

2023年暑期实践心得体会 暑期社会实践 个人心得体会(优质8篇)

工作心得是对工作中学到的知识和技能进行归纳和总结的重要方式。军训心得范文：战胜恐惧，勇攀高峰，超越自我

暑期实践心得体会篇一

开始此次行程之前，没有人知道我们将会面对的是怎样的一群孩子，又会有段怎样的一种经历，怀揣着这样一种忐忑又有些许兴奋的心情我们收拾行装，坐上了通往xx的汽车，为期五天的支教及环保意识调查主题暑期实践活动由此正式拉开了帷幕。

踏入xx小学的校门，眼前的一切震撼了我的内心，原本以为我们面对的会是白山和黑水、砖墙与瓦房，然而映入眼帘的却是崭新的教学楼、整齐的草坪、宽阔的操场和迎风飘扬的五星红旗，一切的景象都与我记忆里乡间的小学是那么的的不同。我知道从现在开始我们每个人都将不再只是我们自己，我们更代表着一种薪火相传的文化与精神的传承。放下行囊、稍作休息，我们马上投入到了紧张的工作当中。

应因xx校长的邀请，我们首先随机挑选了几个班级去与那里的孩子见面，走在教学楼鸦雀无声的长廊上，我们相互间只能听见因为紧张的心跳声，或许是崭新的校园无形间加重了我们的心理负担，原本很短的路程此刻显得是那么的漫长，一边走我一边在脑海里反复的回想着自己早先准备好的开场白，不知不觉间我们就已站在了二年级的教室门前。

在校长为我们做了一个简短的介绍以后，我快步走上了讲台，简单的整理了一下思路就开始向孩子们陈述起来，一边讲着我一边环视了一下四周，教室的环境不错而且打扫得十分整洁，因为学生只有四十人左右显得并不拥挤甚至可谓是宽敞

明亮，四周的墙壁上贴满了名人名句和好几张鲜红的奖状，教室后面的黑板上则画着他们自己办得黑板报，虽然搭配得不是那么的整齐但看得出来他们的确有用心去做，由此我也得出了一个结论：孩子们应该都比较懂事而且好学。果不其然，在我讲话的这样一段时间里，教室里没有一点的杂音，孩子们都瞪起了眼睛好奇地看着我，当我讲完以后微笑地看着他们并说“谢谢大家”时孩子们用热情而友好的掌声回应了我，走下讲台的时候，一个小男孩拉住了我，脸涨得通红地小声问我：哥哥你真的是大学生吗？我笑着点了点头，把嘴伸到他的耳边小声的告诉他：我们和你们都是一样的学生，并且会永远都是学生。

接下来几天的相处使得我们每一个人都与这些天真活泼又充满求知欲的孩子们产生了深厚的感情，在得知我们即将离开的消息后他们围住了我们用尽了各种办法想让我们再多留几天，甚至有的孩子邀请我们到他的家中做客，我们强忍着内心的感动婉言谢绝了他们的心意。然后他们买了很多的水和食品一定要求我们收下还与他们互留了通信地址并合影留念，看着手中孩子们沉甸甸的心意，看着本子上记得密密麻麻的电话号码□qq号码我着实感触良多，随即与他们定下了庄重的承诺：长期通信、有空再来。再逗留了一日整理行装并完成本次活动的收尾工作以后□x月x日我们坐车离开了xx这片充满了美好回忆的土地。

或许，我们每个人的力量都是渺小而微不足道的，在社会的茫茫大洋中我们只是一滴小小的水珠；或许，五天的时光真的太短了一些，短到了刚刚熟悉便不舍地说出再见，短到了不可能改变一个人的思想增长一个人的才干；或许，活动有这样那样的不足，我们的知识面应该再广一点，我们的准备应该再充分一点，我们的耐心与细心应该再多一点。

但是，我们来过、拼过、爱过，我们排除万难、不畏艰辛，无论烈日当空还是大雨倾盆校园里都留下了我们穿梭的身影，我们从一支开始各不相识，去完成一项共同任务的队伍，发

展到一支团结友爱、富有团队精神、拥有一个共同目标的团队，我们每个人在成长，我们的队伍在成长！

诚然，我们名义上是孩子们的老师，我们向他们传授了科学与知识，然而事实上我们从他们身上收获更多，孩子们的天真纯朴如同一盏明灯照亮了我们的世界，孩子们的一言一行给我们留下了恒久不变的感动。

