

# 最新大学生的暑假社会实践心得体会(通用11篇)

通过写学习心得，我们可以分享自己的学习经验和方法，与他人交流学习心得，互相促进。以下是一份教师的教学反思心得，希望对大家在教学中有所帮助。

## 大学生的暑假社会实践心得体会篇一

面对还有一年就要出社会实习的自己，这个暑假也开始激起了出去闯一闯的想法。这是个难得的假期，因为在这段时期里我们可以做很多自己想做但平常又没有时间做的事情。大学的第一个暑期里，我希望能与以往有所不同，抛下身份一个人去打拼，我不想总当温室里的花朵，被别人呵护着，我想要独立一下下。这是一种磨练，对我而言，想看看自己一个人是否有能力在如此恶劣的环境中靠自己的双手双脚和大脑生存，同时我也想亲身体会一下生活的酸甜苦辣，更为重要的是想知道在象牙塔里学的东西是否能帮助自己闯关，是否能被社会所用，而自己的能力是否能被社会所承认。因为在中国的教育里，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，而且能在社会上实践所学，这才是教育的目的，也是我们的最初。想通过这样的一次实践，在社会这个圈子里找出自己的不足与差距所在。

那么我的社会实践活动就从我拉箱上车去深圳的那刻拉开了序幕。一个人的旅途，很孤单，也很勇敢。我知道那是我的选择，不后悔！穿着整齐的、正常的衣服，满怀希望与渴望，开始了找工作的征程。一开始我对自己的期望很高，要求也还蛮高的，想想怎么说我也算是个半大学生，找好工作应该是小菜的事，而且朋友也蛮多的。可是当我去面试工作时，我才发现，我错了，我极高的高估了自己，这根本没有我想的那么简单。跟他们比，我真的问题多多。。。

找暑假工或是已招满。我去过好多像星巴不克、肯德基、麦当劳等等的店里面试，那时候面试的人挺多的。当人事部的人出来要人时，他们宣布了一个几乎让我落泪的要求，就是不找暑假工或是已招满啦。我当时真是气愤极了，暑假工怎么啦？为什么不要暑假工？招满了的话干嘛还贴着招工还那么显眼。。。真的无法理解！我曾尝试隐瞒自己学生的身份，去应聘咖啡厅工作，他们给了我填完一张表，然后问了些问题就对我说等通知，就让我走了。我心里清楚这样的情况意味着我已经被淘汰了。

第一、证件不齐或是要求怪异。我曾经去面试一些大小厂像雅达、创力士、基达、永威、雷诺工业区、新力等等。他们的要求各不相同。像雅达就是因为我证件不齐，连面试的机会都没有。像什么未婚证、居住证、健康证、毕业证。。。甭说，有的没的都没听说过。像基达，要80后的，要不就是要熟手，那不就是要有经验咯，晕死。。。我都不符。想想新力，现在我都想笑咯！那厂有身份证就可以了，可是它竟然不要90后的，我更晕，真的是彻底崩溃。。。这里我知道了，我缺少的正好是人家所具备的，被淘汰一点也不奇怪。

第二、竞争太激烈。深圳算是繁荣的城市，人才多自然不在话下。每每有招工的地方就是人山人海。再者像快餐店□ktv□茶艺园这些地方有些要求要会讲白话，我是听得懂点啦，可是并不会讲。所以自然而然的被淘汰的事是不可避免的。这就是我在深圳找工作时遇到的问题。短短的一个月的时间里，除了打击，最重要的是收获了很多经验，当然还有很多值得我该去思考。

主要体会：

这次实践一晃而过，却让我从中学到了很多东西。在这个社会适者生存，面对一次又一次的打击，挣扎了很久，也想了很久，最后我选择了回家。虽然这次计划失败告终了，但是对我而言，它仍是一段不可抹去的经历，是一笔不可缺少的财

富。首先，我在找工作的时候，融入了这个社会，第一次体会了头顶烈日、走街串巷、一次次被拒绝甚至一次次被打击的滋味。我开始反省自己，是我要求太高了吗还是我还生活在城堡了，根本不懂得生活是什么，生存又是什么、、、从小他们就对我说，读书的孩子才有出息，当时也觉得大人说话都是可信的。可是现在我不这么认为了，大学生又怎么样，高学历又怎么样，没有经验，没有能力，没有技能，不了解社会的需求，只懂理论有什么用，没用！这次实践，收获最大的是得到了很多经验，也懂得了很多为人处事的道理，我不觉得这是一次失败的实践，至少对我自己来说，它很宝贵，人生的很多第一次在这个酷热的夏期里出现：第一次一个人坐长途汽车、第一次一个人出远门、第一次找工作、第一次面试、第一次租房子、第一次会为怕没钱吃饭、第一次感到生活的不如意，第一次体会到了打工者的艰辛打拼、第一次那么奔波、、、我很庆幸，为我的勇敢、坚持！

