# 最新大学社会实践心得体会(通用15篇)

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-07-17

*心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。大学社会实践心得体会篇一今年暑期社会实践活动我所在...*

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。优质的心得体会该怎么样去写呢？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。

**大学社会实践心得体会篇一**

今年暑期社会实践活动我所在的团队所属是师范大学青年志愿者协会政法分会。我们一行9人于期末考完的第二天即x月x号的上午八点多就上车出发前往、学校进行计划为期十天的爱心义务支教活动。

累并快乐的支教很快结束了，28号上午搞完文艺汇演就把已经收拾好的锅碗瓢盆和个人行李物品搬上车，和那群朴实可爱的学生艰难地告别后返回学校。支教时日比原计划多了2天。短短十二天的支教让我获益匪浅，颇有感触。我学到了很多，认识了很多，也懂得了很多。

新的工作，新的挑战，第一次担任校学生的历史教师，感觉难度有点大，由于小学没有开设历史课(只有社会课)，加上教育的不到位使得孩子们整个水平处在极差的位置，对于原本属于他们这个阶段的基本历史常识一无所知，到最后不得以给他们讲一些历史故事，希望以此来促进他们对于历史学习的热情。

经过几天接触，我发现这些孩子对于未知的知识充满兴趣。但由于时间的有限，在这段时间里我们能够做的只是打开他们的求知的大门，仅仅能够给他们带去一些新的理念和方法，给他们的暑假增添求知的快乐。

支教很辛苦，却很快乐。每天早晨离8点尚有一个半小时左右就有学生来学校，我们只有在他们的到点之前就起床;每个支教队员每天平均下来有3节课，多的有的一天甚至有5节课;每天晚饭后还要开例会、备课，基本上每天都至少23点后睡觉;一天中还要抽出队员拍照、做一日三餐、中午下午送学生回家但是，和这些辛苦比起来，学生们课内课外的活跃和笑容，学生和老师课堂上的互动和课余的交流，支教队员之间的和睦融洽与互帮互助，带给我更多的是感动和快乐。

农村的学生十分朴实可爱，但有时候我对他们也是又爱又恨。我们到的那天，好多附近的学生闻声过来主动帮我们从车上搬行李、整理厨房和住的房间，我们离开的那天，黑板上写着“老师们别走，我们舍不得”，有好多学生哭了，看着他们的泪花，我心里感觉酸酸的，赶紧逃上车关上车门十几天中，有的学生邀请我们去他们家做客吃饭，有的学生给我们送来牛奶送来蔬菜，有好多学生给我们送礼物留作纪念，有些名字都还不太记得住。

在他们写给我的心里话中有的这样写道“林老师，虽然您看着有时候很严肃，比我哥哥还凶，但我还是不怕你，您上课很有趣，谢谢您教我们，带给我们快乐!”有的写说我晒得很黑，像碳，让我下次再去的时候带上防晒油，有的写问我要电话号码和qq号，更多的写的是感谢的话和“不要走，我们舍不得”、“明年再来”之类的话嗬，这群可爱的孩子!

当老师很难，当小学的老师，更难。以前我觉得当老师很酷，那么多孩子在家皮得很，一老老师面前就服服帖帖的，我弟弟正在上小学一年级，在家骂不怕，打不怕，每次调皮得实在管不住的时候就搬出他们老师来当杀手锏，只要说“你要是再不听话就告诉你的老师来!”保管有效。

支教之后我就觉得，当老师不仅不酷，而且很辛苦，给几个班改作业、备课上课就够累的了，课后还得总结反思，还得处理一些比如学生之间闹矛盾吵口打架、课堂捣乱、抄作业等学生问题，找学生或其家长谈话，反正事情不少，这些都是当过老师才有的切身体会。

如果教的学生年龄比较大那还稍微省心一些，要是教的是小学生，课堂除了上课还得管纪律，课外眼睛还得盯着学生别打打闹闹出事，出件小事苦口婆心罗嗦一大堆，想想这些就头大。当老师难，当小学老师，真的，狠难，狠辛苦。

对团队、对团结有了进一步的认识。整了一个乒乓球比赛，活动并不是很流畅，活动中总觉得只有自己一个人在战斗，搞的我自己也生了自己一天的闷气，我的沉闷影响了团队的团结，后来经过反思，主要原因出在自己身上，活动前与队友沟通不够，以致做活动时队友不是很明白我的意思，活动过程中自己的一些说话言语欠考虑，也太急躁了些，另外怪我缺乏对队友能力的绝对信任等等。

活动之后我反思了很久，一个团队最重要的，就是沟通、团结和信任。这是这次支教给我的切身体会。

此外，作为队里唯一的大二学生，一口一个“学长”地被叫着，我时常感觉到的不是骄傲和得意，更多的是责任和压力，是遇事时的冷静和果断，挂有副队长之名就要敢担当，对于因为自己一天的沉闷而影响其他队员的心情，给团队的团结带来负面影响，事后我深感内疚和抱歉。

这次支教不仅仅让我更加深入地了解学生，让我体验了一把走上三尺讲台当老师的感觉，还近距离地切身观察了农村的生活，进一步了解。暑期支教让我明白，作为师范生的我还有很多东西需要学习，距一名合格的老师还有很大的距离，我还需要不断地努力和更多的锻炼。

