# 老年人社会实践心得体会范文（19篇）

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-05-17

*心得体会可以帮助我们从过去的经验中汲取智慧，为未来做好准备。写心得体会的过程中，我们可以尝试用具体的事例、案例或引用他人的观点来丰富文章内容。下面是一些以切身经历和真实感悟为基础的心得体会范文，希望能对大家有所启发。老年人社会实践心得体会篇...*

心得体会可以帮助我们从过去的经验中汲取智慧，为未来做好准备。写心得体会的过程中，我们可以尝试用具体的事例、案例或引用他人的观点来丰富文章内容。下面是一些以切身经历和真实感悟为基础的心得体会范文，希望能对大家有所启发。

**老年人社会实践心得体会篇一**

当我在切身体验劳动时，我才更进一步地融会了这句话的精髓。劳动确实很辛苦，但却是苦中带甜的。劳动的感受，在劳累时大汗淋漓的感受。这些都不是能从我们平时的学习生活中所能触摸到的，这种感受是作为一名劳动者内心深处的，最平凡而又殊于一般的感受。

这一天，(至于是哪天，你自我写好了)我去居委会干了一个上午的活儿，居委会的负责人让我去小区里面刮小广告。我高兴的应承了下来，心想，弄小广告有什么不容易的，拿手一撕不就成了!于是信心满满的拿着负责人给我的铲子和水桶就走了，谁明白事实和想象是有差距的，并且差距还不小。

我先找到一个贴在地上的小广告，貌似真的很难弄，拿铲子刮了半天也没有太大的结果，

本想放弃，然后去干点别的事情，可是不服输的性格使我想到，还没有什么事情能够难倒我呢，然后，我就在哪里冥思苦想，想主意我就突然想起一次下雨天走在路上时候的情景了，被水冲过的地面上的小广告，很容易就掉了，所以我想到了，将小广告上头弄上水，等了2，3分钟，果然，很有效果，拿手轻轻一撕，小广告就掉了。

看到自我想到的方法取得了成果，当时心里挺兴奋的，于是更加满怀信心，去劳动了!

我想，经过自我的劳动，自我动手动脑解决了问题是我收获最大的，学习亦是如此吧!

并且北京奥运会也开始举办了，作为北京人的我，为北京的环境美化奉献出自我的一份力量也是我乐于做的，什么事都要从小事开始。

绿色奥运、科技奥运、人文奥运。我们将为实现这样的理念而努力，用自我的实际行动为奥运会的成功举办献出自我的真情。

经过这次实践，给我留下了深刻的体会。当你做一件事的时候，无论是会还是不会，你都要有勇气应对它，尝试一下。做了，你是困难的领导;不做，你是困难的俘虏;而我在实践中收获了许多，同时也发现了许多自身的不足。所以，我会在今后的学习当中更加努力，不断地充实、完善自我!

**老年人社会实践心得体会篇二**

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。

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三**

作为一名未来要迈入社会的学生，深入社会、实践锻炼是一门必经的功课。因为我相信因为经历所以懂得，只有了解社会，你才能真正做到融入社会。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，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，那么所学的就等于零。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，它让你开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。社会实践是一笔财富。一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。更何况参加社会实践活动的过程、阅历本身就是一笔宝贵的财富。 放假回到家里，我跟爸妈商量了学校下达的暑期任务，他们都很支持学校的决定， 也赞同我在暑期里去社会实践的这一作法，我也觉得这真的是一次自我锻炼的好机会。但是由于爸爸妈妈仍不太放心我一个人出去工作，就帮我在亲戚家里找了一份还比较轻松的工作，也和亲戚说好了，就拿我当员工一样对待，让我真正感受一下步入社会参加工作的不容易。

这段时间，我帮忙接电话、复印资料、整理资料，帮忙签字。在学校，会有人通知你做什么，有老师、同学督促你。可在这里，必须自觉去做，而且要努力做好。更重要的是，必须放下尊严，老老实实做一个打工者，在现实面前，我们要学会忍耐，社会是不公的，公平是要去争取的。有时遭批评时会感到委屈，但接受并改正又是防止再一个错误发生的前提，因为激烈的竞争随时使你面临失业。

