# 暑假实践活动心得体会 高二暑假实践活动心得体会(优质13篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-03-26

*心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文...*

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**暑假实践活动心得体会篇一**

暑假是学生们放松自己、恢复身心健康的宝贵时光，但同时也是一个展示个人能力和技能的机会。今年暑假，我参加了高二暑假实践活动，给自己充分的锻炼和发挥的机会，收获了很多的经验和知识。

第二段：实践体验

我参加的实践活动是志愿者服务。在这一过程中，我有机会接触到了很多不同的人和环境，拓展了我的视野和增强了我的社交能力。我在服务中学会了倾听别人的意见和想法，了解到了他们的实际需求，并尝试根据实际情况采取切实可行的措施。我还参与了团队合作，与其他志愿者一起完成了一些有意义的任务，这不仅提高了我的团队合作能力，也使我更加感受到团队协作的力量。

第三段：提升技能

除了社交和团队合作能力，我在这次实践活动中还学到了很多实用的技能。我学会了如何组织活动，包括任务分配、方案设计、活动宣传等等。学会了如何进行人际交往，包括与不同年龄、不同背景的人交往，如何处理人际矛盾。更重要的是，我培养了一些实用技能，包括心理疏导技能、急救技能、公共关系技能等等。这些能力的提升将对我的未来有很大的帮助。

第四段：启示与收获

通过这次暑假实践活动，我不仅仅是获得了各种各样的技能和知识，更重要的是，我意识到了团队合作和人际关系对于个人成长的重要性。我明白了只有更多地参与社会活动，才能使自己更好地理解别人的烦恼和需求，更好地实现个人价值。

第五段：总结

在这个暑假，我不但得到了宝贵的体验和人际关系，也锻炼了自己的耐心和勇气，更好地适应了在未来的学习和社会发展中的变化。这次实践活动让我更加坚定了自己的人生目标和信念，也给我留下了难忘的回忆，我会一直珍惜这样的体验，不断追求自己的最优状态。

**暑假实践活动心得体会篇二**

这次“三下乡”活动，在我的设想之中完全达到了我的意愿。虽然时间很短，但在队长的带领之下，我们队员每个人都过得充实而又有意义。在每项活动中都能体现出我们大学生的做事风格。我参加的是“传承中华美德，关注弱势群体”的调研，我们队员通过派发调研表零距离的采访拉横幅拍照片录音录像等形式开展了形式多样内容丰富有意义有影响的暑假活动。每项活动都能做到有打算有目的的进行。

自上大学以来，这是我第一次参加这种调研活动。刚开始还有些胆怯，怕自己不敢张口与群众互动，但在克服了开始的胆怯之后，我慢慢地融入到活动之中。但，并不是一切都是一帆风顺的。在发调查问卷期间，会接触到许多不同的人，年龄不同，性格不同，学历不同，对事物的观点看法不同。他们有的人心存戒备，心理很强，而有的人又很随和。通过这次活动我深深的熟悉到人要想立足于社会，首先要融入社会。

这次活动使我意识到“服务社会实现自我”是人生的\'一件乐事。社会是需要我的，社会培养了我，然而我也应该为社会做出自己应有的贡献，我们应该为人民干实事，做事要贴切于人民。虽然自己的力量很小，但可以让温暖的花朵灿烂绽放！

要让事物改变，先改变自己！要让事情变得更好，先让自己变得更好。这是我在这次“三下乡”活动中感悟得到的。在调研队里，虽然很辛劳，但就是在这种环境下使我意识到我们只能去适应环境，而不能让环境来适应我们。那忙碌的十天“三下乡”的实践活动，总有辛酸与欢笑，随时间而过，使我深深的体会到了弱势群体的生活。作为一名大学生的我们以一个大学生的具体行动证明了我们的一切。

这次“三下乡”活动里，我们每个队员都能相互的关怀着对方。当我遇到艰难的时候总有人激励我去战胜它，我们每一个人心里想的是：我们是一个团队，一个也不能少，谁也不能倒下来。这次活动让我们相信：也许人生惟独一次，我们每一个人都很珍惜着着短短的十天时间，天天我都觉得自己过得非常的充实，非常的快乐。总有一家的气息缠绕在我的身边温暖着我，给我动力让我前进。这也是我第一次参加这么长时间的集体活动，感觉也是最有意义一次，它让我学习到我缺少的东西，锻炼了我，成熟了我，赋予了我人生回忆中美好的金色的一段！

