# 2024年大学生暑假实践活动心得体会(汇总12篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-09-05

*心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。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。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。大学生暑假实践活动心得体会篇...*

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。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。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**大学生暑假实践活动心得体会篇一**

知识，比如不过的人过春节的习惯习俗，春节期间的旅游计划等等。我的促销工作主要是促销电器。促销的一天基本工作安排：促销前的短暂培训，了解电器的，名称、性能、型号、价格行情等方面的知识，面对顾客时的语言组织，仪容仪表等。接下来就是正式的工作。每天早上8：30开始上班，到达指定地点后做好准备工作，摆好宣传资料，礼品赠品，然后调整好心态迎接顾客。每天工作7个小时，在下午工作完后还有个必须的程序——一天的工作总结。经理、主管及促销员一起讨论一天促销工作中的战果及存在的问题。促销过程中的体会及感触：促销通过,,我实践我觉得就是通过,,自己把厂商的产品推销给消费者，对于一个促销员来说，促销产品的同时也是向别人推销自己，同自己的言语、形态让他人了解自己。因此对于一个优秀的促销员来说必须具备以下素质：

一、要有良好的专业素质当我们促销一种产品时，首先我们必须对产品的相关知识及厂商的具体情况要有一个明确的认识，大量的相关知识的贮备可以使我们能在促销过程中面对顾客的一系列问题，通过,,自己的介绍可以使顾客了解产品的一些具体问题，能使客明明白白的消费。

二、要有良好的语言表达能力及与陌生人交流的能力促销是促销员跟顾客以产品为媒介的一种陌生的交流，所以语言表达必须合理得当，说话要有条理同时应让他人感觉你的亲和力。要通过,,自己层次清醒的说明，把产品介绍给顾客。同时要用自己的魅力吸引顾客，让他们通过,,自己来了解产品。另外在面对具体问题时我们应保持良好的心态，不能自乱手脚、语无伦次。

自我调节、自我鼓励，及时的自我总结，自我提高。四、要有吃苦耐劳的精神，要坚持不懈。促销是一种比较枯燥的工作，每天站着用一个笑脸面对不同的顾客，这生活需要我们坚持，要让自己在烈烈炎日下磨练。本次社会实践总结：不管做什么事，态度决定一切。做一项服务工作，顾客就是上帝良好的服务态度是必须的，要想获得更多的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。只要你有一个服务于他人的态度，你就会得到他人的肯定及帮助，用自己的热情去换取他人的舒心。明确目标，合理的设计规划自己。我们现在要根据自己的实际情况合理的为自己规划，找到自己的发展道路。要通过,,社会实践切身的了解自己的专业，而不是一味的抱怨。要循序渐进的提高自己的能力，锻炼自己，让自己成为社会优秀的人才，为社会服务。短暂的促销工作的结束让我在劳累中得到快乐，在汗水中得到磨练，我觉得自己的能力有了一定的提高，达到了自己预定的目标，残酷的社会就业压力让我不在感到恐惧，我想，只要我们有能力有信心我们一定会创造一个属于自己的乐园。

**大学生暑假实践活动心得体会篇二**

炎炎夏日列日当头。正是因为有这样恶劣的环境，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能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体验社会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，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。我是一名大三学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。在短短五十多天的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。但我们选择了坚持。我们把永争第一的精神带去了社会，把学校的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致，在工作车间同志的心底留下了美丽的印象。

对大学生来讲不应该过分的相信“知识就能改变命运”知识仅是成功的一个条件。学校让人学习了生硬的书本知识;社会让人学会了如何来生存与发展。但无论是在学校还是在社会，都需要学习，在学习中奋斗，至于奋斗的结局有谁预先知道呢?答案当然是否定的，但是我们依然要抱着“努力不一定失败，放弃却一定失败”的心态来奋斗。

“努力不一定失败，放弃却一定失败”是篮球运动员姚明在cctv2的创业之路节目中对那创业者来讲的，也是我暑假在社会上漂泊后的一个重要认识。我独自一人来到陌生的地方打工，可开始几天的工作让我非常失落。一是搞那些大大的机器，心里总是恐惧会伤到自己。二是自己做的好慢，根本达不到产量，心里干着急，还要挨线长的数落。三是炎炎夏日，心浮气躁。四是机器总是出问题，其实还是自己不熟悉机器的缘故……太多太多意外的事情发生，那刻，我好无助，好失落，也曾想过放弃，想过赶紧回家该有多好。可是我再想想我来这里实践的目的还没有达到，我就不甘心回去，在奋斗者中，一帆风顺的`又有几个?每个人或多或少要经历挫折、磨难……甚至无法想象的灾难经历灼烧，而其所达到的成绩就与其内心所经受的煎熬的程度所成正比。生活中的奋斗者多，而至于出成绩的奋斗者却显然少，大多数人无法承受内心的煎熬而放弃了。人生中既然选择了奋斗，就要抱着“努力不一定失败，放弃却一定失败”的心态来奋斗来努力，过分的计算结果只能让你犹豫不前，错失良机。我证明了自己，我可以做到。这次的社会实践不仅给了我一些工作技能和经验，也让我认识了在今后的生活中，当面对陌生事情时，应该沉住气，知道了换个角度来分析问题，来解决问题，真的让我成熟了好多。让我体会到做事的过程是历练自己的过程，也认识了别人，结识了好多新朋友，对社会深层有了新的把握，一点一点的削减我的书生气让自己变得成熟从容，在打磨我那些跟不上时代的书本知识，在剥离我原本难以证明的观点，在工厂的嘈杂声音中细细的体会，工作过程是生活中极有意义的事情，这既是享受，又是折磨，更是一次历练。深刻的印证了也理解了“努力不一定失败，放弃却一定失败”。

