

# 庆祝六一演讲 迎六一讲话稿(大全5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 山青实践活动心得体会篇一

第一段：介绍弯腰活动的重要性和背景（200字）

弯腰活动是我们日常生活中不可避免的一种动作。无论是在家庭生活还是工作环境中，都会频繁地弯腰进行各种活动，例如打扫、搬运物品等。然而，由于缺乏正确的弯腰姿势和方法，许多人在进行弯腰活动时往往会出现腰痛等问题。为了提高自身的健康和工作效率，我决定实践正确的弯腰活动，并总结出了一些心得体会。

第二段：实践正确的弯腰活动的方法和技巧（250字）

在实践过程中，我发现正确的弯腰活动方法和技巧是非常重要的。首先，要保持身体的平衡，双脚分开与肩同宽并微微弯膝，这样能够减轻脊椎和腰椎的压力。同时，弯腰时要用腰部肌肉主动支撑，并且要用手扶住家具或使用工具，以减少对腰椎的负担。此外，我还学会了使用腹部肌肉来帮助控制弯腰的幅度和速度，以确保腰椎的舒适度。

第三段：实践弯腰活动的好处和益处（250字）

通过实践正确的弯腰活动，我发现它带来了许多好处和益处。首先，正确的弯腰方法能够减少腰椎和脊椎的受力，减轻腰部疼痛的发生。其次，通过锻炼腰部肌肉，可以增强腰部的支撑力，提高身体的稳定性。再者，正确的弯腰方法还能够预防腰椎间盘突出等腰椎疾病的发生，促进腰椎的健康。最

重要的是，正确的弯腰方法能够提高工作效率，减少工作中腰痛引起的不适，帮助提升生活质量。

#### 第四段：遇到的困难和挑战（250字）

在实践正确的弯腰活动的过程中，我也遇到了不少困难和挑战。首先，要改变已经养成的不正确的弯腰习惯并不容易，需要付出坚持和耐心。其次，有时在工作中，时间紧迫，往往会忽略正确的弯腰方法，而采取不正确的姿势，导致腰痛的出现。最后，身体的疲劳和缺乏锻炼也会影响到正确弯腰方法的实施。面对这些挑战，我坚持不懈地保持着正确的弯腰方法，并逐渐养成了良好的习惯。

#### 第五段：总结与展望（250字）

通过实践正确的弯腰活动，我深刻体会到了它的重要性和好处。良好的弯腰习惯不仅能够减少腰痛的发生，提高工作效率，还能够预防腰椎疾病，促进身体的健康。然而，要想真正达到这样的效果，就需要长期坚持并且不断改进自己的弯腰方法。在未来，我将继续保持正确的弯腰姿势，并加强锻炼，提高身体的稳定性和抵抗力，以更好地享受生活和工作快乐。

## 山青实践活动心得体会篇二

#### 第一段：介绍实践活动讲座的背景和意义（200字）

近年来，实践活动讲座在学校教育中越来越受重视。实践活动讲座是指通过实践活动来解决学生在现实生活中遇到的问题，并通过讲座的形式进行指导和引导。这种方式不仅能够提高学生的自主性和创造力，还能让他们学会解决问题的能力。近期，我参加了一场实践活动讲座，并从中获得了很多收获和体会。

## 第二段：讲座内容的介绍和个人感悟（300字）

这次实践活动讲座的主题是关于环保的知识和实践。讲座内容涵盖了环保的紧迫性、环境污染的危害、各种环保行动和方法等。通过讲座，我了解到了环境污染的严重性，如空气污染、水污染和土地垃圾等。同时，我还学到了很多环保的方法，比如节约用水、减少使用一次性塑料和参与公益活动等。这些内容使我对环保有了更深入的了解和认识。我深感保护环境是我们每个人应尽的责任，也是我们社会进步和发展的需要。

## 第三段：实践活动的组织和参与感受（300字）

除了讲座，我们还组织了一次实践活动，即环保垃圾清理。我们把讲座中学到的知识付诸实践，上街清理了许多垃圾。虽然这个活动可能很辛苦，但我感受到了参与其中的快乐和满足感。当我把手中的垃圾收集到垃圾袋中时，我感到内心由衷的骄傲和自豪。这次实践活动让我亲身感受到了保护环境的重要性，也让我意识到每个人都可以为环境做出自己的贡献。

## 第四段：对实践活动讲座的评价和建议（200字）

这次实践活动讲座给我留下了很深的印象，让我收获了很多。首先，讲座内容的设计很丰富，涵盖了环保的各个方面，让人耳目一新。其次，活动组织得很到位，让我们能够亲身参与到环保中。然而，我认为讲座的时间可能有些短暂，有些内容需要更深入地讲解和实践。希望以后能够安排更多的时间来讲解和实践环保知识，让学生能够更全面地了解 and 体验环保的重要性。

