校对即将毕业的近千名大学生作了问卷调查，结果发现，大多数的大学生认为，在择业中最缺乏的是实践工作经验，这也是在参加招聘中最令人尴尬的“短处”之一。调查表明，多数大学生表示，在面试时，主考者提问最多的问题是：“你有实际工作经验吗？”“你对这份工作的岗位要求了解多少？”“你对应聘的岗位有心理和技能上的准备吗？”面对发问，非常多大学生只能摇头，一份工作就这样飞走了。调查还发现，约有27%的人力资源主管认为应聘者的工作经验越实用越容易被录用。在现实中，把工作经验看得比学历和学校更为重要的招聘单位并不在少数：“名校出身、本科学历还抵不上两年工作经验”——对招聘单位的工作经验准入门槛“恨之切切”的应届大学生也不在少数。

所以我们不能等到走出校门后再去深入地了解社会，如果我们带着僵硬的书本知识走向社会，必定四处碰壁，耽搁我们大好的青春年华。大学期间进工厂生产实践以及接触社会是非常必要的。只有我们对现实的东西有较为深刻的了解，才能更有意识地在大学期间多学一些对社会有用的东西，从而我们走出社会后才能更快地适应社会，更好地实现自我价值。因而我在今年的假期内到南京康希食品厂做实践，希望能得到非常好的锻炼。

主管带我们一行人参观了厂区以及我们工作的车间，第一天给我们分配了工作岗位，让我们熟悉熟悉。第二天主管给我们发工作服以及手套、胶鞋然后带我们去车间。作为新手，跟那里的员工打完招呼后，便开始投入到了学习实践当中。首先是在那里看员工们怎样操作，接着请教她们介绍一下操作的要领和技巧，并慢慢的结合现实操作体会其中的技术。这里的员工都非常热情地给予帮助，胶布封纸箱一步，一女员工就亲手教了我半个小时，直到我基本掌握，实在难得与心存感激。通过现场的不断观察学习和实践后，我包装操作技能渐渐有了非常大的提高。在包装车间，虽然较辛苦，但看着一箱箱的终产品出现在自己面前，操作技能一步步的提高，员工们灿烂的笑容，心里却是乐滋滋的。

包装车间实践了一段时间后，接着被轮流分配到新、旧生产车间，质检部等工作岗位实践。在那里，同事们都给予我们极大的帮助。在高层次上，凡是遇到什么不懂的东西，管理人员也都热情地给我们讲解，让我们了解到了许多生产和管理的知识。

经历了这30多天的实习，使我更清楚地认识到：亲身实践是多么的重要，让我们能在以后的工作当中有一定的工作经验积累，让我们在以后少犯不必要的错误，心得体会《寒假实践报告心得体会范文》。

首先感谢公司给我这个机会让我有幸在贵公司接触社会，了解社会，参加这次有意义的社会实践活动，从中检验自我，收获颇丰。通过到康希食品厂实践，学到了非常多在学校和书本上学不到的东西，大大提高了大学生的实践操作能力，提高了自己在未来就业中的核心竞争力。

1在社会上要善于与人沟通，不管是工友还是主管，都应尽可能与他们多交流，人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。这

样你才能进步，成长。

2做事要积极主动，并且全身心投入，让别人融入到你的热情中去。做任何事之前都需要再三思考，不要盲目去做，也许一点小错，会给公司造成相当大的经济损失。不要不自信，但不能自负。

3实习之中难免会遇到非常多问题，在外不像在学校，社会是现实的，我们都一直生活在理想之中，当你真正从理想跳到现实，你会不适应，正如各行业都有潜规则一样。让我们一直习惯于书本的眼睛和大脑发生一些细微的变化，也许应接不暇的“怪现象”会扑面而来，充斥我们的眼睛和大脑，但是我们必须经受这样的冲击。

4现实虽然残酷，但人与人之间的感情却是我最为感动的，我非常庆幸我认识他们，在工作中才能体会什么是团结就是胜利。一件简单的事，一个人是可以完成，但需要相当长的时间，若一群人一起做，事情就真的非常简单了。5此外，在社会实践活动中，大学生直接和社会各层次、各类型、各部门的人员打交道，在这些人员中既有同龄人，又有指导老师和其他社会人员。这有利于大学生学习如何与同学分工协作、学习如何恰当地处理各种人际关系，使大学生认识到融洽和谐地与他人相处的重要性。同时，在与各类人员的相处学习中，可以促使大学生取他人之长补己之短，并在实践锻炼中树立团结、友好、合作的意识，不断提高自己、完善自己，向一个真正意义上的社会人靠近。在这30几天，有个师傅跟我说过一句话：“能在实践中坚持下去，就不怕以后找不到工作。”只有经历了，就知道确实如此。然而迎合社会需求，许多在校生利用在校学习时间去参加社会实践或兼职，以求积累工作经验。他们觉得，即使是短暂的工作经历，也会为自己将来的求职简历增添精彩的一笔。事实证明，这些通过兼职家教或商品促销积累的“工作经验”，仅仅是花拳绣腿，非常少与所学专业相符合，与用人单位要求的“实践经验”相差甚远。“大学生求职甚至可能掉入工作经验的陷阱”。

