

2023年推拿技术心得体会(通用8篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

推拿技术心得体会篇一

在实习期间虽然很苦，很累，但是我从中学到了许多东西。

记得刚进入医院实习的时候，什么都不懂，对医院的工作一无所知，幸好我的带教老师脾气非常好，而且忒有耐心，也有丰富的经验，可以让我比较快的适应医院的护理工作。

时间过的很快，记得刚上大学的时候觉得护士这个职业特别神圣，第一次穿上护士服的那一刻，就决定要做一个合格的护士，现在终于实现了这个梦想。

以前觉得护士也没什么，后来进入病房才发现，护士的工作特别的繁琐复杂，什么都得干。而且得特别勤快才行，敢做是，做主要的是要有非常好的服务态度，耐心为病人讲解病情，帮助病人，因为这次实习，我们才能更全面深刻的了解病人，也了解护理工作的重要性。

以前也学过南丁格尔，还有一些国内比较有名的护士，感觉她们也没什么乐不起的地方，现在才发现自己错了，原来护士也是相当重要的，谁都离不开护士，因此，我为我自己选择了护士这个职业而感到高兴自豪。

第一天来到医院实习，在老师的带领下。我们进入了病房实习，渐渐的了解了许多疾病，我积极努力的把握每次的锻炼机会，学会了各种各样的基础护理操作。

临床的实习，是对一个护士的狐狸技能操作的考验，虽然只有一个月的时间，但对我感受非常大，因此我十分的努力，已有不懂得地方就请教带教老师，老师也飞航耐心的教我，积极主动去练习，非常感谢医院为我们提供这么好的锻炼机会。也感谢病人与我们的配合，为我以后真正踏入护理工作奠定了坚实的基础。

我们马上要告别护士实习工作，告别学生时代了，在实习阶段，我们收获了好多，收获了知识，技能，友情。虽然付出了很多，但一切都是值得的，很累，却很高兴，虽然熬夜值班，但一切的一切都说明我们很高兴。

总而言之，时光匆匆，马上就要结束我们的实习生活了，心中充满了不舍与留恋，虽然已有了相当好的技能和经验，但是还有不足之处仍需改进，总之，我一定会做一个合格的护士的。

推拿技术心得体会篇二

走“群众路线”是中国共产党长期革命和建设经验的总结。群众路线是党的根本路线，从中国革命历史发展、中国社会主义建设过程实践证明，必须始终紧紧依靠人民群众，诚心诚意为人民谋利益，才能从人民群众中汲取前进的不竭力量。

一、必须全面准确把握科学发展观的深刻内涵和基本要求，要不断努力工作，边工作边学习，边学习边发展。努力提高自己的业务水平，掌握先进的护理技术，力争做先进医生的代表。加强业务学习，掌握本学科最前沿的研究成果，增强科研意识和改革意识，积极参与继续教育，在实践中提高自己的工作能力。增强创新意识，在工作和实践中与同事共同成长，在带教实习医生的方面，主动进行教育教学改革，成为教改的先行者、示范者。

二、要有过硬的工作作风。认真遵守医院规章制度，切实把

过硬的工作作风体现到平常的工作和生活中，做到关键时刻站得出来；在急难险重任务面前，要勇于挺身而出。

三、要树立正确人生观和价值观，真心做人。做人是做事的基础，没有一个好的品格品质，不论从事哪个行业，都将失去起码的条件。我要树立正确的世界观，人生观，价值观和道德观，坚定共产主义信念，为人民办好事、办实事。这样，我们做人才会有充足的“底气”，做事才硬气。

四、要有奉献精神，吃苦在前，享受在后。党员有自己的合法的正当的权益，但是当个人利益与党、国家、集体利益发生矛盾时，作为党员应该把以党、国家、集体利益为重，必要时能牺牲个人利益。

