# 寒假实践心得体会100字(十六篇)

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2024-08-30

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。优质的心得体会该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。寒假实践心得体会100字篇一大学生就业难已经成为当今...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。优质的心得体会该怎么样去写呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**寒假实践心得体会100字篇一**

大学生就业难已经成为当今的一个社会问题。造成就业难的原因是多方面的,其中许多大学生存在着各种糊涂认识是一个主要原因。因此,面临就业的大学生要克服思想障碍,注意走出如下思想误区。

一是认为到农村就业没有奔头,只局限在大中城市求职。与大中城市相比,农村交通不便,信息不畅,文化氛围淡薄,生活质量不高,这是不争的客观事实。为改变农村经济

社会相对落后的局面,缩小农村与城市的差别,全面加快现代化建设步伐,党中央、国务院作出了推进社会主义新农村建设的重大决策。贯彻落实这个重大决策,不但需要农村各级干部和群众付出艰辛与努力,还需要成千上万个大学生的积极投身。大学生在建设新农村的伟大实践中,自己的知识、技术派上了用场,并且在各自岗位上干出了成绩,受到群众的尊重、社会的肯定,就会感到在农村工作有意义、有奔头。

二是认为到经济欠发达地区就业难以实现自身价值,只局限在经济发达地区求职。经济发达地区的硬环境和软环境建设都普遍优于欠发达地区,对人才的流向有着强劲的吸引力。经过多年的吸纳,发达地区的人才已经相对饱和,有些地方甚至还出现人才高消费现象。欠发达地区与发达地区比,确实存在着不小的差距,但是,由于产业的分布不同,区域的特点不同,仍然有其独特的优势。大学生到欠发达地区就业,并不是没有用武之地,难以实现自身价值,而是既可以以自己的知识和能力为当地优势产业、特色经济的发展等方面作出积极贡献,又可以在艰苦的环境中受到更大的磨练。

三是认为到冷门行业就业脸上无光,只局限在热门行业求职。随着经济社会的不断变化发展社会实践 报告,热门行业不一定长期热门,冷门行业也不一定长期冷门;今天的热门行业明天可能会变成冷门行业,今天的冷门行业明天也可能会变成热门行业。行业是社会的分工,不管是热门行业还是冷门行业,都是党和国家事业的组成部分,不存在着高低贵贱之分。只要干一行,爱一行,钻研一行,那怕是在冷门行业工作,也能够有所作为。

四是认为到专业不对口岗位工作难以发挥优势,只局限在专业对口岗位求职。经过几年大学的寒窗苦读,大学生打下了一定的理论基础社会实践 报告,掌握了一定的专业知识和技术,如果能找到专业对口的工作岗位,对其自身发展无疑是有利的。但是应该看到,大学生不单有专业技术的优势,还有年纪轻、肯学习、观念新、综合素质较高等优势。是金子总是要发光的。他们在专业不完全对口甚至不对口的岗位工作,经过刻苦学习和努力,同样能够成为内行里手,同样能够做出优异成绩。在专业不对口的岗位就业并不可怕,关键是自己如何去面对、去打拼。

五是认为到内资企业就业得不到更大的锻炼,只局限在外资企业求职。外资企业普遍建立了比较完善的现代企业管理制度,管理理念、管理手段等都比较先进。但是,外资企业目前在我国企业中还是占少数,需要大学生是有限的,多数大学生还是要在内资企业谋求职位。近几年来,在知识经济全球化、区域经济一体化的大格局影响下,我国内资企业的管理方式有了很大转变,产品的科技含量也有了很大提高,许多内资企业还拥有自主知识产权,拥有品牌。大学生在内资企业工作,也会能够得到锻炼,能够发挥自己的聪明才智,能够干出一番事业来。

六是认为到小企业就业埋没人才,只局限在大企业求职。一般来说,大企业聚集了多方面的人才,科技力量相对雄厚,科研环境相对优越。但是,在人才济济的大企业工作,刚毕业的大学生未必就能够很快安排在关键岗位或搞关键技术。在小企业工作固然有着不利的因素和条件,但由于小企业普遍缺乏人才,急需人才,大学生上岗后,往往就要独当一面,甚至要起挑大梁作用。小企业通过给任务,给压力,大学生的知识、技术和能力不但不会被埋没,反而会得到充分的运用和提升。

七是认为到经济效益较差的单位就业吃亏,只局限在经济效益较好的单位求职。“人往高处走,水往低处流。”大学生都希望到经济效益好、待遇高的单位谋求职位是可以理解的。但是,经济效益好的单位对人才的需求也是有限度的,部分大学生还是要到经济效益相对较差的单位求职。到经济效益相对较差的单位工作,虽然经济收入不高,也不够实惠,但是总要比闲着强,可以在工作过程中积累实践经验,增强自身素质,提高工作本领,为今后重新择业打下基础,创造条件。

八是认为到技术性较低的岗位工作是大材小用,只局限在技术性较高的岗位求职。大学生在学校学到的多为基础理论知识,实践经验普遍比较缺乏。目前,企事业单位招聘人才基本上都要在笔试的基础上,进行以实际工作能力为主要内容的面试。如果不切合自己实际地选择技术含量较高的岗位,往往难过考试关。相反,如果摒除大材小用思想,把择业标准降低一点,把选择面扩大一点,竞争就业的成功率就会大得多。

九是认为在非公有制企业工作不是为国家出力,只局限在公有制企业求职。目前,我国实行国有经济、集体经济、合作经济、个体私营经济等多种成分并存的经济体制。在党的政策引导下,近几年来,非国有经济发展异常迅速,不但为国家提供了大量税收,而且还有力地推动了我国生产力向前发展。合法经济,照章纳税的非公有制企业确实为我国社会主义现代化建设作出了重大贡献。大学生应该消除思想顾虑,把到非公制企业工作作为今后就业的一个新的重要途径,自觉自愿地到非公有制企业求职位,谋发展。

十是认为选择创业冒险,只局限于就业。大学生初出茅庐,年纪轻社会实践 报告,社会经验少,创业是有一定风险,但并不是逼自己钻死胡同,把自己往火坑上推。近几年来,有不少大学生毅然选择创业,已经取得了骄人的成绩,为大家树立了榜样。大学生选择创业,只要做好深入细致的市场调查和分析,在选准投资项目上下足功夫,并在自己相对熟悉的领域,利用所学到的知识、技术创业或合办企业,就会大大提高成功率,使之立于不败之地。

**寒假实践心得体会100字篇二**

促销员走进大学，离走进社会越来越近了。就业也就围绕我们头绪，成了想不尽的问题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着有经验者优先可整天呆在校园里的学子们社会经验又会拥有多少呢?于是为了提高自己的能力，增加团队工作经验，不少人竞选班委、学生会职务;在档案上留段字为日后的工作添筹码。有了这些经验就能够解决社会实际问题了吗?答案是不够的。校园与社会环境本存在很大的区别。这就要求我们利用假期时间走进社会实践。这也是老师要求我们写社会实践论文的目的。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。实践也是检验真理的唯一途径。在实践中我们还可以检验自己学习的成效、检测自己的所缺，以便我们日后学习有个侧重点。另外，校园与社会环境的不同，接触的人与事也不大相同，所以我们还可以在社会实践中学到许多在校园里学不到的知识。这就形成了从实践中学习，从学习中实践的良性循环。

当今中国经济飞速发展，国内外经济不断变化，在机会越来越多的同时，也出现了的问题，有了更艰巨的挑战，这也就对人才的要求越来越高。我们不仅要学好课本里的知识，还要主动走进社会，积极在实践中学习其他的东西，不断增加自己的经验，全方面武装自已，才能在这个社会有立足之地甚至拥有不败之地。

