

2023年综合实践活动心得体会(实用7篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

综合实践活动心得体会篇一

作为一名大学生，我们需要在学习知识的同时，也需要进行不断的实践活动，以逐步提高我们的能力。小组实践综合活动是这样一种活动，它能够让我们通过团队合作的方式来完成一些任务，同时也可以提高我们的组织能力、沟通能力和创新能力。在这次小组实践综合活动中，我深刻地体会到了团队合作的重要性，也找到了一些提高自己能力的方法。

第二段：团队合作的重要性

团队合作是小组实践综合活动中的核心，只有大家齐心协力，才能够达到预期效果。我所在的小组有四个人，我们在开始的时候，总是会存在一些意见不统一的情况。但是，通过多次的讨论和交流，我们慢慢地找到了大家都能够接受的方案，并且开始有条不紊地执行。在这个过程中，我发现一个高效的团队需要具备以下几个特点：相互信任、有效沟通、离开个人情绪和高度协调。只有通过这些方法，团队才能够达到最优效果。

第三段：沟通能力的提升

团队合作的基础是有效的沟通。在团队讨论的过程中，每个人都需要充分表达自己的观点，同时也需要认真倾听他人的意见，并且进行积极的交流和讨论。在这个过程中，我认识

到自己在沟通中存在的一些不足，例如无法清晰地表达自己的想法，不够耐心地听取别人的意见等。通过这次活动，我开始积极学习如何更好地进行沟通，并且尝试在实践中不断改善自己的缺陷。

第四段：锻炼组织能力和创新能力

在小组实践综合活动中，我们不仅需要完成给定的任务，还需要通过自己的想法和创新来提高我们的成绩。而在这个过程中，我学会了如何锻炼自己的组织和创新能力。首先，我需要明确整个团队的目标，并且制定出合理的计划。然后，根据任务要求，我需要想出一些创新的方法和方案，以达到最好的效果。在这个过程中，我不断地尝试新的方法和思想，从而提高了自己的创新能力。

第五段：总结

总之，小组实践综合活动是一个重要的学习和提高能力的机会。通过这次活动，我深刻地体会到了团队合作的重要性，提高了自己的组织和创新能力，同时也锻炼了沟通能力。在今后的学习和工作中，我会继续发扬团队合作的精神，不断地提高自己的能力水平，为实现自己的梦想打下坚实的基础。

综合实践活动心得体会篇二

小组实践综合活动，是我校课程设置的一项重要内容。它的目的是为了培养学生的实践能力和团队合作精神，让学生在自主探索、合作交流中不断提高自身素质。作为一名参与过小组实践综合活动的学生，我深有感触，从中获得了很多收获，也遇到了很多困难和挑战。下面我将结合自己参与小组实践综合活动的经历，谈谈自己的体会和心得。

二、小组合作

我们的小组实践活动是围绕“道德实践，以德为先”展开的。在这个过程中，合作是必不可少的。个体需要去适应团队，而团队也需要去关注个体。在小组合作中，要求我们彼此之间交流，提出各自的想法和建议，对自己的想法要有自信，并且要有耐心去倾听和接纳别人的意见。并且，尊重每个人的不同特点和个人价值观也非常重要，这样可以使团队更加和谐，也会提高活动的效率。

三、自我提高

在小组实践中，我们需要不断地去学习和提高自己的一些技能。通过合作，可以让我们互相借鉴和学习别人的实践经验，也可以在丰富多彩的活动中发挥自己的特长。同时，也需要我们认真去预备自己的任务，并且严格要求自己完成任务。培养自我，同时也可以为团队建设贡献自己的力量。

四、沟通交流

小组实践是需要互相沟通交流的，这是一种学习和提高的过程。沟通可以让我们更加清楚地了解团队的意图，交流可以让我们更好地理解不同人的优缺点。在交流过程中，我们要有耐心去聆听别人的意见，朝着共同的目标去努力，并且明确自己的表达方式，使自己表达的更加清晰简洁。

五、结语

小组实践综合活动是一次难得的机会，它让我们感受到了合作精神和团队协作的力量，让我们也了解到自己在团队中的重要性。在整个实践中，我们学习到了如何沟通和协调，如何对自己严格要求，在小组合作中一起努力完成任务，将自己的潜力发挥到极致。希望在今后的学习生活中，我们都能够将小组实践这种学习方式运用到生活中，不断地去提升自己，在生活中也要不忘彼此帮助，互相学习，互相成长。

