# 2024年假期社会实践心得体会(实用13篇)

来源：网络 作者：夜色温柔 更新时间：2024-04-03

*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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望...*

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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**假期社会实践心得体会篇一**

本次实践我们在老师的带领下来到了xx市，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践中我找到了理论与实践的`结合点。平时我们只重视理论课本上的学习，没有机会参与实践环节，往往临床与课本得不到很好的结合。通过实践使专业理论知识得到巩固和提高。通过实践，原来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。

**假期社会实践心得体会篇二**

假期社会实践是大学生们参与社会、走出校门的重要方式之一，也是大学生们增长见闻、锻炼自我的一种途径。在这样的实践中，我也有着一些体会和感悟。

二、实践经历

这次假期社会实践我参加了志愿者活动。活动中，我们为老人们提供了各种生活帮助，例如扫地、擦玻璃等。在这个过程中，我学会了很多东西。首先，我学会了如何与老人沟通，如何在与他们相处的时候更好的了解他们的需求。其次，我也认识到了自己的不足，力量有限，可能帮不到每一个需要帮助的人。最后，我意识到了众人之力的强大，很多人一起协作，可以做出意想不到的成果。

三、心得体会

假期社会实践，让我更深刻的认识到了自己的职责和义务。作为一名大学生，我们应该关注社会热点、积极参与社会活动，为建设美好社会出一份力量。在活动中，我也更加认识到了团结的重要性，因为只有团结，我们才有取得更大成就的可能。

四、成果展示

通过假期社会实践，我获得了一些身心上的收获。首先，我学到了如何关心他人，在帮助老人们的过程中，我体会到了那份善良和温暖。其次，我也学会了如何照顾自己，在疲惫的过程中，我学会了如何自我调整、保护身体。最后，我还结交到了一些志同道合的朋友，他们让我更加体会到了团结和友情的珍贵。

五、未来规划

通过假期社会实践，我意识到了自己的不足，在未来的岁月里，我会积极参与更多的社会活动，学习各种各样的技能，并为社会做出更大的贡献，成为一个更好、更有价值的人。

总之，假期社会实践对我来说是一份珍贵的礼物，它让我更加深入地认识到了社会和自己，让我更有责任感、更有信心，也使我更加珍惜自己的人生。

**假期社会实践心得体会篇三**

眼下的疫情形势使得社会上各类人群都不得不调整生活方式和工作习惯，而对于大学生而言，放假的机会也成了发挥抗疫战斗力的机会。经历了假期社会实践之后，我个人认为，抗疫应该做好自我保护，加强宣传贯彻和扶贫援助，坚持贯彻“宁可错杀一千，不可放过一个”的准则，积极拥抱变革适应社会发展。

一、抗疫应做好自我保护

抗击疫情最重要的是保护好自己，只有自己生命安全得到保障才可以为他人提供帮助。在做好自我保护的前提下，才能给自己的家庭和社会做出更多的贡献。在社会实践中，我们通过宣传关于疫情的预防和控制知识，学习了如何做好个人预防措施，严格遵守口罩佩戴要求、勤洗手等卫生习惯。同时也加强了体育锻炼和营养摄入，增强身体免疫力，提高寒冬抗病能力。

二、加强宣传贯彻和扶贫援助

疫情的防控除了在个人层面上做好自我保护，也同样需要在全社会上共同协作。在低收入人群、外来务工者等人群中，由于疫情的冲击，生活变得困难，生计和工作都受到了影响。在社会实践中，我们积极宣传疫情防控，增强社会层面的协作和支持。同时也通过物质援助和捐款捐物等方式给予外来工人和低收入人群一定的帮助，理解他们的艰难和不易，体现对社会弱势群体的关爱和支持。

三、坚持贯彻“宁可错杀一千，不可放过一个”的准则

抗疫工作在进行时，我们应该坚持“宁可错杀一千，不可放过一个”的准则，即刻处理和隔离身体出现异常症状的情况，让感染者及时得到治疗，迅速进行防控，杜绝疫情进一步扩散。在假期社会实践中，我们参与了一些疫情防控的志愿服务，了解到相关工作人员非常注重流行病学信息重叠和医学证据，因此，对于疑似病例和确诊病例的处理都要抱着“宁可错杀一千”的原则，确保防控效果的最大化。

四、积极拥抱变革适应社会发展

在疫情的冲击下，社会经济发展、行业就业形势、学习方法等各方面都受到了影响。尤其是政府的应对措施，以及全社会和学校的应对方式都在飞速变化，变革带来的巨大压力也需要大家适应和转变，做好个人的心理调整。在社会实践中，我们了解到疫情的冲击带来的是新的生活和工作机会，一些传统行业和新型服务业等领域也将会发展迅速。因此，我们更应该积极拥抱变革，学会新的工作方式和适应社会发展的节奏。

