# 暑期大学社会实践心得体会100字(模板9篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-01-21

*暑期大学社会实践心得感悟 暑期大学社会实践心得体会100字一浓浓夏日，骄阳似火，依旧挡不住我们“筑梦人”社会实践队的热情。就在这个7月，在领导的带领下我们整装出发。21日我们整队人抵达长沙，进行快速整顿休息后便马上投入到实践活动中。16个人...*

**暑期大学社会实践心得感悟 暑期大学社会实践心得体会100字一**

浓浓夏日，骄阳似火，依旧挡不住我们“筑梦人”社会实践队的热情。就在这个7月，在领导的带领下我们整装出发。21日我们整队人抵达长沙，进行快速整顿休息后便马上投入到实践活动中。16个人的实践队伍，由于大家之前也有所熟识，所以团队氛围极好，团结意识浓烈，在每晚的总结例会中大家也都积极发言抒发感想，为实践工作顺利进行而出谋划策。策划书，活动推进表，调查问卷，宣传单……一切都进行的有条不紊。

22日，参观中建五局的企业文化馆，建立大学生实习基地。一大早，我们早早的来到公司，在讲解员亲切的带领下，我们参观了企业文化馆，看到他们一路走来的艰辛与成就，感受到中建五局浓厚的企业文化与企业精神。随后我们举行了大学生实习基地揭牌仪式，为武汉理工大学与中建五局之间的良好关系，方便今后学生来到长沙中建五局进行实践活动建立良好的桥梁。

23日，我们与曾在我校毕业，如今在公司表现出色的老校友进行深入交流。带着之前收集的大学生比较关心的大学生活与就业的种种问题，学长们也一一做出了详细解答，并结合自身工作经历让我们更加切实感受到大学学习与工作就业之间的联系与差异。深刻懂得实践实习的重要性，知识应与实践相结合才能更好的适应职场工作。随后我们参观了柏宁地王广场项目，亲身来到工地，感受工程实施，烈日当头我们看到的是一张张努力认真的脸。负责人用浅显易懂的方式为我们讲解了工程概况和实施难度，我们自由提问不懂之处也得到一一解答，收获很多专业的知识。24日，我们参观了湖南日报传媒中心工程与梅溪湖工程，并组织了观摩会。

通过这几天工地的参观以及交流会的探讨我深切地感受到企业文化力量是多么的强大，它无声无息的泽润着企业的成长，成为了每个员工共有的信念与工作态度。是它维系着企业的团结与合作，屹立百年而不倒。此外我的另一收获是通过几天的实践，我更加热爱我的专业，明白了大学今后的学习方向，注重知识与实践的结合，在学好专业知识的同时给自己寻找实习的机会来更好的锻炼自己，充实自己，以便能更好的与今后的职场就业相适应，减少磨合，以便更好的发展。同时在做学问的同时也要时刻保持严谨的态度，认真分析解决每一个问题，不可马虎急躁，这是我们土木专业非常需要的。

虽然这次实践结束了，可我们一行人相处所收获的友谊以及我们对于未来的追逐永远不会结束，我们的所得所感也将会令我们受益终身。感谢领导的带领陪伴以及企业人员的热情配合，我们会将我们的收获传达给学生，共筑学院更好的学习氛围。

**暑期大学社会实践心得感悟 暑期大学社会实践心得体会100字二**

不知不觉的，离我们的实践结束已经一个多月了，那个时候留下的记忆也稍稍的模糊了一点。可是在整理拍的照片的时候，看着相机记录的一幅幅画面，一张张笑脸，想着那些日子里的集体生活，我才发现当时的快乐还是很清晰。

能够参加这次实践活动，我是觉得很荣幸的；能够到贵州去切身地感受它的风土人情和文化特色，也是我很难拥有的经历之一。在我们的实践活动开始之前，我们队就开始开会讨论一些相关的事宜，分课题组准备实践中的一些课题预习和研究，分配实践中的一些具体的工作，做最充分的准备。这些准备工作就做得很好，而且很难得。所以，我是抱着学习的心态加入这支队伍的。那么我就先谈谈自己的收获吧。

首先是团队合作的经验。其实作为一个大学生，自己的团队合作经验非常少，自己安排自己的学习生活，很难跟这么多同学做同一件事情。在这个团队里，我们一起生活，一起工作，我也有机会接触其他各个院系的同学，学到更多东西；而且，在团队中我们更容易学会尊重别人，尊重集体。在正安县的时候，我们一起完成了课题的调查研究，一起解决了很多问题，一起讨论我们的行程、活动和调研结果，虽然有时候也会有很多争论，但是大家都是本着对集体负责、求同存异的态度的。我觉得我们队的同学们在团队合作里表现出来的特色，是很值得我学习的，也是我们的实践能够圆满结束的重要保证。

