2023年社会实践心得体会(精选7篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

社会实践心得体会篇一

社会实践是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。以下是我的假期社会实践报告 。

时光飞逝，走进医学殿堂已有两载，在这两年的学习中，我对医生这个职业有了更加深刻的认识，然而理论终究局限于课本，真正走入社会，走进医院，更多的去了解医生的工作环境，更多的来到患者身边，践行一个医生的使命。

作为一名临床专业的医学生，这是我的第一次社会实践。在经过深思熟虑之后，我决定去医院里面提前感受见习的氛围，真正到医学领域去实践，找出自己的不足，为以后的学习增添动力!

于是我来到了xx市人民医院，在征得院方的同意后，在该院泌尿外科进行了为期一个月的见习实践工作。由于还未涉及临床课程，没有过硬的专业知识，我的主要任务是在一旁观看学习，尽管时间不长，但对我来说，仍受益匪浅。

从医教科老师那里接过白大褂的那一刻，我就正式成为了这所医院的一员。走入外科大楼，那种熟悉的味道扑面而来，而此刻的心情却与往常截然不同，身份的转换，让我格外兴

奋。很期待，又有少许紧张。

稍作调整，便来到了泌尿外科医生办公室。科室的各位老师，对我的到来都格外欢迎。老师们的热情让刚才那种紧张的情绪荡然无存。科室赵主任为我指定了李医生作为带教。我的实习生活也就此正式开始了。

每天的工作，都是从早上的例会开始的，八点整，医护人员交班，首先由值班护士汇报当晚病区病人情况，接着是由当晚值班医生汇报晚上急诊情况，交接班结束是病案讨论，医生们将你难病人的病情、诊断治疗过程中出现的问题及想法，提交全科成员共同讨论，提出解决方案，上级医生也会给出指导性的建议。

在这个环节中，科室里低年资的医生们能学到很多东西，从各位老师们分析问题的思路和角度，更加全面的了解这种疾病的发生发展及转归过程，从而积累经验。

紧接着，医生们开始进行每天的查房工作，以了解病人情况，聆听病人的病情叙述，对病人进行必要检查，在言语方面，须亲和友善，不能命令不能冷淡，要与病人及其家属如亲人一般耐心询问。查房完毕，各个医师根据自己病人当天的情况书写病历和签署医嘱。

在这期间，我发现医护人员真的很辛苦，每天都要微笑面对每一个病人及家属，给予他们温暖和信心。这种严谨，这种一切为了病人的心，真的让人感动。每周二的主任大查房要求全科成员参加，由主管医生汇报情况，主任耐心的询问，还会时不时的针对当前病例提出问题，而这中的一些问题是书本上没有的，需要通过多年的临床经验分析判断，这对低年资的大夫来说绝对是学习的好机会。

因为是在校学生，主任并没有专门向我提出问题。年轻大夫们在这么多人面前，回答不上来，反而会促进他们下来刻苦

钻研业务，更加努力的工作。查房结束后就是每天正常的工作了。

在医院的这些天中，带教李老师详细的向我介绍了医院的各项规章制度 ，科室设置情况。从李老师那我学会了病历的基本写法，熟练掌握了心肺复苏的操作要领以及急诊病人的处理等医疗活动。并且有幸走进手术室全程观摩了一台《前列腺气化电切》。

虽然专业知识不足导致我并不能完全看懂手术，但看到医生们注意力高度集中地手术，旁边的护士也十分专业地为医生递上他们需要的工具，真是让我有紧张又惊喜。在手术中，团队合作精神也是十分重要的，主刀，一助，二助，器械护士，麻醉师缺一不可。纵使医术再高，也需要和同伴默契的配合。

一小时过去了，手术顺利结束，没有动手的我，已经站的脚跟发麻，腰有点酸，可以想到手术的医生们此时更是疲惫吧，而这只是一天工作的一部分，并没有结束，不禁感到医生的辛苦，而这样的辛苦可以换来病人身体的健康，我想对于每一个医生来说，在他们的价值观里，也是值得的。