## 第五段：总结实践活动讲座的体会和展望（200字）

通过这次实践活动讲座，我深刻地认识到环保是每个人的责

任，也是实现可持续发展的关键。我将继续积极参与环保活动，并将所学所知传播给他人，努力营造良好的环境保护氛围。同时，我也希望学校能够更多地举办类似的讲座和实践活动，让更多的学生加入到环保行列中来，共同努力构建美丽的家园。

通过这篇文章，我分享了我参加一场实践活动讲座的心得体会。这次讲座不仅让我了解了环保的知识和方法，还让我亲身参与到环保实践中来。我从中体会到了环保的重要性和快乐，也对未来的环保行动充满了期待。我相信，只有每个人都能意识到环保的重要性，并积极行动起来，我们才能共同创造一个美好的未来。

## 山青实践活动心得体会篇三

“社会实践”这个词我早有耳闻，无疑就是学生体验生活的一种方式，可是当我真正经历过一次时，我才发现之前那种想法很幼稚、可笑，因为它并不像我们想像的那么容易。下面是本站小编为大家收集整理的实践活动见习心得，欢迎大家阅读。

经历了将近一周的社会实践,我感慨颇多,我们见到了社会的真实一面,实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋,它给我们带来了意想不到的效果,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社会、了解社会的机会。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和

知识是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本来充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

### 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。

### 从群众中来，到群众中去

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，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、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

最近一段时间，根据学校的统一安排，我作为一名中国共产党员，参加了深入学习实践科学发展观活动的集体理论学习，从这次学习中，我对科学发展观有了系统而又深刻的认识。下面就科学发展观问题谈一下我的一点理解：

有过求发展不科学的功过教训：大跃进是冒进，违反了客观规律；文-化-大-革-命是“左进”，想通过所谓的革命求发展，其结果是倒退了；粉碎四人帮后，曾提出过在20xx年实现现代化，其结果是盲进，脱离了中国国情。特别是改革开放的20xx年，我们党的头脑清醒了，从左的思想束缚中解脱出来，逐渐确立了科学的发展观，制定计划，考虑到了中国的国情、物质文明、精神文明、政治文明的发展，有步骤、分阶段逐步实施。回顾一下，从理论上的拨乱反正，解放思想，到坚持实事求是的思想、路线和什么是社会主义、什么是资本主义的大讨论，以及“三个代表”重要思想，被确立为党的指导思想，无不证明了我们成熟了。从经济建设目标的确定，也体现了科学发展的观点，从国民生产总值翻一番、二番到翻三番，就符合了生产力发展的要求，由于经济发展观的科学，这个目标实现了。政治上的科学发展体现的也非常明显，从反对党内不正之风，不正视党内存在腐-败到开展反腐-败斗争，从我国在20xx年来陆续出台的法律、法规，看得出我国正在向法制化国家迈进，而出台这些法律并不是在一夜之间，而是成熟一个出台一个，出台一个落实一个，这就是科学的发展观。从民-主化进程上看，老百姓敢说话了，敢

发表不同意见了。文化上的百家争鸣、百花争艳，从科学意义上讲，也是文明进步的表现。和党中央正是总结了这些成功的经验，才提出了具有历史性指导意义的科学发展观。因为科学发展观的提出不是阶段性的，既指导了改革开放的20xx年，也必将指导我党我国的各项事业，还将指导奔小康的全征程。

三、科学的发展观，体现了“三个代表”重要思想和时代要求。

与时俱进是在xx大报告的指引下提出的，尽管与时俱进，不管它提出的时间是否在科学的发展观(20xx年的3月10日)之后。而与时俱进是在20xx年11月24日的xx大报告上。但我认为及党中央的科学发展观正在和已经形成。我们回想一下，“三个代表”重要思想的提出也并不是一开始就被所有人们所接受，不是有人说“三个代表”重要思想早在毛泽东、邓-小-平时代就有过论述，可随着时间的推移、全党学习的深入，才真正认识到“三个代表”重要思想的确立，也体现了与时俱进。毛主席的《论十大关系》谈的也是发展生产力，但还不是先进的生产力，毛主席也有在延安文艺座谈会上的讲话，提出了文艺为群众服务，为工农兵服务的思想。这是完全对的，也必须坚持的，“三个代表”重要思想中的“代表先进文化的前进方向”的提出，就体现了发展的观点和科学的观点，这科学发展的观点不仅是文化为人民群众服务，是执政党的一个重要任务，还要代表和把握先进文化的前进方向，我要说或者有人准要问谁能代表和把握先进文化的前进方向——唯我中国共产党。毛主席和邓-小-平都提出过“为人民服务”和让中国人民富裕起来，“三个代表”重要思想提出了“代表最广大人民群众的根本利益”，这个利益既有物质利益、也有文化利益、政治利益，它含概了最广大人民群众对最根本的各种利益的要求，这种利益是至高无上的，是我们党为之奋斗和必须让他们满足的。而要尊重人民的利益，实现人民的利益，即使我们现在的生活提高了，民-主化进程

