

2023年实践活动的心得体会(通用7篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来看看吧。

实践活动的心得体会篇一

这次我们去了xx实践学校参加了一次实践活动。

在这么多课程中，我最喜欢的该要属贝堆了。这个课程是我最有成就，作品做得最好，启发最多的一个课程。做贝堆时首先得做一只小鸟，我想：一个个形状各异的贝壳岂能搭成一个像模像样的东西呢！我按照老师的步骤先将两个贝壳粘在一起做身体，依次再粘上头、尾、前身和底盘，最后再添上色，一只漂亮的小鸟便完成了。和小鸟一样的一个个任务我都完成地非常好，还被老师评优了呢！这个课程锻炼了我们的动手能力，使我变得更加细心。

在这次的实践活动中，不仅让我得到了许多乐趣，还收获了很多。在这次活动中的启发是：做什么事都不能粗鲁急于求成，应该细心，这样才能把一件事给办好。我知道个人好永远比不过团队好，我们要团结，互帮互助，尽管做不好，也一定要努力去做。“世上无难事，只要肯攀登”即使一件很难的事也不要被困难所征服，要想办法解决这个问题。

二天的.实践活动已经结束了，我希望下次有更多的课程让我体验，从中学到更多的本领懂得更多的道理。

实践活动的心得体会篇二

演讲活动是演讲者与听众进行思想、意念和情感交流的过程，是人际交流的高级形式。演讲中不但不讲，而且有演，“讲”不是一般地说话唠嗑，在声音、音调等方面有一定的要求；“演”不是一般的表演，而是一种“演示”。演讲中的道具没有别的，除了面部表情之外，主要是依靠手势，可见手势在演讲中是十分重要的。

手势是演讲者拆诸听众视觉、给听众以演讲者直观形象的构成部分。也是交流、传播思想、意念和情感的最重要的辅助手段。诚如早期马列主义宣传家叶·米·雅罗斯拉夫斯基所说的：“演讲者的手势自然是用来补充说明演讲者的观点、情感与感受的。”因此，手势既可以引起听众注意，又可以把思想、意念和情感表达得更充分、更生动、更形象，从而给听众留下更深刻、更鲜明的印象和记忆。

手势的运用没有什么固定模式，完全是由演讲者的性格和演讲的内容以及演讲者当时的情绪支配的。因人而异，随讲而变。但是手势挥动的高度却有个一般的约定俗成的范围。按演讲者的身材可分上、中、下三个部位。上位，是从肩部以上，常在演讲者感情激越，或大声疾呼、发出号召、进行声讨，或强调内容、展示前景、指未来的时候；中位，即从腹部至肩部，常是心绪平稳，叙述事实，说明情况、阐述理由的时候运用；下位，即在腹部以下，这个部位的手势除指示方位、例举数目而外，多用于表达厌恶、鄙视、不快和不屑一顾的情感，或介绍、评说反面的事物。

当然，这些都不是绝对的。手势的运用各有各的习惯和技巧。中心问题是要与演讲言词的意义相协调，突击演讲的内容和情感。每当一场刻骨铭心的戏剧结束，合上疲倦的暗红色幕帘时候，我的目光都会久久凝视着幕布，像是自己的目光穿透了一切，看到了幕布后，角色们忙碌不跌的寂寞，戏剧背后不为人知的故事。

昨日傍晚结束了台山实践的征程，太阳斜照在每个队员的脸上，洋溢着满足，也流露着疲惫。我知道我们收获了许多，而更多的是我们出乎意料的实践馈赠——我们的友谊，情感的水乳。

大三的学生成员。我们起行的时候虽说等来的是一辆“迷路”的车，可是我们蹬车门的一瞬间，依旧带着欢声笑语和无限的憧憬。

车上我们谈话，唱歌……

下午时分到达台山市党校下榻，然后马不停蹄地在城市管理局朱局长的带领下前往环西路、革新路等地走马观骑楼……一路上朱院长的讲解和朱局长的介绍让我们收获了许多。骑楼在缤纷的商业化中，出现伤痕累累的病态。历史文化的遗失确实需要我们好好思考以及小心重拾。

步行街人流是断股的线，织不起稠密的网，流失了贵重的同时，微笑也是迷惘而无知的。朱局长说这是无文化的文化保护。

紧接着，我们去了河南村，也称旧洋居、华侨农村，观赏了所谓城中城的情景。拉开沉重的木门，进入略显老态的屋子内，时空的交叉隐约显现了出来。我习惯性东摸摸西触触，结果触及而回满身忧伤。那种燕子楼空，空锁楼中燕的感觉，漫过最敏感的一隅。眼神稍微暗淡了。没有人发觉，我暗自庆幸。

