

最新假期实践心得体会1000字 假期实习报告(实用8篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

假期实践心得体会1000字篇一

这个寒假我到《晨报》经济部实习了一个月，真正的把书本上的理论知识运用到了实践当中，学到了课本上学不到的一些知识和经验，收获颇丰。

我的指导老师是经济部一个年轻的女记者，主要负责经济民生这个部分。在整个实践过程中我主要是在老师的带领下独立完成各项工作。第一次随老师出去采访是参加物价局组织的“价格服务进万家”活动。当天我们参观了农村、社区、学校、医院，一路上，老师提醒我要好好记录下一些数据信息，写经济新闻数据是很重要的。之后回报社，老师要我写500字左右的稿子给她，因为第一次写采访稿件，一时不知如何下笔，一篇稿子我居然写了快一个小时。老师只花了5分钟不到就把我500多字的稿子改的只剩下200多字，改完后老师说，以后写稿要抓重点，不能照着资料全盘照抄，尽量写的通俗易懂一点。当时觉得很惭愧，学了将近三年的新闻，却连这种简单的稿子也写不好，于是暗下决心一定要在这个月里抓住机会好好学习。

后来跟老师出去采访的时候我都很注意观察，老师经常对我说，当记者是很辛苦的，刚开始别指望别人能给你好脸色看，很多人都不愿意配合记者的采访，但这个时候绝对不能放弃，要想方设法找到有价值的新闻。刚开始的时候和老师出去还没什么体会，在我单独几次出去采访的时候就真的感受到了

记者的辛苦。情人节那天老师要我去各大商场去搜索一下相关的新闻，我在大洋百货和王府井百货转悠了半天，问了七、八家珠宝专柜，他们全部都拒绝我采访，直接说不想回答我的问题，不想透露之类的，当时我真的觉得很受打击，后来好不容易有一家专柜愿意接受我的采访我才勉强完成了任务。还有一次去好又多超市采访，从促销员到顾客全都拒绝回答我的问题，让我很是尴尬。这几次的经历完全颠覆了我原来对记者这个职业的认识[文章来日中国报告网]，我以前觉得记者走到哪里别人都会畏惧三分，毕竟是“无冕之王”啊，是人民群众的发言人。但是现实是现在很多人对记者都存有戒心，有的是怕记者乱写，写负面新闻，有的则是认为多一事不如少一事，沉默是金。所以记者不光是要会如实的发觉新闻、写新闻，更要学会跟人沟通，学会交际，才能从当事人口中得到更多的材料。正因为这样让我突然觉得记者这个职业很具有挑战性，很有吸引力，坚定了我要做一个优秀的新闻工作者的决心。

在这一个月的实习过程中，我写的最多的就是会议新闻。以前在学校老师也要我们写过会议新闻，我当时就觉得这种新闻很难写。老师第一次带我去开的是一个农业工作会议，我很认真的做了记录，可是回报社写稿的时候还是不知道要写什么。结果可想而知，写出来的稿子老师说不合格，后来老师告诉我，这种会议新闻一定不能绕着会议写会议，要用最简洁的语言传达会议精神。以后去开会的时候就比较留心了，现在写会议新闻已经很得心应手了。

除了老师交代的一些采访任务之外，我还学会了自己去发现新闻，学会去观察身边的事物。因为今天是猪年，我发现花鸟市场居然有一种宠物猪卖的很好，于是自己壮着胆子去做了一次采访，然后写了稿子发给老师，老师说题材可以，不过访问不够详细[文章来日中国报告网]，让我补充采访。当时听到老师的肯定我很受鼓舞，马上进行了又一次更深入全面的采访。这次从发现新闻到采访到写稿全部是我一个人独立完成的，那种成就感真的很好。

