

# 活动心得与体会(精选8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。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 活动心得与体会篇一

第一段：简介活动以及参加活动的目的（约200字）

近期，我有幸参加了一场别开生面的活动，此次活动旨在拓展学员们的视野，增强团队协作能力。作为一名大学生，我深知综合素质的重要性，因此怀着期待参与了这次活动。这次活动不仅给我留下了深刻的印象，也让我对人生有了新的认识。

第二段：活动中的经历和感受（约300字）

活动中，我们团队被要求完成一系列有趣而具有挑战的任务，其中一个任务是搭建一个高度为5米的纸塔。在这个任务中，每个团队成员都需要发挥自己的特长，从规划、搭建、协调配合等方面展现出自己的能力。而我在这个过程中深刻地意识到合作的力量。我们团队中的每个人都发扬着团结协作的精神，每个人都毫不保留地分享自己的想法和建议。在这个过程中，我学到了团队协作的重要性不仅在于个人表现，更需要互相支持和信任。通过这个任务，我明白了只有当每个人的力量得到充分的发挥，才能取得更好的成果。

第三段：活动中的失误和得失（约300字）

尽管活动中我们成功完成了许多任务，但在其中也出现了一些失误。其中一个任务是模拟生活中的困境，我们需要在有限的时间内找到出路。由于时间紧迫和紧张的氛围，我在这

个任务中迅速地做出了一个错误的选择，导致整个团队陷入了更加紧张的困境。在这个失败中，我深刻体会到冷静和科学合理思考的重要性。同时，活动的反思环节让我深刻认识到从失败中学习的重要性。只有通过对自己的失误进行反思，才能不断改进和成长。

#### 第四段：活动带给我的启示和收获（约200字）

参加这次活动，我领悟到了许多人生的道理。我明白了在人生中，团队协作和个人的努力同样重要。团队的力量可以让我们事半功倍，但每个人的努力和付出也不可或缺。同时，我也明白了失败并不可怕，关键在于如何从失败中吸取教训，迎接新的挑战。这次活动让我明白了人生就如同活动一样，需要我们持之以恒，克服困难，并保持积极向上的心态。

#### 第五段：总结活动对自己的意义（约200字）

总的来说，参加这场活动，让我有了全新的体验和认识。通过团队合作中的协调与改进，我收获了珍贵的人际交往经验以及领导力的培养。在活动中的失误和挫折让我更加明白自己的不足，并鼓励自己不断改进和成长。这次活动不仅培养了我的团队协作能力，同时也让我更加明确了人生的方向和目标。我相信通过这次活动带给我的启示和收获，我将能够更好地面对未来的挑战，追求自己的人生价值。

## 活动心得与体会篇二

为了使我们的团队更团结、更坚强、更具有竞争力，上周末学校特地组织了一次形势新颖、内容丰富的户外拓展训练。

20xx年5月10日，体育局部分青年职工，在局党支部书记刘福成、支部委员胡洁莹同志的带领下，来到我区61579部队，进行了题为“军旅拓展一日”的主题活动。

在一天时间里，我们分为“a大队”队、“亮一剑”队2个小组，并且各自推选出队长，设计出队歌、队旗和口号，在培训教练的指导下，展开了激烈的拓展项目竞赛。培训教练先后为大家设立了“背摔”、“超越自我”、“攀岩”、“众志成城”和“跳跃抓把手”等项目，我们则以最积极主动的心态投入到每一个训练项目，在高强度的训练中，汗水与泪水、痛苦与欢笑交织在一起。

文章来源网络整理，仅供参考学习钟就不行了，而a大队队就采用了叠罗汉的方法取得了好成绩。不管在以后的生活中还是在我们的工作中，可供我们利用的资源都是有限的，我们必须在有限的条件下发挥无限的创意，不断的在工作中搞出新意，以后才有更好的发展。

在“背摔”项目中，我们主要是讲究队员之间的信任度，一个人能把自己的身体自己的生命完全的交给别人，除了完全的信任还有什么！而且通过实践我们还可以看到只有完全信任对方的话才能让双方都付出最少的力气却获得最大的成功。背摔者完全信任对方了，心中没有别的疑虑，才能把动作做的标准，才能把对自己对队友可能的伤害降到最低。我们的工作生活也是一样，我们就象背摔项目中的双方一样，只有互相信任才能取得最大的成功。这样我们的教学活动才能达到双赢。