综合实践活动心得体会篇三

综合实践活动与传统教学相比，它是丰富的、具有开放性的，能突破时间和空间对孩子们的束缚，让孩子们亲身参与，给他们多方面的信息刺激；能调动学生多种感官参与活动，激发兴趣，使孩子们在愉悦中增长知识，培养能力，陶冶情操。因此，综合实践活动对学生的发展具有独特的价值，是一种主动探究的学习。如何在低年级开展好综合实践活动，我做如下总结：

一、综合实践活动的过程要有体验性。

综合实践活动作为一种实践性课程其价值就在活动中，而在探究过程中，学生会遇到许多困难，这就需要一种良好的探究品质来支持学生完成实践探究任务。综合实践活动不是教师“教”出来的，而是学生“做”出来的，必须留给学生充足的活动时间与空间，让学生亲历一个完整的实践活动过程，在实践尝试中培养探究的品质。一般来说，每次实践活动，都应该让学生从活动准备阶段到活动实施阶段，再到活动总结阶段开展自主实践，经历活动主题的提出、制订活动方案、收集处理信息、进入实际活动情景、进行总结交流的全过程，让学生在亲历的过程中养成周密思考、按计划进行的探究作风，让学生在亲历解决问题的过程中养成尊重客观事实，实事求是的严谨探究态度。也只有让学生亲历探究的全过程，学生才会真正有所知，有所悟，才能培养学生良好的探究品质。

二、综合实践活动的内容要有趣味性。

三、综合实践活动的评价要有鼓励性。

综合实践活动的评价必须重视对学生的发展功能，关注学生成长的过程与个体差异，不仅考虑学生的过去，重视学生的现在，更着眼于学生的未来，所追求的不是给学生下一个精

确的结论，更不是给予学生一个等级分数并与他人比较，而更多地体现对学生的关怀，不但要通过评价促进学生在原有水平上的提高，达到基础教育培养目标的要求，更要发现学生的潜能，发挥学生的特长，了解学生发展中的需求，帮助学生认识自我，建立自信。这样的评价，真正促进了每一个学生的身心发展，方能称得上“有效”。因此，综合实践活动的评价一定要有鼓励性。

不经历风雨，怎么见彩虹？过程才是最美的。综合实践活动的价值正在于实践的过程的体验，让学生在实践中学会研究，学会做事，也让教师不断为了这一目标去研究、去探索。

综合实践活动心得体会篇四

在寒假的某一天，我去市青少年活动中心参加动漫考级。那天早晨，天空中飘着淅沥小雨，我带着一丝紧张进入了考试场地。在考试之前，我进行了精心的准备，我练习的题目是：一个屠夫在杀鸡，他的秀才儿子不忍心看到这样血淋漓淋的场面，在旁边捂着脸哭泣，露出痛苦的神情。

为了把这幅画画得生动有趣，我天天去辅导老师家里练习两小时，一段时间以后，老师夸我画得真好，我自己也对通过考级充满了信心。但一进考室，我却傻眼了，之前练习的题目跟这次考试的题目压根没有关联。这次考级要求画一个拿着花、正在笑的小男孩。

我要通过的二级考试，要求画出小男孩的静态表情。霎时间，我脑袋里一片空白，但我又很快镇静下来开动思维。进过一番苦思冥想后，我决定画一个拿着花、戴眼镜、正在微笑的小男孩。

监考老师一看到我的画就皱起了眉头说：“这张画根本不是动漫的画风，简只是是一张儿童画。”说罢，她拿了一张纸对我说：“要重画一遍。”我重新画了一遍，这次我画了一

个小孩，手捧着鲜花，跨着马步，微笑着面对大家。这次画画经过了涂涂改改，不太美观，所以我再次向老师要了一张纸，重新将这幅画重画了一次。

这次我画的十分流利，当我画完这一整幅画时，考级结束的铃声响了起来，我写好了自己的名字，把试卷交了上去。几个月后，我拿到了动漫二级证书。学习动漫课以后，我参加了学校的卡通画比赛，得到了二等奖。

综合实践活动心得体会篇五

xx年，我参与了指导学生参加全国大学生“xxxx杯”智能车大赛和xxx省电子设计大赛。现在将我一年来指导工作经历的心得体会总结如下。

在一开始的时候，我就给参加实践活动的学生谈话。向他们讲述这些实践活动可以帮助他们掌握什么技能、培养什么能力。拥有了这些技能和能力会对他们以后的学习工作产生重要影响，能够使他们得到广阔的发展空间。通过这些谈话，使学生树立起信心，产生坚持下去的动力。在整个实践活动过程中，经常肯定他们的成绩，多些鼓励，批评委婉一些。在和他们沟通、布置任务以及处理问题时都把他們看成平等的对象，切忌武断和粗暴。通过这些方式的实施，效果还是比较好的。绝大部分同学都坚持下来了，虽然最后真正获得资格参加比赛的学生为数不多，但是更多的同学看到了希望，有了动力和信心，在这多次的实践活动中通过克服各种困难和挫折，既锻炼了自己的技术知识能力，也养成了努力拼搏、吃苦耐劳、不甘人后的优良品质。

