# 暑期实践心得体会(大全19篇)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2025-07-14

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。暑期实践心得体会篇一暑期是每年学生期待的假期，在这段时间里，许...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**暑期实践心得体会篇一**

暑期是每年学生期待的假期，在这段时间里，许多学生选择参加各种各样的暑期实践活动，通过参与实践活动来丰富自己的知识和经验。我也参加了一次暑期实践活动，学到了很多东西，也有了一些深刻的体会。下面就是我的心得体会。

第一段：选择实践活动的动机。

在暑期实践活动之前，我首先明确了自己参加活动的目的和动机。实践活动既可以是对知识的深入了解，也可以是对自身能力的培养和提升。我选择参加一次社会实践活动，是因为我希望通过实践来了解社会，提升自己的社会适应能力和解决问题的能力。此外，我还希望通过实践活动结交新朋友，扩大自己的人际关系网。

第二段：实践活动的收获。

在实践活动中，我学到了很多东西。首先，我学会了如何与不同的人合作，并且分工合作，互相帮助。在小组中，我负责了一个重要任务，通过与组员的讨论和协作，我们顺利完成了任务，并且得到了较好的认可和评价。其次，通过实践我锻炼了自己的观察力和判断力。在实践活动中，我们需要根据实际情况进行调整和判断，做出正确的决策。最后，实践活动还让我深刻地体会到了团队合作的重要性。只有大家齐心协力，才能完成任务，取得好的效果。

第三段：实践中的困难与挑战。

在实践活动中，我也遇到了一些困难和挑战。首先，由于活动地点远离家乡，我需要调整自己的作息和生活习惯。刚开始的几天，我感到有些吃不惯、睡不好，但是我意识到这是我成长的过程，我应该努力适应和克服。其次，实践活动的任务量较大，需要投入较多的时间和精力。在完成任务的过程中，我感到有些压力和紧张，但是通过与组员的配合和相互支持，我最终克服了困难，完成了任务。

第四段：实践带来的启示。

通过实践活动，我深刻地体会到了实践的重要性，也明白了理论与实践相结合的重要性。在学校里，我们学到了很多理论知识，但是只有通过实践，才能真正地将理论知识应用到实际生活中去。实践是检验真理的唯一标准，也是培养人才的有效途径。同时，实践也锻炼了我解决问题的能力和团队合作的能力，这些都是在课堂上无法学到的。

第五段：实践后的反思与展望。

实践活动结束后，我对自己的表现进行了反思，并且制定了新的学习计划。通过反思，我发现了自己的不足之处，例如在实践过程中，我的沟通能力和表达能力还有待提高。因此，在接下来的学习中，我会更加注重培养自己的沟通和表达能力。同时，我还计划参加更多的实践活动，通过实践来进一步提升自己的能力和技能。

总结：

通过暑期实践活动，我收获颇丰。不仅学到了许多新知识和技能，也锻炼了自己的能力和素质。同时，实践活动也让我明白了理论与实践相结合的重要性，只有理论与实践相互融合，我们才能更好地适应社会的发展和需求。在以后的学习和生活中，我将继续参加各种实践活动，不断完善自己，迎接更大的挑战。

**暑期实践心得体会篇二**

暑期实践队，是许多大学生用于度过暑假的一种特殊经历。参加实践队，不仅可以扩宽眼界、增长见识，还可以锻炼团队协作和解决问题的能力。我所参加的暑期实践队，让我收获颇丰。下面我将就我的心得体会，从团队合作、沟通能力、解决问题、自我成长和社会责任等五个方面进行叙述。

第一段：团队合作。

团队合作是暑期实践队最为重要的一环。在队伍中，每个成员都有各自的分工和任务，但只有通过有效的团队合作，才能完成既定目标。在实践队中，我的任务是负责调研和数据分析。在这个过程中，我和队友们互相协作，相互支持，共同解决问题。我们每天早上召开会议，制定任务和计划，晚上进行总结和讨论，以确保工作的顺利进行。通过这段经历，我深刻体会到团队合作的重要性，也学会了如何与不同性格和能力的人合作，以达到最优的工作效果。

第二段：沟通能力。

沟通是团队合作的基础。在实践队中，我学到了如何与不同的人进行有效的沟通。在调研过程中，我需要与被访者进行交流，获取他们的意见和建议。而在团队中，我需要与队友进行密切的沟通，以确保每个人都了解任务的进展和困难。通过这段实践经历，我学会了倾听他人的意见，善于表达自己的观点，也学会了如何通过沟通解决团队的矛盾和冲突。

第三段：解决问题。

在实践队中，我们经常面临各种各样的问题，包括调研中的数据错误、团队成员之间的意见分歧以及与被调研对象的沟通问题等。面对这些问题，我学会了冷静思考并主动寻求解决方案。我通过分析问题的原因，制定解决方案，并与团队成员进行讨论和协商。在这个过程中，我不仅学会了如何解决问题，还培养了自己的创新思维和解决问题的能力。

第四段：自我成长。

参加实践队给了我很多机会去挑战自己，培养自己的自信和勇气。在实践队中，我需要与陌生人进行交流，与团队成员进行合作，还需要在各种场合下发表自己的见解和意见。通过这些经历，我逐渐提升了我的自我表达能力和自信心，也对自己有了更深的认识。实践队的经历让我成长为一个更加自信、勇敢和富有责任感的人。

第五段：社会责任。

作为一名大学生，我深感自己肩负着社会责任。参加实践队，让我接触到社会问题，了解到贫困地区的人民生活和需求。在为他们提供帮助的同时，我也意识到自己作为一个大学生，应该承担更多的社会责任，积极参与公益事业。这次实践经历让我认识到自己可以通过自己的力量来改变社会，提高社会的公平性和正义感。

总结：

通过参加暑期实践队，我不仅学到了很多专业知识和实践技能，还通过团队合作、沟通能力、解决问题、自我成长和社会责任等方面得到了升华。这次实践经历不仅丰富了我的大学生活，也为我今后的发展打下了坚实的基础。我相信，这次参加实践队的经历将成为我人生中宝贵的财富，对我今后的人生道路也将产生深远的影响。

**暑期实践心得体会篇三**

暑期实践是对中队学生全年学习成果的一次检验和实践锻炼，也是增长知识、拓宽视野的良机。今年暑假，我们中队组织了一次别开生面的实践活动，我深感其给予我带来了许多收获和启迪。通过这次实践，我充实了个人经验、培养了团队合作能力，发现了自己的不足之处，更加坚定了人生目标。

首先，通过暑期实践活动，我充实了个人经验，积累了宝贵的社会阅历。在实践的过程中，我通过走访农村和城市社区的居民了解他们的生活、工作和需要，收获了深厚的感受。这让我对社会的结构和运作有了更清晰的认识，也激发了我更多的思考。比如，在走访社区时，我发现许多老年人由于身体原因无法独立生活，身心困扰。我深感我们作为年轻一代应该关心他们，为他们提供力所能及的帮助。通过这次实践，我更深刻地意识到社会中的问题给予我贡献的机会和责任。

