

# 2023年大学生实践活动心得体会(通用20篇)

军训心得是在军人化训练中，我们对团队协作、领导才能以及责任担当等方面的反思和总结。希望以下这些教学反思范文能够给大家提供一些启示和思路。

## 大学生实践活动心得体会篇一

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。

## 大学生实践活动心得体会篇二

我们必须勤奋，必须勇敢，必须坚持，勤能补拙是良训，一分耕耘一分才。年轻没有失败，奋斗创造未来!下面由小编为大家整理出关于关于大学生学习的心得体会的文章!希望大家喜欢!

十五天的实践活动结束了，我学到了很多的东西，这些东西将

让我终身受用。

尽管遇到了很多以前没有遇见过的问题，也有很多当场不能解决的问题，时常也感觉很无助、很尴尬，但因为有一个团结向上的团队，一切的问题都以不在是问题，一切的不知道也都会变成知道，正所谓人多力量大，人多好做事。

我们队每个人都是负责而又谦让的人，一起的七天，我想难免会有些摩擦、偶尔也会有些争执，可我们大家好像很有默契是的，即使有不同的意见或见解，都会相互的体谅和比较，最终得到一致的答案。

半个月的实践活动就这样结束了，然而活动的每个场面却深深的印在我的脑海里，虽然是有苦有累的十五天，但我觉得这是一次不错的经历，我又结识了几位新的朋友，开阔了眼界，从中学到了不少东西，也增长了不少才干。

通过本次实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长，另一方面，我们为学校做出了自己的贡献。

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。

我们会更加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。

这次的实践活动，让我感受到，人的一生中，学校并不是真正永远的学校，而真正的学校只有一个，那就是社会。

大学生实践活动是引导学生走出校门、走向社会、接触社会、了解社会、投身社会的良好形式，是促使大学生投身改革建设、向群众学习、培养锻炼才干的好渠道，是提升思想、修身养性、树立服务社会思想的有效途径。

通过参加实践活动，有助于我们在校大学生形成新观念，吸收新的思想与知识。

现在的我，大二已结束，时间过得真快，我也在不断成长。

现在的我，比以往更加珍惜时间，愿意努力学习，培养自己的人格。

此次实践活动，让我真切地看到身旁的大学生每天在干些什么，从他们身上，我吸取到经验与教训。

我们要努力学习，锻炼身体，真诚待人，团结他人，每天有所进步……

我们必须勤奋，必须勇敢，必须坚持，勤能补拙是良训，一分耕耘一分才。

年轻没有失败，奋斗创造未来！

开学到现在已经半年了，记得我来xx大学的第一感觉就是好大好漂亮的地方呀。

这是自己第一次独自一人离开家这么远，第一个学期总会有一些不适应，比如住宿方面和吃饭方面。

刚刚搬来宿舍的那几天，大家互相不认识，相互之间的话很少，想说话却不知道说些什么才好，慢慢的发现其实大家的想法都差不多，有时候讨论起来还仍旧忍不住笑出来当时的样子，有点傻，充满了对大学生活的向往，怀着一腔热血蓄势待发。

当真正融入到了大学生活的时候，才发现大学和高中真的有很大的不同。

大学里，在小路上，在街角处总有匆匆忙忙走来走去的人们，即使是星期六和星期日也不例外，每每想到图书馆去学习，就会发现图书馆里满满的都是人，有好几次因为起的比较早，到学校去看看，远远地就会看到有那么几个人在图书馆门口等待着开门。

在学校里1号楼下面的长椅上和7号楼的大厅里，常常会有人不停地念着英语和

记一些别的科目，学习的氛围十分浓重。

相对高中来说，大家虽然也在学习，但是却是在老师和家长的督促下，而大学里完全是自主学习。

还有两个很大的不同就是流动教室和上课的时间安排。

高中的时候，习惯了固定教室，所以现在往往在匆匆忙忙去学校的路上，才掏出手机来看一下今天的课是在哪里上，有一次还误走错了楼。

有人说，大学的课程就像南孚电池，一节更比六节强，现在看来，说的也挺对的。

2个小时的时间，刚开始听到一半的时候就不由得开始走神，后来强迫着自己努力听进去，到现在也已经适应了这样的时间安排，觉得其实这样听讲可以掌握更多的东西。

我想，在大学里能体现自我价值的事情就是多多参加各种活动。

开学时，有许多的社团纳新和学生会纳新，没来大学之前，就常常听人说大学的学生会和高中的有很大的不同，而且加入学生会是一个非常好的锻炼机会，可以提高你的自信和组织能力。

因此，我选择报名参加了学生会。

从来没有想到学生会的纳新是需要面

试的，在进入校学生会面试教室的时候，听着大家讲述着他们的高中工作经验，感觉到真的是有很多很多能力高的人，当轮到自己，就觉得心里很紧张，腿也不自主得开始发抖，结果也可想而知，我只通过了面试初赛，不过自己心里还是有一点小小的庆幸，居然能通过初赛，比我预想中的要好很多，虽然结果还是没能通过，但是在这场面试中，我还是学到了不少，因为我开始懂得控制自己的紧张心理，并且变得比以前更加自信了些。

接下来就是院学生会的面试，因为有了之前的经验，很幸运的顺利通过了面试，可以在自己喜欢的部门工作、和不同的人打交道，同时也能结识到更多的人，真的是很不错的体验。

在学生会里，我开始接触到各种不同的活动和人，学长学姐们也都十分温柔，干事们之间也都关系融洽。

素拓活动中，大家在一起疯玩，为了赢得比赛一起努力，活动的最后我们还收到了棒棒糖，真的'尝到了快乐的味道，甜甜的，略带一丝酸苦，不过只是一点而已。

接下来几乎每周六周日，大家都在忙于宿舍和学校之

间，甚至感到比平时还更累些，不是忙学习，而是忙于坐场和参加活动，不过这样的生活才会更充实，更加有滋有味。

广播体操比赛算是其中比较累的了，我们的广播体操训练持续了一周，每天早上6：00就得起床，晚上也是天黑以后才能回宿舍。

那些天，总能在操场上见到一群一群的人在训练，即使是在

中午也有很多人。

最难熬的就是定动作了，这需要保持一个姿势很久，不过，我们都坚持下来了。

在最后比赛时，我们取得了比赛第二名的好成绩，我想，这也算是对我们辛苦努力的最好回报了。

接下来，就是宿舍文化节的比赛。

我们的宿舍名称是海蓝之家，舍友们还戏称说海蓝之家——女生的衣柜。

其中也有我们的一些小创意，例如，在宿舍值日表上，我们分别找了代表各自性格的衣服品牌和一个形容自己的形容词，窗户的玻璃我们则做成了我们的涂鸦区，也算是我们的一方娱乐小天地。

睡，但是现在回想起来却也是一种美好的回忆。

在接下来就到了期末考试，在准备考试的日子里，大家每天起早贪黑，互相督促着，在早晨和中午早早地到了教室，争取占一个好的座位，当然，教室里没有座位的情况也经常发生，图书馆里更是人满为患，但是，大家仍然认真学习，终于在期末考试的时候都取得了不错的成绩。

很多的朋友在去了大学以后都觉得好像不如自己理想中的那么好，可我始终觉得，既然选择了远方，就该风雨兼程，即使遇到再大的困难，也该勇往直前，不退缩，不逃避，真正活出属于自己的精彩人生！

## 二、感恩

这三年里，少不了老师的关怀，借着这次的机会，感谢我们

敬爱的老师。

我是出生在一个贫困的家庭，从申请贷款，到在图书馆勤工俭学，从团员到预备党员，从一个胆怯的女孩，到现在的从容，从我实习遇到一些困难，到现在重拾信心，这所有的一切都离不开老师给我的机会和帮助，我也深深地体会到大学老师为我们的成材所付出的艰辛劳动，在此我要向他们表示深深的谢意和崇高的敬意！

