

各省在福建招生人数 福建计划书参考(优质5篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

滑雪心得体会篇一

社会实践是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。以下是我的假期社会实践报告。

时光飞逝，走进医学殿堂已有两载，在这两年的学习中，我对医生这个职业有了更加深刻的认识，然而理论终究局限于课本，真正走入社会，走进医院，更多的去了解医生的工作环境，更多的来到患者身边，践行一个医生的使命。

作为一名临床专业的医学生，这是我的第一次社会实践。在经过深思熟虑之后，我决定去医院里面提前感受见习的氛围，真正到医学领域去实践，找出自我的不足，为以后的学习增添动力！

于是我来到了xx医院，在征得院方的同意后，在该院泌尿外科进行了为期一个月的见习实践工作。由于还未涉及临床课程，没有过硬的专业知识，我的主要任务是在一旁观看学习，尽管时间不长，但对我来说，仍受益匪浅。

从医教科教师那里接过白大褂的那一刻，我就正式成为了这所医院的一员。走入外科大楼，那种熟悉的味道扑面而来，

而此刻的心境却与往常截然不同，身份的转换，让我格外兴奋。很期待，又有少许紧张。稍作调整，便来到了泌尿外科医生办公室。科室的各位教师，对我的到来都格外欢迎。教师们的热情让刚才那种紧张的情绪荡然无存。科室主任为我指定了李医生作为带教。我的实习生活也就此正式开始了。

每一天的工作，都是从早上的例会开始的，八点整，医护人员交班，首先由值班护士汇报当晚病区病人情景，之后是由当晚值班医生汇报晚上急诊情景，交接班结束是病案讨论，医生们将你难病人的病情、诊断治疗过程中出现的问题及想法，提交全科成员共同讨论，提出解决方案，上级医生也会给出指导性的提议。

在这个环节中，科室里低年资的医生们能学到很多东西，从各位教师们分析问题的思路 and 角度，更加全面的了解这种疾病的发生发展及转归过程，从而积累经验。

紧之后，医生们开始进行每一天的查房工作，以了解病人情景，聆听病人的病情叙述，对病人进行必要检查，在言语方面，须亲和友善，不能命令不能冷淡，要与病人及其家属如亲人一般耐心询问。查房完毕，各个医师根据自我病人当天的情景书写病历和签署医嘱。

在这期间，我发现医护人员真的很辛苦，每一天都要微笑应对每一个病人及家属，给予他们温暖和信心。这种严谨，这种一切为了病人的心，真的让人感动。每周二的主任大查房要求全科成员参加，由主管医生汇报情景，主任耐心的询问，还会时不时的针对当前病例提出问题，而这中的一些问题是书本上没有的，需要经过多年的临床经验分析确定，这对低年资的大夫来说绝对是学习的好机会。

因为是在校学生，主任并没有专门向我提出问题。年轻大夫们在这么多人面前，回答不上来，反而会促进他们下来刻苦钻研业务，更加努力的工作。查房结束后就是每一天正常的

工作了。

在医院的这些天中，带教x教师详细的向我介绍了医院的各项规章制度，科室设置情景。从x教师那我学会了病历的基本写法，熟练掌握了心肺复苏的操作要领以及急诊病人的处理等医疗活动。并且有幸走进手术室全程观摩了一台《前列腺气化电切》。

虽然专业知识不足导致我并不能完全看懂手术，但看到医生们注意力高度集中地手术，旁边的护士也十分专业地为医生递上他们需要的工具，真是让我有紧张又惊喜。在手术中，团队合作精神也是十分重要的，主刀，一助，二助，器械护士，麻醉师缺一不可。纵使医术再高，也需要和同伴默契的配合。一小时过去了，手术顺利结束，没有动手的我，已经站的脚跟发麻，腰有点酸，能够想到手术的医生们此时更是疲惫吧，而这只是一天工作的一部分，并没有结束，不禁感到医生的辛苦，而这样的辛苦能够换来病人身体的健康，我想对于每一个医生来说，在他们的价值观里，也是值得的。

x教师常说，与病人谈话，看似简单实则是一门很大的学问，在医患关系复杂化的今日，医托，医闹，病人不再信任医生，而医生上班缺乏安全感，让本就互相猜疑的医患之间构成了巨大的鸿沟，而及时和患者及家属的交流和沟通是解决这些的唯一办法。

