# 老年人社会实践心得体会（通用17篇）

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2025-03-11

*心得体会是在思考和总结中不断成长和进步的过程。在写心得体会时，要注重自身的感受和认识，不局限于琐碎的细节。阅读这些心得体会，让我们的思维得到了开拓和提升。老年人社会实践心得体会篇一寒假里我们到妇幼保健医院进行了社会实践活动。在那里，我们穿上...*

心得体会是在思考和总结中不断成长和进步的过程。在写心得体会时，要注重自身的感受和认识，不局限于琐碎的细节。阅读这些心得体会，让我们的思维得到了开拓和提升。

**老年人社会实践心得体会篇一**

寒假里我们到妇幼保健医院进行了社会实践活动。在那里，我们穿上了隔离服——白大褂，从事的工作主要是擦拭医药库的柜子，整理排放医药，拖地，把药物进行排列装箱，接收一些邮包，抄写一些药品的基本信息，找一些需要的药品等。

在工作还没开始的时候，我感觉很简单，没什么难做的。但刚一接触，就觉得这些工作要做好并没有想象中那么容易，需要我们付出极大的细心、耐心。

在抄写药品的基本信息时，因为数量太多，内容又很枯燥，写一会儿就烦了，但我们戒骄戒躁，坚持抄下去，就当练字来自我消遣，终于将这项简单却枯燥的工作圆满完成了。

将医药整理装箱，是我们所做工作中最需要开动脑筋的。要用药品把箱子塞得满满的。合理安排箱子的空间，用最少的空间，装下最多的东西。一个不经意的排列或许就能节省更多的空间。有时候发现药品排列得不合理，我们就会把其中的一些拿出来，重新经过排列，这时，就又空出了一些空间，可以放进更多的东西。我一直把排列当做是一种游戏，锻炼了自己的排列组合能力和应变能力。

工作之余，我们就看看药品的说明书，不知不觉中了解到了药品的一些基本知识。

最后，在工作人员的带领下，我们参观了医院的一些科室，见识了一些专用仪器。看着那位灵活操纵仪器的阿姨，心底十分羡慕。那位阿姨用仪器做成了一些人体组织的永久切片。那里就她一个人在工作，四周安静得很，不过每天做这么多的切片，不会烦吗？也许是她对这一行的热爱，才能这么耐心的做下去。看来兴趣是人最好的老师。

随后，我们又去看了一个很特别的显微镜，那个显微镜有好多个目镜，比我们平时见过的多出很多。我们用这个显微镜观察了一些人体组织切片，医院的工作人员还给我们讲解了一番，从中我们了解到了许多课本上没有的知识，还见到了从来么没见过的东西，也是很兴奋的。

这次实践活动，在医院工作人员的大力帮助下，通过我们认真努力的工作，终于划下了完美的句点。通过这次社会实践，我们增长了知识，开拓了视野，培养了自己的耐心，锻炼了意志力，也体验到了劳动的辛苦和快乐，为以后踏入社会，提高社会适应能力打下了良好的基础。

**老年人社会实践心得体会篇二**

暑假开始了，两个月的时间。随着学车的热潮，我也加入了学车的队伍。首先报了名开始学习道路交通安全法律法规和驾驶机动车的理论基础知识，安全驾驶从这里开始。通过学习可以了解道路交通法和实施条例，以及驾驶机动车的基本理论知识等。我通过反复认真的阅读《机动车驾驶员考试手册》，以及在网上题库的多次模拟考试后，顺利的通过了科目一理论考试。

接下来就是开始上车实战练习，第一次坐在车上是既紧张又兴奋，不知如何是好，好在教练王师傅很有耐心，一步一步的开始教离合器、刹车、油门的位置，怎么踩，怎么控制以及用哪只脚控制，还有方向盘怎么转合适等，接着就是练习走直线，学会控制好离合器，让车走平稳，然后练习倒正库、倒反库、移库。在教练的耐心教导下，经过半个多月的刻苦练习，每天早上5点就起床去驾校，等到中午11点才走，6个小时只为了15分钟左右的上车时间，下午1点顶着除不多40度的高温又去驾校，在炎炎夏日下练习倒库移库，科目二桩考这关也顺利通过了。紧跟着练习走单边桥、侧方停车、定点停车、上坡起步等，这关练习也很有趣，教练王师傅教得认真仔细，走的每个点、每条线都教得很到位，让我们学起来很快，车开的也很顺畅，几乎每个位置都能走到点。教练说我练得可以，一个星期后就可以考科目三场了，感觉很紧张，又很高兴，紧张的是要考试了觉得有些地方好像有欠缺，高兴的是很快就考试了，考过后马上就可以进行上路练习了，上路开车是我一直期待的。

通过这一个多月的练车，觉得开车最基本的是要先学会控制好离合器，这是接下来几个练车项目的基础，控制好离合器就是控制好了行车速度，控制好了车速后。

每个点、每条线就会很容易走到位。然后就是把握好方向盘，对于车的走行方向，方向盘起着重要也是唯一的作用。在上路中教练教着我们在上路中要注意的各种细节，让我受益匪浅。

付出总会有回报!从报名开始，到理论考试，再到场考倒库，场地练习，我无一例外地积极、努力和认真地进行了准备、练习和总结，在以后的上路练习也是一样。同时，在教练认真、仔细和耐心地教导下，我的交通安全意识和经验有了很大地提高，驾驶操作技能也有了质的飞跃，在此，要真诚地感谢教练悉心教导和师兄的无私帮助。通过了驾驶培训，让我更深刻地理解了交通法规，并切身体会到了作为一名驾驶员必须遵守交通法规和安全驾驶是多么地重要。虽然教练表扬了我的练车成绩，但是，我觉得自己的经验和驾驶技能还很欠缺;对各项交通法规认识和理解还不够深入;对车辆的了解和操作还不够全面、不够熟练。我还需要不断地学习，不断地实践和总结经验，以提高自己的交通安全意识和驾驶操作水平。

练车真是体力脑力精力心态的考验，你如果做不到，我还是劝你别学车。教练数落你，大声骂你，尽管有些话难听，但是他的出发点是好的，只是提醒你纠正你，我相信没有哪个教练是故意害你的!楼里经常有人说教练吃喝学员的。但是我这里要为教练说句公道话，他们这一行，薪水都不高，有些学校他们要靠考出的学员奖金讨生活的。常年早上要赶早出门占位置，好方便学员来了有地方练。学员在车上的时候，他们要坐在身边，一个怕出意外，一个也为纠正学员的错误，提醒学员要点。路上训练，更是紧张，看的地方要比学员多，如果你搞出个危险动作，他更是麻烦大，可见压力也是很大的。所以，大家将心比心吧，他们发牢骚，也是人之常情。只是每个教练的个性脾气不同，对待学员的方式不一样。虽然是有个别垃圾教练，但是林子大了，什么鸟都有的。根据我的观察，很多教练的责任心还是不错的。路考的时候，给考官拉车门，就说明他们都是非常在意自己的学员的。所以，请大家以平常心态看待你们自己的教练吧。

最后，也是最重要的，我一定要严格要求自己牢记并恪守交通法规、遵守社会道德规范;在路上按规定行驶，尊重和礼让他人;在平时，做到酒后坚决不驾车，其他不适合驾车的情况都不驾车等。生命是可贵的，而且只有一次，要珍爱生命，让车祸离我们远去!“安全第一”不是口号，而是要让它体现在我们的举手投足之间!

**老年人社会实践心得体会篇三**

此次的寒假，为了能更加充分的利用假期的时间来进行自我的锻炼和成长。我在寒假期间去xxx酒店进行社会实践！尽管只是负责一个端盘子打扫卫生的服务生，但对曾经在家“四肢不勤，五谷不分”的我来说，这场社会之旅可给我好好的上了一课！

更别说，在这次的寒假期间，我还认识到了很多的朋友，学会了很多新的知识等等。现在，我将自己寒假实践的体会和心得记录如下：

自从来到工作之后，我感觉自己顿时就精神了起来！穿着服务员的制服，好像很快就代入了这个角色，让人不由自主的就，抬头挺胸、面带微笑。我趁休息将自己的照片发会家得到的评价是，“活脱脱就是一个服务精英！”但这不过是他人对我样貌的评价，真正的工作中，一切还是要靠真材实料来说话的！

工作中，我紧跟着xx前辈学习。一边完成一些工作的杂活，一边还要及牢酒店的环境和位置，更重要的是要时刻保持自己的仪态以及在工作的时候要“稳”！决不能让重要的菜品出现任何纰漏！

尽管是一份简单的服务员工作，但一天到晚不是端菜就是打扫，我都感觉自己像是再干苦力活，一天下来，浑身酸痛。

但好在，我最终还是坚持了下来，坚持着努力，并最终适应了这份工作！尤其是后来的工作的上，我越来越顺手，深知已经开始给新来的员工当老师呢！

此次在社会中的实践锻炼，不仅仅锻炼了我的体力，更锻炼了我的素质和能力。在工作中，尽管服务员是一份简单的工作。但我们不仅要对顾客察言观色，更要保证整个环境的秩序和稳定。在真正的经历过后，我才明白了这份工作的不简单。

当然，通过在工作中的体会，我也深刻的感受到的父母所说的工作辛苦，社会生活难。我曾经总是轻易地反驳说：“我也能行！”但如今看来，好在我在这次的实践中坚持了下来，履行了自己的陈诺。但我还是充分的在工作当中体会到了在社会的辛苦，更别说还要一直供养着我的生活和学习。爸爸妈妈，真的非常的谢谢你们！

短暂的寒假已经结束了，但未来的道路却还在不断的延续，我会积极前进，在今后的道路上，努力学习，最终一定会成为一名出色的社会人才！

**老年人社会实践心得体会篇四**

本来军训结束后我就要离开的，恰好初三年级开始补课了，我又借机进行了几天的授课工作。还好我的专业是文学，对于专业知识和课文的理解还是有一定把握的。但是在真正进行的过程种还是磕磕绊绊。第一次走上讲台的感觉，紧张，只有紧张，脑袋里一片空白，愣了一分钟才开始做自我介绍，虽然之前做了充足的准备，一节课下来我的衣服还是湿了一大半。有了第一天的经验，之后几天也就好多了。初三的生活紧张而忙碌，我也不敢大意，每节课前都要做大量的准备，以保证知识的摄入量。每天看着他们争分夺秒，仿佛有种回到高三的感觉，苦中有乐吧。

短短的十几天实践过程很快就结束了，充实了漫长的暑假的同时，我也从中学到了许多。

第一，耐心和细心。教师这个职业让人想到总是“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”的高尚，要做到这些高尚是个漫长的过程，甚至是一生的心血写成的，漫长的过程当然少不了耐心和细心。虽然我只做了这几天的老师，也明白了这些的重要，更是从中受益良多。耐心的处理每一件小事，细心的观察身边的每一个人。其实每一颗沙粒都是珍珠，只是要从不同的角度观察。

