

2023年电阻测量教案(大全5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

关于实践心得体会怎么写篇一

中国的强大，离不开一个强大的军队。随着中国国力的增强，实现中华民族的伟大复兴，建设一支强大的军队成为当务之急。一直以来，我都深信不疑，践行强军实践，是每个中国人的责任和义务。在我个人的成长过程中，也在不断地感悟、学习、落实强军实践。以下是我对于践行强军实践心得体会的总结。

第二段：学习掌握军事理论知识

作为一名普通的民众，我们并不需要深入研究军事理论或军事思想，但我们应该掌握基本的军事理论知识。比如我们应该知道什么是国家安全，什么是军事安全，什么是国土安全，以及中国军队的任务和作用等等。只有通过学习和掌握这些理论知识，我们才能更好地意识到践行强军实践的重要性，才能更好地支持和参与军队建设。

第三段：积极参与军民融合

党和国家一直强调军民融合，它是实现强军目标的重要意义之一。我们应该积极参与军民融合，为军队建设贡献自己的力量。比如我们可以关注和支持国防科技工业发展，支持并参与国防教育活动，参加军事训练和志愿者服务等等，这些都是我们在实践中为强军贡献自己的一份力量。

第四段：守卫国家安全，履行国防义务

国家的安全是最重要的，我们每个人都应该为守卫国家的安全尽自己的力量。作为公民，我们有法律赋予的国防义务，每个人都需要加强自己的国防意识，履行好自己的国防义务。参加公民军事教育，学习如何防范恐怖袭击和突发事件。在日常生活中发现可疑情况时，应及时报告相关部门，共同守卫好自己、家人和社区的安全。

第五段：爱护军人，支持军队建设

作为军人的亲属或普通的民众，我们都需要爱护军人，关心并支持军队建设。我们可以通过关注、参与和支持军队建设中的各项工作，来表达我们对军人的尊重、支持和爱护之情。比如可以关注军事新闻，学习军事知识和军人身边事，参加军人慰问和捐赠等等，这些都是我们关爱、支持军人的实际行动。

第六段：结语

强军是实现中国梦的重要保障之一，践行强军实践是我们每个人的责任和义务。在不断地学习、实践中，我们应该牢记国家利益和人民利益高于一切，保持自身的使命感和责任感，以实际行动支持和助力军队建设。只有坚定不移地践行强军实践，才能让中国军队越来越强大，实现中国梦的伟大复兴目标。

关于实践心得体会怎么写篇二

九十年峥嵘岁月，近百年流血牺牲，造就了我们今天的盛世，在现今红色旅游大行其道的时候，西柏坡、井冈山等红色景点成为了人们眼光汇集的焦点。然而，神州何处不烽火，当年的战火曾经燃烧遍整个国家，当年的硝烟曾经让全国人民受到洗礼。其实在我们身边，在我们的家乡就有那些先辈们流血奋斗的痕迹，就有我们的先辈们流血奋斗，刀山血海的故事。

恰逢建党九十周年并全国大学生暑期活动如火如荼的开展之际，7月9日我们星理同行团队，开展了名为神州何处不烽火——我们身边的红色足迹的主题活动。不需要千里迢迢的井冈山，也不需要名扬四海的西柏坡，我们只需要把眼光投到我们自己的身边，投到我们家乡那些故老相传的革命故事，我们只需把那些激励了我们上一辈人的红色革命故事传给我们的下一代，然后就这样代代相传。

从7月9日到7月24日，我们的足迹遍布聊城，从县市到乡镇再到小村，从东部到南部再到西部，我们在冠县在莘县在茌平在聊城，我们在鲁西北地委旧址、在血水井、在六十二烈士墓、在鲁西北烈士陵园、在马本斋烈士陵园、在冯思广烈士家中、在孔繁森同志纪念馆、在聊城革命烈士纪念馆，我们与当年参加革命的老党员一起交谈，我们慰问当代英模冯思广烈士的父母，我们顶烈日、披星月，我们从激情到感动再到庆幸。

在我们的行程中，我们见到了人潮涌动的孔繁森同志纪念馆，也见到了淹没于荒草中的六十二烈士墓，见到了只有在领导视察才会开放的鲁西北地委旧址，见到了改建中的茌平革命烈士陵园，见到了门可罗雀的鲁西北烈士陵园和马本斋烈士陵园，见到了冯思广烈士年迈的双亲眼神深处的憔悴和悲伤还有他们窘迫的生活环境，见到了只为了多收些粮食而被被村民填平的血水井。

行程中，我们听到了老一辈口中讲述的峥嵘岁月，了解到孔繁森同志的无私奉献，了解到无数烈士的视死如归，了解到鲁西北的革命历程，了解到冯思广烈士的最后抉择和无怨无悔。

转眼间，持续了6天的暑期实践活动落下了大幕，但是，在实践中，我们锻炼了自己，提升了能力，更真切的了解到纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行的真谛。我们的探访红色足迹之行，不为浮华，不为掌声，只为了唤起大家的意识，呼吁

