

2023年沙洲研学心得(精选5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

沙洲研学心得篇一

“实践出真知”，这是一个至理名言，也是我在二年级研学实践中所感受最深的一句话。在这个充满挑战和机遇的过程中，我们学习和成长了很多，不仅增长了专业知识，也改变了自己的心态和想法。下面就让我分享一下我的二年级研学实践心得体会。

二、目标明确是成功的第一步

在研学实践中，目标是至关重要的。在这个过程中，我明确了自己的目标，每天都制定详细的计划，并通过反思总结不断调整目标。这种高效的学习方式大大提高了我的学习效率和 Learning 质量。因此，我们在学习中一定要明确目标，时刻保持目标意识，并通过不断调整和反思来推动自己不断进步。

三、团队协作是勇往直前的动力

在研学实践中，团队协作是必不可少的。一个好的团队可以相互补充、相互支持，共同克服前进中遇到的困难。在行程中，我们互相帮助，分享知识，不断探索学习的方向和方法。团队中充满了热情以及相互信任，这些积极的因素使我们一直向前，开拓了更广阔的视野。

四、跨越自我是成长的重要因素

二年级研学实践中，学习和成长，不仅是知识上的提升，更

是心态和想法的改变。在这个过程中，我学会了勇于尝试，敢于挑战自我，勇于面对自己不足的部分。同时，我还学会了自我反思，发现自身存在的问题和不足，开始有方向有目标的去改进。这是成长的重要因素，同时也塑造了我们未来更加优秀的自己。

五、感恩始终如一让我们更加坚定前行的方向

在这个二年级研学实践中，我们有很多值得感恩的人和事。有你们的陪伴、帮助和支持，我们才可以在学习的道路上越走越远。在这里我想对导师和同伴们的帮助表示最深的感谢，正是因为有你们，让我在二年级研学实践中不断成长。我们一直带着感恩之心，朝着更高的目标奋发前行，为未来的更加美好而努力。

总之，在这个充实而有意义的二年级研学实践中，我们不仅收获了知识和技能，更重要的是改变了自己的心态和想法。希望我们可以在未来的日子里继续坚持学习，迎接更多的挑战和机遇，创造更好的明天。

沙洲研学心得篇二

在大家都在享受暑假的时候，我们二年级的同学们却参加了一次研学实践活动。在这次活动中，我们感受到了“实践出真知”的意义。下面，我将为大家分享我参加此次活动的亲身体会。

一、预备活动

活动前的预备活动让我收获颇丰。我们学校老师们为我们介绍了实践活动的背景，并揭露了此次活动可能会面临的困难。我们不仅了解每个星期的日程安排，还分组讨论我们的责任和分工。通过执行这些任务，我意识到团队合作的重要性，学习到有效沟通的技巧，并且更有条理地组织我的思维。

二、营地生活

在营地生活中，每个人都要完成每天的基本生活，并与其他同学一起协作。我意识到平时家里的生活很舒适，而部落生活要比想象中困难。在这样一个陌生的环境中生活，我开始明白哪些因素是生存的关键，比如保持清洁卫生、精神状态稳定等。我们的老师也提醒我们，要小心不要受伤或生病，因为困难环境会让问题变得更严重。我们的生活方式开始发生变化，身体也因此变得更加强壮。

三、团队合作

在这次实践活动中，我们有不少任务都需要进行团队合作。我们克服了许多困难，学习了许多有效的合作技巧。我们学会了如何倾听别人的想法，并在灵活的方式下结合各自的能力，使任务更易于实现。我们还意识到在合作方面要有耐心和渐进式的方法。这些经验让我们开阔了视野，对组织和合作有更深入的了解。

四、探索自然

在营地周围的河流、山丘和林地中，我们经历了很多不同的自然景观。我们看到了许多我们过去从未见过的动植物，如山脉中的羊、美丽的花朵和一些小的昆虫。探索自然不仅让我们感到自然之谜的神秘，也拓宽我们的视野。我们开始理解生命的可贵和我们与大自然的联系。这些体验让我感受到了未知世界中的神秘和惊奇。

五、回归现实

回到家以后，我们参加了退营仪式。在这个仪式上，我又一次回忆起了在营地中学习到的东西。不仅仅是探索自然和团队合作，还有我的成长和改变，因为我已经不再是那个从学校离开的孩子了。我愿意更多地去面对那些考验，并享受人

生的美好。

这次研学活动不仅让我们大量增长知识，还让我们打下了一生中的坚实基础。回到家以后，我意识到我已经是一个不同的人。我更加自信、更懂得如何思考和如何与人沟通。这次活动不仅挑战了我的极限，还让我获得了未来人生增长的成长经验。