为期五日的社会实践活动结束了，人生的旅途却只是晨曦微露几日时光我学到了很多书本上学不到的东西，更加理解了我可以做些什么、我应该做些什么；更加清醒的意识到了自己身上背负的使命与自己需要承担责任；也更加明白了只有积极入世，多为社会做贡献，才能真正实现社会价值与个人追求的和谐统一。总而言之，这次的暑期实践活动带给我的收获已经超越了语言可以形容的范畴，我们收获了弥足珍贵的记忆。

暑期实践心得体会篇二

我在这个暑期中参加了一个团队，进行暑期社会实践活动。这是学校布置给我们每个人的任务，帮忙我们接触社会，理解磨练. 其必要性和重要好处不言而喻。我们社会实践的主题是调查改革开放30年来南通教育的溯源与发展. 这次活动使我受益良多。我不仅仅更加尊敬老师和热爱母校，而且充分认识到教育的必要性、重要性和巨大作用。我由此决心加倍地刻苦努力学习。此外，我还在实践中充分提高了自身潜力，使自己在各方面都获得了必须的提升。

位和社会待遇尚待提高。教育的发展进步离不开教师的全心投入、辛勤耕耘，他们为了培养学生呕心沥血，因此，他们应当受到社会的尊敬和优待。我认为，教师待遇的提高也能提高他们工作的热情，从而促进教育更快更好地发展。这需要全社会的关注和重视。

本次社会实践教会了我很多东西。它使我掌握了不少调查方法，如抽样调查，如请教他人，如发调查问卷等等；我掌握了不少总结方法，如比较数据得出结论，如提炼重心等等。我明白，这些方法将在我今后的学习和工作生活中发挥巨大作用，帮忙我提高办事效率，保证我的办事质量，从而取得更出色的成绩。在学校的调查过程中，我克服了羞怯的心理，树立自信，更加主动、大方、从容地与别人接触交流。这将是我一生的财富，我曾为这个缺点自卑、自责了许久。我坚信，这一财富将会在这个竞争愈来愈激烈而残酷的社会给我无穷的帮忙。而且，在此过程中，我学会了吃苦耐劳的精神，我懂得了要为做好一件事付出辛勤的汗水，要排除万难，要坚强勇敢，要严谨认真，要坚持不懈，要细致周到；我懂得了团队合作时，大家务必各司其职，尽心尽力，全力配合，互相帮忙，互相鼓励，交流心得，分享苦与乐，这将使我在以后的学习和工作中更友善地与别人相处。总之，我真的学到了很多。我十分感谢这次的暑期社会实践活动。

此次实践活动，其好处和作用之大，无法言喻。它为我们这些娇惯、依靠的大学生带给了接触社会的机会，使我们对当今社会有了更深的了解。我们得到了磨炼，得到了教育，获得了提高。社会是一个大舞台，复杂而多变，但相信终有一天，我们会在这个舞台上谱出优美的旋律，跳出美丽的舞蹈！

暑期实践心得体会篇三

夏日炎炎，烈日当头，正是这样恶劣的环境，激起我参加暑期社会实践的'决心。我想锻炼自己能否在恶劣环境中依靠自己，维持自身生存，同时也想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，锻炼自己才干，培养自身耐性，更为重要的是检测自身是否能将知识运用到实际生活中，自己能力能否被社会承认。在实践中认识到自身缺陷，去弥补改正缺陷，学到一些课堂上无法教导的东西。

干活的地方在自家服装店里当营业员，平时任务主要负责打

扫卫生，包装快递，完成电脑上网店的客服，发货，退货，定款，上款等一系列任务，可能因为是刚来的原因，每次找货都让我焦头烂额，要比长期在干的哥哥姐姐们更加费力，要付出更多的努力，没有一样工作是一进去就能一帆风顺。在销售服务行业，必须保持着顾客即使上帝的态度。

虽然才刚离校在外干活一周，但我却的确体验到了在社会生存工作的困难，让我理解到了父母工作的辛苦，忙起来时连上厕所都没时间，空闲时却又担心一直会空闲，衣服难以出售，高额的房租压力也在背上背着，在竞争如此严重的社会中生存。11日至17日，在这一周里我开始适应了我的工作任务，虽然完成了任务，但却因为我刚入这行业，让我累的心力憔悴，但我不会退缩，既然决定了的事情那就要认真完成。毕竟暑假两月不能在床上躺两个月来虚度光阴。与不同的人沟通让我学到了不少与人接触的技巧，让我有了不同的价值观念。

