

最新大学生实践活动体会和建议(大全6篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

大学生实践活动体会和建议篇一

**年成长成才的正确之路。这次短暂而充实的实践将对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，将是我人生的一段重要的经历，一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。

社会实践告诉我，在新经济时代学生应当具备创新观念和掌握成熟技术的能力，善于经营和开拓市场，富有团队精神等素质。要有严密的思辨能力和理性的思考能力，致力于探索理性、情操、才智、体质之完美，只有做到全面发展才能适应社会的需求，并立于不败之地。我们要时刻与外界社会保持同步发展做到与时俱进，不与社会脱节，我们应该珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒，学习好知识，运用知识，时刻牢记，虚度年华就是作践自己。与此同时，多多与社会接触是很必要的。如果我们想接受时代的挑战受到社会的欢迎，就抓紧时间好好地充实自我。不仅要学好各门学科，还要广泛地吸收各领域的知识，努力提高综合素质。

一路的艰辛与微笑，虽有所收获，然所学是开始，新的考验和抉择要奋斗不息，请不要让我们年轻的时光留下太多遗憾！在这短短的暑假实践我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了，这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

此次社会实践告诉我：“成功的花，人们只惊羡它现时的明艳，而当初的芽，却浸透了奋斗的泪泉，洒满了牺牲的血雨。”我们每个人都渴望成功，那么我们就应该在刚刚起步的时候，用我们充分的准备，去面对不知的过程，迎接满意的结果。

大学生实践活动体会和建议篇二

时间随着沙漏在紧张奔跑，一转眼，我们的实践——“关注台风，情系苍南”志愿服务也告一段落。

(1) 万事开头难——记首站艰辛

7月10日上午9时，我们服务团，践行科学发展观，服务基层促和谐，深入基层群众之中，开展本次暑期社会实践第一项活动“台风知识了解情况”的问卷调查。

服务团在苍南先后走访了双台街、风池乡等地方人群发放了问卷，得到了当地老百姓的支持，并且在活动过程中，团队成员分工明确，有条不紊，本着安全第一的活动准则，各成员积极配合。

