

# 2023年实践收获心得体会(精选20篇)

实习心得是对实习过程中的经验、收获和教训进行反思和总结的一种方式。以下是小编为大家搜集整理的一些军训心得范文，希望能够给大家在写作时提供一些思路和帮助。

## 实践收获心得体会篇一

当美好的大学生活即将结束之际，我迈入了纷繁的社会，开始了与以往不一样的生活。我有幸成为大连聚兴金属制品有限公司的一名员工，从此，我迈开了走向社会的脚步，开始了我紧张而又繁忙的学习和工作。在实习的过程中，大连聚兴金属制品有限公司的领导以及同事们给予了我极大的支持与关怀，对我们工作中的成绩给予了肯定，也对我们的今后的学习和工作给予了指导和建议。在实习过程中，我浅略的掌握了一些工作的技能，并且增强了自身的语言表达能力，人际沟通能力，以及一定的创新能力。

进入公司以来，我深刻的感受到了什么是团队意识。一个人很难走远，但是一个团队却可以走的很远。工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通是相当重要的。在此实习期间我学会了，团结合作，配合默契，共赴成功的能力。个人要想成功及获得好的业绩，必须牢记一个规则：我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也会从中受益，这是保证自己成功的最重要的因素。

最后，我还要在此向我的毕业实习指导教师表示衷心的感谢，更要感谢大连聚兴金属制品有限公司给了我这个广阔的实习空间，感谢陈老师对我实习期间的谆谆教诲和耐心指导，在学好科学文化知识的同时，努力锻炼自己的技能，为将来更好的适应社会工作，而努力奋斗！

我怀着激动的心情踏上了期待已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校板车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并会给我带来生命中无与伦比的财富。那时候对自己的未来充满希望，希望在那里能大展拳脚，实现自己的抱负。那时候想的是多么的好啊，知道此刻我才觉得我当时是那么的幼稚，不可能你刚出来什么都没有就让你做好的岗位。是的，顶岗实习的生活是充满艰辛和挑战的。

我的吃苦耐劳精神。经过理论与实践的结合，让我的技能水平有了更大的提高，理论只会让我明白技能的内在的概念，然而实践却让我的经验有了很大的提高。我也明白了对于经验的积累是很重要的，理论解决不了的，往往却能靠经验来解决。经过这几周，我已初步掌握了金属铸造的工艺流程及特点。学以致用，今后我会更加的努力去学好这门领域的知识，去丰富自己的头脑。

## 实践收获心得体会篇二

实践是我们在日常生活中学习的一种重要方式，通过实践我们可以将理论知识应用于实际操作中，不断提高自己的能力和素质。在我过去的实践经历中，我深切体会到了实践的重要性和收获的价值。本文将通过五段式的方式，分别从目标设定、团队合作、问题解决、挑战自我和感悟成长等方面，总结我们在实践中的收获和心得体会。

### 第二段：目标设定

在实践中，设定合理的目标是成功的第一步。通过设定目标，我们能够清晰地了解自己的方向和努力的方向。例如，在一次科研实践中，我设定了研究目标，希望能够提出一个创新性的解决方案。在实践中，我从头脑风暴到论证灵感再到实验验证，一步步靠近目标。最终，我成功地提出了一个有效

的解决方案，并得到了导师的认可和鼓励。通过这次实践，我深刻体会到了目标设定的重要性，只有明确自己的目标，并不断努力追求，才能在实践中有所收获。

### 第三段：团队合作

实践往往需要团队的共同努力和合作。在一个团队中，每个人都有自己的专长和优势，通过合作，我们可以共同解决问题，取得更好的成绩。在一次社会实践中，我和我的团队合作完成了一项公益活动。在活动中，我负责组织宣传和志愿者招募，其他成员负责物资采购和活动执行。通过合作，我们成功地开展了一场有意义的公益活动，得到了社会的高度评价。通过这次实践，我深刻体会到了团队合作的重要性，只有团结一心，共同努力，才能在实践中取得更好的成果。

### 第四段：问题解决

实践过程中经常会遇到各种各样的问题，解决问题是实践的关键环节之一。在一次创业实践中，我和我的团队遇到了一个产品设计的难题。在面对困难时，我们集思广益，开展讨论，最终找到了解决问题的办法，并顺利完成了产品设计。通过这次实践，我懂得了面对问题要勇敢并寻找解决办法的重要性，只有敢于面对问题、勇于解决问题，才能在实践中不断取得进步。

### 第五段：挑战自我

实践是我们不断挑战自我和突破自我的过程。在一次演讲比赛中，我第一次走上舞台，面对众多观众，我感到紧张和不自信。但是我决定挑战自我，尽力发挥出自己的优势和潜力。通过反复练习和不断调整，我最终成功地完成了演讲，并得到了观众和评委的认可。通过这次实践，我学会了挑战自我和超越自我的重要性，只有勇于面对挑战，发挥自己的潜能，才能在实践中有所斩获。

## 第六段：感悟成长

在实践中，我们不仅获得了知识和技能的提高，更重要的是成长和成熟。通过实践，我懂得了坚持不懈和不怕失败的重要性。在一次研究项目中，我经历了多次失败和挫折，但我没有放弃，而是不断总结经验教训，不断改进方法，最终取得了成功。通过这次实践，我明白了只有不怕失败，才能勇往直前，取得更大的成就。通过实践的历练，我也逐渐明白了实践是一个不断成长和锤炼自己的过程，只有通过不断实践，我们才能不断增长知识，提高能力，实现自己的价值。

## 第七段：总结

通过以上的实践经历，我深刻体会到了实践的重要性和收获的价值。通过设定目标、团队合作、问题解决、挑战自我和感悟成长等方面的实践，我不仅获得了知识和技能的提高，更重要的是培养了坚持不懈、勇于挑战和成长的品质。因此，我深信实践是我们不断进步和取得成功的关键所在，只有通过实践，我们才能在人生的道路上走得更远，走得更好。

## 实践收获心得体会篇三

为了加强职业教育与行业的联系，提高专业教师实践水平，培养“双师”型专业骨干教师，我参加了中职专业教师暑期到企业顶岗实践活动。深入到苏州市星级酒店苏州尼盛万丽酒店，进行行业调研，顶岗培训，其中我重点跟踪了酒店客房部的学习实践活动，我觉得这样的学习机会难得，实践体会如下：

### 一、积极参与，深入企业

在实践期间，我始终保持积极主动、严谨勤勉的工作态度，虚心接受重酒店管理人员和资深员工的指导和要求；自觉遵守企业各项规章制度，遵守劳动纪律，发挥了团队协作精神，

经历了一次深刻的职业道德教育和培训。

具体工作中，我与深入酒店一线实践锻炼，从客房部基层操作工作做起，全面了解了酒店经营管理状况、运作方式；学习管理制度、业务流程、操作规范、行业标准等基本情况；实践酒店的真实工作环境、岗位职责、任职条件；熟悉酒店所应用的专业知识，吸收专业的新知识、新技能、新工艺、新方法。

## 二、边学习、边思考、边提高

### 1. 中职教育教学理念的新突破

下企业实践，像酒店工作人员一样上班下班，从事酒店员工相同的工作。在实践的过程中，不仅体验了工作的艰辛，更重要的是普遍感受到书本知识和实际工作需求存在的距离，熟悉酒店相关岗位职责、操作规范、用人标准与管理制度，在教学理念上有了更深的认识。这为准确定位人才培养目标和人才需求规格、重构旅游专业课程体系、改革课程教学内容和教学方法、创新以工作过程为导向的符合职业能力形成规律中职教育新模式奠定了良好的基础，明确了中职教育教学改革的方向，从而实现教师重构课程教学内容能力的新提高。

