

2023年爬山实践活动心得体会(模板8篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

爬山实践活动心得体会篇一

这次的票价的降低并不是由于市场竞争造成的，而是通过政府的补贴来实现的。并不否认，宏观政策的调控对经济发展能起到立竿见影的效果，然而在此次票价改革中，政府的调控在没有达到，或是说短期内没有达到减轻交通拥堵目的的同时，也无益于资源的有效配置。政府的补贴从税收而来，税收本身就是私人财产的非自愿转移，税收应用在改进影响社会安定团结的因素上，而以前的公交票价并不是很高，对于大多数人来讲，在其可以接受的范围之内，这并不是影响社会安定团结，影响社会反展进步的主要矛盾，因此把税收以补贴的形式用在促进公共交通的发展上是无效率的。

(四)政府依然在大力发展汽车工业。

道路拥堵的根本原因是由于道路资源的增长满足不了车辆的快速增长，然而就在北京市大力推行公共交通的同时，北京的汽车工业也在飞速的发展，近年来，北京汽车工业通过战略管理和资本运营，初步形成了以北京现代汽车公司为代表的轿车、以北汽福田汽车股份有限公司为代表的商用车和以北京吉普为代表的轻型越野车的“三个板块”□20xx年全系统产销量和销售收入居全国第五位。政府大力发展汽车工业的政策对缓解交通的拥堵本起着负作用。

有人认为现行的票价制度在短期内无法改善交通拥堵状况，然而长期的实行会对交通拥堵的改善起到较大的作用。我不

这样认为，原因还是基于以上四点。就本质而言造成交通拥堵的原因并不是由于公共交通的票价高，而是由于人们本身对出行方式选择的认识。人们普遍认为开车出行比乘公交出行时间短，方便，不受车次的限制，因此对开车出行这种方式有了较高的评价，这种高评价体现在愿意为其付出的更多，而不在于其替品有多廉价。因此通过改革公共交通票价制度来帮助解决交通拥堵问题是无效率的。

打工只是一种磨练的过程。结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功来作为自己的目标和要求。人生需要设计，但是这种设计不是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一种成本，有了成本的投入，就预示着的人生的收获即将开始。

小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。打一份工，为以后的成功奠基吧！

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

在现今社会，招聘会上的大字板都总写着“有经验者优先”，可是还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题记得老师曾说过学校是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但你得去面对你从没面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校的理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论学习的很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是简单的问

题，只要套公式就能完成一项任务，有时候你会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的那么吃力呢？也许老师是正确的，虽然大学不像在社会，但是总算是社会的一部分。我们有了在课堂上对知识的认真消化，有平时作业的补充，我们比别人具有了更高的起点，有了更多知识去应付各种工作上的问题。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋！在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为到了企业能够应付得来，但是在企业里并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可以交上去，但在工厂里，数字绝对不可以错，因为质量是企业第一生命，质量不行，企业生产就会跟不上，而效率也会随之下降，企业就会在竞争的浪潮中失败。

因此，每一个环节都不能出错。这种要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道题，算出一个程式就可以了，但这里更需要的是与实际相结合，没有实际，只是纸上谈兵是不可能在社会立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负责任的，这关乎工厂的利益存亡。总之，这个寒假的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对“有经验者优先”的感悟。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。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。现在想来，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了寒期打工。暑期虽然只有短短的两个半月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题的能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验

和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的人际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

在这次寒期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

共2页，当前第2页12

爬山实践活动心得体会篇二

实践过程：

1. 早上8点永中邮电局门口集合。
2. 集合后在永中寻找工作。
3. “华莱士”的店长同意让我们在他们店里工作一天。
4. 我们开始工作了。
5. 我们的社会实践暂告一段落，对我们的工作还算满意。

实践感悟：万事开头难。今天早上，天下起了蒙蒙小雨，注定这不会是很平常的一天。我们制定了多个方案，对于这次社会实践的顺利开展，我们信心满满。计划一，邮电局。我

们到了邮电局，结果却被工作人员委婉的拒绝了。虽然我们一脸尴尬，但是我们也知道，万事开头难，便淡然地走除了邮电局去下一个地方。计划二，新华书店。我们本想在新华书店为顾客引导，可是被其他同学捷足先登了。我们只能失落地离开了那个地方。我们经过多次失败，抱着试一试的心态走进了新开的“华莱士”。里面的服务员姐姐是个大学生，也是和我们一样来实习的。她有些为难，因为店长不在，她不能做主，我们觉得这是委婉的拒绝，谢过之后，又去别的地方找了找。多次碰壁之后，我们终于感到现实的残酷了，那些刚踏入社会的学生，在竞争这么激烈的社会，要想找到属于自己的工作真的是很不容易啊。我们再次回到华莱士，在我们的苦苦哀求下，店长终于经不住我们的软磨硬泡，同意让我们留下来了我。我们长吁一口气，都说“万事开头难”，这个头也开的太难了。

