

# 大学实践活动课整理书架的心得体会(大全9篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 大学实践活动课整理书架的心得体会篇一

在过去的一年中，我担任班级的心理保健员之职。在过去的一年，我做了一些工作，同时也学到了很多。每一种工作都有让人值得回味和向往的理想境界，在我从事工作的一年中，我尝到了工作的艰辛，与此同时，我也体会到了作为一名保健员工作中的快乐与平凡。

首先要明白自己的职责，才能不断提高工作能力，做一名合格的心理保健员。心理保健员的职责是维护班级同学的心理健康，每个心理保健员都应有充分的紧迫感和责任感。工作的同时还要有敏锐的眼睛，以便能够及时发现身边同学存在的问题，及时想办法，及时解决。

心理保健员的工作职责主要有：

- 1、宣传普及中学生心理知识，传播心理健康理念，定期在班上开展一些有关心理健康的宣传活动，并作好相应的总结和记录，促进本班同学心理素质的提高。
- 2、宣传介绍我校心理健康教育工作的进展和心理咨询的相关建设。
- 3、负责收集本班同学的心理健康信息，每月向心理健康中心上交班级同学的心理状况汇报表。

- 4、努力学习相关的心理知识，提高对心理健康方面的认识，用相关知识帮助同学，用乐观心态引导同学。
- 5、工作遵循保密原则，维护同学的权益，不得随意泄露同学的隐私。
- 6、在培训期间要认真学上好心理保健员培训课，做好班级心理普查及相关测试。
- 7、配合心理咨询室开展的心理健康教育系列工作，积极参加心理保健员培训、专题学习和交流活动，不断提高自己的工作能力。
- 8、按照要求每学期写好工作总结，并上交心理发展部。

在过去的一年中，我不断加强与同学的交流，通过不同的方式方法与他们沟通，了解他们内心的想法。

1、温馨教室建设，通过心理角、心理小游戏、心理书籍推荐与各种宣传活动等形式，侧重和谐人际关系的建立，促进班级软硬环境建设，为建立温馨教室服务。

3、加强与其他班干部及宿舍长的联系，及时发现问题，善于帮助有心理困惑和烦恼的同学，当发现个别同学有严重心理问题时，要及时报告辅导员和心理健康中心老师，并劝说其到辅导员或校心理健康中心处咨询。

4、所谓“谈心”，顾名思义，即为面对面，心对心地交谈。此活动的目的在于为同学们提供一个倾诉心里话平台以促进同学之间的交流沟通，增进同学之间友谊，同时还能够预防学生“心理危机”的发生，如自杀等。

## 大学实践活动课整理书架的心得体会篇二

比赛在主持人的开场白中拉开了帷幕，此次比赛共分为四个环节：自我介绍、稿件诵读、才艺展示、绕口令。参赛的同学们表现十分精彩，赢得观众阵阵掌声，最终通过激烈的比赛，选出一等奖一名，优秀奖若干。选手们通过自己的不懈努力，用能力征服了评委，用信心感动了观众。

### 二、活动所得

- 1、通过这次活动发掘了一些才艺比较突出的同学。
- 2、此次大赛激发了学生的积极性，使同学们踊跃参加，并有良好的表现。
- 3、活动准备充足，现场氛围较好，观众活跃给每一位参赛者以良好的舞台感。
- 4、从开场到结束负责人都尽职尽责把上下节目串联安排妥当。

### 三、总结

本次活动在各部的积极努力下同时加强了各部门之间的沟通。总体来说本次活动得到了预期的效果，虽然还存在某些细节问题但是我们及时克服这些问题我相信我们会做的更加完美。本次比赛让我们看到了、一次有意义的主持人选拔比赛，我相信在以后的活动中有了这次的经验会做得越累越好。

