# 实践周心得体会通用7篇

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2025-04-14

*通过总结心得体会，我们能够更好地发现自己的独特之处，心得体会是我们内心思维的延伸，能够更加深入地思考和理解事物，下面是小编为您分享的实践周心得体会通用7篇，感谢您的参阅。这个暑假，是我上大学之后的第一个暑假。在之前，我从来没有做过社会实践，...*

通过总结心得体会，我们能够更好地发现自己的独特之处，心得体会是我们内心思维的延伸，能够更加深入地思考和理解事物，下面是小编为您分享的实践周心得体会通用7篇，感谢您的参阅。

这个暑假，是我上大学之后的第一个暑假。在之前，我从来没有做过社会实践，在别人都出去进行实践的时候，我待在家里看电视。其实我很想出去实践的，但是我爸爸妈妈觉得我年纪太小了，出去他们不放心。但现在我已经上大学了，所以这次我得到了爸爸妈妈的支持，进行一次社会实践。

我认为社会实践是大学生走出学校、接触社会，锻炼自己的能力，增长自己的见识，增加社会经验，学会为人处事的道理和沟通交流方式的一个很好的途径，还能提高自己的人际交往能力。所以暑假一开始，我就回家休息了几天，休息够了之后，就开始在家附近找工作。我是想找一份暑假工的工作，因为我想赚一点零花钱，再加上家附近没有可以做义工的地方，我也不想离开家太远。

开始了之后，我发现找工作真的是特别的难。因为我才学了一年的专业知识，还没有学到重点的地方，公司都是招大二、大三的实习生，所以我肯定是找不到专业对口的工作的。我想找的肯定就是一些比较简单、轻松的工作，比如服装店的售货员等，但是人家都是想招有过销售经验的，也不需要短期工。所以开始的那两天我是四处碰壁，自信心严重被打击。但我也没有放弃，一直坚持着，最后在一家寿司店找到了一份服务员的工作。

我在这家寿司店上了一个半月的`班，因为我想在开学之前休息一个星期，所以只上了一个半月。这一个半月我的主要工作就是传菜、上菜、收拾桌子和洗碗。对我来说难度最高的就是记菜名了，不过在上了两三天班之后，我已经能够把菜名都记住了。在上班的过程中，会遇到各种各样不同的客人。如果他们有什么意见或者不满，我必须要跟顾客沟通好，不能让他们对我们产生不好的印象。现在网络这么发达，很多人都只相信片面的东西，若是有顾客把对我们不满的地方发布到网上去，对我们的生意肯定会造成不好的影响。

通过这段经历，我知道了有些事情并不是自己知道是不对的就可以不做的。在社会上生存，必须要按照社会的规则来。不管是以后当公司的一名员工也好，做老板也好，都会有很多身不由己的事情，就需要自己调节好情绪，不要被负面情绪影响。以后我还是会进行社会实践，增长自己的经验的。虽然确实很累，但能够学到很多。

实践是检验真理的唯一标准，看一个问题是否正确关键是要看是否能够经得起实践的考验。作为当代大学生，只有把理论与实践结合起来，用理论联系实际，才能更好的指导我们的学习与工作。

我们在寒假有一项特殊的作业——参加大学生社会实践。社会实践可以使一个人得到更好的锻炼，增强对事物的认识能力，弥补在日常学习中的不足，加深对理论知识的理解都有着重要的作用。因此我对这项实践活动十分重视，积极的去准备，认真的去完成这项任务。

于是，我利用寒假近两个星期的时间，通过网络以及对同学提问等方式做了一个题为“探讨大学价值的实践”的活动。通过对就读大学生、中学生以及对毕业大学生的调查，使我对大学的涵义有了进一步的理解，对大学价值又有了进一步的认识。现就对我做的调查做一个小结。

首先，作为一名大学生，要给自己一个明确的定位，要明确自己的任务是什么。作为一名学生，首要任务就是学习，要把所有的时间与精力都用到学习当中。然而在调查中却发现有一部分学生不能做到这一点。他们在生活与学习中感到无聊，不能把所有的精力运用到学习当中。这要引起我们的重视，要把学习看成是我们现在的首要任务。

其次，在大学期间要给自己制定一个短期或长期的规划，这也是明确大学价值的一个重要方法。所谓短期规划就是指大学期间的规划，长期规划就是指毕业以后的职业规划。我们的短期任务就是把学习搞好，这是最重要的。长期规划就要考虑到毕业以后是继续深造呢，还是准备就业呢，这些在我们心中都要有一个明确的规划。在调查中，我却发现一部分学生对学习没有目标，不知道做些什么，这是不可取的。当然，也有一部分学生有明确的目标，并为之而努力。

