

# 2023年社会实践学生自我评价及建议(大全5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 社会实践学生自我评价及建议篇一

为期八天的社会实践已经结束了，八天的社会实践对于人的一生，就像一滴水无声的留进了大海中，但是对于我们来说，是多么珍贵的一笔财富。在这八天中，我们经历了快乐、辛酸、收获、付出，但是我们都无怨无悔，我们可以自豪的说：“我们很开心，很快乐，付出别人所不能付出的，也获得了别人所得不到的。”在最后一次例会上，队员们纷纷对此次社会实践畅谈自己的感受，我们认为，在这次实践中，我们都收益颇丰，让自己能够更加清楚自己的各方面的能力，如组织协调能力，吃苦耐劳能力，意志坚定能力等等，这也是一个很好检验自己的舞台。在这个舞台上，我们发挥着自己的热情、汗水，能够让我们理论结合实践。

常言道：铁不炼不成钢，玉不琢不成器。作为当代大学生，不去体验生活，不去了解农村、了解社会，不与社会相溶，便不是真正优秀的大学生、合格的社会主义的建设者。这次“三下乡”社会实践，使我认识了农村，认识了社会，同时也认识了自己所处的社会位置，明确了自己肩上的使命，更进一步激发了我的学习热情。我将以新的姿态，更加努力的学好科学文化知识，调整和完善自己的知识结构，锻炼自己战胜困难的意志和毅力，为适应以后的工作做必要的准备。如果我不参加此次活动，也许，我用一生也无法体会。

在此次社会实践中，我们做了很多有意义的活动，大致活动

有：

- 1、参加团市委开展的“如何利用互联网团结、凝聚广大团员青年”的调研会；
- 2、奥运宣传活动；
- 3、组织开展“重庆邮电大学赴保家镇社会实践活动落实会”
- 4、深入社区、街道、农村对物价上涨带来的影响进行问卷调查；
- 5、向农民朋友宣传支农惠农政策；
- 6、布置保家镇鹿山居民委员会文化宣传墙；
- 7、安排三下乡志愿者到团县委挂职锻炼。

在这八天的时间里，我们取得了令人满意的成果。分别在彭水县团委和保家镇政府签订协议并建立了重庆邮电大学实践基地。团队共发放政策宣传资料500份，调查问卷300份，收回254份。团队在县团委挂职锻炼人员得到了政府的充分肯定。

通过这次实践活动，队员团队合作的精神得到了培养和磨练。在前期准备工作中，面对纷繁复杂的与农村相关的政策文件，我们团队成员根据自己的能力，进行了合理的分工，充分发挥自身的优势，顺利的完成了前期的工作。为此次活动的顺利的完成奠定了坚实的基础。由于大家都是第一次参加“三下乡”活动，经验不足，在开展具体工作时，不但要开展政策的宣讲、咨询、解疑，还要与当地的乡镇领导、农民朋友开座谈会等多项工作，大家显得有些力不从心。但是大家并没有退却，而是发挥团结合作，互相学习，互相帮助的精神，各司其职，各尽其能，全身心的投入到自己的工作中。在这种和谐的氛围中，我们顺利的完成了此次社会实践活动。从

这次活动中，我们更加深刻的体会到了团队的力量及团队的重要性。实践活动还培养了队员们的社会责任感。这次活动，我们深入了农村，接触了我国社会中人数最多，而且最苦、最穷的一个阶层，对我的震撼很大，同时也感到了肩上的担子更重了。随着我国经济、社会的不断进步发展，农民的生活水平有了一定的提高。但是，农民的生活依然很苦，生活环境很差。与农民生活息息相关的道路、水、电都不能得到切实的保障，由此可见农民的生活之苦，也可以看到要解决“三农”问题，真正的富民增收，提高农民的生活水平，任重而道远。虽然，通过这次活动，我们也为农民朋友作出了一些贡献，但这是远远不够的，这就要求我们无论是现在还是工作了，要关注我国的热点，关注制约我国发展的问题，尽自己所能，为国家的发展作出自己的贡献。作为一名当代的大学生，作为一名青年，要深入调查研究，全面的了解我国的现状，增强自身的社会责任感，为国家、为社会、为人民尽一份自己的微薄之力。做一个无愧于国家、无愧于人民的青年。

