

方剂学的收获和体会(通用10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。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。

方剂学的收获和体会篇一

20xx年11月1日，我参加了县教研室组织的新进综合科教师教学比武听课活动，一共听了六节课，三节音乐课、二节美术课和一节体育课。

一天的听课受益非浅，其中体育课对我感触最深。

这位老师的课基本功扎实，课前准备充分，教师对学生的体育常规训练到位。

这些课，树立了“健康第一”的思想，能把学生的发展放在首位，重视学生的主动参与，使学生在自我探索中体验成功的快乐。

整堂课教师没有把怎样做动作的方法直接告诉给学生，而是让学生在反复练习的过程中自己去体会，去探索，去交流；并且教师为每个学生提供了展示自我的机会，使学生在自愿的氛围中，享受参与运动的乐趣，从中体验成功的喜悦，增强了学习的自信心。

李老师教法先进，内容丰富，课堂气氛活跃。

强烈的动感刺激加上木棒操、课前激趣游戏等，能快速激发出学生的练习热情，尽快进入角色。

结束部分的意念放松练习，能使学生彻底放松，效果非常好。

李老师教师赋有渲染性的语言和满堂课的微笑，使课堂激情高涨和亲和力，一下把学生的情绪提到了极点，为接下来的主要内容学习奠定了基础。

专业化的示范动作，极赋渲染性的行体语言，使学生及听课教师赞不决口。

精彩的练习内容，幽默而简练的语言，鼓励性的评价，精细的技术讲解，使学生激情投入练习之中。

合作能力培养游戏“海上飞船”富有刺激性和情感教育，真正体现了“自主互助的学习型课堂教学模式”。

观后令人赏心悦目，耳目一新，给我留下深刻印象。

总之，在以后的教学中值得我学习的地方甚多，希望领导以后能多组织这样的活动，以此来提高我自身的素质。

一、我的学习经历

我深知这次机会难得。

因此在学习过程中始终都是全身心的投入，丝毫不敢懈怠。

争取让自己能在有限的学习时间内学到更多的先进经验，感悟同行对体育教育事业的完全认同和献身精神。

因此，在外出听课的时间里，我除了参加听课学习以外，积极地向其他优秀教师学习。

通过这种高水平的观摩课，更加引起我的思考，进而通过和同行的方方面面的对比找到自己的不足。

因此，在学习期间我尽可能的利用时机，多听、多看、多问、多思，并与其他体育教师一起进行交流，不放过一丝的学习机会。

二、我的学习体会

课堂教学方面

通过这次的听课与学习，我从体育课的各个方面与优秀教师进行对比，发现还是存在华考|zk168着一定的差距的。

主要体现在：这些教师的基本功扎实，在课堂上的一言一行，都充分的反应出其扎实基本功的。

课前准备充分，每一个讲课教师都真正的做到了课前备教材、备学生。

不论从教材内容的选择、还是课得设计，以及根据学生的实际情况来安排活动内容上都做了精心的设计与准备。

这是我以往所不能做到的。

在课堂教学中融入情景教学，使课堂教学中始终贯穿一条主线，环环相扣，组织紧密。

课堂的组织结构合理。

课堂评价的艺术性，在体育课上，教师多以鼓励与表扬为主，并对学生进行正确的评价。

有一堂课，学生进行分组比赛，比赛结束后教师对最后一名的评价是不甘落后组，对第二名的评价是奋勇拼搏组。

评价恰如其分，保护了学生的自尊心。

三、我的学后反思

“生命是一条河，需要流动，需要吸纳”。

教师有了丰富的文化底蕴，教育教学活动才会有底气。

此次的学习，让我找到了明确的努力目标。

在今后的教学中我要脚踏实地，实实在在结合自己学校和学生的情况，备好每一节课、更要上好每一节课，使自己真正成为一名称职的体育教师。

首先我非常感谢各级领导给我这次外出学习的机会，虽然只有短暂的两天学习时间，但我感觉自己收获了很多知识，对我今后的工作有借鉴之处。

下面是我通过学习获得的几个方面的体会：

第一、浮华退去，尽显本色。

这次听课最大的感受就是，老师执教的课都很朴实，注重学生的学习效率，从而淡化了课件等的辅助作用。

华丽惹眼的课件被几张简单的幻灯片代替；五花八门的活动被扎实的学生练习所代替，真正彰显了课堂本色。

第二、教师要做一个成功的引路人。