记得秦平老师和我说过一句话：“到了社会，你就要去适应这个环境，而不是去改变它，虽然会比较复杂，但是只要你摆正心态，做好自己，你总会有成功的时候的。

”这些话给了我很大的启示。

所以在实习的这段时间了，我总是要严格要求自己，适应新的工作环境，不断地学习新的知识，不断地进步，提高自己实操能力，用陈主任的一句话就是：“把学习应用到实习中去，把实习应用到论文中，把实习与就业结合在一起”。

作为一个即将“踏入社会”的青年，我个人也处在激烈竞争的人生跑道上拼搏。

抓住今天成功的机遇，不要让它与我擦肩而过。

时间飞逝，日月如梭！不知不觉离开大学走上社会已经两个来月了。

这两个月里感觉自己度过了人生中最忙碌的阶段，每天穿梭在教室和办公室之间，跟一群小孩混在一起。

刚开始很不适应，感觉什么事情都不上手，忙吗又忙个半死，但结果是事倍功半。

所以一直很失落，感觉自己能力不够，什么事情都做不好！后来身边的朋友，学长学姐们跟我说：刚开始都是这样的，只是不适应罢了，过一段时间会习惯的，你要对自己有信心，不要气馁。

在他们的鼓励下，我强忍着坚持过好每一天。

我想：为什么他们能坚持住，我怎么就不行呢？我们不是一样的吗？我不会比别人差的！

自信是成功的第一秘诀

爱迪生说过：“自信是成功的第一秘诀。

有时候做事成绩不好，人们往往归结于自己的不够努力，或者不够聪明，往往忽视心理因素的巨大影响。

可以说：心理上的调整是要重于方法、态度(努力与否)的。

做事时，心里安静，就能够沉下心来认真完成；心理积极就能够不断地将压力转化为动力，促进自己的前进；同样的，心里信任自己，把事情做好，不要畏畏缩缩，怕前怕后，看别人的脸色。

其实自信是一种生活态度，是一个成功者必备的素质。

自信心不是无端地建立起来的，而是自己要有扎实的基础。

基础也要靠平时自己一点一滴的积累，并不是一蹴而就的。

工作也一样，这么多事情，作为新人肯定会遇到困难，但是自信的人往往相信自己能够解决这些困难，而不会被它吓住，结果顺利解决了问题的几率大大提高；反而缺乏自信的人，此时就会更加手足无措，结果以彻底失败而告终。



只有在困难中解决问题，在过程中积累经验，才会累积信心，向成功的变靠近！自信是最大限度发挥自己能力的前提条件。

如果你有自信，你就可以说自己是一位不折不扣的成功者。

态度决定一切

米卢说过：“态度决定一切。

这句话不仅适用于足球，同样适用于工作中的学习。

学习态度包括以下几个方面：主动、进取和奋斗。

作为一个新人拥有一个主动的态度十分重要，可以说：“天才，就是主动性的爆发。

遇到了每一件事绝不退缩，积极地去，实在不会可以请教指导老师或其他前辈，这就是一种主动的态度。

主动可以使你比别人多许多做事的时间，可以比别人多做许多需要做的事情。

你得到的练习就会很多，提升的机会就会加大。

进取可以让你不停地向上，防止人变得堕落。

奋斗也就是我们平常所说的努力。

那种不怕苦，不怕累的精神在工作中也是需要的。

## 大学生实践活动心得体会篇三

为适应不久将来的工作竞争压力，这个暑假我来到了国际化大都市\_\_，希望在那里见识一下。在亲人的介绍下我进

入\_\_\_\_焊割机械有限公司的生产线上工作。在这里体验了一个月左右的工厂生产学习，学到了许多在学校没有学到的东西，增强了自身综合素质的培养，锻炼了自身意志同时也体验到了劳动带来的快乐！

第一天上班，我被安排到受话器组，我们学生工主要是剪公司产品的一些次品和废品，以及帮忙打杂，每天的工资不一样的，多劳多得。第一天我清楚的记得我一天的工资才22.5，这一天，我剪次品剪了900个，1000个才30元，晚上到家发现自己的手上起了4个水泡，很疼，但是又不敢拿针把它刺破，因为刺破后会更加的疼痛。

晚上在床上睡觉的时候，我想过放弃，一方面我父母不忍心，不说我从小娇生惯养的，但是我没有吃过这么大得苦；另一方面我自己发现，第一天上班就这样了，一个月下来，那我的手估计要残废了。第二天早上的时候，我爸问我还做不做，我说做，不去的话丢人，不就一个月么，咬咬牙就过去了，实在不行的话，我请假休息几天。

就这样，我每天早上6点起床，7点15坐车去上班，到公司8点不到，下午5点半下班，每天的工作就是剪次品和废品和打杂，手上的水泡是消了再起，起了再消，总共不下于10个，有的变黄了，变成了应该是传说的“老茧”。虽然会很痛苦，但是坚持下来就行了。昨天是我上班的最后一天，一个月完了，我把自己的手套脱下来，摸摸手套上的自己裹得胶布，一层层，左手大拇指和食指的指套最厚，有十几层。只记得每天下班时把手套脱下来，自己的手指有些白，那些有水泡的地方破了，会散发出一股难闻的味道，手上有时候会很脏，黑黑的，洗也洗不掉。

我最喜欢剪的次品就是16h□因为它的价钱最高，如果是要把上面的黑字拿无水乙醇涂掉的话，就是1000个34元，不涂掉的就是1000个30元。最讨厌的次品就是18d□28d□这种次品要四道手续，第一步要把外面的铁片去掉，第二步要拿大针(不

是绣花针)把里面的塑料薄膜挑出来，第三步拿对应的“公章”，所谓的“公章”就是能刚好放进次品中的小铁管，中间是实心的，有一点凹凸，把次品最中间的磁钢撬动，最后一步就是拿吸铁石把磁钢吸出来，但是可恨的是这么复杂的次品价钱更其他的一样，也是1000个30元。所以每次我看见这样的次品我就避而远之，个人简历知道没有其他的次品了，我才去剪它，一天才弄不到1500个，不合算。

最可气的是，公司的食堂中午虽然不供饭，但是供菜吃。那个菜很难吃，我就常说，它就是煮猪食，我以为是我嘴刁，可是发现很多人都自己带菜吃的，重点不是这个，是菜不卫生，我发现菜里有虫子，很恶心的。自从发现菜里有虫子，我就没在食堂吃过。

每天最开心的就是，下班前我们要把那些次品的壳子用袋子装起来，送到一个小棚子里面，那里面有几头猪，所以我们叫这个“喂猪”。没事情的时候我们就拿棍子敲敲猪，结果猪叫了，喂猪的老奶奶过来了，看见我们干的坏事情，就说我们，我们赶紧跑掉，以为没事情的。结果她说到厂长那里去了，这下坏了，她是厂长的母亲。自从那次犯事后我们看见她就叫她奶奶这，奶奶那的，谁让我们在屋檐下呢，不得不低头。

我还发现这个厂有点不像一个工厂，很大的一个地方就三栋大楼，一个是车间，一个是住宿楼，一个是食堂。剩下的地方全部用来种东西，什么冬瓜、黄瓜、黄豆、大蒜、茄子、空心菜等等。后来我知道了，食堂每天做的菜大部分是自身的，不是买得，这就叫“自产自销”。

厂里的效益我个人估计不是很好，至少职工待遇不好，像我们暑假工必须满一个月，否则一分钱都没有，哪怕29天都不行，但是可以请假的。长期工必须签满三个月，在这三个月中，如果你不干了，是没有钱给你的，三个月后，如果你想走，你必须在上个月打辞职报告。但是想走还没有那么容易

的，会计会找出各种理由让你留下的，最后看你决心已定才放你走，厂长的脸色就难看了，招工有人来很高兴，走人了就不开心了。上次就有一个人打辞职报告打了一下午搞定，其实说白了，辞职报告就是一张纸，签个字就可以了，但是不给你，没办法。

