

最新暑假实践心得体会(优质12篇)

教学反思可以帮助教师发现学生学习的困难和薄弱环节。以下是小编为大家准备的学习心得文章，希望对大家有所启发和帮助。

暑假实践心得体会篇一

转眼间，大二暑假过去了，今年的这个暑假与我以往的暑假有所不同，不再是学习课本知识，而是开始了我的社会实践。都说现在的大学生是生活在温室里的花朵，经不起任何风雨。而随着暑假的开始，我们将走出象牙塔，走进社会，为公众书写一份满意的答卷。一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。

在这次餐厅实习中，困难时刻严峻的考验着我们。在餐厅工作的同时，也不可避免的同其他部门产生联系。这样，我就在不断的联系中和在正式员工的介绍下，对餐厅的客房、前厅、销售、财务和工程等部门都有了一定的了解。同时，我还主义积攒一些餐厅管理的资料，时刻充实自己对于餐厅知识的储备。我在家乡的某饭店找了份工作，于是，我的暑假打工生活从此开始，我的社会实践脚步从此踏出。

本着一颗不为利益，只为在实践中磨练自己，在实践中寻找自己的不足，更为在实践中能成长自己的心，我开始工作，深处其中体味了一下这份工作的酸甜苦辣。

一、社会实践经历

餐厅作为服务行业，从业人员的素质高低很大程度上影响着服务效果的好坏，并进一步影响服务收益。因此，应大力提

高员工素质。以人力资源部为核心，为员工量身订制生涯发展规划。餐厅向来把客人的利益放在首位，目前在业内，也有人士指出，应提升员工利益的地位。因为员工直接对客服务，只有员工的需求得到了满足，才能更好的服务于顾客。这样立足于员工，服务于客人，在满足客人需要的前提下，为酒店争取最大的利益。同样，因为餐厅是服务业，因为现在追求想客人提供人性化服务，所以，我们餐厅内部管理中，也应该实施人性化管理。因为我们的基层员工是直接面向客人的，他们服务质量的好坏，直接关系我们餐厅的整体形象。而员工利益的满足程度，又影响员工上班的工作效率。所以，有一个人性化的内部管理，有一个人性化的企业文化，更能提升员工的素质。工作第一天，领班把任务分配了一下，大家便开始了新一天的劳作。孰不知我这个新手什么都不会，似乎大家都认为是约定熟成的东西了吧，我向别人求助了一下，拖地时，但我还使尽浑身解数努力去拖，总算是干净了，擦擦额上的汗珠，我真感到累了，不光是拖地，像擦杯子整餐具，这些活儿跟我们平时干的都不一样，看这些老手们干的都是有板有眼的。虽然不是很上手，但我觉的很欣慰，让我懂得了，生活中琐琐碎碎的事很多，但他们中都隐含着各自的规则，需要我们去遵守，去感受，不容一点的忽视懈怠，只有这样，我们才能收获许多，成长更多。现在回想起在那里的那段生活，没有苦恨，只剩下平和。它只是给我上了一节课，比在大学里的课更精彩别样罢了。那里现在每天还会很多各色各样病人，但是他们都有同样的特征那就是为亲人的病痛而愁。再想想以后我们每个人都也会遇到的生老病死，也慢慢淡然了。人生也就这样了。在实践中经历着，在经历中得到了经验。

我欣喜地感觉到，通过社会实践的磨练，让我变得更加成熟、更加自信，我们有理由相信，当代青年大学生有实力承担的起未来建设国家的重任，追求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才必将成为广大青年学生的共同心声和行动！

二、社会实践主要体会

刚来的前两天是给我们培训的，别认为服务工作是一份简单的工作，为了让我们熟悉饭店的基本工作流程和熟悉菜品，所以我们干起了传菜。虽然传菜部基本上都是男生，我们证明了女生也可以干的一样好。开始练我们端盘子，男传菜员两手各拿一个端盘，我们也不例外，端着盘子来回来去，有的菜品也很沉，就这样走，一走就是一个小时，走的腿都酸了，酒店还给我们发的小跟鞋，想从来没穿过跟鞋的我们，更是一种煎熬啊！工作时我感觉很累，而且很不适应，觉得有些坚持不下来，但最后还是咬牙挺过来了！

宝贵的经历胜过我们在课堂里埋头于课本里绞尽脑汁，尽管这样的实践不能代表什么，但却能使我们感受到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样的体验过后，当我们真正面对困难的时候，我们会发现自己比别人多了一份的淡定和冷静，千万不要忽视每一件事的细微之处，因为往往事情的结果就在这样一个不起眼的细节处决定成败。社会实践是艰苦的，但收获是巨大的。实践让我的生活变得多姿，实践让我们的人生变得多彩。

这家饭店是一家四星级的商务涉外饭店，每一个饭店都有好几个岗位，各个岗位的要求不一样。这家饭店岗位主要有前厅、餐饮、客房、酒吧、商品部、康乐等，而各岗位中又有小小的岗位组成，我的主要工作是餐厅服务员。餐厅是饭店中的一个重要部门，是客人用膳的主要场所，也是饭店获得最佳经济效益、弹性最大的部门之一，它的服务特点是服务员直接对客人提供对面的服务，个量大，时间长，需求多，为了满足宾客的不同需求，必须做到美味佳肴，令客人吃得满意。工作很苦很累，明天都要忙到晚上九点之后，但是我说不上辛苦，只感觉收获不少，以至于现在写这篇小记得时候还心有余悸。人生的旅途漫漫，即无法预见将来也无法改变历史，只能抓紧现在，抓紧脚下，一步一步地踏实前进。真的要学到点什么，正像那些老手们说得，不要给人生留下遗憾，不要到失去了才后悔当初！我们现在正是人生中最艰苦的时刻，但每个人又必须坚持，必须清楚，如果不好好珍惜