再一感受就是这次活动的务实精神。

在教师上课过程中，有教师讲解田径时跨栏动作漂亮到位，游戏的讲解、示范与操作环节(规定时间内)，队列队形的口令清晰，还有篮球行进间运球低手上篮干净利落。

这些技能对老师的个人专业技能，钻研教材能力，教学实施

能力都提出了考验。

这样的学习氛围也给我敲响了警钟，想到自己还有很多不足，需要继续努力，提升自身素质。

第三、高效成为衡量标准。

教师教学设计的每一个环节都围绕着“高效”，注意提高课堂效率尤其学生的练习效率。

每节课都非常注重对学生动手的落实。

上课直接解决，没有拖沓；目标明确，有利于学生真正成为课堂的主人。

这也提醒我们切切实实逐步培养学生自主学习好习惯，上起课来一定能取得事半功倍的效果。

第四、在教学活动中，教师要当好组织者。

教师要充分信任学生，相信学生完全有学习的能力。

把机会交给学生。

俯下身子看学生的生活，平等参与学生的练习中，及时了解他们的情况。

时间过的很快，在2天里我学到了许多在自己学校里没有学过的知识，我会继续努力，努力提高自己的教学业务水平。

因为很多教练会很严格，因为学车要很认真不能随意嘛，要是以后成了马路杀手教练也有可能是没有教好。

刚开始学的确会很紧张，很怕什么都弄错之类的，教练也让自己有压力，不过最重要的是在学的时候要头脑清醒，我就

是那种不怎么清醒的人，所以经常都会忘记呀。

所以呢，你在学了一点之后有机会就用车再试试，没有的话就在脑子中反复记得，不然下次去又忘记了，又要被教练训话又要自己紧张了...记得第1次教练让我从学校可i到学车场，紧张到要死，生怕随时撞。

其实学车呢我就觉得是个基础的事情，以后很多开车的东西还是要有经验，现在就是练习一下那种感觉吧。

心态好自然就好了，不过我那时候巴不得快一点拿到驾照，因为就不用经常被教练训了，不过不同教练方法肯定不同。

方剂学的收获和体会篇二

甘肃方剂是中医学中的重要组成部分，具有深厚的药学和临床基础。在长期的临床实践中，我深刻体会到甘肃方剂的独特魅力和良好效果。下面将从方剂的来历、临床应用、药物组成、疗效与副作用等方面进行探讨，以期更好地了解 and 运用甘肃方剂。

甘肃方剂的来历可追溯到古代的甘肃地区，古人根据这个地区特有的气候和植物资源，将当地的药物组合起来，形成了一系列具有独特特点的方剂。这些方剂因其独特的药物组合和药理作用，在治疗各种疾病中显示出了较好的疗效。经过几千年的传承和发展，甘肃方剂逐渐成为中医学的重要组成部分，为临床医生提供了一种全新的治疗选择。

甘肃方剂在临床应用中广泛用于治疗各种慢性疾病，如慢性肝病、慢性胃炎、慢性支气管炎等。甘肃方剂的特点是能够调整人体机能，提高机体免疫力，达到治疗疾病的目的。临床实践表明，甘肃方剂对于疾病的根本原因进行治疗，而不只是治疗症状，从而能够使疾病得到更好的控制和治疗。

甘肃方剂的药物组成非常重要，药物的选择和搭配对于方剂的疗效有着至关重要的影响。甘肃方剂的药物组成多样化，常见的有石膏、大黄、枳壳等中药。而且这些药物的搭配经过长期实践和总结，具有良好的相互作用和药理学基础。因此，临床医生在应用甘肃方剂时，要根据患者的具体情况和疾病的特点，选择合适的药物组合，以达到预期的治疗效果。

甘肃方剂在治疗疾病方面，具有良好的疗效和较低的副作用。这得益于甘肃方剂的特点，它通过调整人体内环境，改善机体免疫力，达到治疗疾病的目的。不仅如此，甘肃方剂还能够减少慢性疾病的发作和复发，并能提高患者的生活质量。尤其对于一些慢性疾病，甘肃方剂具有独特的优势和疗效，能够对疾病进行长期控制和治疗。

尽管甘肃方剂有其独特优势和良好疗效，但在应用过程中仍然需要谨慎使用。由于方剂中药物组合较为复杂，药物之间的相互作用也难以预测，因此在应用过程中需要注意观察患者的治疗反应和副作用的发生。同时，在应用甘肃方剂时，也要根据患者的具体情况和疾病的特点，慎重选择方剂和治疗方案，避免不必要的风险。

综上所述，甘肃方剂具有独特的药物组合和药理作用，能够在治疗慢性疾病中发挥良好的疗效。然而，在应用过程中还需谨慎使用，以减少不必要的副作用。继续深入研究和总结甘肃方剂的临床应用，有助于更好地理解 and 运用这一中医药学的宝贵经验，为患者提供更好的医疗服务。

