

# 大学生社会实践心得体会与感悟(汇总10篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 大学生社会实践心得体会与感悟篇一

作为祖国未来的事业的继承人，新一代大学生应该及早树立自己的历史责任感，提高自己的社会适应能力。

假期的社会实践就是很好的锻炼自己的机会。

当下，挣钱早已不是打工的唯一目的，更多的人将其视为参加社会实践、提高自身能力的机会。

许多学校也积极鼓励大学生多接触社会、了解社会，一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去，提高各方面的能力；另一方面可以积累工作经验对日后的就业大有裨益。

进行社会实践，最理想的就是找到与本专业对口单位进行实习，从而提高自己的实战水平，同时可以将课本知识在实践中得到运用，从而更好的指导自己今后的学习。

但是作为一名尚未毕业的大学生，由于本身具备的专业知识还十分的有限，所以我选择了打散工作为第一次社会实践的方式。

目的在于熟悉社会。

就职业本身而言，并无高低贵贱之分，存在即为合理。

通过短短几天的打工经历可以让长期处于校园的我们对社会有一种更直观的认识。

实践过程：自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。

在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活 and 工作中很好地处理各方面的问题，我开始了我这个假期的社会实践-走进赣州市金源休闲餐厅。

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。

而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日

趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，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。

在餐厅里，别人一眼就能把我人出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，接触了社会，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，你必须自觉地去学，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。

但是有时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，我比一部人具有更高的起点，有了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。

实践心得：虽然这次的实践只有短短的几天，而且从事的是比较简单的服务工作，但是通过与各种各样的人接触，还是让我学会了很多道理。

首先是明白了守时的重要性。

工作和上学是两种完全不同的概念，上学是不迟到很多时候是因为惧怕老师的责怪，而当你走上了工作岗位，这里更多的是由于自己内心的一种责任。

这种责任是我学会克服自己的惰性，准时走上自己的岗位。

这对我以后的学习生活也是一种鞭策，时刻牢记自己的责任，并努力加强自己的时间观念。

其次让我真实的体会到了合作的重要性。

虽然我工作的只是小小的一家餐厅，但是从点单到制作到递送到结帐这一环环的工作都是有分工的，只有这样才能使整家店的工作效率都大大的提高。

以前虽然在书上看见过很多的团队合作的例子，但这一次是深刻的体会到了，正所谓“众人拾柴火焰高”，“团结就是力量”。

在以后的学习和工作中，一定会要牢记这一点，将自己融入到集体中，和大家一起携手走向辉煌。

再次，这次打工的经历也让我的心理更加趋于成熟。

在餐厅里每天面对形形色色的客人，重复着单调的工作。

让从未涉世的我还是有那么一点点不适应的，但是坚持就是胜利。

打工毕竟和在家是完全不同的概念，我们学会需要忍耐，需要学会承受，需要学会坚持。

将自己这短短的几天实践同理论相联系，我了解到当代大学生与以往的大学生相比较，求学经历、生活条件、所处社会大环境都相对优越，也没有经过必要的挫折教育，因此，意志往往比较脆弱，克服困难的能力也较差，常常是对社会的要求较高，对自我的要求较低。

大学生的责任意识日益成为社会关注的热点问题，责任意识和诚信意识成为不少地方采用人才的两个新标准。

大学生参与社会实践是促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、实践能力和动手操作能力的重要途径。

对于当代大学生来说，应当刻苦学习专业知识，不断提高综合素质和运用知识的技能。

从大学生活的开始到走进社会的大圈子中，就只有短短的几年时间，谁不想在将来的社会中能有一席之地呢？所以大家认为大学生必须投身校园内外的各类实践活动，有助于锻炼品质，提高能力。

可见其对大学生综合素质的提高有不可抵触的重要性。

不能否认有过打工经历的同学，看起来要比其它同学更成熟、社会适应力更强，但对于学生，社会适应力只是一方面的衡量指标，大学期间主要的任务是学业结构的搭建，即知识结构、专业结构的搭建，为了打工影响甚至放弃了专业知识的

学习，结果是得不偿失的。

实践出真知，社会实践活动是大学生生活的重要组成部分，培养当代大学生的历史使命感、社会责任感和积极向上的精神风貌，充分发挥实践育人的作用，提高大学生的综合素质，也是检验所学理论知识的标准，社会实践不但为大学生提供了一个发挥自我才能，展现自我风采的舞台，也是培养和锻炼同学们综合能力的一个阶梯，更是一个大学生进入社会，走上工作岗位前的演练场地。

社会实践活动，这样可以使同学在实践中更好的认识国情，贴近社会，从而确定比较正确的人生前进方向。

作为高校教育者，如果能引导大学生将强烈的使命感转化为学习、服务、实践、奉献等实实在在的行动，把行动变为责任，将会使大学生在人生轨迹上树立起更高的起点。

大学生的社会责任意识，应该说不仅有助于他们较快适应、融入社会，同时也是实现自我价值的必由之路。

一切认识都来源于实践。

实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。

实践的发展不断促进人类认识能力的发展。

实践的不断发 展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。

而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高。

马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具

有巨大的反作用。

认识对实践的反作用主要表现在认识 and 理论对实践具有指导作用。

认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。

处理人与人之间社会关系的活动，即人类的社会交往以及组织、管理和变革社会关系的活动。

如政治活动、社会改革实践、阶级斗争等。

因此，大学生应该积极参与实践，使实践与认识相结合。

大学生可以通过调查研究了解实际情况，结合所学为政府部门提供决策参考是一件十分有意义的事情，既提高能力又服务社会，这是一种双赢的选择；二是志愿者服务，将专业知识与社会需求紧密结合起来，利用专长服务社会，回报社会。

三是参加各种公益活动，培养自身的社会责任感，这是一种贯穿于日常生活当中的社会实践形式，以小见大，以细微之处见长，是进行社会实践活动的一种长效机制。

这是我第一次利用寒假时间参加社会实践，我明白大学生参加社会实践是为了引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身于社会中的一个良好的形式；也是培养和锻炼青年才干的一个重要渠道；是提升思想，修身养性，为树立服务社会的思想提供一个有效的途径。

通过参加这次的寒假社会实践活动，有助于我们大学生在学校中能够更新观念，吸收一些新的思想与知识。

为期差不多有三个月的社会实践，虽一晃而过，却让我从寒



假社会实践中领悟到了很多是我在学校中没有感受到的东西，而这些东西也将让我终生受用。

社会实践不仅加深了我了解社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在这次的社会实践中开拓了视野，增强了能力，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。

社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

我在实践中得到许多的感悟！

## 一、挣钱的辛苦

整天在公司辛辛苦苦上班，天天面对的都是同一样事物，真的好无聊啊！好辛苦啊！在那时，我才真真正正的明白，原来父母在外打工挣钱真的很不容易！

## 二、人际关系

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。

让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。

同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动

手慢慢琢磨，不断学习不断积累。

遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

### 三、管理者的管理

在公司里边，有很多的管理员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部。要想成为一名好的管理，就必须要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工，你的下属，你班级里的同学们！要想让他们服从你的管理。那么你对每个员工或每个同学，要用到不同的管理方法，意思就是说：在管理时，要因人而异！

### 四、自强自立

俗话说：“在家千日好，出门半”招”难！”意思就是说：在家里的时候，有自己的父母照顾，关心，呵护！那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自己一个人去解决，在这二个多月里，让我学会了自强自立！凡事都要靠自己！现在，就算父母不在我的身边，我都能够自己独立！

### 五、认识来源于实践

一切认识都来源于实践。

实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。

实践的发展不断促进人类认识能力的发展。

实践的不断发发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。

而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高！马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。

认识对实践的反作用主要表现在认识 and 理论对实践具有指导作用。

认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。

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。

我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，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。

## 六、专业的重要性

选择了会计为专业的我，在这次实践中自然比较关注这一环。

虽然在实践中只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校

学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论部分占主体，而我自己对专业知识也能掌握，本以为到了企业实践应该能够应付得来，但是在企业里并没想象中如此容易。

