# 2024年社会实践心得体会大学生 社会实践心得(实用13篇)

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-05-25

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。社会实践心得体会大学生...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得体会的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**社会实践心得体会大学生篇一**

假期我在超市促销做了社会实习，大家都说大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。

我们不再温室里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到经验是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们自己深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件。才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

超市里也是一个浓缩的小社会，也会见到形形色色的人。平时作为顾客是一种感受，但是站在那里又是另一种感受，其实只是人在社会中扮演不同 的角色。

从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养。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。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。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实验的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。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“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……” 在短短几天的实践活动中，失败重挫了我的信心，沮丧充满了我的眼角。但我选择了坚持，做好自己。

在这次实践中，让我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。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。

俗话说：\"在家千日好，出门半\"招\"难！\"意思就是说：在家里的时候，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，让我学会了独立！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！

虽然还不能把自己的专业知识应用在实习中，但我相信迟早有一天可以的。

**社会实践心得体会大学生篇二**

人生的第一次给了你。经历过一个星期的社会实践、让我明白了很多事情。同时，我感觉到了原先我的生活是多么的完美、多么的幸福、与他们基层的生活相比起来，真的差太远了。基层的生活从来都是自力更生、自立自足，我想这些此刻的我还不达标吧。在这过程中我学会了很多东西、最起码让我懂得怎样临危不乱的去处事方式和做人的道理。在此，首先我要感谢我们的两位领导人物、猫哥和华哥。在他们无微不至的照料下、让我在这次实践中收获了好多。其次我要感谢我的师兄师姐们、他们待我如亲兄弟、十分的照顾我，真的谢谢你们。最后我真心谢谢在团队中和我一齐走过的同学，因为他们如同侩子手一样陪着我应对所以的困难、不怕付出。此刻让我来带大家进入我的心灵感悟吧。

在三下乡之行的第一天中，我们一大早就从中山汽车总站到梅州，路径千辛万苦、途中换了五趟车、在这过程中、我并不感觉到累、因为途中有几位同学陪我一齐嘻嘻哈哈、有说有笑的，觉得十分的有好处，经过长达10个小时的车程后我们最后到达了\_，令我没有想到的是，立刻就有当地的村委干部们热情的招待我们、脸上的笑容一向不停，让我们紧张的情绪一下子就放松下面，感到很舒坦。

第二天，当地的村委干部们邀请我们参加了座谈会，十分热情的向我们阐述当地的生活和经济发展状况，让我们了解到了基层的基本状况，我们得知当地的交通不发达、自来水也没有，并且全村年度收入在6000以下，供不应求。而且在当地唯一的一间学校都是筹钱建的、里面的电脑、投影之类的设备都没有。让我们感到他们的生活条件是多么的恶劣。同时，他们也像我们阐述他们当地去年遇到百年一遇的灾害、洪灾。说了他们当时应对的状况，几乎是和时间赛跑，在遇到那种状况下的时候该如何去冷静处理，村委干部们那种不顾自己的安危，将全村人的安全放在第一位的精神，真的让我感到很佩服。

第三天、我们走访了当地的贫困农户、了解他们的生活条件，同时为了能够帮忙他们，我们送上一点小小的心意。当时听他们阐述他们的经历时，我感到很无奈，因为看到一位十分需要帮忙的人、我却无能为力。心有感触。

接下来的几天，我们去了当地小学做义教，和当地的小学生交流、玩游戏、一齐唱歌跳舞。并且在街道宣传法律知识和调查教育状况，了解他们的知识度的状况。我们还理解了当地镇长的邀请，参加了座谈会，了解到了该镇以后的发展路线、并且镇长细心的为我们解释存在的疑问。

在我们这次实践的过程中，有很多点点滴滴的小事触动了我弱小的心灵、让我很感动。比如我们一齐生活的一个星期中，都是自己买菜，自己煮饭，洗碗。大家相互关心、相互帮忙、这份完美的回忆永远是甜蜜的，期望这份真挚的友谊能够永远的持续下去。一句话，我永远都愿意被你欺负。最后我也期望以后无论我们面临什么困难都好，我们的团队永远都持续不求回报、乐于付出的精神。

**社会实践心得体会大学生篇三**

近年来，随着社会进步和国家发展的需要，团史教育在我国的高校教育中被越来越重视。团史社会实践作为团史教育的重要一环，不仅帮助青年学生更好地了解和体验党团历史，更能培养他们的社会责任感和使命感。继参与“红色基因，青春梦想”团史微纪录片创作和实地考察后，我深刻体会到了团史社会实践的丰富内涵和重要意义。

首先，团史社会实践可以增强青年学生对党的忠诚。通过参与实践活动，我更加深入地了解了中国共产党的光辉历程和党的优秀传统。我跟随团组织来到烈士陵园，向英雄烈士敬献花篮，提醒自己要时刻铭记先烈的奉献和牺牲。在红色教育基地，我参观了党的地下活动基地，亲身感受到了革命先辈们的艰苦斗争和无私奉献。这些经历让我更加明白，共产党是中国革命的领导核心，只有始终信仰党的理念，我们才能保持初心，不忘使命。

