

暑期社会实践的心得与感悟 暑期社会实践心得体会(通用12篇)

教学反思可以加深教师对自己的教学目标和教学理念的认识。小编为大家选取了一些实习心得范文，以供参考和学习。

暑期社会实践的心得与感悟篇一

持续一个星期的暑期社会实践活动今天结束了，心里感觉特别有意义！在这一周里，我们小组一行三人来到了天全县仁义乡，对当地5个有远程教育接收站点的村的村领导进行技术指导，并对设备进行简单的维护。

我们主要任务是下乡了解当地村民对远程教育的认识和建议，其中看到了村民在村委会的留言，对于远程教育的看法，我随手翻了一下，有的认为应该放一些有用的，点对点的知识运用，不能笼统概述，讲一些对于农民使用的知识……我看后不禁思考，确实如此，村民对那些经济政治心得体会问题关心很少，他们主要想得到的是一些诸如农作物的种植时间、如何提高产量等的知识，以期达到致富的目的。

在这段时间内我们对于有问题的设备都做了维护，大多数都是中了病毒。还有些时间设置出问题，接收不到卫星信号，我们更改了系统时间。其中一台显卡损坏不能解决，其余设备问题我们都解决了。在此过程中，我们学会了要冷静应对问题，不能急躁，要一处一处的排查问题，这样才能找到问题的本质。在这段时间里，我们非常感谢各级领导对我们活动的极力支持。几天下来！我们也发现了一些问题，对于飞虹接受系统，我觉得有条件的村子可以开通光纤！这样可以上网查询一些自己在农业方面遇到的问题！得到及时的解决！不会浪费较多的时间在资源寻找上！

暑期社会实践的心得与感悟篇二

深入群众、深入实际，充分展现我们当代大学生的思想、热情和行动，在实践中受教育、长才干、做奉献，树立正确的世界观、人生观、价值观，暑假三下乡社会实践心得体会。

从六月底到七月底，我假期的第一次社会实践在陕西省西安市周至县展开，我们的社会实践内容是调查老百姓对中国梦的了解情况，在这两天问卷发放以及调查的过程中，我们明显可以体会到：在周至县我们所调查的区域里，几乎所有人对中国梦这个课题还是有所了解的。

给我印象最深的是在我向一个看自行车的老奶奶发放问卷时，她颤颤巍巍的告诉我她的想法，她说，在她的前半生，她的梦想就是能有一个幸福的家庭，能够吃饱穿暖，渐渐地几十年过去了，她的目标也达到了。大多数人觉得国家在医疗方面提出的合作医疗政策是比较符合我国的现状的，让农村的人们都能有地方治病，不会因为治病贵而不去治疗从而影响身体健康，一部分青年人认为住房方面的困难很大，现在社会的竞争很大，要想立足于这个竞争激烈的社会是非常困难的，有一份好的工作、拿到合理的薪资就是当代大多数青年人的梦想。从大家的话语中我可以体会到在社会基层的老百姓对政府的政策还是比较满意的，而且大家都觉得国家的政策已经深入人心了，每个人心中都有自己的梦想，中国梦——百姓梦的思想也已经深入人心。

中国梦是xx在上任之后提出的最为重要的一个目标，每个人都有自己的中国梦，每个人都要为了自己的中国梦而努力奋斗，从牙牙学语的婴儿到步履蹒跚的老人，每个人都有自己的梦想，每个人都会为了自己心中并不伟大的梦想而艰苦奋斗。中国梦的提出是顺应当今社会发展的，在中国梦提出的这段时间里，全国各地的老百姓都对中国梦有或多或少的了解。社会实践就这么结束了，我们欢乐的西理工小分队就此别过了，在这个过程中，我们都得到了不少了锻炼，谢谢学

校能给我们这次机会，谢谢老师和同学对我无畏的帮助。在这个文章的最后，我希望大家的梦想都能实现，每一个人的小梦想凝聚起来就是一个伟大的中国梦，中国所有人的梦想都实现是一个漫长的过程，这就是中国梦，中国梦的实现需要我们全国人民努力奋斗，为了一个共同的目标，让国家变得富强，让大家的生活变得更加美好！

