# 最新大学生暑期社会实践心得体会 大学生暑期社会实践心得(优秀11篇)

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2024-07-11

*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。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。大学生暑期...*

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。那么你知道心得体会如何写吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**大学生暑期社会实践心得体会篇一**

利用好这个假期，我也是进入到工厂，来参加实践的工作，在同事的带领下，虽然工作的时间不是很长，但是也是让我学到挺多，也是感受到在工厂工作不是那么的容易，不过也是让我对于以后真的毕业进入社会也是有了一些心理准备，更清楚职场上不是那么的容易，要更好的去把知识给学好才行的，此次的社会实践，也是有些感触和体会。

这次的实践，工作的时间不是很长，而且同事也是知道自己是学生，没有给我太多的任务，也是以学习为主，他们也是愿意教我，让我在这收获蛮多，即使是任务较少，但是我开始做的时候也是不那么的适应，反而还出了差错，不过也是让我更加的看到了，自己的确和同事们有挺大的差距。认识到问题所在，其实也是我此次实践的收获，毕竟以前可能自己也是发现不了，要是以后毕业之后才知道，其实也是对于自己的工作会有影响，而此次发现了也是可以让自己在以后的工作里头去作出改变，并且也是能回到学校之后，更有目的性的去学习，提升自己的，工厂里的环境的确不错，让我也是更加的明白，一份好的工作并不是那么的容易得到，是需要靠自己努力的，同时也是要去积极的做好事情才能留下来，并且得到提升。

学习中，让我也是和同事拉近了距离，对于社会，对于职场有了更多的了解，以前一直都是在学校里面，所以对于社会，对于工作其实真的没有太多的了解，而且也是这次让我更加的了解，社会的竞争很残酷，但同时自己的努力也是格外的重要。并且也是和同事的沟通里面让我更加的清楚，虽然工厂自己目前所做的工作是比较的基础，但是其实只有去做好了基础的工作，那么自己才能在社会去立足，并且可以有了机会才能把握住的。而在此次的实践里我也是感受到，的确我们新人和老员工差距很大。不过这些我也是不那么的担心，毕竟自己以后还要回到学校学习，现在发现也是比以后发现更好很多，让我更明白自己该去努力的方向。

经过暑期在工厂这次的实践，我也是知道自己以后比价合适哪些方面的工作，这些也是得到了同事们的指导，让我也是可以在下次的实践之中去尝试，最终而找到属于自己的职业之路，去走好。

上大学的第一个暑假，我没有选择以往的宅男生活，毅然决然的走出家门为自己找一份工作，只有经历过才知道，生活的艰辛，社会的纷杂，没有大学的单纯，没有默默支持你的兄弟，没有父母那你曾经不厌其烦的唠叨，一切的一切只有靠你自己，没有人会帮你什么，如同创业者的艰辛，要想得到自己想要的，只有坚定的付出，只有默默的付出，一切的一切并没有当初想象的那么美好，是啊，自己的风景，只有自己懂得欣赏吧!

首先找一份工作并不是那么容易，带出可见的招聘启事，等你忐忑的去尝试，笑脸相迎的老板，冷冷的一句我们已经找到人了，便将你的热情驱散，是啊!谁愿意找一个毫无社会经验的大一新生呢?面对如此的境遇，我又能说什么呢?这就是现实，这就是社会，一个人，失去了竞争，就没法存活的世界。

几天的奔波，终于换回了一份科技市场的工作，这也是满令我开心的。

虽然仅仅二十天的工作，却教会了我很多。在学校将实践想象的如此容易，当自己真正的走上工作的道路，才发现，自己所掌握的还远远不够。因此，我也正真的了解了实践的重要性，学会是一件事，而会用又是一件事，实践就是将自己所学的应用于现实，一个只知道学习，却无法应用与实践人是不被社会所接纳的。在市场每个人都有自己的分工，我只是一些简单的包装工作，通过与一些老的员工的交谈，也了解了一些生存的准则，为人处事，这都是自己需要学习的，正确的语言表达，和同事的相处，每一件看似简单的事却并不平凡。

同时我也看到了，要做一个好的领导者并不容易，协调职工之间的工作，发挥每个人的潜力，取得利益的最大化，没一点都是一门深奥的学问。

几天的劳累，有种寄人篱下的悲哀，整天面对别人挑剔的眼光，尽自己的最大努力将自己的工作做到最好，还是免不了些许悲凉，有时自己真的想要放弃，是那种发自内心的疲倦，就想这样一走了之，可是我还是坚持了，是啊!没有当初的坚持，也难有如今的收获吧!自己真的是努力了，也许经过更长时间的努力我会做的更好吧。

有时工作确实令自己感到疲倦，如今才发现，原来兴趣是如此的重要，一件自己觉得无聊有抵触的工作，想想也是怎么能够会有所成绩呢?如今我庆在我还没有真正轴上社会的时候就了解了寻找自己工作自重要的是什么?是啊，只有兴趣才是自己最好的教师吧!当自己打拼在社会的最底层，才感觉到生存是如此的艰辛，看到那些整天机械的重复着自己工作而又缺乏激情的人，也许他们一生都会被自己的生活所累吧!这样充满压抑的生活难怪有那么多碌碌无为而又整天抱怨生活的人呢!

