# 2024年学生暑假心得体会(优秀13篇)

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2024-08-08

*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。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。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。学生暑假心得体会篇一...*

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。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。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。

**学生暑假心得体会篇一**

暑假是每年中学生最期待的时光，他们能够暂别学业，尽情享受属于自己的休闲时光。然而，暑假并非只是放纵和游玩的时间，更多的是让学生有机会培养自己的兴趣爱好，提高自己的综合素质。我深受暑假的熏陶，这个暑假，我得以实践自己的兴趣爱好，并思考自己的未来。

第二段：文化熏陶的旅行

暑假开始之际，我决定用一部分时间去文化背景较为丰富的地方旅行，以扩展自己的知识面。我前往一个历史悠久的城市，参观了许多博物馆和历史遗迹。在这些地方，我不仅学到了课本之外的知识，还通过亲身参观感受到了历史的厚重和文化的独特魅力。这次旅行不仅拓宽了我的视野，还增长了我的见识，让我对于历史文化的热爱更加深刻。

第三段：积极参与社会实践

除了旅行，我还积极参与了社会实践活动。我选择了一个本地的志愿组织，参与了他们的公益活动。在志愿活动中，我与一群热心公益的人一起，为社会做一份微小的贡献，帮助那些需要帮助的人们。这个过程让我明白到，社会责任感和奉献精神是一个公民应有的素质。通过与志愿者的交流和工作，我不仅学会了如何与人合作，还培养了一种关心他人的情感。

第四段：充实自己的时间

暑假是我自由支配时间最多的阶段，因此我把这段时间用来充实自己。首先，我加强了自己的学习。我参加了一些学术交流会议，并阅读了一些科普类书籍，提高了自己的学术素养。其次，我还继续学习了一门新的技能。我选择了学习摄影，通过学习和实践，我掌握了一些摄影技巧，提升了自己的审美能力。此外，我还报名参加了一些兴趣班，如音乐、画画等，丰富了自己的爱好。

第五段：心灵深处的反思

暑假的最后一天，当我回顾这段特殊的时光，我意识到这个暑假不仅带给了我快乐与收获，还让我有机会反思自己。我思考自己的未来，明确了自己的目标和方向，更加明白了自己真正想要的是什么。通过这段时间的充实活动和自我反省，我感到自己发生了改变，变得更加成熟和自信。

总结：

暑假不仅是让学生们得到休息的机会，更是提高自己综合素质的黄金时机。通过旅行，社会实践和充实的自我学习，我对于社会和自己的认识更加深刻。尤其是通过这个暑假的体验，我明白了自己对于未来的憧憬和目标，并为之努力奋斗。这个暑假让我不仅收获了知识和技能，更重要的是收获了自我成长和思考的机会。

**学生暑假心得体会篇二**

从整体情况看，通过这次实习，本人有以下体会：

一、不仅仅是一次实习，更是一次很好的学习

使我有了自己的实习计划和实习目的。同样因为这个问题使我懂了什么才是真正的做事要有准备才会有一个很好的开端。张杰师傅在第一天就教导我在社会中，在工作中要做到八个字：眼勤，口勤，手勤，腿勤。所谓眼勤就是要在工作中善于勤于发现需要自己的地方，勤于发现自己不懂得地方，勤于发现别人的优点等等，口勤就是在工作中要善于勤于不懂多问等等，手勤就是勤于动手操作，勤于动手帮助他人等等，腿勤就是勤于跑动，及时完成任务等等。总之，在工作中要将这八个字充分的结合起来完成工作任务。在后来的实习工程中，我严格按照这八个字来要求自己，使我再后来的实习中学到了更多，懂得了更多，同时也得到了“同事”的肯定和赞扬。同时，在实务的操作过程中，发现了平时在专业学习的过程中忽视的一个严重性知识点：就是如果要想实务工作做得好，就必须对每个文件条令掌握的非常之熟练，对每个条例实施的具体时间点要精确到天，这样才能使整个过程连贯。此外，实务中的学习和专业学习最大区别就是实务学习学习的是知识点，而专业学习学习的是知识面，知识面是系统的、连贯的，而知识点是零散的，不连贯的，需要自己去汇总，总结。

