# 2024年大学生社会实践心得体会(汇总14篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-08-05

*心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。大学生社会实践心得体会篇一二、开展社会实践的体会在人生的道路上，我们经历的不仅仅是...*

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**大学生社会实践心得体会篇一**

二、开展社会实践的体会

在人生的道路上，我们经历的不仅仅是读书的过程，还有实践的过程。大学社会实践正是这样一种实践形式。通过与社会中不同的群体接触，我们对社会、对人的深入认识，了解更多地道理和经验。在实践中，我们不断发现自己的不足和富有潜力的优点，从中成长。这次社会实践让我真正了解了不能让自己的舒适区影响生活，更能让自己在生活中成长，不断寻找新的挑战，不断进步自己。

三、锻炼团队协作能力的体会

在实践过程中，团队协作能力是非常重要的。整个团队一起计划、思考、探讨，互相协调配合，团结一致，共同完成任务，不仅锻炼了个人协调能力，同时学会了分工合作，学会了合作共赢，最终实现的成果也极大。在团队中，我们要学会尊重、相互帮助，让每个人的才能在团队中得到发挥。

四、社会实践中的收获与体会

通过这次社会实践活动，我又一次感受到了生活中许多的美好。在暴雨较大的情况下，社区中的居民共同努力，排除掉积水，确保了社区居民的生活得以正常进行。当我看着这些居民的辛勤劳动和艰苦付出，我深深地为他们点赞。在另一边，我们还参加了渔民喊水、拉网这些传统的活动，感受着历史文化的荣光，也感受到渔民艰苦卓绝的劳动和生存状态。既感受到了城市现代化的速度，又看到了传统文化的魅力。这次社会实践让我学到了许多，也让我看到了世界的广阔性。

五、社会实践的启示与展望

我们在大学期间的社会实践活动应该是有目的、有意义的。在下一次实践中，我们应该清楚自己的目的，并付诸实践。我们会遇到许多问题，但我们只要勇敢去面对，就会有收获。同时，我们也要学会看到自己的进步和不足，以便更好地完善自己。在未来的日子里，我将进一步完善自己，学会更好地团队协作，提高自己的社会责任感，让自己成为一个有价值的人。

总之，大学生的社会实践应该是一项具有意义的活动。在实践中我们要学会创新思维，开发自己的能力，同时也要学会团队协作，严谨扎实地进行工作。我们在实践中得到了许多收获，让我们能更加成熟，更有价值的成为未来的社会成员。十年树木，百年树人，实践中锤炼的高素质大学生必将成为我们国家的宝贵财富和重要力量。

**大学生社会实践心得体会篇二**

这个通道连接着两个世界：一个地上，一个地下；一个光亮，一个幽暗；但有时候，一个过于束缚，一个反倒清净，一个大学生眼中的矿工生活。这是我之前看到对矿工工作描述的话语，作为一名资环学院的学生，之前对选矿，采矿的了解仅仅停留在老师的口中，即便是见到过铁矿公司也仅仅停留在很远的地方，而此次的莱州行让我有的心得看法。

16日上午，我们“资环梦 矿山行”实践团队一行11个人从淄博出发，前往莱州市山东黄金盛大矿业有限公司。辗转坐了几个小时的车后到了目的地——莱州市土山镇。早已是满身疲敝的我们在好心人谭洪健的帮助下才到达盛大矿业公司。当即下午，公司领导杨总与我们随行老师王老师见面，并对接下来的几天具体实践内容展开沟通。

第二天，为保障我们在接下来几天的安全，矿区安全环保部部长吕老师给我坐了整整一上午的安全培训。期间，吕老师言传身教，给我们说了在矿区发生的事故，一个个的例子历历在目，让安全观念深入我们的内心。经过了整整一上午的培训，下午我们整装待发在矿业公司孙斌学长的带领下，每个人领完安全帽之后，我们深入矿区，对矿区的结构、模式、经营方式、加工、绿化恢复等做了详细的了解。接着我们进入到加工车间，对车间的中心控制室及车间作业（包括：浓密池、浮选机、浮选柱、选矿机、球磨机）进行了解，并咨询了一些专业知识和实际操作上的问题。我们从采矿区及工作车间的生产人员身上学到了很多我们没有学习过的知识。同时，他们也对我们的就业前景、工作方向等提供了一定的指导。最后，我觉得今天学的最实用的是在工作岗位上勤勤恳恳、抓住机遇，才能取得成功。

接下来的几天，我们与山东理工大学的校友进行交流沟通，询问他们在公司的发展前景，访校友，悟成长。在于学长的交流中，印象深刻就是已工作一年的学长与刚毕业展开工作的学长神态面貌稍有不同。刚毕业的大学生还稍显稚嫩，而已工作一年的校友经过一年的工作已成熟许多。无论说话，待人接物更加细心。学长给我们帮助了许多，对接下来围绕矿区的一系列调研活动打下了基础。

我们在熟悉矿工附近的生活区之后，深入矿工的生活区以及附近农民村庄，对矿区污水净化排流进行分析调研，查看附近污染现状，在与农民工的交流过程，询问庄稼粮食的产量和水源地的情况，掌握第一手资料并汇总整理，分析出问题，及时反馈给相关部门领导。接着我们在闲暇时间与矿工聊天，在吃饭时间与矿工接触，了解矿区安全措施布置情况，总结整理调研报告。

这几天在矿区的生活情况，让我受益终生。作为一名大学生让我意识到今后的责任和人生规划；与矿工的接触让我感受到矿工们的可爱，矿工梦是中国梦的重要组成部分；而社会是我们学习的大课堂，只有积极投身于实践中，我们才能更快更好地成长！

**大学生社会实践心得体会篇三**

20xx年的寒假是伴随着寒风到来的，在近几年来好像冬天变得越来越寒冷了。但即使在寒冷的风雪，阻挡不了我火热的决心！

在来到xxx学院的第x个寒假，我决定利用从假期到过年的这段时间来积极的体验一番社会实践的体会，为我的大学生活中，注入更多社会的因素！

在经历了充分的寻找和准备后，我得到了在xxx餐厅的工作机会！随着天气变得寒冷，餐厅的生意也越发的火热。在这样急缺人手的情况下，老板没有多做考虑就决定收下了我！这也算是我在工作中的第一个幸运！现在，我对这短时间来社会实践的体会和心得记录如下：

我所来到的这个餐厅领导人很好，因为知道我是学生的原因，在平常的工作中就经常给我很多的照顾，也一直在鼓励我。第一天开始的时候，我负责而已也只是非常简单的打扫工作，从扫地拖地到洗碗刷牌子，几乎只要是的清洁的工作我都做了个遍！尽管不是一个人包下了所有，但辛苦的拖地和洗盘子累的我也再弯不下腰来。

但其实，如今再仔细的想想，通过在那一天的工作，我不仅了解到了自己的体力状况，还熟悉了餐厅各个地方，这给我带来的收获是非常宝贵的！此后，我也正式打开了x周来的社会实践工作。

