

2023年综合实践心得体会 高中综合实践活动心得体会(优质19篇)

我注重与客户的沟通和理解，根据客户需求进行工作的调整和优化，提升了客户满意度和业绩。在此，我们为您提供一些优秀的工作心得范文，希望这些案例能够给您写作时提供一些有益的参考和借鉴。

综合实践心得体会篇一

在今年6月18日至19日，我有幸参加了潍坊市小学综合实践活动研讨会。这次学习，让我开阔了视野，了解了昌邑市柳疃镇柳疃小学先进的教育理念，在为期两天的培训中，各县市区骨干教师的精彩演讲使我感受颇深。让我对小学综合实践课的实施有了更新的认识，更对我以后教学活动的开展有着极强的指导作用。这次培训的内容不仅是我渴求的，更是我在教学工作中迫切需要的。下面，我就把自己的收获总结如下，以便更好地开展教学工作，用实际行动做出自己的努力。

一、思想决定行为，思想的转变是搞好综合实践活动教学的前提。

新课程改革开展得如火如荼，随着新课改实施的逐步深入，我们的教育教学工作有着很多丰硕的成果。然而，却大都是语文数学耀眼的光环，综合实践活动成了被人遗忘的角落。由于认识上的不到位，以为综合实践活动只不过是一个可上可不上的副科，又不考试，不用特别重视。对新的综合实践活动课程知之甚少，拿到这门课甚至不知道怎样来上，更不能做到源于教材而高于教材，灵活地运用教材进行课堂教学，教学方法落后单一。昌邑市柳疃小学三位教师的授课，拨开了我心头的迷雾，让我了解了综合实践活动的教育理念，使我更清楚地认识到综合实践活动开展的意义及必要性。我深刻地感受到了综合实践活动对发展学生个性，培养学生的

创新精神和解决问题的能力所起的重要作用。三位老师讲授了三种不同类型的课，各有特色，徐国敏教师的方案制定课《与家乡月饼同行》、魏玉晓教师的方法指导课《我是一名小记者》、王文慧教师的汇报展示课《我是气象员》的课例，让我更明白了一节综合实践活动课到底该怎样上，我发现原来综合实践活动课可以上得这样有声有色，让学生如此兴趣盎然。

/xdth/感谢您的支持和鼓励！

二、用心体会，综合实践活动就在身边

综合实践活动是一门实践性很强的综合性学科，以现实主题为核心，注重学生的直接体验和真切感受，综合地利用各学科的知识，用综合的办法，通过解决各种问题促进学生认识的整体性发展并形成把握和解决问题的全面视野和方法，全方位地培养学生的创新精神与实践能力。这就需要我们用心体会，挖掘生活中的素材，指导学生从自己的学习生活、家庭生活、社会生活和自然生活中提出有生命力的鲜活的活动主题，使综合实践活动的课题在学生的生活中来，越是贴近学生的生活，贴近学生的经验，贴近社会现实，学生就越能较好地操作，越有积极性。

三、完善评价制度，促进课程实施与发展

评价在综合实践活动的实施中发挥着极大的导向和激励功能，综合实践活动的评价不再是外在于教学与学习的环节，而是与教师的指导、学生的学习活动整合为一个有机的整体，三者是同时发生与发展的。在教学中，鼓励小学生多样的活动方式以及成果表达方式，采用档案袋评价、展示性评价、研讨式评价等多元的评价方式。追求评价主体的多元化，对学生的评价包括来自家长、学生自己以及指导老师等多方面的信息。

综合实践心得体会篇二

综合实践活动的实施，是面向学生完整的生活领域，既关注学生的现实需要，尊重学生的兴趣和爱好，又兼顾学生的长远发展。它给了学生一个广阔的天地，让学生有机会走出课堂，走向社会，为学生的发展提供了开放的空间，并在活动不断深化的过程中实现学生个性的张扬和健康发展。本学期，我校在综合实践活动课程的开发、实施、研讨、评价和管理等方面均取得了一些进展。

一、资源开发求“深入”

综合实践活动的课程资源蕴藏于学生好奇的天性和教师敏锐的思维之中。有句诗说得好，“问渠哪得清如许，为有源头活水来”，综合实践活动的课程资源就是动态变化的，它处于一个不断生成的状态，它是一种“活页资源”。本学期，我们班开设了每两月一次的主题活动，根据期初规定的十月份主题是“传统节日的研究”即开展了中秋节的研究的活动；十二月份的主题为“健康伴我行”，根据学生的年龄特点分别开展了环境与健康、运动与健康、饮食与健康、心理与健康等系列活动。

二、课程实施求“鲜活”

这学期，我们在活动中，学生的动手能力、实践能力、研究能力、创新能力等综合能力均得到了提高，主要表现在这样几方面：

一是在活动中了解传统节日。十月份适逢中秋一大传统节日，所以就组织学生开展了对中国传统节日的研究性学习。在成果交流时，学生的汇报形式多样，不单纯是以往的以文稿形式为主的汇报，现在能用故事、介绍、朗诵、讲解等多种形式进行成果汇报。通过活动，既提高了学生搜集资料、整理资料、交流资料的能力，同时也让学生对一些传统节日有了

更进一步地了解。

二是在活动中培养社交能力。如：“快乐中秋”就组织了部分学生去调查中秋节的来历。“运动与健康”更是要求绝大多数的学生去采访体校生、体育老师，去调查人们的日常锻炼情况。虽然大部分同学是初次调查或采访，心里开始时都非常紧张，但通过这一系列的活动，使学生初步掌握参与社会实践与调查的方法。活动总结时他们都觉得自己的胆量变大了，敢和陌生人说话了，说明与人交往的能力在活动中确实得到了提高；而且在学写调查小报告和采访小报告的过程中，他们初步养成了调查统计的正确态度，发展了探究问题的初步能力。

三是在活动中增强心理素质。针对现在学生心理素质较差的现状，六年级的学生开展了“了解自我、赏识自我”的主题活动，通过活动使学生对自己有了更全面、更客观地了解，增强了自信心和耐挫力，增强了他们的心理素质。另外，六年级还开展了“做自己的守护神”的自我保护活动，提高了学生自我保护的意识和能力。

四是在活动中提升创新意识。让学生学会观察生活、发现问题，激发学生动手实践的兴趣，从而发展实践能力，提升创新意识。

三、评价方式“多元”化

综合实践活课程的评价要关注学生的学习状态、生命活力、创新意识和能力发展，所以对学生的评价我校从知识与技能、过程与方法、情感与态度三个方面展开。每次主题活动结束后，各个活动小组的组长组织组员进行活动总结、反思和评价。评价方式分学生自评、同伴互评和教师评价三种，以评价作为促进学生开展下一轮活动的动力。