并且，我们还针对政府往年的抗台工作进行了调研，发现了相关工作的不足，盲点等等。

当然，人民群众还是十分肯定苍南政府的积极工作。

但是，由于刚开始我们团队没有很好地与当地居民委员会及居民做好沟通，导致在活动开始表现地十分艰难。

在印象之中有一位老人家不懂普通话，加之最近社区治安跟不上，怀疑我们是骗子。

并和邻居说，不要被我们蒙骗了。

幸好在我们耐心认真的解释在，他们才配合我们的工作。

(2) “你们真好!” ——坚强进社区

7月11日上午，我们服务团在双台街进行了本次实践的第二节——“坚强”进社区。

本站活动我们诚挚邀请了往年抗台居民结合自身的经历，洽谈了个人感受。

我们服务团一致被当地居民在灾难面前百折不挠，越挫越勇的精神所鼓舞、感动。

他们在灾难面前所展现出来的精神也越发坚定了我们实践的信念。

特别是一位年近七旬的老奶奶十分热情地讲述了她在近十年的抗台经历，从先前独自一人屋里排水、屋外清理到如今社区干部帮助救灾。

老人讲着讲着情不自禁的竖起来拇指，这也从一个侧面反映了政府抗灾水平以及居民自救能力的增强，更彰显了共产党员在危难面前和人民紧密联系的优良品质。

在我们即将离开的时候，老奶奶激动地说“你们真好!”。

下午，我们在社区播放了抗台视屏，服务团成员和当地居民一同领略了抗台英雄的精神魅力。

在视屏中出现的一幕幕感人的画面深深地镌刻在服务团各成员的脑海之中，大家坚信抗台英雄事迹将在今后的人生旅途上成为一盏经久不息的明灯，指引服务团成员健康成长。

(3) “我们干得很好!” ——抗台宣讲

7月12日，我们服务团开展了暑期社会实践的第三站活动——抗台宣讲。

上午8时许，在前期精心的准备下，服务团成员携带展板、横幅、问卷以及宣传手册来到了灵溪人民公园广场。

每个成员都有条不紊并略带紧张地进行今天的实践。

我们还没完全准备好，便吸引了大量居民陆陆续续来观看。

服务团各成员也各司其职，有的发放倡议书，有的则针对防台的医疗、卫生、健康向当地居民讲解抗台防疫知识及小技巧。

当他们得知我们是来自杭州的大学生特意来苍南做这次暑期社会实践，居民十分感谢并给了我们许多很好的建议。

服务团宣讲员在和当地居民交流过程中也不时发现群众的一些盲点和误区，并热情帮助居民端正抗台防台态度，提高抗台意识，减少经济损失。

看到他们满意离去，我们服务团每一个成员都感到十分欣喜。

十分高兴地，我们今天的优秀活动也吸引了苍南电视台的记者前来采访，他们也称赞我们杭州电子科大信息工程学院的暑期社会实践做得一年比一年好!

今天的活动，服务团成员克服了种种困难，圆满地完成了任务，给社会交上了满意的答卷。

我们干得十分非常好!

(4) “你们做的不错!” ——专家访谈

7月13日，我们服务团一行开展了第四站活动——专家采访。

上午8时许，服务团一行先后访问了气象局、防汛抗旱指挥中心，我们服务团成员根据苍南台风多发这一实际状况向单位负责人提出了一系列有针对性的问题，并得到了专家们饶有耐心的详细解答；服务团成员仔细聆听，不时记下要点，收获颇丰。

离去时，气象局和防汛抗旱指挥中心主任分别写表扬信赠与我们，服务团成员倍感自豪，大家一致认同一定要将后续工作做得更好，无愧于“践行科学发展观，服务基层促和谐”这一主题，做时代骄子，弘扬时代精神。

次日，我们又采访了灵溪镇副镇长，她详细得介绍了灵溪镇是如何团结全镇人民群众积极抗台的，是如何减少水旱灾害的，是如何积极重建灾区的！

在采访结束的时候，我们还介绍了我们科技协会暑期社会的开展情况，她高兴地夸道，“你们做的不错！”

(5) “真不愧是杭电学子！”———科普进社区

7月14日，我们服务团开展本次苍南之行的第五站活动———科普进社区。

上午九时许，服务团一行来到了双台街社区，受到了社区居民的热烈欢迎。

服务团成员将携带的科普展板，横幅等井然有序地安放到位。

不一会儿，社区居民便前来观看，服务团成员热情地上前同居民讲解台风相关的科普知识，也详细地宣传了抗台防疫，卫生医疗的知识。

居民对科普知识的渴求进一步激发了服务团宣讲的热情。

交谈中，大家对居民日常生活所遇到的难题一一做了分析解答，看见居民释惑后的喜悦，大家也十分开心。

离行前，社区主任代表社区居民对服务团本次“科普进社区”活动再一次表示感谢。

据了解，双台街社区也在平日里对社区居民开展科普知识教育，但这次服务团一行专程来苍南宣讲有针对性的科普知识还是第一次。

我印象很深刻，有一位阿姨，她的儿子也是大学生，听说我们下乡做志愿服务，便十分热情的上来听我们的讲解，认真的看倡议书和宣传单，还仔细的研究了我们的抗台展板呢！最后她开心的说，“你们那，真不愧是杭电学子！”

(6) “你们慢慢走啊！”——温馨下乡

7月15日，我们服务团响应团中央的号召，踊跃下乡进行文化宣传。

下午一点，我们便抵达镇象松村大樟树下布置好展板，拉好横幅，准备着如何更好进行宣讲，不料好奇友善的居民便三三两两陆续的前来观看。

我们便顺其自然，明确分工，有人认真讲解展板的内容，有人发放倡议书。

宣传了在台风中的抗台防疫，卫生医疗，心理保健等相关知识。

在我们离开的时候，有一位老奶奶略带感动的和我们招手告别，说，“你们慢慢走啊！”

最重要的，我们不仅圆满地完成了任务，积极地宣传了抗台科普知识，还在实践之中学会了更好学习，更好做人，更好面对未来！

我们是展翅欲飞的小鸟，必须熟悉风才能在蔚蓝的天空里能飞得更高；我们是跃跃欲试的小鱼，必须熟悉水才能在大海里游得更远；我们是即将踏入社会新人，必须给我们尝试的机会才能走的更远。

