

最新大学生文员社会实践心得体会 大学生的实习报告(模板6篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

大学生文员社会实践心得体会篇一

又到暑假了，一转眼，大一生活已经结束了。学校规定我们每个人都必须出去实习，积累经验。我从来没有自己出去找过工作，本想在网上找的，投些简历，等待回音，可是几天过去了都没反应，或者就是拒绝的回复。于是，我打算主动出去找，我去了陆家嘴，找了20多家公司，只有2家公司让我填了表格等待回复，可惜一周后了无音讯。就在我不知该怎么办的时候，我得知不久有一场人才招聘会，就去尝试了一下，终于，我进了一家石材公司。很幸运的，我进入了这家公司的财务部。刚开始一切都是陌生的，不过这里的老师和同事都很好相处，平时的事情也不是特别多，虽然没有工资，但报销车费和饭费，对未毕业的我来说已经足够了。

毕竟这次实习的真正目的是要学习，积累经验。在公司里，有不懂的不会做的事情，老师都会很有耐心地教我，而我明白后也帮他们做了很多事情，一天下来过得很充实，也很快乐，并不像我以前想象的受到什么苦。在实习的这一个月里，我学会了用复印机、传真机和扫描机，学会了计算印花税、贴税票，还做了很多事情，比如听写会议纪要、摘报、接听电话、收发快递、制作表格等等。这是我想要的实习生活，丰富多彩，还能学到许多东西，不过现在竞争力如此激烈，一次帮他们招聘前台，就这一个职位，却有14位女孩子来应聘，可见如果自己没有能够吸引用人单位的因素，就只能被淘汰。现实社会就是如此的残酷！我能得到这样的实习

机会，真的应该很珍惜。

这个公司的总务老师很容易打交道，他告诉我，你再怎么有本事，如果在一家公司里无法与上级搞好关系，那么你就永无出头之日。我觉得很有道理，努力学习，考取一个个证书是我们必须要做的，也是我们找工作时的一块敲门砖，但是学会如何与人相处，如何可以得到上级的重视是更深奥的一门学科。想要学好这个，光靠书本上的做人道理是不够的，只有在社会中亲身实践，慢慢摸索，才可能学好学精，融会贯通。

不过，在这个社会中，诚实也是相当重要的，它是别人能否相信你的保障。如果得不到别人的信任，那么做什么事都不会很顺利，甚至寸步难行。现在许多大学生都想自己创业，这不失为一个好的想法，而且很有志向，但创业除了要有相关的专业知识外，诚实的作风也很重要。还有就是乐于帮助别人。在实习的过程中，老师和一些同事帮了我很多，有时我并没有要求，他们也会主动来帮我，这点令我感动。

所以，在平时的工作或生活中，我也会主动去帮助别人，这样不但帮别人解决了困难，自己也获得了一份快乐和满足。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，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。”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。

这一次实习生活中有几个不足的地方：

(1) 在这次实习中我们都有一点点的矛盾，因为有时候公司很忙就觉得过得很充实，如果公司没什么订单的时候就觉得很闲，很浪费时间感觉，所以就会有点心浮气燥，不能定下心来，这可能也是需要我们去克服自己心里障碍，不能老是以学生的身份去对待这一次的实习，而是应该放下这种身份，慢慢地去适应公司里的各种制度，运作方式。

(2) 考勤。考勤是一个公司对其员工的一个基本考察指标，也能反映一名员工的基本素质及其对工作的态度和热情。考勤这方面也是我们疏忽的一个方面，我们在这方面做得不是很到位，我们身为学生更应该知道考勤的重要性，需要我们去克服，去遵守公司的考勤制度。这次的实习是我人生路上一个不可缺少的经验，真心谢谢这里的每一位老师和热

