

# 超市社会实践活动心得(优秀10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 超市社会实践活动心得篇一

1、感知2以内的数量，知道数字能表示物体的数量。

2、能积极愉快地参加游戏活动。

幻灯片、画有方格的纸、1和2的数字贴纸、有数字1和2的图形纸。

1、带领幼儿进入活动室

请你们自己找一把小椅子坐好。宝宝们，回头看看，今天有很多的老师和我们在一起，站起来跟老师们打个招呼吧。

（孩子：老师好）请坐下来。

2、跟老师打完招呼，现在眼睛看我，我们开始游戏了。今天老师还请来了一位小客人我们一起看看它是谁？（点出喜洋洋）今天喜羊羊要带我们去逛超市，宝宝眼睛看大屏幕，

（出示数量为1的物体）瞧瞧屏幕上有什么？（给孩子观察的时间，让孩子说），数数看每样东西有几个？（请几名幼儿回答，如果孩子点数出四个，给孩子强调每样东西有几个）1个苹果可以用哪个数字表示？（请孩子说）你们同意他的想法吗？1个苹果可以用数字1表示。（点击苹果出示数字1）1件上衣可以用哪个数字表示？孩子共同回答。（点击上衣出示数字1）1个苹果，1件上衣，1瓶果汁，1个书包都可以用数字1表示。（单击，四个数字1合成一个。）想一想，数字1还能表示什么？中（二）班的宝宝好聪明，知道的事情很多，

能想出这么多能用数字1表示的物体。

3、喜羊羊带我们继续逛超市。接下来看看这个货架上都有什么？（出示数量为2的物体）货架上有几个什么货物？（给孩子观察的时间）请你说一说。请几个孩子说。（2罐八宝粥，2把剪刀，2个玩具熊，2个杯子）2罐八宝粥可以用哪个数字表示？（请孩子说）你们同意他的想法吗？2罐八宝粥可以用数字2表示。（点击八宝粥出示数2）2把剪刀可以用哪个数字表示？孩子共同回答。（点击剪刀出示数字2）2罐八宝粥，2把剪刀，2个玩具熊，2个杯子都可以用数字2表示。

（单击，四个数字2合成一个）数量是2的物体都可以用数字2表示。想一想，数字2还能表示什么？中班的宝宝知道的能用数字2表示的物体真多！

4、喜羊羊要请大家帮忙，看谁数的最清楚。（出示第三个货架）这里有一个货架，上面的物品有些乱，喜羊羊一时数不清楚，现在请宝宝们帮着看看货架上有什么？然后数一数它有几个？给它找出相对应的数字贴在物品的下面。帮喜羊羊点清楚货物的数量。

每个宝宝拿一张货架摆放单，从中间小筐里找出相对应的数字进行粘贴，现在开始。

验证：宝宝看着自己的点货单，我们来检查一下看看你们都数清楚了没有。点击物品，出现相对应的数字。1盒牛奶要用数字1表示，1顶帽子要用数字1表示，2棵白菜要用数字2表示，1盒蛋黄派要用数字1表示，2盒彩笔要用数字2表示。大家帮助喜羊羊点清了货物，喜羊羊要谢谢大家，说宝宝们真棒。

（出示喜羊羊）

5、宝贝们，羊村的小羊最害怕谁？（灰太狼）。今天老师当灰太狼，你们当小羊，我们玩个游戏，游戏就叫“狼和小羊”。你们看，那边不同颜色的图形纸就是小羊的家。小羊的家里都贴上了数字，那表示每个家里住的小羊要跟里面的

数字一样多。音乐响起，小羊可以在外面随便玩，音乐停止，灰太狼要来了，小羊要快点找到家躲进去，千万别出声。但一定要记住，家的数字是几，就住几只小羊。住错了，就会被灰太狼带走。灰太狼来敲门时，小羊要安静，他会问：“里面有几只小羊？”小羊要回答，并且要有几只小羊就叫几声。回答对了，灰太狼就会走开。听清楚了没有？先学学小羊怎么叫。（咩）一只小羊叫几声？（一声）两只小羊叫几声？（两声。）一只小羊咩，两只小羊咩咩。好，游戏开始。

6、音乐开始，孩子们在场地上玩，音乐停止，提醒小羊赶快回家。先看看有没有住错的孩子，有住错的提醒他找别的地方，然后到一间房子前问：“里面有几只小羊？”孩子回答，并说一只小羊咩，或两只小羊咩咩。“小羊们都太聪明了，我还是回家吧。”音乐响起，第二遍游戏。灰太狼走了，小羊们出来玩吧。

