

# 大学生社会实践敬老院心得体会(模板5篇)

心中有不少心得体会时，不如来好好地做个总结，写一篇心得体会，如此可以一直更新迭代自己的想法。我们应该重视心得体会，将其作为一种宝贵的财富，不断积累和分享。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 大学生社会实践敬老院心得体会篇一

活动是在周末，我们一大早集合在了一起，这次我们是整个班一起的，人数不是很多，几十个人的在一起我们不急不躁的去到了□xx敬老院，去到了目的地，我觉得这里真的非常的清静，映入眼帘是一个设施非常好的敬老院，我们一行人进去了之后，让我感受最多就是安静，敬老院真的非常的安静，让我感觉很舒服，我们也没有时间观察那么多，直接就去联系了这里的工作人员，然后说明了情况，学校交待的其实也是很简单，我更加愿意自己去发现一些，去打听一些，这次活动开始之后我其实还是在跟老人们聊天比较多，我觉得这也算是一种慰问，在跟这里的老人交流过程中，我发现了很多，我也了解到了很多。

当然活动主要还是帮助老人们做一些事情，打扫一下这里的环境，我们也就开始纷纷行动，其实我是比较喜欢一个人活动的，我跟很多老人们在交流，我愿意去了解这些，了解他们的故事，还有他们在敬老院这里的点点滴滴，跟一些福利的看法，这些都是非常宝贵的，我了解了很多，这些都是些琐事但是在我看来这些都非常的有意义，上午的时间是过得很快的，我们一行人就这么完成了整个敬老院的打扫，当然不是那么大清扫类型的打扫，对于这些我们都是比较积极，看到老人们还是很开心的，这些活动在他们看来经常会有，但是他们还是很高兴我们能够来的。

下午的到来多了一些花样，我们组织了很多活动表扬，这次我们班上的同学都是咋表现自己，气氛还是很不错的，不是什么大型的表扬，但是这也让老人们乐开了花，我相信这份开心是真实的，很多时候我觉得自己缺少了这些对于社会的了解，这次的活动我真心的觉的很有意义，当然对于我们还在学校学习学生来讲，多多经历这些真的是一个非常好的事情，这次活动收获满满，对于高中这紧张的学习也是一种缓和，作为一名学生我觉得自己现在需要有一些实践充实自己，这是一定的，希望有机会再一次的来到xx敬老院。

## 大学生社会实践敬老院心得体会篇二

今天阳光灿烂，天空就像我们的心情一样开朗。下午2：20我们准时在广大生活却站集合，5分钟后，我们怀着激动的心情登上我们出发的公车。瀛洲老人院是我们义工一直关注的对象同时也是我们学院定点义工点，在这里居住的老人年龄多数在70岁与80岁之间，他们的子女也很少能陪伴他们，“牵手夕阳，温暖老人心，有你，也有我！”是我们这次义工活动的主题，虽然我们不能一直陪伴他们，但我们希望我们这短暂的活动能带给他们快乐和温暖。

2：50我们来到瀛洲老人院，我们可以看见枯藤缠绕着这栋四层楼高的建筑，古韵的外墙更显宁静，推开古老的大门，屋里坐着几位白发老人，岁月已把他们的黑发渲染成银丝，但他们看到我们的到来，就露出灿烂的笑容，多么和蔼可亲。我们派了2个人进去与院长进行沟通，得知还有部分老人在午睡，因此，我们都在门口等候，我们在等待之余还一起用彩带和气球对老人院布置了一番，这是我们这团队第一次来到这里，但大家都表现得非常轻松和热情。

3:00我们的活动正式开始，我们按照原定分好的小组到各层与老人聊天，我们对老人们嘘寒问暖，聊聊家常，还会帮他们捶捶背，得知有些老人是比较乐观的，当聊到兴奋时还会高歌一曲；有些老人的想法却显得比较悲观，或话很少，但我

