

2023年中学生社会实践心得体会(汇总12篇)

军训心得是对军营生活、军事训练等方面经历的总结，它可以帮助我了解自己在军训中的成长和进步。以下是一些经典的培训心得范文，希望能给大家提供一些写作的思路和方法。

中学生社会实践心得体会篇一

在假期的这次社会实践，虽然辛苦却很充实。

前所未有的尝试，换来非比寻常的体验，实在不虚此行。

在发调查表的时候，虽然不算是很顺利，有些人不愿意合作，但是我们没有气馁，继续调查，最终完成了我们的调查问卷任务。

这次实践活动不仅使我们了解了综合实践不易，更在此深刻明白珍惜他人劳动成果的必要性。

这是一种不可多得的锻炼，对体力与心理承受能力的锻炼，在学校里书本上无法得到的锻炼。

平时看来轻而易举的事，未必一开始就可以做得得心应手，但只要经过努力，一定可以迎来胜利的曙光。

耕耘，总会有收获

暑假的社会实践活动虽然已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。

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。

这次的社会实践虽然比较辛苦。

是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长；

另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；

但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。

我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

“机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

中学生社会实践心得体会篇二

寒假里我和几个朋友一起去了敬老院参加社会实践活动，刚刚走进敬老院，我们什么都不知道。这时，我们便找到了一位清洁工人，说明我们的来意后，他便笑了起来，连连夸我们有爱心，然后就匆匆的领着我们来到了老人们生活的地方，而且还将我们领进了一位他最熟悉的老奶奶的房间中。

刚进房间，我们就闻到了一股淡淡的清香味，那是一股花香，

一股桂花的清香。随后，清洁工人又告诉我们，这位奶奶姓张，今年已经xx岁高龄了。然后，他又向老人说明了来意，说完便走了。

看到老人后，我们便亲热地叫了她一声“张奶奶！”她也开心地应了一声。

张奶奶要我们坐下，还准备给我们倒茶，我们却异口同声说“不用了！”是啊！我们是来帮老人解忧的，而不是来为她添负担的。

然后，我们就和她聊天、谈心，只到我们要走的时候，他还依依不舍的抓住了我们的手说：“你们以后一定还要再来哟！”嗯嗯嗯，我们想也没想就答应了！

可能这句话并不是只正对她自己一个人，而是针对敬老院里的老人吧！

我觉得这些最平凡的人才是世界上最需要人们关注和关爱的人，往往这些人的生活总是空虚的，那是因为很少会有人去看他们，她们很寂寞！

这短短的寒假实践我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了。实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不道的知识，也打开了视野，长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。我想，作为一名中学生来说，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫。这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

实习为期一个月，掰着指头算，好像真的很长的时间，可是，等时间过去后，回过头，好像也就那么一小段时间罢了。再看看自己都做了些什么，学了些什么，好像真的没干什么大事，但心却是充实的，因为每件小事都能让我学到一些小技

巧，或是一些体会到一些实在的小道理。由于坐办公室的原因，每件事情都没什么难度，事情虽小却让我学会如何把每件小事都当成大事来做，然后做得妥妥当当的。

三十天的时间确实不是一晃就过。每天坐着，不知道干嘛的日子，刚开始的几天真的难以适应，心情也一时间调节不过来，再加上因为不知道自己要做什么而担心不能把事情做好，只能无精打采的却又带着一份焦虑。等到有事情干时也没反应过来，以至于把一些事情都复杂化了，白白干了半天也没把事情干好。怀疑过自己的能力，因此而沮丧过。几天的时间里，我觉得自己的一片茫然，确信自己明明在过去的两年里都很努力的过着，却发现自己连一些小事也做得马马虎虎的。我想，我不应该是这样的水平，事情不应该是这样才对，可事实却让我难堪。

但那几天过后，某天清晨起来时，呼吸着清新的空气，我发现所有的一切都没变，我还是一直努力着的我，我的努力并没有白费，我的能力还在。就算刚开始的几天不能把事情干好，也不代表我一直都不能把事情干好，我不是一个随意低头的人，更不会随意否认自己的努力与能力。再深深的呼吸一个，心充满力量，不再难堪，不再沮丧。状况真的不一样了，满怀信心的我真的把后面的每件事都干的不错，至少是自我感觉良好，没有出错，也没再出现白忙大半天的情况。

终于明白什么叫“顺其自然”，很多时候并不需要过分的焦虑，也不需怀疑自己的能力，要干的事情，自己终究会有足够的去完成，就算确实无法胜任某件事，那也是暂时的事，人的能力是可以不断提高的。

