

2023年护士专业自我评价(模板9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

地质实习心得篇一

1、实习目的与任务

地质地貌实习是深刻认识专业知识并在实践中体会知识的重要手段。通过此次肇庆地质地貌实习，使我们更加详细的了解地质地貌学的基本知识和原理，特别是加深了对岩溶地貌的理解，将课堂的理论知识应用于实践中，形成了较为完整的理论体系，为学习其他课程打下必要的基础。

野外地质地貌实习，让我们提前体验了自己今后将要做的工作，特别是作为一名城市的规划人员，对地质地貌的认识和判定是必不可少的一项专业素质，只有对某一区域的地形具有一定的观察和洞悉能力，才能做出正确的判断和规划。

2、实习地点：广东省肇庆市七星岩地质公园

3、实习单位：中山大学地理科学与规划学院城市规划专业

4、实习时间□20xx年9月7日——20xx年9月9日

5、指导老师：刘希林老师及三位博士生助教

6、实习简介：

本次实习从9月7日下午开始，我们一行人从南校区出发，傍

晚时分到达肇庆市，整顿休息一晚后，9月8日开始进入肇庆市七星岩公园进行考察，主要考察了岩溶地貌的表现，如峰群、孤峰、石林、落水洞、地下河、溶洞等地貌类型，爬上了天柱岩后，还看到了从南向北的冲积平原，同时还有其他地貌类型。9月9日早晨，吃完早饭返回中山大学南校区，结束了三天的地质地貌课程考察实习。

7、实习目的地简介

肇庆七星岩位于肇庆市区北约4公里处，景区由五湖、六岗、七岩、八洞组成，面积8.23平方公里。七星岩以喀斯特溶岩地貌的岩峰、湖泊景观为主要特色，七座排列如北斗七星的石灰岩岩峰巧布在面积达6.3平方公里的湖面上，20余公里长的湖堤把湖面分割成五大湖，风光旖旎。被誉为xxxx□

七星岩原是由西江古河道形成的沥湖，主体由阆风岩、玉屏岩、石室岩、天柱岩、蟾蜍岩、仙掌岩、阿坡岩七座石灰岩山峰组成，排列如北斗七星般撒落在碧波如镜的近600公顷湖面上，20多公里长的林荫湖堤，如绿色带飘般把仙女湖、中心湖、波海湖、青莲湖和里湖连结在一起，湖光山色，绰约多姿。

1、实习路线

9月8日早晨，从入住宾馆出来后，我们乘车经过星湖中心开辟的湖心路一路驶至七星岩公园西门，从西门出发，进入七星岩公园，首先到达的是双源洞，其次是阿坡岩，然后沿湖线返回，攀爬天柱岩，最后在龙岩洞进行洞内参观游览。下面在（2）中按地貌类型具体叙述行程。

2、肇庆七星岩公园主要地貌类型

（1）喀斯特地貌

a□洞穴

喀斯特地貌中的洞穴，即溶洞，是地下水沿着可溶性岩石的层面、节理或断层进行溶蚀和侵蚀而成的地下孔道。当地下水流沿着可溶性岩石的较小裂隙和孔道流动，其运动速度很慢，这是只能进行溶蚀作用，随着裂隙的不断扩大，地下水除继续进行溶蚀作用外，还产生机械侵蚀作用，使孔道迅速扩大为洞穴。

七星岩公园中有许多因为溶蚀作用形成的溶洞，如双源洞、龙岩洞等。

我们首先到达的是双源洞，由于双源洞地下水位过高，船只无法进入，因此没能进入洞内观察，只能在洞外观测。双源洞是一段喀斯特地下河，发育在阿坡岩中，地下河上游的地表河源于北岭山地，穿越阿坡岩流向星湖。双源洞有两个洞口，两个洞口上方均刻有历代名家在上留下的名迹。在由一个洞口前往另一个洞口的途中，还可以观察到路边石壁上悬挂着的残留石钟乳奇观，通过钙化作用，这些石钟乳都是地下河流顶板坍塌后出露地表的。