现在，将来就要面临更艰苦的岁月。

暑假社会实践心得与报告优秀范文

暑假实践心得体会篇二

本次“三下乡”活动是在党中央关于开展科技、文化、卫生“三下乡”工作的号召下，由黄淮学院经济管理系团委牵头，在系党总支书记张水成教授及学工办老师支持和指导下，由黄淮学院经济管理系16名同学组成的，暑期“三下乡”社会实践小组于__年7月5日—__年7月20日前往汝南县良屯村开展以文化下乡为主的“三下乡”活动。

本次“三下乡”活动主要包括三个方面的工作，分别是前期的准备工作、社会实践工作、后期总结工作。前期准备工作主要包括实践小组的组建，思想动员，与活动地点即汝南县良屯村村委及良屯小学的先期接洽。社会实践工作主要包括以问卷调查形式调查留守儿童问题，以宣传单形式宣传安全教育知识，深入田间地头及农户家中务农，“一对一”帮扶农村儿童学习生活及举办多种形式的文艺活动丰富文娱生活。后期总结工作主要包括对社会实践活动中的资料的整理与总结。

在此次“三下乡”活动中通过实践小组团结一心共同努力，共发放宣传单300份，回收有效调查问卷100份，在活动进行的过程中，大部分的活动都是在计划之下进行的，且大部分的计划都有较强的实效性，但是也由于对当地情况了解有限，以至于在计划中一些项目很难实施的情况。我们开展的几项活动所起的效果还是比较明显的，都得到了农民的认可，真正达到了文化下乡的目的。

大学生社会实践是展现当代青年精神风貌，锻炼新时期大学生能力的重要活动，大学生通过三下乡体验社会感悟生活，对以后的学习、工作必将起到深远的影响。经过了15天

的“三下乡”活动，实践小组收获很大。每一位志愿者都能不怕吃苦，脚踏实地，尽心尽力的帮助留守儿童，以庆祝建党九十周年活动为契机，继承和发扬革命优良传统，无私奉献、服务人民。大家所学的知识有了用武之地，精神境界也得到升华。

暑假实践心得体会篇三

今年暑假我选择了打工度过我的假期，于是我决定在武商集团里做兼职。

在商场里，作为一个兼职销售助理，我的主要工作是在店里做一些销售和整理，包括上货、调整货架、每天的facing等工作，这对于一个女生来说是比较吃力的，常常一个环节下来身上总是汗流浹背，腰酸腿痛，但我没有退缩，我告诉自己要坚持下来，真真正正的学一些东西回去。

刚刚开始工作的时候很不适应，由于是在商场做销售，因此上班时间几乎不能坐着或休息。我的上班时间一般是早上10点到晚上7点，或是中午11点到晚上8点，值晚班的话有时要上到晚上9:30. 做店里的转场和盘点工作会比较累，有时候时间长了点，但我精力充沛不怕苦不怕累。我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。在店里虽然我是以销售和整理货架为主，但我不时还要做一些工作以外的事情，有时还要做一些盘点，新货到架时调一下场，为全职分担一些。

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，自己先想办法解决，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社会所淘汰。

这次实习是在销售这方面的服务业，同样，对于我将要从事的语言类服务业，大多数经验也是适用的。这次实习是我走出了自我封闭的世界，敢于接触更多新事物和形形色色的社会人，一步一步成熟，一点一点不再畏惧，不仅是长大而是一种成熟。

这次实习，是我看到了社会的复杂，了解到为事的不易，更加坚定了我为自己的目标不断努力奋斗的的决心与信心。我充分意识到只有不断充实自己，才能有强大的竞争力，是自己的能力立于他人之上，成为同行者中的佼佼者，亦是就业大潮中的宠儿。

我会继续努力!努力实现自身价值的同时，将自己塑造成当代人才!

暑假实践心得体会篇四

通过在婚纱摄影店里进行实习，来完善自己的专业实践操作能力，同时学习摄影、摄像等方面专业技能，提高自己的专业学习水平，增长一定的见识，为以后的学习及就业打下基础。

二、实践内容

从学校放假回家以后，通过对我家附近的一些婚纱店进行考察，仔细询问店里的详细情况、人员的安排，跟随专业人员实际操作，并反复比较、斟酌后，选择在离家不远、实际操

作机会较多的一家名为“巴黎春天”婚纱摄影店进行实习。

实习的第一个星期，我和小魏、小袁三名实习生首先一起参加了培训，对室内外拍摄的注意事项进行学习，对各种摄影器材进行熟悉，对摄影艺术照成品进行观摩，对外景拍摄地的场地特点进行分析。