沙洲研学心得篇三

这次社会实践是由校团委组织的，郑素霞老师带领下的一次成功的实践活动——《关于新生代农民工使用媒介的情况调研》，当然，我首先对我能参加这次活动表示出感谢。其次，我也要说说这次活动中，我的经历，以及我的感动、反思。

时间回溯到20xx年7月12日上午，当时是这次调研活动正式开始的日子。我们第一次走出校门，在学校及其周边开始了调研活动。由于我是第一次参加这么大型的调研活动，当然，我并没有什么思想准备。在学校里面，我们在菊园2号楼下的一个小卖部开始我们第一次的采访。由于我们并没有走出学校，这次还算是顺利。但是后来的一次，我和婷姐、双姐的调研就受阻了。记着这次是去采访一个学校“小白”（校园里的白车）的司机，当时，开车的哥哥很爽快地答应了，但是，事情并非是一帆风顺的。在问卷到一半后，来了位阿姨，把我们的问卷一把夺过，厉声的指责我们，说我们已经影响到他们员工的工作，于是我们就只能罢手了。后来，我们就没有对这些“小白”的司机了。后来，我们对这件事情的前后做了一些反思。第一次，我们之所以能够成功，是因为这些卖东西的哥哥姐姐们都是和我们日常打交道的，而我也认为我自己买的东西也是很多。而失败的那次的原因是我们并没有事先给主管司机的领导们沟通好。这让我们在之后作了改进。

12日下午，我们来到了学校周边，走出校门来，和在校里看到的完全不一样，看到的是形形色色的人和事，当然和学校里的不一样。于是，我们不得不先看看当研究生学姐、学长们的调研示范了。有一句话说得特别好，万事开头难。我们在学长们的示范后，自己开始了自己的调研了，我选择的第一个是一个卖小吃的姐姐，硬着头皮，我就叫了声姐姐，并和她攀谈起来，后来，我就借着这个契机，和这位姐姐就交谈起来了。呵呵。真的是超乎想象的配合，我真的是感觉到自己的想象是多余的。后来，我终于学会了如何和姐姐、哥哥快速的进入到状态。不到一个小时，我竟然连续调查了3份问卷。这是我所未能想到的。后来，我终于学会了这样。最终，我调查了总共有5份。还算是可以的。

13日上午，我们来到了金星啤酒厂。金星啤酒厂是由颜景毅老师联系的。来到了那里，我们自己来的，所以好多事情只能由自己直接来联系。在等待了很长时间后，我们终于见到了金星啤酒厂的一个主管。后来，经过我们的交涉，我们终于在中午之前赶到了他们住宿的地方。这天的活动还是最容易的。我们到了宿舍，正好赶上他们下班，我们就赶紧做了调查。好快啊。不一会，那么多的调查问卷就少了一半。下午又去了火车站，也是收获颇丰。

这天也是我感受最为强烈的呢。这些让我感受到了一下三点：

第一，我们必须做好规划。如果没有提前作出一系列的规划，我们就不可能联系上主管，当然，我们更没可能进入到宿舍里面。规划后，我们不仅做到调查问卷，还对关键人进行了采访。

第二，我们还有团队意识。我们并没有像无头的苍蝇一样，团队意识让我们学会了很多。特别是在调研，这让我们在团队的协作下，终于可以做到了这些事情。这是我做到了最好的调研。因为我深深的认识到作为一个团队的一份子应该做的一些事情。比如这次调研，在我们分配不均匀的情况下，

我们在互帮互助的情况下，终于提前完成了任务。

第三，我们要有自信心，相信自己能行。只有自己有足够的自信，才能够越挫越勇，能够在不好意思的情况下成功的`调研，才能够将不可能变为可能，才能提高自己的调研能力。

14号，我们在科技市场进行了后续的调研，把剩余的部分全部的整理完毕了。也许是这样，我们才会觉得其实我们也行[i can do]

后来，我们又制作了视频，虽然很累，但是还是特别的有战斗力，人生如梦，但是不可缺少的就是那一份执著。

这就是我这次调研的心得体会。

沙洲研学心得篇四

这次社会实践是由校团委组织的，郑素霞老师带领下的一次成功的实践活动——《关于新生代农民工使用媒介的情况调研》，当然，我首先对我能参加这次活动表示出感谢。其次，我也要说说这次活动中，我的经历，以及我的感动、反思。

时间回溯到20xx年7月12日上午，当时是这次调研活动正式开始的日子。我们第一次走出校门，在学校及其周边开始了调研活动。由于我是第一次参加这么大型的调研活动，当然，我并没有什么思想准备。在学校里面，我们在菊园2号楼下的一个小卖部开始我们第一次的采访。由于我们并没有走出学校，这次还算是顺利。但是后来的一次，我和婷姐、双姐的调研就受阻了。记着这次是去采访一个学校“小白”（校园里的白车）的司机，当时，开车的哥哥很爽快地答应了，但是，事情并非是一帆风顺的。在问卷到一半后，来了位阿姨，把我们的问卷一把夺过，厉声的指责我们，说我们已经影响到他们员工的工作，于是我们就只能罢手了。后来，我们就