一回到县城就积极在一家超市找了一份寒假临时工，做促销员。

挂着实习生的牌子站在柜台旁，一脸幼稚、迷茫地站在那，不断地提醒自己要大胆地接近顾客，拉拢顾客，可好长一段时间站在那一声不吭的。一个大姐在顾客少的时候教我如何推销产品。我也慢慢地放开胆去尝试，其实这种交流比想象的容易多了。就好象上台前紧张兮兮，但在台上只顾着自己的表演而忘了紧张。害怕就是这样被克服的。关键在于大胆地迈出第一步。在超市做促销员不能坐着，也不能在超市随便逛来荡去，得时刻注意服务顾客。虽然每天只有上午或下午班，但一段时间下来，还是腰酸脚痛。或许也正如孟子所说天将降大任于斯人也，必先劳其胫骨，饿其体夫，空乏其身。

在学校，每天有作息时间表约束你。课程表会告诉你，今天该干什么，明天又有什么事情要做。而在这里，你可以无所事事地像木瓜呆在那儿，然后老板不满意你的表现扣你工资或者将你开除。积极的就是主动接近顾客，拉近与顾客的距离，然后耐心的推销产品。这也实在锻炼了我们的胆量、语言交流能力和心理洞察能力。我们胆大了才能冷静，冷静了才能很好地通过顾客的言语与表情察觉顾客的想法，然后再作出适当的回应，不至于慌张得不知所措。我们必须主动努力才可能继续干下去。在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可校园里总少不了那份纯真，那份真诚，一般不会招来嫉恨与报复。可是在社会中，优胜劣汰，你的成功就是别人的失败，工作直接影响了他人的经济利益。在社会中接触各种各样的顾客、同事、上司等等，关系复杂，这一切都需要我们有经验去处理。尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方，这需要我们有经验去调整自己的心态。而这些经验需要日积夜累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。这些事情很多同学沉浸于学习与消遣还未来得及思考，便忽略了社会实践的重要性。

**寒假实践心得体会100字篇三**

今天我参加了小区里组织的社会实践活动，活动的内容是帮助小区的清洁工叔叔阿姨检小区内的垃圾。

虽然天气很冷，但是我很早就来到了居委会门口，原本以为我是最早的，可到了以后发现好多小弟弟小妹妹们早就在那里等候多时了。看到寒风中小弟弟小妹妹们被冻红的面孔，我身为一个合格高二的学生深感惭愧。社会活动是建设共产主义和谐社会的重要步骤，我们应该牺牲自己的学习时间休息时间以及一切的利益为之奋斗。在居委会的门口，我自责的低下了头，等待居委会大妈的批评。

还好居委会大妈是一个很和蔼的中老年妇女，她本着共产党员良好的素质，世界领先的思想觉悟，发扬者中华民族几千年的宽容的传统，原谅了我因为睡到6点还没起来导致没有提早两个半小时到的到的生活作风错误，对大妈没有提前集合时间的行为我十分感动。现在这个国家真是个很讲规矩的法制健全的社会啊!

在听了大妈三刻钟的如何捡垃圾和安全教育以后，我，和那些祖国未来的希望们，被分成了若干个小组，由不同的大妈大叔带到不同的地方，准备和那些没有自觉消失的在马路上堆积了几天都不肯走的烟火残骸们，还有那些满地被主人抛弃的可怜的瓜子果皮之类的东西决一死战，为了建设我们完美无缺的和谐社会，我们必须在这满地的垃圾被那些图谋不轨的破坏分子曝光之前把他们彻底清除!!

在各位大妈大叔仅仅半个小时的动员后，我们的斗志完全被激起了!!像冲锋的战士一样像哪一个个垃圾堆跑去，有人带着红色手套，有人拿着白色的塑料袋，戴手套的同学捡垃圾，拿塑料袋的同学收垃圾，大家配合的十分默契，工作效率十分之高，不到两个小时一百平方米草地上的垃圾就差不多被检光了。虽然有着刺骨的寒风，但同学们的脸上都流下了一滴滴汗水，可依然努力工作，只有在去倒垃圾的路上才会稍微休息，聊两句话。

据了解，大多数同学都是没有吃早饭，空着肚子来参加社会活动的。当时已时至中午，可那些同学虽然肚子已经控制不住的在唱着合唱曲，但他们没有一丝怨言。还有的同学放弃自己一天10小时的补课时间，还有的同学放弃每天仅有的6个小时睡觉时间来参加这次活动，我大为震惊!!自己的思想觉悟根本不配做一名社会主义国家的高中生啊!看到了那些同学的表现，我彻底明白了什么叫做差距!

一个小时以后，战役差不多结束了，我们看着那坑坑洼洼的草地，还有居委会大叔大妈们依旧和蔼的笑容，一种莫名的快乐油然而生，嘴角都掠过了一丝小小的微笑。今天我参加了小区里组织的社会实践活动，活动的内容是帮助小区的清洁工叔叔阿姨检小区内的垃圾。

虽然天气很冷，但是我很早就来到了居委会门口，原本以为我是最早的，可到了以后发现好多小弟弟小妹妹们早就在那里等候多时了。看到寒风中小弟弟小妹妹们被冻红的面孔，我身为一个合格高二的学生深感惭愧。社会活动是建设共产主义和谐社会的重要步骤，我们应该牺牲自己的学习时间休息时间以及一切的利益为之奋斗。在居委会的门口，我自责的低下了头，等待居委会大妈的批评。

还好居委会大妈是一个很和蔼的中老年妇女，她本着共产党员良好的素质，世界领先的思想觉悟，发扬者中华民族几千年的宽容的传统，原谅了我因为睡到6点还没起来导致没有提早两个半小时到的到的生活作风错误，对大妈没有提前集合时间的行为我十分感动。现在这个国家真是个很讲规矩的法制健全的社会啊!

在听了大妈三刻钟的如何捡垃圾和安全教育以后，我，和那些祖国未来的希望们，被分成了若干个小组，由不同的大妈大叔带到不同的地方，准备和那些没有自觉消失的在马路上堆积了几天都不肯走的烟火残骸们，还有那些满地被主人抛弃的可怜的瓜子果皮之类的东西决一死战，为了建设我们完美无缺的和谐社会，我们必须在这满地的垃圾被那些图谋不轨的破坏分子曝光之前把他们彻底清除!!

在各位大妈大叔仅仅半个小时的动员后，我们的斗志完全被激起了!!像冲锋的战士一样像哪一个个垃圾堆跑去，有人带着红色手套，有人拿着白色的塑料袋，戴手套的同学捡垃圾，拿塑料袋的同学收垃圾，大家配合的十分默契，工作效率十分之高，不到两个小时一百平方米草地上的垃圾就差不多被检光了。虽然有着刺骨的寒风，但同学们的脸上都流下了一滴滴汗水，可依然努力工作，只有在去倒垃圾的路上才会稍微休息，聊两句话。

**寒假实践心得体会100字篇四**

我短暂的三天无偿社会实践到今天就结束了，虽然只有短暂的三天，但是在这三天中的收获却是在学校所得不到的。请原谅我做如下的平铺直叙吧!