平时在学校，数字错了改一改就可以交上去了，但在工厂里，数字绝对不可以出错，因为质量是企业的第一生命，质量不行，企业的生产就会跟不上，而效率也会随之降低，企业就会在竞争的浪潮中失败，所谓“逆水行舟，不进则退”，企业要时时保持着这种竞争状态，才能在市场中立于不败之地。

就因为这样，企业会对每一个在厂的员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校课堂上是学不到的，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，而且一旦出错并不是像在学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负上责任的，这关乎工厂的利益损失。

## 大学生社会实践心得体会与感悟篇二

尊敬的班主任老师：

昨天晚上，因资金短缺，无力支付校外用餐的昂贵的`开销，所以我蔡决定返家用餐。然而，因为未提前通知父母，所以家里没饭可用。特自煮面食以用，方发觉时间已晚，无力回天了。现在我三省吾身，得出三错：

- 1、不应该离校而不报。
- 2、不应该迟到而不返。

### 3、不应该迟到而感不急。

此三错实乃不该错之错，我反省再三，此两月来，屡犯校纪，严重搅乱了课堂纪律，迟到无数，且屡教不改。痛定思痛，思其根源，实乃右倾思想严重，因高一以来的成绩实在难入父母之眼，我又决定定好目标为本科，特准备择校复读，或能得到更好的成绩。所以，此为时刻紧张学习之时，我思考下个学期一切都可重来，思想不觉又放松了。实在不该，现特做出一下保证，望老师接纳。

保证人□xxx

20xx年xx月xx日

## 大学生社会实践心得体会与感悟篇三

在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。暑期社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

大学是一个小社会，我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的小花了，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。在实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。俗话说：一份耕耘，一份收获。

社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务

中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。坚持社会实践与大学生课外科技学术研究相结合，培养和提高大学生学术科研能力与水平，因此我们积极地参与了进去。

实践人员：苏州科技学院外语系英语专业孔瑜

实践目的：增加自己的阅历，作为一名文科生，平日实践的机会甚少，需要更多的体验，更多的经历。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，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。

实践时间：20xx-8-6——20xx-8-19

实践单位：环球旅行社

实践职务：电话回访员

实践课题：旅游服务市场调查报告

课题背景：旅游已逐渐成为人们娱乐生活中不可缺少的一部分，人们除了能享受到旅游过程中的惬意与放松，其实更多的是对生活的体味。炎炎夏日，酷暑难熬，各大中小学校早已放假。在众多的学生中，他们为了过一个有意义的暑假，纷纷去各地、各处游览观光，以充实自己的知识，提高自己的修养，拓宽自己的眼界。因此，我选择了环球旅行社，在实践的同时进行旅游服务市场调查报告：

去年以来，新的休假制度形成的春节、“十一”、“五一”三个假日旅游“黄金周”，极大地刺激了人民群众的旅游热情，国内旅游空前火爆，自去年国庆至今年春节、“五一”，接连出现了公众旅游消费热的几个高潮。假日旅游有力推动了省旅游业及铁道、交通、民航和餐饮、商业等相关行业的发展，刺激了消费，拉动了内需，增加了财政收入，满足了公众的旅游需求，丰富了节假日生活，对提高人们生活水平、繁荣地方经济，发挥了积极重要的作用，受到全社会的普遍欢迎和关注。假日旅游带动假日经济大发展，其主要表现在：

(一)假日旅游带动旅游业的发展。由于假日旅游的迅速升温，旅行社生意红火，各地宾馆饭店频频告急。

(二)假日旅游带动民航交通业的发展。据测算，交通费在旅游花费中所占比例最高可以达到70%以上，铁路、民航、公路以及水运已成为假日旅游最大的受益者。

(三)假日旅游带动零售业的发展。假日旅游带动旅游消费已趋明朗化，消费者正在逐渐形成假日消费的习惯。因此，假日商场的火爆可以说是假日旅游推动零售业追上国际潮流的表现。

(四)假日旅游带动餐饮的发展。无论是“五一”、“十一”，还是元旦春节，许多城市、许多景点，出现人流如潮、疯狂热卖的火爆场面，不少酒楼、餐馆、快餐店要排队预约。而且，游人在饮食过程中，还可领略全省各地的饮食文化。

(五)假日旅游带动休闲娱乐业的发展。假日旅游的启动和生活水平的提高，使城镇居民的消费模式逐渐向休闲娱乐转变。休闲娱乐不仅让游客参与各种游乐设施和娱乐活动，体验其中的知识与乐趣，而且以休闲娱乐为载体，将休闲文化、体育运动等形式与游乐主题融为一体，使“娱”变得丰富多彩，满足了游客休闲、娱乐、健身的愿望。调查显示，节假日50%

的人考虑外出旅游，在外出旅游的人群中，64.8%参与人休闲娱乐。为了适应这一新的需求，各地兴起了许多休闲娱乐行业，如茶馆、陶吧、酒吧、迪吧、氧吧、健身房、射击、水上运动、网球、高尔夫和跳舞机等，到了节日这些地方都是处处爆满。

另外，假日旅游还带动金融业、网络电信业、农牧业和建筑制造业的发展。

虽然假日旅游火爆，由于旅游业涉及面广，关联性强，因此，假日旅游还存在以下几个方面的问题：(1)通知放假时间太迟；(2)受到旅游交通的制约；(3)热点旅游区住宿床位供不应求；(4)个别宣传媒体误导消费者。据最近的一次调查显示，五分之一的受访者对随团旅游表示不满意，不满意的原因主要来自导游和旅行社方面。对于没有随团出游的受访者，旅游费用以及旅行社的信誉仍是主要的影响因素。

研究方法：调查采用电话访问的方法，共完成有效问卷200份，调查对象为年龄在18-60岁之间，家中有电话的扬州地区居民。调查结果可以推论扬州有电话的居民。

调查结果分析：

随团旅游：不满意

旅游服务一直以纷争不断而出名，从调查显示的结果看，人们对随团旅游的评价的确不高。在有随团旅游经验的受访者中，有五分之一的人对其最近一次随团旅游表示不满意，而表示满意的只有三分之一，近一半的受访者表示服务一般。

导致受访者不满意的主要原因是“导游未尽职责”和旅行社“降低等级标准”。这两项的比例分别达到30.8%。其次是“擅自变更行程安排”占23.1%，和“配套设施不完善”占15.4%。



在整个旅游过程中，游客与旅行社的接触更多的在出游前期的报名环节。而在旅行途中，导游则很大成分上充当了旅行社的代表。游客对旅行社服务的不满意在得不到导游的妥善处理，则很容易转化成对导游的不满。

我认为，旅游作为一个服务行业，消费者花钱购买的既是旅游社和导游提供的服务。对服务的满意程度的高低是保持回头客的关键所在。对于旅行社来说，其所提供的服务并非杀鸡取卵的短期利益行为，所带来的回报应是长期收益。随着世贸组织的加入，国外旅行社加入竞争，必然会使旅行社的客源结构发生变化。对于某些愿意尝新，或更加信任外国货的人来说，参加外国旅行社出游具有不小的诱惑力。国内旅行社可能会发现，他们所面临的问题很简单，就是服务质量的竞争。

#### 费用和信誉：参团出游的主要障碍

受访者中，有7成的人没有随团出游过。其中，近一半的人是由于“没有时间”，而三分之一左右的受访者则是因为“费用较高”。还有7%的受访者表示不随团旅游是因为“对旅行社不信任”。从这一结果看，费用和旅行社的信誉问题是阻碍人们参团旅游的重要因素。

从交叉分析看，家庭收入越高，有随团旅游经历的人所占比例越大。在家庭月收入低于20xx元时，90%左右的人没有随团旅游的经历，而在家庭月收入达到5000元以上时，则超过一半的人有随团出游的经历。看来，尽管对旅行社而言，价格的可调节余地不太大，但普通工薪阶层对旅游费用的可支持能力依然有限。

或许在达到规模效益情况下，价格还可以适当调整，毕竟目前，降价仍是屡试不爽的刺激需求的看家法宝。但对于信誉问题，树立起良好的形象，扭转人们心中已形成的观念则非短时间内即可达到的，因为人们更愿意接受与自己观念相近

