

2023年初中生学科学实践活动心得(通用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

初中生学科学实践活动心得篇一

实践，就是把所学的理论知识，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，所学的就等于零，理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。

通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。

而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

做饭，虽说用不到什么理论知识，但它确实确实是一种实践，一种社会实践。因为这是一个合格的中华人民共和国公民步入社会所必须掌握的技能。

虽然实践的这几天并不能算得上是酷暑，可以说是比较幸运，可以在屋子里工作，但屋内烘热的空气有时还是会把自己弄得喘不过起来，一活动起来很快便会汗流浹背的，一会衣服

就湿透了，才干了一天，就已经腰酸背痛，甚至有第二天不想干的想法。但我很快发现自己的想法是不正确的，虽然累，但我始终都牢记着这次实践的'目的，再累也应该坚持。因为我知道这就是考验，只有在这种环境中才能看出一个人的毅力水平。想到这些我就会觉得自己浑身又充满了力量，在接下来的几天中那种想放弃的想法就很少出现了，当时就觉得充满精力充满奋斗精神能够坚持才是一个中学生应该具有的素质。在这短短的几天中我碰过壁，流过汗，但我却成长了。

社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，我们更多的了解了社会，我们的这些体验不仅为我们的现在提供了可供借鉴的知识，更为我们在将来激烈的竞争中赢得一席之地打下了基础。希望以后还会有这样的机会，让我在实践中得到锻炼。七天，对于人生而言或许并不算太长的时间，但在这七天中我却得到了人生最宝贵的经验，这几天将使我人生中最宝贵的回忆。这些天来，虽然付出了很多汗水，也感觉很累，但从这次实践中我的意志力得到磨练。我慢慢的开始明白为什么大家都希望我们能更多的参加社会实践，我们也真忠告受到科学技术是第一生产力的真正涵义。

[]

初中生学科学实践活动心得篇二

时间渐渐的流过，不知不觉寒假就已经到来了。在这次的寒假中，我通过朋友们的帮助，来到_x餐厅做了一段时间的寒假工。尽管仅仅只是年前的这段时间，但是因为年末的火爆生意，却让每天都变得非常的忙碌。

在这次的实践中，我努力的在忙碌的工作中帮上大家的一点忙，哪怕只是洗盘子这样的小事，我也会全力的去完成。在这次的实践中，我亲身的体会到工作和家庭劳务的不同，尽管很详细，但是在其中的感觉和要求，是完全不一样的。

现在，工作尽管已经结束，但是我却还深深的沉浸在这次的实践之中。尽管忙碌，尽管辛苦，但是当自己收获自己的第一份报酬的时候，心中的喜悦是抵挡不住的！现在，我将自己在这段时间的心得记录如下：

在这次的实习来临之前，我带着满心的期待和热情去面对自己的任务。因为自己只是新人，所以在工作中做的是最简单的打扫和清理工作，但是当人手忙不过来的时候，也会成为临时号的点单人员。

在这里实习的这几天，首先给我最大的体验就是，忙！在热闹的餐厅里，到处都是忙碌的员工们。在过去的时候，我自然会感到很热闹。但是在现在，作为员工，我却不得不加入到这忙碌当中。

在刚开始的工作中，我感到自己和这里的工作非常的格格不入，许多老员工们在这里都知道自己该干什么，该怎么做，倒是我们这些新加入的人不知道自己的位置，不知道该做什么。在开头的一段时间里，自己就像一个机器人一样，领导安排一点，就做一点，如果没人指挥，我连自己该做什么都不知道。但是反观比我先进来一会的前辈，他和我差不多的年纪，却能熟练的在工作中帮上忙，他通过和其他员工的交流主动的去完成很多的事情，得到了大家的赞赏。当然，在认识到自己的不足之后，我也开始向前辈们努力的学习。

在这次的实践当中，我体会到自己在学校中努力的学习，却不知道加强实际的体验让自己对社会缺少了很多的认识，在工作中也没有实际的能力。最重要的是，自己因为没有活动的交流，导致自己在沟通能力上有着比较大的问题！在今后的学习生活中，我有会更多的去参加这样的实践来提升自己！

初中生学科学实践活动心得篇三

寒假里我和几个朋友一起去了敬老院参加社会实践活动，刚

刚走进敬老院，我们什么都不知道。这时，我们便找到了一位清洁工人，说明我们的来意后，他便笑了起来，连连夸我们有爱心，然后就匆匆的领着我们来到了老人们生活的地方，而且还将我们领进了一位他最熟悉的老奶奶的房间中。