正所谓三个臭皮匠赛过一个诸葛亮;众人拾柴火焰高;一箭易断，十箭难折……在我们社会实践中明显地可以感觉到团队合作的重要性。

第一、营造氛围：每个队员都有一种归属感，有助于提高团队成员的积极性和效率，都不会因为一个人在战斗而产生一种孤独感。由于团队具有目标一致性，从而产生了一种整体的归属感。正是这种归属感使得每个成员感到在为团队努力的同时也是在为自己实现目标，以此同时也有其他成员在一起为这个目标而努力，从而激起更强的工作动机，所以对于目标贡献的积极性也就随自己油然而生，从而使得工作效率比个人单独时要高。第二、能力提升：大部分人都有受人尊敬和不服输的心理，都有精益求精的欲望。这些心理因素都不知不觉地增强了成员的上进心，使成员都不自觉的要求自己要进步，力争在团队中做到最好，来赢得其他员工的尊敬。当没有做到最好时，上述的那些心理因素可促进成员之间的竞争，力争与团队最优秀的成员看齐，以此来实现激励功能。第三、人多力量大：现在很多项目，都不是一个人在战斗。毕竟人无完人，一个人的力量有限，一个人单打独斗难以把全部事情都做尽做全做大。但是多人分工合作的话，就会有人多力量大的优势，就可以把团队的整体目标分割成许多小目标，然后再分配给团队的成员去一起完成，这样就可以缩短完成大目标的时间而提高效率。第四、工作创新：从团队的定义出发，团队至少由两个或两个以上的个体组成。三人行，必有一师焉。也就是说每个人都有自己的优劣点，每个人都有自己独创的想法。团队成员组成的多元化有助于产生不同种想法，从而有助于在决策的时候可以集思广益而产生一种创新的工作思路。

暑假社会社会实践活动不仅带给我的是金钱，更多的是让我对人生有了新的认识，新的感悟。对社会的直接接触让我消除了先前的对社会的偏见，又从社会上认识了自己，在那些方面的自己还要努力的改进。“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自己有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。七月，我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。这是爱的奉献，这是我们的无悔选择。七月，我们撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，我们的暑期社会实践曙光城也给社会留下了光辉灿烂的一笔。

**大学生暑假实践活动心得体会篇三**

暑假回来，在社区实践了近一个月，这一个月我过得特别充实。

在学校学习的理论知识在社区实践中得以运用。做表格，录居民信息都用到了学校学的计算机知识。电子表格的制作和修改是我的弱项，之前学的知识还不足，在社区的实践过程中，跟工作人员学到了很多，我在电子表格的操作上更加娴熟。和工作人员一起入户采集居民信息，也学会了更多与人沟通的技巧。

炎炎夏日，我们从一楼到五楼上下跑，说挥汗如雨毫不夸张。我深深体会到为人民服务他们付出的太多。对我们不了解的行业我们不能随意评价，对各行各业的人我们都应该给予更多的理解。你以为光鲜的他们也许背后流了许多汗水，你以为的“事多”和“啰嗦”却是他们的关心。所以人与人之间应该理解万岁，这样一切的和谐了。

很多事情，不亲自实践永远都不会有深切的感受。以前我认为年龄差和工龄差这么大，我不可能融入到他们中。和社区工作人员相处了这一段时间，发现不是这样。这一群可爱的人各有性格。雷厉风行又暖心的领导，和蔼可亲的阿姨，工作细致严谨的年轻姑娘，还有哈哈乐的小朋友们。和他们在一起，收获的不仅是快乐，还有成长。真诚多一点，信任多一点，人与人之间的关系就会更近一点。

面对电脑屏幕眼睛酸涩的时候我也想抱怨，往表格上贴照片、核对信息的时候我也烦躁，最后的努力做好。再回头看自己做过的事就觉得是小菜一蝶了。对于工作，我们不能只把它当成谋生的方式，而要用心去做。敬业的人是可爱的，认真工作的人是美丽的。

热和累、汗水和时间都不会白费，这段时间学到了很多，这使我对我以后的工作更加有信心了。“一分耕耘一分收获”便是我在社区实践最大的收获。

**大学生暑假实践活动心得体会篇四**

每当一场刻骨铭心的戏剧结束，合上疲倦的暗红色幕帘时候，我的目光都会久久凝视着幕布，像是自己的目光穿透了一切，看到了幕布后，角色们忙碌不跌的寂寞，戏剧背后不为人知的故事。

昨日傍晚结束了台山实践的征程，太阳斜照在每个队员的脸上，洋溢着满足，也流露着疲怠。我知道我们收获了许多，而更多的是我们出乎意料的实践馈赠——我们的友谊，情感的水乳。

7月10号，我们一行20个队员，其中包括朱院长、罗书记、华老师和周老师四位带队人员，以及16位大一至大三的学生成员。我们起行的时候虽说等来的是一辆“迷路”的车，可是我们蹬车门的一瞬间，依旧带着欢声笑语和无限的憧憬。

车上我们谈话，唱歌……

下午时分到达台山市党校下榻，然后马不停蹄地在城市管理局朱局长的带领下前往环西路、革新路等地走马观骑楼……一路上朱院长的讲解和朱局长的介绍让我们收获了许多。骑楼在缤纷的商业化中，出现伤痕累累的病态。历史文化的遗失确实需要我们好好思考以及小心重拾。

