

最新心得体会纸质版 大学生写心得体会的格式(实用5篇)

心得体会是我们在成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

心得体会纸质版篇一

在大学里，写心得体会是一种常见的作业形式。写心得体会，不仅是对于所学知识的一个总结，同时也是对自己的一种回顾，是对自己成长的一种反思。但是，很多大学生不知道如何写好心得体会，因此，了解心得体会的格式是很有必要的。

第二段：介绍心得体会的格式

通常，心得体会的格式分为三个部分：前导部分、正文部分和总结部分。前导部分主要包括写作目的、写作对象和写作背景等；正文部分需要指出自己在学习中所获得的收获以及自己的思考；总结部分则总结自己的体会，提出所具有的价值以及一些展望或者建议等。

第三段：详细描述心得体会的格式

在写作的前导部分，需要明确写作目的，即为什么写这篇心得体会。写作对象是指写作的对象是谁，背景则是为什么要写这篇心得体会。在正文部分，需要指出自己在学习中获得的新知识、新体验以及自己的思考。同时，还需要结合自己的经历、观察与思考，提出一些有关课程的问题，表达自己的看法以及思路。在总结部分，需要对自己的体会进行总结，并提出一些有价值的看法和观点，还可以提出一些展望或者建议，以便让读者有更好的理解和认识。

第四段：探讨心得体会对学习意义

通过写心得体会，可以有效地总结自己在学习中的所学习的知识，从而更好地巩固自己的学习成果。此外，写心得体会，还能够锻炼自己的思维能力，让自己更有条理地表达自己的思想。同样，通过写心得体会，还能够增强自己的公共演讲能力，让自己的表达更加自信。

第五段：总结

因此，写心得体会是非常重要的学习方式，也是很好的一个锻炼自己对回忆记载、思考和表达方式的途径。在写作的过程中，我们不仅可以记录个人发现和感受，还可以收获更多关于学习的意义和生活的真谛，并将这些收获在以后的人生中共存。希望大家在写作的过程中，能够深入思考，不断提高自己的写作水平。

心得体会纸质版篇二

当大学生们面临写心得体会的时候，他们有必要明确文章的格式和结构，以保证文章的连贯性和逻辑性。本文将为大家介绍一个五段式的写心得体会的文章格式，希望能够帮助大家轻松地撰写出优秀的文章。

第一段：引入

在写心得体会的文章中，第一段通常为引入，对文章所涉及到的主题进行简单的介绍，引起读者的兴趣。在这部分，写文章的目的、主题和阅读对象。一般这个部分不会太长，介绍个一两句话就可以了。此外，在写这一段话的时候，也需要注意到用较为醒目的字体，或者带有一定节奏的语言，以激发读者的阅读欲望，让文章更具吸引力。

第二段：展开

在第二段中，大学生需要展开主题，包括思想和观点来阐述自己的想法。这部分需要用到自己的例子和实践来解释，充分体现自己的思维深度和综合能力。在写这一部分的时候，大家需要注意到段落组成的连贯性和逻辑。最好能够采用科学的论述方式来全面展现思路的逻辑性和清晰性。特别是在写论文或者是技术文章方面，这样的技巧更为重要。

第三段：例证

在第三段中，大学生可以举例来证明自己论述的观点，也可以谈谈实践中学到的有关经验。在谈论实际经验的时候，最好能利用自身的故事或实例，切忌一概而论或者空泛。在举例的时候，需要注意到例证的时效性以及重点，以让文章更具有说服力。

第四段：思考

在第四段中，大学生可以给读者一些启示或者一些建议，让读者更加深入思考与学习。例如，本身心得体会对对方来说有什么好处，对方需要什么支持，等等。在这个部分，需要注意到文字的清晰简洁以及合理性和实用性，以唤起读者的共鸣和目标感。

第五段：结论

在最后一段中，大学生需要回顾自己的思路，总结全文，形成一个结论。结论部分最好能够回应开头部分的引子，明确表达所要表达的观点。在结论部分，文章的style仍然很重要，需要注意的是：一定要言简意赅，扫清读者的疑虑和不安，更好地提取他们所需要的思路。