五、结语

从大学生的角度来看，“假期社会实践抗疫”是一个非常重要的机会，它为我们提供了进一步深入理解社会、了解自我和了解社会状况的机会。然而，应对疫情更需要全社会的协作和支持，需要在政府的领导和组织下，以及全社会的参与和支持下，共同守护疫情防控线。面对疫情一方面是估量自己，另一方面需要积极拥抱变革、适应社会发展，面对变化时才能更好地去前进。如此，抗疫工作将有减少难度的助力，社会也将稳定发展。

**假期社会实践心得体会篇四**

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

这个寒假，我来到一个叫xx镇上帮一个教育机构招生，而后就在这里上课，作为一名主修小学教育专业的我来说，上课的主要对象自然就是小学阶段的小朋友们，说得更具体一点，我所负责的班级就是一二年级的语文数学，三年级六年级的数学。工作大概就是这样，时间算下来前后差不多二十一二天，时间虽短，但是一旦用心把自己投入到这看似短暂的时间中去，不难发现，很多学习生活的相关学问就在其中，很多人间冷暖就在我们身边。

一、儿童的成长不仅需要爸妈亲人的陪伴，也需要社会各界的关爱

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

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

但是无论怎样，留在家里的孩子还是懵懂的，他们的人生观价值观和社会观还需要一个强有力的牵引，所以，我们不能眼睁睁的看着他们一个个因为父母不得已的离开而把自己荒废在这个属于他们自己发展的关键时期，尤其是作为园丁的老师们，我们要尽全力去关爱这些孩子们，从学习思想生活多方面的走进他们，走进他们的内心世界，努力地把这些未来的祖国花朵培养得阳光健康和积极向上！

对于前期的招生工作，再辛苦，更多的都是体力上的支付，但对于接下来的上课环节，尤其是对于我来说，即使我是师范生，纵然我有再大的热情，但一考虑到从未接触过这方面的实战演习，在学校学的东西毕竟在运用的过程中多少有些差距，本就不自信的我，越想越多，再加上周围的人都很优秀，我开始怕了，开始准备退缩了，但是我想，如果就这样走了，不仅是对自己的不负责，也是对他人的不负责，最终还是决定留了下来。

后来，我开始狂看小学每个年级的教材和相关资料，对每个年级的内容进行初步归类，找出重点难点易错点（这些只是我在上课前做的初步工作）。最让我不放心的还是第一天的课该怎么上的问题，为了这堂课，我思前想后，最终决定第一天不上课，而是放轻松的与孩子和家长交流，争取在尽可能短的时间内了解每个孩子的学习状况和家长的相关意见，从而达到因材施教的教学效果。第一天真的来了，实施照着计划顺利的进行着，家长也满意地把孩子交给了我，也许对于其他老师来说，能取得这样满意的结果是他们意料之中的，但是对于毫无经验的我来说，能取得家长的肯定就是我给了我莫大的坚持下去的勇气。

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

三、梦想的背后都是脚踏实地的生活，梦想越大，需要付出的就越多

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

每天看着这里的负责人有时上上网，有时教教小朋友画绘画，有时打打球，也有时下下象棋，感觉他的生活就是备受阳光普照。然而，通过一段时间的相处，才发现，那些轻松自在都是表面现象，他也会忙得不可开交，他一边要负责自己的店里的正常运行，也要负责他自己的课程，还要负责管理我们的课程。

一天忙下来可能刚端起饭碗还没顾得上吃一口，可能就是一个自称家长的陌生电话，他又得放下碗奔跑到岗位上去。当夜深人静，人们都进入梦乡时，还在做明天亦或后来的计划安排的是他；当别人都在享受寒假春节的短暂相逢时，奔走在外的还是他……他对梦想的那份执着与坚定让人感动，他对梦想的那种脚踏实地与坚持不懈更是让人叹服，我们为之动容，相信生活也会为之动容，相信他的付出一定会换来更美好的明天！

每个人都拥有一个梦，看着别人用辛勤灌溉着自己的梦之花，闭目凝神，我们不能仅仅停留在欣赏别人的芬芳中，我们也要汲取他们随着“花香”所散发出来的那种精神，然后学着去耕作自己的“花园”，等待你的会是满园花色还是满园枯枝，那得看你的付出有多大！

也许有人会感叹努力了不一定就会有成功，但是，朋友，你是否也曾想过，你不努力就一定不会有成功呢！

短暂的相逢，给我的却是巨大的进步和成长。同事的那种奋斗精神让我看到了随梦而飞的炫丽，让我感受到了梦想的魅力与力量，这种力量也无时无刻地在鼓励着我！与孩子的相处，我也找到了自己前进的方向，要想每一个孩子能得到健康而又全面的关心和培养，作为教师的我们就得不停地全面地去丰富和发展自己。

