# 最新暑假社会实践活动心得体会(汇总14篇)

来源：网络 作者：梦里花开 更新时间：2024-05-23

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。暑假社会实践活动心得体会篇一...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。

**暑假社会实践活动心得体会篇一**

在假期的这次社会实践，虽然辛苦却很充实。前所未有的尝试，换来非比寻常的体验，实在不虚此行。

在发调查表的时候，虽然不算是很顺利，有些人不愿意合作，但是我们没有气蕾，继续调查，最终完成了我们的调查问卷任务。这次实践活动不仅使我们了解了综合实践不易，更在此深刻明白珍惜他人劳动成果的必要性。这是一种不可多得的锻炼，对体力与心理承受能力的锻炼，在学校里书本上无法得到的锻炼。

暑假的社会实践活动虽然已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。

这次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。

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。

“机遇只偏爱有准备的头脑 ” ，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，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。

**暑假社会实践活动心得体会篇二**

“艰辛知人生，实践长才干”，作为当代大学生我们终要走入社会融入社会。在这个并不算太过炎热的七月，我们即将暂别象牙塔中舒适安逸之生活，带着年轻人所特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。暑期社会实践活动一直是大学生接触社会的好机会，是我们大学生体验生活、服务大众的真实契机。

我们的团队的主题是献给党和祖国的礼物，在队长的领导下，我们来到了青衣江河畔的一个广场，在这里我们有条不紊的做着事情，把预先安排好的事都安排妥当了，开始邀请这里的路人，给我们写祝福党的话！不知不觉一个下午的时间，一个展板就被写得满满的了，心里还是很满足了，到了最后我们又搬着我们的家伙凯旋回去了！

20xx年7月13日，这是一个令我难忘的日子，今天的我就要踏上社会实践的征途。我们的目的地是东方红幼儿园，为这里的孩子带去快乐，为他们插上爱的翅膀，同时让我们与童心一起飞翔。我们为他们讲解如何去爱自己，爱身边的人，爱我们可爱的祖国。

这天一早天空下起了大雨，但是这个丝毫影响我们去幼儿园那种激动的心情，上午9点我们准时到达了东方红幼儿园，这里的老师远远的将我们迎接，她们都很热情，老师做了简单的交代以后我们迫不及待的见到了可爱的小朋友！看着他门就像是看到自己的影子，想到了自己小时候那种童真。

在老师的带领下我们和小朋友一起唱歌，跳舞，做游戏，看着他们开心的脸庞，就会想到，这就是祖国的未来，这就是祖国的希望！这里大多数孩子都是雅安本地的，他们都很开朗很会说话，但是也有调皮的，他们会让你背着他玩，会取你的眼睛，有时候啊小朋友之间还会打架，不过不是大人那么硬来！有时候他们会楚楚可怜的看着你让你给他个气球或者糖什么的！总之啊，这群小朋友实在可爱至极，都让我们舍不得走了！

一直到了中午他们该吃饭了，我们看着这群小朋友高高兴兴的吃了饭，我们也该走了。队长带领着我们和老师交流了一下我们把我们带来的小礼物都送给了小朋友，他们啊，看到礼物很高兴，可是一听说我们要走了，就不开心了！这群孩子，真是讨人喜欢！他们那么有朝气，那么有活力，让我看到了我们祖国的花朵正在茁壮成长！让他们开心就是我们这次的目的，这也是我们献给党的礼物！

这次社会实践，我明白了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。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。几天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身受用。社会才是学习和教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们人生价值得到了体现。

今后的我要更加努力学习，为党的明天献出自己一分力。

**暑假社会实践活动心得体会篇三**

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，能在寒假有充足的时间进行实践活动，给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的重要的机会。

当今社会就业的压力很大，在校大学生都愿意在暑假的时候深入社会去体验生活，从中获取一点工作经验，从而可以在以后的就业时有一定的基础，可以减少就业的压力。并且老师们也鼓励学生们深入到社会去参加社会实践活动。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。所以这个暑假小舅介绍我去他们公司部门做些最初级的工作，所以我就去了。

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，很多时候会遇到书本上没学到的，更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，本以为到了公司能够应付得来，但是在公司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，但在工作里，数字绝对不可以错。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，在工作里出错是要负责任的，这关乎公司的利益。

总之，这个暑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。

**暑假社会实践活动心得体会篇四**

放假是每个学生都盼望的，特别是暑假，漫长而又有意义，当然这个暑假是最特别的。

暑假刚开始的几天，我在家很悠闲的玩了几天，后来由于我很闷，便来到了泰兴市现代光学眼镜来参加非常暑假活动，其实对于打工我也是只知其表不知其内，在家里，我准备了一本记事本，想写一下打工的体会，当时的幻想是那样的美丽，可是去了，才发现大不一样。

早上我8：00准时来到了现代光学眼镜店，工作人员给我分配了任务是给顾客开门关门，倒水给顾客喝，心想真轻松这么简单的工作，真是小菜一碟，一开始我站在门口还不感到怎么样，后来站了才有三十几分钟，脚就感到非常吃力，都想放弃了，心想既然来了就要坚持到底，我再向周围一看，这里的工作人员都站着呢，这时我真佩服她们，可能是她们站习惯了，现代光学眼镜店的工作人员很热情，也很热爱工作，对每位顾客都很热情，看到她们这样我还是坚持到底了，圆满结束了一天的非常暑假打工。

一天的暑期实践很快就结束了，在这短短的日子里，让我学到了很多在学校课堂上和书本上所学不到的使用的技术知识，扩大了自己的知识面，对社会的认识也更加深刻，更培养了自己与人沟通的能力，与顾客交流的能力，掌握一些技巧，也锻炼了自己，提高了自我学习与适应陌生环境的能力，培养了自己的独立能力。在这次现代光学眼镜店举行的非常暑假活动中，也让我体会到了工作的辛苦与劳累，生活的不易。 打工的时候，酸甜苦辣的事情多得很。即使是为了打发时间，也该去体验一下。更何况，耕耘的是自己，收获的也是自己。在踏足社会之前，去体验一下，当你真正面临工作的时候，也不会手足无措，像无头苍蝇一样四处碰壁。

我们中学生正处在人生的黄金时代，对于复杂的社会关系，将来的工作和生活，都没有很好的预见性，再加上没有好的文凭，将来想找一份好的工作都会难上加难，所以我们现在应抓紧每一点时间努力学习将来才会有更好的出路，才会有更好的发展，人生之路才会平坦，才会有更高的追求和进步，我们才会有更高的突破和发展。

我们现在的中学生是衣食不愁，靠父母没有过那种穷苦的生活，拿着父母的血汗钱却不知道珍惜，也不明白挣钱的辛苦，只知道花钱时的顺手。然而只要你真正有了一份自己的工作，才会真正体会到父母的艰辛，才会有一种奋发向上的动力，才会知道珍惜我们现在拥有的一切。

以前在家中过惯了衣来伸手饭来张口的生活，这次现代光学眼镜店举行的非常暑假活动让我真正尝到了生活的原汁原味。

暑假社会实践活动心得体会4

**暑假社会实践活动心得体会篇五**

耳畔淅淅沥沥的雨声犹如手指滑过钢琴般美妙而动听，使人不禁抬头仰望窗外，令人陷入了沉思。曾经走过的地方，路过的人事，目睹过的风景都缓缓越过心头，不管是开心的还是难过的，现在看来都是那么的美好而动人，让人不禁热泪盈眶，生活真是一种历经千山万水后遗留下来的纯真记忆。

从记忆中截取那笑脸最灿烂而纯真的一部分，因为他们关乎现在，更是我想述说的情怀。回想当时参加这个实践队时，一是想了解关于藏医学的一些知识和相关的历史发展过程，二是想了解当地的风土人情，当然，也不免有些担心，担心这个地方的气候，最要紧的是自己印象中对西北地区甚是惨淡的认知折磨着我，然而，极具讽刺的是身临其境才感觉自己是多麽的眼光狭窄和无知了，下过汽车站是，整体给人的印象是悬殊的，深蓝高远而洁云飘飘的蓝天，红墙黄瓦而绘图如花般的房梁，白色精切的护栏，干净的街道，稀疏的行人，伴着青草香的空气，一切感觉都是如此安详舒适，脚步声也在不知不觉中放慢了许多，这里没有千篇一律的城市建筑和嘈杂的喧哗声以及阵阵令人烦躁的气息，此地犹如仙境，充满着和谐的光环，臆想中的情景与身临其境的天壤之别给我上了深刻的一课：没有经历就没有发言权，同时不要以自己的认知去定义未知的标准，要用美好的胸花与灵境的视角去对待外界。