**暑假实践活动心得体会篇三**

漫长的一学期生活结束了，暑假就要到了。我以为暑假可以好好休息，没想到的是在学校补课。

郁闷！两个月的暑假变成了一个月，还要补课！

第一次补课，以为可以休息了。来的是堆积如山的作业！嘿！加起来7~9份左右！

然而这个暑假，有酸有甜。上完第一节辅导班（现在），去合肥玩，虽然不如上海。但是没必要去那里补习班！

在那里，我认识了很多朋友。虽然我不记得很多名字，但我很高兴能和他们一起玩。大概都是小孩子吧。你可以和他们一起享受童年！

我喜欢在那里和他们一起玩，但没想到他们会玩《梦幻西游》。他们整天都是笑啊笑啊，甚至难过的时候也会笑的\'很美！

回到8月22日，我不得不回去补课考试。我觉得难过！

在合肥真的很开心，写作业，上网，打球。下次我真的想再去一次。

**暑假实践活动心得体会篇四**

调研的过程是单调的.，但是同蚁族简短的相处是难忘的；调研的过程是辛苦的，但是和蚁族的“劳累”相比，这些都不算作什么。我们都是为了生活奔波，但从另一面讲，我们都是充实的，为了各自心中的梦想，每天勤奋努力、全力以赴，一步步的实现目标，这就是人生价值实现的过程。想到这些也让明白了他们目前的物质条件不尽如意，但还能保持自信、乐观等强大精神力量的原因了。

蚁族是高校扩招累积效应的直接体现，也是高校人才培养与社会对人力资源需求脱节的一种必然结果。可以说他们是中国转型社会的一个典型表现，也是一个时代的产物。蚁族中很大一部分是来自农村或城镇，他们抱着“知识改变命运”的理念，怀揣着衣锦还乡的梦想，肩负着家庭、亲戚、朋友及自己的期望，成为了“天之骄子”。他们对自身价值的肯定和成功的自信，让他们毕业之后留在大城市里选择“蜗居”，成为蚁族的一员。但是高校的产业化运作使得这些“天之骄子”的内在价值并不能满足社会和企业对人才的要求，即他们得不到“社会认同”，因此这种理想和现实的差距会很大程度上影响他们的生活状态和心理健康水平，但让人感到欣慰是，艰辛的奋斗过程没有让他们的内心变得脆弱不堪，没有让他们对生活对未来失去信心，他们反而充满活力，满怀理想，乐观开朗，并自称是“打不死的小强”。对于蚁族而言，他们相信未来是把握在自己手中的，现在的困苦生活不是失败，只是尚未成功，所以要继续努力。

调研还发现蚁族的心理健康良好，积极心理品质水平较高，这和媒体的大量报道――蚁族的心理健康问题严重，生活状况令人堪忧――不甚一致，因此我们呼吁相关媒体不能为了博得眼球而不客观的报道蚁族的生活状况，或者说拿些极个别的案例来以偏概全的说明问题，媒体和大众要以平常的心态来看待蚁族。

因此，不论是从蚁族对自己的看法还是我们调研得出的结论，蚁族并不是一个真正的弱势群体，蚁族所面临的问题很多是中国转型社会大多数人都在面临的问题，比如说房价太高买不起房子等。

不断通过奋斗达到自己的目标的人生是丰富多彩的，追寻梦想的过程也是体现生命价值的过程。每天都是新的一天，都是离自己的目标更近的一天，蚁族现在正是处于这种奋斗的过程，我相信他们强大的精神力量一定会让他们成就自己的梦想，这种奋斗的过程也会是他们精彩人生的一笔宝贵的财富！加油，蚁族！

**暑假实践活动心得体会篇五**

大学生社会实践是促进大学生素质教育,加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、实践能力和动手操作能力的重要途径。为帮助、引导青年学生身体力行科学发展观，丰富广大青年的课外生活，充分发挥大学生的专业优势服务社会，我院结合自身实际，以将新世纪大学生培养为有理想、有道德、有文化、有纪律的“四有”新人为目标，秉承“实践出真知”这一基本理念，充分发挥专业优势，认真准备，精心策划，贴近学校实际、专业实际和学生实际，制定了详细的活动方案，在省内外开展了一系列多种形式的社会实践活动。现将活动情况总结如下：

今年我院共学生参加各类社会实践活动1600于余人次，上交社会实践报告共1200余份。社会实践以大学生文化卫生下乡、大学生社区服务、毕业生实地调查以及志愿服务世博会为主要形式，组织了包括医学影像、防护知识宣传团，大学生科技创新团队，放射学院鲁西南地区贫困学生家庭“送温暖”医疗卫生服务团，放射学院省外学生生源地医院影像设备及人员构成调研团，省内医院影像科放射学院往届毕业生对学院建设反馈意见调查团，世博会志愿者服务小组，大学生进社区服务队等，并划拨专项经费用于支持学生社会实践活动。

