# 社会实践感想（共5则范文）

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2025-01-31

*第一篇：社会实践感想（共）船到桥头自然直——暑期社会实践心得2024年的这个暑假，这是步入大学以来的第一个暑假，我不能让它过得跟以往一样平淡，于是我参加了浙江工商大学旅游与城市管理学院赴浙江省杭州市实践团。我们实践团走进了杭州市的五个区（...*

**第一篇：社会实践感想（共）**

船到桥头自然直

——暑期社会实践心得

2025年的这个暑假，这是步入大学以来的第一个暑假，我不能让它过得跟以往一样平淡，于是我参加了浙江工商大学旅游与城市管理学院赴浙江省杭州市实践团。我们实践团走进了杭州市的五个区（江干区、西湖区、上城区、下城区、拱墅区）的大街小巷，调查了杭州市民的购物行为模式。

2025年的这个暑假，我们实践团的“欢乐十一人行”相聚在了一起。在与他们户外同行的四天时间里，我的暑假生活多了份欢乐，少了份寂寞；多了份坚定，少了份迷茫。在调查的五个区里，我们用自己的汗水换来了成长，用辛勤换来了愉悦！

每天，睡眼惺忪的时候，我们正乘坐在公交车上；每天，烈日当头的时候，我们正奔跑在杭州的大街小巷；每天，鸟儿归巢的时候，我们正相聚在杭城的某个角落细数当天的成果，交流一天的实践心得。回到寝室，已是满身的疲惫，一想到明天的再出发，不免有些胆怯。但是，一直有一种信念在支配着我的行动，让我能够忘却胆怯，勇敢地迎接明天。

“船到桥头自然直”，这是孟丽君的口头禅。在进行社会实践的这些天，我把它当成一种信念。这种信念使我从原本的“低产儿”变成一个“高产儿”。所谓的“高产儿”、“低产儿”是我们实践团对完成问卷数量多少的成员的一个定义。

“船到桥头自然直”，让我看到了迈出第一步的重要性。第一天，我走进超市、商场，看到悉心挑选物品的消费者，总觉得打断他们，耽误他们出行购物的时间有些显得不礼貌。于是，我选择在出口处做问卷，但面对匆匆而过的消费者，我呆呆地望着他们靠近我，丝毫抬不起双脚，又远远地望着他们消失在电梯的另一端，总是因此失去许多机会。有些消费者在提着“战利品”准备离开的时候，看到我们傻站在出口处，不免会有些疑问。其实这个时候，只要我勇于走向前，向他们说出我的来意，他们是挺愿意配合我们的工作的。只是那一步，迈出来之前需要在脑袋里转太多的弯，迈出来的时候脚上会突然之间增加许多重量。第一天，我就以一个“低产儿”结束了实践。在与其他成员心得的交流中，我觉得机会是要靠自己掌控的，只有抛开自己平时的主观判断，不果断地“以貌取人”，勇敢地迈出第一步，才能在这次社会实践中交上一份比较满意的答卷。

接下来的这些天，带着“船到桥头自然直”的信念，面对来来往往的行人，我做好了充分的思想准备，走上前去，耐心仔细地为他们讲解我们本次社会实践的用意并期望得到他们的配合。当得到应允时，他们在回答问卷时会对问卷上的某些问题表示疑问，此时，我便会站在一旁给他们做详细的解释。因为问卷上的有些问题涉及的内容比较专业，所以我已经为每个问题的解释事先想好了台词，不怕在他们询问我问卷上的内容的时候出差错。当得到别人的拒绝时，我仍会重复我们此次社会实践的用意，直到确认他们对我们的问卷真的不感兴趣。一般情况下，当我说明我们是纯粹的学术性质而非商业性质的时候，他们会同意停下自己匆匆而行的脚步，认真地听我解释这份问卷的内容并仔细地回答。就这样慢慢地，我开始习惯与不同性格的人交流，并从一个“低产儿”成长为“高产儿”。

脑海边不时地浮想起在小营巷做问卷的场景，也许是有种故地重游的感觉吧！曾经来到小营巷的敬老院，给老人们送去温暖。对小营巷的特殊感情，让我在那里取得了较好的“业绩”。在那个熟悉的公园里，悠闲散步的老人们、嬉戏玩耍的少年们都挺愿意配合我工作的。一位年轻的哥哥带着两个小朋友来公园练习滑板，哥哥在两位老练的小朋友的“发言”中完成了问卷。小朋友觉得哥哥没有很好地传达自己的意思也想回答一份，但由于年龄的关系，我不得不跟他说不。看着小朋友满脸的沮丧，我实在是无可奈何。