在这一个月的实习过程中，我写的最多的就是会议新闻。以前在学校老师也要我们写过会议新闻，我当时就觉得这种新闻很难写。老师第一次带我去开的是一个农业工作会议，我很认真的做了记录，可是回报社写稿的时候还是不知道要写什么。结果可想而知，写出来的稿子老师说不合格，后来老师告诉我，这种会议新闻一定不能绕着会议写会议，要用最简洁的语言传达会议精神。以后去开会的时候就比较留心了，现在写会议新闻已经很得心应手了。

除了老师交代的一些采访任务之外，我还学会了自己去发现新闻，学会去观察身边的事物。因为今天是猪年，我发现花鸟市场居然有一种宠物猪卖的很好，于是自己壮着胆子去做了一次采访，然后写了稿子发给老师，老师说题材可以，不过访问不够详细[文章来日中国报告网]，让我补充采访。当时听到老师的肯定我很受鼓舞，马上进行了又一次更深入全面的采访。这次从发现新闻到采访到写稿全部是我一个人独立完成的，那种成就感真的很好。

这次实习虽然时间很短，只有一个月，但我觉得这样的经验却是很宝贵的。我零距离的接触到了新闻工作者的生活，从他们身上我学到了很多。了解到做一名好记者的不易，每一则新闻里都有这些记者辛苦的汗水。他们的生活规律完全被打乱，有时为了跑一个新闻连饭也顾不上吃，正是有了这些敬业的新闻工作者的努力，我们才能每天及时了解到社会上发生的事，了解新的资讯。经过这次的实习，让我对记者这个职业更加肃然起敬，更想加入到他们的行列，成为一名优秀的记者。

假期实践心得体会1000字篇二

这次实习是我们毕业前的一次综合性实习，大学生毕业实习报告范文。本次实习为了拓展我们的知识面，扩大与社会的接触面，增加我们在社会竞争中的经验，锻炼和提高我们的本事，以便在以后毕业后能真真正正走入社会，能够适应国

内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，学校允许我们根据自我所学的知识及兴趣爱好寻找单位实习，进一步运用所学知识分析和解决实际专业问题，提高我们的实际工作本事，为毕业实习和顶岗实习打下良好的基础。

因为学校允许我们自我寻找实习单位，所以在实习前的一周我们不停的搜索各方面的信息。还是找不到适宜的，感觉找份好工作真的是不易。就在我们要放弃的时候，看到了川菜府酒楼的招聘信息，因为我们是实习、短期的，怕老板不用我们，于是抱着试一试的心态去了，没想到何老板进行交谈后，老板很爽快地聘用我们了。在经历过无数次找工作失败的挫折后，我们自我对自我说，这次必须好好的做。

“川菜府酒楼”顾名思义，是饭店。它位于翟营南大街卓达商贸广场，规模属于中小级，一共三层楼：一楼大厅、二楼卡间、三楼雅间。大厅和卡间可坐客人一到四位，雅间可坐客人八到十四位不等。

而我和小齐（齐华卿）在这做的是服务员，下头就我们的工作资料和服从的规章制度作简单的介绍：我们和厨师们一样都是上午九点上班，上班后先打扫卫生，然后十点开饭，十一点迎客，午时两点下班同样也是我们吃饭的时间，午时五点上班，上班后也是打扫卫生迎客，晚上九点吃饭，九点半下班。服务员、传菜生和吧台均属于前厅，厨师们属于后厨。其中，我们前厅三天一倒班，两人值班，必须有一人在大厅，不值班的人能够到点就下班，而值班的人得等客人走后才能休息，休息时大厅里也必须留一个人，这是我们的值班制度。因为我们这有三个楼层，所以服务员也不是固定的呆在那个楼层，同样也是三天一倒。

服务员的具体工作：上班后打扫各自负责的楼层，摆好餐具，打好热水，收拾好后等着上客，客人来后倒茶水点菜，说到点菜，此刻一般稍微有点规模的饭店都用点菜宝，当然我们

也不例外，他跟手机差不多，很好学，几分钟就能学会。点完菜后就等着传菜生传菜，看到他们后接过来去上菜，上好菜后如果不是很忙的话能够休息一下，然后客人用完餐后买单，等客人走后，收拾桌面就是收台、撤台和摆台，大致就这样。

