# 大学生暑假心得体会500字(19篇)

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2024-07-18

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。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，我们一起来了解一下吧。大学生暑假心得体会500字篇一我...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。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，我们一起来了解一下吧。

**大学生暑假心得体会500字篇一**

我刚开始的工作并不忙，没有感觉到很累。只是每天都要守在电脑旁边，算账，收钱。第一天就因为坐了一天腰酸背痛的。但是过了几天就稍有点习惯了，每天向厂里的的阿姨学习一些办公知识。开始工作才发现自己有很多都不懂的。

现在在办公室，有闲的时候就会看一些资料。我上班大概一个星期的时间，在这短短一个星期中，曾有几次想过干完一个星期不干了。但既然是工作就应该踏踏实实的干好自己的事情，虽然没有工作经验，但现在有机会了就要从各方面锻炼自己，不然，以后干什么都会干不好的。

我现在的工作，相比其他人来说待遇挺不错的了，也不是和其他人比，工作也不是很难，很容易进入工作，关键是学习对人怎么说话、态度及其处事。由于经验少，我现在这方面还有欠缺。

现在才明白，在校做一名学生，是多么的好啊！早晚要工作，早晚要步入社会，早晚要面对这些避免不了的事。所以，现在我很珍惜学习的机会，多学一点总比没有学的好，花同样的时间，还不如多学，对以后择业会有很大的帮助。

我现在没别的什么奢求，现在当然是把磨练自己放在第一位。在这一个多月中，我学到了一些在学校学不到的东西，即使都明白的事，可是刚开始有时还做不好。现在做事，不仅要持有需心求教的态度，还要懂得取长补短，最重要的一点就是“忍”了，也就是坚持不懈。现在，我工作的时间虽然不久，可是我发现自己真的变了点，会比以前为人处事了。

人生难免会遇到挫折，没有经历过失败的人生不是完整的人生。

针对自己的职位特点，具体到挫折时，不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。工作要求办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。

而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说每天都要记一些销售，顾客留言，记下这些东西时，用词要准确，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

艰辛知人生，实践长才干。

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自己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。

**大学生暑假心得体会500字篇二**

两个月的暑假马上就要结束了，紧张而忙碌的生活，带来了收获与充实。无论从做事的方式，做人的道理还是知识的学习。回首这几十天的学习经历，我们随时随刻都在随着中心的发展而在不断的成熟和不断的进步。

一、使我的知识水平日益增加，知识结构不断完善

高强度的学习任务，充足的学习时间，使我原来零散的知识在不断的组织与整合，由纸面的知识落实到实践，知识内容也在大幅度的增加，动手能力在不断的得到锻炼。原来上课所学的知识只是零碎，独立的理论，而通过在中心的实践，让我们将这些知识联系了起来，得到了试验与证明，加上老师精心的指导和所分配的任务压力，知识水平又在此基础上继续提高。

例如：软件工程课程让我们知道了一些术语，然而它的功能与应用却不能得到了解，通过我们这段时间的学习与实践，让我们认识到这点并且能够得到应用，这是任何的课堂教学所学不到的，也是我们在中心中关于知识的学习中得到的最为重要的收获。

二、使我学会了做事，学会了做人

在中心这段的学习过程中，得到的不仅仅只是知识的学习与积累，还有的是在这种学习的过程中所学到的做事的方式与能力，软件工程自有其完善的体系与结构，而这种体系正是一种解决问题的方法，对软件工程的学习其实是让我们学会了面对复杂问题的解决能力。软件中心正是给我们提供了这个学习的环境，让我们能够学习将复杂的事情简单化，简单的事情条理化，学会了做事时自己的时间管理，善于计划，善于总结，以高效和标准的方式解决问题。

做事先做人，在思想的提高上我更是得到了很大的收获，中心老师的耳睹目染和老师为我们提供的成功人士的先进思想和理念。通过录像的学习让我们得到了解，认识与领会。让我们学习与人交往的原则和方法，学会了交流，学会了自信，学会了调整自己的心态和调动激情。

三、培养了我团队中合作的精神

中心的强大，不是其中任何的一员的力量，而是靠大家的互补、团结和谐并为负有共同责任的统一目标和标准的奉献。中心集体成果远远超过我们每个成员个人成绩的总和，而要想在这个集体中发挥自己的力量，必须学会和别人合作，和别人交流，而在这个合作与交流的过程中极大的培养了我的团队精神。中心的环境是我们自己搭建的，中心的事务是我们自己规划与处理的，我们大家按照标准，遵守规范，齐心合力将去适应每一步的发展。

四、开阔了我的视野，明确了发展方向

中心的环境使我的视野也在不断发展，和参观更加开阔了我的眼界，也让我更加明确了自己的发展方向，对明天更加充满了激情。

假期的收获远远不止是这些，还有很多很多，这些只是我所得到最直接，最主要勤教育我的几点。这些我所得到的收获离不开为我们创造环境的学校领导，离不开辛们的几位老师，更离不开集体中各位同学的帮助与鼓励，虽然临近开学，时间日益紧迫，但我将把握每一分钟，不断地完善和提高自己，为中心的发展贡献自己的微薄的一份力量，也祝愿中心不断地发展壮大，明天会更加美好！

**大学生暑假心得体会500字篇三**

大学生暑假社会实践心得

今年暑假我参加了系组织的暑期社会实践活动，虽然一个月的时间活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也通过一个月的实践，使我有了些关于社会基层建设的心得体会。

炎炎夏日列日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

社会实践活动给生活在都市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。我是一名大一学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化每一天，捧着厚厚的问卷，怀着一份份坚定的信念，我们在烈日下奔跑着。感谢这次暑期实践活动，让我们在这过程中成长了不少，懂得了不少。

做为一名大学生，我深深地感到初会实践的重要性。并希望以后能够经常参加实践，这种社会实践活动是在大学中的社团生活所无法比拟的，只有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身的接触社会、了解社会，才能使自己得到锻炼，才能使自己所学的理论知识得以运用到实践，才能使自己成为真正有用于实际，使自己成为真正有用于社会的学生。社会实践弥补了理论与实际的差距和不足，社会实践的意义也在于此。

社会实践活动不仅使我的各方面能力得到了提高，也使我增强了扎根实践吃苦耐劳的精神。亲身地服务于群众，服务于社会，真的很有意义，我想以后我还会一如既往地支持大学生的暑期实践。

**大学生暑假心得体会500字篇四**

暑期社会实践,是我们大学生充分利用暑期的时间,以各种方式深入社会之中展开形式多样的各种实践活动。积极地参加社会实践活动,能够促进我们对社会的了解,提高自身对经济和社会发展现状的认识,实现书本知识和实践知识的更好结合,帮助我们树立正确的世界观,人生观和价值观。大学生社会实践活动是全面推进素质教育的重要环节,是适应新世纪社会发展要求,培养全面发展型人才的需要,是加强集体主义,爱国主义,社会主义教育,升华思想的有效途径。积极投身社会实践,深入群众,了解社会,增长才干,是青年学生成长成才的正确道路,是青年学生运用所学知识技能,发挥聪明才智,积极为社会作贡献的重要途径。

暑期社会实践则恰恰为我们提供了一个走出校园,踏上社会,展现自我的绚丽舞台。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。在实践中积累社会经验,在实践中提高自己的能力,这将为我们以后走出社会打下坚实的基础!

一片叶子属于一个季节,年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说意气风发,我们年少轻狂,经受不住暴雨的洗礼?谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书?走出校园,踏上社会,我们能否不辜负他人的期望,为自己书写一份满意的答卷。

步入大学就等于步入半个社会。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。

回想这次社会实践活动,我学到了很多,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。其实有谁一生下来句什么都会的,只要有自信,就能克服心理障碍,那一切就变得容易解决了。

在这次实践中我学到了许许多的东西,它教我要善于与人交流,经过一段时间的工作,让我认识了更多的人;它教我吃苦,教我要学会苦中作乐,时时刻刻都要有一种敢于吃苦的心态;他叫我要自信,一分自信一分成功,十分自信十分成功。总而言之,这次实践,使我终身受益!

