

2023年劳动实践活动心得 社会实践活动心得体会收获(精选9篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

劳动实践活动心得篇一

对于我们在校大学生来说，能在寒假有充足的时间进行实践活动，给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的重要的机会。作为大二的学生，社会实践也不能停留在大一时期那种毫无目的的迷茫状态，社会实践应结合我们实际情况，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

因此，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促销的工作，虽然仅有十多天时间，但我觉得受益匪浅，基本上达到了自己的目的。短短的工作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，一种在学校自由天地无法体会到的残酷竞争的愉悦。

先来介绍一下我的工作环境____超市。它是一家大型连锁超市，主要服务于周边居民的日常生活需求，它的营销部门被分为好几个部分：副食食品科、饮料酒水科、生鲜食品科、服饰杂货科、日常百货科、家用电器科等等。我的工作日程是这样安排的：每天上午8：00上班晚上9：30下班，在岗时期要参与超市盘点和入库整顿。有空时帮理货员看看货架的

排列是否整齐和清洁、货品的齐缺并且及时加货上架。在别人眼中，超市的兼职工作是相当轻松的，但他们又何尝知晓，超市的工作和他们说的却正好相反！每当超市大库来时，每个人都将变的更加忙碌，根本就没有休息的时间，哪怕是喝一口水在那工作的半个月中，我就有那样的体会，从卸货到货物进仓往往要持续两个小时左右，累成了每个人的写照！但当我们把货物全部进仓后，也不可能有什么时间去休息，工作中一直都是站着或是在奔跑的途中，有时因为业务的不熟悉我常常受到区域负责人和主管的奚落。每到要进行盘点的时候，就是我变成牛的时候。所谓盘点就是在那天下班后，等到最后一位顾客跨出大门后，锁门交代各自所要盘点的货架开始一一对应的数量、金额和品目盘点各单位例行工作总结小会打扫卫生。

记得曾经有一个长辈就跟我说：不管做什么要多做事，少说话！话虽简单，但真正做起来就不简单了。要在众多同事、干部甚至于顾客眼里一开始就留下一个好的印像可不是一件简单的事情，而且我要在同类品牌的平等竞争下让销售量来说明我工作的努力，击败对手，这的确有难度。我至今还记得我第一天将台子摆出，开始招揽生意的那一刻我极度期待下班回家和难以面对大众的羞涩心情。喊话器毫不留情的将我是个生手的秘密公之于众，还有周围和我一样在做促销的那些老手们的好奇与嘲笑，好在超市的厂方专职促销员大姐很照顾我，她仔细地给我讲解了有关具体的事项和要注意的重点，比如说我决不能破坏超市的规矩。俗话说：国有国法，家有家规。自然，作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈、不可以把手机带在身上等等。不管是谁，随喊随到。在超市做促销员，有时还是很忙的。特别是周末，很多的供货商都在周五送货以便应付周末的客流量，然后顺便结帐。有时候，一连几家供货商送货来，这时候就忙了，有很多货物卸在收货处。仅有几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。于是，他们就需要人来帮忙了。我是刚来的，对仓库的布局不了解，好多次帮倒忙被领导骂。并且去了普通员

工不该进去的机房重地被给予了严重警告。我要把各个柜台的货物分开，并分别送到各个货架附近，如果是一般的货物倒是没什么，但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了。超市进货都是几千箱饮料、几百箱酒的，每卸一次都特别累，但是谁叫我是新来的，虽然是女的也还是难逃新人受欺负的厄运，只有这样才能相安无事，大姐她当初也是这样过来的。

当然在没有货要上的时候一定要找点事情做。上货，说通俗点，就是补货。货架上的货物被顾客买走了，货架就空了，这不仅影响了排面还会影响销售，得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去。如果超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，要看着点的。等到货架上的货物都补齐了，就站在排面前吸引顾客对你的产品产生兴趣，我拿着托盘拦住路过的客人让他们品尝，并且重复我已经重复了几百遍的解说台词。如果没有什么顾客，也没有货要补，那就抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、是旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客留下了个坏印象，而且货物也就卖不出去了。其实，抹货架还有个好处：可以坐下来！这个很好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那么长时间啊？所以，在没有什么顾客而且没有货补时，可以抹货架。