实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自我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。理论应当与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。经过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不一样，接触的人与事不一样，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。并且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每一天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今日就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，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己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

短短1个月的工作过程使我受益匪浅。不仅仅让我开阔了眼界，最主要的是懂得了如何更好的为人处事。当今社会一向处在加速的发展变化中，所以对人才的要求也越来越高，我们要用发展的眼光看问题，就要不断提高思想认识，完善自我。

近1个月的工作使我成长了不少，从中有不少感悟，下头就是我的一点心得：

第一是要真诚：你能够伪装你的面孔你的心，但绝不能够忽略真诚的力量。记得第一天来那里时，心里不可避免的有些疑惑：不明白老板怎样样，应当去怎样做，要去干些什么等等！踏进大门后，只见几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我。我微笑着和他们打招呼，尴尬的局面立刻得到了缓解，

大家都很友善的微笑欢迎我们的到来。从那天起，我养成了一个习惯，每一天早上见到他们都要微笑的说声：“早”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，它却表达了对教师同事对朋友的尊重关心，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，很好的跟他们交流沟通学习，我想，应当是我的真诚，换得了他们对我的信任。还有对我们服务员而言，跟客人交流更得真诚，客人来后首先向他们问好，然后问几位，把客人带到相应的楼层，再者点菜更得细心和真诚，询问客人有没有忌口的，能吃辣的吗等等，仅有这样，客人觉得服务好，下次才会光顾，生意才会好，生意好了老板高兴了，我们的日子就会更好。

第二是活力与耐心：活力与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。作为服务员应根据客人的喜好或是热情的帮他介绍菜品或是耐心的等客人看完菜单后再点菜。

第三是“主动出击”：当你能够选择的时候，把主动权握在自己手中。在实习期间，我会主动的帮同事打扫卫生，主动地帮老板做些力所能及的事，并会进取地寻找适宜的时间，向老板请教问题，跟老板像朋友那样交流，谈生活学习以及未来的工作，经过这些我就和老板及同事们走的很近，在实习中，他们会教我怎样做事见什么样的人说什么样的话，使我获得很多收获并且和他们相处的都很愉快。

第四是感受到学校和社会的距离

在学校，仅有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而那里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的本事！记得教师以往说过大学是一个小社会，但我总觉得学校里总少不了那

份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归坚持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，得去应对从未应对过的一切。

记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作本事与在校理论学习有必须的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。

在学校，理论的学习很多，并且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情景。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。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？也许教师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但总算是社会的一部分，这是不可否认的事实。可是有时也要感激教师孜孜不倦地教导，有些问题有了课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，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，应当懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

毕竟，3年大学念完后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自我成为一名合格的、对社会有用的人才，多接触社会是很有必要的。很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会上的人都宁愿回校读书。在这我要说的是，我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自我的一份力量，我们应当在今日努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

回顾实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自我所学知识的肤浅和在实际运用中知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到十分的难过。在学校总以为自我学的不错，一旦接触到实际，才发现自我明白的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

实习是每个大学生必须拥有的一段经历，他使我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也开阔了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。最终衷心的感谢学校给我们供给了这次宝贵的实习机会。

一、实习目的。

经过本次实习使我能够从理论高度上升到实践高度，更好的实现理论和实践的结合，为我以后的工作和学习奠定初步的知识。2. 经过本次实习使我能够亲身感受到由一个学生转变到一个职业人的过程。3. 本次实习对我完成毕业设计和实习报告起到很重要的作用。