其次是贵州给我留下了深刻的印象。贵州是地球上我到过的最南的地方，最早的时候我在考虑参加实践活动时，就想去贵州或者云南这样的省份，因为我想看看北方人很少看到的南国风光。在从重庆坐车到遵义的途中，我们碰上了一阵奇怪的大雾；在进正安县城时，我们看到了一个被群山环绕的小城；在县城里的街道上，很多人背着一个大背篓，也有很多小商贩卖着我们不知名的小吃……这里的很多东西对我来说都很新鲜。在贵州将近有半个月，小到有特色的衣食住行，大到我们调查发现的文化传统和风土人情，都让我对贵州产生了一个很好的第一印象。

再有就是实践活动给我带来的社会经验。我们这次社会实践中不乏与社会打交道的内容，这让我们真正的走入社会、走到田间地头、走进工厂学校，去学习书本上没有的知识。我们队第一天就去了正安县的自强村，听了这个村的老支书关于春晖行动的故事。我觉得是这种真真实实的声音和感情，而不是摄像机前屏幕后的画面，在感动着我们，在支持和传播着春晖行动。同样在农户的家里，我们看到了沼气池和新黔北民居的建设。也正是这些活生生的东西，而不是什么红头文件和宣传标语，告诉我们政府在新农村建设中的成绩和问题。还有很多很多，是坐在教室里的我们，埋头于书本里的我们很少了解的。

最后说一说我们队的一个特色，那就是每天晚上的讨论会。我觉得这是我们这次实践活动最有价值的内容之一。开会的时候，芳芳队长先大概总结一下一天的行程和调研的内容，然后就让大家自由发言。这个会几乎每天都要超时，每一次都会跑题，队长为了不耽误大家休息，不得不控制时间和及时扭转跑题现象。开会的时候虽不敢说是百家争鸣，但是大家都畅所欲言，气氛很活跃，争论的也很多。我们从尹珍说到士族，从儒家说到自由主义，从仡佬族风俗说到主流宗教的特点，从新农村建设说到民主政治，这样的讨论会不可能不跑题。其实，正是这些跑题，体现出我们对于课题的认真和专心；更重要的，是体现出我们对于社会的关心和责任感。我觉得，这是北大精神之所在，这一点让我感触很多。我们实践的过程和目的，都在一个小小的讨论会上实现了。

说了这么多的收获，下面我想谈谈我对我们这次实践各个课题的一些看法。其实很多都是在讨论会上说过的，但是由于我们最终的课题成果采取的是集体意见，队长也说自己的想法可以写在心得里，所以我把自己的一些体会记录在这里，作为我们实践成果的旁注吧。

首先是尹珍文化。我们到正安县的新洲镇看了尹珍讲学的旧地务本堂，从样貌上看这个旧址的保护力度不够。在与镇长的交谈中得知，当地的人重视读书而轻视商业，这正好与“士农工商”的儒家社会等级划分一致。奇怪的是，在这样的背景下，新洲镇的收入情况在整个正安县十八个乡镇内还可以排在靠前的位置。早在参加实践队之前，我了解到这次实践的一个重要内容，就是考察尹珍文化作为儒家文化的一支对当地的社会有没有影响。这个时候我就想过，其实可以把儒家文化的缺失作为这个课题的一个反面内容进行调查研究，因为这样可以通过对比了解到“我们为什么在渐渐摒弃儒家文化？儒家文化与现代化步伐相比有哪些优点和缺点？我们要不要继承儒家文化和继承哪些？”这一系列的问题的答案。其实，在新洲镇的调查中我们就可以看到，儒家文化与现代化过程并不是严重冲突的，甚至前者会对后者起有利的作用。也许，我们需要反思的是，我们所致力于的现代化——无论是西方以资本流通和扩张为手段的现代化过程，还是中国过去采取的旧式马克思主义的艰难现代化之路——对儒家文化造成怎样的影响和破坏。我觉得这个问题很有意思，也有得天独厚的条件。因为在中国，尤其是在中国的农村，人们思想中的现代化兼有上述两种道路的影子，这样就可以考察他们对儒家文化的影响。当然，这个问题研究起来肯定也比较困难。