的意见。

## 假期放飞，出游最宜

调查显示，消费者在选择何时出行方面越来越理智，有可能是吸取十一期间黄山惨案的教训。四成的受访者表示愿意在学生的寒暑假出游，两成的受访者会利用单位休假出游，依然希望在春节、五一、十一等节假日出游的受访者不到15%。

另有相关分析显示，不同年龄的消费者对于出游时间的选择有显著差异。年龄在30到50之间，有50%的人会利用孩子的寒暑假带孩子出去旅游；而年龄在18到29岁的年轻人则更多的会在单位休假期间出游。

对于出游时间的选择，个人因人而异。但可以看出，人们在出行时间安排上都注意避开节假日的高峰期，因而外出旅游的时间结构发生变动，学生的寒暑假将会是颇受青睐的旅游时期，这也提醒旅行社针对学生组织的旅行团可以成为旅行社经营的另一方向。

## 潜力巨大的自助旅游

就像自助餐一样，旅游也可以自助。但目前来看，了解自助旅游的人还不是很多，只有30%左右。与没有随团旅游经历的受访者相比，有经历的受访者的了解比例更高一些。但无论是否有随团旅游的经历，当受访者被询问是否希望尝试旅游自助时，一半左右的人表示希望。

相关分析显示，年轻人更愿意尝试自助旅游，随年龄的增加，希望尝试的比例逐步降低。这种差异还表现在家庭收入的差异上：家庭月收入在20xx元以上，超过半数的受访者希望尝试，而家庭月收入20xx元以下，则只有近三分之一的人希望尝试。

交叉分析显示希望尝试旅游自助的人有44%将选择寒暑假出行，25%的人选择单位休假期间。研究人员认为，考虑自助旅游的主要消费群是学生，因此开发寒暑假档期的自助旅游更具可行性。

## 旅游服务的市场细分

根据综合分析显示，如果不包括单位组织的开会、疗养等团队，个人旅游市场的消费群可以根据其生活形态划分为以下几个群体：

一是“高级灰”，主要由城市中的白领阶层和管理者构成，在周末他们一般选择城市周边游，交通方式以自己备车或租车为主，几个亲朋好友找个有山有水的地方吃、住、玩，目的是换个环境、换个心情。要求环境卫生、安静，对于娱乐设施并不注重，也不在意风景名胜。人均消费一般在300元以内。国内游基本是在个人休假期间，他们大多有一个旅游计划，只要时间允许，一般半年或三个月会参团或自助旅游一次。对于服务价格并不十分敏感，但对服务质量要求较高。他们也是个人出境游的主要消费者。

二是“探险者”，主要由富冒险精神的学生和年轻人构成，他们的收入有高有低，但酷爱大自然，喜欢行走露宿于荒山野岭之间，向往西藏、新疆等富传奇色彩的地区。他们充满活力，旅游知识和经验极为丰富，是身边很多人的旅游导师。自助旅游和连锁式的学生旅馆是他们的最爱。事实上，绝大多数的学生出游都属于此类。

三是“拍照留念者”，主要新婚夫妇、年轻伴侣组成。他们的旅游目的非常明确，即风景名胜，倾向于哪儿人多就去哪儿。作为纪念日的象征，拍照是必不可少的，为此经常穿着高跟鞋和旗袍跋山涉水。他们基本选择国内参团游，对价格和服务都比较敏感，旅游过程中购物也是一大主题。

四是“合家欢”，基本都是全家集体行动，一方面体现对老人的孝心，另一方面可以给孩子开阔眼界。这一群体跟团的不多，基本都是自己安排住宿和交通，而且倾向于借宿亲友家。其消费能力取决于家庭总收入，但传统上的“穷家富路”的观念使其在旅游景区配套服务的消费总量上相当可观。如果旅游社能够给予这种合家欢型的出游者以有竞争力的价格和周到的服务，则这一市场潜力非常巨大。

针对此项研究结果，剧烈的社会经济变革中，人们的生活方式和观念发生了很大变化，人们从寄希望于未来和下一代转变为更加关注自身的生活体验。一方面，在基本的生活需求得到满足后，旅游作为提升生活品质的重要消费被越来越多的人认同；另一方面，中国人传统上即把“游历名山大川”作为提高个人修养的一种方式，因此旅游被很多并不富裕的家长作为子女养成过程中的一种必要投资。从过去的“单位组织旅游”到越来越个性化的消费选择，尽管在放长假期间的特定时段旅游服务呈现了供不应求，但旅游服务的供应商(包括旅行社、风景区乃至配套服务机构)正面临如何满足不同消费者的需要以扩大市场的紧迫问题。认真研究不同消费群的旅游需要，明确自身的目标市场和服务定位，集中有限的资源在细分市场上，根据顾客需要进行旅游服务的组合设计，借助口碑效竖立自己的品牌，当是国内旅游服务供应商面对wto□未雨绸缪之良策。

## 大学生社会实践心得体会与感悟篇四

家教，也就是做老师给学生辅导学习，一般都是一对一的辅导。

不过由于后来又有几家需要家教，而且与我的时间也并不冲突，所以我辅导的学生有三个。

曾经，对这个职业也有过憧憬，所以对于这样的一份暑期工作，我个人是很满意的，因为它是最能体现一个人的价值的，而且我自己也是很有信心的，以前暑假在家的时候就教过我的弟弟妹妹们，虽然这并不正规，但至少让我获得一定的经验。

自信是好事，但我知道，这毕竟是我第一次正式的一家教老师的身份去教别人，所以我要做好充足的准备。

我辅导的学生都是初中生，辅导的主要科目是英语。

我先跟家长通了个电话，进行了初步的接触和交流，并且了解了学生的基本学习情况，在对学生进行试讲之前，我在网上特地查找了一些家教活动中的注意点以及难点，还有就是家教学生的不同类型以及采取的措施。

而且我也事先了解了初中英语课程设置的一些特点，对初中的英语课程有一定的了解，我深知“不打无准备之战”的道理。

第二天我就带着紧张又兴奋的心情进行了第一次试讲，对于试讲的结果，家长还是比较满意的。

然后我跟家长进行了深入的交谈，也跟我的学生有了第一次交流。

这样的接触之后，我了解到，其实他们的其他几门功课还是蛮好的，对英语，主要是没有兴趣，而且英语底子差，加之父母的期望有很高，从而造成了自我放弃。

回来以后，对于这种情况，我在网上查找了相关资料，对这样的学生，最重要的就是鼓励与支持，增强他们的自信心。

我相信，有了自信，兴趣就会产生。

做好一切准备之后，我开始第一天的家教任务。

在我自己理解之中，英语最重要的就是词汇、语法以及口语，而为了能让学生熟悉英语的学习，我基本以教材为蓝本的，另外再加上一点参考书上的辅助性知识。

一开始我让他们读了一篇课本上的课文，主要目的就是要知道他们的发音如何，让我感到欣慰的是，他们虽然读起来断断续续的，有的单词读不出来，但是读出来的部分还是基本没有发音问题的，我想，只要在增强点自信，他们的英语一定会有幸当大的进步的。

我对他们说了我个人的看法，并给予他们一定的鼓励，之后，我还是能感觉到他们其实还是喜欢英语的，可能是因为英语差而对应于产生了一定的抵触情绪，从而不愿多接触英语。

发现这一点以后，我对自己的教学计划有了进一步的调整，要进一步发现他们在英语上的发光点。

接下来，就是对词汇的记忆。

与他们接触下来，我了解到记单词是令他们最头疼的，我想着也是我们每个人头疼的事情吧，所以在教别人的时候，也是在教自己。

我个人认为，以单词的发音来记忆应该是最有效的方法了，但是这样的话，你就必须会读，因为只有知道了怎么读才能按照它的读音来拼写整个单词，而这个过程又是相互互补的，所以要培养对英语的语感。