暑期实践过得很快，自己慢慢地开始习惯了这种生活和这项工作，犯的错误也越来越少了，老板也夸奖我适应性很强，工作能力也错，以后要是暑期还想实践就到我这来。那时离开时还真有点舍不得呢。辛苦也是有回报的，拿到我的工资时，真的很欣慰，但是并不是因为有钱可以领，也不是终于结束了打工的苦日子，而是自己的付出有了结果和回报，自己的实践也有了收获，回想一下自己真的觉得很值。

虽然在这假期我没有在我的专业知识，专业能力上有所提升·但是我感觉我懂得了太多的书本上没有的东西，假期实践增强了我的办事能力，叫我懂得钱来之不易，叫我懂得人要打拼出一片属于自己的天空。经过实践的修正，当刚回到家的兴奋与惬意渐渐淡去，我回想了一下自己半年的学习生活，虽然在学校里的生活平静而快乐，可我却看到了“危机”—就业危机，因此而为将来而感到紧张 在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。我意识到了自己的不足，没有经验，没有与人交流交往的能力，有些东西以前没有尝试过，难免会出差错，如果我还这样的话，以后很有可能在社会上没有立足之地，现在的社会不仅要有知识，还要拥有一些应辨能力等综合素质,只靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的能力。

而且我还明白了在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

在实践的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事。在学校，更多的是学习氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更好的成绩而努力。而工作的场所，每个人在为获得更多的报酬而努力。学校里主要学习理论，我们经常抱怨理论与实践不能结合，，在学校读书的人宁愿工作也不想读书，而已在社会的人都宁愿回校读书。我即将不再是一名大生了，而是社会的一分子啊!我们只有学习了先进知识，比别人具有了更高的起点，才能应付各种工作上的问题。

“真理来源于实践，实践出真知”我们只有在不断参加社会实践中才能将我们在学校所学的知识与社会实践相结合。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，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

我欣喜地看到，经过社会实践的磨练，我们变得更加成熟、更加自信，校园里到处洋溢着蓬勃向上的良好氛围。我们有理由相信，当代青年大学生有实力承担的起未来建设国家的重任，追求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才必将成为广大青年学生的共同心声和行动!

总之这次实践让我学会了很多东西，给予我了很多启发。但实践也只是个过程，真正的目的是要我们改变思想观念，学会学习，这样才能不断的进步，不被社会淘汰，才能为建设祖国、奉献社会作出更大的贡献。

**老年人社会实践心得体会篇四**

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五**

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六**

20xx年的秋天，我进入了梦想已久的大学，而xx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。

**老年人社会实践心得体会篇七**

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八**

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。

出自 FAnwEN.cHaZIdIaN.Com

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九**

实习是一种磨练的过程．对于结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功来作为自己的目标和要求。人生需要设计，但是这种设计不是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一神成本，有了成本的投入，就预示着的人生的收获即将开始小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。打一份工，为以后的成功莫基吧！不经风丽，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

在现今社会，会上的大字板都总写着\"有经验者优先”，可是还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞拿中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理名方面的问题记得老师曾说过学校是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但你得去面对你从没面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校的理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论学习的很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是简单的问题，只要套公式就能完成一项任务，有时候你会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的那么吃力呢？两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书\"只是吉代读书人的美好意愿，它己经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，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。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴杳!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能学握，本以为到了企业能够应付得来，但是在企业里并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可以交上去，但在工厂里，数字绝对不可以错，因为质量是企业第-生命，质量不行，企业生产就会跟不上，而效率也会随之下降，企业就会在竞争的浪潮中失败。因此，每一个环节都不能出错。这种要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道题，算出一个程式就可以了，但这里更需要的是与实际相结合，没有实际，只是纸上谈兵是不可能在社会立足的，所以一定要特别小心读慎，而且一旦出错并不是像学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负责任的，这关乎工厂的利益存亡总之，这个实习是丰富而又有意义，一些和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴杳就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对\"有经验者优先\"的感俉。

在我的实习生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责名下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

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间收获，邦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，要知道给子比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周国的人沟通恩想、关心别人、文持别人。

实习的日子，有喜有优，有欢乐，也有苦累，也许这就是实习生活的全部吧。我不知道多少实习的人有过这种感觉，但总的来说，这次的实习生活是我人生中迈向社会的重要-步，是值得回亿的。现在想来，这两个月的实习生活，我收获还是查大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。现今，在市场上大学生己不是什么”抢手货“，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对优虑和压力，在这段实习时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的”无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书\"的人不是现代社会需要的人才．大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把实习作为挣钱或者是积象社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为-名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道：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，希堊没人能注意到我。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，在每一次洁动中，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。在这次实习中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的实习是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

