

2023年大学生五育融合实践活动体会与收获 大学生实践活动的心得体会(通用8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

大学生五育融合实践活动体会与收获篇一

时间随着沙漏在紧张奔跑，一转眼，我们的实践-----“关注台风，情系苍南”志愿服务也告一段落。

(1) 万事开头难——记首站艰辛

7月10日上午9时，我们服务团，践行科学发展观，服务基层促和谐，深入基层群众之中，开展本次暑期社会实践第一项活动“台风知识了解情况”的问卷调查。

服务团在苍南先后走访了双台街、风池乡等地方人群发放了问卷，得到了当地老百姓的支持，并且在活动过程中，团队成员分工明确，有条不紊，本着安全第一的活动准则，各成员积极配合。

并且，我们还针对政府往年的抗台工作进行了调研，发现了相关工作的不足，盲点等等。

当然，人民群众还是十分肯定苍南政府的积极工作。

但是，由于刚开始我们团队没有很好地与当地居民委员会及居民做好沟通，导致在活动开始表现地十分艰难。

在印象之中有一位老人家不懂普通话，加之最近社区治安跟不上，怀疑我们是骗子。

并和邻居说，不要被我们蒙骗了。

幸好在我们耐心认真的解释在，他们才配合我们的工作。

(2) “你们真好!” -----坚强进社区

7月11日上午，我们服务团在双台街进行了本次实践的第二节----“坚强”进社区。

本站活动我们诚挚邀请了往年抗台居民结合自身的经历，洽谈了个人感受。

我们服务团一致被当地居民在灾难面前百折不挠，越挫越勇的精神所鼓舞、感动。

他们在灾难面前所展现出来的精神也越发坚定了我们实践的信念。

特别是一位年近七旬的老奶奶十分热情地讲述了她在近十年的抗台经历，从先前独自一人屋里排水、屋外清理到如今社区干部帮助救灾。

老人讲着讲着情不自禁的竖起来拇指，这也从一个侧面反映了政府抗灾水平以及居民自救能力的增强，更彰显了共产党员在危难面前和人民紧密联系的优良品质。

在我们即将离开的时候，老奶奶激动地说“你们真好!”。

下午，我们在社区播放了抗台视屏，服务团成员和当地居民一同领略了抗台英雄的精神魅力。

在视屏中出现的一幕幕感人的画面深深地镌刻在服务团各成

员的脑海之中，大家坚信抗台英雄事迹将在今后的人生旅途上成为一盏经久不息的明灯，指引服务团成员健康成长。

(3) “我们干得很好！”——抗台宣讲

7月12日，我们服务团开展了暑期社会实践的第三站活动——抗台宣讲。

上午8时许，在前期精心的准备下，服务团成员携带展板、横幅、问卷以及宣传手册来到了灵溪人民公园广场。

每个成员都有条不紊并略带紧张地进行今天的实践。

我们还没完全准备好，便吸引了大量居民陆陆续续来观看。

服务团各成员也各司其职，有的发放倡议书，有的则针对防台的医疗、卫生、健康向当地居民讲解抗台防疫知识及小技巧。

当他们得知我们是来自杭州的大学生特意来苍南做这次暑期社会实践，居民十分感谢并给了我们许多很好的建议。

服务团宣讲员在和当地居民交流过程中也不时发现群众的一些盲点和误区，并热情帮助居民端正抗台防台态度，提高抗台意识，减少经济损失。

看到他们满意离去，我们服务团每一个成员都感到十分欣喜。

十分高兴地，我们今天的优秀活动也吸引了苍南电视台的记者前来采访，他们也称赞我们杭州电子科大信息工程学院的暑期社会实践做得一年比一年好！

今天的活动，服务团成员克服了种种困难，圆满地完成了任务，给社会交上了满意的答卷。

我们干得十分非常好!

(4) “你们做的不错!” ——专家访谈

7月13日, 我们服务团一行开展了第四站活动——专家采访。

上午8时许, 服务团一行先后访问了气象局、防汛抗旱指挥中心, 我们服务团成员根据苍南台风多发这一实际状况向单位负责人提出了一系列有针对性的问题, 并得到了专家们饶有耐心的详细解答; 服务团成员仔细聆听, 不时记下要点, 收获颇丰。

离去时, 气象局和防汛抗旱指挥中心主任分别写表扬信赠与我们, 服务团成员倍感自豪, 大家一致认同一定要将后续工作做得更好, 无愧于“践行科学发展观, 服务基层促和谐”这一主题, 做时代骄子, 弘扬时代精神。

次日, 我们又采访了灵溪镇副镇长, 她详细得介绍了灵溪镇是如何团结全镇人民群众积极抗台的, 是如何减少水旱灾害的, 是如何积极重建灾区的!

