

# 拜山的过程 高校学生社会实践心得体会感悟(通用8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 拜山的过程篇一

服务，要去做好，不但是自己要懂得要做哪些事情，同时遇到突发的情况也是懂得去处理，对于客户的要求也是尽力的去满足。在开始的时候我也是比较的茫然，不过也是有同事带着我，让我也是渐渐的去熟悉了工作的流程，作为服务员，端菜，点菜，要处理的事情其实并不是太多，也是很多每天的工作都是一样的，但是也是要去懂得察言观色，去明白如何的来说能让客户感受到我们的服务是对他的用餐更好的一个体验，添茶加水，菜品的一个推荐，还有一些菜的残壳去帮客人清理，其实这些都是有说话的技巧以及去做事情的时机也是要把把握好才行，同事也是认真的来教我，让我明白很多的事情的确不是那么的简单，而且要去做好服务，真的是可以收获很多，也是让我认识了很多的人，更加的了解了这个社会是有各种样的人的。

实践之中，我也是和同事的聊天知道他们是什么样的一个情况才来做服务的工作，而且也是通过他们的事情让我知道社会其实不是那么容易去立足的，很是残酷，如果自己没有什么能力，那么要做一份好的工作不是那么的简单，而现在自己还是学生，能力有限这是一定的，但是还有很多的机会可以去学，也是要珍惜在校的时间，实践带给我的不但是对于社会的认识，一些工作经验，同时也是对于自己有了更多的了解，知道自己有哪些优势可以继续去加强，又是有哪些短

板要不断的进步去提升的。更加的认识自己了，同时我也是意识到自己对于社会，也是要多去了解，下次的实践更多也是要找自己专业相关工作。

回到学校之后，要继续的学好，同时针对自己的问题，也是要去解决，更有目的的学好是为以后而做好准备，实践带给我们的是很多的成长，作为学生也是只有去把知识运用才知道是否是真的学到了，是否有用，我也是挺感激此次的实践机会，以后也是要多参加来不断让自己有改变。

## 拜山的过程篇二

在今年的假期，为了检验自己的理论知识，找到自己在学习中的不足和缺陷，更为了能够锻炼一下自己，提前体验一下工作的艰辛，我去了\_\_\_\_保险公司实习。本次实习报告如下：

在保险公司实习了一个月，实习的工作看似很简单，但却很辛苦，前半个月我的工作主要是在公司里负责整理文件和看一些历史合同以及流程，后半个月则是跟随指导老师出去跑业务学知识。在外面日晒雨淋的，每个潜在的客户都要去拉，很忙。甚至有的时候都顾不上吃饭和午休。

虽然工作很辛苦很劳累，但是我学到了很多在学校里学不到的东西，学校能教你的只是书本的知识，但是具体应用到实践中还是有很多的区别，要把一个工作做好，仅仅只有知识并不足够，还需要耐力，毅力，信心，甚至微笑等等。

一个月下来，我的感触很深，深深了解到了以下这些“生活知识”：

- 1、作为一个新人，手脚要勤快点，端茶倒水扫地拖地之类的活是少不了的。
- 2、为尽快适应环境，要做到多思考多问，不懂就要问！”旧

人”还是挺乐意回答的。

3、不要骄傲自大，目中无人，一些事情即使你会也要低调点，不然会很难融进职场原有圈子的。

4、证书只是进入职场的敲门砖，如果你拿到了某个证书但不会应用证书所包含某个学科的知识也是没用的。胸中还须有点”墨水”，没有真才实学，做起本职工作来也会力不从心啊！像英语，过了四六级不会就又能怎样，英语本来就是一门语言，你得会说，对外人也得敢说，不然人家还不是一样看不起你：还是大学生呢，口语都还说不出来！我在公司时就曾今遇到一个外国人来咨询，但是我的英语水平很差，所以基本上就不知道说什么。

