

# 2023年大学生暑假社会实践心得体会汇集

## 大学生暑假社会实践心得体会(实用18篇)

实习心得是对实习工作的回顾和思考，可以提供有价值的参考和借鉴给其他实习生。教学反思是教师对自己的教学实践进行回顾和总结的重要环节。在教学反思中，教师可以反思自己的教学目标是否明确，课堂组织是否得当等方面。教学反思可以帮助教师发现自己的不足，并及时做出改进措施。教学反思是教师自我监控和自我评价的方式，能够提高教师的专业素养和教学水平。如何进行有效的教学反思是每位教师需要思考的问题。在教学反思中，教师可以通过观察学生的反应和听取学生的反馈了解自己教学的效果。以下是一些优秀教师进行教学反思的范文，供教师参考学习。

### 大学生暑假社会实践心得体会汇集篇一

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！

## 大学生暑假社会实践心得体会汇集篇二

心中有不少心得体会时，好好地写一份心得体会，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一个实践活动，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。

## 大学生暑假社会实践心得体会汇集篇三

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”的宦官世家的生活足迹，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。

## 大学生暑假社会实践心得体会汇集篇四

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。

## 大学生暑假社会实践心得体会汇集篇五

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case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。

## 大学生暑假社会实践心得体会汇集篇六

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。不干工作，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，我觉得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！

## 大学生暑假社会实践心得体会汇集篇七

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。但我还是毅然的退出了游戏，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，一生中也就只会有这么一次。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，为新的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。

## 大学生暑假社会实践心得体会汇集篇八

20xx年10月26日-20xx年3月15日

公司名称：成都国信安信息产业基地公司

公示地址：成都天府大道南延线天府软件园b3一楼

学校实习指导老师：张建辉

单位实习指导老师：田洪川

实习是本专业学生的一门主要实践性课程。实习工作培养了我进行调查、研究、分析和解决工作中实际问题的能力，为后继踏入社会，服务社会打下了坚实的基础。通过辅助培训老师，将所学知识条理化系统化，从而对知识有了更深刻的领悟，并了解到我们专业发展现状的最新信息，激发了我向实践中学习和探索的积极性，为今后的学习和将从事的工作打下坚实的基础。通过实习可以让我学会更多书本上不能学习到的内容，拓宽了我的视野，有利于将个人所学付诸于实践当中。实习工作培养了我进行调查、研究、分析和解决工

作中实际问题的能力，为后继踏入社会，服务社会打下了坚实的基础。通过辅助培训老师，拓宽我的专业知识面，增加了更多的理性认识，把所学知识条理化系统化，学到从书本学不到的专业知识，并了解到我们专业发展现状的最新信息，激发了我向实践中学习和探索的积极性，为今后的学习和将从事的工作打下坚实的基础。通过实习可以让我学习和了解计算机专业技能培训的全过程以及学校管理等知识，培养我树立起理论联系实际的工作作风，以及实习工作当中将科学的理论知识和本专业的专业技能加以验证、深化、巩固和充实。

1. 协助主讲教师批改作业、批阅试卷，并做好批阅记录与笔记；
2. 辅导日常考试答疑，协助教师上习题课；
3. 负责协助任课教师联系与辅导本课程教学实验及上机实践环节；
4. 全程听课，并认真做好听课笔记；
5. 完成主讲教师安排的其他教学辅助工作；
6. 向任课教师反馈学生的意见和要求；

it技能型人才推动软件产业发展为宗旨，全面培养软件产业所需的各级各类实用型人才。

讲师助教这个工作岗位需要每天保持与学生的经常性沟通，了解学生学习和生活状况，完成每天学生意见的收集。在每天课余还要承担当天课程的简单辅导、答疑、批改部分作业、辅助开展实验课程等教学工作。指导部分实验课程和演练课程，带领学生参加专业的模拟答辩。辅助讲师进行教学方案更新及其他教学基本建设工作。有时需要担任某些课程的部