相信这些都会在我们今后的工作学习中，潜移默化的影响着我们，改变着我们，推动着我们向新的目标前进。

2 / 2

文章来源网络整理，仅供参考学习

## 活动心得与体会篇三

20xx年12月21日，这是我第一次参加义工活动，说实话开始

的时候有点想退缩。因为时间太紧凑了，昨天考六级，活动当天下午还有班级聚餐等，都不能好好的休息。但是一想到能够穿着鲜红的义工服为人们服务，心情骤然激动。历经这次义工之行，收获颇丰。在我们一行人进行的这次活动中，让我深深感受到了义务劳动的意义。

虽然早上没吃早餐就早早的出门，虽然12月份的早晨天气冷得让人直打哆嗦。但内心的激动却丝毫未受到影响。从开始的活动中义工们热情地为居民们详细介绍志愿服务项目，最后认真地做活动结束善后工作。在整个这次义工活动过程中，我深深地体会到了义务劳动的辛苦，但是我们的辛苦是值得的，当看到居民接受服务后满意的笑容时，当听到他们对我们道谢的声音时，我感到非常的高兴和激动。体会到了义务劳动的意义：助人为快乐之本。虽然只有3个小时的义工活动，但我心里却充满了快乐，它来自于劳动和帮助别人收获的赞许。

经过这次义工活动，令我明白了出来社会工作是不同于在学校学习、考试的，两者是有大的不同。。做义工不仅充实了我的生活，更让我感到社会的温暖。

我想：义工活动是一片广阔的沃土，我希望更多的人能加入这支充满生机和希望的队伍，共同挖掘，共同探索，为社会，为他人做出一份有意义的贡献。这也是对自己的锻炼，对自己人格的一种升华。

## 活动心得与体会篇四

人们常说，孩子是家长的影子，家长是孩子的镜子，可见，一个孩子的成长，家庭环境的影响特别是父母的言行是多么重要，这一点，作为教师的我们应该更清楚，为了了解这些，五月中旬，学校积极响应省教委“三问三解”活动，组织我校班主任及其科任老师对所在班级的学生进行大家访，虽然也不是第一次家访，但这次的家访仍让我感觉收获很大，在家

访得过程中有些体会想和大家一起分享。

教师亲自上门家访能让孩子们从心里体验到“荣耀”，尤其是学习差的孩子，他们往往得不到老师和同学的友谊，他们往往存在自卑心理，这样的孩子能把老师迎进家门作客，他们视之为“荣耀”，而因这种“荣耀”能有效地激发起他们潜在的学习兴趣。“兴趣是最好的老师，也就是最好的学习动力”，尤其是中学生，他们的学习动力决大多数首先取決与对老师的喜欢。一旦喜欢老师，则学习的课程对他们就有无限的吸引力。这样，就能形成良性循环，让孩子逐渐自信起来。

老师家访给学生带去温暖，也给家长带去了温暖。我们到达学生雒涛的家时，家长颇感意外，但并不很热情，因为孩子成绩不好，又很调皮。家长已失去信心。我和他们讲他孩子的优点，比如篮球打得好，犯错后不跟老师顶撞，特别是告诉他们，老师并没放弃他们的孩子，期中考试，成绩有很大提高，听到这里，家长很是高兴。在班上，雒涛同学没有给老师口头保证，但家访后他守纪，听话，用行动作出了保证。

在家访中，我还了解到有相当一部分家长整个忙于生计，极少照看、督促孩子。这使得我们肩上的责任更重了。我们没办法选择家长，我们只能选择不同的教育方式来对待这些更需要我们关心的孩子。很多家长都反映：老师说的，孩子会听进去的。作为学生的老师也特感动于这句话，老师的魅力无极限。当然高兴之余，需要我们付出更多了。同时让我们更深的认识到不同的家庭教育方式对孩子成长的不同影响。文化程度较高的家长知道如何对孩子进行学习、生活上的指导，这些家长的孩子多数会养成良好的习惯，有较强的自觉性。管教子女严厉的家长，会教子女做人的道理，孩子的品性一般不会有太大的问题。对自己的子女又过于溺爱的家庭；随着孩子年龄增长，胆子也大了，有些家庭已出现了不会管、管不了的局面。针对这些情况，我们和家长促膝谈心，有的给予肯定和表扬，有的共同商讨，有的用好的教育事例给家

长作分析，委婉地指出其教育存在的问题，探讨教育措施，使学生心服口服，家长也欣然配合。

我班的喻玟玥，在校性格内向而胆小，说话细声细气，有什么事都藏在肚子里，从不跟我说，但让我意想不到的，在家里却很活泼。听她妈妈说，家里她可活泼了，把学校里学的什么都跟他们表演，跟他们说，这确实让我很吃惊。

