

高中生暑假社会实践心得体会(优质8篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

高中生暑假社会实践心得体会篇一

社会实践是高中生课外教育的一个重要方面，也是高中生能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校高中生来说，能在暑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，提高能力的重要的机会。作为高二的学生，社会实践应该是一个真正能起到锻炼我们作用的一个好机会，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假期找了一份促销的工作，虽然仅有几天时间，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”。

我没有去爸爸妈妈的单位，而是选择了一个我们平时接触很多的地方，我认为那会轻松很多。先来介绍一下我的工作环境——xxx超市。它是一家大型的超市，主要服务于周边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8：00上班——晚上9：30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。在别人眼中，超市的兼职工作是相当轻松的，但他们又何尝知晓，超市的工作和他们说的却正好相反！每当超市大库来时，每个人都将变的更加忙碌，根本就没有休息的时间，哪怕是喝一口水。

在那工作的几天中，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！

在超市做促销员，有时还是很忙的。特别是周末，很多的供货商都在周五送货以便应付周末的客流量，然后顺便结帐。有时候，一连几家供货商送货来，这时候就忙了，有很多货物卸在收货处。仅有几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。于是，他们就需要人来帮忙了。我是刚来的，对仓库的布局不了解，好多次帮倒忙被领导骂。并且去了普通员工不该进去的机房重地被给予了严重警告。我要把各个柜台的货物分开，并分别送到各个货架附近，如果是一般的货物倒是没什么，但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了。大姐她当初也是这样过来的。

打工只是一种磨练的过程。对于结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功来作为自己的目标和要求。人生需要设计，但是这种设计不是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一种成本，有了成本的投入，就预示着的人生的收获即将开始。小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。打一份工，为以后的成功奠基吧！不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

高中生暑假社会实践心得体会篇二

每学期的寒暑假学校都会组织学生外出实习，然而去年暑假我并没有和同学们一起出去，而是独自来到了我们的首都——北京。原因就是家中的两位“领导”（父母）或是多日不见，对爱子甚是思念，于是奔上了北漂的征途。

在和两位“领导”待了几天之后，觉得不能这样终日无事下去，便说服了“领导”，决定自己去找工作。找了几家公司，都不理想，后来，在附近的一个饭店找到了一份工作。

第一天去应聘，进门之前我给自己打气加油！和经理面谈了之后，我被录用了，月工资2200人民币。开始的几天，新人让认识菜谱。由于在北京客人要求多，要同时记住200多道菜的名字、材料、口味。我抱着打倒一切拦路虎的想法，四天就记住了，同事都说我挺聪明的。学会菜谱之后还要学基本的礼仪，还好在学校里有老师教过礼仪，这时就派上了用场。这让我深刻认识到了：知识就是宝贵的财富！

工作前期做了半个月的服务生，点菜员。后来因为传菜部的阿姨要走，造成了传菜部人手急缺。我便主动请缨去传菜部，传菜部的日子没有往日的清闲。半个月穿破了三双鞋子，那叫个忙啊！忙的时候每天只能休息俩小时甚至更少。或许是领导看到了我的努力，加上我平时交际能力强，很快我被提升为传菜部副部长，手下也有两名小兵了呢！日子就这样平淡无奇的过下去。

平静的日子总是过得很快，三个月的合同期到了，领了应得的辛苦工资，感觉再苦再累也无所谓了。我们付出的和收获的总是成正比的，生活不会亏待我们。

第一次打工有苦，有甜，有欢乐，有悲苦，但这是我们人生路上必须经历的，付出了很多同时也收获了很多。

凡是打过工的人，都知道生活的不易，工作的不易，我们现在无忧无虑的生活，是父母用双手换来的，他们在外面受了再大的苦也会给我们笑脸，拍拍肩膀说没事。我们一定要珍惜父母给予我们的幸福生活！