暑期实践心得体会篇四

在一个微风和煦的周末，我们党课成员一起去了雨花台，去参观了这个被崇敬和庄严所包裹的革命圣地。

雨花台，位于中华门外雨花路南端，是一处悼念民族英雄和革命先烈的参观游览胜地。丘陵地带，最高海拔60米，占地面积113.7公顷。山岗顶部如平台，布满大大小小的砾石。这些砾石主要由石英岩、石英砂岩、硅质灰岩等一类坚硬岩石和石英、蛋白石、玉髓等一类矿物质组成，由于所含矿物质成分不同，呈现出各种美丽的色彩，且多为透明或半透明状，更显晶莹光泽，被称为“因雨花台产雨花宝石，古人将这一带山岗称为“聚宝山”和“玛瑙岗”，孙吴时还称其为“石子岗”。至于雨花台的来历，还有传说：在1400多年前的南朝梁武帝时，有位叫云光法师的和尚，曾在岗上的高座寺讲经说法。他的一片诚心感动苍天，顿时落花如雨，变成宝石，于是人们就把这里称为雨花台。明、清时期，这里分别被列为

“金陵十八景”和“金陵四十八景”之一，成为江南登高览胜的佳地。雨花玛瑙”。

1920xx年，蒋介石发动“四·一二”政变后，南京成为国民党反动统治中心。在20xx年的法西斯独裁统治时期，在雨花台残酷杀害了十多万名共产党员和各界爱国志士，雨花台的每一块山石都浸透了革命先烈的鲜血，每一寸土地都埋葬着革命烈士的忠骨。

新中国成立后，南京人民为缅怀先烈，在雨花台建立了革命烈士陵园、革命烈士纪念碑和革命烈士事迹陈列馆等，使这里成为人们瞻仰革命烈士的纪念地。

烈士陵园北侧建有高约11.7米的花岗石陵门，隐含走十月革命的道路之意。门内为陵园广场，广场周围种满了青松翠柏和名贵花木。广场南端矗立着一座巨型烈士群像雕塑，令人肃然起敬。这座雕塑于1980年建成。整座塑像由大小不等的179块花岗石雕塑而成，高10.3米，宽14.2米，厚5.5米，重达1374吨，生动地展现了党的工作者、工人、农民、知识分子、战士、学生和报童等九位烈士英勇就义前不屈的光辉形象。他们有的昂首挺胸，有的镇定自若，有的怒目圆睁，有的咬牙切齿，栩栩如生，神态逼真，充分表现了革命志士视死如归的浩然正气。

是的，我们这些年轻人不能领会，他们那些烈士跨越的崎岖道路。他们有着不平凡境界，心里总想着自己经历苦难，可以给后代带来幸福，就足够了，自己的生命早已经置之度外了，虽然随时都会牺牲，但他们嘴角却会一直挂着微笑，因为心愿达成了，或者确定自己的牺牲为后代的幸福铺就一条坚实的路，他们觉得虽死犹生。被称为烈士是他们心中的骄傲呀！看着他们，在四目对视之下，我觉得说不出什么话来表达我心中深深的敬意。他们又有什么理由为我们这些后人所付出自己宝贵的生命呢？同样的年龄，同样的花季，我们在明亮的教室里读书，在宽广的校园里奔跑，在蓝天下安静的

呼吸……可是，这也是他们的梦呀！那纪念馆的玻璃柜台里，那个已经发黄的本子，那本已经辨不清字迹的书……那些残存的痕迹，就是他们还没实现的梦。

可以这样说，他们有恩于现在生存的每个人。伟大的地母，我真诚的向你祈祷，保佑这些烈士，让他们在你的怀抱里长眠！

今天，当我踏着雨花台洒满烈士鲜血的陵园上地，凭吊为革命捐躯的先烈们时，革命先烈那不屈不挠、视死如归的革命精神，将永远激励我前赴后继、勇往直前地为革命理想而奋斗。

或许，话说的太大了，但即使是大话，也是我心中的真挚情感。一直都不敢说什么所谓的诳语，因为我老害怕自己做不到，这样也总给自己留出偷懒，逃避的余地。但今天，面对这些和我一样年轻的生命时，我没有勇气再逃避自己的责任——继承他们的遗愿，为祖国出一份力，让祖国繁荣昌盛，让后代会更幸福！这不是大话，只是时候未到而已。

或许，我将永远也比不上他们，伟大到连自己的生命都随时可以放弃。我只是一个平凡的人，我做的也只是平凡的事，那就是好好学习，等我有能力为这个社会出一份力的时候，真正去投入祖国的医药事业，弘扬神农伟业。但我相信，如果可以做到，那我的点点滴滴，是可以为我的祖国出一份绵薄之力。再想起雨花台的烈士们，才不会觉得对他们的恩情受之有愧！

对着烈士的眼睛，我郑重的对自己说：“好好干，为了他们的恩情，为了自己少有的一次诳语，实现它，让烈士安息！”

