

# 假期实践报告的心得体会(模板7篇)

竞聘报告需要突出个人的特点和与众不同的亮点，以吸引用人单位的注意。看看这些实践报告范文，或许能够给你一些关于结构、内容和写作风格的启示。

## 假期实践报告的心得体会篇一

经历了将近一周的社会实践,我感慨颇多,我们见到了社会的真实一面,实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里盘旋,它给我们带来了意想不到的效果,社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的时机。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，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，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的根本原那么都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经历和知识是我一生中一笔珍贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最根本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，了解社会，效劳社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的根底。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后效劳社会打下更稳固的根底！

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的缺乏，对自身价值能够进展客观评价。这在无形中使我们对自已的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面开展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有时机，我会更加积极的参加这样的. 活动。

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的开展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经历，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好时机；提升我们的修身，树立效劳社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的开展奉献一份自己的力量！

## 假期实践报告的心得体会篇二

在这次实践中，让我们很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是详细多么复杂，我们想也很难说清楚，只有经历了才能了解. 才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了. 我

们想说的一点就是,在交际中,既然我们不能改变一些东西,那我们就学着适应它.如果还不行,那就改变一下适应它的方法.让我们在各自的社会实践活动中掌握了很多东西,最重要的就是使我们在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这些社会实践中使我们深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨,不断学习不断积累。遇到不懂的地方,自己先想方设法解决,实在不行可以虚心请教他人,而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

在打工实践的地方,有很多的管理员,他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部.要想成为一名好的管理,就必须要有好的管理方法,就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工,你的下属,你班级里的同学们!要想让他们服从你的管理.那么你对每个员工或每个同学,要用到不同的管理方法,意思就是说:在管理时,要因人而异!但也要用一颗真诚的心去跟他们打交道,这样大家才能服从,才能有助于工作的.进展。

俗话说:“在家千日好,出门半”招”难!”意思就是说:在家里的时侯,我们有自己的父母照顾,关心,呵护!那肯定就是日子过得无忧无虑了,但是,只要你去到外面工作的时候,不管你遇到什么困难,挫折都是靠自己一个人去解决,在这二个多月里,让我学会了自强自立!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!一切认识都实践。实践是认识的说明了亲身实践的必要性和重要性,但是并不排斥学习间接经验的必要性。

“吾尝终日不食,终夜不寝,以思,无益,不如学也。”这是论语中的一句话,说的是一个人整夜不食不寝去思考钻研一个问题,没有什么好处,不如亲自去学习研究。实践的过程是每个人都要经历的必经之路,在这个路上,你不在是个孩子,在锻炼,在成长,跌跌撞撞,且歌且行。青春的光阴留给我们更多的是奋进的号角与激昂的乐谱,也许每天拖着疲惫不堪的身子回来,也许每天都要为了完成当天的任务而焦头烂额,也许每天都要为了明日的采访做着准备,但我们

是快乐的。不再是不为浮云遮眼之势，更在一览众山之躯。

我们实践，我们快乐。作为实践，这样的一项活动，也必须有其流程经营。从开始确实定主题，到队员的选拔再到实践的的开始，分工，任务的布置，或许疏一看，甚易。但实那么不然，在这过程中不是冷冷的追求学术上的严谨，更是寻找种人心向往的科学之美。孙中山说“人既尽其才，那么百事俱举；百事举矣，那么富强缺乏谋也。”每个人在“sunshine”这样阳光的队名中奉献着自己，以追求对大学生官员的深入调查为目的，大胆的去想，去做，在这个团队中关心着对方，真正做到了团结，奋进。有冲动，有感动，有触动。

不管第一天大家为了提高团队工作效率方案的讨论争论不休，不管每天在外采访村民的队员被烈日晒伤，汗珠滴落早已浸湿全身的队服，更不管每晚写报告，写日志，总结全天，为明日准备到深夜。每天的采访，吃饭，采访，总结，休息，成为了我们的主线，每天奔波于乡村城镇的各个小巷街头，我们询问着，调查着，目的只是完成实践，让自己明白更多属于我们，属于我们这个时代的真谛。只因为我们知道，孵化梦想，需要汗水与坚强的臂膀，我们付出，我们收获，我们快乐。

在对大学生官员的调查实践中，我们感受到了村里的建立，这里有孩子，农民，村干部，每每从他们的质朴中，我们在感受，感受着这份简单，经过我们的采访，知道了村里创业的艰辛，孩子受教育的困难，在同情的同时，我们更多了一份宽慰，因为，我们的村在不断的改善为更好的生活而努力。或许，我们的实践不能反响村里的每个角落，但是我们每个人都希望，我们的实践能够受到更多人的关注，更多人注意到在大城市的周围，还是有着一些需要帮助，建立的村镇，我们的实践活动受到中国高邮网，郭集网，高邮信息报，扬州日报晚报的关注。为自己为一名南大学子感到自豪。实践活动完毕了，每个人在思考着这几天发生在我们身上全部，少了那些青春的张狂，多了些青春的踏实，少了那些青春的