心帮助我的同事。还有两年，我就要踏上社会寻找一份长期的工作并真正的磨练自己，在这个社会中立足了。希望我将来的事业能在我的努力下一帆风顺！

大学生文员社会实践心得体会篇二

实践报告为了充实我的寒假生活，接触社会，体验劳动者的辛酸，积累工作经验和社会实践经验，提高自身的实践能力，作为大学生的我，于xx年1月10日至1月20日，在广州一家牛肉店里以打工的方式参加了xx年寒假社会实践活动。通过这次打工的社会实践，我达到了自己的目的，学到了很多，充实了自我，也锻炼了自我。同时，我也发现了自己存在的不足，需要在以后的生活中加以改进。本文主要介绍了我此次寒假社会实践的背景与目的，实践过程和总结。最后，我总结了自己的打工经验，并对大学生假期打工提出了几点建议。

关键词：大学生打工；寒假；社会实践；牛肉店；经验

在xx年寒假和春节即将来临之际，广东海洋大学工程学院组织开展了工程学院xx年寒假社会实践工作，目的在于丰富同学们的寒假生活，培养学生人际沟通的技巧和在实践中不断提高处理问题的能力，引导大学生运用所学知识和技能服务人民，奉献社会，鼓励大学生参加积极社会实践，了解社会、认识国情，增长才干、锻炼毅力、培养品格。在这样的背景之下，为了充实自己的寒假生活，接触社会，体验劳动者的辛酸，积累工作经验和社会实践经验，提高自身的实践能力，作为广东海洋大学工程学院的学生，我毅然以个人方式报名参加了这次寒假社会实践活动。

此次的社会实践，我选择以打工的方式进行，一方面能达到自己的社会实践目的，另一方面也能赚点生活费，减轻家庭的经济负担。在实践之前，我首先要作出抉择的是确定实践

地点。因为考虑到大城市比较容易找到工作，而且我在广州那边有熟人，于是我就确定了广州作为实践地点。接着要考虑的是找什么样的工作。因为我从来真正工作过，所以不知找什么工作好，但我期待工作的心越来越强烈，认为什么工作都好，只要能不让自己饿着就行。最后我要干的就是做好心理准备。因为当今大学生打工上当受骗屡见不鲜，而且社会上好人、坏人也不容易分辨。既然我选择了寒假打工，那么我就有上当受骗的可能，所以要提前做好心理准备。不过我一直相信这世上好人还是很多的，所以只要自己小心谨慎点，一定会没事的。于是，我调整好自己的情绪后，于1月10日上午坐车前往广州一朋友那里。

10日当天下午到朋友那里时，我就说了我此行的目的。我那朋友就马上提醒我说，要小心点，找工作的话还是要到那些档口、店铺里找，不能找那些要通过电话联系的广告，那些大多数是骗人的。于是，我就先住在朋友那里，第二天开始找工作。10日早上，我吃完早餐之后就到附近大街上沿着公路挨个店面挨个店面的扫描招聘启示。不知走到了哪里才好不容易看到了一家快餐店门口贴着招聘启示的大字，但我还是有所顾忌，继续往前走。走着走着，又看到了一家药店里有招工，看到了有适合自己的收银员、营业员。不过我还是继续前行，又不知走了多久，不知不觉绕了一圈回来了，于是，我鼓起勇气，去那家快餐店问老板需不需要临时工，可老板却说快过年了，他这店快关门了，不需要招工。我的心一冷，快过年了，很多外来工都要关店铺回家过年了，工作不好找了。于是我又鼓起勇气到那边药店问了一下那里的美女店员，她却说那里不缺人手了。我只好失望地回到我朋友那里。这可是我第一次找工作，第一次碰钉子呀，大学生找工作还真的不容易呀。我朋友知道后就安慰我，说要到附近的餐饮店帮我问问。很幸运的是附近的一家潮兴牛肉店正好需要一个人手。于是，我就从1月10日开始在那里工作，直到1月20日下午才工作结束。

