

2023年助老社会实践心得体会(通用5篇)

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

助老社会实践心得体会篇一

在现今快节奏的生活中，人们常常忽略了身边需要关注、照顾的人群。而老年人作为社会的重要组成部分，却往往被忽视，面对孤独与无助。我们有责任、有义务去关心和帮助身边的老年人，让他们感受到社会的关怀。而在这过程中，我深刻体会到助老好事的重要性，也有了一些心得体会。

二、关注老年人的需求

老年人需要的并不仅仅是物质上的照顾，更重要的是情感的支持和关怀。我曾经和一位70多岁的老人成为好朋友。他的儿女都在外地工作，很少回家探望。每次和他聊天，他总是提起对孩子们的思念之情，我深感老年人内心渴望家庭的陪伴。于是我鼓励他使用手机，与子女保持联系。通过学习，老人的独自感减小了，他逐渐能够适应新的交流方式，也变得更加快乐。

三、陪伴老人的重要性

除了关注老年人的需求，陪伴老人也是非常重要的一环。记得有一次，我去附近的养老院参观，发现有位老人独自坐在角落里，神情落寞，似乎很无助。我主动上前与他搭讪，后来才了解到他的家人都已经去世，孤苦无依。从那时起，我每周会去陪他聊天、散步，还帮他做一些力所能及的事情。

逐渐地，老人的心情得到了释放，他笑容多了起来，生活也变得有了盼头。陪伴的力量是无穷的，它能让老人感受到温暖和关爱。

四、给予老人尊重与尊严

与老年人交流时，我们应该尊重他们的意愿和选择。老年人有自己的生活经验和智慧，他们也希望在人际交往中得到应有的尊重和尊严。我曾经主动请教一位退休医生关于健康养生的经验，老人非常开心并且大方地与我分享。在交流中，我强调自己是在向老人请教，而不是教训，这样老人就会感受到自己的重要性和价值。尊重老人的意见和想法，让他们感受到归属感和自尊心，这也是我们助老好事的重要内容。

五、助老好事带给自己的收获

在做助老好事中，我不仅给予了老年人关爱和陪伴，更重要的是，我也从中获得了许多收获。首先，我收获了相互间的真挚友谊，和老人们的交往让我懂得了关爱和付出的真谛。其次，通过和老年人的交流，我学到了许多宝贵的人生道理和智慧，使我受益匪浅。最后，助老好事也增强了我的社会责任感，意识到自己在这个社会中扮演着积极正向的角色。通过认真关心老年人，也帮助自己成长为更为成熟和关爱他人的人。

总结

助老好事不仅是社会责任，更是对我们人性的考验和磨练。通过关心老年人、陪伴老人、尊重老人，我们不仅能给予他们温暖和关爱，同时也因此收获了深厚的友谊、人生的智慧，以及更为完善的人格品质。助老好事是无尽的，我希望自己能在今后的人生中一直坚持下去，做个真正有爱心的人。

助老社会实践心得体会篇二

2月26日，班级由同学组成的服务小队到莘庄镇敬老院中进行服务。

这次的活动，我们都感触良多。

我们事先去的时候，并没有和里面的管理人员讲过要去服务的情况，但是当我们讲明到来的理由，他们很热情的欢迎了我们的到来。

敬老院的设施都很好，老人们有些在房间里休息，有些在走廊里聊天

一批同学去走廊与老人聊天，问候他们春节是如何度过的，近来身体如何。老人们都很感动，特别有一位爷爷，听说我们是自发来看望他们的，并且他以前是一名教师，所以激动的热泪盈眶。他很感动，连声赞叹学校教育的好，我们也真的很开心。

另外一批同学去了一名已经九十多岁的老人房间与他聊天，听他讲述他过去的故事。大家多听的很有味，爷爷的思路很清晰，与大家交流的很亲切。

老人们后来还热情的邀请我们去他们的餐厅参观，里面有他们春节联欢会的照片。

我们答应每两个星期都去看完他们一次，他们都开心的笑了。

希望老人们在敬老院里过的健康开心!我们会时常看你们，与你们聊天，给你们带来欢乐!