迷茫，多了些青春的奋斗[sunshine]这个词，不再是一个队名，更多的是一种精神，当远离喧嚣，来到村镇的时候，才真正明白，什么是奋斗，什么是团结，什么是一个团队。这样的实践，这样的我们，这样的，快乐。

## 假期实践报告的心得体会篇三

“爱在路上”是由\_\_学院主办，物理学院承办，星火科技协会、励志协会、特教协会协办的一支三下乡志愿支教团队，于20xx年7月8号前往七星关区生机镇\_\_村\_\_学校开展三下乡实践活动，此次活动受到了生机政府和当地学校领导的高度重视，得到了当地群众的高度赞扬。队员们在这次活动中也是满载而归。

2个队员一起走过了半个月的三下乡历程，我们已经有了很多共同的语言，形成了很大的默契，我们像是一家人一样，一起面对，互相鼓励和打气，一起吃苦，一起收获。从团队三下乡项目申请成功后，队员们齐心协力，意志坚定，战胜种种困难，一起走到最后。我们每个队员心中都有着强大的团队意识，每一个工作日，我们分工协作，完美完成教学工作和调研工作，每天工作结束后我们都会即时开一个工作总结会议，针对当天活动中发现的问题进行探讨，找出应对措施和方案。一天的工作圆满成功后，我们都会以最饱满的激情来迎接明天的到来。每天的工作，我们都时刻保持着严肃、谨慎的态度，我们在每一场活动开始之前做好最充分的准备，每一个队员都认真备课，认真整理调研资料。

在下乡过程中，我们早上给学生上课，下午除了给学生上课之外，还要安排两个小分队的队员去进行留守儿童的调研，到了晚上，我们开了工作总结会议之后，都各自忙着自己的任务，有的写日志，有的写会议记录，有的写调查报告。我们每一天的目标都很明确：一切为了学生，为了学生的进步。在上课的过程中，我们注重了解学生的个性，针对他们每个人的性格特点去进行区别教育，对学生的了解是上课成败的

关键，只有了解学生的需求和学生渴望的教学方式，才能上好每一堂课，我们都尽我们最大的努力去和学生沟通、交流，聆听孩子的心声，打开他们的心扉。对一些调皮捣蛋的孩子，我们不会用严厉的话语批评他们，因为他们和我们一样，都有自尊心，也希望能得到老师更多的关注和赞扬。上课第一天就发现很多孩子都很内向，很害羞，连自我介绍都不敢站起来说，我们就感受到了任务的艰巨，当晚就立刻召开会议，分析学生的心理，寻找出最佳对策。对于内向的学生，我们给他们支持与鼓励，了解他们的心声，拉近和他们短距离，在老师们的带动和鼓舞之下，学生们一天比一天开朗，一天比一天活跃，积极回答问题的情况多了，和老师的主动交流也更多了，这拉近了学生和老师之间的距离，更有利于教学活动的开展。

调研带给了我们很多刻骨铭心的回忆。调研一开始开展的并不顺利，留守儿童调查问卷里面的很多问题，在和村民沟通的过程中的问得很直接，造成了很多尴尬的场面。慢慢的沟通变得容易起来，和他们的谈话也愉快了很多。村子里的每一个角落都被我们走遍了，对这里的很多情况也有了更深入的了解。在和村民接触的过程中他们的温暖和亲切带给了我们很多的鼓舞和坚持下去的信心。他们很朴实，很善良，这是值得我们大学生学习的。调研的过程中我们发现，村里有很大一部分留守儿童和空巢老人，青壮年劳动力都外出打工了，家里的重担都压在他们身上，为了养家糊口，他们不得不把大量的时间放在填饱自己的肚子、放在养家糊口上面，很多孩子没有足够的精力去学习，家里年迈的爷爷奶奶也没有时间去监督他们的课程，更不可能辅导他们完成作业，在学校，老师也没有主动去和学生谈心，了解学生心里真正的需要，去帮助他们，辅导他们。

学校里也没有完善的教学设备，学生在破烂的瓦房里上课，一到下雨天，教室里就积满水，而一到晴天，火辣的阳光就会从没有安装玻璃的窗户投射过来，照射在学生身上。一张黑板坑坑洼洼面目全非，桌椅都是残缺的，很多学生为了