我这次的实践单位是一个个体工商户，在偌大的城市中像这种小门市、小单位数不胜数。我认为只有深入基层才能更深刻体会基层工人的生活，了解他们的心理状态，了解他们的需求，进而激发我们这些未来的技术人员的研发技术的努力方向。

在这三天中，我的主要任务是送货和开货单。关于送货，我想我就不必多说了，关键是认识路，别送错地方就ok了。关于开货单，这是我这三天来最头疼的一件事了，也是最令我痛心的问题了，这也是在我仅有的任务中唯一一个和我专业多多少少有关系的任务了。开货单不是单纯的在打印机上打印一张有字的纸，而是通过某一软件找到货物，并在这个软件上输入个数、单价等一系列操作后打印。这个软件可是很厉害，各种操作功能应有尽有，就如大闹天宫的孙悟空，想干什么就干什么。可是这个软件的弊端也就是在这里，我的老板只会这软件上的几种功能，对其他的功能却是一无所知。老板每次使用软件的时候，他都依次点击早在他脑袋里记住的点击顺序，每一次都是 那么的小心翼翼，生怕一不小心点错，坏了整个软件的数据。(曾经因操作失误软件瘫痪过)我想这个软件制作者扩大软件使用范围，勉强加大它的兼容性，目的无非是提高它的经济效益。但是我想说，我们的技术不是为人们谋便利，更好的为人们服务的技术吗?一味的追求经济效益你能推动社会进步、发展、引领社会风尚吗?单纯为了经济效益这也是自私的表现。好的目标，可以让我们更勇敢、更具创造力。

突然想起市面上的八核、四核智能手机，众所周知，八核、四核分别是八个cpu，猛的一听，八个cpu，好高端啊!八个cpu一定比四个cpu贵，事实也的确如此，在市面上，同款手机八个cpu的确比四个cpu的贵。其实，厂家在出厂同款手机的时候都是八核的，至于为什么会出现四核手机，这也只是销售策略罢了。又如房地产……在这里我就不多说了，相信稍微专业点的都应该知道销售内幕吧。

我认为，为了利益而致力于事业，非常的不好。虽然你赚的钱越多，代表你为国家做了更多的贡献，像提高就业率呀，拉动经济增长啊等等，但这些都不能成为你成为利益奴隶的借口。以人为本，不应该只成为政府的政策，更应该深入各个行业中。望我守住本心，用我微薄的力量传递一股正能量吧!

三天的无偿社会实践虽然很短暂，却足以让我思考我整个人生。

**寒假实践心得体会100字篇五**

当一学期紧张的学习生活走向了尾声，暑假怎么过便成了热门话题。有的热衷于居家休整，有的认为旅游游玩更胜一筹，有的则闭门修行好好学习，不过，更多的同学则想利用暑期去进行社会实践。加之学校的推波助澜，暑假打工热潮便悄然席卷了整个社会。因为每一个意气风发、热血沸腾的中学生都渴望走出宁静安逸的校园，摆脱乏味无聊的生活，踏入社会，找一份工作，靠自己的双手和智慧，努力奋斗，换取属于自己的劳动成果，得到社会对自己价值的肯定。

作为一个渴望工作、渴望改变、渴望成功的中学生，我也欣然地加入了这股势不可挡的打工洪流中。在妈妈的介绍之下，我顺利地进入阿佳家纺干了三天。

这家工厂的工作主要分为五种，裁剪、缝纫、手工、检验、包装。顾名思义，裁剪是将完整的布裁剪成窗帘、坐垫等所需的形状，缝纫则将裁剪完之后的布利用缝纫机制成初期窗帘、坐垫，手工则是加之修饰，如窗帘需要剪平袖头，坐垫需要填上锦纶棉，钉上纽扣或者缝上背带，其他还会添加一些小饰件，经几位叔叔阿姨的检验之后，便进入最后一道程序包装。包装最简单，所以我便选择了这一项来实践。

我需要做的只是将窗帘折叠成固定的形状，与一张说明卡一起装入包装袋，然后贴上条形码，合上袋子即可。虽然工作很简单，但是还是需要细心对待，既不可弄错正反面，也不能贴错条形码。一天下来，需要重复同一种工序几百遍，下班后也不免感到腰酸背痛，打工确实不 当一学期紧张的学习生活走向了尾声，暑假怎么过便成了热门话题。有的热衷于居家休整，有的认为旅游游玩更胜一筹，有的则闭门修行好好学习，不过，更多的同学则想利用暑期去进行社会实践。加之学校的推波助澜，暑假打工热潮便悄然席卷了整个社会。因为每一个意气风发、热血沸腾的中学生都渴望走出宁静安逸的校园，摆脱乏味无聊的生活，踏入社会，找一份工作，靠自己的双手和智慧，努力奋斗，换取属于自己的劳动成果，得到社会对自己价值的肯定。

作为一个渴望工作、渴望改变、渴望成功的中学生，我也欣然地加入了这股势不可挡的打工洪流中。在妈妈的介绍之下，我顺利地进入阿佳家纺干了三天。

这家工厂的工作主要分为五种，裁剪、缝纫、手工、检验、包装。顾名思义，裁剪是将完整的布裁剪成窗帘、坐垫等所需的形状，缝纫则将裁剪完之后的布利用缝纫机制成初期窗帘、坐垫，手工则是加之修饰，如窗帘需要剪平袖头，坐垫需要填上锦纶棉，钉上纽扣或者缝上背带，其他还会添加一些小饰件，经几位叔叔阿姨的检验之后，便进入最后一道程序包装。包装最简单，所以我便选择了这一项来实践。

我需要做的只是将窗帘折叠成固定的形状，与一张说明卡一起装入包装袋，然后贴上条形码，合上袋子即可。虽然工作很简单，但是还是需要细心对待，既不可弄错正反面，也不能贴错条形码。一天下来，需要重复同一种工序几百遍，下班后也不免感到腰酸背痛，打工确实不容易。

当然，在工作中我有许多的不足，至少与正式员工相比有一定的差距，具体而言是缺少细心和经验。做事不太灵活，不太善于观察细节，所以无论在速度或质量上都略逊一筹。

不过我打工的目的并不是为了赚钱，而是为了融入这个现实的社会，锻炼自己的能力，开阔视野，增长见识和阅历，获取宝贵的社会工作经验，体验另一种与众不同的暑期生活。当然，在这次工作实践之后，我也如期获得了不少的认知。

工作锻炼了胆识和勇气，重复培养了耐心和细心，努力换取了自信和快乐。艰辛知人生，实践长才干，通过这三天打工，使了解了父母工作的艰辛，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中也使我对自己有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。下学期。我一定更加努力地学习，耐心对待每一道难题，遇到困难时不气不馁，尽全力做好自己应该做的事。

培根说：知识本身并没有告诉人怎样运用，运用的智慧在于书本之外。在打工的过程中，中学生可以在打工过程加强自己的实践能力与经验，至少可以得到一种体验。因为打工的过程中，中学生自然而然地要跟各色各样的人进行交往。在这些过程中，中学生不得不思考如何看待眼前的问题，怎样处理好人之间的关系，等等。这不仅使中学生更加了解社会，加强实践能力，也会让中学生更加深刻地学会处世，同时提高了思维深度。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行，打工实践有助于我们我提早走进社会、认识社会、适应社会。 我们已经是一位高中生了，不仅要取得优异的学业成绩，也要体验各种不同的生活，了解生活中的酸甜苦辣， 融入社会，提高自我!易。

当然，在工作中我有许多的不足，至少与正式员工相比有一定的差距，具体而言是缺少细心和经验。做事不太灵活，不太善于观察细节，所以无论在速度或质量上都略逊一筹。

不过我打工的目的并不是为了赚钱，而是为了融入这个现实的社会，锻炼自己的能力，开阔视野，增长见识和阅历，获取宝贵的社会工作经验，体验另一种与众不同的暑期生活。当然，在这次工作实践之后，我也如期获得了不少的认知。

工作锻炼了胆识和勇气，重复培养了耐心和细心，努力换取了自信和快乐。艰辛知人生，实践长才干，通过这三天打工，使了解了父母工作的艰辛，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中也使我对自己有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。下学期。我一定更加努力地学习，耐心对待每一道难题，遇到困难时不气不馁，尽全力做好自己应该做的事。

培根说：知识本身并没有告诉人怎样运用，运用的智慧在于书本之外。在打工的过程中，中学生可以在打工过程加强自己的实践能力与经验，至少可以得到一种体验。因为打工的过程中，中学生自然而然地要跟各色各样的人进行交往。在这些过程中，中学生不得不思考如何看待眼前的问题，怎样处理好人之间的关系，等等。这不仅使中学生更加了解社会，加强实践能力，也会让中学生更加深刻地学会处世，同时提高了思维深度。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行，打工实践有助于我们我提早走进社会、认识社会、适应社会。

**寒假实践心得体会100字篇六**

我在酷寒中迎来了作为大学生的第二个寒假，当然，也是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气寒冷，我毅然踏上了社会实践的道路。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，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?

