# 大学生实践心得1000字(9篇)

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-08-14

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。大学生实践心得1000字...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**大学生实践心得1000字篇一**

作为一名大学生，我们不仅仅要把学习搞好，还要在实践中去不断的锻炼自己，增强自己的实际能力。在这个假期我进行了为期两周的社会实践，日子虽短，但也颇有收获。这次是在一个健身房里做会籍顾问。说实话，在做这件工作之前我还真的没听过健身会籍顾问这一说法，也不知道它到底是干什么的。这次锻炼是让自己系统的学习了一下，也知道了所谓的销售一行是真的不简单。

所谓的健身会籍顾问， 其实就是健身中心里的是销售人员.在我们俱乐部分为内外场的.外场比较辛苦，就是先做外展，也就是作为的发传单要电话号码，发传单不是重要的，关键的在于要来有用的电话号码，然后回到办公室再打电话，约顾客。之后就是，带客参观，介绍俱乐部，发展其入会，维护客户和俱乐部之间的关系.总而言之我的感受就是，有点麻烦了，需要脸皮超厚的人才能来做。

培训了一天就开始上场了。做这一行之前我先把它百度了一下，了解一下它的大概工作状况，结果，百度的结果让我汗颜(百度上讲会籍顾问工作的难度在 逐渐加大，成功率较低，个别时候低至约1%。人均日带顾客 2 人。 )呢，一开始还不信，信誓旦旦的以为自己可以做好，但做了几天后我发现，成功率简直不单单是1%，连这个点都达不到。我绝对没撒谎，经过自己这俩周的实践，得出结论，成功率是很小很小的，这点我指的是在广范围内所遇人群的成功率。

一开始，先做外展。外展，也叫室外宣传，是用来发展新会员的一种方式我所要做的是了解我们俱乐部和宣传单页的内容，我们的服务项目，健身规模，我们的卡种都有哪些，里面的器材包括哪些，分别是锻炼什么的。说实话外展这是最难做的一部分，我们需要在人流量多的步行街或者是银座门前边吆喝边发传单还要过滤出有兴趣的顾客，当场问人家要电话号码，这往往是最尴尬的时候，因为大多数人都不会给你电话号码的。有很多人会在我面前直接不接传单，更有的把传单接着就扔了，还有点连看我们都不看一眼，如果再碰到挺热的天，坏了，那就更难要到了。有的时候我为了一个电话号码会和人家说上好几分钟，什么方式都用上了，比如我会说(我看您的身材那么好，肯定是经常锻炼的吧，来我们健身房看看吧，第一次是免费体验的，如果好的话就留下来锻炼，觉得不好呢，就当成是散步了，看您那么有健身意识何必错过这个机会呢，况且这也影响到我的个人业绩，再说，电话号码是我留的，肯定不会给您打骚扰的，您就给我留个号码吧。如果有优惠活动了，我会及时通知您的。)哎，反正能说的我都说了，能把电话号码要来就可以了。几率是我发30张传单最多有一个给电话号码的。真悲催。

号码要来了，第二步就是打电话了，把要来的电话给客户打，问什么时候可以过来看看，客户的一贯反应都是(嗯，好的，有时间我就去的)。但是，有时间?那到底是神马时候呢?这个就不知道了。所以第二天就接着打，后来我学聪明了，直接跟客户约好几点过来，到点我就打，但通常情况来的人是很少的。几率是打10个电话号码来一个人。这使得顾客都会有习惯性的排斥拒绝，我打的次数多了，就会直接挂掉我电话，有的一听到我的声音就开始挂，很有很多直接把我拖黑名单里。更有甚者对我说(你以后别再给我打骚扰了，我不去的)哎，又一个悲催的工作。

终于，客户来了，这个时候我开始给顾客介绍，带他在健身房里转一圈再坐下好好的谈谈，这个时候是比较轻松地，但是，要做的事，必须逼单，因为健身是一种冲动性的消费，在顾客有意向的时候让他签单时最好办的，他一旦回家后再说想想那就很难再说动他了。通常来的人当中10个事可以办3个单的。