时代在进步,社会在发展,而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们的面前,现代社会所需要的已经不再是单纯的知识型人才。时代赋予人才新的定义:不仅能够驾驭新科技,具有创新意识,更要有将科技应用于实践的能力。

时代证明,历史证明,我们的自身状况证明:我们唯有面对社会,才能心平气和地作出一些选择,才能确立自己学习和生活的目标。在这次社会实践以后,我们要找准自己的位置,找准自己的方向,勇往直前,决不轻言放弃!我们要珍惜每一次锻炼的机会,让人生无憾。

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。

“没有实践, 就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。其实学校要求我们参加社会实践,无非是想让我们提前接触社会,了解社会,这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心。

感谢学校给我们这次把自己推向社会的机会,也感谢在实践中那些给予我无私帮助的人。我会在以后的学习中更加努力,朝着自己的目标不断奋进。

**大学生暑假心得体会500字篇五**

暑期的社会实践，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，大学生暑假社会实践打工心得体会。社会实践加深了我对社会各阶层人的了解，拉近了我与社会的距离。

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;是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，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。在这火热的七月，我们暂别了象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。

暑假一放，我便来到福建省尤溪县环保局开始了一种全新的生活—社会实践。作为一名大一学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情去迎接第一天的实践。虽说只是实践，但生活的方式却已完全不同于学校里，转变成了正式的上班一族。

此次调查的方法主要是通过在环保局里查阅有关家乡近年来经济发展情况和环境概况和环境问题资料，并深入乡村和敬老院为老人服务了解一些有关经济、环境、生活等情况。从中感到家乡人民的综合素质有了显著的提高，不仅经济发展了环保意思也增强了。作为大学生更应该接触社会，服务社会，了解社会。

实践使我感触颇多。“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。这次实践后才能深刻体会这句话的含义。除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。刚开始去的时候，还真有点不习惯。很多东西都不懂，幸好有其他工作人员的耐心帮助，让我在实际操作中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。这次实践还使我深深体会到在工作中我们必须勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累，要有高度的责任心和集体荣誉感，遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，没有自学能力的人迟早要被单位和社会所淘汰。

一个多月的社会实践，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。社会实践加深了我对社会各阶层人的了解，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，我们的人生价值将真正得到体现，我们要珍惜每一次锻炼的机会，让人生无憾。

同时，社会实践也加深了我与社会各阶层人民的感情，拉近我与社会的距离，也让自己在实践中开拓了视野，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，在这片广阔的天地里，我们的人生价值才能得到体现。我们这一代的大学生，在将来的就业中将面临着激烈的市场竞争，社会的经济、政治、文化的迅速发展，更增加了我们的压力，我们必须时刻提高警惕，而且也要积极地投身于实践之中，这样才有利于个人的全面发展，更好地跟上时代发展的脚步，为未来的竞争打下坚实的基础，使自己在竞争中立于不败之地。

在实践中，我也深刻地了解到，自己还有许多不足之处，在许多方面还不能做到全面、细致，以致于在实践中出现了许多错误，经过这次实践以后，我将认真做好总结，在以后的学习和生活中，时刻提醒自己，不再出现类似的问题。这次暑期社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，希望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。

在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。

**大学生暑假心得体会500字篇六**

大学生暑期打工社会实践心得

大学的第一个暑假到来了，应学校的提议和社会对大学生的要求，我参加了暑期社会实践活动，在这次活动中，我学到了很多，也感悟了很多。以下就我这次暑期社会实践的过程与心得。

暑期社会实践，使我们大学生充分利用暑期的时间，以各种方式深入社会之中展开形式多样的各种实践活动。积极地参加社会实践活动，能够促进我们对社会的了解，提高自身对经济和社会发展现状的认识，实现书本知识和时间知识的更好结合，帮助我们树立正确的世界观、人生观和价值观;大学生社会实践活动是全面推进素质教育的重要环节，是适应新实际社会发展要求，培养全面发展型人才的需要，是加强集体主义，爱国主义，社会主义教育，升华思想的有效途径，积极投身社会实践，了解社会，增长才干，是青年学生成长成才的正确道路，是青年学生运用所学知识技能，发挥聪明才智，积极为社会作贡献的重要途径。

暑期社会实践则恰恰为我们提供了一个走出校园，踏上社会，展现自我的绚丽舞台。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。在实践中积累社会经验，在实践中提高自己的能力，这将为我们以后走出社会打下坚实的基础!

年轻，是我们值得骄傲的资本，这个时代注定要我们去开创一片完全属于自己的天宇，成为瞬间飞逝的流星，把短暂的生命定格为永恒。而这一切的一切，需要我们用行动把空想变为现实，用实际行动证明!

在注重素质教育的今天，大学生假期社会实践作为促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直以来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。暑假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。

步入大学就等于步入半个社会。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，凸显大学生的自身价值。今后的工作学习中，不断的扩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。

对于对于我这自小没靠自己能力赚取一分钱而言，暑期打工实践是我人生的一次重大突破和学习体验的机会，所以经朋友介绍，我到了去当了一名广告推广员。

开始一切都毫无头绪，书本上学到的知识在实际中运用并不是很多对客户资料弄得乱七八糟，对一些合作内容也是不甚了解，还好有同事的耐心指点帮助，加上自己虚心听教、努力干事，慢慢的我便掌握了一些技巧，也渐渐适应了这种忙碌而充实的生活。

拿到第一笔工资时，虽然觉得有些累，但我还是感到特别开心。我总算领悟到了打工的\"真谛\"：一要吃苦，二要脸皮厚。还有一些为人处事的经验。

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队中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在工作上还有有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力作出肯定。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...人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的广告业，对我来说很陌生，呀想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

打工的日子里，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。

时代在进步，社会在发展，而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们的面前，现代社会所需要的已经不再是单纯的知识型人才。时代赋予人才新的定义：不仅能够驾驭新科技，具有创新意识，更要有将科技应用于实践的能力。

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，几年以后，我已经不再是一位在校大学生，是社会中的一份子，要与社会交流，为社会做贡献。

通过这次社会实践的磨练，我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。

就像领导作报告时说的一样“作为大学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，学习三个代表，实践三个代表，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴做出应有的贡献。”

实践活动虽然时间不长，但这只是一个开头，从现在开始我要不断接触社会，多去实践，了解国家政策，国家基本国情，不断寻找自身的不足，不断提高自己的能力，为我国的发展做出自己拥有的贡献，服务社会，服务他人，创造更多价值，实现自身的价值。

这次实践让我明白社会上事情并不是我们这些年轻人想象中的那么简单，不能像以前一样还有些自以为是，其实我们还有很长一段路要走，我们要经过更多的磨练才能变得更优秀，变成一个合格的大学生。

**大学生暑假心得体会500字篇七**

这个暑期，我根据我的专业，找了一份翻译的工作，在七月份下旬的时候，这里会开一个展览会，有全球各地的人员都会来这儿参展，所以对于外语翻译人员的需求还是蛮大的，经过几次的面试，我终于成功获得了一份翻译的工作。

到了展览会的时候，公司安排我跟一位某国的商人，他是来参加会展，准备谈生意采购产品的，但是不会中文，于是找到我们公司，在和他面谈的时候，他没过多久就选择了我作为他的翻译人员。在会展期间，我带领着他寻找他需要的产品，并积极沟通，帮他翻译。

在这次的翻译工作时间里，我也学到了很多的东西，了解了某国的一些风土人情，他们的生活是怎么样的，他们那边的商业环境如何，对我们国家的印象怎么样，同样对于他采购的产品，我也有了一些了解，以前在学校我是接触不到这些东西的，即使是在单词表上看到这个单词，其实没有什么印象，但是这次翻译的兼职工作，却是让我的口语得到了进一步的加强，同时那些经常使用的单词，我的印象更深了。

