# 大学生实践心得体会(模板10篇)

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-07-24

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。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。大学生实践心得体会篇一匆匆四周的见习时间已经...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。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。

**大学生实践心得体会篇一**

匆匆四周的见习时间已经结束了，回顾这一个月的时间，有欢乐、有辛苦。欢乐总是大于辛苦，留给我许多美好的回忆。

想想第一周刚来到甘肃航天信息的第一周，我对这里的.一切既陌生又新奇。看到航信的每一个人都在自己的岗位上面尽职尽责，我也在幻想自己将来的工作状态。第一周的第一天我们主要是做自我介绍，了解自己的队友，以及了解航信的每一个部门的功能及其职责。看着每一天都有专门的部门负责人员给我们做专业的培训，我的心情是激动而又复杂的。跟着培训老师们学着一些基本的知识。

接下来的一周时间里我们又熟悉了开票软件及开票系统，通过老师的讲解我又学会了如何开票，有的时候给客户的软件客户自己不会安装，所以需要我们远程给客户安装或者上门服务，我在客服中心给客户远程安装过软件，在安装成功的那个瞬间，自己的心里感觉很充实，很自豪。我也被航新安排去工作站跟着前辈上门给客户安装开票软件以及调试打印机。

从上门服务中，我也体会到了工作人员的辛苦与不易，每天要顶着大太阳去一户一户的客户安装，工作简单而又枯燥，但是又不得不一直坚持下去。向我们的工作人员们致敬。

客服中心也给我们做过培训，从客服中心我知道了作为一个客服人员该有的素质与要求，作为一名客服人员，首先必须要学会要客户沟通，而且还要掌握沟通的技巧，培训之后我们还和客服中心的大姐姐们做了互动的小游戏，从游戏中他们告诉我团队合作的重要性。

我们还和前辈们出去做市场回顾，在市场中给客户宣传我们得a3之类的软件，让客户们了解我们的软件，在这次的市场中让我学到了很多，市场当中形形色色的人都有，不过大多数的客户都很配合我们，虽然极少数的人表现的很不友好。一个公司的市场不好开拓，需要市场部的人员千辛万苦的跑下去然会有意向客户，从而发展成为自己的客户。从这次的市场活动中我锻炼了自己。学到了和客户去打交道，学会了一些基本的与人沟通的技巧。

涉税部门也给我们介绍了他们部门的职责与主要的任务，我也了解了crm系统的作用，我们也给涉税部门录了好多的单子，虽然录单子远远没有在外面跑户那样自由与刺激。但是也很能锻炼人的耐心与细心。虽然大家有时候录得很烦躁，但是还是坚持完成了任务。

我想其实在航信的每一天都是快乐无比的。因为，我们的见习节奏是很欢快的。我在这里成长了很多，收获了很多，我想这给我的职业生涯留下了一份纯真的回忆，因为在真正的工作环境中我想没有这么的轻松与愉快。我喜欢这里，我喜欢航信的每一个人，这里的大姐姐大哥哥们给了我们很多的照顾。我在这里感受到了爱与温暖。如果有机会的话我想我会去航信面试，我想成为哪里的一员，为航信添一份自己的绵薄之力。我也希望航信蒸蒸日上，永创辉煌。

**大学生实践心得体会篇二**

在我的打工日子中，我也理解了许多：在日常的作业中上级欺凌、责备下级是不行避免的。尽管事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我理解到别人批判你或是你听取别人的意见时，有必要要平心静气，只要这样才干表示你在诚心听他说话。尽管被批判是很难受的，并且要清晰表示你是诚心在了解他们的批判。由于这样才干在失利中吸取教训，为往后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所就应做的。

我也从作业中学习到了人际往来和待人处事的技巧。在人与人的往来中，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，那么你有必要会交得到许多朋友。对待朋友，切不行锱铢必较，不行强求对方付出与你对等的真情，要理解给予比取得更令人开心。不论做是作业，都必须有主动性和用心性，对成功要有决心，要学会和周围的人沟通思想、关怀别人、支撑别人。

打工的日子，有喜有忧，有欢喜，也有苦累，也许这就是打工日子的悉数吧。我不理解多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工日子是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回想的。此时想来，二十四天的打工日子，我收获仍是蛮大的。我所学到的日子的道理是我在校园里无法领会的，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，几乎都要求有作业经历。所以，大学生不只只是要有理论常识，作业经历的堆集对将来找作业也同样重要。作业很简略，同等学历去应聘一份作业，公司当然更垂青个人的相关作业经历。

作业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，应对忧虑和压力，所以就有了像我一样的在校大学生选取了寒期打工。寒假尽管只要短短的一个月，可是在这段时间里，我们却可以领会一下作业的辛苦，训练一下意志品质，同时堆集一些社会经历和作业经历。这些经历是一个大学生所具有的“无形资产”，真实到了关键时刻，它们的效果就会显现出来。

大学生除了学习书本常识，还需要参与社会实践。由于许多的大学生都清醒得理解“两耳不闻窗外事，专心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培育独立思考、独立作业和独立解决问题潜力。透过参与一些实践性活动稳固所学的理论，增长一些书本上学不到的常识和技术。由于常识要转化成真实的潜力要依靠实践的经历和训练。应对日益严峻的作业局势和日新月异的社会，我觉得大学生就应转变观念，不要简略地把暑期打作业为赚钱或者是堆集社会经历的手法，更重要的是借机培育自己的创业和社会实践潜力。

此时的招聘单位越来越垂青大学生的实践和着手潜力以及与别人的外交潜力。作为一名大学生，只要是自己所能接受的，就就应掌握一切的时机，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迹。

除了作业中我学到许多许多在学习中无法学到的常识和经历外，在我看来，我收获最大的是，我变得很开朗很自傲。以前在人群里，我胆小得几乎甘愿缩在角落里，希望没人能注意到我。而这一次，在我们的小组会议里，我变得很自傲，我勇于在我们面前表达我的观点，勇于向组长提出引荐。更有甚者，在每一次活动中，我都积极参与，体现相当用心。组员竟然不信任我之前会是一个相当内向的人。我觉得，这次社会效劳活动给我最多的是，让我自己有了很大的改变，并且这个改变，是我之前都一向想要的。

在这次寒期的作业中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我往后的日子和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开端，也是一个起点，我信任这个起点将会促使我逐渐走向社会，渐渐走向老练。

这次的实践确实给予了我许多。往后，我将继续持续认真负责的作业态度，崇高的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争夺在往后的学习中更好的完善自己，在往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。

**大学生实践心得体会篇三**

大学生实践是大学生全面发展的重要组成部分，通过参加各类实践活动，学生不仅可以将所学知识应用于实践中，还能培养各种实践能力和实践素质。在实践中，大学生们不但能够认识自己，锻炼自己，更可以分享自己的实践心得体会，使得更多的人从中受益。本文将以分享大学生实践心得体会为主题，探讨实践的重要性，分享实践心得带来的好处和具体的实践经验。

第二段：实践的重要性

参与实践对于大学生的重要性无法忽视。实践活动可以帮助大学生巩固所学的理论知识，实践经验有助于加深对理论的理解和记忆。通过实践，大学生可以增加各种实际操作技能，如动手能力、沟通能力和组织能力等。此外，参与实践活动也可以培养大学生的创新思维和解决问题的能力。例如，开展社会调查、实习工作等实践活动，能够让大学生更好地了解到社会的发展现状和问题，从而提出相应的解决方案。

第三段：分享实践心得的好处

分享实践心得可以对分享的对象起到积极的影响。首先，对于和分享者有相同经历的人，可以借鉴分享者的经验，避免犯同样的错误，提高效率；同时，还能更好地了解实践活动的各个环节和细节，从而更好地规划自己的实践计划。其次，对于那些没有经历过或正在准备参加相应实践活动的人，分享者的经验和心得能够给他们提供重要的参考意见，减少他们在实践中的迷茫和困扰，更加有针对性地准备和开展实践活动。

第四段：分享实践心得的具体经验

在分享实践心得时，大学生们要遵循一些原则和技巧。首先，要关注具体问题，分享者要针对实践活动的目标和关键环节提出相应的建议和经验。其次，分享者要详细、具体地描述自己在实践中遇到的挑战和解决方案，以及收获和感悟。这样可以使分享更加生动、真实，更容易引起听众的共鸣。此外，要善于总结和归纳，分享者可以通过总结自己的实践经验，提炼出一些通用的规律和原则，为其他人提供参考。

第五段：结尾

总之，大学生参与实践活动既有助于提升个人能力和素质，也为他人带来益处。通过分享实践经验和心得，大学生不仅可以帮助他人更好地理解和参与实践活动，也可以在互动中不断完善自己的理解和认识。因此，分享实践心得体会不仅是一种责任和义务，更是一种能够促进个人和他人共同成长的行为。

（注：以上提供的文章结构仅作参考，具体内容还需根据作者实际情况进行自由发挥。）

**大学生实践心得体会篇四**

此刻我感慨颇多，经历了一周的社会实践，我们接触了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况至今还在我脑海里挥之不去。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。本次社会实践给我们这些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。

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个体和团队的有机融合，个体和团体必须保持良好的关系。须知做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的一个最基本的生存技能。这一点，对于我这样即将步入社会的大学生来说是非常重要的。我们在书本上学习到的远远还不够，社会这个更加壮丽的大学堂，还有很多知识在等待着我们。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。

同时，也只有通过亲身实践，而不是闭门造车，解决了从理论到实践再到理论的飞跃。我还增强了认识问题、分析问题和解决问题的能力，我进一步认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

艰辛知人生，实践长才干，通过这次的社会实践活动，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。过去一周，我们锻炼了自己，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。

从群众中来，到群众中去，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，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，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、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！

**大学生实践心得体会篇五**

大学生三年的学习生涯除了课堂知识，还包括各种实践活动。实践是将所学知识与实际应用相结合的过程，可以帮助学生提高动手能力、创新能力和实际解决问题的能力。通过实践，学生们可以更好地了解自己的兴趣爱好和优势，培养自己正确的职业规划和发展方向。

第二段：社会实践的体验和收获

大学生每年都有机会参加各种社会实践活动，如走进社区、参观企业等。这些实践活动让我深刻体会到了社会的复杂性和多样性，也更好地了解了社会的实际运作方式。通过和社区居民的交流，我明白了作为一名大学生应该如何关心社会热点问题，帮助他人解决实际问题。在企业实践中，我亲身经历了团队合作的重要性和摸索解决问题的能力，这些经验为我今后的职业发展打下了坚实的基础。

