# 最新暑期实践心得体会大学生 暑期实践心得体会(汇总9篇)

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2024-06-08

*在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是我帮大家整...*

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。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。

**暑期实践心得体会大学生篇一**

在过去的一个暑假中，我经历了一个与以往完全不同的暑假。在这个暑假中，我第一次独立进行了暑期社会实践。在之前，暑期社会实践对我来说一直是陌生的，也是之前我一直对于它未知的恐惧不敢进行尝试的原因。在这个暑假，一是感觉到自己应该在暑假做些有意义的事，增加自己的人生阅历，体会生活的不容易；二是为了自己的自行车梦想，想通过自己的努力来完成。所以通过亲戚的关系获得了一个在家得福超市进行社会实践的机会。

一个半月的社会实践经历让我经历了很多，看到了很多的不同的人和事，也学会了很多的人生道理。

超市作为服务业的行业，最不可避免的就是与顾客的接触。正所谓林子大了，什么鸟都有。超市每天大量的人流量也确实让我接触到了许多不同的人。让我感受到了人与人之间的差别之大。

在超市社会实践的这段时间，我发现对待不同的人有着不同的方法。每个人都有着他们自己独特的性格特点，你不能一视同仁的对待他们，而应该及时的抓住他们的性格特点，针对他们独自的性格特点来与这些人交流。

因为我的主要工作是在收银线，所以每天见到的人也是最多的。见的人多了，难免会碰到一些蛮不讲理的人。他们会有各种理由来刁难你，让你不知如何应付，甚至不给你任何开口说话的机会。对待这种人，最好的办法就是保持沉默，甚至不理睬他。因为这种人他就是要耍无赖然后把你惹急，这样他就有理由去投诉你，然后获得好处后还不断挖苦你。

人与人之间的相处也是一样，每个人的一生都要接触不同的人，有自己喜欢，脾气相投的，也有自已一眼看到既感觉很讨厌的。我们一般不能够选择自己接触的人，所以我们只能够想着如何才能够更好的与人相处。毕竟地球不是围绕着我们旋转，我们只能够让自己更加的融入这个社会。也许，当碰到一些自己非常讨厌的人或事时，我们会有生气愤怒的冲动，但是我们必须想好自己所作所为的后果。如果只是一味的跟随自己的冲动走，那并不能表现出我们有多么的勇敢，反而反应出了鲁莽。

在服务类行业中难免会与人发生矛盾，这个时候就要求我们能够控制住自己，多想想如果发生冲突后的后果。人与人之间如果都能够退一步，不为一些小事斤斤计较，那么人与人之间就会更加和谐，我们也会感觉这个世界海阔天空。

在我暑期社会实践的期间，总是会发现许多其他的暑期工会以各种各样的借口来逃避自己的工作。也许对于他们自己来说，这是一种聪敏的行为，因为他们能够比别人工作更少而拿到同样的工资，而我认为这完全是一种本末倒置的行为。首先，我们参加暑期社会实践最主要的目的就是锻炼自己，培养自己对人对事的能力，而他们主动放弃机会只想着自己如何舒服，完全违背了参加实践的初衷。其次，也许你认为你偷偷休息了，隐藏的很好，但是天下没有不透风的墙，其实你的所作所为全部被别人收入眼底。这样你在被人眼中自然要降了好多等级，也很大程度的影响了别人以后对待你的态度。

其实有很多时候，特别在中国这个性质的社会，人的主观意识在社会中起着很大的作用。别人对你有好的印象，别人就会给予你更多。相反的，如果别人对你只有坏的印象，那么你也会因此失去很多。

也许是现在的家庭，很多父母一味的娇惯孩子，不让他们做哪些脏活累活，导致了现在的年轻人在干活是总是想着讨巧，希望自己做的少却得到的多。其实现实中哪有那么便宜的事，也许你认为你赚到了，但其实你已经在无形中失去了很多，并且你会在将来为你的行为感到深深的后悔。就像我在家得福社会实践的期间，有几个同样班次的暑期工会找各种理由来逃脱自己的工作，自己还沾沾自喜，然后我和许多老员工的聊天中就会提到，发现这些老员工也是非常的看不下去，对他们的印象非常差，只是感觉他们只是暑期工，没有必要过于为难他们才没有和他们计较。虽然嘴上不说，但其实在内心里已经会非常的讨厌，并且在平时的交往中也会特殊对待。