要在超市这个鱼龙混杂的环境里顺利生存我还总结了一个经验：巴结上司拉拢同事，间歇施点小恩小惠。馋嘴的员工的逸言也特别多，所以当它们厚着脸皮向你讨食的时候，原则上你是不应该给他们偷吃的，因为如果偷吃的员工被抓负责该产品试吃的促销员将一起受罚。但是如果你要清高而坚持自己的原则而拒绝他们，接下来你的路程将很难走下去。当领导来视察或者是暗访的时候，有些话是不能说的而有些话是要放宽尺度去说，领导的脸皮三分薄，如果你把过低的销量告诉他，他面子挂不住，但是你若虚报的数量过多，等到月终审核的时候就有苦头吃了。

凡事都要靠自己!现在,就算父母不在我的身边,我都能够自己独立!学校是一个小社会,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。

总的来说,在超市里打工是绝对有收获的。我进入了社会,提前了解了社会,对这个社会提前有了认识,我以后在社会上就能少走点弯路。和以往的实践不一样,这次的我真的看到了自己的不足和优势,当我认真工作起来就会很投入,但是当我遇到挫折的时候我就会手足无措,毕竟还是学校里养着的学生,做起事情来一点也不老道,这是我父母给我的评价,我自己也是这么认为的,原来社会实践的作用就是让我提前知道自己的缺点,让我们在一次次锻炼中学会客观地看自己,不要把自己看得比天还要高,以免以后毕业了择业眼高手低,到头来一事无成。我想这一次的打工,会永远记在我的心里,毕竟那是我第一次感到:无论什么事都不能靠别人,只有靠自己!但是这一切首先,是要拥有知识、能力还要有持之以恒的决心。没有足够的知识、能力是根本无法在社会上立足的。而没有决心,你的一切都是徒劳,都只是纸上谈兵。因此,我要更加努力,争取成为社会的栋梁。

社会实践活动心得体会收获【篇3】

劳动实践活动心得篇二

随着疫情的爆发和扩散，很多人不得不转向线上学习。这种方式虽然新鲜，但也面临着许多挑战，使得我们必须适应新的学习环境。在经历了几周的网课实践后，我得出了以下心得体会。

首先，网课要有计划。在学校上课时，老师会有一份详细的讲义，我们可以依照讲义来学习。但在网课中，所有的内容都可能是散乱的，没有明确的计划。因此，我们需要计划我们的学习。将已经学过的知识点列出来，下一步要学的知识点进行规划。并且要确定一个合适的学习速度。

其次，网课要有专注力。在面对计算机屏幕的时候，很容易被各种诱惑所吸引，从而分散注意力。因此，我们必须给自己制定一个学习时间表，并保证按时上课和完成作业。我们还可以使用一些专注力的技巧，如番茄工作法、禅修等，使自己集中注意力。

第三，网课需要互动和交流。网课通常是独立的学习方式，但是这并不意味着我们不能与老师和同学交流。通过留言板或在线讨论，我们可以解决一些问题，分享一些经验，还可以扩大我们的思路和看法。更进一步地，我们还可以做一些课程项目，进行一些合作和交流，这有助于我们更好地了解学习的内容。

第四，适应网课环境需要时间。无论我们多么努力和熟练，转变学习方式仍需要一个过程。在最初的几周，我们可能会感到茫然和迷茫，但是随着时间的推移，我们会慢慢适应新的方式。并且，在适应的过程中，我们会发现一些有效的方法和技巧。

最后，我们要享受网课学习。虽然网课听起来很无聊，但网课中也会有趣味十足的内容和话题，我们可以在学习的同时

体验到一些乐趣。同时，我们要记得网课也是一种机遇，它可以给我们提供比传统学习方式更广阔的空间，让我们更方便地获取知识。

总之，网课实践是一种全新的学习方式，我们需要从许多方面去适应它，这需要时间和努力。在适应的过程中，我们需要保持积极心态，不断探索适合自己的学习方法和技巧。只有这样，我们才能在新的学习环境中取得好的成绩。

劳动实践活动心得篇三

作为一名大学生，在2020年的疫情期间，我的学习方式经历了巨大的变化。网课成为了我们的主要学习方式，这让我感受到了“智慧教育”的力量。网课实践活动成为了我们学习过程中的重要组成部分，不仅丰富了我们的课程内容，也让我受益匪浅。在这篇文章中，我将分享我参加网课实践活动的心得体会。

