# 精选高中暑假社会实践心得体会范文通用(5篇)

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-06-21

*精选高中暑假社会实践心得体会范文通用一对高二学生而言，这个假期是高中最后一个长假期，高中课程、内容已基本学完，为迎接高三的全面复习。可以自主学习、自己安排，如果把假期学习时间安排得太零散，感觉挺可惜。根据自己的实际情况，按时段安排学习内容。...*

**精选高中暑假社会实践心得体会范文通用一**

对高二学生而言，这个假期是高中最后一个长假期，高中课程、内容已基本学完，为迎接高三的全面复习。可以自主学习、自己安排，如果把假期学习时间安排得太零散，感觉挺可惜。根据自己的实际情况，按时段安排学习内容。

早上精力比较充沛，学习效率最高，适合进行集中训练。利用整块的时间，主要进行套题训练(高考题)，要求所有科目都要在规定的时间内完成，不断熟悉高考状态。

长时间的学习容易疲劳，必须穿插一些调整和休息的时间。在这段零散的时间里，可以念念单词、看看基础知识，不必强迫记忆，熟悉熟悉即可。

晚上的学习，主要针对白天各科学习中遇到的问题，对照标准答案和笔记逐一解决、分析，适当总结梳理，写出高考试题特点，类型。

语文学科，建议大家要注意基础知识的储备整理，包括字音、字形、成语等，\"要想得高分，高考语文试卷的前四道选择题是不能失分的\";文言文的18个虚词必须要熟练掌握，每个意思还应记住几个例句。假期做套题时，每个作文题目都要认真思考，可以简单列出提纲，从每个角度联想出相关的事例及名言。

英语学科，每天都要保证做2-3篇阅读，培养语感。复习前四册英语书的词汇，推荐一个好办法就是，先背一个单元单词，再听对应的课文，单词记得快而且听力也有提高。如果还有时间，建议大家多阅读或朗读课文。

理科学习，要重视平时出错的题目，往往能暴露出学习中的问题，要认真分析原因。如果是由于知识的遗忘或模糊，一定要把这一部分相关的知识重新复习一遍。一个不错的方法是，针对错题的相关概念进行归纳和小结。强化运算训练，要求必须有解题过程(并规范表达)。

**精选高中暑假社会实践心得体会范文通用二**

（壹）新高一同学的建议

由于接下来要进入新的阶段，很多同学会不知所措，这里就从各学科给同学们一个建议，相信按照下面的去做，开学后会很快适应高中生活！

语文

1.听：听听新闻，尽可能多的积累新闻标题；文史不分家，尽可能多的积累哲思名句。提高自己的表达能力，丰富自己的人生阅历。

2.说：每天跟家长做好沟通交流，把每天听到的、看到的、感受到的用语言流畅、生动、自然地表达出来。

3.读：读书充电。推荐书目：《读者》、《青年文摘》、《杂文》、余秋雨的《千年一叹》、易中天的《中国智慧》等。摘抄、打印或粘贴好的语句文段，整理成精美丰富的素材本，以备开学作文使用。

4.写：每天坚持写一篇钢笔字，一笔一划，认真练习，力求整齐、干净、美观、漂亮、大气，整理成习字本，高考胜算之先决条件。

5.背：背诵初中所有要求背诵的基本篇目（高考必备篇64篇中，初中占50篇）。

6.练：可以提前把语文高考卷和20xx年语文新课标全国卷试题练一练。初高中训练题型不一样，请同学们提前了解训练题型。

7.★必备书：《古代汉语词典》（商务出版社），《现代汉语词典》（商务出版社，第六版），《成语大辞典》，《语文知识手册》（高中最新版），司马彦临摹字帖一本，（以古诗词为主）。

数学

1.独立思考初中阶段感兴趣的数学难题，回顾初中老师扩展的数学知识，在没有任何压力的情况下享受攻难克艰的乐趣，感受数学的魅力。

2.强化运算能力。

高中数学在运算速度、准确度、精细度方面的要求都要远远高于初中，也是高考重点考察的一种能力，要通过强化训练提升运算能力。

3.高中学习中的常用知识，如分解因式、二次函数、一元二次方程、平面几何等，力求在数学知识、方法、思想方面恰当进行初中和高中的衔接（都可以在书上或网上找到），同学们要自主学习和思考，做一做相关练习题，打好基础，可以让你赢在高中的起点。

4.关注数学思想方法的进一步学习，数学思想方法是数学的灵魂。

比如：

类比法——引导我们探求新知；

归纳猜想——我们创新的基石；

分类讨论——化难为易的突破口；

等价转化——解决问题的桥梁。

如果在这方面做得好的话，那么从一开始你就走在了前面。成功更是成功之母，如果你比其他同学适应得快，那么无疑你的进步会比别人快，从而形成一个增长的良性循环。

5.认真阅读高一数学课本。

从整体上把握教材内容，仔细揣摩教材字里行间所蕴含的玄机，完成课后练习，争取带着疑问入校，激发入校后的求知欲，尽快地让数学成为你的知心朋友。

初高中学习方式的区别在于自主学习的能力，提前适应自主学习能够更快的适应高中的学习生活。

6.拓宽知识面，培养对数学的兴趣。

在此，提醒对数学尤其对数学竞赛感兴趣的同学，充分利用开学前这段时间，多研究一些有关竞赛的相关书籍，多积累一些竞赛基础知识，为高中数学竞赛学习打下良好的基础。

英语

一、建议：假期是一个自我提高的大好机会，要养成几个学习语言的好习惯：

1）积极阅读的习惯。

内容可以是教材、中学生英语周报、21世纪中学生英语报，英语简易读物、新概念英语等，同时作好读书笔记。

2）自我检测的习惯。

可以提前翻阅一些简单的高中练习题，对高中试题题型有所了解，作好初高中知识的衔接与过渡。

3）专题总结的习惯。

对初中知识以专题的形式总结复习，温故而知新。确保初中2182个单词的熟练掌握。

4）早起朗读的习惯。出声并大声地朗读，自我欣赏，自我陶醉。

5）听英语广播和英文歌曲的习惯。

6）随时用英语的习惯和用英语思考的习惯，如：坚持写英语日记、用英语与朋友交谈等。

二、任务：

1）赏析几部英文电影：《百万英镑》、《窈窕淑女》、《风语者》、《壮志凌云》、《threeidiots》、《阿甘正传》、《茜茜公主》、《飘》、《简爱》等，观看时多学习电影中的英文表达，少看汉语字幕。

