# 实践心得心得体会及感悟 实践基地感悟心得体会(大全11篇)

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2024-11-27

*心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。...*

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**实践心得心得体会及感悟篇一**

近年来，实践基地成为了各大学校教学改革的重要环节，它为学生提供了实践锻炼的机会，使他们在真实环境中学以致用。我所在的大学也积极推行实践基地教学模式，让我们能够亲身感受到专业知识的应用和实践能力的提升。在这一期间，我在实践基地中度过了一段难忘的时光，收获颇丰。以下是我对实践基地的感悟心得体会。

首先，实践基地为我们提供了一个更贴近实际的学习环境。在教室里，我们只能通过书本和教师的讲解来了解实际问题，而在实践基地中，我们可以亲自动手操作，亲自观察实际情况，真切地感受和体验到知识的应用。例如，在实验室里进行化学实验，学生可以自己操作实验仪器，亲自进行实验，增强了对理论知识的理解和记忆。在社会实践中，我们可以走进企事业单位，亲身参与工作，了解企业的运作模式，学习到真实的商业知识和经验。这些实践经历不仅仅是知识的补充，更是让我们了解到实际工作中的挑战和困难，培养了我们的动手能力和解决问题的能力。

其次，实践基地使我们更加了解自己的兴趣和专业方向。在课堂上，我们常常只是被动地接受老师的安排和教导，对于自己真正的兴趣和专业方向往往并没有太多了解。然而在实践基地中，我们可以选择自己感兴趣的项目和课题进行深入研究，从而更好地了解自己的兴趣和擅长的领域。例如，在实验室中，我可以选择自己感兴趣的研究方向，从而更好地发挥自己的优势。在社会实践中，我们可以选择自己感兴趣的行业进行就业或者实习，从而更好地了解自己适合从事什么样的职业。实践基地提供了一个宽阔的舞台，让我们有机会自主选择、探索和实践，找到自己的兴趣，并与之相结合，实现自己的理想和目标。

再次，实践基地培养了我们的团队合作能力和沟通能力。在实践基地中，我们不再是个人的孤军奋战，而是要与他人合作，共同完成任务。例如，在实验室中，我们需要与实验小组的其他成员密切合作，共同制定实验计划、分工合作、协同解决问题。在社会实践中，我们要与同事合作，共同完成项目，提高整体工作效益。通过与他人的交流和合作，我们学会了倾听他人的意见和建议，学会了团队合作的重要性。同时，实践基地也培养了我们的沟通能力。在实践中，我们需要与他人进行有效的沟通，包括与同学、教师、实验员、同事等进行沟通。通过与他人的沟通，我们学会了表达自己的观点，也学会了倾听他人的意见，进一步提高了自己的沟通能力。

最后，实践基地激发了我们对专业的热爱和对未来的期望。通过实践基地的学习和实践，我们更好地了解和认识了所学专业的重要性和应用价值。我们亲眼见证了专业知识在实际工作中的作用和影响。这种亲身经历和实践，深深地激发了我们对专业的热爱和对未来的期望。我们希望能够将所学知识应用到实际工作中，为社会做出自己的贡献。同时，实践基地也让我们更加明确了自己的职业规划和目标，明确了自己未来的发展方向。通过实践基地的学习和实践，我们更加明确了自己要成为什么样的人，选择了适合自己的职业道路，并为此努力奋斗。

综上所述，实践基地对于我们的成长和发展具有重要作用。实践基地提供了真实的学习环境，让我们更贴近实际，学以致用。通过实践基地，我们能够更好地了解自己的兴趣和专业方向，培养团队合作和沟通能力，激发对专业和未来的热爱和期望。实践基地的感悟心得体会将伴随我们一生，成为我们不断成长和进步的动力。

**实践心得心得体会及感悟篇二**

参观实践是我们在校学习的重要课程之一。通过参观各类企业、机构，我们可以深入了解社会发展动态，掌握实际工作技能，提高自身素养和能力水平。在实践中，我获得了很多成长和收获，对自己的职业生涯和未来发展也有了更加清晰的认识。