详细观察的溶洞为龙岩洞，是七星岩诸洞中开辟最早的洞穴，景物最多。以水洞为主洞，洞内低于洞外，经过改造，洪水期再不淹洞，冬季保持水位。洞内有地下水面溶蚀和侵蚀形成的边槽两层，呈明显的石床状；洞顶有一条沿岩面裂缝溶蚀的凹坑，呈天沟状。龙岩洞顶高达30多米，下为湖水，向东直通黑岩，东南紧连副黑岩，西北为斗光室，上石蹬为旋玑台。旋玑台为洞顶崩落的巨石。台底高出洞底6~7米，平台顶豁然开朗，坐落于洞北口，高宽开敞。龙岩洞上方有许多石钟乳，构成了很多千奇百怪的物品和人物，使人浮想联翩。其中在洞的北边，向上还可以通过落水洞看到天空。

b□地下河

双源洞和龙岩洞内的水流均为地下河，地下河是石灰岩地区地下水沿裂隙溶蚀而成的地下水汇集和排泄的通道。地下河的水流主要由地表降水沿岩层渗流或由地表河流经落水洞进入地下河，少数地下河水流由深源和远源地下水补给。通过观察可以明显知道，双源洞的地下河上游的地表河源于北岭山地，穿越阿坡岩流向星湖，形成地下河。

c□落水洞

经过双源洞继续向前走，可以看到阿坡岩，登上阿坡岩前面的山坡，在山坡的一侧树丛的掩映下，可以隐约见到一个落水洞，落水洞是岩溶地区地表水流向地下河或地下溶洞的通道，它是由垂直方向流水对裂隙不断进行溶蚀并伴随塌陷而成。落水洞常分布在溶蚀洼地和岩溶沟谷内，也有在斜坡上。

d□漏斗

七星岩公园内的喀斯特漏斗位于阿坡岩不远的马栏岗上，漏斗是岩溶化地面上的一种口大底小的圆锥形洼地，平面轮廓为圆形或椭圆形，直径数十米，深十几米至数百米。

马栏岗位于背斜的轴部，因岩层为抗侵蚀能力差的测水组砂页岩，这里呈现“背斜成谷”的倒置地形景观。

背斜轴部节理发育，再加上马栏岗位于测水组砂页岩与壶天群灰岩交界，是喀斯特水溶作用是作用特别旺盛的地方。因此，地表水汇集处形成一巨大的喀斯特漏斗，下面有暗流与西江相通，形成这里流水的一个出口。除了溶蚀、侵蚀作用外，主要还有重力作用。落水洞有两种形态，一种是裂隙状的，一种是井状的。在这里看到的是井状的，其深度和宽度都比较大。

e□峰林、峰丛

七星岩就是喀斯特丘陵，原来的许多喀斯特峰林都被后来的流水冲积作用破坏了，现在仅仅残余下七座石灰岩石峰。

这七座喀斯特石峰是阆风岩（峰顶高程103.3m）、玉屏岩（99.8m）、石室岩（89.8m）、天柱岩（108.0m）、蟾蜍岩（89.9m）、仙掌岩（61.8m）和阿坡岩（119.6m）。

我们考察经过的石峰有蟾蜍岩、阿坡岩和天柱岩。

峰林是高耸林立的石灰岩山峰，相对高度100m~200m，坡度较陡，分散或成群出现在平地上，形似树林。山峰的表面发育石芽和溶沟，构成峰林平原。峰丛洼地是由连座的山峰和其间的洼地组成，山峰形似锥形，洼地的平面形状为多边形，山峰之间洼地有落水洞或溶洞，形成峰丛洼地。

峰林地貌的发育，通常用地貌循环理论来解释，即峰丛是岩溶发育初期由岩溶水的垂直渗入溶蚀扩大而成，所以峰洼之间的相对高度较小，山峰下部尚有未溶蚀的基座相连。峰林是由峰丛进一步演化而成。当峰丛之间进一步溶蚀向深处发展，直到水平循环带，这是地下河可能出露成地表河，使侵蚀作用加强，峰丛基座被切开，山峰相互分离成为峰林。

在七星岩公园内，既有处于壮年期的峰林，也有处于衰老期的孤峰。

☐溶蚀洼地

七星岩公园中还有很多由溶蚀洼地形成的湖泊。溶蚀洼地的形成是由多个溶斗逐渐扩大融合而成。因此，地壳相对稳定时期越长，溶蚀洼地面积越大。有时溶蚀洼地积水，可形成湖，称岩溶湖。如七星岩公园内的星湖（包括波海湖、青莲湖、中心湖、红莲湖、里湖），就是溶蚀洼地积水所成的岩溶湖。它们四周多被峰林围绕，山水缠绕形成了秀丽迷人的风景。

