# 实践活动心得体会炒菜总结 实习实践心得体会总结(模板9篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-07-05

*实践活动心得体会炒菜总结一20\_年7月至9月间，我们07级图书馆学一班的32名同学，在肖希明老师与司莉老师的关怀与指导下，进行了为期6周的毕业实习。在这一个半月的时间里，同学们逐步完成了由带着些许学生气的准毕业生向专业的职场工作者的转变。各...*

**实践活动心得体会炒菜总结一**

20\_年7月至9月间，我们07级图书馆学一班的32名同学，在肖希明老师与司莉老师的关怀与指导下，进行了为期6周的毕业实习。在这一个半月的时间里，同学们逐步完成了由带着些许学生气的准毕业生向专业的职场工作者的转变。各位同学虽然岗位不一，但都能将在学校里培养的能力与学习到的知识，有效地运用到实际工作中去，不断探索新知，努力拼搏，取得了圆满的成果。

我班32名同学，有15名同学在学院安排的信息机构进行实习，另有17名同学通过自己联系实习单位的方式，进行了毕业实习。具体分组情况如下：

武汉大学图书馆(4名)：

庄晓喆(组长)、杨倩、任其翔、董舞艺

中科院武汉文献情报中心(8名)：

刘媛(组长)、黄娟、郑怡萍、王媛媛、严婷、吴方枝、陈欢、邱晴

东莞图书馆(3名)：

叶永鹏(组长)、严凤玲、余愿

自己联系实习单位(17名)：

我班同学自己联系的实习单位包括各类企事业单位，如知名网络公司、银行、财政局、公共图书馆、大学图书馆等，虽然行业差异较大，但实际工作内容都多少与本专业信息管理的内容相衔接。实习期间，全部同学在实习单位表现良好，体现了较强的专业素养和学习能力，普遍受到了实习单位的欢迎与好评。

通过本次毕业实习，每个同学都有自己的深刻体会。在实习结束之后，同学们之间的交流非常频繁。在充分对话和了解的基础上，我们发现，实习体会可以概括为以下几点：

1.培养了基本的工作意识，为日后走上工作岗位提前做了准备。

本次实习给了我们初次体验正规的“朝九晚五”式工作的良机。实习期间，指导老师要求我们把自己当成一个真正的职场工作者，以高度的责任感投入到各项工作中。同学们都体会到，工作中最重要的是端正平和的心态、不畏艰辛的精神和精诚合作的能力。对于一系列看似简单乏味、缺乏技术含量的工作，有时难免产生烦躁不安、筋疲力竭之感。此时，保持平静的心态和积极的面貌就显得尤为重要。要时刻铭记，离开了这些“琐碎”之事，机构便会出现运行故障，甚至出现瘫痪。同时，在工作中的团队合作意识，不懂装懂的大忌，不迟到不早退的行为规范等等，无疑对我们今后的学习工作大有裨益。

2.养成不断学习的习惯，及时巩固既有知识，不断学习吸收新的知识，并将知识运用到实践中。

知识时代是一个靠知识淘汰人并靠知识成就人的时代，只有养成不断学习的习惯，才能在时代的浪潮中不断进步。在实习中，会常常感觉到对于专业知识理解的有限，知识遗忘比较严重。例如在做有关文献著录的培训过程中，对于著录的结构、字段、记忆点较多较繁复，本科学习时勉强记忆下来之后没有进行及时的复习，遗忘程度较高。因此，对于已学过的知识需要常常“温故”，才能不致遗忘，才能进一步“知新”。实习的过程也是一个不断学习新知识的过程，我们不应该有任何的自满或者停滞不前的想法，而需时时汲取新的养分。

3.与同事相处，微笑在线，热情真诚最重要。

无论在哪里，无论是面对谁，遇人先微笑，主动打招呼，对于一个新人来说是在一个新的环境里立足的基本前提。没有人喜欢一天冷冰冰的人，及时你很有才能，但是现在社会上就是不缺有才之人!况且很多工作并不是有才之人就比普通人做的更好，所以傲慢的态度将使自己陷入窘境。对于使学生来说，“脸皮厚、笑得甜”是王道，不管别人的态度是怎样，先做好自己才是关键。其次，做事要勤快。帮别人做一些力所能及的小事，比如端茶倒水、抹桌扫地等举手之劳，能够赢得别人的好感。热情真诚地对待同事，实习工作就会更加顺利地进行。

