

# 大学生暑期社会实践心得感悟 大学生暑期社会实践心得体会(通用13篇)

工作心得是在工作过程中对自己的得失、成败、经验等进行总结和反思的一种表达形式，它可以帮助我们更好地发现问题和提高工作效率，我觉得写一份工作心得是很有必要的。通过阅读下面这些实习心得，或许能够给大家带来一些新的思考和视角。

## 大学生暑期社会实践心得感悟篇一

在暑假八月下旬，学校为我提供了一个展示自我的平台——农行实习。实习这段期间自认为我是幸福的，因为和我一起实习的同学们，形成了非常友好的团队，大家都能互帮互助，共同学习。

在学校的时候，一直听说社会是“黑暗”的，社会上的人都很现实，都是只忙着做自己的事，都会摆出一副“各人自扫门前雪，休管他人瓦上霜”的情态，可是来银行实习，我根本没有感觉到这样的事情发生。银行徐主任在我接受集训期间，虽有些严厉，但更多的是和蔼的态度，“慢慢来，不要急”，这短短的六个字，声音是那么的温和，流露出的笑容是那么的甜，试问这样的上司你还能说她的不是吗？还有教我们用pos机的老师，对我们这些什么都不懂的实习生，她会细心教我们，每个细节都会重复几遍，为了不让我们在正式上岗出错，她还实施现场演练的方法，提前告知我们实习时会出的错误，还有应该注重的礼貌用语，“请”字当先，对于不熟悉我们工作流程的要给予提醒，顾客临走时应提醒“请带好你的随身物品”，这种情况也确实运用到，再说，我们也代表了农行的形象，这些细节也能让人体会到你的工作态度，也能让人体会到银行的正面形象。到湖北工业大学收学费，注意一下几点就能做好，我深受体会：

- 1、按时到岗；
- 2、有团队精神；
- 3、注重细节； 4。细心对单。

## 大学生暑期社会实践心得感悟篇二

开始实践的第一天，我和另外的五名同学就被分进了\*\*集团的制线厂。车间的生产线与大学里的课堂是完全不同的两个概念。整整的一天下来，我们从捻线组看到成绞机组，又从成绞机组看到络丝机组，一次次往往返返的蹀躞中，我感觉到整个制线厂的机器都在运转、整条生产线上的工人都在忙碌。生产管理的理论一旦和实际生产见面，就会显出明显的断层。新奇的东西刺激着我的感官，机器的轰鸣声重重地敲击着我的耳膜，和大家交流起来也得一直扯着嗓子喊才能听清，傍晚走出制线厂才发现连嗓子都给喊哑了。

接下来的几天里，在林厂长的讲解下，在生产的最前沿所待的每一天都有着大的收获，在和生产线的接触中，在和车间工作人员的交流中，我们由看学会了问是什么，由问是什么学会了问为什么是这样。在艺达生活的日子里，企业文化在影响着这些赶来实习的大学生，在每天的实习生碰头会上就能明显地感觉到大家在迅速地进入角色，我们最初谈在艺达看到了多么整齐的厂房多么先进的设备，两天后便在说我们发现在生产管理和生产运作过程中存在的不足之处，再后来我们便开始在碰头会上研究某个小环节为什么不够完善有什么解决办法。我们的思维方式在发生着变化、看问题的角度在发生着变化、分析问题的能力也在节节提升。

看着步履匆匆的\*\*人，看着在不懈努力中已有所成功的榜样，看着搞实业的人从领导到普通工人都一样拥有的朝气蓬勃的精神面貌，我们明白了从大处着眼从小处着手的最直观诠释。

“谁满足于现在和过去，艺达就淘汰谁”，企业没有把口号

仅仅停留在口号上，个人简历而是把它拿在手里甩在空中变成了啪啪作响的鞭子，警醒着勿忘前进的人们，于企业这是鞭子，于我们每个人，也应该是。

实践的日子我们收获了大学的课堂里没有的许多东西，学到了为人处世的许多道理与方法，学会了怎样学习，也学会了把一根警醒自己的惰性、使自己始终保持自强不息良好心态的鞭子甩在空中，啪啪作响！

