

# 2023年暑假社会实践活动心得(精选10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 暑假社会实践活动心得篇一

暑假，是让人期待的假期。在这个闲暇的时间里，大家纷纷计划着如何度过这个美好的假期。但是，我选择了参加社会实践活动，体验不同的生活。通过参加社会实践活动，我受益匪浅，收获了许多。下面我将就自己的社会实践活动心得体会，进行详细的阐述。

### 第一段：完成任务的艰辛与收获

在社会实践的过程中，我参与了一个公益活动，为希望工程筹款。虽然时间不长，只有一个月的时间，但是陪伴我们的是劳累和繁琐的工作。每天早上，我们穿上统一的志愿者服装，手拿资料走遍大街小巷，耐心向路人介绍活动并募捐。这个过程非常疲惫且乏味，但是，正是这个过程锻炼了我们的毅力和坚持不懈的精神。在这一个月的努力中，我们收获了来自社会的温暖与关注，筹得了一定的善款，也体验到了奉献和付出的快乐。

### 第二段：感受社会的不公平与努力

通过社会实践活动，我深刻感受到了社会不公平的现象。在我所参与的活动中，我遇到了一些贫困家庭的孩子，他们因家庭条件限制而接受教育的机会很少。而我自己从小生活在相对富裕的家庭中，所享受到的资源和机会要比他们更加丰

富。这让我意识到，努力不仅仅是为了自己，更是为了改变他人的命运。只有通过自己的努力才能实现自己的梦想，并帮助更多的人改变他们的生活。

### 第三段：人与人之间的合作与理解

社会实践活动中我们是一个团队，每个人都肩负着不同的任务，但只有我们齐心协力才能取得成功。在活动中，我认识了很多志同道合的朋友，我们一起并肩作战，共同努力。通过与他们的交流和合作，我深刻体会到团队的力量不可小觑。在团队中，我们相互倾听、相互理解，共同面对困难，解决问题。这样的合作与理解，不仅仅在实践活动中起作用，还将在我们的未来生活中发挥重要的作用。

### 第四段：感受到奉献与付出的快乐

通过参加社会实践活动，我深刻地感受到奉献与付出的快乐。每天奔波于街头募捐，虽然辛苦却倍感充实，因为我知道，自己的努力为别人带来了希望和温暖。与贫困家庭的孩子交流，他们的笑容是最好的回报。通过这些经历，我明白了奉献不仅是一种价值观的追求，而且是一种快乐的源泉。只有关注别人的需要，为他人着想，才能让自己更加幸福快乐。

### 第五段：社会实践对人生影响的思考

通过这次社会实践活动，我深刻地认识到自己的义务与责任，也感受到了奉献与付出的快乐。社会实践让我们看到了真实的社会，了解到了生活的不易和人们的需求。它不仅仅是一次经历，更是一次人生的财富。通过这次实践，我培养了自己的社会责任感，并明白了个人的力量对于社会的影响。更重要的是，我明白了实践是认知的源泉，只有亲自去体验，才能真正地理解。

通过这次暑假的社会实践，我不仅仅收获了友谊，了解了社

会，体验了生活，更重要的是，我的心灵得到了升华，我的价值观也得到了升华。我深刻认识到了努力的重要性、团队合作的重要性以及奉献的快乐。未来的日子里，我将坚持这种精神，继续为社会做出自己的贡献，为实现自己的人生目标付出努力。

总结：

通过这次暑假的社会实践，我不仅仅是收获了物质上的回报，更重要的是深入理解了社会与人生的意义。在这个过程中，我增长了见识、提高了能力，培养了自己的责任感和使命感。未来，我将继续保持学习与实践的态度，将所学所感转化为行动，为实现个人的梦想与社会的进步而努力。

## 暑假社会实践活动心得篇二

今年暑假我参加了学校组织的暑期社会实践活动，固然五天的时间活动让我觉得很累很辛劳，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。也通过五天的实践，使我有了一些关于社会下层建设的心得体会。第一次全方位、近间隔的进出自己的专业知识。通过假期中的社会实践工作，使自己的思想和意志都得到了一个质的奔腾。社会是个大课堂，对我们涉世不深的大学生来讲，我们只有主动的往接触它，了解它，才能更好地往适应它。未来的社会布满剧烈的竞争，心得体会这向我们广大大学生提出了严重的挑战。为此我们在紧张的学习之余要多多参加社会实践。

多多向社会学习，在学习中发现自己的不足，以而完善自己，进步自己，只有这样我们才能在未来的社会中立于不败之地。社会在发展，时代在进步，我国也在不断地变化着，作为当代大学的我们也在不断地发扬参加社会实践精神；晓得科技、晓得创业、更是现今大学生更趋势的社会实践项目。夏日烈日当头。正是由于有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在卑劣的环境中有能力依

托自己的双手和大脑维持自己的保存，同时，也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，锻炼自己的才华，培养自己的韧性，更加重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用。