多次参观实践的过程深刻地教育了我，在从学校到实际企业或机构的转变中，我们需要做的不仅是知识的学习与实践，还要了解到真正工作中的困难和挑战。在实践中，更要注重实践能力的培养。不局限于领域，要多尝试，敢于冒险，勇于创造，增强自己的领导力和创新精神，做到知行合一。

第三段：思维转变。

实践引发了我对职业规划、个人成长和社会责任等方面的思考。通过调研和交流，我意识到，任何事物都会经历从无知到认知、从学习到实践的过程，只有持续不断地探索和尝试，才能不停地成长和进步。同时，做好自己的本职工作、担负起自己的社会责任，才是个人成长的必要条件。

第四段：职业规划。

实践参观让我看到了职业规划的必要性。我深深意识到，在人生的旅途中，留给我们的时间是有限的，我们应该珍惜所拥有的每一天。做好职业规划，把握合适的时机，找到自己真正喜欢并且擅长的领域，尽早开始追逐自己的人生目标，为未来生活和职业发展打下坚实的基础。

第五段：总结。

在实践中，我深刻领悟到：学习不仅限于课堂，切实应用才能获得真正的收获。在将来的求职和职业生涯中，我们也需保持旺盛的学习热情和不断追求进步的态度，积极拓展视野和技能，持续提升自我素养和实践能力。这样，我们才能在未来的生活和工作中大显身手，不负青春岁月和自己的理想标准。

**实践心得心得体会及感悟篇三**

社会实践时候我盼望已久的事情了，在我刚上大学的时候，我就计划着合适才能到社会上实践呢，不过这个愿望不会等太久，很快就快实现了，我已经迫不及待了。

我已经做好的心理准备了，那就是实践的时候一定是很累的，要吃很多在学校吃不到的苦，但是我既然能从高中那样艰苦的学习中杀出重围，考上大学，那在实践中的苦又算得了什么呢。

盼啊盼，终于盼来了结束我的实践生活的时候，不是因为我怕苦怕累，而是盼着回到学校见我的老师，见我的同学，盼着向他们述说我那刻骨铭心的实践经历，而今天我终于可以一个人静静的坐下来诉说我的那些酸甜苦辣的经历了。

炎炎夏日烈日当头，而依然是那么凉爽，正是因为有这样的环境，激起了我要在参加社会实践的决心。我要看看我是否有能力依靠自己的双手与大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体验社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，更为重要的是检验一下自己所学的专业能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

那天终于来了，我的社会实践活动是我们系主任孟老师为我安排的，我们一同20多人来到了“宾馆”从此我的实践工作就拉开了序幕。接待我们是一位很和蔼的李姐，她为我们安排好了一切后就离开了，我们也收拾了一下就休息了。第二天我第一次见了另一位李经理，他见了我第一句问我：“你们俩班谁学习？”我一下不知道该怎么回答，如果让我说，毕竟是两个班我说了谁其余的同学会怎么说我，谁知道他这么问一定会关系到我们明天的安排工作，如果我不说经理一定会说我的不是，后来没办法了就说：“我们来都是俩个班的。”他不满意，还是要我指出是谁，我就在我们班挑了个学了三年的同学和另一个班的第一名。

这也许也就是我给李经理的第一印象——不好。第三天我们安排工作，我“有幸”和女同志们分在客房服务打扫客房，说实在的我并没有看不起打扫卫生的工作，我是比较郁闷，为什么xx200多人的客房服务生就我和我们班另一个男生？还有好多工作，我还会干其他的，我找李经理，要求给我换工作，但是我一直干了六天也没有给我换，这时和我一块的那个男生已走了，客房服务就我一个男生了，这天又有几个同学要走，李经理不高兴了，把我叫去指着问我是怎么当负责人的，我很生气，他们要走，我能有什么办法。最后我说：“我当不了，我中午就走。”说完我就走了。

