

# 2023年暑期实践个人心得体会100字(9篇)

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/bc387db9d1c70a38d2ce9381435e458c.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

### 暑期实践个人心得体会100字篇一

我们小组深入调查了几所高三学生心仪的大学。高中的校园中弥漫着一种浓郁的书香气息，每个学生都十分的忙碌充实。再次进入高中校园，不禁让我想起了自己的高中时期。在我高中时，亦是十分刻苦努力的，毕竟高中生们每天不是看书就是做题，也没有什么人会跟你闲聊。所以我的高中时期，成绩自然是不错的。但是到了大学之后，我忘记了学习知识的重要性，每天不是看小说就是看视频，再也没有好好学过习，因此，我变成了最差的学生。但是这一切依然没有引起我的注意，我每天还是照玩不误。我早已忘记了高中时的目标，忘记了学习知识这个初衷。如今，看到这些高中生就好像看到了两年前的我一样，努力学习，备战高考。在这里，我想祝他们马到成功，心想事成。

这次社会实践之后，我才恍然明白，学生的职责到底是什么。回想过去两年，我每天都花上好几个小时看课外书，写摘抄，看视频，这本身无可厚非，但是，我疏于对专业课的学习，就连上课都在看小说，这就十分的不应该了。我经常熬夜，有时为了看完一本书整整一星期每天只睡两小时，有时甚至不睡觉，这样白天就会头疼，就会听不进课程。我还经常为了看视频不出去买饭，就那么饿着，要么就吃点零食。过去两年，我没有参加任何社团和组织，连身体也被搞得越来越不好，专业学习亦是一团糟。如今重回高三，我想起了我原本的初衷，我真的十分对不起父母老师，我更加对不起的人是我自己。

如今还有两年时间，我要开始为以后的考研做准备，弥补前两年落下的专业课，学习本学期的专业课，从今年开始，我要努力学习，改变自己，为自己拼搏一次，努力一回。我要积极备战考研，要明白，自己的未来始终掌握在自己手里。

社会实践作为我国高等教育的一个重要组成部分，在我国高等教育中发挥着不可替代的重要作用。同时，社会实践作为学生参与社会生活的一个主要途径，对社会主义物质文明建设和精神文明建设也可起到一定的积极作用。社会实践正是我们大学生接触社会、了解社会、推进素质教育进程的有效途径。同时，也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务于社会、回报社会的一种良好形式。

尽管这次活动时间很短，但是它培养了我许多的能力，我从中锻炼了自己，也学到了很多课本上没有的东西。总之，对于这次活动的结果，我十分满意。

### 暑期实践个人心得体会100字篇二

古往今来凡成大事者，无不经过社会实践的历练和艰苦环境的考验。这次暑期“三下乡”社会实践活动给了我接受历练和考验的机会。“理论是灰色的，生活之树常青”，将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值。实践过程能锻炼人的品质，彰显人的意志，让我们切切实实地“受教育、长才干、做贡献”。

这次“三下乡”社会实践活动开拓了我的视野，增强了我对社会的责任感，同时让我对自己的理想和艰苦工作的客观现实有了清楚的认识，这样可贵的机会和难忘的经历也让我有了很多收获和感触。

从活动前期的成员选拔培训，到付诸实施，再到完成总结，整个过程让人经历了一次蜕变。前期的准备工作是紧张的，中期的开展工作则是井然有序的。作为成功中标的团中央重点团队，我们不仅要结合城口县的具体情况，以旅游资源调研规划和交通调研规划为重点，还要开展党史宣传、唱读讲传、关爱留守儿童、教育帮扶、科技支农等系列活动。在感到有压力的同时也让人充满了期待。我们秉承着“向实践学习，向人们学习”的态度，做好了充分的心理准备和前期的讨论搜集信息等工作，为顺利实施方案，完成此次调研任务打下了基础。