除了洽谈合作，他还参观了我们这座城市，而我在准备攻略的时候，也了解了更多关于我生活的这个城市的情况，在实际的参观中，从博物馆，到历史的景点，街区，对这个城市的了解我在翻译给他听的过程中，自己也学到了很多，原来这座城市还有那么多东西我是不知道的，甚至一些地方还是外国友人说了，我才知道有这个地方。

参观过程中，我也问他，他们的首都是怎么样的，他是生活在哪个城市，和我们这边有什么区别，在这种交流中，我了解了不一样的文化，和他们的城市是怎么样，以前只是在电影或者电视里看到，现在听人家说，更是有了一种想去旅行的想法。

十几天的翻译工作，进行的很快，不知不觉就过去了，到了分别之际，外国友人说下次来参展，还找我做翻译，我也很乐意的答应了，我想，明年的暑假，我又可以见到他了，我也要在这一年的时间里，把我的口语能力再提高以下，这次虽然愉快的相处了，但是其实我的口语并不是特别好，一些单词我并不熟悉，有时候沟通起来还有些麻烦，需要用到手机来帮助翻译。不过这次的兼职工作也很锻炼人，每天每时都在用英语交流，我也对英语的接受能力更强了。

**大学生暑假心得体会500字篇八**

学校是让我们学习知识的地方，社会更是让我们学习的知识得以实践并加以升华，在社会实践的过程中不仅是学以致用，更多的是增强自身的实践能力，学习到书本上没有的东西，在实践中我们可以不断的磨练自己，增长知识深度和厚度，就像那句话说的“实践是检验真理的标准”。

在这次实践中，虽然我只是简单的文员，但是在这份小小的工作中，我还是收获颇丰，体会到了很多的东西，增强了自己的能力。

在这个不长的实践过程中，我做出了自己的努力，虽然只是简单的整理表格，整理一下文档，办公室的卫生的维护。这些都是很简单的工作，但是在这个实践的过程中锻炼我自己的能力，增强我与别人沟通的能力，增强了我的动手能力，我相信经过不断的社会实践，可以不断的增强我自己的各方面的能力，在实践中不断的学习，不断的充实。

虽然这份工作，偶尔会觉得乏味，但是我始终相信没有小事情，只有把每一件小事都做好，才能更好的成就大事。在这个实践的过程中，我也发现了自己很多的不足，比如，与人沟通的能力还不是很强，不能很好的处理一些突发的状况，不能很好的与同事之间快速的协作磨合。这就要求我，还要更加努力的学习，还要不断的增强自己的综合能力，还要不断的学会协同合作，不断锻炼自己的口头表达能力，交际能力。

这次实践，让我明白了一个道理，只有多出去走走，做多些实践性的工作，才能更好的发现自己的不足之处，才能对应的提高自己的能力，才能扬长避短，才能更好的学以致用。

我们学习有良好的学习氛围和学习环境，通过这次的社会实践，我明白了，在我们还在学校的时候，要多珍惜学习的时光，多学一点知识，这样才能更好的面对，将来工作中可能会遇到的种种问题，这只是一次短暂的社会实践过程，在这个过程中我还不能充分的感受到真正工作的各种问题，艰辛和不易，但是我可以感受到工作给我带来的乐趣，这会让我更加的珍惜接下来在学校的时光，好好读书，读多方面的书，以后多去实践实践。

我相信仅仅拥有知识是不够的，我们还要增强自己运用知识的能力，与别人合作的能力，与别人沟通的能力，与别人交际的能力，自己的动手能力，实践能力。

在学校的时候，充分的吸允知识的同时，也要注重自身综合能力的提高，这样才能更好的适应社会，融入社会的氛围中。

经过这次社会实践，我懂得了很多，我会更加的努力。

**大学生暑假心得体会500字篇九**

20xx年的这个暑假终于让我真正的体会到了一个人生活的酸甜苦楚。现在才知道这二十一年来我把生活和生存看的有多简单。

我以为二十了，无论自己有没有一技之长，找一份糊口的工作是绝对不会有问题的。所以大学一年了我什么也没有学到。所得的是用这一年买了一个不学无术的教训吧。

以前只知道现在大学都在扩招，大学生越来越多，大学生就业压力越来越大，即使自己毕业了也不一定能从事自己所学所喜欢的专业。现在才知道对我们而言不应该说竞争压力大而是知识不够，能力不足。我们埋怨政策的问题，埋怨教育机制，埋怨教学质量，当然也免不了埋怨老板们的苛刻要求。不否认这些问题的存在，但这不应该成为我们为自己开脱的理由。在外界的各种声音中我们忽视了针对我们自己的声音。只有我们自己才知道，我们究竟花了多少时间上网，多少时间聚会，多少时间逛街，多少时间谈对象，最后又用剩下的多少时间来学习。没有足够的知识何来能力的提高。

我知道研究课本是学习，实践也是学习。但是潜意识里我却把实践的位子放的太高。以为只有实践才能真正提高自身的能力。却忽视了能力其实是对知识的运用，是知识发挥作用的实践条件。如果我有扎实的专业基础还用的着为了不丢掉一份并不是很合心意的兼职工作而满大街发宣传页吗？兼职是为了靠自己的能力赚钱，也可以说是检验自己的能力，提高自己的能力。但是我希望检验和提高的是智力能力而不是体力能力。

这个暑假的兼职工作告诉我之前的一年我过的有多荒唐。

我以为一个人走的远远的，就可以离开父母的照顾，不在对家再有儿时的依赖。所以高中的时候我坚持一个人去外县，半个月回一次家都觉得太频繁，可是每次在学校遇到不高兴的事收拾东西就要回家。我永远记得那次月考，妈妈对我说：“你要回家谁还能不让你回啊。”所以爸爸就和我窜同好了向老师请假。我以为远在北方上学，即使哪天任性了要回家，也不能说回就回吧。一直以来在朋友同学眼里我是最不恋家的，他们相信我可以一直一个人在陌生的城市生活，哪怕那里一个认识的人也没有。只有我自己清楚我对家有多依赖。记得我们家最近一次，在一起吃的最正式的一餐饭是20xx年的年夜饭，四个人坐在一起有说有笑。我希望有一天能靠自己的力量让家这双慌乱的脚步慢下来，变得从容。在此之前我必先让自己具备独自生活的能力，自己去解决问题，自己去承担委屈。

原本铁下心这个暑假不回家，完全凭自己的力量去生活。但结果是，我还是忍受不了回家了，虽然这个暑假没有花家里一分钱，回家也不是因为钱。总之，不再去计较是什么原因，只能说自己还是太脆弱。我困惑自己什么时候才能变得足够强大，什么时候才能有勇气真正一个人直面生活。我希望自己能在最短的时间内做到。

我以为对于钱绝对不是省出来的，加之父母从小给我的就不比别人差，甚至更好。所以对于节俭一直没有很深的概念，不过现在总算明白精打细算对于过日子有多重要了。以前我总认为该花的钱就花，但是什么是该花的就不知道了，往往是想花就花。要是算算细账的话我应该胡乱花了一笔不小的钱，如果当时在花钱的时候能够明智一点，下学期的学费绝对是够的。不过我还是坚持会花钱有能力花钱的人才会挣钱。通过这两个月的生活，我觉得我本身还是没有能力花钱的，因为这两个月证明我的能力只能维持温饱。之前我的花钱能力都是父母给的。

因此，我现在觉得会花钱是一种优秀的心态与能力，但是省钱也是一种优秀的心态与能力。对于还没有能力挣钱的人来说首先是要具备省钱的能力。

**大学生暑假心得体会500字篇十**

进入大院的之前，我的心里很激动，因为第一次到敬老院，去翻一翻老人这本深沉的书。到达之后我困惑了，因为他们热情打招呼时说着地地道道的话，而且很多人吐字模糊，我根本听不懂。

一直没跟他们交流，一个人趴在栏杆上，看看老人住的大院，有花、有树、有桌、有椅、整个大院显得温馨优雅。还有三排木走廊，连通着所有寝室，应该是怕老人摔跤专门设置的比楼梯更显特别的爱心通道吧!