（2）河流地貌：洪积扇

在攀爬到天柱岩的顶端后，可以明显观察到位于七星岩公园东部的北岭，北岭山前是典型的洪积扇。

山麓带常处于构造下沉状态，地形坡度急剧变缓，河流水流分散，流速减慢，一部分水渗漏地下，因而山地河流带来的大量砾石和泥沙在山麓带发生堆积，形成一个半锥形的堆积体，平面成扇形，成为洪积扇。

在七星岩公园北面

山地的麓部谷口发育着洪冲积阶地和洪冲积扇，在地貌形态上看，从北到南是由北岭侵蚀中山向洪积扇过度再向冲积平原过度，侵蚀风化剥蚀产物被山区沟谷携带至山麓地带发生堆积，形成洪积扇。

三、七星岩与桂林山水

经过考察得知，肇庆七星岩内的主要地貌类型为喀斯特地貌，景区内的峰林丛立，星湖荡漾，树木环绕，景色优美。中国另外一处以喀斯特地貌作为景区的地点就是桂林，所谓桂林山水甲天下，之所以这么壮观，就是因为桂林的喀斯特地貌处于壮年期，峰丛和峰林都发育的极为蓬勃。下面从几个方面简单对比七星岩与桂林山水喀斯特地貌的相同点与不同点。

1、发育时期

七星岩的峰丛峰林和溶洞大多数处于壮年期甚至幼年期，部分发育比较壮阔，而少数山峰还在发育中，溶蚀作用还没有深入或者大规模进行，所以未显得十分壮阔，少数孤峰已经步入老年期。

桂林山水的峰丛峰林和溶洞90%处于壮年期和老年期，有大规

模的高耸立的峰林峰丛，还有桀骜独立的孤峰，与漓江结合在一起，平地拔起，千姿百态，蜿蜒曲折，明洁如镜，十分优美。

总体来说，两个景区的峰丛峰林和溶洞大部分处于壮年期，因为七星岩范围较小，所以没有桂林山水表现的壮阔。

2、形成原因

七星岩和桂林山水都是喀斯特地貌，不管是峰林、峰丛还是地下溶洞，形成原因主要都是溶蚀作用，地表水、地下水的化学作用过程（分解和化合）和物理作用过程（流水的侵蚀和沉积、重力崩塌和堆积），对可溶性岩石的破坏和改造作用。在七星岩和桂林地区，具备了溶蚀作用的因素，如气候适宜，温度较高，降水较多，气压较高，水的溶蚀性大，碳酸钙溶解度大，同时两地区又存在了大量的碳酸盐类岩石，如石灰岩等，因此溶蚀作用大规模发生，产生了一系列岩溶形态，形成七星岩和桂林山水。

二者的不同之处在于，七星岩景区的形成大部分原因是溶蚀作用，而桂林山水除了溶蚀作用，还有崩塌作用，林石山地形是以一座座石山拔地而起，四坡壁立峭峻为特征。石山四周峭峻，是由于石灰岩体多被溶蚀而成向下透的通路。因此，石山坡面是以崩塌为主。一部分景区也是由于崩塌作用而形成的。

通过以上实践并结合课本知识，总结喀斯特地貌发育必须具备四个条件：

1、岩石必须是可溶的，如石灰岩、白云质灰岩等。

2、岩石必须是透水的，岩石的透水性取决于岩石的孔隙度和裂隙度。

3、水具有侵蚀性 CO_2 溶解在水里面，生成 HCO_3^- 离子 HCO_3^- 离子可以溶解 CaCO_3 使 CaCO_3 形成 $\text{Ca}(\text{HCO}_3)_2$ $\text{Ca}(\text{HCO}_3)_2$ 溶解度大于 CaCO_3

4、地下水必须是流动的，流动的水具有增加溶蚀力的作用。因为停滞的水，很快会使溶液达到饱和而失去溶蚀力。

三天的实习很快就过去了，但是我们都期望着实习能够再长一点，我们可以学到多一点的野外实习知识。本次实习令我们加深了对地质地貌学的了解，更深刻认识到了学习地质地貌学的意义，巩固了学习成果，体会到“学以致用”的道理，并且学会了一定的考察地质地貌的方法要领和细节。例如，出外实习要对考察对象做一定的了解，合理安排考察路程和考察内容，能把所学的知识运用到实习中。这次实习使我们充分认识到地质地貌考察的必要性和艰苦性，而且也引到了我们对将来工作在地质地貌方面的认识作用，在城市规划之前进行地质地貌的考察，这些都将对我们的学习乃至工作起到积极的作用。

