

# 地理实践课感想八百字 活动实践心得体会 (模板7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 地理实践课感想八百字篇一

转眼间我们已经度过了中专的第一个年头，进入了中专的第一个暑假。作为中专生，我们的暑假生活不能再像以前那样无所事事。作为即将踏入社会的中专生，我们已经不能只蜗居在这个小小的校园中。面对日益激烈的社会竞争，我们的社会经验还不够丰富，还不能在社会竞争的激烈洪流中立足。所以我们要学习的东西还有很多很多。对于如何度过一个既有意义又充实的暑假，在放假前同学之间已有了热烈的讨论，我也有了自己的打算。我想依靠自己的双手和大脑来赚取自己所需的生活费，当然更多的是想通过亲身体验让我自己更进一步了解和认知这个社会，以前总是在爸妈的庇护下长大，不知外界社会真正有多现实。我也希望自己能在这次实践中增长见识，更为重要的是想检验一下自己是否能够融入这个社会的大家庭并通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距。

在临近放暑假的时候，班长给我们每一个人发了中专生暑期社会实践介绍信和暑期实践活动登记表，要求我们利用暑期的时间投身到社会中去，目的是要我们从现在开始积累社会经验。暑期社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸也是推进素质教育进程的重要手段，可以有助于中专生接触社会，了解社会。同时实践也是中专生学习知识锻炼才干的有效途径更是中专生回报社会的一种良好形式。拿到介绍信，更坚定了我暑假打工的信念，我一定要充分利用这次机会锻

炼自己。

回到家中，我就开始思考关于打工的具体内容。打工说起来容易，做起来可不那么简单。我想，既然我是学汉语言文学专业的，就应该找一个和专业相关的工作。找来找去，终于找到了一个在打字复印店里当帮工的工作。

因为这个工作和我的专业相关，并且在上个学期我们正好也学习了一些相关办公软件的应用，所以我感觉这些应该难不倒我。刚到那里时我先学习了复印机、传真机、扫描仪等的使用，感觉一点也不难。但是当真的有客人来时，就有些手忙脚乱了。特别是人多的时候，又要打字，又要复印的，还要算钱收钱……头都大了，就害怕算错了、印错了，忙上加忙。可是天不遂人愿，越忙越出错。刚开始的时候总需要人帮助才能适应过来，过了好长一段时间自己才能基本上应付过来。

本来想在这么一个小小的复印店打工应该不会太难，可是真正做了才发现一点也不容易。这里闲的时候能把人闲的没事也要找事做，可是忙的时候真想长出三头六臂来。在炎炎夏日，屋里本来温度就高，再加上复印机、电脑等散发出的热气，有时比外面的温度还高。本以为会打字、复印、扫描等基本的内容就行了，工作了之后发现还要学会接活，名片、条幅、印章、展板……光价格就要记半天。有时候遇到喜欢搞价的，几毛钱都要磨半天嘴皮子，给他说到最低价了，还嫌贵。有时候就想放弃，感觉自己是在找罪受。可是既然选择了这个工作，就要坚持下来，坚持就是胜利。

当第一次发工资时，拿到用自己努力换来的成果，突然觉得，受的那些罪都是值得的，没有付出哪里会有回报。一个多月的时间一晃而过，暑假就快结束了，我的这一份工作也已经接近尾声。经过这近两个月的锻炼，我领悟到了许多东西，也发现了自己许多的不足。新的学期就要开始了，我相信对这次实践的总结将有助于新学期的学习与生活。

在工作中，我发现自己对于在课堂上学习过的一些内容，如办公文档的使用等掌握的并不扎实。因为平时接触较少，所以对这一方面的技能掌握不够完善。但是它又与我所学习的专业密切相关，所以我更应该加强这一方面的提高。同时，我也深刻体会到不论做什么事情，就算是一件小事，也要认真仔细，绝不能敷衍了事。可能不起眼的小事是很重要的，所谓细节决定成败。人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的那么大，很多小事，一个人能做，另外一个人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。这次实践对我的帮助实在不小，感谢学校给我们这次把自己推向社会的机会。让我们更好的接触社会，了解社会，加入到社会中，加深了我们与社会各阶层人的感情，拉近了与社会的距离，也开拓了视野，增长了才干，能更好明确自己的奋斗目标。