这次的实践的确给子了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用去自己的只是，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

**老年人社会实践心得体会篇十**

今年寒假，为了磨练自己，同时也是为了完成学校下发的社会实践任务，我选择了一家电子产品销售店——xxxx电子商贸店，作为一名销售员，真实的体会了工作的艰辛与其中的快乐。

短短的八天工作过程中使我受益匪浅：这不仅增长了我对电子产品的认知，还从中领会到待人处事的原则，提高认识自我，了解社会的能力。可以说这些天的工作使我成长了不少，并从中领悟到了许多。

第一，要用微笑面对，真诚待人。刚开始进行电子销售时，我总感觉怯生生的，觉得自己什么都不懂，有那么些时候我都是在一旁用微笑掩饰内心的慌乱与紧张。然而，令我欢喜的是，师傅们都很友好，不仅耐心地为我讲解销售的技巧，还会仔细地观察我的表现，有不足之处会耐心地为我指出来。每当顾客光临店里时，他们都会微笑地为顾客认真而详尽地介绍，遇到顾客的各种问题也有不解时，也不会模棱两可，而是用心地查询相关内容，再为顾客解答，自然赢得了顾客的好评与赞誉。我想，他们这样真诚地为每个人服务，着实让人心里舒坦和买的放心。

第二，要沟通，沟通是人与人之间交往的桥梁，是在社会这个大熔炉中的一个最基础的本领。学会与人沟通，才能真正地掌握说话技巧，语言表达能力和实践能力。在销售实践中，通过与其他工作人员的交流协助，我深刻理解到，沟通使人们能够使人们更好地立足于社会。

第三，要虚心受教。当我们面对未知的事物时，有时候会有些迷茫，不懂得如何去独自面对未知的世界。这时候需要我们主动地去做出选择，向他人学习。只有通过不断地问与学，才能不断地成长，使自己在以后的工作中生活里，占据主动权。就像在实践中的我，对销售的理解并不深刻，因此，我只有虚心地向师傅们“取经”，来达成学习、实践的目标。

虚心接受听取他人的意见。值得一提的是，还要有自信，这是对自己能力的肯定。这不仅仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。实践让我成长，让我懂得做事要注意细节；实践让我进步，让我懂得如何在社会上立足。经过这次社会实践，我想，在今后的学习生活中一定会表现得更好，会以更积极地心态参加社会实践，不断提高自身的能力。

**老年人社会实践心得体会篇十一**

经历了四天的社会实践，我感触颇多，实践生活中的每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收获，社会实践活动给生活在都市象牙塔里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”，这短暂又充实的实践活动是我自己给自己的一个挑战和机会。首先我们实践的地点选择在了峨眉山，一月正当严寒之时，天公不作美，雨雪霏霏。实践时为了节省经费，我们选择了条件简陋的宾馆，没有空调，被褥潮湿，对于寒日在家吹惯了暖风，长期处于温室里的我来说，这无疑给了我一个下马威。但自己做出的决定，就不能退缩，四天也就这么坚持过来了。其次，由于需要去山上的农家做调查，我们必须得踏雪前行。

体验了真正的四肢“爬山”，经历了前后空无一人唯有苍劲的松柏和白皑皑的雪的孤独，感受了落入险境时没有一个同伴在身旁的凄冷无助和受到好心的陌生人的帮助时的温暖等等。这次的社会实践给了我太多从未有过的体验和对生活和这个社会的感受和认识。

这一切的一切都将成为我人生中宝贵的经验和财富。这次实践还给了我一个与陌生人接触的机会，对于性格内向的我，这是又一挑战。团队的成员很多并不互相认识，我们都是这一偶然的机会才得以被聚集在一次，一起努力得在追寻更好得自己。某队友家一顿四川的传统火锅晚餐、饭后一起去置办实践时所需要的物品、一起讨论活动细节、实践时大家一起合影留念等等都成了我们美好的记忆。

也是这样的几天的团队生活让我更加深刻的了解到团队合作精神的重要性。我们可能就只是这样路过了彼此的世界，但很开心，这段珍贵的回忆里有你们的身影。还有那些或是拒绝或是热心接受我们访问的人们。正是他们的参与，才让我有机会学习如何与人沟通交往，这是将来进入社会后必须具备的能力。最后，最重要的是，这次的社会实践活动给了我一个机会去了解城乡一体化下失地农民真实的生活，去了解这个国家体制实际实施时对人民生活的影响和人们的\'真实想法。这是生活在城市里的学生不会有的生活体验。