在这次支教中，我一直在思考这样一个问题：支教“支”什么?不仅是知识，还有尊重和爱。为孩子们支撑起远大的志向，是馈赠于他们最好的礼物。支教，让我能从另外的角度思考怎样才能成为一个合格的教师。支教，也让我重新思索我的人生定位。

在这里，我要感谢一群人。首先，我要感谢学校能够给我们提供这么一次锻炼的机会，感谢学校领导、老师的关心指导，其次，我要感谢我的队友，是他们给了我充分的发挥空间，是他们的信任让我有勇气有信心去做，是他们和我一起努力才能顺利完成任务，是他们的辛勤劳作才能让我们的活动变得精彩，变得完美;最后，我要感谢这群大山的孩子，是他们让我们队伍的工作变得有意义，是他们让我感受到了爱的真谛，是他们让我们的暑假变得充实，是他们给与了我们前进的动力。

这次暑期支教为我的大学生活添上了绚丽而多彩的一笔，那些人和那些事，是一次值得一辈子珍藏的美好的大学记忆。

**大学社会实践心得体会篇二**

近年来，大学生参观社会实践已经成为一种普遍的教育方式，旨在为学生提供更多实践机会，增加他们对社会的了解并培养他们的社会责任感。近期，我校组织了一次大学参观社会实践活动，我有幸参加了其中之一。通过这次实践，我受益良多，加深了对社会的认识，也激发了我继续学习和成长的动力。

第二段：社区参观实践

在参观社会实践中，我首先选择了参观我们所在城市的社区。社区是每个城市的基础单位，是人们最紧密的居住和社交圈。参观社区，我了解到社区工作者的重要性和责任，他们负责管理社区的安全、环境卫生、文化娱乐等方面的事务。通过对社区的参观，我不仅进一步认识到社区服务的重要性，也感到作为大学生的我们应该积极参与到社区建设中。

第三段：工厂参观实践

除了社区参观，我们还参观了一家制造业工厂。这次参观对我来说是一次启示。在工厂中，我亲眼目睹了产品的生产过程，了解到产品的制造并非想象中的简单。在工厂参观过程中，我还了解到了工人们的辛勤工作和职业道德。他们的辛苦精神和专注力令我深感敬佩。从而，我对制造业的重要性有了更深入的认识，也更加珍惜自己的学习机会。

第四段：医院参观实践

参观医院的实践让我更加深入地认识到了医护人员的辛勤工作和责任。在医院实习过程中，我看到了各种各样的病人，也感受到了医生、护士们对病人的细心照顾和专业知识。他们时刻都在为病人的健康和生命而奋斗，而这背后需要不间断的努力和对医学知识的不断更新。这使我更加深刻地体会到了医学的重要性和医生职业的崇高使命，也激发了我深入学习医学知识的决心。

第五段：参观实践的收获和反思

通过这次大学参观社会实践，我深刻领悟到了社会的多样性和复杂性。社会实践让我跳出大学的象牙塔，更深入地了解了现实生活中的各种问题和挑战。同时，实践也让我认识到我个人的不足和需要改进的地方。与此同时，我也进行了深刻的思考，发现社会需要更多像我们大学生一样既有理论基础又热心于服务社会的人才。因此，我决心在今后的学习和生活中真正学以致用，为社会做出更多贡献。

总结：通过大学参观社会实践，我不仅认识到了社会的各种问题和挑战，也认识到了个人的不足和需要改进的地方。参观社会实践激发了我为社会做出贡献的热情和动力，也让我深入体会到了所学知识的应用和重要性。我深信，通过这次实践，我会更加努力地学习和成长，以应对未来社会带给我们的各种挑战。

**大学社会实践心得体会篇三**

在这个火热的`七月，我们暂别象牙塔中舒服的生活，带着年轻人特有的蓬勃朝气，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、体验社会、服务大众的真实契机。而我，也在这次社会实践中领悟到很多曾经根本无法懂得的道理。找工作不好找，在实际工作中也会遇到许许多多棘手的问题，我现在才明白其实真实的生活远没有想象中的那么简单这里会有很多想象不到的问题，很多问题中又有复杂的关联，这么想起来生活的确会很累。因此就必须提高自己处理问题的能力，让复杂的问题简单化，让自己的生活简单而又充实。想到这里我真的很羡慕那些懂得享受生活的人，我想那他们应该早就看透了生活成为个中高手吧。

通过这次社会实践我真正明白社会生活与校园生活的差距。校园毕竟是太小了，我们在学校学的是理论知识，我们必须要将所学的东西应用到实际中才会发现它的价值。我们总以为在学校上课枯燥无味，总向往那些自语自在享受生活的人，总有着别人不知到的理想，总想着有一个辉煌的未来。但我现在开始明白，所有的想象都是虚无缥缈的，只有自己亲身实践过，才会有一个清醒的认识，才会正确地给自己定位，确立相对现实的目标。在实践后才会发现自己所学的东西是多么有用，自己是多么的需要进一步充实，其实实践也可以提高学习兴趣的。“实践是检验真理的唯一标准”多少次说过这句话却不去想它所包含的真正意义，直到实践后才对这句名言有了更深的理解。现在我也明白了人的潜力是需要自己去发掘的，太多的不自信只会把机会一次一次地从身边赶走。