广州市天河区沙河大街潮兴牛肉店是营潮汕特色美食，其招

牌菜全牛火锅，有精美可口的牛肉丸及原味老汤，食后余香满口，回味无穷。主要经营午餐、晚餐和夜宵。老板和我一样是潮汕人，他店里的员工也都是潮汕人。老板得知我是个大学生后非常友善，安排了一个老员工教我做事，他还经常跟我讲很多做人做事的大道理，叫我不要死读书，大学生学交际能力，处理好人际关系才是最重要的。当然，他对我寒假出来打工的行动表示了肯定。可能都是潮汕人的关系，用家乡话沟通非常轻松。我一下子就喜欢在那里工作了。

我第一天工作时，老员工就先让我从洗碗、洗碟子做起。可能是第一次工作的缘故，我并不觉得脏，也不觉得累，反而精神状态极好，很有动力。刚开始，因为谁也不认识，所以我比较拘谨，都不怎么和其他店员沟通的。但渐渐的，一个个熟悉了，我和他们也聊得开了，每个人都不会因为身份不同而计较什么，整天都有说有笑的，有工作了就一起合作，很快就搞定了，很快一天就过去了。我逐渐熟悉了那里的工作，干了不少活，有洗碗、洗碟，抹桌子，上菜，招呼顾客等，每一样活都有它的特色，特别是在招呼顾客上更需要一定技巧，首先要熟悉潮兴牛肉店的特色，以及各种各样的菜名，然后才可以介绍给顾客，而且好的服务态度才能赢得顾客的下一次观临。就这样，我在这家潮兴牛肉店工作了11天，因为过年的关系，我结束了这次寒假社会实践的旅程，高高兴兴回家过年。虽然到最后，老板给我的工资加上红包的钱刚好够我回家的车费和买点礼品的钱，看上去什么也没得到，但是我至少在这期间养活了自己，学到了很多有用的东西。

xx年的寒假是我过得最充实、最有意义的一次。我通过在牛肉店打工完成了自己的社会实践，虽然时间仅仅只有11天，但是我深有体会，学到了许多课本上没有的东西，获取了打工经验，积累了社会实践经验。通过这次社会实践，我体会到了大学生找工作难的感慨，体会到了劳动者的辛酸和无奈，体会到了父母赚钱供我读书的不易。同时，我也学到了生活的一些有用的劳动技能。总之，我这次社会实践很有意义，很值，我用汗水换来的不是钱，而是一种精神财富，一种社

会实践经验，一种对真理的验证。

作为一个大学生，我觉得在假期打工参加社会实践是非常重要的。这是因为大学生假期打工，是其参加社会实践活动的形式之一，也是勤工俭学的有效途径；大学生打工是发展的需要，也是学生自身发展的需要；而且大学生打工也可以增强自身竞争力。从学校教育的角度来看，大学生打工，可以在一定程度上弥补我国现行大学教育体系中书本知识与社会实践严重脱节的缺陷，提高大学生的社会实践能力，增加大学生的社会经验，训练大学生的实际社交能力和自我保护能力[1]。大学生假期打工现状的特点有：接触社会，锻炼自己和减轻家庭经济负担是大学生打工初动力；大学生缺乏不怕竞争、不怕失败、敢闯敢干的创新创业精神；工种选择面过窄，且多为与所学专业无关的体力劳动；农村大学生比城市大学生更受用人单位；用人单位对女大学生工作满意度比男大学生高；假期打工确实让绝大多数大学生打工者在不同程度上得到了锻炼。对大学生参与假期社会实践的建议是：大学生要积极寻求社会实践机会，充分发挥实习的效果；企业要转变观念，充分发挥实习生的价值；相关部门及学校要积极指导大学生，营造良好的社会实践环境。总的来说，我国目前的社会实践体系及就业机制并不是十分完善，需要企业、社会、学校及所有大学生共同努力，创造一个良好有序的实习环境，不仅从形式上保护大学生社会实践的积极性和权益，更从实际中帮助大学生解决社会实践中的安全问题、认识问题，最终达到锻炼自我、提高能力、促进就业的目的。