厂里做的产品还是有一些毒性的，不是说产品有毒，只是在做的过程中，会有一些难闻的味道，我用过甲苯洗过东西，用甲苯洗后，发现自己的手指全部变白，还黏黏的，如果手上破，还会很疼的。用无水乙醇洗，手指变黑，很难一次性把手洗干净，好几天才干净的。

匆忙一个月过去了，我很开心，虽然我的工资不是很高，但是这是靠我自己的力量完成的，我坚持了，我做到了，我没有放弃。

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。从这次实践中，我真的学到了很多很多。

“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，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。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大二学生，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

## 大学生实践活动心得体会篇四

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，在这里完完全全体会到了。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](#)

## 大学生实践活动心得体会篇五

为了让大学生们切实感受并深入了解景县深厚的文化底蕴、三大产业的发展、工业基地的建设，激发大学生心系家乡、热爱家乡、报效家乡、为家乡建设贡献力量的热情。7月26日至27日，x市景县县委宣传部、团县委、景县广播电视台联合

举办了“我看家乡新变化”暑期返乡大学生观摩活动。来自x大学、中国石油大学、中央财经大学、中国地质大学等众多名校的近120余名景县籍大学生参加了此次活动。

在为期两天的活动中，大学生们先后来到x市景县文化景点、城市建设、四大工业园区、重点企业、重点项目建设进行了实地参观，参观过程中，大学生们详细了解了景县的人文、历史、发展现状及各企业的发展情况。同时，还举行了“青春晨飞扬”活动，徒步参观了景县景州塔和西城墙片区拆迁改造现场。

各企业负责同志也对大学生们的到来表现出了极高的热情，他们向学生们详细介绍了自身企业的发展历程及基本情况，并对大学生未来发展寄予厚望，广大企业还向大学生们伸出了橄榄枝，热忱欢迎大学生回乡发展，用自己所学为家乡建设添砖加瓦，共建美好家园。

参加此次活动的同学们说道：“近年来景县发展确实很快，形成了自己的特色产业，企业的发展和生活水平的提高对大学生就业择业与创业提供了很大的帮助，并且相信将来不久会有很多大学生会回到家乡，心得体会为家乡的发展做出很大贡献。”

参观期间，大学生们亲身感受了家乡日新月异的变化，增强了大学生们对家乡未来发展的信心，并且希望以后用自己的所学来回报家乡，为共建美好家园做出贡献。

## 大学生实践活动心得体会篇六

时间随着沙漏在紧张奔跑，一转眼，我们的实践-----“关注台风，情系苍南”志愿服务也告一段落。

## (1) 万事开头难——记首站艰辛

7月10日上午9时，我们服务团，践行科学发展观，服务基层促和谐，深入基层群众之中，开展本次暑期社会实践第一项活动“台风知识了解情况”的问卷调查。

服务团在苍南先后走访了双台街、风池乡等地方人群发放了问卷，得到了当地老百姓的支持，并且在活动过程中，团队成员分工明确，有条不紊，本着安全第一的活动准则，各成员积极配合。

并且，我们还针对政府往年的抗台工作进行了调研，发现了相关工作的不足，盲点等等。

当然，人民群众还是十分肯定苍南政府的积极工作。

但是，由于刚开始我们团队没有很好地与当地居民委员会及居民做好沟通，导致在活动开始表现地十分艰难。

在印象之中有一位老人家不懂普通话，加之最近社区治安跟不上，怀疑我们是骗子。

并和邻居说，不要被我们蒙骗了。

幸好在我们耐心认真的解释在，他们才配合我们的工作。

## (2) “你们真好！”——坚强进社区

7月11日上午，我们服务团在双台街进行了本次实践的第二天——“坚强”进社区。

本站活动我们诚挚邀请了往年抗台居民结合自身的经历，畅谈了个人感受。

我们服务团一致被当地居民在灾难面前百折不挠，越挫越勇



的精神所鼓舞、感动。

他们在灾难面前所展现出来的精神也越发坚定了我们实践的信念。

特别是一位年近七旬的老奶奶十分热情地讲述了她在近十年的抗台经历，从先前独自一人屋里排水、屋外清理到如今社区干部帮助救灾。

老人讲着讲着情不自禁的竖起来拇指，这也从一个侧面反映了政府抗灾水平以及居民自救能力的增强，更彰显了共产党员在危难面前和人民紧密联系的优良品质。

在我们即将离开的时候，老奶奶激动地说“你们真好！”。

下午，我们在社区播放了抗台视屏，服务团成员和当地居民一同领略了抗台英雄的精神魅力。

在视屏中出现的一幕幕感人的画面深深地镌刻在服务团各成员的脑海之中，大家坚信抗台英雄事迹将在今后的人生旅途上成为一盏经久不息的明灯，指引服务团成员健康成长。

### (3) “我们干得很好！”——抗台宣讲

7月12日，我们服务团开展了暑期社会实践的第三站活动——抗台宣讲。

上午8时许，在前期精心的准备下，服务团成员携带展板、横幅、问卷以及宣传手册来到了灵溪人民公园广场。

每个成员都有条不紊并略带紧张地进行今天的实践。

我们还没完全准备好，便吸引了大量居民陆陆续续来观看。

服务团各成员也各司其职，有的发放倡议书，有的则针对防

台的医疗、卫生、健康向当地居民讲解抗台防疫知识及小技巧。

当他们得知我们是来自杭州的大学生特意来苍南做这次暑期社会实践，居民十分感谢并给了我们许多很好的建议。

服务团宣讲员在和当地居民交流过程中也不时发现群众的一些盲点和误区，并热情帮助居民端正抗台防台态度，提高抗台意识，减少经济损失。

看到他们满意离去，我们服务团每一个成员都感到十分欣喜。

十分高兴地，我们今天的优秀活动也吸引了苍南电视台的记者前来采访，他们也称赞我们杭州电子科大信息工程学院的暑期社会实践做得一年比一年好！

今天的活动，服务团成员克服了种种困难，圆满地完成了任务，给社会交上了满意的答卷。

我们干得十分非常好！

#### (4) “你们做的不错！”——专家访谈

7月13日，我们服务团一行开展了第四站活动——专家采访。

上午8时许，服务团一行先后访问了气象局、防汛抗旱指挥中心，我们服务团成员根据苍南台风多发这一实际状况向单位负责人提出了一系列有针对性的问题，并得到了专家们饶有耐心的详细解答；服务团成员仔细聆听，不时记下要点，收获颇丰。

离去时，气象局和防汛抗旱指挥中心主任分别写表扬信赠与我们，服务团成员倍感自豪，大家一致认同一定要将后续工作做得更好，无愧于“践行科学发展观，服务基层促和谐”

这一主题，做时代骄子，弘扬时代精神。

次日，我们又采访了灵溪镇副镇长，她详细得介绍了灵溪镇是如何团结全镇人民群众积极抗台的，是如何减少水旱灾害的，是如何积极重建灾区的！

在采访结束的时候，我们还介绍了我们科技协会暑期社会的开展情况，她高兴地夸道，“你们做的不错！”

#### (5) “真不愧是杭电学子！”———科普进社区

7月14日，我们服务团开展本次苍南之行的第五站活动———科普进社区。

上午九时许，服务团一行来到了双台街社区，受到了社区居民的热烈欢迎。

服务团成员将携带的科普展板，横幅等井然有序地安放到位。

不一会儿，社区居民便前来观看，服务团成员热情地上前同居民讲解台风相关的科普知识，也详细地宣传了抗台防疫，卫生医疗的知识。

居民对科普知识的渴求进一步激发了服务团宣讲的热情。

交谈中，大家对居民日常生活所遇到的难题一一做了分析解答，看见居民释惑后的喜悦，大家也十分开心。

离行前，社区主任代表社区居民对服务团本次“科普进社区”活动再一次表示感谢。

据了解，双台街社区也在平日里对社区居民开展科普知识教育，但这次服务团一行专程来苍南宣讲有针对性的科普知识还是第一次。

我印象很深刻，有一位阿姨，她的儿子也是大学生，听说我们下乡做志愿服务，便十分热情的上来听我们的讲解，认真的看倡议书和宣传单，还仔细的研究了我们的抗台展板呢！最后她开心的说，“你们那，真不愧是杭电学子！”