我通过这次暑假社会实践能够对本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。我是一位大三学生，即将走上社会，更应当提早走进社会、熟习社会、适应社会。“纸上得来终觉浅，尽知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最好结合点。特别是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，常常在实际工作岗亭上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和进步。就是紧密结合本身专业特点，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，本来理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对根基原理的理解和消化在几天实践中。

通过实践你可以发现自己从未发现的方面，或许是需要改正的习惯，更或许是某个被掩盖的亮点。这次实践也让我坚定了坚持不放弃的信念，放弃就等于否定自己，自己对自己的否定几乎几十倍乃至上百倍的强于别人对自己的否定，这对一个人来说是相当可怕的。自己不去接触社会就永远不会知道社会的规则，依此类推，任何东西不去接触就永远不会了解它。在学生阶段的我们需要了解的东西太多了，我们不能只靠书本去认识它们，这样的认识太浅薄了，不能算是真正的认识。我们需要尽可能多的去接触这个社会上的东西，俗话说人是社会的主人，我们要享有主人的权力就必须先了解社会，不然的话就很可能会被社会所左右，那样的生活不会幸福安乐的，只会是痛苦和无奈的。

**大学社会实践心得体会篇四**

有人说我们年少轻狂;有人说我们意气风发;还有人说我们经不住风雨，只是生活在象牙塔里的花朵，两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书。

拖着行李，我向家人辞别，告诉他们不用为我的学费发愁，不用为我的生活操心，我可以照顾好自己。为自己的一番豪言壮语鼓掌，然后踏上实践的旅途。我要向世界证明，象牙塔里的我们可以经得起风雨，不是一心只读圣贤书，我们还在生活，还在实践。

促销农夫山泉的过程中，拥有还能多困难。人多时脑袋胀胀，算不完的账使我发恼。提水过程中较长的距离，跑不完的路程，笨重的水使我汗流满面。清闲没人时，完不了的任务，不够资格交钱使我沮丧。但我想起自己的那一番豪言壮语，我有鼓起信心，努力工作。

生活总是在我们到低潮时给我们一丝勇气和信心

促销过程中，我很荣幸扎根交大医学院门口，那时，正值那里学生军训时期，但我不解的是，提着水壶多麻烦，一块钱就可以买到水，他们为什么选择自带。

在我统一为教官的交谈中了解到，这里的好多学生都来自穷困的山村地区，他们怀揣自己的梦想，努力拼搏，利用掉别人休息时间学习，最终考进这一所重点学府，他们深知钱来之不易，所以每次军训过程中选择自带水。

这次交谈，我颇有感受，同样拥有完整的身体，相比她们，我们的生活不知好到了那个点，他们可以考上大学，我们为什么不能。

第二天的交大医学院推销之旅，提水过程中，我遇到一位四川的同学，他同时交大医学院的学生，他是汶川人，父母在5。12地震中不幸丧生，父亲临终前告诉他一句话“努力，拼搏，考上大学”这是一位父亲对孩子的期望，带着父亲的期望，他夜以继日的读书，做题，最终完成了父亲的愿望，也圆了自己的梦。他告诉我“人生难免磕磕绊绊，如果每天都风和日丽，我们就不会在人生的旅途上留下一丝东西，唯有经历风雨之后，这条路上才会留下我们跋涉的痕迹。

努力奋斗的日子里寻寻觅觅追逐每一个小小的梦想，想要接近想要的成绩。

我们不要总被捧在手心，我们不需要一心只读圣贤书，我们需要的是实践，因为未来一片迷茫，没有谁可以陪伴我们全程，只有亲自摸索，前途才会拥有光明。当我拿到人生第一桶金的时候，我体验到它来之不易，更体味到父母的不容易，为以前自己的大手大脚感到羞愧，为自己以前和父母大吵大闹感到无地自容。

我想大家证明我不是年少轻狂，不是意气风发，我经得起风雨，并且可以自理自己的学费。

茶叶之所以清香，因为他们经过沸水的过滤，宝石之所以璀璨，因为他经过雕刻刀的磨砺，没有狂暴的风沙，就没有壮观的沙漠;没有生活中的探索实践，就没有一个有价值的生活，那么，我们的存在只会成为社会的负担。

**大学社会实践心得体会篇五**

大学生是社会的未来，招生工作是大学与社会沟通的重要方式。社会实践作为一种切实有效的学习形式，在充实大学生活的同时也能让学生更好地融入社会，接触更多的人和事。通过参与大学招生社会实践，我深深感受到了自己的成长与变化，也对社会和自己有了更深刻的认识。

第二段：参与招生社会实践的经历

在大学的三年里，我参加了多次招生骨干培训、义工招生、招生代表等社会实践活动。其中，最深刻的经历是作为招生代表参加高中生校园宣讲会，向学生介绍本校的招生政策和特色专业，及时解答学生和家长的疑问。这次活动让我感受到了在正式场合承担责任的挑战，也让我更加深入地了解了自己所在学院和学校的优势和劣势。