2）读两本英语书虫。

3）背诵新概念英语第二册至少20篇文章。

4）每天练一篇英语书法，一手漂亮的书法是高考作文的门面。

5）学唱两首英文歌曲或讲两个英语笑话，以便在开学后的英语活动中一展风采。

6）学会用英语介绍自己喜欢的两所大学。

7）多练口语听力，以便尽快适应高中英语授课模式。

三、特别提醒：

请同学们假期熟练复习掌握相应的20xx词汇。语音语法基础不太扎实的注意查漏补缺。

请准备牛津第7版或朗文第4版英语词典，并使用词典练习查阅以下词汇：cut、come、get、go、look、make、put、pull、take、turn。

相信优秀的你经过一个假期的努力学习，会变得更加优秀！同学们，加油！

物理

1、借高中物理课本自主学习，并完成课后习题。

通过学习，对课本上的概念与公式有一个初步认识，对课本上的一些小实验，自己能动手做的可以试着做一下，从中你会感觉到物理的奥妙。

高一第一学期主要完成前四章的学习，这是物理入门的一个关键时期。

高中物理学习的内容在深度和广度上和初中有很大的不同，物理现象分析比较复杂，物理模型建立不太容易，要从多方面、多层次来探究问题，如受力分析等，所以务必做好预习工作。

2、按照课本和自己保留的初三物理复习资料，认真的把电路问题再重点复习一遍，特别指出的是电路问题中的串、并联电路的特点和电路的简化问题、电功、电功率等，必须把初三做过的此部分习题弄通弄精。因为这一部分内容高中不再重新讲，但经常用到，是高考必考内容。

3、把初中课本上的力学问题重点复习一下，力学是整个高中物理的重点内容，如果力学学得好，则为整个高中物理打下良好基础。

4、要借一本高中必修四数学课本，自主学习三角函数的相关知识，这部分知识在初中没有学，但是高中物理中第三章就要用到，它是学好高中物理的必备知识。

5、通过读书或上网查询，如生活与物理、物理学史等，你会发现物理和我们的生活竟是如此密切，物理世界是如此奥妙无穷，变化莫测，博大精深，精彩纷呈！

化学

有人说化学背背就行了，这样的认识是错误的，化学也是理科，有需要你理解的概念和理论，而概念和理论是学习具体物质的理论支撑，所以你要学会用你聪明的大脑去思考、理解化学。

为了更好的适应高中化学的学习，为自己赢得高中学习的高起点，我们给你一些建议：

一、初中知识的回顾总结

凡是初中课本上有的，不论中考考不考，高中一律不再作为新课讲授，而在高考中是可以考的，所以要牢固掌握初中的重要知识点，为学好高中化学做好铺垫。

具体建议：

1、上网搜索5套中考题，认真完成，总结初中所学的重点知识。

2、查资料，掌握h2、o2（三种方法）、co2的实验室制法及其化学性质。

3、熟练书写初中课本化学上、下册所有化学方程式。

4、熟记前20号元素的符号，及原子结构示意图。

5、熟记常见元素及其原子团的化合价，并能根据化合价书写化学式。

二、预习高中第一册化学课本

提前对高中知识有一个大致的了解，明确高中知识的提升点，充满信心地迎接高中的学习。

具体建议：

1、阅读课本，结合课本知识提出问题，能找到问题的预习才是有价值的。

2、完成课后练习，检验预习效果。

3、结合预习中的问题和作业中的错题，查阅资料解决它们，学会学习是高中生的必备素质之一啊！

4、化学实验充满了乐趣，时而还会给你意想不到的帮助，多动手完成一些家里能做的实验吧！

生物

生物是高考必考的科目之一，也是与生活联系最为紧密的学科。

在这里，我们将会和大家共同走进五彩缤纷的生物世界，引领大家走进细胞微观世界，了解前沿生物技术的新进展等；在这里，我们将会领略奥妙无穷的生命机理，了解“杂交水稻”、“克隆羊多利”、“神奇的太空蔬菜”、“人类基因组计划”、“超级小鼠”等生物学领域的优秀成果。

同学们，良好的开端是成功的一半，如果你要在开局时就占据有利位置，请接受高一生物学老师的建议：

1.熟悉一下初中课本中的有关知识，以利于与高中知识衔接：

①细胞的结构②显微镜的使用③光合作用④细胞呼吸

2.向上一届学生借阅生物第一册课本，简单地进行预习浏览

3.向学姐学哥们探讨学好生物的经验、好的方法。

4.上网查阅生物科技新进展

政治

金属货币、纸币、金银纪念币、纪念钞、纸币、电子货币、腾讯q币，必须分清；

价格有时高于价值，有时低于价值，消费者时而多买，时而少买，原因必须明白；

市场、国家、企业、消费者、劳动者、投资者，分清角色，弄清自己到底如何做；

存款、贷款、活期、定期、结算、网银、股票、债券、保险，你应亲自试一下；

经济制度、经济体制、经济目标、经济全球化、引进来、走出去、还要看看汇率；

在这里给大家提几点建议与要求：

1、借阅高中政治教材，了解高中政治与初中政治的不同点。

不同于简单的机械记忆，更注重理解基础上的运用；不同于单一的内容形式，更注重多领域的涉猎，全方位的发展。

2、学会从电视、互联网中获取有效信息，丰富自己的视野与头脑，把上边内容弄明白。

建议每天观看新闻联播等相关新闻栏目，查阅上半年的重要经济、政治、文化现象，写出自己的体会。

3、积极参与社会实践。

生活中，很多的经济、政治现象与我们学习的知识相关，你可以调查市场上不同商品价格的变动及其影响，了解不同群体的消费行为，也可以调查了解自己所在的社区居委会或村委会的一些活动、事件等。