### 2. 丰富了专业教学资源

下企业实践，教师们了解了旅游专业的现状和发展趋势，熟悉了物流企业的现场环境。收集了酒店客房部的工作流程、岗位操作技能，进行了详细的过程记录，并且拍摄了许多服务现场的照片。一方面，为专业教学提供了丰富而宝贵的资料，更为专业实训室的建设提供了大量实际、生动的素材，丰富了专业教学资源库；另一方面，这些资料还可充分应用于专业核心课程的建设，以利于提高教学质量。

### 3. 实践经验的获得促进教学水平的提高

对下企业实践，学习中要带着课堂教学改革的问题和任务去学，深入生产一线。教师们了解和实践了旅游行业先进的设施设备，凡在专业教学资料中讲解的设施设备，在这里基本上都能看到，而且在工作中还亲手操作了。经过这次锻炼，教师们表示专业课程中将不再是纸上谈兵，可以非常自信的跟学生介绍这些设备的功能和使用，并且马上把实践操作的经验写入校本教材。

另外，教师们还切切实实地感受到了企业在技术人才需求方面存在的需要和当前职业教育中存在的问题究竟在什么地方，得出了要能够使中职教育培养出来的学生在社会上有用武之地，使他们能够得到企业的认可，就必须根据不断变化的企业技术需求和产业发展来适时地更新教学理念和教材内容。归结起来，主要有以下几个方面的问题：

## 一、动手能力很重要

企业需要的是技术熟练的工人。因此，作为职业学校来说，就应该把实践教学环节放在一个重要的位置，从学生一入学开始就不断地培养学生的实际动手能力，在三年的学习过程中熟练和强化实际操作技能，到毕业时就能够在短暂的培训后马上进入正常工作，给企业带来稳定和及时的利润，职业教育的目标也就得到了充分的体现。学校应该把实践教学基地的建设作为大事来抓，除了国家投入的建设资金外，各地政府和各级教育部门、各职业学校也要从本地实际情况出发，从各学校的办学实际出发，下大力气、花大成本来搞好实践教学基地的建设。应该大力发掘社会资源，与企业、行业联合办培训基地。采取校际间实践教学资源的优化配置和共享，提高资源的利用率，以缓解大多数学校基地建设的资金缺口难题。

## 二、教材改革很重要

要真正发挥实践教学基地的作用，就必须根据企业的发展，

定期地到企业进行市场调研，不断地改进教材内容，把最新的东西不断地加入到新的教材或讲义中去，才能更好地利用有限的资源，使之发挥最大的效益。目前通行的教材不符合中职生本身的特点——中职生就是由于学习能力差而被普通教育淘汰下来的，如果继续强调教材的知识系统性，势必会引起学生的反感。开发校本教材成了我们可以说是不得已，也可以说是出于自发的一种选择。要关注学生的需求，关注企业的需求，要关注社会的需求，主动改革教材的编排，把问题的关键放在通过怎样的教学才能使学生获得知识技能上。只有自己开发适合本校学生的教材才能满足学校的教学需求，才能在职业学校之间的竞争中展现自己的亮点，在同行竞争中立于不败之地。

### 三、要搞好中职学生的职业生涯指导工作

中职学生的年龄一般在十五六岁至二十岁之间，随着普高(普通高校)热的升温，中等职业学校的社会地位也日见低下，中考后半段考分的学生进了职业学校，学习上的差生、品德上的差生和行为上的差生成为现阶段中等职业技术学校学生构成的主要成份。这些学生在学校里学习目标不够明确，学习的认知能力水平较低，学习焦虑现象比较普遍。情绪自控能力较弱，缺乏应有的积极理想和追求，社会适应能力较差。自我中心意识过强，自私自利心理普遍。他们进入社会的一个普遍特点是眼高手低，怕苦怕累。所以，对于中职学生，要从一开始就抓好职业生涯指导工作，把企业文化引入学生德育教育，灌输按劳取酬，多劳多得，不劳不得，勤劳致富的思想。要教导他们无论在什么地方都要遵守纪律，遵守时间，遵守规章制度。培养他们学好专业技能、树立刻苦钻研精神、在社会上和企业里要有务实精神、创新精神和创业能力。

通过此次到酒店的实践，我接受了企业先进管理理念、严格管理制度、浓厚企业文化的洗礼，教育思想、教育理念得到了升华，实践教学能力和职业岗位操作技能得到较大的提高，收集了大量的教学资源。我也通过学习了解了酒店的全面运

作，加强和旅游企业的友好联系，积极为今后我校旅游专业与旅游企业合作搭好桥梁。

## 实践收获心得体会篇四

实践是我们人生中不可或缺的一部分，通过实践我们不仅可以理论知识付诸于实际应用，更可以锻炼自己的实际操作能力和解决问题的能力。在实践中，我们会经历成功和失败，获得经验和教训。实践不仅仅是一种经历，更是一种学习过程，它给我们带来了许多宝贵的收获。下面我将分享我在实践中的几个收获和心得体会。

首先，实践教会了我坚持不懈的品质。在实践过程中，我们时常会遇到各种挑战和困难，但只有坚持不懈地去努力，才能最终取得成功。在我参加一次社区服务活动的实践中，由于时间和资源的限制，我们面临着很多困难。然而，我意识到只有克服这些困难，才能真正取得实质性的成果。通过一次次的失败和挫折，我学会了不轻易放弃，不管遇到多大的困难，我都会坚持下去，直到取得成功。

其次，实践让我学会了团队合作的重要性。实践往往需要多人一起合作，共同完成一项任务。在团队合作中，每个人都扮演着不同的角色，每个人的努力都是组织成功的一部分。在一次模拟企业运营的实践中，我们分成了不同的小组，每个小组负责一部分的工作。只有通过相互合作，才能有效地完成任务。这次实践经历让我意识到，团队合作的力量是巨大的，只有通过互相合作，才能取得最好的成果。

进而，实践教会了我如何正确处理问题和抓住机遇。在实践中，我们常常会面临各种问题和挑战，只有善于处理问题，才能找到最佳的解决方案。在我参与一次创业实践的过程中，我们遇到了许多困扰，比如市场竞争激烈、产品质量不稳定等。然而，我们通过市场调研和技术改进，及时解决了这些问题。此外，在实践中，我们还要善于抓住机遇。有时候，



机遇就像流逝的风，稍不留神便会错过。只有在实践中不断锻炼，我们才能更好地抓住机遇，做出正确的决策。

最后，实践让我明白了即使失败也是一种收获。在实践中，我们不可能每次都取得成功，失败是难免的。然而，失败并不可怕，只要我们能够从失败中吸取教训，不断总结经验，我们就能够不断进步。在我一次社会实践中，由于沟通和计划方面的问题，我们的活动并没有取得预期的效果。但是，我从中学到了许多宝贵的经验教训，明白了自己的不足之处，意识到了自己需要进一步提升的技能。失败没有让我气馁，相反，它给我带来了更多的动力去完善自己。

总之，通过实践，我收获了坚持不懈、团队合作、问题处理和从失败中学习的宝贵经验。这些收获不仅能够帮助我在实践中更加得心应手，也会在生活 and 事业中发挥重要的作用。实践收获心得和体会不仅仅是一篇文章，更是我们内心深处的一种成长和进步。通过实践，我们能够不断提升自己，实现自己的梦想和目标。让我们勇敢面对实践的机遇与挑战，用心体会其中的收获，并将其融入到自己的未来发展之中。

## 实践收获心得体会篇五

近年来，实践教育在高校教育中的地位日益重要。实践活动以解决实际问题为目的，提供给学生一个锻炼自己能力和实践技能的机会。切实地参与实践，不仅仅是学校要求的，更是我们个人对于成长和发展的需要。本文将与实践收获心得体会为主题，以五段式的行文结构，分别就实践的目的意义、实践的意识提升、实践的技能提高、实践的认识升华以及实践的改变与反思展开叙述。