第三段：感悟与收获

通过招生社会实践，我结交了来自全国各地的招生骨干、校友、家长和学生，感受到了不同地域和背景人群的心态、文化和认知差异。其中，最令我受益匪浅的是提升了自己的沟通能力和表达能力，也更加清晰地认识到了自己的自我价值和未来发展方向。同时，我也收获了来自社会的肯定和成长的动力，更加坚定了在未来招生工作中的信心和决心。

第四段：对招生实践工作的思考

在招生实践工作中，不仅要有专业知识和技能的支撑，也需要具备一定的品德修养和社交能力。同时，要充分认识到招生工作的重要性和特殊性，不断丰富自己的招生理念、招生方式和招生宣传。对于我个人而言，以后的努力方向就是不断深入地了解学校和学院的课程设置和教育教学模式，积极推动优秀专业的发展与创新，努力为学校的长足发展贡献自己的力量。

第五段：总结与建议

大学招生社会实践是大学生活中不可或缺的一部分，通过参与实践活动，我们不仅能够锻炼自己的能力和品质，也能够为学校招生工作贡献力量。但是，作为学生，我们需要在实践过程中注重批判思维和价值观，自觉遵守实践规范和职业道德，同时也需要更加积极地思考和探索学校的发展前景和社会责任。只有这样，我们才能够真正成为有用之才，为社会的发展和进步贡献自己的力量。

**大学社会实践心得体会篇六**

转眼之间，我已经正式告别了这一学期的学生生涯，迎来了我大学的第一个假期，蓦然回首，不能不感慨光阴似箭般穿梭中的那些无奈，为了不留遗憾，为了使这个漫长的假期过得更加充实，我将为我的这个假期做一个详细的规划，提早进入社会，开阔视眼，增长见识。

假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，有助于我们当代大学生接触社会，了解社会，同时，实践也可以让我们学习知识，也是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，因此，我一定会倍加珍惜这次的实践机会。

这次实践我去了派派乐打工，“凡事想时容易，做时难”本以为这里比其它餐馆干净点，打工也可以轻松点，不就是给顾客点一下餐，收拾一下桌子吗?这些平时在家也做过，心里还存在侥幸的心理，可是让我么想到的是刚去的第一天下午就犯错了，在给顾客点餐时出了差错，刚好被领班发现，被骂是不能避免的。因此，我心中也是有许多委屈，可事实摆在我的面前，在工作中他们说一就是一，说二就是二，当时领班严肃的表情吓的我说不出话来，我心想万事开头难，早接下来的工作中我一定会更加认真。

派派乐里非常忙，每天得等到所有的顾客走完我们才可以下班，所以每天回家也已经很晚了，在加上累，于是我有了辞职的想法，可是又想如果就这样就半途而废，什么也学不到，我又觉得很惭愧。而且自己需要学的的还很多，所以我一定要坚持下去。正是有了这份坚持我后面的工作也顺利了很多，失误也减少了。

通过这次实践让我认识到凡事一定要坚持，面对社会上形形人，也要学会怎么面对，同时，我也学会了要以礼貌温和的态度与人交流，用心去对待身边的人。我相信，这次经历会成为我人生中的美好回忆，它也会时刻的鼓励我不断前进，在人生的旅途中越走越长。

时间飞逝，告别了短暂的假期，新学期即将开始，在新的学期里我将会收起那颗脆弱敏感的心灵，用坚持不懈的汗水为自己的明天，为自己的目标而奋斗，我坚信那溅在路上的滴滴汗水，是为我将来的成功奏响的旋律。

**大学社会实践心得体会篇七**

社会实践是大学教育中的重要组成部分，它可以帮助新生们更好地融入社会，增强实践能力和社会责任感。作为一名大学新生，我有幸参加了社会实践活动，并收获了许多宝贵的经验和心得。

第二段：参加社会实践的收获和体会

在社会实践活动中，我参观了一家儿童福利院。这次参观让我深刻意识到了社会中存在的各种问题，也让我认识到作为一名大学生，我们有责任为社会做出积极的贡献。通过这次参观，我不仅锻炼了自己的观察和思考能力，还学会了关怀他人、倾听他人的重要性。

第三段：社会实践让我意识到的问题和解决方案

在实践中，我发现很多福利院的设施和条件都比较简陋，孩子们的需求没有得到充分满足。这让我很不安，于是我开始思考如何改善这种状况。我确定了一个解决方案，那就是积极筹集资金，购买更好的设施和物品，帮助儿童福利院改善环境和提供更好的生活条件。为了实现这个目标，我组织了一次募捐活动，并取得了一定的成效。这次经历让我明白，只有站在行动的角度上，才能真正推动社会的发展和进步。

第四段：社会实践对个人成长的影响

参加社会实践活动不仅让我对社会问题有了更深刻的认识，也让我在个人成长方面有了很大的进步。通过与福利院的孩子们接触，我学会了如何与他们沟通和交流，学会了如何用关爱和耐心来照顾他们。这些经历不仅增强了我的责任心，也培养了我的人际交往能力。此外，我还从中体会到了人生的真谛：幸福并不完全来自于物质的享受，更来自于心灵的满足。

