# 2025年在学校做核酸的心得体会(精选9篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2025-02-07

*心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。在学校做核酸的心得体会篇一第一段：对核酸的初步认识和学习动机的形成（200字）。当...*

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

**在学校做核酸的心得体会篇一**

第一段：对核酸的初步认识和学习动机的形成（200字）。

当我第一次听到学校将为中学生开展核酸实验时，我感到非常激动和好奇。作为一名对生命科学充满兴趣的学生，我一直对核酸这一分子结构具有浓厚的兴趣。通过学习，我了解到核酸是生命的基础，包括DNA和RNA两种类型，承载着遗传信息和编码蛋白质的功能。这个深奥的课题引起了我极大的好奇心，我立即决定参加这次实验，亲身体验核酸的奥秘。

第二段：实验中的观察与记录（200字）。

在实验室中，我们以萃取酶法分离出DNA，同时用凝胶电泳法观察DNA分子的迁移速度和大小。与预期相符，实验过程中DNA准确地从溶解物中提取出来，并且在凝胶的电场作用下迅速迁移。通过观察实验结果，我了解到不同长度的DNA分子迁移速度不同，这使我更加深入地理解了核酸的复杂结构和功能，也为进一步的学习提供了基础。

第三段：实验的挑战与收获（200字）。

虽然实验中有时会遇到一些困难，例如操作技巧要求高和实验过程中的耐心和细致，但这些挑战也让我更加珍视实验机会。通过实验，我明白了科学探究的重要性，它不仅仅是理论知识的学习，更是动手实践和实际操作的结合。实验过程中，我不仅学到了更多的核酸知识，同时也锻炼了自己动手操作和团队合作的能力。这次实验让我体会到了科学的乐趣和挑战，也增强了我对生命科学的兴趣和热情。

第四段：实验的意义与应用（200字）。

核酸是生命的基础分子，对于人类健康和疾病的研究有着重要的意义。通过学习和实验，我了解到核酸不仅仅在生物学领域有重要作用，还在医学、农业和环境等领域有广泛的应用。核酸技术已经成为现代生物科技的重要手段之一，例如基因工程和疾病诊断等。通过学校的核酸实验，我对生命科学的应用和前景有了更深入的了解，也为自己今后的学习和职业规划提供了方向和动力。

第五段：对未来的展望和个人成长（200字）。

通过参与学校的核酸实验，我不仅仅拥有了更多的核酸知识和实验经验，更重要的是培养了我对科学研究和实践的兴趣。我深刻体会到科学的魅力和挑战，也认识到自己在科学领域的潜力与目标。我希望在未来能够继续学习生命科学，深入研究核酸和相关领域，并为推动科学进步和人类福祉做出自己的贡献。

总结：通过参与学校的核酸实验，我不仅拓展了知识面，增强了实践能力，也培养了对生命科学的兴趣和热情。这次实验让我更深刻地理解了核酸的重要性和应用前景，也为我个人的成长和未来的职业规划提供了方向和动力。我期待继续学习和实践，为科学研究和人类进步贡献自己的力量。

**在学校做核酸的心得体会篇二**

疫情发生后，我积极加入了安顺市西秀区新太社区、安运司物业管理公司党支部新冠病毒防控党员志愿服务队伍中，至今仍然坚守在防疫一线。

畅通，保证各项防疫工作决策部署落到实处；二是和社区、物业防疫工作人员一起利用小喇叭、张贴通告（通知）、悬挂横幅、逐户宣传等，做好疫情防控的舆论引导、科普宣传等工作，凝聚起防疫的强大正能量；三是在防疫检测点认真值守，按照防疫相关要求开展询问、测量体温、登记等工作，对外来人员、车辆耐心劝返，认真履职尽责，杜绝传染源扩散，筑牢社区、物业疫情防控的坚实阵地；四是协助社区、物业人员做好辖区公共区域的卫生消毒工作，确保环境卫生，防止细菌滋生蔓延。