然后是黔北民居和新农村建设方面。我觉得首先应该肯定我们的调查是触及了一些真实的东西，是看到了政府基层工作的一些实际问题了的。在讨论中，我们谈问题谈的多了一些，因为可能我们听到的谈成绩的话多了一些。无论是新黔北民居，还是沼气池系统，新农村建设不仅是经济方面的问题，还是政治方面的问题，在任何国家都是这样。我觉得对新农村建设的分析应该分经济和政治两个方面，而且还要看到两方面的关系，尤其是政治对经济政策的影响。新农村建设作为近年来中国经济工作的重点，是与政治走向分不开的。改革开放三十年来，中国在取得了巨大成就的同时，也拉大了城乡差距，新农村建设是与反思改革开放的问题相联系的。但是，反思的困难和阻力可能就是造成新农村建设流于形式的真正原因。基层政府的办事风格和执政能力虽然也是新农村建设不能使广大农民切实享受实惠的原因，但是我觉得根本的原因是对我们的现代化道路反思不够，农村建设的道路还是比较模糊。究竟是加强小城镇建设，还是通过大城市的发展带动小城镇，这个问题到现在不是还有很大的争论吗？

仡佬族等少数民族的文化问题。正安当地的仡佬族实际上汉化程度很高，保留的本民族的风俗习惯已经很少。我们的工作也许是研究和记录当地仡佬族残存的一些文化特色。其实，文化虽然是多元的，但是真正建立一个多元文化的社会总是很难，因为文化的侵略性也许比飞机大炮英镑美元更厉害。在一个社会中，总有主流文化，而主流文化的操控者就是社会精英。只要一个社会存在阶层和等级的差距，那么所有的文化都会不由自主地向主流文化靠拢。这个趋势很难从根本上改变，改变它不是政府和社会能做到的。所以，我们研究仡佬族，也许应该把它看作一种历史的存在，从里面发掘有益的和有特色的成分保留下来。如果哪一天我们消灭了社会阶层差别，社会达到人们都能享受到不分等级的自由，也许我们保留的这些少数民族文化符号还有用武之地。

最后说一说我所在的傩戏与傩文化课题组。文化的部分在上面已经说过，傩文化慢慢的消失是一个难以抵挡的趋势，我们这里就扮演一个文化工作者的角色就好了。但是傩戏的传承和发展就不太属于文化的范畴了，而是属于一种艺术形式的范畴，并不是不能保护的；正像握手、干杯一样，我们虽然大都不知道其中的文化含义，但是我们至今仍在沿用这种形式。

我们在正安县看到的傩戏表演实际上是比较简单的表演了，这正说明傩戏的艺人正在逐渐减少，有一手绝活的人也不多。傩戏的手势和步伐都很讲究，都有一定的文化含义，但是从艺术的角度说，只要好看，就具备了传播和发展的条件，不用考虑看得懂看不懂的问题。比如说京剧舞台上很多动作其实是由木偶戏沿袭下来的，观众并不用懂这么多文化方面的东西，只是觉得动作优美做派好看就会花钱买票。而通过观看傩戏表演，我觉得傩戏是具备好看这个条件的，因此是有传承发展的可能的。

**暑期大学社会实践心得感悟 暑期大学社会实践心得体会100字三**

1月22日,天气一改前几日的温和,变得格外的冷,不知不觉每个人都又加上了厚厚的外衣,但再冷的天气也驱散不了我们每个参加社会实践活动同学心中的热情。此次的实践活动任务是服务济宁银座购物广场,主要的活动有三个,分别是:1.电梯口导购 2.超市分装购物袋 3.采访管理人员。我很荣幸的参加了前两项活动。

先说说导购吧,由于去的比较晚,我并没有从头至尾的完成这项工作,所以感受不是多么强烈,只是听同行的马敬文讲述了工作的经历。她告诉我,导购是一项十分累而又十分有挑战的工作。为什么这么说呢?首先,你必须对商场十分的熟悉,其次,你还要考虑到你将面临形形色色的顾客,而且面对每位顾客时都要面带笑容,鞠躬问候像“欢迎光临”、“您慢走,欢迎下次光临”之类的话,做起来有时难免显得畏手畏脚。但庆幸,我们都顺利地完成了这项任务。

对我印象最深的算是分装塑料袋了。每个人都要协助一个售货员完成收款工作,我被分配到一个面容和善的大姐姐的柜上。技术娴熟的她在收款之余和我聊了许多,当他得知是学生会组织的这项活动时,顿时变得热情了许多,

“我初中时也是学生会的一员,当时担任宣传部的部长,在学校里感觉十分的光荣啊!”