五、要做一名有责任、有强烈事业心、称职的医务工作者，病人的事就是我们自己的事，时刻把患者当亲人，用亲人般的温暖对待他们，让他们在精神上得到安慰。在工作上，要将高尚的医德、严谨的工作作风、热忱的服务态度等良好的传统进一步发扬广大，急病人之所急，想病人之所想，真正让病人感到放心、舒心、满意。

总而言之，作为一名医生，通过学习，要进一步坚定共产主义的信念，明确努力学习提高的方向，感受到时代和社会赋予我们的重任。要在科学发展观的指引下，围绕医院中心工作，以“一切以病人为中心”为宗旨，以推进护理科研与教学为载体，以加强社会主义荣辱观教育为契机，端正教育思想，丰富专业知识，提高护理技能，做到服务好病人，为医院的发展贡献自己的全部力量！

推拿技术心得体会篇三

xx年上学期我与同班同学韦芳一组到梧州市逸夫小学见习，我们组所接管的工作是061班少先队中队活动策划和主持，现已结束，以下为我的心得体会。

在五周的见习时间里面，我们组共为061中队开展了5次班会活动，分别是：纪念党成立周年、爱国主义与国防教育、争当文明小公民、普法教育、学经典诵读会。我们积极准备、热情开展，以上活动得以顺利完成。当然，这与061班班主任黄老师的热心帮助、大力支持离不开的。一开始，我们主持声音小、表情拘谨、难以表达自己准备的东西，班里的同学听得无精打采，一副辛苦的表情。我们感觉很失败。结束后，黄老师找我们对他们说：“不要紧，慢慢来，放开来说，毕竟是第一次。”她也怕同学们以后不配合，于是在班里要求同学们以后积极配合我们。同学们也一一答应，班长也出来发言说，以后会积极配合我们，认真听！我们听了之后放心了，并发誓以后认真准备，放开声音主持。经过黄老师的指导后，我们接下来的工作进行得很好，声音放开了，与同学们的距离拉近了，对班主任的具体作用和工作有了深刻的认识和理解。

在班会活动主持之中，让我最深刻的问题有以下几点：

一、会场纪律的问题。对于小学生来说，即使我在开会之前就定好了纪律，但过不了多久他们就忘了，当我在讲台上讲的时候，下面就会闹起来，连续叫几次才能压住。

二、主持声音问题。即使经过几次的锻炼，但我觉得自己的声音还是太温柔了，40分钟也不能坚持下去。

三、解决调皮学生的能力。在061中队里有几位男同学非常调皮，爱顶嘴，爱争吵，我有时候真是不能够忍受，但又不能做出很大的反应。

对以上的问题我有以下一些想法：

一、对于主持的声音一定要保持大声，要用洪亮的声音去吸引同学们，用有力量的声音压破他们的吵闹，平时的训练是少不了的，长距离对话、唱歌是很好的方法。

二、作为老师，要有一个表情，能让学生亲近；也要有一种气魄，让学生敬畏。有时候威严比纪律更有用。

三、对待调皮的学生不能手软，给他发言的机会要有，让他难受的时间不能少。

通过到小学的见习，我掌握了一定的教师技能，了解了班主任工作和少先队活动的工作内容。作为师范生，就应该争取多的机会到小学去，走到实际的课堂才能体现真实的自己，同时，拉近与小学生的距离，为以后的工作积累经验。最重要的是：解决发现的问题。自己的不足在哪里，应如何改进，这些都是我今后的努力方向。

推拿技术心得体会篇四

相信很多人都读过《谁动了我的奶酪》这本书，“奶酪”指现实生活中我们追求的目标，如工作、金钱、健康、自由、精神上的宁静等。此书描述的是四个小精灵在寻找奶酪过程中不同的态度和方式。嗅嗅，能及早嗅出变化的气息；匆匆，能够根据变化的情况迅速行动；哼哼，害怕改变，否认变化，逃避现实；唧唧，在确认变化会使事情变得更好时，它能够及时调整自己去适应变化。此书告诉我们一个真理：变是唯一的不变。