在去往城口县的路上，要经历七个半小时左右的车程。纵然疲惫，但是一路有山水相伴，让人赏心悦目，感觉更亲近自然。当车驶进大山深处的时候，成片的青山绿树风景画般印入眼帘。这里是自然的“心灵牧场”“养生天堂”，原生态的气息一下子吸引了很多人驻足和流连。“山路元无雨，空翠湿人衣”，七月的季节异常炎热烦闷，但是车越往深处走，越是可以耳闻溪涧瀑布，眼触青山翠柏，人仿佛都快被这片绿色打湿，心里一阵沁凉。远处的高山重叠，峡谷起伏，车在狭窄的小路上行驶，在车里仰望着外面的风景。也许“山之妙在峰回路转，水之妙在风起波生”，置身山水之间，才觉得自己对大自然有着与生俱来的向往和敬畏。只愿青山安详寂静，绿水长流不息。城市的繁杂和慌乱一扫而空，大好河山多秀丽，此山此水让人看了更加心胸开阔，若谷虚怀。还未到达城口，旅游资源开发的环境优势已经隐约可见，这让我一开始就对城口旅游资源调研规划充满了兴趣和信心。

调研活动的行程经过了带队老师们的深思熟虑和周密安排，在城口县委县政府的支持和帮助下，每天的日程紧凑，虽然只有十天却都过得充实，可以说是累并快乐着。在协助老师们处事的过程中，我受益良多。自己不仅得到了很多锻炼的机会，也深刻体会到踏实做事的同时要注重细节，勇于创新的同时也要懂得虚心求教的道理。我是怀揣着一份激情和一份热忱来的，目的是想让自己通过实践成长起来，不断磨砺和锤炼意志，为将来发展打基础做铺垫。调研过程中专业指导老师们经验丰富、具备很多专业知识，他们有针对性的指示和引导，给了我们提供了很大的帮助。尤其是他们与大家同甘共苦的工作精神令我们敬佩和尊重，潜移默化中，起到了很大的勉励和促进作用。老师的批评和指正是值得我们珍视的财富，要虚心接受，及时改正才能对自己有所帮助。而且，我认识到在交流中要敢于提出自己的想法和意见，给自己一份勇气和自信，你会做得更好。不敢尝试的人，永远也走不出自己的圈子。

### 暑期实践个人心得体会100字篇三

在七月八日至七月十一日这短短的四天内，我们在桐庐新合乡小学与那里的孩子们一起学习，一

起成长，经历了一段美好的时光。

七月七日，早晨九点，阳光正好，我们踏上了前往桐庐新合乡小学的路途。

在第一天，我们给孩子们带去了故事课，课上，孩子们在聆听他人的故事之后，畅所欲言，积极分享。接下去便是地理课，我们一起探索了宇宙的秘密。最后是安全教育的课程，毕竟安全是每个人都应该关注的。

在第二天，我们带去了关于台风，关于酸雨的知识，还有共同动手的纸上公益以及环保酵素。希望孩子们能以饱满的热情去拥抱这个世界，善待自然，爱护环境。

在第三天，我们介绍了杭州的人文历史和桐庐历史。并分享了感恩的故事。感恩父母，感恩自然。

最后一天，我们与孩子们合作出演了一场精彩的文艺汇演，将这些天内所学到的，所感悟的，用表演的形式表达。

本次活动，我们关注留守儿童的健康发展，开展丰富的实践活动，为他们送去关怀和祝福，在寓教于乐中传达正确的价值观和丰富的知识，我们在此同时研究留守儿童形成的复杂性，由点及面，呼吁全社会的人们都关注留守儿童的健康成长。xxxx，关爱童年。

#### 暑期实践个人心得体会100字篇四

时代在进步，社会也在发展，而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们面前，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是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，才能心平气和地做出一些选择，才能确立自己学习和生活的目标。所以今年的暑假，为了响应学校的号召，更为了锻炼自己，提高自己的社会实践能力，为将来的就业打下基础，我找到一家化工厂并在其中找到了一份兼职。