5、英语，电脑是职场中必备的硬件，英语水平起码要能跟外人作一般交流，电脑嘛，办公软件操作方面要精通并且能熟练操作，其它电脑技术如网页制作等也要会点。

6、我们往往会忽略的就是写作能力，这很重要，职场中如文书，报告等方面要熟练掌握。写作，不管在什么行业都是很有用的。我在保险公司就试着帮我的指导老师写报告。

7、进入某个行业的职位时，一定要尽快熟知这个职位所用到的知识。像我实习的保险销售，它所涉及的知识范围广。如税收，法律，客户心理，服务礼仪等，都必须做到了如指掌，这样才不会出差错。

8、学习永远是重要的，即使在职场中也要不断地学习新的知识，同时要根据工作中的不足而有针对性地学习。实践永远都是检验真理的标准。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在一个多月的实习过程中，我深深的感受到所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里，对一些工作感到无

从下手，茫然不知道失措，这让我感到非常的难过。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，这些与实践还有一段距离。

“学无止境”，以前总觉得自己有多厉害，自认为自己学到了很多知识，可以去公司大展身手，好好表现一下自己，体现一下自己的能力，但是直到去了公司实习后才发现自己有多肤浅，多浅薄。的确，在大学二年学到了很多关于财经保险方面的知识，但是保险是一块相当广阔的领域，它不仅要求你有专业的保险知识，更要有相关的财经知识，以及知道包括历史，地理，政治，文化等方面的知识，这样在介绍保险时才能跟客户对答如流，全面的向客户介绍保险信息。解答客户对保险的疑问和困惑。

这次实习，我收获很多，它让我体会到了工作的艰辛和劳累，让我发现了自己所学专业知识的不足，让我更加清楚地认识了自己，让我更加的对保险行业充满了信心，让我明白了卖保险其实就是卖一种理念，这让我更加坚定了自己以后未来的道路——保险。

## 拜山的过程篇三

时间飞逝的流淌，就像一条河流不断的向东边逝去，不复返。

没想到时间竟然过的这么快，这么开就到月末。就这样半个\_\_\_\_已经过去了，我想不到，也逃不开，也挣不脱!为什么时间总是在那一霎那之间就这么匆匆流走了。

对于时间的流失除了惋惜，我也不多说什么了，我就讲讲这一个月来的我们所得的感受，这一个月来承蒙三个大大的对我们这一个队里的所有队员的谆谆教导和细心帮助所以我们才能都不断的成长，总的来说，我们从一个个刚刚入队的白面小生成功蜕变成一个个黑脸大汉，我们学到了很多知识。当然我们的改变不仅仅只是在外表上的改变，内心的褪变是

最难人可贵的。对于我们来说寒假社会实践就像一个熔炉，使我们不断的锻炼，最后成为一个金刚不坏之躯。

有人说，每一次成功的褪变就是一次新的开始。我觉的这一句话非常有道理，正是因为我们这一次的成功的褪变，我相信在未来的我们也将变得更加辉煌。

总而言之，言而总之，我很享受此次的寒假社会活动，他对我的帮助非常非常的大，使我受益匪浅！

## 拜山的过程篇四

快乐的时光总是让人弥足珍贵，短暂的经历总是耐人寻味的，我反复回忆、思索这一路上的点点滴滴，这几天的社会实践报告有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。寒假社会实践活动已经结束了，蓦然回首，虽然没有经过长时间的锻炼，但者给我们带来的影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。那几天的社会实践虽然比较累。但这将是对我的挑战，也是我人生中的一笔宝贵的财富。

在我看来上班工作是一件神圣的事情，因为那样我们可以通过自己的努力，用辛勤和汗水换来应得的报酬，我们可以体验只有付出才会有收获的经历。

通过姐姐介绍，我成为了一名促销员，从这天起，我的生活又多了一种经历，这将对我的挑战，也是我人生中的一笔宝贵的财富。在正式成为促销员以前，我首先要到县超市去培训，培训的经验让我懂得了如何做好一名优秀的促销员，我要以百分百的热情和真诚来面对每一位顾客。我工作的地点是在一家超市发货物，离我们家要两个小时的路程，但这些困难并不能打倒我，我坚信自己能做好这项工作，并要做

