# 实践报告实践心得优质7篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-03-04

*在准备心得体会时，我们应该保持谦虚和开放的态度，以便能够接受他人的意见和建议，准备好心得体会可以让我们更自信地与他人分享自己的经验和见解，下面是职场范文网小编为您分享的实践报告实践心得优质7篇，感谢您的参阅。实践报告实践心得篇1我的大学第一*

在准备心得体会时，我们应该保持谦虚和开放的态度，以便能够接受他人的意见和建议，准备好心得体会可以让我们更自信地与他人分享自己的经验和见解，下面是职场范文网小编为您分享的实践报告实践心得优质7篇，感谢您的参阅。

实践报告实践心得篇1

我的大学第一个暑假眼看马上就要结束了，我也该来说说自己的这个暑假过得怎样。

老实说，这个暑假过得挺颓废的，除了打工的那7天比较充实，其余的时间我都白过的，每天重复着一样的事，起床，吃早餐，上网，煮饭，看电视，洗澡，睡觉。每天机械地重复着这些事，我感到很腻，毫无人生乐趣，所以我有时又想快点开学。放假前，我制定了一系列计划，等着暑假一一来完成，结果大失所望，一个也没有做到。我带回来的英语资料，基本没看多少，更不用说去恶补英语。以前暑假都是靠打工来过日子，也算充实。本来我想，今年暑假过得特别一点，不去打工，好好在家给自己增值一下，多学习一些东西。谁知，我整天顾着上网煲剧，完全忘了自己还要学习的。真的很惭愧，也很失败。我听过不少人说，大学主要靠自己，靠自己主动去学。自从高中毕业后，我发现自己懒了很多，自控能力也很低，我是那种一定要人管着我，我才会认真去学的人。单靠我自己控制自己是完全无效的，只会让自己更加放肆。暑假这么长时间，我浪费了那么多宝贵的学习时间，看来新学期我要补回来，这次可不能光说了，可要有实际行动。

本来我是不想去打工的，后来被朋友拉去陪她一起打工。一开始，我想做20天左右就走人，结果我只做了7天就熬不住了。这个暑假我打的这份工是最辛苦的一份，上班时间长，要熬夜，而且很辛苦。做了7天拿到483块的工资，还算可以，不过这工资里饱含着我的血和汗，是名副其实的血汗钱。每天我的&#39;手都被纸皮割到流血，手上全是伤口，晚上回去全身脏兮兮，满是纸皮屑，当时那段日子真的是苦不堪言。所以我那钱赚得很不容易，很想把那血汗钱收藏起来，可是去逛一次街，我差不多花掉一半工资。我总是有那么多欲望，无穷无尽的欲望。好了，打工的事告一段落。

我读大学已经有一年了，刚入学迷茫是正常的，但到现在我似乎还在迷茫，摸索着我的未来，一个暑假的时间我还没醒悟，我不知道自己的未来该定位在哪里，何去何从?真的很想有个过来人能指点一下我，该怎么做好?不过我还是那句话：没人替我坚强，我就自己坚强;没人给我依靠，我就靠自己。我一定要一直坚强下去，哪怕是虚伪的坚强也好。

大学的第一个暑假在今天就要结束了，我也即将回校。没有太多的奢望，只求过得平凡、充实。在学校，悠闲和忙碌中，我更喜欢忙碌的生活，因为忙碌会使我失去胡思乱想的机会，让我忙碌些吧!

实践报告实践心得篇2

时代在进步，社会在发展，而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们的面前，现代社会所需要的已经不再是单纯的知识型人才。时代赋予人才新的定义：不仅能够驾驭新科技，具有创新意识，更要有将科技应用于实践的能力。但是，再看看我们，只是被禁锢在四角高墙内，捧着\"书中自有黄金屋\"的古训，做着日后事业有成，飞黄腾达的白日梦。我们的传统，我们的教育制度还有我们本身使我们缺乏勇气走出象牙塔，去接受实践的检验和社会竞争的洗礼。在这样一个知识与实践完全脱节的环境里，我们又有什么资本去谈成才、谈竞争、谈事业?时代证明，历史证明，我们的自身状况证明：我们唯有面对社会，才能心平气和地作出一些选择，才能确立自己学习和生活的目标。