其次，团史社会实践可以培养青年学生的社会责任感和使命感。在实践中，我见到了当地居民生活的艰辛和困境。他们中许多人仍然生活在贫困线以下，饱受生活的艰辛之苦。作为当代大学生，我们应该对社会有更多的关怀和担当，积极参与公益活动，奉献自己的一份力量。参与团史社会实践，我亲眼目睹了他们的生活现状，更加激发了我要为社会做一些力所能及的贡献的愿望。

再次，团史社会实践可以提高青年学生的团结合作能力。在实践中，我们不仅要与自己的队友密切配合，还要与当地居民建立良好的互动关系。我发现，在这个团结互助的环境下，每个人都能充分发挥自己的长处，努力合作，共同完成一项项任务。我们一起制作纪录片，一起参观考察，一起开展社区活动，共同团结合作，取得了丰硕的成果。这不仅促进了我们个人的成长，也为更好地服务社会创造了有利条件。

最后，团史社会实践可以激发青年学生的创新意识和实践能力。在实践中，我们面对各种各样的困难和挑战，不仅要有梦想，更要有应对解决问题的能力。比如，在纪录片创作中，我们经常会遇到技术问题和创意问题，但通过团队的合作和师长的指导，我们不断尝试和探索，最终完成了一部受到广泛好评的作品。这个过程不仅让我学会了用新思维解决问题，也激发了我的创新意识，使我更加愿意在实践中尝试和探索，不断超越自我。

总之，团史社会实践是一次宝贵的经历和机遇。通过参与团史社会实践，我更加深入地了解了党的历史和党的优良传统，培养了自己的社会责任感和使命感。同时，实践也提高了我与他人团结协作的能力，激发了我的创新意识和实践能力。在以后的学习和生活中，我将继续发扬团史社会实践的精神，不断锤炼自己，为实现中国梦和青春梦想贡献力量。

**社会实践心得体会大学生篇四**

在大学教育的过程中，社会实践是一个不可或缺的环节。这次地理社会实践让我深受益，不仅增加了我对地理知识的理解，还提高了我的沟通和合作能力。在这篇文章中，我将分享我在实践中得到的收获和体会。

第二段：地理知识的应用

在实践中，我们学习地理知识的应用，将课堂上学到的概念和知识运用到实际场景中。例如，在我们访问城市规划展览时，我了解到城市规划不仅仅是建筑和道路的设计，还涉及到社会、环境和经济等多个层面的综合考虑。这使我认识到了城市规划在解决当代社会问题，如交通拥堵、环境污染等方面的重要性。

第三段：沟通与合作能力的提高

在实践过程中，我们与当地居民进行了交流和互动。这让我意识到沟通和合作在地理社会实践中的重要性。我学会了与不同背景和观点的人进行有效的沟通，增进了彼此之间的理解和合作。通过合作解决问题，我意识到集体力量的重要性，这将对我未来的工作和生活中产生积极的影响。

第四段：环境意识的提升

实践中的环境问题使我增强了环境意识。当我们在参观生态保护区时，我们看到了许多珍稀的植物和动物物种。这让我深刻认识到环境保护的重要性，我们应该积极采取行动，保护我们生活的环境。例如，我们应该减少能源消耗，促进可持续发展，与自然和谐共生。

第五段：社会责任感的培养

通过实践活动，我深刻体会到一个公民应具备的社会责任感。在我们参观乡村时，我看到了许多山区孩子的艰苦生活，这让我产生了帮助和关心他们的冲动。我意识到我作为一个大学生，应该承担起帮助他们改善生活的责任，通过教育和其他方式来回报社会。这次实践活动让我明白，一个人的力量是微不足道的，但当我们共同努力时，我们可以为社会做出积极的改变。

结尾：总结

通过这次地理社会实践，我学到了许多关于地理和社会的知识，更重要的是，我培养了沟通、合作、环境意识和社会责任感。这些收获将对我未来的学习、工作和生活产生积极的影响。我将继续努力学习，以成为一个有责任心、有担当的公民。同时，我也希望能够通过自己的努力和行动，为社会的发展和进步做出贡献。

**社会实践心得体会大学生篇五**

第一段：引言（150字）

近年来，抗议活动在全球范围内逐渐升温。无论是针对政府政策的抗议活动，还是针对社会不公的示威游行，都成为了许多人用以表达不满和争取权益的方式。作为一种特殊的社会实践形式，抗议活动对社会变革起到了重要推动作用。在这个过程中，参与者不仅能够借助集体行动来实现个人诉求，更能够通过与他人互动、交流和反思，得到独特的心得体会。

第二段：参与的动机和目标（250字）

作为一个参与抗议社会实践的人，在决定参与之前，首先要明确自己的动机和目标。有些人参与抗议活动是为了捍卫自己的权益，争取更好的生活条件；有些人则是因为对社会不公或不平等现象感到义愤填膺。我参与抗议实践的目标是促进社会正义和改善民众福利。我认为社会的繁荣与公平正义是息息相关的，只有通过抗议活动，我们才能够唤起民众对这些问题的关注，推动社会变革。