学习，都是站着听课、写作业。这和城市里的学生的学习条件有着天壤之别，这样的学习环境很恶劣，但学生们那对学习特有的热情和认真把我们都深深感动了。我们都希望在这短短的半个月里，能尽可能的多教给他们一些知识。但我们也明白，孩子们需要的不仅仅是知识，同样需要做人的道理，需要适应时代发展的观念，我们作为新时代的大学生，有责任有义务尽我们最大的努力来支持农村的教育事业。农村有很多问题需要解决，但教育问题应该置于首要位置，科技是第一生产力，新时期农村的教育事业依然面临很多问题，解决好这些问题将极大促进农村经济的发展。政府应该加大力度在三下乡、科技下乡的项目上，应深入农村调查，了解农民的需要，把政策下乡、科技致富、文化扶贫和教育支援等相结合，扩大下乡的队伍，增加下乡项目内容，提高农村文明，为农民脱贫致富提供强大的精神动力。多开展一些文艺活动，组织文艺宣传队，向群众宣传多种多样的文化活动。还应组织科技人员下乡，为农民致富提供知识，给农村带去科技资料、科技书刊等资源，帮助农民解决生产生活中的技术困难。同时，农村的医疗卫生条件也需要得到改善，应加强农村乡村医务人员业务培训，提高技术水平，广泛开展活动，利用报纸、电视等途径向群众宣传计划生育政策和优生优育知识，宣传卫生保健知识。更为重要的一点，十年树木，百年树人，农村鳌鱼是农村致富的关键，山区学生需要更多优秀的老师和优秀的教学理念，优秀的教学资料和器材。

在帮助和关爱农村孩子的过程中，为他们带去了爱心和温暖，我们也在不断实践和支教活动中运用自身所学，不断实践和认真体会，更好的锻炼了自己，丰富了我们的人生阅历。

最后一天的文艺汇演，是最感人的时刻，汇演很成功。学生们在舞台上尽情表演歌唱和舞蹈，每一个节目都很完美，孩子们都勇敢的站上了舞台，自信的笑容，嘹亮的歌声，这是我们半个月来带给他们的成长和进步，他们变得更加的自信和勇敢。学生们的节目过后，在欢声笑语中，一曲《老师》把我们的情感推向了高潮，随着这首歌结束，汇演慢慢落下

了帷幕。看着那一双双含泪的眼睛和久久不愿离去的身影，让我们每个队员都深深体会到了这次三下乡志愿活动的重要意义，我们一路上坚持了下来，在欢笑和泪水中我们细细品味这一份特殊收获，走出校园，来到农村，当我们再回到学校的那一天，无论是我们的思想价值观，还是自身行动都有了明显的变化，经过亲身的体验，我们实践和提升了自我，同时也在思想上重新审视自我，我们共同感受到，这次三下乡活动给我们上了人生中最为重要的一课，这笔宝贵的财富值得我们用一生去体悟和学习，我们会受用终生。

## 假期实践报告的心得体会篇四

这个寒假，对于我来说，是意义非凡的。这是我上大学以来的第一个寒假，理所当然要回家和父母亲人过年。不过班里的好多同学都跟着学校里的带队老师去了外地打工。于是我想：回到家跟父母商量商量，准备出来找一份工作。妈妈听了我这个想法以后就对我说：“反正在哪儿干都是干。那还不如在咱的物流里干呢！”我一想，觉得也是，就答应了。

一开始我以为物流就是把\_地的东西、货物运到\_地去，谁知道到了单位才知道复杂着呢。早上要先通知货主货已到位，请过来取。然后趁着货主赶过来的时间里，要把每一票货的总钱数算清楚，有的有代收货款，有的没有代收货款，只有运费，所以一定要看清楚了。妈妈还特地交待我多算几遍，别算错了。我信誓旦旦的说：“妈你放心吧，我又不是小学生了，加法也会算错。”算到一票的时候两次算的不一样，我还想：不会真的算错了吧？让我赶紧又算了两遍，唉，还真的算错了，幸好又改过来了，才没有继续错下去。

货主到了以后，就要帮着货主找到他要取的货。有一次为了找货，把货全都翻了一遍才找到。每一票货都有票号，每一票的票号都不一样，一票货多可几件到几十件不等，所以一定要把件数找够。每送走一位货主，我心里就会涌出一股满足感。就这样一直干到年底老爸才接到放假通知，一放假我



们一家人就想“一睡不起”，因为实在太累了，每天都是起早贪黑的。

通过假期的社会实践经历我最深切的感受就是：不论什么事只有亲身的体验，才会有真实的感受，才能对这件事有比较实在的、深刻的认识。还有一点就是父母天天干这实在是太辛苦了，一年到头一个假期都没有。我们现在的生活、学习条件实在是来之不易，我一定要好好学习，让老爸老妈以后过上更好的生活！

## 假期实践报告的心得体会篇五

这是我第一次经历社会实践，而对于一个大学生来说，敢于接受挑战是一种基本的素质，当然，这也是学校对我们的要求。其实学校要求我们参加社会实践，无非是想让我们提前了解社会，接触社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，因此，我也决定今年要真正的去接触社会，品味社会的酸甜苦辣。