七月中午还是有太阳高照，抬头看天，突然看到一位老人在烈日下，院长告诉我，他智力有问题，劝不理。我走到他身边，看到他傻傻的对我笑，我也傻傻得对他笑，我拉他的手，他却没反抗，然后，我趴在他耳边耳语了几句，他竟然愿意跟着我走，我很诧异。也许，他根本没懂我的意思，但是他能感受到我的关心与爱护。

渐渐地，我开始接近那些老人，才发现他们不会拒绝我，我也懂他们。当一位聋哑老人紧紧纂着我的手，当一位智力残缺的老人认真聆听我的话语，不住的点头，当我们的离开让许多人不舍的张望，我真的心动了，震惊了，开始明白农村人为什么称老人为“老小孩”，因为他们佝偻的脊背，他们苍老的双手，他们布满沟壑的脸庞，但是，他们却有一颗孩童般真诚的心，他们的和蔼，他们的积极，他们的坚定对于我们而言，他们确实是一本永远读不完。是一本需要用一生来领悟的书。尊敬的爷爷奶奶、亲爱的朋友，我在心中默默的祈祷：“愿您安康。“

看着他们安详和蔼的笑脸，听他们讲中国共产党的故事，感受到他们对待生活的积极态度以及对待人的热情真诚。我很难相信这是一群平均智力只有7的老人。

离开之前，我找到丁院长，想问问这个统计是不是传言，他告诉我，这是真的。这个群体汇集了附近街上的乞者。无家可归者、五保老人、寄养老人、智力障碍者等，我很惊讶的问“你们怎样让这些老人和谐积极的生活在这个地方的呢?”她淡然的笑了笑，轻轻的说：“我们这儿的服务员都坚收一个原则一心换一心，“我沉默了好久，感觉五个字犹如五个大鼎，如醍醐灌顶。想到曾经我因周边的勾心斗角而自闭，曾经我因身边人的自私而抱怨，曾经我因错误而推卸责任也让我的心很沉重。现在终于明白，原来是我的心藏的太紧，失去了温度，也许，无论社会怎样发展，世界上永远存在一个定理：心的付出与收获成正比例函数!这个定理也应存在于每个人的心里。

**大学生暑假心得体会500字篇十一**

暑期实践终于结束了，还有一个礼拜就又要回学校了，相比之下在单位实践还是更喜欢在学校自由自在读书的好。在学校可以自由安排自己的课余时间、做自己想做的事情。

我是通过妈妈朋友的介绍，才得以在我们县里的电台实践的。和我在一起实践的大学生还有三个，她们也同样是经人介绍过来的。我们的实践内容并不多：一是做导播、二是初步认识和使用了机器并学习了如何播报和录制“天气预报”。当然通过这段时间的学习，对电台的工作有了一个大体上的认识，更是系统的熟知了关于导播的各项工作和具体操作。普通话也在此阶段也有所纠正、巩固和提高。

关于实践的内容我并不想多说些什么，反而通过这次实践给我感触最深的是社会的现实性。再怎么样也逃不了“关系”二字，朋友多了路好走，但也要看是什么样的朋友，真像是《红楼梦》里所说的，四大家族“一损俱损、一荣俱荣”啊！一个办公室就七八个人，但是交往之道远比和几十个学生难的多，基本的礼貌、谦虚、勤快什么的当然不必说，这些素质早该具备，但要得到认可也绝非易事。在我看来工作的人的确很累，每天要花大把的时间想着如何与他人交流，小心说每一句话，谨慎做每一件事；不能说不愿意做的就可以不做，不想理的就可以不理，绝不能太沉默，否则就会被认为不合群，要做到有亲合力。

想到个单位实践也要靠关系，后台硬的人家捧你，后台稍逊的你捧人家。就这次实践，有一位前辈对我说：“现在大学生这么多，竞争这么激烈，不靠点关系想进个单位真是不容易，在学校一定要好好学、多学点……”

在北京有相当多的大学生暑期留在学校，希望结合自己的专业找一个合适的单位实践，结果很多人都只能是“竹篮打水，一场空”，即使有这样的实践机会，同一个岗位竟有百余名同学前来竞争。

也许我的这番话说出来，有些人会笑我幼稚，会说我“你到现在才认识到啊！你也真够单纯的。”是啊，社会不需要也容不下单纯的人，社会迫使我们一个个都要褪去单纯的外衣，慢慢的学会世故，学会看清现实。

**大学生暑假心得体会500字篇十二**

大学生暑期兼职 感受各不同

正值暑期，很多在校大学生纷纷选择跨出校门踏入社会，走大街、进工厂，抛开安逸体验一番自食其力的独立生活。8月8日，记者分别采访了3位暑期外出打工的大学生，一起分享了他们在工作中的酸甜苦辣。

社会很现实 要的是效率

黎原庆是广西警官高等专科学校一名大二学生，现在广东东莞某家电子厂流水线上工作，她去打工的原因很简单，起初看到身边的人暑期都去做兼职了，后面想想总要学会自己打拼面对生活，于是也跟着投入到了“打工一族”当中。晚上8点，当记者联系上黎原庆时，她刚下班正准备去吃晚饭。她与记者聊到了自己的工作状况：“开始工作时不会做就觉得很吃力，动起手觉得生疏，上班时间又长，感觉很累。

这次艰辛的暑期兼职生活，让黎原庆深深感慨到：“在校我们是学生，虽说不上衣来伸手饭来张口，但生活费大多都是从家里要，就不会有过多的忧虑。在外面，真真切切的体会到什么叫生活，社会很现实，给人打工相当人在人家屋檐下，事事得做得让人家满意，讲究的永远是效率。”

辞工太难工资受拖欠

“哎，我们现在想辞工又辞不了，不许辞工就拿不到工资，胆子小又不敢人家闹。”梁园月无奈说到。梁园月是一名来自柳州师范高等专科学校数控专业的女生。为了给家里减轻负担，这个假期，她背上行囊前往广东一家工厂打工，以赚取自己的生活费。让梁园月发愁的是，眼看假期快要结束了，工厂却迟迟不让辞工，拿不到工资地她只能继续耗下去。梁园月告诉记者，她们每天得上12个小时的班，两个周白班两个周晚班，这样的生活让她深刻体会到了父母亲赚钱的辛苦。当记者问到她将如何使用这笔工资时，梁园月笑道：“首先给父母买些礼物，剩下的拿来做生活费。”

苦中作乐也精彩

“虽然出来工作很辛苦，但是我却认识了很多的朋友，也得到了很多的快乐”李荣秋是来自广西卫生职业技术学院的一名学生。为了锻炼自己，暑假她没有回家，而是跟随同学去了深圳的一家玩具厂打工。她表示自己虽然工作辛苦，但是他们也会自己找到娱乐的方式，她说：“因为在厂里有较好的体育设施，每天下班后我便会和朋友们一起去打球、游泳，从中不仅放松了心情，也认识了许多的新朋友”。她说工作一天下来，每天跟朋友们一起打球、一起娱乐的时间是她最开心的，将要回到学校了好，还真有些不舍。