社会对我们而言是充满竞争的新环境，在进去之前有过接触和熟悉才能适应发展的更好。

对我而言，每一次实践的机会都是难得而又宝贵的。

只有在不断实践中才能收获到经验，而这些经验是通往成功道路上的一个指向标。

一开始我就加入了一个新的团队，成为其中一名既平凡又重要的成员。

我深知团队的成功需要每一个成员的努力。

每个成员都要尽职，尽责，尽力，在团队前进的过程中要不断创新和奉献。

制作调查问卷是一个复杂的过程，我们在一次次交流中渐渐熟悉组员，在一次次讨论自己的观点中知道标新立异，在一次次分配任务中学会承担和付出。

威严的组长对我们完成的质量严格要求，有经验的副组长对我们悉心指导，团结的组员配合和付出努力。

当然，组员之间发生冲突是不可避免的，但我们不会做不必要的争吵，而是开放性的做交流。

我们每人心中都坚定这一个信念：个人的力量是有限的，但团队中每一个有限的力量加起来就成了无限的。

因此，我们团队中每个成员都应尽量去做一个对团队有更大贡献的人。

政府对人民群众的关心，融入基层，便在一次次慰问活动中得到体现。

首先是游园会展现政府对外来劳务工的关心。

原来，除了在正月十五元宵节举办慰问外来劳务工的大型晚会，吃盆菜看表演，在平时也会为工厂的职工们送去关爱和欢乐。

虽然自己在学校英语协会举办万圣节游园会时做过摊位的负责人，但却第一次做兑奖处的工作人员，新的尝试让我更加激动。

忙于填补奖品和回收奖券的我虽然站的有些累，但是看到每一位来兑奖处抽奖的职工们脸上笑开了花，手中捧着丰富的奖品满载而归的满足，心里也跟着乐了起来。

慰问坪山本地的贫困小朋友使我有不同的感受。

家虽然不富裕，但却无比的和睦；家虽然不豪华，但却无比的温馨；家虽然节俭，但却无比的幸福。

俗话说的好，可怜天下父母心。

父母为儿女付出了毕生的心血，只愿孩子健康成长。

我们应该感恩我们的父母亲的生养，给予我们无微不至的照顾。

作为一个来访者，一个关心她们的人，应该对每位受帮助的孩子鼓励和关心。

参加政府组织的一系列慰问活动中，能让我更好的感受社会，感受生活，感受成长。

现代化的学习并不仅仅局限于书本的内容，除了拓展思维更要有实地调查。

只有经历过，核实过得出的结论才更真实，于是大芬油画便成为了我们实地考察的地方。

听完大芬艺术馆的负责人的讲解之后我忽然迷惘，在大芬那么多艺术家们真的是为了爱好而自己创业？接下来的自由活动中，我们小组很幸运的在画店门口遇到一位正在作画的年轻画家。

表明身份以后便问了两三个问题，由于不能打扰画家，我们只好在旁边观看一会后离开。

原来，真的就像艺术馆负责人所说的，这些画家虽然刚开始创业路上是非常艰难，但是他们完全靠对作画的兴趣和毅力支撑下来，并慢慢的发展起来。

在学习中常说兴趣是最好的老师，看来在创业上兴趣也是一个非常关键的因素啊。

接下来是有关办公室的理论学习课，从影片中更深一层的了解办公室礼仪和着装，面试的基本礼貌，回答苛刻问题的技巧和对面试中一些突发事件的处理方法。

我听的很入神，必要时也记笔记。

虽然这些在秘书礼仪和办公室管理课上基本上都讲到，但是

我不能自满，讲到的内容在心里默默回答当作复习，没有的内容赶紧记下笔记。

这些知识能帮助自己改正不雅的缺点，而变得更有气质。

这何尝又不是一笔大收获！

接下来的模拟面试是这次社会实践中让我期待已经的一项。

由于在学校没有做过兼职，也就没有过面试的经历，所以这次模拟面试既给我尝试的机会也能给自己一次考验。

进门前深呼吸，控制自己的情绪不能让紧张占据了理智。

时刻注意保持着微笑的回答问题，这样可保持声音更柔和。

但是有几次居然不自觉低头望着地板，但是很快提醒自己抬头看考官，尽量让自己表现的放松和自信。

更让我期待的是面试官在对每个人面试过后有一段评价，这样每个人都能知道自己的有点和不足之处。

感谢为我们制定出贴切的实践项目，为我们上了珍贵的一课，在课上又使我们积累宝贵的经验。

虽然有过一次在小加工厂做暑期工的经历，但是还是有生以来第一次全面的参观一间大工厂。

我看到正在绘图的工程师，磨坊打磨的职工，认真测试的检测员，分工合作的生产线员工，耐心的染色印刷过程，摆满机器的车间，一排排饭桌的食堂，宿舍。

如此大的工厂却管理的井井有条，所谓无规矩不成方圆，我想这是离不开每位员工自觉遵守规定。

参观工厂让我有机会了解就业的岗位，但是无论在哪个岗位都要认真和付出。

接近一个月的社会实践完成的各种项目，锻炼了我各方面的能力。

设计问卷让我学会学会有效沟通和团队合作，对创业和就业有更深一层的了解；走访让我对社会有了新的认识，更丰富了我的视野；礼仪的学习和模拟面试让我知道职场大致的形式，对以后工作和面试打下了基础。

感谢政府给予我们实践的机会，让我过了一个充实回忆而又有非凡意义的暑假。

社会实践中的点点滴滴都为我的大学生活添上了绚丽的一笔。

大学生实践活动体会和建议篇三

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。

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我有一个正确的定位，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。

“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.....”。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。

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、回报社会的一种良好形式。

多年来,社会实践活动已在我校蔚然成风。

这个假期我没有选择自己所学的专业去实践,而是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货,过的十分充实。在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识,它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式,对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次假期实践我以“善用知识,增加社会经验,提高实践能力,丰富假期生活”为宗旨,利用假期参加有意义的社会实践活动,接触社会,了解社会,从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。我认为以下四点是在实践中缺少的。

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

开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害怕了。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。如哥哥所说的“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。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！

大学生实践活动体会和建议篇四

经历了将近一周的社会实践，我感慨颇多，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。

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。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。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。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，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。这在无形中使我们对未来的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，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、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会。这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

以上是我的社会实践活动心得体会。

大学生实践活动体会和建议篇五

一、参加实践活动的背景：

这次实践活动的工作是在学校的帮助找到的。在上学期期末时，我收到老师的通知说是希望参加寒假社会实践的同学可以报名参加。我当时一惊，兴奋得不得了。这不就是我一直

渴望的吗?我报名了。大概三天后，我又接到通知说是要去参加寒假实践活动的培训及动员大会。我很高兴，就把这一好消息告诉了爸妈。他们很体谅我的心情，但是，同时他们又担心说：过年的时候怕大家都在休息，只有我在工作，这样我会不高兴。我很自然的跟他们说：关于这点我不在乎。

参加寒假社会实践的培训及动员大会我是极其的高兴，在高兴之余，我又有些担心，因为我以前没有参加过社会实践，我很害怕在实践过程中会出现些差错，造成别人麻烦。我更害怕我去了单位上什么都不会做。因此，我小心翼翼的听老师给我们的交代和经验的传授。我也认真的写下要点，生怕有漏掉的。在培训中，我知道了自己的实践地点和时间伙伴，我也麻烦了我们的指导老师。可我还是很开心，因为我即将开始我的梦幻生活。

二、参加实践的人物及时间：

一月十一日。这天，我清楚地记得。前一天我们完成了期末考试，第二天，我们就投入到实践活动中。我还有一位“实践伙伴”。也是女生，我暗喜女生好相处。第一天到了我们的实践单位(万州区双河口街道办事处)上，做的第一件事就是报到。在完全陌生的一个环境，我们有些不知所措，而且还是这样一个严肃的地方。我惶恐的心开始一阵阵的颤抖。可以没办法，我们反正都要面对的事情，无法有实践与地点让我们来躲避。于是，我们按照老师说的，一点点的摸索，开始了我们二十多天的“实践生活”。

三、参加社会实践的收获：

短短二十几天的实践生活，是我心的一次磨砺和成长。我不仅在做事的态度与方法上收获了很多知识，我也对自己以后可能要面对的工作岗位有了些认识。参加寒假实践活动，留给了我更大的空间锻炼自己，让自己更早的认清世界冷暖，为自己以后能更好的服务社会打下基础。在实践中，我必须

得做到时时警惕，凡事细心。因为，我很害怕事情没有做好而造成他人的麻烦。我也害怕因为不上心儿造成不可弥补的错误，伤害到单位、部门等……因为害怕，原本大大咧咧的我开始转向细致、成熟。

