# 202\_年实践感想心得体会(优秀14篇)

来源：网络 作者：枫叶飘零 更新时间：2025-06-02

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。实践感想心得体会篇一实践是理论的检验，也是知识的...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**实践感想心得体会篇一**

实践是理论的检验，也是知识的源泉。在实践中，我们能够学到许多书本上所学不到的东西，更能够锻炼自己的能力和专业素养。近期，我参与了一项实践项目，通过这次实践，我不仅学到了许多专业知识和技能，还感受到了实践的重要性和对个人成长的推动作用。

第二段：实践的重要性和推动个人成长的作用。

实践可以帮助我们将学到的知识应用于实际问题中，并提高解决问题的能力。在实践中，我们需要理论知识作为指导，同时也需要发挥创造力和实践能力，用所学知识去解决实际问题。通过实践，我深刻感受到理论与实践的统一性，理论知识在解决实际问题中起到了至关重要的指导作用。同时，实践也是个人成长的推动器。在实践中，我们不仅能够提高专业素养，还能够不断提升自己的综合能力，增强解决问题的能力和应变能力，并逐渐形成自己的工作风格和方法论。

第三段：实践中遇到的困难和挑战。

在实践中，我也遇到了许多困难和挑战。首先是遇到了很多实际问题，这些问题与书本上的理论有所差距，需要我们进行深入的调研和分析，并结合实际情况进行解决。其次，实践中合作和沟通也是一个不可忽视的挑战。在团队合作中，我发现除了个人的专业素养之外，沟通和协作能力也非常重要。通过与团队成员的有效沟通和协调，我们能够更好地完成团队任务，并提高工作效率。

通过这次实践，我不仅学到了许多专业知识和技能，还锻炼了自己的实践能力和解决问题的能力。在调研实践中，我深入了解了市场的实际情况，并结合实际情况提出了相应的解决方案。同时，通过团队合作，我也更加意识到了团队合作的重要性和沟通协作的必要性。实践让我真切地感受到了理论与实践的差距，并激发了我对于不断学习和完善自己的渴望。

第五段：总结。

实践是理论的检验，学以致用是提高自己的有效途径。通过实践，我们能够将学到的知识应用于实际问题中，锻炼实践能力，并提高解决问题的能力。实践中的困难和挑战让我们不断提高自己，实践的收获和体会让我们对未来充满信心。因此，我们要积极参与实践活动，通过实践不断完善自己，迈向更高的层次。只有始终保持实践精神，才能在实践中不断成长，不断创新，实现自己的人生价值。

**实践感想心得体会篇二**

劳动实践作为一种培养学生劳动意识和动手能力的重要手段，在现代教育中日益受到重视。劳动实践不仅能够让学生切实感受到劳动的辛苦与重要性，还能培养学生的实践能力和责任感。在劳动实践过程中，我深刻体会到劳动的不易，更加深切地理解到了劳动对个人和社会的意义。

第二段：劳动实践的启发和影响。

通过劳动实践，我体会到了劳动的辛苦和艰难。在一次参与环保清洁行动中，我亲身经历了捡拾垃圾、清洁公园等辛苦劳动。这不仅锻炼了我的体力，也让我对环境的保护有了更加深刻的认识。劳动实践使我明白到，每一份美好的环境都需要我们用双手去守护，漠视环境、浪费资源只会给我们自己和子孙后代带来巨大的后果。通过劳动，我也明白了价值和成就感的重要性。劳动不仅能够培养耐心和毅力，还能让我们更好地发现自己的潜力和价值。每一次劳动实践，都让我深刻感受到劳动的意义和乐趣。

第三段：劳动实践对个人的成长和发展。

劳动实践不仅让我明白了劳动的重要性，也对我的个人成长和发展有着巨大的促进作用。通过劳动实践，我学会了如何与他人合作，如何协调团队中的关系，这些都是我在平时的学习中无法获得的。劳动实践还让我不断摸索和探索，得到了很多的锻炼和经验。在田地里耕地的过程中，我学会了流汗与收获的关系，明白了坚持与奉献的重要性。劳动实践让我成长为一个勤劳、负责和有担当的人。

劳动实践不仅对个人有着积极的影响，也对社会有着重要的作用。学生们通过劳动实践，不仅能够在实际操作中学到知识，还能积极参与社会公益活动，为社会做出贡献。在参与社区义工活动中，我亲身体会到了自己的力量可以帮助到他人。帮助老人清理院落，帮助孤寡老人做家务，这些劳动不仅带去了帮助，更让我体会到了劳动的善意和力量。劳动实践在培养学生社会责任感、公民意识和社会参与能力方面发挥着重要的作用。

第五段：结语。

通过劳动实践，我深刻地认识到劳动的意义和重要性，也体会到了劳动对个人和社会的影响。劳动实践不仅让我发现了自我，也让我更加深入地了解了社会。劳动实践是人生宝贵的财富，让我们在实践中成长，在劳动中感恩。

（总字数：480字）。

**实践感想心得体会篇三**

“不登高山，不知天之高也;不临深溪，不知地之厚也。”自古以来，人们就主张把学到的知识运用到实际中，在实践中巩固所学到的知识，从而提高自己。很幸运团县委提供了一个平台，使我们能够真正的做到学以致用，学行结合，很荣幸能在国土局进行学习实践。

1.通过本次实习，让我更深一步了解到了办公室的日常工作，同时因为在单位实习，对自己以后的工作环境有了一定的认识和了解。

2.此次实习主要从文件处理、收发文、会议服务等方面进行学习，这让我对秘书工作有了更深一步的认识，有利于为以后相关课程的学习打下基础，同时此次实习过程中，运用到了以往所学习的知识，它使我们学以致用更好地巩固了遗忘所学的知识，是理论和实践相结合在一起。

3.工作就避免不了和人员的接触，这次专业认知实习，有利于我们学习如何和同事和领导相处，为以后的工作提供了相关经验。

4.进入单位学习之后,我感触很多,发现做任何一项工作都不容易,即使是在我们大家眼里看起来很轻松的办公室工作,依然需要付出很多的努力,现在自己还几乎完全处于无知状态,这也许就是差距,实现梦想的前提是实践,需要有足够的经验才会在以后的工作中运用自如。所以我们还要付出更多更多的努力,为了自己今后有一个更好的发展。

