

大学生暑假实践心得体会(通用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。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

大学生暑假实践心得体会篇一

时间飞逝，在大学的第一个假期很快就结束了，可是我还是沉醉在自己暑假社会实践的收获中。作为一名大学生，有着重大的历史责任和使命，而要承担起这一切，跟上时代的步伐，必须让我们的每一天都无缘无悔。我不想虚度我的人生。因此在大学的第一个假期，我有了一个充实的、难忘的社会实践经历。我度过了一段被人称为“老师”的难忘的，阳光的日子。我在一家教育机构课外辅导部做兼职老师，在这次实践中，我感受到了不一样的东西，是我之前没有接触到的东西，这对我来说，是一项很难得到更好的发挥的前提。在不断的发展中，我有了更多的进步，我知道自己需要更多的进步，现在的我已经很好的适应了学校生活，可是社会生活还是不行，我需要继续不断的努力。在实践中使自己不断地提高。大学生暑假社会实践促进大学生素质全面发展，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、协作精神、实践能力和社会交往能力的重要途径。因此我觉得在假期得到这样的锻炼对自己尽快的适应社会生活有很大的作用，这样的经历也会成为自己的一笔宝贵财富。

这次假期我为什么选择做家教作为自己实践的内容，原因有两点，首先我爸是一家课外辅导的负责人这样就给我提供了一个很好的平台，还有一个原因就是因为我一个小小的梦想。记得小时候就有一个梦想，希望长大后能成为一名光荣的人民教师。可是后来经历了人生的种种，我成为了一名工

程管理专业的大学生。可儿时的那个梦想却一直都没有消逝。老师那高大的形象和伟岸的身躯，“好大一棵树”的优美旋律却依然在我脑海中萦绕，在身边回响。于是就有了这样一个“一石三鸟”的经历。可以实现我的儿时梦想；能多一种不同的人生经历；可以靠自己的双手完成学业。后来我发现不仅仅让我学会了这几种东西。而使自己更加清楚的了解了自身的能力和学到了许多课堂以外学不到的东西。

在假期刚结束一周左右我就开始了自己第一次社会实践。第一天是试讲，我给两位初中生补习数学，为了能做的更好，我又把初中时代的课本重新翻阅了几遍，走上了我的人生第一讲。尽管有些紧张，但是我还是通过了第一关。当时我心中唯一的感受就是做一名老师真的很不容易呀。一回生，二回熟，就这样我便做起了我的“老师”了。可能是第一次给学生做家教吧，我格外认真，每次讲课的前一天晚上，我都很努力的备课，生怕讲错了那一道题。可是这样事情还是发生了，有一次我讲错了一道题，当时要是有一个地缝，我恨不得钻进去。就这样我每天早上起得很早睡的也比较晚，很辛苦，很累，但是却很充实，算是顺利的完成了我的当老师任务。学生家长也对我很认可，我带的学生也对我很尊敬，我们也成为了好朋友。特别是他们管我叫“仲老师”的时候，我的感觉就好像是飘向了天，很自豪，很光荣。那时我才真正的明白人们为什么说老师是太阳底下最高尚的职业。

这次实践我学到的不仅是生活的艰辛和为人处事的态度，还有教育问题上的一些经验和原则。而这些，必将成为我人生经历中的一笔宝贵财富。我也希望在今后的学习和工作中，把学到的这些真正的做到学以致用。现在我把这些感悟记录下来，勉励自己，也跟大家共同分享。

大学生暑假实践心得体会篇二

此次社会实践活动给了我一次锻炼自己的机会，在这一过程中学到了很多在课堂上学不到的东西。我暑期社会实践的部

门是团区委，我负责帮助工作人员联系滨州籍应届大学毕业生询问团关系转接及就业情况，其次是参加创城志愿服务活动 and “烟头换鸡蛋”活动，为创建全国文明城市贡献自己的一份力量。

通过这几天的实习，我接触到许多之前没有见过的事情，希望在接下来的实习中能够获取更多有用的知识，也希望自己能够在这次社会实践中得到更多的提升，度过一个更有意义的暑假。