开始一段时间，我们在店里学习对摄影作品进行加工处理，设计出顾客要求的样式，对不同风格的数码照片进行后期处理。在对这些照片进行处理的过程中，在学校里刚学习不久的photoshop图片处理工具派上了用场，由于在学校学习时，这一门课程安排的课时数不多，所以只是蜻蜓点水的学了一些基本的操作技巧，课后也没有多少实践操作。在后期处理过程中，同时也学到了photoshop中许多美化图片的技巧。

经过了一段时间的相处，我和小魏、小袁的关系都很融洽，我们一起工作、学习，气氛十分和谐，我很高兴认识她们俩，虽然我们相处的时间不是很久，但我相信以后一定不会忘记和她们俩一起工作的这段日子。

有了一定的后期处理能力后，我们请求店长敏姐姐让我们开始学习室外摄影，于是敏姐姐安排我们跟着摄影师王哥和小月姐姐一起去广场拍外景。我们高兴地跑到王哥和小月姐姐旁边，帮他们搬摄影器材，由于太激动了，小袁搬外景灯时还不小心撞到了车门，我们坐在外景拍摄车上还高兴地唱起了歌。到了广场，我们又兴奋地往外搬东西，弄得拍婚纱照的有位阿姨一直捂着嘴巴笑。王哥先选择拍摄以竹林为背景的一组婚纱照，小月姐姐则去草坪拍摄另一对拍摄婚纱照的顾客。由于下午的太阳还是很耀眼，所以我和小魏选择跟着王哥去竹林，小袁则跟着小月姐姐在草坪上拍摄。王哥边调整照相机的参数，边给我们讲解照相机上一些基本设置。同时跟拍摄婚纱照的叔叔阿姨进行沟通，让他们拍摄时能有自然的表情。王哥还选择以鸽子屋、流水小瀑布等为背景拍摄，让我和小魏初步了解摄影构图的技巧和注意事项。第一次出

外景，我们可谓是受益匪浅，不过更有趣的是，小袁回车上后，一直说自己晒黑了，让我们开了不少玩笑。

有了第一次出外景，我们逐渐忙了起来。每天一大早来到店里，先要准备器材，检查电池、存储卡、镜头等拍摄器材是否正常，还要联系当天要拍摄婚纱照的顾客，提醒顾客一些注意事项及所需要自备的物品。然后联系化妆师小杰和服装师李姐赶来店里，先给他们查看当天拍摄的场地图以及拍摄要求，再帮他们准备要用的化妆物品及服装。顾客来之前，还需要联系外景车司机周师傅在规定时间内前来店里。一切准备妥当后，趁着顾客化妆，试衣服时，我们又赶紧往外景车上搬摄影器材、服装箱和化妆箱。在外景拍摄地，我们需要帮王哥和小月姐姐举闪光灯，搬三脚架，拿衣服。有时还得帮着拿衣服，提化妆箱。拍摄完回店里，还得跟着后期制作的刘学长对照片进行处理。每天上午忙完一组，下午还得跟一组，有时还会一下午有两组要拍。常常一回到家就累得躺下，但是每天一来到店里，看到大家都这么努力，这么拼命工作，我的热情又一下子膨胀起来。

转眼就到了八月份了，我已经在店里实习了一个月，开始发现每天的工作都在重复着同样的事情，重复的动作，重复的人，重复的思维，重复的思考，一切都是在重复着昨天所做的事情，这样的生活似乎不是我想要的。但是一想到这是一段锻炼，也是一种磨炼，不停地安慰自己，找小魏和小月姐姐诉说。才发现这就是工作，这也就是生活。

度过了这段焦躁期，我有了很深的感触，也体会到了生活是多么的不容易，多么的艰辛。在学校里，我们并不觉得什么，但是当我们一旦步入社会，我们就会发现生活不是我们想象的那样美好，那么的顺利。每一份工作都需要我们努力去维持，去拼命，不久的将来，我们也会为了生存，为了梦想，在城市的巨大压力下，生活着，工作着，拼搏着。

三、实践结果

学会了婚纱摄影的情调、气氛的营造，对复古、典雅、浪漫、温馨、艳丽等各种类型的婚纱照的拍摄有了一定的了解，学到了许多婚纱摄影的技巧，掌握了作为摄影师应该具备的素质和能力。

四、实践总结

通过这一个多月的实习，增强了专业实践操作能力，学到了许多在学校里学不到的方法和技巧，有了一定的摄影实践的经历。还很感谢摄影店的同事们，让我实习生活变得轻松和愉快，学会了与人相处，让我懂得享受生活，学会在工作中自我调节。相信无论以后在工作学习中有多么的辛苦，遇到多大的困难，我都会以一个好的心态去面对，好好地生活。

4.

大学生社会实践心得体会2020大全

5.

大学生社会实践报告心得2020汇总

6.

最新2020大学生寒假社会实践心得总结范文精选

7.

社会实践

8.