第二，坚强和独立。坚强是在不断打磨中建立起来的，能一个人坚强就学会了独立。经历了整个军训过程，一群懵懂少年也成长起来。整齐的步伐和逐渐黝黑的脸庞证明了心灵的成长，原来的娇生惯养也能独立生活了，陪伴他们一起成长的我也找到了快乐和满足。

第三，虚心和团结。每个个体组成了团体，所有人都强才能团体强。这次我带领的二班在最后的比赛中取得了不错的成绩，最后的依依惜别更是大家感情的证明。虚心学习别人的优点才能提高自身的实力，个人实力强了才能壮大集体。不仅是他们的成长，十几天时间了我和他们也成了朋友，共同奋进。

第四，倾听和信任。“兼听则明，偏听则暗”，听取多方面的意见，相信身边的人，事情才能顺利进行。有人说倾听是一种艺术，不要看一群小孩子，他们的语言也是灵感的来源，快乐的源泉。集体成员之间的相互信任才能取得团体的胜利，我从他们身上学到了真诚和信任。

这次实践活动让我对教师这个职业有了新的认识，提高了自己的能力，开阔了视野，为我的假期增添了快乐，为以后的生活增加了信心。我会记得那些学生，并在心里为他们祝福。

**老年人社会实践心得体会篇五**

本周星期四，我们年级组织前往了湖南省少管所开展社会实践活动。这次活动是为了增强我们的纪律观念，提高我们的法制意识，开阔视野，陶冶自我情操。

这所少年监狱里，共设了六道门，关押在里面的少年犯除非刑满释放，便没有任何机会离开这少管所。他们失去了人生最宝贵的权利：自由。是什么会导致他们会这样?主要原因便是：

1、缺乏自我认识，

2、没有文化知识，法律意识薄弱，自我要求不高，

3、受不良环境和不良思想侵蚀。

所以在日常生活中，我们应该认真学习，提高自身文化水平与修养，并要全面的认识自我、肯定自我。学习之余还应多多了解各种法律知识，提高是非观念和对自我的自制力。此外，我们一定要谨慎交友，决不结识那些混在社会上的“朋友”。在很多时候我们不能不拘小节，相反，我们还要注重小节，知错必改。很多少年犯就是因为从前有一些不良行为，结果恶化为严重不良行为，最后走上犯罪的道路。

出处 FANwEN.ChAziDIan.coM

青春是美好的，但也有过渡性、动荡性和可塑性。在这个时期，我们很容易将坚定与执拗，勇敢与蛮干混为一谈!所以我们必须正确的面对青春期，拒绝诱惑，提高自我保护能力。现在的青少年犯罪主要有以下几个特点：

1、暴力化犯罪，

2、团伙型犯罪，

3、物欲型犯罪，

4、犯罪智能化，

5、青少年犯罪的连续性，

6、犯罪的低龄化。国家也为之制定了相关的法律，如1991年制定的《未成年人保护法》和《预防未成年人犯罪法》。由此可见，青少年犯罪是一个多么严重的社会问题!

不管国家法律是多么完善，最关键的还要看我们自己。所以，让我们从现在做起，从自己做起，从小事做起，珍惜好原有的幸福生活，一同构建更美好的明天。

**老年人社会实践心得体会篇六**

通过自己这几天的切身的体验，接触到最基础、最平凡、最坚苦的岗位，方能体会出赚钱的艰辛，更能体会得到为人父母的令人感动与辛苦。

时光飞逝，转眼之间大一就已经结束了，我们迎来了属于在我们大学期间的第一个暑假，放假之前我就已经计划好这个暑假该怎么过，还有怎样才能把这个假期过得充实。

放假之后我就找了个工厂去干活，在那里我第一次感受到踏入社会的感觉，在那没有了校园单纯的环境，没有了其他人的庇护，所有的一切都只能靠自己。

刚进工厂的时候对一切都不熟悉，什么都不懂，所以我就跟在一些老员工后面学习。我去的是一家印刷厂，一开始去的那个车间是在公司里面主要负责的是设计与排版的，虽然后来我也去过别的车间学习，可是觉得还是在这个地方更有价值，他们所设计的是其实只是一些制品例如塑料标签、塑料制品等的大小、形状、颜色等，有时甚至还要设计出大概的产品的成本与收益。因为本身就是学经济学的，所以认为会在那学到很多东西。

我首先岗位侧重的是排版。一般的工作过程是，客户发到我们部门，其产品的简单介绍和一些图片，然后排版工人就按照客户的要求精心排版。这种排版和报纸的排版区别还是很大，起码每一期的报纸在编排上都会有突出主题和主流思想，而这些塑料类制品哪里有这些，都只是突出广告价值。可是这些包装品的文字与图片所能出现的空间要比报纸少的，更显出对于文字与图片审查的重要性。即使客户自己对于发过来的作品很满意，我们这里还是为了使得产品印刷出的更漂亮更准确，还是要对作品检查和修改。回想当初刚来做这份工作时，可想而知所遇到的问题将是比别人要多的多，学历虽比人高，可经验哪里有人家的丰富。但这没什么，万事开头难，像那些图片怎么简单处理的，我也不清楚。保持积极心态，我在排版工人旁边协助边学习，帮助接受客户的文字和图片内容，并且对文字和图片内容进行检查。这里的文字要求简短，格式统一，占用空间少，而图片的选取要就有一定的广告的宣传效果。在这里的边工作边学习，别人会搞的，我努力后也会弄的，时间一久，经过一段时间的练习与实践，慢慢对于这些的排版技能也多少积累了一点，自己也会慢慢的知道如何来解决和应对这些问题，相信也会有自己的一套道理的和做法。

想想排版还是太过于轻松，当然只是从劳动强度上来说，要比生产车间里的人好一点。8月份刚到，公司生产任务好像多了一点，于是我就来到了有点不愿意的生产车间帮忙。这个是做塑料包装品的车间，经过这段时间在车间里的磨练，印刷工艺的生产流程各种塑料包装品的生产过程，见识到不少只能在书中的听闻到的机械实物，认识了不少新朋友，这三处是我认为最大的收获。当然辛苦是必然的，工作量大也是正常的，污染也是不可避免。

通过这一个月的打工之旅，在与众多打工者接触一个多月之后，发现自己在人际交往方面得到了锻炼与提高，学会了如何去与别人交往，也得到了友谊。我想只要我们真诚地对待别人，慢慢地你的真诚也一定会换来真正的友谊。同时也知道了在学校的时光有多好，在学校可以上课，可以看书，可以上网哪，而不用担心经济来源，因为自己总是想当然的花父母的钱。如今通过自己这几天的切身的体验，接触到最基础、最平凡、最坚苦的岗位，方能体会出赚钱的艰辛，更能体会得到为人父母的令人感动与辛苦。通过这样的实践，我真正学习到了社会经验，它为我积累了一笔宝贵的人生财富，它为我今后步入社会打下了牢实的根基。

作为国际经济与贸易专业的学生，两年的理论学习，以及外贸方面的证书的准备，使我基本掌握了外贸的基础知识，诸如：外贸术语，外贸进出口流程，报关，报检的操作流程。但是，一切的了解还只停留在理论阶段。只有通过一段时间的实习，才能够将书本上学到的知识运用到实际情况中去，解决实际问题，为今后的工作打下坚实的基础，所以我选择了专业对口的暑期实习。

该公司并不是本地最大的外贸公司，但是是相当有潜力的外贸公司。在这里一个多月的生活让我觉得非常愉快，也受益匪浅。在工作期间，我了解了基本的贸易业务知识，学会了电脑制作外贸销售合同，以及按信用证要求制作装运及收汇单据，熟悉了通过电子邮件、msn 、与客户进行联系交流和业务人员按工厂要求对外报价，了解了专业外贸公司目前的发展现状。我尤其喜欢每天中午12点一到，前台音乐声起，大家就往餐厅走去，一边吃饭一边聊天，有天居然从“麦兜响当当”谈论到““””，我听得狂无语。但也正是这种气氛让我觉得很舒服。

实习的一个多月，从一开始无人问津的冷板凳，到后来和所有同事熟络的小帮手，我是觉得很有成就感的。实习生活让我正真体会到白领生活的小资情调和高压力。一方面，正如我们一直追求的白领生活：喝喝茶，吹吹空调，打打电话，聊聊天，一天过去了，月底工资也很高；另一方面，紧张的工作节奏使每个人异常繁忙，而且经常出现一些突发状况需要我们的业务员随机应变。

外贸业务一般有业务洽谈和单证处理两个基本环节。业务员是外贸公司的基础，而单证是后期的处理。一般初进外贸公司都是从单证制作开始，然后跟单。等对外贸所有程序都有所了解了，便可以考虑做外贸业务员，最需要能力和技巧的环节。

外贸不仅涉及外销，也要和国内供应商保持良好的合作关系。我在公司的实习有一大半时间都是花在询盘上。公司有自己稳定的客户。通常，外商会把需要的产品寄到公司，然后就由我们公司询价，给外商报价后决定合作具体事宜。

一个多月里，通过询价的环节，我对公司的产品有了一定的了解。如，尼龙扎带黑色可能有回料，看样品要看原色；铝合金管需要磨具，一般有6061和6063两种常见铝合金；线材有上锌量的区别；我们常看到的带金属色的塑料喷头是表面做了铝氧化。这些原先我并不熟悉的产品，在询价过程中，通过与供应商的联系以及自己在网上的搜索，渐渐有了一定的概念。我相信这种经验的积累会给我未来的工作带来便利。

我的实习小策略：办公室里每个同事都有自己的工作，这时候，我学会了“偷师”：眼观六路，耳听八方。留意同事间的对话，以及和厂家、外商的电话。通过这些，我了解很多外贸业务的“内幕”。及时吸收这些信息，并举一反三，让我的实习生活十分顺利。比如，我部门一位同事在拍外商样品照片时，把我们外商的商标也拍了进去，前辈就告诉他，我们要学会为客户保密，所以后来，我自己操作时，都会留意一下给厂家看得图片里会不会透露我们客户的资料。

1。不管是业余员还是单证员，都应该准备自己的小本子。我觉得至少准备三样：首先是行事历，有日期的那种，需要哪天做的事就在那一页上做记录；第二是工作进度小册子，把每天自己做的事，心得都整理起来，方便以后查找资料；最后就是一些联系过得厂家资料，名片等等。

2。自己的文件要分类管理，每一单合同下，报关、报检、结算用的单据单独用回形针装订。

3。为自己的公司和客户保密。在询价初期，不要过多的透露自己公司的信息，等缩小范围以后，需要对方寄样时，再透露公司名称之类的信息。

4。积极调整心态。每天，我们自己可能有不愉快的事，但是绝对不能把坏的情绪带到办公室，尤其是客户面前。

付出就有回报，人的综合素质是动态发展的，只要不断总结自己的经验教训，几年以后终究会有所成的。思考：由于经济危机，人民币升值，加上国内原材料涨价，在我实习期间，公司的业务量并不是特别大。我也发现了一些问题。各业务部门各自独立开展业务，部门之间联系不紧密，我认为虽然各部门所经营的产品不同但完全可以相互介绍客户资源，扩大市场。尼龙扎带的询价过程中就出现过一次问题。我部门要找的是2。5\_100规格的，而刚好另有部门在做3。6\_200和3。6\_250的。等我这边公司联系好了，样品也寄到了，他们才知道。然后我不得不又让供应商再次寄他们规格的样品，重复快递费用。因而我的建议是，建立一个公司内部的业务网络，每位业务员把自己在做的、将做的单子做一个简要的介绍。一方面可以自己了解进度，另一方面，给其他业务员参考。甚至可以推荐一些工厂，写一些工作心得，促进同事间的交流。