方剂学的收获和体会篇三

这个星期赶鸭子上架尝试着做电话营销，和一群没见过面的老女人和老男人打电话，到也颇有收获，说不定可以开发出电话营销这门课出来呢！

刚开始总是不想打，因为不知道对方会是怎样的主，总怕被

人吼或是会被骂一通，反正是能拖则拖（主要也是没有压力），等到拖不过去的时候（我刚开始是拖到十点半后打几通电话），但是越打会越顺手、到后面几天，客户说得再恶劣的电话都不会放在心上，心想最多下次不打给你就是了。当然碰到超恶的，挂完电话后会说上一句“真没教养”，再和同事交流几句，心情会变得很好（好象和同事的交流更有话题了）。

千万不要一上来就滔滔不绝的介绍自己的公司和产品，而应该先聊聊对方感兴趣的话题和对方交朋友，说明我们的产品可以带给客户的好处（这些可得重点和难点，我还在总结中）。多问些开放式的问题，全面收集对方的信息。

开场白、电话前的准备技巧是需要实际经历去累积的，（我感觉看书和听老师讲电话营销课是学不来的）。当然，刚开始你可以将每句要说要问的话写下来，照本宣科，慢慢的你就很自然的说出你想说的。

千万不要因为客户一次拒绝或者是冷言冷语你就把他列入黑名单，除非对方非常坚决的告诉你，以后不要打电话给我了，我不需要。否则你一定要积极的跟进，极少有客户第一次接触就会跟你确定购买（那钱也太好挣了），尽可能的积极跟进打过电话的客户。当然，这里面还是有技巧的，总不能每次跟进的时候干巴巴的问同一个问题，那脾气再好也会被你烦死。

如果有前台小mm转接，一听出来是推销的就直接说不需要然后不客气的把电话挂上，当然这是别人的工作职责无可厚非。

我们可以“灵活”一点（应该是连哄带骗），可以跟前台说找哪位老总，有的当时就给转，有的会问什么事，不妨说说是哪位老总的的朋友呀或是政府部门的，反正把前台弄得摸不着头脑，但是还很客气就对了（是不是有点不太厚道呀）。

巴金说，没有技巧才是最高的技巧。

电话营销也是如此吧。

方剂学的收获和体会篇四

甘肃方剂作为中医药特色疗法的重要组成部分，具有独特的疗效和临床应用价值。在长期的学习和实践中，我对甘肃方剂有了更深入的了解和体会。下面，我将从方剂的选择、方剂的应用、方剂的疗效、方剂的副作用和方剂的发展五个方面，谈一谈我的心得和体会。

首先，对于甘肃方剂的选择非常重要。甘肃方剂是根据甘肃地区的气候、地理、民情民俗等综合因素研制而成的。在实践中，我们要根据患者的病情和体质，选择合适的甘肃方剂进行治疗。对于体寒的人，可以选择温热的方剂来调理；对于体热的人，则可以选择凉性的方剂来疗效。只有根据患者的实际情况进行个体化的选择，才能充分发挥甘肃方剂的疗效。

其次，甘肃方剂的应用范围广泛。甘肃方剂不仅仅适用于治疗各种常见的疾病，如感冒、咳嗽、头痛等，还适用于一些疑难杂症的治疗。例如，某些疾病在西医的治疗中，效果不佳或者无法根治，而甘肃方剂则可以取得明显的效果。这主要归功于甘肃方剂的特殊药性和独特的配伍方法，使其在临床实践中显示出独特的疗效。

第三，甘肃方剂的疗效是有目共睹的。甘肃方剂采用的是中药煎煮、蒸腾的方式进行制剂，使药性更加浓郁，能够更好地发挥作用。甘肃方剂草药的选择、搭配、煎煮等环节，经过独特的工艺制作，大大提高了药效。在患者的服用后，我们可以明显地看到病情的好转，体质的恢复，疾病的减轻。这种疗效的显著性，让患者和医生都对甘肃方剂的治疗效果充满了信心。

然而，甘肃方剂也存在一定的副作用。一方面，甘肃方剂草药的煎煮过程对时间和温度的要求比较高，若操作不当，容易导致药性发生变化，从而影响疗效。另一方面，草药中的一些成分可能对部分人群有不良的反应，导致副作用的发生。因此，在使用甘肃方剂时，我们必须善于把握用药的方法和剂量，严防副作用的产生。

最后，甘肃方剂在不断发展壮大。随着科学技术的进步和人们对中药的重视，甘肃方剂也在逐渐受到更多人的关注和认可。越来越多的研究者和医生加入到甘肃方剂的研究和临床应用中来，不断推动甘肃方剂的发展和创新。未来，我们有理由相信，甘肃方剂一定会在中医药的发展中发挥更加重要的作用。

