

最新大学生社会实践活动体会与感悟(实用10篇)

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得感悟的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得感悟吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得感悟吧，我们一起来看看吧。

大学生社会实践活动体会与感悟篇一

实践，就是把所学的理论知识，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，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，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。

做饭，虽说用不到什么理论知识，但它确实确实是一种实践，一种社会实践。因为这是一个合格的中华人民共和国公民步入社会所必须掌握的技能。

虽然实践的这几天并不能算得上是酷暑，可以说是比较幸运，可以在屋子里工作，但屋内烘热的空气有时还是会把自己弄得喘不过起来，一活动起来很快便会汗流浹背的，一会衣服就湿透了，才干了一天，就已经腰酸背痛，甚至有第二天不想干的想法。但我很快发现自己的想法是不正确的，虽然累，

但我始终都牢记着这次实践的目的，再累也应该坚持。因为我知道这就是考验，只有在这种环境中才能看出一个人的毅力水平。想到这些我就会觉得自己浑身又充满了力量，在接下来的几天中那种想放弃的想法就很少出现了，当时就觉得充满精力充满奋斗精神能够坚持才是一个中学生应该具有的素质。在这短短的几天中我碰过壁，流过汗，但我却成长了。

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，我们更多的了解了社会，我们的这些体验不仅为我们的现在提供了可供借鉴的知识，更为我们在将来激烈的竞争中赢得一席之地打下了基础。希望以后还会有这样的机会，让我在实践中得到锻炼。七天，对于人生而言或许并不算太长的时间，但在这七天中我却得到了人生最宝贵的经验，这几天将使我人生中最宝贵的回忆。这些天来，虽然付出了很多汗水，也感觉很累，但从这次实践中我的意志力得到磨练。我慢慢的开始明白为什么大家都希望我们能更多的参加社会实践，我们也真忠告受到科学技术是第一生产力的真正涵义。

【大学生暑假社会实践报告二】

团总支组织了一次以“维护交通秩序，方便你我他”为主题的寒假社会实践活动。在活动开展之前，我们积极主动与**交警大队联系，得到了**市第三交警大队的充分肯定与认可，并为我们的实践活动作了详细安排。我们于20xx年*月*日早八点准时到达交警大队，经大队领导的同意，把我们安排在该大队负责辖区主要交通路口。在这次活动，我们的主要任务就是负责监督和指挥过往的自行车及行人，确保他们的人身财产安全。

结合**市交通秩序现状和共青团中央《关于进一步加强和改进初中生社会实践的意见》相关精神，青年学生很有必要多参加社会实践活动来提高自己的综合素质。这次实践活动相当成功，颇见成效，得到了市第三交警大队领导和干警们的

一致认可和广大市民的一致好评。在实践中，我们不仅是我们自身得到了锻炼、加强了团队的协作精神，更方便了广大市民。

这次活动紧紧围绕在实践中锻炼成才的主题，为我们青年初中生提供了充分接触社会，参加实践的良好机会。增强了同学们对社会的认识，引导青年学生深入接触社会，了解国情、民情。在实践中进行锻炼，增强社会责任感，为以后走向社会逐步打下基础。协助交警维持交通秩序，增强了我们新世纪青年人的主人翁精神、责任意识 and 感恩意识的形成。这次活动的意义重在意识，请予感恩。构建社会主义和谐社会，需要一大批在实践中成才的初中生，服务社会，服务于人民。

此次实践活动的成功之处在于体验生活、锻炼自我和服务社会。在社会中又增长有关维护交通秩序方面的知识，磨炼了我们的意识。对社会的了解更多的是通过学生的眼光来看待社会，对社会的了解和体验更加真切，以此对社会的认识也就更加深刻。初中生是中国青年中的优秀群体，是未来社会发展的主力军。初中生的素质如何，直接影响和决定着其历史使命的完成和成长目标的实现。因此，当代初中生要努力适应社会的需要，尽快使自己的成为高素质的创新型人才，促进自己的全面发展。

大学生社会实践活动体会与感悟篇二

要说我的人生有很多转折点的话，大二的暑假就算一个，它带给我了很多社会知识与对人生的领悟，以及学会定位自己，确定自己的职业生涯规划。

虽说我们很幸运的处在经济实力正日日蒸上的社会，使我们的生活变得方便快捷，但是仔细精算起来生活在现在的社会真是不容易的啊，各种压力与负担堆积在不同人群当中。由于地区发展的不平衡，苏州这在中国比较发达的城市生存下去真是叫人吃力，在我遇到的实习公司内或外的人都会有时

发牢骚的说，生在苏州的人就是比他们在自己家乡出生的人多值一百万。话虽说的粗糙，稍微想想也很有道理的，这里的本地人一遇到拆迁，都会得到几套房子，而外地人为了能在苏州买套房子就是当了家里的所有家当才能勉强付起首付，这里的房价很难让他们承受，而本地人即使家人都不工作，凭着这日益增长的房租费在家休闲都会比他们在公司拼死打工要好的多。

