

# 大学生社会实践心得体会 大学生的社会实践心得体会(汇总5篇)

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。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 大学生社会实践心得体会篇一

刚踏入大学校园的时候，我就打算着要利用课余时间去做兼职，想了解社会和赚点伙食费。在大一第二学期的时候，经过同学的介绍，找到了一份推销饮料的兼职。我从来没去过兼职，以前在家也只是做做手工活。这一次的饮料推销活动，成为我很好的一次社会实践的经历，让我感受到了劳动成功得来不易，社会人情百态不一。

因为距离工作地点中大比较远，所以老板同意我十点开工。刚去的时候还不认识路，结果问了半天的路才急匆匆地赶到工作地点。老板给在场的我们介绍工作流程，其实也不是很复杂，就是自己一个人拉着一台装满饮料的小推车，在派送的同时介绍公司和产品，遇到需要订购的记下联系方式，结束后再拿一张名片。还有个秘密进行的调查，怕引起不必要的误会所以要求不经意地问起派送档口的老板是哪人并写在调查卷上。其实要开始工作时，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。

去第一家档口的时候，我怕生，所以有点口吃，当时也不知道是否表达完整了，是在尴尬。还好那老板挺和蔼的，见我出来兼职的学生，对我报以微笑，并问了一些情况，我顺利的拿到了第一张名片。出来档口后，我长舒了一口气，想

想这老板人还不错，第一次的顺利给了我勇气。可是上天不顺人意啊，接连几家那个态度真是差到不行，有的我还没开口说几个字就立马把我赶出来了，情况好点的就是收下了我的饮料却不给我名片。这严重的影响了我的工作质量。渐渐的发现，这工作真是不好做啊，遇上不客气的直接问你，这饮料不会是过期的吧？更甚者是在给我名片的时候还威胁我，要是给他发那些垃圾信息就怎么怎么样的。我真是心里直偷笑，真是什么人都有啊。

终于在十二点的时候，好不容易完成了规定的任务，那时腿也不行了。除了军训有这么大的运动量外，真没试过这么累的，主要是拖着那辆车跑来跑去的不容易。午饭休息一个半小时。下午一点半开工，一样是继续早上的工作。下午火辣辣的太阳让人更加不舒服，但我还是忍下来了，坚持再坚持，终于一天的工作在五点半结束了。在这一天的酬劳是70元再加一顿午饭，待遇还是不错的，虽然辛苦，但也是有所回报的，自己拿着自己的劳动成果心里也是十分满足的。

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。

趁着一次机会，我报名了由志愿者学院提供的快乐童行活动。此次活动主要是组团去一个农村小学和小朋友们玩游戏，希望通过游戏来使孩子们懂得一些小道理，例如要遵守纪律，发展自己的长处等。

那天中午和几个一起报名的同学搭地铁前往，到达时已经近两点了，差不多赶上小朋友们的体育课。在小学负责的老师带领下，我们几人分成两队领走小朋友们。小朋友就是活力

四射，完全不听我们的话，拉着我们跑这跑那的，好不快活。要不是还有体育老师帮忙管着，真不知道要如何降服这帮小魔头。

在来的前一个晚上，我们有商量好了几个游戏，像老鹰捉小鸡，大白鲨，红绿灯等。不过根据现场混乱状况，估计是没办法按计划进行了。小朋友们见到大哥哥大姐姐就特别不听话，排个队也要大半天的，我更是追着他们跑，把不听话的追回来。结果玩过大白鲨的游戏后，效果不理想。于是我们鼓励孩子们自己表演，把自己最拿手的表演给我们看。出乎我们意料的是，还有小朋友会跳《江南style》也有不少小朋友上台唱歌，而我们帮忙维持现场和台下的孩子沟通，教他们要懂得为别人的精彩鼓掌。虽说大部分小朋友非常活跃，但也存在个别孩子十分的内向，一句话也不会说，自己躲在角落发呆，我费尽唇舌外加帮手，也动不了他分毫，十分无奈，我与他的班主任了解了一下情况。他确实性格孤僻，一向不与同学说话，连老师也对他没办法。活动进行到最后，大家一起照了相并和小朋友们约定下次再见，就此算是圆满结束。这次活动的唯一遗憾就是，到最后，那孩子还是没能和我说上一句话。

总的来说，这次活动我很开心，因为和这些小朋友玩游戏的时候很开心，让我有种回到童年的感觉。在与小朋友们的沟通和玩耍中，渐渐找回自己遗失的童真的感觉，在这个急功近利的社会，真是十分不易的。

经过大一一年的实践，我相信我成长了，不再是刚读完高中时那个懵懂的小子了，也渐渐体会到了一些真理。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。在多次的接触他人中，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。

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。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。要能认真听取别人的意见，尊重他人。

## 大学生社会实践心得体会篇二

社交是人类社会发展的重要组成部分，对于大学生而言，良好的社交能力不仅有助于他们取得更好的学习成绩，还能提升个人的综合素质和未来的就业竞争力。在大学的生活中，我不断总结和体会着社交的重要性以及相应的技巧和心得。在这篇文章中，我将分享我所获得的一些有关大学生社交的心得体会。

