# 认识与心得体会及收获 认识实习的收获和心得体会(优秀10篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-02-08

*认识与心得体会及收获一第一段：引言（引出话题）每年都有大批大学生踏入实习的行列，实习是大学生成长道路中重要的一环，对于他们的未来发展有着举足轻重的影响。通过实习，大学生不仅可以将自己在课堂上学到的知识运用到实践中，更可以进一步了解自己所学专...*

**认识与心得体会及收获一**

第一段：引言（引出话题）

每年都有大批大学生踏入实习的行列，实习是大学生成长道路中重要的一环，对于他们的未来发展有着举足轻重的影响。通过实习，大学生不仅可以将自己在课堂上学到的知识运用到实践中，更可以进一步了解自己所学专业的实际应用。我也有幸参加了一次实习，这让我深刻认识到实习的重要性，收获了很多宝贵的经验和心得。

第二段：工作经验的收获

在实习的过程中，我有机会接触到真实的工作环境和流程，与职场上的人们进行了交流和合作。这对我而言是一次非常宝贵的工作经验。通过实习，我意识到实际工作中的挑战与课本上的理论相比有着较大的差距。实际工作不仅要求我们具备专业知识，还需要灵活运用这些知识解决问题。而且，实际工作中还要面对各种各样的人际关系，这需要我们具备较强的沟通和协作能力。通过实习，我对于自己专业知识的掌握情况有了更加清晰的认识，并对未来的职业规划有了更加明确的目标。

第三段：自我认知的提升

实习不仅仅是对我专业知识的锻炼，还让我有机会了解自己的优点和不足之处。在与同事合作的过程中，我发现自己的沟通和协作能力还需要进一步提升。通过观察身边优秀的同事，我学到了很多解决问题和处理人际关系的方法。与此同时，实习也让我更加清楚地认识到自己的兴趣和潜在能力。有时候，实习经历可以帮助我们决定自己未来的职业方向，也可以帮助我们更好地发掘自己的潜能。

第四段：职业素养的培养

与课堂学习相比，实习更注重培养学生的职业素养。在实习中，我们需要遵守公司的规章制度，保持良好的工作习惯和态度。实习让我意识到，细心、责任感和执行力是非常重要的。一个好的职业素养不仅可以提高工作的效率，还能给职场人士留下深刻的印象。通过实习，我学到了很多关于职业道德和职业礼仪方面的知识，这将给我今后的工作带来很大的帮助。

第五段：对未来的展望

通过实习，我对于自己所学专业的认识更加明确，也对自己的职业生涯规划有了更加具体的设想。实习间接地让我认识到，世界上有很多需要解决的问题，而我所学的专业可以为解决这些问题做出贡献。因此，我将继续努力学习，不断提高自己的专业素养，为将来能够更好地应对工作中的挑战做好准备。同时，我也希望可以参与更多实习机会，继续积累工作经验，为将来的职业发展打下坚实的基础。

总结：

通过这次实习，我不仅获得了宝贵的工作经验，还提升了自我认知和职业素养。实习让我更加明确自己专业方向，并且为未来的职业发展做好了更具体的规划。我相信，通过持续的实习和学习，我会不断提升自己并取得更好的成绩。实习是成长的过程，无论是工作还是个人能力方面，我相信通过实习，我能为未来的职业生涯奠定坚实的基础。

**认识与心得体会及收获二**

转眼间，xx的社会实践就结束了，回来之后，这几天发生的点点滴滴总是不断浮现在我的脑海之中。细细品味这几天的经历，心里的感受颇多。

从得知自己能够成功加入院队的兴奋与愉悦到驶往烟台途中同学们的欢声与期待；从实践过程中的劳累与疑惑到实践结束时同学们的满足与不舍……这些都深深地刻在我的脑海之中，这些都是我们不断学习，不断成长的见证。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零，理论应该与实践相结合。

