

参加实践活动的心得体会(优质10篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。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。

参加实践活动的心得体会篇一

实践修身活动是该校的一项重要活动，旨在培养学生的德育素养和实践能力。在参加这些活动的过程中，我不仅感受到了活动的独特魅力，更从中获得了许多宝贵的经验和收获。

第二段：参与实践

参与实践修身活动，我越发感受到了社会的多样性和复杂性。在育人的领域中培养我们的思想、品德、情感以及实践能力等多方面的全面发展是一项庞大的任务。例如，参与社区志愿服务活动，我亲身感受到服务他人的快乐和责任感，并了解到社区发展的重要性。通过观察、学习、交流，我认识到自己在这个环境中发展能力的方式和方法。

第三段：实践收获

在实践修身活动中，我收获了很多宝贵的经验。首先，我意识到实践是一种全面发展的机会，通过积极参与各种各样的实践活动，我能够不断增进自己的理论知识和实际技能。其次，我学会了如何与他人合作和交流。在团队合作中，我亲身体会到协作的重要性，意识到集体的力量是不可小觑的。最重要的是，我明白了实践是一个不断学习和不断改进的过程，要时刻保持谦虚和进取的态度。

第四段：实践反思

通过实践修身活动，我学会了反思。在每次实践经验之后，我会对自己的表现进行反思，找到自身的不足之处，并进行改进。例如，在一次社区志愿服务活动中，由于自己的疏忽，导致工作进展缓慢。经过反思，我明白了自己在团队合作和计划执行上的不足之处，并下定决心努力改进。反思使我在实践中不断进步，更好地发挥自己的优点，以弥补自己的不足。

第五段：结语

实践修身活动给我带来了无穷的收获。通过参与实践活动，我不仅培养了自己的实践能力，更重要的是树立起了正确的人生观和价值观。我学会了关爱他人，助人为乐，同时也懂得了管理自己的时间和资源。通过反思，我明白了自己的不足，并且在不断提升自己的过程中取得了进步。在未来，我将继续参与实践修身活动，不断实践自己的知识和技能，为实现自己的理想做出更大的贡献。

参加实践活动的心得体会篇二

我校自实施新课程改革实验以来，综合实践活动课程这一全新的课程逐渐为广大老师所认识。回顾我校本年度开设综合实践活动课程，我们发现越来越多的师生开始接受综合实践活动，喜欢综合实践活动。实践活动中我们发现，学生参与综合时间活动的热情高涨，活动对提高学生合作交流的能力、转变学生的学习方式具有先天的优势，作用不可低估。学校领导层也认识到开展综合实践活动室转变学生学习方式的最好体现，决定把它作为整体推进我校新课程改革实验的重要抓手。

出于慎重的考虑，学校将综合实践活动今年推进规划成三个阶段，第一阶段在高一部分班级试行；第二阶段在高一全面

展开，高二部分班级实施；第三阶段覆盖高一、高二全体学生，在高三进行试点。在20xx学年度，学校坚持以点带面的工作方针，成立了“学生饮用水问题调查”“头灶镇农业结构调整的调查”“东台市四次城改的情况调查”“集镇公民国旗意识的调查”“走进戈公振”等重点课题组，安排专人蹲点负责指导，期望通过活动促进教师的成长。

一开始我们就制定了比较规范的操作流程：每月组织一次主题活动，活动分四次进行：

（2）教师组织学生开展综合实践活动，并在活动及时调整预定方案；

（3）展示学生活动过程及成果；

（4）多维评价，收集资料，整理小结。任课老师严格执行这样的操作流程，从一开始就步入轨道，有序实践。

我们学校全体学生利用课余时间进行了形式不同的综合实践活动。它是学生自主进行的综合性学习活动，是基于学生的经验，密切联系学生自身生活和社会实际，体现对知识的综合应用的实践性课程。

同学们利用课余时间走入社会的各个角落，接触了社会不同的环境，并在其中亲身体会了各种与自己生活实际息息相关的社会活动。

（1）学生更加注重亲身体验，能够深入社会调查了解相关的课题含义。在进行“头灶镇农业结构调整的调查”中，学生们深入村头、田头，了解第一手资料。

（2）学生在实践中更加注重对实践过程的记录。课题组成员在调查、采访、体验的过程积累了大量的记实材料，学生们能够很好地利用简单的辅助工具使自己的实践活动留下痕迹。

学生将自己的实际活动用照片、录音等形式保存下来。为“头灶镇农业结构调整的调查”的结题汇报提供了充分的结题材料。

(3) 学生的汇报形式多样，不单纯是以往的以文稿形式为主的汇报，现在能用汇报、介绍、讲解等形式进行成果汇报。“关于吸烟对人体健康影响的调查”的汇报会上，学生通过电脑将获得的各种资料进行整理，图片进行加工。关于生理健康上的一些知识进行梳理，通过多种文娱形式进行汇报。

