

辅导社会实践心得体会 暑假社会实践心得 心得体会辅导班(精选5篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

辅导社会实践心得体会篇一

成长，是一种经历；经历，是一种人生的体验。人生的意义不在于我们拥有了什么，而在于从中我们体悟了什么。在生命的短暂与存在的永恒之间锻造了自我，拥有真正的价值和真实的幸福。暑假社会实践活动给了我们一个锻炼自我的平台，让我们有所体会、有所启迪、有所感悟，让我们更好地成长！

由于家在农村，再加上自己的专业限制，所以不可能到什么公司企业去实习，经过一番思考，决定到村委会去帮着做一点事。我们常说“火车跑的快，全靠车头带。”农村，有着淳朴的人情，美好的传统习俗，但由于知识的缺乏，也有好多糟粕。

一方面，大学生有着良好的知识，有新思维，新思想，对国家的政策理解的较多，到农村去实践，可以戒掉自己的心高气傲，学习吃苦耐劳的精神，体会农村人艰苦朴素的生活作风，这是在物欲横流的大城市没有的东西，同时也可以增加大学生的见识。用自己的知识去服务社会，回报社会，也是推动我国迅速发展的一支重要力量。另一方面，农业在我国是一个基础产业，也是一个国家在大力发展的产业，国家深切关注农业，农民，农村，在知识相对落后的农村，更需要我们当代大学生去指导，告诉他们国家的相关政策。科学技术是第一生产力，要发展社会主义新农村，就必须提高农民的科技水平，让农民对政府的相关政策有充分了解。

带着自己的材料证明，向村委会的几位叔叔说明了来意，他们很是惊讶，我将自己在家就练习好的话一股脑全说了出来，其实还真怕那几位叔叔拒绝呢，不过事实证明他们留下我了，不过好象有种不信任的感觉，所以好好努力，你一定可以的，加油！不能让几位叔叔小看了我这个当代大学生的水平与实力的。

实践的前几天，一直在办公室里呆着，端茶，倒水，扫地，一点都没有什么我想象的那种刺激，那种新鲜。但那天一位阿姨询问我关于农村合作医疗的事，并将她的情况告诉我让我分析，我讲解了之后，再问了阿姨关于新型农村合作医疗的事，但阿姨好象知道的挺少的，对于国家出台的相关政策也是不了解。经过和几位办公室的叔叔们商讨之后，决定进行义务宣讲，主要是针对政府出台的许多惠民利民政策，讲解给村民之后并针对他们的实际问题进行回答和帮助，告诉他们一些做法。

第一天的讲解并不是很理想，由于是自愿听与否，所以大家刚开始看到我和准备的展板都觉得很新鲜，但知道我是干什么之后也都失去了兴趣。回家之后觉得很伤心，总结经验觉得是自己的介绍太书面化，太死板，村里人一时半伙觉得根本听不到什么有实用价值的东西...第二天改变策略，使用家乡话，不在拿着手稿在那里读读，而是用自己的理解去和村里人讲解，一开始也没什么反映，不过那天在村委会遇见的阿姨看到了，就对大伙儿说她要谢谢我，就是我帮助她知道了该怎么做的，于是我灵机一动，就把那位阿姨的情况和我的建议联系起来，一起讲解了，效果还真不错，当即就有为老奶奶问我她的那情况该怎么解决了，真的好开心，呵呵...

由于天气原因，宣传只进行了三场，但感觉真的挺好的，应该说很成功吧！告诉大家有什么问题可以到村委会去解决，在讲解了之后，挺少有人去的村委会还真的来了不少人，都是问一些他们自己家遇到的问题，该怎么解决。我一一回答，感觉真的挺好的，努力！相信自己一定会做的更好的。

20天，很长也很短。在做暑期实践之前，还以为会很难熬，那么长的日子，但经历过以后才知道原来那么短。我们农村人特有的淳朴，善良是我一辈子都会珍惜的事情，他们那美好。当我告诉一为老奶奶她看病的钱可以有一部分报销的时候，她很开心，并在第二天拿了几个自家种的西红柿给我，说给我吃的，我说我这是义务的，应该做的事，不需要这么谢谢，她对我说几个西红柿都不能吃吗，就算是奶奶给我解渴的呀，帮我分析了那么多，还告诉我该怎么做，当然要有这些便利了...一位长蔬菜的村里人，还搬了一个大西瓜到我们村委会，说是我讲解了那么多，应该“解渴”了...

20天的端茶倒水扫地，我只当举手之劳了，但一直到最后叔叔才告诉我，他们想看看当代大学生到底是怎样的，是有着娇惯的脾气，不负责任的小孩子，还是充满朝气的有着丰富知识和责任心的大学生，其实还是感觉还是不错的。叔叔说我通过了考验...总之是狠狠的夸赞了我啊，呵呵。我的暑期实践就这样通过了，好开心！最开心的是，叔叔们还说以后希望有这样的机会时，还能够来村委会实践，以后一定加倍努力，加油！

时光虽然悄无声息地从指间流走，但我会永远记住大一的这个暑假，记得这次社会实践活动，记得与我相处过的每一个人，记得我经历过的每一件事。那些细微的感动和琐碎的记忆以及深刻的体会将一直在我的生命中潺潺地流淌。

我知道我们社会实践的目的虽不在于此，但這些小事却又是生活中必不可少的一部分。因为生活中的考试往往是无形的，不像真正的考试一样用白纸黑字将问题摆在我们面前，可以十分清晰地检验我们。一些与人生有关的话题就在我们的一言一行中找到答案，这有关我们是否真诚，是否充满爱心。

虚伪挟不来真情，冷酷也挟不来热忱。多替他人着想，多帮助别人，才能活的更舒坦，更有质量。暑假社会实践我又结识了几位好朋友，谢谢他们给我的生活带来了异样的生机与

感动，给我的生活携来了久违了的阳光。人与人的相处，最重要的是心灵的沟通，彼此坦诚相待，只要人人都有一颗明亮而温暖的心，这个世界会更加美好！

暑假社会实践，终究会成为过去，终究会成为永远，终究会被记忆尘封。但是它给我的启示将会影响我的一生，让我在人生的路上越走越好。当人生的年轮驶过若干年后，那些深深的车辙将会始终笔直如一！

也许我们能从书本学到好多理论，但只有经历过实践之后，才知道有些知识是书本上永远学不来的东西，暑期实践看到了农村目前的现状，国家的政策和农民的行动还没有一致起来，我们还需要一起努力，相信建设社会主义新农村和构建社会主义和谐社会的前途一片光明！同时自己在这20天的实践中也感到了我们所肩负的责任。实践留给我们很多的思考，使我们这些“读圣贤书”的人也开始关心“窗外事”。