4、你肯定在生活中会遇及一些相关的经济、政治等现象或问题，要积极思考，可以带着疑惑而来，我们一起解决！

历史

把握假期，为未来铺路。

1.务必通览一遍初中历史课本，要具备基本的历史常识，为高中阶段历史的学习打好坚实的基础。

2.熟练掌握中国古代的王朝更替，形成比较明确的时空定位。

3.浏览阅读一些史学界研究热点、考古新发现、历史古迹图片、中外历史趣闻等，增强对历史的了解，提高历史学习兴趣。

4.上网搜索和学习高中历史学习特点与方法，以便开学后尽快完成由初中到高中学习的过渡。

5.与在校的文科学生进行沟通和交流，提前了解高中历史的学习状况和学习经验，做好准备。

6.借阅教材，大体了解一下高中与初中教材结构的不同，体会专题学习的优点与弊端，简单熟悉一下教材中我们初中未接触过的章节（比如专题一的内容），为开学后的学习做好思想和知识上的双重准备！

地理

地呈千古文明，理蕴万世精华。大到世界，小到生活。爱地理，爱生活！在我们生活中很多事情都跟地理息息相关，在你进入高中之前应做好以下方面：

做好计划把初中地理四本书复习一遍，梳理知识框架，因为初中地理是高考内容的重要组成部分，也是学好高中地理的基础。

买一个小地球仪，注意观察世界重要国家所在位置以及重要经纬线。

每天注意收看中央电视台的天气预报。了解天气符号（如：晴天、阴天、多云、小雨、大雨、雷雨、风向以及风力大小等），并特别注意重要天气系统的发展变化（如台风）。

记录你暑假旅游走过的地点，了解祖国的名山大川，风土民情等。

画中国政区图并在图中标注省会、简称以及重要的事物，如：山脉、河流、城市等。

留心观察身边自然现象，如：一天中不同时刻日影的朝向、长短变化；一月内月相的形状、月面的朝向、不同日期昼夜长短变化等，并对以上观察做好记录。

可以做一次社会调查，了解你所在家乡的自然特征，如：地形、气候、河流、湖泊、生物、土壤以及在城市建设、生态环境、居民生活等方面的变化。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。”一个新的学习时代即将开始，在假期里做好充分的准备，充实自己、提高自己，为走向更大的成功加上最有力的砝码！

（贰）新高二：利用暑假跨越学习“分水岭”

新高二的暑假相比于迫近高考的新高三暑假和衔接初高中的新高一暑假，学生、家长普遍对新高二暑假重视不足。资深辅导老师建议新高二学生应该在暑假积极准备，做好高二新学期的打算。那么，高二新生如何在暑假做好复习和相应学习计划为高二新学期打好基础呢？

毕竟，学期中的学习大家都在学校进行，差别不太大，但是到了假期，学一个假期和玩一个假期直接影响学生对相关知识的掌握程度，必然对高考成绩产生影响。利用暑假不仅可以有时间调整作息，还有机会进行必须的复习和预习。要知道，对于一个希望在高考中有所作为的同学来说，高中的任何一个假期都是不应当浪费的。

更何况，高二是整个高中阶段知识容量的一年，高二学年知识总量占高考考核知识量的70%，也是决定高考取胜与否的关键性一年。可惜往往等到了高考复习的紧张阶段很多学长才察觉到这一点。为了以后不蹉跎这个黄金学习阶段，在新高二暑假，就应当进入高二学习的状态为高二的学习积累打好坚实的基础。

语文

暑期课程主要安排重在知识点积累和阅读能力的培养。

数学

高一主要的内容为函数，这也是高中最重要的一种解题思想：函数思想，高二上学期的内容主要为数列，向量，矩阵、行列式，算法。其中数列是主要内容，在高考中经常考压轴题，但是分析数列其中一种很重要的思想就是函数思想，因为数列的通项本身也是一个函数，所以可以从函数的性质进行分析。

所以暑期课程建议：前期巩固高一的函数内容，加大难度，增加学生对综合问题的分析能力，如何把复杂问题分解成简单问题。接着上数列内容，主要是等差等比数列的性质，然后对一些复杂的数列如何将其转化为等差等比数列。

建议：一方面把高一的内容打扎实，这样在分析一些综合问题的时候不会没有思路，另一方面学好数列，在开学的测试中考出好成绩，建立学好数学的自信。

英语

高一重点是词汇语法复习提高，高二的重难点是语法。

建议：一方面把高一的内容打扎实，并学着总结各种题型的解题技巧，切盲目题海。平时可以以不同形式多接触英语，电影，美剧，英剧，英文歌曲等等。背单词不要死记硬背，词根法，同义反义辨析法，形近法，以及在阅读中累计单词为佳。

物理

高一内容的复习补充及高二的电磁学

高一两个学期的主要内容为力学，这是整个高中物理的核心部分，所以针对力学的复习很有必要，此外，很多学校高一时未加的拓展课程，如力矩，曲线运动，动量等，由于其在高考和自主招生中均占较大比例，故在复习高一物理的同时会补充这些知识点。