人类有一种情感叫“后悔”，总是等到问题出现或是等到不可挽回时才知道怎么做，那么，作为一名走在教育大道上的教师，尤其是现在在校的师范生，我们得明白知识就像金钱，当你越是需要它的时候越觉得它不够用，我们不要等到它不够用的时候才去寻找它，正如“老师要想倒给学生半桶水，自己得有一桶水”这句话一样，我们得随时做好储存的准备，时刻保持一颗学习向上的心，坚持发展性学习，坚持以专业学习为中心的发散性学习，综合提高自己各方面的能力！

**假期社会实践心得体会篇五**

时间飞逝，寒假假期很快就结束了，可是我还是沉醉在自己寒假社会实践的收获中。作为一名大学生，有着重大的历史责任和使命，而要承担起这一切，跟上时代的步伐，必须让我们的每一天都无缘无悔。我不想虚度我的人生。因此在大这个寒假，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。我在一家教育机构课外辅导部做兼职老师，在这次实践中，我感受到了不一样的东西，是我之前没有接触到的东西，这对我来说，是一项很难得到更好的发挥的前提。大学生寒假社会实践促进大学生素质全面发展，加强和改进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、实践能力和社会交往能力的重要途径。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择做家教作为自己实践的内容，在假期刚结束一周左右我就开始了自己第一次社会实践。第一天是试讲，我给两位初中生补习数学，为了能做的更好，我又把初中时代的课本重新翻阅了几遍，走上了我的人生第一讲。尽管有些紧张，但是我还是通过了第一关。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，生怕讲错了那一道题。可是这样事情还是发生了，有一次我讲错了一道题，当时要是有一个地缝,我恨不得钻进去。就这样我每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。这次实践我学到的不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。我也希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。现在我把这些感悟记录下来，勉励自己，也跟大家共同分享。

信任和喜爱，还有面对他们成绩时的自豪感和成就感。一直记得最初辅导班负责人的话：一定要用心。只有这样，才能获得家长和学生的信任，只有这样，我们的事业才会长久和发展。当然，不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。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。

辛苦和不易。半个月的讲课，早睡早起的生活，既锻炼了我的意志，又让我明白了什么是责任，什么是担当。所以从此以后，节俭不应该仅仅停留在口头上，更应该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，也是我们以后可以留给后辈们的宝贵财富。

人际交往是伴随我们一生的一门课程，如何与人相处，如何与不同的人相处这是我们一生都值得研究和探讨的课题。在辅导中心，我们要跟不同年龄的小朋友和大朋友相处，还要跟其他阅历、背景不同的老师相处，还要跟学生的家长做好及时的沟通，当然跟管理者也需要及时的交流和讨论教学中的困难和问题。因此，这张复杂的关系网中，如何与不同的人相处，如何搞好人际关系成为了一门学问很大的课程。首先，在与学生的相处中，因人而异成为了首要原则。针对不同个性的孩子，因人而异尤为重要。作为一个大哥哥一样的老师，不要摆出一副高高在上的样子，拒人于千里之外，那样谁都不会喜欢你。相反，亲和力才是一个老师受欢迎的法宝。良好的人际关系使我们的一笔财富，不论是在大学，还是以后步入社会，这都是我们人生中不可或缺的一课。掌握一定的技巧，学会一定的方法，则可以让我们的人际关系更加和谐，从而使我们的社会更加和谐。

管理，你既不能像在学校那么严厉，又不能太过懒散。所以把握好一个度，显得尤为重要。但需要明确的是一定要有明确的管理方案和要求，否则将难以控制其局面。所以，管理有方法，合作更和谐。

作为当代青年和大学生，当然还是90后，如何成长如何成才?我认为第一步一定要学会自立。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，自己敢于面对生活的风雨和挑战，这才是你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，如果你自身不够优秀，你也不是一个成功的人，不是一个会受人敬仰的人。

在这一个月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，对以后的工作产生积极的影响。

**假期社会实践心得体会篇六**

近一年来，新冠疫情在全球范围内肆虐，给我们的生活带来了巨大的影响。困在家中的日子，让我们越来越怀念那自由自在的时光。假期能够到山水之间放松下自己，更是让人期待已久。今年的暑假，我有幸参加了一次社会实践活动，不仅放松了身心，同时也让我更深层次地了解了疫情对我们生活造成的影响以及人们如何抵御疫情给我们带来的考验。

第一段：抗疫心得

在参加社会实践活动之前，我一直就非常将遵照防疫规定做好自我保护。在全国疫情发生以来，各地已经采取了有效防控措施，让疫情得到了一定程度的缓解和控制。然而，疫情依然是我们每个人不容忽视的事情。在这次社会实践活动中，我们在集体活动中必须戴口罩、测体温，还要定期洗手、提醒彼此保持安全距离。这些习惯是我们在疫情中形成的防护自我的健康习惯，也是我们在日常旅行中应该坚持的。

第二段：出游经历

这次社会实践活动中，我们去了一座风景秀丽的山区游玩。在山林中，我们可以呼吸清新的空气，欣赏各式各样的植物和小动物。在当地的村庄中，我们还体验了一些与当地村民的互动活动，了解了这个地区的文化和传统，也顺便为当地村民带去了一些实物赠品。这样的游玩虽然只有短短的几天，却给我们带来了难忘的体验和感受，也让我们更加珍视生活中的 every moment of freedom.