地质实习心得篇二

井场是在陆地上打井时为便于钻井施工，在井口周围平整出来的一片平地，面积根据钻机钻探能力的大小而定，钻6km深井的钻机约需 $120 \times 90 \text{m}^2$ 钻3km井深的钻机约需 $100 \times 60 \text{m}^2$ 再小于此的钻机，井场可小到 $60 \times 80 \text{m}^2$ 井场用于放置钻井设备如井架、动力机、泥浆泵及循环系统、以及存放钻杆、套管等管材，放置水罐、油罐、洗井液罐及堆放洗井液材料、各种配件等。并设有值班房、发电房、库房等临时建筑。

井场的空场大小应能满足搬家、安装、固井及处理事故等作业时大批车辆进出、摆放的需要。

井场的形状大体上为长方形，可因地制宜以减少土方量。但公路应从井架大门前方通入井场，不应从钻井设备后部通入（即所谓倒井场），油罐等也不应放于井场入口附近，以免井场上出现井喷、失火等险情时抢险车辆无法进入井场。

1、对离矿区较远的探井，尚需有生活设施如宿舍、厨房、饭厅等。

2、接单根在钻进过程中，由于井在不断加深，钻柱也要及时接长，每次接入一根钻杆叫做接单根。打一口井要接很多次单根。每两小时换钻杆。

3、事故处理如物件落入井内，需进行打捞，钻杆断在井内也要打捞；钻柱被卡在井内时则要设法解除卡钻。除落物外，引起井内复杂情况而需要处理的原因多系洗井液性能不符合要求所造成的。

4、其它作业在钻井过程中要进行钻屑录井、气测井、电法测井以及地层测试；

交井以后还可能有射孔、替喷、试油、酸化压裂等项作业。

了解的知识：

（1） 钻井的参数：钻时、井深、转盘转速、钻压、立管压力、大钩负荷

□2□

泥浆参数：泥浆比重、泥浆电导率、体积、温度流量

（3） 导大绳：起钻、下钻、钻进 （4） 一根钻杆叫单根，三根钻杆叫立柱

一、实习目的：通过模型来认识钻井仪器 二、实习地点及方式：

地点：学校图书馆一楼、地科实验室。 方式：参观。

三、时间安排：半天。 四、简介

在这里有各种岩石以及钻井过程中所用到的机械，还有一些化学试剂。 五、教学内容

1、井架

2、钻头

3、悬升式抽油机

4、凝点实验器

测温度防石油凝固

5、荧光灯

显示油气

6、综合录井仪

评价地层，检测含油气的性质，钻井的时候控制。

一、实习目的：认识石油钻采装备

二、实习地点及方式： 地点：四机厂。 方式：参观。

三、时间安排：半天。 四、简介

中国石化江汉石油管理局第四机械厂（四机厂）地处湖北省

荆州市，是一家石油钻采装备研制企业。具备自主知识产权的固井压裂设备、钻机、修井机、海洋石油设备和高压管汇元件五大类16个系列200多个规格的产品群，并在快移快装钻机、低温石油装备、自动混浆水泥车、大功率压裂机组研制领域达到国际领先水平。工厂被认定为“湖北省企业技术中心”。

四、教学内容

1、海洋石油钻采设备

第四石油机械厂生产的海洋钻采设备包括系列海洋修井机（钻修两用成套设施）、海洋橇装循环设备、海洋压裂防砂设备、海洋橇装固井设备及海洋高压组合管汇等产品。通过专业的设计和严格的生产制造工艺，可为海洋用户作业需要提供完整的成套设备解决方案，产品设计规范符合api4f□7k□8c□6a□16c等规范及相关国家标准、海洋专用法律及规范。

地质实习心得篇三

本学期我有幸成为朱老师的徒弟。在师徒结对活动中，我们互相学习，互相帮助，努力提高自身素质。对于本学期的师徒结对工作，现有如下心得体会：

一、结合教师的原有水平，制订师徒计划每个老师都有自己的特长、优势，也各有需要提高的地方，于是我认真学习朱老师的优点，使其在原有的基础上都能够得到一定的发展、进步，最后根据这些点，制订出了本学年的师徒结对计划，并根据计划开展一系列的活动。

