

# 寒暑假社会实践心得体会(大全5篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。那么你知道心得体会如何写吗？下面小编为大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 寒暑假社会实践心得体会篇一

1、目前我国海河、辽河、淮河、黄河、松花江、长江和珠江7大江河水系，均受到不同程度的污染。根据2022年对我国七大水系断面监测，到达三类水质能够进入自来水管网的最低要求的仅占29.5%，我国浅层地下水资源污染比较普遍，全国浅层地下水大约有50%的地区遭到必须程度的污染。日趋严重的水污染不仅仅降低了水体的使用功能，进一步加剧了水资源短缺的矛盾，而且还严重威胁到城市居民的饮水安全和人民群众的健康。提高人们节水意识，改善水污染现状已然成为共同话题。

2、大禹众所周知是水文的象征，而大禹陵是我们大禹文化精神的归宿地，绍兴有着与水密不可分的大禹文化，了解大禹文化，传承大禹精神，保护水资源。这就是我们所说的精神寄托，与现实的水资源保护结合起来，到达精神与物质的一个平衡，带动节约水资源的行动。

因此，我们在大禹精神的归宿地，宣传大禹精神，让更多的人延续其精神，保护水资源，提高节水意识，同时我们以向老人收集小故事的形式做了关于当地水质的变化对人们生活影响的质性研究，以激起他们圆回梦中的水乡的欲望，从而更好地到达我们保护水资源的目的。

延续大禹精神，保护水资源

1、透过与村委会合作举办有关延续大禹精神，保护水资源的宣传活动，进行我们的社会实践，带领了一批关注水资源的村民，了解大禹，从而延续大禹精神，重视水资源。透过制作视频，以网络形式进行宣传，以小影响大，让更多的人关注大禹，关注水资源。这既实现了我们的预期目标，更是扩大了对大禹精神和节约水资源的宣传范围，大大提高了我们时间活动的质量。

2、以实地研究的方式，和当地的老人进行深度访谈，研究其水质的变化对生活方式的影响，并增强了他们保护水资源的动机，圆他们梦中的水乡，从而更好地实现水资源的保护。

3、探讨其水质的变化对人们生活影响的状态，以期把他们引导在有保护水资源动机，关注水资源，并在其方面有所作为的行为状态上来，即有动机—有关注—有作为。

前期调研考察工作□20xx年5月12日—5月15日

暑期社会实践□20xx年7月12日—7月17日

后期工作（调研成果总结□□20xx年7月18日—9月17日

1、关于绍兴目前水污染的状况对当地居民生活影响的现状问题的调研活动

（1）参观大禹陵，感受大禹陵所传承的一种文化精神。透过采访当地的管理者，考察游客的数量及其影响程度。

（2）采访会稽山的负责人，听取该老人关于大禹精神的讲解，获取第一手资料。

（3）采用简单自由的访谈结合科学研究调查问卷形式，对绍兴当地老人进行滚雪球式采访，获得关于当地居民对大禹精神的认知态度及处理生活用水的行为方式。

(4) 在当地的河流进行水质考察，了解附近的工厂排放污水方式。

(5) 为了确保研究的科学性、方向的正确性，统计并综合以上各种渠道获取的所有相关资料，并在此基础上作出初步的调研报告。

## 2、关于延续大禹精神，保护水资源与当地村委会的合作

(1) 在绍兴市钱清镇村委会所在地获取相关机构与企业联系资料，采访当地印染厂等的领导，了解他们处理污水的方式，提出活动计划并获得实践活动支持。

(3) 与绍兴市村委研究合作，洽谈关于建立保护水资源研究社会实践基地的事宜，使得我们的研究成果能够进一步为当地发展做贡献。

(2) 在初步方案的基础上，深化调研报告并完成相关论文，探究相关保护水资源的模式，以促进改善水资源的正常进展。我们要做的就是将个人目标和建设环境友好型社会相结合的模式得到更全方位的推广，并不断创新模式。

## 1、专业论文

绍兴地区人们对水质的变化影响生活状态的质性研究

## 2、绍兴水资源污染的调研报告

基于河流旁的工厂排放污水的了解及当地居民的采访调研

(1) 目前绍兴水资源的现状调查；

(2) 当地水质的变化对人们生活的影响的满意度调研；

(3) 搜集关于当地老人的梦中的水乡的30个小故事；

- 4、当地市民的亲手签名参与我们的活动
- 5、实践过程的图片拍摄做成的图片展
- 6、全过程的文字叙述做成的文集展
- 7、在浙江外国语学院科学技术学院举办“延续大禹精神，提高节水意识”展览