她显得心有所思但却不影响工作,仍然熟练的收款。

“可是,后来我的成绩下降很厉害,学校里停止了我的职务,我当时变得十分的迷茫,以至于从那之后一蹶不振。”

她看看我,见我听得很认真,便接着说:“你们这群小孩幸福得很啊,先说是不用愁吃愁穿,然后,你们又能在一中这样好的学校学习,好好努力将来就能成就大业啊。你再看看我们,从天明到天黑、从早到晚都没有时间歇着,只得是不停的干啊干啊,时光就这样挥霍掉了。”

我听了也十分的受感动,“那你现在也可以在奋斗啊,争取取得好的业绩来给自己的工作争光添彩。”

“呵呵,没有你想得这么容易,要是真的这么好干,大家不早就升官了,这是个多么辛苦又多么艰巨的工作啊,而且我们是临时合同,指不好哪一天又被炒掉了。你们小孩啊,现在就得好好学习,不要留下什么遗憾!”

我也陷入了沉思……

很快,下午的工作结束了,说不上辛苦,只感觉收获不少,以至于现在写这篇小记得时候还心有余悸。人生的旅途漫漫,即无法预见将来也无法改变历史,只能抓紧现在,抓紧脚下,一步一步地踏实前进。真的要从那个姐姐身上学到点什么,正像她说得,不要给人生留下遗憾,不要到失去了才后悔当初!我们现在正是人生中最艰苦的时刻,但每个人又必须坚持,必须清楚,如果不好好珍惜现在,将来就要面临更艰苦的岁月。

这可能就是社会实践所能带给我们的最珍贵的东西吧,我喜欢这样的活动!

我很高兴也很荣幸有机会加入社会实践基地,我是一个乐于实践乐于展现自己的人,对于社会实践这种提高自己素质、培养自己能力、服务社会、服务学校的活动十分积极,十分向往。因此,我很希望能给我一个加入的机会,来品味这种美好与喜悦,从而展现自我,体现自己的价值,为这样优秀的集体争光添彩!

**暑期大学社会实践心得感悟 暑期大学社会实践心得体会100字四**

一、概述：

近年来，随着改革开放和“科教兴国”方略的实施，我国农村中小学所取得的成绩是众所周知，有目共睹的。特别是党的xx大以后，我国农村教育事业驶入了又好又快科学发展的健康轨道。目前，在我国农村普遍实施了根本意义上的九年义务教育免费机制，不仅巩固和加强了农村义务教育“普九”成果，同时还促进了社会主义新农村与和谐社会的创建进程。

然而，由于受传统教育的束缚和影响，长期以来，我国农村教育结构单一，职业教育和成人教育薄弱，应试教育积重难返，一些地方往往把升学率作为评价教育工作近乎唯一的目标，致使农村教育与当地生产和群众生活脱节，忽略了学生创新意识和创新能力培养。长此以往，必将影响国民整体素质的提高。

农村中小学教育所存在的一系列问题逐步浮出水面，并且已经成为制约我国农村经济、社会发展的巨大障碍。为此，笔者对所在的滨州市滨城区堡集镇农村义务教育现状进行了较为深入的调查。

二、调查方式

我们选择了访谈和问卷相结合的调查方式。问卷式调查用于收集标准化的定量资料，访谈式调查用于收集非标准化的无结构的定性资料。通过调查，得到丰富的、个性化的信息。然后经过归纳、分析、综合、整理，得出带有规律性的结论。本次调查我们重点采用访谈法，正是想通过这种面对面的交谈的方式，探询我镇农村义务教育的现状，共谋改进我镇义务教育的大计。

在访谈人群选择上，我们依据典型性、广泛性原则，采取发散的方式，寻找可以影响到乡村义务教育的各大主体，分别和一部分学生、教师、家长等进行了访谈。

三、农村中小学教育现状及成因分析：

通过访谈和问卷调查，经过分析整理，我们概括出了我镇义务教育的现状如下：

现状一：教育经费严重短缺

农村中小学教育教学资源的严重短缺首先体现在教育经费的严重不足。最近几年，国家对教育的投入仅占gdp

2%的比例。就这2%而言，绝大部分都投入到了高等教育和城市中小学教育中，等到本来就十分有限的经费到了区、县、镇一级教育行政部门手中，他们中的一些好大喜功者却充分利用这一经费，在城区大兴“示范校”、“窗口校”，不遗余力地标榜个人政绩。笔者在一篇教育调研报告中看到了一个仅有60万人口的小县，不顾百姓的反对，不惜斥资近亿元将原本就修建得相当不错的一所重点中学易地重建。这般层层卡扣，最后到达农村中小学尤其是义务教育学校的几乎是微乎其微。

由于教育经费的严重短缺，加之某些教育官员的政绩膨胀，农村中小学基础教育教学设施缺乏、落后，造成正常的教学活动无法开展，音体美劳等不少课程都因教学设施的缺乏而无法保证教学任务的完成，所谓现代化的教育设施也是绣花枕头，成了摆设。由于信息渠道不畅，能熟练或基本熟练使用电脑的不足半数，远程教育资源的共享成为了梦想。