最后，签单了，那可是我最兴奋的事情了，努力终于有回报了，客人终于递上信用卡了，这时我会给他写一份合同，这可是我最高兴的时刻了。

说句实话，做会籍顾问真的不是好做的，特别累，确切的是必须磨练嘴皮子跟脸皮，必须脸皮超厚才能要电话号码，也必须脸皮很厚的一个电话接一个电话的打，还要学会怎要跟客户交流怎样抓住客户的心思，说话的时候要讲究技巧，针对不同性格的客户说不同的话。我必须要有耐心，也要与毅力，在大热天里走在步行街上发传单是很不好受的、有的时候我为了跟一个客户我会一天发一条短信，那几天下雨，就会给人家发短信说雨天路滑，开车小心。天热了就发天气炎热，注意防暑。给开店的发生意兴荣，给学生发在学习的同时别忘记给自己放松一下。顾客来了，会陪他们聊会儿天，和那些老会员聊聊，熟悉了就让他们帮忙介绍朋友或者快到期的续卡。反正过得是很充实的，我也不知道自己居然可以也能做到为了一单生意电话短信追踪很多天。

最让我自豪的不是自己在这里签了几单单的生意，很重要的一点是，我在一起实践的几个同学中做的是最认真的那个。有的时候经理会跟我们一起出去，后来就让我们几个自己出去，这时候，他们都会跑到大公园里面坐着，有的时候聊天，有的时候打牌。到点了，就随便逛逛就回来了。一开始我很看不惯这种行为，也许自己会和他们一样，刚开始的工作激情退去后就会变成这样。但是，我没有，我始终做到了再没有人监督的时候也去按时发传单，要电话号码。虽然我偶尔偷偷懒，但是自己的大部分时间都在工作。这点，是最令自己自豪的。也许付出就会有收获吧，整个俱乐部的人都看到了，临走的时候激励跟我说，他管理会籍顾问这么长时间了，看的出来我工作比他们都负责，没人时候也能认真对待，我挺适合干这一行的。我寒假再回到这里来实践。(\*\_\_\*) 嘻嘻……，看来自己的付出是没有白费的，至少我得到了认可，这点对我来讲是很重要的。如果一个人在做一件事的时候可以得到别人的认可与赞同这想必是对自己付出的最好回报。

实践，累吗，当然累。可是，收获是很大的。日子过得很充实，在这里学到了锻炼，系统的了解了健身这一行业，也知道该怎样去做一个好的销售者，就像是第一天培训时经理对我说的，最好的销售是把自己销售出去。他说三流的销售是和顾客谈单，二流的销售是跟顾客成为朋友，而一流的销售就是跟顾客成为知己，让他觉得离不开你。这，对我来讲，是很受益的一课。

实践结束了，但这段经历会伴随着我继续走下去，帮助自己在未来的旅途中更好地成长。

**大学生实践心得1000字篇二**

透过这次参加大学生社会实践团队活动，给我留下深刻的印象及影响。从这次社会实践的全过程，我个人认为实践的过程是每个在校大学生都要经历的必经之路。在这条路上你不会被看做孩子，在锻炼，在成长，跌跌撞撞似乎平常。我们都还年轻，即使有再大的困惑，艰难。我们还会有勇气和耐心的按原计划进行。圆满完成我们的任务，也许我们每一天都拖着疲惫不堪的身子回来，也许我们每一天要为了完成当天的任务而焦头烂额，也许我们都要为了明日的调查地点，问卷的发放数量做准备，也许每一天中午都要为了午休而找不到地方休息而感到烦躁，但是从我们这队充满活力的体育学院代表队中，从没有一位队员有负面的影响，甚至连一个白眼也没有，我们是快乐的。

我们实践，我们快乐，作为实践的队长，这样的一项活动，也务必有流程经营，从开始确定主题写好策划书到队员的选拔再到申报成功后实践的开始，分工各项任务的布置等等。我们这次活动的主题是泉州市鲤城区中低收入家庭子女课外培训的选取现状调查为目的。大胆的去想，去做，去设计问卷，大胆的去发放问卷。在这个过程中我们始终关心着对方，始终记住团结就是力量。

为了提高我们团队的工作效率，我们六个人分两组，a组负责走访，调查东浦小学，育群小学，侨心小学。发放问卷—填写问卷—问卷的收集及拍摄的全过程，b组负责凌霄中学，奥数培

训，小天使语言培训机构。每一天在外采访家长和孩子及培训机构的工作人员或主管人员，我们队员被激烈太阳晒伤，汗珠滴落早已湿透全身的队服，更不要说回来还要整理问卷，我们实践的几天，每一天采访，吃饭，总结成为了我们的主线，每一天奔波于乡村城镇的各个小巷街头，民房，我们热情的询问着，调查着，目的只有一个圆满完成实践。