结尾：最后

总而言之，五段式是一个普遍适用的结构，所适用于各种

不同类型的文章。然而，具体应用的时候，大学生们可能要根据实际的情况来适当修改文章结构和内容。最重要的是，保持简单、切实和具体，发掘自己话题中的重点和主旨，在展示思路的同时展现自己的技能和见识。

心得体会纸质版篇三

团课是大学生们在校园里难以忘怀的一部分。在团课中，我们不仅收获了专业知识，还培养了团队合作的精神、提升了沟通能力。以下是我对团课的一些心得体会。

第一段：团课的重要性

团课是大学生们学习的一种重要形式，不仅能够全面提升我们的能力，还能够培养我们的团队合作精神。在团课中，我们不再是个体，而是一个团队的一部分，相互合作、相互支持。团课让我们感受到了团队的力量，明白了合作的重要性。如果没有团课，我们可能永远不会意识到，单打独斗无法取得最好的效果，而团队的力量能够创造奇迹。

第二段：团课带给我的收获

在团课中，我学到了很多专业知识。通过与同学们的互动讨论，我对课本上的知识更加深入地理解，掌握了更多的学习方法和技巧。同时，团课也增加了我们的实践经验，我们通过具体的项目和任务，更好地理解知识的实际应用。此外，团课还培养了我的沟通能力和表达能力。在团队中，我们需要不断与他人合作，进行信息的交流和分享，这使得我们的沟通能力得到了锻炼。在团课中，我们还需要进行报告和演讲，这让我有机会提升我的表达能力，增加自信心。

第三段：团队合作的重要性

团队合作是团课的核心内容之一，也是我在团课中感受最深

的一点。在团队中，每个人都扮演着不同的角色，担当着不同的责任。我们需要相互协作，共同完成团队任务。只有团队的每一位成员都尽职尽责，才能够取得优异的成绩。团队合作能够让我们充分发挥各自的优势，也能够让我们互相帮助，共同进步。通过团队合作，我们培养了团队精神，学会了倾听他人的意见，同时也学会了为他人着想。

第四段：个人的成长与收获

团课对我个人的成长起到了重要的推动作用。通过团队合作，我学会了如何与人合作，如何分配任务，如何处理人际关系。团队合作不仅仅是一种能力，更是一种态度。在团队中，我们要学会尊重他人的意见和想法，同时也要学会坚持自己的观点。通过团课，我还培养了解决问题的能力和创新思维。团队合作中难免会遇到一些问题和挑战，但只要我们用心思考和相互协作，就能够找到解决问题的方法。团课让我明白，只有敢于创新，才能够带来更好的结果。

第五段：团队合作的价值和意义

团队合作不仅仅是在团课中才能体现的，它还将贯彻我们的整个人生之中。在工作中，我们也需要团队合作来完成各种任务。通过团队合作，我们能够更好地利用资源，充分发挥各自的优势。而且，团队合作能够让我们感受到来自他人的支持和帮助，增强我们的凝聚力和归属感。团队合作是一个整体，每个人都是重要的一部分。只有我们能够相互信任、相互协作，才能够取得更好的成果。

团课是大学生们学习过程中不可或缺的一部分，通过团课我们不仅学到了专业知识，还培养了团队合作的精神、提升了沟通能力。团课的重要性不言而喻，它对我们的个人成长和职业发展都有着深远的影响。让我们珍惜团课，努力学习，不断提升自己的能力和素质。

心得体会纸质版篇四

今年过了个别样的暑假，第一次“触摸”了工作这个词语，第一次让自己成为了上班族中的一员，第一次感受到了社会的忙碌。

暑假我成为了xx市xx区xx人才服务有限责任公司的一名临时业务员。我的工作内容有以下几点：

1. 了解企业的用工情况，争取让需要招工的企业委托我们招聘。
2. 招生。公司也是一个职业培训学校，企业可以委托我们培训。我们也接到了三峡库区民就业“双千”工程其中一项培训一千名劳务经纪人的指标。今年是培训50名劳务经纪人。我就被分配了招10名培训人员的任务。其中招生还包括给委托我们招工的企业招职工，如帮江苏金坛卿卿针织厂招工。
3. 前台咨询和整理资料。由于恩纬西照明有限责任公司委托我们招工，所以求职人员较多。我就临时接受了这个工作。