看着他们经常的这么唠叨，我想起了我自己以后不也是这样的么，跟他们的遭遇都差不多的，谁不希望走入社会后找份好工作，住个好房子，这么安逸的生活下去，可是这只是对很少的一部分适用吧，对于外来工作人员那得要苦拼多少年才能实现这个条件呢，我感到庆幸的是我能提前能感受到这种走入社会后必然会遇到的处境，如果要想改变这种处境，那我就必须在学校要更加的学好自己的学业知识，不能将时间花在那根本没结果的方面（虽说恋爱是美好的，但是现实是残酷的，进入社会后必将更是残酷，象牙塔里得爱情根本很难在当今日益复杂的社会立足），提前知道危机感，必将促使人更加奋进，我会做好这一点。

经过这个暑假的社会实践，我彻底体会到学历只是入场券，工作经验才是重中之重，即使那些中专毕业或者高中毕业生学历不是很高，但是他们很早就出来接触社会，专攻自己的行业很多年，积累了工龄，对于以后要考什么职称之类的要比我们大学生要早的多，那些学生在25岁左右或许能拿到工程师证，而我们大学生那时候刚毕业有一年的也有二年的，对于拿到工程师证那至少要到28岁左右，要比他们晚好多，有时候真觉得大学是真的为培养人才还是在消耗学生的青春。我个人觉得大学好像就是在做一个实验，以学生为试验品，经过四年的熏陶，有不少毕业生学到了很多知识，不是毕业后找到满意的工作，就是选择继续深造。

剩下的就是高不成低不就的那些学生，不是专业不对口就是觉得工资很低，这些学生好比就是试验中的不合格品，这些

学生所占的比重又是何等之大，如果真把大学看做一项实验的话那这个实验肯定不合格，没必要再做。我们国家的人都有一窝蜂的倾向，觉得别的孩子上高中念大学毕业后找到好工作，自己的孩子肯定也要走这条路，所以就是省吃俭用也要供孩子读完大学，所以现在大学生数量相当的多，深不知物依稀为贵，人多了只是降低了大学生的身价，经常听到这句话形容的：现在的大学生就跟多少年的高中生一样，现在的研究生就像多少年前的大学生一样（指的是毕业后找到的工作与享受的待遇）。

在办公室里同事们经常谈的无非是自己工资怎么样有没有涨工资，另一半是做什么的，工资怎么样。最长谈的无非是房价怎么样怎么样，谁买房了之类的。让我觉得工作后结婚生子生活才是最重要的，在大学里男生女生一谈到自己对象时绝大多数都是以相貌长相为主要甚至全部，走入社会后就会觉得这很幼稚，工作后相比的永远是收入与地位。一对夫妻收入高，即使长相不是很好看，在被人看来就是好，收入的高低会让人另眼相看的（我实习公司里的一个试验室主任和她老婆都是试验室主任，每月工资都在八千上下，经常被那些同事放在口边夸耀，而没有谁去谈论相貌之类）。现在所要做的无非是为以后能找份满意收入高的工作而快马加鞭。

大学生社会实践活动体会与感悟篇三

今年五一的社会实践工作，得到了学院领导的高度重视。院成立了由党政领导、专业教师、学生辅导员组成的社会实践领导小组和社会实践成绩评定小组，对全院系学生社会实践做出部署。团委书记多次开会强调实践的重要性和相关细节活动，加班加点赶在学生放假前对学生提出明确要求，做出指导安排。根据学生处、团委《关于开展社会实践活动的通知》精神，组织全院学生进行五一期间社会实践暨招生宣传实践活动，我本人负责_地区社会实践学生的选拔和组织工作，现将活动情况简单汇报如下：

一、精心准备，运筹帷幄高度重视，认真选拔社会实践活动得到了全校同学的积极响应，有近200名大一、大二的学生报名参加，经过自行的筛选工作，_地区共筛选出较为优秀学 生48人，定点实践，波及面较广，涵盖了_地区，影响较为广泛，效果良好。

召开安全会议，明确责任根据学校部署制定详细、周密、安全的措施，明确责任，确定地区负责人和各县负责人，并统计联系方式，确保各位实习同学人手一份，公布组织老师和地区负责领导的电话，抓好落实。

为取得了令人满意的宣传效果，召开专门的社会实践课题宣讲会对 学生 进行培训，讲授社会实践的组织开展及注意事项等方面的知识。积极派发资料、开展宣讲活动、解答学生问题。

二、走向社会，感悟生活本次社会实践活动呈现出主题明确，分布地区广的特点。同学们深入到工作中，把实践要求化为责任，没有一丝的懈怠。

实践过程中同学们得到了负责领导的关心，领导和老师带着酷暑来到实践地区看望同学们，这让每一个人心里都热乎乎的。老师们耐心询问了同学们的实践感受、心得等。同时，学院充分考虑到外地同学的住宿交通花费问题，特意为同学们发放了社会实践基本生活补贴、交通补贴和通讯补贴，给同学们切实提供帮助。