现状二：师资力量薄弱

笔者所处的乡镇，六处完全小学中，除了中心小学师资力量相对较为雄厚一点外，其他小学，没有几个是个正规中等师范学校毕业的，几乎是清一色的“民转公”。他们中只有极少数受过专业培训，大部分是凭借自己日积月累的教学经验开展工作的，相当一部分教师教法陈旧、观念落后。教师队伍整体存在着年龄偏大、知识结构老化、知识面窄的问题。通过查阅所在乡镇的教师档案资料，发现全镇中小学教师平均年龄47岁，其中，50岁以上占51.8%。不仅年龄老化，而且学历偏低，知识结构老化，教育观念落后，教学方法陈旧。六处小学中，市、区级学科带头人、教学能手几乎为零;初中学校，稍有改观。面对新形势下的素质教育，面对改革后的义务教育新课程，他们往往显得力不从心。试想，这样一支队伍担负着我镇中小学教育教学、人才培养和教育改革的繁重而艰巨的任务，谈何容易?!

造成农村中小学师资力量薄弱的原因是多方面的，最主要的原因是受经济发展水平和事业人员编制的制约，难以注入“新鲜血液”，使得一些学校不得不临时招聘代课教师，以解燃眉之急。

现状三：应试色彩浓郁，师生不堪重负。

“考、考、考教师的法宝，分、分、分学生的命根”。数十年来，农村中小学教师一直无法走出这一应试教育的怪圈，究其原因是一些区、县、镇级教育行政管理部门在学年末，拿中考升学率、非毕业班优秀率、合格率，统一排位，排位的名次、学生成绩的好坏，直接关系到老师的晋级加薪。于是乎老师们也顾不了“千呼万唤始出来的素质教育”，一味汗水加时间，有道是：“不管黑猫白猫，考得高分就是好猫”。笔者所在地是一处偏僻的农村小镇，老师们早晨5：30天蒙蒙亮，就要早起跟班辅导，晚上初中部的老师还要辅导到9：30。一天下来，师生心力交瘁，苦不堪言。

现状四：德育教育令人堪忧。

重智育轻德育是农村中小学教育教学中存在的普遍现象。

在一些学校，有的老师可以公开容忍成绩优秀的学生犯错误，少数学生家长在自己孩子与同龄孩子发生冲突时，竟然给予纵容和支持。不少学生心理欠缺甚至扭曲，打群架、偷财物、出入网吧、集结团伙、侮辱师生等现象绝无仅有。记得不久前有报道称：某地某校发生了震惊全国的中学生“灭门惨案”。由此可见，造成一些农村中小学生法制观念淡薄，道德品质败坏的主要原因是学校、家庭、社会都没有对之引起足够的重视。尤其是学校德育教育的严重缺失。

现状五：升学无望，就业无路，致富无术。

农村学生“升学无望，就业无路，致富无术”是农村教育的主要症结。据有关统计资料，全国大部分农村地区初高中毕业生中60%以上要回到农村，尤其是农业地区和中西部地区这一比例更高，达到80%以上。这些学生大多返乡务农或外出打工。但农村普通初中教育，尤其是课程设置、教材编写与农业生产经营、城乡经济发展实际需要相脱节，学到的基础文化课，就连劳动技能课也都解决不了很多农村产业技术与经营管理问题。毕业后的农村青年不能尽快融入到当地的经济建设中，造成农村劳动力的巨大浪费和盲目流动。一些初中毕业后不能升入重点高中的孩子，宁可融入了滚滚打工洪流，也不愿到职成教育学校学习深造。因而出现了“升学无望，就业无路，致富无术”的教育怪圈。

现状六：“国有民办”教育举步维艰，学生家长选择处于两难

笔者所处的滨城区堡集镇，受当地经济发展水平的制约，几年前，一所由多方筹措资金、集九年教育于一体的“国有民办”实验学校应运而生了。这所学校，办学经费和教师工资全部是“公办”性质，并且整合了全镇最优秀的师资资源，全部充实到了实验学校。而收费标准则是“私立”性质的，导致原本并不富裕的当地农民家庭更加不堪重负，为了给予子女较好的受教育机会，而又别无选择。纵然，这所学校在一定时期受到了应有的关注，也取得了较为突出的办学效益。然而，举债千万元办学基础上的高收费教育，一方面给义务教育学校和学生、家长造成了人为的不公平，加重了当地百姓的经济负担;另一方面也恶意争夺了那些名副其实的民办学校的教育资源，限制或者扼杀了真正意义上的民办学校的生存和发展。在国家强制施行义务教育的今天，暴露出了这类所谓民办教育的种种问题。