分或全部授课工作。协助教师印制考题，监考和批改考卷。了解学员的思想动态及时给予解决，完成讲师交代的其它工作任务。

工作任务：

1. 辅助讲师制作课件内容，讲义等材料。
2. 负责主讲老师每天上课时间和上课地点的提醒通知；
5. 每天帮助主讲老师布置当天作业，并负责收取前一天的作业，帮助主讲老师批改；
6. 当考试临近时，帮老师提前安排好机位，并完成每台计算机软件环境的安装和配置；
7. 到要学生要毕业时，组织学生参加团队项目展示和模拟就业答辩。在平时的工作任务中，我主要负责主讲老师每天上课时间和上课地点的安排和提醒，为主讲老师安排好本周需要做的事情；每天督促学生准时上课，每天给学生点名，并记录学生请假和旷课的记录，如果有学生当天没有按时上课，负责调查学生没有上课的原因，同时敦促无故旷课的同学按时上课；每天跟随主讲老师上课，听课，并做好课程意见的笔记，提醒主讲老师在课程内容上的遗漏；下课后，完成学生对当天课程的答疑，并同学生沟通和交流，收集学生对当天课程内容意见和建议；每天帮助主讲老师布置当天作业，并负责收取前一天的作业，帮助主讲老师批改；当考试临近时，帮老师提前安排好机位，并完成每台计算机软件环境的安装和配置；到要学生要毕业时，组织学生参加团队项目展示和模拟就业答辩。

在所有任务中，最重的任务还是辅助主讲老师开展学生实验任务，因为在学习计算机专业技术方面需要很多地方都需要上机操作，上机操作甚至比在课堂听理论的时间要多的多。

作为助教，要辅助实验的指导和教学工作，却又和实验老师又有不同。为了更好的开展工作首先要调整好自己和学生的关系。助教在学生中的形象既要有一定威信，又不好太死板，毕竟大家都是学生。助教威信的树立要求助教熟悉计算机理论知识和操作以及相关背景知识，能善于讲解即时回答学生的问题，另外也需要得到主讲教师的足够的支持。比如主讲老师在实验课上应该对助教在帮助答疑方面以及所达到的效果方面报以灵活和宽容的态度。如果助教在答疑时有原则性的错误应该在背后或者在讨论会上提出并讨论。助教也应该努力熟悉所授实验内容以及相应知识，启发同学讨论提问，有不明确的地方及时向值班老师提问。在实验操作方面同学的基本操作练习答疑需要花费很多的时间。不仅要让同学们达到预期的实验结果也同时更重要的是让同学初悉定量实验的要旨，不光做到认真细致也要放开手脚，该细则细、该略即略。前面的课本知识学习很重要，便于帮助同学实验成功的关键，这里多花些时间便可以使后面的实验也能事半功倍。在每次实验前的答疑和上机操作帮助上不宜过细，这样一方面鼓励同学每次课前预习，也节省了大多数人的时间，但关键的地方还是要讲解清楚，多做演示。每次讲解的时候最好不拘泥于刻板的形式，鼓励大家多提问题，并及时观察同学对讲解的反馈。

在实验中要经常走动及时纠正同学不正确的操作和不妥的处理方法，鼓励同学提问，但同学有问题还是鼓励他先看书或者思考之后再予作答。上机实验操作中牵扯到很高层次的计算机理论知识以及操作的实验小技巧助教未必能一一作答，不可碍于面子敷衍同学，要报以谨慎的态度查过书或者问了老师再向同学解答。对于实验认真，操作出色的同学可以适当赞许鼓励但不能有意的夸奖，对领悟稍慢实验较为粗糙的同学更应该多多鼓励，发现他的长处多做肯定。鼓励同学之间相互合作，互相学习、取长补短，达到对上机操作会学能用目标。只有这样才能达到上机实验的任务目的和要求。

通过平时工作的锻炼和听取了公司同事的意见后，实习要结

束的时候让我有了更好的收获。第一次来到公司的时候，觉得很拘束，不知道怎么去和周围的人沟通交流，每个人涉及的擅长领域都是不同的，没有办法再和学校一样有同样的专业爱好。但是，仅仅两天的时候，这个热情向上的环境让我更好的融入了集体，大家为了同一个目标而努力，一起解决同样的问题，形成了一个包容的环境。

在我所担任助教的班上在毕业前一个多月，班上的学生就有很多的同学已经跟其他公司签订就业合同。在实习的接近这四个多月中让我对从事培训的公司内部的运作和管理有了一定的了解，也锻炼自己很多方面的能力，不仅让我在与人交流沟通的方式方法上有所改变和还学会了如何协商处理问题方面，而且在担任助教的过程中提升了本专业知识量，懂得了如何更好的配合他人工作，增加了团队合作意识，这些都让我受益匪浅。

在实习的过程中有很多问题是在学校没有面临过的，甚至有些问题想都没有想过。但到了工作的岗位这些问题就在措手不及的时候冒出来，而且基本上都与知识和技术什么的没有关系。比如在公司中你正在完成某件比较着急的工作，但是你的上级突然又需要你马上完成另一件也很急的事，他自己本身也很忙，而需要做的事又是你份内的事，这样往往完成起来会花更多的时间来完成，但上级不给你更多的时间，这样就会挨批评。有时觉得简直是哑巴吃黄连有苦说不出。但经过同事的提醒，在接任务的时候，往往不要一味的答应下来，应该和上司有沟通，反映任务因为什么客观原因不能完成。