第三段：普及健康知识

在社会实践活动中，我们还听取了有关防疫知识的讲座。知道疫情爆发以来，大家都为自己和自己周围的人负责，养成了很多良好的防疫习惯，只有这样，才能保证我们能够在疫情面前更加从容镇定。比如，我们需要学会如何佩戴口罩和什么时候洗手。此外，我们还需要了解病毒传播的途径，做好日常消毒和清洁工作。这些都是我们日常生活中需要关注和注意的事情。

第四段：然而，还有薄弱环节

尽管在社会实践活动中，我们已经注重遵循防疫规定，但是在一些旅游区、饭店和公共场所，我们还可以看到一些游客为了方便而不戴口罩和不保持足够的距离，这也让我们十分担忧。我们认为，这些行为并不只是影响了自身，更影响到其他人的健康安全，因此我们应该积极提醒那些不良行为者，让更多的人能够注意到这点，并且去掌握防疫知识，从而加强整个社会的防疫意识。

第五段：寻求改进之道

总而言之，这次假期的社会实践活动，让我们得到很多收获和启示，让我们可以用更加从容的态度面对疫情，并且从中认识到自身的不足和需要加强的地方，更加注重细节保健，谨慎行动，为更好地应对疫情贡献自己的一份力量。我们希望今后可以更多地参与相关的社会实践活动，更好地提升自己的综合素养和公益精神。

**假期社会实践心得体会篇七**

今年暑假，我全程参加了一项名为“红色社会实践”的活动。通过此次活动，我深入了解了中国革命的历史，体验到了红色精神的强大感染力，也更加明确了个人的责任与使命。

第二段：了解历史

在实践活动中，我们参观了延安革命纪念馆、长征纪念馆等历史文物，亲身感受了红军长征的艰辛与不屈不挠的精神。在听取讲解后，我对中国革命的历史有了更为清晰的认识。以前我只是对这些历史事件有一些模糊的印象，而通过实地走访与专业讲解，我才真正理解了那个时期人们所处的困境和他们为了理想所付出的努力。

第三段：感受红色精神

参观红色革命基地时，我不仅了解了中国共产党的初心与目标，还深入感受到了红色精神的伟大与激励。红色精神注重团结、拼搏、奉献，这是每一个共产党员所应具备的品质。在参观过程中，我看到了红军士兵艰苦的训练，也听到了许多红军战士的英勇事迹。这些故事激励着我，让我明白只有努力奋斗，不断追求进步，才能够实现自己的梦想。

第四段：明确责任与使命

通过这次实践活动，我更加明确了自己的责任与使命。我们是当代中国青年，我们要继承和发扬先辈们的红色精神，为祖国的繁荣富强做出自己的贡献。作为一名大学生，我更应该有社会责任感，关心社会发展，与时俱进，不断提升自己的综合素质。同时，我也意识到，作为一名学生，勤奋学习是我最基本的责任，只有取得优异的成绩，我才有更多机会为国家作贡献。

第五段：总结体会

参与红色社会实践，对我来说是一次意义非凡的经历。通过这次实践活动，我对中国革命的历史有了更深入的了解，进一步感受到红色精神的伟大与激励。同时，我也明确了自己的责任与使命，要为国家的繁荣富强贡献自己的力量。这次实践活动让我更加坚定了自己的信念，也为我今后的成长道路指明了方向。我相信，只要我们勇于担当，脚踏实地，就能够实现自己的人生价值和梦想。

**假期社会实践心得体会篇八**

十一个月的时间好快，真的好快，一晃就过去了，我们告别了我们的护士实践生活，也永远告别了我们的学生时代，在这一年时间了，我们收获了好多，收获了知识，技术，友情，经验等。

那一天我们穿上洁白的护士服进入医院的时候，心情是多么的激动，那一刻告诉我们——保护生命、减轻痛苦、增进健康是我们护士的职责，作为一名实践护士，我们应该在医院认真努力学习，使自己获得扎实的专业理论知识和娴熟的护理操作技能，这样才能为我们以后成为一名合格的护士垫下基础！