们都献出我们最大的真诚和热情，使老人们在聊天的过程中保持快乐的微笑，这也使我们感到非常开心和欣慰。

4:00的时候，我们把老人们都请到一楼的花园空地前围成一个半圆，来观看我们为他们精心准备的节目。首先是由5个同学表演太极，虽然他们不是专业的，但也是一起训练了好几个晚上，所以大家的动作还是有模有样的，而且都非常认真地完成每个动作，表演结束后，老人们都给予了热烈的掌声。然后8位同学先后演唱了《朋友》、《千千阙歌》和《万水千山总是情》3首歌曲，尽管其中有人忘词了；尽管有些歌曲唱得太小声了，老人们听不清；尽管歌词不能打动每个老人，但老人们都会在我们唱完每首歌后给予热烈的掌声。此时，不单是表演队员，我们大家都觉得很幸福。不知道为什么，也许我们表演得不怎么样，只知道我们的努力得到了认可，这就够了。

接下来就是我们的游戏环节，我们把老人们分成3组，每一组进行不同的'游戏。我们与第一组老人玩“传纸团”的游戏，我们也会坐在老人之间，我们会给老人们一个纸团，然后响起一段音乐，再让他们传下去，然后，音乐停止，谁手上有纸团就要表演节目。开始的时候老人们不明白，同学们就示范了一次，然后和老人们一起玩，同学们输了就表演一个有钱的节目，老人们都看得很是开心，老人们输了，就高歌一曲，同学们在拍掌应和，大家都好是快乐。第二组的老人们玩夹纸团游戏，也就是看谁能最快把碗中的纸团全部用筷子夹到另一个碗上，开始的时候老人们的积极性不太高，但在同学们的热情鼓动下，老人们开始玩了，并且逐渐有了兴趣，气氛活跃了，老人们也露出了快乐的笑容。同学们准备教第三年组的老人折纸，但实际上有部分老人的手脚不灵活，所以部分同学们就决定先让手脚不灵活的老人选取他们喜欢的形状，然后为他们折，另一部分的同学还就耐心地跟老人边讲解边教他们折纸，老人们都很认真的学习，虽然他们折得不太像，不过整个过程同学们和老人们都很开心，同学们还把当场折好的折纸送给老人们。其实老人们的过去都有很多

沉重的颜色，但今天我们希望的是给他们带来艳丽的色彩，这是我们的目的，并且做到了。

## 大学生社会实践敬老院心得体会篇三

如果有一天，我老无所依，请把我留在那时光里；如果有一天，我悄然离去，请把我埋在这春天里。

一首《春天里》唱出多少人的心声，面对老我们无法逃避，所以我们必须正视。老有所依，老有所养不仅是我们每一个人的心愿，更是构建和谐社会的目标。老子的《道德经》有云：为民上者，躬行节俭，力尽孝慈，为天下先。信奉中庸之道的中国，将弘扬中华民族尊老、敬老的传统美德，努力营造社会和谐的良好氛围贯穿于我们的成长。在我们源远流长、博大精深的传统文化中，重视人伦道德，讲究家庭和睦是我们文化传统的精华，也是中华民族强大凝聚力和亲和力的具体体现。今年大学暑假的社会实践活动，我们一行八人来到了位于福建路的银杏树老年服务中心，开始了为期七天的义工生活，看望并照顾那里的老人们。在七天的实践活动开展中，我们主要进行了三方面的活动：

### 1、关心慰问养老院里的老人们

第一天，我们利用半天上午熟悉了养老院托养中心的基本环境，养老院分为三层，第一第二层大多为生活半自理的老人，第三层分为客房及一些生活不能自理的老人。我们小队根据养老院的格局，迅速分为三个小队，每两人一组，负责一层楼的工作。