**实践活动心得体会炒菜总结二**

人不可能脱离社会而单独生活。作为大学生，我们更加有责任适应社会，融入社会。所以我参加了了学院学生会组织的暑期社会实践队伍“关注~和谐”赴绍兴小分队。x天的实践生活受益斐浅。

我们的主题是“关注和谐，关爱弱势群体”，所以我们一路探望了不少残疾人，询问他们的生活状况，并向社会大众发放了问卷调查，宣传关爱身边的残疾人，其中不乏一些残疾名人，他们介绍了他们的坎坷的人生历程，他们的理想和他们为理想所做不懈的努力，有着残疾人四才子之一之称的无臂残疾人“丁京华”向我们赠送了作品，五个大字“自强创辉煌”，我想，这也是他几十年生活的写照吧。

第二天我们去了绍兴第二医院慰问四川5.12地震受伤群众，虽然那8.2级似乎已经离我们远去了，但它造成的创伤却是永久性的。出于当代大学生的社会责任感，我们给他们带去了鲜花，水果以及我们最真挚的问候。我们还了解到在这漫长的治疗过程中，无论社会，政府都给了他们巨大的关爱。“等我们身体好了，我们一定要返回家乡，重建家园!”他们如是说着。看着他们坚定的意志和乐观的心态，我们的队员心里暖洋洋的。

随后我们走访了绍兴市一家孤儿院，了解了绍兴市部分孤儿的生活状况。我们跟他们开展一些有意义的活动，摆奥运五环的多米诺骨牌，讲故事……我们随行赠送了书本画册，也许我们能做的一点点能够让他们感受到他们并不孤单，看着孩子们无邪的眼神，我们在伤感的同时坚定了一定要把活动做好的信念。

活动的最后，我们还与绍兴市飞达电脑学校签署建立暑期社会实践基地。据了解，该校校长骆润法老师是绍兴是残疾人协会主席，市人大代表。这样的基地的建立不但有利于我们杭州电子科技大学学生学以至用，也有益于飞达电脑学校的教学技术的提高。

x月的骄阳时刻考验着我们的毅力，x天来，大家黑了，瘦了，但我们的心情是喜悦的\'，我们收获的不仅仅是几张照片，几份问卷，更是一份宝贵的人生经验!

**实践活动心得体会炒菜总结三**

从小学毕业总复习在整个小学数学教学过程中所处的地位来看，它的任务概括为以下几点：

1、系统地整理知识。实践证明，学生对数学知识的掌握在很大程度上取决于复习中的系统整理，而小学毕业复习是对小学阶段所学知识构成一种网络结构。

2、全面巩固所学知识。毕业复习的本身是一种重新学习的过程，是对所学知识从掌握水平到达熟练掌握水平。

3、查漏补缺。结合我镇小学实际，大多采取小循环教学，学生在知识的理解和掌握程度上不可避免地存在某些问题。所以，毕业复习的再学习过程要弥补知识上掌握的缺陷。

4、进一步提高本事。进一步提高学生的计算、初步的逻辑思维、空间观念和解决实际问题的本事。让学生在复习中应充分体现从“学会”到“会学”的转化。

九义新教材在教材的编排体系上给我们复习创造了有利条件。教材在统计的初步知识后安排了总复习资料，以多个知识点构成六大知识结构体系，并加以练习。这是旧教材所无法相比的。在复习中，要充分利用教材，合理组织资料，适当渗透，拓展知识面。

由于复习是在原有基础上对已学过的资料进行再学习，所以，学生原有的学习情景直接制约着复习过程的安排。同时，也要根据本班实际复习对象和复习时间来确定复习过程和时间上的安排。结合我班实际，从4月26日进入总复习阶段，共计80课时，复习过程和时间安排大致如下：

(一)、数和数的运算(20课时)

