# 实践周心得体会6篇

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2025-03-23

*心得体会是我们对经历的深入思考，能够帮助我们更好地改进和创新，写心得体会让我更加明确自己的目标，为实现梦想努力奋斗，以下是小编精心为您推荐的实践周心得体会6篇，供大家参考。经历了四天的社会实践，我感触颇多，实践生活中的每天遇到的情况还在我脑...*

心得体会是我们对经历的深入思考，能够帮助我们更好地改进和创新，写心得体会让我更加明确自己的目标，为实现梦想努力奋斗，以下是小编精心为您推荐的实践周心得体会6篇，供大家参考。

经历了四天的社会实践，我感触颇多，实践生活中的每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收获，社会实践活动给生活在都市象牙塔里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”，这短暂又充实的实践活动是我自己给自己的一个挑战和机会。首先我们实践的地点选择在了峨眉山，一月正当严寒之时，天公不作美，雨雪霏霏。实践时为了节省经费，我们选择了条件简陋的宾馆，没有空调，被褥潮湿，对于寒日在家吹惯了暖风，长期处于温室里的我来说，这无疑给了我一个下马威。但自己做出的决定，就不能退缩，四天也就这么坚持过来了。其次，由于需要去山上的农家做调查，我们必须得踏雪前行。体验了真正的四肢“爬山”，经历了前后空无一人唯有苍劲的松柏和白皑皑的雪的孤独，感受了落入险境时没有一个同伴在身旁的凄冷无助和受到好心的陌生人的帮助时的温暖等等。这次的社会实践给了我太多从未有过的体验和对生活和这个社会的感受和认识。这一切的一切都将成为我人生中宝贵的经验和财富。这次实践还给了我一个与陌生人接触的机会，对于性格内向的我，这是又一挑战。团队的成员很多并不互相认识，我们都是这一偶然的机会才得以被聚集在一次，一起努力得在追寻更好得自己。某队友家一顿四川的传统火锅晚餐、饭后一起去置办实践时所需要的物品、一起讨论活动细节、实践时大家一起合影留念等等都成了我们美好的记忆。也是这样的几天的团队生活让我更加深刻的了解到团队合作精神的重要性。我们可能就只是这样路过了彼此的世界，但很开心，这段珍贵的回忆里有你们的身影。还有那些或是拒绝或是热心接受我们访问的人们。正是他们的参与，才让我有机会学习如何与人沟通交往，这是将来进入社会后必须具备的能力。最后，最重要的是，这次的社会实践活动给了我一个机会去了解城乡一体化下失地农民真实的生活，去了解这个国家体制实际实施时对人民生活的影响和人们的真实想法。这是生活在城市里的学生不会有的生活体验。

努力过后总会有收获，我们收获的不仅是知识，更是友谊、经验、生活。相信下一次启程，我的脚步会更加坚定更加轻快。

xxxx期实践的第二个星期开始了，前几天还因“灿鸿”而放了三天假，结果却是虚惊一场，“灿鸿”并没有登陆温州。在家里过了个小长假，就又开始了企业的生活，每一天我们做的工作内容都差不多，所以也不需要太多的精力，而在晚上的时候唐询唐老师还给我们上了节摄影课，很是喜欢。他给我们讲了些构图、光线等知识，虽然只有短短半个多小时，但也让我们了解了个大概。由于这个老师的摄影课，一度激起了我想买相机的欲望，但又考虑到资金有限，仍在纠结中。

在育才呆了快两星期，领导、同事、室友都很不错，让人感觉很是亲切，挺好相处的，昨天育才还给公司的每个员工发了一箱优酸乳，也包括了我们，让我们感受到了公司对我们也是一视同仁的态度，很是欢喜。不过唯二欠缺的就是伙食与卫生了，俗话说得好“民以食为天”，而育才的伙食着实让人无法恭维，好吧，我也承认其中有些个人因素：挑食。但那菜真心不好吃，让我都有些想念学校的饭菜了，怀疑的伙伴欢迎来尝试下。而卫生方面就是蜘蛛网太多啦，多到随处可见，除了办公室。真心希望育才能好好改善下伙食与卫生，不求能与家里相比但求要能吃好睡好。