二、实习时间

三、实习地点

四、实习单位

实习部门工作；销售部）

五、实习主要资料

六、实习总结和体会

（一）实习工作的总结。

例如：回想起自我刚来公司的时刻，仿佛就在昨日。由对会籍顾问工作的一窍不通发展到此刻能够独立完成工作任务，在工作中领导的带头模范作用感染了我，同事的爱岗敬业精神鼓舞了我，使我认识到作为新领域的一员是值得骄傲的，因为我们的团队是健身行业的带头兵，我们的队员是优秀的健康宣传者，我们始终坚持“身体健康才是工作、生活的首要条件，”的原则，仅有拥有一个健康的体魄，才能立大志成大事，万事以身体健康为前提，没有健康的体格，任何的想法和行为只是纸上谈兵，毫无意义。

在工作中，顾客就是我们的上帝，一个甜美的微笑能够给顾客带来一天完美的心境，一句轻声的问候消除了与顾客之间的距离，真正的做到了来到新领域，大家是一家人，给顾客一种宾至如归的感觉。在那里，顾客享受到的不仅仅是健身的乐趣，同时他们享受到了家的温暖，在身体得到有效锻炼的同时，心里也得到了甜蜜的滋润，每当看到客户对我们的服务感到满意的时候，自我心里也感到了前所未有的满足和骄傲。

为此，自我总结了“五步”工作法，即：“聆听、提议、指导、帮忙、服务”。客户来到健身俱乐部，就必须有自我的想法和目的，为此，每次客户到来的时候，聆听他们的需求是最关键的一步，仅有这样才能真正了解客户想要的是什么，他们想到达一种什么样的健身目的，仅有了解到了这一点，才能针对客户的实际情景，做到有的放矢，并供给长久优质的服务。

工作之余，公司领导还给我们多次外出培训的机会，大家一齐放松。这强大的团队感染力时刻提醒着我，作为新领域优秀团队中的一员，绝对不能懈怠。在以后的工作中，我要以崭新的姿态和高昂的热情更加努力的为每一个客户供给服务。

健身行业是一个充满朝气的行业，新领域是一个蓬勃发展的团体，相信在我们业务本事、服务水平不断提高的同时，会

有更多的人选择新领域，信赖新领域。

衷心的期望公司蓬勃发展，日新月异，也期望越来越多的人加入我们，让我们共同期待新领域完美的明天！

（二）毕业实习的体会、收获：

例如；会籍顾问工作很辛苦，要外出做宣传，同时还有业绩上的压力，几天下来累坏了，长时间站立脚会很疼。有的时候还会受到各种冷遇。我不断给自己鼓励，我不期望自我放弃。虽然累了些，我想别人能做的我也能做，别人能做好的我也一样能做好。一切从基础作起。就把这些辛苦当作人生的一种磨砺吧！有的时候想想自我也很有动力，看到一些想健身的人向自我咨询一些问题，我都很热心给解答，毕竟我给他们供给了一个好的健身场所，把一些健身的理念传授给他们。期望能经过我的努力，能够让更多的人来关注自我的健康，养成一个良好的健身习惯，同时也经过的每个人经过健身过程中的一些收获和好处传给身边的每一个人，经过这样的一个几何递增，我间接的也影响了很多人。

假期实践心得体会1000字篇三

打工只是一种磨练的过程，假期打工实习报告。对于结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功来作为自我的目标和要求。人生需要设计，可是这种设计不是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一种成本，有了成本的投入，就预示着的人生的收获即将开始。

小草用绿色证明自我，鸟儿用歌声证明自我，我们要用行动证明自我。打一份工，为以后的成功奠基吧！

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

在现今社会，招聘会上的大字板都总写着“有经验者优先”，

可是还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？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的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题记得老师曾说过学校是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生身份，实习报告《假期打工实习报告》。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但你得去面对你从没面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校的理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论学习的很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。