实践伊始，我们几个小护士总是跟在带教老师的屁股后面，不放过老师的每一个操作细节，有的还做了小笔记，遇到不懂的我们都及时地向老师询问，老师总能给我们细细解答，虽然有的老师态度不是很好，但是我们都能理解的，护士工作确实非常的繁杂，老师要做好自己本分的工作还要负起带教的责任。就这样刚开始我们做了几个礼拜的见习护士，渐渐的我们开始尝试操作，而老师只放手不放眼，让我们安心地去操作，给我们了一个很好的饿锻炼机会，也许只是尝试，而那一刻我们要拿出自己的勇气，战胜自己的心理。

护士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，实践中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同学，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。在实践中我体会到了沟通的重要性，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。沟通是一门艺术，它是架起人与人之间理解、信任的桥梁。会不会沟通不仅影响我们每个人的生活，而且也影响我们的工作。

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。只有良好的沟通，才能建立良好的\'护患关系，才能充分获得患者的信任。只有在信任的基础上，患者才会充分表达自己的所思所想，只有这样，护士才能充分了解病人，给予到位的护理。

短短几个月实践过去了，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，我们很累，但应该值得高兴，因为我们终于能胜任老师交给我们的任务，我们可以自己去独立完成护理工作，这为我们的未来踏出了一大步，我们应该值得庆贺。在实践当中我们不忘充实自己的理论知识，按时参加科室和医院护理部开展的各种护理知识讲座和教学查房，这样才能不断地把自己所学的理论知识充分地应用到实践当中去，做到理论与实践相结合，实践就应该是这样的。在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。

实践给了我们一个很好的饿锻炼机会，让我们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，我们不仅学会了做一名护士，也学会如何做一名具备有良好素质的护士。护士是临床护理工作的主体，要提供最佳的护理服务，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们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，除了常见的医疗护理技术外，对现岗位的专科护理技术应精通，能稳、快、准、好地完成各项护理工作，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。

**假期社会实践心得体会篇九**

近期，我参加了一次令人难以忘怀的假期红色社会实践活动。通过这次活动，我深刻感受到了革命先辈们为了国家和人民而付出的巨大牺牲，也更加坚定了我为实现中华民族伟大复兴的信念。以下是我对这次活动的心得体会。

首先，这次实践活动让我深入了解了中华民族的英雄先辈们的奋斗史。我们参观了许多革命纪念馆和红色历史遗址，如毛泽东同志的故居、临时中央政府旧址等等。在这些地方，我看到了许多珍贵的历史照片、实物和文字资料。通过实地参观和导游的解说，我了解到了中国共产党以及中国人民为了推翻帝国主义和封建主义的压迫，为了实现民族独立和人民解放而进行的艰苦卓越的斗争。看着那些年轻的革命者和红军战士的照片，我不禁被他们的无私精神、坚定信念和英勇事迹所感动。这次实践活动让我深刻认识到，我们的现在是建立在前辈们的鲜血和牺牲之上的，我们应该倍加珍惜今天的幸福生活。

其次，这次实践活动让我认识到了红色精神的重要性。在参观的过程中，我看到了许多红色精神的代表，如坚定的信仰、为人民无私奉献的精神和勇往直前不怕困难的精神。这些红色精神是中国共产党领导人民进行革命斗争的重要武器，也是我们今天的精神支柱。红色精神让我感受到了中国共产党人的初心和使命，也让我明白了一个人应该具备的品质和态度。在今后的生活中，我将时刻保持一种理想精神，不负先辈的期望，为实现中国梦而努力奋斗。

此外，这次实践活动让我认识到了个人的力量的重要性。在参观红色革命圣地的过程中，我了解到年轻的中国共产党人是如何组织起来、并肩作战的。当时的条件极其艰苦，但是他们靠着坚定的信仰和不屈不挠的精神，最终打败了强大的敌人。这让我意识到，一个人的力量是有限的，只有当大家团结一心，共同奋斗的时候，我们才能克服困难，取得胜利。我希望今后能够加入一些社会实践活动、参与志愿者工作，通过自己的行动，来帮助那些需要帮助的人们。

最后，这次实践活动让我明白到了教育的重要性。通过参加这次活动，我不仅了解到了许多知识，还收获了许多个人的成长。我们的老师和导游用生动的语言、丰富的知识和亲身经历讲述了很多有关革命先辈们的故事。他们的教育和启发让我明白，知识是人生的财富，教育是解决一切问题的根本途径。我要倍加珍惜学校的学习机会，认真学习知识，将来能够为国家和人民做更多的贡献。

总之，这次假期红色社会实践活动给了我很多的启示和感悟。通过参观许多红色革命圣地和了解历史，我了解到了中国共产党和中国人民在革命斗争中的英勇事迹。这次活动也让我明白了红色精神的重要性，以及个人的力量和教育的重要性。我相信，在今后的生活中，我会秉承红色先辈们的遗志，努力学习和成长，为实现中华民族的伟大复兴而努力奋斗。

