

# 寒假社会实践心得体会与感悟(汇总5篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 寒假社会实践心得体会与感悟篇一

作为西南财经大学保险学院的一员，我很幸运地参加了\_\_年的学院暑期三下乡活动，到温江周边乡镇、\_\_市区、\_\_和绵阳做关于中国农村农业保险的暑期实践问卷调查。在带队老师刘老师的悉心指导下，在同伴们的共同努力下，在接近20天的实践活动中，我经历了一次难忘的，有意义的暑期“三下乡”之旅，收获很多。以下是我总结出的一些心得体会：

### 理论与实践相结合的征程

不管是坐在农民群众的家里，与最普通的农民进行的交流谈话中，还是在与\_\_隆昌与picc隆昌县分公司老总的交流大会上，我都发现原来课堂上老师所传授的保险学的理论知识和实际应用确实有很大差距，而将理论应用于实践中，对知识的理解自然会更深一层。光有专业知识是远远不够的，实践经验在很多时候是更重要的。学院在我们就读期间给我们提供了良好的实践锻炼机会，而作为学生，我们自己更要珍惜这样的机会，在实践当中学得更多的知识。

学校和社会是有差距的，其运行规则和社会的运行规则有很大不同。这种环境上的隔离，往往使得我们“象牙塔”里的大学生对社会的看法趋于简单化、片面化和理想化。一些企业对应届毕业生表示出冷淡，其中一个重要原因就是刚毕业的大学生缺乏工作经历与生活经验，角色转换慢，适应过程

长，不能很好地将理论与实践结合起来。他们在挑选和录用大学毕业生时，同等条件下，往往优先考虑那些曾经参加过社会实践，具有一定实践、组织、管理能力的毕业生。这就需要大学生在就业前就注重培养自身适应社会、融入社会的能力。

对于如我一样的在校大学生，借助社会实践平台，可以提高自己的组织管理能力、心理承受能力、人际交往能力和应变能力等。此外，还使我了解到就业环境、政策和形势等，有利于我找到与自己的知识水平、性格特征和能力素质等相匹配的职业。

## 理解与误会，中国保险要走的路还很长

在整个三下乡活动过程中，我们在进行关于保险基本情况问卷调查的时候，发现现在人们对保险业的了解简直少之又少，甚至存在一些误解。这就直接导致我们在调查问卷时很多人态度不好，不愿意合作调查。“当你没有做过理赔，没有帮助客户完成一个很好的心愿，你不会认识到保险的必要，你会觉得推销就是在低三下四的要钱。”这是现在社会中普遍存在的现象，除了学习保险与从事保险相关工作的人对保险有比较全面的认识和了解外，很多对保险并不了解的人认为保险是没有必要的，甚至认为那些商业保险就是骗钱的。通过实践，我发现：社会对保险的认同度还不高，我们保险人还需要加强保险宣传的力度，整个中国保险业的从业人员素质还需要极大提高，我们要走的路还很长，保险业要走的路也还很长。作为中国保险业的未来从业者，我们任重而道远！

## 我的随感心得

这次活动让我结识了一些新的朋友。学院共有30多人参加了此次暑期社会实践。正如学院领导所说的那样，能够参加此次暑期社会实践的都是优秀的，认识这些优秀的人是我的荣幸。同时我也从这些优秀的人身上看到了自己的不足之处，

这对于我来说就是个不小的收获。

过去的终将要过去，成长是在甜蜜的负担中艰难地前行。暑期社会实践这个星期，我真的觉得很有意义。通过此次的社会实践，我想，在剩下的两年大学时光中，我一定会努力珍惜时间，在夯实专业基础知识的同时，积极参加各种形式的社会实践活动，从各个方面提高自己的能力。为两年后走入社会，更好地为人民服务打好坚实的基础，默默的奉献来自大学生的火热情怀。也许这就是学校、学院要求我们大学生积极参加社会实践、投身社会的目的。