在我参加防疫党员志愿者服务期间，身边有许多老党员，从他们身上我学到了许多优秀的品质，他们放弃休假，顾不上休息，顾不上吃饭，照顾不了家人，为大家舍小家、没有谁抱怨一声，用实际行动诠释了共产党员全心全意为人民服务的宗旨。作为新时代的共产党员、新时代的大学生，我要以他们为榜样，瞄准初心这个靶心，增强四个意识，坚定四个自信，做到两个维护，勇于担当负责，积极主动作为，敢于直面风险挑战，有信心、有决心打赢这场没有硝烟的战争。

**在学校做核酸的心得体会篇三**

在当前新冠疫情下，学校安排了核酸检测活动，为了保护学生的身体健康，许多学校都加入了这一活动。这次核酸检测，不仅是对学生身体健康的保障，也是学校为了全面开展疫情防控工作的重要举措。我也参加了这次学校核酸检测活动，对此我有许多感受与收获。

学校为了保证学校核酸检测活动的准确性和流程的顺畅，筹备工作很充分。卫生人员们在学校里不断温馨提示，让同学们具备了基本的知识。在检测现场，大家按照老师的指引登记信息，一步一步完成了填写表格、体温检测、取样等程序，前一刻还有些紧张的脸上挂满了笑容。在检测场内，我们都注意做好防疫措施，全程佩戴口罩，维持社交距离，让检测全程非常安全与严谨。此时，我深深地感悟到了当下全球疫情下的困难，更为珍惜生命的健康。

第三段：体会与感受。

第四段：展望未来。

在学校核酸检测活动结束之后，我也更为清晰，得出更加明确的结论：疫情防控之战没有放松的余地，只有高度的警觉和维持科学规范方案才能抵御病毒。这次学校核酸检测活动的推行，不但让我们更感受到了关心与爱，也更提高了我们防疫意识、提高认知水平。值此时机，希望可以以学校核酸检测为契机，推进我校疫情防控系统完善、卫生标准管理提高，更好的保障师生身体健康！

第五段：总结。

总之，学校核酸检测活动为我们提供提醒，诚如发现有病毒感染的情况，我们必须立即进行隔离与治疗，不可以因个人的轻视而将风险传递给他人。疫情防控是一场人类共同的战争，别让自己轻敌！祝愿疫情尽早过去，我们可以像以往那样安心学习，开开心心地生活！

**在学校做核酸的心得体会篇四**

就在最近，xx迎来了一次巨大的挑战。仅仅几天的时间，xx新冠病例骤然增加，令每一个人都为之震惊与惧怕。

无论如何，我明白我们必须要面对这场挑战。所以，我加入了抗疫突击队，想去做那些勇敢挑战疫情的人中的一个。在20xx年xx月xx日，我参加了抗疫志愿者服务活动。那天，凌晨4：30，我把要和我一起参加抗疫志愿者服务活动的室友叫醒。很久没有起那么早了，但这疫情却让我感到一点都不困。从5：00开始，我的志愿服务工作正式启动。我看着越来越多的排队要做核酸的人，有点难过，因为这个疫情把我们每个人都笼罩在一片乌云之中，大家都难以透气。当下之急，我的任务就是提醒同学们戴好口罩、打开健康码、不要插队。工作到早上9：00，我发现我的防御面罩早已是水珠布满，刘海也是湿透，我也终于明白这场疫情给多少医护人员带来辛苦和疲惫。果真是“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。向战斗在抗击疫情一线的医务工作者和社会各界人士致敬！

此时此刻，我只能说，疫情无常，新冠肺炎深深牵动着每一个中国人的心。而这次的疫情，把我一直健健康康的家乡推向了深渊，我希望它能快点好起来，它也一定会很快好起来。

**在学校做核酸的心得体会篇五**

新冠疫情始终未能彻底消失，尤其在最近，各地连续出现感染病例。为了有效遏制疫情扩散，学校组织了一次全员核酸检测活动。这次活动也是我第一次接受核酸检测，让我受益匪浅，从中深刻认识到了防疫的重要性。