从这个教训中让我意识到，其实在大学校园里我们的专业知识培训是一个方面，但在另一个方面，如何学会为人处事也是非常重要的，如何去实现与他人的有效沟通交流在职场上也是必不可少的，实习到现在最大的收获除开技术技能的收获，就是为人处事方面。现在仍然还有很多东西值得我去学习，不断完善自己来适应社会的竞争。

时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站。这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了助教工作应支持仔细认真的工作态度，不管遇到什么事都要积极地去思考，多听别人的建议，不要太过急躁，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的文秘工作的有了一个的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。

我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

实习期间，我从未出现无故缺勤。我勤奋好学，谦虚谨慎，认真听取同事和上司的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。

通过接近6个月的实习和生活后，我对于实习有了一些看法，我个人感觉实习的时间还是太短，就感觉到好像刚刚要融入公司了，实习就要结束了一样；还有就是学校开设的课程我

觉得深度还要加大，而且很多上班要用的专业知识还没有学到；学校对于教授求职技巧有所欠缺。

所有我建议，学校应该在大二放假前，多安排各种面试和教授一些面试方面技巧，或者利用学生会分团委部门组织开展一些针对大二的模拟面试活动。在大二放假后，实习就算开始，不用回学校。对于在学校暂时没有找到工作的同学或者不知道要找什么工作的同学，学校应该安排专业老师对其进行就业辅导，解决实习问题。

本实习报告内容不涉及所在实习公司商业机密，不违背实习公司保密协议，全部内容均来自本人实习期间总结所得，特此声明。

## 大学生暑假社会实践心得体会汇集篇九

时间的流逝是一发而不可收拾的，20天的时间已经过半，十天前的我与现在的我似乎有了很大不同。因为这短短十天的社会实践让我又成长了！这得感谢市政府、教委，新世纪百货公司及我们的学校为我们提供了这样一个社会实践的平台。实习这些天来我看到了很多，体会到了很多，更学到了很多。以下，是我社会实践前十天的心得体会。

十天的时间虽然不是很长，但却让我有成长了许多；十天的工作虽然极其平淡无趣，但在我的记忆里却又那么刻骨铭心；十天的我们虽然只是这里的过客，但这里却让我们得到了价值不菲的经验教训。

第一，这次社会实践活动提升了我战胜困难的勇气和坚持不懈的信心。直到8月12日下午两点半我们的带队老师把我们带到新世纪总部报到时，我们才知道我们社会实践的地方是新世纪，之前可能是沟通的问题我们对此一概不知。当时，有很多同学说我们被骗了，有的同学甚至还放弃了。而我当时更是困难重重，这两天住在重庆的亲人要不出差了要不联系

不上，我没有住的地方，我也很想放弃了。但我想我来都来了，怎么能轻易放弃呢！于是，我就打电话找同学帮忙，这两天暂时住在同学家。但我找到的同学却住在渝北，而我实习的地方却在南岸，两地相距两个多小时车程，而且中途还要转车。每天早上都是5点钟起床才能保证上班不用迟到。当时，我只有不断地对自己说，再苦再累都要挺过这两天，困难并不可怕，可怕的是被困难打倒！记得第二天晚上，我妈妈给我打电话的时候，我一听到妈妈的声音我就哭了。当时，我心里好难受，感觉自己受到了好大的委屈。我知道，这是因为我从没有遇到过像现在这样困难的局面，没有经历过像现在这样遇到困难后举目无亲，无依无靠的滋味。其实，这些都是我们必须经历的，这些经历虽然辛酸，但其价值却不可估量。还好在第三天的时候我终于联系上了住在南坪的姐姐，终于有了安定的居所，终于不用每天担忧要住在哪里而吃不下饭睡不着觉了。还有就是刚开始的那几天很不适应长时间的站着，每天脚都是好痛好痛，两只脚上都打了泡，每走一步路都是专心的痛，再加上每天居无定所，那时我真的感到很痛苦。于是，我又告诉自己要坚持下去，既然来了就要坚持完，既然出现了这么多的困难我就要敢于去面对敢于去克服它们，不管怎么样我都要坚持下去，我都要相信自己！想想现在这些问题都被一一解决了，我真的很高兴，庆幸自己当初的坚持没有错！战胜自己需要很大的勇气，因为战胜自己，所以不给困难机会；因为战胜困难，所以我又成长了！

