

2023年大学生暑假心得体会(精选8篇)

在教学反思中，我们需要审视自己的教学方法、教学过程以及学生的学习成果，从而找到问题的根源和改进的方向。以下是小编为大家收集的实习心得范文，仅供参考，大家一起来看看吧。范文一：在实习期间，我充分发挥自己的专业能力，完成了公司交给我的各项任务，并取得了一定的成绩。同时，在与同事和领导的合作中，我学会了更好地沟通和合作，提高了自己的团队合作能力。范文二：实习期间，我遇到了许多问题和挑战，但通过自己的努力和不断的探索，我逐渐找到了解决问题的方法和路径。同时，我也明确了自己未来的发展方向和职业规划，为自己的未来奠定了坚实的基础。范文三：通过这次实习，我不仅积累了宝贵的实践经验，还认识到了自己在专业知识和职业素养方面的不足之处。因此，我决定在将来的学习和工作中更加努力地提高自己，不断追求卓越。

大学生暑假心得体会篇一

大学生参加暑假社会实践活动心得体会怎么写?下面是整理关于大学生参加暑假社会实践活动心得体会范文，欢迎借鉴!

在暑假的这段经历中，不管我受到了多大的委屈和折磨，我都不会让自己知难而退，我要越战越勇，开创自己的一片天地，让自己的青春当中不留下遗憾，我不怕吃苦不怕累，必须能让我的生活改变一点。自己不好的习惯必须去掉，坏习惯必须割除，游客的不文明行为借鉴到的我身上，不能养成这样的坏毛病，一点小时就想让人帮助，一点都没有公德之心。最少我在暑假期间学到了很多实际的东西，比如睡觉养成了可以早起的习惯，以前深处温柔之乡不知珍贵，现在却越发想念。以前不爱打扫卫生，自己个人卫生和集体卫生都不操心，现在看见不整洁的东西就想整理一下，打扫一下，

给大家并且给自己一个舒适的环境，这样不是很好吗？以前不爱谦虚，现在碰上好多，有能力的人，有身份的人，得到他们的指点我不会浮躁了，踏实点了。以前不知道团队意识，现在知道团队的重要性和集体的重要性，一个组织要想完成既定的目标，必须每个人的配合和理解，有能力的需要担当一些，让我们这个目标完成的更加顺利点。

以前不珍惜身边的人，现在看见亲人和朋友是那么的贴切。以前对生命的态度没有太多的看法，生命消逝还没有这个意识，现在听到河南导游因为旅游带团出事故去世了几个，心里顿时倍感焦虑和不安以及还有点侥幸，生命很短暂，但是意外又往往降临在不幸的人身上，显得生命很脆弱很无助很沧桑。

刚开始进入社会时，进入导游这个角色时就知道导游很累，得吃苦，但是没有想多少，毅然决定去参加实习，因为只有实习了才能检验出我是否合适这个角色，才可以检验两年的学习是否真正学进脑子里……带着这些渴望我进入了导游的前期培训。

刚开始的时候，真的很兴奋，什么都不知道，什么都想学。但是有一点是我们新导游必须要克服的那就是讲导游词时不要那么死板而是像在说话，刚开始为了说好一遍导游词经常在底下说十遍不止，为的就是第二天在社里有个出色的表现。但是虽然练了好多遍但是底下练得时候是一两个观众，到了社里就是十来个观众而且都是什么都知道的导游所以有时会很紧张，讲的不好……但是随着时间的前进，我们都少都有了些进步。慢慢的成长起来……这样有半个多月吧，导游词都熟练的说下来啦，紧接着就是实践理论的时候啦……要想上车当导游，光会导游词还是不够的必须有实际操作能力，而这种能力也不是天生就有的，所以要锻炼。而这种锻炼方式就是跟团……跟老导游的团，看他们是如何实际操作的，如何和全陪，司机和客人沟通、协调的。开始跟团时感觉很轻松，因为只需要用眼睛看就行了，不用操太大的心。其实

在这次跟团当中我还有个最重要的任务那就是认路，从小我的方向感就不强，因此当导游对于我来说是个巨大的挑战。可是既然我选择了，就会努力的做到最好。在学校我们可以随便说话，我们可以不太需要为自己的话负责任，即使出了什么问题我们也只不过被同学老师师兄姐批评一顿，我们终究不太需要为自己的行为和语言负上太大的责任，可是当你出来工作的时候，你就得为自己一言一语负上全部的责任，你不可以胡言乱语，你不可敷衍了事，因为可能就因为自己的一句含糊不清的话而导致客人或公司有什么损失！

我们在讲每一句话的时候都要清楚这句话的准确度，不能随口而出，我们必须为自己的话负上所有的责任，没有人会为你的错误负责人，你自己也不可能让他人为自己承担责任！

如果辛苦，心酸我们都体验过啦但是经验没有学到经验那么我们是不是也太失败啦。我坚持实习完啦，经受住了这个社会的暴雨洗礼，我可以骄傲的对自己说我成功了，我克服了自身的许多弱点……我在努力的变得完美。以前的自己性格是大大咧咧的，什么事都要拖到最后才会去想解决方案，可是当导游就不一样啦，必须事事都提前考虑，要相当的细心，总以为那些小的细节，无关紧要，没有关系，可是却如此重要。一个小数字就会影响到公司的利益，一个小小的细节就会让客人对你改变不同的看法。细心是当导游必备的。

