

# 最新大学生暑期社会实践辅导班心得体会 大学生寒假社会实践报告(大全8篇)

心得体会是对一段经历、学习或思考的总结和感悟。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面小编为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。

## 大学生暑期社会实践辅导班心得体会篇一

短暂而难以忘怀的寒假征程就像远处的流星，一扫而过，而这其间的感受是美的，让我受益匪浅，在每日充实的工作环境中不觉间我已经走过了一个月的“萨莉亚”寒假实践期，蓦然回首，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

学校元月15号回到佛山这里，为打发原本漫长的寒假，16号在爸妈上班后自己不觉中想找寒假工，正好不远处桂城海三路新开了一个鸿大广场(大润发)。徒步在那里，看到了很多现场招聘，于是自己过去尝试了两家餐厅的面试，一是肯德基，面试是过了，但最后却是说要我上课期间的周末也要过去上班，我没能答应;第二家是意式餐厅——萨利亚，进到那家店感觉很不错，对我口试的是厨师经理，毫无疑问，我的工作就是厨房了，很快的，了解到工钱和工时，我就答应第二天去试工，因为是做兼职，计划是每天工作四个小时的，中午和晚上分别两个小时。

我的寒假社会实践征程就这样开始了，不怕说笑话，在我走过的19个岁月中，这是我的第一份工作，那一天的节奏畅响了我的第一次工作，这是我第一次挣钱。17号，我走进萨利亚，走进厨房，走进我的第一份工作，我怀着无比激动的心情，但我并不紧张，虽说我没有真正做过什么工，但我清楚，只有内心自信才能将自己的工作做好，才能不被别人看扁自己，才能在更短的时间了解到自己立场的更多情况。

我走进厨房，我对一切都是好奇的，包括储物室旁边的更衣室，我以为自己不能进去，进内厨不知道说要带帽子。厨师长将我交给了阿均，我走进了色拉间，第一件事就是洗圣女果，满满的一袋很快的洗完了，接下来就是学色拉间里面的活了，原以为很复杂，但并不其然，我在比较短的时间学会了里面色拉的处理，包括色拉备份和其他原材料的处理以及各种色拉的做法，一个时间段过了，毕竟自己是兼职，工作时间段并不会很长，因为我们兼职是算工时的，下班了，因为是第一次工作，真的是很不想走，但我已做了三个钟，很不错了。出到门外，比我前两天到的小田叫我吃饭，我懵了，原来萨利亚每天还给16元员工餐的，我也就更加喜欢这份工作作了。

晚上六点上班，我提前二十几多分钟就到了，因为我没有忘记走进萨利亚前的承诺：用更短的时间学更多的东西，用勤奋弥补自己的不足。走进色拉，我开始背起了各成分的重量和大概的评估，因为开始听说结束后要进行考试，后来才知道只有全职成员升级才会考试，但我并不觉得白费心力，而是让我对自己的工作更为喜欢和自信。那个晚上，我一个人在色拉间迎来了一阵高潮，每每机子上出单时我就会有些许兴奋和紧张，当同时出很多单时，还真的会担心自己会招架不来，就连店长也对我说：你啊，不要紧张，你一紧张，就会做错单，外面就会端错单，然后就会乱成一团。我点了下头，说我不紧张是不可能的，那是我的第一份工作，而且我做的那个色拉是不需加工就直接供客人享用的，怎么可能不紧张，但我会记得店长的话，因为她真的说出了我的内心和我一直担心的问题，第一天就这样过了，似乎我的厨房小师傅阿均对我的表现评价不差，我怀着喜悦的心情告别了我的第一份工作的第一个日子。

自己努力，希望用行动证明自己，况且得知从2月1日起工时会从9元变到11元，在厨房大家又会很热心、友好，真的很棒，希望自己第一次工作可以为自己以后的路开个好头，真真切切鼓起自己内心深处事业的那颗仍柔睿的心。

每天的工作，不仅帮助我打发了时间和完成学校布置的作业，还让我尝试了一系列的第一次，第一次了解到微笑才是最好的沟通，第一次了解到洗碗也会有属于它自己的学问，第一次了解到就算是对手也应对他微笑，第一次懂得什么叫打卡，第一次懂得储物室的分配是如此讲究，第一次懂得就算是再大的梦也要从零一步一步的攀升。