第二，锻炼了我独立的工作能力。刚开始实习我就被分到生鲜区向经营干货的朱娅姐姐学习。朱娅姐姐人很好，也很幽默，她教会了我很多东西：如何让熟悉商品，如何对商品进行打价，如何择优商品，如何包装商品，如何上货、收货，何时上货，查看qs标志□ccc认证，生产日期等一系列基本问题的操作。因此，在第三天，第四天及以后的几天里，我有幸当班，一个人做干货去的所有工作。在我当班的时候，我一个人不仅要给顾客购买的商品打价，还要时刻注意顾客对一部分商品的破坏，还要及时查看售卖情况，即使补充货源，

奔波于货架和库房之间。刚开始的时候，这些工作让我忙得不知所措，后来我就学会了如何让调节，如何适应了。面对时时出现的状况和急需解决的问题，我个人的工作能力得到了很大的提高。

第三，我学会了忍受，学会了吃苦耐劳。生鲜区是整个卖场最辛苦最繁琐的地方。从瓜果蔬菜到肉类水产，从干货冻货到熟食面点等等，每一个区每天都会有很大的工作量。因此，这里的每一个工作人员都总是不停的工作，为顾客服务。我来到生鲜区，自然也成了其中的一员，劳累繁琐的工作有时是让我们觉得难以忍受。我就每天告诉自己，我们到这里来社会实践是来体验生活的，是专门培养我们吃苦耐劳精神的，如果现在这点苦就不能吃，那以后怎么能成大事，怎么能更好的为人民服务呢！其实，我们在这里做的工作都还是很轻松的，那些重的活，累的活，脏的活它们都不会让我们去干，真正辛苦的是那些营业员们和领导们。我觉得适当的吃点了苦受点累对我们正确人生观价值观的形成有很大的促进作用！

第四，提高了我人际关系的协调能力。在卖场里面，我们每天都要接触很多人，领导，同事，顾客。因此，如何协调好我们与他们之间的关系使我们工作的重点。卖场里经常都能见到争吵的局面，有时是顾客与营业员，有时是营业员与领导，但不管怎么样在卖场里发生这种行为都是不好的。在这里实习的这些日子里，我感触最多的就是在人际关系方面，我们对人要真诚，要协调好人际关系，必须是要以诚待人！只要心诚，你会有很好的人际关系的。我一直相信这八句话：稳重不可呆板，活泼不可风流，玩笑不可伤人，热情不可顺从，诚心为基础，双赢为目的，沟通为手段，和谐为结果。

## 大学生暑假社会实践心得体会汇集篇十

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，使我能够在一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。这对于我一名纯理工科的学生来讲，无疑是很缺乏的，更加需要一段很长的路要走。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。

短暂的社会实践一晃而过，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。

## 大学生暑假社会实践心得体会汇集篇十一

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自我的本事也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

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。以前没有工作的机会，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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地理解。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自我的本事做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自我缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。知识的积累

也是十分重要的。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。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，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，磨练自我的同时让自我认识的更多，使自我未踏入社会就已体会社会更多方面。

今年暑假，我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。

经过一段时间的寻找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。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、虚心地理解。

自信不是麻木的自夸，而是对自我的本事做出肯定。在多次的面试中，明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的本事不比别人差。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，明白要打暑期工时，自我就害怕了。自我觉得困难挺多的，自我的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自我觉得很渺小，自我懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自我内心的恐惧。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，也要简便应付，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，仅有征服自我才能征服世界。有勇气应对是关键，如某位名人所说：“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。

以上是我自我觉得在这次暑假社会实践学到了自我觉得在社会立足必不可少的项目。

## 大学生暑假社会实践心得体会汇集篇十二

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，你要听娶耐心、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，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。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!

## 大学生暑假社会实践心得体会汇集篇十三

xx年6月23日，来到xx疗养院，在这里进行了为期两个月的实习。这次实习主要是为了让我们将社会理论知识与实际相结合，深入社会，感受实际生活，为将来就业打下根基。

xx坐落于风光绮丽的xx海滨，是一家全新的集客房、餐饮一体的星级酒店。临近海边，地理位置优越，环境优雅，气候宜人，是海滨最上档次的疗养院。

刚到这里的时候，周围的一切对我来说都是陌生的，对什么事情都觉得新鲜，都会好奇。也许因为这是我们第一次离开校园走入社会吧！每个人都对这份工作抱有很大的信心，都希望能够在這裡展示的风采，证明自己的实力。

实习期间，我在客房部工作，主要是接待入住客人，整理客房，一系列的简单程序。开始的时候，老员工教我们铺床，整个铺床过程包括甩单、套枕戴和套被罩，要求被子的中线和床、床单的中线重合。练习了一周左右，虽然很疲惫但更有收获，基本上掌握了铺床的要领。

