

最新初中物理教学实践活动心得体会(优质10篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

初中物理教学实践活动心得体会篇一

近年来，初中生活就如同一场精彩的实践活动，而在这些活动中，我获得了许多珍贵的经验和感悟。在接下来的文章中，我将分享我的实践活动心得体会，包括社会实践、科技实验、手工制作、体育锻炼和艺术表演等方面。

首先，社会实践是我初中生活中最令人难忘的经历之一。通过参加学校安排的社会实践活动，我有机会深入了解社会的运作和真实的职业世界。我曾参观过医院，了解到医生们的辛勤付出和医疗技术的重要性。我还曾去到了一家工厂，见识了生产过程的复杂和劳动者的辛苦。这些实践经历让我对社会有了更深刻的认识，并对我的未来职业规划起到了积极的推动作用。

其次，科技实验也是我初中生活中的一大亮点。在化学、物理等实验课中，我不仅仅是理论的接受者，更是实践的参与者。通过亲手操作化学试剂和物理仪器，我深刻体验到了科学知识的奇妙和实验的乐趣。在科技实验中，我学会了观察、分析、探索和解决问题的能力，这些都是我今后发展的重要基础。

此外，手工制作对我而言也起到了积极的影响。通过手工制作，我培养了耐心、细致和创造力。我曾亲手做过折纸、剪纸、编织等手工艺品，这不仅提高了我的动手能力，更激发

了我的创造力。手工制作带给我乐趣的同时，也让我明白了劳动和耐心的重要性，同时磨练了我的意志力和毅力。

另外，体育锻炼在我初中生活中也扮演着重要的角色。学校组织的体育活动，如足球比赛、篮球比赛等，不仅让我锻炼了身体，还培养了我的团队意识和合作精神。在比赛中，我学会了与队友协作、互相鼓励并共同努力追求胜利。体育锻炼让我明白了身体健康的重要性，同时也培养了我坚持不懈、努力拼搏的精神。

最后，艺术表演也是我初中生活的一部分。在学校的文艺活动中，我曾参加合唱比赛、舞蹈表演等，这让我学会了舞台表演的技巧和自信心的培养。在艺术表演中，我学会了如何与观众沟通并将情感通过艺术的形式传达出来。这不仅培养了我的艺术细胞，也让我体会到了艺术的魅力和情感的力量。

总而言之，初中实践活动是我成长道路上的重要组成部分。无论是社会实践、科技实验、手工制作、体育锻炼还是艺术表演，它们丰富了我的知识，培养了我的能力，让我在实践中收获智慧和快乐。我将把这些宝贵的经验和感悟带入高中和未来的生活中，不断努力，追求更加美好的未来。

初中物理教学实践活动心得体会篇二

初中时期，实践活动是学习中十分重要的一部分。在实施各项实践活动的过程中，我深受启发和感动。通过参与实践活动，我不仅增加了知识和技能，还培养了自信心和合作意识。在这篇文章中，我将分享一些我在初中实践活动中的体会和心得。

第二段：实践活动的重要性

实践活动可以让我们将课堂上学到的知识应用到实际生活中。通过亲身实践，我们能够更加深入地理解和掌握所学的内容。

在实践中遇到问题，我们可以运用已学的知识分析和解决，不断提升自己的思考和解决问题的能力。此外，实践活动还能培养我们的团队合作能力，通过与他人共同合作完成任务，我们能够学会倾听、沟通和协调，这对我们以后的人际关系和工作中都具有重要意义。

第三段：实践活动的收获

在初中实践活动中，我获得了很多宝贵的经验和收获。比如，在一次社会实践中，我去了一个贫困山区的小学做志愿者教师。通过和孩子们的交流和互动，我看到了他们内心的渴望，这让我更加珍惜拥有的一切，不再抱怨和浪费。另外，在一次科学实验中，我亲自操作仪器、观察物理现象，这让我对科学变得更加充满兴趣和激情。这些实践活动使我逐渐明确了自己的兴趣和才能，也让我更加有信心面对未来的学习和生活。