耐心细致的谈话，全面的分析病情的发展，耐心的解释各项检查的目的，以及术中、术后可能出现风险情景及预防措施等，让病人享有知情权选择权。从而建立融洽和谐的医患关系，才能更好的进行各项医疗活动。

在这些天的学习中，学到了许多课本中所没有的东西。医院所有的医护人员都要严格遵守各项规章制度。按时交接班并在8点正式上班前提前15分钟上岗。没有人迟到。医生这个职业需要这种严谨负责的态度。想想自我平时从宿舍到教室就3

分钟的路程还常常迟到，和这些医生相比真是无地自容。

在此期间，我曾多次感到发现自我已经融入这种紧张辛苦，却淡定从容的工作中，而醒悟之后才发现自我仍是一个专业知识不足，还需要经过很长时间的学习和实践，才能像我身边的医生们一样，为病人服务，让病人恢复健康。

实践，是一种磨练，是对自我感受医院环境，了解医院事务、巩固理论知识的社会实践活动，更是对自我医疗梦想的前期准备。一月的时间很快就过去了，除了深切体会到医生们紧张繁重的工作，更多的是一份收获和不舍。但我坚信，在未来的努力下，终有一天我会成为他们中的一员——一名优秀的临床医生。

滑雪心得体会篇二

书籍是人类的好朋友，是每一个人成长的良师益友。读书可以使我们忘忧、可以使我们超然、可以使我们充实。读书学习是学生的天职，也是老师的天职。古人说：“三日不读书，便觉言语无味，面目可憎。”猛然一听，这句话说得很严重。可是，仔细想一想，又觉得很有道理。

一个喜欢读书的人，好久没有读书。那么，一定是这段时间他很忙，或者把心思分散在了一些琐碎的事情上。致使他没有了读书的时间，或者没有了读书的心情。使人忙碌的琐碎事情，是造成一个人思想庸俗的最大原因。思想庸俗表现出来后，言语自然无味，面目也就使人看起来感到可憎了。

我们每一个人都不能脱离现实世界而生活。但是，每天都抽出一部分时间来读书，却可以使我们保持头脑的清醒、思想的灵活、心里的快乐，是我们的身心受益很多。

多读一些有益的书，可以把我们由琐碎杂乱的现实，升高到一个较为超然的境界，能够以旁观者的眼光，回顾自己的忙

碌沉迷，把一切牵扯到自己的扰攘纷争、烦恼、仇恨，都看淡了、抛开了。

在现实的这个世界上，有人喜欢储蓄金钱；有人喜欢收藏古董；有人喜欢搜集邮票珍玩；有人喜欢买车买房；也有人喜欢把书本上的佳言名句储存在大脑中。而我认为，在大脑中储存佳言名句，即使最富有经济价值，也是最安全的储蓄。这是因为，他既不怕盗窃，也不怕丢失，而且携带方便、取用简单。

自古就有“腹有诗书气自华”。读书，使人风度高雅、气宇轩昂、远胜过服饰上的奢华；读书，使你宁静、快乐，少了一些唯利是图，少了一些唯恐失去存款的心神不宁。既然读书有这么多的好处，不爱读书的朋友，赶快过来试一试吧！爱读书的朋友，请继续努力读书吧！让我们一起努力读书，共同进步！共享盛世繁华的好时代！

滑雪心得体会篇三

今天是农历三月二十日，漫长的夏天。蓝天上漂浮着白云。这些白云有的连在一起，像银色的波浪在海洋中翻滚；有些层重叠，像层层叠叠的山；有的形状各异，像岛屿暗礁上盛开的海石花。在这样一个繁花似锦、绿草如茵的好日子里，我跟随妈妈、叔叔、婶婶来到了享有国家文化产业示范基地和国家4a级旅游景区荣誉称号的中国恐龙之乡，度过了一个快乐而有意义的五一节。

我一进大门，就听到阵阵甜美的喷泉声。找人气，是迎宾春。快看！春天落地，叮叮当当，就像白衣少女摆弄琴弦，又像珍珠落入玉盘。在灯光下，泉水闪闪发光，真的很美。

沿着绿色的小路去中国恐龙博物馆。这里有无数的恐龙化石，最吸引人的是三大市政厅的宝藏！它们都是在中国发现的：徐氏禄丰龙，1941年在云南禄丰出土。是中国发现的第一个

恐龙化石；中国龙鸟，1996年在中国辽宁省北票市发现，体型小，寿命长，看起来像鸟；山东诸城出土的巨型山东龙，长15米，高8米，被誉为“中国龙王”。方法多种多样，各有千秋。

