

# 2023年五一社会实践心得体会(实用5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。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 五一社会实践心得体会篇一

大学生通过开展丰富多彩的社会实践活动，可以逐步了解社会，开阔视野，增长才干，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。这也在无形中使我们对自己有一个正确的定位，增强了自身努力学习的信心和毅力。使我们自己提早走进社会、认识社会、适应社会。

在整个暑期实践中，自己能够不怕苦不怕累，勤奋工作，尽力、认真完成自己的任务；能够积极进行有关方面的自学并积极向别人请教学习；能够热心帮助不同小组去完成他们的任务；能够积极思考并提出自己的建议看法等等；与此同时也发现自己的知识面不够广，还有很多方面需要广泛的学习；自己有时做事还缺少一点耐性和细心。从这次实践中也有不少的收获和心得体会，以下就来分享一下。

这次实践，我想我们其中每一个成员都清楚这一点我们是一个从开始各不相识，为了共同的目标聚在一起，去完成一项共同任务的团队，只有大家都做好，才能收到预期的效果。而且这样的组队方式可以锻炼与人合作的能力。在等我们组员来的时候，我自己心里一直都想如果再有会，无论有多么艰苦，我仍相信团队，我会很乐意再和他们合作一次，而且我相信我们能做得更好！

我们都知道，天下没有免费的午餐，守株能待兔最终会遭到

失败，只有全心投入，才能有真切的感觉。最令我难忘的是在调查过程中请人帮忙填问卷的情境：很多时候两个多钟的时间只做了10来20张的问卷！填一张最多只要5分钟而已！其实也有原因的，主要是不相信，被问人不相信这些，所以拒绝；有时候是我们自己不相信自己，不敢随便问人，因为自己怕被拒绝以及听到一些难听的话语，所以不停寻找一些少拒绝的对象。后来问着问着，可能问多啦，胆子也大了，也可能觉得被拒绝也没有什么，可以再来的，就没有那么多的顾虑了，放开胆子去请他们帮我做调查，被拒绝了，还带微笑说：没有所谓，谢谢，情况也便逐渐好多了，自己从中也锻炼了口才。现在再想一想，其实只要正确地看待被拒绝，机会可以自己创造。我们应该懂得相信自己，也懂得相信别人。

我想很多人都已习惯听别人说，特别是觉得别人比自己强的人，别人说的都比自己好、正确。曾经，我也是其中一员，因为我觉得很多事都都不值得我关注啦，所以除非迫不得已，我是不会主动回答。但这次实践使我发生了改变告诉别人自己的想法！实践过程中，我想我说的话不少，问问题，说出一些自己的建议、想法，跟大家坐在一起聊聊天虽然不知道恰不恰当，但说出来一起交流，表达自己的想法，也了解他人的想法，感觉很是有趣，也调动自己的积极性！

这次社会实践使我领略到了理论与实践的个中的乐趣。通过这次实践，可以运用到一些所学的专业理论知识，可以用专业理论知识的角度来分析问题，使实践过程中的事更容易掌握和理解同时也使自己所学的专业理论知识得到了巩固和提高，紧密地结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平；通过这次实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，加深了对基本原理的理解和消化。

## 五一社会实践心得体会篇二

范文一：

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xx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

### 1、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□xx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xx地区，影响较为广泛，效果良好。

### 2、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

学生们深入到工作中，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。

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。

### 范文二：

这是我在大学里过的第一个五一节，在还没到来之前总是布满着许多许多的空想，空想着我能够带着一部相机，背着一个装着没的零食的旅行包，漫步在美丽的姑婆山里，感受着来自大自然气味，那是何等的幸福与享受啊，可是现实是残酷的，由于自己没有钱啊，由于现在身上的钱就算是有那末一些也都是老爸老妈的啊。

五一劳动节，劳动最光荣嘛，所以我就想着，我要做一些成

心义的事情,多多的参加一些成心义的社会实践。

实践,就是把我们在学校所学的理论知识,应用到客观实际中往,使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践,那末所学的.就即是零。理论应当与实践相结合。另外一方面,实践可以为我们以后找工作打基础。通过一些时间的实践,学到一些在学校里学不到的东西。由于环境的不同,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,又加进了世贸,国内外经济日益变化,天天都不断有新的东西出现,在具有了愈来愈多的机会的同时,也有了更多的挑战,前天才刚学到的知识可能在今天就已被淘汰掉了,中国的经济越和外面接轨,对人材的要求就会愈来愈高,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。