“如果你不想被生活冷却了你的斗志，那么你必须把生活这锅水煮沸。”所以我一直在努力。虽然我不是最好的，但我会尽力做到最好，不管是学习还是生活、思想上，我都会努力的完善自我，一步步地、踏踏实实地做事。

## 地理实践课感想八百字篇二

弯腰活动是我们日常生活中常常需要进行的动作。无论是在家里做家务活，还是在工作场所从事劳动，都会频繁地用到弯腰动作。然而，很多人在弯腰活动中并没有注意到正确的姿势和动作技巧，导致了腰部过度负担，引发了腰椎病等健康问题。通过参与弯腰活动的实践，我深刻体会到了正确弯腰的重要性，并总结出一些心得体会。

首先，正确弯腰姿势非常重要。正确的弯腰姿势可以减少对脊椎的压力，避免腰部受伤。实践中，我学到了一种正确的弯腰姿势：双脚分开与肩同宽，双膝微屈，身体重心放在前脚掌上，然后慢慢下蹲。这种姿势使得脊椎保持自然的弯度，减少了对腰椎的压力。与此同时，还要注意用腹部肌肉和大

腿肌肉来支撑身体，减轻腰部肌肉的负担。通过实践，我明显感觉到正确姿势对腰部的压力减轻了很多。

其次，运用科学的动作技巧也是非常重要的。在实践中，我学到了一些科学的动作技巧。比如，在进行弯腰活动时，应该将上半身和下半身的转动分开，先转动上半身再转动下半身，这样可以减少对腰部的扭力。另外，弯腰时要尽量用臀部驱动，而不是过分弯曲腰椎。通过采用这些科学的动作技巧，我感受到了弯腰时肌肉的协调运动，也更加明确了弯腰的过程。

再次，合理安排工作和休息时间也是保护腰部健康的重要因素。长时间的连续工作会导致腰部疼痛和乏力感，加剧腰椎的损伤。因此，合理的安排工作和休息时间非常重要。我在实践中学到了一种方法：每隔一段时间就需要进行腰部活动伸展操。这种伸展操可以舒展腰部肌肉，促进血液循环，缓解腰背疲劳。在自己的工作和学习中，我逐渐养成了每隔一小时就起身活动一会儿的习惯，感觉很好，腰部疼痛的情况也明显减少了。

最后，坚持适度的锻炼也是保护腰部健康的重要手段。实践中，我也学到了一些适合保护腰部的锻炼方法。比如，躺在地板上，将双腿抬高，成直角，用手托住腰部，保持一段时间后放松。这种方法可以有效锻炼腹部和腰部的肌肉，增强它们的力量。另外，游泳、瑜伽等运动也对腰部的保护非常有效。通过坚持适度的锻炼，我能感受到腰部肌肉的明显增强和脊椎保持正常的弯度。

通过实践，我深刻体会到了正确弯腰的重要性，并总结出了一些心得体会。首先，正确弯腰姿势非常重要，要注意保持自然的脊椎弯度。其次，要运用科学的动作技巧，减少对腰部的扭力。再次，合理安排工作和休息时间，进行腰部活动伸展操。最后，要坚持适度的锻炼，加强腰部肌肉的力量。通过这些实践和总结，我相信在日常生活中能够更好地保护

腰部健康，避免腰椎病等健康问题的发生。

## 地理实践课感想八百字篇三

在经历了一场充实而难忘的团校实践活动后，我获益良多。这次实践活动不仅加深了我对团队合作的认识，还让我明白了个人与集体的关系，更重要的是，激发了我的学习兴趣和自我发展的动力。

首先，通过这次团校实践活动，我深刻体会到了团队合作的重要性。在活动中，每个人都扮演着不同的角色，有人负责统筹安排，有人负责调研采访，有人负责宣传报道，每个环节相互依赖。在团队合作中，我学会了倾听与沟通，善于借鉴他人的智慧。当面临困难时，大家迎难而上，互相鼓励和支持，共同找到问题的解决办法，最终圆满完成任务。这次实践活动使我明白了一个人的能力是有限的，但团队的力量是无穷的，只有团队合作，才能真正发挥出每个人的优势，取得良好的成果。

其次，通过团校实践活动，我认识到个人与集体的关系是密不可分的。在达成共同目标的过程中，要首先考虑集体的利益。我意识到，一个健康、和谐的集体能够给每个人带来更大的动力和成就感。在这个集体中，我感受到了一种融洽的氛围，大家不计较个人得失，各尽所能，共同努力，让我深深体会到了集体的力量。同时，我也学会了为集体着想，学会了团结协作，学会了不怕吃苦，时刻保持对集体的责任感和使命感。