助老社会实践心得体会篇三

这次暑期社会实践，我们走进了苏家屯八一镇，为老人体检并进行健康咨询，而对于我来说，参加学院活动的最大收获就是学会了与老人沟通。

这次活动中，老人们都非常热情，向我们问这问那，咨询自己身体状况，探讨疾病用药与保健。老年人最大的一个认知特点是：往事历历在目，近景一片模糊。几十年岁月的痕迹深深的烙印在他们的心里，过往的苦难与欢乐，让他们沉浸在遥远的回忆中，是支撑他们生活的一个很重要的精神支柱。而眼前的人和事，他们却绝大部分都记不住多少。由于长期独居，加上过往的一些不愉快的经历可能给老人留下了心理阴影，大多数的老人性格孤僻、古怪。这就需要有加倍的热情和耐心，去融化老人的心，取得老人的信任。然后我们才能向老人们宣讲健康知识。

在向老人们介绍健康知识的同时，许多老人有很多话愿意和我们聊，他们的肺腑之言，并不希望自己成为子女负担。他们渴望自己在家庭中的角色和地位不会受到过大的挑战，他们依然希望自己在家庭中能发挥以前那种一家之主的作用，最起码的应该受到别人的重视和注意。他们希望自己无论在经济上、情感上，还是在生活方面，都能是一个独立的自我。便统统向我们说来，我们当然会尽量安慰老人，帮助他们乐观积极面对生活，又要不耽误太多时间影响下一位老人的咨询，我们就顺着老人鼓励他们，把他们开开心心的送出门。

也许这份工作很累，也学这份工作会单调，但其实不是这样的，只要我们学会了换位思考，站在老人的立场想问题，我们就会理解他们了。

老年人几乎完全没有健康的，他们几乎都受一种或几种疾病缠身的困扰。因此，做为健康宣讲人员要充分了解每一位老年人的疾病状况和特征，将他们与疾病有机的结合起来，通

过服务为老年人进行健康咨询或健康理疗，从而为老年人带来身体和心理方面的健康。对老年人来说，疾病很少是单一的，也就是说，往往是不同生理系统的疾病同时存在。比如由高血压引起的脑卒中，有肺气肿、冠心病，还可以见到胃溃疡等。所以，老年人在医院被诊断出5—6种疾病的情况是很多的。潜在性疾病众多而其症状却不稳定、明显。由于潜在性疾病的存在，往往发现一种疾病的同时，也可以把潜在性疾病诊断出来。在老年人中，某些疾病的症状极不典型。例如中年人经常会出现伴有剧烈胸痛发作的心肌梗塞，但老年人几乎就没有这种症状，常常只是轻度的胸前不适感，这往往容易使疾病在不被察觉中而渐渐地严重和恶化。老年人的疾病多是慢性疾病，在治疗上也比较困难。一种疾病的出现，可以合并其它系统的疾病，例如：糖尿病的存在，容易引起动脉硬化和高血压等疾病。

对于这些问题，我们不能过早地下结论，片面地看问题。对老人的看法和态度过于武断和缺乏理解人的一些口误或一时疏忽而进行严厉的指责。在老人表达自己的想法和意见时，或者是在老人真实地想表达自己的情绪或意愿时，不是耐心倾听和接受，而是经常有意无意地打断，使老人无法准确地、完全地、有效地表达自己的真实意图，这往往会对老人造成很大的打击。与老人沟通的时候，一定要注意语气与态度，这样老人才会更加信任与接纳你！

老年人在离退休之前，生活在各种大大小小的工作群体、朋友群体中，他们的交往、归属等需要多多少少都能得到一定程度的满足。而退休之后，离开了原来的工作群体，与朋友的交往也显著减少了。在这种情况下，家庭就成了他们的主要活动场所和精神寄托的地方。然而由于年老体弱，老年人在家中的大部分时间还是无所事事，而自己的子女也都成家立业，不在他们身边，因而他们很容易产生失落感和孤独感。在与外人的关系中，他们渴望在生活上予以照顾与帮助，在心理上尤其情感上能够得到温暖与关怀。向他们介绍健康知识，一定要有耐心，细心，用词准确。

这次的活动真的给了我很大的收获，更让我对家中父母等老一辈的亲人有了更多一份的了解。

助老社会实践心得体会篇四

目前，我国正处于人口老龄化的加剧阶段，老年人口数量逐年增加，而且老年人的健康问题、经济问题、心理问题也日益凸显。为了让老年人能够过上幸福安康的晚年生活，社会各界纷纷加入到了关爱老人的队伍中。我也积极参与其中，定期去附近的养老院参与助老好事。通过这种实践，我不仅感受到了自己的成长和进步，也收获了许多宝贵的体会。

首先，助老好事让我悟出了多乐于奉献的人生智慧。在照顾老人的过程中，我目睹了许多老年人黯淡的眼神，在他们的身上看到了自己的未来。年轻的我们应该时刻牢记，老有所养、老有所依，是每个人的共同心愿。我们可以为老人提供一些帮助和关怀，不仅可以解决他们生活上的困难，还可以给他们带来更多的快乐和温暖。从而在奉献中收获自己人生的成长。

