# 最新社会实践心得体会大学生 社会实践心得体会千(优质10篇)

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2024-09-06

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。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？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。社会实践心得体会...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。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？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**社会实践心得体会大学生篇一**

社会实践是指学生或者一些志愿者利用课余时间到社会上参加各种社会活动或者进行各种实践行动的过程。社会实践的目的是为了提高学生的综合素质和社会观，通过社会实践，学生们得到了切身体会，感到了生活的真实和困难。

第二段：谈一谈我的社会实践活动

我所参加的社会实践活动是去山区支教，为本地的孩子们教授学科知识以及生活常识。我们小组总共有十个人，每个人都分到了自己负责的学科。我主要负责语文和英语，每天上午是课程时间，下午则是与孩子们的互动时间。我们不仅教他们学科知识，还带给他们新的乐趣和生活方式。

第三段：分析我的社会实践体验

在这次社会实践中，我一下子就从熟悉的城市环境来到了贫困的山区，对比之下，我深深地感觉到了大自然的强烈和谐美。我发现山里的孩子们对知识渴望得如饥似渴，他们不但认真听讲、积极回答问题，还会在课后来找我问问题。这些孩子们虽然家里条件不好，但是他们却依然有着热爱生活、坚韧不拔的人生态度，这种感觉让我感到很震撼。

第四段：关于社会实践的意义

社会实践的意义在于它能够引导我们去认识并理解社会与人群，帮助我们深化对人生的理解和认识。实践活动能够让我们走出学校这个狭隘的世界，进入现实社会，与真实的人们做成交流，一共感悟时光的凝聚力以及社会创造力，深刻地认识到人类命运的共同体性。

第五段：感想与建议

我的社会实践让我在知识学习之外，也得到了很多意外的收获。通过与孩子们在交流的过程中，我从他们身上学到了很多，学会了珍惜生活中的每一个细节，珍惜现在所拥有的一切。建议人们多参加社会实践活动，通过亲身的实践来深化对社会认识，进而促进个人发展，致力于进一步发掘学生们的社会意识和批判性思维，帮助学生通过具体的实践体验，更好地发挥专业技能和实践能力。

**社会实践心得体会大学生篇二**

时间如白驹过隙，转眼间，寒假过去了。在这短短的一个多月里我体会到很多，感受也很深。通过这个寒假的社会实践使我从内心体会到劳动的快乐和光荣。

由于经济原因我家20××年在本村开了一家商店。由于我校放假较早，我本打算参加一些有关自己专业的社会实践，可看到父母忙碌的身影，我心想春节快到了，那时岂不更忙。于是我还是决定帮父母分担一些，自己做起了销售员，并且帮爸爸去集市上进货。

由于上学的原因，我不经常在家，对商品的价格还知知甚少，所以还要接受爸爸的培训。几天后，对商品的价格已有所了解。但是通过几天的实践我发现我在说话和接待顾客方面还有所欠缺，同样是买东西，我爸在时销售量就高，而我则不行通过实践我总结出几点：

做为一个服务行业，顾客就是上帝良好的服务态度是必须的，要想获得更多的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。

创新是个比较流行的词语，经商同样需要创新。根据不同层次的消费者提供不同的商品。去年过年，家里的商品比今年少多了，但今年推出了涮羊肉，虾，带鱼等等。这些年货是去年所没有的。现在生活水平提高了，消费水平也会提高，所以今年要备足年货，档次也要高些，不能停留在以前了，思想也要跟的上时代。父亲确实有经商头脑。

今年我家的对联是，上联：您的光临是我最大的荣幸。下联：您的满意是我最大的愿望。横批：诚信为本。成信对于经商者来说无疑是生存的根本，如果没有诚信，倒闭是迟早的，诚信，我的理解就是人对人要诚实，真诚才能得到很好的`信誉。我认为我父亲就是这样一个人，他为人稳重，待认真诚，办事周到，所以他得人缘很好，我认为这是开店成功最重要的一点。

虽然我家的生意还不错，他的背后是父母亲辛勤的工作。他们每天六点种起床，十一点才休息，冬天父亲每天五点起床，开着三马车去30里外的县城进货，无论寒风刺骨，还是风雪严寒，依旧如故，这是为了什么呢？我知道，不就是为了多赚些钱，供我们兄弟三个上大学吗！我在家几天就感到很累，父母亲几年如一日。他们的辛苦可想而知。有很多商品要早上搬出，傍晚再般回去，仅次一项就会很辛苦了，而且家中还有六亩田地，到了夏秋季节更是忙的不可开交，看着父母亲脸上一天天增多的皱纹，看着父母亲劳累的背影，心中有一种说不出的滋味。我还有什么理由不去好好读书，还有什么理由不去努力呢！我只有拿优异的成绩来回报我的父母，这样我才能问心无愧。

通过一个多月的实践使我增长了见识，也懂得了许多做人的道理，也使我更清楚地认识到自己的不足和缺点，所以我要在今后的学习和生活中严格要求自己，提高自己的素质，努力学好自己的专业技能，将来回报父母，回报一切关心我的人。

**社会实践心得体会大学生篇三**

我曾经听过这么一句话：“一切河流交汇处，都是神圣的。”人与人之间的交会，也绝非偶然。虽然我不知道是基于什么样的缘分和这次三下乡旅程的队友相逢，但善待出现在我生命中每一个人，并且感谢这份缘分，我相信这就会是美好的开始，也会成为我们最珍贵的回忆。

在这炎热的夏日底下，听着那远方树上的蝉鸣，我们即将开始我们从未接触从未经历过的三下乡旅程，路途虽远，但有一路风景相伴，在车上有各位同学的畅聊，这也是我们到达目的地前的欢乐以及各位同学的初步了解。在这里，我们可以尝试以前从未尝试过的事情，锻炼我们的各方面能力，我们组成了这支队伍，也将成为我们一份坚定的友情。

今天是我们三下乡的第一天，接下来的日子我们会愈加艰苦，不论我们即将到来的旅程是多么艰辛，多么炎热，我们都将迎接并且战胜种种困难，让这段回忆成为我们以后的骄傲，是会让我们一说出来就很怀念并有感触的一段回忆。

本次三下乡暑期社会实践活动我们通过学习关于三下乡相关政策，结合农村现状，为农民群众宣讲“三农政策”，普及相关的法律法规，这不但激发了我们自身的学习热情，促进我们增长知识才干，丰富社会实践经验，也让我们真正了解到了三农政策是什么，在人民群众中究竟起到了怎样的作用。

在这一周的时间里，我们的团队默契协作、合理分工。在到达八里湾之后，我们分成几组，分别去进行实地考察，了解当地的三农政策的实施方案以及扶贫工作的开展情况;街头调查访问，搜集民意，知悉群众对于三农政策的了解程度以及三农政策实施后的切实效果;惠农政策普及宣讲，到群众家中去，向其宣讲国家对于三农政策的规定以及相关法律;设立法律咨询点，解答村民们的问题，为其提供解决问题的途径与方法。

在实践的过程中，尤其是在对街头访问的问卷进行统计总结之后，我们发现有部分村民对于三农政策是相对比较陌生的，比如最基本的三农涉及的是哪三农也不能准确地讲出来，说明对于三农政策的普及我们依然做的还不够。在法律咨询站，村民们向我们咨询了很多问题，对于能够解答的我们都尽全力为其进行解答，涉及相关国家政策的我们也认真为其介绍，村民们参与的积极性很高，也很乐意去了解这些政策法律，但是有一部分问题我们也的确无法解答，不能为其提供良好的解决方案。

几天的实践下来，一方面我们收获了很多，除了自身增强了对三农政策的了解外，也为八里湾的农民们尽我们所能的给予帮助。另一方面，我们也充分感受到了一个政策要切切实实落实到广大人们中的难度之大，具体各个环节中的可能出现很多的复杂情况。

我觉得这一次的实践活动，不仅使我们自己对国家的三农政策有了进一步的认识了解，使八里湾的村民们有了更深入的了解，也让我们有了一次机会能够真正去了解一个政策在实施过程中的各种问题，让我们明白三农政策的普及与发展还需要我们继续做出努力，让这个政策真正的达到惠及农民，造福农民的目的。

我们一直在路上!