再次，要树立正确的价值观，正确领会大学的真正价值。所谓价值观是指一个人对周围的客观事物的意义、重要性的总评价与总看法。要求我们正确领会大学的真正价值，就是让我们认清大学的真正意义与理解它的重要性。其一，大学就是学习，培养人才的地方。其二，提高学生的自身素质与综合能力，能使学生适应这个不断发展是社会环境。其三，加强学生的德育，使学生成为一个有理想，有道德的合格人才。

以上三点就是我通过本次社会实践所得到的对大学价值的认识。通过这次社会实践，使我对大学有了更加深刻的理解。希望通过本次实践能够更好的指导我以后的学习。

万事难开头，什么事都要有尝试，都要开始，都要有经过，都要有失败。我经历了在超市的工作之后，懂得了许多道理，明白了很多事情看起来很容易，但实际上与自己所想像的有很大的差距。一个小小的超市的经营也不容忽视，不但需要有细心，还要有谋划，策略，总之，任何事情都要考虑周全。

我觉得自己这次在我们那刚建起的超市实习，增加了自己的很多见识与方法。初次尝试经商的滋味，增加了自己的阅历，在我们读幼师这个专业，需要的也包含：细心，耐心，需要让自己有更多的体验，更多经历。作为学生，我们要提高自身思想道德素质，尽量在德智体美全面发展的新型人才。

实践过程中无形就为我们增加了在这些方面的发展，在实践过程中也能不断体现一个人的自身修养。我们必须把课堂教学与社会实践相结合，我们必须通过亲身体验，才能让自己更进一步了解社会，在实践中增长自己的见识，培养自己的能力。更为重要的则是检验自己在校所学的是否被社会所用，能力是否被社会承认，通过实践找出自己的不足和差距。去实践必须重视自己的修养。第一眼映像十分可观，其实这也不能说是一件很容易的事情。第一次在超市实践毕竟不怎么习惯，不了解。但我知道，串岗是绝对不可以的，就是不能无缘无故离开自己的岗位。像我们这些大学生，一些基本准则其实我们都懂，那么我们就必须自己去实行。在超市的确挺辛苦，像忙的时候，加上自己是新手，为了表现好点，自己会主动帮忙。树立良好的形象，乐于助人也是当代大学生的任务。

初次到超市工作其实很开心，学到的知识太多了，现在，我们镇上，超市也慢慢多起来，大家为了吸引顾客，自然在价格方面就“打”起来，有时，还可以看到其它超市店员来我们这看价格，就是“间谍”。这让我知道了：“间谍”要装作是买东西的顾客，而且一定要十分像。一般超市是不全对真正的顾客容有疑心的。自己提前进入社会，提前了解，对这种社会自然就提前认识，以后的弯路自然减少一点。

对于自己赚的第一笔工资，虽然少，却十分欣喜，欣慰。也让自己知道必须勤俭节约，钱赚来真的很不容易，对于社会与人生，真的有太多无奈，可是我们没办法，就得努力。我们要相信只要自己肯踏实肯做，总会有回报的那一天。天真的以为五彩缤纷的世界原来是那么错综复杂。可以说自己这次实践还是挺顺利。

在实践中，我们应该放下学校里的那种轻狂，家里的那种娇宠。不要有太大期望，要一步步去完成，要抱有一颗平常心，乐观的去面对社会里遇到的不如意与挫折，把这当作是一种经历，一种成长。我们要学会节约，学会珍惜，珍惜每一次来之不易的机会，怀着一颗感恩的心，乐观的心。

通过暑期的工作，我对教育工作略有了解。教育类工作很受社会尊敬，由于为人师表使我的一言一行也格外注意起来。我的工作内容是负责给中考家庭的家长解决问题，指点迷津，提供资源，达成入学协议。由于我们的工作形式多是电话沟通，工作性质也属于电话营销的一种。电话营销需要抗压能力和应变能力都很强，并且始终要保持温声细语和蔼可亲。使我锻炼了自己与人沟通和随机应变的能力。工作中学会了使用打印机，投影仪，一些简单的办公软件。学会了待人接物，这可以让我更快适应我以后将面临的工作。

亲身接触到工作当中，才体会到家长与老师的不易。家长为了让孩子上个好学校，不论酷暑严寒四处奔波；老师为了让孩子学的有兴趣不枯燥，绞尽脑汁备课吸引学生注意力；学校为了让孩子有个好未来，提供多种学习方式与场所锻炼孩子的各种能力。亲身体会了三方的不易，我觉得以后不能辜负了大家的心。要好好学习，好好工作，报效社会。

工作过程中，我把我人力资源管理专业中的组织行为学知识应用到工作中，分析个人与组织的行为，以合理化的解决矛盾，增强孩子们的团队意识和合作精神。把市场营销学的知识运用到电话营销中，搜寻客户需求，细分客户市场，不同的层面和需求要不同对待。向顾客介绍自己的优势和竞争力，解决实际问题，以达成绩效。

