

2023年综合实践活动心得体会(精选7篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么你知道心得体会如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

综合实践活动心得体会篇一

三月份，我有幸参加了高新区组织的综合实践活动课的学习，通过这6节课的学习，我懂得了很多，明白了综合实践活动课是让学生学习适应社会的能力。

它可以使我们在实践活动中了解社会，让我们在实践活动中学到很多在课堂上根本就学不到的知识，让我们增长了见识，也打开了视野，使我受益匪浅。

首先，此次综合实践课中教师创设一定的问题情境，让课堂中充满着研讨、探究、思考的气氛。

在实践活动中，教师摆脱了传统的教学模式的束缚，让学生大胆尝试，鼓励学生克服困难，不断探究。

增强学生的策略意识、提高学生解决问题的能力，成为活动的落脚点。

教师提供很多机会，让学生从事主动的观察、实验、猜测、推理、交流等活动，将学到的知识运用到实践中去，把知识变成活的。

在活动中，不仅关注学生解决问题的方法和策略，而且关注学生的情感态度，教师鼓励学生学会总结学习方法，学会认定和寻找最佳策略。

其次，让我学会了如何指导学生确定主题。

可以把学生熟悉的生活情境和感兴趣的事作为教学活动的切入点，也可以发掘学校周围社区教育资源，设计主题。

使学生在最短的时间内就融入学习的最佳状态，为学生创造表现自我的机会。

让学生在玩中学，学得轻松，学得愉快，学生的主体作用得到充分的表现，激发学生的学习兴趣，让他们感受到原来学习是这么快乐的事，学生在每一节课堂上，享受到热烈、沸腾、多彩多姿的精神的生活。

再次，此次综合实践活动课，让我体会到了小组合作的重要性通过教师与学生的互动，互相学习，互相帮助，共同探讨出知识，并且在实践中深化巩固了知识，这是我们平时课堂里所没有做到的，也是值得我们学习的。

这次活动真正唤醒我内心深处灵魂，让我感触非常非常多，这次活动我明白了自己要对自己负责了。

在教官的指导和教导下，我们团队顺利完成了每项活动，虽然汗流浹背，但是最终我们都笑了，因为我们都成功了！

我们的第一个项目是“隔空取水”当我望看着面前一瓶瓶水时，想象着被队友们按着脚，拉着手拉着腿的时候，然后奋力往前方拿起水瓶，我的心跳陡然加快。

因为自己个子小，刚开始并不相信自己能拿到，可是在队员们的帮助下，我大胆地放开往前伸出去，没想到我还是顺利取到了，内心充满愉悦。

这个项目让我明白任何挑战能顺利完成离不开全体队员的激励与鼓舞，是大家的热情支撑着我克服心理障碍，勇敢接受

了挑战。

我想我们所有的队员都深刻体会到了这种团队的温暖。

还有人的潜力是无限的，只要有不怕死的精神就没有克服不了的困难，困难有时候看起来很难，但是实际上如果你们尝试了，成功了再回头看看，其实很简单，那只是一个人生的经历。

第二个项目是发散思维的项目“驿站传书”——当培训师讲了要点及规则后，让我们自己制定，在最快的时间内，在不违反规则的情况下要准确无误的把信息从最后一名队员到前面第一位队员。

五轮下来我们队胜利传递四轮以绝对的优势获胜。

这时，培训师告诉我们，人们在做任何事情时，都要根据实际情况，认真听好规则，掌握技术要领，就能完成的更好，联系到实际工作中，为了完成共同的目标，就要充分发挥每一个人的聪明才干，提高凝聚力，同心协力，没有克服不了的困难。

此训练让我明白了，在实际生活中要不断地创新。

最后一个感触最深的就是“信任行走”。

关于这个项目，不再是以队与队之间的竞赛来进行，而是以互相帮助来完成。

我们绿色环保队和桔红团队共同完成，当我们带上眼罩时眼前一片漆黑，在对方的帮助下，不借助任何辅助工具下，我们要穿越一段坎坷的旅途。

此项目让我明白了，在任何情况下要相信队友。

通过这次活动我明白了，一个人的力量是有限的，在生活中不管是在哪里，在何时，我们都要感谢那些帮助过我们的人们，而这些感谢的人里面，首先感谢的就是自己的父母，他们就是我们的垫脚石，不求回报，我们以前还经常犯错，而默默的在背后承受痛苦惩罚的只有他们，第二个感谢的是朋友和那些曾经帮助过自己的人，当你在最困难的时候他能够伸出手来拉你一把，你就要永远记得他，因为人生在世，有一个能帮你的不容易，我们一定要怀着感恩的心来对待他们。