为期八天的社会实践已经结束了，但是我们心中的期望还没结束，在最后的结束仪式上，我们向建设社区的居委会的同志们一一道别，队里有的女孩子哭了，是啊，这段时间来，我们对社区产生了深厚的感情，谁想离开这里自己曾经洒下汗水，收获快乐的地方呢！谁也不希望再见，但是这次的再见，是为了下次的重逢。再见了，建设社区的居民们；再见了，热情好客、民风淳朴的彭水人民；再见了，风景如画的彭水。您会永远停留在我记忆的深处！

通过参加这次社会实践活动，我们也各自发现了自身的许多不足之处。比如：专业知识的欠缺，人际交往能力、处事应变能力等方面的不足，也为以前不了解实际情况，不进行实际的调查研究而乱下结论的行为感到汗颜。这些不足，我将会努力的克服，培养各方面的能力，提高自身的综合素质，争取自己进一步更好的发展。

随着时间的流逝，三下乡活动已圆满地画上了句号。尽管在这个过程中，我们遇到了一些困难，但在大家的相互帮助和共同努力下，也都一一得到解决。其中的辛酸与感动，我想也只有我们自己才能体会到。然而，这一切并没有结束，我们将以此作为人生新的起点，怀揣着这一段美好的记忆，带着感动与思考起程，去探索更加广阔的生命长河。

## 社会实践学生自我评价及建议篇二

为了拓展自身知识面，扩大与社会的接触面，增强个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自我的本事，以便在以后毕业后能够真正真正地走入社会，更快地适应社会形式的变化，并且能够在生活和工作中很好的处理问题，同时也能够打发这空虚无聊的漫长寒假，让寒假充满意义。

### 一、实践资料

我的工作是在\_茶餐厅当一名服务员，负责上菜。工作总共有两个班，分为早晚班和中班。每一天工作八小时，午饭和晚饭都在餐厅吃，吃饭时间为半小时。每一天早上我们都要打扫，我们每个班有八个人，每个人都有各自负责的工作，而我的打扫任务就是负责擦餐厅里所有的桌子。晚班结束时依旧如此。

刚开始，我是抱着试试看的态度去找工作的。反正在家闲着也是闲着。正好看到一家茶餐厅要找人，我就去报名了。

果然，过了两天我就接到电话，说让我第二天九点去报到。我听了十分激动，这是我的第一份工作，不管做什么，我都下定决心要做好。

第二天，我提前去了。同样，我也看到很多和我一样来报名。我很奇怪，因为她们中的大多数都和我一样是学生，也有几个是刚毕业的。我的心里不禁暗自高兴。

由于茶餐厅是刚装修好，还没正式开业，所以店经理就先让我们帮忙打扫，互相认识，自我介绍一下，同时也熟悉熟悉环境，没半天，我们大伙就打成一片了。毕竟都是同龄人，能聊的话题也很多。第二天，经理给我们每人发了两套工作服，以及工号牌，拿到工作服那一刻，我们所有人都很兴奋，都在期待着开业。

最终，第三天，在一片炮竹声中，\_茶餐厅开业了。那天，我是第二个班，而第一个班的人已早早站在门口当起了迎宾小姐。我有些紧张，推开大门，我换上制服，开始了我一天的工作。

可是没多久，我就觉得脚很酸，想休息，但我们并不允许，也不能够在客人面前乱动，要维护好自我的形象及餐厅的形象。好不容易到了中午，能够吃饭了，不知为什么，平日里那并不怎样好吃的菜那天突然那么可口。午时，我和一个同事一齐当起了迎宾小姐。每当有客人进来时，我们都要点头并微笑着说“欢迎光临。”当客人用完餐离开时，我们也要微笑着说“多谢光临”。

不知不觉，一天的工作结束了。我似乎还沉浸在这兴奋中，但晚上回到家，脚好酸好痛，都不能平伸，夜里疼得睡不着觉。可是热情而年轻的我没有丝毫感到累，我倒觉得这是一种激励，明白了人生，甘无聊生活，接触了社会，了解了未来。

无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要学习别人怎样做人，以提高自我的本事。

记得教师曾说过大学是一个小社会，但我总觉得学校里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归坚持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户，同事上司等等，关系复杂，但我得去应对我从未应对过的一切。

