# 最新社会实践心得体会大学生(优质16篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-12-09

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么你知道心得体会如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。社会实践心得体会大学生篇一第一段：在我大学生活的四年里，每年...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么你知道心得体会如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**社会实践心得体会大学生篇一**

第一段：

在我大学生活的四年里，每年的寒暑假都会有社会实践的任务。这些任务有些是团队出去完成，有些是个人自己前往。这个暑假，我参加了一次为期两周的社会实践活动。这次活动，让我体会到了社会的真实面貌，让我更深刻地认识到自己的不足之处。

第二段：

这次实践活动，我们去了广西的一个小村庄，帮助一些留守儿童进行暑期辅导。他们和我们这些城市孩子们的生活方式是完全不同的，但我们却在这个小村庄里呆了14天。在这14天里，我们深入到小村庄的生活当中，接触到了当地的村民和孩子们的生活。我们从中了解到了他们生活的艰辛，了解到了当地的文化和风土人情。更因为这次实践，让我们感受到了坚韧、努力和对生命的珍视，这些成为我们生命的精华。

第三段：

在这些留守儿童中，有一位深深地印在我的心里。她是一个十岁的女孩，因为家庭经济原因，一年只能回家一次。她为了趁这次机会和我们学习好几天，每天都会起床早做早读，下午再去学校学习；其余时间则会辅导其他的小学生做完作业。她让我们懂得了一件事情，那就是“出身并不能决定一个人的未来，只要努力，谁都可以得到更好的机会”。看着小女孩的坚韧努力，我们这些大学生惭愧了，更加珍惜所拥有的。

第四段：

这次实践让我体会到了团队协作的重要性。我们每个人都立下了誓言，要好好完成这次任务。在行程中，大家相互帮助、相互配合，才完成了这次任务。如此我们对自己，对别人的心灵也得到了治愈，整个过程中顺利地完成任务。在团队当中，领导和被领导者之间的角色切换也是很重要的，因为有些时候领导者并不是那么正确，需要铭记的是，不管你处于什么角色位置，要相互尊重，相互信任和合作。

第五段：

最后，我深刻地认识到，对于一个大学生来说，社会实践意义大之极。它不仅能够让我们接触到不同的生活方式和节奏，让我们学到生活中的满满正能量，更可以让我们认识到自己不足之处。经过这次社会实践，我学会了更加关爱身边的人，做一个有真诚、有爱心、有担当、有梦想的青年人。感恩实践，感恩成长。

**社会实践心得体会大学生篇二**

时间如白驹过隙，转眼间，寒假过去了。在这短短的一个多月里我体会到很多，感受也很深。通过这个寒假的社会实践使我从内心体会到劳动的快乐和光荣。

由于经济原因我家20××年在本村开了一家商店。由于我校放假较早，我本打算参加一些有关自己专业的社会实践，可看到父母忙碌的身影，我心想春节快到了，那时岂不更忙。于是我还是决定帮父母分担一些，自己做起了销售员，并且帮爸爸去集市上进货。

由于上学的原因，我不经常在家，对商品的价格还知知甚少，所以还要接受爸爸的培训。几天后，对商品的价格已有所了解。但是通过几天的实践我发现我在说话和接待顾客方面还有所欠缺，同样是买东西，我爸在时销售量就高，而我则不行通过实践我总结出几点：

做为一个服务行业，顾客就是上帝良好的服务态度是必须的，要想获得更多的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。

创新是个比较流行的词语，经商同样需要创新。根据不同层次的消费者提供不同的商品。去年过年，家里的商品比今年少多了，但今年推出了涮羊肉，虾，带鱼等等。这些年货是去年所没有的。现在生活水平提高了，消费水平也会提高，所以今年要备足年货，档次也要高些，不能停留在以前了，思想也要跟的上时代。父亲确实有经商头脑。

今年我家的对联是，上联：您的光临是我最大的荣幸。下联：您的满意是我最大的愿望。横批：诚信为本。成信对于经商者来说无疑是生存的根本，如果没有诚信，倒闭是迟早的，诚信，我的理解就是人对人要诚实，真诚才能得到很好的`信誉。我认为我父亲就是这样一个人，他为人稳重，待认真诚，办事周到，所以他得人缘很好，我认为这是开店成功最重要的一点。

虽然我家的生意还不错，他的背后是父母亲辛勤的工作。他们每天六点种起床，十一点才休息，冬天父亲每天五点起床，开着三马车去30里外的县城进货，无论寒风刺骨，还是风雪严寒，依旧如故，这是为了什么呢？我知道，不就是为了多赚些钱，供我们兄弟三个上大学吗！我在家几天就感到很累，父母亲几年如一日。他们的辛苦可想而知。有很多商品要早上搬出，傍晚再般回去，仅次一项就会很辛苦了，而且家中还有六亩田地，到了夏秋季节更是忙的不可开交，看着父母亲脸上一天天增多的皱纹，看着父母亲劳累的背影，心中有一种说不出的滋味。我还有什么理由不去好好读书，还有什么理由不去努力呢！我只有拿优异的成绩来回报我的父母，这样我才能问心无愧。

通过一个多月的实践使我增长了见识，也懂得了许多做人的道理，也使我更清楚地认识到自己的不足和缺点，所以我要在今后的学习和生活中严格要求自己，提高自己的素质，努力学好自己的专业技能，将来回报父母，回报一切关心我的人。

**社会实践心得体会大学生篇三**

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！

艰辛知人生，实践长才干

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。

从群众中来，到群众中去

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

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！

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。

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

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!

我们这次社会实践围绕就业、创业、读研再深造3大板块进行，分为优秀毕业生交流会、走进企业之家、走进创业园、创业初体验、走进中科院、实验showtime6个项目，涉及方面广、规模大，因此，我们在前期准备工作上着实费了不少功夫。那么，我作为就业板块的主要负责人，感受颇多：

在期末备考之际，大四师兄师姐毕业之时，我和团队成员共同筹建召开了农学院优秀毕业生交流会，作为此次社会实践的启动仪式。因为学院取消了今年学院组织的毕业生交流会，因此，所有的工作都是我们团队独立完成的，包括创业、就业，读研优秀师兄师姐的邀请，通知下发、会场布置、主持人安排，现场调度等，其中嘉宾的邀请遇到了较多困难，从整个10级600多人中通过毕业去向进行筛选，包括出国留学，保送名校，考公务员，进企业的，遇到的困难有交流会时间的安排与师兄师姐空闲时间的统筹，师兄师姐的拒绝，短时间不在学校的，要参加各种聚会的，因此，不停的变更时间，最终均衡各种因素才确定的嘉宾和交流会时间。还有一点就是时间特别仓促，所以就显得更加麻烦。但很不错的是，团队各主要成员分工明确，积极主动，我们的交流会最后也举办的有声有色，比较成功，取得了良好的反响。

另外一个是参观企业的各方面工作，此次联系并确定了3家企业，分别为大型的，小规模的，以及农场式的，分别具有不同的企业文化风格。那么，在联系公司时，也是大浪淘沙，最终确定了下来，但最后参观的一个企业，由于前期没摸清情况，并不适合我们参观，所以又急匆匆的更改了一个，幸好没耽误实践。通过联系公司这个过程，我学到了如何全面的了解一个实践基地，如何同企业人士恰当有效的沟通，如何说服一个企业同意我们参观学习，并最终确定适合作为参观基地的企业。另外一个比较棘手的事情就是参观公司团队成员的安排和调度，由于团队成员较多，分拨进行参观，那么，计划赶不上变化，出现了临时退出和参与的情况，造成参观成员和参观人员数量不停变化，给公司造成了一定麻烦。这个的解决办法最好是提前明确报名参加制度。接下来，是参观公司时的事情，怎样调动大家的积极性，主动同企业人员交流学习?怎样和企业友好沟通，确保基地协议的签订?等，这些就需要带队的我做好统筹工作，做好交流工作，从而使参观交流学习的实践活动圆满完成。

这次社会实践，还是比较锻炼人的，自己体会到了分工明确的重要性，团队力量的巨大性，全面提高了自己的综合素质，拓宽了眼界，学习了很多知识，深刻感受了企业文化。

实践，就是把所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，所学的就等于零,理论应该与实践相结合.另一方面，实践可为以后找工作打基础。

通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。

而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

做饭，虽说用不到什么理论知识，但它确确实实是一种实践，一种社会实践。因为这是一个合格的中华人民共和国公民步入社会所必须掌握的技能。

虽然实践的这几天并不能算得上是酷暑，可以说是比较幸运，可以在屋子里工作，但屋内烘热的空气有时还是会把自己弄得喘不过起来，一活动起来很快便会汗流浃背的，一会衣服就湿透了，才干了一天，就已经腰酸背痛，甚至有第二天不想干的想法。但我很快发现自己的想法是不正确的，虽然累，但我始终都牢记着这次实践的目的，再累也应该坚持。因为我知道这就是考验，只有在这种环境中才能看出一个人的毅力水平。想到这些我就会觉得自己浑身又充满了力量，在接下来的几天中那种想放弃的想法就很少出现了，当时就觉得充满精力充满奋斗精神能够坚持才是一个中学生应该具有的素质。在这短短的几天中我碰过壁，流过汗，但我却成长了。

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了体现，我们更多的了解了社会，我们的这些体验不仅为我们的现在提供了可供借鉴的知识，更为我们在将来激烈的竞争中赢得一席之地打下了基础。希望以后还会有这样的机会，让我在实践中得到锻炼。七天，对于人生而言或许并不算太长的时间，但在这七天中我却得到了人生最宝贵的经验，这几天将使我人生中最宝贵的回忆。这些天来，虽然付出了很多汗水，也感觉很累，但从这次实践中我的意志力得到磨练。我慢慢的开始明白为什么大家都希望我们能更多的参加社会实践，我们也真忠告受到科学技术是第一生产力的真正涵义。

社会实践的心得体会

这次社会实践服务活动，使我增强了社会责任感和使命感，我也学到了一些处理问题的技巧，与人沟通的技巧，受益匪浅。

学校把社会作为实践的场所,让我们参与社会,在公益劳动的实践中有所启示。启发了我们在公益劳动中寻找能使我们受到教育,有所感悟的亮点,引导我们去了解社会、感受社会。

处于这个时代的我们，大多都是独生子女，对待一些人际关系和自我评估的方面都有所欠缺。这次的活动让我觉得自己是另一个雷锋。也让我亲身体会到了劳动的光荣感。这些都促进了我努力改正自身错误，正确认识自己。让我们亲身体会到了劳动的艰辛和劳动穿早世界的真理，抵制了我们轻视劳动和不劳而获的思想的侵蚀，避免了我们形成好逸恶劳的坏习惯。 社会实践活动提高了我们的实践能力。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。更让我们明白了学会独立的重要性。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些出生牛犊的中学生们，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。也同样加强了我们的劳动观念，帮助我们树立正确的人生观、价值观。培养了我们的竞争意识和开拓进取的.精神。

参加这类实践活动，对于现在的高中生来说是十分重要的，一是锻炼我们的实践能力，这也是这个活动开展的初衷；二是增加学生与外界的交流，使得学生不再死读书，读死书，而是在实践中发现真理的所在；三是让学生们学会感受社会，体验社会，真正参与到社会实践中去，让我们自觉地去发现生活中的美好，去感受更广阔的人生。