为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我来到了乐清市岭底乡，开始了我这个假期的社会实践。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。

理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

在实践的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到最好。

在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力!

记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到;而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的酿造业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的，使自己未踏入社会就已体会社会方面。

**寒假实践心得体会100字篇七**

现在，离走进社会越来越近了，校园与社会环境本存在很大的区别。这就要求我们利用假期时间走进社会实践。

校园与社会环境的不同，接触的人与事也不大相同，所以我们还可以在社会实践中学到许多在校园里学不到的知识。这就形成了从实践中学习，从学习中实践的良性循环。

当今中国经济飞速发展，国内外经济不断变化，在机会越来越多的同时，也出现了更多的问题，有了更多更艰巨的挑战，这也就对人才的要求越来越高。我们不仅要学好课本里的知识，还要主动走进社会，积极在实践中学习其他的东西，不断增加自己的经验，全方面武装自已，才能在这个社会有立足之地甚至拥有不败之地。

一回到县城就积极在一家超市找了一份寒假临时工，做促销员。

挂着实习生的牌子站在柜台旁，一脸幼稚、迷茫地站在那，不断地提醒自己要大胆地接近顾客，拉拢顾客，可好长一段时间站在那一声不吭的。一个大姐在顾客少的时候教我如何推销产品。我也慢慢地放开胆去尝试，其实这种交流比想象的容易多了。就好象上台前紧张兮兮，但在台上只顾着自己的表演而忘了紧张。害怕就是这样被克服的。关键在于大胆地迈出第一步。

在超市做促销员不能坐着，也不能在超市随便逛来荡去，得时刻注意服务顾客。虽然每天只有上午或下午班，但一段时间下来，还是腰酸脚痛。或许也正如孟子所说＂天将降大任于斯人也，必先劳其胫骨，饿其体夫，空乏其身。＂

在学校，每天有作息时间表约束你。课程表会告诉你，今天该干什么，明天又有什么事情要做。而在这里，你可以无所事事地像木瓜呆在那儿，然后老板不满意你的表现扣你工资或者将你开除。积极的就是主动接近顾客，拉近与顾客的距离，然后耐心的推销产品。

这也实在锻炼了我们的胆量、语言交流能力和心理洞察能力。我们胆大了才能冷静，冷静了才能很好地通过顾客的言语与表情察觉顾客的想法，然后再作出适当的回应，不至于慌张得不知所措。我们必须主动努力才可能继续干下去。

在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可校园里总少不了那份纯真，那份真诚，一般不会招来嫉恨与报复。可是在社会中，优胜劣汰，你的成功就是别人的失败，工作直接影响了他人的经济利益。在社会中接触各种各样的顾客、同事、上司等等，关系复杂，这一切都需要我们有经验去处理。

尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方，这需要我们有经验去调整自己的心态。而这些经验需要日积夜累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。这些事情很多同学沉浸于学习与消遣还未来得及思考，便忽略了社会实践的重要性，有个事实众所周知，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。

在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，学习的理论知识很多很多，几乎是面面俱到；而在实际工作中，很可能是书本上的知识一点都用不上。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会想，实际操作这么简单，但为什么我们要学习那么深奥的知识呢？现在的教育真的存在很大的弊端，严重的脱离了社会实际应用吗？

其实不然，在学习这些吃力的知识的同时，我们的学习能力提高了，理解力和逻辑思维能力也增强了。更在许多书本中教我们如何去做好自己，教我们树立自己远大的理想，这将更好的为我们社会实践打基础。

作为大学生，我们的年龄也不小了，离走向社会工作也不远了，我们应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上发生的各方面的事情，这就意味着我们必须得重视社会实践。毕竟毕业以后我们不能再带着幼稚、茫然的眼神走进社会，就像我们当初走进大学一样。我们要带着实实在在的能力走进社会，为社会服务。

而现今一个事实却被许多人误读了，大学生越来越不值钱了。甚至某些人开始看不起大学生，认为读大学没什么用了，一些没读书的人在社会上混得更好。现在的大学生已经不包分工了，也确实许多大学生找不到好工作。这正说明了现在社会对大学生素质、能力要求越来越高了；当然也说明了某些大学生的确不过关。

大学生不是全值钱，但社会上值钱的还是大学生。这就为什么还是有许多人打工之后还想读书，甚至有部分人也确实再次进入校园学习。我们在校园里学习到的先进的科学知识能为社会作出更大的贡献，也能为自己带来更多的收益。而要成为值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的酿造业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

经过这次工作我从中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋，是不可能斤斤计较，不可以强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更另人开心。不论做什么事情都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想，关心别人，支持别人。

在这次寒假的工作中，虽然只是在店做些琐事也让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的帮助，从中让我有很大的启发：不管做什事都要坚持，也锻炼了我的坚持力！让我在以后的人生路上更加坚强！通过这段时期的工作学让我更深刻的体会到付出和收获的关系，也让我知道金钱赚取的不容易！在以后的大学生涯里我要很努力的学习，遇到困难我会更加坚强！

在超市里，别人一眼就能把我人出是一名正在读书的学生，我问他们为什么，他们总说从我的脸上就能看出来，呵呵，也许没有经历过社会的人都有我这种不知名遭遇吧！我并没有因为我在他们面前没有经验而退后，我相信我也能做的像他们一样好。

我的工作是在那做销售员，每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上9点钟分段时间上班，虽然时间长了点，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。在食品店里虽然我是以销售为主，但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。

在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力！记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。

而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。

在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？

也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了有课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题。

作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，2年半之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才。

**寒假实践心得体会100字篇八**

开展社会实践活动，是贯彻党的教育方针，加强学生素质教育的一个有效途径。新世纪的学生不但要有扎实的文化知识，还要有顽强的意志和完善的人格。高中阶段是人生道路上的一次重要转折点，也是人生学习的黄金时期，每一位同学不仅要重视学业，还要把自己的成长当作追求的目标，必须树立自己的理想，确立自己的学习目标、人生目标。而这些东西，光靠在课堂上学习是不够的，人生的体会和智慧需要通过积累和磨练，而社会实践能够让我们更多地获得智慧。凡是参加过社会实践活动的同学都有深刻的体会。

为认真贯彻落实省素质教育会议精神，积极鼓励高中学生开展社会实践活动，xx年10月18日至10月21日江苏省宜兴中学组织在校六百多名高二学生进驻无锡市未成年人社会实践基地，认真开展高中学生社会实践活动。

我校开展社会实践活动的指导思想是：坚持以科学发展观为指导，以学生的全面发展为出发点和落脚点，培养实践能力和创新精神，确立正确的世界观、人生观、价值观和成才观，使学生成长为适应中国特色社会主义发展需要的合格人才。学生遵照指导思想所确定的目标，努力在实践中锻炼，主动服务社会，树立劳动观念，学会感恩感激，增强社会责任。本次社会实践活动共分批安排学生开展了无线电测向;茶艺;体验采茶生活;竹海拉练、野炊、登龙池山，赏“天然植物王国”;多米诺竞赛;溶洞考察;攀岩;消防教育;陶文化与陶艺制作等社会实践活动。同时为丰富学生晚间活动，分别安排了观看电影、拔河比赛、10月20才艺展示等活动。