其次，通过暑期实践活动，我在团队合作中体会到了团结和友爱的力量。在这次活动中，我和我的队友们分享着同一个目标，共同努力，紧密联系在一起。在我们小队中，大家互相帮助、鼓励，解决问题，共同前进，形成了紧密的团队氛围。在一次次的行动中，我意识到团队合作对于实现目标的重要性。每个人都有自己的特长和不足，只有相互合作，才能发挥最大的潜力。我也从这次实践中明白了，只有与他人共同奋斗，才能创造出更好的成果。

再次，通过暑期实践活动，我发现了自己的不足之处，明白了自己需要改进和提高的地方。在实施活动过程中，我遇到了许多问题和困难。这让我深刻认识到自己在团队中的种种不足，不仅在专业知识上还有情商上都需要提升。我还发现自己在面对困难时有时会退缩，缺乏积极主动的性格。通过这次实践，我对自己的不足有了更深刻的认识，也明白了自己需要提高的方向。我决心要不断努力克服自己的不足，成长为一个更好的人。

最后，通过暑期实践活动，我更加坚定了人生目标。在实践的过程中，我接触到了许多优秀的社会工作者和志愿者，他们为社会作出了巨大的贡献。他们的无私奉献和坚持让我深受鼓舞。我明白了在实现人生价值的道路上，不仅要追求个人的成功，更应该为社会做出贡献。通过这次实践，我明确了自己的职业目标，决心将来投身于社会工作，为社会发展作出自己的贡献。

总之，通过这次别开生面的暑期实践活动，我个人收获颇丰。充实了个人经验，培养了团队合作能力，找到了自己的不足之处，也更加坚定了人生目标。我相信这次实践经历将成为我人生道路上的重要转折点，让我更加明确自己的方向和目标。我诚心感谢中队组织这次实践活动，让我成长了许多，也会将这次实践的收获在今后的学习和生活中发扬光大。

**暑期实践心得体会篇四**

从20xx年7月4号到7月19号，我们15名队员在xx市xx县xx小学进行了15天的支教实践活动。这次活动有成功之处也有不足之处，主要体现在以下几个方面。

通过15天的朝夕相处，一起生活、上课、家访，大家的认识及感情进一步加深，成为了更好的合作伙伴们。但是这次的队员管理也有两点不足：

这主要体现在两个方面：每晚的开会制度实行为要事会议制度——即有必要事情才开会；教室办公室的一些严格的约束放松了，没有做到让所有队员下课都到各自的班上或操场陪孩子一起，出现少部分队员下课在办公室扎堆现象。

从第一天开营仪式后的正副班主任的见面认识与副科（趣味科目：音乐、美术、手工等）老师上课及交流，班主任、副班主任与学生的设置以及各年级主科科目（语文、数学）试上课与了解、调整以后上课难易度及进程到学校卫生的管理再到放学后的专门队员负责校门开放及留滞学生处理等，这些方面比较成功，2、3天便进入正轨。但不足之处有两点：

1、有些班主任到后期对这个班级的关注度有所降低；

2、下课办公室学生借阅学习体育用品特别是图书没有掌控好。

虽然要求学生排队进行借阅，但由于有时人员众多、学生使用体育用品不够爱惜、后期有些队员的倦怠感的这些原因，有时会出现借记混乱的情况。

对当地老师，从开营到期中活动到闭营仪式，以及中途和老师关于教学及生活方面的交流及改进是做到位的。但是对当地村民，由于大多村民都不会汉话，言语不通，平时我们队员的活动半径也主要是在学校及住宿的工厂里，以及未能找到合适的公共活动和一些对队员安全问题的考虑，因而沟通较少。和村民的主要沟通、认识方式就是平时必要时的几次生活物资购买（主要是食物方面）和家访，其中家访的走访和沟通是比较好的方式，有较好的效果，这跟这次家访的主旨定义也有关——单纯从关心了解孩子学习角度出发和家长了解、交流、沟通孩子的学习及继续上学情况出发，不进行贫困生及家庭敏感问题和家庭情况资料照相采集。

总体来说，这次活动最重要的是会协调处理事情，即根据实际情况作出一定的变更和调整。有些制度规定很严厉，有时有反弹，也必须想办法坚持强调、贯彻直至成为习惯。还有就是必须有时间把队员集中在一起进行讨论和总结。

这次支教，我们一同带去了一些物资，希望孩子们能够喜欢，并收到了学校的感谢信。

**暑期实践心得体会篇五**

暑假，作为学生最期待的假期，往往能够为我们带来很多的乐趣和放松。不过对于大部分学生来说，暑假也是一个很好的实践经验的机会。在学校或社会组织里参与实践活动，既可以加深我们对所学知识的理解理解，也可以积累实际操作的经验，对未来的学习和工作都大有裨益。在这篇文章中，我将分享自己暑期实践的经历和收获。

第二段：实践方向与计划。

在寒假时，我就已经开始对暑期实践进行了一定的规划。我希望能够找到一个与我的专业相关的实践方向，同时也可以满足我对自己的一些兴趣爱好的追求。经过了一番的思考和咨询教师，我最终选择了加入到一家基金会中，负责公益项目的策划和组织。

实践期间，我的任务便是帮助策划与组织一项“教育扶贫”计划。这项计划旨在为我国西部一些穷困地区的儿童提供帮助，让他们能够得到更好的教育和机会。在与同事们的合作中，我不仅学习到了如何制定计划以及组织实施，更重要的是，我意识到了真正的公益是有情怀的，需要有责任心和关爱心。

第四段：实践的收获。

参与实践后，我对自己未来的发展有了更为清晰的规划和认识。一是学会了如何有目的地进行个人规划，二是掌握了利用社会资源的方法和能力，三是锻炼跨学科协作的能力，最后，也是最重要的，我学会了如何将所学的知识和技术应用到社会学习的实践中，同时也意识到要真正服务社会，则需要不断提高自己的素养和能力。

第五段：总结。

参加暑期实践，除了方向和计划外，还需要提高自身素养和能力，才能更好地完成任务和达到目标。进一步提升自身素养和能力不仅对工作或学习有好处，更能让自己成为更加优秀的人，赢得更多的人生机遇。总之，正如这次实践让我所得到的，要想成为优秀的人，就需要不断地去为人服务，以开放的心态去面对世界的多元化和复杂性。

**暑期实践心得体会篇六**

本人于xx年7月10日来到xx公司开始了为期20天的暑期认识实习。最终由于该企业设备的维修以及车间的装修，本次实习被提前至7月29日结束返校。虽然仅有短短的20天时间，可是在这段时间里，在企业导师、员工师傅的耐心指导和自我的虚心学习下，对于一些平常的理论知识最终有了必须的感性认识，这对我们以后的学习和工作有很大的帮忙。下头是我此次实习总的心得体会，期望给师弟师妹们一些启发。

在整个实习过程中，我每一天都有很多新的.体会，新的想法，我总结下来主要有以下几点：

上学的时候，自由支配的时间很充裕，能够适时偷懒、放松、外出等;上班的时候，每一天都有要完成的任务，同时有一种职责抗在肩上，即使没任务也要到点才能下班。上学的时候能够很有个性，但上班就必须要融入企业、融入社会的文化氛围中，否则很快就会被淘汰。上学的时候很自信，觉得自我将来能干一番事业;上班了，才觉得自我需要学习的东西太多了。在学校，直来直往，犯点错误只会受点教训;出来社会，犯错会比错误本身要承受更大的职责，所以必须少说话，多办事。上了班才明白什么叫做现实，上了班才明白什么叫做生活的艰辛。所以总结下来，个人觉得能作为一名大学生是幸福的，我们需要好好地珍惜大学生活，让大学生涯充实无憾。