接下来，客房主管开始带我们熟悉清扫客房程序。清扫八字方针是“按、开、拉、撤、整、做、擦、吸”。

首先要按门铃或用食指轻敲三下，推开房门并报服务员，进房之后要打开窗户通风换气，拉开窗帘，撤下杯具及烟灰缸进行消毒处理，收卫生间及房间垃圾，撤掉用过的布草。

然后，开始整理卫生间，配备各种洗漱用品，做床。拿干湿抹布两块由门开始顺时针或者逆时针方向进行全方位抹尘。

最后一步就是用吸尘器吸尘，关房门。这就是清扫客房的整个操作流程，也是我们每天工作的必须。

我在刚开始工作的时候，遇到了很多麻烦，对很多事情不了解，不知道怎样和陌生人接触，不敢独立去面对一些事情。我变得沉默寡言了，因为我发现世界很大，我很渺小，我的想法和观点是如此的幼稚，我只有静静的去观察去感受。

不过，我并没有放弃，我每天都总结自己的工作心得，从中体会经验和教训，不断从老服务员那里吸收精华，使自己能尽快的适应这份工作。

后来，在我付出努力之后，终于有了回报，工作一天比一天顺利，能够很轻松地完成一些日常工作，已经融入了新的工作环境。

到了疗养院进入一年中生意最好的阶段，客房开始供不应求了，工作量越来越大，形形色色的客人不断涌现，接二连三

的复杂问题接踵而来。每天忙得焦头烂额，身心承受了很大的压力，曾经也动摇过，不过还是坚持了下来，因为我信奉苦尽甘来。

两个月的实习，经历了许多，其中最让我刻骨铭心的事情就属这件事。

8月中旬，北京来的崔先生一家入住在4205房间。晚上，崔先生回到房间，发现空调坏了，于是给我们打电话要求尽快维修，没有空调无法睡觉。

我来到客房，仔细查看空调以后，发现空调水管已经断裂，而且空调开关没反应。我知道维修工已经下班回家，这种问题暂时修不好，而且现在整个疗养院没有空房，我一时很慌乱。我跟崔先生说明了情况，诚恳地道歉，崔先生有些不满意。

后来，我当着崔先生的面跟总台通话，要求总台给客人调房，总台服务员给我的回答是没有空房，实在没办法。崔先生更加生气地对我说：“我不管你什么原因，不调房就得把空调给我修好。”

时间越久，崔先生的态度变得粗暴起来，我万分焦急。这时我突然有一个大胆的想法，能否让客人搬到4106预订房暂住一宿，第二天空调修好再搬回4205房间。

于是我先跟总台沟通，总台勉强同意了我的办法。我把想法告诉了崔先生，崔先生比较满意，对我说：“服务员，谢谢你为我们操心，我们不会弄乱房间，尽量不影响到4106客人明天的入祝”我很抱歉地说：“真是不好意思，给您添麻烦了，感谢您对我们的谅解。”这件事总算平静了下来。

空调坏了是客房设备维护方面的问题，是我们服务员工作上的失误。面对崔先生的粗暴我没有计较，而是心平气和地向

崔先生说明了难处，诚恳地表达歉意，并迅速地想到可行的办法，为客人解决了问题，最终使崔先生的怒火平息了下来。

如果我对崔先生的不满置之不理，推卸责任，恐怕会令崔先生更加愤怒，让事情雪上加霜。不过，如果我在遇到这种棘手问题时，还能处变不惊的话，事情会办得更完美。

通过这件事情之后，我对这份工作更加充满了热情与信心。在工作过程中，能够顺利地为客人解决实际问题，比较熟练地掌握了人际沟通的一些技巧，能够自如的与陌生人交流，独立自主的能力得到提升。

两个月的实习，让我学到了很多课堂上学不到的知识，使我在实践中感受社会上的人情事理，积累社会经验和处事之道，了解人际关系的复杂，体验到了社会工作的艰苦性，对社会有了新的概念。

我知道了在工作中要踏踏实实，虚心请教，做事要讲究条理，不能急躁。我发现了要做好一项工作，必须正视好自己的工作态度，以乐观的心态面对工作的风雨，而不是抱怨。

我更明白了工作不只是做事，更重要的是与人相处。如果不与自己的同事和领导多交流，那么有些工作就很难顺利完成，更不会有发展的机会。

但只要虚心，多与同事交流，多跟领导沟通，就能学到更多的东西更好地帮助自己弥补不足和发挥长处，进而取得事业上的成功。

同时我也认识到了自己的不足和稚嫩的地方，对处理一些人际关系方面还不够练达，遇到事情显得较为急躁，有时自信心不足，做事优柔寡断，对事情的判断能力还有待提高。我会在了解自己的同时慢慢改正不足，让自己变的更优秀。