两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代高中生的追求，如今的高中生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，此类活动正逐渐壮大，成为校园里一道亮丽的风景。显然，这种活动已成为一种势不可挡的社会潮流，学生更趋向于全方面发展。

妈妈曾说过：“把一件小事做好就是不简单，把每一件小事都做好长大了就能做大事。”刚开始劳动是有点累，但很高兴，有种成就感。就像一群人坐在一起吃着你做的菜，心里会很幸福高兴。

看到了成绩，也看到了自己存在的不足。我感触深的是万事都不是那么容易的，只有自己不断克服困难才会成功，做事要认真踏实。假如我不去认认真真地做一遍，就发现不了自己的不足。学习也一样 “一分耕耘，一分收获。”只有自己体验了才会知道。自己付出了多少，就得到多少回报。只有认真做了，才能有所得。通过自己的努力付出，不管结果如何，那个过程自己肯定是受益的。

通过这次社会实践，我明白了许多道理。我想应该是我们在实践中明白了许多平时不懂的道理。慢慢的长大了，改变自己。劳动中，我知道了许多自己的不足之处。平时，在家的时候爸爸妈妈都把我们当宝一样的伺候，这次我们算是亲身实践了，而且我们都努力的去做了。 在曲折中前进，在挫折中成长，相信只要我们细心观察生活，我们每一天都是有收获的，我们总是在进步。

社会实践心得体会

社会实践即通常意义上的假期实习，对于在校学生具有加深对本专业的了解、确认适合的职业、为向职场过渡做准备、增强就业竞争优势等多方面意义。也有些学生希望趁暑假打份零工，积攒一份小小的私房钱。

留校勤工俭学、家教、零工等更侧重经济利益，是一些家庭困难的学生的首要选择；具有一定经济基础的学生选择做义工、支教，既锻炼了能力，又奉献了爱心；更多学生则是倾向于选择与专业相关的单位实习（包括有偿和无偿）

理论联系实际是党的优良传统和作风，教育与生产劳动和社会实践相结合是党的教育方针的重要内容，理论教育和实践教育相结合是大学生思想政治教育的根本原则。大学生参加社会实践，了解社会、认识国情，增长才干、奉献社会，锻炼毅力、培养品格，对于加深对邓小平理论和“三个代表”重要思想的理解，深化对党的路线方针政策的认识，坚定在中国共产党领导下，走中国特色社会主义道路，实现中华民族伟大复兴的共同理想和信念，增强历史使命感和社会责任感，具有不可替代的重要作用，对于培养中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人具有极其重要的意义。

学生社会实践的总体要求是：以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，认真贯彻以人为本、全面协调可持续的科学发展观，全面贯彻党的教育方针，遵循大学生成长规律和教育规律，以了解社会、服务社会为主要内容，以形式多样的活动为载体，以稳定的实践基地为依托，以建立长效机制为保障，引导大学生走出校门、深入基层、深入群众、深入实际，开展教学实践、专业实习、军政训练、社会调查、生产劳动、志愿服务、公益活动、科技发明和勤工助学等，在实践中受教育、长才干、做贡献，树立正确的世界观、人生观和价值观，努力成长为中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人。

哲学上的社会实践是讲人类认识世界、改造世界的各种活动的总和。即全人类、大多数人从事的各种活动，包括认识世界、利用世界、享受世界和改造世界等等。当然重点是为求生存进而为求发展的改造世界的活动，其中尤以物质生产活动为最基本的。但阶级社会中阶级斗争的实践给与人们的影响尤为深刻。在无阶级的社会里人们之间的各种交往与联系关系也会给人们较深刻的影响。随着社会的进步，物质生产的活动在向高级阶段进军过程中，又分化出科学实验的活动。三者形成了两两成对的新的又统一又对立的矛盾关系，推动着人类社会的发展。所有这些活动都是人类全体或绝大多数参加的，这种活动的总和就是社会实践。社会实践是人类发现真理、运用真理、验证真理、发展真理的基础，但发现新的真理不能单单只有社会实践，还必须在此基础上与辩证思考相接合。

第一次参加社会实践，使我明白社会实践是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、知晓社会的良好形式。也是促进学生投身改革开放，培养锻炼自己的才干的良好渠道，提升自身的思想与修养，树立服务社会的良好思想的有效途径，有助于我们更新观念，吸收新的思想与知识，提高素质。

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。

实践为我们将来在这社会中打拼打下坚实的基础，为以后做好铺垫，使自己在以后的道路上顺顺利利，不会让自己在这个竞争激烈的社会中被人淘汰，丢弃在某个角落，有能力有自信才会更加充实的生活下去。

暑假社会心得体会

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，在短短的十几天日子里，让我难以忘怀。

我是在我的一个老乡的一家饭店里面帮忙的，我的心里异常兴奋，因为这使我感觉到自己真的是一个有用的人 。每天起来很早，因为客人来吃早餐上班都很早，我做的活是端盘子和擦桌子，听起来很不爽，但这个社会什么行业都是需要人来做，尽管和我的专业一点都没有联系，但有机会让我接触社会，所以当初我就来帮忙了.平时我们每次到饭店吃饭都是吃完就走，根本不知道餐饮行业其实是很辛苦的，很早起不用说，从早到晚几乎没有休息时间，有时客人少的时候我坐在凳子上也会睡着，可见我们平时花钱的时候不知道钱来得不容易，现在真的感悟很深啊！有时候一些挑剔的客人还东挑西挑的,态度也很不好，但我没有办法只好忍了，谁叫顾客是上帝？每当我躺在床上的时候真的不想在去干活了，因为真的很累，一趟道床上就睡着了.但我还是挺了过来，接触很多行业的人，各种各样的客人都有，有时和他们聊天也让我知道社会更多，知道学校学不到的东西。这些我认为对以后我出来工作应该有一定的帮助。

此次社会实践，开阔了我的视野，锻炼了我的耐性，加大了我与社会的接触面，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。”

暑期社会实践心得体会:

今年暑假我参加了系组织的暑期社会实践活动，虽然三天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。也通过三天的实践，使我有了些关于社会基层建设的心得体会。

自己的韧性，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。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

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基层、了解基层的机会。深入基层,同基层领导谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层中去，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。我是一名大三学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

“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。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。

社会实践心得体会

在这1个多月里，我主要负责的工作内容是办公室文员。在这个过程里，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司文员工作中的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。为以后正常工作的展开奠定了坚实的基础，从个人发展方面说，对我影响最大的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，因为这些都是我在校学习中不曾接触过的方面，所以我将在报告中首先讲述我在实习期间积累的这方面的认识和经验。

**社会实践心得体会大学生篇四**

时光荏苒，时间飞逝。短暂的实习期在不知不觉中已然结束，经过这次的实习让我收获很多，也促使我成长。以下是我的实结。

x市x食品有限成立于20xx年，地处x省x市下岗职工创业园区，占地面积两亩，员工二十余名。前身为x市x副食品批发部，历史二十余载。主营业务为副食品的销售，即承接某些品牌的代理权。

实习工作是参与xx新产品的销售及宣传，主要负责xx市x个乡镇市场，销售对象为各乡镇的零售及批发商铺。日常工作流程为，估计当日销售产品品种及数量并装上小型货车，驱车到乡镇市场进行销售工作。销售工作的内容为：向店主介绍新产品能够吸引消费者眼球的特点，和店主相对注重的价差（售价和进货价之差），再尽力说服店主购进新产品销售；倘若店主同意购进，则需书写销售清单包括产品品种，各产品数量及单价及各单品总金额，并将所购产品选择合适的位置陈列，最后清点并核对店主支付的销售金额；若不同意，则努力让店主对新产品有一定的认识，便于自己下次销售工作的顺利进行。

**社会实践心得体会大学生篇五**

通过这次寒假的社会实践活动，我得到了很大的收获。

1、要有一颗感恩的心。

2、帮助别人是一件很快乐的事情。

当别人有困难时，我们应该立即帮助他们，甚至是素不相识的人。在春节时我帮助门卫伯伯打扫院子里的落叶时，心里甜蜜蜜的。也感觉到在帮助别人的同时，自己也会有一种特别踏实的感觉。

3、读书真好。

我记得高尔基曾经说过一句名言\"当饥饿的人扑在面包上，就像我扑在书本上\"。我终于理解这句话的意思，从书中可以学到丰富的知识。我今后一定要养成读书的好习惯。

4、多动手、多动脑。

通过一些小制作小发明，使我的手变的更灵活，同时也锻炼了我的手工能力。使我的头脑变得更聪明。

**社会实践心得体会大学生篇六**

暑假刚开始，作为高中生的我们怀着憧憬，前往xx市的`xx书店进行我们的社会实践活动。

我们一组x人对即将开始的实践活动充满了好奇的。以前我们来的xx书店的次数不少，但没有人对这儿深入进行了解过这么多书是如何在浩瀚书海中定位的，书店的管理是如何进行地井井有条的？这些书是怎么从仓库中搬出来的？这些好奇也成了我们进行此次活动的动力。

一位柜台经理很热情的为我们讲述了大概任务。他将我们x人分为第一层x人，第二层x人，第三层x人的组合。起先工作人员安排我们站在柜台旁做接待员，如有顾客来查询书的位置，我们只需将书的名字输入电脑，屏幕上便会立马显示方位。极大地提高了工作人员的办事效率，但首先要求是书要按照要求摆放于指定地点。在这段时间内我们帮助了很多人找到了他们需要的图书，心里都美滋滋的。

接着，柜台经理又给我们换了一个岗位，她给我们一人一块抹布，要求我们将书架上的灰尘擦干净。开始我们拿着抹布，望着林立的书架不禁要倒吸一口凉气。相视苦笑后便埋头干了起来。我们将每个书架都认真的擦了一遍。一旁的工作人员在不停的夸我们干的认真仔细，还有些顾客会上来主动询问我们是那个学校的，我们都会笑着自豪地回答：xx中学的。这些激励，使我们的工作热情更加高涨，我们干得更起劲了。

时间过得飞快，转眼间已到中午，我们相聚简单的吃了顿饭之后便又回到了工作岗位上。

下午我们所分配到的任务是搬书。我们带上手套，尾随着工作人员来到仓库。一进仓库我们眼前顿时一花。只见这儿，书满满堆堆排放了好多，每天要将这么多书搬至书架上，那么这书店中搬书员的工作强度可想而知，我们也不禁对这位工作人员身体素质暗地称奇。没有多说什么，我们也体验了一次搬书员的辛苦。我们一次次的将书搬到车上，再一次次的将书整齐的摆放在书架上，忙得热火朝天的。外面是寒风刺骨，但我们各个头上却是汗如雨下。

不知不觉中充实的一天即将过去，我们对xx书店工作人员表示了真诚的谢意，并送上我们精心准备的纪念品。在余晖中我们在门口留下了印记，我们空手而来却抱着一颗充实的心灵而去，结束了我们一天的实践活动。我想说我们虽然很累，但精神上却得到了满足。

**社会实践心得体会大学生篇七**

社会实践是大学生们锻炼自我、增长见识的重要途径，通过参与社会实践活动，我们不仅能够对自己的专业知识进行实践运用，还能够增进对社会的了解与认识。在这次社会实践中，我深深感受到了社会的复杂和多元，也收获了宝贵的经验和体会。