有的时候，我们不能仅仅盯着眼前的一点利益，因为我们也许会因此失去更多。长期的人情投资是很重要的。有的时候我们也许感觉会吃亏了，但是我们应该记住，吃亏是福。也许我们现在吃亏，看起来像是失去了眼前的利益，但是这却会给别人留下一些好印象，让别人觉得你是可以交付的人，也会让你有机会能够获得更大的利益。

第一次的社会实践，见到的都是新鲜的事物，接触的都是不熟悉的工作。每个人对未知事物都有多多少少的胆怯，但是胆怯并不意味着放弃，这需要我们有更大的信心去面对。当你真正的开始接触这些工作的时候，你会发现原来这些工作可以这么简单。

战争中，士兵们的士气往往会决定整个战事的走向，同样的，对于一个人来说，是否有自信也能够决定他做事情成功与否。足够的自信会给你带来很大的助力，因为你想着你会成功，那么你将无所畏惧，全心全意的向着目标前进，这样就会心无杂念，往往这种状态会让人事半功倍。因此自信是一个人成功不可或缺的条件。

或许有的时候我们会感觉自己一无是处，完全找不到能够让自己自信的地方。其实不然，李白就有这样的诗句“天生我才必有用”，每个人都有自己擅长的地方，都有自己的独到之处，只是你还没有发现而已。因此我们需要经常的进行自我的思考，思考自己的不足与长处，思考自己到底适合做什么。碰到事情要自己尝试着去做，因为有时候一件小事的成功都能给你带来很大的自信。

自信是成功的动力，我们需要从各种地方寻找自己的自信，相信自己能够做到，然后这份信念会帮助你克服万难，然后通向成功。记得前不久刚看过的一段视频，一个橄榄球教练每天会让他的队员背着另一个队员双膝不能触底的爬行十米。又一次，他们第二天要面对一个非常强大的对手，当教练问他们有没有信心时，他们在犹豫，仅仅将胜利寄托在对手的失误上。然后教练就叫出其中一名队员让他爬行五十米，并让他带上了眼罩。起初这还是个可以完成的任务，但是队员带上了眼罩，并不知道爬了多远。在爬行过程中，队员一次又一次喊道：“我不行了，我没力气了。”但是教练却只是说：“继续爬，继续爬，你能行的，让我看看你的力量，你能行的。”队员只能继续往前爬，并没有放弃。直到最后，教练让队员停下并摘下眼罩时，队员自己惊呆了，因为他不止爬行了五十米，而是爬过了整整一块橄榄球场，那足有一百多米。也许我们之前并不认为自己能够做到，但是我们却忽略了自己自身的潜力，不相信自己的潜力。而这位教练的作为则极大的激发了队员的自信，相信在接下来的比赛他们能赢。

在家得福社会实践过程中，我发现一个很有趣的现象：一般人少的时候，家得福员工基本上都在自己的岗位上无所事事，但是人多的时候却开始挨个换着吃饭，导致人多的时候员工反而并不多，以至于出现工作积压，都忙不开。

我感觉这就是在工作上没有进行合理的安排，导致了资源的紧张与浪费。合理的安排，在工作中起着很大的作用。同样一件工作，如果你合理的安排了如何去做，那么往往会起到事半功倍的好效果，但是如果你不去安排，就是埋头苦干，那么也会取得事倍功半的坏效果，甚至有不能按时完成工作的反效果。

俗语说的好，凡事预则立，不预则废，这句话蕴含这深刻的哲理。对于安排工作，计划就很重要。任何工作都应该有计划，以明确目的，避免盲目的工作，使得工作能够循序渐进，有条不紊的进行。同样的，在生活中也是如此，合理的制定计划可以使我们的工作有秩序、有节奏、有品位。