第三段：团结与互助的重要性（250字）

抗议活动的成功与否，关键在于能否凝聚和团结参与者。在实际实践过程中，我深刻体会到团结互助的重要性。无论是在筹备阶段，还是在抗议活动中遭遇困难时，只有大家心往一处想、劲往一处使，才能克服困难、取得胜利。这期间，我发现与伙伴之间的合作和互相支持可以产生强大的力量，让我们能够以更高的效率、更好的策略来推动社会变革。

第四段：遇到的挑战与反思（300字）

每个抗议活动都不可避免地会遇到一些挑战。在这个过程中，我体会到了来自不同方面的阻力和压力，并对自己的行动进行了反思。我意识到，在抗议活动中，我们不仅需要勇气和决心，还需要对效果和后果进行深入思考。冲动的行为很容易失去公众的支持，甚至对参与者自身造成伤害。因此，抗议活动的策略和方法选择也是至关重要的。通过反思，我们可以总结经验教训，提高自己的行动效率和策略性，以达到更好的社会变革效果。

第五段：展望与总结（250字）

抗议社会实践是一个长期而复杂的过程，没有捷径可循。但正是通过参与抗议活动，我们可以从中汲取力量和智慧，为实现社会公正与人权而努力。同时，抗议活动需要被更多人接纳和支持，只有让更多的人认识到自身利益和社会利益的相互关系，才能够形成更广泛的力量。未来，我将继续投身于抗议社会实践，与更多的人一同为社会的进步和发展而努力。

结尾：总结全文（100字）

通过参与抗议社会实践，我深刻体会到了抗议活动的意义和作用。团结互助、反思总结和持续努力是取得成功的关键。我相信在更多人的共同努力下，我们可以创造一个更加公正平等的社会，实现人人享有尊严和平等权益的愿景。

**社会实践心得体会大学生篇六**

社会实践心得1500字，学生参加社会实践有利于他们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，对自己的未来有一个正确的定位，社会实践心得1500字怎么写，下面带来社会实践心得1500字范文，欢迎阅读。

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。

在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?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走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我开始了我这个假期的社会实践。

实践，就是把所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。

只学不实践，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，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。

而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，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己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