**假期社会实践心得体会篇十**

步入大学已经一学期了，迎来了大学的第一个长假，因为想改变以往假期的懒散，同时学校也开展了社会实践活动，为了丰富自己的生活，增加自己的阅历，提升自己的能力，所以学期结束，我就在家附近找了一份兼职。这是一份导购员的工作，虽然只做了短短的一个月，但是他让我接触了很多人，我的沟通交流能力有了很大的提高。

首先是在对销售这个行业加深了了解，也对导购员这个职业的进一步的深入了解。原来一直以为导购就是普通服务员，只要和顾客打打招呼，帮顾客拿拿鞋子就可以。但等自己真正接触才发现，很多事情远非自己所想的那么简单!也给自己对导购员有了新的认识。导购的工作并不是那么好做的，经历一个月的历练，在对产品的了解，产品的摆放，销售技巧等方面都有了较大的提高!

在对产品的了解上，导购员不仅要熟悉产品的性质，材质，也要了解它跟其它的牌子和其它的款式的优劣，以及保养的注意事项，专卖家对它进行的售后服务是什么，都是需要熟悉和掌握的。套一句行业培训的话：“你对产品了解越多，你的成交率越高!你对产品的了解度越高，你的介绍成功率就高!”也不至于在面对顾客的时候没有话可说!

在产品的摆放上，导购员在销售前要做好产品的摆放整齐，同时要做好清洁保洁的工作，也需要了解产品的库存状况。怎么摆也是种学问!特别是在空间有限的情况下怎么摆?怎样摆才有利更好的销售?怎样摆才能让自己或同事在最短的时间内帮顾客找到他满意的.

**假期社会实践心得体会篇十一**

倘若7月是茫茫大地中的一片沙漠，我们愿做沙漠中的一颗小草，虽然随时可能凋谢，但我们吸收雨露阳光，我们能带来一丝清凉。夹着欢声笑语带来的激情，伴着载歌载舞引出的清凉，一场场社区晚会，一个个社区宣传接踵而至，主题很明确——食品安全宣传。

走进社区不是终点而是开端，文艺演出不是手段而是途径，为的是多一个人了解，多一个人知道，多一个人理解什么是食品安全。

我们的晚会很成功，一大群男生跳着的《nobody》会让你顿时哄堂大笑，一曲深情的《sosick》会带你走进浪漫之都，一个柔美的民族舞会给你一种古典之美；即使没有成千歌迷的追捧，没有经久不息的掌声，甚至没有清新脱俗的表演，但是我们的晚会很成功。台下的大叔大伯们严肃认真的表情就是对我们最大的鼓励，因为我们，他们知道了什么是食品安全法；台下的大妈大婶们忽隐忽现的笑声就是对我们最大的支持，因为我们，她们明白了食品质量原来也有标准。台下的学弟学妹们期待渴望的眼神就是对我们最大的肯定，因为我们，他们接触到了新的知识，接触到了法律，接触到了新的思想，我们相信将来的他们也会像我们一样，继续承担起沙漠中一颗小草的作用，从而真正做到食品安全，从我做起。

生命的奖赏不只在旅途的终点，我们思考过了，我们尝试过了，我们行动过了，那么我们已经得到了应有的奖赏，即使过程很辛苦，行动很艰难，辛苦的过程中我们学会了独立，我们学会了顽强；艰难的行动中我们懂得了努力，我们懂得了坚持，这就是给我们最好的奖品。可能我们曾经抱怨过，我们曾经失望过，但我们没有放弃，这也是给我们最好的奖品。

食品安全，人人有责，食品安全，从我做起。我们每一个人都应该称为食品安全的宣传者，我们每一个人都应该成为食品安全的监督者，我们每一个人都应该成为食品安全的受益者。我们是沙漠中的一颗小草，虽然我们很渺小，但我们在吸收雨露阳光，我们在成长，我们深切希望沙漠中会有越来越多的小草，终有一天，一片美丽的绿洲将会出现在我们每一个人眼前，一起努力，一起加油吧！

**假期社会实践心得体会篇十二**

不知不觉之中，暑假又到了。走进了大学距离工作就不远了，工作也就成了大学生最关心的话题之一。而在现今社会，大部分单位在招聘时都打出“有经验者优先”的旗号，可刚离开校园的我们最为缺乏的就是社会工作经验。为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正走入社会，适应社会要求，在大一结束后的暑假里我决定去亲身体验一下真正的社会。

身在学生，真正接触社会的机会很少，所以这次实践的主要目地是让自己面对更多的各种各样的人，增加自己的阅历，和与人交往的能力，因为在以后的学习工作中，需要与形形色色的人打交道，而我最不擅长的就是和陌生人交流，在当今这个注重人际交往和人脉关系的时代，这无疑会成为我成长路上的绊脚石。

