# 参加实践活动心得体会8篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-03-05

*我们写心得体会的目的是为了提高自己的写作能力和思想认知，当我们积累了新的感受时，写心得体会是一个不错的选择，职场范文网小编今天就为您带来了参加实践活动心得体会8篇，相信一定会对你有所帮助。参加实践活动心得体会篇1实践，就是把所学的理论知识，*

我们写心得体会的目的是为了提高自己的写作能力和思想认知，当我们积累了新的感受时，写心得体会是一个不错的选择，职场范文网小编今天就为您带来了参加实践活动心得体会8篇，相信一定会对你有所帮助。

参加实践活动心得体会篇1

实践，就是把所学的理论知识，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，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.而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，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，也有了更多的挑战，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.

做饭，虽说用不到什么理论知识，但它确确实实是一种实践，一种社会实践。因为这是一个合格的中华人民共和国公民步入社会所必须掌握的技能。

虽然实践的这几天并不能算得上是酷暑，可以说是比较幸运，可以在屋子里工作，但屋内烘热的空气有时还是会把自己弄得喘不过起来，一活动起来很快便会汗流浃背的，一会衣服就湿透了，才干了一天，就已经腰酸背痛，甚至有第二天不想干的想法。但我很快发现自己的想法是不正确的，虽然累，但我始终都牢记着这次实践的目的，再累也应该坚持。因为我知道这就是考验，只有在这种环境中才能看出一个人的毅力水平。想到这些我就会觉得自己浑身又充满了力量，在接下来的几天中那种想放弃的想法就很少出现了，当时就觉得充满精力充满奋斗精神能够坚持才是一个中学生应该具有的素质。在这短短的几天中我碰过壁，流过汗，但我却成长了.

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，我们更多的了解了社会，我们的这些体验不仅为我们的现在提供了可供借鉴的知识，更为我们在将来激烈的竞争中赢得一席之地打下了基础。希望以后还会有这样的机会，让我在实践中得到锻炼。七天，对于人生而言或许并不算太长的时间，但在这七天中我却得到了人生最宝贵的经验，这几天将使我人生中最宝贵的回忆。这些天来，虽然付出了很多汗水，也感觉很累，但从这次实践中我的意志力得到磨练。我慢慢的开始明白为什么大家都希望我们能更多的参加社会实践，我们也真忠告受到科学技术是第一生产力的真正涵义。

参加实践活动心得体会篇2

假期到来，为了充分的利用假期并在提升个人的综合素质。我利用在校期间就积极的开始准备，并与20xx年x月x日的寒假期间来到了xx工厂作为一名的临时员工进行了社会的活动体会。

如今，回顾这次的社会实践，不得不说，这比我想象的更加困难，也更加辛苦。但相对的，为我带来成长和经验也同样更加丰富！作为一名学生，学校中的规矩和知识显然并不完全适用于社会，而这次的经历却刚好补足了我所欠缺的那一部分。现对这次的活动心得记录如下：

一、来到社会的体会

作为一个常年在学校范围内学习和生活的学生来说，社会的环境对我而言真的非常复杂，非常广阔。在工作中，我遇到了严厉的领导、热情的同事，还有一些，和我一样是利用假期进行社会实践的学生。当然，还有很多人，来来往往，在生活中、工作中，包括我在内，我们一同组成了这个复杂的社会。

但好在，就这次的的社会实践而言，我遇上的都是一些非常善良且的热情的人。领导虽然严厉，但却总是会耐心的教导我工作方面的事情。同事非常热情，不仅给我在工作中很多的指点，还帮助了我在生活上许多的忙。而同样是参加社会实践的同学，看着他们积极努力的在工作上的表现，也同样为我树立了优秀的榜样。让我能有更加明确的目标，积极的向着自己的方向前进！

二、工作的心得感受

来到假期的工作岗位，虽然负责的都是一些简单的任务，但却一点也不轻松！还记得一次的工作中，我负责对一个零件的筛选，虽然听说过会有几率出现问题，但我看来看去都是一样的。因此，不自觉的就放松了警惕。结果，才第二天的晨会上，领导就对此问题进行了严格的批评！尽管因为是新人而原谅了我，但这次的经历却给我留下了非常深刻的印象！简单的工作尚且有这样严格的要求，如果今后我从事更复杂的岗位，不知道还会怎样的严苛。为此，我也积极改进了自己的态度，以更加严格、严谨的心态来面对自己的工作，让自己的责任感得到了极大的提升。