辅导社会实践心得体会篇二

今年寒假做得最有意义的事就是开了个寒假辅导班，真真切切的上了一个假期的课，真切的体会到当一个小学教师的艰辛，也从小朋友身上收获不少东西。

我的寒假辅导班一共有7个同学，有一个三年级的一个四年级的三个五年级的还有一个六年级的。听起来有点混乱，刚开始我也很头疼，这要让我怎么教呢？毕竟他们的知识基础不一样接受能力也不一样，但都是亲戚受他们家长所托又不好拒绝，所以就先硬着头皮答应下来，想着走一步算一步吧。

先说说我这个辅导班的大致情况吧。教师一名就是本人。大二毕业专业是小学教育方向是语文和英语。学生7名，年龄不等。上课时间七月十日至八月二十六日，期间有假期。上课时间是下午两点至五点。教学内容1.帮助他们完成暑假家庭作业2.小学三年级至六年级的数学语文英语。

1、现在的小孩 都有点喜欢偷懒，比如说造句吧，他们会挑最简单的来造，句子很短，很少用形容此更别说成语。

2、他们的汉语拼音都不是很好，很多都拼错甚至不会拼。

3、在语文的阅读方面也比较薄弱，一个是阅读速度慢，不理解文章思想，不会概括表达自己的看法，往往是阅读题他们最头疼。

4、数学方面最大问题就是马虎，计算题往往是因为马虎而算错了，应用题他们是不理解题目，还有他们反映说最头疼的是判断题。

5、几个五年级的同学有相互抄袭的嫌疑，因为错的地方都一样，真是汗颜吖。

这一环节能够如期的完成了，我用七天时间让他们把一个暑假的作业全部写完，现在想想是不是有点残忍呢、呵呵。而且惭愧的是有的题目把我难倒啦。因为有的知识点好久不用就忘记啦并且现在小学教材也出现一些新的知识点比如什么叫素数什么叫合数，通过这几天的相处我对学生的性格特点也有了大致的了解。

从最小的同学说起吧，这孩子家长比较严厉所以很听话并且很多问题往往我一点他就会了，这样的学生教起来比较轻松。四年级的小侄子最令我头疼，喜欢开小差，不喜欢动脑筋，这孩子去年暑假我也辅导过了比较贪玩，在数学方面不太灵光，或许是因为不爱动脑筋比较懒，他妈妈跟我说我辅导他一个假期后回学校老师都说他有了很大的进步，他妈妈很开心，所以这个暑假又送来了。另外几个女生是高年级的所以都比较听话。

第二期工程开始了，小同学还真不是一般的热情吖，给我提供黑板粉笔电脑学习机及步步高点读机。

之后我还把小学三年级上册到六年级上册的教材彻彻底底的研究了一遍然后上课，我发现每册书都有关联的知识点，内容是由浅入深的`比如三年级认识小数四年级有小数的加减法五年级有小数的乘除六年级有小数的混合运算等等，我一个方块一个方块归纳再教授 给他们然后是做练习检测，比如我把单位换算归有时间单位是60进制长度单位是10进制面积单位是100进制等等，还归纳多边图形（三角形、长方形、正方形、梯形、圆形）的面积周长公式让他们背并一个个检查，还要写练习，讲评，小学生就要举一反三的反复训练，并且数学也要多做练习才能学好，这是我的经验，小学生还不会自己归纳总结规律所以我们要帮助他们，要知道掌握了规律做事情才能事半功倍嘛！

语文方面我坚持每天给他们学一些拼音多音子词语方面主要是近反义词，还有 成语我把成语归类来教比如说描写水的成语有波光粼粼，碧波荡漾等等还要求他们能用到作文上，此外我还用9节课时来给他们上作文课 教他们写事写景作文的方法，并且写练习，给他们布置作文题，通过这个我发现他们写作文最大的毛病就是口语话太严重，书面语不够多，更别说好词好句啦，还有就是速度慢，字数不够，但是思路比较清晰，结构也还算得上完整。

英语方面我教会他们音标，这真是太难教啦，要一个个过关我每天只教他们8个，但是第二天他们还是忘记怎么读，反反复复教了十二天他们才全部过关，之后就是教他们一些日常用语和课本后面的单词。

我上课的资料主要来用小学课本和辅导书 此时此刻我非常想念我的小学生们，想念他们清澈的 眼神稚气的声音，我感谢他们给了我一次为人之师的机会，给我许多宝贵社会实践经验，我衷心希望他们每个人在我的帮助下能取得进步！这个暑假我过得很充实！累！并快乐着！

辅导社会实践心得体会篇三

社会实践是培养孩子实际操作能力和社会责任感的重要方式之一。我曾有幸参与并辅导过孩子们的社会实践活动，从中深感到了孩子们的成长和变化。在这个过程中，我渐渐发现了一些有关辅导孩子社会实践的心得和体会。

首先，帮助孩子理解社会实践的意义。在辅导孩子社会实践过程中，我发现孩子们对于为什么要参与社会实践活动并不完全了解。因此，我首先就会和孩子们讨论社会实践的目的和意义。我会告诉他们社会实践可以让他们更好地了解社会，增长见识，培养合作意识和责任感。同时，也能够帮助他们明确自己的未来目标，并为其未来的职业规划提供一定的参考。

其次，激发孩子参与社会实践的热情。孩子们通常更善于从自己感兴趣的事物中获取快乐和动力。因此，在进行社会实践时，我常常会根据孩子们的兴趣和特长来安排活动，以便更好地激发他们的参与热情。比如，如果一个孩子对动物非常感兴趣，我会带他去动物保护区参观和学习；如果一个孩子对艺术有特长，我会组织他们去艺术展览馆或者演出现场参观。这样一来，孩子们就会更加主动地参与社会实践，并能够在其中找到乐趣。

再次，引导孩子深入参与社会实践。社会实践并不仅仅是简单的走走看看，而更重要的是培养孩子的实际操作能力和批判思维能力。因此，在辅导孩子社会实践过程中，我会引导他们积极参与实践活动，例如，组织孩子们去社区超市购物，让他们亲身体验购物的过程并学会选择和价值观；或者组织孩子们做志愿者，参与社区活动，让他们通过实际行动体会到帮助他人的快乐和成就感。通过这样的引导，孩子们能够真正地参与到社会实践中，并从中汲取到更多的经验和教训。

另外，及时反馈和总结是辅导孩子社会实践过程中不可忽视

的重要环节。在实践活动结束后，我会及时和孩子们进行交流和反思，以帮助他们总结经验和教训。我会鼓励孩子们主动提出问题和感想，并给予积极的反馈。同时，我也会帮助他们分析和总结，在实践过程中遇到的问题和困惑，并引导他们思考如何改进和提升。通过这样的反馈和总结，孩子们能够增强自己的自我反思能力和问题解决能力，不断进步和成长。

最后，鼓励孩子继续参与社会实践活动。社会实践并不仅仅是一个单次的活动，而是一个持续不断的过程。因此，在辅导孩子社会实践的过程中，我会鼓励他们继续参与社会实践活动，并给予他们一定的支持和帮助。我会和他们一起寻找更多的社会实践机会，并帮助他们制定实践计划和目标。通过鼓励和支持，孩子们会意识到参与社会实践的重要性，并愿意不断去探索和尝试，为自己的成长和未来打下坚实的基础。