艰辛知人生，实践长才干。我们正准备大干一场，可是早上店里的顾客还不是很多。店长拿来一叠传单，说让我们先去发传单。理想很丰满，现实却很骨感。我们满腔的干劲一下子就泄了下来。店长语重心长的说：“这种事要胆子大点的人才可以干，如果胆子不够大，就不敢发了。这个可以锻炼你们的胆量。”有活干就不错了。我们自我排遣道。可是茫茫人海，我们不知从何开始。望着来来往往的人群，那一张张陌生的脸，没有一点温度。我们攥着手里的传单，低着头，就是不敢发。后来，我们想想，这份工作来之不易，这些传单无论如何也是要发出去的。我们说好，只有有人走过来就发。我们看到一个小朋友迎面走来，我们弯下腰，露出一个笑脸，把传单递给小朋友，在一旁的大人说：“快跟姐姐说谢谢。”他甜甜的说了声：“谢谢！”这句话给了我们勇气。

当那一个个陌生人伸出手，接过我们手里的传单时，我们心里的那份恐惧，不安，害怕，都渐渐消失了。尽管他们呢也知道那只是广告，但是看到我们，还是会伸出手。有时候，真的是发自内心的对他们说出了那句“谢谢。”他们接受的不只是一张小小的传单，那更是对我们的一种鼓励。可是，

并不是所有的人都是那么的热情。当我们微笑着把传单递出去，他们瞥了一眼后，便匆匆忙忙的走过，或是避开我们。第一次遇到这种情况，伸出去的手顿时僵住了，笑容也凝固住了。不过，经历的多了也便看的开了。挫折可以打击我们；但不可以击败我们。对于那些事，我们选择一笑而过，因为还是有许多事情温暖着我们。我们穿行在大街小巷，就像那些为生活而奋斗的人们一样，我们很努力，很认真。不觉间，手里的传单已经渐渐少了下去，看看手表上的时间，已经过去好几个小时了。回到店里，我们已经身心疲惫了。店长对我们的工作还是挺满意的。我们带着疲惫的满足感结束了今天的实践活动。临走前，我要了一杯可乐当做今天对自己的慰劳，想要付钱的时候，店长说，不用给了，我请你们。

经过今天的实践活动，我们经历了很多，也学会了很多。首先我们学会了微笑，微笑着，去唱生活的歌谣。微笑可以打破陌生人之间的隔阂。对于工作要有耐心和热情，对于顾客要善于沟通。微笑可以拉近与人的距离，就这样，微笑着，弹奏从容的弦乐，去面对挫折，去接受幸福，去品味孤独，去沐浴忧伤。微笑的我们，要用微笑的力量，去关照周围，去感化周围，去影响周围，直到每一个人的脸上都挂起一片不落的灿烂。就像那些人对待我们一样，当他们笑着接过我们手里的东西时，我们的心里也会是很高兴的。用微笑感化身边的人。

通过社会实践，让我们学到了许多在学校学不到的经验以及待人处事。对于那些失败，我们学会了去面对。从哪里跌倒了就从哪里爬起来。把每一次的失败都归结为一次尝试，不去自卑；把每一次成功都想象成一种幸运，不去自傲。人生如流水，不遇到礁石，难以激起美丽的浪花。生活中的人们，不都是一帆风顺的。有过挫折，才会明白生活的艰辛；有了艰辛，才会得到满足的美好。我们这些“温室里的花朵”，从没有经历过生活的风雨，这无疑是我们的一次考验。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。社会实践拉近了我与社

会的距离，也让我们在社会实践开拓了视野，增长了才干。有些事不像做题那么简单，没有所谓的对与不对，也没有人会告诉你怎样才是对，怎样才是错的，我们只能自己去摸索，自己去尝试，自己去理解。学生应该走出校门，走向社会，了解社会，接触社会，投身社会。社会是我们接受锤炼的理想场所，我们青年学生只有投身于社会实践的大潮，虚心向别人学习，做到理论与实践相结合，在实践中不断深化认识，扩展认识，抱着越挑战越精彩的积极态度，才能超越自我，适应社会，成为建设祖国的人才。社会实践浅尝辄，让我们满载而归，不虚此行。

寒假的社会实践报告二

曾经听学长及老师说过学医就意味着与艰苦相伴，医学是那么的神秘，我曾怀着好奇的心走向医学的殿堂——昆明医学院，经过一个学期的学习与生活，体验着一个医学生的苦与乐，融入医学生的大学生活，一个学期结束了，有成功的喜悦也有失败的懊恼！带着学期的收获，虽然收获很苦涩，但寒假里我又迈入一个新的学习环境——保山市第二人民医院内一科。

20__年1月31日——20__年2月15日我在保山市第二人民医院内一科（呼吸消化血液）见习，曾经以为考上大学就是一切，当考上大学以后才发现大学生活只不过是人生的另一种过法，也需要不断地奋斗。

高中我们觉得很苦，但是选择学医就选择了不断地与疾病抗争。见习期间，我每天早上6:30当天灰蒙蒙亮时就要起床，然后洗脸刷牙漱口。冒着严寒，蹬着单车从家向医院出发，因为我家离医院有12公里。每天早上8:00到医院，医生们已开始开医嘱了。到了中午12:00我们才下班，然后去百货大楼买饭。