大学生暑期社会实践实习心得体会

大学生暑期医院社会实践报告

大学生暑期金工社会实践报告

暑期酒店社会实践心得体会

医院大学生暑期社会实践报告

## 大学生暑期社会实践心得感悟篇三

的7月1日我来到了东莞，意味着我的暑期生活更添一道光。

刚到东莞的时候我们都怀着一份憧憬、怀着一份挣钱、挣经验的想法去探索。然而找到了一家工厂——庆帮（做音响）！第一天上班，我与其他同学分开了，我在二楼电感部给主管当助理（写材料、发货单），而其他的同学则在4楼做流水线，那时我觉得我的运气比较好，主管就看上了我，顿时让我有点点小开心，连续做了个把星期，因厂里赶货把我从办公室里调到了流水线上，第一天到流水线上感觉蛮好，因为事情比较轻松，容易。一天的暑期实践很快就结束了，在这短短的日子里，让我学到了很多在学校课堂上和书本上所学不到的知识，扩大了自己的视野。

两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。让整日宅在家里的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种体会，才是最珍贵的收获。

整个暑假我都在充忙中渡过、每天7点半就开始上班，5点半下班，6点半又加班。以至于一天都没吃顿饱饭，做事也慢，但到后面，因为在厂里认识几个小毛孩（未成年）！成天坐着一起说话且在我忙不过来的时候帮我的忙教我这么做、以至于我的速度也慢慢放快了，这样才让我习惯了上班。还让我感觉到人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间同心协力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。

在这次实践中让我领率到了，当别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服，那一切就变得容易解决了。知识的'积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的酿造业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。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。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的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

## 大学生暑期社会实践心得感悟篇四

今年暑假，我将社会实践的场所锁定在了大连天津街古玩市场f4-11的翰韵堂，并随同这家画廊参加和举办了两次大型展览活动，而我不仅实践的过程中获得了较大的收获，而且又得以为自己的未来谋求另一条出路。

这家画廊参加了大连第十二届艺术博览会，他们展出的

是\*\*的作品。其作品以其扎实的基本功，高超的技法和独特的风格赢得了书画界以及各参展商的好评。本次展览，我有幸经历了从布展到撤展的全过程，真可谓学到了不少东西。先从布置展厅说起，首先，我们要将事先租用的三个展厅打通，使之连成一个较大的整体，之后要进行精心的计算和安排，充分利用墙上的空间，在不破坏其整体效果的前提下，尽可能的将更多的作品展示出来，之后就要将作品上墙。作品的最佳高度是使其中心同人的视线平行，为了实现这一目的，在悬挂作品的时候我们需要进行精心的计算，在高度基本确定的前提下，才可以对平衡进行简单的调整。接下来的几天就是要守株待兔了。几天的展览过去后，我们也终于满载而归，这是我第一次亲眼见到艺术品和rmb建立起实质性的联系。

就大连地区而言，要将古玩字画作为一个市场来发展还是面临着很多困难的，在工资低，物价高的大背景下，人们对自我的满足大部分还只停留在物质层面，而那些物质生活富足的人又有很少会去追求这方面的享受，其次，大连作为一个年轻的城市，她有着年轻人应有的活力和奔放，但在历史积淀方面就显得有些薄弱，这就成为了文化产业发展的一个障碍。由于受到家庭环境的影响，我从小就对古玩字画产生了浓厚的兴趣，但在素质教育的大环境下，我却从未产生过把绘画当做职业的想法，并最终选择了英语作为我的专业。时至今日，当我有幸同画家进行交流的时候，我再次意识到，自己当初的选择是对的。画家有些时候是很风光的，举办这次展览他要做的也只是拿出自己的作品，其他的一切他都不需要去考虑，当然，衣食住行的问题也有人争相为其解决，而且统统不用自己花销，但风光的背后却有着不为人知的艰辛。作为一名职业画家，绘画是他们的唯一经济来源，所以这就需要极好的心态去面对突如其来的赏识和批判，而绘画，尤其是中国画又是讲求意境与韵味的，没有了一颗放松的心，就不会产出好的作品。

在展览的这几天里，我不禁受到了文化艺术方面的熏陶，更

意外的是我竟然有机会能够让让自己的专业在这里大展拳脚。我们展出的作品吸引了一位来自俄罗斯的外国友人，我从她的表情里看出了她对我们的作品的喜爱，于是便鼓足勇气上前用英语搭话，几句话下来我发现我们还是可以进行沟通的，由于发音的问题，我们之间还是要去将对方的意思进行揣摩，不过基本不影响交流。我向她简单的介绍了中国画以及中国的古典文化，她对此表示很感兴趣。在送走这为外国友人后，我不禁想起了听力老师跟我们说过的话，听力的最高境界不是能听懂bbc或voa□也不是能够不借助字幕而看懂一部英文电影，而是能听懂各个国家人说出的英语。努力吧！