第五段：社会实践的意义和对未来的影响

社会实践对大学新生来说具有重要的意义，它可以帮助我们更好地了解社会，增强社会责任感和解决问题的能力。通过实践，我们可以学到的知识和技能远远超过课堂上的学习。此外，社会实践也可以为我们的未来发展打下良好的基础。在日后的工作和生活中，我们将面临各种各样的人际关系和问题，通过社会实践获得的经验和能力将在这些挑战中起到重要的作用。

总结：社会实践是大学教育中不可或缺的一部分，通过参加社会实践活动，我们可以更好地融入社会，增强实践能力和社会责任感。我的社会实践之旅让我意识到了社会中存在的问题，并提出了一些解决方案。同时，这次经历也让我个人成长了很多，让我明白到幸福来自于心灵的满足。社会实践对我未来的发展也具有重要的意义，它将为我日后面临的各种挑战提供宝贵的经验和能力。通过社会实践，我相信我可以成为一个对社会有所贡献的人。

**大学社会实践心得体会篇八**

短暂的走出校园，踏上社会，在这个暑假给自己一个充实的假期，我参加了大朗镇的暑期实践活动，暑期实践给自己充满了电，开阔了视野，挥洒汗水与青春。

启动大会

xx年7月15日下午2：10，大朗镇大学生创业（社会）实践行动启动仪式在大朗政府二号会堂召开。此次大会的召开，全面拉开了我镇xx年大学生暑期创业（社会）实践活动的帷幕，还给每位参加活动的大学生派发一张“活动记录卡”，登记参与活动的次数，作为参与本期暑期活动的证明与评奖依据，同时派发了各项活动的方案，它主要给我们介绍实践活动的内容与活动时间、地点，在我们的脑海中形成初步的框架，解除我们心中的疑虑以及让我们计划好自己想参加那些活动，具体怎样才可以更好的参与其中。

大学生户外大挑战－荔香湿地公园定向越野比赛

学生自行组队，5人参加，每队必须要有两名女生。本次参赛的队伍有50多组，我们2男与3个女生组成一队准备参赛，我更被队员们推举为队长，我感到很荣幸。

鉴于台风“莫拉克”的影响，原定于19日下午4：00-6：30在大朗荔香湿地公园举行的xx年大朗镇大学生户外大挑战推迟带21号，我按要求通知我队队员。

21号，我们全队队员依时到达，各队队长在4点准时领取定向越野任务指示图，并由队长集中听解比赛规则及其要求，随后回去传达给队员，我丝毫不敢怠慢，因为时间就是胜利的保证，，到多个指定地点拍集体照，然后回原出发点，用时最少的队伍先胜出，可以说我们要争分夺秒。我们无盲目的跑，我们先拿到地图定方向，然后确定起点，目标点，终点的位置，按照地图上标注的标志性地物，以迅速找到目标。

尽管我们有3个女生，但一路上我们没有放慢脚步，按照地图，大胆推测行走线路和任务地点的位置，真所谓“在奔跑中思考”。当出现意见分歧的时候，作为一个队长，责任重大，更需要冷静的思考跟分析，更不能头脑发热！否则全队的努力就白费了。我根据之前所找到的任务地点，发现地图上的一些规律，最终也获得队员们的\'信任与支持。

经过一轮紧张的定向越野，不但接受着身体的锻炼，也见证着心灵的成长，虽然我们是第15名完成任务的，拿不到奖，但我们已经尽力就无悔了。我们留的汗绝对不比冠军队少，在我心中，我感觉我们队是最捧的，我们已经是冠军了，我组的女生也很捧….

“在奔跑中思考”，“团结合作，互相信任”，“坚持，永不放弃”是我这次活动的最大感悟。

大朗镇大学生篮球联赛

为了活跃自己的暑期生活，我参加了大朗镇大学生篮球赛。虽然我们大朗城院队无缘前4强，但我们赢了自己。

在第一轮系列赛，我们每场都尽力去打，以5场4胜的好成绩出线了，每场我们都赢的漂亮，体现队友们的拼搏进取、团结友爱。

以小组第二的成绩进入第二轮（前八强），淘汰赛，可惜的是那晚那场球赛我们输了，就这样与前4强无缘，总觉得不服气，很多人过来支持我们队，为我们打气，距地话我地打得漂亮，只是对手强硬罢了......就这样我的篮球赛画上句号了。

虽然我不是打正选，但每场都能上场打下，我学会了很多打球的知识，其实很多跟平常打得都不一样的，打的位置就是很明显的一个例子。我是第一次参加这么比较正式的比赛，不知道其他人有无看出，其实我在场上很紧张的。

我印象最深的还是：无论对手多高多强，我们都不应该怯场，气势不能输给人家,做任何事，自信是很重要的。

很多球，要是平常的我都能把握好，但这次的比赛中，明显发现自己的很多不足，对球的意识不够好，很多球本来可以得分但都无能进，捻起就觉得可惜啊。

虽然无缘4强决赛，但这次的球赛的确很喜欢，我很庆幸自己可以参加，我爱篮球。

我的第一个大学生暑期实践活动即将就要画上句号了，原本打算参加的爱国主义教育活动—参观虎门炮台、海战博物馆参观和爱国爱乡参观活动、大学生素质拓展，但因为受猪流感的影响，按照“非必须 不举办”原则，原计划的这些活动均需要取消。但我不会带着遗憾来结束这个暑假的，因为我对这些活动已经很满意了，通过这次的暑期实践，我扩宽了我的交际面，认识很多朋友的同时也开拓了视野，增长了才干，懂得很多为人处事的道理。暑期实践是学生接触社会，了解社会，为步入社会打下了良好的基础，从而今后更好的服务社会。

