# 暑期实践个人心得

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-08-10

*第一篇：暑期实践个人心得暑期实践个人心得敬老院是为老年人养老服务的社会福利事业组织，收养对象主要是五保老人，也就是我们常常说的孤寡老人。据说现在也有一部分享有退休金自费进入敬老院，他们中有教师、工程师、干部、也有艺术工作者，敬老院似乎成为...*

**第一篇：暑期实践个人心得**

暑期实践个人心得

敬老院是为老年人养老服务的社会福利事业组织，收养对象主要是五保老人，也就是我们常常说的孤寡老人。据说现在也有一部分享有退休金自费进入敬老院，他们中有教师、工程师、干部、也有艺术工作者，敬老院似乎成为了普通老人安度晚年的一个选择。在这个假期来临之际，我们一群青年来到了这样一家敬老院，去看看老人的生活。

年轻人也许曾经想象过自己的未来，但从来不会善于直面一个话题——衰老与死亡，我们一直在逃避着，直到我们真正面对它的时候。可以想象衰老的感觉并不美好，往往伴随着悲哀和恐惧，更何况孤寡老人。很多写敬老院的文章，总是把敬老院写得很温馨，老人洋溢着笑脸，偶尔哭了被志愿者一开导便破涕为笑，跟个小姑娘似的，真是令人难以置信。据我所知，大部分老人是不愿意去敬老院度过晚年的，中国的老人还是更愿意与子女生活在一起，我的一些长辈也常常把“去敬老院”当作一个气话，用来表达对子女的不满，他们内心还是渴望和子女待在一起，甚至把家庭看得比自己的命还重要。所以生活在敬老院的大都是孤寡老人，晚年无依无靠，只有能与同样命运的同龄人相互述说，愈发悲哀。

当我到达这个敬老院，我发现我的看法并不完全正确，那些文章对敬老院描述也并不是完全错误。一进入大门，先是敬老院的工作人员热情洋溢的欢迎，也有不少坐在大厅休息的老人对我们报以友好的微笑。然后我们便开始打扫卫生，打扫卫生的时候，我便注意到这儿的环境还是有些压抑，首先老人的生活环境很狭窄，其次这里通风条件不好，不过通风条件的在西安这种pm2.5爆表的地方显得很无力，要知道全国每年有数十万老人死于肺炎，真让人揪心。不过也许是因为经常有人打扫，这里的卫生情况还是不错的。接着我又特地留意了那些老人，发现一个老人沉默寡言，缓缓转动着脖子，呆滞的目光慢慢地从房间的一端移动向令一端。而在他身边坐着的那位就一直低着头，半天没说一句话。就这样过去了1个多小时，卫生也打扫差不多了，我们便开始与老人聊天，考虑到我们学生来做暑期实践，不善于应付那些“麻烦”的老人，工作人员特地挑选了几位性格比较开朗的，我和两个同学被分配给了一个正在看电视的老大爷，我们便与他边聊边看电视，顺便拍几张照片。老大爷看电视看得很投入，一个同学问他这“电视剧讲述的故事是不是很感人？”老大爷双目不离电视屏“不是感人，是有趣，好玩。”从他朴实的话语间可以感受到有趣的电视剧给他晚年带来的无穷的快乐。打扰完老大爷看电视，又有一群志愿者来了，工作人员叫来所有老人，后面的事情就不外乎是才艺表演，社区领导慰问之类的。不过我又看到了更多沉默寡言的老人，不论其他人怎么唱歌互动，他们总是默然地四处张望，像是寻找什么，又像在回忆什么。我侧目望去，发现墙上贴着一张海报，上面有这么一首诗：

当我老了，不再是原来的我。请理解我，对我有一点耐心。当我把菜汤饭粒洒到自己的衣服上时，当我忘记怎样系鞋带时，当我穿不上脱不下衣服时......请想一想当初我是如何手把手的教你。当我一遍又一遍的重复你早已听腻的话语时，请耐心的听我说，不要打断我。你小的时候，我不得不重复哪个讲过千百遍的故事，直到你进入梦乡。当我需要你帮我洗澡时，帮我搓背时 请不要责备我，还记得小时侯我千方百计哄你洗澡的情形吗？ 我对新科技和新事物不知所措时，请不要嘲笑我，想一想当初我怎样耐心的回答你的每一个“为什么” 当我由于双腿疲劳而无法行走时，需要轮椅时 请伸出你年轻有力的手搀扶我，推着我 就像你小时候学习走路时，我扶你那样。当我忽然忘记我们谈话的主题，请给我一些时间让我回想，其实对我来说，谈论什么并不重要，只要你能在一旁听我说，我就很满足。当我老给你打电话，唠唠叨叨说盼你回家时 你能不能不要老是说忙，抽空回家一趟 就像小时候你要求我带你出去玩，我尽量抽时间陪你一样 当你看着老去的我，请不要悲伤。理解我，支持我，就像你刚开始学习如何生活时，我对你那样 当初我引导你走上人生路 如今请陪伴我走完最后的路。