这次社会实践，我选择了一个与自己专业看似毫不相干的领域，但却意外的为自己开辟了一条新的道路，也许我真的可以在把英语掌握的前提下借用英语这个工具，为博大精深的中国文化更好的走向世界尽自己的一点绵薄之力。

## 大学生暑期社会实践心得感悟篇五

暑假来了，这个暑假我一定要过一个充实，满意的假期。于是，我踏上了漫长的社会实践之路。

经过十几个小时的路程，终于到了久违的实践地点——xxx有限公司。

一、面试，第一次面试有着前所未有的心里感受，它不像开学，排好了对就能办好入学手续。记得那天天气很热，当而我们在外面整整2个小时再加上我把找人才进入厂里面面试部门，但还有3个同学在工厂外面晒了3个小时后还没搞进去面试，最后又等到第2天再次排队才获得面试资格。对我面试的是一位年轻的大姐，她第一感觉就是对我头发不满意，烫了，还染了，被她骂死了，她叫我去剃掉，当时心里特别紧张，老老实实的回答是是是……幸好这面试不是很正规的那种，不然我一点准备都没有肯定要拉黑的。

二、寝室，住惯了大学里的四人间寝室的我们这群大学生们第一次走到厂里的那栋宿舍简直惊呆了，12人一个宿舍，里面除了床位其它什么都没有，床板还破了好多洞，被别人踩的比地板还脏！一层楼只有一间水房和一个厕所，厕所门前走过那气味真叫人想吐，哇噻！看到这样的住宿条件差点晕倒，我同学说赶快在外面去找房子，找不到就回去，不干了。后来冒这大太阳在附近找了很久，要么太贵（600一月），要么太远（走要走40分钟，那还干什么活啊），最后真堕气了，幸好我爸爸找人帮我搞到了总厂里住8人间的，条件好多了，不然真不知道怎么办，父母永远死我们坚强的后盾啊！

三、吃饭，在厂里只吃了一口饭，为什么呢，难吃啊，呵呵就像我个朋友说的，猪看了都没胃口，总觉得我们很挑剔，这个受不了那个吃不了！

四、上班，上班确实……很累，记得第一次第一天上上班我和宴兵由于太兴奋6点就起床，吃了东西后去厂里居然一个工人没有，我们就在那干等，一直等到7点45才上班，我乐呵的说“真是一对入厂积极份子啊！”但工作了几天后靠闹钟才勉强在7点10起床。告诉你我们的工作时间是早上7点45到中午12点45，下午1点45到傍晚6点15，晚上7点到第二天凌晨00:30或1:00，有时要到2:00！提前15分钟打卡，辛苦程度可想而知，现在别说是站着，就是你砍我一刀我都能睡着。减肥效果特别好，猪八戒进来干一个月都得变成孙悟空，我拉上就一个小胖子干了35天瘦了21斤。时间与蜗牛赛跑，却没赢过，这二十几天里，我真是度秒如年阿！而我们的做的就是清洗、组装玩具然后装箱，一条流水线。

五、周末，从工作开始到辞工，厂里只给我们放了一个周末的假，也就是1天。当时真是感动死了，但快乐的时光总是走的那么快，周末很快就过去了，明天7点起来上班！！！！

六、矿工，虽然工厂只放一天的假，但我休息了3个白天，4个晚上，怎么回事呢，矿工呗，做不下去了呀，真的好累好

累！

## 大学生暑期社会实践心得感悟篇六

第一我暑假是在工厂工作，过去我认为这是我不可能去的地方，现在回想起来那就是一种心高气傲的想法，这次暑假的时间虽然不长，但是我还是决定去工厂体验一下，我不是一个人去的，和几个好朋友一起去的，去的时候还是感觉有点压力的，我一直都希望自己的能够在这方面保持着一个乐观的心态，这次的社会实践让我体会了一个深刻的道理，我也在不知不觉当中感受了这一点，无论是做什么事情这些都是我应该去做好的工作，虽然一开始是觉得自己坚持不下去，但是同行的伙伴都是在坚持着，我要是放弃就是证明自己不行，在工厂每天重复着一样的事情，工作也是两班倒制，这让我感觉是在是压力很大，我现在回顾起来的时候是有一种减持后的喜悦感。

