

最新社会实践收获感悟(实用5篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。那么你知道心得感悟如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的心得感悟范文，希望对大家能够有所帮助。

社会实践收获感悟篇一

夜深了，安静的只能听到火车哐当、哐当的声音，我看着窗外，一片漆黑，偶尔会闪过暖黄的光。第一次坐这么久的硬座，竟有些享受这有些“痛苦”的时光。无法入睡，索性发呆吧，我想象着那个即将到达的陌生的城市，想象着那里炙烤的高温，就这样半睡半醒的过了一夜。

从沧州到南皮有一个多小时的车程，我忘记了看看天空的颜色，只记得从车窗吹来的舒爽的风。

晚上组长叫我们到他的房间开会，商讨明天的计划，惭愧的是，我没有认真看群里的材料，更没做好充分的准备。我告诉自己，要认真工作了。

二

27日，四个人早早出门，步行去南皮县人民医院。无论是医院的外观，还是它内部的设施、条件都使我震惊，想想自己所在城市的市医院也不过如此，后来才得知，南皮县人民医院是河北省县级医院中最好的一个。通过组员的亲身体验和与患者的谈话，我们对县医院有了更多了解，人们对其的评价较高。与在医院的顺利相比，对医院附近药店的采访有些不尽人意，竟被第一家药店当做暗地采访的记者，只好通过买药的方式得知了第二家药店几种药的药价。在下午对诊所的采访中，我们渐渐找到了“正确的打开方式”，预想的种

种困难也被证明是我们的多虑，与被采访者的交流也越来越得心应手。晚饭过后又是严肃的组的会议时间，看着航爸爸从容不迫的码出总结，心中暗暗佩服。

第一天的工作顺利完成，即使疲惫，但有满满的充实感。我开始期待明天了。

三

不得不说我们是幸运的，刚走出宾馆就遇到了几位热情的南皮叔叔阿姨主动找我们坐下聊天。他们提到教师上课时不讲实质性内容，反而在课后班补习班盈利，这个问题在我的家乡也很普遍，但听他们略显无奈又嘲讽地讲述出来，我不禁一阵心寒，失掉本心才最可怕。最令家长们不满的是河北考生面临的京津冀教育不公平问题，河北没有好的大学，京津大学在本地的招生人数远高于河北，导致了教育的严重不公，以至于有些家庭为孩子办理天津蓝印户口来减少竞争压力。教育的不公平是普遍存在的，从学校的师资，生源，到高考本身，考后报志愿，没有哪个是绝对公平，我们只能期待国家的政策使其更加公平合理，而不能要求绝对的公平；现状无法短时间内改变，那我们就要接受现实。事物都在矛盾中发展，我们所处的社会也一样，它在不断地像好的方向发展，我们要给中国这个年轻的国家多一些耐心和包容，希望与信任。

下午我们来到了烈士陵园。大厅里陈列了许多珍贵的烈士遗物，工作人员为我们讲述了最有代表性的一名烈士——张隐韬的生前事迹。随后我们来到屋后的墓地，看到行列整齐的墓碑，我仿佛身处那个战火纷飞的年代，我能感受到他们的满腔热血，感受到他们执着坚韧。我们这一代人肩负着更大的责任。

四

接下来的两天，我们分别前往了冯家口镇与大浪淀乡。参观小学时我们不约而同地开始回忆过去，不同的回忆却是相同的一句话，“现在的小学都这么好了！”。整洁的教室，精致的展板，美术室，音乐室，实验室，图书室一应俱全，想到小学时期经常被剥夺音体美课，会羡慕这些孩子，会替他们开心。这些祖国的花骨朵，一定会幸福快乐的长大吧。

大浪淀乡的医院环境较好，无论是治疗效果，服务态度，还是收费情况方面，患者们都对其给予了较高的评价。与此相反，冯家口中心卫生院的患者很少，就连医生护士也没见到几个。走进病房，地上堆满了杂物，患者输液后的药瓶还挂在杆上，病床上的床单被褥似乎也常年不更换。接受采访的患者表示，医务人员存在迟到早退现象，工作并不认真，药水输完后，患者淡定的拔掉了针头，他已经习惯了。我相信每个人看到这一幕都会难以置信，会想他们怎么可以这样。但这就是现实，更无力的是我们没能力改变这些社会的弊端，我们只能尽绵薄之力，作为一名见证者，让更多的人了解到。