再次，这次团校实践活动让我对学习产生了全新的认识和兴趣。通过与队友们的合作与交流，我看到了不同的学习方式和方法，这使得我对学习充满了好奇和热情。在这次实践活动中，我们积极学习文献资料，进行调研采访，并根据调研的结果进行深入的讨论和研究，这种积极主动的学习方式让我充分体验到了学习的乐趣。我发现，只有不断学习才能不

断进步，只有不断积累才能不断提高，这种意识激发了我对知识的追求，也让我明白了只有不断学习才能保持竞争力。

最后，团校实践活动让我更加明确了自己的发展目标和动力。在这次活动中，我深刻意识到了自身的不足之处，同时也明白了自己的优势和潜力。通过与队友的交流与合作，我更加清楚地认识到了自己在团队中的位置和作用。同时，我也在实践中提升了自己的逻辑思维和实践能力，增强了自信和自尊。这种成长和进步激发了我对未来的期待和对自身发展的动力，我深信只要不断努力，我一定能够实现自己的梦想。

综上所述，通过这次团校实践活动，我深刻体会到了团队合作的重要性，明白了个人与集体的关系，激发了我的学习兴趣和自我发展的动力。在未来的学习和生活中，我将继续坚持团队合作，牢记个人与集体的关系，不断学习和进步，实现自己的梦想。

## 地理实践课感想八百字篇四

团校是普及团员的基础性培训课程，是团组织为了做好团干部和团员的培训工作而组织的系统性学习活动，也是加强团员团干部思想政治教育的有效途径之一。在团校实践活动中，我们不仅汲取了丰富的知识，还感悟到了团队合作的重要性，培养了自身的意识和能力。以下是我对团校实践活动的心得体会。

首先，团校实践活动为我开阔了眼界，提供了广泛的学习机会。在团校实践活动的过程中，我了解到了许多与团组织相关的知识，如团的组织形式、团员的权利与义务、团组织的工作内容等等。这些知识在平时的学校教育中难以接触到，但对一个团员来说却是至关重要的。通过团校实践活动，我不仅增长了见识，还对团组织有了更清晰的认识，更加明白了团员应该如何尽自己的力量为团组织服务。

其次，团校实践活动是一个锻炼自我的过程。团队合作是团校实践活动的核心内容之一，只有通过与他人的紧密合作才能完成任务。在团队合作的过程中，我学会了倾听他人的意见，学会了与不同性格的人相处，也学会了主动承担责任。这些技能对于一个团员来说十分重要，无论是在团队活动还是在日常生活中，都需要有良好的合作能力。团校实践活动锻炼了我不仅在知识上的素养，还在人际交往能力和责任心方面有了很大的提升。

再次，团校实践活动不仅是理论学习的机会，更是思想交流的平台。在团校实践活动中，每个团员都有机会发表自己的观点和看法，参与到讨论和交流的过程中。这种交流不仅是团校学习的重要环节，也是互相促进成长的宝贵机会。通过与他人的交流，我可以了解到不同团员的思考方式和行动原则，从而拓宽了自己的思路。同时，我也能够分享自己的经验和见解，对他人的思考提供引导和启示。这种思想交流不仅能够加深学习效果，还能够增进团队成员之间的了解和友谊。

最后，团校实践活动让我认识到了团队的力量和重要性。在团校实践活动中，我们通过团队合作完成了各项任务，实现了共同的目标。在这个过程中，我意识到一个人的力量是有限的，只有与他人合作，才能取得更好的成果。团队的力量是无穷的，只要团队成员们相互信任、相互配合，就能够发挥出更大的作用。团队的重要性体现在工作上，也体现在精神上。一个团队有共同的目标和精神支持，能够激发每个团员的潜力，让每个人都有发挥自己特长的机会。

总之，团校实践活动对我来说是一次宝贵的经历，不仅丰富了我的知识储备，也提高了我的能力和素养。通过团队合作和思想交流，我不仅学到了专业知识，还汲取了宝贵的人生经验。团校实践活动不仅培养了我的意识和能力，也让我更加深入地认识了团组织及团员的重要性。我相信，通过团校实践活动的学习和锻炼，我将成为一个更加出色的团员，为