四、组织管理“有序”化

由于综合实践活动是一门具有开放性、生成性、综合性的'课程，所以在活动中，我组的每位老师都非常重视主题活动设计、指导，每次活动都井然有序。在每一项活动主题的实施过程中，教师能丰富活动方式，要求学生尽可能多地进行活动设计、资料搜集、调查、采访、实验、设计、制作、社会宣传、演示、表演、总结、交流、答辩、反思等学习活动；注重过程性资料的积累，并整理汇总。

学生是最大的受益者，因为综合实践活动为他们打开了想象的翅膀，也为他们搭建了展示自我的平台。

通过一系列的尝试，我们深深地体会到：实践活动无所谓好坏，只要实实在在，学生在能力、态度、情感等各方面有了一定的收获，情商得到了培养，就是一种成功，是我们教育引导的成功！要知道与综合课程的亲密接触一定是建立在实践的基础上，只有在“做中”才能“会学”！是啊，只有在不停地学习中，才能接近完善。只要我们有勇气和信心走出一条属于我们自己的特色之路！

高中生综合实践报告心得体会（篇4）

综合实践心得体会篇三

_年暑假，作为才转岗三年(此前一直从事小学数学教学)，现在任教语文学科的我，接到要求去参加沙坪坝区暑期小学综合实践活动课程培训学习的通知的时候，心中有一些忐忑。此前知晓班级中有这样一门课程，自己对这门课程的了解仅仅只停留在它只是综合学科中的一门。通过本次培训学习，通过教研员余朝利老师，以及其他几位知名专家的讲座，指导，点评等等，让我此次培训收获颇多。

通过本次培训学习让我们认识到：综合实践活动是一门国家

为了弥补当前教育中存在的缺陷而规定开设的一门重要的课程。它以活动为主题，以实际的工作案例为课程教学让教师学习和借鉴，坚持学生的自主选择 and 主动探究，为学生个性的充分发展创造空间，以学生为中心，注重学生的养成教育，引导学生自己去发现问题、解决问题。推进学生对自我、社会和自然之间内在联系的整体认识与体验，谋求自我、社会与自然的和谐发展。

其次，我们还认识到坚持开展综合实践活动对教师的成长也有极大的推进作用。综合实践活动是在各学科领域知识综合与融合的基础上展开的，同时各学科知识也在综合实践活动中得到延伸、综合、重组与提升，这对教师提出了更高的要求，综合实践活动课教师要掌握多学科的知识，并且具备融合各科知识的能力，只有这样才能适应新的课程改革的要求。综合实践活动课程还注重通过学生的主动参与、实践、探究掌握知识和技能，使学生体验科学研究的乐趣。而要想指导学生探究，教师首先要具有科学研究的能力，教师只有不断学习，更新观念，努力提高自身的素质，才能发挥自身在实施综合实践活动中的重要作用。

综合实践心得体会篇四

综合实践活动的实施，是面向学生完整的生活领域，既关注学生的现实需要，尊重学生的兴趣和爱好，又兼顾学生的长远发展。它给了学生一个广阔的天地，让学生有机会走出课堂，走向社会，为学生的发展提供了开放的空间，并在活动不断深化的过程中实现学生个性的张扬和健康发展。本学期，我校在综合实践活动课程的开发、实施、研讨、评价和管理等方面均取得了一些进展。

一、资源开发求“深入”

综合实践活动的课程资源蕴藏于学生好奇的天性和教师敏锐的思维之中。有句诗说得好，“问渠哪得清如许，为有源头

活水来”，综合实践活动的课程资源就是动态变化的，它处于一个不断生成的状态，它是一种“活页资源”。本学期，我们班开设了每两月一次的主题活动，根据期初规定的十月份主题是“传统节日的研究”即开展了中秋节的研究的活动；十二月份的主题为“健康伴我行”，根据学生的年龄特点分别开展了环境与健康、运动与健康、饮食与健康、心理与健康等系列活动。

二、课程实施求“鲜活”

这学期，我们在活动中，学生的动手能力、实践能力、研究能力、创新能力等综合能力均得到了提高，主要表现在这样几方面：

一是在活动中了解传统节日。十月份适逢中秋一大传统节日，所以就组织学生开展了对中国传统节日的研究性学习。在成果交流时，学生的汇报形式多样，不单纯是以往的以文稿形式为主的汇报，现在能用故事、介绍、朗诵、讲解等多种形式进行成果汇报。通过活动，既提高了学生搜集资料、整理资料、交流资料的能力，同时也让学生对一些传统节日有了更进一步地了解。

二是在活动中培养社交能力。如：“快乐中秋”就组织了部分学生去调查中秋节的来历。“运动与健康”更是要求绝大多数的学生去采访体校生、体育老师，去调查人们的日常锻炼情况。虽然大部分同学是初次调查或采访，心里开始时都非常紧张，但通过这一系列的活动，使学生初步掌握参与社会实践与调查的方法。活动总结时他们都觉得自己的胆量变大了，敢和陌生人说话了，说明与人交往的能力在活动中确实得到了提高；而且在学写调查小报告和采访小报告的过程中，他们初步养成了调查统计的正确态度，发展了探究问题的初步能力。

三是在活动中增强心理素质。针对现在学生心理素质较差的

现状，六年级的学生开展了“了解自我、赏识自我”的主题活动，通过活动使学生对自己有了更全面、更客观地了解，增强了自信心和耐挫力，增强了他们的心理素质。另外，六年级还开展了“做自己的守护神”的自我保护活动，提高了学生自我保护的意识和能力。

四是在活动中提升创新意识。让学生学会观察生活、发现问题，激发学生动手实践的兴趣，从而发展实践能力，提升创新意识。

三、评价方式“多元”化

综合实践活课程的评价要关注学生的学习状态、生命活力、创新意识和能力发展，所以对学生的评价我校从知识与技能、过程与方法、情感与态度三个方面展开。每次主题活动结束后，各个活动小组的组长组织组员进行活动总结、反思和评价。评价方式分学生自评、同伴互评和教师评价三种，以评价作为促进学生开展下一轮活动的动力。

四、组织管理“有序”化

由于综合实践活动是一门具有开放性、生成性、综合性的课程，所以在活动中，我组的每位老师都非常重视主题活动设计、指导，每次活动都井然有序。在每一项活动主题的实施过程中，教师能丰富活动方式，要求学生尽可能多地进行活动设计、资料搜集、调查、采访、实验、设计、制作、社会宣传、演示、表演、总结、交流、答辩、反思等学习活动；注重过程性资料的积累，并整理汇总。

学生是最大的受益者，因为综合实践活动为他们打开了想象的翅膀，也为他们搭建了展示自我的平台。

通过一系列的尝试，我们深深地体会到：实践活动无所谓好坏，只要实实在在，学生在能力、态度、情感等各方面有了

一定的收获，情商得到了培养，就是一种成功，是我们教育引导的成功！要知道与综合课程的亲密接触一定是建立在实践的基础上，只有在“做中”才能“会学”！是啊，只有在不停地学习中，才能接近完善。只要我们有勇气和信心走出一条属于我们自己的特色之路！