五

又是一个难以入眠的夜，火车上的空调很冷。八天来，一家又一家诊所，一所又一所学校，早上充满热情的出门，晚上拖着疲惫的身躯回到宾馆，再开会，总结。我们也许会忘记和我们聊天的人的面孔，但忘不了听了八天的浓重的河北和口音；我们也许会忘记好不容易熟悉的街道，但忘不了一排排的五金商店与电动车；我们也许会忘记宾馆饭菜的味道，但忘不了每天早上咚咚的敲门声；我们会忘记许多，但不会忘记这些天的欢笑和汗水。我们收获的不仅仅是一个调研结果，更是同甘共苦的深厚情谊。

从此之后，我们拥有了一份共同的美好回忆，聊天时还会说到，那年夏天，我们在南皮。

社会实践收获感悟篇二

近期在老师的带领下，我们一众人做了一次社会实践活动，活动是清扫街道。老师带着我们这帮学生进行了街道清扫。在学习之余，让我们体会了一次环卫工人的工作，也让我知道打扫这项工作其实是很辛苦的，并不只是扫扫那么简单。

活动的内容就是拿着扫把把规定的街道打扫一遍，把水沟里的垃圾扫上来，捡拾垃圾等。虽然只有一个下午的时间，说实话我都觉得很累，因为垃圾真的多，有很多的垃圾都已经陷入泥地里去了，我们还得把垃圾挖出来，这其实挺费力的。在参与了这项活动后，我真切的明白了环卫工人是很辛苦的了。街道那么脏，一扫还满地的灰尘，真是个危险健康的工作。我在扫的时候真的特别烦躁，一挥扫把就是扑面而来的尘土，可难受了。

一路扫，一路捡垃圾，虽然要打扫的街道并不是很长，但是面对着这样的情况，我真的觉得怎么也扫不完一样。真的无比让人觉得崩溃，心里对那些乱扔垃圾的人真的很无语，怎么能在一天内把整条街道弄成这么脏的。在打扫过程中，最讨厌清扫水沟了，水沟不仅臭，还特别脏，不是一般人能去做的，太让人无奈了，打扫一段水沟，满身都是污渍和臭味，难言的痛苦。对于这项活动，我真的是难受又觉得光荣。难受是打扫很累，很脏，但是看到自己负责的区域干干净净的，我又觉得特别的开心，好有成就感啊，看到结果是好的，我还是比较高兴的。

我们这一群人跟着老师一起花费一个下午的时间清扫完这条街道，我感觉还算好，虽然过程很艰难，不过只要结果是好的，我觉得前面的辛苦都已经没有什么了。活动中，感受最深的就是老师也是陪着我们打扫的，看着老师也不怕辛苦的扫着卫生，忽然就觉得这工作也不是多难的，也没有了开始的那种羞耻感，更多是觉得这是光荣的。

活动结束后，看着街道上的居民对我们表达感谢，一下去的疲劳都消失了，脸上有的是笑容，特别的感染人，我扫视一圈，大家都特别的开心，我跟他们一样与有荣焉。本次活动让我明白维护环境的干净美丽是我们每一个人的责任，本次活动也培养了我们的责任感，很开心有这样的一段经历，相信也会成为大家一个好的回忆的。

本文为编辑原创文章，版权所有，未经授权杜绝转载，违者追究法律责任。

小编特别推荐

大学生寒假社会实践收获感悟

社会实践感悟

学生社会实践活动心得感悟

社会实践收获心得体会

社会实践报告收获

社会实践收获感悟篇三

xx的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

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。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。宝贵的业余时间有很多人理解为为什么学生要进行假期社会实践活动。我在这之前也是不怎么懂得的。但是，经过这次的xx实践活动，我竟然领悟到了一些我以前所不明白的东西。

首先，假期里，我们的时间相对的充裕了许多。我们被允许做更多的事情。所以这种假期的实践活动就成了我们的选择。因为它既可以帮助我们看到更大的——一个世界，又可以让我们度过一段美好的时光。最重要的是，当我们投入地去做——一件事的时候，我们会发现一种难以用语言表达的快乐。当我们用自己的能力去实践，去帮助别人时，这种快乐别人是没有办法体会的。