在工作中我体会到了失败的辛酸，也感受到了成功的喜悦。拿着江苏金坛卿卿针织厂的招工简章和介绍信来到我们高粱镇政府。我向负责劳务输出的张镇长请教是否现在镇上有剩余劳动力愿外出打工，他就让我去找社保处问问。来到社保处，我把招工要求一说，结果这里没有符合招工要求年龄段的人。通过他们的指点，我又找到了农办主任处。他的话让我大受挫折，不过也颇受教育。现在农村能够外出务工的，大部分都出去了，留下小孩没人看管，老人没人照顾，耕地无人耕。不过迫于生计，也无赖啊。不过我还得出一个结论就是：我们这里没法帮你招工，农办主任说。由于赵经理说这事先不急，给我另外分配了招劳务经纪人培训学员的事，所以就暂时搁置下了。不过哪里跌倒，哪里爬起。我就第二次找到农

办主任，不过这是是为了招收劳务经纪人培训学员的事。这次他听了我的介绍，很支持我们的工作。不过事情可没这么好办，光是他支持可不成。我又找到了张镇长，经过一番“苦战”，终于拿到了他的“亲笔文书”，内容如下：“传魏东(农办主任)与各村联系，是否有愿意参训者，如有请尽量组织。何远明 7.24”。心中快要成功带来幸福感油然而升。不过这只是胜利的苗头。一周之后，经过农办主任的辛勤工作，我拿到了培训人员的汇总表，总算成功的解决了。心里的喜悦之情无法言喻。

在工作中看到了自己某些方面的不足，也看到了自己的价值。记得去福建亚通塑胶有限责任公司分公司了解用工情况那一次，自己虽是拿到了他们委托我们招聘机械工，搅拌工的单子。可走时，一男一女(好象是推销的)进来时的场景，让我感到自己是做得多么不得体。他们一进来，那位女士就微笑着并双手和经理握手问好。回想刚才自己，一张苦瓜脸给人死气沉沉的感觉。说话声音又小，让人觉得自己底气不足。居然让那位经理一而再的让我重复刚才说的话。现在人们常常提到的要给人好的印象，而我也深知这个道理可我却做不到。可能是因为自己第一次出来工作的缘故，就有点拘谨，紧张。而且面对对方提出的我们公司人才库是什么情况时，我避开了回答。经过这次的教训，我就去更加深入的了解了公司的情况，不至于回答不出对方想了解的且我也应该知道的公司的有关情况。第二次去宜化化工有限责任公司了解用工情况的时候，就没那么拘谨，更自信了。也不在害怕对方提出的问题。一促而成的事少之又少，都必须经过探索、思考、改进，少了磨练是不行的。

在工作中遭到了和人交流时的冷面孔，也饱尝了大家共同流汗，相互微笑的甜蜜滋味。不可能人人都会那么友善的对待你的，就算遇到冷面孔也不要让灰心，争取让别人改变对你的态度才是最重要的。虽然有遭遇冷面孔的不开心，可公司这个大家庭也会给你慰藉。我们公司在和恩纬西照明有限公司的篮球友谊赛中，我感受到了公司的整体之所在，也是一个大家

庭。不管是在场上拼搏的，还是在下面呐喊助威的，都把公司的荣誉和自己紧紧的绑在一起。当胜利的那一刻，大家相互微笑，汗水也不在是咸的而是甜甜的蜜。大家都为这个集体而自豪着。

虽然这次社会实践，不是与专业知识紧密联系的，但它对我是有不可磨灭的作用，从中学到的东西也会让我终生受用。社会实践加深了我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。

另外也让我体会到了，工作不是那么好做的，认识到了自己的学识真的比较浅薄。我们大学生还是应该多放些时间在学习上，只有学好了基础知识，掌握好了理论，才能更好的服务于实践。

希望以后还有更多的机会，让我从实践中得到锻炼。

今年暑假我和我们镇上的几位大学生来到了我们镇上的敬老院，看望住在那里的老人。老人们一看到冒着酷暑赶来看望他们的学生，立刻关心起来，拉着我们的手问寒问暖，十分关心我们各方面的情况，体现出了老一辈对年轻一代殷切的希望和关怀。我也详细询问各位老人的生活起居情况，与老人们聊起了家常，帮助他们打扫卫生，很快就融入其中。我们没有因为酷热的天气埋怨过一句，取而代之的是满腔的热情。因为这次看似普通的活动其中实际上蕴含了巨大的人性价值，它是一种美德，更是老人与大学生之间心与心的交流