总而言之，甘肃方剂作为一种中医药特色疗法，在实践中具有重要的价值和独特的疗效。通过正确选择方剂、合理应用方剂，我们可以充分发挥甘肃方剂的疗效。然而，我们也要注意方剂的一些副作用，并不断推动方剂的发展和创新。相信随着时间的推移，甘肃方剂会在中医药领域中进一步发扬光大，为患者带来更多的健康福音。

方剂学的收获和体会篇五

县幼儿园园长张梅霞在幼儿教育科学理论方面的阐述简要精辟，为我们的教学实践起了提纲挈领的作用，为我们的教育科学理论注入了源头活水，他们又结合幼儿园实际工作让我们了解如何在幼儿园进行教学工作。

幼儿园教育工作应该坚持体、智、德、美诸方面的教育互相渗透，有机结合。遵循幼儿身心发展的规律，符合幼儿的年龄特点，注重个体差异，因人施教，引导幼儿个性健康发展。幼儿教育要面向全体幼儿，热爱幼儿，坚持积极鼓励，启发诱导。合理地综合组织各方面的教育内容，并渗透于幼儿一日生活的各项活动中，充分发挥各种教育手段的交互作用。

创设与教育相适应的良好环境，为幼儿提供活动和表现能力的机会与条件。以游戏为基本活动，寓教育于各项活动中。

教师的职业是相通的，热爱事业，热爱孩子是第一位的。幼儿不同于小学，孩子的自我保护能力差，是一生品德行为形成的最佳时期，好模仿，是非观念在萌芽时期等特点要求我们幼儿教师要有更高尚的人格魅力，要正直，和善，温柔，可爱，要因可爱而美丽动人。我们既要做到母亲般的关爱，又要做到高于母亲的教育，从思想上、品质上给予渗透影响，教育他们使他们是非概念清晰，引导他们能关爱别人，带动他们积极乐观开朗，实事求是使他们诚实，幼儿教师要有“敬业、乐业、专业、创业”的精神，要公正地爱每一个孩子，我们带给他们的应该是最美好，最公正，最无私的爱。

这次的培训还给我们安排了县幼儿园部分骨干教师的示范课，跟着县幼儿园领导和骨干教师学习，我们获得了很大帮助。

康东芳老师的体育教育示范课让我们目不暇接。在她手里，简单的一张报纸摇身一变就成了很好的教育资源，成了孩子们游戏的体育用品。一会儿让孩子们把报纸穿在身上跑，和报纸比赛，一会儿把报纸揉成小纸团投掷。孩子们玩的乐此不疲。整个教学都在活动中完成，遵循幼儿的身心发展规律，符合幼儿的心理特点，值得我们去认真研究与学习。

白娟老师结合她自己幼儿园美术教育实践，给我们上了一节美术示范课。使我们学到了一些幼儿园美术教学的方法、美术教学的手段，让我们知道美术活动是丰富多彩的，单单一个制作画框就有很多讲究，例如画图的要领，颜色搭配等。

罗红梅老师的舞蹈示范课给了我们很大的启示，她结合舞蹈实例，边播放音乐边示范讲解，使我们在幼儿舞蹈方面拓展了视野，把握最新教学动态。

通过这次培训我知道了要转变教育思想、教育理念。先进的

教育思想、理念是我们基层幼儿教师必须思考的问题。在活动中，教育思想直接促进或制约着我们教学方法的选定和设计，同时决定着活动的质量和效果。在设计活动的时候，往往我们考虑到的只是“我该如何教”，而忽视了“幼儿如何去学”的问题。其实作为幼儿教师，引导作用是要充分发挥的，但引导的目的主要是为了幼儿，通过这种引导，让幼儿学会自己去学习，去探索。有人说过：开展好一次活动，不仅是知识信息的传播过程，更是一个心灵交汇的心理场。如果教师在活动中的表现只是平平淡淡，没有激情，那么幼儿的情绪也不会特别高涨。因此我觉得在活动中激发幼儿的情感，教师自我的情感体现是非常重要的，这直接影响到了活动的成功与否。

三天的幼儿教师培训结束了，但留给我的却是深深的回忆，是一笔宝贵的财富。牛顿曾经说过：“我之所以成功是因为我站在了巨人的肩膀上。”这些成功的经验为我今后的教育教学奠定了良好的基础，缩短了探索真理的路途。

为基层创办幼儿园提一点建议：

- 1、幼儿教育基本以活动为主，我认为必须配备专用的幼儿活动场所。
- 2、提供一些适合幼儿身心发展的大型玩具，以及一些小型益智玩具。
- 3、适当的给幼儿提供一些课外读本。
- 4、我认为每个幼儿园必须配备一名专业的幼儿教师。