厨房的我们，总是沉浸在微笑或繁忙中，每天的12:00——14:00、18:00——20:00是店里的高峰期，那个时候，我们大家都是分工清晰，合作有致，当完成很多单时大家就会欢呼，我们兼职的也不例外，因为店里生意好，我们兼职就会有加工时。

一个月很快的就过去了，我刚好做了30天，前半个月有68工时，后半月有57工时+12工时，我很高兴，在昨天我查知工资卡已有工钱时，我真的是无比激动的，那是我挣的第一笔钱，我笑了，我爸妈也笑了，我在沉思着，这个寒假虽说没能回老家，但仍是我最珍贵的个寒假，我会记得。我没有动工资卡里面的钱，我很激动，不知该怎样感谢我们的厨师长和店长给我的这次机会，不知怎么感谢阿均和副厨师长的精心教导，也不知怎么感谢其他的兼职陪着我一起走过这不寻常的寒假。

每每有机会我就和店里一些长辈聊聊琐事，我了解到店里的一些福利流程，工资安排情况，用人精处和价位安排的合理性，懂得要把自己和所在店紧密联系起来，要另自己言行举止与所在店联系起来，时刻为店做宣传，提高店与自己的形象，也懂得通力合作的力量，在一个团队中仅仅靠自己的能力是不可能搞好一番事业的，只有在一个有人缘和能力兼并的领导下，各成员能够毫无保留的努力工作，将工作与切身利益相结合才能维持和操办好一个企业，还有就是了解到在里面工作的很多“训练员”在大学期间的所学的专业和他们现在的工作是没有关系的，这也就说明大学生除了学习书本上的知识外，还得多参加社会上的实践活动。总是“两耳不

“闻窗外事，一心只读圣贤书”的人是不能适应当代讲究的人才社会的。大学生要懂得在实践中带着自己的思维去思考问题。用实践活动巩固所学过的理论和开发新的理论，在实践中总结经验，然后将自己的能力充分得以表现和锻炼，更为重要的是借机培养自己的创业和社会适应能力。

前天，我工作的最后一天，我和另外两个同事喝了一瓶酒，只为大家高兴，这个日子，我记着，我工作满一个月的日子，当我在店里做每一件事时，我总会将它视为最后一次的去珍惜，我虽是笑着，但内心的不舍得又怎有稍息的怠慢呢？我们倾计了很久，什么都讲，还去免费喝了店里的饮料，想到这里心里就会自然而然的想笑，我不会忘记曾经有过他们的陪伴，也不会忘记他们的面孔。在那里，我看到了一股泉流的力量，将会越来越大，绵绵不断的承袭下去。

店长管理方案的成功，厨师长的领导能力和亲和力，副厨师长的认真和公正，新东方分店厨师长的严格和能力，阿均的稳当和随和，阿杰的努力和雄心壮志，阿海时不时的露齿，阿超倒的飘香奶茶，阿强的微笑，和阿棠一起回家的路……，这些都会是我永恒的回忆，时间过了，寒意却还是很浓，就在鸿大广场的萨利亚，驻扎了我永恒的回忆和财富。我深深的记着。

时光如流水，总在我们不经意间静静地流逝。不知不觉在大学已度过了一学期的时光，迎来了我上大学的第一个寒假。大学生活正式步入了正轨，我意识到自己应该充分利用假期，来锻炼自己。把自己所学的理论知识应用于实践，从实践中不断分析总结，从而提高自身的能力。我想一个大学生之所以有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力。在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。假期社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时实践也是大学生学习知识，锻炼才干的有效

途径，更是大学生服务社会，回报社会的一种良好形式。同时大学生社会实践活动是适应新世纪社会发展要求，培养全面发展型人才的需要，是加强集体主义，爱国主义，社会主义教育，升华思想的有效途径。