其实班中家校反差很大的学生还有很多，经过家访，全面了解了他们后，在今后的教育中，能更好地掌握他们的心理，以引导他们的行为。

电话交谈不能全面地了解学生及家庭的情况，再加上农村有的家长比较腼腆，有话不愿意说，而且电话里有些话也说不清楚，如果不到学生家里去看看，老师不可能有针对性地教育学生。也不可能了解这个孩子的家庭，因为孩子的教育跟家庭有很重要的关系。

美国心理学家查丝雷尔说：“称赞对鼓励人类灵魂而言，就像阳光一样，没有它就无法成长开花。”家访的目的是关心、爱护、转化、教育学生，而不是因教师管教不了才去向家长“告状”，因为这无异于给家长送去一根“棍子”，学生回家了不免受皮肉之苦。这样做不但不能解决问题而且学生还会迁怒于教师，不忘这一“棍”之仇，给班主任下一步的工作制造了障碍。我家访的对象若是后进生，对于他们是“雪中送炭”，给以“温暖”，多给差生家长“报喜”。我利用时间去寻找“双差生”的闪光点。“双差生”都有一个共同的特点，那就是“吃软不吃硬”，我通过一次次家访，反复抓，抓反复，先感化家长，再去沟通教育学生，给学生自信，希望和热情。给家长“报喜”是后进生转化的良药，只有这样，他们那柔弱的心灵之花才能在一个时时刻刻充满阳光温暖的环境中盛开，并结出丰硕的果实。

家访，每次都跑那么远、那么多的路，很累。但是，家访也

有让我快乐的，比如，你会接过家长送上的热热的茶水，你会听到家长一句句的问候，你会看见家长发自内心的微笑，你会远远的看着孩子一家站在门前望着你的离开。等等，每每看到这些，想想累，辛苦都值得。

我们的家访深入到了每一个学生的家庭，忠诚地与学生、与家长交流，了解每一个学生地家庭状况，学习环境，学生的个性，在家的表现，了解到家长的希望、要求以及教育方法等，并做好详细的记载，为今后的教学工作奠定了基础。

总之，家访让我受益匪浅，既使家长了解学生在校各方面的表现和学校对学生的要求，又使我了解学生家庭中各方面的情况及学生在家庭中的表现。我们只有通过家访才能了解一些隐性的问题，我觉得身上的担子更重了，我们要加强孩子的身理、心理教育刻不容缓，我们要加强家校的密切联系，同时注重学生的个别教育，真正达到“教育一个孩子，带动一个家庭，影响整个社会”的教育效果。

## 活动心得与体会篇五

活动是人们日常生活中不可或缺的一部分，参与活动不仅可以锻炼身体，还可以增加社交交往的机会。我最近参加了一次特别的活动，收获颇丰，让我深刻地体会到了活动的种种好处。在这次活动中，我不仅增长了见识，结交了新朋友，还体验了竞争的乐趣。下面我将详细介绍这次活动的过程以及我从中获得的心得体会。

首先，我要说的是这次活动的组织得非常出色。活动前期，组织者精心策划，详细安排了每个环节的内容和时间，确保活动的顺利进行。在活动现场，各种设备也一应俱全，给参与者提供了便利。比如，活动中需要使用的道具、器材等都一应俱全，并且还有专门的工作人员负责维护，确保活动的安全和顺利进行。组织方还提供了充足的食物和饮料，让参与者在活动过程中享受到了温暖和满足感。这样的细致周到

的组织，让我深刻地感受到了团队合作的重要性。

其次，通过这次活动，我结识了一些非常优秀的人，并与他们交流了许多有意义的思想和观点。活动中，我结交了一位年龄相仿的小伙伴，他热情积极的态度让我感到非常的亲切。我们在活动中一起共事，互相帮助，建立了深厚的友谊。通过与他的交流，我发现他有独到的见解和思考问题的深度，真是让我受益匪浅。与他的交流不仅拓宽了我的眼界，还激发了我对于人生的无限热爱和追求。在活动结束后，我们成了好朋友，并一起制定了未来的计划和目标，希望能够互相鼓励共同进步。