接下来，我们来到嘻哈恐龙城，玩得很开心。很多刺激的游戏给我留下了深刻的印象，比如跳龙，摇滚恐龙蛋，巅峰快递。最惊心动魄的是舞动的恐龙车：我看到鹅卵石地面上蜿蜒的铁轨。几个小颠簸后，恐龙车启动了。刚开始我敢睁眼，路两边的树迅速倒退，开得越来越高。我越来越害怕，赶紧紧紧闭上眼睛。车到顶，感觉飘在九霄云外，只听耳边风声。突然，恐龙车冲了下来，仿佛掉进了深渊。我的心一沉，仿佛被绳子捆住了，提不起来。我的心都快跳出来了。太牛逼了！跳舞的恐龙车停了下来，我下了恐龙车。

滑雪心得体会篇四

1、作息时有规律。

虽然暑假生活十分惬意，但每个同学都过得很有规律，并没有因此而养成坏习惯。每个同学都制定了一份合理的作息时间表。安排好自己的作业、活动和休息时间，养成了良好的生活习惯。

2、提高了安全意识。

由于很多家庭都是双职工，因此，有些同学在暑假里要独自在家。但同学们都做好了防火、防盗、禁毒、交通安全工作。假期里，能注意饮食卫生，没有暴饮暴食。

3、认真完成作业。

两个月的暑假，同学们能认真地完成暑假作业，做到温故知新，并为下学期的学习作好充分的准备。并利用暑假的时间，

多看课外书，与书交好朋友，并增长见识。

4、做父母的好帮手。

作为家庭中的一员，同学们能主动帮忙父母做力所能及的事，体验了爸爸妈妈持家的辛苦，也锻炼自己劳动的潜力，并且从中学会了几种劳动技能，如：洗碗、拖地、擦席。

5、坚持体锻，增强体质。

虽然暑假十分的炎热，但同学们能坚持体锻，如：打球、跑步、游泳等。透过体锻，增强了体质，也培养了坚强的意志。

6、在活动中磨练自己。

假期里，同学们能用心参加社区和校园的一系列暑期素质教育活动，体验助人为乐的快乐，在活动中能表现个性，施展才干。

7、做好新学期准备。

在暑假里，每个同学根据自己的实际状况，做了新学期的打算，为自己定好了新学期的新目标。这样，有了目标，才有动力；有了动力，才会进步。

滑雪心得体会篇五

在这短暂的一个假期里，我读到了平时没看过的书，读书成了我日常生活的一部分。在这一个假期里，我感觉收获颇丰。以下就是我这一假期来读书的心得。

常言道：“茶亦醉人何必酒，书能香我不需花。”我们渴望读书，渴望获得知识，但是我们却常常会有这样的疑惑：我们

应该如何读书自古以来，人们获取知识的途径多种多样，而读书作为其中一种既普通又直接但却非常有效的求知方法沿用至今。作为教师，从书本中获取知识就显得尤其重要。人类创造的知识财富，如同浩瀚的海洋，博大精深。作为我们教师需要加强各方面的修养来提升自己。所以我们理应多读书，用书来净化心灵，用书中的知识充实自己。同时我们也应抛弃古时旧的求知理念，什么“书中自有黄金屋”等等，都不足取。

为了使读书达到更好的效果，我除了善于动脑，找到所读文章的“眼睛”，心领神会之外，还写读书笔记和读后感。当然读书要有好的效果，思考是最重要的，但是正如俗话所说：“好记性不如烂笔头”，把思考的结果整理出来，写成笔记和感想，既有助于思考，也可以帮助我们记忆思考的结果，便于日后比较、综合、分析。如果所读的书是自己的书，我还在书的空白处写下自己看法、疑问、评论等，或做一些记号。它会加强我们对文章的理解、记忆，作文时如果要参考、模仿渡过的文章，有没有做过评注的，效果大不一样。

- 一、说到做到，从不失信；
- 二、言传身教，以身作则；
- 三、尊重学生，一视同仁；
- 四、讲求效率，仔细认真；
- 五、严于律己，宽于待人；
- 六、精读细讲，教学相长。

教师应该有一桶水。这话固然有道理，但一桶水如不再添，也有用尽的时候。我以为，教师不仅要有一桶水，而且要有“自来水”、“长流水”。“问渠哪得清如许，为有源头活水

来”，“是固教然后知困，学然后知不足也”。因此，在学习中，书本是无言的老师，读书是我学习中最大的乐趣。学习型社会为全体社会成员提供了充裕的学习资源。学习化社会中的个体学习，犹如一个人走进了自助餐厅，你想吃什么，完全请便。个体完全可以针对自身的切实需求，选择和决定学习什么、怎样学习、学习的进度等等。