**社会实践心得体会大学生篇四**

第一段：

在我大学生活的四年里，每年的寒暑假都会有社会实践的任务。这些任务有些是团队出去完成，有些是个人自己前往。这个暑假，我参加了一次为期两周的社会实践活动。这次活动，让我体会到了社会的真实面貌，让我更深刻地认识到自己的不足之处。

第二段：

这次实践活动，我们去了广西的一个小村庄，帮助一些留守儿童进行暑期辅导。他们和我们这些城市孩子们的生活方式是完全不同的，但我们却在这个小村庄里呆了14天。在这14天里，我们深入到小村庄的生活当中，接触到了当地的村民和孩子们的生活。我们从中了解到了他们生活的艰辛，了解到了当地的文化和风土人情。更因为这次实践，让我们感受到了坚韧、努力和对生命的珍视，这些成为我们生命的精华。

第三段：

在这些留守儿童中，有一位深深地印在我的心里。她是一个十岁的女孩，因为家庭经济原因，一年只能回家一次。她为了趁这次机会和我们学习好几天，每天都会起床早做早读，下午再去学校学习；其余时间则会辅导其他的小学生做完作业。她让我们懂得了一件事情，那就是“出身并不能决定一个人的未来，只要努力，谁都可以得到更好的机会”。看着小女孩的坚韧努力，我们这些大学生惭愧了，更加珍惜所拥有的。

第四段：

这次实践让我体会到了团队协作的重要性。我们每个人都立下了誓言，要好好完成这次任务。在行程中，大家相互帮助、相互配合，才完成了这次任务。如此我们对自己，对别人的心灵也得到了治愈，整个过程中顺利地完成任务。在团队当中，领导和被领导者之间的角色切换也是很重要的，因为有些时候领导者并不是那么正确，需要铭记的是，不管你处于什么角色位置，要相互尊重，相互信任和合作。

第五段：

最后，我深刻地认识到，对于一个大学生来说，社会实践意义大之极。它不仅能够让我们接触到不同的生活方式和节奏，让我们学到生活中的满满正能量，更可以让我们认识到自己不足之处。经过这次社会实践，我学会了更加关爱身边的人，做一个有真诚、有爱心、有担当、有梦想的青年人。感恩实践，感恩成长。

**社会实践心得体会大学生篇五**

社会实践是大学生们拓宽视野、增强社会责任感的重要途径。参与社会实践活动的过程中，我深刻体会到了社会的复杂性与多样性，也明白到了自身的不足之处。下面，我将就此进行详细的阐述。

首先，社会实践给予了我与不同人群接触的机会，让我从书本中走出来，真实感受社会的多元性。通过参与社区服务，我与居民面对面地交流，了解到他们的生活、需求和困苦。在义务劳动过程中，我与农民工深入交流，了解到他们冷暖交替、奔波劳碌的生活。这些经历让我从心底理解到，社会上的每个人都有自己的故事和价值，我们应该尊重并关注他们，也为他们提供帮助和支持。

其次，社会实践让我更深刻地认识到社会问题的复杂性与多样性。在实践过程中，我接触到了许多社会问题，如贫困、环境污染、教育不公等。这些问题不仅仅是简单的表面现象，还深刻地影响着社会的稳定和发展。通过参与解决社会问题的活动，我认识到单一的解决方案是远远不够的，需要多方共同努力，从不同角度出发，综合考虑。只有了解问题的根源和背后的原因，我们才能找到更好的解决办法。

第三，社会实践让我意识到自身的不足和需要不断提升的能力。在社会实践中，我遇到了许多挑战和困难，如与陌生人沟通交流、组织协调能力、解决问题的能力等。这些问题让我明白自己的不足之处，也让我认识到自己需要提高的能力。通过反思和总结实践的经验，我意识到自身应该不断学习、积累经验，并通过实践不断改进和提升自己的能力。

第四，社会实践让我更加重视社会责任感和公共利益意识。在实践过程中，我见证了许多人们的无私奉献和社会公益活动。这些经历让我深刻体会到，社会责任感不仅仅是对自己和家人的责任，更是对整个社会和他人的责任。作为大学生，我们应该担负起更多的社会责任，为社会贡献自己的力量。不管是通过参与志愿活动，还是通过推动社会进步，我们都应该努力将自己的力量和能力发挥到最大，为社会的发展做出贡献。

最后，社会实践让我更加明确了自己的人生目标和职业方向。在实践的过程中，我不仅仅是参与者，更是观察者和思考者。通过与不同领域的人交流和接触，我更清楚地认识到自己的兴趣和优势所在。这让我对未来的发展有了更明确的规划和方向。我希望能够将自己的专业知识和实践经验结合起来，为社会的发展和进步做出更多的贡献。

通过社会实践，我深刻体会到了社会的复杂性与多样性，明白到自身的不足之处，唤醒了自己的社会责任感和公共利益意识，并且明确了自己的人生目标和职业方向。社会实践是一次宝贵的学习和成长机会，我会充分利用这次实践的经验和收获，不断提高自己的能力，为社会的发展和进步贡献自己的力量。

**社会实践心得体会大学生篇六**

时光飞逝。转眼间，寒假的社会实践结束了。第一次参加社会实践，我明白中学生社会实践是引导我们的学生走出校门，走进社会，接触社会，了解社会，加入社会的一种很好的形式；是培养锻炼能力的好渠道；它是弘扬思想、培养自我修养、树立服务社会思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们中学生更新观念，吸收新的思想和知识。将近三个月的社会实践，很快就过去了，但是让我明白了很多东西，而这些东西会让我终身受用。社会实践加深了我与各界人士的感情，拉近了我与社会的距离，开阔了我的视野，增加了我在社会实践中的天赋，进一步明确了我们年轻学生的成功之路和他们的历史使命。社会是学习和教育的大课堂。在那个广阔的世界里，我们生命的价值得到了体现，为未来更激烈的竞争奠定了更坚实的基础。我在实践中得到了很多感悟！

整天在公司努力工作，每天面对同样的事情，真的很无聊！多难啊！那时候我才真正明白，父母在外面打工挣钱并不容易！

在这个实践中，我深深地被人际交往所感动。大家都知道社会上的人际交往是很复杂的，但我觉得很难说有多复杂。只有通过经验才能理解。为了有深厚的感情，大家聚在一起工作，每个人都有自己的想法和性格。处理好需要很多技巧，看你怎么把握。我想说的是，在交流中，既然不能改变什么，就要学会适应。如果不行，那就改变你适应的方式。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的是我在待人接物和如何处理人际关系方面有了很大的进步。同时，在这次实践中，我深深体会到，一定要勤勤恳恳，慢慢琢磨，不断学习，不断积累。遇到不懂的地方，要先想办法解决。如果实在不行，可以虚心请教别人，没有自学能力的，迟早会被企业和社会淘汰。

公司行政人员很多，就像我们学校的领导，我们班的班干部。想要成为一个好的管理者，就要有好的管理方法，就要用艺术的管理方法去管理你的员工，你的下属，你的同学！如果你想让他们服从你的管理。那么你要对每个员工或者同学使用不同的管理方法，意思就是:在管理上，要因人而异！

