

2023年假期活动心得体会 假期活动实践 心得体会(模板8篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

假期活动心得体会篇一

很多人在假期期间都会有自己的活动安排，有人选择去旅游，有人选择和家人朋友聚会，还有人选择参加各种文化活动。而我则选择了参加一些实践性质的活动，这些活动不仅让我了解到社会的真实情况，同时也让我深刻地认识到了自己的不足，下面我将分享一些自己的假期活动实践心得体会。

第二段：参加社会实践活动

在假期的其中一个星期，我参加了学校组织的社会实践活动，我和同学们来到了居民区，为居民们提供各种日常生活的服务。在这个过程中，我第一次真正地接触到了社区的居民们，了解到了他们的生活状态和需求。这令我深深地意识到，自己作为一个学生，应该更加珍惜自己的学习机会，为自己的未来打下坚实的基础，也更加关心身边的人，为他们提供力所能及的帮助。

第三段：学习音乐

除了参加社会实践活动，我还利用假期的时间，学习了一门音乐课程。这个过程中，我真正体会到了音乐所能给我们带来的美好体验，不仅是欣赏音乐，更是让我亲自动手演奏，体察音乐的美妙之处。我深知，只有通过不断的练习和学习，才能成为一名优秀的音乐家，这也让我意识到，只有不停地

努力，才能获得自己想要的东西。

第四段：参加志愿者活动

在假期的最后一个星期，我参加了一项志愿者活动，这次活动是为啃老文化活动中心提供志愿服务。通过这次活动，我了解到了关于社会公益活动的意义和重要性，同时也让我真正地体会到了为他人奉献的快乐和幸福。我发现，当我们帮助他人时，不仅可以让别人感到温暖，同时也会让我们自己体验到快乐和成就感。

第五段：总结

这个假期，我参加了许多不同的活动，从中得到了很多启示和收获。我意识到，每一次的学习和体验，都可以让我们获得更深刻的人生感悟。通过参加社会实践活动，我了解自己的不足，发现自己还有很多地方需要不断的努力；通过学习音乐，我感受到了音乐的美妙和艺术的魅力；通过参加志愿者活动，我体会到了为他人奉献的快乐和幸福，获得了更多的人生体验。因此，我相信，在以后的学习和工作中，我会更加的努力和勇敢，成为一个有价值的人。

假期活动心得体会篇二

实践，就是把所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。接下来就跟本站小编一起去了解一下关于假期实践活动心得吧！

“吾尝终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学也。”这是论语中的一句话，说的是一个人整夜不食不寝去思考钻研一个问题，没有什么好处，不如亲自去学习研究。实践的过程是每个人都要经历的必经之路，在这个路上，你不在是个孩子，在锻炼，在成长，跌跌撞撞，且歌且行。青春的光阴

留给我们更多的是奋进的号角与激昂的乐谱，也许每天拖着疲惫不堪的身子回来，也许每天都要为了完成当天的任务而焦头烂额，也许每天都要为了明日的采访做着准备，但我们是快乐的。不再是不为浮云遮眼之势，更在一览众山之躯。

我们实践，我们快乐。作为实践，这样的一项活动，也必须有其流程经营。从开始的确定主题，到队员的选拔再到实践的开展，分工，任务的布置，或许疏一看，甚易。但实则不然，在这过程中不是冷冷的追求学术上的严谨，更是寻找种人心向往的科学之美。孙中山说“人既尽其才，则百事俱举；百事举矣，则富强不足谋也。”每个人在“sunshine”这样阳光的队名中贡献着自己，以追求对大学生村官的深入调查为目的，大胆的去想，去做，在这个团队中关心着对方，真正做到了团结，奋进。有激动，有感动，有触动。

不论第一天大家为了提高团队工作效率方案的讨论争论不休，不论每天在外采访村民的队员被烈日晒伤，汗珠滴落早已浸湿全身的队服，更不论每晚写报告，写日志，总结全天，为明日准备到深夜。每天的采访，吃饭，采访，总结，休息，成为了我们的主线，每天奔波于乡村城镇的各个小巷街头，我们询问着，调查着，目的只是完成实践，让自己明白更多属于我们，属于我们这个时代的真谛。只因为我们知道，孵化梦想，需要汗水与坚强的臂膀，我们付出，我们收获，我们快乐。