保持养老院的卫生是护工阿姨每天必做的事情，因此我们最先开始做的工作就是将养老院的卫生打扫干净，不放过任何一个死角，组员们互相帮助，认真仔细地将院内垃圾清扫干净，然后擦拭窗台扶手，以及桌子板凳。老人们看着我们这

些小丫头细心地做着活，都投来赞许的目光，而我们也从老人们的微笑中体会到了这次打扫的意义。

有的老人生活不能自理，多年瘫痪在床，我们所做的内容之一就是给这些老人喂饭，他们的饭都是特制的流食，这就考验了我们的耐心，对于我们这些习惯了和年轻人在一起玩耍的小青年来说，耐心是最大的挑战。而在喂饭的过程中，我们的组员都表现出了对老人们极大的关爱和耐心，没有人半途而废，也没有人中途退缩，更没有人表露出不满的情绪，大家喂饭时还能很细心的给老人擦嘴，这让很多老人都很感动。就连平时护工阿姨说的吃饭最慢的那位奶奶在那几天里，吃饭的速度也不亚于别人，这让我们的内心充满自豪感。

## 2、开展关于银杏树养老院老年人生活状况的问卷调查

从第四天起，我们就开始着手对养老院的老人们组织一些问卷调查。老人们看见我们拿着白色问卷，显得很拘谨，生怕说错什么话，有的老人甚至不愿意配合我们的工作。随后我们改变了策略，以聊天的轻松方式，将问卷中的问题带入了轻松的氛围中，这样问卷才得以顺利地进行。

我们的问卷主要从老人自身情况，养老院条件，以及老人们对养老院相关问题的看法等方面进行。老人们都如实相告，基本反映了老人内心真实想法。面对这一群年过古稀的老人，我们很难想象出他们也曾和我们一样充满活力，甚至还有有的老人曾经是教授，工程师。他们在过去的青春岁月里都曾为社会做出过大大小小的贡献。现在他们年迈体衰，已经无力发挥余热，最是需要社会关怀的时刻。过程中，我们了解到大部分老人都是因为由于长年生病，生活不能完全自理，子女们住得也比较远，很难照顾所以才来到这里的。但是他们的子女也会经常来看他们。其实我们都知道，这些老人缺的不是物质上的资源，而是内心精神上的陪伴。他们要求的并不多，只是希望我们这些子女能够经常去看他们，和他们聊天让他们不再感到孤单。总的来说，老人们对这里的生活很

满意。

### 3、收集并整理素材

我们此次取材主要以照片为主，而此次活动最有趣的地方莫过于那两天给老人们拍照了，有的老人忸怩着不愿意拍照，总是摆摆手老了老了，照了不好看。而这时，我们所有人又会齐齐上阵哄着他们，给他们信心。虽然有的老人觉得自己老了丑了，可又会情不自禁换上自己觉得最漂亮的衣服走到我们的镜头前。拍完后还会反复询问我们会不会把照片洗出来，得到确认后还会不放心。等到我们把洗好的照片送到每个人手上时，他们脸上露出的喜悦的表情就告诉了我们他们内心里有多开心。所有的照片中给我们印象最深的便是一位老爷爷笑得合不拢嘴，双手还孩子似的举出v字型，从他的笑容里我们更多地体会到了在晚年里得到的关注与爱护对一个老人来说是多么重要。

实践虽然只有短短的一周，但此次社会实践，我们都感到收获很大，也为我们日后的踏上工作岗位积累了经验，奠定了基础。

#### 1、要端正自己的态度，保持认真仔细的态度和对工作的热情。

在此次社会实践过程中，我们经常要做一些繁琐的事情，这就需要我们的耐心与细心。比如说给老人们喂饭，我们需要端着碗，每次用勺子舀少许的流食，悉心吹凉后再喂给老人，并要注意时不时用纸巾给老人擦拭嘴巴，保持清爽。再比如，我们跟老人谈话时，必须要有十足的耐心，因为他们的听力并不十分好，有时候简单的一句问候，我们甚至需要重复好几遍。但我们的队员们都在这个过程中学会了调整自己的心态，让自己时刻拥有一如既往的面对工作的热情。因为只有这样，我们才能在日复一日的工作中找到不同的乐趣，让自己过得充实、有意义。