(4) “绘测星体运动轨迹”的汇报的幻灯片大部分都是学生自己完成的，有一些后期制作是由几名教师辅助完成，可见，学生制作多媒体课件的能力有所增长。

在学校校长室的直接领导和指导下，一年来的综合实践观摩活动我们始终没有中断过，除了学期初的学习计划和期末的总结讨论，几乎每一个月都在全校举行一次观摩活动，在期末的公开教学中列为校级公开课。一年我们举行三次3个年级同时行动的集体综合实践活动，20余次以班级为单位的公开汇报课，主题丰富多样：课间游戏我们玩些什么，早餐我们该吃些什么，走进泰山寺，研究性学习该研究些什么，发锈是什么，蔬菜的种植和营养，夏天饮食的保质和保健，树——人类的朋友，走进戈公振先生，饮料能多喝吗，菊花，我们与车，桥，零用钱该怎么零用，如何写研究报告……涉及到学生学习、生活的方方面面、各个领域，让学生受益匪浅并喜欢这门课程；20多次让学生走出校园进行调查、访问，医院、商店、公园、泰山寺、工厂、外资企业、小摊贩、环保局、交警中队、劳动基地等都留下我们师生活活动的身影，走进社会走进自然，锻炼学生适应社会了解自然与人交流自我保护等能力，在综合实践活动课程实验在积累经验的同时发挥多元效应，师生共同发展。

在本学年的结题竞赛中，我们聘请了多位教师担任评委工作，

并按照公平、公正的原则，将参加汇报的47名同学进行了评选，评出了一等奖、二等奖、三等奖。采取了当场打分、当场亮分的方式，得到了师生的一致好评。

学生在本次实践过程中积极投入到活动中，他们在实践的过程里克服了各种困难，用我们中学生的独特视角和方式了解社会、感知社会，在活动中同学们的各种能力得到了发展，实践能力、劳动能力、对事物的`辨认能力、交往能力等都有了一定的发展。

回顾综合实践活动课程开设一年以来的工作，我们感到欣慰，无论是教师还是学生，在活动中都得到了锻炼，广大教师对开设综合实践活动课程的信心和兴趣日益浓厚，我们有理由相信，随着综合实践活动课程的进一步深入开展，将有更多的教师加入进来，将有更多的学生受益。较以往比较我们取得了很大的进步，但是也存在一定的不足：

1、学生选择的课题有限，学生仅仅对部分课题感兴趣，部分课题属于冷门课题，如果学生也能够认真研究将会打开一个新的研究领域。

2、由于学校和学生个人的条件所限，某些可以采集的实况却不能如实地采集下来。这也是我们需要共同努力的。

3、学生在活动设计过程中计划的不够详细，在采访中问题设置目的性不明显，层次不分明。这需要我们在以后的工作中继续改进。

在新的一年里，我们将以扎实的工作，培训更多的老师参与这一课程，着力解决诸如制度保障、经费支撑、时间保证、质量控制等诸多课题，将我校的综合实践活动课程的开设推向新的高度。

参加实践活动的心得体会篇三

随着社会的不断发展，人们生活节奏的加快，压力也与日俱增。为了保持身心健康、积极应对挑战，许多人开始重视实践修身活动。我也参与了一些修身活动，并从中获得了许多改变和体会。在这篇文章中，我将分享我参与实践修身活动的心得体会。

在实践修身活动中，我第一次感受到了身心的完美融合。在忙碌的工作学习之余，我加入了一个瑜伽俱乐部。通过练习瑜伽，我不仅学到了一种独特的身体运动方式，还缓解了因长时间坐在电脑前所带来的颈椎和腰椎的压力。每次进入瑜伽教室，我就仿佛进入了一个完全放松和平静的世界。通过不断地呼吸和运动，我能感受到内心的平静和深度放松。瑜伽使得我的身体更加柔韧，而内心也更加坚定和稳定。这种身心的完美融合使我在工作和生活中更加自信、坚韧。

