# 暑假实践心得体会800字7篇

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2024-02-13

*心得体会是对自己所经历的事情进行深入思考的过程，从中能够获得更多的成长，优秀的心得体会促使我们能够更好地理解他人，增进人际关系的和谐与互信，小编今天就为您带来了暑假实践心得体会800字7篇，相信一定会对你有所帮助。暑假实践心得体会800字篇...*

心得体会是对自己所经历的事情进行深入思考的过程，从中能够获得更多的成长，优秀的心得体会促使我们能够更好地理解他人，增进人际关系的和谐与互信，小编今天就为您带来了暑假实践心得体会800字7篇，相信一定会对你有所帮助。

暑假实践心得体会800字篇1

今年的暑假格外的炎热，在一学期结束之后，我也终于可以回家，虽然家在外地，但是仍然没有忘记学校给我们布置的任务。于是，一到家我就开始思考，这次的社会实践到底要做写什么才好。

后来经过妈妈的帮忙，我来到了姑姑的饭店里面帮忙，为此，我还赚到了一笔小小的报酬。虽然不多，但毕竟是自己劳动换来的，特别值得去珍惜。

姑姑安排我做服务员，帮别人点单，上菜。刚开始的时候，我显得很懒散，总觉得既然不是正式来工作，也不用那么买力，每天不是早上迟到几分钟就是下班时早退。工作的时候mp4也总不离手，大概是因为如此，其他的工作人员也跟我走的很远，平时不怎么跟我说话，直到我觉得太无聊，跟妈妈说想换一份工作来实习。

后来妈妈告诉我，对待每件事，我们都必须有一个认真的态度，别人看你是因为亲戚过去，平时又总是不合群的一起努力，当然会远离你。你可以试着改变你的态度看看。

第二天，很早我就到了店里，帮忙收拾，果然大家都露出惊讶的眼光，一天下来，虽然比平时累了很多，但一起工作，一起下班，一起吃大排挡真的尤为特别。让我比前段任何时间都开心，充实。

渐渐的，关于平时的一些工作任务我也做的顺手多了，得到的也是更多的赞扬。

大概是几个星期都的一天，一个大概20多岁的女孩带一群朋友来这边包场过生日，好不热闹，点菜后一会，他们拿给我一张定单，让我帮忙去取蛋糕，我来到蛋糕店，天啦！这蛋糕可真大，而且还是3层的。

蛋糕拿回店里，突然我开始担心一个问题，于是我走到旁边用很委婉的语气告诉他们千万不要到处砸蛋糕。

结果到最后，他们还是到处开始砸蛋糕，整个墙壁，凳子上都粘着蛋糕，我变的生气起来，毕竟明明跟他们说好了不要扔，结果还搞成这样，到时候怎么清理啊？我正想出去与他们理论，结果姑姑拉住我说，我们多一点辛苦，让别人多一分快乐，不是很值得吗？

这真是对我帮助最大的一次社会实践，它不仅给我的是劳动的快乐，而且给了我不少做人的道理，社会实践对我们将要走如社会的学生是一项很有帮助的活动。

暑假实践心得体会800字篇2

我左盼右盼，上盼下盼，终于盼来了暑假的到来。

意想中的暑假是快乐无忧、笑声常伴左右的。但所有的一切都出乎了我的意料，这个暑假是枯燥乏味，毫无生机的。唉，这还没有放假呢，就被考试折腾成了一支“落汤鸡”。本以为放假之后，可以尽情的放松一番，调节调节心情，但就在有这个念头不久，假期补课这个“噩耗”就传来了，弄得我像被霜打了的茄子，似乎所有的念头一下子都跑到了九霄云外。

在学校补了几天课后，不知由于什么缘故，不补了。这可把我高兴得如一只脱笼之鹄。但好景不长，父母一向是望子成龙，望女成凤，所以他们又把我送去“充电”了。这可把我气的火冒三丈。我这个人，该学习的时候绝不马虎，不该学习的时候就连阎王老子拿我也没有办法，这可是天下“无人不晓”的。为此，我就抠了一肚子火，真不知道这个暑假是属于谁的。

补课期间，我不甘心自己的暑假就这样在别人的控制中度过，于是便想玩个痛快、刺激点的，所以就学着别人逃了一节课。谁料这一逃，就把我推进了“火坑”，不知是谁向老师通风报信，还是我留下了“蛛丝马迹”，给老师的“火眼金睛”给发现了!此后我每天都在躲躲藏藏、心惊胆战中过日子。补课接近了尾声，我的心才渐渐平静了下来。

补课结束后，我唯有一个愿望，就是静下心来安度“晚年”，但同学的一个电话又把我搅得“鸡犬不宁”。她让我和她住宿，我犹豫了，因为我要和父母商量一下，才能给她答案。我照实说了。但我知道我这样说纯粹是安慰她，因为我知道，父母的答案一定是“不行”。但我还是抱着试一试的想法。晚上，我便试着去闯父亲的“鬼门关”，没想到，这一关竟然顺利通过!我兴高采烈，满怀信心的又去闯母亲的“十八罗汉”。但是，这一关我没有闯过去，反而搞得我是伤痕累累。此前我抠在肚子里的火气一下子全都冲着母亲发了出来，引来了母亲的一顿“拳脚”。我满腹委屈，泪水在眼眶里打转，但我不敢说一句话来反驳，于是我采取绝食的办法来对抗母亲的“暴力”。唉!但由于我天生是个“馋嘴猫”，才绝了一天，就忍不住了。 就这样，“绝食风波”平息了，暑假也在刺激和无奈中过去了!

