

最新实验室报告心得体会(模板8篇)

最后，写报告范文是一项值得我们努力去掌握和提高的重要能力，它对于我们的学习和职业发展都有着积极的影响。接下来，将会分享一些成功离职员工的辞职报告范例，让大家更好地理解写作的技巧和要点。

实验室报告心得体会篇一

在分子生物学实验室为期两个月的实习使我受益匪浅，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，记下来与大家共勉：

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。
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，要记住知识总是垂青那些善于提问的人。
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。
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。
5. 独立而不孤立。学会独立思考，独立实验，但要记住与他人的交流也是非常重要的，实验和实验事永远不是你自己的。
6. 实事求是做实验。不骗自己更不要骗他人。
7. 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。

实验室报告心得体会篇二

时间过的真快，转眼间就二十天了。这些天里，每天早起晚归的努力，也确实学到了很多的东西。首先，对于以前一窍不通的方案有了自己的认识和感想。再者，在学校里积累下来的问题也基本上都迎刃而解。试验方面的知识体系很庞大，我不敢说我都已经掌握了，但是至少可以保证在需要的时候不出错。

作为马上就毕业的学生，经过差不多三年的在校学习，对应用化工技术有了理性的认识和理解。在校期间，一直忙于理论知识的学习，没有机会也没有相应的经验来参与大规模的比赛。所以在实训之前，化工检验员大赛对我来说是比较抽象的，一个完整的实验要怎么来分工以及完成该项目所要的基本步骤也不明确。而经过这次实训，让我明白一个完整试验，必须在各个方面来完成，并在每个方面的操作必须注意细节。必须认真仔细熟练的操作从而在规定的时间内完成，否则会导致在预定时间内不能完成该试验。

四个字形容“感触良深!!!”

我感受最深的，还有以下几点：

其一、实训是对每个人综合能力的检验。要想做好任何事，除了自己平时要有一定的功底外，我们还需要一定的实践动手能力，操作能力。

其二、此次实训，我深深体会到了积累知识的重要性。俗话说：“要想为事业多添一把火，自己就得多添一捆材”。我对此话深有感触。

再次，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行！”在短暂的实习

过程中，让我深深的感觉到自己在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些操作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在平常总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。这也许是我一个人的感觉。应用化工技术是一门实践性很强的学科，它需要理论的指导，但是它的发展却是在实践中来完成的。

“千里之行，始于足下”，这是一个短暂而又充实的集训，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自老师和同学们的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。

这次实训还让我深刻了解到，不管在工作中还是在生活中要和老师，同学保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，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人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。

突然想起鲁迅先生的一句话：这里本来没有路，只是走的人多了，也便成了路。生活的路呢？生活的路也是人走出来的，每个人一生总要去很多陌生的地方，然后熟悉，而接着又要启程去另一个陌生的地方。

在不久就要踏上人生另一旅程的时候，有时不免会感到有些茫然，感到无助，但生活的路谁都无法预设，只能一步一步摸索，但只要方向正确，不要走入歧途，走哪条路都走向光明。

实验室报告心得体会篇三

这两个月的实训短暂而又充实。在这里，我不仅学到了知识、技能，更重要的是，我在指导老师和同事的身上学到了对工作和对事业的追求，以及他们良好的职业素养，他们的潜移默化和谆谆教导使我在以后的职业生涯中终身受益。

在这里，我感受了良好的氛围，有幸得到指导老师秦方主任的悉心教诲以及其他部门领导和同事的帮助。他们对我都很照顾，只要有问题、有麻烦，不管找到谁都会给我指导。在这里始终可以感觉到和谐的人际关系所带来的温暖和关爱。

我将把我所学到的东西好好的珍惜，我不仅学习了检测专业知识，更重要的是学到了一种敬业精神，努力做到高效、自律、求实、创新，把自己融入到一个大团队中去。

最后，对我的指导老师秦方主任、对泰峰实验室的领导和同事们表示我最衷心的感谢！

实验室报告心得体会篇四

在第一次课时，有三个题目可以让我们选择，分别是物质的量浓度的配制、萃取以及氢气的制取。而我跟我的搭档选择的是物质的量浓度的配制，刚开始以为很简单，也看了一点视频，自信满满地在台下看着别的同学的讲解。但是当我上台时，发现还是有好多没有准备好的地方。比如我想配置的是 1.0mol/l 的 NaCl 溶液，但却说成了 0.1mol/l 而且在计算的过程中出现了小问题，所以就更加紧张了，台下时的自信不知道去了哪里。容量瓶的使用也忘了讲解，在使用的时候也有一些细节没有讲到位，感觉自己很失败。