第一段：认识社会实践的重要性

社会实践是大学生们在校期间与现实社会紧密联系的一种重要方式。通过参与社会实践，我们能够更加深入地了解社会，增加对社会问题的关注和认识，并增强自己的社会责任感。社会实践有助于培养我们的实践能力、组织能力和创新能力，提高自身综合素质，为未来的工作和生活打下坚实基础。

第二段：社会实践中的经历与收获

在社会实践过程中，我主要参与了一个偏远山区的支教活动。这个山区的孩子们生活条件艰苦，教育资源匮乏，面临着巨大的发展困境。我们每天早早起床，走上教室，用心讲解书本上的知识，同时也尝试通过游戏和互动的方式，激发他们的学习兴趣。在这个过程中，我亲眼目睹了山区孩子们渴望知识和改变命运的渴望，也深刻感受到了教育对于他们未来的重要性。在这次支教过程中，我收获了对于教育的理解和热爱，也提高了我的团队合作能力和组织能力。

第三段：社会实践的价值与意义

社会实践不仅能够让我们锻炼自己的专业知识，在实践中提升自己的技能和能力，更重要的是让我们增加对社会的理解和认知。社会实践使我们深入接触到不同的人和事，扩宽了我们的视野和思路，提高了我们的综合素质和适应能力。社会实践还能够培养我们的社会责任感和社会关怀意识，让我们明白自己应该为社会做出贡献。

第四段：个人成长与反思

通过这次社会实践活动，我更加深入地认识了自己的不足之处，并对自己未来的发展有了更明确的规划。我意识到自己在组织能力和人际交往方面还存在一些不足，需要不断地加以改进和提高。同时，我也明白到了知识不仅仅局限于教室内，更多的是需要在社会实践中去发现和学习。我将把这次实践作为自己成长的契机，不断提高自己的综合素质和能力，为将来做好准备。

第五段：社会实践的启示与展望

社会实践的过程中，我看到了社会的复杂和多元，也认识到了自己的不足。我要把这次实践中的经验和收获变为自己进一步成长的动力，努力提高自己的实践能力和创新能力。同时，我也期待着未来更多的社会实践机会，通过不断地实践和实践，让自己不断成长，为社会的发展做出自己的贡献。

以上是关于“社会实践社心得体会”的五段式文章，通过一步一步的描述和阐述，将社会实践的重要性、经历与收获、价值与意义、个人成长与反思以及对未来的展望进行了全面的表达。这样的文章结构紧凑、主题明确，能够清晰地传递出社会实践的重要性和对个人成长的促进作用，同时也展示了个人对社会实践的认知与思考。

**社会实践心得体会大学生篇八**

我们得到了一些心得体会以后，可以将其记录在心得体会中，这样有利于培养思考的习惯 。以下小编在这给大家整理了一些社会实践心得体会，希望对大家有帮助！

暑期社会实践活动是大家接触社会、了解社会、运用所学知识实践的途径与方式。我们也希望通过自己的亲身实践，进一步认识、了解各大高校普通话使用情况。这次活动以大学生是否普遍使用普通话为主题，以形式多样的分析为载体，为普通话的推广而努力。

通过参加此次暑期社会实践活动，使我们受益良多，不仅加深了自己对普通话的进一步理解，还在实践中充分提高了自己的能力，使自己获得了全方位的提高。从实践主题的提出，围绕主题的扩展研究，我们学会了如何在团队的协作下从头到尾的解决一个问题，我们学会了在团队中各司其职、互相配合、学会合作，这将成为我们成长轨迹上一次重要的突破，我们想社会实践活动就是这样一座桥梁，引导我们去观察生活。

简短的实践生活，既紧张、又新奇、收获也很多，通过学习，我们对普通话在大学生生活中的重要性有了更深的认识，对它的发展前景有很大的信心。

实践收获，主要有三个方面：

二是提高了实际工作能力，为将来的工作取得了一些宝贵的实践经验；

三是团队协作力量是不可估量的，让我们的体会更加深刻。

社会实践锻炼了我们，也培养了我们，通过社会实践这样一种形式，使我们在各方面都得到了充分地成长，同时，社会实践也成就了我们，社会实践都已成为了我们大学生展现自我的一个舞台，在这样的一个舞台上，我们可以尽情地展现我们青春的姿态和敏捷的才思。社会实践是一个窗口，通过这个窗口，帮助我们大学生认识了社会，也帮助社会了解了我们这一群充满理想与朝气的大学生，终有一天我们将真真正正地在社会这个大舞台上展现我们的抱负和智慧。

暑期实践就这样接近尾声了，我们虽然有很多不舍，但是我们都很开心有这么一段难忘经历。在这段经历中，我们在成长，我们学会了耐心，学会了包容，学会了很多很多在课本上体验不到的东西。谢谢彼此的陪伴，让我们更加坚定普通话推广的理念，在今后，我们也会尽自己的力量推广普通话，加油!

寒假，我到我所在的社区居委会帮忙，进行社区服务。从x月x日到x月x日，我每日都去居委会服务，帮那里的工作人员整理资料和文件，走访人民群众，了解社区居民的生活情况。

刚开始，我并不适应那里的工作，觉得很无聊，很没用。但是，通过与当地居民和工作人员的接触，我逐渐了解到了这个社区服务的乐趣。我知道了如何整理资料，如何照顾老人，如何体贴他人，也知道了成年人的艰辛、努力——这一切的一切，若是没有走出家门，参与服务，就不会体会到的。

通过这次社区服务，我提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，不仅发现了自己知识结构中欠缺的一面，也感受到了现实和理想的差距，这对我们的学习、生活和工作都有很大的启发。

比如说，居委会的资料总是井井有条，分类整齐，通过居委会大妈的言传身受，我知道了学习应该也像整理资料一样，每天都应该按门按科地把知识梳理一遍，这样，不仅有利于查找，而且还有利于记忆。不只是学习，家里的一切也应当是这样，书籍、衣服、玩具等等。

其中感受最深的是到社区里的老人那里慰问。腊月寒冬，x爷爷的孩子都去外地打工了。x爷爷年轻的时候喝酒喝得太多，导致了中风，现在，每天他都会推着婴儿车在院子里练习走动。我和x大叔到他家帮他收拾完家之后，就和他一起去散步。一般的老人上了年纪都不会像他这样日日不停，风雨不住地锻炼，可见他的毅力有多么坚韧了。我以前曾经问过他，为什么要天天锻炼，他告诉我说，这是必须的，如果不天天锻炼的话，就永远走不动了。他还告诉我说，自己年轻时贪杯好饮才导致了现在这个结果，现在社会上，好多小孩\_\_岁就开始吸烟、喝酒。他们的这些做法都是对自己对父母对社会的不负责任的行为。希望我不要重蹈他的覆辙，要健健康康的成长。听了这些话，我受益匪浅。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长。另一方面，我们为社会做出了自己的贡献。但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

暑假伊始，\_\_学院管理信息系组织“物流”、“\_\_集团”、“\_\_银行”、“\_\_世界”等四支暑期社会实践团队来到各自的实践场所，围绕“岗位见习、专业研究、关爱新小市民、节能环保”等一系列社会高度关注的问题开展了相应的社会实践活动。这些活动概述如下：

其中由\_\_名物流专业学生组成的“—物流”暑期社会实践团队来到\_\_物流有限公司，从“感知企业文化、感受职场环境、分享毕业生经验”等方面开展实践研究活动;“创造世界”暑期社会实践团队来到\_\_市\_\_区\_\_社区，开展了“废旧报纸再利用、废旧羊毛手工、环保书籍阅读、环保主题晚会、看环保电影、用废旧罐头煮爆米花”等一系列环保主题活动;由\_\_名管理专业学生组成的“\_\_集团”暑期社会实践团队，在\_\_集团德清培训基地接受了“职业商务礼仪”、“职场金塔原则”、“大学生职业生涯规划”等课程培训和素质拓展活动;在\_\_银行\_\_市分行的安排下，x名会计专业的学生接受了银行的强化培训，并在\_\_银行各县市分行开展了专业见习活动。

各种暑期社会实践活动的开展激发了学生的学习和工作热情，使他们提前感受到企业文化，了解职场要求，提高专业技能，在实践中成长，从奉献中收获，从而为以后的工作打下基础。

20\_\_年的秋天，我进入了梦想已久的大学，而\_\_年的夏天我迎来了第一次挑战自己的机会——社会实践。

那么，我的社会实践活动就从我的找工作拉开了序幕。我穿着运动鞋，带着我的粉色毡冒，骑着我的二手脚踏车带着希望与渴望，开始了我的找工作的征程。一开始，对自己的专业期望很高，没有月薪一千不干。经过艰苦的找寻工作，很多的地方的招聘都要有工作经验的优先，听说我没有经验就跟我说“这样吧，你回去等消息吧，如果需要的话，我会通知你的”。经过多次面试的失败，我总结了自己失败的原因。主要有两个方面的原因。一个方面是自己眼高手低，自己根本身素质没有达到定的水平，个方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。

总结了以前的失败的教训，摆正好自己的位置，仅仅是社会实践只要有工作，能供饭吃，任何工作都干。不经意间看到一家离家不是很远的药房正在招聘，于是我鼓气湧气走进了这家药房。老板看我是女孩子，长的也怪文静的，就让我来做营业员。第二天，我便开始了我的寒期社会实践生活。刚开始的时候心理极不平衡。

心想来从小到大读了这么多的书，家里花了那么多的钱把我培养长大成人，可现在只能卖卖药算算帐收收钱的小活，想想心里就不甘。再加上刚刚出来工作，对很多事情看不惯，工作的时候总是板着—张脸，总是带着一副不满的情绪上班，使自己上班的时候对顾客总是爱理不理的，带着情绪化上班。致使老板对我的工作有了一定的看法。

在一次的拿药过程中，拿错了药，结果第二袄个女顾客拿着药过来对着我说你是怎么拿的药，听到这话自己心里很不舒服（心想自己在家在学校那受过这样的气）随即顶了一句：“拿药的时候你不也看着吗，你能怨我啊”。听到这话女顾客的脸都变的通红，准备和我大吵的，老板看到这种情形，就立即过来给人家道歉说：”是自己的失误才耽误了您宝贵的时间，请您原谅。”在说这话的同时迎着笑脸，拿着女顾客应该拿的药双手递到她手上。致使女顾客才没有发彪。看到这种情形，我真不理解老板为什么这样的低三下四的给她说话。在送走了女顾客之后老板把我喊到他的办公室，倒了杯水，意我坐下，说；“小钟呀，我知道你不喜欢这里的工作，但你选择了这份工作就要好好的干，即使是你感觉枯燥无味，也要努力把她干好，只要用心你会慢慢发觉这个工作也是比较有意思的，不仅能体验到工作中的乐趣，也能学到不少和你专业无关的知识，使你在以后的生活中有很大的帮助。

因为人总是会生病的，多学一点关于医药方面的知识还是有好处的。而你从一开始就不喜欢这份工作，不仅你学不到知识，还会感觉到很累很累，就今天的事情来说，顾客就是上帝，不管谁对谁错，我们都不能这样对待顾客。毕竟顾客相信你让你去拿药，你就应该对这件事认负责。你自己好好的想想，希望今天的谈话对你有所帮助。”心慢慢的平静下来，想想自己总是带着情绪上班才导致这次拿错药的事情发生。老板说的很对，即使不喜欢这份工作也要认真对待已经选择的工作，这样才能从社会中学到知识。从那件事情发生之后，我转变了工作态度，总是迎着笑脸面对任何一位顾客。慢慢的和一些老顾客熟悉了，他们也会给我讲一些药理方面的知识。