最后，感谢xx给我提供了这样一个社会实践的机会，能让我到社会上接触更多的东西；感谢客房部的所有领导和同事，是你们的帮助让我在最短的时间内掌握工作技能，使我不断进步；同时，我还要感谢我的实习指导教师，在实习期间指导我在实习过程中需要注意的相关事项。谢谢所有关注我的人！

## 大学生暑假社会实践心得体会汇集篇十四

很多有经验的人都说社会实践有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，社会实践也是大学生学习知识、锻炼才华的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好情势。作为一位大二学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情往迎接在xx有限公司为期七天的实践。

在这之前我是一点实践经验也没有。虽然说只是实践，但生活的方式却已完全不同于学校里的生活，而是转变成了正式的上班一族：早上8：30上班一直到下午5：00放工，这一天的生活便度过于这小小的'办公室当中。此次实践，主要实践的内容是打印处理文件、平常电话接听、客户接待工作，和给各种杂活。简单来讲就是学习做一名办公室文员。

固然我只是帮忙接听电话、接受邮件、复印资料、整理文件等，但通过实践的磨练，我深深地熟悉到社会实践是一笔财富。在实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深进生活、回味无穷。下面我主要谈一下自己的收获。

接听电话、接受邮件、复印资料、整理文件这写在我实践前看来根本就小菜一碟，我自以为可以不费吹灰之力把它们做好。但事实我并不是如此，我不但没能轻松完成，反而忙得焦头烂额。接受邮件、复印资料做起来还相对轻易些，只要把握基本操纵就行了。但由于我刚开始往的时候，其实不熟习公司的业务，很多东西都不懂，整理起资料来经常会手足



无措，第一天我就把文件回得乱七八糟，幸亏有叔叔、阿姨们的耐心帮助。虽然说熟能生巧，但接下来的几天有时候我仍会出现些错误。这让我意想到做人要脚踏实地，千里之行，始于足下，不能好高骛远。

在接电话的进程我十分留意语境，并且及时改正一些不得体的地方，使我说话比之前更得体更大方了。而且为了能和同事相处愉快，我尽可能会找些她们感爱好的话题，不懂的东西也及时向她们请教。长此以往，交换多了，我不光学到了她们宝贵的工作经验，口才也进步了。在待人接物、如何处理好人人际关系这方面也有了很大的进步。

热电方面的术语我一无所知，这让我深入地熟悉到我的知识的狭隘性，真可谓是书到用时方恨少，而大学又是拓宽知识面、进步本身素质的最好场所。我应当珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒，学习好知识（不但要学好专业课，还要广泛的汲取各领域的知识，努力进步综合素质）、应用知识，时刻牢记，虚度年华就是作践自己。

在社会实践中，一开始的环境不适应和做事的挫败让我一度想放弃。但在父母、好友的鼓励下我还是坚持了下来。很庆幸我坚持到了最后一秒，假如没有那份坚持，我也就不会取得以上那末多收获，学到很多课堂上学不到的宝贵东西。轻言放弃是对自己不负责任的表现。它会让你错过很多人生的美景，失往很多进步的机会。真的，贯彻始终就是成功，不到最后一秒，决不要轻言放弃。

## 大学生暑假社会实践心得体会汇集篇十五

7月13日“环保小分队”走进唐山金三角陶瓷建材城。它是唐山市内最大的陶瓷、建材批发零售中心之一。

我们在这里看到许许多多各不相同又极其精致的瓷砖，我们先进入一家经营瓷砖、卫浴、厨电的店，了解到每一种瓷都

没有存在过度包装的现象，都是自带包装盒或是直接用绳子捆绑，有些用报纸包着，有些甚至任何措施都没有直接装箱。

这不禁让我们感到惊讶，难道这些厂商对货物在运输途中的安全一点也不担心吗？工作人员向我们解释，快递一般存在暴力分拣现象，所以这里的瓷器一般都走物流而避免快递运输，这里可能大家对物流与快递的概念并不是分得很清，简单说快递要经过n多个网点分拨，而物流则简单得多，属于网点对网点的'直达，相对于每个网点分拨拆卸，直达的显然安全得多。

## 大学生暑假社会实践心得体会汇集篇十六

暑期社会实践是我们大学生充分利用暑期时间，以各种方式参加实践，深入社会，提高自我的活动！积极参加社会实践，有利于我们大学生了解社会的现实，为以后更好的融入社会，贡献社会有很好的奠基作用！有利于将我们的书本知识运用到实践中去，实现两者的有机结合！是大学生成长成才的一条重要途径！暑期社会实践给我们提供了这样一个平台，让我们踏入社会，发展自我，展现自我。