在采访结束的时候, 我们还介绍了我们科技协会暑期社会的开展情况, 她高兴地夸道, “你们做的不错!”

(5) “真不愧是杭电学子!” ——科普进社区

7月14日, 我们服务团开展本次苍南之行的第五站活动——科普进社区。

上午九时许, 服务团一行来到了双台街社区, 受到了社区居民的热烈欢迎。

服务团成员将携带的科普展板, 横幅等井然有序地安放到位。

不一会儿, 社区居民便前来观看, 服务团成员热情地上前同

居民讲解台风相关的科普知识，也详细地宣传了抗台防疫，卫生医疗的知识。

居民对科普知识的渴求进一步激发了服务团宣讲的热情。

交谈中，大家对居民日常生活所遇到的难题一一做了分析解答，看见居民释惑后的喜悦，大家也十分开心。

离行前，社区主任代表社区居民对服务团本次“科普进社区”活动再一次表示感谢。

据了解，双台街社区也在平日里对社区居民开展科普知识教育，但这次服务团一行专程来苍南宣讲有针对性的科普知识还是第一次。

我印象很深刻，有一位阿姨，她的儿子也是大学生，听说我们下乡做志愿服务，便十分热情的上来听我们的讲解，认真的看倡议书和宣传单，还仔细的研究了我们的抗台展板呢！最后她开心的说，“你们那，真不愧是杭电学子！”

(6) “你们慢慢走啊！”-----温馨下乡

7月15日，我们服务团响应团中央的号召，踊跃下乡进行文化宣传。

下午一点，我们便抵达镇象松村大樟树下布置好展板，拉好横幅，准备着如何更好进行宣讲，不料好奇友善的居民便三三两两陆续的前来观看。

我们便顺其自然，明确分工，有人认真讲解展板的内容，有人发放倡议书。

宣传了在台风中的抗台防疫，卫生医疗，心理保健等相关知识。

在我们离开的时候，有一位老奶奶略带感动的和我们招手告别，说，“你们慢慢走啊！”

最重要的，我们不仅圆满地完成了任务，积极地宣传了抗台科普知识，还在实践之中学会了更好学习，更好做人，更好面对未来！

我们是展翅欲飞的小鸟，必须熟悉风才能在蔚蓝的天空里能飞得更高；我们是跃跃欲试的小鱼，必须熟悉水才能在大海里游得更远；我们是即将踏入社会新人，必须给我们尝试的机会才能走的更远。