大学生暑假实践心得体会篇三

我跟着同学一起去到了一家点店面做推销，这是一个很大的店面，在市区有很多家连锁，我觉得就冲着这个品牌东西也应该很好卖吧，这是我当时一种比较单一的想法，我觉得自己这般想一点问题没有，这是我当时的一个想法，可是这也错了，这是很不好的想法，开始自己的推销之后我就感受到压力了，这般工作肯定是不好的，我对自己的工作也开始怀疑了，自己本来就不是很适合做这个工作，很多时候也就没有一个好的心态去做，因为就自己毕竟不是很擅长沟通。

在开始推销产品的时候我就不知道怎么开始，还好我的同学能够应对，他对这个好像就有天赋一样，自己很有一套，一开始我就是在一边观察，我觉得他推销的时候不是直接进入主题，是换了一种方式，每一个细节都把握的很好，我就跟着他学习，于是我也就知道怎么去做了，在工作当中我就找到的方向，这次实践当中首先就是给了我一种信心，我越来越觉得自己是能做好的，跌跌撞撞也是成长了起来，在推销的时候尽管不是什么都会，也不是一直很顺利，但之前我是对这个很陌生的，现在我能够有这般变化是不错的了。

通过这次实践，我明白了一件事情必须要自己亲力亲为，别人只能给一个参考，不管是自己擅长的还是不擅长的都要有一个敢于尝试的心态，这是这几个月来工作当中一种常态

我觉得在工作当中我需要这般好的心态，推销产品不是我的长处但是通过自己学习我还是克服了，我觉得这是一个过程这也是自己的一个成就，我是希望自己能够做好这些的，大学期间要学会很多，这样的实践机会我会继续把握的，通过实践我找到了很多值得学习的东西，也就是这次的推销工作让我弥补了自己短处，这或许是最值得骄傲的一点，实践真的很好。

大学生暑假实践心得体会篇四

20xx年学生的成材之路与肩负的历史使命。

社会才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了体现，通过社会实践，让我们大学生提前了解社会，为将来真正走上社会提供宝贵的经验和阅历，也为将来从事任何工作打下良好的基础。

大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。暑期社会实践活动一直是我们大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

这次的社会实践让我有了上班族的味道，还有那种忙碌，那种盼望双休日的心情，这种感觉真的很不一样。真的希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

大学生除了学习书本知识，还要进行社会实践。因为很多大学生都清醒的知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代所需的人才。大学生人在实践中培养独立思考，独立工作，独立就解决问题的能力。所以我觉得在校大学生要借机培养自己的实践和创业能力。同时在实践中帮助别人。

在这个暑假里，我参加了关于农村教育问题的社会实践，在

短短一个多月里，我尽我所能，把我所知道的知识全都交给他们，孩子们也都非常认真地学习着。在和孩子们的交流中我了解到，他们大多梦想着成为大学生，成为科学家等，对外面位置的世界充满了好奇和憧憬。但当我问到以后回不回家乡的时候，大家都沉默了。也许是孩子们太小，不能理解这件事的含义，也许是另一种思想一直影响着他们“离开农村，去城市才不用过苦日子”。

孩子们是渴望知识的，农村也是需要人才和技术的。但一些客观现实又使我们的教育观发生变化，造成人才流失，如今人们的思想不断进步，越来越多的人已经意识到了教育的重要性，但在教育观念上也产生了不同角度的分歧，有部分学生和家长教育观念有些偏激。所以支持农村教育不仅仅知识财力上的帮助，还应是教育人才和教育观念上的帮助。要让孩子们在学习知识的同时学习做人的道理，适应时代发展的观念和全局。

此次暑期实践使我感触颇多，不仅使个人得到了一定的社会锻炼，也帮助了部分小学生，自我感觉是一次成功的社会实践。

20xx年的暑假，为了响应学校的号召，更为了锻炼自己，提高自己的社会实践能力，为将来的就业打下基础。我不仅在实践中深化了知识，而且学到了书本上没有的知识，收到了深刻的教育，了解了我们村里的一些民情和青年的一些现状。

通过我的观察，我感受到了农村基层党员干部务实的工作态度和全心全意为人民谋利益的无私奉献精神。此外，在这次实践中，据我亲身所感、亲眼所见、亲耳所听，我对我们村的现状有了更多更深的了解。

村里自20xx年以来，全体村民在村委村领导的带领下，同心同德，修乡村公路5条，打居民用水井2眼，兴修水利灌溉池塘8口，新建养鸡产2座……。自20xx年至今的7年时间内，全

村700多户村民从人均收入不到1000元一下子提高到2500元。

此外，村领导干部积极响应党中央国务院建设社会主义新农村的号召，主动转换思维，跟上科技前沿，大力引进抗虫棉、超级杂交稻、三倍体无子西瓜等新型农作物品种。既增加了农作物的产量，有改良了土壤。另外，村领导带领村里一批有志青年利用寒暑假时间到一些信息科技相对发达的新型农村示范点进行考察和交流，在村里率先引进水晶梨、板栗、李子、油桃等一系列蔬果新品种，将原来一些劣质土壤的农田进行大面积整合改造，在上面载起了果树。

如今的马埠头村，再不是原来的穷乡僻壤了，村民的腰包鼓了，腰杆直了，村里的精神文化生活也越来越丰富了。村民开始盖起了各自的小二楼，一个个对社会主义新农村充满了信心和期待。

放假之前，我就联系了爸爸曾经的同事，村领导王会计，表明自己希望参加和帮助村委会的日常工作，从而锻炼自己，同事也可以为乡亲们服务。村主任和其他村干部商量后，同意我在村委会挂名并开展工作社会实践报告，主要负责基础的日常工作和一些对自己感兴趣的课题进行调查。接到可以正式上班的第二天，我就按照村主任的安排，走进了村委会的办公室，正式开始了我的第一次社会实践。第一天“上班”，难免有些激动和紧张，接受的工作完成的都不是很顺利。例如在帮王会计作工作记录时，经常记住上句忘了下句，而且为了赶时间社会实践报告，字迹十分潦草，整个会议过程都手忙脚乱的，闹了不少笑话。但是会后村支书找我谈话，并没有批评我的“错误”，反而对我进行了鼓励，并告诉我他的一些工作经验和教训，让我受益匪浅！一天下来，我深感工作的不易，但我学会了怎样调整自己的心态，很快融入到了新的环境中去！

以后几天，我一直做着整理文件，清洁卫生，接打电话等一些较容易较轻松的工作。但即使是一些不起眼的工作，我也

深刻体会到做任何事都不能马虎，要做就要认认真真、一丝不苟。一页文件整理错了，到需要时候就很难找到；卫生大扫得不干净，就会给上级领导和人民群众留下不好的印象；接电话的语言不得体、传达事情表述不准确，就会影响到工作效果。我加强了对自己的要求，不放过任何微笑的细节，尽量将每件事情都做到出色和完美。

在村委会工作的同时，我也对我的研究课题进行了一些调查，我个人对经济方面比较感兴趣，所以着重调查了一下村里的经济结构(村民收入的主要组成部分)，虽然我不是学经济学的，但对这方面也有一些了解，我确立了一个调查的大致方向，不是很专业，但我觉得挺合实际的。我查了下村里的人口和人均年收入，然后根据自己家里的情况和周围邻居、亲戚的一些了解，同时也走访了一些其他的村民，最终确立了一个有关我们村的一个经济结构模型(私下里觉得挺幼稚简单的，但毕竟是我自己的东西啊)。

最终，我在村委会完成了将近20xx年里的飞速发展，农村经济的欣欣向荣，农民生活的巨大改变给了我很大的感受，让我对社会主义新农村建设充满了信心。

作为一名在校大学生，我生在农村，长在农村，能够在农村中参加社会实践，去体验中国最底层的社会生活，这对我以后的人生道路来说绝对是一笔宝贵的财富。通过这次活动，我开阔了眼界、增长了知识、锻炼了能力，还丰富许多工作经验，自己的认识和理论水平也明显有了很大提高，也让我对以后的生活和工作充满了信心。我会用饱满的热情去迎接即将到来的大学新学期生活和未来的挑战！

大学生暑假家教实践心得

大学生暑假社会实践心得【热门】

最新大学生暑假社会实践心得

大学生暑假社会实践心得【热】

暑假个人实践心得

大学暑假实践心得

大学生暑假实践心得体会篇五

为了提高自己的社会实践能力，还有社会经验，这次暑假我下定了决心让自己到社会上面锻炼一下，因为我自己是没有过社会经验的，这正是我的不足，也是我的短板，我真的是感觉自己还有很多需要进步的地方，作为一名大学生我自己无论是在什么方面都应该好好的去做好，通过这次短短一个多月的锻炼，我在各个方面都有所增长，大学的时候是很难有这样的体会，虽然只有一个多月的时间却让我有一番不一样的感受和体验，我也很感激这次的社会实践经历，这不仅丰富了我，还让我明白了很多道理。