二、虚心学习，努力提高自身素质

虽然我是徒弟，所以我要虚心向她学习，把提高自身素质作

为我本学期的工作目标之一。首先，我经常向其他教师请教，努力使自己在课堂教学、班级管理等方面有进一步的提高。其次，在其他老师上公开课时，我总是尽量安排出一定的时间前去听课学习，并仔细记录、认真评课，使自己在评课方面有一定进步。再次，在平时的休息时间里，我经常寻找有关资料、多看相关书籍，是自己的专业理论也有一定的提高。

三、做好示范，共同提高

在这个学期里，我把每一节课都当成示范课，充分准备，不管是教具、教学过程都会精心设计，尽量把最好的方面展示给大家。在学校的汇报课时，我在师傅的指导下寻找好的教材，设计出科学合理教案，并在她的帮助下多次试教，尽量把优秀的教学活动汇报出来，以提高教育教学水平。

青年教师有充沛的精力，有好学的热情，有丰富的知识，有创新的能力。而我们的师傅都乐意把自己的一切毫无保留地传授给徒弟，她们在带徒弟的过程中也能不断完善自己，取人之长，补己之短。徒弟也在师傅的传授下获得了很好的发展。在本学期的师徒结队活动中，我不但自己的教学教育水平有了一定的提高，也帮助朱老师共同提高，我想，在以后的类似活动中，我要更主动、更认真、更努力，使自己和同伴的能力有一个很大的进步。

地质实习心得篇四

告别菁菁的大学校园，走上三尺讲台，转眼间我作为贺兰县第一中学大家庭中的一员已近四个月。虽然只是一名临聘教师，但那份欣喜难以言表。然而工作之后才明白：有热情是一回事，能做好是另一回事，有许多问题是我从来都没有接触过的，我开始深感自己知识、能力的欠缺，工作中我常常陷入束手无策的窘境。正在我苦恼之时，学校的“青蓝工程”，为我的成长创设了广阔的平台。

学校的“青蓝工程”为我们年轻一代的成长搭起了桥梁，我有幸与吴晓丽老师结为师徒，这使我在教学工作中有了引路人。在晓丽老师的帮助下，我的教学能力、学习能力、知识水平都得到了提高，同时在师傅及组内老师关心爱护下渐渐适应语文的教学工作。

晓丽老师扎实的教学基本功、丰富的教学经验，深厚的教学理论，还有工作中那份认真的态度，这一切都让我感觉特别踏实，她指导我备课、备学生，使我获得了很多学习和工作的动力，帮助我逐渐走出尴尬、困窘的境地，使我大胆放下包袱开展教学活动的同时也明确了作为一名教育工作者肩负的责任，使自己能更好的投入到这份事业中去。作为徒弟，我想我是青蓝工程的受益者。

回顾这一学期的体验与感受，我获得了很多的启发和教育教学、管理经验，使自己在教学方面正一步步地走向状态，下面我就从徒弟这个角度谈谈我的收获：

首先，与经验教师结对，教学路上多了引路人。每当有困惑时，师傅为我拨开迷雾，为我指引方向。作为一名新教师，把握不住每节课的重难点是我在教学中的难点，在备课时，我常常通过当面请教、微信的方式来向晓丽老师说我的备课思路，晓丽老师总是有求必应，常为我进行备课指导。在上课之前，我主动跟老师谈教学思路和教学设计，谈自己如何突破难点，如何与学生之间互动。晓丽老师耐心和我交流，指导我如何钻研教材，这让我获益匪浅。

其次，自身不断努力，勤听课、多钻研。我尽量做到随堂听课，主动找时间听师傅上课，研究她组织教材、把握课堂，组织课堂语言等方面的技巧，老师也往往给我以恰当地指导。指导我写下每节课得教学反思。我也经常进行课后反思。老师给我提出了这样的发展目标：作为一名年青的教师，不仅要提高自己的教学能力，平时还应注意反思、积累，每节课都写下简约反思。因此每节课我都进行课后反思，反思教学

的成败，总结自己的经验和教训，及时发扬优点。

再次作为一名新老师，我从吴老师那里学习到，教师因用自己的爱去温暖每一位学生。每次听师傅的课，都感觉特别亲切，她会走进学生中去，设身处地的想学生所想，怎样才能让学生爱上语文，从这节课中学有所获。亲其师才能信其道。教师只有热爱学生、尊重学生，才能去精心地培养学生，“爱”源于高尚的师德，“爱”意味着无私的奉献。有了这种心境，师生之间就能处于一种和谐的状态，许多事情便迎刃而解。