[1]李金凤，王象刚。大学生打工利弊谈。《科技信息》xx年，第11期：23

大学生文员社会实践心得体会篇三

随着社会的快速发展，当代社会对即将毕业的大学生的要求越来越高，对于即将毕业的我们而言，为了能更好的适应严峻的就业形势，毕业后能够尽快的融入社会，同时能够为自

已步入社会打下坚实的基础，我系同学各自开展了顶岗实习活动。此次实习，我是xxxx有限公司的储备干部，从找工作到找到工作到工作的过程中发生的点滴给我留下了深刻的印象，也让我学到了许多知识，体会到很多，相信此次经历多我而言是一笔宝贵的财富。

毕业实习是我们大学期间的最后一门课程，不知不觉我们的大学时光就要结束了，在这个时候，我们十分期望透过实践来检验自己掌握的知识的正确性。在这个时候，我来到xxxx有限公司，在那里进行我的毕业实习。

公司于一九九三年成立，地处长江三角洲沪杭甬城市经济圈的中心地带，交通便捷，地理位置优越，是集研发、生产、销售、服务为一体的高新技术企业。公司多年来集中有限资源、充分挖掘出了自身的比较竞争优势，透过观念创新、技术创新、服务创新来保证企业高速发展。

开发项目：各种定时器系列，漏电保护器，过压保护器，插座和调光插座，宠物用品，灯具等。公司宗旨：科技创造价值、质量赢得市场、诚信铸造品牌、服务成就未来。

1、工作潜力。在实习过程中，用心肯干，虚心好学、工作认真负责，胜任单位所交给我的工作，并提出一些合理化推荐，多做实际工作，为企业的效益和发展做出贡献。

2、实习方式。在实习单位，师傅指导我的日常实习，以双重身份完成学习与工作两重任务。向单位员工一样上下班，完成单位工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。

3、实习收获。主要有四个方面。一是透过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了教学的实践任务。二是提高了实际工作潜力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。三是在实习单位受到认可并促

成就业。四是为毕业论文积累了素材和资料。

我怀着完美的期盼来到xxxx有限公司开始为期几个月的实习生活。在这段时间里，我学到了许多书本上学不到的东西，虽然一开始有些单调，有些无聊，但毕竟也让我学到了许多。刚开始几天的维修工作让我对电子产品有了初步的了解，正式开始后，有一位师傅带着我教我怎样维修。我的师傅是一个很开朗的人，跟着她随时会被她的开心所感染，她说要开心地工作，工作得开心，只有这样才能做到更好。我也觉得做任何事情都一样，只有开心地去做才能把事情做好。

总而言之，此次顶岗实习的机会来之不易，工作的经历也来之不易，也相信此次实习会令我终身受益。

大学生文员社会实践心得体会篇四

经过三年半的专业课学习，在掌握了必须的会计基础知识的前提下，为了进一步巩固理论知识，将理论与实践有机地结合起来，__月初本人在__有限公司开始工作实习。沐浴着春天的和风，已不知不觉__个多月过去了。此刻，已经迎来了春天，而在过去的这些日子里，自我在__有限公司的工作实习也是经历了由陌生到熟悉是过程。所以，也是一个不断成长的过程。

我工作实习的地方是__有限公司机械制造工厂的办公室文员，在这样的一种大环境里锻炼充实自我，使自我学到了很多的新知识，这些都是在学校和教材中没有接触到的东西。自我所工作的部门是企管部，日常的工作有些办公室文员的性质，主要由经理给安排。企管部在自我来到以后刚好到达四个人，并且世纪合兴的大部分日常工作借助于网络办公，即办公自动化系统。经理没有给自我也配置一台电脑，所以能做的工作也是一些简单的工作，如帮忙经理打印材料，填写产量表，接听电话，收发传真、快递等。