这节重点确定在整除的一系列概念和分数、小数的基本性质、四则运算和简便运算上。

1、系统地整理有关数的资料，建立概念体系，加强概念的理解(4课时)，包括“数的意义”、“数的读法与写法”、“数的改写”、“数的大小比较”、“数的整除”等知识点。

2、沟通资料间的联系，促进整体感知(2课时)，包括“分数、小数的性质”、“整除的概念比较”。

3、全面概念四则运算和计算方法，提高计算水平(6课时)，包括“四则运算的意义和法则”、“四则混合运算”。

4、利用运算定律，掌握简便运算，提高计算效率(5课时)，包括“运算定律和简便运算”。

5、精心设计练习，提高综合计算本事(3课时)。

(二)、代数的初步知识(10课时)

本节重点资料应放在掌握简易方程及比和比例的辨析。

1、构成系统知识、加强联系(3课时)，包括“字母表示数”、“比和比例”、“正、反比例”等知识点。

2、抓解题训练，提高解方程和解比例的本事(4课时)，包括“简易方程”、“解比例”。

3、辨析概念，加深理解(3课时)，包括“比和比例”、“正比例和反比例”。

**实践活动心得体会炒菜总结四**

暑期实践心得体会时光飞逝，大学的第二个暑假到来了，应学校的提议和社会对大学生的要求，我参加了暑期社会实践活动。在这个火热的七月，我们暂别舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。

实践工作是很重要的，从一个学生的成长过程来说，我经历了无事可做的孩童时代，到学校里忙碌的学生时代，再到以后的社会工作阶段。而实习就像一个链子连着学习和工作。实践是学生把所学知识运用到实践中去的过程。实践的目的就是运用，就是去指导工作。实践是一个锻炼的平台，是展示自己能力的平台。

想要有一份自己心仪的工作，又谈何容易啊!

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。这次实践后才能深刻体会这句话的含义。课本上学的理论知识用到的很少很少。刚开始去的时候，还真有点不习惯。尽管我遇到了很多我以前没有见过的问题，也有很多当场不能解决的问题，时常也感觉很无助，很尴尬，很多东西都不懂，幸好有叔叔、阿姨们的耐心帮助，让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我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。

暑期社会实践给我们提供可一个走出校园，踏上社会，展现自我。

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老海里，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，通过亲身体验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。

社会实践给我们带来的巨大影响，它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、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，不要太过急燥，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新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。

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，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

实习期间，我从末出现无故缺勤。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!

**实践活动心得体会炒菜总结五**

随着短短的十几天工作结束，我的寒假实践也正式宣告结束了。作为一名大学生，在寒假体验社会实践其实是一件非常常见的事情。但对于社会经验还比较少的我来说，无论是社会的环境还是这次实践的工作内容，无疑都是非常巨大的刺激和体会。当然，这也让我在这次的社会实践中取得了更多的收获。

反思这次在寒假前期的社会实践，我将自身的新的体会记录如下：

一、社会的生活体验

作为一名大学生，走出校门已经不是罕见的事情了，但走进真正的社会，对我而言却是一件新鲜事。初次来到社会，也许是因为大学的锻炼，我并没有刚拿到太多的不适。但相较之下，在社会的环境里，比起大学中更多了一份严谨，一份责任。在自己的要做的事情和目标上，也要更加的明确，这样才能顺利的完成工作。

二、工作的体验

此次，凭借先前的准备和考察，我较为轻松的找到了自己在社会实践中的目标——某某超市的收银员岗位!

虽然一开始我也是因为看着这个工作简单，所以想先来适应一下社会的环境。但在真正的上手后，我才明白，自己将社会工作看的实在是太简单了!

作为一名收银员，准确、效率是我们的第一要求，即使面对众多的顾客以及现金和各类支付软件的变动，我们也不能在收银上出一点差错!不然，这份后果可能就要我们自己承担。

认识到这点的时候，我还以为收银的工作就像是一个结账机器人一样，只要管好自己负责的收银账务就好。但很快，工作中的一件事又引起了我的警觉!