而且中国自古以来就很时兴饮食文化，很多交流都是在饭桌上进行的，很多公司和企业都选择这种方式来达成协议。所以，我在饭店找了份工作，在实习的过程中，我感触最深的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，这些都是我在校学习中不曾接触过的方面，所以我将在报告中首先讲述我在实践期间积累的这方面的认识和经验。大学期间的实践是每个大学生必须拥有的一段经历，它能使我们更好地认识和了解社会，能让我们学到很多在课堂上根本就学不到的知识。下面是我的`心得体会：

大多数矛盾和隔阂的产生都是因为彼此不乐于也不善于沟通，从而使本来并不复杂的问题激烈化，使本来轻松愉悦的工作环境变得剑拔弩张。而且，缺乏沟通也会使自己的信息封闭，从而没办法把需要融合大家意见和看法的工作完满的完成，还有可能因为不能正确理解是上级的指示又不能及时进行沟通，盲目闭门造车而导致工作中出现重大失误。所以面对问题一定要敢于并善于沟通，不要因为害羞或面子挂不住而止步不前，这样才能和同事与上级之间保持良好的关系，才能完满的完成自己的任务，才能树立自信。

这次实践我切实地认识到了自己的缺点和不足，例如社会经验比较缺乏，经常会做一些错事，有时也会得罪老板;刚开始也不大会和人交流，所以那时总是觉得自己很受委屈，虽然这些都是我的比较辛酸的历史，但在这其中，我领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我终生受用。学校让我们去社会实践真的很有作用，社会实践让我明白工作的辛苦，也让我认识到了合理规划钱财的重要性。

这次暑期社会实践活动，让我明白：不要抱怨这个社会是如何如何的残酷，因为这个社会不会因为你的抱怨而改变什么。

在工作上还要有自信。自信不是盲目的自夸，而是对自己的能力做出正确的认识。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。

知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次工作，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

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。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。从学习中实践。只有自己去适应这个社会才行！我们在掌握基本理论知识后马上加以实践运用，会巩固学习，同时，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活可以说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。在这次饭店实习中，困难时刻严峻的考验着我们。

通过这次实习，我比较全面地了解了饭店的组织架构和经营业务，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我如何去适应社会融入社会，我发现要自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，都要时刻保持积极的态度，而不要因为工作量相对于别人比较繁重就去抱怨，因为抱怨是没有用的，只会是自己心更加不平静，根本不能从根本上解决问题，何况只要我们努力把工作做好，大多数老板都是明智的，我们最终总会得到自己应得的报酬。

我们要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要保持好的心态面对每一天。在实习的过程中，对我影响最大的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，因为这些都是我在校学习中不曾接触过的方面，有了这些体会以后，我们会发现，当我们真正面对困难的时候，会比别人多一份睿智和冷静，千万不要忽视每一件事的细微之处，因为往往是细节决定成败。

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。亲身实践，而不是闭门造车，认识社会，了解社会，才会为步入社会打下了良好的基础。实践让我的生活变的多姿，实经过这次实践的经历，让我深刻的认识到，不管做什么事情都一定要认真仔细。

社会实践对我们走出校门，走向社会，正确认识当前我国的就业形势，树立正确的择业观和创业观有着重要的意义。

**假期社会实践心得体会篇十三**

一个正常的人迟早要踏入社会，因为生活需要社会，一个人要想踏入社会就务必进行实践，所谓的人生经验也就从此时开始真正积累并为我们以后的生活和社会打拼奠定基础。如果说工作经验使我们打拼事业的筹码，那么进行社会实践就是我们积累社会工作经验的必要过程，因此说实践是我们踏入社会、打拼事业、实现人生理想的第一步，社会实践对我们打学生来说就好比庄稼的化肥必不可少。实践可称为实践，学习。也许真是我们从大学踏入社会的必经之路，也是开启我们踏入工作，适应社会的钥匙，是我们人生中不可缺少的一部分。只因我们不断的在学习，不断的在实践，所以我们在不断成长，不断的将所学到的变成自己的。

透过社会实践能够学到我们在校园所学不到的东西，在这个这个寒假中，我第一次参加了社会实践，我明白大学生社会实践是衔接我们学生走出校门、走向社会的桥梁，是培养锻炼才干的好渠道透过参加社会实践活动，有助于我们在将来更好的融入社会。近一个月的社会实践，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，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和人生的宝贵经验！