记得刚去医院科教处报到时，我是多么激动与兴奋，但同时

伴有更多的是恐惧，这是我第一次去见习，医生们会收留我吗？我不禁问自己。我才大学一年级啊！什么医学知识都没有，什么都不会做。当我怀着忐忑的心情向保山市第二人民医院医院办公室走去时，我真的发现我是那么的微不足道，我向里面的一位医生问过后，她告诉我到门诊6楼科教处找周主任（院科教处主任）。随后我提着包来到了门诊6楼科教处，敲了敲门，一进门看到一位和蔼可亲的医生，他热情的问我有什么事。当知道我是来见习的医学生时，他就立刻为我办理了登记并告诉我明天带着白大褂来找他，他说他会给我安排的。最后我来到了1号住院楼4楼内一科。

进入内一科后，我认识了很多的医生，因为他们辛勤的工作。一个又一个的病人解除了病痛得到了康复。我感到学医是一个不悔的选择，救死扶伤的人道主义精神。当病人叫我医生的时候，我是多么激动与兴奋，但更多的是恐慌，因为我还没有能力解答患者的疑惑。那时我多希望我自己能懂许许多多的医学知识，那样我就可以给患者排忧解难。看着一个个患者康复后出院，我的心里真的很高兴。但当患者的病情恶化，我有不禁为他们焦虑。但我却无能为力。

见习期间，我认识了许多的学长学姐，他们也和我在内一科学习。不过他们是在实习阶段。和他们的交谈中了解到：他们大多数来自保山中医药高等专科学校，他们只读三年。实习完拿到毕业证后他们就去找工作服务于广大的劳动人民。廖兴慧，他原本是昆明人，后考入保山医专。他是我第一个认识的学长，他很熟练的写大病历，帮医生开常规检查。他告诉我体液检查单内一科（呼吸消化血液）主要是大小便和痰检。一张检查单是尿液检查，另一张是大便检查及大便隐血检查。最后一张是痰常规检查。看着他熟练的与患者沟通，而我却不知道该怎么告诉患者去哪里检查，是否是空腹检查。

当你很认真地去去做一件事的时候，你总是没有太多的理由的。当穿着白大褂穿梭于患者与医生之间，尽管每天我们都很累，但我们知道自己的努力能让患者更好的康复，虽然我们并不

能为病人看病，但我们在用我们的行动去践行我们医学生的誓言，也在为不久的将来作出不懈的努力，提前体验当医生的艰辛与不易，并为学医打下坚定的信念。见习让我们记住了我们身上的担子有多重，“性命相托”让我们不能也不敢有丝毫的犹豫与彷徨。学医的路任重而道远，只有让汗水洒满我们的求学之路，才能到达成功的彼岸。因为只有你流的汗水不会欺骗你。

每天早上8:30我跟着端老师（段永秋住院医师）和曾云燕主治医师及邹东曲住院医师一同去查房。渐渐地我知道了正常人的血氧饱和度不能低于90，当患者的血氧饱和度低于90就应该给予输氧治疗。

渐渐地我开始写大病历。不过我对大病历里面的内容又很多专业术语都不懂，常识性的还可以。但我知道黑格尔曾说过：在人成长的道路上，如果你不懂得某个道理，生活就会安排一次挫折让你学习，如果你还不明白，生活就再安排一次，直到你明白为止。我相信通过我的努力一定能完成一份像样的大病历。

我最记得的事是我学习给病人采集气体做c13肺部气体检测。刚开始我并不知道侧气体做什么用，通过学习收集患者服用含c13的药品前后的肺部气体并拿到c13红外光谱仪通过电脑录入病人信息后测量知道c13测试患者应在早上空腹时或禁食2小时以上，分别收集服药前和服药后20分钟的气体进行测量。如果患者测量值为阳性时，患者胃中有幽门螺杆菌；如果为测量值为阴性，则患者胃中无幽门螺杆菌。

通过这次寒假医院社会实践，我知道“健康所系，性命相托”几个字的分量，她需要一个人不懈的努力与奋斗，医学无界，学无止境，只有掌握更多的医学基本知识才有能力为患者减轻痛苦。白衣天使是那么的伟大，在与病魔和死神的斗争中拯救脆弱生命，助健康之完美。

当医生在行腹穿术时，当医生在做骨穿手术时，我们看到了医生们高尚的医德与精湛的医术。第一次看医生给患者抽腹水时，感觉有一点受不了！不禁为医生也为患者担忧。当结束时看到患者鼓胀的肚子又回归正常时，我又佩服医生们的医术！当第一次给抽腹水的甘波主治医师当助理时，才发现自己连手套也不会戴！生活中有挑战不断磨练着我们。学医之路注定我们是艰辛的。但是只有不断努力克服困难才能够完成学业，做一名合格的医学生。“天将降大任与斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨”告诉我们坚守医学生誓言，不懈努力，立志成才。

爬山实践活动心得体会篇三

社会实践是大学生思想政治教育的重要环节，所以在实践结束的时候最好写一份总结好好的总结一下。下面是本站小编为大家整理的20xx年寒假社会实践活动总结范文，欢迎阅读。

教师的基本技能要求与基本教学手段，学校的管理方式与基本作息，教师与学生之间的相互联系与沟通等，以及学校对艺术类人才的需求——总的来说，收获还是挺大的。我将会在下文就部分问题进行分析并谈一些自己的观点。