三、及时总结，不断提升五一假期刚结束，同学们便纷纷递交了社会实践活动心得体会和总结报告，从同学们认真的态度和言语，我们可以感受到学生收获不菲。

我们还举办了实践小分队的总结交流会。实践队员们分别从不同的角度，汇报了在实践活动中的所见所闻，认识及感想，在场的同学们纷纷表示社会实践拉近了学生与社会的距离，

也让自己在社会实践活动中开拓了视野，增长了才干，提高了自身素质。

今年的五一社会实践已经结束，但社会实践给学生带来的巨大影响却远没有结束。他们走出了校园的象牙塔，走向社会，到社会的大课堂上去经受风雨，见识世面，检验知识，锻炼能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。广阔的社会，还有许多未开拓的领域等待着年轻的大学生们，人文的莘莘学子们将在不断的学习与实践中，站在一个新的起点，以他们所拥有的理论知识、创新精神和拼搏精神，去展示新世纪大学生的风采。

大学生社会实践的感悟与心得范文5

这个暑假，怀着一份让自己的暑期生活变得更充实的心态，我加入了学院的社会实践。在刚刚入学的时候，就听师兄师姐不断得在说他们实践过程中的开心而又难忘的故事，让我好羡慕。现在，终于有机会亲身体会一番了。

现在已经在家了，可每次吃饭的时候却还是会想起在惠来等待开饭的日子。不是因为我们会贪吃，而是因为等待开饭的时间都是我们自娱自乐的时间。在这段时间，会有很多开心的事会发生，有很多时刻都将让我铭记一生。最难得是和言川、其灌那一顿真正的“大餐”，现在即使有一模一样的饭菜放在我面前，恐怕也很难吃出那种感觉来了。永远得怀念那一句：“老板，开饭啦！”

回忆准备工作阶段，辛苦的排练伴随着紧张的复习。这个阶段我的工作算是比较多的。有《歌舞青春》要排练，另外要负责教会那些男生《青花瓷》。一下子要记好多舞蹈动作，对我这个记性差的人来说还真不是件容易的事。但是自己没有放弃过，一直坚持着把两个节目都搞定了，虽然辛苦，却觉得很充实，很值得。

在文娱工作的准备阶段，我和很多队友都培养了深厚的友谊。因为跟进了多个节目，跟每个节目的成员都有接触，所以很快就跟整个实践团的人混熟了，看来文娱工作还帮了我不少忙。在文娱工作方面还德到了很多人的帮助，在这里要谢谢他们了。至于文娱组那群家伙就更不用提了，大家打成了一片，一起工作，很是开心。

实践的最后一个晚上，就是我们的文娱晚会了。晚会在《街舞》秀中开场了，虽然演员都不是专业，但是动感的舞姿却赢得了观众的片片掌声。双胞胎姐妹用她们优美的歌喉展示她们《手心的太阳》，《鸿门宴》和《青花瓷》将晚会推向了高点，在一曲《朋友》歌声中，所有惠来的朋友们一起高歌，一起铭记我们曾经相聚在惠来这个美丽的海滨城市。晚会由此落下了帷幕，但我们的友情却得到了升华。

在惠来，我还负责了去敬老院的演出工作。当时决定了要迎合老人家的兴趣，发挥我们在广工学习太极拳的优势，表演一个太极拳。结果到了前一天晚上，发现几乎没有人记得太极拳是怎么打的。当时晓通很想帮我，很努力得回忆动作。最终这个节目还是被取消了，仍然很感谢晓通帮忙。去敬老院之前，我还被团长派去买水果慰问敬老院。但当时买水果的时候也很为难，觉得各种水果都不适合，有得水果过酸，有得水果过硬，有得容易上火。当时考虑到老人牙齿不好，所以特地买了香蕉。结果回来后，团长告诉我，有些老人不能吃香蕉的。虽然说水果只是我们对老人们的一片心意，但事实上意义并不是很大。而且老人们还说不希望我们这些学生为他们破费什么，能来和他们聊聊天就已经很好了。老人们虽然年纪大了，却还能为我们着想，值得我们敬佩啊。在敬老院，由于语言上的不通，虽然我很想做点什么，却似乎帮不上什么忙。只能帮忙打扫一下卫生，其他的也做不了。刚好我们打扫完后不久便是老人们的冲凉时间，所以之前准备的小表演也就取消了。只有那些会讲潮汕话的队友能跟老人沟通了一段时间，我在旁边听他们交谈，听得是一头雾水。

