# 最新大学生暑期社会实践心得体会(精选13篇)

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-07-17

*心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。大学生暑期社会实践心得体会篇一几天前我们还在三角村里举着我们的...*

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？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。

**大学生暑期社会实践心得体会篇一**

几天前我们还在三角村里举着我们的旗，陪伴着还没升起的日头高唱着我们的歌，现在的我已经安然的坐在家中，脑海中念念不忘的依旧是下乡的情形。每到早晨就会想到早操，吃饭时就会想起我们的歌，见到小孩就会想起三角小学的孩子们，那里有我们的牵挂，那里有我们种种的回忆，这样刻骨铭心的回忆叫我们如何能够忘记。

离开三角小学已经好多天了，脑子里回旋的依然是孩子们在一起玩长绳、踢毽子的情景，这边几个孩子过来高高兴兴的问:“老师下节课上什么啊?是哪位哥哥姐姐给我们讲课啊?”那边又传来小女孩与小男孩争吵不休的声音，以及耳边不断传来的哭泣声···也许当时这些对于我们来说是无穷尽的烦恼，那时的我们每天想的都是怎么能让那些淘气的孩子在课堂上安分，能够在课堂上安静下来以不打扰其他孩子们上课，下课怎么调节孩子们之间的打闹···又有谁会知道是他们带给我们最多的回忆，让我在烦躁的时候想起他们的时候是笑着的，这个假期很漫长，时而就会翻开手机看看他们的照片，很怀念，真的很怀念他们。记得班会的时候，我们都给孩子们做了寄语，我们与孩子们合唱相亲相爱的一家人，我很没出息的第一个哭了，有个小女孩跟我们说:“老师，我不想让你们走。”我们抱在一起哭，老师舍不得你们，你们在这里，我们的情就留在了这里。离开的那一天，我没有哭，姐姐说那是因为没有孩子来送你，我笑了，还好他们没有来，我们不可能永远留在这里，既然我们的选择是离开，就别再有那么多的负担吧。不知道这个假期这些孩子们过的怎么样，那些淘气的孩子给我们起过很多外号，现在想起才知道那些难听的外号我是多么的想再一次听他们甜甜的叫起。也许我们不会再去三角小学，我感谢他们带给我这些甜美，没有这些美好我想我始终不会明白那是怎样的情感，怎样的留恋。

下乡的几天每天的工作都是重复的，半天在校支教，半天到村里进行调研。调研的工作我是比较薄弱的，怎么说呢，也算是不太会与村民进行沟通吧。与村民的交流过程中也是五花八门，千奇百怪的，这其中也有很多好笑的事情发生。一开始我的调研很拘谨，有很多想要从村民那里得知的信息不能直接向村民提出来，而我就是那么直直的给问了出来，整的气氛蛮尴尬的。村里家家户户都有狗，我们的到来狗狗们貌似都不太欢迎，汪汪地冲我们大叫，而且都是来势冲冲，全心全意的保卫着家里的安全。宁哥曾经说过男生是用来干什么的，是来为女生保驾护航的，挡车挡狗都是男同胞们的工作。确实男生们任务艰巨啊，狗狗们个个身体强壮，丝毫没有退让，尤其是它们的叫声着实是让我们害怕。三角村的村民听说我们到学校里给孩子们免费讲课，都很友好的接待我们，但是有的村民因为曾经受过骗不太相信我们，我们怎么向他们表明我们的好意他们也不肯接受，那时的调研确实艰难，即使我们有被村民赶出来，我们也要坚持下去。调研的时候我们最喜欢的是能够进屋里与村民聊天，最起码在屋内很温暖不用在外面冻着，顺便走了很久可以歇歇脚，好事有时候也会成为困扰。就是因为屋里太温暖，聊着聊着就容易犯困。记得有一次和聪哥出去调研，被一位叔叔请进屋内聊天，聪哥看我不太会说就帮我与叔叔聊天，坐在暖和和的炕头上听着听着我就睡着了···如果哥不跟我说话估计我还能睡很久。说出来有点不好哈，毕竟偷懒不是什么好事，嘿嘿，下不为例。

村子里的每一个角落我们都走遍了，我们对村子里的每一处都很了解，所以我们对它有很特殊的情感，三角村就像是我们12个人的家，想到它，很亲切，很温暖。与村民接触多了，有很多的感触。以前提到农民，就会想到面朝黄土背朝天，现在的农民不一样了，并不是家里只是以种地为生，虽然还是不乏干农活，但是家里的劳动力越来越多的去镇里工厂打工，农活已经成为生活里的一小部分，但是村民的那种朴实向上的精神依然存在，值得我们广大学生学习的地方还有很多。

下乡最深刻的当然少不了我们吃土豆的日子了。一日三餐，做法很多，土豆片，土豆条，土豆泥，土豆汤，大杂烩。虽然每天都在吃着拌着大酱酱油的饭和土豆，但是我们吃的很快乐，我们12个人围在一张桌子前分着土豆，唱着我们的歌，那是真的很开心。我们每天都分工做饭，我真是够笨啊，不会做饭也就算了，土豆丝切的都成泥儿了。那时我就特别佩服亚哥和小区，亚哥是什么活都会做，小区切土豆片那叫一个好啊。我们在吃饭之前要把饭都分出来盛好，因为我的饭缸跟亚哥的饭缸很像，所以，每次做饭的小朋友都特别的眷顾我，我的饭真是够惨烈，每次都要忍受着剩饭的压力，我那时最想说的是，我没有那么能吃!真是吃不了啊，每次在他们进来之前我都偷偷的把饭盛到别的饭缸里去，还有剩饭当然也不会放过他们啦，记得亚哥吃过我最多的剩饭了，那时对亚哥真的是不胜感激，由衷的感谢啊!还有一次吃面条，剩的实在是吃不了啊，我又着急去看已经来学校的孩子，我在聪哥面前放下面条我就跑啊，还好我跑的够快!吃饭是每天最开心的时候了，虽然那时的饭菜很不可口，但是我们12个人心连着心，朝着同一方向努力，充满了力量。

1月9日是我的生日，是下乡的第二天，支教的第一天，那天我还犯了纪律呢，晚间学习手机忘记上交了，没想到有人给我打电话就响了起来，被纪律员没收了，但是关机没关上，又一次响了起来，还是亚哥帮我关的，别提有多感谢了。那已经是第二天了，晚间大家高兴的吃着晚餐，突然有人关了灯，我第一感觉是有人恶作剧，回过头，看见小龙哥举着打火机唱着生日祝福歌走了进来，听着大家为我唱着生日歌，在打火机的火焰下，我许下了今年的生日愿望。今年的生日，因为有了你们，不再是白色的，因为有了你们，无意义的生日变成了幸福时刻，感谢你们，感谢你们陪我渡过这个难忘的生日。人世间有一种感情，凌驾于物质之上，没有一点杂质，洁白无瑕。

下乡的最后一天，我们只吃了一顿早饭，饥肠辘辘的我们等待着丰盛的晚餐。传说中下乡的最后一天会包饺子，为了最后的饺子，挺着再长时间的饿的不行的肚子也是值得的。饺子中会有肉当然也是会增加兴奋点的，所以一天都处于兴奋状态。到了晚上，那几个可恶的老家伙逗我们，说没有饺子，让我们去做饭。哇，当时犹如肝肠寸断，别提有多失落了。我们几个来到厨房，翻做饭的材料，突然，听见尖叫声，回过头就看见磊磊喊着:“有肉，有肉!”跑过去我们几个就抱在了一起，不再有土豆，香喷喷的饺子想起来就让人兴奋。当然心动不如行动，还是赶快动起手来才能快点把它吃掉。我们就该忙啥的忙啥，会干啥的干啥。包饺子的时候才好玩，看饺子的形态就知道是谁包的饺子。到了最最激动人心的时候了，抢饺子也是一种学问，饺子进到肚子里才是王道。真的太开心，太开心了。

记得在下乡之前，我们斗志昂扬，所有下乡队员站在一起高喊着口号，唱着铿锵有力的《切格瓦拉》，我们的心连在一起，我们共同朝着同一方向努力，那股强烈的力量一直陪伴着我们，那股力量告诉我们无论遇到什么事情都不要灰心，因为我们还有其他并肩作战的队友们，我们大家永远在一起。下乡中我们相互扶持，团结互助，我们是一个集体一个团队，我们是一家人。我们的生活算不上艰苦，天气不是很冷，每天都能吃饱饭，住的地方也很好，记得下乡中姐姐生病了，病的很严重，姐姐的坚持与辛劳我很心疼，同样都是女孩子，我很佩服她，无论多么辛苦，她都没有停歇过。还有三位哥哥，更不用说了。小龙哥对我们很仁慈，对我们很好，聪哥总是在我们心情低落的时候想办法逗我们开心，亚哥更像是大哥哥一样照顾我们。记得有一次，我们在批评与自我批评之后，心情都很不好，哥哥们就让我们说自己小时候的事情，磊磊讲了很多她小时候的趣事，给我们逗的哈哈大笑，还有一个彩虹糖的故事啊，相信大家应该都不会忘记吧，原本一个及其压抑的场面最后却是笑的肚子痛收场。哥哥姐姐们还要帮这我们缓解心情，真的对我们很好。其实在下乡之前我已经做好被骂的准备，姐姐们都说曾经的每一个下乡队员都被骂哭过，经历过我才知道，也许是小龙哥对我们太过仁慈，最起码我没被骂哭过，下乡中哭过很多次，第一次哭是因为想念和我一起努力4个小姐妹，第二次哭是因为社团发展史，第三次哭是在最后一天的班会上，每一次的流泪无不因为感动，感恩与感情，民生带给我的太多太多，我们今天所看到的光辉亮丽，那是多少的泪水与汗水才创造出了今日的民生之窗，这些我们无法想象，更是我们想象不到的，民生走到今日，民生人没有权利在鲜红的旗帜上沾上一点污点，民生人身上肩负着沉甸甸的责任，沉甸甸的温暖，沉甸甸的爱。

为成为下乡中的一员感到骄傲，下乡带给我的不仅仅是感动，感情与感恩，更是自我的一个提高，一个升华。还有认识了你们，我很幸福。感谢你们，感谢下乡，感谢民生。

**大学生暑期社会实践心得体会篇二**

转眼之间，炎炎夏日过去了，这已是自己在大学的第二个暑假，蓦然回首，不得不感慨光阴似箭般穿梭中的那份无奈。为了使这个漫长的暑假过得充实，为了给自己的能力作一个检验，所以作为一名高等院校的学生的我，就决心好好利用这个暑假，决定参加学校里组织的社会实践，来锻炼一下自己。因此我参加了由山东建筑大学计算机科学与技术学院组织的“关注城市陷阱构建平安家园”暑期社会实践，与我的队友走出了校门，获得了与校园里不同的生活，感觉很特别，也很有意义！

20xx年七月中旬，我们暑期社会实践团队走出了校门，进入了泉城济南的各大广场、公园、社区，进行了泉城市民对城市安全现状的调研，同时也大力宣传了城市安全的有关内容。在为期半月的外出调研中我们做了几千份的调查问卷，从中我得到了许多心得和体验。

这次社会实践充满了挑战和激情，同时也很累很累惫。已经在大学校园度过了两年的时光，似乎平时的感觉是轻松的，自在的，甚至有点消极了，而这次社会实践又找到那种充实的感觉啦！虽然很累很累惫，但是还是好开心好激动。这次实践让我积极起来了，积极地面对接下来的学习。

这次调研我们去了很多美丽泉城的公共场所进行了问卷调查，让我收获颇丰。因为在调研中有好多人给了我们好多很好的建议，使我们的调研更加的完美。但也有很多人拒绝了我的调研，虽然使我有点失望，但就是他们的拒绝，让我更加有了奋斗，每个人都有不同的性格，被他们拒绝其实也没什么，大不了我再换别人调研，所以当我在调研时想通了这一点之后，在被拒绝后我就不再那么非常的失望，而是积极的去调研他人。

虽然这次的调研不是一般的累，但却是每一天都非常充实，因为它不仅让我精彩的过了每一天，而且还让我找回了那种不顾一切奋进的感觉！我相信在这之后我将会更加努力的去做每一件事，我也坚信在每一件事上我即便是不能完美的成功，但也会有所成就。