一天的工作中，本来安静的收银台突然有人大声的吵了起来!在稍微了解过后才知道，原来是一名新人因为在优惠规则上没有和顾客说清楚，导致了顾客大发雷霆!尽管领班及时赶来解决了问题，但看着那样的场景，也让我不仅感到后怕。为此，从哪之后，我也开始小心的注意着自己的服务，保证自己在收银正确的同时，也能尽心尽力的做好自己的服务，让顾客满意。

三、心得总结

这次的体验，真的让我认识到了社会的百态，收银虽然只站在超市的门口，但无论怎样的顾客的都会从这里经过。见得人多了，我的胆子也变的大了起来。并且也更加的圆滑，你在和顾客的交流中，保持超市的规定，又不会让顾客失望。

总之，在这次的社会实践中我真的体会到了很多，但相信这不过只是社会的一角，在今后的工作上，我还要更加努力，才能取得更好的成绩!

**实践活动心得体会炒菜总结六**

首先我感受到的便是赚钱的辛苦。我在药品包装处做了整整三天，虽然师傅给我安排的是包装处流水线上最轻松的活，三天下来，我还是累的半死，可想而知，其他岗位上的阿姨们一定更辛苦。我只做三天，他们一干就是好几年，而他们也就属于工薪阶层罢了。俗话说，金钱不是万能的，而没有金钱是万万不能的。正因为如此，这世界上的人才会不顾辛苦的去赚钱。我想到自己，如今，我还是一个学生，没有经济来源，所有的生活费用都是从父母那里得来的，一直以来，我虽没有像富二代们那样奢侈、浪费，却也从没有在花钱上让自己为难过，我只知花钱的痛快，却不知赚钱的辛苦，现在，既知赚钱之辛苦，以后，便要学会合理消费，虽不至于处处克扣自己，但至少没有必要的东西大可不必再浪费，节约下来的也就相当于我赚的。

虽说我看到在包装处的阿姨们赚钱辛苦，但有一句话说的也是不无道理的：世界上最赚钱的东西不是你的力气，而是你的智慧。没错，智慧是一笔无形而又巨大的财富，它远比人的力气要值钱的多，通俗的说，如果你知识储备足够多，也就不发愁赚钱了。小时候父母总会教育我们，一定要好好学习，吃得苦中苦，方为人上人，如果现在不努力，以后就只能干体力活，辛苦还赚不到钱。我这么说，并没有贬低那些靠自己力气而赚钱的人们，只是以此来告诫自己，知识就是财富，现在有这么好的学习条件，一定要抓紧学校，不能虚度光阴，上了十多年的学，只要用心，只要努力，足够让自己成为一个优秀的人!

然而，光有知识只能是一个优秀的毕业生，要想成为一个优秀的人，还需要丰富的社会经验。这就要靠我们平时在课余生活中，多参加一些志愿者的活动，多走入社会，进行社会实践，在一些实践中积累经验了。一切认识都来源于实践, 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，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践还可为以后找工作打基础。

资料共享平台《大学生寒假社会实践总结心得体会》(http://)。其次，诚信也是与人交往中必不可少的，诚信，其实是人与人交往的核心。诚，不光是诚实，还需要忠心。忠心耿耿的人，往往能收获更长的友谊与信赖。而相互信赖又是彼此合作的基础，有了信赖就不能疑神疑鬼，就敢于放手与授权。做个真真实实的人，做个堂堂正正的人，做个让别人放心的人。诚信至关重要!还有就是要学会赞美别人，俗话说:善赞美能博得人心、赞美是免费的午餐。赞美首先自己要敢于放下架子，不愿意赞美，往往就是自己的心底认为，自己强于对方，说些虚伪的话有什么意义，这就是过高地评价了自己。越是能力超群的人，往往越是很“小意”。他们往往这样做，更能收买人心。不要认为这个世界就你行，其实社会上行的人多如蚂蚁，你不干了还有人抢着干。这就需要自己正确的认识自己，一个人个人能力再强，脱离了团队与社会，其实是一文不值。其次，要有敢于说出赞美的勇气。很多人，心里暗暗地佩服对方，却不好意思说不出来，有的久而久之这种佩服便演变成了嫉妒，甚至会产生不好的影响。还有最重要的一点便是忍让。古人说：小不忍则乱大谋。由此可见，忍在关键时刻有多么重要。往往，能忍的人，都能成就大业。忍一时之气，可以营造和谐的氛围。让别人和谐，别人就会得意忘形，那么最终得到实惠的是你自己。最后，害人之心不可有，防人之心也不可无。我们在对别人真诚，宽容的同时，也不得不多留个心眼，这并非是指不信任，而是在信任他人的同时，保护好自己。

