# 最新社会心得体会及收获(优质20篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-06-04

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心...*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**社会心得体会及收获篇一**

社会实践是大学生提高实践能力和社会适应能力的一种有效途径。通过参与社会实践活动，我深刻认识到大学生应该充分发挥自己的优势，积极投身社会，为社会发展做出自己的贡献。在此次社会实践中，我主要参与了社区服务和环保宣传活动，并从中获得了许多宝贵的体会与收获。

首先，社区服务的实践让我深入了解社区的需要和问题，并思考如何提供解决方案。在社区服务中，我承担了一些志愿者工作，如清理社区公园、组织一些儿童活动等。通过这些工作，我意识到社区对于公共设施的需求很大，并且社区的儿童教育问题也亟待解决。因此，我与团队提出了一些建设性的建议，包括增设儿童游乐场、开办教育培训班等。通过与社区居民的互动，我真切体会到了帮助他人的快乐和成就感，也明白了为社区发展贡献自己的力量是多么有意义。

其次，环保宣传活动不仅让我深入了解环保问题，也让我明白了个人行为对环境影响的重要性。在环保宣传活动中，我参与了垃圾分类、植树造林等工作。通过这些活动，我了解到环境污染对于人类的健康和生存是多么的危害。通过亲身参与，我深感环保是一项长期而艰巨的任务，需要每一个人的努力。我意识到，我们每个人都应该从自己做起，节约资源，减少用水和能源的浪费，减少污染物的排放等。只有从个人行为做起，才能为保护地球环境做出贡献。

最后，这次社会实践还让我更加了解社会的复杂性和困难性。在社区服务和环保宣传活动中，我同许多志愿者一起工作，与社区居民交流。通过与他们的接触，我了解到许多社会问题的复杂性和人们的困境。从社区贫困、居住环境不良到环境污染等问题，我逐渐明白了解决这些问题需要全社会的共同努力。在活动中，我结识了来自不同地区和背景的志愿者，我们共同探讨问题，并提出一些改善建议。这让我深刻认识到，解决社会问题需要不同领域人们的共同努力和协同工作。

总之，通过这次社会实践，我收获了很多。我深入了解了社区的需求和问题，思考并提出了一些建设性的解决方案；我明白了个人行为对环境的影响和保护环境的重要性；我也更加了解了社会的复杂性和困难性，认识到解决社会问题需要全社会的共同努力。这次实践让我深深地感受到了社会的复杂性和多样性，也让我更加明确了自己的责任和使命。我将把这次实践中的收获和体会保留在心中，并将其转化为实际行动，为社会发展做出更多的贡献。

**社会心得体会及收获篇二**

社会实践是大学生不可或缺的一项重要活动，通过参与社会实践活动，不仅可以丰富自己的知识和技能，更重要的是可以对社会进行深入了解，培养自己的社会责任感和公民意识。在我参与的社会实践中，我深刻体会到了社会的多样性和发展的巨大不平衡，也意识到了自己在大学时代的责任和使命。以下是我对社会实践的心得体会感想收获的总结。

首先，通过社会实践，我深刻认识到社会的多样性。在大学校园中，我们经常只接触到同龄人或者具有相似背景的人群，但是在社会实践中，我们可以接触到不同年龄、不同职业、不同教育背景的人。有的人可能很成功，有的人可能面临着困境，但是每个人都有自己的价值和梦想。通过与不同的人交流和接触，我更加开阔了自己的眼界，也更加珍惜自己所拥有的一切。

其次，社会实践也让我发现了社会发展的巨大不平衡。在社会实践中，我有幸去到了一些贫困地区，亲眼目睹了那里的贫困和落后。我看到了孩子们没有机会接受教育，看到了原住民的生活状况，看到了城市与农村之间的巨大差距。这让我更加明白了社会发展的不平等和可持续发展的重要性。我意识到，作为大学生，我们应该为社会的发展贡献自己的力量，努力缩小贫富差距，推动社会的进步和发展。

第三，社会实践还让我深刻体会到了大学时代的责任和使命。在社会实践中，我们扮演的是一个社会的角色，我们的行为和言谈都会影响到身边的人和社会。我们应该时刻保持良好的行为和习惯，要有担当和责任感。同时也要对自己进行精神文明的建设，提高自己的综合素质，以便更好地适应社会的需求和挑战。

第四，社会实践使我深刻认识到团队合作的重要性。在社会实践中，我们往往需要与不同背景和不同性格的人合作完成一项任务。在团队中，每个人都有自己的专长和价值，只有团结一致，才能共同完成任务。在实践中，我学会了倾听别人的意见，学会了相互帮助和支持，也学会了一起分享成功和困难。

最后，社会实践让我收获了许多珍贵的人生经验和成长。通过实践，我学会了如何与陌生人进行交流，如何处理复杂的人际关系，如何解决问题等等。这些经验和成长将伴随我一生，对我未来的发展和成就有着重要的影响。

总之，通过社会实践，我不仅获取了丰富的知识和技能，更重要的是得到了深刻的心灵洗礼和思想的升华。我相信，这些宝贵的体会和收获将对我今后的人生起到重要的引领作用。我将继续努力学习和积累，为实现自己的人生梦想和社会的进步做出应有的贡献。

**社会心得体会及收获篇三**

第一段：引言（100字）。

社会科学是研究社会现象的学科，通过对人类社会行为和社会关系的研究，我们可以深入了解人类行为背后的动机和原因。在对社会科学的学习和研究中，我积累了丰富的经验和宝贵的收获。本文将分享我在学习社会科学过程中的心得体会和收获。

首先，社会科学教会我用批判的眼光看待世界。学习社会科学使我懂得了不因盲目接受信息而轻易相信，而是应该对信息进行分析和评估。例如，通过研究政治经济学，我明白了媒体对政治事件的报道可能会被政治偏见所影响，并且了解到分析政治事件的背后动机和利益是多么重要。这使我学会了保持相对客观的态度，不轻易接受别人的观点，而是进行独立思考。

其次，社会科学教会我如何研究社会现象和问题。通过学习社会研究方法论，我学会了如何设计调查问卷、开展访谈、收集和分析数据。研究方法的学习让我明白了如何规划研究，如何选择合适的样本和数据采集方法，从而提高研究的信度和效度。这为我今后的研究工作打下了坚实的基础。

第三段：收获（300字）。

社会科学的学习让我收获了丰富的知识。我学到了关于社会学、心理学、政治学、经济学等方面的基本概念和理论，深入了解了社会现象的多个方面。通过学习社会科学，我了解了社会系统的运作原理，比如政府的决策机制、社会团结与分裂的原因等。这些知识的掌握让我更好地理解社会，培养了我对社会问题的敏感性。

此外，社会科学的学习加强了我对社会公正和人道主义的关注。社会科学教授我们如何观察社会中的不公与不正义，并提出解决问题的办法。我感受到通过社会科学的研究和行动，我们可以为社会发展做出贡献。

最后，社会科学培养了我批判性思维和解决问题的能力。这一学科要求我们学会提出问题，找到线索，理清逻辑，得出结论。通过分析社会现象，我们不仅能够识别问题，更能够针对性地制定解决方案。这些能力对我个人的发展以及在职业生涯中的发展都具有重要意义。

第四段：思考和应用（300字）。

通过社会科学的学习，我在日常生活中也能运用这些知识和技能。例如，当我阅读新闻时，我能够分析新闻报道中的信息偏见和利益，保持辩证的思维。当我与他人交流时，我也能更好地理解和解释社会现象，并从中获得更丰富的观点和体验。此外，我还可以利用社会科学的研究方法来解决实际问题，比如进行市场调研、社会调查和公共政策分析等。

第五段：结语（200字）。

通过对社会科学的学习和研究，我在知识、思维和应用方面都有了很大的提升。我学会了独立思考，了解了社会背后的原因和动机，增强了解决问题的能力。我相信这些经验和收获将在我未来的学习和工作中发挥重要作用。通过运用社会科学的方法和知识，我将能够更好地理解和解决社会问题，同时也能为社会发展做出自己的贡献。社会科学的学习体验让我明白，人类社会是复杂多变的，而社会科学为我们揭示了这个奥秘的大门，带领我们探索社会与个人生活的真谛。

**社会心得体会及收获篇四**

在现代社会中，社会活动已成为日常生活中不可或缺的一部分。我们小学生虽然年纪尚轻，但是也要参加社会活动，了解社会风貌，锻炼自己的能力。参加社会活动不仅可以增加知识，增强自信，而且可以促进社会发展。本文将结合自己的经历，分享社会活动带给我什么样的体验和感悟。

参加社会活动不仅可以学到新知识，还可以锻炼自己的能力。在社会活动中，我们需要细心倾听别人的意见，认真思考自己的想法，积极参与讨论，并最终达成一致。通过这一过程，我们可以增强自己的沟通能力、思考能力和合作能力，从而为以后的学习和工作奠定扎实的基础。

除了学习和锻炼能力，参加社会活动还可以促进个人的成长。在社会活动中，我们会和不同的人交流，认识不同的观点和思想。这些经验可以帮助我们更好地了解和理解社会，从而成为一个更加成熟、更加理性的人。此外，参加社会活动也可以培养自信心，让我们在面对困难时不会轻易放弃，而是勇往直前去面对挑战。

参加社会活动不仅可以促进个人的成长，也可以为社会作出贡献。例如，我们可以参加环保活动，维护我们的环境；我们可以参加志愿者活动，帮助需要帮助的人。通过这些行动，我们可以为社会的发展做出一点微小的贡献，并目睹社会在我们的努力下逐渐变得更加美好。

第五段：结论。

参加社会活动是我们小学生非常值得去尝试的一件事情。通过参加社会活动，我们可以学习新知识，锻炼个人能力，促进个人成长，并为社会作出贡献。在这个过程中，我们不仅能获得成就感和快乐，还能培养出成熟和具有社会责任感的个性。

**社会心得体会及收获篇五**

社会实践是大学生们了解社会、参与社会的一种重要方式。通过实践，我们可以更好地了解社会状况，增加社会经验，培养实践能力，提高实践能力和社会责任感。在这个过程中，我不仅学到了知识和技能，更重要的是收获了一些宝贵的体验和感悟。

第一段：学以致用，实践锻炼实践能力。

社会实践是一种将理论知识付诸实践的机会。在社会实践中，我能够把在课堂上所学的知识应用到实际生活中，通过实践来锻炼自己的实践能力。例如，在参加某个社会组织的实践活动中，我学会了如何与他人合作、共同完成任务。我还学到了如何分析和解决实际问题、如何提高自己的组织能力和沟通能力。通过这些实践，我不仅增加了自己的实践经验，还提高了解决问题的能力和应对复杂情况的能力。

第二段：拓宽眼界，增长见识。

社会实践使我有机会亲眼目睹社会的方方面面，从而拓宽了我的视野，增长了见识。例如，在参加一次社区调研活动时，我走访了很多家庭，了解到许多人民的生活条件和困难。通过这次实践，我深刻地认识到社会的复杂性和困难性，也让我更加珍惜自己所拥有的一切。另外，通过参观一家工业企业，我了解到了现代工业生产的流程和技术。这让我对我们国家产业发展有了更加清晰的认识，也为我今后的学习和发展提供了一定的指导。

第三段：培养社会责任感，弘扬社会价值观。

社会实践不仅仅是为了自己的成长，更是为了承担社会责任，弘扬社会价值观。在社会实践中，我参加了一些公益活动，如义诊、助老等。通过这些活动，我感受到了帮助他人的快乐和成就感，也培养了自己的社会责任感。在这些实践活动中，我践行着“诚信、友善、奉献”的理念，也向身边的人们传递着这种价值观。通过社会实践，我认识到了每个人都应该为社会做出贡献，为他人提供帮助，这是我们每个人的责任和义务。

第四段：了解自己，明确目标。

通过社会实践，我逐渐了解了自己的兴趣和能力，并明确了自己未来发展的目标。例如，在一次社会实践中，我参加了一家媒体公司的实习活动。在这个过程中，我发现自己对新闻业有着浓厚的兴趣，喜欢调查新闻、采访人物，通过新闻来传播信息。这次实践让我重新审视了自己的未来，也为我今后的学习和发展提供了方向。

通过社会实践，我不仅在知识和技能上有所收获，更重要的是在心灵上有了很多感悟。例如，在参加一次农村支教活动中，我看到了那些农村孩子勤奋上进的态度，也看到了他们面临的生活困境。这让我更加懂得珍惜自己所拥有的一切，更加懂得为社会做出贡献的重要性。在社会实践中，我也结识了很多优秀的同学和导师，通过他们的榜样和教诲，我对人生和未来有了更加深刻的认识。

总之，通过这次社会实践，我不仅学到了知识和技能，更重要的是得到了宝贵的体验和感悟。这次实践让我明确了自己的人生目标，并为我今后的学习和发展提供了指导。同时，我也逐渐培养了自己的社会责任感，懂得了为他人、为社会做出贡献的重要性。我深信，通过社会实践，我们可以更好地了解自己，认识社会，从而为未来的发展打下坚实的基础。

