

最新初中实践活动心得体会(大全10篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都觉得很苦恼吧。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

初中实践活动心得体会篇一

初中生教育实践，是一个非常重要的过程。一个良好的初中生教育实践，能够让学生学到知识，培养出健康的心态，以及将来的好习惯。我在这里想要分享我的实践心得体会，希望对大家能够有所启示。

二、定期检查学生的学习进度

在实践中，我发现了一个非常重要的问题，那就是学生的学习进度。学生虽然自己学习，但是经常会遇到难题或者是纷繁复杂的学习任务。如果我们能定期检查学生的学习进度，提供适当的帮助和教导，学生的学习效率会有很大的提高，学习成绩也将得到保证。

三、注重学生的规范行为培养

在教育实践中，另外一个非常重要的方面是学生的规范行为培养。孩子们的个性和习惯在这个时期正在发展，如果我们可以引导孩子们养成好的习惯和规范，他们在成长过程中就会更加健康和有序。关于这一点，我认为学生的积极参与和成果的反馈都是起到非常关键的作用的。

四、多样的教学方法和策略

在实践中，我发现让学生保持学习动力和好奇心是非常重要的。一个好的方法就是多样的教学方法和策略。在授课

过程中，可以尝试使用讲解、讨论、演示的方法，这样学生能够从不同的角度去接受知识，同时也能够保持他们的学习兴趣和学习的动力。

五、与家长建立起良好的联系和沟通

最后一个方面是与家长建立良好的联系和沟通。家长是学生成长过程中的重要支持和辅导人员，如果我们与家长建立起良好的联系和沟通渠道，能够更好地为孩子们提供全方位的关爱和帮助。

总结：

以上就是我在初中生教育实践中的一些感悟和经验。有效的初中生教育实践需要充分调动学生们的积极性和主动性，不仅能够提高学生们的学习水平，还能够启发他们的思维、应对问题的能力和社交能力，这些都是提高学生成长的关键。

初中实践活动心得体会篇二

暑假是一年中最为宝贵的假期，是我们放松心情、锻炼身体、开展多样化活动的最佳时机。今年暑假，我积极参加了各类实践活动，获得了很多收获。以下是我对这次暑假实践的心得体会。

首先，参加社区志愿者活动是暑假实践的重要组成部分。我报名参加了社区夏令营活动，和一群热爱教育事业的大学生志愿者们一起为社区小朋友们提供有益的活动。通过和小朋友们的互动，我不仅发现了自己的潜力和特长，还学会了倾听和关爱他人。这次经历让我明白，志愿者活动不仅能够帮助别人，更能够让自己得到真正的成长和感动。

其次，学习技能是暑假实践的另一个重要方面。为了充实自己的暑假，我报了几门感兴趣的课外辅导班，学习了编程、

书法和音乐等。其中，编程给了我很大的启发，让我了解到了计算机的魅力和作用。通过学习编程，我不仅提高了动手动脑的能力，还锻炼了自己的逻辑思维能力。此外，我还通过报名书法班学习了一项传统的艺术技能，这不仅丰富了我的暑假生活，还培养了我的耐心和专注力。

再次，开展社会实践是暑假实践的另一个重要内容。我选择到乡村小学支教，为留守儿童提供一些学习和生活上的帮助。这次支教经历让我意识到，我们身边有很多人需要关爱和帮助。在支教的过程中，我结交了很多乡村小朋友，了解到他们的生活和学习环境。因为家庭条件有限，他们很多时候缺少资源和机会。我所能做的，就是尽自己的微薄之力，用知识和温暖去支持他们。通过这次支教，我深深地体会到了教育的重要性和对社会的责任感。

最后，参加文化体验活动是暑假实践的重要部分。我参观了博物馆、美术馆和图书馆，了解了我国的传统文化和艺术。通过参观展览，我不仅增长了见识，还提高了自己的审美能力和品味。此外，我还参加了一些体育俱乐部和社团的活动，如篮球、游泳和合唱团等。这些活动不仅让我锻炼了身体，还提高了我的团队合作和组织能力。

总之，暑假实践对于初中生来说是十分重要的。通过参与社区志愿者活动、学习技能、开展社会实践和参加文化体验活动，我们能够收获知识、锻炼能力、感受社会。通过这次暑假的实践体验，我相信我在学业上和人生道路上都会更加自信和勇敢。我将用这次实践的经历，继续努力，不断成长，不断为社会做出贡献。

初中实践活动心得体会篇三

今年暑假我参加了系组织的暑期社会实践活动，虽然三天的时间活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也通过三天的实践，使我

有了些关于社会基层建设的心得体会。

炎炎夏日烈日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大三学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的

理解和消化。

初中实践活动心得体会篇四

暑假，是每个初中生都期待的可以放松和休息的时光。然而，为了丰富自己的暑期生活，很多初中生选择参加各种实践活动，锻炼自己的能力。在参加暑假实践活动的这段时间里，我经历了很多，也收获了很多。下面，我将分享我在暑假实践中所得到的心得体会。