1。在这短短的一个月的生活实践中我学会了很多东西，也明白了很多道理。同样是寒期的打工选择，对于医药方面的职位，实践意义多于打工意义，但是对于教育专业的专业知识却没有任何用武之地，或许一些托教工作能使自己对教育专业的理解与认识更加深入。

2，假期实践应该着重对自己的锻炼而不是让药店老板对自己大学生的身份有更多的关注和”照顾”这样更能培养自己的独立意识与社会意识。

3，为将来更好的进入社会，我总结了几点打工时候应该注意的问题，1要善于与别人沟通， 2要有自信，3要克服自己胆怯的心态。

4。在工作中不断地丰富知识。大学是一个教育、培养的圣地，而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是一个需要不断磨练的过程，也是一个不断升华的过程，实践活动是学生接触社会，了解社会，运用所学知识实践的最好途径与方式。身实践，而不是闭门造车，认识社会，了解社会，为步入社会打下了良好的基础。

趁着暑假期间我参加了\_\_发起的暑假社会实践活动。在这x个月的时间里我学到了很多，同时也成长了不少，现在想想还是很庆幸当初报名参加了这个实践活动。

我分配到\_\_参加实践活动，在和局里面说了我的情况后，他们把我分配到了\_\_。在这x个月，单位中的前辈对我视如己出，在各方各面都对我挺上心的。

我主要是在办公室里操作电脑，偶尔遇到前来解决土地问题的公民，需要实地考察的我都会跟着两位前辈到他们家里去查看，适当的、力所能及的为他们解决问题。

尽管有些美中不足，但是这次社会实践，也确确实实令我受益匪浅。首先，我知道了集体的重要性。在一个单位里工作，你首先要以集体的利益为重。我们要考虑大局，团结一致，每个人要分工明确并且为集体服务。

其次，我体会到了虚心向他人学习的重要性。虽然我所在的\_\_部门只有那么几个人，但是在\_\_这样的大集体有很多各种各样的人才，所以会有许多我们不了解的知识，我们大可不必不懂装懂，多向他人请教，会让自己学到许多。

最后，我懂得了工作者们的辛劳。无论各行各业，都有自己的艰辛。我们不要只看到别人表面的风光，而忽视了他们无数个日日夜夜里默默无闻的努力。古语说：“三十六行，行行出状元”，可是不付出努力，又怎么会做好自己的本职工作。

时间飞快，转眼间社会实践活动已经结束了，它虽然只有短短的x个月，但是它所给我们带来的影响却是巨大的。

**社会实践心得体会大学生篇九**

三月，春暖花开的季节，也是学生们进行社会实践的好时机。社会实践是一种重要的学习方式，既能够为学生提供与课堂教育相结合的机会，又能够让学生身临其境地感受社会的真实，培养实践能力和社会责任感。在这个月里，我们展开了一系列的社会实践活动，收获了许多宝贵的经验和体会。

第二段：参与社会实践的动机与安排

参加社会实践是因为对社会的向往和对自己能力的挑战。我们主动与学校联系，选择了在城郊的一家敬老院进行志愿活动。我们认为，敬老院是一个真正需要帮助的地方，我们可以通过自己的力量给予老人们温暖和关心。我们提前制定了详细的计划，包括为老人们表演节目、陪伴他们进行日常活动、与他们聊天等。每个人都有自己的任务，充分发挥自己的特长，为敬老院带去欢乐。

第三段：在社会实践中的收获与体会

社会实践的最大收获就是亲身感受到帮助他人的快乐和成就感。在敬老院的日子里，我们与老人们建立了深厚的感情，看到他们的笑脸和幸福的眼神，我们感到无比的喜悦。通过与老人们交流，我们不但了解到他们的需要与期望，也明白了生活中的许多道理和价值观。此外，社会实践还提高了我们的沟通能力和团队合作精神。在和老人们交流的过程中，我们学会了倾听，懂得关心与尊重他人的意见；在团队合作中，我们更加明白协作的重要性，只有携手合作，才能顺利完成任务。

第四段：面对困难和挑战的应对

在社会实践中，我们也面临了一些困难和挑战。首先，时间紧迫，任务繁重。每天早晨我们早早起床，做好准备，全身心投入到活动中，虽然很辛苦，但我们坚持下来了。其次，与老人们沟通有时会有障碍，因为他们年龄大了，有些听不见或者讲话不清楚。但我们没有气馁，尽量用心去理解和回应。面对困难，我们互相鼓励，克服了许多困难，圆满地完成了实践任务。

第五段：社会实践对个人的成长与影响

通过这次社会实践，我们不仅学到了知识与技能，培养了很多实践能力，还体会到了社会责任感和为他人服务的快乐。我们深刻地认识到，在面对困难和挑战时要坚持不懈，相信自己的能力；在与他人交流时要耐心与细心，倾听他人的声音。社会实践也让我们认识到了社会的多样性和复杂性，培养了我们拓展眼界和思考问题的能力。这次实践不仅让我们拓宽了视野，提升了自己的综合素养，还让我们明白爱是一种力量，我们应该在平凡的日常中为他人付出，为社会尽一份力。

**社会实践心得体会大学生篇十**

社会实践是大学生培养社会责任感和实践能力的重要途径，通过参与社会实践活动可以增加自己对社会的了解，提升自身的综合素质。在参与了一次社会实践活动后，我深刻体会到了社会实践的重要性，并从中获得了许多收获和感悟。下面我将从社会责任、个人成长、团队合作和社会认同四个方面来展开我的观点和体会。

首先，通过参与社会实践活动，我对社会责任有了更深刻的认识。在社会实践活动中，我们去了解了一些弱势群体的现状，包括贫困家庭、残疾人等等。通过亲身接触和交流，我意识到自己对他们的帮助是那么的微不足道，但他们对于我们的帮助却是如此重要。通过这次活动，我深切体会到了社会对我们每个人都有要求和期待，要求我们主动关心弱势群体，积极参与公益活动，懂得帮助他人。

其次，社会实践活动对于个人成长有着巨大的促进作用。社会实践既是一次锻炼自己实践能力的机会，也是一次锻炼自己心理素质的机会。在实践过程中，我们会遇到各种各样的问题和困难，需要我们主动去解决。同时，在与弱势群体接触的过程中，我们要学会倾听和理解，要有一颗敏感而有爱心的心灵。这样的锻炼无疑是对我们个人的一次成长过程，让我们增强了自己的适应能力和独立思考能力。

在社会实践活动中，团队合作是必不可少的一部分。在这次活动中，我们组成了一个小团队，相互协作，共同完成活动的各个环节。通过与团队成员的交流和互助，我学会了倾听他人的意见和观点，也学会了在团队中做到各司其职、协调一致。团队合作的方式培养了我的合作精神和沟通能力，增强了我与人交流的信任度。

最后，社会实践活动让我更加认同了社会的价值观和人文关怀。在实践中，我了解到社会并不是一个孤立的个体，而是一个由许多不同的个体组成的整体。人与人之间的关系不仅仅是利益的关系，而是一个相互尊重、关心和帮助的关系。通过社会实践，我对社会的认同感和归属感更加增强，我也更加知道自己在这个社会中的使命和责任，懂得为社会贡献自己的力量。

在这次社会实践活动中，我深刻体会到了社会责任、个人成长、团队合作和社会认同的重要性。通过参与社会实践，我们能够更好的了解和适应社会，培养自己的社会责任感和实践能力。同时，我们也能够通过实践活动的锻炼，提升自身的素质和能力。团队合作的过程让我们学会了协调和合作，社会认同让我们更加懂得社会对人们的要求和期待。总而言之，社会实践让我受益匪浅，也让我更加自信和有责任感。我相信只有通过不断地参与实践和体验，才能更好地适应社会，更好地成长和发展。

**社会实践心得体会大学生篇十一**

情况之下，我加入石湾在校大学生协会，成为大协这个大家庭的一员。

洽逢大协理事的换届选举。为了获得更多的实践学习机会，提高自己的组织领导能力，为协会的发展出谋献策。成为建设富裕和谐新石湾的一份子!我积极参加理事会竞选，成为候选人之一。通过岗前演讲，公平竞争，我荣幸当选为新一届理事会理事，担任第三届理事会实践。

除了积极参与协会的理事工作，在大协里，我曾与会员们一起参与了佛山市xx年“青春暖流 和谐佛山”的新春志愿者行动。在活动中，我以自己一片心，宣扬爱心献血的无上光荣，以言行鼓励合符资格的市民用行动帮助有需要的人。我们走上街头、社区为市民讲解献血必须注意的事项，宣传血液生理知识、无偿献血的知识。让广大市民认识到献血对于一个国家，一个社会的稳定，和谐发展十分重要，也许一个人的奉献就足可以挽救一个人的生命。无偿献血是每个公民应尽的义务，更体现了公民对社会的责任感与使命感，更是社会文明进步的标志之一。无偿献血每一位公民都应责无旁贷。

在宣传过程中，我碰到各种各样的人，有些人甚至绷着脸，不予理睬，自己一腔热情的讲解就这样给某些人泼冷水，这种滋味理所当然是难受。但我知道，每个人的心态、境界、理念、思想都不一样，就更需要我们的志愿者以自己言行激起人们潜在的爱心。我相信，一心比一心，爱心的力量能融化他们那暂时冰封的心田。活动的结束，就证明了这一点——无偿献血车上爱心一片，许多不曾献过血的中青年们都热情走上献血车，以实践行动回报社会。 在志愿者服务队里，我感受到无偿献血的行为拉近人与人之间的心灵距离，体现了人与人之间互相帮助、奉献爱心的新型人际关系，是连接人们友谊的桥梁与纽带。从小到大，我为家中的宝贝公主，更多的是接受别人的爱，并没想过用爱去温暖别人。就是加入了大协，有幸以大协的名义加入市志愿者服务行列，以自己的爱心，自己的真诚奉献社会回报社群。 加入到大协里，我真正感受到自己有着主人翁的身份，觉得自己有着一份责任与义务，那是一种归属感，一种为建设家乡的使命感。这就是大协的意义所在了，大协的宗旨就是：“服务社群、提升自我”。成为大协的理事，我确实有责任有义务壮大协会，搞好协会，竖立石湾在校大学生协会的品牌形象。加入大协，让我体会到大协成员的团结，大协这个家庭的温暖。我相信，我能以一名合格理事的身份与大协一起进步、一起成长。

“匆忙”一词足以概括社会实践五天的生活，正所谓来也匆匆去也匆匆。有此感慨是因为至今我还沉浸、迷恋在那段匆忙的时光里。

首先学习的是内务整理，最难的就是要把被子折成“豆腐块”的形状，皇天不负有心人，很快我就学会了。而学不会的同学只好几天不盖被子，作为同学的我们这些会折的也不忍心看他们挨冷，所以只能花费更多的时间和精力早早起床帮他们折被子，因此我们冥冥之中懂得了互相帮助。