高中生暑假社会实践心得体会篇三

暑假里我和几个朋友一起去了敬老院参加社会实践活动，刚刚走进敬老院，我们什么都不知道。这时，我们便找到了一位清洁工人，说明我们的来意后，他便笑了起来，连连夸我们有爱心，然后就匆匆的领着我们来到了老人们生活的地方，而且还将我们领进了一位他最熟悉的老奶奶的房间中。

刚进房间，我们就闻到了一股淡淡的清香味，那是一股花香，一股桂花的清香。随后，清洁工人又告诉我们，这位奶奶姓张，今年已经76岁高龄了。然后，他又向老人说明了来意，说完便走了。

看到老人后，我们便亲热地叫了她一声“张奶奶！”她也开心地应了一声。

张奶奶要我们坐下，还准备给我们倒茶，我们却异口同声说“不用了！”是啊！我们是来帮老人解忧的，而不是来为她添负担的。

然后，我们就和她聊天、谈心，只到我们要走的时候，他还依依不舍的抓住了我们的手说：“你们以后一定还要再来哟！”嗯嗯嗯，我们想也没想就答应了！

可能这句话并不是只正对她自己一个人，而是针对敬老院里老人吧！

我觉得这些最平凡的人才是世界上最需要人们关注和关爱的人，往往这些人的生活总是空虚的，那是因为很少会有人去看他们，她们很寂寞！

这短短的暑假实践我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了。实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不道的知识，也打开了视野，长了见识，为我以后进一步走

向社会打下坚实的基础。我想，作为一名中学生来说，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫。这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

高中生暑假社会实践心得体会篇四

在注重素质教育的今天，假期社会实践作为促进学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。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。暑假期间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。它有助于当代学生接触社会，了解社会。同时，实践也是学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是学生服务社会、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。

学校是一个小社会，步入高中就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，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。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，体现高中生的自身价值。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。

我在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。

在此次实践过程中我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。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。我认为以下四点是在实践中缺少的。

一. 在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

二. 在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

三. 在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如哥哥所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征

服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

迈入高中生活后，繁重的学习让我有些喘不过气来，但是同时也给我带来了充实的生活，让我心里得到了满足。所以导致我迎来了珍贵的暑假后，反而有些觉得无聊到空虚了，总想给自己的找点事做。

于是我在朋友的介绍下，来到了我们学校附近的一家餐厅，跟老板商量这里还招不招人。老板人很好，同时可能因为我平时在学校的时候也经常来这里吃饭的缘故，对我很熟悉，当知道我想打暑假工，进行社会实践的时候，毫不犹豫的就答应了下来。就这样，我在这个夏天开始了我人生中第一次社会实践。

在这段时间，我在餐厅中主要负责前台工作，包括接引客人，结账算账等等工作。事实上这对于一向比较害羞而且经验不足的我是一个全新而艰巨的挑战，我不得不笑脸面对一个个陌生的客人，回复他们的各种问题，并向他们接受本店的特点菜。而在结账算账方面一开始也是一个难点，因为这一岗位讲究的就是兼顾速度的精确计算，这让初次接手的我手忙脚乱的，越想着快点帮客人结好账越是显得混乱。幸好有着老员工赵姐的帮助，我才能够度过这一难关。

经过这段时间的实践工作，我充分的了解到了餐饮业的工作模式，对于结账算账也有了自己的一点心得，每当顾客进来的时候，我都能够露出甜甜的笑脸迎接顾客，并为他们推荐我们店中热卖的菜品和饮品，获得了顾客的广泛好评。同时也让我对于社会上工作上的不容易有了更深的理解，更加珍惜我所有的生活，对于父母的辛苦工作多了一丝感触。