回顾这一学期的经历，我深切地体会到，青蓝工程不仅为我的成长提供了良好的条件和机会，同时也为我今后的工作打下了坚实的基础。我不仅了解到了语文这门课知识的丰富，也体会到了做一名语文教师要不断积累自己的知识，丰富自己的阅历，把精彩带到课堂，带到孩子的心中，让学生真正爱上这门课，学有所获，语文来源于生活，让学在生活中乐于说语文，学语文。是青蓝工程这样一个平台，让我有了方向，也因为这个平台，青年教师才能迅速成长起来，我感到师徒结对像一条无形的纽带联结在师徒之间，有意无意之中增加了教师之间的交流和相互学习的机会，从而得到相互的提高。在今后的教学过程中，我将更加严格要求自己，努力工作，发扬优点，改正缺点，在不断地学习与实践中，使自己和学生共同进步、共同成长。

地质实习心得篇五

一学期又匆匆而过，转眼迎来了20**，新的一年将有新的打算。回想起来，上学期对带教老师总觉得关心不够，总有这样那样的事，一忙碌，班级里呆的时间少了，交流的时间也少了，真的很抱歉，幸亏徐慧伟老师是一个勤奋好学的人，让我少了不少担忧。

为了使结对工作做的更实，本学期在开学之处，我们师徒二

人商量之后，便拟定了如下计划，在我看来，这种师徒结对活动，与其说是“帮带”，更准确地说是一种相互学习与促进的过程，愿与大家一起分享：

人活到老，学到老，给孩子一杯水时，自己拥有一桶水已经不够了，作为教师要变成潺潺流水，生生不息的河流才行。以我们现在的水平还远远不够将来孩子们所渴求的！因此我们计划定时地阅览一些幼教书籍，如《幼儿教育》、《早期教育》、《幼教博览》、《上海教科研》等等，同时把我们的一些感想及时地进行记录，与其他老师一起分享。

虽然经历了8年的教学生涯，积累了一定的教学方法和心得体会，可我觉得自己的教学之路还很漫长，还需要付出更多的努力，从中去学习更多的经验，特别是在课堂教学和区域创设及指导这一块，我会继续与结对老师探讨，互相交流不同的想法，多听其他老师的课也多请老师来听我的课，并且自己对于自己的每堂课也进行及时的分析和反思，相信经过一次次的磨练，就会有点滴的进步，从而带动结对老师一起进步。

（当然认真备好每一个教学活动是前提，扎实开展是关键。）
本学期预定3月底开展徒弟研讨课，5月中旬开展师傅观摩课，到时邀请全园教师一起参与。

人说教无定法，走近幼儿的世界有许多值得我们研究的地方，有很多地方都吸引着我们去学习去深思。我们将通过学习—实践——反思——再学习的途径，把内化的新理念外转为教育行为去研究孩子，不断提高教育教学水平。本学期我们将继续实施市级立项课题《大班幼儿油画棒教学指导策略与实践》，带领带教老师一起钻研，一起收集资料，以提高班级幼儿绘画水平为基点，努力打造班级特色，提升我俩的科研意识，从而达到有效教学。

我相信只有耕耘才有收获，我会努力做一个勤劳的耕耘者，让师徒结对再现魅力！

地质实习心得篇六

时光飞逝，很快一年时间已经过去了。我和**老师师徒结对已经一年了。回顾这一学年“师徒结对”活动，我获益匪浅，*老师的“传、帮、带”加速了我的成长。我非常感**老师为我搭建教学发展平台，在师傅的关爱下，我学到了很多教育教学方面的知识，使自己在教学方面一步步地走向成熟，业务水平不断提高。

我很荣幸能成为*老师的徒弟。我和*老师同时承担品德与社会的教学工作，同一学科，为我向师傅的学习提供了得天独厚的条件。*老师特别的谦虚与温和，我每次备课遇到问题，向他请教，他总会不厌其烦地向我说说他的想法。在相互的探讨与思考中，在*老师的鼓励、指导和帮助下，我与新课改共同成长，在运用教学新理念、教学方法等方面都给了我许多实实在在的指导和帮助。下面我就从几个方面谈谈自己的收获：

首先，作为一名青年教师，只有不断学习，才能使自己跟上课改的步伐，才能以全新的理念指导自己的教育实践。因此，在*老师的要求、指导下，我坚持平时及时充电，不断更新自己的教育观念。在平时的教学中，我能做到认真备课，钻研教材，遇到教学中的难点、重点、疑点，主动向师傅请教，与师傅共同钻研教材和备课，主动让师傅指导教案，虚心接受师傅的建议，修改不足，更好地吃透教材。