在义教方面，我收获颇大。与我一起搭档的是来自华农的yc□她是学商务英语的，所以在英语方面也特别厉害。她的讲课也非常的精彩，我从她身上学到了不少的东西。当然，我自己也有投入到义教工作当中去。第一次义教，由于一些临时的变动，剩下给我的时间并不是很多，所以临时又对我要讲课的内容作了一些调整，只是利用前面的教学内容，跟小朋友们玩了个游戏，结果效果是很好的，至少充分调动了小朋友开口说英语的积极性。希望他们以后也会多开口，这样对他们的英语提高会有很大的帮助。英语，我实在不怎么擅长，但是这一次，我不仅大胆得说英语，更大胆得去教学生说英语，这种感觉实在是太棒了。

大学生社会实践的感悟与心得范文

大学生社会实践活动体会与感悟篇四

我们这次社会实践的目的就是想将理论知识同生产实践相结合，让自己对本专业的知识有更深入的了解和认识，对矿山和以后工作的环境有一个感性的认识。同时，在矿山上拓展我们的知识面，学到在书本上看不到的专业知识，了解到最先进的矿用生产机器。然后将我们所看到和学到的东西系统化、条理化，回到学校以后向本学院同学汇报宣传，激发同学们向实践学习和探索的积极性，为今后专业课的学习和工作打下坚实的基础。

我以前对矿山的印象并不好，显现在脑海中的就是脏、乱、差，而这一行也让我改变了对矿山的一贯看法。进了矿厂以后，矿山领导首先给我们安排了住处，又对我们近几天的实践流程进行了统一规划。领导们对我们非常热情，悉心指导我们。对我们进行了矿山安全培训，安排我们到车间挂职锻炼，带领我们参观整个选矿厂，使我们对选矿的流程有了更多的了解。而我们很多同学也有很多是第一次进厂参观，都显得特别兴奋，对一些生产流程和先进机器充满了好奇，提出了很多问题，相关负责人员也给我们一一的讲解，我们也

很仔细的听，认真的记，几天下来，我收获了很多东西，感触颇多。

通过这几天的实践，从对矿山生活的无知到感性认知，我渐渐熟悉了这里的生活，而这种慢慢体验的过程也是美好的。对于这几天的所听所看，我有很多新的想法，新的体会，总结如下：

1、态度决定一切：对于一个新员工来讲，刚进入矿厂以后，面对的的工作都是全新的。能否胜任全新的工作，就取决于自己的态度。如果态度好了，即使以前学的不是太好也可以在工作中慢慢掌握；如果态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好。当面对一个新的环境，什么都不清楚的时候就要仔细的去看、去听、去想。只有端正了自己的工作态度，才能把工作做好。

2、学会坚持：通过与相关校友们的交谈我们了解到，他们有的人现在还没有转正。刚开始进企业有很多不会立刻给安排工作去做，时间短的是几天，有的甚至是几周，之后就是面对看守冰冷的机器。然而有很多应届毕业生无法自己合理的定位，不懂的坚持，感觉上完大学可以找到更好的工作，因此产生了离开的想法，所以就放弃了。事实证明他们的选择是错误的，所以要学会坚持，轻易放弃只能让自己后悔。

3、学会学习：参观实践的这几天我慢慢的发现，我们在课本上学习的东西真的是太有限了，不去接触就不会发现问题。所以不懂的东西我们就要不断去学习请教，不要因为自己懂得了一点东西就飘飘然。

在实践中的体会是美好的，厂里的种种现象都记在了脑海里。选矿，是一种很艰辛的行业，同时也是一个责任很重的专业，所以我会不断努力，我想以后飘扬在矿山上的旗帜下肯定也会有我的身影！

大学生社会实践活动体会与感悟篇五

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，能在寒假有充足的时间进行实践活动，给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的重要的机会。社会实践应结合我们的实际情况，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

因此，为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，这学期的假期我根据时间及自己的实际情况在找了一份促销的工作，虽然仅有三十多天时间，但我觉得受益匪浅，基本上达到了自己的目的。短短的工作让我体会到了就业的压力、自己能力的欠缺及社会的艰辛，同时让我感到工作的无比快乐，一种在学校自由天地无法体会到的残酷竞争的“愉悦”。

先来介绍一下我的工作环境——重百超市。它是一家大型连锁超市。主要服务于居民的日常生活需求，它的营销部门被分为好几个部分：副食食品科、饮料酒水科、生鲜食品科、服饰杂货科、日常百货科、家用电器科等等。我的工作日程是这样安排的：每天上午9：00上班——晚上6：00下班，在岗时期要参与超市盘点和入库整顿。有空时帮理货员看看货架的排列是否整齐和清洁、货品的齐缺并且及时加货上架。我就有那样的体会，从卸货到货物进仓往往要持续两个小时左右，“累”成了每个人的写照！但当我们把货物全部进仓后，也不可能有什么时间去休息，工作中一直都是站着或是在奔跑的途中，有时因为业务的不熟悉我常常受到区域负责人和主管的奚落。每到要进行盘点的时候，就是我变成“牛”的时候。所谓盘点就是在那天下班后，等到最后一位顾客跨出大门后，锁门——交代各自所要盘点的货架——开始——对应的数量、金额和品目盘点——各单位例行工作总结小

