

# 最新初中实践活动心得体会 参加体育活动 实践活动心得体会(实用8篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 初中实践活动心得体会篇一

寒假，我舍弃了陪伴家人和朋友的时间，决定在酒店打工，体验当服务员的工作。

服务员是一个细致的职业，它需要的最重要的素质是细心。只有细心，才能通过顾客的举止，眼神及时并提想顾客所需，服务周到，”让客人满意“是当好服务员的宗旨。

酒店是一个小社会，是社会生活的缩影。来自四面八方，不同身份，秉性，年龄的顾客都汇聚于此。因此，当服务员很锻炼在司机的细心，耐心，心理承受力，言行举止的规范与礼节等。在为期不到一个月的时间里我觉得又进行了生命中一次小小的旅行，在这个小社会里，我看到了家人团聚的幸福，看到了人情的冷暖，看到了友谊的长久与永恒，看到了成长的幸福...在这里，我也交到了很多朋友，也学到了很多，懂得了不少。因此，我十分珍惜这次旅行，第一次酒店工作经历也让我难忘。

要尊重，要自信，要坚持自我，这些都源自于清楚的自我认知。

尊重是人与人之间相处的前提。原来以为“尊重别人就是尊重自己”只是书本上简单易懂的道理罢了。但说着容易做起

来难。但这一个月后，我经历过不被尊重，也看到过别人不被尊重，才明白“尊重”两个字在生活中是如此重要。我深深地记着经理讲的一句话“不论是哪位客人，即使他只是进来吃一碗面，我们都必须给他们最好的服务。”

记得一天夜里，已经是晚上十点钟了，酒店来了几位客人，大家忙碌了一天都累了，没有注意到他们的到来，连碗筷都忘记准备。接受老板的批评后，碗筷都上齐了，菜也逐一上着。尽管客人都十分理解我们，一个劲地说“没关系，孩子们也累了”但我内心深处却感到一丝愧疚。假如有一天，我在世界的某个角落漂泊，也是这样的夜晚，我风尘仆仆，饥寒交迫，进入一个餐馆，是否还有人记得给我服务？也许我会热泪盈眶吧。

每个人都是值得我们去尊重的，尊重别人就是尊重自己，无论贫穷还是富有，无论位高权重还是身份卑微，每一份劳动都值得尊重，每个人都渴望被尊重。尊重每一位顾客，认真地去服务她们，看到她他们满意的笑容，我心中才会有一丝欣慰。固然，也会有难缠的顾客，我也试着去包容他们，耐心地去解决他们的问题，在这个过程中，我成长着。“海纳百川，有容乃大”，当我们将心比心的时候，就彼此理解了，也就学会了包容。

要微笑，要真诚，世界就会向你微笑，敞开它最真的怀抱。

微笑与谦和已经成为我性格中的一部分。有人问我，“为什么总看见你笑着？”我说“微笑是最美的语言。”相信乌云总是暂时的，总有方法能化解矛盾与困难，我相信自己足够强大，可以解决它。朋友也许就是生命中陪你走过一段旅程的人，也许很多人只是擦肩而过，但我常常感恩他们，感谢他们的陪伴，让我感到了生活快乐与幸福，走出了困境，排解了寂寞，学到了很多。因此，我总是微笑着面对一切，真诚地对待每一位朋友，珍惜彼此的缘分与感情。

尽管一个月很忙碌，身体也很累。但回想过去，无论是苦是累是甜，我都只是莞尔一笑，只想把它藏在心里，把它当做生命中一次旅行，一次奇遇，一次体验。

生命是一次旅行，也是一次奇遇，在行走中邂逅美丽的风景，是惊亦喜，观望着不同的人在我生命中往来穿梭，偶尔在阳光下微笑。

参加体育活动实践活动心得体会4

## 初中实践活动心得体会篇二

短短一个星期的寒假社会实践过程我受益匪浅，不仅仅对计算机知识有了解，也懂得了如何更好的为人处事。当今社会一向处在加速的发展变化中，对人才的要求越来越高，我们要用发展的眼光看问题，不断提高思想认识，完善自我。在一星期的工作实践中有不少的感悟，总结得出以下心得：