在这次实践当中体会到了很多，坚持去做一件自己的认为难的事情，这本身就是不易，我做到了，在这个过程中我也看到了社会当中一些现实的东西，在学校是体会不到的，在工厂工作的时候一般都是自己做自己的事情，工作是自己的完成的，做不好就需要走人，做什么事情都讲究一个效率，这让我明白如果除了社会，在工作当中不努力就会被淘汰，这个社会的节奏是非常快的，快到我们反应不过来，只有自己不断的努力通过自己的努力去做好自己应该做好的本职工作，这样才能够得到锻炼，我明白了自己有让自己强大才能够立足的道理，一定能够不要让自己消耗时间，我以后也一定会努力去做好自己分内的事情，这是对自己工作一种重视，在以后的大学生活当中严格要求自己，实现一些超越，对未来有一些规划，努力去提高自己各个方面的能力。

## 大学生暑期社会实践心得感悟篇七

我们学校举行了一次社会实践活动一路上同学们都很高兴。

到了某某我们就迫不及待地跨进了大门。

首先我们来到了某某。看到别的小朋友坐在上面，一会上，一会下，还不时发出尖叫声！心想：这个游戏真刺激呀！排了许久的队，终于轮到我們了。刚一系好安全带，我心里别提有多紧张了。随着音乐我们就慢慢地升到了顶端，向下一看，哇真美啊！这一块粉，那一块黄，真是多姿多彩，美不胜收啊！忽然我们从空中唰的落了下来，我感觉自己像飞起了一样轻飘飘的，心好像也快要跳出来了。有的同学却说：我还没看够呢，怎么落下来了。某某见我们没全被它吓着，于是又一上一下地来回循环了几次。刚开始我有些害怕，可后来因为循环的次数多了，我也就不怎么害怕了。我环顾了同学们那一张张恐惧的面孔，听着同学们那一声声撕心裂肺的叫声，就再一次深切的感受到了青蛙跳跳跳的刺激了。后来我们还进行了某某，某某，某某等新项目。

时间过得真快呀！不知不觉已经某某，我们离开了某某。我想学校组织我们去社会实践活动并不仅仅只是让我们去游玩，而是希望通过社会实践活动来开阔我们的视野，丰富我们的知识，锻炼我们的意志，促进同学与同学之间友谊，真是一举四得啊！

## 大学生暑期社会实践心得感悟篇八

通过社会实践能够让人快速的得到锻炼，这次暑假我去到了一家工厂，开始了暑期的实践，过去我是从来都没有过这样的经历，这是我第一次出来实践，我首先是感觉非常的有意义，虽然暑期的时间比较短暂，可是我现在感觉非常的充实，通过这段时间以来的实践，我也有一番感悟。

我现在回想起来，我觉得自己是缺乏这方面的锻炼，过去在学校的时候并没有过这样的经历，所以我还是感觉很有动力的，我也在一点点的让自己做的更好，通过这样的环境我也得到了很多的进步，暑假现在也结束了，我一开始的时候还

是非常不适应的，每天都是重复一样的工作，这确实让我感觉很有问题，确实这让我感觉还是很不好的，回想起来这段时间我还是有一些压力的，在这方面我也不断的在加强自身能力我，在两个月来的工作当中，我确实是得到了很多的提高。

由于自己性格原因，不擅表达，平时和周围的人也是没有太多的交流，一开始的时候也是非常的不适应，这确实让我感觉很有意义，在平时的工作当中，我也在认真的思考自己做的如何，现在回想起来的时候，用实践去锻炼自己，通过实践去丰富自己，虽然每天做的工作都是一样的，在车间流水线上面，重复一样的工作，但是我也一直都感觉自己在这样的状态下面做的还是不错的，这也对我而言是一个很重要的事情，这样的实践方面我确实还是做的比较认真的。