综合实践做饭心得体会高中5

综合实践心得体会篇五

在新一轮基础教育课程改革中，综合实践是课程改革的一个亮点，也是人们关注的焦点。新课程给领导和教师带来了全新的课程理念。在新课程的指导下，教学的过程不只是机械地实施教学计划，而是一次探究实践创新的过程，是培养学生的综合实践能力的过程。

一、树立教学新理念，培养复合型人才

教育思想观念的树立是关系到综合实践课程成败的关键，因为教育方针是确立教育思想观念的集中体现。它要求教育坚持“为社会主义现代化建设服务，为人民服务，与生产劳动和社会实践相结合，培养德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。”

当今必须用科学发展观重新审视教育方针。可以使我们对教育方针有新的认识，科学发展观的实质是宏观经济社会更快、更好地发展，科学发展观内容全面、协调，可持续发展，以人为本的执政理念和要求，要以实现人的全面发展为目标。近几年片面追求升学率，对教育方针，素质教育宣传少了，以至产生了错误观念，注重应试能力，放松了素质教育，人们的教育观念发生了变化。新的课程改革必须注重学生个性全面发展。

我校总结好的生源转移，升学压力加重，生成空间缩小的具体问题，着重加强教育观念的更新，面对新的机遇，明确课程改革的指导思想，转变教师的教育观念，积极投入教改，加强对综合实践课的领导，制定目标，以改革为契机，行知实验学校为动力，谋求提高综合实践能力，开创新的育人环境。为培养高素质的复合型人才而努力。

二、制定合理明确的课程目标

综合实践课程是一门新的基础教育课程，具有与传统学科课程、活动课程不同的课程理念，包括课程的理论基础，课程的理念，课程的性质等。为此，我校开展一系列的学习活动：如学习新课程改革的有关文件，请专家作讲座，组织全校教师专题讨论，赴江苏洋思中学等地考察学习等。从而正确认识设置综合实践为必修课的重要意义，把握课程内涵，更新观念，明确课程目标，在实施该课程目标中，根据我校特点，明确以下目标：

- 1、引导学生从社会中，自然中，生活中选择感兴趣的问题去调查研究。例如，农村环境保护问题，农民种粮积极性，收入问题等在调查探究中，让学生增长见识，获得亲身参与实践调查的积极体验和 Related 经验，从而增强为改变家乡面貌而认真学习知识的积极性。
- 2、让学生体验自我与社会，与自然，与家庭生活的关系，感悟自我与社会、自然、家庭生活之间的内在联系，发展对自然的关爱，和对社会、对自我的责任感。
- 3、坚持学生自主选择 and 主动探究。加强多方合作交流，促进学生的个性发展，并指导学生学会发现，学会探究，学会创造，发扬团队协作精神，从而形成善于发现问题和解决问题的能力，萌发创新意识。
- 4、合理安排时间，保证足够的时间，让学生学习潜能得到充

分发挥，不加重负担，对综合课程时间优化，又要位学生提供充足的自由支配时间发展学生兴趣，形成健全个性。

综合实践活动的内容具有开放性，科学性，实践性，它强调学科间的整合，知识的综合运用以及综合能力的培养，因此，应紧密联系社会发展和现实生活，充分挖掘生活中的课程资源，选择学生感兴趣，有现实意义且具有一定挑战性的课题。

文档为doc格式

综合实践心得体会篇六

随着社会的发展，中学生的价值观和审美观不断改变，一些中学生为了追赶所谓时代的潮流，想方设法改变自己的外在形象，设置过分标新立异。于是，中学生的形象问题越发突出。在这个问题上，不同年龄的人们都持什么态度呢？对此，我们进行了一次主题为“您心目中的中学生形象”的社会调查。

调查问卷为同学自己设计，被调查者须填写性别、年龄及25道选择题。题目如“您认为影响中学生形象的因素”、“中学生是否可以染发烫发”、“中学生是否应该追求流行”等。

同学共被分为5个小组，每小组持事先印好的100份问卷分别来到滨江道步行街、津汇广场、小白楼商业区等繁华地带，向行人发放调查问卷。

天气十分闷热，但同学们却十分积极，不断地向过路行人说明用意，请他们填写问卷。刚开始一些同学不好意思开口，可看着别人一份份的把问卷发出去又收回来，胆子也逐渐打了起来。有些行人很热心的帮我们填写，但也有许多人不予理会，径直走开。一次次的受阻并没有打消同学们的积极性，相反，同学们越战越勇，更加积极的寻找，更加耐心的讲解和等待；更有一些同学积极开动脑筋，请不同年龄、不

同身份的人来填写，如商场售货员、看车大爷、卖水的阿姨，都成了我们调查的对象。

终于，经过近三个小时的努力，500份问卷被如数填写、收回。然后，我们会对这些问卷进行整理和统计，得出最终的结果——人们心目中的中学生形象。

这次活动，让同学们受益匪浅。我们通过对不同人群关于中学生形象的调查，可以更加清楚的了解社会对中学生形象的看法和期望，以便更好的完善自己。更重要的是，我们提高了能力、锻炼了胆识、磨砺了意志，更加接近社会、了解社会。同时，同学们也深刻体会到了社会工作的艰辛，更加懂得应该如何表达自己、如何待人接物、如何面对和战胜困难挫折。

而且，我们诚恳的笑容、谦和的态度、耐心的讲解，无不给人们留下深刻的印象。我们在社会中树立了良好的一中学生形象，为团旗增添了光彩。

相信这次活动，一定会让同学们更加明确学习的目的和目标，不断跨越挫折，勇攀高峰！

1. 敢转争实践活动学习心得体会
2. 敢转争实践活动优秀心得体会
3. 转争实践活动心得体会【优秀篇】
4. 教育实践活动心得体会
5. 参加社会实践活动的心得体会
6. 2017敢转争实践活动心得体会
7. 参加教育实践活动心得体会

8. 安全大讨论实践活动心得体会

9. 党员社会实践活动心得体会

10. 敢转争实践活动心得体会最新

综合实践心得体会篇七

xx月xx日，天气一改前几日的温和，变得格外的冷，不知不觉每个人都又加上了厚厚的外衣，但再冷的天气也驱散不了我们每个参加社会实践活动同学心中的热情。此次的实践活动任务是服务x银座购物广场，主要的活动有三个，分别是：1. 电梯口导购2. 超市分装购物袋3. 采访管理人员。我很荣幸的参加了前两项活动。

先说说导购吧，由于去的比较晚，我并没有从头至尾的完成这项工作，所以感受不是多么强烈，只是听同行的马敬文讲述了工作的经历。她告诉我，导购是一项十分累而又十分有挑战的工作。为什么这么说呢首先，你务必对商场十分的熟悉，其次，你还要思考到你将面临形形色色的顾客，并且应对每位顾客时都要面带笑容，鞠躬问候像“欢迎光临”、“您慢走，欢迎下次光临”之类的话，做起来有时难免显得畏手畏脚。但庆幸，我们都顺利地完成了这项任务。