再次，我在活动中体验到了竞争的乐趣。这次活动中有一个百米赛跑的比赛项目，我便主动报名参加，并像往常一样积极训练。在比赛前，我紧张而兴奋，全神贯注地等待着比赛的开始。当裁判发出起跑信号，我立即全力奔跑，希望能够有好的成绩。整个比赛过程中，我紧紧咬住自己的目标，不断超越自己，最终以出色的成绩获得了第一名。站在领奖台上，听到掌声和欢呼声，我感到前所未有的满足和自豪。这次比赛让我体验到了竞争的激烈和乐趣，也让我明白了只有通过与自己较量的较量，才能更好地提升自己。

最后，这次活动让我深刻地体会到了团队的力量。活动中有一个拓展训练的环节，任务是由小组合作完成。在任务开始时，我们小组构思了解决方法，并分工合作，每个人都充分发挥了自己的特长，互相协作，最终完成了任务。这一过程不仅增进了我们团队成员之间的默契和信任，还让每个人在与团队合作中发现了自己的不足和潜力。当任务最终成功时，我感到非常欣慰，也深刻理解到团队的力量远远大于个体的力量。

通过这次活动的参与，我深刻地领悟到了活动的重要性以及它给我带来的收获。活动的组织让我意识到了团队合作的重要性；结交新朋友并与他们交流的经历让我受益匪浅；竞争

的乐趣让我明白了比赛的重要性；团队合作的环节让我学会了信任和协作。这次活动不仅让我度过了一个充实而快乐的时光，还让我认识到了自己的潜力与不足，并为未来的成长打下了坚实的基础。我相信，在以后的生活中，我会更加积极参与各种活动，以此来开拓自己的眼界和丰富自己的人生。

## 活动心得与体会篇六

活动是生活中不可或缺的一部分，不论是学校的课外活动，还是社会组织的推广活动，都在不断地丰富我们的生活，提供了宝贵的学习和成长机会。通过参加各种各样的活动，我深刻体会到了活动的重要性，以及从活动中获得的巨大价值。在这篇文章中，我将分享我在活动中的心得体会。

首先，参加活动是一种拓宽视野的方式。活动可以带给我们新的经历和见闻，让我们走出舒适区，面对各种新的挑战 and 机会。在学校的课外活动中，我曾参加了一次艺术展览，这是我第一次接触到许多不同类型的艺术作品。我被那些优美的绘画和精致的雕塑所深深吸引，不仅提升了我的审美能力，而且让我对艺术有了更深入的了解。在社会组织的推广活动中，我参加了一次环保宣传活动。通过实际行动，我深刻认识到了环保的重要性，意识到自己能够为环境保护做出贡献。参加这些活动让我开阔了眼界，让我在生活中看到了更多美好的事物。

其次，活动可以培养我们的团队合作精神。在许多活动中，我们需要与他人合作完成任务，这要求我们懂得与他人沟通和合作。比如，在学校的体育比赛中，我们需要与队友紧密合作，共同争取胜利。在社会组织的公益活动中，我们需要与志愿者一起协作，共同完成任务。通过这样的活动，我学会了倾听他人的想法和意见，学会了合作解决问题。在团队合作中，我感受到了团结的力量，感受到了每个人都是不可或缺的一部分。这种合作精神不仅可以在活动中发挥作用，还可以应用到我们的日常生活和工作中。

再次，通过活动我们可以培养自己的领导能力。有时候，活动需要我们挑起责任，发挥自己的领导才能。这要求我们学会承担责任并带领团队前进。我曾参加过学校的学生会选举活动，我担任了学生会主席，负责组织和协调各项活动。通过这个经历，我学会了如何识别问题，制定解决方案，并带领团队共同实现目标。这样的活动让我意识到领导不仅是指挥他人，还要有耐心倾听他人，理解他人的需求，并积极地调动团队的积极性。领导能力在活动中得到培养，也能在以后的生活和工作中发挥重要作用。

最后，通过活动我们可以发展自己的兴趣爱好。活动是展示自己才能和兴趣爱好的平台，我们可以通过活动找到自己的志同道合的人，一起追求共同的兴趣和目标。在学校的音乐活动中，我参加了合唱团，并成为了一个团队的一部分。我们一起排练，彼此鼓励和帮助，最终在学校音乐会上呈现了出色的表演。这样的活动不仅让我能够发展自己的音乐才华，还让我结识了一群志同道合的朋友。通过参加活动，我找到了自己喜欢的事物，并且得到了更多与之相关的机会和资源。