5.我认为,通过这次实习,使自己对所学专业的认识更加明确,学习方向与奋斗目标更加清晰,学习态度更加端正。在日常学习中主要还要靠自己用心去学,不懂的主动问,不要等别人来教你,还有自己诚心一点,人家自然会愿意教的。潜心学习,向同事们学习技能,掌握方法,要刻意的去锻炼自己的写作能力,对于自己不适应的要努力去适应它。

**实践感想心得体会篇四**

文职实践是大学生们接触社会，了解职场的重要途径。在大学期间，我有幸参加了一次文职实践，为期六个月的时间，让我不仅深入了解了文职工作的内容和要求，还收获了丰富的经验和宝贵的体会。在这段时间里，我真切感受到了文职工作的艰辛与快乐，也明白了如何提高自己的综合素质和工作能力。以下是我从文职实践中得到的感想和体会。

首先，文职实践让我对工作的重要性有了更深入的理解。在实践中，我亲身体验了职场中的各种琐碎办公工作，明白了每项工作的背后都有其重要意义与作用。例如，文件的整理和归档，虽然看似单调乏味，却是保证办公效率和工作流程顺畅进行的关键环节。通过实践，我意识到这些看似微不足道的工作，每一份努力都会为整个团队的工作贡献力量，文职工作的重要性不可低估。

其次，文职实践让我认识到团队合作的重要性。在实践中，我与其他实习生一起协同办公，共同承担文职工作。这个过程中，我深深体会到了一个团队的力量和效能。无论是工作中的沟通协调还是团队的配合默契，都需要我们相互信任、相互倾听、相互理解与支持。只有团队成员紧密合作，共同克服困难，才能在工作中取得更好的结果。团队合作教会了我学会尊重他人，提高了我的沟通协调能力，也增强了我解决问题的能力和团队意识。

再次，文职实践让我提高了自己的综合素质和工作能力。在实践中，我不仅需要熟练掌握各种办公软件的使用，还要具备一定的工作技能和专业知识。通过接触各种文档和文件的处理，我学会了如何高效地处理信息和资源，提高了我的信息管理和分析能力。同时，实践还锻炼了我的时间管理和任务分配能力，在繁忙的工作中，我需要合理安排自己的时间，合理分配各项任务的优先级并保证按时完成。这些实践锻炼提高了我的综合素质和工作能力，为今后的职业发展奠定了基础。

最后，文职实践让我认识到努力和坚持是成功的关键。在实践的过程中，我遇到了许多困难和挑战，有时会感到力不从心。然而，通过一次次的努力和坚持，我克服了困难，逐渐适应了工作节奏，提高了自己的工作效率。我明白了只有不断学习、认真付出，才能不断进步和成长。实践是一个不断挑战自己、超越自我的过程，只有保持学习和成长的心态，才能在职场中立足并获得更好的发展。

总之，文职实践是大学生们了解职场、积累经验的重要途径，也是大学生成长和提升自我的机会。通过文职实践，我深刻理解了工作的重要性，认识到团队合作的重要性。实践还让我提高了工作能力，锻炼了自己的综合素质。最重要的是，实践让我明白了努力和坚持的重要性。带着这些感想和体会，我相信在未来的职业发展中，我一定能够更加成熟、更加自信地应对各种挑战，取得更好的成绩。

**实践感想心得体会篇五**

当我真正参加到劳动中才发现劳动周给我的远远不止这些。打扫卫生、拖地板、在大厅登记外来人员，这些看起来不起眼的事，做好并不容易。首先要服从教师的安排，还要和其他同学分工合作。这就需要有团队精神、团体观念，不能拈轻怕重。

可能所有的同学都有这种体会，打扫后的宿舍楼十分整洁，在这种环境里会感觉很舒服。可到晚上，楼道、地板上就十分地脏乱。瓜子皮、水果皮、塑料袋，甚至污水、烟头满地都是。其实只要我们平时稍微注意一下，我们的生活环境就不至于此。在垃极桶的附近每一天都有很多塑料袋，地上甚至会有残羹冷炙。礼貌只离我们几步之遥！在劳动期间，我深深地体会到了这种陋习给别人带来的不便，对这种不礼貌行为深恶痛绝，并督促自我改正，养成良好的卫生习惯。劳动周里参加完劳动后，还会有很多空闲时间。这是一个复习功课的绝好时机，平时难得这么集中的时间。或总结前一段的学习或预习下头的课程或看自我喜欢看的书，总之我们要好好把握而不是浪费时间。有这种时间观念，一个星期才不会转眼就溜走。

劳动周不是能够不上课的“休息周”，更不是大玩一场的“娱乐周”，而应当是投身劳动的“实践周”、“学习周”。这对每个大学生都是很有意义的。我们学校教学工作的顺利开展，离不开各个部门的协调工作。在各个岗位上，需要许多人做简单而平凡的事。参加劳动的同学就被分到这些岗位。有的同学去收发室每一天都要整理大包大包的信件；有的到图书馆整理书籍；还有的在学生宿舍打扫卫生。在这些岗位要做的事情都很小，也很琐碎，需要耐心和认真。可能很多同学不屑于做这样的小事，总想做一番轰轰烈烈的大事。其实做什么事都需要脚踏实地，需要把每个细节做好。没有在每件事情上的认真负责精神，任何事情都不会办好。古话说“一屋不扫，何以扫天下”吗?我们要培养的就是这种做事情干工作的良好品质。这对我们以后的工作是大有裨益的，也正是学校安排劳动周的目的之一。

文档为doc格式。

。

**实践感想心得体会篇六**

第一段：引言（引出文职实践的重要性，激发读者兴趣）。

文职实践是大学生综合实践活动中必不可少的一环。通过实践锻炼，可以培养我们的能力和素质，提高我们的综合素养。我在文职实践的过程中，经历了许多的挑战与机会，收获良多，心得体会颇多。