自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。社会实践活动给生活在都市的大学生们提供了广泛接触下层、了解下层的机会。深切下层，同下层领导谈心交换，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，罗致了丰富的营养，理解了“从大众中来，到大众中往”的真正涵义，熟习到只有到实践中往、到下层中往，把小我的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年景长成才的正确之路。“艰辛知人生，实践长才华”。通过展开丰富多彩的社会实践活动，使我逐渐了解了社会，开阔了视野，增长了才华，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。这在无形中使我对自已有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一位大三学生，即将走上社会，更应当提早走进社会、熟习社会、适应社会。“纸上得来终觉浅，尽知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最好结合点。特别是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，常常在实际工作岗亭上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和进步。就是紧密结合本身专业特点，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，本来理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对根基原理的理解和消化在几天实践中。

我们也从老师那学到了很多，不只是知识，还有做人的道理等等，这次的社会实践丰富了我们的生活，充实了现在的年轻人。大家一起努力把，首创我们美好的未来。

经历了将近一周的社会实践，我感慨颇多，我们见到了社会的

真实一面，实践中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。

x月x日，我们拉着沉重的行李箱，踏上前往xx的路。在这里，我们拍了一张临行前的合影。厦大xx的旗帜在黑夜中依旧红得鲜亮，映照着我们激动的心。从这天起，我们带着xx的期盼和荣耀，登上火车，前往千里之外。

在火车上，我们按照计划跟学长学姐们预约具体的时间，还开会讨论访谈的内容以及可能遇到的问题。我们尽量做到尽善尽美，我想这是我们对于学长学姐的一份尊重，也是为了不辜负xx期望的一份责任。

x日，起床□xx的阳光照进车厢，漫开温暖的氛围□xx这个大火炉，正用它温暖的日光，欢迎我们的到来。早上，到达酒店安顿以后，我们立刻开始访谈活动。我们采访的“第一弹”是xx电力的陈xx学长和马x学长。他们在国企工作，告诉我们生活总是充满着机遇和巧合的，但即便生活是由很多巧合构成，你也必须提升你自己以便能够抓住这些机遇和巧合。学长同时告诉我们，谦虚二字，在工作中非常重要。只有做个谦虚的人，即便做出了成果也不骄傲不浮夸，领导才会真正觉得你这个人是个踏实，可以一步步往上走的人。和陈xx学长和马x学长的访谈是我们的第一场访谈，确是非常的成功。两位学长都很亲切，请我们吃火锅，跟我们聊学校里的老师，学校发生的事情。我们的第一场访谈，就在火锅的阵阵蕴香中愉快地结束了。

第一场访谈结束后，我们开始分工合作。我们分成了几个小队，分别采访不同的学长学姐，这是为了配合学长学姐不同的空余时间。我有幸去采访了李飞鹏学长。李飞鹏学长在协信地产工作，他告诉我们，要如何调整自己的心态，要多加

入社团锻炼自己的能力...两天后□xx的几位学长学姐采访完成后，我们就立即前往xx□而在xx我们开展了一场座谈会，将四位学长学姐请到一起来聊一聊他们当年的大学生活和他们的职业生涯规划。我们同时请到了xx职业发展中心的两位老师，她们丰富的经验给了我们极大的帮助。同时，和xx一样，我们也详尽地规划了地点，流程，就是为了做到尽善尽美。

这次，我们同样完美的完成了任务，为我们的行程划上了句号。在这次一周左右的访谈活动中，我学习到了很多，感受到了很多。“千里之行，始于足下”，这次的活动把我从象牙塔带到了社会中去，我认为对我走向社会起到了一个桥梁、过渡的作用。通过这次访谈学长学姐的活动，我充分了解到学长学姐对职业生涯的看法以及他们积极向上的人生态度。这次实践是我人生的一段重要的经历，对将来我自己走上工作岗位也有着很大帮助。我学习到了向他人虚心求教，学习到了一些为人处世的基本原则，这在我以后踏上工作岗位，走向职场有着非常重要的意义。我想，学长学姐教给我们的箴言，我会在实际生活中认真的贯彻，在大学生活中就努力学会如何去做人，并且努力提升自己。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中一笔宝贵财富。同时，这次实践也让我深刻了解到，作为一个团队，我们应该共同进退。正是因为我们团结在一起，每个人都有自己明确的分工，我们才能很好地合作完成了这次的实践任务。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，学长学姐他们就是最好的老师。也正是因为他们的帮助和理解，我们这次社会实践活动才真正取得了成功。这一次我逐步了解了社会，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的未来有一个正确的定位，对未来的职业规划逐渐有了更加清晰的认识。同时，也增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于像我这种即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入

社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动！

时间如水，岁月如歌□xx文理学院大学生《思想道德修养与法律基础》课改暑期社会实践终于划上句号。对于经常呆在凉爽的房间里，几乎没有受过苦的我来说，实践确实很辛苦，流了很多汗，吃了不少苦，皮肤也晒黑了很多，但大家没有一个抱怨，后悔的。在短暂的实践考察活动中，我努力让自己尽快融入到农村，成为他们中的一份子。期间，我们也收获不少，既能把在校学到的理论知识发挥出来，学以致用，又磨练了我们的意志，培养了我们吃苦耐劳的精神，还给了我们主动积极地与疲劳和贪图安逸的惰性作斗争的机会。而我们在实践中，心灵得到了净化；思想得到了熏陶；认识得到了升华；觉悟得到了提高。

