

消费情况社会实践心得体会 消费情况心得体会(实用5篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

消费情况社会实践心得体会篇一

现代社会消费越来越重要，人们对于消费的需求也越来越强烈。在自己的消费过程中，我深刻体会到了许多道理，也有很多心得体会，在这里与大家分享一下。

第一段：消费的态度和方式

消费是每个人都面临的问题，但是消费的态度和方式却各不相同。有些人视消费为奢望，会花费十分理智、精打细算，但也有些人却视消费为必要，为满足自己的欲望而糟蹋钱财。对于我来说，消费是必要的，但我不会盲目跟风，要讲究价格，不只看价格高低，也要看性价比。比如说，在给家里的寝室打扫卫生时，我会根据品质与价格的权衡，选择品牌商的性价比更高的洗衣液、抹布、垃圾桶等物品，来保证我们寝室的生活品质。

第二段：消费习惯的改变

我曾经是一个比较“心血来潮”型的消费者，喜欢以心情觉得好或不好来决定购买什么物品。但是我发现这样会浪费很多钱，于是开始改变自己的消费习惯。现在我会提前计算购买物品的预算，然后在适当的时间选择购买，比如说，当生活用品供应充足时，我就不会进行大规模的囤货；当品牌商进行优惠促销时，我也能深入地了解，适时选择性价比更优

高的商品。通过这些改变，我发现自己的消费习惯更加理智，也更加节省了自己的生活费。

第三段：消费准则的制定

对于消费者而言，制定自己的消费准则也是很重要的。考虑自己的收入、生活用品的需求，以及自己的生活方式等多方面的因素，来制定自己的消费准则。我的消费准则基于“实用”和“优惠”的原则，但是当商家的服务态度不好或是商品有质量问题的时候，我会选择去投诉，或是选择换其他品牌商的同类商品。

第四段：消费的价值

消费的价值不仅仅是体现在我们能否满足自己的欲望上，更应该是对于生活品质的保障，以及对于大众更加亲民的推动。比如说，我们消费家电设备时，可以选择节能的品牌和设备，这不仅能够节约自己的开支，还能保护环境；选择质量好、历史悠久的品牌，有可能能够保证自己的生活质量更加舒适，减少出现问题的可能性。

结语：

以上是我的一些消费情况的心得体会，通过这样的体会和实践，我慢慢地认识到了自己对于消费的态度和方式、消费习惯的改变、消费准则的制定，以及消费的价值。通过这些心得体会，我相信大家在以后的消费过程中，能够有更加理智、节俭、环保的消费态度，为自己的生活、为社会贡献一份力量。

消费情况社会实践心得体会篇二

随着经济的快速发展和人们生活水平的提高，消费已经成为了当今社会的一种常态。然而，随之而来的全新的消费观念

也需要我们不断地反思和总结。无论是在日常生活中还是工作中，我们都需要认真对待自己的消费情况，并从中得到一些宝贵的经验和感悟。

第一段：慎重选择消费品牌

在消费这个过程中，我们经常会面临着各种品牌和产品的选择。在选择产品时，不仅需要看价格和性能，还要考虑品牌和售后服务等因素。因为一个好的品牌不仅代表着产品质量的保证，也更重要的是对于消费者的权益保障。因此，我们在消费时，必须要认真选择品牌，了解更多的信息，以保证我们的消费权益。

第二段：合理规划消费预算

消费预算的问题是我们常常遇到的难题。在我们进行消费之前，要根据我们的经济状况和消费需求来制定合理的消费预算。如果对自己的收入、支出和资产不是很清楚，就应该制定一个详细的收支计划表，好好管理自己的财务。在消费过程中，应该认真控制开支，按照预算来进行消费，避免过度消费，导致财务上的困难。

第三段：消费需求与实用性的平衡

消费的需求是我们进行消费的根本原因，但我们也要适度控制自己的消费需求。在购买物品时，我们需要考虑实用性和消费价值的平衡，要量力而行，根据自己的实际需求来进行购买。只有这样，才能达到满足自己的需要，同时避免过度消费的局面。