在整个暑期社会实践活动开始之前，我们首先参观工厂的整体布局和了解化工厂的工作流程，熟悉我们的工作环境。在整个参观过程中，我们了解到这个化工厂坚持可持续发展的理念，以人为本，始终坚持环境与利益并重，绝不以牺牲环境为前提来获得短暂的效益使我感触颇深。在我看来，作为一个化工厂，一不小心就可能酿成污染环境的惨剧，所以一个化工厂的重心必定放在如何尽可能地减少对环境的污染，并在此前提下获得最大的利益；同时以人为本的理念使每一个员工都能在这个大家庭中感受到家庭的温暖，并且为他付出自己的一切。所以我对这个工厂非常的满意，也非常的敬佩。

由于我还是大一的学生，并没有开始学习专业的知识，所以我的工作也是比较简单轻松的。一开始，我的工作就是简单地收拾工作，等到一切都收拾好，我就可以在一旁熟悉别的工作人员的工作，并注意一些小细节，防止以后犯错误。过了几天，等我熟悉了大致的工作任务和流程后，我便开始了一些稍有技术含量的工作。在这里我渐渐的明白我的任务，并且可以一个人进行了。虽然技术含量并不高，但我仍然很高兴，毕竟是我的第一份工作。在接下来的十几天里，我过的还

算顺利。虽然工作期间的天气并不理想，温度超高，但我的工作时间较短，休息的时间比较合理，所以我都坚持了下来。我明白每个人的工作都会经历一个过程，一个从煎熬到享受的过程。虽然工作的时间较短，但我仍然体会到了其中的酸甜苦辣。对我来说，整个过程都弥足珍贵。

在工作过程中，我深切地体会到这个大家庭中人与人之间的互助互爱，由于一开始接触化工类型的实践工作，我有许多的专业知识并不懂，所以工作过程中难免出现一些失误，但大家都没有嘲笑的意思，而是耐心的教导我，让我在最短的时间内掌握基本的工作流程，以及一些突发状况的应对办法，使我用最短的时间融入新工作之中；在工作过程中，我同样被那些工作人员深深折服，他们虽然是一些最普通的职工，但他们都在用自己辛勤的双手，严谨的工作态度为自己的工厂贡献自己的力量，无论是在哪一个问题上，他们都经过反复的论证，多次的实践得到最后的结果，这也使我学会了一个道理：无论我们的工作岗位是多么普通，我们都没有理由懈怠、自暴自弃，既然我们选择了他，就必须努力的走下去，负责任的走下去；在工作过程中，我更多看到的就是赏罚分明，每个人都会犯下一些小错误，有的人会不以为意，但是我们却忽略了小事的重要性，千里之堤毁于蚁穴，正是一点的小错最后酿成了大错，所以每一个小错误都会受到相应的惩罚，同时每一件对工作有利的小事都会得到相应的奖励。

这次的社会实践我学到了很多，首先，在社会上我们要学会沟通，如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前没有工作的机会，是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。人与人之间合力去做某事，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、虚心的接受。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谁也不是生来就会，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。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须多看、多问、多想才能更好地理解工作，把它做好。

这次的实践工作让我有了很深刻的感触，这不仅是一次实践，更是一次不错的人生经历，同时也是一生宝贵的财富。在今后我还要参加更多的社会实践，做更多的兼职工作，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。

## 暑期实践个人心得体会100字篇五

带着紧张和期盼的心情终于迎来了三下乡，像夏日雷雨般的，三下乡晃的一下就过去了，这次让我们学到了很多知识。

这次“三下乡”社会实践活动我们进行了为期两个礼拜的支教。在与这些学生们进行课程教授和汇报演出节目排练等活动的过程中，我深切地感受到了“教学相长”这四个字的内涵。我们作为老师，教会了他们许多有用的知识技能，教会他们一些做人的道理，教给他们一些处理事务和人际关系的方式，这是我们教给他们的东西。同时，我在教授的过程中，自己的表达沟通能力也有了提高，我也从他们纯真的眼神和言语中发掘了无限的快乐，捕捉到了最朴实最真挚的感情，明白了许多人生哲思。通过十几天的相处，我和这些学生们也建立了深厚的感情，成为了无话不谈的朋友，我会在他们以后的路上尽可能地帮助他们，他们也是我这个夏天最好的收获！