新课程方面，高二物理的核心是电磁学，包含电场，电路，磁场和电磁感应四章，暑期会就这四个章节进行一些预习和训练，同学在开学之后的分科选择中不至于盲目。

建议：高二下学期多数同学面临加一科目选科问题（有的学校在高二上学期），而由于学校里的物理教学普遍以会考难度为主要参照，虽有一些好的学校有所拓展，但相比于高考也尚属不足，相比于自主招生的要求就更加不够，所以高二之前的这个暑假在物理上多花一些功夫，可以在开学后的测验和选择中更加从容顺利。高一复习补充以及高二预习的部分加起来在高考中所占比例约为80%。

（叁）新高三：如何合理利用黄金暑假

从近年全国高考试卷来看，新课标背景下更加注重考查学生的思维能力：即记忆、分析、判断、解读、空间想象、学科综合、知识衍生等能力。近年来新课改地区的题型更加灵活多变，需要学生的思路进一步拓宽。方法君提示：在进入高三之前，首先要提高两项能力：

一、学习课本的能力：会读书，将知识点形成知识体系；会学习，纷繁复杂的知识可以简化；会思考，可以透过现象抓本质。

二、题目的分析和应对能力：会读题，可以利用题目所给信息做题；会思维，可以利用必要性客观思维逻辑推理；会考试，了解标准化考试的命题原则。

在进入总复习之前，首先解决上述问题，让自己具备知识体系，拥有考试技术，科学迎战高考。高三学生尤其要在高三解决以下几项问题：

1、怎样合理复习高中三年的知识点？如何做好全年学习计划？如何落实每个计划？如何将全年计划落实到每个月、每一周、每一天？如何把控自己的复习进度？

2、怎样构建各个学科以及学科之间的知识体系？（学生即将面临的考试不再是阶段性知识点的考察了。而且也不是简单的知识掌握程度考察了，而是综合能力、尤其是思维能力、学习能力的考察。这个时候你该怎么办？）

3、每个学科的学习方法？

4、如何高效听课？

5、如何高效作业？

6、如何做题？

7、如何调整自己的情绪？

8、最关键的，是如何考试！也就是一定要具备考试技术。这样才能让我们的学生在进入大考前的一年里，用心准备、有的放矢、循序渐进地做好这一年的学习工作。我们说高考是一个大项目，我们参与其中的人必须全面考虑、精心准备、有策略有技术的应对。

新高三学生，如何解决上述八个核心问题？

对于高二年级学生来说，这个暑假实际上是高三的起点。下学期开学后，学生大多会在老师的引领下进行学习，很难有相互赶超的额外学习时间；而这个暑期，则为学生们提供了相互追赶、习练“弯道技术”的时间。

假期补习，新高三学生应从四方面入手。

第一，补状态。学生如果不在学习状态，费再多的时间、精力都是徒劳。学生首先要分析自己是否已经具备了冲刺高考的学习状态，是否能够自觉、主动的学习并且持之以恒。另外，好的学习状态表现为专注程度。“学生投入学习的绝对时间很重要，但更重要的是投入学习的专注时间。”高二学生沉迷于网络与交友是颇为普遍的现象，要及时调整自己的状态。

第二，补知识。新高三学生要利用这个假期好好整理以往学过的知识，分析自己所掌握的知识体系是否完备，知识的条理性、系统性、完整性是否足够。知识分为链条式和塔基式两种，链条式知识（比如语文课程）如果缺少一环，相对好办；而塔基式知识（外语、数学等）如缺少一部分，学生的知识体系就会处于“漂浮”状态。因此，新高三学生要及时将自己掌握的知识夯实、牢靠。

第三，补能力。高考不仅考知识，更重要的是考察学生的能力。学生要在这个假期思考自己的写作技能、运算技能、实验技能，特别是分析解决问题的能力如何，还有哪些不足，需要加强哪方面的训练等。

第四，补方法。“当状态和决心都具备了，方法也非常重要。”不同的学科、不同的时段，学生需要掌握的学习方法是不一样的。比如理科学习和文科学习的方法大不相同，而高三正常上课的方法与总复习阶段的方法也大相径庭。学生要利用这个假期反思和整理，找到适合自己的学习方法。

**精选高中暑假社会实践心得体会范文通用三**

20\_\_\_\_暑假来了，这个暑假对我来说有着特殊的意义，因为这是我高中生涯的最后一个暑假，九月我将进入大学开始新生活。因此我一定积极寻找暑假社会实践的机会，在大学来临前锻炼自己。

经过十几个小时的路程，我终于到了久违的实践地点——\_\_\_\_\_\_有限公司。

第一次面试有着前所未有的心里感受，它不像开学，排好了对就能办好入职手续。记得那天天气很热，当而我们在外面整整2个小时再加上我把找人才进入厂里面试部门，但还有3个同学在工厂外面晒了3个小时后还没搞进去面试，最后又等到第2天再次排队才获得面试资格。对我面试的是一位年轻的大姐，她第一感觉就是对我头发不满意，烫了，还染了，被她骂死了，她叫我去剃掉，当时心里特别紧张，老老实实的回答是是是……幸好这面试不是很正规的那种，不然我一点准备都没有肯定要拉黑的。

习惯了自己一个卧室的我们第一次走到厂里的那栋宿舍简直惊呆了，12人一个宿舍，里面除了床位其它什么都没有，床板还破了好多洞，被别人踩的比地板还脏!一层楼只有一间水房和一个厕所，厕所门前走过那气味真叫人想吐，哇噻!看到这样的住宿条件差点晕倒，我同学说赶快在外面去找房子，找不到就回去，不干了。后来冒这大太阳在附近找了很久，要么太贵(600一月)，要么太远(走要走40分钟，那还干什么活啊)，最后真堕气了，幸好我爸爸找人帮我搞到了总厂里住8人间的，条件好多了，不然真不知道怎么办，父母永远是我们坚强的后盾啊!

