# 社会实践心得体会优质6篇

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2024-02-21

*心得体会是我们对所经历的事物或情况的独特见解和理解，一份出色的心得体会能意识到生活中的点滴细节是培养创造力和想象力的源泉，下面是小编为您分享的社会实践心得体会优质6篇，感谢您的参阅。社会实践心得体会篇1打工只是一种磨练的过程。对于结果，我们...*

心得体会是我们对所经历的事物或情况的独特见解和理解，一份出色的心得体会能意识到生活中的点滴细节是培养创造力和想象力的源泉，下面是小编为您分享的社会实践心得体会优质6篇，感谢您的参阅。

社会实践心得体会篇1

打工只是一种磨练的过程。对于结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功来作为自己的目标和要求。

人生需要设计，但是这种设计不是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一种成本，有了成本的投入，就预示着的人生的收获即将开始。

小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。打一份工，为以后的成功奠基吧！

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

在现今社会，招聘会上的大字板都总写着“有经验者优先”，可是还在校园里面的\'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最全面的参考网站，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的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题记得老师曾说过学校是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚。

所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了总之，这个寒假的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对“有经验者优先”的感悟。

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，那么你一定会交得到很多朋友。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。

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。现在想来，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

在这次的工作中，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程度上的启发。这次的打工是一个开始，也是一个起点，工作总结我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

社会实践心得体会篇2

暑假对于我们来讲是个难得的假期，因为在这段时光里我们能够掘起所好，做很多自我想做，但平常又没有时光做的事。满满当当的安排假期生活，快乐又充实。很多都会选取抓住机遇，做一些社会实践活动，用心投入到社会这个圈子里，既锻炼潜力，又能增长见识，何乐而不为呢？

两个月的暑期生活就这样匆匆结束了，还有我的这次社会实践。让整日待在象牙塔的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。

整个八月份的时光我都在打工，这次选取的工作地点是在xxx店，因为九月份开学的来临，所以选取做马培德文具的暑期促销工作。八月份这个时候，面临孩子们的开学，几乎每家大型超市都会有这个学讯的促销，商场里的各大文具厂商也会开始降价，以便吸引学生和家长的眼球。

刚开始没上班的时候，我原本以为这个工作就应会很简单。但是不然，上班之后，不久要按xxx员工的上班时光，早班从早上八点钟开始上班，到下午四点钟结束。晚班在九点半的时候下班，因为住家隔上班地点还是有点远，所以晚班下班之后回到家都十点半了，在路程上每一天坐公交车还是有点辛苦。去年我在太平洋全兴店给某个服装品牌做促销工作的时候，还是比较简单的，只用负责自我份内的工作就好了，但是在超市里，每个厂商的促销员不仅仅要负责本厂商的促销工作，每一天还要帮忙xxx负责本课其他的商品。例如给在文具区域的商品打价格标签，定时查价，看是否降价或是涨价。如果有新的商品，还要帮忙上货，整理花车，负责整理散货的归类。每一天晚班的同事，还要在下班之前把所有的排面整理好。所以，我每一天的工作不仅仅要向顾客介绍公司的商品，还要做很多除此之外的事情。刚开始的时候，我对帮忙其他的商品上货和整理花车之类的工作是不理解的，因为我觉得我只是给一个厂商做促销工作，其他的工作不就应我负责。但是工作几天之后，我也明白了这些好像都是超市里面的规矩，作为促销员不仅仅要为厂商工作，同时还要为商场工作。此刻的超市其实也是在节约成本。所以这些我每一天都已经习惯了，忙忙碌碌的，也很充实。

超市里每一天都会碰到各种各样的顾客，偶尔也会碰到外国的朋友，这个时候正好是练习自我英语口语的机会。大多数时候还是一些家长带着孩子来买开学的学习用具，这样的场合，能够培养自我的沟通潜力，和自我的表达潜力，这些都是在学校里学不到的，是靠自我在社会上的积累得来的。此刻的我们赚钱不是主要的，作为学生，就应一种学习的经验来看待工作，不管是什么工作总会有值得我们学习的地方，这种学习和实践社会的机会是很珍贵的。也是以后自我找工作，实践社会的资本。