对我印象最深的算是分装塑料袋了。每个人都要协助一个售货员完成收款工作，我被分配到一个面容和善的大姐姐的柜上。技术娴熟的她在收款之余和我聊了许多，当他得知是学生会组织的这项活动时，顿时变得热情了许多，“我初中时也是学生会的一员，当时担任宣传部的部长，在学校里感觉十分的光荣阿！”

她显得心有所思但却不影响工作，仍然熟练的收款。

“可是，之后我的成绩下降很厉害，学校里停止了我的职务，

我当时变得十分的迷茫，以至于从那之后一蹶不振。”

她看看我，见我听得很认真，便之后说：“你们这群小孩幸福得很阿，先说是不用愁吃愁穿，然后，你们又能在一中这样好的学校学习，好好努力将来就能成就大业阿。你再看看我们，从天明到天黑、从早到晚都没有时间歇着，只得是不停的干阿干阿，时光就这样挥霍掉了。”

我听了也十分的受感动，“那你此刻也能够在奋斗阿，争取取得好的业绩来给自己的工作争光添彩。”

“呵呵，没有你想得这么容易，要是真的这么好干，大家不早就升官了，这是个多么辛苦又多么艰巨的工作阿，并且我们是临时合同，指不好哪一天又被炒掉了。你们小孩阿，此刻就得好好学习，不要留下什么遗憾！”

我也陷入了沉思，很快，午时的工作结束了，说不上辛苦，只感觉收获不少，以至于此刻写这篇小记得时候还心有余悸。人生的旅途漫漫，即无法预见将来也无法改变历史，只能抓紧此刻，抓紧脚下，一步一步地踏实前进。真的要从那个姐姐身上学到点什么，正像她说得，不要给人生留下遗憾，不要到失去了才后悔当初！我们此刻正是人生中最艰苦的时刻，但每个人又务必坚持，务必清楚，如果不好好珍惜此刻，将来就要面临更艰苦的岁月。

这可能就是社会实践所能带给我们的最珍贵的东西吧，我喜欢这样的活动！我很高兴也很荣幸有机会加入社会实践基地，我是一个乐于实践乐于展现自己的人，对于社会实践这种提高自己素质、培养自己潜力、服务社会、服务学校的活动十分用心，十分向往。所以，我很期望能给我一个加入的机会，来品味这种完美与喜悦，从而展现自己，体现自己的价值，为这样优秀的群众争光添彩！

综合实践心得体会篇八

xx年寒假综合实践活动总结11年寒假，仙人联校根据局综合实践活动安排意见，进一步贯彻落实□xxx中央□xxx关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》，让学生联系社会实际，通过亲身体验进行学习，积累丰富的直接经验，养成探索自然、亲近社会、发展自我的个性倾向和初步能力；让学生有更多的机会把学校环境中的学习与社会、家庭环境中的学习结合起来，培养他们的创新精神、实践能力，养成良好的社会责任感和健康积极的个性品质。小学生积极行动起来，投身社会，勇于实践，过一个“祥和、快乐、健康、丰富多彩”的假期。现将活动情况总结如下：

结合我校的实际情况寒假前，在联校领导的专门指导下，大队部制定了活动计划。落实在学校告家长书上，使学生人手一份。按照要求开展有意义的寒假活动。我们努力做到队活动与个体实践相结合、学校与家庭相结合、学校与社会相结合。

（一）继续开展“五个一”系列活动。读一本好书活动。各学校结合县教育局“十大工程”之一的“书香校园”工程，认真指导学生开展读一本好书活动，增强同学们阅读功底和词汇量，让好书陪伴大家度过一个充实而有意义的寒假。学生在读了一本好书后，三年级以上学生写出了读后感。各校进行了评比。

字。欢迎在文字的基础上，提供照片；照片可以是反映浓浓亲情的生活照，也可以是反映家庭生活变迁的历史。开展一次寻找“中国美丽乡村”活动。学生通过数码摄影、绘画的方式记录我乡“中国美丽乡村建设”和日常生活中最美的自然人文景色、场景等。

（二）开展“小手拉大手”“三走近三远离”活动

评比表彰了若干名“寒假社会实践文明生”和一大批“读书之星”。家长配合，实践活动辐射更广。

综合实践心得体会篇九

x模具大专一班

xx连锁商场有限公司

xxx

在我公司期间，工作尽职尽责，表现较高的服务意识和竞争意识！

一学期的校园生活不知不觉中就过去了，又回到了家乡。在开学去学校的时候，想回家，可回到家之后，却又想学校，哎！这人啊，一生下来就注定要有一些波折，像我这个阶段的波折，那算的上是人生的一个转折点，今后发展就靠自己在学校学到的真本事有多少了，进入社会时，还要学会运用自身拥有的本领，展现给大家，所以我要进入社会体验一番。

今年的新年可以说是有生以来最有意义的一年，大年初一我却在工作岗位上，还在不停的为大家服务，我感到十分高兴和荣幸能为大家出一分力，工作的开头与结尾是相当难的，开头是为了适应这份工作，而不停的学习和熟悉，结尾大可不一样，一个月的时间对我来说一晃就过去了，但是最后那几天我也不知道自己是怎么过来的，一切都如从前！]这个寒假对我来说有着重大的意义，让我体验了一把社会，也让我懂得了钱的可贵和来之不易，让我知道今后应该去走自己的人生路。这次的工作，钱是次要的，而过程是主要的，让我开始了解这个社会是什么样子的，我今后要怎样来面对，怎样在社会上立足，找到一个属于自己的空间。辅导员评语：真实细腻的文字反映真实内心感受，“蜀道难难于上青天”，“蜀道”不是“青天”，相信自己，“有心人”终会克服困

难。

综合实践心得体会篇十

我在2021年1月迎来了寒假，当然，也是我迎来了的一次经历社区服务。对于一个高中生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气寒冷，冷风冽冽，我毅然踏上了社区服务的道路。想通过，亲身体会社区服务让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想通过社区服务，找出自己的不足和差距所在。

在实践的这段时间里，我通过自己的努力奋斗，体会到了工作中的酸甜苦辣，这时才发现自己是最幸福的。因为我还在学习的阶段，还没能真正地接触事业，没能真正地了解到工作的难处和辛苦。想起来，还是觉得自己现在还是不错的了，能在这么好的环境下读书，为以后的工作打下基础，只是，我觉得个别惭愧，都怪自己不够争气，不珍惜这好的时间和机会去好好读书，整天都无所事事，在家里一点事也不会做。是这一次社会实践给了我学习的机会，同时也给了我一次记忆深刻的经历。

在实习的过程中，我认真、负责地做好每一件自己该做的事，对自己产生，都得到了一个满意的答案。原本以为自己已经学会了一些基础的知识就够用了，可到了实习的时候才知道原来自己要学的东西还有很多，以后自己要走的路还很长，不能只安于现状，一定要奋勇直前。人是在不断前进中成长起来的，虽然会有很多坎坷，但总是会有办法解决的。做人不怕失败，最怕失败后永远不能站起来。一定要相信自己，因为我总是对自己说“勇敢点，挫折?怕什么，风雨过后一定会有彩虹的”。于是，我便有着一个坚定的信念，那就是克服自己在成长中的困难，坚定不移地朝着自己奋斗的目标前进。我相信，自己的明天将会更加美好!

