# 实践心得体会收获与感悟(汇总18篇)

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-12-03

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。实践心得体会收获与感悟篇一实践是我们在日常...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**实践心得体会收获与感悟篇一**

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。

**实践心得体会收获与感悟篇二**

今年寒假，我在\_\_市\_\_\_\_公司应聘上了服务员这一职业，并进行了为期一个月的实践工作。作为一名大学生，第一次参加工作，进行社会实践，与社会零距离接触，虽然时间短暂，但感触颇多。在这一个月中，我增长了见识，让自我的性情得到了磨练，增强了韧性，没有卑微的工作，仅有卑微的心态。

寒假工作兼职了27天，回望过去，时间过得真快，自我竟然能熬过来，就这样一个月了，可过程却异常艰难，异常是最终几天，简直度日如年。其实任何事，过程中的感觉都是漫长的，时间仿佛停滞不前，每一天都盼着那个点下班，天天应对同样的事，无聊，辛苦，可事后回望，也可是如此。任何人都是从平凡的岗位做起，重复是在所难免的事，哪个工作又不重复呢，要用心，有所获，贵在坚持。原先，只要我们坚持下来，一切艰难困苦可是尔尔，没有什么大不了，坚持就是胜利，挺过来，任何事都显得那么渺小，甚至苍白，不值一提。

刚开始，那是与世隔绝的日子，从早忙到晚，几乎没有剩余的时间去关注外面的世界。没有报纸，没有新闻，天天背菜谱，背价格，站岗，迎客。之后，我认识到，我们获取信息的渠道有很多，不仅仅限于报纸，电视。每个人，或者说每个顾客都是活生生的新闻直播，从他们的穿着，你能够了解最新的时尚潮流，从他们的言谈，你能够了解最新的新闻资讯。世界上没有封闭的新闻，仅有封闭的嘴巴，只要你会交流，会沟通，没有什么事你会不明白。

在做这个工作时，因为以前从未接触过，什么都不懂，一问三不知，眼看着别人忙前忙后，自我只能傻傻的站在旁边干看着，帮不上忙，最怕的是帮倒忙，别人烦，自我也烦，恨这样的自我。所谓师父领进门，修行靠个人，这话一点不假，师父没有义务为你的错误负责，也没有义务对你倾囊相授，他有他的脾气，修为在个人，很多时候需要我们自我慢慢探索。任何一个人进入任何一家公司，都是从新员工起步，一个公司的工作流程并不是从一开始就能掌握跟了解，必须多向别人学习，三人行，必有我师，善于观察，看别人怎样做，而不是等别人来告诉你怎样做，不要依靠任何人，相信自我，最最重要的是相信自我能搞定。勤动手，勤动口，不断琢磨，不断学习和不断积累，吃得苦中苦，方为人上人，宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，相信自我，依靠自我。

在这个小小的餐饮店，你会发现，人没有三六九等，但顾客的素质却参差不齐，说话要注意措辞，素质是自我的，借不到，别人也强加不了。在交往中，如果我们不能去改变什么，我们就要采用各种方法去适应。要明白，他们的出现和存在是为了让你了解，原先世界上有这种人，而幸好，你不是这种人。

许多人说娱乐圈是个大染缸，各形各色的人都有，其实餐饮业又何尝不是呢，或者能够说，又有哪个行业不是呢，无论是什么地方，什么样的人都会有，大家为了工作，为了生活，为了不一样的目的走到一齐，每个人都有自我的思想，个性，脾气，要想与他们搞好关系，需要许多技巧，为人处世之道在于隐忍，少说话，多做事，管好自我，尽量不做有损他人利益的事。我信奉人之初，性本善，也不否认人都是自私，关键在于如何把握一个度。不可忽视，小觑身边的任何一个人，无论是什么时候，任何情景，都要真诚对人，热诚待人，不要求别人有所回报，只要求自我问心无愧，只要自我是真诚的，我们的心就会是殷实的。

这一个月的兼职生活让整日呆在象牙塔的我，尝到了社会的现实，生活的不易，或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。

**实践心得体会收获与感悟篇三**

实践是知识的源泉，是人们获取经验和知识的重要途径。在实践中，我们常常面临各种挑战和困难，但同时也能够获得很多宝贵的经验和收获。通过实践，我学到了很多珍贵的知识和技能，同时也深刻地体会到了努力与坚持的重要性，下面是我在实践中的收获及心得体会。

首先，在实践中，我学到了如何与人合作和沟通。团队合作是实践中必不可少的一环，而在团队合作中，良好的沟通非常关键。我学会了主动倾听他人的意见，尊重他人的观点，并且提出自己的建议。在沟通中，我也逐渐掌握了表达自己的能力，懂得如何用简洁、明确的语言向他人传达我的想法。通过与他人交往和沟通，在实践中我不仅学到了如何与人相处，还培养了团队合作的能力。

其次，实践使我认识到了努力和坚持的重要性。在实践过程中，我常常会遇到各种挑战和困难，但只要保持坚韧的毅力和持续的努力，就一定能够取得成功。实践教会了我不怕失败，不怕犯错误，只要能够吸取教训，总结经验，再次尝试，最终一定能够克服困难并获得成功。通过实践，我深刻地意识到只有付出足够的努力，并且坚持不懈，才能够实现自己的目标。

第三，实践提高了我的解决问题的能力。在实践中，我常常需要面对各种问题，并找到解决问题的办法。通过实践，我学会了如何独立思考，如何分析问题，如何从不同角度审视问题，并找到最佳的解决方案。实践中的问题也锻炼了我的应变能力和创新思维，让我能够更好地应对生活和工作中的各种问题。

第四，实践让我对理论知识有了更深入的理解。实践可以帮助我将抽象的理论知识转化为对实际问题的解决方案。通过实践，我可以运用自己所学到的知识，发现新的问题并提出解决方案。实践使我能够更加深入地理解理论知识，并将其应用到实际中，使理论知识变得更加具体和实用。

最后，通过实践，我也体会到了学习的乐趣和成就感。实践让我不断地学习和尝试，从中不断成长。在实践中，每一次的进步和成功都给我带来了极大的满足感和成就感，使我更加热爱学习和追求进步。实践让我深刻地体会到，只有不断学习和实践，才能够不断提高自己的能力和水平。

总之，实践对于我们每个人来说都是非常重要的，它能够给我们带来丰富的经验和珍贵的收获。通过实践，我学到了与人合作和沟通的能力，认识到了努力与坚持的重要性，提高了解决问题的能力，加深了对理论知识的理解，同时也体会到了学习的乐趣和成就感。实践是一种宝贵的学习和成长方式，我将继续保持实践的热情，不断学习和努力，以便在未来的实践中取得更大的成就。

