

# 最新大学生美容院实践心得 大学生实践锻炼的心得体会(通用14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。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 大学生美容院实践心得篇一

随着社会的快速发展和人才需求的不断增加，大学生实践锻炼已经成为了大学生发展个人能力和提升就业竞争力的重要途径。通过参加各种实践活动，大学生不仅能够在专业领域得到实际操作的机会，还能培养团队合作精神和领导力。在我参与实践锻炼的过程中，我深刻体会到了实践的重要性，并获得了一些宝贵的心得体会。以下将从实践锻炼对知识的巩固、技能的提升、人脉的拓展、自我认知的加深以及综合素质的提高等方面探讨实践锻炼的收获。

首先，实践锻炼对知识的巩固十分重要。在课堂上所学的理论知识只有应用到实际中才能真正理解和掌握。通过实践锻炼，我们能够将书本上的知识与实际操作相结合，加深对知识的理解和记忆。比如，我曾参与过一个社会调研项目，在这个项目中，我需要通过实地走访和问卷调查的方式了解当地居民的消费行为。通过这个实践项目，我不仅掌握了调研的具体方法和技巧，还加深了对相关学科知识的理解。实践锻炼不仅帮助学生将知识应用到实际中，还激发了他们学习的兴趣。

其次，实践锻炼能够提高大学生的实际操作技能。大学生的实践锻炼往往与他们所学专业相关，通过实际操作的机会，他们能够不断提升自己的实际技能。例如，在计算机专业的实践课程中，学生可以通过编写程序、完成项目等方式提高

自己的实际操作能力。通过多次实际操作，我发现自己在专业技能上的提升非常明显，不仅能够熟练地运用所学的知识，还能灵活运用，解决实际问题。实践锻炼不仅强化了学生的理论基础，还培养了他们的实际操作能力。

第三，实践锻炼对大学生的人脉拓展非常重要。通过参与各种实践活动，大学生能够结识来自不同地区和不同背景的人们。这些人脉资源对大学生的未来发展具有重要的推动作用。在实践项目中，我结识了很多志同道合的朋友，我们通过共同的目标和合作，建立了深厚的友谊，并互相帮助和支持。这些人脉关系不仅能够帮助我在求职时拥有更多的机会，还能为我提供实用的建议和帮助。

第四，实践锻炼能够加深大学生的自我认知。在实践锻炼中，我们会面对各种不同的挑战和困难，需要解决实际问题，这对我们的自我认知提出了很高的要求。通过实践锻炼，我发现了自己的优点和不足，并且努力弥补不足，提升自己。实践锻炼不仅能够帮助大学生更好地了解自己，还能培养他们的自信心和自主能力，为他们的未来发展打下坚实的基础。

最后，实践锻炼能够全面提高大学生的综合素质。大学生的综合素质包括专业素养、人际交往、语言表达等方面的能力。通过实践锻炼，学生能够提高自己的专业素养，并培养良好的沟通能力和团队合作精神。在实践项目中，我学会了如何与他人合作，如何与不同的人沟通交流，这些对于提高我在实践中的领导力和综合素质非常有帮助。实践锻炼使我全面发展，使我变得更加成熟和自信。

总的来说，大学生实践锻炼对于他们的个人发展和就业竞争力提升具有重要的意义。通过实践锻炼，大学生能够巩固知识、提升技能、拓展人脉、加深自我认知和提高综合素质。我相信，通过不断的实践锻炼，我们大学生一定能够在未来的职场中更加出色地展示自己的能力和才华。

## 大学生美容院实践心得篇二

近年来，滑雪成为了众多大学生放松身心、锻炼体魄的一种主要方式。作为一项具有高风险的运动项目，滑雪不仅考验参与者的技巧，还需要良好的身体素质和心理素质。因此，通过大学生滑雪实践，我们能够获得丰富的经验，并体会到它对我们的成长和发展有着深远的影响。

首先，滑雪实践对大学生身体素质的培养起到了至关重要的作用。作为一项需要全身协作的运动，滑雪要求滑雪者拥有稳定的平衡感和优秀的身体控制能力。通过日常的训练和实践，我们需要不断提高自身的耐力、灵活性和协调性，才能应对复杂多变的滑雪场地和气候条件。在滑雪的过程中，我们的膝关节、腰椎和腿部肌肉等得到了有效的锻炼，增强了我们的肌肉力量和反应能力。通过坚持滑雪实践，大学生能够培养良好的体魄，保持健康并提高自我抵抗力。

其次，滑雪实践对大学生的心理素质有着积极的影响。滑雪是一项需要克服恐惧和挑战自我极限的运动，它往往会面临高速滑行、陡峭坡面和突然的雪崩等意外情况。这要求滑雪者要保持冷静、机敏并做出正确反应，以确保自己的安全。在滑雪实践中，我们不仅要学会面对困难和挑战，还要学会从失败中吸取经验教训并紧急处理突发情况。通过不断的挑战和克服，大学生们能够培养出坚韧的品质，并提高应对压力和危机的能力。

此外，滑雪实践也能够帮助大学生培养团队协作意识和沟通能力。滑雪通常是以小组为单位进行的，每个小组互相配合，共同应对各种情况。在滑雪过程中，团队成员要相互照顾，协助对方解决问题，确保整个小组的安全。同时，滑雪实践还要求团队成员之间进行有效的沟通和协作，告知对方自身的意图和动作，以减少潜在的事故和碰撞。通过滑雪实践，大学生们能够学会团队合作，理解集体利益的重要性，并提高自己的沟通能力和人际交往能力。

最后，滑雪实践能够让大学生有机会近距离接触自然，体验大自然的美妙和神奇。在滑雪的过程中，我们能够欣赏到大自然的秀丽风光，呼吸到清新的空气，感受到雪地带来的纯净与宁静。与都市繁忙的学习和工作环境相比，滑雪可以让我们暂时抛开烦恼和压力，回归自然，激发自己内在的潜能和创造力。此外，滑雪实践也能够让大学生认识到环境保护的重要性，提高他们对自然资源的珍惜和保护意识。