小分队社会实践的表现和取得的成果受到了当地村委及相关机构的肯定，队员们吃苦耐劳的精神和扎实的专业知识也获得了对方的赞赏。经过洽谈，绍兴当地村委表示愿意成为我校的长期暑期社会实践基地，当地的村委还专门写了鼓励的语言以表支持。

最后，因为实践的初步成果得到了当地相关部门的肯定，并具有必须的创新性与现实指导好处，我们的团队得到了相当高的媒体关注度。网上的视频传播率也很高，杭州日报网上也有我们相关的实践信息。学校也为我们专程做了展览和校报的报道。

## 寒暑假社会实践心得体会篇二

1、目前我国海河、辽河、淮河、黄河、松花江、长江和珠江7大江河水系，均受到不同程度的污染。根据20\_\_22年对我国七大水系断面监测，到达三类水质能够进入自来水厂的最低要求的仅占29.5%，我国浅层地下水资源污染比较普遍，全国浅层地下水大约有50%的地区遭到必须程度的污染。日趋严重的水污染不仅仅降低了水体的使用功能，进一步加剧了水资源短缺的矛盾，而且还严重威胁到城市居民的饮水安全和人民群众的健康。提高人们节水意识，改善水污染现状已然成为共同话题。

2、大禹众所周知是水文的象征，而大禹陵是我们大禹文化精

神的归宿地，绍兴有着与水密不可分的大禹文化，了解大禹文化，传承大禹精神，保护水资源。这就是我们所说的精神寄托，与现实的水资源保护结合起来，到达精神与物质的一个平衡，带动节约水资源的行动。

因此，我们在大禹精神的归宿地，宣传大禹精神，让更多的人延续其精神，保护水资源，提高节水意识，同时我们以向老人收集小故事的形式做了关于当地水质的变化对人们生活影响的质性研究，以激起他们圆回梦中的水乡的欲望，从而更好地到达我们保护水资源的目的。

## 二、活动主题

延续大禹精神，保护水资源

## 三、活动目的

1、透过与村委会合作举办有关延续大禹精神，保护水资源的宣传活动，进行我们的社会实践，带领了一批关注水资源的村民，了解大禹，从而延续大禹精神，重视水资源。透过制作视频，以网络形式进行宣传，以小影响大，让更多的人关注大禹，关注水资源。这既实现了我们的预期目标，更是扩大了对大禹精神和节约水资源的宣传范围，大大提高了我们时间活动的质量。

2、以实地研究的方式，和当地的老人进行深度访谈，研究其水质的变化对生活方式的影响，并增强了他们保护水资源的动机，圆他们梦中的水乡，从而更好地实现水资源的保护。

3、探讨其水质的变化对人们生活影响的状态，以期把他们引导在有保护水资源动机，关注水资源，并在其方面有所作为的行为状态上来，即有动机—有关注—有作为。

## 四、活动时间

前期调研考察工作：20\_\_年5月12日—5月15日

暑期社会实践：20\_\_年7月12日—7月17日

后期工作（调研成果总结）：20\_\_年7月18日—9月17日

## 五、实践过程

### 1、关于绍兴目前水污染的状况对当地居民生活影响的现状问题的调研活动

（1）参观大禹陵，感受大禹陵所传承的一种文化精神。透过采访当地的管理者，考察游客的数量及其影响程度。

（2）采访会稽山的负责人，听取该老人关于大禹精神的讲解，获取第一手资料。

（3）采用简单自由的访谈结合科学研究调查问卷形式，对绍兴当地老人进行滚雪球式采访，获得关于当地居民对大禹精神的认知态度及处理生活用水的行为方式。

（4）在当地的河流进行水质考察，了解附近的工厂排放污水方式。

（5）为了确保研究的科学性、方向的正确性，统计并综合以上各种渠道获取的所有相关资料，并在此基础上作出初步的调研报告。

### 2、关于延续大禹精神，保护水资源与当地村委会的合作

（1）在绍兴市钱清镇村委会所在地获取相关机构与企业联系资料，采访当地印染厂等的领导，了解他们处理污水的方式，提出活动计划并获得实践活动支持。

（3）与绍兴市村委研究合作，洽谈关于建立保护水资源研究

社会实践基地的事宜，使得我们的研究成果能够进一步为当地发展做贡献。

(2) 在初步方案的基础上，深化调研报告并完成相关论文，探究相关保护水资源的模式，以促进改善水资源的正常进展。我们要做的就是将个人目标和建设环境友好型社会相结合的模式得到更全方位的推广，并不断创新模式。