社会对我们而言是充满竞争的新环境，在进去之前有过接触和熟悉才能适应发展的更好。

对我而言，每一次实践的机会都是难得而又宝贵的。

只有在不断实践中才能收获到经验，而这些经验是通往成功道路上的一个指向标。

一开始我就加入了一个新的团队，成为其中一名既平凡又重要的成员。

我深知团队的成功需要每一个成员的努力。

每个成员都要尽职，尽责，尽力，在团队前进的过程中要不断创新和奉献。

制作调查问卷是一个复杂的过程，我们在一次次交流中渐渐熟悉组员，在一次次讨论自己的观点中知道标新立异，在一次次分配任务中学会承担和付出。

威严的组长对我们完成的质量严格要求，有经验的副组长对我们悉心指导，团结的组员配合和付出努力。

当然，组员之间发生冲突是不可避免的，但我们不会做不必要的争吵，而是开放性的做交流。

我们每人心中都坚定这一个信念：个人的力量是有限的，但团队中每一个有限的力量加起来就成了无限的。

因此，我们团队中每个成员都应尽量去做一个对团队有更大贡献的人。

政府对人民群众的关心，融入基层，便在一次次慰问活动中得到体现。

首先是游园会展现政府对外来务工的关心。

原来，除了在正月十五元宵节举办慰问外来务工的大型晚会，吃盆菜看表演，在平时也会为工厂的职工们送去关爱和欢乐。

虽然自己在学校英语协会举办万圣节游园会时做过摊位的负责人，但却第一次做兑奖处的工作人员，新的尝试让我更加激动。

忙于填补奖品和回收奖券的我虽然站的有些累，但是看到每一位来兑奖处抽奖的职工们脸上笑开了花，手中捧着丰富的奖品满载而归的满足，心里也跟着乐了起来。

慰问坪山本地的贫困小朋友使我有不同的感受。

家虽然不富裕，但却无比的和睦；家虽然不豪华，但却无比的温馨；家虽然节俭，但却无比的幸福。

俗话说的好，可怜天下父母心。

父母为儿女付出了毕生的心血，只愿孩子健康成长。

我们应该感恩我们的父母亲的生养，给予我们无微不至的照顾。

作为一个来访者，一个关心她们的人，应该对每位受帮助的孩子鼓励和关心。

参加政府组织的一系列慰问活动中，能让我更好的感受社会，感受生活，感受成长。

现代化的学习并不仅仅局限于书本的内容，除了拓展思维更要有实地调查。

只有经历过，核实过得出的结论才更真实，于是大芬油画便成为了我们实地考察的地方。

听完大芬艺术馆的负责人的讲解之后我忽然迷惘，在大芬那么多艺术家们真的是为了爱好而自己创业？接下来的自由活动中，我们小组很幸运的在画店门口遇到一位正在作画的年轻画家。

表明身份以后便问了两三个问题，由于不能打扰画家，我们只好在旁边观看一会后离开。

原来，真的就像艺术馆负责人所说的，这些画家虽然刚开始创业路上是非常艰难，但是他们完全靠对作画的兴趣和毅力支撑下来，并慢慢的发展起来。

在学习中常说兴趣是最好的老师，看来在创业上兴趣也是一个非常关键的因素啊。

接下来是有关办公室的理论学习课，从影片中更深一层的了解办公室礼仪和着装，面试的基本礼貌，回答苛刻问题的技巧和对面试中一些突发事件的处理方法。

我听的很入神，必要时也记笔记。

虽然这些在秘书礼仪和办公室管理课上基本上都讲到，但是我不能自满，讲到的内容在心里默默回答当作复习，没有的内容赶紧记下笔记。

这些知识能帮助自己改正不雅的缺点，而变得更有气质。

这何尝又不是一笔大收获！

接下来的模拟面试是这次社会实践中让我期待已经的一项。

由于在学校没有做过兼职，也就没有过面试的经历，所以这次模拟面试既给我尝试的机会也能给自己一次考验。

进门前深呼吸，控制自己的情绪不能让紧张占据了理智。

时刻注意保持着微笑的回答问题，这样可保持声音更柔和。

但是有几次居然不自觉低头望着地板，但是很快提醒自己抬头看考官，尽量让自己表现的放松和自信。

更让我期待的是面试官在对每个人面试过后有一段评价，这样每个人都能知道自己的有点和不足之处。

感谢为我们制定出贴切的实践项目，为我们上了珍贵的一课，在课上又使我们积累宝贵的经验。

虽然有过一次在小加工厂做暑期工的经历，但是还是有生以来第一次全面的参观一间大工厂。

我看到正在绘图的工程师，磨坊打磨的职工，认真测试的检测员，分工合作的生产线员工，耐心的染色印刷过程，摆满机器的车间，一排排饭桌的食堂，宿舍。

如此大的工厂却管理的井井有条，所谓无规矩不成方圆，我想这是离不开每位员工自觉遵守规定。

参观工厂让我有机会了解就业的岗位，但是无论在哪个岗位都要认真和付出。

接近一个月的社会实践完成的各种项目，锻炼了我各方面的能力。

设计问卷让我学会学会有效沟通和团队合作，对创业和就业有更深一层的了解；走访让我对社会有了新的认识，更丰富了我的视野；礼仪的学习和模拟面试让我知道职场大致的形式，对以后工作和面试打下了基础。

感谢政府给予我们实践的机会，让我过了一个充实回忆而又有非凡意义的暑假。

社会实践中的点点滴滴都为我的大学生生活添上了绚丽的一笔。

大学生五育融合实践活动体会与收获篇二

首先，感谢“青鸟计划”和团区委给我这次锻炼和成长的机会。在这一周多的时间里，我在团区委过得快乐且充实。从第一次打印文件，第一次写公文批阅登记表的忐忑，再到现在的快速高效完成很多工作，我要感谢团区委里每一个人，你们教会了我很多，更感染了我许多。我打印了很多不同的文件，这看似简单的背后，有时候需要调整标题，有时候需要双面打印。不是说工作很难，而是，再小再简单的事情也要认认真真去做，争取做好每一个细节。