从学校走到社会，环境、人群、职责都一下子发生了变化。对于大学生来说确实要做到尽快转换主角，去适应急速的工作时间和节奏，不然很有可能会影响你在工作上的状态。

我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般是先让我们看或是做杂货，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很有可能会产生厌倦或乏味无聊的感觉，便产生离开的想法，在这个时候必须要坚持，轻易放弃只会一向恶性循环，更不用提什么晋升了。

我们到企业工作以后，要明白自我能否胜任这份工作，关键是看你自我对待工作的态度，态度认真了，工作就不会乏味，学习和工作也就事半功倍。我觉得作为一名社会工作者，需要怀有多听、多看、多想、多做、多请教、少说话这一“五多一少的”态度。工作如此，为人处事也是如此。

**暑期实践心得体会篇七**

暑期漫长而充满期待，利用暑期进行实践，以下是小编整理的暑期实践心得，仅供大家参考。

从前期调研的准备工作到开始调研再到调研结束，近三个周的时间让我经历了许多、感受了许多、学到了许多。

一、实地调研的时候，每个地方的情况不一样，调研也遇到了不同的问题，比如相关部门的不配合、不支持，比如物业主或是房主的冷言冷语，比如调研对象的不情愿甚至是冷嘲热讽……出现问题到解决问题，我觉得从中学到了不少：首先，遇到问题时我们的态度(积极面对或是消极逃避)对解决问题至关重要。刚开始的时候，我们在赤沙调研，对于问卷发放还摸不上门路，不清楚怎样才能更快更好的把问卷发下去、做完。找居委会不成、找物业又不行，最后站在街头的小商店边上想要放弃却又不甘心……再后试试跟老板商量以小商店为“据点”发放问卷。老板见我们效率太低，问过情况后给我们指了另一家物业，然后便是柳暗花明。如果一开始两个“不成”后便放弃，那么也不会有后来的顺利调研。其次便是要重视团体合作，相互帮助和信任。调研都是在公寓里面，如果只是一个人行动，会有种种不方便的因素：对于参加调研的女生来讲，有安全的担忧;对于参加调研的男生，则有人家不敢开门的尴尬。因此大家分工并结伴，两个人一起，一个负责敲开门，另一个负责说服填问卷，当然很多时候也是相互配合。最后是有个好的态度，不管居委会、物业主或是调研对象的态度如何，面带笑容、心平气和加积极说服。

二、眼见为实。调研才发现，蚁族的居住、生活和心理状况是比较让人乐观的。在广州，蚁族居住条件并不像北京唐家岭报道的那样差;相反的，简单装修的房屋，300-500元的房价，500元的可能装有空调，有厨房和卫生间……虽然不同房屋之间的过道拥挤狭窄，有的房间不见阳光，但是总体的感觉还是不错的。蚁族对待生活的态度如我们预期，比较积极乐观，大家有追求、有梦想，这个追求或许只是做好现在的工作，或许只是工资涨到20xx元，或许……大家都是普普通通为生计奔波的人群中的一员，生活平静、淡定，没有什么特别。要说特别，那可能是受过高等教育的他们对生活和自我有着更高的期望吧。

三、好的心态对生活满意程度和幸福感至关重要。调研访谈中发现，生活条件差不多的个体幸福感却大不一样：“挺知足的”或是“压力大”、“没希望”。具有的积极心理状态的个体往往是对生活未来充满希望，对生活现状和未来持积极乐观的态度，更多看到生活中好的一面，认为事情会向好的方向发展;他们积极地规划自己的学习、生活和发展方向，给自己一个努力的方向，尽力去实现这个目标;在遇到困难和挫折时，能根据现实情况的变化、适当调整目标，尽快做出反应，不怨天尤人、不消极逃避。

总之，整个调研给我最大的启示是要保持好的心态，遇到问题时积极面对，那么才有幸福和成功的可能。

很感谢学院给提供了这次“公费旅游”的机会，让我们毫无后顾之忧的可以在上虞这个对大多数人来说都很陌生的地方搞各种各样的活动。事实上我有一种很深的愧疚感，觉得我们这些大学生现在所做的社会实践并不像是一种回馈社会、帮助社会的行为，反倒像是“扰民”。我们的出现我并不觉得让我们自己学到了多少东西，而且各类大型活动的开展所消耗的费用远远超过我个人的所得到的精神上的收益，不过倒是让我看清了官方实践的一些现状，也算是一大收获了吧。

个人觉得，我们的官方实践存在着明显的单向性。套用自己的专业——经济学术语，这算是不根据需求提供的供给。我们搞问卷、搞调研，是我们在向社会索取，我们占用了被调查者的时间，就是增加了他人的机会成本，但是调研的结果能否给社会带来效益或效用，我很怀疑。也许有人说这些数据和分析的效用不是立杆见影，短期所能看到的。但是有谁能用科学的方法说明这些调研和分析会在将来给社会带来效益?恐怕从中得到效用的最直接受益者就是我们学生本身，我们，完成了课题，拿到了学分。另一方面，我们搞的西瓜灯节、晚会等活动只是我们一厢情愿的推销，我们并没有问社会(小到某个社区)是否需要，是否欢迎，是否会造成不好的影响……在市场需求状况不明的情况下推出此类“产品”(或者说更像是一类服务)，有可能会带来的相反的效果。比如西瓜灯节，我不否认活动很成功，如果作为一个有人情味的人我也不应该说自己的队说三道四。不过有一点，我们搞完活动后，西瓜皮和瓜子可以收拾，但满地流淌的西瓜水却不是我们所能完全解决的。最终解决这个问题的还得是当地的环卫工人，从这个意义上来说，我们使社会付出了更高的成本来帮助我们的实践活动。实践原本是用来帮助社会的，但是我们的行为也许和这个初衷背道而驰。

实践结束后我又参加了一些别的实践活动，比如在建设银行实习、在报社实习。自私的说，参加这些活动仅仅是为了我个人的前途和发展。但事实上，在国外，即使是这种私人目的的实习，也是有完备的制度的。至少，一个经过完备的体系所历练出来的实习生，可以相对那些没有实习过的学生更容易就业，从宏观上来说就是为国家的解决了毕业生就业难的问题，这也是有利于增加社会效益的。更不用说国外还有义工制度，这是一种实实在在具有现实效用的实践活动。经济学上有一个重要规律就是人具有正时间偏好，即认为当下的效用大于未来的效用。对于社会活动也一样，试问是一个在“将来”还不知道能不能给社会带来效益的活动好呢?还是一个即使见到效益的活动好呢?至少理性的人会做出选后者的选择。更重要的是国外的义工制度已经和人们的日常生活，特别是我们中国大学生关注的所谓“前途”紧密结合在了一起。如美国法令规定：学生参与社区服务，可以协助其就学选校，凭其对社区服务的事迹而得学校当局的认可，增加其入学获得许可的机会。社会人士也可依其对社区服务的绩效得到就职机关的认可，增加其就职的机率。可说是培养服务精神，鼓励奉献的最佳方法;德国则规定一个学生要申请奖学金，就必须提供他做义工的情况，没有做过义工的学生是不可能申请到奖学金的;在香港，不少企业为培养员工的团队和奉献精神专门拨出一定的工作时间,让员工去从事义务社会服务;香港的大中小学都要求学生做义工,义工的服务记录要作为学生的品德评定和升学的依据之一。而且，在这些地区，想做义工的人可以很容易的找到相关的组织机构，并得到专业化的培训，使自己对社会的贡献更加有效、更加专业化。这样就避免了“有困难的得不到帮助、想帮人的找不到对象、好心反而帮倒忙”的局面，使得全社会都形成相互帮助的良好风气。