经过这次实践，我们了解了社会，发展了自我，实现了在实践中检验自我！为我们以后步入社会打下了坚实的基础！

这次实践我们主要针对老年人，希望在xx建立一种新型的居家上门服务机构，这种机构在xx已经开始运行了，但是在内地还没有发展起来，我们还亲自到xx是福利院实践了几天，在这几天中我真的感受了好多。先是我们的前期调查，这样的前期调查有利于我们后期实践更好的开展，所以是十分必要的，因此我们也做得很认真！在调查期间我们也碰了不少壁，也曾被误认为是传销，最后在大家的努力下，前期调查还是顺利的完成了！其中让我感受最深的就是有一个农村的老奶奶，她很郁闷，跟我们说了他们家的情况，她有两个儿

子，老伴过世了，儿子不孝顺都搬家到外地了，只剩下她一个人在家，逢年过节也没个人一起过过节，平常也没人照顾！听到这些我们的心里真的很不是滋味，但我们问到政府的福利的时候，老奶奶更是气愤，根本没得到福利，我们当时很不解，但是更多的是期望，希望她的儿子们能尽孝道，也希望政府能多到农村看看，给需要帮助的老年人更多的福利，让他们安安心心地度过余生！到福利院实践的那几天，感受颇深。实践期间我深深感受到团队的力量，大家在一起，只有齐心协力才能把事情做到最好！只有大家分工合作才能提高效率。但在工作之余我们还是说说笑笑，关系十分和谐！这就是团队的力量！

几天的实践，虽然很短暂，但是却是难忘的经历！我们开展了丰富多才的娱乐活动，帮助福利院打扫清洁，跟孩子们一起玩耍……这个过程中我们收获了快乐，但更多的是感动！在这个福利院的爷爷奶奶们大多都是因为家里的孩子们工作忙或者有些是没有儿女不得已而住进来，他们更多的是需要社会的关爱，让他们有家的温暖，而我们的目的更多的也是给他们带去快乐，让他们感受到自己并不孤单，还有社会这个大家庭他们的关爱！当然也有很多爷爷奶奶年轻的时候还是知识分子，他们更有利于我们更好的开展工作，支持我们的工作，是我们的实践能够更好的开展，获得更好的效果，所以我们的娱乐活动很成功，大家都很活跃，那种一起笑一起开心的感觉真的'很不错。仿佛我们就是他们的孩子，亲人，真的很感动！在福利院儿童区，我看到了好多有缺陷的娃娃，他们不能像正常人一样生活学习，有的不会说话，有的智力有问题……这让我感到很心酸，没想到在这个世界上还有这样一群人，他们没有家，没有父母的疼爱！

从小缺少爱的娃娃对于我们的到来感到特别的开心，他们有一个行为真的让我感到很心酸，一直要我们抱，这样的行为在别人看来也许无法理解，对有父母的孩子这是在简单不过的事了，但是对于他们来说是一种渴望甚至可以说是一种奢侈，面对这样一群孩子，我只有无言额，不知道该说些什么，

只希望我们能够带给他们一点家的温暖，让他们感受到这个世界还有爱！真的希望有更多好心人，能够多去看看他们，就算只是就抱抱这些孩子也好！这就是我所希望的！实践在大联欢中圆满的结束了，有快乐，有汗水，更多是收获了感动！

这次实践让我们深入了社会，体验了社会，丰富了自己的大学生活。步入大学就等于步入令人半个社会，我们积极参加社会实践，在实践中锻炼自己，积累经验，为以后自身的发展有十分重大的意义！我觉得通过这次实践我真的学到可很多，学到怎样去体验生活，学会了怎样去服务他人，关爱弱势群体！总之，这次实践让我受益匪浅！

## 大学生暑假社会实践心得体会汇集篇十七

一个多星期的暑期社会实践活动终于是告一段落了，时间真的是过得好快啊。此次活动，虽然没有做什么惊天动地的事儿，也没有令狐什么人生真谛，但亦是收获颇多。

xx年的全国城市运动会，浙江省锦标赛，并可酌情出让冠名权。同时，还可以在所训练的西湖区域内，做一些固定的广告牌，广告横幅，以宣传产品品牌。

我进入大学以来的第一个假期，当然，也是我第一次经历社会实践。说实话，对于这种实践活动，我起先不清楚真正的意义。可是对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。于是，带着心中的问号，我踏上了社会实践的“道路”。虽然心里有不解，但是对于这次实践我还是有着自己的计划的，带着社会的激动心情踏进了杭州市水上运动中心的大门。这是一所充满朝气和热情的单位，周边有最优美的环境。训练基地里，看着一个个教练顶着酷暑，细心指导运动员的样子，当时我就觉得很伟大。我也深刻的感觉到了每一个站上世界舞台的运动员，他们是要经历怎么样的磨练，方能成才。今年是奥运年，是一个全世界都在注视着中国的年份。看着在水