的出色。开始上班以后，我发现，上班确实不是我想象中的那么容易和有趣，真的会感到累，并要面对很多从来没有遇见过的事情和问题，这都是对我的挑战。。但渐渐的我发现和顾客交流是一件很幸福的事情，有的时候，一些叔叔阿姨觉得我年龄不大，便和我攀谈起来，会说些鼓励我的话，让我更有精神投入到工作，这给了我很大的信心。还有的时候，我会从一些爷爷奶奶那里得到很多生活经验，他们会告诉我如何挑选新鲜牛奶等等。。这让我更加喜欢这里，更加热爱这里。有时，理货阿姨的一句表扬会让我开心很久，这就是刚刚工作的缘故吧，呵呵。这些言语都会让我更加自信，更加努力的工作，工作时每一天都会过得充实快乐，这也是一种幸福啊。当然，我也遇见过刁酸的顾客，同样也锻炼了我的忍耐力和化解小矛盾的能力，这让我懂得了宽容和谦让，让我长大了不少。。“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”这次的社会实践使我找到了理论与实践的最佳结合点。

几天的实践活动，很快的就结束了，这仿佛让我一下子长成了大人，我更加理解了爸爸妈妈工作的不容易，也懂得了学校让我们参加实践活动的目的，这对于以后要踏入工作岗位的大学新生，是一次磨练，更是一生的经验。这次实践让我明白了要想踏入社会，就要收起在家中的娇气，和生活中的小脾气，我们要适应每一种生活，和周围的朋友，并不是让别人适应我们。这就是生活。。。

寒假虽然没有像往年那样玩的开心，但我认为收获的是过去不能比的。感谢实践让我真正长大。

## 拜山的过程篇五

社会实践，就是为我们能更好的步入真实社会而做贡献的，虽说大学就是个小社会，但是其毕竟有限，真正的体验社会生活，还得深入其中。此次农村社会实践，帮助我们真实的了解了一些社会情况，意识到不同地域人们的真实生活。真是受益匪浅呀！

我们到的枫顺乡，是处在深山里，四面环山，交通很不方便。但是，我们体验到的生活令我们难忘！都说农村人，尤其靠山的很纯朴。这确实如此啊。对于他们，我们做社会调研的时候，绝大多数都是知无不言，言无不尽的。不时还问我们的生活怎么样，对我们也挺好奇的，虽然语言上有点问题，但是他们保证我们听懂，或是多重复几遍，或是带点动作，我们感到特别高兴，也很感动。在我们调研还有送孩子回家时，他们总是留我们在那吃饭，而且说了就去做，我们也只能极力推辞，而且得好些时间，因为我们吃饭都是一起的，算是纪律吧。到最后，即使我们不吃饭离开，也会给我们拿点自家产的水果等。真的好感动！都是好客之人啊。虽然这里交通不便，老乡们住的都比较分散，分散倒置的是无论是孩子们找同学玩，还是大家聚一下都是比较难的。但是他们硬是过的很幸福，有声有色的。孩子们自己找乐趣。没事了，到学校去玩，打乒乓球，篮球，那着自己的滑板到处转，个个滑的都特别棒。

我们在这的实践活动，大家也都特别的支持，尽最大可能满足我们的需要。我们住在学校，被褥床单被单等都是学校提供的，他们能做到这样我们已经很满足很高兴了。还能为我们打开两个教室的门，其中还有一个多媒体教室。还为我们提供了校长室专门供我们办公。体育器材也给了好些。这些在我们来之前就没敢设想，他们的准备工作，还有他们的行动使我们难忘！毕竟在山里，能提供这么多已经是很不容易了。在此感谢你们！

这次实践的劳动成果是我们大家的，也是整个山区人的。我们在此次实践中，大家都能够团结起来，用自己的实际行动证明了我们没有白来。

这次实践，我们同学彼此之间的友谊又增进了不少，大家好像一家人了一样。大家也能够互帮互助，干什么都没有任何怨言，唯恐安排工作时落下自己，搞得自己无事可做。大家表现的总是那么积极，即使再苦再累大家都能够坚持下来。

这次实践留给我太多太多美好的记忆，我将会永远铭记。用大家留给自己的精华来塑造自己的美好人生，来勾画自己的蓝图。可爱的孩子们，永远与你们同在，幸福的彼岸永远向你们招手。