社会实践也是一个很好的方式，我也一直认为通过这样锻炼，自己能够积累很多经验，针对这次的实践，我也确实是得到了很多的提高，感激周围同事对我的认可，我虽然不善言辞，但是车间的工作当中，做事情还是比较积极的，给周围的人留下了不错的印象，我确实是真心觉得这是我应该要有的态度，让自己得到足够多的锻炼，不断的提高自己的能力，在做这份工作之前，这段时间以来我确实也是得到了一个很大的提高，通过这次实践我丰富了很多阅历，这次也赚到了自己人生的第一桶金，我感觉非常的有意义，这对我来讲确实是很不错的，所以我会继续坚持去做好，让自己获得更多的提高，这一点是毋庸置疑的，暑假当中的点点滴滴中，我也确实是获得了很多进步，还有一些调整，感激这几个月来的实践经历。

## 大学生暑期社会实践心得感悟篇九

这次暑假，自己想要增加一点社会经验，学会一些为人处事的道理和方法，在家里的支持和介绍下，来到了家附近的一个超市做收银员。

我认为，社会实践不仅能够增长自己的见识，增加社会经验，也能够赚一些零花钱，是一举两得的事情，所以我很爽快的就来到了超市当收银员。其实在去之前我也纠结了很久，因为我自己平时比较的粗心大意，害怕收错钱，要自己赔，但是妈妈说我可以慢一点收，不要着急，排队没关系的，所以我就去了。在一个月的社会实践结束之后，我也从来没有少收过钱，经常都是多收，也收到了其他阿姨的夸奖。

在超市，我的上班时间是从小早上八点半到晚上八点，一共是十一个半小时，虽然看起来比较少，但是在我们那个小地方已经算多的了。一开始确实受不了这么高强度的工作，也打过退堂鼓，但是坚持下来之后就觉得时间其实也过得很快。让我不满意的地方就是没有时间吃饭，每次到吃饭的时候就特别多的顾客，吃到最后饭都冷了。

因为是在一个小镇上的超市，所以不讲理的人确实比大城市的人要多很多。一开始我经常被这些人气哭，实在是太不讲理了。但是后来见得多了之后，我就学会了怎样与这些人打交道。有些人会为了几毛钱的事跟你吵架，因为超市的塑料袋是不收费的，所以有些人就会想方设法的.多拿几个袋子，特别喜欢占便宜。对于这些人，实在是没有什么办法，只能让他们少占一些便宜，不能由着他们来。

也是因为这些人，我经常受委屈。但是以后工作的时候，受的委屈肯定不会少，所以需要我自己消化，不要把私人情绪带到工作中去，不要影响工作。

不管在什么地方，做什么岗位，都会遇到一些不讲理或者喜欢占小便宜的人，这是无法避免的，需要我们自己不断的调节心态，去适应这些事情。虽然过程让我比较的不好受，但是我也成长了不少。在拿到工资的那一刻，心里充满了喜悦感，父母对我这一阶段的表现也很满意。我能够坚持下来，也离不开他们的鼓励和表扬。我用我这一个月赚的钱给爸爸妈妈换了手机，虽然买了手机之后我的工资就没有多少了，

但是我还是很开心。

## 大学生暑期社会实践心得感悟篇十

我们却肩负着不同的使命，拥有不同的感动。7月3日，在学院领导的关怀下，在院团委的支持和带领下，我们信息服务队一行7人背上行囊，带上我们的“装备”，踏上“三下乡”的征程，感觉任重道远。但我相信，我们定能将xx学院计算机科学学院的道德风尚在此程中发扬光大。

信息服务队的一行7人在学院党委副书记xx老师和团委书记xx老师的带领下顺利到达xx市xx县xx镇，并且受到了xx镇委镇政府的热烈欢迎。信息服务队青年志愿者与镇长xx在xx区xx镇政府会议室举行了座谈会。会上，镇长xx表示，信息服务队的到来将会给xx镇带来新知识、新信息，送来新的科技技术。同时，镇长希望，信息服务队的青年志愿者们能够发扬不怕苦、不怕累的精神，在农村艰苦的环境中锻炼才干、自我成学长。

来到xx市xx县xx镇的短短三天时间里，我们按照我们的原定计划开展“三下乡”社会实践活动。在此次活动期间，我们开展了“四个一”实践活动，即做好一份调查问卷、开展一次主题团日活动、搞好一次科普宣传、完成一次义务维修。在此期间，我校党委书记曾峥教授和我院党委书记以及学校领导一行到xx镇慰问信息服务队队员，并且给予了服务队的工作高度的评习价。