第一就是真诚，真诚的力量是不可忽略的，第一天去实践，心理有些疑惑，紧张，应对着陌生人的脸孔，要学会用微笑去缓解尴尬的场面。从那天起，每一天早上都带着微笑与同事们问候，那时我心底真诚的问候，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，轻微的一句问候，它却表达了对别人的尊重。

第二是沟通，要想在短暂的实践时间内尽可能多学东西，就需要和有经验的同事有很好的沟通，经过沟通了解，师傅一边有针对性的教我一些计算机简单知识，一边根据我的兴趣给予指导与帮忙，比如师傅教我在帮忙客户的时候，要有序的对这次售后服务进行记录，一些需要调换的东西也要做好记录，在帮忙下载的时候要询问清楚客户的想法和提议，做到最好的服务。这次工作中，我学到了计算机的许多操作知

识，拥有了实践经验，体现了知识的真正价值，对我以后学习计算机奠定了基础。

第三是耐心。在实践中，我体会到客户对产品不满时的发泄，我们应当要有耐心去听取，要懂得站在不一样角度去研究问题。同样，对有经验的同事要多多请教，师傅的工作报告也应细心去听取，很好的去理解，掌握经验，充实自我。在工作中遇到的困难，要懂得用一种良好的心态去克服。

第四是“主动出击”，当你能够选择的时候，把主动权握在自我的手中。主动向同事请教问题，帮忙同事做一些力所能及的事情，跟师傅及同事们多交流、沟通，谈谈学习与工作等，经过这些同事就更愿意指导我们了，使我们获得更大的收获。

第五是讲究条理，如果不想让自我在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理的好习惯。在售货员部的文件材料很多，这就需要很有条理的去整理，以免用的时候翻箱倒柜去找，耽误时间又浪费精力，误了事情。对所换零件的记录要清楚，要让主管或老板看的时候一目了然。这是我感触很深的一点，有一天客户很多，销售部那边忙可是来，从售后服务部门调配了2名人员过去，可是，售后服务部这边也很忙，但清单的记录很清楚，要出售什么，换什么很快就能完成，不需要浪费很多时间。所以，养成讲究条理的习贯，会让我们从中受益匪浅。

整个工作过程是紧张而又愉快的，经过工作实践，我的工作态度得到了同事们的一致称赞。这次实践给予了我很多学习机会，今后我将继续坚持认真的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自我，争取在以后的学习中更好的完善自我，在以后的实践中更好的运用自我的知识，做一个合格的大学生，将来成为一个对社会有用的人。

参加体育活动实践活动心得体会2

## 初中实践活动心得体会篇三

元旦是每年的第一个节日，对于我们初中生来说，一年的休息过后，它象征着新的开始。为了让同学们度过一个有意义的元旦节，我校举办了一系列的实践活动。通过这些活动，我不仅体验到了快乐和成长，还领悟到了很多生活的道理。

在元旦前夜，我们迎来了一场决战——才艺晚会。整个晚会充满了欢声笑语，别具一格的节目不仅展现了同学们的才艺，更体现了他们的团队合作和个人自信。在这个舞台上，我饰演了小品中的一个角色。通过排练和表演，我明白了一个道理：“团结就是力量”。只有我们每个人齐心协力，相互配合，才能演出一场完美的节目，才能给观众带来快乐。这次经历让我明白了合作的重要性，也增强了我的自信心。

元旦当天，我们举行了一场劳动实践活动。在校园里，我们清扫教室，整理书籍，打扫花坛。虽然这个过程有些辛苦，但是看到整洁的教室和美丽的花坛，我感到非常满足。通过这次实践，我明白了一个道理：“付出就会有收获”。只有我们努力去付出，才能获得成果。这次劳动实践活动不仅锻炼了我们动手能力和团队合作精神，也培养了我们的责任心和爱校精神。

元旦期间，我们还参观了一家非营利机构，和孤寡老人进行交流。这次活动让我感受到了老人们的孤独和渴望。他们无法和亲人们一起过节，平日里很少有人陪伴。这次交流让我明白了一个道理：“珍惜身边人”。我们应该多关心身边的人，尤其是老人们。应该经常和他们交流，给他们一些爱和关怀。通过和老人们的交流，我不仅体验到了他们的智慧和经验，还懂得了感恩和分享的重要性。