第四段：不要过度依赖消费

虽然消费可以给我们带来一定的快乐和满足感，但是不能一放纵就忘了我们的本职工作和生活，否则对我们的生活和财

务会造成很大的影响。我们需要逐步改变过度依赖消费的情况，培养节制消费的习惯，合理平衡我们的生活和消费者心理，尽可能让生活越来越简单，逐步摆脱消费的控制。

第五段：消费导向的调整

消费导向的调整，是指从过度追求名牌奢侈品消费，到更注重品质，更关心环境和健康的消费观念调整。消费导向的调整不仅是对我们自身的经济状况和生活质量的保障，更是对环境和节能减排的呵护。我们应该从消费者角度出发，关心消费品质和环保问题，在消费观念上不断调整自己，让消费变得更有意义。

总之，正确的消费观念是我们生活中必须要具备的素质之一。在消费过程中，我们需要一步一步对自己进行有意的规划和调整，慢慢地摆脱消费的控制，逐步实现积极向上的生活态度与信仰。

消费情况社会实践心得体会篇三

了解大学生对消费的看法，通过比较从而树立正确的消费观、消费心理。

(一)大学生理性消费是主流

通过问卷调查和个别访谈可以概括地说当代的大学生的消费观念有些理性因素，突破传统的只求满足基本生存需要的观念。

在消费结构中发展资料占的比重呈扩大趋势。他们更多的注重改善自身的学习条件，满足对于精神文化的需要。根据本次调查显示被调查的大一的男女同学中有1/2多数每学期在教育学习方面的投资在200元以内，而被调查的大三的男女同学中则约有半数的同学在这方面的投资在400元以上。这说明刚

入学的大一学生已经有了要完善自己的追求，但是在为自己设定目的和计划的同时，投资比较谨慎；而大三的学生经过了两年多的大学生活，多数为自己设计了确定的目标(考研、攻读各种资格认证、英语过级考试等等)，这些教育投资对他们就业及实现自我价值是必须的。

大学生也重视健康消费。调查的数据显示35.5%的男同学在每月的消费上注重营养消费，女生的比例更大一些占到42.2%。学校内设置的健身中心很受学生欢迎，通过调查和访谈部分学生，30%的同学选择定期的体育锻炼，他们中有利用校内的体育资源的，也有参加校外休闲健身俱乐部的。大学生的健康消费也涵盖了运动器械用品、衣物等内容。

消费呈现多层次化。月消费达到800元以上的占7.8%，低于350元的占15.9%，44.3%的学生月消费在350-500元之间，31.9%的学生月消费额控制在500元到800元之间。可见，大学生的消费层次分化比较分明，中间层次的比重占绝对多数，既反映了我国当前剧烈转型的社会大背景，也说明了大学生的消费主体是趋向理性的。

从总体上看，大学生的消费观念正逐步向开放化、前卫化发展，但传统的理性消费观念仍是主流。绝大多数学生在消费时考虑最多的因素是商品或服务的质量、价钱，追求物美价廉。因为87.5%的大多数学生的经济来源主要是父母供给，虽然8.9%的学生自己兼职，但挣的钱不多。

(二)当代大学生消费状况存在着若干问题：

过分追求时尚和名牌，存在攀比心理。通过个别调查和访谈，我们得知：为了拥有一款手机或换一款流行的手机，有的同学情愿节衣缩食，不惜牺牲其他必要开支；有些同学为了一件名牌衣服、名牌鞋帽，甚至向别人借钱以满足欲望。反映出一些学生不懂得量入而出，受虚荣心的驱使极易形成无休止的攀比心理。