从理论到实践，我学会很多，懂得很多……

xx年8月18日

**大学社会实践心得体会篇九**

大学在招生过程中往往会考虑到申请者的综合素质，因此社会实践成为了录取的重要因素之一。参加社会实践，不仅是学习知识，也是体验生活和锻炼能力的重要途径。在我参加大学社会实践的过程中，我收获了很多，也深刻认识到了社会实践的重要性。

二段：参加社会实践，学习实践技能

通过参加社会实践，我了解并掌握了很多实践技能，比如交谈表达、团队协作、时间管理、资源整合等。在社会实践的过程中，我不仅学习了书本上无法学到的知识和技能，也锤炼了自己从困难中寻找正确解决方法并及时去行动的能力。社会实践让我在接受新知识的同时提升了自我管理和合作能力，更好地适应了大学生活。

三段：社会实践，促进情感交流

在社会实践中，我遇到了各种各样的人，从同龄人到长辈、老人、残障人士，每一个人都对我产生了不同的影响和体验。在交往的过程中，我懂得了倾听和尊重、感恩和感恩之心、同情和爱心、交流和沟通等情感表达方式，建立了新的朋友关系，也加深了与身边朋友的情感交流，让自己更有爱与激情。

四段：社会实践，推进社会发展

社会实践，不仅是学生自我提升的机会，也是社会发展的重要帮手，我参与的社会实践项目，直接或间接地为社会作出了贡献。比如参加“暑期爱心科技支教”，我和志愿者们协助一位贫困地区的老师教学生计算机技术，为当地学子带来了新的学科、新的技能和新的希望。我们的贡献，在未来也能够为社会作出更多的改变。

五段：结尾

在社会实践的历程中，我认识到了自己的不足和强项，并且通过与不同人交往，开拓了眼界和思路。同时，我更加感受到了自己所处社会的各种问题，深刻认识到了协力解决它们的重要性。社会实践不仅仅是大学考核的一项标准，也是我们成长的一部分，更是我们为社会做出贡献的一部分。我会将社会实践所学的知识、技能、情感所蕴含的价值衍生到未来的生活和事业中去，用自己的力量推动社会的进步。

**大学社会实践心得体会篇十**

在大学时期，社会实践是一项非常重要的工作。它不仅能够让我们更深入地了解社会，还能够增强我们的实践能力和社会责任感。在我的大学时期，我参与了不少社会实践，并且在实践中得到了很多的收获和体验。在下文中，我将分享我的待遇社会实践心得体会。

第一段：社会实践的意义

社会实践的意义非常重大。通过实践，我们可以了解社会的真实环境和运转机制。同时，也让我们更好地了解社会的需求和问题，并且能够为社会的进步做出一份贡献。社会实践不仅可以拓宽我们的视野，还可以提高我们的实践能力和社会责任感，这可以对我们的未来职业生涯和人生起到积极的影响。

第二段：我的社会实践经历

在大学时期，我参与了不同的社会实践活动。其中，我最难忘的一次实践是在乡村支教。这次实践让我深切地感受到了乡村教育的不易，也让我学会了如何与孩子们相处。

我还参与了一次社区服务活动。这次活动让我熟悉了社区环境，并且让我更好地了解了社区时下的需求和问题。最后，我还参与了一次环保实践，这让我深刻地意识到我们为什么要保护环境，以及环保行动的重要性。

第三段：我的体验和收获

通过这些实践，我不再把社会视为一个抽象的概念，在实践中我真正体验到了社会的真实环境。在这个过程中，我逐渐明白了未来职业道路的选择和人生目标，也收获到了许多宝贵的经验。

首先，我学会了如何与不同背景的人沟通和交流。在实践中，我与很多不同背景的人接触，如孩子、老人、农民等等。我的社交能力得到了很大的提升，并且我也逐渐具备了为不同人群提供服务的能力。

其次，我在实践中也学会了不断地进步和努力。在支教过程中，我发现教育虽然是一项艰苦的工作，但是当我看到孩子们得到了成长和进步，感到的成就感也是不可替代的。同时，我也开始学会了在实践中总结自己的经验，不断优化自己的工作。

第四段：社会实践对我人生的影响

在大学期间，我积极参与了这些社会实践活动。这些经历不仅让我更好地了解社会，更让我为未来的职业生涯和人生目标铺平了道路。此外，这些实践也增强了我的责任感和实践能力，这将对我未来的人生和职业生涯产生积极的影响。

第五段：结束语

通过大学时期的社会实践，我积累了很多宝贵的经验和知识，这让我逐渐成长为一个更有责任感、更富实践经验的人。我深信，这些经历将为我的未来带来更多的机遇和发展。我也期待，更多的人可以积极参与社会实践，这将为我们的社会带来更多美好的改变。