在实践期间，我们去过别具一格的藏医院和富有名族特色的塔尔寺，参观了原子城博物馆和原子城爆破基地，走访过牧民家，领罗过草原牛羊成群划过的场景，为海北州州庆做过志愿者等等，其间有过汗水，甚是泪水，有过争执，甚是争吵，也有欢声笑语和玩乐嬉笑，不管怎样，我们都认知完成了暑假社会实践活动的各项安排和工作，同时我们团结一心共同走过了一段历程，这将是我们每个人的回忆，因为它已经刻画了属于我们共同的身影，当然，也感谢在这美好的季节了，遇到了一群伙伴，在一起求知和经历，尤其是那一张张笑脸令人心生喜悦之情，笑容可以感染人，让世界充满友爱，所以，在今后的学习生活或是工作中，不论遇到多大的困难或是不堪的委屈，都要记得微笑，平和对待，不急不躁，因为一切都将会过去，一切都将重新开始。

生活是用来品尝的，也是用来看清自己并不断向前的过程，我可以从中领悟到幸福的意义，一种被人需要的快乐。当然从这次实践活动中，带给我心灵的震撼，不仅仅是坚定的在这条路上走下去，将来推动社区卫生事业的发展，更重要的事不断的完善自己，做强自己，为将来的改变积蓄力量。

最后，感谢我的.队友们，祝你们平安喜乐，身体健康，学习进步。余尚隆

**暑假社会实践活动心得体会篇六**

今年暑假，作为大学里的最后一个暑假，我尤为感到这个暑假对我以后的工作生活是多么至关重要。

而暑期社会实践是我接触社会、了解社会，运用所学知识实践的最好途径与方式。

我也希望通过自己的亲身实践，而不是闭门造车，去进一步的认识社会，了解社会，为步入社会打下了良好的基础。

2024年7月14日，经过朋友介绍，我来到了扬中市人才服务中心参加实习工作。

首先接待我的是人才服务中心的朱主任，他热情地指引我认识人才市场的各个部门和相关工作人员。

然后给我讲述暑期实践的大概内容，即在各个部门待一段时间后，熟悉各部门的数据库的功能使用，协助人才市场的工作人员做好工作，最后整体认识他们所用的数据库系统，希望能对我以后的学习工作有所帮助。

首先我被分配到的部门就是人才市场的档案室，这是一个专门管理干部人事档案的部门，许多大中专毕业生、政府机关以及企事业单位人员的档案都存放在这里。

档案室里只有三个工作人员，分别是徐科员和两名职员。

后来我称呼徐科员为徐大哥，而因为另外两名职员的年龄和我相仿的缘故，我称呼她们为小夏和小蔡。

来到这里他们温和的笑容和热情的话语让我很快预感到我的实习工作将会在这样一份和谐的环境中开始。

刚刚进入档案室时，我潜意识里就蹦出了“枯燥乏味”这四个字，但真正呆过一段时间后，真的颠覆了我对档案室的看法。

这里的工作看似简单，却时时刻刻需要认真谨慎的态度。

不管是输录档案信息，还是插入档案库;不管是整理档案材料，还是简单的盖一个章，每一歩每一刻都需要绝对的精确，甚至，当看到徐大哥整理档案材料的情形时，就算用“虔诚”二字形容也不为过。

相比于他们的这种工作精神，我平时那种粗枝大叶、“差不多”主义的生活态度真是相形见绌。

特别是有一次，徐大哥让我将一大推整理好的档案插入档案库后，又因为其他原因需要其中的一份档案时，再让我取出来，我却根据档案编号怎么也找不到到底插在哪了，那时真是惭愧极了。

回想起来，其实只不过是我在插档案的过程中开了个小差，就导致了这么大的麻烦。

要是每个人都这样，那档案库还不乱了套啊!幸好，徐大哥没有责怪我什么，而是帮助我一起找了起来，真的要感谢他的包容。

其实，徐大哥对我的帮助岂止这些，他还教会我学习姓名的四角编码，告诉我怎么取角、怎么编号，至今我还记得四角编码的口诀呢!一为长横占两头，二为撇加左弯钩，三为点捺四全叉，五为半叉六方角，七为耳朵竖直钩，八为双叉八字形，九为半横右弯钩，零为点横小宝盖。

虽然不长的口诀，我还是用了半天的时间把它背熟了，然后又用了大半个月的时间运用它来编姓名编号，所以至今仍然记忆犹新。

据徐大哥说，这个四角编码是江苏省通用的，有了这个四角编码之后，大大方便了档案的排序、查询工作。

除此之外，徐大哥还手把手地教我档案材料的分类。

真的是难以想象，一份简单的档案还要分成十个类别。

这其中还要细分，档案分类好之后还要整理，不管是多大的纸张，都要折叠或粘贴成a4纸的大小。

然后再装订成册，存入到专门的档案袋中。

在档案室，当有新的档案到来时，就需要将档案中个人材料的基本信息输入到数据库中，方便以后的查询和统计。

由于正值大学生毕业时期，每天都会有大量新的档案到来，需要输录到数据库中，所以在档案室工作的这段期间，我还真是不太轻松呢!

但是为了更多的了解人才市场数据库的各项功能模块，8月3号我又被调到了前台部门。

前台主要划分成两块，一部分是市场部，主要是接收一些企事业单位的招聘，登记大中专毕业生的应聘信息;另一部分是户籍办理部，主要是处理人员户籍挂靠、调出等各项工作，同样因为大学生毕业，许多当地的大学生都将户口迁回本地，所以户籍办理处的工作特别的忙碌，我就被分配在这个部门，协助王姐办理户籍手续。

同时，人才中心的朱主任分配给我一个帐户公我查询和学习使用。

在户籍办理部的工作虽然忙碌，却明显感觉到是一种重复劳动，几乎完全不需要什么特殊的技术。

当有毕业生来报到时，我首先查询一下他(她)的档案有没有来，来了，就填一份干部履历表，贴上照片，再签一份人事代理协议书，这样就基本结束了。

工作简单却一遍遍地重复。

尤其是填写干部履历表时，总会一遍遍地向前来报到的毕业生重复这里该填什么、那里该怎么填，一天下来真的有点烦不胜烦的感觉。

就这样，每天一个人在一个岗位上一呆就是六个小时。

这六个小时的工作十分单调，面对着重复单调的工作事务，让人全然提不起兴趣，但是随着与单位负责人共同工作的时间久了才知道自己的想法是不正确的，我现在只是短期性实习，没有过多体会到工作的压力，但是真正到了社会上，假若这份工作就是我唯一的经济来源，有上司的批评监督，有固定工作时间的约束，有来自家庭的压力，有身体和精神的压迫感，，那时的工作就完全不同于现在的了，这时我就不会觉得这八个小时是多么的漫长，而是多么幸运了，毕竟只是暑假的实践性打工而已。

在实习的最后几天里，我来到主任办公室，当面向人才市场数据库的设计者朱主任请教数据库设计的方法以及我在数据库学习中碰到的问题。

朱主任同我是一个专业出生，对数据库这一块也是相当的熟悉，从他那里，我了解到目前市场上设计数据库的各种工具，数据库安全性设计的问题，以及数据库与应用界面连接的多种方法。

最后朱主任还给我提出善意的忠告：信管专业学习切勿博而不精，一定要有自己的学习方向才行，不能盲目求多。

这些忠告确实使我受益良多，也为以后的学习指明方向。

在今年这个火热的七月，我们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，了解社会，深入社会。

暑期社会实践活动一直是我校大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

我感觉很荣幸可以进这样一家公司让我实践锻炼。

作为一名大一学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情去迎接第一天的实践，在这之前我实践经验也没有多少。

虽说只是实践，但生活的方式却已完全不同于学校里的生活，而是转变成了正式的上班一族：早上7：30上班一直到下午5：00下班，这一天的生活便度过于这小小的办公室之中。

此次实践，主要实习的内容是打印处理文件、日常电话接听、客户接待工作，以及给各种杂活。

简单来说就是学习做一位办公室文员。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。

这次实践后才能深刻体会这句话的含义。

除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。

刚开始去的时候，还真有点不习惯。

实践的前几天，一直在办公室里呆着，端茶，倒水，扫地，一点都没有什么我想象的那种刺激，那种新鲜。

很多东西都不懂，幸好有领导、同事们的耐心帮助，让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。

30天，很长也很短。

在做暑期实践之前，还以为会很难熬，那么长的日子，但经历过以后才知道原来那么短。

还有发现我们农村人特有的淳朴，善良是我一辈子都会珍惜的事情，他们那美好同时在这次实践中使我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。

30天的端茶倒水扫地，我只当举手之劳了，但一直到最后叔叔才告诉我，他们想看看当代大学生到底是怎样的，是有着娇惯的脾气，不负责任的小孩子，还是充满朝气的有着丰富知识和责任心的大学生，其实还是感觉还是不错的。

叔叔说我通过了考验...总之是狠狠地夸赞了我啊，呵呵。

我的暑期实践就这样通过了，好开心!最开心的是，叔叔们还说以后希望有这样的机会时，还能够来实践，以后一定加倍努力，加油!