第三段：学术实践的探索和成长

学术实践是大学生三年学习生活中的重要组成部分。在学术实践中，我积极参加科研项目，提升自己的研究能力。通过与导师和同学的讨论与交流，我不仅学到了专业知识，而且也培养了良好的学术素养和创新思维。同时，学术实践也让我认识到自己的不足，启发我不断追求知识和技能的提升。在学术实践中，我收获了自信、专注和坚持的品质，这些品质将伴随我整个人生。

第四段：社团实践的锻炼和成长

大学生活除了学习，还与社团活动密不可分。社团是培养大学生综合素质的重要平台，通过参与社团活动，我学会了如何与他人相互合作、协调和沟通，提高了自己的组织能力和管理能力。在社团实践中，我也充分发挥了自己的特长和爱好，参与到组织的策划和执行中，锻炼了自己的领导力和团队精神。这些宝贵的经验和成长为我今后的工作打下了坚实的基础。

第五段：实践心得和展望

通过大学三年的实践，我深刻认识到实践是理论学习的有机补充和延伸。实践使我由被动的知识接受者变成了积极参与者和实践者。实践中的困难和挑战锻炼了我的意志品质和自我的能力，也让我不断调整自己的学习态度和行为习惯。展望未来，我希望能将大学期间的实践经验应用到今后的工作和学习中，不断追求进步和提升自己。同时，也希望能为社会做出贡献，为实现国家的发展目标尽自己的一份力量。实践让我明白了自己的潜力和价值，也增强了未来的信心和动力。

**大学生实践心得体会篇六**

前言：“没有实习，就没有发言权”,只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习,无非是想让我们提前接触社会,了解社会,这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心,于是我才决定这个假期要真正的去接触社实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当会,品尝社会的酸甜苦辣。生活中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。

我们怎样才能把课本上的知识灵活恰当的运用到生活、工作当中去，成为对别人对社会有用的人才?我们怎样才能适应当今飞速发展的社会，怎样才能确定自己的人生坐标，实现自己的人生价值呢?抱着这种想法，经人介绍我走进了长春前进大街肯德基店。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了自己以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。

再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力，现我将这短短的工作经历

总结

做出实践报告如下，请老师予以指导。

一、实习目的：

锻炼自身的社会活动能力，了解社会现实，从实践中拉进了与社会的距离，认清一些社会问题,看清一些社会现象,在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

二、实习内容： 开始时要试工一天，工作6个小时。试工期间，我被安排到大厅工作。及时收拾客人用餐后留下的垃圾，保持大厅的整洁是工作的重点，同时还必须兼顾厕所的卫生。别看厕所只有小小的一块地方，拖起来不费吹灰之力。但是在用餐高峰，往往前脚我刚拖完，还没等地板干掉就有3、4位顾客连着使用，地面有张乱不堪了。在我手忙脚乱之际，只见大厅的阿姨，动作马力，总能在第一时间里把所有的工作做好。速度之快让我佩服不已。

有人会说，用餐高峰时的确辛苦。但是到了低峰就轻松了吧。一开始我也是这么想的。我面试的这家餐厅设在前进大街上，和闹市区的生意不能比。过了吃饭时间，餐厅生意就会明显淡下来。在低峰时段，大厅的托盘都收好了、厕所的地面拖干净了、洗手台也几经擦的一尘不染，似乎已经没有什么事情要做了，但是总不能就垂手站着吧。于是赶忙请教阿姨——你可以把玻璃擦一下。特别是门上的玻璃，客人进出时手会碰到玻璃上，玻璃很容易花掉。大厅的地面上有一些散落的食物碎片看到吗?把地扫一下。垃圾要经常用导压棒压一下。如果压好以后，垃圾超过垃圾桶的3/4就要准备换一个新的垃圾袋了。收好的托盘要用消毒水擦拭、消毒，然后送到柜台上，保证柜台托盘的是数量。盛放吸管的盒子要定期察看，如果吸管数量不够要及时补充。经常到餐厅的外围看看。如果有烟头、树叶、纸屑要及时清扫，保持餐厅外围环境的整洁。人不多的时候，还可以把外围的地板拖一下。

以上几点是我在肯德基工作时的实习，虽已过去，但这将是一份最宝贵的财富，在我以后的人生旅途中，它将发挥重大的作用。两个月的实习瞬息即过，为大家带来这篇实习体会，有欣慰也有不足，希望这篇大学生实习总结可以供大家作为参考范例。

认识并融入这个团队，一直是这两个月对自己的要求。学习是拉近距离、融入团队的最好办法，两个月的时间里，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向前辈请教经验，向同事传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自己的弱处和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。来xx见习期间，心境有时还显浮躁，做事偶尔还有粗心;这两点是在日后须牢记心中，并不断努力改进的地方。相信，通过踏踏实实做事，谦虚低调做人，并在领导和同事的帮助下，自己会在中粮得到很好的成长，也会为大中粮的发展贡献自己的力量!和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

在学习中做事。任何细节都有它的专业规律，任何人都有其独特比较优势;养成个性谦虚才能不断进步，踏实肯干才能表现专业。在中粮见习的期间内，努力做好任何一件事情，用心记录每一个积累。在人力资源部期间，与同事一起完成集团军转干招聘、特贴申报、京外调干、档案数据完善等工作;在小麦加工事业部期间，负责文件取放，并与同事一起编写单元20xx年度战略规划。通过踏踏实实的做事，让自己有了进步的机会，也让自己感受到自己的价值所在。

一、前期准备

立项是在六月中旬左右，正直考试来临之际，我必须一边准备考试，一边完善立项，联系相关人员。考试结束后，我们协商将实践时间定在七月十日，于是我便在七号返回学校，与几个队员一起准备实践所需物品。七号八号两天，我与先到的两人一起到预先计划的实践地点分析实践进行的可行性和效果，并联系了一些居委会，以便为实践的实施提供便利。

经过两天的实地考察，我们对团队的计划进行了相关的调整，其中变动最大的为志愿服务方面。预计的实践地点是槐荫区街道办的候鸟活动室，但是由于今年过去实践的队伍较多，孩子又比往年的少很多，所以我们将志愿服务地点改在了玉函小区北区。

九号，所有队员返校，团队召开会议集中讨论了事件中可能发生的事情，以及就计划的调整重新明确了每个人的工作。我们都充满斗志，充满信心，准备迎接实践的正式开始。

二、关爱留守儿童-志愿者在行动

志愿服务是此次实践活动的主要内容之一。此次志愿服务围绕留守儿童的主题展开，留守儿童多指父母双方或一方外出到城市打工，而自己留在农村生活的孩子们。他们一般与自己的父亲或母亲中的一人，或者与上辈亲人，甚至父母亲的其他亲戚、朋友一起生活。然而一些孩子虽然不在农村但是父母长期在外工作或者父母因为工作原因很少和孩子在一起，这也属于留守儿童的一种。

在济南市玉函小区北区，有这么一群孩子，他们的父母长期在外工作，而这些孩子都聚在一个叫“素雅小饭桌”的地方，在这里有老师辅导孩子学习、照顾孩子们的起居。作为山东大学的学子，了解这一情况后，我想我们有义务为他们做点事，于是我们队伍便在“素雅小饭桌”展开了为期一周的志愿服务活动。

去小饭桌的第一天，我们先与柴老师了解了情况，粗略的了解了这里每个孩子的特点。刚与这十几个孩子见面，我却不知道怎么着手融入到这群孩子中，没来之前的想法是陪小孩玩应该很容易，不用刻意的去准备。然而，真正开始做的时候却不知道从哪下手了。去的第一天，孩子们恰好在上手工课，我便与孩子们一起学起了手工艺品的制作，很快的我融入到他们当中，在随后的几天中逐渐的我们打成一片。每天的上午我们辅导孩子的学习，下午柴老师会给他们上绘画课、手工课等，到了傍晚我们会陪孩子们到楼下做游戏，实践过程中我们还带孩子游览了英雄山和科技馆。

经过了解，他们的父母大多外出工作，除了周六周日很少与孩子接触。房许峰小朋友告诉我说，没来这之前，他通过玩游戏来消磨时光，通过玩游戏来打发无聊，对身体是非常有害的。在这些孩子中我就发现有个别的孩子有暴力倾向，有的孩子性格孤僻不爱与人交流。同时，通过与他们交谈了解到，虽然在这有人玩，但是他们希望父母能多陪陪自己，希望自己能像别的小朋友一样上学父母接送，周末与父母一起出去玩。

第一，越来越多的农民工带孩子进城打工，但因为户籍问题在政策上却受很多限制，所以政府应该解除他们在就业、医疗、受教育等方面的限制。第二，社会应该多成立一些“留守儿童活动基地”之类的组织，积极的去关怀留守儿童。再者，应大力鼓励大学生志愿者的志愿服务，大学生可以在志愿服务的同时，带给孩子先进的思想，有利于孩子的成长。

三、

社会调查-给空巢老人多一些关注

以“空巢老人”为主题的社会调查是此次社会实践的有一大模块。“空巢老人”,一般是指子女离家后的中老年夫妇。随着社会老龄化程度的加深，空巢老人越来越多，已经成为一个不容忽视的社会问题。济南市作为省会，医疗条件较好，老龄化程度相对严重，空巢老人的数量也很多，针对此情况我们展开了关于社会各阶层对空巢老人现象认知情况的社会调查。

此次社会调查主要以一对一问卷聊天的形式展开，重要通过聊天辅以问卷，详细了解被调查者对这一问题的看法。此次社会调查一共持续了6天，我们主要前往人流量大的景点及空巢老人集中的地点展开调查。我们先后赶往于玉函小区、英雄山(2次)、泉城广场、泉城公园、大明湖。虽然调查时间选在了下午，但是天气依然很热，在泉城广场和大明湖调研时还遇到了大雨，但我们依然将调查进行下去。调查过程中遭到拒绝也是常有的事，一直遭到拒绝心里不免打起退堂鼓，但是我们彼此鼓励，一起解决困难。在泉城公园做问卷时，我们还遇到了传销人员，我们及时离开并将此情况报告给保安处。

调查显示，不同地点的及不同年龄段的人群对空巢老人这一问题有不同的看法。老人方面，英雄山的老人们生活条件较好，精神生活丰富，他们表示子女虽然不在身边但是生活比较丰富，他们倾向于让子女追求自己的生活;玉函小区及泉城广场的大多老人认为人老了，对子女来说是一种负担，自己能生活就不去麻烦子女。青年人方面，他们普遍认为，这主要是经济的发展使子女们不得不离开父母去追寻更好的生活，作为子女应该多回家看看自己的父母，而作为政府社会应该建立相关体制，给空巢老人多一些关怀。个人认为，城市中空巢老人增多的原因有三点。