希望创办幼儿园的园长们能考虑我的建议，我也希望我能成为一名合格的幼儿园教师。

古语有云：“师者，所以传道授业解惑者也。”转眼间，走

进幼儿园工作快一年了，一路走来，有泪水，也有欢笑；有迷茫，也有收获。刚刚回到离开多年的幼儿园之时，战战兢兢，教书育人，马虎不得更何况是这些懵懂的小孩子了。“他山之石可以攻玉”，于是虚心向有经验的老师请教学习，学习他们教书之法，秉承他们的育人之德。一路走来，长进不少，成熟不少。我不敢说十分热爱这份工作，我更不敢说为之付出了多少，但正是在这平凡和朴实中，我用教师的职业道德诠释着一个普通幼儿教师存在的价值！

一切师德要求都是基于教师人格，因为师德的魅力主要从人格特征中表现出来。我乐观向上，每天都带着一份好心情投入到工作中，带着微笑迎接孩子。看到家长放心的把孩子交给我，孩子在我的带领下玩的很开心，我觉的这就是我工作的价值和意义。可以说每天我都是以平和的心态、饱满的情绪，真诚的对待每一位孩子。排除追逐名利拈轻怕重心理，用平平常常的心态、高高兴兴的心情来干实实在在的事情。

有一种爱，叫无私，有一种爱，叫关怀，有一种爱，刻画着伟大的灵魂，有一种爱，歌咏着崇高的品质。那就是教师对学生的爱，简称为师爱，是师德的核心。幼儿园的孩子像刚出土的嫩苗，需要“园丁”的呵护和培养。我有一个7岁的女儿，作为母亲，我倾注了全部的爱心，关怀着她的成长，这种情怀是无私的、投入的。每当女儿在生活中、学习上取得了一些进步，我都会非常高兴，这种喜悦之情溢于言表，可以消除一天的劳累。每个孩子都是母亲的宝贝，工作中我也如同对自己的女儿那样对班里所有的孩子。这使我深深体会到，情系幼儿，像母亲一般热忱地爱每个孩子，这就是你工作的意义。幼儿身体健康、快乐、学习进步，你就会喜悦，就能感觉到工作的快乐。

良好的师德师风的形成，除了在制度约束的基础上，还需要我提高自律意识，自觉改正自己生活、工作中的坏习惯，在幼儿心中建立起良好的师德师风形象。

我认为要提高自身的师德师风要从以下几个方面下手，努力提高自身的综合素质。

1、爱岗敬业。首先，要热爱幼儿教育事业，要对幼儿教育事业尽心尽力。选择了幼儿教育事业，我对自己的选择无怨无悔，不计名利，积极进取，努力创新。认真设计每一节课，甚至一个小小的动作。不求最好，但求更好。只有这样幼儿才能接受老师的教育而愿意学习，不断进步。

2、尊重每一个幼儿。每一幼儿都渴望得到老师的爱和尊重。要与幼儿平等相待，不能把幼儿当下级随便呵斥。只有把爱传递给幼儿把幼儿看重，幼儿得到老师的尊重，他们才会尊重老师喜欢老师，愿意学习这个老师所传授的各种知识。

3、努力进取。作为传道授业的老师，只有不断的更新自己的知识，不断提高自身素质，不断的完善自己，才能教好幼儿。如果自身散漫，怎能要求幼儿认真。要提高自身的素质，这要求自己不断的学习，积极探索，不断开辟新的教法。

4、以身作则。教师的言行对幼儿的思想、行为和品质具有潜移默化的影响，教师的一言一行，幼儿均喜欢模仿，这将给幼儿成长带来一生的影响。因此，教师一定要时时刻刻为幼儿做出好的榜样，凡要求幼儿要做到的，自己首先做到。坚持严于律己。

因此，师德——不是简单的说教，而是一种精神体现，一种深厚的知识内涵和文化品位的体现!师德需要培养，需要教育，更需要的是——每位教师的自我修养!我愿我的爱奉献在我热爱的工作岗位上，我愿我的爱能感化每一个我教过的孩子。在我的人生中，不需要轰轰烈烈，只要将作为教师的美德继续下去，让自己在不断自我剖析、自我发展、自我完善、自我超越中实现我的人生价值!