我在此项活动中体验了做老师的快乐与不容易，丰富了自己的阅历，让自己在处理事情上变得更加有耐性，学会了与人真诚沟通的重要性。

我们团队在此次“三下乡”社会实践中还有一项内容就是社会调研，我们在调研过程中走访了当地各行各业、各个年龄层的人们，了解了当地对当地旅游业发展的认识和看法；我们实地走访了当地的几个旅游景点，对当地旅游业发展的过去和前景有了更加全面的认识；我们还翻阅了当地政府提供的资料，了解了当地旅游业收入对当地经济的贡献。

我亲身经历了这些调研活动，接触了各种各样的人，锻炼了我的待人接物的能力，提高了我思考分析问题的能力；在调研后，我学会了怎么去分析和判断事物的发展和走向；在与同伴合作进行调研的时候，我更加明白了团队合作的重要性，也提高了自己进行团队合作的能力；调研过程中，我们东奔西跑，领略到了小漠镇独特的自然、人文风光，对我来说这是一次难忘的经历。

这次下乡，我们住在海边小镇小漠镇，这里比较偏远，当地人主要以渔业与养殖业为生，我们的下乡服务队在这十几天里面也经历了一次身在异乡，自给自足的生活。我们每天自己买菜做饭，自己想办法节省资金维持下乡的计划，搞好一切后勤工作。我们在这短短的十几天里面好好体验了一次独立的乡村生活。

我在这段时间，感受到了做后勤的辛苦，明白了生活的艰辛，体味到别样的生活方式。我锻炼了自己的厨艺，提高了自己持家的能力，学会了如何去协调团队的生活起居。我在这里感受到了我们团队其乐融融的氛围，感受到家的温暖。队友之间互相的关心照顾，也使得我们的友谊越来越深厚，增强了我们的凝聚力与荣誉感！

这个夏天，我收获了很多，这次“三下乡”活动将会是我人生当中一次永远难忘的回忆！

### 暑期实践个人心得体会100字篇六

人必须有所经历才能有所成长，暑期社会实践个人心得。我对能有机会参加这次暑期实践活动感到十分的开心！在此次实践中我们见到了社会中最真实中的一面，实践生活中每一天遇到过的情况还在我的脑海中盘旋它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。

针对本次课题“国家就业创业扶持政策背景下高校毕业生小微企业情况调查研究”我们石家庄经济学院河北调研小分队首先对小微企业、孵化器、政府部门进行了走访，实事求是了解情况。在这个过程中我们遇到了许多不曾预料的难题。酷暑、路远颠簸等，最重要的是我们也会遇到事先联系好要走访的小微企业突然不接我们的电话，突然之间失去联系，诸如此类数不胜数。不过我们对此并不在意，不经历风雨怎能见到彩虹！

通过对孵化器负责人及小微企业创始人的访谈，我们了解到公司对人才的招手并不仅仅看一个人的学历高低，对于小微企业来说，尤其是科技型项目的企业更要求职员技术的高低而不是学历。小微企业的职员贵精不在多，通常只有二三十人的样子，一个人当多个人来使用，甚至有时专业是不对口的，但是如果你有一门精湛的技术，最起码是能够保障自己的生活的，由此看出我们在大学的生活中比起努力学习理论知识，我们更应该注重具体实践操作，将学到的知识落实的生活中的每一处，心得体会《暑期社会实践个人心得》。

除此之外，像智能化机器人这种科技化程度较高的小微企业就对学历，专业要求很高。

并且我们发现，国家虽然对于小微企业有许多的扶持政策，但并不意味着每一个小微企业都对这些政策了解的十分透彻。虽然说国家的这些扶持政策对小微企业的发展起到了极大的推动作用，

