

最新社会实践心得体会大学生感悟(实用5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

社会实践心得体会大学生感悟篇一

一、实践目的：

大学生社会实践作为高等院校实践教育的重要组成部分，目的在于弥补学校教育教学工作的不足，丰富和深化大学生思想政治教育的实践内容，促进青年学生在理论和实践相结合的过程中增长才干、健康成长的重要课堂，从而优质成才、全面成才。

二、实践内容：

先介绍实践安排概况，包括时间，内容，地点等，然后按照安排顺序逐项介绍具体实践流程与实践工作内容、专业知识与专业技能在实践过程中的应用。以记叙或白描手法为基调，在完整介绍实践内容基础上，对自己认为有重要意义或需要研究解决的问题重点介绍，其它一般内容则简述。

三、实践结果：

围绕实践目的要求，重点介绍对实践中发现的问题的分析，思考，提出解决问题的对策、建议等。分析讨论及对策建议要有依据，有参考文献，并在正文后附录。分析讨论的内容及推理过程是实践报告的重要内容之一，包括所提出的对策

建议，是反映或评价实习报告水平的重要依据。

四、实践总结或体会：

用自己的语言对实践的效果进行评价，着重介绍自己的收获体会，内容较多时可列出小标题，逐一汇报。总结或体会的部分，应针对实践中发现的自身不足之处，简要地提出今后学习，锻炼的努力方向。

初次参加社会实践，我明白中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。通过参加社会实践活动，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。近三个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青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，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。我在实践中得到许多的感悟！

社会实践心得体会大学生感悟篇二

随着假期的到来，我又要再次离开大学的校园了！但在这个假期里，我却并不想就这么按部就班的回到家中去享受安逸的假期生活。

为能在大学阶段更进一步的磨砺自己，我利用这次假期前的空闲，积极的筹划了这次的假期实践计划！并与2021年寒假期间对自己进行了学习和锻炼！现在，我将自己的心得体会做提下记录：

毕竟这是我在大学阶段第一次在社会中实践，不仅环境并不是那么的熟悉，连工作的内容和方向都没有确定的话，就非常容易出现问题。但在开始真正的计划这个假期的时候，我才发现自己自己的情况是多么的“无助”。

我先是找到了一大批的岗位需求，看着眼前琳琅满目的岗位，我每一个都仔细的看了一遍，而且每一个都希望去尝试一番。但很可惜在，大部分的工作都需要有经验和能力才有机会任职，这让还在学习中的我深刻认识到了尽早累积社会经验对自己有多么大的帮助!也更加坚定了我假期工作的决心!

在之后的计划准备中，我也认识到自己想法中的很多漏洞，虽然这也进一步说明了我思想生和经验上的不足，但好在，在向老师和前辈请教后，这些不足的经验都得到了弥补。

假期后，我来到了应聘的岗位上，并且在接下来几周的时间里都在这个岗位上积极努力的进行着自己的工作任务!

作为一名工作的新人，其实我在工作中负责的都是一些简单的事情。即使是我这个没有经验的xx专业的大学生也能较好的完成。但虽然工作是很简单，但想要在公司中真正做好一份职责和岗位却不容易!

在这短短的几周里，我不仅适应了公司的环境，了解了工作中各种知识和要求，还进一步的认识了xx行业中的许多细节。

当然，不得不提的是，我在这份工作中，还认识了许多的同事、前辈。与他们的交流和谈话中，我不仅更进一步的了解了自己的岗位，甚至还学习到了好些相关的经验知识，大大提升了我在xx专业和工作上的能力。

在经历了这次的实践后，我感到自己变的更加稳重了一些。面对生活和学习上的烦恼，也有了更多的思想和解决方式。

此次的实践让我更好的完善了自己，但想要真正的适应社会的正式工作，我还需要更多的学习和体验!在下次假期的时候，我还会来参加社会实践，但到那时，我一定会有更大的成长!