暑期酒店社会实践心得体会

关于暑期社会实践的心得体会

暑期社会实践的心得与感悟篇三

因为从小一直很喜欢弹钢琴，所以利用这个假期我决定去教小孩弹钢琴。在教别人钢琴的同时，也可以提升我自己的水平。虽然教的东西都很基础，因为毕竟教的是孩子，但基础也是最重要的。每次上课的时候，我都会先检查一下上次所教的，然后再演示这节课所要弹的曲子，弹完一遍后我会一小节一小节仔仔细细的给她讲一遍。其实不论是自己练琴还是教别人练琴，最需要的就是耐心，所教的毕竟是小孩，在手型、手腕的灵活性、以及用力的地方，她都不好把握，这就需要一点一点教她。

暑期社会实践的心得与感悟篇四

大学生都有这充足的假期，这是全国大学上下都一样的，而能否利用好自已的假期就看个人了。暑期的生活总是多姿多彩而又轻松的，我们有着充足的时间去安排各项活动。很多人就利用假期的时间走亲访友，有同学开展同学聚会，和高中、初中的同学叙叙旧，是很不错的。还有其它很多活动，这其中当然也少不了暑期的社会实践。

我是一个比较喜欢安静的人，在假期的时候我除了走亲访友，和同学叙叙外，几乎就没有什么活动了。在家里憋得慌，想

出去实习一下。这其实是很必要的，我早就有这个想法，只是未付诸行动。

在这个暑假里，我决定到宾馆实习，学习服务和管理的技能，体验真实的生活。首先，我来到实习的宾馆，再简单地向经理交代实践的事情后，我便开始了实习。我负责前台登记，账务结算。然而，前台登记并没有我想象的那么简单。我先了解了怎样登记，怎样刷房卡，怎样扫描客人的身份证和输入客人的信息并发送到公安局。在简单学习怎样解决一些紧急状况之后，我开始了实习。不一会儿，来了几个客人，询问了一下房间的价格，我怀着微笑回答。或许因为我热情的服务，客人二话不说便决定入住了。在我登记了旅客的信息后，我把刷好的房卡递给了客人，并示意微笑。第一次登记，便让我有了成功感。我继续保持着这份感觉，愉快的奋斗了一个早上。虽然有些辛苦，但汗水见证着我的劳动，留下了我辛苦后的痕迹。但下午的工作却没有早上那么顺利，在将近点半的时候，这一带突然停了电。这个时候正是一天中最热的时间段，很多客人打来了电话。有耐心询问的，当然也有大发牢骚，怒气冲天的。

但我现在是服务生，所以我平静自己焦躁的情绪后，耐心地为客人解释。虽然有些人还是听不进去，但我可以理解，依然耐心解释着。令人高兴的是半个小时后便来了电，我也就松了一口气。傍晚时分，经理来到楼下结账，而我便在一旁看着并学习如何结账。因为这也有助于我在以后的生活里更好地经营理财，规划等。

在接下来的几天里，我慢慢找到了感觉，慢慢开始熟练。例如，在客人退房后，总台的服务生会打电话通知打扫，他们打扫完后再通知总台，进行房间清理的登记。当在房间里的客人需要什么时，总台的服务生也会通知他们把东西送到房间。避免了自己运送的时间浪费，也提高了整个经营的运转效率。在快要结束的时候，我向经理报告了几天的工作情况，房间的入住率。

总而言之，我不能拘泥于现状，要不断地推陈出新。这样，我们经营的宾馆才不会随着时间的推移而变老。同时，我也要完善经营管理制度，实行奖罚分明的政策。在小的经营范围内形成一个良好的运作机制，从而能使宾馆可持续地，高效，健康的发展。在经营的同时，让自己不断学习经营之道，理财之道，规划之道，投资之道。结合科学理念和现实状况，使我的工作事业蒸蒸日上！

虽然我以后工作不会在宾馆里当服务生，可是在这里实习却可以使我有了社会实践的经验，我可以再以后的岁月里慢慢的享用这一份经验。这是真实的，可信的，是我自己认识并掌握的，不会骗我的。

在宾馆里实习也让我感觉到了赚钱的艰难，辛苦的工作换回来的只是一点点回报，我不得不感慨一下。为了将来自己在付出艰苦的努力后得到应有的回报，我决定一定要把自己的学习学到最好。这样才不会在未来的竞争中失败！