步行街人流是断股的线，织不起稠密的网，流失了贵重的同时，微笑也是迷惘而无知的。朱局长说这是无文化的文化保护。

紧接着，我们去了河南村，也称旧洋居、华侨农村，观赏了了所谓城中城的情景。拉开沉重的木门，进入略显老态的屋子内，时空的交叉隐约显现了出来。我习惯性东摸摸西触触，结果触及而回满身忧伤。那种燕子楼空，空锁楼中燕的感觉，漫过最敏感的一隅。眼神稍微暗淡了。没有人发觉，我暗自庆幸。

随后，我们到了烈士陵园，可是我带着一种不带走一片云彩的轻松心态。毕竟谈到烈士，太沉重了，历史的雾霭可以轻易吞噬一个灵魂，我觉得。所以，尽量把心态放松，结果就真的不带走一片云彩的离开的烈士陵园。不过，敬爱的烈士们，我经过高耸的墓碑时，心里还是给与最虔诚的一躬，不知道你们收到我的致敬没有。

第一天的晚上我们就开展了研讨会，同学们的热情还是不错，会议基本顺利，达到一定的预期要求。

第一个实践夜晚，我就失眠了。也许是因为身外异乡，台山一行更触发了我内心深处潜伏的对生命的感慨，那晚我和我的舍友进行了一场消耗战式的谈话，消耗时光的同时，也消耗着我们挤压的抑郁。最后，睡得我们毫无防备。

第二天，也就是7月11号，我们去了翁家镇，走进酷似总统府的庙边小学。小学中一棵硕大无朋的凤凰树引起了我的兴趣，于是，我的脚步大体留在了那里。树荫下，闪烁着调皮的光点，打动着童趣未消的内心。

出来后，我们就近去了附近了三座洋楼。三座洋楼仿佛就是桃园结义中那三位名垂千古的人物“刘备”、“关羽”、“张飞”一样。三座洋楼的建筑符号无不传达着建筑者们所想表达的情谊和展示心里，让路过此地的人不禁驻步一观。

话说，我对三结义的故事感兴趣，对上述三人却感觉一般般。三国中最然我喜欢的是曹操，不说他奸雄之行径，却只问他可爱的指点江山。

跟着，我们还去了一些地方观看了骑楼的现状。台山的骑楼还真的是首屈一指，不愧是全国的第一大侨乡，华侨同胞们回乡兴房的爱国情怀又一次打动了我。

最后，我们去了五丰村，欣赏了味儿浓重的东南亚风情的村落。那些规矩而不规则的植被，好让我们一行人赞叹不已。那种异国风情以一种爆炸的方式感染着我的心。毕竟对一个没有出过国，而又好似亲眼见识到国外风情的人来说，却只能被无所反抗的感染了。那种滋味，我喜欢。

刘村长热情的向我们介绍了五丰村的。种种，我们一边兴致勃勃的听着，一边有点迷失的游走在异国的芳香花园中。

**大学生暑假实践活动心得体会篇五**

暑假的生活总是让人感到放松且悠闲，但自从成为一名大学生之后，我对自己的暑假也有了新的定义。对待暑假，我开始意识到自己还有除了游玩以为更加积极的方式。作为一名大学生，我希望更加主动的去发挥自己的的能力，并在社会中取得更多的收获。

为此，我在这次的暑假中，积极的参与到了社会实践的活动中，并通过自身的学习、努力，在活动中认识了社会，也更加认识了自己。现将自己的实践情况总结如下：

1.锻炼自身吃苦耐劳的能力，走出校园的舒适区，加强自我的锻炼。

2.体会社会环境，尝试接触社会工作，让自己能尽早了解社会的基本情况

3.提高自我的管理能力，管理假期时间，积极有效的发挥假期的作用。

在假期里，我在离家比较近的地方找到了自己实践工作——餐厅服务员。虽然是十分简单的一份工作，但对于我这种毫无工作经验的暑假大学生而言，却是十分适合的基础岗位。

在工作方面，服务员负责的都是一些简单的任务，端茶送水，打扫收拾。虽然任务不复杂，但真的很消耗体力，同时也要具备十足的耐心和沟通应变能力。在我工作的时候，就遇上过许多让我难以理解的要求。这也让我受到了领导不少的责备。虽然感到有些难过，但经历了这些体会后，我也收获了很多。并学会了如何处理这些问题。渐渐的我在工作中不仅提升了自己的社会经验，更学会如何圆滑的处理沟通中的一些问题，在一些老客户中也得到了不错的评价。

在这次的实践工作中，我收获了很多为人处世的方法。虽然短暂，但而已渐渐适应了作为一名服务员的工作。这些收获和经历，都让我以一名大学生的失衡分的学习并体会了很多对社会的认识。

如今，我感到这次的实践虽然辛苦，但为了这些成长和收获都是值得的！这也教导了我，一份付出，才有一份收获！

回顾这次的工作，我其实也有许多做的不好的地方。如：在工作中走神导致上错菜，或是给顾客带来了一些不便……每一次犯错，对我而言都是一个警告，让我您能认识到自己不足和问题。对我而言，这也是十分重要的一次收获！我会好好的总结自己，并积极的改进不足，让自己今后能更加出色！

**大学生暑假实践活动心得体会篇六**

xx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。我随广东工贸职业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!