1、领导重视，广泛动员，准备充分

校和学院取得了荣誉。我院的科技创新团队之一物理爱好者协会获得“2024年山东省优秀大学生科技社团”荣誉称号。

3、主题鲜明，内容丰富，突显时代特色

我院始终以邓理论和“三个代表”重要思想为指导，深入学习和贯彻科学发展观，引导学生积极参与构建社会主义和谐社会，提升学生对社会主义核心价值体系的认识，激励我院学子为全面建设小康社会，实现中华民族伟大复兴贡献青春和力量。实践活动中，我院始终以“实践励志担重任 青春建功绘人生”为主题，结合实际情况与要求，紧跟社会热点焦点，关注社会体验生活，深入落实科学发展观，活动过程中具有以下特点：

(1)“早”：宣传动员早。开学伊始团总支召开了放射学院大学生社会实践工作专题讨论会，确定了今年实践的主要内容和形式，并对我院的社会实践项目进行了落实。

(2)“多”：项目多，形式多，参加人数多，分布地区多。今年学院共组织了近十个项目，通过集中组队、个人组队和自由参与等形式，全院学生参加社会实践1600余人次，实践足迹遍布全省十七个地市和北京、天津、河北、湖北、吉林、内蒙古等6个省市。

作作风极大地鼓舞了同学们的士气。四是同学工作“实”。同学们在下乡的过程中表现出特别能吃苦、特别能战斗的精神。有的为了一个数据，不知要查找多少本资料，不知要跑多少个部门，但依然坚持完成调查，提交了高质量的调研报告。

(4)“严”：一是纪律制度严。制定了详细的实践方案，专门对学生进行了动员和培训，保证了实践活动的顺利进行。二是实践报告审查严：在上交的不合格报告，责令其限期整改。

4、注重培养，精心指导，我院社会实践工作后继有人

为了培养社会实践工作方面的优秀人才，我院利用学生会下设的青年志愿团为突破口，培养了一大批热衷于社会服务，热衷于大学生社会实践工作的学生群体。在学院团总支的统一安排下志愿团先后到泰安市敬老院、盲校、大白峪社区等进行了三次社区服务，在活动过程中，同学们不怕苦不怕累，帮助敬老院的老人、盲校的学生打扫卫生、洗衣服，向他们宣传一些新的国家政策，个别同学还为老人和盲校的同学们向上了歌曲和舞蹈，为他们带去了欢声笑语。这三次社区实践活动的有序开展，不仅对青年志愿团的团员们有一定的教育作用，对于社区的社会综合治理、文化宣传也有着促进作用，同时更有助于和谐社区周边环境，提高我校的社会美誉度。扩在活动中，同学们开动脑筋，团结协作，运用所学知识、认真参与实践，发扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，坚持把各项活动作为奉献社会、报效国家的有效载体，在实践中感受、思考、传承和发扬助人为乐理念，将志愿服务精神贯彻到底。活动后同学们表示在志愿服务当中自己真正感受到了“助人为乐”的内涵所在，以后会继续以积极的态度参加大学生社会实践活动。

**暑假实践活动心得体会篇六**

从前期调研的准备工作到开始调研再到调研结束，近三个周的时间让我经历了许多、感受了许多、学到了许多。

一、实地调研的时候，远到赤沙、近到岑村、上社、棠下，每个地方的情况不一样，调研也遇到了不同的问题，比如相关部门的不配合、不支持，比如物业主或是房主的冷言冷语，比如调研对象的不情愿甚至是冷嘲热讽……出现问题到解决问题，我觉得从中学到了不少：首先，遇到问题时我们的态度(积极面对或是消极逃避)对解决问题至关重要。刚开始的时候，我们在赤沙调研，对于问卷发放还摸不上门路，不清楚怎样才能更快更好的把问卷发下去、做完。找居委会不成、找物业又不行，最后站在街头的小商店边上想要放弃却又不甘心……再后试试跟老板商量以小商店为“据点”发放问卷。老板见我们效率太低，问过情况后给我们指了另一家物业，然后便是柳暗花明。如果一开始两个“不成”后便放弃，那么也不会有后来的顺利调研。其次便是要重视团体合作，相互帮助和信任。调研都是在公寓里面，如果只是一个人行动，会有种种不方便的因素：对于参加调研的女生来讲，有安全的担忧;对于参加调研的男生，则有人家不敢开门的尴尬。因此大家分工并结伴，两个人一起，一个负责敲开门，另一个负责说服填问卷，当然很多时候也是相互配合。最后是有个好的态度，不管居委会、物业主或是调研对象的态度如何，面带笑容、心平气和加积极说服。