首先，在大学里，积极主动地参与各种社交活动是建立自信和社交能力的重要一步。我曾参与过不少社交活动，例如学生组织的会议、社团的集会、学校举办的各类文化活动等，通过这些活动，我结识了来自各个专业、各个地区的同学，拓宽了自己的人脉圈。此外，我还加入了一些校内社团，参与各种志愿服务和公益活动，锻炼自己的组织领导能力和团队合作能力。通过这些积极主动的参与，我懂得了如何与他人交流、相互合作以及与不同背景的人来往。这不仅提升了自己的社交能力，也丰富了自己的阅历和人生经历。

其次，我发现真诚和善良对于与人相处起着至关重要的作用。在大学社交中，人们常常会结交各类朋友，但要找到真正合得来的朋友并非易事。我认识的一个朋友非常假惺惺，他总是对人亲切而又恶意，只会在需要帮助时才出现，真诚在他身上几乎找不到痕迹。而另一个朋友则是与人和善，待人真诚，乐意帮助他人。通过与这两个朋友相处，我深刻体会到了真诚和善良的重要性。大学是一个人际交往的平台，只有真诚待人、尊重他人的意见和权益，才能建立起良好的人际关系，与人和谐相处。

第三，积极参与社交活动不仅能加强社交能力，也是一种拓宽人脉资源的方式。在大学期间，我积极参与各类社交活动不仅因为自己对这些活动感兴趣，更重要的是通过这些活动我能结识到许多志同道合的人，这为我未来的发展和就业提供了丰富的资源。在参与这些活动的过程中，我建立了很多与师兄师姐、学长学姐以及各个领域的专业人士的联系。这些人脉资源给了我很多宝贵的机会，比如实习、找工作等。因此，积极参与社交活动是提升大学生综合素质和未来竞争力的重要一步。

第四，倾听是良好社交能力的基础。在大学生社交中，倾听是与人有效沟通的必备技巧。当我们与他人交流时，不仅要表达自己的观点和想法，也要主动倾听对方的观点和想法。通过倾听，我们能够更好地理解对方的需求和感受，并能提供更合适的帮助和支持。此外，倾听还能使对方感到被尊重和被重视，从而加深彼此间的情感交流。因此，倾听是建立良好人际关系和有效沟通的重要组成部分。

最后，在大学生社交中，诚实和宽容也是重要的品质。诚实是与人交往中的基本原则之一。我们要保持真实和诚实的态度，不要伪装自己，也不要故意误导他人。只有相互坦诚相待，共享信息，才能在社交中建立真诚的友谊。此外，宽容也是良好社交的重要品质。大学生社交中不同背景、不同经历的人互相碰撞是正常的，如果我们能够宽容对待他人的差异，并给予他们尊重和理解，就能够建立起和谐的人际关系。

总之，大学生的社交能力对于个人的发展和未来的就业至关重要。通过积极主动参与各种社交活动、真诚与善良地对待他人、积极拓宽人脉资源、倾听和诚实宽容等方式，我们可以有效提升自己的社交能力，并在社交中建立起良好的人际关系。大学时光是人生中的重要的一段经历，通过良好的社交，我们能够更加充实、多元化地度过大学生活，成就更好的个人和职业发展。

## 大学生社会实践心得体会篇三

无悔的选择，辉煌了我们年轻的岁月。我们带着生气蓬勃来到了人民最需要的地方，奉献我们的美丽青春，燃烧我们的豪情岁月；我们微笑的脸庞和飒爽倩丽的英姿，伴随着这短暂而充实的十二天社会实践，定格在时间的长廊中，亘古不变。最初的开始有迷茫，我们收获的是坚定。

在整个实践进程中，我不单单得到提升与锻炼，更重要的是收获到了许许多多最真诚的友谊，不管在甚么时候，我都能发现那一张张真诚的笑脸，给了我莫大的支持与信心，让我更坚定前进在社会实践的道路上。还有许许多多的人还有画面，都定格在我的脑海中，亘古不变。

在前面几天进行一系列策划，与队员们再商言商，质询爱心社社长等的意见。然后制定了可行的方案。街头拜访当地居给我们之后的义卖很多好的建议，我们还去了很多残疾人和病重病人的家中，他们生活不能自理，需要家人的照顾，没有经济来源。有的残疾人自己做一些手工艺品，当看到他们的油画时，深深的被他们感动到了，生活在深渊里，仍然认真的生活着。因此之后的每一天累的坚持不下去的时候，想起他们的病痛痛楚以及隐忍，我总是咬着牙挺过来，看过他们生活的艰难，能为他们做一些力所能及的事情成了一种动力。就这样我们也确定了此次募捐的对象。

7月14日上午，由惠安县爱心社联和我们这支实践队的14名大学生开展一场名为“爱·就益起走”的公益徒步义卖活动，我们开始迎来了此次实践活动最艰难的挑战。接下来每一天规定的时间内完成徒步挑战，让每一个参与的志愿者，挑战自己，为善而行，快乐公益，健康自己，帮助他人。本次义卖义捐款项全部用于惠安县爱心社开展助老、助残、助困、助学等公益服务活动。