这就是我在深圳的实践经历，我知道它不是一份合格的实践报告，但我确信它对我而言，已经是一份完美的答卷了。

## 大学生的暑假社会实践心得体会篇二

我在这里并不是责怪那些外出务工的年轻人，我只是想给他们提一个醒。我现在还没有接触过社会，我对于生活的艰辛一定不及他们了解，所以我是矛盾的。我一边想给他们提醒，一边又觉得他们其实很不容易。但不管是为了什么，或是有多么的无可奈何，都尽量多挤些时间来陪陪自己的父母和孩子，他们永远都是最珍贵的宝藏。我期待更多老人和孩子的笑脸！

在xx乡的这段时间里，“三支一扶”的人员也到了我们住的地方和我们进行了深入的座谈，其实也可以叫做聊天。来的是一位在xx乡卫生所支医的一位漂亮湖北姐姐，她也就比我们大三四岁的样子，就像学姐一般。她在xx乡已经两年了，

再有两个月她的服务期就满了。我们都很敬佩她可以在这么艰苦的地方坚持两年。她和我们说，一开始也会有很多怨言，也会想不开，也会有想回去的时候。但是后来在这里看到这里的农民的辛苦，看到他们因为生病而难过的样子，再加上自己的生活目标的慢慢明确，心也就渐渐定下来了。我觉得她让我们学会很多，我们下乡7天的时间都会觉得这里艰苦，而她在这里生活了整整两年。她又不是当地人，语言上也不通，家人，男朋友都在深圳工作，并且也一直叫她到深圳工作。她可以说是顶着对家人的思念和家人对她的埋怨在这边为村民们工作。我觉得她的信念真的值得我们敬佩。一个人的精神境界永远不是看他有多少能耐，而是看他有没有把这些能耐最大化。

目前我们都还是没有走出校门的学生，我们总是有着很多远大的理想和抱负。正如我一般，我是大二的学生，我总想着自己在毕业后能够在那些发达的城市大展拳脚，心比天高。我觉得这没有什么不好，我一直把这种想法归为是我个人的上进心。但经过这一次的座谈，我似乎悟出了一些不一样的东西。每个人都是积极向上的，大家都希望自己可以在繁华的地段工作，享受高的待遇，这是无可厚非的。但是懂得回报社会将自己的光芒在贫穷的地域散开的人，则是无比高尚的。“三支一扶”就是一个很好的政策，让更多的大学生能够拥有这样发光的机会。

时间总是过得很快的。七天的“三下乡”很快就过去了。回去后很多同学都问“三下乡你收获了什么”，我想说的是“有些事情只有去体验后，才会懂得，有些收获不在终点，而在过程”。

作为大学生志愿者，我所做的都是力所能及的事情。此次暑期“三下乡”活动，在这个充满明媚阳光的夏季，我们在xx乡尽情地挥洒自己的热情和汗水，虽然短短七天的社会实践活动已悄然而去，但这过程中所带给我们的经验和回忆却是历久弥新的。

在“三下乡”的锻炼中不断成长，不断思考，充实自己，我们收获快乐，收获成长，收获许多我们从未有过的经验。我懂得了如何奉献，懂得了团队的重要，懂得了今后在成长和前进中要做些什么，该做些什么。

我很幸运能够参加这次“三下乡”活动，我们经历了，走过了，收获了。这次“三下乡”活动让我感受颇多，既增长了见识，同时也学到了许多东西。人就是要在不断探索中与追求中获得进步，只有亲身经历了才知道其中的苦与乐。这短短的几天将成为我心底美好的回忆，在这一次xx之行中，我们了解了xx的新农村建设以及更深入的了解了“留守儿童”与“空巢老人”的现状问题。我在此要由衷的感谢淳朴的xx乡人民，他们给了我们这次成长过程中的经历；感谢一起和我下乡的同学们，是他们让我看到了真正的互相照顾互相帮助的真情。同时也真诚地祝愿xx乡能够发展得越来越好！

## 大学生的暑假社会实践心得体会篇三

2020年夏天，我的大二暑假，我如愿的参加了学校的暑期社会实践活动。社会实践是大学生思想政治教育的一个重要环节，对于促进大学生了解社会、了解国情、增长才干、奉献社会、培养品格、增强社会责任感具有重要作用。而学校对每年的假期实践都相当的重视，为学生提供了一个良好的平台与机会，并为我们保驾护航，期待着我们能从中得到锻炼，学到在学校里学不到的知识与能力。而我们也正是本着对自己负责对社会热心的态度，积极响应学校的号召参加了这次实践。