**社会心得体会及收获篇六**

今年寒假，我在\_\_市\_\_\_\_公司应聘上了服务员这一职业，并进行了为期一个月的实践工作。作为一名大学生，第一次参加工作，进行社会实践，与社会零距离接触，虽然时间短暂，但感触颇多。在这一个月中，我增长了见识，让自我的性情得到了磨练，增强了韧性，没有卑微的工作，仅有卑微的心态。

寒假工作兼职了27天，回望过去，时间过得真快，自我竟然能熬过来，就这样一个月了，可过程却异常艰难，异常是最终几天，简直度日如年。其实任何事，过程中的感觉都是漫长的，时间仿佛停滞不前，每一天都盼着那个点下班，天天应对同样的事，无聊，辛苦，可事后回望，也可是如此。任何人都是从平凡的岗位做起，重复是在所难免的事，哪个工作又不重复呢，要用心，有所获，贵在坚持。原先，只要我们坚持下来，一切艰难困苦可是尔尔，没有什么大不了，坚持就是胜利，挺过来，任何事都显得那么渺小，甚至苍白，不值一提。

刚开始，那是与世隔绝的日子，从早忙到晚，几乎没有剩余的时间去关注外面的世界。没有报纸，没有新闻，天天背菜谱，背价格，站岗，迎客。之后，我认识到，我们获取信息的渠道有很多，不仅仅限于报纸，电视。每个人，或者说每个顾客都是活生生的新闻直播，从他们的穿着，你能够了解最新的时尚潮流，从他们的言谈，你能够了解最新的新闻资讯。世界上没有封闭的新闻，仅有封闭的嘴巴，只要你会交流，会沟通，没有什么事你会不明白。

在做这个工作时，因为以前从未接触过，什么都不懂，一问三不知，眼看着别人忙前忙后，自我只能傻傻的站在旁边干看着，帮不上忙，最怕的是帮倒忙，别人烦，自我也烦，恨这样的自我。所谓师父领进门，修行靠个人，这话一点不假，师父没有义务为你的错误负责，也没有义务对你倾囊相授，他有他的脾气，修为在个人，很多时候需要我们自我慢慢探索。任何一个人进入任何一家公司，都是从新员工起步，一个公司的工作流程并不是从一开始就能掌握跟了解，必须多向别人学习，三人行，必有我师，善于观察，看别人怎样做，而不是等别人来告诉你怎样做，不要依靠任何人，相信自我，最最重要的是相信自我能搞定。勤动手，勤动口，不断琢磨，不断学习和不断积累，吃得苦中苦，方为人上人，宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，相信自我，依靠自我。

在这个小小的餐饮店，你会发现，人没有三六九等，但顾客的素质却参差不齐，说话要注意措辞，素质是自我的，借不到，别人也强加不了。在交往中，如果我们不能去改变什么，我们就要采用各种方法去适应。要明白，他们的出现和存在是为了让你了解，原先世界上有这种人，而幸好，你不是这种人。

许多人说娱乐圈是个大染缸，各形各色的人都有，其实餐饮业又何尝不是呢，或者能够说，又有哪个行业不是呢，无论是什么地方，什么样的人都会有，大家为了工作，为了生活，为了不一样的目的走到一齐，每个人都有自我的思想，个性，脾气，要想与他们搞好关系，需要许多技巧，为人处世之道在于隐忍，少说话，多做事，管好自我，尽量不做有损他人利益的事。我信奉人之初，性本善，也不否认人都是自私，关键在于如何把握一个度。不可忽视，小觑身边的任何一个人，无论是什么时候，任何情景，都要真诚对人，热诚待人，不要求别人有所回报，只要求自我问心无愧，只要自我是真诚的，我们的心就会是殷实的。

这一个月的兼职生活让整日呆在象牙塔的我，尝到了社会的现实，生活的不易，或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。

**社会心得体会及收获篇七**

首先，第一站是内蒙古农科院，我们带着雀跃的心情，迈着矫健的步伐，细细的观摩完农科院的一草一木，一花一枝，都是那么栩栩骄生，生意盎然，显现出生命的活力和大自然的魅力。一片片的玉米地株株生长茁壮，向日葵林更是繁茂高大，土豆丛生长的密密麻麻，如今想起还是那样历历在目，万类霜天竟自由的感觉油然而生。几乎好半天时间，我们与树木花草为伴，沉浸在大自然旖旎的风光之中，久久不愿前行。在万般不舍中，终于，我们悻悻的离开了农科院。

然后，我们又接着来到了呼市锅炉厂，生产锅炉在南方地区虽说少见，但在酷暑严寒的北方地区，锅炉对现代化城市的重要性不言而喻。看着锅炉厂里生产流水线上整齐划一，结构严整、生机勃勃的生产景象，不有的是我们联想起社会的不断进步和人民生活水平的不断改善，明天的生活会更加的美好。我们始终坚信，科学技术是第一生产力，因此生产过程的把关，技术上的突破无疑是我们工作和生产过程中应注意的重点。在每一个环节，每一个操作过程，都不能疏忽。过程控制和技术操作的严密性越来越重要，使得管理者或生产商对技术人员的工作要求越来越高。

最后一站，我们怀着收获的心情来到了呼市公主府公园。在与美丽的景色相伴的同时，我们队今天的所见所闻进行系统的回顾与理性的思考。夏日的午后，艳阳普照，大地蒸腾，万物似在燃烧，又似在剧烈的颤抖，我们的心情从欢呼变得沉闷，又渐渐的转为轻松。今天是不同寻常的一天，今天更是难以忘怀的一天，今天有过无数精彩的瞬间，有过很多难以企及的心灵感触。公园里的秀丽与优雅，万千花朵竞相开放，树木丛生，生灵峥嵘有致，使人的心情无比的轻松自由，思绪空前的清晰开阔，静待半晌，我们登上了归途的木筏，各奔住所而去，就此为这次美好而神圣浩大的活动画上了完美的句号。

活动结束后，我们感触良多。在丰收的喜悦之后，面面对着眼前尚且存在的一幕幕场景，开始做这次活动报告。展现自我，认识自我，提高自我，超越自我，紧密的围绕着“永远跟党走，青春献祖国”这一伟大的主题，我们又一次深入而又真切的培养了自己的社会实践能力，历造了为社会做出贡献，为明天铺好道路的指标。放眼明天，一切经在自己的掌握，学习还在继续，实践也在慢慢的趋于真实化，三下乡活动，仅是我们锻炼自己的平台，我们不能只拘泥于这些表面的程序性工作，更应该切合实际，一切从实际出发，把握好眼前的机会，多实践，才不负党和人民以及社会对我们的期望。

**社会心得体会及收获篇八**

在校园生活中，社会活动是不可或缺的一部分。通过参加社会活动，我们可以拓宽视野，增长知识，锻炼自己的才能和技能，提高自己的各方面素质。在这些活动中，我们可以培养团队精神，学习与人沟通、协调合作的能力，更好地了解社会，发现自己的兴趣和爱好。在参加社会活动的过程中，我们也会遇到许多问题和挑战，这些都是宝贵的财富，可以让我们更好地成长和进步。

社会活动可以让我们更好地了解社会，扩展我们的知识面和见识。通过参加不同的社会活动，我们可以感受到生活的多样性和丰富性。我们可以了解到不同职业和行业的工作方式和效果，拓宽对生活和社会的认识。同时，在社会活动中，我们还可以锻炼自己的沟通、协调、组织和管理能力，提高自己的综合素质。这些都对我们的成长和未来的发展都有着很重要的指导意义。

第三段：经历过的社会活动。

在我的小学生活中，我参加了不少有意义的社会活动。比如说，学生会活动和志愿服务活动。在学生会活动中，我学会了如何管理班级事务、分配任务、制订计划和向老师、同学汇报工作进展。在志愿服务活动中，我积极参与校内外的义务劳动和公益活动，为社区和周围的人们做出贡献。在这些活动中，我不仅锻炼了自己的能力，还感受到了快乐和成就感。

通过参加社会活动，我体会到了许多有意义的事情。首先，我明白了自己的工作和付出是可以给他人带来帮助和快乐的。其次，我学会了与人沟通和协调合作的能力。要想完成一个任务，不仅需要自己的努力，还需要全班的支持和参与。再次，我学会了如何制定计划和分配任务。每个人都有自己的强项和弱项，只有选对了人才能让工作最大效用、最大限度地发挥。这些心得将对我的未来学习、工作和生活都有很大的帮助。

第五段：结论。

总之，社会活动是我们小学生活中的重要组成部分。参加社会活动可以使我们更好地了解社会，拓展知识，提高素质和能力，锻炼团队精神，发现自己的兴趣和爱好。在活动中，我们还要注意遇到问题时的解决方法和总结经验的能力。通过参加社会活动，我们可以不断成长和进步，为自己的未来打下坚实的基础。

**社会心得体会及收获篇九**

放假后，我们开心小队组织去社会实践——卖花。

那天早上8点，我和xxx兴致勃勃地来到三角市。过了一会儿同学们都到齐了，叔叔也把花拉了过来。我们干得可起劲了。瞧！这边几个同学在贴价钱标签，那边几个同学把花摆整齐。我们花的品种可多了，有菊花、鸡冠花、玫瑰花、兰花、芦荟、小番茄和小辣椒等。还有一点很特别，就是我们有免费送货上门的服务。

一个小时过去了，无人问津，我们像泄气的皮球一样。这时，一位鹤发童颜的老爷爷走了过来，我心想：一定又是来问价钱的！他指着芦荟问：“芦荟几元一棵呀？”我们无精打采地回答：“1元。”他又说：“我要买一棵。”听到这振奋人心的话，我们高兴得跳了起来。

接着，我们的生意越来越红火，花卖了一车又一车。一共挣了200多元，扣去100元的成本，每个人可以分到13元。

我看着手里的13元钱，心里甜滋滋的。同时也懂得了一个道理：钱是多么来之不易啊！

我们现在还是消费者，花的是父母辛苦挣来的钱，所以我们要勤俭节约，好好学习，才能报答父母的养育之恩。

**社会心得体会及收获篇十**

社会活动是小学生们从课堂走进社会，参与社会公益、服务社会的一种方式，利用课余时间，积极参与社会各种义务活动。社会活动不但可以培养小学生们的集体意识和团队精神，还可以帮助他们树立正确的人生观，道德观，拓宽他们的视野。

小学生通过社会活动可以学到很多草根的社会知识，了解社会的变迁和发展，深入的参与社区的建设和社会的公益事业。除此之外，小学生们还可以在社会活动中培养各种能力。通过参加志愿活动和义工活动，小学生们可以提高他们的组织能力、领导能力、沟通协调能力、自我管理能力等等。在长期的实践中，孩子们还会学会怎样去发现问题，怎样去解决问题，这将对孩子的成长和将来的职业发展起到巨大的帮助。

在所有的社会活动中，我最喜欢参加义工活动。义工活动可以帮助我们去学会爱心和同情心，去为那些需要帮助的人们奉献自己的爱心和能量。在义工活动中，我不断去感受和体会那些受到我们帮助的人们内心的渴望和感动。他们的渴望和感动让我明白了家庭背景和经济条件是如何影响一个人的成长和发展的，这也让我想努力学习之后能够创造好的未来，改变自己和家庭的现状。

社会活动除了能够对小学生的成长产生积极的影响，还具有很重要的意义。首先，社会活动能够切实推动社会公益事业的发展，帮助那些需要帮助的人们，让社会更加温暖和谐；其次，社会活动能够促进文化知识、文明素养的普及和推广，让广大人民群众在参与社会活动中不断提升自己的素质和能力；最后，社会活动还能够帮助小区和社区构建起来更加良性的环境，让居民意识到共同参与社会公益事业的重要性。

第五段：小结。

参与社会活动可以让小学生深度体验社会的温暖，感受到乐于助人的重要性。社会活动可以培养小学生们的爱心、责任感、teamwork精神等等。同样重要的是，社会活动还能够让大家互帮互助，共同推动社会的持续发展，让社会更加温馨和谐。让我们小学生积极参与社会活动，并努力培养我们的社会责任感和爱心，为实现我们祖国的繁荣富强贡献自己的力量！

**社会心得体会及收获篇十一**

时间凝固成金点，然后拉成长线，连接一年又一年的细小缝隙。有时候我也不得不承认，席慕容的确把青春看得非常地透彻。站在时光的十字路口，回望过去的种种单纯与美好，悲凉而欣慰。

花开花落，风卷云舒。青春如同流沙般从指缝溜走，过去的倔强与轻狂，原来如此荒诞不羁。青春是打开了就合不上的书，爱情是扔出了就收不回的x注，人生是踏上了就回不了头的路。

三下乡回来之后，我觉得自己突然间长大了不少。三下乡的点点滴滴仿佛是一场场梦，梦中我们走过一个充满光芒的世界，而醒来，我们终究重回原地。但我不会为离别而哭泣，只为曾经而微笑。直到现在我才真正懂得：花开花落总有时，何必珍藏一地落花，只是我经过了一棵热闹非凡的树，看见一树繁花，开满了青春的回忆。