(6) “你们慢慢走啊！”—————温馨下乡

7月15日，我们服务团响应团中央的号召，踊跃下乡进行文化宣传。

下午一点，我们便抵达镇象松村大樟树下布置好展板，拉好横幅，准备着如何更好进行宣讲，不料好奇友善的居民便三三两两陆续的前来观看。

我们便顺其自然，明确分工，有人认真讲解展板的内容，有人发放倡议书。

宣传了在台风中的抗台防疫，卫生医疗，心理保健等相关知识。

在我们离开的时候，有一位老奶奶略带感动的和我们招手告别，说，“你们慢慢走啊！”

最重要的，我们不仅圆满地完成了任务，积极地宣传了抗台科普知识，还在实践之中学会了更好学习，更好做人，更好面对未来！

我们是展翅欲飞的小鸟，必须熟悉风才能在蔚蓝的天空里能飞得更高；我们是跃跃欲试的小鱼，必须熟悉水才能在大海里游得更远；我们是即将踏入社会新人，必须给我们尝试的机会才能走的更远。

社会对我们而言是充满竞争的新环境，在进去之前有过接触和熟悉才能适应发展的更好。

对我而言，每一次实践的机会都是难得而又宝贵的。

只有在不断实践中才能收获到经验，而这些经验是通往成功道路上的一个指向标。

一开始我就加入了一个新的团队，成为其中一名既平凡又重要的成员。

我深知团队的成功需要每一个成员的努力。

每个成员都要尽职，尽责，尽力，在团队前进的过程中要不断创新和奉献。

制作调查问卷是一个复杂的过程，我们在一次次交流中渐渐熟悉组员，在一次次讨论自己的观点中知道标新立异，在一次次分配任务中学会承担和付出。

威严的组长对我们完成的质量严格要求，有经验的副组长对我们悉心指导，团结的组员配合和付出努力。

当然，组员之间发生冲突是不可避免的，但我们不会做不必要的争吵，而是开放性的做交流。

我们每人心中都坚定这一个信念：个人的力量是有限的，但团队中每一个有限的力量加起来就成了无限的。

因此，我们团队中每个成员都应尽量去做一个对团队有更大贡献的人。

政府对人民群众的关心，融入基层，便在一次次慰问活动中得到体现。

首先是游园会展现政府对外来务工的关心。

原来，除了在正月十五元宵节举办慰问外来务工的大型晚

会，吃盆菜看表演，在平时也会为工厂的职工们送去关爱和欢乐。

虽然自己在学校英语协会举办万圣节游园会时做过摊位的负责人，但却第一次做兑奖处的工作人员，新的尝试让我更加激动。

忙于填补奖品和回收奖券的我虽然站的有些累，但是看到每一位来兑奖处抽奖的职工们脸上笑开了花，手中捧着丰富的奖品满载而归的满足，心里也跟着乐了起来。

慰问坪山本地的贫困小朋友使我有不同的感受。

家虽然不富裕，但却无比的和睦；家虽然不豪华，但却无比的温馨；家虽然节俭，但却无比的幸福。

俗话说的好，可怜天下父母心。

父母为儿女付出了毕生的心血，只愿孩子健康成长。

我们应该感恩我们的父母亲的生养，给予我们无微不至的照顾。

作为一个来访者，一个关心她们的人，应该对每位受帮助的孩子鼓励和关心。

参加政府组织的一系列慰问活动中，能让我更好的感受社会，感受生活，感受成长。

现代化的学习并不仅仅局限于书本的内容，除了拓展思维更要有实地调查。

只有经历过，核实过得出的结论才更真实，于是大芬油画便成为了我们实地考察的地方。

听完大芬艺术馆的负责人的讲解之后我忽然迷惘，在大芬那么多艺术家们真的是为了爱好而自己创业？接下来的自由活动中，我们小组很幸运的在画店门口遇到一位正在作画的年轻画家。

表明身份以后便问了两三个问题，由于不能打扰画家，我们只好在旁边观看一会后离开。

原来，真的就像艺术馆负责人所说的，这些画家虽然刚开始创业路上是非常艰难，但是他们完全靠对作画的兴趣和毅力支撑下来，并慢慢的发展起来。

在学习中常说兴趣是最好的老师，看来在创业上兴趣也是一个非常关键的因素啊。

接下来是有关办公室的理论学习课，从影片中更深一层的了解办公室礼仪和着装，面试的基本礼貌，回答苛刻问题的技巧和对面试中一些突发事件的处理方法。

我听的很入神，必要时也记笔记。

虽然这些在秘书礼仪和办公室管理课上基本上都讲到，但是我不能自满，讲到的内容在心里默默回答当作复习，没有的内容赶紧记下笔记。

这些知识能帮助自己改正不雅的缺点，而变得更有气质。

这何尝又不是一笔大收获！

接下来的模拟面试是这次社会实践中让我期待已经的一项。

由于在学校没有做过兼职，也就没有过面试的经历，所以这次模拟面试既给我尝试的机会也能给自己一次考验。

进门前深呼吸，控制自己的情绪不能让紧张占据了理智。

时刻注意保持着微笑的回答问题，这样可保持声音更柔和。

但是有几次居然不自觉低头望着地板，但是很快提醒自己抬头看考官，尽量让自己表现的放松和自信。

更让我期待的是面试官在对每个人面试过后有一段评价，这样每个人都能知道自己的有点和不足之处。

感谢为我们制定出贴切的实践项目，为我们上了珍贵的一课，在课上又使我们积累宝贵的经验。

虽然有过一次在小加工厂做暑期工的经历，但是还是有生以来第一次全面的参观一间大工厂。

我看到正在绘图的工程师，磨坊打磨的职工，认真测试的检测员，分工合作的生产线员工，耐心的染色印刷过程，摆满机器的车间，一排排饭桌的食堂，宿舍。

如此大的工厂却管理的井井有条，所谓无规矩不成方圆，我想这是离不开每位员工自觉遵守规定。

参观工厂让我有机会了解就业的岗位，但是无论在哪个岗位都要认真和付出。

接近一个月的社会实践完成的各种项目，锻炼了我各方面的能力。

设计问卷让我学会学会有效沟通和团队合作，对创业和就业有更深一层的了解；走访让我对社会有了新的认识，更丰富了我的视野；礼仪的学习和模拟面试让我知道职场大致的形式，对以后工作和面试打下了基础。

感谢政府给予我们实践的机会，让我过了一个充实回忆而又有非凡意义的暑假。



社会实践中的点点滴滴都为我的大学生活添上了绚丽的一笔。

## 大学生实践活动心得体会篇七

我本着忠于自己和公司的想法和态度，认真努力工作，所以一个月下来我不仅没有把公司的帐务弄错，而且学到了许多在学校学不到的东西，增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。“千里之行，始于足下”，这近一个月短暂而又充实的兼职，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，为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，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大多来自领导的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次社会实践也让我深刻了解到，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。另外，诚实守信，尽职尽责尤为重要，不能利用职务上的便利，将公司财物非法占为己有，在这一点上公司职员都对我非常满意，连我自己都很满意。

另外的一份工作就是跟我叔叔做饭，其实也就是跟我自己做饭，因为我假期就是寄住在他家。他免费提供我住宿，只要我做饭，就给我工资，这种天上掉馅饼的事我何乐而不为呢？况且自己天天也要吃饭的！

不过问题很快就出现了，因为我不会做饭，一般的素菜还行，但是荤菜我是真的一点都不会。第一天，要做什么给我叔叔吃呢？在菜市场转了两圈也不知道买什么菜好，先管不了这么多了，委屈下我叔叔吃餐斋饭吧，把这餐混过去再说，于是乎就全买的是我熟悉做饭的几个素菜。饭好了，开动之前