一定意义上为小微企业解决了发展中的许多问题。比如说为企业提供项目孵化的物理空间，减税，免租等便利条件，但是由于在资金申请情况，手续及后续事项比较复杂，企业更愿意朝着自己选定的方向，按部就班的走下去，并不是很关心国家政策的扶持方向。

从创业方面讲，大学生要想创业，一定要有好的项目，何谓好的项目，即要有研究价值，并且国家有专门政策扶持，竞争对手又少，那么毫无疑问的，创业者就会占有绝对优势。

在我看来创业是一件顶顶困难的事。有时候人们只看到了创业成功的人在人前的风光无限，却未曾想到他们人后经历了多少失败与痛苦，他们不仅需要顶着创业资金困难等压力，还要面对最亲近的人的不理解与千方百计的阻拦。创业是极具挑战性的社会活动，是对创业者自身智慧、能力、气魄、胆识的全方位考验。大学生要想获得创业者的成功，必须具备基本的创业素质。如创业意识、创业心理品质、创业精神、竞争意识、创业能力等。

既然选择了远方，便只顾风雨兼程。既然选择了创业，就不能半途而废，将热情进行到底，脚踏实地，想着梦想前进。

就就业而言，现下有种普遍现象，拿石家庄来说，由于距离北京较近，小微企业面临着严峻的人才缺失问题，。对于大多数人来说，他们宁愿去大公司做个小职员也不愿意选择在小企业中做高管，尽管有的时候小微企业给出的工资等条件比大企业更诱人，晋升空间更大。这其中的问题真的值得我们深思。

我们采访的许多小微企业创业者给出他们自己了对高校毕业生的建议“如果你想要创业，那么我建议先就业后创业，只有经过社会的打磨，你们的性子才会愈加沉稳，做起事来也事半功倍”，像国家新发布的政策，允许大学生休学创业，学校给保留学籍一段时间，在规定期限回来能够继续读书这样是极好的，去社会上学习后再回到学校会让人们更加明确自己的目标并为之奋斗。

这次实践活动让我学到了许多学校里学不到的知识，并且学会了与不同的人打交道的技巧，一个人可以没有渊博的知识，但是不能没有社会交际的经验与能力，这也是我此次实践活动最深的体会！如果以后有这样的活动，我坚信我还会义无反顾的参加，即便我比别人少了许多的假期，也不曾后悔过。

## 暑期实践个人心得体会100字篇七

送文艺下乡是积极宣讲科学发展观，促进基层农村文化建设，满足农民群众文化需求的有效途径和有力手段，也是我校历年来“三下乡”活动的优势项目和重要内容。

为了这次的汇演，我们几个主要负责人成立文艺下乡活动筹备组，对节目进行制作、加工、彩排、筛选等工作，严把节目质量关，力争通过歌唱、相声、小品、朗诵等基层人民群众喜闻乐见的、展现新时期文化风采的、宣传科学发展观念的、突出学校文艺优势的艺术形式，展现应科学风采，并在活动中号召同学们学习基层人民群众艰苦创业、脚踏实地的工作作风和勤劳质朴、乐观向上的生活态度，引导同学们关注新农村生活，增强同学们服务基层的意识，为社会主义新农村建设提供精神动力和人才保障。

晚会筹备的时候，白天我们走在下梅村，村里贴着村委员会对我们将在那里举办文艺汇演的红纸告示，我们也热情的邀请河畔边的村民们互相转告来观看，这份我们送给山城的特别的礼物。

凑巧的是，我们在走访村民的过程中还遇到了来此旅游写生的，来自我们福建师范大学的美术学院的校友。热情的学长说，晚上一定带上整个队伍来给我们捧场。我突然想起一首耳熟能详的童谣《歌声与微笑》，我想我们此次用心的爱心汇演最想要的就是让在场的人“请把我的歌，带回你的家，请把你的微笑留下……”