三下乡，我们哭过，笑过，经历过，感受过，收获过。三下乡这一本相册，记录了所有青春中最珍贵的场景。在最美的时候，永远地定格。张开双臂，闭上双眼，静静地拥抱青春，这最永恒的年华。三下乡伴随着我们走过无知，走过幼稚，走过放荡，走过不羁，走过酸甜苦辣，走过崎岖坎坷，又渐渐走向成熟。在青春的旅途中，总想踮起脚尖，触摸那束最耀眼的光芒，因为我知道，那束遥不可及，却又近在咫尺的光芒是属于自己的最神圣的梦想。多少次抬头遥望灿烂的星空，总坚信自己一定会是那最耀眼的一颗。

我深深体会到大学生“三下乡”使大学生能够将自己在校所学的先进科学的生活观念在广大农村传播，紧密结合他们所学专业技术知识，在农村开展多种形式的先进科技文化知识和生活观念的宣讲活动。大学生参与新农村建设的进程，为大学生了解中国国情开启了一扇窗口，密切了高等教育与新农村建设的关系，同时提高了大学生的社会实践能力和综合素质，为国家未来的发展培养了优秀人才。

流年，不会因梦境而驻足;缘分，不会因强求而眷顾。不该说的话，可能沉淀一切的错;不该吟的歌，可能透析一切的悲楚，成长的代价得自己付出，却不该用泪水去陪伴失意。

时间，从指缝间匆匆流逝。曾经天真幼稚的我们如今年少轻狂。不知淡忘了多少时光，就这样匆匆的成长了。

青春，梦一般的青春。促使我们肆无忌惮地疯狂，在我们的世界里疯狂。花季中我们，最耀眼的我们。充满了活力与激情，也许我们已不再像从前一样天真，无知。但我们依旧纯真。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**社会心得体会及收获篇十二**

。

在血站的社会实践共两周，这两周居然让我非常轻松的回归了高考前的作息。每天早上7：30骑车穿过半座\_。

市区，尝试用笑脸面对每一个走进血站的陌生人，努力为他们解答疑惑。性格有点腼腆的我看到一个个愿意无偿献血以拯救其他鲜活生命的“勇士”，所有的担心和害怕都仿佛被这份勇气和无私融化。

没有专业的培训，我们更多的是在献血屋为献血者服务。而在这样的服务下，让我们切实地体察到何为奉献。还记得在实践第五天时，那个独自带着不到两岁的小朋友来献血，笑起来有酒窝的可爱妈妈。为了让这位妈妈可以安心在采血室中进行近半个小时的采血，从来没有独自照顾过小朋友的我运用仅有的哄孩子开心的办法努力照看这个小朋友。所幸，在这样勇敢又可爱的妈妈教育下，他并不害怕生人，也不哭不闹。在休息区等待的阿姨也贴心提醒我们要让孩子远离饮水机的热水口。看着这个蹦蹦跳跳却不打扰他人的小身影，我多想告诉他，他有个怎样温柔又坚强的妈妈。或许他现在还不能理解，但我相信，血站和这位妈妈未来的故事会让他慢慢懂得。

如果你问我，这次社会实践有什么收获?我难以用语言概括从中之获益。这份工作给予我的很多很多：无私的奉献精神，认真的工作态度，与人为善的交流方式等，但它们更多是像点点微光，你无法把其汇聚成骄阳般耀眼的光芒，但当你在黑暗中踽踽独行时，它们会为你指明方向。

**社会心得体会及收获篇十三**

总体来讲，我们这次实践活动是取得了预期效果的。

活动前期，辅导员与班长进行了充分的安排与叮嘱。让我们有了足够的信心去做好我们的党校社会实践活动。分党校领导要求我们下午1：30到达常熟市惠民医院，可是由于交通问题，我们迟到了一点点，我有点愧疚。当天天气很是炎热，到达那里时全身是汗，很是不舒服。尽管交通、天气等外部种种不利原因，可是我们的工作热情却丝毫没有因此而减少。我们听从医院工作人员的安排，女生去三楼重新装订化验单、病历单等。而我们男生为住院部的病房内的空调清洗过滤网。虽然过滤网上的灰尘很多也很厚，很难清洗，而且很多过滤网都有点坏了，不敢用力去清洗，因此我是格外的小心与仔细，很是害怕把过滤网给弄坏了，那么病房里的老人就不能及时的用上空调了。可是想到清洗后的过滤网可以让病人更好的在病房里治病、早日康复。我的热情格外的高涨。在两个多小时的洗刷中我们完成了住院部所有房间的清洁，我们倍感兴奋。

经过两个多小时的工作，我们的党校社会实践活动就要结束了。大家在工作的过程中都表现的很积极，总的来说，我们还是很成功的。我们帮助惠明医院的实践活动得到了惠明老年医院的后勤部门的领导和工作人员的肯定与鼓励。使得我们很是欣慰，我们的努力是值得的，得到了很大的回报。

学校这次组织的为常熟市惠明老年医院的实践活动让我懂得了为别人服务不仅能造福社会，而且能陶冶情操，美化心灵。而我们也该为了为别人服务而自觉自愿地参加劳动，因为那是我们大学生的劳动态度的一个特征。不记报酬也是我们大学生劳动态度的一个特征。我们讲的为人民服务，就是以不记报酬为前提的;那是根据以国家而劳动;我们必须为别人国家为自己而劳动，自觉要求进行劳动。积极参加公益劳动是为社会尽力，是热爱劳动的表现。

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独立的重要性。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些90后的大学生们，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。

在这次实践活动中，我们全体学员积极参与，大家团结一致，热情洋溢，通过这次活动，首先是我们自己学到了很多的知识，然后用自己的行动让更多的同学学习到了相关知识，引起了他们对当前社会下许多学校以外事情的关注。这次活动不仅加深了我们对党的宗旨全心全意为人民服务的理解，更让我们在实践中感受到肩负的社会责任之重，也充分体现了我们成大学子的风采!让我们这些当代大学生知道了为人民服务的重要性。所以我以要一个共产党员的标准严格要求自己，继续中华民族的伟大复兴之路。

社会实践，去了四天，早上6点起床，下午5点半回家。

其实工序一点都不难，一学就会，可是时间还是那么难熬，一分钟都变成了两份过。当动作成了习惯，眼睛可以到处跑的时候，我只能让思绪飞扬，才能抵抗越来越重的无聊。

从天南想到地北：想昨天哥哥开的玩笑话，想贝壳呆呆的表情，想惜君的《拂晓》什么时候会到，想开心的，还有不开心的，想一切我可以想到的。可是在我感觉已经过了很久很久，把思绪收回之后，才发现时间还是慢慢地走。无奈地对自己说，还有好长时间才到午饭时间，还有好长时间才能休息一下。可是妈妈还是很认真的工作，没有些许的不耐烦。一天下来，除了中午吃饭的时间，除了上厕所，没有一刻，妈妈有停下来休息。从早上7点到工厂，一直到五点半才回家。还是厂长来催他们回家，把电风扇、灯关掉才离开。

对自己说，以后要好好赚钱。很肤浅吗?记得《我与地坛》中，铁生的朋友写作是为了出名，为了母亲，为了让母亲骄傲。这和我的愿望没有本质的区别。但是，铁生说，低俗并不见得低俗。所以，我的希望没有错。以后，要让爸妈过上好日子，陪他们去旅行，要买大大的房子，这就是我的期待。

有些事不需要深刻，不一定要说：“我们是祖国的未来，长大以后为祖国做贡献。”简单就好，真实就好。

在那里，遇到一个小女孩，大概五六岁。头发有点乱，但挺可爱的，眼睛很大。她是和她的姑姑、小姐姐一起来的。可是她却喊姑姑为妈妈。有些奇怪。

当天妈妈告诉我，她的父母离婚了，爸爸娶了后妈，生了一个弟弟。她现在已经要自己梳头发，自己洗澡，自己洗衣服了。我无法想象。她还是那么小的孩子。

我主动找她和她的小姐姐聊天。她叫心怡。她的后妈对她不好，会打她，可是她还是对弟弟很好。她喜欢呆在她姑姑家。心怡还小，可是她已经知道谁对她好。还好，她很贪吃，让我看到她这个年纪的影子。我对她说，下午姐姐去买冰激凌给你吃。她高兴地点头。

对她，我知道帮不了什么。对她，有点感动，有点心疼。其实每时每刻我们都是幸运的，因为任何灾难的面前都有可能再加一个“更”字。我们对生活永远要感恩。

心怡，以后要很幸福。就算以后不会相遇，还有一个人为你祈祷。

这个暑假，妈妈的手因为不小心被机器压到，去了中医院。很幸运，没有伤到骨头，只是皮被高温烫熟了，接连好几天四五瓶的打点滴。厂长为此忙来忙去。在这样的酷暑下，鼻尖都出了汗，背上已经湿透了。当时我在场，想要把手上的纸巾递给他。很高兴，他是妈妈的厂长，是个好厂长。

社会实践中，遇到了一些人，一些事，流了汗，也感动过。

高中已经过了三分之一，以后还要更努力，为了简单的愿望。

实习的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更学好。

我实习的地方并不是和我的专业对口的报社或者是电台，而是医院。今年放假的时候正好赶上“光明·微笑”工程的实施，这个工程是针对贫困白内障患者进行免费的白内障手术，帮助贫困白内障患者重新恢复光明和微习笑。

此次活动将按照“就近、就便、就亲”原则，要求一名卫生工作者至少选取一名白内障或唇腭裂患者实行“一对一”结对帮扶。具体帮扶内容为“五个一”：一是深入帮扶对象家中，进行一次“光明·微笑”工程的免费政策宣传，主动发现白内障和唇腭裂患者;二是提供一系列服务，做好帮扶对象参加当地医疗机构组织的筛查和确诊，做好帮扶对象手术实施期间的跟踪服务，帮助解决家属陪护、术后康复等实际困难;三是至少做好一次帮扶对象术后回访，帮助指导其康复;四是开展一次送温暖活动，至少到帮扶对象家中送一次爱心，送去党和政府的温暖;五是解决一个实际问题，至少帮助帮扶对象家庭解决一个健康或卫生服务方面的实际问题，办好一件实网事。

由于我外公也是白内障患者，而且因为经济原因，一直没有去就医，现在开展“微笑·光明”这一活动，使得我的外公也有机会去做这个白内障手术，正因为这一一个特殊的原因我来到了医院进行护理工作的实习。在医院看到那么多的老人去做这样的手术，他们做这样手术原因很简单，“能看到脚下的路就好了，这样就不会摔倒了，不会拖累儿女们”一位83岁的老人这样对我说。

在医院实习的那段时间真是感触良多，看到那么多贫困的白内障患者因为没有钱，而饱受黑暗的折磨，让他们的脸上失去了那丝微笑，两鬓的白发，额头上的皱纹，这些都是岁月走过的痕迹，岁月的沧桑消磨了那原来年轻的心。

在实习中我学到了很多，看到了很多，虽然不是专业对口，但是这样的实习还是很有意义的。我知道了工作和学习的差别，这样的差别也让我积累了更多的经验，不管是工作还是学习，我们都要用一颗真诚的心去对待。

在实习中我们知道了工作和在学校学习完全是不一样的，在学校有老师，有作业，有考试，而在工作中完全要靠自己自主的去学去做。只要你想学习，那些老员工会毫不吝啬的把他们多年的经验教授给你，让你在工作中少走弯路。在实习的过程中也可以更好的了解自己，了解自己喜欢什么，对什么感兴趣，做起工作来就更顺手。

虽然在学校也有培养学生的团队协作精神，但是还是没有工作中体现的那么明显，在工作中团队精神尤其重要。工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。一位资深人力资源专家曾对团队精神的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，必须牢记一个规则：我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

**社会心得体会及收获篇十四**

优秀作文推荐！“吾尝终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学也。”这是论语中的一句话，说的是一个人整夜不食不寝去思考钻研一个问题，没有什么好处，不如亲自去学习研究。实践的过程是每个人都要经历的必经之路。

这一段时间的学习，学到了很多在学校学不到的东西，也锻炼了自己，提高了自己实际操作的能力。而今的中国发展是飞速的，世界的变化是飞速的，所以，就要求我们不断的更新我们在课本上学到的知识，不断扩展自己的知识面，不断从实践中学习，不断完善自己，武装自己，只有这样，才能在今后的竞争中不被淘汰，才能在今后的学习工作中表现的更好。

社会总是不同于学校的，学校中的那份纯真，学校中那份轻松的气氛，在社会上是不存在的，在学校中，我们所接触的人和事都是那么单纯、那么简单，在学校中，我们除了学习没有多少事情需要去做，生活的轻松而且自在，但在工作单位，就不是那么简单了，我们要做的事情是那么多，那么繁碎，然而，没有人会告诉你，你要做什么，你要怎么做，只能凭自觉去做，要做好，做的认真漂亮，要把最简单的事情以最认真的态度去做，也只有这样，我们才能得到别人不一样的评价，我们才能有一个漂亮的开头，同时，我们也会发现自己的不足，才能向别人学习更丰富的知识，才能学习别人为人处事的方法，才能高自己的能力。