在对大学生村官的调查实践中，我们感受到了村里的建设，这里有孩子，农民，村干部，每每从他们的质朴中，我们在感受，感受着这份简单，经过我们的采访，知道了村里创业的艰辛，孩子受教育的困难，在同情的同时，我们更多了一份宽慰，因为，我们的村在不断的改善为更好的生活而努力。或许，我们的实践不能反应村里的每个角落，但是我们每个人都希望，我们的实践能够受到更多人的关注，更多人注意到在大城市的周围，还是有着一些需要帮助，建设的村镇，我们的实践活动受到中国高邮网，郭集网，高邮信息报，扬

州日报晚报的关注。为自己为一名南大学子感到自豪。

实践活动结束了，每个人在思考着这几天发生在我们身上全部，少了那些青春的张狂，多了些青春的踏实，少了那些青春的迷茫，多了些青春的奋斗[sunshine这个词，不再是一个队名，更多的是一种精神，当远离喧嚣，来到村镇的时候，才真正明白，什么是奋斗，什么是团结，什么是一个团队。这样的实践，这样的我们，这样的，快乐。

“种豆南山下，草盛豆苗稀。晨兴理荒秽，带月荷锄归。

道狭草木长，夕露沾我衣。衣沾不足惜，但使愿无违。”

古有陶渊明辞官归隐，今有我离城下乡实践体验。呵呵，其实说是下乡体验，其实不足以，因为我本生长在从村，看惯了朝阳从东山升起西山落下；看惯了蓝蓝的天空，绿绿油油的青山与稻田；看惯了大人们早出晚归的芒种；听惯了小桥流水，听惯了鸡鸣狗叫，听惯了孩子们嬉闹，听惯了大人们饭前呼喊着娃回家吃饭的声音。然而我为什么会有这种感受呢，这是因为我家离家太久的缘故吧，再加上读书这么多年每年很少回家，每天生活在城市里。所有的这些加上自己所在的职业，让我有了这种强烈的感慨！的确，城南乡新荷村的景色和我家里的基本上是一样的，都是在南方山还是那样的山，水还是那样的水，稻田还是那样的稻田，还有那弯弯曲曲的盘山公路，还有那和蔼可亲的乡民和嬉闹活泼的娃娃，一切的一切都是那样的真实，仿佛此时此刻我就生在这里……。

儒家有曰：“有朋自远方来，不亦乐乎”当我们来到乡镇府已是午饭时刻，他们早已备好宴席，一下车便引导我们来到了半满桌面的饭菜的房间。我是反正饿极了，不管什么礼仪风俗了饿，坐下稍等片刻就先开吃了。味道还不错，南方的口味，谈谈甜甜的，蔬菜的多，乡下的蔬菜就是好吃，而且还尝到了在家里没有尝过的吃法。吃了饭后就睡睡聊聊了一下午，晚饭吃完后不久便动身前往新荷村了，一路走去浅浅

的山沟小壑，小块的稻田里长满了绿油油的水稻，不过这边的水稻好像比家里的播种的晚些，还没开花出稻穗，我想此时家乡的稻谷早已出穗了吧！毕竟是纬度高些的缘故吧。不一会儿便来到村名活动中心了，天还没黑赶紧便搭台了，不多花了些许时间台就搭好了。这几天连续的高温，而且今天是最热的一天，可苦了我们了，看看同学们一个一个的汗水湿透了衣服，脸上的汗像似淋雨了一样，不停的往下流，这还没上台演出呢，就成这样了。我倒是还好了，不是特别热的话不会出很多汗的。

儒家有曰：“季康子问：“使民敬、忠以劝，如之何？”子曰：“临之以庄则敬，孝慈则忠，举善而教不能则劝”城南乡镇府很重视这次的活动，因为这是老百姓们的幸福事，为老百姓们服务是共产党的宗旨嘛，乡长和许多乡干部都来了。这也体现出了咱们党和国家对民生的重视，天气虽然是很热，但是这丝毫没有阻碍我们为村民献歌献舞的激情，同样也丝毫没有影响到一天忙碌到晚归的村民们来看我们演出的热情。不一会儿便把场地围个水泄不通，随着节目一个个的上演观众一阵阵的热烈的掌声中可以看出他(她)们对于此时此刻的心情是多么的欢畅。