很感谢老师让我参加到这次实践中，让我充分地认识农村、了解农村。这次活动给我很多感触，也让我尝尽了人间的冷暖真情……下面我从农村教育方面谈一下自己对农村的认识。在我们调查的几个村子里义务教育存在的问题仍很严重。

首先，多数农村中小学办学条件与要求相差甚远，现代教育设备少，教育手段简单，目前大多数农村地区在软硬件方面还不具备，要缩短城乡教育水平差距不易。受办学条件和师资力量力量的制约，农村中小学总体水平确实与城区存在较大距离，而且农村办学思想、教育观念方面还比较陈旧。我曾和唐家村的一个初中生聊过几句，他告诉我，他们上初中后才开始接触电脑，而城里呢，小学生就已经掌握电脑操作了，这就是差距。

其次，农村办学条件较差，加上教师工资偏低，普遍存在吸引高素质教师难的问题。农村学校优秀年轻教师和音乐、美术、体育、英语教师十分缺乏，目前大多数学校还不能向城里的学校那样采取高薪聘请优秀教师的办法。高水平的师资不足，导致农村教育质量难以保证。在我看来，乡村学校教

师严重短缺，但同时我们看到，每年有那么多大学生找不到就业机会，而乡村学校又急需人才，为什么大学生不去真正需要自己的地方呢，每年毕业生都挤向人才济济的大城市，为了留在城市里，他们甚至选择专业不对口的工作。我记得在唐家村小学开总结大会时，就有位同学说过这样一句话：“在唐家村的这几天，让我感受到了村民的热情和孩子们迫切渴望知识的心情，我被他们这样热情所感动，我想留下来……”

如果有更多的大学生有这样的意识和这样的思想，那么，农村还会缺老师么。不过，山重水复疑无路，柳暗花明又一村。近日国家出台了一系列优惠政策，其中从今年起全国有六所师范大学对毕业有意愿去西部农村支教的学生将免除一切学杂费。这一举措将使更多的大学生为西部农村做贡献。xx年的暑假是上大学来的首次暑假，大学不同于高中，暑假并没有所谓的暑假作业，但我并不想过一个碌碌无为的暑假，我想过一个与以前都不一样的暑假。

没有实际操作经验和技能，书本上的理论和知识与现实有很大的差距。因此，在大学期间我们除了应具备扎实的专业知识外，还应该培养吃苦耐劳、团结协作的精神，这对我们今后就业、择业非常有帮助。自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，在大学期间的这一个假期我毅然开始了自己的社会实践。实践，就是把所学的理论知识，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，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。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。而现在的我，见到一本好书，便会让爸爸妈妈给我买。他们都很奇怪我的态度会转变的如此之快？这一切都源自一堂生动的教育课——我对读书有了极大的兴趣，不仅书架上的书看完了，妈妈爸爸新给我买的书也看完了。渐渐的，我对文学名著和哲理性的书越发越喜欢，像《四大名著》，《假如给我三天光明》，《心灵鸡汤》，《再苦也要笑一笑》……我的作文水平也在不知不觉中提高了，爸爸妈妈高兴得不得了。我也发现了读书的益处是那么得多。这次兼职的主要是在物流公司做一些简单的助理工作。如打印复印文件，传递整理文件等工作。在刚开始的时候，这些看似简单的工作令我感到茫然摸不着方向，经常会打乱，弄错，这使我我很受挫。在学校的时候以为自己的能力还不错，但当实际问题摆在面前时，才知道自己知道的还远远不够，这时才领悟到“学不可以已”的现实含义。通过实习，我学到了很多没有接触过的知识，也对本来觉得对自己没什么用的认识实习因此变得有些不同了，毕竟这些是书本上学不到的东西，实习就是将理论与实践有机结合起来。虽然大部分时间都在看资料，但是我从中也找到了很多值得思考的问题，总体来说过的还是很充实的。

这次认识实习是我大学生生活中不可或缺的重要经历，首先在实践中我的知识得到了巩固，思考问题的能力也受到了锻炼；其次，它实习开阔了我的视野，使我对公司在现实中的运作有所了解，不再像以前那样只会纸上谈兵了；此外，我还了解了不少资料的搜集整理方法，可以和同学在一起相互交流，相互促进。

认识实习期间，我也深深的感觉到自己知识的肤浅和在实际工作中知识的匮乏，在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，因此在以后的学习中我会更加努力，让自己掌握好更多的专业及其相关知识，也会用更认真的态度面对每一件事情。通过此次实习，我有以

下几个体会：

1. 学无止境，时代的发展瞬息万变，各种学科知识日新月异。要坚持不懈地努力学习各种招商引资知识，并用于指导实践。
2. “业精于勤而荒于嬉”，在以后的工作中不断学习业务知识，通过多看、多学、多练来不断的提高自己的各项业务技能。
3. 不断锻炼自己的胆识和毅力，提高自己解决实际问题的能力，并在工作过程中慢慢服急躁情绪，积极、热情、细致地对待每一项工作。