我去到的是一家工厂，过去我听到工厂两字，我第一感觉就是幸苦还有枯燥，每天在流水线上重复的工作，这给我的感觉是非常不好的，我是不愿意让自己在这样的环境下面做工作的，但是这一个多月我在工厂确实是的有了很多的变化，从心态上面到思想上面，这些都是对我有着一定的影响，我真的非常感激这次的经历，虽然过去一段时间以来我做好了，但是我让我映象深刻的还是，在工作当中自己的变化，我是有了很多变化的，从一开始的不屑到认真工作，在工厂工作需要打起精神来，我认真的去搞好分内的事情，我认为让我变了很多，我也学会了耐心的去做好一件事情，在这样的环境下面确实的能够得到很大的提高，这是一名大学生应该去做好的事情。

暑假的时间是短暂的，我确实还是有很多方面需要提高，过去从来就没有想过这个问题，能不能让自己得到提高，暑假总是用来玩，从来没有想过要磨练一下自己，我这次坚持一

个多月的时间不是没有收获，我深深的知道了工作的不容易，过去对赚钱没有特别的深的感悟，一直到现在我才是有这样的明显的感觉，我认为有这样的心态是非常好的在，我除了知道了赚钱的幸苦，我还在工作当中学会了周围的人相处，这种相处方式是和学校的不同的，我非常的有感慨，在工作上面不是每个人都是很热情，什么事情都是自己的亲力亲为，而且和同事们之间相处一定要考虑很多，要照顾到别人的感受，在学校的时候就可以不在乎这么多，真的是让我感觉很不好，有些事情确实需要有自己的判断，这次的实践真的让我学会了很多，我非常的感激，我也希望以后能够抱有这样的心态，步入社会之后更加的有经验。

大学生暑假实践心得体会篇六

大学阶段我没有经历过什么实践，这一直都是我的一个遗憾，这次暑假我毅然决定去锻炼一下自己，锻炼的方式有很多，我选择了去做暑假工，我认为作为一名大学生缺乏实践能力这是对以后有一定影响的，大学阶段转瞬即逝，时间不会很久，转眼之间我已经是一名大二的学生，可见时间是多么的快，在社会实践当中我缺乏这些，这也是我应该去思考的，暑假的时间虽然不是很长，但是足够我去体验一下工作，这次我是在一家工厂里面，一个多月的时间下来让我也有一些心得。

我应该主动积累这些，包括这次在工厂，在工作方面我非常端正，也是无比认真，每天有条不紊的去落实好自己的工作，这让我感觉很好，通过这次的社会实践我一直都是感觉很好在，只有不断的提高工作能力，把工作当中应该去搞好的事情做好，认真去维持一个好的工作状态，这次的社会实践才是有意义的，现阶段这也是我需要去规划的，实践可以快速的提高一个人的能力，我非常相信这一点，这绝对是毋庸置疑的，所以我坚持做好了，很多，通过实践的积累我更加愿意去充实自己，这让我感觉很充实，只有不断的去提高自己业务能力，在这方面才可以积累的足够多，这也是我对自己能

力的一种证明，在过去一段时间的工作当中我相信我是可以把握好心态，给我印象深刻的是在工厂工作的时候是极其枯燥的，感觉也是很累，或许是自己过去没有过这样的体验，所以还是给了我很多压力，虽然给我感觉是很不好的，但是工作方面我依然给自己很多鼓励。

通过这次在工厂的工作，我也实在是认为自己提高了很多，只有坚持去搞好这些，让自己努力的去展示自己才可以放宽心态，这次我体验到了工作幸苦，甚至有几次我想回家，但是的还是在坚持着。再有就是知道了赚钱的不易，我总是认为钱不是那么难赚，这一个多月的时间教会了的赚钱难的道理，我肯定是不会再有这样的想法了，我应该主动去搞好自己的工作，以后如果有机会我还是会再次体验的，让我明白了很多，也见到了在学校见不到的东西，包括工作，包括和同事的相处方式，这些都是一些经验，作为一名大学生我是缺乏这些的，在以后的学习生活当中我会牢牢记住这些，给自己一点压力，做一名优秀的学生。