在这次鲤城区中低收入家庭子女课外培训的选取现状调查，我们感到了鲤城区的建设，那里的孩子，家长给我们的感受是多么的简单，经过短短几天的采访，明白村城镇创业的艰辛，孩子受教育的困难，渴望上培训班的情绪。从他们脸上就能够显露出来，在同情的同时我们更多的是宽慰，我们深深的明白，我们的实践不能反映鲤城区的每一个角落，但是我们每一个人都期望我们的实践受到更多的人关注，更多人注意到在大城市的周围，还是有着一些需要帮忙的孩子，引起社区乃至社会的关注，倡导越来越多的课外培训机构，培训学校等能够关注到社会较底层人群对于孩子的额外教育，从费用、政策上给予优惠及方便，呼吁社会建立公平的体系，为更多人造福。此外，透过走访实地，深入群众，我队将从中收获心得体会，树立大学生学有所成，服务社会的理想。

实践结束了，我们少了青春的张狂，多了些青春的踏实，少了些青春的迷茫，多了些青春的奋斗，当我们从学校来到村城镇的时候，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是永远快乐的。

**大学生实践心得1000字篇三**

时间如白驹过隙，眨眼间，为期2个月的社会实践生活就要结束了，回想在\_\_\_医院的点点滴滴，真是让人无比怀念，我们身上没有正式医生的责任重担，但是正式医生的工作我们都和医生们共同经历。这样的机会实在是很少。

在这2个月实习时间里，我们的收获很多很多，总结报告只能用书面的形式汇报出我们在医院实习的具体方面，但是却很难表达出我们在医院实习那又激动又紧张又兴奋的心情。至少不能很准确和清晰的表达我们受益匪浅。实习期间的收获将为我们今后工作和学习打下良好的基础。总之感谢医院培养我们点点滴滴，也感谢江苏大学给我们这次实习的宝贵机会。

回想刚来实习的时候，解放军军官老师给我们分配科室的时候，我和俞良，王琳娜，王佳音同学被分到了内科门诊，于是开始了我们为期两个月的实习生活，带我们的老师是周家合老师，一位\_\_医科大毕业的医生，他跟我们的年龄差不多大。所以比较谈的来。我们在内科门诊接触了好多病人。房颤，肠炎，普通感冒，结合我们在书本上学到的知识，使我们对这个病更深一层的了解。在工作之余，周老师跟我们畅谈世界杯，又为实习相对枯燥的工作增添了几分趣味。

在实习期间我遵纪守法，遵守医院及医院各科室的各项规章制度。尽力提高独立思考、独立解决问题、独立工作的能力，努力培养自己全心全意为人民服务的崇高思想和良好的职业道德，经过一个月的实践我熟练掌握了病程记录、会诊记录、出院记录等医疗文件的书写。

在内科病房的实习经历也是很有意义的。刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于护理的工作处于比较陌生的状态，也对于自己在这样的新环境中能够做的事还是没有一种成型的概念。

庆幸的是，我们有老师为我们介绍病房结构，介绍工作，带教老师们的丰富经验，让我们可以较快地适应医院的护理工作。能够尽快地适应医院环境，为在医院实践和工作打定了良好的基础，这应该算的上是实习阶段的第一个收获：学会适应，学会在新的环境中成长和生存。在病房我们接触了护士们的工作环境。

护士的工作是非常繁重与杂乱的，尽管在以前前也有所感悟，但是真正进入病房后，感触又更深了。的确，护士的活很零碎，很杂乱，还可以说是很低微，可是透过多数人的不理解，我们发现，护士有着其独特的魅力。医院不可能没有护士，这就说明了护士的重要性。

医生离不开护士，病人离不开护士，整个环境都离不开护士。这琐碎的工作，有着完整的体系，可谓麻雀虽小，五脏俱全，也正因如此，才能发挥其独到的作用，产生不可或缺的作用。因为有了临床的实践，我们才更全面而深刻的了解护理工作，更具体而详尽的了解这个行业。进入临床的第二个收获：正确认识护理，树立了正确的职业道德

在病房实践的第一天早上，我早早的来到医院，那时8点交接班还没开始，我跟着护士帮病人换被单，帮他们量体温等等。到了8点钟，医生和护士门准时交接班，值夜的医生和护士将昨夜病人的情况进行报告，然后各个管床医生分别开始查房，我也跟着他们，认真的听他们如何检查病人和如何询问他们。

看着他们那一丝不苟的工作态度，我的心里不禁充满着崇敬之情。首先，医生们对病人进行询问，问他们的病症，比如：有无发热，有无疼痛，饮食如何，排泄是否正常，有无多尿少尿等等。然后，医生仔细观察病人的体征，有时还做下叩诊，最后开出医嘱。这时，护士们开始了紧张的比对医嘱，并且按照医嘱进行取药和进行治疗，护士每隔4小时查一次体温，并且绘成温度曲线，供医生参考，另外，每隔半小时进行一次巡房，检查是否有异常情况出现。

