# 202\_年大学生暑假实习心得体会202\_字

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-01-06

*篇一 实习社会实践心得范文　　在这个火热的七月，我暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会!　　暑假社会实践活动一直是我投身社会，体验生活、服务大众的真实契机!　　暑假刚一放，我便来到了xx第二建筑公司...*

篇一 实习社会实践心得范文

　　在这个火热的七月，我暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会!

　　暑假社会实践活动一直是我投身社会，体验生活、服务大众的真实契机!

　　暑假刚一放，我便来到了xx第二建筑公司设计部，开始了一种全新的生活——社会实践。我的社会实践是从x月15日到8月15日。作为一名大学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情去迎接第一天的实践，在这之前我是一点实践经验也没有。虽然只是实践，但生活的方式却已完全不同于学校的生活，而是转变成了正式的上班族：早上8：00上班一直到下午5：30下班，这一天的生活便度过于这小小的办公室之中。此次实践，主要实习的内容是打印图纸，简单来说就是学习做办公室文员。

　　“在大学里学的不是知识，而是一种叫自学的能力。”这次实践之后才深刻体会这句话的含义。除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少。刚开始的时候，还真的有点不习惯。很多东西都不懂，幸好有大哥哥、大姐姐的耐心帮助，让我在这次实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物，如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时，在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于学习，慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人，迟早要被企业淘汰。

　　第一次参加社会时间，我明白大学生社会实践引导我们学生走出校门走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道;是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，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，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的使命。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体现，为将来要更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

　　篇二 暑假辅导班社会实践心得

　　时光飞逝，岁月如歌，为期一个月的暑期社会实践工作结束了。回首这一个月的工作，我有太多太多的感悟。这里不仅是承载记忆的地方，更是让自我能力提升的一个平台。

　　20xx年6月2x日，带着一份期待，我来到了吉安市吉水县八都镇。一下火车，就看到我原来的学生早已在火车站恭候我多时，心中含有的只是感动。来到我们设的教学地点开始整理好行李以及吃住的地方，然后好好地休息一下准备以后的宣传工作，“启航暑期文化辅导中心”字样的横幅挂的街道的各个地方，并安排好工作人员摆好了桌子各招生点招生报名。招生工作并不是想象的那么简单，开始的一段时间招生的老师很少，天气状况也不是很好，时常天气好热，时常下大雨而且每天到好晚才要睡觉。而且宣传不只是简简单单地发发宣传单而已，而是要尽力的说服家长和学生报名，这才是最重要的。我们不仅要坐在一个地方蹲点发宣传单，而且要跟家长介绍我们的辅导班，尽所能让家长满意放心地送孩子到我们的辅导班学习。在交流中要掌握一些技巧，比如要抓住家长的心理特征，跟他们具体的聊聊孩子的一些学习和心理状况等。同时还要面临一些家长对我们的收费标准问题的刁难。总之要做好这个工作并不是那么简单。不仅要应对这些问题，还要同另外一个辅导班竞争。他们也是大学生组织的暑期辅导班，也跟我们一样租在一个幼儿园里，距离相差还不到五十米。因为有一家辅导班同我们竞争，我们的招生面临严峻的挑战。

　　开始的时候，一天下来我们找到的学生并不多。面对这样的形势，我们大家都很着急，这对于我们来说真的是一个考验也是一个巨大的挑战。尽管大家工作了一天都很辛苦，我们晚上还是照常召开集体会议，商量对策来如何面对这一严峻的形势以及更好的解决好这个问题。我们各抒己见，最后达成了一个方案。一方面通过增设宣传点加大宣传力度，另一面派部分工作人员到学生家里进行家访。第二天，我们按照商讨的计划进行。果然，我们的招生情况有了很大的好转。可是我们的工作人员在家访中还是遇到了一些问题，比如家长对我们辅导班的老师的教学质量和教学水平存在怀疑;面对这样的怀疑和担忧，我们可以理解。可怜天下父母心，父母挣钱确实很辛苦，这个投资值不值他们肯定要深思熟虑一番。对此我们采取了公开试讲的形式，家长和学生免费来听老师讲课一天，再来选择是否来我们的辅导班上课。