二、眼见为实。调研才发现，蚁族的居住、生活和心理状况是比较让人乐观的。在广州，蚁族居住条件并不像北京唐家岭报道的那样差;相反的，简单装修的房屋，300-500元的房价，500元的可能装有空调，有厨房和卫生间……虽然不同房屋之间的过道拥挤狭窄，有的房间不见阳光，但是总体的感觉还是不错的。蚁族对待生活的态度如我们预期，比较积极乐观，大家有追求、有梦想，这个追求或许只是做好现在的工作，或许只是工资涨到20xx元，或许……大家都是普普通通为生计奔波的人群中的一员，生活平静、淡定，没有什么特别。要说特别，那可能是受过高等教育的他们对生活和自我有着更高的期望吧。

体往往是对生活未来充满希望，对生活现状和未来持积极乐观的态度，更多看到生活中好的一面，认为事情会向好的方向发展;他们积极地规划自己的学习、生活和发展方向，给自己一个努力的方向，尽力去实现这个目标;在遇到困难和挫折时，能根据现实情况的变化、适当调整目标，尽快做出反应，不怨天尤人、不消极逃避。

总之，整个调研给我最大的启示是要保持好的心态，遇到问题时积极面对，那么才有幸福和成功的可能。

**暑假实践活动心得体会篇七**

经过前期的精心准备之后，调研队伍于7月10日开始了为期30天的调研。此次调研主要是针对广州市”蚁族”群体心理状况，因而我们去了广州市具有代表性”蚁族”聚居地——岑村、上社、棠下和赤沙等地，发放问卷共400份，共收集有效问卷340份。并对数据进行处理，分析该群体的心理状况及成因，并在此基础上提出了对策和建议。

最初申请这个课题时，只是听说过这个名词，但对于这个群体知之甚少。当查阅完相关文献和媒体宣传后，就更加坚定了我们课题申请的信心——要为这个群体做些什么。也许因为我们有着太多的相似，80后，充满梦想却要面对令人失望的现实。接着是资料查阅和课题的构想。7月10日，我们开始进行实地的探索，与想象的相去甚远，一个个问题接踵而至：如何进入”蚁族”的住所、如何能让他们填写问卷和进行访谈，”蚁族”群体白天都要上班，什么时间合适等等。经过一番摸索之后，我们有了一套比较好的程序：先通过和居委会以及房主的交涉，能进入到蚁族群体公寓中，接下来就是逐户的发放问卷。因而我们分成两队白天联系居委会和街道办等部门以及房东，晚上发放问卷，十一点左右回校。这样经过20天左右，我们收集完了数据，并完成了访谈。后期便是数据的分析处理和报告的写作。

作为这次调研的负责人，我收获颇多。除了课题本身的构想、思考外，我得到了许多的锻炼，例如如何去协调队员、加强合作。如何调动队员的积极性。如何去分析问题，解决问题。回想起这次的调研经历，有太多的回忆和感慨：

一）有调查就没有发言权。

最初在查阅相关的文献以及看相关报道时，很震惊也有些伤心，毕竟自己也可能即将加入他们行列。但是经过多方面的思考和指导老师的指点，我们决定放弃这种先入为主的观念，希望客观地去了解他们，挖掘这个群体的心理力量和潜能。在经过调查之后，我们欣喜地发现物质上的贫困并没有导致精神上的萎靡不振，而是一颗平常心，一种乐观、希望的态度。因而可以说这个群体至少在精神上并不是“弱势群体”。而目前关于蚁族群体的报道大肆宣扬了这个群体的弱势地位，称之为“生存之上，生活之下”，似乎是有失偏颇的。并被一些蚁族称之为有炒作嫌疑。

二）蚁族群体的平常心、乐观的心态激励着我。

当访谈蚁族时，他们话语中并没有很多的抱怨，更多的是一颗平常心，乐观的态度。“你是如何看待‘蚁族’这个称谓的呢？”“没有什么啊，我觉得这只是人生的一个必经阶段，不可能一毕业就能生活的很好”。

三）说比做简单的多，但是做能使我们收获更大、更有成就感。

最初调研构思时，我们设计了许多好的办法，例如如何去找被试、怎样和他们拉近距离，怎样发放问卷。但这些看似很好的想法却遭到实践的否决，而经过实践摸索出来的方法让我们增添了一份分析问题、解决问题的智慧，并且体验到了很大的成就感。