首先，实践具有重要的目的意义。实践活动可以帮助我们更好地了解 and 适应社会环境，增强社会责任感和社会公民意识。通过实践，我们可以与社会接轨，站在人民大众的需求角度去思考和解决问题，从而培养我们的社会责任感。“真理不

入虚无缥缈之境，真善美源于肺腑之情，实践促使我付诸行动。”，在实践中，我们不仅仅是知识的接受者，更是探索者和实践者，将所学知识付诸实践，以更具体、更实际的形式展现出来。

其次，实践能够提升我们的意识。在实践中，我们要面对与解决各种各样的问题，这要求我们拥有敏锐的观察力和灵活的思维。通过实践，我们可以培养自己的问题意识，发现问题的本质和根源，从而解决问题的关键所在。“觉得大众问题具体存在的状态和危害性，劝化大众推动实践的发展。”，在实践中，我们意识到问题的存在，并且具备解决问题的能力。通过实践，我们能够不断提高自己的认识水平，拓宽自己的视野，从而逐渐成长为拥有高度认识和判断能力的人。

第三，实践能够提高我们的技能。无论是在学校还是在社会中，我们都需要具备一定的技能才能胜任工作和生活。实践活动是我们提升技能的最佳途径之一。“立足岗位从实践出发，具象事务考虑具体问题。”，在实践中，我们可以不断训练自己的技能和能力。比如，在社会实践活动中，我们需要具备团队合作能力、沟通协调能力、解决问题的能力等，通过反复实践，我们能够不断提升这些技能，从而在日后的工作中更好地胜任。

接下来，实践能够升华我们的认识。实践活动可以促使我们像科学家一样，用理论去指导实践，用实践去发现和提出问题。“从实践出发，回归实践，具有外延性的认识，追求深度的认识。”，在实践中，我们通过分析和总结实践得出一些有价值的认识，这些认识可以帮助我们更好地认同事物的本质和规律。通过实践，我们能够不断提升自己的认知能力和分析思考能力，培养自己的理论素养，从而使我们的思维更加科学、深入和独立。

最后，实践能够改变我们并引发反思。实践活动是一个锻炼和考验我们的过程，通过实践，我们能够逐步认识到自己的

不足和问题所在。“反思自己的行为，找到不足与错误，并做出改变。”，在实践中，我们需要不断地反思和调整自己的行为，找到可能的问题和解决办法。通过实践的改变与反思，我们能够改变自己不正确或不适合的观念与行为，调整自己的心态和方法，从而提高自己的综合能力和素养。

综上所述，实践活动对于我们的成长和发展具有重要的意义。通过实践，我们可以增强社会责任感和社会公民意识，提升意识水平，培养问题意识，提高技能和能力，升华认识水平，促使认识更加具体和深入，改变和反思，从而使自己更加全面，也更加有用于社会。因此，我们应当积极参与实践活动，通过实践不断地发现自己的不足、提高自己的能力，并在实践中不断成长和进步。

## 实践收获心得体会篇六

“实践是检验真理的唯一标准”，胡锦涛曾说过。实践是理论的考验，也是经验的积累。无论是学习、工作、生活，实践都是不可或缺的环节。在实践中，我们能够获取更多的经验和知识，拥有更加深刻的理解与认识。在我的成长过程中，实践带给了我很多的收获与感悟，下面我将结合几个具体的例子，来谈谈我的实践收获体会。

### 第二段：工作实践

在我的第一份工作中，我担任的是一家大型企业的营销经理。一开始，我觉得朝九晚五、同样的工作内容让我感到乏味，经常有压力和挫败感。但是，随着时间的推移，我不断地与客户交流与沟通，学习新的销售技巧和经验，我的观念和态度也开始发生改变。我开始变得更有耐性、更有自信，与客户之间的关系也更加紧密。这种工作实践中的成长让我更加了解自己，让我更加明确了未来的职业发展方向。

### 第三段：义工实践

除了工作，我也积极参与各种志愿者活动。去年暑假，我参加了一个为期一个月的义工活动，为一群贫困山区儿童提供教育支持和生活帮助。在这个过程中，我发现自己常常忽略了许多身边的人的需求，也很少去了解他们生活的状况。然而，这个活动让我意识到自己应该变得更加关心别人，让我更加珍惜我所拥有的。与儿童相处的过程中，我也学到了如何耐心地向他们沟通、如何培养他们的创造性思维。这种实践让我变得更加成熟、更加人性化。

#### 第四段：旅行实践

除了工作与义工，旅行也是我进一步提升自己的绝佳机会。去年，我和朋友一同去了越南。在当地，我们接触到了与自己完全不同的文化和习惯，也品尝了各种新的美食和不同的风景。这让我更加开放、更加具有观察能力。我也发现，旅行是一种放松自己的状态，让自己更加宽容和乐观，这也让我更加珍惜生命中的每一刻，活得更加充实。

#### 第五段：总结

总的来说，我的实践经历让我更加深刻地了解到自己、更加了解周围的人和事，让我获得了更多的经验和能力。实践不仅可以帮助我们学习新的知识和技能，更能够提升我们的自我认识和适应能力，为未来的发展铺平道路。作为一名学习者，我将会一直坚持实践，不断地加强自己的技能和身心素质，以期在未来的生活和工作中更加出类拔萃。

### 实践收获心得体会篇七

在注重素质教育的今天，假期社会实践作为促进学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪

优秀人才的重要途径。寒假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代学生接触社会，了解社会。同时，实践也是学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是学生服务社会、回报社会的一种良好形式。多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

学校是一个小社会，步入高中就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，了解社会，服务于社会，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现高中生的自身价值。

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。

做社会实践也是为了锻炼我们的能力，让我们的能力充分展现出来。做这个社会实践，也是为了让我们的多做一些有利于我们成长的事情对于我们养成吃苦耐劳的精神有好处，以后能在社会上更好的立足。平时，我们在家里应该多帮助父母做一些家务活，现在的学生过于懒惰，不知道父母的辛苦，如果不加强锻炼以后出社会后，要怎么去面对更多的考验。

通过做社会实践，可以培养我们的动手能力，让我们从实践中发现很多的小问题。学校让我们做这个活动就是为了培养我们的能力，还有从细微的生活琐事中去发现一些问题。没有实践就不会得到真理，很多的真理都是通过实践的来的。

社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车，实现了从理论到实践再到理论的飞跃，增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力，为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

## 实践收获心得体会篇八

第一段：

实践是提高自己的有效途径，也是成功的重要保障。然而，实践不仅仅是一个简单的过程，更是一种体验，更深层次的，它是一种心态和锻炼。在实践中，我们不断地接受挑战 and 考验，经历失败和成功，学习经验和教训，最终让自己成长和进步。

第二段：

我曾经参加过一次实践活动，那是在大学的时候，我们去到了一个偏远小乡村，帮助当地的居民进行一次文化交流。以前，我们只是在课堂上纸上谈兵，没有真正明白社会的各种复杂和难解之处。但是，此次实践活动却让我有了新的体会，让我学会了如何与不同的人交往，如何沟通和合作，以及如何在社会中生存。

第三段：

在实践活动之初，我们并没有很好的沟通与协作，很多事情都进行得不顺利，于是我们几位同学和老师一起商讨，找到了对于我们团队最合适的分工机制，让每个人根据自己的专长来发挥优势和才能。这样，我们的工作效率得到了显著地提高，获得了更大的成功。