在xxx里面工作，我还是看到了超市里面管理上存在的一些问题，虽然我学的并不是工商管理。例如有些商品需要放在花车上，这天看到同事很辛苦的把商品一个个摆好，明天领导来了，又让把商品摆放在其他的位置。这样的事情经常发生，很浪费时光和人力，我觉得这些就就应尽早安排好，不要等到都做好了又否定。我还碰到了一件事情，就是一件商品的价格在不一样的时光差了太多。工作的一位同事在今年六月份的时候买了一款全新的拉杆书包，心得体会特价xx元，因为当时可能是还剩了很少的货，所以价格很便宜。八月份的时候，厂家又来了很多同款的书包，这款书包的原价是xxx元，此刻促销价是xxx元。同一商品xx元和xxx元之间真的差了很多，六月份的时候买书包的顾客很少，难道是因为此刻要开学了，买书包的顾客每一天都有很多，所以这价格就相差了这么多？此刻的顾客都觉得大型超市里面的东西比较公道，有一次我遇到一个厂家，从她的口中我得知了一款书包超市的进价是xxx元左右，此刻销售给顾客的价格是xxx元左右，一款书包超市的利润就将近五十元左右，利润相当于进价的二分之一，所以超市每一天的利润就应是很大的。

x月xx号，短暂的实践生活就这样结束了，除了收获，还有很多值得我思考的问题……

一、主要体会

这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟了很多东西，甚至这些东西将让我终身受用。工作的时候要学会全力以付，不要太计较自我付出多少，尽量做到多做事，做有用的事情。自我努力的工作，旁人也会看到。不管怎样，重要的是工作的成效和业绩，这才是领导看重的。

不管做什么事情，就算是一件小事，也要认真仔细，绝不能敷衍了事。可能不起眼的小事是很重要的，所谓细节决定成败。人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的那么大，很多小事，一个人能做，另外一个人也能做，个人简历只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

二、我的思考

社会实践能让走出校园的我们，更好的接触社会，了解社会，加入到社会中。它有助于我们更新观念，吸收新的思想和知识。同时，社会实践中有很多我们在学校里无法学习到的东西，与人沟通交流的潜力和表达潜力。社会实践能够加深我们与社会各阶层人的感情，拉近了与社会的距离，也开拓的视野，增长了才干，能更好明确自我的奋斗目标。期望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

以上就是我的暑假的经历和感受，虽然不是那么的轰轰烈烈，也不是平淡无味，但至少它是充实的，给我或多或少的带来的对于人生感受，和必须的影响吧！

社会实践心得体会篇3

整理下来，思路已近清晰，所学无非是自学、与事学或与人学，我从一个不开窍的学生，慢慢的主动张口，保洁阿姨、教官、后勤胖大姐、虎哥、送饭司机、物业白领、主管、客户、领班、经理、区域经理、众多同事……无关职称学历，我们同世为人，有过交流亦是缘分；所经之事良多，苦闷过、烦怨过、委屈过、懈怠过、不满过、退缩过、迷惘过、无语过、执着过、苦痛过、快乐过、努力过、尝试过、感动过……一切皆来源于经历，我也渐渐懂得经历的另一面，以及其重要性，文章采用日记这种文体，自然少不了叙事，一件小事就包含了太多说不出的感受，这也是我愿意费时费力描述所经之事的目的。

生命的意义不是赋予了才有，而是让我们在挖掘中创造；成功的魅力更不是伸手可得，而是让我们在追求中细细体验……

社会实践心得体会篇4

这是我在大二的寒假生活，虽说离毕业还有一段距离，但时光是不容等待的。为能在大学阶段尽早的去了解社会的情况，为自己的实习和今后走上社会做好准备。利用这次的寒假时间，我只身来到社会，通过简单的临时社会工作，让自己了解了社会的环境和生活，并体会到了在工作中努力的感受。