## 拜山的过程篇六

军训是我们迈入大学门槛的第一课，是实现中学生到大学生角色转换的起点，是增强国防观念与竞争意识、培养军事技能、养成良好生活习惯的途径。大学生是祖国未来的建设者，没有强有力的身体和心理素质是不行的，经历了高考，大多数学生在接到录取通知书后都度过了一个极其愉快的暑假，他们在身体上和精神上都松懈了很多，我是一个刚刚才经过军训现在还是大一的新生，对这些我是深有体会，我们在军训的时候才一天的时间就有一些同学向教官提出意见，有的甚至想逃避训练，对学生而言，军训是累，但还没到受不了的程度，可是有些学生却连一个星期的军训都撑不了，这只能说当代年轻人的身体素质。。。。。

现在是大学生正处于世界观、人生观和价值观形成和发展的重要时期，虽然思想政治素质有一定的发展，但社会生活经验还不够丰富，思想还不够成熟。因此，要求大学生不断地学习政治理论知识，用科学的理论指导自己的实践，做到理论与实际相结合，军训正是实现这一目的的有效途径。

军训可以培养大学生团结友爱，艰苦奋斗的精神，军训在这方面具有它独特的功效：艰苦的野外拉练、严格的规章制度，标准的内务管理以及经常性的评比竞赛等都将对学生树立高度的集体主义观念和团结协作精神起潜移默化的作用，同时也对后天的学校管理起到重要的作用。其次军训可以提高学生心理素质和坚强的意志，90后基本上都是家庭的独生子女，随着经济的发展，人民生活的日益富裕，在呵护与称赞声中长大的他们，缺少生活的磨练，身体状况和心理承受能力普遍较差，军事训练正是在艰苦复杂的环境条件下，依靠个人

的毅力来完成训练，从而有效地培养他们百折不挠的意志、坚韧不拔的毅力和不畏艰难的精神。

我听老师说学校向同学们征集关于学生军训的文章，我们去年来到学校的时候也参加军训了，所以就打开电脑说说我自己的感受□xx年是我们学校首次正规的军训，所以肯定会有一些不健全的地方，下面是我军训过后亲身体会和感想：

1、我们学校就xx年的学生军训时间为一个星期，我觉得一个星期的军训时间太少了（只能说是小孩过家家），这样子的军训对于磨练意志和锻炼身体没有作用，要想做到身心都得到锻炼和磨练就必须增加军训的时间（如果可以的话最好是30天，在情况不允许的情况下最低的时间不要少于15天）。

2、“士气宜鼓不宜泄”，良好的面貌、高昂的斗志是军训工作强大的精神动力。我要说的’第二点是服装的问题，服装的统一很重要，要是没有统一的服装，在军训的时候看着根本不像军训，一点气势也没有，就像我们去年的军训一样看着那场面乱七八糟的。

3、第三点是关于军训的时间安排最好是晨练一个小时，然后休息一会儿从9：00至11：00，下午17：00至20：00开始其它的锻炼。在新生开学的时候气候较热会影响到学生的情绪，他们会对军训反感从而达不到理想的效果反而会适得其反。

4、在军训过后可以让学生去部队感受一下军人的生活，这样学生可以感受到爱国主义教育，了解人民解放军浴血奋战的光辉历史和光荣事迹，以及不畏牺牲、抢险救灾的革命精神，树立学生的爱国主义热忱和民族自豪感。

5、军训的项目不要只限于一般的军姿、齐步、正步等，还要加上一些其它的，把现在的学生培育成现代化的“四有”新人。

6、在整个军训期间，严格按照《高等院校军事训练教学大纲》的要求，按照军训工作计划，做到严格管理、严格要求、严格训练，确保了军训期间安全稳定，从军训的第一天开始，不管是在训练中还是在休息期间，不管是晴天还是雨天，都严格要求，做到准时出操、准时训练、准时休息、准时收操。