实践期间，我们走进装配生产一线，清晰的看到一些先进的设备，大家都认真观察生产过程中的每一道工序，仔细倾听老师的讲解。在参观过程中，虽然我对很多的设备、加工工序没有了解，但是通过向老师以及各位学长们的交流咨询，我对此有了初步的了解。并且了解到当下先进的工艺加工技术和国家目前的加工水平，这使我深深地感到，我们国家的生产水平与世界先进水平的差距。我们国家还不够强大，作为当代大学生的我们肩负着振兴国家的历史使命。在以后的学习和生活中，应该特别注意自身责任感的培养，能够多一份责任感，能够多一份担当，做一份勇于承担责任的人。这样才能更好的为国家、为社会做出更多的贡献，我们的祖国才能够不断强大，能够更好的发展。

另外，在参观时还看到了工人们紧张有序的进行工作，大家分工明确、团结协作。保证了流水线操作高效运行，这让所有的工作显得简洁整齐。这让我深刻感受到了一个企业精神文化内涵的重要性。这在我们以后的学习生活中同样是这样，我们要处理好同学关系，要有较强的团队意识与团结协作精神。学会不断适应，提高自己快速融入到新的集体环境中的能力，从而为自己的学习和生活奠定良好的基础。

每一天的实践环节，我们都能够有所收获，有所成长。虽然我们的实践过程有些辛苦，但我们却真真切切的学到了许多专业的知识，增加了自身的知识储备。在实践的这段时间内这些都是在学校里无法感受到的，也学到一些在学校里学不到的东西。我们要学会从实践中学习，从学习中实践。通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会。在社会上，你必须要知道该做什么，要自己去做，而且要尽自已的努力做到最好。无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！我还认识了很多优秀的学长学姐，他们总是对我说要好好珍惜在学校的时间，好好努力，把自己的专业知识学好、学扎实。要想把工作做好，就必须要有足够的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。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。在今后我一定会参加更多的社会实践，磨练自己，让自己认识的更多！

**认识与心得体会及收获三**

第一段：引入实习的意义和目的（200字）

实习对于大学生来说是一个重要的阶段，它是学生从校园走向社会的过渡期，也是接触真实工作环境的机会。通过实习，学生能够将在课堂上学习到的理论知识应用到实践中，培养工作技能和职业素养，提升自己的综合能力。在自己的实习经历中，我也有了一些宝贵的收获与心得，下面我将要分享给大家。

第二段：实习中的知识与技能提升（200字）

在实习过程中，我得到了很多知识和技能的提升。首先，我通过参与团队合作的项目，学会了与他人协调沟通，从与他人的合作中学习到了人际关系的处理和团队协作的重要性。其次，实习中的实际操作让我更加熟悉和掌握了专业知识，提高了自己的实际操作能力。最后，通过实习，我了解到了一些行业内的最新发展动态和技术趋势，使我紧跟时代的步伐。

第三段：实习中的职业素养和个人成长（200字）

除了专业知识和技能的提升，实习还培养了我一些重要的职业素养。首先，实习让我更加了解了工作场所的文化和规范，学会了在职场中的自律和尊重他人。其次，实习锻炼了我的责任心和执行力，让我能够独立承担任务并保质保量地完成。最后，实习让我更加自信，通过与实践中的困难和挑战的应对，我学会了从失败中学习，不断调整自己的心态和方法，不断成长。

第四段：实习中的人际交往和人脉拓展（200字）

在实习中，我与来自不同背景的人一起工作和交流，我学会了尊重他人的不同意见和观点，从中获得更深入的思考和新的启发。实习还帮助我拓宽了人脉圈，通过与同事和领导的合作，我结识了一些业内的专业人士，为自己的将来打下了良好的人脉基础。人际交往的经验和人脉的拓展将对我的职业发展起到积极的影响。

第五段：实习的总结与展望（200字）

通过实习，我获得了知识、技能、职业素养和人际交往能力的全面提升。实习让我对自己的专业有了更深入的了解，也让我看到了自己的不足之处，为自己未来的发展找到了方向。接下来，我将继续努力学习，不断提升自己的能力，为将来的就业做好充分准备。