因此一个优秀的教师必须要在这个日新月异的社会中不断学习改变提高自身，以一种积极向上的态度主动去融入社会教育大改革的背景，自觉承担自我发展的主要责任，激励自我更新，通过自我反思、自我专业结构剖析、自我专业发展设计与计划的拟订、自我专业发展计划实施和自我专业发展方向调控等实现自我专业发展和自我更新。而在准备教师的自我专业发展的职前阶段，我们必须树立正确的观念并将其落实到真正实处。

此次的师范生教育见习可以说是学校对我们师范生的准教师

培养，这是教师专业化发展的职前阶段。相对于教师专业成长的其他阶段，这个阶段是相对较成体系并具有良好的保障的阶段。但在这阶段里还存在着不少的问题，只有解决了这些问题才能谈及既注重学术性又注重师范性的教师专业成长。我要说明的就是当前师范生的立志终身从教的问题。有的师范生当初选择师范专业的动机本来就不纯，迫于现在的升学和严峻的就业形势，不少学生带着功利的目的选择就读师范院校。

我们也是否这样问过自己：现在以后所从事的教师这份职业，我们到底将它看成是一份体面的职业还是一项事业？如果我们从未意识到要回答类似的问题，那也就根本谈不上自我的专业化发展。有人把教师这一职业仅仅视作养家糊口的手段，是生活所迫，或是自己没得选择，不得已而为之，于是乎，得过且过，凡事但求过得去，更有甚者，是动辄就讲报酬。诸如此类，不一而足。因此在从事教师工作之前，我们就必须要对自己有一个清楚的认知，重新审视自我，是否真的热爱这份职业？教师一直以来都肩负着教书育人这一崇高而神圣的使命，如果没有对教育事业的无限热爱之情，没有巩固的专业思想，怎么可能去锲而不舍地追求自己的专业化发展？正因为如此，我们要树立正确的观念意识，要把教师的专业化发展当做是自我的发展需要，一种内在的成功心理的建构，或者说是一种职业理想的追求。

在这个追求的过程中获得内心的愉悦，体会教师讲台的风采。

生活中有两种人：一种人把做事视为无奈之举，满怀苦恼，结果就可能一事无成；而另一种人则用一种愉悦的心态去做事，用自己的热情去构筑未来，所以就获得了生活馈赠的美丽。我们只有树立教师的自我发展意识，才能让我们的教师专业发展之路成为可能，如果一个人他自己都不愿意去发展自我，那他的专业化技能从何谈起？也正是这种教师的自我发展意识和需要保证了教师不断自觉地促进自我专业成长，它是教师自我专业发展的内在主观动力。教师的自我专业发

展需要和意识使得在教师发展过程中实施终身教育思想成为可能。当教师在自我专业发展需要和意识下成为具有“我要发展”的教师时，才可能有意识地寻找学习机会，才可能明确自己到底需要什么，今后朝什么方向发展以及如何发展等，才可能成为一个“自我引导学习者”。

那么我们如何引导自我的一个学习过程呢？在树立了正确的观念之后怎样才能实现自我的真正发展呢？我认为，我们当前还处在大学校园的环境里，正是学习的好时机，抓住毕业前的尾巴，“读活书、活读书、读书活”，读书，才是教师专业化成长的途径。作为未来的语文教师，学习教师所必须具备的教育基础知识（心理学、教育心理学等）的同时还要具备专业学科知识，要多去阅读经典。与过去的教育家对话，是语文教师专业化成长的基本条件，也是我们教育思想形成与发展的基础，为我们的教育教学滋养了底气和灵气。除了学习上述两方面的知识外，语文老师还应该对各种知识进行广泛涉猎，努力使自己成为一个“杂家”，在具有扎实的语文专业知识外，还应当有一定的学科相关知识，要关注美学、哲学、经济、社会、自然等学科的常识。只有“博观而约取”，才能酿造最香最甜的蜜，“厚积而薄发”，才能带领学生在语文的大海里自由遨游，从平庸走向杰出。读书的意义，不仅仅在于知识的积累与更新，更重要的，它能使你思想常新，激情常在，不至于被世俗琐事所湮没，而能永葆一种新生的热望，战斗的姿态，这种精神建设的动力是任何金钱权力都无法给予的。

