

# 大学生心理健康实践活动心得体会(精选9篇)

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。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来看看吧。

## 大学生心理健康实践活动心得体会篇一

20xx年的暑假，我加入了服务队，让我对暑期大学生社会实践活动有了更深的体会。

准备放暑假的时候，就已经开始准备大学生三人篮球赛的啦啦操了，找视频，跟视频学舞蹈，放暑假回来之后，便马上投入了紧张的舞蹈排练工作，虽然很累，但是通过舞蹈排练以及最后的表演，知道做事情都要提前准备，才能保证万无一失，也认识到，有很多事情在没有做之前，你以为是无法完成的，可是当你努力尝试过，认真的对待，你会发现其实很多你觉得不可能完成的事，原来只是那么简单。

随后便是准备新一届服务队招新，通过动员大会，换届初试，换届复试，深刻的认识到，只有做了充足的准备，后面的事情才能顺利开展，有时候的事情虽然很累很枯燥，可是没有到最后也一定不要放弃，就是因为这一份坚持，能让更多的应届毕业生收到我们的电话，让他们了解到有沙田镇大学生志愿者这个大家庭，给了他们暑期多一个选择，也为沙田镇大学生志愿者服务队招募了更多的人才。

通过换届初试和换届复试，新一届的沙田镇大学生志愿者服务队的成员诞生了，接下来便是暑期实践活动了，为了加强新一届服务队成员的团结性，进行了团队打造活动，虽然当天烈日当头，可是很多人都坚持参加了，整个活动，除了有

趣除了玩，更学会了很多道理，做很多事情我们不能墨守成规，要懂得思考，懂得寻找规律，做事不能过于心急，认识到很多事情必须是要整个团队配合好，才能更好的完成一件事，你以为你一个人能完成整件事，最后才发现，团队合作才能更好的完成，并且可以在团队合作中学到一个人做事情学不到的东西。团队打造的成功举行，打造了一个更加团结，更加有凝聚力的沙田镇大学生志愿者服务队。为以后的活动打下了坚实的基础。

接下来一系列的活动首先开展的是沙田镇大学生定向越野比赛，在比赛的过程中，除了有趣，能让我们更加细心，学会观察身边的事物，也更加能意识到团队合作的重要性。接下来便是为期两天的发现镇港活动，发现镇港活动包含7个子活动分别是体验划龙舟、义务打扫、自己动手做午餐、参观虎门港、参观水文化馆、收集疍家文物、骑行立沙岛等活动，在参加这些活动中，能体验家乡特色文化，更加深入的了解自己家乡。

随着大学生工商模拟市场和三人篮球赛的开展，迎来了沙田镇大学生暑期实践活动的高潮，大学生工商模拟市场和三人篮球赛为市民提供了饭后休闲娱乐的好去处，更加丰富的大学生的暑期生活，能让有创业梦、生意梦的大学生们提早锻炼自己。通过这两个活动的一系列前期准备，让身在服务队的大学生们锻炼自己，提高自己。工模和篮球赛的策划、宣传、摊主和球队报名、摊主和球队长会议、物资准备等工作，足以体现一个大活动是由许多小小步骤筹备而来的，而面对这些琐碎的小步骤，我们还是要清晰的思路，用心规划好每天的工作任务，做好充足的准备，使活动更加的完美。用心做好没意见的工作，到最后才能更加顺利的开展活动。

到后期的活动便有学习社会主义核心价值观，大学生交流会，关爱老人活动以及大学生志愿服务集市。通过学习社会主义核心价值观，让我更加深刻的认识了社会主义核心价值观，要对社会主义核心价值观有了更深刻的认识，才能贡献社会，