**大学生暑假实践活动心得体会篇七**

转眼间我已经度过了大学的第一个年头，进入了大学的第一个暑假。作为已经成年的大学生，我的暑假生活不能再像以前那样无所事事了。我要过一个既有意义而又充实的暑假，我和室友有很多热烈的讨论，我也有了自己的打算。我想依靠自己的双手和大脑来赚取自己所需的生活费，当然更多的是想通过亲身体验让我自己更进一步了解和认知这个社会，我也希望自己能在这个暑假中增长见识，更为重要的是想检验一下自己是否能够融入这个社会的大家庭并通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距。

临近暑假，校园里、大街上各种各样的招工广告随处可见，我和几个室友准备在暑期找份临时工来充实自己的暑假生活。在找工作的时候就听说其他学校的有去打工被骗的，所以我们在找工作的时候都很谨慎。经过慎密的筛选，最后我们决定跟着我们校学生会志愿者部社会实践部的一个干部去，她是木器制品有限公司的招工代理，她也跟着我们一块去打工所以我们就放心的跟着她一块儿去了。

考试完的第二天我们就出发了，坐了两天的长途大巴，我们一行三十多个人终于到达了，到达厂里已经是下午五点多了，我们收拾收拾东西就去食堂吃饭，吃完饭我们就开始和老板签合同，老板给我们开了会后我们就去休息了。这个公司主要是加工木制珠宝盒的，第二天一大早我们就开始去车间工作了。第一天工作给我们安排的工作都很简单，我们们很容易就能完成，同时也觉得时间过得很快。第一周晚上只加班到九点半，刚远离的学校紧张的复习备考生活，没有了学习考试的压力，每天只是工作，吃饭，睡觉这三部曲也没有什么思想压力感觉很好。从第二周开始就给我们安排一些有技术含量的活了，并且晚上加班到十一点有时甚至十一点半，枯燥无味的长时间工作很令我们乏味，手机在那边也没法上网整天像是与世隔绝了。长时间的工作导致我们晚上睡觉做梦都是在干活，早上起来手都是肿的，握就握不住。就这样持续了56天，期间只过三个星期天休息了三天，整天盼星期天就像盼过年似的。还好，我们们只干两个月就走了，坚持坚持也就过去了，过着还有个盼头，但是想起那些厂里的老员工，他们整天整年都这样重复着这样乏味的日子，动不动就被组长骂一顿，在那组长一般不骂我们学生，让我们干的都是稍微轻点的没有危险的工作，顿时感觉我们很是幸福。

这个公司分为四个部门：木工部，组立部，油漆部，包装部。我是在组立部的，也就是把各个零件组装起来，那些活儿看是简单而轻松的，身体不断的重复着一个动作，是相当的枯燥和烦闷的。但不管做什么，我们在期间不单单只是为了工作，机械的运动永远只是停留在那一步。在实践期间我们还要讲究方法，怎样做省力又好，在期间组长教我们的，还有其他方法都很科学，期间我也很受启发。但是有一些小事不太科学，比如说一些员工往一个小瓶子里倒胶的时候就没有注意大气压强的问题，导致倒胶很难倒，就不往瓶子里进，我注意到这个问题后就和那个老员工讲了一下她那样做的不对，我告诉她正确的倒法后她很快就倒好了。这就是理论和实践相结合，这也充分证明了我们学习的知识还是有用的。

虽然这个暑假基本没上过网看过电视，像与世隔绝了，24小时的一半多时间都是在工作，打交道的也只是厂里的老员工和一块儿去的同学，整天只是在厂里呆着，但是这也让我看到了社会的一角，这个世界真的是太疯狂了。我本以为只有在电视上才会发生的事竟然有好多在我身边发生了，这就是和在学校的不同，学校太理想化了，而社会太现实了。不过通过暑期的打工经历也让我明白了许多以前我认为说得不对的名家名句，到底还是名句，都是有一定的生活哲理的！

暑期的社会实践打工经历让我亲身感受到了许多：

一、时间真的很宝贵。

二、挣个钱真难。

整天在学校吃穿不愁的我们却很少想一下父母挣钱供养我们上学是多么的不容易，我们在学校吃喝玩乐日子过得很是潇洒，但父母呢？他们只是一个劲的想法挣钱让我们吃好喝好，而他们去整天省吃俭用，辛辛苦苦的挣钱，而我们只是知道花钱。通过这个暑期的打工经历我确实感受的了钱是多么的难挣，每天超负荷的工作量把人累的够呛，有时候一连站好几天站的腿酸疼硬疼的，每天早上手指肿的握就握不住，反正是钱是没有好挣的。

三、人活着真不容易。

现在想想我们以前真是生在福中不知福，看到和我们同龄的好多人早早的就担起了家庭的重担，以前还以为他们出去打工很自由还可以挣钱花，但亲身实践后才知道还是在学校好，在学校自由点，在这儿父母供养着没有人骂，没有生活的压力。他们打工在外动不动就被上级骂一顿，整天都是机械的工作，生活没一点儿乐趣，并且挑起了家庭的重担，也许他们期盼的就是发工资的那一刻，这就是他们的生活。有时候想想就是混个人好难，一辈子都要被生活的压力牵着鼻子走。

四、珍惜现在幸福生活，好好学习。

暑假在那干活的时候不让说话，不让听歌，机械的工作很是令我们乏味，这种生活我们也幸亏是干了不到两个月，在那干活的时候就经常想还是我们在学校幸福，到学校一定要好好学习珍惜眼前的幸福生活。这一开学就是大二了，大学四年会很快过去的，珍惜大学里的每分每秒充分利用大学里的每份资源来充实自己，好好的锻炼自己，学号本专业知识，才能等到毕业后找到份满意的工作，到时候也许生活会比较好过点。

或许有人会说我这个暑假没有赚到多少钱，可是我们在这个现实的社会中懂得了该怎么样生存。我想这个才是最重要最值得我们追求的东西。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从打工中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，五十六天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

暑期虽然只有两个月时间，但是在这段时间里，我们却可以感受到有些厂家总喜欢把大学生看成是廉价劳动力，这是我们最不能容忍的！累啊，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。

时间飞逝，告别了短暂的暑假打工生活，回到了校园，回想着刚过去的打工日子和即将到来的大二学习生活，酸甜苦辣，不禁让我感慨……暑假的打工，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，不断地成长……我会一直的努力。虽然我不是的，但我会尽力做到，不管是学习还是生活、思想上，我都会努力的完善自我，一步步地、踏踏实实地做事。

**大学生暑假实践活动心得体会篇八**

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，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。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，我们学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学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。

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。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。 不同的时间的社会实践，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。社会实践加深了我们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。我在实践中得到许多的感悟!