这个暑假，怀着一份让自己的暑期生活变得更充实的心态，我加入了学院的社会实践。在刚刚入学的时候，就听师兄师姐不断得在说他们实践过程中的开心而又难忘的故事，让我好羡慕。现在，终于有机会亲身体会一番了。

现在已经在家了，可每次吃饭的时候却还是会想起在xx等待开饭的日子。不是因为我们贪吃，而是因为等待开饭的时间都是我们自娱自乐的时间。在这段时间，会有很多开心的事会发生，有很多时刻都将让我铭记一生。最难得是和言川、其灌那一顿真正的“大餐”，现在即使有一模一样的饭菜放在我面前，恐怕也很难吃出那种感觉来了。永远得怀念那一句：“老板，开饭啦！”

回忆准备工作阶段，辛苦的排练伴随着紧张的复习。这个阶段我的工作算是比较多的。有《歌舞青春》要排练，另外要负责教会那些男生《青花瓷》。一下子要记好多舞蹈动作，对我这个记性差的人来说还真不是件容易的事。但是自己没有放弃过，一直坚持着把两个节目都搞定了，虽然辛苦，却觉得很充实，很值得。

在文娱工作的准备阶段，我和很多队友都培养了深厚的友谊。

因为跟进了多个节目，跟每个节目的成员都有接触，所以很快就跟整个实践团的人混熟了，看来文娱工作还帮了我不少忙。在文娱工作方面还德到了很多人的帮助，在这里要谢谢他们了。至于文娱组那群家伙就更不用提了，大家打成了一片，一起工作，很是开心。实践的最后一个晚上，就是我们的文娱晚会了。晚会在《街舞》秀中开场了，虽然演员都不是专业，但是动感的舞姿却赢得了观众的片片掌声。双胞胎姐妹用她们优美的歌喉展示她们《手心的太阳》，《鸿门宴》和《青花瓷》将晚会推向了高潮，在一曲《朋友》歌声中，所有xx的朋友们一起高歌，一起铭记我们曾经相聚在xx这个美丽的海滨城市。晚会由此落下了帷幕，但我们的友情却得到了升华。

在xx□我还负责了去敬老院的演出工作。当时决定了要迎合老人家的兴趣，发挥我们在广工学习太极拳的优势，表演一个太极拳。结果到了前一天晚上，发现几乎没有人记得太极拳是怎么打的。当时晓通很想帮我，很努力得回忆动作。最终这个节目还是被取消了，仍然很感谢晓通帮忙。去敬老院之前，我还被团长派去买水果慰问敬老院。但当时买水果的时候也很为难，觉得各种水果都不适合，有得水果过酸，有得水果过硬，有得容易上火。当时考虑到老人牙齿不好，所以特地买了香蕉。结果回来后，团长告诉我，有些老人不能吃香蕉的。虽然说水果只是我们对老人们的一片心意，但事实上意义并不是很大。而且老人们还说不希望我们这些学生为他们破费什么，能来和他们聊聊天就已经很好了。老人们虽然年纪大了，却还能为我们着想，值得我们敬佩啊。在敬老院，由于语言上的不通，虽然我很想做点什么，却似乎帮不上什么忙。只能帮忙打扫一下卫生，其他的也做不了。刚好我们打扫完后不久便是老人们的冲凉时间，所以之前准备的小表演也就取消了。只有那些会讲潮汕话的队友能跟老人沟通了一段时间，我在旁边听他们交谈，听得是一头雾水。

在义教方面，我收获颇大。与我一起搭档的是来自华农的yc□

她是学商务英语的，所以在英语方面也特别厉害。她的讲课也非常的精彩，我从她身上学到了不少的东西。当然，我自己也有投入到义教工作当中去。第一次义教，由于一些临时的变动，剩下给我的时间并不是很多，所以临时又对我要讲课的内容作了一些调整，只是利用前面的教学内容，跟小朋友们玩了个游戏，结果效果是很好的，至少充分调动了小朋友开口说英语的积极性。希望他们以后也会多开口，这样对他们的英语提高会有很大的帮助。英语，我实在不怎么擅长，但是这一次，我不仅大胆得说英语，更大胆得去教学生说英语，这种感觉实在是太棒了。

## 暑假社会实践活动心得篇三

在暑假期间，我参加了一次社会实践，选择了建筑作为主题。在这次实践中，我有幸深入了解了建筑这个行业，对建筑师这个职业有了更深刻的理解，同时也收获了很多关于人性和生活的启示。在接下来的文章中，我将分享我在社会实践中的所见所闻，以及对建筑领域的心得体会。

### 第二段：建筑的美与实用性

建筑不仅仅是一个功能性的建筑物，它也是一种艺术形式。在实践中，我们去了解了不同种类的建筑，如住宅、学校、办公楼、医院等等，这些建筑在外观、结构、内部空间布局方面的设计都有很大的不同。在了解过程中，我发现很多建筑都不仅注重美感，而且也很注重实用性。设计师们凭借自己的创意和对场地、环境、气候等因素的掌握，让建筑在美和实用之间达到了很好的平衡。