首先，我国实施的计划生育政策，要求每一对夫妇只能生育一个孩子;第二，社会竞争压力越来越大，丁克家庭，即不要孩子的家庭观念越来越流行。第三，现在竞争对人的要求越来越高，人员的流动越来越频繁，人们经常要从一个城市到另一个城市，甚至出国深造、工作等。怎么去应对这一问题呢?我认为社区服务方面，社会各界人士，小区居委会应该根据老年人的特点为空巢老人设置相关的设施，建立相关的老年人服务机构，同时小区内多开展丰富多彩活动，丰富老年人的文化精神生活;家庭赡养方面，我们应该加大对于老人空巢的危害的宣传力度，让更多的子女意识到应该尽量多花一些时间陪伴父母，让空巢老人尽量多的享受到家庭赡养;心里调节方面，小区居委会要及时掌握了解老人情况，多于心里出现问题的老人谈心，开展文艺活动，老人自身也要调整自己的心里状态。

四、单车宣传很给力

7月18日，我们通过骑单车的同时扛旗、扯横幅的形式展开“关爱空巢老人，关爱留守儿童”的宣传活动。由于单车数量有限，参与此次单车宣传的共5人，四两单车。我们从兴隆山校区出发，沿二环南路、二环东路行进，一路上新颖的宣传形式引来了很多人的目光，展示了山大学子的风貌。随后沿舜耕路我们转入玉函小区，到达小饭桌与孩子们见面，并与他们合影留念。短暂的停顿后我们驶入英雄山路，由于处在下班高峰期，我们取消骑车宣传，转而采取了行进一段路程下车宣传的形式。

此次宣传活动形式形式新颖，相信产生了良好的宣传效果，对外展示了山大学子的精神风貌。骑车的同时扯横幅比较困难，一路下来手都麻了，还有几次险些摔倒，但是有了收获付出也是值得的。

五、感悟 这是步入大学的第二次社会实践，寒假只是简单的家庭角色体验。而今年的，我们有了自己的队伍，而且自己还担任队长，队中的成员也来自不同学院不同班级，这带给我的考验是很大的。

虽然有雨经验不足，在立项上有些纰漏，但是在实践过程中，队伍及时对实践有了相应的调整。实践的九天并不是那么容易的，尤其对于经验缺乏的我们，每天早晨，我都要六点起床，准备社会调查与志愿服务的相关事宜。出去便是一天，午饭也会在路边小摊草草解决。七月中旬的天气是十分炎热的，有事还会遇到不期而至的大雨，但是我们仍然将调查持续下去。印象深刻的是在大明湖做问卷时，我们的衣服已经完全湿透，但却没有就此返回，仍然按计划将调查工作继续了下去。志愿服务方面，虽然和孩子们在一起充满欢乐，但是与十几个孩子待在一起一整天也不是容易的事。到了傍晚6点多，所有人员才能返回，虽然浑身都是汗，但是澡堂只在周一、周三、周五开放。晚上大家还要不顾疲惫的去写活动日志，发新闻，准备第二天的实践活动。

实践的收获也是不少的。首先锻炼了自己的随机应变能力，活动过程中会遇到各种突发情况，也会根据当天的情况对人员、地点进行相关调整，这些极大的锻炼了自己的应变能力。其次，是组织能力，自己要对不同校区不能学院的人，根据个人意愿进行协调、安排，这些锻炼了自己的组织能力。再者，是交际能力，调研时，会遇到各种各样的人，让被调查者配合自己的问卷调查，也不是那么简单的。还有就是自己的耐心，实践的九天虽然不长，但是按照计划有条不紊的做下来也不是那么容易的，要每天早起，晚归，安排行程、协调人员、写活动日志······总的来说这次实践是受益匪浅的，和这么多优秀的队员们一起努力，苦也变成了甜，“青春责任”团队，我们用青春，承担了自己应尽的责任，向外展示了山大学子积极向上的精神风貌。

时间飞逝，告别了短暂的暑假社会实践生活，回到了校园,回到了象牙塔，回想着刚过去的社会实践的日子和即将到来的大二学习生活，酸甜苦辣，生活感悟，不禁让我感慨......一片叶子属于一个季节，年轻的我们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?走出校园，踏上社会，我们仍旧用我们的知识与坚定的意志书写了一份令人满意的答卷。

在酷热中，我迎来了作为大学生的第一个暑假，也满怀激情地报名参加了院系组织的暑期社会实践活动。在我看来，当今社会，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,运用知识，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,为了在社会实践中完善自己。锻炼自己。我加入了暑期社会实践活动的行列.虽然实践的一个月，并不能说算得上是酷暑，可以说是比较幸运，因为我担任的是大学生勤工俭学所担任的最普通的工作之一—家教。在过去的一年里，我一直不敢尝试，原因之一，我一直对自己缺乏自信，不相信自己的实力，总害怕误人子弟。原因之二，求学在外，家长一直也不放心。所以迟迟不敢迈出第一步。所以，这次我不能再让机会悄悄溜走，不管有多艰辛，我都要坚持下去。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。

在这短短的一个月中我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了，我帮助一个初中小孩儿学习英语，刚开始，我精心准备了三套学习方案，但是教完第一节课时，我的计划一一泡汤，他英语基础比较差，词汇量很少，基本句型掌握不扎实，最重要的是，他对英语学习没有兴趣，为此，我尽量减少学英语的枯燥与乏味，充分调动他学习的积极性，课下，我们还讨论我们的理想，追求，并且还传授我的学习心得和体会。孩子儿在不断的学习，我也不断的成长。通过社会实践活动，我深入学习领会了“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。做家教的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是生活吧。

我不知道多少人有过这种感觉，但总的来说，这次的家教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，一个月的家教生活，所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，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。同时，在这次社会实践中，我充分的体会到了父母们“望子成龙”的殷切期盼，更体味了父母的艰辛。在这次学习过程中，我得到了学生家长的肯定，他们的支持给了我极大地鼓励与支持‘同时，我也发现了自己的不足，有时，上完课，回到家，我会通过不同途径寻找答案，在这一过程中，我也学到了很多以前没有接触的知识，对自身学习也有了一定的认识与提高。

社会实践期间，在提高实践能力的同时，我还学习到了人际交往和待人处事的技巧。人与人的交往中，要看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你自然会得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，要相互理解，包容，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。相信别人。

或许有人会说我这个暑假没有赚到多少钱，仅仅七百多元而已，可是我们在这个现实的社会中懂得了该怎么样生存，该怎样去感恩，感谢那些支持你、帮助你的人，该怎样去回报父母。我想这个才是最重要最值得我们追求的东西。

暑期虽然只有一个月时间，在这段时间里，有时过的真的很难受、很憋屈，可生活还得继续，还得面对学习，面对走出校门，面对找工作......不过，让我们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”，为以后走向社会，起到一个桥梁的作用吧。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。

暑假的社会实践，对我来说，是一个开始，也是一个起点，也希望这个起点能让自己更好的融入社会，不断的学习、不断地成长......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，没有什么好处，不如亲自去学习研究。实践的过程是每个人都要经历的必经之路，在这个路上，你不在是个孩子，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。不再是不为浮云遮眼之势，更在一览众山之躯。

我们实践，我们快乐。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“sunshine”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。不论第一天大家为了提高团队工作效率方案的讨论争论不休，不论每天在外采访村民的队员被烈阳晒伤，汗珠滴落早已浸湿全身的队服，更不论每晚写报告，写日志，总结全天，为明日准备到深夜。每天的采访，吃饭，采访，总结，休息，成为了我们的主线，每天奔波于乡村城镇的各个小巷街头，我们询问着，调查着，目的只是完成实践，让自己明白更多属于我们，属于我们这个时代的真谛。只因为我们知道，孵化梦想，需要汗水与坚强的臂膀，我们付出，我们收获，我们快乐。在对大学生村官的调查实践中，我们感受到了村里的建设，这里有孩子，农民，村干部，每每从他们的质朴中，我们在感受，感受着这份简单，经过我们的采访，知道了村里创业的艰辛，孩子受教育的困难，在同情的同时，我们更多了一份宽慰，因为，我们的村在不断的改善为更好的生活而努力。或许，我们的实践不能反应村里的每个角落，但是我们每个人都希望，我们的实践能够受到更多人的关注，更多人注意到在大城市的周围，还是有着一些需要帮助，建设的村镇，我们的实践活动受到中国高邮网，郭集网，高邮信息报，扬州日报晚报的关注。为自己为一名南大学子感到自豪。实践活动结束了，每个人在思考着这几天发生在我们身上全部，少了那些青春的张狂，多了些青春的踏实，少了那些青春的迷茫，多了些青春的奋斗，sunshine这个词，不再是一个队名，更多的是一种精神，当远离喧嚣，来到村镇的时候，才真正明白，什么是奋斗，什么是团结，什么是一个团队。这样的实践，这样的我们，这样的，快乐。

**大学生实践心得体会篇七**

随着社会的进步和发展，大学教育的目标也在不断变化。除了理论知识的学习，大学生还需要具备实践能力。大学三年的时间，正是学生们进行各种实践活动的黄金时光。在这个过程中，我深刻理解到实践对于大学生的重要性，并获得了许多宝贵的体验和心得。

首先，实践是提高专业素养的重要途径。在大学期间，我参与了许多专业相关的实践活动。比如，参加了一家企业的实习，接触到了真实的工作环境，提高了自己的工作能力和专业素养。通过实践，我发现理论知识和实际应用是密不可分的。只有将所学知识运用到实际中，才能真正理解和掌握它。在实践中，我遇到了很多问题和挑战，但正是这些挑战让我更好地学会了应对问题的方法和策略。实践让我不断地学习和成长，提高了自己的专业水平。

其次，实践是塑造个人品质的重要途径。大学生活注重培养学生的综合素质，而实践正是培养品质的重要途径之一。在我参与的志愿者工作中，我学会了关心他人，乐于助人，培养了团队合作意识和责任感。通过实践，我见到了社会的不公与贫困，这给我带来了巨大的震撼，我下定决心要为社会做出更多的贡献。实践让我接触到更加丰富的社会资源和人际关系，这对于我未来的发展有着重要的意义。

再次，实践是拓宽视野的有效途径。大学生活追求的不仅仅是知识的获取，更是人生经验和智慧的积累。通过参加各类实践活动，我结识了来自不同地区、不同背景的同学，与他们交流思想，分享经验，拓宽了自己的眼界。我还有机会走进企业了解业务运作、行业趋势，了解国内外的市场环境和竞争态势，这让我更加清晰地认识到自己的专业未来在哪里、应该如何发展。