俗话说:在家待千日好，出门难！意思是:你在家的时候，有自己的父母照顾你。那一定是无忧无虑的生活。但是，只要到外面工作，不管遇到什么困难，挫折都是自己解决的。这两个月，我学会了自力更生！一切靠自己！现在，即使父母不在身边，我也可以独立了！

**社会实践心得体会大学生篇七**

1.整体护理要求医生与护士高度协作，其中科主任与护士长的密切配合是关键。在病区开展整体护理前，护理部主任下科室首先与科主任取得联系，将其工作计划、实施方案等向科主任介绍，争取科主任的支持。护士长在制定实施整体护理工作计划、制度、职责、人员分工、排班方式等方面都须与科主任商量。科主任对此项工作高度重视，在交班会上强调实施医护配合整体护理的意义、具体工作计划，并要求医生积极支持与配合。科室组织护士进行整体护理知识培训时，科主任和医生也须参加学习。

2.医护必须明确责任，通力合作，共同管理。病区每个病人的床头都挂有一个小卡片，上面分别写有主管医生和主管护士的姓名。新病人入院时，主管护士都要向病人介绍主管医生和主管护士，使医护明确自己的责任，为病人提供全方位的全程服务，从而使医护配合更加密切。

3.医护共同查房。这样有利于解决病人的医疗、护理问题。护理部规定病区的主管护士每天必须参加医生查房，并作记录。护理部不定期检查查房记录情况。护士参加医生查房，能进一步了解自己所管病人的情况、治疗方案，以利于护士找出问题，提高护理服务质量。

4.医护配合可以让医生了解新的护理理念。护理制度的改革，是使以疾病为中心的功能护理转变为以病人为中心的整体护理，改变了多年来护士执行医嘱的简单被动局面。新的护理模式，如按护理程序对病人进行护理，需收集病人资料，书写护理病历，制订护理计划、制订健康教育计划，进行心理护理、护患沟通等工作，这些都要让医生了解，以得到支持和帮助。

5.做好病人的心理护理是医护共同的责任。病人的情绪及心理状态对疾病的转归有很大的影响。按生物、心理、社会、医学模式去处理病人，是医护共同的责任。改变过去那种见病不见人的单纯生物医学模式。病人在生病时会产生种.种不良的负性情绪，如紧张、恐惧、焦虑、悲观失望等。主管护士发现有上述不良情绪时，可以与主管医生配合，共同做好病人的心理护理，使其在最佳心理状态下接受治疗。

6.健康教育是医护的共同职责。健康教育是医院的重要职能，是一种治疗手段，是实施整体护理的重要内容。健康教育贯穿于病人从入院到出院的各个阶段。健康教育计划的制订及实施由医护共同完成，包括：确定病人及家属的教育需求、建立教育目标、选择教育方法、执行教育计划、出院教育等等。同时健康教育已被定为护士应该掌握的一项技能，并在制订护理常规、诊疗常规中增加健康教育内容，医护必须共同遵循。

7.及时交流信息，为病人解决各种问题。护士整天围着病人转，与病人接触时间多，将病人的病情变化、药物反应、治疗上的问题等及时向医生报告，以便医生及时处理。良好的护患关系，使病人乐于向护士讲述自己的各种想法和顾虑。护士将这些信息转告给医生，医生在查房时对病人一一进行讲解，及时消除病人的顾虑。

8.护理病历随医疗病历归档。护理病历是实施整体护理的重要内容，直接反映了护理质量，具有与医疗病历同等重要的作用，在现代医疗护理体系中，护理病历与医疗病历必须同时归档。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。这次见习使我找到了理论与实践的最佳结合点。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。

感谢中医院给我这次机会，短短几天却收获不少。新的一年开始了，新一轮对医学知识的吸收和总结也将拉开序幕，我会投入百分之百的努力：加油——对所有的人说!

**社会实践心得体会大学生篇八**

社会实践是大学生们锻炼自我、增长见识的重要途径，通过参与社会实践活动，我们不仅能够对自己的专业知识进行实践运用，还能够增进对社会的了解与认识。在这次社会实践中，我深深感受到了社会的复杂和多元，也收获了宝贵的经验和体会。

第一段：认识社会实践的重要性

社会实践是大学生们在校期间与现实社会紧密联系的一种重要方式。通过参与社会实践，我们能够更加深入地了解社会，增加对社会问题的关注和认识，并增强自己的社会责任感。社会实践有助于培养我们的实践能力、组织能力和创新能力，提高自身综合素质，为未来的工作和生活打下坚实基础。

第二段：社会实践中的经历与收获

在社会实践过程中，我主要参与了一个偏远山区的支教活动。这个山区的孩子们生活条件艰苦，教育资源匮乏，面临着巨大的发展困境。我们每天早早起床，走上教室，用心讲解书本上的知识，同时也尝试通过游戏和互动的方式，激发他们的学习兴趣。在这个过程中，我亲眼目睹了山区孩子们渴望知识和改变命运的渴望，也深刻感受到了教育对于他们未来的重要性。在这次支教过程中，我收获了对于教育的理解和热爱，也提高了我的团队合作能力和组织能力。

第三段：社会实践的价值与意义

社会实践不仅能够让我们锻炼自己的专业知识，在实践中提升自己的技能和能力，更重要的是让我们增加对社会的理解和认知。社会实践使我们深入接触到不同的人和事，扩宽了我们的视野和思路，提高了我们的综合素质和适应能力。社会实践还能够培养我们的社会责任感和社会关怀意识，让我们明白自己应该为社会做出贡献。

第四段：个人成长与反思

通过这次社会实践活动，我更加深入地认识了自己的不足之处，并对自己未来的发展有了更明确的规划。我意识到自己在组织能力和人际交往方面还存在一些不足，需要不断地加以改进和提高。同时，我也明白到了知识不仅仅局限于教室内，更多的是需要在社会实践中去发现和学习。我将把这次实践作为自己成长的契机，不断提高自己的综合素质和能力，为将来做好准备。

第五段：社会实践的启示与展望

社会实践的过程中，我看到了社会的复杂和多元，也认识到了自己的不足。我要把这次实践中的经验和收获变为自己进一步成长的动力，努力提高自己的实践能力和创新能力。同时，我也期待着未来更多的社会实践机会，通过不断地实践和实践，让自己不断成长，为社会的发展做出自己的贡献。

以上是关于“社会实践社心得体会”的五段式文章，通过一步一步的描述和阐述，将社会实践的重要性、经历与收获、价值与意义、个人成长与反思以及对未来的展望进行了全面的表达。这样的文章结构紧凑、主题明确，能够清晰地传递出社会实践的重要性和对个人成长的促进作用，同时也展示了个人对社会实践的认知与思考。

**社会实践心得体会大学生篇九**

情况之下，我加入石湾在校大学生协会，成为大协这个大家庭的一员。

洽逢大协理事的换届选举。为了获得更多的实践学习机会，提高自己的组织领导能力，为协会的发展出谋献策。成为建设富裕和谐新石湾的一份子!我积极参加理事会竞选，成为候选人之一。通过岗前演讲，公平竞争，我荣幸当选为新一届理事会理事，担任第三届理事会实践。

除了积极参与协会的理事工作，在大协里，我曾与会员们一起参与了佛山市xx年“青春暖流 和谐佛山”的新春志愿者行动。在活动中，我以自己一片心，宣扬爱心献血的无上光荣，以言行鼓励合符资格的市民用行动帮助有需要的人。我们走上街头、社区为市民讲解献血必须注意的事项，宣传血液生理知识、无偿献血的知识。让广大市民认识到献血对于一个国家，一个社会的稳定，和谐发展十分重要，也许一个人的奉献就足可以挽救一个人的生命。无偿献血是每个公民应尽的义务，更体现了公民对社会的责任感与使命感，更是社会文明进步的标志之一。无偿献血每一位公民都应责无旁贷。