总而言之，实习是一次宝贵的经历，它不仅给我带来了知识和技能的提升，还培养了我重要的职业素养和人际交往能力。通过实习，我更加明确了自己的职业目标和发展方向，也为自己的将来打下了坚实的基础。我相信，通过不断努力和坚持，我一定能够实现自己的职业理想。

**认识与心得体会及收获四**

转眼间，20\_\_年就要挥手告别了，在这新年来临之际，回想自己半年多所走过的路，所经历的事，没有太多的感慨，没有太多的惊喜，没有太多的业绩，多了一份镇定，从容的心态。

在这10个月多的时间里有失败，也有成功，遗憾的是;欣慰的是;自身业务知识和能力有了提高。首先得感谢公司给我提供了那么好的工作条件和生活环境，有那么好的，有经验的老板给我指导，带着我前进;他们的实战经验让我们终生受益，从他们身上学到的不仅是做事的方法，更重要的是做人的道理，做人是做事的前提。

从2月开始进入公司，不知不觉中，一年的时间一晃就过了，在这段时间里，我从一个对产品知识一无所知的新人转变到一个能独立操作业务的业务员，完成了职业的角色转换，并且适应了这份工作。业绩没什么突出，以下是一年的工作业务明细：进入一个新的行业，每个人都要熟悉该行业产品的知识，熟悉公司的操作模式和建立客户关系群。在市场开发和实际工作中，如何定位市场方向和产品方向，抓重点客户和跟踪客户，如何在淡旺季里的时间安排以及产品有那些，当然这点是远远不够的，应该不断的学习，积累，与时俱进。

在工作中，我虽有过虚度，有过浪费上班时间，但对工作我是认真负责的。经过时间的洗礼，我相信我会更好，俗话说：只有经历才能成长。世界没有完美的事情，每个人都有其优缺点，一旦遇到工作比较多的时候，容易急噪，或者不会花时间去检查，也会粗心。工作多的时候，想得多的是自己把他搞定，每个环节都自己去跑，、我要改正这种心态，再发挥自身的优势：贸易知识，学习接受。不断总结和改进，提高素质。

自我剖析：以目前的行为状况来看，我还不是一个合格业务员，或者只是一个刚入门的业务员，本身谈吐，口才还不行，表达能力不够突出。根源：没有突破自身的缺点，脸皮还不够厚，心理素质不过关，这根本不象是我自己，还远没有发掘自身的潜力，个性的飞跃。在我的内心中，我一直相信自己能成为一个优秀的业务员，这股动力;这份信念一直储藏在胸中，随时准备着爆发，内心一直渴望成功。“我要像个真正的男人一样去战斗，超越自己。“我对自己说。

总结一年来的工作，自己的工作仍存在很多问题和不足，在工作方法和技巧上有待于向其他业务员和同行学习，\_\_年自己计划在去年工作得失的基础上取长补短，重点做好以下几个方面的工作：

依据\_\_年销售情况和市场变化，自己计划将工作重点划分区域：

一是对于老客户，和固定客户，要经常保持联系，在有时间有条件的情况下，送一些小礼物或宴请客户，好稳定与客户关系。

二是在拥有老客户的同时还要不断从老客户获得更多的客户信息。

三是要有好业绩就得加强业务学习，开拓视野，丰富知识，采取多样化形式，把学业务与交流技能相结合。

1、每月要增加1个以上的新客户，还要有几个潜在客户。

2、见客户之前要多了解客户的状态和需求，再做好准备工作才有可能不会丢失这个客户。

3、要不断加强业务方面的学习，多看书，上网查阅相关资料，与同行们交流，向他们学习更好的方式方法。

4、对所有客户的工作态度都要一样，但不能太低三下气。给客户一好印象，为公司树立更好的形象。

5、客户遇到问题，不能置之不理一定要尽全力帮助他们解决。要先做人再做生意，让客户相信我们的工作实力，才能更好的完成任务。

6、自信是非常重要的。要经常对自己说你是的，你是独一无二的。拥有健康乐观积极向上的工作态度才能更好的完成任务。

**认识与心得体会及收获五**

实习是培养大学生实践能力、提升职业素质的重要阶段，同时也是将理论与实践相结合的过程，对学生的成长和就业起着重要的作用。在实习过程中，我们不仅能学习到专业知识，还能接触到真实的工作环境，感受职场文化，培养专业技能和人际交往能力。在实习的过程中，我也有着许多的收获和心得体会。