首先，暑假实践让我体验到了与平时完全不同的生活方式。平时，我每天都在忙于学业和课外班的学习，很少有时间投入到社会和实践。而在暑假实践中，我有机会去接触到各种各样的实践活动，比如志愿者服务、社区义工等。这些活动让我认识到了自己在社会中的责任和义务，也让我学会了如何与他人合作和沟通。通过这些实践活动，我不仅锻炼了自己的动手能力，还培养了自己的自主学习和解决问题的能力。

其次，暑假实践让我结识了许多志同道合的朋友。在实践活动中，我们常常需要与其他参与者进行合作和交流。在这个过程中，我发现很多参与活动的人与我有着相同的爱好和目标。我们一起探讨问题、交流心得、并互相鼓励和帮助。通过与志同道合的朋友们的互动，我不仅学到了许多知识和技能，还收获了珍贵的友谊。这些朋友不仅陪伴我度过了愉快的暑假，还成为了我人生中重要的一部分。

同时，暑假实践让我感受到了社会的多样性和复杂性。参与实践活动让我接触到了不同阶层、不同背景的人们，我了解到了社会存在的各种问题和困难。在与弱势群体接触的过程中，我看到了他们的坚强和勇敢。这让我更加珍惜自己所拥有的一切，并激励我要为改变社会，为帮助他人做出自己的努力。通过这些实践活动，我逐渐明白了作为一个初中生，我们不仅要关注自己的学习，还要关注社会的发展和进步，

为社会贡献自己的一份力量。

最后，暑假实践给了我一个发展自我的机会。在活动中，我不断挑战自己，尝试做自己以前从未做过的事情。我参加了学习交流会、社区活动、演讲比赛等，这些活动要求我展示自己的才华和能力。经过一段时间的锻炼，我发现自己的能力得到了提高。我在这些实践活动中发现了自己的潜力，并逐渐明白了自己未来的方向和目标。这对于我来说无疑是一个重要的收获。

总之，通过参加暑假实践活动，我收获了很多。我体验到了与平时不同的生活方式，结识了许多志同道合的朋友，感受到了社会的多样性和复杂性，同时也给了我一个发展自我的机会。这些都让我在暑假过程中成长了许多，也让我更加明白了自己的责任和义务。在将来的生活中，我将继续坚持实践与学习相结合的原则，努力发挥自己的特长，为社会的发展贡献自己的一份力量。

初中实践活动心得体会篇五

今天我特别的高兴，因为我们要去社区活动，去的任务是清理社区里的小广告。早上我准备好了东西兴高采烈的出门了，去之前说好的地点跟同学们汇合。

到了东王社区，我们看到了许多乱张贴的小广告，在班委的协调下我们分了几个小组比赛，看哪个小组干的最快最好。其实在来参加活动的时候，包括在清理小广告的时候，我的心情是高兴的，因为难得同学们一起出来活动，而且希望通过大家的努力我们小组能在众多小组中脱颖而出。就当社区一个阿姨的一声“孩子们，真好！谢谢！”，那一刻我的心知道了自己高兴的真正原因——能帮助别人是一件很幸福的事情。

对于这次实践活动，我终于明白了生活中的小事，看似微不足道，却闪烁着奉献的光辉，体现着人生的价值。在今后，我会多参加这样的活动，让自己成为一个充实、快乐的人。

炎炎夏日烈日当头。正是由于有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在卑劣的环境中有能力依托自己的又手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才华，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

那末，我的社会实践活动就从我的找工作拉开了序幕。我穿着大头皮鞋，带着我的绿色毡帽，骑着我的二手脚踏车带着希看与渴看，开始了我的找工作的征程。一开始，对自己手工艺 期看很高，没有月薪两千不干。经过艰苦的找寻工作，很多的地方的招聘都要有工作经验的优先，一听说我没有经验就跟我说这样吧，你回往等消息吧，假如需要的详，我会通知你的。经过量次口试的失败，我总结了自己失败的缘由。主要有两个方面的缘由。一个方面是自己眼高手低，自己根本本身素质没有到达一定的水平，五个方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。

总结了之前的失败的教训，摆正好自己的位置，仅正是社会实践只要有工作，能供饭吃，任何苛作都干。因而我找到了一家餐饮酒楼。老板看我人高马大，身体强健，就让我来做传菜员。第二天，我便开始了我的暑期社会实践生活。刚开始的时候心理极不平衡。心想来从小到大读了这么多的书，家里花了那末多的钱把我培养长大成人，可现在只能端盘子，瑞怎样着在学校里也是个学生会干部，多少也有点社会能力，心理学徒有点失落再加上传菜部领班是个小学文化的，还对我指手画脚，确切心理上很不舒服。