总之，大学生滑雪实践的心得体会是多方面的。它不仅能够帮助大学生锻炼身体，培养心理素质，提高团队协作能力，并感受自然的美丽和神奇。因此，大学生们应该积极参与滑雪实践，不断丰富自己的经验和技能，为自己的成长和发展打下坚实的基础。

## 大学生美容院实践心得篇三

因此我利用暑假在法院进行了为期半个月的实习，这也是我进入大学以来第一次比较正式的假期实习。其中具体工作主要是在书记员办公室一些辅助性事务，比如复印、扫描资料，协助整理卷宗，草拟法律文书(判决书等)，填写、送达法律文件(传票、协助执行通知书等)。但是就是这些看上去不起眼的琐屑工作却让我们切切实实得到了实践的锻炼。

在这次短暂的实践中，我发现我们学生的能力离实际工作的要求确实有相当的差距。举个例子，在卷宗整理完后，需要用打码机在每一页打上号码，如xx年的卷宗的第一页即为060001，以此类推。另外，对合议庭审理的案件，同一案件的卷宗分为正、副两卷，正卷存放起诉状(及答辩状)、案件受理费通知书、传票、各种证据、本案的判决或裁定，有时还有财产保全的相关材料等；而副卷则存放合议庭评议笔录等内部文件。对这种卷宗，正、副卷是要分开打码的。但很不幸，平时做事有些粗枝大叶的我可是犯了大错误，给副卷打完码忘记调整号码机顺序即继续打码，结果正、副卷的号码连起来了，只好随后返工。而在这个过程中，有时要从某一

页接下去打，我居然没看清开始页码便草率开始，结果自然是多次返工。后来我提醒自己不要急于求成，看清要求再开始，这才正确完成了任务。但在这当中的多次返工也给人家单位造成了麻烦——比如一页纸上的页码划了再打，一片涂涂改改的墨团影响美观。

这几件事让我思考了好些时间，结是我必须重新认识自己，重新评价自己的'能力。大学生是“天之骄子”，都是心比天高的一群，包括我在内的学生们都对自己自视甚高，对大学生找工作难感到愤愤不平或者大惑不解。不过这半个月的“工作”却让我有些放平心态了。我们两个(还有个同学和我一起实习)“天之骄女”连打码这样的小事都要出错，而且是一而再再而三地出错。当然我们可以拿我们没打码经验当“挡箭牌”，不过我不想这样。因为仔细探究错误产生的根本原因，还是我们平时只顾死读书，动手能力太差。其实我们一天到晚“教学楼—食堂—宿舍”三点一线的生活模式让我们的生活显得太简单了，离纷繁复杂司法实践也太远了；我们曾经以为我们会很多东西，但一到实际中才发现什么都要从头开始学。也难怪刚毕业的学生不好找工作了——人家要的是会干活的人，而不是“学生”。

## 大学生美容院实践心得篇四

大学生实践项目是指学生为了提高自己的实践能力，在校期间主动参与各类实践活动的一种形式。这类项目在如今的高等教育体系中占据着非常重要的地位，逐渐成为许多大学生的必修课程。通过实践项目，学生们不仅能够将自己在课堂上所学的理论知识应用于实际生活，还能够锻炼自己的领导能力、团队合作能力以及解决问题的能力。因此，参与大学生实践项目对于每一位大学生来说都是一种非常宝贵的经历。

### 第二段：体会如何提高专业能力

大学生实践项目给予我们更多实践操作的机会，通过这些机

会，我们能够更好地将课堂所学应用于实际，提高自己的专业能力。比如，我们在参与某项实践项目时可以接触到与我们专业相关的实际问题，并且通过实践来解决这些问题。在这个过程中，我们能够发现自己专业知识的不足之处，并逐渐弥补这些不足。此外，实践项目中的实际操作也能够加深我们对专业的理解，提高我们的实际操作能力。

### 第三段：体会如何培养领导能力

参与大学生实践项目，还能够培养我们的领导能力。在实践项目中，我们经常需要担任一定的责任和角色。在这个过程中，我们需要组织和管理团队成员，协调各种资源，解决问题和决策等等。这些经历可以增强我们的团队合作和协调能力，培养我们的领导潜能。通过这些实践经验，我们学会如何带领团队前进，如何发挥每个人的长处，如何在团队中建立积极向上的合作氛围。

### 第四段：体会如何增强社交能力

参与大学生实践项目，还能够增强我们的社交能力。在项目中，我们会遇到各种各样的人，他们有不同的背景和不同的思维方式。通过与这些人的交流和合作，我们能够更好地理解他人的需求和想法，并且学会倾听和尊重不同意见的重要性。此外，在实践项目中，我们还可以结交到一些志同道合的朋友，通过与他们的互动和交流，拓宽自己的人际关系网。

### 第五段：总结大学生实践项目的收获和心得

通过大学生实践项目的参与，我们不仅能够提高自己的专业能力和实际操作能力，还能够锻炼自己的领导能力和团队合作能力，增强自己的社交能力。这些经历对于我们的成长和发展来说都是非常宝贵的。在实践项目中，我们能够发现自己的不足，并且不断与他人交流和学习，克服这些不足。同时，实践项目也为我们提供了一个锻炼自我的平台，让我们