在课上学习知识的过程中，我们经常听到一句话就是“兴趣是最好的老师”，而实践证明，这句话是非常正确的。

所以我决定，从他们的个人兴趣爱好开始，希望能够挖掘出

意想不到的潜能。

将学习与娱乐结合在一起，劳逸结合，几天下来，他们已没有刚开的那般抵触，并对英语也产生了一定的好感。

而在这个过程中，我们就像是已认识几年的老朋友。

最后就是语法，对于这个，我还是按照书上的顺序，正正规归来讲的，就像课堂上一样，讲好一个课时就做一些相应的作业当做巩固练习，有时是书上的一些题目，有些是自己出的，当然还是一比较简单的题目为主，主要就是要增强他们的自信心。

当然也有一些经常做经常错的题目，针对这个，首先从题目本身着手，然后就这一类型展开分析，相同类型的题目稍加改变就会变得很不一样，但是只要见过就不会再觉得陌生，所以要多练。

但是每一件事都是有限度的，超过了就会变得很沉重，甚至产生厌恶心理，所以只是让他们做相应量的题目。

以上就是我辅导学生的大致内容与方法，时间总是这么快，就那两个月的家教工作已结束，在这个过程中，我对于自己第一次当老师的表现还是比较满意的，学生对英语的热情也给激发了出来，英语都有了一定的进步。

白驹过隙，不知不觉假期很快就要结束了，在这段时间了我已与那些孩子们剪下了深厚的友谊，我想着这对于我来说是一笔难得财富。

经过实践锻炼后，我的个人素质、心里观念、沟通技巧等多方面都获得不同程度的进步，真正达到了社会实践的目的。

此次社会实践或许会存在一些问题，但是我欣喜的看到，经

过实践的磨练，我变得更加成熟，更加自信。

我们有理由相信，当代青年大学生有能力承担起未来建设国家的重任，追求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才必将成为广大青年学生的共同心声和行动。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力作出肯定。

社会经验缺乏，学力不足等种种原因会使自己缺乏自信。

其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就会变得容易了。

而自信程度，我们很大程度是取决于我们的知识含金量的。

知识的积累也是非常重要的，知识犹如人的血液，人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，大脑就要枯竭。

这次的实践活动，对于我来说，还是比较陌生的，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，有深入的了解，才能更好的应用与工作中。

这次亲身体会让我有了很大的感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

在今后我要参加跟多的社会实践活动，磨练自己的同时让自己认识更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

人生没有彩排，每天都是现场直播。

我们必须让自己的人生生活得更有意义，变得更精彩。

经过了一个月的教学生涯，现在，我对于老师这个职业有了更深入的体会，当别人称我“老师”时，已没有了昔日的逃避与羞涩。



很多人说教师是太阳底下最光辉的职业，对此，我在暑期家教的过程中深有同感。

虽然我只是做了一段时间的“老师”，可我分明感到了这两个给我带来的光荣与自豪感。

20xx年的这个夏天，在我的内心里，我收获了阳光下最灿烂的感动我收获了属于自己人生道路上的成就。

最后，想对自己说：继续加油！自己的路，得自己一步一步走，你已经迈出一步了！

大学生打工要为“能”而动，而不是为“利”而动。

挣钱确实是不少大学生打工的目的，但这不应该是唯一目的。

对大学生而言，利用打工增加社会能力，这无疑是一笔无形的财富。

## 大学生社会实践心得体会与感悟篇五

悠长的暑假伴随着炎炎的夏日无声而至，和身边的人讲起暑假，总有讲不完的话题，各有各的节目，各有各的精彩。有人 would 去学习课外的文体项目，有人 would 做暑期工，有人 would 选择去旅游，放松身心。对于我自己，我也选择了一个比较充实的方式去渡过悠长的暑期。

作为大学生，我们缺少的是社会实践经验，因此，我加入了工业工程(ie)技术在xx市制造企业应用现状调研分队，通过了一系列的社会调研活动，我对自身的工业工程专业有了更深入的了解。活动主题是调查工业工程在xx制造业应用现状，是针对本地制造业的优势和特点，然后结合我们专业的一个暑期社会实践活动。这对我们以后学习专业知识有很积极的

影响。

在指导老师的指导，和队长的分配下，队员们都有相应的安排，我们主要是到就近的企业去，和企业的管理人员或者技师做一个详细的问卷调查。开始，我们是就近镇区的队员组成小组去行动，每个组都由小组长带领到就近的镇区对当地的企业做调查。但是，途中遇到了不少的阻力，只凭着一封介绍信，一些学生证明到企业去，首先遇到的是企业门口那些保安的严厉对待，质疑的语气审查我们活动的真伪性，即使能够进入到企业里，到了里面大家都会用正在忙碌工作为理由来推搪做问卷，有的会敷衍了事，随便打发就过去了。

这样的尝试，让我感觉到了原来坐在课室里安静的学习是一种幸福，其实社会真的是非常的现实，没有利益的事情，企业家们绝对不会轻易插手。毕竟无法让对方完全相信我们的调研活动只是纯粹的学术调查。也许我们小组的计划缺乏了这方面的考虑，致使开始时的调研活动阻力很多。

经过了多次的小组调研尝试，调研活动开展得缓慢而低效。为了解决这个问题，经过小组商议，我们向队长反映了情况，队长了解情况后，马上汇集了各小组的调研情况和意见，发现各小组的情况都很相似，为了提高调研活动的效率性和顺利性，队长果断的将大家集中到一起，统一安排到大朗镇的一个工业区去做了一次统一的参观和问卷调查。队长针对前期活动的主要问题，事先联系了大朗镇大井头第二工业区的有关领导，希望能得到他们的协助。

果然，很多企业都很配合，也使得我们的调查顺利的进行，短短一个上午，我们的调查进度加快了很多。显然这次的统一调研是我们这次调研活动的一个转折点，它为我们后期的小组调研活动提供了宝贵的经验。之后剩下的调查工作我们依然是采取小组形式到各个镇区进行，不同的是我们有了方法和经验，这样我们的工作效率，工作质量也会得到很大的提高。

经过一个假期的努力，我们的工业工程(ie)技术在xx市制造企业应用现状调研活动也将要接近尾声，我得到了一个很重要的启发：事情的发展需要经历尝试—总结—再尝试的过程然后才能取得成果，成果的取得靠的是一个循序渐进的过程。如果调研活动一开始就统一安排我们一起去调研的话，我也许学不到那么多东西，现在我终于明白了队长的用心安排了。这次的暑期社会实践调研活动，对于我个人而言，真是受益匪浅，学到了很多，体会到了很多。社会是现实的，人总会有感到无助，疲惫的时候，这个时候正是人成长的关键，有人会放弃，有人会坚持，结果便截然不同了。人总会在经历过之后才会成长，短短的一个假期，让我的心智成熟了不少。

这个暑假，我过得很充实。因为我走访了很多地方，开阔了视野，也给自己未来发展的道路增添了很多想法。

暑假实践，做了自己想做的事情，当然是做正经的事情，不是玩的，做自己想做的事情，知道自己在暑假里要学会什么，收获什么，这是最重要的，所以，整个暑假，我都是很主动，一直努力地做好自己的工作，因为自己知道要的是成功的经验，我要的是经验，既然知道自己要什么，知道自己的目标，就有动力了，很多人认为暑假是无聊的，其实不然，就在于你的心态跟想法！

这也让我明白，人与人之间的区别就在于心态跟思维方式，只要有积极的心态，向前冲的勇气，激昂的斗志，做事勤快点，你就会得到自己想要得到的结果。你想要那么你就能得到，请相信自己，就能得到你想要的东西！

这个暑假，我的能力得到质的飞跃，在处理问题上我有意识地培养自己的灵活性，跟整个团队团结在一齐，明白当有个别拍档士气低落时，要及时地鼓励他们，调整他们心态，使整个团队办事的效率得到了大大提高，这更让我明白了，一个人的力量是微弱的，但是，如果整个团队为同一件事付出努力，那么这个力量是非常强大的，这让我深深地感受到团