## 大学生暑期社会实践辅导班心得体会篇二

自从走入大学，就业问题就似乎总是环绕在我们身边，成了说不完的话题，然而当今社会，无论什么工作，都总是“有经验者优先”。所以为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，以及锻炼与提升自身的能力，在这个暑假我开始了自己的社会实践。

不管是哪个岗位，都有其中的知识；不管从事哪份工作，都必须以一个平常心去接纳，并对此份工作进行学习，以致做到！这个假期，我的工作是一名普通的服务员，可能在大多数人心中，都不大看好这份职业，觉得这只是伺候人，端茶倒水的简单工作，一开始我也这样认为。但当自己真的接触了这份工作时，才体会到自己原来的想法是多么的可笑。

由于该酒店所招聘的大部分员工都为假期工，所以一开始我们进行了为期15天的短期培训，培训过程当中我们学到了很多不知道的东西，同时也深刻体会到任何工作都有难度，只有持之以恒才可以成功。例如，头几天我们先进行了口头讲解培训，经理以上领导，以及外聘指导导师分别为我们讲解了餐饮的一些注意事项，餐桌礼仪，以及如何心理定势等关键问题，每日下午我们也会进行一些实操，例如练习托盘等。以前看到酒店服务员托托盘也不觉得有什么，但当亲身体会到时，才感受到了他们的不容易。通过长时间的练习我们同样也找到了一些技巧……在培训过程中，我们虽然很辛苦，但我们学到的东西也很多，这些在以后的工作生活中，都是很有帮助的。

通过这次的暑期社会实践经历，是我学到和懂得了许多，我

懂得了赚钱的艰辛，所以以后我会很节俭；在工作过程中我也同样学会了如何端正态度，摆正位置，不论做什么工作，都不该随意挑剔，或伴有不满不服态度，而是应该正确看待自己的工作，发现其中的乐趣，努力做到。同时我也看到了一些不公正不公平，但是我们也不可以任性与其较劲，而是应该学会忍耐，用实际工作去证明自己的实力，去打消别人的异样眼光，让他人真正信服……总之，这次难忘的暑期实践经历使我受益匪浅，对我以后的发展起着十分重要的作用。

## 大学生寒假社会实践报告范文二

这次寒假，我有幸在百色电视台进行了为期半个月的实践活动。实践期间，我学到了很多东西。同时也发现了自身的不足之处，这些收获将会使我终身受益。

1月27日，我和几个团友一块儿来到xx电视台，招待我们的是办公室的主任，她耐心地向我们介绍了电视台的主要活动安排，又带我们认识电视台的记者。第一天刚去，主要是熟悉已没有什么采访活动了，第一天很快就过去了，我们并没有学到什么新闻知识，但办公室记者亲切友善的待人接物，和谐友爱的工作氛围，给了我很大的信心和勇气，我决定不管有多么枯燥，我都会努力在这里坚持下去。指导老师安排第二天就让我们自己出去采写新闻，找新闻点。于是我们便多了一些事情可做，同时可以提高新闻敏感性和职业道德。但事情总有不尽人意，在百色电视台实习的学生较多，他们几乎都是大三的新闻专业的，我们几个在新闻专业用语和获取新闻方面都比我们多。但我们并没有因此自暴自弃，以后的每天早晨，我们提前半小时到报社，主动找指导老师询问有没有采访任务，争取更多的锻炼机会，实在没有，就向教师请教一些新闻采访与写作的问题，同时在阅览室看一些与新闻写作有关的杂志，我们的执着与主动获得了指导老师和主编的好评，我也体会到：只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

在与指导老师相处的日子里，我渐渐认识到做一名优秀的记者是不容易的。记得有一次召开稳定工作会议，会议在下午2:15开始，指导老师要求我们必须要在2:00之前到达会场，会议持续了三个多小时，散会时外面下起了瓢泼大雨，我们都没有带伞，也许是时间观念的“驱使”，记者老师毫不犹豫地冲进了雨林，我们却躲在后边不走，等回到报社时，发现记者们已穿着湿透的衣服开始工作了。我才体会到：记者们在享着“无冕”的称誉背后还经历着多少辛酸，担负着多少社会责任。