短短的不到一个月的工作，却令我感受了很多，经历了很多，看清了很多。总结下来呢，主要有几点自己最有感触的：

虽然自己并没有做销售，然而几天的相处，让我发现自己的语言交际能力真是差劲的`很。也让我了解到了，有良好的口才是多么的重要，小到基本的产品介绍，大到合约的商谈，每一点都要良好的语言表达能力，良好的表达，不仅可以协调同事之间的工作，而且，虚心接受别人的意见以及正确的给别人提出自己的意见，都需要良好的表达。自己需要的还有很多。只有真正的逼迫自己去提高，去实践，自己才会有机会，也才会真正的去成长。

特别是在自己找工作，连续碰壁的时候，没有经验，没有学历，一个没有真正走上社会的大学生靠什么去竞争，只有自己仅剩的一点自信，自己那最后的一点资本，一个自信的人，即使没有能力，没有一点可以支撑自己胜出的优势，那么拿出自己的自信让他们知道作为一名合格的大学生不会做得比他们差。经验本来就是积累出来的，别人能够做到，自己照样会做到，而且我们有自信比他们做的更好，给我们机会，我们照样是出色的，这就是自信，这就是一个人最该引以为豪的。

不管在学校还是踏入社会，永远都要有直面挫折，勇于承担的勇气，面对别人的质疑，坚持自己的立场，勇敢的做给他们看，积极的去尝试，即使失败，即使重重阻隔，即使走到无路可走，我们也能自信的抬起头去寻找那隐秘的柳暗花明。人生最大的敌人是自己，良好的心态，寻找自己的成功。勇敢的展示出自己，学会控制自己，认清自己，超越自己。

通过自己的亲身经历，我深深的感受到了生活的艰辛，那些轻视的眼光，那些无端的指责，那无情的克扣，一切的现实让我深深了解了，这个无时无刻不在竞争的世界，行尸走肉的漫无目的，还不如，果断的放手，勇敢的找寻自己的兴趣，走自己的道路，享受生活而不是，让生活拖累。

实践中我深深的认识了自己的不足，当然也学到了不少新的知识，机遇与挑战并存的社会，需要我们自己去实践，去探索，只有真正的了解社会深入社会，积极地实践，学以致用，我们才能真正的找到自己位置，探寻自己的出路，是啊!竞争如此强烈的当今世界想要生存，唯有走进社会才能实现。这次的实践，让我认识了，一些朋友，学到了学校基本我发掌握的知识，通过实践，了解了社会，认清了社会，懂得了社会，虽然当中有些无奈，有些感伤，有些失落，毕竟刚刚踏入社会，自己还是满意自己的表现的，不管怎么样我并没有放弃，我坚持到了最后，这也算是一种成长吧!

如今暑期即将结束，带着自己的收获，我相信，自己的大学生活会过的更加充实，面对愈演愈烈的社会竞争，拥有良好的心态与能力，我相信，不管前途如何坎坷，我能够勇敢的面对，坦然的接受，把握机遇迎接挑战。

**大学生暑期社会实践心得体会篇二**

xx年7月19日——xx年7月26日

雅安市名山县新店镇中心小学

四川农业大学农学院团总支实践小分队

播撒爱，传播爱，感受爱

由于是第一次参加社会实践，能够参加由大二的师兄、姐组队的实践小分队，我感到很高兴。活动时间为8天，在这8天里，所有队员共同合作明确分工顺利完成这次实践。在这次实践中充分体现了我们农业院校学生吃苦的精神，同学们团结协作、互相帮助，较好地反映了我们学生干部的整体素质;遇到的点点滴滴都深深地印刻在我的心中，使我再三思索，颇有所获。今天，我将自己此行的心得体会写下来，希望对于自己、对于我们这个群体能有些许的帮助。

新店镇中心小学是雅安市第一家留守儿童之家，这是一块急需社会给予关注的年轻的土地。随着经济的发展，父母逐渐地从农村走进城市务工，而他们的孩子却留在农村由孩子的爷爷奶奶或外公外婆带，而这就是问题的所在，在这样的教育背景下产生了隔代的问题，小孩子们就容易产生心理障碍导致性格孤僻等问题。有句话叫少年强则中国强，那么儿童作为祖国未来的接班人，他们的健康成长意义重大，我们这次实践主要就是希望能带给他们快乐，尽可能的同他们敞开心扉地交流，享受到大哥哥大姐姐带来的爱，实践证明我们是成功的。