实践修身活动也让我更加注重自己的饮食和健康习惯。我曾经是一个喜欢吃垃圾食品、经常熬夜的人。然而，在参与一次健康养生课程之后，我意识到饮食和睡眠对于身体健康的重要性。我开始运用科学的方法进行饮食搭配和合理的作息时间表。我增加了蔬菜和水果的摄入，减少了油炸和高热量食物的食用。同时，我也为自己规定了早睡早起的时间表，保证自己能够有足够的睡眠时间。这些改变使得我的体力和精力都有了显著提升，我也能更好地应对工作中的压力和挑战。

参与实践修身活动还让我懂得了成为更好的自己重要性。在一个志愿者组织的活动中，我和其他志愿者一起为一所贫困学校捐助图书和教学用品。在这个过程中，我看到了那些孩子虽然物质贫困，但依然充满了对未来的憧憬和希望。这给了我很大的启示，让我明白到成为一个更好的自己是多么重要。我开始注重自己的成长和进步，不断学习新知识，提升自己的实践能力。这让我更有动力去追求自己的发展，并为社会做出更大的贡献。

实践修身活动也让我在心理上得到了疏解和平静。在一次冥想活动中，我学会了放松自己，摆脱烦恼和焦虑。冥想让我能够专注于当下，舒展身心，释放压力。每天坚持冥想，我能更好地调节自己的情绪，更好地处理工作和生活中的种种困难。通过冥想，我也学会了感恩和珍惜。每天结束前，我会对自己的一天进行反思，并感谢那些给予我帮助和支持的人。这种心理上的平静让我更加愉悦地面对生活的挑战，并更加积极地对待未来。

实践修身活动不仅让我身心得到了提升，同时也让我更加感悟到了生活的真谛。通过参与各种活动，我领悟到了坚持和努力的重要性，也发现了自己的潜力和才华。这些都成为我面对未来的动力和信心。通过实践修身活动，我了解到只有通过不断地修身养性，才能让自己更加充实、更加完善。

总之，实践修身活动的参与让我从身体、心理和灵魂三个层面都得到了提升。它帮助我从内到外地调整自己，变得更加健康、积极和自信。我相信，只有通过持续的实践和修炼，我们才能真正成为一个更好的自己，迎接未来的挑战。

参加实践活动的心得体会篇四

实践修身活动是一种重要的身心锻炼方式，能够促进个人的全面发展。我自从参加了某实践修身活动之后，深刻感受到了它对我个人成长的积极影响。在这篇文章中，我将分享我在参与实践修身活动中的心得体会。

第二段：认识自我

参与实践修身活动的一大好处就是，它让我更加深入地认识了自己。在活动中，我面对了很多困难和挑战，不仅需要付出体力和汗水，还需要克服自身的种种不足。我意识到自我的能力并不是无限的，但只有不断努力，去充实、提高自己，才能在团队中发挥更大的作用。因此，我开始意识到，在未

来的人生旅程中，我需要不断探索、发展和拓展自己的潜能。

第三段：团队合作

参与实践修身活动还让我意识到了团队合作的重要性。在活动中，我们需要协作、配合，才能完成任务。我明白了团队中每个人的价值和作用，并学会了倾听和尊重他人的意见。每当遇到问题时，我们会开展讨论，共同寻找解决办法。通过这样的团队合作，我意识到只有相互支持和信任，才能真正做到共同成长。

第四段：意志力培养

实践修身活动不仅锻炼了我的身体，更磨砺了我的意志力。在活动中，我们需要面对各种困难和挑战，有时候可能会遇到失败和挫折。然而，通过持之以恒的努力和积极的心态，我学会了坚持不懈，直至达到目标。这样的经历让我明白，只要有足够的毅力和决心，就能够克服困难，取得成功。

第五段：反思与感悟

通过参与实践修身活动，我不仅获得了身心上的锻炼，而且反思了自己的不足，并从中汲取了宝贵的经验教训。我意识到，生活中没有所谓的坦途和捷径，只有通过不断努力和奋斗才能实现个人价值。同时，我也明白了团队合作的意义，只有携手合作，才能创造出更多的价值和成果。因此，我决心在未来的人生道路上，保持积极进取的态度，用实际行动去实现自己的梦想。

总结：

通过参与实践修身活动，我认识到了自我，学会了团队合作，并培养了坚韧不拔的意志力。这次经历不仅帮助我成长，也对我今后的人生产生了积极的影响。我将继续参与实践修身

活动，不断提升自己的能力和素质，为社会的发展做出更大的贡献。

参加实践活动的心得体会篇五

科学发展，就应当是社会主义市场经济中应有之义，发展要遵循市场经济的自身规律，并且需要政府的适时适当干预。发展除了经济的发展、社会的发展、文化的发展，更多地应当体现在政治的发展，人民群众的话语权、知情权、参政议政等合法权益切实地受到保护。中国改革的成果真正地为广大人民群众所分享。关注民生、尊重民权，应当是科学发展的前提和基础。