失败的原因自己也分析了下，第一、上台讲解的经验太少。这也是最关键的，也是本次实训的目的，也是自己的性格原因所导致，所以要想有所进步，就是要大胆的说，大胆的去

做。第二、没有充分的准备好。导致了出现许多的错误，我认为其原因归根结底是态度的问题，所以要想在这方面改善必须要做的事有一个好的态度，只有态度端正了，才能做得好。

在我讲解之后是下一组同学，他们讲的是跟我们一样的题目，而之前的同学讲的都是别的题目。而她讲得非常好，教态自然，讲解的很仔细。非常值得我学习。

而第二次老师给的题目是三选二，题目分别是焰色反应、铝热反

应和铝及其化合物的性质。我跟我的搭档选择的是焰色反应和铝及其化合物的性质。这一次的主讲是我的搭档，而我负责演示，这次不需要我的准备，需要的是胆量。我们开始讲的是焰色反应，这个反应很简单。就是将棉花放在玻璃棒上，滴几滴酒精，再滴加样品，最后点燃。但就是将酒精滴上去，我的手都抖个不停，虽然我知道下面的在看的都是自己的同学，没什么好怕的，但还是不由自主的手在抖。只能硬着头皮继续做下去。但在做下一个实验铝及其化合物的性质时，慢慢地变得不是那么抖了，因为这个实验完全是胶头滴管的使用。到最后老师也是表扬了一下进步的明显。也达到了这次实训的目的。而我自己也是得到了很大的锻炼。

接着第三次，所有人都越来越好，很少出现之前出现的情况，甚至还有一些同学做了一些新的挑战——改进实验。

总之，这次的实训对于我们以后的教学生涯有着非常大的帮助。通过学校的实训，让我学到了很多课堂上本学不到的东西，同时懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义。从实习中，我们感悟颇深。很多事情需要亲自去体验。很多东西书本上是学不来的，知识是死的，人是活的。我们要运用灵活的思维与头脑去稳重处理实验，对我们处事也是一样，用心学习。此次实训我们不仅增长了见识，得到了锻炼，培

养了能力，更领悟到了做人做事的原则和态度。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”亲身实践，结合自身所学，方能提高自己。

实验室报告心得体会篇五

为熟悉生物安全法律、法规，建立生物安全意识，保证工作过程中掌握开展工作必需的生物安全知识和技术，避免实验室感染，防止实验室事故，学习了我国制订了《病原微生物实验室生物安全管理条例》。

《病原微生物实验室生物安全管理条例》的贯彻实施，我国实验室生物安全管理已经步入良性发展轨道。国家认证认可监督管理委员会作为高等级生物安全防护实验室建设和管理的牵头单位，发改委、科技部、建设部、环保总局在规划、论证、建设和环保方面各尽其责，卫生部、农业部、教育部和国家质检总局在各自领域的相关实验活动中分别把关。高等级生物安全防护实验室建设必须获得国家认可，与人体相关的高致病性病原微生物实验活动必须通过卫生部批准、与动物相关的实验活动必须通过农业部批准。各地方卫生行政部门要积极研究和制订BSL2实验室建设与管理相应的法律法规。

法律法规的不断健全、完善，公共卫生突发事件的应急处理能力和重点传染病防控水平必定稳定提高。

对于我们来讲，学习前对生物安全仅仅停留在一个较低水平。在学有关实验全相关法律法规之前，我并不知道国家还出台了这么多法律法规来规范、管理、保障实验室的生物安全。通过此次学习我明确了自己在生物安全体系中所处的位置、应尽的责任及享有的权利。使自己对生物安全的认识上了一个新台阶，为自己的实验室生物安全操作性打好坚实的基础。通过此次学习使我认识到实验室生物安全不仅仅是某个人的事情，它是整个科室，整个单位甚至可以说是整个国家的事

情。

此次学习，了角很多实验室生物安全相关的操作细节。使我在今后的实验室工作中，在保证检测结果可靠性的同时能更好地保护好自己及他人的身心健康。

实验室报告心得体会篇六

时间过得真快，转眼间，在实验室的实训生活已悄然过去，而实训的过程还历历在目。

实训期间，让我学到了很多的东西，不仅使我在理论上对化工领域有了全新的认识，在实践能力上也得到了提高，真正地做到了学以致用，更学到了很多做人的道理，对我来说受益非浅。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，如何说服别人认同自己的观点。第一次真正的亲身感受到理论与实际的相结合，让我大开眼界。也是对以前所学知识的一个初审吧！因为在学校里看到的学到的都是书本上的理论知识，对于第一次接触这么详细操作的我来说，有点新奇也有点沮丧。新奇是因为所有我在实验室做的试验，在实验室没有这么详细的做过。沮丧是因为好多次试验都以失败告终。不过，随着时间的流逝，试验次数的逐渐增多，我们的熟练程度也在一天天的加深，一些刚开始会犯的错误也不再会发生。我们渐渐的掌握了一部分的知识。实验室更多的设备也为我们巩固理论提供了最有力的保障。