时光虽然悄无声息地从指间流走，但我会永远记住大一的这个暑假，记得这次社会实践活动，记得与我相处过的每一个人，记得我经历过的每一件事。

那些细微的感动和琐碎的记忆以及深刻的体会将一直在我的生命中潺潺地流淌。

我知道我们社会实践的目的虽不在于此，但这些小事却又是生活中必不可少的一部分。

因为生活中的考试往往是无形的，不像真正的考试一样用白纸黑字将问题摆在我们面前，可以十分清晰地检验我们。

一些与人生有关的话题就在我们的一言一行中找到答案，这有关我们是否真诚，是否充满爱心。

虚伪挟不来真情，冷酷也挟不来热忱。

多替他人着想，多帮助别人，才能活的更舒坦，更有质量。

暑假社会实践我又结识了几位好朋友，谢谢他们给我的生活带来了异样的生机与感动，给我的生活携来了久违了的阳光。

人与人的相处，最重要的是心灵的沟通，彼此坦诚相待，只要人人都有一颗明亮而温暖的心，这个世界会更加美好!

暑假社会实践，终究会成为过去，终究会成为永远，终究会被记忆尘封。

但是它给我的启示将会影响我的一生，让我在人生的路上越走越好。

当人生的年轮驶过若干年后，那些深深的车辙将会始终笔直如一!

也许我们能从书本学到好多理论，但只有经历过实践之后，才知道有些知识是书本上永远学不来的东西，暑期实践看到了很多目前的现状，国家的政策和农民的行动还没有一致起来，我们还需要一起努力，同时自己在这30天的实践中也感到了我们所肩负的责任。

实践留给我们很多的思考，使我们这些“读圣贤书”的人也开始关心“窗外事”。

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。

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。

社会实践加深了我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。

希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

成长，是一种经历;经历，是一种人生的体验。

人生的意义不在于我们拥有了什么，而在于从中我们体悟了什么。

在生命的短暂与存在的永恒之间锻造了自我，拥有真正的价值和真实的幸福。

暑假社会实践活动给了我们一个锻炼自我的平台，让我们有所体会、有所启迪、有所感悟，让我们更好地成长。

**暑假社会实践活动心得体会篇七**

2024年7月20日至7月27日，是我为期仅仅7天的三下乡社会实践。我随xxx技术学院夏乡情缘服务队伍来到湛江市吴川市长歧镇中心小学实行社会实践。首先作为一名湛江人，我感到非常荣幸能有这样一个机会随着服务队伍回到自己的家乡，虽然我不是吴川本地人，但是我是一名湛江人，想到能为自己的家乡做点小小的服务，我依然感到小小的自豪和骄傲。虽然只有短短7天的时间，但是每一天都过得很有意义，也产生了很多感想。

我们的团队全称是：广东工贸职业技术学院夏乡情缘服务队，由武术协会，石鹰书画社和品派营销三个协会组成的队伍，其中武协去了13个人，石鹰那边有4个人，还有品派那边有2个人，这支队伍一共就有19个人。在此次的三下乡社会实践活动中，我最重要的一个任务就是：支教。本着商务英语这一专业，我很荣幸地在这众多任务中担任支教这一角色。虽然我本打算要参与这一次活动的每一个环节，但是我本着心中的念头：不做队伍的绊脚石，服从命令，听从指挥。就这样，我乐意地接受了队长何炳峰和武协的老大培胜师兄派分给我的任务。

在这短短7天的支教实践中，我收获了不少珍贵的果实。这些果实不仅仅包括学习知识的方法和技巧，更重要的是与队员们在这7天的相处里面，让我收获了很多很真挚，很珍贵的友谊。并从这次下乡的各位可爱的小老师们身上学到了认真负责与无私奉献的精神，这些积极向上的精神深深地影响着我，激励着我。让我暗暗地下决心要当一名志愿者，希望能用我的爱和力量孕育出更强的“树苗”。

但是作为大学一年级的我，没有丰富的教学经验，为了不让这些可爱的小朋友失望，我早在出发前就已经利用好时间准备好了教学的内容，并尽量往“在快乐中学习”的方向出发备课，为了能更加吸引那些小朋友的兴趣，我尽量把教学内容改编成以唱歌的方式来教学，为了要提起他们的兴致，我还尽量添加了很多不同类型的游戏…我备课的出发点都是在为学生们着想，我真心希望我的精心准备和我备课的热情能给那些小朋友们一个精彩而难忘的暑假。

尤其是跟这些小朋友谈起他们梦想的那一时刻，我才真正读懂了梦想的意义和美好，同时我也深深地被他们平凡的梦想却带着伟大理由一次次地感动着。他们中有许多人是梦想着想当一名出色的老师，这些人用了最淳朴而真实的想法告诉了我很有说服力，很完美的理由：他们说一名老师与伟大的科学家和宇航员相比较显得渺小而平凡了很多，但是却比那些伟大的梦想来得真实可靠多了。他们的理由个个都与众不同，却都是在为别人着想。从这些小朋友身上，我又再一次深深地体会到了拥有梦想的力量，作为他们小老师的我，真心希望这些小朋友的梦想都能一个个地实现。

我们都知道三下乡是比较辛苦的，每天都要起早摸黑地过日子，况且我们还要坚持每天的早训。想要得到每一样东西，要做每一件事情都要自己亲历亲为，都要勇敢地挑起自己肩上的重担，因为下面还有一大群比自己还小的学生在以我们为榜样。虽然很累很累，但是我们却都乐在其中，因为能像现在这样面对面地与这些小学生们交流心声，分享各自的梦想和经历，真的是一件很愉快的事情。

回想着这7天，心里美滋滋的。有句话说得好;想念一个地方，与其说想念那个地方的山水景物，不如说想念那里的人民。其实我也很舍不得离开那些可爱的小朋友们，可是这次的下乡活动本来就是很现实地注定是短暂的，我早已做好了离开时的心理准备。但是我依然会很想念在这里走过的每一寸美好的回忆。三下乡本是一段路，时而沿途风景独好，但是却不能过分留恋太久。我依然很庆幸能在这次活动中收获很多的果实。

我很感激参与这支队伍的所有成员们，感激这一路上的嘘寒问暖，感激这一路上的相互照顾，相互关心，感激这一路上有你们的陪伴。爱吃达利园的队长何炳峰。总是一大清早就给我们准备爱心早餐，让我们很感动的培胜师兄和飞宇师兄。背地里忙前忙后的华川。还有很会照顾人的武协男生们，启畅，俊庭，臻彦，茂刚和嘉宁。很会弄好吃，总在晚上抽空给我们煮糖水的武协女生丽旋和惠莹，陪我玩的厘花，吴婷和燕璇。当然忘不了还有石鹰书画社的那四金花：景丽，惠梅，晓燕和秀珍。我感激你们这一群人对我的照顾，跟你们在一起的那几天真的是过得很愉快，我很珍惜跟你们在一起的那段时间，谢谢你们!至少从你们每个人的身上都学会了该如何去承担责任，如何去照顾和关爱别人。

此次的三下乡社会实践，让我受益匪浅，此次的活动，让我收获了快乐，收获了友谊，收获了一次体验，收获了一次心灵上的成长。让我感觉到我的生活因为了这次活动而变得更加的有意义，更加的美妙精彩!感激这一次的活动，让我学会了很多，同时也让我成长了不少!