适者生存，而生存之道在于适应。对社会和环境的适应应该是积极主动的，而不是消极的等待和却步。大学生只有具备较强的社会适应能力，走入社会后才能缩短自己的适应期，充分发挥自己的聪明才智。因此，在不影响专业知识学习的基础上，大胆走向社会、参与包括兼职在内的社会活动是大学生提升自身就业能力和尽快适应社会的有效途径。

我们通过大学学习，要想尽快的成为现代化建设的有用人才，适应社会的需要，就要在学习期间，积极参加社会实践活动，认识社会，清楚自己在社会中的定位、明确自己的历史使命、激发自己的学习热情、调整和完善自己的知识结构，战胜各种困难和挫折，锻炼意志和毅力，为适应以后的工作做一定准备。这也是我参加本次“大学生暑期三下乡实践”活动的目的之一。

近20天的时间虽然短暂，但实践中的点点滴滴却已深深地触动了我。这次的实践平台，为我提供了提前接触社会、近距离了解专业的机会，并且增强了我的社会责任感和专业使命感，意识到了自身的价值和奉献的内涵。

此次社会实践是我大学生涯中的第一次深入社会的经验，对于整天生活在象牙塔内的我们，像这样直接接触社会的机会很是难得。我希望今后能有更多的类似实践活动，并且可以

在其中展现自己，完美完成学院所给任务；同时也希望我能通过此次三下乡，学到大学校园内学不到的知识与实践能力，使自身的综合能力获得更大提升。

## 寒假社会实践心得体会与感悟篇二

很高兴自我能有这次社会实践的机会，经过这样的实践，我真正学习到了社会经验，它为我积累了一笔宝贵的人生财富，它为我今后步入社会打下了坚实的根基。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，解决问题的本事。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

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，必须要心平气和，仅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，并且要明确表示你是真心在理解他们的批评。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，这才是我所应当做的。

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，那么你必须会交得到很多朋友。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，要明白给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和进取性，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。我不明白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。此刻想来，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。

寒假虽然仅有短短的一个月，可是在这段时间里，我们却能够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。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本事。经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本事要依靠实践的经验 and 锻炼。应对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应当转变观念，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我的创业和社会实践本事。

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，我将继续坚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我，争取在以后的学习中更好的完善自我，在以后的实践中更好的运用去自我的只是，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

## 寒假社会实践心得体会与感悟篇三

今年的寒假终于来临了，时间的充裕让我有机会去完成我应该完成的任务了：以“增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活”为目的，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，至少我认识到服装行业既是我县的一大经济支柱产业，也是我县出口创汇的主导产业，随着全球经济一体化和我国加入wto服装行业的发展空间进一步拓宽，这一行业对我县社会各项事业发展仍起着举足轻重的作用。在我县的一家服装公司实践，我学到了很多东西。该公司属于典型的中等类型企业，以诚信、务实、高效为宗旨，其主要产品：羽绒服装、各种防寒服装及其他产品，产品出口到美国、比利时、日本、意大利等国。以下也是我在这次活动中的心得：

一. 在社会上要善于与别人沟通。实践让我认识了更多的人。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。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。在实践过程中，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。挨骂丢面子没关系，只要有自信就能把事做好。

三. 在社会中要克服自己胆怯的心态。开始实践的时候，自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏等种种原因使自己觉得很渺小，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。如工作的领班所说的“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. 工作中不断地丰富知识。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。要学会怎么做和怎么把事做完做好。这些是我自己觉得在这次寒假社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。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，识进行运作。

在本次实践过程中，我感受到了企业对于人才的热切需求，知道了这个企业的人才使用情况：在这样一个行业里，最需要的还是管理人才。的确，人才的培养是企业取得长足发展的关键性因素。但于此同时，各类企业也对本科毕业生的人才观持有保留态度，主要表现为大学生经验不足，眼高手低，缺乏吃苦耐劳的精神，其中意见最大的是对企业的忠诚度不高。所以，我们这些在校的学生只有亲身经历过才能真切感受到社会是怎么样的大集体，才能更好地去认识它适应它。我想，作为一名大学生就应该做到加强个人素质修养，处理好人际关系，为就业打下坚实基础，使自己更适应市场需求。