在尽情实践的同时，收获更多宝贵的经验和知识。因此，我相信大学生实践项目对每一位大学生来说都是一段非常宝贵的旅程。

## 大学生美容院实践心得篇五

暑假是学生充实自我、增加阅历、了解社会的重要阶段。作为社会中思想最活跃的群体，大学生都有着自己精彩的假期计划：打暑期工，是一种身心的磨练，在赚取生活费用的同时，又可以亲身感受社会这个熔炉；有人抓紧机会去进修，参加雅思、托福、托福、考研等培训班，让自己的知识得到更完善的补充；有人则准备跋山涉水，去游历神州各个地方，扩大自己的视野、丰富自己的阅历……而卧则是希望能够深入校园，融入学生的群体中，所以我选择了教师实习这项活动。

假期实习能够锻炼我们的能力，但不是朋友一拉、老师一说参加实践有这样那样的好处，脑袋一热就上了，一定要保持一颗平常心去面对。在持有正确的态度，向有经验的老师和同学咨询，然后真正的全身心的投入到其中。可以很好的提高学生的观察力，能发现问题分析问题，更深入的了解学生的生活学习情况，毕竟大学生大多是来自于农村，最后也要服务于农村，及早深入社会有助于大学生为将来的工作与生活做更充分的准备。

实习教学是培养学生中的一个十分重要的实践教学环节，要积极探索实践教学与“生产、研究、学习”相结合的办法，才能培养具有求是创新精神人才。实践教学目的是理论联系实际，增强大学生对于社会、国情和学科专业背景的了解；通过实地动手、思考解决现实问题，使其开阔视野、巩固理论知识、增强创新意识、提高综合分析问题和解决问题的实际能力；增强劳动观念，激励学生创新和创业精神。

下面就讲讲我的大学生教学实习经历吧，很令人难忘的回忆，它是我大学以来的第一次教学实习，从中我觉得自己成熟了，

因为我要照顾比我更小的学生，看到他们纯真的眼神，我觉得自己有义务担负起教育他们传授给他们只是得责任。目前各大高校都有着各自与学校专业相互挂钩的教学实习基地，这更有利于针对性地将学生所学专业与实际生产相联系。当我们在实习过程中，不能只是在实习中观察老师前辈们怎么做，更多的是要亲身尝试。学生在实习过程中，还要定期书写实习报告或心得，这样才能很好的总结实习经验，为以后的工作奠定基础。

一开始我先较快的了解整个班级的学生情况。记得刚开始和小同学相处时，我急着找潭老师了解班级情况。但潭老师并没有直接告诉我，而是让我自己去发现、去了解。可能当初我有点不理解。但后来想一想潭老师并没有做错。我应该用自己的眼睛用心去观察了解这个班级，了解学生，毕竟我面对的还是学生，这也是对我的一个考验。接下来我就通过班干了解了班级的一些日常工作以及班委的一些工作。其次，我再熟悉和掌握学生的情况。为了能和学生打成一片，我抓住一切可能的机会和他们接触交流。除了上课时间，我一直是跟班的。刚开始几天，学生都不怎么和我说话，都非常被动。我发现自己好象很难融入这个班级，原因是彼此不了解，这时我采取主动，通过关心他们的学习、生活情况，慢慢的和他们交流。通过自己的主动以及对他们的关心，学生也逐渐放开来了，都愿意主动找我交流了。师生之间就应该多交流，只有这样，才能了解学生。

我能在潭老师的指导下，辅助她主持日常工作并组织了一次班级活动。在这短短的两个星期，我的是监督学生的学习、纪律以及卫生。在监督的同时，不忘教一些道理给他们，能结合他们的年龄特点进行思想教育。比如作业上交，很多同学每次过来不是说自己忘了做作业就是说不会做的理由来拖欠作业。通过自己对他们的监督及必要的思想教育，一部分同学能很好的改掉不写作业的坏习惯。特别是我们班的张明，每次作业都不写，到了后来都是他主动把作业本给我，看到上面写满满的，我非常高兴。我想他们还是比较懒，学习主

动性不够，像此类学生就需要我们的监督和引导。除了作业，还有卫生打扫，女生比较认真积极，而有部分男生就非常懒，总是推推拖拖。对与这类学生，就应该给他们明确的任务。我们班有太多调皮的学生，我发现自己很难对他们进行思想教育，你不能对他硬来，你越是态度强硬，他就越反抗。对于这类学生，应该在平时和他们多交流，能够在平常的交流中适当的通过一些言语对他们作一些引导。

开展活动，学生是主体，因此开展的活动就应该迎合学生的兴趣。在一开始，我就询问他们喜欢开展什么体育活动，以及什么班会。通过收集学生的意见，我组织很多游戏。我想通过这些活动增强班级的凝聚力，为了更好的准备这场比赛，我还让学生展开了一些比赛，这些比赛非常受学生欢迎。在比赛过程中，女生表现积极，能够很好的为队员加油助威。这就很好的体现了班级的凝聚力。

## 大学生美容院实践心得篇六

近年来，越来越多的大学生开始重视实践活动的重要性，积极参加各种社会实践、志愿者服务、创新创业以及实习实训等活动。这些实践活动不仅为大学生提供了锻炼自己的机会，也为他们的个人成长和职业发展带来了巨大的机遇。本文将从“大学生实践的重要性”、“实践能力的培养”、“实践的意义和价值”、“实践心得与体会”以及“未来的发展”等五个方面探讨大学生自身实践的心得体会。

首先，大学生实践的重要性不言而喻。众所周知，大学生作为社会的栋梁之才，承担着改变国家未来的重责任。而实践活动则是大学生打开眼界、增长见识、锻炼能力的重要途径。通过实践活动，大学生可以拓宽自己的知识面，增加社会经验，提高解决问题的能力。同时，实践活动也为大学生提供了与社会接触、了解现实社会的机会，使他们对社会发展的方向 and 市场需求有更加清晰的认识。

其次，实践能力建设是大学生实践活动中的核心内容。实践能力的培养主要表现在两个方面，一是理论联系实际的能力，二是实践创新的能力。大学生在实践活动中，要善于将书本知识与实际问题相结合，运用所学理论解决实践中遇到的问题；同时，还要培养自己的实践创新能力，积极探索新思路，勇于尝试新方法，不断提高解决问题的能力和创新意识。