企业不是不招聘毕业生，而是毕业生“技能与经验”缺失，不能满足“上岗即工作”的基本要求！“大学生这种为了混‘工作经验’的做法，实在不可取。实习是为就业打基础，并不是实习的行业越多越好，针对性地选择实习岗位才是最重要的。

食品厂社会实践顺利结束了，但是实习中所见所闻所学所感必将更好地指导我今后人生的成长，非常感谢南京康希食品有限公司给我提供了这么一个锻炼的平台。总而言之，这次实习不但增强了我的现实动手操作能力，也让我学到了不少现实的工作经验与知识，使我对未来更加充满了信心与勇气。如果说大学是一辆开往未来的列车，车窗里就是我们的大学生活，车窗外就是我们将要踏上的大千社会。列车行进中我们不会因为车里的舒适，而忘记了去看窗外的风景。社会实践就是在为我们开这一扇扇窗。

劳动实践活动心得体会篇十

感谢科研立项给了我们一个近距离接触科学研究的时机，也感谢学校给我们提供了一个施展和锻炼自己的能力的舞台，希望学校在以后会继续开展科研系列活动，加强科研人才的培养。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索，千里之行始于足下，这条路任重道远。

10月9日至14日，我有幸参加了参加了钦州市中学科研主任培训班学习，享受了感谢科研立项给了我们一个近距离接触科学研究的时机，也感谢学校给我们提供了一个施展和锻炼自己的能力的舞台，希望学校在以后会继续开展科研系列活动，加强科研人才的.培养。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索，千里之行始于足下，这条路任重道远。10月9日至14日，我有幸参加了参加了钦州市中学科研主任培训班学习，享受了一次科研盛宴。通过了五天的科研培训，让我更深的认识了科研的内涵，培训中对科研工作中的许多问题进行了解释，为我们以后科研工作的顺利进行起到了十分重要的作用。钦州

市教科所副所长梁和礼《“三级联动、分类分层”中小学教师培训体系的实践与研究》的开题报告，让我明白了课题研究包括哪些内容，课题有哪些形式和怎样写研究报告。广西教育科学研究所将国平副所长的《科研处的作用与使命》，让我了解了科研处主任职责及使命。上海市教育科学研究院王洁教授《基于课堂的教师专成长——以课例为载体的教学研究》报告、北京市西城区教育研修学院教授《真正走进常态的教育科研》的报告语言生动，与学员互动，适合我们实际情况，容易操作。特别是带题授课；让我们体会到科研并不是高不可攀的，科研就在我们身边，科研就在我们的课堂中，只要我们抓住一点，穷追不舍，必定收到良好效果。这次培训让我明白：别人的先进教学模式，要结合自身学校实际，自己加以学习、借鉴并形成自己特有教学模式，这才叫有特色。要质量，就要搞科研，搞科研，就要想方设法提高课堂有效性，核心研究学生的学而不是老师的教，教学相长。带题进课堂，把自己在课堂出现的问题及时总结、反思并作为自己的课题研究回归课堂去解决，实践这一过程你就走向成长的过程。态度决定一切，心动不如行动。无论理论上说得再好，别人的教学模式有多好，假设我们老师没有改变传统授课模式，没有想尽方法如何去改变学生的学和提高教学质量这一人生态度，最终还是一句空话。个人反思：为什么我们的教育教学质量与先进学校差距越来越大，很重要一点，就是不重视科研，不重视课改，外出学习心动，回来教学不动。满堂灌现象课课可见，放羊式教学比比皆是。作为教导主任，科研理论缺乏，科研意识淡薄，上不能为领导出谋划策，下不能为教师指导培训，我之过也。

这次科研培训，不仅可以为教育科学提供大量的实践经验，为教育学提供“源头活水”，而且可以吸收各种先进的教育理论，把这些理论转化为实践操作，开展应用教育技术科学，必将提高学校教育教学质量，为学校升级奠定坚实根底。