　　这一举确实很实用。因为这里的老师都很优秀，他们讲课的方式别具一格;因为我们这些老师有良好的专业知识，使我们的课堂生动有趣。因为我们是大学生与孩子的年龄差距不大，有效的助于同孩子的沟通交流。这一切都为我们的讲课赢得家长和学生好评奠定了基础。虽然我们都很有实力，但是对于我们来说在那么多人面前讲课，所以充足的准备是很有必要的。尽管晚上开会开到十一点多，我们还是认真的备课并用电脑做好精致的课件。因为大家知道打好这一仗是非常关键，而且机遇总是青睐有准备的头脑，相信真诚的付出会有回报。是啊，大家的努力没有白费，我们取得了很好的招生效果。这一切成绩的获得都离不开大家团结的力量，更离不开每个人兢兢业业的工作精神。虽然工作很辛苦，但是我们每天都能有收获，一点都不觉得累，大家都露出了美滋滋的表情，再苦再累我们也值得。

　　经过十多天的招生工作，我们招到了x0多名学生，在这个过程中我学到了很多。在跟家长和学生的交流中。我懂得了怎么样跟陌生人更好的交流，要学会察言观色，要学会跟别人打心理仗;有时要脸皮厚点;有时要不怕碰钉子;有时更要有不服输越战越勇的毅力。在一个团队中要学会团结、合作、分工，互助。正是因为我们相互团结，才让我们更有快的解决了一些问题;正是因为我们分工合作，才让我们办事效率大大提高;正是因为我们相互关心、相互帮助，我们才感到有家的温馨，一点也不觉得孤独寂寞。

　　x月9日，我们开始正式上课，辅导班的一切都进入严格化管理。我主要负责小学数学和初中特训班。每天有六节课，上下午分别三节课。拿着粉笔，站在三尺讲台上，面对底下的十多名学生，他们的知识参差不齐，怎样把握好学习的难度十分关键，事先调查好他们的学习状况，并做了相应的考试来进行授课。课堂上看着他们一张张可爱的脸，望着他们渴望求知的眼神，我激情地跟他们上起了第一堂课。这堂课不是谈如何学习数理化，而是教他们如何树立对数理化学习的信心。信心是成功的第一步，只有拥有信心才会有学下去的勇气和动力。要求同学上台来大胆的介绍自己，在介绍完后我跟他们做简要的点评，并且要求其他同学用掌声鼓励每位上台的同学。果然，这堂课的效果非常好，每位同学都很配合。我的课堂理念是让学生在快乐轻松的氛围下学习，尽量给他们上台表现自我的机会，从而培养孩子的学习兴趣和信心。这种教学方式很受学生的，看到他们努力学习的尽头，我真的很欣慰。但是作为一个老师，我想光做到这一点还不够，还得对学生尽心尽责。我不仅要准备好知识传授给他们，给他们布置相关的练习并认真的批改作业，在批改作业的过程中帮他们指出问题，同时在下节课课前要求他们对所学的知识过关。并且给他们做一些心理辅导，在跟他们交流中，增强他们对自己的信心。时常会用一句话来激励他们：“若非一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香”。而且每周都会进行一定得学习成果测试，以更好的教导他们。

　　在生活上，我们是自己动手，丰衣足食。每天分配人买好菜，大家一下完课就下来弄饭。有的人煮饭，有的人洗菜，有的人切菜，有的人炒菜……反正没有一个人是空闲着，大家都忙得不亦乐乎。大家抄的菜都挺好吃的，每一餐都会有五六个菜，使大家能够拥有家的气氛，就这样在享受中度过忙碌又充实的一个月。

　　也许世间难获一份真情，也许人生难得一个挚友，但我始终珍惜生命中那些令人回味的难忘和感动。感谢缘份，让我在八都认识了那么多的学生、朋友;感谢启航，让我体味到了珍贵的师生情、朋友情……太多太多的难忘与感动已定格成永恒的记忆，那份真挚的情谊沉淀于心!或许在若干年以后当我在重拾那份美好的回忆时，它又会触动我的心弦，就像大浪敲击着礁石，一浪接着一浪，久久不能平复。

　　离开了，真的很不舍得，不舍得那些可爱的学生们，不舍得那些关心我的朋友们。一幕幕清晰的画面浮现在眼前，好像这一切就在昨天一样。因为身上的责任，我耐心细心的教导我的学生们，尽管他们有时也很调皮，但是看到他们努力学习的尽头，我十分欣慰，也许这就是一位老师的快乐所在吧!因为真诚，我认识、了解一些朋友，他们为人友善正直，有上进心、责任心，又能吃苦耐劳，在跟他们的交流中我收获很多。

　　时光飞逝，相处在一起的日子总是那么短暂。尽管很留恋，但是告诉自己要拿得起放得下!我们感觉才刚刚启航，又要开始远航了~~~再见了八都，再见了学生们，再见了朋友们~~~只能默默地祝愿所有学生和朋友们一路顺风!