我对我叔叔说：“今天就将就吃吧，我再去买本食谱回来。”出乎我意料的是，叔叔居然说我炒菜好吃，不知道他是出于安慰我还是真的觉得好吃，反正我都很高兴。有时间我就去逛书城，翻阅一些食谱方面的书籍，翻多了自然就会了一些，也学到了不少做菜的方法。

作为学食品营养与检测专业的我，不会做饭还真的有点惭愧，虽然不是这个专业的人就必须会做饭，但至少应该要会一点点。一个月下来，我学到了不少知识，也从中得到很多乐趣。常常听到有人会讨论“西红柿炒蛋”是先炒西红柿还是先炒鸡蛋的问题，我也不知道该怎么炒，所以我就自作主张的先炒鸡蛋，还未熟好的时候就把西红柿放进去，没有想到结果炒出来的“西红柿炒蛋”是非常的美味！为此事我还乐了几天！还有值得一提的是，天天需要买菜的我，学会了认识卖家的称是否准确，学会了辨别蔬菜的新鲜程度，还学会了讨价还价。

虽然很累，但让我们感到很充实，因为我从中体会到劳动的快乐并且积极向社会迈进去一步。也许有了这次的体验，会使我们在以后的日子里更加坦然地面对生活中所遇到的每一个陌生人。

人是天生的劳动者，人生来就是要做光荣的劳动者，所以劳动本身也是一种快乐，大学生打工，对整个大学生生活来说就像在一潭平静或喧闹的水中放一尾鱼儿。它可以给平静的水面带来水花的激情，它可以使喧闹的污水慢慢趋于澄清。因为学分制的灵活性，给打工提供了一个很好的作为校园生活的补充的机会。

打工使我懂得什么是尊重劳动。通过这次社会实践我才从心里明白钱的来之不易和珍贵。所以经历打工和想象打工是不一样的，这世界上有很多金玉良言的道理你都看似明白、理解，其实还差得远，你只有真正经历过了，这心坎上才有一道记号。如今我坐在电脑前，回顾着我这些天来的历程，虽

然没有惊心动魄的情景，却也是曲折迂回，给了我人生不少的启发和动力，在社会这样的染缸里，我知道还有层出不穷的来自五湖四海的大学生打工者有着辛酸的血泪过程，我深刻的体会到一个很简单的道理，那就是梅花香自苦寒来！

## 大学生实践活动心得体会篇八

通过这次的社会实践，使我逐步了解了社会，增长了才干，从中学到了很多书本上学不到的东西，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。

## 大学生实践活动心得体会篇九

半个学年的大学生生活转眼间在欢声笑语中结束，大学的生活是很惬意的，当跨进大学的第一步，心里幻想着自己心目中的大学。但半个学年的大学生生活又没有想象中那么舒适，反而让自己有了紧张感，为毕业后干什么而紧张，我意识到不能享受那种无虑的生活。暑假即将而至。

几经徘徊，有一种气力在鼓动着自已果断地作出了决择，选择回家帮忙的路……缘由很简单，那便是留给我们最初的感动，家人的繁忙，父母的付出。

的确，他们的那份付出是忘我的，伟大的。工作总结从而在更深层次而言，作为一位中华儿女，我们更要留住那份惓惓的赤子之心，并将之弘扬，由于他们是我们中国的文化精华的一部份，对我们而言，那样做更是一份深沉的责任。

在此家里也是弄服装生意的，在帮忙之余能够学习的地方也是较多的，正所谓：“小生活，大道理”。而且我还是带着一份感恩的心而来，牢牢地记住，滴水之恩，涌拳相报的道理。

一份感恩的情，一颗学习的心，让我投进到家里面这门小经营当中，这次固然不是真正意义上的社会实践，但我在这次实践中收获的是一段快乐而又难忘的时光，我不但从母亲，顾客身上学习到了很多东西，更重要的是，我在这短短的时间里，体会到通往社会之路的几点：

您可以假装你的面孔，但尽不可以忽视真诚的气力。从商有从商的原则，对待客人我们即要真诚，更要遵守顾客至上的准则。你的一席微笑一瞥眼神，都会成心无意地震动到顾客的敏感度。与人为善，择善而从；敬人者，人恒敬之；爱人者，人恒爱之。我们真诚待人不但能从心灵上获得对方的信任，更是让顾客发自内心的感遭到我们对他的重视。

凡事总要用发展的眼光看题目，金碑银碑，不如顾客的口碑，更不如有口皆碑。顾客对我们的许可，那才称得上是一笔巨大的，无以比拟的巨大的精神财富。

沟通可使很多事情变得顺利；沟通可使关系更加\*\*\*，因此，我们便要主动的与顾客之间构造出一座沟通的桥梁，让我们能够更加清楚的知道，顾客到底需要甚么，又或在言语中，我们可以推论出甚么衣服才更加合适他，让他们能够买到心满意足的货物，从而另我们的商品交易能够更加顺利的进行。

实在，沟通不但在贸易上能够另我们获利，但对我这为学生而言，这更是一次难得的学习机会，另我的口才与交换能力有了一次质的奔腾，真可谓是实现了一次”共赢”

豪情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。的确，每个顾客的思想，喜好都是不一样的，面对各式各样的衣服，便会不由自主的挑剔起来，这便会令你既是烦躁不安又是一份无奈，面对如此烦琐的活儿，我们是不是可以坚持下往，靠的便是那份来自心灵最深处的豪情。

我在想，社会是残酷是现实的，竞争是不能回避地，怎样在社会中学会生存，不是在大学过着“最好的职业”而是通过自身地不断努力来自创业机会。生活由时间来争取，以勤奋而充实。

暑假生活给我了一个教训，不能懒！更多的是经验，为人处世，人际关系，是我为面对社会积累了经验，为今后的学习做出了铺垫。

无论你是处在痛苦的边缘，还是陶醉于幸福的殿堂，时间总是悄悄地从我们身边飞过，而且像离箭的矢，永不回头。为期十天的社会实践于7月31号结束了。在黄花岗街道办事处实践的这十天里，有辛酸汗水，也有欢声笑语，但占据我内心更多的是生活在团体里的幸福感。因此，我也收获了很多东西，懂得了很多为人处世的道理。接下来谈谈我实践期间的真实感受和体会。

从穿上实践队的队服那一刻起，我们就肩负着广东工业大学的形象大使的重任。在实践期间，我们这班人表现出色，顺利完成了实践任务，大家也都得到了锻炼。其中，上下班的过程是最锻炼我们意志的时候。办事处每天8：30上班。本来这个时间对我们来说是不早了的，但这又意味着远在大学城的我们要5：30起床去赶公车。每天早上提上几个馒头，我们这班人就早早地来到大学城4线总站——体育中心站。由于搭4线的人太多，我们有时有位置做，有时就要站上一个多小时。下午5：30下班回来因为是上下班高峰期，所以情况也一样。就这样，每天坚持着这一过程，我们的毅力和耐力也真的有了明显的变化。

## 大学生实践活动心得体会篇十

蓦然回首，不能不感慨光阴似箭般穿梭中的那份无奈。当准备收拾心情，重整出发时，发现原来匆匆的假期里多了一份沉沉的充实。在这个暑假里为了不让自己在放松的生活中忘

掉奋斗的目标我为自己找了两份工作。一份是担任武汉世爵文化发展有限公司的临时财务主管，另外就是我叔叔的家政。

第一天上班的时候，心里挺忐忑不安的，面对我的头头上司，心里不免有些打颤。还好，我的上司很祥和，耐心的跟我讲解财务主管的职责，还告诉我那些该怎么样去做，还仔细的介绍了的公司目前的财务状况。渐渐的我熟悉了我的最基本任务和公司的运作情况，也就是这样我的工作得心应手。不过这多亏是我上司的教育，我在这里给他致谢！同时也感谢公司给了我一个展示自己和提升自己的平台。