我会继续努力的，这是一份宝贵的财富，我在宾馆的暑假社会实践！

关于暑期社会实践的心得体会

关爱留守儿童暑期社会实践心得体会

大学生暑期的社会实践心得体会

大学暑期社会实践

【荐】暑期社会实践

暑期社会实践的心得与感悟篇五

暑期时加多宝在兴城市一个广场进行促销活动，我作为活动

得主持人，虽然没有华丽得舞台但我收获了很多，这可以说是一次类似于商演活动得主持人，要具有一定得把握场子得能力，应该尽量让广大人民群众更多得去了解加多宝，进一步增多销售量。销售量可以说是本次活动得最终目的，可以说每次商演都会给我历练，让我学习更多为人处事得道理，更能历练我。但我在本次活动中也有很多不足，很多需要提高得地方，我也会为之努力加油。

暑期社会实践的心得与感悟篇六

这个暑假我参加了由我们班自发组织的关于环京津贫困带的社会调查活动，很荣幸能成为三班实践队的一员。在活动中受益匪浅，收获良多，也在其中自身得到学习和锻炼。

社会实践的工作在暑假还没开始就已经进行了，准备社会实践的前期资料，总结前人已有的资料数据，对当地提前进行考察，搜索相关企业的资料。最初，我和几个同学一同整理其他大城市周边情况的资料，为与环京津地带相对比做准备。在小学期的时候，我们社会实践队又确立了重点考察享有五金之乡的河北沧州南皮，我和陈月圆同学一同整理南皮县的相关资料，如南皮的地理、历史、经济和政策。在搜集资料的过程中，与同学们交流，通过自己实践，了解了搜集资料的各种途径方法。

小学期刚结束，我们三班社会实践队就出发了，进行为期7天的南皮县实地考察活动。在考察活动中，我参与了第五小组的活动，主要是调查南皮县的经济情况。根据对南皮县经济发展的分析，我们确定了以南皮五金工业为调查的重点。我们小组主要是走访南皮县县城和乡镇的五金企业，包括五金的小作坊和五金大企业如惠邦。

在实地考察过程中，与当地五金企业的相关人员沟通交流是最重要的一部分。沟通时，我们应该表明来意，并且不应过于张扬，以闲聊的方式能达到最佳的效果，唐靖聂班长是这

方面的能手，我从中学习了不少。在调查过程中我以记录为主。

调查的几天中，我们小组走访了南皮县城和乡镇的五金零售店和五金加工作坊，在走访的过程中，我们发现南皮县的最近两年五金行业并不景气，主要原因是产业链的真空(镀金业由于污染问题迁出)，以及供过于求，并且我们了解到南皮县的五金工业生产成品不多，主要生产汽车相关的配件，而五金零售店中与汽车不相关的产品主要有外地进货。

另外我们小组也走访了当地最大的五金企业之一——惠邦公司，通过联系惠邦公司的负责人，我们对惠邦企业的高层进行了关于惠邦公司以及南皮县五金行业的采访，也同样的. 得出相应的结论。

在几天的实地考察中，我们也利用空余时间进行班级文体活动，促进班级同学的友谊，让班级同学更好地交流，我也重新了解了不少身边的同学，拉近了同学们之间的距离。

在这次社会实践的过程中，我想最重要的是对自己能力的锻炼，特别是提高自己了解社会，融入社会的能力，与人交流协作的能力，以及对一个问题的考察的方法和思考能力，分析解决问题的能力。同时在实践中，我们也变得越发关心社会，关心国家，关注民生，明确了为中华之崛起而读书之志向。

暑期社会实践的心得与感悟篇七

暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，一放假，我来到了山西省忻州市忻府区大唐装饰有限公司，开始了一种全新的社会实践生活。我的实践时间从8月1日到8月15日，工作的主要内容是了解客户需求，根据实际情况，设计出另其满意的效果图及渲染图；了解作为一位设计师所需掌握的知识及其技能；通过实地考察了解房屋结构等。

“艰辛知人生，实践长才干”这是我半个月来的感受。社会实践使我找到了理论与实践的结合点。在这十五天里，我从最初刚进公司的羞涩，遇到问题时的不知所措，成长为能独立面对客户，听懂客户诉求并最终设计出令客户满意的’效果图。每一次设计出的方案就像自己的宝贝一样，看着虚拟的效果图一步步变成现实中的样子，心中成就难以言表。