这一周多的时间，对于我来说是一段全新的旅程，我庆幸我把握住了这次机会，见识到了很多自己从未体会到的东西。我会用心做好接下来的每一份工作，我相信，只要用心感受，

就一定能有值得的收获。

大学生五育融合实践活动体会与收获篇三

为了让大学生们切实感受并深入了解景县深厚的文化底蕴、三大产业的发展、工业基地的建设，激发大学生心系家乡、热爱家乡、报效家乡、为家乡建设贡献力量的热情。7月26日至27日，x市景县县委宣传部、团县委、景县广播电视台联合举办了“我看家乡新变化”暑期返乡大学生观摩活动。来自x大学、中国石油大学、中央财经大学、中国地质大学等众多名校的近120余名景县籍大学生参加了此次活动。

在为期两天的活动中，大学生们先后来到x市景县文化景点、城市建设、四大工业园区、重点企业、重点项目建设进行了实地参观，参观过程中，大学生们详细了解了景县的人文、历史、发展现状及各企业的发展情况。同时，还举行了“青春晨飞扬”活动，徒步参观了景县景州塔和西城墙片区拆迁改造现场。

各企业负责同志也对大学生们的到来表现出了极高的热情，他们向学生们详细介绍了自身企业的发展历程及基本情况，并对大学生未来发展寄予厚望，广大企业还向大学生们伸出了橄榄枝，热忱欢迎大学生回乡发展，用自己所学为家乡建设添砖加瓦，共建美好家园。

参加此次活动的同学们说道：“近年来景县发展确实很快，形成了自己的特色产业，企业的发展和生活水平的提高对大学生就业择业与创业提供了很大的帮助，并且相信将来不久会有很多大学生会回到家乡，心得体会为家乡的发展做出很大贡献。”

参观期间，大学生们亲身感受了家乡日新月异的变化，增强了大学生们对家乡未来发展的信心，并且希望以后用自己的所学来回报家乡，为共建美好家园做出贡献。

大学生五育融合实践活动体会与收获篇四

我们必须勤奋，必须勇敢，必须坚持，勤能补拙是良训，一分耕耘一分才。年轻没有失败，奋斗创造未来!下面由小编为大家整理出关于关于大学生学习的心得体会的文章!希望大家喜欢!

十五天的实践活动结束了，我学到了很多东西，这些东西将让我终身受用。

尽管遇到了很多以前没有遇见过的问题，也有很多当场不能解决的问题，时常也感觉很无助、很尴尬，但因为有一个团结向上的团队，一切的问题都以不在是问题，一切的不知道也都会变成知道，正所谓人多力量大，人多好做事。

我们队每个人都是负责而又谦让的人，一起的七天，我想难免会有些摩擦、偶尔也会有些争执，可我们大家好像很有默契是的，即使有不同的意见或见解，都会相互的体谅和比较，最终得到一致的答案。

半个月的实践活动就这样结束了，然而活动的每个场面却深深的印在我的脑海里，虽然是有苦有累的十五天，但我觉得这是一次不错的经历，我又结识了几位新的朋友，开阔了眼界，从中学到了不少东西，也增长了不少才干。

通过本次实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长，另一方面，我们为学校做出了自己的贡献。

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。

我们会更加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，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

这次的实践活动，让我感受到，人的一生中，学校并不是真正永远的学校，而真正的学校只有一个，那就是社会。

大学生实践活动是引导学生走出校门、走向社会、接触社会、了解社会、投身社会的良好形式，是促使大学生投身改革建设、向群众学习、培养锻炼才干的好渠道，是提升思想、修身养性、树立服务社会思想的有效途径。

通过参加实践活动，有助于我们在校大学生形成新观念，吸收新的思想与知识。

现在的我，大二已结束，时间过得真快，我也在不断成长。

现在的我，比以往更加珍惜时间，愿意努力学习，培养自己的人格。

此次实践活动，让我真切地看到身旁的大学生每天在干些什么，从他们身上，我吸取到经验与教训。

我们要努力学习，锻炼身体，真诚待人，团结他人，每天有所进步……

我们必须勤奋，必须勇敢，必须坚持，勤能补拙是良训，一分耕耘一分才。

年轻没有失败，奋斗创造未来！

开学到现在已经半年了，记得我来xx大学的第一感觉就是好大好漂亮的地方呀。

这是自己第一次独自一人离开家这么远，第一个学期总会有

一些不适应，比如住宿方面和吃饭方面。

刚刚搬来宿舍的那几天，大家互相不认识，相互之间的话很少，想说话却不知道说些什么才好，慢慢的发现其实大家的想法都差不多，有时候讨论起来还仍旧忍不住笑出来当时的样子，有点傻，充满了对大学生活的向往，怀着一腔热血蓄势待发。