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专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，每个人都不在是孩子，我们在锻炼，我们在成长，跌跌撞撞，且歌且行。珍惜每一次锻炼，每一次实践的机会。

这次暑假我也本着锻炼自己的想法，报名参加了团县委发起的大学生暑假社会实践活动。我实践并快乐着，因为在这个实践的过程中我学到了很多在学校，在书本上学不到的东西。我在云龙县国土资源局参加社会实践，20号报到以后根据我的专业我被分配到土地整理开发中心，是云龙县国土资源局的一个部门。在土地整理开发中心实习的这一个月，我知道了土地整理开发中心的这些主要职责，还有公务员和事业单位人员的日常工作。他们每天都准时上下班，努力完成自己的工作，不辞辛苦，不抱怨。特别是最近的精准扶贫工作，工作量特别的大，还要亲自下乡慰问了解，全心全意为人民服务，除了做好自己的工作外，努力做好精准扶贫工作，让群众不断向全面小康靠近，实现真正的脱贫。

在实践中我主要负责一些电脑的操作，帮助办公室前辈做一些数据和材料，帮助办公室的前辈给文件分类，编码归档，在这样的过程中我也学到了许多东西，让我受益匪浅。虽然只有短短的一个月的社会实践时间，但是它带给我的东西在学校，在书本上是学不到的。社会实践结束我们都在思考这一个月以来自己的表现，自己学到的东西，少了些青春的张狂，多了些青春的踏实少了些青春的迷茫，多了些青春的奋斗，不在随意抱怨，少了些惰性。

今天阳光明媚，气候宜人，一改前几天的闷热天气，今天已经是我们进入xx地铁站的第五天。对于我们来说，虽然每天都呆在同样凉飕飕的工作环境，面对形形色色的乘客，做着看似枯燥无味的工作，但也正因为如此，才能更好地磨练我们的意志，然而我们的心里感受也不尽相同，每天都遇到一些新奇的事情。

按照时间安排，我们每天下午四点下班，但是今天我准备离开服务点，准备去休息室那东西离开时，迎面向我走来一位中年男子，打扮随意，神情自然。他先将单程票放在出闸机前面，正准备将卡插进里面，突然，他犹豫了一下，顿时又将手缩了回来，感觉他好像在担心自己走错出口。见这情况，于是我主动上前，亲切的问到：“先生，您好，请问有什么需要我可以帮到您的吗？”“哦，没事，省医院是往哪个出口出去啊？”“哦，先生，请问您是去省医院对吗？省医院就从这儿出站，然后走a口，直接往左边走就可以了，您出地铁站门口就能看见省医院的建筑大楼了。” “哦，好的，谢谢。”

话刚完，他表情突然变得甚是严肃，郑重其事的问了我一句：“你知道本站点的投诉电话吗？”听到这话，我突然被吓傻了，心想：他不是要投诉我吧。随后就弱弱的说了一句：“不好意思，这位先生，请问是不是我有什么服务不周的地方，麻烦您给我提建议好吗？我下次一定注意”。他面不改色，语气中带了几分严肃的感觉，紧接着又问了一段话：“你知道你们的投诉电话吗？知道乘客投诉程序吗？知道地铁服务的工作理念吗？你直接告诉我，是或不是” 听到这段话，我顿时被吓得满身是汗，心里倍感焦急：怎么办，怎么办，他该不会是领导来视察工作的吧？我沉默了两秒，深呼吸，给这位男士同时也给自己了一个淡淡微笑，镇定自如的说：“不好意思，这位先生，由于我们是新来的志愿者，对很多情况还不是特别了解。如果您需要，能不能给我半分钟，我马上帮您问一下其他工作人员好吗？先生。”“不用了，你忙吧。”话刚说完，我就撤到旁边的边门忙去了。他立刻拿出手机打了个电话。不到一分钟的功夫，我们的站长，2个值班站长，全都到位，在他面前站头埋很低，站的特别端正，只看见他好像火气有点大，就一直责骂站长和副站长。

这什么情况？不用多说，百分之九十九是领导视察工作。之后我一直在担心是不是因为我害他们被责骂。后来，站长告诉我，那个视察工作的领导还夸我将微笑放在服务的第一位，真诚服务每一位乘客，还说我已经做到了一个志愿者应尽的义务，尽到了应有的责任。听到这番话，我才终于把心里的石头给搁下了。受到了领导和站长的表扬，心里也甚是开心，一种自豪感油然而生。