会——打扫卫生。

当然在没有货要上的时候一定要找点事情做。“上货”，说通俗点，就是“补货”。货架上的货物被顾客买走了，货架就空了，这不仅影响了排面还会影响销售，得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去。如果超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，要看着点的。等到货架上的货物都补齐了，就站在排面前吸引顾客对你的产品产生兴趣，我拿着托盘拦住路过的客人让他们品尝，并且重复我已经重复了几百遍的解说台词。如果没有什么顾客，也没有货要补，那就抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、是旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客留下了个坏印象，而且货物也就卖不出去了。其实，抹货架还有个好处：可以坐下来！这个很好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那么长时间啊？所以，在没有什么顾客而且没有货补时，可以抹货架。

积极的接近顾客，拉近与顾客的距离，耐心的推销产品。不仅锻炼了我的胆量、语言交流能力，而且锻炼了心理洞察能力。只有胆大了才能冷静，冷静了才能很好地通过顾客的言语与表情察觉顾客的想法，然后再作出适当的回应，不至于慌张得不知所措。我们必须主动努力才可能继续干下去。在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在竞争，可校园里总少不了那份纯真，那份真诚，一般不会招来嫉恨与报复。可是在社会中，优胜劣汰，你的成功就是别人的失败，工作直接影响了他人的经济利益。在社会中接触各种各样的顾客、同事、上司等等，关系复杂，这一切都需要我们有经验去处理。尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方，这需要我们有经验去调整自己的心态。而这些经验需要日积月累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。这些事情很多同学沉浸于学习与消遣还未来得及思考，便忽略了社会实践的重要性。

在这次假期的工作中，虽然只是在店做些琐事也让我懂得了

理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大的帮助，从中让我有很大的启发：学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋友，是不可能斤斤计较，不可以强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做什么事情都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想，关心别人，支持别人。无论什么事都不能靠别人，只有靠自己。但是这一切首先得拥有知识、能力还要有持之以恒的决心。

大学生社会实践活动体会与感悟篇六

然后，真正学会将理论运用于实践。假如你咬文嚼字，依旧照本宣科的去读解理论和实践之间的关系，那么你还是停留在理论的阶段，只有参与行动，你才会体会实践所具有的真正魅力。例如：对机械理解的误区，在实际操作中得到了纠正；对服装制作工序刻板化了解，在动手制作中深受启发，知道了不同材料、不同款式的服装各自有相应的配置和不同的流程安排而不是一尘不变的；每一次制图都使我不断发展问题、解决问题并在实践中得到了引导。

在工厂实习的一段时间里，将自己所学的知识运用在了实践上，慢慢的发觉并不可以将理论直接的运用于实践，而是需要敏捷的反应力和成熟的思考力相辅相成的。而这些不仅需要长期的经验积累，还需要一种叫做智慧的东西。

最后，实习期间让我看清了外来的方向，不再迷茫。在大三这个通常大家会乱了阵脚的时刻，我找到了自己的方向，知道了自己能做什么和要做什么。而在短期内我该做的是：第一，学好英语；第二，学好专业。我热爱自己的专业，喜欢一切和服装有关的信息，对美的东西特别的眷恋，所以以后我一定要进如这个行业的圈子，而并不会象一些人一样扬帆转舵追寻属于他们的另一片天空。

我想成为一名优秀的打版师兼优秀的经营者，尽管梦想总是难以实现，但我要用剩下不到两年的时间用功钻研和发奋图强，我相信自己的定位，更相信我行，并且矢志不移。

总之，在工厂的短短半个多月时间是逐步成熟、完善自我的过程：弥补课堂知识欠缺的同时增长了社会经验；增长了见识的同时学会了处理问题的方式、方法；学会了意志坚定奋斗的同时做出了正确的定位。

大学生社会实践活动体会与感悟篇七

“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。

看过大学生暑期社会实践体会的人还看了：

1. 暑期大学生社会实践心得
2. 暑期社会实践活动心得体会

大学生社会实践活动体会与感悟篇八

对于我们大学生来说，暑假是一个很好接触社会积累工作经

验不可错失的机会。学校只能教给我们道德法则专业理论，还有许多需要我们在实践中体会，从实践中感悟，进而获得升华。我感觉这个暑假在超市做兼职的工作锻炼了自己的胆量，更进一步了解了待人处世的原则，使我获益匪浅。

实践内容：

转眼间本年度第一学期就结束了。告别了学校的生活，也就告别了以往的稚嫩，告别了那些不切实际的幻想，一步一步更成熟了。迎来了这个暑假，也迎来了暑假实践活动。因为是第4次参加社会实践，经验也不是很足，所以我一开始就将眼界放低，抱着这样的态度，进入了__超市。