**暑假实践活动心得体会篇八**

快乐的暑假过去了，孩子们又重返了校园，翻开一本本读书笔记，让我们为之动情。上学期末，遵照上级的指示，以社区为依托、以家庭为保障，结合学校“快乐暑假”的活动，从队员的实际出发，在暑假中开展了丰富多彩的活动，让每一个队员真正度过了一个“健康、有益、愉快、安全”的暑假。为了今后更好的开展工作，在此将我班今年的暑假工作总结如下：

一、领导重视，精心策划具体落实。

结合我校的实际情况暑假前，在校领导的专门指导下，制定了“快乐暑假年”的活动计划。落实在致家长的一封信上，使学生人手一份。按照要求开展有意义的暑假活动。我们努力做到队活动与个体实践相结合、学校与家庭相结合、学校与社会相结合。

二、队员参与，实践活动丰富多彩。

1、家乡文化大所搜。

通过我们广泛搜索和深入挖掘我乡的优秀文化，增强了全校学生对我市浓厚文化底蕴的感知与认同，充分发挥文化育人功能，积极推进了青少年思想道德建设，激发广大青年了解家乡文化、热爱家乡、建设家乡的热情。在这项活动中，我校硕果累累，充分发挥文化育人功能，积极推进青少年思想道德建设，教育和引导学生了解家乡、热爱家乡、建设家乡。为自己家乡的发展添一块砖瓦。

2、读书活动。

通过读书活动的开展，将对每个学生的健康成长产生深远的意义。读书活动是一项长期、有效、文明、健康的教育工程，据了解，假期里按照推荐的数目学生完成率为百分之七十。今后，要进一步深入开展读书活动，营造浓厚的读书氛围，培养良好的读书习惯，倡导读书明理、读书求知、读书成才的新风尚，在全班形成人人读书的良好风气，与书相伴的人生，一定有质量，有生机；书香飘溢的校园，一定有内涵，有发展。

3、好人好事。

在各班老师的教育和倡导下，同学们乐于助人的习惯悄然形成，假期涌现了大量的好人好事，据统计我班学生假期期间工作了167件好事。下一步将部署表扬各班的好人好事，并希望同学们今后尽己所能，以奉献社会为荣，以帮助别人为乐，努力做一名具有良好道德修养的小公民。

4、科技小制作。

科技制作的灵魂是创新。在这次上交的作品中有不少体现了孩子们的创新理念。

5、综合实践活动

综合实践以“活动”为主要开展形式，以“实践学习”为主要特征。学生通过自己的活动，让学生亲历整个过程，让他们受益终生。

三、主要经验

1、精心部署。

2、加强宣传。

3、开展活动。

4、总结表彰。

这些课都体现了以学生为中心，强调学生的主动探索、主动发现和体验。活动内容的开发与实施以学生的直接经验或体验为基础，将学生的需要、动机和兴趣置于核心地位，充分发挥他们的主动性和积极性。主动选题、主动活动，在活动内容和方法的选择上，面向学生实际，不脱离学生的生活情境、生活经历和生活经验，通过设计多样化的活动，提供多元自主的学习机会，满足小学生发展个人兴趣、专长的需要，使他们在活动中增长知识，提高能力，发展个性。

**暑假实践活动心得体会篇九**

经过一个多月的紧张而忙碌后，这次广州市‘蚁族’的调研终于搞一段落了；回想这一个多月经历，深感研究的不易，初涉社会的艰辛，感觉就是给自己上了一堂人生的课；使我对社会有了进一步的认识，成长了许多。

从7月初开始，我们团队一共7人分工查资料、确定研究相关量表、实地考察广州市内‘蚁族’聚居地和联系相关负责人。经过将近10天的准备，我们正式开始了本次的调研，我们选择广州市内的赤沙、棠下、上社和岑村四个地区为调研的地点进行抽样调查。

以赤沙、棠下作为调研的起点，我们分为两组，以社区居委会为重点，以期找到调研的突破口。然而由于事先对困难的估计不足，第一天的调研困难重重，居委会没有上班，我们只能自己摸索着寻找调研的对象。我们先试着接触房东，以期望得到房东的允许，进入房屋进行调查，然而，在棠下只有很少的房东居住在出租屋附近，加上我们去的时机不对，处于上班族工作时间内，因而调查的目的再一次落空；于是我们再想些可行的办法，在一些人流量大的地方是可以找到被试呢，然而经过两天的调研，事实证明这个办法也是行不通的，两天下来在棠下只发放问卷二十多份无效问卷就近十份，赤沙收回问卷二十多份，经过分析我们发现人流量多的地方，人员却比较复杂，调查起来并不容易。