## 2、是要有良好的团队意识，善于与伙伴们合作。

有句名言说得好：成功在于合作。身处当今竞争如此激烈的社会之中，我们要拥有足够的团队意识，与同事团结合作，齐头并进，这样才能更加高效的完成任务，节省人力物力。在养老院的这一周里，我们几个队员们都是两两一组，分工合作，拿最简单的清理打扫工作来说，一位同学用泡沫清洁冰箱的部件，那么另一位同学就会紧接着清水过滤，再一位同学负责用干毛巾擦拭等等。这些过程紧密相连，环环相扣，如果不是我们分工明确，那么我们将至少多花费几十分钟的时间完成这些工作，而不像我们原来那样省时省力。当然，这是我们相处久了而自然产生的默契，一开始，我们的合作也是晦涩的，渐渐地才拥有了默契。俗话说兄弟一心，齐力断金。一个人的力量太小，只有拥有合作，才能拥抱成功。一人之力是站在海岸遥望海中已经看得见桅杆尖头了的一只航船，需要风浪的推动；一人之力是立于高山之巅远看东方已经光芒四射喷薄欲出的一轮朝日，需要朝霞的映衬；一人之力是躁动于母腹中的快要成熟了的婴儿，需要母体的滋养。我们需要不断的合作，才能更好地完成工作。

## 3、是要学会与他人良好的沟通。

学会与他人沟通并能很好的沟通是我们每一个人都应该具备的素质。石油大王洛克菲勒说过假如人际沟通能力也是同糖或咖啡一样的商品的话，我愿意付出比太阳底下任何东西都珍贵的价格购买这种能力。由此可见沟通的重要性。然而，我们此次养老院社会实践中在沟通方面的能力还有待加强，队员们因为都是女孩子从而都有些内向害羞，在问卷调查时的最开始，大家都有些放不开，十分依赖队里善于沟通的队长。但是在现代社会，不善于沟通将失去许多机会，同时也将导致自己无法与别人的'协作。我们都不是生活在孤岛上，只有与他人保持良好的协作，才能获取自己所需要的资源，才能获得成功。要知道，现实中所有的成功者都是擅长人际沟通、珍视人际沟通的人。所以，我们在沟通方面还有待磨

练。

总之，这次的社会实践是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我们逐步走向社会，慢慢走向成熟。作为一名在校学生，能在大一期间参加社会实践，是一次难得的机遇。它为我们这些娇惯、依赖的大学生提供了接触社会的机会，使我们对当今社会有了更深的了解。更为可贵的是，无论是思想还是心理上，我们都在实习中成长的更加成熟。这样的经历将成为我们所永远拥有的无形资产。社会是一个大舞台，复杂而多变，但相信终有一天，我们会在这个舞台上谱出优美的旋律，跳出美丽的舞蹈！

## 大学生社会实践敬老院心得体会篇四

假期来临，大学生开展了进入养老院的社会实践活动，为本次的活动谈谈感想与收获，本文是小编为大家整理的大学生养老院的社会实践感受论文，仅供参考。

### 一、实践目的：

通过对敬老院的访问，了解目前中国老年人疗养情况，以及老年人社会工作的发展状况。

实践单位为乐颐敬老院，选择的原因：该敬老院的规模和服务质量属于中等水平，能较好的反映当代社会敬老院的发展状况。

### 二、实践内容

1. 实践方案：本次实践以小组为单位，四到五个人为一个小组，负责两个老人。



主要以谈话和表演节目、做游戏的方式进行，另外一些小组还主动帮助老人料理一些生活，比如洗头、喂饭等。

通过与老人建立良好，和谐的关系，了解他们日常生活以及内心的想法。

另外，还通过实地观察，以及与该单位工作人员的交流，调查敬老院实际工作状况、工作中的困难和老年人社会工作整体发展。

2. 具体过程：我们一大早就来到乐颐敬老院，该敬老院的地理位置不是很好，位于几栋高大建筑之间，很难接受到充足的阳光，这对老人的身体是很不利的，特别是现在冬天，一些身体不好的老人很容易生病。