这一个假期，有下乡情缘服务队，有真实的你们，有吴川市长歧镇中心小学一群可爱的小屁孩，我真心真意地度过了一个美好而有意义的暑假! 我打从心底感激这些可爱的你们!

**暑假社会实践活动心得体会篇八**

时间飞逝，很快，一个月的\'社会实践活动就结束了。在这一个月里，我学到了很多东西。在许多方面也有所提高，例如，在交际能力上，我比以前开朗了，更加主动的去认识朋友，跟同学们聊天等等。在这一个月里，镇政府组织了很多活动。例如，组内交流活动，由各小组组织一个内部活动；大学生志愿服务活动；社会调查活动；兴趣培训活动；第一桶金活动。

组内交流活动中，我们“xx”组织了一次打羽毛球的交流活动。我们组织组员一起去打羽毛球，促进各组员的感情。在活动中，我们有说有笑，玩得不亦乐乎！玩累了，我们就一起去麦当劳填饱肚子。在其中，我们各自说说在大学里的生活，对大学学习的看法，交流交流一下我们的经验。这次的组内交流活动，使我的交际网扩大了不少，认识了很多同学。

接着，x月x号这天，我们进行大学生志愿服务活动。那天，我张文乐，陈勇同学和志愿者黄先生去探望孤寡老人x老人。据x老人说，他x岁的时候就盲了，现在已经x岁了。可以想象他这x年的不见天日的生活有多么的困难，有多么的艰难。那时，我觉得x老人真的挺可怜的。他住的屋子很残破，很旧。我想为他做点什么，但是，我又不知道我能够做些什么。我真的真的不知道。我也只能在这里和他聊天，说说话，为他的生活增添一点色彩。我听黄先生说，政府每个月都会组织一些志愿者来探望这些孤寡老人。的确，他们最需要的就是社会的帮助。我由衷的希望，随着社会经济的发展，我们能够为这些孤寡老人做更多更多的东西，使他们都能够过上幸福的生活！

在兴趣培训活动中，我参加了xx培训班。因为培训班里，我们男生比女生还多，所以，我们的舞蹈老师x老师就交我们跳叉叉舞。虽然，我们只有x天的学习时间，但是，我们每一个人都十分认真的学习。我知道，我们参加了这次活动的学生都对舞蹈有一定兴趣。在这短暂的x天里，我们学习到了如何和别人更好的配合，更加增添了我们男女同学彼此之间的认识。从中，我也变得不再那么的羞涩，能主动的邀请女同学一起练习舞蹈。

在社会调查活动中，我觉得这是我们比较辛苦的一次活动了。在这活动的几天里，我们在我们住的x村的工厂里和到镇上的一些企业里询问。因为，我们的主题是有关企业等单位使用什么样的人才。在活动中，我们当然会遇到一些困难。例如，企业领导并不想见我们，或者只跟我们聊了几句就走了等等的问题。但是，我们并没有气馁，因为这是考验我们能力的时候。我们也只能继续坚持。最后，我们终于完成了我们的调查活动。虽然，我们在社会调查汇报会里面，发现我们的调查工作和其他组还有一定的距离，有一定的不足，但是，我们并没有灰心丧气。因为，我们从中学到了很多东西。无论在勇气方面，吃苦耐劳方面，还是在应变能力方面，我们都有了一定的进步。所以，我们是获益不浅的。

最后，我们进行最后的一个活动——第一桶金。第一桶金，为期x天，在这x天里，我们各组成员都发挥出了自己应有的水平。我们卖的东西都得到了广大人民的一致好评。为什么这么说了？因为他们都光顾了我们的每一个摊位。而且还不只一次了。这次活动，是我们这次社会实践活动中最辛苦的一次活动了，为期x天，下午早早的就在公园正门摆好摊。面对着炎热的太阳，热得满身大汗。

虽然辛苦，但是我们都没有过多的抱怨，因为，这是我们第一次做生意，第一次挣钱，我们要全力以付，做到最好。第一桶金活动，使我明白了做生意的艰难，明白了挣钱的不易。虽然总体上都不错，但是，我们付出了这么多的辛苦，才挣到那么一点点钱，有些组的比我们的还少了。现在，我明白了父母的辛苦，父母挣钱的不易啊！也真正明白了“一粒一滴汗，粒粒皆辛苦”的含义。以后，我要更加节省的发钱了，挣钱不容易啊！这次为期一个月的社会实践活动，使我学到了很多东西，使我明白了很多道理，使我在许多能力上都有所提高。我真的感到很高兴。

**暑假社会实践活动心得体会篇九**

截止今天为止，我们xx年的暑期社会实践活动调查部分已经基本上结束，由于很多的原因，一直以来都未能作总结，不管怎样这都是我作为队长的失职。有关这次暑假实践活动，我觉得我个人真的是受益匪浅。作为一个在农村里长大的孩子，平心而论我真的对社区的群众文化知之甚少。正是由于这次的活动，才让我了解了更多的社区知识，才让我对我的第二家乡——衡阳有了更深的了解。除此之外，虽然活动期间也存在着一些问题，但这次活动体现出的同学朋友间团结互助、共同解决难题的韧劲都让我感动不已。不可否认，这次活动大大加深了我们之间真诚的友谊。

阳光相伴，风雨同舟，艰难困苦从未改变过我们的坚定的步伐!xx年暑假对于我来说注定是不同寻常的一年，我作为队长率领我的团队于xx年7月12日踏上了暑期三下乡社会实践活动的征程。我们一行10人，主要形式是开展社会调查，通过走进社区，真切的了解社区市民们的实际生活状况，尤其是普遍关注的社区群众文化活动的开展情况。虽然我们仍没有力量去解决当今社区普遍存在的问题，但是我们有责任时刻关注着社区的发展。下面我想从以下几个方面来做下我的总结：

我们这次暑假社会实践团的成员是由指导老师和我精心挑选，根据优势互补的原则，在取得本人同意的前提下组建的团队。团队中有组织能力强、社会经验丰富的同学，有做事踏实、任劳任怨的同学，有擅长资料整理编辑的同学，有对当地情况了解的同学。可以说都是经管系的精英，如何把这些优秀的人才放在一起还要共同生活10多天，同时又要使他们的特长充分的发挥出来，这是我作为队长迫切需要解决的问题，尤其是在他们各个能力都强于我之上，如何让他们都心服口服的心甘情愿的听从我的安排。很庆幸，在这十多天里，我的队员并没有因为自己的优秀而让高高在上，不服安排。在社会实践活动期间，虽然吃着寡淡无味的饭菜，虽然洗着总是觉得洗不干净的澡，虽然每天都要冒着巨大的太阳从这个社区跑到那个社区。可是这样的生活是多么的美好啊!除了忙碌外，我感受到的是围绕在我们每个人中间的融洽氛围，工作中，大家互相交流学习的激情感染了空气中安静的因子;闲余时，大家的欢声笑语荡漾于清新的空气中……一起休息，一起共餐，一起工作的生活让我们彼此更加了解对方，更加亲密。在快乐与愁苦中，我们一同成长。每每想到这，我都会会心地微笑，可以说，这些都成了我回味最好的调味剂。十几个人一起做饭然后又抢饭吃，在晚上我们一起游览衡阳市美丽的夜景，在路上拍摄路边照片。采访社区居委会和群众，看望敬老院的老人。终于可以亲自去了解，去调查。这种实现愿望的成就感、满足感是考试得多少分都无法感受不到的!

(三)懂得如何与人沟通

如何与人沟通是我参加暑假实践活动最大的收获。我们这次暑假社会实践活动的主要内容是为调查衡阳市社区群众文化活动，我们接触最多的人是社区的领导和群众。刚开始与社区的那些书记、主任们讲话的时候我作为队长都有点胆怯，不太敢跟他们讲话，甚至找到不到共同的话题，总觉得他们是大人物，很难接近的样子。但后来通过几天和这些领导的慢慢接触，我已经渐渐开始改变我一开始的想法了，因为那些领导并不是我像想的那样，高高在上，难以接触。他们会主动向我们了解我们此次暑期社会实践活动的详细情况，还和我们拉家常，这都让我感受到了他们的热情和亲切，感觉他们都想我的长辈一样平易近人而并非是一群摆架子的领导。另外我们这次也到了敬老院。每次去敬老院去看望那些老人们的时候，不知道为什么我的心里有种说不出来的感觉，是心酸?还是不舍?他们就像我的爷爷奶奶一样，但我却不是他们真正的孩子，不能经常和他们在一起。老人们在敬老院里是孤独的，他们需要一个可以听他们倾诉的人，我希望成为那个人。但我知道这是短暂的，很快我们就会离开这里，他们又会回到原来那种孤单的生活。这对老人们来说太残忍了!当我们要走的时候，那些老人们紧紧拉住我的手不放，那一刻我心里有种说不出的滋味，我知道眼泪早已在眼眶里打转了。我为自己只能给他们短暂的快乐而懊恼。我想在以后的三年里，我会经常回到这里，回到这个曾经给过感动的地方!