**大学社会实践心得体会篇十一**

这是在我大学生涯中第一次观摩社会实践活动，社会实践不能停留在毫无目的的迷茫状态，而是假如结合我们的实际情况，真正从中获益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我们应该注重实践的过程，从过程中锻炼自己提高能力。

假期期间找了一份大饭店服务生的工作，虽然仅有一个月的时间，但我觉得受益匪浅，短短的工作经历让我体会到了就业的压力自己能力的欠缺及社会的劳苦，同时让喜乐我感到工作的无比快乐，一种在学校中立乾坤里无法体会独立自主到的“愉悦”。

当我穿上那件鲜红的工作服时，就表明着快乐我的工作会给我会带来快乐。我们都明白万事开头难的道理，所以我对刚开始的工作这般小心小心，在这个“人生地不熟”的火锅城里，我显得是那么的“孤单”。在我的印象中，服务生的工作无外乎把菜传到服务员的手中，而已。但实际上我想错了。天天早上九点上班，九点半准时点名，然后我们女服务员的工作就是打扫卫生，包括楼梯和谁也不愿意打扫的卫生间，每次都会有人喝醉，卫生间吐的哪里都是，由于是刚开张，并没有故为到特定的打扫卫生的人，好几次都想吐，在家都没有做过这样的活，就开始打退堂鼓。

一个助益就是易于睡眠。

经过几天的重复性组织工作，虽然很累，但是为了给他们留下一个好印象，我尽力的\'竭尽全力做好我的本职工作，还时不时帮服务员和后才厨的一些忙。我已经对大饭店饭店的其他员工有了一些了解，就以为和他们“混”的很熟，心中的束缚好似就没有了，我开始有点飘了，开始学会了偷懒，开始学会了……这些不该学习的不良习惯让我受到了批评，得到了教训。菜都上齐的时候，我感觉累了就坐在椅子上想歇一会，没有想到恰好被经理看到，他吧我叫到一旁，语重心长的说“你跟我们的一些同事不一样，你是经过训练高等教育的，应该多利用时间不断地学习，不断地充实，不断地提升自己，年轻人不要怕吃苦，年轻的时候不吃苦，难道到老了再吃苦吗?我发觉你是大学生有大志向，想做大事，但是你千万不要小看做小事，大事小事都是由小事累积过来的，做大事的谈本领也是由做小事的本领不断地累积而成的，你此刻就是一个服务生，你就必须把服务生的工作做好。”从那天起，我明白做人做事要认真勤快踏实，对事对物要对得起良心，对得起自己。的确，听了经理对我的金玉良言让我的思想熟悉有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了一个较多的努力方向。由于饭店是刚迁进，客人非常多，我不仅担任服务生的工作，有的时候还担任服务员的工作，这无疑是又给我的打工生活突显了色彩。营业员的工作与服务生的售货员工作有着本质的区别，服务员这个工作是“人家坐着我站着，人家吃着我看着”，而且还得随叫随到，随时听从客人的使唤。这也让我深刻体会大点社会里的大乾坤。在这里贵客就是上帝，我不能由着性子乱来，不管客人说话怎么样，说话有多难听，我们都须要微笑对待，哪怕是受到天大的委屈，也不能把它发泄出来。因为我们就是熟这一行的，要干就要干的!当第一次听到了客人对我的夸奖，那一刻，我别提多兴奋了，从小到大，我听到无数夸奖，却没有此句让我如此的感动，如此的感慨，如此的回味。时间总是会过的很快，我结束了我的打工时代。临走的时候，当我拿着真正的属于自己的钱的时候，那种心情，我会永恒记得。

总结：这个假期，我过得是如此的充实，如此有意义。它是一笔财富。在社会实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让我开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。更何况参加方法论社会实践活动的过程阅历本身就是一笔宝贵的财富。知识要真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严重的就业形势和日新月异的社会变革，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把假期打工作为挣钱或者是累积社会经验的手段，更重要的是有意培养自己的创业和社会实践能力。通过这次实践活动，我有以下心得：

耐心虚心的接受。

自信你就的确成功了一半。

就饭店内部相比，厨房里的平均工资女仆至少比服务生多二分之一。而且用知识和技能挣钱更能得到别人的尊重。

对事对物要对得起良心，对得起自己。

学习科学文化知识，用知识武装大脑，充实自己，让自己的人生相当有‘价值’。

**大学社会实践心得体会篇十二**

近一个月的实践活动让我收获很多，同时也让我更加了解了以社区服务为典型的基层工作。“读万卷书，不如行万里路”，我热爱用双脚去丈量土地，我也热爱用实践去感悟真知。生命本是如惊鸿一瞥，但，一定要如夏花一样绚烂!这次“返家乡”社会实践活动，相信对我以后的学习、生活以及职业生涯都会有帮助，必定是青春经历中浓墨重彩的一笔!还有很多需要学习和成长的地方，作为新时代的`青年人，奋斗是青春最亮丽的底色，要勇挑重担、勇克难关、勇斗风险，才能更好的服务家乡!

