

2023年返家乡心得体会 暑期返家乡社会实践心得体会(大全5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面是小编为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。

返家乡心得体会 暑期返家乡社会实践心得体会篇一

岁月如梭，时光飞逝，一转眼间我一个多月的暑假社会实习生活也画上了句号。通过这次实践，我收获颇多。虽然我又从社会实践中回到了校园学习生活之中。回首过去一个月在家乡疾控中心点点滴滴的实习生活，我有许多感悟。

为了能在我的家乡疾控中心实习，我从6月份就开始准备实习需要用到的证明材料，7.15就开始面试，终于在19日我成功实习了，期间我曾两次拜访疾控中心就可以知道我当时我是多么渴望实习了，所以我很珍惜这次实践活动所获得经验以及与各位老师，师兄们的情谊。

首先，这次在湖北省石首市疾控中心的实习生活使我找到了在疾控岗位工作中的感觉。这对于一个长期在校园中学习生活并即将步入社会工作中的大学生来说，是一个不小的收获。刚到疾控中心的时候，我真的不知道自己要做些什么。那些实践操作工作都对我比较陌生，他们大部分时间都在做实验，而我似乎什么忙也帮不上。但是，我决心在这次社会实习中锻炼自我，学到一些实际的东西。我尝试着主动找老师，师兄们沟通，希望他能给我多一些工作去完成。什么地方需要我帮忙，我就去什么地方。这使我体会到，虽然我的工作很杂，却也很基本。在这个过程中，我找到了疾控工作的感觉，也在这个过程中学习到了许多东西。比如说水质检验的标准，锰、铁、钙、铅等元素的测定，并且自己独立完成了硫酸盐、

氯化物的测定，其结果准确度也不错。在工作之余，我主动地和那些师兄交流，从和他们的交谈中，我了解到了作为一名疾控卫士是多么的不容易。实际上，做疾控工作是一项极其科学、严谨的工作，并且这些检验知识都是不断更新的，所以在工作之余也要不断学习充实自己。

同时，我也在这次实习中肯定了自己的价值。以前，总觉得自己在学校学的知识在工作岗位上用不上。但是通过这次实习，我看到了自己的能力。我能积极地去工作，去和师兄沟通，“找”活儿干。我学会了在工作中学习的方法，我为了工作的需要，能迅速的学到工作中所需要的知识。在平时的实验中，师兄们多次给我多配一个样品，让我来操作。我不了解的知识，在他们的指导下，我学的很快。

这次实习还让我学习到了团队合作的能力。因为一个关乎产品合格与否肥肉实验不是一个人能够完成的，我和两个师兄三人好比一个团队，在实习结束后也成为了很好的朋友。这次实习使我感觉到了团队的力量。有时候样品多，师兄们给我合理分配任务，既让我学到了知识又高效率的完成了工作——这就是团队的力量。在以后的职场生涯中，我相信我会加入一个又一个新的团队，也会在与他人交往的过程中遇到种种问题，但是通过这次实习，我已经做好了思想准备，我也已经学会了怎样尊重、体谅他人。我相信，真诚地对待他人，合理地调节人际关系，我也会收获一个很好的人际关系，得以帮助自己更快的成长。

感谢家乡疾控中心给我的这次宝贵的实习工作，它使我学到了很多。通过这次的实习，我更加热爱社会、热爱疾控工作，并且更加坚定了我的兴趣。我也更加热爱学习。现在实习结束了，我会更加努力地珍惜生活，更加努力地工作、学习。我相信我一定会完成自己的社会价值，做一名合格的卫生检验与检疫技术人才，能更好更积极的去面对自己以后的困难，攀上自己思想的最高峰！

返家乡心得体会 暑期返家乡社会实践心得体会篇二

虽然回家的次数不多，但是每次回家我都会有不一样的体验。总的来说是，人民的生活越来越好。

改革开放30多年来，家乡一点一点的在变化着。记得家乡以前的黄泥路已经渐渐的退去，一条条新建的水泥路已经通到了家门口，路上也添加了照明灯，晚上出门再也不会像以前那样黑漆漆的一片了。

童年的时候，在家乡玩的最多的是泥巴和各种昆虫了；穿的衣服大多是亲戚邻居给的，衣服上还有些小破洞。现在，连小学生都知道手机上网，聊qq打手机游戏；穿的也是爸爸妈妈新买的衣服，新颖，漂亮。