#### 第四段：

实践活动中，我们也曾经经历过失败和挫折，但是通过这些失败和挫折，我们学习到了许多重要的经验和教训。例如，有一次我们去采访一位老人，但是我们没有准备足够的问题，所以访问过程中很快就陷入到了尴尬和僵局中，最终撤退而回。然而，我们及时找到了原因，并改进了我们的访谈方式，成果也比以前更出色。这一次的经历让我们明白了，任何时候都不能忽视细节，而细节的关注和准备是成为成功的关键。

#### 第五段：

总之，实践给我们提供了一个尖锐的切入口，让我们洞察现实世界，接受挑战和考验，获得经验和教训，进而成长和进步。通过实践，我们不但学到了许多专业知识与技能，更重要的，我们还建立了自信和勇气，养成了团队合作的精神，感知了自己的潜能和可能性。因此，我们应该多参加实践活动，积极与别人沟通交流，多了解发展趋势和前沿动态，这样，我们才能在今后的路途中取得更多的成功和成果。

### 实践收获心得体会篇九

- (一) 本室应选派责任心强、熟悉动物饲养的人员担任。
- (二) 室内要有通风、降温、防寒设施，保持干燥、清洁、卫生。
- (三) 动物饲养专门购置，科学饲养，以保动物符合实验要求。
- (四) 实验动物应建立档案，进行登记，家兔用于热原检查，不得超过10次；用于毒性药品的检查只限一次；病残动物不得供实验用。
- (五) 经实验后的动物应单独饲养，待动物恢复正常后，方可

继续使用。

(六)新购进动物，应符合实验要求，并需经饲养1~2周后，方可进行实验用。

(七)使用、繁殖动物要有计划。

(八)动物饲养应防止疾病传染，饲养用具应专用，外来人员不得入内。

(九)室内保持清洁、卫生，定时清理粪便等杂物。室内每周消毒，饲养用具每日洗刷，定期消毒。

## 实践收获心得体会篇十

今年的暑假社会实践活动日子早已远扬，同学们感触良深，在这次社会实践中不断经受锻炼，在短暂日子里，让大家难以忘怀。

此次社会实践，开阔了大学生的视野，锻炼了大家的耐性，加大了大家与社会的接触面，进一步激发了我们的学习、就业、创业的激情。使我们认识了自我，对生活、对社会有了更深的理解。

总之，通过暑期社会实践活动，同学们在服务社会的同时，自身也受到深刻的教育，得到了提高。实践证明，社会实践是提高学生综合素质、培养高素质人才的一个重要途径。走出校园，深入社会，实践成才，刻不容缓的“走出去，到农村、工厂、社区去”，发挥知识技能优势，开展各项社会实践活动，更好地服务社会、服务人民、服务社会发展，在活动中提升自我。”

暑假社会实践报告自从走进了大学，就业问题就似乎总是围



绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我走进了一家民营企业，开始了我这个假期的社会实践。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，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，那么所学的就等于零。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，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，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，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。

在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。

在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，

可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了在课堂上认真地消化，有平时作业作补充，我比一小部分人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

回想这次社会实践活动，同学们学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

经历了暑假的社会实践，我感慨颇多，我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市

象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取

了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

## 实践收获心得体会篇十一

第一段：介绍实践活动的背景和目的（200字）

在学习中，实践活动是一种非常重要的教学方式。它能够让学生通过实际操作来加深对知识的理解和应用。在过去的一个学期里，我们参加了一系列的实践活动，这使我收获颇多。其中，我最有感受的是我们参加的环境保护实践活动。本次实践活动的目的是让学生亲身体验环境保护的重要性，并通过行动来保护我们的环境。

第二段：实践活动带来的影响和收获（200字）

通过参加环境保护实践活动，我对环境保护的意义有了更深刻的理解。在活动过程中，我们亲身参与了环境清洁、垃圾分类、植树造林等实际行动。这使我明白了环境保护不仅仅是口号，更是需要我们每个人付诸实际行动的。我也深刻认识到了环境与人的相互关系，只有保护好环境，才能够保障我们的生存和发展。

### 第三段：个人成长和社会责任感的提升（300字）

除了对环境保护的认识，此次实践活动也对我个人产生了深远的影响。首先，我意识到自己作为一个社会成员，应该承担起保护环境的责任。我可以从小事做起，如垃圾分类、节约用水等，为环境保护出一份力。其次，通过实践活动，我还提高了自己的团队合作能力和沟通能力。在活动中，我们需要协同工作，共同完成任务。这样的经历让我理解到团队精神的重要性。

### 第四段：未来的努力和改进（300字）

在实践活动中，我也发现了一些问题和不足之处。例如，有时候我们的行动并不够果断和坚定，还存在一些浪费资源的行为。为了改进这些问题，我决定在未来做出努力。首先，我会加强自己的环保意识，从小事做起，如每天关灯时确保电源已切断、携带环保袋等。其次，我会加入更多的环保组织，积极参与环保活动，为保护环境做更多的贡献。最后，我会不断学习、提高自己的环保知识，成为一个环保的倡导者和实践者。

### 第五段：总结实践活动的价值和意义（200字）

通过这次实践活动，我不仅加深了对环境保护的理解，也提升了自己的责任感和团队合作能力。实践活动让我从书本知识走向社会实践，更加贴近生活，更加深刻地认识到了环境保护对我们每个人的重要性。我相信，在未来的学习和生活中，我会一直秉持着环保理念，为创建一个更美好的环境而努力工作。同时，我也希望更多的人能够加入到环境保护的行列中来，共同为地球的美好未来而努力。

## 实践收获心得体会篇十二

近年来，实践活动在学校和社会中得到了广泛的应用和重视，

既能提升学生的实践能力，又能加深对知识的理解。在我参与的一次实践活动中，我深刻体会到了实践活动的重要性，也获得了很多宝贵的经验和收获。以下是我从这次实践活动中的心得体会。

首先，实践活动让我更加了解了自己。这次实践活动是模拟公司经营任务的比赛，我扮演了销售经理的角色。在这个过程中，我发现自己在团队合作和协调能力方面还有很多需要提升的地方。我经常会有一些个人意见和团队的意见产生冲突，这给我上了一堂珍贵的课。通过这次实践活动，我深刻认识到了我在沟通协调方面的不足之处，同时也懂得了如何善于倾听他人意见，适时调整自己的立场。

其次，实践活动让我更加了解到团队的重要性。在销售经理的角色里，我需要与其他部门的同事密切合作，共同制定销售计划和解决问题。在这个过程中，我意识到一个团队的力量要远大于个人的力量。只有团队紧密配合，充分发挥每个人的优势才能取得更好的成绩。通过这次实践活动，我学会了更好地协调团队内部关系，明确分工并且高效地完成任务。

再次，实践活动让我领悟了责任的重要性。作为销售经理，我需要销售团队的业绩负责，对公司的经营状况负责。每个工作岗位都需要有人承担责任，只有每个人都尽职尽责，才能使整个团队向前发展。这次实践活动让我理解到，责任是成功的基石，只有承担起责任，才能真正成长为一个优秀的人。

最后，实践活动让我体验到了团队成功带来的成就感。在比赛期间，我们团队的销售业绩一直保持着良好的态势，最终以优异的成绩取得了第一名的好成绩。当团队成绩出炉时，我内心涌动着一股难以言表的喜悦和骄傲。这个过程中，我也意识到，一个成功的团队需要每个人的付出和努力，每个人的贡献都是团队成功的重要组成部分。团队的成功不仅给我带来了喜悦，也增加了我对于团队合作的信心和热情，激

发了我对于未来学习和工作的动力。

总结起来，实践活动让我深入了解了自己，增强了对于团队的认识，明白了责任的重要性，同时也让我充分体验到了团队成功所带来的喜悦和成就感。这次实践活动对于我个人的成长起到了积极而重要的作用，也使我在今后的学习和工作中更加充满信心和动力。我相信，通过不断的实践活动，我会变得更加成熟和有条理，为未来的发展打下坚实的基础。

