# 2024年大学生暑期社会实践心得体会(精选9篇)

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2024-07-11

*心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是小编帮大家整理的心得...*

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解和领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**大学生暑期社会实践心得体会篇一**

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

暑假的社会实践活动已经结束了，然而活动的每个场面却深深的印在我的老海里，虽然是有苦有累的十五天，但我觉得这是一次不错的经历，我又结识了几位新的朋友，开阔了眼界，从中学到了不少东西也增长了不少才干。使我懂得了在将来不管做什么要有坚持不懈的精神。要勤劳，要虚心学习，不耻下问。要明确目标，端正态度。我觉得不论做什么工作，都要学会微笑。这样别人才会对你真诚，总是一些看似细微的东西可实际上却是至关重要的。比如一句简单的问候，但却能表现出你对别人的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。沟通也是一种技巧和能力，要巧妙运用。在社会上要善于与别人沟通需要长期的练习。社会是残酷的，光是有文凭没有社会经验，在社会中生存会有一定的阻碍。在这次实践中，通过亲身体验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，找出自己的差距与不足。

识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

这次的社会实践，让我有着很大的感触：人的一生中，学校并不是真正永远的学校，而真正的学校只有一个，那就是社会。在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

通过此次实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站!这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急燥，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的工作的有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。

我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我进一步走向社会打下坚实的基础。

实习期间，我从末出现无故缺勤。我勤奋好学. 谦虚谨慎，认真听取老员工的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责,责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

在今后的学习和生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，不断要求自己，完善自己，让自己做的更好。我还要参加更多的实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，这次实践，让我对社会有了基本了解，也对自己的能力有了基本评估。社会随着时间成长，但社会的进步是全体人类的共同努力成果。实践让我们成长，做事要注意细节，即使很小也会改变很多。实践让我进步。让我懂得如何在社会上立足。以后我会更加努力，跟随时代的步伐，迎接美好的明天！

**大学生暑期社会实践心得体会篇二**

残忍的期末考试终于结束了，意味着我们的暑期实践活动开始。活动的主题是‘卫生保健室基层，铁筑方圆助和谐’，地点是在南平市邵武，离我家乡比较近，这也是我选择这个队的一方面原因。我和其他队友对这次活动很激动，也非常有热情。虽然只有短短的一个星期，但是我们学到了很多，不但包括知识，更重要的是学会了如何做人处事。学会了书本上所学不到的知识，并且把所学知识应用到了实践中，真正做到了理论联系实际。

我们活动的第一站是参观邵武市的李纲纪念馆，了解一些当地的历史知识;第二站也是活动真正的开始，我们的行程是在邵武市立医院见习。一大早的我们就来到了医院门口，接待我们的是该医院的护理部主任。她把我们的队员分成了五组，安排到不同的科室进行见习;第三站是在王延里小区，在这里为当地居民做些简单的测量血压和夏季常见疾病的预防及急救知识的宣传;第四站是在别的社区为居民测血压等，使更多的居民受益;第五站是去了福利院，看望这里的小孩老人，给他们温暖，与他们游戏聊天谈心;第六站是体验农家乐，我们在一起队长家包水饺，其乐融融;第七站，收官之战，比较轻松，安排的任务是与邵武四中的同学们聊天。当然在这几天的活动里，当然有穿插着一些逛夜景，吃小吃的活动啦。

总体下来，整个活动是顺利的，但我们不免也会遇上麻烦。在测血压的时候，有些人故意刁难我们，总是找我们的不是，尽管不停的解释。还有在进行问卷调查的时候，也碰了非常多的壁，最主要的是群众人民的不配合，不想帮忙填写问卷，他们有的是怕耽误时间，有的怕麻烦，有的人说不识字，总之什么理由都有。

活动中我们接触了形形色色的人，让我们更进一步的了解了社会，让我们看到了学校与社会之间的差距。着不仅让我感觉到了校园是那么的淳朴，人与人之间是那么的直白，同学间是那么的信任，而社会恰恰相反，这让我提前知道了如何在社会上做人处事，为进入社会做好准备。