带着“船到桥头自然直”的信念，我的“业绩”是上去了。考虑到我们这次问卷的样本的代表性，我觉得自己还得在寻求调查人群上下功夫。我不仅要寻找年轻群体，还要寻找老年群，不仅要寻找收入比较低的群体，还要寻找那些公司的白领、机关工作人员，不仅要寻找比较和善的行人，还要寻找那些比太爱讲话，但其实内心又很有看法的行人，了解他们的购物出行情况。这样的一个调查人群的普遍性，应该会使样本的代表性大大提高。

“船到桥头自然直”，迈出第一步，接下来的几步要比第一步迈得更加坚实！2025年的这个暑假，短短的四天出行时间里，我们“欢乐十一人行”行走在杭城的大街小巷，那是一个难忘的回忆，那是一段被冻结的美好时光！

**第二篇：社会实践感想**

社会实践感想

经历了将近一周的社会实践,我感慨颇多,我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，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。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。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，为以后服务社会打下更坚固的基础！

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，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。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

通信一班 03号张圳

**第三篇：社会实践感想**

2025的上海，是不一样的上海，他迎来了举世瞩目的世界博览会。今年，全世界的目光集中在这里——中国，上海。上海，是一座有着传奇经历的城市；上海，是一座拥有着悠久历史文化的城市；上海，融汇多元文化的城市。上海，这座城经历过多少风风雨雨。

站在华理研究生楼十三楼的阳台上，望着近在眼前的上海城，美妙地如梦幻一般。许多时候甚至不敢相信，自己真的置身于上海。

高校志愿者，作为上海世博会志愿者的主力军，有着极为重要的意义。高校志愿者占志愿者总数的百分之九十以上，分布在园区、城市的各个角落。他们为世博会默默奉献，不辞辛劳，体现着当代大学生的良好精神风貌和志愿精神。作为高校世博志愿者调研团的一员，我十分重视这次调研活动，因为他对于石河子大学志愿类社团的指导发展有着极为重要的意义。世博志愿者是世博会的重要组成部分，因为有了他们，世博会才能如此精彩，因为有了他们，人们才能避免许许多多的麻烦。

7月29日，当我们刚出火车站，便发现原来华东理工的老师和同学早在等待我们。帮我们提行李，问寒问暖，把地铁票发放给大家。让我们小队成员十分感动，让我们在远方感受到的是家的温暖。中午，在华东理工大学团委副书记陈立俊老师的主持下，大家分别开展关于学生会、社团、科技性课外创新活动等的交流会议。会上，大家踊跃发言，取得了良好的效果。

为了了解上海的地域风情，以及调研活动做准备，接下来的几天，小组成员游览了上海部分街道。记录下了分布在市区的部分世博志愿

者站点。对于志愿者“心愿章”类型及所得个数进行了初步的统计。白天我们总是分布在上海各地，晚上大家聚在华理草坪上讨论当天的成果。草坪尽头树立着高大的毛主席石像，在这样的环境下，感觉自己肩上的担子又重了一些，自己的使命又沉了一些。

由于时间紧缺，还得出来让大家满意的成果，所以小组成员加班是在上海的家常便饭。调研报告、调研总结、心得体会、照片筛选。繁忙的工作常常忙得让大家喘不过气来。上海的天气又异常的闷热，即使下雨也是如此，哪怕晚上也是如此。可能是蚊子欺生，大家的手上、脚上都被丁起了大大的包。但都没人嘴上说出来，都面带微笑，保持着愉悦的好心情。

8月1日，小组成员正式开始对于世博高校志愿者的调研活动。在组长的安排下，小组成员分别在上海市各地展开了各自的调研活动。我们小组随机找取了站点进行调研。很幸运的是志愿者比我们预先想象中的要热情许多。志愿者们面对突然出现在他们面前的调研小组，不仅没有表现出厌烦。反而非常热情，耐心地回答调研小组的问题和填写调研问卷。上海的天气最近热的让人发慌，太阳似乎一点不留情，空气很潮湿，让人感觉很闷。但这一切都阻挡不住我们小组成员的工作热情，我们不能成为队伍的落后者。

8月2日，小队成员来到了世博园区，一是委调研做资料收集，二是领略世界各国的风采。尽管人数众多，天气炎热，但我向往世博的热情却依毫不见衰减。中国馆，让我看到了祖国多年来的发展，感受到了前辈建设国家的投入和不容易。祖国一路走来，凝聚的是多少