### 第三段：建筑师的职业素养

这次实践也让我更加了解建筑师这个职业。和建筑师们交流中，我深刻感受到他们对工作的认真负责和职业素养。除了对设计工作的独到见解和创意，他们还需要关注一些琐碎的

事情，如预算、建材的选择等等，这些需要综合考虑才能达到设计目的。建筑师的工作需要具有很高的专业素养和沟通能力，更需要用心做好每一个细节。

#### 第四段：建筑带给我们的启示

在参观了很多不同类型的建筑后，我发现建筑的设计和施工涉及很多方面，而这些方面与生活息息相关。例如，一个宽敞的绿化空间可以缓解城市居住者的紧张情绪，一个好的建筑设计可以提高居住的质量，一个良好的建筑施工可以保证建筑物的安全性。建筑作为人类文明的重要组成部分，给我们带来的启示远不止于此。它告诉我们，对于生活的改善和创新不仅仅是建筑师的职责，也是我们每一个人的责任。

#### 第五段：结语

总的来说，这次社会实践让我从一个新的角度看待建筑这一领域。建筑是人类文明的重要组成部分，它不仅仅提供住所、学校和办公场所，更是一种艺术形式，带给我们无穷的启示。在未来的日子里，我会更加关注建筑的发展和创新，为自己的生活和社会尝试做出一些贡献。

## 暑假社会实践活动心得篇四

暑假社会实践是每个大学生必不可少的重要经历之一。我今年选择了一项建筑实践，在建造过程中深体验联合协作的重要性。这次实践经历中，我深刻体会到建筑行业的繁琐，也看到了建筑背后的人性温暖。本文将就我的实践心得、体会谈谈我的建筑经验。

#### 第二段：实践收获

这次建筑实践，我参与了一个小型工程。在有限的的时间里，我们一起搭建了一座水井，把它建立在小村庄的中心，以给

整个村庄提供清洁卫生用水。这个项目的完成不仅仅是有关水源的解困之策，还对我们实践团队来说是一大收获。我们的精神力量、责任感、合作精神都成倍顿增，并且我们也看到了自己真正的价值所在。

### 第三段：体验心得

在建造之前，我们的小组咨询了一些专业人士的见解，并与他们一起设计了整个水井构建图。这份序列方案对于我们在建造中的照射非常重要，因为我们能够事先预见许多需要解决、想必迎来的问题与难题。在建造过程中，我们遇到过很多困难，但通过合作，我们共同克服了所有困难，每一道工序都被我们紧密地连接在一起。这种真正的合作精神为我们这个项目的成功奠定了基础。

### 第四段：未来规划

有了这次实践的经验，我深深意识到建筑行业是一些年轻人值得投入时间和精力和行业。我希望能够在未来的建筑实践中收获更多，有更深入的学习和研究，能更好地推进这个行业。我的目标是创造令人赞叹、操作简单、环保的建筑构想，在改变城市的同时，也对环境和自然起到积极作用。

### 第五段：总结

建筑行业不仅仅是建一个建筑物，更重要的是其背后所蕴含的智慧，不断地闪耀出灵感活力的光芒。要成为一名成功、不折不挠的建筑实践者，我们必须不断学习，不断自我打磨，保持初心。记住，任何行业都有它的一隅功德，我们要不断追求、努力创造，体验人生、享受生命。

## 暑假社会实践活动心得篇五

暑假是每个学生期盼的假期，可以放松身心，充实自己。而

今年暑假，我参加了一次社会实践活动，这对我而言是一次非常宝贵的经历。通过这次实践，我不仅深入了解了社会，还培养了自己的社会责任感和人际交往能力。在这篇文章中，我将从实践前的准备、实践中的体验和收获、以及对未来的思考等方面，分享我在暑假社会实践中的心得体会。

首先，实践前的准备非常重要。在活动开始之前，我们对此次实践进行了全面的了解和准备。我们了解到实践的目的在于增强我们的社会意识和实践能力，因此我们在实践前要做好相关的准备工作。首先，我们要了解实践的内容和目标，并明确实践的意义。其次，我们要做好心理准备，因为社会实践是一项挑战，我们需要面对各种各样的情况和问题。最后，我们要做好团队合作，与队友相互配合，共同完成实践任务。

接下来是实践中的体验和收获。在实践过程中，我们参观了不同的社会机构，包括社区、医院、公司等。通过亲身体验和观察，我深刻地感受到了社会的多样性和复杂性。我看到了社区志愿者们无私奉献的精神，为社区居民提供各种帮助和服务；我见证了医护人员的敬业精神和医学技术的高超；我了解了公司的运作机制和团队合作的重要性。在这个过程中，我学到了很多知识，也深刻认识到自己的不足之处。同时，我也培养了自己的实践能力和人际交往能力，学会与陌生人建立联系，合作解决问题，增强了自己的自信心和独立思考能力。

最后是对未来的思考。通过这次实践，我认识到社会实践对我们个人成长的重要性。社会实践不仅帮助我们提高实践能力，还拓宽了我们的视野，培养了我们的社会责任感。我意识到在未来的学习和工作中，仅有理论知识是不够的，我们还需要实践和经验的支持。而要获得这些经验，只有通过实践才能得到。因此，我决心要继续参加社会实践活动，不断提高自己的实践能力和适应社会的能力，为将来的学习和工作打下坚实的基础。