**大学生实践心得1000字篇四**

终于迎来了大学里的第一个暑假。带着期待的心，我来到了--。

在走进大学前，我雄心勃勃的对我父亲说：在大学里我要自力更生，我要靠自己的双手和自己的大脑来赚取我的生活费。然而现实总是残酷的，除了期末的几天兼职，在这一年的大学生活里，我没有出去工作过，没有兼职经历，这对于我来说不能不算是个很大的遗憾，也是我没有勇气的一个见证。

这个暑假，学校要求学生要参加暑期实践活动，这是个很好的机会。我想通过自己的亲身经历来了解社会的需求，脱离了父母的我想知道自己最大的承受能力。在大一的一年时间里，我没参加任何部门，也没当上班委，这对于我的能力的提升也是个很大的阻碍，所以我想知道社会与学校的差别，在实践中增长知识，锻炼自己的才干培养自己的韧性。这次暑假实践活动大大的坚定了我的想法。活动形式的丰富为我提供了很大的舞台，不仅是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。

万事开头难，校里校外贴着的一张张的招聘广告让我知道了要找到一份工作的困难性。很多都是有很强的专业性要求，要么便是要有一年或两年的工作经验，像我这样的在校大学生，而且还是晚放假的大学生所能干的就只有酒店杂工，街道发传单促销之类的工作了。我挨个公司挨个店的去问，但如我所说，要暑假工的公司或店实在是少之又少。失望的差点放弃，最后终于在亲戚的帮助下在一家公司当个普通的工厂女工。

每天我早早的到公司，认真的希望做好自己的工作。然而毕竟是新来的，很多事情都不熟悉，难免会犯错，不是弄反了标签便是忘记加入什么东西。犯错之后，旁边的阿姨便开始对我冷嘲热讽，拿我是大学生来嘲笑，我着实委屈。我努力的不去在意那些话，只是更加努力的做我的工作，然而我发现，不管我如何努力都逃不了某些人的冷嘲热讽我很不解。我觉得这就是社会与学校的区别了吧。我觉得自己应该主动的去搞好人际关系，慢慢的融洽了好多。

很快的为期一个月的打工生活结束了。回想这一个月，还是有许多值得回忆的东西。有个大妈很有趣，虽然她是个打扫卫生间的，但是她不以此为耻，每天打扮的很时尚，谈吐风趣，见到我瘦，便跟我讲中医之道。

在我的打工生活中，我明白了许多。在日常的工作中“上级欺压、责备下级”是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为批评是在告诉我不足的所在。也只有这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

在这次工作中也让我明白了人际交往和待人处世的技巧。在与人交往的过程中，我们要懂得没有人是理所应当的为你做事为你付出的，我们要懂得只问耕耘不问收获。己所不欲勿施于人。与人交往，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的感情。无论是做任何事，都要记得要有主动性和积极性。对任何事情都要负责，认真做事，没有人会不喜欢认真的人。学会与周围的人分享你的快乐，懂得理解别人，关心别人。朋友是一个隐形的财富，要懂得珍惜。

人不管在哪里，自信都是不可缺少的一项。我们要学会相信自己，相信自己有能力干好每一件事。没有社会工作经验没有关系，没有专业技能没关系，只要你有足够的信心，足够的努力，相信自己的能力不比别人差。社会经验是积累出来的，专业技能是学出来的。有自信才会更有活力更有精神。

社会实践活动引导了我们接触社会、了解社会，更让我们明白了学会独立的重要性，增强了我们的劳动观念，帮助我们树立正确的人身观、价值观，培养了我们的竞争意识和开拓进取的精神。“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”已经不符合现代社会的需求，学生需要舞台去锻炼自己。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。在这次寒假的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟

社会是一所综合性大学，在此磨练能更加锻炼人的意志，使人变得更强，我要在实践中成才，在服务中成长。我期待着下一次的实践活动。

**大学生实践心得1000字篇五**

一：学院：林学院专业：森林资源类班级：姓名：学号：实践单位：xxx有限公司实践时间：xx年 月 6日至xx年2月28日 , 共计40天

二：实践目的在国务院进一步加强和改进大学生思想政治教育的大背景下，本次实践活动是在学院的指导下进行的，实践目的是把自己投身于社会，了解社会，服务社会，完善自我，提升自我，进一步定格服务社会的思想。在现实的高校教育中，我们能学到知识技能，能学到先进思想，但是，大学毕竟是校园，在学校学习的时候与社会的交流机会有限，了解社会的机会很少，但是我们将来必定要走向社会，融入社会，这就要求我们先要对社会有一个正确的认识，与社会的交流必须自己争取机会，在这寒假之际，正是这样的一个机会，所以我参加了这次实践活动，投身社会，走进社会，了解社会现状，为自己的发展方向提供航标，为将来的就业提供准备基石。