在队形队列的训练过程中，我由于腿受伤不能弯曲而没有参加例如蹲下、坐下的训练，其余内容我都认真地和大家共同训练，而且准备参加最后一天的会操。很多同学为我做出的决定感到意外，让他们为之震惊的还有另外一件事：室内攀岩。而且我选择的是敢赌最高的a墙，我为的是挑战自我、超越自我，但是很遗憾，就差一格到达终点，为此我也感到高兴，因为至少我有敢于挑战自己的勇气和行动。接下来的活动中，我并没有因为腿受伤而退缩，一一参加并且通过，高空断桥、水上晃梯、飞越天涧、凯旋桥、信任背摔、水上竞舟、毕业墙等。最为刺激也是最为危险的当属毕业墙了，我由于是特殊照顾对象所以先上去。但我是腿受伤，手可没有受伤，所以上去之后我也加入到帮助其他同学过墙的队伍中来。过毕业墙需要发扬团队精神，底下由四个男生的手相互交叉紧握，和先上去的人在上面拉从下面四个男生手上送上的同学。最后两个同学要过墙的难度是最大的，而我们中队团结一心，就是这种集体的力量使这个活动很快很成功地完成。这个活动让我们知道集体的力量是无穷的，更让我们学会了团结互助。

佳音......9

xx年，我在吉首大学校团委的文件精神要求下、在生物资源与环境科学学院团总支的直接组织下参加了xx年的社会参加了社会实践活动。今年吉首大学的社会实践活动目的是为深入贯彻落实xx在纪念建团94周年大会上的重要讲话精神，在广大青年学生以纪念中国共青团成立94周年为契机下，进一步发挥社会实践在加强和改进思想政治教育中的积极作用，深入了解基本国情，在社会实践中得出正确的社会观察结论，真正实现受教育、长才干、做贡献。

xx年暑期，我利用假期40余天的时间参加了社会实践。此次社会实践活动，走出课堂，走进社会，在实践中学习让我感触多多：人的一生中，学校并不是真正永远的学校，而真正的学校只有一个，那就是社会。大学生社会实践是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，是使促使大学生投身改革建设，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在新观念吸收新的思想与知识。

爱心支教，累并快乐。

从xx年7月7日至18日共13天，在张家界市桑植县两河口小学参加加多宝·学子情·一堂课吉首大学星源志愿服务团xx年爱心支教。这次的活动是由加多宝集团赞助的，中国青年基金会主办，吉首大学生物资源与环境科学学院团总支学生会承办的。从7月4、5日志愿者及活动项目的培训，了解了这个活动项目的背景、内容以及志愿者的含义和做志愿者的意义。通过培训让我更加坚定了下乡支教服务的信念，相信自己能够在支教的过程中做的很好。 在此次支教中，我担任的支教课程有《急救知识》及《硬笔书法基本笔法》。在总共10天的支教过程中约上课10课时，并负责整个团队的财务及物资管理。作为师范生的我，此次爱心支教，是我人生中第一次走上三尺讲台，当我第一次走在上面，听到学生的老师好！，我心中对圣神的教师更加肃穆壮严，觉得教师这颗种子在心底开始汲收收分已经发芽。我在支教的实践中，逐渐明白了教学相长、因材施教等道理。在支教过程中，整个团队是组织有序，纪律严明，每天都在6点半准时起床开始集合，之后准备买菜做饭、早读、备课、上课、家访、交流会议......每天会忙到11点差不多才完，在支教期间还会开展各项活动。这是在大学里我们体验不到的生活，在这个艰苦的实践的过程中，我们是快乐和开心的。全体队员都会相互体谅互相帮忙，团结协作。学生也是很认真、很开心、很快乐，看到这些学生每天开心的笑容，我心底再苦也觉得值得。

要问我在支教的最大感受，我就说：累并快乐！

走读调研，感悟文化。

走读湖南乡村文化活动由湖南农村工作部、湖南省教育厅等单位主办，由首届大学生走读湖南乡村文化活动办公室承办。吉首大学风飞团队在今年五月申请了一个调研课题，并获得通过。作为团队成员之一的我于xx年8月11日至13日，在湘西自治州泸溪县走读湖南乡村文化——实地调研盘瓠传说文化。

此次实地调研湖南省湘西土家族苗族自治州泸溪县的盘瓠与辛女的神话传说的基本内容、历史渊源、流传地区地理位置及继承方式和传承人，搜集有关盘瓠传说的故事，基本上让人了解泸溪县的盘瓠传说文化；并通过整理有关盘瓠传说的文献，以方便研究者。此次，实地调研完成了对湖南省湘西土家族苗族自治州泸溪县的盘瓠与辛女的神话传说的基本内容、历史渊源、流传地区及其地理位置、继承方式及其传承人、有关盘瓠传说的故事，有关盘瓠传说的文献资料的整理工作。

保护中心向敏谦主任给团队提供了很大的帮助和一些宝贵的意见，在此对他们给予的帮助和支持表示衷心的感谢。

通过此次实地调研使我对们社会实践有了进一步了解，激励我们更加要投身到学习及建设祖国中，更加热爱中国的文化，对祖国更加有一种归属感及自豪感。我门将牢记这段繁忙而精彩的充实的泸溪县走读湖南乡村文化社会实践生活。

心系实验，勤思慎行。

在学长学姐的介绍下，我进入了生态研究所，并从xx年8月5日至31日，在吉首大学生态研究所实验室做基础实验实践24天（其中中间有3天请假）。

刚进入实验所，其中的工作没有我想象中的那种高科技，各式各样的高端仪器设备、实验室、试验台等等，然而有的就是让我每天对实验老鼠进行喂食、清理、数据记录等简单的工作。202\_年暑假社会实践总结202\_年暑假社会实践总结。这些工作每天都要花费2个小时左右。尽管在这些工作面前较之与想象中有很大的心里落差后，我还是端正了自己的态度，从基础的做起，每天面对这些老鼠的难闻的气味，我还是能坚持下来，这对自己来说就是一种胜利。我想我自己从这些很细微的工作中，也慢慢地培养自己勤奋、细心的做事态度，因为换洗清理老鼠的居住的笼子都是需要小心翼翼的，还有在记录数据的时候也是要认真的，不能记录有误。

从这些很细小的工作及日复一日的坚持中，我在成长着！

价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。在今后的学习和生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，做一个对社会，对人民有用的人。

xx年9月2日

202\_年暑假社会实践总结

在实践中锻炼自我，在实践中成就理想，实践就如同那扬起的风可以推动理想的帆远航。实践不似梦想般美好，它是现实的，需要脚踏实地地去实施；它是充满荆棘的，要求实施的人们具有不畏艰苦、奋斗拼搏的毅力与精神，只有经历风雨的洗礼，才能见到那最灿烂最炫目的彩虹，才能锻炼自我，收获丰硕的成果。

然早早拖了客人一多地面还是会很脏，诸如此类。正是由于前几天她们两个的指导与建议才使得后来我做起事情来更加顺手，更加的得心应手。

就是量少的可怜，米饭吃得多菜吃得少。还有一点，就是米饭蒸的很硬，不像自己家做的那么可口，洗碗的大叔告诉我说南方人就是喜欢吃这样的米饭（我们的老板一家都是湖北人），这真是可怜了我的胃啊！这样连续吃了几天之后它就发出了抗-议，不时隐隐作痛！是啊，平常都是正常按点吃饭，现在早饭十点，午饭两点，晚饭时有时无的，就我那脆弱的胃怎么能承受的了呀!好在就这么几天，熬熬就过去了!

中午吃完饭以后会有一段时间客人很少，从下午三点到四点左右基本没什么客人，这段时间也是要和早晨做同样的事情，不过相对能轻松一点，毕竟只要打扫好了卫生其他的事情都可以视情况而定。有时候几乎没有什么客人，老板娘就开电视看，但是最后那几天那几个男生都没有在店里值班的，点菜送菜单传菜端饭帮厨房端盘子端碗等等这些事都是我自己一个人在做，还真是累呀！一般下午五点左右会出现一个小高-潮，陆续会有客人来吃饭，这时候可就偷懒不得了又要打起精神做事了，不过这段时间是比不上中午忙的。

考虑到晚上要回宿舍去，所以一开始我就和老板娘协商好我晚上八点半下班，一般到八点的时候就会时不时看表，心猿意马了，八点半一到我就去赶四十九路公交车，偶尔还会有座呢，那时候就会想老天待我不薄啊，让我劳累一天的双腿可以提前休息一下，一般九点半左右的时候就可以到学校了，趁着这个时候可以感受一下济南的夜色，有点热闹，有点不甘落寞，独自走在校园宁静的小路上，感受另一番学校的氛围，一种更积极更奋斗的精神，也是这种精神让我一直都可以保持愉悦的心情去应对每天的工作。回宿舍之后洗脸刷牙洗衣服，忙忙碌碌一小番十一点必睡，身体与床接触的那一刹那觉得世界太美好了，一般一躺下就会沉沉睡去。早上六点起床，六点半出宿舍，七点穿过泉城广场在泉城路边的长椅上静坐一小时左右等待店铺开门。其实似乎并没有必要这样做，但是自己也说不明白就是每天会这样。真的，从来没有体会过那样的泉城，没有晚上的喧嚣人声鼎沸人潮拥挤，有的只是清晨锻炼或是逗鸟的老人还有只争朝夕赶着工作的年轻人，那是另一种别致的宁静与清新，祥和与淡定。几位老人打打拳练练剑，鸟儿也呼吸着新鲜的空气发出清脆的叫声，甚是喜人。还有泉城路清晨的人来人往，车来车往。每个人都形色匆匆，走过不留痕迹。是啊，每个人都在为自己的生活打拼，连路边忙碌的环卫工人也不例外，自己更不能懈怠，要努力生活，对得起关心和爱护自己的每一个人，加油！

改变，从现在开始，我会努力，做给自己看，做给你们看，我不会让你们失望。虽然我

的社会实践没有做什么轰轰烈烈的事情，也不是什么对社会有意义的事情，但是，对我，它是一个转折，它让我明白，没有什么是不可能的，只要我努力我也一样可以成功！我现在也可以给自己打一个比较可以的分数，至少及格六十分可以了吧，在以后的日子里，我会用心的生活，用心的学习，争取取得一个好的成绩，加油！

202\_年暑假社会实践总结

普及法律知识，构建和谐社会

xx年暑期，我系根据宣传部、省教育厅、团、省学联教育广大青年大学生在改革开放和现代化建设的伟大实践中认真学习贯彻“三个代表”重要思想，牢固树立和认真落实全面、协调、可持续的科学发展观，引导大学生在实践中熏陶思想感情、充实精神生活、提高道德境界、增长知识才干的有关文件精神，结合我们政法系的专业特色，组建##师范学院法律志愿者服务队，以传承五四报国志，服务和谐社会，提高思想政治素质为宗旨，以走入社会，服务群众为原则，组织学生深入到农村、社区等社会生活的第一线，通过开展以送法下乡、送法进社区、送法进大墙、组织学习科学发展观和未成年人思想道德建设等主要形式的志愿活动，大力传播科学文化和现代文明、弘扬科学精神、推广法治思想。

我们服务队主要通过设立法律咨询台，发放传单，问卷调查，制作海报、墙报等多种方式进行法律宣传，解答生活中遇到的法律疑难问题，受到了群众的一致好评，（联通社会实践报告202\_）使##师院法律志愿者服务队在群众中留下了深刻的印象，展示了当代大学生朝气蓬勃的一面，为##师范学院在社会中树立了良好的形象，现总结汇报如下：