看来老天还蛮会疼爱我的嘛,机会来了。4月30号的这一天,在食堂吃饭的时候听到同学在那里议论往发传单,我好兴奋好激动啊,因而我就恳求同学要一起往,她们答应了,嘻嘻嘻嘻兴奋啊,终究有机会往试试发传单了,有机会通过自己的双手往体会体会赚钱的感觉了,固然说钱不是很多,而且可以说比在柳州的便宜的多,辛劳很多,但是我想这会是一个很值得我往记忆的一天。

五月一号的这一天早上,在舍友们还在做着甜甜的美梦的时候我们就起床了,吃过早饭,擦好防晒霜,拿上帽子,我们整装待发,向着我人生布满意义的一刻动身了。

意想不到的,当来到了该名为100通讯的手机公司,发现我们的工作其实不是发传单而是为该公司拉客,当时想一想这样岂不是很累吗,感情像是被骗了啊,可是最后看到同学们还是很乐意的接受我也就不往想那末多了,做就做别不往试,一试怎样知道我的能力啊,因而在那个经理的安排下我们装

着同一的职业套装开始了我们的工作，刚刚开始感觉客人好难拉啊，可是渐渐的就学会怎样跟人家讲授手机，讲授该公司的弄的活动，怎样把他们的吸引力转到公司上，最重要的是我们说话的方式语气还有内容是不是吸引到他们，渐渐的也就上手了，固然在这其中碰到很多态度卑劣的人，当时心里或多或少觉得不是滋味，可是还是继续努力的保持着微笑往面对，在我的努力下拉了蛮多的客人，最使我欣慰的是有一个客人从店里出来后上前主动跟我聊天，然后很恳切的说“我觉得在这些工作职员中，你的笑脸是最美丽的”我真的很兴奋，由于我的服务我的工作得到他人的认可，所以我觉得累是累了，但是我乐在其中。

大学生通过展开丰富多彩的社会实践活动，可以逐渐了解社会，开阔视野，增长才华，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，对本身价值能够进行客观评价。这也在无形中使我们对自己有一个正确的定位，增强了本身努力学习的信心和毅力。

## 五一社会实践心得体会篇三

4月30号这天，我们吉林大学社会实践部的全体成员，在郭江部长的带领下，举行了一次名为“”的主题活动。目的在于培养同学们的社会实践能力，为社会贡献出一份自己的力量。

细雨朦胧的清晨，仍不乏盎然的春意。南区的部员们，早早起床，结伴穿过校园，一同乘车奔向朝阳。一路上新绿的柳枝，芬芳而又色彩迷人的杏花，鸟语花香，令人神清气爽、心旷神怡！

不知不觉，已经抵达了朝阳校区。带好事先筹备好的活动用具，两面条幅、若干传单、绳索、胶带、剪刀以及摄像设备等。一个13人的小团队，就这样，雄赳赳、气昂昂的向我们即将为其服务的社区进发。

大约15分钟的徒步路程，我们到达了社区服务站。同学们热情洋溢，争先恐后的完成各项工作。首先，我们列队参观了整个服务站，通过管理人员的介绍，大致了解了服务站的工作方式、服务功能及如何管理等各方面的事物。随后，我们将其中一面宣传条幅悬挂在服务站门前的两棵大树之间，准备在这里展开宣传活动。可是慢慢我们发现，这里过往的人群太少，而且多是高龄高干，文化程度高，对我们所宣传的科普类知识传单，并不是很有需求。于是，我们带着另一面条幅和其他设施，转向了人群流动更加频繁的半商业十字路口处。

过往的行人，文化程度各异，他们大多不喜欢广告一类的宣传单，一般都会选择见而远之。而朴素的大学生装束，诚恳真挚的面庞，使得我们更顺利成功的将本次主题的科普知识宣传单发放给行人。这些科普知识宣传单内(来自:在点网)内容上囊括：地震灾害的预防、火灾的预防、日常护理、民事法律常识以及低碳生活等，旨在提高民众的生活安全、法律安全意识！

发传单还真是一项技术活啊，而且很关键的一点是要承受的住被拒绝。被路人拒绝接受传单是常有的事情，所以大可不必放在心上，对每个人都要心存感激，无论他是对是错。曾经在一次假期的时候为一家健身中心发送过传单，还总结出了一些小技巧。例如，通过路人行路的匆忙与否、面部表情、有无同伴等，可以判定他接受传单的成功机率是多少。行路匆忙且神情较为严肃的人，一定是有些重要急切的事情要做，给他发传单，无异于自讨苦吃；行路匆忙，但表情不十分严肃，可以直接将传单塞给他，成功几率很大；行路缓和好似散步的，这时候就厚着脸皮往上迎合吧，成功概率接近百分之百哦！！当然啦，技巧还有很多，这里就不一一例举了。