总的来说，活动是丰富我们生活的重要一部分。通过参加活动，我们可以拓宽视野，培养团队合作精神，锻炼领导能力，发展兴趣爱好。这些是我在参加活动过程中的心得体会，也是我认为活动对于个人成长和发展具有巨大价值的原因。无论是学校的还是社会的活动，我们都应该积极参与，发掘自己的潜能和兴趣。活动可以成为我们成长道路上的重要助力，让我们变得更加全面和自信。

## 活动心得与体会篇七

暖风习习，春日和煦，我们迎来了一年一度的植树节。为响应国家植树绿化的号召，使学生充分了解有关树木的知识，了解植树节的来历及其远大意义；进一步了解树木与人类的密切关系，提高学生保护树木花草的责任感；增强爱护树木的能力，我校特将3月10日——16日定为“绿化周”，组织了“争

做“绿城小卫士”植树节活动。在活动中，我们要求学生做到：

1、了解植树节的来历及意义，以班为单位，围绕爱树、护树，进行树类知识讲座；

3、低年级学生可进行“我和小树共成长”主题绘画大赛；

4、中年级学生可创作爱树护绿标语，制作标语牌；

5、高年级学生可上网了解树类知识及相关内容，进行一次树类知识调查，在班内进行汇报交流。

下课后，在老师的带领下，同学们饶有兴致地将这些标语小心翼翼地悬挂于校内外的花草树木上，以提醒师生及行人：要爱护花草树木！将整个活动推向高潮的是六年级学生集体给小树苗浇水活动：12日下午，六年级的学生从家里带来水桶、洒水壶、铁锹等劳动工具，以小组为单位分别为校园内、外的绿化花草浇水、松土，场面热火朝天。

此次植树节活动，加深了我校师生的环保意识。大家都积极地行动起来，为了保护地球母亲，为了美化绿城，也为了美化我们的校园，贡献自己的力量！

## 活动心得与体会篇八

活动是为了增进人际交往、开阔视野、提升自我等目的而进行的一种集体性的行动。在执行一个活动的过程中，我们常常会有所得与所失，有所收获与所感。因此，写一篇关于活动的心得体会是很有必要的，本篇文章将从印象深刻的活动、获得的经验和教训、对自己的认识、对他人的印象以及活动带给我的启示这五个方面来谈谈我的心得体会。

活动中有一个我印象非常深刻的瞬间。那是在我参加暑期社会实践活动的最后一天，我们参观了一所地方的贫困幼儿园。

在现场，幼儿们英姿焕发，互相玩耍。他们虽然来自贫困家庭，但都非常活泼可爱，丝毫看不出他们的身世带给他们的阴影。这让我深深地感受到了贫困并不能成为阻碍我们向前的理由，只要我们克服困难，勇敢向前，就一定能够摆脱困境。

在活动中，我获得了丰富的经验和教训。首先，我明白了团队的力量是无穷的。在活动中，我们团队紧密协作，共同努力，才得以顺利完成各项任务。其次，我也发现了自己的不足之处。在面对困难时，我往往会感到无助和迷茫，缺乏自信。因此，我认识到要学会坚持、勇敢面对困难，提升自己的能力，并在困境中找到突破。

活动让我对自己有了更深入的认识。在团队活动中，我发现自己是一个有责任感并且积极主动的人。在活动中，我主动承担起一些重要任务，积极参与讨论，发表自己的观点。这让我意识到，只有主动参与，才能实现自己的潜力。同时，我也认识到自己还有很多需要改进的地方，比如缺乏耐心和善于倾听他人的问题。这次活动让我明白了“世界上没有完美的人”，我会努力改正自己的不足。

通过活动，我也对他人的印象有了新的认识。在活动中我与很多陌生人成为了朋友，我们合作愉快，并一同取得了很大的进步。我发现每个人都有自己的闪光点，只要去发掘他们的优点，我们就能相互帮助，共同成长。遇到困难时，朋友间的互助才是最有力的支持。

这次活动让我领悟到了许多道理，也给我带来了启示。我意识到每个人都有自己的潜力，只要我们用心去发现和发展，就能够不断提升自己。同时，我明白了要珍惜机会和友谊。活动中，团队的友谊和合作是我们成功的关键，我要好好地珍惜这些宝贵的情谊。

总结而言，活动给予我许多宝贵的经验和教训，让我对自己

有了更深入的认识，对他人有了更全面的了解。通过团队合作和个人努力，我充分体会到了困难不可怕，只要敢于面对，就能勇往直前。活动带给我的启示将在我今后的成长道路上起到积极的推动作用。我相信，通过这次活动，我将变得更加自信、积极，并勇于迎接未来的挑战。