敬老院的规模不是很大，一座简单构造的两层小楼房，房前一个狭窄的小院子，院内是些简单的花草草和健身器材。

里面的老人并不是特别多，我们去的时候他们可能刚刚起来，都在院子里活动。

整个敬老院给我的感觉并不是很好。

首先对于我们的到来老人似乎并没有表现出很大的热情。

其次。

工作人员的态度也并不是很好，对老人的照顾也不是很尽心。

虽然给我这样一些负面的印象，但是我们仍然抱着很大的积极性去开展活动。

在与老人的互动中，大部分老人还是比较配合的在表演节目和做游戏的环节，气氛也十分融洽，但是一些老人由于身体原因，听的不是很清楚或者说话不清楚也给我们的工作带来

了不便。

我们为了这次实践活动准备了几个节目，包括两首合唱的歌曲和两段舞蹈，还排了一个小型的话剧，老人们在观看的过程中都很认真。

在做游戏环节，一些会手工的同学还提前准备了一些作品作为游戏的奖品，这也提高了老人们的参与热情。

在与老人的交谈中，我们尽量做到不触及老人的隐私和一些伤心事，因为大部分来到这里的老人都是由于儿女不愿意照顾他们或是不想照顾他们，他们渴望家的温暖，亲人的陪伴。

我觉得这是无论再好的生活条件都不能替代的。

而一些工作人员还在一边很悠闲地看电视，也不经常和老人进行交流，所以很多老人都感觉很孤独、寂寞，都不喜欢这里，更别说把这里当成是家了。

他们感觉自己被抛弃、遗忘，只有等待死亡，这些都令我们同学感到很难过，却又无能为力。

### 三、实践结果以及分析

结束了当天的实践后，我感到很不轻松，从这些老人的眼中，我读到一种深深的绝望，孤独，我想这除了是因为他们的儿女不孝顺造成的外，还有一部分原因在于社会。

等待死亡，所以他们不把敬老院看作是自己的一个家，这对他们来说只是一个收容所，一个社会唯一能容纳他们的地方而已。

这令我反思，究竟怎样为老人提供良好的养老环境?仅仅只是提高老人的生活条件吗?我并不这样认为。

人活着的意义不仅在于吃饱穿暖，还要有精神上的满足，就像马斯洛需求层次理论中介绍的一样，人首先需要生理上的保障，这是人类维持自身生存的最基本要求。

然后是安全上的需要，包括：人身安全、健康保障、资源所有性、财产所有性、道德保障、工作职位保障、家庭安全。

其次是情感和归属的需要，这就包括了亲情。

接着是尊重的需要，包括：自我尊重、信心、成就、对他人尊重、被他人尊重。

接受自己也接受他人，解决问题能力增强，自觉性提高，善于独立处事，要求不受打扰地独处，完成与自己的能力相称的一切事情的需要。

只有在低层次的需求满足后，才回有高层次的需求。

我们国内的很多养老机构大多只重视老人的最基本的需求，及生理需求，而忽略了其他的需求，或者根本就认为老人没有更高层次的需求，这些都是我们老年人社会工作中的思想误区。