音乐开始，带领孩子们在场地上玩，音乐停止，提醒小羊赶快回家。先看看有没有住错的孩子，有住错的提醒他找别的地方，然后到一间房子前问：“里面有几只小羊？”孩子回答，并说一只小羊咩，或两只小羊咩咩。“小羊们都太聪明了，我还是回家吧。”

7、（第三遍时请孩子回答时用身体动作表示。）我们这次游戏，回答灰太狼的问题的时候，要用身体动作表示，可以点头，也可以拍手，还可以跺脚，随便你做什么动作，不过一定要记住有几只小羊就动几次。

8、大灰狼已经知道我们的家，住在这里不安全了，我们赶快搬家吧。带领幼儿“搬家”离开活动室。

## 超市社会实践活动心得篇二

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，不如立即行动起来写一份总结吧。那么你知道总结如何写吗？下面是小编为大家整理的超市进行社会实践的活动总结，欢迎阅读与收藏。

## 1、实践的目的和意义

(1) 提高自己的实践能力、交际能力、思考能力以及为了使自己的假期过得更有意义。

(2) 通过亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干。

(3) 检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。

(4) 想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

## 2、实践单位的概况及发展情况

### (1) 概况

江苏时代九州超级购物中心由香港肇丰集团聚巨资于xx年8月在xx市唯一的商业中心投资建立，公司礼聘了一批经验丰富的境外和国内管理人才，组成了一个专业的经营团队，全面运用现代化电脑操作系统及完整的营运作业规范来进行管理，卖场人性化的空间设计、新鲜实惠的商品组合、高品质的服务项目，满足了广大消费层次的购买。

?时代超级购物中心采用总公司集中采购，确保商品的“本正源清”，以最低的成本获得高品质的商品，让顾客得到真正实惠。

## (2) 发展情况

目前时代超市已有100余家门店，超级购物中心（大卖场）近30家，主要分布江苏□xx□山东□xx□上海等地。时代在发展，“时代”九州超级购物中心也要顺应市场和顾客的需求而发展，做大做强。除经营食品、百货外，还不惜花大量人力物力进行市场调查分析、实施改造，瞄准目标客户群，对以日用消费品为主的综合型超市进行明确定位，引入品牌百货理念，实行差异化竞争。在布局上，时代超级购物中心将主通道扩大到6米，视线更通透，商品分类一目了然。超市经营也从以快速消费品为主向品牌百货延伸，在三楼百货新增加芭比娃娃、阿迪达斯、欧莱雅等国际品牌，旁氏、玉兰油、采诗等时尚品牌也扩大面积。这些原先只能在高档百货商场见到的商品也能在超市买到。在食品方面，进口深海鱼、贝类海鲜、高档洋酒、进口食品专厅等都已引入。同时国内知名品牌集集小镇、肯德基也入住时代。满足了消费者“一站购齐”所需商品的综合型消费场所。

近几年来，时代每年均保持至少70%的年成长，市场占有率同步增大。

## 3、实践要求

- (1) 服务顾客，满足顾客要求，使顾客满意。
- (2) 保持卖场的清洁、明亮、清楚、安全。
- (3) 微笑示人、同事之间互帮互助
- (4) 保证商品的齐全与品质。

## 1、实践安排概况

- (1) 时间和地点

这个暑假，我在xx乐天玛特超市度过。从学校放假回来，还没歇住脚，第二天就马不停蹄的开始了我的暑假打工计划（妈妈早就在超市给我找了一份兼职）。具体时间是7月20号~8月20号，一星期早班，一星期下午班（早班7:30-3:30，下午班是2:30-10:30），如此交替着，风雨无阻。

## （2）实践内容

姚太太品牌食品的销售人员。有时帮助超市卸货，整理仓库。

## （3）专业知识与专业技能在实践过程中的应用

我所学的专业是英语专业。在销售过程中碰到老外的情况下明显比别人有利。

记得有一次看到超市某一货架前有位老外在询问商品情况，那个售货员明显有些招架不过来。我便上前微笑着与老外交谈起来，了解了一下他的需要，然后告知了那个售货员。如此轻松地运用自己的专业知识解决了一个问题，帮助了别人，我也倍感欣慰。

