

幼儿园冬至包饺子活动主持稿 幼儿园冬至包饺子活动总结(精选5篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

校外实践心得体会篇一

通过这次培训，让我对朋辈心理辅导员有了新的认识。朋辈心理辅导员是心灵的守护者，是微笑的践行者，是冷静的观察者，是无私的帮助者，是聪明的引渡者。朋辈心理辅导员不是一个“官衔”，更不是学校安插在某个学生头上的“空名”。他担负着一种责任和义务，一个光荣的使命：自助、助人与互助。朋辈心理辅导是一种特殊的心理健康教育的形式，是一种积极的人际互动过程。

通过这次培训，我了解到了郁闷症和精神分裂症的一些症状；认识到了在人际交往中我们要注意的问题；亲身体会到了合作的快乐；知道了朋辈心理辅导的起源与发展；明白了倾听的意义、方法、技巧和注意事项等；学会了一般心理问题的援助策略。

如今，大学生心理健康问题日益严重，朋辈心理辅导就显得格外重要。我们在与人相处的时候，可能会忽略一个人的细微变化，从而错过了帮助一个人的机会。我们在与人交流时，我们也可能因为一句不恰当的话，让距离拉远，从而失去了交流的机会。掌握交流的技巧，我们便能更好地帮助他人。

我们要有一个想帮助他人的心，但是要在能力范围之内，不

要抱着什么事情都能自己解决的想法，我们还不专业，有些心理障碍问题要靠老师来解决，而有些精神方面的问题可能连学校老师都没法解决，如果我们发现异常，就要及时向老师汇报。我们相对于老师，应该更了解自己身边的朋友，但是有时我们可能会忽略一些自己认为不重要的事，从而错过了最重要的信息。因此，如何合理的筛选信息是一个朋辈心理辅导员必须要掌握的一项技能。

经过这次的课程，我不再害怕自己没法安慰朋友了，朋友找我倾诉是因为他们相信我，把我当作真正的朋友，我应该觉得荣幸，更应该尽朋友的本分，给予他们一些帮助，帮助他们走出心理的阴影。在生活中更要学会倾听，学会何时给予他们意见和安慰，何时应该静静地呆在他们身边听他们诉说，也许我给不了他们答案，但是我的倾听能够给予他们心灵的安慰，让他们勇敢地去面对，去寻找答案，让他们走出心理的困惑。

我想我会尽自己最大的努力，将这份工作做好，让同学们能够生活得快快乐乐的，少些烦恼和忧伤。

小学校外辅导员实践心得体会3

校外实践心得体会篇二

我们在学院的组织下，在榆中金牛山开展了为期10天的土木工程测量实习终于在7月21日结束了。接下去该做的就是进行内外业处理数据。

回想这10天测量实习生活感觉还是相当充实的，早上六点起床，晚上六点乘校车回学校。土木工程测量学这门课，是需要理论与实际结合的。测量实习对我们土木工程专业学生是很重要的一门课，课堂上，书本中抽象的叙述说明往往使我们一

下难以很好掌握，但当我们面对着实物实际的操作后，我们将能非常迅速、牢固的掌握相关的知识点。更重要的，实习能使我们在能更加熟练、精准的操作基础上，更贴近实际运用的作业，及独立的完成所需的测量实际任务，这样也是我们大学生锻炼成长的有效途径。通过实习一方面我们把书上的知识用到了实践中，另一方面我们在实习中发现了不少问题，这又督促我们得更好得学好测量学，并把它和实际生产联系在一起。10天的实习酸、甜、苦、辣俱全。在实习中，有几次由于对计算方法的不熟悉，我们的计算结果一直误差甚大，只能通过不断对照书本，与其他组的组员共同探讨查找问题，慢慢更正。由于计算公式比较复杂，加上反复的计算，使得大家头痛手酸。直到好多次的，当我们的数据结果符合要求后，我们才感觉到苦尽甜来。每天，我们都必须在酷暑下，扛着仪器携带着相关计算物品，在山上奔走，测量并记录各种数据。

每天一大早同学们就早早起床，忙完洗漱吃完早饭，早晨我们都戴上草帽，扛着测量仪器外出测量的生活，为了保证测量的精确度和测量的时间进度，每个人都顶着太阳带上仪器去测量地点，我们并不能清闲，一张张原本的空白数据表等着我们去计算、校验。一次误差会让我们所忙的一切都打水漂。好几次都因为没有完成既定任务而顾不上吃饭。