我们班同学有在餐厅里打工,他告诉我们在餐厅工作时，别人一眼就能认出他是一名正在读书的学生,他问他们为什么,他们总说从他的脸上就能看出来,呵呵,也许没有经历过社会的人都有像他这种不知名遭遇吧!他并没有因为在他们面前没有经验而退后,他相信他也能做的像他们一样好.他的工作是在那做传菜生,每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上8:30分上班,虽然时间长了点,但热情而年轻的他并没有丝毫的感到过累,并且觉得这是一种激励,明白了人生,感悟了生活,接簇了社会,了解了未来.在餐厅里虽然他是以传菜为主,但他不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉我们这些，我们必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到最好。

还有个同学去自家一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，在其中他也是收获颇多，认识到实践不仅增加了他的社会经验，提高实践能力，还丰富了他的假期生活，看着他满脸的自豪，我们大家真为他高兴!

有的同学在自己家的养鸡场里帮忙打扫，一天都没闲者，又是除粪又是喂饲料，她告诉我们她每天都会在脏兮兮的鸡场里待5，6个小时，她说小型的养鸡场很忙，除粪也不是人工，很是辛苦。她希望他们家的养鸡场可以把地面铺成水泥的，那样就不用人每天去弄鸡粪了。

还有的同学在商场里帮忙做销售，小商品一个又一个，价格各不相同，记的头都大，卖给顾客的东西还有可能退回来，陪着笑脸，一天下来，腿都是疼的，脸上的笑容都僵硬了 ，到过年前，商场里人山人海，眼睛睁得大大 的，严防小偷!可这样还是免不了弄错。老板虽也不会骂，可还是心里不得劲，心里一直告诫自己一定要耐心，要用心，要让别人放心。她说在社会上这么一锻炼，她更懂得要努力学习，好好奋斗，让自己以后走向社会更有竞争的资本。这不就是我们要走出校园，参加社会实践的要理所在么,懂得珍惜学习的关键性，认识到学习机会的来之不易，从而更加努力的学习，不枉费爸妈的关心 。起初，她还不好意思主动向顾客推销，一次一次的尝试，不顾及太多所谓的面子，像对待朋友一样真诚的对待每一位顾客，就会自然很多，当然业绩也一步步攀升，同事的三天陪伴使她很快适应了工作。之后的工作也都还是比较顺利的。遇到有特殊要求的顾客，她也能及时采取其他措施维护到自己的柜台和老板，一下子就能胜任了工作了。

还有很多同学都参加了不同的活动

整天辛辛苦苦上班,天天面对的都是同一样事物,真的好无聊啊!好辛苦啊!在那时,我们才真真正正的明白,原来父母在外打工挣钱真的很不容易!

在这次实践中,让我们很有感触的一点就人际交往方面, 大家都知道社会上人际交往非常复杂,但是具体多么复杂,我们想也很难说清楚,只有经历了才能了解.才能有深刻的感受,大家为了工作走到一起, 每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧,就看你怎么把握了.我们想说的一点就是,在交际中,既然我们不能改变一些东西,那我们就学着适应它.如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我们在各自的社会实践活动中掌握了很多东西，最重要的就是使我们在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这些社会实践中使我们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。

在打工实践的地方,有很多的管理员,他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部.要想成为一名好的管理,就必须要有好的管理方法,就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工,你的下属,你班级里的同学们!要想让他们服从你的管理.那么你对每个员工或每个同学,要用到不同的管理方法,意思就是说:在管理时,要因人而异! 但也要用一颗真诚的心去跟他们打交道，这样大家才能服从，才能有助于工作的进行。

俗话说:\"在家千日好,出门半\"招\"难!\"意思就是说:在家里的时候,我们有自已的父母照顾,关心,呵护!那肯定就是日子过得无忧无虑了,但是,只要你去到外面工作的时候,不管你遇到什么困难,挫折都是靠自已一个人去解决,在这二个多月里,让我学会了自强自立!凡事都要靠自已!现在,就算父母不在我的身边,我都能够自已独立!