此次活动以“传播it新资讯，服务和谐新xx”为主题，以科技下乡、文化下乡为主线，不仅向当地人民传播了基本的计算机基本技能和网络知识，提高了他们对计算机网络的认识，而且体现了当代it学子欣欣向上的精神面貌和丰富的知识，达到了把科技之光带到农村的目网的。

计划是死的，活动是活的。很多时候计划赶不上变化，这个时候就需要体现我们团队的应变能力，和大胆的决策。在开展各项活动中，我们遇到了不少问题，碰了不少的钉子。但是，这个就是我们此行的目的之一，在服务新农村的同时，接受挫折教育。这样能让我们了解到基层工作是苦的，条件是差的，但是基层需要大学生，大学生也需要到基层去，谁都知道“梅花香自苦寒来”的道理，基层就是需要那些有知识，有能力的大学生去贡献力量。

我们信息服务队“三下乡”队伍有2位老师，7名学生。大家既明确分工，又必须紧密协作。在服务队里每一个人都是不可或缺的一分子。此次活动总体上说，我认为尚算成功的。“成功”，不光是说活动开展得怎么怎么好，而是每位队员都能全心全意的投入到服务和谐新xx的活动中去，把科技之光带到xx镇。信息服务队的每位队员都积累了一定的社会经验，懂得了怎样与人相处。在服务xx镇的同时实现自我的成长。

三天的时间一转眼就过去了，我们经历了，走过了，收获了。这短短的几天将成为我心底最美好的回忆。坐在这里写心得的时候，这次三下乡已经结束了三天了，但发生过的情形却不时地想起。我要感谢那些可爱的xx镇人民，是他们给了我们成长的经历；我要感谢陪我们下乡的领导和老师，谢谢你们对我们的指导和帮助；但我更要感谢一起和我下乡的信息服务队队员们，是他们让我看到了真正的互相照顾互相帮助的真情。同时也真诚地希望xx镇人民的生活越来越好，经济发展的更好更快。

“艰辛知人生，实践长才干”只要你愿意去尝试和经历，并坦然的接受过程的酸甜苦辣和结果的成败得失，人生就会很精彩。三下乡虽然结束了，但是我们的服务队伍将会继续下去，不断的去需要我们的地方。通过这次活动我也更加坚信：意气奋发的我们经得住暴风雨的洗礼，象牙塔里的我们并

非“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，年轻的我们拥有绚丽的青春年华，走出校园，踏上社会，我们仍会交上一份满意的答卷。

## 大学生暑期社会实践心得感悟篇十一

XXX

掌握各种电视广告片、平面广告的制作方法。

XXX

通过社会实践，能够锻炼我自己与人交往的能力，扩大交际范围，进一步加深对自身专业的了解，培养对专业外知识的兴趣，增加工作经验与收获，也从中发现自己从未发现的方面，或许需要改正的习惯，更或许是某个被掩盖的亮点，给自己一个正确的定位，确立相对现实的目标。结合平时在校学习的专业技能，再加上实践，使之更加完善。另外，我还实践了其他领域的工作，扩展自己的知识面，锻炼提高自己的能力，见识不同的人，不同的家庭，不同的工作，学会怎么做人，与人相处，如何高标准完成一个广告案例，提早适应社会，为今后成为一名优秀的广告设计师打下坚实基础。

7月4号学校的所有事情办妥了后，就准备开始之前已经联系好的假期实习了。这是大学生生活最后一个暑假了，9月份回来就要准备答辩，然后12月就要出去找工作了。自己什么水平搞的并不清楚。

7月5号朋友陪我到了位于xx市的xx电视台生活资讯频道工作部。简单的自我介绍后，我和主管技术的高老师说了自己的情况。专业上的、生活上的都谈了一下。然后自己出去找地方住，忙碌的一天……晚上在租来的房子里静静的躺床上想了很多不靠谱的事情，但是并没觉得孤独寂寞。我喜欢这种陌生的感觉，我热爱生活，我渴望未知时期盼新机的等待。

开始上班后我并没有感觉到有很多压力，高老师是个很平和的人，在给我说了制作的流程和方法后，我有时候并不能尽如人意的把交给我的案子完成了。但是公司的同仁更多的是给我提出一些好的更改建议，并且不断的鼓励我。在这种环境中我成长的很快，在做每一个案例时我都在自己的想法基础上听取老师的指导不断完善自己的作品。