第一段：实践活动初体验

在开始网课实践活动之前，我对它的期待充满了疑虑和不确定。然而，在进行实践的过程中我发现，网课实践活动具有很多的优点。首先，它可以帮助我更好地理解课程知识，让我更加深入地掌握相关的技能和知识。其次，它可以让我更加充分地发挥自己的想象力和创造力，开拓我对课程内容的理解深度和广度。最后，它可以帮助我更好地锻炼自己，同时也让我更自信地面对未来。

第二段：收获的技能 and 知识

在进行网课实践活动的过程中，我收获了很多技能和知识。首先，我学会了如何有效地组织和管理我自己的时间，让我可以更好地平衡学习与生活的关系。其次，我学会了如何更好地利用网络资源，提高了我的信息检索能力。最重要的是，

我学会了如何有效地表达和沟通。这些在我日后的学习和工作中都会起到重要的作用。

第三段：与他人合作的重要性

在参加网课实践活动的过程中，与其他人的合作和协作也成为了我重要的收获之一。在活动中，我们需要协调彼此的观点，为共同的目标努力。同时，在合作中，我们也能互相学习、互相启发。这些合作经验也让我更加理解了“团队”这个概念的重要性。

第四段：解决问题的能力

在网课实践活动中，我也学会了如何解决问题。有时，我们可能会遇到一些难题，需要自己或者与他人一起努力去解决。在解决问题的过程中，我发现除了思考问题的方法外，还有一些很实际的方法，比如分配问题各个部分的解决人员、明确目标和时间表等等。这些方法可以帮助我们更好地解决实际问题，同时也提升了我们的解决问题的能力。

第五段：未来的成长和学习

网课实践活动让我受益匪浅，也让我对未来的学习和成长充满了信心和期待。我相信，在今后的学习和工作中，我会更加自信和勇敢地面对困难和挑战，同时也更加努力地去寻求与他人的合作和协作，让自己成为更好的人，同时也更好地为社会和大众服务。

总之，网课实践活动让我体验到了新的学习方式和方式的效果和好处。我也期待更多的机会去参加类似的活动，提升自己，让自己更好地适应未来的学习和工作。

劳动实践活动心得篇四

利用暑期时间积极投身返家乡暑期社会实践活动，主要工作是协助银行工作人员进行党建+金融活动推广。“党建+金融”对小微商户、个体工商户等中小型商家进行帮助和扶持，有助于形成组织共建、资源共享、发展共商、社会共治的良好局面。

在本次实践工作中，我认识到我对社会的了解还是很片面，认为银行的工作只是单纯负责开卡借贷等，但在本次实践中我认识到银行覆盖我们生活的方方面面包括商家点单用的机器和各种收付款码。通过本次实践我对职场生活有了一个更好的适应，和同事还有客户之间的交流也取得了很大的进步，也学到了很多金融知识。在社会中多锻炼自己，不仅能提升自身的能力，也能为家乡的建设献出自己的力量。

劳动实践活动心得篇五

劳动炒菜实践活动是对劳动与创造的体验与实践，也是培养学生劳动意识和实践能力的重要途径。在此次活动中，我参与了炒菜实践，获益匪浅。本文将从感受到启示，并结合自身体验，总结分析这次活动的收获与体会。

二、感受独立劳动的美妙

在实践活动中，每位同学都被安排了一道炒菜环节，并需要独立完成。起初，我对于自己能否胜任炒菜一度感到担忧，但在老师的指导下，我渐渐摸索到了一些窍门，并开始独立操作。当我翻炒菜肴时，火候掌握得当，菜肴香气四溢，我心中涌起了一丝成就感。通过独立劳动，我不仅学会了一项实用的技能，更感受到了劳动的乐趣。

三、收获劳动中的美食与体力

在炒菜实践活动中，我不仅尝到了手工炒菜的美味，更感受到了劳动带来的体力消耗。翻炒过程中，我需要持续不断地搅拌锅中的食材，时间稍长就会感受到手臂的酸痛。然而，当我品尝到劳动的成果时，忘记了辛苦感到了满足。这让我明白了劳动的辛苦势必会换来收获的幸福感。