大学生暑假实践心得体会篇七

“在那遥远的地方，有位好姑娘，人们经过了她的`身旁都会对她留恋的张望。”伴随那一曲唯美而神秘的新疆民歌，来自对外经济贸易大学不同学院的学子，怀着对暑期实践活动的热情和对家乡的思念，相聚到这片久违的土地xxxx市，这片盛开着沁人心脾的芬芳的薰衣草花海的地方。

xxxx年xx月28日10点，我们开始了期待已久的第一天的行程—展开对覆盖于xxxx市各类薰衣草产品专卖店的调研活动。如前期开会所商定的计划，我们对各大商铺薰衣草产品的种类，价格，货源，消费人群，销售量以及影响销售量的重要因素进行了解，通过采访店主，获得了珍贵的第一手资料。

我们走访的第一家商铺是当地厂家“解忧公主”的专营店。

六人一起走进店家，由我队组员李潇漫同学进行自我介绍，并出示我校暑期实践活动的相关材料。店主十分配合我们，李潇漫进行采访，黄阳和姜茜进行记录，马成龙与姜磊进行拍照与摄影工作，大家各自分工。再接连调研接近8家左右不同品牌的薰衣草专卖店（例如，伊帕尔汗，紫苏丽人，解忧公主，远香，圣玛依拉，华纯伊人，紫精灵等）。并分别得到不同种类的信息。炎炎烈日之下，我们在斯大林街的多条巷子中穿行，校衫被汗水浸湿，我们依旧充满能量，充满信心。

中午2点，经过开会讨论，我们总结出一些信息。首先，在产品种类方面，薰衣草制品主要有薰衣草精油，含薰衣草成分护肤品（包括面膜，保湿霜，祛痘霜），香枕，各种礼盒。其中各店家的主打产品是薰衣草精油。其次在价格方面，大多30毫升精油的价格主要为几十元到一百元不等，但其中伊帕尔汗品牌的精油相对较贵，约为150元左右。同时，薰衣草产品所面向的销售人群，主要为两类，新疆xxxx市当地的市民，和来自外地的游客，其各占约一半的比例，可见，旅游业对于薰衣草产业的支持，占到其一半的市场份额。同时也将xxxx当地品牌带到了世界各地。另外，销量也收到多方因素的制约，包括旅游的季节性因素，各非合格产品的鱼龙混杂，对薰衣草产业的市场准入标准不够清晰的定位，出现假货和较大的价差以及安全性因素等。此处所指的安全因素，主要是受七五事件，劫机事件等不稳定因素事件的影响使得新疆旅游业在一定程度上受挫，从而使薰衣草产品的销售面变窄，销售额下滑。

我们同样希望了解当地薰衣草产品在当地大型商场中的销售情况，但结果却令我们大失所望，在当地的阳光时代商场中，并未找到任何当地品牌的薰衣草产品专柜，而唯一与薰衣草产品相关的精油类产品，则是来自于法国，印度，摩纳哥等国家的原装进口产品。在对专柜工作人员的采访中，我们得知，在面向高档消费人群中，人们对精油类产品的信赖程度偏向于进口产品，而对于盛产薰衣草的伊犁当地产品，却信

心不够。认为其达不到商场的准入门槛。由此，我们产生疑问，如何找一种方式，能够使其向高端方向发展，并使消费者对于当地薰衣草产品的增强信心。使其成为像是国外的奢侈品一样的属于中国自己的高端消费品。使其在市场上能够占据更多的市场份额，能够面向更多层面的消费者。

至下午16点，我们结束了市场调研活动，进行了约3小时的小组的讨论总结和第二天的活动策划。结束了一天活动的我们，在xxxx市别致的夜色中缓缓漫游，期待着第二天我们六人行小组漫步在薰衣草花田。体会伊犁河谷艰巨秀丽与壮阔的美景，收获更多与实践活动更深层的知识。得出更加有用的创意。也知道这必将是我们大学生活中一次难忘的经历。