还有的就是在带团中你总会遇到几个不讲理的客人，什么都不懂却还一直装的很明白，跟他解释了吧，不理解就算了，有时还说出那些让人恼怒的话。的确，我们都是长在温室的花朵，没有受到过任何难听的话，就是父母也不会对自己大声讲话，可是在外面竟然听到这样的话。而我呢，刚开始我也受不了，很生气，但是我忍了下来。因为我是导游，他没素质我不能没有。如果有下次呢，我直接忽视不理就当没有听见，这样我竟然不生气啦，心情也好了。有时呢，我不仅不生气，我还要对他更好，让他之前对我说的话后悔、内疚去。这样呐，你就不会被这些客人的话生气了，如果这样生

气下去还不得气死啊。

这些事是和客人之间的沟通还有的就是和司机、全陪之间的沟通。其实呐和司机是很好沟通的，每次指路时不要死板的喊人家师傅可以叫他哥，他会觉着你好亲切的，也很高兴和你配合。对于全陪，做事之前和他商量商量。稍微重视一下他，他有了被尊敬的感觉也会站在你这边的。全陪和司机搞定了，在带团中你也会轻松不少。这是我一小小心得。

团顺利带下来了，不仅你心情好了还有可能结交许多朋友。都说当导游是一个很锻炼人的工作。因为你要接触不同的人，遇见不同的问题，解决不同的事故。虽然暑期快接近尾声了，但是这一次经历可以说是我们人生一笔宝贵的财富，一次永远不会忘记的经历。

“吾尝终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学也。”这是论语中的一句话，说的是一个人整夜不食不寝去思考钻研一个问题，没有什么好处，不如亲自去学习研究。实践的过程是每个人都要经历的必经之路，在这个路上，你不在是个孩子，在锻炼，在成长，跌跌撞撞，且歌且行。青春的光阴留给我们更多的是奋进的号角与激昂的乐谱，也许每天拖着疲惫不堪的身子回来，也许每天都要为了完成当天的任务而焦头烂额，也许每天都要为了明日的采访做着准备，但我们是快乐的。不再是不为浮云遮眼之势，更在一览众山之躯。

我们实践，我们快乐。作为实践，这样的一项活动，也必须有其流程经营。从开始的确定主题，到队员的选拔再到实践的开始，分工，任务的布置，或许疏一看，甚易。但实则不然，在这过程中不是冷冷的追求学术上的严谨，更是寻找种人心向往的科学之美。孙中山说“人既尽其才，则百事俱举；百事举矣，则富强不足谋也。”每个人在“sunshine”这样阳光的队名中贡献着自己，以追求对大学生村官的深入调查为目的，大胆的去想，去做，在这个团队中关心着对方，真正做到了团结，奋进。有激动，有感动，有触动。

不论第一天大家为了提高团队工作效率方案的讨论争论不休，不论每天在外采访村民的队员被烈日晒伤，汗珠滴落早已浸湿全身的队服，更不论每晚写报告，写日志，总结全天，为明日准备到深夜。每天的采访，吃饭，采访，总结，休息，成为了我们的主线，每天奔波于乡村城镇的各个小巷街头，我们询问着，调查着，目的只是完成实践，让自己明白更多属于我们，属于我们这个时代的真谛。只因为我们知道，孵化梦想，需要汗水与坚强的臂膀，我们付出，我们收获，我们快乐。

在对大学生村官的调查实践中，我们感受到了村里的建设，这里有孩子，农民，村干部，每每从他们的质朴中，我们在感受，感受着这份简单，经过我们的采访，知道了村里创业的艰辛，孩子受教育的困难，在同情的同时，我们更多了一份宽慰，因为，我们的村在不断的改善为更好的生活而努力。或许，我们的实践不能反应村里的每个角落，但是我们每个人都希望，我们的实践能够受到更多人的关注，更多人注意到在大城市的周围，还是有着一些需要帮助，建设的村镇，我们的实践活动受到中国高邮网，郭集网，高邮信息报，扬州日报晚报的关注。为自己为一名南大学子感到自豪。

实践活动结束了，每个人在思考着这几天发生在我们身上全部，少了那些青春的张狂，多了些青春的踏实，少了那些青春的迷茫，多了些青春的奋斗[sunshine这个词，不再是一个队名，更多的是一种精神，当远离喧嚣，来到村镇的时候，才真正明白，什么是奋斗，什么是团结，什么是一个团队。这样的实践，这样的我们，这样的，快乐。

今年的暑假,为了响应学校的号召,更为了锻炼自己,提高自己的社会实践能力,为将来的就业打下基础。我不仅在实践中深化了知识,而且学到了书本上没有的知识,收到了深刻的教育,了解了我们村里的一些民情和青年的一些现状。

通过我的观察,我感受到了农村基层党员干部务实的工作态度

和全心全意为人民谋利益的无私奉献精神。此外,在这次实践中,据我亲身所感、亲眼所见、亲耳所听,我对我们村的现状有了更多更深的了解。

村里自2019年以来,全体村民在村委村领导的带领下,同心同德,修乡村公路5条,打居民用水井12眼,兴修水利灌溉池塘8口,新建养鸡产2座……。自2019年至今的7年时间内,全村700多户村民从人均收入不到1000元一下子提高到2500元。

此外,村领导干部积极响应党中央国务院建设社会主义新农村的号召,主动转换思维,跟上科技前沿,大力引进抗虫棉、超级杂交稻、三倍体无子西瓜等新型农作物品种。既增加了农作物的产量,有改良了土壤。另外,村领导带领村里一批有志青年利用寒暑假时间到一些信息科技相对发达的新型农村示范点进行考察和交流,在村里率先引进水晶梨、板栗、李子、油桃等一系列蔬果新品种,将原来一些劣质土壤的农田进行大面积整合改造,在上面载起了果树。