随后，我们到了烈士陵园，可是我带着一种不带走一片云彩的轻松心态。毕竟谈到烈士，太沉重了，历史的雾霭可以轻易吞噬一个灵魂，我觉得。所以，尽量把心态放松，结果就真的不带走一片云彩的离开的烈士陵园。不过，敬爱的烈士们，我经过高耸的墓碑时，心里还是给与最虔诚的一躬，不知道你们收到我的致敬没有。

第一天的晚上我们就开展了研讨会，同学们的热情还是不错，会议基本顺利，达到一定的预期要求。

第一个实践夜晚，我就失眠了。也许是因为身外异乡，台山一行更触发了我内心深处潜伏的对生命的感慨，那晚我和我的舍友进行了一场消耗战式的谈话，消耗时光的同时，也消耗着我们挤压的抑郁。最后，睡得我们毫无防备。

第二天，也就是7月11号，我们去了翁家镇，走进酷似总统府的庙边小学。小学中一棵硕大无朋的凤凰树引起了我的兴趣，于是，我的脚步大体留在了那里。树荫下，闪烁着调皮的光点，打动着童趣未消的内心。

出来后，我们就近去了附近了三座洋楼。三座洋楼仿佛就是桃园结义中那三位名垂千古的人物“刘备”、“关羽”、“张飞”一样。三座洋楼的建筑符号无不传达着建筑者们所想表达的情谊和展示心里，让路过此地的人不禁驻步一观。

话说，我对三结义的故事感兴趣，对上述三人却感觉一般般。三国中最然我喜欢的是曹操，不说他奸雄之行径，却只问他可爱的指点江山。跟着，我们还去了一些地方观看了骑楼的现状。台山的骑楼还真的是首屈一指，不愧是全国的第一大侨乡，华侨同胞们回乡兴房的爱国情怀又一次打动了我。

实践活动的心得体会篇三

三八节是国际妇女节，作为女性的我们，在这一天自然要获得一些特殊的礼遇和关爱。然而，今年，我们不仅仅只是被动地接受别人的祝福，而是积极地投身于一场关于性别平等与女性权益的实践活动中。参加这次实践活动，我受益匪浅，深刻体验到了女性的自信力量，同时也了解到在实践中仍然存在的性别不平等问题。在这篇文章中，我将分享我参加三八节实践活动的心得体会。

在这次实践活动中，我第一次意识到女性权益仍然没有得到完全保障。我们走进了社区，与一些弱势女性进行了面对面的交流。通过这些交流，我了解到很多女性在工作和生活中依然受到不公平待遇和歧视。有一位女性朋友与我分享了她在工作中遇到的困难，她告诉我，她做的工作与男性同事一样，但是在晋升和待遇上却没有得到公平的对待。这让我深感不平等的存在的可怕和令人痛心。

参加实践活动，我体验到了女性的团结与力量。在活动中，我们组织了一次创意市集，并且邀请了一些社区女性开设摊位展示自己的手工艺品。这次市集不仅仅为女性提供了一个展示自己才华的机会，也为我们之间建立了更加紧密的联系。通过市集，我认识了许多自信、独立的女性朋友，并且看到了她们的一些成功案例。这让我明白到，女性不仅仅能够在家庭中发挥作用，更可以在社会中展示自己的实力和才华。

在这次实践活动中，我还了解到教育对于妇女权益的重要性。我们在社区开展了一场关于性别平等的宣传活动，向社区居民普及了性别平等的理念，并提供了一些相关的法律知识。通过这次宣传活动，我了解到，对于性别平等和女性权益的认知在很大程度上是建立在教育的基础上的。只有通过教育，我们才能树立起平等对待男女的意识，为性别平等的达成提供支持。

参加实践活动中最令我印象深刻的是，性别平等的实现需要全社会的共同努力。我们在实践中也遇到了一些困难和挑战。有一些人对于我们的宣传活动持保守态度，他们认为性别平等是革命性的、不可能实现的事情。然而，我们不畏艰难，坚持传递我们的观点，并尽力让更多人参与到性别平等的实践中来。通过这些努力，我们看到了些许效果，感受到了一些人对于平等的认同和支持。