加快了，但停留在这个水平上还是远远不够的，必须继续发展，继续提高。建国初期人民的利益主要是当家作主和吃饱肚子，六、七十年代人们渴望有自行车、缝纫机和收音机，可现在和今后人民的利益是要享受小康社会给人们带来的高质量的生活、更加优美的生存、生活、工作条件和环境，如果不用科学的发展观来指导，人民的这些根本利益就得不到保证。特别从现阶段，我们从事的各行各业的工作，不树立和落实科学的发展观，不与时俱进，怎么能满足人民对我们党的期望和要求。因此科学发展观在相当长的时期内，对我们党都有非常重要的指导作用。

“社会实践”这个词我早有耳闻，无疑就是学生体验生活的一种方式，可是当我真正经历过一次时，我才发现之前那种想法很幼稚、可笑，因为它并不像我们想像的那么容易。

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，并在社会实践中认清自己的位置，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我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。

社会实践活动给生活在象牙塔的学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，深入农村，能从中学了很多书本上学不到的东西。也真实的理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义。的确，感性认识到只身到实践中去，到基层中去检验才知道其正确与否，同样，只有在实践中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。这次短暂而充实的实践将对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，将是我人生的一段重要的经历，一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。

社会实践告诉我，在新经济时代学生应当具备创新观念和掌握成熟技术的能力，善于经营和开拓市场，富有团队精神等素质。要有严密的思辨能力和理性的思考能力，致力于探索



理性、情操、才智、体质之完美，只有做到全面发展才能适应社会的需求，并立于不败之地。我们要时刻与外界社会保持同步发展做到与时俱进，不与社会脱节，我们应该珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒，学习好知识，运用知识，时刻牢记，虚度年华就是作践自己。与此同时，多多与社会接触是很必要的。如果我们想接受时代的挑战受到社会的欢迎，就抓紧时间好好地充实自我。不仅要学好各门学科，还要广泛地吸收各领域的知识，努力提高综合素质。

一路的艰辛与微笑，虽有所收获，然所学是开始，新的考验和抉择要奋斗不息，请不要让我们年轻的时光留下太多遗憾！在这短短的暑假实践我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了，这次亲身体会让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

此次社会实践告诉我：“成功的花，人们只惊羡它现时的明艳，而当初的芽，却浸透了奋斗的泪泉，洒满了牺牲的血雨。”我们每个人都渴望成功，那么我们就应该在刚刚起步的时候，用我们充分的准备，去面对不知的过程，迎接满意的结果。

## 山青实践活动心得体会篇四

根据市局党组关于开展市局机关干部下基层参加执法实践活动方案的要求，我于6月15日至8月15日期间进驻临翔区工商局协助凤翔分局开展了一系列的市场监管和行政执法工作。在参与基层监管执法过程中，通过结合机关工作实际与其层日常监管执法中存在的困难及问题进行了全方位的比照、分析，感受颇多，感触颇深，所思所获如下：

在为期两个月的基层执法实践活动中，我先后参加了临翔区工商局以集中整顿和规范集贸市场交易秩序为主的无照经营查处取缔、集贸市场交易秩序及周边环境整治、“两烟”打

私打假、宾馆饭店清理整治、娱乐行业清理、核桃苗木经营户调查摸底、烧烤夜市清理、鲜肉市场综合整治和大要案件查处等一系列的专项执法行动。整个执法实践活动期间，本人所在小组共清理各类市场主体204户，查出无照经营122户，补办营业执照121户，涉及前置审批经营户31户，补办证照30户，纳入备案登记63户，清理整治乱搭建和占道经营户56户，查办一般程序案件22件，结案21件，收缴罚没款21500元，现场追缴欠费8000余元。

### （一）队伍得到锻炼

在执法实践活动中，市局机关干部认真按照市局党组的要求，本着谦虚谨慎、戒骄戒躁的工作态度和参与不越权、帮忙不添乱的工作原则，服从组织安排，找准个人位置，既当“指导员”，又当“战斗员”，尽职尽责，不遗余力，积极为基层出谋划策，虚心向基层同志学习。同时，采取以案代训的方法对基层一线执法人员做好“传、帮、带”培训，为基层培养了一批办案骨干，实现了双向学习，共同提高的目的。通过参加此次市、区工商局四级联动执法实践活动，使市局机关下派参加基层执法实践活动的干部得以对工商行政管理基层监管执法工作有了更加全面、更加系统和更加深入的了解，对工商行政管理工作的改革发展有了更新、更高的认识，对机关与基层之间存在的距离和反差认识更加深刻，领会、理解和把握上级决策意图的能力和发现问题、分析问题、解决问题的能力得到进一步增强，工作思路更加清晰，工作视野更加开阔，科学决策能力、综合协调指导水平和立足基层实际，创造性开展工作的水平有了明显提升。

### （二）职能得到推进

由于此次执法实践活动组织有力，预案完备，重点突出，措施可行，加上有针对性对组织开展了以集贸市场交易秩序为主的一系列整治和规范行动，使长期以来困扰基层执法，影响工商形象、关乎群众利益的市场交易秩序混乱、无照经营