回顾这次的实践，在社会的体验中，我认识到了自己所不知道的社会和生活，并开始对未来的道路充满信心和期待！在此，我将此次社会实践体验的心得记录如下：

一、环境的体会

当我以一名工作者的身份重新来到社会后，忽然之间熟悉的场景和环境都不一样了！虽然才刚刚成为一名工作者，但我却觉得自己却好像一下来到了陌生的环境一样。如今在看来，工作的环境并没有任何的变化，变化的不过是我的内心和思想的角度！

当我以一名工作者的身份站在这里时，不仅在思想和行动上是不一样的，连自己的责任都有了巨大的变化。这份对环境的体，不仅让我深刻的感受到工作的环境和思想，更让我体会到了责任和压力。这对于还是大学生我而言是非常难得的经历。但好在因为有领导的指点，我也很快的融入了这里的环境，并适应了这份工作。

二、思想的转变

当工作开始之后，随着在工作中的学习和经历，我对自己岗位工作的责任感也在不断的增加。并且随之改变的还有我的工作思想和态度。如以前在工作中，我只会考虑自己的职责，但如今，我也会更加考虑到怎样将工作更进一步优化，让工作更加圆满。并且对工作岗位的归属感也越发的强烈。

虽然知识假期临时的工作，但这份对工作的投入，也让我在工作中表现的更加出色，体会到了作为一名工作者为自己前进道路而努力的感受。

三、自我心得感受

在这次的工作中，我充分的在这份工作中努力过，也亲身体会到“做一份工作不容易，做好一份工作更不简单”的道理。虽然是简单的工作，但它也有自己的技巧和方法，而如何去发挥这份岗位的能力，就看我们自身的表现了！

如今，经历了这份工作也让我对社会和工作的环境有了更充分的了解。并且还在锻炼中认识到了自己的不足，这都令我受益匪浅！在新学期里，我会积极利用这份收获，将自己打造的更加出色，在今后开始实习的时候，我一定能有比现在更出色的表现！

社会实践心得体会篇5

我是一名高中生，随着xx校长的一声令下，2600多名学生踏上了50里的远足。同学们激情澎湃，一边迈着坚定的步伐，一边喊着激情飞扬的“口号”，声音是如此的响亮，如此的振奋人心。这一切都在显示了他们的青春活力，活力四射似乎都想大声喊出来：“区区五十里算得了什么？长征我也不怕。”终于走完了去目的的路。在长江之滨，我们欢歌笑语，唱歌的唱歌，吃东西的吃东西，聊天的聊天。

休息两个小时左右后，我们踏上了回校的路。路还未走一半，有许多同学都因实在走不下去而坐上公汽回校了。但是也有许多人坚持走回了学校，我很庆幸自己没有放弃，我成为了他们之中的一员，虽然很累。

漫漫人生路，就像一次次远足吧，既然迈出了第一步就坚持到最后走完这段路，半途而废只会是失败者，成功永远只会青睐那些坚持到最后的人。高中的生活简直是无聊透了，每天都是重复着几件相同的事：听讲、做题和做题、听讲。我喜欢一个人走在山间小道上，聆听着天籁，我心静如水。此时，我就会坐在一块石头上，不断的思索一个问题，读书那么枯燥，而我为什么又要读书，村里没有读书的人不是依旧生活得很好吗？

这时的我又会想父亲对我说的话，他说：“孩子，我能理解读书的难处，村里的人都是为生活而奔波，你只有把书读好，才能过很好的生活，不会为生存而奔波，而是过高质量生活，才能成为有出息的人。”面对初中的同学一个个辍学打工，我感觉非常的盲目，不知所措。曾经也对父亲讲过自己的想法（辍学打工），可是都被父亲说服了。

最后，我还是坚持走完了人生的一段远足。我很庆幸自己能坚持下来，我做了他们所不能做的事，虽说是一件很不起眼的事，但我是成功者。

高中又是我生活中一段更长、更艰苦的一段远足。因为我要考取一所好的大学，不过由于初中的基础没有打好，我每次看到自己的分数和理想中的分数相差甚远时，我就会产生不想读的念头。不过我始终没有放弃，因为我知道远足的途中会有许多困难，但是“千里之行，始于足下。”一千里的路是从迈第一步开始的，事情的成功是由小到大逐渐积累的。我只有埋头苦读，一步一个脚印成功才会属于我。