事实上，在工作期间，我发生了很多意外情况，有些是我的操作失误造成的，有些则是一些突发情况。而面对这些问题和情况我却常常表现出手足无措的样子，别说处理问题了，

自己能不去添乱就是很好的情况了。这一现象让我在事后常常后悔，不断地反思如果当时我怎么做会怎么样，进行不懈的努力改正。另一点就是我的身体素质问题了，也许是常年在温室里生活学习，我的体质偏弱了一些，在前台工作时间一长就开始感到疲惫，每天早上都有赖床的迹象，相比起其他员工们充沛的体力和精力，我实在是差的太远了。

这次社会实践为我带来了宝贵的社会经验，认识到了学习的重要性，让我这个一直在温室的孩子稍微见到了温室外的风景，感受了一下生活的不容易。在拿到我的工资的时候，看着手里的钱我不由得发出感叹，钱真的不好赚，我想我以后会用更加努力学习来回报父母对我的付出，在未来凭借着优秀的成绩获得一份令父母为之骄傲的好职业！

高中生暑假社会实践心得体会篇五

在与孩子的接触过程中，忽然有种错觉，可能就是代沟吧。这个年纪的孩子大多生活富足，他们张扬、自我，而这种特点与其说是个性，我倒觉得是任性吧。这个小女孩其实是很聪明的，然而成绩却不是很好。她说是因为上课不专心，经过那么多天的相处，我却认为是懒惰，总是找理由逃避学习。她听课时，时常一副心不在焉的样子，有时，我心里会感到很恼火：自己的付出与收获完全不成正比；可是除了耐心也别无他法。每当她走神时，我都会提醒她，耐着性子给她讲下去；她做题时，总是口头上说会了却懒于动手。我清楚地知道：懒惰在学习上绝对是吃不开的。于是，我经常告诫她，只有认真学习才能把成绩提高。我尽量把讲课的气氛营造的轻松愉快，但要掌握好尺度，不够严肃更容易造成她的懈怠。课余时间我给她讲了很多我在她这个年纪时学习上的事情，这种朋友式的交流让她的学习态度有了一些改观。

在家教的过程中，我做了这样一些总结：

在讲课方面，要分清楚什么是重点，不是重点的可以一带而

过，毕竟学生在学校上课的时候也不是一点都没听，针对重点拿分的章节要详细讲解，这样才能让她在以后的考试中，成绩有所提高。

在讲的过程中，我应该尽量耐心点，慢慢的给学生讲，我认为很简单的对她并不是那样，切记不能烦躁，尽量让自己心平气和的讲解。

在习题布置与讲解上，要细心挑选，一定要挑些有针对性的题目给学生做，要重质量而不要一味图数量，并监督她对错题的整理和回顾。另外这个学生基础比较弱，要先强化了基础才能够去提高层次。

要和学生处好关系，要让她把我当朋友，而不是老师，这样才能够更好的沟通。这个女孩子的学习成绩处于中下游，很容易产生自卑心理，所以平时要多加鼓励，让她能重拾自信心，相信她自己是能学好的。

要注意与学生家长的交流，一方面能更深入了解学生的情况；另一方面能及时将教学进展及时反馈给家长，有利于家长的配合与支持。

二十几天的辅导生活过得很快，虽然我不敢以老师自居，但真的希望这二十几天的家教对她有大的帮助。在这个过程中我也很有收获，可能体会最大的就是现实与理想之间的差距吧，而这将是我以后完全在踏入社会后需要铭记的。耐心，宽容，关心，责任，友善。我想，这应该是我今年冬日收获的最丰硕的果实。

实践是件听起来轻松，实则却蕴味十足，甚至意义深刻的事。实践能使你已成的惯性和被特定环境保护的生活重新增添一些色彩，确切地说，这是一个过程，过程当中夹杂着忙与快乐。

万事开头难这话一点儿也不假，虽然我参与实践的时间不长，但求职之路的艰辛和求到职之后的茫然让我感叹市场竞争的激烈，感悟到了生活的艰辛。

南通是个绣品城，而我所处之地是绣品城中的一幅绣品，密密麻麻的人以此为生，电脑绣花用的是编程，但我不会。况且也不需要暑期打零工的。整理东西，每天在劳累中度过。学不到一点知识。学的最多的可能是对人生的一份坦然，不得以我放弃了这份工作。每天感叹生活的单调与乏味，却不想依靠父母的帮助。哀叹啊，哀叹。