四、体会到劳动的社会意义

通过实践活动，我深刻体会到了劳动的社会意义。在炒菜的过程中，我需要从准备食材、清洗切割、火候掌握等方面全方位考虑。每个环节的细微差别都会影响到最终的成品。这让我明白到，劳动不仅仅是具体动作的表现，更需要思考和创造。而在社会中，每个个体的劳动都会汇聚成社会进步和发展的动力。

五、劳动炒菜带给我的启示

这次劳动炒菜实践活动让我深刻认识到了劳动的重要性和意义。首先，劳动炒菜实践活动让我们意识到自身劳动能力的重要性，激发了我们的主动性和创造性。其次，通过实践，我们深入了解到劳动的辛苦和细致，让我们珍惜劳动成果。最后，劳动炒菜实践活动还让我们体会到了集体合作的重要性，强化了我们的团队意识和沟通能力。

六、总结

通过劳动炒菜实践活动，我不仅学会了实用的技能，更加深了对劳动的认识和感悟。独立劳动的美妙、收获劳动中的美食与体力以及体会到劳动的社会意义都让我受益匪浅。这次实践活动让我明白了劳动的重要性，也激发了我对于未来更多劳动实践的渴望。活动结束后，我将继续保持劳动意识，积极参与各种实践活动，不断提升自己的劳动能力和创造力。

劳动实践活动心得篇六

作为一名“返家乡”的大学生，这次活动给我最直接的感受便是基层工作人员的艰辛与不易——与文字打交道、与群众心连心。这次实习虽然只有短短一个月，却使我受益颇丰。

知易行难，有时看上去简简单单的文书编辑工作也会让我不禁头疼，格式、敬称、语气这些对我来说完全陌生的公文事项都需要我不断翻看之前的资料一点一点的借鉴、修改。从初稿到最终的定稿，如流沙聚塔一般，不止培养了我的文书工作经验，更锻炼了我虚心学习、与人交往的能力。帮助居民登记注册疫苗二维码时，面对庞杂的数据，我更需要细致地将信息毫无错漏地登记完成。

赤子之心，如璞玉。青年人应当秉持着这样一种“我将无我，不负人民”的精神不负时代、不负韶华，为家乡、为祖国贡献一份自己的力量。

劳动实践活动心得篇七

中职劳动实践活动是一项十分重要的教学活动，旨在让我们在学校外部接受一些社会实践的锻炼和考验，以便更好地适应未来的职业生涯。在这次实践活动中，我有了许多难忘的经历和简单而实用的技能，并且深刻体会到了技能、工作纪律和安全生产对任何工作都极其重要。

第二段：实践感受

在实践活动开始前，我们团队学习了非常多的理论知识，理清了工作流程，并且接受了安全生产教育。此后，我们在工作场所展开了工作。我们的任务是为师生们搬运课桌椅。这似乎是简单的任务，但是小组合作顺畅、明确的指令和良好的工作纪律是我们成功完成任务的基础。而最重要的是，安全生产，这是工作中需要注意的最重要的方面，任何不尊重

安全的行为都可能导致极其严重的后果。

第三段：职场能力

这项实践活动，使我更加积极地学习了职业技能。我了解到许多课程涵盖了计算机技术、财务记录等多个方面。此外，良好的工作纪律和清晰的交流是我们在工作中必须掌握的基本能力。通过实践，我感受到了这些技能和能力，我相信它们对我的未来职业生涯会非常有用。

第四段：社会责任

这项实践活动也锻炼了我更好地承担社会责任。我们的工作不仅仅是为了完成任务，更是为了为教室师生提供舒适的学习环境。如果我们一直抱着投机取巧的心态，在工作中放松警惕，不遵守规定和安全制度，那么我们的表现将会直接影响到办公室的学习环境，感觉很不好。

第五段：结论

总的来说，这次中职劳动实践活动对提高我们的技能，职业素养和责任感都有很大帮助。同时，这种实践也让我们认识到了自己的不足和需要提高的地方，帮助我们更好地了解自己，对未来的学习和职业生涯做出了更好的规划。希望在未来的劳动实践中，我们可以继续努力并逐步提升自己的技能和素养，成为更加成功的人。