队的协助是那么地重要!所以,团队的每个人都很重要!“精于协助,善于应变”就是我们团队管理宗旨。

## 大学生社会实践心得体会与感悟篇六

现代社会是不需要“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”这样的人才的,所以作为一名合格的大学生参加一些社会实践活动是非常有必要的,通过参加社会实践活动来提高自身各方面的能力,以便在以后的社会生活与工作中更加得心应手。

我知道学院组织的这次社会实践活动的机会来之不易,学院在众多的报名学生中选了我們,我们就知道其中的责任,我们是学院的一份子,我们代表的就是石河子大学信息科学与技术学院,我们不可以辜负学院领导对我们的寄托。

20xx年xx月xx日,应我院组织招生宣传的需要,我申请参加了到生源地招生宣传的社会实践活动。

在第一次参加面试顺利获得招生资格后,心中的那份激动是难以言喻的,可以说这是我顺利地迈出了我人生的第一步。

便独自一人踏上了到母校山东省平邑县第一中学的招生宣传旅程。

这是我第一次独挡重任去完成一件如此神圣的使命,心里有一点担心一点激动。

担心是因为我不知道在第一次没有同伴的合作与帮助下,我能否顺利完成此次任务,激动是因为想要证明自己能够独挡重任去完成一件事,同时也想借此机会提高自己各方面的能力,以便在以后的学习与工作中更加顺利。

当归乡的汽车缓缓启动后的时候,我的心也被带动了,这是

毕业以后第一次重回母校，那种复杂的心情溢于言表，回到县里已经是凌晨一点多了，于是便在县里的姐姐家住了一晚，而我的招生宣传工作也打算在早上正式展开。

在归乡的路途中我以详细规划了我的具体工作安排，毕竟时间有限，我不能无目的无计划的去做这些事，加之旁边没有人在旁边指导，这对我来说应该算是一个不小的挑战吧，但也这是因为有这样的困难才能让我更好地成长。

于是一切依计划行事，可是当我来到母校时候才得知，今天省领导来县里检查，而重点就是对这所省重点中学的视察工作，所以学校这两天查的特别严，“非本校学生一律不许入内”，而这一切都是我事先没有了料想到的，这就大大增加了我工作的难度，也是我工作中的疏忽之处，在这之前如果能够想的足够全面，在去之前应该先要了解一下学校最近的状况，而不是盲目的就去做这件事情，那么我想也就不会出现今天这种难以解决的困难了，这就教会我在以后的工作中应该先要全面认识自己所要做的工作的一些情况。

但俗话说“困难总是和解决困难的办法相伴而生”，如今既然已经出现了这样的问题，我就必须想办法去解决这些问题，这也是能锻炼一个人的应变能力的事情，我要求我必须让自己拥有这样的魄力。

于是我开始策划我的进校计划，我先找到校内自己熟悉的人先把资料带进学校，然后我又见有些学校的家属可以随便进出校门，于是我就想是否可以找一个要进学校的家属把我带进去，这样我的困难就算解决了。

可是如果我一个没有很好的沟通方式，大概要找人把我带进去也不是那么容易的事情，所以我努力寻求着一种比较容易让别人接受的方式去与人沟通，最后还算皇天不负有心人，终于我找到一位将要进校的好心阿姨带我进了校门，这应该算是我今天工作的第一项任务吧，没想到刚开始就遇到这样

的难题，这是我始料不及的，但这点困难总算没有让我退缩，我成功的完成了我的第一项任务。

重回母校，感觉还是那么的亲切，曾经熟悉的教学楼、花园小径依旧如故，不同的只是这里早已物是人非了，看到学弟学妹们陌生却不失亲切的面庞，不由让我想起了我的中学时代。

感慨归感慨，我不能忘记我此次归来的任务，于是我开始计划我的工作流程。

我先应该找到高三的班主任沟通一下，顺便了解一下学生目前的状况，所谓“知己知彼，百战不殆”嘛，可是如何才能有机会认识那些高三的班主任呢？因为现在的高三班班主任我几乎都不熟悉，所以这第一个局面该如何打开我得认真考虑一下，。

我要完成的工作。

就是那么的机缘凑巧，让我遇到了我的恩师，与他的相遇给我接下来的工作减少了不小的难度。

她给我引荐了几位现在带班的高三班班主任，于是我便顺利地完成了和那些高三班主任的沟通工作，他们也很热情的给我说了一些目前高三学生的状况，同时还教给了我一些与学生如何交流的技巧，对我接下来的工作可谓大有帮助，最后他们还高度评价了我的工作能力，能得到他们的肯定，说实话对我来说真的是不小的收获，他们对我工作的肯定不正也是对我的肯定吗？当然，我也不能因为这个而沾沾自喜，我要更加努力，人总是要在肯定与否定自己中得到更大的进步，而我现在需要的就是要不断的突破自己，以寻求做到更好。

准备工作做完了，接下来就是工作的重点。

对于现在的高三学生来说，他们真可谓是惜时如金啊，所以为了不引起他们的反感情绪，我打算利用下课这有限的十分钟，去完成这项高难度的任务。

我找了一些看起来比较面善的同学，像他们说明我的来意，然后让他们带我进教室做宣传工作，没想到他们远比我想象的要热情的多，对于我这个大他们两届的学姐的工作给予极大的支持，心中有说不出的感动，让原本还担心第一次上台讲话会紧张的我，放开了所有的心理负担，于是宣传活动就在很融洽的氛围中进行着，我似乎有种回到曾经的感觉，有非常热情的学弟学妹们帮我发传单，还有一些对大学怀有好奇的他们跟我了解一些有关大学的事情，而我就像是一个老练的熟手，讲述着自己上大学的所见所感，一切都似乎有超出我想象般的融合，没有那么多的拘束，我们就像在做心与心的沟通，像这样的交流方式还是第一次，感觉真的很不错，让我在交际能力方面又多了一点感悟。

最后又在他们的帮助下，我顺利地找到了学校的粘贴传单的地方，贴上了我们的宣传单，并请他们多多帮忙，给他们认识的朋友多引荐引荐。

所有的工作如我所愿全部完成，之后我又拜访了以前的一些授业恩师，毕竟回来一次也实属不易，所谓“一日为师，终身为父”，作为他们的学生也许我微不足道，但他们作为我的老师，我却一辈子都不能会忘记他们的教育之恩，因为他们才铸就了今天的我。

就这样风风火火的完成了一天的工作，晚上回到姐姐家，她给我做了我最爱吃的洋芋擦擦，这顿饭是我吃过的最香的一顿饭，累了一天，倒床就睡，真是爱死那张可爱的床了，一觉就睡到第二天早上了，应昨天一些学弟学妹们的邀请，我今天又去学校给他们讲了一些昨天因时间有限而没有讲清的东西，这样我的实践活动就此划上了一个圆满的句号，但是它留给我的不仅是这刻骨铭心的影响，更多的是通过此次活

动让我学到的那些在课本中永远也无法学到的东西，在我临走时我给学弟学妹们送上了我最真诚的祝福，希望他们一个个都学业有成，他们也给予了以后工作最大的鼓励与支持。

古语有云：“逝者如斯夫，不舍昼夜”，短暂而又难忘的社会实践旅程想白驹过隙般，飞速而逝，这期间的感受像五味瓶——酸甜苦辣一应俱全，两天的实践活动教会我许多东西，让我学会了独立思考、独立工作与独立解决问题能力，同时也让我更加深刻地认识到“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”这样的人才已经不适应现代社会的需要了，作为一名合格的当代大学生，我们除了学习书本知识，还需要多多参加更种类型的社会实践来充实自己，通过参加社会实践活动积累一些社会经验和工作经验，而这些经验将会成为你的“无形资产”，正真到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及以他人的交际能力。

作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会可以尽快走上轨道。

20xx年春节将至，在这个传统而又重大的节日里，喜欢热闹、喜庆的家乡人民会选择怎样的方式“过大年”呢？他们的年夜饭会在哪里吃？哪些消费领域最能吸引人们的眼球？今年的“黄金周”是否依然金光灿烂？孩子们的消费方式又有哪些不同呢？有人说：“这一年的辛劳赚来的钱，正是为了欢渡春节。