人生中，有许多事情需要我们去。但是我相信，这种实践是不可缺少的一环。我想起了一句话，人的成就是决定于他怎么利用课余时间。所以，一段有意义的人生。实践一定是最最值得我们来体会的。

社会实践收获感悟篇四

七月骄阳似火，我们学校奏响了奉献的热情乐章。正是这样的盛夏时节，一年一度的大学生暑期社会实践正在热火朝天的举行……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力相结合。因此，我们学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。在亲身经历了大一结束后暑期社会实践，我不由的要对大学生暑期社会实践发表下自己的看法与体会！

学校20__年暑期社会实践“三下乡”出征仪式，吹响了我们为期4天的“三下乡”社会实践活动的号角……20__年7月6日，那是一个特别的日子。这是我们“骄阳”三下乡社会实践服务队出发到重庆市巴南区麻柳嘴镇的赚宝村与水淹当村进行社会实践活动的日子。重庆正大学子携青春下乡，科学发展为山后添彩。四天的下乡生活，四天的百感交集，四天的真心付出，天天都有新的精彩，天天都有新的心情，我们领略到了山村的村容村貌、人文风采收获了乡亲们的赞许目光。四天下来，师生同乐，深刻而难忘，我们与当地的村民结下了深深的友谊。虽然现在已经离开了那片曾经挥洒过我们汗水与泪水的土地，不过，这四天的日子还历历在目，让人回味，让人感动。三下乡已经结束了，回顾那难忘的日子，我感慨良多，留给我们的不仅是感动，还有成长。对比以前，感觉自己成长了不少，变得更加成熟、勇敢、自信。生活对我如此慷慨，让我在付出一点点的时候却让我收获了许多，学会了许多为人处事的道理。而这些都是我人生不可缺少的财富。参加暑期“三下乡”，我感到荣幸。短短的四天，走访、慰问、割草、观看蓄水工程……在这过程的点点滴滴，我任然历历在目，却无法用笔一一记录。当我想起在每次活动中大伙忙碌的身影时，我满怀感动。在此次“骄阳”暑假三下乡社会实践活动一路走来我感觉自己成长了许多，收获了许多：

第一：珍惜。缘分，让我们能一起参加三下乡，认识这么多朋友。四天的时间，如白驹过隙，很快就过去了。期间的点点滴滴，无法用言语道尽，只能用照片留住片刻，只能留给我们好好珍惜。珍惜我们队友之间的纯洁友谊，珍惜我们和村民在一起快乐的时光。机会难得，唯有珍惜。珍惜今天，

珍惜生活，珍惜让我富有！

第二：细节。“细节决定成败”

第三：团队意识。来自不同的个体，在一起工作，一起生活，就需要有团队意识。

第四：沟通交流。每个人对每一事件有不同的看法与见解，就需要互相沟通。

第五：理解与包容。我们不同的人在一起，需要理解。

通过此次活动使我更加坚信：意气风发的我们经历了三下乡的再次洗礼，象牙塔里的我们并非两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书，年青的我们拥有绚丽的青春年华，走出校园，踏上社会，我们任然会交一份满意的答卷。总之，这个暑假的社会实践是丰富而有意义的，一些新的和体会让人感到兴奋，但决不仅仅用兴奋能描述清，因为这是一个实实在在的收获。这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一身宝贵的财富。

社会实践收获感悟篇五

个寒假中，我第一次独立进行了寒假社会实践。在之前，寒假社会实践对我来说一直是陌生的，也是之前我一直对于它未知的恐惧不敢进行尝试的原因。在这个寒假，一是感觉到自己应该在寒假做些有意义的事，增加自己的人生阅历，体会生活的不容易；二是为了自己的自行车梦想，想通过自己的努力来完成。所以通过亲戚的关系获得了一个在家得福超市进行社会实践的机会。

一个半月的社会实践经历让我经历了很多，看到了很多的不同的人和事，也学会了很多的人生道理。

一、遇人礼让三分，退一步海阔天空

超市作为服务业的行业，最不可避免的就是与顾客的接触。正所谓林子大了，什么鸟都有。超市每天大量的人流量也确实让我接触到了许多不同的人。让我感受到了人与人之间的差别之大。