各位烈士，请安息，在天堂里，你们会看到自己的梦实现！

暑期实践心得体会篇五

为了深入贯彻社会主义核心价值观，引导广大学生深入社会，了解社会，树立对国家与社会的强烈责任感，积极响应团省委的号召，化学生物与材料科学学院”赴xx村一行开展暑期“三下乡”活动！我很荣幸地参加了这次活动，通过这次的暑期“三下乡”活动，我对我们周围的农村有了更多的认识，真正有了一次理论与实践相结合的机会，走进农村孩子的内心世界，让我们不仅深受感动，更受益匪浅！

活动第一天，我们开始招生工作□xx村的人非常重视对孩子的教育，把每一个孩子送出去是他们最大的梦想，家长们都想着，哪怕自己再苦再累，只要孩子们以后能好好的，能考上好大学，有好工作就好了。这样的想法很纯粹，却很实在。每到一家，他们都会热情地招待我们和耐心地回答我们的问题。村民的支持和我们挨家挨户奠定了招生顺利的基础。

当天下午，我们就正式开班啦。我们通知的时间是两点半，可是不到一点就有很多孩子顶着大太阳来到我们的教室，这让我们十分感动。因为学生的接受程度不一样，我们当时分了两个班：大班和小班。在此次支教中，我担任的是大班的礼仪课老师兼数学老师。我并不是第一次面对四五十双眼睛站在讲台上，但却是第一次面对如此认真执着充满着求知欲的眼神。我不再是嘻嘻哈哈的青年，而是一位表情严肃的老师。

老师，这个神圣的职业我是不敢亵渎的，做老师就有的做老师的样子，我会表扬上课认真、踊跃举手发言的同学，也会批评教育一些调皮捣蛋的家伙，灵活多变的手段把这帮家伙收拾得乖乖的。在这里，我第一次上课，第一次开班会，第一次给他们讲做人的道理，我怀着无限的激情开始了我的“教学”生涯，我每天都认真的备课，把这我知道的知识尽可能的浅显的讲解，但是他们与城里的同龄孩子的差距太大了，有时候一个非常简单的问题要讲十几遍，我仍然坚持

着，甚至发掘出海人不倦的无限快乐。

礼仪课是临时决定开设的。在走访的过程中，有些村民反映希望他们的孩子更懂事。能够明白如何尊重他人，如何孝敬长辈。这门课程我之前也没有接触过。于是，当天晚上，我便开始了积极的备课过程。从查阅《朱子家训》到熟悉小学生基本守则，我认真考虑了课堂的教学内容能以及自己的教学方式。经过几天的课堂教学和课堂练习。他们也会大胆自信地为他人鼓掌，能够跟自己的伙伴真诚地说谢谢和道歉。虽然支教的时间短，但毕竟有成果。当其他老师夸奖大班的同学有礼貌时，我也会油然而产生一种自豪在让自己发光发热的过程中，孩子们收获了知识。而在与孩子们相处，锻炼自己的过程中，我也受益匪浅。

在暑期三下乡活动之前，我们制订了详细的策划。但当地条件和乡亲们的想法让我们的教学计划不断调整。原定计划被搞得一团糟，对此我们深感失落之情和不满之意，但凭借着每位队员的相互激励和相互调配以及共同努力，我们还是圆满完成任务，对此我们深感欣慰。活动期间，我们开展了各项活动，有安全、食品知识宣传，有农业知识培训调查。甚至，当地的阿姨十分希望我们可以教她们学习广场舞。虽然每天备课、教课、辅导作业占了我们已经花去了我们大部分时间。我们想起大妈们期许的眼神，还是利用了午休时间和晚上的空余时间去认真学习广场舞。在活动中我们以苦为乐，苦中寻乐，苦中生乐，非常开心。从中我体会到了一个优秀团队的作用和效果。

虽然出发之前我们有明确的教学身份和任课题目，但是没有实际教学经验的我们对于维持一个良好的课堂环境还是难以把握的。比如说，小班的同学有时候调皮跑到大班，正在上课的我就没有精力去维持秩序。幸运的是，这个时候我们的志愿者就会挺身而出，提供我需要的帮助。同样地，一节手工课和一节小班的辅导课仅仅靠一个老师是远远不够的，此时，我们决不能有“事不关己，高高挂起”的心态，而是应

该担起一份责任，扮演好一个团队的角色。

在这七天里，我对此认识非常深刻。再拿给班级汇演节目来说，如果没有同学们之间的合作互助，仅凭我一个人就不会有那么好的效果。同时在一起三下乡的每天的讨论课程或者教学经验的交流中，我更加体会到集体的力量，在与大家的合作中，我懂得了如何讲求合作，如何提高工作的效率。