综上所述，暑假社会实践对我来说是一次非常宝贵的经历。通过准备、体验和思考，我深入了解了社会，培养了自己的社会责任感和人际交往能力。这次实践让我认识到实践对个人成长的重要性，并意识到在未来的学习和工作中，仅有理论知识是不够的。因此，我将继续积极参加社会实践活动，不断提高自己的实践能力，为自己的成长和发展做出更大的贡献。

## 暑假社会实践活动心得篇六

题记：快乐的时光总是弥足珍贵，短暂的经历总是耐人寻味的，我们反复回忆、思索这一路上的点点滴滴，这十几天的社会实践有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。

一年7月11日至7月26日，我作为校级社会实践小分队的一员参加了院里组织的暑期社会实践活动，虽然半个月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。也通过这些天的实践，使我对真实的社会有更深切的体会。

炎炎夏日，烈日当头。正是因为有这样的环境才激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看自己能否在恶劣的环境中有能力依靠双手和大脑维持自己的生存。想通过亲身体验社会现实，让自己进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼才干，培养韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。同时通过社会实践，找出自己的不足和差距。

社会实践活动给生活在象牙塔中的大学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，深入农村，能从中学到了很多书本上学不到的东西。也真实地理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义。的确，感性认识到只有到实践中去、到基层中去检验才知道其正确与否，同样，只有在实践中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”。通过开展丰耕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我有一个正确的定位，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。通过社会实践，可以紧密结合自身专业特色，让自己所学的专业理论知识在实际操作中得到巩固和提高。通过社会实践，可以检验自己的知识和水平，加深和巩固原来在理论上的模糊认识，使理论上的欠缺的在实践环节中得到补偿，从而加深了对基本原理和基本理论的理解和消化。

“千里之行，始于足下”，这次短暂而又充实的实践，将对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，将是我人生的一段重要的经历、一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。社会实践告诉我，在新经济时代大学生应当具备创新观念和掌握成熟技术有的能力，善于经营和开拓市场，富有团队精神等素质。要在严密的思辩能力和理性的思考能力，致力于探索理性、情操、才智、体质之完美，只有做到全面发展才能适应社会的需求，并立于不败之地。我们要时刻与外界社会保持同步发展，做到与时俱进，不与社会脱节；我们应该珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒，学习好知识、运用知识，时刻牢记，虚度年华就是作践自己。与此同时，多多与社会接触是很必要的。如果我们想接受时代的挑战受到社会的欢迎，就抓紧时间好好地充实自己。不仅要学好专业课，还要广泛的汲取各领域的知识，努力提高综合素质。

“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体

肤……”。在短短十几天的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。但我们选择了坚持。我们把河师大人永争第一的精神带去了社区，把师大学子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，这是我们的无悔选择。七月，我们撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，我们暑期社会实践的感悟与收获必将在我们成长的人生道路上写下光辉灿烂的一笔。

## 暑假社会实践活动心得篇七

暑假是一段充满机遇的时间，许多学生会选择参加各种实践活动来拓展自己的视野和增强自己的能力。而在我个人的实践经历中，参加建筑相关实践活动给我留下了深刻的印象。接下来，我将和大家分享我的实践心得和体会。

### 第二段：实践背景

我参加的这个建筑实践活动是由一家建筑设计公司主办的，主要目的是让我们了解建筑设计过程中的各个环节。在活动中，我们参观了一些公司承接的建筑项目，并与公司的设计师、工程师进行了交流。我们还有机会实际操作建筑软件，给自己的设计加以实现。

### 第三段：实践经历

在实践中，我深刻地感受到了建筑设计的复杂性和特殊性。在与设计师和工程师的交流中，我逐渐理解了设计师需要了解多个方面，如建筑技术、环保材料、费用预算等。同时，我也了解到了建筑工程在过程中需要多方面考虑的内容，并体会到了建筑设计工作的压力。

在实践中，我们还进行了建筑软件的学习，学习了如何使用

建筑设计软件进行建筑模型的三维建模。这也让我进一步了解了建筑设计的技术要求和过程流程，将理论知识转化为实际操作。

#### 第四段：实践收获

通过这次实践，我获得了许多收获。首先，我对建筑设计的复杂性和特殊性有了更深入的了解。其次，我学习到了一些建筑软件的使用技巧，这将为我以后的学习和工作带来便利。最重要的是，我加强了自己的团队合作能力和沟通能力。

#### 第五段：结语

总的来说，这次建筑实践经历是我人生中宝贵的体验。通过实践，我对建筑设计过程的要求和流程有了清晰的认识，也提高了自己的专业技能。这次经历也让我更加期待未来的学习和实践，我相信这些经历和知识都将为我未来的成长打下坚实的基础。

## 暑假社会实践活动心得篇八

#### 第一段：引言（200字）

每年暑假，学生们都可以有机会参与各种社会实践活动，例如志愿者工作、实习、文化交流等等。这些活动不仅可以丰富我们的暑假生活，还能够让我们学到很多知识和技能，培养自己的实践能力。本文将从个人的交流暑假社会实践心得体会出发，探讨这类活动对个人成长的意义。