在超市社会实践的这段时间，我发现对待不同的人有着不同的方法。每个人都有着自己自己独特的性格特点，你不能一视同仁的对待他们，而应该及时的抓住他们的性格特点，针对他们独自的性格特点来与这些人交流。

因为我的主要工作是在收银线，所以每天见到的人也是最多的。见的人多了，难免会碰到一些蛮不讲理的人。他们会有各种理由来刁难你，让你不知如何应付，甚至不给你任何开口说话的机会。对待这种人，最好的办法就是保持沉默，甚至不理睬他。因为这种人他就是要耍无赖然后把你惹急，这样他就有理由去投诉你，然后获得好处后还不断挖苦你。

人与人之间的相处也是一样，每个人的一生都要接触不同的人，有自己喜欢，脾气相投的，也有自己一眼看到既感觉很讨厌的。我们一般不能够选择自己接触的人，所以我们只能想着如何才能更好的与人相处。毕竟地球不是围绕着我们旋转，我们只能让自己更加的融入这个社会。也许，当碰到一些自己非常讨厌的人或事时，我们会有生气愤怒的冲动，但是我们必须想好自己所作所为的后果。如果只是一味的跟随自己的冲动走，那并不能表现出我们有多么的勇敢，反而反应出了鲁莽。

在服务类行业中难免会与人发生矛盾，这个时候就要求我们能够控制住自己，多想想如果发生冲突后的后果。人与人之间如果能够退一步，不为一些小事斤斤计较，那么人与人之间就会更加和谐，我们也会感觉这个世界海阔天空。

二、做事争先恐后，要想到吃亏是福

在我寒假社会实践的期间，总是会发现许多其他的寒假工会以各种各样的借口来逃避自己的工作。也许对于他们自己来说，这是一种聪敏的行为，因为他们能够比别人工作更少而拿到同样的工资，而我认为这完全是一种本末倒置的行为。首先，我们参加寒假社会实践最主要的目的就是锻炼自己，培养自己对人对事的能力，而他们主动放弃机会只想着自己如何舒服，完全违背了参加实践的初衷。其次，也许你认为你偷偷休息了，隐藏的很好，但是天下没有不透风的墙，其实你的所作所为全部被别人收入眼底。这样你在被人眼中自然要降了好多等级，也很大程度的影响了别人以后对待你的态度。

其实有很多时候，特别在中国这个性质的社会，人的主观意识在社会中起着很大的作用。别人对你有好的印象，别人就会给予你更多。相反的，如果别人对你只有坏的印象，那么你也会因此失去很多。也许是现在的家庭，很多父母一味的娇惯孩子，不让他们做哪些脏活累活，导致了现在的年轻人在干活是总是想着讨巧，希望自己做的少却得到的多。其实现实中哪有那么便宜的事，也许你认为你赚到了，但其实你已经在无形中失去了很多，并且你会在将来为你的行为感到深深的后悔。就像我在家得福社会实践的期间，有几个同样班次的寒假工会找各种理由来逃脱自己的工作，自己还沾沾自喜，然后我和许多老员工的聊天中就会提到，发现这些老员工也是非常的看不下去，对他们的印象非常差，只是感觉他们只是寒假工，没有必要过于为难他们才没有和他们计较。虽然嘴上不说，但其实在内心里已经会非常的讨厌，并且在平时的交往中也会特殊对待。

有的时候，我们不能仅仅盯着眼前的一点利益，因为我们也许会因此失去更多。长期的人情投资是很重要的。有的时候我们也许感觉会吃亏了，但是我们应该记住，吃亏是福。也许我们现在吃亏，看起来像是失去了眼前的利益，但是这却会给别人留下一些好印象，让别人觉得你是可以交付的人，也会让你有机会能够获得更大的利益。

三、自己充满自信，要相信自己能行

第一次的社会实践，见到的都是新鲜的事物，接触的都是不熟悉的工作。每个人对未知事物都有多多少少的胆怯，但是胆怯并不意味着放弃，这需要我们有更大的信心去面对。当你真正的开始接触这些工作的时候，你会发现原来这些工作可以这么简单。