回想这次社区服务活动，我学到了很多，从我接触的每个人

身上学到很多社会经验，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，耐心虚心的接受。

这次亲身体会让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。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。

综合实践心得体会篇十一

xx的冬天非常寒冷，正是因为有了这样的环境，激起了我参加寒假社会实践的决心。虽然内心不泛对外面陌生世界的惧怕，但我更想借各种机会来试炼自身，在“社会”这个圈子中一点点找寻自己，踏实自己的位置，努力向上靠近。更因为它是迈进大学校门的第二个寒假，为了使这个漫长的寒假充实，也为了对这一年多来所学知识，所培养能力作一个除考试外的另一个侧面检验，作为野生动物资源学院‘野生动物与自然保护管理（动物科学）’专业的我，更想通过亲身体会让自己了解社会，实践中增长见识，锻炼自我，培养韧性，检验自己能否为社会所用，能力是否为社会承认。现将本次社会实践相关内容作如下报告：

帮助好xxx超市到居民区发放传单

xx大街附近小区□xx部分小区

2022年x月x日—x月xx日，x月x日

假期过了好几天才看到外面贴的广告说去给好又多超市发传单。终于不至于使我的寒假显得那么无聊，早晨六点半左右就起床洗漱去主楼集合，和张明华一起踏上了发传单的生活。由于天气的原因，白天街上行人无几。偶尔会出现几个戴口罩行走于大街的，也拒绝我们的热情的双手。刚开始时心里还有点小难受，感觉这种“拒绝”大伤人自尊，那种置之不理使我对工作的热情逐渐降温。想起以前每次遇上发传单的，我也总是拒绝，这次做了这样的工作，才明白发传单并非易事，为自己以前的行为感到后悔和羞愧。中午的时候，整个城市依然这样寂静，我们决定改变策略。我们开始进入社区居民楼上发传单，这样的话，即使没人在家我们也可以把广告塞进门缝里。这对我们的工作带来了很大帮助，天时（明日当空），地利（市中心繁华地段），人和（接收传单的对象增多），也是我们工作重心转移后，我们的工作才走上正轨，传单一张张在手中减少，难免会使初来乍到的我心花怒放，毕竟这是我工作的成果。

发传单那几天一直非常平静，不幸的是在最后一天发生了一件不愉快的事。因为城里楼房都是由电控门控制的，因此进入各单元必须按门铃，虽然有时候居民会很乐意地接受我们的打扰并且欣然地为我们开门。可是有一次却有一个老大爷说我把它们楼的电控门拉坏了，其实我确实用力拉了一帮它们的电控门，但我只有一点点的责任，因为一扇完好的电控门仅仅靠我一个赤手空拳的瘦小伙子所能及的。当然我还是没有和他理论，因为毕竟是我打扰了他，我还是一个让人看不起发单员，我还是一个外乡的流浪汉又有什么本钱和他计较呢？这不是主要的原因，因为我毕竟是一个xx林业大学的学生，学会忍耐是我们走向社会之后必须拥有的生存法则。最主要的是我应该向这位老大爷道歉，我估计他是不会故意找借口的，因为他也是一个知理的人，他也知道其中的道理，

不会硬要我赔钱的。通过这一次使我更加知道人与人的交往其实更需要尊重。

时间过得真快，一转眼就到了三点多，传单就要发完了。一天的时间虽然短暂，但是这远比在学校时的时间长多了，这也许就是爱因斯坦的相对论吧！

综合实践心得体会篇十二

20xx年x月x号晚，我回到旷别已久的家，家是我永远的港湾，无论怎样，它都可以让我停靠。

休息了几天，见了一些朋友和以前的同学，大家还是那么好玩，聚在一起天南地北地胡侃，仿佛我们又回到了中学时代，那时有数不尽的毫无理由的欢乐。

终于和朋友同学们告别，一个人在家静静地思考，我只带了一本书回去，所以平常还是比较多时间的，于是想起了寒假实践。

以前的假期实践我做过家教、家私店送货员、大型商场服务员，感觉这些都有好有坏，主要看自己的兴趣，不过我的这些实践经历对我的成长有很重要的意义。

做家教让我明白老师的不容易，做送货员使我明白家私的很多知识，包括性价比、出处、组装等，而在商场时我懂得作为一个员工就必须按单位的制度办事，很多事情并不是按自己习惯来做的，而是自己去适应制度。

但是，我总在思考，我能不能不做这些受别人管理的实践，我想自己的实践自己做主。想了几天都没想出一个好的办法，而这时我以前的做过商场又打电话问我今年寒假还去不去实践，但我已经去那里做过一个暑假和一个寒假了，觉得再去做自己得到的东西肯定没有以前那么多了，我心里想换个环

境实践或许会有意想不到的收获，于是委婉拒绝了商场的好意。

刚好这天晚上，我二哥三哥说年底想摆摊卖桔子，我马上举手赞成，因为我可以和他们一起做，这样我的寒假实践就有着落了。于是我和二哥、三哥一拍即合，马上计划起来。

首先，我们三兄弟进行了总体计划：

1、货源调查。

包括进货价、距离、质量等；

2、市场需求分析。

包括需求量、供应量、需求供应关系、消费者偏好等；

3、可行性分析。

包括竞争对手分析、摆摊地点选择、时间等。

于是我们三兄弟分工合作，我负责的是市场需求分析。我上网调查了——的人口总数和家庭总数，得到——现在人口总数约为160多万，占汕尾总人数的70%，而我所在的——镇人口约20多万，共3万多户。按照我们——的习俗（祭神、回礼、访客都要用到），每户大概10千克桔子，这样东海市场就需要大约30万千克的桔子。而每年的市场批发会有大约10万千克的桔子，摆摊批发也是差不多10万千克。

这就说明市场的需求还是没有得到满足，就像去年的桔子卖到最后都是涨价的，涨到最后3.50元/斤。当前的桔子价格为2.00元/斤，可以说还有涨价的余地。而据我的了解调查得到，我们那里人比较喜欢不大不小、色泽红润的桔子，因为这样看起来好看，访客、回礼都不错，至于好不好吃、甜不