二、工作要仔细、认真，负责

不论在什么岗位，工作必须要仔细、认真、负责，工作跟上课不一样，上课认真学习是为了对自己负责，而工作是面向社会，对社会大众服务，所以就必须更加认真、负责，不能有半点粗心，这是我的张杰师傅第一天对我这样说的。我也明白了，特别是我所在的岗位，如果有半点粗心，将会有导致退休人员少享受应得的待遇或者是参保人员多缴或者少缴保险费用。在我的实习期间，我就犯了一个不应该得的错误，由于我的粗心，马虎，把一个人的缴费记录数据录错，多亏师傅的及时发现和系统有更改程序，否则将会导致此人今后的缴费增多，而待遇却不变，严重影响此人的利益。当然，由于我的失误，我被严厉的教训了一会，在后来的工作，只有我也犯错误，我将肯定会得到师傅的批评，当然。我知道。他是对我负责，对社会负责，对我们学校负责。我感谢他!在\*\*区社保局的社保中心，如果一个工作人员在一个月内连续犯了两次及以上涉的失误且金额都在1000元以上的话，此人将会遇到解雇的危险。

三、工作中要善于、勤于主动与他人交流

在工作中，如果你希望你的能力不会原地踏步，那么就必须主动与他人交流，在遇到问题，主动寻求帮助，跟他人建立一个用好的关系。我这次较为幸运，我跟一些年轻的工作人员在一起，而且主要为男性，在很多方面有共同语言，所以很快就分他们熟悉了，每当我有问题时，就会很积极主动地向他们请教，当工作完成时，又会跟他们聊天，了解更多跟工作相关的问题或者是向他们讨教社会经验。他们同时也喜欢向我说些在社会中生存的一些的原则和方法。所以在生活中要善于乐于勤于与他人交流沟通，建立一个很好的人际关系，这样将会为自己将来的成长创造一个很好的条件。这次虽然只有短短的十五天天，但是在这十五天中本人与相邻的几个工作人员都建立了很好的关系，除了在工作中得到他们的帮助外，在离别那天，我的张杰师傅和我的几个“同事”送我许多礼物作为纪念，诸如圆珠笔、笔记本、书籍、软磁盘等实用的东西，同时在我走的时候，作为转业军人的我的师傅起立，给我唱起了离别之歌和敬军礼，这些让我特别感动，知道什么是社会中的温暖。在我看来我之所以得到我的师傅和“同事”们的这样对待，与我勤于与他们交流和沟通有很大的关系。

四、提前给于压力，促使积极准备就业或考研

在实习中，通过与一些同事的聊天中得知，，当前就业的确是非常之严峻，我们在现在就必须作出一种抉择：是继续天天“泡馆”呢，还是从现在开始多做些社会实践，以后在\*\*做个没有户口的“北漂一族”或者是回重庆建设自己的家乡……太复杂了。不过这的确也为我敲响了警钟，提前了解自己未来将会面临的困难，适当增加自己的压力，是对自己有帮助的。同时，通过这次宝贵的实习机会，本人基本懂得了在社会工作中怎样取得领导的信任，怎样与同事交流沟通，建立友好的关系，这些都使本人对自己的未来也增添了很多信心。

总之，通过这次实习本人实现了理论与实践的结合，充分实现了社保专业的价值理念，同时发现了在平时的专业学习中要注意的问题，这将使得在今后的学习中能够找到更好的学习方法，知道了在社会上、在工作中的基本常识等等。在获得众多收获的同时，还必须感谢学校给我们提供了这次宝贵的实习机会，感谢王微老师在这次的实习过程中给于的支持和帮助。

看过学生暑假实习心得体会的人还看了：

1.大学生暑期实习心得

2.暑假实习总结及心得体会

3.大学生暑假心得体会

4.暑期大学生社会实践心得

5.中学生暑假社会实践活动心得体会

**学生暑假心得体会篇三**

暑假是每个学生最期待的时间，这是一段充满活力和自由的假期。然而，对于一些学生来说，暑假不仅仅是度假时间，更是继续巩固知识和学习新知识的机会。这就是暑假班。我在暑假班里度过了一个美妙的假期，收获了很多，我将在下面的文章中分享我的心得体会。

第一段：选择参加暑假班的原因

我选择参加暑假班是因为我想继续学习并巩固这一学年所学的知识。我也希望能了解更多与我的学习内容有关的知识，以便在未来的学习中更加得心应手。此外，我认为这也是为我的未来打下良好基础的一个机会。参加暑假班让我感到更有成就感和自信心，这也是我选择参加班级的一个重要原因。

第二段：从暑假班中得到的收益

在参加暑假班的过程中，我学到了很多新的知识和技能。每个老师都是专业知识丰富的人，他们对我提出的问题都给予了耐心的回答，这让我受益匪浅。此外，为了更好地学习，我也变得更加懂得如何管理自己的时间。同时，和其他学生交流学习上的困难以及交流学习上的技巧和方法，也让我对自己的学习有了更深刻的认识。这所有的努力使得我在学业上的成就也有了更大的提升。