李老师常说，与病人谈话，看似简单实则是一门很大的学问，在医患关系复杂化的今天，医托，医闹，病人不再信任医生，而医生上班缺乏安全感，让本就互相猜疑的医患之间形成了巨大的鸿沟，而及时和患者及家属的交流和沟通是解决这些的唯一办法。

耐心细致的谈话，全面的分析病情的发生发展，耐心的解释各项检查的目的，以及术中、术后可能出现风险情况及预防措施等，让病人享有知情权选择权。从而建立融洽和谐的医患关系，才能更好的进行各项医疗活动。

在这些天的学习中，学到了许多课本中所没有的东西。医院

所有的医护人员都要严格遵守各项规章制度。按时交接班并在8点正式上班前提前15分钟上岗。没有人迟到。医生这个职业需要这种严谨负责的态度。想想自己平时从宿舍到教室就3分钟的路程还常常迟到，和这些医生相比真是无地自容。

在此期间，我曾多次感到发现自己已经融入这种紧张辛苦，却淡定从容的工作中，而醒悟之后才发现自己仍是一个专业知识不足，还需要经过很长时间的学习和实践，才能像我身边的医生们一样，为病人服务，让病人恢复健康。

实践，是一种磨练，是对自己感受医院环境，了解医院事务、巩固理论知识的社会实践活动，更是对自己医疗梦想的前期准备。

一月的时间很快就过去了，除了深切体会到医生们紧张繁重的工作，更多的是一份收获和不舍。但我坚信，在未来的努力下，终有一天我会成为他们中的一员——一名优秀的临床医生。

20xx暑期医院社会实践心得体会3

今年暑假我参加了暑期社会实践活动，虽然20天的时间活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也通过20天的实践，使我对医生这个职业有了更深刻的认识。

社会实践心得体会篇二

古筝是中国传统乐器之一，具有悠久的历史和丰富的文化内涵。在高中期间，我有幸加入了学校的古筝社团，并参与了一次社会实践活动。通过这次活动，我不仅对古筝有了更深入的认识和了解，同时也受益匪浅，获得了许多宝贵的体验和心得。以下是我在古筝社会实践中的体会与感悟。

首先，在社会实践活动中，我对古筝的历史背景和发展有了更深入的了解。古筝最早可以追溯到汉代，经历了数千年的演变和发展。它不仅是一种乐器，更是中国传统文化的代表之一，承载着悠久的历史和丰富的文化内涵。在社会实践中，我们参观了一家专门制作古筝的工坊，了解了古筝的制作工艺和复杂的结构。通过亲手试弹古筝，我感受到了它独特的音色和美妙的旋律。通过这次实践，我对古筝的重要性和价值有了更深刻的认识，并对古筝产生了浓厚的兴趣。

其次，社会实践活动让我深刻体会到了团队合作的重要性。在社会实践中，我们需要合作来完成各种任务，如联系乐队，赞助商，广告宣传等。只有通过团队的齐心协力，才能顺利完成实践活动。在活动中，我担任了负责联系乐队和演出场地的角色，需要与不同的人沟通合作。通过实践，我学到了如何与他人合作，并学会了倾听、沟通和解决问题的能力。这些能力对于我们未来在社会中的发展非常重要，社会实践为我们提供了宝贵的机会去实践和锻炼。

第三，社会实践活动增强了我对于传统文化的自豪感和认同感。在实践活动中，我们不仅仅是演奏古筝，还需要了解中国古代音乐的起源和发展。通过学习和研究，我发现中国古代音乐是中国文化瑰宝的一部分，它富有民族特色和独特的审美价值。通过演奏古筝，我感受到了中国传统音乐的魅力，并对中国文化产生了更为深厚的认同感。作为中国人，我们应该珍视并传承好我们的传统文化，而古筝这一件件活的文化瑰宝，正是我们去传承的重要组成部分。

第四，通过参与古筝社会实践活动，我提高了自己的音乐艺术修养。古筝是一种技巧含量较高的乐器，需要长时间的练习和艰苦的训练。在社会实践中，我与老师和社团成员一起专心致志地学习和演奏古筝。通过与老师亲自指导和其他成员的相互帮助，我在技术上取得了长足的进步，提高了对音乐的感知力和表现力。与此同时，我培养了坚持不懈和克服困难的毅力。这些都是我终身受益的宝贵财富。