(一)告别了幻想的年纪，就应该踏踏实实、勇敢面对现实，学着生活。

由于我实践的部门是社会事务科，所以大多数的事情就会和普通群众打交道。由于我们所在的双河口街道办事处属于乡镇级，所以我们会和很多的农村居民交流。从这个方面讲，生活给了我更多的启示——凡事靠自己动手，生活才会变得充实，有价值。另外，我也意识到：工作没有高低之分，只有价值的实现与否。

农民伯伯们没有高的学历，没有高人的才智，每年就重复同样的工作：春天播种，夏天乘凉，秋天收获，冬天取暖。可是，就是因为他们的简单与淳朴，才使得人间有播种时的期待，秋收时的喜悦啊！他们有他们的生活，他们也许崇拜有钱人，震惊有才的人，可是，他们重来都不放弃自己的生活，踏踏实实做平凡而不平庸的人。

农民伯伯们的真实生活态度，深深的感染着我。他们可以为了了一年的低保而哭诉，到处托人解决家里的困难，那么的坚持，不放弃。在爸爸妈妈的金窝中长大的我们，可能还不知道，在农村还有那么一部分人没坐过火车、见过飞机呢。而我们呢？在生活中，有时还会为某样东西不上档次而懊恼。想想，这样的我们，还能抱怨什么？真的是应该好好珍惜、把握我们拥有的幸福。

我记忆中有这么一位老婆婆。身穿蓝色的布衣，弯曲的身体幅度让人有时看不清她的容貌，白白的头发蓬乱着。她提着一个塑料袋，里面有一大把的纸票。她喘息着用微弱的声音说道：请问一下，这个，住院报账在哪儿弄啊？这时，有一大

群的目光聚集在老人身上，老人抬起头，前额上的几丝头发微微的随着摇晃了几下，然后用非常期待的混色眼神左右看了一下。这时的我，我自觉的就吧一板凳送上前，然后让她坐下。看到这一幕，我的心又惊又抖：她为什么会自己来？她的儿女呢，去哪儿了？我转过头，斜眼看过去，从她的身上我看见了妈妈的影子。我很伤心，我妈妈以后也会是这样吗？我暗暗地下决心，不能这样。

体会了那么多不同的人，才知道，生活并不像电视剧里“灰姑娘遇到王子”那么美妙。他远比战争要残酷得多。我想，走出社会，面对现实，接受生活，这会是我们的又一课程吧！

(二)作为，就必须掌握坚定地岗位知识，凭着实力，团结同事，踏踏实实为人民服务。这对我以后可能选择的工作岗位有很大的帮助。

1、耐心、静心、细心“三心”必须有。这是我的认识，也将是我培养自己的一个方面。

接触了他们才知道：他们的工作很杂，很靠脑力，很零碎，量很大。在我的脑海里，一直都认为“人民的公仆”工作很多，但是会很简单。没想到，他们的工作原来很考验一个人意志。

我所在的社会事务科，不明思议就是处理社会家庭事务等琐碎小事件的。每天会有很多不同的、相同的问题、情节在办公室里发生，但是，科室里的工作人员们不辞辛苦，耐心的一遍又一遍的解释、解决。可能口会说的很干，嘴皮会摩擦的很软，但他们也只能接受。有些话，有些原因，在办公室里实践的我就学会了，有时还会帮忙解释呢。可是，作为“公仆”的他们无权反抗，必须接受，一点一点的解释给群众们听。我想，他们的耐心一定不差吧。

因为是处理琐碎杂事，作为办公人员，他们必须很小心，不

容许有半点差错。在他们心中：人民的事情出了半点差错，人民的丁点儿事情没得到解决，他们算就是失职，这样的责任他们不愿担当，也担当不起。因此，在平常工作中，应该更加的细心才是。

办公职员的大脑一定要灵活，应用的知识很多，有问题一定要学着立刻马上处理，这点是很重要的。另外，问题不可能永远都发生一样的，所以要学会变通。第一次触摸复印机的时候，心里很担心，不知从何下手。在老师的帮助下，我学着去了解它，认知他，发现他其实并不难使用，之后，我总是有意识的去接触他。比如，在办公室里谁需要复印的，我会马上提出来我去做。这样，我就学会了简单的使用复印机了。真的很开心，因为试一次小小的成功。