在“食”的方面，从最初的“填饱肚子就算富裕人家”。现在，吃的每餐至少都有肉类了。而且也经常有“加菜”的节日可以过。

在以前，家里有辆单车都是很不错的了。然而现在，在路上看见的不仅是自行车了、更加多的是电动车和摩托车。现在，家乡住瓦房的也少了，住的基本都是楼房。几年前人们很少装修，但现在基本都装修的很漂亮，而且室内装璜考究、设施齐全、美观舒适。家用电器也越来越多了，比如：冰箱、洗衣机、电视机等家用电器已不再是奢侈品，已经成为了我们生活中常见的小助手。

村里的小学已经装修一番，并且规模也比以前大了许多；学校里面新增了篮球场、塑胶跑道、还有学生饭堂。课室的桌椅不再向以前的了，黑板不再是以前的木板了。总的来说，很贴近现代化教育了。

现在家乡卫生条件改善，卫生所增多，解决了农民看病难的问题，医疗设施也相对齐全。

从泥路，到水泥路；从瓦房，到楼房；从生活困苦，到逐渐改善，再到如今的经济宽裕。看着家乡的改变我感到很高兴，我也确实感受到了我家的幸福生活在蒸蒸日上的发展着，我感到很欣慰。

返家乡心得体会 暑期返家乡社会实践心得体会篇三

我进入大学以来的第一个假期，当然，也是我第一次经历社会实践。说实话，对于这种实践活动，我起先不清楚真正的意义。可是对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。于是，带着心中的问号，我踏上了社会实践的“道路”。虽然心里有不解，但是对于这次实践我还是有着自己的计划的，带着社会的激动心情踏进了杭州市水上运动中心的大门。

这是一所充满朝气和热情的单位，周边有最优美的环境。训练基地里，看着一个个教练顶着酷暑，细心指导运动员的样子，当时我就觉得很伟大。我也深刻的感觉到了每一个站上世界舞台的运动员，他们是要经历怎么样的磨练，方能成才。今年是奥运年，是一个全世界都在注视着中国的年份。看着在水上划动船桨的学员们，我知道有一天他们一定会成功的，他们一定会站在世界的最高领奖台上，看着五星红旗徐徐升起。

这个单位的工作流程其实很简单，但却充满着许多情感。虽然我的工作只是帮单位打报告，转接电话。但我深深被那里的企业文化给震撼。早晨，运动员们早早起来吃过单位精心搭配的营养早餐，一个个精神焕发。他们是在为他们的未来在努力。他们从单位出发去学习文化课。对于一名优秀的运动员来说，不仅需要优秀的专业技能素质，当然也需要优秀的品格素质和心理素质，而这些。是通过他们早上的文化课学习来完成的，随着他们离开运动员宿舍的那刻开始，整个单位的一天工作就开始了，生机勃勃！在后勤部，要忙着为运动员下午的专业训练做好一切最妥善的准备。而对于财务

部，要忙着预算单位的收支。争取好好利用国家的资金最大限度的培养最优秀的运动员，为国家输送最优秀的人才。对于教练员办公室，他们要一个字一个字写好他们的训练章程，让他们的弟子在最短的时间得到最大的专业素质提高。对于领导办公室，他们则要负责于其他体育局单位的沟通配合并且积极贯彻体育局下达的指令和精神。让整个单位的运作极其工作流程得到最大程度的顺利和稳定。

而对于我这个实践的大学生来说，我要多多的学习，多学学上谋生的技巧和能力。虽然我的实践工作不算辛苦，但我把更多的时间都放到观察和体味的层面上。我会本本份份的完成自己的工作，从来没有一次迟到和早退，因为对于一个大学生的来说，每一个实践都是一笔相当宝贵的财富。我当然要好好珍惜。在帮着打印和输入教练员的教程安排时候，我发觉他们的每一项计划都是很有针对性的，甚至有些教练会根据不同运动员的身体和心理素质上制定不同的计划和安排。他们每一个报告上的字都是用心去想过，并且是深思熟虑的。而我的任务就是要把他们的指令打在纸上并且做好一本本手册。我很重视自己的工作，因为这里面的每一个字都是教练员们用自己的心血铸造而成的，我当然也要用我自己的心血认真的打出来。实践期间，我的时间很充实。朝九晚五的上班时让我觉得只要是很认真的去完成一件事情，那一定能胜任。我还有一份其他的工作，那就是帮着教练们准备好下午训练的器具。下午，太阳最大的1点，运动员们开始了他们的训练。看着他们的汗水从额头一滴滴落下的时候。我为他们的毅力和坚强所感动了。对于我们当代的大学生，应该学习的不正是这么一种刚毅的性格和对待磨难的不凡气质么！