在工作中后，xxx餐厅的大家都会一起吃饭。一来二去的，我也和身边的许多同事都混熟了。在他们中，有出来打工的，也有和我一样是来社会实践的。尽管我们来自五湖四海，但共同相聚在一起，并一起努力的完成xxx餐厅一天的工作运转，让我感到非常的奇妙。

后来，因为我是新人，所以大家在工作中也更加的照顾我。这样一种奇特的集体关系，让我感到了像家庭一样的温暖。

在我工作了xx天后，我已经基本上熟悉了工作的要求，并且在工作中也做的越发顺手了。甚至，有的时候我甚至忘记了自己是一名学生，反而觉得自己属于一名工作者，一名在xxx餐厅的工作者！

但随着春节一天天的靠近，我也感到了身边的变化。餐厅的工作的人流量也慢慢的降了下来，身边的同事们也开始准备回家过年了。甚至有些同事，在我走之前已经出发了！

听着他们在空闲时间谈论的年货和给父母带什么礼物，再感受着自己这些天的工作，我也逐渐能感受到工作的辛苦、思念，以及对这些的忍耐。我的父母，过去一定也是有过这样的经历，才能将我养育长大。在这次，我也会用自己的收获去给他们带去一份惊喜！

**大学生社会实践心得体会篇四**

作为一名大一新生，我很清楚自己的专业技能、经验和实践能力都没有前辈丰富。所以在动手能力还比较弱的情况下，我更愿意从最基础的东西开始学习和开始。

会展业概念的理解

展览是指许多人在特定的时间和空间围绕特定的主题进行的聚会和交流活动，狭义的展览仅指展览和会议；广义的会展是会议、展览、节日和奖励旅游的总称。其概念内涵是指许多人聚集在一定地理空间内，定期或不定期、机构性或非机构性地传递和交流信息的群众性社会活动，其概念外延包括各类博览会、展览和销售活动、大型会议、体育竞赛、文化活动、节日等。会议、展览、展销会、展销会、展览会是会展活动的基本形式，世博会是最典型的会展活动。

通过我个人的理解，我认为所谓的展览，是指很多人或团体出于相同或不同的目的，可能在同一个地方或通过网络进行的相互活动。通过这样定义展览的概念，它涵盖的范围更广，更贴近生活，更容易让人理解什么是展览，有什么样的发展前景。这也是会展业作为独立行业的发展趋势。他不限于展览会、交易会、会议、投资洽谈会等。他还延伸到各种节日、体育赛事、文化活动、民间婚礼、葬礼和各种宴会。还有同学聚会，生日庆祝等等。总之，只要参与公共活动的人或团体多，就一定有组织者、服务提供者、场所和设施供有需要的人使用。朝着这个趋势，会展业将会更大，更贴近人们的日常生活，形成一系列的服务体系。

会展业的发展趋势及前景

会展产业作为一个新兴产业，被誉为城市的面包和经济的晴雨表，备受关注。我觉得从大趋势来看，会展业有很大的生命力和很大的商业空间。然而，目前中国会展业的发展仍然不成熟。虽然起点很高，但还处于起步阶段。从我自己的角度来说，会展工作者一般都是无事可做，所以工资不高。很多人对会展行业一无所知，很多前辈在黑暗中摸索着自己的路。虽然前路坎坷，但我认为，正是因为如此，它的价值所在。俗话说得好，有缺点才能进步。因为会展业还不成熟，在我国还有很大的提升空间和发展机遇。在展会发展初期，更有利于我们在未来创业中的大胆发展和创新。更有利于我们把握行业的发展方向。

目前会展业的发展趋势可以从宏观和微观两个角度来看，从宏观角度来看，会展业的发展趋势取得了很大的进步。现代展览始于1894年德国莱比锡样品博览会，发展成为国际展览和贸易活动已有100多年。欧洲已经成为世界展览业的发源地。经过100多年的积累和发展，欧洲会展经济强大、规模大、高度国际化、以贸易为导向，已成为世界会展业的中心。

总的来说，会展业发展迅速，逐渐成为新的经济增长点。凭借其独特的行业特点和巨大的行业作用，必将蓬勃发展。

会展业发展与自身就业的关系

从目前会展业的发展状况分析，会展业的快速发展与人才严重短缺之间存在矛盾。这使得展会的组织管理水平相对较低。会展人才短缺主要表现为会展专业人才严重短缺，从业人员整体业务文化素质相对较低。在中国，会展专业人才是一个很大的空缺。据报道，至少有一百万需求。这对我们学校的学生来说是一个很好的机会。它表现在以下几个方面：

1、选择专业有利于以后的职业发展，成功的几率会更高。

2、从事会展业，工资比较丰厚，对物质消费水平起决定性作用。同时有利于各种精神文化消费，不断提升自己。

3、会展业的发展空间更大，有利于他们未来的大胆创新和开拓。

4、在目前就业紧张的情况下，会展工作更有优势，竞争压力更小。因此，会展业的发展是你未来就业的好机会。

面对这个机遇，我们也必须接受挑战。展览工作是一项综合性很强的工作，要求我们具备很高的个人素质，必须具备各种能力。所以大学期间一定要做好扎实的准备。我们应该准备什么，如何做好这些准备？来自国际会展中心的专家给出了以下建议：

1、思考，要有创意。想别人想不到的，做别人做不到的。

2、能写各种风格的文章，如策划书、邀请函、广告等。

3、善于沟通，学会与人和组织沟通，以最准确的方式传递信息。

4、实事求是，脚踏实地做实事。

5、展览工作没有小事，关注的是工作学习生活中的小事。

**大学生社会实践心得体会篇五**

16邮轮1班刘永达同学社会实践心得体会

实践企业：喜来登长城

实践地点：北京

看似漫长的实践转瞬及至，从培训到上岗工作，每一天都在有条不紊的进行着，半月之余感受颇深。

一开始的时候排班，超早4点上班，早班，晚班12点下班，晚连超，各种班次都感觉像是要了命一样，身为班长的我也觉着累想过放弃真不愿意再继续了，虽然以前也上过班但是没有现在这样的条条框框来约束，更没现在这样来回的倒班次，但是每次觉得累的扛不住的时候就想起临行前导员跟我的话“每当你想放弃的时候多给自己一个坚持的理由，达哥北京的同学都要交给你了”一想到这里仿佛我就充满了力量，这时候我就在想，好多人还是第一次离家这么远第一次工作第一次熬夜你在矫情什么呐？你还是班长难道你不更应该多负起一份责任一份担当吗？你要保证的不光是你自己完成这次社会实践，你还要保证跟你同行来的所有人家人们都完成这次实践，这是你的责任你的义务更是你的家事，每每想到这些我就更心里就更加坚定了，哪怕我身心疲惫之时都不忘鼓励我身边的人，前进的道路难免遇风雨，风雨中前行难免遇泥泞！何况还有你的家人们和老师们虽然她们不在你身边但是她们无时无刻不挂念着你们呐！所以就这样不知不觉已经半个月了，我们都已经慢慢习惯现在的生活，我们所有人的班次基本都不一样，虽然同在一个寝室但是每天醒了不是少他就是少了他，有时候休息可能寝室就自己一个人，我们每个人都在实践的路上各自成长，在各自的岗位上体验人生不一样的风采！