2020大学生社会实践的心得体会800字

暑假实践心得体会篇五

20__年夏，迎来了人生中的第一份“完整”的工作，虽然只有短暂的四十天，但却有不可取代的价值和意义。

阴差阳错，无心插柳般的意外得到“武汉大学破冰教育”的“从师资格证”后，在喜出望外和激动不已的心情下，氩氙里产生的却是不安和躁动。

友人说：“不管做什么工作，只要你用心，就会有所得有所获。”我全屏才沉默，我不知道，我想要的是什么。有的人为了自己的小团队不停的努力和奋斗，有的为了即将来临的工作不停的充电，找资料。而我缺是不停的徘徊彷徨。

孝感火车站，6月28日，六个孩子来到以孝文明的城市。新奇中夹杂着一丝旧气，欢快中蕴含着一隙伤感，期盼中渗透着一线失意。这个陌生的城市，我们来了。

第二天，开始了为期十天宣传的第一天，心中不免多了些小小的悸动。宣传时最累最苦最难熬的日子。每天走在周围相同乏味而又熙来攘往的街头，与每个陌生带有不同社会压力和生活脾气的人打着交道。在每每很疲劳的情况下，时不时还会收到别人的一个个白眼或一张张冷漠和漠视的脸，让人有种欲哭无泪的感觉。

不得不提的是我的二十岁生日刚好在这“三最”的日子里，当看到所有孩子为我表演的节目，拿着他们送我的礼物，一股暖意和喜悦向火山岩浆一样迸裂而出，激动的我一时没了话语，吱吱呜呜的，不知说些什么好，只剩感动在眼里来回打转。回想前几日的劳累，与今天的现状相比，一切的劳累像作了比较级一样组着团打着包的涌入脑海，我……只想说：“一切都是值得的。”

想起了第一次上课，拿着书本，心里忐忑，激动，不知所措

的久久立于教师门口的糗状，备的课空落落的一点没用，想表达的却总是词不达意，我唯一想的就是“快点下课吧”！

如此悖论！看到别人为学生操碎了心，这也管那也管，有的为了学生天天备课到深夜。很明显，我并没有和他们做同样的事。说实话，我是为了我自己而去的，锻炼，磨砺，改变自己才是我的主线。而对学生我自能说“我热爱课堂”！不要说“自私”。站在“救生艇”上的船长的位子，谁都会头痛，更不用说那个叫伯特的水手了。而我只是在自私与无私间寻找到一线狭缝，仅够我自己通过。有的老师看到调皮的’学生玩危险的东西（例如：一个没单车高的小孩骑大年级孩子的单车），他们便会喝止，而我宁愿看见他们摔一跤再爬起来。至于教学，我自己没备课，就没有权利去指指点点他们的备课了。我自知，在教学方面在与学校专业教课老师相比，我们是多么的粗糙拙劣，而对于补习的学生来说，知识方面，老师给的方法他们都难以有所成，更何况我们教的知识和方法了。所以教授知识并不是我的重点，然而他们却偏偏热衷于教授知识，把自己当“老师”。至少在我的课堂上，他们是快乐的，热闹的，自由的。突然好想他们啊！很想再看看他们被我逗笑的傻样，也很想看看他们被我难倒全神贯注抓头挠腮的焦切样，更想看看他们被我训的头都不敢抬诺诺的样子。

一个月的教学很快就结束了，是时间分离了，看着那四个小毛孩有点小不舍，拿着他们送的东西和在我衣服上胡乱涂鸦的名字和图画，背上行李，头也不回的走掉。

想和孩子们一起再做次游戏。

想和大家一起再淋次大雨！

暑假实践心得体会篇六

带着紧张和期盼的心情终于迎来了三下乡，像夏日雷雨般的，

三下乡晃的一下就过去了，离别的那一刻，当学生围着抱着你，泪流满面的时候，我终于懂得了什么叫难分难舍，什么叫爱。

这次三下乡，来到了遥远偏僻的河源市连平县上坪镇，九连山脉环绕的小山村，被雾气笼罩的半山腰，仙境般的感觉，真正的山清水秀！也许在踏上这片故土的那一刻，就多了一份情感。

浪漫快乐的生活

在校长的热情接待下，我们住进了学校学生宿舍，由于是暑假期间，学校没有正常运作，所以我们以满天闪闪的星星和月初弯弯的月亮之光为灯光，我们“两个和尚”挑水喝、洗澡。我们每天在星光下排成一排边洗衣服边聊着今天和学生之间发生的点点滴滴，重温在白天的快乐中。学校坐落在山脚下，最热情的要数这里的蚊子，在它们的带动下，我们也只能以热情相赠，每晚工作休息时间，我们就搭成“火车“，一起跳着兔子舞，和蚊子一起偏偏起舞，这是大家最快乐的时候，因为这是最轻松地时刻，今天我们的工作圆满完成，我们将以饱满的激情迎接明天的到来了。还记得一天晚上，副校长来办公室看望我们，校长和我们站成一圈，一边谈话，一边跳舞，因为蚊子一刻也不放过我们，真是太有趣了！这是我们的课余生活。

成长中的幸福

来到了支教，我想说：实践是硬道理！在下乡之前，我一直在怀疑，七天的课堂，两节物理，三节数学，两节体育……我们能带给孩子们什么。现在我可以大声地告诉你：可以，我们改变了他们的人生！还记得第一天开幕式的时候，在交流课上，一个个小孩子站在讲台上低着头不敢说话或是小声说出了自己的名字，直到闭幕式的时候，一个个孩子活力四射，微笑满面地站在舞台上尽情挥洒。每天，我们看着他们大步