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高!马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，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，那么所学的就等零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学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。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，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。

大学生社会实践是促进大学生素质教育,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、实践能力和动手操作能力的重要途径。为帮助、引导青年学生身体力行科学发展观，丰富广大青年的课外生活，充分发挥大学生的专业优势服务社会，我院结合自身实际，以将新世纪大学生培养为有理想、有道德、有文化、有纪律的“四有”新人为目标，秉承“实践出真知”这一基本理念，充分发挥专业优势，认真准备，精心策划，贴近学校实际、专业实际和学生实际，制定了详细的

活动方案

，在省内外开展了一系列多种形式的社会实践活动。现将活动情况总结如下：

今年我院共学生参加各类社会实践活动1600于余人次，上交

社会实践报告

共1200余份。社会实践以大学生文化卫生下乡、大学生社区服务、毕业生实地调查以及志愿服务世博会为主要形式，组织了包括医学影像、防护知识宣传团，大学生科技创新团队，放射学院鲁西南地区贫困学生家庭“送温暖”医疗卫生服务团，放射学院省外学生生源地医院影像设备及人员构成调研团，省内医院影像科放射学院往届毕业生对学院建设反馈意见调查团，世博会志愿者服务小组，大学生进社区服务队等，并划拨专项经费用于支持学生社会实践活动。

1、领导重视，广泛动员，准备充分

校和学院取得了荣誉。我院的科技创新团队之一物理爱好者协会获得“2024年山东省优秀大学生科技社团”荣誉称号。

3、主题鲜明，内容丰富，突显时代特色

我院始终以邓理论和“三个代表”重要思想为指导，深入学习和贯彻科学发展观，引导学生积极参与构建社会主义和谐社会，提升学生对社会主义核心价值体系的认识，激励我院学子为全面建设小康社会，实现中华民族伟大复兴贡献青春和力量。实践活动中，我院始终以“实践

励志

担重任 青春建功绘人生”为主题，结合实际情况与要求，紧跟社会热点焦点，关注社会体验生活，深入落实科学发展观，活动过程中具有以下特点：

(1)“早”：宣传动员早。开学伊始团总支召开了放射学院大学生社会实践工作专题讨论会，确定了今年实践的主要内容和形式，并对我院的社会实践项目进行了落实。

(2)“多”：项目多，形式多，参加人数多，分布地区多。今年学院共组织了近十个项目，通过集中组队、个人组队和自由参与等形式，全院学生参加社会实践1600余人次，实践足迹遍布全省十七个地市和北京、天津、河北、湖北、吉林、内蒙古等6个省市。

作作风极大地鼓舞了同学们的士气。四是同学工作“实”。同学们在下乡的过程中表现出特别能吃苦、特别能战斗的精神。有的为了一个数据，不知要查找多少本资料，不知要跑多少个部门，但依然坚持完成调查，提交了高质量的

调研报告

。

(4)“严”：一是纪律制度严。制定了详细的实践方案，专门对学生进行了动员和培训，保证了实践活动的顺利进行。二是实践报告审查严：在上交的不合格报告，责令其限期整改。

4、注重培养，精心指导，我院社会实践工作后继有人

为了培养社会实践工作方面的优秀人才，我院利用学生会下设的青年志愿团为突破口，培养了一大批热衷于社会服务，热衷于大学生社会实践工作的学生群体。在学院团总支的统一安排下志愿团先后到泰安市敬老院、盲校、大白峪社区等进行了三次社区服务，在活动过程中，同学们不怕苦不怕累，帮助敬老院的老人、盲校的学生打扫卫生、洗衣服，向他们宣传一些新的国家政策，个别同学还为老人和盲校的同学们向上了歌曲和舞蹈，为他们带去了欢声笑语。这三次社区实践活动的有序开展，不仅对青年志愿团的团员们有一定的教育作用，对于社区的社会综合治理、文化宣传也有着促进作用，同时更有助于和谐社区周边环境，提高我校的社会美誉度。扩在活动中，同学们开动脑筋，团结协作，运用所学知识、认真参与实践，发扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，坚持把各项活动作为奉献社会、报效国家的有效载体，在实践中感受、思考、传承和发扬助人为乐理念，将志愿服务精神贯彻到底。活动后同学们表示在志愿服务当中自己真正感受到了“助人为乐”的内涵所在，以后会继续以积极的态度参加大学生社会实践活动。

一个月的暑期就这样匆匆结束了，还有我这一次的社会实践。整日呆在学校中的我，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。我唯一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。 这一次参加社会实践，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，向人民群众，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。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。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，半个月的社会实践，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。

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。往往一些细微的东西容易被我们忽略，轻轻的一声问候，却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗;耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能做到最好。

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“ 杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是经理给我的忠告。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。

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。 这些天来，虽然付出了不少汗水，也感觉有些辛苦，但从中我意志力得到了不少的磨练也感受到了工作的快乐。

这一次的社会实践使我明白;大学生只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的状态，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。

**大学生暑假实践活动心得体会篇九**

为期四十天的社会实践转眼间就结束了，虽然时间是短暂的，但是我着实体验了一下上班族的生活，这样的生活和大学里的生活完全不一样，大学安逸的生活往往会让我们失去很多积极的态度，在轻松玩乐的同时也可能失去我们的生活目标。

通过这个暑假的务工的亲身经历让我对于自己的大学生活有了很大的改观。是的，作为一名最基层的员工是十分的辛苦艰辛，我们必须认识到在中国廉价的劳动力的存在，只有拥有更好的知识技能才会有好的前程，也才有机会帮助更多需要帮助的人，而作为当代的大学生也是应该承担这分责任的。农村子女上大学不仅仅有父母的艰辛的付出，寄予美好的希望，也还有社会对我们的关怀，所以我们不仅仅是一个人在读大学，我认为我是代表我们一家人在读书求学，我的身上有他们附于的特殊的责任，还有社会主义建设的神圣的使命。

当我暑假归来，踏进学校大门那刻起，我感到了自己步子的沉重，再也不是一年前桂花开时那样的清新了，没有了迷茫与青春年少的感觉了，更多的是一种责任，大二了，大学的时光也显得有些许的短暂了，而我还有很多的事情没有完成，需要我去努力。