努力过后总会有收获，我们收获的不仅是知识，更是友谊、经验、生活。相信下一次启程，我的脚步会更加坚定更加轻快。

**老年人社会实践心得体会篇十二**

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十三**

摘要:洞察语言的灵魂 ，辩识谈话中的性情。有时雄辩滔滔是能够力挽狂澜，情动四海，但有的时候都是“秀才遇到兵，有理说不清”这就要考验一个人的修养与素质。不能以一味的忍让来解决问题，更不能以无理对无理亦或是得理不饶人。因此，有的事情是退一步海阔天空，在具体的事情处理上要有自己独到的见解，灵活主动，眼光犀利，抓住每个转眼即逝的机会，学会用口才来武装自己，用语言来打动他人，发挥自己的长处，突出自己的优点，在成千上万的竞争中脱颖而出，因为我相信是金子总会有闪光的一天，尤其在处理微妙的人际关系时特别可以体会。

关键字：宽容 心灵美 人际关系

＂海纳百川，有容乃大；壁立千仞，无欲则刚。＂在上帝造出人类的时候，世界的每个成员都被安装上了一颗心，心的美在于心的宽广，蔺相如一度被廉颇误解，侮辱，然而他仍以博大的胸怀与其携手并进，共同为治理国家大业而奋斗．大至治国如此，小至做生意，合伙打理时也一样，两个人之间更需要的是信任和宽容。

大二结束后，利用暑假时间去由我阶段实习单位－人寿保险公司的一位行政经理和一位社区主任合伙开的一家叫“厨易到家”家庭牛排的连锁店做营业员。

“厨易到家”牛排和“精点”牛排分别是供应家庭和西餐厅的牛排，但都是经过冷却排酸，腌制，包装等一系列的加工程序的，非常方便，深受消费者的喜爱。它是来自福建福州的威富经贸有限公司，他们打着“安全，健康，美味”的口号在逐渐地打开市场。上塘店是他们在永嘉的第一家连锁店。我因为在公司实习期间表现出色就被经理请去帮忙开业了，做为营业员我主要负责推销产品，做好日结帐，明细帐等。这些在刚开始我都不大会，做帐的时候会手忙脚乱，最后我找到了解决的好办法，自己做起来就会得心应手了；推销产品是个比较难的活儿，第一天我跟在公司派的两个促销员身后学习促销的方法以及各种牛排各自的特点，他们之间的区别，比如肉质不同，口感不同，适合哪类人群等。经过我一两天的学习和观察，我基本上能讲出不同牛排的特点和价格，也能和顾客进行交流了，经理与主任都表扬我的接受能力与顾客的沟通能力，听的人美滋滋的。于是我也加倍认真做事了。

开业的第一天格外热闹，放鞭炮，送花篮，店里还有公司的副总经理亲自下厨为顾客煎试吃的牛排，很多顾客吃了觉得味道好就进来大袋大袋地买走。两位店长自然是笑的合不拢嘴了。除了有很多的顾客经过光临的之外还有经理的一大帮朋友，挤的整个店水泄不通，他们都是特地跑来捧场预祝开业大吉，生意兴隆的，每个人也都买走了很多不同的牛排。所业第一天的营业收入非常可观。

在

晚上主任做帐的时候发现漏洞百出，帐面的存货与实存的数量对不上，特别是一些价格比较贵的牛排少了很多，因为两位女士初次合伙做生意一下子很难接受这样的事实，就是不能理解中间为什么会出错，于是就猜测是不是被人顺手牵羊带走了，或者是记了帐却没收钱的，那又会是谁呢？想到今天来的绝大多数是经理的朋友，主任就产生的前者这样不信任经理的想法；而经理认为今天的帐全是主任在管肯定是在她手上弄错的，于是两人便产生了矛盾。

我很幸没被卷入其中，因为前两天我都在学习如何操作流程。事情传入公司郑总的耳朵里，特地从温州跑到上塘来为她们的事情做协调，协调的时候主要上演的还是两个妇女之间的口舌之战，她们内部在相互不信任，相互诋毁，结果可想而知协调失败，更严重的是激，怒了强势的经理，让她觉得没必要继续合作下去，于是在开业的第六天她把店门也关了。