第三天的时候，居委会已开始上班，我们又把重点放在了居委会身上了，经过沟通我们先后找到居委会，然后到棠下派出所找相关负责人签字，再回来联络居委会，然后居委会负责人带我们找到一些房东，以他们的出租屋作为调查的起点，在棠下我们调查了五天，共发放问卷有七十多份。调查的难度没有之前的那么大，但我们的调查只能在下午下班后八点以后开始，然后一个一个敲门进去发放问卷收回问卷，我们的所见发现棠下的蚁族群体居住条件没有想象的那么差，与以前的调查一致，以男性为主，大专院校的占大多数；最后要到晚上十点多打车回去。之后，我们在上社的调研，由于没有与居委会和出租屋管理中心协调好，只好自己在小巷里面摸索，我们曾出现找不到出口的情况，最后在当地人的帮助下走了出来，后来我们联系了一个房东，我们可以再他的出租屋里面免费调查，就这样在上社的调查进行了一个星期，发放问卷一百多份；在岑村，经过反复的沟通协商，最后出租屋管理中心同意我们在他们查房的时间进行调查，这样我们获得了在岑村的问卷。

就这样，每天玩出晚归进行调研，第二天输入收集的数据，经过近一个月的调查，我们获得了所需要的数据，并对一些人员进行访谈，以期获得进一步的资料。期间，有被拒绝过、嘲讽过和吓唬过，但最重要的是我们获得了广州市蚁族群体心理状况的第一手资料，我们看到了他们向上的精神面貌。

调研的过程，我们感觉到广州市的‘蚁族’群体并不像之前对北京市的调研那样糟糕，与他们居住的城中村比较拥挤的道路和杂乱的住宅分布相比，广州市的蚁族群体居住室内条件相对好一些，他们的经济条件也没有想象的那么差，他们是一群现实、有理想、为了自己的理想而坚持奋斗的向上的群体。

**暑假实践活动心得体会篇十**

夏有三伏，最令人烦躁的头伏终于来了。高温、烈日、暴雨……这个季节不变的代名词。

今晨，透过窗户的缝隙，发现太阳离我竟是如此之近。天上不再是白云绵绵，蓝光闪闪，而是布满了白晃晃的日光。走出空调屋，像往常一样快速来到那充满“温情”的阳台拿衣服，刚推开门，滚滚热浪就扑面而来，似掀开沸腾着水的锅盖，积存在躯壳里的热量无法挥散，整个人被蒸得轻飘飘，热腾腾，好像迷失在某种幻境中。我随意拽下件上衣，跌跌撞撞地跑出阳台，脚下像踩着什么东西似的，迫不及待地冲到了冰箱面前，拉开了门，取出了一盒冰激凌，像风一样卷到卧室，疯狂地吮吸着，似乎想一下子掠走这根冰糕所有的冰爽。

上午，爸爸开车送我到辅导班学习。十点的街道虽不是一天中最热的时候，但一出家门，空气中弥散的热辣辣的柏油路的味道让人窒息。我打一把太阳伞，戴一副墨镜，吃一根冰糕，小跑跳进入开着空调的车里。

大街上，天空的热量往下压，地上的热量往上蒸，熙熙攘攘过往的行人似乎是那么的浮躁不堪。就在这时，红绿灯下我看到了一个与不同的人。那个人穿着整齐的长袖长裤，笔直地站在马路中央，那是一个交警!他没有戴墨镜，也没有吃冰糕，只是一动不动地伫立在马路中央，矗立在酷暑中。黝黑的皮肤，发烫的脸颊，在夏日的热浪，他们默默地做自己该做的事，坚强地履行自己的职责。那一刻，我的心一阵悸动，随着车子的移动，背后马路中央的那个坚强背影定格成了我心中的美好!

继续往前走，透过车窗，看到了小时候常玩的那个小花园。车行的很慢，让我不禁将目光停留在那些折射着阳光的花的流光中。这里的花有的枯萎，有的还在努力争取，奋力生长。我想下车去探望她们，但却不能。但花枝上不断抽出的新芽，一定是她们的根须在干裂的泥土下寻找到了生命的水源。那一刻，我的心一阵悸动，连花都能用坚强绽放出生命之花。即使烈日炎炎，也挡不住它对生命热情!

十多分钟的车程，我来到了辅导班里，三十多个人挤在二十多平米的房间里，尽管空调哗哗地吹着，可是一人呼吸一口，基本上也就把凉气泯灭了。我们坐在教室里，闷热的空气令人窒息。我们脸上、脖子上、背上、腿上全流满了汗，滴答滴答地往下滴，浸透了衣背。但当我想起了烈日下伫立不动的交警，想起了干渴中依然寻找水源的花朵，便觉得再热再若却依然也挡不住我学习的热情。

三伏天可能是最能考验人的，特别是烈日当空的时候。生命中总有一些坚强，值得我们去发现。只要用坚强冲破困难的硬壳，就一定能绽放出生命之花!