一、社会责任增强，素质全面提高。很多以前家长不让做，自己认为没有能力做的，通过实践，我们学生发现了自己的潜能，树立了自信心。同时锻炼了自己的意志，培养了自己团体合作的意识。同学们认为如果没有坚强的意志，是不会爬到龙池山山顶欣赏山顶美景的;如果没有集体协作意识，是看不到多米诺骨牌倒下的精彩的……。

二、通过体会祖国，尤其是家乡宜兴秀美的山水，悠久的文化，增强了自己爱国，爱家乡和爱校的意识，并立志为如此美好的家乡认真学习，将来为建设家乡贡献自己的一份力量。

**寒假实践心得体会100字篇九**

大学生社会实践是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;是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，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，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。

我们这次是在我们导师带领下到漳州长泰的馨香谷进行暑假社会实践的。在那里，我们干农活锻炼了身心，帮忙养蝶也初步了解了蝶的生活习性，过得很充实。通过这次暑假实践，可以使自己从书本上的理论走向实际，在实践中增长知识，锻炼自己的能力，更重要的是检验一下自己所学东西能否被社会所用，找出自己的不足之处，以便更好的取长补短，完成自己的学业。

刚开始的一段时间里，由于时不时的台风天气，我们工作显得相对轻松。我们的工作就搬苗、浇水、拔草、松土等。这些植物大多都是蝴蝶的寄主植物或蜜源植物。因此这些植物的生存发展就直接决定了蝴蝶的生存发展。做这些事使我明白了：事物之间都是有联系的。这些工作要注意的东西挺多。比如说浇水，浇水要浇透，不能只浇半截水。大多的苗，不是放在广场上暴晒，就是放在闷热的大棚里，水分的蒸发比较快，所以水量的多少控制很重要。由于台风，天空时而下雨时而晴朗，因此天气的因素也要考虑。

另外，我们轮流每天一个人打扫办公室卫生以及餐桌的清理。我们住的房间总体的卫生每周轮一个人打扫整理，这样才能确保环境的整洁，使其不致对房间里蝴蝶幼虫的生存有太大的威胁。

由于进入蝴蝶繁殖的高峰期，野外采集的幼虫在养虫笼和培养皿中较好的生存下去。随着蝴蝶及幼虫数目增多，学姐就把野外采集的中心移到室内的养殖上。这样，我们就开始帮忙养这些幼虫。这些幼虫，生长速度很快，大概2、3天就长一龄。随着虫龄的增长，幼虫的体长不断伸长，食量也大幅增加。

因此，我们几乎每天都要去采一大袋的叶子给它们喂食，早晚都要喂。在喂食前，我们要把养虫的笼子和培养皿倒掉大便，整理干净，才能重新放入幼虫，放入新鲜的叶子。常常幼虫的大便还缠在它自己所吐的丝上，很难清理干净时，我们就会换一个干净的笼子或培养皿。那些幼虫食量大，每天要喂2～3次。

由于那些幼虫对环境敏感，我们要常常观察温度湿度计，看看是否在适合的范围里。还要注意房间的通气，避免细菌病毒的侵袭。这些事情要求我们高度细心和耐心，这些能很好地锻炼我们。

刚开始时，因为相互间的不熟悉，我对馨香谷的人际交往感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。后来一旦慢慢和学姐聊开了，大家的相处开始变得融洽和睦。她们常常告诉我们养蝶的注意事项及蝶的一些习性，还有一些关于蝶的人工养殖和人工交配的知识。我们都很用心地听，很用心地学。

平时有空闲时，我们还常常跑到山上去捕蝶。蝶经常在山的背阳面飞，而且大多飞行速度很快。每次捕蝶，大家都很开心，捕完蝶一回去就动手做标本。这使得我们捕蝶的技术和标本的制作能力有了很大的提高。我们还有去帮忙拔花生，剥葵瓜子(从向日葵花盘上)。那是我第一次那么近地看见整齐排列在向日葵花盘上的葵瓜子。

星期天，是我们的休息日，我们可以尽情地玩。我们去了很多的地方游玩。我们去爬天柱山，去漳州市区看百年古街和中山公园，去安溪看制茶工具和过程。这些体验很好地丰富了我们。

实践快结束时，我们常去大的养虫笼。每次我们去大的养虫笼，看到那么多蝶儿飞舞，还有那产在植物上的卵，我们就觉得就很好，很有成就感，有一种做家长的感觉。原来人世中的许多事，只要想做的用心做就能做到，并不需要什么钢铁般的意志。

只要认真地生活和学习，终究会发现造物主对世事的安排都是水到渠成的，就像那些学姐的能力与他们的努力分不开一样。没有真才实学的人是不能在社会上站稳脚的。学校里有低分与高分之差，但是校门外没有，校门外总是把一切打乱重来。这让我明白了，成绩只是能力的一个方面。我们在学习的同时不能忽略自身能力的提高。无论什么事，只有比别人做的更好时，你才能够脱颖而出，这是一个相信实力的年代!

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在一个月多的实习过程中，我深深的感受到所知的肤浅和在实际中的专业知识的匮乏。一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这些与实践还有一段距离。

这个暑假，真的过得很充实。我在这次的实习当中，让我更好的掌握了书中的知识，也让它在实际的工作中得到了更好的应用，让我更加的巩固了基础知识。在这次的工作中，我用心做好每一次事情，尽量让他做到最好，我也克服了本身粗心的毛病，这次的机会也让我更加的细心、更加的有耐心，也算是对我的一个小小的挑战吧。

社会实践中能够开拓了视野，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。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

标题可以有两种写法。

一种是规定的标题格式，即“发文主题”加“文种”，基本格式为“××关于××××的实践报告”、“关于××××的实践报告”、“××××实践”等。

另一种是自由式标题，包括陈述式、提问式和正副题结合使用三种。陈述式如《东北师范大学硕士毕业生就业情况调查》，提问式如《为什么大学毕业生择业倾向沿海和京津地区》，正副标题结合式，正题陈述调查报告的主要结论或提出中心问题，副题标明调查的对象、范围、问题，这实际上类似于“发文主题”加“文种”的规范格式，如《高校发展重在学科建设――××××大学学科建设实践思考》等。作为公文，最好用规范化的标题格式或自由式中正副题结合式标题。

正文一般分前言、主体、结尾三部分。

1.前言。有几种写法：

第一种 是写明调查的起因或目的、时间和地点、对象或范围、经过与方法，以及人员组成等调查本身的情况，从中引出中心问题或基本结论来;

第二种 是写明调查对象的历史背景、大致发展经过、现实状况、主要成绩、突出问题等基本情况，进而提出中心问题或主要观点来;

第三种 是开门见山，直接概括出调查的结果，如肯定做法、指出问题、提示影响、说明中心内容等。前言起到画龙点睛的作用，要精练概括，直切主题。

2.主体。这是调查报告最主要的部分，这部分详述调查研究的基本情况、做法、经验，以及分析调查研究所得材料中得出的各种具体认识、观点和基本结论。

一份完整的实践报告应由以下部分组成：

报告题目应该用简短、明确的文字写成，通过标题把实践活动的内容、特点概括出来。题目字数要适当，一般不宜超过20个字。如果有些细节必须放进标题，为避免冗长，可以设副标题，把细节放在副标题里。

学院名称和作者姓名应在题目下方注明，学院名称应用全称。 3.摘要(有英文摘要的中文在前，英文在后)