暑期实践心得体会篇六

【篇一】

今天，妈妈带我去了肯德基店参加我期盼已久的暑期社会实践活动。

这个活动有四个板块，第一个板块是参观肯德基的厨房。令我惊讶的是肯德基的厨房竟然有两层。一层是油炸区，这里的机器都是温度高达300度的，所以肯德基阿姨叮嘱我们千万不要触碰到这些机器。二层主要是冷藏室和冷冻室，一进去就像到了北极。参观完肯德基厨房后，接下来就是自制蛋挞的环节了，我戴上厨师帽和一次性手套，系上了围裙，就准备开工了！肯德基阿姨先给我们示范了一遍蛋挞的做法。第一步：把蛋液倒入蛋挞皮内，留出五毫米的高度。第二步：烤箱设置烤制15分钟25秒。我仔细地听着，心里想：太简单了吧！于是，两个蛋挞我一会儿工夫就做完了。在等待蛋挞烤制的大约一刻钟时间里，我们进行了第三个板块——勇气挑战。要求我们去访问陌生人。我一下子就挑好了目标访问人物。这位叔叔也十分配合地完成了我的访问调查。最后就是感恩与分享了。首先发了实践小楷模奖状，然后让我们写自己想对家长说的感恩话。我想了想，写下了：“亲爱的爸爸妈妈，我今天会送你们一个礼物——两个蛋挞。”写完后，香喷喷的蛋挞就出炉啦！

今天的活动真好玩，我好期待下学期的暑期社会实践活动！

【篇二】

今年暑假我参加了学校组织的暑期社会实践活动，虽然三天的时间活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。

也通过三天的实践，使我有了一些关于社会基层建设的心得体会。炎炎夏日烈日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体验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，培养自己的韧性，更为重要的是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。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。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基层、了解基层的机会。

深入基层，同基层领导谈心交流，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、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，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。

这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大三学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，

往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。

通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。

【篇三】

经过小组成员的共同努力，终于完成了历时十天的暑期社会实践活动。最终不仅顺利取得了实践成果即调查报告，也提高了自己与人交往，交谈的能力和水平，极大地磨砺了自己的意志。

此次暑期社会实践的课题是“学生基本情况专项调查”，这样的课题极具针对性，同时又有很多好处可言。对于学校来说，学生的调查资料，调查报告为学校了解学生的基本情况创造了条件，同时又为学校的招生工作，德育工作，学校的教育与管理改进提供了依据。对于学生来说，可以提高学生的综合素质，磨砺个人意志，学会与人交往。由此可见此次调查的重要性与必要性。

总体来说，此次社会实践活动进行得较为顺利，所以困难和阻力并不大。但其中也暴露出了一部分问题。一开始，我并未认识到学校所印发的学生社会实践手册的重要性，按照自己的想法办事。例如提前准备不充分，有一次采访，由于提前未与被采访人员取得联系，以致采访出现停滞、失败的状况，令人不得不深刻反思。此后，我逐渐重视学生社会实践手册，并在该手册的帮助和指引下，了解了社会调查研究的基本方式、整理与研究资料的方法、撰写调查报告的方法等，为进行一次合理的社会实践活动奠定了坚实的基础，也为自己积累了相关方面的经验。

通过此次社会实践活动，为我自己积累了调查研究方面的相关经验，提升了个人与人沟通交流的能力与水平，丰富了自己的技能与知识，有利于个人综合素质的提高，有利于自己逐步走向社会、走近社会、走进社会、拥抱社会、心系社会，最终回报社会。即使未能取的优秀的成绩，但此次活动给予我的一切对我来说已经足够了，毕竟此次活动并非是为成绩而开展进行的。

暑期实践心得体会篇七

七月是诗歌的画卷，我们迎着朝霞，踏韵而来。七月是歌舞的世界，我们穿着彩衣，驾云而来。我们走进武夷山，武夷山人家，家户户都忙着采茶、做茶，空气中到处都弥漫着茶的清香。几百年来，武夷山人世代传承的不仅仅是原汁原味的制作方法，还有对茶一丝不苟的执著与热爱。来此一行自然要参观当地茶厂的制茶工艺，我们还有幸得到了茶厂吴大姐对我们热情的招待，品尝了几种她推荐的红茶品种，试吃了她自己调制的当地特产红菇和木耳。

不虚此行，让我印象深刻的。就是参观茶博园，大开眼界观赏到了武夷山深处的九龙窠，陡峭的崖壁生长着的低矮树丛中，名冠天下的大红袍茶树，它们至今已有360多年的树龄了，作为最初的母树，现在整个武夷山区，仅仅只留下了这六棵。每年制作出的茶叶只有区区一市斤左右。所谓“物以稀为贵”，从这个角度来说，四两大红袍茶叶也就接近半壁江山了。