时间也很快地过去了，还剩下两个星期，希望在最后的两个星期里能学习到更多的知识。

瑞雪兆丰年，20xx年1月5日，忻州市迎来了新年的第一场雪。纷纷扬扬的大雪给美丽的校园披上了洁白的盛装，美丽的雪景让人兴奋的同时也为师生的出行安全带来了隐患。

20xx年1月7日清晨，为了保障师生出入安全和校园内道路畅通，太延小学组织全校师生积极开展扫雪活动。在校长的带领下，全校师生积极行动起来，清扫校内外积雪，保证道路畅通、保证学校的`正常教育教学秩序。大家拿起铁锨、扫帚等工具积极投入到了清扫校园积雪的工作，展开了一幅热火朝天的劳动画面。

从学校门口到教室、再到卫生间以及师生们的必经之路上，到处都是师生忙碌且又认真的身影。大家分工明确、相互帮助。尽管室外气温低，路面滑，但全校师生依然斗志昂扬、迎难而上。

经过大家齐心协力的劳动，校园主要路段的积雪已清理干净。此次除雪活动确保了师生们的学习生活和出行安全，同时为学校活动的开展和师生的安全提供了有利保障。

我们全班同学都参加了这次的综合实践活动——去东莞市德育基地里实践。就在第三周的时候，我们离开了学校，离开了家人一个星期，去了基地里接受培训。

在基地里的五天，我们都过得很快乐，很充实。但是，令我印象最深的课程是素质拓展课，当时，我弄不懂这节课是上什么，后来，我才知道素质拓展课就是培练我们大家的素质。

一开始，我们的老师让我们学会最高品质就是不说话，然后玩了一个叫“七手八脚”的游戏，这是考我们团队的团结度高不高。起初，这个游戏还是挺简单的，后来便越来越难，还三只手，三只脚，因为每个团队有10人，所以说这是很难才能做到的，但是，只要不放弃，十个同学一起想办法，肯定会想出办法来打倒这个难题。

解决完“三只手，三只脚”的问题，便转入了下一个内容，每个团队站在一条长长的木板上，然后大家利用身体的中心往前倾，便使木板开始好像荡秋千一样摇起来，这也像冲浪，所以叫勇者冲浪，这个“勇者冲浪”只是让我们试一下，热身一下。这个木板就是让每个同学站在上面，在上面按老师的顺序排列好，要在上面调换，不能掉下来，还是在摇动木板的情况下完成这个排列任务，如果胖一点的人怎么过嘛?那就要靠团队的力量。老师一会儿说按学号，一会儿按出生年月日，哇!这还挺难的，在摇动的木板上调换位置。虽然，我们团队，有几个人掉下去了，但是，我们用团队的精神排好了队伍。

后来，我们和别的老师带的队伍在“齐心协力”的游戏比赛，比赛规则是男和男、女和女通过得2分，男和女得4分，可以拉着手，抓住手腕、手臂都可以，只要两个人一同走完这两条绳索就能得分，这两条绳索的中间特别软，必须要小心地、细心地，度过这条绳索，这必须要两个人把握好节奏，互相照顾好对方，不能急，我们的团队顺利地通过也有很多组，这说明大家一定要齐心协力。

虽然，在这个课上，受了一点点小伤，但是换来的是自身的感悟——无论做什么事情，都要团结，都要齐心协力，都要以团队的力量来做好，不管是多么小的事情，用团队的力量一起做，都会比一个人做更要好。因为，团结就是力量!团结永远在个人力量的前方!

其实，在其他课程上，都很快乐、充实，但令我印象最深、感悟最大的是素质拓展课。我们要永远记住，团结就是胜利!就是力量!