大步地改变，你说，我们带给了他们什么！每天中午，我们全体23位老师在办公室一本一本地翻看着他们的日记，甚至连一个错别字也不忘给圈出来；我们倾听他们的心声，给予他们鼓励，给予他们希望，我们告诉小孩子们要勇敢、自信，要坚强，他们每个人都很棒！一位学生的日记里写到：老师，我以后每天都要微笑，我要快乐地过每一天！我要好好学习，以后考上华师，去见你！纯真的语言，不知汇聚了小孩多少的勇气和力量！这是小孩的第三篇日记，第一篇只是草草记下了第一天的活动：开幕式，交流会，没有丝毫自己的情感；第二篇日记里说：老师，我觉得我每天都不快乐，我觉得我有点笨，学习成绩不好，同学们不太喜欢我。一个老师。看着学生这样的日记，能不感动吗？这就是我们老师每天带给学生的改变，多少节课不重要，重要的是利用好每一节课，带给他们他们需要的东西。

作为一名队长，我要求的理念就是：争对每个学生的特点，给予最适合的教导，让每位学生都变得自信、勇敢和坚强！当校长建议我们不要收留一些比较不听话的男生的时候，我镇下心来说：校长，我明白你是为了我们活动更加顺利开展。但是我们想试一下，既然我们是作为一位老师，我们就要学着改变每种类型的学生，我们想试一下能不能改变这些人。校长笑着答应了，其实从招生前一天起，学校就把所有事情交给我们了，我们就像从头开办我们自己的小学校。短短的七天里，发生了学校里会发生的很多事，我们都团结起来，一起面对。我们没有第一时间找校长求助，因为我们有责任自己解决。学生私自调班、打架、早退、东西丢失，还有位学生因内宿不习惯想回家，我们都一一处理好了。我们说服要调班的学生回归自己的班级；我们了解了学生打架的理由，并让学生互相道歉；我们说服早退的学生回到班里继续上课，并真正让他们觉得课堂是很有趣的：我们在上课的时候会叫他们回答问题，让他们的注意力更集中；学生东西丢失，我们马上开紧急会议，班主任到各班做好警惕和提醒工作，失主的班主任和我对学生进行安慰并承诺我们一定会尽力采取各种措施展开调查；我们陪想家的孩子唱歌，玩游戏，尽量使她

开心，第二天她请了假回家了，后来她告诉我们是因为她缺钱用了……每天我们做好准备迎接着每一个新来的挑战，我们静如泰山，每成功解决一个难题都为自己打气，我们告诉自己能行！

暑假实践心得体会篇七

【社会实践报告】编辑[]unjs

石油大学外语院赴省**市暑期社会实践团终于顺利结束了我们的全部行程，

此次暑期社会实践，是由我们自行组织，自行联系，自行播报的活动。其中意义也就不言而喻了。从一开始的迷茫、不知所措，到后来的老练、娴熟圆润。那些辛酸的过程，或许只有身在其中的我们才能深刻体会出吧。

头两天的准备工作，把所有人都累垮了。跑社区、批证件等等，马不停蹄的奔波了一个白天。到了晚上，开个小会，交流进展，讨论方案。可是我们都知道，暑期社会实践是出来锻炼自己，而不是出来旅游的。咬咬牙、皱皱眉，坚持下来。

此次的社会实践让我们获益非浅。做为一名大学生，我深深地感到初会实践的重要性。并希望以后能够经常参加实践，这种社会实践活动是在大学中的社团生活所无法比拟的，只有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身的接触社会、了解社会，才能使自己得到锻炼。

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。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。

“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。

在劳累忙碌的十几天里，我们也体会到了实践的快乐，同时也感到了所学知识的不足，在以后的日子里必须继续更加努力学习，学好专业知识，全面发展自己，在实践中长知识求发展。在以后的日子里，不可避免的，我还将面对更多的问题，将承担更大的责任，并在其中更加成熟和真正走入社会。而这次社会实践，就算是我走向社会的第一步吧。

更多参考——会计系大学生毕业社会实践报告大学生工厂打工社会实践报告

暑假实践心得体会篇八

每个做出了工作报告的人，他们的报表或长或短，但是，有一个不容置喙的现象就是，他们都深深的分析着自己的工作，得与失，还有对未来工作的设想和预期，这些让他们的工作报表——至少在我看来——有着很明显的远见性。

据我所知，这家公司有员工参股，尽管他看起来更像一家合伙制的企业。每个人都很明白他们的职责，也把公司的未来前途看得很清楚，因此我想，这家公司在未来的道路一定会越来越宽阔平坦。

总之，在这次社会实践中，我学到了很多知识，这些知识也将会对我以后的学习树立起明确的目标，伴我向前进步。

“千里之行，始于足下”，这近半个月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，可以避免我毕业后的眼高

手低现象。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，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大多来自领导和同事们的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事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大学面临走向社会的人来说，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”，我可以向他们学习很多知识、道理。

社会实践是每个大学生必须拥有的一段经历，他是我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不道的知识，也打开了视野，长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。我想，作为一名大学生来说，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫。

最后，衷心感谢xx公司给我提供这次实践的机会！

暑假实践心得体会篇九

大一的第一个暑假，我还在学校的时候就和妹妹商量好了假期干些什么。

这是我上大学以后的第一个暑假，身为当代大学生，不该“日出三竿而起，日落西山而息”地无所作为。因为家里也不是农忙的时候，所以回家就与父母商量在我们村开办个暑假补习班，面向我们村的初三毕业生，也就是高一新生。