社会实践心得体会大学生感悟篇三

7月16日，我们院响应学校2016暑期“三下乡”社会实践活动正式开启。这样的暑期社会实践我是第一次参加的，因此我的心情是既紧张又兴奋，而对于未来可能出现的新的挑战，我的内心是充满期待的。

怀着这一期待的心情下午来到院学工组办公室，第一次与我们团队里的小伙伴们见面，大家都热情的欢迎我的加入，接下来的半个多月，需要我们的协同奋斗。首先，我们开始前期工作的准备，我们此次调研的主题是对长沙市的科普教育基地的现状进行调查，调研工作大致分为两个部分：一是对参观者发放一个调查问卷，得到一个信息反馈；二是对场馆的相关负责人进行采访，得到一些更深入准确的信息，但在这之前我们首先自身要对科普教育基地这一定义有一个深刻的调查认识，然后是确定实地调研的地点，大概取10个作为典例在前一阶段，我们上网查了很多资料，一开始我们还有点不耐烦，但这的确对我们后来的调研工作起到了较大的帮助，然后是电话联系场馆预约采访时间，设计调查问卷和采访内容等等，大家分工协作，一切进行得还算顺利。

7月17日下午，我们在周丽老师的带领下准备去长沙市博物馆，这是我的第一个调研地点（团队采访的第一个是学校的昆虫馆，我因为有事没有去成），难掩心中的激动之情。出发前，老师让我们先把车费统一交到一个同学那里，有一个同学记账，任务结束后可以向院里报销，没想到队长推荐了我，于是我就成为了团队里的“财务总监”。我细心地将大家的钱保管好，并收好每次花费后的发票，并暗暗记下，我们出发的路线，准备回去做记录。来到市博物馆我们对馆内景点和建筑进行了一个简单的参观，可惜的是陈列馆由于正在布展期

而没有开馆。尔后，我们分为两队，一队人去发问卷，一队则随老师去采访，我是在发问卷那一队，主动向陌生人搭话对我来说并不算容易，因为怯懦，因为害怕被拒绝，但想起这是我的任务，最终还是战胜了心中的胆怯，像一位带着孩子来参观的阿姨走去，在我磕磕巴巴的询问中，阿姨最终同意让她的小孩来填写调查问卷，这让我有了勇气在迈出第一步后虽然期间也会有人拒绝，但被拒绝并不是多么可怕的事，可怕的是内心的怯懦，渐渐的我胆子大了起来，任务也顺利完成，我们就去了采访的那一组那边。直到采访结束，我们和被采访的人也合了影，第一天的活动顺利结束！

7月18日，我们来到的是万容的城市废弃物资源化学科学普及馆。不同于昨天，这是一家企业型的科普教育基地，解说员热情的接待了我们，并带领我们参观了各类城市垃圾转化为能源的过程，让我们惊叹于科技的力量，同时还深刻体会到了人类当前面临的严峻挑战，科技馆的核心是3个方面：科技、环境、资源，即实现科技创新环境保护和资源循环三者的完美结合。在参观的同时，我们进行了采访，有人负责提问有人负责记录，而我负责拍照，拍摄馆内的展品和介绍。此地调研顺利并很快结束，我们看时间还早，决定前往距离这里不远的宏梦卡通科学普及馆进行采访，由于事先并没有预约到，我们此去也是碰碰运气，可惜当我们来到该馆后发现已空无一人，馆内并没有展品展出，具体原因我们也不了解，或许是已废弃或许是迁址。整个团队的心情都有点沮丧，还好今天不是一无所获，回去后，我们则要对一天的活动进行总结和记录，开总结会议。

随着社会的进步，科技的发展，时代的前进，在这个充满竞争、挑战的社会，就业压力变得越来越大。许多毕业的大学生和在校大学生，都面对严峻的就业形势伤透露了脑筋，都努力学习、实践为自己的将来补充“能量”。