**实践心得体会收获与感悟篇四**

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。

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。

**实践心得体会收获与感悟篇五**

正式进入寒假了，我们都各奔东西，寻找自己的社会实践单位，迷茫的我刚开始不知道从哪下手，俗话说万事开头难，这句话让我明白了做什么事刚开始是不好做的，但我坚信只要我努力，一定会找到一份属于自己的完美实践单位！！

终于在我走南闯北中遇到了适合自己的工作了，xx村卖笔记本电脑，因为我是一个寒期工，所以他们对我要求不是太严格，以下是我在工作中的一些工作经历！

今天是上班的第一天，高高兴兴的来到公司，还没来得及吃饭！点到了，好紧张，点到我了，脸稍微的红了一小下，感觉和上学老师点到一样！点到后下去开始上班了，看着那么多样机头好晕，也好羡慕，她们每天都能碰这些上千元的东西！摆好样机后，店长叫我开始招揽顾客了，可我却张不开口，不知道这第一声怎样说，更没勇气去说“欢迎光临专卖”！就这样，在犹豫中度过了一天。

第二天到了，点到没感觉了！到了店面还是不能主动招呼客户，店长开导了我，让我一定要脸皮厚，不怕碰壁！照店长的话做了，第一声说出来挺紧张，慢慢的发现也没啥，谁也不认识谁，直到招呼客户自如了！可是这第二天比第一天比就不好受了，腿开始疼的厉害，因为总是站着，小腿开始吃不消了，总店长发现了这个情况，让我坐坐歇歇，可是我却不是那么想的，自身认为别人能做到的我一样可以，所以我选择了全天站着，一天下来真的好累，想起在学校真好，想坐就坐，想溜达就溜达一圈儿！这一天下来收获不小，工作是那么的不好做，无论处在哪种行业，多做事少说话是真理，其中更重要的就是要专心做好每一件事，要有超强的抗压能力！看着他们专心的谈客户真棒，想象自己要是能那样就可以了，我相信我能行，俗话说“人不狠站不稳”，所以我会对自己“狠”，这样才能学来真本事！

今天是我认师傅的一天，在我们的店面有位属虎的大哥，人特好，特聪明，他就是我的师傅！无论你问他什么型号的机器，配置、主频、价钱、类别……他都能一字不差的说给你听，今天他给我的任务是必须背会所有样机的型号，并且在第二天要熟练的背给他听，价钱也要会！他说“只要我带你就别闲我管的多、管的严，也不怕你背后骂我，虽说你是实践的，但我不会因为这个对你放松！好好干！”

x月今天是一个难忘的日子，记不清别的事了，在脑海里只记得今天是个挨说的日子！今天像往常一样开始了一天的工作，还是和刚开始一样，什么都不会，只会样机的配置、价钱，只会招呼客户，感觉自己是多余的、是没用的，就这样迷迷糊糊的又过了一天！可是到了下午发生了一件让我在这个实践中难忘的事！一天都是客户不断，我却没谈一个，很自卑，到了下午5点快下班的时候，以为没客户了就靠在柜台上歇了会儿，这一歇不要紧，总店长看见了，让我坐那歇会儿，我本以为是好意，可后话让我害怕……我说不用，别人都能站我也能，她却说那就别靠着，在这是可以坐但不允许靠着的，吓了我一身汗！从此在我心里就没有靠柜台的词了，下定决心以后无论在怎样累也绝对不靠柜台待着了！

最近这几天也不知道是咋回事，就是背不进去配置，师傅这几天也不怎么管我，想想自己也是的，干嘛非要别人管才肯学习，我要自力更生，人活着不能靠别人一辈子！看着别人利用专业知识谈客户真棒，心里幻想着自己谈客户的情景……“您好，欢迎光临专卖，两位今天想看看多大尺寸的？对cpu和显存有要求么？主要做什么用？多少价位…….”正想的带劲，不料店长看见了，“干什么呢？走神，快点卖机器”。又挨说了，下次不走不就行了，还用那种语气，但是站在公司的角度想想挺对的，靠着会影响公司形象，形象都不好还怎样去做生意，为了不给店长带来麻烦，为了不给自己母校丢人，以后我不会再靠着了，一定要做一个好榜样，让他们看看xx人的毅力！

真是个好日子，前两天谈了个客户，本以为给张名片就不会回来了，嘿嘿……好事被我撞见了，回来买了台机器，今天是我最开心的日子，自己一个人卖了我工作第一个机器，这样记机器配置想记不住都不行，整个过程让我记忆犹新，应该是我这一个寒期得到的一次成长经历吧！成就感占据了我幼小的心灵，让我在虚荣心上得到了极大满足，但我不会因此骄傲，这只是我实践生涯的一个小小的开始，不能因为暂时的小成绩影响我的情绪，我是一个不满足现状的人，因为等自己步入社会以后生活的保障就是挑战未来的勇气和能力，所以我要做一个成功者愿意付出常人不愿意付出的努力，我一定行！

这是我人生第一次离家这么远，也是自己第一次工作，想想舍不得离开他们，但我毕竟还得上学，谢谢大家这一个月对我的照顾，谢谢师傅，但我没好好学习，给您丢人了，希望你在以后的日子里开开心心！！带着满脑子的机器回家了，这段时间真的学习了不少东西，例如做事钱一定要有清晰的思路，那样既节省时间又能迅速做好，人无完人，但我相信没有更好只有，我就是的。

**实践心得体会收获与感悟篇六**

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。

**实践心得体会收获与感悟篇七**

在我走过的高中岁月中，我不仅仅获得了知识，更多的是通过实践，获得了宝贵的人生经验和心得体会。在生活中，我们需要实践，获得自己的经验积累，才能让自己更加成熟，更加有智慧。

在学校中我参加了很多实践活动，比如文艺社团、义工、班级活动等等。通过这些活动，我不仅认识了很多各领域的优秀老师和同学，还在不断的实践和尝试中充实了自己的经验。

首先，参加文艺社团让我懂得了才艺的重要性。我从小就喜欢唱歌跳舞，但在不断的演出和训练中，我明白了要在自己的专业领域中达到更高的成就，需要更加严格的自我要求和更长时间的付出。

其次，义工活动让我深刻体会到了帮助他人的快乐。为他人付出无私的劳动，得到的只有要感动和满足，这也是我最终做出志愿者的决定，希望能以自己的力量影响更多的人。

最后，班级活动让我深刻理解了集体的意义。班级是一条船，只有每个人的配合和努力，才能让我们的船顺利前行。在班级活动中，我认识了很多不同性格、不同生活背景的同学，我们相互学习、互相磨合，我们体验到了团结友爱的情怀。

总之，在通过这些实践中，我不仅仅获得了知识，更多的是获得了朋友、经验和人生的收获。我深知，对于一个人来说，经验积累是非常重要的。而这些经验，正是在不断的实践中获得的。只要不断地去做、去尝试，我们才能够更加充实自己的人生。