是现代人的精神方面追上飞速发展的物质方面。大学生交流会今年采取了专业对专业和院校对院校的方式，确保每位到场的应届毕业生能找到同专业或者同院校的学长学姐，更加方便的进行交流。使交流会真正的起到帮助学弟学妹的作用。今年的关爱老人活动与以往的关爱老人活动不一样，今年恰逢敬老院搬家，所以今年不再是跟以往一样给敬老院的爷爷奶奶带去歌舞表演，好玩的游戏等，而是落到实处，帮他们搬东西，打扫卫生，虽然比以往的敬老院活动累很多，可是看到爷爷奶奶们开心的笑脸，觉得再累也都是值得的。大学生志愿服务集市有爱心助学义卖，通过游戏和换扇子让立沙新区的人们了解垃圾分类以及呼吁他们回收废旧电池。也开展了暑期快乐学堂，教小朋友们折纸画画等活动，也请来了沙田医院的护士们义诊，给人们免费量血压，呼吁大家多关爱自己的身体。通过开展这一系列的活动，充实了我的暑假，也锻炼了我自己。

最后一项便是对整个暑期实践活动的总结座谈会。在总结座谈会上，到场的人员都发表了自己最真诚的看法，指出了沙田镇大学生志愿者服务队在整個暑期活动中的优点与不足以希望下一年的暑期实践活动能将好的做的更加好，结合过往做的不好的地方，把活动做的更加好，使沙田镇大学生志愿者服务队成为一个更加强大的大家庭。

今年大学生暑期社会实践活动已经结束了，这一个多月忙碌而充实，有过欢笑，有过泪水……值得我用一生去铭记。在这个看似平凡的暑假里，我学到了很多事情，深刻体会到了镇府对我们大学生的关爱，以及团队合作的重要性，在以后的学习、生活中，我将以这个假期的经历鞭策自己，好好学习将来为家乡贡献出自己的一份力量。

实践就像一面镜子，能反映出我们的缺陷。反思这一个多月的表现，在待人处事方面，我存在不少的问题，负责一件活动没有负责到位，存在很多不足，也正是因为这做的不好的第一次尝试，给我积累了经验，让我知道我以后有什么需要

改进的地方。在这次实践中，我的缺陷毫无遮掩的遮掩地展露出来，但我知道这是我成长的机会，我仿佛重新认识自己，我会努力的逐渐完善自我，也许我不能事事做到最好，但我会尽力做得更好。社会实践虽然很累，因为认识了志同道合的好友，跟大学生志愿者服务队的同学们一起奋斗，累也是快乐的。期待下一次的社会实践，在我们热血的青春里留下美好的记忆！

## 大学生心理健康实践活动心得体会篇二

20xx年7月15日早上7点半，政法系暑期社会实践全体队员在团总支书记、辅导员的带领下，前往杨柳雪镇安家村进行法律知识宣传，滨州市电视台对本次实践活动进行了报道。

为给广大群众提供实实在在、贴近现实生活的法律知识，队员们经过仔细权衡与斟酌，最后将庭审案例定为侵权维权性质的案例，在大家的期待中，模拟开庭正式拉开了序幕，法庭纪律的宣读标志着庭审的开始，随着公诉人、辩护人、审判长、审判员、以及被告人的入座，庭审进入第一个阶段——法庭调查，由公诉人和辩护人依次举证，队员们个个表情严肃庄重，俨然是真正的法庭审判现场。随后庭审进入最为精彩的法庭辩论阶段，控辩双方的激烈争论让村民们应接不暇，整个现场双方激烈的言辞辩论引起了村民们的赞叹。正当大家忙于模拟开庭的准备工作时，咨询台前的人群也络绎不绝，队员们一边向群众们发放宣传页、宣传手册，一边向咨询者进行耐心的讲解。

村民们对大家工作的支持与肯定极大地激发了队员们的热情和信心，队员们也立志要将普法宣讲活动进行到底，让更多人受益。

为了广泛宣传社会主义核心价值观，让居民更加了解社会主义核心价值观的内涵和意义，实践队员们利用广播形式向居民宣传社会主义核心价值观内容，让居民了解当前国家政策，

传播中国梦的正能量;排演了话剧《团圆中国梦》，演员们默契配合、声情并茂的演绎了三位大学生在经历了创业路上的辛酸苦楚后，收获了成功的喜悦，最终，将自己的理想实现在一片社会主义新农村果园中。活动最后，实践队员们走进安家村孤寡老人家中，帮助老人们打扫卫生、聊天，并献上了优美的舞蹈和歌曲，老人们笑口常开，与大家一起歌唱。活动结束后，队员们进行活动总结，表示本次社会实践极有意义。