大家保护我们身边的红色痕迹，最重要的是不要让我们身边那些故老相传的红色革命故事也像六十二烈士墓一样，淹没在岁月中，淹没在荒草里。

神州何处不烽火，革命的硝烟曾经遍布整个中华大地，也许那个就在你的家乡，也许就在你附近，也许就在那堆荒草之间，请大家携起手，共同守卫那些曾经为了守卫我们国家而牺牲的先烈们！

关于实践心得体会怎么写篇三

随着国家发展和国际形势变化，建设一支强大的军队已经成为中国国家发展的必要条件。践行强军实践既是社会责任，更是国家的需要。我作为一名民间人士，有义务有责任去践行强军实践。

第二段：了解强军实践

为了深入践行强军实践，首先我要了解什么是强军实践。强军实践是习主席从全面建设社会主义现代化国家、全面深化军队改革、全面推进治军方式现代化、全面推进党的建设新的伟大工程等方面提出的关于军队建设和改革的重要论述，是新时代中国特色军事战略方针的集中体现。强军实践的目的在于建立一支现代化的军队，为国家的和平发展和民族赢得更多的尊重和话语权。

第三段：参加强军实践

了解强军实践后，我参加了多次践行强军实践的活动，比如走访老兵、向军人家庭捐款、为部队捐赠物品等。通过参加这些活动，我深刻体会到祖国建设需要强大的力量，而我们每一个人都应该为之努力贡献自己的力量。同时，了解军人的奉献精神也让我更加珍惜眼前的幸福生活。

第四段：审视自我

参加强军实践活动不仅会激发社会责任心，更能让自我审视自己的生活和价值观。我们在日常生活中，应该保持健康的生活方式，增强体魄，不断学习，提高自我素养，以便今后有机会为国家和民族作出贡献。

第五段：结语

通过践行强军实践，我深刻认识到强军利于民族复兴，更增强了我投身强军实践的信心和决心。每一个人都有义务为国尽心尽力，我相信只有我们团结一心，才能打造出一支更加强大大稳固的军队，为实现中华民族伟大复兴崛起而奋斗终生。

关于实践心得体会怎么写篇四

五天前，当我们准备去坊子实践时，同学们都兴奋极了。去的第二天，我早早地起了床，准备好行装，踏上第一班车，直往学校而去。

到达学校，同学们说说笑笑，心想着那里有什么新奇的东西。我和同学们站好队，上了客车。在车上，大家好奇地往车外张望，脸上洋溢着幸福的笑容。

没过多久，我们就到达了目的地：潍坊实践学校。

回到宿舍，我们领了新被罩。在家里，我不是经常套被罩，费了好大劲才把被罩套完了，累得我满头大汗，看来还要提高自理自立的能力啊！

在那里，我们上了电脑课、扎风筝、电子琴、电子实验等。其中令我印象深刻的课程是扎风筝。风筝的历史悠久，工艺精湛。用竹子扎制骨架，高档丝绢蒙面，手工绘画。工艺与美术的结合，体现了风筝的玩赏价值，随着国际风筝交流的

逐渐频繁，风筝这一古老的民间艺术，我们既了解了潍坊风筝的历史，又学会了做风筝，真是受益匪浅啊。

还有一节课也让我记忆深刻，是实验课。我以为不会难做，就像以前做物理实验一样，做完实验，然后两下子就将实验报告做完。直到做完测试实验时，我才知道其实并不容易做，必须合作才能完成。根据老师的指导，我们小组终于完成了实验。

在这次实践活动中，我学会了很多技能，也学会了自理自立，真希望再去一次。

关于实践心得体会怎么写篇五

社会实践心得体会高一在这个炎热而又寂寞的七月里，我暂别了家中舒适悠闲的生活，以积极向上的态度开始了我的社会实践路程。说实话，如果学校没有安排这个任务，我是绝对不会想到以此来锻炼自己的。

第一次参加社会实践，使我明白社会实践是锻炼我们青少年的一个好机会，因为在如今日渐安逸的社会中，许多青少年在进入了高中还不会自我照顾。也是促进学生投身改革开放，培养锻炼自己的才干的良好渠道，提升自身的思想与修养，树立服务社会的良好思想的有效途径，有助于我们更新观念，吸收新的思想与知识，提高素质。

一放暑假，我便进入了家人的公司上班。

第一次进入社会总是很紧张，因为我什么经验也没有。一个高一学生走出校门，第一次来到社会这个大门口前，不知所措。尽管肯定会通过面试，可还是担心会出丑。所幸的是还好没有发生什么意外事故，我顺利通过了。虽说是实践，但生活方式已完全不同于学校了，而是转变成了上班一族。