农村家长往往为了让孩子能够得到高质量的教育，学更多的知识，走出农村，而将孩子们送入学费昂贵的私立学校学习，放弃收费较低甚至免费的公办学校。从而得知，国家支持农村的大量教育经费，并没有从实际意义上给广大农民减轻负担，反而使他们中一部分家庭的实际负担较往日大大加重了。恐怕，这就是问题的症结所在。

由于农村学校的公用经费拨付不够及时到位，致使很多农村学校向学生家长等私人借款维持学校的正常运作。据调查，笔者所在的乡镇实验学校，截至目前，尚有1600多万元的不同债务。可见，农村学校尤其是“国有民办”学校的负债累累，将严重阻碍农村教育的又好又快科学发展。

**暑期大学社会实践心得感悟 暑期大学社会实践心得体会100字五**

尊老爱幼是中华民族的传统美德，为弘扬优秀传统，努力营造社会和谐的良好氛围的同时加强自己的道德修养，锻炼自己的社会实践能力。作为当代的青年，我们应该有为人民服务的理想，我决定，在大学的第一个寒假中参加社会实践参加服务老人的社会实践，去给予老人呵护和关怀。让自己的寒假假期过得更加丰富和有意义。

这个寒假虽然短暂，但我过得很充实。经村委的介绍，我有幸和村上的独孤老人接触，并向他们了解了一些生活情况，还带给他们一些生活用品，最重要的是丰富了他们的精神家园。这次假期社会实践我以善用知识，增加社会经验，提高实践年能力，丰富假期生活为宗旨，利用假期参加有意义的社会调查，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。在这次实践过程中，我获益匪浅。我学到了在书本上学不到的知识。让我深入生活的每个角落里，真正体会到老人们的生活的艰辛。同时也认识到农村存在的问题。

由于老人们身体都不是很好，行动也不怎么方便，为他们打扫，整理房间成为了我第一个工作。过程中虽然挺烦挺累的，但看到老人们可爱又可亲的脸庞，我又有动力了，而且想想做这些也挺有意思的。在整理房间的时候我发现以普遍的问题，那就是他们的家都缺少生气，本来房子就挺旧了，所以就更应该装饰一些东西来使房间里充满活力和朝气。这样老人的生活条件改善了，那么身体状况也会有所好转的。可是我碰到了一个很棘手的问题，者买东西的钱从哪来啊?于是我思考了一番之后，我准备去向村委干部商量，向他们要钱。在我娓娓道来之后我顺利的拿到了钱并置办了一些好彩头的物品以及一些盆栽。老人东夸我们呢!最后我们在村委的帮助下为老人办了一场精彩的交谈会，大家都围着一圈边吃瓜果点心边畅所欲言，会间还有同学自爱唱歌表演，真正让老人感受到我们的爱。

虽然这次实践我没有用到我所学的专业知识，但增强了我的办事能力与交往能力，同时也让我懂得了前来之不易，而且作为子女的人们应该多多想想在家的父母亲们，要常回家看看。

在实践的这段时间里我穿街走巷，接触了各种各样的人和事，做着自己计划好的事。在学校里也许有老师分配说今天要做什么明天做什么，但这次的实践中不会有人告诉我这些，我必须要知道什么时候要做什么，而且要自己做，并尽自己的努力做到。同时也培养了我独立思考的能力，也锻炼了我的思维，让我思想更深一层。

在与老人交谈中我了解到他们的很多生活趣事，也知道了他们最需要的不是什么物质财富，而是精神上的满足。从他们身上我还学到了挺多生活经验和为人处世的方法。同时我也和他们交流了我所学到的一些知识。

当然这次我学到的更重要的还是如何与他人沟通。一直以来我的口语交际能力东不是很好，与别人对话时不会随机应变，往往会使谈话时有冷场，这是非常尴尬的事情。在实践中我深刻的体会到了这一点，所以我抓住这次机会努力与他人交谈，效果真的很不一样。

通过这次活动，让我感受到亲情的可贵，当感触最深刻的是看望孤寡老人，让我深深地感到他们需要关怀需要爱，也许他们脾气有点坏，也许他们对我爱理不理，也许他们头脑不清醒，也许他们耳朵不好使，我便耐心地和他们慢慢地说，关切地问他们的生活状况，亲切地叫他们一声爷爷、奶奶，长时间的孤独让他们有一些封闭，要融化这层隔阂需要时间，我们给他们单调的生活送去一份欢笑、一点温暖。