第四段：实践活动带给我的启示

通过参与实践活动，我认识到学习不仅仅是获得知识，更是培养人的全面素质。实践活动让我们在实际操作中学习，不断调整和改进自己的方法和思维方式。与此同时，实践活动也让我感受到自己的成长和进步。每一次实践都是一次摸索和实践，失败和成功的交替让我更加坚定了自己的信心。通过实践，我学会了从失败中汲取教训，继续努力并取得更好的成果。

第五段：对实践活动的期望

初中实践活动是一次宝贵的经历，我希望今后在高中和大学的学习中，能够继续参与各种实践活动，拓宽自己的视野和认识。我期望通过实践活动，不仅能够学到更多的知识和技能，更重要的是培养自己的实践能力和创新精神。通过实践，我相信自己能够更好地适应未来的社会发展和人生挑战。

总结：

通过初中的实践活动，我深深地体会到了实践的重要性和价值。实践活动不仅能够让我们获得知识和技能，还能够培养我们的自信心、团队合作能力和创新精神。我相信，通过参与更多实践活动，我能够不断完善自己，为未来的学习和生活做好充分的准备。

初中物理教学实践活动心得体会篇三

人生的经历和成长都需要实践的支持与指导。而对于初中生来说，实践活动更是他们成长的重要一环。在这段时光里，同学们通过各种实践活动，探索并丰富自己的技能与人生体验。在我参与的实践活动中，我深有体会地领悟到了许多道理，对我个人的成长产生了积极影响。

首先，实践活动让我意识到了团队合作的重要性。在一个人的力量有限的情况下，合作团队的力量是无穷的。在我们学校的户外拓展活动中，我和我的同学们共同面对种种困难和挑战，只有通过密切的团队合作才能解决问题。比如，在攀爬难度较高的任务中，我们需要互相协助、相互鼓励才能成功完成任务。团队的合作和配合使我们更容易克服困难，取得了积极的成果。

其次，实践活动让我认识到了自己的优点和不足。在实践中，我们面对各种任务和挑战，需要发挥自己的长处并克服自己的不足。在学校的农耕体验活动中，我发现自己对植物种植及其管理有着敏锐的观察力和耐心。但同时，我也发现自己对于如何处理农作物患病的情况不够了解。通过这次实践活动，我不仅发现了自己的优点和不足，也意识到了自己需要进一步学习和提升的地方。

再次，实践活动增强了我的自信心。在实践中，我们需要展示自己的所学所能，向其他人展示自己的成果，并接受他人

的赞誉和评价。在我们学校的文艺晚会中，我积极参与舞蹈表演，在全校同学面前展示自己的舞技和台风。初时我可能会紧张，但随着演出的进行，我逐渐找到了自己的状态和节奏，获得了同学们的掌声和赞美。这一切都增强了我的自信心，让我相信只要我努力，我可以做得更好。

最后，实践活动帮助我建立了正确的价值观。在实践中，我们会面对各种困难和诱惑，需要做出正确的选择。在我参与的环保实践活动中，我们清洁了附近的河流和公园垃圾。在整理垃圾的过程中，我发现了环境污染对人们和地球的危害，也深刻认识到每个人都有责任保护环境。通过这次实践活动，我逐渐树立了正确的价值观，明确了保护环境的重要性。

总之，在初中的实践活动中，我学到了很多，收获了很多。团队合作、认识自己、增强自信心和树立正确的价值观，这些都是实践活动让我收获的重要体验和教训。我相信，通过实践活动的锤炼，我将成为一个更成熟、更自信、更有价值观的人。我会继续努力，在以后的生活中不断探索实践，不断成长。

初中物理教学实践活动心得体会篇四

良好形式。多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

学校是一个小社会，步入高中就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现高中生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国

