

# 志愿者寒假社会实践心得体会(通用5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么心得体会怎么写才恰当呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 志愿者寒假社会实践心得体会篇一

8月6日开始的\_\_暑期社会实践活动，8月19日凌晨回到杭州，历时12天。

我文笔不好，写不出那种感受，那种触动，和那种不忍，那种卑微，那种藏在肮脏中的善良。

穷，真的很穷；苦，真的很苦。

不过庆幸的是他们感受不到那种苦。或者说，孩子们感受不到那种苦。

第一天到达\_\_县\_\_镇时，发生了一个小插曲，于是我一直在想，我们的到来是否正确，一味的倾倒形式的爱是否会产生想要的后果，孩子的世界我们是否应该去打扰。那时候太过天真，或是在这个个人主义太过旺盛的社会中生存的过久，习惯性的先去考虑一个人的自尊，一个人心灵上的自在。

从东风镇到天桥村，车子开上去，路超险，就那样在悬崖旁边，没有护栏。然后是夸张的上坡，扭曲的下坡。还有小溪，然后我们的车蹚水而过，溅起一车的水花。

要致富，先修路，所以，它不富。

二、

第一天出去调研走访，爬了很多山，走过很多泥路，一个队五个人，数次体力到达极限，到后来前不着村后不着店，太饿了，吃了馓土豆。

那是我第一次真正意义上的接触贫穷，那是我第一次真正意义上的感受到无力。我哭了，把我感动的那个男孩却觉得稀松平常。走访了很多户人家，小孩都很多，大的照顾小的，小的抱着不会走路的。一路上还有人唯恐我们是抓计生的而百般提防。

厕所条件很差，有蜘蛛网，有蛆虫。

居住环境很差，十五个人挤一个教室，尤其是三庄小学的教室，很小，很挤，窗户都是破的。

两个男生抹黑去挑水，我帮忙打手电，路上摔了几跤，没觉得疼，没吭声。

贫穷之外，而团辅更让我看到了孩子的懂事。同样是小学的年龄，他们比城里的孩子懂的少太多，也乖巧太多，听话太多。

在\_\_庄做团辅的时候一个\_\_的妈妈带着他的子女和我们同去，作为社会的志愿者。说是体验生活，后来他们给山区孩子们发物资，他们带了铅笔盒，笔，本子和橡皮。那位女士让他的儿子和女儿发送那些物品，让团辅的小孩子来领。

我知道那些拿到东西的小孩子心里大约都是欣喜的，可是我却看到了悲伤，同样的年龄，为什么偏偏是被施舍者，而那些施舍者，根本不懂他们的苦。而那些被施舍者，因为物质的原因，连不愿被施舍的资格都没有。

后来是抹倮的团辅，大概是开展两次，而且比较成功。令我认识了几个印象深刻的小朋友。

“

我的未来不是梦

我认真的过每一分钟

我的未来不是梦

我的姓跟着希望在动

”

我教他们唱这首歌的时候激情洋溢，以为自己总算带来了一些不一样的东西给他们，或许是精神支柱，或许是信仰的东西。

他们拖长了音节，他们用不标准的普通话唱着，他们用最响的声音唱着，可是后来他们和我说“其实不知道歌词是什么意思”