最后，在古筝社会实践活动中，我学到了一些重要的人生价值观和品质。古筝不仅仅是一种乐器，更是一种修身养性的工具。在实践活动中，我天天与古筝为伴，练习着每一个音符和曲调。通过这种专注和用心，我懂得了坚持和毅力的重要性。古筝演奏需要灵活的手指和清晰的思绪，我们每个人的每一个细节都至关重要。通过与老师和成员互动，我也学到了如何与他人相处和互相尊重。这些品质和价值观对我今后的人生发展有着重要的影响。

总之，通过古筝社会实践活动，我对古筝有了更深入的了解和认识，增强了对传统文化的自豪感和认同感，提高了艺术修养，并学会了团队合作和坚持不懈的品质。这次实践活动对我个人的成长和发展具有重要的意义，并让我收获了许多宝贵的经验和体验。我相信，在今后的人生道路上，这些经验和体验将给予我持续的动力和信心。我将继续努力学习和发展古筝，将其传承和发扬光大。

社会实践心得体会篇三

为了在实践中增长见识，锻炼自己的能力，培养自己的韧性，找出自己的不足和差距，同时为了响应学校的号召，我利用假期的空闲时间在一家服装店做了为期两周的社会实践，我的工作是服装推销员，也是卖衣服。在以前买衣服的经验中，觉得卖衣服也不是很难，就是为客人服务，态度好就可以了，但事实并非如此。

记得第一天上班，出于对初次工作的羞涩，总觉得无所适从，当看到其他的同事忙得不亦乐乎的时候，自己却帮不上什么忙，真的恨不得找个地洞钻进去心中无数次给自己打气说，有什么好怕的呢，但自己始终放不开，只好在门口招呼客人，以前逛街的时候，无数次经过专卖店，从来没注意那些站在门口的店员们是如何做好她们的工作的，可如今自己站在这个岗位上，亲身体会工作的滋味，后悔自己的当初，幸运的是，同事们对我挺照顾的，店长给我讲解了许多招呼顾客的

办法，有什么应付不了的，他总是和我配合，把工作做好。其他的同事，他们都会详细地给我介绍了各种款式适合哪些人穿等等。

中间我学到了许多经验，譬如要有耐性，要学会随机应变，顾客是我们的上帝，顺随他们的脾气，像还价等不合理要求要婉言拒绝，作为一个小店员还要勤快，要始终面带微笑等等。在这10多天的工作中，既漫长有短暂，既辛苦又快乐。这次的实践使我认识到：人的一生中，校园并不是永远的学校，真正的学校只有一个，那就是社会。十几天的实践一晃而过，却让我从中悟到了很多东西，而这些东西也将让我终身受用。在实践中，我贴近了社会，丰富了社会经验，使自身对社会有了初步的感性认识，并且学到了许多课本以外的知识，受益匪浅。

第一：服务态度至关重要。做为一个销售行业，我们的目的就是把东西卖出去以换取利润，顾客就是上帝良好的服务态度是必须的，要想获得更多的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。这一点我深有感触，在实践的初期我就就是因为态度不够好，服务不够耐心而错过了很多顾客!在开始上班的时候，由于态度不好和缺少耐心，动不动就发脾气，常常一天下来一件衣服都卖不出去。在上班的第一天，我就遇到了一位顾客，我把店里的所有品牌逐一给他介绍，在介绍的过程中，他一直频频点头，我心里暗自高兴，原来卖东西不过如此!可等介绍完了我才知道自己错了，那顾客只说了一句都不怎么样就扬长而去了!我当时很生气，就冲他瞪了瞪眼，没想到被老板看到了，把我狠狠地批了一顿，一再向我强调服务态度的重要性。后来又遇到了几个这样的的顾客，但因为有前车之鉴，我一直努力保持面带微笑，再加上老店员传授的一些经验，我终于成功的卖出了第一件衣服!这样到实践结束的时候，成绩还很不错，老板直夸我进步快!