在这点上，国外的养老机构的做法很值得借鉴。

有报道新闻说国外有家养老院，为老人们制定了一整套“延缓衰老”、“保持年轻”的课程，每天都给老人们布置作业，鼓励他们开动脑筋。

这就是为了满足老人自我实现的需要。

反观我们的养老院，最常见的情景是老人们在一块儿闲聊，除了偶尔打牌下棋，就是毫无兴致地翻翻报纸杂志，或独自散步，或呆坐着晒太阳。

院方开展的集体活动很少。

生活待遇提高上，精神方面却很少顾及，老人在养老院只能消磨时光，闲度余生。

有些老年人刚进养老院时还挺有精神，几个月呆下来，便苍老了许多，衰老的速度很让家人担心。

只有当一些学校组织的志愿者来到养老院时，和老人们做游戏、聊聊天，他们才会很开心地笑。

其实国外养老院的“不老经”早已告诉我们，让老人们快乐、充实一点，有时并不需要多大的成本。

### (一)对我国未来养老模式的思考与建议

由于我国老年人口基数过大，同时由于计划生育政策的执行，养老问题更加突出。

目前我国的养老模式仍以传统的家庭养老为主，但在社会服务系统完善以前，这种养老方式已越来越难以适应未来社会发展的需要。

而“社会养老”又存在明显的不足，同时很难设想政府能够拿出一笔巨大的资金建立众多的养老机构。

因此我们的当务之急，一是要发挥社会各界力量，调动社会各界的积极性，通过各种方式建立完善的服务系统，通过良好的社会服务帮助老年人在原有住所内安度晚年。

二是要建设适合老年人居住的住宅，或对现有住宅进行改造，以适应老年人需要，使家庭养老成为可能。

老年人退休后仍住在原有社区，保持原有社会关系的连续性。

同时鼓励活跃期和自理期的身体健康的老年人发挥原有专长，投入到社区建设中来，做一些力所能及的工作，如负责社区安全巡视与监管，参与幼儿园和托儿所的工作。

这样，老年人参与社区服务机构的工作，不仅能为社区建设贡献余热，而且能通过劳动充分肯定自身的社会价值，树立健康向上的人生观，延缓衰老过程。

既有利于老年人身心健康又可减轻政府负担。

## (二) 关于老年居住环境的创造

采用社区服务与家庭养老结合的养老模式，应注重创造适合老年人的居住环境，并注意解决好以下几个问题。

### 1. 住宅建设上应考虑老年人的生活需要。

“尽可能在同一楼层配置门厅、厕所、浴室、老年卧室”，“在楼梯、厕所、走廊等空间设置扶手”，“厕所、浴室尽可能确保可供护理的空间”，为老年人创造独立生活的居住环境，为家庭养老创造条件。

结合我国具体情况，在住宅建设中至少应在多层住宅的底层按照老年住宅的要求进行设计，或为改造成为老年住宅创造条件，如减少室内外高差、将踏步改为坡道、将浴缸与洗脸盆分开以做到干湿分离等等。

### 2. 建立完善的社区服务体系和社区文化设施。

目前在大多数居住区中服务设施十分欠缺，社会服务基本上是一片空白，老年人仅有的娱乐场所就是条件简陋的麻将室。

这种状况亟待改变，建议在居住区规划中配套建设老年人活动设施，如修建老年人活动中心，为老年人提供休闲、娱乐

和交往场所。

修建老年人日托中心，白天可为老年人提供餐饮等服务，晚上老年人可回到家中与儿女团聚，共享天伦之乐。

建立社区医疗服务机构，为老年人提供健康咨询、卫生保健等服务，同时可吸收身体健康的老年人参与到社区服务中来。

3. 在居住区中大力推广“两代居”房型。

鼓励儿女成家后与父母就近居住，既可在生活上相互照应，又能保持相对的独立性，使各自的生活方式不受影响。

在这一点上国外也为我们提供了很好的经验，如日本在70年代推出的“高龄者同居户入居优待办法”对两代近居予以奖励，因为这种做法既有利于老年人养老、又减轻了政府的负担，具有很好的社会意义。