## 实践收获心得体会篇十三

时光飞逝，在大学的第一个假期很快就结束了，但是我还是沉醉在自我寒假社会实践的收获中。作为一名大学生，有着重大的历史职责和使命，而要承担起这一切，跟上时代的步伐，务必让我们的每一天都无缘无悔。我不想虚度我的人生。因此在大学的第一个假期，我有了一个充实的、难忘的社会实践经历。我度过了一段被人称为“老师”的难忘的，阳光的日子。我在一家教育机构课外辅导部做兼职老师，在这次实践中，我感受到了不一样的东西，是我之前没有接触到的东西，这对我来说，是一项很难得到更好的发挥的前提。在不断的发展中，我有了更多的进步，我明白自我需要更多的进步，此刻的我已经很好的适应了学校生活，但是社会生活还是不行，我需要继续不断的努力。在实践中使自我不断地提高。大学生寒假社会实践促进大学生素质全面发展，加强和改善青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、协作精神、实践潜力和社会交往潜力的重要途径。因此我觉得在假期得到这样的锻炼对自我尽快的适应社会生活有很大的作用，这样的经历也会成为自我的一笔宝贵财富。

这次假期我为什么选取做家教作为自我实践的资料，原因有两点，首先我爸是一家课外辅导的负责人这样就给我带给了一个很好的平台，还有一个原因就是因为我一个小小的梦想。记得小时候就有一个梦想，期望长大后能成为一名光荣

的人民教师。但是之后经历了人生的种种，我成为了一名工程管理专业的大学生。可儿时的那个梦想却一向都没有消逝。老师那高大的形象和伟岸的身躯，“好大一棵树”的优美旋律却依然在我脑海中萦绕，在身边回响。于是就有了这样一个“一石三鸟”的经历。能够实现我的儿时梦想；能多一种不一样的人生经历；能够靠自我的双手完成学业。之后我发现不仅仅让我学会了这几种东西。而使自我更加清楚的了解了自我的潜力和学到了许多课堂以外学不到的东西。

在假期刚结束一周左右我就开始了自我第一次社会实践。第一天是试讲，我给两位初中生补习数学，为了能做的更好，我又把初中时代的课本重新翻阅了几遍，走上了我的人生第一讲。尽管有些紧张，但是我还是透过了第一关。当时我心中唯一的感受就是做一名老师真的很不容易呀。一回生，二回熟，就这样我便做起了我的“老师”了。可能是第一次给学生做家教吧，我格外认真，每次讲课的前一天晚上，我都很努力的备课，生怕讲错了那一道题。但是这样事情还是发生了，有一次我讲错了一道题，当时要是有一个地缝，我恨不得钻进去。就这样我每一天早上起得很早睡的也比较晚，很辛苦，很累，但是却很充实，算是顺利的完成了我的当老师任务。学生家长也对我很认可，我带的学生也对我很尊敬，我们也成为了好朋友。个性是他们管我叫“仲老师”的时候，我的感觉就好像是飘向了天，很自豪，很光荣。那时我才真正的明白人们为什么说老师是太阳底下最高尚的职业。

这次实践我学到的不仅仅是生活的艰辛和为人处事的态度，还有教育问题上的一些经验和原则。而这些，必将成为我人生经历中的一笔宝贵财富。我也期望在今后的学习和工作中，把学到的这些真正的做到学以致用。此刻我把这些感悟记录下来，也跟大家共同分享。

## 实践收获心得体会篇十四

今年暑假，我没有呆在家里日夜守着韩剧看，而是选择参加



社会实践，去接触社会，体验社会！我到“文翰教育”培训机构工作了四十多天，体味了社会的一部分酸甜苦辣，收获颇多。

六月初，在好友的推荐下，并经过两场面试和培训，我很幸运地得到了这份作为暑假补课老师的工作。

六月二十五日，我带着满腔热情和兴奋，与一位同学从学校出发，来到工作点——江夏郑店。虽然途中尝到了背着笨重行李奔波的苦头，但是想着全新的工作与生活，这点不快也就烟消云散。然而后面的事实证明，一切都没有我想象的那么简单！

我们一共有八位同事，分别来自不同的学校，不同的地方。首先要解决的是吃饭问题。大家商讨后，决定由我购买炊具，我是八人中唯一的武汉人，这样买东西时就不会因异地口音被宰价。即使我的新洲话和郑店话相似度高达80%，可我也没买过锅碗瓢盆，没办法，我只好接受这项“伟大而艰巨”的任务！

我走进商店，装作很娴熟的样子挑选起炊具，在和店老板长达半小时的“交流”之后，我们终于买下物美价廉的电饭煲、煤气灶、碗筷。同事们都很惊讶我“唇胜枪，舌过剑”，其实这些都是在家向妈妈学的。我暗自叹息：要是平时更认真点，把妈妈的砍价功夫学到五成就好，看来回家要多跟妈妈练习了。

这回我总算尝到了一丝甜的滋味，我深刻明白：生活并不仅仅是柴米油盐酱醋茶，它还有更深奥的东西需要学习探究，而我只懂得一些皮毛，在真真正正融入社会之前，我必须积累更多的经验！

六月二十六日，我们就开始了招生计划。每天早上五点起床，拿着厚厚的宣传单到菜市场、超市门口、路口散发。等到九

点多，传单发得差不多，我们就可以享用早餐了。虽然几次我都带着朦胧的睡眼饿得不行，可是看到每个同事都拼命地坚持着，我也就挺下来了。也许最难熬的是上午十一点至十二点这段时间，因为我们要顶着火辣辣的太阳，站在中小学校门口发单。这个时间段，学生放学，家长接孩子，人比较集中，便能扩大“文翰教育”的知晓度。刚开始我只是把传单发给学生和家，可是大部分人看也不看就把单子揉成一团扔了，有的甚至不敢接，把我们误认为骗子。于是我就耐心地给学生家长讲解，终于有人主动过来咨询并且报名了。炎热的天气没有打垮我们的意志，或许这就证明了“事成长于坚忍，毁于急躁”。

等到吃午饭时，已将近下午两点，午休一个多小时后，四点钟后我们又开始工作——家访。我们来到附近的村子，一家家的访问，仔细回答家长的问题，消除他们的疑虑。七点多，拖着灌铅般沉重的双腿，我们回家。晚饭后，已是九点多，可我们还要开会，总结一天的工作并安排第二天的计划。通常到十一点才能睡觉，有几次甚至熬到凌晨。虽然很累，但是每个人的热情度都很高。经过十天的奋战，我们的招生工作圆满结束。每个人都晒得黑乎乎的，却觉得很值得！

我感叹生活远远没有我想象的那么轻松，它真的很艰辛，需要我们辛勤的劳动和坚强的意志力，还有不怕吃苦的精神！

七月五号，我们培训班正式开课。可我却在和同事相处中碰上了钉子。有一天，我和一位同事争吵起来，相互说了很多气话。我把自己一个人关在房间里，回想着半个月的苦与累，一股酸楚感涌上心头，越想越气，我就收拾行李赌气回家了！回到家中，负责人给我发信息，批评我太任性，这样一走了之是不负责任的行为。晚上，父亲教育我：人生就是碰钉子，碰一回钉子，长一分见识，增一分阅历，做的事越多，碰的钉子越多，没有碰过钉子的人，必是没有做过事。我又想，怎么能因为这点麻烦就放弃之前所有的努力呢？于是，我坐车再次来到郑店，在车上我不停告诫自己：要谦虚、认真接受