社会实践给我带来很多益处。通过参加这样的一次社会实践活动，使我掌握了多种调查和调研的方法，例如针对社区居民关于食品安全、消防安全、交通安全调研，我相信这些丰富多彩的调查和调研方法将在我以后的学习和工作中发挥巨大作用，掌握并且能够熟练地运用这些科学的方法将会有效地提高我学习和工作的效率，使我的学习工作更具有针对性和高效性。在向社区居民发放问卷和跟市民的交流过程中，使得我积累了社会经验，使我在社会中接触各类人群时有了更灵活的应对手段，使我学会了去与人接触认识，并且与人交流，使我在此过程中，充分地克服了自己害羞畏缩的心理，使我在与陌生人的接触中多了一份自信，也新添了一份自如。我相信在以后进入社会就业的过程中，这一份自信和自如将会永远地伴随着我，这将成为引导我步入社会的一个先决因素，可以说通过这样的社会实践，使我们在面对就业时多了一个竞争优势。社会实践所带给我的是一次能力的全面提升，从实践主题的提出，围绕主题的扩展研究的展开，我们学会了如何在团队地协作下从头到尾地解决一个问题，我们学会了在团队中各司其职，尽忠职守，互相配合，对于我们这些90后来说，学会合作，学会配合，这将成为我们成长轨迹上一次巨大的突破。我想我们的社会实践活动就是这样一座桥梁，它引导我们的学生去地认识和接触社会，帮助我们这些在校园中成长的大学生完成由校园走向社会，由书桌走向办公台的转换，避免了大学生在初入社会时所发生不知所措，真正地把大学生的教育与社会的就业相结合，培养符合社会需求的高素质人才。

这次社会实践也让我更加确信了人生只有不断的挑战才能进步，只有不断的去接触新的，你才能在繁杂的人群中脱颖而出，才能在这个人世间留下属于自己的精彩！所以要不断的挑战，例如，现在的问卷调查就是我的新的挑战，之前我从没有接触过。在新的挑战中，我们会得到很多珍贵的东西，就让我们在有生之年，不断的挑战，创造出属于自己独特的经典人生。

青春需要刺激，如果带过于平淡，那我们的青春也就没有多少意思了！调研中被拒绝就如家常便饭一样，常常存在，给我们带来了困难和刺激，使生活变得更加大精彩，也使我的青春变的活力无限，真的很感谢这次调研，让我懂得了和明白了很多。

社会实践锻炼了我，也培养了我，通过这次社会实践我在各方面都有了提高，已不再是光会学习，不接触社会的雏鸟！我相信以后我会不断地提高，会比没参加社会实践的同学更能快速而又很好的融入社会，就让我继续这次实践的激情，精彩的去走自己的人生吧！

**大学生暑期社会实践心得体会篇三**

作为名学，更作为名光荣的共产党员。虽然我不能像医护员在前线治病救，但我也想做点所能及的事情。疫情发生后，我就率先报名了抗疫志愿服务作，与所在的xx社区防疫志愿者协会共同参与守卡、劝导、排查、管控等作。同时还陪同医护员访，测量体温，宣传防疫知识、提供理疏导等式，传递信、引导群众，为疫情防控也贡献了的份量。

无数医护人员义无反顾驰援疫区，无数不知名的志愿者前赴后继奔赴一线。比起奋战在一线的医护工作人员，比起报社中众多联系一线的媒体工作者，在他们不断产出的、影响力或大或小的作品面前，我更愈发感觉自己所做的工作不值一提。

每个工作岗位都有着不同的意义，虽然社区工作者不像医务工作者一样在与死神战斗，但是排查社区疫情、提醒居民做好防护措施也是一种战斗。

我觉得我作为一名大学生党员冲在前面是理所应当的，与在抗疫一线的医务工作者相比，我们能做的并不多，也没有那么危险，希望疫情可以快点结束，中国加油！作为一位中共党员和学生干部，我希望可以用自己的实际行动承担起青年的责任，走在抗击疫情第一线，我明白只有把小我融入大我当中，只有贡献自己才能对得起自己作为一名党员的身份。

疫情无情人有情，疫情无情我先行。我们一定能够打败疫情，等待春暖花开。

我是一名大一学生，我要去社区做志愿者，在社会需要我的时候，我一定会尽自己的努力去付出，为社会做出贡献。这不是为了有所回报，只是为了服务于社会并且在其中锻炼自己。

**大学生暑期社会实践心得体会篇四**

20xx年x月xx号晚，我回到旷别已久的家，家是我永远的港湾，无论怎样，它都可以让我停靠。

休息了几天，见了一些朋友和以前的同学，大家还是那么好玩，聚在一起天南地北地胡侃，仿佛又回到了中学时代，那时有数不尽的毫无理由的欢乐。

终于和朋友同学们告别，一个人在家静静地思考，我只带了一本书回去，所以平常还是比较多时间的，于是想起了寒假实践。

以前的假期实践我做过家教、家私店送货员、大型商场服务员，感觉这些都有好有坏，主要看的兴趣，不过我的这些实践经历对我的成长有很重要的意义。

做家教让我明白老师的不容易，做送货员使我明白家私的很多知识，包括性价比、出处、组装等，而在商场时我懂得作为一个员工就必须按单位的制度办事，很多事情并不是按自己习惯来做的，而是自己去适应制度。

但是，我总在思考，我能不能不做这些受别人管理的实践，我想自己的实践自己做主。想了几天都没想出一个好的办法，而这时我以前的做过商场又打电话问我今年寒假还去不去实践，但我已经去那里做过一个暑假和一个寒假了，觉得再去做自己得到的东西肯定没有以前那么多了，我心里想换个环境实践或许会有意想不到的收获，于是委婉拒绝了商场的好意。

刚好这天晚上，我二哥三哥说年底想摆摊卖，我马上举手赞成，因为我可以和他们一起做，这样我的寒假实践就有着落了。于是我和二哥、三哥一拍即合，马上计划起来。

首先，我们三兄弟进行了总体计划：

1、货源调查。包括进货价、距离、质量等；

2、市场需求分析。包括需求量、供应量、需求供应关系、消费者偏好等；

3、可行性分析。包括竞争对手分析、摆滩地点选择、时间等。

于是我们三兄弟分工合作，我负责的是市场需求分析。我上网调查了xx的人口总数和家庭总数，得到xx现在人口总数约为160多万，占汕尾总人数的70%，而我所在的xx镇人口约20多万，共3万多户。按照我们xx的习俗（祭神、回礼、访客都要用到），每户大概10千克桔子，这样东海市场就需要大约30万千克的桔子。而每年的市场批发会有大约10万千克的桔子，摆摊批发也是差不多10万千克。

这就说明市场的需求还是没有得到满足，就像去年的桔子卖到最后都是涨价的，涨到最后3。50元/斤。当前的桔子价格为2。00元/斤，可以说还有涨价的余地。而据我的了解调查得到，我们那里人比较喜欢不大不小、色泽红润的桔子，因为这样看起来好看，访客、回礼都不错，至于好不好吃、甜不甜倒很少去注意了。

经过我们几天的调查求证，我们基本上了解了整个xx桔子市场的状况。在二哥的调查中，我们得到：去xx镇进货比较实惠，距离也不远，质量算中上，进货价为1。35元/斤，货车运费600元。而三哥则查到估计今年会有竞争对手（摆滩批发）10家，地点我们会选在人流中心的xx桥边。

而在时间的选取上我们有不同意见：二哥是想早点开始卖，十二月廿一进货，廿二开始卖；我和三哥都想到合适的时间才卖，这样省时又能集中精力对待，到廿五开始卖。经过讨论最后我们决定人民路滩点4000千克，廿二开始卖，而龙仙桥滩点2500千克廿四开始卖。

时间终于来到十二月廿一，这天我二哥三哥一大早就出发去西南镇桔子种植场进货，而我则留在家这边接应。然而，老天却下起了小雨，我想二哥他们此行应该很辛苦了，但现在做哪行不辛苦呢。

晚上8点，我终于接到二哥的电话，于是马上开始开车到xx，看见差不多变成泥人的二哥和三哥，果然他们此行艰难。等我们几个人把桔子卸到指定滩点时已经快9点半了。

第二天正式卖桔子，2。00元/斤，不过比较少人问津，可能是因为离春节还远吧，担心到时桔子都烂掉了。不过我们前两天都是靠着有熟人拉关系先做政府单位生意，这种比较容易做，一不讲价，二不挑拣，只要装好送上门就行。

就这样一直到廿五，我们也只卖出1000多千克，桔子的色泽已经没有刚回来那时好看了。这时其他摆滩的也已经开始批发了，仅在人民路就有6、7家了，竞争相当激烈。

而我们另一个滩点也进货回来开始卖了，我一般都在龙仙桥这个滩点，这边只有三两家，我们的桔子质量要好上不少，所以这边情况良好。桔子刚一回来就有很多人来买，第一天就买了500千克，这使我信心大增。

然而，最艰难的是这几天一直低温降雨，很冻，冻得大家都不想出门了，更别说去消费了。这样我们的生意受到很大的影响，恶劣的天气大大地降低了消费者的消费积极性。大多人抱着“本来要买20千克的，这么冷了，那就随便买个10千克吧”的心理。所以今年的桔子市场的需求量由于天气的原因降低了不少。

虽然天气恶劣，但很多劳动人民还是依旧劳作，我真正体会到社会上很多底层的老百姓的生活是多少的艰难。那么冷的天气，每天要起早摸黑的赚养家糊口，为的只是能让日子好过点。而我在学校的课室上课都嫌冷，这使我感觉到自己并没有想象中的那么坚忍，我要锻炼的地方还很多很多。

接下来几天都是差不多的天气，面对消费者不积极的消费心态，很多批发的卖家已经开始降价。第一天我们人民路滩点并没有一起降价，因为二哥觉得大家最后还是要买的，不怕卖不出去。后来事实证明，这个决定是错误的，这导致我们这个滩点到最后并没有什么赚头。

一直到廿八才开始降到1。50元/斤，而这时龙仙桥滩点由于竞争少，质量高已经卖得差不多了。我们考虑到市场上还有很多的桔子，估计还有10万千克，于是来个大甩卖，1。40元/斤成本价出售，这样到廿九还剩下1000多千克，接下来的就基本上1元一斤贱卖了，只希望这个滩点能赚回成本。到年三十那是5毛钱斤，想要就拿去吧，总算到中午卖剩200斤自己搬回家吃算了。

这是一次失败而双成功的尝试，因为这次很多摆滩批发的都亏了，我们能不亏本主要是靠质量还有两边作战，同时准备也比较充足，但第一次做这个我们也存在不少问题：

一是时间上把握不对，如果廿五才开始卖的话人民路滩点的桔子不会到最后变得很难看。二是天气问题没有考虑进去，这是一个很重要的问题。三是市场了解还不够深入，今年受去年的影响以为桔子会好卖，所以很多人都来卖这个，结果导致供大于求。

但是，总体来说，这次尝试还是很有价值的，毕竟让我们体会到做生意的感觉（不容易），因为要考虑很多问题，全面的计划和充分的准备才能让自己把握市场动向，不会陷入被动的格局。同时我也明白社会就是这样现实，商场上就是你争我夺的，任何企图逃避的人都会遭受失败，这次实践让我有了积极面对竞争的心理准备。

假期的实践不应该成为一种压力、一种负担，而是在自己的兴趣之下亲身去尝试、去体会实践、工作的酸甜苦辣，从而更加懂得生活，只有这样才会得到提高与成长。

**大学生暑期社会实践心得体会篇五**

暑假来临之前我通过辅导员的指点明白了社会实践对于大学生的重要性，因此我觉得漫长的暑假时光还是用来进行社会实践才能够有效地和理论知识结合起来，在认识到这一点以后我通过网络招聘来到了一家公司担任客服方面的工作，除了这次的社会实践有着较低的门槛以外还能够很好地锻炼自己人际交往方面的能力，所以在暑期社会实践结束以后我也从中体会到了许多实用的经验与技巧。

从进入公司第一天起我便认识到客服工作人员在工位上忙碌的身影便是自己暑假生活的倒影，在客服工作的岗前培训中自己也努力学习着基础话术与客户的心理分析，无论是固定的对话模式还是探索客户的需求都需要自己尽快去熟悉，因此自己在客服工作的初期出现一些瑕疵也是可以理解的状况，只不过难以延长与客户的通话时间显得自己的人际交往能力特别差，所以在社会实践初期的自己总是处于一种迷茫和自责的状态之中，我为了避免犯下一些基础性的错误还经常利用下班以后的时间背诵客服工作人员的话术手册。