如今的马埠头村,再不是原来的穷乡僻壤了,村民的腰包鼓了,腰杆直了,村里的精神文化生活也越来越丰富了。村民开始盖起了各自的小二楼,一个个对社会主义新农村充满了信心和期待。

放假之前,我就联系了爸爸曾经的同事,村领导王会计,表明自己希望参加和帮助村委会的日常工作,从而锻炼自己,同事也可以为乡亲们服务。村主任和其他村干部商量后,同意我在村委会挂名并开展工作社会实践 报告,主要负责基础的日常工作和一些对自己感兴趣的课题进行调查。接到可以正式上班的第二天,我就按照村主任的安排,走进了村委会的办公室,正式开始了我的第一次社会实践。第一天“上班”,难免有些激动和紧张,接受的工作完成的都不是很顺利。例如在帮王会计作工作记录时,经常记住上句忘了下句,而且为了赶时间社会实践 报告,字迹十分潦草,整个会议过程都手忙脚乱的,闹了不少笑话。但是会后村支书找我谈话,并没有批评我的“错

误”，反而对我进行了鼓励，并告诉我他的一些工作经验和教训，让我受益匪浅！一天下来，我深感工作的不易，但我学会了怎样调整自己的心态，很快融入到了新的环境中去！

以后几天，我一直做着整理文件，清洁卫生，接打电话等一些较容易较轻松的工作。但即使是一些不起眼的工作，我也深刻体会到做任何事都不能马虎，要做就要认认真真、一丝不苟。一页文件整理错了，到需要时候就很难找到；卫生大扫得不干净，就会给上级领导和人民群众留下不好的印象；接电话的语言不得体、传达事情表述不准确，就会影响到工作效果。我加强了对自己的要求，不放过任何微笑的细节，尽量将每件事情都做到出色和完美。

在村委会工作的同时，我也对我的研究课题进行了一些调查，我个人对经济方面比较感兴趣，所以着重调查了一下村里的经济结构（村民收入的主要组成部分），虽然我不是学经济学的，但对这方面也有一些了解，我确立了一个调查的大致方向，不是很专业，但我觉得挺合实际的。我查了下村里的人口和人均年收入，然后根据自己家里的情况和周围邻居、亲戚的一些了解，同时也走访了一些其他的村民，最终确立了一个有关我们村的一个经济结构模型（私下里觉得挺幼稚简单的，但毕竟是我自己的东西啊）。

最终，我在村委会完成了将近20天的社会实践。这些天下来，我收获了太多太多，许多都难以用语言来形容和表达。而通过这次实践活动，让我感受最深的除了我的能力得到锻炼和提高外，就是农村在这几年里的飞速发展，农村经济的欣欣向荣，农民生活的巨大改变给了我很深的感受，让我对社会主义新农村建设充满了信心。

作为一名在校大学生，我生在农村，长在农村，能够在农村中参加社会实践，去体验中国最底层的社会生活，这对我以后的人生道路来说绝对是一笔宝贵的财富。通过这次活动，我开阔了眼界、增长了知识、锻炼了能力，还丰富许多工作经验，自己

的认识和理论水平也明显有了很大提高,也让我对以后的生活和工作充满了信心。我会用饱满的热情去迎接即将到来的大学新学期生活和未来的挑战!

导游的理论知识与实际相结合,培养个人的自学和动手能力、理解能力以及思维能力。通过实践让我们进一步的巩固和理解在学校所学的知识,培养和提高我们的理论能力和联系实际,更好的掌握课本的知识和实际的操作能力。同时,也提高自己的人际交往能力,与他人团结协作的能力,使自己更好的融入社会环境中。

在开始实践之前,我们先对我们将要去实践的地点——珍珠泉做了详细的了解。我们四个人分工上网收集珍珠泉的有关资料:冯亚茹负责珍珠泉的历史资料收集,陶莉莉负责珍珠泉的特色消费项目资料收集,赵旭及李莎莎则负责景区内各个景点的资料收集。我们将收集到的资料整理后,打印了几份重要的资料,以备讲解时使用。

周六一大早,我们就赶到了珍珠泉。因为东门一般游客比较少,所以我们选择把重点放在了西门。我们带了一张大白纸,纸上写明了我们提供的是免费的导游讲解服务。由于天色比较早,天又比较冷,所以我们到达的时候还没有什么游客。我们利用这段时间将资料复习了一下。

慢慢的游客开始变多,我们也开始了我们的工作。

刚开始,游客们看到我们,还不太乐意相信是免费讲解。无奈之下,我们只好主动上前,热情的介绍游客周围的相关景点。

从一开始的紧张,到慢慢放松,后来越来越熟练,找我们讲解的游客也越来越多。

虽然我们一开始并不是很熟练,讲解的质量不是很高。但是

在游客们的配合与谅解下，我们的免费导游讲解实践活动还是圆满的画上了句号。

这一次的导游实践活动，让我们学到了不少知识，同时也让我们了解到一个导游应具备的素质。现总结如下，作为一个导游，要具备：

1. 强烈的责任感和服务热情。导游工作是一项脑体高度结合的服务工作，态度决定行动，拥有强烈的责任心，才会在实际工作中投入满腔的工作热情，为客人提供高质量的服务。

2. 应具备广泛的基础常识。作为一名导游，尤其一名外语导游，在带团过程中不仅仅是一名讲解员，还是一个“大保姆”。客人事无巨细可能都需要导游为其操心，对于客人，面对的是一个无从下手陌生的环境，因此导游如果缺乏日常生活中的基础常识，就无法迅速为客人排忧解难。