还有如果你的身边也有一些需要帮助的人，请不要吝啬你的手，请在他困难的时候帮他一把，也许就是改变他人生的又一条新轨道，他的人生会因为你而精彩。

所以请不要吝啬你的好，你只要帮助他了，他就会有一天报答你的！

，这次拓展由心而发，头一次参加，让我感到非常震撼，以后在工作中把此次训练运用于实际，突破自我，挑战自我，把自己置身于团队不可缺少的一份子，肩负起自己在团队中的责任，帮助身边的每一个人，把我们的工作做到最好，相信我们的明天变的越来越好。

虽然只有短短两天时间，拓展训练所给予我的启发却是一笔永久的精神财富。

我相信无论是何种岗位、只要用心体会就能得到十分有益的人生感悟。

在这两天里，让我感受最深的有以下三个方面：

一、 大家目标一致、互相信任、团结协作。

无论是训练一开始的拍手、背摔、盲阵、电网、几乎所有的项目，我们每个成员都在积极的出谋划策、都在为完成一致

的目标而努力。

大家没有任何的隔阂和本位主义而是相互帮助和协作。

如果我们在实际工作中都能像在“盲阵”中一样，手紧紧握住、相互扶持，我们就能成为一个团结的、具有强大竞争力的团队。

最难忘的是，在“背摔”中，让我真正体味到同舟共济、相互信任。

在今后的工作中我也一定以这种心态重新定位自己的角色和责任。

为什么在训练中大家都能如此的团结?因为大家的目标完全一致，因此我们在团队的管理中应该突出大家一致的`目标和利益，突出鼓励为团队做出具体贡献的个人，而不是每个人都有自己的小九九。

虽然在活动中，大家叽叽喳喳、七嘴八舌，有人认为影响团队的效率，但是我认为这正是大家强烈的责任心和团结一致求取胜利的表现，也是大家群策群力的表现，如果每个人都一言不发反倒说明这个团队完全没有发掘自身的潜力。

全身心地投入当然会大声说出的自己的想法，只有充分发挥每个人的智慧才能挖掘出团队最大的活力与竞争力。

当然应当制定好执行纪律，在讨论的时候尽可能的发挥每个人的智慧，我想在执行的时候才能获得大家全身心的投入。

二、集体合作，合理分配资源

一张大的网中有很多个大小不规则的洞，而且看上去都不够大。

对一个人来说看似不可能的事，在团队面前就能转化为可能。

面对困难我们必须冷静、理智地分析，全面、联系地看待问题，做出正确的规划，同时注意人力资源优势互补，这样我们才能少走弯路，充分发挥个人特长，高效地解决问题。

三、 突破创新、迎难而上

在训练中有一个很好安排就是，在分享的时候鼓励大家积极发言、为自己的集体作贡献。

以前我也不太敢在这种场合发言，但是在大家的鼓励下我站了上去，我想这个安排的本身也就是希望大家能够突破自我，充分挖掘、培养自己的能力。

做自己没有做过的事情就是一种突破。

在我们的生命旅程上都需要不断突破创新，我们的集体也需要不断的突破创新，才能挖掘出自己最大的潜力。

通过拓展活动，我感悟到所谓团队精神，是指团队成员为了团队的利益与目标而相互协作的作风。

团队精神的核心是奉献，奉献成为激发团队成员的工作动力，为工作注入能量。

团队精神的精髓是承诺，团队成员共同承担集体责任。

没有承诺，团队如同一盘散沙。

做出承诺，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。

在学会团队精神，信任，和沟通的同时，我们还收获了许多东西：学会挑战自己；学会正视自己的缺点，了解自己的长处和短处；学会鼓励他人；学会欣赏他人。

这次拓展训练给了我一次终身难忘的经历，更给了我一笔宝贵的精神财富!衷心感谢我们的教练、学校领导和可爱的同事。

此次拓展训练是非常成功的，每个人都收获了许多。

我愿意和同事们一起探讨，一起努力，去完善我们这个大团体，去开拓更广阔的天地，把我们共同的事业进行得更好!