在教师的职前阶段学习了必要掌握的知识后，我们还需要学会在反思中成长。“学而不思则罔，思而不学则殆”，孔子的这句经典名言不仅适用于“学”者，同样也适用于“教”者。教师的教与学的双重身份，更意味着“思”的重要意义。我们每上一堂后，或多或少有点得失、感想和体会，如果把这些及时地写下来，在今后的教学中引以为戒，不断地改进，就会取得事半功倍之效果，这样既可以提高课堂教学效率，又可以提高我们的教学水平。我们要学会从听课中获得反思，

带着思考去听课，注重听课后的评课反馈。反思，能让我们拒绝平庸；反思，能使我们捕捉教学中的灵感；反思，能使我们吐故纳新；反思，能使我们的教学经验得到升华；反思，能使我们向名师挺进！

其实，教师的专业成长已经超越了教师的个人层面，成为推进教育改革、提高学校教育教学水平所必须面对的问题。我们面对教师专业化的发展大潮，必须乘势而上，努力提高自己的专业化水平，成为一个优秀的准教育专业工作者。

推拿技术心得体会篇五

教育实习已经结束，回顾快两个月的实习生活，感慨颇多。而让我感受最深的是：教育实习对每一个准教师来说，都是非常重要的一步，是我们师范生将理论知识付诸于行动的必需环节。我们可以通过实习，接触与专业相关的实际工作，综合运用所学的理论知识，所锻炼的基本技能和专业知识运用到实践中，用理论指导实践，提高自己在社会中，在学生面前，在学校里的实际操作能力，而不仅仅是局限于书本的知识。

为期八周的教育实习，我担任东莞茶山中学高二（一）班和高二（二）班的语文实习老师。我上了约48节课，课型有文言文、戏剧、散文、作文评讲、试卷评讲等。听了很多节课，有语文、政治和数学等不同的科目。

实习的第一周是见习周，这一周的主要任务是听指导老师和其他老师（有可能的话）的课，实习期间的听课不再是以前读书时那种只听老师讲课的内容了，而是带着任务有目的地去听课，要尽快熟悉学生的学习水平和知识基础，同时更重要的是学习有经验的老师的教学方法、教学思路、教学进度的把握、掌控课堂的方法和调动课堂气氛的技巧、与学生互动的技巧等等。除了指导老师的课每课必听以外，第一周后期已经有队友开始尝试上课，我也积极地听队友的新课，

虽然是不同学科，但教学方面还是有很多相通的地方的，例如调动课堂气氛、与学生交流情况、板书设计等等，从队友的课堂上也学会了很多东西。当然，由于教学经验尚浅，队友的课也有很多不足的地方，在评课过程中，我们都毫无保留地向彼此提出了自己的意见，互相学习，共同进步。

除了见习周以外，其他时间我一边上课一边坚持听队友的新课，更多的是我尽量争取机会去听级部里其他语文老师的课，甚至是跨级部去到了初二级部听一位有丰富教学经验的语文老师的课。实习期间，恰逢学校科组活动组织了多堂公开课，一有公开课，我总是排除万难，争取现场学习。这种公开课，老师的准备一般很充分，虽然带有一定的表演性质，但是对于我们以后找工作的面试、说课、试讲是很有借鉴意义的。其中有堂公开课是占澜老师的《作文分层教学——人物对话的描写》，学习了一种新的作文教学方法，其实也就是说教学要注重因材施教，对不同层次的学生要提出不同的要求，另外，占澜老师作为一位语文老师，很注重教学语文的丰富性和感染力，这很值得学习，也是我要努力的方向。