高中生暑假社会实践心得体会篇六

高考后所做的决定——报考师范院校，使我也顺利地被河南师范大学录取，从此，我心中便一直信奉着这句话：既然选择了远方，便不顾风雨兼程。

作为一名师范生的我，一直都在为自己的将来做打算，面对当今如此激烈的就业压力，我该何去何从呢？在大一的时候，我曾犹豫徘徊过，烦恼着自己选择师范专业是不是错了？如果错了，那我该如何补救？如何改变目前的状态等等一系列问题。后来经同学和老师的开导，我渐渐的想通了，明白了既来之，则安之这句话的真谛。大一的那年，我过的很茫然，当然，时间不会因你的茫然而多为你停留一刻，也就是这样，大一的生活就这样悄然而逝。

在大一的暑假，我的境遇非常的坎坷。在我独自去广州的路上发生了一些不愉快的事情，不过总算过去了，暗淡的日子不会一直萦绕着我，只要我拥有一颗积极乐观的心。很快结束了大一的暑假生活，迎来了新的生活，大二已经在不远处。

经过在大一一年的磨合，我的目标也就渐渐的明确了，既然我选择了将来要做一名教师，我就应该坚强的走下去，为实现这个目标而奋斗。因此，在大二这个暑假我决定不再让它

虚度，应该做一些有意义的事情才对，就在这时，我遇到了天泽培训机构，看到了希望之光。

我选择天泽是有多重原因的。首先，是为了锻炼我自己做老师的综合能力，作为一名师范生，应该在大学期间积累经验，为以后走入职场积累丰富的经验。其次，天泽培训机构的分校都是在驻马店，作为驻马店人的我，当然更乐意在自己的家乡工作。最后，因为天泽及其文化深深地吸引了我，使我相信天泽是一个优秀的暑期补习机构。以上种种原因，使我坚定了去天泽的决心。期末考试过后，我们团队就拎着行李箱踏上了驻马店市汝南县的征途，到驻马店市中心时，天泽总校校长亲自接我们，一股暖流涌上心头。随后我们就去了汝南，在接下来的日子我们就要在汝南度过。一切准备就绪后，我们就全身心的投入到工作当中。工作刚开始的前几天是最艰难的也是有挑战性的几天，也就是下乡招生。尽管雨下得再大，路再泥泞，也阻挡不了我们前进的道路；尽管满身是泥，满脸都是雨滴，我们也不曾退缩。因为我们有共同的理念——走进天泽，共同学习，共同改变。我们已不再是温室里的花朵，现在的社会有些事情始终遵循着优胜劣汰原则，只有使自己变得更加优秀、更加坚强，才能适应这个社会，也才能脱颖而出。

在招生期间，除了困难外，也听说过和遇到过一些感动，有些老师为了工作中午只能吃馒头和咸菜，喝的是自己提的白开水，每天都是早出晚归，只为心中的那个信念。更令我难以忘记的是，我们在村里招生的时候，农村的大叔大婶们都很热情、善良，主动给我们送上热茶和西瓜等解渴的东西。顷刻间，我们的眼睛都湿润了，心中不禁感叹：还是农村人最朴实、最纯真。总之，招生期间，既有困难，又有感动。有困难我们每天开会交流，共同克服，那么，那些感动就让它永远埋藏在我们的内心深处吧。

招生期过后，我们老师们又开始了新的工作，也即是授课期。七月十号是正式开学时间，那天，我们老师们和往常一样起

得特别早，洗漱完毕，就开始投入到新的工作中，我们各行其责。有的老师在班级里等待学生报到，有的在门口迎接学生，而我和校长则在校门口负责开票和补票以及学生报名等事项。忙碌的一天终于过去，经过那天的奋战，基本上都把学生安排好了，就等着第二天正式上课了。