在此次实践中，我学到了很多东西，我感觉到了要想做好贸易工作，必须要拓展自己的知识面，要学习如《贸易术语解释通则》、《托收统一规则》、《跟单信用证统一惯例》等。这些规则已成为当前贸易中公认的一般贸易惯例，被人们普遍接受和经常使用，并成为贸易界从业人员遵守的行为准则。因此，在学习本课程时，必须根据“学以至用”的原则，结合我国国情来研究国际上一些通行的惯例和普遍实行的原则，并学会灵活运用上一些行之有效的贸易方式和习惯做法，以便按国际规范办事，在贸易做法上加速同市场接轨。这样我们在做业务时就能减少麻烦，能更顺利的完成订单。

通过这段时间的实习，使我学到很多东西，尤其是在与客户的交往方面。对于一个成功的业务员来说，先和客户当朋友再谈生意。开始的一段时间我都主动在msn里以及网上和客户打招呼问好，后来慢慢的我的客户都会开始主动跟我打招呼。有时还会有客户主动打电话过来问候聊天，这样就增进了我与客户之间的交谈及友谊，让客户对我有个好的印象，对业务员来说，这些客户资源是日后最大的潜在力。棘手的客户是业务员最好的老师。客户的抱怨应当被视为神圣的语言，任何批评意见都应当乐于接受。正确处理客户的抱怨：一、提高客户的满意度，二、增加客户认牌购买倾向，三、丰厚的利润。成交并非是销售工作的结束，而是下次销售活动的开始。销售工作不会有完结篇，它只会一再“从头开始”。

成功的人是那些从失败上汲取教训，而不为失败所吓倒的人，有一点身为业务员都不可忘记的是从失败中获得的教训，远比从成功中获得的经验更容易牢记在心。不能命中靶子决不归咎于靶子。买卖不成也决不是客户的过错。问一问任何一个专业业务员成功的秘诀，他一定回答：坚持到底。世界上什么也不能代替执着。天分不能——有天分但一事无成的人到处都是：聪明不能——人们对一贫如洗的聪明人司空见惯，教育不能——世界上有教养但到处碰壁的人多的是。唯有执着和决心才是最重要的。记住：最先亮的灯最先灭。

不要做一日之星。执着才能长久。一个人到了年老的时候，又穷又苦，那并不是那个人以前做错了什么，而是他什么都没有做。业务员一定要有强硬的心理承受能力。被客户无理轰骂，无理挂掉电话是常有的事情。有次和一客户明明一直谈的好好的，突然就来一句，那就不要谈了，对方就下线了。但是下次再和他谈时，一样要记住保持满脸笑容，声音愉快，好像上次不愉快的事情根本没发生一样。要给客户一个好的印象，也许他就是在考验你，所以要想做好业务员，尤其是像外贸业务员，我们根本见不到客户，更要细心谨慎。

在此次实践中，也使我们确实感受到了团队精神的作用。每个人，生活在这个社会中，都必须随时处于一个团队中，不可能孤立存在，与这一个团队的努力与协作是分不开的。如果缺少了团队精神将是一团散沙，没有凝聚力，也就完成不了订单，业务量也就无从谈起。我们不仅从个人能力，业务知识上有所提高，也了解到了团队精神、协作精神的重要性。相信，有了这一次实践的经历，无论是今后的学习，还是工作，甚至是生活，我都会更加清楚，自己要什么、该做什么、该如何做，怎样才能做好；相信，此次实践将是我今后人生的一个良好开端。相信以后在工作中更能更好的适应工作。

在期间，有开心也有难过的时候，有难忘的事情，也有碰到困难问题的时候，这一切我都一直努力地去克服，并尽自己最大的努力去做好！我相信，事在人为，有志者事竟成。而我在未来的人生和工作道路上了，我会更加努力用心的走下去！

**老年人社会实践心得体会篇七**

时间飞逝，在大学的第一个假期很快就结束了，但是我还是沉醉在自己寒假社会实践的收获中。因此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“老师”的难忘的，阳光的日子。我在当老师的这次实践中，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，我有了更多的进步，我明白自己需要更多的进步，此刻的我已经很好的适应了学校生活，但是社会生活还是不行，我需要继续不断的努力。在实践中使自己不断地提高。大学生寒假社会实践促进大学生素质全面发展，加强和改善青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、协作精神、实践潜力和社会交往潜力的重要途径。因此我觉得在假期得到这样的锻炼对自己尽快的适应社会生活有很大的作用，这样的经历也会成为自己的一笔宝贵财富。

这次假期我为什么选取做家教作为自己实践的资料，原因有两点，首先由于高中老师的介绍，这样就给我带给了一个很好的平台，还有一个原因就是因为自己一个小小的梦想。记得小时候就有一个梦想，期望长大后能成为一名光荣的教师。但是之后经历了的，我成为了一名动画专业的大学生。可儿时的那个梦想却一向都没有消逝。于是就有了这样一个经历。能够实现我的儿时梦想。之后我发现不仅仅仅让我学会了这几种东西。而使自己更加清楚的了解了自身的潜力和学到了许多课堂以外学不到的东西。

在假期快结束的一个月左右我就开始了自己第一次社会实践。第一天是试讲，我给高二的一名和我一样是美术生的学生补习数学，为了能做的更好，我又把高中时代的课本拾起认真分类整理看了几遍，走上了我的人生第一讲。尽管有些紧张，但是我还是透过了第一关。当时我心中的感受就是做一名老师真的很不容易呀。

一回生，二回熟，就这样我便做起了我的“老师”了。可能是第一次给学生做家教吧，我格外认真，每次讲课的前一天晚上，我都很努力的备课，生怕讲错了哪一道题。就这样我每一天早上起得很早睡的也比较晚，很辛苦，很累，但是却很充实，算是顺利的完成了我的当老师任务。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。个性是他们管我叫豆芽老师的时候，我的感觉就很自豪，很光荣。那时我才真正的明白大家为什么说老师是尚的职业。

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。

一：用心教育，真心待人。

我们都是经历了九年义务教育后按部就班的上高中、考大学，如今自己以一个过来人得身份应对这个还处在懵懂时期的孩子时，或许更能体会到他们的情绪吧。同样作为美术生，我体会得到她的压力，很多人都说我们美术生走的是高考的捷径，随便就能上到大学，可又有几个真正了解美术生背后的辛酸。毕竟第一次当家教老师，我更注重学生在短短的时间掌握到的知识和和注意情绪的掌控，压力的释放。所以平时的上课中，既要想办法引起她的兴趣，又要把知识传授给她，同时还要搞好和她们关系。一期上课下来，虽然只有短短的十天时间，收获的不仅仅仅是她们的信任和喜爱，还有应对她们成绩时的自豪感和成就感。一向铭记我的高中班主任对我说的话，应对任何事必须要用心。只有这样，才能获得家长和学生的信任，只有这样，无论我们做什么事才会长久和发展。当然，不仅仅仅是做教育需要用心，从事任何行业，都需要我们用心去做好每一件小事，只有做好了每一件小事，才能成就大事。俗话说，细节决定成败。只有真正的用心注意好细节，才能将事情做好。时间虽然不常，但学到的东西，却不仅仅仅局限于教育上。相信这些人生的经历会让我在以后步入社会的道路上，给我以启迪和警醒。

二：勤俭节约，挣钱不易。

勤俭节约自古就是中华民族的传统美德。但是这对于从未步入社会参与劳动的我们来说，就如同对牛弹琴。对于一向以来的纯消费者而言，哪会明白赚钱的辛苦和不易。而且一向以来，还理所应当的享受着父母给予我们的一切。但当我真正投身其中的时候，我还是体会到了赚钱的辛苦和不易，虽然这并不是多么费力的体力劳动，但每一天按时的上下课，对懒散惯了的我来讲，已经是一个不小的挑战。尤其是放假懈怠了一段时间，起床变得尤为困难，但因为肩上的职责，每次都是咬咬牙，坚持了下来。最后，手里拿着自己辛辛苦苦赚来的800块，心里既激动又感动，觉得自己好像瞬间就长大了，懂事了，能够分担一下父母肩头的担子了。虽然工资并不多，但毕竟是融入了自己的汗水，付出了自己劳动的所得，所以拿着“沉甸甸”的工资，想着之前自己打算的花钱计划，犹豫了。还是把钱花在有用的地方，那些杂七杂八的东西终究还是没舍得花自己赚来的钱。如果不是亲身体验了一把工作的艰辛，仅仅从书上学习那些空洞的理论和说教似的东西，我不会有这么深的体会和感悟。也不会明白父母的辛苦和不易。十天的讲课，早睡早起的生活，既锻炼了我的意志，又让我明白了什么是职责，什么是担当。所以从此以后，节俭不就应仅仅停留在口头上，更就应实践在平时的生活中。继承先辈们的优良传统，既是对先辈的缅怀，也是我们以后能够留给后辈们的宝贵财富。

三：别说自己不行，要说自己必须行。

作为当代青年和大学生，我认为第一步必须要学会自立。寄生虫一样的生活环境很难培养出真正优秀的人才。而一味靠父母也不是我们的风格。离开父母的羽翼，自己敢于应对生活的风雨和挑战，这才是我们真正步入社会所需要学会的第一步。一个人只有真正的自立，能吃的了苦，方能成就自己。一个人如果连自己都照顾不好，何谈抱负和理想呢自立、自信、自强是我们青年人的宝贵财富。所以即使家庭再优越，父母再有钱，如果自身不够优秀，也不是一个成功的人，不是一个会受人敬仰的人。

在这十几天的经历我最深切的感受就是：不论什么事只有亲身的体验过，才会有真实的感受，才能对这件事有比较实在的，深刻的认识；还有一点就是，世上无易事，均须用心去做。这些收获和体会将影响我以后的学习生活，对以后的工作产生用心的影响。

**老年人社会实践心得体会篇八**

社会实践心得体会范文（精选）

下面是为您精心收集的社会实践心得体会范文，希望您喜欢!