办公室文员工作多涉及文秘专业，文秘管理的准确性是指正确体现政策，正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文字能达意。它在必须程度上保证领导工作的准备性。文秘管理的准确性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情景要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说办理公文，就要保证文件的质量，用词要准确，材料要真实，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。可是，我每一天很固定的一份工作就是，清晨自我在上班之前先是把办公室的卫生打扫干净，茶水备好，之后再将经理与同事办公桌上的文件收拾整齐。有时，也会跟随经理进车间查看工人的生产情景。看到那些工人们忙碌的身影，不禁使自我对今后生活而计划，此刻必须努力加油。

对于我所工作实习的地方，能够作简单的叙述：__有限公司是当前国内唯一一家以研制各种起重机安全防风设备为主的专业生产厂。__有限公司独家开发研制的起重机的各种系列的防风设备，获得过多项国家专利；并经过了国家质量检测；多次在省和国家技术发明博览会上获奖。__有限公司以雄厚的科研力量和丰富的专业经验，先后研制生产出：__系列“自动刹车定位器”、__系列“风力支轨器”、__系列“自锁式夹轨器”和__系列“抓轨器”等技术。

在多年的实际应用中，屡次的实践与理论的结合，使__有限公司的设备在防风方面更加突出了我们的特点。工厂出产的防风设备品种多元化，广泛的应用于龙门起重机、斗轮机、门座式起重机等各种在轨道上运行的起重机。__研制的防风设备远销全国各地，并为几十家专业厂配套生产，受到广大用户的信赖。良好的售后服务以及定时的技术支持并曾多次为用户防止发生重大事故，因而受到广大用户的好评。

办公室文员的日常工作多需要文秘专业的知识，但经济学知识也是不可或缺的。尤其在日常文件处理中多用到会计与金

融方面的知识。当然还有其他经济学方面的知识。经过这段时间的实习工作，我发现所有的事情都是需要百分百的认真和努力。我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。也许是和我并非文秘专业的关系，对文秘有些工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。但经过实习，加深了我对文秘基本知识的理解，丰富了我的实际经济学与管理知识，使我对日常文秘管理工作有了必须的感性和理性认识。认识到要做好日常企业文秘管理工作，既要注重管理理论知识的学习，更重要的是要把实践与理论两者紧密相结合。

在过去的一段工作实习时间里，不仅仅较快地融入了组织的工作生活中，并且培养了实际的动手本事，增加了对实际办公工作的了解，充分认识到了自我的不足，受益匪浅，为以后踏入社会打下了坚实的基础，是大学生涯中最重要的里程碑。并且还在工作期间对组织的各种功能的发挥有了必须的认识和感想。同时，对组织中的各成员的工作表现也有一些切实的体会。这些也能够作为自我对我们公司的几点提议。

1、在管理制度、模式和组织结构要适应组织的良好发展

管理。事业部制是一种最新的组织形式，也是一种集权、分权结合较好的组织形式。这种组织结构形式适用于大型的跨国集团。

2、企业文化作为企业的软实力需培养和深化

，兢兢业业。对职工的奖惩的通知、通报，及时下发通知到职工，使其他职工引以为鉴，学习榜样，自觉纠正不良行为，端正工作态度。对个别员工的批评，本着充分尊重人的前提，向其做细心开导指正，使其在心理上更加感到公司大家庭对他的理解与关爱。另外，公司每周召开一次的管理者会议，也对企业运行过程中出现的问题进行讨论和总结，各抒己见，

畅所欲言，并构成解决意见，充分发扬民主，使各个部门能够做到良好的沟通与协调，从而更有利于企业各项决策开展与执行。各个车间所进行的班组成员会和厂间全体成员会对近一段时间内出现的生产问题，员工在公开的场合提出自我的看法和见解，使员工感受到自我的主人翁地位在公司得到保障和认可，更加对组织充满信心，更加安心投入地为组织工作。