**大学生暑假心得体会500字篇十三**

这个暑假终于让我真正的体会到了一个人生活的酸甜苦楚。现在才知道这二十一年来我把生活和生存看的有多简单。

我以为二十了，无论自己有没有一技之长，找一份糊口的工作是绝对不会有问题的。所以大学一年了我什么也没有学到。唯一所得的是用这一年买了一个不学无术的教训吧。

以前只知道现在大学都在扩招，大学生越来越多，大学生就业压力越来越大，即使自己毕业了也不一定能从事自己所学所喜欢的专业。现在才知道对我们而言不应该说竞争压力大而是知识不够，能力不足。我们埋怨政策的问题，埋怨教育机制，埋怨教学质量，当然也免不了埋怨老板们的苛刻要求。不否认这些问题的存在，但这不应该成为我们为自己开脱的理由。在外界的各种声音中我们忽视了针对我们自己的声音。只有我们自己才知道，我们究竟花了多少时间上网，多少时间聚会，多少时间逛街，多少时间谈对象，最后又用剩下的多少时间来学习。没有足够的知识何来能力的提高。

我知道研究课本是学习，实践也是学习。但是潜意识里我却把实践的位子放的太高。以为只有实践才能真正提高自身的能力。却忽视了能力其实是对知识的运用，是知识发挥作用的实践条件。如果我有扎实的专业基础还用的着为了不丢掉一份并不是很合心意的兼职工作而满大街发宣传页吗?兼职是为了靠自己的能力赚钱，也可以说是检验自己的能力，提高自己的能力。但是我希望检验和提高的是智力能力而不是体力能力。

这个暑假的兼职工作告诉我之前的一年我过的有多荒.唐。

我以为一个人走的远远的，就可以离开父母的照顾，不在对家再有儿时的依赖。所以高中的时候我坚持一个人去外县，半个月回一次家都觉得太频繁，可是每次在学校遇到不高兴的事收拾东西就要回家。我永远记得那次月考，妈妈对我说：“你要回家谁还能不让你回啊。”所以爸爸就和我窜同好了向老师请假。我以为远在北方上学，即使哪天任性了要回家，也不能说回就回吧。一直以来在朋友同学眼里我是最不恋家的，他们相信我可以一直一个人在陌生的城市生活，哪怕那里一个认识的人也没有。只有我自己清楚我对家有多依赖。记得我们家最近一次，在一起吃的最正式的一餐饭是20\_\_年的年夜饭，四个人坐在一起有说有笑。我希望有一天能靠自己的力量让家这双慌乱的脚步慢下来，变得从容。在此之前我必先让自己具备独自生活的能力，自己去解决问题，自己去承担委屈。

原本铁下心这个暑假不回家，完全凭自己的力量去生活。但结果是，我还是忍受不了回家了，虽然这个暑假没有花家里一分钱，回家也不是因为钱。总之，不再去计较是什么原因，只能说自己还是太脆弱。我困惑自己什么时候才能变得足够强大，什么时候才能有勇气真正一个人直面生活。我希望自己能在最短的时间内做到。

我以为对于钱绝对不是省出来的，加之父母从小给我的就不比别人差，甚至更好。所以对于节俭一直没有很深的概念，不过现在总算明白精打细算对于过日子有多重要了。以前我总认为该花的钱就花，但是什么是该花的就不知道了，往往是想花就花。要是算算细账的话我应该胡乱花了一笔不小的钱，如果当时在花钱的时候能够明智一点，下学期的学费绝对是够的。不过我还是坚持会花钱有能力花钱的人才会挣钱。通过这两个月的生活，我觉得我本身还是没有能力花钱的，因为这两个月证明我的能力只能维持温饱。之前我的花钱能力都是父母给的。

因此，我现在觉得会花钱是一种优秀的心态与能力，但是省钱也是一种优秀的心态与能力。对于还没有能力挣钱的人来说首先是要具备省钱的能力。

这篇关于大学生暑假生活心得体会的文章，希望给正在阅读本文的你带来帮助!

**大学生暑假心得体会500字篇十四**

长亭外，古道边，芳草碧连天

晚风拂柳笛声残，夕阳山外山

天之涯，地之角，知交半零落

人生难得是欢聚，惟有别离多

长亭外，古道边，芳草碧连天

问君此去几时还，来时莫徘徊

天之涯，地之角，知交半零落

一壶浊酒尽余欢，今宵别梦寒

看了第一句词相信很多人就可以哼出那熟悉的旋律，虽然未必知道这是奥德维的名曲

《城南旧事》读书心得

歌名叫《送别》，但我更愿意叫它《骊歌》。同是李叔同填的词，不知道为什么和我们小时候唱的《送别》不同，但《城南旧事》的开头就是抱笙加竖琴的《骊歌》…

一滴清水，可以折射太阳的光辉;一本好书，可以净化一个人的心灵。在我内心的深处，曾经有这样一本书，它像一滴清水折射了我心中的太阳，这本书就是《城南旧事》，作者是林海音，它是以年少的心态来记叙自己在北京城南的幸福童年生活。看完书后，古城的残片、大树的几根垂落枝条、临街老店被涂盖的字号、半扇院门的插闩以及那些美好的回忆都一幕幕地浮现在我的眼前，也许，童年，是记忆的开始，也是一个梦的符号，它代表经历沧桑后的人对纯真年代的怀念。读着《城南旧事》，我渐渐地走近了书里，看着英子在城南度过的幸福童年，它们就像是一股细流静静地，慢慢地渗入我的脑海中：惠安馆、胡同的井、闹市僻巷、草垛子……这些地方所浮现的人物：井边的小伙伴妞儿、惠安馆的疯女人――秀贞、躲在草垛里的小偷、斜着嘴笑的兰姨娘、不理“我们”的德先叔、和“我”朝夕相伴的宋妈以及最后因肺病去世的爸爸都与我建立下了深厚的感情，都不是一朝一夕可以筑成的。

当读到英子和惠安馆的疯女人秀贞玩时，我真担心秀贞会不会做出伤害英子的事;当看到英子知道自己的好伙伴妞儿就是秀贞的女儿时，英子不仅帮助他们母女重缝，还将自己的生日礼物——钻石表和妈妈的金手镯送给他们当作盘缠去寻找思康叔。此刻，我不禁为英子感到骄傲，一个六岁的孩子竟懂得友谊，懂得爱，这大概是一种来自生活的力量鼓舞着她在成长吧!读着读着，我时而心惊肉跳，时而轻松自在。我觉得很奇怪：难道英子不害怕秀贞吗?看到最后，我才明白，她的童年之所以精彩，是因为她有一颗纯真的心灵，正是因为她有这样的一颗心，她的童年才那么快乐。那是真正的，无忧无虑的，不折不扣的快乐。

《城南旧事》绝不仅是一本回忆录，它还是名篇佳作，它以它独特的特点，洗涤人的自私心，让人受到教育。这本书，的确让人沉醉，它像一位绘画大师，缔造出了真实的人性世界，为我呈现了一出精彩绝伦的演出。合上此书，房间里飘着一股淡淡的幽香，久久无法散去……

**大学生暑假心得体会500字篇十五**

大学生社会实践心得体会

xx年的暑假，是我上大学以来的第一个暑假，这个暑假，是一个不平凡的暑假，因为我们进行了一次为期七天的暑期社会实践，这次暑期社会实践，让我获益匪浅。

我是一个在葛洲坝出生、长大的孩子，我们全家人都是葛洲坝的职工，这是一个独特的群体，这个群体的诞生和发展见证着共和国的成长。葛洲坝工程的修筑是我们中华民族历史上的一座丰碑，因为，它是在我们国家最艰苦的时刻，由一群平凡却伟大的人来建筑的。那个时代的中国，一穷二白，没有什么重型机械，没有什么技术，更没有在世界级别的大江大河筑坝的经验，十万工人肩挑手扛，硬是造出了万里长江第一坝。我一直在想，到底是一种什么样的力量让他们能够如此?当年到底是一种什么样的情形?历史究竟是怎么样的?怀着这样的疑问，我就设想着走访一些当年的建设者，想听听他们的故事，把他们的故事记录下来。我想，最真实的故事都存留在这些事件亲历者的记忆当中，随着他们的老去，这些记忆也将逐渐消失。这些都是珍贵的历史，珍贵的资料，我应该有义务去记录、保留这些东西，让这些宝贵的东西能够留传后世。这就是我有关这次暑期社会实践的一些构想，就是从这些最初的简单想法出发，才逐渐形成了现在的一整套的方案。我拿着我的想法与一些同学沟通，可幸的是，我的朋友们都赞同我的想法，于是，我们这支队伍就建立了起来，我们建立了一支精明强干的队伍，他们是:李宽、殷莉锋、陈其璟、聂艾玲、田娟。谢谢他们对我的支持。