总结来说，通过参加这次三八节实践活动，我对于女性权益的意识得到了提升，同时也意识到性别平等的道路依然任重

道远。作为女性，我们应该勇敢地为自己争取权益，并为社会的性别平等付出努力。而实践活动也彰显出女性的团结与力量，只有在共同努力下，我们才能真正实现性别平等的目标。我相信，通过这次实践活动的经验和体会，我将更加勇敢地发声，为实现性别平等的社会而努力。

实践活动的心得体会篇四

实践活动是高中生活中重要的一部分，通过实践活动，我们可以锻炼自己的能力和素质，增加经验，有助于我们更好地发展自己。近来，我参加了学校组织的一次实践活动，得到了很多的收获和体会。

这次活动是学校组织的一次实践考察，我们去了南方的一个小山村，了解了当地的农业情况和村庄建设情况。在这次活动中，我体验了很多在平常无法感受到的事物。

首先，这次活动让我深刻地认识到了劳动的重要性。在山村中，我们清理了路面，修建了围墙，体验了农家劳动的辛苦，给我们的内心带来了极大的触动。在平常的生活中，我们很难理解那些为我们的舒适生活而辛勤付出的人，然而，在这次实践中，我们亲身感受到了他们的辛苦，我将深深感谢这些默默耕耘的人，他们为了我们的生活而努力工作。

其次，我也学会了如何独立思考，以及理解社会情况。在活动中，我们需要对当地的农业情况和村庄建设情况进行实地考察，并填写一份报告。这也让我意识到了理论与实践的差距。理论知识只是我们大脑中的一部分，如果没有实践，就无法真正地理解和运用知识。这也提醒了我，我们需要对学到的知识进行深入思考，结合实际情况进行分析，才能更好地应对生活和工作的挑战。

最后，这次活动也让我深刻认识到了团队合作的重要性。在活动中，我们需要认真地对待每一个任务，并且分工合作，

在完成任务的同时也加深了团队的凝聚力和协作能力。在这个社会中，团队合作是至关重要的，没有团队的支持，个人的能力也难以取得更大的发展。

总而言之，这次实践活动让我学到很多，更深刻地认识到了劳动的重要性，学习了如何独立思考，并认识到团队合作的重要性。我相信这些体验将在未来的成长中为我提供很大的帮助。

实践活动的心得体会篇五

在我校举办的实践活动中，我深刻地领悟到了许多知识和技能，并获得了很多有益的经验。在这篇文章中，我将分享我的心得体会。

首先，我学会了如何团队合作。在实践活动中，我和同伴们共同完成了许多任务，包括调研、设计、实施和总结。经过不断的交流和协作，我们互相补充和支持，解决了许多难题。我深刻地意识到，一个好的团队需要紧密的合作和互相信任。

其次，我发现了自己的优势和不足。在实践活动中，我明白了自己的技能和知识的局限性，也找到了一些可以加强的方面。我学会了如何认真听取他人的意见和建议，积极寻求帮助，这使得我更加成熟和自信。

另外，我还学到了如何独立思考和解决问题。在实践活动中，我们遇到很多困难，需要自己思考和探索解决方法。在这个过程中，我不断地训练着自己的独立思考能力和自主解决问题的能力。这对我以后的学习和工作都有很大的帮助。

最后，我深刻地认识到了实践的重要性。我们在课堂上学到的知识必须要通过实践才能得到深入的理解和掌握。在实践中，我们可以将自己的想法付诸实践，实践结果又可以反馈到我们的理论知识中。这样的闭环式学习，让我们的知识和

技能不断地得到提升和加强。

总的来说，我在实践活动中收获了很多，拓宽了自己的视野，增强了自己的信心，也在团队合作、自主探索和认真思考方面得到了很好的锻炼。我相信这些经验和能力对我的未来发展将会有很大的帮助。

实践活动的心得体会篇六

早晨，我们带着美好的心情，背上背包，踏上这辆校车，有趣而惊喜的两天就这样开始了！

我们先学了紧急救护。知道了如何用三角巾进行包扎。还知道了生活中有关触电和溺水的危险。我觉得这一课教给了我在以后的日子里，如果遇到危险，说不定就会派上用场呢！

第二节课我们学了贝艺。这些东西，曾经都是我们舌尖下的垃圾，可如果动一动脑，发现“垃圾”也可以美化我们的生活哩！每一件装饰品的背后，都有每一位制作者辛苦。看似简单的贝艺，做起来却很难。你先要想好自己要做什么，再用胶水固定，固定好后在用我们灵巧的双手，为它绘上一抹亮丽的色彩。