但是，人总是要适应自己自下而上的环境，我不想赐开始就干不下往了，不行，我一定要坚持下往。要在自己的式作的环境中让自己的工作做行很轻松，首先行把自己同领导和同事之间的关系弄好。因此我只好暂时避其锋铓。尽快地熟习自己所在的工作环境。我所工作的地方是一个两层楼的酒楼，酒店大堂在一楼，楼上有包房，厨房在二楼，传菜间也是在厨房所以在传菜间里可以看到厨管理的机会。

厨房是厨师的战场，由其是是生意非常的时候，那种场面真的就跟战场上打战一样，厨师的工具和厨房的任何摆设和物品(包括调味品和原材料)都是厨师的武器，锅、碗、瓢、盘也为声望工作编奏出一首首生活的乐谱。墩子也叫切配，专六负责原材料的精加工，打盒负责将切好的原材料拿给灶上的师傅，并且做好装盘，菜品的装饰。蒸菜师傅负责使用蒸箱蒸菜，灶上师傅掌勺用来专门负责菜品的烹制，点心间的师傅专门负责面食点心的制作，凉菜间在另外一间房里，负责冷菜的制作和水果的制作，我们传菜间的工人很简单，只要反台上做好的菜将盘子边上过剩的菜汁擦干净，需要配上味碟的将味碟配上，有汤的菜配上汤勺，并且留意菜品的出品顺序和出品的速度快慢并且要保持好住处的有效，随时传递好前台和声望之间的住地方以天天工作和学习，在传菜部很累很辛劳，但是天天都活行很大有充实。

休息的时候，我也主动找我们的领导和同事虚心肠向他们请教和学习，传菜部的领班跟我说：我知道你是大学生大常有志向，想做大事，但是你千万不要小视做小事，大事都是由小事积累起来的，做大事的本领也是由做小事的本领不断地积累而成的，不积小流无以成江海；不积跬步无以致辞千里。他为我指出了工作中的很多错误和缺点，我也一直很虚心肠请都领班还对我说，我看一个人怎样样其实不是看他学历、文凭怎样样，关键是看这人做事是不是勤劳踏实，然后他也跟我说：你看到那掌勺的师傅和做基层工作的徒弟吗？你能看行出他们有甚么区别吗和联系吗？我说：看不出。那我来告拆你，领班说，做切配的做打盒的徒弟经太长期的踏实的努力就

可以成为灶上的师傅就可以掌勺就可以独当一面，这就是他们之间的联系和区别。领班还对我说：你跟我们的一些同事不一样，你是受太高等教育的，应当多利用时间不断地学习，不断地充实，不断地提升自己，年轻人不要怕吃苦，年累人就行能挑大梁，年轻人的时候不吃苦，难道到老了再吃苦吗？确切，听了我的领导对我所说的金玉良言。我的确让的思想熟悉有了更深一层的进步，某种程度上，给我指明了很好的一个努力方向。

社会在向前发展，时代也在不断进步，各行各业的人们都以新的形象展现在新的时代。作为中学生的我们一样也要与时俱进，要以新的形象往面对新的时代，以新的特点往适应新的时代，这对每一个中学生是十分重要的。我以为中学生应具有这样的新形象：勇于创新，重于实践，还要学会为人民服务。

创新对一个国家来讲显得极为重要。创新贯穿于人类发展的任什么时候期、任何角落，它是民族进步的灵魂、社会发展的关键、国家兴旺发达的不竭动力。创新加速了社会的进步，丰富了社会的财富。一个国家只有不断进步创新能力，才能立于不败之地。不创新就要被淘汰，就要被消灭。国家之间的竞争实际上是综合国力的竞争。而综合国力的竞争实质上是创新能力的竞争。在新时代中，各行各业都在飞速发展，假如没有创新精神，是难以适映现代社会的。所以说，勇于创新是中学生应具有的新形象。

除创新，实践也很重要。有了新方法，不往实践，也只是夸夸其谈，毫无实际意义。学校之所以重视我们中学生参加实践活动，就是想让我们在实践中得到锻炼，将新的创意应用到实践中往，这样有益于我们良好素质的培养，同时，我们创新能力也得到更好的发挥。而且，我们能在实践中得到真正的知识，只有你亲身做了，体验了，才会有新的感受，“尽知此事要躬行”也就是这个道理。所以说，重于实践也是中学生应具有的新形象。

创新和实践，我以为它们最根本在于为人民服务。全心全意为人民服务是我们中学生必须做到的。一个不酷爱国家和人民的人，又怎能谈得上具有新时代的新形象呢假如不为人民服务，他心中只有自我，是难以有所作为的。有些中学生以为要为人民服务就得大有作为，实在不然，只要能补一块砖，添一片瓦，都是可以的。所以说，为人民服务是中学生应具有的新形象。