或许工作中运用到的只是简单的问题，只要套公式就能完成一项任务，有时候你会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的那么吃力呢？也许老师是正确的，虽然大学不像在社会，但是总算是社会的一部分。我们有了在课堂上对知识的认真消化，有平时作业的补充，我们比别人具有了更高的起点，有了更多知识去应付各种工作上的问题。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋！在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为到了企业能够应付得来，但是在企业里并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可以交上去，但在工厂里，数字绝对不可以错，因为质量是企业第一生命，质量不行，企业生产就会跟不上，而效率也会随之下降，企业就会在竞争的浪潮中失败。

因此，每一个环节都不能出错。这种要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道题，算出一个程式就可以了，但这里更需要的是与实际相结合，没有实际，只是纸

上谈兵是不可能在社会立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负责任的，这关乎工厂的利益存亡。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。

假期实践心得体会1000字篇四

寒假，一场场渐入内心，滋养灵魂，返璞归真的讲座为我们的人生之路增添了别样的风景，如丝丝春风，抚慰亟待洗涤的心灵；如缕缕阳光，沐浴含苞欲放的成长之花。

不一样的培训，安静地开始新一天。我们集体反复诵读同一篇选文——大地上的事情节选，进行着两个能量圈的相互交融、滋养。她说，每一次的重复都是对文字不断地谦虚吸纳。这，是一位美丽的教师，她叫朱爱朝。

她坚持带着孩子吟诵，因为她觉得吟诵对孩子有治疗的作用，能让孩子的声音与灵魂变得温软，眼神与心灵变得沉静。最重要的是，让倍受声光刺激的孩子们在不断加速的世界中找到坚固稳定的锚。

她坚持和孩子一起观察自然，记录生命。日复一日，这些自然笔记逐渐恢复了孩子们对于空气、水、天空、动物、植物的感觉，那种相依相随，融为一体的感觉，让她和孩子们一起感叹，一起发现。她坚信，自然观察伴随着诗意的情感，能让逐渐成为机器俘虏的孩子们对生命的感受和体验重回大地，一如我们的族群在童年时代，用二十四节气，用七十二

候，与世界进行着情感的连接。

我想，朱老师的孩子们是幸福的，我们也是幸福的，因为朱老师不仅透过自己的行为，更是用其人生存在的状态在影响着一批批纯真的孩子和处在成长道路上的我们。

我想，这些都是我应该努力的方向，也是追寻的目标。但是在这之前，更重要的事情应该是转换思考角度！正如朱老师所说的，孩子，会带我们去该去的地方。作为一名老师，我曾一味地认为是自己为孩子服务，为孩子编织精神家园，却从未想过，其实是孩子一直带着我成长，让我在读懂他们的同时，也读懂自己，从而在这个善变的世界中，找到自己的归属感。

接下来，我想和孩子们一起经历的还有很多，很多。但是，首先，我要让自己变成一个8岁孩子的朋友，用艺术的教育方式和孩子交流，和他们一起建立起与大自然的联系，打开全身心的感官，感受大自然的给人生命的抚慰，感受人在天地的哺育下，与草木鸟兽的和谐生活，感受我们祖先诗意的生活，在接受大自然完整滋养的同时做更好的自己！

假期实践心得体会1000字篇五

为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，这学期的假期我根据时间及自己的实际情况在假期期间找了一份饭店服务生的工作，虽然仅有一个月的时间，但我觉得受益匪浅，短短的工作经历让我体会到了就业的压力、自己能力的欠缺及社会的艰辛，同时让我感到工作的无比快乐。此次实践的具体内容以下：

作为土木工程卓越班的一名学生，我们更应该尽可能多的参加社会实践，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，一直以来深受学校的高度重视。

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。

这个假期我没有选择自己所学的专业去实践，而是在一个外企电子厂工作，过的十分充实。打假期也不是第一次了，现在已经感觉如鱼得水；在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，它让我开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。

