

# 药膳课程心得体会(优质6篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 药膳课程心得体会篇一

药膳课程是一门旨在教授人们如何运用食材中的药性烹饪出有益于身体健康的菜肴的课程。在这门课程中，学员们将学习如何利用中药材和常见的食材结合，研制出对人体有益的美味佳肴。

### 第二段：沉浸于美食的魅力

通过药膳课程，我初次认识到美食的魅力可不只在于味道的丰富和香气的扑鼻，还在于它们对我们身体的积极作用。在学习的过程中，我发现有些绝妙的配搭能够实现强身健体、保健养生的目的。这些知识的拓宽让我对食物的烹调方式有了崭新的认识。

### 第三段：健康的饮食习惯

药膳课程不仅仅有助于我们提高烹饪的技巧，也给了我们关于健康饮食习惯的启示。通过理解食物与身体的相互作用，我们学会将药膳与日常饮食结合起来，使得我们的饮食更加有营养、平衡和健康。药膳课程让我们了解到了人体对于各种营养素的需求，以及如何通过掌握食材的特点和烹饪方法来实现这些需求。

### 第四段：药膳带来的益处

药膳课程特别强调了植物的药用价值及其在对抗疾病和促进健康方面的作用。通过学习如何运用中药材来烹饪，我们可以将既美味又有益处的食物融入我们的饮食中，从而更好地满足我们的身体需求。不仅如此，药膳还能够提高我们的免疫力，促进新陈代谢和消化功能，减少疲劳和缓解压力。药膳课程让我们领悟到了食物与健康之间的紧密联系，激发了我们保持良好饮食习惯的动力。

## 第五段：药膳课程的启发

药膳课程不仅教会了我们如何制作药膳美食，还激发了我们对于健康饮食的探索精神。通过了解药物的药性和作用机制，我们开始思考如何将这些知识应用到日常生活中。我们学会关注饮食中的营养搭配和食材的选择，培养了自己的健康饮食观念。此外，药膳课程还教会了我们避免不良的饮食习惯，将药膳的理念贯彻到生活的方方面面。

总结：药膳课程是一门关于健康和美食的引人入胜的课程。在这门课程中，我们不仅学习了烹饪技巧，还领悟到了饮食与健康之间的紧密联系。通过药膳课程的学习，我们对食物的烹调方式有了更深入的认识，形成了良好的饮食习惯，并且掌握了如何通过药膳来满足身体的需求。药膳课程的学习为我们带来了美食的享受和身心健康的回报。

## 药膳课程心得体会篇二

通过项目管理课程的学习，我初步了解到项目的知识体系及其架构、项目过程组合及启动、项目计划实施等基础知识。项目管理总体有五个过程：启动过程、计划过程、实施过程、执行过程和收尾过程，包含了九大领域的知识：范围管理、时间管理、成本管理、质量管理、人力资源管理、沟通管理、风险管理、采购管理和整体管理及其方法和工具。通过在线课程学习，我进一步体会到什么是项目管理以及学习项目管理课程的重要意义。现将学习这门课程的心得体会

总结为如下：

从定义来看，项目是为创造独特的产品或服务而进行的一种临时性工作。根据这个定义，项目就具有了目标明确性、活动一次性及资源消耗性等特性。换句话说，具备前面三个主要特性的活动，都可以看作是项目。现实中的项目随处可见，如北京的奥运会、上海的世博会、西部大开发、三峡工程等大型的建设项目，还有像信息系统、结婚典礼以及家居装修等小型项目。项目管理则是将各种知识、技能、工具和技术应用于项目之中，以达到项目的要求。就是用正确的行为方式来保证目标的实现，这里除了要求结果的成功，更强调了方法的合理性。所以除了绩效，项目管理还要考虑时间和成本等因素。整个过程中始终追求着这样一个终极目标：从成功到成熟，从成熟到卓越。

完成双方都满意的项目范围。项目管理的九大知识领域是指作为项目经理必须具备与掌握的九大块重要知识与能力。其中核心的四大知识领域是范围、时间、成本与质量管理。在这些知识领域中还涉及很多的管理工具和技术，以用来帮助项目经理与项目组成员完成项目的管理。络图示法、关键路径法、头脑风暴法、挣值法等，不同的工具能帮助我们完成不同的管理工作。另外，还有很多项目管理软件，如[microsoft project]p3等，作为项目管理的工具，也可以很好的帮助我们解决在项目的各个过程中完成计划、跟踪、控制等管理过程。