甜倒很少去注意了。

经过我们几天的调查求证，我们基本上了解了整个——桔子市场的状况。在二哥的调查中，我们得到：去镇进货比较实惠，距离也不远，质量算中上，进货价为1.35元/斤，货车运费600元。而三哥则查到估计今年会有竞争对手（摆摊批发）10家，地点我们会选在人流中心的——桥边。

而在时间的选取上我们有不同意见：二哥是想早点开始卖，十二月廿一进货，廿二开始卖；我和三哥都想到合适的时间才卖，这样省时又能集中精力对待，到廿五开始卖。经过讨论最后我们决定人民路滩点4000千克，廿二开始卖，而龙仙桥滩点2500千克廿四开始卖。

时间终于来到十二月廿一，这天我二哥三哥一大早就出发去西南镇桔子种植场进货，而我则留在家这边接应。然而，老天却下起了小雨，我想二哥他们此行应该很辛苦了，但现在做哪行不辛苦呢。

晚上8点，我终于接到二哥的电话，于是马上开始开车到——，看见差不多变成泥人的二哥和三哥，果然他们此行艰难。等我们几个人把桔子卸到指定滩点时已经快9点半了。

第二天正式卖桔子，2.00元/斤，不过比较少人问津，可能是因为离春节还远吧，担心到时桔子都烂掉了。不过我们前两天都是靠着有熟人拉关系先做政府单位生意，这种比较容易做，一不讲价，二不挑拣，只要装好送上门就行。

就这样一直到廿五，我们也只卖出1000多千克，桔子的色泽已经没有刚回来那时好看了。这时其他摆摊的也已经开始批发了，仅在人民路就有6、7家了，竞争相当激烈。

而我们另一个滩点也进货回来开始卖了，我一般都在龙仙桥这个滩点，这边只有三两家，我们的桔子质量要好上不少，

所以这边情况良好。桔子刚一回来就有很多人来买，第一天就买了500千克，这使我信心大增。

然而，最艰难的是这几天一直低温降雨，很冻，冻得大家都不想出门了，更别说去消费了。这样我们的生意受到很大的影响，恶劣的天气大大地降低了消费者的消费积极性。大多数人抱着“本来要买20千克的，这么冷了，那就随便买个10千克吧”的心理。所以今年的桔子市场的需求量由于天气的原因降低了不少。

虽然天气恶劣，但很多劳动人民还是依旧劳作，我真正体会到社会上很多底层的老百姓的生活是多少的艰难。那么冷的天气，每天要起早摸黑的赚养家糊口，为的只是能让日子好过点。而我在学校的课室上课都嫌冷，这使我感觉到自己并没有想象中的那么坚忍，我要锻炼的地方还很多很多。

接下来几天都是差不多的天气，面对消费者不积极的消费心态，很多批发的卖家已经开始降价。第一天我们人民路滩点并没有一起降价，因为二哥觉得大家最后还是要买的，不怕卖不出去。后来事实证明，这个决定是错误的，这导致我们这个滩点到最后并没有什么赚头。

一直到廿八才开始降到1.50元/斤，而这时龙仙桥滩点由于竞争少，质量高已经卖得差不多了。我们考虑到市场上还有很多的桔子，估计还有10万千克，于是来个大甩卖，1.40元/斤成本价出售，这样到廿九还剩下1000多千克，接下来的就基本上1元一斤贱卖了，只希望这个滩点能赚回成本。到年三十那是5毛钱斤，想要就拿去吧，总算到中午卖剩200斤自己搬回家吃算了。

就这样，我的实践活动结束了。我们三兄弟核算了一下，除去成本18200元、运输费1200元、滩点租费800元和各种税收（包括市政局税、工商税、卫生管理税、个体税等）600元，最后我们只赚了20xx多元，而人民路的滩点差不多没赚头。

这是一次失败而双成功的尝试，因为这次很多摆摊批发的都亏了，我们能不亏本主要是靠质量还有两边作战，同时准备也比较充足，但第一次做这个我们也存在不少问题：

一是时间上把握不对，如果廿五才开始卖的话人民路滩点的桔子不会到最后变得很难看。二是天气问题没有考虑进去，这是一个很重要的问题。三是市场了解还不够深入，今年受去年的影响以为桔子会好卖，所以很多人都来卖这个，结果导致供大于求。

但是，总体来说，这次尝试还是很有价值的，毕竟让我们体会到做生意的感觉（不容易），因为要考虑很多问题，全面的计划和充分的准备才能让自己把握市场动向，不会陷入被动的格局。同时我也明白社会就是这样现实，商场上就是你争我夺的，任何企图逃避的人都会遭受失败，这次实践让我有了积极面对竞争的心理准备。

假期的实践不应该成为一种压力、一种负担，而是在自己的兴趣之下亲身去尝试、去体会实践、工作的酸甜苦辣，从而更加懂得生活，只有这样才会得到提高与成长。

综合实践心得体会篇十三

为了更快的融入公司加入这个大家庭，也为日后工作打好基础，我从公司的企业文化开始了解，然后按照顺序填写基本信息。公司对每一个员工都进行了承诺，让我产生了一种归属感和安全感，也让我期待三个月之后从那里走出去时的我。同时为我能进入公司成为这团队的一员感到自豪，相信自己能在以后的工作学习中，严格自律，坚持履行公司的承诺。

在工作中充分运用自己的专业知识，把理论变为实践，巩固所学知识。重视专业培训，积极参与培训聆听专业人士的指导，向同事请教学习，提高自己的本事。围绕本职的工作，学习相关知识，拓宽自己的视野，在实际工作中把理论知识

化为实用技能。

认真做好本职工作和日常事务性的工作，做到手脚口脑并用，票据要及时报销，账目要清晰登记，协助领导建立健全的各项制度，坚持良好的工作秩序和工作环境，使各项管理工作日趋正规化、规范化。认真完成办公常用品的购置、来人接待、上下沟通、内外联系、资料信息归类管理等很多的日常事务，保证办公室工作的正常开展。

一是欠缺工作经验，尽管经过一个多月的锻炼有不少提高，可是还是缺乏实战经验；

二是事务性的工作繁忙复杂，一不细心就会出错；

三是工作中也不够大胆，总是不敢尝试走出第一步，害怕失败；

六、专业知识面小，对公司的业务还是不很得心应手，专业知识少不能胜任工作。

针对经验不足的问题，必须在日常的工作中锻炼自己，总结成功失败的经验，防备自己的不足。事务性的工作尽管繁忙复杂，但也存在必须的规律，根据规律做事，不懂就问，虚心求教。大胆的与人沟通交流，在人际交往中锻炼自己的胆识和语言表达，不要害怕别人的耻笑，要相信自己必须能行。