不同的学生有不同的特点，不能在实践活动中，死板的采用同样的方式来对待。在过去的这一年中，我在指导学生参加实践活动时，注意给予他们足够的自由度。采取由实践任务来驱动学生的方式，尽量只在学生发现问题、遇到技术难题

以及我们指导老师发现学生出现较严重的错误时给出适当的引导和纠正。同时注意引导学生们通过沟通交流来合作解决各种问题，培养学生的自主性而不是一味的依赖指导老师。经过一年的实践证明，这种指导方式能够很好地挖掘出优秀学生的潜力，培养他们的发现、解决问题的能力 and 创新能力。

良好的竞争机制有利于学生各种能力的培养。我们在指导学生参加实践活动时初步选拔出来参加培训的学生人数都会是参赛名额的数倍。然后在不断的实践活动中进行评比，谁更优秀谁就有资格参赛。虽然大部分学生会会在长期的培训和实践活动被淘汰掉，但是在这个过程中他们已经可以学到很多东西了。而且引入竞争机制后，学生们会产生强烈的紧迫感，体会到学如逆水行舟，不进则退！从而迫使学生不断地深入思考，刻苦钻研，从而达到提高自己能力的目的。

电子实践活动需要一丝不苟的态度，在各个实践环节中的任何一点出现错误都将导致严重的后果，轻则烧毁元器件、损坏设备，重则造成伤害事故，不能有半点儿马虎大意。在实践活动中，我不仅要求我自己对发现的问题仔细分析处理，也要求学生认真仔细，不要说“好像、可能、似乎”等模糊词汇，而要以做科学研究的态度来分析处理问题，从而使学生逐渐养成严谨的科学态度和精益求精的学习作风。

很多学生勤奋拼搏，相当刻苦，每天训练十几个小时，经常通宵达旦的调试，就是为了参加最后的比赛。但是现实是残酷的，一部分同学被淘汰，这种心理落差是非常大的。作为指导老师，一定要关注这种情绪的变化，防止学生由积极再次走向消极。在实践活动中，我很注重学生心态的调整，经常给他们灌输一些思想，让他们认识到自己并不是一个失败者。在实践活动的过程中，他们虽然没有最后收获比赛的胜利，但是已经收获了信心、收获了能力的提高、收获了未来、收获了许多优良品质。

以上就是我在这一年的学生实践活动指导过程中的一些心得

体会。

综合实践活动心得体会篇六

综合实践活动课程作为一种新的课程形态，以活动为主要形式，强调学生的亲身经历，要求学生积极参与到各项活动中去，在“做”、“考察”、“实验”、“探究”、“体验”等一系列活动中发现和解决问题，体验和感受生活，培养创新精神和实践能力。这学期，我校认真贯彻教研室以及学校综合实践课程计划的有关精神，坚定不移地依照新课程理念，开展综合实践活动，将综合实践活动课程推向深入，努力提高教师的课程实施能力，着重培养既有底气又有灵气且具有创新精神、实践能力的现代小学生，全面实施素质教育。教师从意识上重视起了这门课程，实施课程的能力从无到有，从初步体验到有所感悟。学生在一次次活动中得到了锻炼，并培养了兴趣。在新学期中我校着重从以下几个方面入手，做好工作：

- 1、转变观念，让教师和学生一起成长。开展综合实践活动，必须让教师的教育思想进行一次深刻的革命，要让教师站在未来人才的需要和学生可持续发展的高度上来认识。在综合实践活动中，学生的自主选择 and 主动实践是关键，教师的作用是有有效的指导，要大胆地让学生去闯，失败了也是一种体验、一种收获，要让学生在实践活动中，体验科学态度和科学规范，体现与人合作和分享成果的乐趣。通过设立新课程论坛，举办学习沙龙，开展与新课程一起成长的研讨活动，让教师深入新课程。在综合实践活动中，注重发挥教师群体力量，倡导教师之间的合作，成立综合实践活动“智囊团”。根据农村小学学生的实际情况，在充分尊重学生意愿的基础上，把学生分成若干小组，由2—3位教师分别指导，让教师和学生一起在活动中一起成长。