元旦期间的最后一天，我们参观了一个科技展览馆。在这里，我看到了许多尖端科技产品以及最新的科学研究成果。这次参观让我明白了一个道理：“追求知识是每个人的责任”。

我们作为学生，应该不断学习，追求知识。只有拥有知识，才能在竞争中立于不败之地。通过参观科技展览馆，我感受到了科技的力量，也激发了我对科学研究的兴趣。

通过这次元旦实践活动，我得到了很多收获。我明白了合作的重要性、付出即收获、珍惜身边人和追求知识的意义。这次活动让我更加成熟，也加深了我对生活的理解。我相信，在未来的学习和生活中，这些体会和收获会不断的指引着我前进。祝愿大家在新的一年里，取得好成绩，过上快乐、幸福的生活！

## 初中实践活动心得体会篇四

元旦，作为新年的第一个节日，人们总是怀着期待和激动的心情迎接它的到来。对于我们初中生而言，虽然元旦只是一个假期，但我们并没有选择放松身心，相反，我们通过参加实践活动来丰富自己的假期生活。下面我将分享我在元旦实践活动中的体会和心得。

首先，我参加了以保护环境为主题的义工活动。为了加深对环境保护的认识，我们组织了一次义务清洁活动。这次活动让我深刻意识到环境污染的严重程度。在清洁河边时，我看到了许多塑料袋、饮料瓶和废纸等垃圾漂浮在水面上，这给我留下了深刻的印象。通过这次活动，我明白了环境保护的重要性，也认识到每个人都应该为保护环境尽自己的一份力量。

第二，我还参加了社区的文化活动。社区为我们组织了一场丰富多彩的文化展演，包括舞蹈、歌唱和小品等。这次活动不仅让我欣赏到了精彩的表演，还提醒我要多关注民俗文化的传承。正值元旦，我看到了古老的民间舞蹈和歌曲，让我感受到了传统文化的魅力和力量。这让我明白，我们这一代人应该积极努力地传承和弘扬优秀的传统文化。

第三，我还加入了一个志愿者团队，为孤寡老人提供服务。我们拜访了社区中的几位孤寡老人，为他们送去了新年的祝福和温暖。这次活动让我体会到了关心和帮助他人的感受。老人们的笑容和感谢让我觉得自己的付出是有价值的。通过这次活动，我学会了关爱他人，体会到了帮助他人的快乐，也更加懂得了珍惜自己所拥有的。

第四，我还参加了一个冬季运动营地活动。在那里，我学会了滑冰和滑雪。刚开始，我觉得滑冰很难，总是摔倒。但是，经过教练的耐心指导，我慢慢掌握了技巧，最后能够滑得很顺畅。这个过程让我明白了坚持和努力的重要性。不仅如此，我还结识了许多志同道合的朋友，我们一起度过了美好的时光。这次活动让我充分体验到了冬季运动的乐趣，并懂得了合作和团结的重要性。

最后，通过这次元旦实践活动，我不仅增长了见识，也收获了许多宝贵的经验和知识。我深刻体会到了环境保护的重要性，懂得了传统文化的魅力，学会了关心他人、帮助他人，并体验到了冬季运动的乐趣和团队合作的重要性。我相信，这些体会和收获将会在我未来的成长道路上起到重要的指导作用。

总之，元旦实践活动为我们提供了一个锻炼自己、丰富假期生活的机会。通过参加不同的活动，我们可以开阔眼界，增长见识，培养多样的兴趣爱好，提高自己的综合素质。相信在未来的日子里，我们将以更加饱满的热情和精力去迎接新的挑战 and 机遇，不断成长和进步。

## 初中实践活动心得体会篇五

艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野。

社会实践不只是为了要有工作、能供饭吃，我们的目的是在于锻

炼自己。于是我找到了一家餐饮酒楼。老板看我结结实实的，并且身强体壮，就让我来做传菜员。每天9点钟一下午2点再从下午的4点一晚上8：30分上班，虽然时间长了点，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。在餐厅里虽然我是以传菜为主，但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去学，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。