如今，在虽然工作已经结束，但这样的思想却已经深深的留在了我的心中，今后我一定会将自己的学习和未来的工作完成的更好！

参加实践活动心得体会篇3

回顾此次的寒假，虽然是优先散漫的假期时间，但作为一名大学生，我却忍不住想要在这难得的机会中发挥自己大学生的身份便利更多的去探索社会的体验！为了能更好的体会作为大学生的的生活经历，我在这次的寒假中通过学长的推荐，利用春节前的假期时间，在xxx超市进行了短暂的社会工作经历。

虽说是短暂的的锻炼，但这次的经历对于第一次踏上社会生活的我而言已经是非常充分的一次体会的了！并且通过这次的经历，我个人在各个方面也得到了充分的锻炼和成长！此次的社会实践心得如下：

在这次的实践体会中，让我印象深刻的有这么几个方面：环境、团体、责任以及生活。虽说仅仅还是在社会一角的xx超市中兼职临时工，但仅仅是这样的一点接触都能让我感受到社会和校园的不同，可见想要真正的踏入社会我们还要经过多少的学习和锻炼！

先来说说我从社会环境中的体会，作为一名大学生，虽说生活在被称谓“小社会”的大学校园中，但当我走出了校门才真正的体会到自己过去所待的学校不过是一座象牙塔。在学校里有太多为了学习被简化的事情，就算学习中犯下错误，也能很轻松的得到改正的机会。

但社会不同，在社会经历的这段时间里，我认识到了这里的严谨，并也应为自己的错误被领导批评过，这里的一切都有自己的规定得到，而且比起校园严格了很多。

但相反的，在这个大环境中也给了我们充分发挥自身能力和展望的舞台！虽然不容易，但这里真的很精彩。

此外，在这次的社会实践中，我通过在超市中的实践，在工作中体会到了团队的协作和默契，感受到了对于工作的责任！虽然在体会这些的时候我也经常会因为自身的不足被领导批评教育，但在期间我也受到了很多的教导和鼓励！这帮助我更好的适应了工作，也更深刻的体会到了社会实践。

另外，除了工作中的体会，在外的生活也给我带来了许多的成长和进步。如今的我不仅能在生活中照顾自己，还学会了许多独立的生活技巧！

这次的社会实践中我收获了许多的经验和体会，虽说对我现在专业的学习并没有直接的帮助，但我相信我在今后的成长上一定会有更大的进步！

参加实践活动心得体会篇4

我认为社会实践是一件很具意义的事情，在实习中能够学到书本上没有的知识，增加社会实践能力。

刚上大学，对大学充满了希望，但经过一个学期之后才发现大学其实靠的是自己的自觉，你可以整天睡觉，浑浑噩噩的过，到期末时在挣扎一下：你也可以在学习上，班级里，部门中充充实实地过，平时就一点一滴地积累知识，到期末也能轻松地考个好成绩，这的一切关键取决于你。现在一个月的暑假来了，记得高中的时候都是在家里帮忙干农活。

不过也就两三天比较忙，其他时间都在家里无所事事，想要出去打工，父母不放心也就没去，不过现在已经二十几岁了，况且也是个大学生了，倘若还如此柔弱，如此不了解社会，以后怎么能步入社会呢？所以今年的暑假我要出去做几天的兼职，我要让今年的暑假过得有意义一些，让它成为我生命中值得回忆的一个暑假。

走进了大学，待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。所以今年暑假的兼职也能人啊个我积累一些经验，我想就这样一点一点地积累，总有一天我也会变得强大的。

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，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动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。暑假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，我们加入了暑假社会实践活动。在暑假时，我去兼职了彩电临时促销员。

其实这是我上学期在学校经过面试，而且考核通过的兼职工作，而且是第二次到大型电器卖场帮促销员帮忙卖电视，经过上一次元旦时两天的经历，这一次已经不会那么不知所措了，面对各色各样的人群，面对不同心理的顾客，我要根据顾客看电视时的眼神、态度，来向他们介绍不同功能的彩电，这是一个锻炼。