3. 语言清晰准确，讲解生动活泼。语言表达能力是导游最重要的基本功之一，尤其是外语导游，语言正确清晰才能向游客传播中华文明，让客人了解自己的观点，同时充分了解客人的需求，及时提供服务，另外，生动活泼的讲解会使美丽风光锦上添花，会使沉睡的古迹死而复活，优雅的工艺品栩栩如生，从而给顾客留下难忘的深刻印象。

4. 具备相应的旅行常识与专业知识。在带团过程中，团队随时可能出现不可预料的问题，导游具有相应的知识，就可在第一时间将损失减少至最低，为游客为公司争取到最大的利益。

5. 广博文化知识面。导游接触的游客中，各种社会背景、文化层次不尽相同，合格的导游就应该做一个“杂家”，上知天文地理，下知鸡毛蒜皮，这样在进行讲解中，就可运用所掌握的知识与智慧来应对。

6. 具有组织协调应变能力。导游的服务对象是不断变化的复

杂群体，同时导游工作还离不开旅游接待服务中其他相关部门的配合和支持，任何一个环节出现偏差，都会令导游服务黯然失色，因此一个合格导游员要头脑清晰，有交情组织协调应变能力，保证游客的旅游活动顺利进行。

7. 注意仪容仪表，自身修养。许多外国旅游业是一个综合性服务行业，许多外国游客到一个国家最先和最多接触的是导游人员，因此导游经常被人誉为“企业形象，民间大使”，良好的仪容仪表会给人产生美好的第一印象，从而反映出企业乃至一个地区、国家的精神面貌和道德水准，因此良好的仪容仪表是提供良好服务的基础。

当导游真的很辛苦，但又是苦中作乐，苦尽甘来。开始时感觉特别辛苦，但慢慢的适应了这种生活节奏，就感觉还行，当导游就是很自由，无拘无束，当服务员的，每天都有事干同样的活，见那几个熟悉的人，总之生活圈子很小，但导游就不要一样了，每天见不同的人，解释不通的朋友，而且还很自由，这也是我们喜欢当导游的最主要原因。

在本次实践活动中，我们的人际交往能力，与人沟通的能力，与人协作的能力，组织能力等等都得到了提升。

旅游，随着人民生活水平的不断提高，已成为时尚选择。旅游业的开发，不仅能充分利用区域资源优势，还能推进环境治理，营造文明向上氛围，挖掘可供游览的景观特色，不断塑造区域绚丽多姿的美感，吸引游客观光。

这次社会的实践，让我们学会了团结、协作、共同完成任务，为我们以后的工作和学习提供了宝贵的经验和教训，我们会以此次实践为起点，以后更加勤奋学习，锻炼自己的各方面的能力，努力提高自己的综合实力！

大学生暑假心得体会篇二

我们的暑期实践从7月23号到7月27号，5天的暑期实践很快过去，但就是这短短的七天我们得到一生中难于得到的东西——团队的精神、坚强的意志、真挚的友情——我们没有虚度这七天。

由于此次我们实践调查的课题是《调研南粤双转移共建和谐新广东》，所以在实践的这几天里我们一直在萝岗区各乡镇的大街小巷奔走，在居民小区、企业与政府部门、市区街道都留下了我们的身影。

作为此次华南师范大学计算机学院、软件学院赴萝岗区暑期社会实践服务队的一员，我也是第一次参加暑期实践，一切从零开始，一步一步地摸索，终于克服重重困难，顺利完成此次暑期实践。现在当一个人静静地坐在桌旁，回忆这段实践历程，感慨颇多。策划并实施这活动也许想想挺容易的，但做起来真的好难，也许这就是实践的重要x##b[]从实践前的活动策划准备到具体实践活动，每一个过程，无不付出辛苦的劳动。

这次暑期实践活动给了自己很大的认识提升，实地的调查走访使我更加深入的了解到了萝岗区政府应对双转移的相关出台政策及政策实施过程中遇到的困难，同时也让我了解到居民对双转移政策认知程度和他们对政府工作的建议。

暑期实践没有我想象中的艰苦但也是不轻松的。尽管指导老师仅参加指导了我们一两天的实践活动，但她的宝贵意见与建议给我们大大地减少了一些不必要的麻烦，使工作进展更加顺利。但是我们自己需要考虑和计划的事情很多，责任也很大。就说实践过程中我们举办的计算机义务维修与计算机知识宣传活动，在这次活动中，我感觉到我有好多地方需要锻炼学习，要举办好活动真的不像写策划那么简单。

暑期实践就是要学会与人交往，在社会中锻炼。此次实践我们需要完成课题调研，为此我们在各个地点进行问卷调查、访谈。在整个活动期间，我们先后在萝岗区的多个乡镇开展上街入户调查，我们分成两三组上街开展问卷调查工作，问卷调查题其实就是一个媒介，通过这一媒介锻炼了我们与陌生人交谈的能力，同时通过问卷调查也可以了解居民对双转移政策实施的认识、看法与及建议。上街入户调查，我们都走了很多路，受访群众中有配合调查的，也有不配合的……总之，大家都是感触良深呀！

这次实践活动让我感触最深的还是我们的团队精神与友谊。在这次实践活动中我们增加了认识与促进了交流，我们也更加的互信与谅解，并结成了深厚的友谊，我想这也是此次实践的一个非常重要的收获。

大学生暑假心得体会篇三

我有幸成为暑期三下乡社会实践活动队伍的一员，我感到很高兴，经过这次实践活动，我收获很大，学到了很多。

2016年8月，我们早早地收拾好行李，带着给孩子们捐赠品，举着实践队的旗帜，在陈老师的带领下，踏上了我们的征程。经过四、五个小时的颠簸，我们到达了我们的目的地——资阳市安岳县希望小学。学校地处工业园区，旁边有几座小山丘，刚来的我们看到这么优美的环境，觉得这儿条件还不错，接下来的十几天可能不会太苦。