这次社会实践之后，我掩卷深思，思绪万千。这些老人真的很可怜的。他们是社会上的弱势群体，却很少受到社会的关心与照顾。我还经常看到老人们自己挑水喝，还要去城里为了生活而去卖东西赚钱，这些我看了好是心疼和心痛。心疼的是那些老人，而为那些对这些漠不关心的人而感到心痛和可悲。最让人难过的是政府对者些也视而不见，以点都不重视这些。虽然中央有说对老人的补贴，可是天高皇帝远，等到了老百姓这里就是岌岌可危的一点点东西而已罢了。物质上的资助没有也就算了可连精神上的安慰和关心也很少。还有就是子女没有尽到义务与责任。这种风气真的非常的严重。在这是实践活动中，我也充分的认识到我的不足之处。我觉得我需要学的东西还很多，也明白了一个人的力量是多么的微不足道。只有大家齐心协力，团结合作，才能把事情做好。不管怎样，我会再接再厉，为自己而奋斗，对自己的人生负责。

**暑期大学社会实践心得感悟 暑期大学社会实践心得体会100字六**

杜甫云“读万卷书，行万里路”，然而，在素质教育并不是很普及的今天，这句话似乎成了天方夜谭。从小学到高中，我们都是啃着书本，在题海里“游”过来的，素质教育似乎离我们很远。到了大学这个微型社会，我们才发现，原来，实践能力是这么的重要，“实践岀真知”相信这是我们每个人都不敢否认的。

时光飞逝，不知不觉的就走完了大二的路程，回望这次的社会实践，经历虽少却感触颇多。

在这个暑假，我参加了我们学校的社会实践的活动。时间飞逝，很快，半个多个月的社会实践活动就结束了。在这半个月里，我学到了很多东西。在许多方面也有所提高，例如，在对专业课中纸 张的材质 方面，我比以前更了解了纸张的种类，纸张的制作工艺等等。在这半个月里，我们还到超市进行了各种包装的调查，琳琅满目的包装让我们大开眼界。

在这次社会实践的第一天，老师给我们详细的介绍了在广告设计中的一些重要的流程，其分为1、初期接触，合作达成 2、平面设计阶段。让我了解到包装的设计流程和一些现代包装设计策略，最后还让我们深刻的了解了包装的各种材料。在结束第一节课之前，老师还联系实际，并结合自己的经验和我们探讨了未来的工作生涯。第二节课老师所介绍的是包装的色彩，带领我们进入不同世界里的不同色彩的应用，也让我们感受到了，不同的色彩包装，所带来的视觉享受是不同的。最后老师还让我们享受了一场包装的视觉盛宴，真是让我受益匪浅。其中我最欣赏的这款七星茶的设计大大方方，干净利落，耐人寻味。

在这节课结束前老师让我们带着好奇心，走进身边的超市寻找6种不同材质、不同的类别的商品，寻找3款色彩感觉很好的不同的类别的商品，叙述其采用材质和色彩的原因。并且还让我们做成幻灯片，在调查之后上台读讲，然后老师将会给我们评分。在课后，我在百度上更加了解了包装，并做好了隔天出发的准备。

第二天，在这个火热的中午，我们宿舍同胞暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，深入来到了s超市。我们开始分头行动，用精细的眼观观察着身边的商品，有塑料包装、颜色鲜亮的饮料瓶和小朋友的各种零食，有纸质包装、色彩柔美的化妆品，有玻璃包装、高贵华丽的酒瓶等等。我们看的眼花缭乱。

在接着的这天，我们视传的同学窝在宿舍里，忙着完成ppt的制作，耐心等待第二条的到来，也等待着同学老师们对自己作业的肯定。

实践的第五天，我们心情异常的激动，因为老师要带领我们走出学校，来到湖里大道的协茂纸业对纸质、纸材进行更深一步的了解。我们各自组成小队陆陆续续来到了这家全球连锁的公司。

之后公司的经理，给我们详细讲解了纸张的不同纸质，不同的效果，同学们也很认真的聆听。刚见到经理，觉得有种高高在上的感觉，当她一开口，就觉得好亲切，我们交流的也很舒心，而且在空调的滋润下，大家的心情无比的舒坦。重要的是我们并没有辜负这次的行动，在这讲授过程中，我们看了不少的纸材，做了好多笔记，收获是的确不少。