这些老人，在见证一个个同龄人离去之后，孤单一人走向人生的终点，他们是多么希望能有子女相伴。社会可以给他们生活医疗上的保障，却给不了他们家庭，给不了他们子女，给不了他们心灵上的安慰。在离开的路上，我反思着。我们这些大学生去的再多，如果都是“例行公事”般走走过场，也改变不了太多。这次暑期实践，让我意识到了社会公益事业不应该只注重物质上的给予，更应该有精神上的给予，特别是对孤寡老人，应该用子女孝顺父母的心去对待他们，让他们感觉到没有血缘的亲情。话虽这么说，几乎没有人会对陌生人如对亲生父母，只要每个人都好好珍惜与父母在一起的时光，让这世界上少一些孤寡老人，就够了。

**第二篇：暑期实践个人心得**

少不入川，老不离川”，古人的这句俗语大致是有道理的，年少时不该来四川，而年老时不该离开，都是为了在强调，四川是一个多么让人流连忘返的地方，它有着鬼斧神工的自然风光，有着独具特色的风土人情，更有着让人欲罢不能的各色美食…在这热火朝天的七月里，作为学校暑期社会实践团队的一份子，我终于有幸来到了这片神奇土地的中心——“天府之国”成都。如今的成都，已经成为了一座经济蓬勃发展的西部中心城市，越来越多的人才涌现，聚集，生活在这里。而我们这次社会实践活动的目的，就是想要了解成都当地民营企业的发展状况及民营企业家们的创业历程，为此，我们进行了为期七天的采访实践活动。回顾起这七天里的所见所闻，至今仍历历在目，感触良深，那些与民营企业家们的一次次对话访谈，让我难以忘怀，也将受用终身。

初次来到第一位接受我们采访的民营企业家的会议室，我的第一感觉是简约，甚至有些简陋。但是从陈列柜里的那一张张证书和奖牌可以了解到，这家民营企业在行业中已经处于领先地位，具有相当的规模和实力。随着采访的开始，让我们渐渐感受到这是一位十分平易近人的企业家，他的创业经历，也几乎是他们所处的改革开放时代所有怀有理想的创业者的一个缩影。从一名初来乍到成都的国企小职工，到决定辞职亲自下海创业，最后成为一名成功的民营企业家，他一路走来，这中间一定有许许多多的艰辛坎坷，他也必定有自己的过人之处。但当我们问起是什么才是您创业成功的最大因素，这位企业家只说了四个字：诚信，坚韧。所谓诚信，他从不拖欠银行贷款，员工工资等等，他可以承诺自己的产品经使用后效果良好再付款…所谓坚韧，他在创业初期几乎是跑遍成都市来寻找客户，遇到任何企业发展的困难时期，他从不轻易放弃转投其他行业，做一行专一行…这简简单单的四个字，要是能真真正正体现在自己的为人处事之中，体现在实现人生理想的行动之中，那离自己创业成功的那一天，也就不远了。

接下来，我们参观了四川省著名的民营企业宏达集团，并且有幸得到了宏达集团副总裁刘德山的接待，他为我们系统介绍了宏达集团的发展历程，总裁刘沧龙的创业经历以及阐述了什么是企业家精神。这其中让我印象最为深刻的，是宏大创始人刘沧龙的奋斗历程。从500元起家的小作坊式磷肥厂，到如今宏达集团成为总资产达170亿元的中国企业500强，刘沧龙能带领它一步步发展壮大，他的成功秘诀所在，是其具有超前思维的发展观，诚信的价值观，吃亏是福的得失观，能换位思考的人才观，这些无不体现出了刘沧龙身上具有的企业家精神。令我更为惊奇的是，刘沧龙董事长经常讲的一句话，也几乎成为他个人，乃至宏达集团所有员工的座右铭，竟会是如此简单的一句：认真做人，认真做事。我想每个人对于这句话也许都会有不同的理解，而我觉得，它让我懂得了要成为一个成功的创业者，首先，要学会做人，不断完善自我，永无止境地追求自身的进步，做一个对他人，对社会做出贡献的人。然后，便是真正开始朝着自己的理想一步步地迈进，认真执着，一丝不苟地做好每一件事，积累到一定的程度，自然就会有厚积薄发的那一天到来。