尤记得，高中的舞蹈教室里的墙上贴着这么一行字：“心有多大，舞台就有多大”的确，给我一个舞台让我随心所欲的去发挥，我相信我会表现的很好的。虽然这是一次简单而又艰苦的演出实践活动，但是给我的却是一个自我展示的舞台，也是一个团结合作的平台，正所谓团结就是力量！不怕苦不怕累，靠的是决心和毅力，万事开头难，只要下定决心去动手做了，大家的心捻成一股绳将会有意想不到的效果。这次的演出还算成功的，每每做一件事情我们享受的是其中的过程和结果，学艺术的就应该多实践这样的舞台上，日积月累慢慢的就会发现自己能力在不断的提升，这就是不断的学习不断地实践的反复的过程的结果。为此我希望这样的实践活动可以多搞些，平时自己也都要多参加活动，在学习和实践中提高自己。

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，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。

做饭，虽说用不到什么理论知识，但它确实确实是一种实践，一种社会实践。因为这是一个合格的中华人民共和国公民步入社会所必须掌握的技能。

虽然实践的这几天并不能算得上是酷暑，可以说是比较幸运，可以在屋子里工作，但屋内烘热的空气有时还是会把自己弄得喘不过起来，一活动起来很快便会汗流浹背的，一会衣服就湿透了，才干了一天，就已经腰酸背痛，甚至有第二天不想干的想法。但我很快发现自己的想法是不正确的，虽然累，但我始终都牢记着这次实践的目的，再累也应该坚持。因为我知道这就是考验，只有在这种环境中才能看出一个人的毅力水平。想到这些我就会觉得自己浑身又充满了力量，在接下来的几天中那种想放弃的想法就很少出现了，当时就觉得充满精力充满奋斗精神能够坚持才是一个中学生应该具有的素质。在这短短的几天中我碰过壁，流过汗，但我却成长了。

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，我们更多的了解了社会，我们的这些体验不仅为我们的现在提供了可供借鉴的知识，更为我们在将来激烈的竞争中赢得一席之地打下了基础。希望以后还会有这样的机会，让我在实践中得到锻炼。七天，对于人生而言或许并不算太长的时间，但在这七天中我却得到了人生最宝贵的经验，这几天将使我人生中最宝贵的回忆。这些

天来，虽然付出了很多汗水，也感觉很累，但从这次实践中我的意志力得到磨练。我慢慢的开始明白为什么大家都希望我们能更多的参加社会实践，我们也真忠告受到科学技术是第一生产力的真正涵义。

假期活动心得体会篇三

假期对于我们每一个人来说都是一段宝贵的时间，是为了放松自己、减轻压力、提高生活质量的机会。随着节假日日益增多，人们的生活方式也发生着变化。而假期活动不仅让我们放松自己，提高生活质量，更能让我们从中汲取启示，提高自己的修养。在这里，我想谈一谈我自己的假期活动实践心得体会，分享我对假期活动的理解以及实践中积累的经验 and 感悟。

一、制定一个合理的计划

假期活动之所以受到越来越多人欢迎，是因为只有在假期中，我们才有时间去实现我们曾经梦想的事情。在整个假期来临之前，提前计划是必要的。我总会在假期前列一个清单，提前计划好自己的假期活动内容，包括出游、阅读、健身等等，同时考虑到时间和个人能力。这样就不仅能够避免假期期间流于玩乐而耽误提升自己的机会，还能充分利用好宝贵的时间，实现心中理想。

二、合理规划时间

假期活动的时间是非常重要的。合理规划时间，对于顺利完成我们的计划、压缩时间、避免浪费时间都起着至关重要的作用。在假期的每一天，我都会确定自己的具体计划安排，将自己的时间分配在不同的活动中，其中规划出事项的顺序和每项活动的时间花费占用都是必须掌控的。做好一个合理的时间安排，还能避免出现手忙脚乱而错失机会的状况。平