情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

我在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次假期实践我以善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。我认为以下四点是在实践中缺少的。

一. 在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，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。与同事的沟通也同等重要。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，更事半功倍。别人给你的意见，你要听娶耐心、虚心地接受。

二. 在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢?有自信使你更有活力更有精神。

初中物理教学实践活动心得体会篇五

做为一名刚刚步入初中的学生，能参加社会实习，是一次难

得的机遇。社会实践可以让我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以到社会应用。同时，在以后的学习中，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。这是学业上的优势。更为可贵的是，我们在实习好像一下子长大了，从在家的小皇帝和小公主，摇身一变，变成了一个个“实习工”。由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活可以说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦，所以社会实践是必要的。这个暑假，我将进入小区里的一家超市，来进行社会实践。

我站在柜台旁，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，可是，嘴就像被胶水糊上了一样，想说话，却说不出来。店主一下就看出了我的难题，在顾客少的时候教我该干什么。我也慢慢地放开胆去尝试，其实这种工作比想象的容易多了。就比如整理货物，问前来购物的人的需要，帮助收银员来扫条形码，虽然累，但我很快乐。害怕就是这样被克服的。关键在于大胆地迈出第一步。在超市实习不能干坐着，也不能在超市随便逛来荡去，得时刻注意服务顾客。在这里，不像在学校有课程表干什么，完全就是靠你自己的思想，觉得应该干什么，就立刻去干，容不得半点迟钝。我本以为超市是最容易实习的地方，可是，短短过了半个小时，我就意识到自己错了。不仅要时刻注意顾客需要什么，还要把被顾客放乱的东西摆整齐。1个小时后，我就感到腰酸背痛。

在超市工作会遇到许多样子顾客，我都可以说我已经见过了“人间百态”。从很多顾客的衣着、气质、态度等方面也可以感受到这是种什么样的人，可我还是不敢乱下结论，正应了那句古话：不能以貌取人。超市里人来人往，也避免不了会有一两个小偷，虽然有“天眼”在工作，可也不能大意，要抓住证据，给他们一个有力的打击，这，又是对眼力的一个极大考验。可见在任何工作中都必须具有敏锐的观察力。也有时候会遇到蛮不讲理、讨价还价的顾客，但是作为一个营业员必须时刻谨记“顾客是上帝”，必须什么时候都保持

良好的态度，不管是做人还是工作，都必须具有广阔的胸襟，而且在适当的时候要能够忍耐。体会到了营业员的辛苦和难处，我想以后我逛超市的时候也应该要注意这些。不然，就会出大错。

在社会中要克服自己胆怯的心态。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如世人所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

虽然，时间只有短短的三天，但是通过三潭的实践使我增长了见识，也懂得了许多做人的道理，更明白了爸妈上班的辛苦，还有认识到自己许多的不足和缺点，所以我要在今后的学习和生活中严于律己，提高自己的文化水平和素质，努力学习好知识，将来回报父母、回报社会、回报一切关心我的人。

初中物理教学实践活动心得体会篇六

元旦，作为新年的第一个节日，人们总是怀着期待和激动的心情迎接它的到来。对于我们初中生而言，虽然元旦只是一个假期，但我们并没有选择放松身心，相反，我们通过参加实践活动来丰富自己的假期生活。下面我将分享我在元旦实践活动中的体会和心得。

首先，我参加了以保护环境为主题的义工活动。为了加深对环境保护的认识，我们组织了一次义务清洁活动。这次活动让我深刻意识到环境污染的严重程度。在清洁河边时，我看

到了许多塑料袋、饮料瓶和废纸等垃圾漂浮在水面上，这给我留下了深刻的印象。通过这次活动，我明白了环境保护的重要性，也认识到每个人都应该为保护环境尽自己的一份力量。

第二，我还参加了社区的文化活动。社区为我们组织了一场丰富多彩的文化展演，包括舞蹈、歌唱和小品等。这次活动不仅让我欣赏到了精彩的表演，还提醒我要多关注民俗文化的传承。正值元旦，我看到了古老的民间舞蹈和歌曲，让我感受到了传统文化的魅力和力量。这让我明白，我们这一代人应该积极努力地传承和弘扬优秀的传统文化。