首先，有必要交代一下背景。我们20xx届毕业生，即将面对首次教师资格证的全国统考，这在以往是不曾有的。以前的应届毕业生(以我校师范专业学生为例)，据我所知，只要在校学习期间通过了普通话全国统一考试，以及心理学和教育学，方能在毕业时得到相应的教师资格证，之后需要考的只有编制了。而现在的情况则是，我们不仅需要在大学四年内通过以上提到的这些基础科目，还要去参加全国统一考试，合格后才能获得证书，之后还得去面对编制的考试和最后的学校面试，等同于提高了门槛。这要求我们在大学期间应该更加切实地掌握本专业的技能，也是出于我们将来就业以及

长期工作的考虑，应予以认真的态度去对待。

于是，我带着一些疑惑，在寒假期间来到我家附近的小学——杭州市余杭区闲林街道中心小学进行一次简单的见习调查。过程一切从简，争取在最短的时间内收集到最有效，最丰富，最实际的信息。

第一天，我先尝试着了解了学校的运行机制。由于这个学校有两个校区，因此在一位总校长与常务副校长的领导下，两个校区分别衍生一位第二阶级的副校长，一共四人。可以说前两人主管外事，后两者主管内事与一些具体的事务，分工相当明确。校长之下是总务主任与办公室主任政教主任等。然后再往下细分各个年级组与班级组。一目了然，井井有条。与大学不同的是，学校的管理更加严格，不允许学生甚至老师在课时迟到，除非有紧要之事。而在大学里老师和学生请假或者不来上课的事已经司空见惯了。然后，相应的，学校的监管条例也是相当严明，对每一个作息时间点的控制都做得相当完善。中午不同年级轮流去食堂吃饭人虽多却依旧秩序井然的境况和每天放学时为保证孩子们的安全而设置不同的协管人员可以说是两个典型的例子。

之后我把主要注意力放在我的专业领域——美术课上。虽然我学的是美术学师范，但是并没有特别的针对性，并非小学不可，初高中的美术教学也是在能力范围内的。但是限于条件和经验，我只能先从小学入手。

在20xx年1月末，我随任课教师去绍兴市少儿艺校听课。有了对真实的美术课堂的基本认识，那时候上课的虽说是我们学院的学姐(20xx年应届毕业生)，但是她们的优异表现让我至今难忘，其中的一堂迷宫绘制课更是令我叹服不已。在听过一些相对优秀的课后，再来听准备不是很充分的小学美术课(对方之前并不知晓我要来听课，所以准备时间并不多)，相比之中高下立判。但是，仍然有着很重要的意义和借鉴之处。

比如，在听过四年级和一年级的课后，我发现综合来看我所有听过的美术课，大多有一个固定的模式。而这种模式并不像其他科目那样以课本内容为准，而是一种独特的引领模式。也许这种模式并不能很好地诠释课本的内容，但却是每一堂美术课的精华！因为这集中了一个美术教师的智慧，引导了学生对美术课堂最基本的兴趣，这也是为什么美术课有别于其他课程的原因。在相当多的科目里，只有少数教师会在课堂进入正题前花大量的时间带动学生的学习兴趣，这虽然很无奈但也合情合理，因为这就是义务教育和应试教育。但是美术的教学则相对开放，教师只要遵循着大体的方向，就可以在可控制的范围内实现完全自由发挥，这一点就是我所看到的听到的最令我激动的地方。

以我在见习时听的第一堂课为例。此课的内容是讲怎么用简笔的方式去画马。于是，在10分钟内我看到了相当丰富的内容：由十二生肖典故引入，重点带出马这个主题，然后观看简短却不失生动的vrc□随后再欣赏徐悲鸿的名作，接着，教师将事先准备好的一匹马奔跑的gif动态图放在屏幕上让学生上台进行自由暂停并观察线条和姿势。之后才开始逐步讲解绘制的基本方法。其实这时候，学生们已经都在跃跃欲试了，可见情绪真的被老师充分带动起来了。如果抛开那些精彩的开头，直接讲解绘制步骤，那么这样的课堂会显得多么无聊啊！同样的，在少儿艺校看到的课，都是在前面经过了充分的准备和层层铺垫，才能一举将精华内容在课堂中更有效地传达给学生，达到师生之间最平衡最充分的互动。这就是我观察到的教与学之间的联系。我经验尚浅，仍需更深层次的理解来提升自己。

之后一些时间，我与老师和部分学生进行了一些简单的交流。问老师的问题主要围绕就业以及课堂的准备方式和课程的调研方式。几位老师给我带来了许多值得借鉴的经验，让我耳目一新。问学生的则更多是关于一些浅显的问题，比如对美术课是否感兴趣，是否会花很多时间在美术课的随堂作业上之类的。不出所料很多孩子在其他学科的压力下都说喜欢作