总之，辅导孩子社会实践需要我们理解其意义，激发其热情，引导其深入参与，及时反馈和总结，鼓励他们继续参与。通过这样的过程，我们能够帮助孩子们培养实践能力，增长社会经验，并塑造他们成为更加有责任感和社会责任感的人。这不仅是对孩子们的成长有益的，也为社会的发展做出了积极的贡献。

辅导社会实践心得体会篇四

综合实践活动课正是使学生的这种发现、研究、探索的欲望得到满足和释放的最佳途径。综合实践活动课程超越书本，超越封闭的课堂，面向自然、面向社会、面向学生的生活和已有经验，在开放的时空中促进学生生动活泼地发展，增长学生对自然、对社会、对自我的实际体验，发展综合的实践能力。综合实践活动使学生可以从他们自己的生活中选择感兴趣的问题作为研究学习的对象，自然地、综合地学习，这

种学习是出于自己的兴趣而非老师强加的。这种全新课程的出现，对我们老师来说也是一个全新的开始，同时也是一种全新的考验和挑战。

一、综合实践活动课教师的角色要由“重”转“轻”

综合实践活动是一种全新的学习形式，是学生能够从日常生活出发基于自身兴趣、选择和研究问题，主动获取知识、应用知识、解决问题的学习活动。过去的活动课只是要求教师课上和同学们合作完成一些科技制作，或者讲授一些科技方面的知识，教师还是课堂的总导演，学生围着教师转，这是“重”。教师必须把学生作为活动的主体，转变指导思想和指导策略，由过去的管理者变为组织者、促进者、协调者、引导者、参与者，教师的角色发生了根本的变化，这就是“轻”。在学科课程的教学中有较强的专业性，教师可独立完成教学，但综合实践课则不同，它包括的知识内容非常广泛，有信息技术也有各种专业知识，这就需要我们教师与学生充分协作，真正体现师生间的民主、平等。再有，一节课只有45分钟，课上教师很容易就会有和学生抢时间，尤其是在上观摩课的时候更容易看到教师多讲，希望更多的展示学生收获的现象。这样，课上学生活动较少，学习的主体作用不能得到真正的体现。随着教师角色的转变，学生成为学习活动的主体，教师指导学生上网、到图书馆查阅资料，访问有关的工作人员并做好调查记录，自己试着整理资料。课上学生充分利用自己搜集的资料，学习兴趣高涨。通过活动，学生亲历了查阅文献，上网查询和实地调查，以及数据整理和统计等工作，培养了学生开展科学小研究和从事社会实践活动的能力，体验和感受交通工具的发展给人们生活带来了许多便利，从而发展了学生的实践能力和创造能力。

二、综合实践课必须注重学生参与实践的过程。

综合实践活动是重过程、重参与、重体验的全新课程。是让学生将实践、体验的收获整理，形成多种多样的成果如：报

告、图片、表演、作品等，进行评价、交流、研讨、辩论。在交流中让学生学会理解、宽容、合作、分享，学会客观分析与辩证思考。综合实践活动的真正主体是学生，教师应该关注的是学生实践了没有，经历了没有；学生在活动过程中发现了什么问题，他们又是如何想方设法地解决问题的；我们的学生在实践中获得了何种体验；我们的学生在实践中是怎样与他人交往和合作的；我们的学生在活动过程中是否产生了个性化的创造性表现，只有这样才能真正体现综合实践活动是一门以学生的经验与生活为核心的实践课程。课堂上我们必须千方百计地为学生创设各种有利于实践、体验的环境，要关注实践的结果，但不要很在乎学生最后“作品”、“成果”、“汇报内容”的质量的高低，更重要的是在实施过程中，我们教师要及时了解学生开展研究活动时会遇到哪些困难，会提出哪些问题，需要怎样的帮助，需要怎样的指点……针对这些提供信息、启发思路、补充知识、介绍方法和线索，引导学生探索和创新，而不是将学生的研究引向结论，往往很多教师会自觉或不自觉地将自己的主观经验和已有经验，强加给学生，这是我们教师在活动过程中最要注意的一点。

时间飞逝，在大学的第一个假期很快就结束了，可是我还是沉醉在自己寒假社会实践的收获中。作为一名大学生，有着重大的历史责任和使命，而要承担起这一切，跟上时代的步伐，必须让我们的每一天都无缘无悔。我不想虚度我的人生。因此在大学的第一个假期，我有了一个充实的、难忘的社会实践经历。我度过了一段被人称为“老师”的难忘的日子。我在一家教育机构课外辅导部做兼职老师，在这次实践中，我感受到了不一样的东西，是我之前没有接触到的东西，这对我来说，是一项很难得到更好的发挥的前提。在不断的发展中，我有了更多的进步，我知道自己需要更多的进步，现在的我已经很好的适应了学校生活，可是社会生活还是不行，我需要继续不断的努力。在实践中使自己不断地提高。大学生寒假社会实践促进大学生素质全面发展，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重

要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、协作精神、实践能力和社会交往能力的重要途径。因此我觉得在假期得到这样的锻炼对自己尽快的适应社会生活有很大的作用，这样的经历也会成为自己的一笔宝贵财富。

这次假期我为什么选择做家教作为自己实践的内容，原因有两点，首先 我爸是一家课外辅导的负责人这样就给我提供了一个很好的平台，还有一个原因就是自己一个小小的梦想。记得小时候就有一个梦想，希望长大后能成为一名光荣的人民教师。可是后来经历了人生的种种，我成为了一名工程管理专业的大学生。可儿时的那个梦想却一直都没有消逝。老师那高大的形象和伟岸的身躯，“好大一棵树”的优美旋律却依然在我脑海中萦绕，在身边回响。于是就有了这样一个“一石三鸟”的经历。可以实现我的儿时梦想；能多一种不同的人生经历；可以靠自己的双手完成学业。后来我发现不仅仅让我学会了这几种东西。而使自己更加清楚的了解了自身的能力和学到了许多课堂以外学不到的东西。

在假期刚结束一周左右我就开始了自己第一次社会实践。第一天是试讲，我给两位初中生补习数学，为了能做的更好，我又把初中时代的课本重新翻阅了几遍，走上了我的人生第一讲。尽管有些紧张，但是我还是通过了第一关。当时我心中唯一的感受就是做一名老师真的很不容易呀。一回生，二回熟，就这样我便做起了我的“老师”了。可能是第一次给学生做家教吧，我格外认真，每次讲课的前一天晚上，我都努力的备课，生怕讲错了那一道题。可是这样事情还是发生了，有一次我讲错了一道题，当时要是有一个地缝，我恨不得钻进去。就这样我每天早上起得很早睡的也比较晚，很辛苦，很累，但是却很充实，算是顺利的完成了我的当老师任务。学生家长也对我很认可，我带的学生也对我很尊敬，我们也成为了好朋友。特别是他们管我叫“仲老师”的时候，我的感觉就好像是飘向了天，很自豪，很光荣。那时我才真正的明白人们为什么说老师是太阳底下最高尚的职业。