第一天的最后一节课也是我印象最深的一节课——国防教育。换一个说法就是真人CS。听到这儿，全班瞬间沸腾起来，每一个人都跃跃欲试。我们先排兵布阵。摆好一个个盾牌。摆完后就去领装备。拿到一把把枪每一个人都赞叹不已。全部武装完毕后，真正的乐趣才刚刚开始。总共20分钟，每人都有1000发子弹，总共20条命。一上场，对方就给我来了个“开门红”失去了一条命。我迅速转移地方，看也不看，一直在乱射。时间一半都还没到我就败下阵来了。当我看到我的战绩时，一下子就傻眼了，才打中了一个人。经过这节课我知道了当时的战士们打仗有多不容易了。

这是第二天的第一节课也是令人惊心动魄的一课。这节课是户外实践，我们在这80分钟里尝试了飞檐走壁。这个词通常是在电视中听到或看到，没想到今天我们就亲自感受一下了。我是第二个上场的，高架台离地面大概有八米左右。爬上去是没有问题的，可是要从这边走到另一边就有困难了。大概只有十厘米宽的路，绳索也丝毫不能帮到你。自己必须克服恐惧心理，勇敢的迈出那一步。我走的时候，经常在心里默默地说：加油，褚彩月，你一定行。就这样，我真的通过了。相信自己你能行！

这两天我学到了很多，体验了很多，也挑战过自己，也开拓了自己的见识，让一切不可能变成了可能。

实践活动的心得体会篇七

党课是党组织进行政治思想教育的一种重要形式，也是党员干部提高思想认识，增强党性修养的重要途径。近期，我所在的党支部开展了一系列主题鲜明、形式多样的党课活动，通过参与其中，我深刻体会到了党课的独特魅力和巨大作用，收获了宝贵的思想和精神财富。

首先，党课活动是一种科学有效的思想教育方式。在党课中，我们不仅可以学习党的思想理论，还可以通过讨论、交流等形式，深入探讨重大时政问题，增强政治洞察力和分析问题的能力。我记得有一次，我们党支部开展了一堂关于发展我国经济的党课，通过听取专家的讲解和组织的小组讨论，我们对于我国经济发展的形势和任务有了更加清晰的认识。在讨论环节，同志们积极发言，纷纷提出了自己宝贵的意见和建议，整个党课充满了活力和思想火花。通过这次党课，我深刻感受到党课的独特魅力和巨大作用，认识到了党课对于党员干部提高思想认识和解决实际问题的重要性。

其次，党课活动是一种传承红色基因的重要载体。党课不仅教育党员干部理论知识，更重要的是传承红色基因，弘扬党

的优良传统。在党课中，我们不仅学习了党的历史，更重要的是学习了党的优良传统和光辉历程。通过学习毛泽东等伟大领导人的先进事迹，我深刻感受到了党的优良传统和光辉历程的力量和感召力。这些先辈的事迹激励着我们继续前进，继续奋斗，为共产主义事业贡献自己的力量。

再次，党课活动是一种坚守初心使命的重要方式。在党课中，我们可以不断回顾自己入党初心和使命，不断提醒自己党员的身份和责任。通过参与党课，我深刻认识到了自己作为一名共产党员的使命和责任，更加坚定了为党和人民事业奋斗的决心。尤其是在学习党的十九大报告的党课中，我再次被党的伟大理想和中国特色社会主义的前景所感染，我深刻认识到了我们党要为人民办实事、办好事，为实现中华民族伟大复兴的中国梦不懈努力的重大使命。

最后，党课活动是一种凝聚力量的重要手段。通过参与党课，我们增进了相互的了解，增强了团结协作的意识。在党课中，我们不仅可以与党组织建立更加紧密的联系，还可以与同志们建立深厚的友谊和互助关系。我记得有一次，我们党支部开展了一次以纪念共和国成立70周年为主题的党课活动，在活动中，我与同志们进行了深入的交流和探讨，增进了相互的了解，建立了更加紧密的友谊和互助关系。通过这次党课，我深刻认识到了党课对于凝聚力量、促进团结的重要性。

总之，通过参与党课活动，我深刻体会到了党课的独特魅力和巨大作用。党课不仅是一种科学有效的思想教育方式，更是一种传承红色基因、坚守初心使命的重要载体，同时也是一种凝聚力量的重要手段。在今后的工作中，我将继续参与党课活动，不断提高自己的思想认识和党课教育水平，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。