没有对这些“小白”的司机了。后来，我们对这件事情的前后做了一些反思。第一次，我们之所以能够成功，是因为这些卖东西的哥哥姐姐们都是和我们日常打交道的，而我也认为我自己买的東西也是很多。而失败的那次的原因是我们并没有事先给主管司机的领导们沟通好。这让我们在之后作了改进。

12日下午，我们来到了学校周边，走出校门来，和在校里看到的東西完全不一样，看到的是形形色色的人和事，当然和学校里的不一样。于是，我们不得不先看看当研究生学姐、学长们的调研示范了。有一句话说得特别好，万事开头难。我们在学长们的示范后，自己开始了自己的调研了，我选择的第一个是一个卖小吃的姐姐，硬着头皮，我就叫了声姐姐，并和她攀谈起来，后来，我就借着这个契机，和这位姐姐就交谈起来了。呵呵。真的是超乎想象的配合，我真的是感觉到自己的想象是多余的。后来，我终于学会了如何和姐姐、哥哥快速的进入到状态。不到一个小时，我竟然连续调查了3份问卷。这是我所未能想到的。后来，我终于学会了这样。最终，我调查了总共有5份。还算是可以的。

13日上午，我们来到了金星啤酒厂。金星啤酒厂是由颜景毅老师联系的。来到了那里，我们自己来的，所以好多事情只能由自己直接来联系。在等待了很长时间后，我们终于见到了金星啤酒厂的一个主管。后来，经过我们的交涉，我们终于在中午之前赶到了他们住宿的地方。这天的活动还是最容易的。我们到了宿舍，正好赶上他们下班，我们就赶紧做了调查。好快啊。不一会，那么多的调查问卷就少了一半。下午又去了火车站，也是收获颇丰。

这天也是我感受最为强烈的呢。这些让我感受到了一下三点：

第一，我们必须做好规划。如果没有提前作出一系列的规划，我们就不可能联系上主管，当然，我们更没可能进入到宿舍里面。规划后，我们不仅做到调查问卷，还对关键人进行了

采访。

第二，我们还有团队意识。我们并没有像无头的苍蝇一样，团队意识让我们学会了很多。特别是在调研，让我们在团队的协作下，终于可以做到了这些事情。这是我做到了最好的调研。因为我深深的认识到作为一个团队的一份子应该做的一些事情。比如这次调研，在我们分配不均匀的情况下，我们在互帮互助的情况下，终于提前的完成了任务。

第三，我们要有自信心，相信自己能行。只有自己有足够的自信，才能够越挫越勇，才能够在不好意思的情况下成功的调研，才能够将不可能变为可能，才能提高自己的调研能力。

14号，我们在科技市场进行了后续的调研，把剩余的部分全部的整理完毕了。也许是这样，我们才会觉得其实我们也行[icando]

后来，我们又制作了视频，虽然很累，但是还是特别的有战斗力，人生如梦，但是不可缺少的就是那一份执著。

这就是我这次调研的心得体会。

沙洲研学心得篇五

作为一名二年级小学生，我和同学们有幸参加了学校组织的研学实践活动。这次研学实践让我受益匪浅，收获颇丰，让我深刻地感受到了成长的快乐与乐趣，以下是我的心得体会。

第二段：研学实践初印象

当我们来到研学实践的第一天，看到学校组织的一系列活动并不觉得惊奇，但这种新型的活动方式让我感到有些兴奋和好奇。于是，我们开始了这场奇妙的研学实践之旅。活动内容多种多样，例如：用户体验、天文观测、探究利用电流，

以及最令我印象深刻的“自然探索”。

第三段：研学实践的收获

在这场研学实践中，我获取了许多非常实用的知识和经验。比如我的社交能力得到了提高，有更多的自信，和一个更宽阔的思维空间。体验实践带给我的更深层次的体验，让我感受到自己成长的快乐。

到了最后阶段，我们进行了一场寓教于乐的小组竞赛，并且是我所在班级获胜者。这场竞赛让我更加意识到了“团队合作”的重要性，并且激发了我的团队精神。

第四段：经验教训

在这场研学实践中，我也发现了一些不足之处，比如我当时太紧张，不够放松，影响了我对活动的认识和理解。同时，显而易见的是，我们缺乏自我认知的技能，这也是我们未来需要继续改进的地方之一。

第五段：结论

总的来说，研学实践对我产生的影响非常大，它让我体验成长的快乐和美好，激发了我对知识和未知事物的好奇心和探寻热情，让我更加自信地面对未来的挑战。我相信，通过这次的实践，我和同学们都会变得更加出色，更加有能力成为高素质、具有创造力的个体。