业相对少上课又轻松有趣的美术课了。当然这也是我们这些未来的美术老师需要致力改善与提高的地方。

除了以上谈到的这些问题，还有一些值得注意的地方，那就是艺体类考试。在小学里，就我这段时间观察所见，随着时间的变迁，以往我们统一进行测试的基础上，又增加了以学生为抽测对象的“对教师的考核”。大意是，在年级中抽取一两个班，班内抽取部分学生进行测试，以此来体现教师的教学水平与方向是否达标。以体育为例，部分低年级学生被要求测试广播体操的动作是否标准，高年级学生则测试仰卧起坐和跳绳之类的基础体育活动。再看音乐，是一个班抽取部分学生进行不看课本唱国歌和看课本唱一首指定的歌。美术则是被要求画一些指定的画。学生的成绩直接影响对教师教学水平的评定。这在我读小学时是不曾有的，以后也将会一直持续下去，我们应该对此进行重视，毕竟这关系到我们的教学。

欢乐而有意义的寒假结束了，今年寒假，我校积极响应区教育局的号召，根据《桃城区教育局关于全区中小学幼儿园放寒假的通知》，在学校领导和学校大队部的统一安排部署下，立足学校、依托社区、面向社会开展丰富多彩的寒假活动，让每一位学生真正度过了一个“健康、有益、愉快、安全”的寒假。在寒假里，我校布置并落实了以下工作，总结如下：

一、认真做好假前宣传教育工作

寒假开始前，分别召开了学校行政班子成员会议、班主任会议，明确各自的工作任务，落实到位；同时，学生放假前学校向全体学生家长发了一份《寒假致家长一封信》，使学生家长明确学校寒假工作的指导思想、要求、安排，并请家长配合学校关心、指导、教育好孩子的寒假生活。

向全校师生进行了一次寒假安全教育、法制教育等及寒假生活工作布置，特别要求各班主任对学生强化安全意识(交通、

饮食卫生、用电、用气安全，防盗、防窃安全，春节期间燃放烟花爆竹安全等)，提高学生的自我保护能力，防止意外事故发生。同时各班主任组织上好一堂寒假生活指导课，使学生明确今年寒假生活的主题、要求、安排。现我校师生全部安全返校。

二、开展丰富多彩的寒假实践活动。

为了拓展学生的视野，培养学生的社会实践能力，以及自我教育、自我管理的能力，学校德育处、大队部积极引导学生在寒假期间开展一系列有意义的寒假活动，通过活动锻炼自我，快乐成长。

1、布置了“今天我当家”春节感恩主题活动。

共2页，当前第1页12

爬山实践活动心得体会篇四

经过三年半的专业课学习，为了进一步巩固理论知识，将理论与实践有机地结合起来，一月初本人在一公司开始工作实习。已不知不觉半个多月过去了。在过去的这些日子里，自己在一公司的工作实习也是经历了由陌生到熟悉的过程。所以，也是一个不断成长的过程。

一、实习概述

我工作实习的地方是一公司机械制造工厂的办公室文员，在这样的一种大环境里锻炼充实自我，使自己学到了很多的新知识，这些都是在学校和教材中没有接触到的东西。自己所工作的部门是企管部，日常的工作有些办公室文员的性质，主要由经理给安排。企管部在自己来到以后刚好达到四个人，而且一公司的大部分日常工作借助于网络办公，即办公自动化系统。经理没有给自己也配置一台电脑，所以能做的工作也是

一些简单的工作，如帮助经理打印材料，填写产量表，接听电话，收发传真、快递等。

办公室文员工作多涉及文秘专业，文秘管理的准确性是指正确体现政策，正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文字能达意。它在一定程度上保证领导工作的准备性。文秘管理的准确性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。

办理公文，就要保证文件的质量，用词要准确，材料要真实，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。不过，我每天很固定的一份工作就是，清晨自己在上班之前先是把办公室的卫生打扫干净，茶水备好，之后再将经理与同事办公桌上的文件收拾整齐。有时，也会跟随经理进车间查看工人的生产情况。看到那些工人们忙碌的身影，不禁使自己对今后生活而计划，现在必须努力加油。

二、实习所见所感

办公室文员的日常工作多需要文秘专业的知识，但经济学知识也是不可或缺的。尤其在日常文件处理中多用到会计与金融方面的知识。当然还有其他经济学方面的知识。通过这段时间的实习工作，我发现所有的事情都是需要百分百的认真和努力。我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。

也许是我并非文秘专业的关系，对文秘有些工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。但时通过实习，加深了我对文秘基本知识的理解，丰富了我的实际经济学与管理知识，使我对日常文秘管理工作有了一定的感性和理性认识。认识到要做好日常企业文秘管理工作，既要注

重管理理论知识的学习，更重要的是要把实践与理论两者紧密结合。

在过去的一段工作实习时间里，不仅较快地融入了组织的工作生活中，而且培养了实际的动手能力，增加了对实际办公工作的了解，充分认识到了自己的不足，受益匪浅，为以后踏入社会打下了坚实的基础，是大学生涯中最重要的里程碑。

三、实习对今后道路的影响

通过在职的一个多月工作实习，我深感自己的不足，比如容易被挫折绊倒，情绪容易受波动，工作耐心度还差于自己的同事。因此，我会在以后的工作学习中更加努力，取长补短，虚心求教。相信自己会在以后的工作中更加得心应手，表现更加出色！不管是在什么地方任职，都会努力！

经过在--公司短暂时间的工作实习，让自己学到了不少新东西，积累了宝贵的社会经验，同时也增加了丰富的社会阅历，对今后迈入社会，踏入工作都产生了积极的影响，起到了指导意义。