不仅很好的向居民们宣传了社会主义核心价值观，帮助他们解决日常生活中的麻烦，还极大的锻炼了大学生的实践能力，培养了极高的实践素养，对于日后的发展也起了重要作用，体现了当代大学素质。

(本文素材来源于网络，如有侵权，请联系删除。)

## 大学生心理健康实践活动心得体会篇三

社会实践，从开始的让我们觉得麻烦到如今真切地感受到他的力量仅仅经过了四十天。通过这四十天的社会实践活动，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，将我们的专业知识反馈给社会需要的人们。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，努力承担一个心理学者应该承担的责任与义务。

有人抱怨自己怀才不遇，有人抱怨社会不公，其实，“机遇只偏爱有准备的人”，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，我们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。

我知道有很多人理解为什么学生要进行假期社会实践活动，刚开始，我也不明白，甚至觉得这只是做做样子。但经过这次的暑假实践活动，我竟然领悟到了一些我以前所不明白的东西。

首先，假期里，我们的时间相对的充裕了许多。我们被允许做更多的事情。所以这种假期的实践活动就成了我们最好的选择。因为它既可以帮助我们看到更大的一个世界，又可以让我们度过一段美好的时光。

最重要的是，当我们很多人团结一心投入地去做一件事的时候，我们会发现一种难以用语言表达的快乐。当我们用自己的能力去实践，去帮助别人时，当我们很多人为了了一件公益的事情集思广益、挥汗如雨时，这种快乐别人是没有办法体会的。

在大学里，有许多事情需要我们去。但是我觉得，这种实践是不可缺少的一环，而且，或许，我们不足以为社会提供很多奉献很多光和热，但是，我们从中领悟到的大学生应负的责任却是我们今后最需要的，实践的过程一定是最最值得我们来体会的。

[大学生社会实践活动心得报告]

## 大学生心理健康实践活动心得体会篇四

在这个火热的七月，我们暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。

暑期社会实践活动一直是我校大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

暑假假一放，经过一番准备，我便来到台州临海的杜桥开始了一种全新的生活——社会实践。我的实践时间从7月17日到7月31日。作为一名大一学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情去迎接第一天的实践，在这之前我是一点实践经验也没有。虽说只是实践，但生活的方式却已完全不同于学校里的生活，从早上6：20到晚上20：30，一直有大大小小的活动在开展着，对留守儿童进行义务家教，进小区和街道收集废品，卖到废品回收站，用筹集的钱购买书签，在书签上写关于关爱留守儿童的标语，在街心公园设点，拉横幅，标注“携手关爱留守儿童”，邀路人签名，发放写有关于关爱留守儿童标语的书签。进行全民总动员的游戏，从培养孩子团队合作精神、信任他人、学会独立、互相帮助等几个方面设计活动内容。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。这次实践后才能深刻体会这句话的含义。除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。刚开始去的时候，还真有点不习惯。很多东西都不懂，幸好有叔叔、阿姨们的耐心帮助，让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

## 大学生心理健康实践活动心得体会篇五

大一暑假社会实践心得体会。在大学的第一个暑假里，我希望能与以往有所不同。在这个时候有了参加实践活动的想法。这是一种磨练，对于学生来讲，实践的机会真的是很难得。在中国的教育里，我们学的都是理论知识，真正用到的却不多。理论加实践才是最科学的学习方法。感谢学校给我们学生提供一个社会实践的平台。

本次到酒店参加社会实践的总共有三位同学，所学专业为会计。

实践的时间是从\_\_月\_\_日到\_\_月\_\_号\_为期一个月，实践的主题是进行相关的专业实践学习，主要内容有刷盘子、擦酒杯、上菜、收拾餐具等等。现将本次实践活动的有关情况报告如下：