从走进校园看着孩子们微笑的那一刻，我知道这次实践将是具有特殊意义的一次实践。进入学校我就安排队友将他们行旅搬到教室安排住宿，由于我负责搞后勤，安排完住宿的事我就去联系学校的老师帮我们准备厨房做饭用的用具。第一天晚上大家开了个会，讨论第二天的教学任务。感觉真的是“凡事预则立，不预则废。”由于我们大多数都不是师范专业的，如何备课成了一大难题，想到以前老师上课重难点突出，条理清晰，其实老师他们也是很认真地做好备课工作的。还好有一个从西华师大过来的师姐帮拿主意才弄好明天的上课内容，以后几天我们的备课工作很顺利。由于是以暑期夏令营的形式开展我们的活动，上课时就没像平时老师上课那样严肃，就上课时间而言主要是给他们讲英语，让他们提前感受英语学习的氛围;此外还讲述普通物理小实验，培养他们对科学的热爱;也有剪纸课，让他们学会动手，锻炼自己动手的能力，这都是教学上的事儿了。

几天下来我感觉到与孩子相处还是很容易的，他们缺少父母的爱，只要我们给他们一点儿关怀，他们都会感动不已。平时老师上课的时候由于学生太多，每个老师所能顾及到的人有限，有的学生难免会觉得老师偏心什么之类的，在心里面就会产生缺失的情感使他们的心灵容易受到创伤，往往只能无条件地、被动地承受现实。他们孤独、自卑、精神压抑、性格孤僻，不愿意与老师和同学沟通;他们内心痛苦，看上去淡漠、自闭。这几天来的相处还是遇到了这样的问题，有一个小女孩除了上课外都是一个人单独一起，还好我们多有注意观察，每天都由一个同学送她到家，几天下来她就愿意同同学一起耍，这让学校的老师及我们队员都感到高兴。不论是在学校还是在校外，但愿孩子们以后能够得到更多的关怀。

虽然我没参与到教学中，但我的后勤工作还是开展得很好，尽管每天都很累，看到大家开心我也就满意了。这次暑期社会实践我的主要工作就是后勤，几天下来收获颇多，作为各种工作或是活动开展的重要保证，做好后勤具有重要意义。同学习中生活中的事儿一样，后勤工作需要细心的对待，每件事落到实处，可将任务分配到每个人身上。总之，这次经历的在以后我想都会用到的，实践就是积累经验，不断丰富自己的阅历。

**大学生暑期社会实践心得体会篇三**

古人云:“逝者如斯夫，昼夜不舍。”。短暂而难忘的修行之旅，就像一眨眼的功夫，飞快的飞走了。其间的感觉就像一瓶五味——甜、酸、苦、咸。在每天紧张而充实的工作环境中，不知不觉经历了一个月的练习期。回顾这个月的练习期，内心充满了激动，也让我感受到了无限的感动。

就业环境不容乐观，竞争形式越来越激烈，面对焦虑和压力，有像我这样的大学生选择社会实践工作。虽然工作实践很短，但在这段时间里，我们可以体验到艰苦的工作，锻炼意志品质，积累一些社会经验和工作经验。这些经历都是一个大学生拥有的“无形资产”，到了关键时刻，他们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书籍，还需要参加社会实践。因为很多大学生清醒地认识到，“不听窗外事，只读圣贤”的人不是现代社会所需要的人才。大学生应该在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题的能力。通过参加一些实践活动巩固学到的理论，增加一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化为实际能力，要靠实践经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和瞬息万变的社会，我认为大学生应该转变观念，不要简单地把暑期工作作为赚钱或积累社会经验的手段，更重要的.是，抓住机会培养自己的创业和社会实践能力。

如今，招聘单位越来越重视大学生的实践动手能力和与人交流的能力。作为一个大学生，只要能负担得起，就要抓住一切机会，正确衡量自己，发挥自己的长处，让自己在步入社会后尽快走上正轨。

这个认识时间是一个开始，也是一个起点。相信这个起点会促使我逐渐走向社会，慢慢成熟。

作为在校学生，大一期间参加社会实践是难得的机会。掌握了基本的理论知识后，就可以很快付诸实践。巩固学习成果。同时在大三的时候可以对所学的东西有更深的了解，方便更好的学习。这是学术优势。更可贵的是，我们在实践中变得更加成熟，无论是精神上还是心理上。因为我们一直生活在校园里，一直有老师、父母、同学的照顾，生活可谓无忧无虑，很少接触社会，很少吃苦。在这种酒店实践中，困难时期已经严重考验了我们。通过这次实践，我对酒店的组织架构和业务运营有了全面的了解，认识了各种各样的客人，认识了很多好同事和朋友。他们让我对社会的理解更加深刻，开阔了我的视野，教会了我如何适应社会，融入社会。

作为一个还没有离开校园的学生，我知道有很多东西要学，我将要踏入的工作有太多的陌生感和神秘感。在这种矛盾心理的推动下，我对迎接它充满了信心和期待。刚来酒店的时候，被它神秘的色彩、清新的空气、优雅的环境深深吸引，很高兴有机会在这个地方实习。来酒店安排岗位的时候发现自己并没有太大的优势，理论知识和现实差距还是很大的。