通过这件事，我感觉到，其实我们的工作很简单，但是只要我们用心去做事情，用真诚需要帮助的人们服务，就是在为乘客，为社会尽自己的一份力量。当看到一个个我们服务过的人的脸上都带着灿烂的微笑离开时，我感到无论何时，志愿者都要把微笑挂在脸上，因为微笑里包含着真诚。微笑让我们有了共同的语言，舞动青春，绽放微笑，传递快乐！在志愿者的快乐岗位上，我们用自己的微笑去感染他人，也将这种微笑传递下去。微笑，简简单单的嘴角上扬就是最美丽的风景。

时间飞逝，很快，一个月的社会实践活动就结束了。在这一个月里，我学到了很多东西。在许多方面也有所提高，例如，在交际能力上，我比以前开朗了，更加主动的去认识朋友，跟同学们聊天等等。在这一个月里，镇政府组织了很多活动。例如，组内交流活动，由各小组组织一个内部活动；大学生志愿服务活动；社会调查活动；兴趣培训活动；第一桶金活动。

组内交流活动中，我们“xxx”组织了一次打羽毛球的交流活动。我们组织组员一起去打羽毛球，促进各组员的感情。在活动中，我们有说有笑，玩得不亦乐乎~！玩累了，我们就一起去麦当劳填饱肚子。在其中，我们各自说说在大学里的生活，对大学学习的看法，交流交流一下我们的经验。这次的组内交流活动，使我的交际网扩大了不少，认识了很多同学。

接着，xx月xx号这天，我们进行大学生志愿服务活动。那天，我张文乐，陈勇同学和志愿者黄先生去探望孤寡老人xx老人。据xx老人说，他xx岁的时候就盲了，现在已经xx岁了。可以想象他这xx年的不见天日的生活有多么的困难，有多么的艰难。那时，我觉得xx老人真的挺可怜的。他住的屋子很残破，很旧。我想为他做点什么，但是，我又不知道我能够做些什么。我真的真的不知道。我也只能在这里和他聊天，说说话，为他的生活增添一点色彩。我听黄先生说，政府每个月都会组织一些志愿者来探望这些孤寡老人。的确，他们最需要的就是社会的帮助。我由衷的`希望，随着社会经济的发展，我们能够为这些孤寡老人做更多更多的东西，使他们都能够过上幸福的生活！

在兴趣培训活动中，我参加了xxx培训班。因为培训班里，我们男生比女生还多，所以，我们的舞蹈老师xx老师就交我们跳叉叉舞。虽然，我们只有xx天的学习时间，但是，我们每一个人都十分认真的学习。我知道，我们参加了这次活动的学生都对舞蹈有一定兴趣。在这短暂的xx天里，我们学习到了如何和别人更好的配合，更加增添了我们男女同学彼此之间的认识。从中，我也变得不再那么的羞涩，能主动的邀请女同学一起练习舞蹈。

在社会调查活动中，我觉得这是我们比较辛苦的一次活动了。在这活动的几天里，我们在我们住的xx村的工厂里和到镇上的一些企业里询问。因为，我们的主题是有关企业等单位使用什么样的人才。在活动中，我们当然会遇到一些困难。例如，企业领导并不想见我们，或者只跟我们聊了几句就走了等等的问题。但是，我们并没有气馁，因为这是考验我们能力的时候。我们也只能继续坚持。最后，我们终于完成了我们的调查活动。虽然，我们在社会调查汇报会里面，发现我们的调查工作和其他组还有一定的距离，有一定的不足，但是，我们并没有灰心丧气。因为，我们从中学到了很多东西。无论在勇气方面，吃苦耐劳方面，还是在应变能力方面，我们都有了一定的进步。所以，我们是获益不浅的。

最后，我们进行最后的一个活动——第一桶金。第一桶金，为期xx天，在这xx天里，我们各组成员都发挥出了自己应有的水平。我们卖的东西都得到了广大人民的一致好评。为什么这么说了？因为他们都光顾了我们的每一个摊位。而且还不只一次了。这次活动，是我们这次社会实践活动中最辛苦的一次活动了，为期xx天，下午早早的就在公园正门摆好摊。面对着炎热的太阳，热得满身大汗。

虽然辛苦，但是我们都没有过多的抱怨，因为，这是我们第一次做生意，第一次挣钱，我们要全力以付，做到最好。第一桶金活动，使我明白了做生意的艰难，明白了挣钱的不易。虽然总体上都不错，但是，我们付出了这么多的辛苦，才挣到那么一点点钱，有些组的比我们的还少了。现在，我明白了父母的辛苦，父母挣钱的不易啊！也真正明白了“一粒一滴汗，粒粒皆辛苦”的含义。以后，我要更加节省的发钱了，挣钱不容易啊！这次为期一个月的社会实践活动，使我学到了很多东西，使我明白了很多道理，使我在许多能力上都有所提高。我真的感到很高兴。

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！