这一做法十分值得我们借鉴。

4. 居住区规划和住宅设计中应注重老年人户外活动空间的设计。

根据老年人的行为特点，设置晨练场、门球场，各种形式的休息空间、交往空间等，尤其应鼓励老年人与青年人、儿童等不同年龄群体的相互交往，使老年人融入社会大环境之中。

户外空间宜相对开放，使老年人与社区有更多的视觉和心理上的互动，避免过于封闭造成心理上的社会隔离感。

住宅设计利用架空层及楼梯休息平台等，稍加改造即可作为交往空间。

综上所述，解决老年人的养老问题，必须从老年人自身特点出发，结合我国现有社会、经济、文化、环境等特殊情况，

建设适合老年人生活的居住环境，为老年人创造出一个安度晚年的幸福乐园。

#### 四、实践总结与体会

经过这次实践我有很深的体会，首先我们在思想上存在着不重视老人的观念。

尊老一直是中华民族的传统美德，而在当今社会，这种美好的品质似乎在逐渐被人遗忘。

也许是生活所迫，但我们始终都不应该忽略生育我们的父母，他们把年轻给了我们，现在我们成年了，而他们老去，这是我们的责任也是义务去关心他，照顾他们，给他们提供一个安详的晚年。

从政府的叫的来说，随着中国人口老龄化的不断加剧，养老成为一个不可回避的问题。

仅仅依靠法律和道德要求公民尽赡养的义务是不够的，政府需要建立一套符合中国国情的，有效的，完善的养老体系，要有适宜老人居住的环境，要培养专门照顾老人的人员,,,这些都是当务之急。

从整个社会来说，我们要大力支持养老工作的发展。

值得欣慰的是，现在有一些民办的养老院已经陆续在一些发达的城市出现，这是养老工作的一个希望，但这还是不够的，这需要社会各界以及国家的的支持。

当然对于偏僻贫困地区的养老院，如果没有民间力量愿意进入，还是应当由当地兴办。

而在盘活存量的时候，应当实行公办民营的政策，如果有民

间力量有进入的意愿，就应该通过改制改造将给民间力量兴办。

”她预测，“一旦国家放手并资助民间力量，民办养老院将步入发展的快车道。

## 敬老院社会实践活动心得2

真情常住我心间，温馨敬老院之旅 真情常住我心间，只要人人都献出一点爱，世界将变成没好人间。

## 大学生社会实践敬老院心得体会篇五

这次的 实践主要是让敬老院的老人感受社会的温暖。那么实践后的一个心得怎么写呢?下面和小编一起来看看吧!

“关关漫道真如铁，而今迈步从头跃”。此次敬老院之行，我不仅升华了自己的理论知识、丰富了自己的人生阅历，更坚定了自己潜心求知的信念，明确了自己奋发前进的方向。

敬老院的爷爷奶奶们和蔼可亲，甚至全体队员之间不掺任何杂质的真情都已烙在了我们的记忆深处，使我们受益终身、感动终身。

十天的经历与收获，让我铭记在心，镌刻在心的记忆，将永不老去!吾生也有涯，而学也无涯，“恒”字穿越时空，没有国界。

积累的成绩大家有目共睹，但是这份过程的背后是一种性格，是坚毅更是一份韧性!

走出校园，深入中国社会肌理，实践成才，去了解国情，感



受农民生活的疾苦和艰辛，它让我们学会了为别人的难事而悲伤，为团队的故事而感动，也为自己的成长而欣喜。

此次的下乡让我承受了太多，也感触了太多。

但是我学会的更多的还是那份坚毅与韧性。

这将是 我一生受用的宝贵财富。

在公元20xx年7月十六日下午，我们班的一个社会实践小组到龙福宫养老院去慰问，我也参加了这个小组。

通过一个下午的劳动，我充分认识到了那里工作人员的辛苦，就只是擦玻璃这么一个小活就是我们足足忙活了一个下午。

不过劳动还是快乐的，和同学一起劳动更是快乐的，当看到老年人们的笑脸我们感到很开心，也很欣慰。

最美不过夕阳红，老人们的平静的表情真的很美，

在长期生活中积淀下来的底蕴真的是我们年轻人比你不了的，我很羡慕他们，也在感慨人生，为什么人最美的时候却是在暮年呢，为什么人真的可以享受生活确实在他即将逝去的时候呢?!可能就像其他的东西一样，只有快失去的时候才会感到宝贵吧!