(三)和陌生人大方的、有底气的交谈，是我们生活的另一门课程。

刚开始到单位的时候，一个人也不认识，什么都不知道。也不了解他们的职位、姓氏，都不知道怎么称呼别人，所以有问题也不会问别人，首先想到的是自己解决。所以呀，这让我有了一种习惯，就是：遇到困难的时候，首先让自己解决。

后来慢慢的发现，其实与人说话不难，但与人交流就有些问题了。因为，如果和不认识的人随便问候几句，我们平时都经历过，很容易。但是如果要和陌生人进行长时间的交流，这就要靠我们敏捷的洞悉能力了。这需要交流双方有共同的话题，兴趣点。最重要的是：不知道要怎样开口。比如，在实践中给乡村干部打电话通知事情的时候，我既要大声的以办事处的名义介绍自己，也要向他通知清楚事情，并且说话不能颤颤抖抖的，要自信，有底气。在开口说话的时候，如果迟疑或吐字不清，打哆嗦，电话那方的人可能会听不清楚，要求你再再说一遍，这时，心里会很不好受的。

在与人的交流方面，我认为放宽心态，把对方看作是和自己

一样的人，自然地开口说话，就会有所收获的。

(四)充分发挥自己的主观能动性。这对我们的人生有很总要的意义。

“随时要想着自己找事情做!”这时参加寒假社会实践的时候老师嘱咐我们的。我一直怀揣着这句话快活的陶醉在我的实践愉快当中。因为，事情自己不会指定对象被做。

(五)作为大学生，我很自豪。

一直认为，作为我们这一代的大学生是很渺小的，很有可能会被世人所忽略。但是，到了时间单位的时候，我感受到，作为大学生，我应该是很自豪的。

在我们还不熟悉那个严肃的单位的时候，总是自我介绍说：我们是三峡学院的学生，到贵单位实践的。而他们总会代问一句：你们是大学生的啊?之后，每次科长向不认识我们的人介绍，就会说到：是我们科室来实习，都是大学生·····每次他们提到我们是大学生的时候，我们的心理都会感到乐滋滋的。

其实，我们都因该这样：从内而外的自豪，我们是大学生。

四、这次实践对我来说是一次非常大的成功。

在这过程当中，我拒绝了父母一丝不苟的庇护;在这二十几天中，我远离了朋友们真心真意的关心;在这段时间内，我感受到了老师细致入微的关爱;在这寒冷的冬天里，我享受到了陌生人好意的问候;在这热呵呵的阳光里，我送出了我真切的爱;在这热闹的新年里，我送走了旧时的我，改造出一位大方、坚持、成熟、实实在在的我!

很幸运，能够有这样的机会让我们得到锻炼，因此，感谢市

政府、市委细心地为我们着想，为我们提供这样好的时间机会。另外，这次能够顺利的完成社会实践，我发自内心的感谢李涛老师，因为在这之间我们遇到了很多困难都是求助于他，不管有多晚、多忙，他总会帮助我们，真心的感谢李老师。另外，我要对我们辛勤的辅导员武老师说声谢谢。虽然在实践过程中他不直接负责我们这一小组，但是，只要我有问题求助于他，他都会尽力帮忙解决。

最后，很谢谢办事处的叔叔阿姨们对我们的照顾。即使是给他们添了麻烦，他们也会耐心的教导我们。很感谢他们，在很多时候能想起我们！

大学生实践活动体会和建议篇六

快乐的时光总是弥足珍贵，短暂的经历总是耐人寻味的，我们反复回忆、思索这一路上的点点滴滴，这十几天的社会实践有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。

社会是一所能锻炼人的综合性大学，只有我们深入社会，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，才能使思想碰撞出新的火花。为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件。

在短短时光的实践活动中，汗水淋湿了我的衣裤，泪水模糊了我的眼睛。但我选择了坚持。七月，我用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌；七月，我撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，在我的暑期社会实践中，在自己的人生蓝图上留下了光辉灿烂的一笔。

走向社会，走上了与实践相结合的道路，社会实践虽然比较辛苦，但乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。在社会实践活动中，我们锻炼了自己的能力；在社会实践活动中，我们磨练了自己的心智；在社会实践活动中，我们锻炼了自己的才干；在社会实践活动中，我们培养了自己的韧性。

在社会实践活动中我更认清了自己的位置，对自身价值有了更客观的评价。我们表现出了经验不足，处理问题不成熟，书本知识与实际结合不够紧密等。这在无形中使我对自已有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。

通过社会实践我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，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。