大学生不仅仅要有书面知识，工作经验的积累对以后找工作也同样的重要。事情很简单，同等同学去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。就业环境的不容乐观，竞争形势的日趋激烈，以及面对忧虑和压力，也就有了像我一样的在校大学生选择暑期实践。在实践的这段时间里，我们可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下自己的意志与品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的7月9日，宁夏医科大学公共卫生学院所有参与此次下乡活动的人员召开下乡前的动员大会，大会从早上8：30开始一直到10点左右，会上我院长院长进行了讲话，对我们下乡行程进行了详细的规划，对我们的生活也提前作了合理的安排，这让我们参与下乡的学生们倍感温馨，会上组织还命我为小队队长。会后我们全体人员进行了合影，以做留念。

我们这次下乡的目的地是宁夏吴忠市高闸镇，我们队的任务

是填写和录入“农村人口健康档案”。7月9日下午两点，我们队的成员坐上了去吴忠市的大巴，向我们这次的目的地——吴忠市高闸镇奔去，一路上，由于各成员之间还不熟悉，所以气氛比较沉闷，我也一样，坐在自己的位置上看电影，就这样一直到了吴忠。出了车站后接我们的是宁夏吴忠市高闸镇卫生院的救护车，这对我产生了异样的感觉，因为这是我长这么大第一次坐“120”。

虽然我们人多车小有些拥挤，但我们心里是热乎的，亲切的，因为我们都是公卫学院的学生。看着胆怯的师弟师妹，闻着尴尬的气氛我有些不适应。便开口打破了这令人窒息的场面，做了个自我介绍，随后他们一一作了自我介绍，由于我喜欢开玩笑，他们便放松了心情大家聊了起来，所以都相互熟悉了，就这样一路上说说笑笑得到了高闸镇。原以为高闸镇镇是很落后偏远的，但去到之后，那里比想象中的要好很多，街道挺热闹的。卫生院给我们提供住宿地点，就在卫生院的住院部。我和一个大一的学弟被安排在一起住，房子在住宿楼的最里面，这房子以前是个办公地点，由于我们的到来，卫生院特别收拾的。安排完住宿后，老师又把我们叫去了卫生院前楼去开会，这次开会主要与卫生院的院长张院长以及高闸镇个村的村医见面，以方便接下来十几天的工作。由于我们的工作后期主要是录入电脑，所以会开后我们小队的成员在会议室里留了下来与电脑工程师进行了交流，我们也通过与工程师交流而熟悉了录入程序。

从会议室出来已经是下午六点多了，院长给我们拿来了好几个西瓜，我们毫不客气的将西瓜一一消灭。吃完西瓜后，院长又请我们去了镇上的一家饭店去吃饭，饭菜很丰盛，饭后大家抱着圆鼓鼓的肚子回到了卧室。和师弟聊了聊就早早的休息了。

第二天早晨，我们我们小队分成两组分别去了不同的地点进行工作。我带的小组去的事高闸镇的郭桥村的村支部，由于村干部提前通知了村民，所以当地村名都很积极的配合我们

的工作，我们学生的任务是填写健康调查表里的个人信息。再对照户口和村民的交流中一页一页的填了起来。第一天的工作中，由于对工作的新鲜感和与村民的热情愉快的交流中很快得到了中午，午饭是盒饭，由于工作的需求紧张，我们以最快的速度吃完饭继续我们的工作。不知不觉中一天就这样结束了，当小组的成员从板凳起来的时候才感觉到腰酸背痛，有的连手指头都磨破了，虽工作艰巨，但在我和师弟师妹的交流中发现了他们能吃苦都有信心拿下将来的十几天任务。回到卫生院，吃饭、洗澡、散步、娱乐，然后大家带着疲倦进入了梦乡。

接下来的几天我们依旧这样疲惫而又欢快的工作着，只是换了不同的村子。最后三天，我们都坐在乡镇卫生院的会议室里进行了电脑录入，将填写的健康调查表录入到了电脑中。调研工作的展开虽然比较辛苦，但我们都乐在其中，觉得很充实很有意义。有时候一出去就是一整天，中午吃饭就用十多分钟，但都觉得那时的饭菜特别特别香。天气很炎热，同行的男生的衣服几乎都湿透了，中午也不进行午休，有些成员因此还中暑，感冒，但大家都毫无怨言，反而乐在其中，休息的时候还唱唱歌，开开玩笑，很快乐，很温馨，没有一个喊累的，而且在实践当中我们都相互帮助，这让我们每个成员之间更加亲密，不再像刚来时那么陌生，每个小组成员都觉得调研组是一个家，这让我们倍感温馨。

美好而充实的时光总是过得飞快，转眼间为期十五天的三下乡实践活动已圆满地画上了句号。尽管在这支队伍中，我扮演的只是一个微不足道的角色，却又很多很多的感受，很多很多的收获。