**暑期实践心得体会大学生篇二**

20xx年7月20日我来到陕西省\*\*市\*\*区人民法院办公室进行了为期20天的暑期社会实践。活动期间，我得到了办公室各位老师的耐心指导，在此对他们表示衷心的感谢。

承蒙办公室老师的信任，我参加社会实践的第一天被分配到的工作任务是起草一份由朱法官适用简易程序独任审理的借款纠纷案件的判决书。案情非常简单：乙向甲借款人民币十万元并向甲出具\"借据\"一份，借款期限届满后乙无故拒绝偿还，甲追讨数次未果遂诉诸法院，请求判令乙偿还借款本金及利息，乙未到庭应诉，本案缺席审判。案情虽然简单，并且在实体法上我没有感觉到有法律知识的空缺，但是，由于我没有学到民事诉讼法，对\"简易程序\"不了解，在程序上我对这个案件的审理过程并不清楚，并且对诉讼费用如何分担几乎一无所知。幸好起草判决书只是诉讼程序中的一个具体环节，对诉讼其它环节的不了解并不影响本环节的操作，尽管如此，我还是深刻体会到作为一个从事实务工作的法律人，必须全面充实自己法律知识的重要性：实体法律知识和程序法律知识二者同等重要，缺一不可，只懂实体法而不懂程序法在实务中将会无从下手，不知从何做起，只有具备全面、夯实的法律知识才能更好地从事实务工作。

\"纸上得来终觉浅，觉知此事要躬行。\"通过为期三个星期的社会实践，我将自己所学的知识应用于实际的工作中，在办公室各位老师的关怀与教导下，提高了法律实践能力。但我也深深地感触到自己所学的知识的肤浅和在实践应用过程中专业知识的匮乏，以及实践经验的不足。20天的时间虽然很短暂，但真的让我学会了很多。从刚开始的什么都不懂，到现在已经基本掌握了装订卷宗的方法与技巧，如何打印相关的法律文书，以及如何退费结算等。通知当事人来领传票，邮寄判决文书给当事人，处理相应的卷宗已经成了家常便饭，我也能应付自如了。这种实战体验是在课堂上怎么也学不到的。通过实习，自己也庆幸对法院的基本流程有了个初步的认识，更让自己对今后的学习有了更深的感悟。

来法院参加社会实践的另一个好处就是能看到各种各样的案子，真实生动的庭审比书上枯燥的案例分析更吸引了我。几乎是一有空我就去参加旁听，20天下来也听了不少的庭审，也多多少少学到了些还未学到的知识，也体会到书本上学到的知识被运用起来的满足感。有时庭审结束，跟审判员讨论起案子来，还能产生的共鸣，这着实提高了我对法学的热情与兴趣。另外，通过庭审，我还发现了法官对案件的熟悉程度以及自身对案件的中立性决定了庭审的质量与效率。同时，律师作为诉讼代理人应在庭审前做好充分的准备工作，对案件有清晰的思路和观点，不然到时对法官的提问一问三不知，增加败诉的概率。

\"路漫漫其修远兮，吾将上下而求索\"，解决执行难和执行乱这个问题，也还需要我们在实践中不断去探索和努力。但是，前车之鉴，后世之师。一个个鲜明的事例已经告诉我们，知法、懂法方能更好的保护自己的合法权益。而针对法律知识薄弱的那些人群，我认为，作为大学生的我们应该再组织多一些\"送法下乡\"之类的，宣传法律知识的活动，让人们对法律知识多一点了解，多一点认识，使大家在遇到问题时能够适时的拿起法律的武器捍卫自己的权益。是的，维护社会的正义与公正，不只需要个人的努力与坚持，更需要大家的力量来共同努力。而建设一个法治社会，更是人人有责！

虽然我在法院的实习时间只有短短的20天，但是在这20天中我的收获是不言而喻的--从完全的理论知识学习到零距离参与审判实务工作中学习法律，感受法律，了解法院审理案件的程序，亲身感受法官判案的思维。

社会实践活动给生活在校园象牙塔中的大学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层,同基层领导谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了\"从群众中来，到群众中去\"的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。\"艰辛知人生，实践长才干\"。通过开展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。这在无形中使我对自己有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。作为一名大学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