暑期社会实践的心得与感悟篇八

阅历了将近一个月的社会实践，我慨叹颇多，我们见到了社会的实在一面，实践日子中每一天遇到的状况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给日子在大学中的大学生们供给了触摸社会、了解社会的时机。从中我学到了许多书本上学不到的东西，也有了许多感悟。

为期一个月的暑期社会实践根本完毕了，但是这次活动带给我们的影响和感悟却不会湮灭，并会跟着我们与社会越来越深的交涉而变得更为名贵。

不管第一天我们为了进步团队作业效率计划的评论争论不休，不管每天在外采访的队员被烈日晒伤，汗珠滴落早已浸湿全身的’队服，更不管每晚写陈述，写日志，总结全天，为明日预备到深夜。我们询问着，调查着，意图仅仅完结实践，只由于我们知道，孵化愿望，需求汗水与刚强的胳膊，我们支付，我们收成，我们高兴。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使我们找到了理论与实践的最佳结合点。在这次的实践进程中，我们去了公民广场做宣扬，去采访了各个社会底层的作业人员，也去了xx乡的xx小学与当地的留守儿童们进行沟通，并了解了他们的小小愿望。

其间，令我形象最为深入的是为xx小学的孩子筹措愿望的进程。我想我会永久记住那天，一个个原本素昧生平的人，

在一次偶尔的时机下，为了相同的一个愿望而浅笑，这样的画面，不仅仅是留在了手机的相框中，更是深深地印刻在了我们回想的相册中。我信任，我们会在往后的某年某月某日，不经意的回想起这一副定格在脑海中的画面，这幅画面透漏出来的爱心与关怀是我们永久值得名贵和连续的果实。

并且，经过这次的的社会实践活动，我们逐渐了解了社会，开阔了视界，增加了才华，并在社会实践活动中认清了自己的方位，发现了自己的缺乏，对本身价值可以进行客观点评。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了本身努力学习常识并将之与社会相结合的'决心和意志。这次实践活动，丰厚了我们的实践阅历，进步了我们的团队协作才华，使我们经过这次实践愈加了解社会，这次实践活动含义深远，对我们的协助享受终身。

暑期社会实践的心得与感悟篇九

经历了将近两个月的社会实践，每周一的升旗活动，发声亮剑活动，除草，去敬老院等。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。

组内交流活动中，我们组织了一次除草的交流互动。我们组织组员一起去除草，促进各组员之间的感情。在活动中，我们有说有笑，玩得不亦乐乎~!玩累了，我们就一起去肯德基填饱肚子。在其中，我们各自说说在大学里的生活，对大学学习的看法，交流交流一下我们的`经验。这次的组内交流互动，使我的交际网扩大了不少，认识了很多同学。之后又组织了发声亮剑活动。

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！

暑期社会实践的心得与感悟篇十

暑假一转眼就过去了，在这短短的一个多月里我体会到很多，感受也很深。通过这个暑假的社会实践使我从内心体会到劳动的快乐和光荣。

今年暑假，我应聘入一家自助餐厅——桂林人美食广场当服务员。从找工作的艰辛到初次应聘的小小紧张，到上班时候的辛劳等等，都让我从心底里对当前的社会就业形势、作为一名大学生应该着重培养的能力、以及专业业务知识有了更深入的了解和认识，也让我重新看待生活的意义。闲话不多说，下面让我从几个方面谈谈此次社会实践的收获：

第一章专业篇——人应该有一技之长

马云曾高中生社会实践报告对大学生说，当代大学生要想有所成就，就应该学好自己的专业或者某一自己擅长的领域，并在努力成为这一领域的佼佼者。身在这个竞争激烈弱肉强食的社会，拥有一技之长极其重要，据不完全统计，现在一般每一个中薪职位就有将近40个大学生或者硕士生竞争，竞争的激烈性实在另作为大学生的我深感压力之重。

就企业而言，企业都要求应聘者在某一领域拥有特长，企业家看中的是求职者在专业领域的影响力和实际操作能力。当今社会，社会分工严重，一个博而不精的人无法成为分工时代的佼佼者。