虽然我结束了我6天的生活，但其实并没有结束。我刚走还没来的及给主任打电话，就有人告诉我：“他们说带一大帮人从逃了，主任也是这么说的。”我一听非常郁闷。别人怎么说我我不管，但是我不想让孟老师这么认为，我做的是不对，我是从逃了，但我不可能做出带他们一起逃这样对不起他的事。我很是气愤，我逃走只是工作不适合我。“我回家了，我不实践了，”我给我姐打电话，说的我都快哭了，后来我姐安慰我说“：帅，你不能走，你要是回了家向孟老师就更解释不清了，那时他会更生气的，你坚持下来他是不会怪你的。”后来我就开始找工作，工作不是那么好找，我去了餐厅，看了酒吧等，我认识几个大二的学哥学姐，在他们的帮助下我找到了适合我另一份工作——中心。

第一次来到店里，老板很客气的接待了我，他说了他的条件：工资600，时间不定，负责收银。当时我想也没想我就答应了，因为我一进店里满满的一屋俄罗斯人，我实践很重要的一个目的就是和俄罗斯人交流。第二天我就开始工作了，刚来我还是比较陌生，再加上我心情很坏，老是有人问我为什么要从大庆出来，孟老师那边你解释清楚了吗？我每天不说一句话，我只是干活，干完我的活我帮他们收拾房间，洗大白褂，晚上下班一个人出去闷头闷脑的喝点啤酒就睡，从学校出来短短的9天，我瘦了7斤。第三天我又决定了回家，我实在受不了这样的心理压力，我真的受不了了。这时我的孟老师来看我了，当时我真的很想在他老人家面前大哭出来，但是我没有，我忍住了，因为我知道他不想看到我那么脆弱。我们聊了两句，他说让我好好工作，不用想那么多，他没有生我的气。我当时一下子轻松了好多，从那以后我就慢慢的平静了，开始了我正式的实践生活。

我的工作态度，老板很满意，也很放心，有时他有事出去就把整个店交给我，我也不辜负他，从我开始工作到最后结束，我帐上没有出一次错，我还有时开玩笑的说我是“中国小神会（会计，我干的工作就相当与会计）”店里的不论是按摩师还是美容师都对我很好，我也尽量帮他们，教他们学俄语，他们听不懂我也尽量帮他们弄明白，他们忙的时候帮他们换水，换床单，洗毛巾等。他们也同样没有忘了我，请我吃饭，教我按摩。

在没事干的时候我就坐到按摩室和美容室和俄罗斯人聊天，要不就和他们学习按摩（我现在按摩谈不上专业，但也能起到舒服的作用）短短的几天我发现我的听力，表达都有了很大的进步，并且俄罗斯人整体的素质高，跟他们聊我学到了不少，俄罗斯人特别友好，凡是来过我们店的最后都成了我的朋友。

我们店地理位置好，对面是工人疗养院，靠近两大宾馆，所以生意挺好，后来我认识了好多和我年纪相仿的俄罗斯大学生，每天晚上我下班后他们就来找我，我们一起吃饭喝啤酒，一起跳舞，一起聊天，我也请他们吃中国餐，教他们说中国话。虽然我有好多都听不懂，但我们可以用英语，有的实在听不懂我就。

在我工作快结束时，我妈妈打电话让我和我姐回家，说我二爷爷得了胃癌，我姐那几天特别忙走不开，我没有告诉我姐在18号我回家了，回家时我们店里也忙，我实在是好想再帮我的老板几天，没办法，我必须的回家一趟。在我要走的前一天晚上我们店里一块去吃了顿饭为我送行，当时我特别感动，东北人的实在、热情我算领教过了（我们店里所有成员都是哈尔滨人），我永远不会忘了和我一起度过我的实践生活的他们。回到家我爷爷已经躺在床上起不来了，我陪了爷爷5天就开学了，我不得不返校，因为还有好多事等着我办。当我回学校的第二天我二爷爷就去逝了。这时我的整个实践生活也算是告以段落了。

这次的实践带给我的不仅仅是一种社会经验，更是我人生的一笔财富。更可喜的是我在实践期间还结识了一些好朋友包括俄罗斯朋友，他们给予我不少的帮助。俗语说：纸上得来终觉浅.没有把理论用于实践是学得不深刻的。而我已深刻的体会到我经验的不足了，并且也认识到了我所学的浅薄，相信这次实践对我日后的学习和工作有所帮助。感谢在这期间所有帮助过我和关心过我的人！