现象突出、假冒伪劣猖獗、虚假违法广告泛滥、食品卫生存在隐患和违法违章行为普遍的现象得到了有效遏制，并突破性地监管执法领域逐步推进到长期处于基层监管执法“盲区”的地方大型企业、招商引资项目、市场开办单位、高档宾馆、烧烤夜市、鲜肉市场和食品安全监管等行业和领导，使基层监管执法职能进一步得到巩固、加强，并逐步向新的领域延伸。

### （三）威信得到树立

通过采取市、区、所、片四级联动执法，有针对性地对基层监管执法工作中长期存在的薄弱环节进行了重点突破，解决了一系列基层干部该管不愿管、想管不会管、会管不敢管等视而不见，放任不管的“顽症”和“痼疾”，增强了基层干部的自信心，激发了工作的自觉性，监管水平进一步提高，执法力度进一步加大，监管领域进一步拓展，经营行为进一步规范，从而使基层工商部门的形象有所好转，威信得到树立。基本实现了市局党组“整治一批市场、规范一批行业，查处一批案件，锻炼一批干部”的目标和“抛砖引玉”的初衷。

### （四）经验得到累积

此次市区联合执法行动，其意义不仅体现在预定任务的完成和预期目标的实现，更为难能可贵的是创造性地突破了工商部门“万金油”式和给其他执法部门“打短工”的传统执法理念，在推动政府、借助外力，联合执法、综合整治方面探索、总结出了一系列科学合理、行之有效的宝贵经验，有效地推进了职能到位。如改变过去集贸市场整治由工商部门单打独斗的模式，上升为政府主导、工商牵头、部门配合的联合执法，综合整治模式；改变过去对市场经营者进行单一管理模式为对市场开办单位和市场经营者实施综合管理的模式，明确市场开办单位责任，强化源头防治；依托法律资源和物管公司，将集贸市场乱搭乱建、占道经营和脏乱差纳入物业

管理范畴，做到有进有退，有所为有所不为；改变对涉及健康证、卫生许可证的饮食业主由工商主动上门，卫生坐等上门的模式为防疫上门体检、卫生现场查验、工商当场受理、统一发放证照的“一条龙”现场办公模式，有效提高了工作效率，彻底杜绝了部门之间的推诿、扯皮现象，受到了广大经营者的欢迎和好评。

尽管基层部门在此次执法实践活动中业务有所推进，职能更加到位，干部队伍监管执法水平有所提升，但依然存在一些不容忽视的问题：一是基层领导班子谋划全局、统筹兼顾的组织领导和指挥协调能力有待于进一步提高，工作的主动性、超前性和创造性需进一步加强；二是解读、领会上级领导决策意图的能力及贯彻执行上级指示的执行能力和工作效率有待进一步提高；三是干部队伍的思想政治教育和业务知识培训需进一步加强，大力营造爱岗敬业、无私奉献和“比、学、赶、帮、超”的良好氛围，增强工作责任心和危机意识；四是三级联动执法机制还存在联而不动甚至不联不动现象，执法资源有待全面整合，执法力度需全面加强；五是基层工商所、分局、片区一定程度上存在工作不够主动、职能不够到位、效能不够明显的现象，需在日常监管和行政执法的深度和广度上下大力气、花大功夫；六是工商所“四制”的落实流于形式，缺乏强有力的支撑和保障，工作绩效考核机制有待进一步改进和完善。上述问题的存在既有历史的原因，也有现实的因素，虽有客观上的困难，但更多的是人为的因素。因而，应着重从主观方面入手，找准存在的问题及根源，循序渐进，有针对性地加以引导和规范，避免类似的问题长期存在甚至滋生蔓延。

（一）加强教育培训，提高基层决策水平。采取有效措施，有针对性地加强对基层领导班子开展思想政治教育和业务知识培训，增强班子成员的宗旨意识、大局意识和创新意识，牢固树立“有为才有威、有威才有位”的思想观念，增强领导班子履职的责任感和危机感，努力营造领导带头，群众支持、人心思进、和谐发展的良好氛围，不断提高基层领导班

子的议事决策水平和组织领导能力，提升驾驭复杂局面、处置突发事件、善抓主要矛盾的应变及协调能力，为基层工商行政管理事业的改革发展提供原动力。

（二）深化体制改革，完善行政执法机制。一方面，要进一步深化行政执法体制改革，理顺机构设置，避免因机构过度重叠，职能过度复合、精力过于分散而导致出现业务推进蜻蜓点水，改革创新浮光掠影的不良倾向。另一方面，要进一步建立和完善上下联动、内外结合的执法联动机制，大力推进局、所、片三级执法联动机制，认真落实片区责任制，全面推行综合执法，努力营造大办案、办大案的执法氛围，实施全员办案，量质并举，大小兼顾，积小胜为大胜。同时，加强与相关业务部门在案件线索和联合执法方面的沟通和协调，实现信息互通、资源共享和联动执法。