**实践心得体会收获与感悟篇八**

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，我需要对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。

**实践心得体会收获与感悟篇九**

不管是暑假还是寒假参加社会实践活动这是增长见识的一个好途径，同学们参加完社会实践后都有什么样的收获及。

系部名称：xx。

专业班级：xx。

实践单位：xx各大超市。

2、实践目的：身为大一新生，本次实践的目的着重在于体验社会，从而锻炼自己的社会适应力。而且，我从事的是服务行业，这对我是一个挑战，并且我也学到了与别人沟通交流的技巧，体验到了找工作的不易以及做工作的艰辛。丰富工作经验的同时自身价值也得到了一定程度的提高。广而言之，了解当前就业形势，熟悉就业环境，使将来的就业规划更明了。

3、实践内容：202\_年x月x日至x月x日，我在x各大超市从事饼干促销的工作。

首先，通过招聘广告我联系到销售饼干的业务员，面试后，业务员接受了我的实践请求。

我的工作时间为早上8点到中午12点，然后再从下午3点到晚上7点。我有一个同事和我一样是在校大学生，由于我们以前都未做过这方面的工作，所以前几天业务员同我们一起上班，教授我们一些促销技巧以及注意事项。

起初，我还不好意思主动向顾客推销，一次一次的尝试，不顾及太多所谓的面子，像对待朋友一样真诚的对待每一位顾客，就会自然很多，当然业绩也一步步攀升，同事和我一样也很快适应了工作。之后的工作也都还是比较顺利的。遇到有特殊要求的顾客，我们也能及时采取其他措施维护到自己的柜台和老板。

其次，我发现与同事的相处以及与周边柜台销售员的相处也是我们工作的重要组成部分之一，人与人的相互适应、相互包容、相互理解促成我们良好的人际关系，使我们处在一个和谐的工作环境之中，工作质量自然就稳步上升。如此，不仅利于自己的工作利于他人的工作，更重要的是也有利于店主和顾客，营业额升高，顾客满意度上升。和谐的工作环境要靠我们自己去营造，现在到处充满着竞争，似乎身边少了许多人情味，功利之心人人皆有，但我觉得二者并不完全矛盾，我们应当权衡利弊适度改变一下心态，从而从容的面对当今的就业、从业形势。

4.实践结果及总结体会：通过这次实践，我接触到了一些不同形式的奖惩制度，例如：定量提成制，弹性提成制等等一些制度，这些制度都从不同的方面、不同程度激发我们的工作热情，不得不佩服商人们的智慧。还有，就是销售模式的不同也同样刺激了不同心理的消费者，例如：定量减价制、赠品制、代金券等等，也是很多销售方法，使我大开眼界。迎合顾客的心理是很关键的，也这恰恰能映射出一个优秀销售员的专业能力及专业素质。我们依然要不断摸索，即使是有丰富经验的“老”销售员，不断的学习才是不断进步的捷径。

这次实践是在销售这方面的服务业，使我走出了自我封闭的世界，敢于接触更多新事物和形形色色的社会人，一步一步成熟，一点一点不再畏惧，不仅是长大而是一种成熟。

这次实践，是我看到了社会的复杂，了解到为事的不易，更加坚定了我为自己的目标不断努力奋斗的决心与信心。我充分意识到只有不断充实自己，才能有强大的竞争力，是自己的能力立于他人之上，成为同行者中的佼佼者，亦是就业大潮中的宠儿。

几十天的实践很快结束了，虽然挣了不到一千块钱，却挣到了用一千块钱买不到的经验和生活。

202019年终到来了，那么也意味着202\_年寒假也即将都来了。计划参加寒假社会实践的朋友，敬请阅读小编如下推荐1000字大学生。

范文!

寒假到了，新年快要到了。我们终于可以快乐过一个美妙的假期了。可是，我们怎么才能过一个健康快乐的寒假呢?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。所以今年过年，为了锻炼自己的自主创新能力和实践能力，同时培养自己的吃苦耐劳精神，弘扬中华传统美德，不断提高自己的综合能力与素质，使自己的大学生活更加充实而精彩，因此，在大学第二个寒假期间进行了一系列社会实践活动，其中最有感触的就是在面包店里卖面包的这份工作。特有如下心得体会与感悟。

一、实践目的：社会实践是引导我们学生走出校门，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，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。

二、实践内容：通过在店内以零工的形式锻炼自己的能力，体会社会事务，工作辛劳。

三、实践结果：通过在店内工作的将近一个月时间，不仅通过自己的双手赚到了来之不易的工资，更通过这次实践，亲身体会到了父母工作的辛苦，收获了许多在学校里没体会到的酸甜苦辣，增长了自己的社会经验，获益匪浅。

四、实践总结与体会：

1.挣钱的辛苦。每天辛辛苦苦重复同样的工作，小心翼翼的进行日常工作，才可以得到工资，这次的体验确实让我真真切切感受到父母的钱来之不易，一分一厘都来自于没日没夜的辛勤工作，挣钱确实是个很艰难的过程，需要全心全意的付出。

2.人际关系。在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解.才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了.我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它.如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

3.具备随机应变的能力。要具备随机应变的能力是因为在销售的过程中，总会遇到各种千奇百怪的人和事，如果没有随机应变的能力，只懂得拘泥于一般的原则而不懂得变通，有可能会导致交易失败甚至给自己带来不必要的麻烦。因此，一定要有随机应变的能力。

4.微笑面对每一位顾客。对人友善，肯定会获得回报。而表示友善最好的方法就是微笑。因为微笑是所有人类共有的语言。做服务行业的人应该养成微笑的好习惯。面带微笑的人，给人一种容易亲近而友善的感觉。而且，微笑是人的一种本能，它不需要花费任何成本，也无需努力，但它使人感到舒适，乐于接受你。相对于面无表情甚至表情冷漠的人，人们更喜欢与面带微笑的人打交道，更何况在服务行业中作为上帝的顾客。

5、认识于实践。一切认识都于实践，实践是认识的说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高!马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。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。通过这段时间的实践，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。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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

五、概论与综述：在这次为期较短的社会实践中，获益匪浅，深切感受到社会实践的重要性，也感受到人生需要奋斗，我们都需要从现在就开始掌握一定的专业与非专业知识，充实自己的心灵，武装自己的大脑，使自己的人生精彩而灿烂。我看到了一些在学校看不到的东西，也学到了一些在学校里学不到的知识。我想，这个应该是我这次做社会实践最大的收获。

经历了将近一周的社会实践,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的一笔宝贵财富。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!