于是，今年暑假我挥斥方遒，一腔热血，开始我的暑期社会实践。而这次虽然只有一个月多的简单实践，却让我受益匪浅。

习惯了校园里那种有则学，不学则息的日子，让我都遗忘了这社会真正的需求。忘记这世界的人不只是周围的这样，生活也不只是如此简单，悠闲，只需认真的学好那些课程，就可以有交代，可以满足。社会是一张网，扑朔迷离，需要我们真正的用心去过好。学校成绩上的收获让我所学的\'知识有了施展拳脚的机会，然而，社会实践的经历，却一份不可多得宝贵财富。过去常听人说刚出社会的大学生往往无法适应社会的人际关系，导致在生活和工作找不到自我的平衡点，错失了不少成功的机遇。经过这次实践的经历，让我深刻的认识到，这一点也没错，把握好每一次交际的可能事实上都是在为我们自己积累人生阅历，可以说，没有好的沟通能力，再好的才华也会埋没于沉寂的阴影下，但并不是每一个人都有这样的意识。我自己刚开始实践的时候，自己也不习惯于与人交流，多数时间里都是埋头于自已所需要完成的工作里，十足一个典型的只做事不开口的人。工作中、生活中我们都需要学会主动与人交流，提出疑问，事先熟知一切，而且应该学会如何与周围的同事互帮互助，这样不仅能使自己尽早地进入工作状态，也可以避免我们少走弯路，于情于理都是弊大于利的。此外，对工作的热情，对任务的投入态度，都决定了我们在前辈眼中的被信任程度，实习过程难免有忽略的时候，但这时的我们应该抱有学习的态度主动求教于他人，不放过任何一次学习的可能，因为再细微的工作都存在着它自身的价值!不要羞涩，大胆点去做，对自已自信点。这个世界每个人都是依靠脚行走，没有什么好害怕，做好工作。

作为当代中国的大学生，应该不再只是被动的等待别人告诉你应该做什么，而是应该主动了解自己要做什么，然后全力以赴的去完成。假如暂停休息，多多观察那些资深的人员，多与他们聊天，坦诚面对他们，他们会与你交流他们的工作经验及人生经历，毕竟经验也是人生一笔财富，会让我们明白的，知道的更多。所以在大学期间我觉得多与社会接触，多了解自己所处的环境，多了解你将会面对的种种问题，对以后的发展和继续深造都是非常非常有益处的。

当然，也要摆正勤工助学于学习的关系，切不可因打工而荒废四年的青春，荒废人生宝贵的大学学习时期。正如有名的microsoft公司副总裁李开复教授曾说过的一样：“打工只是学习生活中的一种补充，学习才是最重要的。”

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，也让我们更加清楚我们以后努力的方向，让前方的路再迷茫。现在我已经是准大学三年级的学生了，毕业的步伐步步紧逼，到那时我们总要交出一份喜人的答卷，知道不要辜负父母，要对自已的未来负责，为以后服务社会打下更坚固的基础!

实践报告实践心得篇3

“不登高山，不知天之高也;不临深溪，不知地之厚也。”自古以来，人们就主张把学到的知识运用到实际中，在实践中巩固所学到的知识，从而提高自己。很幸运团县委提供了一个平台，使我们能够真正的做到学以致用，学行结合，很荣幸能在国土局进行学习实践。

本次社会实践的收获：

1.通过本次实习，让我更深一步了解到了办公室的日常工作，同时因为在单位实习，对自己以后的工作环境有了一定的认识和了解。

2.此次实习主要从文件处理、收发文、会议服务等方面进行学习，这让我对秘书工作有了更深一步的认识，有利于为以后相关课程的学习打下基础，同时此次实习过程中，运用到了以往所学习的知识，它使我们学以致用更好地巩固了遗忘所学的知识，是理论和实践相结合在一起。