电视台里有一位姓黄的前辈，七十多岁了，对采访写作却还颇有研究，他时常对我们传授新闻写作的经验，他说：“新闻归根到底还是文字活，一切奔波最终都要体现在字面上才算数。”他列举了一些因用词不当而闹出的笑话和差错的新闻案例，告诉我们用词造句的重要性，并说：“现在的大学生啊，语言文字普遍不如以前好了，所以你们要多学多记，多理解，学一学文言文也是必要的。”在走访黄前辈的办公室时，我们发现黄老的办公桌上有好几本中文词典，陈旧的笔记本上记满了名人名言，成语解释和有问题的新闻例篇，对应的分析评论等。我们由衷地感到博学的重要性。我想：“活到老，学到老”应该作为这次假期实践的结束语。

忙碌而有趣的假期很快就过去了，我们有些不舍，向各位记者道别之后，我们又回到阅览室，翻阅着各种资料直到下班。有幸在电视台学习，是我的兴趣所投。如今，回首实践的半个月，我觉得自己受益匪浅：

第一，我觉得自己在新闻采访与写作方面有了一定的提高，这为我做好新闻部的工作打下了一定的基础。我提炼了几条新闻写作技巧：首先，必须树立新闻价值永远最重要的观念；其次，也还需注意稿件的质量。尽量少用“的”“了”等口语化的字词，追求语言简洁；另外，对于新闻事实的选择要“敢于放弃”；最后，也要注意写作上的模糊用语和精确表达的选择，使新闻更具说服力。第二，报社记者的勤奋给了

我很大的启示。他们有时为了赶时间，中午干脆在办公室睡觉，有时也长时间见不到他们，那是出去采访了，我不禁想起一句话：“新闻不是可以坐在办公室里凭空捏造出来的，必须出去跑，只有到处跑，才能发现新闻。”

第三，编辑老师认真、严谨的从业风格也使我深受影响，认真是做好每一件事的前提。

半个月是短暂的，却有着许多珍贵的经历和美好的回忆。伴我走过了这个美好的、充满回忆的假期报社实践生活。

## 大学生暑期社会实践辅导班心得体会篇三

20xx年1月21日至 20xx年2月21日

xx工作中心(天河南街家庭服务中心)

xxx服务中心是一所为政府和社会提供综合性、专业性社会工作服务和管理的民办非盈利机构，前身为广州青年志愿者协会启智服务总队，启智服务总队成立于1996年，发展至今拥有大批志愿者骨干和大批志愿者会有，开展社会服务四十多项，服务范围涉及青少年、老人、残障人士、智障儿童、重症儿童和流浪露宿者等弱势群体。每年为社会提供志愿者服务时间超18万小时。

启智社会工作中心位于广州市天河区育蕾二街18号，其服务理念是“尊重，专业，专注”，其服务内容主要包括青少年教育、社会福利与救助、矛盾调解、心理辅导、行为矫治、志愿者团队建设、残障康复、婚姻家庭等领域。

此次实践的目的在于通过启智社会工作中心的实践，掌握社会工作者的基本技能，熟悉专业社会工作的操作流程以及工作制度等，为今后的工作奠定基础。



## 青少年发展部

### (一) 实践培训

正式进去实践期前，启智中心的主任对新来的实践生进行的前期培训。主要向我们介绍了启智社会工作中心的来源、服务宗旨、服务对象、服务范围、周边社区的环境以及对实践生的入职要求。此外中心还给予每位实践生分配了相应的专业社工作为其直属上级，并向我们解释了我们在学习训练的内容和任务。

### (二) 小组工作

在上级社工的指导下，我策划开展了两个兴趣小组性质的小组工作。分别是针对3-5岁儿童的折纸小组以及针对8-12岁青少年的合唱小组。期间完成了对此两个小组的小组计划书的撰写、小组活动的监督实施、活动结束后效果评价等工作，而青少年合唱团小组更合作出演当地的歌舞晚会并取得良好反馈。