## 1、发现的问题

（1）沟通交流问题，工作人员缺乏语言技巧，很难与老外进行沟通。

（2）超市工作人员对超市的整体布局结构缺乏了解，导致不能为顾客正确地指路。

（3）排队情况严重，队伍过长，人们往往会因此放弃购买。

（4）不能保证每层都有卫生间。

（5）服务缺乏人性化。有一例证：在超市买牙膏结账时，某

一市民急着付款，收银员却坚持拆包验货，双方为此闹得很不愉快。虽然记者咨询律师得知，收银员此举并不违法，但不是人性化表现。

## 2.、解决问题的建议

(1) 针对问题 (1) (2)，超市应对员工进行相应的培训，如语言技能培训，以保证超市正常的运行。

(2) 针对问题 (3) (4)，超市应加强基础设施建设。增设收银台与卫生间。

(3) 针对问题 (5)，建议超市采取更加人性化服务，坚定顾客至上的经营理念。

## 1、总结与体会

(1) 在我正式去超市上班的前一个晚上，妈妈对我说：“以后上班时要尽可能的多做事，少说话，处理好与同事、上级之间的关系。”话虽简单，但真正做起来就不简单了。由于我以前没干过超市的服务员，刚开始时也不能适应那里的很多规定。不过，在经历了几天的磨练之后，我就适应了那里的一切，很快熟悉了自己的工作环境。虽然一天下来，累的腰酸背痛，可心理感觉还蛮高兴的，因为我努力工作了一天，我的付出会有回报。

(2) 要严格遵守超市的规章制度。俗话说：不以规矩，不成方圆。就像一个国家要想治理的好，必须有一整套健全的规章和体制。自然，一个大型超市也不例外。

这里还有一个小插曲：记得有一次，我被隔壁柜台漂亮的首饰吸引，便忘记了自己的工作，跑到那个柜台前欣赏去了。那个柜台小姐看到我也是超市的工作人员，便很热情的跟我打招呼，而我也是个快热的人，不一会儿就跟人家混熟了。

之后她就说：“喜欢哪一件啊，我拿出来给你试试。”我便不客气的挑了几件戴在身上，你别说，效果还真不错。可就在这时，一件穿绿色背心工作服的男人朝我们走来，我一看，心想：完了，因为那是我们科长（在这个超市，穿绿色工作服的是超市工作人员；而我们临时工嘛，穿的是红色工作服）。果真不出我所料，他把我和那位姐姐都叫到了办公室，把姐姐的科长也叫了过来，狠狠地训了我们一顿。呵呵，当然这样的事情就发生了这一次。以后就再也没有这样的事发生了，因为我们都接受这个教训了！即使在超市里站着没有什么事做，也不能像在家里似的，随便溜达。在超市里要维护自己的形象，更要维护自己所服务的超市、公司的形象。

（3）具有敬业精神，做事要积极，“没事也要找事做”。物品落上了灰尘，我们要及时抹掉。货架脏了，要及时擦干净。货架上缺货了，要及时从仓库运过来，摆放到指定的位置上。永远都不要等着领班的告诉我们货物太少了，要补货了，才想着去补货。等到他们告诉我们时就太晚了，我们的努力，我们的细心，我们的准备，我们的心血就都被他们的这么一句话给埋没了。所以，不要想着让别人告诉我们该干什么，我们要自己想着我们该干什么了！

（4）态度要端正，具有认真细致的工作态度，脚踏实地地做好每一件小事，须知道：细节决定成败。

（5）处理好人际关系，与上级、同事和谐相处。须知道：团结就是力量，人与人的相互适应、相互包容、相互理解促成我们良好的人际关系，使我们处在一个和谐的工作环境之中，工作质量自然就稳步上升。如此，不仅利于自己的工作利于他人的工作，更重要的是也有利于店主和顾客，营业额升高，顾客满意度上升。和谐的工作环境要靠我们自己去营造，现在到处充满着竞争，似乎身边少了许多人情味，功利之心人人皆有，但我觉得二者并不完全矛盾，我们应当权衡利弊适度改变一下心态，从而从容的面对当今的就业、从业形势。



(6) 充分体会理解顾客消费心理，对顾客一视同仁。记得有一次逛街碰到这样的情景：一位穿的很华贵的夫人和一位穿着普通的妇女一起进入了某家高档服饰专卖店，结果是所有售货员都拥向那位贵妇人，为她介绍东介绍西的。而那位普通妇女则被冷落在一边。所有，作为一个服务人员，最忌讳把顾客划分成三、六、九等。

(7) 树立正确的金钱观：对金钱要用之有数，用之有度。以前花钱时从不觉得累，但挣钱时就不一样了，由于在学校坐习惯了，突然站个8小时真得受不了，不过还好，后来都适应了！哎...其实以前听别人也说赚钱不容易，可是总没有自己去亲身的体会，而这次，自己通过切身的体会，真的是...是...三个字：不容易！所以真要珍惜自己学习的机会，珍惜父母的劳动成果，虽然我平时已经比较节俭了，可是还是有时候会头脑发热，乱花钱，以后真得不能再这样了，要理智消费！另外，虽然，觉得累，但也考验了我的意志力，特别是在实在站不住的情况下，我不停的告诉自己：要坚持一会，这是一个难得的锻炼的机会！有时候，人真得需要发挥主观能动性，每当我这么想的时候，我就会真得坚持下来！真得战胜自己，所以总有一种成就感！