7、最后一点是教官的水平素质，一个教官只有自身素质好才能很好的训练学生，学生和军人还是有区别的。

通过军训，同学们的精神面貌焕然一新，同学们的爱国热情为之振奋，同学们的意志更加坚定。军训就像一条鞭子，时刻鞭策着我们前进；军训又像一把尺子，时刻规范着我们的行为，军训更像一盆火炬，时刻照耀着我们的前方；军训可以让同学们用科学的理论指导自己的实践，做到理论与实际相结合。大学生实施军训教育是培养社会主义建设者和接班人，全面加强大学生素质教育的必由之路，它可以使学生在各个方面得到不同程度的提升，它对促进大学生的全面发展具有深远的战略意义。

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](#)

## 拜山的过程篇七

骄阳似火的七月，“三下乡”的钟声在我院已经敲响。为了帮助、引导广大青年学生进一步认真学习和践行科学发展观，使我院广大同学积极投身暑期“三下乡”社会实践活动，发挥专业优势和特长，在实践中受教育、长才干、做贡献，以实际行动为“构建和谐社会”奉献力量。经团省委和学校的统一安排，并根据校团委和院团委有关文件精神指示，我队立足实际，切入社会热点，组织了为期九日的“梦?飞扬”赴惠州市增光中学暑期社会实践服务队，我十分荣幸地成为为该队的一员，并担任宣传组负责人。这次09暑期三下乡活动使我有了一次验证自我的机会，使我无论在能力上或是在心灵上有了一次大的飞跃，也发现自身存在的不足。

为顺利完成此次暑期社会实践活动的任务，我们做了精心的准备。在课程的准备和活动的开展方面，我们与学校取得较好的沟通，了解到当地学生的迫切需要，并针对他们的特点开展特色的课程和活动，以此丰富他们的课余生活。

作为一名宣传组的负责人，我所担当的任务是总领此次三下乡活动的宣传工作。宣传，作为一项宣扬党和国家精神，以及华南师范大学学生风貌的途径，有着至关重要的作用。在本次暑期社会实践活动中，宣传组的工作紧紧围绕“庆贺共和国建立60周年”的主题，在增光中学及附近地区开展“深入践行科学发展观，共贺祖国60华诞”的宣传活动。宣扬科学发展观精神，社会主义新农村精神，新中国精神，通过一系列宣传活动，使精神深入人心，激发学生和当地村民的爱国主义精神和民族自豪感。在本次暑期社会实践活动中，我们深入当地农户，派发传单，宣传本次暑期社会实践活动，宣扬华师人的精神。在增光中学开展“深入践行科学发展观，共贺祖国60华诞”的游园活动，使学生能够从活动中了解相关知识，从活动中领悟新中国的精神，同时，也丰富了学生的课外活动。整个游园活动现场气氛活跃，学生乐此不疲。

在此次社会实践活动中，我积极参加了各种活动，精心为学生准备了历史课，手工课，并担任文艺汇演的主持，在各项活动中不断锻炼自我，提升自我。在本次暑期社会实践活动中，我得到以下一些认识：

1、提高了认识，明确了责任。通过参加社会实践活动，同学们的思想认识水平有了相当程度的提高，深化了我们对新农村的思想。经济落后，一切都免谈。社会应该给予不发达地区以更多的关注，让雨露惠及农村。我们大学生应该加倍努力，为祖国的强大多出力，多流汗，多动脑。实践活动还促进了我们对国情、民情的认识，增强了适应现代化建设的历史使命感和责任感。

2、增长了才干，发现了不足，激发了热情。社会实践活动给广大同学提供了一个学习社会知识和展示自我才华的舞台，通过参加社会实践活动，锻炼了广大同学的才干。同学们一起努力做了很多事情，我们一起做问卷调查，一起上街进行宣传，一起表演节目……在合作中锻炼了我们分工协作的能力，交际能力，组织能力等等。在这次下乡实践活动中我们充分发挥了专业知识在经济活动中的作用，既为地方教育的发展带来了新的思维、新的活力，又培养了我们的吃苦耐劳精神，使书本知识在实践中得到了进一步消化，让大家在实践中学到了很多宝贵的、在书本中无法学到的社会经验。而社会实践，作为一种把理论知识运用于实际的重要形式，又能够很顺利的让我们做到了校外实践与校内实践相结合，达到两方面平衡的发展的理想目标。