互相听课、评课是师徒结对的一种基本活动形式，这也成为了向师傅学习的过程中最为直接的一种方式。我感到师徒结对就像一条无形的纽带联结在我与师傅之间，使我们在有意无意之中增加了交流和相互学习的机会，从而得到提高。

更督促我的教学实践的还是*老师不定期的随堂听课，课后他总能让我从不同的角度重新审视我的教学，从而督促我不断的改进，也就是在这样不断的磨练中，我变得课堂从容，应

变能力强，顺利的完成了这个学年的教学任务。

在听*老师的课的过程中我也有很大收获。他扎实的教学功底、先进的教学理念，多样的教学手段，使我受益匪浅。*老师的课最大的特点就是条理性强，思路清晰。他的课给人感觉从容不迫，教学的各个环节都紧密相连，课后我们坐在一起交流上课后的体会，在多次听课学习的过程中，我对品德与社会学科的教学有了更清晰的认识。

此外，*老师的为人处事，经验心得，他的热情、真诚、敬业，常常让我在感动之余，获得了更多的学习、工作动力，使自己能更好的投入到这份事业中去。

作为青年教师的我，更深知自己的责任重大，只有虚心的向师傅学习，才能不断地提高自身的素质。总之，这一年来，我向*老师学到了很多。我也将不断学习，不断提高，向更高的目标迈进，向专业型教师发展，这是我的又一目标。

地质实习心得篇七

在被确定为制盐车间包装工段“师带徒”帮带老师之初，自己内心有些惶恐不安，我原本业务水平一般，应付工作还马马虎虎，要给我带上老师的头衔，这的确有些勉为其难。再后来，静心细想，既然，领导这样安排，可能是觉得自己在某些方面还是有一定长处，面对领导的信任和同事们的期望，我不能为自己找任何借口，这不是我的个性，更何况工作也需要我们不断学习。

说实话，我负责帮带的三位同志都是新手，这多少让我有些压力。如何最大限度地发挥自己的特长，促进共同进步，成为萦绕我心头的难题。接下来，我认真梳理帮带思路，从自己掌握相对比较熟练的入手，拟定培训计划，严格要求，耐心讲解、示范，着力培养徒弟的动手能力、应变和事故处理能力及设备、仪表、器具等的使用维护能力，同时加强理论

知识学习辅导。

通过半年的帮带工作，我在付出辛劳的同时，也收获了许多，主要体会是：第一、强化了责任意识。俗话说，“在其职，谋其政”，尽管只是很普通的帮带老师，但肩上却多了一份责任，只有用心想事、用心谋事，才能达到更好的帮带效果。为此，我通过与他们的沟通交流，了解他们的需求，制订出有针对性的帮带计划，并认真撰写帮带日志，及时总结工作得失，不断改进工作方法。通过在岗培训，提升自身综合素质，这也是责任意识的具体体现。

第二、帮带过程本身就是一个持续学习的过程。当今，产品质量要求更高，各种考核日趋精细，如果停止学习，无论你以前业务水平有多高，也会不适应企业的快速发展。“三人行，必有我师”，我把我们四人看作一个小的团队，相互学习，取长补短，在帮助别人的同时，也充实提高了自己。

第三、注重学习方法方能事半功倍。通过“师带徒”活动，我看到了自己能力水平与工作要求的巨大差距，自己对整个包装工艺及设备操作、维修的理解还无法完全胜任愈加严格的工作要求。要想获得最大的学习收益，就必须要有积极的心态：当前，部分员工学习积极性不高，存在着不愿学或是被动学习的状况，知识更新不足，工作创新不够导致工作局面得不到持续改进，个人潜能得不到有效发挥。因此，必须树立终身学习的理念，把学习当作一种事业来对待。要掌握正确的学习技巧，要学会融会贯通，举一反三，并循序渐进，切不可急功近利。

注重知识的积累：“书到用时方恨少”，很多人没有养成良好的读书习惯，缺乏足够的知识底蕴。其实，很多知识之间存在着一定的关联，通过学习，可以开阔我们的眼界，增长我们的才识，积累我们的智慧。只有不断学习，才能积累知识的深度，增加人生的厚度。要准确把握“工作学习一体化”的深刻内涵，自觉学习，快乐学习。