一切都需要重新研究和探索。所以让我选岗的时候，我选了收银这个岗位，因为它接触客人多，工作时间短，对我来说是一个绝佳的锻炼机会。在工作中，虽然我只扮演一个普通收银员的角色，但我的工作不仅仅是收钱这么简单，还有一系列复杂的手续。在这一个月的工作中，我发现无论是繁重、忙碌还是清闲，我们都应该能够自由地做好一份工作，应该以积极的心态去完成每一份工作，而不是因为工作量的比例而抱怨，因为抱怨是没有用的。我们更应该做的不是把事情想得太坏，而是每天保持一个良好的心态去面对球队。因为快乐的心态会让我们觉得工作很累很无聊。

在工作中，我努力学习自己的商业知识。在领班的培训指导下，我很快熟悉了酒店的基本情况和出纳的岗位流程。从理论知识到实际操作，从前台到前台，我在短时间内学会了出纳应该具备的每一点，积累了每一项业务技能。

实习占用了我们大学的最后一个暑假，但这和以前的暑期工作不同。在工作过程中，我们并不是单纯的出卖自己的劳动来换取报酬，而是把自己作为酒店的一员，与各个部门的同事紧密合作，维护酒店形象，创造最大的效益。在练习的过程中，我们不会因为是本科生而受到特殊礼遇。和其他员工一样，我们开始了解酒店的基础知识和自己的工作，偶尔也会犯错，没人会站队。

作为酒店的一员，穿着制服，就要处处维护酒店的权益，与酒店紧密联系，熟悉酒店的信息，一言一行都代表酒店的利益，时刻宣传酒店，提升酒店和自身的形象。在实践过程中，我提前接触了社会，了解了目前的就业情况，并对自己近期的就业计划做了提前规划。通过这次实践，我找到了自己和酒店的契合点，为我的就业方向提供了指引。

此外，酒店的人才培养体系为我们提供了大量的学习机会和就业机会。实习其实就是就业演练。在实践中，我发现学习不仅充满了课堂，还为你提供了更多的学习机会。但是，这个学习资源需要你的筛选。不像我们班，老师总是教我们真正的真理知识。但是社会提供的学习资料更及时，效率更高。学习机会总是在生活和学习中得到丰富。

**大学生暑期社会实践心得体会篇四**

今年的暑假社会实践活动早已广为流传，同学们深受触动。在这次社会实践中，他们得到了不断的锻炼，不一会儿，他们就会终生难忘。

这次社会实践开阔了大学生的视野，锻炼了他们的耐心，增加了他们与社会的接触，进一步激发了我们学习、就业和创业的激情。使我们认识自己，对生活和社会有更深刻的理解。

总之，通过暑期社会实践活动，学生在服务社会的同时得到了深刻的教育和提高。实践证明，社会实践是提高学生综合素质、培养高素质人才的重要途径。走出校园，深入社会，通过实践成为人才。一定要走出农村、工厂、社区，发挥知识技能优势，开展各种社会实践活动，更好地为社会、为人民、为社会的发展服务，在活动中提升自己。

自从暑假社会实践报告进入大学，就业问题似乎总是围绕着我们，成为一个无休止的话题。当今社会，热点思想招聘会上的大字报总说有经验者优先，可是我们这一类还在校园里的学生会有多少社会经验呢？为了扩大自己的知识面，扩大自己与社会的接触，增加自己在社会竞争中的亲身经历，锻炼和提高自己的能力，让自己在毕业后真正进入社会，适应国内外经济形势的变化，处理好生活工作中的各种问题，这个假期我进了一家私企，开始了我的社会实践。实践就是把我们在学校里学到的理论知识运用到客观现实中，使我们学到的理论知识变得有用。如果只学不练，那你学的等于零。理论应该与实践相结合。

另一方面，实践可以为以后找工作打下基础。通过这一段时间的实习，我学到了一些在学校学不到的东西。因为环境不一样，接触的人和事不一样，从中学到的东西自然也不一样。学会从实践中学习，在学习中实践。而且随着中国经济的快速发展，国内外经济日新月异，每天都有新的东西不断涌现。在拥有越来越多机会的同时，也有更多的挑战。前天刚学的，今天可能就被淘汰了。中国经济越是与外界接轨，对人才的需求就会越高。我们不仅要学习学校所学的知识，还要从生活和实践中学习其他知识，不断从各方面武装自己。

在这次社会实践中，我们也和很多人进行了交心的交流，思想迸发出了新的火花。我学到了很多书本上学不到的东西，吸收了丰富的营养，懂得了“从群众中来”“到群众中去”的真谛，认识到只有到实践中去，到基层去，把个人的命运和社会的发展、国家的命运联系起来，才是大学生成长成才的正确道路。

**大学生暑期社会实践心得体会篇五**

骄阳似火，抵不住队员热情奔赴的决心;路途遥远，彰显出大家探究真相的坚定。7月18日下午，河南理工大学能源学院焦作市水资源利用调研团赴河南理工大学北部的一条污水河进行调查取样。

据在当地生活的居民介绍：这条小河是渭河的一条支流，经过的政府规划，现在的宽度为最初的四五倍，刚开始水面清澈，处处可看到小鱼在河里游来游去。可是，近几十年来逐渐被污染，水面漂浮的是随处可见的生活垃圾，在离河二十米以内就可以闻到刺鼻的腥臭味。为了深入了解河水被污染的原因，小队成员分成两组：一组沿着上游查找污染源，一组水流而下走访附近居住村民。