当真正融入到了大学生活的时候，才发现大学和高中真的有很大的不同。

大学里，在小路上，在街角处总有匆匆忙忙走来走去的人们，即使是星期六和星期日也不例外，每每想到图书馆去学习，就会发现图书馆里满满的都是人，有好几次因为起的比较早，到学校去看看，远远地就会看到有那么几个人在图书馆门口等待着开门。

在学校里1号楼下面的长椅上和7号楼的大厅里，常常会有人不停地念着英语和

记一些别的科目，学习的氛围十分浓重。

相对高中来说，大家虽然也在学习，但是却是在老师和家长的督促下，而大学里完全是自主学习。

还有两个很大的不同就是流动教室和上课的时间安排。

高中的时候，习惯了固定教室，所以现在往往在匆匆忙忙去学校的路上，才掏出手机来看一下今天的课是在哪里上，有一次还误走错了楼。

有人说，大学的课程就像南孚电池，一节更比六节强，现在看来，说的也挺对的。

2个小时的时间，刚开始听到一半的时候就不由得开始走神，后来强迫着自己努力听进去，到现在也已经适应了这样的时间安排，觉得其实这样听讲可以掌握更多的东西。

我想，在大学里能体现自我价值的事情就是多多参加各种活动。

开学时，有许多的社团纳新和学生会纳新，没来大学之前，就常常听人说大学的学生会和高中的有很大的不同，而且加入学生会是一个非常好的锻炼机会，可以提高你的自信和组织能力。

因此，我选择报名参加了学生会。

从来没有想到学生会的纳新是需要面

试的，在进入校学生会面试教室的时候，听着大家讲述着他们的高中工作经验，感觉到真的是有很多很多能力高的人，当轮到自己，就觉得心里很紧张，腿也不自主得开始发抖，结果也可想而知，我只通过了面试初赛，不过自己心里还是有一点小小的庆幸，居然能通过初赛，比我预想中的要好很多，虽然结果还是没能通过，但是在这场面试中，我还是学到了不少，因为我开始懂得控制自己的紧张心理，并且变得比以前更加自信了些。

接下来就是院学生会的面试，因为有了之前的经验，很幸运的顺利通过了面试，可以在自己喜欢的部门工作、和不同的人打交道，同时也能结识到更多的人，真的是很不错的体验。

在学生会里，我开始接触到各种不同的活动和人，学长学姐们也都十分温柔，干事们之间也都关系融洽。

素拓活动中，大家在一起疯玩，为了赢得比赛一起努力，活动的最后我们还收到了棒棒糖，真的'尝到了快乐的味道，甜

甜的，略带一丝酸苦，不过只是一点而已。

接下来几乎每周六周日，大家都在忙于宿舍和学校之

间，甚至感到比平时还更累些，不是忙学习，而是忙于坐场和参加活动，不过这样的生活才会更充实，更加有滋有味。

广播体操比赛算是其中比较累的了，我们的广播体操训练持续了一周，每天早上6：00就得起床，晚上也是天黑以后才能回宿舍。

那些天，总能在操场上见到一群一群的人在训练，即使是在中午也有很多人。

最难熬的就是定动作了，这需要保持一个姿势很久，不过，我们都坚持下来了。

在最后比赛时，我们取得了比赛第二名的好成绩，我想，这也算是对我们辛苦努力的最好回报了。

接下来，就是宿舍文化节的比赛。

我们的宿舍名称是海蓝之家，舍友们还戏称说海蓝之家——女生的衣柜。

其中也有我们的一些小创意，例如，在宿舍值日表上，我们分别找了代表各自性格的衣服品牌和一个形容自己的形容词，窗户的玻璃我们则做成了我们的涂鸦区，也算是我们的一方娱乐小天地。

睡，但是现在回想起来却也是一种美好的回忆。

在接下来就到了期末考试，在准备考试的日子里，大家每天起早贪黑，互相督促着，在早晨和中午早早地到了教室，争取占一个好的座位，当然，教室里没有座位的情况也经常发

生，图书馆里更是人满为患，但是，大家仍然认真学习，终于在期末考试的时候都取得了不错的成绩。

很多的朋友在去了大学以后都觉得好像不如自己理想中的那么好，可我始终觉得，既然选择了远方，就该风雨兼程，即使遇到再大的困难，也该勇往直前，不退缩，不逃避，真正活出属于自己的精彩人生！