团组织做出更大的贡献。

## 地理实践课感想八百字篇五

“低碳生活[low-carbon life]”就是指生活作息时所耗用的能量要尽力减少，从而减低二氧化碳的排放量。“低碳生活”是个新概念，提出的却是世界可持续发展的老问题，它反映了人类因气候变化而对未来产生的担忧，人类意识到生产和消费过程中出现的过量碳排放是形成气候问题的重要因素之一，因而要减少碳排放就要相应优化和约束某些消费和生产活动。所以低碳”是一种生活习惯，是一种自然而然的去节约身边各种资源的习惯，只要你愿意主动去约束自己，改善自己的生活习惯，你就可以成为低碳一族、环保达人。

低碳生活，对于我们普通人来说是一种态度，而不是能力，我们应该积极提倡并去实践低碳生活。

减碳是每个人的责任[20xx年12月26日江西三江湖可持续发展促进会联合共青团南昌工程学院委员会，共同举办“低碳环保，绿色出行”系列活动之争做绿色达人。通过这个活动，让我明白其实低碳环保要从身边做起。

原以为，二氧化碳只有汽车尾气、煤炭燃烧这些大功能的排放，其实生活中处处都有微弱的“碳”在侵害着我们的生活和地球。所以从衣、食、住、用、行都可体现低碳生活。比如养成随手关闭电源的习惯；空调尽量少用；用步行来代替交通工具；将生活中的一些能量消耗尽最大的可能降到最低的状态，把罪魁祸首的二氧化碳排放量降至最低限度。可是光说不做可不行，我们还要用实际行动表现出来。但这“低碳”生活究竟要怎么“低”？下面是我总结的一些低碳小窍门：

（一）夏天，我们在家用空调时，不要频繁的开启，用了几个小时后，就关掉，再开电风扇。这样就能省50%的电。

(二) 在冰箱内存放食物时，食物的量以占容积的80%为宜，用数个塑料盒盛水制冰后放入冷藏室，这样能延长停机时间、减少开机时间，更节电。

(三) 用微波炉加工食品时，最好在食品上加层无毒塑料膜或盖上盖子，这样被加工食品水分不易蒸发，食品味道好又省电。

(四) 开车时尽量避免突然变速，选择合适档位，避免低档跑高速；定期更换机油，轮胎气压要适当和少开空调。

(五) 我们在家用洗衣机洗衣服时，用同样长的洗涤周期，但“柔化”模式比“标准”模式叶轮换向次数多，电机启动电流是额定电流的5—7倍，所以，用“标准”模式洗衣服，更省电。

其实，我觉得“低碳”并不神秘，它就在我们身边。只要平时生活习惯稍微注意一点，每个人都可以做到“低碳”。

提倡低碳生活，是我们每个人义不容辞的责任，让我们积极行动起来，为拯救地球，为人类健康、和美生活作出努力，创造一个处处青山绿水、鸟语花香的美好家园。

## 地理实践课感想八百字篇六

班长通知我们要参加寒假社会活动，当我听到这个通知的时候我即兴奋又感到有压力。兴奋是由于我在大学里能够得到很好的锻炼，压力是由于我以前从来没有参加过类似这样的活动，我感到异常的紧张。

刚开始我进入公司的时候我有点紧张，当有人问我话时我的脸一会儿就红了，到最后我还是留了下来。我在公司的时候我就帮助清洁工一起打扫，我干的很认真因为我时刻明确我这次过来的目的——我想好好地锻炼自己，提到自己。有的

时候我会打印一些文件和复印一些资料，有一次我忘了打印一份文件由于这件事我被老板批评的，当时我很难过根本没有什么人理我。我把这件事跟我姨妈说的，她说了一句：“好好努力，你要知道在学生时代犯错误的代价是最低的”。之后我还是到那家公司去了。我有的时候就在那边接电话和维护电脑网络。老板说我干的好的时候我感觉十分的高兴，因为我的努力的到了别人的肯定。

工作以后我感想颇深：

一、当你受到上级批评的时候最好的方法是保持沉默，因为你解释过多的时候别人会更反感。

二、勤奋努力、精益求精。在我打文件的时候我会注意每一个字防止出现错误而导致损失，关于这一点老板经常表扬我。

三、豁达开朗，宽以待人的气度，建立良好的人际关系。当你跟大部分人的关系好时，你每天不仅很快乐而且你会解决更多的问题。

四、积极合作，共同进步。在我维护电脑网络的时候我就是有很多的东西不懂，我就会主动的去问别人，那时她也不会，最后我们一起上网查从而我解决了问题，我学到了，进步了，她也学到了，也进步了。