所以也就是说，这是一年中花钱最多的一次节庆。

于是，趁势我就春节消费情况进行了一次调查。

消费投向在哪里？



在调查中，大人们的消费投向可谓五花八门，各种方式都在选择之列。

不过，购置衣服以微弱票数胜出。

其次是餐饮，再次是送礼，接下来还有文化娱乐、压岁钱、购置日用品、旅游等。

新年就要穿新衣

春节期间购物往往是一些女士在节日期间的首选。

在一家公司上班表姐告诉我，她们这些职业女性因为工作关系平常难得凑在一块，刚好利用休假时光快快乐乐地逛街购物。

据了解，有表姐这样想法的大有人在。

一些职业女性和家庭妇女平常都是没有充足的时间逛街购物，春节的休假正好可以弥补。

一位平常只在家围着老公、孩子干家务的阿姨说，“往常在家里就是围着灶台、洗衣机转，根本没有自己的时间。

现在他们都休假了，我也要放松放松，买几件称心的衣服好好地打扮打扮自己。

另外，给爱人、孩子添置新衣，也是春节女士们不可缺少的“工作”之一。

民以食为天

对很多人来说，春节活动基本上围绕吃进行。

家乡人春节期间在食品方面到底要花多少钱呢?世纪联华的一

位收银员告诉我，大概在节前20多天，超市就进入销售高峰，顾客一次购物花费大多在200元至600元之间，有不少还上了千元，卖出去的东西绝大部分是食品。

有一次，一个五口之家买了1000多元的食品，装了好几辆手推车，他们的孩子还吵着说不够呢。

收银员笑着说。

在购买食品方面，我了解到，有以下几种食品几乎成为了家家必备的。

有各类小食品、糖果、瓜子、饮料、葡萄酒。

但是除了葡萄酒所占花销较大，约达到六七十元外，其余各项基本在三四十元左右。

餐饮消费也是家乡人民春节的一大消费支出之一。

对大多数人来说，春节期间走亲串友是常情，既然是走亲访友那就免不了吃吃喝喝，我从家附近的一些酒楼了解到，今年春节从三十到正月初五的酒席早20天前甚至更早就被预定一空。

一家酒店的大堂经理告诉我，在他们这预定酒席的平均消费大多为六七百元，有些还超过千元。

“民以食为天嘛，何况还是过节呢。”

在酒店消费的市民大多是图个方便，不愿亲自下厨，但也有不少人为追求家庭气氛，在家里设宴招待亲友的。

家住红星小区的王先生说，“大过年的，亲朋好友聚在一起不就是图个开心嘛，犯不着上酒店花那冤枉钱。”

## 送礼开销过大

亲戚朋友互相拜年，自然少不了送礼。

如今，送礼已经成了过年支出的很大一部分，有的家庭甚至超过了吃的支出。

钱等。

一位吴先生说，一年只过一次年，亲戚朋友间总要是走动一下的，又不能空着手去，现在的人品位高了，送低档的东西显得寒酸，给每个孩子的压岁钱就不能少于200元。

粗粗算一下，春节期间送礼的钱就达到2000多元。

其实，春节人情消费的增加只是一个缩影，不仅是春节，就是平时，人情类的消费也占了人们消费中的很大一部分，成为一项很主要的消费。

随着家乡城镇居民收入和消费水平的不断提高，人情消费也在不断上档升级，礼金数额水涨船高。

人情类消费的增加也成很多人的沉重负担。

一位去年春节期间人情类消费达到3000多元的李先生无奈地对我说：“人情费超过了小孩学费，面对众多的人情费，我真的有点捉襟见肘。”

从调查中可以看到，人们习惯将白酒作为馈赠亲朋好友的礼品，选择白酒送礼的家庭比率达69%，平均送礼金额中也是白酒最高达到143.94元。

## 快快乐乐春节游

近年来，春节游一直很火爆。

我在市里的一些旅行社了解到，一些旅游线路基本排满。

在春秋旅行社报表上，大年初一和初二的海南游已“满座”，而前来咨询的市民仍是络绎不绝。

如果天气晴好的话，外出旅游的人还会多些呢。

一旅行社工作人员告诉我。

对于很多人来说，春节是个团圆的日子，也是游玩的日子，一位熊先生说：“我挺喜欢旅游的，但不知道春节期间天气怎样，如果天气不是很坏，带着亲戚朋友一起自驾游也是件快乐的事。

调查显示，在旅游形式上，57%的人选择随团出游，43%的人选择自助旅游。

在地点上，广东、厦门、深圳、云南等气候宜人的南方和气候相对寒冷的北方城市(如哈尔滨、长春等)最受欢迎。

在境外游方面，香港仍是许多人的首选。

春节打算在哪过？

相对于“五一”、“十一”、元旦等节假日，调查显示春节是最深人关注的节日。

在被采访者中，83%的人认为，在所有节日中，春节是最重要的，也是必须要过的一个节日。

53%的被采访者表示要在家度过春节，16%的被采访者表示要以旅游的方式度过春节，27%的被采访者表示要以走亲访友的方式度过春节，有4%的被采访者称，他们会以知识充电或健身的方式度过春节。

## 年夜饭在哪里吃？

关于今年的年夜饭，62%的被采访者表示要在家里吃，38%的被采访者表示会选择近几年流行的方式，在酒店里享受店家推出的年夜大餐。

在饭店里吃年夜饭，48%的消费者预计消费在1000元以下，21%的消费者预计消费在1000~2000元，13%的消费者预计消费2000~3000元，有8%的消费者称，他们的预计消费在3000~5000元，有10%的消费者打算在年夜饭这一项上花费5000元以上。

在我市一些三星级大酒店了解到，酒店推出的1666元、2888元的年夜饭在除夕之前约十天就被订购一空，且比去年预定量要多出10%。

而“豪华级”的6666元、8888元年夜饭的预定量较比前几年有所下降。

这说明了人们在生活水平提高，消费观念改变的同时，已经初步养成了节约的习惯，不再刻意追求“天价”带来的那份虚荣，而是选择过一个富裕而不浪费的春节。

## 春节应当怎样过？

春节是中国人的传统节日，而如今那浓浓的年味似乎越来越淡。

认为现在的春节简单轻松，比传统春节要好，据我了解，这么认为的大多数年轻人，另有21%被采访者认为现在的春节和“五一”“十一”长假没有什么两样。

我市今年举行的“运河之都”文化庙会，集民俗风貌、文化演出、传统小吃、特色饰物于一体，成为百姓过年消费的一

大去处，也是今年市民欢度春节的方式之一。

在庙会上我了解到，百姓对这种过年的方式十分满意，认为这种在城市里少见的庙会不仅让人了解到本地的传统文化，还使这个春节变得年味浓浓，对于小孩子来说这也是一个让他们真正了解春节传统的渠道。

在城市里举行庙会，不仅拉进了城乡间的距离，更为市民提供了消费好去处，也给更多的商家带来商机。

过年送礼送什么？

69%的被访者表示春节送礼会选择白酒，27%的被访者表示会选择一些保健品送亲友，极少数被访者表示会选择其他有意义或对方真正需要的礼品。

由此可以看出，春节送礼还是停留在送传统礼品上，并没有深入实际的考虑。

压岁钱该怎样花？

随着百姓生活水平的提高，孩子们的压岁钱也是越来越多。

那么，这些交到孩子手里的钱，是怎样花的呢？我在家附近的第八中学对初中学生作了调查。

调查发现，近八成中学生的压岁钱在800元左右，超过1000元的和低于500元的在少数，极少数的学生压岁钱在1500元左右。

他们的压岁钱主要用于以下几个方面：用压岁钱上网，买游戏卡，为自己添置新衣服及饰物，买平时就喜欢的图书，购买高档文具，请同学一起去吃肯德基、德克士等洋快餐。

调查中，很少有学生提出会把压岁钱捐给希望工程或贫困家庭，但经我提醒，有不少学生表示会考虑这么做。

由此可以看出，家长对学生平时的教育在这方面还是有所欠缺。

## 大学生社会实践心得体会与感悟篇七

为期四周的社会实践已结束了，在贵州航空机械有限公司的大力配合下，为我以后走向工作岗位上的大学生提供了一次学习的机会，一个月的集中培训学习使我从工厂各部分师傅身上学到了很多的东西，把握了一定的技能，学到了经验，在他们的耐心教导下我熟悉了自己的工作，清楚了自己的职责，在这里我们相互交换，在这里我们共同进步，同时也向我提出了严格的要求。在我看来这是一种鞭策，更是一种动力，熟悉到了国防航空事业建设的重要性，领悟到了今后的道路任重道远。