最后，实践充实了大学生活，增强了学生的自信心和社会适应能力。实践是学生与社会接触的桥梁，是学习和应用之间的衔接点。在实践活动中，我充分展示了自己的才能和能力，并获得了他人的认可和赞许。这不仅让我有了成就感，还增强了我在社会中的自信心。实践让我面对各种人和事，学会与人相处，处理人际关系，这是我在书本中无法学到的。

总之，大学生三年的实践经历是人生宝贵的财富。通过实践，我们可以提高专业素养，塑造个人品质，拓宽视野，增强自信心和社会适应能力。因此，我们应该积极参与各种实践活动，充分发挥自己的专业和个人优势，不断成长和进步。实践并非只是为了完成学业要求，更是一个人全面发展的必经之路。让我们珍惜大学的时光，将实践融入到学习中，为自己的未来奠定坚实的基础。

**大学生实践心得体会篇八**

大学生实践心得体会

大学生实践心得体会（一）：

透过合作，才明白团队的力量。走过沼泽，才明白陆地的坚实。人们常说大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会，我们不再是象牙塔里不能经受风吹雨打的花朵，透过这次社会实践活动，让我学到了很多东西。

最大的考验是寒冷的天气，我们收获的是坚持。

记得那天在曲园做调查问卷，寒风凛冽，大伙们都瑟瑟发抖，但是还是坚持着。应对着来来往往的人们，无论寒风多么刺骨，大家都微笑着去应对每一个人，相信微笑是最好的法宝，能够让匆匆的人们拿出宝贵的时间为我们填一下调查问卷。

我们都被拒绝过很多次，即使拒绝，也要向人家说一声打扰了。但是我们不放弃，就这样，一个早上，我们就完成了近400份的调查，手里沉甸甸的，是喜悦，是自豪，是团结的力量。

最初的开始有迷茫，我们收获的是坚定。

设计问卷时，原先计划用四个小时完成的任务用了将近六个小时才完成，因为我们对问卷的设计一无所知，从查阅，调取资料，选取问题是都不是一件很快就能够完成的事情，但大家都没有怨言，耐心的选取，设计每一道问题。直到天色已晚，才设计完毕。

本来我们认为这是一个简单的事情，没想到过程却让我清醒的认识到任务的艰难。但看到调查问卷印出的那一刻，心里却是坚定，我相信我们必须会做好。

最乏味的事情是查找资料，我们收获的是耐心。

抵御住寒冷的考验之后，在查找资料的过程中却最使我们烦躁。对

报告

的形式一无所知，对接下来的工作毫无头绪，对在哪里查找更是一头雾水，这一切都在消磨着我们的耐心，我们想过要逃脱，想过马马虎虎过去算了，但最终我们还是坚持了下来。我们深刻的感受到，有耐心才能做好工作。

沟通是最重要的事情，在沟通中我们收获了最多。

最任何工作都离不开沟通，这是我们最大的感悟。最整个过程中，因为我们性格的不同，意见的分歧，我们有过争辩，彷徨，迷茫，正是不断的交流，才让我们的分歧越来越少，在大家的沟通下，我们分配好任务，使每个人的工作更加清晰。

尤其在回家以后，交流与沟通更成为至关重要的东西，我们在沟通中进行商讨，在沟通中互相鼓励，身在不同的地方，却依然团结。

大学生实践心得体会（二）：

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，必须要心平气和，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理解他们的批评。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，这才是我所就应做的。

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。但是如果你只问耕耘不问收获，那么你必须会交得到很多朋友。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，要明白给予比获得更令人开心。不论做是事情，都务必有主动性和用心性，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。我不明白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。此刻想来，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校园里无法体会的，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，应对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选取了寒期打工。寒假虽然只有短短的一个月，但是在这段时间里，我们却能够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明白“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潜力。透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潜力要依靠实践的经验和锻炼。应对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生就应转变观念，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潜力。

此刻的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手潜力以及与他人的交际潜力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就就应把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后能够尽快走上轨道。

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，期望没人能注意到我。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，勇于向组长提出推荐。更有甚者，在每一次活动中，我都踊跃参加，表现相当用心。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，是我之前都一向想要的。

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。

这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续持续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。

大学生实践心得体会（三）：

30天的社会实践最后结束了，这期间发生的一些事还历历在目，值得我好好思考和总结。因此我写下这篇社会实践论文，用来总结这段时间的工作状况。除了任务需要，更期望在总结和反思中吸取经验，为以后的学习和生活更好的做准备。

我很高兴能在放暑假期间，在自家傍边找到美容护肤的工作。刚进店的第一天，有一个漂亮的姐姐带着我，给我提一些注意事项。姐姐很好相处，而我也比较勤奋好学，所以一开始她对我的印象很好。到我值班的那天晚上，我忘了调闹钟。结果第二天我就起晚了，直到姐姐打电话来才从梦中惊醒，马不停蹄的赶过去。姐姐说刚才有个客户过来拿东西，但是我们没按时开门，所以客户很生气。我意识到自己犯错了，连连跟姐姐道歉。姐姐的表情有些严肃，我有些害怕她接下来会责怪我。好在，并没有责怪我，而是语重心长的对我说：“姐姐不怪你，之所以严肃的跟你说这件事，是想让你记住，犯错是难免的，但是不要认为我是新人，难免会犯错。对工作要严肃认真，这对你以后走出校园，去迎接第一份工作是有益处的。”有些道理我们可能听说过，但没是否有经历过来得深刻，当讲这些道理的人活生生的站在你面前对你说的时候，你的印象就会十分的深刻。

这看似是生活中的一件小事，但对我来说却好处非凡。如果此刻有人问我，一个大学生走上社会，开始第一份工作最先要做的一件事是什么？我的回答是，从你还是一个新人的“学生味”中走出来。工作需要一种严谨的态度，不能像在校园那样随意。“新人”不是你犯错误的借口，很多低级的错误与是不是新人没有关系，它跟你是否认真对待和足够关注有关。工作有时是简单而有单调的，但你要学会去思考每个一细节，在开始任务之前，想一想你要做的这个事，怎样做？我需要注意什么问题？我可能会遗忘什么？工作要严谨对待，这才是对自己对别人负职责的态度。

态度决定一切，在校园部门工作，犯了点小错误，学长学姐都不会放在心上。一旦走出校园，如果还有许多学生时代的小毛病，不能严格要求自己，那个你将很快被其他实力相当的新人比下去，一个公司需要的是有价值的员工。所以，严谨的工作态度必不可少。很多在校园读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校园读书；而已在社会的人都宁愿回校园读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们就应在这天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践潜力与经验。

透过暑假的实践活动，我学到了不少东西，并从社会实践中检验自我，了解自己我，看到自己身上的一些小毛病。我们学习，是为了更有潜力为社会贡献一份自己的力量，但是在校园，除了学习之外，我们也要学会认真的对待每一件事。

这个寒假我利用这段宝贵的时间参加有好处的社会实践活动，接触了社会，了解了社会，并从社会实践中检验了自我。这次的社会实践让我收获不少。在实践中不可缺少的好多：

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期练习。与同事的沟通也同等重要。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，更事半功倍。被人给你的意见，你要听取、耐心、虚心的理解。

二、在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，明白要打寒假工时，总有种说不出的情绪，总感觉会有些害怕。跟同学通电话说自己的情绪，感觉总有种说不出的感觉。第一次去离家那么远的地方，感觉自己什么都不懂，文化程度还不够，也没什么社会经验等种种原因使自己觉得很渺小，自己的怯懦就这样表露出来了。某人曾对我说，在社会中要学会厚脸皮，别人的教导虚心理解，不要不当回事。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气应对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

三、在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的潜力作出肯定。你没有社会经验没关系。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，没有第一次又何来的第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

四、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，头脑就会枯竭。

有一句话我很喜欢：“成功的人不在于你认识了多少人，而在于多少人认识了你。”努力地去认识他人，也是让他们认识你，从他们身上发掘出你能够学习的地方，体会每一句睿智的语言。

坦白讲，这么短的时间内，小小的寒假工能学到什么呢？就锻炼了态度，心态更加坦荡，我想这已经足够了。生活就像一种修行，只有行万里路，亲身体验实践才能有所感受。

在回来的路上，跟学姐们聊了一路，她们的社会经验比我牢靠的多，从她们的语言中就会体会到那种成熟。遇事不要先为自己找借口，很多的话当着同年级的同学说还好，在她们面前说只会让她们笑话。学姐们给我讲了好多她们所经历的人情世故，她们总说你等遇到了就会明白了，此刻听了也不会明白，只要记得，以后无论做什么不要为自己开脱，学会独立解决问题，虚心学习别人的突出。凡事做了就要做好，承担起该有的职责。

这个寒假，见识了很多事，认识了很多人，收获了很多，很多。不只是有劳有得的工资，还收获了比这更重要更加无价的财富。期间所赚取的经验将永久成为人生最宝贵的财富之一。

社会是一个很好的锻炼基地，能将校园学的知识联系于社会，我感觉学习与社会实践是密不可分的。

此刻的大学生大部分都会出去实习，为期30天的社会实践圆满的结束了，为此我用这篇社会实践论文记录与总结这段时间的工作状况，记下这次社会实践的感悟，记录这30天里的一点一滴。

大学生实践心得体会（四）：

暑期实践，走进社会，人们说，对青少年大学生的关注是社会的职责，受宠若惊的我们在叹之余不免深思自问：我们的职责又是什么呢实践告诉我们：从实践中寻找真理，用实践引导前行。敢想敢做敢拼，才是我们大学生的代名词，在活力的涌动下，坚定信念，我们将无所不能。但是自从走进了大学，就业问题就一向围绕着我们。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，但还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢于是，我们勇于实践。

实践，就是把我们在校园所学的理论知识，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。理论就应与实践相结合。另一方面，实践是今后工作的基础。透过这段时间的实习，学到一些在校园里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事的不同，从中所学到的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。要在实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

在公司，我的职务是销售助理，工作是整理合同、统计销售状况、做记录会议、接电话、开发票等，虽然与所学的专业关系不大，但是与数字的接触让我能在今后的学习实验中更加的仔细谨慎。平时在校园，数字错了改一改就能够交上去了，但在公司，尤其是合同、发票中的数字必须得检查仔细，数字绝对不能够错。一旦错了，这不象在校园里老师打个叉然后改过来就能够了，在企业出错是要付职责的，这关系着企业的效益。所谓“逆水行舟，不进则退”，在竞争的浪潮中，企业要时时持续竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在校园的课堂上是学不到的，在校园里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但那里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以必须要个性留意谨慎。