于是我们怀着开心、愉快的心情，打扫教室，安排我们的“宿舍”。不得不提的是我睡觉的地方，女生和男生睡的地方不一样。学校老师一共给我们留下了两间教室、一间教导室和一间厨房，我们就把其中一间教室留着做我们男生的“宿舍”，我们把桌子拼起来，把我们早就准备好的睡袋和防潮垫铺在桌子上，就当 做我们的床。女生就把床铺在那间教导室里，虽然很小，但是女生住下刚刚好，这也是名副

其实的女生宿舍，所以我们男生也不能随便进。当我们把床铺好的那一刻，我们感到很温馨，虽然很简陋，虽然铺的不是很整齐，但我们很开心，我们刚刚来就在一起的努力下铺好了床，解决了住的问题。

接下来就是我们吃饭的问题了，我们拿着学校留给我们的钥匙，打开了厨房的门。一开门，由于是很久没煮饭的缘故，我们便看到一堆堆的老鼠屎到处都是，而且也没有我们期待的电器设备，都是农村的那种大锅土灶，还要烧煤和柴。由于前天下雨的缘故，我们找到的煤都受了一点潮，第一次的烧火烧了很久。最后我们都有点饿了饭菜才好，尽管饭菜煮了很久，但是却煮的很好吃。由于煮饭的流程很繁琐，每次都重新安排的话，大家都不熟悉有会浪费很多时间，于是大家一致决定让刘瑾和李潘两位同学掌厨，其他同学轮流洗锅。他们也开心的同意了，因为我们认可了他们的厨艺。

最最重要的就是要找学生来上我们的课。吃了早饭，我们就分成了三个组，采购组、宣传组和煮饭组。采购组的同学负责去采购食材和日用品；宣传组的同学负责去想附近的家长宣传我们的支教活动，邀请他们把孩子送到学校来，并且做留守儿童问卷调查；煮饭组的同学则留下了看家和煮饭。

由于我被分配在了煮饭组，所以宣传组的具体情况我也是听同学们后来说起的，不过他们也挺辛苦的，挨家挨户地去向家长们宣传，并且和留守儿童和老人交谈，附近的居民很配合我们的调查工作，对我们的印象也都不错，放心的把孩子送到我们学校。为了体验生活，为了响应学院号召，我们采购组的同学，除了买日用品之外，还买了许多重要的食材，土豆和白菜，我们足足吃了十几天的东西！我觉得这就是这次很重要的考验之一，只吃素菜，而且不买贵的，每天必买土豆和白菜。因为我们每个人交了一百块钱，资金必须要按预算来花，不然就得不到应有的锻炼，我觉得这一点我们做的很好。

所有的准备工作的做的差不多了，吃住的问题都解决了，接下来就要迎接孩子的到来了。第二天一早，我们全体队员都是六点都就起来了，洗漱过后，早早地做了早饭，就在我们还在吃早饭的时候，就有很多的家长带着孩子来上课了。我们大家赶紧加快吃饭的速度，接待到来的学生和家。我们原定的上课时间是九点多，可能是由于家长和孩子太过兴奋了，就早早地把孩子送过来了，于是我们就把小朋友们的年级、姓名等情况做了统计，发现人数很多，年级跨度很大，最小的有一年级的，最大的有初中的，可我们只有一个教室。

最后我们经过商量，先将他们安置在一起，上午教英语、音乐等课外的课程，下午进行选择性的辅导。由于学生中一二年级的学生比较多，所以很吵，学生的注意力很难集中，老师不容易教学，在这时我们遇到了难题。最后，马皓同学说他可以试一试，结果他采用类似早教老师的教学方式，边哄边鼓励，小朋友们的热情一下就被他带动起来了，大家感觉他就像救星一样，结果一堂课下来，他也感到有点累，主要是嗓子受不了了。最后，我们还给马皓同学买的“金嗓子”喉片，因为大部分课程都是他在上，同学们都喜欢他，都亲切地叫他“柚子哥哥”。

随后的几天里我们按部就班地进行我们的教学计划，同时每时每刻也关注着他们的健康和安。每天中午和下午太阳最大的时候，就是我们一个个地送孩子们回家的时候。陈承老师多次强调，家长信任我们，把孩子送到学校，我们就是小朋友们的第一负责人，所以我们必须要保证他们的安全。于是，我们每天一个个地送小朋友们回家，直到他们到家了我们才安心，才往回走。

虽然天气很热，但是大伙都没有怨言，都很积极的护送小朋友回家，有时候小朋友跑得很快，为了防止他们跑到公路上去，我们都很小心地跑在后面跟着他们。我每次也跟着大伙一起去护送孩子们，有时候甚至都赶不上他们，我们都提心吊胆呢。护送小孩这方面或许这对我们也是一种考验吧，至

少我们保证了孩子们的安全，而且也得到了许多家长的赞赏，我们大家都感到很高兴。

干完了正事，我们也得娱乐一下吧。每天晚上吃完饭后，就是我们的娱乐时间。我们干什么呢？看电影，玩游戏。我们在出发之前，我们男生每人都带上了电脑和投影仪，为的是方便教学生计算机方面的知识给他们放映电影，和我们每天的总结。到了晚上，我们就放松一下一起看电影，玩益智游戏等，像什么“杀人游戏”、“干瞪眼”啊，我们都能在其中找到很多的乐趣，缓解一天的心情。