还记得走进贵州航空机械有限责任公司培训实践第一天，走进厂区，一条醒目“航空报国、寻求第一”的横幅映进我的眼帘，进进生产现场，看到文明环境，发现四周各种安全标识、警示牌，这不但是为了营建一个良好的安全生产氛围，更是一种无声的提示。在公司人事部分领导带领下，先容了公司的概况：贵州航空机械有限责任公司隶属中国航空产业第x团体公司，是国有独资企业。公司的经营理念是：延续稳定的质量；快速灵活的反映；正确及时的交货；不断创新的技术；有益竞争的本钱；公平诚信的道德；文明环境。公司三十多年来始终坚持“兵工产品，质量第一”的原则，充分发挥兵工企业的技术上风，具有雄厚的科技人才和良好的职工队伍，在加大产品的开发、研制力度上非常重视，扩大了国际国内市场，使经济效益和社会效益不断进步，是现代化的航空企业。听到公司的先容，我对在这个公司实践布满了信心，经公司安排被分配到质检部分实习，我决心要以实际行动交上一份完善的答卷。

随后我在指导老师的帮助下进行了系统的学习，了解了飞机

附件厂的概况，深进生产车间现场的实习。通过学习与实践我收获颇丰，主要表现在：

了解了贵州航空机械有限责任公司各部分职责、职能，牢固建立国防建设事业的信念。

在实习工作岗位的日子里，在指导老师耐心帮助下对我不懂的地方逐一仔细讲授，并且将他们多年的工作经验绝不保存的传授给我。我感觉到质检部分是一项综合技能工作，了解到产品从投产到实现的全部进程，每道工序，每个环节，都需要严格把关，由于产品质量是企业的生命，他们工厂始终坚持“质量第一，用户至上”的方向和原则，求生存，求发展，求效益。这其中不但需要有很强的责任心，同时需要勤与思考、善于总结、不断创新。航空企业是一个特殊的工厂，在各方面要求极其严格，很多建厂时深进三线工作的员工，为了祖国的航空事业默默的奉献，为了国防建设事业做出了巨大的贡献。可以说第一阶段效果明显，对贵州航空机械有限责任公司有了初步了解。

### 理论知识水平得到明显进步

假如说第一阶段的学习起到了抛砖引玉的作用，那末第二阶段的理论知识学习才是真实的考验。之前从没有接触过飞机附件生产进程，对我来讲有一定难度，因此这次在工厂实习机会分外难得。首先学习了飞机在研制、生产进程中的质量监视，了解了影响产品质量的因素，构成质量体系的概念。通过指导老师的授课我学习了产品质量验收，产品售后服务等知识，通过学习我发现了飞机的制造进程是一个复杂而又庞大的体系，其中每个环节都非常重要。另外指导老师用自己的工作经历告知我工作中要留意积累，由于工作中所要处理的题目繁多，技术性很强，触及的范围广，因此要做好学习、工作笔记非常重要。对发现的题目、情况及时记录，即便没有，对自己工作列一个计划、做一下总结一样也是非常有好处的。这样的例子使我晓得要做好工作，首先要学会做



一位有心人，晓得了善于总结也就学到了一种最行之有效的  
工作方法。

深进现场，工作能力得到进步

在随后的实际工作中，我来到车间随着工人师傅学习，看到工人师傅依照设计图纸要求从每个零件投料开始加工，他们严格依照标，依照工艺要求来生产制造出飞机上所需要的各种型号的产品，然后进行产品试验，每道工序都有着严格的监控手段和交接手续，产品各项性能指标到达工艺要求合格后同意出厂装机使用。这其中我对产品结构、原理有了一定的了解，对产品加工工艺、生产流程有了一定的把握，同时也了解了一些现场管理经验。实在飞机的制造是依托模线、样板制造出来的，尺寸的传递一样有很多也是依托实物，可以说这里的很多知识都是我之前没有接触到的。在这里我学习了飞机研制利用系统工程，标准工艺质量监控，飞机制造业中的机械加工，飞机系统中的电气工程与自控系统等知识，并及时消化所学知识，由于飞机的产品制造进程较为复杂，我总是抓紧每个难的机会仔细询问，请教。通过与师傅的交换与沟通，解决了我心中的迷惑，这类我在现场结公道论知识的学习方法起到了事半功倍的效果。亲身参与生产进程，参与产品验收大大进步了我今后走向工作岗位的能力。

高新技术的不断利用，丰富了自我的知识水平。

现代飞机的生产对科学技术的要求愈来愈高，新技术的不断  
创新并得以利用不但进步了产品质量，更改善了产品性能。  
参观了技术中心，数控加工中心，试验室等一大批具有高新  
技术，现代化装备的厂房后，我对科技是第一生产力的观念  
有了更深入的熟悉。这对我今后走向工作岗位的大学生，一  
样需要把握现代化制造工艺，装备制造等诸多学科知识，这  
就要求我不断学习充实自己，以适应现代化发展的要求做好  
充分的预备。

## 航空人的献身精神对我是一次心灵的洗礼

由于历史缘由，我们的航空企业大多地处偏僻的群山当中，生产、生活条件较为艰苦，可是为了祖国的航天事业这里员工们毫无怨言忘我的奉献自己的一切。在这次社会实践中我碰到了很多扎根三线的北京航空航天大学学长，他们带着饱满的工作热忱，放弃了城市优越的生活，来到了生活条件比较艰苦的贵州，扎根三线建设，克服种种困难，一干就是几十年，为了祖国航空事业献他们了青春，献子孙，为了一架架雄鹰在蓝天上展翅翱翔，为了国防建设事业付出了巨大的代价毫无怨言，他们没有豪言壮语，却有着实现自己人生价值的具体体现。如今，贵州航空机械有限责任公司总经理就是学子的典型代表。他们用实际行动告知了我甚么是航空人的精神，甚么是航空人心中的灵魂。

一个月社会实践的学习生活是短暂的，在指导老师和工人师傅们的帮助下使我收获颇丰，要想完全熟习飞机制造业的全进程也是不可能的。但是这次难得机会使我对飞机附件的生产进程有了一定的了解，事实上一架飞机的制造的工序何止千千万万，每架飞机从设计到飞上蓝天凝聚了多少人的汗水和血汗，永久记住航空人的精神。为了祖国的国防事业，为了人们安居乐业，我更有理由继续努力刻苦学习，决不孤负党和人民对我的培养，将来成为国家的栋梁之才，为祖国现代化建设贡献气力。

最后再次感谢贵州航空机械有限责任公司对我这次社会实践所给予的大力支持和帮助。

## 大学生社会实践心得体会与感悟篇八

一份完整的实践报告应由以下部分组成：

### 1. 报告题目

报告题目应该用简短、明确的文字写成，通过标题把实践活动的内容、特点概括出来。题目字数要适当，一般不宜超过20个字。如果有些细节必须放进标题，为避免冗长，可以设副标题，把细节放在副标题里。

## 2. 学院及作者名称

学院名称和作者姓名应在题目下方注明，学院名称应用全称。

## 3. 摘要(有英文摘要的中文在前，英文在后)

报告需配摘要，摘要应反映报告的主要内容，概括地阐述实践活动中得到的基本观点、实践方法、取得的成果和结论。摘要字数要适当，中文摘要一般以200字左右为宜，英文摘要一般至少要有100个实词。

摘要包括□a)“摘要”字样;b)摘要正文;c)关键词;d)中图分类号。

## 4. 正文

正文是实践报告的核心内容，是对实践活动的详细表述。这部分内容为作者所要论述的主要事实和观点，包括介绍实践活动的目的、相关背景、时间、地点、人员、调查手段组成，以及对实践活动中得到的结论的详细叙述。