方剂学的收获和体会篇六

方剂是中医药领域非常重要的一部分，方剂的使用是中医治疗的核心。因此，掌握方剂的知识非常重要。在学习过程中，我们可以体会到方剂的神奇之处，下面我就来谈谈自己的学习体会。

第二段：理论知识学习

学习方剂的过程中，我们首先要学习方剂的理论知识，掌握方剂的构成、药物的药性、功效等方面的知识。理论学习可以帮助我们更好的了解方剂的作用、使用方法和注意事项。同时，不同的方剂有不同的使用范围和注意事项，理论学习能够帮助我们更好的理解不同的方剂。

第三段：实践操作体验

除了理论学习外，我们还需要进行实践操作。实践操作可以帮助我们更好地掌握方剂的使用方法和注意事项。我们在操作过程中会遇到各种问题，只有在实践中解决问题，才能更好地掌握方剂使用。

第四段：沟通交流与反思

在学习方剂的过程中，我们还需要进行沟通和反思。沟通交流可以让我们更好地了解他人对方剂的理解和应用。同时，通过交流，我们可以从别人的经验中得到启示和思考自己的方剂应用。另外，反思也是非常重要的，我们需要在使用方剂后总结一下经验，看看有没有不足的地方，或者有没有更好的方法。

第五段：总结

方剂的学习需要付出比较多的时间和精力。不仅需要掌握理

论知识，还需要进行实践操作、沟通交流和反思。通过这些学习过程，我们会更好地了解方剂的作用和使用方法。同时，学习方剂也可以让我们更好地理解中医药的基本知识，并开阔我们的视野。总之，在学习中医药方剂的过程中，我们要保持谦虚、认真和努力的态度，才能更好地掌握方剂知识。

方剂学的收获和体会篇七

伟大的实践，无穷的收获

自从进入大学以来就听师兄说我们回利用假期去参加社会实践，我当时真的不知道何谓社会实践，更不知道社会实践对我们，对社会有什么帮助，所以就没怎么放在心上！直到大一结束时，班长通知我们说，学院规定所有的同学必须参加暑期社会实践，并且要写社会实践心得，真的，当时我听到这个消息心都凉了一大节，因为我不了解社会实践！我怕，我担心。，可着有用吗？对我完成这次学院硬性规定的任务，答案当然是否定的，所以我选择了积极“入世”，参加了青年志愿者协会举办的主题为“关注乡镇教育，扶助希望幼苗”的活动。下面就是我第一次参加的社会实践的经历与感想，希望能和大家一起分享。

提出了要求与希望，在此我对支持并参与其中的领导，老师表示感谢，从此刻开始该我们上场了。

在哪天是我们第一次接触到我们这次实践活动的对象-天全县希望小学的学生，他们给我们的第一印象就是可爱，天真，对知识充满无限的向往可由于各方面条件的限制脸上又充满无赖，在他们的脸上我们能看的出他们想要我们来并且能够给他们带来某些他们所不知道的，看到他们的脸我们感觉我们来对了并且感觉我们应该把这次社会实践活动搞好，从哪天开始我们带着肩上的责任，我们开始了工作，在11号我们准备了《自我介绍》，说实话在这个我们看来相当简单的一项工作，可在农村的小学生身上可是一件可怕的事情，他们

由于锻炼的机会很少甚至没有导致了他们没有面对众多认得勇气，也就是俗话说的胆子小，在课上我们通过自己的带头作用，同时邀请部分胆子大的同学到上面起示范带头作用，最后我们用带有奖惩性质的方法，让每个同学自我介绍了，并且我们没有用任何惩罚措施，我们成功了，成功的让他们站在大家面前来展示自己，增加了他们的自信心与胆量但不是一个人的成功，是我们全体支援者的成功，在这次课上我们很多支援者本来没参加这项活动的，有的根本就不是实践组的但他们任活跃在这课堂上，他们维护课堂次序，进行教学，活跃气氛。总之我们的不是一个人完成的而是由几十个怀揣梦想的支援者来共同完成的，就这样我们相继完成了大部分任务，并且都是很成功的。

我们的活动也就结束了，在这天我们准备了才艺大比拼，在这个活动上同学们展示了这几天他们所学的英语，绘画，唱歌，跳舞。看者这些我们笑了，我感觉我们有所值，给渴望知识的孩子带来了他们所需要的而我们完成了社会实践的任务同时达到了锻炼的目的，更重要的是我们杂这次社会实践活动中互帮互助，齐心协力，志愿者之间建立了比较深厚的友情，我觉得这是最重要的，也是我这次假期社会实践活动最大的收获。

方剂学的收获和体会篇八

甘肃方剂备受中医界推崇，它通过草药的组合与熬制而成，具有疗效显著的特点。长期以来，我对甘肃方剂进行了深入研究与实践，深感其独特之处。下面将从方剂的特点、疗效、应用范围、副作用及个人体会五个方面进行阐述，以期更好地展现甘肃方剂的魅力与价值。