第二段：感受。

在开始检测的时候，我的心情十分紧张。经过工作人员的详细讲解，我才逐渐放松下来。整个检测过程大概持续了不到五分钟，刚开始感觉有些刺痛，但很快就结束了。整个过程十分顺利，工作人员有条不紊地进行操作，给了我们充分的信心和保障。

第三段：意义。

在这次核酸检测活动中，我们不仅仅是为了防止疫情的扩散，更是在自我保护的过程中认识到了防疫的重要性。只有自我防疫，才能保护他人和社会的安全。通过这次活动，我们也更加深刻地认识到了集体的意义，只有大家积极响应、共同合作，才能彻底消除疫情。

第四段：反思。

我也从这次活动中意识到了自己在防疫方面的不足之处，例如疫情期间的口罩佩戴、社交距离的规范、室内通风等方面的问题，在今后的学习、生活中，我会更加注意、规范自己的行为。

第五段：结语。

这次核酸检测活动引起了我们每一个人的思考。希望我们能够团结一心，积极响应、共同合作，战胜疫情。更重要的是，在今后的生活中，我们要养成好的卫生习惯，坚持自我防护。让我们一起为早日消除疫情、建设美好社会出一份力。

**在学校做核酸的心得体会篇六**

社区是疫情防控的最后一道防线，也是落实联防联控、群防群控的关键。我很荣幸于20xx年xx月xx日正式上岗，此次疫情的志愿工作主要是在小区门口及街道口执勤，对来往人员进行登记，并为其测量体温。在小区门口工作桌上有用于消毒的酒精，每一名值班人员在值班前都必须做好一系列消毒工作，戴双层防护口罩和一次性手套，避免与来往人员直接接触。

这次活动丰富了我的.生活，更让我了解到志愿者服务活动培养的不仅仅是一种精神，更是一种极限和耐力，同时也有助于发掘自己的潜力。当我们奉献自己一份力量的时候，心里会觉得很幸福，觉得终于为社会做了一点力所能及的事情，在志愿活动中找到了自己的价值。在人生漫长的岁月中，我将不断磨练意志，发挥自身优势，确立自己学习和生活的目标，服务社会，传递爱心、传播文明，为社会的和谐发展贡献自己的力量。

从2025年新冠疫情的爆发至今，已跨越了两个年头，中国从开始的紧急防控到现在的常态化防控，防控措施已逐渐成熟，这其中倾注了无数人的汗水与心血，见证了中国人的团结与担当，展示了我们民族强大的凝聚力。作为新时代大学生，我们应当肩负时代使命，积极为国家和人民奉献我们的“青春力量”。

**在学校做核酸的心得体会篇七**

最近，为了预防新冠疫情的再次反弹，学校举办了核酸检测活动。作为一名高中生，我也参加了这次活动。这次核酸检测活动为我带来了很多收获和思考，下面就让我分享一下我的心得体会。

核酸检测活动是我们学校为确保师生健康而举办的一次活动。活动中每个参与者都需要在规定的时间内到学校进行核酸检测。虽然这次测试过程中需要花费一些时间和精力，但这是一件非常有意义的事情。通过核酸检测，我们可以知道自己是否感染了新冠病毒，可以及时采取防控措施，保障自己和周围人的健康安全。

第三段：我的体验。

在测试当天，我来到学校前，先进行了体温检测并填写了相关问卷。然后，我进入了检测区域，在工作人员的指导下进行了采样。整个采样过程非常快，国家的技术不断更新，采样方式也越来越便利了。对于我而言，这次活动非常顺利，并未遇到什么问题。最后，我等待了大约两个小时后，收到了阴性测试结果。这令我非常安心，也让我知道了密切接触者的重要性及自我保护的重要性。