## 大学实践活动课整理书架的心得体会篇三

大家好，我是302班xxx□

在“小小神厨大显身手”暑期实践活动中，我做的菜是炒黄瓜。妈妈先给我示范了一遍怎么做炒黄瓜，并告诉我要注意

安全。我看到妈妈做菜觉得很简单，想都没想就开始做了。

我先把一条黄瓜洗干净，然后小心地把黄瓜切成一片片的，尽管我很认真，但是还是没有把黄瓜切得很均匀。我把切好的黄瓜片装在一个碗里。准备工作做好后，我就把煤气灶打着，往锅里倒了一些油。等油烧得很热了，我就小心地把黄瓜倒进锅里，锅里发出很大“吡”的一声，把我吓了一跳。我把黄瓜炒了一会儿，就加了一些盐，又放了一点点醋，又炒了一会儿，就闻到了菜的香味了。妈妈告诉我黄瓜已经炒熟了，我就把黄瓜小心地盛在了盘子里，菜就做好了。

我非常高兴，通过这次炒菜的暑假活动，我觉得做什么事都要一个过程，从不会到会，只要你认真去做，无论什么事，都能成功。

我讲完了，谢谢大家！

## 大学实践活动课整理书架的心得体会篇四

在过去的一年中，我担任班级的心理保健员之职。在过去的一年，我做了一些工作，同时也学到了很多。每一种工作都有让人值得回味和向往的理想境界，在我从事工作的一年中，我尝到了工作的艰辛，与此同时，我也体会到了作为一名保健员工作中的快乐与平凡。

首先要明白自己的职责，才能不断提高工作能力，做一名合格的心理保健员。心理保健员的职责是维护班级同学的心理健康，每个心理保健员都应有充分的紧迫感和责任感。工作的同时还要有敏锐的眼睛，以便能够及时发现身边同学存在的问题，及时想办法，及时解决。

心理保健员的工作职责主要有：

- 1、宣传普及中学生心理知识，传播心理健康理念，定期在班

上开展一些有关心理健康的宣传活动，并作好相应的总结和记录，促进本班同学心理素质的提高。

2、宣传介绍我校心理健康教育工作的进展和心理咨询的相关建设。

3、负责收集本班同学的心理健康信息，每月向心理健康中心上交班级同学的心理状况汇报表。

4、努力学习相关的心理知识，提高对心理健康方面的认识，用相关知识帮助同学，用乐观心态引导同学。

5、工作遵循保密原则，维护同学的权益，不得随意泄露同学的隐私。

6、在培训期间要认真学上好心理保健员培训课，做好班级心理普查及相关测试。

7、配合心理咨询室开展的心理健康教育系列工作，积极参加心理保健员培训、专题学习和交流活动，不断提高自己的工作能力。

8、按照要求每学期写好工作总结，并上交心理发展部。

在过去的一年中，我不断加强与同学的交流，通过不同的方式方法与他们沟通，了解他们内心的想法。

1、温馨教室建设，通过心理角、心理小游戏、心理书籍推荐与各种宣传等形式，侧重和谐人际关系的建立，促进班级软硬环境建设，为建立温馨教室服务。

3、加强与其他班干部及宿舍长的联系，及时发现问题，善于帮助有心理困惑和烦恼的同学，当发现个别同学有严重心理问题时，要及时报告辅导员和心理健康中心老师，并劝说其

到辅导员或校心理健康中心处咨询。

4、所谓“谈心”，顾名思义，即为面对面，心对心地交谈。此活动的目的在于为同学们提供一个倾诉心里话平台以促进同学之间的交流沟通，增进同学之间友谊，同时还能够预防学生“心理危机”的发生，如自杀等。

## 大学实践活动课整理书架的心得体会篇五

大家好，我是302雏鹰班的xxx□

今天我来为大家说一说我是怎样做青椒炒鸡杂的吧！

就把生姜放到锅里炒几下，再把鸡杂发到锅里，炒上三分钟，再放青椒，盖上锅盖，等两分钟，再放盐和味精，拌两下就可以出锅了！

妈妈说我炒的菜虽然少放了一点盐，但是很好吃哦！

## 大学实践活动课整理书架的心得体会篇六

为了更好的了解社会，认识中国的国情，增长大学生的才干，奉献社会，锻炼大学生毅力，湖北医药学院(原郧阳医学院)社会实践小分队本着“在实践中求锻炼，在锻炼中求进步”的原则，开展了丰富多彩的暑期社会实践活动。

xx年7月中旬，我很荣幸能作为院级社会实践小分队的一员参加了关于“儿童意外伤害”的暑期社会实践调研活动。

快乐的时光总是弥足珍贵，短暂的经历却能耐人寻味。活动结束后，我反复回忆、思索这一路的点点滴滴，这些天的走访调研的旅途中，我们一行6人，有愁苦、有分歧；但更多的是欢笑、是团结，同时也有沉甸甸的收获。