但这次活动收获最大的是一个意外的家，没有父亲母亲，只有老大排到小六的六位成员。我很高兴自己是其中的一位，排行第二。真不敢相信这么短暂的时间能建立如此深厚的友谊。因为活动住宿的局限，我们被安排早一起居住，起先我还担心自己会被另外五位从未接触过的队友排挤，至少他们之间都已经认识了。不过只经过一天的接触，我们的感情便渐入佳境，我们之间的行为时那么的夸张，我们之间的语言是那么的搞笑，我们之间的活动是那么的雷人。在这个家里，每一天都能笑的胃抽筋，每一天···总之收获这个家，我灰常的开心。

在大家的共同努力下，我们的暑期社会实践活动圆满结束。大家也都带着一份感动与追求踏上了归途。想想我们共同度过的点点滴滴，想想我们共同留下的足迹，想想我们着几天所做的每一件事···这将是我人生中的一笔财富，他将在我的脑海里留下不可磨灭的记忆，值得我永远珍藏。

大学生暑期社会实践心得体会(五)

**大学生暑期社会实践心得体会篇三**

我在酷热中迎来了作为大学生的第二个暑假，也满怀激情地报名参加了学院的暑期社会实践活动。作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。

暑期社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸,也是推进素质教育进程的重要手段.它有助于当代大学生接触社会,了解社会.同时实践也是大学生学习知识,锻炼才干的有效途径,更是大学生服务社区,回报社会的一种良好形式.

所以为了同一个目标,同一种信念,我们 加入了暑期社会实践活动.

虽然实践的一星期，并不能说算得上是酷暑，可以说是比较幸运，正赶上几天较为凉爽的日子，但是一活动起来，同样也是汗流浃背的，一会儿衣服就湿了，才经过一天的活动，腰酸背痛，但是我并不觉得累，因为我知道这就是考验，这就是体验，这就是奉献，我为之无怨无悔。

在这短短的三天中我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了，深入学习领会了“三个代表”重要思想，继承和发扬了大学生勇于实践的光荣传统，树立和落实了科学发展观。用实际行动赢得了社会的认可和好评，也通过走进基层、走进市民了解了更多现实问题，树立了正确的成才观，这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

**大学生暑期社会实践心得体会篇四**

引言：当前社会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社会实践工作。趁着暑假的空档，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”，我想，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来的。

从我踏进大学校园的那一天起，就再也没有高中那会一头扎进书堆里就是一天的感觉。仿佛开始有了新的使命，却有始终找不出使命是什么。吊了郎当的，到了大一期末的时候，每天，除了提心吊胆地等待着期末考试，就是看着师兄们一天一天越走越少。

才惊觉，大学是半个社会了。

这句话真是一点没错，所谓大学生，受着学校的庇护，却又不是纯粹学习，或钻研或经营或实践不一而足。我想，用一个允许我们自由挥洒青春追逐梦想的地方来形容大学校园差强人意吧。

几乎没有悬念地，在大一结束的时候，我就接受了一份外卖送餐员的临时工。

也许再没有什么比得上“动手先干”来得更有说服力了，孔子也说过：“先行其言而后从之”。对于一个初到大学的愣头青，想要理解一下社会，最好最笨的方法就是走进社会。校园与社会环境明显是不一样的，接触的人与事也完全不一样。

“没关系，就让这一次经历为自己未来的路做一个铺垫点”我对自己这样说。

收留我的地方说远不远说近不近，就在大学城贝岗街的一个叫做“湘龙木桶饭”的小饭馆。从广工的西区骑车过去大概是15分钟，雨天的话就要20分钟。因为是临时工，工作的时间安排在每天的中午的11：30-1：30分和下午的5:00-7:00.这样一来，来回两趟也够折腾的，再加上上班送餐也是骑着我的自行车，这一个月下来，别的不说，腿力气老大了。比起在校园的时候，一天到晚不是坐在教室就是宅在宿舍可谓强的多了。这算是其中一点受益吧。

第二个最直观的受益的就是认识了更多得路。送外卖这个行当，不像做推广，认识的人除了老板就是搭档。虽然一天几十趟送来送去，但是你也难以跟客户有太多的交流，我试过但是没啥作用也就罢了。一般情况下，也就是认识了更多的路而已。至少，在我负责的那一个地段，各个角落都是知道的，这之中大多都是乱闯的，也有一些是问别人的。说到这里，必须提一点，老一辈都是习惯问路的，不知道为什么到了我们这一代，却不爱这样，我以前也是，不认识路的时候，想问路人总是扭扭捏捏啥的。不过这一个月下来，但凡出街，需要问路的时候开口就问，并无尴尬。这一点改观确实是挺好的。