有付出总会有收获。经过一下午的采访调查，调研团的队员们了解到了这条河的污染原因、污染源头、以及对附近村民生产生活的影响。在河的下游，几名队员用透明的瓶子对河水进行取样，乌黑混浊的水覆盖了瓶子四周，浓重的腥臭腐蚀味游离在空气中。顺着河流走向上游的队员们，沿途采访了河两岸的行人，其中一位在这里生活了五六十年的老大爷面色凝重的说:“这条河自我居住开始就有污染，在1992年污染达到了高峰，近几年一直没有好转。”队员们被村民热情相邀至家中并查看由于水污染导致的塑料水管变红的现象。村民的话久久萦绕在队员的耳畔未曾消失，带着找到污染源的决心，大家沿着上游一路前行。在河的上游，一根根管道映入眼帘，这些就是排污管道，全市的污水就是从这些管道流入河中。继续走入丛林深处，河流中粪便的味道愈发刺鼻。沿着下游的队员主要调查河水被污染后对附近居民的影响，村民说河的污染严重影响了他们的日常生活，不过没有办法，还得用河水进行灌溉，说这些的时候，他们脸上显示的是无奈以及口中的叹息。清澈干净的水是他们共同的企盼。一户人家说：“因为污水渗透到地下，导致日常生活用水有一股异味，平时都不敢直接饮用，一般都是经过加热以后才敢安心喝。”不过当谈到村民现在的日常垃圾是怎么处理时，当地居民面楼羞愧，他们说都是直接将垃圾倾倒河里，听到这些，队员也是表示无可奈何。

同导致了河流的严重污染。希望政府可以重视起来，早日治理。

任何事物的转变都是从量变到质变，污染如此，爱水惜水更是如此。实践出真知，水是人类赖以生存的根基，科学合理用水是每一个人都应该牢固树立的信念。此次调查，不仅增强了队员们的社会实践能力，更让他们用心了解了水资源对人类生存的影响，他们希望并呼吁，每个人都能够用自己的实际行动去保护身边的每一滴水。

**大学生暑期社会实践心得体会篇六**

我们带着青春、责任与梦想，踏上了“三下乡”的征程，八月的我们，收获荣耀、感恩与感动，结束了“三下乡”的征程，一幅又一幅难忘的回忆深深在心中镌刻。静下心来，我们聆听记忆最深处的声音。

但是，这份感受却让我深深铭记，它让我在人生道路上开拓起了新的征途。心得体会同时，也让我对人民教师更加敬佩。没有体验过作老师，就不知道一节课下来老师有多累有多苦。在此，我向所有的人民教师表示崇高的敬意。

作为新闻组的成员，每天忙着拍摄素材：发传单、招生、上课、“xx”宣传活动，没有一天是空闲下来的。我扛着摄像机东奔西跑，用手中的机器努力地记录每一个美好的画面，期望留下最美好的记忆。在不断的奔跑中，我思考每一个画面的构图、内容，以及所能表达的画面语言，像个追逐时间的狂人，把世界的每一个组成元素都记录在案，不让它消散在记忆之外。每一天的收获都是满满的，每一天都是开心快乐的。

特别是面对那些天真的小顽童们，我和他们一起玩耍，给他们拍照，哭的、笑的，每一分钟都是美好。来回奔走真的很累，但是，每当清晨的闹钟响起，我总是会急匆匆地爬起来，为了不漏了那美好。美好的风景、淳朴的民风，还有一群小顽童，都值得我记忆终生。

我想，这辈子让我最难忘记的便是离别时，孩子们为我演绎的手语《爱》。在初一年级的趣味课上，我给他们带去了一堂手语课，小虎队的《爱》。考虑到学生们接受这方面的内容比较少，我用了两节课的时间和初一的学生们一起学习了这首歌曲和手语，大家都基本掌握了手部动作，并且可以独立的完成整首歌曲的表演。真的好欣慰，突然间感觉自己有了一名真正的教师的荣耀感。

不要悲伤，热门思想汇报要阳光地面对眼下的生活，我们要把欢乐和笑声带给孩子们，同样要带给自己，我们都是阳光下快乐的.的孩子！

**大学生暑期社会实践心得体会篇七**

这个假期我选择自己所学的专业去实践，在当地进行绿地绿量调查和气象要素温度、湿度、风速……的调查以及到办公室体验工作的艰辛、感受工作的氛围。

“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”。

在短短五天的实践活动中，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，坚持我们要经历的、要学习的，还有那一份热情，五天是短暂的，但我们过的十分充实。

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是美好的、充满希望的，对于我们新世纪青年，社会实践是必要的。

在此次实践过程中我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、回味无穷，也对自己一直十分想了解的树木知识有了更进一步的深入，实践中学习其他知识，不断地从各方面来武装自己，才能在竞争中突出自己、表现自己。