综合实践活动心得体会篇二

在我们的生活中，鸡蛋是一种常见的食物，但是鸡蛋不仅仅是食物，它还可以成为一种寓教于乐的实践活动的主题。最近，我们学校组织了一次鸡蛋综合实践活动，让我获益良多。在这次活动中，我不仅学到了鸡蛋的营养知识，还培养了创新思维和团队合作能力。以下是我对这次活动的心得体会。

第二段：了解鸡蛋的重要性

在活动的第一阶段，我们了解了鸡蛋的重要性。鸡蛋是一种营养丰富的食物，富含蛋白质、维生素和矿物质。我们通过老师的互动，了解到鸡蛋对身体发育和健康维护的重要性。我们还了解到了不同的烹饪方式能够影响鸡蛋的营养价值。这些知识让我们意识到鸡蛋是一种非常珍贵的食物，应该正确对待鸡蛋，并合理安排饮食。

第三段：创新思维的培养

在活动的第二阶段，我们进行了鸡蛋的创新应用实践。我们被分成了小组，每个小组都有一个鸡蛋，在规定的时间内，我们需要用自己的创意和想象力设计一种能够保护鸡蛋不被破裂的装置。这个任务看似简单，但却需要我们充分发挥想象力和创新思维。通过和小组成员的反复讨论和改进，我们最终设计出了一个非常简洁而有效的装置，成功保护了鸡蛋。

这个过程培养了我们的创新思维和解决问题的能力，并让我们意识到团队合作的重要性。

第四段：团队合作的重要性

在活动的第三阶段，我们进行了团队合作的实践。在小组中，每个人有自己的任务和角色，需要相互合作才能完成整个实践任务。通过这次活动，我深刻感受到团队合作的重要性。每个人都有自己的特长和优势，合理分配任务，并互相协调配合，才能最大程度地发挥团队的潜力。在解决问题的过程中，我们要学会倾听和尊重每个人的意见，集思广益，才能找到最佳的解决方案。

第五段：总结与感悟

这次鸡蛋综合实践活动让我受益匪浅。通过了解鸡蛋的重要性，我更加珍惜日常生活中的食物。通过创新思维的培养，我学会了用不同的方式解决问题。通过团队合作的实践，我懂得了合作的重要性。在今后的学习和生活中，我将更加重视学习实践的机会，善于思考创新，锻炼团队合作的能力。我相信这些经验对我将来的发展会产生积极的影响。

综合实践活动心得体会篇三

这次暑假时间比较长，为了不浪费宝贵的暑假时光，我决定去走一遭，去体验社会生活，去锻炼自己。

我把我的想法与爸妈说明，他们也非常同意我的做法，并且给我提意见，告诉我一些常识，告诫我当心上当受骗之类的。我也认真的听取了爸妈的建议，我也开始跨出家门去闯荡了，暑假来临很多地方都在招暑假工一开始我不明白其中的关巧，我还是听了其他人才知道，暑假工，是非常廉价的劳动力，因此，很多商家都愿意招，当然我们出来的目的不是为了赚钱，主要是磨砺自己。

半天，才说的出口，并且还非常笑声，经常被经理教训，随着时间长了，我也得到了一些前辈的指点，慢慢的融入工作了，不在那么束手束脚。经过了这样的工作锻炼我才发现，简单的事情同样藏着大道理，大学问，虽然我做的只是一个小小的服务员，但是在工作中需要的技巧非常多，在接待客户的时候怎么说话，能够让客户开心，观察客户一般需要什么，这都需要不断的极了，不断的学习。