### (三) 外展活动

在实践期间，我曾加入启智中心在天河南街的外展活动。在此之前，我对“外展”一词一无所知，而经过亲身经历后，才发现外展是一个社工机构对外宣传的重要渠道之一，在进行外展的社工人员是最直接接触居民的媒介，通过彼此之间的沟通交流，一方面能够让居民进一步认识社工、认识启智中心；另一方面，中心的社工也能多方面得获得当地居民的信息，为社区服务的顺利开展做出了铺垫。

### (四) 家访活动

家访活动是获得当地居民信息最简单直接的手段，我在中心实践的时间里，曾进行了多个晚上的家访活动，从中出来能

够进一步了解中心与社区的关系外，也能锻炼自己的应变能力和口头表达能力。而在家访活动中，我也曾遇见许多感人的场景。例如有一个父母和两位儿子共四口的家庭，其中小儿子瘫痪在家，父亲有糖尿病，母亲有高血压，看起来很不幸的家庭却意外的乐观，大儿子为了照顾家庭已经年逾四十仍未成家，他们还自己出钱在两边的楼梯加上了扶手，以便家人和邻居出入。情景虽平凡却不普通，这是我在家访中得到比知识更珍贵的体验。

### (五) 电话访问

电话访问与家庭访问类似，不过电话访问较为随意简短，同时也节省来回走动的时间，因此在实践期间，我很多时间都在对当地的家庭用电话进行慰问，有时候甚至一天连续打了50多个电话，此举让我领略到作为一名尽职的社工，需要的不仅仅是专业知识，更重要的是对案主、潜在案主甚至社区中每一位居民都必须有耐心，真诚。

### (六) 督导培训

在临近农历新年那一星期，启智中心邀请了一位来自香港的社工督导，并对中心全体员工进行的职业培训，作为实践生，我也十分幸运地能够参与其中。在这三天时间里，他向我们介绍了香港社工与大陆社工的一些不同之处，讲述了香港社工的日常工作方式、政策支持、社会地位等等，也介绍了一种常用的与案主第一次交流使用的沟通方法，从这种方法我们便可轻而易举地得知案主来求助的原因。总而言之，虽然培训时间只有短短三天，但督导给我的启发却是巨大的。

## 大学生暑期社会实践辅导班心得体会篇四

通过问卷方式对文秘专业毕业生和社会调查者进行了调查。较为全面的了解社会对文秘专业人才的需求情况，用人单位对初、中、高级文秘人员的技能要求，以及文秘从业人员的

薪金情况和文秘人员的职业生涯发展状况。调查中我们就发现的问题进行了分析，旨在促进文秘专业教学的进一步发展，培养社会需求的文秘专业人才。

随着信息社会、网络社会的高速发展，社会的分工愈加细化，各领域、各行业的管理工作中的决策活动和辅助性活动相分离，为领导决策及实施提供服务的文秘人员，在各个工作领域中就起到十分重要的作用。现今社会对文秘人员的需求情况如何呢，为此，带着这样的疑问，我们对文秘专业毕业生及用人单位进行了调研，调研小组走访了具有代表性的用人单位，向近200名文秘专业毕业生和社会调查者进行了问卷调查，较为全面的了解社会对文秘专业人才的需求情况，用人单位对初、中、高级文秘人员的技能要求，以及文秘从业人员的薪金情况和文秘人员的职业生涯发展状况。调研情况如下：

## 社会对文秘人员的需求情况

根据法国职业研究中心统计，全世界目前有160余种职业，秘书排在

全国统一鉴定的人数呈现出增长的势头。秘书职业资格全国统一鉴定是劳动保障部推出的

脱离它所服务的领导或单位而独立存在，领导及单位工作涉及到哪里，它的工作范围就延伸到哪里。从属性、服务性、辅助性就是对文秘人员工作性质的最好概括。繁、杂、忙、累四个字就是对文秘人员工作特点的最适当形容。

通过调研，文秘人员的月薪情况如下：月薪在500—1000元以下文秘占

6.3%；800—1000元的文秘占2.8%。100元以上的文秘占2.2%。70%以上的文秘人员月薪在300以内，大部分文秘人员对薪金

现状表示比较满意，有的文秘人员甚至还打算向高层次拼博，成为高级秘书，获取更高的薪金。

#### 4文秘人员的职业发展前景

通过调研，我们发现从事秘书工作年限的，3个月以下的占13.5%，1年以下的占19.3%，1—3年占43.6%，3—5年的占16.3%，5—10年的占8.6%，10年以上的占7.6%。随着企事业单位用人机制改革的深化，从业文秘人员在一个单位的一个岗位上干一辈子的可能性越来越小，升迁或转职机会多，一般在3—5年后会得到晋级的机会。