现代大学生，大多是在书本知识中成长起来的，对我国的国情、民情知之甚少，而社会的复杂程度，远不是仅凭读几本书，听几次讲座，看几条新闻就能了解的，社会实践则为我们打开一扇窗口。它让大学生广泛地接触社会，了解社会，不断地参与社会生活，在实践中不断动手、动脑、动嘴，直

接和社会各阶层、各部门的人员打交道，培养和锻炼实际的工作能力，并且在工作中发现不足，及时改进和提高，使之更新知识结构，获取新的知识信息，以适应社会的需要。通过社会实践，大学生能以现实主义的眼睛，以人文关怀的深度，去观察、体验这个我们既熟悉又陌生的社会。

而我，作为这次实践队的队长，这项活动亦给了我更多的责任与挑战，同时，我也从中获得了更多的能力与认识。从课题选定的一开始到组建好我们的团队再到队员一起为活动奔赴往返，到最终完成我们的成果，一步步一天天，我与它同在，牵挂着它，与它一起成长。我明白了要带领大家去做成一件事，首先自己要成竹在胸，有比较成型完整的想法，并且要有一定的自信，这样队员们才有可能信服你，与你一起完成任务。

同时，沟通，这是一个不容忽视的问题，队员之间相互交流彼此的看法，我们要的是一个开放自由的合作氛围，大家各抒己见，不时的改善我们的活动，使我们的行动向着更有效的方向发展。但在这一点，自己做的就不很好了，没能把男生女生带活跃起来。另外，作为队长，还需要协调好外部与内部的关系，带领队员适应不同的新形势。

相信通过这个活动大家的团队精神、合作意识以及成果意识都有了进一步的提高。

虽然在活动进行时，不可预见的辛劳与看不到的成果让我的一些队员退出了，但我看着我的其他队员，他们依然能不惧艰辛，他们和我一样，不甘放弃，这已是责任，背在肩上，我们年轻，我们不怕输。我们倔强的相信我们能坚持到最后，我们能做出一份成果，这就是回报。

“千里之行，始于足下”，这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。向他人虚心求教，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是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体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”，我们可以向他们学习很多知识、道理。

与人交往，关键在与真诚。初到办公室，周围都是些新面孔，一句早上好，就能拉近同事间的距离，都会获得别人的微笑。有时候尽管只是一些细微的东西，比如早晨的一声问候，给同事倒杯水，都会博得大家的关心和重视，因为它表达了对同事尊敬，也让他人感觉到被重视与被关心。我和同事们相处十分融合，我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们相信我，也愿意把工作分配给我。其次就是要善于与他人沟通。沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。做事要保持一种热情和信心。其实，不管在哪个岗位，热情和信心都是不可或缺的。虽然是处理一些日常的小事，热情让我对手上的工作充满激情；耐心又让我认真的对待工作，哪怕是小事，我都想办法把它做好。俗话说：事在人为，成事在心。只要你有心去做，没有做不好的工作。在工作中，要主动出击。当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。做杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为我赢得更多的机会。要想收获更多，只有勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努

力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。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、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

能够参加这次实践活动，我是觉得很荣幸的；能够到贵州去切身地感受它的风土人情和文化特色，也是我很难拥有的经历之一。在我们的实践活动开始之前，我们队就开始开会讨论一些相关的事宜，分课题组准备实践中的一些课题预习和研究，分配实践中的一些具体的工作，做最充分的准备。这些准备工作就做得很好，而且很难得。所以，我是抱着学习的心态加入这支队伍的。那么我就先谈谈自己的收获吧。

首先是团队合作的经验。其实作为一个大学生，自己的团队合作经验非常少，自己安排自己的学习生活，很难跟这么多同学做同一件事情。在这个团队里，我们一起生活，一起工



作，我也有机会接触其他各个院系的同学，学到更多东西；而且，在团队中我们更容易学会尊重别人，尊重集体。在正安县的时候，我们一起完成了课题的调查研究，一起解决了很多问题，一起讨论我们的行程、活动和调研结果，虽然有时候也会有很多争论，但是大家都是本着对集体负责、求同存异的态度。我觉得我们队的同学们在团队合作里表现出来的特色，是很值得我学习的，也是我们的实践能够圆满结束的重要保证。