这次实训对于我以后学习、找工作也真是受益菲浅，在短短的一个多月中相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要的基石。

给我印象最深的还是第一次做实验！那一次，看到题目后，我们都摩拳擦掌、跃跃欲试。满以为会很简单解决的事情，却在几个小时里没有做好。那一次，也让我们看到，有的事情

是不会像想象的那么简单。因为有很多细节，是我们无法在第一次就注意到的，也就是说必须经过多次的训练才能够考虑的周全。

时间过的真快，转眼间就二十天了。这些天里，每天早起晚归的努力，也确实学到了很多的东西。首先，对于以前一窍不通的方案有了自己的认识和感想。再者，在学校里积累下来的问题也基本上都迎刃而解。试验方面的知识体系很庞大，我不敢说我都已经掌握了，但是至少可以保证在需要的时候不出错。

作为马上就毕业的学生，经过差不多三年的在校学习，对应用化工技术有了理性的认识和理解。在校期间，一直忙于理论知识的学习，没有机会也没有相应的经验来参与大规模的比赛。所以在实训之前，化工检验员大赛对我来说是比较抽象的，一个完整的实验要怎么来分工以及完成该项目所要的基本步骤也不明确。而经过这次实训，让我明白一个完整试验，必须在各个方面来完成，并在每个方面的操作必须注意细节。必须认真仔细熟练的操作从而在规定的时间内完成，否则会导致在预定时间内不能完成该试验。

四个字形容“感触良深!!!”

我感受最深的，还有以下几点：

其一、实训是对每个人综合能力的检验。要想做好任何事，除了自己平时要有一定的功底外，我们还需要一定的实践动手能力，操作能力。

其二、此次实训，我深深体会到了积累知识的重要性。俗话说：“要想为事业多添一把火，自己就得多添一捆材”。我对此话深有感触。

再次，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行！”在短暂的实习

过程中，让我深深的感觉到自己在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些操作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在平常总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。这也许是我一个人的感觉。应用化工技术是一门实践性很强的学科，它需要理论的指导，但是它的发展却是在实践中来完成的。

“千里之行，始于足下”，这是一个短暂而又充实的集训，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自老师和同学们的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。

这次实训还让我深刻了解到，不管在工作中还是在生活中要和老师，同学保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，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人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。

突然想起鲁迅先生的一句话：这里本来没有路，只是走的人多了，也便成了路。生活的路呢？生活的路也是人走出来的，每个人一生总要去很多陌生的地方，然后熟悉，而接着又要启程去另一个陌生的地方。

在不久就要踏上人生另一旅程的时候，有时不免会感到有些茫然，感到无助，但生活的路谁都无法预设，只能一步一步摸索，但只要方向正确，不要走入歧途，走哪条路都走向光明。

实验室报告心得体会篇七

时间总是在我们不经意间已流过指尖。在不经意之间我们已经走过了两个月，在哈药慈航研发部实验室的两个月的实习生活马上就要结束了。回首这两个月的历程，脑海里留下了深深的印迹，在这半年里我学会了很多，也认识了很多真诚的朋友，热心的同事和善待我的领导。感谢你们对我的关心，帮助和包容。

哈药慈航制药股份有限公司，是一家由千人计划国家特聘专家领衔、以海外留学人员技术为依托，专业从事现代中药和天然产物抗肿瘤药物的创新研制及产业化开发的科技先导型企业。“研发国际化、工艺自动化、质量标准化、产业规模化”是哈药慈航一贯的发展战略。哈药慈航已承担国家发改委及部省级以上新药开发及产业化示范工程项目33项，美国国立卫生研究院基金项目2项，取得科技成果20项，连续承担了国家“”、“十五”、“”中药和天然产物抗肿瘤药物重点科技攻关和863项目，是“国家重大科技成果产业化工程示范基地”、“国家引进国外智力成果示范单位”、“国家首批创新基金试点单位”，长沙国家高新区连续两年纳税先进企业和湖南省信用等级aaa级企业。

近年来公司承担了国家“”重大新药创制企业创新药物孵化基地项目、科技部重点国际合作项目、发改委的重大科技成果产业化示范工程项目、国家现代中药产业化示范工程项目、“十五”攻关、“”863重点项目和国家创新基金项目等，获得抗癌新药上市1个□ii期临床试验抗癌新药2个，5个一类抗癌新药在临床前研究阶段，被评为国家高新技术企业、国家医药行业十大品牌企业、国家现代中药和天然产物药物产业化引进国外智力示范单位，成为我国天然产物抗癌新药研究和产业化开发领域极具特色科技先导型领军企业。

在哈药慈航研发部实验室为期两个月的实习使我受益匪浅，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，记下来与大家共勉：

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。

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，要记住知识总是垂青那些善于提问的人。

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。

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。

5. 独立而不孤立。学会独立思考，独立实验，但要记住与他人的交流也是非常重要的，实验和实验事永远不是你自己的。

6. 实事求是做实验。不骗自己更不要骗他人。

7. 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。

实习，就像进了社会大熔炉一般，千淘万漉虽辛苦，就算被磨练得遍体鳞伤，也要摩拳擦掌，做好又一次投身熔炉的准备。我在实习中逐渐变得细心。虽然开始也会有会有怕出错，俗话说的好心急吃不了热豆腐，但事实告诉我，应该对自己有信心，熟能生巧，应有勇气去挑战。即便在尝试中失败，也能让自己成长，没有锻炼的机会，谈何积累和成长？而这一切，只能靠自己去争取。等待，只能让你在沉默中消亡，只有主动，才能为自己创造良机。实习，陪伴我经受了挫折，也经受了欢乐！

实习的经历虽已经过去，可我还会回头去看一下我在那里留下的脚印，我相信那不会是我旅途的归宿，而是我充满挑战和希望的开始！

实验室报告心得体会篇八

从12月末进入实验室以来到现在，我概括为第一阶段，感觉上是比较合适的。今天要去把细胞从-70度冰箱转移到液氮中，然后就可以回家过年了。大概年初四左右pandamumu姐姐又要来学校了，显然我也必然会在她来学校之后三四天内回来。

为什么我心血来潮想写这么些东西呢？因为，我在我们年级里算比较早进入实验室的，纵向对比、大二寒假进入也是很早的了。我的同年级的朋友对“进入实验室”还了解得不多，“仰视”的同学经常会问：“你最近在研究什么啊？”“你发现什么奇怪的现象了吗？”“俯视”的同学经常会问：“你今天又洗了多少管子啊？”“杀老鼠好玩吗？”

笼统地回答一下：如果一个人进了实验室第一个月内就有自己的课题，然后就开始着手研究并且有所发现了，那是大牛人；当然，进实验室以后也不能甘心就学洗管子、杀老鼠，很多东西都是只有在实验室里才能学会的，比如“实验室文化”、哥哥姐姐们项目的具体进展和你可以往哪些方向设计自己的课题、甚至每一种细胞的伺候方法都是不一样的——每一代要养好有什么经验……不了解这些知识，自己设计project会很空泛、很不具有科学性，甚至只是变相的“简单重复”。

我曾经看到过一篇sjtu的人建议刚进实验的小朋友要注意的东西，我看后的确觉得很无聊，似乎是人人皆知的。比如他说“要多讨教师兄师姐的经验”，废话，哪有先自己摸索经验的人嘛！再比如他说“不要把所有时间花在实验台上，要学会查阅文献”，废话，实验资源有限，你想一直花在实验台上也不现实。

我还是结合自己的经验教训谈谈我的体会。有些套话比如细心、踏实，没什么好多说的。

第一是要胆大。刚学习养细胞的时候，一直害怕染菌、加错药……然后pandamumu姐姐还在边上监工，我反而做得很慢，有时拿枪的手也会抖的，然后加完一样，想了半天，才放心。后来才发现，其实操作规范的话是不大可能染菌的，做的时候胆子越大、动作越快，效果越好。比如消化完的细胞，就是要靠快速的吹打、吸取，才能保证转移的量尽量多。一般而言，桌上一共也就几管子的溶液，不大可能加错药的。

第二，是要为自己留好后路。比如，师姐的做法，消化完后随手把瓶子扔到废液缸里，我也这么做了。可是今天我这样做完以后发现消化下的细胞并不多，而把瓶子拿到显微镜下一看才发现细胞仍然贴在壁上。但是显然，瓶子已经和废液缸里的废液在一起呆过了，里边的细胞是不能继续保存的了。如果我当初用完的瓶子仍然放在无菌台上，那么就不会出现如此的麻烦了。消化下的细胞不多，必然下一次要花更多的时间去养，而且已经养成的那批就浪费了，感觉很可惜。

第三，是要把所有的想法全部想周到。比如这次消化得不好，其实在前一次就已经有征兆了，可是我一直感觉是操作上的疏忽，而不认为是材料的问题。不过，我其实应该可以分析出来，胰酶忽冷忽热用过很多次，很有可能是失效的。所以就应该要考虑这方面的因素。但是那时没有仔细想过，第二次的时候由于一直误以为是操作上的问题，因而操作更加周到，可是那显然是无济于事的。