在这短期的假期实践里，有一件事令我印象深刻：发传单。由于我们的餐厅是刚开业的，所以没多少人听说，生意也没有多红火。于是，店经理决定让我们员工去发传单，宣传我们店。

我十分高兴的理解了这份工作，但事情并不如我想像的那么顺利。我那么热情的向路人介绍我们茶餐厅，发传单给她们，很多人并不理睬你，压根儿连看都不看一眼就把传单给扔了。结果是我们给扫马路的清洁工带来了很大困扰。我们前面发，有些人后面扔。我当时就很气，心想她们怎样一点儿也不尊重别人的劳动成果呀。但渐渐地我也习惯了，这就是社会。多数人都在为了自我而活，别人并不可能花那么多心思去关心或替你研究。

以前总是乱花钱，但当真正工作后才发现钱挣得不容易，所以，当领到工资时，我并没有舍得花，而是好好的保存。同时，也学会了尊重与感恩，还有淡定。

## 二、实践结果

短短20天的社会实践结束了。我从中学到了很多。第一要学会做人。首先，人要有诚信，要遵守信用，既然答应了就应当做到。第二要学会忍耐，要沉着冷静的思考问题。不要遇到问题就不知所措。第三要记住，在上班时必须遵守纪律，不能在客人面前随便说话，要给客人留下一个好印象。最最重要的是要记住，顾客永远是上帝，不论客人有什么不好的行为，都不要当面指责；客人提出的意见要虚心理解。第四要勤奋，做好自我分内的工作，不要因为工作量大就想偷懒。看到哪里脏了，要自觉地去扫干净，不要等到领班去催你，打扫时不能马虎。

同时，我也学会了勤俭节约。第一次挣钱时才感觉到了钱的来之不易。懂得了节俭，不乱消费。

当然，在那里，我也交了不少朋友，她们给了我很大帮忙，更让我学会了珍惜。我想这次的假期实践会让我终身受益。

### 三、实践总结或体会

或许教师是正确的，虽然大学生活不像踏入社会，但总算是社会的一部分，这是不可否认的事实。

作为一名新世纪的大学生，应当懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

毕竟，两年之后，我已经不再是一名大学生，而是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做事。只懂得纸上谈兵是远远不够的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自我成为一名合格的，对社会有用的人才。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在学校读书；而已在社会的人都宁愿回学校读书。我们上学，学习的是先进的科学知识，为的都是将来走进社会。

所以，我们应当在今日努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

大学生社会实践自我总结及评价

## 社会实践学生自我评价及建议篇三

“纸上得来终觉浅，觉知此事要躬行”这是古人带给我们的启迪。实践，才能出真知。

作为一个英语非师范类的学生来说，教导孩子对我们来说是一个相当艰巨的任务，但是“学以致用，反哺社会”是当代大学生孜孜以求的目标，同时这也是本次“微笑服务社区，

青春奉献社会”羽之翼暑期实践团的初衷。作为外语学院的学生，我们在学好汉语的同时更努力地学习外语，辛勤的汗水换来的是学业上丰硕的成果。在不断学习的同时，不断的促进我们职业素质的养成。但是我们总是希望将自己所热爱的专业以及所学的知识传递下去，虽然我们并没有具备教师方面的经验，但我们的心里充溢着这满满的热情。

于是这个暑假我们这一群人在结束学业的时候并没有马上回家，而是开始了我们为期十天的“教师生涯”，让我们有机会把理论转化为实践。酷热的夏天，火辣的太阳，正是因为这样的环境，更是激起了我们参加暑期社会实践的决心，越是艰苦的环境，越是能激发出我们的潜能。

于是20\_\_年6月28日，\_\_城市职业技术学院国际交流学院暑期社会实践团“微笑服务社区，青春奉献社会”暑期实践活动“羽之翼”实践小分队来到了目的地：东南社区，开始了我们的实践。

28，29日一整天，队员们都在东南社区的菜场设点上开始招生工作。虽然当天的招生工作我并没有参与，但是能够想象到家长们热情询问和孩子们的殷切期待，这一点就足够让我们充满信心地继续进行工作。两天的招生工作共招得学生38人。