　　篇三 社会调查实践心得体会

　　今年暑假我们提前一周来到了学校进行了一次很有意义的暑期社会实践活动，这交活动我们的主题是“大学生消费结构调查”。目的是调查目前大学生的平均消费水平，以及主要花费在哪个方面上。我们主要采取了问卷调查的方式。为了活动进行得合理全面，我们随机抽取了五所大学作为我们的调研对象。分别是西北政法大学，西北工业大学，西安外国语大学，陕西师范大学，以及我们的母校西安电子科技大学，为了整个过程更加有效，我们把队员分成两组，每个组一个组长带队，第一组调查西北政法大学和西北工业大学，第二组调查西安外国语大学和陕西师范大学。计划两个小组都完成上述大学的调研后，再一起在母校内调研。上午我们一起吃完早饭后就分头出发了。我们队共有四人，三男一女，虽然我不是组长，但我我觉得我也应该为这队贡献自己的一份力量。我们坐上了开往西工大的公交车，路途比较远坐了差不多一个小时才到西工大，在西工大，我们的活动还是进行得比较顺利，我们先找到了党政办公处，向工作人员说明了我们的活动目的，希望他们能够给我们开证明。他们认真看过我们的报告策划以及相关证件后，就顺利给我们开了证明。我们很高兴。在西工大的调研还是比较顺利的。我们四人又分成两个小组分头展开。万事开头难，刚开始的时候我们也比较紧张，但后来慢慢地就适应了。这里的其实很多学生也都愿意配合我们，很多人都对我们很客气。我对同伴说，他们总是在学习，填一份问卷就当作放松一下，换换脑子。他们听后都笑了。当我们来到西北政法大学调查时，我感觉并不是那么顺利相比于西工大。但这也不是什么要紧的。主要是开证明时，我们等了好几个小时都不见这里的党政处有人来上班，我们也问了周围正在上班的人。最后没有办法中的办法，我们只好找到正在上班的西北政法大学经济法学院的强力教授，请他给我们开个证明。他听了我们的来历之后也很乐意地帮助我们。这样我们完成了这两所大学的调研工作。虽然很累，但完成之后心里的感觉却很高兴。

　　调查的最后一站我们回到了自己的母校，心里觉得轻松了许多。毕竟我们很熟悉嘛!在这里的调查活动我们选择当时很繁华的地方“综合楼”，这里来吃饭的很多，所以人流也很大，我们就分头进行调查，有的人选择路上去吃饭的人进行调查，还有的人直接进入餐厅对那些正在排队等饭的人进行调查，而我们这几个人则选择了从餐厅出来吃完饭的人进行调查，西电的人还是很配合的，我们进行的很顺利。做完之后，我们心里很高兴，剩下的工作就是统计调研结果和写最后的总结了。次日，我们进行调查问卷的答题目的统计，我们先进行了分工每个人统计3~4道题目，然后一张问卷像流水线一样，从第一个人传到最后一个人知道这一张问卷的题目全部被统计完，这样的方式统计是最快的，但是由于问卷数量实在太多，我们几个人也统计了好长时间才完成，在这次统计环节中我深刻体会到了团队合作的重要性，要提高一项任务的工作效率，需要每个人的积极努力与配合，只要一个环节出现了问题，整个生产线就会停滞下来，工作效率自然就会降低了。所以在一次工作中团队合作的精神是十分重要的。当我们最终统计完的时候，虽然很累，但是看到自己的成果出来了，都觉得很高兴，觉得自己很了不起。经过这次实践我深刻体会到了团队合作的重要性，一个人是很难做成一件事的，而一个团队做成一件大事就相对比较容易了，至少有朋友在一起你不会感到孤独，而团队合作的力量就更大了。团队的合作使我们每个人更加有精力，更有一根责任感，促使我们要努力工作，工作效率自然就会提高了，团队的力量大吗以后参加工作了也同样离不开团队合作。

　　这次暑假社会实践调研高校学生的消费结构的活动令我收获了很多。在这次活动中我接触了很多的陌生人，要与他们进行很多沟通交流，这大大提高了我的人际交往沟通能力。通过这样的活动，也增强了我的胆量，使我在与陌生人交往中不再那么害羞与紧张。而且在这交团队合作中，我的综合能力都得到了有效的锻炼，使我明白了团队合作精神的重要性。我们每个人都要紧紧地固结在一起才能把事情办好，才能发挥更大的效率。这次实践活动我真的受益匪浅。以后我还会积极参加这样的活动。

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！