时在安排时间时也可以少玩手机等浪费时间的行为，这也是规划好时间的必备条件之一。

三、温故知新

另外一个重要的活动，就是阅读。在假期中，我们可以花大量的时间来看书，扩大自己的知识储备，受益终身。在假期中，多看一些新书、好书，或者从储藏室中找出那些早已捧过又放下的经典名著，重读一遍，可以让我们进一步巩固知识，并且不断拓展视野。同时，阅读也为我们提供了宝贵的学习机会，可以让我们更加了解到世界上发生的各种新变化，可以让我们在日后的生活中更加有自信和面对困难的能力。

四、开展运动项目

假期活动还包括运动项目，这是一种可以有目的地达到锻炼身体的一种方式。在假期中，我们可以主动出门去散步、跑步、徒步；还可以报名参加一些体育运动项目，如羽毛球、游泳、篮球等，以愉悦的心情锻炼身体。除此之外，还可以考虑一些其他的健身运动项目，如瑜伽、舞蹈等。这样就不仅可以强身健体，做到健康的同时，也可以激发个人的学习和参与的热情，培养出更多的运动兴趣。

五、享受生活

最后，假期还需要学会享受生活，放松身心，让自己的身体和心灵得到充分的休息。这个时候，我们可以放下手机，打破日常的工作、学习、生活节奏，身心放松起来，去享受一些美食、看看电影、逛逛商场，无所拘束地休闲一下，让心情保持愉悦的状态。

总的来说，假期活动是让我们更好地放松自己，同时也让我们体验生活，提高自己的修养，开拓视野。通过假期的实践，在不断地实现自己需要的同时，更能拥有长远的目标意识与

未来远景，从而可以更加有信心地走向自己的人生道路，在成长的路上持续地前行。

假期活动心得体会篇四

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。公益劳动是种忘我的劳动，他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资，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，儿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。

假期活动心得体会篇五

假期是学生们最期待的时光，这段时间不但能够好好的休息一下，而且还能够开展各种丰富多彩的活动，充实自己的假期生活。而本文主要讲述的是我在假期中所参与的一些活动的实践心得体会。

第二段：参加志愿活动的体会

在假期中，我选择了参加志愿活动，为社区的建设尽自己的绵薄之力。通过参与这种活动，我不仅感受到了自己的成长，更对社区的发展有了更加深刻的认识。在此次活动中，我独立完成了部分工作，能够深刻感受到自己独立能力的提升。

第三段：参加体育运动会的体会

除了参加志愿活动，我还参加了运动会。在运动会中，我参加了田径项目的比赛，发现自己的体能还需要不断的努力和训练。此外，在比赛时，也与其他选手互相帮助，取得了不错的成绩。在这样的活动中，我不仅保持了健康的身体，还结交到了运动中的好友。

第四段：参加文艺比赛的体会

在假期中，我还参加了文艺比赛。由于之前就喜欢文艺，所以对这类比赛十分感兴趣。在参加比赛的过程中，我深刻感受到了自己需要不断努力，提高自己的综合素养。在同学们的鼓励和指导下，我乐于表达自己的观点，并且获得了一定的进步。

第五段：总结

假期活动的实践心得让我深刻认识到了自己在许多方面的欠缺，并且在尝试不同的活动和比赛中不断提高自己。这些活动不但让我体验到了不同的成长，还让我认识到了更多人和事。通过这些活动，我不仅让自己收获了许多，而且给他人带来了欢乐与帮助。在今后的学习和生活中，我将会发扬自己的长处，不断提高自己的综合素质，贡献自己的力量为社会做出贡献。

假期活动心得体会篇六

假期是人们放松心情、放松身体的最佳时机。在经历了一年的努力工作和学习之后，假期不仅仅是一段休闲时光，更是人们与家人、朋友共度美好时光的机会。在过去的假期中，我参加了许多有趣活动，积累了很多宝贵的经验和体会。通过这篇文章，我将与大家分享我在假期中的活动心得和体会。

第一段：亲近自然，放飞心灵

假期时，我选择了一些有关大自然的活动，以增加我对大自然美妙景色和奇妙变化的认知。我参观了一处著名的自然风景名胜，走进大自然的怀抱，真切感受到了大自然的力量和美丽。站在山巅，望着远方山峦起伏、绿树成荫，感叹大自然的神奇和壮美。我还去了一个海滩度假村，在沙滩上感受了柔软细腻沙子，听着海浪的声音，目视着海水的波动，我仿佛融入了大自然的怀抱，心灵得到了极大的满足和放松。