- 2、拓展外部环境，营造有利于教学的氛围。学校积极主动与周边单位及相关行业进行联系，探求综合实践活动开展的有

利氛围。同时，加大宣传力度，综合实践活动不仅仅是学校、教育部门的事，而应当是学校、家庭、社会共同的责任。开展综合实践活动，全社会人人有责，为孩子们提供必要的学习环境。另外，学校把综合实践活动作为教学工作检查的重点，以此推动综合实践的改革的不断深入。

3、建立切实可行的评价办法。综合实践活动不像其他学科一样可以用考试来测定，它强调多元价值取向和多元标准，不仅允许学生对问题的解决可以有不同的方案，而且表现的形式也可以丰富多样；而且综合实践活动的评价重视学生的过程而不在于结论。它是以形成性、发展性的评价为主，注重学生主体参与实践的过程及在这一过程中所表现出来的积极性、合作性，操作能力和创新意识。在具体评价的操作中，我校采用以下方法：

1) “档案袋评定”：将学生在实践过程中设计的方案、提出的问题、搜集到的资料、取得阶段性的成果以资料卡的形式存入档案袋。

2) “多元化评定”：在综合实践活动过程中，教师要善于了解学生，了解他们的个性差异，从学生发展的角度，及时给予他们鼓励，促使他们更积极、更主动的实践。此外，积极鼓励学生进行自我评价、他人评价、小组互评甚至邀请家长一同参与评价，建立这种开放式的多元评价体系，将使评价更加科学，更加全面，更加真实。

综合实践活动心得体会篇七

第一段：引入情绪综合实践活动的背景和目的（200字）

情绪综合实践活动是一种有效的情绪管理和情绪调节的方法，旨在帮助人们更好地掌控自己的情绪，并提升其心理健康和生活质量。在这次实践活动中，我们将通过各种活动和练习来认识和表达自己的情绪，学会有效的情绪调节技巧，并培

养积极的情绪态度。本文将通过分析我在这次实践中的体验和感受，总结一些关于情绪综合实践活动的心得体会。

第二段：对情绪综合实践活动的认识和感悟（200字）

在实践活动中，我深刻认识到情绪对我们的生活和工作的重要性。情绪是人类情感的表达形式，直接影响着我们的行为和思维方式。通过参与各种活动，我逐渐认识到自己在不同情绪下的行为和反应，并开始思考如何更好地管理和调节自己的情绪。同时，我也发现了情绪的传染性，周围的人的情绪也会对自己产生影响，因此，保持积极的情绪态度对个人和团队的发展都至关重要。

第三段：情绪综合实践活动对我个人的改变（250字）

通过实践活动，我个人在情绪管理和调节方面有了明显的改变。首先，我学会了认识和接纳自己的情绪，不再压抑或忽视它们，而是尝试去理解它们背后的原因。其次，我利用各种技巧和方法来调节自己的情绪，如深呼吸、放松训练和积极思考等。这些方法帮助我更好地面对压力和困难，并保持积极乐观的态度。此外，我还学会了表达情绪，并倾听他人的情绪，通过积极的沟通和合作，使人际关系更加和谐。

第四段：情绪综合实践活动对团队的影响（250字）

情绪综合实践活动对我们的团队也产生了积极的影响。首先，通过活动的参与和讨论，我们更加了解彼此，增进了团队成员之间的信任和合作。其次，活动中的团队活动和分享，增强了团队的凝聚力和向心力。大家共同面对情绪问题，相互支持和理解，在困难面前形成了强大的集体力量。这种团队合作的氛围帮助我们更好地应对挑战，实现团队的共同目标。

第五段：对未来情绪综合实践的展望和总结（300字）

通过这次情绪综合实践活动，我意识到情绪管理是一个可以不断学习和提升的过程。我希望今后能够继续参与类似的活动，深化对情绪管理的理解和实践。同时，我也认识到情绪综合实践不仅是个人成长的需要，也是社会发展的需求。未来，我希望能够将所学所悟应用于实际生活中，并通过自己的行动和影响，帮助更多的人更好地管理和调节情绪，共同创造积极健康的社会环境。

总结起来，情绪综合实践活动是一次让我受益匪浅的经历。通过参与活动，我认识到情绪对生活的影响和重要性，学会了认识和接纳自己的情绪，并获得了有效的调节方法。这次实践活动不仅对我个人有所改变，也对整个团队产生了积极的影响。我希望今后能够继续深化和拓展情绪管理的实践，为自己和他人创造更加积极健康的生活环境。