**大学社会实践心得体会篇十三**

大学新生社会实践，是指大学新生在入学后积极参与社会实践活动，锻炼社会实践能力、提高社会责任意识、增强社会适应能力的过程。作为大学生的第一课，社会实践对于培养大学生的社会责任感和实践能力起到了重要的作用。在完成社会实践后，我深深地体会到了自己的成长和进步，所以特将我的实践心得体会分享给大家。

第二段：实践经历和收获

进入大学，我积极参与了学校组织的社会实践活动。这个活动是在农村地区进行的，我和队友们去到了一个小村庄，参与了社区建设和农田开垦工作。在这段实践经历中，我感受到了从未有过的汗水和辛劳，但同时也赢得了自豪感和成就感。通过实践，我不仅学会了协作和沟通，更深刻地体会到了农民的辛勤和农村的困难。这段实践经历让我懂得了珍惜现有的学习环境，努力学习知识，将来回报社会的重要性。

第三段：实践带来的改变

通过社会实践，我发现自己的心态发生了很大的变化。在过去，我往往只顾自己的学业，对于社会问题的关注度不高。而通过实践，我逐渐意识到，作为大学生，应当承担起社会责任，为社会发展贡献自己的力量。实践让我变得更加关注社会问题，对于周围的人和事有了更多的关心和关注。在以后的学习和生活中，我将更加积极地参与到社会实践中去，用自己的行动影响和改变他人，为社会的进步贡献自己的力量。

第四段：实践的反思和启示

实践的过程中，我也遇到了一些困难和挑战。比如，我对于农村生活的不适应，以及和队友之间的摩擦等。通过反思，我意识到这些困难和挑战是个人成长的机会，只有克服了这些困难，才能变得更加坚强和自信。实践还让我深刻体会到团队合作的重要性，只有团结一心，共同完成任务，才能取得更好的成就。这些反思和启示让我深刻地明白，实践不仅是一种机会，更是一次成长的历程。

第五段：总结和展望

通过这次社会实践，我不仅在行动中收获了成长，也在实践中收获了成就感和满足感。实践让我逐渐成为一个全面发展的人，懂得了劳动的意义，感受到了社会的温暖。未来，我会将实践精神贯穿于学习和生活之中，并积极参与到更多的社会实践活动中。我相信，通过实践，我将不断地获得成长和进步，成为更好的自己。

通过这次1200字的文章，我希望能够向读者表达出我的社会实践心得体会。社会实践是大学生成长的重要阶段，通过实践，我们不仅能够提高自己的社会责任感和实践能力，还能够为社会发展贡献自己的力量。实践让我们懂得了团队合作的重要性，让我们与社会接轨，让我们看到了社会的温暖。通过实践，我逐渐成为一个更加全面发展的人，我相信，在未来的学习和生活中，我会将实践精神贯彻到底，努力成为一个更好的自己。

**大学社会实践心得体会篇十四**

作为一位学习金融学方面的学生来说，不及时了解金融市场的信息，你就不是一位杰出的学生。作为一位将要就业的学生，不及时了解人才市场中本专业的供需，你就不能更好着眼将来的职业生涯。

为了能更好地了解我们投资理财专业的人才需求情形，为了以后就业作提早的了解，20xx年5月20号我们组一行5人去到了南方人才市场，去了解我们专业的人才需求、职业要求和其他要求等情形。

然后我们来到了第二家招聘公司，他们主要招聘理财计划师，投资顾问。从他们的招聘信息可以知道：招聘者的文凭必须是本科以上学历，都要求有2—5年从业体会，有理财计划师证者优先。看了这个招聘信息，我不由有些失落，虽然我的专业对口，但是我的大专生，又没有工作体会，以后像这种职位怕是应聘不上了。可是回来后仔细一想，我还是有机会的：

1、我现在正在考取自考本科文凭，已经通过两科，依照我的计划准备在大三毕业时候拿到自考本科文凭。

2、我准备在大学期间实习二次以上，为以后工作做铺定。之后我们还去了几家招聘公司，他们的招聘条件都大同小异。终止了实践调查，我陷入了绵绵摸索当中。

后记：我们这次的专业实践调查，不仅仅让我们知道了当前我们专业的一些招聘要求和条件，更让我们知道如何根据社会的人才需求而学习，要紧跟时期的\'步伐，在学好专业的同时，多参加有益于自己的活动。加强个人的人际网络，在当今这种政治经济日趋发展、人才竞争猛烈的社会，人际关系的作用是不可或缺的。努力学好专业知识，发挥自己的潜能争取做到“人无我有，人有我优，人优我精，人精我变。”

**大学社会实践心得体会篇十五**

近一个月的实践活动让我收获很多，同时也让我更加了解了以社区服务为典型的基层工作。“读万卷书，不如行万里路”，我热爱用双脚去丈量土地，我也热爱用实践去感悟真知。生命本是如惊鸿一瞥，但，一定要如夏花一样绚烂!这次“返家乡”社会实践活动，相信对我以后的学习、生活以及职业生涯都会有帮助，必定是青春经历中浓墨重彩的一笔!还有很多需要学习和成长的地方，作为新时代的青年人，奋斗是青春最亮丽的`底色，要勇挑重担、勇克难关、勇斗风险，才能更好的服务家乡!

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