后来我才明白需要总结出属于自己的一套话术才能够将其中的技巧融会贯通，毕竟通过死记硬背来强化自己的能力很难将客服工作完成得很好，后来我向那些有着丰富工作经验的同事进行请教以后才明白这是新手普遍遇到的状况，要想将客服工作做好的话还是要通过大量的实践来磨砺自己才能够得到成长，后来我通过同事的指导找到了一种用来度过客服新手期的好办法，便是通过假装客户的方式给客服打电话并学习对方所用的话术，这样便能够在较短的时间内找到并总结出适合自己的客服工作话术。

社会实践进入末期的时候自己才忍不住感叹时间的流逝造成的影响，无论是脑海中可以直接运用出来的话术还是各种不同场景下的对话都能够很好地运用出来，即便是客户不怎么感兴趣也能够通过自己的话题引导对方说出自己担忧的地方，这样自己便能够从中分析出对方产生不信任态度的根源究竟在什么地方，当做到这一切以后便意味着自己通过不断的努力终于又完成了一项工作任务。

即便是新学期正式开始以后自己也能够通过暑期社会实践的心得体会获得能力上的提升，而且工作这么长时间以后自己也的确需要一段时间来消化社会实践的成果，无论是对职场生活的感悟还是人际交往能力的提升都有着很大的作用，而自己在得到这些帮助以后也相当于平时所学的部分知识能够运用到实际生活中去，这次的社会实践对一名大学生今后的成长而言实在是再幸运不过的事情了。

**大学生暑期社会实践心得体会篇六**

从走进格塘镇政府开始，就受到了热烈的欢迎，不单单感觉到了政府对此次活动的重视，还体会到了农村对于教育的重视。自己也是农村人，从小到大我的\'家人都会教育我，要好好读书。在他们的眼中，不读书就离不开农村，不读书就要卖苦力，只有读书，一个人的精神与财富才会获得双丰收。在此次支教的学生中，有一个小学四年级，两个进高一的学生，他们的活力，让我想起了曾经，在回味之余，我也会向他们说说曾经，希望他们能吸收些建议。又何尝不是自己以前所走过道路的自我反思与总结。所以我决定对他们严格要求，早些适应高中的生活，早些养成良好的习惯。

无论要求多么严格，可是效果却并不高。他们静不下心，做作业很容易走神，不断的调整自己的教学模式及内容，不断的同同学们交流，才知道他们要什么，我能给什么，怎样上课他们会开开心心，怎样才能让他们的效率高起来。但是劳逸结合、奖惩制度是少不了的啊。

在支教的一段时间中，最令我感触颇深的是农村人对待教育的态度。无论是从他们对于书本文字的爱惜程度，还是从他们对于老师的尊敬程度，都体现了农民对于教育的重视以及支持。

从一开始进入这个我支教的家庭，他们的客气及礼貌程度让我感觉最深刻。虽然我只是一个大学尚未毕业的学生，但是他们仍是用“老师”相称，每次上课，都会很热情的泡茶;每次午休，都会很细心的减轻动作带来的噪音;每次作业，都会支持认真的完成。主人家姓彭，彭叔叔一直在外工作，钟阿姨在家照顾孩子，阿姨十分的亲和，但对于小孩教育方面的事情，从未有过一丝的退让，每次都是全力支持我的工作。

这让我想到了我的奶奶，一个规矩很多、思想很“迷信”的农村老太婆。我是农村人，从小在农村长大，在家乡上的小学，每次去学校，奶奶都会叮嘱一句话，就是“认真听老师讲”。对呀!认真听老师讲，老师讲了什么?值得我们去听，他讲了语文、数学、英语等等;他讲了典故、法则、规律等等;他讲了世界观、人生观、价值观等等;总之，他讲了人生。而奶奶，就用这一句简单的话，体现了一位农民对于教育的重视，更体现了一位老人对于孩子的关爱。

淅淅沥沥的大雨，让大地焕然一新，并且使空气中弥漫泥土的清香。就像是随着社会的进步，时代的发展，人们的思想以及生活行为方式发生了巨大的变化一样。可我更喜欢前者，因为在前者，我眼中看到的只有进步，而后者我看到了它的缺失。在以前的报道中，我们看到一些家长袒护小孩的事例大多发生在城市，独生子女是一个原因，可更多的是城市家长对于小孩的教育出现了一些问题，他们并没有向小孩从小输入一种思想，就是尊师重道。我在家中，是不准带书进厕所的，也不允许将书垫在屁股下面，可见农村家庭对于教育的态度。这与农村小孩对老师很尊敬、听老师话，是有很大关系的。

在小学，我从未听过有家长偏袒孩子而和老师争执的，大都是和老师联合起来教育孩子，就像钟阿姨一样，对我尽全力的支持。我很倾佩我的妈妈，她小学未曾毕业，却一直强调学习的重要性，尽自己的所有供我读书，只要是花在教育上的费用，她从未说过贵。

因为他们吃了没有文化的苦，所以希望自己最爱的孩子，不用再遭受自己遭过的罪。所以希望，学生们能好好加油，将来拥有不一样的人生。

他们携手度过，临危受命他们义不容辞，首个人才支援计划他们首当其冲，丛台支教美名扬，心怀梦想爱无疆。为此他们抛家舍业，无怨无悔。

**大学生暑期社会实践心得体会篇七**

现在发现我越来越喜欢我们d班的学生们了，感到时间过得有点快，怎么这么快就过了三天了呢?经过三天的相处，已经认识我们d班的全班学生，也了解了部分学生的特征。当我在班里面时，无论学生们与我，都有了那种师生的气氛，感觉轻松多了。

让我感触最深的是：今天早上带班里的学生到我们班负责的区域打扫卫生，期间和学生交流时，有学生说了这些话：“老师，您真好，我们还没见过老师像您这么好的呢--会和我们大家一起来打扫卫生。也包括其他班的老师，他们也只是在一旁叫自己班的同学如何如何做而已......”。听到这些话后，自己真的感到很欣慰，原来我们平时的一些小小细节也能如此深地影响我们的学生。

今天我觉得另外比较值得提起的事是我们上午的班会课，我们玩接水的游戏。刚开始的时候，班里有两位比较腼腆的女生就跟我说：她们不想参与。她们两位同学也是刚开始时师生见面会上在我们老师和全班同学的鼓励之下才最后上讲台做自我介绍的。在询问她们是不是有身体上的不舒服之后，她们仍是不愿参加。但当看我们大家都玩得很开心的时候，她们主动来问我：“老师，我们可不可以现在也参加进来?”

可见，只要我们在言、行方面给予学生正确的引导，就能够充分发挥她们各方面的积极性，你就会发现，我们这一群可爱的学生——真的很优秀!

我们d班的学生真的很活泼。上午放学时，我被她们拦住，递给我一份试题--从化话四级考试。有选择题，更绝的是居然还有翻译题，而且是翻译当地从化的经典名句。这帮学生们要考考我们这一批老师，自己试着做了前面的六道选择题，居然全做错。而且她们还要求我一定得给我们这些老师们做，答案要明天才能给我们呢。

**大学生暑期社会实践心得体会篇八**

今年的社会实践地点在陕西省西安市碑林区李家村万达广场随老师一起游览了西安有名的园林景观，如大慈恩寺，大唐芙蓉园等。实践时间虽然没有很长，但是让我印象深刻。

刚到西安，炎热的天气正如我火热的内心，对未来的学习生活充满了向往。放好行李，我就跟随老师来到画室，画室不算大，但很温馨，老师说先简单的打扫一下，一会儿带我们去采购一些学习用品。有的同学扫地，拖地，擦桌子，有的同学倒水换水，我也加入了他们的行列，不一会儿画室就打扫干净了，接着老师带我们来到学习采购学习用品，如画板、马克笔、草图纸、快题纸等等。在西安闷热的环境里，我们一路欢声笑语，阳光拉长的影子映衬出一颗颗求知的心。又过了一天，老师带我们去大唐芙蓉园，并让我们拍摄了平面图以及一些比较好的节点，让我们注意设计者的引导，以及铺装的区别，还耐心的给我们讲解了建筑的分布特点，以及植物的围合和种植方式。让我们多看多想，园林看似简单，做得好却很难。为了让我们巩固一下，老师在我们参观完大唐芙蓉园后特意留了一天的时间，这样不但能快速的让我们进入状态，还可以认真的思考一下设计者的造园手法，帮助我们很好的理解每一处景观的用意，特别是小一点的空间里，更加的精致。

大雁塔和大慈恩寺相隔不是很远，因此老师把它们作为一次新的实习地点。在这种宗教文化的园林中，最大的特点就是整体的庄严神圣，特别是大慈恩寺的入口，虽然多，却很精致，给我印象最深的就是那五处跌水入口，有动有静，恰到好处的距离使它们既是一个整体，又相互独立，园内植物的围合处理得当，园内的小品都很精致，每一处都值得驻足观赏，行走在园中很是惬意。没有太过花哨的场地，却让人感觉到舒服，简单而舒适，这也是园林的最高境界了吧。园中还有一处借景，那是不远处的大雁塔，与大慈恩寺相比，大雁塔更加的雄伟庄严，逐层内收，沉稳庄重，与入口处的大喷泉形成了强烈的对比，一动一静更展现出大雁塔的恢宏气势。

在学校我在书本上学过很多专业知识，但从未付诸实践过，但是现在才发现真正搞园林的时候难度有多大；不过这也是我们的挑战。也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。在这为期两周的实践生活中，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己走的路做准备。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己，才能在竞争中突出自己，表现自己。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。我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给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。

“千里之行，始于足下”，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。

**大学生暑期社会实践心得体会篇九**

20xx年\*月——\*月对我来说，是一段难忘的回忆。我们在\*\*时报实践，可以说这是我们第一次正式与社会接轨踏上工作岗位。刚开始时有期待也有忐忑。我明白工作与学校的学习生活有很大区别，我们首先要调整好自己的心态，一方面，要将自己归零，还原空瓶状态;另一方面，要独立，不能再依赖别人，就像指导老师所说：出来社会，你伤心难过了，如果别人不顾及你，那是正常的事，因为每个人都有自己的事要做，如果别人顾及你了，你应该视为惊喜，并且满怀感激之情。我们就在这样一种心态下，走向工作岗位，开始为期6个星期的实践生活。

我被安排到南海新闻部。说是安排，其实是报社根据我们的兴趣爱好进行调配的，相比其它部门，如社区报和新媒体，我更希望学会写最常见的新闻体。带我的记者老师是戴欢婷老师，第一天她跟我说，接下来有个综治大行动系列报道，她负责三电和教育专版，任务将会很重。当时我心想：任务重好啊，我们正式来报社学习的，而且实践时间只有6个星期，任务多可以学到多一点东西。在往后的日子里，正如老师所言，忙得不可开交。当别人休息时，我经常外出采访;当别人上网时，我在办公室写稿;而周末，难得休息，我也在加班，对我而言，每天已没有星期之分，这样充实的日子正式我所企盼的。我相信钻石是在压力下造成的。

下面我将通过做人与业务两方面写我在\*\*时报实践的体会和收获。

做人方面，要有礼貌。礼貌是处理人际中最基本的要求，我在报社时称呼带我的记者为老师，其它认识的记者就叫xx姐、xx哥，不认识的直接用“您好”，说实话，我连搞卫生的阿姨都不遗漏。见面打个招呼，那才比较有可能有后续。

要懂得感恩。我很幸运，我跟的记者对我非常好，经常带我去改善伙食，空闲时间也去逛逛街，更重要的是教了我很多东西。我也一直怀着感恩之心，临走时，我给她送了一盆可以防辐射的花(目前还没发芽)，花名叫勿忘我，希望老师能明白我的心意。

要做好准备。要写一篇好稿件，少不了材料。要拿到好材料，记者在采访之前要好准备怎么写?这样写要用到什么材料?我的记者老师经常是在去采访之前就已经构思好了。这样到达现场时就会有目的性，而不会哑口无言，还要注意大胆地询问，把材料问到位不仅是记者的职责，也是对读者负责。

要写得出色。作为新闻人，报道最重要的是遵循客观性和真实性，但也要为读者考虑一下，不能把干巴巴的稿件让读者看。我的老师就教我要学会“编”，但这个编并不是天马行空，而是合情合理地编。比如去采访市民，有些市民说话的水平有限，不能够一针见血，也有些是只说了表面的，深层次的煤油说出来，这样记者就要发挥编写的能力，帮助市民把他们没有说出来的话说出来，但是，如果是领导说的话，那就不可以随意改动啦。所以，在写稿时除了要保持客观，还要生动一点，要读者有亲临其境的感受。