报告需配摘要，摘要应反映报告的主要内容，概括地阐述实践活动中得到的基本观点、实践方法、取得的成果和结论。摘要字数要适当，中文摘要一般以200字左右为宜，英文摘要一般至少要有100个实词。摘要包括：

a)“摘要”字样;

b)摘要正文;

c)关键词;

d)中图分类号。

正文是实践报告的核心内容，是对实践活动的详细表述。这部分内容为作者所要论述的主要事实和观点，包括介绍实践活动的目的、相关背景、时间、地点、人员、调查手段组成，以及对实践活动中得到的结论的详细叙述。

要能够体现解放思想、实事求是、与时俱进的思想路线，有新观点、新思路;坚持理论联系实际，对实际工作有指导作用和借鉴作用，能提出建设性的意见和建议;报告内容观点鲜明，重点突出，结构合理，条理清晰，文字通畅、精炼。 字数一般控制在5000字以内。

结束语包含对整个实践活动进行归纳和综合而得到的收获和感悟，也可以包括实践过程中发现的问题，并提出相应的解决办法。

谢辞通常以简短的文字对在实践过程与报告撰写过程中直接给予帮助的指导教师、答疑教师和其他人员表示谢意。

参考文献是实践报告不可缺少的组成部分，它反映实践报告的取材来源、材料的广博程度和材料的可靠程度，也是作者对他人知识成果的承认和尊重

对于某些不宜放在正文中，但又具有参考价值的内容可以编入实践报告的附录中。

**寒假实践心得体会100字篇十**

寒假，学校组织同学们做了一次有意义的活动，那就是做社会实践活动。 我做的活动是帮助居委会清除乱贴的广告纸。现在的乱涂乱画现象很严重，有些人只为了自己的一己私利，不顾城市的美观，不折手段的在墙上，到处乱贴广告。他们难道那样乱贴会使整个城市不美观吗?他们知道，但他们还是那么做了。看那些环卫工人每天那么辛苦的收拾着那些广告，难道他们不知道环卫工人的辛苦吗?

他们肯定知道。我在清理那些广告纸的同时，也在边骂那些乱贴广告的人。我用铲子把他们刮下来，好累哦!真的好累，手都软了，可想而知那些环卫工人的辛苦。学校让我们做这个活动的原因，也是为了让我们更多的接触生活，在生活中体会到一些东西。做社会实践也是为了锻炼我们的能力，让我们的能力充分展现出来。

在做这个活动的过程中，我发现只有用心去做，才能把广告纸刮干净，这也是为了培养我们做事要认真的能力。曾经看过一则材料，有一个年轻人在前面吃香蕉边往后面不断的扔香蕉皮，环卫工人边跟着在后面打扫，真的很费劲，而且环卫工人是个很老的老伯。那些年轻人真是太不懂事了，我觉得应该增强对年轻人的教育。

为了城市的美观，我们应该更少的在城市的地板上增添一些垃圾，那样的城市会更好看。我们现在的孩子生活太好了，都不知道多动手做一些家务了，做这个社会实践，也是为了让我们多做一些有利于我们成长的事情对于我们养成吃苦耐劳的精神有好处，以后能在社会上更好的立足。

平时，我们在家里应该多帮助父母做一些家务活，现在的学生过于懒惰，不知道父母的辛苦，如果不加强锻炼以后出社会后，要怎么去面对更多的考验。 在劳动的过程中，我知道劳动人们的辛苦和艰辛。每年有很多的人在外当志愿者，在各个城市的大街小巷发宣传弹，宣传“保护环境，爱护环境”。

我们周边的环境是美丽的，如果不加以保护，环境将会恶劣，我们就将失去我们生存的地方，地球是我们唯一赖以生存的地方，我们应该加以保护。 通过做社会实践，可以培养我们的动手能力，让我们从实践中发现很多的小问题。

学校让我们做这个活动就是为了培养我们的能力，还有从细微的生活琐事中去发现一些问题。没有实践就不会得到真理，很多的真理都是通过实践的来的。 现在我们的学习科目——物理、化学、生物，都要通过很多的实验来得出最终的结果，可以得到我们原先不知道的一些东西。

只有做了实践才能得到这些道理，不是吗?1978年，中国共产党说出了“实践是检验真理的唯一标准”。这些都证明，只有真真正正的去实践过，才能的出真道理。 我们现在已经是高中生了，我们应该知道实践的重要性了，在很多时候都需要去实践。希望学校以后多做一些实践活动，以便增强我们的能力。

初中寒假实践心得体会篇2

寒假社会实践活动带给我们的是欣喜,是得到成果的喜悦.在实践活动中我们感受到自己的微薄,体会到整个社会强大的凝聚力.

一方面,我们锻炼了自己的能力, 在实践中成长,在实践中学习,充实了自我,增强了口头表述能力,与人交流,真正地走出课堂.去义务地帮助别人,让别人享受自己的成果,使自己陶醉在喜悦之中,有时会很累,但更多的感觉是我在成长,我在有意义地成长,在这之后,我明显地发现自己变开朗了,虽然我自己的力量不足以改变一些东西,但如果再多一些人 呢,整个社会共同努力,这才是动力之根本,动力之源泉,使国家繁荣富强的途径,提高国民素质的实践活动.

另一方面,我意识到了自己的不足,没有经验,没有与人交流的口才,有些东西以前没有尝试过,难免会出差错,如果我还一成不变的话,以后很有可能没有立足之地,现在的社会不仅要有知识,还要拥有各方面的综合素质以及一些应辨能力,光靠在学校汲取知识,远远不够,从现在开始,就要培养自己的能力。

我们以后也要珍惜在校学习的时光,不断参加类似的活动,有目的的深入实践,之后还要`进行分析与体会,才能紧跟社会步伐,在以后的生活中站稳脚跟,做一个强人,才能哟能否自己宝贵的实践阅历打开成功之门!

**寒假实践心得体会100字篇十一**

转眼间，冬季就降临了。而我们，作为大学生，也在这里，迎来了我们大学的第一个寒假。在这个难得的假期里，作为大学生，尽管只是大一的新生。我想要称着假期尽可能的去做一些过去难以体验的事情。在仔细的考虑之后，我在老师和学长们的帮助下最终来到了附近的超市成为了一名促销员。

在过去高中的时候，尽管早有听说寒假工这样的事情，但事实因为学业过忙，却难去体验。在这次的社会实践中，不仅让我感受到了工作的体会，更让我从这样的体会中收获满满！现在，我对自己在今年寒假的社会实践的心得体会记录如下：

当学校的假期定下后，我就迫不及待的来到了超市报道。因为有学长的推荐，在应聘上倒是没有任何问题。怀着激动又不安的心情，我在大一的第一次社会实践，就这样开始了！

一、工作情况

在成为了一名超市的临时员工后，我和几位同学在x阿姨的帮助下，来到了自己负责的岗位，牛奶的特卖区。x阿姨是我们在工作中的老前辈，在来到这里后，她一直在教导我们，培训我们，所以在很多事情上面，我们也很依赖她。但是当我们正式来到工作岗位开始工作后，x阿姨的职责也结束了，看着她忙碌的离开，我们心中也感到有些许不安。但是工作就是工作，我们不能在这第一战中就倒下！

在给自己鼓励后，我们就开始拿起扩音器，积极的在超市喧闹的饮料区为我们牛奶争得一席之地。

二、心得体会

在开始工作后，我们才发现自己的问题所在。在工作中，我们有的人不愿意喊，有的，没什么动力。这样即使自己兴致勃勃，也难以起到效果。在仔细的考虑后，我们将自己的职责划分，我在工作中负责接待，而另一名队员负责招呼。在我们仔细的分工后，效率提升了很多，而且因为是自己的选择，所以在责任心上也提高了很多。

三、收获总结

在这次的实践中，我体会到了工作的辛苦，也明白了，即使是这样的工作，也并不是简单就能完成的。这次的实践只有年前短短的几周，但也正因为如此，我们才能认真的做好。工作真的很劳累，如果不是因为这次的时间很短，我真的不知道自己能否坚持下来，但是我很庆幸自己坚持了下来，有了这一份收获，相信在今后的大学生活中，我一定能学的更加精彩！

**寒假实践心得体会100字篇十二**

是雄鹰最终总会翱翔于天空，是鱼儿最终总会畅游于水底，是祖国未来栋梁的我们最终将会尽我们的所能为我们的祖国做出贡献，从而实现我们的人生价值以及社会理想。现在还处于青少年时期的我们拥有着绚丽多彩的青春年华，我们可以肆意的绽放属于我们自己所独有的青春风采。谁说意气风发的我们年少轻狂，禁受不住暴风雨的洗礼?谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书?走出学校，告别象牙塔，踏上社会后，我们能否不辜负社会的期盼，为我们的人生交出一份满意的答卷?