通过项目管理培训在线课程的学习，我从最初对项目管理的知之甚少，到初步了解项目管理的基础知识，感觉收获了很多。企业的创新工作一直在如火如荼进行，相信本次课程知识学习，对我以后大学毕业的工作也有很大的帮助。但是要想真正学好项目管理，还需不断实践，学习技巧、总结经验，在日常生活中，我们要将所学的知识进行揣摩、深入体会，真正运用到学习和工作中去，达到学以致用。

通过这次的银\_\_\_\_(省、市、区、县)花园施工组织设计，我从中学会了很多。这次的课程设计项目中我主要是负责的质量保证措施这一方面的问题，所以对此的印象极为深刻。在质量的这一方面，别光看这简单的质量两个字，却包含了很多的方方面面，从管理到监督，从小方面到大方面。只有把这些细节都做好了所完成的工作才会有质量的保证。质量是反映实体满足明确和隐含需要的能力的特性总和。对于不同的建筑不同的实际使用需要，质量的要求都是不一样的。有关的规定我也通过查找一些书籍得到了很好的结果。

且建立以公司总工程师为中心，项目经理部主任工程师、施工承包队技术负责人参加的三级质量监督体系。其次，我更加具体的明白了施工过程中可能出现的各种质量问题。比如说钢筋的露筋，混凝土的麻面等等。对于这些具体的问题产生的原因以及预防措施都有了确定的了解。

除了质量这方面我了解的比较多以外，通过和组内人员的讨论我对于项目经济管理这门课的其他方面的一些知识也有了一定的了解，包括有方案的施工措施，成品保护，方案的研究与实行直到竣工。这些以前都抽象的被印刷在书本上的知识突然立体的，更加形象的出现在了脑海里。虽然向施工之类的并没有实际去实行但是还是比书上光讲的要理解的深刻的多了。这是一种升华。

除了对于知识的进一步认识，此次的项目设计课题也使我的精神动手能力有了极大的提升。自己找参考书，一起讨论问题解决问题很多方面得到了锻炼。

总而言之，纸上谈兵是不行的，这次的课程设计让我对于这门课有了深入的了解，同时也激发了我学习的兴趣。

之前，我觉得项目的概念非常晦涩难懂。通过唐坤军老师的这个课程，我发现项目管理其实是一门很专业、很实用也很有趣的学问，唐老师课程中使用了特步erp项目成功案例

分享更是精彩绝伦、引人入胜。

经过学习，我终于对项目的概念有了正确而系统的认知：项目是为提供某项独特产品、服务成果所承担的临时性任务；项目是一个特殊的将完成的有限任务，在一定的约束条件下，以高效率地实现项目业主的目标为目的，以项目经理个人负责制为基础和以项目为独立实体进行经济核算，并按照项目内在的逻辑规律进行有效的计划、组织、协调、控制的系统管理活动；是在一定的组织内，利用有限资源，在规定的时间内完成满足一定性能、质量、量、技术指标等要求的任务。

而项目的主要属性又包括：独特性；一次性，由于项目的独特性，项目作为一项任务，一旦完成就不会重复；多目标性，项目的目标包括成果性目标和约束性目标，成果目标指项目的一系列技术指标，约束性目标指项的进度、成本等；生命期，任何项目都会经历启动开发、实施、结束的过程，因而是有起点和终点的。

接着唐老师对项目管理进行清晰地讲解。所谓项目管理，就是项目的管理者，在有限的资源约束下，运用系统的观点、方法和理论，对项目涉及的全部工作进行有效地管理。项目管理是基于被接受的管理原则的一套技术方法，这些技术或方法可用于我们的计划、评估、控制工作活动，以按时、按预算、依据规范达到理想的最终效果。而有效的利用项目管理的好处是，可以提高企业的项目管理整体能力、控制成本、提高效率、更好的应对快速变化的商业环境、提高市场竞争力、促进企业战略目标的实现。为了便于我们理解，唐老师以丁总亲自带领、胜利完成的特步erp战役为实例，进行了深入浅出的系统理论和实践解析。

专业的概念和实用的案例让我看到信息时代接受新的知识和学习的重要性。而自身需要学习补充的技术、知识、技能太多太多。我感触非常深刻的是项目管理中所涉及的团队合作就像erp项目中一样，汇集了特步各个部门的中坚力量。分配

到这个项目组的人员齐心协力,为实现共同的项目目标而努力奋斗,加上以丁总亲自带领的科学的组织管理,便项目的实施向着有序的方向发展,最终成就了erp的胜利之战。

我想到一个比喻:项目管理就如烹调,科学的知识和方法理论就如一本好的菜谱,它建议厨师该怎么做。而先进的管理工具则是一整套厨具,不仅影响效率还影响品质。如果把我们的(企业的管理者)比作厨师的话,真正能炒出一桌满足顾客需要的色香味俱全的菜品,需要依靠丰富而强大的经验、技巧、对企业的需求的理解和执行。所以必须不断学习,强化自身技能,去实践、去实战!