在工作单位，在实际工作中，会遇到书本中没有学到的知识，可能工作中要用到的和书上学的一点联系都没有，有时，实际工作是那么简单，而书上讲的又是那么复杂，有时，书上一两句话带过，而实际操作又那么复杂，这让人很迷惑，不过，书本上的知识是死的，在实际工作中却需要灵活运用，所以高中生的实践活动是非常重要的，必不可少的，毕竟我不能永远是学生，未来我也会成为社会中的一分子，所以，不能纸上谈兵，要锻炼自己，要成为一名合格人才。

理论需要与实践相结合，只有理论没有实际操作，只是纸上谈兵，是不可能立足于这个社会的，所以，一定要走出校门，接触社会，真正的把理论与实践结合，真正的成为一名合格的会计人员。

通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年高中里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。学习不是局限于书本，而是要对知识有一个比较全面的掌握。俗话说，千里之行始于足下，这些最基本的往往是不能在书本上彻底理解的，所以基础的掌握尤其显得重要。从这次实习中，我体会到，如果将我们在学校里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们学习与实习的真正目的。

**社会心得体会及收获篇十五**

现代社会是一个开放性的社会，是一个充满规则的社会，我们国家要与世界接轨，高才能的人是必不可少的，但没实践的人才是无处可用的。因此对于人才的培养应当面向实际，面向社会，面向国际。环境保护本身的社会实践很强所以采用理论联系实际，理论与实际相结合的办学模式是比较可行的，定期安排学生见习，让学生更好的消化所学的知识。本人在\_\_公司的会计部进行了社会实践学习。

\_\_公司的会计部并没有太多人，设有一个财务部长，一个出纳，两个会计员，刚到会计部主管就叫我先看她们以往所制的会计凭证。由于自己在这方面的知识比较匮乏，于是只能晚上回家补课了，把公司日常较多使用的会计业务认真读透。毕竟会计分录在书本上可以学习，可一些银行帐单、汇票、发票联等就要靠社会实践时才能真正接触，从而有了更深刻的印象。别以为光是认识就行了，还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为记帐做好准备。制好凭证就进入记帐程序了。

虽说记帐看上去有点象小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的。因为一出错并不是随便用笔涂了或是用橡皮檫涂了就算了，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。例如写错数字就要用红笔划横线，再盖上责任人的章，才能作废。而写错摘要栏，则可以用蓝笔划横线并在旁边写上正确的摘要，平常我们写字总觉得写正中点好看，可摘要却不行，一定要靠左写起不能空格，这样做是为了防止摘要栏被人任意篡改。

对于数字的书写也有严格要求，字迹一定要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的。并且记帐时要清楚每一明细分录及总帐名称，不能乱写，否则总长的借贷的就不能结平了。如此繁琐的程序让我不敢有丁点马虎，这并不是做作业时或考试时出错了就扣分而已，这是关乎一个企业的帐务，是一个企业以后制定发展计划的依据。结帐最麻烦的就是结算期间费用和税费了，按计算机都按到手酸，而且一不留神就会出错，要复查两三次才行。

一开始我掌握了计算公式就以为按计算机这样的小事就不在话下了，可就是因为粗心大意反而算错了不少数据，好在主管教我先用铅笔写数据，否则真不知道要把帐本涂改成什么样子。从制单到记帐的整个过程基本上了解了个大概后，就要认真结合书本的知识总结一下手工做帐到底是怎么一回事。主管很要耐心的跟我讲解每一种银行帐单的样式和填写方式以及什么时候才使用这种帐单，有了个基本认识以后学习起来就会更得心应手了。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的社会实践过程中，社会实践中，我采用了看、问等方式，对在工作中人与人的关系做了进一步的了解，分析了人与人之间特点，方式。我深深地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，苦累交加，这让我感到非常的难过。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。这也许是我一个人的感觉。不过有一点是明确的，就是我们的教育和实践的确是有一段距离的。

我们的教育应该社会实践得结合起来，采用理论和实践的办学模式，做到课堂教育与社会实践的关系，暑期实践与平时实践的关系，社会实践广度与深度的关系，分别同过课堂，暑期和实践把我们所学的和运用想结合起来，才能更完全的掌握。“千里之行，始于足下”，这近一个月短暂而又充实的实践，我认为对我走向社会起到了一个非常重要作用，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。更重要的是要向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，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。

领导和同事们的经验，好的习惯和他们的知识也会是我们人生中的一大宝贵的财富。这次实践更让我肯定了做事先做人的道理，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。

经过这次实践，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在社会实践时我便有意观察主管是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部的同事相处好，那工作起来的效率才高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有底，也算是此次社会实践的目的了。

**社会心得体会及收获篇十六**

。

劳动是中华民族的优良传统美德，我们作为大学生，有着较高的文化素质，应当积极参加劳动。于是，在大学生活的最后一个暑假，我们x班的集体同学们进行了社会实践活动。

我们在社区里清扫垃圾，发送宣传单，希望这些微不足道的举动能增强人们的一点环保意识。这天早早的，我们几个同学就集合到了一起。一切准备就绪后，我们分组进行实践活动。

我们一边捡街道上的垃圾，一边给路人发自己印的宣传单，虽然有些行人接过宣传单之后就丢在了地上，但是我们毫不气馁，把它们一张张的捡起来，然后追上丢弃它的行人，告诉他们说：“这是有关环保的宣传单，希望您能认真地看一下，为保护环境献一份力，谢谢!”听了我们的话后，他们都欣然接受了。这是我们倍感信心，更加努力的进行社会实践活动。

我们的举动迎来了许多行人们的赞扬。就比如说，我们在街道上捡垃圾时，道路的清洁工人看见我们在帮他们的忙，就微笑的直夸我们懂事，说我们是学校里的榜样。听了他们的赞扬，同学们就有了动力，继续埋头苦干。

很快，天就黑了下来。我们的社会实践活动就结束了。在大家的欢笑声中，我们宣告这次活动圆满完成。从这次活动中，我也懂得了许多。

**社会心得体会及收获篇十七**

(3)授课步骤:。

1、复习上次课的内容。

2、导入新课，新句子，新单词，新对话。

3、引入新句子。每天讲授几个经典的语句。

4、布置并检查家庭作业。

(3)授课方式：

1、分组练习，小组长领读。

5、通过学习唱歌来学习新知识。

9、两次小测试。

**社会心得体会及收获篇十八**

7月20日，我们离开xx镇的前一天，教室里多了些微凉的气氛。

一个孩子在上课的时候拉着我们的手问：“明天要走了吗？好久再来啊？”他们拿着笔和笔记本，一个一个留着联系方式。他们费尽心思做些小礼物，郑重地交给我们，和着“语重心长”的道别话。我们一起合影，多想我们就这样，像相片这样一直永恒。我们一起玩最后的游戏，一起上最后的课，突然觉得还有好多好多的东西我都还没有来得及教给他们呢。一周的时间确实很短，讲不完一本教科书，讲不完他们该学的所有人生道理。我们只是他们人生的一阵小雨，机缘巧合，小雨降落花园，我们努力给予身上所带的所有养分，扶弱助强。雨水注定要再次启程，而这也只是我们的一段旅途。

这应该是第二次和一个团队以义务支教的实践方式更加真实的感知社会。十年寒窗苦读，终于有机会发挥一下自己的价值，回报社会一点东西了。刚开始实践时，内心压抑不住的兴奋、喜悦和忐忑。

还记得在支教过程中遇到了不少的困难，比如突遇停电，导致教学无法正常进行；还有，孩子们实在是太调皮，无法保证课堂秩序；由于条件有限，宣传组无法及时上传新闻稿等等，但最后通过大家努力思考，还是解决了。这是我第一次来到xx小学支教，也是第二次与大家以支教的方式回报社会。还记得上次母亲节与大家来到上里xx十字小学支教，一下车，就被孩子们给震撼住了，在泥地里打滚，一群人打架……上课时根本无法讲解预定的内容，当给他们讲解关于母亲节的小故事，以及大学的点点滴滴时，听得津津有味，这才意识到，时间要安排紧凑，文化知识学习要和文体活动相互补充，相间安排。果然这几天的课程和活动都井然有序，孩子们也渐渐的喜欢上我们。还记得杨老师给大家上了一堂感恩父母感恩老师的课，李老师给大家上了一堂关于健康小知识课，曾老师带着孩子们上了堂环保绘画课，洪老师给大家上了堂科学知识课，陈老师交给了大家许多学习英语的小方法，当然还有我，陶老师，给大家讲了许多关于中华民族传统美德的小故事。在上课前，自己就想到，到底能交给他们些什么，能带给他们些什么。所以，在上课时我投入了百分之百的热情，将能量传递给我的学生，带领他们一起读，一起唱，我想我也能尽我所能给孩子们带去点什么。

在活动期间，由活动组的老师们带着孩子们做了许多有趣的小游戏，比如七人八足，五毛一块，运明珠等等，孩子们与志愿者老师们都参与其中，享受着每一分，每一秒的快乐。虽然其中发生了点小意外，比如玩七人八足的游戏时，孩子们由于求胜心切，一个顽皮的小男孩把正在活动的孩子绊倒在地，但是我们并没有指责他，而是给他讲道理，毕竟友谊第一，比赛第二嘛。

学校老师也在我们活动期间准备了他们的“道德大讲堂”。比如李校长平铺直叙的一堂法制课，还有邓主任有声有色的交通安全知识课，以及罗校长以自己小时候读书经历为体的一堂富含哲理的“读书成就人生”，都使孩子们还有志愿者们终身受益。

还记得最后的总结大会上，我们用一套简单的试卷检验了孩子们一周所学的知识，孩子们的分数普遍不高，但是并不能为了维护他们的自尊心而一错再错。孩子们也得到了一周以来的收获，这对他们的人生也有所帮助吧！而我们，则用一首“最好的未来”结束了一周的支教之旅。正如歌词所说，每个孩子都应该被宠爱，他们是我们的未来！

某天，突然谈到离开的问题，自己才意识到，实践马上就结束了，该是离开的时候了。只感叹时间飞逝得太快，心中的不舍涌上心头。舍不得他们做好我布置的任务就急急忙忙找我批改的认真模样；舍不得那个调皮的男生紧紧地拉着我的手要我和他坐在一起上课；舍不得最后一天他们最后一天拉着我的手问我何时再去的渴望表情。

她问：“走了吗？什么时候再来啊？”

我：“明年。明年还会来的。”

当听见几个师姐说道：“不回来了。可能永远都不会来了。”时，显得有点悲凉，却重复了好几遍，他们当时就露出失望的神情，我心里很不是滋味。

最后，我明白我们只是与他们一次偶遇，但希望自己付出的对他们有所帮助，帮助他们的天空更加阳光灿烂，帮助他们的花朵开的更加健康绚烂。而这个实践也只是我们的一段经历，前路漫漫，却不得不感叹着风景很美，收获了很多东西，他们会永远在我生命的某个地方闪闪发光。

**社会心得体会及收获篇十九**

今年寒假，我在\_\_市\_\_\_\_公司应聘上了服务员这一职业，并进行了为期一个月的实践工作。作为一名大学生，第一次参加工作，进行社会实践，与社会零距离接触，虽然时间短暂，但感触颇多。在这一个月中，我增长了见识，让自我的性情得到了磨练，增强了韧性，没有卑微的工作，仅有卑微的心态。

寒假工作兼职了27天，回望过去，时间过得真快，自我竟然能熬过来，就这样一个月了，可过程却异常艰难，异常是最终几天，简直度日如年。其实任何事，过程中的感觉都是漫长的，时间仿佛停滞不前，每一天都盼着那个点下班，天天应对同样的事，无聊，辛苦，可事后回望，也可是如此。任何人都是从平凡的岗位做起，重复是在所难免的事，哪个工作又不重复呢，要用心，有所获，贵在坚持。原先，只要我们坚持下来，一切艰难困苦可是尔尔，没有什么大不了，坚持就是胜利，挺过来，任何事都显得那么渺小，甚至苍白，不值一提。

刚开始，那是与世隔绝的日子，从早忙到晚，几乎没有剩余的时间去关注外面的世界。没有报纸，没有新闻，天天背菜谱，背价格，站岗，迎客。之后，我认识到，我们获取信息的渠道有很多，不仅仅限于报纸，电视。每个人，或者说每个顾客都是活生生的新闻直播，从他们的穿着，你能够了解最新的时尚潮流，从他们的言谈，你能够了解最新的新闻资讯。世界上没有封闭的新闻，仅有封闭的嘴巴，只要你会交流，会沟通，没有什么事你会不明白。