此次社会实践活动，我们总共调查了五个社区，调查面比较广，我们得到了每个社区领导的大力支持和帮助，在我们团队到达目的地之后，每个社区居委会都热情的款待了我们。通过这次社会调查，我作为系青年志愿者协会会长，深有感触，青年志愿者协会的宗旨是爱心献社会，真情暖人间，我们协会虽然一直以来也是秉承这一宗旨来开展活动，但我们的志愿服务面太小了，往往局限在福利院，敬老院等地方，却忽视了社区这一块最重要的也是最需要帮助的地方，通过这次调查，我发现社区的建设还有很多需要我们志愿者的地方。这也是对我就任青协会长以来工作的一个反思，我决定从下学期起把青协的重心向社区转移，真正让大学进社区的活动落实到位。

我们有足够的理由相信，

大学暑假社会实践活动心得体会

暑假社会实践活动的通知

暑假假期社会实践活动总结

暑假学生社会实践活动方案

暑假学生社会实践活动征文

护理暑假社会实践心得体会

**暑假社会实践活动心得体会篇十**

今年暑假注定是个不再平凡的假期，因为我迈出了人生的第一步暑假工。因为是第一次，所以感受颇多。

刚考完试我就迫不及待的踏上了开往深圳的火车，我的暑假生活也就从找工作开始。从没有亲身感受到找工作是那么的难。以前总觉得别人有点夸大其辞，经过马拉松式的奔波，快要到山穷水尽的时候，深圳市天常科技有限公司终于录用了我，做一名员工！然后就是天天的上下班，没完没了的上下班。

同事们来自大江南北，他们跟我年龄都差不多大，但学历却相差甚远。他们都是初中或者小学毕业，高中的更是凤毛麟角。开始，就因为这，我很鄙视他们，甚至有点讨厌，以大学生自居。我错了，我大错特错！工作让我惊奇地发现我是那么的笨，不得不承认自己是个书呆子；实践让我不再抱怨让我一堂堂大学生去下车间做工，缺乏动手能力，这一切都是理所当然；事实让我不得不承认做任何事都没有投机取巧，唯一让领导欣赏的办法就是踏踏实实做事。是他们，是那些我曾经看不起的朋友们教会我这些。为我指引通往成功的方向。

工作的的确确是一件非常辛苦的事。天天早八点上班，晚上八点才下班，一天辛辛苦苦十二个小时就为那几十块钱，让我真正体验到了生活的艰辛。我是只需要干两个月就可以脱离苦海了，可他们呢？为了生活，不是得日复一日年复一年的忍耐！再想想父母，他们不是为了我的将来而辛苦一生吗！看着父母亲脸上一天天增多的皱纹，看着父母亲劳累的背影，心中有一种说不出的滋味。我还有什么理由不去好好读书，还有什么理由不去努力呢！我只有拿优异的成绩来回报我的父母，这样我才能问心无愧。不敢想，在他们面前，我这个自以为是的所谓的大学生该是多么的渺小啊！

通过两个月的实践使我增长了见识，也懂得了许多做人的道理，也使我更清楚地认识到自己的不足和缺点，也让我明白，命运掌握在自己的手中，将来还是要靠自己把握。所以我要在今后的学习和生活中严格要求自己，提高自己的`素质，努力学好自己的专业技能，将来回报父母，回报一切关心我的人。

**暑假社会实践活动心得体会篇十一**

暑期社会实践，我留在大本营修改通讯，在别人看来留在大本营是比较轻松的，其实也不见得。每个通讯组的成员都要负责实践活动的4个人队伍，明天修改4支队伍的通讯和照片大小，若通讯不及时，得尽快联系各队通讯员。在这个修改通讯的过程中，我学到的是我以前从未接触过的。但现在我知道了通讯要怎么写。通讯的基本格式，基本内容，基本字数。通讯要上传，因此改的时候要格外小心。这过程中我出现了这问题。即使是一个小小的错误，但是造成的影响却有可能被无限制的放大。幸运的是被检查出来了。可能是这个原因，在此后的每一篇通讯改的很仔细。我想在这过程中，我学到的是耐心和细心。同时也培养了语言文字能力。并不是每一篇通讯都是符合标格的。需要进行适当的增减删除，最基础的是不能出现错别字，其次是语句通顺，再是语言文字干练。照片的筛选也是很重要的。照片要符合通讯内容。大小也有其一定的规定。高450宽399。这些是我不知道不懂得，可是经过这次之后，我学到了更多。

在暑期实践中我们举行了素拓培训的对抗赛，天气的不配合，下着雨。学长说下午有个对抗赛，让我们准备下。这个消息让我们很惊讶，大家都穿了拖鞋，能参加?但是这个对抗赛还是要开展的。就这样下午四点半，我们在四号楼门口集合，抽签决定我们的先后次序。我们是第一只队伍出发，拿着一张图纸，兴冲冲的开跑了。第一关是绑腿走路，类似于2人3足。只不过我们有7个人。大家手勾着手，口里喊着“1、2、1”的节拍，慢慢挪动着。我们想过用跳的，似乎并不好用。因此每个人的脚上都被绳子勒出了一条红红的印子，也许是这种毅力，我们慢慢的找到了感觉，脚上的步伐越来越和谐，越来越快，透着点点的默契，看着终点越来越近，暗暗地加把劲。但还是花费了许多时间。

关卡很多，在这个过程中，雨势没有减弱，反而有增强的趋势，为了加快速度，女生纷纷把脚上的鞋子脱了，赤脚奔跑。也许脚心是疼的，但是心事暖的。看着大家的拼搏，努力。自己似乎找不到可以不坚持的理由。

电网，找到它就用了很多的时间，在地下车库，期间还出了许多差错，因为队员走散了，我们就在寻找对方的过程中，浪费了时间。电网有电网的规格。身体任何部门不可以触碰。触碰后即无效。看着那小小的电网口。我们商量着该进那几个洞口，哪个洞口有谁进，由谁先进。最后决定还是由李越先进，由最底下的口进，然后再把女生往上面抬过去，对面必须有男生接应。开始李越和丽丹、翁琴过的相对而言比较顺利，可洞口的次数有限，必须通过复活才能使用。20或30个俯卧撑。队伍成员想都没想集体趴下开始做，也许动作并不标准，但还是努力着，看着人员一个一个过去，我们复活的次数也在不断的增加，最终。整组成员通过了!紧接着跑向终点站。来张大合照。大家都灰头土脸的。纷纷把自己脏兮兮的手和脚丫子伸出来拍照。

就这样。凭着我们的坚持，凭着我们的不顾一切，我们是4个小组中的第一，使劲的为自己拍手鼓掌。我想不同的关卡有着它不同的意义，它锻炼我们。不仅仅限于一个游戏，在这个过程中，学到的岂止这些。看到的是作为一个团队，为了这个团队，我们可以不在乎外在环境，外在因素。我们不曾想很多只想做好。通过这次实践，大家之间的相处越来越密切，对对方也越来越熟悉，随着互相的了解加深，我开始发现了懂得了很多。更加的明白什么是朋友，什么事团队，什么是自己应该要珍惜的，什么是自己应该舍弃的，什么适合自己，什么欠缺，明白自己的不足。我想这对今后的发展会更加的有利。人和人交往才会更懂。可能会改变你对他们最初的看法，也许逐渐的.发现其实他和他，他和她，她和她很合适。暑期社会实践也接近了尾声。心中多少有点不舍有点感触。

**暑假社会实践活动心得体会篇十二**

截止今天为止，我们20xx年的暑期社会实践活动调查部分已经基本上结束，由于很多的原因，一直以来都未能作总结，不管怎样这都是我作为队长的失职。有关这次暑假实践活动，我觉得我个人真的是受益匪浅。作为一个在农村里长大的孩子，平心而论我真的对社区的群众文化知之甚少。正是由于这次的活动，才让我了解了更多的社区知识，才让我对我的第二家乡——衡阳有了更深的了解。除此之外，虽然活动期间也存在着一些问题，但这次活动体现出的同学朋友间团结互助、共同解决难题的韧劲都让我感动不已。不可否认，这次活动大大加深了我们之间真诚的友谊。