在厂里只吃了一口饭，为什么呢，难吃啊，呵呵就像我个朋友说的，猪看了都没胃口，总觉得我们很挑剔，这个受不了那个吃不了!

暑假打工确实……很累，记得第一次第一天上班我和宴兵由于太兴奋6点就起床，吃了东西后去厂里居然一个工人都没有，我们就在那干等，一直等到7点45才上班，我乐呵的说“真是一对入厂积极份子啊!”但工作了几天后靠闹钟才勉强在7点10起床。告诉你我们的工作时间是早上7点45到中午12点45，下午1点45到傍晚6点15，晚上7点到第二天零晨00：30或1：00，有时要到2：00!提前15分钟打卡，辛苦程度可想而知。

从暑假实践工作开始到辞工，厂里只给我们放了一个周末的假，也就是1天。当时真是感动死了，但快乐的时光总是走的那么快，周末很快就过去了，明天7点起来上班!

虽然工厂只放一天的假，但我休息了3个白天，4个晚上，怎么回事呢，矿工呗，做不下去了呀，真的好累好累!

第一次发薪水是\_\_月\_\_\_\_号，经过漫长的排队等待，终于等到暑假实践的工资袋送到我面前了，当时真激动啊，就顺嘴对那位20岁的文员说了声：“谢谢阿姨!”我边数着薪水边走向自己的岗位，耳边都是问发了多少发了多少，我说1400，1400……工作了10天的薪水，“还不错，很值”我对自己说。毕竟是人生中第一次发的正规薪水啊!可手还没拿热就上交了，呜呜……

\_\_月\_\_\_\_号那天早上我们到了主管办公室签卡了，终于辞工了!很兴奋啊，但高兴之余又有点伤感，因为这意味着我们要离开\_\_\_\_了，更不舍的是那些同事们，相处差不多1个月了，还是有点感情的，很不舍得他们，再想想他们还要奋斗很久……哎……

等了\_\_天后终于拿到了\_\_月份的暑假社会实践工资了，要离开\_\_\_\_回老家了，坐上缓缓离去的巴士车上，看着远方的\_\_\_\_厂，眼睛有点模糊，望着一闪一闪而过的小树，感觉时间真是飞速而过啊，虽然累但还是很快就过去了，呵呵。还是停怀念\_\_\_\_厂的。

第一次参加暑假社会实践，我明白学校里要求我们参加社会实践是为了引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是培养锻炼才干的好渠道;是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校学生更新观念，吸收新的思想与知识。

一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。我在实践中得到许多的感悟!

**精选高中暑假社会实践心得体会范文通用四**

由于接下来要进入新的阶段，很多同学会不知所措，这里就从各学科给同学们一个建议，相信按照下面的去做，开学后会很快适应高中生活!

语文

1.听：听听新闻，尽可能多的积累新闻标题;文史不分家，尽可能多的积累哲思名句。提高自己的表达能力，丰富自己的人生阅历。

2.说：每天跟家长做好沟通交流，把每天听到的、看到的、感受到的用语言流畅、生动、自然地表达出来。

3.读：读书充电。推荐书目：《读者》、《青年文摘》、《杂文》、余秋雨的《千年一叹》、易中天的《中国智慧》等。摘抄、打印或粘贴好的语句文段，整理成精美丰富的素材本，以备开学作文使用。

4.写：每天坚持写一篇钢笔字，一笔一划，认真练习，力求整齐、干净、美观、漂亮、大气，整理成习字本，高考胜算之先决条件。

5.背：背诵初中所有要求背诵的基本篇目(高考必备篇64篇中，初中占50篇)。

6.练：可以提前把语文高考卷和20--年语文新课标全国卷试题练一练。初高中训练题型不一样，请同学们提前了解训练题型。

7.★必备书：《古代汉语词典》(商务出版社)，《现代汉语词典》(商务出版社，第六版)，《成语大辞典》，《语文知识手册》(高中最新版)，司马彦临摹字帖一本，(以古诗词为主)。

数学

1.独立思考初中阶段感兴趣的数学难题，回顾初中老师扩展的数学知识，在没有任何压力的情况下享受攻难克艰的乐趣，感受数学的魅力。

2.强化运算能力。

高中数学在运算速度、准确度、精细度方面的要求都要远远高于初中，也是高考重点考察的一种能力，要通过强化训练提升运算能力。

3.高中学习中的常用知识，如分解因式、二次函数、一元二次方程、平面几何等，力求在数学知识、方法、思想方面恰当进行初中和高中的衔接(都可以在书上或网上找到)，同学们要自主学习和思考，做一做相关练习题，打好基础，可以让你赢在高中的起点。

4.关注数学思想方法的进一步学习，数学思想方法是数学的灵魂。

比如：

类比法——引导我们探求新知;

归纳猜想——我们创新的基石;

分类讨论——化难为易的突破口;