由于是自个家的公司，所以上班和下班的时间都很随意，但

我绝不会乘机偷懒。在工作的这些时间里我在办公室中度过。此次实践，我主要的实习任务是整理好近年来公司的相关业务资料，排序归类。

近一个月的社会实践，一晃而过，我从中领悟了许多道理，而这些东西是我以前完全不知道的，并且生平第一次靠自己的能力解决了中途发生的一些意外事故，并且都处理得不错。社会实践让我更加熟悉了这个世界弱肉强食的社会，从而也让自己吸取了更加多的社会经验，增长才干。社会是学习和受教育的大课本，在那片广阔的天地里，我的人生价值才能得到体现。实践中我学会了更多的处理人际关系的方式方法，如何处理好上下级的关系，明白自己在公司的位置，使为人处事更加成熟。

社会实践为我将来在这社会中打拼打下坚实的基础，为以后做好铺垫，使自己在以后的道路上顺顺利利，不会让自己在这个竞争激烈的社会中被人淘汰，丢弃在某个角落，有能力有自信才会更加充实的生活下去。

这次实践的机会让我深入了解了这个社会，让我有机会展现锻炼自己，让我相信了自己的能力，使我更有信心地投身于这个社会。

社会实践心得体会高一社会实践”这个词我早有耳闻，无疑就是学生体验生活的一种方式，可是当我真正经历过一次时，我才发现之前那种想法很幼稚、可笑，因为它并不像我们想像的那么容易。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践中认清自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。

社会实践活动给生活在象牙塔的学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，深入农村，能从中学了很多书

本上学不到的东西。也真实的理解了“从群众中来，从群众中去”的真正涵义。的确，感性认识到只身到实践中去，到基层中去检验才知道其正确与否，同样，只有在实践中把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。这次短暂而充实的实践将对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，将是我人生的一段重要的经历，一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。

社会实践告诉我，在新经济时代学生应当具备创新观念和掌握成熟技术的能力，善于经营和开拓市场，富有团队精神等素质。要有严密的思辨能力和理性的思考能力，致力于探索理性、情操、才智、体质之完美，只有做到全面发展才能适应社会的需求，并立于不败之地。我们要时刻与外界社会保持同步发展做到与时俱进，不与社会脱节，我们应该珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒，学习好知识，运用知识，时刻牢记，虚度年华就是作践自己。与此同时，多多与社会接触是很必要的。如果我们想接受时代的挑战受到社会的欢迎，就抓紧时间好好地充实自我。不仅要学好各门学科，还要广泛地吸收各领域的知识，努力提高综合素质。

一路的艰辛与微笑，虽有所收获，然所学是开始，新的考验和抉择要奋斗不息，请不要让我们年轻的时光留下太多遗憾！在这短短的暑假实践我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了，这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

此次社会实践告诉我：“成功的花，人们只惊羡它现时的明艳，而当初的芽，却浸透了奋斗的泪泉，洒满了牺牲的血雨。”我们每个人都渴望成功，那么我们就应该在刚刚起步的时候，用我们充分的准备，去面对不知的过程，迎接满意的结果。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的活动，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，可以避免我毕业后的眼高手低现象。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领导和同事们的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实践也让我深刻了解到，在工作中和同事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大学面临走向社会的人来说，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”，我可以向他们学习很多知识、道理。

实践是每个中学生必须拥有的一段经历，他是我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不道的知识，也打开了视野，长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。我想，作为一名中学生来说，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫。

关于实践心得体会怎么写篇六

为期五天的劳动实践活动圆满结束了，劳动实践活动心得体会。这是一次成功的劳动实践活动。首先感谢中小学劳动基地为我们提供了这样一个难得的锻炼机会，这次活动让同学们学到了许多在课堂上学不到的东西，更重要的是，大家在集体生活中学会了自理与自立，学会了与他人合作，学会了如何做一个合格的中学生。

有人说：劳动是世界上一切欢乐，一切美好东西的源泉。这次实践，大家掌握了基本的劳动技能，获得了许多生活的常识。同学们在各种劳动实践活动中，真正感受到劳动的辛苦，无论是在野外平整土地，挖沟浇菜，还是在基地帮厨服务，洗衣清扫，同学们认识了劳动的价值和意义，培养了热爱劳动的习惯和吃苦耐劳的精神。

这次实践让同学们品味了劳动有快乐。一个个精美的手机套，一个个漂亮的中国结，一个个精致的小木塔，一个个创意不凡的篆刻作品，一盘盘令人垂涎欲滴的拔丝菠萝，无不凝聚着同学们的心血，无不闪烁着同学们的智慧，无不展现出同学们的个性。这是劳动的收获，更是劳动的快乐。