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。

假期实践心得体会1000字篇六

昨天看到xx老师发的新生军训跑操，才知道还有x天自己也要回校了！也该对这么的一个暑假做出一个这段时间的体会了！

有满意，也有不满。满意的是这个暑假以来，自己一直在实行着自己的梦，爸爸说有梦就要执行，没错，这个暑假，自己一直在逼近自己的梦。

这个暑假，自己只有x天没有打开作文库，这明显比去年的暑假要好，去年的暑假没打开作文库几次。而今年，一次是因

为太过于懒散，一次是因为手受伤，花了xx个小时在抢救自己的手，所以也就没有打开作文库！就这样，自己满意的是自己做到几乎天天写作。

更满意的是，自己勇敢的踏出第一步，自己在妈咪的再三鼓励下，写了一篇作文，投了出去，虽然还没有出结果，只是知道通过了，但不知道可否能获奖，但，我已经很满意了，毕竟自己已经踏出第一步，不再像去年暑假一样，再三考虑后，还是没有投出去，以至于自己一直没有得到锻炼的机会！有满意，当然也有不满意！不满意的是这个暑假自己从未动过自己的毛笔，自从上次要参加市的毛笔字竞赛没有选中后，自己再也没有提起过毛笔，貌似是有一次！那是自己觉得心冷，好冷的时候自己躲在楼上写了好几个小时吧！那个时候还被妹妹说是着了魔呢！

是啊！这个暑假，就再也没有提起过毛笔，比去年的暑假，真的是。去年的暑假每天都有写，每天都写，哪怕家里有多急的事，自己也一定会写一下，练一下毛笔字，也正是在那个暑假，自己的毛笔字有了较大的进步，但，这个暑假，是骄傲了吗？还是懒了！

今年暑假，很少弹琴，去年暑假，每天的里程表里面都有弹琴这一项，没错，自己还是无法将弹琴像书法那样，即使不是日程表中的一项，也能主动完成。

但毕竟自己也是弹了一个暑假啊！毕竟自己也渐渐地爱上了她，但，今年暑假却很少打开她！今年没有再练习画画，去年的暑假也是每天都画画，今年的暑假，那些色笔都站立在那里，而我却动也不动！今年只是看看那些纸艺的更新，却没有行动起来。

纸艺可以说是自己的兴趣，但今年的暑假虽然有关注但却没有像去年暑假一样，边关注边做。好了，总结完毕！或许是自己懒了，但也或许是自己太过于骄傲了！总之，有收获也

有遗憾！

假期实践心得体会1000字篇七

实践是学生大学学习中的一个重要环节。实践是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后的学习和进一步走向社会打下坚实的基础。通过实践使我第一次更直接接触企业，进一步了解企业实际，全面深刻地认识企业的实际运营过程，熟悉和掌握市场经济条件下企业的运营规律，了解企业运营、活动过程中存在的问题和改革的难点问题，在半个月的实习时间里，我选定甘肃武威市古浪供电公司作为我的实习单位，了解和研究了该公司企业运营、活动过程。

作为一名在校的大学生，我很清楚的知道，眼高手低是我们的通病。所以，在自己动手能力还很弱的情况下，我更乐意从最基本的东西学起、做起。

初次接触实际的工作环境，眼里满是新奇，看到室内的多种校验仪器和师傅娴熟的操作技术，使我增加了对技术的感性认识，就是必须在理论和实践的基础上再与工作经验相磨合，才能做到真正的掌握一门专业技能，缺一不可。除此之外，就是要从基础学起，从基础做起。

每位师傅对我都能尽心尽力地指导和帮助，都尽可能最大程度地容忍我的很多欠妥之处，一点一滴的温暖让我很感激他们。于是，我认真地跟着师傅学习有关电度表校验方面的知识。从电度表的基本结构、基本原理的认识，到电度表内部结构的安装、简单校验以及控制台的使用等，再结合自己翻阅的一些书籍，包括电能表的校验规程、电能表计量问答、农村电工等杂志的有关资料，动手实践，从而掌握了一些电度表校验的基础知识。从中也体味到了技术是必须认真对待的，必须一丝不苟才行，马虎不得，否则一个步骤错了或是