我是通过熟人的介绍才找到的打工的机会。第一天进去做事觉得感觉很奇怪，因为以前一直都是以消费者的身份进的酒店，这次的身份却是一个服务生。呵呵，第一个感觉就是首先要把心态调整好。第一天来什么也不懂，经理就叫了一个老生来教我们。平常在酒店吃的时候不觉得，来工作的才知道酒店的工作还真不是盖的，每个细节都要弄好。

先说说我在那里的工作情况吧：我们每天8点半上班一直到晚上9点半。我们没天的工作就是在客人来之前把房间弄干净，客人吃饭的时候，男生负责端菜而我们女生就负责上菜报菜名，帮客人倒酒、换餐盘之类的杂活。在我看来最辛苦的，就是每次客人吃饭的时候你必须站在外面等候，一天下来腿跟腰都很痛，刚开始的时候真的有点受不了。

虽然说顾客就是上帝，但有的时候难免会遇到些难缠的客人。要么是过于挑剔，要么就是素质不是很高。记得有一次，老板娘说那天下午的一桌客人看起来都挺乡下的，叫我们看着别让他们把毛巾给带走了。我刚开始一挺就觉得挺别扭的，乡下人又怎么了，怎么可以这样不起人家呢？但是我到了那个房间，我刚给他们倒好茶，就那么一转身的功夫，桌上所有的毛巾都不见了，都到他们的口袋里去了，做为酒店也不好说什么。

所以服务生的工作看似简单，但操作起来还是挺麻烦的。

因为这个原因，刚开始工作的时候感到有一点紧张，但越是



紧张我就越必须鼓起勇气，因此慢慢的我就习惯了。后来证明，我还是很幸运的。

## 大学生心理健康实践活动心得体会篇六

8月8日上午，我和我们组的其他两名组员到铁岭凡河新区了解新区的状况。

一路上，我们参观了新城区的钻石广场、凡河四桥、朱雀岛等景点，近距离感受新城区的美丽景色，大家都被新城区的规划设计理念、建设速度所折服。

“春花笑绿水，秋树舞青烟，湖天共一色，铁岭将胜仙。”这是诗中描写的铁岭新城区。“走，到新城区看看！”通过身边的人和在新区的实践调查了解，如今，利用7天长假去亲身感受一下新城的魅力，已是铁岭许多家庭的共同心愿，新城区也成了今年“十一”黄金周铁岭市民出游的新亮点。

我们在去新区之前，通过为查资料了解到政府为了建设新铁岭、大铁岭，加快辽北经济社会发展，也为更好地融入沈阳经济区，铁岭大手笔规划建设了凡河新城区。随着建设者快马加鞭，新城区内23倍于沈阳五爱市场的东北物流城、浅水湾一号工程以及美丽的如意湖、凤冠山、“和谐之都”主题公园等等，都让铁岭人充满了无限期待。而毗邻的20平方公里莲花湖国家湿地公园，更使铁岭新城俨然就是建在湿地上的北方水城。从今年6月份，铁岭便开通了市民免费游新城公交专线。当天我们遇到前来游览新城的一位市民站在钻石广场观景台上激动地说：“这简直就是咱铁岭的‘外滩’，新城区太迷人了！”是的，新区的美丽、繁华让我作为一个铁岭人感到由衷的自豪。通过这次实践活动让我深切的感受到了家乡的发展变化，在为此骄傲的同时也让我认识到了作为铁岭人的‘责任，身出异地上学的我应该宣传给外地人，让他们了解铁岭的发展。而毕业后的我更要为家乡的发展建设出一份力！这才是一个大学生应该做的。由衷的希望我的家

乡——铁岭能更佳美丽、富有！

## 大学生心理健康实践活动心得体会篇七

在注重素质教育的今天，假期社会实践已在大学生潮中成为一种趋势，社会实践作为培养和提高学生的勤动手、创新和创业能力的重要举措，深受各大学的重视。社会实践能培养德、智、体、美、劳的综合型优秀人才，有助于我们接触社会、了解社会和融入社会，同时，可以学到在课堂上不会学到的知识，也可以锻炼自己的能力，还可以更好服务社会，回报社会的一种可行形式。