到达金牛山，在老师的指导分配后，我们各组开始了我们的工作。前两天的测量实习的内容是图根平面控制测量，使用全站仪进行导线测量。我们大组分配到的是广场到山顶，再沿着西面的陡坡直下，沿着铁丝网再到广场。我们一大组面对如此艰巨的任务，开始自然有点胆怯，毕竟没在野外实地进行过这样的作业。在组长的领导下，我们选择k07和k04两个已知点进行闭合导线测量，然后去实地打点。确定了控制点，大家各自立脚架，整平和立棱镜，分配的井井有条。在大家的努力下，第二天上午我们大组便完成了导线测量，比较幸运的是误差在允许值内。下午短暂的睡眠之后，同组人一起坐在树下开始研究第三四天的图根高程控制测量。此时

可以发现组员们一个个已经被这太阳晒黑了不少。

经历了两天的测量实习生活，傍晚坐上回学校的校车，很明显每个人露出了疲态，好多同学都在车上睡去了。原本以为晚上的可以放松下来休息了，可事实并不是这样，我们还需对一整天的工作进行一番总结，并制定好第二天的工作计划，提高小组工作效率，确保进度的完成。

第三四天的三四等水准测量，对我们却带来了很大的麻烦。数据频繁的出现问题。在一次次的重测改正之后，终于还是符合了要求，完成了既定的要求。水准实习过程中我发现，不是每次当你计算出来不符合要求就要重测的。这时候，检查就显得十分重要了，我们要静下来慢慢的将数据分析一遍，或许有时是因为记录的同学粗心将高差算错了，也可能是因为读数的同学粗心将一些数字读错了。在检查数据中你还可以发现，其实在测量过程中某些错误是可以通过这样来解决的。比如，你记录时发现上下丝读数第一位以1开头，而观测者读的是0开始时，你就应该提醒他读错了，这样就可以避免很多不必要的错误了。对数据的检查还可以加快你的记录速度，增强对错误的综合分析能力。重测是大家都不愿意做的事情，怎样才能避免或减少重测的机率，提高我们的水准测量水平是我们测量实习的本质目的。

测量实习接下去的四天是地形图绘制。由于地形复杂，要求碎步点很多而山上又有施工机器作业给我们又带来了不少难度。

五六两天是利用全站仪测定，用南方cass绘制地形图。由于平时学得不够细，一开始的建文档就难住了我们，浪费了不少时间。开始时的计算不够细心，导致前面测定的120多个点在数据处理上出现错误，而全部作废。这让我深深体会到学习土木，必须细心。七八天是分五人小组利用经纬仪配量角器进行徒手绘地形图。

第九天进行的是小组横纵断面的测设。这是测量实习以来最累最苦的一天，纵断面测设只要确定个中桩高程就行了，但横断面的测设着实让我们体验到了难度。对山体进行横断面测设，由于山坡两边的坡度变化大。竖直高度变化有10几米高，而我们使用的塔尺只有五米。这样好多特征点都无法测出来，就只能用吊尺的方法来测。即使这样还是有很多特征点无法测出。

第十天是利用经纬仪进行坡度测设。我们小组设计的是 $6^{\circ} \prime \prime$ 。在选定的坡面上进行，很快就完成了任务。中午在柳树下小睡一会儿之后便开始讨论如何进行施工放样。由于之前没有在使用全站仪进行施工放样，所以只能利用经纬仪。

测量实习的确正如学长们所说，是一项非常苦累的过程。早起，扛仪器，晒太阳，不能准时吃饭休息。等到休息的时候，也无暇顾及地上到底脏不脏了，只能躺在草地上或者哪个树荫下，蒙上草帽，抓紧有限的时间休息。测量实习条件艰苦，各个方面都存在困难。吃水用水困难，测量任务艰巨，测量地点路途较远，需要爬坡，非常劳累，气候条件复杂，天气日渐炎热，紫外线辐射强。而面对这些困难，也大大激发了学生们以苦为乐的乐观精神。同学们自娱自乐，互相开玩笑，谈天论地，将困难变成学生们今后美好的回忆。同学们在外的几天实习，掌握了书本上以前不理解、不清楚的重点内容，锻炼了实地运用的能力，学会把困难当作前进动力。