不知道什么是未来？

不知道什么是梦想？

不知道什么是心跳？

不知道什么是希望？

团辅课上很积极主动的小组长，我在说“你们要好好学习将来读大学”时应的最响的小组长，私下里说他不爱读书，他要去打工。

这里的小孩子很拘束，不怎么讲话，只有你在问“是不是”、“好不好”的时候会大喊一句“是”。他们给的永远是正面

的答案，他们或许隐约知道这样做才是对的答案，但他们根本不知道究竟是不是，而我们就这样被蒙混了过去。

这里的小孩子衣服，身上都很脏，脖子，手，脸上都有常年积累的黑块。刚开始很难接受，但是后来我就已经做到抱着一个衣服很脏的小孩合影。

我甚至替一个小孩抓过虫子。那是一个男孩，头发很长，用五颜六色的牛皮筋扎了六条辫子，乍一看像个女生，因为没钱摆酒，所以一直留着长发。

一年级，但是除了自己的名什么都不会写，会对着我笑，但是不说话，不会说普通话，可能听不懂。

那是在他的头发上，我刚开始以为是脏东西，后来拿在手里发现是一条蠕动的虫子，我现在想想还是一阵鸡皮疙瘩。

当时我实在没能克服自己的恶心，反手放了回去，从口袋里拿出纸巾，再把虫子包住，隔着纸巾狠狠的用力。从头到尾他都一直笑着看着我，好像从我身上感染了善意，好像很喜欢我，但是，不说话。

因为一开始把他错当成女孩，我一直挺喜欢他的，但是上课时他会跟着旁边的小孩一起调皮，不会写，画画很糟糕。

向来贫穷是会产生落后的，所以我触目惊心的接受了他的千般不对。但是那后果，却是要他自己去承受的。贫穷落后的后果。

三、

山里的小孩子，走山路厉害，爬树也厉害。

他们走山路很有特点，开始了就不会停下来休息，并且脚下

的步子都是一致的，不会变慢。

记得抹倮小学刚开始的时候，校长让12个小女生帮忙抬水，被我们一上午就用光了。后来我们自己去抬水，抬着水喘着气爬坡的学长和浩明，直直感叹那些孩子是怎样挑上来的。再后来\_\_和\_\_两个大个子抬水，被刘\_\_嘲笑说“如果是我和翟\_\_，早就到了”

我知道山里的孩子会走山路会挑水是正常，我知道他们生活在那样的环境中自然会比我们精通的多，可就是会莫名感到心酸。那只是八岁的孩子，却能抬起我们都抬不起的东西，走我们都走不好的路。

后来翟\_\_摘梨给我，那样高的树，那样危险的距离，却丝毫没有意识的晃啊晃，争吵着比多，跳下来的时候跟我说“我会飞”。

我当时很害怕，浑身颤抖，怕一不小心掉下来怎么办，然后乔柱和我说，他们爬惯了的，不会有事的。

或许很多人会说他们本来就是这个样子的，没什么好担心的。但是怎么可以一点安危感都没有呢，怎么可以这样不重视自己呢，那样柔软的树枝，随便一个踩空，绝对就是一条命啊。再后来他们爬松树摘松果。在树顶叫嚣着要培然哥哥拍照。

翟浪的笑容，代全的羞涩，翟\_\_的倔强。都是一把刀，刻在我心里。

他们的快乐与悲伤，确确实实的与社会脱节着，而他们对于社会这样子的认知，对于学习这样的认知，对于打工这样的认知，小孩子尚可以说是纯真可爱，但我却无奈的看到毫无未来而言。

我们只能带来一束光，一束看似明亮但却无法长久的光。

四、

我们生活在爱和仇恨里，我们挣扎在物欲之中。

但还有些人，没有爱和仇恨，不懂世界，不懂未来，连可以努力的方向都没有。

志愿者寒假社会实践心得体会5

## 志愿者寒假社会实践心得体会篇二

通过这次的寒假社会实践，让身为高中生的我学会了很多东西，我深深地感受到一个人在工作岗位上的那份热情。正因为如此，我才渐渐地懂得了一个道理：要创造自己的事业，就必须付出加倍的努力，凭着一个人对工作的执，坚定的信念会指引着他走向完美的事业之路。

在实践的这段时间里，我通过自己的努力奋斗，体会到了工作中的酸甜苦辣，这时才发现自己是最幸福的。因为我还在学习的阶段，还没能真正地接触事业，没能真正地了解到工作的难处和辛苦。想起来，还是觉得自己现在还是不错的了，能在这么好的环境下读书，为以后的工作打下基础，只是，我觉得个别惭愧，都怪自己不够争气，不珍惜这好的时间和机会去好好读书，整天都无所事事，在家里一点事也不会做。是这一次社会实践给了我学习的机会，同时也给了我一次记忆深刻的经历。