对于我们这些初中生而言，初中本身就是一个小社会，在我们踏进初中的时候，我们一只脚已经踏上了社会。而从某种角度上来讲，社会是一所更能锻炼人、更能考验个人能力的综合性初中。只有得到正确的引导，我们才能脱去象牙塔的稚嫩，慢慢了解社会、融入社会并服务社会。而我们只有通过社会实践，我们才能更好的发掘出我们身上潜藏的潜能和存在的不足，为我们今后走出初中、踏上社会做好准备，才能使我们学有所成，成长并服务于社会，以便更好的实现我们的人生价值。所谓的“劳动创造价值”讲的就是这个道理吧。

在重视素质教育的今天，初中生假期进行社会实践作为提高初中生综合素质、引导初中生健康成长的重要举措，作为培养和提高初中生实践能力、创新能力和创意能力的重要途径，一直以来都受到国内各大高校的高度重视。当今时代，社会实践活动被各大高校视为培养德、智、体、美、劳全面发展的优秀人才的重要手段。

适当的参加社会实践有利于使初中生更好的了解社会、融入社会并最终服务社会。同时，社会实践也能够使初中生学到更多在初中学不到的东西，不断充实自己，使初中生更加容易创造价值，实现自己的人生目标以及社会理想。

这是我第一次经历社会实践，当然了，有些兴奋还有紧张应该是可以理解的。对于一个初中生生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽然天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏上了社会实践的道路，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;想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

俗话说:\"在家千日好,出门半‘招’难!\"意思就是说:在家里的时候,有自已的父母照顾、关心、呵护，那肯定就是日子过得无忧无虑了,但是,只要你去到外面工作的时候,不管你遇到什么困难,挫折都是靠自已一个人去解决。在这短短的20多天里,让我学会了自强自立!凡事都要靠自已!这是我参加社会实践得到的深切感悟。

相比于以往我所想的住宿生活很艰难，我才猛然发觉，原来我一直都挺幸福的。在学校无非就是自己洗洗衣服，然后读书写字，累的时候还可以跟同学一起娱乐一下。特别是上了初中以后，感觉相比于以往的读书生活，真的是自由了好多，甚至于很多时候都有不少同学会感觉到迷茫，而且迷茫的是不知道应该做什么，初中生在自己支配时间方面真的是自由了很多，自由到让不少初中生感觉到迷茫，有时候真的会因为这样感到有些讽刺。

在公司里就不是这么一回事了，公司有公司的规定，自己就一直被限制着什么时候该做什么事，还得小心自己是否做得不好，以防被主管什么的抓着，那个时候被骂就真的是很尴尬了。进入公司进行实践后，自己真的是成熟很多了，我会想着什么可以做，什么不可以做，什么时候做什么事比较合适。现在想来，就算父母不在我的身边,我都能够自已独立!

不仅如此，通过这次社会实践，我更加了解到团队合作在工作中的作用。虽然以前也总是看过并听过这句话，原以为自己已经有够了解的了，但现在看来并不是那么简单啊。“实践决定认识，实践是认识的基础”真的是所言非虚啊。因此，我会依次为起点，以后更加勤奋学习，多参加实践活动，以此来锻炼自己的各方面的能力，努力提高自己的综合实力!

交流与沟通也是一个障碍，是我通过这次实践遇到的一个问题。面对陌生的环境、陌生的人事物，很多时候我们都会选择沉默，以此来回应周围的人事物。因此，如何学会与人交流与沟通时非常重要的。3年之后的我将不再是一名初中生，而是社会中的一分子，要与社会中形形色色的人事物接触、交流以及沟通。

只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才，我会更加努力，锻炼自己的与人交流以及沟通能力。毕竟社会是由人构成的，一个人是生活不下去的，或者是生活得下去，但却应该是自己孤孤单单、痛苦的生活着。

还有就是，整天在公司辛辛苦苦上班,天天面对的都是同一样事物,真的好无聊啊!好辛苦啊!在那时,我才真真正正的明白,原来父母在外打工挣钱真的很不容易。

通过这次社会实践，我也明白了：在工作岗位上勤勤恳恳付出的不光有汗水，还有智慧和技巧，更多的是自我超越。因此，自己变的成熟了，少了一份脆弱，多了份坚强，忘了如何去依靠，想的是如何去学习让自己独立自强。没有了父亲和母亲的关怀，没有了老师和同学的指点，自己的一切事物都得要自己亲自去解决，增强了自己的自信心，从这次实习中我深深的体会到没有自己办不成的事，只有自己不想去做而已。

认认真真的学习，勤勤恳恳的做事，这就是生活，是真正的生活!可以说，这次亲身体验让我深刻的了解到，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多、了解的更多，使自己未真正踏入社会就体会社会更多的方方面面。

总之，这个寒假，通过短期的社会实践，我看到了一些在初中看不到的东西，学到了一些在初中学不到的知识。我想，这应该算是我这次做社会实践最大的收获吧!

**寒假实践心得体会100字篇十三**

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，能在寒假有充足的时间进行实践活动，给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的重要的机会。作为大二的学生，社会实践也不能停留在大一时期的那种毫无目的的迷茫状态，社会实践应在结合我们实际情况，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

因此，为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，

201x的预备党员社会实践如期而至，这是我在确定为积极分子以来的第二次社会实践。作业也由以前的书面作业变成了现在的社会实践。这次外语系决定到xx区的干休所去为老人们做义务劳动。

我们学校旁边就是干休所，虽然我们和他们没有什么亲戚关系，但论起来，我们还应该叫他们一声爷爷奶奶。

下午两点，随着外语系组织的队伍我们来到了干休所，首先我们分成了几组，我们预备党员是一组，剩下的积极分子是一组，我们在组长x老师的带领下找到了我们的分担区，一栋住宿楼，我们领完扫帚.拖把.和抹布开始干起活来。其实这里也不是很脏。这栋楼一共三层，我们从上网下先用扫帚扫了一便，然后在用拖把干干净净的拖了一便，到我们都以为我们赶完了而且干的很不错的时候。

李老师突然提醒了我们还没有擦玻璃和暖气管，看样子暖气管是好久没擦了，上面落满了灰尘，我们对于干休所不熟悉呀，不知道从哪里才能弄来水来。好在干休所的一位班长及时的出现了，他告诉我们哪里有水，而且还给我们提供了水桶，在大家的齐心协力之下，我们终于完成了干休所班长交给我们的任务，在干完活之后。我们集体照相，大家很是兴奋与自豪，然后我们又参加了心理学习，学到了很多心理方面的知识