在经过前面几天的摸索，我们大致已经能习惯在那边的生活了。为了养成良好习惯，我们每天六点多起床，白天课余时间就和小朋友们一起玩游戏，教他们打篮球、羽毛球。但是由于很多小朋友是低年级的，考虑到安全问题，天气也比较炎热，我们最后就让小朋友们在教室里玩。小朋友们逐渐和我们建立起了深厚的友谊，每次送他们回家的时候，他们都让我们到家去坐，给我们拿一些水果之类的，当然我们不能收，我们很开心。最后的几天，我们的摄影师同学就天天采集照片，将小朋友可爱的瞬间留下来了，我们也照了很多关于小朋友的照片，他们也都很喜欢照相。渐渐地我们都舍不得这些可爱的小朋友了。

在这个炎热的夏天，我们来到了这里参加支教活动，对我们的毅力是个很大的考验，但我们还是坚持了下来。通过这次三下乡，我们这个小团队里每一个成员都得到了相应的锻炼，能力方面都得到了提高。就我来说，首先这次的支教活动，让我认识了很多的朋友，俗话说，患难见真情，我们在这个特殊的地方相处了十几天，大家相互帮助，共同解决各种难题，大家的心紧紧的连在一起，感觉就像一家人。

其次，我意识到团队合作的重要性。无论你是在做什么事，无论你做的是否很重要，但只要你在做了，你就要用最高的热情和最热衷的态度把它完成好。我们是一个团队，我们

每个人所做的事，都是为了整个支教活动的顺利进行，都是为了集体的利益着想的。还有，我觉得一个团队的领队也起到了很重要的作用，我们每一个成员唯有服从领队的安排，才能让我们的支教活动变得井然有序。

亲身实践，才觉得自己有很多不足，才学到了很多课堂上学不到的东西。在三下乡中，我们不断思考，不断成长，充实自己，收获到很我们从未有过的经验。虽然只有短短的十几天，但我懂得了团队的重要，懂得了我在人际交往等地方还有很多不足。我很幸运这次能够参加三下乡活动，这次实践活动很短暂却很充实。作为一个当代大学生，应该多做一些实践活动，为我们走出校园，走出社会收获一些宝贵的经验。

大学生暑假心得体会篇四

本月xxxx号我们这些即将毕业的师范生开始了为期六周的实习生活。我们实习的学校是现代中学。

xx年3月底开始在广州市白云区黄石昌盛宏装饰材料经营部进行毕业实习，实习的岗位是网络销售员，公司主要经营批发世界名牌南韩lg卷材地板系列。通过这次实习，让自己成长不少，增强了自己各方面的知识及技能。

初等教育实习总结：在这次长达五周的实习当中，我被分到了一所长沙示范性小学新竹小学，进行教学工作与班主任管理工作的学习。我的专业指导老师是教信息技术的，由于以前没有涉猎过这门教学，所以感觉很茫然。

按教学计划安排来算，本学期第8教学周为我们的生产实习周。实习地点为天士力大药房南塔店和沈阳第一制药厂。4月23日下午，我们来到了位于沈河区南塔附近的天士力大药房南塔店。

为了较早适应社会生活，本人于xx年三月毕业之前进入广东

一家家具销售商场实习，实习内容为家具销售。销售工作初看起来简单，就是将产品推销给客户，但做起来却感觉里面的学问很大，下面将本人做家具销售实习报告做如下汇总：做一行精一行...

一、实习目的：有利于加强对营销管理知识的理解，完善自己的知识理论体系；深入实践，有利于理论与实践相结合。参观、学习企业的生产流程和文化，有利于加深对现代企业营销管理现状的了解，加深对企业管理活动的感性认识，并通过实习调研...

曾经的我，也许是不为之，而非不能也。因此，相信自己，积极进取，努力超越。现在走的每一步路，做的每一个选择都是为以后的经验作铺垫，只有抓紧机会锻炼能力，才能在未来真正步入社会时不至于不知所措。

考完研究生之后，通过投简历的方式，我有幸获得在人力资源部实习的机会。在这段实习的过程中，我始终把自己定位于其中的一名正式员工，在实习指导老师们的帮助与指导下，我度过了充实而又快乐的实习时光。回望这段经历，收获是沉甸甸的。...

在忙忙碌碌中开始，在忙忙碌碌中结束，转眼间十个月过去了，在这十个月中我学会许多也明白了许多。回顾这段时间的点点滴滴，虽然谈不上激情澎湃，但是毕竟我们为此付出了诸多的心血，心里难免有着激动。

实习总结，最重要的梳理实习期间发生的事情，然后从中总结自己得到的经验和收获。小编今天为大家分享一篇初中美术老师的实习总结范文，仅供参考！本月xxxx号我们这些即将毕业的师范生开始了为期六周的实习生活。我们实习的学校是现代中学。

xx年3月底开始在广州市白云区黄石昌盛装饰材料经营部进

行毕业实习，实习的岗位是网络销售员，公司主要经营批发世界名牌南韩lg卷材地板系列。通过这次实习，让自己成长不少，增强了自己各方面的知识及技能。

初等教育实习总结：在这次长达五周的实习当中，我被分到了一所长沙示范性小学新竹小学，进行教学工作与班主任管理工作的学习。我的专业指导老师是教信息技术的，由于以前没有涉猎过这门教学，所以感觉很茫然。

按教学计划安排来算，本学期第8教学周为我们的生产实习周。实习地点为天士力大药房南塔店和沈阳第一制药厂。4月23日下午，我们来到了位于沈河区南塔附近的天士力大药房南塔店。

为了较早适应社会生活，本人于xx年三月毕业之前进入广东一家家具销售商场实习，实习内容为家具销售。销售工作初看起来简单，就是将产品推销给客户，但做起来却感觉里面的学问很大，下面将本人做家具销售实习报告做如下汇总：做一行精一行...