实践让我明白世上没有专门为你设定好的工作，永久只有你去适应工作，而不是让工作来迁就你。在工作中遇到问题时，要多虚心向同事请教，最忌不懂装懂。多听听人家的意见，多看看人家处理问题的方式方法，多主动思考自己又就应做些什么、如何去做、并付诸行动，少谈论他人的是非及一切与工作无关的事情。对于工作的每一个环节都要力求做到最好，就应想着如何提高工作的质量而不是如何给自己减轻负担。只有这样才能算作尽职尽责地工作，才能得到大家的认可。

社会的进步靠人才，经济的发展靠人才，但什么样的人算是人才呢我们怎样才能成才呢首先是修身。品德是评价一个人的关键，更是评价人才的重要标准，德才兼备才可称为真正的人才。小到关怀备至、乐于助人，大到虚怀若谷、大义凛然，都体现着品质和德行的光芒。其次是求学。满腹经纶，学富五车是为才。所谓真才实学，求学才能成才，这就要求我们在学习和积累中坚持不懈，坚毅自强。最后是扎实。实践中有这样一句话——越具体越深刻，在我心中激起阵阵涟漪，扎扎实实打好基础，把每件事做到具体细致才能刻骨铭心。

三个星期的实习生活暴露出了我的缺点，但也给了我改正的机会，如果没有这次经历，我的成长就会可能继续推迟。了解过许多大学毕业生的实习经历，往往都会在一两个月之后才会感觉到自己之前做得不好，才来想到改正和珍惜这次的实习机会。但是我却提早有了这样的体悟，这对于我将来的学习和工作是大有裨益的。也让我了解了无论是实践还是理想，甚至是创业。我们都要做到两点：一是要备足粮草，严阵以待。大学生已经进入创业阶段，我们要做好必要的思想准备和实力积累，以免我们在陌生甚至恐惧到来是束手无策。二是要甘于奋斗，勇于创新。第一个吃螃蟹的人无疑是勇敢的人，我们在积累实力，创立优势的同时，还要着力培养出大胆创新的魄力。

这次暑期社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，期望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。

大学生实践心得体会（五）：

古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，而这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一个月的实习期，回首这一个月的实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，应对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选取了社会实践工作。打工实践实践虽然很短，但是在这段时间里，我们却能够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明白“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潜力。

透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潜力要依靠实践的经验和锻炼。应对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生就应转变观念，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潜力。

此刻的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手潜力以及与他人的交际潜力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就就应把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后能够尽快走上轨道。

这次的认识时间是一个开始，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。

作为一名在校学生，能在大一期间参加社会实习，是一次难得的机遇。使我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用。巩固学习成果。同时，在大三学年，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。

这是学业上的优势。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，生活能够说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。

在这次酒店实习中，困难时刻严峻的考验着我们。透过这次实习，我比较全面地了解了酒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。

而作为一名还未走出校园的学生，我深知自己要学的东西有很多很多，对即将踏入的工作岗位又有着太多的陌生和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期盼去迎接它。初来酒店我就被它神秘的色彩、清新的空气、幽雅的环境所深深吸引，为能有机会在这个地方实习而感到庆幸。

来到酒店安排岗位，我才发现自己并没有太多的优势，校园所学的理论知识和现实还有很大的差距，一切都需要重新开始学习摸索，为此当让我选取岗位的时候，我选取了收银员这一岗位，因为它接触客人比较多，工作时间也比较紧凑，这对于我来说是一个绝好的锻炼机会。

在工作中，虽然我只是充当一名普通收银员的主角，但我的工作也绝不仅仅仅是收钱那么简单，其中也是一系列的复杂程序。在这一个月的工作中，我发现要能自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用用心的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。

我们更要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要持续好的心态面队每一天。因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。

工作中我刻苦学习业务知识，在领班的培训指导下，我很快的熟悉了酒店的基本状况和收银的岗位流程，从理论知识到实际操作，从前台到接待为客服务，一点一滴的学习积累，在很短的时间内我就掌握了收银员应具备的各项业务技能。

实习占用了我们大学里的最后一个暑假的时间，但是这和以往打的暑期工不同，在工作过程中，我们不是单纯地出卖自己的劳动力去换取报酬，而是当自己是酒店的一员，和各部门同事密切合作维护酒店形象和创造最大的利益。

实习过程中，我们不会因为还是本科在读生而受到个性的礼遇，和其他心员工一样，从酒店基本知识和本职工作开始了解，偶尔做错事，也不会有人偏袒。

作为酒店的一员，穿上了制服，就要处处维护酒店的权益，要把自己和酒店紧密联系起来，要熟悉酒店的信息，要另自己的一言一行都要代表酒店的利益，时刻为酒店做宣传，提高酒店和自己的形象。实习过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自己不久后的就业计划做了一次提前策划。透过这次实习，我发现了自己与酒店的契合点，为我的就业方向做了一个指引。

另外，酒店的人才培养制度为我们带给了超多的学习机会，为我们带给了就业机会。实习实际上就是一次就业的演练，在实习中，我发现，其实学习不光充满在课堂上，社会上给你带给的学习机会更多。

只但是，这个学习资源需要你的筛选。不象我们课堂上，老师永久教给我们的都是实实在在的真理性的知识。但是，社会上带给的学习资料更及时，利用效率更高。学习的机会时刻充实在生活中，学习中。

大学生实践心得体会（六）：

寒假里我和几个朋友一齐去了敬老院参加社会实践活动，刚刚走进敬老院，我们什么都不明白。这时，我们便找到了一位清洁工人，说明我们的来意后，他便笑了起来，连连夸我们有爱心，然后就匆匆的领着我们来到了老人们生活的地方，而且还将我们领进了一位他最熟悉的老奶奶的房间中。刚进房间，我们就闻到了一股淡淡的清香味，那是一股花香，一股桂花的清香。随后，清洁工人又告诉我们，这位奶奶姓张，今年已经76岁高龄了。然后，他又向老人说明了来意，说完便走了。看到老人后，我们便亲热地叫了她一声\"张奶奶!她也开心地应了一声。

张奶奶要我们坐下，还准备给我们倒茶，我们却异口同声说不用了!是阿!我们是来帮老人解忧的，而不是来为她添负担的。然后，我们就和她聊天、谈心，只到我们要走的时候，他还依依不舍的抓住了我们的手说:你们以后必须还要再来哟!嗯嗯嗯，我们想也没想就答应了!可能这句话并不是只正对她自己一个人，而是针对敬老院里的老人吧!

这短短的暑假实践我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了。实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不道的知识，也打开了视野，长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。我想，作为一名中学生来说，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫。这次亲身体验让我有了深刻感触，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。

大学生实践心得体会（七）：

我很庆幸能在放暑假的当天跟学长、学姐们一齐去xx的一个手机厂工作。在手机厂刚开始做清屏工作，之后转成看外观。刚进无尘室的第一感觉觉得一个小小的手机屏必须不会难倒我。但是并没想象的简单。

进到无尘室有一个小师傅带我，她说清屏需要很大的耐心，我说我有。她笑了。她对我说的最多的一句话就是：“只要下定决心的去清这块屏，不去想那么多，一点一点的来，总会很容易清干净。”是阿，或许这就是小事并不是那么简单的事。从清屏上我感觉到了一个人的耐心需要多大才能够清出来那么干净的一块小小的手机屏。

如果问一个大学生走出校门开始到社会中工作首先要做的第一件事是什么？我的回答就是工作中要先去掉“学生味”。

工作本身需要的就是一种严谨的态度，“我是大学生”并不能作为工作中出现错误的借口，别认为犯错是理所当然的，因为此时你是在做一件用时间计算金钱的事情，校园中的“随意性”决不能带有。从我入职开始的不久，就转入外观。

我又有了一个师傅，这是一向到工作结束的师傅。她在外工作了好久。她常给我说：“做什么工作都要有职责。”在跟她相处的期间我还领悟到了“尽力并不等于全力，尽了全力还是会有一点点瑕疵。自己的本职不做好直接就影响到了不仅仅仅是个人的利益。”

工作虽然简单甚至单调，但是思考下去任何细节都很重要，每一个岗位都有它存在的道理。第一天看外观只看师傅看过的屏，她打的不良我从中找，感觉那天过的很快，也许是在无尘室清过屏的缘故吧。感觉还不错，很快便学会了。

刚开始师傅让我自己看，我看过后她在看一遍，偶尔会因为我的大意有的地方的小脏污会丢掉，还会看不完全。

常说：失败乃成功之母。而我却觉得，检讨才是成功之母。曾有一次看到一个屏，那样的故障我没见过，然后就流下去了。到复判时却被打回来了，当时被师傅小小的批了一下，师傅说：“你不明白看屏要看整个外观么？”我不语。

我只在心里记着师傅的话。日后的每个屏我都会很认真的去看，而我的速度却很慢。我师父说只要你掌握好了再提速也不迟。我很认真的跟师傅学。我的速度也很快得以提升。

在随后的工作中，我的潜力不断提高，我师父每一天都很开心，我的速度提高了，也便能够帮她减轻些辛苦。每一天在工作中随着开心下班。

态度决定一切，在校园部门工作，会很随意，一旦走出校园，如果还不能立刻以“熟工”的身份要求自己，那么你将很快被人比下去，因为一个公司需要的是有生产力的员工。每一天提醒自己无论是此刻工作还是回到校园抑或是将来踏进社会，严谨的工作态度是必不可少的。

很多在校园读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校园读书；而已在社会的人都宁愿回校园读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们就应在这天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践潜力与经验。

大学生实践心得体会（八）：

“有一种生活，你没有经历过，就不明白其中的艰辛；有一种艰辛，你没有体会过，就不明白其中的快乐；有一种快乐，你没有感受过，就不明白其中的纯粹。”

第一次支教情绪很激动，有一种神圣的感觉，送人蜡烛，心存光明。一向都在父母的精心呵护下成长，感觉像温室里的花朵，没有去过落后的农村，体会不到生活的艰辛和困苦。听去过农村支教的同学说，有的地方确实很落后，前不着村后不着店，住宿吃饭都是问题，我不能想象那是一种怎样的状况，只能做好充分的心理准备。去农村走走看看，长长见识，尽自己最大的努力，给农村孩子带去外面世界的信息，这就是我去支教的初衷。