也许有人认为我是说大话，有人说我一点也不合群，总是发表让人不舒服的话。歌功颂德我的确不会，展现实践队的成就与美好也已经有其他同学做了，我再多自吹自夸两句也没有什么意思。我觉得既然是心得就应该把心理最深处的思考抒发出来，就像古罗马著名政治家、演说家西塞罗说的那样：“活着就意味着思考。”假如实践过了却只有肤浅的认知而没有深刻的思考，那还不如不去。

**暑期实践心得体会篇八**

我也是在商场做暑假的一个实践活动，主要也是在柜台做销售的工作，而这样也是让我更加的认识了社会，了解了工作，同时和同事们交流也是让我收获了很多的经验，同时看到自己还需要回到学校去学习成长的地方，会去做好的，此次的商场实践也是有一些感触和体会。

以前觉得销售的工作其实挺好做的，不就是给你打交道嘛，自己也是比较的外向热情的人，这完全是可以做好的，但是到了岗位，自己确是发现，的确销售的入门挺简单的，但是想要去做好，真的太难太难，当然也是自己的能力的确是有很多的欠缺，这将近一个月的实践，自己的成绩说出来都是有些难看的，但是也是让我明白，商场做柜台的销售，真的挺不容易的，开始也是需要对自己销售的产品熟悉，然后掌握了一定的销售方法才能去做好这个工作的。特别是自己本来就是学了一点理论，经验完全没有，可以说刚开始的时候客户还觉得我是来搞笑的，但是这也是给予了我动力，反而没有感到是很羞愧的，我清楚的确自己能力是不行的，那么就要学，就要更主动去钻研，思考到底如何的来做，能让客户满意，去把自己的销售做好，达成目标。

一个月的商场销售下来，自己也是取得了不错的成绩，特别是完成了一些任务，让领导都是感到惊讶的，其实对于我的销售领导一开始也是不报什么期待，只是给予了我一个学习的机会而已，但是最终的结果却是领导说如果我不是还要学习，都想把我直接签下来去做销售的工作，而这期间这个肯定的付出也是格外的多，我也是清楚自己的基础糟糕，那么就要多学，就要和同事去请教，一个月的时间，让我和他们缩小了差距，但是也是看到了彼此之间的距离有多远，更是让我明白，此后的学习要朝哪些方面去付出才行的，特别是我也是知道，自己回到学校，更是要针对性的去弥补自己做的不够的地方，去提升。

经过在商场的锻炼，我想以后对于销售这个工作，我也是有了更多的认识，虽然这次做的还不错的，但是我也是看到了差距，看到了这份工作的确是要付出很多才行的，而自己也是要继续的努力，去让自己回到学校努力好，今后的职业之路要走好，不是那么的容易，但是我也是有信心，去学好，把能力培养好的。

**暑期实践心得体会篇九**

暑期实践是大学生进行社会实践的重要机会，特别是基层实践更是让我们近距离接触社会、了解基层的重要途径。在这个暑假，我参加了一次基层暑期实践，深切感受到了基层工作的艰辛和快乐。通过这次实践，我对基层工作有了更深入的了解，也从中收获了宝贵的经验和体会。

在这次基层暑期实践中，我主要参与了一所乡村小学的支教工作。一到学校，我就被那些饱含朝气的小朋友们所吸引。他们天真懵懂的笑容和纯真的眼神让我感到无比温暖和感动。每天上午，我们会根据教学计划给孩子们上一些生活常识和基础知识的课程，并和他们互动交流。通过这些互动，我不仅学会了如何与小朋友们相处，还培养了自己观察和分析问题的能力。同时，通过跟小朋友们交流，我深刻认识到基层教育资源的匮乏和教育质量的不平衡。这让我意识到，我们应该更加关注基层教育，为乡村的孩子们提供更好的教育机会。

除了支教工作，我还参与了一些社区服务的活动。我们走访了一些低保户家庭，了解他们的生活状况，并为他们提供了一定的帮助。通过这些走访，我对社会底层的生活条件有了更加深刻的了解。我看到了生活在社会底层的人们所面临的各种困难和问题，也看到了他们对生活的坚韧和乐观。这使我深深地反思了自己的幸福和负责，也激发了我为社会做更多贡献的决心。在社区服务中，我不仅学会了倾听和关心他人的能力，还锻炼了自己的沟通和组织能力。

在实践过程中，我还遇到了一些困难和挑战。首先，基层工作的条件相对较差，环境陌生，生活条件简陋，给我造成了一定的不适应。但是，通过和当地人员的交流和互动，我逐渐适应了这种环境，也深刻认识到基层工作的不易。其次，由于我缺乏实践经验，刚开始时对支教和社区服务的方法和技巧不够了解。但是，通过和导员以及其他志愿者的交流和实践，我逐渐掌握了一些基本的实践技巧和方法，并且获得了很多宝贵的经验和教训。

通过这次基层暑期实践，我深刻体会到了基层工作的重要性和意义。基层工作是社会发展的基础，是推动社会进步的动力。我们作为年轻人，应该积极投身到基层工作中去，为社会的发展贡献自己的力量。同时，我也意识到了自己的不足之处，包括专业知识的不够扎实以及实践能力的不够强大。因此，我深深感受到了自己在大学生活中应该更加注重实践和专业能力的培养，不断提高自己的能力和素质。

总的来说，这次基层暑期实践经历让我得到了很多启发和成长。通过和小朋友们的互动和社区服务的实践，我更加深刻地认识到了社会的多样性和复杂性。同时，我也认识到了自己的不足之处，给了我一个突破自我的机会，激励我不断努力学习和提高自己。我相信，在今后的大学生活中，我会继续积极参加各种实践活动，不断提升自己的实践经验和能力，为社会的发展贡献自己的力量。

**暑期实践心得体会篇十**

南昌暑期实践是我大学生活中宝贵的回忆，通过这次实践活动，我获得了许多宝贵的经验和体会。在实践的过程中，我度过了一段充实而难忘的时光。在这里，我遇到了很多不同的人和事，也意识到了自己的不足之处。通过这次实践，我不仅学会了如何与人相处，更重要的是，我明白了人生的意义和价值。

南昌实践之前，我做了很多准备工作。首先，我了解了南昌的文化背景和历史，以便更好地融入南昌的环境。我还学习了一些与实践相关的知识，为自己的实践活动做好准备。此外，我还与同伴们交流经验，互相学习，为实践活动做好充分的准备。