的确如此，如今的现实生活丰富多彩、形形色色、深不可测，是我们很难适应。星期六的时候我和同学们在组织下参加了

社会实践，我忽然觉得自己成长了不少！我们这次的实践地点是位于金尚小区的唐庄别墅，这里有许多海外居民，来到这里我第一次感受到了祖国的“大好江山”。我们在保洁员阿姨的帮助下渐渐开始了实践。

我们这次的任务是——打扫草坪上的落叶！这个任务挺艰巨的，不过我却不肯认输，望着辽阔的草坪我第一次知道了作为一个保洁员是多么的辛苦，多么的伟大啊！于是我的保洁员生涯就这样开始了！我拿着沉重的扫把，手足无措，不知道到底该怎么开始，就在这这时我看到了妈妈！于是在妈妈的帮助下我渐渐学会了控制着难缠的“小家伙”。看着妈妈熟悉的操控着扫把，我心中不禁有一股心酸的感觉，妈妈还没有很老，却已经是满头白发。妈妈拿着扫把还边告诉我们说：“这种扫把很重，你们扫的时候要很小心，不要伤到了！而且它是要倒着扫，否则不干净！”我一字一句的听着，心中总有一种用语言形容不出来的感觉，而且我发觉自己的眼泪已经在眼眶里徘徊了，但我还是努力憋住。看着这落叶满天飞的草坪，我的心里不禁发出了感叹！时间毫不留情，渐渐的我们已经实践了1个小时了，可是看看这草坪，我不禁感到自己是这样的懦弱无能，时间已经过去这么久了，而我们的成果却只是这么一点点。后来我吸取了妈妈的经验，渐渐掌握住了这调皮的小家伙，实践就这样渐渐结束了！看着这绿油油的草坪我第一次感受到了“劳动最光荣”。来往的人们总是不断得夸我们打扫得很认真。

这次实践我非常佩服——洪新异。她是我们班也是个身体上有缺陷的同学，而这次实践让我充分知道了她的内心多么的善良！她没经过一个地方总会用双手把一些打扫不了的垃圾在保证不伤害任何东西的情况下，把它扔进垃圾桶！

这次实践我充分体会到了，帮助人原来可以这么的高兴！但是我同时知道了工作的不容易！因此，我们以后应该好好学习而且还要社会实践能力，抓住机遇，迎接挑战，适应复杂多样的现实生活！还要向毛主席所描述的那样，向雷锋同志

学习！所以，我们都要做生活中的活雷锋，帮助需要帮助的人们，当然是在我们力所能及的范围内！

社会实践心得体会大学生感悟篇四

20xx年x月x日，我趁着寒假时期走出了学校的大门，但却并没有直接回到家中。因为在今年的就寒假里，我们一同踏足社会，去社会和工作中体会生活，体会，社会实践！

因为寒假的假期时间并不长，所以我们寒假的前几天就出发找到了假期工作的地点，免去了在假期里找工作的麻烦。

因此，在假期的一开始，我们就直接来到了寒假实习的地点——xxx餐厅。在这次的实践中，我作为一名普通的员工充分的体会了在社会中基础工作的体验和感受，现对我社会实践的心得体会做如下记录。

一、适应工作的体会

在来到了工作的岗位之后，我们马上就被安排开始处理工作。尽管在一开始的时候，我们两个大学生，几乎什么都不会，但在餐厅里却从不缺少杂活。

工作的第一天在，我们就负责了餐厅的清洁任务，从洗碗洗盘子到扫地拖地。这些尽管都是简单的工作，但却非常的累人，这让我第一次感受到了工作的辛苦。

二、熟悉环境，了解工作

在基础的工作中熟悉了一段时间之后，我也逐渐熟悉了这里的环境了。当然不仅仅是认识到自己的工作范围这些基础的事情，在工作中我已经逐渐熟悉了自己工作区域，明白自己什么时间该去干什么，能积极的完成自己的工作任务。此外，