（三）强化履职考核，推进基层职能到位。针对当前基层工商所、分局“四制”落实过程中普遍存在的宽领域、粗线条、形式化及作风漂浮、纪律涣散、考核不力、隐患突出等问题，以强化“四制”为基础，大力推行和完善经济利益与工作绩效挂钩、履职考核与岗位调整相结合的基层监管执法综合考核机制，从根本上改变基层长期存在的奖惩失衡、苦乐不均、效率低下、氛围沉闷以及工作不主动、监管有不力、绩效不明显的消极、被动局面。

（四）强化自身建设，打造高素质干部队伍。一方面，要以提高队伍自身素质为目标，严把基层公务员队伍进人关，从源头上解决基层队伍素质不适应工商事业改革发展要求的现状。另一方面，要围绕打造“执法型”工商的要求，立足当前，着眼未来，按计划、分专题、有步骤地加大对基层执法队伍的执法业务的培训及知识更新力度，提高基层监管执法水平。加强职业道德教育，建立和完善基层公务员队伍预防职务犯罪和不廉洁行为的教育、监督和惩防体系，规范执法行为，提高执法效能，努力推进基层监管执法职能全面倒位。

## 山青实践活动心得体会篇五

社会实践活动作为学校思想工作的重要组成部分，在学校工作中起着日益重要的作用，一年来，嵩阳中学一直充分利用一切课余时间组织学生开展各类社会实践活动，形成以平时为依托，寒暑假为重点的社会实践活动，实现了学生社会实践活动的制度化、规范化，形成了完整的社会实践活动运行机制。每次社会实践活动学校都认真筹划，精心部署，发挥学生专业特长，体现专业特色，在传统的基础上努力开拓创新，取得显著成绩。

为进一步贯彻落实，充分发挥“社会实践活动”在学校“育人工作”中的作用，一年来我校本着以“受教育、长才干、作贡献”的原则，以“今天我因嵩中而骄傲明天嵩中因我而自豪”为主题，在这一学年里组织我校学生深入开展各类社会实践活动，真正做到了结合生活，结合实际，突出特点、成效显著。

践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。这次的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。“机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

通过社区服务实践活动开发了学生们的思维，锻炼和提高了学生们动手、动脑的能力，增强了关注生活、关注社会的意识，并通过互相的帮助使其合作的团队精神在形成，从而强化了学生的社会责任感。成效显著。

## 山青实践活动心得体会篇六

超市是现代城市生活中不可或缺的一部分，正因为如此，超市活动也逐渐成为了许多学生实践的选择。我也有幸参加了一次超市活动，并从中收获了很多体会和感悟。在这篇文章中，我将分享我对超市活动实践所获得的心得体会。

首先，超市活动实践让我深刻体会到了消费市场的运作规律。在参加超市活动之前，我对超市的运作机制一无所知。然而在活动中，我亲眼目睹了超市设货、陈列、推销和促销等等一系列环节。我看到工作人员舒展的手臂将产品有序地摆放在货架上，我看到他们热情地向顾客介绍产品的特点和优势。我也看到一辆辆货车不停地往来于超市之间，将各种商品送往各个门店。通过亲身参与，我更深入地了解了超市的运作机制，明白了产品的陈列和推销是如何影响消费者购买的决策，并对超市的发展趋势有了更准确的判断。

其次，超市活动实践让我认识到了服务意识的重要性。在活动中，我负责了一段时间的收银工作。这段时间让我亲身体会到了面对不同的顾客时需要耐心、细致和友好的态度。有时候，我会遇到一些沟通困难的顾客，他们可能语言不通或者年纪较大不太了解支付方式。在这些情况下，我必须更加耐心地向他们解释，并确保他们正确地完成支付。尽管这段时间很累，但收银经验让我更加明白了服务意识的重要性。只有向每一个顾客提供良好的服务，才能赢得他们的满意和信任。

再次，超市活动实践让我体会到了团队合作的力量。在整个活动过程中，我们必须密切合作才能顺利完成各项任务。例

如，我们需要协调摆放和陈列商品的时间，确保货架始终齐放有序。我们还需要相互配合，确保货物及时送达销售台。此外，我们还需要团结一心，共同应对突发情况，比如在促销活动期间应对大量顾客的涌入。通过这次活动，我深刻体会到了团队合作的重要性，明白只有相互支持、密切配合，才能达到更好的效果。

最后，超市活动实践让我了解到了商业的复杂性与挑战性。超市作为商业模式的一种，其背后涵盖了很多方面的变数。从采购、销售到营销，每个环节都需要面对各种挑战。比如，购买时要了解消费者需求，运作时要合理安排各类资源，营销时要制定差异化策略。超市活动的实践经验让我更加明白了商业的复杂性，也让我更加珍惜和关注商业运营。

通过超市活动实践，我收获了对消费市场运作规律的深刻体会，认识到了服务意识的重要性，认识到了团队合作的力量，了解到了商业的复杂与挑战。这次实践不仅是对学校所学知识的延伸，更是对现实工作环境的真实模拟。我相信这次实践经历将在我未来的学习和工作中发挥积极的影响。