在南昌实践的过程中，我参与了许多有意义的活动。首先，我们去了一所孤儿院，陪伴孩子们度过了愉快的时光。通过这次活动，我意识到了孩子们对关爱和温暖的渴望，也明白了自己作为大学生应该承担的社会责任。此外，我们还参观了南昌的一些历史遗迹，了解了南昌的发展历程和独特的文化底蕴。这让我更加热爱这座城市，也更加珍惜自己的大学生活。

通过南昌实践，我获得了许多宝贵的收获和体会。首先，我学会了与人相处的技巧和方法。在与孤儿院的孩子们相处的过程中，我不仅给予了他们关爱和关心，也从他们那里学到了很多。孩子们天真烂漫的笑容让我心生感激，也让我明白了生活的美好和珍贵。其次，我明白了人生的意义和价值。在参观南昌的历史遗迹时，我看到了许多先贤们为了理想和信仰而奋斗的身影。这让我明白，我们每个人都应该有自己的追求和目标，为之努力奋斗。

第四段：实践中的困难和挑战。

在南昌实践的过程中，我也遇到了许多困难和挑战。首先，由于之前对南昌了解不多，我有时会迷路或者不知道该如何处理一些问题。但是通过与同伴的交流和沟通，我能够解决这些问题并不断成长。其次，在与孩子们相处的过程中，我也遇到了一些困难，有时不知道如何与他们沟通和交流。但是通过慢慢的了解和接触，我逐渐克服了这些困难，与孩子们建立了良好的互动关系。

第五段：对未来的思考和展望。

南昌实践是我大学生活中的一段宝贵经历，我将永远珍藏在心中。通过这次实践，我不仅学到了很多知识和技能，更重要的是，我明白了人生的意义和价值。未来，我将继续努力学习，为实现自己的理想而奋斗。我相信，只要坚持不懈，努力向前，一定能够取得成功。

总结：

南昌暑期实践活动是我大学生活中的一次宝贵经历，通过这次实践，我获得了许多宝贵的经验和体会。在实践的过程中，我学会了与人相处的技巧和方法，也明白了人生的意义和价值。虽然在实践中遇到了很多困难和挑战，但通过不懈的努力，我成功地克服了它们。回顾这段经历，我非常感激这次实践给予我的一切，我将永远铭记在心，并将其作为我未来努力的动力，努力为实现自己的理想而奋斗。

**暑期实践心得体会篇十一**

暑期实践是每位大学生的重要经历，它既是对所学知识的实践运用，也是对自己能力的检验与提升。这个暑假，我有幸在一家知名商店进行了一段时间的实习，这段经历让我受益匪浅。在这期间，我亲身感受到了商店运营管理的方方面面，收获了宝贵的经验和体会。

第一段：了解商店运营管理。

在实习的第一天，我被派到了商店的前台。这里是商店与顾客接触最频繁的地方，也是商店信誉的重要展示窗口。通过帮助顾客办理退换货、解答疑问等日常工作，我逐渐了解到商店运营管理的基本原则。我学会了与顾客沟通、处理问题，提升了自己的应变能力和语言表达能力。通过这一段时间的亲身实践，我深刻体会到了顾客至上的重要性，以及对客户服务的重视，这对我未来的职业发展产生了深远影响。

第二段：学会分析销售数据。

在实习的第二周，我被调到了商店的销售部门，开始接触销售数据的分析与处理工作。我从头到尾地了解了每一项销售指标的计算方法和分析规则。通过不断学习和实践，我逐渐掌握了分析销售数据的技巧和方法，能够准确评估商店的销售情况和发展趋势。这段经历加强了我对数据分析能力的认识，并对未来从事市场营销方向的职业发展产生了浓厚的兴趣。

第三段：培养了团队合作意识。

在商店实习期间，我还参与了一次大型促销活动的策划与执行。在活动筹备过程中，我与其他同事一起商讨方案、分工合作，通过密切合作，我们以最佳状态完成了这次促销活动。这次经历让我深刻理解到团队合作的重要性。只有团队合作才能发挥每个人的优势，取得最好的效果。在未来的职业生涯中，我会时刻牢记团队合作的力量，与团队成员共同努力，取得更好的成果。

第四段：培养了耐心和细致。

商店实习期间，我负责处理退换货的工作，这是一项需要耐心和细致的工作。每天都有不同的退换货需求，每个顾客的情况都不尽相同，需要经过与顾客的耐心沟通和细致核实，才能做出准确的判断和处理。在这个过程中，我逐渐培养了耐心和细致的品质，提高了自己的工作效率和准确性。这段经历让我认识到，只有用心对待每一个细节和每一个顾客，才能在工作中取得更好的业绩。

第五段：对未来职业规划的指导。

商店暑期实践让我更加明确了自己的职业发展规划。通过这段经历，我不仅对商店的运营管理有了更深入的了解，还学到了很多实践和应用的技能，这对于将来进入商业领域发展起到了很大的指导和帮助。在未来的职业规划中，我希望能将所学的知识和实践经验应用到实际工作中，不断提升自己的专业能力和综合素质。

综上所述，商店暑期实践让我从各个方面都得到了锻炼和提升，使我更加深入地了解到商店运营管理的流程和要素，也让我更加明确了自己的职业规划。这段经历不仅是对所学知识的实践应用，更是对自己能力和潜力的检验。我深信这次实践将成为未来职业生涯中的重要财富，激励着我不断努力，追求卓越。

**暑期实践心得体会篇十二**

这期间公司组织过不少集体会议，都是总公司的总裁董事过来的讲演。他们不是讲师却是老师，他们将他们宝贵的经验传授给我们，我们一起取道也津津乐道。“听君一言胜读十年书”，这里有书本没有的知识，这里有更多的实战经验，我们应当知道更多的不是“是什么”而是“为什么”和“怎么做”，只有这样才能在企业在职场生存下去。

他们讲了很多，一个董事主要是从马斯洛的需求层次理论开始讲的，宏观定义了人所应当的追求和目标。人追求物质的满足，精神的满足，然后既定的安全感即是福利，名誉地位，人们的追崇。美国洛桑机贫民窟中的一个杀人犯有两个儿子，成年后一个是赫赫有名的警察，一个是臭名昭著的抢劫犯，当采访他们的时候，问他们为什么会成为今天这样，他们的回答却都是“因为有这样一个家庭一个父亲”。很多人都不理解，分析解得，那是每个人给自己的定位很重要，或许我们都是普通平凡的人，可是给自己的定位高点，奋斗的也就多一点，结果也就会不一样。不是每个人都是天才，不是每个人生下来就是经理总裁，也不是一个农民就不可以当主管的，只要给自己定位好，然后朝着这个目标去努力奋斗，足够的耐心和毅力坚持下去，成功总会有那么一天，而其中的心酸自是有的，也理应做好足够的心理准备。

还有一个董事讲了三点：用心、聆听、团队精神。在工作中我们要用心去做，专心把自己的事情做完，在工作中体会快乐。还要细心聆听，无论是接受他人的指导还是他人的经验之谈，我们都得学会聆听，聆听是门艺术也是一门学问。香港首富李嘉成，在还是个初出茅庐的小伙子的时候，起先在一家咖啡厅打工，当时只有那些名流人士才进去的地方，他不像一般的服务员等着收取小费打工然后如此过过，他学会利用机会聆听，在倒茶的时间听取前辈们大半辈子的经验，然后学会如何做人做事，最终他用这些经验创造了今天这样的成就，为人羡慕。最后是团队精神，我们是一个团体，有共同的目标共同完成的任务，我们要彼此互帮互助，出现问题绝对不可以推诿。这点印象深刻，我觉得“推诿”已经成为现实中的流行文化，那是一个民族致命的要害。其实常常自省承认自己的错误没什么，没那么可怕，我们的民族缺少很多这样的人。