要终生学习。我一直都以为找到工作后，就可以把学习放一边了，但记者老师却告诉我，在写稿之前要看看网上别人写这类稿时时如何写的，可以向别人借鉴一下。老师经常写一篇稿件要浏览几十个稿件，写专题时更甚，浏览上百个。后期我在写稿时，也经常上网浏览别人写的，我发现同样的题材，却有非常多风格，而且有的写的真的非常不错。现代社会，知识日新月异，无论是做哪个行业，都必须学习。保持终生学习，才能时时进步。

注意细节。人们常说细节决定成败。我想这句话可以用在各行各业。记者在写稿时也得注意细节。往往精彩的细节描写能让读者读出故事性和趣味性。这就要求我们在采访时，不仅要听内容，还要留意环境、表情、眼神、动作等细节。比如慰问特困老人，记者就要留意老人住的环境是怎样的?慰问百岁老人，要留意老人的样貌和精神状态。老师曾经发了一篇她以前领导写的稿件给我借鉴，那篇稿件实在有太多细节描写了，虽然是一篇政治稿，但我看着却像在看故事。很不错。

要主动。学东西是为自己而学，不是学给别人的。主动一点才能学到更多东西，比如到报社后，如果没事干，可以问问记者今天有什么安排，又比如一天的工作做完了，但还没到下班时间，也应主动问记者还有什么可以帮忙的。主动一点，就意味着向前一步。

善于总结。总结时最后的环节，也是最重要的环节。学习之后不总结往往会前功尽弃。自己写的稿对比老师写的，总结之后你会发现自己有了质的飞跃。有时我觉得写稿的过程还不如总结的过程重要。

**大学生暑期社会实践心得体会篇十**

转眼之间，炎炎夏日过去了，这已是自己在大学的第二个暑假，蓦然回首，不得不感慨光阴似箭般穿梭中的那份无奈。为了使这个漫长的暑假过得充实，为了给自己的能力作一个检验，所以作为一名高等院校的学生的我，就决心好好利用这个暑假，决定参加学校里组织的社会实践，来锻炼一下自己。因此我参加了由xxx学院组织的“xxx”暑期社会实践，与我的队友走出了校门，获得了与校园里不同的生活，感觉很特别，也很有意义！

20xx年七月中旬，我们暑期社会实践团队走出了校门，进入了xx的各大广场、公园、社区，进行了xx市民对城市安全现状的调研，同时也大力宣传了城市安全的有关内容。在为期半月的外出调研中我们做了几千份的调查问卷，从中我得到了许多心得和体验。

这次社会实践充满了挑战和\*\*\*\*，同时也很累很累惫。已经在大学校园度过了两年的时光，似乎平时的感觉是轻松的，自在的，甚至有点消极了，而这次社会实践又找到那种充实的感觉啦！虽然很累很累惫，但是还是好开心好激动。这次实践让我积极起来了，积极地面对接下来的学习。

这次调研我们去了很多美丽xx的公共场所进行了问卷调查，让我收获颇丰。因为在调研中有好多人给了我们好多很好的建议，使我们的调研更加的完美。但也有很多人拒绝了我的调研，虽然使我有点失望，但就是他们的拒绝，让我更加有了奋斗，每个人都有不同的性格，被他们拒绝其实也没什么，大不了我再换别人调研，所以当我在调研时想通了这一点之后，在被拒绝后我就不再那么非常的失望，而是积极的去调研他人。

虽然这次的调研不是一般的累，但却是每一天都非常充实，因为它不仅让我精彩的过了每一天，而且还让我找回了那种不顾一切奋进的感觉！我相信在这之后我将会更加努力的去做每一件事，我也坚信在每一件事上我即便是不能完美的成功，但也会有所成就。

社会实践给我带来很多益处。通过参加这样的一次社会实践活动，使我掌握了多种调查和调研的方法，例如针对社区居民关于食品安全、消防安全、交通安全调研，我相信这些丰富多彩的调查和调研方法将在我以后的学习和工作中发挥巨大作用，掌握并且能够熟练地运用这些科学的方法将会有效地提高我学习和工作的效率，使我的学习工作更具有针对性和高效性。在向社区居民发放问卷和跟市民的交流过程中，使得我积累了社会经验，使我在社会中接触各类人群时有了更灵活的应对手段，使我学会了去与人接触认识，并且与人交流，使我在此过程中，充分地克服了自己害羞畏缩的心理，使我在与陌生人的接触中多了一份自信，也新添了一份自如。我相信在以后进入社会就业的过程中，这一份自信和自如将会永远地伴随着我，这将成为引导我步入社会的一个先决因素，可以说通过这样的社会实践，使我们在面对就业时多了一个竞争优势。社会实践所带给我的是一次能力的全面提升，从实践主题的提出，围绕主题的扩展研究的展开，我们学会了如何在团队地协作下从头到尾地解决一个问题，我们学会了在团队中各司其职，尽忠职守，互相配合，对于我们这些x0后来说，学会合作，学会配合，这将成为我们成长轨迹上一次巨大的突破。我想我们的社会实践活动就是这样一座桥梁，它引导我们的学生去地认识和接触社会，帮助我们这些在校园中成长的大学生完成由校园走向社会，由书桌走向办公台的转换，避免了大学生在初入社会时所发生不知所措，真正地把大学生的教育与社会的就业相结合，培养符合社会需求的高素质人才。

这次社会实践也让我更加确信了人生只有不断的挑战才能进步，只有不断的去接触新的，你才能在繁杂的人群中脱颖而出，才能在这个人世间留下属于自己的精彩！所以要不断的挑战，例如，现在的问卷调查就是我的新的挑战，之前我从没有接触过。在新的挑战中，我们会得到很多珍贵的东西，就让我们在有生之年，不断的挑战，创造出属于自己独特的经典人生。

青春需要刺激，如果带过于平淡，那我们的青春也就没有多少意思了！调研中被拒绝就如家常便饭一样，常常存在，给我们带来了困难和刺激，使生活变得更加大精彩，也使我的青春变的活力无限，真的很感谢这次调研，让我懂得了和明白了很多。

社会实践锻炼了我，也培养了我，通过这次社会实践我在各方面都有了提高，已不再是光会学习，不接触社会的雏鸟！我相信以后我会不断地提高，会比没参加社会实践的同学更能快速而又很好的融入社会，就让我继续这次实践的.\*\*\*\*，精彩的去走自己的人生吧！

**大学生暑期社会实践心得体会篇十一**

时间如水，岁月如歌，短短的两个星期的大学生暑期社会实践就要划上句号了。回顾过去几天来的风里来雨里去，各项活动的开展、与社区居民的融洽关系、共同学习，共同游戏，充满了欢乐，但也有服务社区工作的艰辛。十几天前，当我刚刚踏入社区的时候，那几分欣喜，几分怯意。

在短暂的服务社区活动中，我努力让尽快自己融入社区，成为他们中的一份子，用我在大学中所学到的知识为他们服务。在这几天里，我积极帮助社区编辑文档、整理图书、慰问敬老院，开展社区暑假补习班等，与此同时，我还与我的小组成员一起组织了一次科普宣传为主题的知识竞赛活动，并担任活动策划、试题编写以及主持人的工作，让社区的孩子们在欢声笑语中度过一个个快乐的日子。这些活动的开展让我与社区的领导与居民的心交融到了一起，彼此关心，爱护，共同建设心中的家园，也赢得了他们的一致好评。

在社区的这段日子，我特别注意了两个失去双亲的孩子，她们的坚强让我感动。我帮助他们补习功课，并尽我所能关心他们的生活与学习，为了唤起更多的人对她们的关爱，我又利用自己专业的特长，准备写一篇关于她们事迹的报道，投到报刊上，以唤起社会的关注。同时我以我所能，买了一些工具书给他们，代表我的一点心意，以鼓励他们更加努力学习。

也许在许多人眼里，这几天里，活动并不是很多，也许我这份材料所提到的几个事件并没有多少深刻的意义。但对我而言，这几天活动让我看到了社区领导为人民服务的精神以及踏实的工作作风，让我看到了社区居民那种互帮互助的社区精神，也让我看到一对失去双亲孩子的坚强生活，这些是我在校园中无法触及到的。它让我明白了光有为人民服务的心愿没有坚实的本领是不行的，特别是我作为一个预备党员，更应该从各个方面培养自己的能力，真正在工作中取得实效，让群众满意，这才是真正的党员先进性。它让我明白了一个人生存在这个社会帮助别人才能获得真正的快乐，就象我看到孩子们发自内心的欢笑时，我自己也感到了由衷的喜悦。它也让我明白无论遇到多大的困难和打击，都要微笑的面对生活，生活中有许多人在关心着我们，风雨总会过去的。

过去的终将要过去的，成为是在甜蜜的负担中的艰难爬行，但暑期社会实践这两个星期，这一刻我真的觉得很有意义。通过此次的社会实践，我想在剩下尽有的一年大学时光中，我一定会努力珍惜时间，从各个方面提高自己的能力，响应党的号召，保持自己作为一个入党积极分子的先进性。为一年后走入社会，更好的为人民服务大好坚实的基础，默默的奉献来自大学毕业生的火热情怀。也许这就是党要求我们大学生积极投身社会的目的。

回顾过去，展望未来，面对新的机遇和挑战，在党组织的指导和关心下，我将以昂扬的精神，循着更高更远的目标前进，创造出更加辉煌的成就。最后，在此，感谢系部领导，感谢社区的领导和居民们以及一切在这次实践活动中，关心我的人。

**大学生暑期社会实践心得体会篇十二**

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，一起的七天，我想难免会有些摩擦、偶尔也应该有些争执的，可我们大家好像很有默契是的，即使有不同的意见或见解，都会相互的体谅和比较，最终得到一致的答案。

半个月的暑期社会实践就这样的结束了，然而活动的每个场面却深深的印在我的老海里，虽然是有苦有累的十五天，但我觉得这是一次不错的经历，我又结识了几位新的朋友，开阔了眼界，从中学到了不少东西也增长了不少才干。

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。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，是使促使大学生投身改革建设，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。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生在新观念吸收新的思想与知识。

十五天的社会实践，一晃而过，却让我们从中领悟到了很多东西，而这些东西将让我们终身受用。社会实践加深了我们与社会各阶层人的感情，拉近了我们与社会的距离，也让我们在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们作为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。

在今后的学习和生活中，我们将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代的需要，做一个对社会，对人民有用的人。

暑期实践心得体会 暑假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半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。

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；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、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知 识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，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。

机遇只偏爱有准备的头脑 ” ，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，

胸怀会当凌绝顶的壮志，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。

暑期实践心得体会

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校大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

暑假假一放，经过一番准备，我便来到台州临海的杜桥开始了一种全新的生活——社会实践。我的实践时间从7月17日到7月31日。作为一名大一学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情去迎接第一天的实践，在这之前我是一点实践经验也没有。虽说只是实践，但生活的方式却已完全不同于学校里的生活，从早上6:20到晚上20:30，一直有大大小小的活动在开展着，对留守儿童进行义务家教，进小区和街道收集废品，卖到废品回收站，用筹集的钱购买书签，在书签上写关于关爱留守儿童的标语，在街心公园设点，拉横幅，标注“携手关爱留守儿童”，邀路人签名，发放写有关于关爱留守儿童标语的书签。进行全民总动员的游戏，从培养孩子团队合作精神、信任他人、学会独立、互相帮助等几个方面设计活动内容。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。这次实践后才能深刻体会这句话的含义。除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。刚开始去的时候，还真有点不习惯。很多东西都不懂，幸好有叔叔、阿姨们的耐心帮助，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。

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。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。近一个月的社会实践，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。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

这个暑假，我参加了黄江镇2024年大学生社会实践的活动。时间飞逝，很快，一个月的社会实践活动就结束了。在这一个月里，我学到了很多东西。在许多方面也有所提高，例如，在交际能力上，我比以前开朗了，更加主动的去认识朋友，跟同学们聊天等等。在这一个月里，镇政府组织了很多活动。例如，组内交流活动，由各小组组织一个内部活动;大学生志愿服务活动;社会调查活动;兴趣培训活动;第一桶金活动。

组内交流活动中，我们“三黄组”组织了一次打羽毛球的交流活动。我们组织组员一起去打羽毛球，促进各组员的感情。在活动中，我们有说有笑，玩得不亦乐乎~!玩累了，我们就一起去麦当劳填饱肚子。在其中，我们各自说说在大学里的生活，对大学学习的看法，交流交流一下我们的经验。这次的组内交流活动，使我的交际网扩大了不少，认识了很多同学。

接着，7月25号这天，我们进行大学生志愿服务活动。那天，我张文乐，陈勇同学和志愿者黄先生去探望孤寡老人张老人。据张老人说，他5岁的时候就盲了，现在已经86岁了。可以想象他这81年的不见天日的生活有多么的困难，有多么的艰难。那时，我觉得张老人真的挺可怜的。他住的屋子很残破，很旧。我想为他做点什么，但是，我又不知道我能够做些什么。我真的真的不知道。我也只能在这里和他聊天，说说话，为他的生活增添一点色彩。我听黄先生说，政府每个月都会组织一些志愿者来探望这些孤寡老人。的确，他们最需要的就是社会的帮助。我由衷的希望，随着社会经济的发展，我们能够为这些孤寡老人做更多更多的东西，使他们都能够过上幸福的生活!