## 山青实践活动心得体会篇七

假期实践活动心得要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的假期实践活动心得样本能让你事半功倍，下面分享【假期实践活动心得通用4篇】，供你选择借鉴。

作为一个普通学生，我总觉的缺少一点什么，总是呆在平静的地方做着天真的事，今天除了睡觉以外，终于做了一件有意义的事虽有点累但也值得。

20\_\_年11月2日，\_\_学院团组织志愿着服务大队组织去看望敬老院的活动，一路上，队伍浩浩荡荡的走去，有很多人还以



为我们是去旅游的呢，走了半个小时，终于到了，心中起伏不断，又有点顾虑，然而一个下午，这种顾虑就被冲击得云消雾散，这确实是一种爱心之旅，更是一种心灵的洗礼。

因为我们今天来的有点早，很多老人还在睡觉，院子里只有几位老人在晒太阳，然后有人去和老人们说话，我话说的不是太好，可我会听，虽然只是短短几个钟头，但我们给老人带来了心理安慰，带来了温暖，让他们不再感到孤独。

接着就是给老人们打扫院子，时间在不知不觉过就已过去。在这次活动中我学到了很多，我觉得自己就是一个雷锋，我很自豪这种自豪不是在学校能够体会到的。公益活动是种忘我的劳动，它是一种能够塑造美好心灵的活动。

这次活动中，我百感交集。老人在自己工作岗位上奉献了一辈子，现在尽管子女都不在身边，但依旧保持了一份坚强、乐观的心态。

回校后，我的心情久久不能平定，他们的笑容、语言一直在心中回荡，我觉得我应该发动更多的人参与献爱心活动中，在提高自己实践能力的同时也培养着关爱生命、服务他人的美好情操。同时也感谢志愿者服务大队，给我们这次机会。最后让我们共同携手，一起让社会变得更加和谐，美好。

本学期利用活动课，我们课题组全班学生参与以“活用所学知识，积累社会经验，提高实践能力，丰富自身生活”为主题。具体活动内容是：为社区清理白色垃圾，清除小广告。在这次活动中本人感受颇深，现总结如下：

一、通过这次社会实践活动，让学生深入社区，了解社会，从社会实践中检验自我。

二、在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重

要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如哥哥所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

四、工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

学校是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

阳光明媚，充满朝气的一天，终于迎来了今年暑期三下乡社会实践活动的动员大会，今天是7月13日，这一天我院各支三下乡队伍期盼许久的日子到来了，意味着我们今年策划已久的三下乡活动即将拉开序幕，其间，学院领导为我院三下乡各队伍的队长们授队旗，队旗激扬在半空中翩翩起舞，这一刹那间，就点燃了各三下乡队伍各队友们心中那股忠于服务广大农民澎湃的热心，接着，我们希望之星队为这次三下乡

社会实践活动拉开序幕而留影纪念。

三下乡社会实践活动之旅终于开始了，今天是7月18日，天空湛蓝得连一片白云都没有，意味着我们这次活动能够顺利的开始，同时也能顺利地完成任务，今天，各队员们有序的准备队伍的物质及捐赠给我们即将到达的雷州高坡村的村民们的物质，看到大家忙碌的样子，各队友们互相的帮助，互相的说笑，不时之间，大家脸上都露出了苦中作乐的笑容，顿时，大家都感觉到，我们这次的三下乡活动一定是多么地有意义的。这时在带队老师的指引下，我们的队伍所有的物资终于都打包好放到学院的校巴上了，大家都各就各位，准备充分，前往我们的目的地。

在校车上，队友们都对我们这次将要完成的艰巨并重大的扶贫助困的使命议论纷纷，大家都非常期待快到我们的目的地，一个小时左右过去了，我们的目的地已达到。这时，当地的村干部领导们来迎接我们大学生的到来，此时，我们的带队老师送上慰问并与领导们交谈起来，接着村干部们带我们到住宿的地方并让我们整理好我们的物资，同时也组织好大家一起为我们住宿的地方有计划的进行卫生清洁，大家忙忙碌碌的一天就快过去了，接着我们又开了一个小会，初步的布置下接下去的工作任务，并让队友们积极的讨论。

雨水洗礼过的天空，格外的清澈，透明。还不时下起小雨滴，但各位队友们的心情仍然是澎湃不已，今天是7月19日，这一天我们要完成的任务就是对高坡一、高坡二、高坡三及中坡村进行贫困户调查，了解贫困户们的基本生活状况。早上八点许久，集中队友们开了一个工作前的简短会议，大体的布置了今天将要开展的贫困户调查活动的工作任务，根据情况分析，因为我们调查的区域跨幅度较大，所以就将我们的队伍20人分为两小组，一组由队长杨锦雄带队的到中坡村和高坡三村调查，另一组由郑琨义同学带队的到高坡一和高坡二村进行调查，在基本的任务分配好情况下，两个小组分头行动进行实地调查，由于雨刚下完不久，则导致了許多泥田路