**暑期实践心得体会大学生篇三**

暑期实践，作为大学生们展示自我的平台，不仅丰富了我们的暑假生活，更是对我们人生观、价值观的一次重要考验。在这个暑假，我参加了一次社会实践活动，得到了许多宝贵的经验。下面我将从实践的目的、实践的过程、实践的收获以及实践的感悟四个方面来谈谈我的心得体会。

首先，暑期实践的目的是培养学生的实践能力和实践经验。作为大学生，我们在校园里主要是在课堂上接受理论知识的灌输，而缺乏实际操作的机会。因此，通过参加暑期实践，我们可以将书本知识转化为实际应用的能力，提高我们的实践能力，增加我们的社会经验。此外，实践还能让我们更好地了解社会，增强我们的社会责任感和使命感。

其次，实践的过程是一个充满挑战和机遇的过程。在我的实践中，我参与了一个社区服务活动，目的是为贫困儿童提供一些帮助和关爱。这个活动需要我们与贫困儿童建立起互信关系，了解他们的需要，同时还需要组织和协调各项工作。在实践过程中，我遇到了许多困难和挑战，比如语言沟通问题、时间安排等等。然而，正是这些困难和挑战，让我不断学习和成长。同时，实践也给了我很多机遇，比如结识了许多志同道合的朋友，为我今后的发展奠定了基础。

再次，实践的收获是多方面的。首先，我通过实践了解到贫困儿童生活的艰辛，更加珍惜自己的生活，并主动关心他人。其次，通过实践，我提高了自己的组织和协调能力，学会了如何与人沟通合作。最重要的是，实践让我更加明确了自己的目标和方向，为我的未来规划提供了宝贵的经验。

最后，通过这次实践，我有了许多感悟。首先，我明白了行动力的重要性。只有付诸实践，才能真正理解和掌握知识。其次，我意识到团队合作的力量。在实践中，每一个人的贡献都是不可忽视的，只有团队的力量才能解决问题。最后，我懂得了感恩和分享。通过参与实践，我理解到自己的幸运，更愿意为他人提供帮助，分享自己的爱心。

总之，暑期实践是一个锻炼和成长的过程，通过实践，我们可以培养实践能力，增加社会经验，收获各种宝贵的经验和感悟。相信通过这次实践，我在未来的学习和生活中都会有所斩获。

【参考译文】。

**暑期实践心得体会大学生篇四**

本人于20--年7月10日来到--公司开始了为期20天的暑期认识实习。最终由于该企业设备的维修以及车间的装修，本次实习被提前至7月29日结束返校。虽然仅有短短的20天时间，可是在这段时间里，在企业导师、员工师傅的耐心指导和自我的虚心学习下，对于一些平常的理论知识最终有了必须的感性认识，这对我们以后的学习和工作有很大的帮忙。下头是我此次实习总的心得体会，期望给师弟师妹们一些启发。

在整个实习过程中，我每一天都有很多新的体会，新的想法，我总结下来主要有以下几点：

上学的时候，自由支配的时间很充裕，能够适时偷懒、放松、外出等;上班的时候，每一天都有要完成的任务，同时有一种职责抗在肩上，即使没任务也要到点才能下班。上学的时候能够很有个性，但上班就必须要融入企业、融入社会的文化氛围中，否则很快就会被淘汰。上学的时候很自信，觉得自我将来能干一番事业;上班了，才觉得自我需要学习的东西太多了。在学校，直来直往，犯点错误只会受点教训;出来社会，犯错会比错误本身要承受更大的职责，所以必须少说话，多办事。上了班才明白什么叫做现实，上了班才明白什么叫做生活的艰辛。所以总结下来，个人觉得能作为一名大学生是幸福的，我们需要好好地珍惜大学生活，让大学生涯充实无憾。

从学校走到社会，环境、人群、职责都一下子发生了变化。对于大学生来说确实要做到尽快转换主角，去适应急速的工作时间和节奏，不然很有可能会影响你在工作上的状态。

我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般是先让我们看或是做杂货，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很有可能会产生厌倦或乏味无聊的感觉，便产生离开的想法，在这个时候必须要坚持，轻易放弃只会一向恶性循环，更不用提什么晋升了。