第二段：承接（讲述实践的具体过程，展示自己的经历和感受）。

首先，我参与了学校学生会的文职实践活动。在实践中，我承担了秘书的职责，负责协调会议、记录会议纪要以及与其他部门的沟通工作。通过这样的实践，我学会了如何高效地组织会议，提高了自己的沟通能力和协调能力。同时，我也意识到，作为文职人员，我们的工作并不起眼，但是却是整个组织运转的重要一环，我们的工作效率和质量直接影响到整个组织的工作成效。

其次，在实习期间，我还有幸参与了学校社团的活动策划和组织工作。在这个过程中，我学会了如何合理分配资源，制定可行的计划，并将计划落实到实际行动中。这种实践让我感受到了策划和组织活动的乐趣和挑战，同时也让我意识到一个好的团队合作是实现目标的关键。

第三段：总结（总结实践中的收获和成长，让读者感受到实践的价值）。

通过这次文职实践，我明白了实践才能检验理论，只有在实践中不断摸索、实践，才能将书本知识转化为自己的实际能力和素质。实践让我更加清楚了自己的兴趣和优势，并提升了自己的自信心。同时，在实践中，我也认识到了工作中的困难和挑战，学会了如何处理和解决问题。这些经历和体会将成为我未来发展的宝贵财富。

第四段：思考（思考实践中遇到的问题和应对策略）。

在实践中，我也遇到了许多问题，如工作的繁忙导致时间管理的困难，团队中的沟通和合作问题等。面对这些挑战，我学会了如何适应和解决。我通过合理安排时间，提高自己的工作效率，并与团队成员密切合作，解决了许多问题。这些困难和挑战让我更加坚定了自己要在文职工作中不断成长和进取的决心。

第五段：展望（展望未来，对文职实践的价值的思考）。

文职实践是大学生的必修课程，切实锻炼了我们的实践能力和实际操作能力。通过这次实践，我不仅提高了自己的实际技能，更重要的是培养了对工作的热情和责任感。我相信，通过不断地实践和积累，我将成为一个优秀的文职人员，为社会做出更大的贡献。

总之，文职实践是大学生综合实践活动中重要的一环，它锻炼我们的能力，丰富我们的阅历，提升我们的综合素养。通过这次实践，我深刻地认识到实践的重要性，对自己的发展有了更清晰的认知。我将继续努力，不断学习和实践，成为一个更好的自己。

**实践感想心得体会篇七**

暑假，对于大多数学生而言，是一段放松、休憩的时间。然而，对于一些有心学习的学生来说，暑假也可以成为提升自我、丰富阅历的机会。我也是如此，在这个暑假中，我选择参加了一些实践活动，通过亲身经历和体验，不仅学到了很多知识，而且收获了一些宝贵的心得和体会。

在我观察和参与实践机会中，我深感实践能够让知识在实践中升华、在实践中产生新的价值。课本上的知识固然重要，但它们只是理论，只有通过实践才能真正体会到它的实用性和实际效果。比如，在一次志愿者服务活动中，我亲身参与了一场社区垃圾清理活动。这让我深刻体会到环境保护和垃圾分类的重要性。通过亲手清理垃圾，我不仅了解到了垃圾分类的方法和技巧，还感受到了垃圾分类对环境保护的积极影响。这不仅让我明白了理论上的知识，也让我能够在实际生活中应用这些知识。

此外，在实践中，我认识到了团队合作的重要性。虽然在学校里我们也经常与同学们合作，但在实践中参与团队的合作，对于我们提高沟通能力、增强团队意识还是具有一定挑战性的。我还记得一个参加夏令营的经历，我们小组被分配了一个任务，但因为各自的价值观和思维方式的不同，我们之间产生了许多分歧，导致团队协作变得非常困难。然而，通过团队讨论和合作的过程，我们最终找到了一个满意的解决方案，并成功完成了任务。这个过程让我领悟到，一个团队的力量是无法忽视的，只有通过合作团队，才能够取得更好的成果。

另外，实践中也给了我们一个回顾自我的机会。有时候，在我们沉浸于日常生活的琐碎中，我们会迷失自我，缺乏对自己的认知。而参与实践活动，则可以让我们暂时离开繁忙的生活，静下心来思考自己的成长和未来。在实践中，我不仅与不同背景的人交流，也和自己的内心对话。通过这些交流和对话，我重新思考了自己的兴趣、目标和意义。通过实践的机会，我结识了一位杰出的科学家，跟随他的脚步参观实验室，看到了科学的魅力。这让我意识到，科学研究不仅是一项重大的社会责任，也是我未来想要从事的职业。通过实践，我清楚地认识到了自己的志向，并决定在未来的学习和工作中，更加努力追求自己的目标。

综上所述，参与暑假实践活动给我留下了深刻的印象和宝贵的收获。实践不仅帮助我将知识运用到实际生活中，也提高了我的团队合作能力，并让我重新审视自己的兴趣和志向。通过这些体会，我更加坚定了自己未来的方向，也更加意识到实践对于一个人的成长和发展所起到的重要作用。因此，我希望将来有更多的机会参与各种实践活动，不断提升自我，拓宽自己的眼界和视野，为未来的发展打下坚实基础。

**实践感想心得体会篇八**

何谓忠诚?忠诚就是把自己的信仰、理想或情感化为全身心的投入，不为诱惑所心动，不为困难所屈服，坚定不移，坚持不懈，是一个思想灵魂。邓小平说“我荣幸地从中华民族一员的资格，而成为世界公民。我是中国人民的儿子，我深情地爱着我的祖国和人民。”正是这种“忠诚”，使老一辈的共产党人把国家的荣誉当成自己追求的人生目标，奉献精神体现的淋漓尽致。对党忠诚，就是要自觉坚持党的绝对领导，高举中国特色社会主义伟大旗帜，坚定中国特色社会主义理想信念，走社会主义道路，任何时候任何情况下都坚决听从党的指挥。当前开展的“对党忠诚”教育活动是对学习实践科学发展观活动的深化和延续，是体现我党广大党员干部在新时期政治本色的重要途径。在新的历史条件下，对党忠诚的优良传统面临着新的考验。因此，强调对党忠诚，显得尤为紧迫和重要。下面是我对“对党忠诚”教育活动的一些：