这次工作实习的锻炼，让自己对待工作的态度有了更深刻的认识：以后为公司工作都要敬业奉献，兢兢业业，热情忠诚。并且，也让自己学会更好地沟通协调人际关系，增强了自己的语言表达能力，人际沟通能力和协调能力。这些都为自己以后工作更好更快地融入到组织及与同事间建立和谐的人际关系奠定了坚实而有力的基础。同时，也有利于更好地实现由学校向社会的转变。

爬山实践活动心得体会篇五

我享受这一切的感觉，从劳累中获取的幸福感和成就感。

“没有实习，就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种

超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。在这次的实践中，我更好的接触了这个社会，了解了这个社会。我想在我毕业之后走上社会的时候能够更好的找到生活的重心。实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当中不能灵活运用，那就等于没有学。实践就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。所以这个假期，我选择了兼职，在肯德基做了一个月的工作，这不到两个月的时间，让我获益良多。

总的说来，这次社会实践活动锻炼了自身的社会活动能力，了解乐社会现实，从实践中拉进了与社会的距离，认清一些社会问题，看到好多美好的，丑陋的社会现象，在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。刚进肯德基的第一天，我以为这是一项很容易的工作，服务员们点点餐，收收盘子，做做清洁。

可是等我正真接触到这些工作的时候，才真正知道这一切是多么的不容易啊。

俗话说：“台上一分钟，台下十年功。”我们只看到点膳员流畅的点餐，却不知道这一项简单的工作他们要付出多少。

他们要记住众多变幻不同的电脑界面，我的记性不差，要背出这些条条框框以及菜单等都不是难事。但收银不是在学校做考卷，死记硬背不能解决实际问题。

第一次上柜台我收银不能很好的做到收银七步骤，而且师傅只是给你做最简单的讲解，肯德基众所周知的就是快，我没有想到的是带徒弟也是这么快，三天就出师。速度是他们一直强调的，顾客在进入5秒钟内要受到招呼；对每一位顾客的配餐要在1分钟内完成；每位顾客排队购买餐点的时间都应该在5分钟以内。这些明确的数字标志着一旦穿上制服，站到柜台上，一切行动都必须是迅捷的，不能有半点拖沓。

但是在呆了几天之后，我选择了去大厅。我想这里是最适合我的工作。

在柜台上，我看到的只是机械的语言。在这两个月中，我更多的体会到赚钱的不易，以及现实社会的残酷。

大学只是个象牙塔，太单纯了。所以当梦想照进现实之后，很多人都崩溃了。

所以我觉得这是一个给我锻炼的机会。每一位新人的到来，在这里都会经历一个相当困难的时期。在这里，老员工会依仗自己的老资历对新员工呼来换去，我想到了放弃，可是很多人告诉我，现在的状态只是将来进入职场的一个缩影，所以，我无论如何都坚持了下来。

家喻户晓，肯德基是快餐食品，强调速度是它的一个重要的特色。作为餐厅的服务员，为顾客提供最快捷的服务是从上班第一天起就被重复强调的。

在肯德基，这个“快”字不再是粗略的定性词语，而被赋予了断定的量化尺度——顾客在进入5秒钟内要受到招呼；对每一位顾客的配餐要在1分钟内完成；每位顾客排队购置餐点的时间都应当在5分钟以内。这些明白的数字标记着一旦穿上制服，所有举动都必须是迅捷的，不能有半点拖拉。要想在最短的时间完成批的工作，时间的合理支配就显得尤为主要。而我播种做多的就是对时间的利用。

我在肯德基的时候，培训“yes”的服务立场是每个新员工的必考察内容。重要就是“微笑，眼光凝视，打召唤！”要在1顾客进来分开餐厅时，2点餐时，3需要辅助时总之就是随时随地……详细就是面对客人学会打招呼。我的师傅给就专门让我站在门口区域欢送客人，面带微笑对每一位客人都说“你好，欢迎光临肯德基。”我的性情原来就偏内向，这样的机遇确切一大锤炼。除此之外物我的随时整理餐盘，给

客人提供须要的服务，比方供给餐巾纸、酱包、宝宝椅等等。

在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。我现在理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事我们怎样才能把事情做对做好，清楚了自身的不足更明确了以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。我们怎样才能把课本上的知识灵活恰当的运用到生活、工作当中去，成为对别人对社会有用的人才？我们怎样才能适应当今飞速发展的社会，怎样才能确定自己的人生坐标，实现自己的人生价值呢？我想我们确实该好好思考一下我们的将来了！

回到校园的我已经懂得了什么才叫自食其力，什么才叫社会的残酷了，在实践中更好的锻炼自己，我坚信自己能够得到更多的进步。以往我对自己的未来并没有什么特别的关注，可是现在我已经对自己的将来极度的关心了，我相信自己会在不断的努力下取得更好的进步的，只要自己不断的努力，我坚信自己能够成功。在实践中我还认识了很多的同事，我相信我会在今后的日子中过的更好的，因为我一直都在努力！