6月30日，暑期班开幕仪式在东南社区隆重举行，这次的开幕仪式不像那些那么的拘谨，隆重，但正好迎合了我们以及孩子们的心情。在尾声，孩子们进行了班干部的竞选，而我作为评委，看着他们那时而腼腆，时而胆大的表现，真是感慨万分，曾几何时我也是这样的一个小女孩，现今随着时光的流逝，这样单纯的我早已不在。

我所负责的是给小朋友们上影视欣赏课，为了迎合社区以及今年建国\_\_周年的纪念日，我们给小朋友们播放的是红色电影，有利于唤起他们革命使命和主人翁的意识。然而，给这

些顽皮的孩子上课哪里有那么容易，早在昨天知晓今天上影视欣赏课，孩子们早就乐翻了，一个个的争着要看动画片。往常的我当然会随了他们的心愿，但此时我的身份是一个教师，哪能这么胡闹呢，就循循利诱，让孩子们安安静静的观看红色电影了。虽然爱玩的天性还是存在的，但是都是非常渴求知识的，所以也是非常认真的在观看，对于我们所提出的一些问题，也能够回答的非常准确。

经过时间的磨合，原本的生疏不再存在。盈盈笑语中，结束了一堂又一堂的课。在七天的教程中，令同学们艺术涵养得到了熏陶，英语水平得到了强化。看着他们认真的做着暑假作业，总是会回想起自己，找到自己已失的童真，相信是自己的收获吧。

7月8日，今天是我们实践活动的最后一天了。成果展示，将气氛推到了最high，所有人都沉浸在欢快中。如白驹过逝的总是时间，终将要散场，没有什么比得上别离。在依依不舍中，离开了社区，离开了一起欢声笑语的孩子们。每个人心中都有份不同的怀念。那些可爱的孩子们，那些纯真的孩子们，那些热情的孩子们结束时，看到学生们恋恋不舍又充满期待的目光通过在暑期的这段“教师”工作，让我有了很多感触。在很大方面锻炼了自己的表达能力，交往能力以及促进自己职业素质的养成。这些笔笔珍贵的经验将影响我以后的学习生活，并对以后的工作产生积极影响，我相信这些实践中的收获是在课堂上学习不到的，而且会让我受用一生。实践的经历虽已经过去，可我会还会回头去看一下我在那里留下的脚印，我相信那不会是我旅途的归宿，而是我充满挑战和希望的开始！

## 社会实践学生自我评价及建议篇四

社会实践对于大学生来说很重要，实践的自我评价对于大学生来说更加重要，下面由小编为大家精心收集的大学生2019

年暑假社会实践自我评价范文，欢迎大家阅读与借鉴！

即将要踏入社会，再人生为期不多的读书生涯中，我好好利用了这次两个月的暑期进行了一次彻底的社会实践，这次的感触让真切的体会生活的不易，让我受益匪浅，在象牙塔里悠闲生活的我，第一次尝到了工作的艰辛。

我知道了挣钱的辛苦——几乎每天都在店里工作，服务着形形色色的人，做着同样的工作；无论风吹雨打，都要照常出门上班；再苦再累也要坚持到下班；不论心情好不好，都要笑脸迎人……再者次实践中，我充分体会到了“谁知盘中餐粒粒皆辛苦”，原来父母的钱真的赚得不容易啊！这次的经历，让我更加坚定了努力读书的决心，再也不能浪费光阴了！

我明白了人际关系很重要——大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

我看懂了管理者的管理——在店铺里，总需要有管理层，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部。要想成为一名好的管理者，就必须要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的下属。要想让他们服从你的管理。那么你对每个员工要用到不同的管理方法，意思就是说：在管理时，要因人而异！同时又要做到以身作则，树立榜样，公平待人，对

事无情，对人有情。

我懂得了自强自立——俗话说：“在家千日好，出门半”招”难！”意思就是说：在家里的时候，有自己的父母照顾，关心，呵护！那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自己一个人去解决，在这二个多月里，让我学会了容忍、独自面对问题、自己想办法解决问题！凡事都要靠自己！现在，就算父母不在我的身边，我都能够自己独立！

我体会到了认识来源于实践——一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发 展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高！马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识 和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，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，那么所学的就等零。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。我们不仅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。