之所以会选择兼职彩电临促，是因为它能更全面的锻炼和提升自己的各方面的能力，不仅在胆量上，而且在与人沟通交流上，都可以得到很大的锻炼。对于下一个顾客，都是一个未知数，猜测不到，只能到他现在你面前的时候，你才能采取行动来应对，这样可以锻炼自己处理临时事情的能力，而且还提前感受到上司这个概念，在正促面前，真的有点害怕，其实也不太明白自己怕什么。

在兼职的这几天，每天都早起晚归的，早上七点就得离开温暖的被窝，洗漱和吃完早餐之后还要坐一小时的公交才能到达电视卖场，整天都要站着，知道晚上六点才能下班，尽管感觉很累，但也累得充实。

在兼职的时候遇到很多意想不到的事情。有时遇到比较痞的顾客，跟你开玩笑说“哦，电视啊，我家已经好几台了”，更有甚者说“我就不买这个品牌的电视”，第一次遇到这种情况跟生气，不过渐渐的就适应了，顾客是上帝！而且还提前领会到上司这个词，在正促面前，感觉怕怕的，也不知道自己干嘛害怕，应该是怕自己做不好吧。

不过有过这次经历，最起码以后会比较从容一些，当顾客来到卖场后，我们临促要微笑地表示欢迎，然后就问顾客要多大的电视，液晶的，然后就马上向顾客介绍电视的各种功能，滔滔不绝，要让顾客一时反应不过来，给顾客留下电视的功能很多的印象，之后又向顾客讲了很多我们这个品牌的电视比其他品牌的电视强的功能，也就是独特之处。

对于这次的暑假实践，感觉很有收获，因为实践了，知道了也懂得了很多以前没接触过的事马克思主义哲学认为实践是人自觉改造客观世界，使外部对象发生某种改变的现实的物质性活动。实践是人的活动，而人是社会的人，处在一定的社会关系之中，因此，实践不是单个人孤立的行为，而是社会的活动。

所以，实践作为物质世界长期发展的一个阶段，是在社会历史中不断发展演变的。实践的主体是人民群众。实践出真知，社会实践活动是大学生活的重要组成部份，培养当代大学生的历史使命感、社会责任感和积极向上的精神风貌，充分发挥实践育人的作用，提高大学生的综合素质，也是检验所学理论知识的`标准，社会实践不但为大学生提供了一个发挥自我才能，展现自我风采的舞台，也是培养和锻炼同学们综合能力的一个阶梯，更是一个大学生进入社会，走上工作岗位前的演练场地。

作为高校教育者，如果能引导大学生将强烈的使命感转化为学习、服务、实践、奉献等实实在在行动，把行动变为责任，将会使大学生在人生轨迹上树立起更高的起点。大学生的社会责任意识，应该说不仅有助于他们较快适应、融入社会，同时也是实现自我价值的必由之路。

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高。马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识和理论对实践具有指导作用。

认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。处理人与人之间社会关系的活动，即人类的社会交往以及组织、管理和变革社会关系的活动。如政治活动、社会改革实践、阶级斗争等。因此，大学生应该积极参与实践，使实践与认识相结合。

大学生可以通过调查研究了解实际情况，结合所学为政府部门提供决策参考是一件十分有意义的事情，既提高能力又服务社会，这是一种双赢的选择；二是志愿者服务，将专业知识与社会需求紧密结合起来，利用专长服务社会，回报社会。三是参加各种公益活动，培养自身的社会责任感，这是一种贯穿于日常生活当中的社会实践形式，以小见大，以细微之处见长，是进行社会实践活动的一种长效机制。现在大学生社会实践是一种比较普遍的形式。很多学生利用业余时间到各地和很多行业去进行社会实践和社会考察，回校后进行认真的讨论总结，用他们自己的视角来理解社会，思考未来的人生道路。

通过这次的社会实践，让我学会了很多东西，我深深地感受到一个人在工作岗位上的那份热情。正因为如此，我才渐渐地懂得了一个道理：要创造自己的事业，就必须付出加倍的努力，凭着一个人对工作的执，坚定的信念会指引着他走向完美的事业之路。

在实践的这段时间里，我通过自己的努力奋斗，体会到了工作中的酸甜苦辣，这时才发现自己是最幸福的。因为我还在学习的阶段，还没能真正地接触事业，没能真正地了解到工作的难处和辛苦。想起来，还是觉得自己现在还是不错的了，能在这么好的环境下读书，为以后的工作打下基础。