在兴趣培训活动中，我参加了交谊舞培训班。因为培训班里，我们男生比女生还多，所以，我们的舞蹈老师何老师就交我们跳叉叉舞。虽然，我们只有三天的学习时间，但是，我们每一个人都十分认真的学习。我知道，我们参加了这次活动的学生都对舞蹈有一定兴趣。在这短暂的三天里，我们学习到了如何和别人更好的配合，更加增添了我们男女同学彼此之间的认识。从中，我也变得不再那么的羞涩，能主动的邀请女同学一起练习舞蹈。

在社会调查活动中，我觉得这是我们比较辛苦的一次活动了。在这活动的几天里，我们在我们住的三条村的工厂里和到镇上的一些企业里询问。因为，我们的主题是有关企业等单位使用什么样的人才。在活动中，我们当然会遇到一些困难。例如，企业领导并不想见我们，或者只跟我们聊了几句就走了等等的问题。但是，我们并没有气馁，因为这是考验我们能力的时候。我们也只能继续坚持。最后，我们终于完成了我们的调查活动。虽然，我们在社会调查汇报会里面，发现我们的调查工作和其他组还有一定的距离，有一定的不足，但是，我们并没有灰心丧气。因为，我们从中学到了很多东西。无论在勇气方面，吃苦耐劳方面，还是在应变能力方面，我们都有了一定的进步。所以，我们是获益不浅的。

最后，我们进行最后的一个活动----第一桶金。第一桶金，为期10天，在这10天里，我们各组成员都发挥出了自己应有的水平。我们卖的东西都得到了广大人民的一致好评。为什么这么说了?因为他们都光顾了我们的每一个摊位。而且还不只一次了。这次活动，是我们这次社会实践活动中最辛苦的一次活动了，为期10天，下午早早的就在公园正门摆好摊。面对着炎热的太阳，热得满身大汗。虽然辛苦，但是我们都没有过多的抱怨，因为，这是我们第一次做生意，第一次挣钱，我们要全力以付，做到最好。第一桶金活动，使我明白了做生意的艰难，明白了挣钱的不易。虽然总体上都不错，但是，我们付出了这么多的辛苦，才挣到那么一点点钱，有些组的比我们的还少了。现在，我明白了父母的辛苦，父母挣钱的不易啊!也真正明白了“一粒一滴汗，粒粒皆辛苦”的含义。以后，我要更加节省的发钱了，挣钱不容易啊!

这次为期一个月的社会实践活动，使我学到了很多东西，使我明白了很多道理，使我在许多能力上都有所提高。我真的感到很高兴。

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，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了社会实践工作。打工实践实践虽然很短，但是在这段时间里，我们却可以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知道 “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能力。通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能力要依靠实践的经验和锻炼。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。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

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，生活可以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。通过这次实习，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，我满怀着信心和期待去迎接它。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，学校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，为此当让我选择岗位的时候，我选择了收银员这一岗位，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角色，但我的工作也绝不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，要用积极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，而是要保持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情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特别的礼遇，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。通过这次实习，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提供了大量的学习机会，为我们提供了就业机会。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，社会上给你提供的学习机会更多。只不过，这个学习资源需要你的筛选。不象我们课堂上，老师永远教给我们的都是实实在在的真理性的知识。但是，社会上提供的学习资料更及时，利用效率更高。学习的机会时刻充实在生活中，学习中。

在我补习教学的这一段时间内我感触最深的就是老师应以何种心态对待的学生，要成为一名合格的老师需要什么样的素质。

暑假让孩子上补习班的用心显而易见，无疑是希望自己孩子能更上一层楼。其中家长绝大多数不了解孩子们的真实想法，其中有二点是家长们普遍存在的想法：一是，上补习班总比没有好，多少都能学到点;二是看到其他的孩子在学习心里不平衡。就家长们存在的这种心理可以看出，所有的家长都希望自己孩子成绩可以取得进步，这是他们对孩子最真实的爱。而请家教就是他们体现这种爱的表现，尽管很多时候得不到孩子们的体谅。而其实大半的学生，与家长的沟通都不畅，学生不能理解家长的苦心，家长也不理解自己的孩子的内心活动，这也就是人们常说的代沟。而我们作为教师，就应该扮演联通代沟的桥梁角色。

在假期补习的过程中，我深刻理解了实践对理论的重要性，也深刻理解了在学习中我的不足。下面我将从以下几个方面谈一下我的经历。

一、招生工作。

我们在大三师哥的带领下几次到济南市里去作招生宣传，但都因为时间上的误差而错失良机，一次次的失利让我的自信心一次次下降，好像有点失望的感觉，又一次我意识到自己的实力是如此的薄弱。最后无奈之下师哥在他的家乡组织了这次办学，家教团变身为英语补习班。

二、开始上课。

1、 前期准备。根据最开始的安排，由我来讲解小学的数学课，由于没有同时给多人上课的经历，我是相当紧张的。加之本身数学又不是我的强项，极度的紧张让我差点放弃。但最后在师哥的鼓励之下我决定奋力一搏，试试又何妨!最后，由于种种原因，又做出变动由我讲授英语，开始的紧张逐步转化为开心，毕竟英语是我喜欢的科目。可事实却出乎我的意料太多。

2、 试讲。2024年7月15日第一次试讲，结果是我大失所望。简直糟糕透了!校长评价我讲课为：没有逻辑性，跳跃性太大，有点照本宣科。而我的自我评价则是：语无伦次、乱七八糟。自信心极度走下坡路，现在想来当时真怪自己太不了解自己，有太不了解学生了。试讲过后，我充分意识到自己的不足，当天晚上，我进行了恶补，从头开始重新选择课题，重新备课，重新组织讲课方式。

3、 正式开课。2024年7月16号，补习班正式开课。当天，我记忆最深刻的一天。从一开始的稍有紧张逐渐进入状态，慢慢的一上午就这样过去了。自我感觉也还可以，但总效果还是没达到预期，即刻我就自己的教学方法做了总结与思考。校长告诉我，上课过于死板，气氛不太活跃。他建议我多想一些比较娱乐的方式放在教学过程中，尽量让上课方式轻松而有效，多元而活泼。

4、 教学方式。

(1)授课原则：轻松快乐有效地学习。争取让每个孩子都有表现的机会。

(2)授课方法：游戏与教学并行，寓教于乐。在玩中学。刚开始讲课只是干巴巴的老师在讲，学生在听。上课期间总有一两个学生想睡觉，这让我不得不绞尽脑汁想一些可以调动学生学习兴趣的方法来吸引他们的注意力和赶走总是来侵扰他们的瞌睡虫。开始我想通过比较好玩的方法来开展学习，当我试过一次后发现学生的心太难收回来。还是比较轻松又不太凌乱的方法比较好。于是，在以后的教学中，我逐渐摸索出一些可以控制课堂秩序的方法。

(3)授课步骤: 1、复习上次课的内容。

2、导入新课，新句子，新单词，新对话。

3、引入新句子。每天讲授几个经典的语句。

4、布置并检查家庭作业。

(3)授课方式：1、分组练习，小组长领读。

2、学得快、记得准的学生领读。争取让每一个孩子都有表现的机会。

3、通过画画、游戏(诸如捉迷藏、藏东西等)来导入新课，并练习阅读。

4、通过比赛读、轮流读、角色扮演、情景模拟、击鼓传花挑人读、娱乐游戏输者读等方式来强化练习。

5、通过学习唱歌来学习新知识。

6、定时放映励志、娱乐电影，并从中选出经典的句子，加入每日经典语句中。

7、结合孩子们的天性学习李阳英语夸张的发音、口型、手势，充分调动课堂气氛。

8、课上活跃课堂气氛，充分激发学生学习兴趣。课下，及时与同学们交流，纠正他们的错误和不足。给每一个孩子发现自己长处和优势的机会。

9、两次小测试。

三、思考与收获。

经过暑期补习班的实践，我学到了许多在校园里学不到的理论之外的实践知识。

1、通过这次的实践，我从另一个侧面也检验了自己的各方面的情况，培养了自己发现问题、分析问题、解决问题的能力和与人交往的能力。特别是自己主动解决问题和与人沟通方面获得了不菲的进步。

2、通过这次实践，我的暑假生活变得快乐而多姿。我也认识了许多的朋友。 这个暑假，我们一起走过。

3、最重要的，不仅得到了学生的关怀与爱。

4、更得到了学生家长的信任与帮助。

5、还有，通过小班教学锻炼了我的应变能力。对于课堂上的突发状况，可以由一开始的惊慌失措逐渐变的应付比较自如。课堂上可以随时注意到学生的动态。从控制学生情绪到帮助学生提高学习兴趣方面都有了一定的方法和措施。

6、通过与小朋友们的相处，我学到了许多我们所欠缺的东西。例如纯洁，例如童真，例如勇敢，例如坚强，例如乐观。通过与们一个月的相处，我逐渐学会了怎样控制自己的情绪，在课堂上尽量不要让自己的情绪影响到孩子们，尽自己最大的努力让失常的情绪远离课堂。

二、同时我也发现一些了自己的不足，特别是自己在专业知识上的欠缺与不足，以及自己在专业上需要不足的地方，这也使我在以后的学习中仍需不断的弥补和提高。这也引发了我的一系列思考。

1、大学生共有的特点，或者说是缺点：眼高手低。刚开始总觉得自己好像什么都懂，什么都会，但当真正走上讲台，走上岗位才发现原来自己是那么的脆弱和不堪一击。一个多月的实践，让我深刻意识到，亲手做一做真的很重要。

2、理论与实践的脱离。作为师范专业的学生，我学习了很多激发学生学习兴趣，营造良好学习环境、课堂气氛的理论方法。但当真正用在教学上的却不多，理论的提出总结了大多数的实践经验。而面对不同的群体，单纯的依靠理论是不可行也是不现实的。通过这次实践，我逐渐掌握了一些方法，在教学上把学过的理论与实践结合起来，共同为课堂服务，为孩子们撑起一片蔚蓝的天空!

3、如何引发并保持孩子们学习的兴趣和积极性、主动性?我尝试了一些方法来引发他们的兴趣。鉴于孩子们的天性我采用了诸如画画、唱歌等娱乐的方式来导入新课，在开始阶段激发起孩子们的学习兴趣。考虑到孩子们在学校很少有表现的机会和他们渴望表现自己的心理，我采用了one by one的领读方式，争取让每一个孩子都拥有机会来展示自己。课上，师生关系让我随时关注着孩子们的动态;课下，朋友关系让我和孩子们打成一片。记得有一个孩子总是亲切的喊我“老师姐姐”，感觉真的很棒。

4、充分把握学生情况，全面掌握学生动态。初始，由于不了解学生的学习情况，课上的气氛总是不够活跃、太呆板。慢慢的了解过后，课堂再也不是单调的讲课，有讲课有娱乐，有老师的讲有学生的问，有师生的互动有同学的交流，课堂逐渐变得多姿多彩起来。做教育工作者，就应该从孩子们的需要出发，充分理解孩子们的天性，做到一切真的是为了孩子。

这次的社会实践让我受益匪浅，学到了很多，也了解了很多，从中我明白了一个基本的道理，一份真心，加一份耐心，加一份专心，加一份动力，再加上自己扎实的专业知识是一个好的老师必备的东西。

通过在假期的这段教学生活，让我得到了很多感触。让我实践了教师这个职业的工作，锻炼了我的表达能力，交往能力以及职业技能。这些收获将影响我以后的学习生活，并对以后的工作产生积极影响，我相信这些实践中的收获是在课堂上学习不到的，而且会让我受用一生!