二、感恩

这三年里，少不了老师的关怀，借着这次的机会，感谢我们敬爱的老师。

我是出生一个贫困的家庭，从申请贷款，到在图书馆勤工俭学，从团员到预备党员，从一个胆怯的女孩，到现在的从容，从我实习遇到一些困难，到现在重拾信心，这所有的一切都离不开老师给我的机会和帮助，我也深深地体会到大学老师为我们的成材所付出的艰辛劳动，在此我要向他们表示深深的谢意和崇高的敬意！

记得秦平老师和我说过一句话：“到了社会，你就要去适应这个环境，而不是去改变它，虽然会比较复杂，但是只要你摆正心态，做好自己，你总会有成功的时候的。

”这些话给了我很大的启示。

所以在实习的这段时间了，我总是要严格要求自己，适应新的工作环境，不断地学习新的知识，不断地进步，提高自己实操能力，用陈主任的一句话就是：“把学习应用到实习中去，把实习应用到论文中，把实习与就业结合在一起”。

作为一个即将“踏入社会”的青年，我个人也处在激烈竞争的人生跑道上拼搏。

抓住今天成功的机遇，不要让它与我擦肩而过。

时间飞逝，日月如梭！不知不觉离开大学走上社会已经两个来月了。

这两个月里感觉自己度过了人生中最忙碌的阶段，每天穿梭在教室和办公室之间，跟一群小孩混在一起。

刚开始很不适应，感觉什么事情都不上手，忙吗又忙个半死，但结果是事倍功半。

所以一直很失落，感觉自己能力不够，什么事情都做不好！后来身边的朋友，学长学姐们跟我说：刚开始都是这样的，只是不适应罢了，过一段时间会习惯的，你要对自己有信心，不要气馁。

在他们的鼓励下，我强忍着坚持过好每一天。

我想：为什么他们能坚持住，我怎么就不行呢？我们不是一样的吗？我不会比别人差的！

自信是成功的第一秘诀

爱迪生说过：“自信是成功的第一秘诀。

有时候做事成绩不好，人们往往归结于自己的不够努力，或者不够聪明，往往忽视心理因素的巨大影响。

可以说：心理上的调整是要重于方法、态度(努力与否)的。

做事时，心里安静，就能够沉下心来认真完成；心理积极就能够不断地将压力转化为动力，促进自己的前进；同样的，心里信任自己，把事情做好，不要畏畏缩缩，怕前怕后，看别人的脸色。

其实自信是一种生活态度，是一个成功者必备的素质。

自信心不是无端地建立起来的，而是自己要有扎实的基础。

基础也要靠平时自己一点一滴的积累，并不是一蹴而就的。

工作也一样，这么多事情，作为新人肯定会遇到困难，但是自信的人往往相信自己能够解决这些困难，而不会被它吓住，结果顺利解决了问题的几率大大提高；反而缺乏自信的人，此时就会更加手足无措，结果以彻底失败而告终。

只有在困难中解决问题，在过程中积累经验，才会累积信心，向成功的变靠近！自信是最大限度发挥自己能力的前提条件。

如果你有自信，你就可以说自己是一位不折不扣的成功者。

态度决定一切

米卢说过：“态度决定一切。”

这句话不仅适用于足球，同样适用于工作中的学习。

学习态度包括以下几个方面：主动、进取和奋斗。

作为一个新人拥有一个主动的态度十分重要，可以说：“天才，就是主动性的爆发。”

遇到了每一件事绝不退缩，积极地去，实在不会可以请教指导老师或其他前辈，这就是一种主动的态度。

主动可以使你比别人多许多做事的时间，可以比别人多做许多需要做的事情。

你得到的练习就会很多，提升的机会就会加大。

进取可以让你不停地向上，防止人变得堕落。

奋斗也就是我们平常所说的努力。

那种不怕苦，不怕累的精神在工作中也是需要的。

大学生五育融合实践活动体会与收获篇五

在注重素质教育的今天，假期社会实践已在大学生潮中成为一种趋势，社会实践作为培养和提高学生的勤动手、创新和创业能力的重要举措，深受各大学的重视。社会实践能培养德、智、体、美、劳的综合型优秀人才，有助于我们接触社会、了解社会和融入社会，同时，可以学到在课堂上不会学到的知识，也可以锻炼自己的能力，还可以更好服务社会，回报社会的一种可行形式。