需要在现在努力严谨的学习好专业知识，打下坚实的理论基石，正所谓“公欲善其社会，必先利其器！”在我上班之时，虽然工作与计算机无关，但我也积极的工作。

总之，现在的我务必在大学期间将自己的专业知识学牢固，在学习上肯动脑，勤动脑，并且拿下计算机专业必要的证书，努力成为计算机领域的佼佼者！

第二章人际篇--为人谦逊，善于交流，勇于表达

职场如战场，在职业场上，人际关系对于个人的发展有着举足轻重的分量，好的人际关系可以帮助个人在职场上路路顺风，而坏的人际关系显然会阻碍一个人的职场发展。在我做服务员的那段时间，让我深深的体会到了处理人际关系的重要，如何和上级领导处理好关系，和同事处理好关系，作为服务员更重要的是要和顾客处理好关系。“为人谦逊，微笑待人”是我在工作期间总结的八字箴言，看似简单，确实有实实在在的效果！

科学依据已经证明，良好的人际关系和和谐的工作环境对个人的工作有重要的作用。专家如是说：“和谐的工作环境可以带给人积极的暗示，而人在喜悦、积极的状态下可以发挥出超出平常的工作效率”。而尴尬的环境往往使人心烦焦躁，从而降低工作效率。

窗外事，一心只读圣贤书”的时代已经逝去，当今时代需要的是敢于大胆表达自己，加国之事，事事关心的人。

暑期社会实践的心得与感悟篇十一

以前对银行的了解仅仅是通过我们的肉眼索去认知，可是通过这次实习我了解到了真正的银行是什么样子，并且在师傅们的带领下我熟悉和适应了银行的一些基本流程和业务操作环节，同时通过这次实习也让我又一次了解了自己存在的优

缺点。作为不久后就要踏入社会的大学生，我要学习的东西还有很多，难免会犯错误，但是犯了错误，我们应立刻向上级坦白错误，并请领上级给我们纠正的方法一定要有一颗主动承担责任、主动承担错误的心，切不可临阵脱逃、推脱责任。

暑假期间，我来到了中国平安人寿保险公司进行实习。在大学，我主修的是财政学。保险业对于我来说，完全就是一个陌生的领域，但我深知未来想要真正地搞好经济建设，必须对经济领域的行业有所了解。在最开始的几天里，对于如何寻找客源，开展工作完全没有头绪。于是我向公司里的老员工虚心请教，学习。后来我发现，保险业正在被国家和人民所重视，老人和学生是受保的主体。网上就医，预约专家等业务深受大众喜欢。于是我选择了朝阳市内的几家养老院和小学进行保险推销业务。在我坚持和耐心的介绍下，我成功的完成了第一笔业务。

通过这次社会实践，我学到并掌握了很多关于引起口腔问题的原因，及相对的治疗办法。在参加社会实践之前，在网上也找了一些关于口腔问题的资料，但是在实践中，还是会遇到很多不会的问题，刚开始的时候，王老师特别耐心的教我，是我从中学到了很多知识，丰富了自己的假期生活，提高了我的社会实践能力，也积累了很多社会经验。通过这次社会实践，也让我明白了，社会上的每个职业，都很不容易，使我更加珍惜大学生活。

我找到了一份送外卖的兼职，想着自己能更快更好的让着急等的人能更快的吃上外卖，但是理想是丰满的现实是骨感的经过这段时间的体验虽然工资不高但是就只有一个字累，自己饿的时候却不能吃饭而且要及时的把餐给别人送到，体会到了外卖小哥的不易，不管是风吹日晒下雨天，只要有人订那就必须送，我想只有我们学会换位思考体验别人的生活才会知道自己所说的容易的事是那么的不容易。

我社会实践所在的地方是沈阳的一家超市，我的职务是帮其用软件修改商品信息、筛选员工业绩及记录，还有维护其微信公众平台、调取监控。有时手头工作全部做完时，也会到外面滩进行水果促销活动，体验劳动人民的疾苦，然而劳动也是快乐的，让我在其中学到与人沟通、交流、和一些关于水果方面的东西，例如储存方式、生产地、利于违心的制作与推送，还能了解到商品的消化速度，及时更新商品库存信息。