一、 新农村建设调研

2024年7月14日，我们怀着无比激动的心情向位于陕西南部的汉中地区进发，途中我们在隶属汉中市的勉县和宁强县开展暑期实践活动，每到一个地方，我们都通过发放传单和调查问卷以及面对面和农民同志交流，认真了解当地人民的生活习惯、并拍摄照片，记录在新农村建设下的农村人民的生活状态。

汉中民风淳朴，环境优美，号称西北小江南，向来以发展旅游业为振兴汉中经济的主要来源。但由于地理缘故，汉中交通不便，尤其是属于山区地带的宁强县，是2024年陕西省的地震重灾区。因为人才资源稀缺，所以汉中市的科技，教育，文化等诸多方面都落后于与之毗邻的安康，宝鸡等市或地区。

1、 扫盲工作仍需继续开展

在我们开展调查问卷的过程中，我们发现部分农民朋友竟然不认识汉字，当我们把调查问卷发到他们手上时，有一位农民朋友说：“你们发这些，我不认识怎么办”。这句话对于我们大学生来说是很震撼的，国家对新农村建设高度重视的，新农村建设要求农村人民利用国家的优惠政策积极开展农村生产，不管是国家下达的重要文件，还是国家给与农村的科技技术支援，都需要农民朋友们具备一定的文化素养，如果部分农民不能识字必然对新农村建设的实质内涵不了解，对国家给与他们的新技术新思想不能接受，从而影响到整个村子乃至整个乡镇的新农村建设的进展。

2.农村也要加强思想教育

在我们调查问卷的过程中，当我们问及是否了解国家近几年对新农村建设政策时，许多人摇头表示不知道，当我们举例说到关于农村房屋建设，以及国家免除农业税等方面得话题时，他们才能意识到这些原来就属于新农村建设的政策，只是他们平时都没有系统的了解过国家的新农村政策。

通过这些事情也让我们意识到，作为中华人民共和国公民了解国家政策是我们的权利，也是我们应尽的义务，生活在国家的政策之下，如果连国家的基本政策都不了解，我们很难在国家框定的社会秩序下顺利的工作学习和生活。

3、 及时获得最新的农产品买卖渠道

这次新农村建设调研，我们在宁强县高家坪村签订了大学生村镇挂职锻炼基地，我们从宁强县的多个村子了解到，很多村子原本有自己的特色产业，但是当人们怀揣热情投入到新型农业生产并得到劳动果实之后，却苦于找不到宽广的市场需求，或者因为外界的收购价格过低打消了再生产的积极性。作为国家最先进的人才队伍，我们大学生应当积极发挥自己的主观能动性以及自己的特长，把网络和计算机引入农业生产环节，利用网络和计算机帮助农民群众获得更多的市场需求以及更多的先进农业生产技术，使他们发展新型农业的积极性得到增长，为增产增收提供强有力的保障。

二、 大学生暑期教育调研

这次的暑期社会实践活动，我们作为学院首支到达地震灾区签订支教基地的队伍，签订大学生暑期社会实践基地是我们有一项重要的任务。之所以签订社会实践基地的原因有三。

一是每年暑假大学生应当积极参加课外实践活动，认真了解当前社会形态，了解国家的基本国情，这对于我们今后进入社会工作，能更好更快的了解社会打下一定得基础;二是在许多大学生眼里，他们并没有真正认识到社会实践的\'重要性，对于学院每年下发的暑期社会实践表格仅仅盖上签收单位的公章就算完事儿，当然也有的同学凭自己的努力找到了实践单位，但是对于大多数同学来说找到一个合适的实践单位，他们很难迈出这一步，针对这样的情况，学院应当提供社会实践基地，为以后的社会实践活动提供便利条件。让更多的学生更好的进行课外实践活动;三，就以往所开展的社会实践活动的效果来看，很多队伍到了当地后才联系实践单位，在实践的过程中由于没有了解当地的实际情况，因此他们的实践活动是在探索中进行的，但是大学生实践活动的时间很短暂，往往等到大家适应了环境，摸清情况准备好好锻炼的时候，活动的时间已经所剩无几了。为了有目的的开展实践活动，也为了使我们的支教活动准备的更充分一些，在我们签订实践活动的同时，我们积极与当地的学校沟通，比如在宁强县高寨子镇中心小学，我们与小学总务老师聊了很长时间，从谈话中我们了解到，该学校的硬件设施在整个宁强县来说是比较先进的，学校的每间教室里都配备了多媒体设施，这在小学教育来说是非常先进的设备，但是该小学懂得电脑技术的人员不多，很多老师宁可在黑板上多用粉笔画图也不愿意利用电脑授课，这样一来造成了资源利用率降低。我们学院对于学生计算机的要求很高，一些常用的办公自动化软件我们都能用到得心应手，因此结合高寨子镇中心小学的实际情况以及我们学院学生的特长，在明年的寒暑假支教活动中我们会尽可能选派电脑技术水平高的学生到这里实习，一来给学生讲述课外知识，二来帮助该学校的老师更好的掌握电脑知识，为他们今后的工作带来便利，也让学生的学习变得更加生动活泼。

不论是农村大人还是农村的孩子，他们都向往美好的生活，身处山区他们接受先进知识的机会很少，与生活在大城市的人们相比，在诸多方面他们都有很多需要改善和学习。农村人民需要先进的技术和迅捷的信息通道才能更好的发展生产，把自己的家园建设的更加美好。农村的孩子非常渴望新知识，除了在课本上学到的知识，他们更需要从不同的渠道获得不同的信息，开阔学生视野应当引起当地教育机构的高度重视，也是每个支教志愿者应当给山区孩子们培养的。作为一个山区孩子，上大学是他们毕生的梦想，在大学校园里，来自山区的孩子和来自大城市的孩子有很大差别，虽然都考上了大学，但是二者的见解思想，个人修养，思想素质有很大的差别，我认为原因就在于教育机会的不均等，二者接受教育的平台不同：大城市的孩子能够接触到更多的信息，虽然有的东西并没有深入学习，但其影响却是深渊的，这应当算是人生阅历的一部分。而山区的孩子没有便利的条件，弹钢琴、学画画，学电脑对他们来说都是一种奢求，有的孩子甚至没有学过英语。

我希望山区的孩子通过大学生支教能够获得更多知识，从科学文化素养等各方面全面提高自己，尽可能缩小自己与城市孩子的差距，也希望所有灾区的孩子都能够考上大学，将来把自己的家乡建设的更加美好。

2024年7月10号下午3：30，去往内蒙古乌兰浩特的火车缓缓启动，从那一刻起我的心也被带动了，第一次去那么远的地方，心情是十分激动的，很难想象那地方是什么样子，总是在听别人说起大草原如何秀美，这次终于可以一睹它的芳容了。。。

内蒙古乌兰浩特是这次学院组织社会实践的基地，早在出发前团委的刘老师就给包括我在内的17名同学开了动员大会，说了很多的注意事项，往返的路程很长，要19个小时的火车才可以到达那里，我们听了之后很是惊讶，毕竟我们中的大部分人都是北京人，很少有机会去坐火车，而且这次几乎是一天一夜的路程，对于我们的体力和耐力是一个强大的挑战。但我们没有人退缩，因为我们知道这次的机会来之不易，学院在众多的报名学生中选了我们，我们就知道其中的责任，我们是学院的精英，是学院的象征，我们不可以辜负学院领导对我们的寄托。

10号那天我们整装出发，坐校车集体前往北京站。我们队伍中有14名学生，3名老师，刘老师带头，李老师负责到实践基地的拍照工作，王老师负责管理我们学生起居，队伍中只有我和周磊两名男生，所以在旅途过程中重活累活就是我们男生的责任了，我们也义不容辞。终于上了火车，我们相互提醒不要落队，不要丢东西。在火车上，通过狭窄的过路，人满为患，真是挤满了人，有如翻山越岭一般的艰难，好不容易找到自己的座位，将自己的大包小包的东西放在能放的地方，然后开始帮女生们把书包放在头顶的车架上码好，弄完这些，自己已经是汗流浃背，可是心情依旧激动，火车起动了!对于我这个头一次坐火车出北京的人来说，很新鲜，很兴奋。我不知道我的兴奋劲儿是否能坚持一夜的火车，看着窗外逐渐向后去的景物，我知道我在一步一步离开我的家，离开这个生活21年的地方，去往这次行程的终点。应该说，我们是真的长大了，我们成长了，我们可以背起行囊到远方，到那个我们未知的地方去探索，去发现，去领略那里带给我们的人文风采和生活气息。是的，这大部分的努力要靠我们自己了，靠我们自己的付出去所得。真的很感谢学院为我们安排的这次社会实践，让我们懂得成长过程中的艰难，所要接受的洗礼，都要靠自己去承担了，这就是责任，我们对我们自己的责任。

经过漫长的旅途(我清晰地听到我们这次行程的总时间是19小时19分钟。)，我们带着疲惫的身心，在火车停站的那一刻，终于踏上了异乡的土地，我们不免有些激动，那是我们期待已久的家园——乌兰浩特。来迎接我们的是当地的领导，先为我们安排了住宿的地方，放好东西后我们集体前往一家部队餐厅。当地的领导要为我们接风洗尘。因为长时间的坐火车，火车的颠簸使我胃的老-毛病犯了，早上就没有吃东西，中午到站下了火车还有一种想吐的感觉，而且一直犯胃酸，我只能坚强忍着了。

中午这顿饭，我们吃的不是很好，毕竟有领导在席，我们或许是吃不开吧。席间，领导与老师们杯盏交加，来之前有学长向我说，当老师喝多时，要给老师挡一点酒，可他是不知道，我从不喝酒，根本不知道我自己的酒量，真要是出了洋相，可不是闹着玩的。对不住了老师。

餐桌上，我们意外地认识到了从我们学院语音康复专业毕业的学长，崔宝安，没想到会在这次实践中碰到师兄，听说他在这里已经工作五年了，是乌兰浩特市助听器监测站的站长。当地的领导高度赞扬我们学院的社会实践工作，非常支持我们学院的同学和老师到他们这里参观学习，互相交流学习和工作经验，相互促进。我们学院也为了表达感激之情，赠给了我们学院王书记馈赠的礼物。

吃完饭后，我们必须回旅馆小憩一下，长途跋涉使我们身心疲惫，需要补充一下睡眠和体力。下午三点，休息好后的我们坐着当地的巴士去往科右前旗的残疾人之家，去那里慰问和参观学习。沿途欣赏着窗外的风景，天真的好蓝，云真的好白，一朵一朵接连在一起，赶忙用手机将这一美景拍下来，我终于知道，天，原来可以和自己如此之近，仿佛触手可及。时间不长我们到了残疾人之家，看到那里的小朋友正在上课，他们可爱的眼神让我顿生怜爱，可叹老天不遂人愿，没有给他们一个听得到的美丽世界，这不能不说是一种遗憾。我们从那里的老师口中理解到，他们只有几位老师，负责十几个孩子的生活起居和平常教学，虽然我看到地方不是很大，但那里的布置很整齐，生活的有秩序，我相信孩子在这里是幸福的。之后，我们到一个房间内和孩子们一起玩，我只能说玩，因为根本管不住他们，无法教学。有一两个听话的孩子可以很乖的听你教给他读拼音练习，可是那几个活泼的孩子就真是管不住了，上窜下跳，来回跑动，拽着我的胳膊就要我抱，有两个孩子还为一个玩具互相争抢打闹，口水不自觉地往下流。我知道这里有聋，智障，脑瘫，失语症的孩子，每个孩子都有自己的缺陷，教学就要做出相应的个别计划，从这点来看，这里的老师真的是好辛苦，不但要具有过硬的专业知识，还要有长时间的耐心与爱心，这些都使我对她们肃然起敬，很是佩服。我们十几个学生一个人管一个孩子都看不住，就更别提这里就只有几个老师了，她们太棒了，难以想象她们付出的努力会有多么的巨大，一联想到自己，偶感脸红羞涩。这里的经济并不发达，人口也不是很多，离北京何止几千里之距，她们尚且如此，我们又何言以待?不付出更多的辛苦真是对不起那些给与我们厚望的师长和领导。我长久以来的献身特教事业的决心又增加了几分，选择特教事业，我真的无悔!