开学伊始我就是学长了，也会像一年前接待我的学长那样给予学弟学妹们更多的指引，做好他们的榜样，要用行动告诉他们大学应该是充实的，付出汗水的时光，需要我们自主学习的阶段，我们需要慢慢培养自己的独立、成熟的思考问题能力，不能把大学的美好式光浪费在自己的玩乐里，不能走我们以前的一些小弯路。把自己所经历的事情都要告诉他们，不仅让自己思考问题，还要他们提早的认识到自己的责任，当然还要我用行动去证实自己的感受，让思想成为行动的现实。

大一的生活是充实，通过许多的学生工作也更是一步证实了实践重要性，当然他与社会的现实务工是不同的，确实给予我很多的人际交流的机会，在务工时我更加感到人与人交流的重要性，在言词用语上也是需要学习的。这次的社会实践更一步将我的大一生活作了很好的补充，也为我的大二学习生活做了很好的开端，让我不仅仅在思想上有很大的改变，也是深深的在我的内心深处刻下了实际的教导。我记得厂里有一句很好的教语\"态度决定一切 细节决定成败\"。我必须以一个良好的态度迎接以后的学习生活，注重极细小的问题，不能因为不必要的失误而在大学留下遗憾。厂里还有一句话\"今天不努力工作 明天努力找工作\"，我认为现在的我们可以引用为\"今天不努力学习 明天努力想学习\"，等到我们走上了社会在享有几天的好机会学习又怎么可能呢?今天我们为何不抓住机会了，何必再失去时才想到抓了?那时你连尾巴毛也是抓不到的。

扬起帆，从这里加油，继续自己的奋斗的航程，再次摇舵摆航。将这个暑假经历所收获的东西化为自己以后前进的座右铭，时刻不忘那些人那些事向我诉说的真实的故事，这是对我告诫，告诫我要努力的学习，踏实的为人，认真的工作，虚心的接受他人的教诲。人生中难免会有很多的挫折，但我不能趴下，要坚强的走下去，因为他们比我经历更加艰难的现状都能够继续努力，没有动摇自己的追求。汗水不会白流的，坚持自己的目标不动摇，把好舵。

八月的桂花香，给予的不仅仅是芳香，还有奋斗的力量，经历了这次暑期社会实践，让我的人生开始了一段新的旅程，所以从这里扬帆起航，开辟无悔的大二生活，大学生活。

**大学生暑假实践活动心得体会篇十**

我认为，社会实践不仅能够增长自己的见识，增加社会经验，也能够赚一些零花钱，是一举两得的事情，所以我很爽快的就来到了超市当收银员。其实在去之前我也纠结了很久，因为我自己平时比较的粗心大意，害怕收错钱，要自己赔，但是妈妈说我可以慢一点收，不要着急，排队没关系的，所以我就去了。在一个月的社会实践结束之后，我也从来没有少收过钱，经常都是多收，也收到了其他阿姨的夸奖。

在超市，我的上班时间是从早上八点半到晚上八点，一共是十一个半小时，虽然看起来比较少，但是在我们那个小地方已经算多的了。一开始确实受不了这么高强度的工作，也打过退堂鼓，但是坚持下来之后就觉得时间其实也过得很快。唯一让我不满意的地方就是没有时间吃饭，每次到吃饭的时候就特别多的顾客，吃到最后饭都冷了。

因为是在一个小镇上的超市，所以不讲理的人确实比大城市的人要多很多。一开始我经常被这些人气哭，实在是太不讲理了。但是后来见得多了之后，我就学会了怎样与这些人打交道。有些人会为了几毛钱的事跟你吵架，因为超市的塑料袋是不收费的，所以有些人就会想方设法的多拿几个袋子，特别喜欢占便宜。对于这些人，实在是没有什么办法，只能让他们少占一些便宜，不能由着他们来。也是因为这些人，我经常受委屈。但是以后工作的时候，受的委屈肯定不会少，所以需要我自己消化，不要把私人情绪带到工作中去，不要影响工作。

不管在什么地方，做什么岗位，都会遇到一些不讲理或者喜欢占小便宜的人，这是无法避免的，需要我们自己不断的调节心态，去适应这些事情。虽然过程让我比较的不好受，但是我也成长了不少。在拿到工资的那一刻，心里充满了喜悦感，父母对我这一阶段的表现也很满意。我能够坚持下来，也离不开他们的鼓励和表扬。我用我这一个月赚的钱给爸爸妈妈换了手机，虽然买了手机之后我的工资就没有多少了，但是我还是很开心。

希望以后还能够有这样的机会进行社会实践，让我多积累一些经验，对我以后的工作有非常大的好处。

**大学生暑假实践活动心得体会篇十一**

时光飞逝，告别了短暂的暑假打工生活，回到了校园，回想着刚过去的打工日子和即将到来的大三学习生活，酸甜苦辣，不禁让我感慨。

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，我参加了暑期社会实践活动。

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。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吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，一个月的打工生活，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。

暑假里，我在一家甜品店打工，那里的工作虽然看似简单，但身体不断的重复着一个动作，是相当的枯燥和烦闷的。但不管做什么，我们在期间不单单只是为了工作，机械的运动永远只是停留在那一步。在实践期间，能涉及的活动其实是很多的，各个方面都有。比如，在帮助顾客点单时，不仅要确认单子是否正确，还要同时推销新出的产品及活动。怎样让顾客满意的同时，增加产品的销售量促进新产品的购买是十分重要的。这也就是每个商家所需要追求的效率，怎样在最短的时间里创造出更多的价值。

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。

暑期虽然只有一个月时间，但是在这段时间里，让我体会到了赚钱的艰辛，意志的磨练，以及社会经验和工作经验的积累是非常必要的。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。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。

**大学生暑假实践活动心得体会篇十二**

三下乡为的是更好的让大学生了解当今社会，更好的适应以后的社会，为出社会做了一条道路。只有真实的投入其中去，才能够领略到当中的道理。在活动中每位同学都互助、互爱。在一个和谐的气氛中展开活动。不论是活动的前后，大家都有一颗仁慈的心，一个良好的心态，一个开心的心情，对突发的事件能够保持冷静，以平常心来对待!