与沟通。

当今社会，不知道孝敬老人的人不在少数，他们忘记了他们的父母含辛茹苦的把他们拉扯，在自己有能力挣钱吃饭后，就将年老的父母给抛弃！任由他们艰苦度日。

在回来时大家都笑容满面的说：“来到这里，是一种教育，也是一种锻炼，老人需要社会的关心，社会也应该给予这些老人一定的关注。敬老爱老应该是社会主义精神文明常抓不懈的工作，我们当代大学生有必要和老人们多交流沟通，明白老人的苦处、难处，这有利于提高当代大学生的思想素质和道德素质。

老人，他们是社会的弱者，可曾经他们也是社会的创造者，祖国之栋梁！

到敬老院去做些力所能及的事，将自己活力释放的同时，我们感到一种充实。这些活动很好的展现了当代大学生的风采，在我们镇上也赢得的一致好评。一方面培养当代大学生关心他人，敬老爱老的美德，另一方面也是接触社会，了解社会，锻炼自己，我们有责任、有义务去关心他们，献出自己的一份爱心。

老人，是需要我们关心的一个弱群体，我们应该不懈努力的为他们创造一个良好的生存环境，以报答他们曾经为社会做出的贡献！也将我们中国的传统美德继续更好的传承下来！

心得体会纸质版篇五

下面是小编为大家整理的，供大家参考。

社会实践能拓展大学生的综合素质，培养适应型人才。社会实践是大学生拓展自身素质的主要载体之一，学生通过社会

实践磨练意志，发展个性，锻炼能力，勇于承担社会责任，下面是小编为大家带来的大学生实践心得体会格式范文，希望大家能够喜欢！

大学生实践心得体会格式范文1

20--年寒假开始了半个月的社会实践。时间不长，体会甚多。明白了那句读万里书，不如行万里路的深刻体会，也许在此时此刻的我，真实的将寒假社会实践当做工作了吧。

本次寒假社会实践的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习能力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务能力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，通过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。

参加社会实践在帮助在校生从校园走向社会起到了非常重要的作用，因此要给予高度的重视。通过寒假社会实践，让自己找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理适应期。

虽然马上就是大二下学期了，但对于实际社会工作还是茫茫然的，毕竟书本上的只是一个概念，具体操作并没有教你。难得的寒假社会实践机会，我想把它做好。在这段时间学会了一些比较琐碎的事情，但确实体会到了工作的辛酸，觉得

自己在学校所学的专业知识严重不足，不能适应激烈的工作要求，像那些实际操作性极强的工作，我们这些刚出来没什么工作经验，而且本身就没好好学学校的专业课的人来说，根本无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。在这寒假社会实践期间，我从培训到商品的整理以及到产品的现场营销等，都全身心的投入到工作中去。

寒假社会实践对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实践，但这次却又是那么的与众不同。它将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是的！紧张的半个月的寒假社会实践生活结束了，在这两个多月里我还是有不少的收获。寒假社会实践结束后有必要好好总结一下。

这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间内上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着公司领导下达的任务，凡事得尽心尽力，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

回顾这半个月来，自己的工作情况，扪心自问，坦言总结。在诸多方面还存在有不足。因此，更要及时强化自己的工作思想，端正意识，提高销售工作的方法技能与业务水平。

首先，在不足点方面，从自身原因总结。我认为自己还一定程度的存在有欠缺强力说服顾客，打动其购买心理的技巧。

作为一名公司的销售人员，我们的首要目标就是架起一座连接我们的商品与顾客的桥梁。为公司创造商业效绩。在这个方向的指导下，怎样用销售的技巧与语言来打动顾客的心，

激发起购买欲望，就显得尤为重要。因此，在以后的销售工作中，我必须努力提高强化说服顾客，打动其购买心理的技巧。同时做到理论与实践相结合，不断为下一阶段工作积累宝贵经验。