以后几天，我们又相继采访了另外两家民营企业的总裁，包括多米尼鞋业有限公司和蜀羊防水有限公司。听了他们的创业经历和人生感悟，我同样有着很深的体会，虽然他们各自所处的行业不同，企业的规模也不同，但其实在这些成功的创业者身上，却闪现着许多共同的精神和品质，比如诚信，比如执着，比如心胸宽广。而这些，也正是他们眼中自己最终取得成功的关键所在。

这次暑期社会实践虽然已经结束了，但是它在我心头激起的震荡，却还远远没有消散，脑海中至今仍会回想起那些企业家的话语。作为一名即将升入大三的学生，我知道时间已然非常紧迫，只有在今后的日子里不断提升自己，拥有清晰的目标和规划，努力做好每一件事，才能在不久的将来在这个竞争异常激烈的社会立足，才能最终实现自己的创业理想，收获人生的成功。这一切，任重而道远，而我现在，决心迈出坚实第一步!

**第三篇：个人暑期实践心得**

2024-2024学年暑期实践心得

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，暑期实践活动是每个大学生应该且必须拥有的一段经历，特别是对于我们工科学生而言。虽然目前的教育制度，特别是高等教育制度已使我们摆脱了“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的封建教育桎梏，但我们在校期间的绝大多数时间还是过着以书为友，以笔为伴日子，而真正的动手实践机会并不是很多，使我们的许多能力得不到锻炼。因此高分低能甚至是低分低能的现象在我们大学生中仍然是一种普遍现象。通过此次的暑期实践活动，我进一步认识到了实践的重要性。

虽然实践时间不长，但在这段时间中我真的学到了很多，改变了很多固有的错误观点。刚开始的时候以为那些叔叔阿姨的工作都很简单，只是重复的进行一些特定的工作，并不需要太多的脑力和体力投入，但随着时间的推移，我发现简单的工作却并不简单。首先，那先看似简单的步骤却是熟能生巧，一遍又一遍实践的结果，过程也不是想象中的那么容易，其中每一步都有许多注意事项，涉及到许多的专业知识，没有只够的基本功是很容意出差错的。对比而言，我们在做题时出错没多大关系，但在工作中出现差错却就没有一件是小事了。另外，那些“简单”的步骤在不知重复了多少遍后就并不容易了，因为人都是感性动物，做同一件事一小时容易，做一天也不难，但坚持一个月，一年甚至是一辈子却是相当的不易了。

经过这次的实践活动，我也有了一些其他的收获，比如了解了异地的风情和人情，深化了和伙伴之间的友谊，并结识了许多新的朋友。实践时间虽短，但收获却颇多，并且都是书本上和课堂上学不来的。半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。问渠那得清如许，唯有源头活水来。书本都是前人编写的东西，都是死的、过时的东西，所以对于我们，那一渠活水还得从实践的源头中来。

**第四篇：暑期实践个人心得**

个人心得

在这个暑假，我参加了中堂镇的大学生暑期实践活动。由于今年是我第一次参加镇区的这个暑期实践活动，我有很多方面还不熟悉，不清楚。尽管有很多的组别可以选择，但是我还是选择了具有实践性较大的调研组。我希望自己能通过这次的暑期实践活动学到更多，更能够提升自己。

尽管我们调研组不需要做调查问卷的问题设计，问卷出版等，但是我们需要实行实地调查。在这次的调查中，我们从一开始在潢涌市场、中堂镇区实行调查访问，回收问卷，完成我们所需要的数据资料。当然，在这个过程中，我遇到访问难的困难。在实地访问的时候，尽管我们的调查对象是全体群众，群众回应的状态却没有那么积极，我们难以更快，更好地完成访问。而且，在访问时，被访人对于一些问题选择回避，答案很模凌两可，从而增加访问难度。