3、对于日常工作和生活中出现的问题的处理解决方法

一个企业或组织的生产和管理不可能完美无缺，毫无问题出现。企业或组织它们都是在不断地改善和探索中逐步成长起来的，针对日常工作和生活中出现的问题和突发事件，作出有效地处理和解决。而对突发事件的解决和处理，能够建立预警机制，做好事先预防和防范，保证组织各项活动正常有序的进行。在新港集团的日常工作和生活中，同样会有一些问题和特殊情形出现。所以，公司的管理人员就有必要采取进取有利的措施，将出现的问题解决和处理好。同时，要对解决问题的经验和方法进行归类总结，以避免日后再次发生相类似的问题，或者为再次出现的类似问题供给处理依据和解决机制。

经过在职的__个多月工作实习，我深感自我的不足，比如容易被挫折绊倒，情绪容易受波动，工作耐心度还差于自我的同事。所以，我会在以后的工作学习中更加努力，取长补短，虚心求教。相信自我会在以后的工作中更加得心应手，表现更加出色！不管是在什么地方任职，都会努力！

经过在__有限公司短暂时间的工作实习，让自我学到了不少新东西，积累了宝贵的社会经验，同时也增加了丰富的社会阅历，对今后迈入社会，踏入工作都产生了进取的影响，起到了指导意义。

这次工作实习的锻炼，让自我对待工作的态度有了更深刻的

认识：以后为公司工作都要敬业奉献，兢兢业业，热情忠诚。并且，也让自我学会更好地沟通协调人际关系，增强了自我的语言表达本事，人际沟通本事和协调本事。这些都为自我以后工作更好更快地融入到组织及与同事间建立和谐的人际关系奠定了坚实而有力的基础。同时，也有利于更好地实现由学校向社会的转变。

大学生文员社会实践心得体会篇五

对于即将升入大二的我们来说，实习是一次不可多得的集体活动。平时在学校，除了上课，大家聚在一起的时间很少，缺乏生活上的专业上的必要交流，通过这次实习首先加强了我们这个班集体的凝聚力，使同学有更深互相了解的机会。

无论是三四十年代的老前辈还是第五代电影艺术家们的作品，都以贴近生活、贴近百姓赢得观众的认同和赞同，这是中国电影的一个优良传统，而且目前也急需我们继承。艺术来源于生活，贴近生活首先要体验生活。中国的农业人口比例大，农村生活实质上就是中国大部分普通人的生活，关注普通人的生活，关注普通人的情感，本身就是提高我们艺术修养和对社会生活观察能力最好的途径。我想学校和系里组织这次实习的主要目的也在于此，以为我们将来的艺术创作积累素材，也为我们将来立足社会、发展自身积累一笔重要的资本。

这次实习活动安排在北京郊区的农村本身也具有实在意义，我校学生大多生活在城市，习惯于都市生活的我们都需要一次考验自己意志和生活能力的机会，这段不算短的农村生活的确考验了我们，更重要的是也磨练了我们，使我们更坚强，更成熟了。即使将来再遇到什么生活中的磨难，相信从黑山寨回来的我们也能自信的面对它。

下面是我的几点具体的体会：

- 1、深入农民家庭，享受田园快乐的同时切身体验真实的农民

生活。短短的15天，使我对田园生活留下深刻的印象，鸡鸣犬吠的清晨，空气格外清新。早起在院中看书，享受一天中不可多得的寂静，或到屋后的山上远眺，四周美景尽收眼底。白天除了集体活动外，大家还常坐在凉棚下喝茶读书，聊遍天南地北，开阔了眼界。此外，爬山，打羽毛球和台球是铁的娱乐健身活动，院子里成天充满了我们的欢声笑语。

其实真正身体力行地接触百姓，还是在劳作中。挑水推水，打核桃，对于在城里长大的我来说是不可多得的新鲜活动。在简单沉重的劳动中我却找到了乐趣。其实生活中处处都是乐趣和知识，只是平时忽略了它们，当人真正发现它们的时候，就会体会到生命和生活的意义。于是颓废，痛苦，忧虑……都远离了我，充实的过好每一天成为我的目标。