求很高，只有具备较强的文字与语言表达能力、综合协调合作能力和逻辑思维与分析能力，富有经验的文秘人员才是在我们社会急需的复合性人才。因此我们武汉商业服务学院的文秘专业的毕业生可以从接电话、发传真、收发信件等服务型为主的初级文员做起，积累工作经验，努力成为一位可以用英文写一般信函、起草报告和准备会议的中等秘书和能起草重要的合同文本、懂法律、税务知识，协助领导参谋决策，有协调管理能力的高级秘书。社会对文秘人员的需求情况决定了文秘职业是一个充满活力和挑战性的职业，也是一个具有广阔发展前景的职业。

### 大学生暑期社会实践辅导班心得体会篇五

实践，就是把咱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，那么所学的就等于零。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。通过这段时间的实践，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。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学

到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，咱们不只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。

在餐厅里，别人一眼就能认出我是一名正在读书的学生，我问他们为什么，他们总说从我的脸上就能看出来，呵呵，也许没有经历过社会的人都有我这种不知名遭遇吧！我并没有因为我在他们面前没有经验而退后，我相信我也能做的像他们一样好。我的工作是在那做传菜生，每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上8:30分上班，虽然时间长了点，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接簇了社会，了解了未来。

在餐厅里虽然我是以传菜为主，但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去去做，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。

在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，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，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。

记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论的学习很多，而

且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。

咱们也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了课堂上地认真消化，有平时作业作补充，才能比一部人具有更高的起点，才有更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该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，3年之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、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，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。咱们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，咱们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

## 大学生暑期社会实践辅导班心得体会篇六

这是我第一次经历社会实践。对于一个大学生生而言，敢于理解挑战是一种基本的素质。虽天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏上了社会实践的道路。想透过，亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想透过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

在现今社会，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了

说不完的话题。招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的潜力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我来到了xxx□开始了我这个假期的社会实践。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，那么所学的就等于零。理论就应与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。透过这段时间的实习，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。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，国内外经济日趋变化，每一天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在这天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只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。

在实践的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说这天做些什么，明天做些什么，但在那里，不会有人告诉你这些，你务必要明白做什么，要自己地去做，而且要尽自己的努力做到最好。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。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，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的潜力！记得老师以前说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归持续着学生的身份。接触那些刚刚毕业的学长学姐，

他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的状况。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的潜力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地了解。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的潜力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

知识的积累也是十分重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的酿造业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就务必了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

这次亲身体会让我有了深刻感触，这不仅仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

## **大学生暑期社会实践辅导班心得体会篇七**

短短的寒假了又激起了我参加社会实践的心，我要看看我能



否在社会工作的环境中有能力依靠自己的双手合大脑维持自己的生存，我按耐不住我的那股热情，一心想要证明自己已经自己长大，可以深入了解这个成人的社会，想要在这个社会立足应该学会运用学校的知识。同时，也想通过亲身体会这个社会实践让自己增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己是否被社会接受。

在工作上要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出的肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，一切就变得容易解决了。