有了上个假期的经验，这个假期的工作就更加得心应手了，工作越来越自然，每天要整理、清点货物，保持店内的卫生清洁，当然最重要的是服务客人，要有好的服务态度。这次实践工作的过程中我遇到了各色各样的人，其实卖衣服也是很不容易的。要有付出才会有回报，更重要的是具有好的沟通能力和服务态度。在实践中，我贴近了社会，丰富了社会经验，使自身对社会有了初步的感性认识，并且学到了许多课本以外的知识，受益匪浅。

暑假的一个月期间，我来到大连瓦房店市的一家酒店任职酒店宴会的服务员，因为我学的就是酒店管理专业，所以对这方面还是挺驾轻就熟的。初到单位，先跟着师傅工作三天，然后才能自己独自值宴会的桌台，同事们都很热心，任何不会的不懂的都耐心的教会我，让我非常感动。虽然在社会实践这些日子特别辛苦，但是使我对于社会有了个全新的认识，通过这次社会实践让我深深地体会到了找工作的不易和赚钱的辛苦，让我增加了许多知识，让我学到了学校里学不到的知识。这次亲身体会让我有了深刻的感触，我觉得这不仅是一次社会实践，还是一次人生经历，更是一生宝贵的财富。

暑假期间，我经过介绍找到了份在沈阳中街恒记茶餐厅工作的机会。虽然我大学学的是旅游管理。但是在餐厅我认为更能锻炼与人沟通的能力，事实上确实如此，不比在学校，在餐厅对客人要做出的忍让真是多于学校太多了。而且不会有老师告诉你该怎么去做。你要做的是尽一切努力不出纰漏，

这次实践机会，让我明白了与人相处需要坦诚相待，宽容大度，但更让我明白的是实践本身并没有意义，工资也不是意义。只有你的`坚持不懈才是真正的意义所在，每当我累了想放弃的时候，想想这句话，又能从低谷中重新鼓起勇气。不能在人生的第一次尝试就选择放弃，弱者才会屈服于生活。

在这个短暂而充实的暑假里，我选择了在装饰品店做兼职。在那里的的工作就是导购员，这次的社会实践只是一些很简单的工作。对于我们这样的在校大学生，每个人都是可以做的。但在现实生活中，有很多具体的问题需要我们去面对，需要我们去处理。这些问题，其实也就是我们生活中常常遇到的问题。只是，以前在家里，在学校，这些问题有父母，有老师去帮我们处理。通过这次的社会实践，我知道了。在现实生活中我们要做的事情，不仅仅是我们能不能做这份工作，更是我们能不能用自己的一份热忱的心来面对这份工作。

在公司暑假见习工作已近一个月，见习期间我主要负责的公众账号是：沈阳21点、北京21点头条专题部分。见习期间（7月18日—8月15日）共负责9个运营工作：已发布8篇作品。见习过程中，我个人提升的不仅仅是技能方面能力，文案整理、排版、修图等，更加深了我对态度、沟通、执行力、创新重要性的认知。

我学的专业是土木工程专业，但是我觉得现在学的专业知识尚浅，所以我在这个暑假找了一份店内导购的假期工作。我想通过社会实践，增长自己的见识，开阔自己的眼界，锻炼自己的才干，提高自己的交际能力，以致于能更好的适应社会。虽然在刚开始上班的时候感觉很累、开始厌烦，也想过放弃，但是我想，别人既然都能做到，我也一定能做到。所以我一直坚持了下来。通过这一个月的工作，我实现了各方面的提高。

因为从小一直很喜欢弹钢琴，所以利用这个假期我决定去教小孩弹钢琴。在教别人钢琴的同时，也可以提升我自己的水

平。虽然教的东西都很基础，因为毕竟教的是孩子，但基础也是最重要的。每次上课的时候，我都会先检查一下上次所教的，然后再演示这节课所要弹的曲子，弹完一遍后我会一小节一小节仔仔细细的给她讲一遍。其实不论是自己练琴还是教别人练琴，最需要的就是耐心，所教的毕竟是小孩，在手型、手腕的灵活性、以及用力的地方，她都不好把握，这就需要一点一点教她。