其次，助老好事让我学会了倾听和关心。老年人作为曾经一代人的中坚力量，他们有着丰富的人生经验和鲜明的个性特征。在与老人们交流的过程中，我注意到他们需要的是倾听和关心，需要有人和他们交谈、倾诉心声。因此，我学会了耐心倾听，学会了给予他人关怀和温暖。在经历了人生起起落落之后，每个人都渴望被人关心、垂青，这是人类共同的情感需求。

再次，助老好事让我明白了生活在当下的重要性。在忙碌的日子里，我常常会被琐碎的事情所困扰，压力和焦虑充斥在生活的每一个角落。然而，通过与老年人相处，我看到了他们的从容与淡定。他们懂得珍惜当下，享受生活的每一个细节。岁月无情，而我们年轻人却常常在追寻未来忘记了当下，

因此，我们应该学会像老年人一样，懂得当下的价值，关注身边的亲情和友情，珍惜现在拥有的一切。

最后，助老好事让我认识到了乐观与希望的力量。每个养老院的老人们都有各自的故事和遭遇。有些老人身患重病，有些老人失去了亲人和家庭的支持，但他们依然努力保持着积极的心态，对未来充满了美好的期望。面对这些老人的坚强和乐观，我不禁深深感叹人的精神力量的伟大。无论面对什么困难和挫折，我们都应该像老人们一样，怀揣着希望和乐观，坚持向前。

助老好事不仅让我体验到人间的温情和感动，更让我得到了成长和进步。通过助老好事，我悟出了多乐于奉献的人生智慧，学会了倾听和关心，明白了生活在当下的重要性，认识到了乐观与希望的力量。助老好事不仅仅是关爱老年人的行动，更是一次向善的人生体验，一种改变自己和社会的力量。让我们共同助老，共创美好的社会。

助老社会实践心得体会篇五

助老好事是指关注和帮助年长者的行为，对社会和个人来说都具有重要意义。随着人口老龄化的加剧，老年人的生活需求也日益增长，他们面临着身体健康、精神关怀、生活照料等方面的挑战。积极参与助老好事不仅可以帮助老年人解决问题，提高他们的生活质量，更能传递社会温暖和爱心，让老年人感到被关爱和尊重。

第二段：心得体会——关爱温暖老年人生活

参与助老好事，让我感受到了老年人所需的关爱和温暖。在我和老年人的相处中，我体会到他们对于亲情、友情和社区的重要性。他们渴望有人关心和陪伴，希望能与家人和朋友维持紧密的联系。每次我给他们送去关心和问候的时候，他们总是满怀欣喜和感激。这种关爱与温暖的传递，给予了老

年人信心和勇气去面对生活中的困难与挑战。

第三段：心得体会二——提供实际帮助改善生活质量

助老好事的另一个体会是通过实际行动帮助老年人改善生活质量。老年人由于身体机能的逐渐衰退，生活能力和自理能力可能会受到一定的限制。我帮助老年人购买生活用品、照顾日常起居，还帮他们解决了一些难题，比如安装门铃、修理家具等。这些看似微不足道的帮助实际上对老年人的生活有了巨大的影响。他们感受到了社会的关怀和关注，同时也真切体会到生活变得更加便利和舒适的乐趣。

第四段：心得体会三——培养年轻人的责任和关爱意识

助老好事不仅对老年人有益，对于年轻人来说，也是一次重要的人生体验。通过亲自参与助老好事，我深刻体验到了社会责任和关爱他人的意义。这种经历让我认识到未来自己也可能变得年迈，也需要别人的帮助和关心。同时，通过与老年人的相处，我学到了与人为善的重要性，无论对待年长者还是其他需要帮助的人群，我们都应该以善良、耐心和关爱的态度予以支持和帮助。

第五段：总结结论

助老好事是一项伟大的事业，通过参与助老好事，我认识到关爱和温暖并不是我们需要花费很大力气去做到的，而是我们通过自身小小的举动就能让老年人感到快乐和满足。助老好事不仅对老年人有益，更是对年轻人的一次积极影响和培养。通过这个过程，我们能够感悟到人与人之间的纽带是无法割舍的，只有当我们牢牢地把握住社会责任，才能为我们的社会贡献自己的一份力量。助老好事需要得到更多的社会认同和支持，希望每个人都能够参与其中，共同为老年人的幸福生活贡献力量。