我们到企业工作以后，要明白自我能否胜任这份工作，关键是看你自我对待工作的态度，态度认真了，工作就不会乏味，学习和工作也就事半功倍。我觉得作为一名社会工作者，需要怀有多听、多看、多想、多做、多请教、少说话这一“五多一少的”态度。工作如此，为人处事也是如此。

**暑期实践心得体会大学生篇五**

在20××年暑假，我带着梦想来到了中国移动通信南京六合分公司总部参加社会实践工作，虽然时间很短暂，但在这期间，我得到上司谆谆的教导和公司各位老员工的悉心的帮助，加之公司规范的管理制度和员工严谨的工作作风，使我对公司的业务知识有了初步的了解。

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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

刚开始到移动；我也有很多不足的地方，不够主动去沟通，缺乏人际关系。后来我慢慢体会到“沟通从心（新）开始”的心境，最后我终于融入了集体中。通过实践学习，从理论到实践，更加深化自己学习移动的业务知识，通过实际操作，培养了自己热心服务客户的态度及耐心的品质，使我深深了解“正德厚生；臻于至善 ” 的企业核心价值观。“坤厚载物”的责任感，“健行不息”的自强心，使我从普通到优秀。不断完善自己、不断超越自己。

寻梦一路走来，我觉得自己很幸运，很感谢一路同行的同学同事和一直支持我的父母，还有六合分公司的同事和经理，我衷心的感谢他们，感谢他们谆谆的教导和关心，在过去的短短20天的接触生活里，我有着太多的感动和领悟。现在用自己这段在中国移动的经历和感受回头来读解师长、前辈们的教导，真是别有一番滋味？？高校教育存在着课程设置与社会现实不接轨的现象，这种近似真空的盲区，使我们这些初出校门走近社会、步入工作的学生一开始就体会到了现实的冲击。按常规对于身份较特殊的实践生来说，打打杂、做做基础事务、数据收集和分析、弄点文本输入、帮忙资料传送复印、跑腿，应该就是我们最深入的工作了。理由是“你有多大能力，就给你多大的舞台”同样的道理：“能力优于学历，业绩优于资历”。

我悟醒：我时刻提醒自己要端正态度明白我是来干什么的？我不仅是来实践的，还是来学习知识，为客户提供服务的。我们要在平等，互利的基础上为客户提供我们所能提供的最优质的服务。只有这样，自己才能做到更好，才能达到此次实践的目的。

在这段日子里，我的收获很多。在校时，很多知识只局限在书本上，撇开了很多其它可能同时存在的实际条件，思考也只是停留在一维上面，而在实际中，要全盘考虑，这是一次难得的学习机会，更重要的是我对公司的业务有了更进一步的了解。这对下面的工作有很大的帮助。在这种工作环境的熏陶下，我对这份实践工作充满了极大的信心，对未来充满了希望。

能够走进移动是我的荣幸，更是我人生的机遇。对移动提供给我这样的机会，我心存感激，但我更清楚的是公司需要的不是感激，而是公司核心价值观的体现。公司为我们大学生提供一个展示自我，发挥自我的机会，而我们需要做的是在这个舞台贡献自己的力量，创造出自己的精彩，回报移动，回报社会的关爱。

良好的开始是成功的一半。众里寻他千百度，蓦然回首那人却在灯火阑珊处。面对着如此的机遇，我怎能不努力呢。在这激烈竞争的年代，前进的脚步始终不能放松，我们有信心不辜负移动对我们的期待。在实践的这段时间内，我们接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到最好。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。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，以提高自已的能力！

我有幸参加了移动暑期实践。让自己度过一个充实而有意义的暑假。通过这次的暑期社会实践，带给我的收获都不能用巨大来形容了，我为的不是这些工资，而是这一个月所获得的经验――有了这些难得的经验，以后能攒回更多！我学到了很多与人交往和交涉的方法与经验，初步地踏入了社会。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。