在新的时代里，我们中学生要具有新的形象。我深信，只要我们具有勇于创新、重于实践、乐于为人民服务的新形象。我们中学生是能够与时俱进的！

当一学期紧张的学习生活走向了尾声，“暑假怎么过”便成了热门话题。有的热衷于居家休整，有的认为旅游游玩更胜一筹，有的则闭门修行好好学习，不过，更多的同学则想利用暑期去进行社会实践。加之学校的推波助澜，暑假打工热潮便悄然席卷了整个社会。因为每一个意气风发、热血沸腾的中学生都渴望走出宁静安逸的校园，摆脱乏味无聊的生活，踏入社会，找一份工作，靠自己的双手和智慧，努力奋斗，换取属于自己的劳动成果，得到社会对自己价值的肯定。

作为一个渴望工作、渴望改变、渴望成功的中学生，我也欣然地加入了这股势不可挡的打工洪流中。在妈妈的介绍之下，我顺利地进入阿佳家纺干了三天。

这家工厂的工作主要分为五种，裁剪、缝纫、手工、检验、包装。顾名思义，裁剪是将完整的布裁剪成窗帘、坐垫等所需的形状，缝纫则将裁剪完之后的布利用缝机制成初期窗帘、坐垫，手工则是加之修饰，如窗帘需要剪平袖头，坐垫需要填上锦纶棉，钉上纽扣或者缝上背带，其他还会添加一些小饰件，经几位叔叔阿姨的检验之后，便进入最后一道程序——包装。包装最简单，所以我便选择了这一项来实践。

我需要做的只是将窗帘折叠成固定的形状，与一张说明卡一

起装入包装袋，然后贴上条形码，合上袋子即可。虽然工作很简单，但是还是需要细心对待，既不可弄错正反面，也不能贴错条形码。一天下来，需要重复同一种工序几百遍，下班后也不免感到腰酸背痛，打工确实不容易。

当然，在工作中我有许多的不足，至少与正式员工相比有一定的差距，具体而言是缺少细心和经验。做事不太灵活，不太善于观察细节，所以无论在速度或质量上都略逊一筹。

不过我打工的目的并不是为了赚钱，而是为了融入这个社会，锻炼自己的能力，开阔视野，增长见识和阅历，获取宝贵的社会工作经验，体验另一种与众不同的暑期生活。当然，在这次工作实践之后，我也如期获得了不少的认知。

工作锻炼了胆识和勇气，重复培养了耐心和细心，努力换取了自信和快乐。“艰辛知人生，实践长才干”，通过这三天打工，使了解了父母工作的艰辛，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中也使我对自已有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。下学期。我一定更加努力地学习，耐心对待每一道难题，遇到困难时不气不馁，尽全力做好自己应该做的事。

培根说：“知识本身并没有告诉人怎样运用，运用的智慧在于书本之外。”在打工的过程中，中学生可以在打工过程加强自己的实践能力与经验，至少可以得到一种体验。因为打工的过程中，中学生自然而然地要跟各色各样的人进行交往。在这些过程中，中学生不得不思考如何看待眼前的问题，怎样处理好人之间的关系，等等。这不仅使中学生更加了解社会，加强实践能力，也会让中学生更加深刻地学会处世，同时提高了思维深度。

随着人们经济能力的提高，如今的青少年一代在小学就开始有独立消费的行为，到了中学时代，他们一般都有一笔固定的消费资金(零花钱)，有了经常性的独立购买活动。例如购

买衣物：饰品、音像制品等自己喜欢的东西和上网交友娱乐等方面，虽然高消费的学生并不多，但是有关专家认为，十几岁的中学生对一些社会现象的辨析能力不强，在一些变味的“人迹关系”的影响下，难免会模仿。因此，良好的消费观念对于青少年来说是至关重要的。现今，中学生的生活，学习环境与其父母一代已完全不同，大部分家庭中的独生子女的高消费生活越来越严重。再者，由于目前一般家庭的经济状况比以前有极大的改善。父母大多不愿自己的子女“受委屈”，又随着家庭观念的转变，家长更尊重子女的意见，鼓励子女发展自身能力。因此，中学生在诸多的影响下消费观念产生了极大的变化。根据调查数据显示：有零用钱的学生占了被调查总数的98%，没有的仅占1.4%，现在的学生都是家里的“独苗”，家长对自己小孩几乎是百依百顺，疼爱有加，即使自己在省吃俭用，孩子那里总是应有尽有，可是谁也不想让自己的孩子过得好些呢？有些父母在自己的孩子身上放上零花钱，这些零花钱是家长对孩子成长的一部分投资。只有少数家庭的孩子可能每天的生活都是由父母来安排，所以也不需要什么零花钱了。但是对父母来说，高中生各方面的开支较多，学习上的花费明显多于初中生。对于在学习上的正常开销，家长们的出手毫不犹豫的同时，同学们的生活花费和日零用钱，也随之“水涨船高”。因此中学生的消费行为反映了以下的几种消费心理特点：