简言之，同时结合自己的教育教学实际，我觉得做一名优秀的教师其实不是一件简单的事，但也并不是如“蜀道之难”。只要我们不断的加强理论学习，不断积累经验，长期地保持一颗好奇心，想一想今天学生又将演出的一幕怎样的好戏我今天又将看到孩子们的什么新花样我自己又该为他们做些什么事处处为孩子们着想，在为学生做些你力所能及的事时，你也必然在一步一步的接近成功！

我很庆幸自己是一名教师，我也希望与我的同仁共勉：在读书中自我提高，走近学生，我们都将是人生舞台中最重要的主角！

滑雪心得体会篇六

在这个月中，书香的气息一直陪伴着我，在这期间，我读了《格列佛游记》《钢铁是怎样炼成的》《朝花夕拾》《平凡的世界》，共约177万字。其中令我印象最深的就是孙少平了。他是《平凡的世界》这部作品精神的代表。他代表着像他一样怀揣梦想的年轻人。少平是一个穷学生，他人虽穷可是骨子里有一股拼搏向上，不服输的劲，他毅然离家去一个全新的地方当小工，后来又去挖煤。虽然日子很苦，可他从未消沉因为他是在靠他自己的手赚钱，他不用靠别人养活。而他的哥哥少安也同样是个不服输的人，他开办砖窑，在生意接近低谷时又出现转机使他燃起了奋斗创业的希望，重新兴办砖窑成了响当当的“万元户”。

1、我今天努力了吗，尽了我所有的一切去做事了吗？

3、明天我应该做些什么，怎么安排？

强者不一定会胜利，而胜利的人才是强者！

滑雪心得体会篇七

作为一位名人，或许正是张海迪人格的崇高和精神的伟大，人们是从先认识她的名字和事迹开始，而后才认识她的作品的。她的作品《绝顶》，是作者张海迪对自身的一次搏击与超越，是她在原有作品基础上的又一次新的攀登。《绝顶》作品中有着激越浪漫的情感、秀丽委婉的思绪和大气磅礴的文势，所显现的是一部令人心仪的佳作。

张海迪在作品《绝顶》中说“我每天都想放弃生命，但每天我又小心翼翼地把它拾起来，精心地、像看护一小簇火苗一样让它燃烧，生怕它熄灭……”每当我在困难面前退缩时，想想这句话，想想身残志坚的张海迪，我就会充满动力，在她身上我清楚的看见了那被人忽略了的弥足珍贵的东西——不是浅薄的庸俗化了的乐观，而是理性。

这本书向我们展现了一副不屈奋斗的动人画卷，书中的各个个人物都在努力地向理想的巅峰攀登，本质上走的是同一条道路因为他们心中都点燃着对事业执着追求的熊熊火焰。“无限风光在险峰”因为只有敢于攀登敢于冒险的人，才能在蟾宫折桂，到达光辉的极点。

说《绝顶》大气，是指它回荡着一股历久弥新的磅礴激情。生命短促、能力有限的人类面向浩瀚的未知领域所表现出来的永恒的探索和创造精神。“会当凌绝顶，一览众山小”那高处的风景是我们所追求的理想、是信念、是决心，是想要费尽毕生精力与心血去得到的。世上无难事，只要肯攀登。这也使我不由得想到红军二万五千里长征，爬雪山过草地，前路艰险也勇往直前。

我们今日的美好生活是前辈们拼搏的结果，但这并不意味着我们就可以坐享其成。同样，我们也必须为我们的后辈而努力而奋斗。在前进的过程中遇到一切艰难困苦、阻力和羁绊都要变成激励我们向前进，用于攀登的强大动力。

如今，科学技术飞速发展，在科技发达的今天，我们有着健康的身体，良好的学习环境，但我们有面对挫折的勇气吗？有克服困难的信念吗？有战胜磨难的毅力吗？没有。“有志者事竟成”，“坚持就是胜利”……成功就在眼前，胜利的彼岸就在前方，只要有面对挫折的勇气，有克服困难的信念，有战胜磨难的毅力，那么，我们就能到达成功的彼岸，攀登上胜利的高峰！

如同书中写着那般“生命永远不会完结，我们的攀登也是如此。”