

最新心理测量活动实践体会与收获心得

网课实践活动收获心得体会(精选5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

心理测量活动实践体会与收获心得篇一

随着疫情的爆发和扩散，很多人不得不转向线上学习。这种方式虽然新鲜，但也面临着许多挑战，使得我们必须适应新的学习环境。在经历了几周的网课实践后，我得出了以下心得体会。

首先，网课要有计划。在学校上课时，老师会有一份详细的讲义，我们可以依照讲义来学习。但在网课中，所有的内容都可能是散乱的，没有明确的计划。因此，我们需要计划我们的学习。将已经学过的知识点列出来，下一步要学的知识点进行规划。并且要确定一个合适的学习速度。

其次，网课要有专注力。在面对计算机屏幕的时候，很容易被各种诱惑所吸引，从而分散注意力。因此，我们必须给自己制定一个学习时间表，并保证按时上课和完成作业。我们还可以使用一些专注力的技巧，如番茄工作法、禅修等，使自己集中注意力。

第三，网课需要互动和交流。网课通常是独立的学习方式，但是这并不意味着我们不能与老师和同学交流。通过留言板或在线讨论，我们可以解决一些问题，分享一些经验，还可以扩大我们的思路和看法。更进一步地，我们还可以做一些课程项目，进行一些合作和交流，这有助于我们更好地了解

学习的内容。

第四，适应网课环境需要时间。无论我们多么努力和熟练，转变学习方式仍需要一个过程。在最初的几周，我们可能会感到茫然和迷茫，但是随着时间的推移，我们会慢慢适应新的方式。并且，在适应的过程中，我们会发现一些有效的方法和技巧。

最后，我们要享受网课学习。虽然网课听起来很无聊，但网课中也会有趣味十足的内容和话题，我们可以在学习的同时体验到一些乐趣。同时，我们要记得网课也是一种机遇，它可以给我们提供比传统学习方式更广阔的空间，让我们更方便地获取知识。

总之，网课实践是一种全新的学习方式，我们需要从许多方面去适应它，这需要时间和努力。在适应的过程中，我们需要保持积极心态，不断探索适合自己的学习方法和技巧。只有这样，我们才能在新的学习环境中取得好的成绩。

心理测量活动实践体会与收获心得篇二

大学生服装厂暑期社会实践报告1500字【1】

暑假伊始,带着兴奋的心情,回到了我那山青水秀的故乡。

可那些美好的东西毕竟不可能一直陪着我!因为我要面对着现实社会!所以我得去工作--打暑假工!

通过他人介绍我进入了广东一个普通的外贸服装厂,刚一到厂的时候,身边接触的人也完全换了角色,没有了老师的指导,没有了同学的互助,一切都在上级的安排下和前辈的教导里,一切都处在巨大的转变中。

在到厂里的第一天我先是整体的参观了整个厂区布局,对公

司整体的认识，工厂规模庞大却也并非所想象的那样，各个生产有条理的，安排的有的，是以后需要去的，毕竟学校的培养得方向是高级技术岗位实用性人才，除了对技术的精益求精外，更要对整个服装产业一目了然，才能从上服装行业的发展。

因为我是男(女)生，所以一开始给我分配的是缝纫，当时觉得缝纫还好，毕竟在学校也学过一些，因该没什么大问题吧！可是当我踩了一天的缝纫机后，我有种想做缝纫机的感觉，让别人踩我吧！懒得动了！那腰真的是直不起来了！但我想到了以后的日子，还是挺了下来！再后来就好多了，没有第一天那么累了！