超市正式工是统一着装的，宝蓝色制服。我们假期工也是一样。他们胸前都佩戴着自己的胸卡，我们不同于他们的就是假期工，超市早上8：30点开门，我们7：50点就要集合。助理会进行训话，强调一下个别注意事项，鼓动一下“士气”这之后才干活。刚开始我们每天就干6小时，后来每天干8小时，下班后一般情况没什么事我回家倒头就睡了。我所在的区域是超市二楼的熟食成品区，比如：__等。这可以说是任重而道远，这个工作一方面要承受身体上的折磨——每天8个小时这也是需要体力毅力耐力定力超一流的，而另一方面还要承受精神上的摧残——浓郁的香甜，永远看的到而吃不到，在这样的环境中挣扎了45天的我，终于不负重望的瘦了。

超市里的工作说起来其实很简单。首先来货的时候要及时的帮着把货放归位。货的数量多质量大，即使有专门转移货物的推车也是非常沉的，平时在学校不怎么干粗累活，在家家长不舍得让我们干，比我们瘦的销售员都比我们推的快推的稳。一切准备就绪后，超市就开门了我们开始迎接我们的客人。在这里，顾客就是上帝，顾客的错也是我们的错。他们有着绝对的地位。特别是我们这些“嫩草”们，大多是在校学生，再怎么也说也难免有点心高气傲心浮气躁，面对某些“刁客”时明显的不如老姜辣。幸好我的脾气性格本身就

比较温和，对待陌生人更是谦逊有礼，自己再稍微注意一下，也就没什么问题了。特别是想到我以前在超市找厕所而不得的尴尬情况，提前“访遍”了超市一楼的所有厕所以防有询问的顾客。虽然后来主管也提到了，我还是为自己比以前考虑全面了一点而感到高兴。

心得体会：

在这里，不是被领着牵着的学习了。而是，主动的接触，主动的拉近与顾客的距离。这当中就锻炼了我们的胆量语言交流能力和心理洞察能力。胆大了才能冷静，冷静了才能更好的通过顾客的语言与表情察觉顾客的想法，才能清晰流利的表达自己的意思，才能游刃有余的回答顾客的提问，不至于张皇失措。但在此前提下还要做好心理准备——被“冷落”的准备。如此多的品种，许多顾客看花了眼，往往犹豫许久还不一定会买。这时候我们就需要有耐心。有些顾客就是冲这份耐心才买的，徘徊了这么久，不买就有点不好意思了，不耐烦烦躁反而会气跑顾客。这些经验教训还需要我们慢慢领会，而不是在毕业后读本速成书便可以的。另外就是细心认真。我相信，再怎么细心认真也不为过。细节决定成败，它可以反映一个人的性格处事风格等等。而认真体现一个人工作的态度，先不论工作的成果如何，最起码有个良好的态度，认真的去做，努力做到最好。如果连态度也不端正，还何谈把工作做好。

这几个月里我最大的体会就是做事都要谨小慎微，不要因为事情简单而掉以轻心。也明白了我们现在的处境并不是很理想，应该有危机感。常听别人说社会跟校园是两个截然不同的世界，当时不理解之间到底有什么不同，经过这次亲身经历，的确明白了其中的差异。刚刚到这个新的环境中的时候，真的很不适应，每天的工作，真的觉得很累而且很无趣。可随着时间慢慢的过去，我觉得如果要适应这个社会，必须要克服许许多多的困难，而且要试着改变自己，使自己能够融入这个残酷的社会中去。

而且我慢慢的发现其实理货员工作也不是那么无聊的。每当想到这里，我就不断的鼓励自己，要好好在这里工作，好好学习相关的知识。来到这里的前几天，每次都会有几个师傅带我，也正因为这样我很快进入这个角色中，同时发现要学习的知识太多了，怕自己学不过来，可慢慢的，我觉得只要把一些重要的知识记住，并时常的温习，经常的操作，并且好好的把理论的知识与实际的工作相互结合起来，其实也不算太难的。虽然开始实操的时候会经常的出现一些错误，但在他们细心教导使我慢慢的改正这些不正确的操作和一些错误的理解。在他们的细心教导下，我学会了很多知识，比如食品的保质期要时常的检查台面必须保持整洁，对顾客的服务态度和自身的素质也也很重要。“您好”，欢迎下次再来“这些最基本的礼貌用语是必不可少的的，虽然我不太爱说话，但我慢慢的克服这些毛病。遇到问题之后该如何处理等等。其实我觉得我要学的东西远不指这些，我要学习的知识实在太多了，心里也有点儿着急了。感觉自己差的很远。

也懂了，我们过去花的每一分钱都来之不易，都是父母辛辛苦苦用血汗钱赚来的。未来我们要走的路很长，学校给我们安排这个机会能让我们及早的发现自身的缺陷。

认识到了不足就要尽早的去改正，如果安于现状那么等待我们的就是被社会所淘汰。我以后要丰富自己的人生经验，使自己的工作和个人能力在以后的道路上更上一个新的台阶。

短暂的兼职生活让我在汗水中得到磨练，减少了对残酷的社会就业压力的恐惧。但同时我也再一次的体会到了工作的艰辛。我们在学校里微不足道的经验根本就不够应付这个复杂多变的社会。我想问经验是什么。经验就是通过自己的亲身体会去总结出来的精华。希望以我所学。尽我所能。在磨练中不断成长。吸收更多的精华。提升自己的各方各面。宝剑越来越锋利。梅香越来越浓郁。在竞争激烈的社会中掌握生存之道。