3.工作就避免不了和人员的接触，这次专业认知实习，有利于我们学习如何和同事和领导相处，为以后的工作提供了相关经验。

4.进入单位学习之后,我感触很多,发现做任何一项工作都不容易,即使是在我们大家眼 里看起来很轻松的办公室工作,依然需要付出很多的努力,现在自己还几乎完全处于无知状 态,这也许就是差距,实现梦想的前提是实践,需要有足够的经验才会在以后的工作中运用 自如。所以我们还要付出更多更多的努力,为了自己今后有一个更好的发展。

5.我认为,通过这次实习,使自己对所学专业的认识更加明确,学习方向与奋斗目标更加 清晰,学习态度更加端正。在日常学习中主要还要靠自己用心去学,不懂的主动问,不要等别人来教你,还有自己诚心一点,人家自然会愿意教的。潜心学习,向同事们学习技能, 掌握方法, 要刻意的去锻炼自己的写作能力, 对于自己不适应的要努力去适应它。

实践报告实践心得篇4

xxxx年x月xx日—x月x日暑假期间，我参加护校工作，在7个周的值班生活中的所见、所闻、所感，使自己对生活有了更深刻的认识，同时也使自己的意志得到了质的升华，以下是自己的实践总结：

（一）一经融入，便要适应

所谓护校工作，就是在假期间充当学校保卫人员的辅助军，与他们一起共同维护校区的各项安全。工作一开始有关领导就对我们提出了严格要求。时值盛夏时期，天气闷热，夜晚蚊子又多，而值夜班时又不能睡觉，这所有的一切都向我们全体护校同学提出了挑战。而既然选择了我们就不会后悔，不管有多艰苦我们都已坚持下来。

回顾这段单调而有意义的护校生活，令自己难以忘却。在刚开始的一周里。正午时分天气酷热，而又要哨岗、巡逻，想想同学们离校回家的兴奋，自己思家的潮水时时涌起。自己只能时刻暗示自己：坚持就是胜利。

暑假期间正值教学楼改造，工作任务相对艰巨，为此我们只能加强巡逻，即使在雨天也不例外。晚上11：00到凌晨7：00是夜班，夜晚蚊子多，屋里的窗子只能关得严严实实，且布满杀虫剂的味道，巡逻时蚊子一拥而上，咬得我们浑身难受，而我们只能坚持，学会适应。

由于平时接触社会少，对各项工作总认为很轻松，而一经实践才知生活的不易。对待各项工作我们既然选择了就要坚持下去，把自己融入其中，去适应新的环境，只有这样我们才能在未来的社会中立于不败之地。

（二）当家才知柴米贵

作为滨医学生，心中自然会有着炽热的爱校情怀。但护校的另一方面也是在勤工助学，缓解自己的经济压力。为此赚钱也是一个目的。在工作中除了赚钱那就是自己养活自己，二者同样重要。为了增加经济收入，在有限的工资内自己只能从生活中节俭，在值班生活中可以说自己完全过着自我独立的生活，这其中的最大感触就是生活的不易。在这其中自己终于明白了父母整日劳作不息、刻意节俭的目的，金钱是来之不易的。世界上没有免费的午餐，面对父母们拼死拼活的辛勤劳作，面对父母亲对我们高额学费的毫不吝惜，我们可以看出他们对我们的期望，为此我们只有刻苦学习才能对得住父母们面朝黄土背朝天的辛勤汗水。

（三）虚幻不是现实

平时自己总是对钟点工充满向往，认为工作轻松一干，便可以得到自己幻想的丰厚报酬。但由于平时学习紧迫，一直也未曾付诸现实。护校期间为了增加自己的业余收入，自己曾在烟台大学商贸区做过几天的钟点工，对于这份工作中的最大感悟，就是社会并非自己想象的那么简单。在做钟点工的那段日子里，自己为了给老板留个好印象而时刻不停的忙碌工作，而自己换来的却是时常的训斥。老板时常用自己的方言对我讲话，由于自己对工作不熟，老板还时常讲些专业化的菜名，对于这些，自己稍反应迟钝，老板不是耐心的解释，而是愤怒斥责。老板是个胖子，生意好时他不会对店员微笑，而生意坏时他时常用自己那双大而并不美丽的眼睛向我们投来愤怒的目光。