三：实践单位概况本次实践活动学院有相关的指导，根据学院的指导精神，选择与贵州发展相贴切的单位，贵州现在大力发展旅游产业，并且在饮食文化产业的发展上也有相当大的投入，而我所选择 的专业倾向是森林资源 保护与游憩，所以我选 择了贵州醉苗乡餐饮投资管理有限公司。xxx有限公司是多彩贵州旅游 直通车指定苗菜文化独 家接待单位，该公司重点开发贵州苗族餐饮文化，在发展贵州旅游产业的前提 下传播贵州，发展贵州，并放眼中国的优秀餐饮企业。该公司 现有酒楼8个，固定员工700余人，每日营业额50万左右，多次荣获省市级优秀奖项。

四：实践内容根据公司的安排和自身的条件，本次实践活动时间安排在xx年 月 6日到xx年2月25日，共计40天，实践地点在贵阳市飞山街醉苗乡酒楼，共同参与本次活动的还有贵州大学农学院和资环学院的同学以及贵阳其他高校的学生，实践的主要内容是做餐饮服务并做一些相应的顾客咨询调查。本次实践活动主要是以个人为单位，具体工作为接待客人，向客人做相应的咨询调查和登记。由于这样的工作随机性和不定性很大，所以没有必要做工作安排和工作策划，需要根据具体的情况随机应变。

五：实践结果经过40余天的时间活动，社会实践结果具体可分为三个方面，即社会方面，公司方面和个人方面。社会方面正常的人员流动可以增加信息交流，可以在市场经济的作用下使劳动力合理分配。另外，这次实践活动是大学与社会的结合，这些无疑都是对社会有积极作用的。公司方面对于公司方面，我们的加入无疑是为他们注入了新鲜的血液，我们的工作无疑会给他们的效益带来相应的价值，具体表现在以下方面：

(1) 我们的加入为他们的团队带去了大学里的先进思想，特别是一些来自于农村基层的一些工作人员，他们多数是初中毕业就来贵阳打工，在现在高速发展的世纪浪潮之巅，初中学习的政治思想和觉悟意识越来越显得局限，在我与他们的工作和交流中，不管是领导还是同事，他们都特别赞同我们求实创新放眼未来的想法。

(2) 我们的工作都是公司根据他们的发展要求所设的工作项目。公司要寻求发展，就必须了解市场动向，了解客人的需求动向，了解客人的信息，特别是一些来自外地到贵州旅游的客人，他们对贵州的印象和对贵州文化的认识是他们所需要的重要信息，所以我们的工作对公司的经济效益是有很重要的价值的。2 个人方面对于我来说，这次实践活动对自身发展是相当有积极作用的.，人都不能把自己封闭自守，而面向社会的实践活动正是打开自己眼界放眼社会的大好机会。所以这次实践活动让我真正的融入社会，了解社会，服务社会，提升自我。

六：实践总结通过这次实践活动大体达到了实践目的，不论是对公司和社会还是对自身，都有积极的意义，完成了服务社会，提升自我的宗旨目的，不过也出现了一些问题有待解决：( ) 盲目选择实践单位由于放假时间紧，来不及仔细考察实践单位，导致加入公司团队后才发觉不是很适合。在以后的实践活动中，必须仔细考察实践单位，选择社会面更广并且更具权威的单位，如此才能更加达到融入社会，服务社会，提升自我的目的。(2) 实践期间没有做实践总结由于本次实践工作量大，并且工作与公司和自身利益挂钩，在实践期间没有机会和条件做工作总结，但每一次实践就是一次成长，每一次成长需要在总结中提升，这在以后的实践中有待改善。这些问题的存在为下一次的实践指明了方向，该注意些生么，该选择些什么，就是下一次要解决的问题，当这些问题都一一解决的时候，便是具有面对社会能力的时候。

七：结束语实践是理论与现实的完美结合，对于大学生的实践活动，更是学生和社会的需要。在这次的实践活动中，有积极成功的一面，也有局限失败的一面，吸取每一次实践的成功与不足，不断完善自身与社会的结合，一步步达到服务社会，提升自我的目的，这是接下来的实践活动的发展方向。一步步，一步步……迈向成功。

**大学生实践心得1000字篇六**

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，从而激励我们现在的大学生为自己的梦想而努力奋斗，对得起父母为自己付出的一切。