我看清了自己这样的大学生成人的世界里是什么样的，我们真的做好准备踏入这个社会。

一次偶然的机会让我得到了一份酒店服务的工作，我欣然接受鼓起满分的战斗力迎接这份来之不易的工作。这绝对是一项劳动能力要求强，工作时间长的辛苦型工作。决非一般人所看到的那样：只要是四肢健全，智商正常，无身体、心理缺陷的人就能拉去做服务生，做满几年就可升职当领班什么的。其实，对于酒店的一切，我了解的很少很少，一点工作经验都没有，而像我们这样没有任何经验的新手，很容易被前辈欺负，也很容易犯一些低级错误，我怀着焦虑的心情来到了酒店，开始了我全新的工作。我想通过这一次实践工作，能了解酒店的经营模式以及一些经营策略，甚至也可以多了解一些商业成功人士的经历。也能提高自己的社会交际能力。所以我们既然要到这里工作，就应当去了解这些文化，这不仅对自己的工作有很大的帮助，而且还可以扩宽自己的知识面，而这些学问正是我们从书本中难以得到的工作的时候，客人吃完了，我们就要去帮客人去拆餐具，酒店的大盘子比较大，还有的需要换小盘子，并且还要拿上餐前小吃和倒茶，还有每次上菜都要对好单和报菜名，以免上错菜，上菜后又还要写好单，如果上错菜就要自己去买这单了。以前，我看着那些服务生就是走来走去，看起来很简单嘛，但

你真的做起来的时候，你不懂技巧的话，那可真是一种煎熬啊，开始工作时我感觉很累，而且很不适应，几度想就这样放弃得了，但最后我还是坚持了下来。宝贵的实践经历胜过我们在学校学到的任何理论，虽然这样的实践很平常，但却能使我们感受到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样宝贵的经验后，相信以后更加熟练。可以说这完全可以说是一套不可更改的程序，其实很多时候很多事情，看着容易做着却难，不是我想想就能做到的，每个细节你都必须注意到，而且要让每个客人满意，学会礼貌待人。

体会做任何事都会有一个过度时期，在这个过渡期内，必定是十分难过的，因为自己从未做过这些事情，完全不习惯这种生活。在这个时期内，我也曾经想过放弃，但想到这次我到这里来的目的，我就会告诉自己再坚持下去，只不过是区区的一个多月而已，一定要坚持下去。慢慢的，我开始适应了这种生活，渡过过度期之后，经过我的努力，我的任务态度和悲观的心境在日常生活中表现出来。经过这段时间的锻炼，我已具有处理各项事务的能力，完成每天完成分配给我的任务之后，我还会主动协助别人完成拖地、摆放餐具等任务；灵敏应对顾客的请求并且与顾客聊天；偶尔被同事骂或者又能给同事“挑刺”，单独分享劳动的快乐。

另外，我还总结出了我当服务员的一些体会：

5.1， 实践锻炼我在任何环境下的忍耐力，坚持毅力！丰富自己的思想，加深自己对社会的认识！

5.2， 亲身了解社会服务市场的目前状况，为将来进入社会做好准备。

5.3， 熟悉酒店服务环境，服务模式，为将来全面发展打好基础。

5.4， 通过自己亲身体会，以及上级的现场指导，希望能学到

许多学校学不到的宝贵经验。

5.5，，酒店实习是对我的一次综合能力的培养和训练，在整个实习过程中充分调动我的主观能动性，深入细致地认真观察、实践，使自己的动手能力得到提高。

5.6，通过和前辈的交流以及接触不同类型的人，增加自己的社会交际能力。

5.7，学习到一定的管理能力，俗话说“知人善用，此乃王道”。

5.8，学会处理好人与人之间的关系，尤其是和自己同事之间的关系！处理好关系，才能让自己更好的适应不同的环境，也能让自己得到很多人的帮助。

让我看清了自己这样的大学生在成人的世界里是什么样的，我们真的做好准备踏入这个社会了吗？自以为满腔热血，满腹经纶，就能干出一番伟绩的我们，应该收起那副为我独尊的架子，宏图之志，我们应该有，但我们更应该看清自己的实力，认清社会的现实，有的放矢、不然我们会摔的很重很痛，痛到我们连面对自己的勇气都没有，这次实践，虽然没能和我的专业直接接洽，但是通过这次实践我学会了做好管理最基础的东西，只能依靠书本，死理的东西告诉别人自己的存在，可是在实际问题上，自己却不能给予别人实际的帮助，唉，也许这就是大学生为什么要参加社会实践的原因吧，要把一个满腹经纶的学生变成一个具有实际经验的实用人才，看来还需要时间和困难的磨砺。虽然工作不那么满意，但是积累了好多工作和人际的经验，做人要不怕累不怕苦，只有拼才能赢，还有对待客人要做到真心，关心，贴心，吃得苦上苦，方为人上人、上学后，我要更加认真，坚持不怕辛苦，勇敢向着自己目标走。