在宣传过程中，我碰到各种各样的人，有些人甚至绷着脸，不予理睬，自己一腔热情的讲解就这样给某些人泼冷水，这种滋味理所当然是难受。但我知道，每个人的心态、境界、理念、思想都不一样，就更需要我们的志愿者以自己言行激起人们潜在的爱心。我相信，一心比一心，爱心的力量能融化他们那暂时冰封的心田。活动的结束，就证明了这一点——无偿献血车上爱心一片，许多不曾献过血的中青年们都热情走上献血车，以实践行动回报社会。 在志愿者服务队里，我感受到无偿献血的行为拉近人与人之间的心灵距离，体现了人与人之间互相帮助、奉献爱心的新型人际关系，是连接人们友谊的桥梁与纽带。从小到大，我为家中的宝贝公主，更多的是接受别人的爱，并没想过用爱去温暖别人。就是加入了大协，有幸以大协的名义加入市志愿者服务行列，以自己的爱心，自己的真诚奉献社会回报社群。 加入到大协里，我真正感受到自己有着主人翁的身份，觉得自己有着一份责任与义务，那是一种归属感，一种为建设家乡的使命感。这就是大协的意义所在了，大协的宗旨就是：“服务社群、提升自我”。成为大协的理事，我确实有责任有义务壮大协会，搞好协会，竖立石湾在校大学生协会的品牌形象。加入大协，让我体会到大协成员的团结，大协这个家庭的温暖。我相信，我能以一名合格理事的身份与大协一起进步、一起成长。

“匆忙”一词足以概括社会实践五天的生活，正所谓来也匆匆去也匆匆。有此感慨是因为至今我还沉浸、迷恋在那段匆忙的时光里。

首先学习的是内务整理，最难的就是要把被子折成“豆腐块”的形状，皇天不负有心人，很快我就学会了。而学不会的同学只好几天不盖被子，作为同学的我们这些会折的也不忍心看他们挨冷，所以只能花费更多的时间和精力早早起床帮他们折被子，因此我们冥冥之中懂得了互相帮助。

在队形队列的训练过程中，我由于腿受伤不能弯曲而没有参加例如蹲下、坐下的训练，其余内容我都认真地和大家共同训练，而且准备参加最后一天的会操。很多同学为我做出的决定感到意外，让他们为之震惊的还有另外一件事：室内攀岩。而且我选择的是敢赌最高的a墙，我为的是挑战自我、超越自我，但是很遗憾，就差一格到达终点，为此我也感到高兴，因为至少我有敢于挑战自己的勇气和行动。接下来的活动中，我并没有因为腿受伤而退缩，一一参加并且通过，高空断桥、水上晃梯、飞越天涧、凯旋桥、信任背摔、水上竞舟、毕业墙等。最为刺激也是最为危险的当属毕业墙了，我由于是特殊照顾对象所以先上去。但我是腿受伤，手可没有受伤，所以上去之后我也加入到帮助其他同学过墙的队伍中来。过毕业墙需要发扬团队精神，底下由四个男生的手相互交叉紧握，和先上去的人在上面拉从下面四个男生手上送上的同学。最后两个同学要过墙的难度是最大的，而我们中队团结一心，就是这种集体的力量使这个活动很快很成功地完成。这个活动让我们知道集体的力量是无穷的，更让我们学会了团结互助。

佳音......9

xx年，我在吉首大学校团委的文件精神要求下、在生物资源与环境科学学院团总支的直接组织下参加了xx年的社会参加了社会实践活动。今年吉首大学的社会实践活动目的是为深入贯彻落实xx在纪念建团94周年大会上的重要讲话精神，在广大青年学生以纪念中国共青团成立94周年为契机下，进一步发挥社会实践在加强和改进思想政治教育中的积极作用，深入了解基本国情，在社会实践中得出正确的社会观察结论，真正实现受教育、长才干、做贡献。

xx年暑期，我利用假期40余天的时间参加了社会实践。此次社会实践活动，走出课堂，走进社会，在实践中学习让我感触多多：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。

爱心支教，累并快乐。

从xx年7月7日至18日共13天，在张家界市桑植县两河口小学参加加多宝·学子情·一堂课吉首大学星源志愿服务团xx年爱心支教。这次的活动是由加多宝集团赞助的，中国青年基金会主办，吉首大学生物资源与环境科学学院团总支学生会承办的。从7月4、5日志愿者及活动项目的培训，了解了这个活动项目的背景、内容以及志愿者的含义和做志愿者的意义。通过培训让我更加坚定了下乡支教服务的信念，相信自己能够在支教的过程中做的很好。 在此次支教中，我担任的支教课程有《急救知识》及《硬笔书法基本笔法》。在总共10天的支教过程中约上课10课时，并负责整个团队的财务及物资管理。作为师范生的我，此次爱心支教，是我人生中第一次走上三尺讲台，当我第一次走在上面，听到学生的老师好！，我心中对圣神的教师更加肃穆壮严，觉得教师这颗种子在心底开始汲收收分已经发芽。我在支教的实践中，逐渐明白了教学相长、因材施教等道理。在支教过程中，整个团队是组织有序，纪律严明，每天都在6点半准时起床开始集合，之后准备买菜做饭、早读、备课、上课、家访、交流会议......每天会忙到11点差不多才完，在支教期间还会开展各项活动。这是在大学里我们体验不到的生活，在这个艰苦的实践的过程中，我们是快乐和开心的。全体队员都会相互体谅互相帮忙，团结协作。学生也是很认真、很开心、很快乐，看到这些学生每天开心的笑容，我心底再苦也觉得值得。

要问我在支教的最大感受，我就说：累并快乐！

走读调研，感悟文化。

走读湖南乡村文化活动由湖南农村工作部、湖南省教育厅等单位主办，由首届大学生走读湖南乡村文化活动办公室承办。吉首大学风飞团队在今年五月申请了一个调研课题，并获得通过。作为团队成员之一的我于xx年8月11日至13日，在湘西自治州泸溪县走读湖南乡村文化——实地调研盘瓠传说文化。

此次实地调研湖南省湘西土家族苗族自治州泸溪县的盘瓠与辛女的神话传说的基本内容、历史渊源、流传地区地理位置及继承方式和传承人，搜集有关盘瓠传说的故事，基本上让人了解泸溪县的盘瓠传说文化；并通过整理有关盘瓠传说的文献，以方便研究者。此次，实地调研完成了对湖南省湘西土家族苗族自治州泸溪县的盘瓠与辛女的神话传说的基本内容、历史渊源、流传地区及其地理位置、继承方式及其传承人、有关盘瓠传说的故事，有关盘瓠传说的文献资料的整理工作。

保护中心向敏谦主任给团队提供了很大的帮助和一些宝贵的意见，在此对他们给予的帮助和支持表示衷心的感谢。

通过此次实地调研使我对们社会实践有了进一步了解，激励我们更加要投身到学习及建设祖国中，更加热爱中国的文化，对祖国更加有一种归属感及自豪感。我门将牢记这段繁忙而精彩的充实的泸溪县走读湖南乡村文化社会实践生活。