人生的路是由无数次远足组成的，你只有坚持到最后才能达到成功的彼岸。朋友，你只有耐心地走完一次次远足，才能一步步接近自己的理想，理想就不会只是理想，而会成为现实，come on！

社会实践心得体会篇6

一、实践目的与任务

1、通过本次实践，是我能较系统地将药学专业的理论知识与实践技能结合起来，对药品在医院的流通和使用等实际工作有一个全面的认识。为我以后的工作和学习奠定初步的知识。

2、熟悉处方格式、内容及正确的书写方法，了解各种处方的保存制度。

3、能熟悉了解工作程序完成审方，划分、配方、发药等工作。

4、熟悉毒、麻药品的种类及管理办法。

5、了解调剂过程中的差错及处理办法。

6、掌握常用药品的名称(化学名、拉丁名、别名及商品名)、药理作用、用途、剂型、规格、剂量、用法、不良反应，药物的相互作用及配伍禁忌等。

二、实践过程及内容(时间、内容)

我从20xx年7月14日至20xx年12月14日，作为中山大学附属第一医院的一名药学实践生，我积极参加医院举办的有关讲座和实际操作等活动，认真努力的学习有关药学知识和学习作为一名合格药师的职责和任务。经过了5个月的实践生活，内心真是感慨万端，回想实践的这段时间，我从一开始怀着欣喜又有点紧张的心情到医院实践，一直到参加院内活动，熟悉温馨的医院环境与职场文化，并调适自己主动去接触人群，同其他学校的实践生和老师们建立了良好的关系，这都是即将步入社会的一次历练与成长。5个月的实践生活，使我成熟、进步了许多，现将我在中大附一院实践成果的总结如下：

第一个科室外科药房

通过学校对我们实践生的推荐，20xx年7月14日我迈进了实践生涯中的第一个科室——外科药房。初到科室，老师简单介绍了一下药房的情况性质和有关药物的摆放规律，然后拿到医嘱让我们推着小车到所在架位上择药，刚开始不熟悉，且有点粗心，常常拿错药(如同一药品不同规格，同一药品不同商品名，同一药品不同剂型等常弄错)，错了老师都会指出并叫我们要注意，后来渐渐的熟悉了这个环境，熟悉了工作情况，差错也减少，有空时还可以看一些药品说明书掌握一般常用的药品的\'基本知识。

第二个科室中药房

一走进中药房就充满中药味，由于刚到什么都不懂，老师简单介绍下中药房的工作流程，及有关药品的摆放规律，然后分配到跟一个中药师，老师接到处方单就叫我按着处方单上的药品名和规格，在相应的编号位置捡药，分发到托盘里，然后再装袋写上患者的姓名及老师的工号，拿到前台发药的老师进行核对。

在中药房工作也是挺忙的，有时处方打印机没停过，处方单积累到长长，忙得不可开交，中药房操作看似简单其实是需要丰富的中药理论知识，娴熟灵活的动手能力，药师在拿到处方时需要验方，检查处方是否合理用药、有无配伍禁忌、确认无误后才可调剂发药，而且要熟记药品的别名、药品的性质、为了提高效率还要记住规格及位置，在中药房的实践使我对中药领域有了前所未有的了解，能感受到中医文化的博大精深，精巧聪慧。药房的老师也是很资深的老师,它不仅教会了我中医方面的很多知识,而且教会了我人生的很多道理,这是将要踏入社会的我最需要汲取的营养。

第三个科室内科药房

由于刚上医院的药房的升级改造，在内科实践时头两个星期在旧的药房后两个星期在新的药房，新药房比旧的大很多，而且还装了气动物流系统，少量的发药和退药可以装进一个橄榄形的泵通过气动物流系统直接快速的送到所需的病房，非常方便，但对于每天大批量的药房发药，这个系统还是帮不上忙的，在我的药房主要工作是捡药，拿着处方单到所在架子上捡起所需的药品再给老师核对，核对完另一个老师又核对装箱，再经送药的大叔送去所在科室，中午时也要帮忙拆包药机的药，其余就用空余时间，在此期间我主要熟悉了一些常用药物，熟悉了常用药物的用法用量及药理性质等情况，遇到不懂的还经常请教老师，还可以跟其他学校的实践生吹水聊天，增进彼此的了解。