第二段：实习收获的方面

首先，实习让我更深入地了解了所学专业的实际应用。在校时，我们学习的多是理论知识，而在实习中，我有机会亲眼目睹专业知识的实际应用，从而更加深入地理解和掌握了专业技能。例如，在实习中，我负责设计和编辑公司的宣传资料，这既考验了我的设计能力，也锻炼了我的文字表达能力。通过实际操作，我能更好地理解和掌握设计和编辑的原理和技巧。

其次，实习使我逐渐熟悉了职场环境和相关的职业素养。在实习中，我了解到职场有着不同的工作规范和行为准则，如准时上班、严格管理时间、与同事和领导保持良好的沟通等等。通过实习，我开始适应这种职场环境，培养了自己的工作纪律和责任感。同时，我还学到了如何与同事合作，如何处理工作中的冲突和压力，这些都是我无法在课堂上学到的宝贵经验。

第三段：实习心得的方面

实习使我认识到自己的优势和不足。在实习过程中，我遇到了许多难题和挑战，例如需要处理大量的工作任务、协调不同部门之间的合作、解决意见不合的问题等等。通过面对这些挑战，我发现了自己的优势，例如良好的沟通能力、临场应变能力和解决问题的能力。同时，我也发现了自己的不足之处，如条理不够清晰、处理压力的能力不足等等。这些认识让我能够更好地了解自己，进一步提升自己的职业素养和专业能力。

第四段：与实习相关的启示和反思

实习让我明确了自己的职业目标和发展方向。通过实习，我逐渐了解了自己所学专业的实际工作内容和要求，同时也认识到自己的兴趣和擅长之处。这让我在接下来的学习和工作中更加明确了自己的职业目标和发展方向，从而更加有针对性地提升自己的能力和机会。

第五段：总结

总的来说，通过实习，我学到了很多的专业知识和实践经验，培养了自己的职业素养和能力，并且明确了自己的职业目标和发展方向。实习的收获和心得对我的个人成长和未来就业都起到了重要的推动作用。我相信，在今后的学习和工作中，我会更加努力地提升自己，不断追求进步和完善自我。

**认识与心得体会及收获六**

时间过得真快，冬奥会要在北京和张家口举办了，全国上下举国欢腾，世界各国的运动员汇聚在我国张家口，我好想去冬奥运现场看一看啊，这在这时，我的眼前一亮，漂亮的冰墩墩和雪容融出现在了我的面前，你是阳阳同学吧，我们知道你想要去参观奥运会，特意过来接你。

在冰墩墩和雪容融的带领下，我来到了张家口，这里太热闹了，各个国家的运动员都在这里，大街上我看到很多外国语，他们亲切的和我身边的冰墩墩和雪容融打招呼，听到他们在感叹，中国的城市发展的太快了，中国好美丽啊。

冰墩墩和雪容融给我介绍了参加奥运会的各个国家和项目，原来有这么多的国家啊，还有这么多的奥运项目，滑雪，滑冰，冰球，冰壶，还有很多我听都没听过的运动项目，看到他们的表演真的太精彩，他们太厉害了。冰墩墩和雪容融告诉我，每名运动员都不简单，这都是他们平常努力付出的结果，我这一天过的太开心了，我要向他们学习，好好学习，将来为国家争光。