**暑期实践心得体会大学生篇六**

暑期实践队是指学生组织的一支志愿者团队，利用暑假期间，深入社会各个领域，开展社会实践活动，以增长知识、锻炼能力、提升素质。作为参与者之一，我深深感受到了实践带给我的成长和收获。在这次暑期实践队的活动中，我意识到了自己的不足，并通过不断学习和实践，逐渐进步。以下是我对暑期实践队心得的总结。

首先，通过参加暑期实践队，我充分体验到了团队的力量。在实践活动中，我们形成了一个紧密团结的小组。每个人都充满热情和活力，积极参与各项工作。在团队中，每个人的才能得到了充分发挥。有的同学负责统筹安排活动，有的同学负责调研和准备材料，有的同学负责与相关部门协商事宜。只有每个人都尽心尽力地履行自己的职责，我们的实践队才能达到预期的效果。

其次，通过实践队活动，我锻炼了自己的组织和沟通能力。在实践队中，我们需要与各个部门进行联系，与相关人员进行沟通，以确保活动的顺利进行。在这个过程中，我学会了如何与人交流、合作和解决问题。我记得有一次，我们遇到了一个困难，活动的进展受到了一定的阻碍。在这个关键时刻，我们团队成员紧密合作，共同商讨解决方案。经过大家的共同努力，最终我们克服了困难，圆满完成了任务。这次经历让我明白了团队的力量和合作的重要性。

第三，通过实践队活动，我增长了见识，认识到了社会的复杂性。在这个过程中，我亲身体验到了社会中的各种问题和困难。在与社区居民交流的过程中，我了解到他们的生活状况和需求。在与企业负责人交流的过程中，我了解到他们的经营困境和发展需求。通过了解他们的实际情况，我更加深刻地认识到了社会问题的复杂性，也对我今后的学习和生活有了更深的思考。

第四，通过实践队活动，我提升了自己的综合素质。在活动中，我不仅锻炼了自己的实践能力，还提高了自己的组织能力和分析问题的能力。我学会了如何进行调研，如何分析问题，如何制定解决方案。这些对我的成长和发展起到了积极的推动作用。正是通过这次实践队活动，我积累了一定的社会经验和实践经验，为我今后的学习和工作奠定了坚实的基础。

最后，通过实践队活动，我深刻体会到了实践和理论的结合之重要性。只有将所学的理论知识应用于实践，才能真正理解和掌握这些知识。在实践中，我发现很多问题并不是书本上所能解答的，需要我们加以实践来验证。只有通过实践，我们才能更好地了解并掌握知识。

总之，参加暑期实践队活动是我成长的一个重要机会。通过这次活动，我不仅学到了知识，更锻炼了能力，提升了素质。通过与他人的互动和交流，我学会了合作、包容与沟通。通过与社会的接触，我增长了视野，认识到了社会的各种问题和困难。通过实践和理论的结合，我深刻领悟到了实践的重要性。这次暑期实践队活动不仅使我提升了自我，也让我更加认识到了自己的不足和努力方向，为今后的学习和工作打下了坚实的基础。我相信，在今后的学习和工作中，我会不断地努力学习和实践，不断地提升自己的综合素质，为社会的发展和进步贡献自己的力量。

**暑期实践心得体会大学生篇七**

xx年7月15日，在一个简短的出征授旗仪式后，吉首大学“三下乡”暑期实践团出发了。

从宽大的公路到窄小的村道，绕过一座座青悠悠的小山，车子在己略乡的己略学校停下了。看着顶部开裂的教学楼，布满灰尘和蜘蛛网的寝室以及破旧的床板，我们暗下决心，这是今天的终点也是未来实践工作的起点，不管怎样，都会努力过好接下来的十天。

作为支教组的我主要任务还是教学，虽然早有准备，可真正面对那些参差不齐的孩子们的时候还是有些措手不及。从学前班到初二，这个跨度还真的不一般，经过激烈的讨论，最终把孩子们分成了音乐舞蹈班，武术班和美术班三个大班。音乐舞蹈的人最多，跨度最大，纯女生；武术的居中，可是纯男生；美术的最小，男女混合，是一群可爱的小家伙。