工作了这次暑假工作我学会了与人相处，以前的我不会与人交流，在与人交流是很少会考虑到别人的感受，更多的是站在自己的角度，这样根本就不利于我们成长，因为一个以自身为中心的人会让自己变得自私，没有出去就没有这样的感受，在工作的时候我经常需要学很多东西，发现远离了学校一样离不开学习，在我们学习的时候我们经常会因为学习枯燥而不想学习，想要离开学校去外面的世界，直到我来到了社会我才知道工作要比我们学习累多了，每天都有大量的工作在等着你去完成，每天都做不完，这才发现学习是多么快乐的一件事情，在社会上我知道了学历非常重要，高学历的人往往都会受到他人的重视，在找工作的时候也非常容易，因为学历也是一个门槛。

因此我要努力学习，考上好的大学为了自己的以后着想现在我会加倍努力的去学习去奋斗，去实现自己的梦想。

综合实践活动心得体会4

综合实践活动心得体会篇四

随着COVID-19的全球爆发，近两年来疫情引起了世界各国的高度重视，其中，中国作为疫情的重灾区，也进行了大量的防疫措施，不仅包括国家层面的政策和措施，还有各个社区、单位和学校开展的防疫综合实践活动。作为一名大学生，我

也积极参与了这种活动，并从中收获了许多心得体会。

一、认真做好防疫意识教育

疫情期间，我们学校开展了许多主题教育活动，向我们普及防疫知识。通过这些活动，我们深刻认识到防疫是一项系统工程，不仅仅是单纯戴口罩、勤洗手，更要注意日常生活中的细节问题，如避免聚餐、减少外出等。这些教育既增强了我们的防疫意识，也帮助我们在日常生活中更好地预防病毒的传播。

二、积极参与排查

为了及时掌握学校师生的健康情况，我们参与了学校组织的防疫排查活动。我们走访宿舍，与同学们交流健康情况，并让他们填写相关的健康申明表，排查出不适症状的同学及时转移到隔离区中。这个过程虽然有一定的风险，但也是帮助学校掌握情况，及时发现潜在病例的重要措施。

三、严格执行防疫措施

防疫期间，学校采取了一系列的措施来减少聚集和交叉感染的风险，例如限制开放教室储物柜、取消自习室开放等等。我们在上课、图书馆借书、食堂就餐等活动中，都需严格遵守防疫规定，如保持社交距离、扫码进入等，这种执行自觉和熟练的过程让我们体会到防疫措施的必要性和重要性。

四、助力疫情防控

在企业、居民小区和村庄中，我们以志愿者的身份，积极参与了许多防疫志愿服务。我们帮助开展扫码登记、宣传普及、消毒等工作，发挥自己的力量助力疫情防控。这种志愿服务不仅为社区、企业和居民提供了帮助，也坚定了我们的信心，共同抗击病毒。

五、感受疫情下的生活变化

疫情期间，生活方式发生了很多变化，例如：少见面、少聚餐、少出门、增加在家学习时间等等。然而，在这个特殊时期，我们也收获了很多新的体验和感受，如更加珍惜与家人相聚的时间、学会独立自主生活、更好地管理自己的时间等等。这种感受虽然来的突然，但对我们的成长和生活质量的提高产生了不可估量的意义。

总之，在这次特殊的时间里，我们积极参与社区、学校和志愿组织开展的防疫综合实践活动，深刻体会“防疫无小事，关乎千家万户”的意义。这种实践不仅增强了我们的社会责任感，也是我们成长的契机。我们将在今后的生活中更加注重防疫安全问题，更好地全面维护自己和周围的人的身体健康。

综合实践活动心得体会篇五

2020年，新冠病毒席卷全球，给各国人民带来了巨大的危机。在人类面临疫情的时刻，我国多项措施得到了世界的认可，疫情防控也进入了全民行动的阶段。为响应国家号召，我参加了防疫综合实践活动，在实践中深刻认识到了防疫的重要性和积极性。

第二部分：实践过程

在防疫实践活动中，我必须做好防疫物品的储备，包括口罩、酒精消毒液、手套等，在公共场合保持社交距离，时常洗手等。在家中尽可能地减少外出、不接待来访者，定期消毒家中常接触的物品等。在实践中，我发现自己原来的一些不良习惯，比如不爱洗手、不爱戴口罩等，都是防疫的大忌。这些自我觉醒让我想到，只有自觉遵守防疫措施，才能更好地保护自己和身边的人。