值得一提的是，实习期间茶山中学组织年轻教师去大朗中学听公开课，学习、交流教学经验，通过争取（要感谢指导老师的大力支持），我也有机会跟着十几位老师一起去学习。这次见习，听了两堂公开课，一节是初三的讲读课《范进中举》，另一节是利用网络评讲作文，课题为《点亮心灯》，这次听课之行，看到了别人关于作文教学的一种新的教学模式；听《范进中举》一堂课最大的感受就是：教师在上课之前必须能够自己吃透教学内容，对所要讲授的内容了然于心，达到脱稿的层次，课堂才可能做到连贯、浑然一体。

教学工作的第二个方面就是备课。一般在实习的第一周以听课为主，但听课的同时要准备好自己上课的内容，也就是备课。备课是教学的开始，备课不仅仅要联系书本上的内容，还要和学生的实际生活相联系，还要考虑学生原有的知识水平，学生的接受能力，学生对课堂的反应，教学实际情景等

方面的情况。在备课的时候，我的教案教案一般是祥案，一字一句把上课的每一句话写出来。

为期八周的实习，我一共写了四个教案。有两个是文言文《鸿门宴》、《游褒禅山记》，一个戏剧《雷雨》，一篇散文《夏感》。通过这四个教案，我提高了写一份完整教案的能力，写教案、备课的时间有所缩减，慢慢地摸索到了一些适合自己的套路，最大的收获是我渐渐学会自己确定一篇课文的重难点，而不至于完全依靠教学参考资料。

在备课的过程中，我养成了一个习惯：先不看教参，自己看几遍课文，尽可能地多看几遍，自己消化理解后自己写出教学设计、教学思路等，再看教学参考资料。这一系列的环节我都非常认真地对待，以争取在讲台上发挥出更加好的效果。我积极争取机会上不同年级的语文课，其中第四个教案《夏感》就是初中七年级的一篇文章，通过上七年级的课，我感受到了完全不同于高中的课堂，无论是教学设计还是教学方法，都得考虑适合七年级学生的思维特点。

教学工作最重要的环节就是上讲台讲课，这个步骤是把前面所有工作拿到实际环境中去的重要一步。在这个过程中，就可以看到每位教师的真正实力，每位教师是否在前面的过程中认真对待，是否把上讲台讲课当作一件重要的事，是否对实习学校、对学生负责。以前作为学生听课，目的是学习知识；现在作为教师上课，是为了让学生学到东西。目的不一样，我们的注意点就不一样。刚看教材的时候，我觉得40分钟怎么就说一两页书；后来经过备课、上课，我发现要讲解的问题很多，学生的接受能力有限，一节课能说完几页书就已经很不错了。讲课带给我们最初、最大的感受是，讲台下坐着的不再是与我们一起在微格教室训练的同学，而是真正的学生。他们不会像自己的同学那样随意附和、快速地回答我们提出的问题，而是真正地思考和等待着我们的解答。他们在听不明白的时候会突然提问，甚至走神、开始说话等。

实习期间，指导老师很信任我，给予我非常多的上课的机会，很感谢他。我从实习第一周的周日（国庆前补课）开始上课，必修五第14课《鸿门宴》，两节连堂，两个班一共四节，一个早上下来喉咙就沙哑了。第一节课有点紧张，但整体效果还是令自己满意的，指导老师说教态比较大方自然、放得开，课内的文言文知识点都讲得很全面，但是课堂气氛不活跃，这篇文言文的故事性很强，有很多有趣的东西我都没有讲到，那些东西虽然与内容没有多大的关系，但是可以用来调节课堂气氛。之前听过指导老师的课，他的课很是幽默风趣，学生都很喜欢，因为课堂上总是很轻松，总有很多笑话可以开怀大笑。刚开始我老觉得这样的课堂看似很热闹，学生很活跃，但讲授的内容不多，且那些可以令学生笑的东西总是与课堂内容无关的，是教师生发出去的笑点，我在思考，这样的课堂学生能学到多少东西？但后来我认识到每个老师的风格都不一样，每个老师都可以有自己的特色，他的特色就是能让学生喜欢上他的课，这就够了。如果说幽默轻松的课堂不能保证学生学到的应该学会的知识，退一步讲，认真而正儿八经的课堂学生也不一定能学到更多的知识，因为他们对这样的课堂感到压抑，不喜欢，从心底里抗拒，这样情况下，就算教师讲得再好，讲的内容再多，学生也听不进去，不接受，一切还是等于零。所以，学会调节课堂气氛很重要，无论你用什么方法，只要能达到目的就好，让学生在心理上接受、喜欢语文课，觉得语文课很轻松。这是让学生轻松学习且能学到知识的前提。

