

实践周活动心得体会 实践活动心得体会 (优秀5篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看。

实践周活动心得体会篇一

当我打开电脑，敲起键盘来写下这次暑期社会实践的收获，我竟不知如何说起。因为这次社会实践有太多太多值得我回忆的。

这并不是我第一次参加社会实践活动了，但却是印象最深，最难忘的一次。学期末辅导员史老师问我去不去参加学院组织的社会实践活动，我说好啊。我真觉得这是整个暑期我做出的最正确的决定了。

我们的团队成员里除了穆和杨这两位学长以前做实践接触过，其他的人对我来说都是陌生的。但是慢慢地我们这九个人相互熟络起来，人超好的高老师，和蔼的穆xx大哥，可爱的杨书记，万能的丽丽姐，温柔的白雪姐，“同床”的向委员，爱唱爱蹦的小彩旗，冷幽默的邢。我们一起走山路做实践，一起去食堂吃饭，一起在水龙头前挤着洗漱，一起在楼下广场玩游戏，一起做好多，好多事情。我们真的成了一个无坚不摧的钢铁队伍！

此次深入城南庄革命老区进行社会实践，重温革命峥嵘岁月。我们参观了诸如晋冀军区司令部、花山毛主席故居、马兰晋察冀日报社旧址、晋察冀军区荣臻学校的许多尚存的红色遗址。聆听老一辈讲述革命年代的故事，感受老一辈革命家们

的无私的奉献精神和坚韧的革命作风。徒步重走了毛主席从城南庄转移至华山的道路，体会革命的艰辛和今天美好生活的来之不易。同时我们还通过个案访谈和问卷调查的形式调查了解城南庄的发展现状以及改革开放以来的包括经济、政治、农业、土地流转、教育、环境保护在内的等方面的发展变化了解到革命老区的巨大发展变化，也看到了老区人民现如今幸福富足的生活。

这次实践真的让我们学到了好多在学校根本无法接触到的，不可能学到的东西。你要主动地去和陌生人搭讪，问他做问卷。在这个过程中，你也许会被拒绝，会被不理解，但是这一切都需要你自己去承受。你要不断的反省自己，调整自己，知道用一种怎样的方式去与别人沟通更容易被接受。其次以社会工作专业的同学为主的团队实践活动对于我这样一个法学专业的同学来说是完全陌生的，但是渐渐地我懂了什么是个案访谈，问卷要怎样设计，怎样统计调查结果等，真的让我受益匪浅。

同时作为团队的摄像，这次实践活动让我的摄像技术也得到了提升进步。知道照相前怎样取景，怎样构造框架，怎样安排成员们的位置。同时也用镜头记录下了许多美好的东西，花草的青翠欲滴，大山的秀丽迷人，孩子们的可爱天真，老乡们的淳朴善良。还有太多宝贵的瞬间，成员们下山时的相互搀扶帮助，下雨时共用一把伞遮风挡雨，还有太多太多值得我们永远珍藏。

经过这次社会实践的经历，我觉得我们要为未来做好准备，“机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有通过自身的不断努力，拿出十足的干劲，胸怀壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少碰壁，加快融入这个现实社会，才能在激烈的竞争中取得一席之地，才能实现自己的理想，走向成功。

实践周活动心得体会篇二

今天，我们开始了为期两天的实践活动。

7:30，我们三年级段全体师生在校门口集合，坐大巴车向目的地出发。到了目的地，我们三（4）班分为两个组，其中30个同学跟着沈老师来到了2号多功能厅。

首先，我们开始做热身运动，跟着音乐，绕圈走，音乐一停，根据老师说出的数字，去找同学抱成团。接着我们按老师说的数字分成了6组，玩起了多米诺骨牌。老师看我们玩得非常溜，决定进行场比赛。同学们立刻紧张了起来，纷纷磨拳擦掌。