人际交往消费过度，主要体现为通讯支出和恋爱支出。通讯开支大，拥有手机的同学占被调查总人数的三分之二强，月消费高于80元的占40.3%，将近被调查人数的一半。说明学生手机消费不理性、高开销的情况存在而且颇为严重。16.2%谈恋爱的的大学生每月大约多支出100-200元左右，他们大多承认追求情感需要物质投入，经常难以理性把握适度消费的原则。

经济独立意识较弱，理财观念淡薄。在被调查的345人中有39人根本没有作过家教或兼职，而那些作过家教或兼职的同学也是抱有不同目的，1/2的学生是为增长社会经验，14.2%的学生以渴望独立为目的，以“补贴日用”为目的的比例占到23.2%，如果把“渴望独立”看作是主动的独立意识的话，那么“补贴日用”则可以看作是被动的独立意识。把前两者合计到一起来看拥有独立意识的学生比例也只占到被调查者总数的1/3强。当然也有12.5%的学生是抱着闲着没事的态度。显然，大家这方面的意识比起欧美发达国家的同龄人16岁就要求经济独立来说，差距较为明显。

(一)从心理学角度分析部分学生的消费误区和偏颇的消费心理

个性自觉引起的消费自主心理导致学生消费的盲目性，部分学生消费没有计划，随意性强。大学时期是人生中的一个独立性与依赖性并存的阶段。伴随着自我意识觉醒而来的是人们在物质生活和精神生活中强烈的自我支配要求。现在的大学生大都是改革开放后出生的，环境的塑造，使他们在思想、生活、学习等方面都有自己特有的看法。虽然他们的消费来源依赖于家庭，但他们却有强烈的消费自主要求。大学生的思想没完全成熟，如果缺乏适当的消费指导，就会出现消费的盲目性。

尊重需要而引起的消费炫耀心理在学生消费中表现为重物质消费，轻教育投资。在马斯洛的需要层次论中，尊重需要居于生理、安全、友谊和爱的需要之上而处于较高级的第四层

次。大学生有着强烈的尊重需要，他们多方面的努力在相当程度上都是为了建立自尊和他尊体系，以实现其自我价值。炫耀心理实际上是一种超越自我客观价值的自我虚构，表现在生活消费领域，就是对物质生活的高追求。大学生中有许多以拥有各类名牌而不是用才华作为炫耀的资本，这实际上反映出他们心理上的一个症结：用富裕的物质生活来充实美化自己的形象，以求得自尊的满足和心理的平衡。这种现象的扩散，会在一定范围内形成重物质消费的风气。

从众心理和求异心理是大学生消费攀比心理的心理学动因。大学生们在推崇世俗化的物质享受时，在群体消费行为中往往会滋生独领风骚的畸形心理。这样，相互攀比现象就有了产生的土壤。攀比心理表现在看似相互矛盾，实则本质相同的两个方面：一是从众心理，即被大多数人所接受的事物，个人也基本上乐意接受，大学生也不例外；二是求异心理，这种心理状态的存在，使某种时尚满足了大学生一时审美的心理需要之后，又必然会产生新的需要，渴望消费再有新变化和创新。

(二) 高校思想政治教育的内容中缺少对学生健康消费观的引导

当前的大学生能够全方位地与社会接触，当他们受到享乐主义、拜金主义、奢侈浪费等不良社会风气的侵袭时，如果没有及时得到学校老师和父母的正确引导，容易形成心理趋同的倾向。父母在日常生活消费的原则立场是子女最初始的效仿对象。有些父母本身消费观念存在误区，不能正确引导自己的子女。因此，我们应该关注学校教育环境对学生消费观念培养的重要影响作用。可事实是，高校思想政治教育对学生消费观教育还没有形成足够的重视。具体体现为：