其次，注意自己销售工作中的细节，谨记销售理论中顾客就是上帝这一至理名言。用自己真诚的微笑，清晰的语言，细致的推介，体贴的服务去征服和打动消费者的心。让所有来到我们店的顾客都乘兴而来，满意而去。树立起我店工作人员的优质精神风貌，更树立起我们优质服务品牌。

再次，要深化自己的工作业务。熟悉每一款超市酒水，出产地，开房价格，各种套餐价格。做到烂熟于心。学会面对不同的顾客，采用不同的推介技巧。力争让每一位顾客都能买到自己称心如意的商品，更力争增加销售数量，提高销售业绩。

最后，端正好自己心态，其心态的调整使我更加明白，不论做任何事，务必竭尽全力。这种精神的有无，可以决定一个人日后事业上的成功或失败，而我们的销售工作中更是如此。如果一个人领悟了通过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他就掌握了达到成功的原理。倘若能处处以主动，努力的精神来工作，那么无论在怎样的销售岗位上都很难有所建树。

通过这次的寒假社会实践，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。从这次寒假社会实践中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。在这次寒假社会实践中，我可谓受益匪浅。仅仅的半个月寒假社会实践，我将受益终生。通过此次寒假社会实践，不仅培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，对实际的工作的有了一个新的开始。

寒假社会实践是每一个学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

大学生实践心得体会格式范文2

寒假到了，新年快要到了。我们终究可以快乐过一个美好的假期了。可是，我们怎样才能过一个健康快乐的寒假呢？在重视素质教育的今天，假期社会实践作为增进学生素质教育，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，作为培养和进步学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直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。寒假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推动素质教育进程的重要手段。它有助于当代学生接触社会，了解社会。

同时，实践也是学生学习知识、锻炼才华的有效途径，更是学生服务社会、回报社会的一种良好情势。所以今年过年，为了锻炼自己的自主创新能力和实践能力，同时培养自己的吃苦耐劳精神，宏扬中华传统美德，不断进步自己的综合能力与素质，使自己的大学生活更加充实而出色，因此，在大学第二个寒假期间进行了一系列社会实践活动，其中最感慨的就是在面包店里卖面包的这份工作。特有以下心得体会与感悟。

一、实践目的

寒假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，投身社会的良好情势；是培养锻炼才华的好渠道；是提升思想，修身养性，建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。

二、实践内容

通过在店内以零工的情势锻炼自己的能力，体会社会事务，工作辛劳。

三、实践结果

通过在店内工作的将近一个月时间，不但通过自己的双手赚到了来之不易的工资，更通过这次实践，亲身体会到了父母工作的辛劳，收获了很多在学校里没体会到的酸甜苦辣，增长了自己的社会经验，获益匪浅。

四、实践总结与体会

1. 挣钱的辛劳。天天辛辛苦苦重复一样的工作，谨慎翼翼的进行平常工作，才可以得到工资，这次的体验确切让我真切感遭到父母的钱来之不易，一分一厘都来自于没日没夜的辛苦工作，挣钱确切是个很艰巨的进程，需要全心全意的付出。

2. 人际关系。在这次实践中，让我很有感慨的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解，才能有深入的感受，大家为了工作走到一起，每个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要很多技能，就看你怎样掌控了。我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。假如还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中把握了很多东西，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。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手渐渐揣摩，不断学习不断积累。碰到不懂的地方，自己先千方百计解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人早晚要被企业和社会所淘汰。

3. 具有随机应变的能力。要具有随机应变的能力是由于在销售的进程中，总会碰到各种千奇百怪的人和事，假如没有随机应变的能力，只晓得拘泥于一般的原则而不晓得变通，有可能会致使交易失败乃至给自己带来没必要要的麻烦。因此，一定要有随机应变的能力。

4. 微笑面对每位顾客。对人友善，肯定会取得回报。而表示友善的方法就是微笑。由于微笑是所有人类共有的语言。做服务行业的人应当养成微笑的好习惯。面带微笑的人，给人一种轻易亲近而友善的感觉。而且，微笑是人的一种本能，它不需要花费任何本钱，也无需努力，但它令人感到舒适，乐于接受你。相对面无表情乃至表情冷漠的人，人们更喜欢与面带微笑的人打交道，更何况在服务行业中作为上帝的顾客。