1、求新性。中学生处于求新求异、富有好奇心的年龄阶段对外界新事物的接受能力特别强。于是在社会许多新鲜玩意的吸引下，“试一试”的想法成了这种心理的源泉。

2、兴趣性。据了解，由于有的学生是“追星族”便将每月开支中的大部分用在购买自己偶像的磁带或cd上等等，总的来说，主要消费对象自己的兴趣爱好有关，换言之，兴趣爱好越广泛，所花费的款项也就可能同比例增长，更何况现在的学生，兴趣广泛是普遍的事。

3、从众性。身在周围都是同龄人的环境中，加之有不少学生

的家境不错，特别容易出现攀比的风气。这便使许多人产生“别人有什么，我也要有有什么”的想法，加上时下的某些时尚主题，促进了这种心理的形成，跟进了流行大军。

4、盲目性。这种心理特点的形成是基于前几种心理的，且从众性心理起了主导作用。

古人曰，“俭，德之共也；侈，恶之大也”。中国传统文化强调“俭以养德”。养成刻苦节俭习惯，可以避奢侈，取道义，去邪心，有利培养高尚品德和坚韧意志。有道是“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。纵观历史，大到邦国，小到家庭和个人，无不是兴于勤俭，败于奢靡。青少年的财政来源主要来自家长，家长应负起管教指导责任。家长要让子女了解家庭的收入和开支，根据家庭的经济状况，制定合理的消费计划，并从中学习承担家庭经济责任。学校应该进行消费观念教育，灌输“量入为出”的用钱方法，通过学习理财知识，了解借贷责任，力戒享乐奢靡陋习，帮助我们青少年树立正确的消费观。

“实践”是件听起来轻松，实则却“蕴味”十足，甚至意义深刻的事。实践能使你已成的“惯性”和被特定环境“保护”的生活重新增添一些色彩，确切地说，这是一个“过程”，过程当中夹杂着忙与快乐。“万事开头难”这话一点儿也不假，虽然我参与实践的时间不长，但求职之路的艰辛和求到职之后的茫然让我感叹市场竞争的激烈，感悟到了生活的艰辛。

南通是个绣品城，而我所处之地是绣品城中的一幅绣品，密密麻麻的人以此为生，电脑绣花用的是编程，但我不会。况且也不需要暑期打零工的。整理东西，每天在劳累中度过。学不到一点知识。学的最多的可能是对人生的一份坦然，不得以我放弃了这份工作。每天感叹生活的单调与乏味，却不想依靠父母的帮助。哀叹啊，哀叹。奔波了好多天之后，我找到了一份真正意义上的暑期社会实践单位。通州市姜灶塑

料编织厂。厂长姓张，人很可亲。清瘦显得他活力无限。我跟他讲，我学的是机电专业，但没学过什么专业课程，我还顺便提及辅修过市场营销这门课程。他顿了顿，想了想说，我这儿的机器上有很多针，各种各样的型号都有，分类很严密。有时是大的一排，有时是小的一排，大小有时又要交错相差。这样吧，我先把您安排到拌料间，去学习一下材料的分配和用料的安全。然后去销售部门吧。我点了点头，同意了。

第二天一大早，我就跟着张厂长来到了拌料车间，车间里堆满了聚乙烯颗粒。张厂长领了我来到一个姓赵的师傅面前说，赵师傅，这是从学校里来参加暑期社会实践的，您就好好照顾照顾吧。我站在那儿，盯着赵师傅熟练的忙碌着，一袋袋的原料按不同的比例被投放到了搅拌机里。我沉默着，虽然我知道“沉默是金”，但此时此刻却是一块没有光泽的石头。我依然沉默着。等到那师傅忙完后，他给我讲起了塑料业的发展，塑料的降解功能。塑料是一个新兴行业，发展时间还不长。但目前随着塑料制品的日益增多，“白色污染”也越来越严重。而21世纪又是一个环保世纪，为了保护我们的家园，全世界都对塑料行业提出了一个严峻的问题，就是生产出来的塑料产品尽量是环保的，可降解的。连我们厂也都要这样。现在中国的普通老百姓还在追求价的廉宜和结实度，而国外却都已向环保靠拢了。你看那个塑料厂已被国外退回了好多产品，就是因为产品的质量不合格，无环保性能，不可降解。

降解塑料与同类的普通塑料具有相当或相近的应用性能和卫生性能，在完成其使用功能后，能在自然环境条件下较快地降解。成为易广泛被吸收的碎末。并随着时间的推移进一步降解成为 CO_2 和水。但从总体而言，当前降解塑料还处于技术阶段，有待于进一步深化研究，工艺进一步完善。并致力于提高性能，降解成本，拓宽用途和逐步推向市场化进程中。

暑期的实践生活虽然不长，只有那仅仅的两周，但却为我的

人生刻下了一段铭心的经历。我不知道别人是如何看待这次的实践生活，但对我来说却是意义非凡的。使我在享受生活的时候也品尝到了生活的艰辛。想要经营一个企业不是容易的，靠蛮劲和热血是无法解决的，谁能保证这些有效期有多长。