第三，我还加入了一个志愿者团队，为孤寡老人提供服务。我们拜访了社区中的几位孤寡老人，为他们送去了新年的祝福和温暖。这次活动让我体会到了关心和帮助他人的感受。老人们的笑容和感谢让我觉得自己的付出是有价值的。通过这次活动，我学会了关爱他人，体会到了帮助他人的快乐，也更加懂得了珍惜自己所拥有的。

第四，我还参加了一个冬季运动营地活动。在那里，我学会了滑冰和滑雪。刚开始，我觉得滑冰很难，总是摔倒。但是，经过教练的耐心指导，我慢慢掌握了技巧，最后能够滑得很顺畅。这个过程让我明白了坚持和努力的重要性。不仅如此，我还结识了许多志同道合的朋友，我们一起度过了美好的时光。这次活动让我充分体验到了冬季运动的乐趣，并懂得了合作和团结的重要性。

最后，通过这次元旦实践活动，我不仅增长了见识，也收获了许多宝贵的经验和知识。我深刻体会到了环境保护的重要性，懂得了传统文化的魅力，学会了关心他人、帮助他人，并体验到了冬季运动的乐趣和团队合作的重要性。我相信，这些体会和收获将会在我未来的成长道路上起到重要的指导作用。

总之，元旦实践活动为我们提供了一个锻炼自己、丰富假期生活的机会。通过参加不同的活动，我们可以开阔眼界，增长见识，培养多样的兴趣爱好，提高自己的综合素质。相信在未来的日子里，我们将以更加饱满的热情和精力去迎接新的挑战 and 机遇，不断成长和进步。

初中物理教学实践活动心得体会篇七

元旦，是中国传统的一个重要节日，人们常常会在这一天举行各种庆祝活动。而在初中生活中，元旦更是一个重要的节点，标志着我们即将迎来新的一年，也意味着我们需要对过去一年的学习和生活进行总结和反思。为了让学生更好地体验元旦的意义，培养团队合作意识，我校举办了一系列的实践活动。在这些活动中，我有幸参与其中，收获颇多，以下便是我的心得体会。

首先，参与元旦实践活动让我明白团队合作的重要性。在这次活动中，我们被分成了几个小组，每个小组都有不同的任务和目标。每个小组成员互相合作、相互配合，在领导的带领下共同为实现目标而努力。例如，我们的小组负责组织文艺表演，有的同学负责排练节目，有的同学负责设计舞台布置，有的同学负责宣传。通过集体讨论、分工合作，我们最终成功地完成了演出。这次活动让我深刻地认识到，团队的力量是无穷的，只有团结合作，才能取得最好的效果。

其次，参与元旦实践活动让我意识到了自己的不足之处。在这次活动中，我担任了小组的负责人，需要组织分工以及安排每个人的任务。但是，在组织协调和领导能力上，我还存在一些不足。有时候我会过于追求完美，不能及时做出决策，耽误了整个活动的进程。还有时候我会忽略到一些同学的困难，没有给予足够的关心和帮助。通过这次实践活动，我明白了自己的不足之处，同时也认识到了需要不断学习和提升自己的能力。

再次，参与元旦实践活动让我感受到了社会实践的重要性。这次活动让我有机会到社区、学校等地方进行调研和观察，以了解真实的社会情况。我曾参观了一家社区图书馆，了解了图书馆的建设和管理，还与相关人员进行了交流。通过这些实践活动，我认识到了社会实践的重要性，只有走出教室，走进社会，才能真正了解社会的规律和运作，才能更好地适应社会的发展和变化。