在高校缺乏对大学生消费心理和行为研究。高校思想政治教育要真正达到有效性目的，就不能缺少对学生实际行为的了解与把握。近年来高校思想政治教育工作虽然在不断的改进，

也取得了较大的进展，但是由于科研条件、人员配置等客观原因和思政教育工作者的主观认识等原因，对学生的教育首先从实践调查开始的教学科研风气仍然未能形成。

校园文化建设中普遍缺少倡导大学生勤俭节约生活消费观的内容。大学生的消费心理和行为除了在个人喜好、穿着打扮等较少方面比较注重突出个性以外，他们对于时尚品牌、基本生活用品等消费内容都具有群体从众心理。高校校风主要体现的正是学生的群体心理和行为特征。把注重塑造和强化学生良好的消费意识和消费行为，培养学生良好的消费习惯，作为校园文化建设的一项主要内容，这也是高校思想政治教育一个非常重要的内容。

(三) 社会上的不良风气是大学生健康消费观的形成的影响因素

社会上非主流的享乐主义消费观，给大学生带来了很深的影响，是造成大学生消费观念偏颇的主要因素之一。改革开放以来近30年，我国一直以经济建设为中心，经济持续快速增长，人民生活水平也不断的提高。部分先富起来的家庭消费方式有了很大的变化，传统的消费观念不断受到冲击。大学生的消费心理处在不成熟的阶段，互相攀比的消费心理较为普遍，直接影响到了大学生的消费观。

近年来消费主义的价值观在我们的社会中逐渐上升，当然也对在校的大学生产生了影响。按照这种价值观，一个人是不是值得尊重，是不是有品位，主要取决于他的消费水平。一个人的消费水平越高，消费能力越强，就越是能够证明他的成功。在中国，应该说是先富起来的那部分人首先接受了这种价值观，然后又逐渐辐射、传染到其他社会阶层，最后演变为一种国民的集体无意识。

构建节约型社会是我国十一五规划的重要任务之一。构建节约型的消费模式是解读节约型社会的一个重要方面。用节约

型的消费理念引导消费方式的变革，在全社会树立节俭、文明、适度、合理的消费理念，大力倡导节约风尚。当代大学生是未来社会建设的栋梁，引导他们继续保持艰苦朴素、勤俭节约的消费观念，反对奢侈浪费、盲目攀比、过高消费等不良消费风气，加强大学生健康的消费观念的培养与塑造，在当前构建节约型社会的大环境下具有非常重要的意义。要正确引导大学生养成健康消费心理和行为，可以从以下四个方面着手：

(一) 加强对大学生消费心理和行为的调查研究。

在思想理论教学中，我们应该大力提倡调查研究与理论教学相结合的科学方法，使理论教学真正摆脱空洞无物的说教。今后我们应当重视和加强对大学生消费状况的关注，注重在研究他们的消费心理与行为中发现问题和解决问题。当然，调查研究是一个艰辛的过程，但是作为教育工作者应该首先培养自己刻苦钻研的科学精神、实事求是的科学态度、理论联系实际的科学思维。

(二) 教育学生要树立艰苦奋斗、勤俭节约、科学的消费意识。

引导他们在考虑个人消费时不忘光荣传统，科学规划安排，是个人消费标准与家庭相适应。当然，在社会主义市场经济条件下，从不断推动社会经济发展和繁荣市场这个角度看，需要鼓励人们积极、合理消费。如果不考虑个人经济状况和支付能力，盲目追求奢侈的消费模式是十分有害的。思政教育工作者要及时客观的分析社会上的消费主义现象，引导学生形成积极的心态，作一个清醒的消费者。

(三) 培养和加强大学生的财商。

所谓财商，指的是一个人在财务方面的智力，即对钱财的理性认识与运用。财商是与智商、情商并列的现代社会三大不可缺少的素质。财商主要包括两方面的内容：其一，正确认

识金钱及金钱规律的能力;其二，正确运用金钱及金钱规律的能力。我们应该围绕这两方面的内容，在思想政治课和德育课的教学活动中设计生动活泼的教学形式以达到教育目的。

(四)大学生健康的消费风气应成为建设节约型校园的一项重要内容。

高校校风建设应该把握育人第一位的原则，重视大学生为人处世每个环节的教育，重视培养和塑造大学生健康的消费心理和行为，以促进大学生学业的成功追求。建议把大学生良好消费心理和行为的培养作为校园文化建设的重要组成部分。在校园文化建设中设计有关大学生健康消费理念的活动专题，并且持之以恒。塑造节约型的校园理念，利用校园环境影响大学生理性健康的消费习惯的养成，形成良好的生活作风，向社会输出具有健康理性消费习惯的社会成员。