心系实验，勤思慎行。

在学长学姐的介绍下，我进入了生态研究所，并从xx年8月5日至31日，在吉首大学生态研究所实验室做基础实验实践24天（其中中间有3天请假）。

刚进入实验所，其中的工作没有我想象中的那种高科技，各式各样的高端仪器设备、实验室、试验台等等，然而有的就是让我每天对实验老鼠进行喂食、清理、数据记录等简单的工作。2024年暑假社会实践总结2024年暑假社会实践总结。这些工作每天都要花费2个小时左右。尽管在这些工作面前较之与想象中有很大的心里落差后，我还是端正了自己的态度，从基础的做起，每天面对这些老鼠的难闻的气味，我还是能坚持下来，这对自己来说就是一种胜利。我想我自己从这些很细微的工作中，也慢慢地培养自己勤奋、细心的做事态度，因为换洗清理老鼠的居住的笼子都是需要小心翼翼的，还有在记录数据的时候也是要认真的，不能记录有误。

从这些很细小的工作及日复一日的坚持中，我在成长着！

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，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，做一个对社会，对人民有用的人。

xx年9月2日

2024年暑假社会实践总结

在实践中锻炼自我，在实践中成就理想，实践就如同那扬起的风可以推动理想的帆远航。实践不似梦想般美好，它是现实的，需要脚踏实地地去实施；它是充满荆棘的，要求实施的人们具有不畏艰苦、奋斗拼搏的毅力与精神，只有经历风雨的洗礼，才能见到那最灿烂最炫目的彩虹，才能锻炼自我，收获丰硕的成果。

然早早拖了客人一多地面还是会很脏，诸如此类。正是由于前几天她们两个的指导与建议才使得后来我做起事情来更加顺手，更加的得心应手。

就是量少的可怜，米饭吃得多菜吃得少。还有一点，就是米饭蒸的很硬，不像自己家做的那么可口，洗碗的大叔告诉我说南方人就是喜欢吃这样的米饭（我们的老板一家都是湖北人），这真是可怜了我的胃啊！这样连续吃了几天之后它就发出了抗-议，不时隐隐作痛！是啊，平常都是正常按点吃饭，现在早饭十点，午饭两点，晚饭时有时无的，就我那脆弱的胃怎么能承受的了呀!好在就这么几天，熬熬就过去了!

中午吃完饭以后会有一段时间客人很少，从下午三点到四点左右基本没什么客人，这段时间也是要和早晨做同样的事情，不过相对能轻松一点，毕竟只要打扫好了卫生其他的事情都可以视情况而定。有时候几乎没有什么客人，老板娘就开电视看，但是最后那几天那几个男生都没有在店里值班的，点菜送菜单传菜端饭帮厨房端盘子端碗等等这些事都是我自己一个人在做，还真是累呀！一般下午五点左右会出现一个小高-潮，陆续会有客人来吃饭，这时候可就偷懒不得了又要打起精神做事了，不过这段时间是比不上中午忙的。

考虑到晚上要回宿舍去，所以一开始我就和老板娘协商好我晚上八点半下班，一般到八点的时候就会时不时看表，心猿意马了，八点半一到我就去赶四十九路公交车，偶尔还会有座呢，那时候就会想老天待我不薄啊，让我劳累一天的双腿可以提前休息一下，一般九点半左右的时候就可以到学校了，趁着这个时候可以感受一下济南的夜色，有点热闹，有点不甘落寞，独自走在校园宁静的小路上，感受另一番学校的氛围，一种更积极更奋斗的精神，也是这种精神让我一直都可以保持愉悦的心情去应对每天的工作。回宿舍之后洗脸刷牙洗衣服，忙忙碌碌一小番十一点必睡，身体与床接触的那一刹那觉得世界太美好了，一般一躺下就会沉沉睡去。早上六点起床，六点半出宿舍，七点穿过泉城广场在泉城路边的长椅上静坐一小时左右等待店铺开门。其实似乎并没有必要这样做，但是自己也说不明白就是每天会这样。真的，从来没有体会过那样的泉城，没有晚上的喧嚣人声鼎沸人潮拥挤，有的只是清晨锻炼或是逗鸟的老人还有只争朝夕赶着工作的年轻人，那是另一种别致的宁静与清新，祥和与淡定。几位老人打打拳练练剑，鸟儿也呼吸着新鲜的空气发出清脆的叫声，甚是喜人。还有泉城路清晨的人来人往，车来车往。每个人都形色匆匆，走过不留痕迹。是啊，每个人都在为自己的生活打拼，连路边忙碌的环卫工人也不例外，自己更不能懈怠，要努力生活，对得起关心和爱护自己的每一个人，加油！

改变，从现在开始，我会努力，做给自己看，做给你们看，我不会让你们失望。虽然我

的社会实践没有做什么轰轰烈烈的事情，也不是什么对社会有意义的事情，但是，对我，它是一个转折，它让我明白，没有什么是不可能的，只要我努力我也一样可以成功！我现在也可以给自己打一个比较可以的分数，至少及格六十分可以了吧，在以后的日子里，我会用心的生活，用心的学习，争取取得一个好的成绩，加油！

2024年暑假社会实践总结

普及法律知识，构建和谐社会

xx年暑期，我系根据宣传部、省教育厅、团、省学联教育广大青年大学生在改革开放和现代化建设的伟大实践中认真学习贯彻“三个代表”重要思想，牢固树立和认真落实全面、协调、可持续的科学发展观，引导大学生在实践中熏陶思想感情、充实精神生活、提高道德境界、增长知识才干的有关文件精神，结合我们政法系的专业特色，组建##师范学院法律志愿者服务队，以传承五四报国志，服务和谐社会，提高思想政治素质为宗旨，以走入社会，服务群众为原则，组织学生深入到农村、社区等社会生活的第一线，通过开展以送法下乡、送法进社区、送法进大墙、组织学习科学发展观和未成年人思想道德建设等主要形式的志愿活动，大力传播科学文化和现代文明、弘扬科学精神、推广法治思想。

我们服务队主要通过设立法律咨询台，发放传单，问卷调查，制作海报、墙报等多种方式进行法律宣传，解答生活中遇到的法律疑难问题，受到了群众的一致好评，（联通社会实践报告2024）使##师院法律志愿者服务队在群众中留下了深刻的印象，展示了当代大学生朝气蓬勃的一面，为##师范学院在社会中树立了良好的形象，现总结汇报如下：

送法下乡，服务社会

我们法律志愿者服务队的第一站是到##县吕村镇吕村集进行送法下乡，服务社会的法律援助活动，在这流火的七月，我们在王老师的带领下，激情如火，热情如歌，本着用我所学，服务社会的宗旨，带着建设和谐社会，完善自我的满腔豪情奔赴##县吕村镇吕村集与##县法院吕村镇派出法庭、吕村集村委会联合开展法律援助活动，受到##县人民法院吕村镇法庭的大力支持，并取得了显著的效果。

为了解该村的法律普及的现状，我们精心制作了关于普法状况的调查问卷。通过对收回的有效问卷的统计分析，我们得知，当农民的权益受到侵害时，由于对法律的不了解，他们并不是首选法律途径来维护自己的权益。而对于获知现行的法律时，他们主要通过广播电视的渠道。这些情况使我们清醒的认识到，进一步深入加强农村的法制宣传教育的必要性和重要性，以及在农村的普法活动过程中，媒体所起到以及将要起到的积极作用。

根据当前农村普法的切入点——民事纠纷，有针对性的宣传有关法律。随着经济的发展，文化水平的提高，以往农村中常见的争水、争界上的纠纷明显的减少，而日前常见的纠纷是合伙纠纷、婚姻纠纷、赡养纠纷、借款纠纷等，为了使这写纠纷在法律的范围内成功调处，我们利用广播，散发普法宣传材料，出版法律宣传墙报宣传法律法规。并为村办小学赠送了《中华德育歌》宣传小册子，让孩子们从小就接受法律与道德方面的教育，为将来成为一名懂法、知法、守法、护法的合格公民创造条件。