等价转化——解决问题的桥梁。

如果在这方面做得好的话，那么从一开始你就走在了前面。成功更是成功之母，如果你比其他同学适应得快，那么无疑你的进步会比别人快，从而形成一个增长的良性循环。

5.认真阅读高一数学课本。

从整体上把握教材内容，仔细揣摩教材字里行间所蕴含的玄机，完成课后练习，争取带着疑问入校，激发入校后的求知欲，尽快地让数学成为你的知心朋友。

初高中学习方式的区别在于自主学习的能力，提前适应自主学习能够更快的适应高中的学习生活。

6.拓宽知识面，培养对数学的兴趣。

在此，提醒对数学尤其对数学竞赛感兴趣的同学，充分利用开学前这段时间，多研究一些有关竞赛的相关书籍，多积累一些竞赛基础知识，为高中数学竞赛学习打下良好的基础。

英语

一、建议：假期是一个自我提高的大好机会，要养成几个学习语言的好习惯：

1)积极阅读的习惯。

内容可以是教材、中学生英语周报、21世纪中学生英语报，英语简易读物、新概念英语等，同时作好读书笔记。

2)自我检测的习惯。

可以提前翻阅一些简单的高中练习题，对高中试题题型有所了解，作好初高中知识的衔接与过渡。

3)专题总结的习惯。

对初中知识以专题的形式总结复习，温故而知新。确保初中2182个单词的熟练掌握。

4)早起朗读的习惯。出声并大声地朗读，自我欣赏，自我陶醉。

5)听英语广播和英文歌曲的习惯。

6)随时用英语的习惯和用英语思考的习惯，如：坚持写英语日记、用英语与朋友交谈等。

二、任务：

1)赏析几部英文电影：《百万英镑》、《窈窕淑女》、《风语者》、《壮志凌云》、《threeidiots》、《阿甘正传》、《茜茜公主》、《飘》、《简爱》等，观看时多学习电影中的英文表达，少看汉语字幕。

2)读两本英语书虫。

3)背诵新概念英语第二册至少20篇文章。

4)每天练一篇英语书法，一手漂亮的书法是高考作文的门面。

5)学唱两首英文歌曲或讲两个英语笑话，以便在开学后的英语活动中一展风采。

6)学会用英语介绍自己喜欢的两所大学。

7)多练口语听力，以便尽快适应高中英语授课模式。

三、特别提醒：

请同学们假期熟练复习掌握相应的20\_\_词汇。语音语法基础不太扎实的注意查漏补缺。

请准备牛津第7版或朗文第4版英语词典，并使用词典练习查阅以下词汇：cut、come、get、go、look、make、put、pull、take、turn。

相信优秀的你经过一个假期的努力学习，会变得更加优秀!同学们，加油!

物理

1、借高中物理课本自主学习，并完成课后习题。

通过学习，对课本上的概念与公式有一个初步认识，对课本上的一些小实验，自己能动手做的可以试着做一下，从中你会感觉到物理的奥妙。

高一第一学期主要完成前四章的学习，这是物理入门的一个关键时期。

高中物理学习的内容在深度和广度上和初中有很大的不同，物理现象分析比较复杂，物理模型建立不太容易，要从多方面、多层次来探究问题，如受力分析等，所以务必做好预习工作。

2、按照课本和自己保留的初三物理复习资料，认真的把电路问题再重点复习一遍，特别指出的是电路问题中的串、并联电路的特点和电路的简化问题、电功、电功率等，必须把初三做过的此部分习题弄通弄精。因为这一部分内容高中不再重新讲，但经常用到，是高考必考内容。

3、把初中课本上的力学问题重点复习一下，力学是整个高中物理的重点内容，如果力学学得好，则为整个高中物理打下良好基础。

4、要借一本高中必修四数学课本，自主学习三角函数的相关知识，这部分知识在初中没有学，但是高中物理中第三章就要用到，它是学好高中物理的必备知识。

5、通过读书或上网查询，如生活与物理、物理学史等，你会发现物理和我们的生活竟是如此密切，物理世界是如此奥妙无穷，变化莫测，博大精深，精彩纷呈!

化学

有人说化学背背就行了，这样的认识是错误的，化学也是理科，有需要你理解的概念和理论，而概念和理论是学习具体物质的理论支撑，所以你要学会用你聪明的大脑去思考、理解化学。

为了更好的适应高中化学的学习，为自己赢得高中学习的高起点，我们给你一些建议：

一、初中知识的回顾总结

凡是初中课本上有的，不论中考考不考，高中一律不再作为新课讲授，而在高考中是可以考的，所以要牢固掌握初中的重要知识点，为学好高中化学做好铺垫。

具体建议：

1、上网搜索5套中考题，认真完成，总结初中所学的重点知识。

2、查资料，掌握h2、o2(三种方法)、co2的实验室制法及其化学性质。

3、熟练书写初中课本化学上、下册所有化学方程式。

4、熟记前20号元素的符号，及原子结构示意图。

5、熟记常见元素及其原子团的化合价，并能根据化合价书写化学式。

二、预习高中第一册化学课本

提前对高中知识有一个大致的了解，明确高中知识的提升点，充满信心地迎接高中的学习。

具体建议：

1、阅读课本，结合课本知识提出问题，能找到问题的预习才是有价值的。

2、完成课后练习，检验预习效果。

3、结合预习中的问题和作业中的错题，查阅资料解决它们，学会学习是高中生的必备素质之一啊!

4、化学实验充满了乐趣，时而还会给你意想不到的帮助，多动手完成一些家里能做的实验吧!

生物

生物是高考必考的科目之一，也是与生活联系最为紧密的学科。

在这里，我们将会和大家共同走进五彩缤纷的生物世界，引领大家走进细胞微观世界，了解前沿生物技术的新进展等;在这里，我们将会领略奥妙无穷的生命机理，了解“杂交水稻”、“克隆羊多利”、“神奇的太空蔬菜”、“人类基因组计划”、“超级小鼠”等生物学领域的优秀成果。

同学们，良好的开端是成功的一半，如果你要在开局时就占据有利位置，请接受高一生物学老师的建议：

1.熟悉一下初中课本中的有关知识，以利于与高中知识衔接：

①细胞的结构②显微镜的使用③光合作用④细胞呼吸

2.向上一届学生借阅生物第一册课本，简单地进行预习浏览

3.向学姐学哥们探讨学好生物的经验、好的方法。

4.上网查阅生物科技新进展

政治

金属货币、纸币、金银纪念币、纪念钞、纸币、电子货币、腾讯q币，必须分清;

价格有时高于价值，有时低于价值，消费者时而多买，时而少买，原因必须明白;

市场、国家、企业、消费者、劳动者、投资者，分清角色，弄清自己到底如何做;

存款、贷款、活期、定期、结算、网银、股票、债券、保险，你应亲自试一下;