综合实践心得体会篇十四

XX有限公司

XXX

西餐厅服务与西方礼仪培训

通过实习了解西餐厅的基本操作过程,掌握服务技巧提高服务水平,锻炼自己的社会实践能力。

随着生活方式的更新和社会交往的活跃,我国吃西餐的人越来越多。在组织的涉外活动中,为适合国外客人的饮食习惯,有时要用西餐来招待客人。西餐厅一般比较宽敞,环境幽雅,吃西餐又便于交谈,因此,在公共关系宴请中,是一种比较受欢迎又方便可取的招待形式。西餐源远流长,又十分注重礼仪,讲究规矩,所以,了解一些西餐方面的知识是十分重要的。今年暑假,我在xx有限公司实践了一个月时间,获得了经验,更增长了见识,使我对西餐有了更深的了解。

在xx有限公司一个多月的实习已划上了圆满的句号.在这里,第一次接触社会的实践生活,体验到生活的艰辛和不易,总体来说还是有不少的收获和所得。

从一个对西餐行业无知的少年变成一个既具有西餐知识,又懂得西方礼仪和社会交往的青年。实习的收获是不能用语言一一所能描述的,总的来说有酸有甜、有苦有乐,苦的是让人记住那些几十种西餐食品的特点与制作方法,还得分清它们的消费对象。还有那些中国人不太懂得的西方礼仪培训工作;快乐的是和同事领导的和睦相处以及老板的风趣幽默;快乐的是顾客对自己付出服务的肯定与赞赏;乐的是自己既充实又有滋有味的实习生活过程.其实实习的日子不是很长,当初的我们不知道牛排还要吃七八成熟?不知道生菜沙拉和水果沙拉是什么东西,以及自己不怎么熟练的在西餐厅铺台布.摆刀叉,给客人介绍菜单的种种场景就像昨天才发生一样,是那么的叫人印象深刻。

在这里,自己对西餐方面有了比较深刻的认识,品味西餐文化,建议大家到正宗的西餐厅看一看,一般都法国浪漫派风格布置的西餐厅比较好,装璜华丽典雅,乐池内小乐队演奏着古典的名曲,服务员是身着燕尾服的小伙子。研究西餐的学者们,经过长期的探讨和归纳认为吃西餐最讲究6个m[]第

一个是menu(菜单), 第二个是music(音乐), 第三个是mood(气氛), 第四个是meeting(会面), 第五个是manner(礼俗), 第六个是meal(食品), 这些都是西餐行业内必须具有而且重视的地方, 好的西餐老板会特别重视这几个方面的投资与开发研究。西餐礼仪也是特别重要的方面, 好的西餐厅店, 会对所有的员工进行西方礼仪的培训, 会对服务人员进行定期的考核和认定。

在实习最刻骨铭心的是xx员工竭尽全力为客人提供温馨细微, 物有所值的服务. 还有就是典雅淳美的美国西部音乐, 韵味悠长的咖啡, 以及闻名遐迩的菲力牛排。都说服务是餐厅的形象之本, 是西餐厅的竞争之道, 那么服务魅力有表现在哪呢?那就是一张诚挚动心的笑脸, 一声声悦耳动听的话语, 一次次全身心投入的服务而凝结出一个个回味无穷的优质。在那里实习的一个多月期间学到的东西可不少, 感触也颇多, 若要为客人提供优质的服务, 就是要充分读懂客人的心, 充分理解客人的需求, 甚至是超越客人的期望, 在日常工作岗位上为客人提供富有人性化的和艺术化的服务, 高层次的满足客人的需求, 让客人愉悦地有频频光顾的xx[]有人说服务是个即时的工作, 过去了就不会再来, 所以要在当下满足客人的多方面要求, 把服务的质量提高。

在西餐厅实习的这一个多月, 在工作岗位上勤勤恳恳付出的不光有汗水, 还有智慧和技巧, 更多的是自我超越。因此, 自己变的成熟了, 少了一份脆弱, 多了份坚强, 忘了如何去依靠, 想的是如何去学习让自己独立自强。没有了父亲和母亲的关怀, 没有了老师和同学的指点, 自己的一切事物都得要自己亲自去解决, 增强了自己的自信心, 从这次实习中我深深的体会到没有自己办不成的事, 只有自己不去做, 认认真真的学习, 勤勤恳恳的做事, 这就是生活, 是真正的生活! 通过实训、实习, 我对西餐的专业知识有了很大的提高了, 尤其是服务意识、语言交流与表达能力、外语能力、处理宾客关系能力、团队协作能力等方面具有明显的提高, 特别是

自己的外语口语交际水平有了一个很大的提高，以前在学校里面没有条件锻炼自己的口语，在这里，来吃西餐的也会有很多的外国朋友，锻炼了自己的口语说得能力，为自己以后走上社会做了个好的开始。社会上由课本上学不到的东西，那就是社会经验，为人处世的经验，想想自己明年就要真正的走向社会，参加工作，也许自己的这次实习就是自己新的开始，也就意味着自己的成熟，我会在以后的工作和学习中，不怕困难，勇于克服，在实践中锻炼自己的能力，努力提高自己，实现自己的理想。

结束语：通过这次社会的实践，我学会了自立，懂得了团队在工作中的作用，为以后的工作和学习提供了宝贵的经验和教训，我会依次为起点，以后更加勤奋学习，锻炼自己的各方面的能力，努力提高自己的综合实力！

综合实践心得体会篇十五

x月x日，我高一a5的四十多名同学，在班主任和班长的带领下，进行了一次别开生面的社会实践活动。

随着社会的发展，中学生的价值观和审美观不断改变，一些中学生为了追赶所谓时代的潮流，想方设法改变自己的外在形象，设置过分标新立异。于是，中学生的形象问题越发突出。在这个问题上，不同年龄的人们都持什么态度呢？对此，我们进行了一次主题为“您心目中的中学生形象”的社会调查。

调查问卷为同学自己设计，被调查者须填写性别、年龄及25道选择题。题目如“您认为影响中学生形象的因素”、“中学生是否可以染发烫发”、“中学生是否应该追求流行”等。

同学共被分为5个小组，每小组持事先印好的100份问卷分别来到滨江道步行街、津汇广场、小白楼商业区等繁华地带，向行人发放调查问卷。

天气十分闷热，但同学们却十分积极，不断地向过路人说明用意，请他们填写问卷。刚开始一些同学不好意思开口，可看着别人一份份的把问卷发出去又收回来，胆子也逐渐打了起来。有些行人很热心的帮我们填写，但也有许多人不予理会，径直走开。一次次的受阻并没有打消同学们的积极性，相反，同学们越战越勇，更加积极的寻找，更加耐心的讲解和等待……更有一些同学积极开动脑筋，请不同年龄、不同身份的人来填写，如商场售货员、看车大爷、卖水的阿姨，都成了我们调查的对象。

终于，经过近三个小时的努力，500份问卷被如数填写、收回。然后，我们会对这些问卷进行整理和统计，得出最终的结果——人们心目中的中学生形象。

这次活动，让同学们受益匪浅。我们通过对不同人群关于中学生形象的调查，可以更加清楚的了解社会对中学生形象的看法和期望，以便更好的完善自己。更重要的是，我们提高了能力、锻炼了胆识、磨砺了意志，更加接近社会、了解社会。同时，同学们也深刻体会到了社会工作的艰辛，更加懂得应该如何表达自己、如何待人接物、如何面对和战胜困难挫折。