第三，实践的意义和价值不仅体现在大学生个人成长上，也体现在社会发展和进步上。大学生实践活动是他们实践个人价值、实现社会价值的重要阶段。通过实践活动，大学生能够更好地认识自己，明确自己的发展目标和职业规划，从而更好地适应社会的需求，为社会贡献自己的力量。同时，实践活动也能够促进社会进步。通过与社会接触和互动，大学生能够更好地了解社会问题和矛盾，为解决这些问题提供切实可行的建议和方案。

第四，实践心得与体会是大学生实践活动后的宝贵财富。通过实践活动，大学生获得的宝贵经验和教训应该成为他们未来发展的基础和借鉴。首先，大学生应该总结自己实践活动中的成功经验和失败教训，对自己的能力进行评估和提升。其次，大学生应该学会将实践中的经验与理论知识相结合，形成理论指导实践、实践促进理论的良性循环。最后，大学生也应该善于分享自己的实践心得和体会，与他人交流、沟通，促进共同进步。

最后，大学生实践心得与体会对于未来的发展具有重要的指导意义。实践活动是大学生职业发展的重要一环，而实践心得与体会则是他们面对职业发展时的重要参考。通过实践活动，大学生能够更好地了解自己的职业兴趣和潜力，从而为自己未来的个人规划和职业发展提供有力的支持。同时，实践心得与体会也可以帮助大学生更好地适应职场环境，提高自己的综合素质和竞争力，为未来的职业发展打下坚实的基础。

总之，大学生自身实践心得体会是他们成长的重要组成部分，也是他们未来发展的宝贵财富。通过实践活动，大学生能够增长见识、提高能力，为个人成长和职业发展打下坚实的基础。同时，实践活动也是大学生实践个人价值、实现社会价值的重要途径。通过总结实践心得和体会，大学生能够更好地规划未来，适应社会发展的需求，为社会进步做出积极贡献。因此，我们应该积极参与实践活动，不断总结经验，发掘自身潜力，为自己的未来注入强大动力。

## 大学生美容院实践心得篇七

大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。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。在寒假一个多月中，我也体验了打工的感觉。

终于开始第一天的工作。即兴奋又有些紧张，进去做事觉得感觉很奇怪，因为以前一直都是以消费者的身份进的饭店，这次的身份却是一个服务员。第一个感觉就是首先要把心态调整好。第一天来什么也不懂，店长就叫了一个老服务员来教我。平常在超市逛的时候不觉得，来工作的才知道超市的工作还真是不简单的，每个细节都要弄好。我第一天是试工，我很努力的学习，虽然说有点累，但我很积极、很投入，店长很满意，因为这毕竟是我社会实践的第一步。所以在那一天的时间里，虽然说有点累，但我却觉得挺充实的。

自信是在社会立足所必需的。开始放假的时候，知道要打暑假工时，自己就害怕了，这都是自悲的心态在捣蛋。感觉困难挺多的，自己的社会经验缺乏，与别人沟通的技能又不怎样等等原因使自己觉得很渺小。自己怯弱、自悲就这样表露出来。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。要对自己的能力做出肯定。这是找工作时舍友给我的忠告。在多次面试中，明白了自信的重要性。没有社会工作经验没有关系，重要的是我的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，有自信才更有活力更有精神。

善于与他人沟通，也是作为服务员所必须进行的一项工作。经过一段时间的寻找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的练习。以前工作的机会少之又少，即便是去年暑假在医院的实践也是很少与病人接触，这使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这也是很尴尬的。在超市工作时，因为是服务员，与别人谈话的时间变多了，此时，不得不学着与顾客沟通，使顾客接受你的意见和建议。与同事间的沟通也同样重要。别人给我意见，我就得认真听取，耐心、虚心地接受。

## 大学生美容院实践心得篇八

暑假时间过得好快，短短的五天社会实践结束了。这段时间里，对于我来说，好长!其间有着太多的感受。我想，这是一个过程，一个学生走向社会的过程!我们学习到了很多东西。

实践前期，我与陶奎关于申报社会实践之事进行了讨论，并向学校递交了申请。学院那边批下来后，我们小组成员就活动内容细节进行了详细的讨论。学院里举办的出征仪式上，当我手里扛着队旗，我雄心壮志!一切准备充分后，我们于7月13号晚出发，开始了一段不寻常的旅程。

7月13号晚，我们来到了汉中门，因为去盐城射阳的汽车是明早6点走，所以提前在车站准备好。当天晚上，我们在车站里

海阔天空。一下子，我们的距离就拉近了。

当天晚上，我们小组组织了一次紧急会议，对原先做的计划做出了相应的调整。情况还好，我们克服了一些困难，做出了应对策略。休息过后，我们开始了真正的实践。

7月15号，这是我们社会实践的第一天，我们早早地起来，天才朦朦亮，然而我们发现田地里早已人声鼎沸。看看手表，才5点半，这时我想起我们在学校时，起床时哪次早于7点？跟他们相比，我们真的是生活在幸福中。当天上午，按照计划，我们采访了村长邓秀委。

村长的一身朴素衣着把我们的紧张情绪一扫而光，村长热情地接待我们，并向我们介绍村里近年来的变化和目前存在的问题，并向我们讲述了丹顶鹤保护区建立后村中发生的变化。这是我们的第一次采访，初次的生涩，慢慢地变成了轻而易举的事。当天下午，我们来到了村中老教师陈老师家中，陈老师现已70高龄，然而依旧健壮。陈老师为村里教育事业做出了杰出贡献，他在那个简陋的小山村里，一教就是30几年。