带着问题学：“学而不思则罔，思而不学则殆”，知识的海洋浩瀚无比，穷其一生学到的知识也相当有限。我车间包装工艺及设备更新改造很多，这就要求我们在学习的过程中，要选择性的学习，特别是要加强对我们日常工作中包装机械的机械和电气部份的操作、日常维护保养和检查、小袋盐包装机触摸屏故障信息分析及排除方法等基础知识的学习，把学习当作是解决工作难题的一种手段。

学以致用：学习的目的就是最终运用于实践，高产低耗，生产出顾客满意的产品。因此，要通过学习，提升工作能力，并促进工作质量和效率的提高。要深刻理解和熟练掌握搞好本职工作的基本技能，学会多角度思考和分析问题，不断扩大知识面，让学习效果在工作实践中得到体现。

地质实习心得篇八

为了让我们下学期更好的学习专业知识，在小学期学院组织我专业的学生进行了五天的土木专业认识实习。

(一)“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”

第一次，亲身感受到土木工程是一门大学问，有很多很多的知识。我还是个连土木工程门都没进的无知学生，要学的很多，要做的很多，今后的时光应该是自己发奋读书的日子，是努力求索的日子。

(二)从理论到实践还有一段路要走。

在我们的第一天第一站一座拱桥的施工现场，谢老师问：“这座桥的拱是双曲线，还是抛物线。”记得当时我的大脑一片空白，我并不是不知道，但是没有马上反应过来，为什么呢？没有意识，没有将从课堂上学到的知识运用到实践中去的意识。以后，要多加努力，大学不是高中，要学真本事，能把课本上的东西运用到实际中去，并有所创新，才

能算是真正学会了，才是真正的本事。

(三)要想学好，先要“三勤”。

在许多工地，特别是桥东开发区房建工地，工地技术人员等给我们最多、最宝贵经验就是“三勤”，勤看、勤问、勤思。对各工地、工程，要多留心看，施工技术、施工方法、施工管理等要多留心看，另外，就是对于专业书籍等要多看；对发现的问题和不太清楚的地方要多问，问技术人员，问工人师傅，总之，要在最短的时间内，把问题解决好，搞清楚；对于任何问题、任何方法等，都要经过自己的认真思考，不要把问题留给别人去解决，不要简单的照搬别人的方法，思考是进步的捷径。

(四)学真本事，有自己的一技之长。

这次老师和工地技术人员，让我记忆最深的话就是“学真本事，有自己的一技之长”。不要死钻课本，但也不要脱离课本，联系实际，要把本事真正学到手，学过的就要能用的上，能在将来的岗位上，施展自己的本领。要有自己的特长，用工人师傅的一句话就是“一招先吃遍天”，要有自己的夺人之处，才有自己的立足之地。

(五)搞工程要能吃苦，要有耐力。

一个连阳光都见不得的人，会有什么作为呢？一个一遇到困难，就退缩的人更不会有有什么作为。这次实习我的又一收获，就是自己的毅力，又得到了一定的锻炼，为将来更好的走上工作岗位，准备了一份适应力。

地质实习心得篇九

时间飞逝，很快一学期就过去了。学校组织的师徒结对，使我获益匪浅，师傅教师的“传、帮、带”加速了我的成又有

了些体会：

在听课中做比较，反思自己的教法，及时记录师傅的优点或某个知识点教法的感想，包括教学进度、知识的重难点突破、试题的精选精练、课堂容量以及节奏的轻重缓急等等。

听课决不是简单的模仿，全搬全讲，要根据自己的所教班级的程度，适当的调整难度，形成自己的教学风格和手段，比如说我教的2班，总体来说学生反映较慢，我能做的就是先夯实基础，再想办法拔出尖子，就是尽量为学生创设教学情景，培养学生的学习兴趣，养成良好的学习习惯，为他们的终身学习打下坚实的基础。

如果说听课是理论的积累过程，那么徒弟上课师傅听就是理论基础上的实践。师傅和备课组长尽量抽时间听我的课，每次他们都指出我的不足，提出建议，帮助我扬长避短，不断进步。可能很多老师惧怕被听课，怕被揭短。所以端正态度是第一位的。听课可以帮助我发现一些自己难以注意到的问题，放下了包袱，就会使我在有人听课比没人听课时的兴奋程度高出很多，讲课也就更加有激情，对学生的感染力就更大。

我感到师徒结对子是一条无形的纽带联结在师徒之间，使我们在有意无意之中增加了交流和学习的机会，从而使各方面得到提高。总之，这学期，我向张老师学到了很多东西。我也将不断学习，不断提高，向更高的目标迈进。