了坚实的基础。也让我们明白了，土木工程专业的实际操作性强的特点，触发我们今后要更加努力学习专业知识，并要加强理论与实践相结合的方式方法，从本质上提高自己的专业水平。而且还锻炼了我们的团队合作能力，每个人的粗心和大意，都可能直接影响工程的进度，甚至是带来一生都无法弥补的损失。一次测量实习要完整的做完，单靠一个人的力量和构思是远远不够的，只有小组的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。这次测量实习培养了我们组内的分工协作的

能力,增进了同学之间的感情。

实践是对我们学习的知识是否掌握的检验。首先,我认为,最大的问题在于我们对仪器的使用上,在利用全站仪进行地形图测设的时候就体现出来了。课本上介绍仪器使用的知识都比较抽象,到了真正实践中的时候,我们未能很好把书本知识应用到实践中,还需要老师再次进行指导。其次,在制图的时候,我们对陌生的地形图的绘制非常生疏,没有很好地把土木工程制图中的一些技巧方法运用到地形图的绘制中。这个也需要老师在今后教学中对我们更多的指导,促进我们水平的提高。处理数据是一件非常关键的事情,我们处理数据是需要很细心的,处理数据时注意力一不集中就会出错。当时在利用全站仪进行地形图测设的时候就因为数据处理不当,使计算的坐标错误,导致已经测完的120多个点全部作废而重测,也耽误了小组的工作进程。所以,我们在做每一件事情前都要保证全身心的投入,这样才能更好地开展好工作。特别是我们这个专业,细心和恒心显得尤其重要。

总之,我很珍惜学校给我的这次机会,在大学的几年中有这样一次测量实习的机会很宝贵,对我们将来的工作和发展有重要的作用。很感谢学院和老师给我们提供这样一次锻炼自己的机会,我希望学院能把测量实习这一课程,在每一届都开设,还有就是能及时更新仪器,让我们能更好的把学到的知识运用到实践中去。

校外实践心得体会篇三

如今,校外兼职已经成为了许多大学生们增加经济来源、积累社会经验的一种手段。本人有幸于去年暑假进行了一次兼职实践,深受启发。下文将以此为例,谈谈在校外兼职实践中所得到的心得和体会。

第二段:带来的好处

校外兼职让我从学习和生活的独立中更深切地感受到了自我价值的实现，从而增强了自信心。与此同时，由于实践所涉及的是实际问题，这使我建立了一种全面系统的经验，为以后应对各类问题提供了有效的依据。更为重要的是，由于校外兼职的时间与任务安排都比较自由，我得以自主规划并提高自身组织能力，更充分地利用时间。

第三段：挑战与成长

校外兼职也曾让我面临挑战和迷茫。有时工作环境和任务要求会带来一些不便和困难，我需要调整心态、自我调适，克服困难。同时也需要认真思考、咨询指导，提高自己的能力。经过一次次的实践，我学会了勇敢面对这些问题，以实际行动证明自己的价值。这让我从挑战中成长，得到了自我激励和肯定。

第四段：团队与协作

校外兼职实践也让我认识到一个人的力量是有限的，只有与人合作才能充分发挥自身潜力。工作时，我与同事们相互协作，互相学习，为实现任务目标不断发挥合作的优势。经过实践，我熟悉了团队合作的流程，学会了有效沟通，增强了自己的组织协调能力。

第五段：总结

总之，校外兼职实践让我感受到了自我价值的实现、增强了自信心、提高了组织协调能力和独立思考能力，在实践中完成了自身的成长。通过三个月的时间，经历了许多困难和挑战，同时也受到了许多指导和帮助。对于这次实践，我感到由衷的感激，希望自己在以后的实践中能够不断提高能力，为自己的发展创造更好的条件。

校外实践心得体会篇四

社会实践，就是为我们能更好的步入真实社会而做贡献的。虽说大学就是个小社会，但是其毕竟有限，真正的体验社会生活，还得深入其中。此次农村社会实践，帮助我们真实的了解了一些社会情况，意识到不同地域人们的真实生活。真是受益匪浅呀！