## 寒假社会实践心得体会与感悟篇四

从雪琪 一片叶子属于一个季节，年轻的我们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？谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书？走出

校园，踏上社会，我们能否不辜负他人的期望，为自己书写一份满意的答卷……在注重素质教育的今天，假期社会实践作为促进学生素质教育，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。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。它有助于当代学生接触社会，了解社会。

学校是一个小社会，步入中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，体现高中生的自身价值。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。

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，努力掌握更多的文化知识，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。

我做的活动是帮助居委会清除乱贴的广告纸。现在的乱涂乱画现象很严重，有些人只为了自己的一己私利，不顾城市的美观，不折手段的在墙上，到处乱贴广告。他们难道那样乱



贴会使整个城市不美观吗?他们知道,但他们还是那么做了。看那些环卫工人每天那么辛苦的收拾着那些广告,难道他们不知道环卫工人的辛苦吗?他们肯定知道。我在清理那些广告纸的同时,也在边骂那些乱贴广告的人。我用铲子把他们刮下来,好累哦!真的好累,手都软了,可想而知那些环卫工人的辛苦。学校让我们做这个活动的原因,也是为了让更多的接触生活,在生活中体会到一些东西。做社会实践也是为了锻炼我们的能力,让我们的能力充分展现出来。在做这个活动的过程中,我发现只有用心去做,才能把广告纸刮干净,这也是为了培养我们做事要认真的能力。曾经看过一则材料,有一个年轻人在前面吃香蕉边往后面不断的扔香蕉皮,环卫工人边跟着在后面打扫,真的很费劲,而且环卫工人是个很老的老伯。那些年轻人真是太不懂事了,我觉得应该增强对年轻人的教育。为了城市的美观,我们应该更少的在城市的地板上增添一些垃圾,那样的城市会更好看。我们现在的孩子生活太好了,都不知道多动手做一些家务了,做这个社会实践,也是为了让我们多做一些有利于我们成长的事情对于我们养成吃苦耐劳的精神有好处,以后能在社会上更好的立足。平时,我们在家里应该多帮助父母做一些家务活,现在的学生过于懒惰,不知道父母的辛苦,如果不加强锻炼以后出社会后,要怎么去面对更多的考验。

在劳动的过程中,我知道劳动人们的辛苦和艰辛。每年有很多的人在外当志愿者,在各个城市的大街小巷发宣传弹,宣传“保护环境,爱护环境”。我们周边的环境是美丽的,如果不加以保护,环境将会恶劣,我们就将失去我们生存的地方,地球是我们唯一赖以生存的地方,我们应该加以保护。

通过做社会实践,可以培养我们的动手能力,让我们从实践中发现很多的小问题。学校让我们做这个活动就是为了培养我们的能力,还有从细微的生活琐事中去发现一些问题。没有实践就不会得到真理,很多的真理都是通过实践的来的。

初中是一个教育我、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。

## 寒假社会实践心得体会与感悟篇五

\_\_\_\_月\_\_\_\_日至\_\_\_\_月\_\_\_\_日，我在\_\_\_\_市博物馆为了锻炼自身进行了为期一周的社会实践活动，主要职责是为观众讲解馆的社会实践能力，也为了将所学的科学文化知识应用到实藏文物。

作为一名文科生，一名历史爱好者，我怀着满心际中，我毅然地参加了“万村千乡市场工程实施及现状调期待开始了这份义工工作。\_\_\_\_，这座七朝古都，生活学查”赴麻城小分队。作为一名光荣的预备党员，应当自觉学习中便不知不觉浸润出颇为广博的文化视野，我也期待用地给大家起到一定的模范带头作用，因此我主动担任了我在历史文化上的一技之长来回报这座生我养我的城市，分队队长一职，带领小分队一行九人在麻城市圆满的完成让我在工作中和奉献中体会到感恩社会的快乐。