只是，我觉得个别惭愧，都怪自己不够争气，不珍惜这好的时间和机会去好好读书，整天都无所事事，在家里一点事也不会做。是这一次社会实践给了我学习的机会，同时也给了我一次记忆深刻的经历。

参加实践活动心得体会篇5

快乐的时光总是弥足珍贵，短暂的经历总是耐人寻味的，我们反复回忆、思索这一路上的点点滴滴，这十几天的社会实践有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。

我作为校级社会实践小分队的一员参加了院里组织的暑期社会实践活动，这将近半个月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。也通过这些天的实践，使我对真实的社会有更深切的体会。

这次的社会实践，让我看到了一群孤苦无依的人，一群天真可爱又让人怜爱的孩子，一群渴望知识、渴望关爱的孩子。这让我深深的唾弃那些可恶的人贩子，一群被利益熏心、丧失良知的人.

“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰耕多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，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。

社会实践活动给生活在象牙塔中的大学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，深入农村，能从中学到了很多书本上学不到的东西。也真实的理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义。的确，感性认识到只右到实践中去、到基层中去检验才知道其正确与否，同样，只有在实践中把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

千里之行，始于足下”，这次短暂而又充实的实践，将对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，将是我人生的一段重要的经历、一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。社会实践告诉我，在新经济时代大学生应当具备创新观念和掌握成熟技术有的能力，善于经营和开拓市场，富有团队精神等素质。要在严密的思辩能力和理性的思考能力，致力于探索理性、情操、才智、体质之完美，只有做到全面发展才能适应社会的需求，并立于不败之地。我们要时刻与外界社会保持同步发展做到与时俱进，不与社会脱节;我们应该珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒，学习好知识、运用知识，时刻牢记，虚度年华就是作践自己。与此同时，多多与社会接触是很必要的。如果我们想接受时代的挑战受到社会的欢迎，就抓紧时间好好地充实自我。不仅要学好专业课，还要广泛的汲取各领域的知识，努力提高综合素质。

一路的艰辛与微笑，虽有所收获，然所学是开始，新的考验和抉择要奋斗不息、砺前行，请不要让我们年轻的时光留下太多遗憾!

参加实践活动心得体会篇6

不知不觉，短暂的暑假生活又结束了。回到校园，回想着刚过去的打工日子和即将到来的大三学习生活，酸甜苦辣，不禁让我感慨……

一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华，谁说意气风发的我们年少轻狂，经不住暴风雨的洗礼？谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书？走出校园，踏上社会，我们书写了一份满意的答卷 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，社会实践活动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。暑假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，我加入了暑期社会实践活动。

虽然实践的一个月，并不能说算得上是酷暑，可以说是比较幸运，正赶上较为凉爽的日子，但是一活动起来，同样也是汗流浃背的，一会儿衣服就湿了，才经过几天的活动，腰酸背痛，但是我并不觉得累，因为我知道这就是考验，这就是体验，这就是奉献，我为之无怨无悔。在这短短的一个月中我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了。用实际行动赢得了社会的认可和好评，也通过走进基层、走进市民了解了更多现实问题，树立了正确的成才观。打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，一个月的打工生活，所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，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。我在暑假里是进刚铁厂做质检工作的，那些活儿看似简单而轻松的，身体不断的重复着一个动作，是相当的枯燥和烦闷的。但不管做什么，我们在期间不单单只是为了工作，机械的运动永远只是停留在那一步。

在实践期间，能涉及的活动其实是很多的，各个方面都有。比如，要完成一个材料的`包装时，不是简单的做完就行了，可以想下怎样做的更快更容易。这也就是每个商家所需要追求的效率，怎样在最短的时间里创造出更多的价值。所以我们同样可以思考，创新和开拓，当然首要的是看自己有没真心的为之付出和保持一种什么样的心态。打工期间，在提高自己动手和实践能力的同时，还学习到了人际交往和待人处事的技巧。人与人的交往中，要看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你自然会得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，要相互理解，包容，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，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。或许有人会说我这个暑假没有赚到多少钱，可是我们在这个现实的社会中懂得了该怎么样生存。我想这个才是最重要最值得我们追求的东西。