印象最深，接触最多的还是音乐舞蹈班。对于没有任何舞蹈基础的她们来说，一个简单的“小波浪”都是有困难的，但是她们对学习的那份热情却是我很久都没体会到的感觉。跟城市里的小孩很不一样，每天不是父母接送，而是一大早就带着中午的冷饭来到学校；不是连哄带逼，而是努力练习，主动要求；被老师压的疼，不是哭喊，而是默默忍住，不发出一丁点声音。因为她们珍惜这个机会，她们第一次明白原来舞蹈是这样的，那一双双期待的眼神，会永远留在我的心中。记得她们手牵手唱《踏浪》，点起脚尖跳《小鸟，小鸟》，拽着我的衣服跟我跳“兔子舞”，黑黑的小脸挂满了幸福，让我也停不下来，原来唱歌跳舞可以这么快乐。其实不只是我在给予她们，她们也送给我难以得到的那份纯真，在这个由教室改造的最简陋的舞蹈室里，开出了这世上最纯洁最美丽的花朵。

十天的实践活动让我成熟了很多，不仅仅关于孩子们，各个团员之间的强烈合作意识也让人无比的感动。大家一起大扫除，整理教室；一起挨家挨户做宣传；一起参加篮球赛；一起做游戏；一起烧饭做菜；一起搭建舞台；一起拼搏，一起努力，一起欢笑。有太多的一起，让我感受到了集体的智慧与力量。我们互相学习，取长补短。我们共睹大家进步成长。难以言表的快乐从心里滋生、蔓延，因为意义深远、有人分享而变得无法超越。

“三下乡”活动虽然结束了，可我们的感情还没有结束，那些孩子们给我们的感动和深思还没有结束。团员们之间的友爱之情还没有结束。作为青年志愿者中普通的一员，让我满载而归，我不仅仅是收获了一次特别的经历，也是一种幸福的感觉，更是奉献的快乐。这短短的一个星期所得到的将会成为我人生路上难得的一笔财富。

**暑期实践心得体会大学生篇八**

暑期实践队是大学生们在暑假期间参加的一种社会实践活动。通过参与实践队，大学生们可以在暑假期间走出课堂，走入社会，接触到真实的社会问题，并且通过实践来发展自己的专业技能和人际交往能力。参加暑期实践队的经历不仅让我明白了自己的专业方向，还让我意识到了社会实践的重要性。以下是我个人关于暑期实践队心得的体会，总结成为五段式文章。

第一段：介绍暑期实践队的目的和参与的背景（200字）。

暑期实践队是为了让大学生们在暑假期间脱离书本，走进社会，参与到相关专业领域的实际工作中去，锻炼自己的专业技能，提高自己的实践能力。我所参加的暑期实践队是由学校组织的，目的是让我们能够更了解我们所学专业的现状和发展趋势。作为一名学习化学工程专业的学生，我报名参加了一个涉及环境保护的实践队。这个实践队的目标是通过调查研究，探索环境污染问题并提出解决方案。

参加暑期实践队的体验是一次难忘的经历。在队伍中，我们每个人都有着不同的技能和知识，但是有一个共同的目标——为了环境保护而努力。在整个实践过程中，我们进行了大量的调研和实地访查，了解了环境问题的严重性和复杂性。我们还在实践中学到了大量的专业知识，如环境监测和废水处理等，这是我们很难在课堂上学到的实际操作技能。此外，我们还学会了如何与他人合作，了解了团队协作的重要性，并通过互相交流分享心得，提高了自己的人际交往能力。

第三段：实践过程中遇到的困难与挑战（200字）。

在实践过程中，我们面临了许多困难和挑战。首先，我们需要克服对实践领域的陌生感和不足，对于一些具体的操作和设备，我们需要从零开始学习，这需要我们付出更多的努力和时间。其次，实践队的工作时间很长，有时需要连续工作数个小时。在高温和闷热的环境下，我们需要保持高度的专注和耐力。最后，与当地居民和官方部门的沟通也是一项难题，语言障碍和对方对我们工作的理解程度不同，都增加了我们的工作困难。但是，这些困难和挑战不仅考验了我们的毅力和技能，也增强了我们的团队合作意识和应变能力。