夜晚的下梅村丛林深处，兜兜神奇，在疏影横斜中绽放几颗星星。红色的灯笼，朦胧的灯影映照着古桥，本是平静的河畔在饭后陆陆续续有了波澜，熙熙攘攘慢慢拥挤起来的人群，摇着扇子的爷爷奶奶，调皮天真的孩子们，热情豪迈的大叔大婶……那吆喝声，那呼喊声，对这个村落的瞬间印象是七月里的一迭画卷，听到它在麦兜儿里的隐约耳语，是与星光的对话，述说着那飞扬的童话。林间听海，情定日落桥告诉我们星月童话花事末了，风来的时候，沐风，柠檬香草，寄语天蓝。这是我作为晚会主持人站在这特殊搭建的舞台上，等待晚会开始前的感觉。

在一场预热的开场舞后，带着悸动的心情，作为主持人的我邀请了下梅村委员会的纪委委员李聪明以及我们应科院的余书记上台为我们此次武夷之行文艺汇演致辞，在汇演中，我们的同学们献上了精心准备的诗歌朗诵《我的祖国》、红歌联唱《映山红》《红旗飘飘》以及舞蹈表演《我和我的祖国》等丰富多彩的文艺节目。精彩的演出赢得了在场村民的阵阵掌声。特别是舞蹈队的姑娘们更是得到了孩子们的追捧。

让我印象深刻的是上台为我们唱山歌的老人，早晨他就找到我让我给他安排一个节目，那种热心与对我们的支持让我动容。于是我在计划之外，安排我们的志愿者接待我们这位可爱又有才华的老爷爷，顺利融入到我们的汇演节目中来。虽然他的山歌我们不能完全听懂，但是那份爱心的传递跟我们是一样。

汇演在相亲相爱一家人的大合唱中落下帷幕，当我宣布晚会结束的时候，还在心潮澎湃中，看着村民渐行渐远的身影，我的眼角瞥见了孩子们的不舍。特别是那几个我们一有活动，就跑来的小女孩们，在我候场的时候，围着我问姐姐你是做什么的，穿得这么漂亮，然后叽叽喳喳议论开来的孩子们。忘不了，大人们逗她们说以后要不要跟这个姐姐学主持呀？还要唱歌，跳舞？她们那害羞的不好意思了一会，跟我拉钩的样子，我不知道姓名的孩子们……

这些不舍和感动都留在了xx年的夏日，留在了我这份难舍难分的暑期实践之旅。

### 暑期实践个人心得体会100字篇八

xxxx年xx月，我在酷热中迎来了作为大学生的第二个暑假，也满怀激情地报名参加了学院的暑期社会实践活动。作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，在注重素质教育的今天，社会实践一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。暑期社会实践活动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。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时实践也是大学生学习知识，锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。所以为了同一个目标，同一种信念，我们加入了暑期社会实践活动。

我们此次暑期实践的主题是了解新农村建设给人民生活带来的影响，为了全面了解，我们必须从多方面了解，如医疗方面，环境卫生方面，养老保险方面等。虽然此次实践只有短短几天时间，但我真的中学到了很多东西。因为天气的闷热，我们为了能尽快结束，尽量缩短时间，所以我们每天都有很多任务要完成，每天都过得很快充实。虽然很热很累，可是我们的热情却丝毫未减，觉得每天都是快乐的，说实话那段日子真是叫人怀念。

此次实践我深深感受到一个人在自己工作岗位上的那份热情的重要。此次实践要不是同学们秉承着对实践的热情，我想实践活动也不会坚持到最后。我也渐渐明白：任何一个岗位，我们必须以饱满的热情，付出加倍的努力，凭着对工作的执着、坚定的信念才能走向完美的事业之路。

在实践的这段时间中，我们互相帮助互相关心，像一个融洽的大家庭。毕竟每个人的起居习惯会有所不同，但我们都将包容体谅对方。所以这段时间里，充满的是欢声笑语。出门靠朋友真的是一点都没有错，我明白了人的一生中不能没有朋友，友谊的珍贵。