既然是亲涉社会，那么增长了阅历自然是少不了的。这个作为第三点受益也是最重要的吧。首先是待人接物方面的，如何去对待你的客户这一层面上，起初我是没有什么概念的。譬如说，有顾客投诉你的快餐送的太迟要退掉了之后，我原来是觉得愤愤的，人手不够，订单太多忙不过来我有什么办法。要退掉我也只能“哦哦哦“这样有气无力地回答，后来意识到，导致出现这样的结果无论如何也是出自于我们饭店自身，怪不得消费者，所以后来发生这样的事都是开口先说“对不起”，再跟顾客解释得当。总之就是在这个饭店也是能够学到东西的，拿我们饭店的经营来讲，适销对路以及线上营销就是大为畅销的秘诀。木桶饭就是非常对大学生口味的，十多块钱也不贵，饭好吃，菜多样量也足，一来二往学生就都喜欢上了。而且我们饭店也是较早开通淘点点，美团网，饿了么等线上渠道的饭店，方便了学生也提高了效率。在这一个月中，的确学到了一些不同于书本的东西，这无可置疑。

第四个受益就比较贴近知识，算是统筹的概念吧。每次出门口都是提着一大推的打包。各个方向都有，所以在出发之前都是要计算好先送那个然后才是哪个，还要灵活得知道那个重哪个轻，先送重的以便不会提的太辛苦，这里面的都是由讲究的。万一送的混乱不堪，那老板的脸色铁定是不好的。

整一个月下来，虽然有许多收获，但是也遇到了一些困难。

第一个就是天气的问题，夏天，从来未曾有过如此期盼——每一天都是阴云密布。可惜并无例外，这个夏天依然是要么晒得猪狗不如，要么淋得哭爹喊娘。用六个字概括我这个外卖哥的经历，那就是“凄凄惨惨戚戚“。有时候晒得真的想放弃不要再上班了，但是第二天还是去了，也不知怎的吧，也是就是自己内心也是希望自己更多的是坚持吧。做着做着也就一个月了，反正我本来就黑。年轻也不能太安逸。

第二个就是心理障碍了，因为顾客都是跟我一样的大学生，怕别人的眼光那是肯定的。起初有点不太精神，后来看到一个跟我一样年纪的男生也在帮别家送外卖，从那时候开始就没太尴尬，有一次跟朋友聊天，我朋友还谈到他一同学兼职送外卖赚了钱然后去旅游了。我突然就笑了，觉得心里暖和了。

是啊，我也是在做着兼职啊，一个小时10块，一次上班就是20块。我有着20+20+20+20+20=100的最切身体会。每当凑够100元就到小卖部去换大钞。

我想这种感觉我会记得很久很久了。从那时开始，我开始正视这一份工作，它能给我带来受益也能让我长点见识，虽然有些辛苦，但是也说了，年轻的时候多吃苦是好事来的。

**大学生暑期社会实践心得体会篇五**

我，一名大一新生，更是一名护理学子，这次，我毫不犹豫的选择参加志愿服务。这于我而言，不仅可以为阻击疫情出一分力，更是一堂社会实践课。

在知晓我要去社区当志愿者的时候，视我如宝贝，平日里舍不得让我干一点活的爸妈竟一句反对都没有，爸爸摸了摸我的头说道，大学生了，是该学着长大了！去吧孩子！妈妈则是再三叮嘱我出门一定要戴口罩，勤洗手。我深知：我不再是羽翼下的雏鸟，我要学着自己成长，学着为社会贡献一份自己的力量！

我分配到的是排查摸底工作，要知晓每一家每一户的人口和出入信息。我深知这极为重要。在填表时我充分发挥了自己严谨细致的做事态度，对有疑问的再三追问，绝不放过一丝可疑信息。记得登记到一位大伯家的`时候，大伯说了一句“这小姑娘，问得还没完没了了！放心吧，大伯不会瞒报，我们这儿的租户啊，过年都没回去，留在了这里。”明明大伯话里有点那么一丝的不耐烦，而我却松了一口气的笑了。