通过参加暑期实践队，我得到了许多宝贵的经验和启发。首先，我明白了自己所学专业的实际应用和发展前景，这增强了我对专业的兴趣和动力。其次，我更加深刻地认识到环境问题的严重性，明白了我们作为化学工程专业的学生应该为环境保护和可持续发展做出自己的贡献。同时，实践队的经历也让我认识到了充实自己的重要性，只有通过实践才能真正巩固和提高所学的知识和技能。最后，参加实践队让我更加明白了团队合作的重要性，只有团队协作才能完成一项复杂的任务并取得优异的成果。这些经验和启发将对我未来的学习和职业生涯产生积极的影响。

第五段：总结体会并展望未来（300字）。

通过这次暑期实践队的经历，我收获了很多，也成长了很多。我明白了实践的重要性和价值，并意识到自己作为一名大学生应该积极参与到社会实践中，为社会做出自己的贡献。未来，我会继续努力学习，不断提高自己的专业知识和技能，并且积极参与到实践中，探索和解决真实的社会问题。同时，我也会将实践队的经验和启发分享给身边的人，鼓励他们参与到实践中，一起为社会的发展做出自己的贡献。我相信，在实践中成长，在实践中收获，在实践中将我的专业知识和技能发挥到最大的价值。

**暑期实践心得体会大学生篇九**

第一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，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，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。不同的时间的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我们与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

我了解到，大学生社会实践活动的重要机制是：按需设项、据项组团、双向受益。团队的组建有基层的需求，按照需求招募团队，不是什么人都可以参加。我们的项目“解压玩具的调查与研究”属于创新型项目，主要依赖理工科的知识。我因为学习过工程制图，才有幸可以参加这个项目。

在活动初期，有带队老师给予我们总体指导；对于社会实践备受关注的安全保障问题，学校采取购买保险的方式来保障我们的安全；我们参加了各种各样的培训会，给我们的实践活动打下了坚实的基础。

假期伊始，我们就开始进行初步的调查。了解到小朋友们每天花数个小时做作业，周末更要上各种补习班，我觉得现在的学生迫切需要一种可以减压的玩具。联想到同学无聊时候的转笔，借鉴了美国的减压魔方fidgetcube的设计，我在圆珠笔末端加上了红色按钮。设计期间，我向一名在设计所工作的学长请教了很多问题，尽管他和他的同事们的专业和使用的绘图软件与我的都不相同，但是他们都尽力帮我解答。设计的每个步骤都不容易，感觉难度可以和课设相比，可以说没有学长们的帮助，就没有现在的成果。我十分感谢他们的帮助。无论这次实践活动的成果怎样，我在此次活动中学到的远大于活动本身。与队员的相处过程，是大家灵感的碰撞过程，不仅要团结合作，互相体谅，更要敢于提出不凡的想法。与小朋友的互动，提高了我的沟通能力和表达能力，让我这个性格本来有点内向的人也试着变得外向。设计建模过程更是考验着我克服困难的决心和耐心。在善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活的同时，我也开拓了视野，增长了才干，更好的明确了自己的奋斗目标。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

作为在独生子女环境中成长起来的一代，常存在一种以自我为思考中心的认知模式，社会实践活动会使参与者在一定场合认识到这个世界还有别人，‘我’存在的前提是通过一定的劳动为别人提供服务。这种自我更新的认知可以使参与者更好地相互了解、相互服务。

投入社会大课堂。社会是个大熔炉，我们只有要深入社会，才能切身体验社会的发展和社会的需要。各位同学可以选择跟自己专业兴趣相近的工作，使自己的专业知识在实际锻炼中进一步加深，发现自己的不足，从而加以修正、弥补，使自己更加适应社会竞争，更加能够融入社会。

在实践中锻炼自我，在实践中品味青春，让我们用勤劳的双手开创我们美好的明天！让我们在在社会的熔炉中，弹奏一个铿锵的音符，谱写一曲美妙的青春乐章！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找