社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

维持了五天的暑期社会实践活动结束了，辛苦而充实，沉重而又充满欣慰，经过这五天的旅程，受益匪浅。在实践的这段时间里，我负责过调查数据、也负责过记录数据，当然了，无论是调查还是记录，都是十分重要的，所以这就显得团队的重要性是不容忽视的，只有团结协作，才能够事半功倍。

而且在工作的同时学习他人的长处，以此来弥补自己的不足，当然，不管是学知识还是学做人，这样你才能超越别人。

但你总要去学会坚持它、克服它、习惯它、不能够抱怨它，如果你连最起码的坚持也做不到，何谈以后？何谈成功？在设计院的\'两天里，我们认真感受设计工作的氛围，慢慢地品味设计理念、思路，当然还有学习如何使用绘图辅助工具等，设计院十分的安静，显得特别严肃与认真。

在这里不仅让我们学到了有关设计的知识，更加让我们加深了对赚钱艰辛的理解。赚钱不易，当前的我们应合理利用金钱、资源，通过加强我们各方面来武装自己。当然了，还有对于设计工作的严谨认真的态度……这都是值得我们学习的！

大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。

作为一个大学生，应该具备一些素质：学习和沟通能力要强，视野要开阔，面对挫折应该开朗面对。不应该再当自己是一个小孩需要别人照顾或迁就，社会上，不会再有人当你是小公主、小皇帝，看到的只是你的工作能力。

每个单位都有每个单位自己的规定，如果你做错了，就要接受批评或是一些惩罚。自己一定要做到独立、坚强、大度，应该踏踏实实地做事，快快乐乐的与同事相处。

有时候多与前辈主动交流，你会发现他们比自己的眼界开拓许多，他们会教你许多东西，这都需要你自己主动一些、谦虚一些；社会则是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会；而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己的最好途径。

亲身实践，而不是闭门造车，实现了从理论到实践再到理论的飞跃，增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础！

社会实践拓展我们自身的知识面，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，多参加社会实践总是对大学生有益的。

总而言之，通过这次实践，我收获很多很多，这不仅仅是知识上的。我深感自己在学校磨练得还不够，所以，更珍惜今后在学校学习、在社会实践的机会，在专业知识、能力、性格上努力充实自己、完善自己，做一个有抱负、有理想的人！

**大学生暑期社会实践心得体会篇八**

通过这次暑期社会实践，我收获了以下几点:

无论做什么工作，都会有需要分配时间和任务的时候。通过这次暑期社会实践，我明白了合理分配时间和任务对一个集体的重要性。集体中少不了合作，合作中少不了合理分配。在这次社会实践中，我们明确安排了不同时间段要做什么任务，把我们集体分成四个小组，分别负责不同方面的学习、调查、分析。合理的分配可以让我们的团队日程正常进行。如果不是合理分配，我们的团队活动肯定是不完整的。

虽然我们团队每个人负责的任务不同，但是他们有一个共同点，那就是我们总是在为别人服务。因为彼此的专长不一样，能力也因人而异，所以我们的工作也不一样，提供的服务也各种各样！但是我们每个人的方向都是对的，在社会实践中互相交流，共同奋进，在交流中不断提高。团结是我们的精神。确实，因为我们兰考暑期社会实践的目的是在群众中普及法律知识，这也是我们社会实践的目的之一。

如今，大学生放下电脑和手机，到户外去和陌生人交谈，已经成为一种挑战。作为一名大学生，我也不例外。暑期的社会实践让我们放下手机，拿起问卷，走街串巷进行问卷调查。放下你的胆怯和害羞，与群众对话。要深入到群众中去，需要我们自己去思考每一件事，哪怕是最微小的事情。活动中会出现很多问题，也许个人无法全部考虑。这个时候我们需要勇敢的提出自己的问题，而不是担心自己的问题会被嘲笑。暑期社会实践的过程是一个不断挑战自我的过程。

在这个千变万化的世界里，新知识无处不在。在给群众解答法律问题时，会遇到很多、各种各样的问题，是他们在学校从来没有遇到过的。在为群众答疑解惑的过程中，我也在不断的学习和提升自己。面对这个神奇的社会，我们会遇到各种意想不到的突发事件。在解决问题的同时，我们也在学习各种经验。

六天如眨眼，社会实践的到来仿佛是昨天，今天却已离去；六天，虽然时间不长，但回忆总是那么美好，那么难忘；六天，我们留下了汗水，收获了喜悦。一起流汗欢笑的难忘时光。我们在这次活动中所做的可能还有欠缺，但是有经验有教训才是真正完整的修行。无论如何，这是一个非常有益的活动，让我们更好地适应社会生活。

这个七月别有一番滋味，这个七月最灿烂。

**大学生暑期社会实践心得体会篇九**

来到这里之后，无论是用餐还是内务都要由我们自己亲自来处理，对于很多人来说，这绝对是一个全新的体验，社会实践心得体会：“绿夏”实践队心得系列：后勤篇。特别是那些后勤组的同学，他们真的是起早摸黑，尽心尽力地为我们提供一个舒适的环境。在此，我代表“绿夏”服务队其他队员向后勤组的同学表示衷心的谢意。