这八周的实习，我上的语文课节数较多，虽然只有四篇课文，但是每篇课文的课时是比较多的，特别是《鸿门宴》，上了五六个课时才上完。课型有讲读课、阅读课、练字课、作文评讲、试卷评讲等。上一堂课，要注意的东西很多，有自己的教态、教学口语、板书、课件、与学生的互动、个别提问、时间意识、突发状况的处理、音量的大小及音调的起伏等等。每节课后，我都要回头想想，自己在这些方面的思量及处理有没有进步，教态是否大方自然；教学口语是否前后连接顺畅以及是否接近学生的实际生活用语；板书是否设计合理、

字体够不够端正、够不够大（是否能使左右两边的学生看到，坐在最后的学生能否看清楚）；课件是否与课堂同步；整节课与学生有多少互动、有无提问和关注个别学生；有无注意课堂时间的分配等等。当这些方方面面融合于一节课的时候，就是一堂大概合格的语文课了，当然，这些只是基础，做好了这些，还有更多的可以提升的空间。

教学工作的最后阶段是检查教学效果的一环——练习和作业，从中我可以知道自己上课中存在的问题，然后根据此进行查漏补缺。其中学生们做的同步练习和作业是一方面，另一方面是上课的时候讲解课堂练习。我认为讲解是最考验每位老师的，因为这既可以检验出每位老师的思维敏捷度，又可以检验出他们课堂反应能力。

以上就是教育教学工作的整个过程。在这个过程中，我做到了认真仔细地备课，用心修改教案，重心放在讲课上，课后耐心回答学生的问题，重新修改教案，认真批改作业等等。这一系列的环节我都非常认真对待，使得我的课堂知识点到位，讲课思路清晰，得到了指导老师的肯定。在讲课的过程中，我深深的体会到作为一个老师，俗话说得好：要给学生一滴水，自己要有一桶水。我的专业知识和社会知识还需要更多的改进提升，以便更加有利于我的教学水平。

推拿技术心得体会篇六

光阴似箭，日月如梭，转眼间，来到单位已经五个多月了。记得是xx年7月14日来到公司报到，回头望去，感觉时光的飞逝如流水一样飞快，提起这支拙笔，对这近半年的工作情况进行一次总结，无论收获多少，感受多少，只为自己以后的工作与学习定下一个引航的标志。

一、勤勤恳恳工作、踏踏实实做人。

记得刚来到公司报到的时候，公司机关组织统一的培训，而

且在培训的同时要组织一场xx届大学生入职联欢晚会。在培训的过程中，我对我们公司有了深入的了解，为以后的学习和工作打下了坚实的基础。我很幸运，被选为晚会的主持人，并且负责晚会的整体策划，而且代表入厂大学生讲话。说心理话，以前上大学的时候在学校也参加过很多类似的活动，但是这一次我很紧张，因为这是在工作单位，和以前在学校是两个概念，所以准备工作要比以前下了很多功夫，在公司领导的亲切关怀下，在各位同事的支持与帮助下，晚会举办的很成功，也很精彩。