实践中顶着酷暑，我们走访了很多地方。第一天由于是星期天，我们碰了很多壁。因为像银行，医院等机构，他们的领导双休日都是休息的。但后来几天很顺利，我们做调查，做问卷，做采访，忙得是不可开交。每天晚上都是拖着疲惫的身体回到住所，但我们没有一个人觉得苦觉得累。在这种忙碌中，我们在渐渐变得成熟，而我们的能力也从中得到了锻炼。

在竞争如此激烈的今天，对于我们这些牛犊的学生们，独立的培养和社会的洗礼是多么的重要。在这个更新速度超快的今天，如何适应社会也是我们将要面临的困难。对于现在的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。原本以为学会一些基础知识就够了，可到了实习的时候才知道原来自己要学习的东西还很多，以后自己要走的路还很长，不能只安于现状，一定要奋勇向前。

### 暑期实践个人心得体会100字篇九

暑期这1个多月里，我主要负责的工作内容是办公室文员。在这个过程里，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司文员工作中的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。为以后正常工作的展开奠定了坚实的基础，从个人发展方面说，对我影响最大的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，这些都是我在校学习中不曾接触过的方面。

暑假实践是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。由于我所工作的地方是一家私企，所以我刚开始的工作并不忙，没有感觉到很累。只是每天都要守在电话和电脑旁边，接电话，在电脑上记每天的销售，制作一些简单的报表“很耗时间，第一天就因为坐了一天腰酸背痛的。但是过了几天就稍有点习惯了，每天向我同一个办公室的阿姨学习一些办公知识。刚步入工作岗位，才发现自己有很多都不懂的。现在在办公室，有闲的时候就会看一些工厂货物的名称。我现在上班近1个月了，在这短短一个月中，曾有几次想过干完一个月不干了。也许我是刚开始工作，有时受不了同事和厂长给的“气”，自己心里很不舒服，就想辞职再重新换个工作得了。但静下心来仔细想想，再换个工作也是的，在别人手底下工作不都是这样么？刚开始。就应该踏踏实实的干好自己的工作，毕竟又没有工作经验，现在有机会了就要从各方面锻炼自己。不然，以后干什么都会干不好的。我现在的工作，相比其他人来说待遇挺不错的了，也不是和其他人比，工作也不是很难，很容易进入工作，关键是学习对人怎么说话、态度及其处事。由于经验少，我现在这方面还有欠缺。现在才明白，在校做一名学生，是多么的好啊！早晚要工作，早晚要步入社会，早晚要面对这些避免不了的事。所以，现在我很珍惜学习的机会，多学一点总比没有学的好，花同样的时间，还不如多学，对以后择业会有很大的帮助。

人生难免会遇到挫折，没有经历过失败的人生不是完整的人生。针对文员这个职位的特点，具体到挫折时，不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，

经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。复印、接电话、做销售表等文员工作我都基本熟练。文员管理的准确性是指正确体现政策，正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文字能达意。它在一定程度上保证领导工作的准备性。文秘管理的准确性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说每天都要记一些销售，顾客打来电话需要的货物，记下这些东西时，用词要准确，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。在工作的这一个月中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。也许是实践日子短和我并非文员专业的关系，对文员有些工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。但时通过实践，加深了我对文员基本知识的理解，丰富了我的实际管理知识，使我对日常文员管理工作有了一定的感性和理性认识。认识到要做好日常企业文员管理工作，既要注重管理理论知识的学习，更重要的是要把实践与理论两者紧密相结合。

在这一过程中，我认真的观察和认真的学习，初步了解了办公室文员工作中的具体业务知识，拓展了所学的专业知识，为以后正常工作的展开奠定了坚实的基础，从个人发展方面说，对我影响最大的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用。

通过这一个多月里，我深感自己的不足，我会在以后的工作学习中更加努力，取长补短，需心求教。相信自己会在以后的工作中更加得心应手，表现更加出色！做出更大贡献。

更多 范文 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发