现代的大学生们纸面上的理论知识很强，但是又能有多少人真的把自己的生活调理得妥妥当当的呢?看起来，这次三下乡活动不仅是给我们一次支教的体验，更多的却是让我们真正去感受生活的艰苦，让我们明白到如何安排好生活的确是一门很高深的学问。而在这一方面，后勤组的同学表现的非常优秀。

由于我们住在村里，所以后勤组的队员们每天都只能跑到镇里去买菜。当天刚蒙蒙亮的时候，他们就要起床去为大家准备暖暖的早餐，而等队员们去学校之后，他们便要去镇里买菜，然后每个人各司其职，为大家准备午餐。要是中午的饭菜不够分，他们还要再煮一次，确定大家都能吃饱。我记得来到这里的第二天，我和新闻组的另外一名成员留在学校整理那些新闻稿，后勤组的队员竟然冒着烈日给我们送来了香喷喷的饭菜，心里真的觉得非常感动，可能有人会不以为然，但是我觉得如果没有强烈的责任心和浓厚的情谊，他们怎么会不辞辛苦来给我们送饭，而这不仅仅是一份午餐，这更是一份厚实的温暖。

这几天全体队员都在为文艺晚会加紧训练，只求能达到最佳的效果。每次排练过后，大家都会显得疲惫不堪，而后勤组的同学就会帮我们煲水，有时还会煮绿豆糖水给我们解渴。看着大家都很满足的表情，我相信后勤组的同学也会觉得很欣慰，毕竟他们的努力没有白费，他们在尽力为我们打造一个家的感觉，让我们都忽略了环境的艰苦，能够用全部的精力去对待工作。这一切，看似平凡，但是能够这样持之以恒却是一件很困难的事情，那些后勤组的队员们的吃苦耐劳的精神让人肃然起敬。

大人们常说，真正的成长，是在一次又一次的社会实践中，而我们来到这里，不仅是要为以后的工作积累经验，更重要的是在艰苦的环境中真正的成熟起来。在这一点上，我觉得后勤组的队员表现的最好。当整个队伍中还有零星的抱怨声中时，他们已经默默的开始准备后勤的工作。我们都明白煮饭的环境和设备有多差，正因为如此，我们才应该珍惜每顿饭，要去感受其中的真正的美味。在他们身上，我看到了曾经革命老一辈的荣光，那是吃苦耐劳的中国光荣传统，我们不但要谨记，还要把它弘扬光大，这是我们“绿夏”服务队全体队员的共同心愿。

**大学生暑期社会实践心得体会篇十**

经过此次实习，让我学到了很多课堂上跟本学不到的东西，仿佛自我一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，仅有勇敢去应对人生中的每个驿站!这让我清楚地感到了自我肩上的重任，看清了自我的人生方向，也让我认识到了文秘工作应持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神。不管遇到什么事都要认真的去思考，多听别人的提议，不要太过急燥，要对自我所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手本事，增加了实际的操作经验，对实际的文秘工作有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。

实习期间，我从末出现无故缺勤。我勤奋好学、谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作提议虚心听取。并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学校学到的、明白的应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风，也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，职责心强，能保质保量完成工作任务，并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

**大学生暑期社会实践心得体会篇十一**

活动的动机

在权衡了各项大学生可能参与的社会实践活动之后，我认为:家教是一份切实、有价值的方案。

作为一名师范学院的学生，尽管我本身属于非师范类专业，但“为人师表”这个千年的古训却永远牢记在我的心中。

我觉得，做一个好老师是非常具有挑战性的;同时，如何出色的胜任老师的工作，对我也是一个很大的磨练。

所以本着这样一个向往，我选择了组织家教这项社会实践活动。

活动的准备

为了能够增加此项活动的“含金量”。

我为活动订立了“自己组织，自己分配，自己招生，自己工作”的基本宗旨。

其中这里的“自己”实际上指的是一个群体:即所有参与到我组织的这项活动中来的和我具有同等学历的朋友们。

他们分别是:万健(南京邮电大学信息工程与自动化管理系)、施政(南通大学数学系)、蒋舒(南京工程学院光电工程系)、贾楠(盐城工学院经济管理学院)等。

在组织好人员之后，我于17号晚迅速草拟了两份材料。

即:“爱心辅导介绍”广告和“爱心辅导活动会员条例”。

(材料见附页)