经济制度、经济体制、经济目标、经济全球化、引进来、走出去、还要看看汇率;

在这里给大家提几点建议与要求：

1、借阅高中政治教材，了解高中政治与初中政治的不同点。

不同于简单的机械记忆，更注重理解基础上的运用;不同于单一的内容形式，更注重多领域的涉猎，全方位的发展。

2、学会从电视、互联网中获取有效信息，丰富自己的视野与头脑，把上边内容弄明白。

建议每天观看新闻联播等相关新闻栏目，查阅上半年的重要经济、政治、文化现象，写出自己的体会。

3、积极参与社会实践。

生活中，很多的经济、政治现象与我们学习的知识相关，你可以调查市场上不同商品价格的变动及其影响，了解不同群体的消费行为，也可以调查了解自己所在的社区居委会或村委会的一些活动、事件等。

4、你肯定在生活中会遇及一些相关的经济、政治等现象或问题，要积极思考，可以带着疑惑而来，我们一起解决!

历史

把握假期，为未来铺路。

1.务必通览一遍初中历史课本，要具备基本的历史常识，为高中阶段历史的学习打好坚实的基础。

2.熟练掌握中国古代的王朝更替，形成比较明确的时空定位。

3.浏览阅读一些史学界研究热点、考古新发现、历史古迹图片、中外历史趣闻等，增强对历史的了解，提高历史学习兴趣。

4.上网搜索和学习高中历史学习特点与方法，以便开学后尽快完成由初中到高中学习的过渡。

5.与在校的文科学生进行沟通和交流，提前了解高中历史的学习状况和学习经验，做好准备。

6.借阅教材，大体了解一下高中与初中教材结构的不同，体会专题学习的优点与弊端，简单熟悉一下教材中我们初中未接触过的章节(比如专题一的内容)，为开学后的学习做好思想和知识上的双重准备!

地理

地呈千古文明，理蕴万世精华。大到世界，小到生活。爱地理，爱生活!在我们生活中很多事情都跟地理息息相关，在你进入高中之前应做好以下方面：

做好计划把初中地理四本书复习一遍，梳理知识框架，因为初中地理是高考内容的重要组成部分，也是学好高中地理的基础。

买一个小地球仪，注意观察世界重要国家所在位置以及重要经纬线。

每天注意收看中央电视台的天气预报。了解天气符号(如：晴天、阴天、多云、小雨、大雨、雷雨、风向以及风力大小等)，并特别注意重要天气系统的发展变化(如台风)。

记录你暑假旅游走过的地点，了解祖国的名山大川，风土民情等。

画中国政区图并在图中标注省会、简称以及重要的事物，如：山脉、河流、城市等。

留心观察身边自然现象，如：一天中不同时刻日影的朝向、长短变化;一月内月相的形状、月面的朝向、不同日期昼夜长短变化等，并对以上观察做好记录。

可以做一次社会调查，了解你所在家乡的自然特征，如：地形、气候、河流、湖泊、生物、土壤以及在城市建设、生态环境、居民生活等方面的变化。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。”一个新的学习时代即将开始，在假期里做好充分的准备，充实自己、提高自己，为走向更大的成功加上最有力的砝码!

(贰)新高二：利用暑假跨越学习“分水岭”

新高二的暑假相比于迫近高考的新高三暑假和衔接初高中的新高一暑假，学生、家长普遍对新高二暑假重视不足。资深辅导老师建议新高二学生应该在暑假积极准备，做好高二新学期的打算。那么，高二新生如何在暑假做好复习和相应学习计划为高二新学期打好基础呢?

毕竟，学期中的学习大家都在学校进行，差别不太大，但是到了假期，学一个假期和玩一个假期直接影响学生对相关知识的掌握程度，必然对高考成绩产生影响。利用暑假不仅可以有时间调整作息，还有机会进行必须的复习和预习。要知道，对于一个希望在高考中有所作为的同学来说，高中的任何一个假期都是不应当浪费的。

更何况，高二是整个高中阶段知识容量的一年，高二学年知识总量占高考考核知识量的70%，也是决定高考取胜与否的关键性一年。可惜往往等到了高考复习的紧张阶段很多学长才察觉到这一点。为了以后不蹉跎这个黄金学习阶段，在新高二暑假，就应当进入高二学习的状态为高二的学习积累打好坚实的基础。

语文

暑期课程主要安排重在知识点积累和阅读能力的培养。

数学

高一主要的内容为函数，这也是高中最重要的一种解题思想：函数思想，高二上学期的内容主要为数列，向量，矩阵、行列式，算法。其中数列是主要内容，在高考中经常考压轴题，但是分析数列其中一种很重要的思想就是函数思想，因为数列的通项本身也是一个函数，所以可以从函数的性质进行分析。

所以暑期课程建议：前期巩固高一的函数内容，加大难度，增加学生对综合问题的分析能力，如何把复杂问题分解成简单问题。接着上数列内容，主要是等差等比数列的性质，然后对一些复杂的数列如何将其转化为等差等比数列。

建议：一方面把高一的内容打扎实，这样在分析一些综合问题的时候不会没有思路，另一方面学好数列，在开学的测试中考出好成绩，建立学好数学的自信。

英语

高一重点是词汇语法复习提高，高二的重难点是语法。

建议：一方面把高一的内容打扎实，并学着总结各种题型的解题技巧，切盲目题海。平时可以以不同形式多接触英语，电影，美剧，英剧，英文歌曲等等。背单词不要死记硬背，词根法，同义反义辨析法，形近法，以及在阅读中累计单词为佳。

物理

高一内容的复习补充及高二的电磁学

高一两个学期的主要内容为力学，这是整个高中物理的核心部分，所以针对力学的复习很有必要，此外，很多学校高一时未加的拓展课程，如力矩，曲线运动，动量等，由于其在高考和自主招生中均占较大比例，故在复习高一物理的同时会补充这些知识点。