发展的目的，是使老百姓居者有其屋，病者能就医、学者有书读、困者有扶助，老有所乐，鳏寡孤独皆有所养，改革能惠及大众，而不是由小部分特权阶层独享发展成果，独霸市场，独享尊荣。

科学发展就是要找到当前发展中存在的阻碍发展的一切因素，摸清目前发展中的现状，并且有针对性地求教专家开出药方，关键是解决问题，找出对策。身体力行。科学发展不需说只需做。

科学发展的终极目标就是实现人的全面发展。全社会人人都能充分发展自己的优势智能，有发展的平台，有发展的条件，有发展的空间，的自由发展的可能。“路有遗才，当政者之过”，当政者都能从民族发展、国家发展、社会发展的高度不拘一格选人才，走出人情选才、党八股选才的误区，使人才都能脱颖而出，按自身的专长，在合适的位置，发挥独特的优势。人发展了，社会必然发展，国家必然强大。拥有各种人才，各种专家的社会必是一个和谐发展的社会。

科学发展赶紧摒弃形式主义的老套套，立足眼前要解决的问题，扎扎实实地做点事。特别是各级领导，少说官话套话为

妙。中国的发展需要务实的态度，有责任心的官员们，有专长的人才们，大家的共同努力一定能建设一个富饶美丽和谐民主的国度！

参加实践活动的心得体会篇六

社会实践是大学生综合素质培养的重要环节，通过参与社会实践活动，我深刻地认识到了现实社会的复杂性和变化多样性。在这次社会实践活动中，我所在的小组前往贫困山区开展支教活动，为孩子们送去知识和温暖。通过这次活动，我得到了很多启发和收获，这次实践让我深刻感受到了社会的温暖和教育的重要性。

第一段：社会实践的意义和目的

社会实践是大学生不可或缺的一部分，它可以帮助我们更好地了解社会的运行机制，培养实际动手能力，加强社会责任感和团队合作能力。本次社会实践活动的目的是前往贫困山区支教，帮助当地孩子们提高教育水平，关爱山区儿童的成长。这是一个艰巨而意义非凡的任务，我们需要面对许多挑战，同时也能够收获更多的成长和经验。

第二段：社会实践活动的准备和安排

在社会实践活动前，我们小组进行了充分的准备工作。首先，我们针对山区儿童的教育需要，制定了详细的教学计划。其次，我们通过筹款，为山区学校捐赠了一批图书和文具，给予当地孩子们更好的教学资源。最后，我们还进行了相关的培训和备课，以便更好地适应山区教学环境。这些准备工作的严谨性和扎实性为我们的实践活动打下了坚实的基础。

第三段：社会实践的困难和挑战

在实践活动中，我们碰到了很多困难和挑战。首先，由于交

通不便，我们需要长时间的跋山涉水才能到达山区学校。其次，山区教育资源匮乏，缺乏专业的教师和教学设施。再次，山区孩子们的家庭经济条件较差，很多孩子存在学习动力不足的问题。面对这些困难和挑战，我们小组始终坚守信念，勇敢面对，通过创新教学方法、关注孩子们的独特需求，努力提高教学质量，让山区孩子们受益。

第四段：社会实践的收获和体会

在支教过程中，我们不仅为孩子们带去了知识，也收获了很多感动和教育。首先，孩子们对学习充满了热情和求知欲，他们勤奋努力，积极参与教学活动。与孩子们相处的时间越长，我越能感受到他们心灵的纯真和坚韧。其次，我们小组成员之间的团队合作能力得到很大提升，我们互相帮助、协作，共同克服了种种困难。最后，这次实践让我更加明白了教育的重要性，每个孩子都应该有受良好教育的权利，只有通过教育，我们才能改变社会，实现自己的价值。

第五段：社会实践的反思和感悟

通过这次社会实践活动，我认识到社会实践不仅仅是对社会的回馈，更是对自身成长的一种培养。在这次实践中，我既学会了如何与孩子们相处，与他们建立良好的师生关系，也锻炼了自己的责任心和团队合作精神。在未来的学习和工作中，我也将切实将这些经验运用到实际，回馈社会，为建设美好社会贡献自己的力量。