自信也是在社会立足所必需的。开始放假的时候，知道要打暑假工时，自己就害怕了，这都是自悲的心态在捣蛋。感觉困难挺多的，自己的社会经验缺乏，与别人沟通的技能又不怎样等等原因使自己觉得很渺小。自己怯弱、自悲就这样表露出来。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。要对自己的能力做出肯定。这是找工作时舍友给我的忠告。在多次面试中，明白了自信的重要性。没有社会工作经验没有关系，重要的是我的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，有自信才更有活力更有精神。

我们正青春，我们正逐渐走向成熟。我们要用成熟的眼光看问题，用自己年轻的热情去追求，用自己青春的热情去追求，用自己青春的活力去拓展，争取把这次活动做得更好，让年轻不失败，让青春无悔。奉献青春收获明天。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。在短暂的实践过程中，我深深的感到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

在炎炎夏日，我和我的队员们穿着志愿者服装奔走在大街小巷，一起用汗水浇灌青春，用笑容同阳光比灿烂。这是一笔珍贵的财富和一份不可多得的回忆，我们的暑假因为有它而

没有虚度，我们的阅历因为有它而更加丰富！

## 大学生的暑假社会实践心得体会篇四

一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。

谁说意气风发，我们年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼？

在注重素质教育的今天，大学生假期社会实践作为促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。寒假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。

社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地

方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

这个假期我没有选择自己所学的专业去实践，而是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加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。我认为以下四点是在实践中缺少的。

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。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中，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。

开始放假的时候，知道要打假期工时，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，心得体会自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如哥哥所说的“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。”

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。

以上是我自己觉得在这次假期社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。

大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

## 大学生的暑假社会实践心得体会篇五

此次寒假“三下乡”社会实践活动，“科学发展，你我同行”，到企业中参观学习是我们实践的一大主题。x月x日至\_\_日，我们“\_\_”赴x实践队前往x材料有限公司、\_\_食品有限公司、\_\_食品有限公司三家企业进行参观学习，了解企业发展情况，学习企业的生产流程、管理制度与运行机制；学习企业在金融海啸环境下采取的应对措施，了解企业对于高校毕业生的具体要求。

x日上午，我们实践队抵达x材料有限公司，公司负责人热情的接待了我们，并与实践队成员进行了访谈。我院党委亲自主持了访谈会，我们纷纷就科学发展的问题与企业负责人进

行访谈和探讨。

访谈过程中公司负责人耐心细致的回答了我们的问题，并介绍了公司的发展和基本情况，同时希望当代大学生谨记时代要求，规划好自己的人生。访谈结束后，我们深入企业生产车间，了解企业生产模式，并和企业员工进行交流，倾听基层员工的声音，更加全面的了解企业运作。

x日，赴x社会实践队分别对x品有限公司□x有限公司两家食品企业进行了走访。食品有限公司主要生产x等系列产品，该公司生产的“\_\_”已有150年历史，在访谈过程中，\_\_公司蓝总经理对企业金融危机下应如何应对提出了见解，他说，金融危机对企业有影响，但有危也有机，企业自身应懂得把危机转化为机遇。

因此在这次金融危机的背景之下，该企业能不断创新，开发了高山无公害蔬菜种植基地，生产健康绿色食品，主要出口海外市场□x食品公司以生产凉果为主，是一家外资独资企业，\_\_司老总告诉我们企业要立于不败之地应不断创新，开发新产品，贴合市场需求，严把企业产品质量关。

x日晚上，我们在实践队大本营x市里\_\_村委会就走访三家企业的实践结果进行总结。通过这次深入企业参观学习，我们明白了如何针对企业对人才的具体要求进行自我培养，同时也对企业管理与生产流程有了进一步的了解，这些都有利于我们加深认识当前经济发展的状况，准确把握择业就业的技巧与方向。总结会上我们一致认为，此次深入企业使同学们能更好的自我定位、自我教育与自我发展，意义重大，不虚此行。

## 大学生的暑假社会实践心得体会篇六

为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在

社会竞争中的. 经验，锻炼和提高自己的能力，以便在今后的毕业大潮中，能真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我开始了这个暑假假期的社会实践。

人们常说，要想锻炼自己的为人处世能力，想更加了解社会，那就走进政府部门吧。抱着这样的想法，我以一名暑期社会实践的大学生身份走进了xxx街道办事处，实习时间是20xx年x月x日至x日。在实践期间，从头到尾，我只做了些很平常的协助工作，虽不及打工挣钱来的实在，也不及去同行业更加了解专业，虽然只做了一些事，还是一些小事，但收获的却绝不能用“小”来形容，感触确实良多。