暑假虽然只有一个月时间，但是在这段时间里！累啊，可生活还得继续，还得面对学习，面对走出校门，面对找工作......不过，让我们体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，为以后走向社会，起到一个桥梁的作用吧。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。暑假的打工，对我来说，是一个开始，也是一个起点，也希望这个起点能让自己更好的融入社会，不断地成长。

参加实践活动心得体会篇7

我也是在商场做暑假的一个实践活动，主要也是xxxx的工作，而这样也是让我更加的认识了社会，了解了工作，同时和同事们交流也是让我收获了很多的经验，同时看到自己还需要回到学校去学习成长的地方，会去做好的，此次的商场实践也是有一些感触和体会。

以前觉得xx的工作其实挺好做的，不就是给你打交道嘛，自己也是比较的外向热情的人，这完全是可以做好的，但是到了岗位，自己确是发现，的确销售的入门挺简单的，但是想要去做好，真的太难太难，当然也是自己的能力的确是有很多的欠缺，这将近一个月的实践，自己的成绩说出来都是有些难看的`，但是也是让我明白，商场做柜台的销售，真的挺不容易的，开始也是需要对自己销售的产品熟悉，然后掌握了一定的xx方法才能去做好这个工作的。特别是自己本来就是学了一点理论，经验完全没有，可以说刚开始的时候客户还觉得我是来搞笑的，但是这也是给予了我动力，反而没有感到是很羞愧的，我清楚的确自己能力是不行的，那么就要学，就要更主动去钻研，思考到底如何的来做，能让客户满意，去把自己的销售做好，达成目标。

一个月的xxxx下来，自己也是取得了不错的成绩，特别是完成了一些任务，让领导都是感到惊讶的，其实对于我的领导一开始也是不报什么期待，只是给予了我一个学习的机会而已，但是最终的结果却是领导说如果我不是还要学习，都想把我直接签下来去做xx的工作，而这期间这个肯定的付出也是格外的多，我也是清楚自己的基础糟糕，那么就要多学，就要和同事去请教，一个月的时间，让我和他们缩小了差距，但是也是看到了彼此之间的距离有多远，更是让我明白，此后的学习要朝哪些方面去付出才行的，特别是我也是知道，自己回到学校，更是要针对性的去弥补自己做的不够的地方，去提升。

经过在商场的锻炼，我想以后对于xx这个工作，我也是有了更多的认识，虽然这次做的还不错的，但是我也是看到了差距，看到了这份工作的确是要付出很多才行的，而自己也是要继续的努力，去让自己回到学校努力好，今后的职业之路要走好，不是那么的容易，但是我也是有信心，去学好，把能力培养好的。

参加实践活动心得体会篇8

暑假的社会实践活动已经结束，但社会实践带给我的影响远没有结束。它使我走出学校、走出课堂、走向社会，走上了与实践相结合的道路，走上社会的大课堂。在实践中检验自己，短短的两个月一转眼就过去了，回过头来看看，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露着甘甜。

刚放假的时候，游泳池的老板说放假了就得过去帮忙了，当时世界杯还在热播当中，还真有点舍不得放下四年一遇的足球盛宴跑去工作，不过最后我们还是依依不舍地踏上了开往参加暑假社会实践的列车。

带着满腔热情我们来到了xx市某小区，我们要在这个环境优美的小区的游泳池里过一个有意义的暑假，我们的工作是当游泳救生员、游泳教练员还有卫生清洁员，此外我们还要管我们自己的生活起居，也就是说游泳池里面的一切事物都是由我们来管、由我们来做。每天早上起床后，大家分工干活，有的要去打扫游泳池周围的卫生，打捞游泳池的赃物、落叶及漂浮物;有的要对游泳池进行清理、放水，对池水进行消毒清理、再把脏水放掉;有的负责游泳池入口处的洗脚水的清洗和洗手间、更衣室的卫生清洁;还有的人要去市场买早餐回来煮给大家吃。