前期的招生没什么问题，因为我妹妹是西北师范大学的在校学生，学的也是师范专业；我高中的数学也学的很好，高中

时被学校选派去参加武汉夏令营在村里出了名，所以我们村的村民们愿意将自己的子女送我们这儿让补课，加上现在的家长都很重视子女的学习，所以更是顺利的很。

可是我们这儿小学的教室在装修，没地方租给我们，跟父亲商量只好让他在村卫生院租用库房（租金50块），在我们这的小学租了21套桌椅（租金只收了100块），这样所有的问题都解决了，在到家3天时就顺利开课了。

开设科目：英语、数学、化学和物理。

补习时间：**.07.13----**.08.12（共31天）

上课时间：早上8点到11点半，下午3点到6点半，和学校的一样课间10分钟，每天各上两节。

补习费用：每人每天4元，共补习三十一天（最后一天做了个测

试，所以多用了一天），共计120元。

招生对象：面向初中毕业将步入高中的学生。

说实话，刚拿起高一的课本我还是大费了一番心思的，毕竟学习完都好长时间了，好多知识点都不那么透彻了。所以我特意找了本教材全解，勾画出上面的重点知识，对应他们教材上的内容，分条批注。整个假期每晚都会大体看一下，归纳一下知识点，这样好在第二天的上课中讲解清晰。每门课一天两节，第一节课我会把书上的知识点和教材全解上的重点知识给他们讲解，让他们记忆几分钟；第二节课我会讲一下教材全解上的重点题型，让他们按我将的思路计算出来，明确解题步骤。课后还有作业，但是不多，每天就每科3道典型题，第二天上课给我看。

还记得第一天上完课我问听懂了没，有的学生说比他们老师讲的好多了，不知道是真心的还是恭维的话，反正我心里挺有成就感的。这样的评价使我觉得更应该认真的对他们负责，在后来是讲课中我也确实做到了这一点。

偶尔，给他们讲课的时候会有人不认真，我会突然很生气，特别的那种，在那个时候我才明白以前学校时老师对我们恨铁不成钢的用心。以前上高中是时候，老师经常惩罚我们，我们都自认为老师可恶，总是和我们过不去，其实他们是真的关心我们的成长，一个不负责的老师不会说你什么的，这样的老师是我们离开学校所真正怨恨的老师。以前对我们严厉的老师在以后是生活中能得到我们的理解与感激。

一个月的时间眨眼而过，短暂的实践时光也已成为历史之瞬，然而获得的经验教训却是一辈子的财富，虽然是与刚步入高中的学生打交道，但也打开了我步入社会群体的先河。从中学到了许多与人交往的小技巧，回想中学时代，整日在父母的“呵护”下埋首于课本、作业，很少有机会去做社会实践，上一个寒假没什么准备，就在村卫生院帮忙打下手，算是我的第一次社会实践，这次与妹妹办这个假期补习班，是我第一次脱开别人的管辖，以证明自己的人生价值。

总体来说，这次的假期补习班我和妹妹办的还是相当成功的，虽然没有什么大波大折，但也遇到许多种小问题，偶尔有不想听课的学生以致于做习题的时候不会做，这些我都会很耐心的再给他们讲，直到他们弄懂。

在补习班结束的最后一天，我和妹妹商量好，组织了一次小测试，每科出了5道题目，每道题10分，共200分的小测试，并给前3名颁发了奖励，虽然只是一直钢笔这样简单的奖励，但他们都很认真的对待，认真的完成了测试。特别让我意外的是有一个女生居然拿了195的成绩，虽然也有宗总成绩120的，但这个195分足以让我自己骄傲，一个假期的努力，终归不是百无一用。

这次创新式的开办这个补习班，我突然觉得特别相信“付出就有回报”这句古话，在以后的社会生活上，肯定还会有很辛苦的时候，我相信，不管怎么辛苦，我都能坚持下来，尽自己的最大努力做事，相信明天会很灿烂的。

虽然我以后也很可能不会踏上教师的岗位，但这次的经历无疑对我们来说是一笔十分宝贵的财富。我相信，我一定会通过自己的努力，在不久的将来，一定能在自己的岗位上体现自己的价值，真正成为一个有用的人。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

暑假实践心得体会篇十

随着校车的一路飞驰，在多次坎坷之后，宏大的队伍很快来到了目的地，我们三下乡的成员各自根据自己的分工工作起来，台州职业技术学院。电子电气工程系“三下乡”维修社会实践正式拉开帷幕。

刚开始一会儿，就有很多的村民上来寻问，并把他们已坏了很久的东西拿来，以期待的眼光注视着周围的一切。由于我们内部有着明确的分工，所送来的东西一件一件的被登记，

然后被送到维修人员的手里，在一栈茶的功夫下，一件正常的电器从新出现，村民更是觉得高兴。

中午的太阳很高很高，我们服务队的成员被阳光晒的身上已是油黑一片，但为了给村民服务，他们依然耸立在火辣的阳光下。当地的村民也非常好客，对我们的服务也非常满意，更是给了我们一片好评。他们也为我们的服务队送上一杯杯带着热情，带着鼓励的清水。当时真是情感一片。