第四段：体会与启示。

在这次核酸检测活动中，我不仅仅是得到了阴性的测试结果，更重要的是我了解了很多关于防控疫情方面的知识，比如如何正确戴口罩，如何保持社交距离，如何勤洗手等等。此外，这次活动也让我意识到自身健康与周围人的健康安全息息相关。如何保持自己的健康，做到不给亲人、朋友和整个社会带来危害，是我们每个人应该关注和思考的问题。

第五段：结尾。

总之，这次核酸检测活动让我感受到了人与人之间的密切联系，以及健康安全的重要性。在接下来的日子里，我将更加注意自己的健康，做到勤洗手戴口罩，以及保持社交距离。也希望大家都能够保重身体，关注防疫，一起为疫情防控作出贡献。

**在学校做核酸的心得体会篇八**

自从COVID-19疫情爆发以来，全球范围内采取的最普遍的防疫措施之一就是对重点人群进行核酸检测。而在学校里，对学生进行核酸检测也逐渐成为了一种常态。本文将分享我的个人经验和一些心得体会，希望能够帮助其他考虑接受核酸检测的学生。

第二段：准备工作。

在进行核酸检测前，有几项准备工作是必不可少的。首先，要提前预约检测，并在检测前一天避免食用油腻和辛辣的食物。其次，在检测当天要注意穿着舒适轻便的衣服，以便医生更方便地采样。最后，要仔细阅读并遵守检测中心发布的防疫措施，包括佩戴口罩、保持社交距离等。

第三段：检测过程。

核酸检测的具体过程包括采样、化验和报告。在采样环节，医生会用专业的棉签采集样本，并将其密封送至实验室进行化验。整个过程并不会带来强烈的身体不适，但可能会让人感到一些轻微的眼泪、喉咙不适等症状。在化验完成后，检测机构会及时向学生报告检测结果，一般为24至48小时。

第四段：心理建设。

尽管核酸检测本身并不具有太大的危险性，但对于一些心理素质较弱的学生来说，这仍然会带来一定的心理负担。在进行检测前可以做一些心理建设，如学习一些自我放松的方法，或者和朋友家人进行沟通，以缓解紧张的情绪。

第五段：总结。

总体来说，核酸检测在防疫工作中扮演着举足轻重的角色，对学生、家庭和社会的安全都具有重要的意义。而对于学生而言，接受检测不仅是一项自我防护的行动，更是对个人责任和社会责任的充分体现。希望在未来，能够有更多的学生认识到这一点，并积极响应学校和社会的号召，共同抗击疫情。

**在学校做核酸的心得体会篇九**

通过这次学院组织的核酸采集学习和考核，我对核酸采集进行了全面、系统、深入的学习。

在我之前的认知里，以为测咽拭子就是将采样拭子在口腔两侧的黏膜上“涂”几下。但事实上，采样拭子擦拭的地方是有严格要求的，擦拭的地方应该是咽扁桃体和咽后壁，并且擦拭过程中不可采样拭子不可触及舌头、牙齿、牙龈等。我觉得通过详细地学习，我可以向身边的.人普及有关核酸检测的知识。例如，我身边有很多人都害怕鼻拭子，觉得将那么长一根棉签伸进鼻孔很可怕，那么我就可以和他们解释鼻腔的解剖构成，以消除他们的恐惧心理。

之前，总在网络上看到医务人员们穿着防护服，看到他们脱下防护后满脸的勒痕和浑身的汗水，觉得他们很辛苦，但并没有什么切身体会。通过这次学习，我穿上了一整套防护设备，整个穿完后，我的第一感觉是焖，然后就是觉得做事情很不方便。我平时戴几个小时的口罩都觉得很闷，很难想象那些奋战在抗疫一线的医护人员们长时间的穿着一整身的防护设备会有多么的不舒适。

致敬最美的战士们，谢谢你们的无私c付出！谢谢你们把黑暗照亮，变成一道光，致敬所有的医护人员，感谢你们的守护。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找