每个季节都有它独特的芬芳，每个人也有自己成长的道路，就在这个硕果累累的暑期，我们这群奋发向上、青春阳光的大学生响应团中央大学生暑期“三下乡”社会实践的号召，积极参加此次社会实践活动，把我们的知识转化为我们自己的能力。福建江夏学院电子信息科学学院社会实践服务小分队本着“走出校园、面向社会、深入农村、锻炼自我”的宗旨，抵达南平建阳的一家残疾人创建的工厂-“建阳市仁意手工箱包有限公司”进行为期三天的社会实践，受益良多。

残疾人是构成人类社会的重要成员，是一个数量众多、特性突出的社会群体，无论从家庭收入、自身素质、还是教育、就业的情况看，尤其农村残疾人生存状况还需要得到社会的更多的关爱和帮助。残疾人普遍有着强烈实现就业目标的愿望，但是自身功能缺失，素质偏低，培训介绍的缺乏往往使我们的目标难以实现。残疾人自身收入远远低于健全人。家庭仍是残疾人赖以生存的主要依托，而且残疾家庭的收入、消费水平普遍偏低。而且在生活中残疾人的政治地位也并不高，经常处于被支配的地位，利益表达渠道不多，残疾人甚至上访的比例都远小于健全人。再有残疾人心理压抑的\'现象比较普遍，对外来压力往往采取忍让的态度，只有少部分人采取极端的反叛行为，会同他人“拼命”。

从以上情况可以看出，残疾人生存状况已经到了令人担忧的地步，针对以上出现的情况我作出如下建议：

2、加强基层残联组织建设，为残疾人工作的全面开展奠定基础。基层残联是代表残疾人利益，了解残疾人呼声、反映残疾人愿望、与残疾人建立血肉联系的最重要环节。建立基层残联组织，是开展残疾人工作的基础和保证。让广大残疾人直接参与残协、残联的选举，提出发展残疾人事业的建议，切实提高参与意识和组织化程度，提高参与社会政治生活及管理自身的能力。

在社会实践活动中，我们对残疾人的生活的有了更多的认识,通过多种方式对残疾人的心理和受教育状况、经济和生活状况等方面做了更进一步的了解和分析,发现和总结了一些现实的问题,并提出了一些可行性的建议,这次社会实践可谓收获良多，现将此次社会实践活动期间的心得体会分述如下:

一、团队集体意识是保障，分展示个人的才能。此次实践小分队共有12名队员,在每项活动中大家都能从思想上高度重视,严格要求自己、克服困难,认真负责的做好每项工作，实践调研活动分工明确,党员、团员带头做好工作，全体队员积极参与,各项工作都能做到责任到人,目标明确,干劲十足，让我深切的感觉到一个优秀的团队要想保质保量的完成任务,是和每个人的付出和辛勤努力,互相协调是分不开的，个人的力量有限，但是但所有个体结合一起的时候就能把优势扩大化，针对不同的问题大家可以集思广益，贡献出每个人的能力解决难以解决的事情，因此不管在学习中还是工作中团队永远可以发挥巨大的作用，而我们要做的就是更好的融入团队中去，创造更大的奇迹。

二、身残志不残，苦难面前不低头。此行，我们的目的地为由建阳本地聋人协会主席创办的“建阳市仁意手工箱包有限公司”，他的初衷是为了给聋哑人提供良好的工作环境，生活环境，鼓励残疾人士自强、自立、自主创业以摆脱贫困，最终回报社会!因此能够来到这里进社会实践学习的同时也贡献我们微小的力量使我们感到一种自豪感和成就感，同时也深切的体会到:

1、首先，残疾人也是可以同正常人一样进行生活和上产活动，身体上的一些缺陷并不会使他们放弃对美好生活的向往和追求，同样可以通过自身努力创造自身价值。

2、其次，残疾人在顶着思想和身心上的双重压力下依然能够积极的对待生活，发展生产，努力改变自己的命运，摆脱现状。而回想作为健全人对我们就更加应该有一颗积极向上的心态去面对生活的一切事物，努力的学习和工作，日后才能为家庭、社会、甚至国家奉献出自己的力量，成为真正有用之人。

3、再者,在当今这个年代高学历的人大有人在，但随着社会发展也暴露很多问题，那就是很多多人过于功利化导致社会缺乏人情味、充斥着斗争，思想上已经严重倒退。所以我觉得要想学业有成,成为一个有用的人,不仅要学习好,而且先得学会做人,孝亲尊师,团结友爱,礼貌待人,真诚相待。我相信如果社会上的每个人都怀揣这种情怀，那么世界将会变得更和谐、更美好!

三、没有做不成，就怕你不做。创业不仅辛苦更是一场持久战，在我看来开公司是一件很了不起的事情，着不仅考验一个人的智慧、更考验人的胆识和魄力。作为残疾人的他们并不因此害怕，而是勇敢的去执行，通过自己的努力和外界的帮助现如今已初有规模。所以人的潜能是无限的，只要肯做、肯吃苦，你就一定比常人更容易获得成功，也就印证了“天下无难事，只怕有心人”这句话。

通过此次活动，我觉得自己思想上有了些许成长，对社会有了一个新的认识，并且我还认识了很多朋友，更是体会到创业、就业者的艰辛，我不知道能不能对我今后人生造成深刻的影响，但至少这段旅程足以让我记忆一生。在此，我希望建阳仁意箱包厂的所有员工都能继续健康快乐的工作下去，而我们也会与你们一样积极快乐的过每一天!

**老年人社会实践心得体会篇九**

4.19，我和我班同学去红树林公园捡垃圾。

经历了将近一天的社会实践，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！

人们往往喜欢在表面上说说环保这个活动，很少有人真正愿意弯下腰去捡垃圾。很多人都是这样想的，包括我以前也是这样。捡垃圾是件很让人丢面子的事，甚至觉得它是一件让人感到羞耻的事。但是在做完这次活动后，我的想法完全不同了，也许是亲身经历过了，也许······我投入之间觉得，捡垃圾变成了意见光荣而神圣的事。看着一路走过去的路都因为我们的努力而变得干净，内心甚是喜悦。当许多人在看我们捡垃圾的时候，我看到了他们的眼神不是鄙视与不屑，而是一种油然而生的钦佩和感激的眼神。总而言之，这次社会实践活动受益匪浅，我希望以后能多参加一些类似上的活动，同时我呼吁大家，尤其是大学生们，一定要树立“保护环境，人人有责”、“保护环境，刻不容缓”的意识，并要多参加类似这样的社会实践活动，能够让我们生活的城市，地球更加美好。

**老年人社会实践心得体会篇十**

这一天，大家放下沉重的书包，背上一包零食迈入校门，迎接大家期待已久的社会实践活动。

一路上，大家在车上说说笑笑，都没了分寸。不过，激动的心情真的是难以抑制。终于，我们来到了目得地——浦东地质博物馆。

这是一个非常有趣的地方，有地震体验区，生活三防，这些都是与我们生活有着密切的联系。还有神秘的地质博物馆。亲眼体会大自然巧夺天功的艺术结晶。在这么多项目里，我最难忘的是斗牛。

上午绕了这么一大圈，大家都累了。就在斗牛区休息一下，并且顺便看斗牛表演，在演出开始前，我们纷纷与孔雀打交道，许多同学都将食物抛给孔雀，非常好玩。在大家耐心的等待下，斗牛表演开始了。主持人介绍着两头比赛的牛，牛魔王和黑山老妖。接着工作人员牵着两头牛走进场地，与两头牛窃窃私语，主持人看差不多了，便宣布比赛开始。

起初两头牛都没有想打起来的欲望，但不久后在工作人员的“逼迫”下，两头牛开始用牛角攻击。它们一前一后，两个回合下来不分上下。‘‘好残忍啊!’’我旁边的同学大叫了一声，但此时的我完全陷入激斗的场景中，根本没有理会他们。两头牛就这么缠斗着，过了好久………两头牛似乎都没了力气继续攻击对方，工作人员在一旁大叫并做着手势，两头牛依然没有反应。但工作人员却做出一个令我万分反感的动作------用鞭子鞭打牛。

看到这一场面，我的心好像漏跳了一拍。两头牛继续打起来，周围的同学也一起欢呼起来，看着周围的场景，我不禁联想起当年黑暗的古罗马奴隶制社会。这里是修罗场，我们则是那些达官贵人，而主角从奴隶变成了牛。从牛的角度,我想起当初是牛儿帮我们辛勤劳动,帮我们拉车;耕地;从人的角度想,人类利用生物来取乐,当年古罗马的达官贵人是看人与人互相残杀，但幸好有斯巴达克的奴隶起义，可现在又有谁为这些牛惋惜。，在牛的皮毛下掩藏了多少伤痕?有谁知道!在牛的心里,填满了多少悲痛，又有谁知道?在西班牙漫漫黄沙中的牛，眼里是否含着眼泪，没有人知道!这一类的事物不少:如斗蟋蟀，斗鸡……..这些都是人们用动物的生命换取的快乐!上帝赐给人类权力，赐给人们智慧，同时也赐给人类一颗贪婪的心…….这只是这次社会实践的一段小插曲，但也反映出人类心灵的真善美!

我们一反往常在课堂中的形态，在车上大吃特吃，拿着麦克风，学着电视里的样子，主持人上台：“有请xxx为我们演唱《20xx年的第一场雪》!”接着，几个男生奋勇而上，学着明星们的潇洒，唱了起来。

就这样，我们高兴的到达了新世界教育基地。当主持人介绍活动项目时，我们个个摩拳擦掌，欢呼雀跃。

最让我记忆犹新的是吃烧烤。我们分小队进行烧烤。我们围着一个铁炉子坐着，把刚刚得到的5串食物拿着，谁都不敢放下，因为邻座的一组小队的香肠已经烤成“煤炭”了!还是我先壮着胆放上去的呢!

在小组中，就数我和潘慧婷的香肠烤得最好，一点也不焦，而且味道又香又甜很是好吃。

接下来再烤我也不顾什么会不会焦了之类的了，一个劲把手里的牛肉羊肉放上去，学着外面的师傅烤的样子，一个个翻着身，烤了大概15分钟，食物在我的手上变得香喷喷的，谁见了都想吃!

可是，虽然见了好吃，但是里面却还是生的，我并不泄气，不就是再烤一次嘛!我耐心的等候，只见鸡翅上的油滴进了烤炉，炉里发出咝咝的响声，随后冒出来一阵烟。我吓了一跳，又立即平静下来，接着又有几滴油不听话的落进了烤炉，但等待我的是令人馋涎欲滴的美味……对了忘说了，我们班在之前的比赛中获得了金牌哦!

接下来的消防讲座和演习也是挺不错的，那些勇敢者们还“跳了楼”呢!

在这次的社会实践活动中，我学到了在两人合作走钢丝时需要双方互相用力往前顶，互相配合;在比赛“同心鞋”时，也需要合作默契……在种种活动里，我懂得了团队合作在现实生活中是有极大的作用的!