在出发之前，我们进行了周密而细致的准备工作。我们认真的讨论了我们的主题、具体执行方法，又仔细查阅了许多资料，还多次向我们的指导老师请教。因为我们的准备非常充分，所以我们大家对于这次宜昌之行信心满满，志在必得。

二零xx年七月九日，我们踏上了前往宜昌的征途。当天下午，我们就来到了葛洲坝机械船舶公司的离退休处接洽有关事项。第二天我们就开始了正式的采访。

采访了黄师傅、任师傅、朱师傅、刘师傅。他们都各自从不同的角度向我们讲述了当年建设葛洲坝的艰辛历程。刚开始的时候我们大家还对于这个宏伟工程是怎样建立起来的充满了好奇，听了他们的介绍，我们逐渐对他们的精神产生了敬意，什么是葛洲坝精神，他们言行体现的就是葛洲坝精神。

葛洲坝精神有以下几点体现：

一、对国家的忠诚，对民族的责任感。当年的条件这么艰苦，是什么支撑着他们一直在奋斗，正是这种对国家的忠诚，对民族的责任感。这种精神支撑着一代又一代葛洲坝人，所以现在又许多年轻一辈的葛洲坝人到祖国一些贫困的、边远的山区里建设水电站，为的就是我们伟大祖国的富强和复兴。我们采访的黄师傅就是一个对国家高度忠诚，有崇高责任感的人，他在工作时，是十分认真负责的，从来不收别人一分钱，只要是组织安排给他的任务，无论多苦多难，他都尽自己全力去完成。退休之后，他还总是做许多义务劳动，在汶川地震，玉树地震时，他总是捐出自己微薄的退休金。他的这种精神让我们这些晚辈深深的崇敬和感动。

二、开拓进取，勇于创新。任爷爷告诉我们，当年我们中国还比较贫困，许多设备和技术都跟不上，也没有经验。只有边建设，边摸索。任爷爷以大江截流为例子，告诉我们不进则退的道理，没日没夜的截流，只要有一丝松懈就会功亏一篑。而且他还告诉我们，当年葛洲坝曾经因为质量不过关而被炸掉重建，但是这些难关都被他们攻克了。

三、不畏艰难，迎难而上。朱爷爷告诉我们，当年的生活很艰苦，喝不到开水，没有住房，条件很艰苦。大家的生活都很困难，有很多人生病，但是没有一个人退缩，全民皆兵，男女老幼齐上阵，人人出力，硬是按期完成任务。

这些就是葛洲坝精神，也是我们要这次采访体会到的精神，这种精神让我们十分震撼和感动。

**大学生暑假心得体会500字篇十六**

大学的第一个暑假到来了，应学校的提议和社会对大学生的要求，我参加了暑期社会实践活动，在这次活动中，我学到了很多，也感悟了很多。以下就我这次暑期社会实践的过程与心得。

暑期社会实践，使我们大学生充分利用暑期的时间，以各种方式深入社会之中展开形式多样的各种实践活动。积极地参加社会实践活动，能够促进我们对社会的了解，提高自身对经济和社会发展现状的认识，实现书本知识和时间知识的更好结合，帮助我们树立正确的世界观、人生观和价值观;大学生社会实践活动是全面推进素质教育的重要环节，是适应新实际社会发展要求，培养全面发展型人才的需要，是加强集体主义，爱国主义，社会主义教育，升华思想的有效途径，积极投身社会实践，了解社会，增长才干，是青年学生成长成才的正确道路，是青年学生运用所学知识技能，发挥聪明才智，积极为社会作贡献的重要途径。

暑期社会实践则恰恰为我们提供了一个走出校园，踏上社会，展现自我的绚丽舞台。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。在实践中积累社会经验，在实践中提高自己的能力，这将为我们以后走出社会打下坚实的基础!

年轻，是我们值得骄傲的资本，这个时代注定要我们去开创一片完全属于自己的天宇，成为瞬间飞逝的流星，把短暂的生命定格为永恒。而这一切的一切，需要我们用行动把空想变为现实，用实际行动证明!

在注重素质教育的今天，大学生假期社会实践作为促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直以来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。暑假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。

步入大学就等于步入半个社会。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，凸显大学生的自身价值。今后的工作学习中，不断的扩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。

对于对于我这自小没靠自己能力赚取一分钱而言，暑期打工实践是我人生的一次重大突破和学习体验的机会，所以经朋友介绍，我到了\_\_x去当了一名广告推广员。

开始一切都毫无头绪，书本上学到的知识在实际中运用并不是很多对客户资料弄得乱七八糟，对一些合作内容也是不甚了解，还好有同事的耐心指点帮助，加上自己虚心听教、努力干事，慢慢的我便掌握了一些技巧，也渐渐适应了这种忙碌而充实的生活。

拿到第一笔工资时，虽然觉得有些累，但我还是感到特别开心。我总算领悟到了打工的\"真谛\"：一要吃苦，二要脸皮厚。还有一些为人处事的经验。

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队中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在工作上还有有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力作出肯定。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...人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的广告业，对我来说很陌生，呀想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

打工的日子里，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。

时代在进步，社会在发展，而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们的面前，现代社会所需要的已经不再是单纯的知识型人才。时代赋予人才新的定义：不仅能够驾驭新科技，具有创新意识，更要有将科技应用于实践的能力。

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，几年以后，我已经不再是一位在校大学生，是社会中的一份子，要与社会交流，为社会做贡献。

通过这次社会实践的磨练，我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。

就像领导作报告时说的一样“作为大学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，学习三个代表，实践三个代表，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴做出应有的贡献。”

实践活动虽然时间不长，但这只是一个开头，从现在开始我要不断接触社会，多去实践，了解国家政策，国家基本国情，不断寻找自身的不足，不断提高自己的能力，为我国的发展做出自己拥有的贡献，服务社会，服务他人，创造更多价值，实现自身的价值。

这次实践让我明白社会上事情并不是我们这些年轻人想象中的那么简单，不能像以前一样还有些自以为是，其实我们还有很长一段路要走，我们要经过更多的磨练才能变得更优秀，变成一个合格的大学生。

**大学生暑假心得体会500字篇十七**

时间如白驹过隙，大学生活已度过八分之一。这个学期，平淡中有精彩，庸碌中有充实，挫折中有欢喜……有对过去生活的回忆，更有着对现在的适应!