在经过一段时间的实践后，我渐渐的知道了一些在课堂上学不到的知识！国外服装与国内服装在板型尺寸上有大的差异：1服装中休闲服居多，在尺码上较国内的大，及其宽松。

2裤子不分男女以低腰为主。

3除夏装外，服装面料较厚，衣袖较长4在色彩的选择上以灰、黑色、墨绿色、石头色、米色为主，也有少量的纯白色。

与国内的服装习惯用色、搭配都不大相同。

5衣服上上都有口袋，来说多，并且许多立体口袋。

在外贸服装企业，客户是要检查样品的，，邮寄的样品要符合其在样衣订单里的要求，才能下面的，过程是反复的，往往要几次甚至十几次修改才能最后的确认下生产订单。

次一，还要考虑邮寄的和费用，降低成本。

工厂生产的需要，被调到后段工作了很长一段，后段在工厂里指的是锁钉、整烫、检验、包装等几个服装加工的后整理

阶段。

我待在检验的最长，体会也就最深：检验是质量控制必不可少的组成。

的质量检验系统要质量是不的。

质量检验与质量预防相比，说是落后了节拍，属于事后把关，把关毕竟仍是而的控制手段。

预防看是可以不质量缺陷，那么检验的一面下次不再。

要对所产品作100%的检查，返修或重新整理，会出运。

正如一位师傅所说的那样，一件衣服在工厂是百分、千分、万分，可是到了顾客手里，那百分之百！检验成衣，要仔细检查每一件成衣，污损、色差大、皱、破旧、抽纱等问题时，贴上特殊的箭头小标签，按问题种类分挂在不同区域，然后送到的做。

合格产品还要清理多余线头，粘除毛絮等，还要注意产品的组织结构、尺寸规格、颜色和文件应该，完全的合格。

在实习的期间，厂方还安排了经验的闫师傅给了四次理论课程的培训，这与在学理论课程是截然不同的，是以闫师傅二十多年的从业经验为基础的，以事例为范本，讲述服装加工工艺和管理，分别从样品试制、原材料的组织、工时定额、裁剪缝制织物密度、色差、缩率等等一一了详细的讲解，更与了现代服装企业的'管理中的问题。

暑期社会培训班实践报告【2】

炎炎夏日，暑假生活已经开始了，在以前的这个时候，我们总是东奔西波的上各种暑假班，每天早出晚归，有时甚至比

在校上课还忙。

作为同龄人的我们一路走来，有太多的感想需要诉说，面对这个话题首先我们去了常州市第十五中学找了相关部门进行了了解，但令人感到惋惜的是他们拒绝了我们，我们满怀希望就像是被冷水泼过了一样，多少有些失望。

但是我们并没有因此而放弃。

紧接着我们去了文化宫，两年前我在文化宫上过一个多月的课，没想到两年后的今天我会以不同的身份来这里进行调查，并认识到了教育参事徐琰先生。

我们大致的说了我们来的目的，他很热情的接待了我们，并对我们在暑假中参加这种活动表示支持并鼓励。

经过半小时的交流，我们明确了目前需要做的工作。

就是要在最短的时间内写好调查问题，我们才能做后面的工作，经过我们一组的共同的努力，在两天中就完成了这项任务，等待他们的答复，我们信心十足，但又一次的失望：调查问卷没有得到他们的批准，这等于在告诉我们这几天的努力都白费了，又必须重头开始。

但是我们又非常想了解整个过程，想听听同龄人的新声。

这不仅是学校让我们进行实践活动，更重要的这是我们想要的答案。

小时候就听说过上海知青把庄稼地里的青青麦苗当作韭菜的笑话，因为生长在大都市初出校门的年轻人，他从来没有走过三月的麦地，所以他们不知道麦苗和韭菜的区别是情有可原的。

由此我想到了一个非常现实的问题：一个能得到博士、硕士文凭的人，他们能通过各种考试，也许他们能把书上的东西倒背如流，无人能敌，但是他们未必能通过王小丫这一关。

他们“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，最后竟然在阴沟里翻了船。

现在的教育是不是一种误区呢？教育不仅要教给学生知识，更重要的是要让学生们体会到做人的道理。

他们不懂什么叫做竞争，不知在竞争面前要叫一个条件：“公平、公正、公开”，如果没有这三点，就不叫竞争，叫“自私”。

其实我们的要求并不高我们需要空间；

需要轻松的环境；

需要一个属于自己的天空。

现在父母总是帮助我们安排着一切，不去考虑我们愿不愿意，把我们自己心中的真实想法都掩藏起来，去让我们做自己不喜欢做的事，因此让我们叛逆心理越来越大、厌学的学生也越来越多。