我们到的枫顺乡，是处在深山里，四面环山，交通很不方便。但是，我们体验到的生活令我们难忘！都说农村人，尤其靠山的很纯朴。这确实如此啊。对于他们，我们做社会调研的时候，绝大多数都是知无不言，言无不尽的。不时还问我们的生活怎么样，对我们也挺好奇的，虽然语言上有点问题，但是他们保证我们听懂，或是多重复几遍，或是带点动作，我们感到特别高兴，也很感动。在我们调研还有送孩子回家时，他们总是留我们在那吃饭，而且说了就去做，我们也只能极力推辞，而且得好些时间，因为我们吃饭都是一起的，算是纪律吧。到最后，即使我们不吃饭离开，也会给我们拿点自家产的水果等。真的好感动！都是好客之人啊。

虽然这里交通不便，老乡们住的都比较分散，分散导致的是无论是孩子们找同学玩，还是大家聚一下都是比较难的。但是他们硬是过的很幸福，有声有色的。孩子们自己找乐趣。没事了，到学校去玩，打乒乓球，篮球，拿着自己的滑板到处转，个个滑的都特别棒。

我们在这的实践活动，大家也都特别的支持，尽最大可能满足我们的需要。我们住在学校，被褥床单被单等都是学校提供的，他们能做到这样我们已经很满足很高兴了。还能为我们打开两个教室的门，其中还有一个多媒体教室。还为我们提供了校长室专门供我们办公。体育器材也给了好些。这些在我们来之前就没敢设想，他们的准备工作，还有他们的行动使我们难忘！毕竟在山里，能提供这么多已经是很不容易了。在此感谢你们！

这次实践的劳动成果是我们大家的，也是整个山区人的。我们在此次实践中，大家都能够团结起来，用自己的实际行动证明了我们没有白来。

这次实践，我们同学彼此之间的友谊又增进了不少，大家好像一家人了一样。大家也能够互帮互助，干什么都没有任何怨言，唯恐安排工作时落下自己，搞得自己无事可做。大家表现的总是那么积极，即使再苦再累大家都能够坚持下来。

这次实践留给我太多太多美好的记忆，我将会永远铭记。用大家留给自己的精华来塑造自己的美好人生，来勾画自己的蓝图。可爱的孩子们，永远与你们同在，幸福的彼岸永远向你们招手。

大学生校外实践志愿服务的心得

校外实践心得体会篇五

如今大学生校外兼职已成为一种普遍现象，不仅能够帮助学生缓解经济压力，更能够锻炼学生的社会实践能力和就业竞争力。在我校就读期间，我也从事了一些校外兼职，今天我想分享下我在校外兼职实践中的心得体会。

二、校外兼职是不同于学校生活的全新体验

在校外兼职，我接触到了不同于学校生活的各色人群，包括各行各业的从业者，不同年龄段的顾客，以及来自各地的朋友。兼职让我们拓宽了眼界，培养了沟通能力和商业意识，而且还带来了和同龄人不同的生活体验和经历。

三、校外兼职是挑战自我的过程

在校外兼职中，我们不但要面对来自工作环境和任务的新挑战，还需要克服诸如时间管理、压力管理等个人发展方面的

问题。在这个过程中，我们会慢慢发现自身的不足与提升的方向，通过对自己的调整和改进，提高自身的综合素质。

四、校外兼职是丰富个人履历的机会

校外兼职不仅带来了经济上的利益，更能够在未来的就业和职业发展中发挥至关重要的作用。通过校外兼职，我们可以收集到各种不同行业的从业情况，提高了对行业的全面认知；积累经验与实践，使自己处于更有竞争力的地位；还可以了解广泛的社会网络，为未来的发展做好铺垫。

五、校外兼职需要遵循合法合规的原则

虽然校外兼职经历能够带来许多重要的好处，但我们同样需要关注其中的风险和挑战。在选择校外兼职的时候，一定要选择正规合法的雇主，关注和学习法律法规，以免被不合法或者欺诈的兼职机构利用和伤害。

六、结语

在校外兼职的过程中，我们丰富了自己的社会经验，提高了自身素质和能力，赢得了归属感和荣誉感。希望我们在今后的求职和职业发展中加倍利用这些宝贵的经历，并不忘将其应用到更高层次上的实践和体验当中。