送法下乡，服务社会

我们法律志愿者服务队的第一站是到##县吕村镇吕村集进行送法下乡，服务社会的法律援助活动，在这流火的七月，我们在王老师的带领下，激情如火，热情如歌，本着用我所学，服务社会的宗旨，带着建设和谐社会，完善自我的满腔豪情奔赴##县吕村镇吕村集与##县法院吕村镇派出法庭、吕村集村委会联合开展法律援助活动，受到##县人民法院吕村镇法庭的大力支持，并取得了显著的效果。

为了解该村的法律普及的现状，我们精心制作了关于普法状况的调查问卷。通过对收回的有效问卷的统计分析，我们得知，当农民的权益受到侵害时，由于对法律的不了解，他们并不是首选法律途径来维护自己的权益。而对于获知现行的法律时，他们主要通过广播电视的渠道。这些情况使我们清醒的认识到，进一步深入加强农村的法制宣传教育的必要性和重要性，以及在农村的普法活动过程中，媒体所起到以及将要起到的积极作用。

根据当前农村普法的切入点——民事纠纷，有针对性的宣传有关法律。随着经济的发展，文化水平的提高，以往农村中常见的争水、争界上的纠纷明显的减少，而日前常见的纠纷是合伙纠纷、婚姻纠纷、赡养纠纷、借款纠纷等，为了使这写纠纷在法律的范围内成功调处，我们利用广播，散发普法宣传材料，出版法律宣传墙报宣传法律法规。并为村办小学赠送了《中华德育歌》宣传小册子，让孩子们从小就接受法律与道德方面的教育，为将来成为一名懂法、知法、守法、护法的合格公民创造条件。

社会实践是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学

再次，我要总结一下自己在实践期间的体会。一是自主学

习，

工作后不再象在学校里学习那样，有课堂，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去实践。只要你想学习，学习的机会还是很多的，学校的老教师们从不吝惜自己的经验来指导你工作，怎样做学生才会更能接受你所传授的知识，让你少走弯路;通过学校各种各样的培训、会议来提高自己，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你需要做的，哪些是你不应该做的，哪些又是你感兴趣的…在我实践的学校里，我遇见了几个非常优秀聪明的学生，只要我在课堂上进行提问，他们都会一一作答，而且答题的语言也都非常流利通畅，使我了解到，原来理论跟实际是有很大的差距的。 二是积极进取的工作态度 ——在工作中，你不仅仅只是为学校争得荣誉，也要教育好、培养好学生各方面的素质与能力，同时也会提高了自己的认识能力水平，像我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做多问来积累经验。

时我也认为自己更适合做与学生沟通交流的工作。但我毕竟是一名普通的二本院校的本科生， 需要作一些基本的实际工作，这就需要我个人多关注科研的最新进展，同时，这也对我的工作有促进作用。

202\_年暑假社会实践活动心得体会

202\_年暑假社会实践活动心得体会

今年暑假我没有回家，而是以一名理货员的身分在沃尔玛先锋路店做了一个月的社会实践。

沃尔玛是世界五百强的知名企业，是全球零售业排名第一位的公司，是跨国公司中的巨头。因此，能有幸到这样的单位参加社会实践，我觉得很自豪。

由于经营需要，沃尔玛哈尔滨先锋路店每年春节前都回面向社会招收一批临时员工，按小时计薪。今年暑假放假较早，加上我的强烈的想了解和学习沃尔玛公司运营的愿望，使得我下定决心抓住这个机会进行社会实践。

成为沃尔玛正式员工参加社会实践的道路并不是一帆风顺的。首先要联系先锋路店人力资源部并与其进行协商，确定其招聘意向和要求工作的时间。经多次协商后确定在一月九日去参加面试。时值考试周，一方面要准备考试，一方面又要为参加社会实践而奔走，弄得我真是有些疲惫了。

一月九日上午8：30我们这批三十多人来到了沃尔玛人力资源部参加面试。这其实是一次简单的面试，但仍然令毫无经验的我十分紧张。面试过程中，考官几乎毫无表情的问一些他们认为有用的信息，而我则诚惶诚恐的尽一切可能将每个问题回答得圆满。十几分钟的面试对我来说显得十分漫长。最终我还是有惊无险的通过了。

一月十九日，也就是考完最后一科的第二天，我正式参加了入职培训。培训会实有一名来自沃尔玛中山路店的培训师marily主持的。在短短四个小时的培训中，我学习了沃尔玛公司的历史、发展、公司文化、政策制度等基本情况，对公司的运营制度有了大概的了解。剩下的具体东西就只能在具体工作中去学习和体会了。培训结束后，我正式与公司签订了劳动合同，并领取了工作服装。那是一件红色上一加一条深蓝色牛仔裤。红色的上衣代表全体员工为顾客服务的一片火热的心，牛仔裤肥大而结实，几乎适合各种工作条件，为实际的工作提供了方便。这一套工作服看似简单却别具匠心，既体现了公司形象，又简单实用，难怪几乎公司所有员工都穿这样的统一服装，连店总等领导层人物也不例外。

第二天上午我到人力资源部领取了工卡，又办了工资卡。至此我正式开始了一个月的工作生涯。

七、其他临时性的工作。

我所在的部门是28分区92部门。部门有主管两名，全职员工八名，临时员工两名。工 作排班分早班(6：50---15：30)和晚班(13：00---21：40)。每班正常工作时间为八个小时，中间吃饭休息40分钟。有时在特殊情况下还会安排白班和夜班，其中白班从8：30到17：10，夜班从21：40到次日7：00。

因为临近春节，店内工作十分忙碌。在开始工作的前两天，我只要是随主管和老员工们作一些打下手的工作内容。当然体力劳动的份量相当大，而且都是些最基本的工作。202\_年暑假社会实践活动心得体会202\_年暑假社会实践活动心得体会。我总算咬紧牙关坚持了下来。两天过后，随着我对工作内容的逐渐熟悉，便开始随促销员去做一些独立性较强的工作。就这样又过去了两三天，我对工作内容很熟悉了，便真正独立开来，作为一名合格的员工进行正常的工作内容。

这四五天的转变过程看似简单却是十分艰难。第一天的工作就给了我一个下马威。虽然早知道工作内容不会轻松，但一天下来的体力劳动着实令毫无经验的我精疲力竭。而且陌生的工作环境也令我很不适应。是老员工们的悉心指导和促销员们的鼓励使我鼓足了勇气去坚持。我相信只要坚持下去就一定会适应，而且会在工作中学到很多东西。

接下来的工作中，我不断的观察、学习，并且积极向老员工们请教。对于每一细小的工作内容都努力去弄清楚其工作流程、工作标准，并抓住机会询问一些其他部门乃至其它店的运营状况，以了解更多知识。就这样，我一步步努力着，一步步进步着，向着做一名合格的乃至卓越的员工而努力。

为了庆新年，先锋路店员工于一月二十五日在火车站附近某宾馆的大礼堂里举行了名为员工之夜的（师范生社会实践报告）联欢晚会。晚会的气氛非常活跃，节目也非常精彩，所有节目都有员工自编自演，引起的掌声连绵不断，体现了员工们无穷的创造力。新老员工都满脸喜悦，边玩边吃、边聊边笑，整个大厅沉浸在一片欢乐的海洋之中。通过这场晚会不仅缓解了员工疲劳，更加强了员工团结，提高了员工斗志，为马上到来的cny而鼓劲。(注：cny---china new year)

传说中的cny终于到来了。尽管之前已做了大量准备工作，可超大的客流量和货物供配量仍然令我们感到手忙脚乱。好在这时1057#店的同事们伸出了援助之手，到这里来支援。使得工作才能有序开展。

这时的我历经十多天的工作后，对各项工作也已经了如指掌了。在我们所有员工的一致努力下，全店的销售额每天都超过了去年同期水平，也超过了今年的预计值。我也明显感觉到这几天出的大单越来越多，礼盒销售也是供不应求。同事店里还装扮了年货街，年味十足的购物环境更增加了顾客购买欲望，同时店里推出的打折、特价商品和层出不穷的买赠活动更是加大了顾客购买量。前台收银台前排起了长龙，购物车和购物篮供不应求。

我全心地投入到工作中去。随着一天天的过去，每天的我都是一样的筋疲力尽，而每天的我又都可以学到不同的东西。公司的经营理念经营原则公司标准公司文化深入到了工作的每一个细节，我在每一个细微工作中尽情体验和学习沃尔玛式经营的大智慧。

积少成多是零售业的法宝。而正是利用这一法宝加上沃尔玛员工的诚实守信、追求卓越 的干劲，才成就了沃尔玛今天的经济帝国大厦!

后的生活学习中去。

这是我进入大学后参加的第一次社会实践活动，在整个过程中自己收获了很多。202\_年暑假社会实践活动心得体会五个人并肩作战了，中间有些环节也就不得不停止了。其实。平时我也是一个容易动摇不定的人，不过这次和学长们一起合作，机会难得，我坚持了下来。我知道要想获得什么想收获就得学会付出，并且要坚持到底，这样才能成功。

在活动前，我们进行了充分的准备工作，有关问卷调查设计就连续讨论了几天，最终将各个成员的问题和答案进行了集中讨论和优化，形成了问卷调查。其实，当时花这么多时间讨论问卷我觉得有点浪费时间，不过当调查时我突然发现认真讨论问卷是有必要的，因为有很多问题居民们并不了解。所以从这一过程中我知道做什么事都得认真对待，认真考虑。 差不多七月六号我们就开始行动了。来到园林社区居委会，社区干部热情地接待我们，并安排人员为我们带路。冒着火辣辣的太阳，我们一家挨着一家地进行了问卷调查。记得第一家是位老党员，他不但热情地接待了我们，还很认真地帮我们填好了问卷了，真实地反映了社区环境卫生等方面的问题，他还希望我们能够给上级领导传达相关问题。接下来的几天，居民们都很热情地帮我们做好了问卷。小孩老人都那么让人容易亲近。不过我也遇到了不理我的情况，那位看都没看就示意我走开，看上去蛮自傲的，不过我还是走开了，自讨没趣。其实，社会就是这样，我们要慢慢学会适应。可能是别人正忙或心情不好，要学会多从别人的角度看问题，不能充满抱怨和不满去看这个世界，要有一个平和的心态去处理问题。对比整天呆在学校里，我们得到的是如何和同龄人相处，而走出学校，我们可以遇到形形色色的人，此时我们更应该学会与这些人相处，这样我们才能够更容易融入这个社会。

通过两天的努力，终于把问卷调查做完了，不管怎样，也收集了很多真实的情况和共同的问题，我们也有很大的成就感。在整个活动过程中，我负责想学院汇报组员的安全状况和活动的进展情况，每天必做，这也感觉到参加此次活动的意义。

接下来的工作是筹备 医疗卫生知识抢答 晚会，组长让我做主持人，那时特兴奋，第一次挑战这样的任务，给了我不少的压力和动力，所以每天都在忙着写串词开场白等台词，然后便是忙着背台词。那次晚会开展得非常顺利，狼山镇的领导也来参加了发言，居民们也积极踊跃地回答了我们的知识抢答问题，收到了意想不到的效果，很多居民还积极参加 关注农村，关注人民的健康 的签名活动。对我来说，这样一个机会让我受益匪浅。