陈老师穿着朴素的衬衫向我们讲述了农村教育存在的问题，他对村里小孩的关爱令我们感动。下午3点，我们告别陈老师家，深入农田与农民叔叔们进行了访谈。对于我们的到来，在田间引起了不小的“风波”，大妈们纷纷放下了手头活，与我们亲切的谈开。他们一一地回答了我们的问题，之后，我们帮他们做些农务活，虽然有点累，但看到劳动成果，心里好开心！

7月16号，我们实践小组一行驱车至射阳县城。首先来到了射阳迎宾馆，迎宾馆是射阳县第一家宾馆，与丹顶鹤保护区有着密切的联系。迎宾馆董经理亲切接见了我们，并热情地配合我们完成了本次采访。董经理告诉我们很多县里丹顶鹤保护区对相关企业带来的经济效益。

采访结束后，我们来到了射阳县环保局，环保局工作人员对我们的到来表示欢迎，并为我们讲述了环保局近年来所采取的一些切实可行的环保政策，及环保工作的开展情况。为了进一步了解到环保政策的落实情况，我们来到了环境监督大队，大队们热情的接待了我们，向我们展示了前几个月来各地考察的环境成绩。

这些对于从小生活在学校环境里，从小在课堂里长大的我们来说，是一个考验。这里是一个全新的环境，我们必须学会与他们交往。好在他们都是非常热情，让我们活动的开展顺利好多。今天奔波了整个县城，虽然有些疲惫，但是收获不小。

7月17号，终于来到了向往已久的丹顶鹤保护区，首先我们到了镇上的办公室进行丹顶鹤保护区旅客管理制度，及相关政策的了解。下午，我们来到了“鹤乐园”实地考察，对鹤研究所的工作人员进行了一个采访。实践进行的很顺利，三天来，可以看出我们越来越熟练。从刚开始的羞涩，到现在的落落大方。这些无不体现着我们的成长！

7月18号，时间过得好快，我们必须返校了。当看到车外前来相送的老人小孩时，我的心震撼了。这几天来我们之间的相处，慢慢地培养出来的友谊，真得很浓厚。我知道，我必须回去，我还有好多事要做，暂时告别吧，大叔大妈们，可爱的小朋友们。

社会实践接近尾声，但这段记忆，我一定会永远记住。我想，这段时间里所学到的知识，我一定会受益终身！

最后，还是让那句诗概括我的感受：山重水复疑无路，柳暗花明又一村。

大学生的实践心得

## 大学生美容院实践心得篇九

编导实践周作为大学生艺术专业的一项重要实践活动，是提升学生综合能力的有力途径。我作为一名编导专业的学生，近期刚刚结束了一周的编导实践周，这段时间经历了许多新鲜而有趣的事情，获得了很多宝贵的经验。在这里，我将分享我在编导实践周中的心得体会。

首先，编导实践周是一个很好的锻炼机会。在这一周的实践中，我们需要完成一部短篇舞台剧的编排和导演工作。这要求我们首先要对剧本进行深入的理解和分析，然后根据角色和情节的需要进行编排和导演。在这个过程中，我们需要根据剧本的要求选取合适的舞美布景和音乐，还需要协调演员之间的配合和舞台上的动作。这个过程需要我们的专业知识和综合能力的结合，通过实践，我们不仅更加熟悉舞台剧的制作流程，也提高了自己的组织和沟通能力。

其次，编导实践周是一个交流合作的机会。在实践周中，我们不仅需要和演员们密切合作，还需要和其他编导同学和具有其他艺术专业背景的同学进行交流。这个过程中，我们可以互相借鉴和学习，共同探讨解决问题的方法。在和其他同学的合作中，我们不仅可以学到其他专业的知识和技巧，还可以通过反思和交流更好地完善自己的作品。这也是提高我们团队协作能力和交流能力的机会，让我们更好地适应未来的职业生涯。

再次，编导实践周是一个实践和总结的机会。通过一周的实践，我们可以亲身感受并理解编导的工作流程和工作环境。我们可以逐步发现和解决问题，在实践中不断完善自己的编导技巧。同时，在实践过程中我们需要不断总结和反思，让我们在不断实践中提升自己。通过与其他编导同学的交流和观摩，我们可以学到更多的经验和技巧，并且在实践中尝试和应用。这样的周期性实践和总结，可以帮助我们不断磨练和提高自己的作品更加出色。

最后，编导实践周是一个提升自信和成就感的机会。编导是一个富有挑战性的工作，需要我们面对众多困难和压力，但在实践周中，我们可以亲身参与其中并取得成果。当我们看着自己精心编排和导演的舞台剧在观众面前呈现出来时，我们会感到前所未有的兴奋和自豪。这样的成功经历会给予我们很大的启示和信心，激励我们在以后的学习和工作中更加努力。

总之，编导实践周是一个极具挑战性和收获的过程。通过这一周的实践，我们可以锻炼自己的技能，提高综合能力，与他人交流合作，不断总结和提升自己，并获得自信和成就感。这对培养学生的专业素养和综合素质有着重要的作用。我深有体会地认识到，只有通过实践才能真正理解和掌握编导的技能和精髓，同时，我也更加坚定了自己未来从事编导工作的决心。我相信，通过不断地实践和学习，我会不断提升自己的编导水平，为舞台艺术事业做出更多的贡献。

## 大学生美容院实践心得篇十

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。这个假期，我报名参加了家乡的“返家乡”大学生社会实践活动，在“河小青”志愿服务中，化身“清洁工”，为母亲河带来新的面貌，在“童心港湾”志愿服务中，化身“大哥哥”，给社区的小朋友们，带来知识与快乐。在这个过程中，我们收获了一群志同道合的伙伴，也收获了一个更加成熟的自己。“尘雾之微，补益山海；萤烛末光，增辉日月”通过自己的坚实付出，实现自我的社会价值，推动家乡发展，社会进步，这是我们青年大学生应该做的，也希望以后有更多的青年们，能够“站的出来，顶得上去”，为家乡的发展贡献自己的青春力量！