在上班的时候接触最多就是我们的经理也是我的师傅，为人和蔼可亲我们都亲切喊她萍姐，在我刚上岗的呢短时间她细心的给我讲解一些平时需要注意的细节，让店里负责各个方面老员工依次带我，刚开始的时候也没有让我干看太多活我怕一时不适应累坏了身体，一到吃饭的时间总是让我们小伙子先下去吃她自己就在上面看台，还有我们呢些可爱的学哥学姐们，他们对我们刚来的都特别照顾，只把一些闲活分给我，有一个学姐她还有半个月就要完成是自己，有一次我帮她收奶杯子，一个大托盘里放了大大小小几十个杯子，我刚要上手去拿她说“轻一点太沉了，拿不动就我来拿”当时我就噗嗤乐了，这位来自海南岛的姐姐不仅热情能干也太不了解我们东北爷们了，我们就是拿不动呢也得拿哈哈，不过说实话我心里还是颇为感动的，有这样一位学姐带是真幸福呐！咖啡厅里每一个人都很随和没有人跟你随意发脾气或者是刻意的使唤你怎样，能在这样的环境里工作也是我的福气，所以我就更要加油啦，不能说为咖啡厅为酒店做出多么大贡献，但是在我上班的每一天里我都会用我十二分的热情对待每一位客人，不求有功但求无过！

转眼工作的第三周都已经开始了，随着临近过年脚步咖啡厅的工作也是越来越忙，写完这篇感悟是11点整，我还有五个小时休息时间就要开始工作了，生命永不停息脚步一刻都不要停下，跟所有同在实习岗位的同学们道一声晚安就睡啦，加油！

寒假社会实践心得体会

社会实践只是一种磨练的过程。对于结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功来作为自己的目标和要求。人生需要设计，但是这种设计不是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一种成本，有了成本的投入，就预示着的人生的收获即将开始。

小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。打一份工，为以后的成功奠基吧！

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书“只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

对于大学生打工，一直是”仁者见仁，智者见智“,许多人的看法不尽相同。每个人都有自己的人生模式，我们有理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，掌握好学习与打工的分寸，肯定能把大学这个人生阶段过得丰富多彩。

打工的途径或者形式多种多样，只要是对社会有益，对自己积累人生经历有益，还能够有少量收入，就可以毫不犹豫的参与其中。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋！在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为到了企业能够应付得来，但是在企业里并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可以交上去，但在工厂里，数字绝对不可以错，因为质量是企业第一生命，质量不行，企业生产就会跟不上，而效率也会随之下降，企业就会在竞争的浪潮中失败。

因此，每一个环节都不能出错。这种要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道题，算出一个程式就可以了，但这里更需要的是与实际相结合，没有实际，只是纸上谈兵是不可能在社会立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负责任的，这关乎工厂的利益存亡。总之，这个寒假的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对”有经验者优先“的感悟。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

打工的日子，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。现在想来，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

现今，在人才市场上大学生已不是什么”抢手货“,而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。

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寒期打工。寒假虽然只有短短的一个月，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。

除了工作中我学到很多很多在学习中无法学到的知识和经验外，在我看来，我收获最大的是，我变得很开朗很自信。以前在人群里，我胆小得几乎宁愿缩在角落里，希望没人能注意到我。而这一次，在我们的小组会议里，我变得很自信，我勇于在大家面前表达我的看法，勇于向组长提出建议。更有甚者，在每一次活动中，我都踊跃参加，表现相当积极。组员居然不相信我之前会是一个相当内向的人。我觉得，这次社会服务活动给我最多的是，让我自己有了很大的改变，而且这个改变，是我之前都一直想要的。

在这次寒期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，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。

这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用去自己的只是，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

16软件二班团支书周曦冉同学社会实践心得体会

时间地点：上海

来到上海已经一个多月的时间了，这段时间最深的体会就是生活真的不容易。刚开始来到上海有太多太多的不适应，不喜欢，不习惯。

来上海以前对这座城市有很多的期待，到了之后发现跟想象有些不一样。不喜欢南方城市，永远都觉得北方城市最温暖，因为南方总是阴雨连绵的天气。

刚做服务生的时候，大大小小的错误都会犯，而且不止一次，自己心里特别过意不去，但是哥哥姐姐永远都说没事，下次注意就好了。每天会接触到各种各样的人，会遇到一些难处理的事情，自己总是怕处理不好，但是想一想，以后会遇到各种各样的事情，你总要自己面对，不能总求助别人，所以自己就慢慢的跟客人沟通，试着慢慢处理这样那样的事情。

店里的老员工都对我们特别特别好，会带着我们出去玩，耐心的教给我们复杂的东西。他们从来没有严厉的批评过我们，从来都是用另一种方式来告诉我们这样做是不对的。第一笔工资发下来的时候真的特别开心，但是也一分钱都不舍的花，这次来到上海，终于知道挣钱到底有多么不容易了。也知道父母的辛苦与不易。

很感谢学校这次组织的社会实践，让我学会特别多学校里学不到的东西。我觉得自己在慢慢成长，慢慢向着最好的自己发展。以前的自己总是负面情绪多一些，但是经过了这一个多月，我发现自己身上正能量慢慢多了起来，变得乐观，不在抱怨生活，而是努力的接受。我相信这次社会实践我一定会坚持到底不放弃，给自己画一个完美的句号。也希望所有枫叶人都能坚持下来，圆满完成这次社会实践！

**大学生社会实践心得体会篇六**

炎炎夏日，火辣辣的七月，我们怀着强烈的\'使命感和责任感开始了我们的时期三下乡活动。我们一行人来到了内蒙古鄂尔多斯市准格尔旗的一个苗圃开展我们的活动。我们此行的目的主要有这么几点，一是调查此地植物柠条的发病情况，二是为敬老院的老人们打扫卫生，三是调查苗圃中的植物种类，四是调查苗圃树木的患病情况。来了之后经过一晚上的休整，我们便开始了活动。

第一天上午我们的任务是调查柠条发病率并且采样，由于我们还未开展专业课，虽然出发前班主任也就是我们的指导老师已经进行详细的介绍，但是实际操作难免生疏，于是我们便和老师进行电话、微信消息等渠道的沟通，老师再一次为我们答疑解难，经过几次练习，我们操作也更加熟练，我们采集的很快，看见了很多生病的树枝，有的瘿瘤多，有的瘿瘤少，就像人一样，有的病的严重，有的伤势较轻，我看见之后很难受，我感觉他们肯定特别痛苦，所以我的采集速度慢慢的加快了，我要采集多一点，带回去让老师对症下药治疗好他们，虽然很晒，虽然很累，但是我又强烈的使命感，豪无怨言。