第二：具有好的沟通能力。面对不同喜好、不同性格、甚至不同心情的客人，要先通过沟通是对方产生兴趣，接受你的介绍，从而接受衣服，虽然我的介绍不如专业人员，但在卖衣服的过程中，把曾经学习过的沟通技巧运用在实际的销售当中，也是一次锻炼的机会，毕竟在以后的工作中，与人的沟通也是很重要的一部分。

第三：诚信是成功的根本。诚信，对于经商者来说无疑是生存的根本，如果没有诚信，倒闭是迟早的，诚信，我的理解就是人对人要诚实，真诚才能得到很好的信誉。在现在的市场上，有很多假冒伪劣商品，很多商家也是这样发了大财，但这种方法是万万不可的，这种只是一时的生意，以后就没有，用李嘉诚的话说：不是舒心的钱我不赚。我们都知道细水长流的好出，我们一定要有好的诚信，搞好诚信了，自己的生意就像细水长流。所以说好的商家都必然是有诚信的。

第四：付出才有收获。以前买衣服的时候，都会有服务员跟在后面介绍、推荐，总觉得没有必要，自己看就可以，但实践过后，事实并非如此。前几次，客人进店的时候，我并没有跟在后面介绍，觉得他们如果感兴趣自然就会问我，但结果却是客人都离开了，这让我明白，等待是不可以的。于是，我也开始主动推荐介绍，只有这样客人才能真正的产生兴趣。也就是这样，我卖出了我的第一件衣服。这告诉了我，虽然付出了不一定能有收获，但是没有付出肯定是没有收获的。
第五：成功是留给有准备的人。只有事先了解了衣服的各个方面，才能很好的给人介绍，就好比医生看病要熟练的掌握各项技能，熟练操作，才能更好的为病人治疗。记得开始的时候我什么都不懂，招呼顾客的时候，面对顾客的提问我总是一问三不知，满足不了顾客的需求，让顾客心理产生了反感的心理，衣服自然也就卖不出去了。找到这个问题后，我努力向其他老练的推销员学习，经过自己的努力，我也基本掌握了大部分衣服个方面的情况，这为我以后卖出衣服打下了良好的基础，所以说：成功总是留给有准备的人。实践的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是实践生活

的全部吧!实践虽短，但是在这段时间里，我们却可以体会到了工作的辛苦，也锻炼了自己的意志力，同时积累一些社会经验和工作经验。让我对社会生活的认识有了进一步加深，在与人相处、沟通的方面有了更好的认识，加强了与人沟通的能力，使我在以后人际交往方面有了更丰富的经验。同时加深了我与社会各阶层人的情感，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。也让我明白要在今后的学习生活中表现得更好，更积极的参加社会实践，不断提高自己的综合素质。

社会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体现，为将来打下坚实基础。这次的实践是一个终点，也是一个起点。我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

社会实践心得体会篇四

体育社会实践是近年来十分流行的一种活动，在其中我们可以锻炼身体，学习技能，交友互动，同时也可以拓宽社会知识和增加人文经验等。在我的大学生涯中，我也参与了一些体育社会实践活动，在这些活动中，我获得了许多收获和体验，下文将为大家分享一下自己的体育社会实践心得体会。

第二段：体育社会实践对我的身体带来的好处

体育社会实践是一种有氧运动，不论是帆船、登山、越野跑、滑雪等，都需要大量的体力消耗。在这些活动中，我们会负重行走或者爬山，甚至要长时间地划水，每次结束的时候都会感觉十分疲惫，但是经过这些锻炼，我发现自己的身体越来越健康了，负重行走也变得轻松了，而登山时候的氧气也能更快的补充，这不仅是对我的身体健康有好处，而且对我的精神健康也有很大的帮助。

第三段：体育社会实践对我的技能带来的提升

在我参与的一些活动中，还包括一些竞技性运动，如足球、篮球、乒乓球等。在这些活动中，我不仅锻炼了身体，也学会了很多技能，如如何控制球，如何战胜对手等方面。这些技能不光在球场上有所体现，在生活中也能十分实用，比如如何应对突发事件时的应急能力和快速反应能力等。

第四段：体育社会实践对我的人文知识带来的拓宽

在体育社会实践中，我们不仅仅会加强身体锻炼，还能了解到很多社会知识和发展历程。在我的一次滑雪之旅中，我了解到了滑雪运动在世界各地的普及和发展的程度和规模，这些知识不光有利于我们的认识和增长见识，同时也为我们的将来做出了更好的规划和决策。