也跟大家共同分享。

一：教育需用心

我们都是经历了九年义务教育后按部就班的上高中、考大学，如今自己以一个过来人得身份面对这群还处在懵懂时期的孩子时，或许更能体会到他们的心情吧。在这里，带班的大都是在校大学生。他们年轻、富有活力和激情，当然还有自己独特的教学方法和理念。孔子讲“因材施教”，在这里，针对不同年龄的孩子，当然需要不同的教育方法和方式。比如说对于一二三这三个年级的小学生来讲，鼓励和奖励是他们最喜欢的方法。做的好的，适当给予相应的奖励，做的不好的，则要给予鼓励。批评是需要的，但非必要。而对于四五六这三个年级的小朋友来说，他们虽然还小，但脑子里应已经有了一定的的是非观念和自己的想法。所以一块糖，一个大拇指这样的奖励对他们来说就有点幼稚了。不过，你可以奖励他们一些他们感兴趣的东西，比如一块聊聊穿越火线，一起做游戏，讲个他们感兴趣的故事等等。而对于初中生，正是个性形成和发展的关键时期，因此一定要注重他们的个人感受。一味的批评无疑是他们最反感的。所以平时的教育中，既要想办法引起他们的兴趣，又要把知识传授给他们，同时还要搞好和正处于叛逆期的他们的关系。一期班下来，收获的不仅仅是他们的信任和喜爱，还有面对他们成绩时的自豪感和成就感。一直记得最初辅导班负责人的话：一定要用心。只有这样，才能获得家长和学生的信任，只有这样，我们的事业才会长久和发展。当然，不仅仅是做教育需要用心，从事任何行业，都需要我们用心去做好每一件小事，只有做好了每一件小事，才能成就大事。俗话说，细节决定成败。只有真正的用心注意好细节，才能将事情做好。因此说“走心”，这不仅仅是演员们演戏时的要求，也是平时的工作、学习和生活中，想要做好每一件事情的一个前提和必要条件。孔子说“有教无类”，确实一个班里总会有几个学习成绩差点的，几个学习成绩优秀的。当然，自己的亲身体会也证明，老师喜欢学习好、懂事的孩子是有道理的。但这并不能成为

我们放弃其他孩子的理由。看到成绩好的孩子取得好成绩，我们当然会高兴；但当你看到经过自己的努力，那些成绩差的小孩成绩有了进步时，心里更多的确实骄傲和自我的满足。我们都曾经经历过，所以知道小孩子会喜欢怎么样的老师，会讨厌怎么样的老师。也知道他们更容易接受哪种教育方式。所以这是我们的一个优势，也是我们应该好利用和开发的资源。时间虽然不常，但学到的东西，却不仅仅局限于教育上。相信这些人生的经历会让我在以后步入社会的道路上，给我以启迪和警醒。

二：挣钱很辛苦 要学会节俭

勤俭节约自古就是中华民族的传统美德。但是这对于从未步入社会参与劳动的我们来说，就如同对牛弹琴。对于一直以来的纯消费者而言，哪会明白赚钱的辛苦和不易。而且一直以来，还理所应当的享受着父母给予我们的一切。但当我真正投身其中的时候，我还是体会到了赚钱的辛苦和不易，虽然这并不是多么费力的体力劳动，但每天按时的上下课，对懒散惯了的我来讲，已经是一个不小的挑战。尤其是天冷的那几天，起床变得尤为困难，但因为肩上的责任，每次都是咬咬牙，坚持了下来。最后，手里拿着自己辛辛苦苦赚来的红包，心里既激动又感动，觉得自己好像瞬间就长大了，懂事了，可以分担一下父母肩头的担子了。虽然工资并不多，但毕竟是融入了自己的汗水，付出了自己劳动的所得，所以拿着“沉甸甸”的红包，想着之前自己打算的花钱计划，犹豫了。还是把钱花在有用的地方，那些杂七杂八的东西终究还是没舍得花自己赚来的钱。哲学讲实践出真知。如果不是亲身体验了一把工作的艰辛，仅仅从书上学习那些空洞的理论和说教似的东西，我不会有这么深的体会和感悟。也不会明白父母的辛苦和不易。所以我倡议大家利用课余时间尤其是大学生出去做份兼职，一来体会一下生活的艰辛，二来自己赚取一点零花钱，再者还可以积累一些工作经验，学到一些课本上我们学不到的东西。只有真正体验了其中的滋味，才能给一个人的心灵最大的触动。半个月的讲课，早睡早起

的生活，既锻炼了我的意志，又让我明白了什么是责任，什么是担当。所以从此以后，节俭不应该仅仅停留在口头上，更应该实践在平时的生活中。继承先辈们的优良传统，既是对先辈的最好缅怀，也是我们以后可以留给后辈们的宝贵财富。

三：搞好人际关系

人际交往是伴随我们一生的一门课程，如何与人相处，如何与不同的人相处这是我们一生都值得研究和探讨的课题。在辅导中心，我们要跟不同年龄的小朋友和大朋友相处，还要跟其他阅历、背景不同的老师相处，还要跟学生的家长做好及时的沟通，当然跟管理者也需要及时的交流和讨论教学中的困难和问题。因此，这张复杂的关系网中，如何与不同的人相处，如何搞好人际关系成为了一门学问很大的课程。

首先，在与学生的相处中，因人而异成为了首要原则。有的孩子内向，有的孩子外向，有的调皮，有的内敛。针对不同个性的孩子，因人而异尤为重要。作为一个大哥哥一样的老师，不要摆出一副高高在上的样子，拒人于千里之外，那样谁都不会喜欢你。相反，亲和力才是一个老师受欢迎的法宝。其次，在与学生家长的沟通和交流中，则要以足够的耐心 and 责任心让他们放心。家长把孩子交给老师，那是对你的信任。同样的，你必须要做到让家长放心。针对孩子平时学习中的问题，一定要及时发现，及时沟通。当然，这种沟通并不是告状，只是为了更好的促进孩子的成长。只有老师和家长的共同努力，共同配合，才能使孩子更加健康快乐全面的成长。

再次，是与管理者之间的交流。作为辅导中心的老师，首先要服从管理，听从安排。当然这并不是说你不可以有自己的意见和建议。适当的时机，你也可以发表自己的建议。而且一定要做好沟通。对于平时教学中发现的问题，一定要及时的与管理者沟通，只有这样，才有可能在事情变糟糕之前，解决掉那些可以避免的麻烦。而与其他老师之间的相处，即

与同事之间的相处，也是非常重要的一点。和谐的人际关系会让你的工作更加轻松、更加简单。俗话说，三人行，必有我师。在平时的交往中，要真正做到则其善者而从之。善于看到别人的优点和长处，善于学习别人的优点和长处，这是一个人不断成长和成熟的标志。在辅导中心的一个非常受欢迎的老师身上我也学到了很多。