首先，锻炼了我的口才和胆量，以前我是一个当众讲话会紧张的人，可这次没有(其实也有点)，很自信，圆满地完成了任务。第二，增强了我的自信心，让我觉得自己只要好好准备了，一定能把事情做好。再次也让我发现了自己的不足：其实做主持人，最重要的是要有良好的应玚能力，比如遇到突发情况要学会临场应对，而我没有，我只是背好了台词，并没有那种能力，以致中间有些环节打乱时我都不知道怎么做，还是学姐帮我应了过去。其次，平时要练练口才，多练习普通话，学会与观众沟通。

最后我们还帮园林社区做了一个安全感方面的的问卷调查。圆满地完成了任务。 通过本次社会实践活动，我得到了很多。不管学习还是工作，我们都要做到：第一，学会坚持，坚持就会成功。第二，不畏艰难，学会克服困难，不能轻易放弃。第三，团队组员要有团结精神，互相帮助，共进共退。第四，学会与别人合作，学会与别人交流，学会处理好与社会人的关系。最后，积极参加，主动做事，要学会勤奋，做一个积极向上充满活力的人。当然还有很多的收获，就不说了。他们充实着我，增强了我的自信心。

以上便是我参加本次活动的个人总结，收获不少，在学习，工作，人际关系等各个方面，让我结识了更多的朋友，满怀信心地走进这个社会。

202\_年暑假社会实践活动心得体会

回想当时报名参加这个活动的初衷，不禁感慨颇深。

犹记得，当初我并未积极地报名，因为我想，寒假就那么点时间，要是再参加了，那我原来的计划不都打破了吗?于是，我对其置之不理了。后来，有一段时间我很是挣扎。因为我想，这是一个多么难得的实践机会去锻炼自己的办事能力和一个宝贵的经验呢?若是参加了，我不仅达到了锻炼自我的目的，或许出其不意我还能扩大自己的眼界并且能认识到很多人。于是，在报名期限的最后一天，我踊跃地报名了。

说实话，当看到那么一系列的活动名目时，我几乎快闭气了，不禁惊叹道活动真多啊!习惯了假日里的闲适和懒散，在活动开始前夕，一种逃避感和恐惧感不禁油然而生!但是，很快我便说服自己勇于面对自己当初的选择。

开启典礼结束后的第一天，活动正式陆续地展开了......

第一天的任务是采访大河乡的团委书记吴志强同志。其实在活动前，我对这个职务几乎毫无了解。202\_年暑假社会实践活动心得体会社会实践报告。于是为了能在采访活动中有较好的表现，我开始收集资料，逐步了解，并根据资料里的内容进行问题的编写。 第一天：

总结而言，所有组员的表现都相当出色，大家配合十分默契，以一人提问，一人针对性作笔记的形式进行采访活动，大家效率都很高，以致活动十分顺利结束。大家围成一个圈，团委书记坐在圈中心，很认真地接受我们的采访，气氛十分其乐融融。

虽然大家都互不认识，但是我们在活动中都不约而同地进行着默契合作的锻炼与努力尝试。而在活动中，我感受很深的是，大家都有很强的集体意识。

第二天的任务是去到大河乡蒙正村，与村支书面对面，并且慰问老党员和一些孤寡老人。 第二天：

这一天的桂林十分寒冷，临近1°c的气温笼罩着整个桂林。朔风呼呼地吹，但威力再强大，都依然不能阻挡我们0189第14组成员前进的步伐。早上九点大家集合，集体先去市场自己掏腰包给老党员们和孤寡老人们购置慰问品。因为没有直通的车进去村里，所以，我们一行16个人两两相互依偎着在寒风中前行了约一个多小时。终于到村里了，我们又马不停蹄地对村支书进行了采访，询问一些关于蒙正村的发展的问题以及我们组员各自对村支书或者村子里感兴趣的事。接着我们一一看望了老党员和孤寡老人们。只是令我耿耿于怀的是，我犯大错了。我不知道五保户老人是没有小孩的，于是在慰问一个老人的时候，我问爷爷，您的儿女经常回来看你吗?当时，所有人的脸都绿了，我一脸茫然。后来，大家跟我说明了原因，我才知道自己错得如此离谱。不过，团队没有因此狠狠责怪批评我，只是很耐心地指出我的错误。所以对我而言，我认为我也因此获益颇深。

除了工作中我学到很多很多在学习中无法学到的知识和经验外，在我看来，我收获最大的是，我变得很开朗很自信。以前在人群里，我胆小得几乎宁愿缩在角落里，希望没人能注意到我。而这一次，在我们的小组会议里，我变得很自信，我勇于在大家面前表达我的看法，勇于向组长提出建议。更有甚者，在每一次活动中，我都踊跃参加，表现相当积极。组员居然不相信我之前会是一个相当内向的人。我觉得，这次社会服务活动给我最多的是，让我自己有了很大的改变，而且这个改变，是我之前都一直想要的。

今年的暑假我有幸参加了由院里组织的学生干部井冈山社会实践的活动，整个行程为期三天。在这三天里，所有的参与人员步调一致、行动有序，充分体现了我院师生的精神风貌；在这三天里，同学们团结协作、互相帮助，较好地反映了我们学生干部的整体素质；在这三天里，所到之处的点点滴滴都深深地印刻在我的心中，使我再三思索，颇有所获。今天，我将自己此行的心得体会写下来，希望对于自己、对于我们这个群体能有些许的帮助。

井冈山是“中国革命的摇篮”，是一块“浸透着烈士鲜血的圣地”。1927年10月，毛泽东、朱德等老一辈无产阶级革命家率领工农革命军来到井冈山，创建了中国第一个农村革命根据地，开辟了以“农村包围城市，武装夺取政权”的具有中国特色的革命道路。尤其是为后人留下了宝贵的精神财富——井冈山精神。xx将它概括为24字，即：坚定信念、艰苦奋斗；实事求是、敢闯新路；依靠群众、勇于胜利。

井冈山现在完整地保留着当初伟人们在此留下的革命遗迹，比如上面那首词就是毛主席1928年秋在红军取得“黄洋界保卫战”胜利之后所做，其中所散发出来的对革命之坚定信念，勇于胜利的乐观精神深深感染了后世的读者。诸如此类的景点还很多很多。给我留下最深刻印象的是烈士陵园，特别是里面的雕塑园。

进入雕塑园的那天，天下着濛濛细雨，整个人怀着一种由衷的崇敬和敬意向那一个个姿态不同、神韵各异的雕塑望去。停留在这块神圣之地的都是一些在共和国历史上值得大书特书的人物，他们背后有着历代传诵、可歌可泣的动人故事。正是他们的无私忘我，正是他们的舍生取义，正是他们的大义凛然，正是他们的坚强伟大，共和国的上空才长久得飘扬着鲜艳的五星红旗，我们才能有今天幸福的生活。他们是值得我们永久铭记的历史英雄，他们是值得我们一生学习的精神楷模。

“坚定信念、艰苦奋斗；实事求是、敢闯新路；依靠群众、勇于胜利”。这是井冈山精神的很好概括，这种精神并没有过时。它是我们现代人做好自己各项本职工作的保障，更是我们学生干部搞好各自部门、系部工作必须拥有的精神特质。

一个人，一个群体，只有拥有坚定的信念，才可能达到自己既定的目标。航船不能没有航标，模糊的航标容易使航船失去航向，因此明智的航行必须有一个明确清晰的航标。对于一个人，一个群体来说，坚定的信念就是那个清晰的航标，我们的各项工作就像是船行进在大海上。对于我们学生干部来说，只有确定服务同学、服务集体、服务学院的坚定信念，才可以在整体的工作中不至于丧失目标和方向，才可以保障各项工作有章可依、有法可循，才能保证各项工作顺利地开展。

我们的工作并非一帆风顺，就像船在航行的过程中不可能永远是风平浪静一样。在遇到困难、挫折，甚至失败的时候，我们要敢于坚持，在坚定自己目标的基础上，艰苦奋斗，顽强拼搏，坚信困难只是暂时的。只要通过自己的努力和拼搏，讲求方法，自己的工作一定能得到同学、老师的理解和支持，一定能取得可喜的成绩。

在日常的工作中，作为我们学生干部来说一定要讲实事求是。学生干部是学生群体利益的代言人，也是学生心声的重要反映者，我们应该把同学们真实的状况如实地放映给老师和学校，使同学们的各项合理要求得到尽可能、尽快的满足，这样也才可以树立学生干部在学生心目中的威信。而每个部门、每个系部都有自己不同的实际情况，这就要求每个学生干部要根据自己的实际情况，在借鉴别人的同时敢闯新路，制定出适合于本部门本系部学生干部工作的方法。只有这样，才可以保障我们学生干部的各项工作长盛不衰，越做越好！

在我们学生干部的日常工作中，依靠群众是最为关键的。我们的工作针对的就是广大同

学，服务的也是广大同学，因此我们的各项工作都必须取得同学们的支持，都必须尽大可能地吸引同学们积极参与进来。这就要求学生干部必须给自己定好位，切不可有官僚作风，脱离同学，自觉高人一等。其实一个人无论你的能力再强，如果没有其他人的扶持，他的这种能力是很难在集体中发挥作用的。我们学生干部首先的定位是学生，其次才是干部。属于学生本职本分的东西，我们首先要做到、做好，其次才可能去要求别人做到、做好；属于普通同学应该具备的精神特质我们更应该具备，我们要急同学之所急，想同学之所想，理解同学、帮助同学，才可能在工作中得到同学们的大力支持和理解；反之则是举步维艰、步履难行。 不管怎样，选择当学生干部，必须有一种勇于胜利的决心和意志。这是对自己的自信，也是对我们这个群体的自信。学生干部在搞学习的同时，要搞好自己的各项本职工作，面临的压力和困难要比普通同学更多一些。而压力并不能成为我们退却的理由，相反我们应当勇往直前，为自己的选择负起相应的责任来，相信通过自己的努力，一定会取得工作中的胜利！其实胜利来自于自身、来自于心理，而不是其他人的干预，这就要求我们首先要具备勇于胜利的自信和决心！

以上就是我此次社会实践——井冈山之行的心得体会。我下个学期即将离开学生会这个群体了，非常感谢在过去几年里所有帮助、关系过我的老师、同学。在学生会这个群体里，我成长了很多、成熟了很多。希望我的这些体会可以对后面的学弟学妹有一些微小的帮助。 我很喜欢毛主席的诗词，同样用他的另一首写于1965年5月的《水调歌头·重上井冈山》作结：

久有凌云志， 重上井冈山。 千里来寻故地， 旧貌变新颜。 到处莺歌燕舞， 更有潺潺流水， 高路入云端。 过了黄洋界， 险处不须看。 风雷动， 旌旗奋， 是人寰。 三十八年过去， 弹指一挥间。 可上九天揽月， 可下五洋捉鳖， 谈笑凯歌还。 世上无难事， 只要肯登攀。

8月份,我参加了系组织的暑期社会实践活动，虽然三天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。也通过三天的实践，使我有了些关于社会基层建设的心得体会。

炎炎夏日列日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也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，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。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

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基层、了解基层的机会。深入基层,同基层领导谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层中去，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。我是一名大三学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤&&。 在短短三天的实践活动中，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。我们把淮师人永争第一的精神带去了社区，把淮师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，我们的暑期社会实践曙光城也给社区留下了光辉灿烂的一笔。