### 药膳课程心得体会篇三

随着人们对健康饮食的需求不断增加,药膳课程越来越受到大众的关注。我有幸参加了一期药膳课程,通过学习和实践,我深刻体会到了药膳的独特魅力。以下是我对这次课程的心得体会。

首先,药膳课程开拓了我的视野。在课程中,我们学习了丰富的药膳知识,包括中草药的分类、功效和使用方法等等。这使我了解到药膳不仅仅是简单的料理,而是一门需要系统学习和掌握的技艺。此外,我们还学习了如何根据不同的体质和需求调配药膳。通过这些学习,我对药膳的广泛应用和丰富内涵有了更深入的了解。

其次,药膳课程让我重拾对食物的敬畏之心。在现代社会,快餐和加工食品充斥着我们的饮食生活,导致了我们对食物的接触变得越来越单一和庸俗。而药膳课程通过展示药材的独特魅力和作用,让我重新认识了食物的价值。我开始关注食材的质量和来源,并尝试自己动手制作药膳。这让我逐渐恢复了对食物的敬畏之心,并意识到食物对健康的重要性。

第三,药膳课程让我感受到了食物对身心健康的积极影响。

通过课程的学习和实践，我深刻体会到食物对于身心健康的影响。在我们的课程中，我们学习了很多药膳的健康功效，如补气养血、清热解毒等等。我亲自尝试了一些药膳食谱，如当归鸡汤和养生粥等，发现它们不仅味道鲜美，还对我的身体产生了积极的影响。我的体质逐渐变好，精神状态也得到了提升。这让我更加坚信食物对身心健康的重要性，激励我更加注重饮食的健康。

第四，药膳课程加强了 my 烹饪技能。参与药膳课程，我学到了很多烹饪的技巧和方法。为了制作药膳，我学会了如何使用刀、如何掌握火候、如何搭配食材等等。这让我在平时的日常烹饪中也能更加得心应手。我可以更好地烹饪出健康美味的食物，满足自己的口腹之欲，同时对身体也有益无害。这对于我提升生活质量而言具有重要意义。

最后，药膳课程让我对自己的身体有了更深层次的认识。通过学习药膳，我对自己的身体状况有了更多的了解和关注。我开始关注自己的体质和健康需求，并根据这些需求来调整日常饮食。这让我更加与自己的身体建立了联系，懂得了为自己的健康负责任。而且，在课程中，我也结交了很多志同道合的朋友。我们一起讨论学习，一起实践药膳，互相鼓励和分享自己的心得。这让我们在药膳课程中不仅学到了知识，还增加了一些珍贵的人际关系。

总的来说，药膳课程对于我来说是一次全面而有意义的学习体验。通过学习药膳知识，我开拓了视野，重新对食物有了敬畏之心；同时，我也逐渐体会到食物对身心健康的积极影响，加强了自己的烹饪技能，还对自己的身体有了更深层次的认识。我相信，通过这次课程，我将能够为自己和家人创造出更健康、更美味的生活。

## 药膳课程心得体会篇四

药膳作为中华文化的珍品之一，近年来备受关注。越来越多

的人开始关注健康生活，对药膳也有了浓厚的兴趣。为了更好的了解药膳和其营养功效，我选择参加了一次药膳课程，下面是我的心得体会。

## 一、关注食材的品质

在药膳课程中，老师强调了选择新鲜、品质好的食材的重要性。尽量选择野生或有机食材，保证食材本身的营养成分和功效。而对于草药等，要确保其产地和保存方式，以免食用对身体产生不良影响。

## 二、了解食材的功效

在药膳中，材料的选择和搭配至关重要。在课程中，老师将一些常用的草药、食材的功效介绍得非常详细，让我们更了解养生的道理。比如，枸杞子具有滋肾明目、强身健体的功效，川贝、麻油都能润肺止咳、护肤美容等等。