劳动实践活动心得篇八

学校组织的公益劳动让我从中学到很多，也得到了许多深刻的为人处世的道理。

学校把社会作为实践的场所，让我们参与社会，在公益劳动的

实践中有所启示。通过小组为单位的社区志愿服务,启发了我们在公益劳动中寻找能使我们受到教育,有所感悟的亮点,引导我们去了解社会、感受社会。在敬老院中,我们小组的同学毫不嫌脏。耐心、仔细地帮助老人们洗脚、剪指甲。这些都让我们体会到了老一辈的孤独、我们的幸福和自私。我们在那里尽可能地多和老人聊天、谈心,竭尽所能使老人感到温暖。我们还帮助敬老院的职工一起打扫敬老院。虽然我们满头大汗,但我们很高兴,因为我们心里都有一股自豪感。而这种自豪感不是在学校里能够体会到的。

公益劳动是不记报酬、不谋私利、不斤斤计较的;公益劳动是忘我的劳动,也是培养我们关心公共事业热情的。参加公益劳动的光荣感,塑造自己美好的心灵。这些都让我们觉得自己是另一个雷锋。

处于这个时代的我们,大多都是独生子女,对待一些人际关系和自我评估的方面都有所欠缺。而这次的集体公益劳动,使我体会到了集体的力量、集体的温暖和自己的不足。也让我亲身体会到了劳动的光荣感。这些都促进了我努力改正自身错误,正确认识自己。而现在,由于一切向钱看的思想的影响,在一些人的头脑中装满了金钱的利益,干什么事都讲钱,干活不讲报酬认为是傻瓜,甚至有的“公益劳动”也变相要钱。在这种情况下,学校有意识地组织了我们去参加力所能及的公益劳动,对于抵制一切向钱看的思想腐蚀可以起到一定的作用。让我们亲身体会到了劳动的艰辛和劳动穿早世界的真理,抵制了我们轻视劳动和不劳而获的思想的侵蚀,避免了我们形成好逸恶劳的坏习惯。公益劳动也同样加强了我们的劳动观念,帮助我们树立正确的人生观、价值观。公益劳动同样培养了我们的竞争意识和开拓进取的精神。

学校这次组织的公益劳动让我懂得了公益劳动不仅能造福社会,而且能陶冶情操,美化心灵。而我们也该为了公共利益而自觉自愿地参加劳动,因为那是我们中学生的劳动态度的一个特征。不记报酬也是我们中学生劳动态度的一个特征。

我们讲的公益劳动，就是以不记报酬为前提的；那是根据以公共利益而劳动；我们必须为公共利益而劳动，自觉要求进行劳动。积极参加公益劳动是为社会尽力，是热爱劳动的表现。

社区实践活动提高了我们的社会实践能力。引导了我们接触、了解社会，增强我们的社会责任感和社会适应能力。而学校组织的劳动，更让我们明白了学会独立的重要性。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些出生牛犊的中学生们，独立的培养和社会的洗礼是多么的重要。在这个更新速度超快的今天，如何适应社会也是我们即将面临的困难。对于现在的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。

公益活动心得体会50字参加公益活动心得体会

劳动实践活动心得篇九

我们家里每天都是爸爸妈妈做饭，可是今天我想：我已经长大了，也应该自己来做饭了。好显一显身手，让爸爸妈妈吃惊去吧！

开始做饭了，我先把锅里放点油。可是装色拉油的桶真是太沉了，我怎么也提不动，勺子也放不进油桶里去。该怎么办呢？突然我高兴万分。我想：家里不是有一坛猪油吗？油坛上面的孔那么大，用勺子把油舀出来不就行了吗？我怎么刚才就没有想到呢？于是我照这样的办法将油放进锅里，然后在锅里放了一些花生米和白砂糖，还有盐。最后我用铲子铲了几下，香喷喷的花生米就做完了。

接着，我又往锅里放了三个鸭蛋，然后，炒了几下，炒得快好的时候我才突然想起来，糟糕！盐和油还没有放呢！可是，当我放完盐和油时，鸭蛋早已成了糊锅巴。哇，怎么遇

上这么倒霉的事情呀!荷包蛋这下子真正成了锅巴蛋了。

这时候，风呼呼地刮着，好像在唱歌似的：小朋友，请你别伤心，你真是太能干了，第一次做饭就这么了不起!让我也走进人类的世界，去品尝你那些美味佳肴。

虽然我今天做的饭菜不好吃，但我觉得很开心，因为，这是我第一次亲手做的饭菜!