大学生社会实践活动体会与感悟篇九

盛夏时节，一年一度的大学生暑期社会实践正在热火朝天地举行……

社会主义高校办学的根本目标是培养学生成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人，达到和实现这一目标的途径和方法是教育与生产劳动相结合。因此，各高校纷纷开展大学生暑期社会实践，以期望通过开展此项活动达到在提高大学生社会适应能力的同时，服务社会的目的。在亲身经历了大一，大二两年的暑期社会实践后，我不由的要对大学生暑期社会实践发表一下自己的看法和体会！

在现在的社会就业中，往往用人单位希望招聘那些具有一定业务素质的，有工作经验的人才，如今大学生就业难的问题早已成为社会每年都在关注的问题，其中主要原因便是如今大学生没有工作经历，而要适应各个用人单位的具体业务操作则需要经过几个月以上的培训，往往用人单位不愿意花时间用于培训业务人员，而是希望在招聘的时候就能够招到已经在本行业具有一定工作经验的人员，这也就是为什么在招聘的时候，在招聘信息上，常常是有“是否具有本行业工作经历”一拦。

今年暑假，我只身前往深圳，希望找到一家能够提供暑期社会实践的单位，来增强本专业的知识，同时也作为自己的实习经历，但是事与愿违，在跑了7、8个人才市场后，竟然没有一家愿意提供此方面的职位，询问其原因，概括起来主要有以下几条：

一、短短两个月的时间，对于一般业务培训来说，过于短暂，即使对于个人来说能够提高能力，但是两个月之后，个人依然要回到学校当中从事学习，这样，对于用人单位来说无疑是一种损失，。

二、即使某个单位提供了某方面的职位，那么，培训经费则要该单位自己承担，但是，毕竟对于暑期的大学生来说，暑期实践只是暂时性的，还未等到其给单位创收，其将离开单位返回学校，这种亏本的买卖，是很少有哪个单位愿意做的。

在提倡实事求是的当今社会，大学生暑期社会实践难的问题确实摆在我们的面前，对此，我们必需调动社会的力量，尤其是学校与社会之间，更应当建立起一种互进的模式，给大学生提供一定的机会，否则，所谓的暑期社会实践与其达不到最终的目的，还不如让大学生好好呆在家中避暑。如果只是一味的追求实践，而不注重实践的效果，不但浪费了资金和精力，而且浪费了大学生宝贵的时间。相信，这样的结果是谁都不愿意接受的。“大学生暑期社会实践”就这个活动本身而言的确是奔着提高大学生综合素质，服务社会而来的，但在操作的过程中却出现了一系列的问题。正所谓“不飞则已，一飞冲天”，我希望通过各方面的努力解决这些问题，使得大学生社会实践能“不做则已，一做惊人”。今年暑假，软件学院大学生暑期社会实践活动以“结合专业特色，关注社会热点，共建和谐社会”为主题，早发动，早部署，早行动，深入推进课程化实施，项目化运作，共组织62支社会实践团队，全院600多人次参与了各类暑期社会实践活动，受到《浙江日报》、《 》等100多家省、市、地各级媒体的广泛关注。

——结合专业，服务农村，共创和谐

“e路春风”推进农村信息化暑期社会实践团由我院75名青年志愿者组成，由5名指导老师带队，带着10000册同学们自编的教材《杭州市党员干部现代远程教育之农民计算机上网实用手册》，分赴杭州临安、桐庐、富阳、余杭、淳安五个县市(区)的17个乡镇进行信息化服务。团省委书记鲁俊、浙江省委组织部远程教育办公室主任童发根等领导亲切为小分队送行。在为期11天的时间里，小分队冒酷暑，战高温，足迹遍及杭州近500个乡、镇、村、居委会的远程教育站点，担当杭

州党员干部现代远程教育的辅导员和技术员，在广大农民朋友中大力开展信息化科普宣传与培训，切实提高农民的科技文化素质，培训农村信息技术应用和管理骨干。同时，还结合专业知识，利用休息时间为当地市民维修电脑，普及电脑知识，社会各界反响强烈，深受广大农民兄弟欢迎，得到杭州市委组织部、杭州团市委及杭州5个县市(区)基层相关部门的高度评价，为探索建立浙江工业大学软件学院长期结对志愿服务新农村行动远程教育志愿服务基地打下了扎实的基础。在实践中，针对农村信息化普及层度进行了调研，采集第一手数据，形成心得调研论文近30篇，为杭州市乃至整个浙江省的农村信息化推广工作的进一步深入提供了很有价值的材料。