第二段：体验传统文化，感受历史的韵味

为了增进对传统文化的了解，我积极参与了一些有关传统文化的活动。我参观了一个博物馆，欣赏了许多古老的艺术品和文物，了解了其背后的历史和意义。我还参加了一次传统文化体验活动，学习了古代书法和绘画技巧。通过书写和画画，我深刻体会到了传统文化的独特魅力和历史的厚重感。这些体验让我对传统文化的理解更加深入，也更加懂得珍惜和传承我们的传统文化。

第三段：参加志愿活动，传递温暖与关爱

假期是我参与志愿活动的最佳时机。我选择了一个当地的社区，参与了一次志愿者活动。在活动中，我和其他志愿者一起为社区居民提供帮助和关爱。我们为老人们清理家居，陪伴他们聊天，让他们感受到社会的关爱；我们为社区的孩子开展了一场趣味运动会，带给他们快乐和友谊。通过参与志愿活动，我意识到爱是无私的，付出是快乐的。这次经历让我更加懂得奉献，更加乐于助人。

第四段：拓宽视野，增加知识和技能

假期是学习的良好时机，我也抓住这个机会学习了一些新的知识和技能。我选择了参加一个短期课程，学习了一门历史

学的课程。在课程中，我了解了不少历史事件的背景和发展，提高了综合分析和思考问题的能力。我还学习了一门新的外语，通过不断的练习，我的听说读写能力也有所提高。学习这些新的知识和技能，不仅能够丰富我的头脑，还能够让我在未来的学习和工作中更加有竞争力。

第五段：总结与展望

通过这个假期的各种活动，我获得了许多宝贵的经验和感悟。我亲近了自然，拓宽了视野；体验了传统文化，感受了历史的韵味；参加了志愿活动，传递了温暖与关爱；学习了新的知识和技能，增加了自己的能力。这些经历让我更加成长，也更加明确了自己未来的方向。在未来的假期中，我会继续积极参与各种活动，不断丰富自己的阅历和经验，让自己更加出色地应对未来的挑战。

假期活动心得体会篇七

这一次的敬老院之行还是比较顺利的，虽然现在的天气比较寒冷，但这丝毫影响不了我想帮助老人的决心。按照着计划，我和几名好友早早地就集合在了一起，这一次的目的地是一所在郊区的敬老院，之所以选择这里是因为这里距离我们家比较近，而且以前也去过这所敬老院，所以还是比较熟悉的。

乘着车来到敬老院后，我们向门卫表明了来意，敬老院的工作人员自然是很欢迎我们这些学生来进行探访的，毕竟这里的老人在平日里也没有什么机会出去，大多数时间都只能待在这个小地方，所以有人来看望时一个个都显得神色激动。顺利进入到敬老院后，我们便一路跟着这里工作人员，毕竟这次来访比较突然，要是无意打扰到了一些老人的休息也不太好，所以还是听从工作人员的安排比较合适。

当然了，我们这一次来敬老院不是空着手的，在路上的时候我们还买了点水果，礼物，虽然加起来也没多少钱，但这也

算是我们的一点小小心意了。

按照院里工作人员的安排，我们共同探访了十余名老人，这些老人都是因为各种原因才来到了这里，而且一年到头也很少和自己的子女相见，说起来还真是比较可怜无助的，所以我们这几个人也只能尽力安抚着老人们的情绪，鼓励他们要坚强乐观地生活下去，在为老人们送上了礼物后，我们也开始帮老人们打扫起了卫生。老人们毕竟都上了年纪，所以房间里面的卫生、物品摆放什么的都显得比较乱，但经过我们的一番整理后，房间里明显有了大变样。

我们在敬老院里面一待就待了好几个时辰，来的时候还是中午，离开的时候天都已经变黑了，虽然我们劳动了半天，可我们丝毫没有感到疲累，在临走之前我们还拥抱了这里的老人们，这时候我还看到了不少老人眼里都闪烁着泪光。整体来说，这一次敬老院之行很有意义，也很成功，在以后的日子里，我还会继续参加一些有意义的公益活动的！