“三下乡”是我们学校服务村民的一项特殊活动，在本次“三下乡”中，虽然时间不长，但我们从中得到很多体会。我们得到不仅仅是我们维修成功后的一份喜悦，更多的是来自心灵的一种感受，来自村民的一片热情。因为那是他们对我们工作，对我们服务的一种认可。当然对于自己来说，更是自己对知识运用到实践、能力提高的一种体现。

当然我们在学习中更多的是一种理论，在学校真正实践的东西并不是很多，然而“三下乡”这样的活动对我们说恰是一种实践，也是一种锻炼。不过在这过程中，我们也遇到了很多问题，有句话这样说的“世上没有完美的事情”。在我们所搞的这些活动中，我们也遇到些让人头疼的时候，毕竟我们所学的知识有限，对村民的一些产品，我们也只能望洋兴叹、爱莫能助。有时感到的也是一种无奈，这也正是我们今后努力学习的动力。总之，我们这次三下乡活动还不错，我们所取得每一个人都有很深的体会。

美好而充实的时光总是过得飞快，转眼间为期七天的三下乡实践活动已圆满地画上了句号。尽管在这支队伍中，我扮演的只是一个微不足道的角色，却又很多很多的感受，很多很多的收获。我们这支队伍分成宣传组、调研组、支教组、文艺组及后勤组五个小组。宣传组主要是负责做好三下乡的宣传工作，比如活动的布场和画海报等；调研组是调查研究当地的各项问题；支教组就是负责教书，每天都会和学生在一起；文艺组是排练节目，文艺汇演就是由他们负责的；后勤组则负

责我们的起居饮食，有谁生病了，也是由后勤组的悉心照料。我是属于后勤组的，早上起的最早，晚上睡的也最迟，虽然比较辛苦，却乐在其中。每天白天给同学们做饭烧菜以后，我们晚上在睡觉前还要考虑明天吃什么好，我们尽量让每天的伙食有所改变，就算菜吧改变烧法也会发生一点点变动。在每次买菜的时候还要考虑价格。印象最深刻的是第一次的做饭糊的一塌糊涂，包水饺，值得骄傲的是我烧的油焖茄子，手撕包菜等。

收获最多的是我在三下乡中认识了很多的同学交到了很多朋友，还有一起和老师生活，老师们特别的关心我们，老师经常在饭做少了的时候，让同学们先吃，经常自己却吃一点点而已。作为后勤的我想到真的很尴尬。老师们的爱我会深深的记在心里。

最后一天去的本来是打算去神仙居游玩的，我们后勤起的很早，做了早餐。结果雨一直下，绵绵的雨帘阻挡了我们的去路。结果有些同学或许有不开心，或许有怨恨老师的阻止。不过过后想想老师也是为我们的安全着想。

上面是在后勤工作中的一些体会，觉得自己学到了很多，不仅是把自己之前学到的厨师知识运用到实际中，也提高了自己的后勤文化。同时，在工作的过程中，也暴露了我平时没注意到的缺点，就是我经常按照自己的想法做一个菜，有些事情考虑不够周到，不会考虑别人的口味，很多细节没有注意到等等。

暑假实践心得体会篇十一

时光如梭，光阴似箭。转瞬间，我们就走过了青涩的大一，淡去了对一切事物的好奇心，沉淀下来的只有彷徨。为了更好地适应这个社会，我不得不强迫自己在暑假去参加一些社会实践活动，也为了证明自己一下，于是在xx的暑假我便开始了自己的梦想之旅。

放假后，我回到了四川，在成都我高中同学刘运洪做生意——卖西瓜。忙豁了一周，却不见什么成绩。正在这个时候，一个朋友在qq上于我闲聊的时候谈到了教书，并叫我去他们那里一起教书。在和刘运洪商量后，我们一起去到了那个暑假教书的地方——通江。这也算是我做过最有意义的事了。下面就是一些基本工作情况和我的心得体会。

一、基本情况

7月18号傍晚我和刘运洪在经过8个小时的车程后一起到了通江县城。在负责人周莉和其他老师的热情接待下，我们首先感受到了这个集体的温暖、和谐。由于时间紧迫，当晚我们就被安排好了第二天的工作。刘运洪安排去教初中的数学和物理并兼任初二的班主任，我却安排到了高一和初中的数学兼任高一的班主任。任务安排好后，我们就得备课啊，当时听到备课感觉好官方啊，从来没有做过的事啊。在请教了其他老师后，经过2小时的奋战，我和刘运洪终于把第二天的课备好了。这是我们第一次备课，显得很不成熟，之后不断总结经验，越来越得心应手了。心里很有成就感。

我们的上课时间是7月14号到8月10号，每周星期日休息。每天早上8点到8点30早自习，这个期间学生自己早读；8点30到11点40是上课时间，此期间老师按课表上课。下午从3点到5点学生按意愿到教室学习，完成当天的作业，老师必须在教室对学生进行辅导，巩固学生当天学习的内容，并且批改前一天的作业。在每学完一个大的知识点，我们便组织了一次小小的考试，以便检查学生的学习情况；期末了还进行一次大考试，这样就完成了期间的教学任务。在教学期间，我们也组织了一些课外活动，旨在丰富同学们的课余生活，缓解紧张的学习气氛。有演讲比赛，有小孩子们自编自导的话剧，还有party对丰富同学们的课余生活起到了很高的作用。在这些活动中，我看到了这些孩子们的活力、想象力和创造力。在某种程度上我还需要向他们学习。