而且，我们诚恳的笑容、谦和的态度、耐心的讲解，无不给人们留下深刻的印象。我们在社会中树立了良好的一中学生形象，为团旗增添了光彩。

相信这次活动，一定会让同学们更加明确学习的目的和目标，不断跨越挫折，勇攀高峰。

综合实践心得体会篇十六

这次的寒假，我也跟随我们这儿的志愿者团队去到街道上来帮助环卫工人去清洁卫生，在这次的卫生实践中，我也是感触很深，有一些心得体会。

打算做这次卫生实践，选择这种方式也是希望自己能去多帮助一下他人，作为高中的一个学生，我们也是已经长大了，是有了自己独立的思想，并且也是能去做一些力所能及的工作，了解社会，去接触社会，看看社会是怎么样的，毕竟以后无论我们是进入高校深造或者去到社会打工，我们都是可以有更多的一些小小的经验，并且在接触社会的过程中，我也是知道我们所学的知识，其实只要灵活的运用，是可以在社会中去用到的。

在清洁卫生的工作之中，我也是知道他们很辛苦，即使是冬天，环卫工人们也是要早起，开始清扫街道，天还未亮，他们就已经在工作的，是为了让我们天亮出行的人有一个干净的街道，白天的时候，还需要巡查自己负责的街区，看到不干净的或者有垃圾也是需要去处理，可以说一天忙碌下来特别的累，而我也是在跟志愿者一起做事情的时候，知道我们城市的干净整洁并不是那么容易的，是靠我们的环卫工人一点一点的去清扫，去整理，去把城市变得干净而整洁的。

每一份工作都不容易做，在和环卫工人聊天的过程中，我们也是知道他们曾经也是做过其他的工作的，无论是环卫的工作，或者其他的工作，想要在工作里头去做好，都是需要付出很多的精力，如同我们的学习，如果想要成绩变好，那么也是需要我们多努力的做题目，听老师的讲课，课后的时候，要去做好复习，该记忆的东西都是需要认真的去记住的。而我也是通过这次的社会实践，知道，我个人在平时的学习中其实还有提升的空间，还需要我花更多的精力放在上面的，这样我的成绩才能得到提高。其实和工作一样，只有自己认真的去做，还细心的去做，那么和随意敷衍做的是会完全不同的效果。这次的`清洁卫生实践让我感触很深，我也是希望在今后的假期里多去参加社会实践，多了解社会。

综合实践心得体会篇十七

三年的时间，如果全部都奉献如高考的学习之中，虽然在高

考后不会后悔的努力，但是在毕业之后，我一定会后悔没有在这最美好的青春岁月中留下点什么！枯燥的学习会继续，但是精彩的生活也是不能放弃！为了度过一个有意义的暑假，我决定在暑假的学习生活中抽出一段时间来参加在暑假的志愿者，不仅可以丰富自己的生活，也能做些有意义的'事情！

在暑假开始后，我找到了周围社区的志愿者团队，并报名参加了去敬老院为献爱心的活动。此次的活动给了很多的收获，也给了我很多的感触，现在对自己在这次的敬老院的实践活动的心得体会记录如下：

一、不足的准备与温暖的团队

想要去献爱心，我们自然就得有足够的准备。我在放假前存下了一些钱正好可以在这次活动的时候给老人们买礼物。可是当我看到其他的志愿者在活动的时候不仅准备了礼物，还准备了各种的才艺表演的时候，不禁觉得有些羞愧。但是这样的我却得到了志愿者团队的鼓励，并被邀请一起参加了一个组合的合唱。这次的事情让我感到了队员们满满的关爱和这个团队的温暖，也让我对这次的活动变得更为期待。

二、不服输的老人

在来到敬老院后，我们先放下了礼物，然后就开始对敬老院的方方面面都开始进行打扫，有些有经验的志愿者，甚至在帮助老人们修理一些东西。

我作为扫地担当，负责着院内区域的打扫。但是在我扫了一会之后，发现又位老人也在一起扫，我看着他头发花白却忙碌的在打扫着一片卫生，就对他说：“大爷，快来这边坐着吧，我来扫就行了。”谁知他的脾气却非常的犟，说什么也不肯去休息。我们便和他一起做完了这边的卫生。在打扫的期间，老人给我们说了很多他年轻时的故事，他最常提起的，就是他不愿意躺在床上打发时间，虽然现在干不动什么活，

但是扫个地还是干的动的。我们在旁边听着，也渐渐对这为不服老的老人敬佩起来。不知道在今后，我是否也能像他这样的一生都保持着勤劳的好习惯。

三、活动结束

我们看望了老人，细心的为每位老人都献上了自己的服务。看着老人们喜笑颜开的脸，自己也觉得非常的开心。虽然我们带来的都只是自己所能做的小小的奉献，但是却收获到了不少微笑的回报。虽然现在活动已经结束了，但是我们还有那么多的时间，我还能做更多有意义的事情！这个暑假，还能更加的精彩！

综合实践心得体会篇十八

实践目的：

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，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我们怀着同样的梦想参加了这次的社会活动，在活动中我们体会快乐，在活动中我们汲取更多的知识；在活动中我们深入民心！我们深入农村，了解民情。参加暑期三下乡，我真的感到很荣幸。虽然是短短的十几天，却是截然不同的体会。

实践内容

三下乡已经结束已经一个月，回顾那段难忘的日子，我感慨良多，留给我们的不仅是感动，还有成长。对比以前，感觉自己成长了不少，变得更加成熟、勇敢、自信。生活对我如此慷慨，让我在付出一点点的时候却让我收获了很多，学会了很多为人处事的道理。而这些都是我人生不可缺少的财富。为了让我们三下乡这个品牌活动更出色，这次活动我们做了

充分的准备，主要内容涉及以下六个方面：

法制下乡、法律宣传

我们结合自己所学的专业，发挥我们的特色，根据农村法律普及率低的情况做一些法律宣传。我们可以通过彩页宣传，传单宣传，走访宣传等。

法律调研

利用我们所学的专业知识，结合国家制定的有关政策法规，深入实际的调查该地的农民对保护自己合法权益的认识。调研主要有三个大的课题：

留守儿童合法权益的保护；

农民工打工难；

农民的维权途径；

模拟审判

在农村可能审判案子可能大多适用简易程序，即我们现在所说的炕头审案，所准备的模拟审判项目可以让村民了解真正的审判程序，认识法律的威严性。为此我们准备了两个案子，一个民事案子，一个刑事案子。

综合实践心得体会篇十九

经历了将近x周的社会实践，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高中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践活动，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。这次实践也让我深刻了解到，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，他们就是我的老师，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。对于即将走上大学的高中生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。高中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。