步入了大学就等于步入了半个社会，我们再也不是温室里的花朵，通过社会实践的磨练，我认为社会实践是送给我的一笔财富，为以后走出校门创造了良好的条件。

我没有选择自己所学的专业去实践，而是去了学校介绍的一间化工公司做普工，在书中学不到的甜酸苦辣，在这里完完全全体会到了。工作相对而言比较轻松，只是时间较长了点，每两个星期倒一次班。最初我被安排在流水线上工作，包装半成品，线长一般安排我在第一道工序作业，因为我做得好和快（第一道工序做好了才顺利进行以下的工序），每天的工作几乎都是大同小异，虽这样，我还是服从线长的安排。做事认真、勤奋是我对工作的负责，就因为这样，线长很信任我。后来我调去了品管部，离开了原来的线，开始做质检的工作，刚开始因不知道怎样确认一种产品的程序而烦恼，第二天完全懂了，其实也是很简单。在这里，我和很多同事成为朋友，相互留下了电话和qq□

总结了两个月的社会实践，我觉得有些地方还是需要改进的，比如以下的几方面：

一、无论是在哪里都应该善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识了更多的人，学会如何与别人沟通好，是一门长期的功课。与同事沟通也同等重要，在一个群体下，大家合心合力去做事，把做事的过程更加和谐，得心应手，应牢记别人给自己的意见，必须耐心、虚心地接受。

二、要学会自信。自信不是对自己的夸奖，而是对自己能力的肯定，要建立自信心，不断地增强自己的独立和主见。没有工作经验不要紧，重要的是你的能力不比别差，况且社会工作经验也是积累出来的，没有第一次，又何来第二、三次呢？有自信能使你更有活力更有冲劲。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假时有点害怕再踏上社会工作，觉得挫折多多，所以使自己觉得很渺小。在社会中别人的态度无论多恶劣，也要轻松应付，学会微笑，吃过的亏当作教训，应该学会迎难而上，自己解决问题（我是这样告诉自己的）。

四、工作中不断增长知识。希腊作家索伦说：“活到老，学到老”，不断给自己输入“新血液”

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

大学生五育融合实践活动体会与收获篇六

暑假回来，在社区实践了近一个月，这一个月我过得特别充实。

在学校学习的理论知识在社区实践中得以运用。做表格，录居民信息都用到了学校学的计算机知识。电子表格的制作和修改是我的弱项，之前学的知识还不足，在社区的实践过程中，跟工作人员学到了很多，我在电子表格的操作上更加娴熟。和工作人员一起入户采集居民信息，也学会了更多与人沟通的技巧。

炎炎夏日，我们从一楼到五楼上下跑，说挥汗如雨毫不夸张。我深深体会到为人民服务他们付出的太多。对我们不了解的行业我们不能随意评价，对各行各业的人我们都应该给予更多的理解。你以为光鲜的他们也许背后流了许多汗水，你以为的“事多”和“啰嗦”却是他们的关心。所以人与人之间应该理解万岁，这样一切的和諧了。

很多事情，不亲自实践永远都不会有深切的感受。以前我认为年龄差和工龄差这么大，我不可能融入到他们中。和社区工作人员相处了这一段时间，发现不是这样。这一群可爱的人各有性格。雷厉风行又暖心的领导，和蔼可亲的阿姨，工作细致严谨的年轻姑娘，还有哈哈乐的小朋友们。和他们在一起，收获的不仅是快乐，还有成长。真诚多一点，信任多一点，人与人之间的关系就会更近一点。

面对电脑屏幕眼睛酸涩的时候我也想抱怨，往表格上贴照片、核对信息的时候我也烦躁，最后的努力做好。再回头看自己做过的事就觉得是小菜一碟了。对于工作，我们不能只把它当成谋生的方式，而要用心去做。敬业的人是可爱的，认真

工作的人是美丽的。

热和累、汗水和时间都不会白费，这段时间学到了很多，这使我对以后的工作更加有信心了。“一分耕耘一分收获”便是我在社区实践最大的收获。

大学生五育融合实践活动体会与收获篇七

暑假的生活总是让人感到放松且悠闲，但自从成为一名大学生之后，我对自己的暑假也有了新的定义。对待暑假，我开始意识到自己还有除了游玩以为更加积极的方式。作为一名大学生，我希望更加主动的去发挥自己的的能力，并在社会中取得更多的收获。

为此，我在这次的暑假中，积极的参与到了社会实践的活动中，并通过自身的学习、努力，在活动中认识了社会，也更加认识了自己。现将自己的实践情况总结如下：

1. 锻炼自身吃苦耐劳的能力，走出校园的舒适区，加强自我的锻炼。
2. 体会社会环境，尝试接触社会工作，让自己能尽早了解社会的基本情况
3. 提高自我的管理能力，管理假期时间，积极有效的发挥假期的作用。