刚进房间，我们就闻到了一股淡淡的清香味，那是一股花香，一股桂花的清香。随后，清洁工人又告诉我们，这位奶奶姓张，今年已经76岁高龄了。然后，他又向老人说明了来意，说完便走了。

看到老人后，我们便亲热地叫了她一声“张奶奶！”她也开心地应了一声。

张奶奶要我们坐下，还准备给我们倒茶，我们却异口同声说“不用了！”是啊！我们是来帮老人解忧的，而不是来为她添负担的。

然后，我们就和她聊天、谈心，只到我们要走的时候，他还依依不舍的抓住了我们的手说：“你们以后一定还要再来哟！”嗯嗯嗯，我们想也没想就答应了！

可能这句话并不是只正对她自己一个人，而是针对敬老院里老人吧！

我觉得这些最平凡的人才是世界上最需要人们关注和关爱的人，往往这些人的生活总是空虚的，那是因为很少会有人去看他们，她们很寂寞！

这短短的暑假实践我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了。实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不道的知识，也打开了视野，长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。我想，作为一名高中学生来说，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫。这次亲身体会让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生

宝贵的财富。

初中生学科学实践活动心得篇四

他说风雨中这点痛算什么，擦干泪不要问，至少我们还有梦。

我怀着期待和好奇的心，踏上了前往龙佳的路，尽管免不了旅途的晕眩与疲倦，但到达之后，心还是雀跃的。

每个人对一个事物的认知总是有从陌生到熟悉的过程。

初到龙佳时，二班还没有口号，还没有队名，班级就像一盘零散的沙。后来，在与教官的一番讨论之后，我们的队名是“凹凸曼”，我们的口号是：动感光波、打倒怪兽。哪怕一开始我们被很多人嘲笑，但是后来，它就像是有神奇的超能力一般，使我们这盘零散的沙一点一点的汇聚到了一起，一同度过风风雨雨的这些天。

我知道，即使屡遭挫折，也不能忘记，团结一直存在于我们当中。我还记得我们一起疯狂过的游戏萝卜蹲。大家都很投入，我们也就这样一路战胜了两个班，只是后来，自作聪明的我们失误在自己所想的“好点子”上，哪怕在这之后，我们有抱怨有不甘，然而在那过程当中，我却着实看到了大家的团结。

还有“生死电网”的游戏，当时下着雨，我们都脱了鞋，满是泥泞的我们，在教官的一声声呵斥中一次又一次重来，这的确是一个很艰难的任务。游戏进行着，直到最后，只剩下了两个男生，他们到达不了对岸了，我们竭力地想着办法，却又遭到了教官的阻挠。后来，二班的大家拥在一起，中间敞开了一条路，我们呐喊着：“二班少一个都不会完整，你们俩对我们很重要”。渐渐的，我看到了大家泛红了的双眼，肆意流淌着的泪水，风雨中的我们一同在这游戏中敞开了心扉。我还想说，其实我们的泪并不是不懂事的表现，而是青

春的渲泄、团结的感动。

我深知，在这个世界上，回忆是最宝贵的财富。

这三天来，带给了我好多好多的回忆，闭幕式之后，这三天的风雨之程便结束了。

在这里，我学着寻找青春，诠释青春，感受青春。

未来，我想我不会忘记，我们的凹凸曼，我们的动感光波、打倒怪兽，我们当时的团结，当时的所思所感。

这个冬季，二班团结的身影，将永远在我的脑海中，挥之不去。

初中生学科学实践活动心得篇五

在假期的这次社会实践，虽然辛苦却很充实。

前所未有的尝试，换来非比寻常的`体验，实在不虚此行。

在发调查表的时候，虽然不算是很顺利，有些人不愿意合作，但是我们没有气馁，继续调查，最终完成了我们的调查问卷任务。

这次实践活动不仅使我们了解了综合实践不易，更在此深刻明白珍惜他人劳动成果的必要性。

这是一种不可多得的锻炼，对体力与心理承受能力的锻炼，在学校里书本上无法得到的锻炼。

平时看来轻而易举的事，未必一开始就可以做得得心应手，但只要经过努力，一定可以迎来胜利的曙光。

耕耘，总会有收获

暑假的社会实践活动虽然已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。

它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。

这次的社会实践虽然比较辛苦。

是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长；

另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；

但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。

我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

“机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。