时间飞逝，在大学的第一个假期很快就结束了，可是我还是沉醉在自己寒假社会实践的收获中。作为一名大学生，有着重大的历史责任和使命，而要承担起这一切，跟上时代的步伐，必须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，我知道自己需要更多的进步，现在的我已经很好的适应了学校生活，可是社会生活还是不行，我需要继续不断的努力。在实践中使自己不断地提高。大学生寒假社会实践促进大学生素质全面发展，加强和改进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、实践能力和社会交往能力的重要途径。因此我觉得在假期得到这样的锻炼对自己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己的一笔宝贵财富。

这次假期我为什么选择做家教作为自己实践的内容，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提供了一个很好的平台，还有一个原因就是因为自己一个小小的梦想。记得小时候就有一个梦想，希望长大后能成为一名光荣的人民教师。可是后来经历了人生的种种，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直都没有消逝。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。可以实现我的儿时梦想;能多一种不同的人生经历;可以靠自己的双手完成学业。后来我发现不仅仅让我学会了这几种东西。而使自己更加清楚的了解了自身的能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己第一次社会实践。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，但是我还是通过了第一关。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。可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。特别是他们管我叫“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低下最高尚的职业。

也跟大家共同分享。

我们都是经历了九年义务教育后按部就班的上高中、考大学，如今自己以一个过来人得身份面对这群还处在懵懂时期的孩子时，或许更能体会到他们的心情吧。在这里，带班的大都是在校大学生。他们年轻、富有活力和激情，当然还有自己独特的教学方法和理念。孔子讲“因材施教”，在这里，针对不同年龄的孩子，当然需要不同的教育方法和方式。比如说对于一二三这三个年级的小学生来讲，鼓励和奖励是他们最喜欢的方法。做的好的，适当给予相应的奖励，做的不好的，则要给予鼓励。批评是需要的，但非必要。而对于四五六这三个年级的小朋友来说，他们虽然还小，但脑子里应经有了一定的是非观念和自己的想法。所以一块糖，一个大拇指这样的奖励对他们来说就有点幼稚了。不过，你可以奖励他们一些他们感兴趣的东西，比如一块聊聊穿越火线，一起做个游戏，讲个他们感兴趣的故事等等。而对于初中生，正是个性形成和发展的关键时期，因此一定要注重他们的个人感受。一味的批评无疑是他们最反感的。所以平时的教育中，既要想办法引起他们的兴趣，又要把知识传授给他们，同时还要搞好和正处于叛逆期的他们的关系。一期班下来，收获的不仅仅是他们的信任和喜爱，还有面对他们成绩时的自豪感和成就感。一直记得最初辅导班负责人的话：一定要用心。只有这样，才能获得家长和学生的信任，只有这样，我们的事业才会长久和发展。当然，不仅仅是做教育需要用心，从事任何行业，都需要我们用心去做好每一件小事，只有做好了每一件小事，才能成就大事。俗话说，细节决定成败。只有真正的用心注意好细节，才能将事情做好。因此说“走心”，这不仅仅是演员们演戏时的要求，也是平时的工作、学习和生活中，想要做好每一件事情的一个前提和必要条件。孔子说“有教无类\"，确实一个班里总会有几个学习成绩差点的，几个学习成绩优秀的。当然，自己的亲身体会也证明，老师喜欢学习好、懂事的孩子是有道理的。但这并不能成为我们放弃其他孩子的理由。看到成绩好的孩子取得好成绩，我们当然会高兴;但当你看到经过自己的努力，那些成绩差的小孩成绩有了进步时，心里更多的确实骄傲和自我的满足。我们都曾经经历过，所以知道小孩子会喜欢怎么样的老师，会讨厌怎么样的老师。也知道他们更容易接受哪种教育方式。所以这是我们的一个优势，也是我们应该好利用和开发的资源。时间虽然不常，但学到的东西，却不仅仅局限于教育上。相信这些人生的经历会让我在以后步入社会的道路上，给我以启迪和警醒。

勤俭节约自古就是中华民族的传统美德。但是这对于从未步入社会参与劳动的我们来说，就如同对牛弹琴。对于一直以来的纯消费者而言，哪会明白赚钱的辛苦和不易。而且一直以来，还理所应当的享受着父母给予我们的一切。但当我真正投身其中的时候，我还是体会到了赚钱的辛苦和不易，虽然这并不是多么费力的体力劳动，但每天按时的上下课，对懒散惯了的我来讲，已经是一个不小的挑战。尤其是天冷的那几天，起床变得尤为困难，但因为肩上的责任，每次都是咬咬牙，坚持了下来。最后，手里拿着自己辛辛苦苦赚来的红包，心里既激动又感动，觉得自己好像瞬间就长大了，懂事了，可以分担一下父母肩头的担子了。虽然工资并不多，但毕竟是融入了自己的汗水，付出了自己劳动的所得，所以拿着“沉甸甸”的红包，想着之前自己打算的花钱计划，犹豫了。还是把钱花在有用的地方，那些杂七杂八的东西终究还是没舍得花自己赚来的钱。哲学讲实践出真知。如果不是亲身体验了一把工作的艰辛，仅仅从书上学习那些空洞的理论和说教似的东西，我不会有这么深的体会和感悟。也不会明白父母的辛苦和不易。所以我倡议大家利用课余时间尤其是大学生出去做份兼职，一来体会一下生活的艰辛，二来自己赚取一点零花钱，再者还可以积累一些工作经验，学到一些课本上我们学不到的东西。只有真正体验了其中的滋味，才能给一个人的心灵最大的触动。半个月的讲课，早睡早起的生活，既锻炼了我的意志，又让我明白了什么是责任，什么是担当。所以从此以后，节俭不应该仅仅停留在口头上，更应该实践在平时的生活中。继承先辈们的优良传统，既是对先辈的最好缅怀，也是我们以后可以留给后辈们的宝贵财富。