在假期里，我在离家比较近的地方找到了自己实践工作——餐厅服务员。虽然是十分简单的一份工作，但对于我这种毫无工作经验的暑假大学生而言，却是十分适合的基础岗位。

在工作方面，服务员负责的都是一些简单的任务，端茶送水，打扫收拾。虽然任务不复杂，但真的很消耗体力，同时也要具备十足的耐心和沟通应变能力。在我工作的时候，就遇上

过许多让我难以理解的要求。这也让我受到了领导不少的责备。虽然感到有些难过，但经历了这些体会后，我也收获了很多。并学会了如何处理这些问题。渐渐的我在工作中不仅提升了自己的社会经验，更学会如何圆滑的处理沟通中的一些问题，在一些老客户中也得到了不错的评价。

在这次的实践工作中，我收获了很多为人处世的方法。虽然短暂，但而已渐渐适应了作为一名服务员的工作。这些收获和经历，都让我以一名大学生的失衡分的学习并体会了很多对社会的认识。

如今，我感到这次的实践虽然辛苦，但为了这些成长和收获都是值得的！这也教导了我，一份付出，才有一份收获！

回顾这次的工作，我其实也有许多做的不好的地方。如：在工作中走神导致上错菜，或是给顾客带来了一些不便……每一次犯错，对我而言都是一个警告，让我您能认识到自己不足和问题。对我而言，这也是十分重要的一次收获！我会好好的总结自己，并积极的改进不足，让自己今后能更加出色！

大学生五育融合实践活动体会与收获篇八

人生是一场苦旅，走久了才知道倦累，人生是一次跋涉，走长了才知道艰难。在我看来，人生就是用来如此折腾的。时间不仅让我们看透了别人，也让我们认清了自己。

20__年12月22日，伴随着学期结束，同学们陆续回家。参加社会实践的同学也踏上远行的路，为了锻炼同学们的自主能力，学院组织的社会实践得到了同学们的支持，超过了80%的同学参加了社会实践。

对于许多同学来说，这是他们第一次外出打工，第一次依靠自己的能力去赚钱，去体会赚钱的辛酸。很多同学坐上了远行的火车，寒风吹着远行的人，夜里10点钟，同学们到达火车

站，在一翻忙碌后同学们做上了火车，在火车上许多同学兴奋的幻想着将来要承担的工作，幻想到领工资时的狂欢，但同学们不适应长途的火车，在车上不适应所以睡不足，调不过变化的环境。

到了社会实践地点昆山，同学们欢乐的走向新环境，但是很快，问题就出现了，许多同学水土不服，或者不适应饮食，也不适应从20多度到10多度的温度差，所以很多同学都生病了，许多同学都慌了，幸亏很快恢复了。

当我刚进入工作岗位时，极度的疲劳和与同事相处的方式不同而导致自己很疲劳，没有余力去做其他事，慢慢的，同学们相互疏远了，休息时间都爬在桌子上睡觉，工作时间争分夺秒做事，有时中间休息几分钟，都能爬在桌子上睡着，而刚刚融入新环境的我们精力不足，所以做得不好，后来经过调整，才慢慢融入新环境，慢慢适应长时间的，高难度的工作。

社会实践的第一个月，也是最难熬的一个月，平时懒散的我们没能融入环境，没能适应工作，而且正处在年末赶工作量，所以，当领导不停的催工作量，感觉心里特别烦，但是想想别人行，为什么自己不行，于是又坚持了下来，工作中领导干部经常催，员工特别烦，所以经常出现员工与领导吵架的事，当我们慢慢适应了工作，渐渐，领导干部开始表扬我们。

年假结束后，各个部门的领导，老员工逐渐返岗，随着领导回家，我的压力降低了许多，于是渐渐有时间休息，结束后可以在休息室喝点水，也因为自己的努力博得了领导的喜欢，所以后来我的工作量不大。

过年的时候是我们最难熬的，想家，再加上工作压力，自己几乎放弃，但是我庆幸自己坚持了下来，每次和父母通话，父母思念的语气，及自己想家的情绪，眼泪几欲流出，但是想想自己身边有那么多的同学，还是坚持了下来，随着时间推移，离社会实践的结束越来越近，返回学校，回家的心情

也越来越急切，有时看着日期，默默的对自己说只有几天了，马上就要回去了，返校时间到了，我们拉上了自己的行李迫不及待的踏上了回家的路，在车上欢呼，用手机给家里打电话，报平安。父母的欣喜及自己的急切，瞬间明白了家的含义。

有时候，真的感谢这次实践，让我成长了许多，体会到了社会的艰苦，挣钱的不易，也明白了要懂得珍惜。