在肯德基无论是冷冻的原料还是做好的产品都有保质期（装饰公司社会实践报告）鲜期。过了保质期全部都要废弃，对时间要求很严厉。在我工作期间就有一位族长因为使用了过保质期的原料被开除。每个总配都必须记住所需东西的时间。比如做好的汉堡、盛到碗里的粥保质期都是15分钟。解冻的东西记忆的内容更多。刚开始我逝世记硬背也记不下来，每次都需要看笔记，延误良多时间。后来我联合记忆法则开展充分的联想，记住了许多无关系的东西。

一辈子是场修行，短的是旅行，长的是人生。

旅行，能让你遇到那个更好的自己。

目的地，永远不会是一个地点，而是一个新的是视角。

爬山实践活动心得体会篇六

整理文件，开发票等，感受着工作的氛围，这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，你必须自觉地去完成，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。

走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了在课堂上认真地消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

可以说，近1个月的工作使我成长了不少，从中有不少感悟，下面就是我的一点心得：

第一是要真诚：你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。第一天去实习，心里不可避免的有些疑惑：不知道师傅怎么样，应该去怎么做啊，要去干些什么等等！踏进公司的办公室，只见几个陌生的脸孔用莫名而疑惑的眼神看着我。我微笑着和他们打招呼，尴尬的局面立刻得到了缓解，大家多很友善的微笑欢迎我的到来。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声：“师傅早”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对老师同事对朋友的尊重关心，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和师傅们打成一片，很好的跟他们交流沟通学习，我想，应该是我的真诚，换得了同事的信任。他们把我当朋友也愿意指导我，愿意分配给我任务。

第二是沟通：要想在短暂的实习时间内，尽可能多的学一些东西，这就需要跟同事有很好的沟通，加深彼此的了解，刚到这里，老师并不了解你的工作学习能力，不清楚你会做哪些工作，不清楚你想了解什么样的知识，所以跟老师建立起很好的沟通是很必要的。同时我觉得这也是我们将来走上社会的一把不可获缺的钥匙。通过沟通了解，师傅我有了大体的了解，一边有针对性的教我一些知识，一边根据我的兴趣给予我更多的指导与帮助，例如我对文件整理，电脑操作，知识应用等方面比较感兴趣，师傅就让我和他一起完成电脑操作工作。在这次的工作中，我真正学到了教科书上所没有的知识，拥有了实践经验，这才真正体现了知识的真正价值，学以致用。

第三是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。在工作时，老师就跟我讲，想做这一块，激情与耐心必不可少，世界不断的在更新，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，这就需要有激情去发现与创造，而你的耐心就要用到不断的学习新知识，提高自己的专业水平当中去。在一些具体的工作当中也是这样的：文件整理，我本想这应该是非常简单的事，可没想到出现了很多问题，还是在师傅一步一步的教导下，直到最后才成功，用了整整两天的时。通过自己的摸索，调试，自此，我算是真正的弄明白了。后来我又进行了反复尝试，一遍又一遍做着，自然有些烦，但我用我的热情与耐心克服这些困难，师傅也帮我用书面的方式整理了经验。在单位里我问师傅，查资料，一个个问题迎刃而解，自己在这方面的知识得到了充实。这些在平常的书本上仅仅是获得感性的认识，而在这里真的实践了，才算是真正的掌握了，也让我认识到了自己的不足，告诫自己，不管做什么，切忌眼高手低，要善于钻研。师傅说对每台计算机都要细心负责，具有基本的专业素养，因为细心负责是做好每一件事情所必备的基本条件，基本的专业素养是做好工作的前提。

第四是“主动出击”：当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。在单位的时候，我会主动的打扫卫生，主动地帮师傅做一些力所能及的事情，并会积极地寻找合适的时间，向老师请教问题，跟师傅像朋友那样交流，谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就和师傅走的更近，在实习当中，师傅就会更愿意更多的指导我，使我获得更大的收获。有时我就自高奋勇，独自去做一些工作。我心里感觉很高兴，因为我的主动，我巩固了我所学的知识，并且得到了师傅的认可。

第五是讲究条理：如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是爸爸给我的忠告。在这个部门的文件材料很多，这就需要很有条理的去整理好，以免用的时候翻箱倒柜的去找，耽搁时间，浪费精力，误了事情。所以主管的桌子上总是收拾得井井有条。这一点对我感触很深，同时让我联想到在一本书上看到这么一个故事，一位在美国电视领域颇有成

就的美籍华人当部门经理时，总裁惊讶于他每天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。他说，“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。所以说：养成讲究条理的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

整个的实习过程是紧张而愉快的，我的工作态度和成效也得到了同事们的一致称赞。作为我在踏出社会之前的为数不多的几次实践中，这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用去自己的只是，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，不迟到、早退，严格遵守单位的各项规章制度，认真完成领导交办的工作。理想与现实，理论与实践在这几天里得以充分展现，服务团结成员，团结互助的精神使我在新的道路上有了依靠，团队的精神成功的展现，使我意识到，团队的成功就是我的成功，单位里的老前辈实热情大方，手把手地教了我很多课本上学不到的技能，使人难以忘记。劳累忙碌的几天里，我也感到了实践的快乐，同时也感到了所学知识的不足，在以后的日子里继续更加努力学习，学好专业知识，全面发展自己，在实践中长知识求发展。通过这次的实践活动，让我真正地领悟到了理论与实践相结合的重要性。