培训结束，我被分配到xx项目部，工作职务为测量员，所在的工程为工程，在刚刚接触实际工作的时候，确实感觉和书本上所学的知识大相径庭，经过经过一个月左右的磨合，我基本适应了自己的本职工作。我是本科双学位的学生，第二专业为建筑工程，所以在九月初，我被调至标段负责土建施工工作，工作职务为施工员，主要负责仓库的坡道平台和服务用房的土建施工，在项目部领导的帮助与关怀之下，我很快适应了自己的工作，与业主、监理以及分包单位合作的都很顺利。

10月12日，由于工作需要，我被调至分部，回到我的家乡工作。说心理话，我很庆幸，能够被公司领导认可，因为来到这个项目的同志都是经过公司领导把关才敲定的，我很幸运，能得到领导的肯定与认可。来到哈大之后，主要的职务为施工员，负责第四作业区的灌注桩施工工作，而且我打下了xx公司在xx高速铁路的第一根灌注桩，桩号为768#-1。直到现在，我们项目部还在克服重重困难，继续坚持动施工，为明年的施工也大下了良好的基础。所以说，来到这样一个有生命力的项目部，我很幸运，我会全身心的投入工作，努力提高自己的业务水平，争取早日为公司作出更大的贡献。

我工作与做人的态度就是一句话“勤勤恳恳工作、踏踏实实做人”。

二、与时俱进，从思想上武装自己。

来到项目部不久，我就上交了入党申请书，积极向党组靠拢，争取早日成为一名共产党员。特别是xx大期间，我每天都看电视、报纸，认真学习党的方针路线，了解一些重大的决策，积极配合项目部领导班子开展思想工作。在这段时间，我感觉自己在思想方面有了很大的进步与提高，而且工作开展的也很顺利，在项目部领导班子的正确领导下，积极开展各方面的工作，自己的业务水平也得到了领导的认可与肯定，为以后更好的开展工作打下良好的基础。

其实工作和做人一样，之后跟的上时代的步伐，才不会被时代所淘汰。作为80后的我们，面对日益竞争激烈的时常经济，真的很难给自己定位。但是，越是在这个时候，越应该为自己定好前进的方向，从思想上武装自己、充实自己，为社会为公司作出更大的成绩。

我的人生格言为“奋斗成绩事业，奉献充实人生”。

以上为我参加工作以来的一些心得和体会，由于水平有限，不免有些遗漏与不足之处，我会在以后的工作和学习过程中逐渐给自己定好位，为以后的工作作出更好的规划与总结。我坚信“天道酬勤”，我会用我的实际行动来证明我的能力与价值。

最后，马上就到新年了，祝愿我们所有的同事新年快乐，工作顺利，祝愿我们公司所有的工程项目都能够顺利并超额完成任务，愿我们都能够把握住自己美好的明天。

推拿技术心得体会篇七

短暂而令人难忘的电子工艺见习已经结束，在枯燥的专业基础课的学习之余，能够接触到这么一门极其舒缓身心见习，尽管只有短暂的四周，却也让我们从沉闷的心境中解脱出来，

着实令人精神为之一振。

电子工艺见习是一门技术性很强的技术基础课，也是我们理工科进行工程训练，学习工艺知识，提高综合素质的重要实践环节。从第一周到第四周每周周二下午四个小时来进行这次见习。

在这次电子工艺见习中，我收获颇多，自己的实践技能提高了，对工艺流程的认识丰富了，自己学习生活的热情也提高了。

下面我再谈谈在见习中实实在在遇到的问题与见习心得体会。

见习第一天，通过看录像中电子工艺见习的范围与技术，还有录像中老师高潮的技艺让我艳羡不已，这个下午，我对电子工艺见习有了初步的认识，对电路板，电路元件有了一定的认识，对我接下类的三周的实际操作给予了一定的指导。

第二周，拿到了一些导线，电阻等电路元件，老师发的电路板极其结实，真真不怕敲，不怕磕，刚开始，我拿着电烙铁的手不争气的晃，不过，一会就慢慢熟识了，心定下来了，手也有力度了。