这次劳动实践也整合出团结向上的班集体，同学们训练在一起，劳动在一起，生活在一起，特别班主任们在生活上无微不至的关怀更加深了师生之间的感情。这次劳动，不少班级增强了凝聚力，劳动实践让同学感受到团结的力量，集体的温暖。

这次劳动实践正是在我校加大管理力度的基础上进行的。绝大部分同学都能遵守学校、基地的制度，按照基地的作息时间，按时起床、出操、吃饭、休息，培养了严谨、守纪的优良作风。

劳动虽然结束了，但我希望同学们把良好的奋斗精神带回我们的校园。在学习的基地中我们还要继续奋斗。再有两周我们就要进行期中考试，只有抓紧时间，认真复习才能取得良好的成绩。希望同学们能够再接再厉，在期中考试中再创佳绩。

通过这次社会实践，我深刻的认识到‘实践是检验真理的唯一标准’。在这次社会时间实践中，我充分感受到劳动人民的辛苦。正是他们默默的付出才有我们幸福美好的生活。

虽然很累很累，但是我感到很高兴，因为做了一件有意义的事，并且证明了我是有能力应付难题的。而又能利用自己的双手养活自己，不成为社会的负担，不成为国家的负担。非常感谢这次交警给我这个机会，也非常感谢学校的组织。

关于实践心得体会怎么写篇七

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，我用旋转蒸发仪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仪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，完了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。一个很简单的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形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。

关于实践心得体会怎么写篇八

专业班级□xx

实践单位□xx各大超市

1、实践时间□20xx年x月x日至20xx年x月x日共x天

2、实践目的：身为大一新生，本次实践的目的着重在于体验社会，从而锻炼自己的社会适应力。而且，我从事的是服务行业，这对我是一个挑战，并且我也学到了与别人沟通交流的技巧，体验到了找工作的不易以及做工作的艰辛。丰富工作经验的同时自身价值也得到了一定程度的提高。广而言之，了解当前就业形势，熟悉就业环境，使将来的就业规划更明了。

3、实践内容□20xx年x月x日至x月x日，我在x各大超市从事饼干促销的工作。

首先，通过招聘广告我联系到销售饼干的业务员，面试后，业务员接受了我的实践请求。

我的工作时间为早上8点到中午12点，然后再从下午3点到晚上7点。我有一个同事和我一样是在校大学生，由于我们以前都未做过这方面的工作，所以前几天业务员同我们一起上班，教授我们一些促销技巧以及注意事项。

起初，我还不好意思主动向顾客推销，一次一次的尝试，不顾及太多所谓的面子，像对待朋友一样真诚的对待每一位顾客，就会自然很多，当然业绩也一步步攀升，同事和我一样也很快适应了工作。之后的工作也都还是比较顺利的。遇到有特殊要求的顾客，我们也能及时采取其他措施维护到自己的柜台和老板。

其次，我发现与同事的相处以及与周边柜台销售员的相处也是我们工作的重要组成部分之一，人与人的相互适应、相互包容、相互理解促成我们良好的人际关系，使我们处在一个和谐的工作环境之中，工作质量自然就稳步上升。如此，不仅利于自己的工作利于他人的工作，更重要的是也有利于店主和顾客，营业额升高，顾客满意度上升。和谐的工作环境

要靠我们自己去营造，现在到处充满着竞争，似乎身边少了许多人情味，功利之心人人皆有，但我觉得二者并不完全矛盾，我们应当权衡利弊适度改变一下心态，从而从容的面对当今的就业、从业形势。

4、实践结果及总结体会：通过这次实践，我接触到了一些不同形式的奖惩制度，例如：定量提成制，弹性提成制等等一些制度，这些制度都从不同的方面、不同程度激发我们的工作热情，不得不佩服商人们的智慧。还有，就是销售模式的不同也同样刺激了不同心理的消费者，例如：定量减价制、赠品制、代金券等等，也是很多销售方法，使我大开眼界。迎合顾客的心理是很关键的，也这恰恰能映射出一个优秀销售员的专业能力及专业素质。我们依然要不断摸索，即使是有丰富经验的“老”销售员，不断的学习才是不断进步的捷径。

这次实践是在销售这方面的服务业，使我走出了自我封闭的世界，敢于接触更多新事物和形形色色的社会人，一步一步成熟，一点一点不再畏惧，不仅是长大而是一种成熟。

这次实践，是我看到了社会的复杂，了解到为事的不易，更加坚定了我为自己的目标不断努力奋斗的的决心与信心。我充分意识到只有不断充实自己，才能有强大的竞争力，是自己的能力立于他人之上，成为同行者中的佼佼者，亦是就业大潮中的宠儿。

几十天的实践很快结束了，虽然挣了不到一千块钱，却挣到了用一千块钱买不到的经验和生活。