大学生要控制欲望，不要盲目炫耀，更不能攀比;多把心思放在学习上;购物时不要急于出手，多参考别人的意见。另外要学会理财，制定每月的开销计划，进行消费记帐也是大有帮助的。理财其实也是一种管理能力，如何去管理自己的财富，进而提高财富效能，如何去规划、管理自己的生活能力。

我们关注消费和理财，希望可以探讨到我们大学生自身的一些消费特点，以使我们今后可以更理性的消费，更明白的消费。

消费情况社会实践心得体会篇四

一、调查目的：随着经济社会的纵深发展，我们大学生作为社会特殊的消费群体，我们的消费观念的塑造和培养更为突出而直接地影响我们世界观的形成与发展，进而对我们一生的品德行为产生重要的影响。因此，关注大学生消费状况，把握大学生生活消费的心理特征和行为导向，培养和提高我们的“财商”，在当前就成为我们当代大学生共同关注的课

题。

二、调查对象：本校学生

三、调查方式：通过随机发放调查问卷的方式

四、调查结果的分析：

1、理性消费是主流。

价格、质量、潮流是吸引大学生消费的主要因素。从调查结果来看，讲求实际、理性消费仍是当前大学生主要的消费观念。据了解，在购买商品时，大学生们首先考虑的因素是价格和质量。这是因为中国的大学生与国外的不同，经济来源主要是父母的资助，自己兼职挣钱的不多，这使我们每月可支配的钱是固定的，大约在300—800元之间，家境较好的一般也不超过2000元，而这笔钱主要是用来支付饮食和日常生活用品开销的。由于消费能力有限，大学生们在花钱时往往十分谨慎，力求“花得值”，我们会尽量搜索那些价廉物美的商品。无论是在校内还是在校外，当今大学生的各种社会活动都较以前增多，加上城市生活氛围、开始谈恋爱等诸多因素的影响，我们不会考虑那些尽管价廉但不美的商品，相反，我们比较注重自己的形象，追求品位和档次，虽然不一定买名牌，但质量显然是我们非常关注的内容。

2、追求时尚和名牌是不老的话题

即使在取消高考年龄限制之后，20岁左右的青年仍是大学校园的绝对多数，我们站在时代前沿，追新求异，敏锐地把握时尚，惟恐落后于潮流，这是我们的共同特点。最突出的消费就是使用手机。当代大学生们的消费中普遍增加了手机的消费项目。本次调查中发现学生手机拥有率已达到每班不低于60%。此外，电脑及相关消费也是我们的追求，小至一张几十元的上网卡，大至电脑都是当代大学生的宠物，用计算机

系同学的话来形容，我们简直就把电脑当成自己的“情人知己”。再次是发型、服装、饰物、生活用品，大学校园中都不乏追“新”族。调查资料也印证了这一点，就所占比例来看，“是否流行”紧随价格、质量之后，成为大学生考虑是否购买的第三大因素。至于名牌产品，当问到“如果经济许可，会否购买名牌产品”时，80%的学生表示肯定。以上充分体现了大学生对追求高品质、高品牌、高品位生活的需要。

1、储蓄观念淡薄，财商需培养和加强

“财商”一词的提出者罗伯特·清崎曾经说过：“财商与你挣了多少钱没关系，它是测算你能留住多少钱以及能让这些钱为你工作多久能力。”在调查中，当问及对“财商”概念的认识时，很多同学表示陌生。当问及一学期结束后经济情况如何时，大部分同学都坦然承认自己的消费已经超出计划范围，甚至有些同学还需要向别人借回家的路费，略有剩余的同学也想着如何把剩余的钱花完，只有极个别同学有储蓄的意识。可见，当前大学生的财商需要培养和加强。