大红袍活甘清香的滋味，与它自古以来独一无二的制作工艺有关。如今，大红袍制作技艺已申报世界非物质文化遗产项目，已故的茶界泰斗陈椽老先生更评价它是“全世界最先进的制作技术，无与伦比，值得中国人民雄视世界”。而这种技艺，让我们感受到武夷茶韵以及从采摘开始，每一个细节都凝结着武夷茶人们的辛勤和智慧。武夷之魂也深深地都印

在了这里，带给每一个来访的客人。

从自己成为大学生以来，我就多次从各个老师的口中都有听闻社会实践对我们的好处有多少多少，我也是可以深刻的体会到老师说的都对，我们现在的大学生都太懒惰了，上课逃课睡觉，在教室偷偷睡觉，一点也不知道赚钱的辛苦。一点都不知道现在的自己到社会上能不能生存。为此，我心动了，保证锻炼自己的心态，我在这个暑假开展了我第一次社会实践，收获是极大的，以上就是我对自己本次社会实践的心得体会：

首先，找工作真的很难，我作为一个大学生，我心里就着属于自己的骄傲，很多的工作我都不屑去做，比如去餐厅洗碗、去送外卖这些工作，我都是有机会去做的，但是都遭到了我的拒绝。工作太忙不想要，工作太累不想要，工作工资低也不想要，最终我半个月都没找到工作，后来我转念一想，我有什么理由去挑工作？要工作经验没工作经验，要工作能力没工作能力。我就开始放低自己对工作的要求了，我是来锻炼自己的，想要对自己有个认知的，而不是来赚钱、体验生活的，后来我终于找到了一份工作原材料的运输工作。

工作真的比想象当中的要苦的多，因为我在大学第一学期就有了属于自己的驾照，所以开车还是可以的，但是基本上都没用到我。我被工厂领导安排到一辆车上，还是有一个老师傅开车，我就负责跟他把这边工厂做好的东西运输到另一个加工厂去。我主要是负责跟老师傅一起装货卸货，只要在他开车辛苦的时候，我才会偶尔代下班。一个月下来，我整个人被晒黑了一圈，手上到处都是伤，都是在搬运货物的时候不小心弄到的，但是我从来没叫过苦，无数次想说我不干了，我想在家躺着睡懒觉，但是这样的话，不就证明了我适应不了这份工作吗？一个半月的工作，我最终是坚持下来了。

的确自己是大学生，是比很多的人的学历要高，但是我现在深知，现在是一个看工作能力的社会，就算别人是小学毕业，

但是别人的工作经验丰富，就算你是个大大学生，没有任何工作经验你还是得靠边站，在工作当中，不能十年如一日，要学会总结自己，我现在深刻的明白我差的太远了，我在学校里需要更加努力学习，继续深造自己，这样才能被人去发现自己身上的光芒，这次的社会实践，对我有很大的影响，我会深刻的铭记自己暑假这两个月经历的点点滴滴。

暑期实践心得体会篇八

不管是大学生还是高中生个人去参加完社会实践活动后有什么感悟以及收获需要跟大家分享的吗，下面是整理的5篇关于2019个人暑期社会实践心得体会优秀范文跟大家一起分享，希望对你有帮助！

暑期实践,走进社会,人们说,对青少年大学生的关注是社会的责任,受宠若惊的我们在叹之余不免深思自问:我们的责任又是什么呢?实践告诉我们:从实践中寻找真理,用实践引导前行。敢想敢做敢拼,才是我们大学生的代名词,在激情的涌动下,坚定信念,我们将无所不能。可是自从走进了大学,就业问题就一直围绕着我们。在现今社会,招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”,但还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?于是,我们勇于实践。

实践,就是把我们在学校所学的理论知识,运用到客观实际中去,使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践,那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面,实践是今后工作的基础。通过这段时间的实习,学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同,接触的人与事的不同,从中所学到的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习,从学习中实践。要在实践中学其他知识,不断地从各方面武装自己,才能在竞争中突出自己,表现自己。

在公司,我的职务是销售助理,工作是整理合同、统计销售

情况、做记录会议、接电话、开发票等，虽然与所学的专业关系不大，但是与数字的接触让我能在今后的学习实验中更加的仔细谨慎。平时在学校，数字错了改一改就可以交上去了，但在公司，尤其是合同、发票中的数字一定得检查仔细，数字绝对不可以错。一旦错了，这不象在学校里老师打个叉然后改过来就可以了，在企业出错是要付责任的，这关系着企业的效益。所谓“逆水行舟，不进则退”，在竞争的浪潮中，企业要时时保持竞争状态，才能在中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校的课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但这里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以一定要特别小心谨慎。