比如，上课时，给其他老师倒杯水，教孩子们懂得感恩老师的付出，当然还有一些小方法和小窍门，虽然很小，却很受用。人与人之间的相处是一件很奇妙的事情，虽然我们不可能做到让人人都喜欢自己，但起码掌握一定的人际交往技巧，对于改善人际关系，构建和谐人际交流网络还是非常有必要的。良好的人际关系使我们的一笔财富，不论是在大学，还是以后步入社会，这都是我们人生中不可或缺的一课。掌握一定的技巧，学会一定的方法，则可以让我们的关系更加和谐，从而使我们的社会更加和谐。

四：管理有方法

在大学自己是学工程管理专业的，所以在这次实践中得到的管理经验对自己专业学习有很大的作用。通过这次当老师的经历，我认为作为一个管理者，方法尤为重要。对学生的管理，你既不能像在学校那么严厉，又不能太过懒散。所以把握好一个度，显得尤为重要。但需要明确的是一定要有明确的管理方案和要求，否则将难以控制其局面。所以，管理有方法，合作更和谐。

五：自立方能自强

作为当代青年和大学生，当然还是90后，如何成长如何成才？我认为第一步一定要学会自立。寄生虫一样的生活环境很难培养出真正优秀的人才。而一味靠父母也不是我们的风格。离开父母的羽翼，自己敢于面对生活的风雨和挑战，这才是你真正步入社会所需要学会的第一步。一个人只有真正的自

立，能吃的了苦，方能成就自己。一个人如果连自己都照顾不好，何谈抱负和理想呢？自立、自信、自强是我们青年人的宝贵财富。所以即使家庭再优越，父母再有钱，如果你自身不够优秀，你也不是一个成功的人，不是一个会受人敬仰的人。

在这十几天的经历我最深切的感受就是：不论什么事只有亲身的体验过，才会有真实的感受，才能对这件事有比较实在的，深刻的认识；还有一点就是，世上无易事，均须用心去做。这些收获和体会将影响我以后的学习生活，对以后的工作产生积极的影响。

寒假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

机遇只偏爱有准备的头脑” ，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，

胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成

功的彼岸。

业余的宝贵有很多人理解为什么学生要进行假期社会实践活动。在这之前也是不怎么懂得的。但是，经过这次的寒假实践活动，我竟然领悟到了一些我以前所不明白的东西。

首先，假期里，我们的时间相对的充裕了许多。我们被允许做更多的事情。所以这种假期的实践活动就成了我们最好的选择。因为它既可以帮助我们看到更大的一个世界，又可以让我们度过一段美好的时光。

最重要的是，当我们投入地去做一件事的时候，我们会发现一种难以用语言表达的快乐。当我们用自己的能力去实践，去帮助别人时，这种快乐别人是没有办法体会的。

人生中，有许多事情需要我们去完成。但是我相信，这种实践是不可缺少的一环。我想起了一句话，人的成就是决定于他怎么利用课余时间。所以，一段有意义的人生。实践一定是最最值得我们来体会的。

常生华老师和王先之老师，主要指导我们——草地资源调查与规划以及草地培育学，这两门课程的实习，为期四天。

每天早上，我们七点半吃过早饭后，八点半在教室集合，老师们会将一天的实习内容做一个详细的讲解介绍，并且对可能发生的状况，都对我们做了简单的讲解，以至于到时候不会措手不及。

第一天一大早我们集合好队伍，下沟调查草地植被特征，这种野外实验大家都很喜欢，兴致很高，两个多公里的路程并不觉得很远，我们在老师的带领下，顶着毒辣的烈日，背着重重的金属样方框和样圆圈，走过农田，穿越村舍，沿着一条不足一尺的小路，来到了一个沟谷，分别在坡面和沟底的平地上做样方测定了草地植被的种类、高度、密度、冠幅等

一些指标，并把植物剪下来装在纸袋里回实验室测定生物量。实验的过程中，小组分工明确，大家协作互助，很快完成了实验内容。

第二天我们走访了试验站附近的农户，分别调查了农户基本信息、农作物投入与产出、农户劳动力与机械使用情况、家畜养殖投入与产出等几个方面，看似简单的问卷调查，却难倒了不少人，一个原因是语言不通，在一个就是很多问题比较专业，农户不一定听得懂，这就需要有一个技巧，如何把一个专业词语说的通俗易懂。

实习内容结束之后，我们整理实习得到的数据资料，撰写实习报告，利用测到的草地植被的特征指标密度、高度以及生物量来计算草地特征值及沟底和坡面植被的相似度以及植被群落演梯度，评估草地生产力并对草地的现状进行分析。

这次的实习很好的巩固了我们的理论知识，还开阔了我们的视野，使我们理解了很多以前没有认识到或没有明白的问题，最主要的是我认识许多我以前经常看到而有不认识的植物，也培养了我们对于科学研究的严谨的科学态度、对生活吃苦耐劳的精神和团队的协作精神。在实习的过程中大家互相帮助、互相谅解，组员之间团结协作，分工明确，很好的完成了实习的任务，虽然实习过程比较辛苦，但是大家依然微笑着面对遇到的每一个困难，大家在笑声中掌握知识、锻炼耐力，它我们带来的欢乐和知识令我们难以忘怀，实习给我们留下了很多美好的回忆。通过这次实习，我发现了自己的许多不足之处，如自己的专业知识不够扎实，交际能力较弱，处理突发事件的能力不足等等。这些不足，我将会努力的克服，培养各方面的能力，提高自身的综合素质，争取自己进一步更好的发展。

作为一名大一新生，对缤纷多彩的大学生活充满了好奇，大一寒假社会实践心得体会。在大学的第一个寒假里，我希望能与以往有所不同。在这个时候有了参加实践活动的想法。

这是一种磨练，对于学生来讲，实践的机会真的是很难得。在中国的教育里，我们学的都是理论知识，真正用到的却不多。理论加实践才是最科学的学习方法。感谢学校给我们学生提供一个社会实践的平台。

本次到酒店参加社会实践的总共有三位同学，所学专业为会计。

实践的时间是从01月12日到02月12号3为期一个月，实践的主题是进行相关的专业实践学习，主要内容有刷盘子、擦酒杯、上菜、收拾餐具等等。现将本次实践活动的有关情况报告如下：

(二)基本情况以及工作体会：

先说说我在那里的工作情况吧：我们每天8点半上班一直到晚上9点半。我们没天的工作就是在客人来之前把房间弄干净，客人吃饭的时候，男生负责端菜而我们女生就负责上菜报菜名，帮客人倒酒、换餐盘之类的杂活。在我看来最辛苦的，就是每次客人吃饭的时候你必须站在外面等候，一天下来腿跟腰都很痛，刚开始的时候真的有点受不了。虽然说顾客就是上帝，但有的时候难免会遇到些难缠的客人。要么是过于挑剔，要么就是素质不是很高。记得有一次，老板娘说那天下午的一桌客人看起来都挺乡下的，叫我们看着别让他们把毛巾给带走了。我刚开始一挺就觉得挺别扭的，乡下人又怎么了，怎么可以这样不起人家呢？但是我到了那个房间，我刚给他们倒好茶，就那么一转身的功夫，桌上所有的毛巾都不见了，都到他们的口袋里去了，做为酒店也不好说什么。