中学生社会实践心得体会篇三

寒假里我和几个朋友一起去了敬老院参加社会实践活动，刚刚走进敬老院，我们什么都不知道。这时，我们便找到了一位清洁工人，说明我们的来意后，他便笑了起来，连连夸我

们有爱心，然后就匆匆的领着我们来到了老人们生活的地方，而且还将我们领进了一位他最熟悉的老奶奶的房间中。

刚进房间，我们就闻到了一股淡淡的清香味，那是一股花香，一股桂花的清香。随后，清洁工人又告诉我们，这位奶奶姓张，今年已经76岁高龄了。然后，他又向老人说明了来意，说完便走了。

看到老人后，我们便亲热地叫了她一声“张奶奶！”她也开心地应了一声。

张奶奶要我们坐下，还准备给我们倒茶，我们却异口同声说“不用了！”是啊！我们是来帮老人解忧的，而不是来为她添负担的。

然后，我们就和她聊天、谈心，只到我们要走的时候，他还依依不舍的抓住了我们的手说：“你们以后一定还要再来哟！”嗯嗯嗯，我们想也没想就答应了！

可能这句话并不是只正对她自己一个人，而是针对敬老院里的老人吧！

我觉得这些最平凡的人才是世界上最需要人们关注和关爱的人，往往这些人的生活总是空虚的，那是因为很少会有人去看他们，她们很寂寞！

这短短的暑假实践我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了。实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不道的知识，也打开了视野，长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的`基础。我想，作为一名中学生来说，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫。这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

实习为期一个月，掰着指头算，好像真的很长的时间，可是，等时间过去后，回过头，好像也就那么一小段时间罢了。再看看自己都做了些什么，学了些什么，好像真的没干什么大事，但心却是充实的，因为每件小事都能让我学到一些小技巧，或是一些体会到一些实在的小道理。由于坐办公室的原因，每件事情都没什么难度，事情虽小却让我学会如何把每件小事都当成大事来做，然后做得妥妥当当的。

三十天的时间确实不是一晃就过。每天坐着，不知道干嘛的日子，刚开始的几天真的难以适应，心情也一时间调节不过来，再加上因为不知道自己要做些什么而担心不能把事情做好，只能无精打采的却又带着一份焦虑。等到有事情干时也没反应过来，以至于把一些事情都复杂化了，白白干了半天也没把事情干好。怀疑过自己的能力，因此而沮丧过。几天的时间里，我觉得自己的一片茫然，确信自己明明在过去的两年里都很努力的过着，却发现自己连一些小事也做得马马虎虎的。我想，我不应该是这样的水平，事情不应该是这样才对，可事实却让我难堪。

但那几天过后，第二天清晨起来时，呼吸着清新的空气，我发现所有的一切都没变，我还是一直努力着的我，我的努力并没有白费，我的能力还在。就算刚开始的几天不能把事情干好，也不代表我一直都不能把事情干好，我不是一个随意低头的人，更不会随意否认自己的努力与能力。再深深的呼吸一个，心充满力量，不再难堪，不再沮丧。状况真的不一样了，满怀信心的我真的把后面的每件事都干的不错，至少是自我感觉良好，没有出错，也没再出现白忙大半天的情况。

终于明白什么叫“顺其自然”，很多时候并不需要过分的焦虑，也不需怀疑自己的能力，要干的事情，自己终究会有足够的去完成，就算确实无法胜任x件事，那也是暂时的事，人的能力是可以不断提高的。

中学生社会实践心得体会篇四

打算做这次卫生实践，选择这种方式也是希望自己能去多帮助一下他人，作为高中的—个学生，也是已经长大了，是有了自己独立的思想，并且也是能去做一些力所能及的，了解，去接触社会，看看社会是怎么样的，毕竟以后无论我们是进入高校深造或者去到社会打工，我们都是可以有更多的一些小小的经验，并且在接触社会的过程中，我也是我们所学的知识，其实只要灵活的运用，是可以在社会中去用到的。

在清洁卫生的工作之中，我也是知道他们很辛苦，即使是冬天，环卫工人们也是要早起，开始清扫街道，天还未亮，他们就已经在工作的，是为了让我们天亮出行的人有一个干净的街道，白天的时候，还巡查自己负责的街区，看到不干净的或者有垃圾也是需要去处理，可以说一天忙碌下来特别的累，而我也是在跟志愿者一起做事情的时候，知道我们城市的干净整洁并不是那么容易的，是靠我们的环卫工人一点—点的去清扫，去整理，去把城市变得干净而整洁的。

每一份工作都不容易做，在和环卫工人聊天的过程中，我们也是知道他们曾经也是做过其他的'工作的，无论是环卫的工作，或者其他的工作，想要在工作里头去做好，都是需要付出很多的精力，如同我们的学习，如果想要成绩变好，那么也是需要我们多努力的做题目，听老师的讲课，课后的时候，要去做好复习，该记忆的东西都是需要认真的去记住，我们什么都不明白。这时，我们便找到了一位清洁工人，说明我们的来意后，他便笑了起来，连连夸我们有爱心，然后就匆匆的领着我们来到了老人们生活的地方，而且还将我们领进了一位他最熟悉的老奶奶的房间中。