通过入户调查，我们打开与村里百姓沟通的窗口。他们朴实认真地回答我们的问题，从他们的答话中我认识到他们敏捷的思维，对世事的透彻理解和达观的精神，他们虽有些安于现状，却也努力地改变境遇。在与以前的苦日子做比较后，他们由衷地感激共产党给他们带来的日新月异的好生活并且非常满足。“知足常乐”，我在与他们的交谈中总感受到这四个字。当然这种快乐也不是绝对的，中国当代社会中毕竟还是存着城乡差异，这是一个客观现实，无法回避，也不应该回避。要想解决这个长期困扰社会的问题，就需要国家有关部门和农民共同努力。

2、在远离城市的生活寻找自己，在陌生的环境中冷静思考，使自己成长。

都说都市纷繁的生活会让人迷失自己，我到农村后才体会这句话的含义。在那里，我们大部分时间都远离电视，这样就有时间和空间来反思以前做过的事，琢磨看过的电影和书。通过这种思考往往可以得到新的认识和体会，不知不觉之中，思想成熟了许多。在那里，少了城市中唯物质论的味道，身心都回归到质朴的自然中，大家都或多或少地找回了些童年

的影子。有时甚至还会做些看似幼稚的事情，但这并不是说我们变幼稚了，因为艺术创作在某种程度上需要创作者有一颗年轻的心。这样作品才会充满新鲜的血液。因此，找回自己对我们来说很有益处。

3、这15天的农村生活对我所学专业也有帮助。说到声音，我们还是较熟悉喧嚣城市中的各种声音，那是些物质化的，缺乏个性的声音。我们对自然中的声音了解很少，对农村朴实真实的声音了解也很少。可在这里，满耳都是自然的呼吸和话语，非城市化的声音让我十分激动。早起卖油饼人的叫卖声，木车轮压过石板地的声音，水桶掉进井里的声音，打核桃的声音等，都是我以前在城市生活中从未听到的，一切都是那样新鲜，我对声音产生了新的认识。这个认识就是：寂静也是一种声音。如果把它用到录音效果中去则可配合画面使观众产生通常声音不能达到的感觉，无声也是一种表现语言。虽然以前听老师讲到电影中声音的丰富不止于物理声音，但总不能深刻理解，现在我终于恍然大悟了。

4这次实习活动，让我们了解农村社会现状的同时也让我们切身的对中国电影市场作了一次调查，而且这次调查是针对目前中国最不受重视同时也是最具潜力的农村电影市场的。通过入户调查，发现老乡们几乎不看电影。我认为原因有三：一，电影题材适合他们的有限；二，地处偏僻农民不易进城，农村自身又缺乏电影基础设施，农民们即使想看电影也没有必要的硬件支持；三，农民收入不足，难以支付票价。这样看来，下乡轮放电影比较符合“国情”。总之，黑山寨之行对我来讲是人生的一次转折。在一年的学习之后进行下乡实习我认为有益无害。与军训不同，进行实习是我们在具备一定专业基础的情况下进行进一步学习，因而我们完全有能力在这种活动中为实现自己的长远目标而做相应有效的工作。

希望以后有更多这样的机会，我会更好地把握！

大学生文员社会实践心得体会篇六

xx电视台是晋东南地区首屈一指的. 电视新闻机构。设有12个中心室，分别是：新闻中心、社教中心、节目中心、文艺中心、电视剧中心、技术中心、广告传播中心、办公室、总编室、政工督查室、青少部、专题部。新闻中心是电视台的新闻制作编辑机构，主要有两款节目“《xx新闻》是xx电视台的龙头栏目, 大力宣传党的方针政策, 紧紧围绕县委县政府的中心工作, 宣传全县经济发展的大好形势. 是每日新闻类节目。在《xx新闻》栏目组, 新闻就是新消息; 指刚发生的事件。不妨查查字典, 便可发现新闻的定义是, 报道最近发生的事件或过去不为人所知的信息。新闻通常指对确定的受众有普遍吸引力的信息, 作为地方台, 新闻类节目首先要大力宣传党的方针路线, 同时也要大力宣传市委市政府县委县政府的中心工作, 宣传全县经济发展大好的形式, 引导一个良好的社会舆论。