短短5天的实习，也许我收获的并没有我所说的那么多，只是经历了这5天的实习，让我联系到了我以前在书中、电视中所看过的东西，以前只是看看，而现在回想起来，觉得原来都大有深意。

除此之外，还有最重要的一点就是要学会如何与人交往。与人交往也是一门很有讲究的学问，职场中的交往更是与普通的交朋友大不相同。首先，第一印象很重要，首次见面要给人好感觉。着装要整洁，谈吐要流利、礼貌，最重要的还要学会微笑，我个人觉得，微笑是对别人最好的欢迎，也是最好的见面礼。有很多公司进行职业装的统一，也是为了给客户一个良好的第一印象，为了让客户看到公司的人与行为是统一的，从而产生更强的信任感。其次，诚信也是与人交往中必不可少的，诚信，其实是人与人交往的核心。诚，不光是诚实，还需要忠心。忠心耿耿的人，往往能收获更长的友谊与信赖。而相互信赖又是彼此合作的基础，有了信赖就不能疑神疑鬼，就敢于放手与授权。做个真真实实的人，做个堂堂正正的人，做个让别人放心的人。诚信至关重要!还有就是要学会赞美别人，俗话说:善赞美能博得人心、赞美是免费的午餐。赞美首先自己要敢于放下架子，不愿意赞美，往往就是自己的心底认为，自己强于对方，说些虚伪的话有什么意义，这就是过高地评价了自己。越是能力超群的人，往往越是很“小意”。他们往往这样做，更能收买人心。不要认为这个世界就你行，其实社会上行的人多如蚂蚁，你不干了还有人抢着干。这就需要自己正确的认识自己，一个人个人能力再强，脱离了团队与社会，其实是一文不值。其次，要有敢于说出赞美的勇气。很多人，心里暗暗地佩服对方，却不好意思说不出来，有的久而久之这种佩服便演变成了嫉妒，甚至会产生不好的影响。还有最重要的一点便是忍让。古人说：小不忍则乱大谋。由此可见，忍在关键时刻有多么重要。往往，能忍的人，都能成就大业。忍一时之气，可以营造和谐的氛围。让别人和谐，别人就会得意忘形，那么最终得到实惠的是你自己。最后，害人之心不可有，防人之心也不可无。我们在对别人真诚，宽容的同时，也不得不多留个心眼，这并非是指不信任，而是在信任他人的同时，保护好自己。

短短5天的实习，也许我收获的并没有我所说的那么多，只是经历了这5天的实习，让我联系到了我以前在书中、电视中所看过的东西，以前只是看看，而现在回想起来，觉得原来都大有深意。

最后，我希望以后可以有更多的机会，参加更多的实习，让我成长。

**实践活动心得体会炒菜总结七**

寒假的社会实践圆满的结束了，期间所发生的一切值得令人好好回味一番。

我很庆幸能在放寒假的当天跟学长、学姐们一起去xx的一个手机厂工作。在手机厂刚开始做清屏工作，后来转成看外观。刚进无尘室的第一感觉觉得一个小小的手机屏一定不会难倒我。可是并没想象的简单。进到无尘室有一个小师傅带我，她说清屏需要很大的耐心，我说我有。她笑了。她对我说的最多的一句话就是：“只要下定决心的去清这块屏，不去想那么多，一点一点的来，总会很容易清干净。”是啊，或许这就是小事并不是那么简单的事。从清屏上我感觉到了一个人的耐心需要多大才可以清出来那么干净的一块小小的手机屏。