刚进房间，我们就闻到了一股淡淡的清香味，那是一股花香，一股桂花的清香。随后，清洁工人又告诉我们，这位奶奶姓张，今年已经76岁高龄了。然后，他又向老人说明了来意，说完便走了。

看到老人后，我们便亲热地叫了她一声“张奶奶！”她也开心地应了一声。

张奶奶要我们坐下，还准备给我们倒茶，我们却异口同声说“不用了！”是啊！我们是来帮老人解忧的，而不是来为她添负担的。

然后，我们就和她聊天、谈心，只到我们要走的时候，他还依依不舍的抓住了我们的手说：“你们以后必须还要再来哟！”嗯嗯嗯，我们想也没想就答应了！

可能这句话并不是只针对她自己一个人，而是针对敬老院里的老人吧！

我觉得这些最平凡的人才是世界上最需要人们关注和关爱的人，往往这些人的生活总是空虚的，那是因为很少会有人去看他们，她们很寂寞！

这短短的实践我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了。实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不道的知识，也打开了视野，长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。我想，作为一名中学生来说，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫。这次亲身体验让我有了深刻感触，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。

中学生社会实践心得体会篇五

假期渐行渐远，在经历了社会实践的磨练，我变得更加成熟、更加自信。我认为社会实践是一笔财富，社会实践是一种动力，社会实践是体味人生的“百味筒”，社会实践是验证自己实力的“试金石”。

社会实践是一笔财富。一分付出，一分收获。有付出就一定

有收获。在此次社会实践中我学到了书本上学不到的知识，比如：如何招待顾客，如何介绍自己的产品，如何回答并解决顾客所提的问题，等等。这使我更好的处理同学与室友之间的关系，不仅如此，这还让我开阔了视野，了解了社会，深入了生活。其实社会实践这一过程本身就是一笔财富。

社会实践是一种动力。今年暑假，我在家乡的一家电子厂作焊接工(锡焊)。一方面可能是焊接本身技术含量不高，另一方面是农村劳动力富余，导致价值尤其的低，一件只有九毛五，有200根，要做40~45分钟。在自己工作的过程中，自己亲自体验的过程中，使我深沉的理解了父母为什么屡次叮嘱我要好好学习，为什么每次看到父母他们都是那样的憔悴、那样的疲劳。这不仅不会让我变得悲观，反而只会让我更加自信、更加努力的学习并要学好。

社会实践是体味人生的“百味筒”。它我深刻体味了一下生活的酸甜苦辣咸。我再次应聘上_x□虽然通过了，但这次应聘并不像第一次那样的顺利，而是在面临诸次考验中才晋级“决赛”的。第一次我和几位校友顺利通过。是骡子是马，溜溜就知道。在元旦前的周末就挑了几个去实践实践。打电话叫我去，我因有事没去。结果这些导购们不够格，重新再来。我和_学院的一位同学处于待定人选，后来与新增的几十号人为三个买场的七个名额竞争。

当时我很是害怕，准备选择退出竞争，因为希望太渺茫，但我对自己说再坚持一下，在结果没出来之前决不能退缩。正如《亮剑》中所说的一一狭路相逢勇者胜。最终以敢于表现且表现出色顺利通过。应聘路上的坎坎坷坷，为我以后步入社会将面临的现实作好心理准备，是自己到时候不再彷徨、不再迷茫的小案例。

社会实践是验证实力的“试金石”，是走出校门融入社会的大舞台。我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。

在社会实践中，我清楚的看到我所需要学的东西还很多，我要虚心向前辈、同行请教，不断的充实自己、壮大自己。

过去常听人说刚出社会的大学生往往无法适应社会的人际关系，导致生活和工作找不到自我的平衡点，错失不少成功机遇。经过这几次社会实践，让我深刻认识到这一点的确没错。每一次人际的交往事实上都是为我们自己积累人生阅历，可以说没有好的沟通能力，再好的才华也会被埋在沉寂的阴影下。对工作的热情，对任务的投入态度都决定了我们在前辈眼中被信任的程度。

总之，在这些社会实践中我学会了很多东西，给予了很多启发，但社会实践也只是一个过程，真正的目的是要我们改变思想观念，学会学习，这样才能不断进步，不被社会淘汰，才能为建设祖国、奉献社会作出更大贡献。