一、以老一辈共产党人为榜样，坚信党的信念、坚定对党忠诚的决心。

中国共产党是用马克思主义理论武装起来的先进组织，以全心全意为人民服务为根本宗旨，以实现共产主义为远大目标。中国共产党从1920xx年建党，从南昌起义到新中国成立，从一个50多人的小党发展到今天中国的脊梁，共产党走过了多少风风雨雨，在肩负着挽救中国的伟大使命中，共产党敢于挑大任，勇于斗争，都是源于对自己事业的坚定信念。在漫长的革命道路中，他们都是怀着对党的事业的忠诚，坚定地上路。在这条路上，他们牺牲了很多，为中国之崛起，为民族之复兴，为人民之幸福事业奉献着他们的毕生的精力;在这条路上，他们有坚定的信念作支撑，有崇高的理想作牵引，无论在革命战争年代，还是社会主义建设时期，老一辈的共产党人都在对党忠诚的问题上交出了合格的答卷。那么，作为新时代的青年，作为一名年轻的公务员，尤其是作为一名入党积极分子，无论是在工作中还是生活上，都要始终以老一辈共产党人的精神来鞭策和鼓舞自己，坚定地跟党走，忠贞不渝、思想和行动上都与党中央保持高度一致，牢记党的宗旨，坚决拥护党的各项方针政策。在开展对党忠诚教育活动后，我又仔细研读了党的发展史，了解了不同时期内共产党员的先进事迹，使我对党忠诚的决心进一步坚定。

二、强化个人对党忠诚的意识。

一是切实加强理论学习。理论上的认同是共产党员对党忠诚的思想基础。理论上的“认同度”，直接影响对党的“忠诚度”。党员干部如果对党的理论学习不够、理解不深，甚至产生怀疑和动摇，对党忠诚就失去了根基。同时，只有坚持不懈地学习，才能不断提高自身理论素养，才能用科学的眼光和全局的观点去观察事物、分析问题、解决问题，增强工作的科学性、预见性。因此，强化忠诚意识，就必须抓好政治理论的学习，不断用党的先进理论武装思想。当前，由于工作的原因，我个人对理论学习有所放松，在今后的工作中，我会进一步加强对政治理论的学习，深刻领会和把握各项理论的精神实质，提高自身的理论素养，进一步坚定对党的信念，强化对党忠诚的自觉意识。二是培养对党忠诚的感情。忠诚党的事业，光有朴素的阶级感情是不够的。树立忠诚意识，就要认真学习党的光荣历史和传统，牢记党在各个历史时期的丰功伟绩，深刻认识党始终代表中国先进生产力的发展要求，代表先进文化前进方向，是最广大人民根本利益的的忠实代表，在潜移默化中筑牢对党忠诚的思想感情根基。三是坚定跟党走的信念。

信念是人们为着崇高理想而努力进取、不懈奋斗的信心、决心和意志。中国共产党自诞生之日起，就将全心全意为人民服务写在自己的旗帜上，八十九年来，中国共产党领导中国人民夺去了抗日战争、新民主主义革命的胜利，成立了新中国。全面建设时期，在共产党领导下开展的社会主义现代化建设，各项工作取得丰硕成果，尤其是1978年改革开放以来，我国的科技、教育、文化、卫生、体育等事业得到了全面发展，各项体制进一步完善，国际地位越来越高，国家综合实力越来越强。如今，中国以世界大国的身份跻身世界，参与国际事务。事实，只有坚持中国共产党的领导，走社会主义道路，才能实现共产主义的目标，通过“对党忠诚”教育活动，使我跟党走的信念进一步坚定。

三、立足本职、全心全意为旅游企业服务。

忠诚是中华民族的传统美德，是为人处世的准则和规范，是人们立足于社会和成就大事的关键。而对于我们这些国家的公务人员来说，对党忠诚又可以直接表现为对于本职工作的忠诚，对为人民服务工作的无私奉献精神以及对于党的事业的无比信心和坚定信念。

党的宗旨是全心全意为人民服务，而“以服务人民为荣”作为“八荣八耻”的核心内容，也是是社会主义道德观极为重要的支点。对党忠诚就是要履行党的宗旨，全心全意服务人民。落实到个人，主要体现在努力做好本职工作，在自己的岗位上积极进取，无私奉献。自20xx年进入市旅游局行管处以来，本人无论做哪一项工作，都能坚持党的宗旨信念，虚心向局里的老同志学习，紧紧依靠部门的支持与其他干部群众一道完成自己的本职工作，做到干一行、爱一行。目前在行管处负责西宁市旅行社管理工作，期间，能在如何有效管理方面积极探索新的方法，能把握相关政策，能按时高效的完成自己的本职工作以及领导交办的其他工作。在企业有相关业务咨询时，能按照《旅行社条例》和《旅行社条例实施细则》耐心解释疏导，排难解疑，做到件件有落实，事事有回音。作为一名公务员，我始终以《公务员法》来要求自己，坚定宗旨信念，全心全意为企业服务。

通过努力，工作上虽然有了一定的起色，但是离组织上的要求还有一段距离，工作中也存在许多不足。一是对政治理论和业务知识的学习还不够，自身业务素质有待于进一步增强;二是运用理论分析解决实际问题的能力和水平还有待于进一步提高;三是开拓创新意识有待进一步增强;四是深入基层调查研究、工作经验有待进一步加强。上述是本人在工作中有待改进的地方，在今后的工作中，我将不断加强理论和业务学习，从而提高自身分析、解决实际问题的能力。

四、踏实工作、常修错之为。

中国共产党在中国革命和社会主义建设事业的探索中取得了伟大成就，但同时，也犯了令人痛心的错误,致使中国在社会主义经济建设中遭受了重大挫折。然而,失误和挫折没有压垮中国共产党,相反,党以光明磊落的举止和求实的态度正视自己的错误、依靠自身的力量纠正自己的错误,在实践中不断纠正自身的错误。中国共产党在自身错误的认识上,是任何一个政党都无法相比的。中国共产党之所以能正视和改正自身的错误，其强大的动力来自于对马克思主义的坚定信念,来自于始终不渝地恪守全心全意为人民服务的宗旨。作为一名年轻的公务员，在工作中，由于参加工作时间短、工作经验不够丰富;对工作中的有些问题理解还不够透彻;对国家的有些政策把握的还不到位;分析问题、解决问题的方法还不够科学;这样，工作中也出现过一些失错。在工作出现失误后，党组织和局领导能在第一时间给出建议，督促改正。作为个人，在工作出现失误后能坚持实事求是、理论联系实际、密切联系群众，认真开展批评与自我批评，常修错之为。