一个螺丝没有拧紧，都会造成设备的损坏以及危害人身的安全。此外，在学习的过程中，会有人们由于不同的原因造成的电表不同程度的损坏，或是加大了各项误差指标，对于这些我都积极地随师傅听取了他们反馈的信息，增加了我的阅历，也相对的积累了我的经验，开拓了视野。同时，随着技术掌握的日渐成熟，根据工作要求，完成对各供电营业所送来的电能表的校验工作。

在电表接线方面，我迅速的掌握了各种电能表的不同接线方式，并很快的应用于实践。尤其是在为变电所的出口表进行定换的工作中，不但要根据其电表的种类确定其接线方式，还要遵守严格的操作顺序，切不可因一时的方便违反了应该遵循的规则，否则一定会危害作业人员的人身安全，也使我又一次的感受到了技术的严谨性，学会了遵循技术章程的必要性。

实践期间，除了浅层次地学习了专业技能外，我还感受和体会到了很多技能之外的东西。首先是供电客服人员的敬业和那种生机勃勃的工作氛围。走进这样的一个集体中，你的心会不由自主地年轻起来，你的脚步会不由自主地跟着大家快起来，远远的脱离了我们学校的那种懒散、自由的作风，而你的工作态度更会变得努力、认真，再认真一些，再努力一点。也许，这就是一个集体的凝聚力，这就是一个企业写在书面之外的“特殊文化”！

我还被分配去核对解决数据，面对数据我们各显神通，核对是一项细心取胜的工作，为此我对任何数据都看两遍以上，反复检查输入是否正确，确认无误后才输入。随着时间的过去，自己的核对模式的建立，我的苏队再不断提升，疲劳也在降低我的工作越来越顺利，但还是有不少问题出现。一是一些表无法在营销系统中找到，还有就是同学的迹太潦草给核对工作带来不少麻烦，总之还是要细心。经过两个星期的核表工作我的眼睛出现了胀痛，在我的要求下我们进行了第一次轮换。抄表，千万不要以为抄表是一项体力活，其实这

才是考验你的时候到了。表分为两类：一类是集装表，抄这类表不难，但你要进得了单元门才能抄，有物管还好，可以请他们开，但很多都没有物管。这时你就需要一个一个门铃地压，直到有人回应，无人回应就得蹲守。一个一个单元的试，一旦有人回应，马上说到“你好！我是供电局的麻烦你开一下门，我们进去抄电表”反复地解释，直到取得对方信任了门才会打开。在这看是枯燥的你敲他开中，能用最短时间内、用最简的语言让门打开是在不是一件容易的事（抄表，不是昨天才抄过嘛！供电局的，你别骗我！）。有时还有对供电局不满的用户找你要过理由，这都是我们工作之外，但必须做的事。只要进门一切都那么容易，表箱你表整整齐齐的在那里，与人齐高，数值清晰可见。我们最怕的还是第二类——散表，这种表安装在90年代以前的住房内和城乡结合部。当你走进60年代的老房子中，如果没有电筒你连电表都找不到。有时好不容易找到电表，望尘莫及，身高不够，羡慕高个子的同时得想尽一切办法。我们通常第一步是环视四周，杂物虽多但要找到合适的垫高物那绝对的不容易，实在找不到只能敲门跟用户借板凳、梯子等 城乡结合部也是一块难啃的骨头，错综复杂的房屋、数不清其巷子，仿佛进入一个硕大的迷宫。顺着错综复杂的下户线，我们东张西望、左顾右盼，居民用看待小偷的眼神看着你，浑身不自在！线翻房而过，我们得从另一条巷子进去，好不容易找到，一看表在屋梁上！