要能够体现解放思想、实事求是、与时俱进的思想路线，有新观点、新思路;坚持理论联系实际，对实际工作有指导作用和借鉴作用，能提出建设性的意见和建议;报告内容观点鲜明，重点突出，结构合理，条理清晰，文字通畅、精炼。字数一般控制在5000字以内。

## 5. 结束语

结束语包含对整个实践活动进行归纳和综合而得到的收获和

感悟，也可以包括实践过程中发现的问题，并提出相应的解决办法。

## 6. 谢辞

谢辞通常以简短的文字对在实践过程与报告撰写过程中直接给予帮助的指导教师、答疑教师和其他人员表示谢意。

## 7. 参考文献

参考文献是实践报告不可缺少的组成部分，它反映实践报告的取材来源、材料的广博程度和材料的可靠程度，也是作者对他人知识成果的承认和尊重。

## 8. 附录

对于某些不宜放在正文中，但又具有参考价值的内容可以编入实践报告的附录中

# 大学生社会实践心得体会与感悟篇九

在本学期暑假中，我们进行了一次以“北京市卫生和环境状况”为主题的社会实践。通过这次的社会实践活动，我们走访了相关的单位和部门，搜集到了我们自己认为较为真实的资料。这不仅仅对于社会实践活动有一定的帮助，对于我们自己来说也是收益非浅。这次活动之中，虽然我们竭尽全力的搜集我们所能找到的资料，但是对于这次的活动也仅仅是让我们基本满意。这次社会实践活动的小组成员是由我和留宇慧同学组成，当然人员是很有限的，也就对我们的社会实践调查有一定的限制，我们所调查的一些资料基本上仅限于我们的居住地，延庆县和海淀区和丰台区，自然就缺乏了一定的代表性，但是我们的数据和资料是亲力亲为的相信可以弥补这些缺陷的。本次社会调查实践活动内容主要有三项内容：

一北京市卫生建设调查

二公民综合卫生素质调查

三北京市防疫工作

在这三大项的调查工作中，我们竭尽全力，遇到了不少的困难，当然也就克服了不少的困难，让我们收益非浅。

## 大学生社会实践心得体会与感悟篇十

导语：很多大学生会在暑假期间参加社会实践，下面小编为您推荐大学生暑假社会实践报告范文，欢迎阅读！

假期社会实践总结 寒假期间，我在家乡的淑玲学习教室找到了一份家教工作。得到此份工作时，我的内心既兴奋又感激。兴奋的是，自己得到了一个既能锻炼自己能力同时又能体现自身价值的机会；感激的是，有关领导对我的信任，小学阶段对一个孩子的成长起着关键作用，是初中高中乃至大学的基础。虽然家教时间只有短短的一个月，但却是一段教学相长的过程，这段经历对于我而言，可谓获益匪浅。

刚开始的时候，我的心中还是有着一丝忐忑。虽然我是一个大学生，但是我绝大部分时间都在讲台之下，对于教学而言，我还完全是个生手，丝毫没有经验。不过这个疑虑并没有影响我的信心，毕竟学生只是小朋友，对我这个十多年寒窗苦读的大学生而言，只要找到正确的教学方法，应该不成问题。把他们教好，启发他们学习的乐趣，让他们真正的学到知识，不辜负家长的信任，这是我对这份工作的决心，也是对自己的明确要求。

我负责的工作是语文教学。进行语文课外辅导，这是学习室老师的主要任务。一到五个年级中，我负责一二年级小朋友

的课内作业检查、课外习题的布置与讲解以及上周末的趣味作文课。

业写的慢且基础不扎实的学生，我就专攻他们每天的正确率，一步一步的纠正错误，然后再缩短时间，提高时间利用率，增加学习效率，还是以熟悉书本为主。在教小朋友的过程中，我慢慢发现很多文学常识都来自于小学课本，可我却一直没机会仔细研读，趁这次家教的机会，我也做了一次基本常识的充电，丰富了我的知识储存。

在教学过程中，经教师们集体经验总结，学生最讨厌的`教学方式主要有以下几种。第一是唠叨式，唠叨式是愚蠢的家教方式之一，容易引起小朋友的抵触，被动的接受知识，造成事倍功半的后果。第二是数落式，唠叨的同时就是数落。孩子在家里或者学校里总是不停地被数落：你怎么不用功啊？你怎么不做作业啊？你怎么只知道玩啊？数落比唠叨更恶性了一点，因为数落常常带有谴责性质，有些孩子经常因为家长或老师的数落而产生惶恐心理以致无法集中精力。就是这些错误方式在毒害孩子，破坏孩子的学习状态，把孩子积极性的火苗扑灭了进而变得消极被动。第三是训斥式，动不动就训孩子，这也不好，那也不对。这种对孩子不客观不全面的评价容易使孩子失去自信甚至变得自卑。第四是打骂式，大学严格禁止教师体罚学生，这是严重伤害学生身心大学的行为，易对孩子身心造成恶劣影响，一定得取缔。第五，达标式。规定孩子考试的平均成绩必须达到多少分，名次要进入前几名，上哪个重点中学，考哪所名牌大学等，这叫达标式。达标式也是伤害孩子积极性的家教方式。一个积极上进的孩子会为自己制定目标的，教师和家长将脱离孩子实际的高目标强加在孩子身上，孩子会很累，加重了孩子的精神负担和压力。第六，疲劳式。题海战术和延长学习时间是事倍功半的方，孩子的不充足的休息势必影响孩子的学习状态。第七，愁眉苦脸式。教师的面孔对孩子有很大的影响。一个很好的孩子面对的大学者是一张数落的脸，一张唠叨的脸，一张训斥的脸，一张打骂的脸，一张愁眉苦脸的脸，一张催促的脸，

孩子立刻就会失去了学习的乐趣。教师的这张脸有时候决定了一切。

因此，我的教学原则是：对待孩子要有耐心、有真心、有童心。有的老师不能体谅学生的难处，作业写错了就动辄大声呵斥，小孩子很容易有反抗情绪。就算学生屡次不改，我还是支持感化方式。比如说有的时候，讲解了好几遍的问题，学生也貌似是懂了，可是到了第二天，又犯了同样的错误。每每遇到这种情况就会觉得自己非常无力，但学习本来就是一个循序渐进的过程，并不是一蹴而就的，而且小学生的理解能力还是有限的，不像我们大人一样一说就通，需要多练几遍才能记住跟理解。讲解一次两次不能理解，我可以再讲，或者尝试其他的沟通方式，这都不是问题。重要的是不能伤害学生的自信心和积极性，而是应该鼓励他们有勇气有兴趣有耐性的去解决更难的问题。

另外我也给学生们总结了一些学习语文的经验和方法。语文学习需要培养语感，所谓语感是大量输入和输出，输入就是读，输出就是写，简单说就是多读多写。语文是慢工，积淀最重要，有了积累，再训练应试，应该效果好。坚持多读多写是学好语文的方法，重要的是要持之以恒，语文学习不是一蹴而就的事。孩子们小时候是黄金记忆期，记东西很快，多读多背诵经典，对语文学习很有帮助，海量阅读是学好语文最好的方法。对于快速应对考试来说，其实作文和阅读理解都是有套路的，把这些套路总结给孩子，精练几套语文水平就会提高的，比如告诉孩子作文的基本分怎么拿到，再加上精彩部分如何得高分。

转眼到了开学的时间，我很怀念一个月来和孩子们相处的美好时光。我的第一次家教实践尽管结束了，却依旧给予着我许多影响。短暂的实践活动让我懂得了教书并不是一件容易的事情，只有自己的能力提高才能教好别人。谈到做家教的最大感受，就是它让我了解到作为一名教师是不容易的，让我更加珍惜自己的校园生活，也让我了解到在遇到问题的时

候要耐下心来慢慢解决。希望通过这次实战的社会实践活动，我能更加实践好我的梦想，将这些经验和收获用到生活的角角落落。