新闻具有时效性影像力客观性和真实性。我在栏目组的主要任务是跟着记者出外采访, 作为每日新闻, 新闻采访就像是造血。时政新闻一般必须经过一个程序, 单位需要宣传自己首先与电视台办公室联系, 商定时间派出记者参与会议, 记者参加会议, 旁听会议, 同时撰写新闻稿把时间地点事件人物交待清楚, 拍摄会议画面, 交待主要参会人员。然后回台后期编辑, 由台长审核, 通过的话才能电视播出。时政新闻一般只有领导参加才是新闻, 大领导参加, 就是大新闻; 社会新闻主要也经过一个过程, 一般只有社会案件就有社会新闻, 反映比较突出的社会不良现象。这类新闻的首先由当地政府联系电视台办公室商定派出记者, 然后记者了解情况, 报道当地改革, 如农村民主选举, 老人的养老金抚恤发放, 独生子女和独女户享受的优惠等; 或者由行政执法机关联系派出记者拍摄其执法过程, 如打击小商小贩的过程, 自行车占道, 农村耕地盖房。或侦破案件的过程。

经过一个月的实习我了解熟悉了时事新闻的一整套过程，学会了拍摄技巧和新闻稿的撰写方式：拍摄画面时一定要稳定，保持画面的流畅，每个画面的时间不得少于5秒钟方便后期剪辑，一场会议必须具有全景中景近景同时新闻画面的构图，新闻画面的镜头语言必须一致。新闻稿必须具有时间、地点、人物、事件必须详细清楚，交待起因过程结果未来形势。

当我第一次踏进xx电视台办公室的门时，根本没有想到，在之后的一个月，我会在这里收获一段快乐而难忘的时光。我不仅从同事们身上学到很多东西，和他们成为朋友，更重要的是，我在实习过程中拿到了开启通往社会之路大门的六把钥匙。

第一把钥匙：真诚

你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。

第一天去电视台实习，我怀着惴惴不安的心情，之前听过很多关于实习生的传闻，说他们在单位要么被当成透明人，要么就净干些杂活，于是有点担心自己会和他们一样。

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。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“早晨”或“早上好”，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，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。

仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我担心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。其实，不仅待人要“真诚”，对事也要“真诚”。

节目组的摄像师在制作新闻报道的镜头时，有几个镜头总觉

得不满意，在他们的身上我才真正体会到了做一个电人的不容易，而且对于我来说，我应该说是刚刚开始，从他们的身上我迫切的感觉到距离一个专业的新闻工作者的差距很大，一档新闻节目凝聚的是编辑，摄像，播音，记者以及记者所有人的心血。

真诚，让我走出了显示自身价值的第一步。

第二把钥匙：沟通

你知道他，但你记住他的名字吗？你认识他，但你了解他吗？

是的！这是一位老师给我曾经说过的话，我在这里深刻的体会到：和同事了解和沟通对于工作的开展有多大的帮助！

当我第一次面对一个陌生的环境，还记得第一天来的时候什么也不懂，站在办公室的门口不知所措。不过好在，同事的热心关怀和帮助让我尽快的熟悉了这个大家庭。对于以后的日子给了我很大的帮助与鼓励。还记得一次采访任务，和师傅下乡的时候，我满以为我的自信可以起到决定性的作用，可是没想到的是同样我们俩个接触采访的对象，我和他与采访者的接触时间是一样多的，为什么他比我更了解采访者呢？答案很简单，他对选手进行了大量的采访，平常一有机会就会去了解。

我终于明白了：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。