社会实践使我明白了我的社会责任感，身为一个大学生不仅要有努力学习,好好工作的决心孤更要有为社会,为祖国分担压力的行为。同时这次社会实践也让我品尝到了帮助别人所获得的乐趣。

我也明白我们现在要根据自己的实际情况合理的为自己规划，找到自己的发展道路。要通过,,社会实践切身的了解自己的专业，而不是一味的抱怨。要循序渐进的提高自己的能力，锻炼自己，让自己成为社会优秀的人才，为社会服务。

**寒假实践心得体会100字篇十四**

在这次的活动中，我充分的感受到了在寒冷的寒假期间，敬老院是在怎样的氛围下度过的，感受到了老人们既热闹却又感到些许寂寞的环境。同时，通过我们队员间的合作，我也同样感受到队员间的友谊和默契。总之，收益良多，以下是我对这次活动的心得：

一、准备阶段

我们的队伍是一支年轻的队伍，基本上由附近的大学生组成。因为年龄相仿，所以在交流中也不会有什么间隔，这倒是方便了我们的计划。但是，毕竟是年轻，在很多地方，我们依然请求了领导和老师们给了我们不少的建议。

在活动的准备阶段，除了节目组，其他的队员们纷纷位老人们准备了食品或冬季的常用拼，在讨论阶段，就已经掀起了一个小小的热潮。在定下了计划后，我们就开始紧锣密鼓的开始进行自己的任务。

二、活动心得

在这次的活动中，其实我是属于非常不起眼的队员。在活动中，我并没有什么特殊的才艺可以为大家表演，也没有什么有趣的笑话能逗得老人们开心。但是我尽自己所能，挑选了一些适合老人们的冬季用品作为自己的心意送给这些老人们。

在来带敬老院后，我看着院内尽管装扮的很有气氛，但是却没听到老人们的声音，也没看到老人们的身影。确实，这样寒冷的冬季，老人们在这里，基本只能待在暖和的屋内，既没有子女的陪伴，也没有什么可以取乐的事情。想到这里，连我都感觉到非常的寂寞。

但是在我们来到后，不少的老人都展开了笑颜。尽管自己也算不上擅长聊天，但是在冬天里静静的听着老人们的唠叨，为他们奉上一杯暖茶，自己也感到这屋子里充满了浓浓的年味。

最后离开的时候，大家都非常的不舍。尽管因为社会越来越忙碌，有些老人只能来到这里，但是，当我们在这个冬季停下来的时候，只有有这些老人的地方，才能感受到那种新年的气息。

在这次的活动中，我认为不仅仅是我们来温暖了老人，他们的老故事、他们本身的存在，也在温暖着我们。

**寒假实践心得体会100字篇十五**

我参加了校学生会组织的寒假社会实践活动，和民警共站马路，为维持城市交通做出了自己的一份贡献。虽然六天的时间活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也通过多天的站岗，使我有了些关于城市交通和城市精神文明建设的心得体会。

近年来，上海城市建设飞速发展，道路交通硬件设施明显改善。然而，行人乱穿马路、骑车超越停车线、骑车闯红灯、机动车违章变道、乱停乱放等交通违章现象，也积重难返，它与上海作为国际大都市的形象极不相称。交通行为不文明现象所产生的交通事故居高不下。仅今年一季度，全市因乱穿马路等行人、非机动车的违章就造成了108人死亡。

城市交通问题，引起社会各界人士的高度关注。中共中央政治局委员、市委书记陈良宇同志在今年上海城市交通专题会议上指出，文明交通行为是“上海城市精神”的重要组成部分。交通管理部门提出，要以法治交通，加大管理力度和处罚力度，以逐步实现“三纵三横”主干道、33个文明示范标志区、郊区城镇道路上违章行为基本消除，交通结点明显缓解，交通秩序明显改善。

创造一个良好、畅通、高效的交通环境，是广大市民的共同心愿。上海精神文明建设市民巡访团来信希望市文明办转达他们的倡议：全体市民积极行动起来，响应市委、市政府的号召，从我做起，从小事做起，文明走路、文明行车，遵守交通法规，自觉告别陋习，积极投入到“与文明同行”活动中来，不断提高自身交通文明素质，为解决城市交通拥堵问题尽自己一份责任。

从许多市民的来信来电中可以看出，对部分市民交通行为中存在的“行人乱穿马路”、“自行车闯红灯”、“地铁和公交车辆上下车无序”、“出租车上下客乱停车”等不文明现象提出了批评。来信来电纷纷指出，这些现象的存在，加剧了交通拥堵，也损害了上海城市形象。他们呼吁迅速改变部分市民中存在的这些不文明现象。

中共上海市委书记、市长陈良宇前不久指出，上海人要做可爱的上海人，要做能够体现先进文化的上海人，要做能够体现城市的国际化、信息化、市场化、法治化水平的上海人，要做能够体现上海现代化国际大都市形象的上海人。

共青团上海市委、市青联的委员们，在倡导“七不”的基础上，此次又推出了“七要”：要尊重每个人、要按规则办事、要尽心做好每件事、要说到做到、要微笑待人、要学会勤俭生活、要时刻准备帮助别人。

如果说“七不”是一个市民的基本素质要求的话，显而易见，“七要”将城市精神文明建设的层次和水平又进一步地提高了。委员们认为，上海是全国的上海，是个开放而且越来越国际化的城市，现代文明社会已经形成了许多规章制度和约定俗成的规则，如遵守交通规则，不随意停车和乱穿马路，在公共场合不大声喧哗，在自动扶梯靠右站立，在银行、邮局要保持1米距离，不乱抛生活垃圾等等，上海的每一个人都应该“与国际接轨”。

**寒假实践心得体会100字篇十六**

上方是爸爸从云南带回来的干花，下面是我在20xx年九月在路边买的一盆小碰碰香，买的时候只有现在的六分之一大，现在已经长的很茁壮了。

朵朵的干花束在一起，滴出娇艳的红。清晨的斜阳散漫开来，照在红色的干花，以及小的碰碰香上。

几乎从未仔细注意过那盆小的碰碰香，没想到它很快就长这么大了。椭圆的绿色的小叶上长有细细的茸毛，却是平凡。

但是，当这两种完全不同的植物搁放在一起，我真真觉着那小小的碰碰香煞是可爱。也许是因为，它有着可爱的生命吧。

云南干花虽美，但是那是娇艳的死。灵动的花儿再怎么娇，经脱水后成了干花，也再没有了之前的那一份生机。最重要的是，它永远都是美的，完美本身就是一种不完美。它经过处理永远美丽，但是少了花开花谢，也便少了一丝味道，生与死也便没有什么区别。

碰碰香不会开花，但是经过精心照料它长的很快。它那蔓状的茎，在离土壤最近的地方，也是跟土壤一样的颜色，淡褚石色。越往上，它的茎就越发的翠绿，绿得天真，绿得娇嫩，绿得翠色 欲流，自然使人对它怜爱有加。褚石色的茎是好看的，淡绿色的茎也是好看的，褚石色与淡绿色交接的茎更是好看的。茎仿佛有思维似的，总会不失时机地在自己的身体上点缀一些嫩绿色的近乎卵状的肉质叶。那些叶子摸起来有厚革状手感。散发着青春活力的叶子比托起它们的茎还要青翠。现在看来，真是让人感受到生的温暖。

碰碰香是所以叫碰碰香，是因为若是用手触碰它的话，手指上会留下像苹果香一样的香味，令人神清气爽。

若是生的热烈，也自然会馥郁芳香。

若是生的娇艳而没有一丝生机，也是十分冰冷。

写后小记：早上惊讶地发现那盆小小的碰碰香长的不小了，生机勃勃，与在它上方的干花形成了鲜明的对比，于是写了这篇作文。

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