实践出真知，再多多学习进步吧！

**暑期实践心得体会篇十三**

一年一度的暑期社会实践匆匆的来了，这次我参加的是由学院组织的科技下乡活动。虽然是一名即将离开校园的大学生，平时也时常下乡，但下乡到x参加这样的暑期社会实践还是第一次。因此，刚到实践地时，还感到有点茫然，不知所措。

顶着夏日的烈阳，我们爬山涉水，沿着乡间的羊肠小道，我们几乎走遍了x的每个村组，每每走到一户x，我们都会和他们亲切的交谈，了解x的现实情况。经过几天这样的走访，原本就“娇弱”的我们有些吃不消了，但我们大家却没有人叫苦、叫累。反而将x的想法和见解纳入到我们每晚的讨论中。本以为满腹经纶的我们可以借此大显生手，可每每遇到实际问题时，我们却掏空头也搜索不到答案。时常陷入尴尬之中，也总是在这时，我才真真的意识到自己所到的知识是那么的有限，可以说可能仅仅是我专业的一点皮毛吧！

不过，还好我有机会向老师请教，也还有时间了弥补。可以马上打电话问相关老师或回来翻书查资料，也可以上网找，幸运的是每次都还能找到答案。同时也就在这样的过程中也学到了很多书本上可能永远也学不到的东西，然而这些东西却使我终身受用。尽管我遇到了很多我以前没有见过的问题，也有很多当场不能解决的问题，时常也感觉很无助，很尴尬，但是有了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，正可谓的人多力量大，人多好做事。

我们队每个人都是强悍而又谦让的人，一起的七天，我想难免会有些摩擦、偶尔也应该有些争执的，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。我们很少闹口角，但是并不表示我们是不爱争执的团队，是个死气沉沉的团队，每当开起玩笑时，我们便开始了一场唇枪舌战，此时谁都不会轻易认输的。也仅在此时我们才觉得轻松。

短暂的七天的暑期社会实践就这样的结束了，然而活动的每个场面却深深的印在我的老海里，虽然是又苦有累的七天，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。

每次的社会实践，我都有着新的感触：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，是使促使大学生投身改革建设，向x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在新观念吸收新的思想与知识。

七天的社会实践，一晃而过，却让我们从中领悟到了很多东西，而这些东西将让我们终身受用。社会实践加深了我们与社会各阶层人的感情，拉近了我们与社会的距离，也让我们在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们作为学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂。在那片广阔的天地里。我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

在今后的学习和生活中，我们将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代的需要，做一个对社会，对人民有用的人。尤其要做个全心全意为民服务的人。

**暑期实践心得体会篇十四**

正在上大学的我们，其实是在与社会慢慢的融合着，步入社会，就是另一个天地，没有堆积如山的作业，没有老师反反复复的唠叨，没有同学同学之间单单纯纯的情分，有的是自己一身孤胆闯天涯的气势，所以，现在的我们通过实践在增长着自己的阅历。

在和朋友打工的时候，真的碰到了形形色色的人，每个人过着自己平庸平凡的生活，就好像你是那，个看客，看着一个个没有灵魂的人从自己面前走过，对，没有灵魂，难道在这个社会中，大家都是这样的吗？我好奇，我在这里帮工五天，我觉得，如果心中没有一杆秤，我就真的会变成这样的，我羡慕那些每天悠悠闲闲做自己喜欢做的事的人，我觉得他们才是我们该有的样子。社会实践，可能就是让我们些每天悠悠闲闲做自己喜欢做的事的人，我觉得他们才是我们该有的样子。社会实践，可能就是让我们的时候却觉得现在的花朵们啊，真的是太懒惰了，喜欢待在家里，喜欢到处玩耍，喜欢遇到事情就找父母帮助，慢慢的都变了，变成“妈宝”。连我自己也是如此，放假回家只想赖在家里，吹空调看电视，“你什么都不干，当真真出来自己干了一点活，就觉得自己无比厉害，这时候，我渐渐的就想起了一句话，所谓的幸福，不过是有人替你负债前行”。父母看到回来的子女，就觉得学习累，好好休息，可是到了社会上没人会因为你累就绕过你。通过实践，我现在想来其实自己有许多的东西还没有掌握，就好像打开一扇门，你突然发现，你以为的你什么都懂，其实没什么用，人际交往，说话圆润，心灵手巧，轻快机灵这些词你根本不懂，耳力眼力那都是需要学的，也就在此刻，学习也只是生活的一部分得到了理解，对啊，只是一部分。你所学的，用上的少之又少，一切都需要日积月累的完成完善，所谓的不听老人言吃亏在眼前，实际上就是人在时间的冲击下，知识能力慢慢的得到提升，得到展现，看见后辈在同一种事情上有错误的观点，及时改正他们。耳听四路眼见八方，那些所谓在社会中吃得开的人们，也就是这样子练就的吧。

每次在累的时候就会想五天的时间什么时候会结束，回到家，顾不上和父母说一句话就躺到了床上，有一次因为这个原因还和父母吵嘴，现在打字想来，其实他们每天比你累，面朝黄土背朝天的在一块块土地里赚钱，皮肤被晒起斑点，有谁说过累。所谓实践就是丢掉娇生惯养，体验社会人的不容易，没有抱怨，没有假日，有的就是勤勤恳恳的干活赚钱。实践实践，可不就是让自己站在别人的岗位上尝尝感受一番吗，不想动手的就要动起手来，不想动脑的就动起脑子来。那些为你提供物质的人，也可以看看忙活的你感到欣慰吧。这个社会不缺人，缺的是勤奋的人，肯吃苦的人，马云的事迹，刘东强的事迹，杨振宁的事迹，我们都清楚的很，他们都是靠着自己的一腔热血一步步走到这儿的，勤奋的人才会成功，努力的人才能看到奇迹，我希望类似这样的实践可以多多提议，大学生下乡，干农活，体会不同阶级人的辛苦和乐观，何尝不是一件造福社会的好事，早早了解社会，对我们何尝不是一种帮助，一种体验生活啊！

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，有些问题有了有课堂上地认真消化，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，应该懂得与社会学习期间，积极参加社会实践活动，认识社会，认识自己的社会位置，明确自己的历史使命，激发自己的学习热情，调整和完善自己的知识结构，战胜各种困难和挫折，锻炼意志和毅力，为适应以后的工作做一定准备。这是我参加“三下乡”活动的目的之一。