和这些老人相处时，我的心情真得很复杂，不知是该喜还是该愁。

喜的是老人们现在能很好的享受生活，而愁的是他们是一位即将逝去的人，

不知下次再去是会少几个!所以无觉的我要珍惜现在所拥有的一切，甚至包括痛苦包括挫折，因为这些都是生命的一部

分，是不可逃避的，珍惜他们也是珍惜生命！

再有，当和老人们联欢时，我有明白了相声中的捧哏真的太重要了，

没有他们我几乎抖不响包袱，单口相声真的很难说！老人唱京剧的功力真的令我佩服，至少我唱不了这么满宫满调，尤其是“探母”中的那句，一般的人真的唱不上去，太令人佩服了。

完成了一切活动从敬老院出来的时候，我竟又感到有一点点的难过，我知道这是我们班最后一次以这样的人员活动了，文科生们即将去一个新环境了，虽然平时和他们当中有的人平时交流并不是很多，但毕竟是一个班的，在一起学习了一年。

不去回忆了，我要把握住现在，去争取更好的未来！

过去的一年里总盼望着放假，于是乎，在新的一年里终于迎来了寒假□xx年1月13号，我踏上了回家的路途，回家的第一件事当然是好好看看我的老爸老妈，而且吃着妈妈做的饭菜，心里感觉暖暖的。

同样我和同学们一样憧憬着寒假的美好的生活。

在家休息了几天，见到了小时候的玩伴，大家还像以前一样说说笑笑，聚到一起天南地北的胡侃，仿佛又回到了那个天真无邪的童年，那是有数不尽的毫无理由的欢乐。

在寒假的这五十多天里，我了解到老人的生活现状，家乡有很多迫于生计的要求，就走上了外出打工的道路，家里留下了老人和孩童，老人本身生活不方便，还要照顾小孩子。

尤其是那些的孤寡老人，值得一提的事，就是我和同学们去了一家养老院。

那里的老人大多是五六十岁，他们中的有些人有子女，也有的没有，他们的子女大多在外地，有的时候好几年都不能回家看看，所以他们的命运和大多数老人一样，就住在了养老院或者是其他的一些养老机构。

上午十点，我和同学们约好在县城的一个地方碰头，顺便也买了一些水果和花朵，准备去往那里，过了有十分钟，我们几个就来到了养老院的大门外，大门上赫然写着“xxxx养老院”。

当我们了解到他就是这所养老院的院长，我们就说明了我们的来意，院长很客气地给我们倒水，院长很和蔼可亲，聊了几句，一位阿姨就领着我们几个来到了老人们的居所。

走进里屋，一位老人就坐在一边看电视，他坐着轮椅。

当我走进他的时候，我喊了一声：大爷，你好啊，最近生活还好吧？过了一会，他伸手掏包，一看是一包烟，还递给我一支，我回绝了。

看到他们的动作，我的鼻子酸酸的。

然后阿姨又领着我们看望了另外一些老人，有些老太太拄着拐杖走到了门口，两眼望着我们，我赶紧的跑到她身旁，搀扶着她，老太太很感激，说：“孩子们，你们很长时间没来了，想你们了。”

原来县城的高中每一年都会来看他们几次。

后来我们说了几句就走了。

回到家后想了好久，就写了下来，这也算是我在寒假所参加的社会实践活动吧。

祝愿我们的老人们晚年幸福快乐。