离开残疾人之家真是有些许舍不得啊，教会那些孩子们一些礼貌用语就感到很是欣慰和欢乐，毕竟我们不虚此行，我们有所收获，虽然不多，但这足以使我们走出更加坚定的一步。

接下来我们还是乘巴士来到了当地的旅游胜地——成吉思汗陵。我们在这里拍照留念，留下我们的足迹，欣赏成吉思汗的伟大丰碑，瞻仰成吉思汗的丰功业绩。我们还买了一些当地的小礼品作为留念。当地的领导又带领我们去吃了一顿丰盛的晚宴，又一次尝到了当地名菜：锅包肉，可以说是回味无穷啊。由于第二天我们要被安排入户支教，所以我们几个同学商量好后到外面的文具店给孩子们买一些文具用品，表表寸心。可是，买完之后却发生了一件小小的事故，我们意见不统一，买各种各样的文具都有着自己的看法，为此也争执了小半天，但还是买了大家都比较满意的文具，最后店主写发票的时候出现了小小的差错，她没有把我学院的全称写规整，为此几个女生据理力争，店主的态度也不是很好，大家都争得面红耳赤，某位同学竟言要到别的家去买文具。这完全就没有必要嘛，况且我们已经将该买的文具装袋，就差交钱开发票，为了一点口舌之争闹的大家都僵持不下，这完全不值得。毕竟我们是外乡人，要入乡随俗，大家有什么话不能好好说的呢?我们还是学生，起码的礼貌素质应该具备吧。我赶忙将他们叫回，劝双反都退让一步，请店主费神再重新写一张发票给我们，要正规一点，要不我们拿回去没办法报销，请求体谅，也劝同学，人在屋檐下，不能不低头，不能强硬的态度上，说几句好话事就过去了，完全没有必要跟她争得脸红脖子粗的，伤神又费力，退一步海阔天空啊。。。事情解决，打的回到旅店，各自回房休息，我实在是太累了，躺在床上玩手机没几分钟，我竟睡着了，直到刘老师捅了我一下，我滕然做起才晓得自己已经睡了两个小时，迷迷瞪瞪的去洗澡，回到床上枕着枕头就又睡去了，一觉到天亮啊。

第二天起来，集体吃过早饭，坐着租来的巴士驱车前往科右前旗的特殊教育学校慰问。因为是周六，没有看到学生，我们不免感到有些遗憾。整个学校并不是很大，和我们的学院差不多。当我们参观到学生们的艺术教室时，我们为眼前一件件小小的精美艺术品所折服，一件小小的教室承载着那么多的学生的艺术品，不能不让人感叹，我看过了，有素描画，有国画，每张人物的画像都是那么惟妙惟肖，精致且极具观赏性。最能吸引人的地方是一整桌的泥塑作品，至少有上百个，每个作品都别具特色，人物塑像生动活泼，动物塑像活灵活现。看到每件作品都是这里的学生一手用工具制作而成，可想而知他们的手会有多巧，会有多妙，这是要具有一定的绘画基础才可以办到的。我作为一个相对而言的正常人都自叹不如，谁说残疾人一无是处?!谁说残疾人无用武之地?!这些泥塑和那些精美的艺术品就能说明一切，证明一切!残疾人和正常人根本没差什么，少的只是身体上某些器官的不完整，我们同样有知识，有力量，有气节，有骨气，我们身残志坚，不畏困苦，我们只想证明一件事：我们不比别人差!我想这就是千万残疾人所要表达的内心思想吧。。。之后，我们和学校的领导来了一次面对面的心灵交流，了解到了科右前旗的特教事业发展的情况，以及学生在这里生活和学习情况。我们知道在于特殊孩子们的教育过程中，会遇到诸多的问题，比如个别教育计划的实施，学生心理干预的实施，青春期学生心理教育工作的开展等等，都会遇到各种各样的问题，这都需要特教老师足够的耐心与精力去做这些事情，从老师的交谈中我知道，做特教事业是一种极大的牺牲，是对人耐心与精力的双重考核，要怎样做呢?教育工作离不开教师的耐心和良好的态度，坚持不懈非常难以办到，遇到困难时，最好的方法就是同事之间相互倾诉，寻找问题的根源并解决它，要创造大家集体出去玩的机会放松教师自己的身心，做到心里不烦不燥，坚定彼此的信心，给对方打气，这样才可以更合适的做学生的工作。是的，一味的拼搏也是不可以的，也要适当的让自己放松，让自己带着一种愉悦的心情去工作，学生工作才做得更妥当，更完美。受益匪浅啊。。。

由于时间有限，我们结束了谈话，最后我们学院老师将学院学生的一个亲手制作的艺术品赠送给了学校的领导。离开了学校，我们继续行程，去下一个目的地——索伦镇。大概驱车一个半小时后我们终于到达了那里。这里只有一条宽敞的大马路，沿马路两旁是旅馆和餐馆，而餐馆的后面就是村庄了，一条九曲蜿蜒的河流贯穿村庄，流向远方，周边沿着山麓向上看就是层峦叠翠的高山。后来得知，山上有很多种的草药，当地的农户一种很重要的经济来源就是每年定期的到山上采药材。崔师兄一直在安排我们的行程，把我们分成五组，我和另一个男生一组，其他女生三个人为一组，分别安排我们去入户，我们给与农户钱物以示感谢。中午我们师生在一起吃中午饭，这次没有领导的加入，我们似乎吃得很好，吃完后，听完老师的嘱托我们分别回到了各自的农户家里。

我们被分到的一户农户，家里有一个聋孩子，名叫高阳，今年十五岁，个子比起同龄的孩子矮了很多，应该是营养不良导致的。开学他就升初中一年级。入户的时候，高阳爸爸不在家，听高阳妈妈说，是去外地打工了，这两天不会回来，家里还有两个外甥帮忙做农活，因为拿不到工钱，暂住这里的。下午，我们便和高妈妈一家人在炕上聊天，用东北话说就是唠嗑。高妈妈是一位勤劳的母亲，只有高阳一个孩子，高爸爸不在家时，她忙着煮猪食，喂猪，抛地，播种，各种农活都要靠她一个人来做，常年的劳累导致了身体的诸多不适，可是没有办法，家里穷，又因为高阳的残疾花了不少钱，平时非常的省吃俭用。高阳这孩子很是淘气，由于佩戴的助听器时间晚了，导致他各种语言技能的学习比同龄的孩子迟缓的多，听高妈妈说，孩子的学习很差，虽然现在随班就读，可如果没有老师经常给他补习功课，他是跟不上的。听到这些，挺为这个孩子感到可惜的，他很机灵，如果学习上努力，一定会有所收获，可是错过了配戴助听器的最佳时期，现在只能通过各种其他的辅助途径弥补他的这个缺陷。这个孩子给我影响最深刻的就是，人不大，本事不小。家里的摩托车，农用机车，三轮车，大型机车都会开。当天下午我就领教了他的本领，可谓是有惊无险的一次几次旅程。家里的猪，该喂了，于是高阳的表哥借来邻居家的农用三轮机车去拉垓里的饭店留下来的泔水，看到高阳坐到了主驾驶的位置，我十分的惊讶，天啊，这孩子能开车?心里忐忑不安的使劲抓紧车上桅杆，生怕一不小心就被甩了下去。令我意想不到的是，这孩子开车的技术真不是盖的，过河，拐弯，刹车，加速，驾轻就熟。看得我是目瞪口呆，可我的腿依旧是打软的。毕竟这还是个十五岁的孩子啊!听表哥说，他除了塔吊不会开，各种车辆都会开。因为塔吊十分危险，父母都不允许，他只能在地面的驾驶室里看操作手册，并且已经看得明白了。真是农村的孩子早当家啊，相比较而言，我就差的太远了。其实从另一个层面看，高阳这个孩子可以说是一个超常儿童，对于同龄孩子想掌握这些技能很困难，而对于个子更矮的他来说，更实属不易。如多加利用他的这方面技能，好好培养，一样有出息啊!

在高阳家在炕上度过了一晚，我或许是水土不服，早上起来就闹肚子了，一上午就去了五次厕所，虚脱的不行，还好有药盯着。下午就见好了，早上的小雨下午也停了，太阳也出来了。期间，高阳的小学班主任老师听说我们过来，特意过来看一看，我们之间也可以说是半个同行，谈话过程中相互之间交流教学经验，其实更多的是我们向这位老师取经，这位老师是半路出家，带高阳也只有两年，从她这里了解到，起初对高阳束手无策，在教学上不知该如何入手，经过培训和一年时间的摸索，才初步掌握他的学习规律，如何教学，可想而知其中的艰辛。我们感到很遗憾，因为本身还没有毕业，对于实践教学更是经验甚少，没有什么经验与老师共享的，只能从自身学习的知识上给予老师小小的帮助。从这一点上我就知道，我现在掌握的特教知识还是太少，经验太缺乏，只有更加努力的学习专业知识，才能更有力的教育那些特殊孩子。

下午2点多，高阳的爸爸在我们的意料之外到来了，才得知是因为有亲戚告诉正在工作的高爸爸家里来了两个大学生，来教高阳说话，他不顾工作从几十里外的工地上赶来回来，我们真是受宠若惊，万万没有想到会有如此待遇，给我们套在头顶上的光坏，使我们都不好意思了。于是，我们诚然接受了高爸爸的盛情款待，为此我破了酒戒。当天晚上高爸爸喝得很激动，我们也很激动的配合，倾诉着我们彼此感激。可我们还是学生，不胜酒力，我悄悄的在桌下给老师发短信告急，如果不来马上接我们，恐怕今晚上就瘫这了。还好崔师兄来得及时，将我们接走，可是那代价还是一杯酒，喝的是当地特产归流河酒，虽然度数不高，可从我口入胃，这一路烧灼的感觉我至今难忘。我们相信，这就是内蒙人的豪爽，这就是内蒙人热情待客的礼道，无需多言，所有的感情都融入这甘甜的美酒，化为一股暖流，流入心肠。。。

回到当地的旅店，我只是偶感晕眩，可是和我同吃同住的男同学没多久就吐了，那晚我们每人至少是半斤酒啊。。。

入户支教的任务就这样完成了，有遗憾，也有收获，毕竟时间短，我们不能将我们所有的知识倾囊相授，只有尽我们自己的绵薄之力来安慰自己的心灵。祝愿那些孩子们早日成长，学业有成。

形成的最后一天，轻松而愉快。崔师兄带领我们去了上次实践基地——满族乡满族屯。去领略大自然的风景秀丽，完美风光。一路上风从耳边刮过，闻上去是那么的沁人心脾，是的，这里的绿色完全可以用闻出来的。当天上午，我们来到那达慕大会的比赛地点，在这里拍照留念。如果不亲自来这里，你真的不会相信，天，原来是如此的开阔，地，原来是如此辽阔，山，原来是如此的庄严秀丽。当登上兰亭，远眺山峦，清澈的溪流像一条丝带一样流过翠绿草原，牛羊悠闲的啃食丰富的嫩草，各色野花沿山脊开满山头，清爽的凉风穿透衣衫，轻柔地抚摸着自己的肌肤，我突然感到释然，释然到可以将自己献给这美丽的大草原!再后来，我们去爬了敖包，我轻轻地围绕着敖包走上了一圈，许下三个心愿，我知道我很贪心，但我相信它们都会实现的。离开满族屯之前，我们品尝到了真正的美味手把羊肉。

我知道，这样的美景和美食是给我们这次社会实践的行程画上了完美的句号，但是它所留给我们不仅是忘不掉的美景与美食，而是这印象，这一生受益匪浅的社会实践印象。。。我回来的路上深深思考：为什么我当初会选择特殊教育这个专业?只是小的时候一个小小的心愿：可以学手语，和聋人说话?不是的，不是这样的，这应该是一种上天注定的缘分，这种缘分把我和特殊教育纠结在一起。既然已经在一起，就要想以后得生活，我注定要陪伴特殊教育一生，注定要为特殊教育献出我全部的力量，我还祈求什么?我很知足，我很满足，这一次的社会实践让我更加坚定了信心，更加确信我选择特殊教育是无悔的!