有一次，一职员要来领钱，我要给他开发票，我从来就没有开过发票，不知道怎么写，结果废了好几张发票。呵呵！好在最后还是学会了怎样去开了。我们公司开了一个美术培训班，理所当然培训费就会上交公司，哪次一老师带着11万元上我这儿缴费。11万啦，不是11元，也不是110元！我需要点清钱的数目，还要辨别钱的真假，万一出了什么差错是要我自己赔的啊！我就那样心里慌慌的和他办完了所有手续，然后就是我必须去银行存钱，一个人独自带着11万元顺利安全的给办完了。

该公司是新开办的公司，所以我务必要先做好现金和银行日记帐，其他的可以缓一缓，这个缓不得，弄不好会吃大亏的：

- 1、先设好账套
- 2、收集好原始凭证
- 3、根据帐套所设明细科目，依原始凭证作会计分录，也就是一个萝卜一个坑往里填就是了
- 4、核对明细帐，总帐，原始凭证，做到帐实相符
- 5、如果以上都没问题，那就编资产负债表，损益表，银行余

额调节表（或资金明细表）。

这就是我一个月来的积累下来的心得。

## 大学生实践活动心得体会篇十一

暑假回来，在社区实践了近一个月，这一个月我过得特别充实。

在学校学习的理论知识在社区实践中得以运用。做表格，录居民信息都用到了学校学的计算机知识。电子表格的制作和修改是我的弱项，之前学的知识还不足，在社区的实践过程中，跟工作人员学到了很多，我在电子表格的操作上更加娴熟。和工作人员一起入户采集居民信息，也学会了更多与人沟通的技巧。

炎炎夏日，我们从一楼到五楼上下跑，说挥汗如雨毫不夸张。我深深体会到为人民服务他们付出的太多。对我们不了解的行业我们不能随意评价，对各行各业的人我们都应该给予更多的理解。你以为光鲜的他们也许背后流了许多汗水，你以为的“事多”和“啰嗦”却是他们的关心。所以人与人之间应该理解万岁，这样一切的和谐了。

很多事情，不亲自实践永远都不会有深切的感受。以前我认为年龄差和工龄差这么大，我不可能融入到他们中。和社区工作人员相处了这一段时间，发现不是这样。这一群可爱的人各有性格。雷厉风行又暖心的领导，和蔼可亲的阿姨，工作细致严谨的年轻姑娘，还有哈哈乐的小朋友们。和他们在一起，收获的不仅是快乐，还有成长。真诚多一点，信任多一点，人与人之间的关系就会更近一点。

面对电脑屏幕眼睛酸涩的时候我也想抱怨，往表格上贴照片、核对信息的时候我也烦躁，最后的努力做好。再回头看自己做过的事就觉得是小菜一碟了。对于工作，我们不能只把它

当成谋生的方式，而要用心去做。敬业的人是可爱的，认真工作的人是美丽的。

热和累、汗水和时间都不会白费，这段时间学到了很多，这使我对以后的工作更加有信心了。“一分耕耘一分收获”便是我在社区实践最大的收获。

## 大学生实践活动心得体会篇十二

伴随着烟台一如既往的高温，日子就似马不停蹄般继续前进，充实而又精彩，不知不觉，在黄海明珠山庄社区居委会挂职已接近半月多的时间。

在刚刚结束的工作周里，我们为进一步加强“惠行一六”的活动计划又做了跟进与完善，首先，我们本着“全心全意为人民群众服务”的宗旨，决定建设开展“为社区80岁以上老人打造安心家园，为社区内的上班族打造贴心家园，为社区内退休老人打造开心家园，为育龄妇女打造舒心家园，为中小學生打造爱心家园”于一体的五心家园，其次，社区还成立了黄海明珠山庄“爱心课堂”的暑期辅导班活动，社区特开设教室，提供免费的大量图书，由我和社区的刘艺姐辅导学生的日常课业，活动的开展受到了广大居民朋友们的积极响应与参与，最后，社区在8月12号晚在社区广场还举办了消夏晚会，“工欲善其事，必先利其器”。

晚会的成功举办离不开每一位社区工作人员的辛勤付出，晚会特邀烟台电视台著名主持人林方担任晚会主持人，晚会上的精彩节目赢得了居民们的一致好评，同时晚会的举办无疑在炎炎的夏日为广大居民朋友送去了数缕清风，大大的丰富了人们的业余生活，营造出和谐温馨的社区氛围。

值得一提的是“一杯茶，一包烟，一张报纸看一天。”不少人眼中的单位工作生活就是如此，朝九晚五的工作环境想必会是十分的惬意，但是“实践才是检验真理的唯一标准”，



通过挂职锻炼的工作期间，才发现事实并非如此，整理各种档案的过程中，工作仍需耐心与谨慎，这里的工作环境并非想象中的那般舒适，这里的工作人员并非想象中的那般清闲，在这里工作的前辈们都是真正的“实干家”、“苦行僧”、“磨针姬”。“责任与态度”是我所体验到的基层人员最真实的表述，社区的每一位人员都竭力全力为居民朋友们服务。

“在其位谋其政，任其职尽其责”。在我看来，大学里做的有些事情，其实对自身利益而言，并没有什么可以值得提及的，但是，总会有那么一个瞬间会让自己发现，有些事情改变的是自己做事的思维方法，态度以及性格，这才是我收获的真正财富。时刻保持一颗务实，求教的态度，就算在平凡的岗位上同样能做到精彩，所有付出终会有回报。

## 大学生实践活动心得体会篇十三

无悔的选择，辉煌了我们年轻的岁月。我们带着生气蓬勃来到了人民最需要的地方，奉献我们的美丽青春，燃烧我们的豪情岁月；我们微笑的脸庞和飒爽倩丽的英姿，伴随着这短暂而充实的十二天社会实践，定格在时间的长廊中，亘古不变。最初的开始有迷茫，我们收获的是坚定。

在整个实践进程中，我不单单得到提升与锻炼，更重要的是收获到了许许多多最真诚的友谊，不管在甚么时候，我都能发现那一张张真诚的笑脸，给了我莫大的支持与信心，让我更坚定前进在社会实践的道路上。还有许许多多的人还有画面，都定格在我的脑海中，亘古不变。

在前面几天进行一系列策划，与队员们再商言商，质询爱心社社长等的意见。然后制定了可行的方案。街头拜访当地居给我们之后的义卖很多好的建议，我们还去了很多残疾人和病重病人的家中，他们生活不能自理，需要家人的照顾，没有经济来源。有的残疾人自己做一些手工艺品，当看到他们

的油画时，深深的被他们感动到了，生活在深渊里，仍然认真的生活着。因此之后的每一天累的坚持不下去的时候，想起他们的病痛痛楚以及隐忍，我总是咬着牙挺过来，看过他们生活的艰难，能为他们做一些力所能及的事情成了一种动力。就这样我们也确定了此次募捐的对象。

7月14日上午，由惠安县爱心社联和我们这支实践队的14名大学生开展一场名为“爱·就益起走”的公益徒步义卖活动，我们开始迎来了此次实践活动最艰难的挑战。接下来每一天规定的时间内完成徒步挑战，让每一个参与的志愿者，挑战自己，为善而行，快乐公益，健康自己，帮助他人。本次义卖义捐款项全部用于惠安县爱心社开展助老、助残、助困、助学等公益服务活动。

我也从实践中学习到了人际交往和待人处事的技能。在人与人的交往中，我能看到本身的价值。人常常是很执着的。可是假如你只问耕耘不问收获，那末你一定会交得到很多朋友。最初的开始有迷茫，我们收获的是坚定。不论做什么事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和四周的人沟通思想、关心他人、支持他人。

最后，感谢学校给我们这次把自己推向社会的机会，也感谢在实践中那些给予我无私帮助的人。

## 大学生实践活动心得体会篇十四

人生是一场苦旅，走久了才知道倦累，人生是一次跋涉，走长了才知道艰难。在我看来，人生就是用来如此折腾的。时间不仅让我们看透了别人，也让我们认清了自己。

20\_\_年12月22日，伴随着学期结束，同学们陆续回家。参加社会实践的同学也踏上远行的路，为了锻炼同学们的自主能力，学院组织的社会实践得到了同学们的支持，超过了80%的同学参加了社会实践。