活动中，我们顶着烈日，冒着暴雨，虽然很累，但我们却毫无怨言。在走访调研的时候，我们受到了许多相关部门及城乡居民的热情接待，他们尽己所能的为我们提供资料和帮助，对我们学校大力称赞，让我们很是感动。同样，由于对我们活动目的不太理解，也有不少居民断然拒绝了我们的调查，这个我们也可以理解。总的来说，社会各界对我们大学生的活动还是相当重视和支持的我们很是感谢！

对于这次活动，我们主要了解的是儿童意外伤害情况，在走访调查过程中，让我看到了一群天真可爱而又让人怜惜的小朋友。在他们本应健康快乐的年龄却遭遇了种种意外伤害。然而，这些伤害很多却是可以避免的，拿着那份关于儿童意外伤害的统计表，看着那一串串数据，我的心不由沉重了起来。儿童意外伤害造成的伤亡人数在逐年上升，然而，当今的卫生部门对此却没有任何举措；另一方面，在农村地区，许多的留守儿童都是由他们的祖辈们监护。由于其受教育程度很低，在照顾小孩的过程只能够安全意识相对较差，对意外伤害的处理也显得尤为不足。总而言之，儿童的安全问题让人十分担忧，预防儿童意外伤害显得一场紧迫。

这次实践活动，让我明白了：“艰辛知人生，实践长才干”通过参加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。并在社会实践的过程中认清了自己的位置，发现了自己的不足，感受到了团队合作的乐趣。“千里之行，始于足下”这次短暂而又充实的实践活动将对我走向社会起到一个桥梁的作用，他将是我人生一段不可或缺的重要历程，对自己将来走上工作岗位也有着巨大的帮助。社会实践也告诉了我，在新经济时代大学生应具备新观念，掌握成熟技术的能力，同时还应具有良好的交际、沟通能力，更要有团队精神。在学习时也要时刻与外界保持同步发展，走到与时俱进。珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒。在学习好专业知识的同时也要努力汲取个领域的知识，努力提高自身综合素质，进自己最大的能力去造福人类。

一路的艰辛与微笑，虽有收获，然所学也只是开始，新的考验和抉择要奋斗不息。选择我爱的，爱我选择的。即使遇到困难也要付出自己最大的努力，不能让自己年轻的时光留下什么遗憾！

## 大学实践活动课整理书架的心得体会篇七

大家晚上好！

我是教育科学学院13级应用心理学专业的，很荣幸代表我院社会实践先进个人在此发言，在此向各位老师同学表示衷心的感谢。

来到大学后的第一个寒假生活对我来说是那么的寻常，因为在这个寒假，我参加了我院的寒假专调队，虽然寒调生活只有短短的十来天，却足以让人回味无穷。寒调过程使我明白了社会实践活动调查是一项充满着欢笑与泪水、成功与艰辛的活动，既要严肃、认真，又需要细心、虚心。

在此次具体的寒假调查过程中，第一步是选题，选题最重要的是注重理论意义、现实意义以及创新性。出于专业知识应用的考虑，我们主要从教育学、心理学等方面来做选择，在我院田澜副教授的指导下，我们选择文理分科成为我们的寒调课题，目的是在新课改的背景之下探讨文理分科的现状及其对高中生的影响。其次是编制问卷，这是整个寒调过程中漫长而艰辛的一步，在讨论中，每个题目都要经过深思熟虑的思考以及激烈的讨论，在语言应用方面也要经过周密的组织与思考。紧接着就是发问卷，在这个过程中，我感受到这是一项最能锻炼人的社会实践能力的工作，这需要我们的人际交往能力、与人沟通能力，以及我们的亲和力等。

当然在实践活动中，我时刻不忘自己是一名师院学子，以“诚、毅、勤、敏”的校训勉励自己。从中我体验到了做任何工作的不易，体验到了高中莘莘学子的刻苦与努力，体

验到了社会要求我们这一代要学会承担的责任，更体验到了奉献的意义。同时这次社会调查培养了我的人际交往能力、组织能力、独立工作能力和团队协作能力，增强了社会的责任感和自我评价能力。