一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说意气风发，我们年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼?谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书?走出校园，踏上社会，我们能否不辜负他人的期望，为自己书写一份满意的答卷……

在注重素质教育的今天，大学生假期社会实践作为促进大学生素质教育,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。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、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。

大学是一个小社会，步入大学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，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，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，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

这个假期我没有选择自己所学的专业去实践，而是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。我认为以下四点是在实践中缺少的。

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的练习。以前工作的机会不多，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。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。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

二、在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。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，知道要打假期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如哥哥所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。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，头脑就要枯竭。

以上是我自己觉得在这次假期社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。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。

转眼间我已经度过了大学的第一个年头，进入了大学的第一个暑假。作为已经成年的大学生，我的暑假生活不能再像以前那样无所事事了。我要过一个既有意义而又充实的暑假，我和室友有很多热烈的讨论，我也有了自己的打算。我想依靠自己的双手和大脑来赚取自己所需的生活费，当然更多的是想通过亲身体验让我自己更进一步了解和认知这个社会，我也希望自己能在这个暑假中增长见识，更为重要的是想检验一下自己是否能够融入这个社会的大家庭并通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距。

临近暑假，校园里、大街上各种各样的招工广告随处可见，我和几个室友准备在暑期找份临时工来充实自己的暑假生活。在找工作的时候就听说其他学校的有去打工被骗的，所以我们在找工作的时候都很谨慎。经过慎密的筛选，最后我们决定跟着我们校学生会志愿者部社会实践部的一个干部去，她是东莞顶裕木器制品有限公司的招工代理，她也跟着我们一块去打工所以我们就放心的跟着她一块儿去了。

考试完的第二天我们就出发了，坐了两天的长途大巴，我们一行三十多个人终于到达了东莞，到达厂里已经是下午五点多了，我们收拾收拾东西就去食堂吃饭，吃完饭我们就开始和老板签合同，老板给我们开了会后我们就去休息了。这个公司主要是加工木制珠宝盒的，第二天一大早我们就开始去车间工作了。第一天工作给我们安排的工作都很简单，我们们很容易就能完成，同时也觉得时间过得很快。第一周晚上只加班到九点半，刚远离的学校紧张的复习备考生活，没有了学习考试的压力，每天只是工作，吃饭，睡觉这三部曲也没有什么思想压力感觉很好。从第二周开始就给我们安排一些有技术含量的活了，并且晚上加班到十一点有时甚至十一点半，枯燥无味的长时间工作很令我们乏味，手机在那边也没法上网整天像是与世隔绝了。长时间的工作导致我们晚上睡觉做梦都是在干活，早上起来手都是肿的，握就握不住。就这样持续了56天，期间只过三个星期天休息了三天，整天盼星期天就像盼过年似的。还好，我们们只干两个月就走了，坚持坚持也就过去了，过着还有个盼头，但是想起那些厂里的老员工，他们整天整年都这样重复着这样乏味的日子，动不动就被组长骂一顿，在那组长一般不骂我们学生，让我们干的都是稍微轻点的没有危险的工作，顿时感觉我们很是幸福。

这个公司分为四个部门：木工部，组立部，油漆部，包装部。我是在组立部的，也就是把各个零件组装起来，那些活儿看是简单而轻松的，身体不断的重复着一个动作，是相当的枯燥和烦闷的。但不管做什么，我们在期间不单单只是为了工作，机械的运动永远只是停留在那一步。在实践期间我们还要讲究方法，怎样做省力又好，在期间组长教我们的，还有其他方法都很科学，期间我也很受启发。但是有一些小事不太科学，比如说一些员工往一个小瓶子里倒胶的时候就没有注意大气压强的问题，导致倒胶很难倒，就不往瓶子里进，我注意到这个问题后就和那个老员工讲了一下她那样做的不对，我告诉她正确的倒法后她很快就倒好了。这就是理论和实践相结合，这也充分证明了我们学习的知识还是有用的。嘻嘻……

虽然这个暑假基本没上过网看过电视，像与世隔绝了，24小时的一半多时间都是在工作，打交道的也只是厂里的老员工和一块儿去的同学，整天只是在厂里呆着，但是这也让我看到了社会的一角，这个世界真的是太疯狂了。我本以为只有在电视上才会发生的事竟然有好多在我身边发生了，这就是和在学校的不同，学校太理想化了，而社会太现实了。不过通过暑期的打工经历也让我明白了许多以前我认为说得不对的名家名句，到底还是名句，都是有一定的生活哲理的！