这次实践我学到了很多，首先就是如何说话，刚开始的时候在宾馆我做的不好就是不会说话，得罪了领导，这不是明哲保身的方法，我要做的还是要处理好和周围人之间的关系的，这是很值得我学习的地方。

我还学到了知错就改是很好的，这是我成长中的巨大财富，做错了并不怕，怕的就是以后学习路上不知道困难，知道困难后也不改的愣头青作风，我要学会动脑子，时刻做好自己。

我相信我在以后的学习生活中会做的更好的！希望通过这次实战的实践活动，我能更加实践好我的梦想，实现教师的真谛。

**实践心得心得体会及感悟篇四**

本周我班进行了为期5天的劳动，校园里的保卫工作以及学院的各个角落的工作都交由我班同学负责，每名学生都能在自己的岗位上尽职尽责，而且劳动兴趣浓厚，表现积极，不仅能够认真的完成自己的本职工作，还能帮助其他同学完成，形成了一个团结的集体。在同学们的努力下顺利完成了任务。同时也让我们对校园卫生有了更深的感触！

校园是我们学习和生活的场所，校园卫生也时刻影响着学生的日常生活。通过这次劳动，让学生们体会到了环境卫生的重要性，同时也体验到了保洁人员劳动的艰辛，更深一步体会了“苦尽甘来”的涵义。经过这一周的劳动，我们知道了，现在我们的安心的学习是由其他同学辛勤工作作为保证的！所以我们要珍惜这种幸福的时光，好好学习。

校园文明离我们只有几步之遥！在劳动周期间，我们深深体会到了不爱护校园卫生那些种种陋习给别人带来的不便，对这种不文明的行为深恶痛绝。并督促自己养成良好的卫生习惯。为了学校的美丽，劳动周是我们应该做的贡献。度过难忘的一周后，我们的收获也是同样的难忘！

劳动是世界上一切欢乐、一切美好东西的源泉。学校每年安排学生在学生进行劳动，让我们更好的将理论与实践结合、提升自身能力与素质。经过这次实践，我们学到的不仅仅是劳动方法，更是为人处事之道，团结就是力量！同学们累着并快乐着，经历过越多，理解的就越多，就长大一点。

通过劳动实践周活动，增强了学生的劳动观念，更增强我班学生的劳动意识和团结协作的精神，锻炼了学生的意志品格，让我们懂得了应该珍惜每个人的劳动成果，尊重别人的劳动。并把这种观念和思想带到今后的学习和工作当中，形成良好的生活习惯和优良作风，提高我们的综合素质。

劳动周已经结束了，短短几日的劳动跟日后在工作岗位上的劳动是远远没法比的，我们不能就此停住脚步，我们会把劳动当成一项长期的、必需的、自发性的任务和要求，作为一个大学生我们不仅要在学习上刻苦钻研，更应该在生活上严格要求自己，争当国民表率，社会栋梁，真正做一个无愧于父母、无愧于祖国、无愧于时代的人！

在这忙碌而充实的七天里，我们学会了很多，劳动不仅创造了美，也是脑力劳动和体力劳动的完美结合。它启示我们无论做什么事情，都必须持之以恒，从自己做起。劳动如此，学习如此，工作也亦如此。任何一个良好习惯、行为的形成，都不是一朝一夕的事，都需要潜移默化的影响。在劳动中我们增近了对彼此间的认识，加深了相互之间的了解，也促进了同学之间的友谊。只有认定目标，脚踏实地，才能水滴石穿。让我们把朝气，活力，热情洒满校园，感动着你，也感动着我。

在这个过程中，在同学的努力下我们把经济学院20xx级的名字留在校园的每一寸土地！我们可以自豪地说：“我们做到了！”当然，这是离不开各个同学的积极支持的，所以，最后要谢谢大家！谢谢各班积极参与的同学们，相信大家会怀念这个“劳动周”的，因为至少我们一起劳动过，我劳动，我快乐！