## 2、自身不足之处及今后学习、锻炼的努力方向

(1) 自身不足之处：缺乏较好的适应能力。从学生到职员的角色转变需要时间，但由于社会的高节奏，又不能花过多的时间。我花了好几天才真正转变过来。

今后努力方向：尽快改变自己的角色，转换好身份，态度要积极，工作才能出成效。

(2) 自身不足之处：曾一度怀疑过自己的个人能力。总是考虑自己除了专业技能，还拥有什么呢？作为大学生，我们的优势何在？学历，文化修养，专业技能。

今后努力方向：努力提高自己的专业知识与技能，让自己没有借口怀疑，增强自信心。

(3) 自身不足之处：拘泥于自身所谓的“素质”，认为大声喧哗就是缺乏素质的表现。而在现实生活中，我们所谓的素质又能否发挥作用呢？比如说在做促销的时候，有素质的柔声细语是毫无用处的；只有大声叫卖，才能吸引我们的顾客。

今后努力方向：认清时代、工作的要求，根据现实制定自身的“素质”，一边更有效地工作。

## 超市社会实践活动心得篇三

开展社会实践活动可以充分的锻炼学生的意志，下面是小编为您精心整理的社会实践活动体会，希望大家喜欢。

经历了将近一周的社会实践,我感慨颇多,我们见到了社会的真实一面,实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋,它给我们带来了意想不到的效果,社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。

“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。

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。

同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

艰辛知人生，实践长才干

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未来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，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。

从群众中来，到群众中去

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！

绿化一片树林，给我们的土地增添绿意；清理一条溪流，让水生动物们在这养育后代；种下一粒花种，让天空中永存芳香。

今年寒假社区里搞了一次净化环境的活动，我也参加了。

那天，居民们都扛着扫把，拎着一一次性纸袋，少数人的衣袋里还装着手套和口罩……

通过这次绿化的活动，我不再乱丢东西了。

想想以前：我总是把吃剩下的东西扔掉，还在马路上乱扔果皮，但是，这是以前的我，一个毛毛糙糙，不保护环境的小女孩。

可我现在已经懂得了要绿化，保护环境，这样，任何对我们有害的大自然“魔鬼”都不敢来了。

是谁让大地变得干净？哦！是清洁工呀！是呀，那次搬运垃圾让我想到了清洁工。

他们是那么的尽职；他们是那么的勤劳；他们是那么的伟大；他们是那么的无私。

他们那默默无闻的无私奉献的精神使我佩服。

他们当中，有的年逾古稀，都已经七八十岁的老人了，可他们却还每天出来美化，早出晚归，整天面对的，都是臭烘烘的垃圾，可他们却一点儿也不嫌什么。

而我呢？我是怎么做的？

有一次，妈妈叫我去倒垃圾，而我呢？则是三声不应，五声不动，没当回事，最后没办法，极不情愿地走出去。

清洁工是多么无私，多么伟大，而我是多么渺小，多么平凡，跟他们比起来可真是不值一提，我以后因向你们学习，做一个无私奉献的人。

通过这次活动，我明白了要保护家园，首先就要保护环境。

绿化环境，人人有责，保护环境从自我做起。

经历了将近一周的社会实践，我感慨颇多，咱们见到了社会

的真实一面，实践生活中每一天遇到的状况还在我脑海里回旋，它给咱们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们带给了广泛接触社会、了解社会的机会。

“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忙。

向他人虚心求教，与人礼貌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。

这一段时刻所学到的经验和知识是我生命中的一笔宝贵财富。

这次实习也让我深刻了解到，和团体持续良好的关联是很重要的。

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。

对于自我这样一个即将步入社会的人来说，需要领悟的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，咱们能够向他们领悟很多知识、道理。

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，解决问题的潜质。

为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

同时还需咱们在以后的领悟中用知识武装自我，用书本充实自我，为以后服务社会打下更坚固的基础！

艰辛知人生，实践长才干

透过这次的的社会实践活动，咱们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自我的位置，发现了自我的不足，对自身价值能够进行客观评价。

这在无形中使咱们对自我的未来有一个正确的定位，增强了自身发奋领悟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，更就应提早走进社会、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。

在那里咱们真正的锻炼了自我，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加用心的参加这样的活动。

从群众中来，到群众中去

在本次的社会实践中咱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，明白了“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，丰富了咱们的实践经验，提高了咱们的团队合作潜质，使咱们透过这次实践更加了解社会，这次实践活