暑期的社会实践打工经历让我亲身感受到了许多：

一、时间真的很宝贵。俗话说：时间就是金钱。时间确实是可以创造金钱，但是金钱却买不到时间。我们在那打工都是按小时付工资的，只要干有那么多时间就可以得到相应的报酬，但是有了这么多钱我们想买点时间是不可能的。特别是刚放假的时候本来说是七月五号出发，我们三号考完，正好四号可以歇息一天收拾收拾东西，但是三号上午考完后，下午通知说是四号一早就走，这个下午真是让我们慌的很，室友的一个同学要和我们一块去，我们就连忙打电话让她晚上赶过来，宿舍暑假要被占用还得搬宿舍的东西，表弟也要和我们一块去结果就没能赶过来，还有一个要一块去的老乡第二天还有考试……那天下午真是把人给折腾死，就相差一天，原来的计划都泡汤了，那是真是切实感受到了时间的宝贵。在那呆了将近两个月也就意味着在家只能呆两三天，真的好想在家多呆几天……

二、挣个钱真难。整天在学校吃穿不愁的我们却很少想一下父母挣钱供养我们上学是多么的不容易，我们在学校吃喝玩乐日子过得很是潇洒，但父母呢？他们只是一个劲的想法挣钱让我们吃好喝好，而他们去整天省吃俭用，辛辛苦苦的挣钱，而我们只是知道花钱。通过这个暑期的打工经历我确实感受的了钱是多么的难挣，每天超负荷的工作量把人累的够呛，有时候一连站好几天站的腿酸疼硬疼的，每天早上手指肿的握就握不住，反正是钱是没有好挣的。

三、人活着真不容易。现在想想我们以前真是生在福中不知福，看到和我们同龄的好多人早早的就担起了家庭的重担，以前还以为他们出去打工很自由还可以挣钱花，但亲身实践后才知道还是在学校好，在学校自由点，在这儿父母供养着没有人骂，没有生活的压力。他们打工在外动不动就被上级骂一顿，整天都是机械的工作，生活没一点儿乐趣，并且挑起了家庭的重担，也许他们唯一期盼的就是发工资的那一刻，这就是他们的生活。有时候想想就是混个人好难，一辈子都要被生活的压力牵着鼻子走。

四、珍惜现在幸福生活，好好学习。暑假在那干活的时候不让说话，不让听歌，机械的工作很是令我们乏味，这种生活我们也幸亏是干了不到两个月，在那干活的时候就经常想还是我们在学校幸福，到学校一定要好好学习珍惜眼前的幸福生活。这一开学就是大二了，大学四年会很快过去的，珍惜大学里的每分每秒充分利用大学里的每份资源来充实自己，好好的锻炼自己，学号本专业知识，才能等到毕业后找到份满意的工作，到时候也许生活会比较好过点。

或许有人会说我这个暑假没有赚到多少钱，可是我们在这个现实的社会中懂得了该怎么样生存。我想这个才是最重要最值得我们追求的东西。

大学生三下乡社会实践报告活动心得体会

在我们缘分聚首的日子里，有着最珍惜的友谊；在我们热情青春的岁月中，有着最真挚的相知。即使我们现在分开，但我的祝福会一直像高高低低的风铃，给你带去叮叮当当的快乐！———题记

印度有一句谚语是这么说的：“一切河流交汇处，都是神圣的。”人与人之间的交会，也绝非偶然。虽然我不知道是基于什么样的缘分而和他人相逢，但善待出现在我生命中每一个人，并且感谢这份缘分，我相信这就会是美好的开始。

xx年暑期三下乡让我们这23个来自五湖四海的同学相汇在大化二中，共同发扬炙热的爱国情，让我们共同携手二中亲爱的学生们，让我们一起度过这挥洒青春魅力、绽放青春光彩的7天，更让我们一起在用汗水和快乐中结下深厚情谊，是彼此的缘分一直延伸至远方……