我的暑假没有名胜古迹来丰富我的阅历，没有笑声陪伴我的左右，只有老师的抑扬顿挫和爸爸妈妈的“鞭策”。悲哉，我的暑假生活!

暑假实践心得体会800字篇3

社会实践这个词我早有耳闻，无疑就是学生体验生活的一种方式，可是当我真正经历过一次时，我才发现之前那种想法很幼稚、可笑，因为它并不像我们想像的那么容易。通过开展丰富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，并在社会实践中认清自己的位置，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，能从中学了很多书本上学不到的东西。也真实的理解了“从群众中来，从群众中去”的真正涵义。的确，感性认识到只身到实践中去，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。这次短暂而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的能力，善于经营和开拓市场，富有团队精神等素质。要有严密的思辨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。不仅要学好各门学科，还要广泛地吸收各领域的知识，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，请不要让我们年轻的时光留下太多遗憾！在这短短的暑假实践我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了，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。

此次社会实践告诉我：“成功的花，人们只惊羡它现时的明艳，而当初的芽，却浸透了奋斗的泪泉，洒满了牺牲的血雨。”我们每个人都渴望成功，那么我们就应该在刚刚起步的时候，用我们充分的准备，去面对不知的过程，迎接满意的结果。

暑假实践心得体会800字篇4

我在酷暑中迎来了作为大学生的第一个暑假，当然，也是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气炎热，烈日当头，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

我的社会实践单位是xx校xx分校。工作内容就是发报纸做宣传，到书店与客户交流做宣传，打电话预约客户，上门安装课件，并在三天之内打回访电话。在这段实习的时间里，我经历了很多以前没有的事，就比如第一天发报纸遭受驱逐，遭受路人的冷眼以及拒绝，还有公司上司对自己严厉的批评等。中途还有想退出的念头，不过最终还是坚持学下来了。

一个月的时间，虽然不长，但也了解到了很多关于社会关于自己的问题：

1.听从安排，安排的事情不要问为什么。

2.认真做自己该做的事，不管什么时候，不要泄气。

3.不管自己的工作能力如何，一定要积极，向上，努力。做不了优秀的员工，但必须做到是最努力的。

4.人的可变性是很强的，改变一种说话方式，客户或许就会做出与原来相反的的决定，所以不要急于放弃客户。

5.客户的培养是需要时间的，不要急于求成，可能会适得其反。

6.了解客户的需要是最重要的。

7.保持微笑，准备好问题，认真聆听，然后分析问题，引入产品，解决问题。

还有一个问题是对于自己最重要的：热情，热情过后是积极的工作态度。最重要的。

最后领的工资虽然只是一点点的钱，但是我知道，一个人在他的学生时代最重要的是学习东西，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，参于社会实践活动是一个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的，作为学生，能赚多少钱，等我们毕业了会有很多赚钱的机会，只要有知识和能力，智慧，我们就可以找到好的工作。实习是为将来打基础的重要阶段，珍惜我们的每一个工作机会，不论什么人，什么学历，从事什么工作，好好的表现、展示自己的能力，不要错过好的机遇。没有一件事情是轻轻松松的，但每一件事都是让人成长的，经历一段过程，喜悦或是艰辛，尽管经历的方式不尽相同，但它的结果是相同的，我们都会因涉事而成长。

其实工作中不一定有太多地方用到专业知识，更多的是我们要耐心、细心一步一个脚印、脚踏实际的去工作，只有基本工作做的够好，才能赢得上级和同事的信赖，才有机会展示更多的才华。单凭专业知识不可能在工作上高枕无忧，更多的是在做一些很小的事情，而判断一个人的工作能力怎样恰恰是从些事情上看出来的，正可谓：一屋不扫何以扫天下？现实，就是这样。以上就是我这些日子来的体会，我的不足之处希望老师给予纠正和指导，谢谢！

暑假实践心得体会800字篇5

暑假里我和几个朋友一起去了敬老院参加社会实践活动，刚刚走进敬老院，我们什么都不知道。这时，我们便找到了一位清洁工人，说明我们的来意后，他便笑了起来，连连夸我们有爱心，然后就匆匆的领着我们来到了老人们生活的地方，而且还将我们领进了一位他最熟悉的老奶奶的房间中。