带着一份执着的信念和一颗热忱的心，我们暑期实践小组经过十几个小时的长途跋涉来到江西省泰和县实验小学，将在那里度过难忘的七天支教生活。

我们支教的小学和住宿的宾馆都在县城中心，那里给我第一印象挺好的，和我想象中的艰苦环境差远了。站在校门外远眺，崭新的教学楼，宽阔的操场，整洁的绿化，大家都感叹如此优越的条件根本不需要我们来支教。询问小店的阿姨，得知这是县城最好的小学，我想这次支教就应是一次愉快的夏令营之旅。

我们下榻在教育宾馆，尽管住宿条件有些不尽人意，但是教育局局长郭叔叔的热情欢迎让我们很温暖，少一些旅途的劳累。第二天我们去校园拜访校长并了解校园具体状况，他们对我们的到来表示热烈欢迎，向我们交代了上课注意事项并留下了联系方法，为了确保安全校园每一天给我们安排了下班的老师。因为我们来的时候已经放假了，所以没有见到所谓的“学生”。

第三天早晨安排小朋友破冰。印象中农村的小孩就应是乖巧害羞的，对我们的到来陌生又好奇。但事实证明我错了。支教的小朋友很聪明很大胆，活泼好动，对我们一点也不怕生，俨然不把我们当“老师”。第一天见面就有很多迟到缺勤的现象，我们在王校长的协助下好不容易把他们按班级安排好座位，管好纪律。开始自我介绍，先是支教的同学然后是学生。我们自我介绍时候都会把名字写在黑板上并交代一下自己交的课程。

那天发现龚礼佶很适合支教，很会哄小朋友开心，站在讲台上滔滔不绝，很有老师的风范。薛龙很有亲和力，十分受小朋友欢迎，被围得水泄不通。支教具体事宜由王玲负责安排，她很尽心尽力，我们支教组有了她工作才开展得井然有序。

自我介绍结束后我坐在第一排小朋友身旁，向他们了解状况并增进感情，几天后我就要给他们上课了，说实话还是有点紧张，对上课一点经验也没有，小学老师不好当阿。一个早上我们很多时间都是用来维持纪律的，这是个严重的问题。他们和我想象中农村的孩子太不一样，个个都很活泼、机灵，争强好胜，乐于表现。

我身旁一个叫王宇轩的男孩就拉着我说自己如何出众，喜欢数学，爱好古典文学，擅长书法，一听说我是教地理的，就和我谈起中国地图，我不得不承认他们很聪明，而且多才多艺，比我当年强多了。之后王校长任命郑金香为班长，小男孩就愤愤不平地告诉我，郑金香有亲戚在校园当领导，奶奶是小学门卫。哦呵，此刻的小孩子真不简单，小小年纪就懂世道，还把话讲得如此圆滑，我不禁感叹道。他们都是五年级的优秀学生，分别从七个班里挑选出来，很多小朋友家境不错，他们的思维方式和行为举止比起城市小孩毫不逊色。

7月6号下午是活动课，我和支教组的几个同学一齐去校园帮忙维持纪律。小孩子真的很闹，我们几乎个个都扯破了嗓音，但仍然很难震慑住他们。可怜的薛龙，感冒还没有好，拿着大喇叭主持活动，估计下课后嗓子就哑了。我们把小朋友分成三队，分别由龚礼佶、曹荣华、顾梦颖带领。我负责登记比赛分数，程楠拍照，王玲帮忙维持秩序。比赛开始紧张有序地进行，小朋友们群众荣誉感很强，参加比赛的奋力拼搏，其他组员在一旁加油助威，小组长把大家紧密地团结起来，协调各方矛盾。每轮比赛结果出来，总是几家欢喜几家愁，但是友谊第一比赛第二嘛，玩得开心就好。最终顾梦颖带领的战龙队取得了团体第一名的好成绩。

小朋友的体力精力果然很好，一个下午的活动让我们个个疲惫不堪，他们仍旧活蹦乱跳。真的太累了，我找把椅子坐下，边看他们比赛边休息，不禁使我想起自己的童年，曾几何时，我们也是这般天真无邪，这般无忧无虑，也会为小事和同学吵得面红耳赤，也渴望得到老师的鼓励和表扬。回过来想想觉得他们很可爱，活泼又充满朝气，于是我又站起来走进他们，融入其中的快乐。

这天下午是支教来最累的半天。大家个个筋疲力尽，但是和小孩多呆一会儿就多一点儿感触，多一份喜悦和收获。

7月8号早晨是我的地理课，最后要蹬上讲台了，有点紧张有点激动。我一大早起来同梦颖去校园，把课件拷到电脑上预演一遍，因为里面有许多flash，但愿电脑不要临时罢工。我教的是“中国行政区划分”，重点教他们如何认识地图，掌握各个省市的名称、简称、地理位置和轮廓识别。小朋友很聪明，瞬时记忆潜力很强，一教他们立刻就能掌握，提问时大家都争先恐后地回答。本来打算让他们把各省轮廓图拼成中国地图，动手环节比较搞笑味性，但是因为有的小朋友没有准备好材料，我只能把他们分成两组，各派代表上来在电脑里计时比赛。这节课上下来很顺利，我很满足很开心，不知他们收获如何。站在讲台上经历着由学生到老师的主角变化，让我感觉更加自信和成熟。

突然想起韩愈《师说》里的一句话：师者，传道授业解惑也。发现自己哪项都不贴合，不免有点失落，但是课前课后我都尽自己最大的努力做好本职工作，很充实。和孩子们相处的时间尽管不长，但在一齐时很融洽，我切身体会到做一个教师的职责、艰辛和荣耀。当你看到他们按照你的要求努力做好每一件事的认真和投入并取得成果时，那种感动和幸福是难以忘怀的。他们凝望你那清澈的眼神，充满期望和憧憬，永久驻留在我的内心深处。

孩子们天真善良，调皮可爱，有时你会从他们身上看到生活的映射，那种暖暖的笑和纯纯的爱，纤尘不染，喜欢和怀念那种纯真的感觉。从支教中我体会带小孩需要耐心和爱心，孩子们的心是很敏感的，极易受伤，要平等地对待每一个孩子，不要让他们觉得你有偏心。要学会尊重他们，鼓励和表扬他们比粗暴地批评管用的多。正因为这些活泼可爱的孩子，给我们的生命增添许多感动和职责。

支教的工作是艰辛的，支教的生活是充实的，支教的情绪是欢愉的，支教的感动是真实的。转眼间支教已经接近尾声，虽然时光无情地流逝，但支教的情形仍历历在目，感受仍然驻留心间。

我们踌躇满志地去，硕果累累地归。

带着梦想，带着笑脸，与孩子们共享教育甘甜。

托起期望，托起明天，与孩子们共建情感源泉。

大学生实践心得体会（九）：

作为一名大二的师范生，能在这个假期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。

这个假期，我来到xx镇上帮一个教育机构招生，而后就在那里上课，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。

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，这样就构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，有些感情还是没有应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用心向上！

二、我们务必拿出我们的负责真诚勇气来对待我们周边的每个“一”，用实力和信心来应对自己应对生活！

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，但一思考到从未接触过这方面的实战演习，在校园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。

之后，我开始狂看小学每个年级的教材和相关资料，对每个年级的资料进行初步归类，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样上的问题，为了这堂课，我思前想后，最终决定第一天不上课，而是放简单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，从而到达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。

一上午，我透过与孩子和家长们的交流，初步了解每个孩子的状况，从而了解了每个班级的状况，留下的就是根据每个孩子所组成的每个班的大概状况准备教学资料以及精选课堂练习和课后练习，一切都准备好了，就等着第一堂的到来，那里给他们上的第一堂课，也是我上讲台正式讲课的第一堂课吧，这一上午下来，总感觉没发挥好，我还满心愁闷之际，一个三年级的小朋友都跑到街道中去了，又回过头来笑呵呵的对我说“我最喜欢王老师的数学课啦”，那一刻，说真的，我都快感动地掉眼泪了。

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应对身边的每一个人每一件事在人的生命过程中的重大好处，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！

每一天看着那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，透过一段时间的相处，才发现，那些简单自在都是表面现象，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。

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，相信他的付出必须会换来更完美的明天！

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必须就会有成功，但是，朋友，你是否也曾想过，你不努力就必须不会有成功呢！

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明白怎样做，那么，作为一名走在教育大道上的教师，尤其是此刻在校的师范生，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，时刻持续一颗学习向上的心，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潜力！

大学生实践心得体会（十）：

大学生社会实践心得体会

社会实践只是一种磨练的过程。对于结果，我们就应有这样的胸襟：不以成败论英雄，不必须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!

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻简单松成功。

两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的完美意愿，它已经不贴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，他们期望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

对于大学生打工，一向是“仁者见仁，智者见智”，许多人的看法不尽相同。每个人都有自己的人生模式，我们有理由走自己选取的人生路，只要把握住自己，掌握好学习与打工的分寸，肯定能把大学这个人生阶段过得丰富多彩。

打工的途径或者形式多种多样，只要是对社会有益，对自己积累人生经历有益，还能够有少量收入，就能够毫不犹豫的参与其中。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，但能把自己在校园学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在校园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，平时在校园数字错了改一改就能够交上去，但在工厂里，数字绝对不能够错，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。在校园里可能只需会解一道题，算出一个程式就能够了，但那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，所以必须要个性留意谨慎，而且一旦出错并不是像校园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职责的，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好处，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅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。

大学生实践心得体会（十一）：

在我们当今社会里能够说竞争相当激烈，毕业生日益增多，就业也成了毕业生最头疼的事了。能够这么说，在社会里你要时刻准备好理解拒绝。碰壁那是家常便饭了。我是在校生，我很少接触社会。早就计划好了，寒假回家找份工作。所以一回到家便迫不及待的放下行囊，开始找工作。

功夫不负有心人，果不其然，没一会功夫，便找到一份工作。在一家超市当导购员。从来没工作过的我，刚开始觉得什么都很有意思，况且，工作服一穿往那一站，也没啥事，工作十分简单。每一天早上上班个性用心，很早就到。二天一过，又临近过年，我工作的超市，生意异常的兴隆，大家忙的不亦乐乎，白天售货，晚上补货，够不到的地方，搬梯子站得很高去搬货，而我负责的又是零食区，品种多又散，几个小时下来累的腰酸背疼。一齐工作的还有二位与我一样的寒假兼职的伙伴，经常受到她们的帮忙。工作的同时还认识了新朋友。晚上下班前还要打扫卫生，拖地之类，以前都是晚上失眠到十一二点才能睡着，被窝里抱着个手机玩，自从上班后，每晚上床便入睡，而且还睡得个性香。感觉前所未有的充实。