暑假实践活动心得体会（精选篇5）

**暑假实践活动心得体会篇十一**

漫长的一学期生活结束了，暑假就要到了。我以为暑假可以好好休息，没想到的是在学校补课。

郁闷！两个月的`暑假变成了一个月，还要补课！

第一次补课，以为可以休息了。来的是堆积如山的作业！嘿！加起来7~9份左右！

然而这个暑假，有酸有甜。上完第一节辅导班（现在），去合肥玩，虽然不如上海。但是没必要去那里补习班！

在那里，我认识了很多朋友。虽然我不记得很多名字，但我很高兴能和他们一起玩。大概都是小孩子吧。你可以和他们一起享受童年！

我喜欢在那里和他们一起玩，但没想到他们会玩《梦幻西游》。他们整天都是笑啊笑啊，甚至难过的时候也会笑的很美！

回到8月22日，我不得不回去补课考试。我觉得难过！

在合肥真的很开心，写作业，上网，打球。下次我真的想再去一次。

**暑假实践活动心得体会篇十二**

为了提高自己的能力，锻炼自己，这个假期我来到了大家都很熟悉的`肯德基打工。本想当我拿到工资的时候我会很不淡定的疯狂一下，但是没想到，真到了那一刻，我却没有一点的兴奋，而是默默的将工资收进口袋，从此与肯德基说再见。

去之前家里人都不让去，说里边太苦，但是我想我来不就是为了锻炼自己的吗，吃点苦又能怎么样呢？况且我还是一青壮年，这点苦对我来说应该不算什么吧。于是就去肯德基找了店长，店长很痛快的答应了，说只要拿到健康证就可以来工作了。当时高兴的都不行了，没想到找工作这么容易，可是后来的工作经历让我慢慢的感受到了工作的不易。

肯德基里边一共有五个工作区，包括腌制区、厨房区、总配区、前台区、大厅区。腌制就是将切好的腿肉、鸡翅等用调好的腌料腌制，这是最基础的也是最重要的一个步骤，因为所卖食品的味道都来自这里；厨房区就是将腌制完成的肉通过炸或烤的方式制作成熟品，所以，肯德基里边所卖的肉类全是从这个工作区出来的；总配区就是将厨房做好的腿肉再次进行加工，比如加上面包、菜叶、果酱等制作成最终成品，并用包装纸包好；前台就是负责点餐的了；大厅负责用餐区的卫生。而我做过的工作有腌制和厨房。

我先简单介绍下我在腌制区的一些经历和体会吧。这是一个很枯燥的工作，流程就是将解冻好的各种肉和调配好的腌料倒进腌制筒滚动十分钟，然后把它倒进周转箱中用保鲜袋装好，送进冷藏库就ok了。但就是这么简单的一项工作，它的要求可一点都不低，当然，这些要求还是主要针对卫生的。每一小步都有严格的规定，比如，解冻好的肉要先用周转箱放到冷藏室，等到腌制的时候再拿出来，虽然麻烦点，但是能保证食品不变质。这份工作既枯燥又累，因为只是一个人在一个角落默默的干着，有时候无聊了就唱会歌解闷。就是这样一份工作，我做了一个月，也学到了很多东西。

干了几天的腌制工作后，店长把我调到厨房区工作。这里的工作就比腌制复杂多了，需要两到三个人的通力合作来完成任务。这里分为烤区和炸区。烤区就是用烤箱烤腿肉、鸡翅和蛋挞，没有什么复杂的流程，只需要将腌制好的肉放在烤盘中摆好就可以进烤箱了，不过在放进去之前要先进行烤箱预热，不然烤出来的肉会不熟。而在摆放腿肉和鸡翅的时候也有严格的要求。而炸区就是用油炸各种肉了。在炸以前要先进行裹面，裹面的流程是固定的，必须要按照这个流程来，否则炸出来的东西不仅不好吃，而且不好看。

这个工作比腌制复杂的多，需要两个合作才能在短时间内完成工作，尤其是在高峰的时候，客流量大，工作强度大，更需要两个人严密的配合。所以，就是因为这样，增强了我跟他人合作的能力。同时，我也学会了怎样跟同事相处，在这里我认识了很多善良的朋友，他们让我在这个枯燥的环境中不再感到无聊。更教会了我很多做人的道理。这些都是我意想不到的收获。这次社会实践工作，给我感触很深，毕竟是我第一次工作，什么都想做到最好，但自己还是实力有限、经验不足。要认识到自己的缺点，才会知道怎么去完善。心高没有用，不管在什么地方，不管职位高低，薪金多少，都不能应付差事，还是脚踏实地一步一个脚印的走才安稳。在这短短的一个月的时间里，我能学到的并不多，但我的思想有了很大的变化，人与人之间的好感，并不是靠外貌决定的，还是来源于个人修养的，有内涵的人，才会有魅力，才会被人所推崇，所喜爱，不管他的容貌是否丑陋，都会给人美的享受。另外，这次实践活动还让我学到了以下内容：