实践让我知道世上没有专门为你设定好的工作，永远只有你去适应工作，而不是让工作来迁就你。在工作中遇到问题时，要多虚心向同事请教，最忌不懂装懂。多听听人家的意见，多看看人家处理问题的方式方法，多主动思考自己又应该做些什么、如何去做、并付诸行动，少谈论他人的是非及一切与工作无关的事情。对于工作的每一个环节都要力求做到最好，应该想着如何提高工作的质量而不是如何给自己减轻负担。只有这样才能算作尽职尽责地工作，才能得到大家的认可。

社会的进步靠人才，经济的发展靠人才，但什么样的人算是人才呢？我们怎样才能成才呢？首先是修身。品德是评价一个人的关键，更是评价人才的重要标准，德才兼备才可称为真正的人才。小到关怀备至、乐于助人，大到虚怀若谷、大义凛然，都体现着品质和德行的光芒。其次是求学。满腹经纶，学富五车是为才。所谓真才实学，求学才能成才，这就要求我们在学习和积累中坚持不懈，坚毅自强。最后是扎实。实践中有这样一句话——越具体越深刻，在我心中激起阵阵涟漪，扎扎实实打好基础，把每件事做到具体细致才能刻骨铭心。

三个星期的实习生活暴露出了我的缺点，但也给了我改正的机会，如果没有这次经历，我的成长就会可能继续推迟。了解过许多大学毕业生的实习经历，往往都会在一两个月之后才会感觉到自己之前做得不好，才来想到改正和珍惜这次的实习机会。但是我却提早有了这样的体悟，这对于我将来的学习和工作是大有裨益的。也让我了解了无论是实践还是理想，甚至是创业。我们都要做到两点：一是要备足粮草，严阵以待。大学生已经进入创业阶段，我们要做好必要的思想准备和实力积累，以免我们在陌生甚至恐惧到来是束手无策。二是要甘于奋斗，勇于创新。第一个吃螃蟹的人无疑是勇敢的人，我们在积累实力，创立优势的同时，还要着力培养出大胆创新的魄力。

这次暑期社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，希望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。

在餐厅里，别人一眼就能认出我是一名正在读书的学生，我问他们为什么，他们总说从我的脸上就能看出来，呵呵，也许没有

经历过社会的人都有我这种不知名遭遇吧!我并没有因为我在他们面前没有经验而退后,我相信我也能做的像他们一样好。我的工作是在那做传菜生,每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上8:30分上班,虽然时间长了点,但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累,我觉得这是一种激励,明白了人生,感悟了生活,接簇了社会,了解了未来.在餐厅里虽然我是以传菜为主,但我不时还要做一些工作以外的事情,有时要做一些清洁的工作,在学校里也许有老师分配说今天做些什么,明天做些什么,但在这里,不一定有人会告诉你这些,你必须自觉地去 做,而且要尽自己的努力做到最好,一件工作的效率就会得到别人不同的评价。

在学校,只有学习的氛围,毕竟学校是学习的场所,每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所,每个人都会为了获得更多的报酬而努力,无论是学习还是工作,都存在着竞争,在竞争中就要不断学习别人先进的地方,也要不断学习别人怎样做人,以提高自己的能力!记得老师曾经说过大学是一个小社会,但我总觉得校园里总少不了那份纯真,那份真诚,尽管是大学高校,学生还终归保持着学生的身份。而走进企业,接触各种各样的客户、同事、上司等等,关系复杂,但我得去面对我从未面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是,学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中,这一点我感受很深。在学校,理论的学习很多,而且是多方面的,几乎是面面俱到;而在实际工作中,可能会遇到书本上没学到的,又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。

或许工作中运用到的只是很简单的问题,只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨,实际操作这么简单,但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?也许老师是正确的,虽然大学生生活不像踏入社会,但是总算是社会的一个部分,这是不可否认的事实。我们也要感谢老师孜孜不倦地教导,有些问题有了课堂上地认真消化,有平时作业作补充,才能比一部人具有更高的起点,才

有更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，3年之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才，很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

“吾尝终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学也。”这是论语中的一句话，说的是一个人整夜不食不寝去思考钻研一个问题，没有什么好处，不如亲自去学习研究。实践的过程是每个人都要经历的必经之路，在这个路上，你不在是个孩子，在锻炼，在成长，跌跌撞撞，且歌且行。青春的光阴留给我们更多的是奋进的号角与激昂的乐谱，也许每天拖着疲惫不堪的身子回来，也许每天都要为了完成当天的任务而焦头烂额，也许每天都要为了明日的采访做着准备，但我们是快乐的。不再是不为浮云遮眼之势，更在一览众山之躯。