## 三、制作方式要科学合理

药膳的制作方法看似简单，但实际上有很多科学合理的原则需要遵循。老师让我们细致讲解了如何将不同功效的食材搭配起来，如何恰当地煮的时间、火力等等。这些都需要非常仔细的耐心和经验，以免因为制作不当影响效果。

## 四、口感也很重要

药膳作为中药的一种应用方式，很多人可能对其口感抱有抗拒心理。但是，通过课程的学习，我发现其实并不是所有药膳都难以下咽的。口感好的药膳可以将中药品味变得更为丰富，有些甚至能呈现出媲美美食的香气。

## 五、药膳的养生作用是不可小觑的



自从学习药膳后，我尝试将所学应用到日常餐饮中。很快就发现身体的调节越来越良好，精神状态也变得更加愉悦。特别是面对紧张的工作和生活，小小的调理对于身体健康是非常有益的。

通过药膳课程的学习，让我明白了健康乃是人类最大的财富。药膳作为中华文化的珍品之一，不仅有着悠久的历史传统，而且其在养生保健领域中的作用已经得到了越来越多人的认同。生活中认真对待每一个药材，每一个菜肴，摸索着小小的制作技巧，保护和提升自己的健康，才能过得更加审美和轻松。

## 药膳课程心得体会篇五

秋悄悄的来了，来到了这充满希望的田野间，来到小溪边，来到这蓝天白云中，大地在秋风的督促下，换上了迷人的秋装，在我们的学农生活即将结束的时候，但往日的一幕幕又浮现在我们的脑海中。

这是我们第一次走入学农基地，我们的心中充满了兴奋与喜悦，对学农生活充满了无限美好的憧憬。但是第一天的学农劳动，就让我们深深体会到了农民们劳动的辛酸与艰苦，当我们感到一丝疲倦时，看到在田间辛勤劳作的人们，汗水从他们的脸颊上轻轻划过，可是他们没有一丝怨言，从他们坚定的眼神中我们看到了他们那种坚定的信念和刚强的意志，是那眼神敲醒了我们，使坚定和自信又重新回到了我们的眼中。正是这坚定和自信激励着我们，去迎接无数未知的挑战与新奇的生活。

学农的生活虽然有些艰苦，但是我们没有退缩，而是勇敢的面对挑战，以坚定的信念战胜自我。我班有许多同学带病坚持训练，像我班孙毅同学，在学农期间一直在发烧，但是每天都可以在劳动中看到他的身影，从来没有一句叫苦和埋怨，反而帮助其他同学共同努力。像我班的袁婧同学，因为身体

原因不能长时间劳动，但是她没有错过一天的劳动，有时看到他疼的受不了，可是他没有放弃，即使实在不能参加劳动了，也在一旁见习。还有像张轶同学，带着腿伤，最后整条腿都肿起来，但是他仍然积极参加劳动。像这样带着伤病却坚持训练的同学我班还有很多，如张莘卓、王凌子、张宁馨、甄蕊萌等等。在劳动过程当中也涌现出许多劳动模范。

在掰玉米的时候，像我班的李满、夏韬、周磊等同学主动承担起搬玉米的责任，任劳任怨。像我班的李满同学，在搓玉米的时候他完成自己的劳动后还主动帮助其他同学一起干，最后手上摸出了大大血泡，还坚持劳动，不怕苦不怕累。在最后的联欢会上我们班演节目的同学像李维、高雪、皮晨晨、李鸣茜、宋洋，不惜牺牲自己的休息时间，一遍又一遍的练习着，为班集体献出自己的一份力量。这些只是众多优秀事迹中的一小部分，但从他们身上体现出我们高二五班同学那种不向困难低头，坚忍不拔、宁可流血也不流泪的顽强精神，体现了同学们强烈的集体荣誉感。

学农生活一天天过去，我们从中学会了自理、自立、自信、自强，懂得了如何去帮助他人关心他人，大大增进了同学们之间的友谊，增强了这个新班集体的凝聚力，当我们感到疲惫的时候，来自同学的一句关心话语，或是一个安慰的眼神，都会让我们深深的感到班集体的温暖和无穷的力量。在我中间涌现出的许许多多的好人好事，和感人事迹，它使我们感到了同学之间的互助友爱，也让我们深深体会到亲如一家的深情。