在长达一个月的实践中，我总结出了以下几点个人工作的理念来规范自己在工作中的言行举止：

- 1、首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。使尽快地熟悉自己所在的工作环境，笑对每一位顾客。
- 2、我们的一切出发点是为了顾客，处处要为了顾客着想。顾客就是我们要服务的上帝。
- 3、注意我的形象，服装、言行，举止大方、文明得体，要做到一个服务者应该做到的本质。
- 4、在上班之前制定好今日的工作计划，并熟练酒楼里的各项规章制度和章程，保证上班的工作效率。
- 5、按时上下班、坚决做到不迟到、不早退。
- 6、上班时间不能接打电话，做私人事，聊天等。
- 7、处理突发事件言遇事冷静、理智以酒楼与顾客的利益出发，不鲁莽行事，及时汇报。
- 8、保证上班时间，服从领导安排，处处以大局为重，维护大



局形象。

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。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

参加体育活动实践活动心得体会5

## 初中实践活动心得体会篇六

农业实践活动是一项与农村结合紧密的活动，能够让我们更好地了解农业知识，体验农村生活。作为初中生的我们，更应该积极参与农业实践活动，从中体验品尝新鲜的农产品、感受丰硕的农忙收获、学习各种农业技术知识等。在这些活动中，我们收获了很多，让我深深地感受到了农业实践活动的重要性。

### 第二段：农业实践活动的意义

农业实践活动在焕发我们学生的活力的同时，更有其深远的意义。这项活动能够让我们更加了解农业知识，了解农村文化，增强我们的环保意识，还可以丰富我们的生活经验。这项活动还有利于加强与乡村的联系，促进城乡交流，缩小城乡差距，培养更多的农业人才，这些对于未来农村的发展有着不可替代的重要作用。

### 第三段：体验当农民的感受

在农业实践活动中，我们不仅仅是体验了农活的辛劳，更是体验了当农民的感受。对于一个城市的孩子而言，这样的体验对于成长有着很大的帮助。作为一个顾及农业的人，我们

不仅仅应该了解农业知识，而更应该与农民朋友们一起工作或者生活，了解他们的习惯和思维方式，增进交流，这样才能更好地体会当农民的感受和提高我们对于农业的认知。

#### 第四段：农业实践活动中的收获

参与农业实践活动，在劳动的同时，我们能够学到很多农业知识，了解农场现代化的管理方式，从中得到的启发也将对我们未来的学习和工作生活带来帮助。此外，在从事农业产业过程中，我们还能学到很多团队协作、劳动安全、环保等方面的知识，使我们从中受益匪浅。在这样的活动过程中，我们不仅学到了知识，更加重要的是收获了快乐和感动，学会了体谅和付出。

#### 第五段：感想

通过参与农业实践活动，我不仅了解了农村文化，更加重要的是认识到了劳动价值，体验了农民的艰辛。这项活动让我们了解到了农业知识的重要性，也刚刚够我们认识到，生活中不论何时都需要具备学习的心态和谦虚的态度。我相信，在未来的生活和工作中，我们一定会倍加珍惜每一个机会，继续积极参与各种农业实践活动，为农村的发展和城乡交流做出更多的贡献。

## 初中实践活动心得体会篇七

农业实践活动是一项有意义的活动，通过这项活动能够让学生更好地认识生产生活，不仅能够增强实践能力，也能够激发学生的创新精神。在此期间，我参加了一次农业实践活动，收获颇多，让我受益匪浅。

#### 第二段：认知力的提升

在参加农业实践活动的过程中，我们结合学校的设备和师生

的积极帮助，我们先了解了农作物的生长特点和遇到的问题，从中了解到了许多我们平时不知道的知识。此外，在田间地头，我不能仅仅是了解了理论知识，还需要动手实践，反复尝试，深入实际情况深度认识农作物的生长与管理，进一步拓宽了我的认知范围，提升了我的认知能力，让我学习到的知识不再局限于书本知识之内。

### 第三段：情感的提升

在活动过程中，我深深地感受到了自然万物的生命力与智慧，明白了人类与自然的关系应该如何和谐相处，体会到了耕种和收获的辛劳和喜悦。同时，在需要团队配合的环节，整个团队携手合作，形成了团结协作的精神，在困难面前互相鼓励，相互扶持，就像农作物一样要共同耕耘才能共同收获。在这个过程中，我的情感领域得到了充分的升华和提升，通过对自然的观察、对自己及其它个体的人文关怀，更好地实现了自己的价值。