一时间，大家干得热火朝天、不亦乐乎。九点钟之后，我们又得进行重新分工，一部分人下水教学员学习，另一部分则当救生员。一天分早、中、晚三个培训班，大家轮流上班。没有工作安排的人则要为大家准备午餐。这样一天下来大家都有一定的时间可以休息，这就是我们一天的工作和生活。我们除了要工作之外，买菜煮饭洗衣都是自己的事，自己动手、丰衣足食。我们就是这样乐此不疲的忙碌着，我们的辛苦别人看得见，但其中的喜悦只有我们自己能享受。当然我们处于一个全新的集体里面，要处理好人际关系，学会服从工作上的安排，还有要和老板、学员及学员家长搞好关系。在这个过程中和社会各年龄段人进行了交流，思想上的交流，拉近了我与他们的距离，也让自己在社会实践中开拓视野，增长才干，使自己明白社会才是学习和受教育的大教堂，在那个广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现。

在游泳教学中，我们除了用上了自己学过的游泳知识外，还学到了一些在课堂上老师没有讲过的知识，小有体会。来游泳池学习的学员大多数是小学生和中学生，依照教学计划，我们先是教学员熟悉水性，在大学课堂上我们的老师是教我们学习水中行走、呼吸、浮体、滑行，但是学员年龄不一致，大多小学员怕水，站在那里半天都学不会闭气，所以学员的学习进度不一，给我们带来了很多麻烦。后来我们想到了分开来教，第一阶段的先熟悉水性，分为闭气和呼吸、浮体和滑行两个组，第二阶段学习手部、腿部动作及手脚配合练习，第三阶段则是完整动作练习。但是马上又出现了新问题，怕水的学员还是学不会，导致第一和第二阶段学员的断层，我们看在眼里急在心里，有些学员来了好几次依然是不敢下水，我们不断地反省是不是我们的教学方法出现了问题，后来我们耐心地做心理辅导，不断地鼓励他们学习，还让他们进行比赛，激起他们的竞争心理，此外我们还加了水中游戏，想激发他们学习的激情。在整个教学当中，我们一边讲解动作技术要领一边做示范动作，在学员出现错误动作的时候，我们想尽方法去帮助他们学好动作，比如手脚配合练习的时候，学员虽然在动作分解教学中学得很好，能把动作做出来了，但是在水里练习的时候就忘得一干二净，这时候得有耐心，先让他们对动作印象深刻化，再把他们的动作加强化、机械化，而不是干着急，也不是对学员发火。此外遇到困难时，最好的方法就是大家教练员一起来探讨，寻找问题的根源并解决它，要让自己带着一种愉悦的心情去工作，教学培训工作才做得更妥当，更完美。

在教学的过程中，心理学的知识是功不可没的，有些小学员怕水，一下水他就害怕，想上去、想回家、想逃避。这不他就跟你说教练啊我要去上厕所、教练啊我冷，其实他们就是在害怕，那你怎么办？总不能放学让他们回家吧，所以你得让他们放下心来，得转移他们的注意力，跟他们开开玩笑什么的，表扬、鼓励甚至是威胁他们，该笑的时候就跟他们开玩笑，他们就会觉得这个老师很和善，他们会听你的话，也乐意去学;该严肃的时候则要严肃，毕竟站在老师的角色上我们得为学生负责。适当的时候要去关心你的学员，有时候放学了，家长还没来接学员，一些学员不会照顾自己，连头发都不会擦干净，这时候可以去帮帮他们，跟他们聊聊，他们也很乐意跟你说他生活上的一些事情、一丝童真，当他们对你说谢谢老师、教练再见的时候，你会有一种幸福，因为孩子们的重视和理解而显幸福，还因为我们已经走过了的童年却能再度去体味的幸福。

两个月的暑期实践过得很快，自己慢慢地开始习惯了这种生活和这项工作，犯的错误也越来越少了，两个月的辛苦也是有回报的，拿到我的工资时，真的很欣慰，但是并不是因为有钱可以领，也不是终于结束了打工的苦日子，而是自己的付出有了结果和回报，自己的实践也有了收获，回想一下自己真的觉得很值，一个同学说看到自己培训出一群小青蛙，心里就暖暖的。

在工作结束后，我做了小结：做事情要善于沟通、要有耐心和热情、要勤劳。我意识到了自己很多的缺点和不足，例如不够主动做事，有时候老板说了才知道做，老板不说就没有这个意识去做;刚开始也不大会和学员家长交流，觉得没什么话题等等，这些将是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后暑期实践以及今后就业的时候不要再犯同样的错误。

这次社会实践时间虽然短暂但是意义确是绵长的，社会实践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。社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

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