本次社会实践活动使我深刻地感受到在实践中得到的教育是课堂上无法比拟的，更加认识到只有投身实践才能接触到社会生活，只有切身融入社会，才能真实地了解社会。我能在这样的公司里工作我感到自豪，作为一名大学生，我深深地感受到社会实践活动的重要性。并希望以后能够经常参加实践，这种实践活动是在大学中的社团生活所无法比拟的，只有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身的接触社会、了解社会，才能使自己得到锻炼，才能使自己所学的理论知识得以运用到实践，才能使自己所学的理论知识真正有用于实

践，使自己成为真正有益于社会的学生。社会实践弥补了理论与实践的差距和不足，社会实践的意义也在于此。社会实践活动不仅使我们各方能力得到提高，也使我增强了扎根实践吃苦耐劳的精神。感谢学校举办这次的实践活动，感谢无锡金睿进出口有限责任公司为我提供的这次的机会和帮助，使我的身体和思想上得到锻炼希望学校能够一如既往地支持大学生社会实践活动。

在下次的综合实践活动中我会花更多的时间去参加这样的活动，更努力的提高自己，发展自己。我认为这样活动很有意义，对自己将来很有帮助。

## 地理实践课感想八百字篇七

### 第一段：引言（150字）

心得体会实践活动报告是在实践活动结束后，对参与者在实践中获得的经验和收获进行总结和反思的一种方式。在接受实践教育的过程中，我们需要在实践活动中深刻领会并掌握有关知识和技能，并在其基础上不断提高自己的实践能力。通过尝试、实践、总结等步骤，不断完善自我，才能真正实现知行合一的目标。在本次实践活动中，我与团队成员共同合作、共同进步，所得到的体会和感悟，必将对我们今后的学习和工作有着重要的指导作用。

### 第二段：具体实践情况（250字）

本次实践活动我们作为一支团队走进了社区，为居民提供服务。我主要负责的是宣传工作和志愿者管理工作。在实践中，我们发现居民们对我们提供的服务还是比较认可的，纷纷向我们表示感谢。可是因为我们没有经验，所以在志愿者管理方面始终存在一些问题。比如说有一些志愿者没有能够按时到达现场，有的甚至迟了很多。有一些其他的团队，则是因为没有及时沟通，导致了一些不必要的麻烦。在团队时间务

的分配上，我们没有充分的考虑各种不同的情况。这些问题需要我们在今后进一步总结和改正。

### 第三段：心得收获（250字）

在这次实践活动中，我感受最深的是：一个好的团队是基于一体协作的精神、团结的意志和共同展望的愿景。每个队员都有着各自的能力和特点，在团队合作中，我们需要通过充分的沟通和交流，使得我们的能力得到更好地施展。实践活动中，我们需要对自己和他人都要有一个清楚的认识，寻求合作共赢的终局，提升了自己的综合素质。此外，实践活动也培养了我的事务处理能力、沟通能力和领导能力，让我更好的了解社会及了解生活、拓宽视野。

### 第四段：分析问题并提出改进的方案（250字）

在实践活动中，我们遇到了一些问题，需要我们进一步反思和总结，提出相应的改进方案。首先，在志愿者管理方面，我们需要更加细化和规范化。为了不耽误整个活动的进程，我们需要提前做好志愿者的招募、培训和管理工作。在活动期间，还应该设立班次，对志愿者进行跟踪和管理。另外，需要加强与社区的沟通协作，充分发挥社区协调组织的作用，合理规划并安排实践活动，充分考虑居民的需求和利益，让活动更好地落地开展。此外，在时间操作上，我们需要注重细节规划，充分考虑到成员的存在状态和个人经验，而不是一刀切，拘泥于任务完成。

### 第五段：总结（300字）

总的来说，这一次的实际活动是一次很好的锻炼机会，让每个人都有了很好的成长和发展。通过这次活动，我认识到了自己的不足和不足在哪里，也让我抓住了自己的机会和优势。每个人都更加深入地了解了自己，发挥了自己的特长，也更加真切地体会到了团队合作的必要性和重要性。在今后的学

习和生活中，我们将更加注重细节、加强团队协作，不断提升自己，全面发展，为人类的未来发展做出自己积极的贡献。