第三段：学习中遇到的挑战

在参加暑假班的时候，我发现自己遇到了很多的挑战。对于我来说，班级是学习的大环境，因此，我常常需要和其他学生竞争，尤其是在期中期末考试的时候。此外，也有一些知识点比较难理解，需要花费更多的精力去理解或问老师，这也让我感到有些沮丧。但是，我始终坚持下来，因为我认为只有克服难题，才能获得真正的收获。

第四段：如何度过一个有意义的暑假班

并非所有参加暑假班的学生都能获得成功，他们的态度和行动也是影响成败的因素。对于我来说，参加暑假班并不仅仅是为了学习或获得好成绩，更是为了过一个充实而有意义的假期。因此，在班级中，我常常和其他学生保持积极的沟通，养成良好的学习习惯，并且利用自己的时间进行充足的复习，准备好未来的考试。当然，我也参加了许多有趣的课外活动，以保持健康的身体和愉快的心情，为学习提供更好的环境。

第五段：我的结论

在这个暑假中，我参加了暑假班，度过了一个富有感受和成长的假期。我学到了很多新知识和技能，提高了学习成绩，也认识了很多志同道合的伙伴。在过程中遇到不少挑战，但我从中也积累了经验，学会了更好地面对问题和克服困难。对于我来说，此次班级经历是一个有意义的经历，使我在未来的学习中充满信心。

**学生暑假心得体会篇四**

今年暑假我参加了学校组织的暑期社会实践活动，虽然五天的时间活动让我觉得很累很辛劳，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。也通过五天的实践，使我有了些关于社会下层建设。第一次全方位、近间隔的进出自己的专业知识。通过假期中的社会实践工作，使自己的思想和意志都得到了一个质的奔腾。

社会是个大课堂，对于我们涉世不深的大学生来说，我们只有主动的往接触它，了解它，才能更好地往适应它。未来的社会布满剧烈的竞争，心这向我们广大大学生提出了严重的挑战。为此我们在紧张的学习之余要多多参加社会实践。

多多向社会学习，在学习中发现自己的不足，以而完善自己，进步自己，只有这样我们才能在未来的社会中立于不败之地。社会在发展，时代在进步，我国也在不断地变化着，作为当代大学的我们也在不断地发扬参加社会实践精神；懂得科技、懂得创业、更是当今大学生更趋势的社会实践项目。

夏日列日当头。正是由于有这样的环境，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保存，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，更加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的大学生们提供了广泛接触下层、了解下层的机会。深切下层，同下层领导谈心交流，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，罗致了丰富的营养，理解了“从大众中来，到大众中往”的真正涵义，熟悉到只有到实践中往、到下层中往，把小我的命运同社会、同国家的.命运联系起来，才是青年景长成才的正确之路。“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。我是一名大三学生，行将走上社会，更应该提早走进社会、熟悉社会、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，往往在实际工作岗亭上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和进步。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，加深了对根基原理的理解和消化在几天实践中。

我们也从老师那学到了很多，不只是知识，还有做人的道理等等，这次的社会实践丰富了我们的生活，充实了现在的年轻人。大家一起努力把，开创我们美好的未来。

**学生暑假心得体会篇五**

随着高考的结束，许多学生纷纷参加暑假班，为即将到来的新学期做好充分准备。本文将从以下五个方面，总结学生参加暑假班的体会和心得。

一、目标明确

参加暑假班的学生，一般是需要通过高考升学的学生，其他可能是学业进度上的滞后，或者是想要提升成绩的学生。不管是哪一种原因促使学生去参加暑假班，重要的一点是对自己的目标要有明确的规划和期望。通过暑假班这段时间的学习和训练，学生可以更有针对性地提高个人学业水平和素养。

二、压力释放

参加暑假班可以帮助学生缓解课业带来的压力。普通情况下，高中生的学习压力可能来自课业负担和考试的压力。因为暑假班没有课业负担和考试，不同于课程中严重的兼听和劳累，因此对学生来说是一个非常好的机会去缓解压力并且享受一个相对自由的学习时间。

三、提升自信心

另一个明显的好处是为学生提高自信。如果学生曾经在课程上“失落”过，通过参加暑假班来追赶学习进度或恢复信心是一个不错的选择。比如说，学生可能需要补差，提升成绩，或者精细化学习。这些较难的任务可能在课程上报到会增加学生的压力和不安；但是自助学习可能只是一个学生与教师之间的私人互动，从而使学生的教育带来新的启示，也许可以让学生拥有更好的表现。

四、良好的学习氛围

在暑假班中，学生与同学之间的互动和学习氛围都非常良好。一方面，同学之间的相互拓展是知识和文化背景的拓展。另一个方面，学生之间的交流有利于互相帮助，达到拓宽层次的目的。整个学校的人际关系水平都有较大的提高，提升了学生的整体竞争力。

五、锻炼坚持意志

参加暑假班可以锻炼学生的坚持意志。因为暑假班需要学生自发参加和努力学习，缺少了学校的规则和管理，如果没有足够的强制力，我相信还是会有很多学生会轻易放弃。这时候，坚持意志就变得非常重要。只有坚决完成更多的学习任务，不断进步，才能够取得有效进步和提高才能够让自己的时间更有价值。这是能够为以后的成长，带来极大的帮助。

总结来说，参加暑假班对于学生来说，确实是一个非常有益的提升、学习和锻炼的机会。对自我提炼、自省，加强和培养学生的为人处世能力都有很大的帮助。学生们需要利用这段良机提升自己，顺利进入新一学期，并为日后的人生打磨自己的心灵和技能。

**学生暑假心得体会篇六**

昔日的“三下乡”欢笑和努力，都历历在目。20xx年x月xx号，我参加了管理工程学院暑假三下乡活动，为期十天的“三下乡”，让我感受很多，受益匪浅。

这次“三下乡”活动，在我的设想之中完全达了我的意愿。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。每项活动都能做有准备、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，而有的人又恨随和。通过这次活动我深深的认识人要想立足于社会，首先要融入社会。

这次活动使我意识“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”活动中感悟得的。在调研队里，虽然很辛苦，但就是在这种环境下使我意识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心着对方。当我遇困难的时候总有人鼓励我去战胜它，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：也许人生只有一次，我们每一个人都很珍惜着着短短的十天时间，每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，它让我学习我缺少的东西，锻炼了我，成熟了我，给予了我人生回忆中美好的金色的一段！

**学生暑假心得体会篇七**

社会真的没有想象的那么好，但是也是没有那么的差，主要也是自己的选择以及在什么样的一个环境里面，的确竞争很大，但同时也是只要自己的能力够了，其实也是可以在社会去立足，去取得自己的一些成绩，而我进入工作岗位去做和自己专业相关的，也是由于自己学到还比较的扎实，所以做起来虽然难，但是也是可以去接受，能做好的，只是效率的确没有正式的员工那么高，不过也是经过自己的努力，不断进步之后也是和之前刚进公司好了很多的，而一个月的时间，自己成长太多了，也是交到了很多的朋友，他们给予了我帮助让我对于工作有了更多的认识，也是一些技巧让我能做好事情。

职场之中也是格外的竞争激烈，同事们虽然相处愉快，但是涉及到工作上，也是会有很多的竞争，大家都是会去努力，去让自己的业绩更好，我是个新人，又是实践所以领导没有给予我太大的压力，主要也是学习为主，但是我也是不想由于任务不重就松懈，反而是要以正式员工的要求去要求自己，也是得到了肯定，自己的工作能力也是不断地提高，我清楚如果此刻我进入职场，那么如果不去做好就是被淘汰的命运，不想离开，要立足，那么就要付出很多，不断的去前行，而且在竞争之中其实也是更能锻炼自己的一个能力。

实践结束得很快，一个月的时间，让我也是感觉到太快太快了，不过在这的收获也是让我更加的意识到理论的学习也是很重要，同时也是要去把学到的用好，才能成为自己真正的能力，我也是回到学校要更多的一些付出，去让自己把课上好，去收获知识去锻炼到自己从而为毕业真的进入社会而准备好。

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

搜索文档

**学生暑假心得体会篇八**

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！

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！

**学生暑假心得体会篇九**

随着时代的变迁和现代化的步伐，中医学术也跟随时代的发展而不断地进步和完善，受到更多的人们的认可和青睐。作为一名中医学生，我们不仅要学习理论知识，更要深入实践，通过实践来不断的提高自己的专业水平。暑假作为一个较长的假期，中医学生可以更加深入的学习和实践自己所学的理论知识和技能，下面就让我来分享一下我的暑假心得和收获。

一、了解中医的特点及其理论体系

在暑假期间，我主要通过阅读相关书籍，了解到了中医的特点和理论体系。中医的特点主要表现为整体观念和辩证思维。中医注重人的整体健康，不仅要治疗疾病，更要调整整体状态，增强自身免疫力。在诊断和治疗中，中医强调综合辨证，在全面分析病因病机的基础上，制定个性化的治疗方案。

二、参观中药材市场和中医诊所

在暑假期间，我还特意安排了一次参观中药材市场和中医诊所的行程。在中药材市场里，我品尝了一些不同种类的中草药，学习了中草药的功效和应用方法。通过听医生诊断和治疗一些病人的过程，我逐渐了解了中医的诊断过程和治疗方法。中医诊所让我更加直观的感受到了中医理论在实际应用中的力量，更加坚定了我学习中医的信念和动力。

三、参加中医理论课程和实践课程

暑假期间，我还参加了一些中医理论课程和实践课程。课程内容主要涉及到了中医的基本理论和诊断方法，在实践课程中，我逐渐掌握了针灸和推拿的技巧，也更加深入地了解了中草药煎煮和药膳制作的方法。通过理论和实践的结合，我培养了更加扎实的专业知识和技能，为将来的学习和实践奠定了良好的基础。

四、开展课外科研活动

暑假期间，我还利用课余时间，积极参加了一些课外科研活动。我和同学们利用暑假时间，深入到社区进行了疾病调查和问卷调查。通过调查结果的统计和分析，我们对中药对各种常见疾病的有效性和副作用进行了深入的研究。研究过程中，在同学和老师的指导下，我们培养了科学研究的能力和思维方式，锻炼了自己的独立思考和问题解决能力。

五、总结和反思暑假的收获和不足

暑假即将结束，我认真梳理了自己这个暑假的收获和不足。我觉得我在了解中医理论和特点方面掌握了一定的知识，但在临床实践中还存在不足，需要加强实践课程的学习和练习。此外，我还需要继续学习英语和计算机知识，为今后的学习和实践打下更好的基础。同时，我也认识到，在学习中医的过程中，要始终保持专注和耐心，不断坚定自己的学习动力和信念，不断提高自己的综合素质和专业水平。

总之，这个暑假是我不断成长和提高的过程，在接下来的学习中，我会继续努力，加强理论和实践的结合，锻炼自己的专业能力和应对能力，为人民健康事业做出自己的贡献。

**学生暑假心得体会篇十**

暑假班是许多中学生为了提高学业表现而参加的一种课程，相比于平时的课程，暑假班更为集中和紧张。在暑假班中，我们能学到更多的知识，并且掌握更好的学习方法。今天，我想分享一下我的暑假班心得体会。

第一段：暑假班的初衷

我选择参加暑假班，是因为自己在平时的学习中遇到了很多问题。课堂上，我总是听不懂老师的讲解，自己的笔记也没有进行好的整理。这些问题导致了我的成绩不如其他同学。为了改变这种情况，我认为参加暑假班是十分必要的。

第二段：暑假班的成效

在暑假班中，我学习到了很多新知识。老师们不仅在课上教授我们学科知识，还培养我们科学学习的方法。比如，老师告诉我们要学会总结，把重点和难点记在笔记本上，课后要及时复习并做好作业。通过这些学习方法，我的学习效率得到了显著提高。而在考试中，我的成绩也有了明显的提高。

第三段：暑假班的体验

在暑假班中，生活相对单调。我们的时间基本上都分配在学习上，课间休息时除了吃饭和上厕所，我们基本上都在自习室里看书做题。在这样的环境下，我感受到自己的精神状态变得更加专注。而且，在新的学习环境中，我结交了很多新的朋友，他们不仅让我在学习上获得帮助，也让我的生活变得更加充实。

第四段：暑假班中的收获

参加暑假班，我的最大收获就是学到了如何正确科学的学习。在课堂上，老师们总能以身作则，让我们看到了一个好老师的标准。而在自习室里，我们也经常会看到那些自觉自律的优秀同学，他们总是保持着一种高度的自我要求。这些经历让我感受到了一种追求卓越的氛围。

第五段：对于学习的改变

参加暑假班对于我来说是一个很好的开始，它让我对自己的学习产生了新的认识。我意识到通过科学的方法去学习，不仅能够提高学习效率，也能让我获得更多的成就感。而在这种科学学习的方法中，我不再因为不自信而被困扰，我会更加自信地去面对我的学习。通过参加本次暑假班，我相信我已经开始了一段更加辉煌的学习历程。

总之，参加暑假班是我们中学生获得高分的一个有效的途径。在暑假班中，我们能够学到更多的知识，掌握更好的学习方法，结交新的朋友，也能让我们窥探到卓越的氛围。这一切，都能够对我们今后的学习生涯产生深远的影响。

**学生暑假心得体会篇十一**

随着暑假的到来，中医学生们迎来了一个不同寻常的假期，他们除了商量好要去哪个景点玩外，还要抽出时间来学习和实践中医知识。在这个暑假中，我也经历了很多，感受到了中医的魅力和自己的收获。

第二段：学习和实践

暑假里，我先是走进了中南大学的中医学馆，参观了其中的陈列和演示，深刻体会到了中医对治疗和健康的重要。然后，我去到了中医师训班，在老师的指导下学习了针灸、拔罐、推拿、刮痧等技术。其中的针灸让我印象深刻，虽然操作看起来简单，但时刻要注意针的深浅、角度、扎入的穴位等，不仅需要技术，更需要认真和耐心。实践中发现，这些技巧在正确使用后，不仅可有效缓解肌肉酸痛、头疼、胃疼等常见病症，还有一定的预防作用。

第三段：中医精神的体验

在学习和实践中，我深深地感受到了中医精神的真谛。中医强调整体观念，而不是片面看待一个部位疾病的治疗，如胃病不是仅仅治疗胃的问题，而是需要从整个体系、消化系统、情绪等各方面考虑。同时，中医强调预防与治疗相结合，注重患者的内部修养和调节，从一定程度上说是使治疗和医学更加“人性化”。这些精神，无论是在中医的学习上，还是个人的修养中，都具有积极的作用。

第四段：面对中西医结合的挑战

在与同学和老师沟通后，了解到了中西医结合的现状和面临的困难。中西医结合的趋势，确实在为人们的健康带来许多好处，但实际上，在形式的统一上，许多中西医的配合仍有差距，例如治疗方案、医生合作等方面。这在一定程度上还限制了中医的权威和人们对中医的信任。如果中医想要与西方医学对称、平等、并举，还需要在自身的机制、标准和规范上进一步提高。

第五段：未来展望

中医作为中国传统文化的重要组成部分，其发展不仅仅关乎医学的发展，更涉及到人们的身心健康。而在未来的发展中，中医需要更好地适应时代的要求，加强和西方医学的沟通和合作，积极探索创新，同时也需要保持并传承中华传统文化。对于中医学生而言，与其将中医视为一个独立的学科，不妨将它视为一种生活态度，时刻践行中医精神，将传统医术和现代科技相结合，推动中医不断进步和发展。

总结：从学习实践到中医精神的体验，在暑假中，我对中医有了更深入的了解和认识。而面对未来的发展和挑战，中医需要与时俱进、拥抱变革，并弘扬中医文化的精髓。作为中医学生，我们需要以实际行动，践行中医精神，为中医的未来和发展贡献力量。

**学生暑假心得体会篇十二**

接班人，什么是接班人?接班人就是比喻继承前辈发展事业的人。没错，我们就是接班人!我们要继承中国伟大事业，我们是祖国的希望。但我们对祖国的贡献，不一定要等到长大以后，我们现在也可以做。

在疫情爆发期间，我们可以做到宅在家里，不给祖国添乱，给祖国减少麻烦。俗话说的好“你现在在的家，就是无数抗击疫情的战士想要回去却回不去的家。”所以在家里的我们也是在和病毒作斗争!作为接班人我们也应该在家做做更有意义的事情!最开始我在家里无所事事，不是玩游戏就是去追鸡。而看了本期我是接班人后，我发现我的做法和其他同学差别很大，他们每天有学习运动休闲，而我只顾着玩，所以我决定也制定一个计划，保证自己每天有一定的学习和运动。

时间一去不复返，抓住每一分每一秒，我们要像建造火神山医院的工人们学习，学习他们抓住每一分每一秒建造火神山医院的精神，我们要做到在学习上不浪费一分一毫，空余时间也不要闲着，在学习之余，我们要学着做家务，洗碗拖地，整理房间都是我们在学习之余做的充实生活的事情。

此次疫情对于整个社会来说，造成了非常大的影响，全国上下学校延迟开学时间，但是我们学习的脚步不能停滞，对此学校开展了“停课不停学”活动，老师线上线下指导，给我们制定合理的作息时间进行学习，每天都要上网课，趁着在家里的时间，我们还可以多多做题，提高在自己在做题上的经验。制定合理的作息计划，我们要坚决执行，不能拖泥带水，让自己有学习，有运动，有快乐到开学。

而导致本次新型冠状病毒的罪魁祸首真的是蝙蝠吗?对于蝙蝠这个动物大家都很熟悉，在南岳这边被叫做檐老鼠，长相十分丑陋，一般是夜晚出来活动，本次的新型冠状病毒可能就是蝙蝠传染给野生动物，而人类又吃了人野生动物导致疫情爆发，所以究其主要原因，我觉得人类才是罪魁祸首，我们一定要严格管控好自己的嘴巴，对任何来历不明或野生动物拒绝食用，我们要吸取本次疫情爆发的教训，没有买卖就没有杀害，我们要保护好野生动物，因为这个世界上任何一个东西都是我们人类的朋友，缺一不可，我们不要因为想饱口福就肆意滥杀野生动物，每人类每次对野生动物的伤害，最终大自然都会还给我们人类。

亲爱的同学们!我们一定要做一个合格的接班人，疫情期间，不出门!不无所事事!学海无涯，学无止境!无论何时，无论何地，我们都不能停下学习的步伐，除此之外，我们也要爱护大自然，爱护野生动物!

**学生暑假心得体会篇十三**

按照团中央《关于开展20--年全国大中专学生志愿者暑期文化科技卫生“三下乡”社会实践活动的通知》(中青联发[20--23号)、团省委《关于开展20--年山西省大中学生志愿者暑期文化科技卫生“三下乡”社会实践活动的通知》要求，引领我院广大青年学子践行习近平--关于“勤学、修德、明辨、笃实”的“八字真经”，根据团中央和团省委的统一部署，院团委于20--年7月—20--年8月间组织开展了以“践行‘八字真经’、投身‘四个全面’”为主题的20--年大学生志愿者暑期科技、文化、卫生“三下乡”社会实践活动。现将活动情况总结如下：

一、领导重视，精心组织

按照团中央和团省委的统一部署和要求，院团委结合我校实际情况，于6月26日下发《关于开展20--年大学生暑期文化科技卫生“三下乡”社会实践活动的通知》(山大商院团字[20--]8号)文件，对此项活动进行了全面部署，并于7月10日组织召开了山西大学商务学院20--年暑期科技、文化、卫生“三下乡”社会实践活动动员大会，学院党委陈增寿副书记，院团委郭德明书记、武雅蓉副书记，各院系团总支书记以及各实践小分队指导教师、团队成员共300余人参加动员大会，学院党委陈增寿副书记为各实践小分队授旗并对他们提出明确要求和殷切希望。同时，各院系结合专业特色和实际情况，采取以会代训的方式集中开展实践教育培训、动员大会，统一思想，提高认识，并制定实施方案和活动安全预案，明确实践内容，做好活动规划，细化活动环节，为实践顺利开展提供了保障。

此外，学院领导也对此次活动的实践过程给予了极大的关注与支持。7月16日，学院党委陈在院团委郭德明书记的陪同下，检查了我院赴长治市屯留县电信公司进行“乡镇信息化建设与互联网+”宣贯的4支志愿者团队，并亲切看望了在这里进行社会实践的小分队成员，受到老师和同学们的热烈欢迎。陈书记就同学们的吃住情况、实践过程中所遇到的困难以及是否适应当地的生活等问题，与同学们展开了亲切交谈，陈书记叮嘱大家：一要高度重视个人的安全问题;二要及时做好每天的经验总结;三要保持良好的工作风貌。希望同学们通过此次社会实践活动，不仅能在生活能力、思想境界等方面有所提高，更重要的是要对自己所学的专业知识有更全面的认识，还要对自己的人生有所规划。领导的嘱托与希望，使志愿者们倍受鼓舞，相信他们在今后的学习、工作、生活中定能再接再厉、砥砺前行。

二、主题突出，特色鲜明

各社会实践小分队结合自身专业特点，以“践行‘八字真经’、投身‘四个全面’”为主题，开展了内容丰富、形式多样的实践服务活动。全院共组织集中实践队伍39支，13000余人次参与其中，其中集中实践600余人，自主实践11000余人，小组实践2400余人，收回调研报告、心得体会共计120--余份。各小分队坚持以服务地方经济社会发展、服务青年学生成长成才为主线，活动形式多样、主题深刻，实践内容包括社会主义核心价值观宣讲;深入基层进行科技支农、法律宣传;奔赴偏远乡村开展支教服务、文化惠民等。

通过实践活动，不仅使我院广大青年学子更早接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、协作精神、实践能力和社会交往能力，更引导我院广大青年学生在深入社会、了解国情、接受锻炼的过程中培育和践行社会主义核心价值观，牢固树立了跟党走中国特色社会主义道路、实现中华民族伟大复兴的中国梦努力奋斗的理想信念。

三、宣传到位，影响广泛

院团委十分重视“三下乡”活动的宣传工作，活动开展期间通过校园网、活动简报等形式将实践中的照片、通讯报道及时、高效的发布。本次社会实践活动共收到实践简报330余篇，院团委选发简报279篇，我院各实践小分队通讯员认真攥写、及时传送每日实践简报，同时院团委安排专人整理、编排，及时将活动简报上报上级团组织，实现了信息的及时有效传递。

此外，我校的社会实践活动得到了社会各界的广泛关注，共受到包括《山西晚报》、《山西青年报》、《山西法制报》、《吕梁日报》、《吕梁晚报》、阳城电视台、平遥电视台、灵石电视台、泽州电视台等12家报社、媒体及包括“中国网”、“搜狐”、“新华网”、“今日头条”、“山西信息港讯”、“黄河新闻网讯”、“太原在线”、“忻州教育局”、“临汾新闻网”、“阳城县政府网”等16家网络媒体进行了近100次的宣传报道，使社会各界对我院大学生志愿者的综合能力、服务意识有了较全面的了解，活动影响面大，社会反映强烈。

四、国家重点及专项计划团队，卓有成效

经院团委申报、团省委推荐、团中央批准，我院赴长治市屯留县电信公司“乡镇信息化建设与互联网+”宣贯团队，再次获批成为20--年“乡镇信息化与互联网+”大学生暑期社会实践全国100支专项计划中的一支。同时，我院赴长治市屯留县电信公司“乡镇信息化建设与互联网+”宣贯团队、会计学院赴山西省阳城县扬帆队暑期社会实践服务队、管理学院赴山西省盂县支农支教暑期社会实践服务队等3支团队，获批成为20--年全国大中专学生暑期“三下乡”社会实践活动重点团队，这也是继我院去年首次获批暑期“三下乡”社会实践活动全国重点团队后，再次获此殊荣。

活动期间，赴长治市屯留县电信公司“乡镇信息化建设与互联网+”宣贯团队的志愿者们对自己的角色进行了转换，从一名普通的在校大学生一下子变成了企业的“工作人员”，他们将自己所学的专业知识与企业的实际生产经营相挂钩，从各方面寻找自己的专业欠缺;同时，通过在电信公司的实践学习，不仅学到了更多的专业技能，而且将平时学习中遇到的理论难题通过具体实践得到了圆满解决，真正做到了理论与实践相结合。会计学院赴山西省阳城县扬帆队暑期社会实践服务队的同学们将实践工作与自己平日在学校所学相结合，积累宝贵经验，也让志愿者认识到学习知识扎实的重要性，为今后更好地学习起到了积极的作用。管理学院赴山西省盂县支农支教暑期社会实践服务队的同学们深入基础教育薄弱、教育资源匮乏的乡村学校开展支教服务活动，坚持“受教育、长才干、作贡献”的宗旨为当地几十名学生提供课程教授、学业辅导、亲情陪伴、文体活动等志愿服务，在探索高校与落后地区学校结对帮扶的长效机制的同时，积极开展农村留守老人民生状况调查和相关志愿服务。

五、小组实践，以“点”带“面”

社会实践是大学生走向社会的一个很重要的锻炼环节，也是教育与实践相结合的具体体现。今年，院团委在原有集中实践、自主实践的基础上，积极组织、发动各院系学生按照“就近、就便”的原则组成3人以上小组实践团队，赴农村、企业等地进行社会实践。同学们纷纷响应号召，共有2400余人参与其中，同学们充分利用假期时间，以各种团队、小组或个人等形式参与社会实践活动，成功的将学校教育延伸到校外，实现了社会实践活动对大学生特殊的教育意义。

通过参与实践活动，同学们了解社会、开阔视野、丰富知识、加深认识、端正思想，使我院广大青年学子提高了独立能力、竞争能力和创新能力，为我院培养社会主义现代化建设的合格人才、探索建立应用型人才培养辅助体系做出贡献。

本次社会实践活动，不仅培养了我校广大青年学子的动手能力，提升了就业素质，更为今后走出校门、走向社会打下了坚实的基础。我们坚信，商院学子定将团结一心、努力奋进，以更加自信的姿态、更加饱满的精神投入到每一次实践服务活动的大潮中，以自己的智慧和汗水谱写新时代的青春之歌，用实际行动为民服务、报效祖国。

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