5. 熟悉来源于实践。一切熟悉都来源于实践，实践是熟悉的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是其实不排挤学习间接经验的必要性。实践的发展不断增进人类熟悉能力的发展。实践的不断发 展，不断提出新的题目，促令人们往解决这些题目。而随着这些题目的不断解决，与此同步，人的熟悉能力也就不断地改善和进步！马克思主义哲学夸大实践对熟悉的决定作用，熟悉对实践具有巨大的反作用。熟悉对实践的反作用主要表现在熟悉和理论对实践具有指导作用。熟悉在实践的基础上产生，但是熟悉一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，应用到客观实际中往，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那末所学的就即是零。理论应当与实践相结合。另外一方面，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。由于环境的不同，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。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。

五、概论与综述

在这次为期较短的寒假社会实践中，获益匪浅，深切感受到社会实践的重要性，也感受到人生需要奋斗，我们都需要从现在开始把握一定的专业与非专业知识，充实自己的心灵，武装自己的大脑，使自己的人生出色而灿烂。我看到了一些在学校看不到的东西，也学到了一些在大学里学不到的知识。我想，这个应当是我这次做社会实践的收获。

大学生实践心得体会格式范文3

寒假就这样结束了，新的学期也已经开学了，现就寒假的实践情况报告如下：

实践前——思考

20--年-月-日，学校正式放假。

经过一天的休整，当刚回到家时的兴奋与惬意渐渐淡去，我回想了一下自己这半年的大学生活，虽然在学校里的生活平静而快乐，可我却看到了“危机”——就业危机。在大学这个相对自由的天地里，同学们都在努力的通过各种机会来磨砺和充实自己，希望能多学习一些东西对自己将来走进社会有所帮助。然而，大学只是一个沟通校园与社会的桥梁，是我们步入社会前继续充实自己知识的“深加工厂”。最终我们还是要面临社会和市场无情的竞争与淘汰，仅仅依靠校园里的知识是不够的。于是，我开始思考：怎样才能让自己在寒假这个短暂的时间里学到一些校园里学不到的东西，从而度过一个有意义的寒假。

经过了一番思考后，我把自己的想法告诉了父母：独自到附近的装饰装修公司去应聘。由于考虑到自己各方面的实际情

况，决定进行为期10天无偿的义务劳动，主要目的是体验和学习，以便尽早适应社会的工作环境。在得到父母的认同后，我决定第二天就出去找单位应聘。

实践中——行动

一日一大早和父亲在外面吃过早饭后，我揣着自己仅有的身份证和学生证，开始了我人生中的第一次求职。

半个多小时过后。

“成功了！”我带着难以掩饰的欣喜走了出来，因为急着想把这个好消息告诉家人，回家的脚步也显得轻快了许多，可没想到一抬头，发现父亲就在不远处的拐角处等着我。原来，他这既是监督我又是关心我，顿时体会了父亲的一片良苦用心。在确定我这次单独应聘成功后，他也只淡淡的对我说了一句：“看来真的是长大了。”是呀，就在这一刻我发现自己真的长大了，不再是那个什么事情都要等父母安排妥当了再去做的小孩子了。这又不禁有让我想起刚才临离开公司，经理退还我学生证时对我说的话：“我之所以录用你，是因为我欣赏你的就业危机意识和这种敢于单独到社会里推销自己的勇气，对于你这样一个刚上大一的女孩子来说，能做到这两点是很不容易的。”想到这里，再一次庆幸自己之前没让父亲为自己去打探，否则，这份工作说不定就丢了，而我也少了一次考验自己信心和勇气的机会。

当天下午2：00我准时来到公司，和办公室的同事打过招呼后，见大家都在忙自己的事情，我就找了两本书关于家居专修基本常识的书看，因为上午和经理商量过，由于我的能力和时间有限，一些复杂和长期的工作我也不能做，于是就安排我每天早上做一下办公室的清洁工作，以及简单的客户接待工作，其它时间就自己看书学习或看别的同事如何制作电脑效果图。而要作到接待客户时能应付一般的提问就必须先增加自己这方面的知识，于是决定先看看书熟悉一下。我拿着书