“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。

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。

许多，而更多的是出乎意料的实践馈赠——的友谊，情感的水乳。

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

车上谈话，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收获了许多。骑楼在缤纷的商业化中，伤痕累累的病态。历史文化的遗失确实需要好好思考小心重拾。

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

紧接着，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，略显老态的屋子内，时空的交叉隐约显现了。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。人发觉，我暗自庆幸。

**大学生暑期社会实践心得体会篇十三**

学院名称：

系部名称：语言文学系 专 业：

学 号：xx 姓 名：某某

社会实践单位：xxx电子厂

一工作单位介绍

xxx电子厂位于深圳市宝安区，工厂很小，面积大概100多平方多米，员工也只有三四十个，属于小型的私人企业。该工厂是家电子厂，主要是生产汽车摄像头和车内安装的导航仪，该电子产品制作程序简单繁琐，属于手工制作类产品。刚起步时工厂仅十几平方米，员工也只有老板自己和家里的几个信任的亲戚，工作坏境艰苦简陋，尽管如此，但是没有阻止老板创业的热情，工厂在老板的精心管理下，在短短的一年的时间里不断的发展，至今有自己稳定的客户和优秀业务人员，每月都有国内国外的订单，该工厂效益日渐变好，规模日趋变大，工作环境也较以前优越，员工的利益和权益可以得到很好的保障，人性化的管理，友善团结的工作氛围，让工厂不再是阶级对立，贫富较量矛盾的交集点，而是一个大家庭，每个人都是其中的一份子，每个人都像爱护家园一样的爱护这个工厂，一起携手，带着热情让这个工厂走向更高更远的道路。

二 找工作的过程

在如今人才济济的社会找工作也不是件容易的事情，尤其是在像武汉这样学生多的城市暑假短期工很难找到。老师说过完整的大学生活应该是实践与学习结合的，我们已经不再是高中拿会儿，老师手把手的教我们如何学习，如何应付考试的年代啦!步入大学的校门就如同半只脚踏入了社会，不再是那个“一心只读圣贤书，两耳不闻窗外事”的书呆子啦。要步入社会，走进社会，了解社会，认识社会，最后可以适应这个社会。这样在你毕业以后步入社会，你就不会觉得陌生，可怕和难以适应，反而可以在社会的大环境中游刃有余，如鱼得水，让自己的专长和自己的能力很快的被认可，从而更快的实现自己的人生价值。时间就如涓涓细水一样，不经意间就从指缝里悄悄地滑落，那么的轻，那么的静，我的大一也就这样结束啦，紧接而来的是一个多月的暑假。时间是不会等人的，我要好好地利用这个时间去工作，去实践，去了解学习之外的生活。更重要是看看我能否在炎炎酷日的恶劣环境下依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，在实践中通过自己亲身的体会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性和吃苦耐劳的精神，把自己所学习的东西投入到实践中，找出自己的不足和差距，“没有实践，就没有发言权”。所以我下定决心，一定要参加社会实践，不管等待我的是什么样的工作，我都会接受，然后好好从中学到我要学习的有用的东西。在我看来，不管是高级的白领工作还是辛苦的蓝领的工作，工作中或多或少可以学到在书本上学不到的东西。

对于我来说找工作也是件不容易的事情，在找工作中也见识了很多问题，学到了很多的东西。在还没有放假之前我就积极地找工作，在没有熟人介绍和中介介绍的情况下，自己出去找到工作的几率几乎为零。最后在同学的介绍下认识一家中介机构，名字叫湖北人事招聘网武汉及时网商务信息有限公司，曾经也有被骗的经历所以也变得小心谨慎，因为是同学介绍，所以就没有怀疑的把钱交给中介，还帮忙同学介绍其他同学参加，在这个过程中我的口才和胆量得到了很好的锻炼，高中时的羞涩从此离我远去啦。满怀着希望和热情等待我即将而来的暑假打工的生活，因为是第一次打工，对我即将开始的工作充满着幻想和期待，计划赶不上变化，最后因为公司老板不负责任的卷钱逃跑，我的工作之梦也随之破灭了。这些找工作的经历和故事，虽然其中有过痛苦艰难欺骗和金钱的损失，可是我不后悔，我亲身经历过，所谓吃一堑长一智，这培养了我分辨真假好坏的能力。也让我看到社会复杂和灰暗的一面，把“害人之心不可有，防人之心不可无”深深地刻在我的心了里，这也算是人生成长路上一点小小的曲折和教训吧!

我是不愿意服输的人，好强的性格还是让我继续调整好心态继续努力的找工作，因为只有这样我才能去了解这个神奇而复杂的社会。我对它的复杂，它的灰暗，它的美好和神奇，充满着好奇之心，我在心中暗暗发誓，我不再惧怕它，我要靠近它，认识它，甚至想要征服它(虽然在这个世界上只有很少的人做到)虽然征服它遥远得像一场梦。可是我还年轻，这就是我的最大的资本，我年轻就赌得起也输得起，所以要奋斗要充满xxxx和信心的好好体验生活，而不是永远躲在父母的臂湾，作温室里的一朵禁不起狂风暴雨的高贵的花朵。所以怀揣着梦想和xxxx，我毅然只身去了深圳，去体验生活，熟悉社会，去了解那些打工的平民是如何生活的(当然也希望挣点钱减轻家里的负担)。深圳是经济特区，在我这个从未涉足深圳的人来说，它很神秘。曾经很多次都听别人说深圳是一个满地黄金的地带，在那里你可以白手起家，可以实现你的创业之梦(肖老师曾经说过，想要毕业后创业的同学，就多利用课余时间打打工)，也许这就是上天给我的一个机会，一个了解创业，了解创业者的好机会。所以我没有选择工资比较高的大工厂，而是选择工资低廉的小规模的工厂，经常可以和老板接触，了解一个老板是如何的白手起家，一家工厂如何能够在激烈的斗争中生存下来并且发展壮大的。我找到了一家电子厂，因为工厂效益比较好刚好暑假期间需要赶一批货，加上我面试时诚实的告诉老板我是学生，是出来体验生活的，他就同意我留下来了，至此我的工作算是找到啦!我就开始正式体验作为一名打工妹的生活了!

三 工作的过程和体会

在小工厂里面工作很随便，没有像大工厂一样的“繁文缛节”，但是也不能说是缺乏管理，因为在这里，老板和员工一起工作更像一个家庭。一个和睦友爱的大家庭是不需要一些世俗的规章制度来约束的。每个人都做自己该做的事，不会恶意的偷懒捣鬼。就这样我和他们一起过上了朝八晚九的打工生活，每个星期放一天假，有时候赶货干脆就不放假，日子很充实也很无聊。这些电子产品都是靠手工作出来的，技术含量基本不高，只要稍微学习下就可以成为技术工。可是工序很繁琐，也需要细心和耐心。对于我这个整天握笔杆的人来说还是有挑战的，我不会技术活，只会帮忙打打杂工，做一些无关紧要的事，比如说擦擦摄像头，贴下标签，打下包装，看似简单的工作，想要做的又快又好也还是要很长时间训练的，所谓熟能生巧啊!起先我觉得这工作比我在学校双休到外面帮忙发单子要轻松，一来不用晒太阳，二来不用老站着，而且这边的员工知道我是学生对我很好，做错事也没有责备，而是帮忙改正，日子过得简单而平淡。可是做了半个月后发现日子过得很无聊，因为做事只用动手不用大脑，过惯了动脑不动手的日子，慢慢就觉得打工的日子，有点单调和乏味，有点无聊和空虚。每天重复同样的动作觉得疲惫，每天过着上班吃饭下班然后睡觉的日子，有种要崩溃的感觉，可是放眼望望整个广东省，到处的工厂里面都是辍学的打工仔打工妹，把自己的美好青春耗在为生活奔波和追求平淡安逸之中。那一刻我是多么的庆幸自己是个学生，可以回到学校继续去学习，学习知识，学习智慧。更加庆幸自己拥有追求梦想的勇气和胆量，野心和报复。也许每个人的追求不一样吧，我也从来没有因为自己是大学生而去瞧不起那些小学初中毕业的人，而是降低自己，让自己融入到他们的生活和话题中去，去了解他们，发现他们的要求并不是很多，也知道老板如何让他们像自己家人样爱护这个工厂。

在厂里跟老板接触的机会不是很多，最让我震撼和吃惊的是，我进去的第一天，老板把我叫到办公室，告诉我说，你们在这里不要太拘束，太陌生，我们这里就像一个大家庭一样，我希望你像他们一样好好爱护这个家庭。我当时就明白我工作的地方是一个充满人情味的地方。我们加班是没有加班费的，可是很多人都愿意加班，为什么?我们吃的饭是老板母亲亲手做的，老板父亲跟我们一起工作，大家叫他大叔，老板经常关心员工，帮员工做事没有一点老板的架势，所有的员工在人格和尊严上的到了尊重，偶尔加班老板还会给员工小小的犒赏和赞美与鼓励。在那待了一个多月，我从来没有见过老板发脾气，每次见面都是面带笑容。老板学历不高，以前在一个大厂做员工，一路提拔到经理，之后辞去工作自己创业，在经历无数次的挣扎与拼搏，终于在深圳的黄金地段找到了自己的一席之地，实现自己的创业之梦。在他身上我看到了舍弃，勇敢，坚毅，诚恳，踏实，勤奋，执着一个普通人无法完全拥有的品质，所以他们是老板，而大多数人只是给别人打工的人。深圳黄金是很多，就看你自己有没有那个本事和能力，智慧和头脑去发掘。在深圳可以看到很多的小工厂，老板的学历都不高，可是能力远远超过一个大学生。目前，在深圳有很多大学生给小学生打工的现象，为什么呢?这是值得我们这一代好高骛远的大学生好好思考的问题。在我即将离开的时候老板告诉我说，你们现在的大学生缺乏吃苦的精神，遇到困难就想退缩，没有到实践中锻炼自己坚强的意志，总是以高学历自居，眼高手低，好高骛远，最后造成高不成低不就的尴尬局面。这是值得每个还在享受温室甜蜜的学生好好思考的问题。很多大学生失业，宁愿在等待中虚度青春，也不愿意从头开始，从基层做起，这就是为什么，伟大的创举永远只是属于少数人。

四实践体会和总结

不知觉间，猛然发现时间过得很快，眨眼就到了开学的日子啦!大一也算在学习和实践中完满的结束啦!回头再去回忆打工一路走过来的日子，其中酸甜苦辣，只有自己亲身体会了，才可以真正了解。短短的一个多月，我学到了很多课本上学不到的东西，尤其在认识社会，人际交往和适应社会方面受益匪浅。在工作过程中，从认识的人，经历过的事中明白了很多的道理。

在工作中，要时刻谨记自己不再是学校娇弱的学生，父母怀中的宝贝，而是离开学校和家庭臂弯要在社会上求得生存的独立的个体。在社会上没有人会把你当作孩子去包容你爱护你宠幸你，只有自己去遵守这个社会的生存法则，去适应这个社会，才能在社会上站稳脚跟。在工作中要认真的工作，不要认为自己是学生就可宽容自己的无知，工作的错误和不熟练，因为世界上不管是什么样的老板都不会花钱去雇佣一个废人或者捣乱的员工，在他的公司当摆设品。他需要的是踏实为他工作，为公司谋利益的员工，所以当你没有任何的实践经验是，到公司去谋职时，不要把自己的利益和要求放在第一位而是把自己的工作摆在第一位，老板是会根据你创造的价值来衡量你自身的价值的。这是我学习到关于求职和工作的体会。

在人际交往方面我也体会甚多，好的人际关系对每个人而言都是很重要的。其实人与人的交往没有想象中的复杂，所以不要害羞与人交往，只要你热情大方，待人真诚，你就可以交到很多好朋友，他们不仅在生活方面，在以后其他方面也可以给你很好的帮助。在社会上你会遇到各种不同类型，不同层次，不同文化的人，在工作中你可以学习接触，接纳不同的人，而这就需要宽广的胸怀，和与人相处的技巧。我在这方面就缺乏与不同类型的人沟通的能力，在以后的学习中要着重培养这方面的能力。

最后想说打工虽然很辛苦，可是它增长了我的知识，开阔了我的视野，培养了我吃苦耐劳的精神，和勇往直前的胆量，以及坚韧不拔的毅力。我发现自己不再是温室的花朵，变成了一颗可以适应不同坏境的“野草”。在以后的日子里，我会参加更多的社会实践，让自己在实践中成长，把自己所学投入实践，让自己在毕业的时候不再对社会变得陌生，对未来一片迷茫。让我们的青春在不断的实践中绽放光芒。

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