社会实践即假期实习或是在校外实习。对于在校大学生具有加深对本专业的了解、确认适合的职业、为向职场过渡做准备、增强就业竞争优势等多方面意义。

有很多人理解为什么学生要进行假期社会实践活动。在这之前也是不怎么懂得的。但是，经过这次的暑假实践活动，我竟然领悟到了一些我以前所不明白的东西。

首先，假期里，我们的时间相对的充裕了许多。我们被允许做更多的事情。所以这种假期的实践活动就成了我们最好的选择。因为它既可以帮助我们看到更大的一个世界，又可以让我们度过一段美好的时光。

最重要的是，当我们投入地去做一件事的时候，我们会发现一种难以用语言表达的快乐。当我们用自己的能力去实践，去帮助别人时，这种快乐别人是没有办法体会的。

人生中，有许多事情需要我们去完成。但是我相信，这种实践是不可缺少的一环。我想起了一句话，人的成就是决定于他怎么利用课余时间。所以，一段有意义的人生。实践一定是最最值得我们体会的。

一起去实践吧，去看看另一个世界。

春华秋实，岁月潇湘。转眼期盼许久的为期一个月的社会实践就过去了。第一次参加社会实践，我明白中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，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。

近三个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年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了更为坚实的基础。我在实践中得到许多的感悟！

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解.才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了.我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它.如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

俗话说：“在家千日好，出门半”招”难!”意思就是说：在家里的时候，有自己的父母照顾，关心，呵护!那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自己一个人去解决，在这二个多月里，让我学会了自强自立!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。

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发 展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高！马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识 和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，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。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。

一个月的实习生活，说长不长，说短不短，虽未承担过什么

重要的工作，但却也坚守本职，勤于学习，在平平淡淡的忙碌之中学到了许多书本上学不到的东西与做人的道理。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年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了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。实践，不仅锻炼着我们的意志，它更大的作用是丰富着我们的知识，让我们在实践中锻炼成长、磨练成才。

初中实践活动心得体会篇六

在假期的这次社会实践，虽然辛苦却很充实。前所未有的尝试，换来非比寻常的体验，实在不虚此行。

在发调查表的'时候，虽然不算是很顺利，有些人不愿意合作，但是我们没有气馁，继续调查，最终完成了我们的调查问卷任务。这次实践活动不仅仅使我们了解了综合实践不易，更在此深刻明白珍惜他人劳动成果的必要性。这是一种不可多得的锻炼，对体力与心理承受潜力的锻炼，在校园里书本上无法得到的锻炼。

平时看来轻而易举的事，未必一开始就能够做得得心应手，但只要经过努力，必须能够迎来胜利的曙光。耕耘，总会有收获。

暑假的社会实践活动虽然已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。

这次的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸还是依恋回想起来，才发觉，原先乏味中充满着期望，苦涩中流露出甘甜。

透过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的潜力，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。

我们回到校园后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的潜力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

“机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有透过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

初中实践活动心得体会篇七

这个假期，我在一个电脑配件柜台卖货，过的十分充实。在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

寒假社会实践活动带给我们的是欣喜，是得到成果的喜悦。在实践活动中我们感受到自己的微薄，体会到整个社会强大的凝聚力。

一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长，在实践中学习，充实了自我，增强了口头表述能力，与人交流，真正地走出课堂。去义务地帮助别人，让别人享受自己的成果，

使自己陶醉在喜悦之中，有时会很累，但更多的感觉是我在成长，我在有意义地成长，在这之后，我明显地发现自己变开朗了，虽然我自己的力量不足以改变一些东西，但如果再多一些人呢，整个社会共同努力，这才是动力之根本，动力之源泉，使国家繁荣富强的途径，提高国民素质的实践活动。

另一方面，我意识到了自己的不足，没有经验，没有与人交流的口才，有些东西以前没有尝试过，难免会出差错，如果我还一成不变的话，以后很有可能没有立足之地，现在的社会不仅要有知识，还要拥有各方面的综合素质以及一些应辨能力，光靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的能力。

工作就这样悄然地过去了，接着连续8天的工作我都深深地感受到了作为志愿者的那种自豪。特别是当别人向你询问时，那种被他人肯定和赞赏的感觉，是我这次实践最大的收获！往常的我们总是那么的懒，总觉得只要把这张实践表盖个章就可以了，几乎很少感受到这种劳动的快乐！

随着社会的进步，科技的发展，时代的前进，在这个充满竞争、挑战的社会，就业压力变得越来越大。许多毕业的大学生和在校大学生，都面对严峻的就业形势伤透露了脑筋。因此，作为新一代的我们更应该努力学习、积极参加社会实践来充实自己的学习生活，累计经验，为自己的将来补充“能量”。