翻翻看看，不知不觉已经快5：00了，这时一直在外面忙的经理回来了，见我书快看完了就说到：“快看完了啊，速度挺快的嘛，看的怎么样了？看完了我要检查的，你要能复述出来才行。”“啊!?”我心里不禁一惊：怎么办呀，我翻的太马虎了，复述恐怕……经理没理会我的惊讶去忙自己的事情了。这时我才知道，经理这么说一方面是要考验我的学习吸收能力，一方面是要我不管做什么事情都一定要认真仔细，看书同样如此，决不能走马观花，要对自己负责。尤其是一些看上去不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓：细节决定成败。而让我深切体会这一道理的是第二天的清扫工作。

一直都认为打扫卫生是个再简单不过的工作，家里的清洁工作我也只是偶尔做做，觉得没什么大不了的。可这次的清洁工作，让我改变了对清洁的看法。把办公室的卫生做完之后，我开始了卫生间的清洁工作，把地板上的水渍扫干净以后，擦了墙壁与镜子，看看没什么要弄的了，准备出去看书了，忽然想起了“细节决定成败”：既然我是出来锻炼的，就要得到老板的认同才行，而像我这样的清洁工作谁能做，怎样才能让我的工作更出色？就是更细致的清洁！从新审视了整个卫生间，我发现自己之前的工作的确是不够彻底的：墙上的瓷砖上还有星星点点的小水渍和污垢，洗漱台下面也有不少灰尘，而问题最严重的还是便池上的污垢。看到“任务”还如此“艰巨”，我就脱去外套准备来大干一场，瓷砖和洗漱台已经弄干净了，就差便池了。说句实话，在自己家里我还没刷过厕所呢，但为了工作我决定“牺牲”了，还好厕所里没有什么异味，但心里还是有点不舒服，面对一些顽固的污渍，我也顾不上衣服会溅到污水，拿着刷子就使劲的刷，不觉间时间就已经过去了两个小时，看着被自己打扫的整洁一新的卫生间，忘记了酸痛的胳膊和鞋子上的水渍。虽然这件是并没有被经理注意到，但我自己却有了收获，那就是对“细节决定成败”更深层的理解：人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的那么大，很多小事，一个人能做，另外一个人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

渐渐的工作步入了正轨，我也慢慢的适应了我的工作，可时间过的很快，10天的实践工作即将结束，经理特别为我开了一个简短的小会：

1. 检查的学习情况。
2. 谈谈各自的缺点和不足，共同找出相应的解决方法。
3. 学习。
4. 列举分析哲理小故事。
5. 对自己近期学习情况的总结。

我短暂的实践生活就这样结束了，除了收获以外留下的是更多的思考……

实践后——感悟

第一次参加社会实践，让我明白了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。

这次的社会实践，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，进一步明确了自己的奋斗目标。社会是另一个学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，既能让我们的人生价值得到体现，更为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。陶渊明说过“盛年不再来，一日难再晨，及时宜自勉，岁月不待人。”希望以后还有这

样的机会，让我从实践中得到锻炼。

大学生实践心得体会格式范文4

不知不觉，转眼期盼许久的为期一个月的社会实践就过去了。第一次参加社会实践，我明白中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，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。

近半个月的社会实践，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。我在实践中得到许多的感悟！

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，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。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。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，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

俗话说：“在家千日好，出门半”招”难！”意思就是说：在家里

的时候，有自己的父母照顾，关心，呵护！那肯定就是日子过得考试吧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自己一个人去解决，在这二个多月里，让我学会了自强自立！凡事都要靠自己！现在，就算父母不在我的身边，我都能够自己独立！

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。

一切认识都于实践。实践是认识的说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。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。通过这段时间的实践，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。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。

半个月的实践生活，说长不长，说短不短，虽未承担过什么重要的工作，但却也坚守本职，勤于学习，在平平淡淡的忙碌之中学到了许多书本上学不到的东西与做人的道理。社会

实践加深了我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。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。实践，不仅锻炼着我们的意志，它更大的作用是丰富着我们的知识，让我们在实践中锻炼成长、磨练成才。