对于许多同学来说，这是他们第一次外出打工，第一次依靠自己的能力去赚钱，去体会赚钱的辛酸。很多同学坐上了远行的火车，寒风吹着远行的人，夜里10点钟，同学们到达火车站，在一翻忙碌后同学们做上了火车，在火车上许多同学兴奋的幻想着将来要承担的工作，幻想到领工资时的狂欢，但同学们不适应长途的火车，在车上不适应所以睡不足，调不过变化的环境。

到了社会实践地点昆山，同学们欢乐的走向新环境，但是很快，问题就出现了，许多同学水土不服，或者不适应饮食，也不适应从20多度到10多度的温度差，所以很多同学都生病了，许多同学都慌了，幸亏很快恢复了。

当我刚进入工作岗位时，极度的疲劳和与同事相处的方式不同而导致自己很疲劳，没有余力去做其他事，慢慢的，同学们相互疏远了，休息时间都爬在桌子上睡觉，工作时间争分夺秒做事，有时中间休息几分钟，都能爬在桌子上睡着，而刚刚融入新环境的我们精力不足，所以做得不好，后来经过调整，才慢慢融入新环境，慢慢适应长时间的，高难度的工作。

社会实践的第一个月，也是最难熬的一个月，平时懒散的我们没能融入环境，没能适应工作，而且正处在年末赶工作量，所以，当领导不停的催工作量，感觉心里特别烦，但是想想别人行，为什么自己不行，于是又坚持了下来，工作中领导干部经常催，员工特别烦，所以经常出现员工与领导吵架的事，当我们慢慢适应了工作，渐渐，领导干部开始表扬我们。

年假结束后，各个部门的领导，老员工逐渐返岗，随着领导回家，我的压力降低了许多，于是渐渐有时间休息，结束后可以在休息室喝点水，也因为自己的努力博得了领导的喜欢，所以后来我的工作量不大。

过年的时候是我们最难熬的，想家，再加上工作压力，自己几乎放弃，但是我庆幸自己坚持了下来，每次和父母通话，

父母思念的语气，及自己想家的情绪，眼泪几欲流出，但是想想自己身边有那么多的同学，还是坚持了下来，随着时间推移，离社会实践的结束越来越近，返回学校，回家的心情也越来越急切，有时看着日期，默默的对自己说只有几天了，马上就要回去了，返校时间到了，我们拉上了自己的行李迫不及待的踏上了回家的路，在车上欢呼，用手机给家里打电话，报平安。父母的欣喜及自己的急切，瞬间明白了家的含义。

有时候，真的感谢这次实践，让我成长了许多，体会到了社会的艰苦，挣钱的不易，也明白了要懂得珍惜。

## 大学生实践活动心得体会篇十五

暑假的生活总是让人感到放松且悠闲，但自从成为一名大学生之后，我对自己的暑假也有了新的定义。对待暑假，我开始意识到自己还有除了游玩以为更加积极的方式。作为一名大学生，我希望更加主动的去发挥自己的的能力，并在社会中取得更多的收获。

为此，我在这次的暑假中，积极的参与到了社会实践的活动中，并通过自身的学习、努力，在活动中认识了社会，也更加认识了自己。现将自己的实践情况总结如下：

1. 锻炼自身吃苦耐劳的能力，走出校园的舒适区，加强自我的锻炼。
2. 体会社会环境，尝试接触社会工作，让自己能尽早了解社会的基本情况
3. 提高自我的管理能力，管理假期时间，积极有效的发挥假期的作用。

在假期里，我在离家比较近的地方找到了自己实践工作——餐厅服务员。虽然是十分简单的一份工作，但对于我这种毫无工作经验的暑假大学生而言，却是十分适合的基础岗位。

在工作方面，服务员负责的都是一些简单的任务，端茶送水，打扫收拾。虽然任务不复杂，但真的很消耗体力，同时也要具备十足的耐心和沟通应变能力。在我工作的时候，就遇上过许多让我难以理解的要求。这也让我受到了领导不少的责备。虽然感到有些难过，但经历了这些体会后，我也收获了很多。并学会了如何处理这些问题。渐渐的我在工作中不仅提升了自己的社会经验，更学会如何圆滑的处理沟通中的一些问题，在一些老客户中也得到了不错的评价。

在这次的实践工作中，我收获了很多为人处世的方法。虽然短暂，但而已渐渐适应了作为一名服务员的工作。这些收获和经历，都让我以一名大学生的失衡分的学习并体会了很多对社会的认识。

如今，我感到这次的实践虽然辛苦，但为了这些成长和收获都是值得的！这也教导了我，一份付出，才有一份收获！

回顾这次的工作，我其实也有许多做的不好的地方。如：在工作中走神导致上错菜，或是给顾客带来了一些不便……每一次犯错，对我而言都是一个警告，让我您能认识到自己不足和问题。对我而言，这也是十分重要的一次收获！我会好好的总结自己，并积极的改进不足，让自己今后能更加出色！

## 大学生实践活动心得体会篇十六

知识，比如不过的人过春节的习惯习俗，春节期间的旅游计划等等。我的促销工作主要是促销电器。促销的一天基本工作安排：促销前的短暂培训，了解电器的，名称、性能、型号、价格行情等方面的知识，面对顾客时的语言组织，仪容仪表等。接下来就是正式的工作。每天早上8：30开始上班，

到达指定地点后做好准备工作，摆好宣传资料，礼品赠品，然后调整好心态迎接顾客。每天工作7个小时，在下午工作完后还有个必须的程序——一天的工作总结。经理、主管及促销员一起讨论一天促销工作中的战果及存在的问题。促销过程中的体会及感触：促销通过，我实践我觉得就是通过，自己把厂商的产品推销给消费者，对于一个促销员来说，促销产品的同时也是向别人推销自己，同自己的言语、形态让他人了解自己。因此对于一个优秀的促销员来说必须具备以下素质：

一、要有良好的专业素质当我们促销一种产品时，首先我们必须对产品的相关知识及厂商的具体情况要有一个明确的认识，大量的相关知识的贮备可以使我们能在促销过程中面对顾客的一系列问题，通过，自己的介绍可以使顾客了解产品的一些具体问题，能使客明明白白的消费。

二、要有良好的语言表达能力及与陌生人交流的能力促销是促销员跟顾客以产品为媒介的一种陌生的交流，所以语言表达必须合理得当，说话要有条理同时应让他人感觉你的亲和力。要通过，自己层次清醒的说明，把产品介绍给顾客。同时要用自己的魅力吸引顾客，让他们通过，自己来了解产品。另外在面对具体问题时我们应保持良好的心态，不能自乱手脚、语无伦次。

自我调节、自我鼓励，及时的自我总结，自我提高。四、要有吃苦耐劳的精神，要坚持不懈。促销是一种比较枯燥的工作，每天站着用一个笑脸面对不同的顾客，这生活需要我们坚持，要让自己在烈烈炎日下磨练。本次社会实践总结：不管做什么事，态度决定一切。做一项服务工作，顾客就是上帝良好的服务态度是必须的，要想获得更多的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。只要你有一个人服务于他人的态度，你就会得到他人的肯定及帮助，用自己的热情去换取他人的舒心。明

确目标，合理的设计规划自己。我们现在要根据自己的实际情况合理的为自己规划，找到自己的发展道路。要通过,,社会实践切身的了解自己的专业，而不是一味的抱怨。要循序渐进的提高自己的能力，锻炼自己，让自己成为社会优秀的人才，为社会服务。短暂的促销工作的结束让我在劳累中得到快乐，在汗水中得到磨练，我觉得自己的能力有了一定的提高，达到了自己预定的目标，残酷的社会就业压力让我不在感到恐惧，我想，只要我们有能力有信心我们一定会创造一个属于自己的乐园。