上面是在调研工作中的一些体会，觉得自己学到了很多，不仅是把自己之前学到的调研知识运用到实际中，也提高了自己的表达能力。同时，在工作的过程中，也暴露了我平时没注意到的缺点，就是我表达能力还不够清晰流利，有些事情考虑不够周到，很多细节没有注意到，以至于我所提的问题

别人无法回答等。实践，在我们的课程中占有不可替代的作用！他是我们能力的一个锻炼，更是我们是否适应这个物欲横流的社会考验！很荣幸，学院领导老师能如此重视实践与课堂的结合！

调研组是一个小小的家庭，整支队伍是一个大家庭，在队伍中，我始终有一种归属感。觉得自己属于这支队伍，大家在做同一件事情，为了同一个目标而努力。这次下乡活动的收获是在感动中成长。第一次如此真实地感受到一个团队的凝聚力，队友之间就像一家人，生活在一起，互相帮助，他们教会了我如何去关心他人，如何牺牲小我，成全大我。

在这次的实践过程中，我有如下几点体会：

1、文化水平一定要高。由于这次调查是在农村，而农村的整体文化水平又比较低，有些人甚至没有上过学。所以在交流上也变得比较慢，理解能力不是很好。

2、要有好的语言表达能力和交流能力。调查是人与人面对面的一种陌生的交流，所以语言表达必须合理得当，说话要有条理同时应让他人感觉到你的亲和力。要通过自己将问题清晰的说明。同时要用自己的魅力吸引别人，让他们主动和你聊天，从而了解到更多的东西。另外，在面对问题时我们应保持良好的心态，不能自乱手脚，语无伦次。

3、养成良好的心理素质和受挫的心态。在调查时一定要自信，也要有足够的勇气去与别人交流。没有社会经验没有关系，重要的是你要自信，你的能力不比别人差。社会工作经验也是慢慢积累的，有自信使你更有活力、更有精神。由于每个人的道德修养与素质不同，因此就会遇到很多问题，所以必须保持良好的心态不能发生不愉快的事。当一天的工作收获不大时，我们不应该弃妥，要学会自我调节，自我鼓励，即使的自我总结自我提高。

4、养成吃苦耐劳的精神，要坚持不懈。没有人能在一开始就一帆风顺，遇到空难我们要试着自己去解决，解决了也就掌握了一种方法，也许会对以后的工作更有好处。社会实践不光是把理论和实践结合起来，更重要的是让我们有一个接触社会、融入社会的机会。坎坷在以后的人生路上是不可避免的，如何应对并坚持不懈，是我们需要学习及体验的重要技能。

5、在工作中不断的丰富知识，知识犹如人体的血液，人却少了血液，身体就会衰弱。人缺少了知识，头脑就要枯竭，调查中的我们就可以学到以外的知识。聊天是获取知识非常有效并且相当直接的方法，我们要善于用自己手中的资源来获取最多的信息。

经过十五天的调查，最终让我也知道了：一，不管做什么事，谈吐决定一切。做一项调查工作，良好的态度是必须的，要想获得更多的信息，就要礼貌文明对待他人要热情，时刻保持微笑，要尽可能的创造一个和谐、轻松的氛围。只有你的态度好了，才会取得别人的信赖，取得更多的成果。二、明确目标要合理的规划设计自己。我们现在要根据自己的实际情况合理的为自己规划，找到适合自己走的路，而不是一味的抱怨。要循环渐进的提高自己的能力，锻炼自己，让自己成为社会优秀的人才，为社会服务。

## 假期实践报告的心得体会篇六

这次社会实践的时间为七天，参加队员有六名。在这短短的几天里，我们主要开展了四项较大的活动，下面我就简要的进行一下汇报：

一、“放飞孩子的梦想，托起明天的太阳”主题班会。

在班会上，我主持的专题叫“美丽照片，精彩北京”，做这个活动我的初衷是想借照片展示给没到过北京的山村孩子们

一个感性的认识，那些照片都是我去下乡之前亲自到北京各大景点拍摄的(包括\_人民大会堂、历史博物馆、人民英雄纪念碑、故宫、新华门、中央电视塔、中华世纪坛、中国农业大学、北京大学、清华大学等)。

我的这个专题在班会上是第一部分。当我给孩子们一张张地做讲解的时候，孩子们那种渴望知识的眼神深深的打动着我、震撼着我，勤奋、刻苦、努力、上进是在场的每一个孩子都具备的，从他们那双充满求知欲的眼睛里，我可以清清楚楚的看到。

和孩子们一起的几个小时里，我过得快乐而充实，仿佛又回到了自己的童年，当学生代表给我们佩带红领巾的时候，我真的很激动，激动的程度不比我第一次带红领巾的时候差；当孩子们用洪亮的声音唱着《好一朵茉莉花》时，我不知为什么，也许是一种冲动。我的眼睛开始模糊了，我想我真的是被他们感动了，被他们的纯真、活泼、朴实感动了。