七月的骄阳，沸腾了我们青春的热血;无悔的选择，辉煌了我们年轻的岁月。我们带着朝气蓬勃来到了人民最需要的地方，奉献我们的美丽青春，燃烧我们的激情岁月;我们微笑的脸庞和飒爽倩丽的英姿，伴随着这短暂而充实的七天社会实践，定格在时间的长廊中，亘古不变。社会实践，让我们更多去关注社会，了解形势与政策的动态，认识自身，认识社会，是一个提升自我，锻炼自我的宝贵平台。在这个过程中，我们离开了大学这个象牙塔，来到了现实的社会中体验社会，体验生活，体验人生;社会实践，让我们更多贴近社会，去感受最真实的社会生活，体味最真实的人生。

烈日炙烤的大地，滚烫、灼人，却有这样一群人，无论炎热，无视辛劳，坚持做战于一线，他们就是义修队的同学。他们用全面专业的知识与耐心细致的态度为人民解决困难，赢得了广大人民的好评。一丝不苟地工作态度，让他们可以将工作最大限度地做到最好，让人民最大限度地满意。还有义教组的同学，他们用爱与知识在孩子们的心里播撒希望和梦想的种子，他们用心捧起那些渴求知识的孩子们，让他们看到湛蓝的天空，看到梦想的高度。还有各种调研活动的成员，他们在与群众的接触中，了解到人民的需求，在文化、经济、教育、卫生等方面深入调查，通过以调查问卷的方式为媒介，互相交流沟通为主体，得到人民最宝贵、最真实的回答与反馈，并总结出最全面、最具说服力的信息。文娱汇演绚烂多姿，每个节目辉煌多彩，都深深吸引了当地人民，将我们大学生意气风发，朝气蓬勃的精神面貌完美呈现在他们面前，这一切的一切，都凝聚着文娱组每位成员的辛勤汗水，他们的辛勤付出为社会实践划上绚烂的一笔。还在一群这样的人，高调做人，低调做人，无论在什么场合，什么时候都能发现他们忙碌的身影，他们就是通讯摄影组和后勤组。实践之旅，多姿多彩，通讯摄影组见证每个宝贵的画面，并把它定格下来，他们忙碌在活动的最前端。后勤组，无论在什么时候，他们都在默默的付出，为我们提供一个最坚强的后盾，他们隐藏在后端，却提供最强有力的保障和信念，他们是一群最可爱的人。

在整个实践过程中，我不仅仅得到提升与锻炼，更重要的是收获到了许许多多最真诚的友谊，无论在什么时候，我都能发现那一张张真诚的笑脸，给了我莫大的支持与信心，让我更坚定前进在社会实践的道路上。小明的经典口头禅，玉兰的经典语录，阿山的经典身材，还有许许多多的人还有画面，都定格在我的脑海中，亘古不变。

社会实践：“传服务火炬，颂无悔青春”，我们挥洒青春，收获了精神上的升华和珍贵的友谊，它将永远珍藏在我们记忆中，成为人生宝贵的一笔财富。

随着社会的进步，科技的发展，时代的前进，在这个充满竞争、挑战的社会，就业压力变得越来越大。许多毕业的大学生和在校大学生，都面对严峻的就业形式伤透露了脑筋，都努力学习、实践为自己的将来补充“能量”。

的确如此，如今的现实生活丰富多彩、形形色色、深不可测，是我们很难适应。星期六的时候我和同学们在组织下参加了社会实践，我忽然觉得自己成长了不少!我们这次的实践地点是位于金尚小区的唐庄别墅，这里有许多海外居民，来到这里我第一次感受到了祖国的“大好江山”。我们在保洁员阿姨的帮助下渐渐开始了实践。

我们这次的任务是——打扫草坪上的落叶!这个任务挺艰巨的，不过我却不肯认输，望着辽阔的草坪我第一次知道了作为一个保洁员是多么的辛苦，多么的伟大啊!于是我的保洁员生涯就这样开始了!我拿着沉重的扫把，手足无措，不知道到底该怎么开始，就在这时我看到了妈妈!于是在妈妈的帮助下我渐渐学会了控制着难缠的“小家伙”。看着妈妈熟悉的操控着扫把，我心中不禁有一股心酸的感觉，妈妈还没有很老，却已经是满头白发。妈妈拿着扫把还边告诉我们说：“这种扫把很重，你们扫的时候要很小心，不要伤到了!而且它是要倒着扫，否则不干净!”我一字一句的听着，心中总有一种用语言形容不出来的感觉，而且我发觉自己的眼泪已经在眼眶里徘徊了，但我还是努力憋住。看着这落叶满天飞的草坪，我的心里不禁发出了感叹!时间毫不留情，渐渐的我们已经实践了1个小时了，可是看看这草坪，我不禁感到自己是这样的懦弱无能，时间已经过去这么久了，而我们的成果却只是这么一点点。后来我吸取了妈妈的经验，渐渐掌握住了这调皮的小家伙，实践就这样渐渐结束了!看着这绿油油的草坪我第一次感受到了“劳动最光荣”。来往的人们总是不断得夸我们打扫得很认真。

这次实践我非常的佩服——洪新异。她是我们班也个身体上有缺陷的同学，而这次实践让我充分知道了她的内心多么的善良!她没经过一个地方总会用双手把一些打扫不了的垃圾在保证不伤害任何东西的情况下，把它扔进垃圾桶!

这次实践我充分体会到了，帮助人原来可以这么的高兴!但是我同时知道了工作的不容易!因此，我们以后应该好好学习而且还要社会实践能力，抓住机遇，迎接挑战，适应复杂多样的现实生活!还要向毛主席所描述的那样，向雷锋同志学习!所以，我们都要做生活中的活雷锋，帮助需要帮助的人们，当然是在我们力所能及的范围内!

**老年人社会实践心得体会篇十一**

对于本次学校举办的社会实践活动，我觉得这是一次对有些人来说和往常没什么两样的活动，可是对于我们这一届的同学们，必定有了大不一样的感受。因为对于我们这次的社会实践不仅仅再是找一个课题，然后团队工作进行数据调研，而是个人的工作实习。这意味着我们不单单是仍在进行理论的学习，也开始逐步地将我们的知识和技能应用到各类的实践中去，这也是我们知行合一的第一步。

“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，但问题是没有什么好处，还不如亲自去学习研究。实践的过程是每个人的必经之路，在这个路上，你不再是个孩子，在锻炼，在成长，跌跌撞撞，且歌且行。

青春的光阴留给我们更多的是奋进的号角与激昂的乐谱，也许每天拖着疲惫不堪的身子回来，也许每天都要为了完成当天的任务而焦头烂额，也许每天都要为了明日的采访做着准备，但我们是快乐的。不再是不畏浮云遮眼之势，更在一览众山之躯。作为实践，这样的一项活动，也必须有其流程经营。从开始的确定主题，到队员的选拔再到实践的开始、分工、任务的布置，或许疏一看甚易。但实则不然，在这过程中不是冷冷的追求学术上的严谨，更是寻找种人心向往的科学之美。孙中山说“人既尽其才，则百事俱举;百事举矣，则富强不足谋也。”每个人在这样阳光的队名中贡献着自己，以追求对大学生村官的深入调查为目的，大胆的去想、去做，在这个团队中关心着对方，真正做到了团结、奋进。有激动、有感动、有触动。

不管你要经历什么样的岗位，什么样的职责，你都应该付出你的努力去完成你的任务。现在的你已不是在学校的那个大家庭，而是在社会的大课堂，它会教你在学校里没有学到的知识，也许你某天会被领导劈头盖脸的痛骂，而不知道是什么原因，也许会因为每天工作忙的连饭都吃不上，要熬夜加班，要面对许多不同的人。可能会因为气候的不同身体也有点渐渐的吃不消，但并没有减少我们对社会实践的热情与执着。

深深地让我体会了那句话:“故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身。”这此实践也深深地让我感受到团结的力量。正如托尔斯泰所说:“一个人离开社会不可能得到幸福，正如植物离开土地而被抛弃到沙漠里不可能生存一样。”我们每个人都离不开我们的团队，从开始的不熟悉，有嫌隙到慢慢的熟络起来，到完全的敞开心扉。

我们遇到过前所未见的问题，数据如此庞大，不知如何下手，但我们有了一个团结向上的团队，一切问题便不是问题，一切的不知道也会变成知道，正可谓团队才是不可或缺的。在这个大课堂也会让你学到什么是坚持，什么是担当，也许你现在做的一切都是在为以后的自己做更好的铺垫。

在我看来一切都是最好的，只要你能坚持下来就是对你最好的回报。

**老年人社会实践心得体会篇十二**

经过这次6周的工厂临时工的实践，让我深深的认识到自己的不足，认识到自己的动手能力相对较差，对机械过于陌生，过于恐惧，好像怕出啥事，不敢过多的接触它们。从这次实践中，让我越发感到要有所成功，就要自己亲自去做，亲自去总结做的过程中所发生的种种困难，既要去分析，又要有坚强的毅力。使得无时无刻都要认为自己一定能够克服那些所谓的困难，要对机械的各种功能自己亲身去体验，亲身去操作，对机械的各种结构要有一个可知的了解，不要让自己经过一次实践之后却跟实践前没有什么两样。虽不要说是对它们运用自如，但至少对它们的功能以及结构要有一个大概的了解，大概的掌握。

从我们这一组做的机械作品来讲，说实话，做得相对来讲比较不如人意，没有达到要求，跟我们所看到的图纸可以说是大相径庭。然而唯一值得我们那一组庆幸的是：我们“浪费”的材料可以说是让人“受不了”，没有哪一组可以与我们那一组相匹配，然而老师却并不知道。这其中所用的材料却是这其中的小部分，大概这样的结局应该是在加工之前没有对图纸做充分的分析，没有标明尺寸就“开工”了。从我们那一组2次制作的过程中我发现，我们那一组的人都有一种害怕把事情做坏的心里，有时候甚至有点依赖性。所以这个是比较不好的。在这里我们也克服了自己的心里。

在这期间我学到了好多东西，原本还以为搞机械这种东西很简单，只是摆弄机器罢了，没想到要做好还不容易。有时光是加工一个小零件就要好长一段时间，而且还不一定能做得十分精确，看来老师们说得很对，机械这种东西还就是越老学得越精。

从这次实践中，我感到做什么都必须做好充分的准备。对于3次的工件机械加工，要先做好合理的运算，不管是材料还是安排。无规矩不成方圆，没有一个合理的安排，成功可以算是天方夜谭，绝对无从谈起，准备就已经成功了一半，另一半就是动手去做。只有团结，只有具有团队精神，才能把图纸的产品合格的完成好。

在这里感谢这次我们的3位实践老师。你们辛苦了。谢谢你们为我们的付出的一切。真的很感谢你们。

我以后会更加努力去学习机械加工的知识，学习一些自己不知道，不了解的专业知识。

**老年人社会实践心得体会篇十三**

今年暑假，是我上大学以来的第一个暑假，这个暑假，是一个不平凡的暑假，因为我参与了一次为期11天、主题为“关爱留守儿童，建设最美乡村”的暑期社会实践活动，而这次暑期“三下乡”社会实践，让我获益匪浅。

还记得，第一天我们大老早起来集合，然后在西区门口拍完合照后就赶紧上车，开启了前往茂名电白之旅。这次旅程经历了大概了6个小时，但是对于第一次出远门的我却不觉得很漫长，反而很享受一路上的粤西美景，让我对广东的景色有了新的见识。到了xx镇后，我们就分批坐学校主任的车直接到了我们的实践点——xx小学。