在寒假社会实践的过程中，个人简历我认真、负责地做好每一件自己该做的事，对自己产生，都得到了一个满意的答案。原本以为自己已经学会了一些基础的知识就够用了，可到了实习的时候才知道原来自己要学的东西还有很多，以后自己要走的路还很长，不能只安于现状，一定要奋勇直前。人是

在不断前进中成长起来的，虽然会有很多坎坷，但总是会有办法解决的。做人不怕失败，最怕失败后永远不能站起来。一定要相信自己，因为我总是对自己说勇敢点，挫折？怕什么，风雨过后一定会有彩虹的。于是，我便有着一个坚定的信念，那就是克服自己在成长中的困难，坚定不移地朝着自己奋斗的目标前进。我相信，自己的明天将会更加美好！

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。

志愿者寒假社会实践心得体会2

### 志愿者寒假社会实践心得体会篇三

尊老爱幼是中华民族的传统美德，我们共同努力，因为有了他们的付出，才有我们安心的这一代。所以，在\_年\_月\_日，放寒假回到家里做了几天调整，今天我准备要开始事实我的寒假计划的第一站，就是去我们县的敬老院去看望一下那些老人，还有一个星期就要过年了，希望我能给这些老人们带去一丝温暖和快乐。

首先，我利用了我的优势条件，在我家的广告公司做了两幅宣传的条幅，一个上面写着‘寒冷的冬天，你我的努力会让这里温暖如夏’，另一幅写着‘多一份爱心，少一份寒冷’。带着这两幅条幅和一些大家凑到的食品，我跟我的父母和五个高中同学一起赶去了‘汤原县敬老院’。

在许多人眼里，敬老院是孤寡老人的栖息之所。而现在，许多子女成群的老人主动走进了敬老院。他们有的以前是教师、

工程师、干部，也有艺术工作者。选择敬老院，因为子女工作忙、家里楼层高、没人陪自己聊天；更因为在这里与同龄人朝夕相伴，共同的兴趣爱好，相近的人生观念，让他们更能感到夕阳无限好。

老奶奶说明了一下我们的来由。这些老人知道我们的来由后，全都露出了和蔼的笑容，连声向我们道谢，我们也不知道怎么才好，第一次发现，这些老爷爷，老奶奶真的特别可爱。

经过了短暂的休息后，我们开始实施起来了我们之前做好的计划。首先，找来了梯子，把牌匾上掉下来的那个‘卅’字安装上；然后选了两个醒目的地方，把事先做好的条幅挂上了；接着就是往下搬运食品，帮着收拾一下敬老院的卫生。

一切都做好了，我们便跟老人们一起坐到了活动室里，跟这些和蔼的老爷爷，老奶奶聊了起来。

起初在有些老人面前大家还显得很拘谨，但个别活跃性格开朗外向的学生十分热情带动了大家。

有些老人患有老年痴呆症等等，同学们也耐着心和他们聊天，帮老人整理衣物，擦拭家具，听老人讲自己的过去，也与老人分享自己的校园生活。大家在一起欢歌笑语，好像真的融入到了在一起似的，真的很开心，很欣慰。

不知不觉中，天黑了，今天的实践结束了，我们不得不往回启程了。这一天，我们倾听了各式各样的精彩和辛酸的人生历程，让我们的思绪也停留在那个贫苦年代。看着他们脸上的皱纹，都是岁月的痕迹，我想他们心中的皱纹深度，更是无法估量的。到敬老院去做些力所能及的事，将自己活力释放的同时，我们感到一种充实。