动好处深远，对咱们的帮忙享用生命。

作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导咱们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；咱们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升咱们的修身，树立服务社会的思想与意识。

同时，咱们要树立远大的理想，明确自我的目标，为祖国的发展贡献一份自我的力量！

---

## 超市社会实践活动心得篇四

在气象局了解了许多不知道的知识，在科技馆玩得很开心。——董陈涛

参加这次活动，可以了解更多的知识。——张繁华

田老师带我们参观了气象局和科技馆，尝到了许多课本上没有的知识——顾烨凯

我感受到科技的伟大和奇妙，给我们带来了无穷乐趣，问题等着我们去解决。——姚丹杰

## 超市社会实践活动心得篇五

中学生社会实践教育活动，青少年思想道德教育，青少年学生的生活。学校以xx大精神为指南，以“”为准绳，以《基础教育改革纲要》为依据，实施《小学德育纲要》、《公民道德建设实施纲要》等精神，了一系列社会实践教育活动，收到了的教育。



## 一、清明节，到革命烈士墓扫墓。

在清明节这天，组织全体学生到革命烈士墓缅怀先烈，瞻仰祭扫。革命英雄纪念碑广场前，人们静默肃立。由学校团支部书记致辞，然后由学生代表发言。接着，全体师生默哀三分钟。随后，在《致敬曲》舒缓的旋律中，向烈士敬献花圈。环绕着长眠于此的革命烈士墓区，全校师生一一驻足瞻仰，表达对革命先辈的深切哀思。缅怀先烈们为创建新中国而抛头颅、洒鲜血的丰功伟绩。这次活动，学生知道了在战争年代有多少儿女参军报国，为祖国的解放事业献出了青春与生命，先烈们的利益，不惜抛头颅、洒热血，了旧社会，换来了新的诞生，使后人过上了幸福生活。的生命失去了，但的精神万古长青，永垂不朽。年轻一代的晚辈忘记的丰功伟绩，接过的民族的复兴而努力学习。努力锻炼，全心全意为同学服务，以行动向祖国，向为革命献出宝贵生命的先烈们递交一份满意的答卷，要为祖国建设献出的青春和热血。

## 二、植树节，组织学生植树。

树抚育的灵魂，维持生命所需并庇护，的生命形态象树生活，地球上庞大的森林像一张活生生的毯子般覆盖着地球，一张生存不可或缺的毯子。3月12日，学校组织学生植树活动。学校做植树前的动员讲话：建设生态文明，要在经济社会发展中尊重自然、保护自然、自然，并生态建设。林业生态建设，承担着建设森林生态系统、保护湿地生态系统的职责，肩负着建设生态文明的历史重任。全民植树造林、林业发展，是人与自然相处的客观需要，是建设秀美城乡的途径，是经济社会可持续发展的战略举措。全民植树造林，共建生态文明，是全区的责任和义务，是一项功在当代、利在千秋的事业。希望大家绿化意识、责任意识和义务意识，行动起来，投身到全民义务植树造林活动。

大家纷纷表示，植树活动可以享受绿色环境、环保意识，而且种下一棵树，就等于种下了绿色的希望。希望大家都来人

类生存的环境，行动起来，让山更绿、天更蓝、水更清、空气更清新、人与自然更。

接着学生排着整齐的队伍，带着劳动工具，一路欢声笑语，迈着整齐的步伐，步行来到离学校十几里远的公路边植树现场。老师一声令下，同学们兴致勃勃，干劲十足：挖坑的，拿树苗的，填土的，浇水的，同学们争先恐后，栽了一棵又一棵。栽好了，还踩一踩，把土夯实，树能成活。温度不高，但人人满头大汗，忙的不亦乐乎。不长，展现在同学们面前的是一排排整齐的树木。同学们擦着头上的汗水，想象着不久的将来，走在公路上的人们会感受到无限的绿意，脸上露出欣慰的笑容。

### 三、组织学生到游览扬州瘦西湖

扬州风景优美，人杰地灵，文化沉淀深厚，是历史名城。“烟花三月下扬州”。三月的扬州风光就尽在瘦西湖了。一春天，哪怕还只是春寒料峭时分，就有不少游客迫不及待地走进公园去领略早春瘦西湖别样景致。在“五一”时，组织学生游览了瘦西湖。