参加实践活动的心得体会篇七

随着社会的进步，科技的发展，时代的前进，在这个充满竞争、挑战的社会，就业压力变得越来越大。许多毕业的大学生和在校大学生，都应对严峻的就业形势伤透了脑筋，都努力学习、实践为自我的将来补充“能量”。

的确如此，如今的现实生活丰富多彩、形形色色、深不可测，是我们很难适应。星期六的时候我和同学们在组织下参加了社会实践，我忽然觉得自我成长了不少！我们这次的实践地点是位于金尚小区的唐庄别墅，那里有许多海外居民，来到那里我第一次感受到了祖国的“大好江山”。我们在保洁员阿姨的帮忙下渐渐开始了实践。

我们这次的任务是打扫草坪上的落叶！这个任务挺艰巨的，但是我不肯认输，望着辽阔的草坪我第一次明白了作为一个保洁员是多么的辛苦，多么的伟大啊！于是我的保洁员生涯就这样开始了！我拿着沉重的扫把，手足无措，不明白到底该怎样开始，就在这时我看到了妈妈！于是在妈妈的帮忙下我渐渐学会了控制着难缠的“小家伙”。看着妈妈熟悉的操控着扫把，我心中不禁有一股心酸的感觉，妈妈还没有很老，却已经是满头白发。

妈妈拿着扫把还边告诉我说：“这种扫把很重，你们扫的时候要很留意，不要伤到了！而且它是要倒着扫，否则不干净！”我一字一句的听着，心中总有一种用语言形容不出来的感觉，而且我发觉自我的眼泪已经在眼眶里徘徊了，但我还是努力憋住。看着这落叶满天飞的草坪，我的心里不禁发出了感叹！时光毫不留情，渐渐的我们已经实践了1个小时了，但是看看这草坪，我不禁感到自我是这样的懦弱无能，时光已经过去这么久了，而我们的成果却只是这么一点点。之后我吸取了妈妈的经验，渐渐掌握住了这调皮的小家伙，实践就这样渐渐结束了！看着这绿油油的草坪我第一次感受到了“劳动最光荣”。来往的人们总是不断得夸我们打扫得很认真。

这次实践我十分的佩服洪新异。她是我们班也个身体上有缺陷的同学，而这次实践让我充分明白了她的内心多么的善良！她没经过一个地方总会用双手把一些打扫不了的垃圾在保证不伤害任何东西的状况下，把它扔进垃圾桶！

这次实践我充分体会到了，帮忙人原先能够这么的高兴！但是我同时明白了工作的不容易！因此，我们以后就应好好学习而且还要社会实践潜力，抓住机遇，迎接挑战，适应复杂多样的现实生活！

参加实践活动的心得体会篇八

30天的社会实践最后结束了，这期间发生的一些事还历历在目，值得我好好思考和总结。因此我写下这篇社会实践论文，用来总结这段时间的工作状况。除了任务需要，更期望在总结和反思中吸取经验，为以后的学习和生活更好的做准备。

我很高兴能在放暑假期间，在自家傍边找到美容护肤的工作。刚进店的第一天，有一个漂亮的姐姐带着我，给我提一些注意事项。姐姐很好相处，而我也比较勤奋好学，所以一开始她对我的印象很好。到我值班的那天晚上，我忘了调闹钟。结果第二天我就起晚了，直到姐姐打电话来才从梦中惊醒，马不停蹄的赶过去。姐姐说刚才有个客户过来拿东西，但是我们没按时开门，所以客户很生气。我意识到自己犯错了，连连跟姐姐道歉。姐姐的表情有些严肃，我有些害怕她接下来会责怪我。

好在，并没有责怪我，而是语重心长的对我说：“姐姐不怪你，之所以严肃的跟你说这件事，是想让你记住，犯错是难免的，但是不要认为我是新人，难免会犯错。对工作要严肃认真，这对你以后走出校园，去迎接第一份工作是有好处的。”有些道理我们可能听说过，但没是否有经历过来得深刻，当讲这些道理的人活生生的站在你面前对你说的时侯，你的印象就会十分的深刻。

这看似是生活中的一件小事，但对我来说却好处非凡。如果此刻有人问我，一个大学生走上社会，开始第一份工作最先要做的一件事是什么？我的回答是，从你还是一个新人的“学生味”中走出来。工作需要一种严谨的态度，不能像

在校园那样随意。“新人”不是你犯错误的借口，很多低级的错误与是不是新人没有关系，它跟你是否认真对待和足够关注有关。工作有时是简单而有单调的，但你要学会去思考每个一细节，在开始任务之前，想一想你要做的这个事，怎样做？我需要注意什么问题？我可能会遗忘什么？工作要严谨对待，这才是对自己对别人负负责的态度。