——立足特色，心理辅导，回馈社会

软件学院心灵使者是大学校园里一道靓丽的风景线。今年暑假，我院的心灵使者们自发组织成“心手相连，共建晴朗心空”赴余姚暑期社会实践团，于七月下旬前往余姚子凌中学开展为期一周的心理健康教育辅导。心灵使者们以团体心理辅导的形式，以崭新的相互认识篇、人际沟通与团队协作篇、学会感恩篇、悦纳自我篇、生命彩虹篇为主题，每一主题都包含相应的热身，阶段性、连续性、渐进性的心理辅导活动，通过科学的引导方式，将孩子们带入一个与众不同的环境中，通过自我探索，自我完善，更深刻地认识他人，学会多角度地观察事物，培养更健全的人格和更美好的心灵。实践过程中，心灵使者们还在当地开展了以关注中学生心理健康为主要内容的大型宣传调查和咨询活动。心灵使者们用专业知识对一些心理困惑进行了及时的解答，前来咨询和参与调查的学生和家长络绎不绝。本次活动引起了余姚市社会各界对青少年心理健康事业的广泛关注，在当地受到了好评。

大学生社会实践活动体会与感悟篇十

放假前，在校期间，心中无比向往工作，因为这可以算得上

是一个自己尚未正式涉足的领域。感觉上，工作这一行当上笼罩着各种神圣的光环，各种期盼，各种向往。一如待嫁的云英，是那么的朦胧，那么的神秘…无比激动的和同学一起像无头苍蝇般寻找那能消磨自己暑期的工作，想找那么一个地方，短暂的将自己卖掉…什么都不明白，什么都不懂的我们能够做什么呢，能找到什么样的工作呢？到处乱窜，一段时间的寻找后，无果。可是考试已然临近，虽然焦急，但却也只能讲工作的事情暂时先放一边，先应付考试。皇天不负苦心人。一个偶然的的机会听同学说他那边有名额，工作没有着落，走投无路的我们经介绍来到了武汉市东西湖区吴家山的玛丽文化用品有限公司。

社会实践打工的日子一天天的流逝，虽然说努力吧自己当成一名工人，但是自己始终只是过客，在这里，始终是有个期限的。心中的期盼在之前的茫然中复苏，本已习惯的日子在这种复苏中蜕变，而此时，正是工作的时间过去一个月的日子。很多来做暑期工的学生都开始收拾行囊预备着回家，返校，然后开始新一轮的学业。我留下的日子，也只有半个月了。只是，又将面临一场新的孤独。

我们之所以觉得岩壁上的花很美，是因为我们就站在岩壁上的缘故。不用害怕，因为我们和那花一样，都还没有迈出岩壁外的一步。和人生一样呢，憧憬是距离了解最远的一种情感。

于是，自己心中在想，憧憬和希望等对未来的向往终究只是些虚无的东西罢了，

没有用的东西对自己来说便是废物，只会增加自己的负担，无论何时。但是呢，身为人，必须要有自己所应有的情感，对我来说，那就是信任。

信任了，便是坚定了，自己的目标。会去攀登，抑或是转身离开，没有丝毫的迷恋。信任了，认定了就必须坚持，认定

了的事，就必会发生或者必不会发生。岩壁上的花很美，那我必去摘取疑惑是根本就不屑一顾，没有犹豫，没有无聊的欣赏。

世事难料，没有我能一眼就看透的世界。我也不是先知，当无法看透事物出现在自己的世界是，我想，我所应该做的事就是等待，不带任何情感偏向的等待。因为情感偏向可能让自己走入误区，不安的因素会干扰自己的判断。如此的话，自己所认定的将毫无意义，此种信任，也将会是建立在错误的基础上的判断。那样的信任也将会变成无意义的东西。

以上是基于工作的感受，接下来，是对此次工作的客观评价。

前面提到工作是有中介所介绍的，没有那一家中介会吧自己是中介的事实写在牌子上或者挂在脸上。我们所应该看到的是本质。当代的学生都听过自己的学长学姐们痛斥过中介的罪恶。以前的我也不相信自己会被中介所骗，但是只有当自己真正被卷入之后才能理解，可是却已经太迟了，初出茅庐的我们在新的领域里的认知就好像一张白纸，茫然。只有当自己体会了才会有方向。而那体会就如同白纸上的一滴墨，给人以方向，给目光以归宿，如此才能会出一幅美丽的画卷。

工作中不可茫然度日，必须要有明确的目的，半天的，一天的，一周的，一个月的或者更长的。有明确的目标了才会有真正的方向。虽然自己是在最后的三分之一的时间里才明白的，但是还不算晚，因为自己的人生才起步不久。

社会上，必须学会保护自己。祖国是向着正义的，学生是未来的承担着。虽然现如今的社会上学生是弱势群体，但是不久之后呢，我们必将撑起一片天，所以呢，在这之前，我们要保护好自己，可别，就这样倒下了。