第二天我们来到了当地一所养老院，为老人们做些力所能及的事情。养老院的规模不是特别大，这些老人大部分是因为儿女工作原因无法照顾，所以把老人们送来了养老院，他们操劳一辈子，暮年却要在养老院生活，想到这里我有点难过，不过好在敬老院的工作人员还都比较用心，老人们在这里生活的也很悠闲。我们在工作人员的带领下，帮助老人打扫了卫生，虽然很累，但是看到老人开心的笑容，我们累点不算什么。

实习第三天，我们上午在苗圃中调查了苗圃的树种，这就运用到我们上学所学到的知识，鉴定植物种类，由于课堂知识学的还算不错，所以鉴定起来不是很费劲，有很多树种有不同症状的疾病，我们也详细做了记录。中午经过休息之后，我们下午又上山礼物采集柠条，我们走了很远的路，经过中午的休息，我们下午来到了柠条的第二块儿样地，因为采集过了一次柠条，这次我们的操作比第一次的更加熟练了，我们大约用了两个小时的时间就完成了全部的采集。虽然天气炎热，但是我们顶着酷暑完成了采集，虽然很辛苦但是很开心，因为任务终于完成了。

实习第四天， 我们今天利用一上午的时间在苗圃和苗圃周边对植物进行了周密而细致的调查，我们要运用课堂知识，虽然不是特别熟练，不过正好加深了我们对课堂知识的理解和运用。一上午的时间，我粗略的计算了一下，大致有30多种植物，像常见的有油松，樟子松，榆叶梅等不光调查了植物种类，我们还调查了发病情况，他们因为在苗圃的保护下，不同于外面的植物，他们还算健康。一上午下来，很辛苦但是开心。

实习第五天，也是最后一天，我们清晨五点钟起床，去山上采集柠条，虽然很困，但是还是在八点之前完成了采集，走了很远的路，大概四公里，在前两天的基础上，很轻松的就完成了，短暂的五天即将结束，给了我很深的体会，以后我会多多参加此类活动锻炼自己。我会更加努力。经过这五天的下乡，我有了深深的体会一是学习的重要性，我们要不停的学习，在这个信息爆炸的时代，我们必须不断汲取新的科学文化知识，随时了解世界动态，这有这样我们才能跟上信息化时代的步伐。二是沟通和交流，在一个团队中，共同和交流是必不可少的，有效的沟通会让我们少走不少弯路，以后我要学会怎样和他人有效的沟通。三是团队精神的重要性，一个团队如果没有团队精神，那么这个团队是没有战斗力的，再今后如何培养自己的团队精神以及如何激发他人的团队精神都是要学习的重点内容。

**大学生社会实践心得体会篇七**

两个月的暑期生活就这样匆匆结束了，还有我的这次社会实践。让整日呆在象牙塔的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。

炎炎夏日列日当头。正是因为有这样恶劣的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。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。在短短五十多天的实践活动中，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。我们把永争第一的精神带去了社会，把学校的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致，在工作车间同志的心底留下了美丽的印象。

对大学生来讲不应该过分的相信“知识就能改变命运”知识仅是成功的一个条件。学校让人学习了生硬的书本知识;社会让人学会了如何来生存与发展。但无论是在学校还是在社会，都需要学习，在学习中奋斗，至于奋斗的结局有谁预先知道呢?答案当然是否定的，但是我们依然要抱着“努力不一定失败，放弃却一定失败”的心态来奋斗。

太多太多意外的事情发生，那刻，我好无助，好失落，也曾想过放弃，想过赶紧回家该有多好。可是我再想想我来这里实践的目的还没有达到，我就不甘心回去，在奋斗者中，一帆风顺的又有几个?每个人或多或少要经历挫折、磨难……甚至无法想象的灾难经历灼烧，而其所达到的成绩就与其内心所经受的煎熬的程度所成正比。生活中的奋斗者多，而至于出成绩的奋斗者却显然少，大多数人无法承受内心的煎熬而放弃了。人生中既然选择了奋斗，就要抱着“努力不一定失败，放弃却一定失败”的心态来奋斗来努力，过分的计算结果只能让你犹豫不前，错失良机。我证明了自己，我可以做到。这次的社会实践不仅给了我一些工作技能和经验，也让我认识了在今后的生活中，当面对陌生事情时，应该沉住气，知道了换个角度来分析问题，来解决问题，真的让我成熟了好多。让我体会到做事的过程是历练自己的过程，也认识了别人，结识了好多新朋友，对社会深层有了新的把握，一点一点的削减我的书生气让自己变得成熟从容，在打磨我那些跟不上时代的书本知识，在剥离我原本难以证明的观点，在工厂的嘈杂声音中细细的体会，工作过程是生活中极有意义的事情，这既是享受，又是折磨，更是一次历练。深刻的印证了也理解了“努力不一定失败，放弃却一定失败”。

正所谓三个臭皮匠赛过一个诸葛亮;众人拾柴火焰高;一箭易断，十箭难折……在我们社会实践中明显地可以感觉到团队合作的重要性。

每个队员都有一种归属感，有助于提高团队成员的积极性和效率，都不会因为一个人在战斗而产生一种孤独感。由于团队具有目标一致性，从而产生了一种整体的归属感。正是这种归属感使得每个成员感到在为团队努力的同时也是在为自己实现目标，以此同时也有其他成员在一起为这个目标而努力，从而激起更强的工作动机，所以对于目标贡献的积极性也就随自己油然而生，从而使得工作效率比个人单独时要高。

大部分人都有受人尊敬和不服输的心理，都有精益求精的欲望。这些心理因素都不知不觉地增强了成员的上进心，使成员都不自觉的要求自己要进步，力争在团队中做到最好，来赢得其他员工的尊敬。当没有做到最好时，上述的那些心理因素可促进成员之间的竞争，力争与团队最优秀的成员看齐，以此来实现激励功能。

现在很多项目，都不是一个人在战斗。毕竟人无完人，一个人的力量有限，一个人单打独斗难以把全部事情都做尽做全做大。但是多人分工合作的话，就会有人多力量大的优势，就可以把团队的整体目标分割成许多小目标，然后再分配给团队的成员去一起完成，这样就可以缩短完成大目标的时间而提高效率。

从团队的定义出发，团队至少由两个或两个以上的个体组成。三人行，必有一师焉。也就是说每个人都有自己的优劣点，每个人都有自己独创的想法。团队成员组成的多元化有助于产生不同种想法，从而有助于在决策的时候可以集思广益而产生一种创新的工作思路。

团队合作在实现既定目标上具有很多优势，有着与其他群体不可替代的作用，这也是团队合作重要之所在。所以我们要学会与他人合作，学会做一只合群的大雁，这样才使得我们的团队能飞得更高，暑假社会社会实践活动不仅带给我的是金钱，更多的是让我对人生有了新的认识，新的感悟。对社会的直接接触让我消除了先前的对社会的偏见，又从社会上认识了自己，在那些方面的自己还要努力的改进。“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，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。七月，我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。这是爱的奉献，这是我们的无悔选择。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曙光城也给社会留下了光辉灿烂的一笔。