想把镜头转回到20\_年的那个不平凡的夏天，我带着满满的自信与些许的害怕走进了高考考场，带着不安估完了成绩并填报了志愿，带着期盼与犹豫等待着答案……命运之神并没有像以前一般眷顾我，我的分比估的低了20分，志愿报高了。带着不服气与倔强，更带着泪水开始了我的大学生活……

在熟悉的城市，进入了一个陌生的学校，虽然我在这儿生活了20\_年，但却从未来过这里。我提前一天去了学校，朋友骑车带着我在校园里绕弯，我看着周围的一草一木，告诉自己，我的四年将在这里度过，真的要在这里度过了，不会变了。师院的建筑很新，毕竟是新校区，一切都是新的，并不比那些名牌差。但是，于我，一个一心要离开河南的女孩来说，实在有些讽刺。也正是因为这个，才来到了这儿。晚上，我和朋友玩到很晚才回家，因为明天，他们就要离开我了，那天，我们很“开心”……

报到当天，给我印象最深的就是可爱的学长学姐们。他们的服务让我感觉无比的亲切，往宿舍走的时候，学长扛着我的包裹，微笑着和我聊天，还说：“接了一天了，终于见到和我一个专业的，呵呵。”当时，我只是在旁边笑，话很少，谁让我是一个“熟人面前是话痨，生人面前一言不发的人呢。”呵呵。谁知，宿舍的条件给了我一个着实的“下马威”，都说大学的住宿条件好，上面是床，下面是桌子，纯属胡扯。比高中的条件还要差：柜子在阳台从上到下排开，公共的洗漱间和卫生间，接开水的地方也不近，门锁也特别落后，最重要的是比高中的住宿费还贵……这是什么社会呀?!我听到新室友也有的在和父母埋怨，哎，同病相怜吧!就在这天，我认识了大学的第一批同学，我的室友，要和我一起生活四年的姐妹们……

这个大学给我的另一个打击，就是不能提前毕业，不能修双学位。暑假得知离不开安阳的时候，这一直是我安慰自己的理由：我要比别人付出更多的汗水，争取三年毕业或者多拿一个学位证书。可是，一切都在那节课上化为泡影：“这个学校不行!”学姐的话，于我，简直是晴天霹雳。满怀信心的我再一次迷茫了……幸好，“北京梦”支持着我，考研吧!只有这样了，我一定要去北京，一定要让我的爸爸妈妈幸福!有目标，却没有计划，就这样，我的大学生活，真正的开始了……

一开始，我疯狂的想念高中，想念高中的老师、同学，想念高中生活的点点滴滴，觉得大学就是没有高中好，老师也是，同学也是。感觉大家都在自顾自的过日子，感觉不到集体的温暖与同学之间的关心。那段时间，对我来说，简直就是黑暗。我在空间写了第一篇日志，就是因为我不知道该给谁诉说我内心的感受。几个关系不错的还给我发短信，打电话，我们互相吐苦水，我知道，他们也在怀念过去的日子!“我被你们惯坏了，好想你们，这里的人没有你们好。”我哭着给他们说。他们也哭着对我说：“我也是!”原来，我们都一样，原来，留下来的想出去，出去的想回来……真是很“有趣”的真实啊!其实，一直到现在，我还是觉得高中好，因为我喜欢那种充实……

大学就是一个小社会。真正让我体会到这句话的就是学生会的竞选。在这不想多说了，我感谢它让我体会到了社会的真实，但同时，我还是不会改变自己!我就是要倔强的做自己!但是后来，我感觉，或许冥冥之中，自有安排吧……

慢慢的，我开始学着适应大学的生活了，开始融入这个集体，开始去发现新同学的可爱之处，开始让自己变得充实。我渐渐的发现，这里其实还是“卧虎藏龙”的，也有着非常优秀的人，激励着我必须让自己充实起来!班委，学生会，辩论组，图书馆勤工俭学，我就是想让自己忙起来，只有充实，才能让我忘掉一些伤痛，更好的适应现在!在彼此了解的过程当中，我交到了新朋友，他们帮助我，关心我，给了我很多的欢乐，我希望和他们的友谊能经历住时间和距离的考验，成为永恒!有喜有忧，我也感觉到了身边有不喜欢我的眼睛，我不知道为什么，我也不想知道，我只想保存着快乐的记忆……谢谢你们，我的新朋友!

学习方面，我本着“临时抱佛脚”“快刀斩乱麻”的精神通过了考试，而且成绩还不错，但是我心里很不爽，原因不愿多说，因为会让人有“得了便宜卖乖”的感觉，呵呵。自己清楚就行啦!大学，学习已不是全部，我们更应该有的是锻炼自己待人处事的能力，这也是将来走向社会必须具备的素质。报了三月份的二级c语言，可是没好好学，学不进去，哎，很可能钱又白交了。我总是这样，看来大一又要轻松度过了，其实，我就是这样打算的，从大二再开始好好学习吧……最担心的就是英语啊，得加油!

大学，我们需要学会很多东西，对我而言最难学的可能就是“一个人”吧。习惯了走到哪都有一大帮朋友陪着，然而现在必须要学会“一个人”了：一个人学习，一个人去图书馆，一个人吃饭，一个人回宿舍……这对于有些人来说可能没什么，可是对我，确实很难。考试前一段时间，我尝试了一下，发现一切都是自己吓自己，有的时候，我开始喜欢一个人了，这是不是改变?我竟然会喜欢”一个人”，好奇怪……

对于大学生活的感受，有太多的话想说，不知从何说起，更不知到哪儿结束。我知道，我现在还在回忆着过去，因为它太美好;我也在适应着现在，希望用自己的双手把它装扮的美好!对于剩下的八分之七，我满怀希望，相信它会充满笑声!相信我会实现理想!

**大学生暑假心得体会500字篇十八**

每过一个暑假，都会有不同的心境，来之于年龄的增长，阅历的加深，我想更多的是心里的成熟和责任意识的深化，大学生暑假心得。如今回想起来，前三年的是是非非，历历在目。初入大学第一个暑假，带着急切与浮躁，既有内心长久未见爸妈的思恋，也有放假后的轻松自由自在，但更多的是离开了由幼稚不成熟的纯真中学到与以往种种不同，事事掺杂着人情世俗的心灵承受煎熬的蜕变的大学环境后的那种发自内心的宁静与祥和。大学第二个暑假较之第一个相比，过的相对轻松静谧一些，心境经过了两年的历练，对人与人，人与社会有了进一步的认识，身边的感情，人生，关系也开始慢慢接受，慢慢的去认可，尽管现实与最初的内心里的那些纯正不是相匹配。

终确是生活在这样的环境下，慢慢的也就融入到了身处的环境。当然这个时候轻松的内心感受来由有一半的原因来之于躲开了学生会的那对于自己来说永远无止境的工作，任务，领导风格的不同确实让自己害怕过这样的生活;此阶段其另外的心思也就放到了将来自己的出路，思考了很久，差不多一个月之久踌躇在考研与否的决定之上，这个假期对于自己来说真的很重要，后来这些思想的变更都来之于这个假期的变化;总而言之，这些都还是停留在了宏观虚无的思想界限上。真正着眼于实处，从微观入手，从现实解决问题的还是第三个假期了，当然这个阶段思想的蜕变，心境的成熟，不再是前两个假期的那种如今看来比较幼稚的东西了。此阶段我称之为成长过程，对较之前出现那些问题，心里烦恼，无法接受的种种事情现在写这个东西的时候，我已经没有任何的心地起伏，波动跌宕了。生活的蜕变已经实实在在的刻印在了我的人生历程中，以此指导着自己，督促着自己不断地成长，去经历去体会去学习去成长。

我想真正的成长，真正的学到的东西，在大学里暑假中最大的最宝贵的收获乃是心境经由万事的磨练走向成熟的从而能指导自己的心得体会。

自上次丁老师说自己遇到了瓶颈，自己也确是早有此察觉，总感觉自己一直在原地踽踽独行，思维的界限，思维的瓶颈组绕着自己，让自己感到迷茫。后来结合自身的潜意识观念以及身边的人和事，悟出了一些道理。