要做一名合格的博物馆义务讲解员，离不开博物馆辅导老师的谆谆教诲和亲身实践，让我感叹于家乡文化博大精深的同时，在短时间内掌握了讲解技巧和礼仪规范，\_\_\_\_日至\_\_\_\_日这三天培训中，我深切体会到了工作人员的谦和大度和博闻广识，他们对于观众的亲善和耐心，对于文物如数家珍的滔滔不绝都让我由衷敬佩，并立志在这之后的几天独立讲解中向老师们看齐。

\_\_\_\_月\_\_\_\_日，我迎来了由我独立接待的第一批观众——一批来自市\_\_\_\_的小学生。第一次为观众讲解，迎来的是十几

双好奇又友好的眼睛。因为观众是小朋友，在讲解时我便挑选轻松易懂的内容，用生活化的语言告诉他们，并在其中适时插入一些古代流传的有关的神话志怪以调动孩子们的好奇心，看到他们为繁华的盛世图景而赞叹，为靡丽的昏庸君王而叹息，为英勇的民族英雄而敬仰，我也深深体会到，作为一个历史的讲述者和文化的传承者，肩头肩负着的责任。

\_\_\_\_月\_\_\_\_日已对讲解工作熟悉的我，又迎来了一项挑战——给外宾讲解。这是四个来自荷兰的留学生，对中国文化颇感兴趣，我便针对他们介绍一些功用简明且流传较广的文物，并尽可能用我已知的英文词汇描述出来。

出乎意料的是，他们听着讲解越来越感兴趣，不时还有问题，我们交流起来几乎没有障碍，当然也有他们包容我漏洞百出的语法的缘故。这次的经历十分宝贵，不但让我结识了四个荷兰朋友，也让我意识到作为中华文化的传承者肩上担子的重量。

这一个星期时间在忙碌充实的工作中飞快掠过，当捧着博物馆辅导老师的评语，当我看到观众对我报以感谢的笑容，当我与外国朋友亲密合影并对我竖起大拇指时，那份是收获的喜悦难以言表。经历了这次博物馆难忘的义工经历，在今后的大学生活中，我也会利用课余时间多参与义务工作来锻炼自己回报社会，也为\_\_\_\_大学这个精神家园做出我的贡献！

为期一周的调查活动，并取得了较好的成绩。在这短短的一周内，我感触最深的就是这一真理：实践是检验真理的唯一标准。

本次社会实践活动，从申报工作到活动顺利完成这一过程中，遇到了很多困难。在写申请书时，由于缺乏经验，实践活动实施的难度较大，不易得到理想的调查结果，于是，我们虚心的向有经验的学长学姐们请教，我们主动寻求老师的帮助，经过多次修改之后终于获得批准。

在实践开展的过程中，做问卷调查时频频受挫，但是，我们没有放弃，而是携手互相鼓励，最终完成任务。在麻城的一个星期，天气炎热，我们顶着烈日出行。这一切困难，我们都一一克服。我深深地明白，作为队长，作为一名预备党员，我一定要做出表率。

同时，我也深刻的感受到了实践的重要性。所谓实践，就是理论与实践相结合。在书本上学到的东西，如果不能用来指导实践就没有任何意义。马克思曾经说过：“人应该在实践中证明自己思维的真理性的，即自己的思维的此岸性。”这就非常清楚的告诉我们，一个理论，是否正确的反映了客观现实，是不是真理，只能靠社会实践来检验。如果没有这次社会实践，我们就不会遇到这样的难题，但却也无法检验我们所学的知识是否正确。实践是把主客观联系起来的桥梁，人们只有在改造客观世界的实践活动中才能把主观认识和客观现实紧密结合起来，并加以对照，才能正确的认识客观世界。

因此，坚持把实践作为检验真理的唯一标准，对我们解放思想，坚持实事求是的思想有着重大的意义。对于我们大学生而言，实践有着极其重要的意义。

在实践中，我们可以与所学的理论知识结合起来，提高自身的应用能力；我们可以再实践中磨练自己的意志，锻炼自己社会实践能力；我们可以为将来进入社会打下良好的实践基础。总的说来，实践不仅可以提高个人的动手能力，而且可以增强思维分析能力等。我们大学生应当学会学以致用，在实践中不断完善自我，提高自我，更好地为国家和社会贡献自己的一份力量。