从最初知道社会实践的单位到去报到的那天，我一直认为在这种地方是锻炼不出什么的，无非是为了盖个章，加厚下自己的档案而已。可在工作中，我却发现了自己认识的错误。

做事，其实并不在于做了多少，更不在于事有多简单，而贵在于我们怎么去做，以怎样的态度去面对它。有人说：“把简单的事做好你不简单，把平凡的事做好你就不平凡。”我想就是这个道理吧，从简单的事做起，把简单的做好。我想如果我以这样的态度去面对所有，就会有更多的收获。事无大小，关键是我们的态度。

在一个陌生的环境里实践，怎么对待领导交给自己的工作，怎么面对同事领导，怎么面对前来咨询的社区人员，都是我所要面对的人与人之间的交往问题。对于此，最基本的一点便是为人要真诚。真诚可以只是一个微笑，一声问候或是一个眼神，但它却有着神奇的力量，能够打破人与人之间的隔阂。

我想对于为人，我还是要感谢多年来学生机构对我的培养，使我在面对陌生人的时候也能泰然处之，由于是新来的实习生，我始终抱着谦逊、真诚的态度面对所有人，大家也很照

顾我，使我能够在—个良好的环境中完成了我大三的暑期社会实践。

在政府中实习，我看同事领导工作之繁重，和平时想象的大不相同。如何才能高效地解决问题，达到既有质量又节约时间的效果，这就要求工作者专业知识要精，业务技能要熟。这对于我—名纯理工科的学生来讲，无疑是很缺乏的，更加需要—段很长的路要走。专业知识重要，文史类的知识也更要了解，现在才越来越了解为什么国家要培养综合能力强，全面发展的优秀人才了。每次看到大家自如地操纵电脑处理各种事务、手拿电话不停联系各方事物时，心理总有些说不出的感觉，我相信只要我肯努力，我也会变的更加全面。

短暂的社会实践—晃而过，却让我领悟到很多东西，成为我的美好回忆，成为我宝贵的财富，是我在就业大道上迈出的可贵的一步。虽然还有不足，虽然我还需要更多的努力，但这将成为我继续前进的动力。

## 大学生的暑假社会实践心得体会篇七

心中有不少心得体会时，好好地写—份心得体会，这样可以帮助我们分析出现问题的原因，从而找出解决问题的办法。应该怎么写才合适呢？下面是小编为大家整理的大学生暑假社会实践心得体会，仅供参考，欢迎大家阅读。

我也是在商场做暑假的—个实践活动，主要也是在柜台做销售的工作，而这样也是让我更加的认识了社会，了解了工作，同时和同事们交流也是让我收获了很多的经验，同时看到自己还需要回到学校去学习成长的地方，会去做好的，此次的商场实践也是有一些感触和体会。

以前觉得销售的工作其实挺好做的，不就是给你打交道嘛，自己也是比较的外向热情的人，这完全是可以做好的，但是

到了岗位，自己确是发现，的确销售的入门挺简单的，但是想要去做好，真的`太难太难，当然也是自己的能力的是有很多的欠缺，这将近一个月的实践，自己的成绩说出来都是有些难看的，但是也是让我明白，商场做柜台的销售，真的挺不容易的，开始也是需要对自己销售的产品熟悉，然后掌握了一定的销售方法才能去做好这个工作的。特别是自己本来就是学了一点理论，经验完全没有，可以说刚开始的时候客户还觉得我是来搞笑的，但是这也是给予了我动力，反而没有感到是很羞愧的，我清楚的确自己能力是不行的，那么就要学，就要更主动去钻研，思考到底如何的来做，能让客户满意，去把自己的销售做好，达成目标。

一个月的商场销售下来，自己也是取得了不错的成绩，特别是完成了一些任务，让领导都是感到惊讶的，其实对于我的销售领导一开始也是不报什么期待，只是给予了我一个学习的机会而已，但是最终的结果却是领导说如果我不是还要学习，都想把我直接签下来去做销售的工作，而这期间这个肯定的付出也是格外的多，我也是清楚自己的基础糟糕，那么就要多学，就要和同事去请教，一个月的时间，让我和他们缩小了差距，但是也是看到了彼此之间的距离有多远，更是让我明白，此后的学习要朝哪些方面去付出才行的，特别是我也是知道，自己回到学校，更是要针对性的去弥补自己做的不够的地方，去提升。

经过在商场的锻炼，我想以后对于销售这个工作，我也是有了更多的认识，虽然这次做的还不错的，但是我也是看到了差距，看到了这份工作确实是要付出很多才行的，而自己也是要继续的努力，去让自己回到学校努力好，今后的职业之路要走好，不是那么的容易，但是我也是有信心，去学好，把能力培养好的。