社会实践是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学

再次，我要总结一下自己在实践期间的体会。一是自主学

习，

工作后不再象在学校里学习那样，有课堂，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去实践。只要你想学习，学习的机会还是很多的，学校的老教师们从不吝惜自己的经验来指导你工作，怎样做学生才会更能接受你所传授的知识，让你少走弯路;通过学校各种各样的培训、会议来提高自己，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你需要做的，哪些是你不应该做的，哪些又是你感兴趣的…在我实践的学校里，我遇见了几个非常优秀聪明的学生，只要我在课堂上进行提问，他们都会一一作答，而且答题的语言也都非常流利通畅，使我了解到，原来理论跟实际是有很大的差距的。 二是积极进取的工作态度 ——在工作中，你不仅仅只是为学校争得荣誉，也要教育好、培养好学生各方面的素质与能力，同时也会提高了自己的认识能力水平，像我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做多问来积累经验。

时我也认为自己更适合做与学生沟通交流的工作。但我毕竟是一名普通的二本院校的本科生， 需要作一些基本的实际工作，这就需要我个人多关注科研的最新进展，同时，这也对我的工作有促进作用。

2024年暑假社会实践活动心得体会

2024年暑假社会实践活动心得体会

今年暑假我没有回家，而是以一名理货员的身分在沃尔玛先锋路店做了一个月的社会实践。

沃尔玛是世界五百强的知名企业，是全球零售业排名第一位的公司，是跨国公司中的巨头。因此，能有幸到这样的单位参加社会实践，我觉得很自豪。

由于经营需要，沃尔玛哈尔滨先锋路店每年春节前都回面向社会招收一批临时员工，按小时计薪。今年暑假放假较早，加上我的强烈的想了解和学习沃尔玛公司运营的愿望，使得我下定决心抓住这个机会进行社会实践。

成为沃尔玛正式员工参加社会实践的道路并不是一帆风顺的。首先要联系先锋路店人力资源部并与其进行协商，确定其招聘意向和要求工作的时间。经多次协商后确定在一月九日去参加面试。时值考试周，一方面要准备考试，一方面又要为参加社会实践而奔走，弄得我真是有些疲惫了。

一月九日上午8：30我们这批三十多人来到了沃尔玛人力资源部参加面试。这其实是一次简单的面试，但仍然令毫无经验的我十分紧张。面试过程中，考官几乎毫无表情的问一些他们认为有用的信息，而我则诚惶诚恐的尽一切可能将每个问题回答得圆满。十几分钟的面试对我来说显得十分漫长。最终我还是有惊无险的通过了。

一月十九日，也就是考完最后一科的第二天，我正式参加了入职培训。培训会实有一名来自沃尔玛中山路店的培训师marily主持的。在短短四个小时的培训中，我学习了沃尔玛公司的历史、发展、公司文化、政策制度等基本情况，对公司的运营制度有了大概的了解。剩下的具体东西就只能在具体工作中去学习和体会了。培训结束后，我正式与公司签订了劳动合同，并领取了工作服装。那是一件红色上一加一条深蓝色牛仔裤。红色的上衣代表全体员工为顾客服务的一片火热的心，牛仔裤肥大而结实，几乎适合各种工作条件，为实际的工作提供了方便。这一套工作服看似简单却别具匠心，既体现了公司形象，又简单实用，难怪几乎公司所有员工都穿这样的统一服装，连店总等领导层人物也不例外。

第二天上午我到人力资源部领取了工卡，又办了工资卡。至此我正式开始了一个月的工作生涯。

七、其他临时性的工作。

我所在的部门是28分区92部门。部门有主管两名，全职员工八名，临时员工两名。工 作排班分早班(6：50---15：30)和晚班(13：00---21：40)。每班正常工作时间为八个小时，中间吃饭休息40分钟。有时在特殊情况下还会安排白班和夜班，其中白班从8：30到17：10，夜班从21：40到次日7：00。

因为临近春节，店内工作十分忙碌。在开始工作的前两天，我只要是随主管和老员工们作一些打下手的工作内容。当然体力劳动的份量相当大，而且都是些最基本的工作。2024年暑假社会实践活动心得体会2024年暑假社会实践活动心得体会。我总算咬紧牙关坚持了下来。两天过后，随着我对工作内容的逐渐熟悉，便开始随促销员去做一些独立性较强的工作。就这样又过去了两三天，我对工作内容很熟悉了，便真正独立开来，作为一名合格的员工进行正常的工作内容。

这四五天的转变过程看似简单却是十分艰难。第一天的工作就给了我一个下马威。虽然早知道工作内容不会轻松，但一天下来的体力劳动着实令毫无经验的我精疲力竭。而且陌生的工作环境也令我很不适应。是老员工们的悉心指导和促销员们的鼓励使我鼓足了勇气去坚持。我相信只要坚持下去就一定会适应，而且会在工作中学到很多东西。

接下来的工作中，我不断的观察、学习，并且积极向老员工们请教。对于每一细小的工作内容都努力去弄清楚其工作流程、工作标准，并抓住机会询问一些其他部门乃至其它店的运营状况，以了解更多知识。就这样，我一步步努力着，一步步进步着，向着做一名合格的乃至卓越的员工而努力。

为了庆新年，先锋路店员工于一月二十五日在火车站附近某宾馆的大礼堂里举行了名为员工之夜的（师范生社会实践报告）联欢晚会。晚会的气氛非常活跃，节目也非常精彩，所有节目都有员工自编自演，引起的掌声连绵不断，体现了员工们无穷的创造力。新老员工都满脸喜悦，边玩边吃、边聊边笑，整个大厅沉浸在一片欢乐的海洋之中。通过这场晚会不仅缓解了员工疲劳，更加强了员工团结，提高了员工斗志，为马上到来的cny而鼓劲。(注：cny---china new year)

传说中的cny终于到来了。尽管之前已做了大量准备工作，可超大的客流量和货物供配量仍然令我们感到手忙脚乱。好在这时1057#店的同事们伸出了援助之手，到这里来支援。使得工作才能有序开展。

这时的我历经十多天的工作后，对各项工作也已经了如指掌了。在我们所有员工的一致努力下，全店的销售额每天都超过了去年同期水平，也超过了今年的预计值。我也明显感觉到这几天出的大单越来越多，礼盒销售也是供不应求。同事店里还装扮了年货街，年味十足的购物环境更增加了顾客购买欲望，同时店里推出的打折、特价商品和层出不穷的买赠活动更是加大了顾客购买量。前台收银台前排起了长龙，购物车和购物篮供不应求。

我全心地投入到工作中去。随着一天天的过去，每天的我都是一样的筋疲力尽，而每天的我又都可以学到不同的东西。公司的经营理念经营原则公司标准公司文化深入到了工作的每一个细节，我在每一个细微工作中尽情体验和学习沃尔玛式经营的大智慧。

积少成多是零售业的法宝。而正是利用这一法宝加上沃尔玛员工的诚实守信、追求卓越 的干劲，才成就了沃尔玛今天的经济帝国大厦!