古派的校门，旧式的楼宇，是我走进学校首先看到的风景。之后，队长带领我们参观了宿舍，饭堂和洗澡房。当我们把学校大致看了一遍之后，那时直接就有队友发出如此的感慨：师兄，你到底是有多大的勇气才敢来第二次啊我环视众人，发现大多数队友的眼神里也十分默许。就在埋怨声四处响起的时候，我在楼上俯视这个校园，意外地发现原先我刚才错过了许多风景。校道两旁树木繁盛，绿草如茵，校园一角竟出落着一棵天然的龙眼树，似乎完全没有受到人为的破坏，因此很是美观，似乎能看到我们和孩子们互动的动人美景。走到楼下，楼梯角有一个手摇式水池，那便是我们众多男生们的天然洗澡房，看着那光滑的水泥地，我能想象到之前他们在此处嬉戏的欢乐场面。这一切一切，我尽收眼底，也增强了我坚持下去的决心。

当天晚上，我们刚刚打扫好宿舍卫生，队长耀均就过来跟我们说待会就要开会。于是，我们七八个人迅速抛弃了刚才的诸多顾虑，提起水桶围着水池轮流打水，溅起的水花和我们的谈笑声似乎融汇成一首动人小曲，充斥着整个校园，确实和我所想象地那般欢乐！简单地洗漱过后，大家又齐集在狭窄的会议室里商讨实践活动的事宜。或许大家心里都存在着许多不确定的忧虑，因此在会议上并没有表现出昔日般活跃，但是基本的招生计划还是确定了下来。

经过了无数次辗转反侧，我表示最后熬到了天亮。简单吃过阿姨给我们做的爱心早餐，就带好招生宣传单分批深入当地乡村，一家一户地去宣传我们的实践队伍，并进行招生。在招生途中，应对家长们的忧虑，我们一次次耐心地向他们阐明我们的来意，并开始我们的活动宣传。在那天早上，伴着滂沱大雨，虽然途中曾被无数家长怀疑，也被无数的狼狗所敌视，但是经过了重重困难，有11名小朋友向我所在的那个队伍报了名，甚是欣慰。大概中午时刻，大家就穿着湿漉漉的衣服、拖着疲惫的身体回到学校进行了汇总，发此刻天气如此恶劣的状况下，依旧能招到这么多学生，这一下使大家瞬间欢乐起来，完全忘记了刚才招生时辛苦和委屈。

一切都准备就绪了，我们迎来了正式开课的日子！大清早就有成群的小朋友跑来学校，更有许多家长开车把孩子载到学校，我从他们的眼神中读出了满满的期盼，而我所联想到的更是肩上那一份职责。经简单报道统计人数后，发现人数已经接近80，超出了我们的预期20人，由于学校资源有限，加上人员不足，所以我们只能作出最不情愿的决定——对外停止招纳新生。虽然紧之后还是有很多小朋友陆陆续续地过来报道，但是出于现实的原因，我们还是不能收纳他们，此时此刻，相信队友们都和我一样感到很无奈，甚至是难过不已，没办法，这就是现实。

招生结束后，犹如日前会议上所安排那样，有序地进行分班，并合理地安排各班临时班主任。小朋友们看到我们一张张陌生的面孔，大多数不是害怕，而是很激动，他们之中很多脸上都流露出那种天真灿漫的笑容，这让我很是动容，更有几个小朋友过来缠住我们几个大哥哥、大姐姐，要求我们和他们玩游戏，这就是快乐无忧、天真无邪的童年，我们再也回不去的童年。由于是第一天，所以我们并没有安排太多的课程，只是简单地分配了教室，确定了各班的班主任，还有让小朋友们初步认识我们的队友，就这样充满欢声笑语的小群众、大家庭就从此建立起来了！

从次，我们的教学活动正式打响，伴随而来的有搞笑的兔子舞和手语教学，充满智慧乐趣的折纸教学，更搞笑味实验、防骗教育、医疗知识教学等等。在兔子舞和手语教学中，孩子们舞手舞脚地模仿我们在台上展示的动作，并互相学习嬉笑，教室里充斥着一片和谐的笑声；在歌唱与趣味实验课上，这群脑袋里充满各种稀奇古怪想法的孩子们，不仅仅学着模仿哥哥姐姐们所展示的步骤，还依据个人的喜好和理解，玩出各种花样，将台上老师和周围的同学逗得乐开花；在防骗教育和医疗知识教学课上，平日爱动的小朋友们也能乖乖地坐在自己的座位上，认真地听老师讲课，而且听得津津入味……那里充斥着各种欢声笑语，那里无须注意个人的交谈话语，那里无须忧虑过多无谓的事情，简简单单，轻简单松，那就是愉悦惬意的生活模式。

事实上，在学校，我们除了教他们一些知识，还经常找一些小朋友来谈心，了解他们的家庭状况，更多地和他们分享快乐，然后分担他们的不开心。另外，在我们之前的共同商讨下，已决定了实行护送行动，即是每一天放学后，几个队员一齐护送同一个村的小朋友回到家中或村口，确保他们每一天在我们这上完课后都能安全回到家。正是在那一段路上，我们一齐嬉笑，一齐追逐，一齐谈天说地，因此彼此的关系更为融洽，感情与日俱增。我觉得每一天送他们回家那50分钟是我在实践队里最开心的时光。只有在那个时候，我才能放下在学校时的约束，放下板起的那张严肃的脸孔，用和蔼的方式尝试走进小朋友们的内心世界，了解他们的心中所想所忧，很自然，很完美。

时光飞逝，不知不觉间，xx镇暑期“三下乡”实践活动已结束有10天了，但是在实践队中的生活点滴仍清晰地浮此刻我的脑海里，几乎很完整，很清晰，仿佛昨日我还在课室里和小朋友们聊天，仿佛昨日我还和其他队友送一些可爱的小朋友回家，在途中还和他们说说笑笑，偶尔唱歌，偶尔追逐。这样的生活很是欢乐，很是富足。但是，并不是一向都那么顺利的。

回顾当初，对于我们这些第一次参加暑期“三下乡”的大一新生来说，虽然内心充斥着满满的期盼，但是也存在着不时的担忧与害怕。刚走出家门，来到大学，和新同学生活了一年，说不上对大学有多熟悉，至少对学校以及大学生活也能渐渐地熟络起来，但是对于外边的社会，我们太缺乏社会经验，当前期准备遇到困难之时，同时又会联想到实践过程中会遇到许许多多的生活难题，因而存在一丝丝的担忧，害怕和忧虑自己不能适应当地的生活，会影响团队实践活动的开展，还有内心的种种在生活上的依靠性，都增强了这些在我心中造成的困扰。紧之后我们在xx镇下车后检查自己的物资之时，我惊讶了——带来的一整桶生活物资不见了！怎样办那但是我接下来11天里赖以生存的生活物资呢！在此刻，实践时间很紧，但是队长依然为我紧急地联系了同车前来进行实践的队伍，努力为我寻找物品的踪影，只可惜没有任何消息。我很是无奈，虽然有种想直接坐车回家的冲动，但是一想到我们是一个团队，不要因为自己的一些私事，从而影响整个实践队活动的进行，所以我只能在队长的指引下，去补充一些实践过程中的必备物资。这一刻，我觉得不像以前的自己，要是在以前，我估计会是无尽的埋怨，至少也不会像那天一样这么快恢复了理智，更多的是一份从容的态度。

欢乐的日子总是那么短暂，或许也正是这样不长不短，才让我们相识的20个人由陌生变得熟悉，建立了一段难以磨灭的友情时光，相信对于每一个人来说都难以忘记。另外，参加了这次社会实践，使我自身的多种潜力得到了提升。在实践中，我体验过管理团队物资，使我做事变得更加细心缜密；我体验过在课堂上真实地应对面教学生，满足了我以前的教师梦，让我不再惧怕与自卑，站在理想的舞台上展示我的风采；我体验过与多个小朋友玩耍嬉戏，既填补了内心的那份空虚已久的内心，又拾回了当初的那份纯真；我体验过动手做实践道具，令我学会在生活中取材，并懂得了最华丽的实验也往往来源于生活中的实践。此次社会实践让我的生活变得丰满富足，让我的潜力得到提升，并且学会不断超越自我和挑战自我。最后，感谢红心有梦林头暑期社会实践队的每一位队员给我带来的欢乐，我会继续扬帆前行！

这一次，xx镇之旅，确实结束了。但是，我们的梦想之路仍在延续……

**老年人社会实践心得体会篇十四**

护士社会实践是一种复杂的生活，我们既要学会做事也要学会做人。做事我们要不断地充实自己的理论知识和护理操作技能，争取多一些的操作锻炼机会；做人，在医院我们要处理好自己和带教老师，护士长，医生，病人和家属的关系，这给我们带来了很大的压力同时也是个很好的锻炼机会，而建立良好护患关系是最重要的，能给我们的护理工作会带来方便，护士的工作已不再是简单的打针、发药等技能性操作，而是包括心理护理在内的更为复杂的创造性活动，护士不仅要帮助患者恢复健康，还要帮助和指导恢复健康的人维护健康。

在社会实践中我深深地体会到了沟通的重要性，体会到了沟通带给我的快乐。与病人相处时，我总是用一颗真诚的心尽我所能地与他们交流、沟通。用我的心去感受他们的病痛，体味他们的需求，并给予力所能及的护理与帮助。

短短2个月社会实践过去了，在医院的走廊里，已经能看到我们忙碌的身影，我们不停地穿梭在病房之间，我终于能胜任老师交给我的任务，我可以自己去独立完成护理工作，这为我的未来踏出了一大步，我应该值得庆贺。在社会实践当中我意识到要做一名护士很不容易，一名合格优秀，具备有良好素质的护士更不容易。随着当今社会物质文明和精神文明的不断进步，人们对护理人员的素质和服务水平的需求也不断提高，护士具有良好的素质显得越来越重要，不但要良好的心理方面，专业技术方面，职业道德方面，身体方面的素质，还要有文化仪表方面的素质。

社会实践给了我一个很好的锻炼机会，让我在发现问题当中去解决问题，为护士之途铺上了一条很好的道路。护士是临床护理工作的主体，要提供的护理服务，就必须加强自身修养，有一个良好的精神面貌和健康的心理素质。积极向上、乐观自信的生活态度；稳定的情绪，遇挫折不灰心，有成绩不骄傲；能临危不惧，在困难和复杂的环境中能沉着应对；有宽阔的胸怀，在工作中能虚心学习同事的新方法和新技术，能听取不同意见，取众之长，补己之短，工作中能互相交流经验。而在专业技术方面我应该有扎实的专业理论知识，掌握各种常见病的症状、体征和护理要点，能及时准确地制定护理计划。掌握护理心理学和护理伦理学知识，了解最新的护理理论和信息，积极开展和参与护理科研；有娴熟的护理操作技能。熟练的护理操作技术是一个优秀护士应具备的基本条件，高超的护理技术不仅能大大减轻患者的痛苦，而且能增强自己的自信心，给人一种美的享受；掌握急救技术和设备的使用，熟悉急救药品的应用，能熟练地配合医生完成对急症或危重患者的抢救；具有高度的责任心，严守工作岗位，密切观察患者情况的变化，严格执行操作规程，认真做好查对制度，时刻牢记医疗安全第一，杜绝医疗差错事故发生；具有敏锐的观察力，善于捕捉有用的信息；有丰富的想象力，勇于技术创新。有较强的语言表达力，掌握与人交流的技巧，能根据患者的具体情况灵活运用语言进行心理护理。

在社会实践当中我学会了以良好的品德去对待每一位病人，护士是白衣天使，救死扶伤是我们工作职责，因此应具有良好的职业道德。我们与患者是两个地位平等的个体，只是社会分工的不同，对患者应象对待朋友亲人一样，为其创造整洁、舒适、安全、有序的诊疗环境，及时热情地接待患者，用同情和体恤的心去倾听他们的诉说，并尽量满足其提出的合理要求，施予人性化的医疗服务。

**老年人社会实践心得体会篇十五**

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

社会实践，其作用在于增强社会责任感，积极参加社会各种活动，增加社会阅历、职业阅历，并提高就业竞争能力，接触社会，了解实际职业需求。下面是小编为大家带来的社会实践的心得体会大全，希望大家能够喜欢!