小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，而我们责应该用行动证明自己。

初中实践活动心得体会篇八

暑假是每个学生都期待的假期，作为初中生的我，我选择了以实践的方式度过这个暑假。通过实践，我不仅学到了知识，还培养了自己的能力，并且收获了很多珍贵的经历。在这里，

我想与大家分享一下我的心得体会。

在暑假实践中，我主要参加了社区志愿者活动。由于我住在一个老年人比较多的社区，我意识到可以给这些老人提供一些帮助。于是，我主动加入了社区志愿者小组，为老人们提供日常的生活帮助。在实践中，我面对着各种各样的困难，比如老人们的身体行动不便、心理上的孤独等等。但是，我从中明白到，用自己微薄的力量去帮助他们，让他们感受到温暖与关爱，对我来说是非常有意义的事情。

除了社区志愿者活动，我还参加了一些文化交流活动。在这些活动中，我有幸结识了许多来自不同国家和地区的朋友。通过和他们的交流，我不仅了解到了不同文化的差异，还学到了很多他们的语言和习俗。这些交流让我感受到世界的多样性，拓宽了我的视野，让我变得更加开放和包容。

实践中，我还参加了一些实践活动，比如参观工厂、参加技能培训等。通过这些活动，我学到了很多实用的知识和技能，比如如何操作机器、如何进行产品调研等。这些知识和技能对我来说是非常有价值的，它们不仅丰富了我的学习内容，还培养了我的实际操作能力和创新思维。

在实践过程中，我也遇到了一些困难和挑战。例如，作为一个初中生，我很难面对那些需要和成年人进行交流沟通的场合。当我和一位工厂的经理进行深入交流时，我很紧张，不知道该如何开口。但是，经过一次次的尝试和努力，我的交流能力逐渐提高。我学会了如何主动引导话题，如何听取他人的意见等等。通过这些实践，我懂得了在困难面前要坚持不懈，要勇敢地面对挑战。

通过暑假实践，我深刻地认识到，实践不仅是一种学习的方式，更是一种锻炼和成长的机会。通过实践，我积累了宝贵的知识和经验，提高了自己的能力，培养了对社会和他人的责任感。我相信，这些实践经历将对我人生的发展产生积极

的影响。

总之，暑假实践不仅是充实生活的一种方式，更是对初中生来说的一次难得的机会。通过实践，我们可以学到知识，培养能力，并收获宝贵的经历。我相信，通过自己的努力和付出，我们每个初中生都能从实践中获得更多的成长和进步。让我们充分利用每一个暑假，开展各种丰富多彩的实践活动，让自己在实践中不断成长、不断进步！

初中实践活动心得体会篇九

炎炎夏日烈日当头。正是由于有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在卑劣的环境中有能力依托自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才华，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

我的社会实践活动就从我的找工作拉开了序幕。我穿着大头皮鞋，带着我的绿色毡帽，骑着我的二手脚踏车带着希看与渴看，开始了我的找工作的征程。一开始，对自己手工艺期看很高，没有月薪两千不干。经过艰苦的找寻工作，很多的地方的招聘都要有工作经验的优先，一听说我没有经验就跟我说“这样吧，你回往等消息吧，假如需要的详，我会通知你的”。经过量次口试的失败，我总结了自己失败的缘由。主要有两个方面的缘由。一个方面是自己眼高手低，自己根本本身素质没有到达一定的水平，五个方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。

总结了之前的失败的教训，摆正好自己的位置，仅正是社会实践只要有工作，能供饭吃，任何苛作都干。因而我找到了一家餐饮酒楼。老板看我人高马大，身体强健，就让我来做

传菜员。第二天，我便开始了我的暑期社会实践生活。刚开始的时候心理极不平衡。心想来从小到大读了这么多的书，家里花了那末多的钱把我培养长大成人，可现在只能端盘子，瑞怎样着在学校里也是个学生会干部，多少也有点社会能力，心理学徒有点失落再加上传菜部领班是个小学文化的，还对我指手画脚，确切心理上很不舒服。

但是，人总是要适应自己自下而上的环境，我不想赐开始就干不下往了，不行，我一定要坚持下往。要在自己的式作的环境中让自己的工作做行很轻松，首先行把自己同领导和同事之间的关系弄好。因此我只好暂时避其锋镞。尽快地熟习自己所在的工作环境。我所工作的地方是一个两层楼的酒楼，酒店大堂在一楼，楼上有包房，厨房在二楼，传菜间也是在厨房所以在传菜间里可以看到厨管理的机会。