**大学生社会实践心得体会篇八**

上个学期过去的.很快，在学习和生活的各种繁琐事物的影响下，一年来过的很忙碌，但也很充实。如今的我，即将迎来在大学生活的第x次寒假！但我却并不想将这次的假期全权交给游戏和休闲的生活。我希望能用更充实的生活来填满自己的假期，让自己能在更多的地方学到更多的事情！为此，今年的寒假里，我来到了这里——xxx百货商场！

尽管一开始我也向着能找到符合自己专业的工作，但稍微去尝试了一下就明白了现在自己的不足。为此，我给自己选择了一份简单的任务，让自己能从简单发展，一步步的变得更强！以下是我对假期社会实践的心得体会：

在这次的社会实践我学到了很多，尤其是对社会的了解上！就说说起初我在找工作时的事情。起初，我去找了好几家的工作应聘，但无一例外都收到了同样回复：“人满了！”这时我才意识到自己犯下了大错！放假的时候本就是打工的热潮，寒假临近新年，大家都想着在年前来参加工作，但我却忽视了这一点，导致原本想好的计划几乎全被打乱！这也是我第一次感到经验不足给自己带来的失败！

但好在，天无绝人之路，就像那句老话说的“只要有恒心，就没有做不成的事情！”在我坚持不懈的努力下，尽管又受到了很多的拒绝，但终于在xxx区的xxx百货中找到了今年寒假的落脚点！

如果单说对工作的体会的话，这几周来最大的体会就是——累。这份在商场的工作没有多么的复杂但却极其需要体力！不仅仅是搬货卸货的时候，每天站在那里，近乎一站就是一整天！所以，即使下班休息了，留给我的体会也只有累！

但是，反思这份劳累，我却有得了很多的感受和想法。我想到父母在平时工作中辛苦，想到我这么随便找一份工作都这么累，那他们呢？他们不仅要工作，更要照顾我，还要用辛辛苦苦工作的钱来供我读书！这比我所经历的，要久的远，要累的多。

此外，在工作中也有不少的额外收获，如：在与人交流能力的成长，以及对社会工作现状的一些浅显了解。尽管作为大学生，但我却缺乏对社会的了解，这是不应该的！

如今，新年即将到来，我的寒假社会实践也要结束了！此次的实践让我增长了很多认识！我会在今后的学习中更加努力，让今后的工作更加的顺利！

**大学生社会实践心得体会篇九**

当迈着青春的步伐步入大学时，本以为可以放轻松了。就像迈入天宫一样。可是这并不是最好的结局，可想而知，大学的竞争力比初高中的压力更大，虽然大学可以不像初高中那样整天缠绵在书本的知识海洋中。可是大学面对的是就业的压力和专业竞争的压力。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，自入学以来，可以得知，大学的要求更为的具体、深刻。就连就业招聘会上都写着“有经验者优先”等字样，可是身在学校的莘莘学子们又能有多少丰富的经验呢？对于大学生来说，他们不是苦无烦恼，就是埋头苦读，对外面的世界就是知之甚少，尤其是工作的经历和应付困难和挫折的能力。尔大学校园是开放的，这一点则充分证明了学生可以有足够的时间来学习和增加自己的宝贵的丰富经验。

于是许多同学则利用来竞选班干部和学生会干部来为自己以后的事业铺上金砖。也有的同学则利用课余时间来寻找兼职工作来充实自己的生活和减轻学习的压力，以及为自己的生活增加乐趣，当然也有少数的同学则在自己的档案上留下为以后的工作的筹码。所以说，进入大学以来，则要求我们既能学好，又能充分利用书本上的知识把它运用于实践当中去。我想，老师要求我们写实践报告的目的就在于此吧。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，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，那么所学的就等于零。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，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

在这个假期中，感慨是的几天，我还是庸庸碌碌的，对生活感到的还是那一片茫然。随后这又过了几天，我和几个老同学相约在一起相聚，才想到生活对于每一人来说都是公平的，因为它给了我们每个人不同的选择，有的人已经就业了，有的人继续进入大学深造，增加了我们对时间观念的把握性和利用知识检验真理的准确性。随后的几天里，我参加了几种活动，诸如祭拜孔子，去敬老院帮助老人做一些琐碎的事情，来到现实的社会里，可以说这里的时间较学校的药轻松了许多，在学校里，每天有课程表的约束和老师的督促。

你可以放松的沉浸在学习享乐的生活中，可是当我们使用假期来从事社会活动时，我就已经在开始琢磨如何才能去适应社会呢？刚开始的几天里，来到敬老院时，给我的感觉就像是进入了一个人间仙境一样，里面静能听见一颗针掉落在地上的声音，是我的心里产生胆寒的感觉，而且他们的生活还那么的优雅，在刚进入的几天里，我想主动去帮助他们，可是因为心中的害怕而不敢去说，只能被动的去要求他们把事情留给我做，我的拘谨和我的行为还没有表现出来时，就已经被他们看透了，知道我还是一个刚刚初入社会的人，随着时间的磨练，我在他们的教诲和指导下，慢慢的体会到了生活的乐趣，虽然只是帮助别人做事，但我觉得这应该感到欣慰的。

在学校里，我们有学校的规律的制约，生活上比较有规律，行为上表现得比较优秀。而在现实社会里，我们失去了学校规律的制约，一切的一切的都只有靠自己的认真把握，无论对与错，都要靠自己的方法来解决。因此，在大学校园里和在现实的社会中则是相互融洽，彼此合二为一的，这就是为什么已经从事了职位的人因为文化的差异而不能得到竞升的机会，想要重新回到学校的课堂里，反而有的学生因为课程的芜杂而想要早早的回到社会里面闯天下的原因了。

在这个漫长的寒假里，我还是找到了生活的乐趣，虽然每天只是在帮助别人，而我的每一天也都是围绕在他们的身边，可能有的人会因为厌烦而感到苦恼。可能有的人也会感到无趣而放弃他，而我经过了这几天的熏陶后，我则感觉到这正是一次对生命的考验，我也体会到了一句话：生活不需要像暴风雨那样的凶猛，生活也不需要像姚明把养的高大威猛，生活唯一需要的是一颗能承担起责任而又能体会世间美好的事物的心态。

在这个假期里，经历了这样的人生，经历了这样一次导航，我明白了实践是检验真理唯一标准的试金石这一句话的含义。如果我们在学校的麽偶一个学生知识为了学习而学习的话，那他的目的将会失去它的意义。而且在学校的课堂里，对于没有经历过风雨的人，看着书本上的知识和听了老师的辩论分析后，感到的确是很是复杂和深奥，上了一堂课后，赶到的是迷茫的感觉。然而当我们走进社会时，在遇到挫折和困难时，如果没有了承受的能力，可能有的人会一直的颓废，直至丧失了自己的灵魂，学习的目的就在于能够把生活中复杂的问题简单化，这样才能使矛盾缓和化。而且书本上的知识在生活中也会变得简单。