3、展示了形象，发扬了学校作风，体现了专业特色。通过参加大学生社会实践活动，充分展示了青年大学生的风采。我们都展现出了良好的精神风貌，不怕苦、不怕累。

## 拜山的过程篇八

天空依旧干净地容不得一点斑痕，三下乡的记忆犹如烈日一

般骚动着我的思绪。六天的行程，好像还在继续，每一个细节都被雕琢地那么清晰，深深地印在脑海中，挥之不去。六天，很短很短，短到大家不忍离去、不愿说再见，因为在这段难得的经历里，我们收获了感动，体验了成长，感受了责任，升华了灵魂。这么说，不免有些夸张，可从中得到的却真的让我们无法释怀。

六月，正当蝉鸣鸟叫之际，我们响应党和国家的号召，积极投身于大学生三下乡社会实践活动中，通过自愿报名的方式，组成了我们“微尘联盟”小分队。所谓微尘，即青岛的一群青年志愿者，而我们悄悄与他们有着同样的使命和意愿；“微”又正好取我们微电子专业的第一个字，“微尘联盟”由此而生，小队的七个人也愿意通过此行挥洒自己的青春。激情，由此起航！

身为队长，承受的压力不免让我有些上火。从组队到确定主题、地点，可以说是困难重重，此时又恰逢期末复习，焦虑烦躁压得我有些喘不过气。可毕竟自己是群龙之首，如自己垂头丧气怎能服众，又如何提起大家的精气神。好在老爸老妈也打着长途给我出谋划策，让我感受到丝丝温暖，也渐渐平复下自己的情绪，理清思路，一边复习，一边筹划着三下乡的点点滴滴。这段时间真的让我成长不少，学会了如何在混乱中理清自己的思路而顾全大局，把握好一个团队的整体脉络。

青春就是一个敢想敢做的时代，身为学生党员和新世纪接班人的我们有职责有义务去感受祖国的变化，关心新农村的发展。这次下乡活动我们安排了个五主要活动：去敬老院看望孤寡老人、爱心义赠衣物、关爱留守儿童、新农村建设的问卷调查和成立大学生社会实践基地。定了这六项活动，一方面是想实实在在做点事情，丰富我们的阅历，另一方面也是想通过这几个实践活动从不同方面了解不同的新农村建设。

七月的三泉镇，骄阳似火，一条小河蜿蜒穿镇而过，这个夏

天，注定不平凡，这个季节，三泉镇注定会在是一群小红帽志愿者的欢声笑语下打破往日的沉寂。三泉是个比较落后的镇子，街上除了几家小卖铺，甚至没有个像样的超市和菜市场，最让我们头疼的是没有网吧，这让我们在回传资料的过程遇到很大困难，没办法，大家只有贡献出手机流量，给学校汇报我们每天的成果。

去敬老院的一天是我们最难忘的一天，这是所有队员第一次真正走进敬老院。老人永远是最可爱的人，无论他们现在身体如何羸弱，无法脱离别人的照顾，毕竟他们为自己的儿女、为这个社会或多或少地奉献过，付出过。我们所有的队员也都心怀善心，我们发自内心地希望我们的所作所为能给那群老爷爷老奶奶带来哪怕很微小的改变，能给他们的生活带去一点欢乐。前一天，我们从生活费中支出一部分买了水果和糕点，整理出一些过冬的衣服，也精心地为第二天的节目点灯夜战地一遍遍排练。和老人在一起聊天，即便我听不懂他们在说什么，我也点头应和，他们可能很久没见过外来的孩子们了，我们的到来也许真的对他们来说很稀罕，很兴奋。也许是看到我们，想到自己的过去，拉着我们的手，不停地给我们讲他们曾经的故事。拿着我们的送的的衣服和点心，有位老奶奶不停地说是自己人，是家人。听到这，所有队员心里都有种说不出的酸酸的感觉。这些老人很多都无儿无女，此时此刻，他们可能真的把我们当成自己的家人了。我们的节目并不是很丰富，手语操，独唱，合唱，简短的节目，是我们的心意，只想给爷爷奶奶们带来点年轻人能给予他们的快乐。