学院组织学生参加三下乡志愿者活动，活动分为两个大组，分别是爱心组和童心组。其中又分为几小组，有些小组前往敬老院，有些去走访孤儿。我们几个同学负责早餐，下午前往敬老院探望老人。

第一天参加三下乡的活动，满怀着兴奋之情，炎炎夏日也没有阻挡我们的步伐。这也是我第一次参加三下乡的活动，第一次去敬老院。走到敬老院，看着一间间房间，里面都是住着老人，有些老人因行动不便坐在轮椅上，有些老人则不方便躺在床上。看着这一幕幕，顿时觉得他们很可怜，看着门牌的表栏上写着：老有所养，老有所依。

走进一间房间，窄窄的空间，里面还有一个房间住着一个老人。房间里有一张桌子，一个衣柜，一台电视，房间外面住着护工阿姨有一张床，有一张桌子，几把椅子。简陋的居住环境，房间闷热，生活的条件差。护工阿姨热情的接待志愿者，志愿者陪阿姨聊天了解敬老院老人的情况，外面有个残疾儿童坐在轮椅上，我们陪他聊聊天。在聊天中，令我印象最深入的是阿姨谈到他离家多年，没有回家。顿时她的眼泪在眼中打滚，看得出她思念故乡，回一趟家花费高，时间长。交谈的进程中，我们也了解了一些情况。我们走访另外一老人，她行动不便，年老九十五，说话不便，只会发出支枝梧吾的声音，她一看到我们就热情的向我们握握手。在和照顾她的护工阿姨中了解到，他有三个儿子，都是当官的，因工作繁忙，难以挪出时间照顾她，只好送来这。来这儿的老人，基本上都是年老，生活又不能自理，只好由护工阿姨照料。当我们依依不舍离开敬老院时，有个老人逐一跟我们握手，不由夺眶而出。到来的几个志愿者都哭了，难过，不舍顿时出现，在我们几个志愿者离开时，有个小男孩一直跟随我们的脚步，哼着歌曲，目送我们离开，直到我们的身影消失。

第三天下午我们两点四十分从学校动身去敬老院，市政府领导前来敬老院造访老人，电视台记者也前来采访。我们分为几队逐一造访老人，当我们走进他们的房间门口，看到有一个残疾小女孩坐在轮椅上，我们刚开始跟她讲话，她没怎样理会的，以后在谈话中我们了解到她对电视台的采访很抵牾，不喜欢他们拍照。这个小女孩今年十二岁了，平时都是我们学校的志愿者辅导教学工作的，她特喜欢数学，会讲普通话，话会听一点点。看着这个小女孩，特别心疼。她对外面的世界没有过量的接触，天天都呆在养老院，这里的一幕幕，特别心酸。顿时觉得我们是那末幸福，有健全的身体，有爸爸妈妈陪伴在身边。

志愿者三下乡活动的最后一天，我们志愿者在学校的饭堂二楼开总结大会。会议进程中，志愿者纷纭发表自己在这次活动的的感想。在这次三下乡活动中，我们获益很多，不但帮助到老人、孤儿，而且收获到宝贵的友谊，学习到很多东西，体验到不一样的生活，相信这次活动会对我们人生产生重要的影响。在三下乡活动进程中，我们志愿者相互关心，分工合作，齐心协力帮助孤寡老人、孤儿。昨晚，老师和我们一起下厨，拍照合影记念，一起庆祝三下乡活动的顺利结束。

五天，如白驹过隙，三下乡的到来恍如就在昨天，而离别却在本日;五天，固然时间不长，但离别总是让人依依不舍;五天，我们留下了汗水，收获了欢笑与喜悦。五天后的今天，我们留下希望，带上祝愿，踏上新的征途。世上最难忘的就是那朝夕相处，一同挥汗，一起欢笑的人儿，还有这如诗般的土地。这次活动中我们做得可能还是有所欠缺的，但是有经验有教训才是一个真正意义上的完全实践，不论如何，这都是一次非常有益的活动，使我们在学校要更加学好理论知识将来利用于实践当中去，使我们将来能为社会作更大的贡献!

这次活动让我感受颇深，我们应当关爱老人，他们身体大不如之前，他们需要我们的陪伴，需要我们的关爱，哪怕是一点点，他们都会记住心里。现在社会也存在一些状态，现在的老年人缺少关爱，子女不愿接他们回家一起居住，生活上难以自理，社会保障制度不完善。政府应健全养老制度，多一些福利政策关爱老年人。我们应当多关心老人，多陪伴他们，关心他们的身体状态，家有一老，如有一宝，关爱老年人从我做起。现在的我们忙于学业，可能无暇陪伴在爸爸妈妈，爷爷奶奶身边，但在节假日的时候抽空回家，看看他们，陪伴在他们身边，时刻关注他们的身体状态。偶然也能够打电话给他们，了解他们的身体状态，关心他们。

大学生暑假社会实践活动报告

大学生暑假社会实践活动简报

大学暑假社会实践活动心得体会

大学生社会实践暑假工心得体会

大学生暑假工社会实践心得体会

大学生暑假社会实践心得体会【荐】

大学生暑假社会实践心得体会【热】

【热】大学生暑假社会实践心得体会

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