在这些孩子的身上，我真正体会到了“从绝望中寻找希望”这句话的深刻含义，让我感觉到我的做法是对的，如果这次活动能增强他们对未来美好的憧憬，那我们的这个活动就算是成功了！

我们的这次活动得到了当地领导、老师、同学的一致好评。其实我们的活动时间是有所改变的，不是严格按照计划的。计划是到达的第二天开展这个主题班会的，但我们到达的那天已经是晚上六点了，食宿问题还没有安排妥当，所以第二天开展活动的条件根本不具备，我们就马上开会，一致通过决定第三天再做。实际证明，我们的调整很正确，主题班会因为准备的充分，所以开的很成功。这也告诉了我们在以后的工作中，根据实际情况，适当调整计划是很必要的。

二、走访农民，寻找科技带头人。

为了尽快了解旧堡村，我们第二天一大早就和村干部进行了座谈，座谈会的地点就在村委会，形式很简单，但内容却很充实。

村干部介绍说：“旧堡村共一万三千亩耕地，二十六眼机井，平均三、四亩地就有一眼井，不算缺水。种植的主要作物是玉米，其他还种一些蔬菜，象豆角，西红柿什么的。养殖业也不算发达，正处在刚刚起步的阶段，还没有形成什么规模，主要品种比较单一，就猪、牛、鸡等传统品种，特种养殖还没有。”

我是农大东区学机械的学生，这次下乡的目的有一个就是调查一下农业机械在农村的普及程度和农民需要什么样的机械。但当我问到这个问题时，村干部很干脆的回答：“我们村根本不存在农业机械化，一切农活全部由农民手工去做，完全是原始的东西，不存在什么机械化。”当时我真的很惊讶，问他们为什么不用一些机械代替人来做这些重复性很强有很繁重的工作时，他们是这样回答的：“如果都机械化了，那不就有的剩余劳动力了？”我想农民他们是有自己的想法的，也许他们就是这么认识的，我们的任务是来调查的，在短短的几天里，我们不可能改变他们的思想，就没有在往下追问。

于是我就转换话题，说：“在现在的这种耕作过程中，有没有哪种工作是农民认为比较繁重的，希望由机械代替的？”村干部想了想说：“现在有一个问题就是玉米杆被收割后，剩余的部分，一部分在地里，一部分在地上，农民处理起来比较费劲，现在全凭农民用锄头一棵一棵的往出挖，又费时又费力。希望能有一种机器代劳。”

我个人认为，市场上应当有这种机器，只不过当地的信息不是很丰富。打算回来在网上或者从别的渠道帮农民们找找，如果真的没有的卖，那下次学校再举办创新大赛，我就做这个机器了。其他的队员也就他们自己的专业问了些问题，例如，学法律的就比较关心农业的法规政策等问题，像税费改

革什么的;学化肥的就问的是作物的一些疾病。在他们问的时候，我就仔细地听，然后认真地作笔记，我想虽然这些跟我的专业不相关，但是多知道一些总没有坏处。

座谈大概持续了两个小时，我们对旧堡的总体情况有了个整体的认识，但光听村干部讲，是绝对不能完全了解的，所以我们决定下午亲自到农民家里去看一看。

吃过午饭，我们来到一家养羊的专业户，它是全村开始养羊较早的一家，直到今年已经5年了。我们去的那天是下午，正好他丈夫赶着羊群去放羊了，家中只有女主人和3岁的小女儿在，15岁的大女儿今年开学上初二，放假去学校补课了。

她家养羊的数目是全村最多的，现在有70只大羊，30只小羊，最多的时候有140只呢;总共有8亩半地，除了七分种的是胡萝卜，其余种的都是玉米，每年收获的胡萝卜和玉米都用来喂羊，但据她所说，这些是远远不够的，还需要一定量的放牧。虽然国家现在正在实施“退耕还林”政策，明令禁止放牧，但如果不放牧，只让羊吃饲料是根本吃不起的，起早贪黑的干上一年，说不定还会赔上一、两千呢，所以他们不得不偷着放。

开后疙瘩里边是小肠，没敢动，又给缝上了，其间，这只母羊还生育了小羊，这个疙瘩也没有遗传给小羊，小羊现在很健康。为了赶在他们放羊之前看到那只母羊，第二天我们起了个大早，对他们家进行了回访，并给那只羊拍了照，打算回来向学校的有关专家教授请教一下。