五、洁身自好、常修从政之德。

对党的忠诚，清正廉洁是重中之重。公务人员要始终听党指挥，不辱使命;为民谋利，不负重托;无私奉献、不怕吃亏。要牢记党的宗旨，争做为民谋利的模范，想问题、办事情，坚持以党和人民的利益为重，把对党负责和对人民负责统一起来。要怀公道之心，办公正之事。我从走上当前岗位以来，在政治上，在经济上，党组织培养自己，关心自己。在工作和生活中，能做到工作圈正常，生活圈正常，能做到常警贪欲之害，常弃非份之想，常怀律已之心，常修从政之德。洁身自好，以身作则，保持良好的思想作风和工作作风，自觉遵守党的政治、组织纪律，坚持廉洁奉公，做到自重、自省、自警、自励，以良好的精神风貌做好本职工作，并且认真学习了《思想道德建设实施刚要》，坚持原则，严格要求，在思想上筑牢拒腐防变的防线,在任何时候、任何情况下，都绝不拿党的原则做人情，不拿党的政策做交易，用干净做事的形象实现自身的价值。

忠诚,是对党员干部党性修养的一个基本要求。实践三个代表，实现立党为公、执政为民，落实科学发展观，内在地包含着对党忠诚的要求。当前全市上下开展的对党忠诚教育活动，对巩固科学发展成果，打造一支忠诚于党、忠诚于人民、忠诚于事业的党员干部队伍，加快建设高效、务实、廉洁的服务型政府有着重要的现实意义。通过学习，我对党的性质、宗旨、纲领和奋斗目标有了更深刻的认识，更加坚定了对马克思主义的信仰、对社会主义的信念、对党和政府的信任、对西宁旅游业发展的信心。

一、对党忠诚，要加强党的理论知识学习，提高自身的理论素养和党性修养，做到德才兼备，以德为先。

重视理论建设和理论指导，是我们党的一个根本特点。重视在思想上建党，是我们党的一条重要政治经验。每当事业发展的重要关头，我们党都注重首先抓好理论建设，我们党八十年的历史经验说明，注重理论创新，是党的事业前进的重要保证。什么时候我们紧密结合实践不断推进理论创新，党的事业就充满生机和活力。什么时候理论的发展落后于实践，党的事业就会受到损害，甚至发生挫折。学习党的理论知识有利于提高我们自身的理论素养和党性修养，有利于提高对党的认识和信念，有利于提高对党的忠诚度和坚定跟党走的决心，有利于指导我们的实践和工作，从而真正做到从思想上入党。

当前，作为一名党员一定要用邓小平理论和\"三个代表\"重要思想武装头脑，认真学习xx大和xx届三中、四中全会精神，特别是要认真学习、深刻领会科学发展观的丰富内涵和精神实质，并要善于用科学发展观指导我们的工作。忠诚于党，还要德才兼备，以德为先。我国自古就注重对人的道德建设，“正心、修身、齐家、治国、平天下”被认为是每一个人求生立世之本，而“正心”和“修身”是以人的道德建设为核心的，被放在首要的位置，由此可以看出道德的重要性。道德缺失，何谈为官;道德缺失，何谈对党忠诚。对党忠诚是我们提高自身修养、加强思想道德建设永恒的主题。作为一名党员干部一定要有良好的道德情操，恪守做人的原则和道德底线，努力做一名让党放心、领导安心、群众满意的公务员。

二、对党忠诚，要遵守党的纪律，牢记党的宗旨，加强自身的作风建设，真正做到立党为公，执政为民。

我们党历来重视作风建设。党的89年的历史表明，我们党是依靠先进的理论、优良的作风战无不胜发展壮大的。强调作风体现着党的宗旨，关系党的形象，关系人心向背，关系党和国家的生死存亡。每一个党员干部都要牢固树立公仆意识和全心全意为人民服务的宗旨意识，自觉加强作风建设，牢固树立正确的事业观、工作观、政绩观，恪尽职守、认真履职，做迎难而上、勇攀高峰，求真务实、真抓实干，密切联系群众，艰苦奋斗、勤俭节约，廉洁自律、身净气正的表率，着力解决人民群众最关心、最直接、最现实的利益问题，真正做到情为民所系、利为民所谋，立党为公、执政为民。结合自身和工作实际，应该努力做到以下两点：

一是坚持改进作风，深入调查研究。要正视自己的缺点和不足，敢于批评和自我批评，切实改进作风，深入基层，深入群众，深入一线，多倾听基层和旅游企业的呼声;要多调查研究，多思利民之策，切实做到勤政、廉政、依法行政，亲民、为民、利民、便民，努力开创旅游统计工作新局面。

二是坚持廉洁自律，维护党的良好形象。要围绕部门工作目标，始终牢记全心全意为人民服务的宗旨，要耐得住寂寞，守得住清贫，淡泊名利，任劳任怨，踏踏实实做好本职工作。要严守党的纪律，认真落实党风廉政建设各项规定，构牢战胜诱惑、拒腐防变的思想防线，永葆机关工作人员清正廉洁的良好形象。