我再说说焊接的过程。先将准备好的元件插入印刷电路板规定好的位置上，待电烙铁加热后用烙铁头的刃口上些适量的焊锡，上的焊锡多少要根据焊点的大小来决定。

焊接时，要将烙铁头的刃口接触焊点与元件引线，根据焊点的形状作一定的移动，使流动的焊锡布满焊点并渗入被焊物的缝隙，接触时间大约在3—5秒左右，然后拿开电烙铁。拿开电烙铁的时间，方向和速度，决定了焊接的质量与外观的正确的方法是，在将要离开焊点时，快速的将电烙铁往回带一下，后迅速离开焊点，这样焊出的焊点既光亮，圆滑，又不出毛刺。

在焊接时，焊接时间不要过长，免得把元件烫坏，但亦不要太短，造成假焊或虚焊。焊接结束后，用镊子夹住被焊元件适当用力拔一下，检查元件是否被焊牢。如果发现松动现象，就要重新进行焊接。

在第三，四周，我们开始了我们最后的万用表的焊接，想到平时在物理实验室里用的万用表现在可以经自己的手焊接出来，心中难免有些许激动。

最后，在结课时，拿着自己的万用表，会心的笑了。总体上焊接的还不错，测量了一下，各个功能良好，准确度还挺高的，看来，以后可以带着自己的万用表去实验室了。

电子工艺见习让久在课堂的我切身的感受到作为一名电子工艺人员的苦与乐，同时检验了自己所学的知识。电子工艺更让我深深地体会到人生的意义——世间无难事，只要功夫深，铁杵磨成针！

总之，这次见习让我受益匪浅，它不仅带给我很多的知识，还让我有了一个美好的记忆。当然，我知道，能有这么大的收获，不仅离不开指导老师的悉心教导与关怀，也离不开学校为我们提供了这么好的见习环境和实验设备，让我们能够真正的体验到电子工艺见习的魅力。我学会了很多，收获了很多，每当看到我可爱的万用表，我就会想起我这段美好的时光——电子工艺见习。

推拿技术心得体会篇八

电工见习是一门教我们电子线路设计与制作的基本技能的课程，老师的谆谆教导，同学的融洽合作，以及这门课程自身所散发出的强大的实践性与趣味性一下子就深深的吸引住了我。第一颗圆滑漂亮的焊点，第一张自行设计的pcb版图，以及生平第一次作出了可以用于日常生活的充电器，好奇，兴奋，强烈的成就感，真的不知道该用什么来形容了。虽然说

电工见习一搞就是一天，辛苦那是必然的，可是正所谓乐在其中，每一次的见习都像在玩游戏一样极具有挑战性，再苦也是值得的。

说起那个充电器，真的就是激动啊！记得小时候我可是一个分裂份子，家里上上下下的电子器品没有什么能逃脱我的魔抓的，但可惜的是它们只能有分离而没有团聚的那一天。通过见习，我发现自己开始摸索到了一点门路。第一次如此清晰的了解组装一个电器的全部过程，对整个充电器内部又有了一个新的认识，原来无论哪都存有人类的汗水啊！

几周的电工见习，让我难忘的莫过于印刷板的手工设计，这东东如果没有一定的耐心还真是棘手。就一个简单的1:1图，大小不到200平方厘米。不仅要考虑元器件的位置，还要计算导线的设计，不能有平行，不能有锐角，不能是直角，不能飞来飞去。整个图片要求简洁明了，不枉我画了四幅以上。“冲动是魔鬼！”试试画下这个图就知道，这就话真对啊！

总的来说，我对这门课是热情高涨的。第一，通过实践真正觉得自己可以做些什么了有点存在的小成就感；第二，通过电工见习，加强了我们的动手实践能力和设计创新精神，。作为信息时代的大学生基本的动手能力是一切工作和创造的基础和必要条件。第三，在电工见习的这些日子里，大家的团队精神得到了很大的加强。我们不再是单体而是一个整体。大家都深深的感受到军训时所唱的“团结就是力量”不再是一句空话，我们是实体，通过团结合作完成了任务！