## 大学生的暑假社会实践心得体会篇八

今年寒假我来到了xx售后服务部实习，因为家里的电脑出现故障却不知道如何处理，只能等专业人士来解决问题，本身我就对电脑很感兴趣，经朋友介绍就来到这里实习。可以说，近x个月的工作使我成长了不少，从中有不少感悟，下面就是我的一点心得：

你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。第一天去服务部实习，心里不可避免的有些疑惑：不知道师傅怎么样，应该去怎么做啊，要去干些什么等等！

踏进公司的办公室，只见几个陌生的脸孔用莫名而疑惑的眼神看着我。我微笑着和他们打招呼，尴尬的局面立刻得到了缓解，大家多很友善的微笑欢迎我的到来。

从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声：“师傅早”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对老师同事对朋友的尊重关心，也让他人感觉到被重视与被关心。

仅仅几天的时间，我就和师傅们打成一片，很好的跟他们交流沟通学习，我想，应该是我的真诚，换得了老师的信任。他们把我当朋友也愿意指导我，愿意分配给我任务。

要想在短暂的实习时间内，尽可能多的学一些东西，这就需要跟老师有很好的沟通，加深彼此的了解，刚到网络中心，老师并不了解你的工作学习能力，不清楚你会做哪些工作，不清楚你想了解什么样的知识，所以跟老师建立起很好的沟通是很必要的。同时我觉得这也是我们将来走上社会的一把不可获缺的钥匙。

通过沟通了解，师傅我有了大体的了解，一边有针对性的教

我一些计算机知识，一边根据我的兴趣给予我更多的指导与帮助，例如我对网络布线，电脑硬件安装，系统、网络或硬件故障排除，工作原理应用等方面比较感兴趣，师傅就让我和他一起完成电脑故障排除工作。

在这次的工作中，我真正学到了计算机教科书上所没有的知识，拥有了实践经验，这才真正体现了知识的真正价值，学以致用。

在中心时，老师就跟我说，想做电脑维护这一块，激情与耐心必不可少，在产品更新方面，这一行业就像做新闻工作，不断的在更新，这就需要你有激情去发现与创造，而你的耐心就要用到不断的学习新知识，提高自己的专业水平当中去。

在一些具体的工作当中也是这样的：记得刚来公司实习的时候老板安排我学习安装winxp操作系统，我本想这应该是非常简单的事，可没想到出现了很多问题，还是在师傅一步一步的教导下，直到最后才把系统安装成功，用了整整两天的时。

通过自己的摸索，调试，自此，我算是真正的弄明白了计算机的硬件安装，维护和更新。

后来我又进行了各种计算机操作系统的反复安装调试，一遍又一遍的调试安装，自然有些烦，但我用我的热情与耐心克服这些困难，师傅也帮我用书面的方式整理了不少关于硬件故障的经验，比如说：我们可以在电脑启动的时候就可以通过声音来判断故障：

1短：启动正常，

2短：非致命错误，

1长1短：显示错误，1长2短：键盘错误

- 1、系统重要文件损坏或丢失引起的（包括病毒所致）。
- 2、内存超频或不稳定造成的蓝屏。
- 3、硬件的兼容性不好引起的蓝屏。
- 4、硬件散热引起的 " 蓝屏 " 故障。

- 1、系统出现错误包括病毒所致。
- 2、主板的芯片或者其他的零部件损坏。
- 3、显卡接触不良。
- 4、内存接触不良。
- 5、cpu风扇散热不良。
- 6、计算机的电源有问题。
- 7、硬盘出现故障等。

- 1、显示器断电，或显示器数据线接触不良。
- 2、主板没有供电。
- 3、显卡接触不良或损坏。

- 4、cpu 接触不良。
- 5、内存条接触不良。
- 6、机器感染 cih 病毒、bio被破坏性刷新等等。

因为我师傅是硬件方面的工程师，对软件了解可能比较少吧，

所以在软件方面的故障我接触的比较少，大多客户都是中病毒引起的，直接重装系统就解决问题了。

## 大学生的暑假社会实践心得体会篇九

作为一个女生，假期参加实习的真不是很多，不过我从小生活在城市，没有什么大的磨练，我想利用假期的时间好好的锻炼一下，因为找工作并不是一件难事，难的是我要坚持下去，实现自己动手的梦想。