假期活动心得体会篇八

在许多人眼里，敬老院是孤寡老人的栖息之所。而现在，许多子女成群的老人主动走进了敬老院。他们有的以前是教师、工程师、干部，也有艺术工作者。选择敬老院，因为子女工作忙、家里楼层高、没人陪自己聊天；更因为在这里与同龄人朝夕相伴，共同的兴趣爱好，相近的人生观念，让他们更能感到夕阳无限好。

起初在有些老人面前大家还显得很拘谨，但个别活跃性格开朗外向的学生十分热情带动了大家。有些老人患有老年痴呆症等等，同学们也耐着心和他们聊天，帮老人整理衣物，擦拭家具，听老人讲自己的过去，也与老人分享自己的校园生活。还为老人们表演了小节目，让这些在孤独中生活着的老人又一次露出了开心的笑容。

平时娇生惯养的我们，走出校园来到社会，走进老人。把老人当作朋友一样聊天，听老人们的事迹是如此的着迷，更让人感到高兴的是，居然有的同学主动跑到外面小卖部买东西给老人。我们来的时候已经准备了点水果，点心，还有月饼。可远远不够，那些学生用自己平时的零花钱给老人们买吃的。这一幕深深印在我心里。

我们一行人从早上到中午12点，走了部分老人房间。慰问了老人们。到了老人吃饭的时间，大家就跟着负责分饭的管理员一起一边慰问一边帮助老人们进行就餐。有的老人就餐很不方便，一定需要一边喂才行。这时大家早已没有先前的拘谨同学们都争着给老人喂饭，虽然动作显的笨拙。可一见到老人的笑脸大家就笑的很开心。感觉像一家人似的其乐融融。

下午1点多，等我们吃完饭，一般这时老人们都出来散步和锻炼身体了。敬老院有个很大的院子，里面有很多锻炼身体用的运动器械。有相当多的老人们在散步和锻炼身体，看见我们来了。就和我们一起玩些小游戏。

通过聊天，我们了解了老人们日常的生活。老人们有些是在家呆不住，子女工作繁忙，有些是被子女送过来的。虽然有的刚刚不太习惯，不过时间长了逐渐习惯起来。

老人家在这里都过得很开心，他们有时间的时候会在楼下的树阴或者是楼上先房字里看一下电视或玩一下麻将，也有是到楼下做一些简单的锻炼的。因此，老人在这里也可算是可以晚年安康。

通过这次跟老人家的聊天，是我们明白的很多，明白到他们过去的经历，明白他们的辛劳，明白他们对他们儿女的记盼，更明白他们对我们的希望敬老院的1楼住的老人大多是行动较为不便的。2楼的老人有相当部分是刚住进来没一年的。我们上了2楼，发现有些老人在和他们的子女聊天，有的老人在下象棋。

我们慰问到一个老婆婆，她居然哭了出来。很是伤心难过。我们耐心的和她聊天，听她说她把她的退休养老金都给了她的子女，她子女不管她就把她送到这里来，而且很少来看望她。有一位同学和阿婆说我们都是您的子女。并给阿婆表演节目，阿婆才破涕为笑，我们才依依不舍的离开。

在某个敬老院的墙壁上有这样一段话：孩子！当你还很小的时候，我花了很多时间，教你慢慢用汤匙、用筷子吃东西。教你系鞋带、系扣子、溜滑梯、教你穿衣服、梳头发、拧鼻涕。这些和你在一起的点点滴滴，是多么的令我怀念不已。所以，当我想不起来，接不上话时，请给我一点时间，等我一下，让我再想一想极可能最后连要说什么，我也一并忘记。

孩子！你忘记我们练习了好几百回，才学会的第一首娃娃歌吗？是否还记得每天总要我绞尽脑汁，去回答不知道你从哪里冒出来的吗？所以，当我重复又重复说着老掉牙的故事，哼着我孩提时代的儿歌时，体谅我。让我继续沉醉在这些回忆中吧！切望你，也能陪着我闲话家常吧！孩子，现在我常忘了系扣子、系鞋带。吃饭时，会弄脏衣服，梳头发时手还会不停的抖，不要催促我，要对我多一点耐心和温柔，只要有你在，就会有许多的温暖涌上心头。