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。每天就这样的劳作，无论怎么劳累，里面的活一直都在，直到丰收。自己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直为了我有个好的未来而辛苦劳作着。

通过此次实践，我真心的感到做农活真的太不容易了，做农活并不是我们所想象的埋头苦干，在这其中需要我们有一份耐心，有一份恒心，还要细心，更要吃苦耐劳。我们大多数都应该是农村的孩子，想一想父母辛辛苦苦的挣钱来供我们上学，拍拍自己的胸口想一想自己现在所做的一切对的起他们吗？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？自己的良心何在，自己忍心这样做吗？既然如此我们就要做好我们自己的本职工作，自己好好努力，为自己创造一个好的未来。

虽然只是干些农活，但也是需要为我们指挥工作，只有有秩序、有条理的工作才会有效率、有质量。我们可以领会到的风范，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己的优缺点，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，自己做事一定要灵活，只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直伴随着自己，帮自己去解决自己不能解决的事，自己要明白，靠人不如靠自己，自己能做的事情自己一定要做，不要总对别人形成一种依赖，只有在困难中我们才会成长的更快，学会锻炼自己。

实践过后，真真正正的认识到了实践的重要性。通过实践可以学到平时学不到的知识。在实践中可以发想问题，解决问题，可以做到学有所用，清楚地了解到自己哪些方面存在不足，并及时去弥补。我们也可以接触到不同的人与事，并可以学习如何去相处去处理，使自己更好的去接触社会。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己在今后的日子里该如何去做，如何去努力才能对的起自己的父母。自己要运用在这次实践中所学到的知识，弥补自己在实践中存在的不足，使自己变得更优秀。

**大学生实践心得1000字篇七**

大学的生活开始后，我们虽然作为学生，但对于社会的接触却变得越来越频繁。甚至有不少的同学利用假期和空闲的时候去参加社会实践，让自己更加深刻的体会社会的生活和工作，为将来正式走上社会而做努力。

同样作为一名大学生，为了不落于人后，我也利用这次的暑假机会，主动的来到了社会的环境下，开始了自己的社会实践体会。以下是我对自身心得和收获的记录：

自从实习开始后，我的眼睛就开始一刻不停的看着身边的这些新环境！作为一名大学生，对比过去校园生活和现在所处的社会环境，虽然在日常生活上十分相似，但在实际的工作岗位以及生活处理上，却有着巨大的差别！

公司对比课堂，不仅在纪律上更加的严格，而且我们也有了更加明确的目标和方向。更重要的是，通过在公司的努力，完成了自己从学生到工作者的转变！认识到成为一名工作者的我，比起学习知识，更应该将自己的责任放在如何提高工作上。

而在生活方面，社会的生活没有了学校的照顾。独自在外的居住也给我带来了很多繁琐又麻烦的事情。但好在我也在努力的适应着这里，并学会发挥自己的主动性，让自己学会做这些事情。

工作其实并不困难，毕竟我作为一名暑假工，拥有的能力和经验都是非常有限的。甚至在的很多工作上的知识都是领导在培训中教导的经验技巧。但借助工作的锻炼，我在这份辛苦中认识了自己在知识外的一些问题。

对我而言，工作就像是一面镜子一样，哪里有问题？哪里有不足？只要在工作中走上几轮很快自己的问题就会暴露出来。虽然因此我也被领导批评了好几次，但每次认识到自己的不足之后我都会及时的提高自己，改进的错误，并让自身得到更好的完善。

开始实践之后，我还在社会中认识了一些朋友。他们有些已经参加工作了很久，但比我并大不了多少。因此，和他们的交流中我能找到很多的共有话题，同时也了解了更多关于工作以及社会的事情。

在这次的实践经历中，虽然我只是简单的在社会中走了一遭，但在自己的体会和感受中，我更新了自身对社会的认识，过去对于社会的一些疑惑也一一解开了。我相信，这份经验会给我今后的大学生活带来很多的帮助，会让我走上更好的成长道路！

**大学生实践心得1000字篇八**

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”只是一名大一学生的我，抱着贴近社会，锻炼自我的愿望，参加了大学生社会实践。期望在进入社会之前，积累多点社会经验，提早与社会来个零距离接触，学习如何与人沟通，如何与人交流，团结合作等等。经过重重考验，我最后成为实践的一员并坚信任何的实践机会都能给我带来课本上无法得到的知识，所以在实践中我多听多学多做，用心按时超量完成任务。