**实践心得心得体会及感悟篇五**

作为学生，参观实践是我们学习的一个重要方式。在一次次的参观实践中，我收获了很多，也遇到了不少难题。通过反思和总结，我深刻地体会到了参观实践的重要性，并逐渐形成了自己的学习方法和态度。下面，我就谈谈我在参观实践中的感悟和体会。

参观实践是学习重要方式之一，它能够让我们亲身感受所学知识的真实性。在参观实践过程中，我们可以通过看、听、触、问等方式，加深对所学知识的理解。比如，参观化工厂可以让我们了解化学反应的具体过程；参观博物馆可以让我们看到很多历史文物和资料，让我们更好地了解历史。同时，参观实践也能够让我们了解社会的发展动态和科技前沿，发现自己潜在的兴趣和能力。

第二段：参观实践的难点和解决方法。

虽然参观实践是学习的重要方式，但其中也存在许多难点。首先，参观实践需要付出较大的时间和体力，有时还需要经济支持。其次，参观实践需要注意行为规范，尤其是安全问题。再次，参观实践需要结合所学知识，不然就会看到而不见，听到而不闻。如何解决这些难点呢？通过制定出行计划，安排好时间和经费；保持良好的行为规范和注意安全问题；平时多学习，结合所学知识，可以更好地完成参观实践任务。

第三段：个人体悟——依据兴趣选择实践对象。

在参观实践中，我深感到个人对不同实践对象的兴趣和好恶有很大的影响。比如，我对生物医学感兴趣，因此在参观实践中，我尽可能选择了这方面的实践项目。通过这些实践经历，我发现了自己的个人兴趣，并一步步明确了未来的职业方向。因此，我认为在选择参观实践对象时，要以个人兴趣和擅长的方面为主导，才能更好地完成实践任务并有所得。

第四段：合作探究——团队力量。

除了个人体悟之外，在参观实践中，还需要与队友合作完成任务。团队力量不仅可以让我们完成更复杂的实践任务，还可以让我们相互协作、相互学习。当然，团队合作也存在一些难点，比如合作的困难，分工的不均等问题。但是如果我们能够认真思考团队合作，在分工协作、沟通合作、提高效率方面下功夫，则可以达到事半功倍的效果。

第五段：总结体会——参观实践的重要性。

通过参观实践，我感受到了学习的乐趣和实践的真谛，拥有了更多的技能和知识，也明白了正确的学习态度和方法。因此，我认为参观实践是学习的重要方式之一，它不仅能够让我们更好地学习知识，还可以让我们拥有更多的社交机会和优秀的团队合作精神。在今后的学习生涯中，我会一直坚持参观实践，不断学习、提高自己的水平，为个人的发展和社会的进步做出更大贡献。

总之，参观实践是一种非常重要的学习方式，它可以帮助我们更好地了解所学知识，从而提高自己的学习水平和素质。通过此次实践，我深刻认识到了参观实践的意义和价值，也明确了学习过程中需要注意的问题。而且，通过对不同实践对象的探究，我也发现了自己的兴趣和优势。我相信，在今后的学习和实践过程中，我会持续不断地探索和学习，不断提升自己的能力和素质，为生活和社会做出更好的贡献。

**实践心得心得体会及感悟篇六**

花朵是大自然赐予人们最美的礼物，每一朵花都拥有独特的芳香和色彩。而通过卖花这项实践活动，我不仅能够接触到各种各样的花卉，还能够与人沟通，体验生活的酸甜苦辣。以下是我在卖花实践中得到的感悟和心得体会。

首先，卖花实践让我更加熟悉了各种花卉的特点和养护方法。在我开始这项实践之前，我对花卉了解甚少，只知道几种常见的花卉的名字。然而在实践中，我接触到了更多种类的花卉，了解到它们各自的特点和适宜的养护环境。通过与经验丰富的花农交流，我学到了很多关于花的知识，我懂得了如何给花浇水、修剪枝叶等基本的养护方法。这不仅让我对花卉有了更深入的认识，也培养了我的耐心和细心。