在西山公园里为游客拍照。

我和两个朋友一起组织，他们负责拍照，我负责跑腿——去照相馆印照片。

在公园里我们设了一个点，一张桌子，一把椅子，一把遮阳伞，一块照片展版，自然还有两台数码相机。

看着来来往往的游客，我们信心满满的开始了。

不时的有人过来瞧瞧，打听照相的价格，多久才能拿到照片。

我们开始忙碌了。

他们去拍照，我在那看着，招揽游客。

等他们拍的差不多的时候，我就跑去照相馆印照片。

虽然有时会觉得很无聊，怎么没人来拍照呢，但我们还是耐心地等待，一个一个地问他们要不要拍照。

一些游客本不想拍照，后被我们一问心痒了。

一天下来，我们还是挺开心的，收获不少，不仅要满足顾客的需要，抓住顾客的心态，在照相馆里我也了解了印照片的各个程序。

在工作中曾不断告诉自己：在今后的大学生涯中必须要更加努力读-书，学好一些实实在在的本领，塑造好自己人格和修-养。

我一直很喜欢这样一句话：人生因为经历而美丽。

我觉得参加社会实践，培养与增强了与人相处，交际的能力。

虽然我是一个性格较于开朗的女孩，拥有很多的同学和朋友。

但是作为一个人，他必需密切与社会相联系。

他所接触的不仅仅是几个同学和朋友。

因此良好的能力是必须的。

在学校接触同学，老师是比较狭隘的范围，只有通过多和人交流，克服自身的弱点，才能更好发挥自己的潜力，做好每件事。

在社会上接触的空间广了，接触的人多了，了解的事情也多了。

这样才有利于看待各方面的事物。

敢于与别人交流，说出自己的观点和意见，开诚布公，才能赢得对方的认同和信任。

通过社会实践可以激发我们更努力地学习，能够学以致用。

十几年的学习，最终总是要用于社会实践中，知识的积累随着学习时间增加而增加，所谓学无止境，今天的学习就是为了明天的实践。

我国的政治、经济建设需要一大批具有各种知识技能的人才，现在不抓紧学习，就无法承担这一份重任。

我国加入世贸组织后，与其他国家的交流也将更益频繁，时代给了我们压力，也给了我们动力，学习好各门知识，做一个合格的社会主义事业的建设者和接班人。

在这个信息社会，不进步就是退步，只有不断地掌握知识，才能赶超别人。

锻炼了独立的个性。

离开了家长、老师、同学，一切都要靠自己。

因为在工作中，个人有个人的事情要忙，给予的帮助也是有限的。

做事就不能依赖别人，只有通过自身的努力，走出属于自己的路，才能在竞争中处于有利位置。

办事果断，不能唯唯诺诺，才能出成效。

在工作中在所难免，会有困难、挫折，在求助别人的基础上，更重要的是自己勇敢地克服，采取积极的态度，培养个人独立处事的能力，必将获得最终的成功。

通过这次社会实践经历,使我学到和懂得了许多,我懂得赚钱的`艰辛,我想我以后花钱肯定会很俭省的;我在工作的过程中,我学会了很多，我想这对于我未来很有帮助。

总之,这次难忘的假期社会实践经历使我获益良多,对我将来的发展具有十分积极的作用。

大一的这个暑假，我过得挺充实的，同样它也是最有意义的，跨出学校的大门，融入社会，这是一个质的飞跃的过程，其中的辛酸苦楚只要自己体验过才知道。

走进社会，需要一份勇气，需要一份睿智。

经历了艰辛的找工作的过程，我精疲力尽了，想放弃了，老板要么说没有工作经验，要么说暑期临时工不招收。

折腾了好一阵子，我们附近一邮政银行招大堂经理的助手，我兴致勃勃地去应聘了。

我把我个人的基本资料和在校的情况详细地向行长介绍了，或许是我运气好，或许是行长觉得我挺可靠的，我被录用了。

那个开心劲儿，甭提了!工资待遇什么的，我都没什么要求，只要能录用我，给我一个锻炼能力的平台，我就心满意足了。

第二天我就开开心心地去上班了。

早晨八点到了邮局，我就开始拖地，擦凳子，打扫打扫，好让整个大厅干干净净，给所有人一种舒适的感觉。

邮局正式上班了，陆陆续续地有顾客来办理业务了。

我满带着笑容迎接每一位顾客，让他们先坐下，然后等到叫了自己的号再去办理业务。

在工作的过程中，也不是一帆风顺的，有时面带微笑询问顾客有什么需求时，顾客只顾一个劲儿的走上前台办理业务，也不搭理我。

这时我只能耐心地和顾客讲解。

有时我也有做的不周到的地方，有一次一位先生拿着自己的号到前台去了，我微笑着走过去，轻声说:“先生，不好意思，您前面还有一个人，下一位才是你。”他瞪着我，一脸不耐烦地说:“刚不是叫到我的号了吗?明明就是我!”我陪着礼:“对不起啊，叫到你的号了，我误会了。”这位先生又转身白了我一眼。

那种尴尬，那种滋味真的不好受呢。

每天都会遇到形形色色的人，有的人看我像个学生，表现出赞赏的样子，能和我温和地交谈，有的人看我是个学生，对我的热心服务表现出满不在乎，无所谓的样子。

不管怎么样，我都要求自己，我是服务大众的，我就是要磨练意志，锻炼能力，我要微笑待人!工作一整天下来，真的很累，站的腰酸背痛，晚上下班时，我还要再打扫一遍大厅，然后才回家，真的好累!

但是，我挺珍惜这份工作的，不仅仅因为得到这份工作实属不易，更多的是你我在工作中学到了很多东西，我提升了很多的能力。

在邮局做大堂经理助手的一个月，我每天早出晚归，觉得还有节奏感，我过得很充实。

在工作中，我运用我在学校已经掌握的电脑操作技能完成简单的邮局业务方面的操作，这就更好地将理论运用于实践了。

在与顾客的接触中，我学会了笑以待人，热情地帮别人解答疑难问题，这很好的锻炼了我的胆量，使我的交际能力大有提升。

在和邮局员工的相处中，我得到了叔叔阿姨的关心爱护，他们支持我，鼓励我使我对未来充满信心，带着一份信念踏上寻梦的征程。

这一个月来，我虽然过得比较辛苦，我也曾想放弃，就这样在家虚度光阴，但最终我还是振作起来了，我也想明白了很多。

现在的应届毕业生就业形势那么的不容乐观，社会已经尽全力的缓解就业压力了，国家只能给予我们这么多，那么我们还能靠自己的实力、耐力在社会上打拼了。

**社会实践心得体会大学生篇七**

近年来，抗议社会行动成为了人们对社会不公和不满情绪发泄的方式之一。参与抗议社会的行动，不仅能够让个体表达对社会问题的关切和不满，更能够唤起更多人的共鸣和参与。在我参与抗议社会行动的过程中，我深刻体会到了其所带来的积极影响和可持续性。以下是我在抗议社会实践中所获得的心得体会。

首先，参与抗议社会行动能够有效地引起社会的关注和讨论。社会问题的解决需要公众的积极参与和社会舆论的支持。只有当问题被广泛关注和讨论，才能够推动相关方面采取行动。通过抗议行动，我们能够将问题置于公众的视野中，引发关注和对话，从而引发社会对问题的关注度和讨论程度的提升，进而推动问题解决的进展。

其次，抗议社会行动有助于个体的社会参与和价值认同。在抗议行动中，我们不仅仅是个体，更是一个社会的一份子。通过与他人的交流和合作，我们能够加深对社会问题的了解，拓宽自己的视野和认知。同时，表达自己的不满和意见，也是对社会的参与和对社会价值的认同。参与抗议社会行动，帮助我更加深入地理解了社会的种种问题，增加了自己对社会的责任感和参与感。

第三，抗议社会行动能够形成社会动员和集体行动的力量。个体的力量是有限的，但是当众多个体团结起来，形成了一个强大的集体时，就能够产生更大的影响力和改变力。抗议社会行动将个体组织起来，形成了一个庞大而有力的合力。这种合力能够引发公众对社会问题的集体挞伐，从而迫使相关方面采取积极的行动，解决社会问题。

第四，抗议社会行动有助于唤起民众对社会问题的关注和参与。社会问题的解决不能只依靠少数人的努力，而需要全社会的共同努力。通过抗议社会行动，我们能够唤起更多人的关注和参与。当人们看到更多的人出来抗议，表达自己的不满和诉求时，他们也会更加了解和关注社会问题，自己也会有参与其中的愿望和行动。这种影响力是持续的，能够不断加深和扩展，最终带来更广泛的社会变革。

最后，抗议社会行动需要我们理性思考和合理表达。在抗议行动中，我们应该保持冷静和理智，不应该盲目陷入情绪激动和暴力行为。我们的抗议应该以和平、理智和非暴力为基础，既要表达自己的诉求，又要尊重他人的权利和意见。只有这样，我们的抗议才能被更广泛地接受和支持，也能带来更积极的社会变革。

总之，参与抗议社会行动是一种积极的实践方式，能够引起社会的关注和讨论，增强个体的社会参与和价值认同，形成社会动员和集体行动的力量，唤起民众对社会问题的关注和参与。在抗议行动中，我们需要保持理性和合理表达，以和平、理智和非暴力的方式表达自己的诉求。只有这样，我们的抗议行动才能带来更大的影响力和改变力，推动社会的进步和发展。

**社会实践心得体会大学生篇八**

前几日去了福利院。

福利院地方不算好找，但也不难找。从外面看倒也比较干净。金色的门牌侧挂在大门边上，长长的两排字让近视近200度的我只遥遥认出了福利院三个大字。

然后我们一行人提着大包小包（我仔细数过，三箱牛奶，一箱饼干，还有好几大包的旧衣服），大人们在于院长还是负责人之类的人攀谈，我们几个小孩打打闹闹，却都在注意着不碰到那些大包小包。

我们停车处的右侧是颐养园，有很多老人在里面走来走去，见我们来了，微笑着朝我们摆摆手，我们也微笑着向他们挥挥手（那时觉得自己像是高贵而了不得的什么人物似的，因为他们看向我们的眼中有太多的渴望与梦想）。

老人们被一根根拇指粗的铁栏杆隔开我们，牢笼一般。

我想不只是我，站在那儿的所有人都有一阵心酸酸的，因为我们都想起了自己的爷爷奶奶。

同来的堂弟和他的朋友眼尖看见了半开的门锁，我想要上前拉住两人，不想门锁已经被他们轻松取下。

“你们出来吗？”他们这么说了。

老人眼中闪过光芒，却又瞬间熄灭，他摇摇头微笑着锁紧了那门锁，我看着两人失望的表情，无奈的拉开他们与大门的距离，微笑着对着一位近六十的老太太点了点头。

“奶奶您好，我们是来看望你们的。”

老人微笑着点点头，我们相互招手，然后我拿了一大袋子衣服，跟随大人们从侧门进入。远远的，我看见老人们也慢慢散去。

也许这些爷爷奶奶们内心是想出来的吧，他们也有亲人，也一定想着能和自己的亲人团聚，可是他们都是孤寡老人，他们无处可去，若是独自生活，连什么时候悄无声息地离开了人世，怕也是无人知晓的吧。

这样想着，我忍不住又难过起来。

好在接下来还有别的事需要我做，我放下手中的衣物，走到了同行的记者阿姨身边，很快便转移了注意力。

接下来我需要带着院子里同行的朋友们给福利院里的孩子们上课。

可这又是一段让人觉得揪心的回忆。

穿过几个大大小小的房间，我们来到了孩子们平时玩耍的客厅，这里静悄悄的，大约有一个客厅那么大，刚好能容下一个七十人的班级上课，客厅的边缘是一扇又一扇的门，木质材料，看上去用了七八年了。可是让我觉得不解的却是门上方的牌子。

第一个门上的牌子写着“华盛顿”，第二个是“纽约”，第三个是“悉尼”，还有第四个第五个……都是世界著名的大都市的名字。

没过多久，这个疑惑便自然解开了。

像是听到了外面的响动，这些门一扇扇地打开，从里面走出一群孩子，看上去大多数都还不到十二岁。他们身后的房间被修饰成一间间寝室的模样。

我立马便明白了过来。

这些福利院里的孩子，大多都是父母不要的，有智力障碍的孩子，以他们的情况来看，很有可能一辈子都无法见到这些举世闻名的大城市里的车水马龙，灯红酒绿。对于他们来说，只要一份陪伴，人生就已经足够。