厨房是厨师的战场，由其是是生意非常的时候，那种场面真的就跟战场上打战一样，厨师的工具和厨房的任何摆设和物品（包括调味品和原材料）都是厨师的武器，锅、碗、瓢、盘也为声望工作编奏出一首首生活的`乐谱。墩子也叫切配，专六负责原材料的精加工，打盒负责将切好的原材料拿给灶上的师傅，并且做好装盘，菜品的装饰。蒸菜师傅负责使用蒸箱蒸菜，灶上师傅掌勺用来专门负责菜品的烹制，点心间的师傅专门负责面食点心的制作，凉菜间在另外一间房里，负责冷菜的制作和水果的制作，我们传菜间的工人很简单，只要反台上做好的菜将盘子边上过剩的菜汁擦干净，需要配上味碟的将味碟配上，有汤的菜配上汤勺，并且留意菜品的出品顺序和出品的速度快慢并且要保持好住处的有效，随时传递好前台和声望之间的住地方以天天工作和学习，在传菜部很累很辛劳，但是天天都活行很大有充实。

休息的时候，我也主动找我们的领导和同事虚心肠向他们请教和学习，传菜部的领班跟我说：“我知道你是大学生大常有志向，想做大事，但是你千万不要小视做小事，大事都是由小事积累起来的，做大事的本领也是由做小事的本领不断

地积累而成的，不积小流无以成江海；不积跬步无以致辞千里。”他为我指出了工作中的很多错误和缺点，我也一直很虚心。请都领班还对我说，我看一个人怎样样其实不是看他学历、文凭怎样样，关键是看这人做事是不是勤劳踏实，然后他也跟我说：“你看到那掌勺的师傅和做基层工作的徒弟吗？你能看出他们有甚么区别吗和联系吗？”我说：“看不出。”“那我来告拆你，领班说”，做切配的做打盒的徒弟经太长期的踏实的努力就可以成为灶上的师傅就可以掌勺就可以独当一面，这就是他们之间的联系和区别”。领班还对我说：“你跟我们的一些同事不一样，你是受太高等教育的，应当多利用时间不断地学习，不断地充实，不断地提升自己，年轻人不要怕吃苦，年累人就行能挑大梁，年轻人的时候不吃苦，难道到老了再吃苦吗？”确切，听了我的领导对我所说的金玉良言。我的确让的思想熟悉有了更深一层的进步，某种程度上，给我指明了很好的一个努力方向。

初中实践活动心得体会篇十

元旦，是中国传统的一个重要节日，人们常常会在这一天举行各种庆祝活动。而在初中生活中，元旦更是一个重要的节点，标志着我们即将迎来新的一年，也意味着我们需要对过去一年的学习和生活进行总结和反思。为了让学生更好地体验元旦的意义，培养团队合作意识，我校举办了一系列的实践活动。在这些活动中，我有幸参与其中，收获颇多，以下便是我的心得体会。

首先，参与元旦实践活动让我明白团队合作的重要性。在这次活动中，我们被分成了几个小组，每个小组都有不同的任务和目标。每个小组成员互相合作、相互配合，在领导的带领下共同为实现目标而努力。例如，我们的小组负责组织文艺表演，有的同学负责排练节目，有的同学负责设计舞台布置，有的同学负责宣传。通过集体讨论、分工合作，我们最终成功地完成了演出。这次活动让我深刻地认识到，团队的力量是无穷的，只有团结合作，才能取得最好的效果。

其次，参与元旦实践活动让我意识到了自己的不足之处。在这次活动中，我担任了小组的负责人，需要组织分工以及安排每个人的任务。但是，在组织协调和领导能力上，我还存在一些不足。有时候我会过于追求完美，不能及时做出决策，耽误了整个活动的进程。还有时候我会忽略到一些同学的困难，没有给予足够的关心和帮助。通过这次实践活动，我明白了自己的不足之处，同时也认识到了需要不断学习和提升自己的能力。

再次，参与元旦实践活动让我感受到了社会实践的重要性。这次活动让我有机会到社区、学校等地方进行调研和观察，以了解真实的社会情况。我曾参观了一家社区图书馆，了解了图书馆的建设和管理，还与相关人员进行交流。通过这些实践活动，我认识到了社会实践的重要性，只有走出教室，走进社会，才能真正了解社会的规律和运作，才能更好地适应社会的发展和变化。

最后，参与元旦实践活动让我明白了正确对待失败的重要性。在这个过程中，我们也遇到了不少的困难和挫折。有时候我们的想法和计划并不顺利，甚至失败了。但是，我们并没有因此而放弃，而是不断总结经验教训，找到失败的原因，改正错误，然后重新开始。这次经历告诉我，失败并不可怕，只要我们能够正确面对，从中吸取教训，然后鼓起勇气再次去尝试，最终我们就会取得成功。

综上所述，参与元旦实践活动是我初中生活中的一段难忘经历。通过这次活动，我深刻体会到了团队合作的重要性，认识到了自己的不足之处，感受到了社会实践的重要性，明白了正确对待失败的重要性。这些收获和体会将会一直伴随着我，成为我人生道路上重要的财富和支撑。我相信，通过这次实践活动，我能够更好地面对挑战，更加勇敢地迎接未来的日子。