比赛一开始，我们第四组一直遥遥领先，别的组才搭了三块大理石，我们就已经搭了十块大理石，我们开始就有些洋洋得意了，认为第一名非我们莫属了。就在这时候，张腾尹一个不小心，把一块骨牌给碰倒了，结果让我们大吃一惊，一大排的骨牌全都倒了下去，我们叫着喊着，想拦也拦不住，你看看我，我看看你，并不气馁，马上又振作了起来。不一会儿，我们又搭起了长长的多米诺骨牌长城，由于我们已经倒过了一次，所以只取得了第二名的成绩。但我们仍然非常高兴，因为这是我们团队一起努力的成果。

第二节我们上了一堂非常有意义的交通事故安全课。事故猛于虎，宁停三分钟，不抢一秒钟，一定要遵守交通规则，安全第一。吃过午饭，我们乐滋滋地看了一场海绵宝宝大电影。接着学习了打绳结，做陶瓷。我做了一个小酒杯，要送给最疼我的外公。

不知不觉就到了下午，这一天过得好充实呀，我收获了很多很多！

实践周活动心得体会篇三

实践活动是学习和培养能力的重要途径。在这次实践活动中，我得到了很多的锻炼机会，学到了许多知识和技能。在经历了一段时间的实践后，我深刻体会到了实践的重要性，认识到了自己的不足之处，并向着更好的自己不断前进。

第二段：追求卓越的心态

在实践活动当中，卓越的心态是必不可少的。在实践中，我们面对形形色色的困难和挑战，有时候可能会遇到失败和挫折。但是，只有那些拥有卓越心态的人才能在经历失败和挫折之后重新振作，继续努力进取。我学习到在面对挫折时，不能灰心丧气，而是要坚定信仰，保持积极乐观的心态，并不断寻找改进的办法和方法。

第三段：团队合作的重要性

在这个实践活动中，我体会到了团队合作的重要性。每个人的能力和经验都各不相同，但一个团队可以将每个人的优点集合起来，形成更加完美的整体。在团队中，我们要做到相互协作，相互支持，共同努力，才能达到最好的效果。我认识到，团队合作不仅要有共同目标的认可，还要拥有正确的沟通方式和协作能力，才能迎接挑战。

第四段：积极学习的心态

在这个充满变化的时代，我们必须拥有积极学习的心态。实践活动让我意识到，学习不应该止步于教科书上的知识，而是要不断接触新事物、新思想，提高自己的综合素质。在实践中，我们会遇到各种问题和疑惑，只有不断探索、尝试，才能获得更多的经验和知识。因此，我们应该具有不断学习和探索的精神，才能更好地应对未来的挑战。

第五段：总结

通过这次实践活动，我收获了很多，领悟到了很多道理。实践并不仅仅是一种学习的方式，更是一种有益于心灵和意志的锻炼。通过实践活动中的体会，我明白了一个人的成长需要不断地追求卓越、团队合作、积极学习，才能实现自我价值，享受到生活的美好。在未来的日子里，我希望能够继续保持这样的心态，不忘初心，坚持努力，追求更加美好的人生。

实践周活动心得体会篇四

时间飞速，在xx公司实习居然都已经接近尾声了！这一个多月时间，我很庆幸自己能够有机会真正感受一家大公司的企业文化和工作氛围，并从中学习了很多，主要可以分为两个方面：一方面是能够有机会跟着公司的牛人学习公司的业务；另一方面是锻炼了自己适应公司环境的能力。我很高兴有一个这么好的锻炼和学习的机会，感谢xx公司。

在实习期间，我的工作比较宽泛！刚进公司的时候，由于对公司业务不熟悉，我学习了公司常用软件的使用和资源制作！整个学习过程是比较繁琐和漫长的，基本上是每天重复同样工作内容，如工厂的流水线生产一样，简单并且机械。然而，它的工作性质对之后的一系列工作有着举足轻重的作用，如果有错误，它将可能影响其他工作人员对它的理解，造成其它工作的进展！这让我真正体会到即使是简单的工作都是不可轻视的，做任何事情都要认认真真！有时候觉得工作实在无聊，撑不住的时候，就咬咬牙，再坚持一下，然后突然就发现了另一个美丽的风景！