有人这样形容现在的大学生打工族：中文专业投笔从“融”，外文专业西游取“金”，历史专业谈“股”论“金”，医学专业精益求精“金”。“其实并不是我们有严重的拜金主义倾向，只不过我们在这个现实的社会中懂得了该怎样生存。当代大学生是在校园环境长大的青年，缺少在社会舞台上磨炼意志，锻炼毅力，培养健康心理品质，增强劳动观念和志愿服务精神，找准社会位置，换位思考、认识自己社会责任

和历史使命的机会。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；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好机会；是提升我们修身，树立服务社会的思想与意识。同时，社会实践也加深了我与社会各阶层人民的感情，拉近我与社会的距离，也让自己在实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们身上的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在这片广阔的天地里，我们的人生价值才能得到体现。

这次寒假社会实践充实了我的寒假生活学习到了专业技术，更学到了专业奉献精神，为以后的工作和学习打好了基础。这就是我这次寒假的一些感受，让我学会了很多，现实和理想是有很大差距的，现实是残酷的，然而机会是青睐于有所准备的人。要改变生活就要努力学习。这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

爬山实践活动心得体会篇七

“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

对于大学生实践活动，一直是“仁者见仁，智者见智”，许多人的看法不尽相同。每个人都有自己的生活模式，我们有理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，掌握好学习与打工的分寸，肯定能把大学这个人生阶段过得丰富多彩。

实践的途径或者形式多种多样，只要是对社会有益，对自己积累人生经历有益，还能够有少量收入，就可以毫不犹豫的参与其中。

我寒假实践了的内容就是帮妈妈单位排了年会晚会的节目，过了一次导演的瘾。

起初我知道妈妈她们单位要排年会的节目，我就特别想去参与，因为我学习专业的原因，我就挺想在这个活动中付出自己的一点努力，为各位叔叔阿姨们的年终成果表达一点慰问，同时也想锻炼一下自己的导演天赋。

年会的晚会，有主持人的稿子，有歌剧舞蹈的编排表演以及舞台效果，还有真正要体现公司对于员工辛劳付出的这整整一年的慰问以及奖励，更要突出所有参与人员对年终的喜悦和过年团员的兴奋之中。所以需要考虑的方面有好多，各方面的表现都要围绕这个出发点进行配置。

虽然在实践中我觉得内容还挺简单的，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋！在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为能够应付得来，但是在实践过程中并没有想象的那么容易。因此，每一个环节都不能出错。

在学校里掌握的都是理论知识，但这里更需要的是与实际相结合。总之，这个寒假的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对“有经验者优先”的感悟。

在我的导演过程中，我也明白了许多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，那么你一定不会交得到很多朋友。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

做是事情，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。

现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了寒假实践。寒假虽然只有短短的两个半月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验 and 锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把假期期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

除了工作中我学到很多很多在学习中无法学到的知识和经验外，在我看来，我收获最大的是，我变得很开朗很自信。以

前在人群里，我胆小得几乎宁愿缩在角落里，希望没人能注意到我。而这一次，我负责整个节目的编排，表演，我变得很自信，我勇于在大家面前表达我的看法。我觉得，这次社会服务活动给我最多的是，让我自己有了很大的改变，而且这个改变，是我之前都一直想要的。

在这次寒期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的实践是是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用去自己的知识，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

爬山实践活动心得体会篇八

转眼间，一个美好的假期就要过去了。蓦然回首，不能不感慨光阴似箭般穿梭中的那份无奈。当准备收拾心情，重整出发时，发现原来匆匆的假期里多了一份沉沉的充实。

(一)最熟悉的陌生称谓

(二)firstimpression

很快，在对方母亲的带领下两姐弟笑迎了出来。不知怎的，我紧绷的心，像离了弦的箭，一下子松开了。简单的自我介绍之后，我们开始讨论上课plan。姐姐刚上初三，弟弟刚顺利通过小考，现在是名准初一生。最后我们决定提前上新学期的英语教材。

由于是第一堂课，我即兴编了几个简单的日常对话让他

们practice□刚开始，两人都羞于启齿，涨红了脸。于是我便说了句□“openyourmouthandbeproud□

(三)challenge

每天的太阳都是新的，但每天的太阳并不都是灿烂的。每天上午从姐弟俩家里回来，短暂的休息之后又是下午2：30~4：30我给我表弟妹们的上课时间，其中表妹刚上六年级，另一个表弟上五年级。他们是那么天真活泼，可无忧无虑中却肩负了父母忧虑的期盼。望子成龙，望女成凤。都说interest是最好的老师。可以想象，这三个孩子在“期盼”中学习非兴趣东西是一种怎样的窘境。

但身为“老师”，我有责任激起他们学习英文的兴趣，让他们在仅有的两小时里有所收获。于是在他们的淘气、喧闹、捣蛋和任性中我学会了忍耐与宽容，并逐步探索出一条适合他们的兴趣教学之路。讲英文童话故事考听力，智趣问答比赛，拼图答题游戏，情景对话练习等活动慢慢进入了我的课堂，并起了举足轻重的作用。他们积极参与了其中，寓学于娱。尽管这样一堂课下来，“老师”的角色不好当，但没有什么比孩子们的童真和欢笑更能让我感到欣慰的了。