坐车一路颠簸，终于来到了瘦西湖。沿着长堤春柳走着，听导游说，脚下的长堤春柳有600余米长呢！向前走，看到长堤边上一棵杨柳一棵桃树交替循环，导游告诉，扬州是双市花双市树，这两种市树。我不时地向周围看，一阵微风吹过，湖面就泛起微波，在阳光下一照射，湖面就波光粼粼，金光闪闪，令人流连忘返，心旷神怡。走到了长堤春柳的尽头，展现在面前的是硕大的两个字：徐园。这两个字的确有来头，还有小故事呢：从前，有人叫徐园，他很横行霸道，百姓们都暗地里叫他“徐老虎”。有一次，他想为题名，谁都不愿意帮他写，他便想出了让书法家帮他写字的计策。他请书法家到家来喝酒，他知道，书法家逢酒必醉。没错，书法家果然醉了。徐园对书法家说：“你帮我写两个成语：清风徐来，春色满园。”这时书法家正在兴头上，欣然答应。写到最

后“园”时，一阵微风吹，书法家一下子清醒了，明白徐园的真正目的请喝酒，而是骗的字。可写了这么多了，也不好拒绝，最后的“园”字写得像狂草。去掉外面的框，里面像老虎的“虎”字，意思是：你只不过是一只笼中之虎。

## 超市社会实践活动心得篇六

夏天到了，学校开展的下乡活动也开始了，根据教育厅素质改革的要求，每一年这个时候我们都会参加各式各样的体验生活的劳动，这一次我和好朋友选择了在农村小学整理书籍，我的老家有一所小学，祁楼小学，最近教育局向这所学校赠送了很多书籍，但因为没有专业人去管理，所以书记摆放十分混乱，我们几个便来到祁楼小学，很快就投入到和书籍的战斗中去，不知道这些书有多少本，但是总感觉怎整理不完，正当我想打退堂鼓时，同学们互相打气说：怎么可以这样放弃，要坚持下去，我们便咬牙坚持下来了，老师看到我们这么辛苦，也一直劝我们赶快休息会，但没有一个同学愿意做懒虫，所有人都在认真筛选，科学，历史，小说……各种各样的书籍在我们手中捉奸百年的’有序起来，不知不觉，一天的时间过去了，我们才把庞大的图书馆给征服了，当我们看到小学生等前来借阅书籍时不再那么费神地选择，心里甜甜的，所有的汗水也都得到了回报。

那天晚上，我们在一个老师的家里吃了晚餐，感觉自己那天的饭量特别大，吃得很香，那天晚上睡觉也很香，睡觉前，想到了雷锋同志的一句话，我要把有限的生命投入到无限的为人民服务中去，想到这儿，一天的劳累感觉轻松了好多，或许把，只有体验才能知道劳动的艰辛，不过也会得到劳动最大的回报，我们几个带着这样的感悟进入了梦乡。

## 超市社会实践活动心得篇七

夏天到了，学校开展的下乡活动也开始了，根据教育厅素质改革的要求，每一年这个时候我们都会参加各式各样的体验生活的劳动，这一次我和好朋友选择了在农村小学整理书籍，我的老家有一所小学，祁楼小学，最近教育局向这所学校赠送了很多书籍，但因为没有专业人去管理，所以书记摆放十分混乱，我们几个便来到祁楼小学，很快就投入到和书籍的战斗中去，不知道这些书有多少本，但是总感觉怎整理不完，正当我想打退堂鼓时，同学们互相打气说：怎么可以这样放弃，要坚持下去，我们便咬牙坚持下来了，老师看到我们这么辛苦，也一直劝我们赶快休息会，但没有i个同学愿意做懒虫，所有人都在认真筛选，科学，历史，小说……各种各样的书籍在我们手中捉奸百年的有序起来，不知不觉，一天的时间过去了，我们才把庞大的图书馆给征服了，当我们看到小学生等前来借阅书籍时不再那么费神地选择，心里甜甜的，所有的汗水也都得到了回报。那天晚上，我们在一个老师的家里吃了晚餐，感觉自己那天的饭量特别大，吃得很香，那天晚上睡觉也很香，睡觉前，想到了雷锋同志的一句话，我要把有限的生命投入到无限的为人民服务中去，想到这儿，一天的劳累感觉轻松了好多，或许把，只有体验才能知道劳动的艰辛，不过也会得到劳动最大的回报，我们几个带着这样的感悟进入了梦乡。。。

## 超市社会实践活动心得篇八

2011年7月16日，我与队友们到达了重庆市开州区，我们将在此进行“三下乡”活动。按照计划，我们在17、18日上午分别对永共村和白华村的党员、团员与群众居民进行了调查，还在当地进行了红色文化的讲演汇报演出。