人际交往是伴随我们一生的一门课程，如何与人相处，如何与不同的人相处这是我们一生都值得研究和探讨的课题。在辅导中心，我们要跟不同年龄的小朋友和大朋友相处，还要跟其他阅历、背景不同的老师相处，还要跟学生的家长做好及时的沟通，当然跟管理者也需要及时的交流和讨论教学中的困难和问题。因此，这张复杂的关系网中，如何与不同的人相处，如何搞好人际关系成为了一门学问很大的课程。首先，在与学生的相处中，因人而异成为了首要原则。有的孩子内向，有的孩子外向，有的调皮，有的内敛。针对不同个性的孩子，因人而异尤为重要。作为一个大哥哥一样的老师，不要摆出一副高高在上的样子，拒人于千里之外，那样谁都不会喜欢你。相反，亲和力才是一个老师受欢迎的法宝。其次，在与学生家长的沟通和交流中，则要以足够的耐心和责任心让他们放心。家长把孩子交给老师，那是对你的信任。同样的，你必须要做到让家长放心。针对孩子平时学习中的问题，一定要及时发现，及时沟通。当然，这种沟通并不是告状，只是为了更好的促进孩子的成长。只有老师和家长的共同努力，共同配合，才能使孩子更加健康快乐全面的成长。再次，是与管理者之间的交流。作为辅导中心的老师，首先要服从管理，听从安排。当然这并不是说你不可以有自己的意见和建议。适当的时机，你也可以发表自己的建议。而且一定要做好沟通。对于平时教学中发现的问题，一定要及时的与管理者沟通，只有这样，才有可能在事情变糟糕之前，解决掉那些可以避免的麻烦。而与其他老师之间的相处，即与同事之间的相处，也是非常重要的一点。和谐的人际关系会让你的工作更加轻松、更加简单。俗话说，三人行，必有我师。在平时的交往中，要真正做到则其善者而从之。善于看到别人的优点和长处，善于学习别人的优点和长处，这是一个人不断成长和成熟的标志。在辅导中心的一个非常受欢迎的老师身上我也学到了很多。比如，上课时，给其他老师倒杯水，教孩子们懂得感恩老师的付出，当然还有一些小方法和小窍门，虽然很小，却很受用。人与人之间的相处是一件很奇妙的事情，虽然我们不可能做到让人人都喜欢自己，但起码掌握一定的人际交往技巧，对于改善人际关系，构建和谐人际交流网络还是非常有必要的。良好的人际关系使我们的一笔财富，不论是在大学，还是以后步入社会，这都是我们人生中不可或缺的一课。掌握一定的技巧，学会一定的方法，则可以让我们的人际关系更加和谐，从而使我们的社会更加和谐。

在大学自己是学工程管理专业的，所以在这次实践中得到的管理经验对自己专业学习有很大的作用。通过这次当老师的经历，我认为作为一个管理者，方法尤为重要。对学生的管理，你既不能像在学校那么严厉，又不能太过懒散。所以把握好一个度，显得尤为重要。但需要明确的是一定要有明确的管理方案和要求，否则将难以控制其局面。所以，管理有方法，合作更和谐。

作为当代青年和大学生，当然还是90后，如何成长如何成才?我认为第一步一定要学会自立。寄生虫一样的生活环境很难培养出真正优秀的人才。而一味靠父母也不是我们的风格。离开父母的羽翼，自己敢于面对生活的风雨和挑战，这才是你真正步入社会所需要学会的第一步。一个人只有真正的自立，能吃的了苦，方能成就自己。一个人如果连自己都照顾不好，何谈抱负和理想呢?自立、自信、自强是我们青年人的宝贵财富。所以即使家庭再优越，父母再有钱，如果你自身不够优秀，你也不是一个成功的人，不是一个会受人敬仰的人。

在这十几天的经历我最深切的感受就是：不论什么事只有亲身的体验过，才会有真实的感受，才能对这件事有比较实在的，深刻的认识;还有一点就是，世上无易事，均须用心去做。这些收获和体会将影响我以后的学习生活，对以后的工作产生积极的影响。

。

**实践心得体会收获与感悟篇十**

在我们当今社会里可以说竞争相当激烈，毕业生日益增多，就业也成了毕业生最头疼的事了。可以这么说，在社会里你要时刻准备好接受拒绝。碰壁那是家常便饭了。我是在校生，我很少接触社会。早就计划好了，寒假回家找份工作。所以一回到家便迫不及待的放下行囊，开始找工作。

功夫不负有心人，果不其然，没一会功夫，便找到一份工作。在一家超市当导购员。从来没工作过的我，刚开始觉得什么都很有意思，况且，工作服一穿往那一站，也没啥事，工作非常轻松。每天早上上班特别积极，很早就到。二天一过，又临近过年，我工作的超市，生意异常的兴隆，大家忙的不亦乐乎，白天售货，晚上补货，够不到的地方，搬梯子站得很高去搬货，而我负责的又是零食区，品种多又散，几个小时下来累的腰酸背疼。一起工作的还有二位与我一样的寒假兼职的伙伴，经常受到她们的帮助。工作的同时还认识了新朋友。晚上下班前还要打扫卫生，拖地之类，以前都是晚上失眠到十一二点才能睡着，被窝里抱着个手机玩，自从上班后，每晚上床便入睡，而且还睡得特别香。感觉前所未有的充实。

春节了，热门思想汇报家里的亲朋好友都回来了，很多长辈都说，这孩子过年了还找班上，放假回来玩玩，休息休息，别上了！只有大伯夸我说：“娥凤不错，是得多实践多学习……”还叫其他同辈的姐妹们向我学习。感觉从这得到了肯定，异常的兴奋。

都说从实践中学习，我还的确学习收获不少。我本身就是在校学习连锁经营管理专业的学生。课堂上老师问理想时，同学们都说当经理，店长之类的，当时我自己也是这样想得。现在看来，想当经理店长并不是那么容易，需要各方面技能的综合素质。例如顾客购物过程中发生的纠纷，需要语言技能和随机应变头脑，又如一个大超市从采购、进货、上架、定价等等很多步骤作为一名经理虽说不用全部参与其中，但每一个流程都得熟悉，都得涉及。还有很多想不到的情况，例如下大雪，得动员员工去清理，又如新老不同的员工得采用什么样的制度去管理区约束他们。寒冷的天气冻坏了水管，我大清早上班的路上，看见经理拿着些工具去修水管。这些还只是片面的，总之我得出的结论就是：想当一名领导阶层的人物，并不像想象中那样简单。

早就在班级里听班上的同学们说过，上班的时候总有一些老员工去欺负新员工，果不其然，也被我给撞上了，还真有这回事。当我们在前面忙碌的时候，她们在后面扎堆的聊天。例如打水铲雪之类让新来的员工去做，二班交接的时候，我们来总是叮嘱我们这该上货了，那该上货了。虽然我知道大家都这样，不免也有生气不想做得时候。从这次工作中我发现原来自己的脾气很差劲，幸亏是在自家门口工作，这如果在外面工作还这样早被人给炒了。还有就是自己还不够成熟，个人简历性格有点毛躁，不想工作的时候，东西整理的很乱，太不负责任。这样的我该怎样走上工作岗位。接下来的日子得虚心学习！

新年的初一，当大家都聚在家里过年的时候，我还抱着病上班，这让我觉得挣钱真不简单，想象自己以前很浪费，拿着父母的血汗钱去奢侈，去买我并不需要的东西，想到这些都觉得汗颜。后来的几天一直生病，托着沉重的身子上班，更是辛苦不堪，当所有人都劝我辞职的时候我也动摇了，辞职就不用早起了，就不用天天站着上班了。转念想想这是我的第一份工作，难道我就要以这样的姿势结束吗？这点事都不能做，那我以后还能做什么，休息后我又重新回到自己的工作岗位。