根据学校的要求，--年--月我到了基层人民法院——省市人民法院，在民二庭进行了为期一个月的实践。首先我要向所有为我的这次社会实践提供帮助和指导的市人民法院民二庭的工作人员以及亲自指导我的--庭长，--法官和--法官表示感谢，感谢他们为我的顺利实践提供的帮助。

通过这次实践，我在专业领域获得了较为丰富的实践经验，巩固并检验了自己两年来学习的知识水平。实践期间，我了解了大量的民事案件尤其是经济合同纠纷案件从立案到结案的全过程，在一些案件的审理过程中，我对案件提出了自己的一些想法。在此期间，我进一步学习了相关的法律知识，对立案等程序有了更深的理解，同时注意在此过程中将自己所学的理论和实践有机结合起来，实践结束时，我的工作得到了实践单位的充分的肯定和较高的评价。

在法院实习虽然很短暂，但体会到了学校和社会现实毕竟是有一段较大的距离，以前不懂社会的复杂，然而一个月使我感受到很多。在我实习期间，我和好几个法官谈过，他们抱怨说自己的案子太多了，太辛苦了。我的感觉就是他们凭着一腔热血去办案，一旦出了一点问题，全年的评先进之类的，就别指望了。一个指导我的法官，他也是政法院校毕业的，他去年全年审结了多件案，这在我们市整个法院系统，可以排第三。但在我实习期间，他因为一个管辖权异议的案件被中院裁定改变后，他全年的努力可以说是要受到很大的影响。但他并没有消极的去工作，仍然充满热情去做好自己的工作。别的地区我不敢说，因为没有调查就没有发言权，但是就在我实习的法院我感觉法官和其他工作人员还是相当敬业。每天早上八点是上班时间，在八点之前，绝大多数人已经到了办公室，除去一些在外地办案的人员。这可能也和严格的管理有关系，因为每天所有法院的人员都需要在入口处打卡计时。

我个人觉得作为一个法官起码应该有条须做到：原则，良心，灵活性。所谓原则，我的理解就是法官必须遵守法律，不可逾越法律进行枉法裁判，徇私舞弊;所谓良心，就是法官内心要有一种正义感，这是一种实质正义，在正义的天平上，两边等重在有些情况下或许不是最佳状态，这需要法官根据实质正义观去衡量;而灵活性，就是要求法官是有一种解决纠纷的灵活性，不可过分拘泥于具体的规定。康德曾经伫立于旷野，仰望满天星辰而泪流满面——因为他深为自己生活在如此有序，自由的宇宙中而感到庆幸。如果他活到现在，也许他会失望，但绝不会因此而绝望。因为一种制度的变革不是那么容易的，总要经历阵痛，就像一个新生命的诞生总是要经历那么多磨难。

其次，我们在学校能够学到的东西毕竟是太有限了，远远不够我们去解决现实生活中的实际问题，不像我们所想的光用逻辑和理论凭逻辑三段论来推导一下就可以了，记得一位美国的智者就说过：法律的生命不在于逻辑，而在于经验。特别是对非讼案件中，它对法官的社会经验提出了更高的要求，更强调其亲和力，说服能力和控制能力。指导我的另一个法官，是庭长助理，也是有着八年审判实践经验的年轻法官，在他手下调解，撤诉的案件有七成以上。在跟他学习的一个月里，我更加体会到了这一点，有时调解成功完全是因为双方当事人都很信任法官，能够被他个人的能力和经验所征服。

这次实践是我大学生活中不可缺少的一段重要经历，也是自己踏入社会所获得的第一笔财富，是我第一次直面社会，体验社会万象。通过实践，我将自己所学的运用到实际的工作中，开阔了我的视野，对法律在现实中的运作有了较好的理解。最后，我想借此机会，再一次向帮助我的市人民法院的工作人员和我的指导法官，在实践过程中帮助我的朋友们表示衷心的感谢!

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。

为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的潜质，以便在以后毕业后能真正走入社会，能够及时适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，距离放假还有一个月的时刻我就开始筹划自己的暑期生活，希望自己能够在暑假这两个多月的时间里得以锻炼。

透过朋友的帮忙，放假后我就跟朋友一块到了深圳，来到了----有限公司，简称--。--是一个玩具厂，主要生产应用于塑料玩具及其配件生产。紧之后于7月3日下午到公司去应聘作业员。虽应聘上了，但仍需等二天才能进厂，(每一位要进厂的都要先体检，拿到健康证!)但是还好厂里给我们这些暑期打工的学生带给了简易的住宿空间——12人一个宿舍。刚开始晚上不敢出门，正因听说深圳很乱，但最后在朋友的陪同下晚上一块出去买东西，发现事实并没有那么恐怖，只要你不去惹别人，别人也不会轻易地惹你。

接下来的几天我换了好几个岗位，每换到一个新的岗位，都要学习半天或一天。一般都是坐在老员工旁边看他们如何操作，偶尔那些老员工会给你讲一下。若碰到不给你讲的，必须要勤问、敢问，把自己不懂的都要问清楚，不能模棱两可，不然自己做起工作来就会后悔的。这是我在那工作总结出来的。几天后我稳定到了一个工位，开始了正常的工作。一般进车间的都要先学习几个工序。

刚开始工作的时候，不熟悉那里的环境，不熟悉那里的人，一切都是陌生的!虽然之前在学校里也做过一些兼职，但来到那里还是有些没来由的心痛，这时才感觉到大学生是多么的不堪一击!才明白为什么有那么多的大学生找不到工作。而且刚工作的时候，并不适应一天坐在那里机械地工作十一个小时，工厂里面的生活和校园生活真的是一个地狱一个天堂，自己所学的也都浪费了，本想着能够学到与自己专业相关的知识，但没想到来到那里只是机械地做这些手工劳动，完全没有与自己的专业挂钩，自己来到那里真的是一种浪费。在那时才感觉到学习知识的重要性，发誓一定不能再浪费自己的大学光阴了，要发奋学好自己的专业知识!没有知识只能干这些体力劳动，只能干这些毫无生趣的机械工作，一辈子只能生活在别人的掌控之中，只能不停地为别人工作，而自己却得到那么一点可怜的工资!

除了每一天的上下班，生活没有多大的乐趣。在与众多打工者接触一个多月之后，发现自己在人际交往方面得到了锻炼与提高，学会了如何去与别人交往，也得到了友谊。我想只要我们真诚地对待别人，慢慢地你的真诚也一定会换来真正的友谊。在外面若没有朋友，你的生活就会增添许多遗憾，而你的精神世界也将是空虚的，因此在外要大胆地与人交往，用你的热情去融化世界，最终你一定有所收获!

在一个多月的打工生涯中，发现实际工作中不必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、脚踏实地的去工作，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，更多还是需要脚踏实地做一些细微之事，而决定一个人的工作能力怎样恰恰是从一些小事上反映出来的，正可谓：一屋不扫何以扫天下?很高兴自己能有这次社会实践的机会，透过这样的实践，我真正学习到了社会经验，它为我积累了一笔宝贵的人生财富，它为我今后步入社会打下了牢实的根基。

我是一名大学一年级的学生，就读于师范类学校。我热爱教师这个行业，所以为之努力，希望能将来成为一名合格的教师，平时，我利用多余的时间，参与有关的社会实践活动，提升自身能力和培养高尚的人格，争取在教师这个行业中拥有一片属于自己的蓝天。这个寒假，我拜访了家乡的一所幼儿园，通过跟幼儿园园长的沟通，诚实恭敬地表明来意，园长是一位热情的老师，对我表示很支持。就这样我顺利地开始了幼儿园教育社会实践活动，成为一名暂时的幼儿园老师。

时光飞逝，转眼间，十八天的寒假社会实践结束了。在这样的一段日子里，我体验了许多，思考了许多，学到了许多，了解自身的价值所在，寒假幼儿园实习活动的经历为我的假期增添了一道绚丽的风景。何以为师，我将以以下几个方面谈谈我的经历和感悟。

每天早上，我跟随司机师傅去接小朋友到幼儿园，园长曾叮嘱我，到达小孩子的家里，要面带真诚的微笑，这样才容易和小朋友相处，也能够让家长放心。我以真诚待人，必能动人，甜甜的一句：老师早上好。就是我此行最大的收获。

到达幼儿园，指导小朋友把书包放到桌面上，就带着他们到操场去做早操了。为了更快的和小朋友打成一片，我也跟着乐曲蹦蹦跳跳，尽力融入他们，成为他们的朋友，过程很开心，他们也慢慢接受了这样一位新来的老师。小朋友的心灵纯洁天真，和他们相处很快乐，这不仅是老师与学生的关系，还是朋友与朋友之间的友谊。

幼儿园的教学内容是整个幼儿园的重中之重，而教师的素质和能力是关键。

我认为一名合格的幼儿教师应该是有责任的，有耐心的。实践期间，根据安排我负责幼儿园大班的教学，有正式的教师在场指导。第一节课是讲解数学，虽然是给小朋友讲课，内容对自己来说是简单的，但由于没有授课经历，我还是紧张不已，第二节课是读书识字，我只讲笔画读音，没有联系实物，导致课堂中完全照搬课本，乱七八糟，实验的结果有点糟糕。老师评价我的讲课为：第一，逻辑性太强，照本宣科。第二，课堂拘谨，气氛不太活跃。

原来，因为小孩子年龄小，对抽象内容的接受能力不如大人，作为老师，我们应该生动形象地讲解，充分发挥小朋友的想象力，营造画面感才更容易掌握，还有，联系实际生活，以实物代替数字。我们要尽量调动小朋友的积极性，吸引他们的注意力，才能让课堂轻松而有效。还有，有些小孩子学习能力较强，有些学习能力较弱，老师就必须有耐心去教。听完老师的悉心指导，我充分意识到自己的不足之处，认认真真向老师请教，重新组织讲课方式。

于是，在以后的教学中我逐渐学会了一些有效地教学方法，比如，轻松快乐地学习，让小朋友有表现的机会，课堂中老师与学生互动。学习唱歌来学习新知识，游戏与教学并行，通过画画、游戏(诸如捉迷藏、藏东西等)来导入新课，寓教于乐。