在这连续几天的拜访与调查中，我的内心有了许多感触。

不少村民对党的了解都十分深刻。或许是因为村里年长的村

民占大多数，几乎是每一位都听说过，甚至还有一些村民亲身经历过那些年，中国共产党摸爬滚打的日子。在协助填写调查问卷时，偶尔听到一些关于那个年代的细致的描述，我的心像是蚂蚁窝，难受的下一秒几乎都快流泪。看着村民们的眼睛，清澈，明亮，不带有一丝颜色，心中突然想到：中国十四亿人民，无论处在什么职位，无论是什么样的性格，无论是黄发还是垂髫，都对自己的国家、对自己的民族、对中国共产党有着一百分的信任、一百分的眷恋以及一百分的热爱与支持。在演出过程中，在场的所有人都十分包容、配合我们，在我们因为紧张而出现一些差错时，我们会收到充满鼓励和安慰的目光与掌声。因此我真心的感谢村民们，让我更深地了解到了中国人，也让我对于自己身为一名拥护中国共产党的中国青年而更加自豪了。

在这个炎热酷暑的七月，我们展开了这次“三下乡”活动，将科技、文明与卫生带到乡村。团队的合作有愉快也少不了矛盾，但正是有矛盾才会让我们的团队更好，让活动的进行更加顺利更加完美，也更加难忘。这次经历让我又一次得到了成长和收获，尽管在这样的天气和压力下，疲惫会翻倍，但与队员们在一起工作时的愉快以及在村里遇到的人和事都让我忘却了烦恼，得到了从未有过的体验。

## 超市社会实践活动心得篇九

xxxx年的这个寒假，我参加了社会实践活动并成功应聘到了自己心仪的实践基地--xx司法鉴定中心。在招聘当天，我早早赶到了招聘地点，成为了第一位签约xx的实践生。在2月13日，我参加了岗前培训，自此我开始了在xx的生活。

还记得招聘时xx叔叔(社会实践活动辅导员)问我为什么会选xx作为实践基地，我回答说：“因为我感兴趣。”事实也的确如此。而且我认为相对于其他基地的岗位，司法鉴定的工作对我而言是最具挑战性的，也可以让我得到最大的收获。

实际上□xx的本部离家很远，每日来去少则三小时，多则四个半钟，十分艰辛。然而我却一天比一天到得早，因为这份职业体验实在是太吸引我了。

上岗实践时，我被分配到法医临床鉴定和法医病理鉴定专业的实验室助理的岗位，指导老师是xx叔叔。法医临床鉴定运用法医学和临床医学是对涉及法律的医学问题进行鉴定和评定。主要受理人体损伤程度鉴定、伤残等级和劳动能力评定、损伤与疾病关系鉴定、活体年龄鉴定、医疗纠纷鉴定、生理功能检查以及与保险相关的鉴定。法医病理鉴定是运用法医病理学理论和技术，通过尸体外表检验、尸体解剖检验、组织切片观察、毒物分析和书证审查等，对涉及法律相关的医学问题进行鉴定或推断。

除了这个岗位之外，由于xx叔叔某日有案子要去外地，我还有幸被安排到办公室助理的岗位上学习，了解到关于文书鉴定的工作。文书鉴定是运用文件检验学的原理和技术，对案件中涉及的文字书写、文字制作、文书物证反映的具体内容、文书的制作方法、文书的真假等有关问题的分析、鉴别、认定等活动。

当然，我最喜欢的还是实验室里的工作。我做了硅藻检验实验(调查收集来的杭城河水中的硅藻数)和眼科测试实验，也现场观看了公安局送来的血液验酒精含量的实验。我认识了气相色谱质谱联用仪、顶空自动进样色谱仪、高效液相仪、遗传分析仪、宝捷拿大型文检仪、电子数据取证塔、多功能诱发电位仪、鼓膜照相机、声阻抗、耳声发射仪、验光仪、裂隙灯、免散瞳眼底照相机等高端仪器设备。实验是新奇的，但同时又是枯燥的，在硅藻实验室连续三天每天待上一到两个小时，即使右手感觉到酸痛但我仍然继续实验着，这样的实践体验让我真正地学会了坚持。

同时，我还在显微镜下观察了的组织切片和烘干后的硅藻标本。显微镜下的景象是一个无比神奇的童话世界。那一粒粒

的金黄是脂肪粒，那一条条的纹路是组织液，那奇特的形状甚至让我联想到雪花牛肉！硅藻也是很美丽的，舟型硅藻、小环硅藻、链型硅藻、星型硅藻，让我不禁眼花缭乱。

在这几天，我与其他的实践者们一起学习和生活，既使不在同一个科室与专业，但互相合作时仍让我感受到团队所带来的无尽力量。老师们教得用心，我们学得认真，效率很高。尽管实验时我们一丝不苟，但在休息时间我们可是十分轻松快乐的。一楼的大办公室里有一块白板，上面用黑笔写着年前年后要做的实验和已经接下且有待完成的案子，正中央用红笔写着“每日10:00, 16:00支付宝抢红包”！