### 第四段：实践能力的提升

在实践过程中，我们需要根据实际需求配制、使用肥料和农药，将良好的种植方法和理论知识转化成实际行动，这让我对种植管理有了更为深刻的理解和掌握，也通过实践学习到了如何更加有效地进行育种、除害、施肥等技术。实践活动不仅提升了我对自然的认识，也提高了我对农业生产的实践能力，也更加深刻地认识到实践能力是我们后期工作发展的重要基础。

### 第五段：结语

通过这次农业实践活动，我不仅获得了知识和技能，更重要的是遇到了困难继续前进的勇气和对未来充满信心。在未来的学习和工作中，我将牢记所学所得，发扬农业实践活动中涵盖的勤劳、勇敢、诚实等等做人的品质，融入到自己的

生活和工作中，为未来的发展奠定了扎实的基础。

## 初中实践活动心得体会篇八

20xx年，我参与了指导学生参加全国大学生“xxxx杯”智能车大赛和xxx省电子设计大赛。现在将我一年来指导工作经历的心得体会总结如下。

在一开始的时候，我就给参加实践活动的学生谈话。向他们讲述这些实践活动可以帮助他们掌握什么技能、培养什么能力。拥有了这些技能和能力会对他们以后的学习工作产生重要影响，能够使他们得到广阔的发展空间。通过这些谈话，使学生树立起信心，产生坚持下去的动力。在整个实践活动过程中，经常肯定他们的成绩，多些鼓励，批评委婉一些。在和他们沟通、布置任务以及处理问题时都把他们看成平等的对象，切忌武断和粗暴。通过这些方式的实施，效果还是比较好的。绝大部分同学都坚持下来了，虽然最后真正获得资格参加比赛的学生为数不多，但是更多的同学看到了希望，有了动力和信心，在这多次的实践活动中通过克服各种困难和挫折，既锻炼了自己的技术知识能力，也养成了努力拼搏、吃苦耐劳、不甘人后的优良品质。

不同的学生有不同的特点，不能在实践活动中，死板的采用同样的方式来对待。在过去的这一年中，我在指导学生参加实践活动时，注意给予他们足够的自由度。采取由实践任务来驱动学生的方式，尽量只在学生发现问题、遇到技术难题以及我们指导老师发现学生出现较严重的错误时给出适当的引导和纠正。同时注意引导学生们通过沟通交流来合作解决各种问题，培养学生的自主性而不是一味的依赖指导老师。经过一年的实践证明，这种指导方式能够很好地挖掘出优秀学生的潜力，培养他们的发现、解决问题的能力 and 创新能力。

良好的竞争机制有利于学生各种能力的培养。我们在指导学生参加实践活动时初步选拔出来参加培训的学生人数都会是

参赛名额的数倍。然后在不断的实践活动中进行评比，谁更优秀谁就有资格参赛。虽然大部分学生会长期的培训和实践活动被淘汰掉，但是在这个过程中他们已经可以学到很多东西了。而且引入竞争机制后，学生们会产生强烈的紧迫感，体会到学如逆水行舟，不进则退！从而迫使学生不断地深入思考，刻苦钻研，从而达到提高自己能力的目的。

电子实践活动需要一丝不苟的态度，在各个实践环节中的任何一点出现错误都将导致严重的后果，轻则烧毁元器件、损坏设备，重则造成伤害事故，不能有半点儿马虎大意。在实践活动中，我不仅要求我自己对发现的问题仔细分析处理，也要求学生认真仔细，不要说“好像、可能、似乎”等模糊词汇，而要以做科学研究的态度来分析处理问题，从而使学生逐渐养成严谨的科学态度和精益求精的学习作风。

很多学生勤奋拼搏，相当刻苦，每天训练十几个小时，经常通宵达旦的调试，就是为了参加最后的比赛。但是现实是残酷的，一部分同学被淘汰，这种心理落差是非常大的。作为指导老师，一定要关注这种情绪的变化，防止学生由积极再次走向消极。在实践活动中，我很注重学生心态的调整，经常给他们灌输一些思想，让他们认识到自己并不是一个失败者。在实践活动的过程中，他们虽然没有最后收获比赛的胜利，但是已经收获了信心、收获了能力的提高、收获了未来、收获了许多优良品质。

以上就是我在这一年的学生实践活动指导过程中的一些心得体会。