开业的这头五天我做的非常辛苦，前两天晚上都是在凌晨才睡觉，让人感到有些不堪重负，但事情演变成这样我并没有庆幸可以远离苦难，相反的，为店里想了，为公司想了很多：关了门会产生什么影响，特别是对“厨易到家”牛排公司的品牌形象的影响，在顾客眼中会怎样看待这样的现象等等，然后我把想法告诉了经理劝她先不要关店门，问题就内部解决，但结果在我意料之中，倔强的经理还是坚持己见，同时也给了我一些报酬也让我回家好好休息，因为她看到我夹在她们中间很辛苦也很为难，那我也只能接受就回家了。

奇怪的是在我回家的当天晚上，经理打来电话让我再继续帮帮店里的忙，我了解了一下，原来主任找她谈了，两人各退一步和解了，决定明天继续开张，不能影响生意的。但她们为什么还来找我帮忙呢？很显然的，我比较熟悉，另外客观的原因是她们找不到既廉价又能干的营业员，即使找到了一时半会儿也上不了手。听他们劝我回去，我起先是铁了心的不愿意，可能是我在逃避不想这么辛苦的夹在两个个性都很前个的女人中间做事，就是因为我了解她们的这一点我知道这件事不会这么容易地解决，所以不管谁不管怎么说服我都不要去。偶最后主任的丈夫也来做说客，他是县安监局的局长，在店里经常跟他聊，他讲的话还是头头是道的，他给我做了很长时间的思想工作谈及很多，印象最深的是讲到宽容的时候联想到平常我也缺乏这种品质，听朋友也说起，年轻人要学会如何去宽容别人，换句话说就是去忍受一些事和人让自己得到一个更好的机会去历练，这样以后做事情遇到挫折也不会太受打击了。由于众多的原因，也看在他们的诚意上，我违背了自己做事的一个原则答应帮他们最多再做十天，但我要求他们在这十天内尽快找到合适的营业员接替，这样我的任务也算圆满完成了。

我并不后悔做出这样的决定，因为这样的做法是完全正确的。我不仅在两个老板闹僵的局面下尽力协调做好中间工作，还与公司的人保持联系找解决问题的办法，这样做既没有激化她们的矛盾，也没有让任何一方利用而恶化矛盾，反而起到一个很好的催化剂的作用使他们早点分开合作。还有另外一个原因，在跟随公司促销员学习时听他们跟人沟通是个很有学问的过程，他们身上有很多东西值得我学习，如何成功说服顾客是需要成功的话术的，这对我将来的工作肯定能起到很好的作用，这些财富经过自己的加工应用可以使自己的语言表达能力，雄辩能力，逻辑思维能力，应变能力得到提高，我感受了这个过程，经历了也得到了一些经验，使我心中的美不断升华。

在我们的心中，首先应该寻找美的踪迹，不是需要在这个社会中与众不同也不是需要越时尚、更叛逆，而是要有最起码的一颗纯真的心，善于感悟美的心，不要为追逐功名利禄而不择手段，背信弃义。经过这场没有硝烟的精神战争，静下来思考仿佛看到了一种淡泊的心灵启示，感觉身心一下子不再浮躁，可以用思想表达一种美，看窗外柳丝飘飘如金，芳草仍将萋萋胜碧。

一位美学家说过“生活像是一杯苦咖啡，要细细品味其中的滋味才能发现它如此美丽。”当生活偏离原先的道路或是轨迹，我们会不知所措，甚至是像我一样只想着去逃避新的轨迹，努力回到原先的起点，却不知道尝试和挑战自我，有的只是抱怨，现在终于恍然大悟，“存在即合理”果真有它的道理。即使不是原先的道路，原先的轨迹，也有它存在的意义，只要学会抓住它的美丽，或许它与你的处事方式相悖，可是有的时候你缺乏的却正是这种美。只要你抓住了这种美并予以改善就能驶向美好的明天，未来的道路也更加宽广！