总之这次实践让我学会了很多东西，给予我了很多启发。但实践也只是个过程，真正的目的是要我们改变思想观念，学会学习，这样才能不断的进步，不被社会淘汰，才能为建设祖国、奉献社会、作出更大的贡献。

有幸成为农村政策宣讲团的一名成员参加了安徽大学大学生。

这次活动，我深入了农村，接触了我国社会中人数最多，而且最苦、最穷的一个阶层，对我的震撼很大，同时也感到了肩上的担子更重了。随着我国经济、社会的不断进步发展，农民的生活水平有了一定的提高。但是，农民的生活依然很苦，生活环境很差。

比如：专业知识的欠缺，人际交往能力、处事应变能力等方面的不足，也为以前不了解实际情况，不进行实地的调查研究而乱下结论的行为感到汗颜。这些不足，我将会努力的克服，培养各方面的能力，提高自身的综合素质，争取自己进一步更好的发展。

社会实践是一笔财富。一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。在社会实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。更何况参加社会实践活动的过程、阅历本身就是一笔宝贵的财富。

社会实践是一种动力。看到在土地上耕种的农民，在工地上挥汗的工人，在边防上守卫的战士，我明白了书桌的分量，一种强烈的责任感油然而生，是人民哺育了我，是国家培养了我，给了我知识和一切。作为一名大学生，在祖国需要的时候，我会无条件地把所学的知识的一切奉献给祖国和人民。

社会实践是体味人生的“百味筒。”让我深刻体味了一下生活的酸甜苦辣咸，为以后出了社会后将所面对的现实作好了心理准备，是自己到时候不在迷茫、不在彷徨。

社会实践是验证实力的“试金石”。走出校门融入社会的大舞台，我们才真正体验到自身知识的欠缺，能力的有限。任何理论知识只有与实践密切结合，才能真正发挥它的价值。行不行，实践中看！在实践中我们才能真正的知道自己有几斤几两，不要以为自己是大学生就很了不起，我们需要学习的

东西还多着呢。我们需要虚心的向前辈向同行请教，不断的充实自己壮大自己。

社会和学校完全是两个不同的世界，如果说社会是浩瀚的大海，那么学校就是平静的湖泊，我们习惯了平静，安稳的学习生活，却忘却生命中的挑战与机遇，美好的未来是留给有准备的人，适者生存，不进则退，生命如逆水行舟，我们要做生活的勇士，这次的社会实践活动让我收益颇丰，我相信，无论将来面临多大的困难我都能迎刃而解！

## 社会实践学生自我评价及建议篇五

我的任务是一周服务三天，为期三周，服务项目主要有社区卫生保洁，消夏文娱活动服务，弱势群体一对一帮护等。虽然成就不大，但自己努力付出并认真完成了任务，这个过程中体会颇多，获益匪浅。

我所居住的小区，卫生环境还算不错，但入口处是一条狭长的小路，道路两旁蔓草丛生。从前一直觉得，曲径通幽，芳草萋萋，别有一番情趣，无奈杂草日盛，本就狭窄的小路被挤占了大半，草丛间夹杂纸屑果皮塑料袋，更显杂乱。于是周一清晨，我起了个大早，我了一双麻布手套，一把锄头，兴冲冲来到目的地。一开始，我用力把锄头扎进草堆中，前后猛砸，只觉手臂酸胀，腿有些发抖，而土块被翻起大半，草依然顽强的留在那里。折腾了大半个小时，只是白费力气，索性锄头一丢，双手拔起来。晨练的大妈刚好路过，笑道：“锄地不光是力气活，还是个技术活。眼手一致，有力均匀，姿势要正确”。她很耐心的讲解起来，边说边示范。弯腰，弓腿，我的姿势笨拙甚至滑稽，但慢慢也就适应，速度也快起来，忙活了一会儿收拾出一块空地来。

常言道，“眼高手低”，至此我猜真正体会到这种落差。多年读书，自认为积累不少知识，但将来进入社会，能否将其

用于实践，值得深思。增强实践能力，多看，多思，勤学，勤问，不单单锄草如此，将来的求学，工作也应秉承这种态度。正如古人所说“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。