我也从实践中学习到了人际交往和待人处事的技能。在人与

人的交往中，我能看到本身的价值。人常常是很执着的。可是假如你只问耕耘不问收获，那末你一定会交得到很多朋友。最初的开始有迷茫，我们收获的是坚定。不论做什么事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和四周的人沟通思想、关心他人、支持他人。

最后，感谢学校给我们这次把自己推向社会的机会，也感谢在实践中那些给予我无私帮助的人。

## 大学生社会实践心得体会篇四

xx月xx日了，离xx实践结束的时间越来越近，匆忙中这一个月就要过去。相比当初，天天期盼xx实践快点结束的那种心情，此刻，更有种说不出的舍不得。

阳光依旧那么美好，校园的风景也是一样，可是心情却总是有那么一丝低沉。所有的事物，都有一个对比性，否则，怎么衬托的出要结束的感伤。开始，我们总期盼着快点结束，在结束时，我们总希望一切过得慢一点，再慢一点。

xx实践即将结束，这不代表校园生活的结束，仅仅只是一个磨练自己的时间段的结束而已，可心里还是压制不住某种说不出的心情。这一个月的锻炼，使我常常在想，我真正的得到了什么，貌似也没有跨阶段的收获。

都说，要学会利用起每一个可以磨练自己的机会，要敢于挑战那些未做过的事情。可是，总在不经意间，就这样的错过了。有的机会可以有好多次，有的机会一旦错过，可能就真的没了。

换个角度想想，这一个月，我更多时间的接触到了队里的每个人，也更深入的了解到队里的每个人。在每次的活动中，都有那么一些收获，全部的`累积，收获也就多了。人有不满足的心态，才有努力去争取的动力，在不满足中，也要适当

的让自己满足。凡是都有一个平衡点，在其左右，那么会一直有个平衡在那里维持着。

## 大学生社会实践心得体会篇五

在大学这个新的学习阶段里，我经历了许多事情，也学到了很多知识。这些经历和知识让我受益匪浅，也让我有了对大学生活的一些心得体会。在我看来，大学生生活应该注重专业学习，树立正确的学习态度；同时，发展自己的兴趣爱好，培养良好的生活习惯；此外，与人沟通交流，拓宽自己的视野，也是非常重要的。通过这篇文章，我将详细阐述这些心得体会。

首先，大学生生活应该注重专业学习。大学作为一个培养专业人才的地方，学生们应该抓住机遇，学习自己所选专业的知识。课堂上，我们要认真听讲，做好笔记。同时，要积极主动地参与各种课外实践活动，如实习、实验等，提高自己的动手能力和实践经验。此外，利用图书馆、网络等资源扩充自己的知识面和思维视野，拓宽自己的专业背景。只有专业学习过硬，才能为将来的工作打好基础。

其次，大学生生活还要树立正确的学习态度。我们要具备持之以恒的精神，坚持不懈地学习。无论是遇到困难还是挫折，我们都要坚持下去，不轻言放弃。同时，我们还要树立正确的评价观。不能一味追求高分，而丧失学习的兴趣和动力。正确的评价观应该是学习的过程比结果更重要，我们注重的是学到了多少知识和技能，而不是单纯的分数。只有积极、主动地学习，才能真正提高自己。

第三，大学生生活中我们也应该发展自己的兴趣爱好。大学不仅仅是为了学习知识，也是为了让我们更全面地发展自己。我们应该找到自己的兴趣爱好，并且有计划地去进行。举个例子，我喜欢音乐，我通过加入学校的合唱团，每周参加排练，并且参加各种音乐比赛和演出，提高了自己的演唱技能，



也结识了很多志同道合的朋友。拥有健康的兴趣爱好可以帮助我们舒缓压力，增加快乐和满足感，提高我们的综合素质。

第四，大学生生活中要有良好的生活习惯。良好的生活习惯有助于我们保持健康和提高效率。我们要养成早睡早起、定时锻炼、均衡饮食、合理安排时间等良好习惯。良好的生活习惯既可以提高我们的学习和工作效率，也可以增强我们的身体素质，同时还展现了一个人的自律和细致。

最后，大学生生活中要注重与人沟通交流，拓宽自己的视野。大学是一个汇聚各方人才的地方，我们应该主动与他人交流，了解不同专业、不同背景的人的看法和见解。通过与他人的交流，我们可以开拓自己的视野，拓宽自己的思维。此外，还可以通过参加社团和组织活动，结识更多的朋友，为将来的工作和生活奠定良好的人际关系基础。

综上所述，大学生活是一个很重要的阶段，我们应该注重专业学习，树立正确的学习态度；发展自己的兴趣爱好，培养良好的生活习惯；同时，与人沟通交流，拓宽自己的视野。只有这样，我们才能充实自己，成为一个全面发展的人。希望我的经验和体会能对即将步入大学的同学们有所帮助。