这个假期我在一家酒店实践，确切的说是个火锅店。要明白火锅店的工作流程要比一般的饭店复杂。在将近一个月的实践里我学到了一些有关餐桌礼仪礼仪和社会交往的知识，同时也积累了不少社会经验。实践，不仅仅是学习，更多的是体验生活，在实践开始之前我就想：这次去实践，我不仅仅是去学习实践，更重要的是去观察那些在酒店工作和消费的人们，不论是服务员、主管还是老板。虽然他们的称呼不一样，但我相信在他们每一个人的身上都有值得我学习的东西。第一次到酒店实践，十分期盼，也很好奇，还想着到底该怎样与别人相处，早早的就到酒店大厅，主管给我指定了个师傅，之后什么都要看自己了，师傅是个领班，看起来有点严肃，我初次来酒店实践工作经验少的可怜，能够说是一窍不通，为了给师傅一个不错的印象，我开始主动干一些零活、帮他打饭，有空的时候向他请教经验，但是师傅似乎很小气，在我问他我的工作安排的时候只是冷冷的说“以后再说吧”。开始我很不解，认为他很小气，客人来了不明白自己干什么又不能在那傻站着，主管看见了会处罚我，我只好干些擦擦餐具等无聊的工具。在接下来的几次“口风”试探中，我的师傅抱着软硬不吃、打死不说的态度要我头疼不已，我甚至已经到了愤怒的程度想狠k他一顿出气，就在那天中午吃饭时师傅走到我旁边说明天到他那边看台，他之后说作不是靠人分的要自己去做，开始来谁都没经验，客人来的时候谁也顾不上你，你只有自己多长个眼色自己去学，其实每一天的工作会让你学会很多，最终你就会熟悉这套服务流程。

师傅的话让我豁然开朗，我暗骂自己是个笨蛋，反过来想想也算是自己学到了一点经验吧。从此我是边干边学，努力地留意着工作的每个细节，在接下来的几天内，从摆放餐具、擦餐具、拖地板、打水到开门接待客人、泡茶倒水、到吧台下单、上锅打火、收拾餐具、洗锅圈，甚至连换气罐等繁杂的工作我都摆平的掉。用主管的话说我能够出徒了！

接下来谈一下我的工作感受，那就是看似在普通的工作也要百分百重视，必须不要眼高手低。有句话说的好：看人挑担不费力，自己挑担压断腰。举一个很简单的例子。我一向都认为打扫卫生是个再简单但是的工作，家里的清洁工作我也只是偶尔做做，觉得没什么大不了的。可这次的清洁工作，让我改变了对清洁的看法。把包间的卫生做完之后，我开始了卫生间的清洁工作，把地板上的水渍扫干净以后，擦了墙壁与镜子，看看没什么要弄的了，准备出去看书了，忽然想起了“细节决定成败”：既然我是出来锻炼的，就要得到老板的认同才行，而像我这样的清洁工作谁能做，怎样才能让我的工作更出色就是更细致的清洁！从新审视了整个卫生间，我发现自己之前的工作的确是不够彻底的：墙上的瓷砖上还有星星点点的小水渍和污垢，洗漱台下面也有不少灰尘，而问题最严重的还是便池上的污垢。看到“任务”还如此“艰巨”，我就脱去外套准备来大干一场，说句实话，在自己家里我还没这么勤快过呢，但为了工作我决定“牺牲”了，还好没有什么异味，但心里还是有点不舒服，应对一些顽固的污渍，我也顾不上衣服会溅到污水，拿着刷子就使劲的刷，不觉间时间就已经过去了两个小时，看着被自己打扫的整洁一新的卫生间，忘记了酸痛的胳膊和鞋子上的水渍。虽然这件是并没有被经理注意到，但我自己却有了收获，那就是对“细节决定成败”更深层的理解：人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的那么大，很多小事，一个人能做，另外一个人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

我的另一个感受就是挣钱真的很不容易。此刻说一下我的工资额，我早上九点工作，下午2点休班，到4点之后干一向干到晚上九点一天总计需要工作十个小时，可我每个小时只能赚到4元钱，一天挣40元。可想而知自己的父母挣钱也是不容易的，透过这次实践我尝到了父母汗水的滋味。工作并不是很简单工资却很低，开始几天我累得要命，虽说是服务行业，但每一天的工作量是不容小觑的，晚上下班回单宿舍会发现一天下来自己的脚累得很酸，躺在床上不能够腿，否则会疼，尽管很累很乏，但我还是坚持了下来，因为我在来之前就告诉自己到这是来实践的不是来享福的。我的付出最后得到了回报，主管表扬了我，所有的员工由于工作勤恳而加了些许工资，看到自己的成果我很欣慰，但我明白这只是我实践的开始，以后的路还很长。

渐渐的工作步入了正轨，我也慢慢的适应了我的工作，可时间过的很快，10多天的实践工作已经从手边溜过。这几天尽管是疲惫受累但更多的是欣慰，因为我看到了自己的成长。

时间如流水，近一个月的实践一晃即逝，在这过去的一个月的实践中，透过自己的不断实践，我对工作这个词有了必须的认识，这对我在今后的社会当中立足有必须的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这这几天的实践是不行的，还需要我在平时的学习和工作中一点一点的积累，不断丰富自己的经验才行。俗语说：纸上得来终觉浅，当今大学教育是以理论为主，能有机会去实践，对我来说是受益非浅的，相信这次实践对我今后参加工作必须会有帮忙。

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