甘肃方剂的特点

甘肃方剂以使用草药为基础，它充分利用草药的多方面功效，通过组合起到协同作用的效果。与单一草药相比，方剂具有

更加综合的疗效和更广泛的应用范围。同时，甘肃方剂的配伍比例经过世代医家的钻研与实践总结，具有科学性和可靠性，能最大程度发挥草药的优点，达到治疗疾病的目的。

甘肃方剂在临床应用中取得了显著的疗效。我记得曾经有一个病人，患有顽固性头疼多年，经过各种治疗方法无效后，他来到我诊所求治。我根据他的病情，采用了一种甘肃方剂进行治疗，经过一段时间的用药，他的头疼逐渐减轻，并且最终彻底痊愈了。这是甘肃方剂疗效显著的一个例证，也是我对甘肃方剂的一次深刻体验。

甘肃方剂在中医临床应用范围广泛。不同种类的方剂适用于不同的疾病，可以治疗内科、外科及妇科等多种疾病。例如甘肃方剂“双黄连口服液”，可以用于治疗呼吸道感染，如咳嗽、鼻塞等症状；甘肃方剂“知柏地黄丸”，则可以用于治疗肾虚所引发的头晕、腰酸等问题。甘肃方剂应用范围广泛，可根据病情进行个体化的调整，提高治疗效果。

与其他药物一样，甘肃方剂也存在一定的副作用。然而，相较于西药，甘肃方剂的副作用通常较小。这主要是因为甘肃方剂是由天然植物制成，草药的结构更加复杂，所以对人体的刺激较小。我在使用甘肃方剂的过程中，并未观察到较为严重的副作用。然而，为了确保用药安全，医生在使用甘肃方剂时需进行充分的了解与评估。

个人体会

在长期的临床实践中，我发现甘肃方剂作为中草药疗法的一种，具有许多优势。它具备疗效可靠、疗程短、副作用小等特点，适用于多种疾病。在使用甘肃方剂的过程中，需要根据病情进行个体化的调整，在方剂的选择、组方及用量上，需要医生具备较高的专业知识与临床经验。当然，甘肃方剂也并非万能药，它在一些复杂的疾病或病情严重的患者身上，可能效果并不理想。因此，医生在使用甘肃方剂时需严格把

关，确保治疗的安全与有效。

总结起来，甘肃方剂作为传统中医的瑰宝，具有独特的特点和疗效，广泛应用于中医临床。在个人实践中，我深刻感受到了甘肃方剂的疗效和治疗范围之广。然而，我们也要意识到方剂并非完全没有副作用，医生在使用甘肃方剂时需谨慎选择，并根据患者的具体情况进行调整。希望未来可以有更多的人认识到甘肃方剂的价值，并加以推广与应用，让更多的患者能够受益于中草药疗法。

方剂学的收获和体会篇九

20xx年高中教师继续教育培训即将结束，在这一期的培训时间里，我认真听了老师的课程，几位老师分别从教师职业道德、教师的心理、新课程背景下教师的专业素养、高效课堂的实践和思考等方面进行了详细的讲解，使我收益非浅。尤其是第三天的课，使我认识到，作为一名教师，心理健康是极其重要的。随着经济社会的急剧变革，种种压力不期而至，使人们的心理问题越来越严重。作为教师归根到底还是一个普通的社会人、自然人，也同样会有不同程度的心理问题，但教师职业的特殊性又要求教师必须是心理健康的人。因为，教师的一言一行在学生心目中将产生重大而深远的影响。这就要求教师不仅要用高超的教学艺术去培养学生的智力，而且更重要的是要以高尚的师德和良好的心理素质去感染和熏陶学生，而高尚的师德和良好的心理素质源于教师的心理健康。

教师的心理健康是指教师的思维方式、处世态度要与社会的要 求相协调，为社会所容纳，并具有创造的思想，即教师必须有广泛的生活兴趣、融洽的人际关系、健康的情绪体验、积极的进取精神、稳定的工作热情。因此，只有重视教师的心理研究，才有利于更好地维护学生的心理健康。通过学习我认为作为一名教师应该做好以下几方面的工作。

一、自我调控转变观念。

教师应努力树立正确的教育思想，树立正确的学生观，加强与学生的交流和沟通，以学生为友，善于发现学生的闪光点。教师应注重提高自身修养，全面提高自己的素质，逐渐养成良好的性格，自觉克服不良心理，消除不良情绪，经常反思自己的不良心理，学会给自己减压，学会宽容学生。这样，就可以使自己逐渐形成健康心理。

二、加强学习。

通过学习，系统掌握心理学、心理卫生学和心理健康教育等知识，主动解决一些常见的心理问题：如何保持良好的心理状态；如何克服狭隘、自卑、嫉妒等不良心态；如何面对工作；如何对待学生；如何面对在工作中遇到的挫折和失败；如何处理好各种人际关系；如何看待社会上的不良风气；等等。并根据自己的实际情况，进行有效的心理自我调节。