这个假期里，虽然我没有经历过情绪的大起大落，但此次的经历却让我明白了人生的道理。以下是我得出的结论：

（1）生活中的你无论从事的是什么职业，或参加什么样的团体，重要的不是劳动报酬的多少，而是我为社会奉献了多少。

（2）对于在校的大学生来说，学习是目的，实践是检验。如果只学习，不实践。那么这一切都等于零，只有把两者巩固起来，生活才会更轻松。

（3）生活是有两面性的：一，通过自己的努力，把学习与奋斗化为动力，勇往直前向上爬；二，投机取巧式，通过自己的小聪明利用别人向上爬。

在这次的寒假里，通过这样的经历后，我感觉到了生活即是学习，学习即是实践，实践即是体验，只有通过在学校的学习基础知识，才能把握对将来就业的技能，也只有把学习运用于实践的检验，才能得知知识的准确性进而分析社会中的问题。总之，通过这次的活动使我受益匪浅。

**大学生社会实践心得体会篇十**

记得义务家教老师面试的时候，师妹就问我这样一个问题：您为什么想做义务家教而不选择去做有偿的家教呢？回想在那时，我想也没想就跟她这么说：“这边有偿家教太廉价了，不想去，如果做的话会觉得太累；而义务家教是带着一颗爱心去教学生的，不会觉得累，因为我能用我所学的知识传播爱心。”

我不知道是不是因为这样的一句话我通过了面试，不过这些日子，在义教的过程中我的确有了很多体会。以前，在广州做有偿家教真的会感觉很累，因为自己是带着赚钱的目的去家教，而现在的义务家教大大地满足了那颗甘愿奉献的心。以前，接触的都是有钱人家的孩子，而现在接触的是普通得不能再普通的家庭，多一种亲切感，相比之下，我更喜欢义务家教。

在跟学生沟通的过程中，我不仅了解了他所学习的教材，还了解了他的兴趣、爱好和心里的一些想法。我觉得做一个老师，应该先了解学生，不仅仅是了解他学习方面的，更重要的要了解他的一些爱好兴趣，这样才能很好的跟他沟通。沟通是很重要的一部分，好的沟通是成功的一半。因为我们要扮演的不只是老师的角色，还要在适当的时候扮演朋友的角色。要把握好什么时候该是当老师的时候，什么时候是扮朋友的身份。

当确定好角色后，我们需要对学生的大致水平进行一个大概的衡量。对于较差的学生，要从基础知识抓起，把握好基础这一关；对于中上的学生，要巩固好基础，同时给他们一点思维扩散的题，把握好，能让他们在稳中有所提高；对于尖子生，要想办法减少他们犯非智力因素的错误，并在平时给他们出一些难题，最好是课外的。

当然，作为老师的我们在出题的过程中，也是自己提高的过程。我们可以积累一些以前学过却已经忘记的知识，这也是我们的收获之一。同时，在查阅一些资料的过程，我们也学会了怎样很好的利用现有的资料。我每次给学生上课都会给他出一些跟他课本知识相关的知识，或是上网找，或是自己出，或是自己查资料书（包括教材）。在查阅资料的过程中，我更深一层地了解了初二的英语教材，对江门英语的教材有了一定的了解。对于向往三尺讲台的我，是有帮助的。如果我没有参加这次义务家教，也许我没有动力去了解这方面的知识。

在平时，如果我的时间允许的话，我会跟学生聊很多方面的事情，

比如，问问他最近各科学习的情况，或学校的.一些新闻等等。总之，目的只有一个：跟学生建立良好关系，为讲好课打下基础。

**大学生社会实践心得体会篇十一**

不知不觉，转眼期盼许久的为期一个月的社会实践就过去了。第一次参加社会实践，我明白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。

近半个月的社会实践，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。我在实践中得到许多的感悟！

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考试吧无虑了，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，在这一个多月里，让我学会了自强自立！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！

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，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。

一切认识都于实践。实践是认识的说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，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，那么所学的就等零。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。通过这段时间的实践，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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

半个月的实践生活，说长不长，说短不短，虽未承担过什么重要的工作，但却也坚守本职，勤于学习，在平平淡淡的忙碌之中学到了许多书本上学不到的东西与做人的道理。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。实践，不仅锻炼着我们的意志，它更大的作用是丰富着我们的知识，让我们在实践中锻炼成长、磨练成才。

**大学生社会实践心得体会篇十二**

xx年x月x日，我趁着寒假时期走出了学校的大门，但却并没有直接回到家中。因为在今年的就寒假里，我们一同踏足社会，去社会和工作中体会生活，体会，社会实践！

因为寒假的假期时间并不长，所以我们寒假的前几天就出发找到了假期工作的地点，免去了在假期里找工作的麻烦。

因此，在假期的一开始，我们就直接来到了寒假实习的地点——xxx餐厅。在这次的实践中，我作为一名普通的员工充分的体会了在社会中基础工作的体验和感受，现对我社会实践的心得体会做如下记录。

在来到了工作的岗位之后，我们马上就被安排开始处理工作。尽管在一开始的时候，我们两个大学生，几乎什么都不会，但在餐厅里却从不缺少杂活。

工作的第一天在，我们就负责了餐厅的清洁任务，从洗碗洗盘子到扫地拖地。这些尽管都是简单的工作，但却非常的累人，这让我第一次感受到了工作的辛苦。

在基础的工作中熟悉了一段时间之后，我也逐渐熟悉了这里的环境了。当然不仅仅是认识到自己的工作范围这些基础的事情，在工作中我已经逐渐熟悉了自己工作区域，明白自己什么时间该去干什么，能积极的完成自己的工作任务。此外，也了解到打扫工作的要求和重点，能在工作上积极、仔细的完成自己的工作，并让老板满意。

后来，因为人员的增减，我们的工作又发生了许多改变。而我也掉到了服务员的工作上，并专门有了自己负责的区域和任务。在服务员的工作中，职责要求比清理要更加的严格，也有很多服务的规矩和礼仪。尽管起初的时候我并不是太熟练，但在工作中我尽量保持积极礼貌，倒也让不少顾客满意而归。

在此次社会实践上，我充分的体会到了工作的辛苦与辛酸。每天工作的劳累是一项，但其次，在工作中被批评也是在所难免的。这是作为学生的我在过去所没有感受过的，尽管心中多少感到委屈，但在每次的批评后，我认真的反思自己，也您能认识到自己的错误。这不仅帮助我提升了自己的工作，也给了我很深的教训，让我能在工作中更加的严谨。