活动的实施

在1月19号散发了“爱心辅导介绍”广告之后，我们很快接到了许多家长的询问，并陆续登记好姓名和联系方式。

1月21号上午结束招生后我组织分配了各个参与同学的任务，其中我具体负责了一名四年级学生的语文及英语辅导工作。

会议结束前我们再次学习了“爱心辅导活动会员条例”。

下午同学们开始各自与负责的孩子家长联系，商定具体的实施细节。

22号活动正式开始，在辅导孩子的过程中，我始终遵守条例中的规定，牢记认真负责的态度，以学生为本，礼貌、耐心、亲切的完成辅导任务。

同时，我尊敬学生家长，礼貌用词，耐心听从家长的建议。

在具体学科指导中，我发现:这个孩子存在着偷懒和粗心的坏习惯。

我针对这一点提出了狠抓辅导效率，减少学习持续时间但增大学习频率的方法,为这个孩子的提高作出了一定的贡献。

活动结束时，在我和孩子家长共同组织的测验中，他取得了全优的好成绩。

在完成自己任务的同时我还统筹着全局，每天与其他四位同学保持密切的联系，时刻提醒他们牢记活动条例并注意自己的安全。

保证活动的正常进行。

活动的总结

经过全体同学的努力，我们于2月22号下午圆满的结束了为期一个月的家教活动。

活动结束后我组织召开总结会议，同学们交流了各自的感想。

其中万健同学的感想值得大家学习，他认为:“通过这项活动，我意识到了钱财的来之不易，那么这个意识将给我今后形成正确的理财观打下一个深厚的基础。

同时在辅导过程中，我逐渐形成了一个耐心、机智的处事习惯，敢于提出自己的意见并结合他人的建议把工作做得更好，这一点是我走向社会前所接受的最有效的磨练……”

大学的第一个暑假到来了，应学校的提议和社会对大学生的要求，我参加了暑期社会实践活动，在这次活动中，我学到了很多，也感悟了很多。

以下就我这次暑期社会实践的过程与心得。

暑期社会实践，使我们大学生充分利用暑期的时间，以各种方式深入社会之中展开形式多样的各种实践活动。

积极地参加社会实践活动，能够促进我们对社会的了解，提高自身对经济和社会发展现状的认识，实现书本知识和时间知识的更好结合，帮助我们树立正确的世界观、人生观和价值观;大学生社会实践活动是全面推进素质教育的重要环节，是适应新实际社会发展要求，培养全面发展型人才的需要，是加强集体主义，爱国主义，社会主义教育，升华思想的有效途径，积极投身社会实践，了解社会，增长才干，是青年学生成长成才的正确道路，是青年学生运用所学知识技能，发挥聪明才智，积极为社会作贡献的重要途径。

暑期社会实践则恰恰为我们提供了一个走出校园，踏上社会，展现自我的绚丽舞台。

利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。

在实践中积累社会经验，在实践中提高自己的能力，这将为我们以后走出社会打下坚实的基础!

年轻，是我们值得骄傲的资本，这个时代注定要我们去开创一片完全属于自己的天宇，成为瞬间飞逝的流星，把短暂的生命定格为永恒。

而这一切的一切，需要我们用行动把空想变为现实，用实际行动证明!

在注重素质教育的今天，大学生假期社会实践作为促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直以来深受学校的高度重视。

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。

暑假期间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，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。

步入大学就等于步入半个社会。

我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。

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深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，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，凸显大学生的自身价值。

今后的工作学习中，不断的扩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。

对于对于我这自小没靠自己能力赚取一分钱而言，暑期打工实践是我人生的一次重大突破和学习体验的机会，所以经朋友介绍，我到了xxxxx去当了一名广告推广员。

开始一切都毫无头绪，书本上学到的知识在实际中运用并不是很多对客户资料弄得乱七八糟，对一些合作内容也是不甚了解，还好有同事的耐心指点帮助，加上自己虚心听教、努力干事，慢慢的.我便掌握了一些技巧，也渐渐适应了这种忙碌而充实的生活。

拿到第一笔工资时，虽然觉得有些累，但我还是感到特别开心。

我总算领悟到了打工的\"真谛\":一要吃苦，二要脸皮厚。

还有一些为人处事的经验。

在社会上要善于与别人沟通。

如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。

以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。

人在社会中都会融入社会这个团队中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程更加融洽，事半功倍。

别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在工作上还有有自信。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力作出肯定。

社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。

其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

知识的积累也是非常重要的,知识犹如人的血液...人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

这次接触的广告业，对我来说很陌生，呀想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

打工的日子里，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。

时代在进步，社会在发展，而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们的面前，现代社会所需要的已经不再是单纯的知识型人才。

时代赋予人才新的定义:不仅能够驾驭新科技，具有创新意识，更要有将科技应用于实践的能力。

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。

毕竟，几年以后，我已经不再是一位在校大学生，是社会中的一份子，要与社会交流，为社会做贡献。

通过这次社会实践的磨练，我深深地认识到社会实践是一笔财富。

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深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，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。

就像领导作报告时说的一样\"作为大学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，学习三个代表，实践三个代表，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴做出应有的贡献。

实践活动虽然时间不长，但这只是一个开头，从现在开始我要不断接触社会，多去实践，了解国家政策，国家基本国情，不断寻找自身的不足，不断提高自己的能力，为我国的发展做出自己拥有的贡献，服务社会，服务他人，创造更多价值，实现自身的价值。

这次实践让我明白社会上事情并不是我们这些年轻人想象中的那么简单，不能像以前一样还有些自以为是，其实我们还有很长一段路要走，我们要经过更多的磨练才能变得更优秀，变成一个合格的大学生。

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