4）要善于与人交流，正确处理各方面的关系；遇事应沉着应对自己不会的事应该多虚心请教他人；工作中不能总想着自己得到了多少，要问自己付出了多少，你做的事别人都看在眼里。

通过这次社会实践，我得到了很多锻炼，更新了观念，吸收了新的思想与知识，为将来更加激烈的竞争打下坚实的基础。在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，更加发奋学习，努力提高自身能力。

**暑假实践活动心得体会篇十三**

xx和xx社“xx队”的小伙伴一起三下乡是一次很偶然并且很突然的机会，我以一种极其期待甚至兴奋过度的心情去迎接我的第一次下乡。由于是在下乡快要开始才加入到这个大家庭，所以我对前期工作并不是特别了解，但是我知道组织一次下乡活动绝对不是一件容易的事情，撰写活动方案、招募下乡队员、联系对方学校、向对方学生宣传我们的活动、到下乡地点踩点……一系列准备工作足以把所有人弄得手忙脚乱，再加上还会遇到各种各样的突发状况，所以三下乡的前期准备可以说是很考验工作人员的耐力和决心的。

在下乡的前一天早上，我才拿到我代替的后勤组一个组员的授课课件和资料，因为不了解她的授课思路，所以我基本是按照自己看到的.资料简单地安排了一下授课内容。想到下午要试讲，我有些许紧张，害怕自己讲得不好，于是我试着到网上看看什么相关的视频可以代替部分讲课内容，当找到适合的视频时，我如释重负。然而问题还是出现了。试讲完了之后，支教队的小伙伴一致认为我放视频的时间太长了，而且与学生的互动又太少。我仔细地听他们的意见，试着和他们商量改进的方法，最后决定在放视频的时候穿插一些提问。尽管和大家商量出了改进方法，但我的心并没有很轻松，一来是明天就要正式下乡了，二来我担心自己的授课，而在船步中学的第一节课确实证明了我的担心是必要的。

第一节课是在二班上的，刚开始学生反映都还不错，但是从播视频开始，部分学生就开始分心了，后来提问的时候大家也并不是很积极，甚至在快下课的时候，当我说时间不是很够，问同学们还要不要继续看视频时，坐在前面的几个比较活泼的男生竟然跟我说不要看，好无聊。说实话，当时我特别紧张，但是还是继续让大家看视频，因为有些同学还是希望继续看下去。上完这节课，我意识到一定要改变我的讲课方式以及内容，不然按照这样的情况上完下面三节课，我会毫无收获。于是我借了其他队员的电脑改课件，在宿舍不断地试讲。从后面的课堂效果来讲，明显比第一次好多了，学生更能接受我口述故事而并不像我之前所想的，视频讲得比我好，于是我从后面的课堂上渐渐找到自信。

上课是我的副业，在后勤组帮忙才是我的本职工作。我们每天都要早起去买菜，先给大家准备早餐，再去干自己的事情，差不多要准备午饭的时候就要放下手头的工作(除了上课)到厨房集合，一起择菜、洗菜。做饭不需要我们，请了一个师傅帮忙。因此，后勤组除了要早起买菜，还要在每顿饭开始之前协助做饭师傅完成所有准备工作，刚开始的几天因为不适应会觉得有点吃力，但是慢慢地大家都上手了，并且内在潜力不断地被激发。

后勤组是一个让人幸福感爆棚的家，五个逗逼的文院女生配一个帅帅的体科哥哥本来就很幸福，再加上每天一起外出买菜，一起在厨房嬉笑打闹，一起为了最后的汇演坚持排练，一起在阶梯教室引来大家的欢呼声，让人觉得时间真的太快，还没来得及仔细感受就悄悄消逝。细腻地说，我真的很喜欢这个充满欢乐充满爱的家，很喜欢这个家的每一位成员。

我的第一次下乡献给了这支优秀的队伍，献给了我可爱的组员们，第一次认真的讲课献给了美丽的船步中学，献给了每一个充满朝气的学生们。真的，内心无数次感谢，感谢你们的出现，感谢你们的欢笑，感谢你们给我的感动!

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn