# 大学生假期社会实践心得体会(通用8篇)

来源：网络 作者：夜幕降临 更新时间：2024-07-07

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。大学生假期社会实践心得体...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。

**大学生假期社会实践心得体会篇一**

大学的生活绚烂多彩，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、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。

社会实践是我走出大学校门，与社会完美融合的目前最好的方法。因此我利用这次的寒假给了自己充实的生活————社会实践。而我也选择了现在最多的、最难做的行业——服务行业。

我工作在一个小面馆，面馆的面积不大，也不在大城市，但是它非常的优雅，干净，且生意红火，这正是我选择在那里实践的原因。

每天的生活充实而乏味，艰辛而快乐！

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真正走入社会，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，走进江北五里店的一个高级西餐厅—欧洲房子—做接待员。

通过这段时间的实习，我学到了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。

在这一个月的社会实践中，我开始从最基础的学起，因为掌握新事物的能力比较强，学起来也很快，可是毕竟是新手，做起事情来总是格格不入，但我并没有因此而放弃，我相信吃得苦中苦，方为人上人。总有一天我会做得很好。我的工作是给客人安排坐位以及为他们介绍菜式，每天倒班制的工作，有时候做到凌晨一点，虽然时间长了点，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。除了基本的工作，我还会做些清洁整理房间什么的，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，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力！记得老师曾经说过大学是一个小社会，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的身份。在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

通过本次社会实践活动，我锻炼了自己的能力，在实践中得到成长；但在实践过程中，我有时也表现出了孩子气，处理问题不成熟等问题。回到学校我会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，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。

一个月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。短暂的、忙忙碌碌的.一个月，转眼而过，但是留给心的那份充实，却会让人欣慰不已，受益终身。

**大学生假期社会实践心得体会篇二**

这次社会实践期间，我出现过很多次的失望、后悔、退怯，甚至真的差一点就中断了自己的实践。但我自豪的是，无论期间发生了什么，我如今都坚持了下来!这给我带来的意义不仅仅是实践活动的成功，更是对自我的一次挑战的胜利!在此，我回顾，并将自己的实践体会记录如下：

一、工作经历的体会

这次的的工作十分的辛苦，虽然没有体会过其他的工作，但至少在校园中我们从未有过这样的体会和感受。哪怕是当时最为辛苦的军训，也是比不上的。

因为在这次的时实践上，我们体会到的不仅仅是身体上的劳累，更是思想和心理上的疲惫。工作上，我们作为暑假工，因为缺少经验和能力，负责的都是一些简单，但却耗费力气的工作。期间，虽然身边的领导和同事一直都很照顾我们，甚至领导还会亲手指导我一些工作的完成。但工作任务来说，每天都是枯燥且辛苦的体力劳动，而且犯错的时候还会受到批评，让人感到心中很别倔。但反思自己，我也清楚的认识到以自己现在的能力，能负责的也只有这份工作。

体会了工作，我真真正正的感受到了工作的辛苦，很枯燥。但这并没有打消我对工作的期待。反而是让我认识到了自己于实际工作岗位的差距，让我对未来的自我提升有了更明确的计划和准备。

二、社会环境的体会

来到了社会，我们身边的环境也发生了很多的变化。工作期间，我认识了很多的同事朋友。他们有些年纪和我差不多大，但却已经全职在工作岗位上了。和他们的交流，我感受到他们对学习的不在意，但也因此就止步于此。这让我意识到自己也不能满足自己的成绩，一定不断的学习，不断的进步。

但同时，从他们的身上，我也学习了很多工作的经验，了解了许多生活和为人处世上的知识。这让我在生活方面顺利了许多。

三、实践的收获

这次实践，我从工作的方方面面了解了社会和工作。虽然这也不过是社会的“冰山一角”但我对自己的定位和今后的目标都有了更加明确的认识。我相信，这份经验可以帮助我更好的完善自己的学习计划，让我在今后带着更大的动力和热情去学习更多的知识!

**大学生假期社会实践心得体会篇三**

大学的第一个暑假，我头一次接触了社会实践。由于大学前课业较为紧张，所以没有机会参加正式的社会实践活动，此次社会实践活动给了我很多的锻炼，让我对社会的了解从“平面化”的书本知识过渡到了更为“立体”的亲身践行。

我想很多大学生也许都有过社会实践的经历，这是一个我们了解，认识，融入社会的一个重要途径。但我在这里重点想说的是这期间我们收获的是不仅仅是亲身体验了社会最真实的一些形态，提升了自身能力，更主要的是这样的活动十分有助于我们大学生形成社会责任感。由于我们的专业是食品科学，而这与老百姓生活是紧密相连的，所以我们本次活动也立足于宣传食品安全，试图让更多的普通百姓能有安全，健康的饮食习惯。

通过实践，我切实感受到普通百姓对类似活动的需求(我指的不仅仅是食品安全方面的宣传，而是指所有能给群众带去方便，实惠的活动)。说实话，限于各种因素的制约，我们的实践活动只能做一些力所能及的小事。可是从我的观察发现，往往事情虽小，但产生的影响却是不可低估的!

就拿我们的活动来说，做的无非是一些发放宣传小册，进行相关方面的讲座咨询，但这一切都给百姓带去切切实实的实惠和方便。由于活动深入社区，贴近生活，是居民们正需要、易接受的，所以取得了很好的效果。正如一位大伯在意见箱中所写的一样：“食品安全是关系到人民利益的重要问题，你们来做的宣传是值得大力推荐和支持的，谢谢你们!”

既然百姓有需要，我想只要我们大学生这个群体有足够的为社会服务的热情，那么就能很好为社会服务。暑期的社会实践活动无疑就是将这样好想法转化为实际行动的一种方式。

通过暑期实践，我们认识到了我们大学生所肩负的社会责任感，这样的认识不仅对于我们个人的成长还是社会的发展都是有益的。我希望暑期实践作为一个跳板，将我们这样的服务延伸到平时的生活学习中去。

**大学生假期社会实践心得体会篇四**

这个寒假的社会实践是在一家公司工作的。我负责文件整理、传真复印、在线信息更新、电话接听等工作。文员的实际工作，暂时，我觉得更容易，工作时间是典型的朝九晚五。然而，市场部的购物指南却有所不同。时间表与我们的文员完全不同。他们从上午10点到晚上10点。这很难，但薪水比我们低。这可能是因为工作类型不同。

春节前后的工作时间，我觉得最能体现一个人对工作的态度。每个人都是中国人，都很重视春节，但毕竟他们还在工作的时候应该有工作的样子。工作的时候，有一些年轻的同事，在工作时间的差距里，总是手机、耳机或者看八卦杂志，只是做一些与工作完全无关的事情。我无关的事情。我认为这是一个态度问题。我们是来工作实践的，而不是来享受的。工作时间的差距应该用来调整自己，好好休息，培养精神，为下一段时间的工作做准备。但有些人认为偶尔放松并不重要，反正春节快到了。但我认为放松应该是在私人时间。正是因为春节快到了，我们才应该更加努力!有了好的开始，就有了好的结束。年底不要放松，这不是成年人应该有的表现。有句话说态度决定一切，虽然辩证物主义是不科学的。这是不科学的。

而是把学了的东西付诸实践。对于习惯应试教育的我们，刚刚开始是会有些不太适应的情况出现，但绝对不会有很大的阻碍。在这里提一下“悟性”这个词，我觉得简单来说，悟性就是肯动脑筋思考然后领会。这比光会输入式的学习重要得多。

有一句话是这样说的“不想当将军的士兵不是好士兵”。用在现代社会上，也一样寓意深远。做人就应该有志气，不甘心于庸庸碌碌地过日子。所以，在工作之余，我也很赞成不妨为自己的未来再想得远一点，就是在工作中不断地提升，自我增值。我认为，在这个年代，即使是女孩子，也不会甘心一辈子给别人打工吧，男生更不必说了。工作也如逆水行舟，不进则退。虽然新闻里都说什么“民工荒”的，但其实找工作的人还是相当多的，社会上的竞争是不会消减的，我们要认清这一个事实。所以，在工作中不断进取，一方面是为了我们能有更好的发展更好的前景，另一方面是为了不被其他竞争对手挤下去。

总的来说，这一次的寒假社会实践是非常有意义的，它是一个让我与社会更进一步接触的好机会，从中我学到要以一颗真诚的心对待别人，以一颗热情的心对待工作，以一颗感恩的心回报社会。从一开始投入社会工作实践就要坚持有自己的原则。不说别人是非，不浪费自己的唇和时间。虽然我们的身份还是学生，但却有重大的历史使命。我们是新时代的大学生，是社会的新生力军，要与时代同步伐，要为人民群众谋利益，掌握好知识，以后出来发挥自己所长，回报社会，实现个人的个人价值和社会价值。在上学的时候要自觉地做好学习，不能无所事事地混日子，不能说像“上学很无趣啊”这样的话，要知道还有其他人还在默默都以其他方式在努力。人家没能读大学的都开始去打工挣钱养家了，我们好不容易读上了大学就应该好好把握这个机会，充实自我。我们要有远见，不要一天只想着玩乐，不要像永远长不大似的。用行动让社会知道，我们是最有活力最潜力的80后90后，让我们一起托起社会明天的太阳。

**大学生假期社会实践心得体会篇五**

这一天，大家放下沉重的书包，背上一包零食迈入校门，迎接大家期待已久的社会实践活动。

一路上，大家在车上说说笑笑，都没了分寸。不过，激动的心情真的是难以抑制。终于，我们来到了目得地——浦东地质博物馆。

这是一个非常有趣的地方，有地震体验区，生活三防，这些都是与我们生活有着密切的联系。还有神秘的地质博物馆。亲眼体会大自然巧夺天功的艺术结晶。在这么多项目里，我最难忘的是斗牛。

上午绕了这么一大圈，大家都累了。就在斗牛区休息一下，并且顺便看斗牛表演，在演出开始前，我们纷纷与孔雀打交道，许多同学都将食物抛给孔雀，非常好玩。在大家耐心的等待下，斗牛表演开始了。主持人介绍着两头比赛的牛，牛魔王和黑山老妖。接着工作人员牵着两头牛走进场地，与两头牛窃窃私语，主持人看差不多了，便宣布比赛开始。

起初两头牛都没有想打起来的欲望，但不久后在工作人员的“逼迫”下，两头牛开始用牛角攻击。它们一前一后，两个回合下来不分上下。‘‘好残忍啊！’’我旁边的同学大叫了一声，但此时的我完全陷入激斗的场景中，根本没有理会他们。两头牛就这么缠斗着，过了好久………两头牛似乎都没了力气继续攻击对方，工作人员在一旁大叫并做着手势，两头牛依然没有反应。但工作人员却做出一个令我万分反感的动作------用鞭子鞭打牛。

看到这一场面，我的心好像漏跳了一拍。两头牛继续打起来，周围的同学也一起欢呼起来，看着周围的场景，我不禁联想起当年黑暗的古罗马奴隶制社会。这里是修罗场，我们则是那些达官贵人，而主角从奴隶变成了牛。从牛的角度，我想起当初是牛儿帮我们辛勤劳动，帮我们拉车；耕地；从人的角度想，人类利用生物来取乐，当年古罗马的达官贵人是看人与人互相残杀，但幸好有斯巴达克的奴隶起义，可现在又有谁为这些牛惋惜。，在牛的皮毛下掩藏了多少伤痕？有谁知道！在牛的心里，填满了多少悲痛，又有谁知道？在西班牙漫漫黄沙中的牛，眼里是否含着眼泪，没有人知道！这一类的事物不少：如斗蟋蟀，斗鸡……..这些都是人们用动物的生命换取的快乐！上帝赐给人类权力，赐给人们智慧，同时也赐给人类一颗贪婪的心…….

这只是这次社会实践的一段小插曲，但也反映出人类心灵的真善美！

**大学生假期社会实践心得体会篇六**

但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟又是一个美好的盛夏，愉快的假期就在眼前，暑期社会实践的任务也随期而至。在这个火热的七月，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们投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

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;尽管我遇到了很多我以前没有见过的问题，也有很多当场不能解决的问题，时常也感觉很无助，很尴尬，但是有了一个团结向上的团队，一切的问题都以不在是问题，一切的不知道也都会变成知道，正可谓的人多力量大，人多好做事。我们队每个人都是强悍而又谦让的人。虽然在一起的时间只有半天，但我还是深深的了解到了只有在不断的团结合作中才能更好的完成任务，就算自身实力在强大，没有同伴，没有朋友都是不可能在的这个社会中有立足之地。

这次的社会实践，让我有着很大的感触：人的一生中，学校并不是真正永远的学校，而真正的学校只有一个，那就是社会。一天的社会实践，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。

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，有助于我们这些在校学生能更好的更新观念，吸收新的思想与知识。

**大学生假期社会实践心得体会篇七**

这年暑假，我有幸能参加学校校团委组织的社会实践活动，既已为大学生，做事就不能虎头蛇尾，更不能半途而废。这次社会实践的内容是：以湾里镇为实践基地，调查构建和谐社区的情况，为北京奥运加油助威，同时喜迎我国改革开放30周年。用大学生之行动，逐步了解社会，用大学生之所学，回报于社会。从而使大学与社会之间达成另一种和谐。

在社会实践活动正式开始之前，我们学校组织了一次全校性的“捐书活动”。在实践活动正式启动后，我们开始把这些书分门别类：文学、科技、医疗、农业等。一本本厚薄不一的书籍因“知识”而意味深远，我们齐心协力把准备工作做好，即使暑期实践的集中营条件相对艰苦，但大家都一一克服，瞬时间，冷冷清清的宿舍便成了家。

2024年7月9日，早七点，我们带着准备好的国旗、党旗、横幅、画板和一份“有所为”的心情来到湾里社区。并与社区办事处一起在街道展开了宣传活动，大家戴着志愿者的绶带和小红帽，分发着“构建和谐社区，为奥运加油”的宣传单，向前来询问的市民细心讲解宣传的内容和宗旨。在此过程中，我们也发现自身的很多不足之处：知识的匮乏，认识的片面性，语言表达的流畅程度，且在应急问题上显现出经验的不足。在老师的指导下，我们发现并解决问题，自我完善，竭力让实践落到实处。

之后两天，我们分别在居民小区里开展活动，这些小区居住的居民大多是从农村搬迁过来的。虽然楼房别无所异，但是从细节看，还是能发现一些典型性特征，例如：在一幢楼房下面会时常看到农村常用的煤炉和煤灰，部分门前绿化带种上了些许的蔬菜......这说明生活环境可以瞬息万变，但生活习性的改变还是需要时间的。即使建造了运动场，也要使全民运动起来，在自身物质基础得以满足时，也得推动精神文明的进步。所以，居民的“和谐社区”意识是重中之重。

此外，在实践中，我们也体会到国家正极力关注的“留守儿童”问题，父母在外谋生，家中的老人与小孩相依为伴。面对农业劳动力的转移，孩子上学接送难，暑期课余生活难，老人伤病自理难......我们作为大学生,作为社会的新生力量,也贡献出自己的所学所知,教之以幼,分之以劳.

在11日早晨做完活动,我们聚集在湾里街道的一个政府礼堂里,举行了“‘大学生实践基地’揭牌仪式”。我们为“留守儿童”送上书籍和文具，他们为我们献上花朵，相和相融。

这不是一个里程碑，而是我们大学生实践社会的第一步。

**大学生假期社会实践心得体会篇八**

通过暑假在车站卖车票的实践，我发觉了一切都没有自己想象的那样简洁，不是每一个人都会对你笑脸相迎，不是没有个人都可以对你毕恭毕敬，不是每一件事都可以心想事成。我们须要多的还有许多许多。

刚起先的时候，对于这个卖车票一窍不通的我来说想必是最难的了。可是自认为很简洁的我一点都不在乎。心想，你要买车票的就买，不买的我有什么方法呢。我漫不经心的做事，一下子玩手机，一下子又跑去和别人闲聊，不亦乐乎。有人来买车票，我就只是把票卖给他收了钱就算完事儿了，又接着做自己的事了。与其说是自愿来卖车票的还不如说被迫无奈的.。一个早上我始终板着一张脸客人向我询问时我也只是随随意便的回答他们几句罢了。我的这种看法导致了我一个早上才卖出寥寥无几的几张车票的下场，跟旁边同样卖一种的同学比起来我还是差了许多。中午我始终视察她是如何卖车票的，为什么她比我卖出那么多。

经过我一个中午的视察，她对每一个来买票的人都是以笑脸相迎，很耐性地回答客人们的问题。而反过来看看自己，有是怎么样的呢？面无表情，漫不经心，两个相比起来，人家产然不到我这里来买票，去她那里了。平常自己出去买东西，当服务员对自己冷眼相待的时候，自己不也曾经在私底下咒骂他们看法恶劣么，现在的自己和他们又有什么不同呢？明白了这一道理后，我对每一个人的看法都有很大的变更了。我不再板着一张臭脸，不一再心二意，对每一个人都以热忱的看法为他们服务，很快，我也卖出了不少的车票。在假期的这次社会实践，虽然辛苦却很充溢。前所未有的尝试，换来非比寻常的体验，实在不虚此行。通过这天的工作，不仅了解了卖票人员不易且必不行少的工作，更在此深刻明白珍惜他人劳动成果的必要性。这是一种不行多得的熬炼，对体力与心理承受实力的熬炼，在学校里书本上无法得到的熬炼。平常看来轻而易举的事，未必一起先就可以做得得心应手，但只要经过努力，肯定可以迎来成功的曙光。耕耘，总会有收获。

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