第四个科室静配中心

静配中心无菌操作对环境的要求比较高，我们进去要换鞋子及带帽子跟口罩，刚到静配中心什么都不懂还觉得很神秘的感觉，老师向我们讲解了静配中心的运转情况及相关规则，还向我们介绍了静配中心的洁净度的要求及空气、气压、温度等情况。处方从各个科室发过来，有药师负责处方的审核，看看有没配伍禁忌，溶媒有没选对，用量合不合理，没通过审核的打回科室核实。出来的各个处方另外集中汇总成一张单，老师就叫我去在架子上捡相应的药，然后交给老师在溶媒上贴上处方单并选出药物分框装好交给另外一个药师核对，再统一推进配方室进行配置，配置完再拿出，老师再核对盖章最后统一分发到不同科室的小箱由专人送去科室，整个流程下来要不同老师核对四次，非常的严格，但听说有时也有出错。在工作空余我都会拿一些药品说明书来看了解有关药物的药理性质、注意事项等。还跟其他学校的实践生和其他医院的实践人员交流，了解一些其他学校以及医院的情况。

第五个科室西药房

西药房也叫门诊药房，门诊药房是非常忙的，来拿药的病人每次都排得长长的队，几乎每天都有病人插队而爆发口角冲突，我们都是忙的不可开交。由于刚赶上药房的升级改造，我们也很有幸能了解上刚装上的自动发药的工作原理及流程，我也可了解最前沿的药师是怎么工作的，例如，按照处方抓药、面对病人怎样下医嘱、怎样管理药品、怎样应对药房突发情况等。也学会了医院药房对于特殊药品的特殊管理办法.门诊老师都和蔼可亲，非常乐意与人交谈,将医院相关制度按条给我们讲解,使我们获益匪浅,总而言之,在门诊药房的一个月,使我对药师这个职业有了更深入的认识,也使我对药师有了改观,心中萌生了无限的憧憬。

三、实践心得与体会

实践生涯已告一段落，回顾这些日子的情形，有我们拿着处方在捡药的身影，有跟老师交流传授知识与经验的情形，有跟其他学校的实践生说笑聊天的快乐情景，有跟老师在篮球场上飞洒青春的热情，有在老师的运动会上观摩老师们挥洒青春的激情。实践虽然结束了，但带给我的一切还是让我觉那么的真实，能让我真实体验人际关系，如药师和护士的关系，药师和药师之间的关系，药师和病人及家属的关系，下级药师和上级药师的关系。这些对于刚步入社会的我们来说是一笔宝贵财产。“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行”在短暂的实践过程中,我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中知识的匮乏，如所学的知识不够完善不够扎实不能很好的用在实践上。信心不过，对所学知识不太敢肯定。缺少药品的临床知识跟经验。总而言之，实践才刚刚起步，经验还需要很大程度的慢慢积累，技能还需要很大程度的加强。这些就是我第一次实践过程中对自己学习成果的总结，对学做一名合格药师的体会，也含有一些对医药学事业的瞻望。我想，这样充实的实践生活，将会成为我人生中最难忘的时光。

同时，我体会最深的就是，在社会上和在学校可不一样，想打造自己的一片天地就必须要有手段。在学校里似乎都有个度来衡量，像英语等级有没有过“级”，考试有没有被“关”，但在公司里，那根明线没有了，取而代之的是那件事你有没有办成，有没有做好。而且，学也绕着“用”这一轴心，维系起过去之所学，以及尚未但是需要之所学。就中药来说，没有人来考核这味中药的性味功效，但是要看懂一叠叠专业资料，才能在顾客对这味中药有疑问的时候进行解答。“学以致用”，很浅显的道理现在才有些体会。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！