所以服务生的工作看似简单，但操作起来还是挺麻烦的。

因为这个原因，刚开始工作的时候感到有一点紧张，但越是紧张我就越必须鼓起勇气，因此慢慢的我就习惯了。后来证明，我还是很幸运的，因为这给了我一个独立锻炼、独立挑

战的机会。

(三) 实践感悟以及心得体会

我以“善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活”为宗旨，利用假期参加这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。这次的社会实践收获不少。现在举例如下：

一. 在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。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。

三. 在社会中要克服自己胆怯的心态。自己觉得困难挺多的、缺乏社会经验等种种原因往往使自己觉得自己很渺小，自己懦弱就这样表露出来。所以应该尝试着克服自己内心的恐惧。如有人所说的“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. 在工作中要不断地丰富知识。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。

此次社会实践，真正地填补了我在课堂上所没能学到的空白，真正增长了我的社会交际经验。一个人可以没有渊博的知识，但绝对不能没有社会交际的经验和能力，这也是我此次实践体会最深的一份心得。

(四) 本人存在的问题以及几点思考：

在实践中，我也发现了自身存在的一些问题：

第一，本人的人际交往的能力还欠佳，这还应在日后的日常生活、交际中有待加强和学习。

第二，缺乏社会经验，在为人处事方面尚还不太成熟，处理事物的态度和方法往往有时不得当。

(五) 本次社会实践的问题和建议：

一. 在同一个地方的时间有点太长，社会实践不完全等于上班工作，所以不应该总在一个地方，时间长了会让人有一种厌倦的感觉。所以建议应该在适当的时候调换一下实践岗位。

二. 因为我的专业是汽车服务方面的，虽然不知道自己的建议到底对不对。但还是觉得如果想要建立良好的人源关系，一定是双方面的。商家和消费者都应该提高自身的素质，努力达到“双赢”。

最后，很高兴能有这个实践的机会，虽然只是短短的一个月，但我觉得挺充实的，至少让我的寒假过得有意义。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识得更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利

用知识进行运作。

社会实践只是一种磨练的过程。对于结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功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始。

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，为以后的成功奠基吧！

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希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，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

对于大学生打工，一直是“仁者见仁，智者见智”，许多人的看法不尽相同。每个人都有自己的生活模式，我们有理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，掌握好学习与打工的分寸，肯定能把大学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，对自己积累人生经历有益，还能够有少量收入，就可以毫不犹豫的参与其中。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋！在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为到了企业能够应付得来，但是在企业里并没有想

象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可以交上去，但在工厂里，数字绝对不可以错，因为质量是企业第一生命，质量不行，企业生产就会跟不上，而效率也会随之下降，企业就会在竞争的浪潮中失败。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了寒期打工。寒假虽然只有短短的一个月，但是在这段时间里，我们却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，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是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人际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，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。

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，在我們的小组会议里，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。

在这次寒期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，

获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用去自己的只是，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

通过寒假在车站卖车票的实践，我发现了一切都没有自己想象的那样简单，不是每一个人都会对你笑脸相迎，不是没有个人都可以对你毕恭毕敬，不是每一件事都可以心想事成。我们需要多的还有很多很多。

刚开始的时候，对于这个卖车票一无所知的我来说想必是最难的了。可是自认为很简单的我一点都不在乎。心想，你要买车票的就买，不买的我有什么办法呢。我漫不经心的做事，一下子玩手机，一下子又跑去和别人聊天，不亦乐乎。有人来买车票，我就只是把票卖给他收了钱就算完事儿了，又继续做自己的事了。与其说是自愿来卖车票的还不如说被迫无奈的。一个早上我一直板着一张脸客人向我咨询时我也只是随随便便的回答他们几句罢了。我的这种态度导致了我一个早上才卖出寥寥无几的几张车票的下场，跟旁边同样卖一种的同学比起来我还是差了很多。中午我一直观察她是如何卖车票的，为什么她比我卖出那么多。

明白了这一道理后，我对每一个人的态度都有很大的改变了。我不再板着一张臭脸，不再三心二意，对每一个人都以热情的态度为他们服务，很快，我也卖出了不少的车票。

当一波平息时，一波又汹涌了起来。我遇到了一个态度很恶劣的客人。他看我年纪小而对我大呼小叫。当然我也不甘示弱。凭什么我小你就有资格欺负我，他对我大呼小叫，我也

对他大吼大叫。于是，就在我们几乎快吵起来的时候，一个叔叔出来制止了我们，他告诉我“不是每一个人都是你对他好他就会对你好的，这个社会很复杂。想在社会上立足，光有文化知识是不够的，心理素质也是很重要的。太冲动的脾气对自己没有好处，将来你会遇到各种不同的困难。首先你要能忍，然后才会有毅力再站起来，不要抱怨，每一次的失败都是在教你如何走向成功”我平静了心情后，又继续卖票了。因为现在我知道了，要有毅力，有坚持才会成功。

辛苦了一天，忙了一天。虽然没有卖出很多的票。可是却学会了不少的知识 and 道理。这一切都将成为以后我走在人生道路上一个铺路的小石子，把我运送到成功的殿堂。

这就是所谓的社会，并没有我们想象的那么简单，在那些披着光环，闪着金光的站在社会顶尖的人背后，谁知道他们又付出了多少的汗水呢。一个我很喜欢的明星说过，“努力只是成功背后的一个小部分，坚持才最重要。”知识可以创造财富，同样坚持才可以成功。这次的社会实践让我知道了劳动的辛苦和社会的多样，让我想更加好好地努力学习，做一个“写故事”的人。

在假期的这次社会实践，虽然辛苦却很充实。前所未有的尝试，换来非比寻常的体验，实在不虚此行。通过这天的工作，不仅了解了卖票人员不易且必不可少的工作，更在此深刻明白珍惜他人劳动成果的必要性。这是一种不可多得的锻炼，对体力与心理承受能力的锻炼，在学校里书本上无法得到的锻炼。平时看来轻而易举的事，未必一开始就可以做得得心应手，但只要经过努力，一定可以迎来胜利的曙光。耕耘，总会有收获。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听

他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。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，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了寒期打工。寒假虽然只有短短的一个月，但是在这段时间里，我们却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，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是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人际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，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。

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。

在这次寒期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用去自己的只是，做一个合格的大学生，将来做一名对

社会有用的人。

随着暑假的到来，以“服务和谐社会建设，提高思想政治素质”为主题，唱响“同人民紧密结合，为祖国奉献青春，实践成才，服务社会”的主旋律的xx年暑期社会实践活动轰轰烈烈地展开，我院积极响应学校号召，成立了“实践‘三个代表’，传播先进技术”实践服务队，即计算机技能培训志愿者服务队，身为其中一名队员，我感到非常荣幸，并积极投身到暑期社会实践的热潮中去。