一、归零思维。

印象最深的还是进入学生会时报名表上填写的自己的经历，把自己从小学一年级到高三的种种骄人成绩写的满满的，面试时再一次的罗列叙说，最后挨了一顿批，当时确实感到很是不满，觉得实话实说也成了错误，这也让自己久久耿耿于怀，近来检索着自己的思维习惯，把所有的思绪拿出来屡屡，我发现，正是因为自己老记着自己的过去，老是看到自己做了什么，奉献了什么，而以此来满足自己，来充实自己，久久抱着自己的过去来度过着此后的时间，思维没有进步，停留在以前做事的思维路线上，境界上，得不到新的补充，新的发掘，这也就成了自己思维瓶颈的重要阻碍，仔细想想身边的一些人和事大多有这样的例子，你仔细想想你会发现你身边那些经常和你聊天，一说话喜欢说当时我是怎么怎么做的，你应该怎么怎么做的，你听我的、要是我来做，肯定比你做的怎样怎样的这人，你发现三年前他是什么样，三年后还是什么样，这样的人多半没有多大进步，而且是一直会这样的度过此后时间的、所以，时刻记得清零，把自己的以前的种种归零，从新开始，从新学习，从新研究，时刻记得自己是新手，自己是刚起步的，只有这样自己才会不断进步，才会突破瓶颈，走出困境。这你也就成了我如今面临瓶颈的重要因素之一。

二、改变思维习惯。

谈到上面说的思维瓶颈，出了没有归零思维是重要原因外，自身的思维习惯，思维模式便是第二大阻碍因素了。认识到这个问题，牵引的还是上次谈到的遇到瓶颈后自己大脑空白，当然那时候也只是模糊的认识，宏观上的浅显了解，真正认清这个问题还是假期偶然的机会。毕竟四十几天加让自己有足够的时间玩与休息，放假中玩的最多的要数下象棋了，碍于深受打击的心里，下棋连来下输，于是连续三天每天我下五个小时的棋，可谓输的一塌糊涂，三天中，一次偶然的顿悟，我发现我下象棋时有一个潜意识的思维习惯，那就是，我每走一步棋，我只会思考下一步棋对方会怎么走，最多的时候会思考对手第二手会如何走，无论哪一步我都这样，当然不是自己刻意要这么去做，自然而然我就这样了，而这样的结局就是遇到了高手，他要怎么走我就跟着去防御，他怎么走，我怎么防，通常情况下，防到第三步第四步时，对手出其不意的一招把我给杀死了，每次都会遇到这样的情形，而且每次都到这一步时都是自然而然地，没有任何的意外，没有任何的让我感到突然、后来我一个人在那里思考时发现这个原来是自己的思维习惯，不知不觉都会走到这样的情形下的，因为大脑思维不知不觉只会思考到第二步停下来，然后就开始想其他的事情，去看看网页啊，换音乐听等等，这样的思维习惯导致下棋的输。其实现实生活中工作中刻意不刻意的自己都会这样的来思考问题，来看问题。久而久之，养成了这样的思维习惯，这也就成了丁老师所说的我的思维像做的夹生饭一样，用之麻烦，丢掷可惜，所以“夹生饭”思维模式也就成了我遇到瓶颈的第二大因素。

三、沉下来

说这句话的时候，也是很多人都说过的话，听着有些可笑，有些让人感到假。事实上确实是如此，这句话没有几个人做得到，我们身边有一小部分做到了，但是在这一小部分人中又有一部分人是假的沉下来了，因为他们身体沉下来，可是他们的精神境界却一直没有沉下来，这一部分人当中就有我了，很简单的一个检验的方法，你给自己十本书，如果你能慢慢看完，还能够一本一本的写读书笔记，并且有自己独到的心得体会，那在很大程度上说明你可以从精神境界上沉下来，否则，身体的沉下来就没有任何意义。这也就是我针对自身遇到瓶颈问题提出的第一个要求，对自身的要求，坚决的把自己从内心里沉下来，从精神境界上把自己慢慢沉下来。更多的去体会，去感悟，去思考，去学习，去历练。具体的该怎么做我想最紧要的就是。-

四、把读书作为本学期的硬性任务给规定下来，把读书真正的融入到自身的生活中去。

我想开学的时候针对自身的现状，像比自己年长，比自己知识丰富的老师和其他一些同学询问，征询下该看的书目，在还剩下不多的大学里抓紧时间去学习，去丰富，当然这项任务也是以后人生最后总要的课程。希望自己能够真正的去完成这项任务，有所收获，有所获得。定期的写写自己的心得体会，去思考，去改变自己的思维习惯，去深化自己的思维。

大三一个暑假，想的很多，思考的也很多，但是我想最重要最迫切的也就是以上面临的问题和解决的方法了吧，希望在这剩下的一年里多跟老师学学东西，学学真正的实质性的思维上的东西，以此，以后的路也就更好走更顺利了。

**大学生暑假心得体会500字篇十九**

——读《淡定的人生不寂寞》有感

爱是恒久忍耐，又有恩慈;爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计算人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理;凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐;爱是永不止息，但是爱情是什么呢，有人问过我你认为爱情真的存在吗?我的回答是信则有不信则无，在生活中，经常能听到“神鬼妖魔”的传说，说到神会崇敬，说到鬼怪会惧怕，或许有人见到过，但我没有，也不是很希望见到。爱情不也是一样吗，说到爱情都会憧憬，或许有人拥有过，但我没有。看完这本书后才明白，成熟的感情都需要付出时间去等待它的果实，爱情也一样，但我们一直欠缺耐心。不要束缚，不要缠绕，不要占有，不要渴望从对方的身上挖掘到意义，那是注定要落空的东西。有谁会用十年的时间去等一个远行的人?有些爱情因为太急于要得到它的功利，无法被证明，于是显得单薄。

爱，要经的起平淡的流年。但人的感情也是有底线的，与其苦苦等待不可能有的结果，还不如放弃。放弃也是一种爱!因为爱他，所以离开他。很感人的一句话。有些感情如此直接喝残酷，容不下任何迂回曲折的温暖。带着温暖的心情离开，要比苍白的真相要好。

幸福没有一种特定的模式，只能是一种相对的概念。对于大众而言，觉不会有事先安排的道路，更不会有上天赐予的幸福。所有幸福的产生，皆源于人们的不懈追求的价值的不断实现。鼓起生命的风帆，勇敢地迎接命运的挑战。对我来说幸福很简单，早起时伸个懒腰，刷牙时看到洁白的牙齿，上班的路上能及时赶上公交，到公司时看到同事们，晚饭时吃到大块的肉，一个人时耳朵里能有音乐的声音，洗澡时能有足够多的热水，睡觉时有暖和的被子，

古龙曾经说过：真正的寂寞是一种深入骨髓的空虚，一种令你发狂的空虚。纵然在欢呼声中，你也会感到内心的空虚、惆怅和沮丧。曾经有一段时间，手机只是当做钟表来用，走在大街上，会感觉过往的车辆人群都那么的让人烦躁，食堂的嘈杂更是难以忍受，音乐在耳边也显得刺耳，不想与任何人联系，常常会在噩梦中惊醒，动不了，黎明过后才慢慢睡去。这就是我感受到的寂寞。原来大可不必这样，如果在工作学习中不得志，不要悲观迷惘，静下心来好好审视和反思自己，积极乐观面对挑战;如果被爱情抛弃，不用悲伤更不要怨恨，守住一颗淡定而宁静的心，重新面对生活，珍惜身边的人，你会觉得生活依然还是那样美好。

如果你因为错过了太阳而哭泣，那么你也要错过群星了，人生就是一个学习的过程，只有在体会过失去的痛苦以后才知道珍惜，但以前的永不再来，这就是成长的代价。坚守自己心中的本真，不去过多地考量别人的错误，不要在乞求他人对自己的理解中消耗过多的时间和精力，要从被动地适应他人中解脱出来，否则你就是在用别人的错误来惩罚自己，最后被伤害的或者失去的是自己而不是别人。一根手指指向别人的同时，会有三根手指是指向自己的，这就提醒我们：要平静下来，多反省自己，观照内心，宁静以致远。

人的心理是非常复杂的，寂寞、悲伤、愤怒、失望、抑郁、痛苦等等心态时常会出现，我们可以尝试着慢慢地去接受它们，这些情感也都是自己的一部分，以旁观者的角度观察自己悲观时候的状态，平静淡然的去分析去反思。宠辱不惊，看庭前花开花落;去留无意，望天外云卷云疏。

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