这次三下乡我们去了中平街的青年街道，主要的任务是教小学生画画和帮助街道打扫卫生。时间为7月7日到13日。在这7天中我从中学到了许多！真的受益匪浅！我真的体会到了当临时老师的感受，想当一个合格的老师真的是那么的不容易！不过，无论怎样，我们这个团队路的每一个人都在认真的教他们该怎样去画，即使他们再不懂，我们都会很耐心的再告诉他们！教他们画画的同时，还教他们折纸，别看他们有的年龄很小，可真的都是心灵手巧的哦！看着他们自己画的画，我心里真的有种成就感，真的！就觉得自己心里也是很开心的！和他们在一起的每一天其实都是快乐的！每一个孩子都有自己独特的地方，他们的天真无邪真的让我不得不羡慕！直到现在有时想起来都好怀念和他们在一起的那段时光！最后我们把社区的卫生打扫了下！我们每个人冒着酷暑仔仔细细的把卫生打扫的很干净，看着我们自己的劳动成果，心里真的是很开心！时间也许真的就是过的很快，7天也是这样就过去了！

尽管三下乡的时间不是很长，但留给我们的却是一辈子的回忆。学生“三下乡”，有利于增长才干。坚持学习书本知识与投身社会实践的统一，走理论与实践相结合的道路，历来是青年锻炼成长的有效途径。社会实践是知识创新的源泉，是检验真理的标准。到祖国最需要的地方磨练意志，砥砺品格，把学得的知识用于实践，在实践中继续学习提高，才能真正成为对社会有用的人才。

实践以充分证明，社会实践促进了学生的全面发展。通过社会实践活动，我们从与人民群众的广泛接触、了解、交流中受到真切的感染和体验，从无数活生生的典型事例中受到深刻的启发和教育，使思想得到升华，社会责任感增强。在实践中，我们的人生观、价值观得到进一步的强化，提高了认识能力、适应能力和创新能力。对于我们自己的一个小团体，我们也一样在努力。团结就是力量，这句话在我们这个小团体里得到了很好的诠释。无论是在前期的准备工作，还是实践过程的的点点滴滴，我们既分工也相互帮助，三下乡的时间虽然短暂，但我们却已经建立了一分牢固而真挚的友谊。

暑期三下乡虽然不能给我们所有，但却让我们在人生的舞台上得到了一个漂亮的旋转，为我们能在人生舞台上舞出更好的舞姿奠定了基础，我们必将会更有勇气更有自信的继续向前走。

**暑期实践心得体会篇十五**

暑假是学生们放松心情、锻炼身体和提高综合素质的黄金时期。然而，越来越多的学生开始选择参加基层暑期实践活动，这是因为基层暑期实践能够让学生更好地了解社会、培养实际操作能力和增加社交经验。在我参加的基层暑期实践活动中，我亲身感受到了它的意义和价值，并从中获得了许多宝贵的体验和收获。

第二段：了解社会真实状况与挑战。

在基层实践中，我有机会接触到各种各样的人和事，了解到社会的真实状况。与图书或课堂教学中的知识相比，实践能让我更深刻地感受到社会的多样性和复杂性。在社区工作中，我接触到一些生活困难的居民，他们的经历让我感受到了生活的艰辛和社会的不公平。这种经历使我更加珍惜我所拥有的一切，也激起了我的社会责任感。除此之外，实践中我面临许多意想不到的困难和挑战，这进一步增强了我的适应能力和解决问题的能力。

第三段：锻炼实际操作能力和培养综合素质。

基层实践是对我们实际操作能力的一次全面锻炼。在活动中，我要与各种各样的人打交道，学习如何与他们有效沟通，提高我的表达和倾听能力。同时，我也要动手实际操作，如社区文化活动的策划与组织、志愿者活动的管理和组织等。这些实践锻炼了我的动手能力和管理能力。此外，参与实践还培养了我们的团队合作精神和领导能力。在实践中，我们需要与团队成员紧密配合，共同完成任务，这提高了我们的协作能力和团队精神。

第四段：拓宽社交经验和培养人际关系。

基层实践是一个与各类人接触的机会，从中可以拓宽自己的人际关系网。在实践中，我结识了许多志同道合的朋友，他们来自不同的学校和背景，但都有着相同的理想和目标。与他们的交流和合作让我从不同的角度看待问题，也让我变得更加开放和包容。我还结识了一些工作人员和专业人士，通过与他们的接触，我了解到了不同职业的特点和要求，这对我的未来发展有着重要的借鉴作用。

通过基层暑期实践，我收获了许多宝贵的体验和经历。我了解到了社会的真实状况和问题，并激发了我为社会做贡献的热情。我锻炼了实际操作能力和培养了综合素质，这将对我今后的学习和发展起到重要的推动作用。此外，我还拓宽了社交经验和人际关系，结识了许多有趣的朋友和有用的人脉。通过这次实践，我更加明确了自己的兴趣和理想，也对未来的职业发展有了更明确的方向和目标。

总而言之，基层暑期实践是一次宝贵的经历和锻炼机会，不仅能够加深对社会的了解，提高实际操作能力，培养综合素质，还能够拓宽社交经验和人际关系。通过实践，我们能够更好地发现自己的长处和不足，为未来的学习和就业做好准备。因此，我鼓励更多的学生积极参加基层暑期实践活动，从中获得成长和收获。

**暑期实践心得体会篇十六**

在以往的暑假里，我都是在家玩，要么玩嬉戏，要么和别人出去玩，可等到了学校后，我发觉我的那些同学们尽然都去打暑假工了。她们沟通了暑期时间的劳累，沟通着暑假工的心得，花着自己挣来的钱，我突然感到非常的艳羡，于是我确定在下一次的暑假里，我也要去进行暑期的社会实践。很快，新的暑假就到来了，在手机上看着那些聘请，我的目标定在了快递分拣员上，吸引我的纯粹是那高额的工资，整理好东西后我就去了那家公司，与我同行的还有我的一个室友。来到公司的第一天，我的心中充溢了期盼，这份期盼在其次天到来的时候就被毁灭了。

我们的工作是把那些传递过来的快递，搬运到我们身后对应的货架上，听起来很简洁，做起来也很简洁，像是在玩嬉戏。所以起先干的时候我甚至干的很快乐，觉得这份工作可好玩了，可干了大半天后我感觉到了不对劲，工作还是很简洁。可我的腿已经起先颤抖，肩膀无论怎么锤都很酸，腰也因为多次重复这些动作而感到难受，第一天下来，我整个人就已经摊在床上了。

第一天的晚上，我躺在床上，连玩手机的心情都没有了，就连高校时的军训，都不曾让我如此的劳累，有那么一瞬间我很想放弃。可当我看到室友平淡的脸，仿佛这样的劳累不值一提的时候，我那丝念头就打消了，我不想自己被甩开的太远，不想承认自己比他人差。

其次天抱着劳累的身体，我回到了自己的岗位上，这次我遇见了很大的难题，过来的.快递了，有一箱矿泉水，我试了试，只能牵强搬动，废了很大的力气，才把它搬到了货架上。我的心中不禁升起一股浓烈的成就感，还没来得及细细体会，我就看到两箱更大的矿泉水传送了过来，那一瞬间我觉得我的人生都黑暗了，刚才那一箱已经耗费了我全部的力气。正值我无望的时候，旁边的大妈犹如救星般帮我把那两箱矿泉水搬下来，对此我真的特别感谢。

这次的社会实践我收获了不少，往日里经常望见电视里的人每天有多辛苦，但我的心中始终没有特殊在意，这次确定的体会了一下，让我对那些干着苦力活的人有了更为深刻的见解，也会更加体谅我辛苦的父母，也让我更加明白了学习的重要性。