刚进房间，我们就闻到了一股淡淡的清香味，那是一股花香，一股桂花的清香。随后，清洁工人又告诉我们，这位奶奶姓x，今年已经76岁高龄了。然后，他又向老人说明了来意，说完便走了。

看到老人后，我们便亲热地叫了她一声＂x奶奶！”她也开心地应了一声。x奶奶要我们坐下，还准备给我们倒茶，我们却异口同声说“不用了！”是啊！我们是来帮老人解忧的，而不是来为她添负担的。然后，我们就和她聊天、谈心，只到我们要走的时候，他还依依不舍的抓住了我们的手说：“你们以后一定还要再来哟！”嗯嗯嗯，我们想也没想就答应了！可能这句话并不是只正对她自己一个人，而是针对敬老院里的老人吧！

我觉得这些最平凡的人才是世界上最需要人们关注和关爱的人，往往这些人的生活总是空虚的，那是因为很少会有人去看他们，她们很寂寞！

可能这些老人的孩子有些已经升官发财了，他们却忘记了还活在社会那些基层的父母，这些人真该好好反省了。应该用心想想，如果自己老了也像这样的活，那该怎么办啊？

这短短的暑假实践我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了。实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不道的知识，也打开了视野，长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。我想，作为一名高中生来说，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫。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。

暑假实践心得体会800字篇6

时代在进步，社会在发展，而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们的面前，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使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完全脱节的环境里，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，才能心平气和地作出一些选择，才能确立自己学习和生活的目标。

今年的暑假社会实践活动日子早已远扬，回顾起来，至今仍历历在目，感触良深，在这次社会实践中不断经受锻炼，在短短的几天日子里，其活动内容之丰富，场面之感人，百姓之热情，都让我们每个青年志愿者都难以忘怀。

初次穿上那印有淮师青年志愿者的衣服参加“三下乡”实践活动，我的心里异常兴奋，有种说不出的感觉，也许，我也是从农村出来的，经受较先进的大学文化生活的洗礼之后，我重新回到农村，所有的见闻感受看法，不像以前那般肤浅浮躁，而显得更有理性。当我们生物系暑期社会团到达目的地――金湖县涂沟镇，首先由专家给涂沟镇的养鱼大户进行常见鱼类疾病的咨询，然后我们又对这些渔户进行面对面交流和问卷调查，并向他们赠送了关于养鱼技术的书籍光盘等，我们还用带去的仪器给水产养殖户水塘里的水以及周遍的土壤进行测试，并指导养鱼大户给鱼类常见疾病用药，受到当地农民的一致好评。

在涂沟镇的诸多的所见、所闻、所感，在我心里久久回荡，萌发了许多融入自我观点的意念，既体会：我觉得不管以哪类形式，党和政府组织科技教育下乡活动应大力推动，因为它是受欢迎的、有影响、有成效的，这种活动对我们大学生自身也很有帮助，它不仅让我们在实践中得到锻炼，提高解决和认知能力，更让我提高了服务的素养和意识。

此次活动的开展，开阔了我们的视野，冶炼了情操，加大了我们与社会的接触面，进一步激发了我们们的学习、就业、创业的激情。使我们认识了自我，对生活、对社会有了更深的理解。

总之，通过暑期社会实践活动，我在服务社会的同时，自身也受到深刻的教育，得到了提高。实践证明，社会实践是提高学生综合素质、培养高素质人才的一个重要途径。走出校园，深入社会，实践成才，刻不容缓的“走出去，到农村、工厂、社区去”，发挥知识技能优势，开展各项社会实践活动，更好地服务社会、服务人民、服务社会发展，在活动中提升自我。”

暑假实践心得体会800字篇7

随着离走进社会越来越近。我们大学生就要学会利用假期时间走进社会实践。校园与社会环境的不同，接触的人与事也不大相同，所以我们还可以在社会实践中学到许多在校园里学不到的知识。这就形成了从实践中学习，从学习中实践的良性循环 当今中国经济飞速发展，国内外经济不断变化，在机会越来越多的同时，也出现了更多的问题，有了更多更艰巨的挑战，这也就对人才的要求越来越高。我们不仅要学好课本里的知识，还要主动走进社会，积极在实践中学习其他的东西，不断增加自己的经验，全方面武装自已，才能在这个社会有立足之地甚至拥有不败之地。

整个社会实践的过程中。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，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，没有与人交流交往的能力，有些东西以前没有尝试过，难免会出差错，如果我还这样的话，以后很有可能在社会上没有立足之地，现在的社会不仅要有知识，还要拥有一些应辨能力等综合素质，只靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的能力。

虽然这次活动时间很短，但是社会实践活动提高了我们的社会实践能力。引导了我们接触、了解社会，增强我们的社会责任感和社会适应能力。而学校组织的活动，更让我们明白了学会适应社会的重要性。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些出生牛犊的大学生们，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即将面临的困难。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。

“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！

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！