为了节约时间，我们制定了十六字的访问过程，即“赠送资料、说明来意、了解情况、记录问题”。有了明确的过程，我们访问起来，越来越得心应手了。

接下来，我们又走访了另一家以养羊为主业的养殖户，与上一家相比显得正规了许多，有专门的羊舍，而不是简单的羊



圈，羊的品种也很统一——小尾寒羊。

他家之所以能有如此大的规模，是因为他贷了20万元的款，也是全村一次性贷款贷的最多的。当我们问起对贷款风险的看法时，他是这样回答的：“只要你把所贷的款都投到项目上去，然后一心一意的去干，一般是不会赔的，就是赔了，像你建的羊舍，买的羊，也足够还贷款的，其实风险是很小的，重要的是你认真去对待。”他还很诚实的告诉我们，在贷款方面，除了要把项目计划认认真真做好，凭关系，找路子，也是很重要的。

在养羊的过程中，他遇到了许多实际问题。一是饲料的贮藏，今年他花了9000元建了一个贮藏饲料的大坑，但是到现在一直不敢用，因为还没有经过科学的论证，如果这贮藏大坑设计的不合适，贮藏的饲料到冬天就会腐烂，贮藏的饲料腐烂了是一笔不小的损失，羊又不能不喂，还要去买饲料，这时的饲料是很贵的，所以里外里就亏了许多，所以一直不敢投入使用；二是农民或者说是养殖户急需贮存青杆和黄杆所能获得的营养价值的具体数据表，要是有了这样的表，农民就可根据自己的实际情况选择青贮还是黄贮了，从而获得更大的经济效益；三是市场上没有一种可以专门用来喂养羊的饲料，要是有这么一种羊饲料，农民们也就不需要贮存饲料了；四是农民已经有了作胚胎移植的愿望，但苦于没有技术，如果有哪位教授有研究这方面的可以与他们合作，他们愿意提供羊等基本材料，实验成功后的具体事宜还有待于进一步的商量。其实，这个农民的这种思想已经是“公司+农户”的最新的经营模式的雏形了。看来，有些农民的思想已经很先进了。

## 假期实践报告的心得体会篇七

20\_年x月\_日我怀着沉重而兴奋的心情走进了\_中学，在校园里随处可见的是奋发向上、认真读书的学生，读书声响彻整个校园，在他们身上看到了中学时代活泼奋进的我们，看到了曾经那个渴求知识追寻理想的我们；想起以前的老师们，心

中满是愧疚，毕竟当年的我很顽皮，很叛逆，在那个时代总是让老师操心；对于我的母校，我无比的自豪，是她培育了我，是她带我走过那个朦胧无知的年代，是她引领我走到了今天的学习，也是她为我提供了一个展示自我的舞台.....

在为期一个多月的社会实践中，让我体会到作为一名教师经历的点点滴滴，让我初次体会到作为一名教师的酸甜苦辣。在教学社会实践中虚心听取指导教师的建议，充分调动学生学习积极性，认真开展每一堂课的教学，认真总结教学经验，认认真真，踏踏实实，勤勤恳恳，任劳任怨地开展社会实践工作，虽然很累很苦，但也有很多收获。

## 一、社会实践目的

社会实践对于我——一名即将毕业的师范生来说是必需的，也是必要的，它不仅为我们提供了一个在展示自己教学技能的机会，还为我们提供了一个检验自己学业成果的舞台。这不仅仅是学校安排的教学任务，更是一个了解学生学情、熟悉教学方法策略和各个教学环节的机会，还是一个把理论和实践相结合的机遇，为此我在为期一个多月的社会实践工作中认真研习教材，总结学生学情，在教学过程中及时准确的处理学生的提问和质疑，并在教学中恰当处理师生关系。为期一个多月的社会实践转眼即逝，通过社会实践，我充实了自己，学会了如何教学，如何处理师生关系，学习到了许多未曾接触过的东西，在社会实践中很快的将理论和实践相结合。经历了这段社会实践生活，让我感受到新一代教师肩上的重担，体会到教师的艰辛和不易。在社会实践中，我对自己的中学时代，感受着我们与现在学生的差别，现在的学生领悟能力、信息接收能力、对新事物的认知能力都远远的超越我们的时代，这对我们师范生提出了越来越高的知识要求、教学技能和丰富的知识蕴含。社会实践过程中，我熟练地掌握了教学技能，不但如此，我还学会了如何处理与学生关系的技巧。

## 二、社会实践内容

### (一)听课见习：

x月\_日我在高二x班开始了我的听课见习。x老师上的第一堂课是《化学反应速率的测定》。x老师采取的是以实验法为主，引导学生自主学习，让学生们通过实验得出结论，学生们反映都很积极。我听的第二堂课是x老师在高二x班讲授的《影响化学反映的速率因素》，教学方法以上一节的大体一致。在听课见习中我认真记录指导老师教学的每一个环节，体会指导老师的教学方法，了解学生的学情以及学生掌握新知识的效率，课后认真总结指导老师的教学经验和方法，给出中肯的评价，并在评价中纠正自己教学中可能出现的问题，学习指导教师优秀的教学方法和教学过程中处理突发事件的应对措施。在社会实践过程中，不但学会了如何向学生传授自己拥有的知识，还学会了如何处理师生关系，更重要的是在听课见习中体会到“立德树人”的真正含义。正所谓“立人者，必先立于人也。”