**暑期实践心得体会篇十七**

为了使队员们过一个丰富多彩的暑假，引导队员们认识社会，了解社会，全面提高队员们的实践潜力，在我校大队部的精心安排下，我们成功开展了“20xx我的中国梦”暑假系列实践活动。同学们从家庭走向社会，从学校融入自然，在充分体验近二个月暑假带给自己的乐趣，同时也收获着暑假生活的成果。

开学后，各中队开展了汇报交流活动，同学们骄傲地展示自己的活动成果，老师们对活动进行总结反馈，对活动期间表现良好的学生进行了表扬鼓励，同时，各中队还将有代表性的学生活动材料上报学校。政教处、大队部评出“讲礼貌、守秩序的好队员”、“孝道之星”、“体魄强健好少年”“暑期优秀作业队员”共计400余名，分别评出“品味书香、诵读经典”主题征文、绘画作品、书法作品一、二、三等奖若干名，部分优秀作品还代表学校参加了余杭区“品味书香、诵读经典”主题征文比赛和第四届“和名人一同成长，童画杭州名人”活动。201、204、303、403、501、602六个中队被评为“20xx我的中国梦”暑期社会实践活动团体一等奖。

这次活动充分调动了全校学生和广大教师的用心性，学生参与活动用心性高，搜集材料范围广，资料丰富，表现力强，给人以强烈的震撼。

**暑期实践心得体会篇十八**

暑期实践是大学生们丰富暑假生活、提高自身素质的重要方式之一。而对于婺剧爱好者来说，参与婺剧暑期实践更是一次难得的机会。我有幸参加了今年的婺剧暑期实践活动，并在其中获得了很多收获。下面我将结合自身经历，在参与婺剧暑期实践中的心得体会与大家分享。

首先，婺剧暑期实践让我深深感受到了婺剧的魅力。作为中国传统戏曲之一，婺剧以其独特的音乐、舞蹈和表演风格，深深吸引了我。通过参与实践活动，我亲身感受到了婺剧中角色的刻画和表演的艺术之美。每一次排练，都让我沉浸其中，感受到了舞台上那种无法言表的快感。从观众的掌声中，我看到了自己在婺剧舞台上所表现出的魅力和骄傲，这种成就感令人难以忘怀。

其次，婺剧暑期实践加强了我与同伴之间的团结与合作意识。参加婺剧实践活动的同学们来自各个院系，我们彼此之间并没有太多的交集，也不熟悉。但在实践活动中，我们需要相互配合、共同进步。每一次排练，我们都要耐心沟通，互相帮助，一起克服困难和挑战。通过亲身实践，我们逐渐磨合成了一个默契团队，相互之间建立起了深厚的友谊和信任。在大家共同的努力下，我们成功地上演了一台精彩的婺剧表演，更坚定了我要继续追求婺剧的信心。

此外，婺剧暑期实践也教会了我如何面对困难和挑战。在实践中，我们不可避免会遇到各种问题和困难。比如，我曾经面临过记不住台词的困扰，也曾经犯过舞步不准的错误。但是，每一次遇到问题，我都要通过自己的努力去解决。我会认真练习台词，反复排练舞步，不断找到问题的症结，并及时改正。在此过程中，我学会了坚持不懈地努力，不怕困难和挫折。这些经历不仅提升了我的婺剧水平，也培养了我面对不同困难时的勇气和自信。

最后，婺剧暑期实践让我更加了解了婺剧的文化底蕴和传承之重要性。作为一个有着几百年历史的传统艺术形式，婺剧代表了一种文化的传承与延续。通过实践活动，我深入了解了婺剧的来历和发展，了解了其中的精髓和独特之处。我认识到婺剧作为一种传统艺术形式，需要每一代人的努力与传承，才能在现代社会中得以保留和发扬光大。因此，我坚信自己在婺剧实践中的付出是有价值的，我将一直支持婺剧的发展，并尽自己的努力去传承和弘扬婺剧文化。

通过参与婺剧暑期实践活动，我不仅感受到了婺剧的魅力，也锻炼了自己的团队合作能力和解决问题的能力。更重要的是，我进一步加深了对婺剧的热爱，并对婺剧的传承与发展保持着坚定的信心。我相信，只要坚持努力，婺剧这门传统艺术将会在更多的年轻人中得到传承和发扬，为中华民族的传统文化保留下来做出应有的贡献。

**暑期实践心得体会篇十九**

暑假即将结束，我回顾这个炎炎夏日里的实践经历，心中充满着无尽的感慨和收获。在这个由学校组织的暑期实践活动中，我亲身走进社会，感受到了不同的生活，也锻炼了自己的各项能力。通过这次实践，我不仅了解了社会的现状和问题，更重要的是明确了自己的目标和方向。在这篇文章中，我将结合自己的亲身经历，分享我在实践中的心得体会。

首先，实践使我进一步了解了社会的现状和问题。在实践期间，我们拜访了社区的居民，参观了企业，还参与了一些公益活动。通过这些经历，我深刻认识到了社会上存在着很多问题，例如环境污染、社会不公、教育不平等等。这让我开始思考：为什么会出现这些问题？我们作为一名学生，又能做些什么来改变这种现状呢？通过实践的反思，我逐渐明白了努力学习才是改变社会的根本途径，只有通过自己的知识和能力的提升，才能为社会的进步和发展做出贡献。

其次，实践让我体验到了社会的真实与复杂。在现实中，我们面对的并不是书本上的理论问题，而是充满挑战和复杂性的现实问题。例如，我们在参观企业时，看到了许多企业家辛勤努力的背后和公司的经营管理之道。通过亲身经历，我领悟到了实践的重要性，能够培养自己的实际动手能力，学会与人沟通和合作，并从各种困境中找到解决问题的方法。这些经历不仅丰富了我的社会经验，也提高了我在实践中的应变能力和解决问题的能力。

再次，在实践中，我结识了许多志同道合的朋友，拓宽了自己的人脉网络。实践活动让同学们走出了校园，来到社会中与来自不同地区、不同年级的学生一起生活和学习。在实践的过程中，我们互相帮助、齐心协力，度过了一个个难忘的时刻。这不仅增强了自己的团队合作能力，也增进了与他人的友谊。通过与他人的交流和互动，我拓宽了自己的视野，了解了更多的文化和生活方式，也结识了一些有影响力的人物和领域专家，为自己的未来发展打下了坚实的基础。

最后，实践使我对未来的目标和方向有了更清晰的认识。通过这次实践，我深感自己的不足，也认识到了自己的优势。我开始明确了未来的目标，决心为之奋斗。通过实践，我意识到自己对于公益事业的热爱，对于社会问题的关注。我决定将来选择相关专业，并通过自己的努力和奉献来为社会做出贡献。同时，实践也让我更加明确了自己的优势和不足，为自己的未来发展制定了更加详尽的计划和目标。

总而言之，学生暑期实践是一次非常宝贵的机会，能够让我们亲身感受社会的现状和问题，锻炼自己的能力和技巧，结识志同道合的朋友，明确自己的目标和方向。通过这次实践，我深感自己的成长和进步，也明白了自己的责任和使命。未来，我将积极参与更多的实践活动，不断提高自己的素质和能力，为社会的进步和发展做出自己的贡献。让我们一起努力，为美好的未来奋斗！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找