后的生活学习中去。

这是我进入大学后参加的第一次社会实践活动，在整个过程中自己收获了很多。2024年暑假社会实践活动心得体会五个人并肩作战了，中间有些环节也就不得不停止了。其实。平时我也是一个容易动摇不定的人，不过这次和学长们一起合作，机会难得，我坚持了下来。我知道要想获得什么想收获就得学会付出，并且要坚持到底，这样才能成功。

在活动前，我们进行了充分的准备工作，有关问卷调查设计就连续讨论了几天，最终将各个成员的问题和答案进行了集中讨论和优化，形成了问卷调查。其实，当时花这么多时间讨论问卷我觉得有点浪费时间，不过当调查时我突然发现认真讨论问卷是有必要的，因为有很多问题居民们并不了解。所以从这一过程中我知道做什么事都得认真对待，认真考虑。 差不多七月六号我们就开始行动了。来到园林社区居委会，社区干部热情地接待我们，并安排人员为我们带路。冒着火辣辣的太阳，我们一家挨着一家地进行了问卷调查。记得第一家是位老党员，他不但热情地接待了我们，还很认真地帮我们填好了问卷了，真实地反映了社区环境卫生等方面的问题，他还希望我们能够给上级领导传达相关问题。接下来的几天，居民们都很热情地帮我们做好了问卷。小孩老人都那么让人容易亲近。不过我也遇到了不理我的情况，那位看都没看就示意我走开，看上去蛮自傲的，不过我还是走开了，自讨没趣。其实，社会就是这样，我们要慢慢学会适应。可能是别人正忙或心情不好，要学会多从别人的角度看问题，不能充满抱怨和不满去看这个世界，要有一个平和的心态去处理问题。对比整天呆在学校里，我们得到的是如何和同龄人相处，而走出学校，我们可以遇到形形色色的人，此时我们更应该学会与这些人相处，这样我们才能够更容易融入这个社会。

通过两天的努力，终于把问卷调查做完了，不管怎样，也收集了很多真实的情况和共同的问题，我们也有很大的成就感。在整个活动过程中，我负责想学院汇报组员的安全状况和活动的进展情况，每天必做，这也感觉到参加此次活动的意义。

接下来的工作是筹备 医疗卫生知识抢答 晚会，组长让我做主持人，那时特兴奋，第一次挑战这样的任务，给了我不少的压力和动力，所以每天都在忙着写串词开场白等台词，然后便是忙着背台词。那次晚会开展得非常顺利，狼山镇的领导也来参加了发言，居民们也积极踊跃地回答了我们的知识抢答问题，收到了意想不到的效果，很多居民还积极参加 关注农村，关注人民的健康 的签名活动。对我来说，这样一个机会让我受益匪浅。

首先，锻炼了我的口才和胆量，以前我是一个当众讲话会紧张的人，可这次没有(其实也有点)，很自信，圆满地完成了任务。第二，增强了我的自信心，让我觉得自己只要好好准备了，一定能把事情做好。再次也让我发现了自己的不足：其实做主持人，最重要的是要有良好的应玚能力，比如遇到突发情况要学会临场应对，而我没有，我只是背好了台词，并没有那种能力，以致中间有些环节打乱时我都不知道怎么做，还是学姐帮我应了过去。其次，平时要练练口才，多练习普通话，学会与观众沟通。

最后我们还帮园林社区做了一个安全感方面的的问卷调查。圆满地完成了任务。 通过本次社会实践活动，我得到了很多。不管学习还是工作，我们都要做到：第一，学会坚持，坚持就会成功。第二，不畏艰难，学会克服困难，不能轻易放弃。第三，团队组员要有团结精神，互相帮助，共进共退。第四，学会与别人合作，学会与别人交流，学会处理好与社会人的关系。最后，积极参加，主动做事，要学会勤奋，做一个积极向上充满活力的人。当然还有很多的收获，就不说了。他们充实着我，增强了我的自信心。

以上便是我参加本次活动的个人总结，收获不少，在学习，工作，人际关系等各个方面，让我结识了更多的朋友，满怀信心地走进这个社会。

2024年暑假社会实践活动心得体会

回想当时报名参加这个活动的初衷，不禁感慨颇深。

犹记得，当初我并未积极地报名，因为我想，寒假就那么点时间，要是再参加了，那我原来的计划不都打破了吗?于是，我对其置之不理了。后来，有一段时间我很是挣扎。因为我想，这是一个多么难得的实践机会去锻炼自己的办事能力和一个宝贵的经验呢?若是参加了，我不仅达到了锻炼自我的目的，或许出其不意我还能扩大自己的眼界并且能认识到很多人。于是，在报名期限的最后一天，我踊跃地报名了。

说实话，当看到那么一系列的活动名目时，我几乎快闭气了，不禁惊叹道活动真多啊!习惯了假日里的闲适和懒散，在活动开始前夕，一种逃避感和恐惧感不禁油然而生!但是，很快我便说服自己勇于面对自己当初的选择。

开启典礼结束后的第一天，活动正式陆续地展开了......

第一天的任务是采访大河乡的团委书记吴志强同志。其实在活动前，我对这个职务几乎毫无了解。2024年暑假社会实践活动心得体会社会实践报告。于是为了能在采访活动中有较好的表现，我开始收集资料，逐步了解，并根据资料里的内容进行问题的编写。 第一天：

总结而言，所有组员的表现都相当出色，大家配合十分默契，以一人提问，一人针对性作笔记的形式进行采访活动，大家效率都很高，以致活动十分顺利结束。大家围成一个圈，团委书记坐在圈中心，很认真地接受我们的采访，气氛十分其乐融融。

虽然大家都互不认识，但是我们在活动中都不约而同地进行着默契合作的锻炼与努力尝试。而在活动中，我感受很深的是，大家都有很强的集体意识。

第二天的任务是去到大河乡蒙正村，与村支书面对面，并且慰问老党员和一些孤寡老人。 第二天：

这一天的桂林十分寒冷，临近1°c的气温笼罩着整个桂林。朔风呼呼地吹，但威力再强大，都依然不能阻挡我们0189第14组成员前进的步伐。早上九点大家集合，集体先去市场自己掏腰包给老党员们和孤寡老人们购置慰问品。因为没有直通的车进去村里，所以，我们一行16个人两两相互依偎着在寒风中前行了约一个多小时。终于到村里了，我们又马不停蹄地对村支书进行了采访，询问一些关于蒙正村的发展的问题以及我们组员各自对村支书或者村子里感兴趣的事。接着我们一一看望了老党员和孤寡老人们。只是令我耿耿于怀的是，我犯大错了。我不知道五保户老人是没有小孩的，于是在慰问一个老人的时候，我问爷爷，您的儿女经常回来看你吗?当时，所有人的脸都绿了，我一脸茫然。后来，大家跟我说明了原因，我才知道自己错得如此离谱。不过，团队没有因此狠狠责怪批评我，只是很耐心地指出我的错误。所以对我而言，我认为我也因此获益颇深。

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。

今年的暑假我有幸参加了由院里组织的学生干部井冈山社会实践的活动，整个行程为期三天。在这三天里，所有的参与人员步调一致、行动有序，充分体现了我院师生的精神风貌；在这三天里，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；在这三天里，所到之处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。

井冈山是“中国革命的摇篮”，是一块“浸透着烈士鲜血的圣地”。1927年10月，毛泽东、朱德等老一辈无产阶级革命家率领工农革命军来到井冈山，创建了中国第一个农村革命根据地，开辟了以“农村包围城市，武装夺取政权”的具有中国特色的革命道路。尤其是为后人留下了宝贵的精神财富——井冈山精神。xx将它概括为24字，即：坚定信念、艰苦奋斗；实事求是、敢闯新路；依靠群众、勇于胜利。

井冈山现在完整地保留着当初伟人们在此留下的革命遗迹，比如上面那首词就是毛主席1928年秋在红军取得“黄洋界保卫战”胜利之后所做，其中所散发出来的对革命之坚定信念，勇于胜利的乐观精神深深感染了后世的读者。诸如此类的景点还很多很多。给我留下最深刻印象的是烈士陵园，特别是里面的雕塑园。