### (二)备课：

在认真分析学生学习情况的基础上，我仔细研读教材，耐心分析学生个体情况，参考教辅资料，认真详细的设计教学思路，编写教案。在设计各个教学思路时充分体现以学生为主体的教学思路，充分调动学生的学习积极性，做到循序渐进的教学目的。在刚开始的备课中遇到种种问题，例如各教学环节的衔接脱节，教学时间安排欠妥等，但在葛老师耐心的指导下，我在最短时间内纠正了备课见习中出现的种种问题。

### (三)专业技能教学：

20\_年x月在听了x老师在两个班讲授了五个课时后，我开始了我的第一堂社会实践教学，在开讲前我引导学生复习了葛老师之前的讲解，然后开始了我的新课，第一堂课的教学很快

结束，在教学过程中出现了很多问题。问题如下：

- 1、教学中语速稍快，偶有方言音出现；
- 2、刚走上讲台时，略显紧张，但能在很快调整心态进行教学；
- 3、教学中过于相信学生的自制力，忽略师生了互动中存在的“浑水摸鱼”的现象；
- 4、各教学环节的衔接基本合理，在预设时间内基本能够完成相应的教学工作。

在教学中，我采用的教学方法普片为讲授法和实验法，做到师生互动学习，让学生在互动的过程中更好更熟练的掌握学习方法和技巧，同时让学生在探讨性的学习中巩固相关的知识点，达到学以致用目的。

#### (四)班主任工作社会实践：

在为期一个多月的社会实践中，我在高二\_班级进行了班主任社会实践工作，工作如下：

- 1、检查早操出勤率；
- 2、每早带正课前15分钟的卫生检查；
- 3、组织班委开展班级活动，组织学生进行日常学习；
- 4、每周一组织班会；
- 5、处理班级突发事件。

在班主任工作社会实践期间，各班委积极组织班级活动，协助我管理班集体，使班级秩序稳定发展，班级间相处融洽，

同学和睦相处。在同学们的配合下，我所社会实践的班级，班风俨然，学风和谐。

### (五) 教学研讨：

在课余时间常与化学教研组的老师研讨当今教育改革问题，与社会实践学校老教师、骨干教师请教教学心得和经验，内容如下：

- 1、与化学教研组老师讨论中学化学教材变革问题；
- 2、与指导老师讨论学生学情以及教学中的种种问题；
- 4、与社会实践学校教务主任王老师讨论社会实践学校眼下问题。

在与各位优秀教师和从教多年的老教师讨论后，自己更加清楚目前教育所处

的环境和教师所处的位置。在大多数地区教育设施滞后，教育硬件跟不上，教育方法相对落后，师资力量参差不齐，以及教育资源应用不合理等等一系列问题。

### 三、社会实践效果和评价

在社会实践的过程中，由于有过硬的专业知识和教学技能，社会实践学校指导老师的耐心指导，加上自己认真的分析学情和设计教学思路，从而使自己的每一堂教学都能按时按质的完成，并且得到社会实践学生，指导老师，社会实践学校相关领导的肯定和好评。

在自己的努力，学生的配合，指导老师的引导，社会实践学校的支持下，我在\_月\_日为自己的社会实践生活画上了一个圆满的句号，这是我走上教学生涯的开始，是我检验自己所

学的舞台！

社会实践虽然结束了，受到学生、老师、社会实践学校的肯定和好评，但我自己认为在社会实践的过程中仍然存在很多问题，而自己在教学的舞台上还不能很好的展示自己，鉴于此我还得在以后的学习中更加努力的纠正自己的不足。

#### 四、社会实践体会

还回味在社会实践的喜悦中，结束的钟声早已敲响，一个月的社会实践很快的结束了，来不及跟自己社会实践的学生说一声再见。在这一个月里，有自信、有骄傲、有自豪、有哭泣、有笑语.....在这段社会实践生活中让我真正的体会到了作为一名老师的不易和做老师的生活，其次我也体会到了如何去做一名合格的学生。在社会实践中我有过抱怨、有过反感、有过不满，但真的我尝到了初为老师的快乐和兴奋。作为一名教师不但要有好的学识，还必须具有良好的道德修养和高尚的情操，而作为一名学生除了学习老师传授的知识还得学习做人的道理！

社会实践虽是短暂的，但它给我们留下了很多的回忆，也让我们明白了很多、学会了很多。在社会实践期间不仅增强我的时间观念、纪律观念，还磨练了我的耐心、爱心和恒心，还增强了我成为一名合格教师的信心，尽管在社会实践中出现的种种问题证明我与一名合格的优秀教师还有很长的一段距离，但我相信“有心人天不负，三千越甲可吞吴”，经过自己不断的总结探索和努力，终能成为一名合格的优秀教师！