新课程方面，高二物理的核心是电磁学，包含电场，电路，磁场和电磁感应四章，暑期会就这四个章节进行一些预习和训练，同学在开学之后的分科选择中不至于盲目。

建议：高二下学期多数同学面临加一科目选科问题(有的学校在高二上学期)，而由于学校里的物理教学普遍以会考难度为主要参照，虽有一些好的学校有所拓展，但相比于高考也尚属不足，相比于自主招生的要求就更加不够，所以高二之前的这个暑假在物理上多花一些功夫，可以在开学后的测验和选择中更加从容顺利。高一复习补充以及高二预习的部分加起来在高考中所占比例约为80%。

(叁)新高三：如何合理利用黄金暑假

从近年全国高考试卷来看，新课标背景下更加注重考查学生的思维能力：即记忆、分析、判断、解读、空间想象、学科综合、知识衍生等能力。近年来新课改地区的题型更加灵活多变，需要学生的思路进一步拓宽。方法君提示：在进入高三之前，首先要提高两项能力：

一、学习课本的能力：会读书，将知识点形成知识体系;会学习，纷繁复杂的知识可以简化;会思考，可以透过现象抓本质。

二、题目的分析和应对能力：会读题，可以利用题目所给信息做题;会思维，可以利用必要性客观思维逻辑推理;会考试，了解标准化考试的命题原则。

在进入总复习之前，首先解决上述问题，让自己具备知识体系，拥有考试技术，科学迎战高考。高三学生尤其要在高三解决以下几项问题：

1、怎样合理复习高中三年的知识点?如何做好全年学习计划?如何落实每个计划?如何将全年计划落实到每个月、每一周、每一天?如何把控自己的复习进度?

2、怎样构建各个学科以及学科之间的知识体系?(学生即将面临的考试不再是阶段性知识点的考察了。而且也不是简单的知识掌握程度考察了，而是综合能力、尤其是思维能力、学习能力的考察。这个时候你该怎么办?)

3、每个学科的学习方法?

4、如何高效听课?

5、如何高效作业?

6、如何做题?

7、如何调整自己的情绪?

8、最关键的，是如何考试!也就是一定要具备考试技术。这样才能让我们的学生在进入大考前的一年里，用心准备、有的放矢、循序渐进地做好这一年的学习工作。我们说高考是一个大项目，我们参与其中的人必须全面考虑、精心准备、有策略有技术的应对。

新高三学生，如何解决上述八个核心问题?

对于高二年级学生来说，这个暑假实际上是高三的起点。下学期开学后，学生大多会在老师的引领下进行学习，很难有相互赶超的额外学习时间;而这个暑期，则为学生们提供了相互追赶、习练“弯道技术”的时间。

假期补习，新高三学生应从四方面入手。

第一，补状态。学生如果不在学习状态，费再多的时间、精力都是徒劳。学生首先要分析自己是否已经具备了冲刺高考的学习状态，是否能够自觉、主动的学习并且持之以恒。另外，好的学习状态表现为专注程度。“学生投入学习的绝对时间很重要，但更重要的是投入学习的专注时间。”高二学生沉迷于网络与交友是颇为普遍的现象，要及时调整自己的状态。

第二，补知识。新高三学生要利用这个假期好好整理以往学过的知识，分析自己所掌握的知识体系是否完备，知识的条理性、系统性、完整性是否足够。知识分为链条式和塔基式两种，链条式知识(比如语文课程)如果缺少一环，相对好办;而塔基式知识(外语、数学等)如缺少一部分，学生的知识体系就会处于“漂浮”状态。因此，新高三学生要及时将自己掌握的知识夯实、牢靠。

第三，补能力。高考不仅考知识，更重要的是考察学生的能力。学生要在这个假期思考自己的写作技能、运算技能、实验技能，特别是分析解决问题的能力如何，还有哪些不足，需要加强哪方面的训练等。

第四，补方法。“当状态和决心都具备了，方法也非常重要。”不同的学科、不同的时段，学生需要掌握的学习方法是不一样的。比如理科学习和文科学习的方法大不相同，而高三正常上课的方法与总复习阶段的方法也大相径庭。学生要利用这个假期反思和整理，找到适合自己的学习方法。

**精选高中暑假社会实践心得体会范文通用五**

暑期到了，为了我的暑假生活变得充实，下面我将制定自己的工作计划：

第一部分：学习初三内容

时间：现在到八月份上旬

1.周一至周五排两个半天天时间学习初三数学，其中间隔一天。

(有条件找人辅导比较好，老师比较有经验，将基础打好。)

2.周一至周五排一个半天天学习初三物理。

(买参考书、试题自学或者找老师。)

3.周末排两个半天看文科书

(集中在一天恐怕挺烦的，看些散文、传记等，把好的句子记下来，研究一下好作文的结构。其次背一下中考所要求名著的大概故事情节。)

4.周末排一个半天看历史课本。

(因为初三学习忙，历史恐怕顾不上学了。)

第二部分：准备参加竞赛或其他比赛(或)加强第一部分学习内容

时间：结束第一部分计划至开学

(1)准备参加竞赛：正常来说初三下学习要进行数理化三科的竞赛，你如果有考虑拿奖就选一两科学习，理化两科竞赛内容多选自高中，对高中学习有帮助。

准备参加其他比赛：自己找找看，看看能不能中考加分。

1.一周内排出两个半天学习相关课程。再排出两个半天自己练习。

(2)加强第一部分学习内容：初三上化学比较简单，初三下出现酸碱盐、溶液比较难些，因此暑假不用预习化学，寒假再预习也来得及。

此项同第一部分内容时间上不改变，在内容上做调整：

1.数学开始学习中难题。

2.学习物理的中难题或学习化学

3.复习初一初二的语文(文言文、诗句)

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