别人的意见，和同事相互尊重、包容、体谅，不可以随便使小性子，外面的人不会像家里的人一样容忍你的坏脾气，还要加强团队意识，时刻记住自己代表着团队的形象。

蒙田说“每个人都看自己前面，但我看自己内部。对于我，只有自己是对象。我经常研究自己，检查自己，仔细探究自己。”我应该认识自己，适当改变自己，主动适应这个社会，而不是等着社会适应自己！

让我感悟最多的还是教书这块。我带三个年级：五年级的小学生，初一新生，高一新生。初一新生最调皮，他们正处在青春叛逆时期，最喜欢和老师作对。与其生这些小鬼头的闷气，还不如想个法子应付他们。我也曾走过那反叛的青葱岁月，和老师对着干就是为了博取关注，得到更多关心。于是我就以朋友的身份关心学生并和他们打成一片，小心地维护学生脆弱的尊严，很快就获得他们的认可和尊重！

高一的英语课程改版，为了讲出精彩，我每天都要借助字典和参考书备大量的课。刚上高一的英语课，我有点紧张，也担心讲错，慢慢的习惯了，不慌不忙，课前准备工作越做越充足，也就能自如地掌控那个讲台。幸亏我大一参加了各种比赛，舞台掌控力比较强，为教书讲课打下坚实的基础，看来平常还要多加练习，增强自信心！

一位学长曾对我说，角色即为人格。当我作为一名教师时，我就明白人在不同的场合要扮演不同的角色，展现不一样的人格魅力，不管那个场合你有多么的不适应，你都要尽力扮演最好的角色！

曾看似熬不住的四十三天就这样过去了，我付出很多，也收获很多。这次社会实践收入很骨感，收获很丰满，我经历了从稚嫩到成熟的蜕变，抗打压能力和承受能力也大大提高了！做人就应该活泼而守纪律，天真而不幼稚，勇敢而不鲁莽，倔强而又原则，热情而不冲动，乐观而不盲目。

前天读到三毛的一段话：“我们一步步走下去，踏踏实实走下去，永不抗拒生命交给我们的重负，才是一个勇者。到了蓦然回首的那一瞬间，生命必然给我们公平的答案和又一次乍喜的心情，那是的山和水，又恢复到山和水，而人生已经走过，多么美好的一个秋天。”是啊，以一颗真诚的心面对生活，不管它如何坎坷，脚踏实地走下去，每次回忆对生活都不感到内疚，就一定能赢得属于自己的鲜花和掌声！

## 实践收获心得体会篇十五

在人生的道路上，实践是我们收获最大的财富之一。通过实践，我们能够将理论知识转化为现实经验，从而更加深入地理解和掌握所学的内容。在我的学习和生活中，我也充分体会到了实践的重要性，并从中获得了许多宝贵的心得和体会。

### 第二段：实践的价值

实践不仅能够帮助我们巩固所学的知识，还能锻炼我们的实践能力、创新思维和团队合作精神。在我的一个课余项目中，我和我的同伴们一同设计了一个新型的智能家居系统。在这个过程中，我们不断地实践探索，尝试新的技术和材料，并在实践中不断汲取经验和教训。最终，我们成功地完成了项目，并获得了同学和老师的高度评价。

### 第三段：实践中的挑战与困难

实践过程中，难免会遇到各种各样的挑战和困难。比如，在我参加的一个学生活动中，我负责组织和策划，但在实践过程中，我遇到了许多困难，比如预算的不足、人员的调配问题和各种场地设备的问题等等。但是，正是这种困难和挑战，让我更加锻炼了自己的耐心和毅力，并在最终的活动中取得了圆满成功。

### 第四段：实践中的收获

通过实践，我不仅获得了许多实际经验，还建立了许多宝贵的人际关系。在我的生活和学习中，我有幸认识了许多优秀的老师和同学，他们给予我许多指导和支持，让我不断地成长和进步。而且，实践还让我更加深入地了解了自已，发现了自已的优势和不足，在不断地实践中不断地提升自己的实践能力和创新思维。

## 第五段：总结

总的来说，实践是我们成长路上必不可少的一部分。通过实践，我们能够将理论知识转化为现实经验，从而更好地掌握和应用所学的内容。尽管实践过程中会遇到各种各样的挑战和困难，但只要我们坚持不懈地努力和实践，就一定会有不同程度的收获。相信在未来的日子里，我会一直坚持实践的道路，不断地成长和进步，为自已和社会创造更多的价值。

## 实践收获心得体会篇十六

### 第一段：引入实践活动的背景和目的（200字）

每个人都知道，学习是实践和理论的结合。而实践活动则是为了帮助我们将所学的理论运用到实际生活中。在我的大学生涯中，我参加了不少实践活动，这些活动不仅丰富了我的学习经验，还给了我许多宝贵的收获。今天我想分享一下我在实践活动中所得到的心得体会。

### 第二段：分享实践活动对于知识学习的促进（200字）

首先，通过实践活动，我能够在真实环境中应用所学的知识，从而加深对理论的理解和掌握。举个例子，我曾参加一次社会实践活动，去一个乡村学校教授孩子们英语。虽然我对英语教学理论有一定的了解，但是直到实践中我才真正体会到学生们的实际情况和需求。这个过程中，我不仅巩固了自己的英语知识，还学到了如何根据学生的水平和兴趣来设计教

学内容。实践活动迫使我将所学的理论运用到实际情境中，使知识更加生动和有意义。

### 第三段：分享实践活动对于技能提升的帮助（200字）

其次，实践活动也让我得到了许多实际操作中的技能锻炼。在学校组织的实践课程中，我曾参加过一次科研实验。在实验中，我学到了如何操作实验设备、采集数据和分析结果。这不仅提高了我的实验技能，还培养了我的观察力和问题解决能力。通过这次实践，我更深刻地领悟到了实验科研的重要性和复杂性，也更加珍惜在学校提供的实践机会。

### 第四段：分享实践活动对于人际交往的培养（200字）

此外，实践活动帮助我发展了与他人合作和沟通的能力。在一次社会实践活动中，我参加了一个志愿者团队，与团队成员一起为社区的长者提供帮助。在这个过程中，我需要与队友密切合作，协调任务分工和时间安排。在与长者交流的过程中，我学到了如何倾听和理解他们的需求，并尽力去满足他们的要求。通过实践活动，我不仅学到了与他人合作和沟通的技巧，还树立了热心助人和关爱他人的价值观念。

### 第五段：总结实践活动对个人成长的重要作用（200字）

总的来说，实践活动不仅让我在知识和技能上有了更深入的理解和提升，也让我成为了一个更全面和综合发展的个体。通过参加实践活动，我学会了将所学的知识运用到实际生活中，提高了实际操作的技能，培养了与他人合作和沟通的能力。这些在实践中获得的宝贵经验将成为我未来发展的基础和桥梁。因此，我将继续积极参与各种与实践相关的活动，用实际行动来丰富自己的学习和成长。

## 实践收获心得体会篇十七

2017年的我，已是一名即将迈入大三的医学院学生，为了对学生负责，也为了我们能够对未来有更多准备，能充分认识自己的专业特性和工作领域，学校给我们布置一个必须完成的任务——暑假实习。老师为我们讲解了本次实习的目的及重点，并且提出了一些参观实习中需要注意的纪律和要求。我们生物医学工程专业所学习的重点在于各种医疗仪器，医疗器械和设备，本次实习就是为了让我们的能够对于我们所学过的各种仪器设备有一个感性的直观的认识，从而把书本上的理论和现实中的技术联系与结合起来。

于是，怀着激动的心情，在8月15日到8月22日期间，我到了本县人民医院。首先，我直接找到了正在办公室的副院长，和他说明了一下我的来意和期望，通过沟通，他把我安排在设备科让我进行为期7天的暑假见习工作。在和各位医生护士的交流和学习以及医生们的耐心指导，我初步掌握了一些基本的医学工作，如：认识基础设备并掌握一些仪器知识，每天8小时的工作，虽然看似和正常的工作时间一样，但通过亲身体会，我才明白并不容易，医生们的劳动强度远远超过了8个小时。