步入了大学就等于步入了半个社会，我们再也不是温室里的花朵，通过社会实践的磨练，我认为社会实践是送给我的一笔财富，为以后走出校门创造了良好的条件。

我没有选择自己所学的专业去实践，而是去了学校介绍的一间化工公司做普工，在书中学不到的甜酸苦辣，在这里完全体会到了。工作相对而言比较轻松，只是时间较长了点，每两个星期倒一次班。最初我被安排在流水线上工作，包装半成品，线长一般安排我在第一道工序作业，因为我做得好和快（第一道工序做好了才顺利进行以下的工序），每天的工作几乎都是大同小异，虽这样，我还是服从线长的安排。做事认真、勤奋是我对工作的负责，就因为这样，线长很信任我。后来我调去了品管部，离开了原来的线，开始做质检的工作，刚开始因不知道怎样确认一种产品的程序而烦恼，第二天完全懂了，其实也是很简单。在这里，我和很多同事成为朋友，相互留下了电话和qq□

总结了两个月的社会实践，我觉得有些地方还是需要改进的，比如以下的几方面：

一、无论是在哪里都应该善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识了更多的人，学会如何与别人沟通好，是一门

长期的功课。与同事沟通也同等重要，在一个群体下，大家合心合力去做事，把做事的过程更加和谐，得心应手，应牢记别人给自己的意见，必须耐心、虚心接受。

二、要学会自信。自信不是对自己的夸奖，而是对自己能力的肯定，要建立自信心，不断地增强自己的独立和主见。没有工作经验不要紧，重要的是你的能力不比别差，况且社会工作经验也是积累出来的，没有第一次，又何来第二、三次呢？有自信能使你更有活力更有冲劲。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假时有点害怕再踏上社会工作，觉得挫折多多，所以使自己觉得很渺小。在社会中别人的态度无论多恶劣，也要轻松应付，学会微笑，吃过的亏当作教训，应该学会迎难而上，自己解决问题（我是这样告诉自己的）。

四、工作中不断增长知识。希腊作家索伦说：“活到老，学到老”，不断给自己输入“新血液”

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 大学生心理健康实践活动心得体会篇八

首先，感谢“青鸟计划”和团区委给我这次锻炼和成长的机会。在这一周多的时间里，我在团区委过得快乐且充实。从第一次打印文件，第一次写公文批阅登记表的忐忑，再到现在的快速高效完成很多工作，我要感谢团区委里每一个人，你们教会了我很多，更感染了我许多。我打印了很多不同的文件，这看似简单的背后，有时候需要调整标题，有时候需要双面打印。不是说工作很难，而是，再小再简单的事情也要认认真真去做，争取做好每一个细节。

这一周多的时间，对于我来说是一段全新的旅程，我庆幸我把握住了这次机会，见识到了很多自己从未体会到的东西。我会用心做好接下来的每一份工作，我相信，只要用心感受，就一定能有值得的收获。

## 大学生心理健康实践活动心得体会篇九

首先，感谢“青鸟计划”和团区委给我这次锻炼和成长的机会。在这一周多的时间里，我在团区委过得快乐且充实。从第一次打印文件，第一次写公文批阅登记表的忐忑，再到现在的快速高效完成很多工作，我要感谢团区委里每一个人，你们教会了我很多，更感染了我许多。我打印了很多不同的文件，这看似简单的背后，有时候需要调整标题，有时候需要双面打印。不是说工作很难，而是，再小再简单的事情也要认认真真去做，争取做好每一个细节。

这一周多的时间，对于我来说是一段全新的旅程，我庆幸我把握住了这次机会，见识到了很多自己从未体会到的东西。我会用心做好接下来的每一份工作，我相信，只要用心感受，就一定能有值得的收获。