态度决定一切，在校园部门工作，犯了点小错误，学长学姐都不会放在心上。一旦走出校园，如果还有许多学生时代的小毛病，不能严格要求自己，那个你将很快被其他实力相当的新人比下去，一个公司需要的是有价值的员工。所以，严谨的工作态度必不可少。很多在校园读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校园读书；而已在社会的人都宁愿回校园读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们就应在这天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践潜力与经验。

透过暑假的实践活动，我学到了不少东西，并从社会实践中检验自我，了解自己我，看到自己身上的一些小毛病。我们学习，是为了更有潜力为社会贡献一份自己的力量，但是在校园，除了学习之外，我们也要学会认真的对待每一件事。

这个寒假我利用这段宝贵的时间参加有好处的社会实践活动，接触了社会，了解了社会，并从社会实践中检验了自我。这次的社会实践让我收获不少。在实践中不可缺少的好多：

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期练习。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。被人给你的意见，你要听取、耐心、虚心的理解。

二、在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，明白要打寒假工时，总有种说不出的情绪，总感觉会有些害怕。跟同学通电话说自己的情绪，感觉总有种说不出的感觉。第一次去离家那么远的地方，感觉自己什么都不懂，文化程度还不够，也没什么社会经验等种种原因使自己觉得很渺小，自己的怯懦就这样表露出来了。某人曾对我说，在社会中要学会厚脸皮，别人的教导虚心理解，不要不当回事。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气应对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

三、在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的潜力作出肯定。你没有社会经验没关系。重要的是你的潜力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来的第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

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，头脑就会枯竭。

有一句话我很喜欢：“成功的人不在于你认识了多少人，而在于多少人认识了你。”努力地去认识他人，也是让他们认识你，从他们身上发掘出你能够学习的地方，体会每一句睿智的语言。

坦白讲，这么短的时间内，小小的寒假工能学到什么呢？就锻炼了态度，心态更加坦荡，我想这已经足够了。生活就像一种修行，只有行万里路，亲身体验实践才能有所感受。

在回来的路上，跟学姐们聊了一路，她们的社会经验比我牢靠的多，从她们的语言中就会体会到那种成熟。遇事不要先为自己找借口，很多的话当着同年级的同学说还好，在她们面前说只会让她们笑话。学姐们给我讲了好多她们所经历的人情世故，她们总说你等遇到了就会明白了，此刻听了也不会明白，只要记得，以后无论做什么不要为自己开脱，学会独立解决问题，虚心学习别人的突出。凡事做了就要做好，

承担起该有的职责。

这个寒假，见识了很多事，认识了很多，收获了很多，很多。不只是有劳有得的工资，还收获了比这更重要更加无价的财富。期间所赚取的经验将永久成为人生最宝贵的财富之一。

社会是一个很好的锻炼基地，能将校园学的知识联系于社会，我感觉学习与社会实践是密不可分的。

此刻的大学生大部分都会出去实习，为期30天的社会实践圆满的结束了，为此我用这篇社会实践论文记录与总结这段时间的工作状况，记下这次社会实践的感悟，记录这30天里的一点一滴。

参加实践活动的心得体会篇九

党的第二批群众路线教育实践活动开展以来，在上级党委、政府的安排和部署下，在各级督查组的监督中，我校广大教师以饱满的热情和严肃的态度，全身心的投入党的群众路线教育活动，端正了立场，明确了方向，收到了良好的效果。

作为一名有十几年党龄的党员教师，我积极响应学校党支部的号召，认真学习《党章》和精神，查阅党的几代领导集体关于群众路线和群众观点的论述，观看《四风之害》等教育活动专题片，以学习促进教学工作，以教学工作检查学习效果，感悟渐深，收获颇多，对党的领导和执政有了更为深刻的理解和认识。

通过学习，我深刻认识到，我们中国共产党是中国工人阶级的先锋队，同时也是中国人民和中华民族的先锋队，她从成立之初就庄严宣告，要为最广大的人民谋利益并把这一承诺写进了《党章》。在近百年的中国革命和社会主义建设中，我们党不断探索群众工作的方法，践行为人民服务的宗旨，