昨天在这片充满希望的田野间留下我们辛勤劳作的身影，欢笑与汗水灌溉那片土地，今天满载着知识与成就感的我们即将离开这片蓝天白云，明天我们带着这经过坚强磨练的心奔向光明幸福的前程。在明媚的阳光中，我们同济二附中高二年级 100 多人来到了前进远卓教育基地，参加为期一个礼拜的学农实践活动。

去的路上，昏昏欲睡的我们并不知道等待着我们的会是一次艰辛却又充实的探索。

学农实践，顾名思义，“面朝黄土背朝天”才是我们这次活动的主要内容。起初，每个人都兴致勃勃地投入到了工作中。先是男女分工，男生垦地，女生拔草。我们这些平日里崇尚卫生干净，手里不沾一点泥的小女生们很快在气势上落下了男生。可是不一会儿，我们就被男生调动起了积极性，再加上天生的细心，更是不输一筹。接下来的种植环节反而轻松了不少，大家齐心协力，一鼓作气地“趴在了大地上”。当我们再次挺直了身姿，笔笔直的土色“丝带”早已被装饰上了星罗密布的美丽绿色。除此之外，学农实践中还包括了我最感兴趣的野炊，这也是最让我不可思议的一个环节。我班男生充分发挥了上海“新好男人”的优良品质，涌上了野炊第一线，完全把女生们护在身后，使得我们只需整理整理桌子，摆摆碗筷，坐等一顿色香味俱全的大餐就行了。

当然，学农活动绝不只是如此，编草绳、挑扁担、拔河……让我们体会到了团结的力量，也让我们学习并发扬了“红军不怕远征难”的艰苦奋斗精神，真是受益良多。

在一个礼拜的外出生活中，还有许多事令我记忆犹新。去到前进基地后没几天，我们就召开了“仰望星空与脚踏实地”主题班会。第一次在露天的环境下，大家围着篝火，虽然背后夜风阵阵，但从篝火中传来的温暖以及同学们高涨的气氛却让我们不由得融入其中。

有人朗诵诗歌、有人知识问答、有人玩起游戏、更有人唱起了歌。最后，我们手拉手，绕着篝火，边唱边跳，一片欢乐，多么美好！在这样一个夜晚，我们高二三班第一次真正的像一家人一样，欢歌笑语，执手天明。回到宿舍后，虽然大家都已经很累了，但兴奋之情溢于言表，笑容挂在每个人的脸上。

虽然并没有什么高远的志向和轰动的结果，但这次班会确实实是成功而且值得几年的，我永远永远都不会忘记这一晚的。

社会实践，六项评比，哪怕是吃饭睡觉时严格的纪律要求都将会对我们将来的社会生活起到深刻的影响。我们每一的人，都在崇明岛的土地上领悟了各自不同的领悟。不仅是上文中提到的艰苦奋斗精神以及团结友爱精神，我们还见识到了崇明当地人朴实的民风 and 乐观的心态。回来的路上，虽然我也抱有回到家人身边的雀跃，但同时，我也依依不舍，不舍这一片美好自然的土地。时间如白驹过隙，为期三天的学农生活已经结束了，虽然这三天的学农生活是短暂的，但也是充满意义的：我想，在我以后的生活中，这三天的学农生活将永远成为我脑海里最深刻的一道印痕，我将永远记住这段难忘的集体生活，永远记住这让我学到了那么多东西的日子。

在来学农之前，凭着印象总以为农村是文人墨客笔下“一水护田将绿绕，两山排闼送青来”的乡村美景，或是“狗吠深巷中，鸡鸣桑树颠”的悠闲的田园生活。可是到了基地后才知道实际的情况与想象中完全不同。

起初远离了父母的生活是我们无法想象的。我们开始显得措手不及，一切都毫无头绪，毫无章法，但随着时间的流逝，我们开始适应，开始懂得去打理自己的生活。我想：这就是学农带给我们的最大收获——独立、自主。

远离父母后，我们的栖身之所便是我们的又一个家——寝室。

寝室的卫生工作是一个重要的环节。因为它足以锻炼我们的自理能力。从刚进去时自己整理床铺到给寝室打理，清扫，每一个环节都力争学习做好。从刚进去时的措手不及，忙乱慌张到学会从容镇定，熟练娴熟，我们经历了一个什么都要自己学着做的过程。我们告别了那种饭来张口，衣来伸手的

王子，公主般的生活，学会自己照顾自己，自己为自己考虑。一点一点学着做，一点一点从不懂到懂，也正印证了我们当初给自己的誓言，印证了在这个学习过程中我们正慢慢长大，慢慢成熟，慢慢独立，自主。