在工作的过程中，难免会有个别顾客与售货的产生争执，有时候这种争执简直就是无理取闹，只准他说话，不准你解释，真是无所不有。如果不机灵点，被骂的很冤都只能往肚子里咽。说到这里，我想提提那些整天看小说、玩手机、玩游戏、看电视的朋友们，沉迷在小说的世界里，看着别人的故事，流着自己的眼泪，一点委屈都受不了，一工作才发现原来自己会得东西少的可怜。还有就是千篇一律的故事情节没有一点新意可言，对自己更是没有一点用处可言，再就是游戏，让你体会到一时的快感，现实生活中根本用不上这些，它只会浪费你的时间和金钱。看着一些非主流的图片和文字，带动很多青年也变得很非主流，明明自己有个幸福的家庭，健康的身体，却还要为赋新词强说愁。何不趁着年轻做些有意义的事情。

领到自己人生中的第一笔工资，工作了一个月还没有过年父母一次性给的红包多，但感觉却截然不同。早早的就计划好了要用它来干什么了。

短暂的寒假社会实践工作即将结束，在这里学到了很多书本中学不到的知识和小常识，也让我更加珍惜所剩不多的校园生活，其次就是挣钱的不容易。我相信这些经历对我以后人生的路有很大的帮助。

**实践心得体会收获与感悟篇十一**

时光荏苒，如白驹过隙般匆匆而去，眼看的一年实践生活马上就要成为美好的回忆。在这短短一年的时间里我感觉自己成长了许多，从象牙塔迈出的第一步走的特别的稳重，感谢学校给我提供了一个努力拼搏的舞台，让我学会了如何面对这个真实的社会，实现了从在校学子向职场人士的转变。

实践是继中考后又一个人生的十字路口，它意味着人生一个新时期的到来——告别学校走入社会。社会是个大的集合，不管是以前的学校还是现在的实践单位都同属这个集合。这几个月来，给我感觉学校纯一点，单位复杂一点。不过我知道不论学校还是单位其实都是社会的缩影。实践的真正目的就是让我们这些在校的学生走入社会。社会是形形色色、方方面面的，你要学会的是适应这个社会而不是让这个社会适应你。

刚刚走进社会不适应是正常的。人有的时候很奇怪：心情或者更准确地说是热情往往会因时间、环境、所经历的事而起伏。就像我对境界一词的理解：人与他所受教育、所处环境、所经历对事物的理解、判断、预知的程度就是这个人的境界。

作为一名大学生，专业需求的建筑认识实训开始了，我们全专业的同学在\_\_\_的各大建筑工地认识实践，对于我当初选择土木工程这样的专业，说真的我并不知道什么是土木工程。现在我对土木工程有了基本的感性认识了，我想任何事的认识都是通过感性认识上升到理性认识的，这次认识实践应该是一个锻炼的好机会!

土木工程是建造各类工程设施的学科、技术和工程的总称。它既指与与人类生活、生产活动有关的各类工程设施，如建筑公程、公路与城市道路工程、铁路工程、桥梁工程、隧道工程等，也指应用材料、设备在土地上所进行的勘测、设计、施工等工程技术活动。

我应该知道现在的我还不够成熟，如果说人生是一片海洋，那么我应该在这片海洋里劈波斩浪，扬帆远航而不是躲在避风港里。只要经历多了，我就会成熟;我就会变强。我相信。那时的成功是领导、师傅们给我鼓励，是实践的经历给我力量，所以我感谢领导师傅还有我的好朋友们，也感谢学校给我这次实践的机会。

一年的实践生活中，紧张过，努力过，醒悟过，开心过。这些从为有过的经历让我进步了，成长了。学会了一些在学校从未学过以后也学不到的东西，也有很多的感悟。

短短一年时间，我收获了诚挚的友情，结识了和我一同来的实践生;我收获了宝贵的经验，收获了真正的成熟。

**实践心得体会收获与感悟篇十二**

高中生活是我们人生中最重要的一段时间之一，其中实践活动无疑是非常重要的一部分。在这些活动中，我也收获了很多，获得了许多宝贵的经验和教训。

首先，在参加实践活动时，我们一定要认真对待每一个细节，因为每一个细节都可能对最终的结果产生影响。我曾经在一次志愿服务活动中，由于没有认真看清活动流程，给参与者带来了一些不便。这次经历让我意识到，无论是什么样的活动，我们都应该提前制定好详细的计划，以保证任务能够在规定时间内按计划完成。同时，我们还应该密切关注活动现场的情况，及时进行调整，以达到最优的效果。

其次，参加实践活动也让我意识到了团队合作的重要性。在过去的一次学生会工作中，我们的团队遭遇了一个非常难以解决的问题，但通过团队协作，我们最终成功地解决了这个问题。这次经验让我更加深刻地认识到，一个人的力量是非常有限的，而团队的力量却可以使我们的实践活动更加有效地进行。

最后，参加实践活动也帮助我充分认识到了自身的优点和不足。在去年的一次文艺比赛中，我表现出色获得了一等奖，但同时我也意识到自己在演讲方面还有很多需要提高的地方，所以在接下来的时间里，我一直在努力学习演讲技巧，并参加各种演讲比赛，期望在这方面也能够有所提高。

总的来说，参加实践活动是一个非常好的机会，它可以让我们在不断尝试中得到更多的经验和收获。只有时刻保持谦虚、认真对待每一个活动，才能够获得更多的成长和进步。

**实践心得体会收获与感悟篇十三**

作为新生的我们，必须要对我们所学习的专业有个感性的认识，因此，学校给我们大一新生安排了为期十天的土木工程认识实践。为期两天的隧道工程认识实践现在已结束了，我们更清楚地认识和了解土木工程中的隧道工程这个专业。下面就是我记录的实践情况，以及一些在实践过程中或之后的感悟与思考。

\_\_\_x年x月\_\_\_日上午8点整，在综和楼前，施成华老师给我们做了实践动员，着重给我们强调了一下几点：

1、安全第一，要处处注意安全;。

2、严肃对待实践，要端正态度，每个人到要参加，不可以随便缺勤;。

3、一切行动听指挥，不要擅自独立行动;。

4、在实践中可以帮助我们这些大一新生对土木工程有个感性的基础的认识，为将来的专业课程的学习打下良好基础。

之后，老师给我们上了一堂课，介绍了一下隧道与地下工程。隧道与地下工程概论的主要内容：

一、隧道工程的基本概念。

1、广义定义：最终使用于地表面以下，不论以何种方式建造的所需形状和尺寸的空洞，内部净空面积在2平方米以上者。

2、狭义定义：是一种修建在地下的工程建筑物，修建在地下、两端有出入口，供车辆、行人、水流及管线等通过的通道。

二、隧道工程的沿革与发展。

(一)发展目标：20世纪：高层建筑;21世纪：地下空间。

美国“未来学家”杂志社预测21世纪将有1/3的人口生活于地下。在我国，地下空间的开发利用始于60年代，主要是地铁与人防工程，65年修建北京地铁;70年代修建了大量的人防工程，经改造利用，成了地下商业街、地下工厂、仓库和招待所，较好地发挥了经济效益。