深化和丰富了群众观点和群众路线的内涵，始终坚持“一切依靠群众，一切为了群众，从群众中来，到群众中去”的观点和工作方法，赢得了人民群众的支持和拥护。我们党92年的光辉历程，就是一个不断发动群众、依靠群众，为人民群众利益而奋斗，从胜利走向胜利的历程。无数次的实践证明，群众路线是我们党的生命线，是我们的传家宝。人民群众是我们党的力量之源、执政之基，是我们党坚强的后盾和依靠，也是我们党战胜各种困难迎接挑战化解风险，不断取得中国特色社会主义事业新成就的根本保证。

同时，我也清醒地认识到，在社会主义建设不断取得巨大成就、迈向全面小康社会的道路上，我们党的执政面临新的考验，党的群众工作也呈现出了复杂性和敏感性的新特点：一方面，人民群众的民主意识法制意识不断提高，要求社会公平、公正、公开的呼声日益强烈，希望分享发展成果的心情越来越迫切；另一方面，在《四风之害》专题片和近几年查处的大案要案中，我们痛心地看着一些党的领导干部特别是手握权柄的领导干部距离人民群众愈来愈远，形式主义、官僚主义、享乐主义、奢靡之风日益毁坏着党在人民群众心目中的形象，一些地方干群关系紧张，侵害群众利益、草菅人命的事时有发生。在这种形势下，开展这场群众路线教育活动就显得十分必要和非常迫切。通过认真学习和教育，就是要使各级领导干部和党员特别是各部门的领导班子要树立正确的群众观、政绩观，尊重人民群众的主体地位，发挥人民群众的首创精神，始终站稳群众立场，坚持不懈的做好群众工作，一起以人民群众的利益为出发点和落脚点，实现好、维护好、发展好最广大人民的切身利益。

多次强调，实现中国梦，实现全面建成小康社会的宏伟目标，必须紧紧依靠人民群众，充分调动最广大人民群众的积极性、主动性、创造性。通过开展群众路线教育活动，就是要使全党同志牢记并恪守党的全心全意为人民服务的宗旨，以良好的作风把党和人民群众凝聚在一起，为实现全面建成小康社会的目标而努力奋斗。

作为一名有二十几年教龄的教师，特别是作为一名中政治课教师，在这次群众路线教育活动中，更该转变观念，在平时教学中践行党的群众路线，把本次学习活动和本职工作有机结合在一起，做一个有政治责任感和敏锐感的政教教师。

作为普通教师，我没有学校教育管理的决策权和执行权，对于改变学校教育的现状提升学校的教育质量缺乏影响力和足够的推动力，但作为一线教师，我始终站在教育的前沿阵地，要直接面对学生、面对学生家长、接受社会的评判。我们虽然平凡，但我们不能平庸，必须要经得起学生、家长和社会的检验，因此我们必须知道：

一、坚持群众路线就要“爱生”

党的全部工作的出发点和立足点就是要为人民服务，使人民得到实惠，真心实意为人民群众破解难题、办好实事，而不是搞形式主义，瞎指挥胡踢腾。对我们普通教师来说，就要在平时的教育教学中，热爱学生、尊重学生、关注学生，树立平等的师生观，引导学生树立正确的世界观、价值观和人生观，塑造健全的人格和强健的体魄。这样，我们的工作才能赢得学生、学生家长和社会的尊重和认可。做到了这一点，我们其实就在一定的领域就在本职工作中最直接最现实的维护了人民群众的利益，贯彻了党的群众路线的精神实质和具体要求。

二、脚踏实地、求真务实

“形式主义、官僚主义、享乐主义、奢靡之风”是当前人民群众深恶痛绝的“四风”，这“四风”在学校教育中也以显性或者隐性的形式存在着：在有些学校，领导不任课不深入学生和教师；学校的会议冗长效率低下；发言漫不经心错别字满口；部分教师师德意识不强学习能力不强等等，诸如此类的现象与人民群众对教育的需求格格不入，引起了社会的不满和埋怨。

要解决上述问题，我们普通教师，必须以这次教育活动为契机，立足本职工作，静下心来教学，认真备课、上课、辅导、批阅作业，规范自己的教学行为，强化师德意识。同时。我们要积极参加各种形式的教研活动，从点滴做起，大胆尝试和探索，做学者型和钻研型的教师，努力提高自己的业务能力。总之，只要我们多做实在事少说漂亮话，不做老学究，甘当小学生，就必然能祛除作风漂浮、高高在上、只善于发号施令的诟病，切实为老百姓办实事的。