在此次学农活动中，每天我们头顶烈日参加了修剪行道绿化，机械化除草等等，虽然烈日当空然而艰苦的条件并没有阻挡同学们的热情，我们在基地教官们的带领下积极地参加劳动，依照要求磨练自己的意志并且培养自己的独立与自主。

然而独立与自主并不是这次学农的所有，它还为我们提供一个环境去让我们更为深切地体会到集体的含义与意义。

有些事情一个人干会很累还干不好，可是几个人干不仅效率高还可以完成得很好。正所谓：团结才是力量。集体的凝聚力不是到关键时刻是看不出的。而我很高兴的是我们班的集体凝聚力是有目共睹，让人欣慰的。

三天两夜过去了，但我想留给我们的启迪是学农留给我们的又一收获。

特别是作为学生的我们该如何把在学农中体味到的东西融会贯通到学习中。万事开头难，但只要开好头，就可能会有一个好的结果。做任何事，碰到任何困难，都不要先轻易否定自己，要相信自己的能力与潜力，给自己最大的信心去解决在学习路上的任何一只拦路虎。

相信我会把这期间在学农中的精神和好的品质拓展到学习中，在学习上取得更长足的进步。

学农让我学到了一定的独立生活的能力和自理能力；培养了我的集体荣誉感；增强了我的交际能力以及劳动能力。总之，我学到了许多以前没学到的东西，这次丰富多彩的学农活动让我受益匪浅。为期短短六天的学农生活终于结束了。

直到昨天提着行李箱望着空空的宿舍大喊再见时，才发现原来自己是对在这里的生活那么的不舍。

按下脑海中的快退键，时间仿佛倒退回六天前。依旧空空如也的宿舍，但却留给了呆呆站在宿舍门口的我一副难以接受的惊讶表情。一盏昏暗的白炽灯；斑驳陆离的墙壁；落满灰尘的电风扇和小柜；吱扭作响的上下铺；静静躺在床单上的死苍蝇……这给了我们这些温室里娇嫩的花朵致命的一击。但随后，一个个困难更似冰雹般纷纷向我们砸来：六点多从暖暖的被窝里爬起在清晨的寒风中晨跑；十几个人围挤在一桌站着抢快要凉了的饭菜；每当干完农活都是浑身的泥土，硬刺不慎落入脖子里使我们疼痒难耐；而后又将如此疲惫不堪的身体拖入课堂，与困意做激烈而顽强的斗争；在澡堂中又是一番艰苦的“肉搏战”，在滴滴答答的细流中迅速结束战斗；晚自习有时还会添加考试令我们措手不及；熄灯后气温逐渐降低，冻得瑟瑟发抖、难以入眠的我们稍一辗转，床架便会发出刺耳的吱吱声……但就是在这样如此恶劣的条件下，我才渐渐的学到了很多在城里学不到的东西，改掉了自己以前许多不良的习惯，也在劳动与学习的双重考验下不断挖掘自己的潜力。

谈到这次学农的主要认识与体会，我想说三点感触最为深刻的。

第一就是我体会到了劳动的快乐。除杂草、掰老玉米、为玉米脱粒、挖红薯……毫不掩饰的说，这些农活是我以前从未接触到的。刚上手时会感到陌生的有些不知所措。但我很快会进入状态，尤其印象深刻的是掰老玉米，当密密麻麻的玉米田被我们收拾成平地，再将一个个掰下的老玉米落成金灿灿的小山，我生平喜悦的心情第一次有快要溢出来的感觉。

这和小时候第一次给家里人刷碗得到表扬时的感觉截然不同。

这是一种劳动后收获的，不需要任何人来证明、夸赞的，

发自内心的喜悦。看到自己的班集体落成的小山比别的班更大更广，我更 为自己是这个先进集体的一员感到由衷的自豪和心满意足。

我也是第一次吃惊看到这个新组 建的班集体如此强大的凝聚力。

第二是学习的重要性。

这次将学习安排在学农之中， 我认为比其他学校安排的纯学农生活要 紧迫很多，这也更是在深层次地挖掘我们学习与劳动的潜能。平时在家中，明亮的灯光，平 整宽阔的书桌，温暖的书房，却并未真正让我懂得珍惜良好的学习环境，并提高自己的学习 效率。在学农基地，空旷的饭堂内略显昏暗的灯光，摇摆不定的小课桌，阵阵扑来的寒气， 更让我懂得了珍惜现有的学习氛围， 我也感觉到村庄里学校的简陋和我们学校为我们提供的 优良的学习环境和完善的设备所形成的巨大反差。

我们更没有理由身处明亮的教室却无视学 习的重要性。

我将会把更多的时间投入到学习中， 为以后把自己的国家建设得更加强大贡 献出一份我自己的力量。

第三就是生活自理能力的提高和同学间浓厚情谊的加深。

首先离开了父母， 这本身对我们来 讲就是一种考验与自我提高。平时在家总以学习为由，连家务都很少能帮得上忙，更别提照 顾自己。现在可不同，每天不管有多累都不再有人在旁边帮助照顾你，一切都要靠自己。虽 然短短几天还未能真正把自己锻炼成一个可以脱离父母自己独自生活的人， 但至少我懂得了 如何合理安排与分配自己的时间， 如何在最短的时间内同时做更多的事， 这让我看到了自己 很大的进步。说到同学，我不得不提及这些和我一起生活的舍友们。

我发现无论生活条件有多艰苦，只要有同学朋友的陪伴，总不会认为是件多难过的事。这种为数不多的集体生活因为稀缺所以更令我懂得珍惜二字。

我也明白在以后的人生路上，丰富的人脉是一个人不可缺少的财富，我也会竭尽自己所能做更多人的朋友，在他们遇到困难时毫不犹豫地伸出自己援助的双手。

我也的确做到了，在最后一天的玉米脱粒竞赛中，我虽然没有参与到比赛当中去，但是我为参加比赛的同学们喊出了最高的打气声和欢呼声，当我感到我的声音压过其他班任何呼喊声时，高二一班已不再仅仅是个代称，它仿佛承载了一个具有强大凝聚力的班集体至高无上的荣誉，这令我为这个集体再一次感到无比骄傲。赛后，班上许多男同学为了争夺集体的荣誉，在比赛过程中手上擦破了皮、渗出了血。在我给他们递上创口贴时，我感到了自己微薄的力量所起到的巨大作用。我为我自己没有作为一个局外人袖手旁观，而是热心地献上一份微乎其微但却不可或缺的力量而感到由衷的高兴。在接下来的“风火轮”比赛中，我更是荣幸的成为了比赛的其中一员，虽然没有骄人的成绩，但我依旧为和这个班级融洽的合为一体感到无比的愉悦。我深知，这才是比竞赛结果更重要的。

总之，这次学农生活让我感触颇深。感谢这次学校提供给我们的这次宝贵的学农机会，它将是我人生记忆中不可或缺的一部分。

它也将我的成长历程推向另一个高潮，不仅仅只是发现自己的脸又变黑了，更重要的，是让我能够真正意识到，自己，真的又长大一岁。

第一篇：学农体会600字

你我携手，共创辉煌 天终于放晴了，我收拾好行囊，拎着大



箱背着包，十分艰难地从六楼下到一楼。我的心情很平淡，正如这天，云淡风轻。

我们的大巴很快到了学校，一路上我没有讲话，只是安静地望着窗外，累了便睡上一觉，与刚来时的嬉笑喧闹大相径庭。这五天，我收获了内敛和成熟。

学校门口早就人山人海，许多家长翘首等盼着他们的孩子。我甚至看到有的家长抱着小孩哭了。

区区五天，倒像是五年。

老妈照例在十字路口等我。见着我，只是微微一笑，说：

“我收到了你的信。

”这时我才想起前些日子大家统一写给妈妈的信。大多都是抱怨伙食不好，上课辛苦。其实对我而言，并不觉得辛苦。我并非一个娇生惯养的小孩，离开父母的时间很多。为了去猛洞河漂流，乘了八个多小时的巴士，在张家界每天10公里的长征，出去玩的时候再差的伙食也吃过.....我自以为受得了苦。

但是这些日子我突然发现我的不合群，我的固执。感到一种莫名的孤单与不安。

印象最深的就是寝室。14个女生一个房间，我本满心向往，以为可以躲在被窝里说说悄悄话，拿着手电筒晃来晃去，跟值周老师玩捉迷藏.....这是多么有趣的事情！然而事实却并非如此，至少我们这些自以为聪明的小孩逃不过值周老师的眼睛。