我觉得，我们已经逐渐在学着成长，相信自己可以直面雷雨，战胜困难！

**大学生暑期社会实践心得体会篇六**

两个月的暑期生活就这样匆匆结束了，还有我的这次社会实践。让整日呆在象牙塔的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。

整个x月份的时间我都在打工，这次选择的工作地点是在x店，因为九月份开学的来临，所以选择做x文具的暑期促销工作。八月份这个时候，面临孩子们的开学，几乎每家大型超市都会有这个学讯的促销，商场里的各大文具厂商也会开始降价，以便吸引学生和家长的眼球。

刚开始没上班的时候，我原本以为这个工作应该会很轻松。可是不然，上班之后，不久要按x员工的上班时间，早班从早上八点钟开始上班，到下午四点钟结束。晚班在九点半的时候下班，因为住家隔上班地点还是有点远，所以晚班下班之后回到家都十点半了，在路程上每天坐公交车还是有点辛苦。去年我在太平洋全兴店给某个服装品牌做促销工作的时候，还是比较轻松的，只用负责自己份内的工作就好了，可是在超市里，每个厂商的促销员不仅要负责本厂商的促销工作，每天还要帮助x负责本课其他的商品。例如给在文具区域的商品打价格标签，定时查价，看是否降价或是涨价。如果有新的商品，还要帮忙上货，整理花车，负责整理散货的归类。每天晚班的同事，还要在下班之前把所有的排面整理好。所以，我每天的工作不仅要向顾客介绍公司的商品，还要做很多除此之外的事情。刚开始的时候，我对帮助其他的商品上货和整理花车之类的工作是不理解的，因为我觉得我只是给一个厂商做促销工作，其他的工作不应该我负责。可是工作几天之后，我也明白了这些好像都是超市里面的规矩，作为促销员不仅要为厂商工作，同时还要为商场工作。现在的超市其实也是在节约成本。所以这些我每天都已经习惯了，忙忙碌碌的，也很充实。

超市里每天都会碰到各种各样的顾客，偶尔也会碰到外国的朋友，这个时候正好是练习自己英语口语的机会。大多数时候还是一些家长呆着孩子来买开学的学习用具，这样的场合，可以培养自己的沟通能力，和自己的表达能力，这些都是在学校里学不到的，是靠自己在社会上的积累得来的。现在的我们赚钱不是主要的，作为学生，应该一种学习的经验来看待工作，不管是什么工作总会有值得我们学习的地方，这种学习和实践社会的机会是很珍贵的。也是以后自己找工作，实践社会的资本。

大学生暑期社会实践心得【精】

大学生暑期社会实践心得【热】

大学生暑期社会实践心得【荐】

【热】大学生暑期社会实践心得

【推荐】大学生暑期社会实践心得

暑期扶贫社会实践心得

大学生暑期的社会实践心得体会

2024年大学生暑期社会实践心得

**大学生暑期社会实践心得体会篇七**

今年暑假我参加了系组织的暑期社会实践活动，虽然一个月的时间活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自我，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也经过一个月的实践，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本事依靠自我的双手和大脑维持自我的生存，同时，也想经过亲身体验社会实践让自我更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自我的才干，培养自我的韧性，更为重要的是检验一下自我所学的东西能否被社会所用，自我的本事能否被社会所承认。想经过社会实践，找出自我的不足和差距所在。

社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们供给了广泛接触基层、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，认识到仅有到实践中去、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”。经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我的位置，发现了自我的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大一学生，即将走上社会，更应当提早走进社会、认识社会、适应社会。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很梦想。经过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自我的知识和水平。经过实践，原先理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化每一天，捧着厚厚的问卷，怀着一份份坚定的信念，我们在烈日下奔跑着。感激这次暑期实践活动，让我们在这过程中成长了不少，懂得了不少。

做为一名大学生，我深深地感到初会实践的重要性。并期望以后能够经常参加实践，这种社会实践活动是在大学中的社团生活所无法比拟的，仅有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身的接触社会、了解社会，才能使自我得到锻炼，才能使自我所学的理论知识得以运用到实践，才能使自我成为真正有用于实际，使自我成为真正有用于社会的学生。社会实践弥补了理论与实际的差距和不足，社会实践的意义也在于此。

社会实践活动不仅仅使我的各方面本事得到了提高，也使我增强了扎根实践吃苦耐劳的精神。亲身地服务于群众，服务于社会，真的很有意义，我想以后我还会一如既往地支持大学生的暑期实践。