春节了，家里的亲朋好友都回来了，很多长辈都说，这孩子过年了还找班上，放假回来玩玩，休息休息，别上了!只有大伯夸我说：“娥凤不错，是得多实践多学习······”还叫其他同辈的姐妹们向我学习。感觉从这得到了肯定，异常的兴奋。

都说从实践中学习，我还的确学习收获不少。我本身就是在校学习连锁经营管理专业的学生。课堂上老师问理想时，同学们都说当经理，店长之类的，当时我自己也是这样想得。此刻看来，想当经理店长并不是那么容易，需要各方面技能的综合素质。例如顾客购物过程中发生的纠纷，需要语言技能和随机应变头脑，又如一个大超市从采购、进货、上架、定价等等很多步骤作为一名经理虽说不用全部参与其中，但每一个流程都得熟悉，都得涉及。还有很多想不到的状况，例如下大雪，得动员员工去清理，又如新老不同的员工得采用什么样的制度去管理区约束他们。寒冷的天气冻坏了水管，我大清早上班的路上，望见经理拿着些工具去修水管。这些还只是片面的，总之我得出的结论就是：想当一名领导阶层的人物，并不像想象中那样简单。

早就在班级里听班上的同学们说过，上班的时候总有一些老员工去欺负新员工，果不其然，也被我给撞上了，还真有这回事。当我们在前面忙碌的时候，她们在后面扎堆的聊天。例如打水铲雪之类让新来的员工去做，二班交接的时候，我们来总是叮嘱我们这该上货了，那该上货了。虽然我明白大家都这样，不免也有生气不想做得时候。从这次工作中我发现原先自己的脾气很差劲，幸亏是在自家门口工作，这如果在外面工作还这样早被人给炒了。还有就是自己还不够成熟，性格有点毛躁，不想工作的时候，东西整理的很乱，太不负职责。这样的我该怎样走上工作岗位。接下来的日子得虚心学习!

新年的初一，当大家都聚在家里过年的时候，我还抱着病上班，这让我觉得挣钱真不简单，想象自己以前很浪费，拿着父母的血汗钱去奢侈，去买我并不需要的东西，想到这些都觉得汗颜。之后的几天一向生病，托着沉重的身子上班，更是辛苦不堪，当所有人都劝我辞职的时候我也动摇了，辞职就不用早起了，就不用天天站着上班了。转念想想这是我的第一份工作，难道我就要以这样的姿势结束吗这点事都不能做，那我以后还能做什么，休息后我又重新回到自己的工作岗位。

在工作的过程中，难免会有个别顾客与售货的产生争执，有时候这种争执简直就是无理取闹，只准他说话，不准你解释，真是无所不有。如果不机灵点，被骂的很冤都只能往肚子里咽。说到那里，我想提提那些整天看小说、玩手机、玩游戏、看电视的朋友们，沉迷在小说的世界里，看着别人的故事，流着自己的眼泪，一点委屈都受不了，一工作才发现原先自己会得东西少的可怜。还有就是千篇一律的故事情节没有一点新意可言，对自己更是没有一点用处可言，再就是游戏，让你体会到一时的快感，现实生活中根本用不上这些，它只会浪费你的时间和金钱。看着一些非主流的图片和文字，带动很多青年也变得很非主流，明明自己有个幸福的家庭，健康的身体，却还要为赋新词强说愁。何不趁着年轻做些有好处的事情。

领到自己人生中的第一笔工资，工作了一个月还没有过年父母一次性给的红包多，但感觉却截然不同。早早的就计划好了要用它来干什么了。

短暂的寒假社会实践工作即将结束，在那里学到了很多书本中学不到的知识和小常识，也让我更加珍惜所剩不多的校园生活，其次就是挣钱的不容易。我相信这些经历对我以后人生的路有很大的帮忙。

大学生实践心得体会（十二）：

“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，没有什么好处，不如亲自去学习研究。实践的过程是每个人都要经历的必经之路，在这个路上，你不在是个孩子，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，也许每一天拖着疲惫不堪的身子回来，也许每一天都要为了完成当天的任务而焦头烂额，也许每一天都要为了明日的采访做着准备，但我们是快乐的。不再是不为浮云遮眼之势，更在一览众山之躯。

我们实践，我们快乐。作为实践，这样的一项活动，也务必有其流程经营。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“sunshine”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。

不论第一天大家为了提高团队工作效率方案的讨论争论不休，不论每一天在外采访村民的队员被烈阳晒伤，汗珠滴落早已浸湿全身的队服，更不论每晚写

报告

，写日志，总结全天，为明日准备到深夜。每一天的采访，吃饭，采访，总结，休息，成为了我们的主线，每一天奔波于乡村城镇的各个小巷街头，我们询问着，调查着，目的只是完成实践，让自己明白更多属于我们，属于我们这个时代的真谛。只因为我们明白，孵化梦想，需要汗水与坚强的臂膀，我们付出，我们收获，我们快乐。

在对大学生村官的调查实践中，我们感受到了村里的建设，那里有孩子，农民，村干部，每每从他们的质朴中，我们在感受，感受着这份简单，经过我们的采访，明白了村里创业的艰辛，孩子受教育的困难，在同情的同时，我们更多了一份宽慰，因为，我们的村在不断的改善为更好的生活而努力。或许，我们的实践不能反应村里的每个角落，但是我们每个人都期望，我们的实践能够受到更多人的关注，更多人注意到在大城市的周围，还是有着一些需要帮忙，建设的村镇，我们的实践活动受到中国高邮网，郭集网，高邮信息报，扬州日报晚报的关注。为自己为一名南大学子感到自豪。

实践活动结束了，每个人在思考着这几天发生在我们身上全部，少了那些青春的张狂，多了些青春的踏实，少了那些青春的迷茫，多了些青春的奋斗，sunshine这个词，不再是一个队名，更多的是一种精神，当远离喧嚣，来到村镇的时候，才真正明白，什么是奋斗，什么是团结，什么是一个团队。这样的实践，这样的我们，这样的，快乐。

大学生实践心得体会（十三）：

开学了，意味着一个月的假期就这样匆匆结束了，还意味着我这第一次的社会实践也结束了。整日待在象牙塔中的我，第一次尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是我最宝贵的收获。实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，社会真的是很残酷，很现实。我庆幸的是我还是一名在校学生，我只有真正的把本领学好，才能在未来真正进入社会时不至于这样不知所措。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；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，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。透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。

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。期望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

这些天来，虽然付出了不少汗水，也感觉有些辛苦，但从中我的意志力得到了不少的磨练。我开始明白：大学生只有透过自身的不断

**大学生实践心得体会篇九**

实习期，多么漫长的几个月，而我，结合自身情况，选择了\_\_酒店。然后，我酒店服务生的实习旅途正式开始了。

一、实习基本情况介绍

其实，对于酒店的一切，我了解的很少很少，一点工作经验都没有，而像我们这样没有任何经验的新手，很容易被前辈欺负，也很容易犯一些低级错误。我怀着忐忑，焦虑的心情来到了酒店，开始了我全新的工作。我想通过这一次实习，能了解酒店的经营模式以及一些经营策略，甚至也可以多了解一些商业成功人士的经历。也能提高自己的社会交际能力。同时，也能在这次实习中给自己一个很好的定位，不能总是眼高手低，不能好高骛远，要扎扎实实从最基本的做起!总体来说，我总结了几个我这次实习的几个基本目的：

1.通过实习锻炼我在任何环境下的忍耐力，坚持毅力!丰富自己的思想，加深自己对社会的认识!

2.切身了解社会服务市场的目前状况，为将来自己进入社会做好准备。

3.熟悉酒店服务环境，服务模式，为将来全面发展打好基础。

4.通过自己亲身体会，以及前辈的现场指导，希望能学到许多学校学不到的宝贵经验。

5.酒店实习是对我的一次综合能力的培养和训练。在整个实习过程中充分调动我的主观能动性，深入细致地认真观察、实习，使自己的动手能力得到提高。

6.通过和前辈的交流以及接触不同类型的人，增加自己的社会交际能力。

7.学习到一定的管理能力，俗话说“知人善用，此乃王道”。

8.学会处理好人与人之间的关系，尤其是和自己同事之间的关系!处理好关系，才能让自己更好的适应不同的环境，也能让自己得到很多人的帮助。

二、调查对象和方法

我此次实习的酒店整体情况还可以，规模还可以。比较大，大堂的装修也还可以，房间的电器配备很齐全，房间也通风而且还狠宽敞，至于卫生方面，都是不错的，能接触的东西基本上都是消过毒的，服务效率还可以，每个楼层都有专门的人管理，这是我进入这酒店对于他的一点初步印象。在这里工作，我有可以看到厨房管理的机会。厨房的卫生以及其他方面都要求很严格，在空暇的时间，我也有机会见识到大厨的手艺，我们的领班，他对我说：“我知道你是大学生，有很远大的志向，可能不喜欢做这些粗活，你们都是受过高等教育的，也可能看不起做这些事的人吧，但大事总是由小事一步一步积累而成的，“不积小流，无以成江海。不积跬步，无以至千里。”你知道那些师傅和学徒，他们的区别在哪吗?。我说，看不出来。领班说，学徒通过他们自己长期踏实的努力，积累了很多的经验，也能成为像他们师傅一样的人，那时候，他们师傅能做的，相信他们的学徒能做的更好，毕竟“长江后浪推前浪”嘛。所以，小伙子啊，你也要脚踏实地地去干，千万不能好高骛远啊。听君一席话，胜读十年书啊。确实，好高骛远是我们现代大学生的一个通病吧，都想着自己辛辛苦苦读了十多二十年的书，受过高等教育的，怎么能混的比一般人还差呢。这是，我进入这酒店，领班给我上的第一堂思想课。

接下来的几天，我们新招进来的一批员工就得进行员工培训。教我们如何工作，有些什么工作的注意事项啊以及对于酒店布局的介绍，还给我们各自划分了不同的工作区域。接着，由老员工带领我们去现场进行了模拟实习，好让我们在亲身工作中摸索、思考。使后面工作的开展能过更顺利的进行，从而配合老员工进行工作，以减轻老员工的工作压力，也能更好的配合酒店的各项工作的顺利完成。现在，我还清晰的记得，为了让自己少犯错，我把老员工说的一些常见的错误以及一些经验都记在手机上，这样，我就可以经常看看，避免以后犯一些低级错误，省的让别人笑话。我记得最深的一个就是，一个老员工特别向我们强调：在工作中一定要专心，既要对客人负责也要对自己负责，特别是在上菜的时候，一定要和客人保持一定的距离，以免出现意外事故，造成不必要的损失。她跟我们讲了许多以晚发生的事故，其中的种种原因都是没有和客人保持一定的距离。她希望我们在工作中要特别小心不要在发生事故，要不然可就白干了。我那时候在想，这可相当危险啊，白干了不说，还很容易得罪人啊，以后得多加注意才行!因为公司有相关规定，那就是在工作中如果是由员工自己造成的意外赔偿事故，员工要承担赔偿责任。她说她不希望我们辛辛苦苦的工作最后却由于一个不小心而拿不到工资，而是开开心心的来实习，高高兴兴的回学校读书。对于这些话，是我记得最深的一个，而且在以后的工作中，我也是小心翼翼的，这正符合我谨慎小心的性格特点。而且，我还要求自己时刻保持一个清醒的状态，绝对不能犯一些低级错误，要不然真的白干了，我可划不来啊。除了介绍工作的事情，带我的这个老员工也非常关心我们在学校的情况，询问我们学习是否顺利，生活是否开心，和同学的关系处理的好不好，是否参加过学校的活动?她对我们这次实习活动给予高度的肯定，赞扬我们是难得的好学生，同时也对我们第一次来到她们酒店表示热烈的欢迎。她的一言一词都流露出了和蔼可亲，也不乏有严肃，我从心里由衷的佩服并确立了用工作成绩来报答她对我们的关心。

经过这几天的培训，对于我工作的范围及职责我已经烂熟于心了，尤其是工作注意事项，早就背的滚瓜烂熟了。明天便是我工作的第一天，我在心里默默的下了决心，一定要尽心尽力，不能出错!

开始工作后，由于该环境的地理位置好，而且服务、管理、卫生等方面都比较好，所以，生意特别火爆，常常使我们这些新手手忙脚乱的，从而服务效率大大降低，让顾客很不满意。记得有一次，由于很忙，我把一个顾客的菜单搞错了，弄的他等了很久，最后投诉到我们经理那里去了，结果挨骂的当然是我咯。而且，由于长时间走来走去，我的脚也被磨出了几个泡，但为了工作，为了自己不让别人再笑话，我只得忍痛坚持了下来。就这样，我坚持了一个多星期，对于酒店的一些基本工作流程我也渐渐的熟悉了。接下来的日子，我就更有的受了，我们酒店规模算比较大的，但生意好的时候，人手是远远不够的，而且还有部分老员工偷懒，全把工作安排给我们新员工。所以，我的工作量远远超过简单的一个服务员的工作，常常是一个人做几个人的事。做这些简单的事，我倒是能接受，也不算很难，但令人头痛的是，有的顾客很喜欢刁难人甚至有的顾客很没素质。你在这边忙的要死，他们还是非要叫服务员，吵得我心烦意乱，就更容易出错了。甚至还有顾客开骂，这叫我如何受得了，有时候我会回几句。我知道这样的脾气不好，这样做也很不对，但实在很难忍受别人的讥讽。最近一个星期，我不知道和顾客吵了多少次，领班因为觉得我还是个学生，毕竟也年轻气盛，也就包容了我，我自己也在慢慢改，我想，不管这个月多么的艰难，我必须得忍受过来，长这么大没受过这种气，但不管怎么样，我必须得坚持下去。并且，我也会学到很多学校学不到的东西，多接触不同类型的人，才会发现人与人之间的差距，才会学会如何与人相处，才会学会如何认清自己。一些人情世故，我想，我也该慢慢领会了。这样接触社会，我会受很多伤，但我不怕，受越多的伤，我的胆量却会越来越大，这更能磨练我的意志，我想，我的潜力还是有待激发的。

三、实习结果与分析

通过这次实习，我知道，任何一项看似简单的工作都需要很大的努力才能做好，别看服务是一项简单的工作，以前，我看着那些服务生就是走来走去，看起来很简单嘛，但你真的做起来的时候，你不懂技巧的话，那可真是一种煎熬啊，开始工作时我感觉很累，而且很不适应，几度想就这样放弃得了，但最后我还是坚持了下来。宝贵的实习经历胜过我们在学校学到的任何理论，虽然这样的实习很平常，但却能使我们感受到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样宝贵的经验后，会给我们以后提供很多有利的帮助的。以后，当我们真正面对困难的时候，我们会发现自己比校内的学生多了一份淡定和冷静。在生活中，我们也要多注意细节，细节决定成败，这是很多成功人士的人生格言，对我也会是很有帮助的。社会实习虽然骨感，但给我的社会却不是那么一点点。你多实践，你的生活就会越来越精彩，你多实践，你的人生也会越来越精彩。

对于酒店的服务，服务员是直接对客人提供面对面的服务，为了满足顾客不同的需求，就要求我们要有很强的应变能力，我们每天都要工作到很晚，但是我边工作的时候就边思考一些问题，也顺利的将所思考的运用到实践之中，做到了理论和实践的结合。

在服务中，我们也应该遵守必要的礼貌礼节和仪容仪表，我们要时常保持良好的精神状态，并且热情和蔼地面对顾客们，我想，不仅仅是面对顾客，在生活中，我们应该对每个人都要充满热情。在这一点上，我丝毫没有马虎，它让我在面对顾客需求等其它服务时，能够迅速而准确的完成，而且在动作、表情等细节上也做到了精益求精，给领班留下了很好的印象，也让顾客十分满意。由于我们酒店的假期工比较多，因为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。在社会实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。社会实践是一种动力，在祖国需要的时候，我会无条件地把所学的知识和一切奉献给祖国和人民。走出校门融入社会的大舞台，我们才真正体验到自身知识的欠缺，能力的有限。任何理论知识只有与实践密切结合，才能真正发挥它的价值。在实践中我们才能真正的知道自己有多少斤两，我们需要虚心的向前辈向同行请教，不断的充实自己壮大自己。

四、思考建议与案例

这次实习真的让我收获很多，特别是让我看清了自己这样的大学生在成人的世界里是什么样的，我们真的做好准备踏入这个社会了吗?自以为满腔热血，满腹经纶，就能干出一番伟绩的我们，应该收起那副为我独尊的架子，宏图之志，我们应该有，但我们更应该看清自己的实力，认清社会的现实，有的放矢。不然我们会摔的很重很痛，痛到我们连面对自己的勇气都没有。通过这次实习我学会了做好管理最基础的东西，这些是在课本中学不到的。管理是要和许多不同的人沟通的，他们或许是高阶层的，也可能是生活在社会最低层，这次实习锻炼了我怎样与不同身份的人沟通才能达到预期的效果，才能实现双赢。我想在酒店里，只要你用心学好技能，任何一个岗位都有实现你理想的机会，也同样值得为自己喝彩，在前段时间来度假村巡回演示的全国旅游酒店服务技术能手，两位客房服务员出色的做床表演博得了阵阵欢呼，这不也正说明了做客房也可以大有作为的吗?做客房的确很累，但是做酒店这一行业哪有不累的呢?每个岗位都会“累”，只有我们摆正心态才能在岗位中做得开心，做得成功。最基础的都做不好，是不可能有所作为的。这次实习在我以后成人成才的路上一定是一块不可缺失的垫脚，在社会中，我们可以扮演很多角色，但只要你做好最基本的事，那么你可以扮演好任何一个角色，不管你家庭背景如何，不管你是否有天赋做某项工作，不管你周围的环境如何，只要你持之以恒的努力，坚持，成功终将会属于你。

**大学生实践心得体会篇十**

大学生三年的大学生活是充满无限可能性的时期，而实践活动则是大学生成长的重要组成部分。在大学里，通过参加各种实践活动，学生们可以将课堂上学到的理论知识运用到实践中，增加实际经验，培养实际操作能力，并且更好地认识社会，体验社会生活，发挥自己的创新精神和团队合作意识，不断完善自我。因此，大学生三年实践经历的得与失对大学生来说意义重大。

第二段：实践带来的收获与成长

通过实践活动，大学生们可以学到许多在课堂上学不到的东西。在实践活动中，大学生们常常需要面对各种挑战和困难，需要不断调整自己的思维方式和解决问题的能力。在这个过程中，他们逐渐成熟，培养起较强的应变能力和解决问题的能力。同时，实践经验也丰富了他们的社会经验和人际交往能力。在团队合作中，他们学会了倾听他人的意见，学会了高效地与他人协作，学会了领导他人并管理资源，这些技能在以后的工作中将会起到重要的作用。

第三段：实践的局限性和挑战

虽然实践对大学生的成长有着重要的推动作用，但在实践中也经常出现一些问题和挑战。首先，大学生在社会实践中可能会遇到很多困难，例如方向不明确、资源不足、人际关系不和谐等等。这些问题需要学生们耐心解决，学会面对困难并逐渐克服。其次，在实践过程中，大学生往往需要做出艰难的选择，需要平衡时间和精力，需要权衡利弊，并对结果负责。这需要学生们具备较高的自我管理能力和决策能力。

第四段：如何在实践中取得更好的结果

在实践过程中，大学生应该注重方法和策略的灵活运用。首先，学生们应该不断完善自己的专业知识，提高自己的技能水平。只有具备了一定的理论基础和实践经验，才能更好地应对实践活动中的问题和挑战。其次，大学生应该注重自我反思和总结。通过对实践活动的经验和教训的总结，大学生可以更好地发现自己在实践中的不足和提升空间，并为以后的实践活动积累经验和思考。最后，学生应该培养团队合作和沟通交流能力。在实践活动中，团队合作是必不可少的，学生们应该学会与他人有效地合作和沟通，共同实现目标。

第五段：实践对大学生的重要性与未来的应用

大学生三年实践心得的体会是指导大学生正确的看待和积极参与实践活动的重要经验。实践经验可以在以后的工作和生活中起到重要的作用。在工作中，实践经验可以使大学生们不仅能够应对各种问题和挑战，而且能够更好地与他人合作，发挥自己的优势。在生活中，实践经验可以使大学生们更好地理解并融入社会，更好地服务社会。因此，大学生三年实践心得体会对于大学生的个人成长与发展具有重要的意义。

总结：

大学生三年实践心得体会是大学生成长过程中不可缺少的一部分。通过实践活动，大学生们可以获得丰富的实践经验和社会经验，提高自身的专业水平和创新能力，培养团队合作和沟通交流能力，为未来的工作和生活打下坚实的基础。因此，我们应该积极参与各种实践活动，全面发展自己，不断完善自身能力，并将所学所获运用到实践中，为社会做出贡献。实践的过程不仅能够为我们带来新的思维方式和视角，也能够让我们更好地认识自己和社会，不断提升自我，实现自我价值的最大化。

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