因为他们找不到自己想要的东西，他们没有明确自己的目标，所以他们的潜力没有爆发出来。

记得正衡中学陈玉萍老师讲过这样一句话：每一个人的潜能都像一个无底洞，甚至自己都不知道有多大，只有自己知道下一步要做什么的时候，才是真正爆发实力的时候！作为学生的我们既不是老师也不是教育人事，我们无法改变这一状况，但是我们所能做的只有走出校园，走向社会，与大自然亲密接触，了解一些日常知识，增加自己的课外知识和内涵。

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

心理测量活动实践体会与收获心得篇三

作为一名大学生，在2020年的疫情期间，我的学习方式经历了巨大的变化。网课成为了我们的主要学习方式，这让我感受到了“智慧教育”的力量。网课实践活动成为了我们学习过程中的重要组成部分，不仅丰富了我们的课程内容，也让我受益匪浅。在这篇文章中，我将分享我参加网课实践活动的心得体会。

第一段：实践活动初体验

在开始网课实践活动之前，我对它的期待充满了疑虑和不确定。然而，在进行实践的过程中我发现，网课实践活动具有很多的优点。首先，它可以帮助我更好地理解课程知识，让我更加深入地掌握相关的技能和知识。其次，它可以让我更加充分地发挥自己的想象力和创造力，开拓我对课程内容的理解深度和广度。最后，它可以帮助我更好地锻炼自己，同时也让我更自信地面对未来。

第二段：收获的技能 and 知识

在进行网课实践活动的过程中，我收获了很多技能和知识。首先，我学会了如何有效地组织和管理我自己的时间，让我可以更好地平衡学习与生活的关系。其次，我学会了如何更好地利用网络资源，提高了我的信息检索能力。最重要的是，我学会了如何有效地表达和沟通。这些在我日后的学习和工作中都会起到重要的作用。

第三段：与他人合作的重要性

在参加网课实践活动的过程中，与其他人的合作和协作也成为了我重要的收获之一。在活动中，我们需要协调彼此的观点，为共同的目标努力。同时，在合作中，我们也能互相学习、互相启发。这些合作经验也让我更加理解了“团队”这个概念的重要性。

第四段：解决问题的能力

在网课实践活动中，我也学会了如何解决问题。有时，我们可能会遇到一些难题，需要自己或者与他人一起努力去解决。在解决问题的过程中，我发现除了思考问题的方法外，还有一些很实际的方法，比如分配问题各个部分的解决人员、明确目标和时间表等等。这些方法可以帮助我们更好地解决实际问题，同时也提升了我们的解决问题的能力。

第五段：未来的成长和学习

网课实践活动让我受益匪浅，也让我对未来的学习和成长充满了信心和期待。我相信，在今后的学习和工作中，我会更加自信和勇敢地面对困难和挑战，同时也更加努力地去寻求与他人的合作和协作，让自己成为更好的人，同时也更好地为社会和大众服务。

总之，网课实践活动让我体验到了新的学习方式和方式的效果和好处。我也期待更多的机会去参加类似的活动，提升自

己，让自己更好地适应未来的学习和工作。

心理测量活动实践体会与收获心得篇四

长期以来，社会实践活动一直被作为培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪合格人才的重要途径。__年我校组织了“下农村、进社区、到企业”系列活动。

根据学校有关精神，我们组织了“进社区”活动小组，并开展了形式多样、丰富多彩的实践活动，取得了令人可喜的成绩。现将总结汇报如下：

一、高度重视、认真组织

假期前，各队积极响应、认真落实，根据自身专业特点，确定实践方向，作好动员工作。6月14日上午我校举行了三支队伍的出发仪式。广大同学都以认真的姿态对待这次社会实践活动，热情的参加了社会实践活动，从而锻炼了广大同学的社会交往能力，培养了广大同学的综合能力。

二、紧密结合实际，多形式开展社会实践活动

“进社区”小分队社会实践活动在坚持以往成功做法的基础上，充分考虑各社会实践点的实际情况，因地制宜，根据实际需求开展不同的社会实践活动。

(一)从组织形式上看，主要有两种形式：

2、集体组织。组成社会实践小分队，分赴三个社区开展社会实践活动。6月14日义井东社区、6月15日西山朝阳社区、6月16日小店东风社区，其中走访老红军6人。参加人数合计65人次，其中教师有常建有、田晓丽、任云花、杨青会、韩茂忠、韩彦。