在做这个工作时，因为以前从未接触过，什么都不懂，一问三不知，眼看着别人忙前忙后，自我只能傻傻的站在旁边干看着，帮不上忙，最怕的是帮倒忙，别人烦，自我也烦，恨这样的自我。所谓师父领进门，修行靠个人，这话一点不假，师父没有义务为你的错误负责，也没有义务对你倾囊相授，他有他的脾气，修为在个人，很多时候需要我们自我慢慢探索。任何一个人进入任何一家公司，都是从新员工起步，一个公司的工作流程并不是从一开始就能掌握跟了解，必须多向别人学习，三人行，必有我师，善于观察，看别人怎样做，而不是等别人来告诉你怎样做，不要依靠任何人，相信自我，最最重要的是相信自我能搞定。勤动手，勤动口，不断琢磨，不断学习和不断积累，吃得苦中苦，方为人上人，宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，相信自我，依靠自我。

在这个小小的餐饮店，你会发现，人没有三六九等，但顾客的素质却参差不齐，说话要注意措辞，素质是自我的，借不到，别人也强加不了。在交往中，如果我们不能去改变什么，我们就要采用各种方法去适应。要明白，他们的出现和存在是为了让你了解，原先世界上有这种人，而幸好，你不是这种人。

许多人说娱乐圈是个大染缸，各形各色的人都有，其实餐饮业又何尝不是呢，或者能够说，又有哪个行业不是呢，无论是什么地方，什么样的人都会有，大家为了工作，为了生活，为了不一样的目的走到一齐，每个人都有自我的思想，个性，脾气，要想与他们搞好关系，需要许多技巧，为人处世之道在于隐忍，少说话，多做事，管好自我，尽量不做有损他人利益的事。我信奉人之初，性本善，也不否认人都是自私，关键在于如何把握一个度。不可忽视，小觑身边的任何一个人，无论是什么时候，任何情景，都要真诚对人，热诚待人，不要求别人有所回报，只要求自我问心无愧，只要自我是真诚的，我们的心就会是殷实的。

这一个月的兼职生活让整日呆在象牙塔的我，尝到了社会的现实，生活的不易，或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。

今年寒假，我在重庆市红鼎豆捞餐饮公司应聘上了服务员这一职业，并进行了为期一个月的实践工作。作为一名大学生，第一次参加工作，进行社会实践，与社会零距离接触，虽然时间短暂，但感触颇多。在这一个月中，我增长了见识，让自我的性情得到了磨练，增强了韧性，没有卑微的工作，仅有卑微的心态。

寒假工作兼职了27天，回望过去，时间过得真快，自我竟然能熬过来，就这样一个月了，可过程却异常艰难，异常是最终几天，简直度日如年。其实任何事，过程中的感觉都是漫长的，时间仿佛停滞不前，每一天都盼着那个点下班，天天应对同样的事，无聊，辛苦，可事后回望，也可是如此。任何人都是从平凡的岗位做起，重复是在所难免的事，哪个工作又不重复呢，要用心，有所获，贵在坚持。原先，只要我们坚持下来，一切艰难困苦可是尔尔，没有什么大不了，坚持就是胜利，挺过来，任何事都显得那么渺小，甚至苍白，不值一提。

刚开始，那是与世隔绝的日子，从早忙到晚，几乎没有剩余的时间去关注外面的世界。没有报纸，没有新闻，天天背菜谱，背价格，站岗，迎客。之后，我认识到，我们获取信息的渠道有很多，不仅仅限于报纸，思想汇报专题电视。每个人，或者说每个顾客都是活生生的新闻直播，从他们的穿着，你能够了解最新的时尚潮流，从他们的言谈，你能够了解最新的新闻资讯。世界上没有封闭的新闻，仅有封闭的嘴巴，只要你会交流，会沟通，没有什么事你会不明白。

在做这个工作时，因为以前从未接触过，什么都不懂，一问三不知，眼看着别人忙前忙后，自我只能傻傻的站在旁边干看着，帮不上忙，最怕的是帮倒忙，别人烦，自我也烦，恨这样的自我。所谓师父领进门，修行靠个人，这话一点不假，师父没有义务为你的错误负责，也没有义务对你倾囊相授，他有他的脾气，修为在个人，很多时候需要我们自我慢慢探索。任何一个人进入任何一家公司，都是从新员工起步，一个公司的工作流程并不是从一开始就能掌握跟了解，必须多向别人学习，三人行，必有我师，善于观察，看别人怎样做，而不是等别人来告诉你怎样做，不要依靠任何人，相信自我，最最重要的是相信自我能搞定。勤动手，勤动口，不断琢磨，不断学习和不断积累，吃得苦中苦，方为人上人，宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，相信自我，依靠自我。

在这个小小的餐饮店，你会发现，人没有三六九等，但顾客的素质却参差不齐，说话要注意措辞，素质是自我的，借不到，别人也强加不了。在交往中，如果我们不能去改变什么，我们就要采用各种方法去适应。要明白，他们的出现和存在是为了让你了解，原先世界上有这种人，而幸好，你不是这种人。

许多人说娱乐圈是个大染缸，各形各色的人都有，其实餐饮业又何尝不是呢，或者能够说，又有哪个行业不是呢，无论是什么地方，什么样的人都会有，大家为了工作，为了生活，为了不一样的目的走到一齐，每个人都有自我的思想，个性，脾气，要想与他们搞好关系，需要许多技巧，为人处世之道在于隐忍，少说话，多做事，管好自我，尽量不做有损他人利益的事。我信奉人之初，性本善，也不否认人都是自私，关键在于如何把握一个度。不可忽视，小觑身边的任何一个人，无论是什么时候，任何情景，都要真诚对人，热诚待人，不要求别人有所回报，只要求自我问心无愧，只要自我是真诚的，我们的心就会是殷实的。

这一个月的兼职生活让整日呆在象牙塔的我，尝到了社会的现实，生活的不易，或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。

作为一名大二的师范生，能在这个寒假去参与一个教育机构的招生工作以及后面上课的全过程，我觉得这是上天或是社会或是自己给自己的另一种引导，鼓励和启发，很多事情是需要我们勇敢的踏出第一步，也有很多事情是需要我们去尝试了才能明白了解的。

这个寒假，我来到沙坪坝一个叫回龙坝镇上帮一个教育机构招生，而后就在这里上课，作为一名主修小学教育专业的我来说，上课的主要对象自然就是小学阶段的小朋友们，说得更具体一点，我所负责的班级就是一二年级的语文数学，三年级六年级的数学。工作大概就是这样，时间算下来前后差不多二十一二天，时间虽短，但是一旦用心把自己投入到这看似短暂的时间中去，不难发现，很多学习生活的相关学问就在其中，很多人间冷暖就在我们身边。

一、儿童的成长不仅需要爸妈亲人的陪伴，也需要社会各界的关爱。

前期的招生工作，让我感受到了许多的人间冷暖，生活的酸甜苦辣，但儿童的成长这个话题却是在前期招生工作中的一个尤为触动我心弦的话题。我们的招生工作，不仅仅就是在一个地方摆点招生，而且也要走家串户的去宣传做记录。记得那一天，我是在回龙坝镇上的小学招生，其实我远远的就发觉一位多少有些沧桑的中年男子一直往我这边看了好久，就在我准备离开之前，他向我缓缓而来(右腿有点残疾的症状)，经过半个多小时的交谈，发现原来这位中年男子是刚从外地打工回来，他有个上一年级的女儿在奶奶家带着，奶奶没念过书，女儿多少受些影响，在思想学习方面就存在很多问题……那位父亲说着说着就哽咽了，我听着听着鼻子也跟着酸了起来。从那位父亲的神态里，我能清晰的看出他对女儿的担忧，从他的语调里也能听得出他为自己不能陪在女儿身边的一种亏欠自责与无奈，然而我却透过他的这些担忧和自责看到的是一位父亲对女儿的那份深深的爱。

如今，随着社会的发展，物质与精神往往两难全，父母为了给孩子创造更多的物质财富来满足他们的精神财富，打工已经成为一种潮流，然而这种潮流不是父母们愿不愿去追随的问题，而是他们不得不追随的问题，这样就形成了父母在东孩子在西的局面，长此以往，“留守儿童”也就诞生了。电话线似乎就成了父母与孩子交流的桥梁，但是毕竟父母在这头孩子在那头，中间隔着不知是多少米的电话线，信息再发达，有些感情还是没有面对面所传达的话语来得亲切深刻。

现实的残酷，苦了我们的父母，也苦了这些正处于身心发展关键时期的孩子们，在这个一切以物质需求为基础的社会里，我们的父母不得不带着他们对孩子的那份牵挂远离他乡……但是无论怎样，留在家里的孩子还是懵懂的，他们的人生观价值观和社会观还需要一个强有力的牵引，所以，我们不能眼睁睁的看着他们一个个因为父母不得已的离开而把自己荒废在这个属于他们自己发展的关键时期，尤其是作为园丁的老师们，我们要尽全力去关爱这些孩子们，从学习思想生活多方面的走进他们，走进他们的内心世界，努力地把这些未来的祖国花朵培养得阳光健康和积极向上!

二、我们必须拿出我们的负责真诚勇气来对待我们周边的每个“一”，用实力和信心来面对自己面对生活!

对于前期的招生工作，再辛苦，更多的都是体力上的支付，但对于接下来的上课环节，尤其是对于我来说，即使我是师范生，纵然我有再大的热情，但一考虑到从未接触过这方面的实战演习，在学校学的东西毕竟在运用的过程中多少有些差距，本就不自信的我，越想越多，再加上周围的人都很优秀，我开始怕了，开始准备退缩了，但是我想，如果就这样走了，不仅是对自己的不负责，也是对他人的不负责，最终还是决定留了下来。后来，我开始狂看小学每个年级的教材和相关资料，对每个年级的内容进行初步归类，找出重点难点易错点(这些只是我在上课前做的初步工作)。最让我不放心的还是第一天的课该怎么上的问题，为了这堂课，我思前想后，最终决定第一天不上课，而是放轻松的与孩子和家长交流，争取在尽可能短的时间内了解每个孩子的学习状况和家长的相关意见，从而达到因材施教的教学效果。第一天真的来了，实施照着计划顺利的进行着，家长也满意地把孩子交给了我，也许对于其他老师来说，能取得这样满意的结果是他们意料之中的，但是对于毫无经验的我来说，能取得家长的肯定就是我给了我莫大的坚持下去的勇气。

就这样，一天天过去了，在这些天里，我几乎是没有睡过好觉，经常都是整夜整夜的失眠，但这一切都是值得的，因为在这些天里，我真的是在用心的对待我的每一天每一堂课，用心的对待每一份教案每一份作业，用心的对待我所接手的每一个孩子每一个家长。我在用心真诚的付出，孩子们也确实是在收获，最让我满足的还是孩子们都能够数出自己在哪些方面的收获，与此同时，我也真正体会并懂得了用负责真诚勇气来面对身边的每一个人每一件事在人的生命过程中的重大意义，也明白了人生就是一个以实力为基础并借助信心来不断挑战自己超越自己的过程!

三、梦想的背后都是脚踏实地的生活，梦想越大，需要付出的就越多。

往往大多数人都愿意向别人耀眼的光环投去赞赏与羡慕的眼光，然而，又有多少人去注意过那光环背后的故事，去关心过那光环背后的辛酸与泪水!

每天看着这里的负责人有时上上网，有时教教小朋友画绘画，有时打打球，也有时下下象棋，感觉他的生活就是备受阳光普照。然而，通过一段时间的相处，才发现，那些轻松自在都是表面现象，他也会忙得不可开交，他一边要负责自己的店里的正常运行，也要负责他自己的课程，还要负责管理我们的课程。一天忙下来可能刚端起饭碗还没顾得上吃一口，可能就是一个自称家长的陌生电话，他又得放下碗奔跑到岗位上去。当夜深人静，人们都进入梦乡时，还在做明天亦或后来的计划安排的是他;当别人都在享受寒假春节的短暂相逢时，奔走在外的还是他……他对梦想的那份执着与坚定让人感动，他对梦想的那种脚踏实地与坚持不懈更是让人叹服，我们为之动容，相信生活也会为之动容，相信他的付出一定会换来更美好的明天!

每个人都拥有一个梦，看着别人用辛勤灌溉着自己的梦之花，闭目凝神，我们不能仅仅停留在欣赏别人的芬芳中，我们也要汲取他们随着“花香”所散发出来的那种精神，然后学着去耕作自己的“花园”，等待你的会是满园花色还是满园枯枝，那得看你的付出有多大!也许有人会感叹努力了不一定就会有成功，但是，朋友，你是否也曾想过，你不努力就一定不会有成功呢!

短暂的相逢，给我的却是巨大的进步和成长。同事的那种奋斗精神让我看到了随梦而飞的炫丽，让我感受到了梦想的魅力与力量，这种力量也无时无刻地在鼓励着我!与孩子的相处，我也找到了自己前进的方向，要想每一个孩子能得到健康而又全面的关心和培养，作为教师的我们就得不停地全面地去丰富和发展自己。人类有一种情感叫“后悔”，总是等到问题出现或是等到不可挽回时才知道怎么做，那么，作为一名走在教育大道上的教师，尤其是现在在校的师范生，我们得明白知识就像金钱，当你越是需要它的时候越觉得它不够用，我们不要等到它不够用的时候才去寻找它，正如“老师要想倒给学生半桶水，自己得有一桶水”这句话一样，我们得随时做好储存的准备，时刻保持一颗学习向上的心，坚持发展性学习，坚持以专业学习为中心的发散性学习，综合提高自己各方面的能力!