在实习的过程中，对我影响最大的应该是一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，因为这些都是我在校学习中不曾接触过的方面。大学期间的实习是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为以后进一步走向社会打下坚实的基础。此外，在工作中我还充分认识到了安全生产的重要性。从进电力工程部的第一天起，我们就开始进行安全教育。通过学习安全规程和安全事故通报，知道了有很多事故发生的主要原因是作业人员未认真执行安全操作规程，不按

章作业，工作责任人现场查勘不到位。通过学习，强化了我的安全生产意识。在后来的实习过程中，我严格遵守在施工现场穿工作服、戴安全帽的规定，把“安全第一，预防为主”的思想落实到日常工作的每一个小细节中去。我想，这也是我在以后的工作中要充分注意的。

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；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，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更新观念，吸收新的思想与知识。短短的一周实践很快就过去了，在这短短的一周中，我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了，我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

短期的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我终生受用。回到家时爸爸妈妈也说我真的变了好多，变得懂事多了，孝顺多了，脾气也变好多了。学校让我们去社会实践真的很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，以后也不会再浪费钱了。

时代在进步，社会在发展，而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们的面前，现代社会所需要的已经不再是单纯的知识型人才。时代赋予人才新的定义：不仅能够驾驭新科技，具有创新意识，更要有将科技应用于实践的能力。但是，再看看我们，只是被禁锢在四角高墙内，捧着书中自有黄金屋的古训，做着日后事业有成，飞黄腾达的白日梦。我们的传统，我们的教育制度还有我们本身使我们缺乏勇气走出象牙塔，去接受实践的检验和社会竞争的洗礼。在这样一个知识与实践完全脱节的环境里，我们又有什么资本去谈成才、谈

竞争、谈事业？时代证明，历史证明，我们的自身状况证明：我们唯有面对社会，才能心平气和地作出一些选择，才能确立自己学习和生活的目标！

假期实践心得体会1000字篇八

正月初七，新年的鞭炮声余音未落，我们就打点好行装，挤在车站涌动的人群中，踏上了赶往文登的长途车。

开始实习的第一天，我和另外的五名同学就被分进了艺达集团的制线厂。车间的生产线与大学里的课堂是完全不同的两个概念。整整的一天下来，我们从捻线组看到成绞机组，又从成绞机组看到络丝机组，一次次往往返返的蹀躞中，我感觉到整个制线厂的机器都在运转、整条生产线上的工人都在忙碌。生产管理的理论一旦和实际生产见面，就会显出明显的断层。新奇的东西刺激着我的感官，机器的轰鸣声重重地敲击着我的耳膜，和大家交流起来也得一直扯着嗓子喊才能听清，傍晚走出制线厂才发现连嗓子都给喊哑了。

接下来的几天里，在林大林厂长的讲解下，在生产的最前沿所待的每一天都有着大的收获，在和生产线的接触中，在和车间工作人员的交流中，我们由看学会了问是什么，由问是什么学会了问为什么是这样。在艺达生活的日子里，企业文化在影响着我们这些赶来实习的大学生，在每天的实习生碰头会上就能明显地感觉到大家在迅速地进入角色，我们最初谈在艺达看到了多么整齐的厂房多么先进的设备，两天后便在说我们发现在生产管理和生产运作过程中存在的不足之处，再后来我们便开始在碰头会上研究某个小环节为什么不够完善有什么解决办法。我们的思维方式在发生着变化、看问题的角度在发生着变化、分析问题的能力也在节节提升。

看着步履匆匆的艺达人，看着在不懈努力中已有所成功的榜样，看着搞实业的人从领导到普通工人都一样拥有的朝气蓬勃的精神面貌，我们明白了从大处着眼从小处着手的最直观

诠释。“谁满足于现在和过去，艺达就淘汰谁”，企业没有把口号仅仅停留在口号上，而是把它拿在手里甩在空中变成了啪啪作响的鞭子，警醒着勿忘前进的人们，于企业这是鞭子，于我们每个人，也应该是。