阳光相伴，风雨同舟，艰难困苦从未改变过我们的坚定的步伐！20xx年暑假对于我来说注定是不同寻常的一年，我作为队长率领我的团队于20xx年7月12日踏上了暑期三下乡社会实践活动的征程。我们一行10人，主要形式是开展社会调查，通过走进社区，真切的了解社区市民们的实际生活状况，尤其是普遍关注的社区群众文化活动的开展情况。虽然我们仍没有力量去解决当今社区普遍存在的问题，但是我们有责任时刻关注着社区的发展。下面我想从以下几个方面来做下我的总结：

我们这次暑假社会实践团的成员是由指导老师和我精心挑选，根据优势互补的原则，在取得本人同意的前提下组建的团队。团队中有组织能力强、社会经验丰富的同学，有做事踏实、任劳任怨的同学，有擅长资料整理编辑的同学，有对当地情况了解的同学。可以说都是经管系的精英，如何把这些优秀的人才放在一起还要共同生活10多天，同时又要使他们的特长充分的发挥出来，这是我作为队长迫切需要解决的问题，尤其是在他们各个能力都强于我之上，如何让他们都心服口服的心甘情愿的听从我的安排。很庆幸，在这十多天里，我的队员并没有因为自己的优秀而让高高在上，不服安排。

在社会实践活动期间，虽然吃着寡淡无味的饭菜，虽然洗着总是觉得洗不干净的澡，虽然每天都要冒着巨大的太阳从这个社区跑到那个社区。可是这样的生活是多么的美好啊！除了忙碌外，我感受到的是围绕在我们每个人中间的融洽氛围，工作中，大家互相交流学习的激情感染了空气中安静的因子；闲余时，大家的欢声笑语荡漾于清新的空气中……一起休息，一起共餐，一起工作的生活让我们彼此更加了解对方，更加亲密。在快乐与愁苦中，我们一同成长。每每想到这，我都会会心地微笑，可以说，这些都成了我回味最好的调味剂。十几个人一起做饭然后又抢饭吃，在晚上我们一起游览衡阳市美丽的夜景，在路上拍摄路边照片。采访社区居委会和群众，看望敬老院的老人。终于可以亲自去了解，去调查。这种实现愿望的成就感、满足感是考试得多少分都无法感受不到的！

在整个暑假社会实践的活动中，我们都非常清楚的认识到：我们来到这里是来向社区的群众学习的。在我们召开暑假三下乡的动员大会上，系党总副书记黄书记就告诉我们，要带着学习的心态走进社区，要多听少说。虽然在此次下乡过程中，我们给社区群众带去的直接效益很少，但是，我们却从社区群众身上学会了很多。在此次暑假社会实践的过程中，我们调研的主题是衡阳市社区群众文化活动，我们主要选择了衡阳市比较有典型的五个社区来展开调研。

一开始的时候由于一些现实情况的变化，当我们到达第一个考察点金山社区的时，我们的调研也逐渐陷入了死胡同中，大家不知道该如何分析这一情况，该怎么调整我们的调研主题。不过，通过集体的讨论调查，及时调整方法，我们的工作还是顺利进行下去了。虽然在下乡的过程中，我们还是遇到了许多困难，但是我们仍然保持着一颗乐观的心态对待一切，我们自身也从中学会了互相学习、互相借鉴、互相帮助。我想这是我们一辈子也无法忘却的。

如何与人沟通是我参加暑假实践活动最大的收获。我们这次暑假社会实践活动的主要内容是为调查衡阳市社区群众文化活动，我们接触最多的人是社区的领导和群众。刚开始与社区的那些书记、主任们讲话的时候我作为队长都有点胆怯，不太敢跟他们讲话，甚至找到不到共同的话题，总觉得他们是大人物，很难接近的样子。但后来通过几天和这些领导的慢慢接触，我已经渐渐开始改变我一开始的想法了，因为那些领导并不是我像想的那样，高高在上，难以接触。他们会主动向我们了解我们此次暑期社会实践活动的详细情况，还和我们拉家常，这都让我感受到了他们的热情和亲切，感觉他们都想我的长辈一样平易近人而并非是一群摆架子的领导。

另外我们这次也到了敬老院。每次去敬老院去看望那些老人们的时候，不知道为什么我的心里有种说不出来的感觉，是心酸？还是不舍？他们就像我的爷爷奶奶一样，但我却不是他们真正的孩子，不能经常和他们在一起。老人们在敬老院里是孤独的，他们需要一个可以听他们倾诉的人，我希望成为那个人。但我知道这是短暂的，很快我们就会离开这里，他们又会回到原来那种孤单的生活。这对老人们来说太残忍了！当我们要走的时候，那些老人们紧紧拉住我的手不放，那一刻我心里有种说不出的滋味，我知道眼泪早已在眼眶里打转了。我为自己只能给他们短暂的快乐而懊恼。我想在以后的三年里，我会经常回到这里，回到这个曾经给过感动的地方！

此次社会实践活动，我们总共调查了五个社区，调查面比较广，我们得到了每个社区领导的大力支持和帮助，在我们团队到达目的地之后，每个社区居委会都热情的款待了我们。通过这次社会调查，我作为系青年志愿者协会会长，深有感触，青年志愿者协会的宗旨是爱心献社会，真情暖人间，我们协会虽然一直以来也是秉承这一宗旨来开展活动，但我们的志愿服务面太小了，往往局限在福利院，敬老院等地方，却忽视了社区这一块最重要的也是最需要帮助的地方，通过这次调查，我发现社区的建设还有很多需要我们志愿者的地方。这也是对我就任青协会长以来工作的一个反思，我决定从下学期起把青协的重心向社区转移，真正让大学进社区的活动落实到位。

**暑假社会实践活动心得体会篇十三**

暑期大家纷纷参加社会实践活动，现结合自身情况，谈谈个人的

心得体会

，本文是暑假社会实践活动的心得体会。

“紙上得來終覺淺,絕知此事要躬行。”本著貼近社會，鍛煉自我，提升實力的目標，我參加了大學生暑假社會實踐活動。希望在進入社會之前，多積累點社會經驗，提早與社會來個零距離接觸，學習如何與人溝通，如何與人交流，如何團結協作等等。通過努力，我瞭解到了社會的現實狀況，以及金融危機之後社會部分行業的發展現狀。尤其是作為一個領隊，在協調處理廠方與同學間的關係時，我提升了自己分析問題解決問題的能力。這是最值得欣慰的!

暑假期間，我和學校一百來號人在華堅集團旗下的東莞華寶鞋業有限公司進行了為期兩個月的社會實踐活動。與我們一起實習的還有湘潭大學，湖南婁底職業技術學院，和廣東茂名第二技術學校，廣西茂港的一批中學生，總共八百多人。華堅集團1996年成立於廣東東莞，以專業生產女性涼鞋、密鞋、馬靴、休閒鞋為主，是集研發、貿易、皮革製造、鞋材製造、鞋機配套、成品加工、物流配送於一體的全球規模最大的中高檔真皮女鞋製造企業之一，現擁有47條現代化制鞋流水線，員工20，000餘人，年產成品鞋近2，000萬雙。

目前集團擁有兩大事業群：東莞華寶事業群和江西贛州華堅事業群，以及江門裕華皮革有限公司、河南項城華豐國際皮革城、華坤工貿有限公司、廣東歐登堡實業有限公司等多家子公司，率先在行業內成功實現產業轉型，形成了一體雙翼、多地經營的經營模式。

華堅堅持“以人為本，服務人類”的經營理念;秉承“品質至上、顧客至上、精益求精、永續經營”的經營方針，以優良的產品品質與服務贏得了眾多客戶的親睞，全球排名前50位的中高檔女鞋品牌就有15家是華堅的客戶,其中包括zara、repaly、coach、guess、calvin klein 、nina、 easy spirit、marc fisher、unisa、nine west、clarks、pikolinos、novi等。

華堅國際(bvi)股份有限公司位於全國製造業基地的廣東省東莞市，地處美麗富饒的珠江三角洲。北靠廣州，南依深圳，東臨惠州、博羅，西與番禺隔珠江相望，107國道、廣深高速公路橫貫其中，交通便利，地理環境得天獨厚。