## 六、实践成果

### 1、专业论文

绍兴地区人们对水质的变化影响生活状态的质性研究

### 2、绍兴水资源污染的调研报告

基于河流旁的工厂排放污水的了解及当地居民的采访调研

(1) 目前绍兴水资源的现状调查；

(2) 当地水质的变化对人们生活的影响的满意度调研；

(3) 搜集关于当地老人的梦中的水乡的30个小故事；

### 4、当地市民的亲手签名参与我们的活动

### 5、实践过程的图片拍摄做成的图片展

### 6、全过程的文字叙述做成的文集展

### 7、在浙江外国语学院科学技术学院举办“延续大禹精神，提高节水意识”展览

## 七、社会影响

小分队社会实践的表现和取得的成果受到了当地村委及相关机构的肯定，队员们吃苦耐劳的精神和扎实的专业知识也获得了对方的赞赏。经过洽谈，绍兴当地村委表示愿意成为我校的长期暑期社会实践基地，当地的村委还专门写了鼓励的语言以表支持。

最后，因为实践的初步成果得到了当地相关部门的肯定，并具有必须的创新性与现实指导好处，我们的团队得到了相当高的媒体关注度。网上的视频传播率也很高，杭州日报网上也有我们相关的实践信息。学校也为我们专程做了展览和校报的报道。

### 寒暑假社会实践心得体会篇三

大学的第一个寒假我开始了人生的第一次打工历程，其中的辛酸与快乐都是一份宝贵的经验。20xx年1月7号我来到了许昌市花都大酒店开始了第一天的打工生活，花都大酒店是一个以餐饮与住宿为一体的酒店，而我的工作就是服务，对于我们服务员来说客人就是我们的上帝，我们的宗旨就是让客人满意。刚开始的几天我的任务就是看菜谱、熟悉菜名和了解这道菜怎么做的，经理给了我一星期的时间去学习这些。刚开始我以为不就是菜谱嘛。我根本没把这看在眼里，别以为这很简单，第一次我们经理提问我的时候回答得很不好，经理也很不满意。两天后经理又提问，这次回答的还是可以的。慢慢的经理就让我尝试着去帮客人点菜。第一次点菜的时候我站在那里都是发抖的，由于紧张给客人上菜的时候都把菜水洒在了客人的衣服上，好在客人很好，没有多说些什么。然后一些老员工总会教我一些，比如上菜的时候一定不要紧张，要等客人让出来一定的空间的时候再把菜端到转盘上，如果客人没有注意到你的时候，就一直说你好。直到他们给你让出来一定的空间。碰到爱找事的客人，就一直保持着微笑，让他们无事可找。