以传单进行宣传，是我们主要的宣传方式。待将传单发送完毕时，活动也便随即接近了尾声，收拾好条幅工具，向合作的社区管理人员道过别，此次活动算是画上完美的句号！

整个过程中，我们用摄影机，拍下了那些珍贵的照片留做纪念。我们衷心的希望，通过这次活动，可以让我们惠及的那部分人真正的获得他们需要那些社会知识常识，真正的感受到我们为社会奉献的那一点微薄的力量。同时我们也衷心的祝愿，社区的工作越做越好，人们的生活越来越幸福！！

报告人：吉林大学社会实践部

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 五一社会实践心得体会篇四

这是我在大学里过的第一个五一节，在还没到来之前总是布满着许很多多的空想，空想着我能够带着一部相机，背着一个装着没的零食的旅行包，漫步在美丽的姑婆山里，感受着来自大自然气味，那是何等的幸福与享受啊，可是现实是残暴的，由于自己没有钱啊，由于现在身上的钱就算是有那末一些也都是老爸老妈的啊。

五一劳动节，劳动最光荣嘛，所以我就想着，我要做一些成心义的事情，多多的参加一些成心义的社会实践。



实践，就是把我们在学校所学的理论知识，应用到客观实际中往，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那末所学的就即是零。理论应当与实践相结合。另外一方面，实践可以为我们以后找工作打基础。通过一些时间的实践，学到一些在学校里学不到的东西。由于环境的不同，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，又加进了世贸，国内外经济日益变化，天天都不断有新的东西出现，在具有了愈来愈多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对人材的要求就会愈来愈高，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。

看来老天还蛮会疼爱我的嘛，机会来了。4月30号的这一天，在食堂吃饭的时候听到同学在那里议论往发宣传单，我好兴奋好激动啊，因而我就恳求同学要一起往，她们答应了，嘻嘻兴奋啊，终究有机会往试试发传单了，有机会通过自己的双手往体会体会赚钱的感觉了，固然说钱不是很多，而且可以说比在柳州的便宜的多，辛劳很多，但是我想这会是一个很值得我往记忆的一天。

## 五一社会实践心得体会篇五

这是我在大学里过的第一个五一节，在还没到来之前总是充满着许许多多的幻想，幻想着我能够带着一部相机，背着一个装着没的零食的旅行包，漫步在美丽的姑婆山里，感受着来自大自然气息，那是何等的幸福与享受啊，可是现实是残酷的，因为自己没有钱啊.....因为现在身上的钱就算是有那么一些也都是老爸老妈的啊。

五一劳动节，劳动最光荣嘛，所以我就想着，我要做一些有意义的事情，多多的参加一些有意义的社会实践。

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，实践可以为我们以后找工作打基础。通过一些时间的实践，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，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。

看来老天还蛮会疼爱我的嘛，机会来了。4月30号的这一天，在食堂吃饭的时候听到同学在那里议论去发宣传单，我好兴奋好激动啊，于是我就央求同学要一起去，她们答应了，嘻嘻嘻嘻高兴啊，终于有机会去试试发传单了，有机会通过自己的双手去体会体会赚钱的感觉了，虽然说钱不是很多，而且可以说比在柳州的便宜的多，辛苦得多，但是我想这会是一个很值得我去记忆的一天。

五月一号的这一天早上，在舍友们还在做着甜甜的美梦的时候我们就起床了，吃过早餐，擦好防晒霜，拿上帽子，我们整装待发，向着我人生充满意义的一刻出发了。

意想不到的，当来到了该名为100通信的手机公司，发现我们的工作并不是发传单而是为该公司拉客，当时想想这样岂不是很累吗，感情像是被骗了啊，可是最后看到同学们还是很乐意的接受我也就不去想那么多了，做就做别不去试一试怎么知道我的能力啊，于是在那个经理的安排下我们装着统一的职业套装开始了我们的工作，刚刚开始感觉客人好难拉啊，可是慢慢的就学会怎么跟人家讲解手机，讲解该公司的

搞的活动，怎么把他们的吸引力转到公司上，最重要的是我们说话的方式语气还有内容是否吸引到他们，慢慢的也就上手了，虽然在这其中遇到很多态度恶劣的人，当时心里或多或少觉得不是滋味，可是还是继续努力的保持着微笑去面对，在我的努力下拉了蛮多的客人，最让我欣慰的是有一个客人从店里出来后上前主动跟我聊天，然后很诚恳的说我觉得在这些工作人员中，你的笑容是最美丽的我真的很高兴，因为我的服务我的工作得到他人的认可，所以我觉得累是累了，但是我乐在其中。