**老年人社会实践心得体会篇十四**

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十五**

在社会实践活动中，我学到了很多的知识，也开阔了眼界，同时也体会到团队合作精神的重要性等。

刚进入大学的时候，对大学的生活和学习充满了好奇，同时对未来四年的大学生活也很迷茫。还未从这种恍恍惚惚的状态中走出来的我，开始了大学中的第一次社会实践活动第六次全国人口普查。在进行人口普查社会实践活动时，我的大学学业也随之正式开始了，这对刚从高中进入大学的我是一次巨大的挑战。我的高中生活只是机械的学习，几乎没有与外界的接触，更不用说去做调查了，所以在这次的社会实践活动，我遭遇了很大的挫折，尤其是在与他人沟通的方面。因为自己的表达能力差，结果导致无法准确的把自己的想法传递给他人，从而调查活动完成所需要的时间就比其他同伴的多。经过这次社会实际活动，让我明白了好的表达能力是走向成功的基础。如果一个人不能把自己的想法传递出去，那么他就无法获得别人的认可，更不能很好的融入社会这个大群体中去。

第二次的社会实践活动是第三次公共文明指数测评，这次的实践活动是由大我们两届的学姐、学长们带领我们进行的。我在这次的社会实践活动中扮演的是学习者，向学姐、学长学习如何公共文明指数测评，为接下来的第四次公共文明指数测评做准备。因为这次的实践活动是观摩学习，所以相对来说很轻松。在学姐、学长做完测评活动后，学姐、学长们还跟我们开了交流学习小会，对我们讲了在做公共文明指数测评时要注意的事项。随后学姐、学长还和我们分享了他们的在大学里的精彩生活。由于刚进入大学不到一个月的时间，我们对大学生活依然感到迷茫，趁着这次的机会，我们向前辈们说了我们自己对大学生活的期待和好奇，学姐、学长就他们的大学生活和学习的经验，给了我们很多的建议。总的来说，这次的社会实践活动不仅让我们学习到如何做公共文明指数测评，也让我们对未来四年的大学生活充满了期待，同时也期待第四次公共文明指数测评的到来，希望到时候我们能够完美的完成任务。

次活动前期以团队形式开展，问卷调查分工明确，有采访的，记录的，拍照的。因为队友间的相互合作，使调查活动能成功的完成并趋于完善。虽然这次我只有两个队友，但也使我亲身感受到团队精神和魅力所在，使我提高了自己适应团队的能力。

紧接着我还相继参加了2024年广东群众幸福感测评调查、2024年文明测评（两次入户调查）和未成年人思想建设测评。由于之前已经做了很多次的调查活动，所以接下来的调查活动做起来很顺利。在这三次的调查中，对我影响最深的是未成年人思想道德建设测评，因为这次问卷调查活动我们要到珠海市香洲区的一个村庄进行调查活动，这与我们之前去的地方不同的是，我们之前是到市中心做调查，那里的人群一般都会说普通话，而这次的农村之行，我们被告知村里的很多人都不会说普通话，作为北方来的我来说，找到一个合适的队友是非常重要的，所以在做调查前我们做了很充分的准备。这是新的体验机会。

尽职的工作。所以我认为这个未成年人思想道德建设测评很重要。

由于学院提供的这多社会实践活动，让我的大学生活也多彩起来，我非常庆幸能够在这样的学院完成我的大学学习生活。感谢学院给我们提供的机会。这些调查活动一定会为我以后的工作提供宝贵的经验。

3

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。

免费 分享 创新

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”三个代表“重要思想，实践“

三个代表

”重要思想

，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。

让我们共同携手，为创建淮安和谐的社区生活而努力!

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!

第一次参加社会实践，我明白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;是培养锻炼才干的好渠道;是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。 不同的时间的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我们与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。我在实践中得到许多的感悟!

整天辛辛苦苦上班,天天面对的都是同一样事物,真的好无聊啊!好辛苦啊!在那时,我们才真真正正的明白,原来父母在外打工挣钱真的很不容易!

在这次实践中,让我们很有感触的一点就人际交往方面, 大家都知道社会上人际交往非常复杂,但是具体多么复杂,我们想也很难说清楚,只有经历了才能了解.才能有深刻的感受,大家为了工作走到一起, 每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧,就看你怎么把握了.我们想说的一点就是,在交际中,既然我们不能改变一些东西, 那我们就学着适应它.如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我们在各自的社会实践活动中掌握了很多东西，最重要的就是使我们在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这些社会实践中使我们深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

在打工实践的地方,有很多的管理员,他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部.要想成为一名好的管理,就必须要有好的管理方法,就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工,你的下属,你班级里的同学们!要想让他们服从你的管理.那么你对每个员工或每个同学,要用到不同的管理方法,意思就是说:在管理时,要因人而异! 但也要用一颗真诚的心去跟他们打交道，这样大家才能服从，才能有助于工作的进行。

俗话说:\"在家千日好,出门半\"招\"难!\"意思就是说:在家里的时候,我们有自已的父母照顾,关心,呵护!那肯定就是日子过得无忧无虑了,但是,只要你去到外面工作的时候,不管你遇到什么困难,挫折都是靠自已一个人去解决,在这二个多月里,让我学会了自强自立!凡事都要靠自已!现在,就算父母不在我的身边,我都能够自已独立!