三、对党忠诚，要强化业务知识的学习，提高服务于党的事业和人民群众的本领和水平，做到能力强、业务精、工作实。

忠诚于党的事业的最高追求是建功立业。作为一名党员，要把岗位看作是实现个人价值、为民建功立业的舞台，把全部心思凝聚到干事上，把全部精力集中到创业上，把全部本领施展到发展上，做到工作争创一流，个人力争上游。作为一名旅游统计工作人员，要牢固树立和落实科学发展观，结合我市旅游业发展的实际，加强旅游统计自身建设，转变旅游统计观念，拓宽旅游统计思路，推动统计工作不断发展。旅游统计实践要发展，事业要前进，迫切需要在理论上有新突破，在实践中做出新探索，着力推动制度创新、方式创新以及其他各方面的创新，积极破解旅游统计改革与建设中的各种矛盾和问题。按照旅游业发展对旅游统计工作的新要求，进一步理顺旅游统计工作关系，完善旅游统计监督机制，改革旅游统计调查制度，拓展旅游统计服务领域，改进旅游统计调查方法，更好地发挥旅游统计信息的参谋、引导和监督作用，提高旅游统计的效能和公信力，更好地服务于我市旅游业的发展。

共

2

页，当前第。

2

页

1

2

。

**实践感想心得体会篇九**

“喝着好酒，说着奉承的违心话，这就是爸爸这段时间给我灌输的东西。而从前，他对我的教育一直是做个说老实话办老实事的好孩子。现在，我真就分不清‘是非黑白’了。”即将大学毕业的朱超抱怨着，满脸的苦恼，“爸爸给我的解释竟是，带我四处‘吃喝玩乐’的目的是为了‘接触社会。’”

是继续追求过去自己认为的纯洁高尚，还是理想向现实低头，通过吃喝玩乐来接触、适应社会？对朱超来说，确实是一个问题；理想与现实在教育的过程中怎么处理，对每一个为人父母的人来说，也是一个问题；这种矛盾与尴尬，也是社会、特别是教育不能不面对的一个现实难题。

在这则新闻后面，有位网友留言：“因为儿子还不了解社会的残酷，所以会不理解父亲，转而迁怒于父亲。我们中的多数人包括他父亲，当年都是抱着纯洁美好的理想步入社会，都想做一个正直透明的人，可身处社会的大染缸，你能洁身自好吗？经历多次磨练失败后，儿子自会明白父亲的苦心。成功的人士谁不说些言不由衷的话？儿子不喜欢应酬，父亲就喜欢应酬？他的父亲无非是想缩短儿子与现实的差距，早日适应社会。儿子可以不理解父亲，可以不执行父亲意图，但没有资格迁怒于父亲，什么事情都等你理解了再去执行，你就是一个普通人的成长速度。不是父亲有多坏，而是儿子多幼稚！”

这段留言获得了大多数人的认可。我们也必须承认，中国几千年的人情社会一下子难以改变，加上市场经济对人性中自私的刺激、社会转型中的腐败丑陋现象层出不穷，使得太多的人把时间和精力花在人情关系上，花在酒桌、牌桌、麻将桌、歌舞厅、桑拿房等事上，这就是现实。现实的力量是强大的，与现实抗争需要足够的勇气、力量和智慧。哲人言：“如果你没有能力改变这个社会，那你就只有去适应这个社会。”

父亲和网友的言论，我们可以理解。但是，我们必须认识到，这并不是社会发展的必然趋势，我们不希望中国永远这么下去，不希望我们的孩子生活得像我们一样“自私、虚伪和奸诈”，要改变这种现状，就必须有人站出来。对于一个年轻人和大学生，我们不能要求太多，对于那些坚持走自己的路、追求属于自己的人生的人，我们应该鼓励和鞭策；对于那些不得不在现实面前低头的人，我们希望他们只是暂时把理想藏起来，千万别忘了自己的追求。

一个社会的风气，与上流阶层的表现息息相关，在中国，各级领导、公务员、事业单位员工应该成为社会新风尚的榜样，知识分子和大众媒体除了应该率先垂范之外，还应该为之鼓与呼。只有全社会共同努力，推翻“高尚是高尚者的墓志铭，卑鄙是卑鄙者的通行证”的社会现实，我们才能够真正活得高尚、坦然和舒心。

**实践感想心得体会篇十**

个月的实习圆满结束，时间重游7月15号，日子悄然而逝，在公司的这段日子，有点难熬，有点乏味，也有点不平凡，有点不舍。总体来说，还是学有所成。

实习单位的变化，令我学习到很多在学校学习不到的东西，跟着那些在社会上混了很久的人员学习，从而更好地接近社会，了解社会，一个人的变化体现在他的交际圈之中，在交际中不断学习，从而我对社会的看法也不断的深入，对于人与人的关系，也产生了潜移默化的了解。

首先，我们要明白一点，人与人之间竞争是很激烈的，激烈的竞争需要无形中对人有一个要求，这个要求就成为一个标准。社会需要发展，就需要一些有能力的人，有能力的人社会是如何界定的，就是看你的学历，或许这就是第一标准，也叫做表面标准。其次，就是内在标准，就是你的做事情的能力。有本事不仅包括做事能力，也包括做人的能力。做人是一个很大的学问，包括：人际关系，形象，一技之长，沟通能力等。我做的是文秘实习的工作，对一些要求什么苛刻，所以我要时刻的提醒自己要多看、多想、多做、少说。虽然刚开始有很多的不适应，可是我现在也能独立处理很多问题。

对于这次实习，同样存在着一些不足之处。那就是由于所学知识有限，不足以对公司业务都有一完整的了解，没能接触到更多的业务;还有在时间中，体现出来我对所学的知识掌握的不牢固，以至于碰到有些问题不知该如何解决。对于以上问题，还需要在今后的学习过程或者工作过程中注意改进和解决。

这次经历给我的启示：现在有能力读书尽量度多一点书，而且要把一项东西学精，学好，把人际关系搞好，把性格修炼好，所谓修炼，就是能把自己融入集体，又不缺乏自己的个性，这就是所谓的能进能出，能进能退，能攻能守......