我们实践，我们快乐。作为实践，这样的一项活动，也必须有其流程经营。从开始的确定主题，到队员的选拔再到实践的开始，分工，任务的布置，或许疏一看，甚易。但实则不然，在这过程中不是冷冷的追求学术上的严谨，更是寻找种人心向往的科学之美。孙中山说“人既尽其才，则百事俱举；百事举矣，则富强不足谋也。”每个人在“sunshine”这样阳光的队名中贡献着自己，以追求对大学生村官的深入调查为目的，大胆的去想，去做，在这个团队中关心着对方，真正做到了团结，奋进。有激动，有感动，有触动。

不论第一天大家为了提高团队工作效率方案的讨论争论不休，不论每天在外采访村民的队员被烈日晒伤，汗珠滴落早已浸

湿全身的队服，更不论每晚写报告，写日志，总结全天，为明日准备到深夜。每天的采访，吃饭，采访，总结，休息，成为了我们的主线，每天奔波于乡村城镇的各个小巷街头，我们询问着，调查着，目的只是完成实践，让自己明白更多属于我们，属于我们这个时代的真谛。只因为我们知道，孵化梦想，需要汗水与坚强的臂膀，我们付出，我们收获，我们快乐。

在对大学生村官的调查实践中，我们感受到了村里的建设，这里有孩子，农民，村干部，每每从他们的质朴中，我们在感受，感受着这份简单，经过我们的采访，知道了村里创业的艰辛，孩子受教育的困难，在同情的同时，我们更多了一份宽慰，因为，我们的村在不断的改善为更好的生活而努力。或许，我们的实践不能反应村里的每个角落，但是我们每个人都希望，我们的实践能够受到更多人的关注，更多人注意到在大城市的周围，还是有着一些需要帮助，建设的村镇，我们的实践活动受到中国高邮网，郭集网，高邮信息报，扬州日报晚报的关注。为自己为一名南大学子感到自豪。

实践活动结束了，每个人在思考着这几天发生在我们身上全部，少了那些青春的张狂，多了些青春的踏实，少了那些青春的迷茫，多了些青春的奋斗[sunshine这个词，不再是一个队名，更多的是一种精神，当远离喧嚣，来到村镇的时候，才真正明白，什么是奋斗，什么是团结，什么是一个团队。这样的实践，这样的我们，这样的，快乐。

2019个人暑期社会实践心得体会范文四

今年暑假我参加了社区的暑期社会实践活动，虽然5天的实践活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。

炎炎夏日烈日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境

中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体验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，培养自己的韧性，更为重要的是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。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

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基层、了解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交流，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、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，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。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大一学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。每一天，捧着厚厚的问卷，怀着一份份坚定的信念，我们在烈日下奔跑着。感谢这次暑期实践活动，让我们在这过程中成长了不少，懂得了不少。

做为一名大学生，我深深地感到初会实践的重要性。并希望以后能够经常参加实践，这种社会实践活动是在大学中的社团生活所无法比拟的，只有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身的接触社会、了解社会，才能使自己得到锻炼，才能使自己所学的理论知识得以运用到实践，才能使自己成为真正有用于实际，使自己成为真正有用于社会的学生。社会实践弥补了理论与实际的差距和不足，社会实践的意义也在于此。

社会实践活动不仅使我的各方面能力得到了提高，也使我增强了扎根实践吃苦耐劳的精神。亲身地服务于群众，服务于社会，真的很有意义，我想以后我还会一如既往地支持大学生的暑期实践。暑期社会实践活动是大学生从象牙塔迈向社会的桥梁，它有助于大学生认识社会，了解社会，适应社会。实践活动可以提高自己的动手能力，锻炼自己的交际能力，加深对社会的全面认识。但是，在实践中，我们是要真正走进基层，体会基层农民的生活，所以我们要放下学校里的纸上谈兵，放下家里的娇生惯养，虚心学习。既要对自己有只要我干我能行的信心，又不能自满自负，要踏踏实实一步一步地进行，急于求成只能是欲速则不达。虽然我们是受过高等教育的大学生，但我们了解的都是理论知识并没有实际经验，所以或许还不如未受过高等教育的农民，因为他们在实践中总结了许多宝贵的经验。因此，我们要摆正心态，拥有一颗平常心，一颗谦虚求教的心，一颗乐观的心去面对社会里的人。在实践中不如意和挫折是不可避免的，但是我们不能轻言放弃，我们要把它当作是走向社会的桥梁。

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，用书本来充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

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自己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们，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。

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！