几个清晨的忙碌，终于清理出整洁的路面，虽然身体疲惫酸痛，但心里着实开心。每当走在社区里，总会下意识的捡起地上的垃圾，看到街上的清洁工人也开始冲他们友善的笑笑。尊重别人的劳动成果，为社会献一份绵薄之力，收获的是家园和心灵双重的快乐。

为丰富广大居民生活，提升精神文明，社区号召全民参与文娱活动。然而多数居民喜欢带着家中，邻里互动交流较少，气氛不浓。社区打算举办周末消夏活动，我应召帮忙宣传和组织。跟居委会负责人商量过后，大体确定了象棋，扑克牌，广场舞等几个活动，首先，写好活动策划，定好流程，第二，规划好场地，列好桌椅音响等物品清单；第三，安排好活动负责人以及服务人员。接下来，就是在醒目处张贴海报，挨门挨户动员大家参与了。有些住户推脱有事，我得耐心诚挚的邀请，如承诺帮他们照看小孩，帮忙买菜，活动现场提供冰镇饮品。这个过程，需要不断沟通交流，善于了解不同居民的实际需求，以诚动人。

几天的上门邀请，大家的态度由冷漠到关注，积极性挺高。八月的夜晚，热气慢慢散去，小区的人们三五成群聚在一起，或下棋，或打牌，或散步，或跳广场舞，怡然自得，乐在其中。我加入广场舞的队伍，帮阿姨们放放音乐，搬搬桌椅，拎几瓶矿泉水，事情虽小，但这种简单的交流却能真正打动人心。她们的快乐感染到我，身心都轻松愉悦起来。无论动作是娴熟曼妙，还是错乱笨拙，每个人都在认真的踏着自己的节拍，舞动自己的快乐。我见到一位老奶奶，跟在队伍后，跳得十分卖力，正如她对身边的人所讲：“人奋斗一辈子，不图名，不争利，能挣得个终日快乐，就是最大的幸福”。幸福的涵义见仁见智，在未来的生活中，要笑对烦恼，适时减压，善于收集生活中的快乐，传递希望和幸福。

我的邻居有一对老夫妇，儿女常年不在身边，丈夫中风多年，经济上虽宽裕但生活得非常落寞。我每周抽半天时间陪这两位老人，刚开始只是读读报纸，唠唠家常，但总是我说个不停，他们礼貌的应上几句。问有什么需要帮忙的，他们总说没有。我想，两位老人经济上宽裕，吃穿用度不用操心，老爷爷的病虽难治，但政府和子女做保障，医药费不愁。精神上嘛，老人家看看电视，我再讲点趣闻乐事，应该有所改善。

接触的久了，才发觉老人的实际困难。大娘买粮油果蔬从来都是少量的买，不是吃不完，而是提不动；她夜晚很少出去散步或参加文娱活动，因为眼睛不好，体力有限，担心摔跤；大爷行动不便，不能定期到医院检查，只能随意买些药来治；灯泡坏了没法及时换；水龙头出问题自己修不了；大娘遇到头疼脑热的病，还要照顾老伴，非常辛苦。诸如此类的琐碎事情，在我们看来没什么，在他们生活中就显得非常不方便。有一次刚好碰见大娘给老伴买新药回来，我帮忙看说明书，一看才发现这种药副作用极大，尤其不适用中风患者，盲目服用后果不堪设想。老人眼睛不好，哪里能顾及此？想到这里，忽然忧心忡忡起来。

我个人力量有限，只能偶尔帮他们买买菜，收拾屋子，读读报纸，聊聊天什么的，但我想，发动整个社区的人关爱身边的弱势群体，真正深入到他们生活中，“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，用爱心和耐心付出，那这对老夫妇以及更多需要帮助的人将生活的更加舒心和欢乐。最好大家能形成一个组织，轮流照顾，轮流帮忙，把这种风气推广和传承开来，这样的帮助才能持久。

社区服务的时间虽短，但我从中体会到人生的道理，对未来的人生规划，也有了清晰和务实的把握，在此过程中，自己的组织沟通能力也得以锻炼，同时更加关注社会热点，对一些问题有了更深的认识和思考，也开始意识到自己身上的责任感，愿尽自己的力量帮助他人，奉献社会。