之后，我跟着部门的主管学习制作软件的工作规范和工作sop□同时也和另一位负责人学习资源制作的资源整理。这些工作具有相关性，需要建立在对以往工作的总结和反思上才能胜任！每一份工作都会有一份收获，从中，我学习到了对工作

的要认真总结和反思，把每件事情做到最优化是工作过程中的另一成就感！

在实习的后期，我转到心理学小组，主要制作幼儿教育题目汇编和脑科学知识（主要是额叶）的整理。在以往总结的时候，不觉得自己的工作是怎么样的需要脑力。而接手这两份工作的时候，我才知道我的“脑子”不够使！首先，这份工作和以往在学校里面的学习是不一样的，不再是以“是什么”的知识而学习，而更多的是建立在以知识“怎么用”的环节上。其次，在学校中，无论是讲课，还是考试，老师的教授方法主要是“填鸭式”，主要是以自己的经验和教学大纲授课，很少考虑学生的兴趣和需要。这也间接造成我们思考问题的时候，不可避免的以“我觉得”，“我认为”，“我想”的心理去完成工作任务。因此，我也在工作中走了不少弯路；还有一点也需要给自己提个醒，很多工作是需要一段时间的运作才能完成，不是学校里面布置你一件事情，你随便几个小时就能完成的。有些时候，就连主管也不知道自己所做工作的最终的“产品”是什么，工作需要一步一步来，流程需要一步一步推进。在这段工作里面，踏踏实实，兢兢业业，一步一步来！

xx公司的企业文化之一是“轻松、学习”，员工有弹性的工作时间，领导以“养育”的方式培养人，关怀、放松是我最大的体会！与我以前对公司勾心斗角的人际关系不一样，这里面的人际关系较为简单！但是即使很简单的人际，也让我这个懵懵懂懂的大学生困窘了。一段时间后，我得出结论真实和虚心对初入职场的人来说是最好的通行证！

这一段时间跟着前辈们一起工作，虽然有一些工作我都未能够做，但是跟他们沟通和看他们的工作，我都基本了解到他们的工作形式和方式，我就增加了自己的阅历和见识，对日后的工作都很有帮助！这次实习中，我总体的工作得到主管的认可，还希望我考虑毕业留公司。虽然如此，我觉得自己还是有一些事情做的不够好，例如做人显得比较内向。我希

望在接下来的工作和生活中，能够不断改进！

实践周活动心得体会篇五

实践活动是在学习理论知识的基础上，进行实际操作和实地观察的一种教育活动，可以帮助学生更好地掌握所学知识。在我参加的实践活动中，我深深体会到了实践活动的重要性，收获了很多宝贵的经验和知识。

第二段：参加实践活动的心得

作为一名大学生，我曾参加过多次实践活动。其中，对我印象最为深刻的是在某社区志愿服务活动中担任志愿者的经历。在这次活动中，我与其他志愿者一同为社区居民提供各种服务，如垃圾分类、公益讲座、义卖等等。通过与居民的交流和互动，我学到了很多关于社区建设和社会公益的知识，也加深了我对社区服务的理解和认识。

第三段：实践活动的意义

实践活动是应用性极强的活动，可以让学生将自己所学的理论知识与实际应用相结合，同时也能培养学生的实践能力、动手能力、合作能力以及创新能力。通过实践活动，学生能够更加深入地了解社会和认识自己，从而更好地适应社会，实现个人的成长和发展。

第四段：个人对实践活动的态度

作为一名学生，我非常认同实践活动的重要性，也会积极参与各种实践活动，从中寻找更多的机会和收获。在实践活动中，我也会积极思考和探索，不断挑战自己，不断完善自己的能力和素质。

第五段：总结

通过实践活动，我们可以更加深入地了解 and 掌握所学知识，同时也能提升自身能力和素质，更好地面对未来的挑战和机遇。因此，我们要积极参与实践活动，不断拓展自己的视野和知识面，实现自身的成长和发展，为社会做出更大的贡献。