因为在学校很难接触到那些专业型的硬件和软件，所以我出去后基本上是一点基础都没有的，譬如广播级摄像机的使用方法、以及机房播出系统的使用。当我面对这些新东西的时候，我还是有些小紧张的。我怕完不成领导交给的任务，但是我更加深知我需要勇气需要敢于担当的精神。如果迈不开这一步那么我的实习是没有意义的。所以我坚定信念，开始自己从头学起这些新的知识，尽管这个过程我出了很多错误，可是在老师和同事的帮助下一样样的改正过来了，之后不到两个礼拜我就完全掌握了上面所提到的新知识。回想起来我当时如果没有勇气去担当那些自己薄弱的东西我是不会迅速成长起来的，那么我实习的意义也是没有多大的。

我之前一直深刻的明白一个道理，我认为干工作就是自己品质的体现，我不能只为干工作而干工作。在掌握了工作的方法，完全具备了完成广告的技术后，我就可以单独的完成一些广告案子了，在接到每一个广告案子的时候我都认认真真的去做，在不懂得地方也积极的去问老师，并且和客户沟通广告的表达意图，从而完美的完成工作。就这样我在昆钢生活资讯频道学习实践了一个半月。很庆幸的是我达到了实习了目标，并且公司领导认为我不管是从做人还是对待工作上都还行，所以我在要走的时候单位领导组织了一场欢送我的活动，大家聚了餐也唱了歌很尽兴。然后负责业务的老总也和我谈了一下我个人工作的事情，提出了如果我愿意的话答辩完了可以直接可以过来上班的希望。我很感动，也诚恳的表达自己的想法。

就这样我的实习圆满的画上了一个句号。尽管短短四十五天

的实习，但是我却学到了很多学校学不到的东西。专业上的，为人处事上的，我自认为我都有很大的提高。我知道了书本的东西和实际操作的距离，也明白干工作是必须要努力的，因为它代表了我们的品质。我们不想也不能把工作干完后，给人家留下的是工作没干好人也不咋样的印象。如果那样就真的太失败了。

## 第一、面对挑战要敢于担当，直面自己。

刚去报道的时候面对陌生的工作环境、我很紧张。不知道怎么尽快的融入进去，想过避重就轻的去做那些力所能及的事情，但是我想我是在实习，我的实习意义就是来这里给自己充电，学新的东西，掌握自己不熟练的技术。如果不敢担当不敢直面自己的薄弱环节，那么困难永远都是困难的，不会的我永远也不会。于是我积极的去担当那些自己并不熟悉的业务，在这个过程中不断的去请教老师，询问同事。经过一段时间自己已经完全胜任了各项工作。所以我认为刚出去工作的时候，我们并不一定干的就是自己所擅长的工作，面对复杂的工作任务，陌生的工作环境。我们唯一能做的就是敢于担当、敢于直面自己的薄弱环节，然后有的放矢的去改进，去学习。尽快的融入工作中，迅速的成长起来。只有这样我们才有可能产生价值，而对于用人单位我们才会被认为是可以产生效益的人才。所以我认为这一点很重要。

## 第二、做事情一定要认真负责。

我们大学生在学校里面接触的东西都很正面，离社会是很有一段距离的。所以在工作当中容易理想化，容易产生过于浪漫的想法。但是工作是实际的，所以我们在干工作的时候遇到一些未预知的困难时候时总是很恼火，这时候就会产生一些消极怠工和敷衍了事态度。我在实习的过程中，有一次公司领导吩咐我做一份公司户外宣传海报。我以前基本没有做户外广告的经验。在纠结了两天后实在是想放弃了，于是就简单的做一个就成了。可是后来想想，我不能这样。首先

领导让我做事儿就是给我机会，如果我敷衍了事，这首先是对领导的不敬，我敷衍领导一次，我可能在领导眼里就是一个不负责任的人，那么我以后可能就没做什么做事的机会了。其次这样做是对我自己人格品质的践踏。如果一个人担负着别人的信任和希望却让人失望了，这是不可原谅的。这是对自己人格的践踏，这是对自己品质的猥亵。所以我认为做事一定要认真负责，只有这样，我们才会有更多干事的机会，干事情的机会多了，我们成功的机遇也就来了。