最后，参与元旦实践活动让我明白了正确对待失败的重要性。在这个过程中，我们也遇到了不少的困难和挫折。有时候我们的想法和计划并不顺利，甚至失败了。但是，我们并没有因此而放弃，而是不断总结经验教训，找到失败的原因，改正错误，然后重新开始。这次经历告诉我，失败并不可怕，只要我们能够正确面对，从中吸取教训，然后鼓起勇气再次去尝试，最终我们就会取得成功。

综上所述，参与元旦实践活动是我初中生活中的一段难忘经历。通过这次活动，我深刻体会到了团队合作的重要性，认识到了自己的不足之处，感受到了社会实践的重要性，明白了正确对待失败的重要性。这些收获和体会将会一直伴随着我，成为我人生道路上重要的财富和支撑。我相信，通过这次实践活动，我能够更好地面对挑战，更加勇敢地迎接未来的日子。

初中物理教学实践活动心得体会篇八

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。

_月11日至_月26日，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，虽然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。

炎炎夏日，烈日当头。正是因为有这样的环境才激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看自己能否在恶劣的环境中有能力依靠双手和大脑维持自己的生存。想通过亲身体会社会现实，让自己进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼才干，培养韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。同时通过社会实践，找出自己的不足和差距。

社会实践活动给生活在象牙塔中的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，感性认识到只有到实践中去、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。

“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我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过社会实践，可以紧密结合自身能力，让自己所学的理论知识在实际操作中得到巩固和提高。通过社会实践，可以检验自己的知识和水平，加深和巩固原来在理论上的模糊认识，使理论上的欠缺的在实践环节中得到补偿，从而加深了对基本原理和基本理论的理解和消化。

“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。不仅要学好知识，还要广泛的汲取各领域的知识，努力提高综合素质。

“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”。在短短十几天的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。但我们选择了坚持。我们把永争第一的精神带去了社区，把__学子的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致。在社区人民的心底留下了美丽的印象。_月，我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。这是爱的奉献，这是我们的无悔选择。_月，我们撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，我们暑期社会实践的感悟与收获必将在我们成长的人生道路上写下光辉灿烂的一笔。

作为中学生，此次实践之行，是学校、学院给我们的难得的学习实践机会，是给了我们的极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能真正做一个奋发有为的现代青年！

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、磨砺前行，请不要让我们年轻的时光留

下太多遗憾!

初中物理教学实践活动心得体会篇九

今年暑假我做好了参加暑假实践的计划，准备和同学一起去打工，以便补贴生活，减轻家庭负担和提高自己的实际动手能力。经过几天的奔波，在亲友的介绍下到了__公司工作。

我的工作主要是负责材料的进出登记。为了做好工作，老板给我引荐了工地的项目经理。我让项目经理给我做了简单的上岗培训，经理给我讲了许多关于施工方面和安全方面的经验。随着经验的积累，我的工作能力的提高不少，这些提高可以说对我是一个很大的帮助。每当一车材料运进来登记好，每当一天的工作结束，我的自信心也就无形中加强了。

记得打工的第一天，我都不怎么开口说话，和工地上的工人也没什么话说，很是放不开。暑假打工第一天的工作就在我的激情和疑问中结束。有的时候做得不好，老板还要批评你。夏天天气很热，工地条件，伙食也不是很好，我有几次都想不干了，但我还是坚持了下来，认认真真做事。原来坚持下去，生活可以更加充实，原来自力更生是挑战与乐趣并存的。我敢保证从此我可以生活得比以前任何时候都好，都充实!

在我的打工生活中，我也明白了许多：在工地的管理中责备下级是不可避免的。责备也要用适当的方式，既要与工人打成一片，也要保持自己的威严。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作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。对待朋友，切不可斤斤计较，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。

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的全部吧。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。

假期实践活动心得体会初中2

初中物理教学实践活动心得体会篇十

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。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

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！