虽然只有短短六天的实践时间，但我深深地感受到了司法的严肃公正，法医的严谨细致，团队的智慧和力量，以及鉴定中心所有叔叔阿姨所带给我的温暖与教导。在实践中学习，在温暖中成长。

## 超市社会实践活动心得篇十

社会实践活动感想仍记得五四青年节那一天，班内十名女生在天津义工服务队负责人陈莉的带领下同往天津市妇产科医院进行社会实践活动，那是一次充实的义工活动，我们在医院的三个小时中，每个人被派发了不同的工作——在诊室门前维持秩序，在前台协助指引，在各种先进仪器前帮助来人使用……三个小时，我们似乎真的有了一份工作，几乎没有闲着的时候，实实在在地走进社会，实践了一把。

尽管如此，当我在暑假再次向全班发出消息：将要再次组织社会实践的时候，还是有17名同学在短短两天内做出了决定——让自己的假期过得有意义！因为17名同学中，有女生，也有男生，这一次我没有再选择天津妇产科医院，为了让所有参与活动的同学们不要白白参加，我们这次来到了天津市圆梦特教中心——脑瘫儿童救助基地。

8月15日，周四，下午两点左右，我们到达了位于天津市南开区保山道10号瑞丽园小区8号楼102室的脑瘫儿童救助基地。因为从前对脑瘫儿童救助基地完全没有概念，只以为是类似一个小医院或小诊所的存在，从没想到这里——竟然只是一户普普通通的家庭——只有两个大人照顾着十几个脑瘫患者！

在真正进到房间之前，天津义工服务队队长李永向我们和一同去往的南开同学们介绍到：这里，前一任照顾他们的是一位老奶奶，因为劳累过度去世了。而现在虽然接替她的是两位中年人，却也是力不从心，他们不能带孩子们到房间外面活动，只有在每周四义工们来帮忙时，才能让那些脑瘫儿童们到屋外呼吸一下新鲜空气。

其实说是脑瘫儿童，也不全都是儿童了，他们中最大的已经二十几岁了，平均年龄也是十几岁左右。开始的.我还感到疑问：为什么在平常的日子里不能带他们外出活动活动呢，一个人带孩子出去，另一个人在家里照顾，也是可以的吧。但是当到了分派任务的时候我明白了，仅仅有一个体型较大的脑瘫儿童患者，就需要八个男生一起看着外出，以防发生危险，而其他孩子们也几乎都需要四名同学看护外出，我这才慢慢了解，仅有两个人照顾时的力不从心。

我和其他几名同学在屋里照顾那些身体残疾不能外出的孩子们，我和杨希晗还有另一个不知道名字的义工一同照顾一个不能独立行走的女孩子——三个人轮流扶着她在屋里练习走路，一次两个人。她看到我们时是高兴的，她主动试图从床上站起来，伸出双手朝着我们，迫不及待地想下地行走，她不能正常说话，只能发出嗯嗯啊啊的声音。

那时，我意识到，我拥有健全的身体，能够正常的交流，能够在优秀的学校里读书——这一切是多么幸福，又是多么幸运的事情。我们有着他们所羡慕却不能达到的生活条件，而这一切在我们自己眼中看来却又是那么的普通，我们从不曾想过我们忽视的这些简单的能力——说话、行走，竟是他们



一生无法获得的。我不禁更加意识到，那些每天日以继夜照顾他们的人，他们有着健全的体魄，却将毕生献给这些脑瘫的孩子们，耐心地照顾着他们，让他们也能够在温暖的环境中生活下去。而我们做的只是在一个轻松的假期，以社会实践活动为名，在一个平常的周四下午，来帮助他们照顾这些孩子出外活动，和这些孩子们做一些简单的游戏——搭积木、拼图……然而在无数个这样平凡的日子里，他们照顾着所有孩子们的起居生活，我们所做的实在是微不足道。

带领我们一起来的，是几名天津义工服务队的领头人，包括他们的队长李永，他今年不到三十岁，担任义工队队长一职却已经有五年了，他们在每个严冬亦或酷夏的周四下午都会来到这里，尽管每次同他们一起来的都是不同的人——这次是我们，但他们从未曾放弃过为社会服务，他们在一周内有三四个活动要完成，而我们参加的也只是他们平凡一周中一个周四下午的活动。和他们相比，我们所做的也只是九牛一毛。

社会实践活动虽然已经结束了，但我想我们因此所收获的东西将永生难忘。我们将用更积极的态度去面对生活，我们也会用全力以赴度过我们美好的青春，我们更不会忘记，在这个社会的无数角落，有那么多需要帮助的人，有那么多默默无闻在奉献着的人，他们都需要我们的关注与帮助，我们不会停止付出！