我有这样一个问题：为什么现在的大学生与社会人的想法不同呢?我想，这就是父母为什么要我们努力读书的原因之一。社会人，他们处于一个社会之中，社会阅历是他们想问题的资本，面对很多问题社会人不先去表达自己的态度，因为他们先去思考，不去过早的判断一些事情。往往很多孩子就是这样，大学生也是，人家说的不听，不去思考，盲目做事情就是失败。很多前辈给我们忠告，就是因为他们受到社会的洗礼，希望我们在以后的日子里能过好一点，把这种社会不公平性降到最低程度，这样，就需要我们自己进行说话教育，自己说服自己，把自己的想法与实际结合，再次努力。

实习，就这样结束了，回想起来，我真的学到很多东西，社会性质的东西我们要去接触，我们才会长大，这是我们实习的原因之一。同时，也为自己以后的路铺垫，先在不要为了赚钱而去赚钱，现在有可能，经验真的很重要，我们要努力，寻找自己未来有发展前途的事业，打好人际脉络，我们就可以成功，成功其实并不难，只要你踏出那一步，那一步就是我们不敢逾越的一步。

**实践感想心得体会篇十一**

液相实践是一种重要的化学分析技术，能够在不同的实验条件下对化合物的性质进行分析。在这门课程中，我学习了液相色谱法、液相萃取法、高效液相色谱法等分析方法，通过实践，我收获了很多经验和感悟，下面是我的心得体会及感想：

一、认真做好实验前的准备。

做好液相实践是一个相当细致的过程，充分的实验前准备是非常必要的。首先，我们需要梳理实验的流程和步骤，对不同化学试剂及操作方式有充分的了解，并投入足够的时间来检验仪器是否操作正常。同时，在选择操作环境时，要优先考虑实验设备的安全和整体环境的稳定性，充分准备好实验所需的配件和试剂，使得实验能够顺利地进行。

二、掌握实验技巧并注意细节。

液相实践需要良好的操作技巧，同时需要非常注意细节，如调整实验的各个参数，及时检修仪器，防止出现错误或意外状况。实践过程中，我注意到，在样品制备的过程中，一定要遵循相应的操作指南，以获得准确、可靠的数据，尽量避免个体差异所造成的实验结果偏差。在实验操作和数据处理的过程中，我们也要保持严谨的态度，而不是盲目采用”经验”或”感觉”的方法，否则所获得的实验结果可能是不可靠甚至误导性的。

三、注意实验数据处理过程中的细节。

在实验数据处理过程中，我们需要非常准确地记录实验数据，并在实验中打破传统思维的约束，遵循数据分析工具的标准流程，充分利用各种工具和算法处理数据。我在这门课程中学习了Excel的一些高级操作，如透视表和VBA编程，以及Spartan模拟分子程序等软件，在实验数据处理和分析中发挥了重要的作用。我们需要注意细节和重视每一个小的实验因素，以尽可能减小实验结果的误差和不确定性。

四、重视实验过程中的安全问题。

在液相实践中，安全问题更是大家都非常关注的话题，因为很多试剂和仪器对人体都存在一定的危害。我们需要充分认识到实验安全的重要性，遵守各种安全规章制度，戴好实验手套、护目镜等防护措施，杜绝任何不良行为和操作误区，以确保实验的安全可靠。同时，在实践中也要常常注意环境保护问题，避免对环境产生不必要的损害。

五、实践过程中不断探索和改进。

最后一个点是，我们在实践中一定要保持好奇心和求知欲，以不断探索和改进实验过程。实验过程中一定会遇到各种难题，我们应该耐心解决，并寻找新的方案和方法。同时，我们也能够学习和借鉴一些前辈的做法和方法，以适应不断变化的实验环境和科学技术的新发展。

总的来说，液相实践是一门综合性的实验课程，需要综合运用多种知识和技能。以上是我在液相实践过程中的总体感想和体会，希望大家在实践中也能够有所启发和收获。

**实践感想心得体会篇十二**

暑假时间过得好快，短短的五天社会实践结束了。这段时间里，对于我来说，好长!其间有着太多的感受。我想，这是一个过程，一个学生走向社会的过程!我们学习到了很多东西。

实践前期，我与陶奎关于申报社会实践之事进行了讨论，并向学校递交了申请。学院那边批下来后，我们小组成员就活动内容细节进行了详细的讨论。学院里举办的出征仪式上，当我手里扛着队旗，我雄心壮志!一切准备充分后，我们于7月13号晚出发，开始了一段不寻常的旅程。

7月13号晚，我们来到了汉中门，因为去盐城射阳的汽车是明早6点走，所以提前在车站准备好。当天晚上，我们在车站里海阔天空。一下子，我们的距离就拉近了。

当天晚上，我们小组组织了一次紧急会议，对原先做的计划做出了相应的调整。情况还好，我们克服了一些困难，做出了应对策略。休息过后，我们开始了真正的实践。

7月15号，这是我们社会实践的第一天，我们早早地起来，天才朦朦亮，然而我们发现田地里早已人声鼎沸。看看手表，才5点半，这时我想起我们在学校时，起床时哪次早于7点?跟他们相比，我们真的是生活在幸福中。当天上午，按照计划，我们采访了村长邓秀委。村长的一身朴素衣着把我们的紧张情绪一扫而光，村长热情地接待我们，并向我们介绍村里近几年来的变化和目前存在的问题，并向我们讲述了丹顶鹤保护区建立后村中发生的变化。这是我们的第一次采访，初次的生涩，慢慢地变成了轻而易举的事。当天下午，我们来到了村中老教师陈老师家中，陈老师现已70高龄，然而依旧健壮。陈老师为村里教育事业做出了杰出贡献，他在那个简陋的小山村里，一教就是30几年。陈老师穿着朴素的衬衫向我们讲述了农村教育存在的问题，他对村里小孩的关爱令我们感动。下午3点，我们告别陈老师家，深入农田与农民叔叔们进行了访谈。对于我们的到来，在田间引起了不小的“风波”，大妈们纷纷放下了手头活，与我们亲切的谈开。他们一一地回答了我们的问题，之后，我们帮他们做些农务活，虽然有点累，但看到劳动成果，心里好开心!