## 大学生美容院实践心得篇十一

领导和工作人员的热心帮助和指导下，我积极参与公司日常

经营管理相关工作，注意把书本上学到的理论知识对照实际工作，用所学知识加深对实际工作的认识，用工作实践验证所学的管理理论，试着去探寻日常管理工作的本质与规律。实践中我做到了像正式员工一样遵守工作纪律，按时上下班，不迟到、不早退，认真完成领导和其他同志交办的工作，写作网得到所在实践部门领导和同志的一致好评。通过实践，使我对企业的经营管理工作有了更深层次的认识。山东×××建工集团有限责任公司，其前身是×××下属的工程建设公司，现为国有独资有限责任公司，企业注册资金××万元，具有国家矿山工程施工一级总承包资质，现有在册员工×××人，企业年产值超过×亿元。先后荣获煤炭部优秀施工企业、山东省优秀管理企业等称号。我实践所在的公司考核经营办公室，其主要职责是编制公司生产经营月度计划，组织各有关单位召开公司生产计划平衡会议，整理各生产单位月度经营考核兑现资料，组织公司各承包单位兑现实施，及时了解各生产单位生产单位经营完成情况，参加分公司、项目部的月底综合情况验收，及时了解各单位生产经营、工程进度、施工情况。可以看出，经营考核办公室在公司中定位于对企业经营管理的整体情况调度与控制，可以说是在为企业的经营发展起到了导航员和调度员的作用，不仅要把企业各方各面工作的真实情况反馈给公司领导，以便于据此作出决策，还要提出自己有见的专业性建议，做好领导参谋、助手的角色。能够在这样在企业发展中起着重要作用的部门参加实践，无疑对我增加工作经验、验证所学是一个千载难逢的机遇。

从现代企业的发展看，企业发展取决于经营的质量和效果，只有在外广开源头，争取承揽更多的工程、提高各类产品销量，在内多方节流，避免不必要的支出，真正做到真金用在刀刃上，才能在市场日益激烈的竞争中保障企业发展。对于像×××建工集团这样的建筑类企业来讲，要特别重视发展工程建设这一主业，而干好在建工程是承揽后续工程、开辟新市场的必然要求和前提条件。经营考核办公室正是有针对性地去做好这方面工作。实践中，我像部门其他同志一样，注

重工作的实效性和真实性，到工程建设的现场去实地了解情况，掌握第一手资料。在正在施工建设的刘官庄煤矿，我们深入工程现场，通过现场勘查、走访了解、听取项目部介绍等多种形式，对施工建设情况和整个工程进度、项目部运作情况都有了明晰、真实的把握，对工程质量、安全、文明工地的加大检查力度，对发现的问题落实整改，促进施工管理水平，并在此基础上对照月度计划和公司确定的工程进度总体要求，根据公司规定兑现工程进度奖惩，对工程施工建设提出意见、建议，及时将项目施工情况上报公司领导，以考核促进项目施工开展，保障工程进度按期完成，确保满足甲方要求。通过这些亲身参与的工作实践我深深感到，之所以×××建工集团公司能够有今天这样的发展，从一个项目的成功运作上可略见一斑，正因为始终把严格管理放在首位、加强科学和引导和控制，同时在项目建设中采取了灵活多变、适应市场瞬息万变的组织结构和领导决策机制，才能够在市场上创造了良好的市场美誉度，才能为企业创造更多的发展机遇，我想，这也应是×××建工集团打造“×××品牌”战略的最好体现。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。在实践过程中，我在为不断接触到的全新的工作体验而兴奋不已的同时，我也深深地感觉到自己社会经验的不足和在实际运用中专业知识的匮乏。在刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我心里动摇了自己的工作信心，不禁对自己的能力产生了怀疑，甚至感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。但是在坚持度过了最初的困惑后，在部门领导和同志们的悉心指导下，我在较短时间内进入了工作状态，在实践过程中不断增强着自己的信心，相信自己可以像一个正式员工那样处理好各项工作。如果说这次实践得到了什么，除了增强了社会实践经验、丰富了自己的专业知识外，增强了自己的信心也是一个很大的收获。

在实践中，随着对企业情况的了解和专业适应应用到实际工作中的体会，我产生了对企业发展、对专业学习的两点想法：

第一，在企业发展中，要大力加强对企业全员的现代经营观念的培训和教育。效益是企业生存和发展的根本，只有实施“零缺陷、低成本”的企业发展战略，才能适应市场的激烈竞争，获得更大的赢利空间，加快企业的发展。因此，树立以促进企业以效益为中心，提高管理精细化、科学化、规范化的现代经营管理理念显得尤为重要。在实践中，我接触到的部门其他同志都有着多年从事经营管理的经验，无论是理论知识、工作能力还是对经营管理的思考都很出色，对企业面临的形势，对企业经营管理方面的建设有深刻的认识。但从企业整体来看，也存在着大部分人对现代化的科学企业经营管理理念缺乏认知、对企业经营管理理解不够深入的现象。对此，我觉得一个企业的发展仅靠一部分人是远远不够的，只有企业全员增强现代化的经营管理思想教育，从企业领导到普通员工人人心中取得企业经营管理的“真经”，才能在日常工作中自觉以此为标准指导工作开展，为构建企业科学的经营管理体制、形成全员促进企业发展的合力打下良好而坚实的思想基础。

三是社会实践广度与深度的关系，力求实践内容与实践规模同步协调开展。

“千里之行，始于足下”，这近一个月紧张而又充实的实践，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用、过渡的作用，是人生的一段重要的经历，对将来走上工作岗位有着很大帮助。这次我得到了很多以前未曾有过的工作体验，诸如向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明交往等一些做人处世的基本原则我以后都要在实际生活中认真的贯彻。这一段时间所学到的经验和知识比书本上的理念活泼的多、生动的多、真实的多，也让我深刻了解到了其他一些道理，如在工作中处理好人际关系、注意工作的方式方法等