華堅國際(bvi)股份有限公司前身是東莞華堅鞋業有限公司，創建於1996年10月。公司現有東莞厚街白濠華堅、南城石鼓華寶、江門裕華和江西贛州華堅國際鞋城四大事業群，下有十餘家分廠，30餘條生產流水線，年生產能力逾1000萬雙，總人數23000餘人。主要生產巴西派諾蒙、nine west、clarks、jimlar、mark-spencer、stride rite等國外多家著名貿易公司品牌鞋，種類包括密鞋、涼鞋、馬鞋、休閒鞋等100多個品種達1000多個款式，產品80%為真皮製造，100%出口;是一家集化工、制鞋、制革、鞋材、模具、印刷、傢俱、鞋機製造等完整產業鏈的大型集團化公司。

公司堅持走多元化、規模化、集團化發展道路，在短短8年時間裏，從江西洪城到廣東莞城，從莞城到江西贛州，實現了一次又一次創業和質的飛躍，資本迅猛擴張，規模與日俱增。20xx年，公司在江西贛州又斥資3億多元人民幣投資興建了國際一流的鞋城和傢俱城;20xx年5月，公司又與世界制鞋航母臺灣寶成集團(裕元集團公司)聯合組建華堅國際(bvi)股份有限公司，首個合作總投資9億元人民幣，購地3000畝，勞動用工60000人，連袂打造世界一流工業城。

公司注重培養自己優秀的企業文化。採用科學化、法制化、軍事化、人性化的管理模式;有企業報刊、培訓中心、服務中心和娛樂中心;全面推行iso9001：20xx國際品質標準管理體系和6s管理;建立了華堅網站;全面導入e化系統;實施以“績效獎金”為分配原則的內部激勵機制及“相馬為輔，賽馬為主”的用人原則。

公司堅持“以人為本，共同成長，合理分享”的經營理念;秉承“品質至上、客戶至上、精益求精、永續經營”的經營方針;弘揚“永遠向前、永不停步、永繼進取、永攀高峰”的企業精神;追求“為社會而生存，為行業而努力”的宏偉目標，以更務實的態度，不斷強化自身核心競爭力，與時俱進，開拓創新，向更高的目標挑戰，逐步實現公司服務、品質、成本、速度全面領先戰略，把華堅打造成“高度文明的小社會，高度效益的大集團”，成為一艘國際女鞋製造航母!

初進華堅，就感覺它是一所學校而不是一個工廠。每個進廠的員工在正式工作前都要進行為期幾天的培訓。我們去的這批學生進行了為期四天的培訓。

作為學生，我們一直是消費者，消費的不僅僅是父母的金錢，更是父母的血汗、辛勞。自上大學以來，不管是放假還是在讀書期間，我都會找兼職，增長經驗的同時還可以賺些外快，不僅是為了幫父母減輕負擔，更重要的是讓父母知道自己已經長大，可以為父母分擔一些壓力了。在學校的時候，我一邊學習一邊在圖書館工作，寒暑假就在外面找活幹。去年暑假，我和同學一起去了深圳龍崗的一家塑膠玩具廠，在那兒，除去生活費用等，一個多月大概賺了1500塊錢。但是更讓我欣慰的是，我學到了在學校學不到的東西。我知道了什麼是流水線，什麼是叉車，什麼又是條碼，如何更好地與身邊的同事相處，更好地融入自己的工作。雖然條件艱苦，但還是笑著接受了，感到很欣慰，很滿足。今年暑假，我再次來到廣東打工，來到了華堅集團，一個“了不起”的企業，說他“了不起”，是因為它的規模巨大，它的人性化管理，它的良好福利待遇等等。能夠來到華堅，身為華堅的一員，我深感自豪，同時也感到一份幸運，一份壓力。

不管你在來華堅之前的想法怎樣，來了之後又如何。總之一句話，既來之則安之。為了回報自己的父母，回報相信支持自己的人，更為了自己。我要為自己工作!讓工作成為生活中快樂的事，而不是你生命的負擔!悲觀的人像月亮，初一十五不一樣;樂觀的人像太陽，照到哪兒哪兒亮!

短暫的幾天培訓生活結束了。回憶過去一周的時光，心情是複雜的，有些憂愁，但更多的是快樂，是收穫。

經過4天的培訓，相信很多人也和我一樣，被華堅的一切暗自感動著。軍訓和職前培訓是華堅一直以來的作風。“為社會而生存，為行業而努力。”是企業老總張華榮的企業理念。其中最讓我信服的是華堅的企業文化和管理制度。它的廠規廠制，對我們有很深的影響。就拿我們學生來說吧，在來之前的想法極其簡單，但來了之後，其思想有了很大地改變，態度變得積極，面對生活懂得從容，在公司企業，除了服從，還是服從。當然，這有別於奴化教育。

此外，公司還組織了各種活動緩解同學們的上班壓力。在培訓期間，也就是在七月份，公司組織去了位於東莞萬江區的，號稱是中國最大的娛樂場。由於是自願原則，那天我和部分同學參加了。這次活動總的說來很成功，同學們都玩兒得很嗨!第二次是在八月份，組織去虎門威遠炮臺，這次活動很失敗。怎麼說呢，因為公司最開始發出通知，說本次活動是全部免費的。但是最後等同學們報名後，居然說，要自己出錢。廠方的這一行為激化了同學們的反感情緒。由於處理不當，最終卻轉化為了我們領隊與同學們之間的矛盾，這是最難搞的事情。經過與廠方的協調，和各實習學校的強烈要求，廠方最終決定還是活動免費。由於廠方的這一不誠信行為，導致了一場信任危機。原本報名去的同學，就不在和廠方一同去，而是自己打車去。從這一點，我們可以看出，在社會上，誠信是多麼的重要。人無信不立!在此期間，公司還組織了各個學校的籃球友誼賽。通過籃球比賽，我看到了我們同學團結的一面。

由於，我們學校是分三批過去的。培訓結束後，我們又分三批分別分到了華寶大龍生產部二、三、四車間，每個車間又隨機把同學分到面部和底部的不同崗位。剛去的時候，同學們都感覺很新鮮，很好奇，主動去體驗裏面的一切。可兩三天以後，由於工作時間與我們之前在學校宣傳的存在較大出入，而引發了同學們的“罷工”活動。這次“罷工”，成效不大。分析其原因：主要有幾個方面，第一，組織性不強。同學到場不齊，將進140人，最後集合只到了80人左右。這說明了同學們在集體活動時的不團結，沒有勁兒網一處使。第二，缺乏冷靜的頭腦。到場的80人，在食堂集合後，很亂，有的同學很激動，不冷靜。而給公司行政科長提供了一個殺一儆百的機會。這樣一來，“殺雞給猴看”，同學們的“造反”心理，已不再那麼堅決，開始動搖。第三，廠方處理問題的能力。確實，廠方在處理員工關係問題上，做的很及時到位，能站在公司立場，儘快化解矛盾分歧，將公司的利益損失降到最低點。

通過我們的共同努力，廠方最終決定保證在其他正式員工沒有休假的情況下，每個月給我們至少兩天公休。此外，每晚的加班時間，最晚不超過十點半。至此，這次“活動”得以平息，但其後遺症卻殘存至今。

當然，此事之前，湘潭大學也發生過，只是人數較少，陣勢不大。那批學生當即被公司辭退。在婁底，茂名，茂港都有過類似加班時間過長，而“造反”的情況。在八月中旬，發生的“劉厚明事件”。由於事情處理得及時，最終雙方和解。

至於其他方面，由於時間關係，我也不在贅述。總的說來，本次暑假東莞之旅，獲益匪淺。只要是親身經歷過的，最終挺過來的，都是好樣的。同學們在去打工之前，一定都嚷嚷著，在學校讀書多麼苦多麼累，但體驗之後才知道，學校才是我們的天堂!遠離了一份繁雜，一份壓力。記住那句話：有理的要求是鍛煉，無理的要求是磨練。吃得苦中苦，方為人上人!人生有許多事情只有自己親身經歷了，才知道其中的味道。酸甜苦辣樂在其中!相信，我也印證了!這次旅行給我的人生帶來的寶貴財富!