7月16号，我们实践小组一行驱车至射阳县城。首先来到了射阳迎宾馆，迎宾馆是射阳县第一家宾馆，与丹顶鹤保护区有着密切的联系。迎宾馆董经理亲切接见了我们，并热情地配合我们完成了本次采访。董经理告诉我们很多县里丹顶鹤保护区对相关企业带来的经济效益。采访结束后，我们来到了射阳县环保局，环保局工作人员对我们的到来表示欢迎，并为我们讲述了环保局近年来所采取的一些切实可行的环保政策，及环保工作的开展情况。为了进一步了解到环保政策的落实情况，我们来到了环境监督大队，大队们热情的接待了我们，向我们展示了前几个月来各地考察的环境成绩。这些对于从小生活在学校环境里，从小在课堂里长大的我们来说，是一个考验。这里是一个全新的环境，我们必须学会与他们交往。好在他们都是非常热情，让我们活动的开展顺利好多。今天奔波了整个县城，虽然有些疲惫，但是收获不小。

**实践感想心得体会篇十三**

暑假是学生们期盼已久的假期，也是锻炼自己、丰富阅历的重要时期。在这个暑假里，我参加了一系列的实践活动，收获了很多经验和感悟，更加深了我对社会的理解。接下来，我将从实践活动的选择、实习的经历、所得到的启示、对未来的规划以及感悟与体会这几个方面，谈谈我的暑假实践感想和心得体会。

首先，回顾这个暑假，让我印象最深刻的是实践活动的选择过程。在选择实践活动前，我遇到了许多犹豫和困惑，不知道该做什么样的实践才能与我所学的专业更加贴合。最终，在老师和同学们的帮助下，我决定参加一家创业公司的实习，这对我的未来发展具有积极的促进作用。

其次，通过参加这次实习，我深刻地了解到了创业公司的运作和管理。在实习期间，我有机会接触到公司的各个部门，从中学到了很多实用的技能和知识。特别是在人际交往和团队合作方面，我得到了很大的提升。与此同时，我也面临了许多挑战和困难，但通过不断地努力和思考，我逐渐克服了这些问题，获得了成长和进步。

然后，实践活动不仅给了我技能和知识，更重要的是给了我对未来的启示。在实习期间，我意识到要成功创业并不容易，它需要付出巨大的努力和牺牲。这让我认识到，只有不断学习和提升自己，才能在竞争激烈的社会中立足。同时，我也明白了创业精神的重要性，它是成功的关键之一。

接下来，通过这次实践活动，我对未来的规划也有了更加明确的目标。我认识到自己的兴趣和潜力，并确定了自己未来要在创业领域深耕的方向。为了实现这个目标，我制定了详细的学习和发展计划，并决心在接下来的学习中更加努力。

最后，通过这次实践活动，我深刻体会到了“实践是检验真理的唯一标准”的道理。课堂上的知识只是理论，只有在实践中才能真正理解和掌握。实践不仅可以提升自己的能力，也可以让自己更加了解社会，增长见识。因此，我将把实践作为自己学习的重要途径，不断去实践、去探索，完善自我。

总的来说，通过这次暑假的实践活动，我不仅学到了许多实用的知识和技能，更重要的是明确了自己的目标和方向。我深深地认识到，只有不断学习和实践，才能不断提升自己，在竞争激烈的社会中立于不败之地。因此，我将坚持不懈地努力学习，不断进行实践，为自己的未来奠定坚实的基础。

**实践感想心得体会篇十四**

液相实践是化学学科中不可或缺的实验课程之一，是学生在实验操作中掌握理论知识、实际应用、实验技能及自我保护能力的重要途径。在进行液相实践中，我得到了很多的收获与感悟，下面将结合我的实验体验，谈一谈我对液相实践的感悟与思考。

第一段：实验前期备课。

在进行液相实验调配的过程中，学生需要有充分的理论准备、实验操作指南及实验装置等相关资料，帮助学生树立实验安全意识，保障实验过程的安全与稳定。在备课过程中，我了解了一些对实验有帮助的理论知识及实验技能，例如：实验质量的稳定性、实验器材的储存、提取和保管方法等。仔细的阅读实验步骤及理解每一步的操作流程，为实验搭建了一个安全性高、效率高的实验平台，也为后续的实验操作打下了良好的基础。

第二段：实验过程中的体验。

在实验操作中，我深刻的感受到了化学实验的神奇与美妙。当我有机会独自完成实验或与实验伙伴共同探讨实验结论时，我发现由于实验操作的缜密性，理论上的推论与实际结果之间经常会存在着相差甚远的情况，这让我对自己的实验技能和理解能力产生了很大的挑战。但是，在实验过程中这些挑战也为我带来了一个不一样的思考和领悟，让我对实验的技巧性和理论的合理性有了更深刻的认识和理解。

第三段：实验后的数据分析。

液相实验是一种分析技术，实验完成后，我们需要对采集到的实验数据进行深入分析，审慎评估实验结果的可靠性和实验过程中的误差情况，为进一步的实验提供可靠参考和思路。在数据分析过程中，我意识到，分数值有时候并不能真正地反应实验结果的实际意义，可能存在着某些实验误差，应用正确的偏差消除方法可以有效地增强实验数据的可信度和精确性。通过实验数据的分析，我不仅积累了很多实际操作经验，也为以后更深气学习和调研提供了可靠的数据支持。

第四段：安全意识与责任。

化学实验是一项大规模和复杂的工作，能在它完成后获得良好的结果，除了专业技能和学科知识外，安全意识和责任心也是不可或缺的。在液相实验中，一旦失衡或者误操作，实验就会失败，严重可能会带来生命危险，因此，我在所有实验操作中都注重安全意识，也认真履行实验者的责任与义务。在实验过程中，我们时刻要保持警觉和谨慎，认真阅读实验操作指南，了解和控制实验器材的性能和使用限制，对化学品进行分类储存和安全使用等重要安全方面的工作，确保我们在遵循化学实验标准规范的同时，保障自己的安全。

第五段：实验给我带来的启示与收获。

在液相实验的整个过程中，我不仅仅是在学习实验知识和技能，更重要的是在实践中深入理解化学知识本身和科学方法的基本思想和价值。实验既是一项重要的科学活动，又是一个需要探索和发现的过程，液相实验更是让我了解到化学实验这一复杂敏感的进程背后需要耐心细致和时刻保持警觉，让我领悟到科学实验所带来的智识与创新意义，同时也让我在实验学习中逐步形成了认真负责、勤奋刻苦、细致耐心的学习态度。我深信，在未来的学习和实践中必将发挥实验思维的优势，应用化学知识及实验技巧，不断地拓展自己的研究领域和新的思维模式。

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！