提议

暑期社会实践活动是大学生从象牙塔迈向社会的桥梁，它有助于大学生认识社会，了解社会，适应社会。实践活动能够提高自我的动手本事，锻炼自我的交际本事，加深对社会的全面认识。可是，在实践中，我们是要真正走进基层，体会基层农民的生活，所以我们要放下学校里的纸上谈兵，放下家里的娇生惯养，虚心学习.既要对自我有只要我干我能行的信心，又不能自满自负，要踏踏实实一步一步地进行，急于求成只能是欲速则不达.虽然我们是受过高等教育的大学生，但我们了解的都是理论知识并没有实际经验，所以或许还不如未受过高等教育的农民，因为他们在实践中总结了许多宝贵的经验.所以，我们要摆正心态，拥有一颗平常心，一颗谦虚求教的心，一颗乐观的心去应对社会里的人.在实践中不如意和挫折是不可避免的，可是我们不能轻言放弃，我们要把它当作是走向成功的经历，我们应当进取总结经验，积累宝贵的财富.我们要学会珍惜，珍惜来之不易的机会;学会总结，总结实践中的经验;学会节俭，节俭积累来的财富.怀着一颗感恩的心服务农民，用心体会实践经历，那麽我们将不断走向成熟，走向成功.

**大学生暑期社会实践心得体会篇八**

光阴似箭日月如梭，无论怎样的词语也无法表达出我心中的想法。时间仿佛眨眼之间就过去了，为期十五天的暑期社会实践已经结束了，而我的心仍然停留在大理州一个叫xx县乔甸镇的地方，久久的不能平静。记得从最初的组队、立项，到写策划书及反复的修改和参加答辩，再到最后的培训会等一系列过程，然而这些都不过是我们这次暑期社会实践的序曲，而真正的帷幕在xx年7月15日这天正式拉开了，而我们的策划书也正是从这一天开始策划的。

经过简单的休息和调整我们就进入了备战状态，队长给我们开会，将我们的活动流程和安排又进行细化，并且指出了xx年7月17日至19日的日程安排，暨主要任务是对椿枰、阿悟等村子进行问卷调查及对调查结果进行成果分析，并将队员进行了简单的分组以便活动的有序进行。

我所在小组的调查任务是到田间对干农活的村民进行调查，起初队友们还担心他们因为急着干农活而拒绝我们的调查，但是当我们真正开始调查的时候还是很顺利的。当我们讲明来意介绍完身份以后，村民变放下手中的农活和我们攀谈起来，而随着队友的采访，我也开始认真的记录。就这样我们在17日当天便做了30份左右的问卷，之后便打道回府。接下来的两天天调查也很顺利，虽然19日那天下了雨，但是我们的调查依然继续着。而是到村民家中去采访，采访也进行的比较顺利。当天下午队长又给我们开了会，之后大家便在一起统计并分析问卷结果。

在接下来的几天里，队长又将活动细化。我们相继采访了葡萄协会的会长及一些会员和一些农药化肥销售商，并且还参观了冷库加工厂。在这几天的采访过程中，我们对乔甸的葡萄又有了新的了解，从而对大理州xx县乔甸镇的果林经济发展有了更深入的认识和了解，对我们的调查也有一定的帮助。同时我们也将调查的信息反馈给了当地的一些村民，使他对葡萄的种植理念有了更深入的认识和了解。我们更是将葡萄协会的会长董丽芬女士的话带给了广大的农民朋友即“我希望大家一起诚信种植，把我们的葡萄质量提上去，好产品自己会说话，不用担心销路”。

接下的两天的主要活动是与农户进行互动参与到葡萄的生产和销售中去。采摘葡萄这是一个技术活，然而只有知识是不够的还要有较强的动手能力和不怕苦不怕累的精神，经过半天的磨合，实践分队的队员们已经熟练的掌握了采摘葡萄的技巧，在下午的时候采摘葡萄的速度甚至已经能够超越当地的农民了。在第二天的销售过程中，队员们也学到了一些课堂里、书本上所学不到的一些知识，这次销售活动是我们这次实践中一笔丰富的财富。