三、转变教育理念和教育方法

随着社会的发展，学生的学习和生活环境发生了很大变化，教育主题呈现出多元化的特点，学生的在校行为和思想都容易受到不良习气的影响，稍不注意，就会走上歧途。因此，教好一个学生，就会和谐一个家庭，就会为社会的稳定增添安全系数，这是人民群众最关心的实际问题。因此，我们作为特别是班主任教师，就要多深入实际，和学生谈心，了解学生的家庭状况和思想实际，在此基础上确定教育策略，坚持以人为本，站在学生的立场上思考问题，换位思考，关注学生的诉求。相反，简单粗暴，动辄就体罚和变相体罚学生，不尊重学生的人格，就会给学生的心理蒙上阴影，产生抵触情绪，出现逃学、辍学等现象，给家庭和社会会造成不良的后果和消极影响。在群众路线教育活动中我们必须竭力遏制和克服这些问题，否则，我们的群众路线教育活动就成了走马观花式的“样板戏”，达不到预期目的。

四、爱岗敬业，促进专业发展

作为教师，我们要爱岗敬业，干一行爱一行，加强师德修养，努力使自己一转多能，与时俱进，努力学习和掌握教育前沿理论、接受新理念，把自己塑造成专业上过硬、政治上成熟、思想上坚定的政治教师，不走偏路，少走弯路。

总之，通过参加党的群众路线教育活动，我给自己“洗了

澡”、“照了镜子”、“正了衣冠”，心灵深处得到了荡涤和洗礼。在今后的学习、生活和工作中，我一定会以科学发展观为指导，围绕学校的中心工作，做好本职工作，以促进学生全面发展为宗旨，以推动课堂教学改革为载体，以群众路线教育为契机，端正教育思想，丰富专业知识，提高教学技能，拿出吃苦耐劳的精神，发挥模范带头作用，以新理念适应新形势，切实解决好学生和家長最关心、最直接、最现实的问题，做到教好书，育好人，力争让家長放心，让社会满意。

参加实践活动的心得体会篇十

冬天的夜晚，雪花纷飞，北方的冰灯艺术在这个季节里展现出独特的魅力。最近，我参加了一次观赏冰灯的活动，让我对这项传统艺术有了更深入的了解。通过这次活动，我不仅体验到了北方人民的独特智慧和艺术造诣，还进一步认识到了冬季文化的丰富多彩。

第二段：冰灯活动的背景和意义

在中国的北方，冬天是一年中寒冷的季节，但也是冰灯最好的制作和展示时间。冰灯是中国北方地区一项独特的传统艺术，通过用冰雕刻出各种形状的灯笼来进行装饰和照明。冰灯的制作需要用到水、灯泡等材料，经过层层雕刻和特殊工艺的处理，最终形成了美丽而奇特的作品。冰灯不仅仅是一种艺术形式，更是独特的冬季文化，代表着北方人民对生活的热爱和对美的追求。

第三段：感受和体会

通过这次观赏冰灯的活动，我对于冰灯的美感和制作过程有了更深入的了解。冰灯的美感不仅仅在于它的形状和外表，更在于它散发出的光和冷的感觉。当我站在冰灯前，看着它散发出的柔和光芒，我仿佛置身于一个奇幻的冰雪世界。

而冰灯的制作过程也给我留下了深刻的印象。那些工艺师傅们用手工雕刻出一个个细节精致的作品，需要耗费大量的时间和精力。这让我意识到，每一个冰灯背后都有着无数的努力和心血，这种用心制作的精神值得我们学习和尊敬。

第四段：对冰灯艺术的思考和展望

参观冰灯艺术，让我对传统艺术的重要性有了新的认识。冰灯艺术是中国文化的一部分，它不仅仅是一种独特的艺术形式，更代表着中国人民的智慧和创造力。然而，随着现代科技的发展，传统艺术逐渐被遗忘和淡漠。因此，我们应该更加关注和传承冰灯艺术，让这项精湛的传统技艺得以延续和发扬光大。同时，我也希望未来的冰灯艺术能够与现代科技相结合，创造出更加丰富多样的艺术作品，以吸引更多的人们参与其中。

第五段：总结

通过这次观赏冰灯的实践活动，我不仅仅欣赏到了冰灯的美，更加深了我对冰灯文化的认识。冰灯艺术是一门独特的技艺，它不仅仅是一种冬季文化，更代表着中国人民的智慧和艺术造诣。冰灯的制作过程需要耗费大量的时间和努力，这种用心制作的精神我们应该引以为戒。同时，我们也应该更加关注和传承冰灯艺术，让这项传统技艺继续发扬光大。希望未来的冰灯艺术能够与现代科技相结合，创造出更加丰富多样的艺术作品，为人们带来更多的惊喜和美感。