“冰墩墩”和“雪容融”分别是北京冬奥会吉祥物和北京冬残奥会吉祥物。“冰墩墩”是只可爱的熊猫，身穿超能量的冰晶外衣，酷似宇航员，能够创造、探索和冲向无限可能的未来。“雪容融”是一个红彤彤的灯笼娃娃，喜庆、温暖、热情。

20\_\_年北京奥运会的成功举办，赢得了国际社会的普遍赞誉，向全世界展示了中国良好形象。而此次北京冬奥会的筹备和举办，更是推动中国文化传播和塑造国家形象的契机。

彰显创新大国形象。全球第一条360度回旋的雪车雪橇赛道、帮助运动员备战的风洞实验室、首都体育馆声光电技术打造的“最美的冰”着眼科技创新，中国用更高的标准为冬奥皇冠镶上一颗颗璀璨的明珠。从冬奥会所有竞赛场馆完工，到京张高铁、京礼高速全线通车;从众多冰雪项目从无到有，到部分项目从有到强，一系列科技创新成果成为中国最闪亮的名片，向世界展现着中国科技的魅力。

俗话说“不出正月都是年”，20\_\_年北京冬奥会正好在正月里举办，这是中国在邀请世界各地的朋友们来“家里”过年，感受一场中国元素的文化盛宴。从会徽“冬梦”到吉祥物“冰墩墩”和“雪容融”，从国家速滑馆“冰丝带”到国家跳台滑雪中心“雪如意”，一幕幕具有中国文化特色的形象景观，讲述着中国发展故事，传递着中国价值。

展现文明友好形象。“有礼仪之大，故称夏;有服章之美，谓之华”，中国素来有礼仪之邦的美誉。作为东道主，冬奥会的成功举办离不开中国人民的参与和支持，北京冬奥会计划招募志愿者2.7万名，61.6万人积极报名，各省市包括海外青年学生占到了81%，他们将以优质的服务诠释“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，以最饱满的热情展现中国文明友好形象。

“三亿人上冰雪”的愿景正在走向现实，让我们携手走进冬奥会的“北京时间”，讲好中国故事，塑好中国形象，一起拥抱美好未来。

**认识与心得体会及收获七**

第一段：引入（100字）

面积是数学中一个基本且重要的概念，广泛应用于生活实践与工程技术。通过学习面积的相关知识，我们不仅能够了解事物的大小与形状，还可以应用到各个领域中。在这篇文章中，我将分享我对认识面积的收获和心得体会。

第二段：认识面积的重要性（200字）

对我而言，认识面积的最大收获是意识到它的广泛应用场景。在日常生活中，我们常常需要计算房屋的面积、土地的面积以及各种形状物体的面积。而在科学研究和工程设计中，面积的计算也是必不可少的一环。无论是建筑工程还是航天飞行器的设计，了解和计算面积都是基本工作。因此，熟练掌握面积的概念和计算方法对我们的日常生活和职业发展都具有重要意义。

第三段：面积的计算方法（300字）

在学习面积的过程中，我学到了许多计算方法。对于简单的图形如矩形和正方形，面积的计算只需将长度与宽度相乘。而对于复杂的图形，如梯形和圆形，我们需要运用特定的公式进行计算。此外，我还学到了一些实用的计算技巧，如将形状分解为简单的几何形状进行计算以及使用近似值进行估算，以便快速求得面积。通过反复练习和实践，我逐渐掌握了这些方法和技巧，使得面积的计算变得更加轻松和准确。

第四段：面积带来的思维方式转变（300字）

除了计算方法，认识面积还改变了我的思维方式。在过去，我对事物的面积关注并不多，只关注其大小而不去思考其背后的数值和含义。然而，通过学习面积的知识，我开始意识到，面积不仅仅是大小的量化，还可以代表物体的特征和属性。例如，在研究自然界中的生物数量时，我们可以通过测量它们所占据的面积，来推测它们的密度和分布情况。这种思维方式的转变使我更加全面地理解了事物，并深入思考面积背后的含义和影响。