上划动船桨的学员们,我知道有一天他们一定会成功的,他们一定会站在世界的最高领奖台上,看着五星红旗徐徐升起。

这个单位的工作流程其实很简单,但却充满着许多情感.虽然我的工作只是帮单位打报告,转接电话.但我深深被那里的企业文化给震撼.早晨,运动员们早早起来吃过单位精心搭配的营养早餐,一个个精神焕发.他们是在为他们的未来在努力.他们从单位出发去学习文化课.对于一名优秀的运动员来说,不仅需要优秀的专业技能素质,当然也需要优秀的品格素质和心理素质,而这些.是通过他们早上的文化课学习来完成的,随着他们离开运动员宿舍的那刻开始,整个单位的一天工作就开始了,生机勃勃!在后勤部,要忙着为运动员下午的专业训练做好一切最妥善的准备.而对于财务部,要忙着预算单位的收支.争取好好利用国家的资金最大限度的培养最优秀的运动员,为国家输送最优秀的'人才.对于教练员办公室,他们要一个字一个字写好他们的训练章程,让他们的弟子在最短的时间得到最大的专业素质提高.对于领导办公室,他们则要负责于其他体育局单位的沟通配合并且积极贯彻体育局下达的指令和精神.让整个单位的运作极其工作流程得到最大程度的顺利和稳定.

而对于我这个实践的大学生来说,我要多多的学习,多学学上谋生的技巧和能力.虽然我的实践工作不算辛苦,但我把更多的时间都放到观察和体味的层面上.我会本本份份的完成自己的工作,从来没有一次迟到和早退,因为对于一个大学生来说,每一个实践都是一笔相当宝贵的财富.我当然要好好珍惜.在帮着打印和输入教练员的教程安排时候,我发觉他们的每一项计划都是很有针对性的,甚至有些教练会根据不同运动员的身体和心理素质上制定不同的计划和安排.他们每一个报告上的字都是用心去想过,并且是深思熟虑的而我的任务就是要把他们的指令打在纸上并且做好一本本手册.我很重视自己的工作,因为这里面的每一个字都是教练员们用自己的心血铸造而成的,我当然也要用我自己的心血认真的打出来.实践期间,我的时间很充实.朝九晚五的上班时间让我觉得只要是很认真的去完成一件事情,那一定能胜任.我还有一份其他的工作,那就

是帮着教练们准备好下午训练的器具。下午，太阳最大的点，运动员们开始了他们的训练。看着他们的汗水从额头一滴滴落下的时候。我为他们的毅力和坚强所感动了。对于我们当代的大学生，应该学习的不正是这么一种刚毅的性格和对待磨难的不凡气质么！

这次的实践我学习到了很多。偶尔我也会觉得这样的实践活动很枯燥很乏味。但是，更多的是，在这样的一次宝贵的实践活动中，我懂得了什么是社会责任，在对待自己的岗位上的每一项责任和义务上都应该付出怎么样的态度和投入怎么样的热情。在这里工作，我付出了自己的努力，我也得到实践单位的认可。这点让我很欣慰。这让我懂得了，如今的社会竞争虽然很激烈，但是只要自己勤勤恳恳的做好自己的工作，也一定会受到这个社会的许可和认证的。这次的实践让我认识了很多新的朋友，也让我知道人与人之间的沟通是那么难能可贵。对待真诚的人就应该用自己所有的真诚去对待。社会也是一个融合体，只有试着去融合它，这样才可以更成功，也更加的让自己开心。这次实践不仅是一个让我学习社会工作的体验，也是一个让我突破学校的围墙去更深一步了解社会的体验。

在这里，我了解到，有多少个个优秀学校出来的优秀毕业大学生为了争夺一个岗位而付出的努力，这让我更一步觉得在大学里更应该把握更多的时间多学一点知识，为我以后走向社会打好坚硬的基础。这个社会是一个讲究实力的社会。想要成功，只有比别人更加的优秀。

## 大学生暑假社会实践心得体会汇集篇十八

暑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，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；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。

在这个火热的七月，我们暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。

暑期社会实践活动一直是我校大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

暑假假一放，经过一番准备，我便来到台州临海的杜桥开始了一种全新的生活——社会实践。我的实践时间从7月17日到7月31日。作为一名大一学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情去迎接。