这周连续几天去东北制药集团拍摄70周年宣传片。每天早出，经过1个小时的车程，从市里来到制药厂，按着脚本，一步一步拍摄，一个一个车间走。在沈阳一共有两个厂区，一个厂区拍完就去下一个，车间，污水处理，整个制药的流程都走了一遍。通过社会实践，我了解到我对于摄像要学的东西还很多，不只是简简单单的会开相机，会录像，镜头、角度好多好多都需要好好地学习。

暑期时加多宝在兴城市一个广场进行促销活动，我作为活动得主持人，虽然没有华丽得舞台但我收获了很多，这可以说是一次类似于商演活动得主持人，要具有一定得把握场子得能力，应该尽量让广大人民群众更多得去了解加多宝，进一步增多销售量。销售量可以说是本次活动得最终目的，可以说每次商演都会给我历练，让我学习更多为人处事得道理，更能历练我。但我在本次活动中也有很多不足，很多需要提高得地方，我也会为之努力加油。

这个过程有苦也有甜，有时候学生会不听话，不想写作业，但是作为老师就要慢慢跟他讲，千万不能发火，自己在做兼职老师的时候，才会深刻理解到为什么当年的老师会对自己那么严厉，真的都是为了我们好。在教学中，我也学会了要控制自己的情绪，对学生要耐心，要包容，要负责任。自己本身也是一个内向的人，不擅长表达自己，我觉得在这次实践的过程中，自己变的自信了很多。并且很开心和学生们相处的很愉快，成为了朋友。我主要负责教五年级同学的英语和数学，在课后会照看幼儿园的小朋友。跟小朋友们在一起

的时候会很开心，他们的天真快乐会感染到你。

为了锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正走入社会，能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我到我市城管单位进行假期社会实践。在这次暑假，我走进城管，深入城管，我用我的双眼看到了城管执法人员最真实的一面。通过这次的的社会实践活动，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。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。

暑期社会实践的心得与感悟篇十二

社会实践的工作在暑假还没开始就已经进行了，准备社会实践的前期资料，总结前人已有的资料数据，对当地提前进行考察，搜索相关企业的资料。最初，我和几个同学一同整理其他大城市周边情况的资料，为与环京津地带相对比做准备。在小学期的时候，我们社会实践队又确立了重点考察享有五金之乡的河北沧州南皮，我和陈月圆同学一同整理南皮县的相关资料，如南皮的地理、历史、经济和政策。在搜集资料的'过程中，与同学们交流，通过自己实践，了解了搜集资料的各种途径方法。

小学期刚结束，我们三班社会实践队就出发了，进行为期7天的南皮县实地考察活动。在考察活动中，我参与了第五小组的活动，主要是调查南皮县的经济情况。根据对南皮县经济发展的分析，我们确定了以南皮五金工业为调查的重点。我们小组主要是走访南皮县县城和乡镇的五金企业，包括五金的小作坊和五金大企业如惠邦。

在实地考察过程中，与当地五金企业的相关人员沟通交流是

最重要的一部分。沟通时，我们应该表明来意，并且不应过于张扬，以闲聊的方式能达到最佳的效果，唐靖聂班长是这方面的能手，我从中学习了不少。在调查过程中我以记录为主。

调查的几天中，我们小组走访了南皮县城和乡镇的五金零售店和五金加工作坊，在走访的过程中，我们发现南皮县的最近两年五金行业并不景气，主要原因是产业链的真空（镀金业由于污染问题迁出），以及供过于求，并且我们了解到南皮县的五金工业生产成品不多，主要生产汽车相关的配件，而五金零售店中与汽车不相关的产品主要有外地进货。

另外我们小组也走访了当地最大的五金企业之一——惠邦公司，通过联系惠邦公司的负责人，我们对惠邦企业的高层进行了关于惠邦公司以及南皮县五金行业的采访，也同样的得出相应的结论。

在几天的实地考察中，我们也利用空余时间进行班级文体活动，促进班级同学的友谊，让班级同学更好地交流，我也重新了解了不少身边的同学，拉近了同学们之间的距离。

在这次社会实践的过程中，我想最重要的是对自己能力的锻炼，特别是提高自己了解社会，融入社会的能力，与人交流协作的能力，以及对一个问题的考察的方法和思考能力，分析解决问题的能力。同时在实践中，我们也变得越发关心社会，关心国家，关注民生，明确了为中华之崛起而读书之志向。