等。在收获的喜悦外，也有一些遗憾，那就是由于实践时间和某些实际因素限制，我对企业经营管理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，不能像真正的企业员工一样去亲身感受、具体处理一些工作。但无论如何，这次实践带给了我很多有益的东西，是我人生一笔重要的财富，我将去认真地回顾、总结，特别是要从专业的角度去加深对这段经历的理解，把它当作一次良好的机遇，促使自己更好地完成学业。

## 大学生美容院实践心得篇十二

### 第一段：实践的重要性及目的（250字）

大学生自身实践是培养学生综合素质、提高实际能力和自主创新能力的重要方式。实践是指将所学的理论知识与实际操作相结合，通过真实的实践活动来检验与展示个人所学与能力。实践的目的是让大学生在实际中找到问题、寻找解决方案，增强自己的实际能力、合作能力和创新意识。大学生从实践中获取真实的成长与收获，不断提高自身的综合素质。

### 第二段：实践中的技能与经验（250字）

在大学生自身实践中，他们不仅能够实践所学的知识，还能够学到很多实用的技能。比如，他们可以通过参与社会实践活动，提高自己的社会实践能力和社交能力。通过科研实践，他们能够培养自己的独立思考和解决问题的能力。同时，大学生还可以在实践锻炼自己的创新能力和合作能力。通过与不同背景、不同专业的同学一起合作，他们可以学到如何与人沟通、如何协作以及如何解决团队中出现的问题。

### 第三段：实践的挑战与困惑（250字）

尽管实践对大学生的发展很有益处，但实践也面临一些挑战和困惑。首先，实践活动的过程中可能会遇到很多的困难和

挑战，这需要大学生们有足够的耐力和毅力去面对。其次，一些实践活动可能需要大学生们投入较多的时间和精力，这对于他们的学业和其他方面会产生一定的压力。第三，一些大学生在实践活动中可能会遇到自己能力上的瓶颈，这需要他们不断反思和调整自己的学习策略，提升自己的专业能力。

#### 第四段：实践的收获与体会（250字）

大学生通过自身的实践活动，取得了丰富的收获。首先，他们获得了丰富的实践经验，在实际操作中提高了自己的实际能力。其次，他们学会了如何与他人合作，提高了自己的团队协作能力。再次，实践让大学生意识到自己的不足，明确了今后学习的方向和目标，激励了更好地学习和发展。最后，实践给大学生带来了更广阔的视野和思维方式，让他们更好地适应社会的发展和变化。

#### 第五段：未来发展及总结（200字）

对于大学生来说，实践是自身成长和发展的关键一环。通过实践，大学生能够丰富自己的知识与经验，提高自己的实际能力和创新意识，培养自己的团队合作能力和社会责任感。然而，实践也有其困难与挑战，需要大学生们坚持与克服。因此，大学生应该积极参与各种实践活动，利用实践的机会不断锻炼和提高自己。通过实践，大学生可以丰富自己的人生经验，为自己未来的发展打下坚实的基础。

### 大学生美容院实践心得篇十三

在大学这个知识的殿堂里，每一位大学生都有着不同的目标和梦想。为了更好地实现自己的人生价值，提高自身素质，大学生们积极参与各种正能量实践活动。在这些实践活动中，大学生们能够丰富自己的阅历、培养自己的实践能力，并且通过这些实践活动的参与与收获，从中汲取到宝贵的经验和教训。

大学生们积极参与各种社会实践活动，认识到了团队合作的重要性。在实践活动中，大学生们通常需要与他人合作完成一项任务，这就要求团队成员之间的相互理解和信任。在我参加一个志愿者团队的实践活动过程中，我深刻体会到，只有充分发挥每个团队成员的优势，并且相互协作，才能取得最好的效果。通过与团队成员的讨论和交流，我学会了倾听、尊重和沟通，这些能力对于个人的成长和发展起到了至关重要的作用。

大学生们积极参与社会实践活动，提高了自身的责任感和使命感。通过实践活动，大学生们能够亲身感受到社会的需要和自己所能做出的贡献。在我参与一次环保志愿活动时，亲眼目睹了社会环境的污染和破坏，我意识到保护环境是每个人的责任。为了传递环保意识和行动力，我与志愿者团队一起走进社区、学校开展环保宣传活动。通过这些活动，我认识到自己是社会的一员，必须积极行动起来，为社会贡献自己的力量。

大学生们积极参与社会实践活动，提高了自身的问题解决能力和创新能力。在现实生活中，人们面临各种各样的问题和困难，这就需要我们具备解决问题的能力。通过参与社会实践活动，我学会了如何分析问题原因和解决问题的方法。在一次社会调查实践活动中，我与团队成员一起对某个社区的环境问题进行了调查，并提出了一些建设性的解决方案。通过这次活动，我深刻认识到解决问题的关键是要有创新思维和团队合作精神。

大学生们积极参与社会实践活动，提高了自身的人际交往能力和领导能力。在实践活动中，大学生们往往需要与不同背景、不同性格的人合作，这就需要我们善于与人沟通和协调。通过参与一个社团的组织工作，我学会了如何与团队成员建立良好的关系，如何激发团队成员的潜力。在实践中，我学到了尊重他人的观点，理解他人的需求，这使得我的人际交往能力有了显著提高，也为自己未来成为一个优秀的领导者

打下了坚实的基础。

大学生积极参与各种正能量实践活动，不仅锻炼了自己的能力，丰富了自己的阅历，还让他们更好地了解自己，找到了人生的价值与意义。通过这些实践活动的参与与收获，大学生们汲取到了宝贵的经验和教训，培养了自己的实践能力，提高了自身的素质。相信在不久的将来，我们这一代的大学生将能够以积极向上的姿态投身社会，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的力量。