假期间，我到山东省乳山市工商银行进行了实践，发现了一些引入思考的问题。

第一：银行的呆、坏账率过高，根据巴塞尔协议规定，资本充足率为8%，而在该行竟达到48%，经调查，主要原因是银行的贷款回收率很低，加上前几年积累下来的国有企业拖欠旧账的固疾，近几年来，国有企业改革过程中，银行受前几年的影响，不敢过多的放款，呆坏账率过高，使得银行不敢盲目贷出无抵押的信用贷款，信用货币创造体系在很大程度上被抑制，大家都知道银行是经济的核心，核心受阻，必然抑制经济部门的发展，如保险、证券业等，也必然反作用于国有企业改革，并形成恶性循环，当然，解决方法是有的。首先，源头上，最主要的是解决大、中、小型企业改革，改革的具体措施，需由当地各级政府因地制宜，借鉴一些企业改革成功的经验，也可以聘请专业经济学家、咨询机构对企业进行重新评估、考察，找到解决途径和措施，企业是解决的最关键一环，国有企业改革好了，下岗职工复岗问题自然解决，职工有钱了，消费自然旺盛起来，扩大内需自然容易解决了，经济增长率自然提高了，银行的贷款自然能还上。

第二：私营企业贷款很难实施，随着住房抵押贷款、买车抵押贷款的进行，住房、买车贷款如火如荼地进行，主要是由于有物权作保证，《经济法》上说过当物权超过债权，在贷款人无能力偿还贷款时，银行有权对抵押物进行处置，使得银行自然加大贷款力度，积极放贷，我国住房、买车贷款迅速增大会是很自然的事情，对于与房地产、汽车、钢铁、建材相关的产业发展，起到了积极的推动作用。但是，这不能解决银行呆坏账率过高、经营风险较大的根本问题，因为毕竟放贷的数量有限，规模不大，现在苏南、浙江盛行对民营企业贷款，各地银行积极学习经验，在我看来未必可行：

1、江浙地区有良好的民营企业经营氛围，中、小型国有企业很少，很多人愿意私人当老板，另外，个人信誉度较高，银行的信用贷款可以及时还上，但其他地区是否具备这种氛围，还很难说。

2、在微观经济四大要素中，劳动、土地、资本、企业家才能，企业家才能是很难界定的，也就是说，在决定某项贷款时，到底谁更具有才能呢?只有企业发展到一定规模有向上扩张的趋势时，或者该企业家以前信誉较高，银行才有可能进行发放，但是，这种情况如何进行界定的呢?可以说困难重重，寻租行为时常发生，造成货币供给使用效率很低，竞争不公平。何况，民营企业淘汰率过高，但是江浙地区不同，前面已经说过，那个地方已经有很好的传说，何况大型民营企业也较多。“温州模式”、“苏南模式”，这使我迅速想到经济学家，不但是要有进行某些定性分析，更重要的是设计一些切实可行的定量分析，上例中，如建立一套符合中国现实情况的标准体系，包括对企业的未来的评估，企业家个人才能的评估，企业家信誉的评估结合起来的评比的在套类似西方发达国家的评比参数，而很多经济学家只做大体上的讨论，却不去做更精、更细、更周密的计算、调查，我想这也是经济学不如数学、物理在生活中实用的重要原因吧!

正式进入寒假了，我们都各奔东西，寻找自己的社会实践单位，迷茫的我刚开始不知道从哪下手，俗话说万事开头难，这句话让我明白了做什么事刚开始是不好做的，但我坚信只要我努力，一定会找到一份属于自己的完美实践单位！！

终于在我走南闯北中遇到了适合自己的工作了，xx村卖笔记本电脑，因为我是一个寒期工，所以他们对我要求不是太严格，以下是我在工作中的一些工作经历！

今天是上班的第一天，高高兴兴的来到公司，还没来得及吃饭！点到了，好紧张，点到我了，脸稍微的红了一小下，感觉和上学老师点到一样！点到后下去开始上班了，看着那么多样机头好晕，也好羡慕，她们每天都能碰这些上千元的东西！摆好样机后，店长叫我开始招揽顾客了，可我却张不开口，不知道这第一声怎样说，更没勇气去说“欢迎光临专卖”！就这样，在犹豫中度过了一天。

第二天到了，点到没感觉了！到了店面还是不能主动招呼客户，店长开导了我，让我一定要脸皮厚，不怕碰壁！照店长的话做了，第一声说出来挺紧张，慢慢的发现也没啥，谁也不认识谁，直到招呼客户自如了！可是这第二天比第一天比就不好受了，腿开始疼的厉害，因为总是站着，小腿开始吃不消了，总店长发现了这个情况，让我坐坐歇歇，可是我却不是那么想的，自身认为别人能做到的我一样可以，所以我选择了全天站着，一天下来真的好累，想起在学校真好，想坐就坐，想溜达就溜达一圈儿！这一天下来收获不小，工作是那么的不好做，无论处在哪种行业，多做事少说话是真理，其中更重要的就是要专心做好每一件事，要有超强的抗压能力！看着他们专心的谈客户真棒，想象自己要是能那样就可以了，我相信我能行，俗话说“人不狠站不稳”，所以我会对自己“狠”，这样才能学来真本事！

今天是我认师傅的一天，在我们的店面有位属虎的大哥，人特好，特聪明，他就是我的师傅！无论你问他什么型号的机器，配置、主频、价钱、类别……他都能一字不差的说给你听，今天他给我的任务是必须背会所有样机的型号，并且在第二天要熟练的背给他听，价钱也要会！他说“只要我带你就别闲我管的多、管的严，也不怕你背后骂我，虽说你是实践的，但我不会因为这个对你放松！好好干！”

x月今天是一个难忘的日子，记不清别的事了，在脑海里只记得今天是个挨说的日子！今天像往常一样开始了一天的工作，还是和刚开始一样，什么都不会，只会样机的配置、价钱，只会招呼客户，感觉自己是多余的、是没用的，就这样迷迷糊糊的又过了一天！可是到了下午发生了一件让我在这个实践中难忘的事！一天都是客户不断，我却没谈一个，很自卑，到了下午5点快下班的时候，以为没客户了就靠在柜台上歇了会儿，这一歇不要紧，总店长看见了，让我坐那歇会儿，我本以为是好意，可后话让我害怕……我说不用，别人都能站我也能，她却说那就别靠着，在这是可以坐但不允许靠着的，吓了我一身汗！从此在我心里就没有靠柜台的词了，下定决心以后无论在怎样累也绝对不靠柜台待着了！

最近这几天也不知道是咋回事，就是背不进去配置，师傅这几天也不怎么管我，想想自己也是的，干嘛非要别人管才肯学习，我要自力更生，人活着不能靠别人一辈子！看着别人利用专业知识谈客户真棒，心里幻想着自己谈客户的情景……“您好，欢迎光临专卖，两位今天想看看多大尺寸的？对cpu和显存有要求么？主要做什么用？多少价位…….”正想的带劲，不料店长看见了，“干什么呢？走神，快点卖机器”。又挨说了，下次不走不就行了，还用那种语气，但是站在公司的角度想想挺对的，靠着会影响公司形象，形象都不好还怎样去做生意，为了不给店长带来麻烦，为了不给自己母校丢人，以后我不会再靠着了，一定要做一个好榜样，让他们看看xx人的毅力！

真是个好日子，前两天谈了个客户，本以为给张名片就不会回来了，嘿嘿……好事被我撞见了，回来买了台机器，今天是我最开心的日子，自己一个人卖了我工作第一个机器，这样记机器配置想记不住都不行，整个过程让我记忆犹新，应该是我这一个寒期得到的一次成长经历吧！成就感占据了我幼小的心灵，让我在虚荣心上得到了极大满足，但我不会因此骄傲，这只是我实践生涯的一个小小的开始，不能因为暂时的小成绩影响我的情绪，我是一个不满足现状的人，因为等自己步入社会以后生活的保障就是挑战未来的勇气和能力，所以我要做一个成功者愿意付出常人不愿意付出的努力，我一定行！

这是我人生第一次离家这么远，也是自己第一次工作，想想舍不得离开他们，但我毕竟还得上学，谢谢大家这一个月对我的照顾，谢谢师傅，但我没好好学习，给您丢人了，希望你在以后的日子里开开心心！！带着满脑子的机器回家了，这段时间真的学习了不少东西，例如做事钱一定要有清晰的思路，那样既节省时间又能迅速做好，人无完人，但我相信没有更好只有，我就是的。

走出绿绿的学校，告别年轻的欢笑，我们都应学着坚强，慢慢变得成熟。

幼年的时候，总是被爸妈强制要学着早睡早起，尽管我是十分的不愿意，但就是不会反抗。以后，天真、爱幻想的我喜欢躺在野外的干净石头上、呼吸着简便的空气、用脸应对清爽的蓝天、一个人慢慢的渴望。童年的时候，我渴望我能够瞬间长大，离开所有人的庇护，独自成长。之后啊，我一向渴望明天能够自由自在。我渴望在很多时候不要爸妈的决定;我渴望有一天我成为“能人”，什么都会做;我渴望我能在爸妈不明白的情景下进行一次大胆的尝试!

今日，我最终成了长硬翅膀的小鸟，自我决定自我的事情;今日，我最终迈开了走向社会的第一步，自我应对自我的灿烂未来;今日，我最终抛开心中的胆怯，自我去解决自我的人生障碍。

一、参加实践活动的背景：

这次实践活动的工作是在学校的帮忙找到的。在上学期期末时，我收到教师的通知说是期望参加寒假社会实践的同学能够报名参加。我当时一惊，兴奋得不得了。这不就是我一向渴望的吗我报名了。大概三天后，我又接到通知说是要去参加寒假实践活动的培训及动员大会。我很高兴，就把这一好消息告诉了爸妈。他们很体谅我的心境，可是，同时他们又担心说：过年的时候怕大家都在休息，仅有我在工作，这样我会不高兴。我很自然的跟他们说：关于这点我不在乎。

参加寒假社会实践的培训及动员大会我是极其的高兴，在高兴之余，我又有些担心，因为我以前没有参加过社会实践，我很害怕在实践过程中会出现些差错，造成别人麻烦。我更害怕我去了单位上什么都不会做。所以，我细心翼翼的听教师给我们的交代和经验的传授。我也认真的写下要点，生怕有漏掉的。在培训中，我明白了自我的实践地点和时间伙伴，我也麻烦了我们的指导教师。可我还是很开心，因为我即将开始我的梦幻生活。

二、参加实践的人物及时间：

一月十一日。这天，我清楚地记得。前一天我们完成了期末考试，第二天，我们就投入到实践活动中。我还有一位“实践伙伴”。也是女生，我暗喜女生好相处。第一天到了我们的实践单位(万州区双河口街道办事处)上，做的第一件事就是报到。在完全陌生的一个环境，我们有些不知所做，并且还是这样一个严肃的地方。我惶恐的心开始一阵阵的颤抖。能够没办法，我们反正都要应对的事情，无法有实践与地点让我们来躲避。于是，我们按照教师说的，一点点的摸索，开始了我们二十多天的“实践生活”。

短短二十几天的实践生活，是我心的一次磨砺和成长。我不仅仅在做事的态度与方法上收获了很多知识，我也对自我以后可能要应对的工作岗位有了些认识。参加寒假实践活动，留给了我更大的空间锻炼自我，让自我更早的认清世界冷暖，为自我以后能更好的服务社会打下基础。在实践中，我必须得做到时时警惕，凡事细心。因为，我很害怕事情没有做好而造成他人的麻烦。我也害怕因为不上心儿造成不可弥补的错误，伤害到单位、部门等·····因为害怕，原本大大咧咧的我开始转向细致、成熟。

(一)、告别了幻想的年纪，就应当踏踏实实、勇敢应对现实，学着生活。

由于我实践的部门是社会事务科，所以大多数的事情就会和普通群众打交道。由于我们所在的双河口街道办事处属于乡镇级，所以我们也会和很多的农村居民交流。从这个方面讲，生活给了我更多的启示——凡事靠自我动手，生活才会变得充实，有价值。另外，我也意识到：工作没有高低之分，仅有价值的实现与否。

农民伯伯们没有高的学历，没有高人的才智，每年就重复同样的工作：春天播种，夏天乘凉，秋天收获，冬天取暖。可是，就是因为他们的简单与淳朴，才使得人间有播种时的期待，秋收时的喜悦啊!他们有他们的生活，他们也许崇拜有钱人，震惊有才的人，可是，他们重来都不放弃自我的生活，踏踏实实做平凡而不平庸的人。

农民伯伯们的真实生活态度，深深的感染着我。他们能够为了一年的低保而哭诉，到处托人解决家里的困难，那么的坚持，不放弃。在爸爸妈妈的金窝中长大的我们，可能还不明白，在农村还有那么一部分人没坐过火车、见过飞机呢。而我们呢在生活中，有时还会为某样东西不上档次而懊恼。想想，这样的我们，还能抱怨什么真的是应当好好珍惜、把握我们拥有的幸福。

我记忆中有这么一位老婆婆。身穿蓝色的布衣，弯曲的身体幅度让人有时看不清她的容貌，白白的头发蓬乱着。她提着一个塑料袋，里面有一大把的纸票。她喘息着用微弱的声音说道：请问一下，这个，住院报账在哪儿弄啊这时，有一大群的目光聚集在老人身上，老人抬起头，前额上的几丝头发微微的随着摇晃了几下，然后用十分期待的混色眼神左右看了一下。这时的我，我自觉的就吧一板凳送上前，然后让她坐下。看到这一幕，我的心又惊又抖：她为什么会自我来她的儿女呢，去哪儿了我转过头，斜眼看过去，从她的身上我看见了妈妈的影子。我很悲痛，我妈妈以后也会是这样吗我暗暗地下决心，不能这样。

体会了那么多不一样的人，才明白，生活并不像电视剧里“灰姑娘遇到王子”那么美妙。他远比战争要残酷得多。我想，走出社会，应对现实，理解生活，这会是我们的又一课程吧!