(二)从社会实践的类型看，主要有以下几种：

- 1、开展便民服务。和社区合作组建了技术小组，利用各自的技术在市场上设立单车修理、义务宣传等便民服务点，尽己所能，不怕脏、不怕累，以优质的服务赢得当地群众的称赞和好评，同时也努力实践着青年志愿者的精神。
- 2、开展社会调查活动。有人利用假期对社会一些活动进行调查，取得了可喜的成果。
- 3、开展文艺宣传活动，以健康向上的、自编自导的文艺节目进社区进行演出，受到当地群众的喜爱和好评。
- 4、环境保护。组织学生积极参与社区组织的社会环境卫生清理。
- 5、考察实践。有的同学到工厂参加实践考察活动，了解工人师傅的工作环境和工作情况。
- 6、开展板报活动。根据当前形式配合本社区更换板报10块，同时也宣传了我校__年招生专业情况。

三、经验和收获

- 1、我各级领导的重视，广大师生和同学的积极参与，是我校院这次社会实践活动得以成功的重要保证。多年来，我校坚持开展社会实践活动，并作为学生素质教育的重要形式，每年拨出专项经费用于社会实践，并组成社会实践领导小组，指导社会实践活动的展开，并把社会实践列入德育教学计划，形成制度加以保证。全校广大同学自觉把社会实践作为了解社会、接触社会、投身改革、锻炼才干的重要渠道，积极深入生产第一线，体验生活。
- 2、各级部门的大力支持，是社会实践活动顺利进行的有力保

证。各社区给予了我们极大的支持。为这次活动提供了各种便利，保证了社会实践活动的顺利进行。

3、学生的思想素质有了明显的进步和提高。通过实践活动，认识社区工作的重要性和艰巨性，了解到国有企业改革的艰巨性和帮助下岗职工解决再就业问题的必要性。虽然这次活动时间较短，但是客观现实给同学们的教育却是课堂教学所无法比拟的，实践使他们多了一份成熟，少了一份幻想和不现实。同学们在向社会提供服务的同时，使自己所学的理论知识得以运用于实际，提高了自身的工作能力，培养了吃苦耐劳的精神。

社会实践活动心得体会收获【篇2】

心理测量活动实践体会与收获心得篇五

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的机会。作为大二的学生，社会实践也不能停留在大一时期的那种毫无目的的迷茫状态，社会实践应结合我们实际情况，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

因此，为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，这学期的假期我根据时间及自己的实际情况在假期期间找了一份促销的工作，虽然仅有十多天时间，但我觉得受益匪浅，基本上达到了自己的目的。短短的工作让我体会到了就业的压力、自己能力的欠缺及社会的艰辛，同时让我感到工作的无比快乐，一种在学校自由天地无法体会到的残酷竞争的愉悦。

先来介绍一下我的工作环境____超市。它是一家大型连锁超市，主要服务于周边居民的日常生活需求，它的营销部门被分为好几个部分：副食食品科、饮料酒水科、生鲜食品科、服饰杂货科、日常百货科、家用电器科等等。我的工作日程是这样安排的：每天上午8：00上班晚上9：30下班，在岗时期要参与超市盘点和入库整顿。有空时帮理货员看看货架的排列是否整齐和清洁、货品的齐缺并且及时加货上架。在别人眼中，超市的兼职工作是相当轻松的，但他们又何尝知晓，超市的工作和他们说的却正好相反！每当超市大库来时，每个人都将变的更加忙碌，根本就没有休息的时间，哪怕是喝一口水在那工作的半个月中，我就有那样的体会，从卸货到货物进仓往往要持续两个小时左右，累成了每个人的写照！但当我们把货物全部进仓后，也不可能有什么时间去休息，工作中一直都是站着或是在奔跑的途中，有时因为业务的不熟悉我常常受到区域负责人和主管的奚落。每到要进行盘点的时候，就是我变成牛的时候。所谓盘点就是在那天下班后，等到最后一位顾客跨出大门后，锁门交代各自所要盘点的货架开始一一对应的数量、金额和品目盘点各单位例行工作总结小会打扫卫生。