## 大学生美容院实践心得篇十四

精选范文:大学生实践心得体会(共2篇)“我们党要始终代表中国先进生产力的发展要求，代表中国先进文化的发展方向，代表中国最广大人民的根本利益。”青年大学生是社会主义建设的重要组成部分和后备军，他们身处文化教育战线，是改革开放和社会主义建设的后备军和先锋队。如果把这些大学生的热情调动起来，创新的潜能挖掘出来，就会汇聚成一股无形的建设战斗力量。所以要让每一个大学生走进实践工作中去，成为先进形象的代表，让广大大学生成为理论知识丰富、实践能力强、建设祖国事业的合格标兵。为了锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正走入社会，能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我联系到民生公司进行假期社会实践。经过在民生公司的1个半月的实习，我从客观上对自己在学校里所学的知识有了感性的认识，使自己更加充分地理解了理论与实际的关系。实践，就是把我们在学校所学的理论知识运用到客观实际中去，使自己所学的知识有用武之地，只学不实践，那么所学的就等于零，理论应该与实践相结合，另一方面，实践可以为以后找工作打基础，通过这一段时间的学习，学到了很多在学校学不到的东西，也锻炼了自己，提高了自己实际操作的能力。而今的中国发展是飞速的，世界的变化是飞速的，所以，就要求我们不断的更新我们在课本上学到的知识，不断扩展自己的知识面，不断从实践中学习，不断完善自己，武装自己，只有这

样，才能在今后的竞争中不被淘汰，才能在今后的学习工作中表现的更好。社会总是不同于学校的，学校中的那份纯真，学校中那份轻松的气氛，在社会上是不存在的，在学校中，我们所接触的人和事都是那么单纯、那么简单，在学校中，我们除了学习没有多少事情需要去做，生活的轻松而且自在，但在工作单位，就不是那么简单了，我们要做的事情是那么多，那么繁碎，然而，没有人会告诉你，你要做什么，你要怎么做，只能凭自觉去做，要做好，做的认真漂亮，要把最简单的事情以最认真的态度去做，也只有这样，我们才能得到别人不一样的评价，我们才能有一个漂亮的开头，同时，我们也会发现自己的不足，才能向别人学习更丰富的知识，才能学习别人为人处事的方法，才能高自己的能力。在工作单位，在实际工作中，会遇到书本中没有学到的知识，可能工作中要用到的和书上学的一点联系都没有，有时，实际工作是那么简单，而书上讲的又是那么复杂，有时，书上一两句话带过，而实际操作又那么复杂，这让人很迷惑，不过，书本上的知识是死的，在实际工作中却需要灵活运用，所以大学生的实践活动是非常重要的，必不可少的，毕竟两年后，我已经不是一名大学生，而是社会中的一分子，所以，不能纸上谈兵，要锻炼自己，要成为一名合格人才。理论需要与实践相结合，只有理论没有实际操作，只是纸上谈兵，是不可能立足于这个社会的，所以，一定要走出校门，接触社会，真正的把理论与实践结合，真正的成为一名合格的会计人员。通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这一年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。学习不是局限于书本，而是要对知识有一个比较全面的掌握。俗话说，千里之行始于足下，这些最基本的往往是不能在书本上彻底理解的，所以基础的掌握尤其显得重要，特别是目前的就业形势下所反映的高级技工的工作机会要远远大于大学本科生，就是因为他们的动手能力要比本科生强。从这次实习中，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的能

力与比较系统的专业知识，这才是我们学习与实习的真正目的。

## 大学生暑假实践心得体会

大学生的人不同的评价。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。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。在这次实践中，我感觉很深的一点是，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地认真消化，有平时作业作补充，我比一小部分人具有更高的起点，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。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体

[大学生实践心得体会(共2篇)] 就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

这次亲身体会让我有了深刻感触，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。

篇二：大学生暑期社会实践心得体会(三篇)暑期实践心得体会

时光飞逝，大学的的绚丽舞台。通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自

己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

暑假的社会实践活动已经结束了，然而活动的每个场面却深深的印在我的脑海里，虽然是有苦有累的十五天，但我觉得这是一次不错的经历，我又结识了几位新的朋友，开阔了眼界，从中学到了不少东西也增长了不少才干。使我懂得了在将来不管做什么要有坚持不懈的精神。要勤劳，要虚心学习，不耻下问。要明确目标，端正态度。我觉得不论做什么工作，都要学会微笑。这样别人才会对你真诚，总是一些看似细微的东西可实际上却是至关重要的。比如一句简单的问候，但却能表现出你对别人的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。沟通也是一种技巧和能力，要巧妙运用。在社会上要善于与别人沟通需要长期的练习。社会是残酷的，光是有文凭没有社会经验，在社会中生存会有一定的阻碍。在这次实践中，通过亲身体会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，找出自己的差距与不足。

识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

这次的社会实践，让我有着很大的感触：人的一生中，学校并不是真正永远的学校，而真正的学校只有一个，那就是社会。在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。通过此次实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站！这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了工作应支持仔细认

真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急躁，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的工作的有了一个的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。

[大学生实践心得体会(共2篇)] 我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我进一步走向社会打下坚实的基础。

实习期间，我从未出现无故缺勤。我勤奋好学.谦虚谨慎，认真听取老员工的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责,责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

在今后的学习和生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，不断要求自己，完善自己，让自己做的更好。我还要参加更多的实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，这次实践，让我对社会有了基本了解，也对自己的能力有了基本评估。社会随着时间成长，但社会的进步是全体人类的共同努力成果。实践让我们成长，做事要注意细节，即使很小也会改变很多。实践让我进步。让我懂得如何在上社会上立足。以后我会更加努力，跟随时代的步伐，迎接美好的明天！