大学生实践心得体会格式范文5

每一次的追梦，都会留下一个足迹；每一次的成长，都需要一段经历；每一次的人生，都有一个故事。

在一年的寒假，我参加了一个社会实践，这个假期是一个使我难以忘怀而又充实的假期。在和几个同学的商量下，我们几个用这个假期出去打工，于是我们就背起行囊来到了——的一个工厂里，这是我们第一次经历社会实践，对于一个学生来说，敢于挑战，敢于接受是一种基本的素质。

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式。因此对于我们在校大学生来说，能在寒假有充足的时间进行实践活动，给了我们一个认识社会，了解社会，提高自我能力的重要机会。

大学生活是紧张而又充满期望的日子，学习的闲暇时间总是憧憬背起行囊，远离亲人朋友以及师长的护佑，去走真正属于自己的路。然而，当我们终于可以像刚刚长满羽毛的雏鹰般离开长者们挡建好的巢穴，独自一个人走上社会这个大舞台时，却发现人生的道路原来是如此的坎坷不平，任何人的成功都是经历一番暴风雨的。

在这次社会实践中，我是在一家电器厂工作的，我们每天从早上8点开始上到下午的5：30，除吃饭时间，而且吃饭的时

间只有45分钟，晚上如果公司还要规定加班的话，你必须加班，要加到晚上二十一点或二十二点，甚至还有可能更晚一些，但是你没有理由退缩，每个人都有自己的工作要做。虽然上班的时间长了点，但我还是仍然坚持了下来，因为我知道我不能因一己私利而影响他人的工作，这样会降低公司的生产效率。

在那里上班，不一定有人会告诉你今天该做什么，什么事情都必须地去做，而且要尽自己的努力做到，一件工作效率会得到别人不同的评价。

通过这次实践活动进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的耐性和意志力，在这次实践中发现自己所存在的缺点和现在的一些差异所在，刚开始去上班的时候，什么都不懂，所以要向别人学习，不懂的时候总有一些冷眼光投向自己，这时候虽然自己心里很委屈但你仍然要坚持，在这次实践活动中让我学到了很多事情即使自己不想去做，但你必须去做，使我知道了人在社会有很多事情由不得我们，很多时候有太多的不得已，即使有时候自己很累很累，你都必须坚持下来，不能任性，因为那是你的工作，既然选择了就要坚持。

刚上班的时候经常犯错误，是因为做事的时候不够专心，认真，细心，反而导致犯了很多的错，刚开始上班的时候没有学会遇到什么事情都要调整自己的心态，在那里我们生产的产品大部分是家具配件的生产，晚上住的是六人间宿舍，因为也许我们是新来的，舍友们对我们也不是很友善，但我们也没有发生争吵，就这样经过一个月的相处，她们也渐渐对我们改了态度，我们由陌生感到熟悉，这时我们对周围的环境也慢慢的熟悉了，我们所在的地方是一个工业区，周围全部都是厂房，有时候我们去买点东西都需要走40多分钟的路才能到达，这时时间又紧，于是我们就有了紧张的充实的生活。

除了每天上下班，生活没有多少乐趣，在与大多打工者相处长了之后，发现自己在人际交往方面有了很大的提高，同时也学会了如何与别人交往，也得到了友谊，我发现我们只要真诚的与别人相处，别人也会真诚对你，我还发现如果我们身处他乡，没有朋友，那我们的生活也许会多些遗憾，因此我们要学会大胆与别人交往，用自己的热情去融入别人的世界，最终你就会获得一份真挚的友谊。

在这次打工之旅中，我发现了在实际工作中用到的专业知识并不多，而更多的是要求我们要有一定的心理素质，比如，耐心，信心和细心。做一件事情，我们需要脚踏实地，一步一个脚印的去做，只有这样，把基础部分做好，才能得到别人的认可，同时才能有更多的机会去展示自己，表现自己。

通过这次实践我学到了很多知识，无论是工作上还是在生活上都给我了一些生存的经验，同时，也为我今后的生活积累了一笔宝贵的财富。为我毕业后踏入社会打下了良好的基础，让我在今后无论遇到什么事都能从容的去面对，为我不久之后走向社会做好准备，无论我们身处怎么样的岗位，只要努力，肯吃苦，我们都会有各种收获，只要我们有恒心，毅力，这样你的人生将会是成功的。

;