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，

学习习近平

主席-xx，实践xx-xx，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，是系科给了我学习实践的机会，是系科给了我们极大的支持和信任，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，才能对得起养育我们教育我们影响我们的祖国。

**社会实践心得体会大学生篇十二**

美好的时间总是短暂的，一眨眼二十几天就过去了，支教的生活很充实，虽然天气很热，每天晚上一个人呆在宿舍，想着这时候我的好多朋友都在家里吹着空调玩着电脑，多么闲适开心！而我，在宿舍里，吹着我的只有一只电风扇，说真的，还真挺艰苦的。但是当我看到那一双双清澈的大眼睛，我觉得再苦再累也值得。刚开始时，我发现孩子们不敢大胆表现，明显缺少自信，于是我和同学们互相交流互相沟通，在教学中不断完善自己的教学方法，努力让孩子们有一个轻松快乐的暑假。

在课堂上，我努力发现孩子的闪光点，并适时的表扬，让孩子们感受到了老师的鼓励与赞赏，并给所有孩子一个骄傲的理由与机会，而孩子们也每每因为我的表扬而把胸脯挺了又挺。看着孩子们在学习中一点点的进步、一点点的前进，自己心里也挺欣慰的。我从孩子们的身上体会到他们的纯真和朴实，也看到了大家对这次活动的大力支持。孩子们的要求不高，不要好衣服，好吃的，他们只想要好老师，多学点东西。那边的孩子虽然不是特聪明但特努力，那边的孩子虽然没有钱但有爱心，看着他们纯真的笑脸，我深切的体会到：一个人有多快乐并不取决于他得到多少，而是他付出多少。

整个活动中给我们留下印象最深的还是孩子本身：他们在逆境下并没有失去纯真，依然以饱满的热情使我们感到欣慰。尽我们的所能为孩子们做些什么，让他们更健康，更快乐的成长，是我们所有参加支教活动的领导、老师和同学们共同的心愿。

时间总是匆匆流逝，在这短短的时间内，自己体验到了别样的幸福。这种幸福是什么呢？这种幸福是一种经历，是一种悟性，是一种心境，是一种感觉，是一段偶然愉悦的时光，更是一种生活的从容。

在这期间，我们带去的是一种精神，一种理念！生命因为有爱而更加美丽，因为奉献而更加精彩！回首起来二十几天支教工作的经历，它始终是我人生的一次历练，也是我人生的宝贵财富。因为它让我明白了辛劳与快乐，感动与奉献的真谛。接下来还有十几天，我将再接再厉，用更高的热情投入到支教中去。我相信，这次的支教经历将会在我未来的学习、工作甚至生活中产生重要的影响，它会激励我勇敢前进，争取将来做一个优秀的教师！

**社会实践心得体会大学生篇十三**

三月，是春暖花开的季节，也是各类社会实践活动的高峰期。在这个美好的季节里，我参加了一项社会实践活动，与同学们一起走近社会，感受社会的温暖和残酷，收获了很多无法忘怀的经历和感悟。在这次社会实践中，我亲身经历了社会的冷漠和温暖，更加深刻地认识到了社会的复杂和需要改变的地方。

第一段：迎接春天的脚步，迈出第一步

三月初的某一天，我和同学们早早地来到学校门口等待社会实践的开始。刚刚过完修学的冬天，我们心中憧憬着即将到来的春天，也期待着社会实践带给我们的新奇与挑战。当社会实践的导员向我们介绍了这次活动的具体安排时，我才意识到自己真正要面对的，是一个完全陌生的社会。这激起了我内心对于未知世界的好奇和探索的欲望。就这样，我迈出了脚步，决定自己的社会实践之旅。

第二段：社会的残酷与改变的可能

社会实践开始后的第一站，我们来到了一个偏远贫困的农村小学。我曾经听说过贫困地区的学校条件很差，但直面贫穷的现实，我才真正体会到了社会的残酷。这间小小的教室破旧不堪，没有课桌椅子，甚至连热水都没有。看到一群孩子们坐在地上，听着志愿者讲解，我不禁泪流满面。我意识到社会的不公正，也想要为他们做点什么。通过这次实践，我深刻地认识到自己可以通过行动，为社会带来些许改变。

第三段：感受到社会的温暖和主动的付出

接下来的实践过程中，我们来到了一家福利院。福利院里有很多孤儿和老人，他们因为各种原因无法和家人生活在一起。我被这些孩子和老人们的微笑所感动，他们迎接着我们的到来，跟我们聊天、唱歌.我看到他们那美好而温暖的笑容，内心一片欢喜。在这个过程中，我也发现了社会的温暖和人们的善意。我明白到社会虽然存在很多问题，但也有许多人愿意主动付出，去关心他人，帮助他人。只有在感受到别人的温暖时，我们才能更好地改变自己，也才能信心满满地改变这个社会。

第四段：与不同阶层的人们交往，拓宽眼界和思维

在实践的过程中，我与各行各业的人们进行了接触和交流。这是我了解社会结构的重要机会，也是开阔视野、拓宽思维的重要途径。通过与不同阶层的人交往，我看到了社会的多样和差异。这让我意识到，不同的阶层人们有着不同的生活状况和精神追求，他们面对不同的困难和压力。在这个过程中，我理解到要真正地改变社会，我们需要更多地了解和关心不同的人群，倾听他们的声音，寻找解决问题的有效途径。

第五段：反思与收获，为未来做准备

社会实践结束后，我又回到了熟悉的校园，回顾着这段社会实践的经历，我反思了自己在活动中的表现和收获。我意识到自己在这个过程中成长了很多，不再是一个只看到自己小圈子的人，而是有了更宽广的视野和关心社会的意识。我明白到社会的课堂远远重于书本上的知识，通过实践，我们能够身临其境地体验到社会的各个层面。这也让我明确了未来的方向，我希望能够继续参与社会实践，为改变社会、造福更多人尽一份力量。

总结：

在这个春天里，通过参与社会实践活动，我经历了社会的冷漠和温暖，看到了社会的残酷和需要改变的地方。这次实践让我更加成熟，更加明确了未来的方向。我深深体会到，每个人都应该以身作则，为改变社会贡献自己的力量，让每一个角落都充满温暖和希望。这次社会实践的收获将伴随着我成长，并成为我思考未来的动力，去追逐更美好的社会。

**社会实践心得体会大学生篇十四**

在社会实践活动中，高中生如何看待社会实践，有何心得体会？一起去实践吧，去看看另一个世界。

寒假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，

胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

业余的宝贵有很多人不理解为什么学生要进行假期社会实践活动。在这之前也是不怎么懂得的。但是，经过这次的暑假实践活动，我竟然领悟到了一些我以前所不明白的东西。

首先，假期里，我们的时间相对的充裕了许多。我们被允许做更多的事情。所以这种假期的实践活动就成了我们最好的选择。因为它既可以帮助我们看到更大的一个世界，又可以让我们度过一段美好的时光。

最重要的是，当我们投入地去做一件事的时候，我们会发现一种难以用语言表达的快乐。当我们用自己的能力去实践，去帮助别人时，这种快乐别人是没有办法体会的。

人生中，有许多事情需要我们去做。但是我相信，这种实践是不可缺少的一环。我想起了一句话，人的成就是决定于他怎么利用课余时间。所以，一段有意义的人生。实践一定是最最值得我们来体会的。

**社会实践心得体会大学生篇十五**

虽然天气恶劣，但很多劳动人民还是依旧劳作，我真正体会到社会上很多底层的老百姓的生活是多少的艰难。那么冷的天气，每天要起早摸黑的赚养家糊口，为的只是能让日子好过点。而我在学校的课室上课都嫌冷，这使我感觉到自己并没有想象中的那么坚韧，我要锻炼的地方还很多很多。

接下来几天都是差不多的天气，面对消费者不积极的消费心态，很多批发的卖家已经开始降价。第一天我们\_路摊点并没有一起降价，因为二哥觉得大家最后还是要买的，不怕卖不出去。后来事实证明，这个决定是错误的，这导致我们这个摊点到最后并没有什么赚头。一直到廿八才开始降到1。50元/斤，而这时\_滩点由于竞争少，质量高已经卖得差不多了。我们考虑到市场上还有很多的桔子，估计还有10万千克，于是来个大甩卖，1。40元/斤成本价出售，这样到廿九还剩下1000多千克，接下来的就基本上1元一斤贱卖了，只希望这个摊点能赚回成本。

这是一次失败而双成功的尝试，因为这次很多摆摊批发的都亏了，我们能不亏本主要是靠质量还有两边作战，同时准备也比较充足，但第一次做这个我们也存在不少问题：一是时间上把握不对，如果廿五才开始卖的话人民路摊点的桔子不会到最后变得很难看。二是天气问题没有考虑进去，这是一个很重要的问题。三是市场了解还不够深入，今年受去年的影响以为桔子会好卖。

但是，总体来说，这次尝试还是很有价值的，毕竟让我们体会到做生意的感觉（不容易），因为要考虑很多问题，全面的计划和充分的准备才能让自己把握市场动向，不会陷入被动的格局。同时我也明白社会就是这样现实，商场上就是你争我夺的，任何企图逃避的人都会遭受失败，这次实习让我有了积极面对竞争的心理准备。

假期的实习不应该成为一种压力、一种负担，而是在自己的兴趣之下亲身去尝试、去体会实习、工作的酸甜苦辣，从而更加懂得生活，只有这样才会得到提高与成长。

**社会实践心得体会大学生篇十六**

第一段：引言（100字）

近年来，免费社会实践活动逐渐兴起，成为学生们了解社会、拓宽视野的重要方式。我也参与了一次免费社会实践活动，并从中获得了很多宝贵的经验和感悟。

第二段：深入了解社会（200字）

在免费社会实践活动中，我深入了解了社会各个方面的问题。我参观了社区医院，见识到医疗资源不足的局面；我去了敬老院，和老人们交流，了解到他们的困境和孤独感；我还参加了环境保护志愿者活动，亲身体验到环境问题的严重性。通过这些实践，我深刻认识到社会存在许多不公和困难，也更加明白了我作为一个青年人的责任和义务。

第三段：拓宽视野（300字）

参与免费社会实践活动，更让我拓宽了视野。我看到了真实的社会，见识到了不同的人和事。在与不同职业的人交流中，我了解了更多的职业选择和发展方向。我还结识了许多志同道合的朋友，在与他们的交流互动中，不断开拓自己的思维和眼界。这些经历让我更加明确自己的兴趣和目标，为未来的选择提供了更多的可能性。

第四段：锻炼自我（300字）

免费社会实践活动不仅仅是为了了解社会和拓宽视野，更重要的是让我们锻炼自己。在实践中，我不仅要与各种各样的人交流，还要作为一个志愿者去帮助他人。这既是一个考验，也是一个机会。通过与陌生人的交流和服务，我提升了自己的沟通能力和人际交往能力。我也学会了如何理解和尊重不同的意见，提高了自己的包容心和耐心。这些锻炼使我不断成长和进步，更好地适应社会的需求。

第五段：总结（200字）

通过免费社会实践，我不仅对社会有了更深入的了解，也拓宽了自己的视野和人脉。通过锻炼自我，我提高了自己的能力和素质。免费社会实践让我感受到了社会的复杂和困难，也让我明确了自己的责任和目标。我将继续参与免费社会实践活动，不断学习和成长，为社会的发展贡献自己的力量。

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！