朋友帮我找到了一份工作，是在火锅店中打杂的工作，我已经准备好了要去受难的心理准备了，可是现实中的困难比我想象的还要大。

我的第一份工作，今天被我结束了。一共干了四天，前三天是试用期，合起来正式工作也就干了一天。有很多体会，有快乐，更多的是疲劳与痛苦。

在店里工作的有几个和我们一样是学生，大部分都是在社会上混了有些年头的人。大家年龄差不多，20岁左右吧。不过，差别倒是挺大的。那些老员工，年龄最大的一个也不过23岁，其他的有19的，20的。可跟我们一比，他们好像比我们老了至少5岁，感觉都挺老的。以前以为自己老了，其实不然。我们在他们中间，就好像一群大人里面，夹着的小朋友。这种感觉挺让我难受。可能是我们过渡的太快了。从一中学生，直接过渡到社会，一时不能适应。何况，我们去工作的目的和他们不一样。我们去工作，说出听点是去体验生活，通俗一点是去消磨时间。而他们则是为了谋生。我们和他们工作目的的性质完全不同。所以，对待工作的态度当然也不同。想干就干，不想干就不干。不工作，也不会饿死，没有后顾之忧。

头一天感觉挺累的，不过也感觉很新鲜。火锅店里的人对我们还不错，很耐心的教我们怎么怎么样。可很多时候，我们

还是很让他们失望。干了四天，最大的体会是感觉自己上学上的真成了书呆子了，是新时候的书呆了。什么活也不会干。常感觉自己很笨，然后在一次次被批评，一次次的错误中，渐渐消磨我对生活的自信。以前觉得自己挺聪明的，就是有点幼稚。现在看来，我还得好好考虑一下，对自己做出正确的评价。可能是因为在家从来不做家务的原因，所以我们工作的时候，我们显得特别的木。又想起，爸刚退休那会儿，在家里呆着，他做家务的方式，都让我看着有点可笑。现在换我了，我工作时所做的事，同样贻笑大方。虽然我们已经很努力的去做，努力去做好，可离他们的要求还是有些差距，跟同去的一女生比起来，我们就差远了。所以，那女生总受好评，而我们不挨批评就已经是进步了。我们拿自己跟过去比，而他们拿我们跟别人比。

现在最怕别人叫我小女生，其实挺希望长大的。有时候自己的天真是很让我头痛的事。不过，我又能怎么办呢。我能做的也只能是等，等到我不再天真。可路的尽头在哪里？工作几天，心中的感触挺多的。辞职对于我来说，是痛并快乐着。现在的郁闷，也是因为工作，因为自己的问题。希望朋友能常来看看我，我现在挺需要支持，鼓励。

这几天的工作，对我的自信打击挺大的。这种打击表现在很多方面。包括上面提到的对生活的自信。有时候我在怀疑我的沟通能力。以前觉得自己还行吧，而现在我越来越发现，我与人相处的方式是存在问题的。可又不知道问题在哪。这种感觉让我挺烦恼。

辞职也是不件容易的事。要去面对那么朝夕相处了四天的同事，我想他们心里一定在笑话我们。怎么说这件事也挺丢人的。回家要面对爸妈，还有哥嫂的批评，嘲笑。不辞职，会受到心里和体力的折磨。知道自己不如人，又不能准确发现自己的缺点，然后只能暗自伤心痛苦，一点点挫伤做人处事的自信。我知道在以后的生活中，我还会遇到这样的挫伤我自信的事。我不曾发现问题，所以根本解决不了自己的问题。

那毛病也就能只脱着，继续缠绕着我。我呢，还会一直为这事痛苦着。不知道哪一天，我才能有一个我理想中的人际。也许那只是一个梦，也许是我对自己要求太高了。问题总归是有的，还是要努力的去发现，然后尽量去改正，希望我能早日走出黑色的夜。

第一次实习就这样失败的结束了，对我的自信心产生了巨大的打击，我觉的自己一向很出众的能力也没了展示的机会，只有暗自神伤了。

不过我相信在我下一次实习中，我会成功的，我会去的比这一次实习更好的成果的！

## 大学生的暑假社会实践心得体会篇十

20xx年7月17日到19日，政法系社会实践队在团总支书记、辅导员的带领下，开始了为期3天的社会实践社区之行。

团队成员先后来到xx□xxxx□xx小区等多地进行发放社会主义核心价值观和法律常识宣传单页、设立咨询台，对国家政策与法律法规进行宣讲；在中海表演了话剧《团圆中国梦》，阐述了社会主义核心价值观的内涵，在各个小区举办了模拟开庭，向社区人员介绍了生活中的法律常识，如何用法律知识维护自己的合法权益，队员们结合自己的专业知识向前来咨询的人员做出详细的讲解。