俗语说：“中国教育看江苏，江苏教育看南通。”一句话道出了南通教育的传统优势，尤其在改革开放\_\_年中，南通的教育更是得到了飞速的发展。透过这次实践活动，我们从南通本身拥有的良好的教育资源着手，简析了其发展历程，使我们更深入地了解了南通教育的精神本质。

为了能提高活动的效率，也能更好、更顺利地完成这次社会实践活动，在出发前，队长召集我们讨论了活动的安排状况，同时结合我们自身的特点，分配了各自的任务。于是，我在这次实践中负责平潮地区的调研工作。在调研开始前期，我首先透过浏览政府及学校网站初步了解平潮教育的历史与发展概况，拟定访谈资料与补充问卷问题。然后与其他队员讨论交流各自的实践计划，从而具体充实了自我的调研计划与资料。

一切准备工作就绪，我首先联系了江苏省平潮高级中学的办公室陈炎主任，诚恳地向其说明了我们的调研资料，从而约定了7月14日进行访谈。在访谈过程中，陈主任耐心地向我介绍了平潮地区教育的历史与发展变化，使我对平潮的教育状况又有了更深入的了解。然后，我走访了平潮地区的村镇，进行了一系列的问卷调查，并向部分学生与家长询问了教育方面的问题。最后，我对收集的材料进行整理汇总，并将实践报告与相关重要数据上传给队长，顺利完成实践任务。

透过这次实践，我深刻地认识到平潮地区教育日新月异的发展变化。

改革开放以来为国家培养了数以万计的各类人才：从劳模到诗人，从将军到作家，从中央委员到科学博士…。。其中在国外有影响的企业家、科学家、工程师、教授和学者都不乏其人。而且平潮中学历年中、高考成绩居全市前茅，有几年高考还取得了全市第一的好成绩，今年高考也取得了可喜的丰收。而如此骄人成绩的背后，不再是依靠单纯的填鸭式教学，而是一种互动的教学模式，教学相长的教育理念。学校充分发挥工会、共青团、少先队、学生会等群团组织在教育管理中的作用，个性是加强班主任队伍的建设，积累了较为丰富的管理经验，学校对教师进行严格考核，相继出台了学生测评老师、校长考老师等一系列措施，以构成“优者进，能者上，平者让，庸者下，功者奖，过者罚，劣者出”的充满生机和活力的用人机制从而在管理机制上为教师教学水平的提高创造了条件，良好的基础设施，良好的教学质量和学校管理。

老师是我们的知心朋友，是我们的引路灯，是我们知识的源泉，老师给予学子的，是知识、是温暖、是财富、是信念，教会我们怎样在逆境中不屈不挠、自强不息，她燃烧自已，照亮他人;她奉献自已，造就我们。人的地位再高，成就再大，资格再老，在老师面前，他永远年轻，永远的不成熟，老师——是我们终身的良师益友。而教师待遇的提高，教师社会待遇的提高对于教师的工作水平，与热情的提高有着巨大的作用。加强师资建设，构成攻坚团队。学校除了透过名师带徒、岗位练兵、嘉奖激励等措施，从内部提高师资质量外，还在全市第一个走进高校选教师，第一个发布广告公开招聘名师，从而打造出一支师德高、师风正、师才优的高素质教师队伍。教师在加强基础，培养潜力，发展智力，提高素质上下功夫，在搞好课堂教学的同时，大力开展课外活动，开设选修课程，组织各种兴趣小组，安排了丰富多彩的文体活动，活跃学生身心，定期组织“校园之声”音乐会、运动会、开展各类比赛，为学生全面发展、展示特长、大胆创新带给了广阔天地。全面的素质教育人才才是学校的真正培养目标。

\_\_年中学校教学设施与氛围的改善，多媒体设备的运用，校园绿化的普及等校容校貌的巨大进步也为平潮地区教育蓬勃的发展的带给了强大的动力。在调查走访中，我更深切地获知了一个感动人心的事实。每年，部分生活富裕的人们自发资助一些品学兼优但家庭贫困的学子，为其学习解决了后顾之忧，为祖国人才的输送默默带给了保障。

以上是我的社会实践个人总结。在劳累忙碌的十几天里，我也体会到了实践的快乐，同时也感到了所学知识的不足，在以后的日子里务必继续更加努力学习，学好专业知识，全面发展自我，在实践中长知识求发展。在以后的日子里，不可避免的，我还将应对的问题，将承担更大的职责，并在其中更加成熟和真正走入社会。而这次社会实践，就算是我走向社会的第一步吧。