如果问一个大学生走出校门开始到社会中工作首先要做的第一件事是什么？我的回答就是工作中要先去掉“学生味”。工作本身需要的就是一种严谨的态度，“我是大学生”并不能作为工作中出现错误的借口，别认为犯错是理所当然的，因为此时你是在做一件用时间计算金钱的事情，校园中的“随意性”决不能带有。从我入职开始的不久，就转入外观。我又有了一个师傅，这是一直到工作结束的师傅。她在外工作了好久。她常给我说：“做什么工作都要有责任。”在跟她相处的期间我还领悟到了“尽力并不等于全力，尽了全力还是会有一点点瑕疵。自己的本职不做好直接就影响到了不仅仅是个人的利益。”

工作虽然简单甚至单调，但是考虑下去任何细节都很重要，每一个岗位都有它存在的道理。第一天看外观只看师傅看过的屏，她打的不良我从中找，感觉那天过的很快，也许是在无尘室清过屏的缘故吧。感觉还不错，很快便学会了。刚开始师傅让我自己看，我看过后她在看一遍，偶尔会因为我的大意有的地方的小脏污会丢掉，还会看不完全。

常说：失败乃成功之母。而我却觉得，检讨才是成功之母。曾有一次看到一个屏，那样的故障我没见过，然后就流下去了。到复判时却被打回来了，当时被师傅小小的批了一下，师傅说：“你不知道看屏要看整个外观么？”我不语。我只在心里记着师傅的话。日后的每个屏我都会很认真的去看，而我的速度却很慢。我师父说只要你掌握好了再提速也不迟。我很认真的跟师傅学。我的速度也很快得以提升。在随后的工作中，我的能力不断提高，我师父每天都很开心，我的速度提高了，也便可以帮她减轻些辛苦。每天在工作中随着开心下班。

态度决定一切，在学校部门工作，会很随意，一旦走出校园，如果还不能马上以“熟工”的身份要求自己，那么你将很快被人比下去，因为一个公司需要的是有生产力的员工。每天提醒自己无论是现在工作还是回到学校抑或是将来踏进社会，严谨的工作态度是必不可少的。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在学校读书；而已在社会的人都宁愿回学校读书。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，我们应该在今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能力与经验。

这个寒假我利用这段宝贵的时间参加有意义的社会实践活动，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：

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、虚心的接受。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力作出肯定。你没有社会经验没关系。重要的是你的能力不比别人差。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。

开始放假的时候，知道要打寒假工时，总有种说不出的心情，总感觉会有些害怕。跟同学通电话说自己的心情，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，别人的教导虚心接受，不要不当回事。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

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可以学习的地方，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，现在听了也不会明白，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，承担起该有的责任。

这个寒假，见识了很多事，认识了很多人，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远成为人生最宝贵的财富之一。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校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。

**实践活动心得体会炒菜总结八**

二、活动目的:

了解春节的习俗

三、活动形式

1、了解过年是中华民族最隆重、最盛大的传统节日，也是每一个华夏儿女最期盼的日子。让学生较全面地了解与新年有关的知识，从形式上的过新年到走近新年、研究新年，进而了解春节的由来、礼节及相关习俗。

2、到超市、饰品屋、节日礼品屋等进行参观、调查、访问，上网查询有关资料，培养学生收集整理资料并根据资料进行分析问题，解决问题的能力。

3、能利用信息技术收集有关各地民族春节的信息。培养学生对收集到的信息进行处理、汇总和应用的能力。

春节习俗

扫尘

“腊月二十四，掸尘扫房子”每逢春节来临，家家户户都要打扫环境，清洗各种器具，拆洗被褥窗帘，洒扫六闾庭院，掸拂尘垢蛛网，疏浚明渠暗沟。到处洋溢着欢欢喜喜搞卫生、干干净净迎新春的欢乐气氛。

贴春联

春联也叫门对、春贴、对联、对子、桃符等，它以工整、对偶、简洁、精巧的文字描绘时代背景，抒发美好愿望，是我国特有的文学形式。每逢春节，无论城市还是农村，家家户户都要精选一幅大红春联贴于门上，为节日增加喜庆气氛。