# 大学生暑期社会实践辅导班心得体会篇八

今年xx期，我校组织了研究生志愿者深入扎实地开展了文化科技卫生大学生志愿者“三下乡”和大学生xx期社会实践活动，引导广大青年学生在服务实践中受教育、长才干、做贡献。

现将我校研究生xx期社会实践的情况进行总结如下：

为了把“三下乡”活动落到实处而不流于形式，研究生院召开了专门会议对xx期社会实践工作进行了布置，并对具体工作进行了安排，要求研究生从思想、材料、团队等多方面积极筹备，以饱满的热情积极投身社会实践，认真完成各项实践活动。并通过多种方式对在校研究生进行广泛而深入的宣传，使全体研究生理解了参加社会实践的重要意义，激发了参与社会实践的热情。

事实证明，精心组织，准备扎实，是今年我校研究生社会实践做的较好的主要原因之一。

xx月20日至xx月5日，在曾玉林教授的带领下，研究生xx期社会实践团沿着湘西线，在慈利、阮、花垣、凤凰和会同五个县随机抽样250户农户，开展了湖南省“集体林权制度改革”、“农村妇女参与情况”和“城镇化改革”的社会调研。此次实践活动以国家林业厅下发的红头文件为支撑，在当地林业局和林业站的陪同下，采用入户访谈的形式开展。

在调研中，研究生深深体会到林农的艰辛与不易，感受到他们的热情与朴实。每到一个乡，都受到林农热情的招待。实践活动以“惠民”为主导，加深了当地林农与高校学子之间的交流，切实了解林农对林业科技服务、林业金融体系建设、林下经济扶持的需求，为林业政策制定和林业经济发展提供了参考依据。

研究生xx期实践团成员表示本次活动凸显了所学专业的应用前景，增强了自己对今后继续深入科研、学习的信心。

xx月22日至xx月2日，在曾广正副教授、曹兰芳老师的带领下，研究生xx期社会实践团一行前往平江县、茶陵县、衡阳县、新邵县及蓝山县开展“集体林权制度改革监测”和“城镇化背景下林改后续政策研究”社会实践活动。在当地林业部门的支持下，实践团共走访了五县二十五个村，就当地集体林权改革状况、妇女参与情况及城镇化对林改影响进行调研，并以“面对面访谈”的形式对农户及各村村干部进行问卷调查。

在调研中，研究生们深入了解到农户在林业发展方面的投入与林业收入状况，以及家庭经济来源与生活开支情况，农户的收入水平有所提高，生活更加宽裕；从对村干部的访谈中了解到，各村的整体状况良好，林业收入逐年增加，政府投入及林业补贴提高，对林农进行营林生产有极大的鼓励作用。

调研结果将提交国家林业局，为其制定林业政策及完善林权改革制度及相关法律法规提供现实依据。同时，参与此次社会实践的研究生深刻体会到农村百姓的生活不易，更进一步坚定了他们的科研之路，加强专业知识的学习，毕业后造福社会。

x月23日，在xxx教授和xx老师的指导下，研究生带领旅游学院认知实习的13级本科生前往浙江开展体验生态旅游、追寻历史足迹、感受传统文化、了解文化旅游产业发展动态的社会实践活动。

此次社会实践活动历时9天，研究生们走访了xxxx等十余个不同的景区景点。在带领本科生认知实习的同时，了解了旅游业最新的发展动态和当地的风土民情，对旅游有了更直观和更深层次的认识。为促进旅游业的健康有序发展，贯彻国发xxxx31号文件《国务院关于促进旅游业改革发展的若干意

见》积累了第一手资料，也为今后的学习研究奠定了良好的基础。

这些活动的顺利展开和圆满完成，不仅对走访地区的发展建设有所帮助，而且很好的展现了我校研究生的风采。参与xx期社会实践系列活动的研究生通过亲身体会基层工作和游览祖国大好河山开拓了视野，完善了正确的人生观和价值观，为今后的良好的学习、工作、生活奠定了基础。