见习的第一天，我早早地7点钟就起床，然后匆匆赶到医院。设备科主任大概了解我第一次的紧张，先并不要求我做什么，只让我在一旁认真学习观摩，并对医院的环境和周围的医生熟悉熟悉，就是怀着这样好奇和紧张的心情我换上实习用的白大褂，开始了我的暑期医院劳动实践。8点正，各位医务工作人员都准时集中到会议厅交早班，会议厅里张贴着关于医院各项工作的具体规定，人体的解剖挂图，和心脏的模型。

（所谓交早班就是昨天夜里值班的医生和护士和今天工作的人员报告一夜里病人的情况，包括：报告病人的各项生命体征，加药或减药的情况，病人的病情变化及治疗情况），听着各位护士报告情况，虽然很多专业用语都听不懂，但看着他们认真严肃的表情就明白他们对病人认真负责的态度。大

约1个小时的交班后，各位医生就开始他们的工作，有的去查访（询问病人病情，探视病人身体状况），有的医生忙于写病例，有的医生给病人量血压、测血糖，有的记录护理情况。由于我们还未涉及临床知识的学习，医生安排我做一些基本的工作。第二天，我参观了放疗中心，即放射治疗中心，通过查找资料，我了解到放射治疗兴起于20世纪80年代，指主要利用高能x射线、电子线及y射线等进行局部治疗而达到摧毁肿瘤病灶的目的。目前，恶性肿瘤仍然是严重威胁人类生命的一种疾病，可采取的'治疗方法通常有三种，分别为手术治疗、放射治疗和化学治疗。通过放射治疗可减缓控制的肿瘤占发病总数的85%，这样的高有效性使得放疗成为一种重要的恶性肿瘤治疗手段。随着科技的发展，以“适形调强”为主流的现代放疗，成为当前治疗恶性肿瘤的主要方法，其特点为对于治疗部位的定位精确度高，副作用小，安全性高。放疗又可以分为内照式、外照式、三维适形放疗等方式。

据人民医院放疗中心的胡主任介绍，目前全国范围内可以提供放疗的医院共有1200多家，而达到饱和则需要3000多家医院。这说明放疗在我国还需要进一步发展普及，具有广阔前景。人民医院的放疗中心由以下几部分构成：tp<sub>s</sub>计划站、后装机室、加速器控制室、治疗室。病人首先要进行放疗定位，即确定放疗的针对范围，然后通过tp<sub>s</sub>计划站进行计划，该过程是利用计算机进行治疗方案的优化组合，得到最适合的治疗方案。根据肿瘤部位的不同，相应采取内放或外放，内放即照射源发出射线，照射腔内管内肿瘤；外放是利用直线加速器产生x射线，进行治疗。我深感医疗科技力量的重要性。余下几天，我一直坚持在医院坐班，同设备科工作人员交流，并且全程观看器械的维修管工作，不得不感叹，专业知识的重要性。

实习结束后，我深深感到医疗器械行业的技术性和专业性。虽然，我们国家还远远比不上国外先进科技行业的发展，这不是几年的时间可以超越得了的，但是我相信，在一个行业



吃这个行业的饭，只要你把本职工作做到最好，总会发挥自己的作用的，蚍蜉也可撼树！做为生物医学工程专业的学生，为中国本土医疗仪器产业的前进做出贡献是义不容辞的责任。即将面临毕业，此时此刻最深切的心得就是，无论从何处起步，无论具体从事哪种工作，认真和踏实的态度才是最根本的。

## 实践收获心得体会篇十八

一 银行实习调查内容 大学校园就像一个小社会，入学已经两年了，我们已经渐渐地适应了这个小社会的生活，然而作为大学生，接触社会，适应社会是必不可少的。所以，暑假作为一个很好的接触社会的契机自然不可浪费。于是继“三下乡”社会实践结束后，我于7月12日至7月28日在中国信合营业部进行了为期半个月的实习。此次实习的目的主要是在于一步了解国家经济宏观调控的宗旨，其次就是锻炼自己的社交能力，丰富自己的社会经验。

经过在信合调查实习，我从客观上对自己在学校里所学的知识有了感性的认识，使自己更加充分地理解了理论与实际的关系。我这次实习所涉及到的内容主要是会计业务(对公业务)和储蓄业务，其他一般了解的有信用卡业务，贷款业务。从这些业务上，我对国家经济的宏观调控有了一些初步的认识。

二 了解国家宏观调控的目标 在这个经济发展的关键时刻，作为国家经济机构核心的金融，无疑应当起到宏观调控的杠杆作用。国家宏观调控的目标是控制局部经济过热，重在调整结构。长期以来，存贷利差一直是我国银行获取利润的主要手段。而众多银行均简单依靠存贷利差获取利润，所产生的结果必然是追逐热门行业，垒大户等现象的发生。这种银行与企业之间的高度依存关系也加大宏观调控的难度。

银行的发展有赖于整体经济环境的回好，但经济的健康运行

并不是依靠银行无原则地放贷就可以完成的。这不仅需要银行通过对宏观调控经济整体形势的研究审慎确定信贷方向，同时也必须对我国目前这种简单的依赖存贷利差，特别是依赖对公业务获取利润的盈利模式加以改变。这种对银行可以形成一个稳定的利润来源，增强银行的抗风险能力和可持续发展能力；对企业，可以通过有针对性的淡化对公业务，使某些企业更加珍惜来之不易信贷资金，提高企业的资金运用水平，防止企业盲目扩张，增强企业的自我积累意识；对政府，可以降低经济调控的难度，避免因为银行与企业高度依存关系，而造成的在宏观调控政策实验中投鼠忌器现象的发生。

当然，银行调整盈利模式并不是鼓励银行放弃对企业的支持，而是要求银行在强化对自身抗风险能力的同时，将信贷资金真正送到规范运作，效益良好的企业手中。金融的稳定性，才是企业对经济最大的也是最少持续的支持。

三 收获与体会 俗话说，千里之行，始于足下。这些基本的业务往往是不能在书本上彻底理解的，所以基础的实物尤其是显得重要，特别是目前的就业形势下所反映的高级技工的工作机会要比大学本科生大，就是因为他们的动手能力要比本科生强。从这次实习中，我体会到，如果我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本任务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们学习与实习的真正目的。

这半个月的实习，我认为对我今后走向社会祈祷了一个桥梁的作用。是我人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走向工作岗位也有着很大的帮助。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位的规章制度，与人文明相处等一些做人处事的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自公司领导和老师的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。

这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学会做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西还有很多很多。我只有通过不断实践，才能使自己更加成熟。

要知天下没有免费的午餐，惟有比别人多一份能力，才能立足于社会，真正超凡脱俗。没有什么能让我深深体会到那句古老谚语的含义了——“早起的鸟儿有虫吃”。

在自己还刚刚涉入做推销员这一刻起的时候，每天清晨5点半左右就要被那烦人的闹钟吵醒，很不情愿地关掉闹钟，从甜美的美梦中爬起，迅速地梳洗后就要徒步上班了。在离我上班不远的交叉路口旁有一间小得可怜的早餐屋，根本就装不下两个人，只好委屈自己，一路吃着油条，一边喝着豆浆，填饱肚子也就算了。想起在家的日子，睡到8点多钟才起床，一起床就有热呼呼的早餐在面前·····但我的同事经常安慰我说：“吃得苦中苦，方为人上人”。虽然刚开始时我也熬得很辛苦，加上今年暑假特别炎热，这可真是苦了我们这些做推销的，但过了不多久，自己也就慢慢适应了。