贴窗花和倒贴“福”字

在民间人们还喜欢在窗户上贴上各种剪纸--窗花。窗花不仅烘托了喜庆的节日气氛，也集装饰性、欣赏性和实用性于一体。

年画

春节挂贴年画在城乡也很普遍，浓黑重彩的年画给千家万户平添了许多兴旺欢乐的喜庆气氛。年画是我国的一种古老的民间艺术，反映了人民朴素的风俗和信仰，寄托着他们对未来的希望。

守岁

除夕守岁是最重要的年俗活动之一，守岁之俗由来已久。最早记载见于西晋周处的《风土志》:除夕之夜，各相与赠送，称为“馈岁”;酒食相邀，称为“别岁”;长幼聚饮，祝颂完备，称为“分岁”;大家终夜不眠，以待天明，称曰“守岁”。

爆竹

中国民间有“开门爆竹”一说。即在新的一年到来之际，家家户户开门的第一件事就是燃放爆竹，以哔哔叭叭的爆竹声除旧迎新。爆竹是中国特产，亦称“爆仗”、“炮仗”、“鞭炮”。

拜年

新年的初一，人们都早早起来，穿上最漂亮的衣服，打扮得整整齐齐，出门去走亲访友，相互拜年，恭祝来年大吉大利。

四、活动结果

通过本次活动让更多的同学了解春节文化，领略中国文化魅力，让我们更加热爱我们的节日，春节。通过这次活动，让同学学会自主学习，形成良好的沟通与合作的互动能力，增进同学间的感情。

**实践活动心得体会炒菜总结九**

踏上列车的刹那，一种莫名的喜悦油然而生，或许是因为这是我参加的第一次社会实践吧。因为奥运，所以向往;因为志愿，所以虔诚，为期四天的实践活动，让我感受到了团队成员间的默契与热情，丰富的活动内容，使得自己体会到了暑期生活的另一种乐趣。

一行八人，各司其职，出发之前的准备工作还是比较充分的。本人主要负责前期与对接高校------中国海洋大学的联络事宜以及活动期间的组织工作。

先拿此前的联络工作来说吧，海洋大学没有一个专门用来管理全校范围内志愿者的机构，因此在联络对接时首先考虑的是联系对方团委，几经周折终于找到了团委组织部部长的联系方式，但是得到的却是婉转的拒绝。理由很充分：一、此时海洋大学的学生均在准备或者参加期末考试;二、服务奥帆赛的大部分志愿者都是来自当地高校的学生，很多学生无暇顾及考试复习，遑论接待我们。无奈之下，也尝试过跟该部长推荐的经管学院的团总支联系过，但是该团总支未接到团委的通知也无法接待我们。至此，难免有些担忧。

后来在与团长的沟通下，决定省去一些活动步骤。这样一来，我们还是坚持自己既定的目的地。在本人的海洋大学同学的帮助下，提前预订好了住所，在此基础上，我们7月7日来到了美丽的海滨城市------青岛。

从实际的角度出发，出门在外最重要的是解决衣食住行问题。于是本人决定7月6日提前从淄博出发。我深知，自己的背后还有七名队员。在以往几次去青岛的经验以及同学的帮助下，自己摸清了此次活动的路线;同时，在那边同学的带领下，当晚去查看了预定的住所，环境还可以，这才安心休息。

7日下午，我们本想在海洋大学浮山校区找到一个主管部门接待，一来，离“根据地”较近，二来，熟悉的同学较多，便于开展活动。可是我们并不清楚，原来校团委并不在这个校区，而是在崂山校区，于是几经周折我们来到了崂山校区，见到了曾通过电话的校团委组织部部长黄老师，在我们诚恳地请求下，他们终于同意为我们提供支持，奔波了一下午的劳累终于得到了回报。

接下来的两天我们的活动可以以下几个来概括：参观奥运场馆、联系媒体、条幅签名、问卷调查、奥运涂鸦、清理浒苔。总体来说，此次实践活动应该是顺利的得到了预期的效果的。

总结成功地因素，可以从以下三个方面来谈谈。

首先，每一个人都非常认真。并没有因为晕车而放弃亲自奔波的

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！