这次的实践我学习到了很多。偶尔我也会觉得这样的实践活动很枯燥很乏味。但是，更多的是，在这样的一次宝贵的实践活动中，我懂得了什么是社会责任，在对待自己的岗位上的每一项责任和义务上都应该付出什么样的态度和投入什么样的热情。在这里工作，我付出了自己的努力，我也得到实践单位的认可。这点让我很欣慰。这让我懂得了，如今的社

会竞争虽然很激烈，但是只要自己勤勤恳恳的做好自己的工作，也一定会受到这个社会的许可和认证的。这次的实践让我认识了很多新的朋友，也让我知道人与人之间的沟通是那么难能可贵。对待真诚的人就应该用自己所有的真诚去对待。社会也是一个融合体，只有试着去融合它，这样才可以更成功，也更加的让自己开心。这次实践不仅是一个让我学习社会工作的体验，也是一个让我突破学校的围墙去更深一步了解社会的体验。

在这里，我了解到，有多少个个优秀学校出来的优秀毕业大学生为了争夺一个岗位而付出的努力，这让我更一步觉得在大学里更应该把握更多的时间多学一点知识，为我以后走向社会打好坚硬的基础。这个社会是一个讲究实力的社会。想要成功，只有比别人更加的优秀。

在实践期间，那里的运动员都是吃住在单位的。偶尔会有他们的家长来探望。我跟许多孩子的家长交流过，从他们身上，我看到了家长望子成龙的心是多么强烈，更看到了父母对自己的孩子那分无私的爱，想起自己也同样碌的父母，不禁油然而产生一种敬意，在跟家长交流期间，其中一个孩子的母亲跟我谈了许多，她说她把孩子交给国家了，我顿时觉得每一个大学生都应该为自己的国家作出自己的一份力量。虽然自己现在的身份还是一名大学生，但早晚也要走向社会，现在学会对自己所做的事勇于负责任，才能对自己几年之后真正踏出校门打下一个良好的基础。

返家乡心得体会 暑期返家乡社会实践心得体会篇四

为投身疫情防控攻坚战，并在奉献中学习、在奉献中成长。在报名2022年晋江大学生寒假“返家乡”社会实践活动时，我毅然决然选择了防控办的岗位。此时身边的朋友们问：“你到工作单位开车需要一个多小时，寒假时间还那么短，真的有必要参加吗？”答案是有必要的，办法总比困难多，这是一次非常难得的学习机会，也是能够奉献自己力量的一

次机会，更能放大自己的格局，丰富自己的见识。

为防止疫情扩散，防控办的工作十分繁多。每天都能看到前辈们在办公室忙碌的身影，就算到了深夜，为了确保各地疫情信息的时效性，前辈们也都会在第一时间进行工作部署安排。

利用专业，发挥特长。为确保工作落实和信息统计有效、畅通，全面排查乡镇村民去向，重点摸排外来村民与中高风险地区人员的“接触史”，做好相关信息统计。实习期间我利用“泉州通”软件，联系了解外来人员的具体情况，做好上传下达的纽带作用。且利用自身专业知识，绘制永和镇各村分布地图，标明各村的核酸采样点与相关信息。

实时摸排，做好管理。实习期间我还和同事们对永和镇重点商场超市、农贸市场等进行卫生防疫隐患排查，确保不留盲区、不留死角。

抗击疫情，众志成城。在疫情面前不退缩、在困难面前不低头，这是我们中华儿女的责任，更是义务。在进行“应检尽检”核酸检测工作部署时，从前期的布置场地，到后续的核酸检测人员信息登记与测量体温，我丝毫不敢懈怠。

这段时间，我的工作方式大大转变。面对群众时，我开始懂得站在对方角度看问题，做人有温度，做事有态度。“山重水复疑无路，柳暗花明又一村。尽管要打赢这场疫情阻击战仍然面临许多困难。但是，我相信在大家的共同努力下，必将迎来”柳暗花明”。

返家乡心得体会 暑期返家乡社会实践心得体会篇五

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成

熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。

这次的社会实践，让我有着很大的感触：人的一生中，学校并不是真正永远的学校，而真正的学校只有一个，那就是社会。大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式，是使促使大学生投身改革建设，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道，是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生在新观念吸收新的思想与知识。

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更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历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，那一切就变得容易解决了。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，头脑就要枯竭。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐渐了解了社会，并开阔了我的视野，增强了才干，并在社会实践活动中认识了自己的位置，发现了自己的不足，对自身的价值能够进行客观的评价，这无形中使我对自已有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。

经历了暑假的社会实践，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。在今后的学习和生活中，我们将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代的需要，做一个对社会，对人民有用的人。