我和这些孩子们呆了很久，教他们画乌龟，和同去的朋友一起念故事给孩子们听，看着他们简单而又稚气的笑容，不知为何，内心也一下子变得柔软起来。

我从小就不是善于沟通的人，朋友也不多，可是那天当我看到这群睁着一双双夹杂着好奇、沉默、渴望、孤独……种种情绪交织的孩子，心里竟涌上一股似曾相识的亲切感。

尽管他们与我们是这样的不同，可是难道我们要因为这些不同，而剥夺这些孩子像正常的孩子一般学习、成长、认知自我的权力吗？我为他们感到难过，却不知该如何帮助他们，只能尽自己的努力，认真地给他们讲述我听过的每一个故事（因为听说他们最喜欢上课和听故事）。

离开的时候我仍有些不舍，但天色已晚，也只能随着大部队归去。记者们因为拍摄到的素材而高兴不已，我则盯着车窗外濛濛的细雨，无言。

而那时我的内心也有相似的感觉，虽不至生死的地步，但我同样因此而有所悟。

**社会实践心得体会大学生篇九**

本周，我们进行了一次社会实践，感触颇深。在这段时间里，我们既见识了社会的种种问题，也深刻认识到了自己的不足。通过实践，我们不仅学到了知识，更重要的是明确了自己的职责和使命。下面，我将简要谈谈我对本周社会实践的感受和体会。

第二段：感受

这次社会实践让我深刻认识到社会的残酷和不公。我们去了一些敬老院和落后地区帮扶，看到了老人和贫困户的艰苦生活和无奈处境。他们的日常生活十分简单，许多人生活质量甚至不能得到基本的保障。与此同时，我也看到了许多正义的事情。在帮扶过程中，我看到了许多为社会作出贡献的人，他们默默地奉献着自己的力量，让我深刻认识到了社会和人性的复杂与多样性。

第三段：思考

通过社会实践，我也深刻认识到了自己的缺陷和不足，以及需要改进的地方。在实践中，我发现自己的沟通能力和团队协作能力还有待加强。我不够努力，不愿意为团队做出贡献，也缺乏耐心和体谅。但是，通过面对这些问题，我思考了自身为人的方向和发展的路径。我会更加努力学习，提高自己，做一个有用的人，也帮助那些需要帮助的人。

第四段：收获

本着实践才能出真知的方法，我学到了很多知识和技能。比如沟通技巧、团队协作、组织能力等等，这些都是我十分需要的技能。此外，也让我意识到了团队合作的重要性。我们在实践过程中，互相学习、互相帮助，优化自己，也让大家能够共同成长。

第五段：总结

使用这样的形式来进行社会实践，是让我们从实践中感受到了不少的收获。在这段时间里，让我们认为透彻，也有了更加清晰的目标和信念。我深刻认识到了自己在社会中的角色和责任，也意识到了自己在努力拼搏的路上要克服很多困难。希望未来可以继续这样的活动，让我们不断成长和进步。

**社会实践心得体会大学生篇十**

暑假两个月，我们一行33位同学很荣幸能够在中影集团、时间碎片公司和重庆师范大学传媒学院联合出品的时尚型媒体剧《校花董事会》中和众多港澳台一线金牌制作团队一起工作，学习交流，这让我们学到了很多在课本上无法学到的东西，也弥补了在我们所学专业上的很多专业性的知识。也挺感谢学校以及学院为我们学生创造了这么好的一个展示自我的机会，也感谢投资方为我们提供了一个可以让我们学生施展才华，绽放青青的这么一个良好的平台。

在暑假的两个月里，前一个月我们是在制片方张主任张老师的带领下，学习一些关于拍摄一部完整的电视剧、电影的具体流程和有关剧组杂务的方方面面。还学习了怎样制作顺场景表和怎样安排一天的拍摄计划以及拍摄量是最合理的。在前一个月的这样的学习之下，为我们后一个月进组进入实际操作层面起到了很大的帮助作用。

接下来，我想说的是我们真正进组的实际工作实习的情况。在组里面，我的具体工作是拍摄剧照，这份工作也是跟我在学校所学的专业技能是息息相关的，所以相对剧组里边其它工作来说，这也是最适合我的了。拍摄起剧照来也是驾轻就熟，没过几天，我也就基本上能适应了这份工作。在我认为拍摄剧照其实也是一件挺简单的事情，只要选择的地点，合适的时间，以及合适的构图，然后轻轻按下快门，就这样一张完整的剧照就拍摄完成了。话是这么说，但在实际拍摄过程中也是有一定难度的。因为拍剧照不是摆拍，而是抓拍，而且在拍摄的时候还要时刻注意快门的声音，不是说想拍的时候就拿着相机咔咔的拍几张，这样是不行的。因为在进行动态视频摄影的也在进行同期录音，同期录音的录音师傅对现场的声音有着严格要求和控制，容不得半点杂音。这也就对我们拍摄剧照增加了一定的难度。那究竟什么时间是拍摄剧照的最佳时机呢?其实这也不难想到，拍摄剧照的最佳时机就是在还没进行现场同期录音的时候，也就是在拍摄前导演一般都会要求演员走一片或者是两片戏的时候，这时候也就是拍摄组照的最佳时机。只要在不影响演员走戏的情况下随你怎么拍都行。还有就是在进行同期录音的时候其实也是可以拍的，一是可以拿长焦段的镜头进行钓摄，二是要和录音师傅拉好关系，这一点很重要，只要和他打好关系拍摄起来就比较容易了，因为录音有后期这一块，他和动态视频也一样都是要通过后期剪辑的，所以说在录音过程中可以容许有少许杂音，因为后期都可以将这些杂音一点点的扣掉。但有一点还得注意的是就是在演员说话的时候千万不要按快门，因为话音和快门的声音混杂在一起就很难将快门的声音扣掉。所以说拍摄剧照也是有一定难度的。

拍摄剧照其实还有一点值得注意，就是拍摄角度的问题。选择一个好的拍摄角度相对拍摄剧照来说就已经完成了一半的任务。因为剧照涉及到穿帮的问题，一张纯粹的剧照是不会穿的。如果穿了，它就不是剧照了，而就成为了一张图片花絮了。那怎么选择拍摄角度呢?其实也不难选择，就是在摄像机的左右进行拍摄就行了，因为动态视频也是涉及帮问题的。但在摄像机左右拍摄剧照值得注意的是不要太高调，因为这样会影响摄像师，因为你想老是有个人在你左右来回的晃荡，谁会高兴呀。再说我们干剧照这行的，在剧组的身份是相当卑微的，是说不起话的那种，所以说有时候做事该低调的还是得尽量得低调一些。

暑假的这两个月，说累确实是比较累的，但也累得其所。因为这让我学到了不少的东西。相信这两个月的实际工作经历会对以后真正参加到工作有所帮助。

**社会实践心得体会大学生篇十一**

本周我们进行了社会实践活动，各位同学积极参与，不仅锻炼了身体，还让我们更深入地了解社会。在社会实践中，我有所感悟，得到了很多收获。在这篇文章中，我将分享一下我的心得体会。

第二段：体验心得

我参加了一个儿童福利机构的支教活动。在过去的几天里，我们跟孩子们一起做游戏、读书、画画、唱歌等。一开始，我遇到了很多挑战，比如孩子们难以管理，没有过多品德教育的考验等。但是，随着时间的推移，我发现孩子们开始慢慢接受我们，也开始习惯了我们。我们不仅帮助他们快乐地度过一天，也能够帮助老师管理孩子们，这让我感到非常愉悦。我也从孩子们身上学到了很多，比如耐心、自信、乐观等等。

第三段：感悟体验

通过这次支教活动，我深深感受到了自己的责任感和使命感。我们作为年轻一代，应该肩负起更多的社会责任，尽可能地为社会做出贡献。同时，我们也需要更好地关注弱势群体，尤其是儿童。在这个环境中，我们也发现，很多孩子缺乏关爱和家庭教育，这也是我们需要更多地投入的地方。

第四段：共鸣感悟

在支教的过程中，我也与其他同学交流了很多，我们彼此都有不同的心情和体验。但是，我们共同的感受是，我们的生命中需要更多地参与社会活动，更多地关心社会。只要有心，没有什么是不可能的。我们也希望更多的人能够关注弱势群体，帮助他们摆脱困境。

第五段：总结

通过本次社会实践，我收获颇丰，深深感到社会的多元与复杂，也感到自己的不足和需要努力。作为新时代的青年，我们应该肩负起更多社会责任，积极参与社会工作，帮助需要帮助的人。与此同时，我们也应该不断提高自身素质，更好地面对挑战和变革。让我们一起努力，用自己的行动成为社会进步的推动者！

**社会实践心得体会大学生篇十二**

社会实践是大学生全面素质提高的重要环节，是学生将所学知识应用于 社会的重要过程，进行暑期社会实践报告，它既是学生学习、研究与实践成 果的全面总结，又是对学生素质与综合能力的一次全面检验。古语有 言：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”，实践是检验真理的唯一标 准，作为新时代的一名大学生，仅仅拥有满腹才情而不去实践是不符合社会 潮流的，因此，我在南宁市奥拓科技有限公司进行了一次为期20天的暑假社 会实践。

（1）协助工作人员进行周年活动宣传。活动当天，提前到达活动地点，帮助 工作人员进行活动准备工作，如：整理宣传单、进行场地布置、营造活动氛围等； （2）积极参与活动宣传。为了能让更多新老顾客了解到我们的活动，我 们利用了宣传单派发以及短信形式通知这两种方法，通知内容比较详细，以 便顾客能准确及时了解到我们的活动； （3）活动结束后进行场地的清洁打扫。活动期间一切正常运转，活动结 束后场地上不免留下一些废弃物，为了能多尽自己的一份力，我积极帮助店 员打扫卫生，减轻大家的负担。 （4）进行活动后的总结。活动结束后，参与工作人员组织开展的工作总 结会议中，分析此次活动中出现的问题以及改善此类问题的措施，提出值得 继续发扬的方面。并逐一进行个人的自我肯定与自我批评，从中了解到自己 的缺点和优点，以便更好的在今后的工作生活中不断提升自己的工作能 力，更高地在工作中服务和配合他人的工作。

生活并不是一帆风顺的，也正因为如此，才让生活变得多姿多彩、有滋 有味。刚开始到达工作岗位，一切都是那么陌生和不适应，陌生的环境和陌 生的人群，让我不止一次的想过要放弃，工作的艰巨性和随之而来的压力也让我无所适从，但我还是坚持下来了。既然总有一天要独自去经历社会带给 我的磨练，何不抓住这次宝贵的实践经历，好好历练自己呢？带着这些渴 望，慢慢地学会了与人交往，慢慢地学会适应厂里面的生活，最后我也是受 益匪浅!如果说这次实践是我踏入社会的一小步，那它便是我在探索人生道路 上的一大步。这次实践让我更进一步地了解到自己，对于缺点有则改之，无 则加勉；对于优点继续保持和发扬。“吃得苦中苦，方为人上人。”不放弃 任何一个锻炼意志的机会，才会让今后的生活更加充满色彩，实践经历是人 生的一笔无可比拟的财富，在微小的实践经历都拥有它的价值，感谢任何实 践的机会是我最大的感受之一。总之这次实践经历给我带来了很多，是用语 言不能全部描述的，但实践只是人生的一个过程，更重要的还是要我们主动 积极地去改变思想、不断学习掌握新知识，才能在当今优胜劣汰的社会中崭 露头角，为祖国作出更大贡献!

**社会实践心得体会大学生篇十三**

从小学一年级至今，我的每一次假期都是悠闲自在，一觉睡到自然醒。然而这次寒假却和以往过的都有所不同，我利用这次寒假进行了一次为期３星期的社会实践，这是我人生第一次社会实践。在这短短的三周里我过的很充实，学习到了许多书本上没有的知识、也积累了些许经验。

每年年底，总是会计事务所最忙碌的时候。这时候去帮忙，总能学到许多书本上没有的知识和实际操作的技能。记得，我刚到会计所时，他们正忙着..各个公司07年的账本，有总帐、明细帐、现金日记帐和银行日记帐。于是我的第一个工作任务就是帮着一起订帐本，打印页码，公司名称等。其实这些事情做起来都很简单，没学过会计专业的人只要看一遍也能上手，但要一遍一遍重复着做，就显得枯燥乏味。然而就是这些我认为“简单、容易”的工作，我也时常犯错。例如：我把帐页撕破了；页码顺序颠倒了等等。错误犯多了，自己也觉得不好意思，便深刻、仔细的反省了一下。我觉得越是简单、容易的事，越是不引起注意，就以马马虎虎、漫不经心的态度对待，才导致了工作上出现差错。所以，越简单的事，越要认真对待。

随后几天，会计所里的那些老会计让我试着做了一些简单的会计凭证。我凭着对书本上所学知识的印象开始做了起来，在做的时候，我常常不确定什么情况的下该用什么会计科目。这才觉得自己对有些基础理论知识已经忘记了，有些则是没有完全掌握好，也意识到回家后，在工作中所运用的知识是课本上最基本，不管现实际情况的发生怎样变化，抓住了最基本知识点的就能以不变应万变。所以，我决定回家后要好好温习一下书本上的知识。怎样做会计凭证可以通过书本学习，但是对于一些银行帐单，支票，汇票，发票联等等，则不是光看书就知道怎么填的，是需要实际操作的。在实践的过程中，我也试着填写了这些帐单类的东西，有好几次不是日期填错，就是数字写错，总要重新填写几次才能完全正确。

在会计所里是实行会计电算化的，虽然我已经考出了会计电算化的资格证书，但由于平日里根本就不操作。因此，对于怎样运用电脑操作会计程序已经有点模糊了，需要别人时不时的提醒或教我下步该怎么做。这才使我明白，自己所学的知识是要经常运用，复习的。

起先几次，我实在想不出我能做些什么事，就一个人在那儿东张西望，又想想我到那儿的目的是学习、积累实际经验，应该自己找事情做，不能把时间浪费在发呆上。因此，我趁此空闲之即查阅了以前的凭证，学习一些书本上没有讲到的情况的发生时，该怎么做凭证；也翻阅了一些帐本，看看格式等等，多学习些东西，对我将来工作非常的有用。

在工作的过程中，我不时会犯些大大小小的错误。这些错误往往会影响接下去的工作，影响别人的工作。可既然知道错了，就应该及时承认，及时改正。虽然常常遇到困难，但与此同时，我也更好的学会如何解决困难。

这次实践，的确让我学到了许多东西，让我觉得自己成长了不少，但是相对我今后真正踏入社会所需要的则是少之又少。例如：怎样网上报税，怎样做会计报表，还有出纳之类的工作等等，有许多都是我这次还没有学习到的，希望在下次实践活动中，我能学到更多有用的知识、道.。此外，这次实践也使我明白自己已经不再是个孩子，而是个要勇于脱离父母保护、对自己、对别人都有着一份责任的大人了。

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