其次，卖花实践使我学会了如何与人沟通和交流。在花店工作的时候，我需要经常与顾客进行交流，了解他们的需求，并为他们提供合适的建议和服务。刚开始时，我感到有些当掌事，并不知道如何与陌生人进行有效的沟通。然而随着时间的推移，我慢慢地学会了倾听顾客的需求和意见，也能够根据他们的要求帮助他们选择适合的花卉。在与顾客的交流中，我注意到每个人的需求和口味都是不同的，有的人喜欢鲜艳的花朵，有的人则更喜欢淡雅的花卉。通过这些交流，我学会了更好地理解和尊重他人的喜好，也提高了自己的沟通能力。

除此之外，卖花实践还让我体会到了付出与回报的关系。在卖花的过程中，我需要不断地照顾花卉，确保它们在最好的环境中生长和绽放。有时候，我需要起早贪黑地工作，为花卉修剪枝叶，施肥浇水。然而，当花朵开满整个花坛时，当顾客带走满意的花束时，我感到了前所未有的满足和喜悦。这让我明白了努力的付出和美好的回报之间的关系，也让我更加坚定了自己的目标和努力的动力。

然而，在卖花的过程中，我也遇到了不少挑战和困难。有时候，天气恶劣，花卉受到了不良的生长环境影响，无法娇艳地开放。有时候，顾客要求十分苛刻，对花卉品质要求很高，这给我带来了很大的压力。但是，我始终坚持自己的初心和对花卉的热爱，尽力解决问题和满足顾客的需求。通过克服这些挑战，我不仅成长了，也增强了自己的韧性和坚持力。

综上所述，卖花实践让我学到了很多，不仅熟悉了各种花卉的特点和养护方法，还提高了我与人沟通和交流的能力，让我明白了努力的付出和美好的回报之间的关系。虽然在实践过程中遇到了困难和挑战，但我坚持自己的梦想和热爱，始终保持着对花卉的热情和耐心。卖花实践让我感受到了花卉的美丽和力量，也塑造了我更加坚定和自信的性格。我相信，只要坚持不懈，我一定能够在卖花的道路上走得更远，创造更多美好的时刻。

**实践心得心得体会及感悟篇七**

突如其来的军训显得格外与众不同，没有当空的烈日，但头顶依然有淋漓的汗水。操场上，有我们迈着的整齐步伐，有响彻天际的铿锵嘹亮的口号声，充溢在绿色的队伍里。每个人脸上有汗泉如花的惊艳，更有军人般严肃庄重的神情，仿佛我们肩上也扛着守卫祖国边疆的重任。

雨毫不留情的下着，伫立在雨中，已不知脸上挂满的是汗还是雨，雨点砸在脸上生疼，却没有一个人提出休息，咬紧牙关，耳朵时刻准备捕捉教官的下一个指令，“向右---转!”只听见脚旋转摩擦地面的声音，齐刷刷的，那就是整个操场最悦耳的声音。

展翅飞翔吧!夏雨之下，有你飒爽的英姿，有你坚强的意志，练就军人的神气，练就别样的风采。

**实践心得心得体会及感悟篇八**

每当我们参观实践时，我们总能够收获很多，得到深刻的启示。通过实践参观，我们能够更加深入地了解生活和社会，领略丰富的文化，增强自身的见识和修养。在这里，我要分享一下我参观实践的感悟和体会。

第二段：参观博物馆。

去年我和同事们去了一次博物馆，让我印象最深刻的是展品中的一些文化遗产。这些古老的物品通过展示，让我们感受到了古代人们优秀的智慧和工艺，深刻地反映了中国悠久的历史和灿烂的文化。除此之外，博物馆的布局、展示设计等都给我留下了很深的印象，这让我领略到了美学设计的重要性。

第三段：参观工厂。

去年我还和公司的同事们参观了一家工厂，让我最感兴趣的是其中机器人的应用。工厂中各种各样灵活运转的机器人让我感受到了先进科技的强大魅力，同时也启示我在工作中需要与时俱进，不断更新技术和提高自己的专业素质。

第四段：参观公益机构。

一次志愿服务让我参观到了一家公益机构，在这里我看见了很多需要帮助和关注的人，这些人不同于我们，他们身处不同的环境和群体中。通过志愿服务，我认识到自己的责任和义务，也更加明确了自己在社会中的位置和作用。