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。

一年一度的大学生暑期社会实践为我们开辟了一片片尽展青春风采的蓝天。在“永远跟党走、奉献新江苏”的大主题背景下，以邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，此次社会实践活动紧紧围绕“学党史，重温光辉历程;争先锋，彰显活力青春”的主题，实践体验与理论学习相结合，开展一系列特色实践活动。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行!暑假伊始，我便带领着自强社的20名社员放下课本，怀揣激情;走出校园，走进社会;深入基层，志愿服务， 带着一种虚心学习、甘于奉献的心态在南京市栖霞区栖霞街道西花村开展了一场为期一周的暑期社会实践活动。

此次活动将自强社特色与西花村的具体实际相结合：首先，据调查，西花村教育资源有限，父母每天忙于工作，对孩子的学习监督甚少，加上有时对自己子女的功课也显得力不从心，这些因素最终导致了他们暑假的学习时间少，效率低。针对这种情况，我们充分发挥了自身优势，在整个实践期间对本村15名小学生、初中生开展了一对一、一对多定时定人上门辅导的义务家教活动。其次，由于目前在我国广大农村，在村委会对本村村民、村务的日常工作管理过程中经常会出现诸如信息不对称、信息传递受阻等状况;同时也是为了使在校大学生能够利用暑期社会实践这个平台走进社会，深入基层，在实践中认识国情，奉献社会，在居委会的指导帮助下，我们的志愿者们在村民中广泛开展了一场关于民情民意走访的问卷调查，通过与村民们进行深入的接触和交谈来倾听基层人民群众的心声。此外，为了增强大家对党史、党组织及其工作的进一步认识，提高在校大学生的党性修养，我跟大家一起开展学习了一场题为“学党史·知党情·跟党走——大学生党性修养塑造”的座谈会，并特邀西花村优秀老党员马仁松爷爷对我们进行授课，座谈会上我们与马爷爷进行了广泛而深入的交流和学习。

村民陈阿姨说：“你们不收钱却帮我的女儿们辅导功课，让你们留下来吃个便饭都不肯，太不好意思了啊!”从村民的话中可以看出，我们的活动得到了家长们的充分信任、支持和赞扬。同时，我们的民意走访的问卷调查活动也取得了很不错的社会反响和效果：一方面，在与村民们的促膝交谈中，村民们将自己想说但一直没有机会或不方面说的话毫无保留地反映了出来，这使得我们通过此次活动搜集到了很多最真实的村民心声;另一方面，这些一手资料将作为重要参考依据，对西花村居委会今后工作的调整和完善也具有很重要的现实意义。

在这一周里，大家努力践行自强社弘扬自强不息之精神，磨练提高自己，感恩回馈社会的社团宗旨，团结拼搏，争做先锋，极大地增强了服务意识，同时也更加清楚地认识到了作为青年志愿者，其工作的社会意义和价值，增强了大学生的社会责任感;此外，大家在活动过程中还锻炼了毅力，培养了品格，接受了教育，增长了才干，独立生活能力和团结合作精神也得到了很大程度上的提高。

对我自身而言，从前期活动策划到活动准备，从中期组织开展到后期总结报道，自己在组织领导能力、协调控制能力和应急处理能力等方面都得到了很大程度上的锻炼和提高;另外通过与居委会的深入沟通，与村官们的交流学习和与村民们的广泛交谈，自己对基层党组织工作和基层人民生活也有了更加感性深入的认识和了解。

但与此同时，我也更加清楚地认识到了自己身上目前依然存在的一些问题和不足，比如思考问题还不够全面，在管理这个队伍和组织活动时还不够严格等。在今后的学习、工作和生活中，我将继续严格要求自己，充分发扬我党艰苦奋斗的工作作风，取长补短，为争当一名全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的时代先锋不懈努力。

**老年人社会实践心得体会篇十六**

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十七**

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十八**

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十九**

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。

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！