#### 第二段：实践经历的收获（200字）

在暑假社会实践活动中，我参加了一个志愿者工作，在一个教育机构帮助贫困学生辅导功课。通过这个实践经历，我学会了沟通和协作。在教育机构的工作中，我和其他志愿者们

要密切合作，共同制定辅导计划、分工合作、互相帮助解决问题。通过和团队成员的交流，我学会了倾听，学会了思考他人的意见并提出自己的观点。这个经历让我明白了团队合作的重要性，也提高了我的沟通技巧和社交能力。

### 第三段：实践经历和思考（200字）

在交流中，我才真正体会到交流的重要性。在辅导贫困学生时，由于他们对知识的理解程度和学习能力有所不同，我需要根据他们的实际情况调整我的辅导方式。很多时候，我会用不同的方式解释一件事情，以确保他们能够理解。这样的经历让我明白，交流不仅仅是让别人听懂你说的话，更重要的是让别人真正明白你的意思，我需要通过倾听和观察，了解他们的需求和困惑，并根据他们的情况进行个性化的辅导。只有理解对方，才能够更好地与人有效地交流并传递信息。

### 第四段：实践经历的启示（200字）

通过这次实践经历，我深刻体会到交流是人际关系中的有效沟通的关键。无论是与同事合作、与朋友交往或是与家人沟通，我们都需要通过交流来化解分歧、增进理解。在沟通中，我们要学会耐心地倾听和理解对方的意见，不断调整自己的表达方式，以便与他人更好地沟通。同时，交流也是获取信息和知识的重要方式，只有不断学习和积累才能提高自己的知识水平和能力。

### 第五段：总结（200字）

交流暑假社会实践心得体会，对我来说是一次宝贵的成长经历。通过实践，我不仅学到了很多知识和技能，还增强了自信心和解决问题的能力。这次实践让我明白了交流的重要性，无论是在学习中还是面对各种人际关系，我们都需要通过交流来解决问题、增进理解，并且不断学习和提高自己的沟通能力。我相信，通过这样的实践活动，我将会成长为一个更

为出色的交流者，为我未来的学习和工作打下坚实的基础。

（总字数：1000字）

## 暑假社会实践活动心得篇九

瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一个月的实习期，回首这一个月的实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了社会实践工作。打工实践实践虽然很短，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验 and 锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

这次的认识时间是一个开始，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。

作为一名在校学生，能在大一期间参加社会实习，是一次难得的机遇。使我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用。巩固学习成果。同时，在大三学年，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。这是学业上的优势。更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活可以说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。在这次酒店实习中，困难时刻严峻的考验着我们。通过这次实习，我比较全面地了解了酒店的组织架构和经营业务，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我如何去适应社会融入社会。

而作为一名还未走出校园的学生，我深知自己要学的东西有很多很多，对即将踏入的工作岗位又有着太多的陌生和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期待去迎接它。初来酒店我就被它神秘的色彩、清新的空气、幽雅的环境所深深吸引，为能有机会在这个地方实习而感到庆幸。来到酒店安排岗位，我才发现自己并没有太多的优势，学校所学的理论知识和现实还有很大的差距，一切都需要重新开始学习摸索，为此当让我选择岗位的时候，我选择了收银员这一岗位，因为它接触客人比较多，工作时间也比较紧凑，这对于我来说是一个绝好的锻炼机会。在工作中，虽然我只是充当一名普通收银员的角色，但我的工作也绝不仅仅是收钱那么简单，其中也是一系列的复杂程序。在这一个月的工作中，我发现要能自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用积极的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。我们更要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要保持好的心态面对每一天。因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。

工作中我刻苦学习业务知识，在领班的培训指导下，我很快的熟悉了酒店的基本情况和收银的岗位流程，从理论知识到实际操作，从前台到接待为客服务，一点一滴的学习积累，在很短的时间内我就掌握了收银员应具备的各项业务技能。

实习占用了我们大学里的最后一个暑假的时间，但是这和以往打的暑期工不同，在工作过程中，我们不是单纯地出卖自己的劳动力去换取报酬，而是当自己是酒店的一员，和各部门同事密切合作维护酒店形象和创造最大的利益。实习过程中，我们不会因为还是本科在读生而受到特别的礼遇，和其他心员工一样，从酒店基本知识和本职工作开始了解，偶尔做错事，也不会有人偏袒。作为酒店的一员，穿上了制服，就要处处维护酒店的权益，要把自己和酒店紧密联系起来，要熟悉酒店的信息，要另自己的一言一行都要代表酒店的利益，时刻为酒店做宣传，提高酒店和自己的形象。实习过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自己不久后的就业计划做了一次提前策划。通过这次实习，我发现了自己与酒店的契合点，为我的就业方向做了一个指引。另外，酒店的人才培养制度为我们提供了大量的学习机会，为我们提供了就业机会。实习实际上就是一次就业的演练，在实习中，我发现，其实学习不光充满在课堂上，社会上给你提供的学习机会更多。只不过，这个学习资源需要你的筛选。不象我们课堂上，老师永远教给我们的都是实实在在的真理性的知识。但是，社会上提供的学习资料更及时，利用效率更高。学习的机会时刻充实在生活中，学习中。