一、实习目的：有利于加强对营销管理知识的理解，完善自己的知识理论体系；深入实践，有利于理论与实践相结合。参观、学习企业的生产流程和文化，有利于加深对现代企业营销管理现状的了解，加深对企业管理活动的感性认识，并通过实习调研...

更多

大学生暑假心得体会篇五

在为期一个星期的下乡过程中，给我感触最深的还是关于“留守儿童”和“空巢老人”的问题。我觉得自己了解到许多在课堂上无法了解到的事情，个人的心境也有了一些变化，或者说是有了一些提高。

这几天，我们每天都会下到不同的村子，去做一些调查问卷，和村民们进行交流沟通。我从小就很喜欢和别人沟通，我一直觉得和不同的人沟通，透过不同的人可以看到不同的是世界。在村里的时候，我最多的就是和老人闲话家常，可以说每个队员应该最多的就是和老人沟通，这并不是我们有多喜欢和老人聊天，而是偌大的村里，几乎没有什么年轻人，年轻力壮的大都出去打工了。

村里的留守儿童和空巢老人的现象非常严重。这个情况在下乡之前，我们也是有做数据调查的工作的，多少是有些了解的，但是冰冷的数字总是不及真实的画面更令人震撼。七八十岁的老汉，带着五六岁的孩童一起生活，这个画面没有给我温馨的家的感觉，倒是莫名的衍生出一种苦涩。

在我眼里，人的一生有两个时间段是最温馨最幸福的。一个是童年，而另一个则是晚年。在天真烂漫的童年里，可以无所事事，可以无所顾忌的去做一些你想做的……当然我并不是鼓励小孩子做什么坏事，只是觉得在孩童时代，总是可以放开的去玩耍，去嬉闹，因为在这个时候，你的父母会一直在你身后保护你。他们为孩子撑起了一片广阔的天。而在一个人的晚年，是在经历过了年轻时的风风雨雨，风光也好，落魄也好，晚年算是人生最后的避风港，儿女就是屋檐，理应为自己的父母遮风挡雨，让他们安心，安享晚年。

而对于村里那庞大的空巢老人的阵容，我更是辛酸。家有一老是个宝，但目前农村的状况，就是家有一老是根草，不仅没有在年老时享到儿女的福，还要替儿女照顾一堆小孩。当然，不可否认很多老人都是喜欢照顾小孩的，但这并不代表他们就很愿意在自身精力很有限的情况下把照顾孩子再一次的当成一份事业啊？也没有哪个孩子只想得到爷爷奶奶、外公外婆的爱，一般来说都是更渴望父母的爱吧！

大学生暑假心得体会篇六

实践的号角已奏响，三下乡实地调查正整装待发，正如初升的太阳，一步一步绽放耀眼的光芒。为了使本次调查农机使用情况的实践征程旗开得胜，7月9日上午作为湖南科大机电学院实践团团长的我和一队友率先探访了实践基地—湘乡市龙洞镇，打开三下乡实践的蓝色大门。一天的探访，让我看到了胜利的曙光。

经过了三个小时的车程，我和实践团另外的一个成员黄武到达了位于湘乡市的龙洞镇。一路上，放眼望去的是成片的农田，一块块的很整齐的水田，还有那已经渐黄的稻谷，脑海中不自觉地勾勒出农用机械在田野驰骋景象，让我们对这次实践更是充满了信心。

在龙洞镇政府，农机站的左站长接待了我们一行。他的热情让我们的稍有志忑的心情一下便平复下来。我向左站长和农机合作社的沈理事长详细介绍了我们的这次实践调查活动。从实践的成型到我们将要进行的实践具体活动，他们听了整个活动过程，对我们的整个实践活动给予了肯定与鼓励，决定尽全力给我们的这次实践活动以最大的支持。

与他们进行交流后，我们便去探访住宿点和龙腾农机合作社，了解具体情况，对实践的人员住宿安排及活动做出合理规划。出人意料的是，遇到了我们的老校友—龙洞镇的党委副书记，更是答应我们来访时安排我们到陈赓大将故居的免费走访活动！

本次实践的初步摸索，我学到了更多的是和走上了社会的人们的交流的方法，怎样才能更好的表达自己的想法让别人同意。迎着骄阳，踏上阳光大道，我们三下乡实践活动正昂首前进。

大学生暑假心得体会篇七

近年来，随着中国国力的不断增强，中国的国际地位不断上升，人民生活水平不断改善，快速发展所带来问题也日趋明显。而城乡差距更是这之中的焦点问题，减免农业税，农村医疗等国家惠农政策，“三下乡”活动又是另一个重点，大学生社会实践也是这一重点的主要组成部分。为了响应国家号召，我们开展了这次三下乡暑期实践活动。

经历

此次实践我们以“欢乐新农村，欢乐新未来”为主题，以宣传奥运知识，调研农村土地问题为中心，开展了一系列活动，进行了较为深入的调查，得出了不少有用结论。同时，向小朋友宣传奥运知识也很有成效。

活动刚开始时，还是有热心群众注意的，虽说不多，但也远比我想象的更好，本以为活动会开展不开，但事实证明我错了。很多叔叔阿姨还是很乐意跟我们合作，帮助我们宣传及填写调查问卷的，很多人更是主动向我们询问活动内容，索要活动介绍资料。在做调查问卷时出了点误会，不少人以为我们是来帮他们解决问题的，于是不停地向我们讲述各自遇到的烦恼和不公正。但我们出于礼貌便应他们的要求，当时记下来了，而我们对这些问题却无能为力，所以只能耐心地劝导或者干脆回避这个问题。这些让我们更清楚地认识到中国当前所面临的很多矛盾和问题，这些都等待着我们去努力改善。之后便是小朋友们，他们给我留下了很深刻的印象，以致最后离开时都有不舍。很调皮的小朋友不少，但本人比较喜欢安静的小孩儿。有几个小孩一直很安静地坐在那儿，走过去跟他们说话，他们还有点害羞，而后他们所表现的才华却让我羞愧难当。正在上幼儿园的他们都会写自己的名字了，其中有些字我上小学三年级是可能都没学会呢。有的小朋友对奥运的了解也很多呢，也显露出我们的准备稍有不足，存在一些盲点和漏洞。在车站遇到的一位大妈，她说