(二)、作为“人民的奴隶”，就必须掌握坚定地岗位知识，凭着实力，团结同事，踏踏实实为人民服务。这对我以后可能选择的工作岗位有很大的帮忙。

1、耐心、静心、细心“三心”必须有。这是我的认识，也将是我培养自我的一个方面。

接触了他们才明白：他们的工作很杂，很靠脑力，很零碎，量很大。在我的脑海里，一向都认为“人民的公仆”工作很多，可是会很简单。没想到，他们的工作原先很考验一个人意志。

我所在的社会事务科，不明思议就是处理社会家庭事务等琐碎小事件的。每一天会有很多不一样的、相同的问题、情节在办公室里发生，可是，科室里的工作者们不辞辛苦，耐心的一遍又一遍的解释、解决。可能口会说的很干，嘴皮会摩擦的很软，但他们也只能理解。有些话，有些原因，在办公室里实践的我就学会了，有时还会帮忙解释呢。可是，作为“公仆”的他们无权反抗，必须理解，一点一点的解释给群众们听。我想，他们的耐心必须不差吧。

因为是处理琐碎杂事，作为办公人员，他们必须很细心，不容许有半点差错。在他们心中：人民的事情出了半点差错，人民的丁点儿事情没得到解决，他们算就是失职，这样的职责他们不愿担当，也担当不起。所以，在平常工作中，应当更加的细心才是。

办公职员的头脑必须要灵活，应用的知识很多，有问题必须要学着立刻立刻处理，这点是很重要的。另外，问题不可能永远都发生一样的，所以要学会变通。第一次触摸复印机的时候，心里很担心，不知从何下手。在教师的帮忙下，我学着去了解它，认知他，发现他其实并不难使用，之后，我总是有意识的去接触他。比如，在办公室里有谁需要复印的，我会立刻提出来我去做。这样，我就学会了简单的使用复印机了。真的很开心，因为试一次小小的成功。

(三)、和陌生人大方的、有底气的交谈，是我们生活的另一门课程。

刚开始到单位的时候，一个人也不认识，什么都不明白。也不了解他们的职位、姓氏，都不明白怎样称呼别人，所以有问题也不会问别人，首先想到的是自我解决。所以呀，这让我有了一种习惯，就是：遇到困难的时候，首先让自我解决。

之后慢慢的发现，其实与人说话不难，但与人交流就有些问题了。因为，如果和不认识的人随便问候几句，我们平时都经历过，很容易。可是如果要和陌生人进行长时间的交流，这就要靠我们敏捷的洞悉本事了。这需要交流双方有共同的话题，兴趣点。最重要的是：不明白要怎样开口。比如，在实践中给乡村干部打电话通知事情的时候，我既要大声的以办事处的名义介绍自我，也要向他通知清楚事情，并且说话不能颤颤抖抖的，要自信，有底气。在开口说话的时候，如果迟疑或吐字不清，打哆嗦，电话那方的人可能会听不清楚，要求你再说一遍，这时，心里会很不好受的。

在与人的交流方面，我认为放宽心态，把对方看作是和自我一样的人，自然地开口说话，就会有所收获的。

(四)、充分发挥自我的主观能动性。这对我们的人生有很总要的意义。

“随时要想着自我找事情做!”这时参加寒假社会实践的时候教师嘱咐我们的。我一向怀揣着这句话快活的陶醉在我的实践愉快当中。因为，事情自我不会指定对象被做。

(五)、作为大学生，我很自豪。

一向认为，作为我们这一代的大学生是很渺小的，很有可能会被世人所忽略。可是，到了时间单位的时候，我感受到，作为大学生，我应当是很自豪的。

在我们还不熟悉那个严肃的单位的时候，总是自我介绍说：我们是三峡学院的学生，到贵单位实践的。而他们总会代问一句：你们是大学生啊之后，每次科长向不认识我们的人介绍，就会说到：是我们科室来实习，都是大学生······每次他们提到我们是大学生的时候，我们的心理都会感到乐滋滋的。

其实，我们都因该这样：从内而外的自豪，我们是大学生。

四、：

这次实践对我来说是一次十分大的成功。在这过程当中，我拒绝了父母一丝不苟的庇护;在这二十几天中，我远离了朋友们真心真意的关心;在这段时间内，我感受到了教师细致入微的关爱;在这寒冷的冬天里，我享受到了陌生人好意的问候;在这热呵呵的阳光里，我送出了我真切的爱心;在这热闹的新年里，我送走了旧时的我，改造出一位大方、坚持、成熟、实实在在的我!

很幸运，能够有这样的机会让我们得到锻炼，所以，感激市政府、市委细心地为我们着想，为我们供给这样好的时间机会。另外，这次能够顺利的完成社会实践，我发自内心的感激李涛教师，因为在这之间我们遇到了很多困难都是求助于他，不管有多晚、多忙，他总会帮忙我们，真心的感激李教师。另外，我要对我们辛勤的辅导员武教师说声多谢。虽然在实践过程中他不直接负责我们这一小组，可是，只要我有问题求助于他，他都会尽力帮忙解决。最终，很多谢办事处的叔叔阿姨们对我们的照顾。即使是给他们添了麻烦，他们也会耐心的教导我们。很感激他们，在很多时候能想起我们!

今年寒假，我xx公司应聘上了服务员这一职业，并进行了为期一个月的实践工作。作为一名大学生，第一次参加工作，进行社会实践，与社会零距离接触，虽然时间短暂，但感触颇多。在这一个月中，我增长了见识，让自己的性情得到了磨练，增强了韧性，没有卑微的工作，只有卑微的心态。

寒假工作兼职了27天，回望过去，时间过得真快，自己竟然能熬过来，就这样一个月了，可过程却异常艰难，特别是最后几天，简直度日如年。其实任何事，过程中的感觉都是漫长的，时间仿佛停滞不前，每天都盼着那个点下班，天天面对同样的事，无聊，辛苦，可事后回望，也不过如此。任何人都是从平凡的岗位做起，重复是在所难免的事，哪个工作又不重复呢，要用心，有所获，贵在坚持。原来，只要我们坚持下来，一切艰难困苦不过尔尔，没有什么大不了，坚持就是胜利，挺过来，任何事都显得那么渺小，甚至苍白，不值一提。

刚开始，那是与世隔绝的日子，从早忙到晚，几乎没有多余的时间去关注外面的世界。没有报纸，没有新闻，天天背菜谱，背价格，站岗，迎客。后来，我认识到，我们获取信息的渠道有很多，不仅仅限于报纸，电视。每个人，或者说每个顾客都是活生生的新闻直播，从他们的穿着，你可以了解最新的时尚潮流，从他们的言谈，你可以了解最新的新闻资讯。世界上没有封闭的新闻，只有封闭的嘴巴，只要你会交流，会沟通，没有什么事你会不知道。

在做这个工作时，因为以前从未接触过，什么都不懂，一问三不知，眼看着别人忙前忙后，自己只能傻傻的站在旁边干看着，帮不上忙，最怕的是帮倒忙，别人烦，自己也烦，恨这样的自己。所谓师父领进门，修行靠个人，这话一点不假，师父没有义务为你的错误负责，也没有义务对你倾囊相授，他有他的脾气，修为在个人，很多时候需要我们自己慢慢探索。

任何一个人进入任何一家公司，都是从新员工起步，一个公司的工作流程并不是从一开始就能掌握跟了解，必须多向别人学习，三人行，必有我师，善于观察，看别人怎么做，而不是等别人来告诉你怎么做，不要依靠任何人，相信自己，最最重要的是相信自己能搞定。勤动手，勤动口，不断琢磨，不断学习和不断积累，吃得苦中苦，方为人上人，宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，相信自己，依靠自己。

在这个小小的餐饮店，你会发现，人没有三六九等，但顾客的素质却参差不齐，说话要注意措辞，素质是自己的，借不到，别人也强加不了。在交往中，如果我们不能去改变什么，我们就要采用各种方法去适应。要知道，他们的出现和存在是为了让你了解，原来世界上有这种人，而幸好，你不是这种人。

许多人说娱乐圈是个大染缸，各形各色的人都有，其实餐饮业又何尝不是呢，或者可以说，又有哪个行业不是呢，无论是什么地方，什么样的人都会有，大家为了工作，为了生活，为了不同的目的走到一起，每个人都有自己的思想，个性，脾气，要想与他们搞好关系，需要许多技巧，为人处世之道在于隐忍，少说话，多做事，管好自己，尽量不做有损他人利益的事。我信奉人之初，性本善，也不否认人都是自私，关键在于如何把握一个度。不可忽视，小觑身边的任何一个人，无论是什么时候，任何情况，都要真诚对人，热诚待人，不要求别人有所回报，只要求自己问心无愧，只要自己是真诚的，我们的心就会是殷实的。

这一个月的社会实践生活让整日呆在象牙塔的我，尝到了社会的现实，生活的不易，或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。

时光荏苒，如白驹过隙般匆匆而去，眼看的一月实习生活马上就要成为美好的回忆。在这短短一月的时间里我感觉自己成长了许多，从象牙塔迈出的第一步走的特别的稳重，感谢学校给我提供了一个努力拼搏的舞台，让我学会了如何面对这个真实的社会，实现了从在校学子向职场人士的转变。

实习是继中考后又一个人生的十字路口，它意味着人生一个新时期的到来――告别学校走入社会。社会是个大的集合，不管是以前的学校还是现在的实习单位都同属这个集合。这几个月来，给我感觉学校纯一点，单位复杂一点。不过我知道不论学校还是单位其实都是社会的缩影。实习的真正目的就是让我们这些在校的学生走入社会。社会是形形色色、方方面面的，你要学会的是适应这个社会而不是让这个社会适应你。

刚刚走进社会不适应是正常的。人有的时候很奇怪：心情或者更准确地说是热情往往会因时间、环境、所经历的事而起伏。就像我对境界一词的理解：人与他所受教育、所处环境、所经历对事物的理解、判断、预知的程度就是这个人的境界。

作为一名中专生，专业需求的建筑认识实训开始了，我们全专业的同学在\_\_的各大建筑工地认识实习，对于我当初选择土木工程这样的专业，说真的我并不知道什么是土木工程。现在我对土木工程有了基本的感性认识了，我想任何事的认识都是通过感性认识上升到理性认识的，这次认识实习应该是一个锻炼的好机会!