## 暑假社会实践活动心得篇十

1。目前我国海河、辽河、淮河、黄河、松花江、长江和珠江7大江河水系，均受到不同程度的污染。根据20xx年对我国七大水系断面监测，到达三类水质能够进入自来水管网的最低要求的仅占29.5%，我国浅层地下水资源污染比较普遍，全国浅层地下水大约有50%的地区遭到必须程度的污染。日趋严重的水污染不仅仅降低了水体的使用功能，进一步加剧了水

资源短缺的矛盾，而且还严重威胁到城市居民的饮水安全和人民群众的健康。提高人们节水意识，改善水污染现状已然成为共同话题。

2。大禹众所周知是水文的象征，而大禹陵是我们大禹文化精神的归宿地，绍兴有着与水密不可分的大禹文化，了解大禹文化，传承大禹精神，保护水资源。这就是我们所说的精神寄托，与现实的水资源保护结合起来，到达精神与物质的一个平衡，带动节约水资源的行动。

因此，我们在大禹精神的归宿地，宣传大禹精神，让更多的人延续其精神，保护水资源，提高节水意识，同时我们以向老人收集小故事的形式做了关于当地水质的变化对人们生活影响的质性研究，以激起他们圆回梦中的水乡的欲望，从而更好地到达我们保护水资源的目的。

## 二、活动主题

延续大禹精神，保护水资源

## 三、活动目的

1。透过与村委会合作举办有关延续大禹精神，保护水资源的宣传活动，进行我们的社会实践，带领了一批关注水资源的村民，了解大禹，从而延续大禹精神，重视水资源。透过制作视频，以网络形式进行宣传，以小影响大，让更多的人关注大禹，关注水资源。这既实现了我们的预期目标，更是扩大了对大禹精神和节约水资源的宣传范围，大大提高了我们时间活动的质量。

2。以实地研究的方式，和当地的老人进行深度访谈，研究其水质的变化对生活方式的影响，并增强了他们保护水资源的动机，圆他们梦中的水乡，从而更好地实现水资源的保护。



3. 探讨其水质的变化对人们生活影响的状态，以期把他们引导在有保护水资源动机，关注水资源，并在其方面有所作为的行为状态上来，即有动机—有关注—有作为。

#### 四、活动时间

前期调研考察工作□xx年5月12日—5月15日

暑期社会实践□xx年7月12日—7月17日

后期工作（调研成果总结□□xx年7月18日—9月17日

#### 五、实践过程

1. 关于绍兴目前水污染的状况对当地居民生活影响的现状问题的调研活动

（1）参观大禹陵，感受大禹陵所传承的一种文化精神。透过采访当地的管理者，考察游客的数量及其影响程度。

（2）采访会稽山的负责人，听取该老人关于大禹精神的讲解，获取第一手资料。

（3）采用简单自由的访谈结合科学研究调查问卷形式，对绍兴当地老人进行滚雪球式采访，获得关于当地居民对大禹精神的认知态度及处理生活用水的行为方式。

（4）在当地的河流进行水质考察，了解附近的工厂排放污水方式。

（5）为了确保研究的科学性、方向的正确性，统计并综合以上各种渠道获取的所有相关资料，并在此基础上作出初步的调研报告。

## 2. 关于延续大禹精神，保护水资源与当地村委会的合作

(1) 在绍兴市钱清镇村委会所在地获取相关机构与企业联系资料，采访当地印染厂等的领导，了解他们处理污水的方式，提出活动计划并获得实践活动支持。

(3) 与绍兴市村委研究合作，洽谈关于建立保护水资源研究社会实践基地的事宜，使得我们的研究成果能够进一步为当地发展做贡献。

(2) 在初步方案的基础上，深化调研报告并完成相关论文，探究相关保护水资源的模式，以促进改善水资源的正常进展。我们要做的就是将个人目标和建设环境友好型社会相结合的模式得到更全方位的推广，并不断创新模式。

## 六、实践成果

### 1. 专业论文

绍兴地区人们对水质的变化影响生活状态的质性研究

### 2. 绍兴水资源污染的调研报告

基于河流旁的工厂排放污水的了解及当地居民的采访调研

(1) 目前绍兴水资源的现状调查；

(2) 当地水质的变化对人们生活的影响的满意度调研；

(3) 搜集关于当地老人的梦中的水乡的30个小故事；

### 4. 当地市民的亲手签名参与我们的活动

### 5. 实践过程的图片拍摄做成的图片展

6. 全过程的文字叙述做成的文集展

7. 在浙江外国语学院科学技术学院举办“延续大禹精神，提高节水意识”展览

## 七、社会影响

小分队社会实践的表现和取得的成果受到了当地村委及相关机构的肯定，队员们吃苦耐劳的精神和扎实的专业知识也获得了对方的赞赏。经过洽谈，绍兴当地村委表示愿意成为我校的长期暑期社会实践基地，当地的村委还专门写了鼓励的语言以表支持。

最后，因为实践的初步成果得到了当地相关部门的肯定，并具有必须的创新性与现实指导好处，我们的团队得到了相当高的媒体关注度。网上的视频传播率也很高，杭州日报网上也有我们相关的实践信息。学校也为我们专程做了展览和校报的报道。