第五段：结论（200字）

总体而言，通过认识面积，我不仅学到了面积的计算方法，还培养了全面思考和应用数学知识的能力。面积这个简单却重要的概念，不仅应用于日常生活和工程技术，还能够帮助我们更好地理解和探索事物的本质。掌握面积的计算方法和思维方式转变，将使我们在学习和工作中更加得心应手，并为未来的发展奠定良好的数学基础。因此，我深信认识面积带给我诸多收获，并将继续努力学习和应用数学知识，以探索更广阔的数学世界。

**认识与心得体会及收获八**

在现实社会中，可能有些生活上比较艰难不如意的人，他们的世界成天被抱怨、痛恨、敌视等不良念头占据着。

他们认为这个社会对自己不公平，或者是所在公司老板对自己不器重，或者是自己的父母无权又无势，没有办法给他们创造一个美好的未来，但是他们却没有想过主观上的原因。

其实归根结底还是自己的原因，只是，人们总是难以意识到这一点。

没有也不愿意去仔细想想自己生活得这样糟糕，和自己主观上有什么关系，也不去想想自己下一步该怎么办。

事实上，那些拥有世界上最好的命运的，都是积极奋勇努力的人。

我们不能决定自己的出生，但我们却能决定自己将来的一生。

奋勇努力的人，手上都握着通往好运的金钥匙。

面对挫折、不幸，我们能做的最好的事，就是反思，然后积极努力。

当你走在一条陌生的道路上，你要走你认为对的路。

因为路是由自己选择的的。

只有走下去才知道他正确不正确。

谁都不知道明天会发生什么，但只有行动才能决定下一秒你的未来。

勇敢地去设想自己的目标，才能够勇敢地去实现！

不幸终究会过去，没有任何人能说不幸会一直停留而不离去。

不论在什么情况下，都要心存乐观，预见到前面的光明前途，千万不可轻易灰心和放弃”一句话：“幸运之人必有过人之处，可怜之人必然有他本身的问题。”

有一天，当我们蓦然回首的时候，往事已成云烟。

但我相信，曾经的那份坚持一定会让我们瞬间感到涤净心灵。

心中会有一个声音在默默地告诉自己：我曾来过这个世界，青春没有虚度，人生路上印有我的足迹。

持续不断，坚定向前，只有不断超越自我的人，才是一个真正聪明人。

人生在世，每个人都有自己的独特的禀性和天赋，每个人都有自己独特的实现人生价值的切入点。

你只要按照自己的禀赋发展自己，不断地超越心灵的绊马索，你就不会忽略了自己生命中的太阳，而湮没在他人的光辉里。

**认识与心得体会及收获九**

面积是数学中一个非常基础但却十分重要的概念。通过学习面积，我们可以理解几何图形的大小与形状，解决实际问题，以及培养自己的逻辑思维能力。在学习过程中，我不仅收获了知识，还体会到了面积的实用性和重要性。

第二段：认识面积的意义

面积是描述平面图形大小的一项重要指标。无论是计算房间的面积、购买土地的面积或者评估建筑物的大小，面积都是必须考虑的因素。通过学习面积，我们能够更好地把握这些信息，做出更明智的选择。此外，面积还与周长、体积等相关，深化了我们对数学概念的理解。

第三段：面积计算方法

在学习面积的过程中，我们学习了不同形状的面积计算方法。例如，矩形的面积可以通过长度和宽度相乘得到，而三角形的面积则可以通过底边长度和高的乘积再除以2。这些计算方法不仅帮助我们解决了几何问题，也提高了我们的计算能力和思维灵活性。

第四段：面积的实际应用

面积的实际应用是我们学习的重点之一。通过面积，我们能够解决许多与空间相关的问题。例如，在购物时，面积可以帮助我们计算商品的容量，选择适合自己的尺寸。此外，面积还在城市规划、建筑设计、工程施工等领域发挥着重要作用。掌握了面积的概念和计算方法，我们能更好地参与到实际问题中，并提供解决方案。