2、消费差距拉大，出现两极分化

在关于月平均消费一栏的调查中，有15.2%的同学在400元以下“有点痛苦”的生活线上坚持学业；有28.3%的同学在400—550元之间“勉强过得去”，有34.4%的同学在550—900元之间“稍为有点爽”，有14.6%的同学在900—1400元之间“比较自由”；有7.5%的同学月消费1400元以上可以说是“跟着感觉走”——无忧无虑。可见，大学生的消费差距增大，两极分化也比较分明，这在我国当前剧烈转型的社会大背景下有一定的必然性，但我们相信，随着社会的发展和人民生活水平的进一步提高，这些问题必将在一定程度上得到改善。

3、消费结构存在不合理因素，女生更为突出

大学生的生活消费从20世纪70年代至今，至少有一个方面是共同的，即消费的主要组成部分以生活费用和购买学习资料、用品为主。在生活费用中，饮食费用又是重中之重，按照青岛地区的物价水平，以学生在校每天消费十元左右用于基本饮食需要来估计，学生每月净饮食费需300元左右。

我们惊奇地发现，在被调查的197名女生中，83.7%饮食费用在300元以下，有的为了保持苗条身材控制自己的食欲，有的为了节约支出不顾营养需要净选择廉价的饭菜；而192名男生中也只有66.4%达到标准。当问及他们是否研究过自己的营养结构问题时，比如对“一杯奶养起一个民族”说法的认同时，90%的同学表示认可，但不怎么在意。当我们把饮食结构不合理的问题在调查中指出的时候，他们当中，尤其是女同学很多都承认自己对健康饮食知识了解不够。

消费情况社会实践心得体会篇五

消费，在我们生活中无处不在，它可以带来享受，也可以让我们面临金钱压力。而在不同阶段的人生中，消费的方式也不同。作为年轻人，在面对消费时，需要有一定的规划和认识。在此我想分享一下自己的消费情况心得体会，希望对大家有所帮助。

第二段：认识消费

首先，我们应该认识到，消费是为了满足我们的需求，而不是为了骄奢淫逸。我们需要了解自己的需求，避免盲目消费。在购买商品时，我们需要认真权衡其价值和必要性，不要因为某个商品很便宜就盲目购买。当然，在经济条件允许的情况下，适当地满足自己的消费欲望是很正常的。但是，要明确消费的边界，不要过度消费，导致自己陷入经济压力。

第三段：控制消费

其次，年轻人应该掌握正确的消费方式，遵循理性消费，实用消费的原则。不要被一些虚华的广告和炒作所迷惑，可以选择一些大众化的商品，或者是性价比比较高的商品。同时，需要学会挑选商品，掌握一些购物技巧，如抢购，比较价格等，避免不必要的浪费。另外，在线上购物时，要注意真伪、价格、服务、售后等细节，切勿贪小便宜而忽略了品质和保障。

第四段：目标消费

为了更好地管理自己的消费行为，年轻人也应该设立目标消费，按照自己的计划和节奏进行消费。比如说，可以计划一些必需品和非必需品的购买，每个月都有一定的储蓄额度，并督促自己在经济压力允许的情况下节制自己的欲望，稳健地前进。这样的做法不仅能够让自己更好地管理自己的经济，也能够完善自己的消费能力，避免因贪小便宜而得不偿失。

第五段：总结

通过这一次的消费心得体会，让我更深刻地认识到了消费的重要性和正确消费的方法。在今后的消费中，我会更加注重节制和规划，根据自己的经济条件和需求，实用理性地进行消费，掌握良好的购物习惯，并为自己确立经济目标。希望我的经验能够对大家有所启示，让我们共同成长，共同进步。