随着放假的到来，我校的社会实践活动也拉开了帷幕。今年我们数学系依旧到新乡市中心血站的无偿献血车上为那些无偿献血的各阶层人们服务。

通过两天的自愿服务，我对那些前来献血的人们真的是刮目相看。他(她)们朴实的言语，实际的行动感动了我。他(她)们中有日出而作，日落而息的农民;有上班一族的市民;也有像我们这样朝气蓬勃的学生;还有穿着一身警服的警察叔叔。他(她)们积极踊跃、热情澎湃的程度完全出乎我的意料，尤其是农民，更让我从心底萌生一种钦佩之情。

第一天我们的目的地是小店乡，车刚停下来就有人上来，我们就给他发了检查表，并给他讲解怎样填写。随后来献血的人络绎不绝，整个上午就这样在忙碌中度过了。印象最深的是一位中年叔叔，当我们结束时他恰巧赶来。采血人员说：“不好意思，今天停采了。”他便愁眉紧锁，好是伤心，硬是坐到沙发上说：“我今天跑了三十里地，就是为了献血，今天要不让我献，我就不走了。”当时我们都哭笑不得。叔叔的精神是多么高尚啊，无常献血，什么也不为，为的是献出自己的一点爱心，拯救垂危的病人吧，这也许是叔叔最简单但是最崇高的心愿吧!

第二天我们来到了延津县的一个集贸中心，车刚停下来，人们都挤着要献血。在炎炎夏日里，街道边排起了献血的长龙，他(她)们来自不同的家庭，不同的村庄但却有着共同的目的——献血。记得检查表上有一项说是近一年内是否注射疫苗，当时有位叔叔说：“我注射了甲型h1n1疫苗，还能献吗?”这么专业的问题只好让他问车上的医生。可是人山人海的，哪能挤上车啊。但是那叔叔却拿着检查表硬是等到最后，听到“不好意思，先不要献了，再停一段时间吧”之后才失望的离去。

每次拥挤的画面，每个失望的面孔都在我脑海里盘旋。让我深深的感受到不仅新中国的经济有着突飞猛进的发展，而且教育事业也是蒸蒸日上啊。从一件小小的鲜血之事，便可以看出中国人民的素质在提高，品味在提升!

通过这次实践活动，我们这些“一心只读圣贤书，两耳不闻窗外事”的大学生接触到了，了解到了平日里最熟悉却又最陌生的社会，为我们将来走向社会做了个学前教育，受益匪浅!

虽然实践的一星期并不能算得上是酷暑，可以说是比较幸运，可以在屋子里工作，但屋内烘热的空气有时还是会把自己弄得喘不过起来，一活动起来很快便会汗流浃背的，一会衣服就湿透了，才干了一天，就已经腰酸背痛，甚至有第二天不想干的想法。但我很快发现自己的想法是不正确的，虽然累，但我始终都牢记着这次实践的目的，再累也应该坚持。因为我知道这就是考验，只有在这种环境中才能看出一个人的毅力水平。想到这些我就会觉得自己浑身又充满了力量，在接下来的几天中那种想放弃的想法就很少出现了，当时就觉得充满精力充满奋斗精神能够坚持才是一个中学生应该具有的素质。

在这短短的几天中我碰过壁，流过汗，但我却成长了. 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，我们更多的了解了社会，我们的这些体验不仅为我们的现在提供了可供借鉴的知识，更为我们在将来激烈的竞争中赢得一席之地打下了基础。希望以后还会有这样的机会，让我在实践中得到锻炼。七天，对于人生而言或许并不算太长的时间，但在这七天中我却得到了人生最宝贵的经验，这几天将使我人生中最宝贵的回忆。

这些天来，虽然付出了很多汗水，也感觉很累，但从这次实践中我的意志力得到磨练。我慢慢的开始明白为什么大家都希望我们能更多的参加社会实践，我们也真忠告受到科学技术是第一生产力的真正涵义。

这次实践是一次经历，是一次挑战，更是一笔财富!值得我永远牢记

**暑假社会实践活动心得体会篇十四**

当在某些事情上我们有很深的体会时，将其记录在心得体会里，让自己铭记于心，这样有利于我们不断提升自我。到底应如何写心得体会呢？下面是小编精心整理的暑假社会实践活动心得体会，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

暑假期间化学化工学院开展了以“宣传环保知识，加强环保意识”、“防止水源污染，保护生态环境”和“关爱老人，共建和谐家园”为主题一系列大学生暑期社会实践活动，作为指导教师现将活动总结如下：

为进一步落实大庆师范学院20xx年暑期社会实践活动的精神，践行志愿者精神，积极服务于社会，发挥大学生在当代社会的先进性作用，化学化工学院团总支积极开展了“20xx年暑期社会实践动员大会”，广泛宣传暑期社会实践的目的和意义，极大地调动了广大同学参与暑期社会实践的热情。并征集最与专业相关、最能服务社会、最能服务农村的社会实践内容，并在全系范围内征集社会实践服务团队旗和队服方案。最终通过研讨，拟定了以“宣传环保知识，加强环保意识”、“防止水源污染，保护生态环境”和“关爱老人，共建和谐家园”为主题的20xx年暑期社会实践内容，并组建了社会实践服务团，服务团成员20人。

化学化工学院在20xx年暑期开展了以下几项大学生社会实践活动。

1、开展了“宣传环保知识，加强环保意识”为主题的大学生暑期“三下乡”社会实践活动。

此项社会实践活动目的\'是让学生们对当地游客和村民发放调查问卷来调查和了解杜尔伯特蒙古自治县一心乡和龙虎湖畔人们对环保知识的了解情况，同时宣传环保知识，加强当地村民的环保意识。

2、开展了“防止水源污染，保护生态环境”为主题的大学生暑期“三下乡”社会实践活动。

此项社会实践有目的从以下几个指标对泰康龙虎湖的水质水样的检测：水样的浑浊度、嗅和味、ph值、电导率、硬度、溶解性总固体以及离子的含量等项目的检测分析杜尔伯特蒙古自治县龙虎湖水质是否被污染。并通过与生活饮用水质常规指标及限值比对，判断湖水是否能作为自来水水源(型集中式供水或者分散式供水的源头)。以及该水源是否可以作为灌溉或养殖用水。

3、开展了“关爱老人，共建和谐家园”为主题的大学生社会实践活动。

此项活动目的是关爱孤寡老人，通过为他们打扫卫生，与他们聊天、为他们表演节目与们建立亲情关系，帮助他们驱除孤独，让他们的心灵得到安慰。弘扬“孝敬父母，尊敬长辈”，这一中华民族的传统美德。

作为指导老师，我深刻认识和理解社会实践的重要性和必要性。社会实践的宗旨是：接触社会、了解社会、深入社会、服务社会。人的一生中，真正的学校只有一个，那就是社会。

在学生社会实践的指导工作上，我精心策划、精心组织。首先让学生们充分了解社会实践的目的与意义，实践出真知，让同学们认识到社会实践是自己培养综合能力，提高综合素质，适应社会，在未来竞争中提高竞争力的有效途径。

通过社会实践活动，使学生获得直接感受和问题解决的经验;通过社会实践活动，增强学生的组织纪律性;通过社会实践培养学生们认真严谨的工作作风，通过社会实践活动，培养学生认识社会、探究社会问题的基本能力，形成综合思考问题的能力;通过社会实践活动，养成良好的劳动观念，形成一般劳动技能;通过社会实践活动，培养学生人际交往能力、协作能力、组织能力和操作能力以及适应环境的能力。更重要的是，通过社会实践，培养学生的参与意识、创新意识和勤于实践、勇于探索、精诚合作的精神，不断提升学生精神境界、道德意识和能力，完善学生人格，最终指向于学习者个性健全发展。

本次的实践活动对于我和所有队员来说都是一次难得的经历与磨练，队员们的思想道德水平得到了提高，专业知识得到了补充，社会工作能力得到了锻炼，吃苦耐劳的意志品质得到了磨练，为今后的学习乃至工作都打下了坚实的基础。在深入到广大农民家庭调查中，我更加体会到了大学生暑期“三下乡”社会实践活动的重要性和必要性，也体会到了农村生活的艰苦与困难，同时我也认识到将大学生社会实践活动和农村生活相结合确实对农民生活的改善和我们大学生的能力的提高都有极大的帮助。在今后的团委工作中，我会以次为一个工作重点，让我校的大学生在服务社会，服务农村的同时也得到自身实践能力和专业知识的提高，成为全面发展的铁人式的社会主义接班人!

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