土木工程是建造各类工程设施的学科、技术和工程的总称。它既指与与人类生活、生产活动有关的各类工程设施，如建筑公程、公路与城市道路工程、铁路工程、桥梁工程、隧道工程等，也指应用材料、设备在土地上所进行的勘测、设计、施工等工程技术活动。

我应该知道现在的我还不够成熟，如果说人生是一片海洋，那么我应该在这片海洋里劈波斩浪，扬帆远航而不是躲在避风港里。只要经历多了，我就会成熟;我就会变强。我相信。那时的成功是领导、师傅们给我鼓励，是实习的经历给我力量，所以我感谢领导师傅还有我的好朋友们，也感谢学校给我这次实习的机会。

一月的实习生活中，紧张过，努力过，醒悟过，开心过。这些从为有过的经历让我进步了，成长了。学会了一些在学校从未学过以后也学不到的东西，也有很多的感悟。

短短一月时间，我收获了诚挚的友情，结识了和我一同来的实习生;我收获了宝贵的经验，收获了真正的成熟。

社会实践是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我在实践中了解社会，拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，为以后进一步走出象牙塔，走向社会打下坚实基础。

“返家乡”为我们青年学生提供了提升自己的平台，同时也让我们有机会为建设家乡贡献自己的一份力。脚下良田千万亩，只爱家乡一寸土。希望我的家乡清徐能够大步迈向未来、繁荣昌盛，人民生活越来越富裕。

这次的寒假我去到了工厂实践，在没有放假之前我就给自己定下了小目标，我在进入工厂之后要做到怎样怎样，我是一个有计划的人，在做一件事情的时候都会做好的足够的安排，这次寒假去实践也是做好准备，虽然给我的时间只有一个月，但是我的也是非常珍惜，我也知道我在学校的时间久了，对社会没有什么概念，这对一名大学生来讲并不是一件什么好事，所以在这个段时间当中我就一直在想着这段实践经历，我非常渴望有一段非常难忘的工厂实践，放假之后我没几天就奔赴了xx工厂，在车间做一名很普通的员工，因为是第一次来到车间工作，这让我感到陌生，我对这里的工作是没有什么概念的，当然也是的一开始了解的一下，一个月的时间下来我有不少心得。

在工作当中我非常在乎自己能够带来些什么，我一直都对这段经历是充满了非常多的感激，因为我没有来过工厂上班，这也是第一次，再车间我肯定是不能够适应，这给我感触很多，为什么别人能够坚持我就不能，所以我非常的感慨我，我还是需要时间去适应，因为是带着一个的积极的心态，所以我马上就适应了下来，我能够做做好自己的手头上的工作，在一开始的时候我都是需要帮助的，周围的同事很是热情，让我知道了自己在实践当中也能够收获这饿么一份友谊，感触良多，因为我在一开始的时候效率不是很高，动作特不是很快，在车间工作要的就是一个效率，动作一定要快才是，我很感激这里的同事们。

在学校的时候很多时候事情都是有同学们帮助，有老师的支持，当然我是知道我在这里工作一定是会遇到问题的，有些事情只有自己解决，不是什么时候都会有人帮助，在工作期间我适应了很多，我明白了很多时候这些的事情不是靠说说就能够明白的，在这个过程当中会发生很多事情，我怕一直都认为没有一件事情能够做到这一步，这一个月我脱离了学习，也脱离家里，我感觉自己的遇到的事情很多都是需要靠自己的解决，虽然说不是每一件事情都是轻松的，但是我从这个过程当中体会到了在外工作的不易，有时候会有很多困难，但是过去了也就释然，这次实践我坚强了很多，大学期间没有过这么一段经历让我会受益匪浅，感激这一个下来的遇到所以事物，所有人。

7月9日，一场大雨袭击了新乡，整个市区成为一片\_。在连续几天阴天过后，14日一场大雨又出现在新乡的上空，“爱水与共”实践队新乡行的活动由于天气原因被迫中止了一天。15日早晨太阳终于从乌云身后探出了头，实践队的活动终于如期举行。

15日上午，队长召开队员集体会议，对实践队今天的任务做了详细介绍。实践队今天的活动地点是新乡市牧野湖，牧野湖是新乡市的“五湖”之一，是新乡市政府投资建造的集“自然、生态、健康、休闲”与一体的人工湖。虽然新乡市区内有卫河和人民胜利渠从市中川流而过，人民公园内也有一泓清水，但仍旧无法改变新乡缺水的状况。牧野湖的修建无疑为新乡增加了不少的灵气，让这座城市更加亲近自然。

实践队原本的计划是走访牧野湖对新乡市民的生活的改变，然而，近几日的大雨使得牧野湖的水位不断上升，沿湖的小道已被淹没，而一些地方水位退去之后留下了大量的污泥和垃圾，糟糕的环境让很多市民无心再在湖边休闲。实践队临时调整方案，决定为在牧野湖边辛勤清扫的环卫工人们送去一瓶水，送去一份温情，为他们的辛勤工作送去我们最诚挚的问候，送水所使用的资金一部分是队员们自发捐出的，一部分是我们在学校做志愿活动所得。

下午1：30实践队一行人收拾完备从住所出发。来到牧野湖边，被眼前的景象所震惊，湖边本来供有人漫步的小道已经被淹没的看不出路面，而较高的地方也都是河水退去后形成的泥泞。湖边的草丛上，还残留着不知从何处漂来的塑料袋、易拉罐。湖边很多正在清理垃圾的环卫工，桑拿天气下，他们身着厚厚的工作服，拿着清洁工具挥汗如雨。实践队员将买好的一瓶瓶水上前递到他们手中，并接过他们手中的清洁工具，让他们能够稍稍休息会。当实践队员们提出帮他们打扫一会的想法时，被他们立刻拒绝了。

他们说，清理牧野湖周边的环境，是他们的工作，不让我们这些娃娃们受苦受累。他们还说，希望我们能够好好宣传，让在牧野湖周边的游客们注意保护环境、保护牧野湖的河水，不要破坏了这里美丽的景色。实践队员们原本还想与这些环卫工们进一步交流，可是考虑到他们巨大的工作量，我们只好不再打扰，而是尽自己所能帮忙捡垃圾。

一杯水虽解不了多少渴，但是却表达了实践队队员们的一份真情。“爱水与共”实践队的主题是节水护水，不仅是向大家宣传节水护水，也向这些在生活中一直保护水的环卫工们送去我们诚挚的感谢!谢谢他们，有了他们的守护，河水才能清澈依旧，为美丽河南带去灵气!

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，能在寒假有充足的时间进行实践活动，给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的重要的机会。作为大二的学生，社会实践也不能停留在大一时期的那种毫无目的的迷茫状态，社会实践应结合我们实际情况，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

因此，为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，这学期的假期我根据时间及自己的实际情况在假期期间找了一份促销的工作，虽然仅有十多天时间，但我觉得受益匪浅，基本上达到了自己的目的。短短的工作让我体会到了就业的压力、自己能力的欠缺及社会的艰辛，同时让我感到工作的无比快乐，一种在学校自由天地无法体会到的残酷竞争的“愉悦”。

先来介绍一下我的工作环境——超市。它是一家大型连锁超市，主要服务于周边居民的日常生活需求，它的营销部门被分为好几个部分：副食食品科、饮料酒水科、生鲜食品科、服饰杂货科、日常百货科、家用电器科等等。我的工作日程是这样安排的：每天上午8：00上班——晚上9：30下班，在岗时期要参与超市盘点和入库整顿。有空时帮理货员看看货架的排列是否整齐和清洁、货品的齐缺并且及时加货上架。在别人眼中，超市的兼职工作是相当轻松的，但他们又何尝知晓，超市的工作和他们说的却正好相反!每当超市大库来时，每个人都将变的更加忙碌，根本就没有休息的时间，哪怕是喝一口水„„在那工作的半个月中，我就有那样的体会，从卸货到货物进仓往往要持续两个小时左右，“累”成了每个人的写照!但当我们把货物全部进仓后，也不可能有什么时间去休息，工作中一直都是站着或是在奔跑的途中，有时因为业务的不熟悉我常常受到区域负责人和主管的奚落。每到要进行盘点的时候，就是我变成“牛”的时候。所谓盘点就是在那天下班后，等到最后一位顾客跨出大门后，锁门——交代各自所要盘点的货架——开始一一对应的数量、金额和品目盘点——各单位例行工作总结小会——打扫卫生。

记得曾经有一个长辈就跟我说：不管做什么要多做事，少说话!话虽简单，但真正做起来就不简单了。要在众多同事、干部甚至于顾客眼里一开始就留下一个好的印像可不是一件简单的事情，而且我要在同类品牌的平等竞争下让销售量来说明我工作的努力，击败对手，这的确有难度。我至今还记得我第一天将台子摆出，开始招揽生意的那一刻我极度期待下班回家和难以面对大众的羞涩心情。喊话器毫不留情的将我是个生手的秘密公之于众，还有周围和我一样在做促销的那些老手们的好奇与嘲笑，好在超市的厂方专职促销员大姐很照顾我，她仔细地给我讲解了有关具体的事项和要注意的重点，比如说我决不能破坏超市的规矩。俗话说：“国有国法，家有家规。”自然，作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈、不可以把手机带在身上等等。不管是谁，随喊随到。在超市做促销员，有时还是很忙的。特别是周末，很多的供货商都在周五送货以便应付周末的客流量，然后顺便结帐。有时候，一连几家供货商送货来，这时候就忙了，有很多货物卸在收货处。仅有几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。于是，他们就需要人来帮忙了。我是刚来的，对仓库的布局不了解，好多次帮倒忙被领导骂。并且去了普通员工不该进去的机房重地被给予了严重警告。我要把各个柜台的货物分开，并分别送到各个货架附近，如果是一般的货物倒是没什么，但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了。超市进货都是几千箱饮料、几百箱酒的，每卸一次都特别累，但是谁叫我是新来的，虽然是女的也还是难逃新人受欺负的厄运，只有这样才能相安无事，大姐她当初也是这样过来的.

当然在没有货要上的时候一定要找点事情做。“上货”，说通俗点，就是“补货”。货架上的货物被顾客买走了，货架就空了，这不仅影响了排面还会影响销售，得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去。如果超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，要看着点的。等到货架上的货物都补齐了，就站在排面前吸引顾客对你的产品产生兴趣，我拿着托盘拦住路过的客人让他们品尝，并且重复我已经重复了几百遍的解说台词。如果没有什么顾客，也没有货要补，那就抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、是旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客留下了个坏印象，而且货物也就卖不出去了。其实，抹货架还有个好处：可以坐下来!这个很好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那么长时间啊?所以，在没有什么顾客而且没有货补时，可以抹货架。

要在超市这个鱼龙混杂的环境里顺利生存我还总结了一个经验：巴结上司拉拢同事，间歇施点小恩小惠。馋嘴的员工的谗言也特别多，所以当他们厚着脸皮向你讨食的时候，原则上你是不应该给他们偷吃的，因为如果偷吃的员工被抓负责该产品试吃的促销员将一起受罚。但是如果你要清高而坚持自己的原则而拒绝他们，接下来你的路程将很难走下去。当领导来视察或者是暗访的时候，有些话是不能说的而有些话是要放宽尺度去说，领导的脸皮三分薄，如果你把过低的销量告诉他，他面子挂不住，但是你若虚报的数量过多，等到月终审核的时候就有苦头吃了。

时间飞逝，在大学的第一个假期很快就结束了，可是我还是沉醉在自我寒假社会实践的收获中。作为一名大学生，有着重大的历史职责和使命，而要承担起这一切，跟上时代的步伐，必须让我们的每一天都无缘无悔。我不想虚度我的人生。所以在大学的第一个假期，我有了一个充实的、难忘的社会实践经历。我度过了一段被人称为“教师”的难忘的、阳光的日子。我在一家教育机构课外辅导部做兼职教师，在这次实践中，我感受到了不一样的东西，是我之前没有接触到的东西，这对我来说，是一项很难得到更好的发挥的前提。在不断的发展中，我有了更多的提高，我明白自我需要更多的提高，我需要继续不断的努力，在实践中使自我不断地提高。

在假期刚结束一周左右我就开始了自我第一次社会实践。第一天是试讲，我给两位初中生补习数学，为了能做的更好，我又把初中时代的课本重新翻阅了几遍，走上了我的人生第一讲。尽管有些紧张，可是我还是经过了第一关。就这样我每一天早上起得很早睡的也比较晚，很辛苦，很累，可是却很充实，算是顺利的完成了我的当教师任务。学生家长也对我很认可，我带的学生也对我很尊敬，我们也成为了好朋友。异常是他们管我叫“仲教师”的时候，我的感觉就好像是飘向了天，很自豪，很光荣。那时我才真正的明白人们为什么说教师是太阳低下最高尚的职业。

这次实践我学到的不仅仅是生活的艰辛和为人处事的态度，还有教育问题上的一些经验和原则。而这些，必将成为我人生经历中的一笔宝贵财富。我也期望在今后的学习和工作中，把学到的这些真正的做到学以致用。此刻我把这些感悟记录下来，勉励自我，也跟大家共同分享。

一、教育需用心。

**社会心得体会及收获篇二十**

今年暑假我参加了暑期社会实践活动，和队友们同心协力，为调查出更好地成果做出了自己的一份贡献。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。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。

在这次实践中，我们队友在队长的带领下，经过激烈的讨论，最终决定了以“水痘的防御与治疗”题来展望阜阳在医疗制度的进步与发展。在这个大前提下，我们大致做了简单的计划。首先，我们第一天去了阜阳市人民医院，在这家医院里，我们悉心听取了主治梁医生的讲解。大致知道了什么是水痘，水痘是如何传播的，还有水痘患者的症状和体征是什么啊，医生很热情，给我们的进一步调查带来了很大的信心。接下来，我们第二天去了疾病防控中心，我们切身体会到了接种疫苗的情景，并结合徐医生的讲解，让我们知道了水痘的多发季节，和水痘的接种方式。最后，我们深入社区，做了问卷调查，不仅普及了水痘的知识，也让我们了解了一部分的人接种水痘的情况。为期三天的实践活动就在我们慌慌忙忙中很快就渡过了，我们都觉得这次暑期实践活动很有意义。这次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。

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！