实践期间，与小朋友相处，点滴之间实属让我动容。首先，他们天真单纯，活泼可爱，无忧无虑地玩耍，保留着令人羡慕的童真，拥有一片祥和美妙的世界。其次，他们的独立和懂事出乎我的意料，如自己吃饭，洗脸，帮老师端碗筷，打扫房间。还有，他们很有礼貌，见到长辈会问好，向帮助自己的人说一声谢谢等等。小朋友拥有一颗好奇的心，天真无邪，曼妙无比，他们喜欢拉着老师问一些有趣的问题，而我总是被他们的想法逗笑了，此时，我也会耐心地跟他们讲述，有时也不愿意打破其美好的幻想，希望他们能够永远快乐，而我觉得有一颗童心真好。

我深知自己有许多不足之处，比如，除了专业知识上的欠缺，还有教育方式的不妥，初始，由于不了解学生的学习情况，课上的气氛总是不够活跃、太呆板。慢慢的了解过后，课堂再也不是单调的讲课，有讲课有娱乐，有老师的讲有学生的问，有师生的互动有同学的交流，课堂逐渐变得多姿多彩起来。做教育工作者，就应该从孩子们的需要出发，充分理解孩子们的天性，做到一切真的是为了孩子。

通过在假期的这段教学生活，让我得到了很多感触。让我实践了教师这个职业的工作，锻炼了我的表达能力，交往能力以及职业技能。从中我明白了一个基本的道理，一份真心，加一份耐心，加一份专心，加一份动力，这些收获将影响我以后的学习生活，并对以后的工作产生积极影响，让我受用一生。

天气变寒，呼啸的北风也随之刮起，寒假也在期盼中到来了，这次的寒假我进入了早已规划好的实践工作单位，利用寒假两个月的时间来提升自己，锻炼自己，为以后生活和工作积累经验。

我参加的实习单位也是我们县里的一家公司，离家也比较近，比较方便，放假之后没过几天就去那里报到去了，我做的是文员的工作，也就是简单的统计一些公司的工作数据，和资料整理什么的，对于我这样一个新人，公司对我的要求也是比较宽松的，一般很多少加班，每天按时上班下班，忙碌有充实，但是工作与学期确实有着明显的区别，我也是经过了两个星期的适应时间才能够做好工作，工作虽然不需要加班，但是却没有中间休息时间，一般都是在中午的时候才有一个半小时的休息，其他时间我们一般都不会有。

对于我这样一个学生有一件事情非常困难，就是心态的转变，一个人想要改变就必须要先改变心态，让自己有更好的工作状态，但是因为以前上学的习惯，对工作都有些排斥，和矛盾，经常在一些简单的小问题上面犯错，以前在学校犯错没有任何关系，但是到了社会上之后我们所做的事情都需要我们自己对其负责，都需要我们去完成，不可能在如同以前一样不用在意这些，这让我知道了责任也明白了身上的重担。

在学校里面我也学了很多相关的知识，比如在学校我们就学习了办公软件的应用，可是学习和工作不同，学校重视的是理论，工作重视的是效率，虽然我能够完成所有的任务，但是我工作熟练度，工作效率都不高，很多时候我都会给部门拖后腿，还好我们部门的同事都是一些性格开朗大方的人从不计较这些问题，对我们也都非常宽容，遇到困难都会给我帮助，让我可以及时完成工作。好多次因为自己能力不够而感到懊恼，这让我知道了自己的差距，虽然学习了很多，但是要真正说到精通的没有一个，全都是只掌握了皮毛，正如老师所说的，师傅领进门，修行在个人，一个人的成就高低靠的是自己的努力，通过相处我也了解到同事们有这样高的工作水平，靠的全是他们多年工作的努力和实践。

我想要追赶上他们，距离非常大，因此在工作中给自己定的目标就是完成自己的工作任务，少给其他同事添麻烦，及时完成自己的工作做好自己的事情，为了能够在工作中提升，不拖累大家，只好自己苦一些，下班之后多练习多做多学了。

虽然这次实践已经结束了，但是给我的影响却是终生的，让我学到了知识，也让我接触到了社会工作，更是了解到了工作的艰辛和困难，想要在今后工作中有结果我还得继续学习努力。

20--年，我到玉林的一家房产公司进行了为期两个星期的实习。这段时间，我学到了很多的东西，包括专业知识和为人处事。

房地产是一个很有争议的行业，因为这一行的利润很高。

在我实习期间，我主要从事的是房屋租赁这一方面。现在玉林有很多都是外来人员，而外来人员在玉林工作都需要有住所，外来人员因为对玉林地形不熟，所以一般都会找中介公司帮忙，因此房屋租赁确实也是一种商机。一般大的中介公司都是以一个月房租的50%作为中介费，房东方加客户房，一个单子的中介费就是一个月的房租。同时，在玉林有点名气的中介公司都开展房屋银行业务，把房东的房子以较低价格收进，然后以市场价格租出去，从中赚取差价，这其中的差价是很大的。这个房屋管家业务在租赁中是非常红火的，因为有更高差价的可能，所以也更有挑战性。

在做租赁的过程中，我发现熟悉商圈真的很重要，只有对各地的商圈了解了，对市场行情了解了，才能给客户正确的推荐，这样才能增加成功的可能性。而且做租赁的话要求在房东跟客户之间寻找平衡点，很多时候，明明约好了看房时间，可到了那个时间不是房东不来就是客户不来，我们这个平衡点是两头难做，这也是我们在工作中需要注意与改善的，同时从事这个行业还需要很好的沟通协调能力，在很多时候，和房东客户之间以一种比较友好的姿态去相处，做业务会简单的多，其实没有必要把客户的界限划分的太过清楚，把客户当做朋友，同时要让客户也把你当做朋友，这就是一种很强的交际能力，也是自我人格魅力的一钟体现。同时团队合作精神也很重要，我说的团队合作，不仅仅是自己公司内部的合作，而且包括与其他中介公司之间的合作，有很多大的公司内部房源很多，而我们有的时候往往是有客户没房源，因此与其他中介公司进行合作，我们同样也可以达到互惠互利。

在做业务的时候一定要搞清房子的性质，而且产权一定要清晰，不然的话很容易产生纠纷，本来是好好的一件事情，到最后弄的双方对簿公堂，这也不是我们想看到的，因此在做业务的过程中一定要小心谨慎，未雨绸缪，把一切的可能性都考虑在内，这样才不会有很多的后患，从中我也学到一个道理，做人一定要做到位。做人做事都一样，要有头有尾只有这样在以后的人生道路上才能走的更远。同时我们在工作中也牵涉到谈判技巧的问题。很多单子都会在签合同的时候谈崩掉，这就跟谈判技巧有关，会谈判的人往往都能抓住双方的特点，对症下药，一举攻下，而不会谈判的人则是明明到手的单子也会飞了。这就是个人能力的一种体现，每个人都有各自的谈判技巧，不能笼统的一概而论，同时我觉得做这个工作。自由的工作环境是很重要的，有压力，但也有动力，相对自由的工作环境会促使更多交易的形成。

总而言之，在实习的这段期间，我学到了很多在学校没有学到的东西，接触了很多新的人和事，并且从中领悟到了一些做人的道理。也提高了自己的综合素质和管理水平，并且对一个新的行业有了初步的认识，提高了自己的沟通能力和谈判技巧，感谢--给了我一个展现自我能力的舞台。

**老年人社会实践心得体会篇十六**

在这段时间里我学习了营业厅里的各项工作和服务礼仪。说到，感受最深的就是服务，它在营业厅里面对没每一个客户就是要尽可能的做到使客户满意。客户满意，自然就会增加收益。我始终相信：举手之劳的一件小事，也许它能给企业带来一个很大的收获。

在工作方面我一直遵循着“来有迎声.问有答声.走有送声.双手递送.主动服务的服务方针。也正是因为公司制定了这样的服务方针以及高科技的网络保障,雄厚的技术实力,高品质的服务标准,务实的管理方法,才使得公司在全国乃至全世界都处于地位.

在这段日子里,我的收获很多.在校时,很多知识只局限在书本上,撇开了很多其它可能同时存在的实际条件,思考也只是停留在一维上面,而在实际中,要全盘考虑,这是一次难得的学习机会,更重要的是我对公司的业务有了更进一步的了解.这对下面的工作有很大的帮助.在这种工作环境的熏陶下,我对这份实习工作充满了极大的信心,对未来充满了希望.

能够走进xx是我的荣幸,更是我人生的机遇.对xx提供给我这样的机会,我心寸感激,但我更清楚的是公司需要的不是感激,而是公司核心价值观的体现.公司为我们贫困大学生提供一个展示自我,发挥自我的机会,而我们需要做的是在这个舞台贡献自己的力量,创造出自己的精彩,回报xx,回报社会的关爱.

良好的开始是成功的一半.众里寻他千百度,蓦然回首那人却在灯火阑珊处.面对着如此的机遇,我怎能不努力呢.在这激烈竞争的年代,前进的脚步始终不能放松,我们有信心不辜负xx对我们的期待.

通过这短短几天的实习，我深深的体会到作为一名合格的xx营业人员，不仅要具备较高的业务水平，更需要具备良好的职业素质和心理素质。营业员，是我们企业最普通、最平凡的岗位，但作为企业的最前沿，代表的却是我们xx企业的整体形象。我们应该认真向那些在平凡岗位上做出不平凡的营业人员学习。

能够走进xx是我的荣幸,更是我人生的机遇.对xx提供给我这样的机会,我心寸感激,但我更清楚的是公司需要的不是感激,而是公司核心价值观的体现.公司为我们大学生提供一个展示自我,发挥自我的机会,而我们需要做的是在这个舞台贡献自己的力量,创造出自己的精彩,回报xx,回报社会的关爱.

**老年人社会实践心得体会篇十七**

是大丰收的时候了。农民的叔叔们一边收割庄稼，一边笑着谈论他们明年的计划。不用说，这个季节是秋天。

秋天爬山是一件非常有趣的事情。如果你不相信我，你可以和我一起去散步。

一个秋风的早晨，我和爸爸去东谷湖爬山。你一进入景点，就被一个巨大的湖泊迎接。水闪着阳光，看起来闪闪发光。水又被秋风吹来，泛起圈圈涟漪。涟漪打在岸边的`岩壁上，又反弹回来。

过了一会儿，我们爬上了山顶。这时，树仿佛是一个魔术师，给我们变了一个魔术。刚才茂盛的森林变成了黄色！绿色和黄色的叶子就像五颜六色美丽的蝴蝶，从“蝴蝶树”上落下，“飞”和“飞”，落到地上，静静地“看”老人打太极，“听”中年人谈论各种事情，“看”孩子们尽情地玩耍和玩耍。这些树不仅是黄色的，而且是彩色的。有红色、黄色、白色和绿色。他们就像可爱的面孔，对着人们笑啊笑。

在山顶游览之后，我们下山了。下山的时候，迎面吹来一阵秋风，吹在身上，让人心旷神怡。下山很容易，很快我们回到湖边，愉快地回家了。

秋天给大地带来了丰收的歌声，给孩子们带来了欢乐的歌声。你不觉得吗？

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！