如今，实践尽管已经结束，但我所学到的东西却让我记忆尤深，在今后的学校学习上，我也会更加努力，让自己变得更加出色！

**大学生社会实践心得体会篇十三**

只有经历了社会实践的大学生，才具备走向社会的能力。下面是本站小编分享的大学生社会实践

心得体会

，一起来看看吧。

杜甫云“读万卷书，行万里路”，然而，在素质教育并不是很普及的今天，这句话似乎成了天方夜谭。从小学到高中，我们都是啃着书本，在题海里“游”过来的，素质教育似乎离我们很远。到了大学这个微型社会，我们才发现，原来，实践能力是这么的重要，“实践岀真知”相信这是我们每个人都不敢否认的。

时光飞逝，不知不觉的就走完了大三的路程，即将面临大四找工作的我，回首三年来的社会实践，经历虽少却感触颇多。

大一的暑假，我计划在离家不远的小店里打工。由于我比较喜欢电子类的产品，因此我挑了一家手机专营店。我把我的情况向老板叙述了一遍，老板向我询问对各种品牌手机的了解情况，也许是我的了解程度不够，这位老板最终委婉地说：“我们这手机种类挺多的，估计你学会了我们的

合同

也到期了。”就这样，我被拒之了门外。

回到家里，我真的不知道是个什么感觉，有失落，有沮丧，有对社会不愿意给大学生实践机会的不解，有对自己能力不够的抱怨，总之很复杂，我也不知道是带着什么心情回家的。

不过，我没有气馁下去。我觉得失败并不可怕，可怕的是从此一蹶不振。梁启超说过：“凡职业都具有趣味，只要你肯干下去，趣味自然会发生”。经过一番思索我决定改变初衷，从不需要什么所谓专业知识的体力劳动开始，先赚到钱再说，于是我首选的工作场所是超市。没过几天，我踏进了一家中型加盟连锁超市，可经过一番交涉和讨价还价，他们以不雇佣短期工为由，再一次让我吃了闭门羹。

两次的求职失利我反思了，我想起了从前见过的因为家里贫困上不起学而沿街乞讨的大学生。我觉得他们这不是生存之道，二十几岁的大学生完全可以通过自己的双手与大脑自力更生。乞讨来的钱也许是容易，但却不是我们所提倡的。我觉得我与他们不乏也有相似之处。大学以前我一直都花家里的钱，从没为家里做过什么。现在上了大学，有了课余时间，自己支配的时间多了，我觉得该是自己贡献的时候了，难道还要等到毕业工作之后才来报答父母吗?我还想到了马加爵，这个争议颇多的人物。家庭贫困导致的自卑心理让他走上了不归路，回过头来想想，心理承受能力差的确是我们当代大学生的一个致命弱点，高学历抑郁症患者每年都不断增加着，想到这儿，我想再试试吧，也许下一个机会就是我的。

就在我想再去找一份工作时，同学说她家里有种手工活，让我去看看。亲眼见到我才明白手工钱并不好赚。组装绢花听上去轻松，可实际并不容易。起先我抱着先干干试试，反正闲着也是闲着的态度在同学家义务帮忙干了一天。可一天下来活没干多少，手和胳膊酸疼不说，手上的皮还被戳破几处。同学却笑话我道：“你干这一天的钱还不够买袋“防水创可贴”呢。紧接着家里劝我大热天别再出去找了，让我帮家里做好家务，于是我大一的社会实践就这样惨淡收场了。我的内心充满惭愧，因此后面在家的日子我比以往更加听话懂事。虽说这次的暑假让我屡屡碰壁。但是以前没有体验过的，这次从某种意义上讲全部经历了。我第一次感到了生活的压力和社会激烈的竞争。但也是在这个暑假中让我明白了好多好多学校里无法学到的东西。

大二暑假刚开始我有幸过了把老师瘾。听亲戚介绍，有个小学辅导班需要一位语文老师代几堂课，知道我的情况打算找我。我一听很是兴奋，心想这下所学的知识可派上用场啦，即使没有报酬也乐意。后来的情况是交到我手上的工作量很少，只是带领学生做练习。我负责一二三共三个年级各一个班，人数从十来个到二十几个不等。虽然是练习我也精心准备了一番，争取让原本枯燥的内容有趣些，让课堂气氛活跃些。面对那些稚气的孩子们，我比想象中要自然放松得多，两堂课下来都很顺利，但在面向三年级的一次授课中，由于我把学生请到前面进行游戏性的课程互动，课堂气氛持续高涨，致使课堂秩序失去了控制，学生纷纷下位而且又蹦又闹，最终别的老师中途过来帮我救场这让我懂得了当好老师是门艺术。从与我共事的老师那我了解到：即使是小学老师也是很辛苦的，所花费的心思并不能少。

转眼到了大三，也到了我们必须直面今后出路的时候了。每个女生恐怕都有“小店情结”，作为一名文学爱好者，我对书情有独衷，尤其上了大学，有师大图书馆这个得天独厚的资料库供我畅游书海，因此我曾梦想开家书店。家里也曾半开玩笑地讲：“找不着工作，做小买卖去!”因此，我一度心血来潮做起书店调查来。

我选择在我家所在的郊区进行调查，而唯一一家正规书店——新华书店成了我的首个目标。走进久违了的新华书店第一感觉就是阴暗，空旷。偌大的书店整整齐齐的摆放着落满灰尘的新书架。只有进门的几排书架上稀稀落落的摆放着与我毫不相干的“陈年老书”，全书店看不见几个人。所有这一切，让我只能用上面四个字来形容它。回想起小学时买书的新华书店，虽不大，但很温馨，充满了书香之气。而现在，面对这一切，我不禁想弄清楚，印象中像模像样的新华书店，怎么就没落到这种地步了。随后我在新华书店附近转了转，了解了一下附近书店的情况，同时，作为一名读者，我借机询问了店主一些书的情况;另外，我还通过家人，朋友打听了一些情况;最后，虽调查不够深入，但也有了不少收获，甚至都可以写篇小论文了呢。

知识有限，能力无限。从这肤浅的调查中，我也学到了很多东西。这些是课本里没有的，学校里学不来的。今后，我将更加关注社会这个大家庭，注意它的每一个动向，从中汲取更多的知识。为将来的未知之路打下坚实的基础。

实习是每个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，在实践中巩固知识。然而倘若我们都等到快毕业的时候才去锻炼自己，那恐怕真是要“毕业就失业”了。假期社会实践活动便给我们提供了一个提前认识社会的平台，它让我们更广泛的拓展了自己的知识，开阔了视野。

回想这三年的社会实践，我确实碰壁不少，但也明白了很多：

1·一个人初次踏入社会，我们要主动适应环境，熟悉周围的人和物，而不是环境来适应我们。

2·生活是很艰辛的，每一份所得都要付出双倍甚至更多，除了能力、吃苦耐劳，还要有机遇。

3·在我做手工活的那次，我深深感觉到了赚钱是多么的不容易，供应一个孩子从小学到大学毕业又是多么的艰辛，我深刻体会到了父母的不容易。

4·出门在外，没有了父母的照顾，同学的帮助，要学会独立自主，自己照顾自己。

5·人生在世，不如意事十有八九，在社会这样复杂的环境里，不比我们在家里，在学校，没有什么烦恼挫折，有时年少轻狂，有时肆意妄为，一切都是那么顺利，脱离了学校和家，在社会就不是那么好了，我们应该放下学校里的那种轻狂，家里的那种娇宠，不要期望太高，要一步一步地去完成，我们要有一颗平常心，乐观地去面对社会里遇到的不如意和挫折，正确的估计自己，给自己一个正确的定位。