我又肩负着寝室长的重任，虽深知管理的严苛，却也明白老师的不易。每当辛苦了一天的“小公主”想在夜间发发牢骚，

谈谈想家的念头的时候，我总是大声呵斥，有时不起作用，我便大喊大叫直到没有声音了为止。大家恐怕被我吓怕了罢，想想还是离我这怪人越远越好！我害怕失败，不能一鼓作气同我的伙伴走过独木桥；我心存依赖，以为团队中其他的同学能带我逃离密室；我十分固执，即使什么也不会，却总以为自己是对的……我这才如此深刻地感觉到别人的迁就，只是为了小心保护我那颗骄傲的心。没有抱怨，是小心翼翼地在黑暗的迷宫中牵着我的手，逃出重围，重见天日！我这才明白沉默的意义——是忍让。我不该再像个刺猬似的，让他们遍体鳞伤。

“赌书消得泼茶香，当时只道是寻常。

”容若错过了那个温婉明亮的女子，而我并不想错过爱我的人。

总而言之，我们算是共同经历了一场苦难。经受过重重考验，我们变得更加成熟。我也愿意尽力改变自己，褪去腻人的娃娃音，换上成熟的花衣。让我们共携手，走出一道光明的坦途，书写我们的精彩与辉煌！

## 药膳课程心得体会篇六

从事普通化学的教学工作多年，积累了一些教学经验，也有许多的困惑，经过本次培训，对本课程的教学有一些新的体会。现从以下几个方面谈一些个人的感受：

在我的教学生涯中，在每次给新生上课时，如果给学生介绍这门课程，如何让学生感觉到这门课程对他有用，从而产生学习这门课的兴趣，一直是我努力的一个方向，通过本次培训，使我认识到这门课的重点不是都教会学生什么样的知识，而是化学知识的普及，让学生认识到化学的重要性，认识到化学和每个人的学习、工作和生活都有密切的关系。从而觉得学习这门课有意义，有兴趣学习这门课。

在自己的学习生涯中深有体会，当对某门课程产生兴趣的，学习起来就比较轻松愉快，所以如何才能激发学生的学习兴趣呢？毕竟这门课程与大学一年级的其他基础课（数学、英语和计算机等）相比，对学生的吸引力较弱。通过吴教授的课我认识到讲好绪论的重要性，通过绪论这节课，就能吸引住学生，让他们对化学产生浓厚的兴趣。而如何才能讲好这节课呢，这就需要老师既有丰富的专业知识，又要关注化学的发展，不断更新自己的知识，通过具体的事物、生动的案例分析，使学生产生兴趣。在讲授中多结合实际应用，多结合生活中的实例，多使用多媒体的素材进行演示。

不同层次及专业的学生培养的目标不尽相同，我校学习普通化学课的学生主要有三个不同的层次，分别为一本、二本和三本，虽然按照教学大纲，课程设置是一样的，但是学生的基础相差较大，接受能力不同，就要采用不同的方法，有针对性的进行培养。对一本的学生，他们的求知欲比较强，而且容易接受新知识，教学中在掌握基本概念的基础上，要多补充有关的知识，为学生以后有可能在化学领域的发展打下基础，在计算中也要相对增加难度，培养即懂得理论，又能动手的复合型人才；而对三本的学生，则要降低难度，主要是掌握基本概念，培养技能型人材。由于我校主要是非化学专业的学生学习普通化学，所以在教学中还要结合学生的专业多介绍一些与其专业有关的知识。例如对于环境工程的学生，在教学中就结合所教内容，将四大平衡的内容与污水处理结合起来进行讲授。

随着社会的发展和高校的不断扩招，班级增多，所以许多班级合班教学，经常会出现一百多名学生在一个大阶梯教室上课的情况，为了保证每一个学生都能正常的接受教育，通常采用“多媒体”进行教学，“多媒体”教学内容多，信息量大，直观性好，特别是讲授结构方面的内容时有其不可忽视的优越性，但是也存在一个严重的问题，学生有时会跟不上教学的节奏，所以板书也是必不可少的。通过本次培训，我了解到如果将这二者有机的结合在一起。采用“多媒体”教

学，但同时在分析和推理的过程中必须用黑板进行教学，保证有一个学生吸收外的过程。

由于课时数少，局限了本门课程的发展，通过培训，学到不少新的东西，也开阔了眼界，对提高教学质量有很大的帮助。

实验的作用很重要，根据所授内容设置相应的实验能加深学生对所学知识的理解；

我个人经验认为，老师在教学的同时，也要多关心学生的学习和生活，和学生交朋友，这样也有利于提高学生学习这门课的积极性，从而提高教学质量。