虽然，我们短短的两个多小时的交流时间，但是，我们每一个人都十分认真的学习。我知道，我们来到这

公司的每一位同学都对纸张的制作有一定兴趣。最后经理还留了他们公司的网址：在事后，我登录了，才知道，这家公司的历史之久远，分布之广泛。

在接近结束的时候，老师还讲授了包装设计在不同媒材上的运用，让我们自己动手实践，寻找各类媒材，临摹一些包装设计样稿，制作精美的包装。这动手过程，让我深深爱上了包装

设计，铁下心要好好学习这门专业，因为自己比较喜欢一些手工制作品，所以引发的兴趣是很大的。

在这实践的几天里，我们当然会遇到一些困难。例如，到超市拍摄商品图片时遭到超市营业员的阻挠。但是，我们并没有气馁，因为这是考验我们能力的时候，不断的和他们沟通。最后，我们终于完成了我们的调查活动。虽然，我在社会调查汇报会里面，发现我们的调查工作和其他同学还有一定的距离，有一定的不足，但是，我并没有灰心丧气。因为，我从中学到了很多东西。所以，这次实践是获益不浅的。 这次为期半个月的社会实践活动，使我学到了很多东西，使我在许多能力上都有所提高。但希望在下个学期初的实践中，继续保持这这种动力，学好各方面的知识。

经过实践课程的学习，我收获了很大，以下这两件包装是我自己设计的。虽然很简单，但是也花了不少时间。

**暑期大学社会实践心得感悟 暑期大学社会实践心得体会100字七**

青年志愿者活动是倡导团结友爱、助人为乐、见义勇为的社会风气，是当代社会注意一项十分高尚的事业。

首先我很荣幸能成为以传递爱心、志愿服务、乐于奉献、不求回报为宗旨的这样一个团队的成员之一。

周日，我院组织了学校的一批青年志愿者到新开敬老院进行了一次志愿者活动。这次活动的目的不仅是想锻炼我们学校志愿者的实践能力，更多的是为我们社会的和谐繁荣献出一份力，提高当代大学生的素质，使得我们的大学生活变得更加的美好。

在此次活动中，志愿者们在全体干部的组织下，每一项任务都完成得非常的出色。一部分志愿者负责打扫;另一部分则帮老爷爷们洗衣服;大家一起互相协作，互相鼓励!这些都感动了不少的老人。我们虽然有点辛苦，但是大家心里都感受到了甜甜的滋味，因为我们知道他们所收获的远比他们所付出的多得多。

青年志愿者活动的开展增强了实践能力和创造能力， 实质上反映了当代青年助人为乐、甘愿奉献的时代风貌和精神风貌，志愿者发扬助人为乐的优良品质，使我校的志愿者活动走向新的辉煌。

爱心已点燃，不要再等待，在我们有限的生命里，去经历让人难忘而有意义的人生体验，在奉献中，体味快乐，收获幸福。

让我们为这一事业来奋斗吧!让我们这些新时代青年来担负一些微弱的社会责任。奉献出一点微弱的力量!

**暑期大学社会实践心得感悟 暑期大学社会实践心得体会100字八**

打工只是一种磨练的过程。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，失败就是一种成本，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，为以后的成功奠基吧!

在现今社会，招聘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，增加个人在社会竞争中的经验，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各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?也许老师是正确的，虽然大学不像在社会，但是总算是社会的一部分。我们有了在课堂上对知识的认真消化，有平时作业的补充，我们比别人具有了更高的起点，有了更多知识去应付各种工作上的问题。

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奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，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，因为质量是企业第一生命，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谨慎，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，这个寒假的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对“有经验者优先”的感悟。……

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。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问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。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，在人才市场上大学生已不是什么“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，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了寒期打工。暑期虽然只有短短的两个月，但是在这段时间里，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，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，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。作为一名大学生，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。

在这次寒期的工作中，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。这次的打工是一个开始，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。

**暑期大学社会实践心得感悟 暑期大学社会实践心得体会100字九**

通过这次的暑假社会实践我明白了：我们不应是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，社会实践的磨练，让我更加深深地认识到社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有我们正确的深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们更好的发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会奠定良好的基础;才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。所以我认为今后的工作就是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家、民族、社会的全面发展出谋划策。社会实践是我们一笔巨大的财富。

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，认真地学习党和国家的方针政策，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，使学院给了我机会，也给了我们极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能对得起养育我们教育我们影响我们的祖国。

社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们带来了广泛接触基层、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。

这次的社会实践收获不少。我认为以下三点是我在这次暑假社会实践中的收获：

一在社会上要善于与别人沟通。经过这四天的时间让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前的机会不多，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。与团队的其他队员的沟通也同等重要。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，才能事半功倍。别人给你的意见，更要耐心听取、虚心理解。

二在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的潜力做出肯定。在多次的与别人接触中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的潜力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢?有自信使你更有活力更有精神。

三工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

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。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。

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！