正式上课的第一天，我的心里激动万分，虽然十号那天我已经见到了亲爱的同学们，但是这毕竟是正式开学的第一天，心里难免还会有些紧张和兴奋，终于我还是走上了讲台。在前一段时间我担任的课程是三四五年级的数学和六年级的语文，所以我在上这些课的第一节都是向同学们做自我介绍，让他们了解我，从而拉近与学生们的距离。不过，孩子们比我想象的还要可爱，一个个都是那么天真烂漫，这让我松了一口气同时也感到很满意，这也为以后工作的顺利开展奠定了良好的基础。就这样，开学后的第一个星期很快就这样过去了，学生们的表现还可以，就是有些学生的纪律性太差，使得整个班级的纪律比较乱，如果太纵容他们，会使这些情况变得更糟糕，但是如果对他们太严，又怕会起到不良的后果，所以这个问题非常难以处理。

世上无难事，只怕有心人，我们团队的老师总会有办法的。果然如此，其实班上总会有捣乱纪律的人，我们做老师的只有通过各种办法、策略针对这些学生，而这些方法可以是硬性的，也可以是软性的，还要视情况而定。开学后的第一个周日终于到来，我们每人心中都激动万分，经过这么多天的辛勤工作，大家都该好好休息休息了。不过计划总赶不上变化，有的老师提出了更好的主意，结果大家那天还和往常一样起得很早，骑着借来的电动车开始了我们的旅途——去马乡赶集。一路上大家唱着欢快的歌曲前行，而且在半路上我们有意外的收获，见到了梁祝故里。这是一件不寻常的经历，之前总是听别人说或只在电视剧当中了解一些有关梁祝的故事，那天有幸见到了梁祝故里，心中感慨万千，参观后，我们继续赶路，很快目的地就到了，呵！好热闹的集市啊！来了这么多天，第一次出远门逛街，大家购完物品就往回赶，怕

耽误吃午饭的时间，到学校后开始忙着做饭，下午休息、聊天、做游戏等等。就这样周末过去了。

由于三、四年级的人数比较少，所以三、四年级合并为一个班级。这对于教三、四年级的我来说无疑是一种挑战、一种困难，因为两个年级在一个班里，在上课的时候，必须要做到统筹兼顾，合理分工。在教学当中，我采取了先讲一个年级，而让另一个年级的学生先做题或先预习课本，然后再讲这个年级的课程策略。但是在这个过程中也出现了很多问题，比如说，我在讲三年级课程的时候，回答的积极踊跃的是四年级的学生而非我要讲述的对象——三年级学生，这就造成三年级学习积极性不高，尽管我一再强调让四年级的学生做其他的事情，但是效果欠佳。另外，三四年级的学生在一起时使班级的纪律变得更差，他们都很爱动，其中有一个男孩子是四年级的，非常爱动，注意力不会集中到五分钟，这使我们老师都很头痛。一节课下来，我的精力几乎消耗殆尽。尽管我曾和其他老师交流过，询问是否有较好地解决办法，但是收效甚微，老师们也束手无策，不过我也尝试着用我自认为有效的方法改变现状，效果最起码比之前要好得多。

另外，我还教五年级的数学。五年级的班级纪律我个人认为是比较好的，学生们都比较爱学，或许和他们的年龄有关吧。每次在五年级讲课的时候，我都感到特别轻松愉快，下课和孩子们一起做游戏，好像他们又带我回到了我的童年，一天的疲惫顿时消失的无影无踪。