第五段：结语。

通过参观实践，我们可以学到很多知识和经验，它不仅拓展了我们的视野，更带来了一种灵感和启示。它提醒我们，身处一个大的环境中，人无法孤立地发展，唯有与周围的人和事互动、联系，才能逐步成长和超越。在以后的日子里，我会更加谦虚、虚心，不断汲取知识和经验，认真地思考和学习，将所学所思转化为具体的行动，积极地与周围的人和事互动、联系，造福自己和周围的人。

**实践心得心得体会及感悟篇九**

为了更深入的了解劳动生产的具体劳作方式，体会农村人民劳作的辛苦与困难，从而激励我们此刻的大学生为自我的梦想而努力奋斗，对得起父母为自我付出的一切，我参加了寒假社会实践。

实践的场所是在一个以种植西瓜为主要生活收入的农村，要求减少对一些用品的破坏，提高工作效率，保证工作质量。

农业劳动并没有那么简单，需要我们一点一点的努力，才能把他做好。每一天就这样的劳作，无论怎样劳累，里面的活一向都在，直到丰收。自我深深的了解到了劳作的方式，体会到了农民的辛苦与不易。明白了这么多年父母就这样一向为了我有个好的未来而辛苦劳作着。

有时且恰逢假期回家一趟，父母问寒问暖，生怕我们受什么委屈，这么长时间不回家一趟，我们又何曾问候过父母，替他们做做家务难道还想让他们劳作后为我们忙来忙去吗自我的良心何在，自我忍心这样做吗既然如此我们就要做好我们自我的本职工作，自我好好努力，为自我创造一个好的未来。

虽然只是干些农活，但也是需要为我们指挥工作，仅有有秩序、有条理的工作才会有效率、有质量。我们能够领会到的风范，作为一个，怎样去指导工作，怎样让下属心服。对于每个人都会有自我的优缺点，根据他们的优缺点对他们做合理的分工。

在生活，学习及以后的工作中，自我做事必须要灵活，仅有用简单的方法把事情解决，才能提高办事的效率。要理智的去解决问题，更要学会独立，在以后的道路上没有人会一向伴随着自我，帮自我去解决自我不能解决的事，自我要明白，靠人不如靠自我，自我能做的事情自我必须要做，不要总对别人构成一种依靠，仅有在困难中我们才会成长的更快，学会锻炼自我。

实践过后，真真正正的认识到了实践的重要性。经过实践能够学到平时学不到的知识。在实践中能够发想问题，解决问题，能够做到学有所用，清楚地了解到自我哪些方面存在不足，并及时去弥补。

我们也能够接触到不一样的人与事，并能够学习如何去相处去处理，使自我更好的去接触社会。实践使我感触最深的是我深深的体会到了父母的辛苦，父母挣钱的不容易，这使我清楚地明白自我在今后的日子里该如何去做，如何去努力才能对的起自我的父母。自我要运用在这次实践中所学到的知识，弥补自我在实践中存在的不足，使自我变得更优秀。

**实践心得心得体会及感悟篇十**

有的人勤快，有的人懒惰。我就是属于那种懒惰的人，所以我家的人给我起了一些小懒虫之类的外号。但是有一次我彻底改变家人对我的看法，因为我变成了一个勤快的人！

我家有一个大书柜，里面放满了我家三口人的书。由于要经常翻阅，而且看完后又懒得放回原处，书都乱七八糟地躺在书柜里。书柜可怜兮兮地看着它三位“忙碌”的主人，巴望着有人来还它整洁。于是我决定利用假日好好把它整理一下。

周日一大早，我就搬过凳子，雄赳赳地站了上去，准备开工，爸爸刚起床，看见我这驾势一楞，说：“咦？太阳从西边出来了？是什么让我们家的‘小懒虫’舍得放弃温暖的被窝了？”我没有搭话。心想：“您就看我的行动吧！”