想向我们所要几张奥运知识宣传单，回去要给孙子看，还真把我感动了一番。

活动的最后我们十分感谢北山口镇政府的支持和大力协助，有了你们，我们的活动才能开展得如此顺利。

收获

活动中我深刻的感受到自己的想法与现实的差距。学校里天真烂漫的想法在社会中没有立锥之地，本能的想到许多防备，可依旧是觉得不那么管用。很多以前预想的活动都无法实行，只能临时改变成其他活动。而且考虑问题要站在多个角度，细细地想清楚，考虑活动所涉及主办方的利益，这样才能更好地将活动进行下去。

还有要认真方案. 范文_库_为您_搜集整理学习党中央的一些相关文件，了解更多的相关实事，准备充分，以免活动出现漏洞。活动时要有耐心，不管遇到什么困难都应该坚持做下去（当然前提是方向!本^文由方案, 范文库, 为您' 搜集. 整理. 正确）。还有要避免一些敏感的话题，今年中国发生了很多大事，世界并不太平，我们自己应该注意安全，要保护好自己。

总的来说，这次活动是一次双赢的活动。活动中我们收获不少，对社会的认识进一步加深。活动进展顺利，与各方面的融洽合作分不开。各组每个成员都热情工作，团结合作，为这次活动奠定了基矗队长较强的组织能力和决策能力及队员的配合与积极努力都是活动的顺利进行保障。队员之间团结友爱、互相帮助更是体现出了这个团队的基石，各有所长，各施所长更是保障了我们工作的高效性，为此次活大学上了圆满的句号。虽然活动中遇到了不少困难，但我们并没有止步于此，反而从中学到很多东西，增长了阅历和经验。我个人认为这次暑期三下乡社会实践活动还是很成功的。

大学生暑假三下乡社会实践心得体会

大学生暑假心得体会篇八

这几天的天气还是比较不错，只是第一天上午零星地下了些小雨，但这丝毫没有影响我们活动的进行。

这一次我们进行活动的地点是望丛祠，望丛祠主要是关于三国传统文化和望帝从帝的爱国故事，所以它也是一个弘扬爱国文化的景点。在这三天，我们主要有对游客进行义务的志愿者劝导服务工作，祭拜望帝从帝墓，自制民俗游览文化路线图并进行志愿活动，和当地的游客交流，举办卡片展和帮助婆婆打扫太极拳训练台，学习中华文化和太极拳等。通过这三天的志愿服务活动，我们不仅自己学习了中华的传统文化，了解了蜀都故事，同时还向别人宣传并弘扬了我们的文化，这令我和我的小伙伴们都非常满足。

很快，三天的工作结束了，说不上辛苦，但是收获不少。人生的旅途漫漫，我们需要学习的东西有很多，现在就应该抓紧时间，一步一步地踏实前进，不要留下遗憾。我们现在正是人生中最艰苦的时刻，但每个人又必须坚持，必须清楚，如果不好好珍惜现在，将来就要面临更艰苦的岁月。

这可能就是社会实践所能带给我们的最珍贵的东西吧，我喜欢这样的活动！

我很高兴也很荣幸有机会加入社会实践基地，我是一个乐于实践乐于展现自己的人，对于社会实践这种提升自己素质、培养自己能力、服务社会、服务学校的活动十分积极，十分向往。因此，我很希望能给我一个加入的机会，来品味这种美好与喜悦，从而展现自我，体现自己的价值，为这样优秀的集体争光添彩！

经过几天的努力，三下乡活动终于圆满结束。在这几天中，

有过心酸，有过汗水，也曾劳累不已，但我也收获了很多，收获了知识，收获了更多的友谊，收获了沿途的欢声笑语。我终于明白，三下乡活动的意义不仅是让我们体验生活，帮助他人，弘扬传统文化，更重要的是我们究竟从中学到了什么。

在整个三下乡活动中，我们也提前做好了充分的准备，提前做好卡片，上网搜集资料，了解望丛祠的历史渊源，小组讨论方案，力求把活动做得更好。到达望丛祠后，画好了地图，以备给游客讲解游览路线。我们一行人来到望帝陵和丛帝陵拜祭，并给游客讲解了望帝和丛帝的故事。在此期间，我们还向在望丛祠里锻炼的爷爷奶奶们请教了太极拳和道家拳，更有利于我们活动的开展，也增长了知识和见识。在接下来的几天里，我们继续给游客做讲解工作，弘扬和宣扬我们的传统文化，并让游客把他们所了解的关于望丛祠的历史写在卡片上。我们与游客分享交流，相处融洽。其次，我们还了解了位于望丛祠内的郫县博物馆，见识了博大精深的历史文化，同时也顺利完成了游客的咨询工作。

忙碌又开心的时间总是短暂的，转眼就到了活动结束的时候了。大家依依不舍的告别了本次的目的地望丛祠。这次三下乡活动让我学会了许多从学校里学不到的知识，不仅增长了阅历，丰富了自身的内涵，更让我们部门变得更加团结，更加凝聚。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)