时间过得很快，马上就要结束了我的教学工作，心里面有很多的不舍，舍不得可爱的学生们；舍不得熟悉的校园和教室；舍不得共患难的同事；舍不得认真负责的校长；舍不得……在殷店将近一个半月的时间，我学到了很多。在这里不仅锻炼了我上讲台讲课的基本能力，而且让我明白了什么是团队以及团队应该具有的精神面貌，同时让我认识了那么多可爱的孩子，他们不仅是我的学生，实际上我早就把他们当成了我的朋友，无论我以后身在何方，我都会祝福他们，希望他们

学业有成，一生平安幸福！

高中生暑假社会实践心得体会篇七

在上个火热的七月，我暂别象牙塔中舒适的生活，带着年轻人特有的蓬勃朝气，走入实验室，开始了为期将近半个月的暑期实践。原本以为那将是一个漫长而枯燥的过程，但在实践快结束之时，才意识到这段时间过的很快，犹如盛夏里的一缕清风，当拂过耳边时就消失了。但我相信这段充实而短暂的体验，定会让我久久回味。

起初之所以参加这次暑期实践。个人的兴趣还是占主导的。我喜欢与人合作，共同完成一件事；我也喜欢与人讨论某一话题，交流看法。所以我选择了社会调查与科研而不是到单位去实践，虽然这项工作可能比较辛苦。在科研调查的过程中，我们不但要与我们组的成员交流，还要接触很多不同的人，很多不同的想法，同时也从不同的角度认识我们的社会。

其实，说实话在之前没怎么接触过科研方面的工作，顶多是在学校上了一些实验课。原本在真正开始活动之前，心想着会有老师一步一步带着做，自己就按老师要求的做就好了，以为这就是科研了。但当真正开始以后，才知道需要自己独立思考完成的东西有那么多，因此刚刚开始做实验时，有点不知所措，每次都要问东问西！就这样，迷迷糊糊过了几天，突然发现自己还在原地踏步。那种感觉，只能用“沮丧”来形容。我开始置疑自己的行为 and 观念。感觉有种习惯的力量在束缚着我。习惯于人云亦云，习惯于奉命行事，习惯于忙忙碌碌。不过，现在想来那种状态也是我们这些刚刚接触自主动手实验的人必经的过程吧！随着实验的进一步进行，以及对其更多的了解，我渐渐能用自己思维去设计实验的过程，对一些基础操作的步骤及注意事项也有了较深的了解！

此次实践活动为期十天，我对科研活动也渐渐摸索出了自己的方法，也对它有了自己独特的新的体会：

首先，是要一半时间做实验，一半时间看文献。千万不能把时间全部消耗在实验台上。看文献、看书、看别人的操作、听老师的经验、研究老师的思路，边做边思考。要学会比较，不要盲从。否则，会被一些小小的问题困扰许久。倒是积累了太多问题，不仅会阻碍实验的进行，还会挫败个人对实验的信心！

其次，准备越充分，实验越顺利。古人云，磨刀不误砍柴工。前期的知识储备、文献储备、材料准备、方法准备可以避免手忙脚乱。就像我们此次实验，最阻碍我们进度的就是材料的准备不充分。当然个人认为最不能犯的错误就是在开始的几步偷懒，因为一旦前面的步骤不严谨，势必会造成后面实验结果的不准，严重的可能要从头再来！

还有，记录要真实详尽。人总是有一点虚荣心的。只把成功的步骤或漂亮的结果记到实验记录里，是很多人的做法。殊不知，许多宝贵经验和意外发现就这样与你擦肩而过。客观、真实、详尽的记录是一笔宝贵的财富。对研究也才是真正有意义的！而且是当天的实验结果当天即记录，以防以后许多结果出现时，容易混淆！

当然，这次实践更令我感到意外的是，它没有局限于实验室这个小空间，而是将足迹延伸到更广的范围。我们参观了绿健奶厂，熟悉了解了它产品生产的流程，看着它规范而整洁的车间，打消了我对当地企业生产卫生条件不规范的顾虑。还有为了普及病原微生物的相关知识及预防措施，我们组织深入社区进行宣传的活动。当中从展板的设计，内容的选取，成品的完成，都凝结了每个组员的心血。在商讨中也增强了我们组织活动的的能力，算是这次实践意外的收获吧！