6·打工毕竟是短暂的，作为学生来说，最重要的是努力学习，为今后找一份理想的工作做铺垫，为自己摆脱体力工作打下坚实的基础。

7·在学校里要学会很好的处理人际关系，学会节约，学会珍惜每一次来之不易的机会，常怀一颗感恩的心，乐观的心。

这就是我三年来的一些感受，我从中学会了很多，现实和理想是有很大差距的，现实是残酷的，然而机遇总偏爱有准备的人，要改变生活，就要努力地学习，不断地学习，从书本中，也从实践中。

这是我第一次经历社会实践。对于一个大学生生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过，亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

在现今社会，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。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，我来到了一家塑胶跑道公司，开始了我这个假期的社会实践。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，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，那么所学的就等于零。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。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，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，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。在实践的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，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，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到最好。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。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。接触那些刚刚毕业的学长学姐，它们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实践中，我感受很深的一点是，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。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。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体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，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。这次接触的酿造业，对我来说很陌生，要想把工作做好，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。

大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社团和协会的参加，我们深深地认识到社会实践是一笔财富;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。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。

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作出应有的贡献。此次实践之行，是系科给了我学习实践的机会，是系科给了我们极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能对得起养育我们教育我们影响我们的祖国。

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基层、了解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，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。我是一名大二的学生，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践的最佳结合点。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”。

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。寒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、回报社会的一种体现.

一.在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，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。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

二.在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢?有自信使你更有活力更有精神。

三.在社会中要克服自己胆怯的心态。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。常人所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

四.工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

社会实践的育人价值---------教育需用心

吧。在这里，带班的大都是在校大学生。他们年轻、富有活力和激情，当然还有自己独特的教学方法和理念。一直记得最初辅导班负责人的话：一定要用心。只有这样，才能获得家长和学生的信任，只有这样，我们的事业才会长久和发展。当然，不仅仅是做教育需要用心，从事任何行业，都需要我们用心去做好每一件小事，只有做好了每一件小事，才能成就大事。俗话说，细节决定成败。只有真正的用心注意好细节，才能将事情做好。因此说“走心”，这不仅仅是演员们演戏时的要求，也是平时的工作、学习和生活中，想要做好每一件事情的一个前提和必要条件。要知道我们更容易接受哪种教育方式。所以这是我们的一个优势，也是我们应该好利用和开发的资源。时间虽然不常，但学到的东西，却不仅仅局限于教育上。相信这些人生的经历会让我在以后步入社会的道路上，给我以启迪和警醒。

社会实践的最终结果---------自立方能自强

作为当代青年和大学生，当然还是90后，如何成长如何成才?我认为第一步一定要学会自立。寄生虫一样的生活环境很难培养出真正优秀的人才。而一味靠父母也不是我们的风格。离开父母的羽翼，自己敢于面对生活的风雨和挑战，这才是你真正步入社会所需要学会的第一步。一个人只有真正的自立，能吃的了苦，方能成就自己。一个人如果连自己都照顾不好，何谈抱负和理想呢?自立、自信、自强是我们青年人的宝贵财富。所以即使家庭再优越，父母再有钱，如果你自身不够优秀，你也不是一个成功的人，不是一个会受人敬仰的人。

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。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。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我的最好途径。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。

**大学生社会实践心得体会篇十四**

这次能有机会去工厂实践，我感到非常荣幸。虽然只有一个礼拜的时间，但是在这段时间里，对于一些平常理论的东西，有了感性的认识，感觉到受益匪浅。

时间：xx年年\*月28日――\*月3日

地点：海南海口琼山

这次能有机会去工厂实践，我感到非常荣幸。虽然只有一个礼拜的时间，但是在这段时间里，对于一些平常理论的东西，有了感性的认识，感觉到受益匪浅。

以下是我在实践期间的一些总结以及心得体会。在以后开展自身的工作，以及在对客户的沟通应对上，希望能有所借鉴。

亚泰木业位于海南海口琼山区，占地24600平米，员工600多人。近十多年的制造历史已经发展成一家具有专业规模的木制品专家，在东莞制造业发达的地区也小有名气。

走进厂区，只见洁净整齐的环境和次序井然的工作程序。虽然是国内的制造厂家，但是，到了车间，看过那些先进的流水线，那些熟练的技术水平，完全会感觉到现代化的管理。作为木质产品的制造厂，一些诸如木屑的飞扬，机器的喧嚣以及混合着的胶水味油漆味等问题，都是难免存在的，但是工厂已经把这些都尽可能的减少到最低限度了。走在车间，这些大多的木制厂家所面临的严重问题似乎在我们工厂并没有太大的困扰，反而是那些管理和效率吸引了大多的参观者。

如下几点是在工厂实践期间，就我的工作需要，主要学习到的一些知识以及由此得到的一些心得。

工厂最常用的木材还是红木(非洲花梨木)，枫木(美国)，胡桃木。大多都是从国外进口，这也就是为什么我司的报价要比国内同等厂家的价格要高的原因——正是“一分价钱一分货”。

工厂所采用的机器都比较先进，一般来说都是机器自动操作，比如cnc数控机，万能圆锯机,立轴机等。所以，只要操作得当，人员安排合理，一般都能产生较高的效率(一般来说，工作总结都需要熟练人工)。

白身加工完成以后，应尽快转入喷漆车间，否则木材会变形。喷漆的流程为：着色(给产品上底色)――底漆――面漆。喷底漆到喷面漆的过程中还要有磨砂的工艺。

目前工厂的最大镭射尺寸为：320×320mm，最小为：1.5×1.5mm

镭射后可以上色，最常见的是上黑色，上完黑色，可以使镭射图案更清晰。但是一般不推荐客户镭射后上色，这样的话会增加成本。镭射的费用是视镭射图案的复杂程度而言的，一般来说都是每件产品1块钱。丝印也是常用的一种方法，但是它的要求是丝印的表面要光滑。

包装是成品完工前的最后一道工序，也是一个产品比较重要的组成部分。包装工序包含了产品的简单组装、包皮、包绒布、五金件的装配、包装物的制作、对产品的前道工序的品检、产品的包装。

五金是常用到的配件。因此，对于一些常规的五金件，诸如一些合叶、铜扣、铜脚等，工厂都会采购一定的数量以备库存。另外像一些在笔上五金件，工厂自己也有制造的能力，很多都可以独立完成。

这次的实践，让我了解到了工厂的规模水平、生产流程以及一些常规产品的制作，在以后的业务操作中相信会有较大的帮助。

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