曾有一天生意不是很好，到晚上十点多钟那个小厨师也不给我们做饭，烟大的小何同学去崔了好几次他也无动于衷，最终两个人在二楼打了起来，我上去看时只见满地狼籍，我一边收拾一边在安慰那小厨师，并用祈求的语气让他快给我们做饭，而他却坐在一边好像忽视我的存在，我不知道为什么他对我们如此绝情，但那时我真饿得要命。小何去找老板娘，而她只顾得在外面说话。最后我们只得自己就着黄瓜吃了两个馒头。那刻我感觉自己很屈辱，但为了顾全大局我也只能忍气吞声。

在那几天中自己感觉都过的很辛苦，不仅在身体上同时也在心理上，总之自己对他们很失望。这也许就是社会生活的一个写照，我不全盘否定每一个人，但自己对社会有时的确太美好化了。

（四）贫困生——自立中学会坚强

生活中自己时常对经济的不宽裕充满抱怨，而在烟台大学附近做钟点工的一幕却使自己的思想有了彻底改变。小何是烟台大学光电学院的一名学生，曾与我同在餐馆打工，从他的穿着中可以看出他的经济条件比自己更差，在下班吃饭时，小何曾端来两盘剩菜及其热情的让我吃，在家吃剩菜这很平常，而在外面吃别人的剩菜即使很卫生我也拉不下这个面子，看着他吃的那样津津有味，我的心里真不是个滋味，那一刻我想到了很多，泪水浸润了我的双眼，这难道就是我们贫困生的生活写照……也许是生活在改变着一些人。

贫穷不是命，而是上苍的偏爱。正因如此我们学会了独立、学会了坚强。在整个烟台大学商贸区几乎每家餐馆都有打工的同学，为了缓解家庭的经济压力，他们放弃了本应属于自己美丽而愉快的暑假，在闷热的天气下辛勤劳作。我们虽然没有富家子弟的华丽服饰，没有他们在晴朗星空下吃烧烤、喝啤酒、泡酒吧的快乐情怀，但我们却从辛勤的工作中品味到了父母的不易，在独立中学会了坚强。我们才是生活的强者。

通过假期中的社会实践工作，使自己的思想和意志都得到了一个质的飞跃。社会是个大课堂，对于我们涉世不深的大学生来说，我们只有主动的去接触它，了解它，才能更好地去适应它。未来的社会充满激烈的竞争，这向我们广大大学生提出了严峻的挑战。为此我们在紧张的学习之余要多多参加社会实践，多多向社会学习，在学习中发现自己的不足，以而完善自己，提高自己，只有这样我们才能在未来的社会中立于不败之地。

实践报告实践心得篇5

暑假期间，在朋友的帮助下，我找到了一份家教工作。这是我自升学以来找到的第一份兼职工作。得到此份工作时，我的内心既兴奋又感激。兴奋的是，自己得到了一个锻炼自己的能力同时体现自身价值的机会;感激的是，朋友对我的关怀。于是，我的暑假生活又增添了一道绚丽的风景。亲身体验这道风景，可谓获益匪浅。

第一篇可怜天下父母心

我的学生叫马宁。第一次到他家做客，他正在书房里生闷气(因为他不同意请家教)。马叔叔和马阿姨却是热情招待我，并与我在客厅里诚恳地交谈了很久，我由此了解马宁的性格爱好和学习特长，同时也知晓其他情况：马宁有厌学情绪，懒于学习，贪于玩乐。综上所述，他的成绩很不尽如人意。