活动结束后，实践队员们纷纷表示此次暑期社会实践成果丰富，受益良多。他们一致认为大学生仅仅学习书本知识远远不够，还必须将实践与所学专业结合起来。而此次暑期社会实践就为大家提供了很好的平台，同学们用自己的努力和形式新颖的活动更好的认识了自己、更深入地了解了社会，思想上也更近了一步。

赴xx社区暑期社会实践工作圆满结束。在这最后一天的社会

实践里，同学们帮助xx社区物业清除三个区的路边野草、打扫物业办公室卫生、看望孤寡老人。虽然每个人都是大汗淋漓，但望着干净舒适的社区环境，大家都颇有成就感。xx社区物业管理人員对我系社会实践小组的同学们的工作进行了充分的肯定和表扬。

一周的社会实践虽然时间不长，但xx社区实践小组的同学们学到很多东西。他们摆脱了以往佼佼者的身影，跟伙伴们携手整理图书；懂得了团结合作，跟伙伴们清洁打扫；学会了不怕吃苦，跟伙伴们一起慰问老人，一起感动这是社会实践带给同学们的成长礼物。经过前期材料准备，出征动员和活动宣传，“熏陶历史文化，寻根美丽中国”暑期社会实践团队开始了对历史文化保护的实地调研与实践。

本次实践团队将实地考察的第一站选在了坐落于xx市xx镇的杜受田故居，团队成员将在这里追寻名士生活足迹，获得文化熏陶。队员们首先来到故居旅游服务处与工作人员进行交流沟通，向他们说明了此行的目的，并对故居中历史文物保护现状展开调研咨询。之后，在这个典型的具有明清时代鲁北建筑风貌的院落中，实践团队实地考察了这个“一门十二进士”、“父子五翰林”的官宦世家的生活足迹，充分感受到了它的文化底蕴和氛围。团队在进行社会公益活动服务的同时还向景区游客发放宣传册与调查问卷，对游客宣传保护历史文物的重要性和必要性，获得了广大游客的支持。

经过队员们的不懈努力与热心的服务，对杜受田故居的实地调研与考察圆满结束，通过追随古人足迹的'方法，深刻领悟了本次“熏陶历史文化，寻根美丽中国”活动的核心内容，日后将以更多方式继续开展历史文化保护实践。

至此，我系20xx年暑期社会实践赴xx社区服务工作圆满落幕，同时祝愿所有参加社会实践的同学们在今后的学习、生活和工作中都秉承本次社会实践工作的宗旨，尽自己的努力，做

的自己。

## 大学生的暑假社会实践心得体会篇十一

在经历了前期看似枯燥无味但却十分必要的问卷调查之后，我们终于迎来了我们暑期社会实践的重头戏走进军区，感受生活。军人在我的印象中一直是英勇，果敢，庄严，神圣，不可侵犯的，现代军事题材电影《战狼》中的那句‘犯我中华威者，虽远必诛’更是不知震撼了多少人的心。一想到我们马上可以近距离的接触他们，体验他们的生活，感受他们的军人品质，单是想想，心中都有点小激动。

如计划一般，在早饭过后我们都接到了队长的电话通知。于是小伙伴们立马放下手中的事，立即收拾行李，准备出发。尽管此时我正在打匹配，而且已经匹配好了。但我还是毅然地退出了游戏，关上了电脑。因为我知道接下来我们将要做的事，对我来说意味着什么，这将是一种全新的体验，一种磨砺身心的宝贵人生财富，如果将来不当兵的’话，一生中也就只有这么一次。随着时间的推移，小伙伴们都按时的来到了集合地点。看着他们手中那大包小包的行李以及那打包了的早饭，我知道他们如我一般心中早已激动难耐。于是在全部队员集合完毕之后，我们开始向着我们的目的地前进，也迈出了我们这次暑期社会实践中至关重要的一步。

小时的艰辛跋涉之后我们终于到达了我们将要住的地方。尽管此时我们以疲惫不堪，但小伙伴们那布满汗水的脸上依然洋溢着满足的笑容，因为我们知道我们离目标又近了一步。

在匆匆的吃过晚饭之后，我们并没有休息，而是对以后几天的行程做了细致入微的安排。由于天气炎热，我们考虑到了队员们的身体状况，会不会中暑，会不会生病，还有军队作为一个国家的安全保障，会不会由于机密而不让我们拍照等等问题，并做好了种种后备方案与应急方法。在长达一个多



小时的讨论之后，我们终于结束了今天的任务，小伙伴们也各自散去，为新一天的征程而养精蓄锐。

接下来的几天会发生什么，我不知道。当我知道我们会坚持，我们一笔一笔的书写着自己的青春，在实践的道路上越走越远，我们证明着自己，无论以后如何，我们都不后悔，至少我们努力过。