在院团委书记程保国老师和指导老师李志勇老师的带领下，以科学发展观为指导，本着在实践中“受教育、长才干、做贡献”的宗旨，小分队15名队员分别奔赴高新技术开发区、体育中心多家电脑公司、新乡县监察局等地，开展多种形式的科技服务工作，力争做到社会实践与专业实习相结合、与服务和谐社会相结合，突出“特色实践”，打造“精品意识”。

7月11日，我与其他5名队员同行，奔赴新乡县监察局，进行了为期半个月的社会实践。在这半个月中，我们努力做到学习、实践“两不误，两促进”，在帮助有关部门处理材料、解决技术难题的同时，不断与有关领导进行交流，了解基层情况。我们的工作能力及年轻人特有的热情，赢得了领导们的好评。

在新乡县监察局有关领导的热情帮助下，我们多次深入农村基层，结合“三农”政策和科学发展观，对农村的经济状况，医疗状况，产业结构调整，税费改革，旅游开发等方面展开调查，并向他们宣传“三个代表”重要思想。怀着满腔的激情，我们积极主动地帮助农民群众干农活，帮忙他们解决一些社会问题，并为他们的生产，生活出谋划策。面对农民渴求知识的新景象，我第一次真正看到自己的希望，感受到身上肩负的重任，也充分认识到书本知识与实际生产需要的差距，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，只有“从实践

中来，到实践中去”，充分发挥自身的专业优势，把农村当作施展才华的广阔天地，才能真正做到学以致用。

今年的暑期社会实践活动开辟新途径，即“保持先进性教育活动与暑期社会实践活动相结合”。学习教育与实践活
动“两不误，两促进”，集中学习与分散学习相结合，在实践过程中提高学生党员的自身思想道德修养与理性认识。我院积极响应学校号召，成立了社会实践小分队临时党支部，要求全体党员把党员的先进性贯彻到社会实践的各个环节之中，充分发挥共产党员的先锋模范作用。并以此为契机，开展参观学习“社会主义新农村”——刘庄、参观学习中国人民解放军第54军教导大队等多种实践活动，真正把学习教育落到实处，促进学生党员在实践中成长。

我们分别于7月20日和7月22日奔赴中国人民解放军第五十四军和刘庄进行参观学习。通过仔细聆听史来贺同志的先进事迹报告、参观史来贺同志先进事迹展览馆，我们认真学习史来贺同志与时俱进的进取精神、实事求是的科学态度、艰苦奋斗的优良作风，勇于拼搏，知难而进。五十四军之行，我们更是亲身感受到当代军人不怕苦、不怕累、甘愿为祖国奉献青春的优良品质。

参观学习结束后，我们主动与村党支部成员和军员们进行交流，认识到我们的党历来重视思想教育，注重从思想上、组织上教育广大党员，通过开展经常性和适当的集中性的教育相结合，有效地加强和完善党的自身。胡锦涛同志倡导开展此次先进性教育活动，不但是应时之举、有利之举，也是创新之举，我们应该从这三个方面理解、认识党中央的部署、安排，深刻领会中央的决心、论断和精心安排，自觉、积极投入到这个活动中来。通过交流，我们都表示受益匪浅，不仅增强了我们学习实践“三个代表”重要思想的自觉性，坚定了理想信念，也让我们下定决心要努力学习专业知识，增强为人民服务的本领，在实践活动中结合我们的专业特色，用己所学、尽己之力，服务社会、奉献社会，接受锻炼、增

长才干，充分展现当代大学生党员的先进性。

暑期社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸?还是依恋?回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；更重要的是我们和新乡县监察局确立了长期的联系，今后将长期开展交流活动。但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

“机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

职业指导实践体会, 职业指导教学实践报告, 教育实践活动心得体会, 暑假社会实践心得体会#e#

第一篇：

职业指导课学习心得 我想，对我们这群没有见过世面，整天呆在校园里的莘莘学子来说，就业是一个不能再遥远的话题。但是，我觉得，我们就更应该好好考虑就业这个问题，那样才不会被将来的就业打个措手不及。

就业是决定一个人以后要干什么的，要从事什么行业，要走什么样的道路的事，所以它是一个人生中一件很重要的事。我想，我们最开始意识到就业之难，是在高考志愿的取舍中。众多的高校、各种各样的专业，一大堆的志愿，一大堆的选择，一股脑而全摆在眼前，无从下手、无从抉择。脑海里浮想着多年后的自己应该有什么样的工作，应该有什么样的人生。经过深思熟虑，工工整整、虔诚地填写好志愿，那应该是人生就业指导的第一部分了。

进入大学后，渐渐褪去来时的一腔热血、踌躇满志。心绪开始慢慢沉淀，也开始认认真真的替自己的未来考虑了。那些不着边际的理想、空想也从我身上蒸发。我们所关心的不再是乌托邦，而是现实的世界。

大学，一个从理想世界到残酷社会的跳板，让我们有幸生在理想之中，又可以目睹社会现实的残酷的一面。

及将毕业的我们面对诸多的就业问题百般迷惑，怎么样找到一份适合自己的工作，以及就业的过程中应该注意些什么细节一无所知。

学校时刻关注我们每一个毕业生的成长，以防重蹈师兄师姐们的覆辙，于是开设了就业指导这门课程，安排了岗位上经验丰富，学识渊博的老师，为我们详细而有的放矢地解释各种难点和疑问。对我们进行比较系统的择业、就业思想和技巧的教育。帮助我们正确地把握目前就业市场的需求形势和国家、各省市有关大学生就业的制度和政策，按照社会需求确立就业期看和就业心理，树立正确的择业观念和就业取向，了解大学生就业程序，把握一定的就业技巧，以保证毕业生顺利就业。同时，进行相关的职业知识、道德、素质教育，使我们了解我国目前的就业趋势和职业必备素质和技能，尤其是了解独立创业必须具备的素质和能力，使我们在毕业后能够进行独立创业，为国家排忧解难。首先我们应该成为一个合格的大学生，然后再做一个成功的就业者。所谓的合

格大学生也就是让我们不要盲目就业，要保证顺利毕业保证自己掌握了工作需要的技能的情况下在就业，不然即使找到了工作，毕不了业单位也是不能接受的；成功的求职者要求我们具备两个方面的能力：一是能够较准备地鉴别信息的真伪，防止上当受骗；二是能够捕捉最佳决策时机，防止因脚踏两只、三只船等丧失最佳机遇。

上完蔡老师您的《大学生就业指导》，很有感触。似有“与君一席话，胜读十年书”。原先的天真烂漫的想法从脑海中浮现，又消失，替代的是新的观念，稳重了，踏实了，似有惊醒梦中之人。这才发觉，现实不如理想般美好，我们也不应该对现实渴求什么，踏踏实实的走好每一步路，理想和现实是有着不可越过的鸿沟，但经过细心经营也会别有洞天，让人痴迷、让人向往。