社会实践，伴随着泪水与汗水，夹杂着快乐与劳累，在成长中受益，在成长中成熟。我们期待着明天会带给我们更多的见识，拥有更多的收获。相信在今后的道路上，我们能把社会实践中学到的东西运用到工作中去，而这必将会是我们人生中的最美好的回忆之一。

最后请允许我代表教育科学学院全体社会实践成员做如下承诺：尽己所能，服务社会，不断提升自己的社会实践能力和综合素质，为建设富强、民主、文明，和谐的国家做出新时代大学生应有的贡献。

谢谢！

## 大学实践活动课整理书架的心得体会篇八

结束了紧张的初三生活，无忧无虑的过了将近两个月无学习压力无担忧的初三暑假生活，也便迎来了令人紧张而又期待的高中生活。

说期待是因为辛辛苦苦的考到了自我满意的高中学校，很想此刻就体验一把传说中的高中生活。觉得紧张是因为还要体验为期七天的辛苦军训生活。我听同学说军训过的可是非人般的生活。这句话深深地埋在了我的心里，在看见教官的那一瞬间，立马开始生根发芽。然而体验了才明白看似痛苦的七天军训其实也挺欢乐的。

七天里，我们学会了坚强，无论遇到再大的困难，都不会哭，因为困难对于我们已经不算什么，学会勇敢地去应对，那才是真正的强者。每一天练习队列，对于我们这些温室里不经

风雨的幼苗来说，是很难忍受的，从脖子到脚，都没有不疼的地方，可是我们不说累，我们能挺住，这就是提高，一天天的提高，一天天的成长，一天天变得更加坚强，在磨练中变得强大，这就是我们年轻人，我们年轻，我们无极限。

七天里，我们在痛苦中寻求欢乐，每一天都要露出笑脸，因为我们要在欢乐的氛围中忘记身体的疼痛。这七天是欢乐的，完美的，每一天都有讲不完的乐事，不管是中午在寝室里休息还是课间在训练场休息，每时每刻寻找欢乐是我们最喜欢做的事。我们能够捉蚂蚱喂蜘蛛，我们能够摘草编小兔子，我们能够做的还有很多，总会有很多意想不到的事情引得大家欢笑阵阵，乐此不疲，这就是我们年轻人的童心。

七天里，我们互相认识，所有的人都已经从陌生人变成了好朋友。我们永远是欢乐的因为我们有数不尽的朋友，这样，心就不会孤独。在欢乐中成长，在成长中欢乐，因为，成长路上有朋友相伴。

七天的军训已经过去了，但它会永远深藏在我们的记忆里，装在美丽的水晶瓶中，珍藏到永远，做为自我高中生活的第一页。

又到了军训的季节，我想起了一年前的自我，把那时所写的东西翻了出来，发表上来给今年参加军训的朋友们做为借鉴。突然发现一年前的自我很傻，写的东西也很烂，可是，无论怎样，它都是我成长路上的一个印记。

## 大学实践活动课整理书架的心得体会篇九

大家好!出发来社会实践基地的这个日子，已经被我在日历上画了许多的圈，一天、两天、三天……盼啊盼，等啊等，想想我们就要离开熟悉的学校，离开保姆式的爷爷奶奶、爸爸妈妈，进入一个完全陌生、完全由同学们组成的新鲜空间，心里就一阵阵莫名激动、一遍遍无限地向往。今天，我要正

式宣布：我们来了！

我的心就像小闹钟“滴答滴答”地响着，再过几分钟，我们就要开始3天的奇妙旅程。一切都是那么的不同，我们将在这里，尽情地玩3天，在玩中学，学中玩。学习更多的知识，认识更广阔的世界，了解丰富多彩的社会。

为了尽快适应这个全新的环境，我们定要做到三点：

大家的声音让我有理由相信：在各位教官、老师们的精心指导下，在全体同学的共同努力下，这次社会实践活动一定会取得丰硕成果。最后，愿这次社会实践活动能给同学们留下永久而美好的回忆！同时也预祝本次社会实践活动取得圆满成功！谢谢大家！