第三部分：实践收获

通过防疫综合实践活动，我意识到健康的人生是幸福稳健的基石。当一个人健康的时候，才拥有健康、积极、乐观的心态去面对未来的挑战。此外，我还收获了对公共卫生的更多认识和理解，对各类传染病、疫情的预防和控制有了更加深刻的认识，发现在危机面前，个体的力量微不足道，必须一起合作，才能克服困难。

第四部分：反思与展望

防疫综合实践活动让我深深地认识到卫生健康是人们最重要的生存之基。我反思自己以往的不良习惯和不关注卫生健康，我感到非常惭愧，同时也更加珍惜自己所拥有的健康和任何一次健康生活的机会。随着全球疫情逐渐控制，但卫生问题依然是我们一生中必须面对并要持续关注的重要问题之一。未来，我坚信我会在日常生活中持续切实地为自己和身边的人提高卫生意识，拥有一个健康、稳健和充满活力的人生。

第五部分：结论

总之，防疫综合实践活动无疑是一次非常幸运和有价值的经历，让我发现了卫生健康的重要性，道德责任和性格坚定等方面的不断提升，也更加珍惜并积极面对生命之旅中的各种挑战。无论发生任何事情，保持身心健康和积极心态，关注和学习卫生、公共卫生知识是我一生中最重要的任务之一。

综合实践活动心得体会篇六

今天，我们开始了为期两天的实践活动。

7:30，我们三年级段全体师生在校门口集合，坐大巴车向目的地出发。到了目的地，我们三（4）班分为两个组，其中30个同学跟着沈老师来到了2号多功能厅。

首先，我们开始做热身运动，跟着音乐，绕圈走，音乐一停，跟据老师说出的数字，去找同学抱成团。接着我们按老师说的数字分成了6组，玩起了多米诺骨牌。老师看我们玩得非常溜，决定进行场比赛。同学们立刻紧张了起来，纷纷磨拳擦掌。

比赛一开始，我们第四组一直遥遥领先，别的组才搭了三块大理石，我们就已经搭了十块大理石，我们开始就有些洋洋得意了，认为第一名非我们莫属了。就在这时候，张腾尹一个不小心，把一块骨牌给碰倒了，结果让我们大吃一惊，一大排的骨牌全都倒了下去，我们叫着喊着，想拦也拦不住，你看看我，我看看你，并不气馁，马上又振作了起来。不一会儿，我们又搭起了长长的多米诺骨牌长城，由于我们已经倒过了一次，所以只取得了第二名的成绩。但我们仍然非常高兴，因为这是我们团队一起努力的成果。

第二节我们上了一堂非常有意义的交通事故安全课。事故猛于虎，宁停三分钟，不抢一秒钟，一定要遵守交通规则，安全第一。吃过午饭，我们乐滋滋地看了一场海绵宝宝大电影。接着学习了打绳结，做陶瓷。我做了一个小酒杯，要送给最疼我的外公。

不知不觉就到了下午，这一天过得好充实呀，我收获了很多很多！

综合实践活动心得体会篇七

这个寒假吴老师又给我们布置了的作文。但这次的子课题是新文化。是了解春节中我们通过科技技术给亲人拜年。

通过上网找资料我知道了在过春节时我们每人都要：分岁酒、压岁钱、拜年……其中拜年和压岁钱是春节中必不可少的事。拜年则是祝福自己的朋友。压岁钱，则是长辈要将事先准备好的钱分给晚辈，据说压岁钱可以压住邪祟，晚辈得到压岁

钱就可以平平安安度过一岁。压岁钱有两种，一种是以彩绳穿线编作龙形，置于床脚，；另一种是最常见的，即由家长用红纸包裹分给孩子的钱。分岁酒则是除夕夜，合家同堂，摆酒聚餐，或邀至好友亲朋同食，开怀畅饮。

通过这次综合实践活动我明白了科学技术在我们生活中很有用处。我们通过它可以给亲戚朋友拜年……也让我了解了春节中的我们习俗习惯以及做法。