接下来的几天是实践的最后一个阶段也是最重要的一个环节。举行葡萄的成果展示，整理并分析整个实践过程中的数据并撰写实践报告及成果分析报告。和政府进行交流和反馈，将农民的心里话说给政府听，并将政府的一些政策下达给农民。最后便是同政府协作为乔甸的父老乡亲举办一个联欢暨庆功晚会。到这里我们为期十五天的实践活动也就结束了。然而在乔甸的父老乡亲眼中是结束，而在我们所有队员的眼中确认为这是一个开始，一个崭新的开始。

一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华，谁说意气风发的我们年少轻狂、经不住暴风雨的洗礼？谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书？走出校门，迈向社会，我们用自己的努力证明了这一点为自己书写了一份满意的答卷。这次实践既是一场考试又是一次学习，在这次实践过程中我们初步把所学的知识运用到实践之中，提升了自身的能力，也调整了自身的不足。这次实践是一次对自身知识的查缺补漏，同时通过这次实践我们也将改进缺点发扬优点，使自身可以更好的发展。

实践，顾名思义就是把所学的理论知识运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学习却不实践，那么所学到的知识就等于零。理论应该与实践相结合。而实践可以为以后找工作打下一个基础，虽然这个基础并非是专业基础，但是却可以通过实践学到一些书本上学不到的东西。我们要学会从实践中学习，从学习中实践，接触的人与事不同，那么所学的东西自然就不一样了。在飞速发展的今天，中国的经济也飞速的发展，自从加入了世界贸易组织以后，国内的经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现出来，在拥有机会的同时也迎来了更多的挑战。而今天的中国对人才的需求不只是数量还有质量。所以我们不仅要学好书本上的知识，同时也要学好理论知识并且要有理论应用实践的能力，这样的人才会被社会所接纳，才会在竞争日益激烈的今天脱颖而出。通过参加这次暑期社会实践，我们能够更好的理解课堂中学到的一些知识，达到理论联系实际的效果，同时对于采访不能年龄，不同阶层的人可以提高并锻炼我们的交际能力。教我们学会如何运用语言的艺术去书写华美的人生。

虽然短短的为期十五天的暑期社会实践已经结束了，然而在我看开却刚刚开始，通过这次实践我也学到了很多。也许成绩不重要，但能力才是真正的王道；也许经验不重要，但从经验中吸取知识才是最后的王道；也许语言不重要，但交际才是真正的王道。梦还久，路还长，让我们一起为未来而奋斗。

大学生暑期社会实践心得【荐】

【热】大学生暑期社会实践心得

【推荐】大学生暑期社会实践心得

2024年大学生暑期社会实践心得

暑期社会实践心得【推荐】

暑期社会实践心得【热】

**大学生暑期社会实践心得体会篇九**

暑假实践

15级三年制联办一班司亚帆

知识固然重要，动手和社交能力也不可缺少，社会实践是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上学不到的知识，提前得到更多的磨炼，也打开了视野，增长见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

千里之行，始于足下。炎热漫长的暑假开始了，不允许自己虚度光阴，按照计划成功找到了一份暑假工。经过严格的面试与培训，让我深切的体会到一个人的语言表达能力有多么重要，良好的举止言谈就会给别人留下深刻的印象。

每个人一生中有好多第一次，也有好多没有体验过的苦辣酸甜，我都充满着期待跟好奇，憧憬着那些新鲜感。

这次假期让我感到满足的是，两个月过足了当演员的瘾，之前在营销部、餐饮部都学到了不少东西，收银、配餐现在也都了如指掌，这次来到了从没敢想的演艺部，心中的紧张与期待已按耐不住。

《白蛇传》一个充满激情的凄惨爱情故事，白素贞、小青也都是大家熟悉的名字，她们有着不同的人物性格和感情色彩，白素贞集正气于一身的女子，为爱奋不顾身，小青温柔乖巧，动作更是妖娆妩媚。顿时陷入深思的是，我一个喜欢体育的女汉子要演小青？当然，工作不可能因为谁的性格就停止运行，我也自我做了反思，不是你会不会，而是你愿不愿意，为什么别人能做到的你做不到！三天，我试着去适应，刚开始动作一直很僵硬，不停的试音频卡动作，台词也张嘴就来，值得开心的是好几位师傅都说有进步。功夫不负有心人，有付出就会有收获，我做到了，小青小白的角色师傅都可以放心让我去演啦！