这活儿说起话来容易做起来难。最上面的一层是不常看的书，上面积了一层厚土。我刚要去吹，转念一想：这样会把书弄脏的，于是我拿来了一块干毛巾，站在凳子上一本一本地把书上的土仔细擦掉。我想将书抱下来，然后擦书柜的顶层，谁知多抱了几本，结果因为太重抱不住，一摞书“哗啦啦”掉了下来，我也身不由己地摇晃起来，手不自觉地伸向书柜想支撑一下，这下不要紧，我从凳子上摔了下来，书也雨点般砸在我的头上、身上，疼得我抱头鼠窜。看着地上一片狼籍，摸着头上的大包，我真懊恼极了。可我又自问：“开始那股兴奋劲儿到哪里去了？我应该把事情做完，难道半途而废吗？”然而我嘴里哼唱着“我不懒惰”的歌。

于是，我又挽起袖子干了起来，这活的确不好干，既要靠体力把书搬来搬去，又要靠脑子将书分类，真是对我的一次大考验呢！不一会儿我就累得气喘吁吁，手酸脚麻，头昏脑涨了。不知不觉，汗水从两颊流到下颌，又滴滴落在脚面上，热乎乎的汗珠使我心中一颤：这是我辛勤劳动流下的汗水呀！我正在为改变家中书柜的面貌而流汗呢！我不再是爸爸说的“小懒虫”了吧！我心中充满了喜悦，我被自己的精神深深的感动了，也干得越发带劲了。

经过一个上午的努力，书柜整整齐齐地呈现在三个人的面前，我相信今后它会永远保持这样整齐。爸爸说：“你长大了，不再是‘小懒虫’了，这也是对你的锻炼呀！“我不仅让家中书柜变了样，而且开始改变了我自己。

这个周日的劳动是我尝到了成功的滋味，也使我懂得只有付出辛勤的努力才能得到丰硕的成果。只有在生活中锻炼自己，生命才会变得更有价值。

那一滴滴辛勤的汗水啊，道出了一个人生真谛：“生活可以锻炼一个人”！也证明了我不是懒惰的人！

**实践心得心得体会及感悟篇十一**

为什么坐在教室里吹空调的时候，总是会想起军训的情景?但是当我顶着风雨和暴晒在军训的时候，却想坐在教室里学习。真的很矛盾令我印象最深的是“匍匐前进”和“35个俯卧撑”，那可真叫“刻骨铭心”，我想我这辈子都不会忘的。本以为我们的教官还是有一个菩萨的心肠，后来太让我失望了!!!他说“趴下”的那一刻，我就已经绝望了。我已经热汗盈眶了!

算了，今天我就先忍忍你，明天就不用训了。随即，我也趴下了。可是没那么好爬，这个“路途”还是很艰辛的，我好想念小学的”人造草坪“啊!要是在“人造草坪”上爬应该会好很多!没想到郑梦婷真的是“深藏不漏”哇!爬得这么快，我叫郑梦婷等我一下，她就跟没听见一样。可能是出于认得本能，我抓住了她的脚。她可能在想是谁这么大胆，敢抓她的脚!后来我发现我落后好多了!咋回事呢?我使劲的爬，发现我不管怎么爬，还是在后面。

我开始犯规了，我用“狗爬式”的，还只能勉强在卓伟豪的前面!快到了，我看别人都用跑的，我也豁出去了，跑了~~起来才发现我已经是“伤痕累累”了，而且手特别痒。太折磨人了，我要投诉你们虐待青少年!(开玩笑的，我才懒得)更折磨人的还在后头呢!我们跑了一会儿就要做30个俯卧撑，后来又改成35个。这些教官真是“站着说话不腰疼”!我想起电视剧里的人做俯卧撑都那么轻松，我应该没问题的!

我觉得我是太过自负了，现实是残酷的!我刚做了一个，就不行了，还有34个怎么熬得下去啊!只能再次耍赖了，就直接趴在跑道上，用两只手撑起来，随便应付一下咯~跑操好像跑了n圈，很累的!一般人是承受不了的，我觉得我整个人都轻飘飘的，四肢好像要散架了!但是木有办法，还是得军训可以锻炼人的意志，我总是觉得自己坚持不下去了，到后来还是挺过来了。每次军训都我印象深刻!

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！