(二)历史发展。

1、国际上。

(1)古代：公元前180～2160年前后，在古巴比伦城幼发拉底河下修筑的人行隧道，是迄今已知的最早用于交通的隧道，为砖砌构构造物。

(2)现代：现代隧道开挖技术的产生是在\_\_\_x的发明和19世纪的产业革命后出现的，尤其是铁路的出现对交通隧道起到了很大的推动作用。

(3)目前世界上最长的交通隧道：山岭铁路隧道：日本的大清水隧;交通隧道：日本的青函隧道，英法海峡隧道;公路隧道：瑞士的圣哥达隧道。

**实践心得体会收获与感悟篇十四**

在学习和生活中，我们常常会遇到各种各样的问题和挑战。然而，通过实践与积累，我们可以不断地丰富自己的知识和技能，同时收获宝贵的经验和感悟。

首先，实践是我们学习的有效途径之一。只有通过实际操作，我们才能更加深刻地理解知识点，并将其应用于实际中，从而使学习更具有意义。例如，在语文学习中，我们可以通过阅读和写作来提高自己的阅读理解和写作能力，而不能仅仅停留在理论层面。

其次，实践也带给我们了很多宝贵的心得体会。在实践中，我们可能会遭遇各种各样的挑战和困难，但只要我们不断尝试和探索，就能够逐渐摸索到解决问题的方法。同时，实践也让我们更加深刻地认识到一个事实：成功与努力是分不开的。只有不断地积累经验、提高技能和拼搏不息，才能取得成果。

最后，实践让我们变得更加自信和勇敢。当我们面对一些难题时，我们可能会感到迷茫和无助。但是，只要我们愿意去思考，去做，去尝试，就会发现自己可以做到更多。当我们取得成功的时候，自信和勇气也就随之而来，进而推动我们不断进步。

总之，实践收获和心得体会是我们学习和成长的重要一步。通过实际操作、总结经验和感悟，我们可以更好地认识自己，提高能力和素质，成为更好的自己。

**实践心得体会收获与感悟篇十五**

。

在血站的社会实践共两周，这两周居然让我非常轻松的回归了高考前的作息。每天早上7：30骑车穿过半座\_。

市区，尝试用笑脸面对每一个走进血站的陌生人，努力为他们解答疑惑。性格有点腼腆的我看到一个个愿意无偿献血以拯救其他鲜活生命的“勇士”，所有的担心和害怕都仿佛被这份勇气和无私融化。

没有专业的培训，我们更多的是在献血屋为献血者服务。而在这样的服务下，让我们切实地体察到何为奉献。还记得在实践第五天时，那个独自带着不到两岁的小朋友来献血，笑起来有酒窝的可爱妈妈。为了让这位妈妈可以安心在采血室中进行近半个小时的采血，从来没有独自照顾过小朋友的我运用仅有的哄孩子开心的办法努力照看这个小朋友。所幸，在这样勇敢又可爱的妈妈教育下，他并不害怕生人，也不哭不闹。在休息区等待的阿姨也贴心提醒我们要让孩子远离饮水机的热水口。看着这个蹦蹦跳跳却不打扰他人的小身影，我多想告诉他，他有个怎样温柔又坚强的妈妈。或许他现在还不能理解，但我相信，血站和这位妈妈未来的故事会让他慢慢懂得。

如果你问我，这次社会实践有什么收获?我难以用语言概括从中之获益。这份工作给予我的很多很多：无私的奉献精神，认真的工作态度，与人为善的交流方式等，但它们更多是像点点微光，你无法把其汇聚成骄阳般耀眼的光芒，但当你在黑暗中踽踽独行时，它们会为你指明方向。

**实践心得体会收获与感悟篇十六**

实践是人们在日常生活中通过实际行动获得经验和知识的过程。无论是学习、工作还是生活，我们都可以通过实践来丰富自己的人生经验。实践不仅让我们学到知识，而且能够帮助我们成长和提高。在实践中，我们可以收获很多东西，也会有许多心得体会。本文将通过五个方面展开探讨实践的收获和心得体会通用。

首先，在实践中，我们可以收获新的知识和技能。知识是人们认识客观世界的一种能力，是实践的基础和指导。在实践中，我们可以运用书本里学到的理论知识来解决实际问题，这样既巩固了理论知识，又丰富了实践经验。同时，实践也是获得新技能的一个渠道。例如，学习开车就需要在实际驾驶中掌握操作技巧。通过实践，我们不仅能够获得新的知识和技能，还能够将其应用到日常生活和工作中，提高自己的实践能力。

其次，实践能够培养我们的团队合作精神和沟通能力。在实践中，我们经常需要与他人合作，才能够完成任务。通过与他人协作，我们不仅可以完成工作，还能够学到很多团队合作的技巧和经验。在团队合作过程中，我们需要相互沟通、协商和配合，这不仅能够培养我们的沟通能力，还能够提高我们的协调能力和解决问题的能力。因此，实践不仅可以锻炼我们的个人能力，还能够培养我们的团队合作精神和沟通能力。

第三，实践能够帮助我们发现自己的优点和劣势。在实践中，我们经常需要面对各种各样的挑战和困难。通过实践，我们可以了解到自己的优点和劣势。当我们充分发挥自己的优点时，我们能够更好地完成任务，并获得更好的成果。同时，我们也能够通过实践发现自己的劣势，并有针对性地加以改进。通过实践的循环，我们能够不断提高自己，不断弥补自己的不足，成为更好的自己。

第四，实践能够增强我们的自信心和决策能力。在实践中，我们需要做很多决策，这些决策往往需要在一定的时间和条件限制下做出，我们需要对目前的情况进行评估，并做出合理的决策。通过实践，我们可以提高我们的决策能力，让我们在面对困难和挑战时能够理性地思考并做出正确的决策。同时，实践也能够增强我们的自信心。当我们通过实践实现了自己的目标，获得了成功，我们的自信心会得到极大的提升。

最后，实践可以让我们更好地理解和适应社会。社会是一个复杂多变的系统，通过实践，我们能够更好地了解社会的规则和运作方式。在实践中，我们会接触到不同的人群和环境，由此也会增加我们的社交能力和适应能力。通过实践，我们可以更好地适应社会环境，提高社交能力，培养与人相处的技巧，这对于我们在社会中更好地发展和生活具有重要意义。