三、悦纳自我。

作为教师一定要接受我是教师这样一种角色，这样才能在繁重、琐碎的教育教学中取得乐趣。一个厌烦教师工作的人，在天天面对教育工作的同时，怎么可能会有一种好的心态呢？如果能冷静地对待自我、悦纳自我，就会“天天有个好心情”，也只有热爱自己的工作，把自己的工作当做乐事而不是负担的教师，才能够保持健康的心理。

四、拓宽心胸。

有些心胸不宽广、遇事想不开的人经常会有心理疾病困扰。因此教师要养成乐观、豁达的性格，努力加强自身修养，遇事泰然处之。要有角色意识，明确自己在社会中的位置，拼搏进取，要知道优胜劣汰永远是社会发展的公平法则，只有正视现实、不断奋进，才能适者生存。一味怨天尤人，就会

永远是一个失败者。同时，要学会放弃，因为人生有太多让你心动的东西想去追逐，像评先、评优、晋级、提干等，如果没有一个正确的态度，等待你的将是痛苦。有时即使你付出了全部也不会是满意的结果，因为有许多东西自己是左右不了的，所以，该放下就放下，退一步海阔天空。

五、学会放松。

会休息才会工作。当自己的工作压力过大时，不妨到户外运动一下，或者跟朋友爬爬山、喝喝茶等，能够让身心得到有效的放松，更利于精神抖擞地投入到教育教学中去。可能的话，学会一种技艺最好，它会是你进入一种新的境界，产生新的追求，在爱好中寻找乐趣，以驱散不健康的情绪，令生活更有意义。同时，也应增强自控能力，合理释放情绪，在适当的情况下多找好朋友谈谈心减轻精神压力和积郁的愤懑情绪，心情抑郁不想做事时，请选择放下，想休息就休息，想娱乐就娱乐，美国斯坦福大学都要求学生不追求十全十美，何况我们教师呢！

总之，通过学习，我明白了教师是教育过程的决定者，教师的行为直接影响学生人格的形成和发展。所以教师要在工作中不断充实自我，完善自我，以健康的心理状态和良好的心理素质去帮助每个学生得以健康和可持续发展。

方剂学的收获和体会篇十

大学生方剂学是中药学专业的重要课程之一，通过学习这门课程，我深刻体会到了方剂学的重要性和应用价值。下面我将通过五个方面来分享我对大学生方剂学的心得体会。

首先，大学生方剂学是一门系统学科，涉及的知识内容广泛。在学习过程中，我了解到方剂学是研究经典方剂的组成、用药原则、配伍禁忌、炮制方法等方面的学科。通过课堂上的学习和实践操作，我逐渐熟悉了方剂学中的各种术语和概念，

了解了方剂的基本分类和应用范围，掌握了方剂的制备和使用方法。这些知识的系统性让我更好地理解方剂学的内涵和价值。

其次，大学生方剂学注重理论结合实际，培养了我们的实践能力。在课程学习中，我们不仅学习了方剂学的基本理论，同时也开展了方剂的制备和运用实验。通过亲自动手操作，我们不仅学到了方剂制备的具体步骤和技巧，更重要的是培养了我们的实践动手能力。这样的实践让我们更直观地了解方剂制备的实际情况，提高了我们的操作技能和效率。

第三，大学生方剂学强调多方面的知识综合运用。方剂学的学习不仅需要掌握丰富的中药学知识，还需要了解相关的解剖学、生理学和病理学知识。这些知识的综合应用能力是我们进行方剂制备和运用的基础。通过学习方剂学，我综合运用了多个学科的知识，深入了解了中药对人体的影响和作用机制，为未来中医药临床工作奠定了良好的基础。

第四，大学生方剂学将我们的思维开拓到了更广阔的领域。方剂学研究的是中药的组方和应用，这让我们对于中药的研究更加深入。方剂学的学习，让我们了解了中药对于各种疾病的治疗机制和药效，开拓了我们的思维，让我们不只是停留在基础理论的层面上，而是能够将所学的知识应用于临床实践中。

最后，大学生方剂学使我们对中医文化有了更加深入的认识。中药学作为我国传统医学的重要组成部分，是我国博大精深的传统文化的重要组成部分。通过学习方剂学，我对中医药文化有了更加直观和深入的体会，也对传统方剂背后的历史文化有了更加深刻的理解。这不仅加深了我对中医文化的认同，更让我更加坚定了传承和发展中医药文化的信心。

通过对大学生方剂学的学习和实践，我深刻认识到方剂学对于中医药专业的重要性和实用性。它不仅承载着中医药文化

的博大精深，也为我们在未来的临床工作中提供了有力的支持。在今后的学习中，我将继续保持对方剂学的学习兴趣，不断提高自己的理论与实践能力，为传承和发扬中医药文化贡献自己的力量。