## 大学生实践活动心得体会篇十七

这个暑假我利用这段宝贵的时间参加有意义的社会实践活动，接触了社会，了解了社会，并从社会实践中检验了自我。这次的社会实践让我收获不少。在实践中不可缺少的好多：

### 一、在社会上要善于与别人沟通

经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期练习。与同事的沟通也同等重要。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，更事半功倍。被人给你的意见，你要听取、耐心、虚心的接受。

### 二、在社会中要有自信

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力作出肯定。你没有社会经验没关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来的第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

### 三、在社会中要克服自己胆怯的心态

开始放假的时候，知道要打暑假工时，总有种说不出的心情，

总感觉会有些害怕。跟同学通电话说自己的心情，感觉总有种说不出的感觉。第一次去离家那么远的地方，感觉自己什么都不懂，文化程度还不够，也没什么社会经验等种种原因使自己觉得很渺小，自己的怯懦就这样表露出来了。某人曾对我说，在社会中要学会厚脸皮，别人的教导虚心接受，不要不当回事。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

#### 四、工作中不断地丰富知识

知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就会枯竭。

有一句话我很喜欢：“成功的人不在于你认识了多少人，而在于多少人认识了你。”努力地去认识他人，也是让他们认识你，从他们身上发掘出你可以学习的地方，体会每一句睿智的语言。

坦白讲，这么短的时间内，小小的暑假工能学到什么呢？就锻炼了态度，心态更加坦荡，我想这已经足够了。生活就像一种修行，只有行万里路，亲身体会实践才能有所感受。

在回来的路上，跟学姐们聊了一路，她们的社会经验比我牢靠的多，从她们的语言中就会体会到那种成熟。遇事不要先为自己找借口，很多的话当着同年级的同学说还好，在她们面前说只会让她们笑话。学姐们给我讲了好多她们所经历的人情世故，她们总说你等遇到了就会明白了，现在听了也不会明白，只要记得，以后无论做什么不要为自己开脱，学会独立解决问题，虚心学习别人的突出。凡事做了就要做好，承担起该有的责任。

这个暑假，见识了很多事，认识了很多，收获了很多，很多。不只是有劳有得的工资，还收获了比这更重要更加无价



的财富。期间所赚取的经验将永远成为人生最宝贵的财富之一。

## 大学生实践活动心得体会篇十八

近日，和硕县农业局驻苏哈特村工作队和村党总支联合召开返乡学生座谈会暨团队活动，村“两委”、驻村工作队、返乡学生及学生家长等80余人参加了活动。

随着欢快的音乐响起，返乡学生艾木拉的一支舞蹈又一次将活动推向了xxxx□全体团员面对团旗进行《重温入团誓词》。

华南理工大学学生郭欣荣说：通过这次活动让我深刻的了解到了现在和硕县发展的历史与进程，让我充分地认识到目前的和谐生活来之不易，作为一名大学生更应当利用自己的知识和教育并且献自己的一份力量。同时在这个暑期我们也应当积极参加村委会组织的各项活动，积极了解村民的困难，力所能及的帮助他们解决遇到的难题，把党的惠民政策向他们进行宣传，更好的维护和谐的生活氛围。”

和硕县为做好返乡学生教育管理工作，让学生思想xxxx教育不断档、不掉链，自觉践行社会主义核心价值观，远离宗教极端思想，确保返乡学生社会实践有收获，度过一个有意义的假期，除了开展对返乡学生进行全面摸底、集中教育等常规工作以外，还将通过向家长发放一封信、与返乡学生签订一份承诺书、开展一次模拟法庭、组织一次“游家乡、看发展、谈成长”主题教育活动、评选最美大学生等具有特色内容的活动来丰富学生们生活，让他们思想xxxx有提高、社会实践有收获、度过一个特殊的假期。

## 大学生实践活动心得体会篇十九

为进一步让广大干部群众了解x的经济、社会发展的现状和x

籍考生在上大学期间享受的各项优惠政策，增强广大群众对美好生活的向往，激发广大青少年的学习兴趣和热情。7月7日上午，辖区内3名返乡大学生在瓦合甫社区三楼多功能会议室开展了宣讲活动。

宣讲中，大学生阿布都热合曼和阿依努尔，宣讲了XXXXXXXXX飞速的经济发展状况，对叶城的人们过去和现在的生活水平做了比较。汉族小伙子李建红宣讲了作为X学生在X上学享受的各项优惠政策，在内地受到各族群众的欢迎以及内地老师和学生对X籍学生的关心和爱护。阿依努尔说：“在XXXXXXXXX那里的人们没有人无所事事，每个人都有自己的事情干□XXXXXXXXX到处是一片团结祥和的景象。”他们用自己身边感同身受的事，声情并茂的.向广大群众和学弟学妹们进行了宣讲，告诉学弟学妹们现在祖国对我们X籍考生在各方面都给予了各项优惠政策，无论在上学政策上，生活的关心上、都让我们感到祖国大家庭的温暖。只有走出去看看外面的世界，不要像井底之蛙一样守望着井口一样大的一片蓝天，只有更多更好的学习科学文化知识、扩大视野，才能对X的发展和维稳形势有一个新的认识，才能做一个对社会有用的人。

通过返乡大学生声情并茂的宣讲，激发了广大青少年的极大地兴趣和热情。广大居民群众表示回去后一定好好教育自己的孩子努力学习，将来也像这些哥哥姐姐们一样考上理想的大学，在座的学生们纷纷表示一定要向这些大学生们学习，努力学习科学文化知识，将来回报祖国和家乡。

## 大学生实践活动心得体会篇二十

梅开春烂漫，竹报岁平安。愉快的寒假生活已经结束，为了让每个少先队员度过一个“安全、充实、健康、文明”的假期，结合慈溪市少工委有关工作要求□20xx年的猪年寒假，西二小学少先队大队部为孩子们制定了“践行尚德教育 欢度猪年寒假”的活动方案。

开学伊始，孩子们带着微笑，带着寒假的收获回到了春意初显的校园，交上了一份令人满意的“寒假答卷”。

这次寒假活动，大队部分四部分要求学生过一个有意义的寒假。

一是开展“尚德”活动，奉献一片爱心，争当“尚德小标兵”。要争当“尚德小标兵”得从三个方面入手，那就是“敬老人，孝父母，爱同伴”。孩子们通过送老人礼物，给老人表演节目，陪老人吃饭等形式给村里的孤寡老人带去了春节的喜气；通过帮助父母劳动，对父母说感谢等形式向父母回报了恩情；通过为同伴制作贺卡、礼物等形式增进了同伴间的友情。这项活动，全校有335名队员参加活动，大队部择优选出了64位“尚德小标兵”。

二是开展实践活动，发扬传统美德。大队部鼓励学生积极参与社会实践活动，争当“小小践行家”；合理利用压岁钱，争当“小小理财家”；学会当家作主，争当“能干的小管家”；开展环保活动，争当“环保小卫士”。队员们通过照片、写理财经、制作环保作品等形式，认真完成了这项活动。

三是开展读书活动，建设书香家庭。大队部给各个年段推荐了优秀书目，建议全体学生寒假读好书，好读书，争当“小小阅读家”；一到四年级找爸爸读、找妈妈读，争当“书香家庭”；五、六年级读书写感受，争当“未来小作家”。队员们用照片、读后感的形式，充分展现了自己过了一个有意义的寒假。

四是增强自护意识，加强安全教育。要求队员们做到绿色上网；欢度春节；注意安全；文明卫生。

这次活动的展现形式除了发各类奖状外，大队部还把各项资料收集起来，制作成手抄报在橱窗展出。最特别的是，大队部还将精美的贺卡、礼物、环保作品等收集起来，进行了一

次展览，号召全体队员利用中午时间参观各类优秀作品。队员们在欣赏交流的同时，也得到启发，为下一次的寒暑假活动储备了知识和能力。