战争中，士兵们的士气往往会决定整个战事的走向，同样的，对于一个人来说，是否有自信也能够决定他做事情成功与否。足够的自信会给你带来很大的助力，因为你想着你会成功，那么你将无所畏惧，全心全意的向着目标前进，这样就会心无杂念，往往这种状态会让人事半功倍。因此自信是一个人成功不可或缺的条件。

或许有的时候我们会感觉自己一无是处，完全找不到能够让自己自信的地方。其实不然，李白就有这样的诗句“天生我才必有用”，每个人都有自己擅长的地方，都有自己的独到之处，只是你还没有发现而已。因此我们需要经常的进行自我的思考，思考自己的不足与长处，思考自己到底适合做什么。碰到事情要自己尝试着去做，因为有时候一件小事的成功都能给你带来很大的自信。

自信是成功的动力，我们需要从各种地方寻找自己的自信，相信自己能够做到，然后这份信念会帮助你克服万难，然后通向成功。记得前不久刚看过的一段视频，一个橄榄球教练每天会让他的队员背着另一个队员双膝不能触底的爬行十米。又一次，他们第二天要面对一个非常强大的对手，当教练问他们有没有信心时，他们在犹豫，仅仅将胜利寄托在对手的失误上。然后教练就叫出其中一名队员让他爬行五十米，并让他带上了眼罩。起初这还是个可以完成的任务，但是队员带上了眼罩，并不知道爬了多远。在爬行过程中，队员一次又一次喊道：“我不行了，我没力气了。”但是教练却只是说：“继续爬，继续爬，你能行的，让我看看你的力量，你

能行的。”队员只能继续往前爬，并没有放弃。直到最后，教练让队员停下并摘下眼罩时，队员自己惊呆了，因为他不止爬行了五十米，而是爬过了整整一块橄榄球场，那足有一百多米。也许我们之前并不认为自己能够做到，但是我们却忽略了自己自身的潜力，不相信自己的潜力。而这位教练的作为则极大的激发了队员的自信，相信在接下来的比赛他们能赢。

四、工作合理安排，要充分利用资源

在家得福社会实践过程中，我发现一个很有趣的现象：一般人少的时候，家得福员工基本上都在自己的岗位上无所事事，但是人多的时候却开始挨个换着吃饭，导致人多的时候员工反而并不多，以至于出现工作积压，都忙不开。

我感觉这就是在工作上没有进行合理的安排，导致了资源的紧张与浪费。合理的安排，在工作中起着很大的作用。同样一件工作，如果你合理的安排了如何去做，那么往往会起到事半功倍的好效果，但是如果你不去安排，就是埋头苦干，那么也会取得事倍功半的坏效果，甚至有不能按时完成工作的反效果。

俗语说的好，凡事预则立，不预则废，这句话蕴含这深刻的哲理。对于安排工作，计划就很重要。任何工作都应该有计划，以明确目的，避免盲目的工作，使得工作能够循序渐进，有条不紊的进行。同样的，在生活中也是如此，合理的制定计划可以使我们的工作有秩序、有节奏、有品位。在现在这个社会，经济的告诉发展带来了社会整体的告诉运作，也带给我们高节奏的生活。在这样的一个社会，也许你停顿一点点，你就会被别人拉下好远，这个时候如何适应这快节奏的社会，制定合理的计划就显的尤为重要。在一个家庭中，如果有着很强的计划性，那么家庭就会收拾的干干净净，妥妥当当，忙而不乱，秩序井然。如果没有计划，家庭就会显的一团糟，没有秩序可言。在日常的经济上制定计划就不会

出现想用钱时没钱，能够将资金用到该用的地方，不会为金钱而感到拘束。

所以，在生活节奏日益加快的今天，计划具有非常重要的现实意义。如果说失败是成功之母，那么计划就是成功的前提，凡事预则立，不预则废，我们在做任何事情之前一定要制定一个合理的计划，同时要积极努力的去行动。只有这样才能让我们的工作井然有序的完成下去。

五、总结

这是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。想通过,亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我来到了家得福，开始了我这个假期的社会实践。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，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，那么所学的就等于零。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。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，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，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，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。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。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会的诸多方面，让我以后接触社会不至于惊慌失措，不知该怎么做，我会好好的消化这次的实践所得，并将之用于学习生活中。