二、心得体会

这次的工作机会是很难得的，因为此前在学校的时候，我就想加入他们去教书，但当时因为身在异地，各种不便，所以也没有成功。有了这个机会我还是很珍惜的。但由于工作的特殊性，我还得以更高的标准要求自己，育人不能误人子弟。本来只敢教初中的我，被安排去教高中，真是压力大，我很怕自己教不好，怕管不住那群学生。后来在负责人周莉的鼓励和其他老师的好的建议下，我和另外一个老师成功的带好了高一预备班。这件事给我一个启示：只要自己用心去做一件事，大都会成功的。这件事过后我的信心也更加提高了。

作为教师还必须学会与学生交流。在教学过程中我充分发挥自己的“扯皮”技术，去跟同学们交流拉近距离，得到了不错的效果。当然我很感谢那些同学，这都离不开他们的支持，我希望我和他们是在同时进步。有的同学有很大的改变，尤其是当她说自己性格由内向变得开朗了，我有一种莫名的感动和欣慰。有了这次经历，我相信自己的交际能力又提高了。

暑假实践心得体会篇十二

年级_____ 班级：_____ 姓名：_____ 学号：_____

实践地点：_____有限公司

实践时间：20__年一月一日至20__年一月一日共一天

一、实践目标：

为了拓展自身知识面，扩大与社会的接触面，增强个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在毕业后能够真正真正地走入社会，更快地适应社会形式的变化，并且能够在生活和工作中很好的处理问题，同时可以让寒假充满意义！

二、实践内容：

我的工作是在__果店当一名导购员，负责为顾客们介绍各类糖果的口味及价格等。工作从每天的早上8点开始，傍晚7点结束，中间有半个小时的吃饭时间。

在天不亮的时候，我就早早起床，提前去店里和同伴们摆放糖果。一桶一桶的，虽然很重，但是一想到这是对自己的锻炼，便都咬牙坚持下去。

接下来便是最难熬的时间，一批批的人流，络绎不绝的光顾店铺，我总是耐心的为他们介绍，从不懈怠。即使口干舌燥，我仍然激励自己，这是对自己的锻炼，我要坚持！

此时的时间是最漫长的，仿佛每一秒都长达一年之久.....

在热血和汗水尽情挥洒过后，那期待已久的收工时间如期而至。拖着疲惫的`身躯走在凉风中，形象已不再重要，心里只有一个念头：能好好的休息一会儿。肚子中不断传来咕咕的响声，哪怕一顿饭也成了奢望。

有的时候，所谓天有不测风云，老板不定时的加班，更增加了我的疲惫。

每天如此，直到大年三十的下午，我结束了这段难忘的社会实践。

刚开始，我对我即将到来的工作充满了期待，这是我人生中的第一件真正意义上的工作，我无数次的憧憬过工作时的情景，但从来没有想到的是这种非比寻常的苦与累。第一天上班，我带着对于此份工作的无限热情，为每一名顾客耐心的讲解，推荐。最后即使很累，但还是心中乐呵呵的，大概是那种热情浇灭了疲累吧，又或许是这种充实的感觉像精神食粮一样不断滋补着我的身心。我似乎还沉浸在这兴奋中，但

晚上回到家，脚好酸好痛，都不能平伸，夜里疼得睡不着觉。不过热情而年轻的我倒觉得这是一种激励，我要努力去明白人生，接触社会，了解未来。

在工作中，我们要一直站在店铺中接待每一位顾客，腿很酸，酸到不能承受，但心中还是在不断激励自己，去坚持，这是对我人生的一种考验，必须挺过去！

在工作中，老板数次夸赞我的工作能力，听到这些鼓励，我顿时觉得我做的一切都是那么值得。

在学校里没有人回去督促监督你，但在这里你必须自觉地去做好一切工作，而且要尽自己的努力做到最好，一个人的效率表现的很明显。而在学校，有的只是学习的氛围，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。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力。

所以，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，也要学习别人怎样做人，以提高自己的能力。

不知不觉，二十多天的假期实践结束了。说也奇怪，平日里那么多的怨言都变成了离别时的不舍。在这里，我学到了许多学校里学不到的东西，也认识了不少朋友。总之，这次假期实践非常有益。

以前花钱大手大脚，但当真正工作后才发现钱挣得不易，所以，当领到工资时，我并没有舍得花，而是将它们好好保存了起来。这是我的第一桶金，远远超过了它原本的价值。

三、实践总结或体会

在这次社会实践中，有很多地方让我感触很深，同时我从中

也学到了很多。一，要学会做人。首先，人要有诚信，要遵守信用，既然答应了就应该做到。二，要学会忍耐，要沉着冷静的思考问题。不要遇到问题就不知所措。三，要记住，在上班时一定要遵守纪律，要给客人留下一个好印象。客人提出的意见要虚心接受。四，要勤奋，做好自己分内的工作，不要因为工作量大就想偷懒。

作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，两年之后，我已经不再是一名大学生，而是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做事。只懂得纸上谈兵是远远不够的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的，对社会有用的人才。

我们上学，学习的是先进的科学知识，为的都是将来走进社会。所以，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

□