记得曾经有一个长辈就跟我说：不管做什么要多做事，少说话！话虽简单，但真正做起来就不简单了。要在众多同事、干部甚至于顾客眼里一开始就留下一个好的印像可不是一件简单的事情，而且我要在同类品牌的平等竞争下让销售量来说明我工作的努力，击败对手，这的确有难度。我至今还记得我第一天将台子摆出，开始招揽生意的那一刻我极度期待下班回家和难以面对大众的羞涩心情。喊话器毫不留情的将我是个生手的秘密公之于众，还有周围和我一样在做促销的那些老手们的好奇与嘲笑，好在超市的厂方专职促销员大姐很照顾我，她仔细地给我讲解了有关具体的事项和要注意的重点，比如说我决不能破坏超市的规矩。俗话说：国有国法，家有家规。自然，作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈、不可以把手机带在身上等等。不管是谁，随喊随到。在超市做

促销员，有时还是很忙的。特别是周末，很多的供货商都在周五送货以便应付周末的客流量，然后顺便结帐。有时候，一连几家供货商送货来，这时候就忙了，有很多货物卸在收货处。仅有几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。于是，他们就需要人来帮忙了。我是刚来的，对仓库的布局不了解，好多次帮倒忙被领导骂。并且去了普通员工不该进去的机房重地被给予了严重警告。我要把各个柜台的货物分开，并分别送到各个货架附近，如果是一般的货物倒是没什么，但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了。超市进货都是几千箱饮料、几百箱酒的，每卸一次都特别累，但是谁叫我是新来的，虽然是女的也还是难逃新人受欺负的厄运，只有这样才能相安无事，大姐她当初也是这样过来的。

当然在没有货要上的时候一定要找点事情做。上货，说通俗点，就是补货。货架上的货物被顾客买走了，货架就空了，这不仅影响了排面还会影响销售，得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去。如果超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，要看着点的。等到货架上的货物都补齐了，就站在排面前吸引顾客对你的产品产生兴趣，我拿着托盘拦住路过的客人让他们品尝，并且重复我已经重复了几百遍的解说台词。如果没有什么顾客，也没有货要补，那就抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、是旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客留下了个坏印象，而且货物也就卖不出去了。其实，抹货架还有个好处：可以坐下来！这个很好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那么长时间啊？所以，在没有什么顾客而且没有货补时，可以抹货架。

要在超市这个鱼龙混杂的环境里顺利生存我还总结了一个经验：巴结上司拉拢同事，间歇施点小恩小惠。馋嘴的员工的谗言也特别多，所以当它们厚着脸皮向你讨食的时候，原则上你是不应该给他们偷吃的，因为如果偷吃的员工被抓负责该产品试吃的促销员将一起受罚。但是如果你要清高而坚持

自己的原则而拒绝他们，接下来你的路程将很难走下去。当领导来视察或者是暗访的时候，有些话是不能说的而有些话是要放宽尺度去说，领导的脸皮三分薄，如果你把过低的销量告诉他，他面子挂不住，但是你若虚报的数量过多，等到月终审核的时候就有苦头吃了。

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!学校是一个小社会，我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，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。

总的来说，在超市里打工是绝对有收获的。我进入了社会，提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后在社会上就能少走点弯路。和以往的实践不一样，这次的我真的看到了自己的不足和优势，当我认真工作起来就会很投入，但是当我遇到挫折的时候我就会手足无措，毕竟还是学校里养着的学生，做起事情来一点也不老道，这是我父母给我的评价，我自己也是这么认为的，原来社会实践的作用就是让我提前知道自己的缺点，让我们在一次次锻炼中学会客观地看自己，不要把自己看得比天还要高，以免以后毕业了择业眼高手低，到头来一事无成。我想这一次的打工，会永远记在我的心里，毕竟那是我第一次感到：无论什么事都不能靠别人，只有靠自己!但是这一切首先，是要拥有知识、能力还要有持之以恒的决心。没有足够的知识、能力是根本无法在

社会上立足的。而没有决心，你的一切都是徒劳，都只是纸上谈兵。因此，我要更加努力，争取成为社会的栋梁。

社会实践活动心得体会收获【篇3】