第五段：总结

通过这些体育社会实践活动，我不仅享受到了锻炼身体，学习技能和认知社会的乐趣，更重要的是我了解到了国家不同地方的不同地貌和风情，结交了很多志同道合的朋友。通过这些实践，我体会到了昂扬向上的精神，感悟到了坚韧不拔的力量，坚信只要不放弃，只要努力拼搏，我们的梦想一定会在未来成为现实！

社会实践心得体会篇五

古筝是中国古老的乐器之一，源远流长。这学期，我加入了学校的古筝社团，参与了社会实践活动。通过这次实践，我对古筝的了解更加深入，同时也收获了一些宝贵的经验和体会。

第一段：介绍古筝的历史和特点（200字）

古筝是一种弹拨乐器，起源于约2500年前的中国。它由共有21根弦组成，琴体由木材制成，有长1.64米，宽0.33米的标准尺寸。古筝有着独特的音色，可以表达出深情、高亢、悲壮等不同的情绪。它是中国传统音乐中的重要组成部分，在历史长河中承载着丰富的文化内涵。

第二段：参与古筝社会实践的目的和活动内容（200字）

参加古筝社会实践活动，是出于对古筝的喜爱和对传统文化的热爱。在社会实践中，我们除了学习如何正确使用指法、弹奏曲目等基本技巧外，还学习了古筝演奏的艺术内涵和文化背景。我们参观了一些著名的古筝演出，听课了解了古筝的发展历程和音乐演奏技巧，并且还与一些著名古筝演奏家进行了交流。

第三段：古筝社会实践的意义和影响（200字）

这次古筝社会实践给我留下了深刻的印象。首先，我对古筝的了解更加深入。通过参观和听课，我更清楚地认识到古筝音乐的深厚底蕴和独特之处，也更加欣赏古筝音乐的美。其次，我从实践中学习到了坚持不懈的精神。学习古筝需要长时间的练习和反复琢磨，而这个过程需要我们坚持不懈地努力。最后，古筝社会实践也加深了我对传统文化的热爱和自豪感。作为一名中国人，我有责任传承和发扬传统文化，而这次实践活动给了我一个展示的平台。

第四段：实践中遇到的问题和解决方法（200字）

在实践过程中，我们也遇到了一些问题，比如技巧不熟练、曲目选择困难等等。为了解决这些问题，我们采取了积极的措施。首先，我们加强了练习，专注于提高自己的技巧。我们还积极请教老师和演奏家，向他们请教并寻求帮助。同时，我们也加强了合作，相互学习和交流经验。

第五段：对未来的展望和感想（200字）

通过这次古筝社会实践，我不但提高了自己的古筝技巧，还收获了宝贵的经验和体会。未来，我会继续坚持练习和学习，进一步提高自己的古筝水平。我也希望能够与更多的人分享古筝音乐的美，传播中国传统文化的精髓。同时，我也会将实践中学到的坚持、努力和合作精神运用到生活的其他方面，取得更好的成绩。

通过这次古筝社会实践，我收获了很多，不仅对古筝有了更深入的了解，也感受到了古筝艺术的独特魅力。这次实践让我明白了付出努力和坚持的重要性，同时也加深了我对传统文化的热爱和自豪感。我相信，在以后的学习和生活中，这些经验和体会会对我产生更深远的影响。我也希望能够继续参与类似的实践活动，不断提升自己的技艺，为传承和弘扬传统文化做出更多的贡献。

社会实践心得体会篇六

当迈入xx大学的第一刻时，我知道 我新的生活开始了。而在这新的生活里，在这新的世界里，我真正能学到些什么?如今的世界已不再是传统的脚下的世界，而是不断飞跃的信息世界。信息世界的基础又是建立在计算机上的。而这一个学期里，我在计算机课程上学到了多少呢?那就在此反思，在此汇报。

二 计算机实践的任务和内容

在我们学完《大学计算机基础》课程后，我们已基本掌握了一些基本的 microsoft office 程序，如制作frontpage网页、幻灯片powerpoint flash动画等。