人的心血，祖国能有今天的成就，是多少人在背后默默付出。在中国馆，我还见到了国之瑰宝，秦始皇时代的战车模型，惊叹于古人的智慧与动手能力。会动的清明上河图，更是让总人惊讶，感受到的是中国古典文化与现代技术的融合与利用。中国馆，通过现代科学技术将中古古典文化结合展示在全世界人们面前，带来的不仅是震撼，是感动，感动于中国人名的智慧与勤劳。随后，我们还参观了非洲联合馆，意大利馆，老挝、越南等馆，让自己大开了眼界，领略了异国文化。

8月3日，调研小组对华东理工大学化学化工学院团委书记，华东理工大学世博志愿者主要管理者之一史悦老师进行了专访，史老师分别从志愿者的招募及培训，前期准备，遇到的问题及解决方案等多方面与小组成员展开了交流。华东理工世博志愿者小队长李萌萌也参与了讨论，对于小组成员们提出的问题都耐心地给予了回答。交流中，大家有说有笑，不仅围绕世博高校志愿者为话题，还围绕大家的生活，日常活动，学习等相关话题进行讨论。、当史老表示到，不久将赴疆时，大家都显得非常高兴，终于可以让自己成为东道主来招待远方的客人了。

8月4日，调研工作的最后一天，需要大量的数据资料处理。早上早早地起了床，打开电脑。对于这几天收集的文字、数据、图片资料小心地整理。因为他们太来之不易，看待他们就像看待自己的孩子一样。但又有些伤感，因为整个调研活动就快结束了。

此次暑期社会实践接近了尾声，一周的社会实践让我懂得了太多，明白了太多。遥望远方，我感觉自己时刻小树苗，想成长为大树

还有很长的路。暑期实践，让我明白了许多。明白很多事情背后隐藏着的不容易，明白只有付出才有收获。世博，再见了，这一周到的美好记忆我将会永久珍存，成为自己成长历史上一笔宝贵的财富。

**第四篇：社会实践感想**

社会实践感想炎炎夏日，列日当头。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。想通过亲身体验社会现实，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。“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。

“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，可以紧密结合自身专业特色，让自己所学的专业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。

“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。我们把河师大人永争第一的精神带去了社区，把师大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。七月，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。七月，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。作为大学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，学习三个代表，实践三个代表，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。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！

在注重素质教育的今天，高中生假期社会实践作为促进高中生素质教育,加强和改进青

年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新

和创业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。署假期间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。它有助于当代高中生接触社会，了解社会。同时，实践也是高中生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是高中生服务社会、回报社会的一种良好形式。

高中是一个小社会，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

能锻炼人的综合性高中，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。

这个假期我选择在一个服装商场当营业员，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，你要听取、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。

三．在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害

怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足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。如哥哥所说的“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，工作时间

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，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

四 ．工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少

了知识，头脑就要枯竭。

以上是我自己觉得在这次假期社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。高中是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。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

**第五篇：社会实践后感想**

社会实践后感谢

今年，我们小区的假期实践活动是去“敬老院”为老人们在春节前夕送去温暖和祝福！我也参加在了这个活动中。

为老人们送温暖是一件很有意义的事情！因为在我们社区的“敬老院”中大多数老人的子女因在外地或经常在外地出差而不能在老人身边。这使得老人们经常会感慨道：“哎~我们家的孙子如何如何！”却从来不谈几时回来过。这次活动中我与老人们一起包饺子，做“盒子”，但是回到家后。我却觉得那里的老人们十分缺乏关爱。仔细回忆，那里的老人见到刚刚到敬老院的我就一把拉过我，啦啦手又摸摸脸蛋，好似把我们当成自己的外孙了。正在我们要离开时，我能感觉的到老人们的喜悦都慢慢褪去，眼中流露出一丝失落。因为刚才的热闹情景在她们的生活中一年只有那么一回！有的老人，甚至不愿意让我们回去，能看得出，很想让我们留在那里陪伴她们。我独自坐在客厅里静静的冥想，发呆。这种情景让任何人看到都会觉得凄凉，心中有种说不出的酸痛。

但这不正是如今社会中的很普遍的现象吗？现在的“空巢”老人愈来愈多，我认为她们在敬老院中不都是希望自己的儿女能顺心踏实的工作，不为自己担心吗？但是一天忙到晚的儿女们又能有几个还能想到自己在敬老院中的父母呢？希望“常回家看看”这不正是“空巢”老人们真正的感受吗?是的~我们的社会越变越前卫，科技越变越发达，但是有一种东西它退化了——人的感情变得越来越冷漠了。

让我们多关心下“空巢”老人，多去几次敬老院为他们送去温暖和祝福把。

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！