第三、刚开始工作时候姿态低一些，要诚恳一些。

我刚去公司的时候，很多东西都不会，很多事情也不懂。但是我很诚恳，姿态也很低的去询问同事，请教老师，我发现大家还是很乐意的去帮助我的。公司不管是领导或者同事有事情需要帮忙，只要是我力所能及的我都是在第一时间去提供帮助的。这样就很快的和大家打成一片了，然后那些不懂得知识，不懂的事情也就在这过程知道了，了解了。作为一个新人，最重要的就是要知道自己的不足，要勤奋些，姿态很低的去做事做人。只有这样才会尽快的融入工作环境，而少走一些弯路。

这次暑假实习我觉得我完成的很完美，我认为我达到了实习的目的。我学会了很多实用的技术，这为我年底找工作提供了先决条件。实习完后回到学校我学习知识的时候就不会像以前那样盲目了。并且我实习的这个过程接触了很多人，见识了很多事。我认为我比以前更加成熟了。我想这次完美的假期实习经历必将对我以后的学习生活产生重大的影响，从而让我成为一个可以为社会创造价值的人。

## 大学生暑期社会实践心得感悟篇十二

“千里之行，始于足下”。这短暂而又充实的实践活动，对我走向社会起到了一个桥梁的作用，是我人生中一段重要的经历。这一段时间所学到的经验和知识是我人生中的一笔宝

贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在一个单位和同事保持好关系是非常重要的。做事首先要学会做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一项必备技能。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，实践就是的方法。

大学生暑期社会实践实习心得体会

大学生暑期医院社会实践报告

大学生暑期金工社会实践报告

暑期酒店社会实践心得体会

## 大学生暑期社会实践心得感悟篇十三

暑假已经快要结束了，学校即将开学。我利用这个暑假的时间，进行了一次社会实践。在这次实践中，我学到了很多的东西，对我以后的学习和工作有很大的帮助。这些知识，都是我在课堂上学不到的，所以我觉得我们大学生应该要利用好假期的时间，多进行社会实践。平时也可以利用闲暇的时间，找一份兼职，既可以锻炼自己，也能够赚一点零花钱，一举两得。

对我们大学生来说，想要在毕业之后快速的找到适合自己的工作，融入社会，就必须要在毕业之前进行几次社会实践。这样能够积累一些社会经验和工作经验，现在很多的用人单位招聘人才会倾向于有过相关工作经验的，所以我们在大学期间有过工作经验的话，在竞争的时候会更有优势。进行社会实践对我们的职业发展和规划都很有帮助。只有不断的进行尝试，才会知道自己适合什么样的工作。在毕业之后，就有一个方向，能够很快的找到自己想要的工作。如果没有一个方向，就会不知道自己适合什么样的工作，在找工作的时候，就不能只投一个岗位的简历，可能会浪费很多的时间，

也会给自己增加很多的就业压力。如果有条件的话，假期还是需要进行社会实践的。

进行社会实践也能够让我们大学生了解社会对我们的一些要求，用人单位对我们大学生的要求，把自己培养成一个社会需要的人才。如果想要在一个行业里面有发展，自己首先要具备这方面的能力，也要适合这个工作岗位。现在的大学生的就业压力越来越大，所以我们要不断的提升自己的能力，才能在毕业之后找到工作。这次的社会实践，也让我知道了什么是我想要的和适合的，在自己不喜欢的岗位工作，每天都不会有工作热情，也不会有成就。在实践的过程中，也能够看到社会的每一面。社会并不是只有美好的，还有很多黑暗的地方，会有不公平的事，在遇到这些事的时候，需要我们调节好自己的心态。

这一次的社会实践，我对自己的表现是很满意的。在这个过程中，我成长了很多，也学到了很多的东西。虽然在工作的时候遇到了很多的困难，也遭受了一些挫折。但正是因为这样，我才能够成长得更快。遇到困难，我不再选择逃避，而是会努力的克服；遭受挫折，我不再批评自己，而是会转化为动力。我感觉自己更加的适应了职场的环境，毕业的时候，不会因为一些挫折就会想放弃。以后如果还有机会的话，我一定会抓住机会进行社会实践，让自己变得更加的优秀。

大学生暑期社会实践实习心得体会

大学生暑期医院社会实践报告

大学生暑期金工社会实践报告

暑期酒店社会实践心得体会

医院大学生暑期社会实践报告

# 暑期大学生社会实践自我鉴定