工作的这两个月，我学到了很多，虽然时间不长，但交了好多朋友，建立了深厚的同事感情，懂得了承担，懂得了责任，身为一名工作者必须认真对待自己的岗位，因为每一个环节都有它不可缺少的意义。这些道理我现在懂了，等以后真正去实习上班我会从一开始就认真对待。每次演出我都会从上次中吸取教训积累经验，以便下次做的更好，我喜欢得到大家的认可，喜欢听到游客观看后的称赞，更喜欢看他们满脸的笑容，虽然给他们带来的只是短暂的快乐，但这样就足够啦，因为这证明我在努力我在进步。

喜欢自己的这份好奇心，会让自己对新的事物充满着追求与向往，也希望在以后的工作中我能抱着这份憧憬继续努力，做到更好。

暑假实践心得体会

15级三年制联办一班楚爱玲

以前我多渴望自己开场说走就走的旅行，一个人背着大大的行囊，去一个自己想去的地方，沉醉在沿途的美景里，就这样，今年暑假我实现了这个愿望，踏上了去上海的征程，去到了我梦寐以求的城市――上海，我选择来这里打工，只是为了想见见大上海的风貌。

上海有“东方巴黎”的美称，尤其是外滩夜景，它是上海的窗户、眼睛、灵魂，更是上海历史的凝聚力，绚丽的霓虹灯凸显着东方明珠的辉煌，外滩的洋房让人在这座城市中迷惘，黄浦江上耀眼的光芒有一种近代的沧桑，弄堂中老上海人将油灯点亮，星星点点照亮长廊，临街的商铺里是闪亮的衣服，美丽的上海让人如此彷徨，而这样的一切与我毫无关系，热闹是它们的，我拥有的只是风平浪静，按部就班的上班，更多的是对现实的无奈。

我在上海差不多两个月，第一个月上的是晚班，早上11点上班，直到两点下班，下午四点半上班，晚上直到客人走完，把店里的家私收拾好，你才能下班，有时候客人很过分，凌晨两三点才走，你如果值班的话，你也只能这时候走。酒店离住的地方又很远，每天晚上到寝室，洗洗刷刷就零点了，人又很多，需要排队洗澡，其实说实话，刚到这的时候，我是崩溃的，每天一上班，我们就要一直站着，即使没客人，也要站着，刚开始的时候，不适应，站的`脚疼腿疼，不光是身体上的疼痛，更有心灵上的折磨，如果你点错单或者是上错菜或者客人要求退菜，你都要买单，不管是客人的错还是你的错，最后都是你的错，你都要买单，我想过我要回家，但当初是我自己的选择，就如左拉曾说的那样“onceyouchoseyourwayoflife,bebravetostickitoutandneverreturn.”就这样，我坚持下来了，第二个月，我上的早班，早上9:30上班，直到2:00下班，下午4:30上班，晚上9:30下班，这晚上还好，可以早点洗刷完睡觉，每天都是这样两点一线的生活，酒店――寝室，慢慢的就厌倦了这样的生活方式，想早一点离开这里，快快回到家。

暑假实践心得体会

15级三年制联办一班尚丽萍

7月10日，我们一群尚未踏出校门或者刚出校门的学生抵达商丘市柘城县佰岗乡曹楼小学，即将进行为期四十天的暑期辅导任务，曹楼小学是一所拥有两栋教学楼，一片橡胶操场和低层办公区的国家先进学校，资格证书齐全，绿化充足，体育器材完善。当晚，学校为我们举办欢迎会，欢迎会结束后，我们被叫到校长办公室介绍工作，在前几天我们这群学生教师会和宣传人员下到各乡镇招生，之后将搭配本校优秀教师在小学一年里和九年级教学工作中做出自己的贡献。最后，校长向我们传授教师的师德，即保护学生隐私，尊重学生人格，不打骂体罚学生，不向学生家长打小报告，要有耐心，包容心，有自觉性，并向学生做出道德示范，争取成为学生的良师益友！