学习实践中自然遇到很多的困难和挫折，其中的主要原因是：计算机基础不好，平时接触的计算知识不够，实战演练较少。

通过实践了解到也只有实践才能巩固和强化理论，理论必须加以实践才能变成活的事物。

三 设计的步骤：

网页—《湖北之行》

在制作这个网页的时候，我是怀着异乡游子思乡之情完成的，只由身处异地才知道故乡的一草一木是那样的美丽。开始的做网页的时候想了很久都不知道做什么主题，突然有一天“我的故乡”遭我的脑中挥之不去，我知道我主题出来了。后来我就用《湖北之行》为主题开始了我的第一个网页。在我的网页wezhong我详细的介绍了会湖北的八大名胜，真的可供大家大饱眼福。

我网页包含四页：第一页是主题概览，后面的三页围绕八大名胜展开。我将我的《湖北之行》分成八站，分别是：第一站壮美三峡，第二站神秘神农架，第三站 传奇黄鹤楼，第四站 古韵武当山，第五站 秀丽东湖，第六站 清幽归元寺，第七站知音古琴台，第八站 神农祭坛。 在第一页的每一个标题字上，我都使用了超链接，使在第一页的页面上都能链接到想要到达的“哪一站”。而在各页中都插入了链接，各页之间可以自由地转接。

幻灯片—《我的大学生活》

进入大学后，我深切地感觉到一股新的血液在源源不断地注入到我的体内，我感觉到新生。而打开我的手机，相册里总安静地躺着我在大学的一言一笑和身边人的一举一动。当老师让我们制作幻灯片的时候，我的第六感告诉我决不能浪费手机上的相片资源。我要用我的第一个幻灯片生龙活虎地再现我的新生大学生活。于是我开始了我的第一张幻灯片制作，开始了我的精彩。

在我的幻灯片—《我的大学生活》里，一共包含了一十三张：第一张是主题封面，第二张是各小标题的陈列和链接，后面的十一张是按小标题展开。我的幻灯片同时又是围绕我的四个小标题进行的，它们分别是：生活前奏校园文化 个性生活尾声感悟。 在这里我用一张张零碎的画面拼凑着我生活的点点滴滴，那一个个零碎在我的幻灯片得到串联，并最终获得永生。

在第一张里，为了制作者(当然是我自己了)和我的大学(中南大学)，我特地把这两个地方以动画制作。我让自己的名字“周立超” 反复震动，让“中南大学”不断地凸现变大。在第二张中，为了便于归类和寻找，我将幻灯片归为四个小标题，同时在小标题的后面附上链接的字符，这样可以很轻松地到达想去的那一个幻灯片。在后面的各页中，我同样加入了合适的动画和链接。很值得一提的是，我幻灯片里的绝大部分图片都是使用我大的手机拍摄的，所以这里反映的是我真实的大学生活。

社会实践心得体会篇七

透过这次的社会实践我明白了：我们不就应是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，社会实践的磨练，让我更加深深地认识到社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有我们正确的深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们更好的发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会奠定良好的基础;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，体现大学生的自身价值。所以我认为今后的工作就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、民族、社会的全面发展出谋划策。社会实践是我们一笔巨大的财富。

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，认真地学习党和

国家的方针政策，学习三个代表，学习科学发展观，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。此次实践之行，使学院给了我机会，也给了我们极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能对得起养育我们教育我们影响我们的祖国。

的营养，理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

“艰辛知人生，实践长才干”。透过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自己有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。透过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身特色，在实践中检验自己的知识和水平。透过实践，原先理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”。在短短四天的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。但我们选取了坚持。我们把学校坚强的精神带去了平顶山，把学院的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致。在社区人民的心底留下了美丽的印象。七月，我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。这是爱的奉献，这是我们的无悔选取。

这次的社会实践收获不少。我认为以下三点是我在这次暑假社会实践中最大的收获：

一. 在社会上要善于与别人沟通。经过这四天的时间让我认识更多的人。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。与团队的其他队员的沟通也同等重要。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，才能事半功倍。别人给你的意见，更要听娶耐心、虚心地理解。

二. 在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的潜力做出肯定。在多次的与别人接触中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的潜力不比别人差。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. 工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。