上蔡老师您的课，从中得到的最大收获不是理论部分，现在想想，理论知识，在脑海中的印象似乎荡然无存。但让人记住的是那些蔡老师向我们讲的身边实际经历的事情，身边的事情总是最真实、最具震撼力、最让人有一种与社会接触的感觉。我觉得，读他人的故事，就像读历史一样，一页一页的翻开，一页一页品味，有一种使人明智的感觉，知兴衰，知得失，更知己知彼。

不经意间，8周的课没了。感觉每次上课，听到不同故事，听到不同人的就业经历，既是像在听小说，好奇，感觉有趣；又更发觉其实是在听自己的心声，因为每一个故事自己都是体会，有感受的，并且，心想假如那件事情发什么在自己身上该怎么办呢？《就业指导》的影响是深刻的，它使我了解了现在就业的激烈竞争现状，物竞天择，适者生存，只有强者才能生存下去。现在正逢国际金融危机席卷全球，我们虽身处在避风港中，但我们不应该庆幸，而应该知危而进，好好学习，做好人生规划，抓住机遇，打一个有准备的胜仗，迎接自己的光辉明天。

社会竞争是异常残酷的，要好好准备，使自己在学习上有紧张感，激励自己在这四年不断进取，奋发向上，勇于拼搏。要立足当今如此竞争激烈之世，唯有自强才是唯一出路，唯有自强才会闯出一片天地！社会竞争是异常残酷的，要好好准备，使自己在学习上有紧张感，激励自己在这四年不断进取，奋发向上，勇于拼搏。要立足当今如此竞争激烈之世，唯有自强才是唯一出路，唯有自强才会闯出一片天地！就业，是一种人生转折的的抉择，没有回头路可走。唯有自信、自强、有准备的上路才能走的轻轻松松、走的很远！！调查问卷第一，有利于引导学生正确进行职业定位。在回答参与此课程的最大“收获”时，47.5%的受访大学生选择“使自己有了更好的定位”。这种定位有大有小，大到在“如何择业”的思路方面，小到如何写求职信、如何面试的具体方法，都使大学生具体定位到“如何现实性地求职”上。第二，有利于大学生了解职业自我。29.7%的受访大学生认为此门课程的最大帮助在于让自己更清楚地了解了职业现实、尤其是了解了个人情况。第三，有利于拓展职业知识。

“通过课程对未来就业的各方面情况都有所了解，明白了职业生涯的基本理论，获取了专家的意见和帮助”。认同这一观点的学生人数为总数的三分之二。从问卷调查所得到的反馈来看，大学生们得到的“收获”还包括对职业生涯形成了初步的概念；学会了理性分析，开始寻找自我定位；学会了主动思考人生规划；对择业时应该考虑的因素认识更深；有了危机感，从而鞭策自己努力等。也有一部分学生表示通过学习树立了“先就业再择业”的观念。具体如下：如梦初醒——警示了自己。不少大学生表示，职业生涯与就业指导课为他们打开了一扇理性规划未来的窗子，让他们一改以往在惯性、迷茫中行走的状态，使他们“如梦初醒”，感受到了及早开始职业生涯规划的必要。“实践与理论”双收——启迪与帮助的喜悦。就业指导课程一方面使大学生增进了对自我了解，更全面和理性地认识了自身的优劣势，找到了合适自己的职业定位；另一方面，通过专业性的职业指导，科学合理地设计出了自己的职业生涯，包括：了解

了职业生涯的一般理论，明确了职业生涯规划的重要性，理解了职业生涯规划应该“从现在开始做起”，懂得了职业生涯设计的思想和方法等。授之以渔——习得人生规划的根本。通过该课程的学习，大学生们掌握了应对面试的方法与技巧。他们普遍认为，与其说该课程教会了他们许多知识，不如说教会了他们去理性地思考——让他们学会了思考如何对待就业，如何对待自己的职业生涯规划。“解惑”及时雨——一堂迟到了多年的课。超过10%的同学认为，职业生涯与就业指导课好像一场及时雨，洗涤了他们的种种疑惑，大大地缓解了他们的就业焦虑，不同程度地提升了他们的心理预期，“一堂迟到了多年的课”！妙笔点睛——解决普遍和关键性的问题。

就业指导课程帮助学生更多地了解了现实就业形势，让他们能够有针对性地提升整体素质和竞争能力。总的来说，职业生涯和就业指导这门课对学子们的帮助意义重大，无论是对树立完善且科学的职业观，还是对选择日后的工作方向与学习内容，都起着不可估量的指导和帮助作用。同时，大学生就业指导课程还具有巨大的拓展空间。当前，大学生非常期望能提高求职实战技巧，获取更全面准确的就业需求信息，这应该成为未来生涯教育改进和完善的方向。

第一篇：

课程目标？了解职业发展规划的必要性、重要性；？掌握影响个人职业规划的综合因素；？制定职业发展规划以及落实规划的具体措施。

九年级一班 李佳慧第一讲 规划未来 规划人生为什么要制定职业发展规划 职业发展规划的必要性和重要性 如何制定好自己的职业发展规划一、为什么要制定职业发展规划中学生普遍缺少职业规划，求职行为盲目 中学生职业规划提上日程1、中学生普遍缺少职业规划，求职行为盲目调查表明，一半以上的中学毕业生认为找工作时最大的困难是“不知道自

己适合做什么”；其次是“不了解企业用人标准”，占到近五分之一。同时，已经就业的中学毕业生就业前迷茫，就业后频繁跳槽已经成为当下一一种引人注目的现象。

国家劳动和社会保障部劳动科学研究所、新浪网曾联合举办过“第一次就业调查”，其结果显示：半数人第一次选择工作时是盲目的，有33.2%的人是“先就业后择业”，而16.3%的人“没有太多考虑，跟着感觉走”而选择了第一份工作，只有11.1%的人根据兴趣爱好，6.4%的人根据未来发展进行选择。伴随着求职时的

辅导社会实践心得体会篇五

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识；实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

刚开始对于从未接触的岗位，我感到是那么的陌生和惧怕，因为我不想做不好，但是我相信只要有信心，就一定能做好。

我被分到自动化事业部研究所工作，最开始跟着师傅学习组态王软件的开发及其应用，发现真正步入一个企业接触到的知识要比学校里深入的多了，所以很多地方需要向师傅请教，经过师傅的耐心培养，每天看软件开发的视频教程，自己可以对组态王软件进行简单的编程。根据师傅给我安排的实习计划，有了亲自去现场观察实践的机会。

这四个月不仅仅是去工作，更重要的是学到了一种工作方法，一种应对不同问题的经验，一种面临难题的解决思路，当然也注意到了一些自身的问题，意志不够坚定，中途有退出的

想法，遇到问题有畏难情绪，但我最终还是坚持下来了，总的来说实习还是收获不少。

我很感谢实习单位给我们实习培养计划安排，让我学到了一些在学校所学不到的东西. 让我学会了如何与人相处，学会了面对困难, 学会了独立思考问题，从中收获了毅力，收获了一份坚持。

辅导社会实践心得体会2000字3