像其他许多推销一样，刚开始推销时的我就好像开了马力的汽车一样，疯狂地开展业务，没有自己个人的推销计划，但我不想像有些推销员那样，只顾盲目地上门做推销，这样反而会使拜访量越来越少，因为这样推销客户比较分散，而丢失了准客户，就得不偿失了。

屡次的失败给我带来了从未有过的失望，望着自己订单上的空白，听着别的推销员口若悬河地与顾客们尽情地侃侃而谈并且顺利地签下了订单。这一切的一切都让我无从下手以及无法去面对这个现实。顿时，我的内心产生了两种矛盾思想，好像有两个人在我耳边对我说话。一个说：“努力吧！并不是所有的人一开始都会成功的，正所谓万事开头难，千万不要气馁。”而另一个说：“你这种能力，根本是不可能创造

奇迹的，还是不要逞强了，放弃吧！”这两种声音在我耳边回荡了很久，正当我发呆之际，突然有一个人轻拍了肩膀，抬头看，原来是我们供销合作社的经理，望着经理和蔼的笑容，刹时的灰心丧气一时也发泄不出。但当我想说话时，就被经理的话打住了，他说：“做我们推销这一行，不是那么容易就能成功，纵使你满腹经纶，但如果是“茶壶里的饺子一有货倒不出”，就无法说服顾客买你的东西啊！更别提能成功了。去推销，想要得到签单，并不是只凭一张笑脸就行的，因为你的客户是不同类型的人，你每天都要接触不同的客户，这样的话你就要对不同的客户说不同的话，当然，这就需要你这张嘴能说会道了。说完，又拍了我的肩膀，望着经理离去时矮小的身影，我顿时充满了信心，因为我相信总有一天我也会像经理一样拥有大客户，管理一大批人……从那天后，我每天都找不同的人来锻炼自己的口才，提高语言表达能力。

有了前几次的失败经历，我总结出了一个经验。自后我被经理派去做推销时就把开拓目标定在地区，而不是“单个保护上”，客户密度很高，为了以后的回访和售后服务也带来了很大的方便。我经常保持着每天拜访10个客户的记录，特别是双休日，经常是从上午开始工作一直到深夜，一天中拜访的客户不下15个。虽然爬上爬下很辛苦，但看到自己有了一点成绩，也就很开心了。

上了，我向老人介绍产品、介绍自己所从事的工作，很快就得到认同。老人不仅为我提供了楼内居民的具体情况，还在我的恳求下亲自领我走访了几户，那天，我给每户都留下了很深的印象。虽然不是每个客户都买产品，但是却感到了自己在一步步走向成功，同时也尝到了“苦尽甘来”的滋味。

往后的实践中我开展业务通常不会针对一个客户，去客户单位谈产品，对方的同事是新的展业对象，去客户家中谈，对方的邻居、朋友、亲戚会成为我下一个服务对象。每次离开客户时，我都感到一股强烈的感情，都有一点点的成就感。

为了让自己签到更多的订单，做好更好的成绩来给经理看，我还运用了自己两年来所学的专业知识—电子商务，通过电脑操作在网上搞宣传、促销活动，且得到许多网上顾客的青睞。

短短的两个半月实践生涯结束了，它让我明白到一个没有社会经验的人就像一艘没有舵的船，永远漂流不定，只会到达失望、失败和丧气的海滩。在做推销员的这段时间里，使我总结出了自己之所以能很快着手推销工作的几个要点：(1)必须经常保持笑容，这样会给客户留下好的印象。

(2)必须具有强大的说服力，如果口才不好，别说能拿到订单，就连接近客户的机会都会失去。

(3)信誉是人的生命，更是事业的生命，做推销这行不要骗人，欺骗顾客就是在欺骗自己，良好的信誉才能成功。

这次的社会实践虽然比以前辛苦，但却让我受益匪浅，不但锻炼了自己的胆量，而且训练了自己的口才，最为主要的是，让我学到了许多道理，同时提高了自己的实践能力。

## 实践收获心得体会篇十九

由于我校处于闹市区，更应加强交通安全方面的社会实践活动，我们就利用星期天，通过社区青少年活动中心联系，组织小朋友上街帮助交警维持交通、社会秩序，打扫环境卫生，宣传交通卫生知识。通过这种实践，不仅让小朋友自己知道应该遵守交通，更是交通安全的积极宣传者。

这是我第一次参加团队暑期社会实践活动，让我学到了很多。我明白了合作的重要性，也有了一种团队的使命感。我们要摆正心态，拥有一颗平常心，一颗谦虚求教的心，一颗乐观

的心去面对各种各样的人和事。人生不如意十有，我们不能轻言放弃。我们要相信自己，要把它当做是成功路上的垫脚石，不断地总结经验，积累宝贵的财富。总之，这是一次特别的社会实践，它使我成长了，让我们一起努力，做个对社会有用的人！

## 实践收获心得体会篇二十

我在这一年的实践中收获颇多，不仅积累了丰富的经验和知识，还锻炼了自己的实践能力和思维方法。通过不断地实践和总结，我深深体会到，实践不仅能够让我们学到更多的知识，还能够培养我们的动手能力，增强我们的解决问题的能力。在实践过程中，我既遇到了挫折，也有了成功的经验，收获了很多宝贵的经验和教训。

首先，在实践中我发现了知识的实践价值。在课堂上，我们可以学到很多理论知识，但只有在实践中去运用这些知识，我们才能真正理解它们的意义和应用。例如，在学习物理的过程中，我学到了很多电路的原理和公式，但一直不太明白它们的实际应用。直到有一天，老师带我们去实验室进行电路实验，我才发现原来这些知识原来可以通过实践来验证和应用，这让我更深刻地理解了物理的知识。

其次，在实践中我意识到实践能够培养我们的动手能力。在实践中，我们需要亲自动手去实施一系列的操作和实验，这样可以培养我们的动手能力和操作技巧。以前，我对于机械类的操作一直感到头疼，总是力不从心。但在一次手工制作的实践中，我独立设计和制作了一架小风车，并成功地让它转动起来。这使我意识到只有通过实践才能真正掌握动手能力，虽然过程中充满了挫折和困难，但最终的成功让我对自己的动手能力有了更大的自信。

再次，实践让我学会了解决问题的能力。在实践中，我们时常会面临各种各样的问题和困难，只有通过实践，我们才能

找到解决问题的方法和策略。例如，在化学实验中，我遇到了一道难题，实验操作过程中出现了错误的结果，我陷入了困惑之中。但通过仔细观察和分析，我发现了问题的所在，并通过调整实验方案和方法成功解决了问题。这次实践让我体会到只有当我们面对问题时，才能真正锻炼我们的解决问题的能力。

最后，在实践中我也受益于团队合作的精神。在实践中，我们往往需要与他人合作完成一项任务，这要求我们与他人合作，相互配合。在实践中我担任团队的组长，负责协调和分配任务，有时还需要处理团队内部的矛盾和纠纷。通过实践，我学会了倾听他人的意见，尊重团队成员的想法，并通过沟通和合作解决问题。这段经历不仅让我认识到团队合作的重要性，也让我意识到一个团队的战斗力不仅仅取决于个人的能力，更取决于团队的凝聚力和合作精神。

总之，通过这一年的实践，我得到了很多实践经验和知识，也锻炼了自己的实践能力和思维方法。实践不仅能够让我们学到更多的知识，还能够培养我们的动手能力和解决问题的能力。同时，在实践中我们也需要与他人合作，通过团队合作的精神来完成一项任务。通过实践，我深刻体会到知识的实践价值，助力于我们更好地理解和应用知识。因此，我们应该坚持实践，不断积累实践经验，从而更好地提高我们的实践能力和思维方法，为未来的发展做好充分的准备。