在回收完所有访问卷时，我们也遭遇到问卷不齐全，存在问卷中的问题还有未填的情况等问题。然而，摆在我们最大的难题是如何选择合适的统计方式。这决定我们调研结果的合理性，使调查结果更趋向于实际结果。由于问卷的数量非常多，而我们调研组的人数很少，只有十几个人，因此我们选择了抽样调查的统计方式，也尽量抽取合适的样本进行统计。在这个过程中，我更明白到调研实践并不是一件很简单的事情，在操作过程中体现出各种困难和挑战，时刻考验着我的能力。而我会通过与我的组员们一起商量，一起探讨，发表各自的观点，得出最满意的结论，用最快捷，最准确，最有实际的方法去解决。

统计数据，是调研过程中通过调查对象的数字资料的一项重要工作。这项工作的展开进行使我对调研的认识更进一步。我参与统计每一个问题答案所占的比例，并进行记录。我还将所记录的数据制成图表，为下一个步骤的分析做好铺垫工作，真正能够切实做好统计工作。

而调研最后的一项工作分析报告是不可缺少的一步。通过数据资料，我可以利用所制成的图表分析问题的各种情况。通过我们的分析报告，充分体现群众对政府的“三打”调查工作成效的满意程度。为使我们的分析报告做得更好，我们不仅参考其他人写分析报告的方法，还遵循多角度，多方面的去阐述每一个问题中所存在答案的情况。我们希望使每一个问题的分析报告都是直观、清晰明了，反映每一个答案存在的意义，让需要者更容易地了解。

通过这次的调研实践，我学到很多，最重要是的能够使自己亲身经历，获得经验。我参与整个调研工作的全过程，使我更能体会每一个步骤的容易产生的问题和困难。我要怎样去克服那些困难，怎样去做好自己的工作。我还懂得了团队精神，让每一个人发挥自己的能力，让工作变得更简单，更容易。

**第五篇：暑期实践个人心得：牛刀小试**

暑期实践个人心得：牛刀小试

6月29日，星期日，今天是走出校园的第一天。

天气阴，天照应，不太热，又不下雨，适于室外活动。

今天的活动地点在玉堂桥小区，一个拆迁安置的小区。按照队长的要求，早上8：30，各就各位。

说实在话，早上，我的时间还是很赶的，没有预留的时间，勉强做到不迟到。但到达了现场发现，只有两个小朋友按要求到达会议室，听课的还没到，我们可以先准备我们的。找到可以演练的地点，放好展板，摆开工具，拉开架势，准备战斗。

9：30，来听小的人员还是不多，我们不能去责怪谁，我可以责备组织者吗？她是联系小区负责人的，今天是周日，他们本来是休息的；可以是责备小朋友吗？ 难得一个假期，可以休息一下，为什么强迫人家来加班呢？可以去怪谁呢？没有意义的事，尤其去怨天尤人，不如逆境中求生存和发展。

还好，总是有几个小朋友来听课的，我们的队长也做了很认真的准备，课讲得很生动，下面的小朋友听得也是很认真的。只是有一个小捣蛋，对待这种类型，必须要有独特的手段，要不然，他就会给你捣蛋，技巧是不够的，要一些手段，童鞋们可能可能还不太我经验，偶们也是老教师了，对待这类分子，呵呵，还是不惧地！

求真基础部的童鞋今天也在，这个点上我觉得有很多工作好来做一下。

一个是我们的团队，强调团队意识是没有问题的，但我觉得更重要的是兼容并蓄，强调自我，为我所用，欢迎更多的人、更多团队、更多组织参加到我们的活动中来，凡是为安全宣传贡献力量的，都是我们的同志，我们都愿意贡献力量！你要做的事情就是同化！同进来就是你的，所有的都包括在内，包容了，突出了自我，效果有了，队伍壮大了，何乐而不为呢？

二是感觉太乱了，各自为政，自以为是，到一个小区里来的，可能有三个团队，五个团队，可能还会更多，只有一个办公室，接待那么多，要是我的话，一定是烦的，我想他们也一样，只是不便于直接表达，后来者，就只能应付了，效果不好，能不能出发之前，建立一个类似于QQ群之类的平台，整合一下资源，所有力量集合起来一起进驻，共同努力，各取所需，效果会稍好一些。

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！