总之，通过实践，我们可以收获新的知识和技能，培养团队合作精神和沟通能力，发现自己的优点和劣势，增强自信心和决策能力，以及更好地理解和适应社会。实践不仅是学习的过程，也是一个成长和提高的过程。只有通过实践，我们才能够真正地将理论运用到实践中，并将其转化为自己的能力和素养。因此，我们应该积极参与实践，不断学习和成长，从实践中收获更多，得到更多的心得体会。

**实践心得体会收获与感悟篇十七**

根据学校安排，我于20\_\_\_年7月17日到许昌泰兴建筑有限公司承建的许昌火力电厂一期工程进行建筑施工及管理实习，这是一个让我了解建筑施工的好机会，让我更深一步的了解理论与实际的差别。紧张的两个月的实习生活结束了，在公司总工的带领下，在工地工程师的讲解下，我在实习过程中还是有不少的收获，以下是我对实习的收获与体会。

一、经过这次实习活动，让我从实践中对这门自己即将从事的专业获得一个感性认识，为今后专业的学习打下坚实的基础。它不仅让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,还使我们开阔了视野，增长了见识，为我们以后更好把所学的知识运用到实际工作中打下坚实的基础。通过生产实习使我更深入地接触专业知识，进一步了解合理控制建筑工程成本重要性，了解工程施工管理过程中存在的问题和理论和实际相冲突的难点问题，并通过撰写实习报告，使我学会综合应用所学知识，提高分析和解决专业问题的能力。

二、我首先通过公司总工的介绍，对工地的主要负责人和工程的概况有了基本的一些了解，我所实习的许昌泰兴建筑有限公司是建筑一级企业。该公司所承建的许昌火力电厂一期工程位于107国道中段东侧，框剪结构，主厂房楼地下1层，上12层、水泵房地上2层，碎煤机石房地上2层。实习期间该工程正处于桩基础及地下室施工阶段。

三、通过这次实习认识到施工单位要合理控制建筑工程成本要做到以下几个方面：

(1)工程合同签订关。工程合同是工程建设单位和施工单位之间就工程有关的权利和义务而签订的协议。工程合同签订是施工单位必须把好的重要关口，因为工程合同不但明确规定了施工单位和建设单位双方的权利和义务，还包含有要求工程必须达到的质量等级、建筑工期、采用何种材料、何种价格以及价款支付期限等重要内容，这些内容对建筑工程造价的高低有着非常直接的影响。如果双方签订的工程合同内容齐全、逻辑严密、双方的权利义务对等，其最后的工程造价就可能合理，反之，造价就有可能偏低，施工单位就可能蒙受损失。

(2)工程变更签证关。工程变更是指业主根据需要在工程施工过程中对原图纸进行的更改。既然对原有图纸进行了更改，就必然会引起施工工程量的变动，而工程量的变动也就必然会引起原签订合同价款的增加或减少，特别是有些工程变更较多，工程量增减变化大，其最后结算依据仅凭建设单位代表的变更签证，这样变更签证关就显得尤为重要。可以说，工程变更签证是否及时准确直接影响到建筑工程造价的高低。

(3)工程决算审核关。工程决算是指工程竣工验收后由施工单位编制的包含所有工程量及所有价款在内的结算资料。它是由工程施工单位负责编制，建设单位进行初审，最后由建设单位委托有资质的社会中介机构进行审核，并出具审核报告。工程决算审核是基建管理活动的最终环节，也是工程造价控制的最后关口，施工单位必须予以高度重视。

四、工程施工技术方面体会：

(一)通过参加图纸会审，我明白了图纸会审主要内容。

一般工程开工前，业主、设计单位、承建单位和质量监督单位等都要参加图纸会审，以发现并解决设计中存在的差错、矛盾及易在施工中产生模糊概念及在将来施工中可能存在的困难等问题，以避免施工中造成不必要的损失。在会审时应注意以下几点：

**实践心得体会收获与感悟篇十八**

实践收获和心得体会通常是指在某种实际活动中所获得的经验和感悟。无论是学习、工作还是生活中，实践都是人们获取知识和提高能力的重要途径。通过不断实践和总结，我们可以积累经验，使自己不断成长和进步。在本文中，我将就实践收获和心得体会的重要性、实践所带来的正向影响、如何进行有效的实践以及如何将实践收获和心得体会应用到其他方面进行论述。

首先，实践收获和心得体会对个人的成长和发展具有重要意义。通过实践，我们能够将理论知识应用到实际中，进而增加实践经验，提高实际能力。在实践中，我们会经历各种挑战和困难，这时候我们需要找到解决问题的方法和思路，从而增强自己的分析和解决问题的能力。同时，实践还能够帮助我们明确自己的兴趣和目标，不断调整和修正自己的发展方向，培养自我管理和职业规划的能力。

其次，实践所带来的正向影响是显而易见的。通过实践，我们可以了解到许多理论知识所不能体会到的实际情况和实际问题，可以帮助我们增强实际操作能力。同时，在实践中，我们还能够观察和了解到许多社会现象和社会问题，从而提高我们的社会责任感和社会意识。另外，实践也能够帮助我们发展一系列重要的职业技能，例如沟通能力、团队合作能力和领导能力等，这些都是我们在日后的工作中不可或缺的能力。

然后，如何进行有效的实践是我们需要探讨的问题。首先，我们需要制定明确的实践目标，并为实践活动做好充分的准备。在实践过程中，我们应该积极主动地参与，并及时总结和反思自己的实践经验。这样可以帮助我们进一步了解自己的不足，并找到提高的方法和途径。此外，我们还可以通过与他人交流和合作，获取更多的实践经验和心得体会。通过与他人的互动和交流，我们可以学习到更多的观点和经验，从而丰富和完善自己的认知。

最后，如何将实践收获和心得体会应用到其他方面也是我们需要关注的问题。在不同的领域和不同的情境下，我们可以将之前的实践经验和心得体会进行迁移和应用。例如，在学习中，我们可以运用之前学到的方法和技巧，提高学习效果和学习效率；在工作中，我们可以运用之前解决问题的经验和方法，提高工作的质量和效率。通过将实践收获和心得体会应用到其他方面，我们可以更好地运用已有的知识和技能，提高自己的综合素质和竞争力。

综上所述，实践收获和心得体会对个人的成长和发展具有重要意义。通过实践，我们能够增加实践经验，提高实践能力，明确发展方向，培养职业技能。实践所带来的正向影响显而易见，它能够帮助我们提高实际操作能力，增强社会意识和责任感，培养职业技能。同时，我们还需要进行有效的实践，并将实践收获和心得体会应用到其他方面。通过这样的方式，我们可以不断积累经验，提高自己的能力，实现自身的成长和发展。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！