也了解到打扫工作的要求和重点，能在工作上积极、仔细的完成自己的工作，并让老板满意。

后来，因为人员的增减，我们的工作又发生了许多改变。而我也掉到了服务员的工作上，并专门有了自己负责的区域和任务。在服务员的工作中，职责要求比清理要更加的严格，也有很多服务的规矩和礼仪。尽管起初的时候我并不是太熟练，但在工作中我尽量保持积极礼貌，倒也让不少顾客满意而归。

三、自我的感悟

在此次社会实践上，我充分的体会到了工作的辛苦与辛酸。每天工作的劳累是一项，但其次，在工作中被批评也是在所难免的。这是作为学生的我在过去所没有感受过的，尽管心中多少感到委屈，但在每次的批评后，我认真的反思自己，也您能认识到自己的错误。这不仅帮助我提升了自己的工作，也给了我深深的教训，让我能在工作中更加的严谨。

如今，实践尽管已经结束，但我所学到的东西却让我记忆尤深，在今后的学校学习上，我也会更加努力，让自己变得更加出色！

本文为编辑原创文章，版权所有，未经授权杜绝转载，违者追究法律责任。

小编特别推荐

大学生社会实践心得体会

大学生社会实践心得体会【推荐】

【热门】大学生社会实践心得体会

大学生社会实践心得体会

大学生社会实践心得体会模版汇总

社会实践心得体会大学生感悟篇五

大学的经历于我来说除了学到很多理论知识以外还是少了点实践的验证，所以在平时的时候我也会在外面寻找一些兼职来锻炼自己，毕竟不管怎么说这都是对自己在实践方面的良好锻炼，只要能够从中体会到一些社会经验的话都是能够对毕业之后的自己形成较大的帮助的，最起码将来找工作的时候看到工作经历上面的那一栏都能够为自己求职增添不少分数，其实我始终都坚信自己只要坚持去做社会实践的话都能够从中获得一些心得体会。

还记得自己在大学的第一份兼职还是在学校外面经常吃饭的餐馆找到的外卖工作，之所以当初选择这个还是因为外卖工作没有具体的强制性工作时间，有时候完全可以在下课以后或者周末之时过去送外卖，可以说在获得基本工资之余能够很好地利用到自己的闲暇时间，这份社会实践工作给自己的最大收获就是在将自己荒废依旧的骑车技能很好地利用了起来，而且除了能够熟练地使用电动车以外我还差不多将本地的路线全部都认全了，更为重要的还是自己在日积月累的工作中学会了一些食品的制作与包装方式，如果当自己大学毕业以后从事这方面的工作还是有着许多经验可以继承的。

小区保安这份社会实践工作是在一个长假去进行体验的，那时候主要还是轻率地认为只需天天坐在门口就能够完成工作内容，实际上对于没有经验的大学生来说这份工作还是比较累的，尤其是在有人监管自己工作的情况下必须要经常巡视小区中的各个地点，如果说当小区业主遇到什么麻烦的话还需要自己去想办法进行解决，令自己记忆最为深刻的便是帮人将一台冰箱抬上六楼，当时真是感觉自己整个人已经累到

骨头都完全散架了一般，后来当自己结束这份工作以后最大的感受便是再也不想过来了，唯一的收获或许便在长期的巡视之中耐心增强了不少，而且从某种程度上身体也得到了一定程度的锻炼。

其实自己在大学期间尝试过的各类工作中还是有些建议可以分享的，如果说有人推荐打字员或者中介类的工作的话，那么这类社会实践很有可能是一个用蛋糕伪装起来的陷阱，尤其是表面看起来更轻松的工作实质上越可能是骗人的陷阱，我在经历了这么久的社会实践之中已经看到过太多的大一新生上当受骗了，不过只要秉承一颗赤诚的心以及分辨善恶的眼睛绝对能够从中有所收获的。

对于大学期间的社会实践我想说的是绝对不会有无缘无故的馅饼从天上掉下来，即便发生这样的好事也绝不会掉在自己的头上，脚踏实地投入学习之中才是自己在大学期间唯一应该去做的事情。