行走起来比较困难，但队友们都咬紧牙关突破重重困难，不怕外界恶劣的环境，坚持不懈地，步行40分钟左右终于走到了我们的目的地中坡村。在中坡村村长的带领下，我们首先调查的是一户五保户家庭，家庭情况是：丈夫早年病逝，女当家为哑人，家有3个子女，女儿今年出去外地打工，收入微薄，大儿子读初二弃学给小儿子就读六年级，大儿子负责照顾全家大小，主要靠养蚕来维持家庭基本生活。两儿子看起来长年是缺少营养，身体都比较瘦弱，看着真让人痛心。接着村长又带我们到另一户五保户家庭，妻子早年病逝，男当家身体有缺陷，只有基本工作能力，两子女都是低文化水平，到外地打工谋求生活，男当家不仅要照顾自己，还要照顾年老的母亲，所以生活也比较困窘。接着又进行了一些户口调查。

另一组的调查情况更为凄惨，在高坡一村长的带领下，第一户人家是一位中年丧偶并独自抚养3个小孩长大的妇女，她赡养着她已去世丈夫的享有低保户的大哥已经快20年了，相信没意外的话，这妇女会一直赡养她大哥的。她大哥年事已高并且眼睛失明，可以想象的是，这妇女承受的压力该有多大了。说着说着，她的眼泪夺眶而出，原本以为这赚人热泪的情节只会在电视剧上出现，但现在却活生生展现在我们眼前，在场的每个人都沉默了，只能不停地在安慰她。这妇女说她要自强不息，靠自己的双手和辛勤劳动，来撑起属于她们的半边天。令人安慰的是，妇女的三个小孩都已经具有工作能力，并且对自己的母亲都很孝顺，可以说，这妇女艰难的生活已经熬过去了，苦尽甘来了，也应该让她享享清福、过过无忧的日子了。第二户人家是一个“神女户”，所谓的“神女户”就是说这户人家只生了两个小孩，而且都是女生。女主人是聋哑人，男主人已经70多岁了。情况来说，他们家的劳动力是严重缺乏的，但男主人又要供他那两个女儿上初中，虽说国家政策规定是初中不用交学费，但学校颇为烦琐的书杂费也已让他们难以坚持，说到他女儿的教育情况时，似乎说到他心中的最忧愁的事。他不自觉地就流泪了，子女的教育就是天下父母心中的一块大石。“神女户”在当地经常处

于劣势，一些国家优惠政策时常通知不到他那里，导致男主人这户人家没多少收入的日子过得更加艰辛。但男主人并不放弃生活，他说要靠自己，要自强不息，他反复地在强调这一点，因为他知道，只有这样，他才能慢慢地改变生活，改变现况。

其他的五保户以及低保户，虽说他们的日子也是过得艰辛，但他们同样是相信“自强不息”这一点，如果说自己都放弃了自己的生活，那就没什么动力去改变现况了，所以说，自强不息代表着他们的信念，也同样感动了我们。

不知不觉已经到中午了，我看见队友们的表情都是激动不已的，在休息片刻后，大家吃完由后勤组队友们下厨的午饭后，队友们又继续今天的任务。行走了一段路程到达了中坡村，我们小组自行调查了一些村民们的基本生活状况，了解到村民们的困苦，生活所逼不得不让一些家庭自强不息起来，肩负起家庭的重担，接着中坡村村长带我们到一些老党员和老干部家庭了解他们的生活状况，了解到村中的医疗措施都没有建立起来，老年人的医疗也没得到基本的保障，这都是导致就医难的阻碍，这些都是贫困的基本体现了。

忙碌又充实的一天，今天两小组整体调查了几十户家庭，了解到五保户、低保户、低收入户、孤寡老人、老干部及老党员等家庭状况。今天两小组队友们都深受感触，了解到村民们困苦不堪的一面，甚至连一些基本生活都没有得到保障，情况不容乐观。一些队友们与村民们的情况相互比较了下，队友们都感慨良多，都诉说出要好好的珍惜我们现在的生活，报答照顾我们的父母亲，他们是多么的辛苦来抚养我们成人。今天我们全队上下都上了一堂宝贵的课，感触到广大农民们生活真正的困苦。

天空是多么的晴朗，今天是7月20日，昨天队友们都经历了许许多多从未经历过的感人场面，以为这些感人的事迹只能在电视或电影才能呈现的，这回真的是出现了，都让人倍受同

情与感动。今天又会是队友们充实又有意义的一天，今天我们主打的任务是为这几条村的贫困户家庭捐送我们千里迢迢运送过来的物资，这些物资是我们在三下乡活动策划时期在学校募捐到的衣物、书籍及小礼品等。此时工作任务下达后，队友们都纷纷在整理好各种物资，摆放有序，分类得当。各种准备前工作都完成后，早上九点，我们全队人员正式从高坡一村开始出发一直跨幅到中坡村为止，根据我们昨天对这四条村的贫困户调查情况，初步的统计好贫困户等级情况，我们手头上的有关这四条村里贫困户的户口数，因而这些数据会给我们今天要开展的活动起到非常大的帮助，在一路走过各家各户里，贫困户们再次看见我们又来探访他们感到无比的欣慰，同时我们也送上我们温暖的衣物，在他们呈上双手接纳我们的物资时，场面又再次的让在场的每位队友们倍受感动，这就是我们常挂在嘴边的“人间关爱露真情”吧，无论是小孩、老人、残疾者、五保户、低保户、低收入户、都是我们物资捐送的对象。