场景一：青春起航

“融融的夏天，灿烂的阳光，师院三下乡，飞扬青春风帆”。7月10号是我们“梦想的起点”——我们脸上绽放的美丽笑颜，我们身上散发出来的热烈期待，都是我们“展翅”飞向大化县的力量！青春活力的师院化生学院学子扬帆启航！

场景二：大化蓝天下

坐在车上的那刻起，我们一行人怀着无比激动的心情在路途中放声高歌，游戏着。车旅虽然是枯燥乏味的，也是疲倦的，但原因是其间有队友们的“精彩文艺表演”以及我们之间的谈天说地，所以我们的旅程也不完全是灰色的。而当我终于到了大化县这一片蓝天下，踏上这一热土时，完全被它的自然气息所吸引——泥土的清香、空气的清新、天空的湛蓝都无疑是城市人所向往的。

场景三：广场实验

早上7点起床，弄好一切。然后我们这一行人搬起桌子凳子就奔向当地文化广场，利用我们化生学院的专业知识对当地群众做一系列的揭穿伪科学、反迷信的化学实验。我们队员都很努力的去宣传这些相关知识，当地民众也饶有兴趣的观看我们的实验，也有一些群众主动参与进来，更加亲身体验到了化学的作用，科学的力量。

场景四：调研

调研组的同学每天早早出发，顶着炎炎烈日去调研我们的课题。关于农村教育、网络、家电下乡的课题。他们身着橙色队服穿梭在大大小小的街道，小巷上，在当地形成了一道靓丽的风景线。有时为了调查的范围更广泛些，他们甚至步行2个小时到当地的农村去采访村民。每天都是这样，披星戴月的回来。很辛苦，但他们觉得值得。

场景五：上课

我是教学组的一员，我们经过招收学生之后，我们在第二天就开始上课了，那些学生都很淳朴。从教室走回宿舍准备的路上，有个令我很深刻也感动的小插曲：几个迎面走来和踩着单车的学生们热情快乐地叫我们“老师好”！这些有着一张张可爱稚嫩的脸和一双双期待纯真的眼睛的学生们，在与我们这只“小火花队”的首次见面就非常快乐，也体会到当地人民的质朴热情。正所谓星星之火，可以燎原。小火花队虽小，但我们会是也能使传播火种的使者！我相信这绝对是一个新的很好的开始，也和学生们打从心底的期待接下来共度之日。

场景六：敬老院

我们带着水果以及慰问品来到了敬老院，与老人共度一个愉快的周末。陪老人们聊天，听听老人们年轻时候的那些事儿。我们还给老人们表演了节目。有唱红军歌曲的，有打太极的，有打拳术的。老人们都乐开了怀，有一个爷爷还很大胆的给我们唱了几首红军歌曲呢，我们都很开心并且认真的聆听着，这是一个充满歌声与笑声的午后，我们从中收获了许多，感受到了许多。

场景七：参观工厂

在当地领导的带领下，我们参观了当地的经济企业和工厂。期间我们去了水泥厂，锰矿厂，水电厂参观，认真听着企业领导的介绍，并做好笔记。感叹于水电厂的规模，我们算是开了一回眼界，我们下到了红水河一下的一百米处，感觉很新鲜。同学们都很欢雀并且新奇的环视着周围的环境。当我们结束了参观之旅，我感觉到又上了一次生动的课程。这是在课堂上你绝对体会不到的。

场景八：团体培训

在老师的带领下，我们一座三百多米的山做为我们的培训目标，我们24个人就这样冒着烈日在崎岖的山路上爬行着，由于我平常少锻炼的原因，慢慢的掉队了，但始终有个师弟在后面保护着，心里觉得特感谢。这就是团队精神吧，互相协助，互相帮助，互相鼓励着。

场景九：体育嘉年华

我们组织学生们一起开展了体育嘉年华活动，大家都玩得很开心。夹豆子、运水、运篮球等游戏给我们带来了很多欢声笑语。每个人都露出了最最轻松，最自然的笑容。笑声一直充满着整个游戏的过程，这搭到了我们的举办这次活动的目的，给学生们带来欢乐。

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！