寒假实践心得



## 志愿者寒假社会实践心得体会篇四

寒假，我到所在的社区居委会帮忙，进行社区服务。

从2.21到2.27，一个七天，我每日都去居委会服务，帮那里的工作人员整理资料 and 文件，走访人民群众，了解社区居民的生活情况。

刚开始，我并不适应那里的工作，觉得很无聊，很没用。但是，通过与当地居民和工作人员的接触，我逐渐了解到了这个社区服务的乐趣。

我知道了如何整理资料，如何照顾老人，如何体贴他人，也知道了成年人的艰辛、努力——这一切的一切，若是没有走出家门，参与服务，就不会体会到的。

通过这次社区服务，我提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，不仅发现了自己知识结构中欠缺的一面，也感受到了现实和理想的差距，这对我们的学习、生活和工作都有很大的启发。

比如说，居委会的资料总是井井有条，分类整齐，通过居委会大妈的言传身受，我知道了学习应该也像整理资料一样，每天都应该按门按科地把知识梳理一遍，这样，不仅有利于查找，而且还有利于记忆。不只是学习，家里的一切也应当是这样，书籍、衣服、玩具等等。

其中感受最深的是到社区里的老人那里慰问。

腊月寒冬，刘爷爷的孩子都去外地打工了。刘爷爷年轻的时候喝酒喝得太多，导致了中风，现在，每天他都会推着婴儿车在院子里练习走动。

我和王大叔到他家帮他收拾完家之后，就和他一起去散步。

一般的老人上了年纪都不会像他这样日日不停，风雨不住地锻炼，可见他的毅力有多么坚韧了。我以前曾经问过他，为什么要天天锻炼，他告诉我说，这是必须的，如果不天天锻炼的话，就永远走不动了。

他还告诉我说，自己年轻时贪杯好饮才导致了现在这个结果，现在社会上，好多小孩13.4岁就开始吸烟、喝酒。

他们的这些做法都是对自己对父母对社会的不负责任的行为。希望我不要重蹈他的覆辙，要健健康康的成长。听了这些话，我受益匪浅。

参加社区服务，对我是种锻炼，也是种磨砺。虽然今后的学业会加重，但是在节假日，我一定会抽出时间参加这些服务。

志愿者寒假社会实践心得体会4

## 志愿者寒假社会实践心得体会篇五

在正式开始的时候，超市负责人简单的教我员要做的事情。刚开始时，我都很难开口，因为促销员要站在促销的那个地方拿着话筒不停的介绍商品以吸引顾客，就相当于在市场叫卖一样。我因为一直读书的原因，接触过工作，虽然平时逛超市也看到过促销人员，但是没有体会，所以就没有那种感受。但现在自己处在这个位子上，感受就有了，实在是内心不接受这样的自己，很难开口喊出声来。在负责人的鼓励下，我第一天也就勉强开了小口，就轻声的对来到我面前的顾客介绍产品，对距离我远的顾客，我是半点没有勇气去把他们叫过来。总之，第一天我也就这样过去了，那个负责人也很好，一开始没有逼我，让我自己先适应。

回家想了很久，也问了爸妈，从他们那里得到鼓励，在家里练习了很久。第二天去到超市时，我也慢慢的把声音放大，把注意力放到介绍商品上去，不太过看别人的眼神，我也就好很多，至少能够流畅的给别人介绍了，虽然效果没有经验足的人好，但是有进步就是好的。而且在这个过程中，有些顾客还很友好，特意捧我的场，让我在那一瞬间就有一丝成就感，也因此有了动力和勇气大声喊出来了。第二天的情况给了我一大静心剂，在随后的几天里，我鼓起了所有的勇气去促销我的商品，也卖出去不少，总算有了结果，而我自己也通过这次的促销得到不少的锻炼。

这次社会实践活动，我知道工作的辛苦，明白做一件事情，就要做到底，不要轻易放弃，更多是不要觉得工作看上去很大气，就觉得很难看，劳动没有贵贱高低之分的，都是平等的，只有付出了，就总会有回报的。所以我不仅赚到了我的第一笔零花钱，还让自己积累了工作的经验，在以后也会提供我帮助的。