无论是走泥路还是走水泥路也好，队友们都是大包小袋的手提着沉甸甸的物资，即使是再苦再累，大家都是脸带着笑容，充满激情的运送，这真的体现出我们寸金学子们是多么的无私与关爱他人，无论是村民们还是队友们，大家的一举一动都深深的感动着我，并将这关爱与帮助他人的情怀深深的烙印在我的心中。在我们捐送物资的过程中，不时的每家每户的村民们都夸出其言，赞赏我们大学生有这样的爱心来为广大的农民们服务是多么难能可贵，为什么每个队友都顶着烈日的太阳，不怕苦不怕累的要完成我们的活动任务，因为大家都秉着热心服务于广大农民群众，付出我们每个人最大的努力，早日帮助农民们脱离贫困的日子，好好的让每一个农民孩子们都过上幸福快乐的日子，这就是我们这次来三下乡活动的主要目的了。

今年暑假我做好了参加暑假实践的计划，准备和同学一起去打工，以便补贴生活，减轻家庭负担和提高自己的实际动手能力。经过几天的奔波，在亲友的介绍下到了\_\_公司工作。

我的工作主要是负责材料的进出登记。为了做好工作，老板给我引荐了工地的项目经理。我让项目经理给我做了简单的上岗培训，经理给我讲了许多关于施工方面和安全方面的经验。随着经验的积累，我的工作能力的提高不少，这些提高可以说对我是一个很大的帮助。每当一车材料运进来登记好，每当一天的工作结束，我的自信心也就无形中加强了。

记得打工的第一天，我都不怎么开口说话，和工地上的工人也没什么话说，很是放不开。暑假打工第一天的工作就在我的激情和疑问中结束。有的时候做得不好，老板还要批评你。夏天天气很热，工地条件，伙食也不是很好，我有几次都想不干了，但我还是坚持了下来，认认真真做事。原来坚持下去，生活可以更加充实，原来自力更生是挑战与乐趣并存的我敢保证从此我可以生活得比以前任何时候都好，都充实！

在我的打工生活中，我也明白了许多：在工地的管理中责备下级是不可避免的。责备也要用适当的方式，既要与工人打成一片，也要保持自己的威严。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的，可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做什么事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

打工的日子，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。

## 山青实践活动心得体会篇八

我有幸参加了教研室组织的小学综合实践活动优质课的评选活动，通过学习讨论，我获益良多。主要有以下收获：

给我印象最深的是教育局的教研员的一节课和李丽的一节课。这两节课的上课方式教学模式别出心裁，开拓了新的思路，让人大开眼界。

特别是李丽的一节课主要时间用在辩论会上，让同学们分成两组，来探讨身边的广告带给我们的利多还是弊多，辩论会开的非常成功，大大拓展了综合实践活动学科的外延。

综合实践活动课程列入是教学计划的国家课程，社会的进步，科技的发展，将人类推进了21世纪。时代的进步对学生的发展提出了全新的要求：要具备综合实践能力，要有创新能力，要增强社会责任感，更要加强与社会的联系。

综合实践活动是我国《基础教育课程改革纲要（试行）》规定的3—9年级学生的一门必修课程，是基于学生的直接经验，密切联系学生自身生活和社会生活，注重对知识技能的综合运用，体现经验和生活对学生发展价值的实践性课程。其总目标是通过密切学生与生活的联系、学校与社会的联系，引导学生在积极参与实践的过程中获得积极体验和丰富经验；提高学生对自然、社会和自我之内在联系的整体认识，发展学生的创新能力、实践能力、社会责任感以及学生良好的个性品质。

“综合实践活动课程”的内容包括四个指定领域和大量的非



指定领域。开展“综合实践活动课程”时，要把握好各领域和大量的非指定领域。开展“综合实践活动课程”时，要把握好各领域之间的关系以及每一领域与整体的关系，做到相互融合。虽然各领域有其侧重点和独特的价值，但它们有着共同的性质和价值追求，都具有鲜明的实践性和综合性，都以发展学生的实践能力、探索能力、社会责任感，丰富学生对自然、对社会、对自我的现实体验和经验为最终目的。因此可以通过多种方式把“综合实践活动课程”各领域内容加以整合，设计跨领域的综合活动主题。根据每个学校的不同，展开了很多的综合实践活动。

总之，我会以这次听课为契机，探索综合实践活动课的教学模式，争取提高自己的业务水平，提高自身的专业化水平。