第五段：学习面积的心得体会

学习面积给我留下了很深刻的印象。首先，我意识到数学永远不只是个抽象的概念，而是一个实实在在的工具，能够影响我们的日常生活和决策。其次，通过学习面积，我培养了解决问题的能力和逻辑思维的能力。面积的计算方法需要我们仔细观察、认真思考，锻炼了我们的思维能力。最后，面积的学习也增加了我对数学的兴趣和好奇心，让我更愿意去探索和挑战更深入的数学知识。

总结：通过学习面积，我们不仅能够理解几何图形的大小与形状，还能解决实际问题，培养自己的逻辑思维能力。面积的实用性和重要性使我们认识到数学不只是个抽象的概念，而是一个实实在在的工具。通过学习面积，我们不仅掌握了面积的概念和计算方法，还培养了解决问题的能力和逻辑思维的能力，增加了对数学的兴趣和好奇心。面积的学习是一个深化认识和提高能力的过程，让我们更好地面对现实生活中的各种问题。

**认识与心得体会及收获篇十**

今天是特殊而紧张的一天，迎了国际上第108个妇女节，同时也迎了张青梅老师和王多燕老师校进行指导，也是我自己人生第一节公开进行的\'日子。不知不觉中离我葫中实习已几多时日，这段日子我一直都在授方面不断的向前辈请教，不断的在进行自我反省和自我总结，不断的从自己上过的和听过的每一堂中吸取经验，现在虽已算是渐入佳境，但在教学过程中还是存在许多疑惑和尚待成长之处。俗话说听君一席话胜读十年书，今天张老师和王老师前指导和评给了我许多收获，这是我实习生涯的幸运，更是我今后职业生涯的幸运。我在后将老师的建议进行整理如下：

明白什么是数学，明确程标准。

在你拿到自己本学科本的那一刻，你应该问问自己什么是数学，明确知道自己在做什么，该怎么做。授是有标准的，那个标准就是程标准！这个是我们授的基础和前提。

候是十分有必要的。

前的几分钟对于师生都是很重要的，作为教师可以在前解决一些“历史遗留问题”，如：作业情况等等。作为学生有助于提前进入数学的状态，提前做好上的各项准备。

一定要明确学习目标。

清楚一节的目的是高效堂的基础，也是十分重要的环节。因此教师在讲之前一定要提出明确的学习目标，这个目标既是对学生的要求也是教师在讲过程中的一个指向标。

一．切勿话太繁琐。

我在给学生讲的时候容易出现反复强调，一样的话不同重复的毛病。我在自我检讨后发现问题在于我太想把所有知识全部交给学生，并且太过于担心他们会犯错所以就一直重复强调，出现碎碎念的毛病，尤其是在学生独立思考的时候更不应该这样，这样容易打乱学生思路，影响到学生本身的解题思维，不利于他们数学思维的培养。

二．明确本节定位。

复习和新授是有很大区别的。我这节时复习，所以更注重的是学生对旧知识的深度理解而不能一味的强调基础和停留在基础知识层面。教师在上扮演的应该是一个指导者，真正进行实践和探索的应该是学生，让学生有一个提升和拓展的空间。

三、注重数学思维的培养。

所谓数学思维就是数学地思考问题和解决问题的思维活动形式。要想灵活的掌握数学，就得培养数学思维，条理清楚的数学“惯性”。如：我这节讲的是用一元一次不等式解决实际问题，在带领学生“审”应用题的时候我会带领他们圈出关键词助于思考，之后让他们养成这种习惯然后自己训练，在这个过程中老师提出我存在的问题是并非所有字都需要圈出，而是有选择性的圈。在这个过程中就无形的培养了学生的数学思维。

四、让学生去说和做

教师在堂上是一个引导者，学生才是主导者。学会把堂交给学生，让他们参与其中并动手实践，教师无需不断的讲解和演示，应让学生在说和做的过程中体会知识，了解不足，最后彻底明白和掌握。

今天的收获颇丰，故将老师的建议和个人的心得总结于此，望所有同学共勉！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！