在交谈中，我可以感受到父母心中那种望子成龙的殷切期望和恨铁不成钢的急切心情。同时也感到自己将要承担责任的分量。

第二篇未经雕琢的顽石

我的学生马宁，又高又瘦的个子，高高的鼻梁上架着一副学士眼镜，稚气未干的娃娃脸上总是挂着一丝难以褪去的疲倦。这是他给我的第一印象。

家教的第一天，我给他讲解期末试卷。他的试卷迹潦草，不论是英文还是汉，由识人，我想他在学习上一定很随意，对自己要求不严格。在讲解过程中，我发现他听讲时很疲倦，不时地打呵欠。我开始意识到：现在的首要任务不是讲课，而是帮助他端正学习态度。

第二天，我给他上了一堂思想教育课，向他阐明了学生的职责和学习的目的，他似懂非懂，时而点头表示同意。此后，我会一边辅导他学习，一边帮助他端正学习态度。他的听课状态慢慢有了改观，我为之而感到欣喜万分。

实践报告实践心得篇6

暑假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸?还是依恋?回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长;另一方面，我们为社会做出了自己的贡献;但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。业余的宝贵有很多人不理解为什么学生要进行假期社会实践活动。在这之前也是不怎么懂得的。但是，经过这次的暑假实践活动，我竟然领悟到了一些我以前所不明白的东西。

首先，假期里，我们的时间相对的充裕了许多。我们被允许做更多的事情。所以这种假期的实践活动就成了我们的选择。因为它既可以帮助我们看到更大的一个世界，又可以让我们度过一段美好的时光。最重要的是，当我们投入地去做一件事的时候，我们会发现一种难以用语言表达的快乐。当我们用自己的能力去实践，去帮助别人时，这种快乐别人是没有办法体会的。

人生中，有许多事情需要我们去做。但是我相信，这种实践是不可缺少的一环。我想起了一句话，人的成就是决定于他怎么利用课余时间。所以，一段有意义的人生。实践一定是最最值得我们来体会的。

实践报告实践心得篇7

这次寒假时间虽然不长，可是我感觉很是充实，在学校的时候我一直都没有得到什么锻炼，其实在社会阅历方面我基本是零，所以我是非常渴望能够有一个好的状态，在工作当中不断的提高自己的能力，这次去到工厂实践也是我做出的一个决定，我一直都认为在工作的时候就应该主动的承担起这份责任，在这件事情上面也应该要有一个好的状态去迎接，在这次寒假期间我也经历了很多，对自己的状态也有了一些了解，这次的社会实践我也有了一些心得。

在寒假开始之后我就已经准备充足了，直接就去到了xx工厂，因为时间不多，毕竟当时也是就要过年了，一开始进入到xx工厂的时候我感觉我真的是经历了很多，这份工作让我感受了很多，过去在学校的时候没有机会，这次是我第一次出来工作，对我而言也算是第一次出来实践，出现了这种情况我也实在是不应该再这么继续下去了，在工作当中我也保持着好的状态，在这个过程当中我也一直都在认真的做好自己的本职工作，作为一名大学生我知道自己的一定要有较强的抗压能力，来到xx工厂的前几天，是非常煎熬的，因为从来都没哟体验过这种工作节奏，可以说自己的社会经历不多，再加上是真的没有吃过什么苦，那种感觉让我非常的不自在，也让我在一开始的时候想过放弃。

经过了一段时间的适应，我也明白了很多道理，我在工作的时候就时刻在准备着，做好细节的工作，保持一个非常端正的工作状态，在不断得积累工作经验，现在我也意识到了这对我是有很大的锻炼跟帮助，一个月下来我是非常充实的，对于这份工作我也是非常的满意，虽然现在已经结束了，可是我相信这对我来讲是一个非常好的事情，对于这件事情我也感觉自己成长了很多，在xx工厂与人相处这也是考验了我在工作当中社交能力，对我在接下来的大学生活当中会有很大意义，一个月工厂工作结束当我拿到属于自己的第一桶金的时候，我当红是非常的激动的，也就是因为这种激动，让我明白了赚钱的不易，在学校的时候其实对这些没有概念，一直都对自己的要求很高，所以这次的工厂工作也是这样，我成长了太多了，我也一定会在接下来的学习中继续努力，做一名优秀的大学生。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com