在学校中的我们总是两耳不闻窗外事，无忧无虑的，总把世界想得很美好。到社会上了才发现一直都是自己太天真了。感觉自己太傻了，什么都不了解，有时候别人说的话根本就听不懂。自己决定出去打工的时候父母都不是很愿意，总觉得我们还小，天又太冷。可我们总不能活在父母的庇护下。就像小鹰如果不离开老鹰的怀抱永远享受不到飞翔在辽阔的天空时带给他们的成就感。我刚开始打工的时候也是感觉很新鲜，新鲜感过去的时候也想过放弃。因为每天去上班时寒冽的风冲的我是瑟瑟发抖，三天下来我的脚趾头冻了，看着肿胀起来的小脚趾，说实话真想放弃。可想想刚开始的热情自己还是挺过来了，从前有点小毛病就会向爸爸妈妈抱怨，如今自己却没有勇气向他们抱怨，因为这是自己的选择在打工的过程中曾经在四天中摔到三次，没有哭泣、没有埋怨、没有诉说、没有放弃，只能怨自己太不小心，因为哭泣、埋怨、诉说、放弃只会让别人更瞧不起你。我做的只能是让自己站起来对旁边的人笑着说‘我没事‘，继续干自己该干的活。也曾经差点让客人跑单，我不能抱怨客人记性不好，只能怨自己太不认真，如果不是经理打电话给客人回来结账，那么我不是要看着自己辛苦一个月的成果就因为自己的粗心而为别人吃的饭买单吗？这个教训也让我明白无论做什么都不能粗心，万事细心一点总是好的。在打工的最后一个晚上面对客人们一开始的无理取闹和喝醉酒后的找事，我只能笑着什么事也没有的去做，尽管他们呵斥我，说我工作的不好，我也只能当是他们在自己的领导面前受气了，找个地方撒撒气而已。毕竟当我不开心的时候还会给别人脸色看呢。面对各种各样的压力人们总会有不开心的时候在不同的岗位上的人们无论他们的职位高低如何都有不为人知的辛苦，就像我们的酒店经理，她虽然不用费那么大的力去干活，也许我们看着她每天往吧台里一坐很清闲的样子。其实她比我们操的心要多，当我们的服务不能让客人满意了是经理陪着笑脸去向客人说好话，当我们出了什么差错的时候，是她跑前忙后的去给我们处理。大多时候穷人总会羡慕富人能过上丰衣足食的生活，而自己整天为这些拼命地苦干，其实想想做个穷人有什么不好，不用担心别人惦记你的财产，不用担心别人

和你成为朋友是为了你的'钱，不用整践就这样的结束了，然而活动的每个场面却深深的印在我的脑海里，虽然是有苦有累的十五天，但我觉得这是一次不错的经历，我又结识了几位新的朋友，开阔了眼界，从中学到了不少东西也增长了不少才干。

这次的社会实践，让我有着很大的感触人的一生中，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。十五天的社会实践，一晃而过，却让我们从中领悟到了很多东西，而这些东西将让我们终身受用。社会实践加深了我们与社会各阶层人的感情，拉近了我们与社会的距离，也让我们在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们作为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，我们将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代的需要，做一个对社会，对人民有用的人。

## 寒暑假社会实践心得体会篇四

寒假我回到了家乡，为了使自己假期过的充实，自己独立的去找了一份工作是中国移动通信的（专营店），其实也算是营业员。由于移动网络许多方面用的就是非完全电子商务。在那工作我没有说我是实习生对公司的人来说我是一个走出社会的人了，给我的压力是自己要像有社会阅历的人一样。

幸运的是，在我努力学习下，很妥当的和同事相处，工作也投入了其中。我的工作主要是办卡，充值和业务询问服务。

经过一段时间后，自己经常消失错误，马虎大意，马虎了事，心浮气躁。而且也接受了批判，这使我明白了做任何事都一样，需要有恒心、细心和毅力，那才会到达胜利的彼岸！社会实践活动带给我们的是欣喜，喜悦。在实践活动中我们感受到自己的微薄，体会到整个社会强大的分散力。一方面，我们锻炼了自己的力量，在实践中成长，在实践中学习，充实了自我，增加了口头表述力量，与人沟通，真正地走出课堂。如何服务大家，享受自己的成果，使自己沉醉在喜悦之中，有时会很累，但更多的感觉是我在成长，我在有意义地成长，在这之后，我明显地发觉自己变开朗了，虽然我自己的力气不足以转变一些东西，但假如再多一些人呢，整个社会共同努力，这才是动力之根本，动力之源泉；另一方面，我意识到了自己的不足，没有阅历，没有与人沟通的口才。

说实话，对于这种实践活动，我并不非常清晰其真正的意义。可是对于一个高校生而言，敢于接受挑战是一种基本的素养。于是，我带着心中的问号，踏上了社会实践的道路，也结束了这个实习阶段。在这次会计实习中，我可谓受益匪浅。仅仅的一个月实习，我将受益终生。这一次的实习虽然时间短暂，虽然接触到的工作很浅，但是依旧让我学到了很多学问和阅历，这些都是书本上无法得来的。通过实习我们能够更好地了解自己的不足，了解这个社会的方方面面，同时给自己在新的学期定下了目标，能够让我更早的为自己做好职业规划，设定人生目标，向胜利迈进一大步。