**大学生实践心得1000字篇九**

白云浮动，传奇被停留在过往，落叶沉睡于大地，孕育着一个希望的诞生。20xx年的冬天，这是我进入石大的第一个寒假，美丽的石大，承载着我的梦想——去当一名光荣的白衣战士。生命的意义是由自己定义的，为了给自己医学知识充电，而实践的过程是所有课本不能给予的，短暂的寒假便来到xx红十字医院（原xx职工医院）实习。

对于我这个只有半年学医经历的学生来说，应该从医院中最基础的护理工作开始。来到医院，我对一切都感到新鲜和畏惧，即使自己曾以病人的身份到过此地。

镜中的我，穿着干净的白大褂，戴着洁白的帽子和口罩，想想自己第一次穿着白大褂的那份自豪，心底的那份坚定与自信犹然而生！

看起来很简单的护理工作，让我开始有些手忙脚乱。原本的自信荡然无存。我开始虚心向护士学习，紧紧地跟着护士，寸步不离，年轻的护士耐心地给我讲解着关于护理的知识。慢慢地，我穿梭在各个病房，了解了她们的护理术语和一些日常工作。

我协助护士接诊病员，做好四测（测血压、测体温、测脉搏、测体重），熟练地掌握了血压及体温的测量方法，接触配液环节，在严格坚持“三查七对”（三查：操作前查、操作中查、操作后查；七对：对床号、对姓名、对药名、对浓度、对剂量、对方法、对时间）的原则下，并为病员配液。

终于有了我实践的机会，想着护士叮嘱我的操作要领，端着装有止血带、胶布、碘付的器皿，来到病房。面带着微笑：“阿姨，该打针了！”我给病人绑上止血带，用碘付进行消毒，然后拿起针头，小心翼翼地扎入病人的血管中。看见管中有回血，一种如释重负的感觉蔓延全身。想不到，身平第一次扎针竟然会如此的顺利！

护士在休息的`时候，给我讲着因为静脉注射的输液管中一个小小的气泡，而使病人死亡的真实事例后，我大为震惊，不免开始崇敬这些平凡的护士们。

在医院领导的同意下，我观摩了一例左下肢静脉曲张高位结扎及剥脱术！手术前病人的家属用充满期待的目光注视着主刀的医生，顿时让我感到医生的伟大责任。手术的时间大约两个小时，主刀医生精湛的医技，让我了解到医学基础知识的重要性，他的细心，仿佛把病人当成自己的家人一样精心地照料，就好象生理老师曾经说过：虽然你们是用动物做实验，但以后你们却是要给人看病！因此，使我是深深体会到，我们要提高自己的职业素质。

短短的xx天医院实习结束，终于可以喘一口气了。想想这么多天的忙碌，再想想每日辛苦战斗的护士们，才知道护理工作的不易。

我觉得护理工作不仅需要熟练的技巧，而且同样需要优秀的职业素质：

1、思想素质：要教育和培养每一个护理人员热爱护理工作，献身护理事业，树立牢固的专业思想；要有崇高的道德品质、高尚的情操和良好的医德修养，以白求恩为榜样，发扬救死扶伤，实行革命的人道主义精神：真诚坦率，精神饱满，谦虚谨慎，认真负责；要高度的组织性、纪律性和集体主义精神，团结协作，爱护集体，爱护公物。

2、专业素质：护理人员要对病人极端负责，态度诚恳，和蔼热情，关心体贴病人，掌握病人的心理特点，给予细致的身心护理；严格执行各项规章制度，坚守岗位，按章办事，操作正规，有条不紊，执行医嘱和从事一切操作要思想集中，技术熟练，做到准确、安全、及时，精益求精；要有敏锐的观察力，善于发现病情变化，遇有病情突变，既要沉着冷静，机智灵活，又要在抢救中敏捷、准确、果断；做好心理护理，要求语言亲切，解释耐心，要有针对性地做了病人的思想工作，增强其向疾病做斗争的勇气和信心；保持衣着整齐，仪表端庄，举止稳重，礼貌待人，朴素大方；作风正派，对病人一视同仁，对工作严肃认真。

3、科学素质：护理人员要具有实事求是、勇于控索的精神，要认真掌握本学科基本理论，每项护理技术操作都要知其然并知其所以然；护理学是一门应用学科，必须注意在实践中积累丰富的临床经验，要掌握熟练的技术和过硬的本领；要刻苦钻研业务，不断学习和引进国内外先进的护理技术；要善于总结经验，不断控索，开展研究，勇于创新，努力提高业务技术水平，不断推动护理事业的发展；要积极努力学习和了解社会学、心理学、伦理学等知识，拓宽自己的知识面，更好地为病人的身心健康服务。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找