另外，通过这次实践，我也意识到“科研”这个词不再像过去那么遥远。通过在其中做一些工作，比如像查阅资料、倒平板，增菌等，个人感觉到科研不是高不可攀，不是晦涩难懂的东西。自己能逐步在其中完成一些工作，而且能受到老

师或者师姐的肯定，相信自己今后一定能够做的更好。也就是增加了这方面的了解和信心。当然，自己同时也感受到了科学研究是一项严谨而艰苦的工作。除了技巧之外，耐心和大量的时间是必不可少的。

在最后，正如一句话说得好，“好命的奖赏不会只在旅途的终点”。我想，既然我思考过，我尝试过，我行动过，那么我就已经得到了应有的奖赏，即使过程很辛苦，行动很艰难，但在辛苦的过程中，我学会了独立，我学会了顽强；艰难的行动中，我懂得了努力，我懂得了坚持，这就是给我们的奖品。可能我曾经抱怨过，我曾经失望过，但我没有放弃，这也是给我们的奖品！

高中生暑假社会实践心得体会篇八

在紧张的学期过后，我们终于迎来了最为欢快的暑假生活。迎着朝阳起床，吃过了早饭，写完了作业，本想出门的我却被门外灼热的空气给逼了回来。这样的情况已经持续了好几天了，难道注定我就要被空调封印在家里了吗？当然不行！就算我同意，拿着电费单的妈妈也不会同意！为了能锻炼锻炼我，让我别整天除了看书以外就无所事事，我亲爱的妈妈，早就运用它广阔的朋友圈给我找到了一份适合的差事。

就这样，我半自愿的暑假社会实践生活，就这样展开了！但其实到了最后，我也感觉到了自己在这样的工作生活中得到了很多的知识，和许多的生活经验。这是在书本上所学不到的东西。在结束了实践之后，我个人在许多方面都有了长足的提升。为了记下这次难得的经历，我的暑假社会实践经历总结如下：

在这个暑假中，我有了一份临时的工作，工作的地点是在家附近的餐厅，工作职业是服务员。工作的第一天，我在领班的带领下，学习了在餐厅中需要做的各种工作，了解了在这里的各种规定。然后立马开始培训！

在这次的实践经历中仅仅是刚开始的培训，也使我深有感悟。培训开始后，领班就带着我按照正常的流程一路走了几遍，虽然他教的很仔细，我也听得还算认真。可我是真的没有想到，只是作为一个简单的服务员，居然要记下这么多的东西！但是看着他一遍遍的问会了吗，我也只能点点头，结果在第一遍的练习中，我就出了差错。因为这件事，我也学会了，在遇上不会的事情的时候不要爱面子硬撑，多问、多学这样对大家都有益处。在学会了基本的要领之后，接下来就是正式的工作了！

在工作了一段时间后，我对工作这件事情又有了更深一层的了解和感受。首先，最大的感受就是累，最开始的几天，简直是发自内心的想要停下来。这让我真正的感受到了，妈妈每次跟我提工作的辛苦并不是在忽悠我，工作确实非常的累人。

然后，就是在与人的交流上。作为服务员，我不可能不与客人们交流，虽然大部分的情况下也只是重复的几句。但这样的体验确实让我在陌生人面前更敢于开口了。

最后，在工作结束之后，我最大的想法不是终于从工作中解放，而是感到自己终于真正的成长了！无论是身体上，还是精神上，我都感到自己比工作过前提提高了许多，再不是那个只会读书的高中生了！

暑假社会实践报告范文

暑假招生社会实践报告范文

暑假社会实践报告优秀范文

会计暑假社会实践报告范文

暑假电厂社会实践调研报告范文

暑假招生社会实践报告

高中生军训社会实践报告