进入雕塑园的那天，天下着濛濛细雨，整个人怀着一种由衷的崇敬和敬意向那一个个姿态不同、神韵各异的雕塑望去。停留在这块神圣之地的都是一些在共和国历史上值得大书特书的人物，他们背后有着历代传诵、可歌可泣的动人故事。正是他们的无私忘我，正是他们的舍生取义，正是他们的大义凛然，正是他们的坚强伟大，共和国的上空才长久得飘扬着鲜艳的五星红旗，我们才能有今天幸福的生活。他们是值得我们永久铭记的历史英雄，他们是值得我们一生学习的精神楷模。

“坚定信念、艰苦奋斗；实事求是、敢闯新路；依靠群众、勇于胜利”。这是井冈山精神的很好概括，这种精神并没有过时。它是我们现代人做好自己各项本职工作的保障，更是我们学生干部搞好各自部门、系部工作必须拥有的精神特质。

一个人，一个群体，只有拥有坚定的信念，才可能达到自己既定的目标。航船不能没有航标，模糊的航标容易使航船失去航向，因此明智的航行必须有一个明确清晰的航标。对于一个人，一个群体来说，坚定的信念就是那个清晰的航标，我们的各项工作就像是船行进在大海上。对于我们学生干部来说，只有确定服务同学、服务集体、服务学院的坚定信念，才可以在整体的工作中不至于丧失目标和方向，才可以保障各项工作有章可依、有法可循，才能保证各项工作顺利地开展。

我们的工作并非一帆风顺，就像船在航行的过程中不可能永远是风平浪静一样。在遇到困难、挫折，甚至失败的时候，我们要敢于坚持，在坚定自己目标的基础上，艰苦奋斗，顽强拼搏，坚信困难只是暂时的。只要通过自己的努力和拼搏，讲求方法，自己的工作一定能得到同学、老师的理解和支持，一定能取得可喜的成绩。

在日常的工作中，作为我们学生干部来说一定要讲实事求是。学生干部是学生群体利益的代言人，也是学生心声的重要反映者，我们应该把同学们真实的状况如实地放映给老师和学校，使同学们的各项合理要求得到尽可能、尽快的满足，这样也才可以树立学生干部在学生心目中的威信。而每个部门、每个系部都有自己不同的实际情况，这就要求每个学生干部要根据自己的实际情况，在借鉴别人的同时敢闯新路，制定出适合于本部门本系部学生干部工作的方法。只有这样，才可以保障我们学生干部的各项工作长盛不衰，越做越好！

在我们学生干部的日常工作中，依靠群众是最为关键的。我们的工作针对的就是广大同

学，服务的也是广大同学，因此我们的各项工作都必须取得同学们的支持，都必须尽大可能地吸引同学们积极参与进来。这就要求学生干部必须给自己定好位，切不可有官僚作风，脱离同学，自觉高人一等。其实一个人无论你的能力再强，如果没有其他人的扶持，他的这种能力是很难在集体中发挥作用的。我们学生干部首先的定位是学生，其次才是干部。属于学生本职本分的东西，我们首先要做到、做好，其次才可能去要求别人做到、做好；属于普通同学应该具备的精神特质我们更应该具备，我们要急同学之所急，想同学之所想，理解同学、帮助同学，才可能在工作中得到同学们的大力支持和理解；反之则是举步维艰、步履难行。 不管怎样，选择当学生干部，必须有一种勇于胜利的决心和意志。这是对自己的自信，也是对我们这个群体的自信。学生干部在搞学习的同时，要搞好自己的各项本职工作，面临的压力和困难要比普通同学更多一些。而压力并不能成为我们退却的理由，相反我们应当勇往直前，为自己的选择负起相应的责任来，相信通过自己的努力，一定会取得工作中的胜利！其实胜利来自于自身、来自于心理，而不是其他人的干预，这就要求我们首先要具备勇于胜利的自信和决心！

以上就是我此次社会实践——井冈山之行的心得体会。我下个学期即将离开学生会这个群体了，非常感谢在过去几年里所有帮助、关系过我的老师、同学。在学生会这个群体里，我成长了很多、成熟了很多。希望我的这些体会可以对后面的学弟学妹有一些微小的帮助。 我很喜欢毛主席的诗词，同样用他的另一首写于1965年5月的《水调歌头·重上井冈山》作结：

久有凌云志， 重上井冈山。 千里来寻故地， 旧貌变新颜。 到处莺歌燕舞， 更有潺潺流水， 高路入云端。 过了黄洋界， 险处不须看。 风雷动， 旌旗奋， 是人寰。 三十八年过去， 弹指一挥间。 可上九天揽月， 可下五洋捉鳖， 谈笑凯歌还。 世上无难事， 只要肯登攀。

8月份,我参加了系组织的暑期社会实践活动，虽然三天的时间活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也通过三天的实践，使我有了些关于社会基层建设的心得体会。

炎炎夏日列日当头。正是因为有这样的环境，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。

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。

天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤&&。 在短短三天的实践活动中，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。我们把淮师人永争第一的精神带去了社区，把淮师学子的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致。在社区人民的心底留下了美丽的印象。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区留下了光辉灿烂的一笔。

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，

学习习近平

主席-xx，实践xx-xx，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。

**社会实践心得体会大学生篇十**

社会实践是大学生培养社会责任感和实践能力的重要途径，通过参与社会实践活动可以增加自己对社会的了解，提升自身的综合素质。在参与了一次社会实践活动后，我深刻体会到了社会实践的重要性，并从中获得了许多收获和感悟。下面我将从社会责任、个人成长、团队合作和社会认同四个方面来展开我的观点和体会。

首先，通过参与社会实践活动，我对社会责任有了更深刻的认识。在社会实践活动中，我们去了解了一些弱势群体的现状，包括贫困家庭、残疾人等等。通过亲身接触和交流，我意识到自己对他们的帮助是那么的微不足道，但他们对于我们的帮助却是如此重要。通过这次活动，我深切体会到了社会对我们每个人都有要求和期待，要求我们主动关心弱势群体，积极参与公益活动，懂得帮助他人。

其次，社会实践活动对于个人成长有着巨大的促进作用。社会实践既是一次锻炼自己实践能力的机会，也是一次锻炼自己心理素质的机会。在实践过程中，我们会遇到各种各样的问题和困难，需要我们主动去解决。同时，在与弱势群体接触的过程中，我们要学会倾听和理解，要有一颗敏感而有爱心的心灵。这样的锻炼无疑是对我们个人的一次成长过程，让我们增强了自己的适应能力和独立思考能力。

在社会实践活动中，团队合作是必不可少的一部分。在这次活动中，我们组成了一个小团队，相互协作，共同完成活动的各个环节。通过与团队成员的交流和互助，我学会了倾听他人的意见和观点，也学会了在团队中做到各司其职、协调一致。团队合作的方式培养了我的合作精神和沟通能力，增强了我与人交流的信任度。

最后，社会实践活动让我更加认同了社会的价值观和人文关怀。在实践中，我了解到社会并不是一个孤立的个体，而是一个由许多不同的个体组成的整体。人与人之间的关系不仅仅是利益的关系，而是一个相互尊重、关心和帮助的关系。通过社会实践，我对社会的认同感和归属感更加增强，我也更加知道自己在这个社会中的使命和责任，懂得为社会贡献自己的力量。

在这次社会实践活动中，我深刻体会到了社会责任、个人成长、团队合作和社会认同的重要性。通过参与社会实践，我们能够更好的了解和适应社会，培养自己的社会责任感和实践能力。同时，我们也能够通过实践活动的锻炼，提升自身的素质和能力。团队合作的过程让我们学会了协调和合作，社会认同让我们更加懂得社会对人们的要求和期待。总而言之，社会实践让我受益匪浅，也让我更加自信和有责任感。我相信只有通过不断地参与实践和体验，才能更好地适应社会，更好地成长和发展。

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