207月11日，我和淮海大学夏老师，南阳师范魏老师，以及本地老教师李老师一队在学校东南方向进行招生，我们的任务是向周围村民了解本地学生资源，说服学生家长让孩子在暑假进行补习，提高学生的成绩！村民一向是热情好客的，特别是了解到我们的来意之后，这时候一个拘谨羞涩的孩子就会被领到我们面前。我们小队内部是有分工的，夏李老师和魏老师一男一女主要负责学生家长的思想工作，而我和夏老师则主要负责孩子。夏老师的思路是很清晰的，用孩子耳根子软不很懂的拒绝，用在学校同龄人多及学习成绩提升之类的有利条件让孩子产生犹豫，配合魏老师李老师从：家长照顾孩子劳心劳力，孩子可能玩水玩电带来的危险，别人家孩子补习和自家孩子不补习而带来的差距等方面，引起学生家长的危机意识和虚荣心。在孩子不能拿出准确的主意时，家长往往会做出大势所趋之类的的选择。如此我们往往有很大收获！

在为期一周的招生工作结束之后，我们补习班总共招收到两百多名学生。经过考核，四五六年级语文课程由我负责，而四年级班主任也将由我出任，因为更加熟悉，我就以四年级来概括我的这次教学历程吧。因为这是我的第一次教学生涯，所以一开始是抱着紧守校长教导，极付耐心极其温和的和我的学生接触。然而孩子，特别是课堂上的孩子是最嗅觉灵敏的一群生物，他们很快发现我是一个很好欺负的小老师，即使他们犯错我也没办法对他们怎么样。于是我的班级里几乎没有学生是在正正经经听课。其实我是理解这种现象的，我的记忆力小时候是特别强的，当然也就记得我上四年级时候的样子，班里的男孩子玩性大的一张纸一竿笔都可以玩一天，女孩子也没有那么多的矜持，往往和男孩子打成一片。相对之下，学习真的没什么压力和紧迫感！夏老师是一个很厉害的人物，他教九年级物理和六八年级数学，带六年级班主任。他的学生虽然还很单纯但是年龄相对较大，学习压力日渐凸显。他们来到这里补习对他们来说可能很重要，因为一个暑假可能让他们进入一个好学校，拿更低的学费，在新的学习生涯中能有一个好的起点。我们在一起聊天，聊到我们这三四年级补习生，我一直觉得没有必要。一个暑假在外面跟小伙伴玩产生的记忆，和在补习班里产生的记忆是两个完全不同的概念。刚从高中出来的我对压抑天性这个词理解的特别深刻，心有不忍之下是希望能给孩子留一片净土，让他们能到处跑到处跳，能见识更广更大的世界，对这个世界有更丰富的兴趣甚或欲望，而非在学校里的千篇一律。一个孩子从刚刚记事起开始跟着老师学习，没有一刻放松，遇到要求严厉的老师，跑和跳，篮球和沙包都是违禁品。要知道玩是人与人之间的一种互动，在玩耍过程中人际关系的概念会在孩子脑海里慢慢成型。不可否认，人际关系的处理和学习知识地位平等甚至高出学习知识！

夏老师赞同我的观点，但是也提出自己的看法。有时候温柔误事，对学生太过仁慈反而是信马由缰。没有目的，没有动力，没有自制力，学生往往在最应该忍耐的时候选择了放纵，最应该学习的时候选择了玩，最应该积累的时候选择了胡思乱想！一个老师有责任也有义务让孩子在未来能够生活的更好，而不在未来为现在感到后悔。世界什么时候都可以去看，因为该在的风景不会说没就没，时间却是最不应该辜负的东西，因为它说没就没！三四年级的孩子虽然学习并不特别重要，但是现在三四年级的孩子很多都不是父母在照顾，在家里被没精力照顾孩子的爷爷奶奶照顾，不如来学校跟小同伴们一起听课，哪怕一节课听那么一点！两者之间指不定那个才是更有意义！

一个月的老师生涯给了我很多东西，让我了解老师的日常，还有责任！也在备课改作业之中更加磨砺了自己的耐心和细心。有时候一个不注意就会被问死在讲台上，虽然孩子们都还四年级。关于孩子们在什么阶段该做什么我无法做出对或者错的答案，唯有尽心尽力，做到自己能够做到的就很心满意足。孩子们在一点点的长大，处的久了也会听话，不给小老师找麻烦。我也在在学习和人格之间寻找平衡，寄希望于能以身作则给孩子们的脑海里留下点滴正面影响，我很开心这段实践毕竟我也在成长！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn