

# 2023年一年级实践活动的收获和体会(优质5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。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。

## 一年级实践活动的收获和体会篇一

社会实践活动感想仍记得五四青年节那一天，班内十名女生在天津义工服务队负责人陈莉的带领下同去往天津市妇产科医院进行社会实践活动，那是一次充实的义工活动，我们在医院的三个小时中，每个人被派发了不同的工作——在诊室门前维持秩序，在前台协助指引，在各种先进仪器前帮助来人使用……三个小时，我们似乎真的有了一份工作，几乎没有闲着的时候，实实在在地走进社会，实践了一把。

尽管如此，当我在暑假再次向全班发出消息：将要再次组织社会实践的时候，还是有17名同学在短短两天内做出了决定——让自己的假期过得有意义！因为17名同学中，有女生，也有男生，这一次我没有再选择天津妇产科医院，为了让所有参与活动的同学们不要白白参加，我们这次来到了天津市圆梦特教中心——脑瘫儿童救助基地。

8月15日，周四，下午两点左右，我们到达了位于天津市南开区保山道10号瑞丽园小区8号楼102室的脑瘫儿童救助基地。因为从前对脑瘫儿童救助基地完全没有概念，只以为是类似一个小医院或小诊所的存在，从没想到这里——竟然只是一户普普通通的家庭——只有两个大人照顾着十几个脑瘫患者！

在真正进到房间之前，天津义工服务队队长李永向我们和一

同去往的南开同学们介绍到：这里，前一任照顾他们的是一位老奶奶，因为劳累过度去世了。而现在虽然接替她的是两位中年人，却也是力不从心，他们不能带孩子们到房间外面活动，只有在每周四义工们来帮忙时，才能让那些脑瘫儿童们到屋外呼吸一下新鲜空气。

其实说是脑瘫儿童，也不全都是儿童了，他们中最大的已经二十几岁了，平均年龄也是十几岁左右。开始的.我还感到疑问：为什么在平常的日子里不能带他们外出活动活动呢，一个人带孩子出去，另一个人在家里照顾，也是可以的吧。但是当到了分派任务的时候我明白了，仅仅有一个体型较大的脑瘫儿童患者，就需要八个男生一起看着外出，以防发生危险，而其他孩子们也几乎都需要四名同学看护外出，我这才慢慢了解，仅有两个人照顾时的力不从心。

我和其他几名同学在屋里照顾那些身体残疾不能外出的孩子们，我和杨希晗还有另一个不知道名字的义工一同照顾一个不能独立行走的女孩子——三个人轮流扶着她在屋里练习走路，一次两个人。她看到我们时是高兴的，她主动试图从床上站起来，伸出双手朝着我们，迫不及待地想下地行走，她不能正常说话，只能发出嗯嗯啊啊的声音。

那时，我意识到，我拥有健全的身体，能够正常的交流，能够在优秀的学校里读书——这一切是多么幸福，又是多么幸运的事情。我们有着他们所羡慕却不能达到的生活条件，而这一切在我们自己眼中看来却又是那么的普通，我们从不曾想过我们忽视的这些简单的能力——说话、行走，竟是他们一生无法获得的。我不禁更加意识到，那些每天日以继夜照顾他们的人，他们有着健全的体魄，却将毕生献给这些脑瘫的孩子们，耐心地照顾着他们，让他们也能够在温暖的环境中生活下去。而我们做的只是在一个轻松的假期，以社会实践活动为名，在一个平常的周四下午，来帮助他们照顾这些孩子出外活动，和这些孩子们做一些简单的游戏——搭积木、拼图……然而在无数个这样平凡的日子里，他们照顾着所有

孩子们的起居生活，我们所做的实在是微不足道。

带领我们一起来的，是几名天津义工服务队的领头人，包括他们的队长李永，他今年不到三十岁，担任义工队队长一职却已经有五年了，他们在每个严冬亦或酷夏的周四下午都会来到这里，尽管每次同他们一起来的都是不同的人——这次是我们，但他们从未曾放弃过为社会服务，他们在一周内有三四个活动要完成，而我们参加的也只是他们平凡一周中一个周四下午的活动。和他们相比，我们所做的也只是九牛一毛。

社会实践活动虽然已经结束了，但我想我们因此所收获的东西将永生难忘。我们将用更积极的态度去面对生活，我们也会用全力以赴度过我们美好的青春，我们更不会忘记，在这个社会的无数角落，有那么多需要帮助的人，有那么多默默无闻在奉献着的人，他们都需要我们的关注与帮助，我们不会停止付出！

文档为doc格式

## 一年级实践活动的收获和体会篇二

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

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，那么所学的就等于零。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。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，

国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，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。

在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。

在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的`情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。我们也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了课堂上地认真消化，有平时作业作补充，才能比一部人具有更高的起点，才有更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践

必不可少。

毕竟，3年之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才，很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

也是学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是学生服务社会、回报社会的一种良好形式。多年来，社会实践活动已在各大高校都已经蔚然成风。

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。

这个假期我没有选择自己所学的专业去实践，而是随便找了一份工作，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。

这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。虽然在这假期我没有在我的专业知识，专业能力上有所提升。但是我感觉我懂得了太多的书本上没有的东西，假期实践增强了我的办事能力交往能力，叫我懂得钱来之不易，叫我懂得人要打拼出一片属于自己的天空。

## 一年级实践活动的收获和体会篇三

第一段：引入实践活动的背景和目的（200字）

每个人都知道，学习是实践和理论的结合。而实践活动则是为了帮助我们将所学的理论运用到实际生活中。在我的大学生涯中，我参加了不少实践活动，这些活动不仅丰富了我的学习经验，还给了我许多宝贵的收获。今天我想分享一下我在实践活动中所得到的心得体会。

第二段：分享实践活动对于知识学习的促进（200字）

首先，通过实践活动，我能够在真实环境中应用所学的知识，从而加深对理论的理解和掌握。举个例子，我曾参加一次社会实践活动，去一个乡村学校教授孩子们英语。虽然我对英语教学理论有一定的了解，但是直到实践中我才真正体会到学生们的实际情况和需求。这个过程中，我不仅巩固了自己的英语知识，还学到了如何根据学生的水平和兴趣来设计教学内容。实践活动迫使我将所学的理论运用到实际情境中，使知识更加生动和有意义。

第三段：分享实践活动对于技能提升的帮助（200字）

其次，实践活动也让我得到了许多实际操作中的技能锻炼。

在学校组织的实践课程中，我曾参加过一次科研实验。在实验中，我学到了如何操作实验设备、采集数据和分析结果。这不仅提高了我的实验技能，还培养了我的观察力和问题解决能力。通过这次实践，我更深刻地领悟到了实验科研的重要性和复杂性，也更加珍惜在学校提供的实践机会。

#### 第四段：分享实践活动对于人际交往的培养（200字）

此外，实践活动帮助我发展了与他人合作和沟通的能力。在一次社会实践活动中，我参加了一个志愿者团队，与团队成员一起为社区的长者提供帮助。在这个过程中，我需要与队友密切合作，协调任务分工和时间安排。在与长者交流的过程中，我学到了如何倾听和理解他们的需求，并尽力去满足他们的要求。通过实践活动，我不仅学到了与他人合作和沟通的技巧，还树立了热心助人和关爱他人的价值观念。

#### 第五段：总结实践活动对个人成长的重要作用（200字）

总的来说，实践活动不仅让我在知识和技能上有了更深入的理解和提升，也让我成为了一个更全面和综合发展的个体。通过参加实践活动，我学会了将所学的知识运用到实际生活中，提高了实际操作的技能，培养了与他人合作和沟通的能力。这些在实践中获得的宝贵经验将成为我未来发展的基础和桥梁。因此，我将继续积极参与各种与实践相关的活动，用实际行动来丰富自己的学习和成长。

## 一年级实践活动的收获和体会篇四

9月11日，车子缓缓驶出了未成年人素质教育基地，我们三天的社会实践活动也随之结束了。

三天中，我们进行了许多有趣的活动：陶艺制作、电子电路、木工制作……

木工制作是我们到基地后进行的第一项活动，我们学习了怎么样做精美的发声储钱罐。

同学们在制作时小心翼翼地，生怕弄坏了自己的作品。

当有人遇到困难时，大家互帮互助，体现出一种前所未有的协作精神。

我们不仅学会了制作简单的木作品，也学会了“一方有难，八方支援”的道理。

在挖山芋的活动中，大家分成一个个小组，每一组都齐心协力、争先恐后地埋头苦干，即便是累得满头大汗却仍然坚持最后。

活动后，我们都懂得了“粒粒皆辛苦”的启示，也明白了集体荣誉感。

最有趣的要数包饺子了。

那天下午，老师、教官、同学一起动手包饺子，大家仿佛都融入到了一个大家庭里，老师和教官一改平时的严肃，而向我们展示孩童般的笑。

当看到我们不会包饺子时，老师便耐心地指导我们。

即便如此，我们包的饺子还是奇形怪状：长的、短的、方的、圆的……格式各样的饺子我们都给包出来了。

饺子包好煮好后，我们便开吃。

吃着吃着，我们脑子里冒出了一个鬼点子——把饺子放到老师的碗里……在吃的同时，我们体会到了“劳动最快乐”。

这一次社会实践活动，使我们提高了动手能力，也是我们变

得更加团结，同时使我们明白了一个道理：劳动，让生活更美好！

## 作文二：社会实践活动感想

20xx年11月27日，我们进行了社会实践考察活动，与以往不同，这次的考察活动以参观为主，但我却觉得受益匪浅。

上午，伴随着欢声笑语，我们到达了目的地：上海世博展览中心，一进入展馆，我就被这里深深吸引住了，琳琅满目的展品令人目不暇接，摆放得也有条不紊，荣记胡丝在灯光照耀下放出夺目的光彩，好像传递了当年摘金夺银的光辉与自豪。

听着解说员细致的解说，看着世博园区的结构，我不禁为是一个中国人，为是一位上海公民感到自豪。

下午在共青森林公园举行的仪式更是令我铭记在心。

听着声情并茂的诗歌表演，学着有趣的手语，我这才真正领悟：上海是世博会的东道主，我们是上海的小公民，我们的一举一动也是非常重要的，朱书记对我们提出的要求我都牢牢记住，并且一定会实行！世博会并不只是几个人的事，它是我们所有人的事。

它需要我们的配合，需要我们的支持。

“精彩世博，文明先行”，我们可以从最基本的遵守交通法规、“七不”规范做起，时刻提醒自己，为世博会尽一份绵薄之力。

在校园里，我们也要自觉遵守校纪校规，并在自己做得好的基础上，及时制止违纪同学，这样“安全校园，文明先行”就能做到了，世博会亦是如此，只要每个人去努力，即使是一点点的力量，积聚起来，就会使世界为之惊叹！

### 作文三:社会实践活动的感想

上个星期五,我们六年级来待月圆雕塑公园。

在大巴上导游给我们出了几道关于这个雕塑公园名字的由来,现在我才知道因为台湾想和中国相聚所以采取了这个名字。

一进大门,只见有三个用镜子做的柱子,还一直在转,有很多女孩子在那镜子面前照来照去,看看自己有多漂亮。

之后我们就坐在离湖最近的一个场地,安安静静的都坐了下来。

最紧张的时候到了——换巾仪式。

当场有一位主持人说的很好:“戴上大红领巾就说明我们要跟童年说再见了。

”是啊!童年过得真快。

比赛时间离我们越来越近了,心里也越来越紧张了。

啊!时间终于到了,两个两个班来,看了其它班的动作像千手观音,动作并没有到位,不过三级报告都非常的响亮。

轮到我们班了,是我最担心的就是三级报告,就怕我说错一个字:“第三小队立正,向前看齐,向前看,报告中队长,第三小队应到八人,实到八人,报告完毕。”哇!我竟然连一个字都没说错,真是奇迹!

集合时间到了,我们玩得都非常的开心,还得了不少的收获呢!以后我还要来!

### 作文四:社会实践活动感想

这周三，我们班参加了社会实践活动。

下午，我们整个班的同学一起去了食堂包饺子。

刚开始包的时候，心里觉得非常激动，总觉得自己终于可以包一次饺子了，可是不包不知道，一包才知道原来包饺子这么难——倒不是包饺子的步骤难，而是想把饺子包得好看，并不是一件容易的事。

包饺子的时候，我看了一下其他人的“杰作”，不是包完之后饺子“站”不起来，就是饺子里面的馅跑出来了，甚至还有有的连饺子的形状都看不出来。

看完一圈之后，我突然觉得自己包的已经算好的了——还可以看出饺子的形状来。

在把饺子端去煮之前，我又去看了一下其他人的成果，虽然谈不上有什么进步，但却比刚开始的时候有趣了许多，有些男生因为觉得自己包的饺子不好看，所以就拿饺子皮折飞机玩，还有人包馄饨、包烧卖，更有趣的是，有人包实心饺子——把饺子皮当饺子陷用.....

煮好的饺子被端了出来，我们每一个人都品尝着自己的成果，我心里顿时觉得很开心，因为自己终于会包饺子了(尽管包得不太好看)。

另外，我还觉得包饺子看起来非常简单，可要是自己包起来，绝对要下很大功夫，但还是越包越好，可以用“熟能生巧”四个字来形容。

结束之后，我明白了：不管我们在做什么事情，都要用心去做，即使是再难的事情都可以迎刃而解。

世上无难事，只怕有心人，让我们一起努力，朝着成功出发

吧!

## 作文五:社会实践活动心得

绿化一片树林,给我们的土地增添绿意;清理一条溪流,让水生动物们在这养育后代;种下一粒花种,让天空中永存芳香。

今年寒假社区里搞了一次净化环境的活动,我也参加了。

那天,居民们都扛着扫把,拎着一一次性纸袋,少数人的衣袋里还装着手套和口罩……

通过这次绿化的活动,我不再乱丢东西了。

想想以前:我总是把吃剩下的东西扔掉,还在马路上乱扔果皮,但是,这是以前的我,一个毛毛糙糙,不保护环境的小女孩。

可我现在已经懂得了要绿化,保护环境,这样,任何对我们有害的大自然“魔鬼”都不敢来了。

是谁让大地变得干净?哦!是清洁工呀!是呀,那次搬运垃圾让我想到了清洁工。

他们是那么的尽职;他们是那么的勤劳;他们是那么的伟大;他们是那么的无私。

他们那默默无闻的无私奉献的精神使我佩服。

他们当中,有的年逾古稀,都已经七八十岁的老人了,可他们却还每天出来美化,早出晚归,整天面对的,都是臭烘烘的垃圾,可他们却一点儿也不嫌什么。

而我呢?我是怎么做的?

有一次,妈妈叫我去倒垃圾,而我呢?则是三声不应,五声不

动，没当回事，最后没办法，极不情愿地走出去。

清洁工是多么无私，多么伟大，而我是多么渺小，多么平凡，跟他们比起来可真是不值一提，我以后因向你们学习，做一个无私奉献的人。

通过这次活动，我明白了要保护家园，首先就要保护环境。

绿化环境，人人有责，保护环境从自我做起。

更多相关阅读：

## 一年级实践活动的收获和体会篇五

20\*\*年我组织并参加了9月份我参加了暑期社会实践--厦门十大交通违规地点的调研，并获得“华侨大学暑期社会实践积极分子”的荣誉称号，虽然社会实践活动日子早已远扬，但我仍然感触良深，在这次社会实践中不断经受锻炼，在短暂日子里，让大家难以忘怀。

通过此次社会实践，我们调查违规频发地点的违规原因，并向有关部门提出建议，普及交通安全知识，劝导行人遵守交通规则，宣传遵守交规人人有责的理念，呼吁广大市民携手共创绿色厦门，平安出行的环境，得到良好反响。这不仅开阔了大学生的视野，锻炼了大家的耐性，而且加大了大家与社会的接触面，更进一步激发了我们的学习、就业、创业的激情。使我们认识了自我，对生活、对社会有了更深的理解。

总之，通过暑期社会实践活动，同学们在服务社会的同时，自身也受到深刻的教育，得到了提高。实践证明，社会实践是提高学生综合素质、培养高素质人才的一个重要途径。走出校园，深入社会，实践成才，刻不容缓的“走出去，到农村、工厂、社区去”，发挥知识技能优势，开展各项社会实践活动，更好地服务社会、服务人民、服务社会发展，在活

动中提升自我。

在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的。要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了在课堂上认真地消化，有平时作业作补充，我比一小部分人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。回想这次社会实践活动，同学们学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。这次实践也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”。实践是学生接触社会，了解社会，

服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，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。这在无形中使我们对未来的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！