我打过工，知道同学打工很简单。同学是廉价劳动力，有的公司很江湖，我们辛辛苦苦赚来的钱还少给，有的是托着不给，还有的干脆就不给了。

那么现在自然先得选择好打工的种类。时下高校生打工无非是做家教，搞推销，出卖劳动力。据说现在做家教就等同

于骗钱。这可是我们班上十几位做家教的同学全都的心得体会。再说由于这学期就要结束了就算想骗也没有地方骗了，因此做家教明显行不通。搞推销，说句狡猾话，其实我是很想干这行的。不就是告嘴皮子混饭吃吗，那还不简单？可转念一想，还是不行，只由于自己面目凶恶。加上五短身材，我的哥们全都要求我不要去现丑。说是影响市容，极易让外国游客对广州产生误会。我知道什么叫金玉良言。什么叫忠言逆耳。为了顾全大局，推销也只好作罢说实话，推销实在太苦了。我怕我受不了。

我寒假每天早晨7：00起来，下午6：30下班。听听元老们的工作阅历，渐渐的我干了将近一个月，教我一些有关公司的基本学问。我渐渐的开头进入工作状态。每天对象是电脑，一天下来，我的眼睛都成肿的了。打工可真累，我是深有体会呀！但是打工不仅可以增加收入，减轻家里的负担，还可以通过打工锻炼自己，培育各方面的力量。打工是人生历练的过程，是人生很有意义的经受。边学习边打工，收获确定会比在学校里一味读书多得多。两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书只是古代读书人的美妙意愿，它已经不符合现代高校生的追求，如今的高校生身在校内，心儿却更加开阔，他们盼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，打工的高校生一族正渐渐壮大成了一个部落，成为校内里一道亮丽的风景。明显，高校生打工已成为一种势不行挡的社会潮流，高校生的价值取向在这股潮流中正静静发生着转变。

对于高校生打工，始终是仁者见仁，智者见智，很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，把握好学习与打工的分寸，确定能把高校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，对自己积累人生经受有益，还能够有少量收入，就可以毫不迟疑的参加其中。

老板对我很好，对员工们都很好，第一月虽然没有学到多少东西，但是，我对公司的印象还是比较不错。我会更加努力的去做。不会让公司的员工绝望的。

打工只是一种磨练的过程。对于结果，我们应当有这样的胸襟：不以成败论英雄，不肯定非要用胜利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头。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，为以后的胜利奠基吧！

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松胜利。

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。

## **寒暑假社会实践心得体会篇五**

转眼间，短暂的寒假已经过去，在这短短的一个多月时间里我也做了不少有意义的事，有不少的收获。现将寒假社会实践的相关心得体会总结如下：通过我为甘农代言，我与父母共互联和关注农村留守儿童等相关主题的社会实践，我向家乡的父老乡亲宣传了学校悠久的办学历史和艰辛的办学历程，向亲朋好友宣传了学校优秀校友事迹、学科概况和校园文化，扩大了学校的影响力。也使我深深地明白，在现今社会，尤其注重社会之间能力，比如招聘会上总是要求“有经验者优先”，可是还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？在这个寒假里里，关注农村留守儿童问题是我的社会实践内容之一，在短短一个多月中，我尽我所能，把我知道的知识全都交给他们，孩子们也都非常认真的学习着。在和孩子们的交流中我了解到，他们大多梦想着成为大学生，成为科学家等，对外面位置的世界充满了好奇和憧憬。但当我问到以后回不回家乡的时候哦，大家都沉默了。也许是孩

子们太小，不能理解这件事的含义，也许是另一种思想一直影响着他们“离开农村，去城市才不用过苦日子。

念上的帮助。要让孩子们在学习知识的同时学习做人的道理，适应时代发展的观念和大局。此次寒假实践使我感触颇多，不仅使个人得到了一定的社会锻炼，也帮助了部分小学生，自我感觉是一次成功的社会实践。

我们可以利用寒假短短的一个多月，在这段时间里，我们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 and 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，我们应该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。

次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。使我明白：一。在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，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。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。在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。虽然在这假期我没有在我的专业知识、专业能力上有所提升。但是我感觉我懂得了太多的书本上没有的东西，假期实践增强了我的办事能力交往能力，叫我懂得钱来之不易，叫我懂得人要打拼出一片属于自己的天空。