中学生社会实践心得体会800字

中学生社会实践心得体会篇六

暑假生活已经过去了，马上迎来的就是高中生活的又一次开始，在暑假中，我为了完成学校安排的任务，为自己争取到一次为社区做贡献的一周生活。

我早早地来到社区办公点来想要可以尽可能的向各位领导变现得更加积极一些，在开完早会后知晓这几天我将会要与全队一起为社区的绿化进行服务，为整个社区的环境的打造进行一定的规划以及帮忙。第一天我就跟在领导的后面对整个社区的绿化进行巡视了解，并且拍照，一边在听着他们相互之间对整体绿化的构想，一整天的功夫就在各种巡视中度过。第二天就在办公室参与所有人对于每一片绿化的构思，对每一片绿化都提出自己认为的可行方案，对于一些占领公共绿化环境的人做出安排并从第二天派专人进行劝告整理，而我也正好是要参与到劝解工作中的。对此我将我负责的那几户

人家的照片都带回家进行分析，并从网上收集了一些这类事件的应对方法来面对劝解工作。所幸我被分到的几家都还算是比较好，就仅仅是一番讲解之后就同意尽快对公众绿化进行处理。

在之后的工作中，我有被派遣到参与拔草的活动中，当时我听到这一事情的时候我的内心是拒绝的，我完全不像要在太阳的暴晒下，还要做这样的事情，简直是太累人了，但是我也明白这是安排给我的工作，我就必须要进自己的努力去完成。所以我将自己完全的包裹起来，就想着不要将自己晒伤了。在对绿化进行除杂草的活动中，我还是挺卖力的，我尽量在自己能力的范围内将每一点事情都做好，我觉得这就是工作的精神，不管事情有多么的累或是难，但是还是要拼尽自己的全力去做到，这一点是我在当天切身感受到的。随后每天的工作都还是尽可能的顺畅进行，每天都有安排一些较为简单的事情给我，而我更是尽力将这些事情完成，试图在这样的时间中，找寻到未来工作时的感觉。

其实每天简单的工作，与以后的自己也可能是面对这样的工作，所以在这里感受到的体验将会为未来我的进入社会打下一个基础，可以让我对于工作方面有更多的认知，这样我之后面对的时候才不会慌乱。这几天的生活我也明白工作是真的相当不易的，不论自身有什么样的原因，都必须要将工作做好。现在也知道父母每天在回到家后的辛苦，再加上母亲还要为家庭奔忙，这般的辛苦，这更需要我们每天都多多体谅他们，更是不要对他们的付出有任何的抱怨。我更加要在在学习上多多努力，要增强自己的知识，这样未来的前途才会更加光明。

中学生社会实践心得体会篇七

当一学期紧张的学习生活走向了尾声，“寒假怎么过”便成了热门话题。有的热衷于居家休整，有的认为旅游游玩更胜一筹，有的则闭门修行好好学习，不过，更多的同学则想利用

暑期去进行社会实践。加之学校的推波助澜，寒假打工热潮便悄然席卷了整个社会。因为每一个意气风发、热血沸腾的中学生都渴望走出宁静安逸的校园，摆脱乏味无聊的生活，踏入社会，找一份工作，靠自己的双手和智慧，努力奋斗，换取属于自己的劳动成果，得到社会对自己价值的肯定。

作为一个渴望工作、渴望改变、渴望成功的中学生，我也欣然地加入了这股势不可挡的打工洪流中。在妈妈的介绍之下，我顺利地进入阿佳家纺干了三天。

这家工厂的工作主要分为五种，裁剪、缝纫、手工、检验、包装。顾名思义，裁剪是将完整的布裁剪成窗帘、坐垫等所需的形状，缝纫则将裁剪完之后的布利用缝机制成初期窗帘、坐垫，手工则是加之修饰，如窗帘需要剪平袖头，坐垫需要填上锦纶棉，钉上纽扣或者缝上背带，其他还会添加一些小饰件，经几位叔叔阿姨的检验之后，便进入最后一道程序——包装。包装最简单，所以我便选择了这一项来实践。

我需要做的只是将窗帘折叠成固定的形状，与一张说明卡一起装入包装袋，然后贴上条形码，合上袋子即可。虽然工作很简单，但是还是需要细心对待，既不可弄错正反面，也不能贴错条形码。一天下来，需要重复同一种工序几百遍，下班后也不免感到腰酸背痛，打工确实不容易。

当然，在工作中我有许多的不足，至少与正式员工相比有一定的差距，具体而言是缺少细心和经验。做事不太灵活，不太善于观察细节，所以无论在速度或质量上都略逊一筹。

不过我打工的目的并不是为了赚钱，而是为了融入这个现实的社会，锻炼自己的能力，开阔视野，增长见识和阅历，获取宝贵的社会工作经验，体验另一种与众不同的暑期生活。当然，在这次工作实践之后，我也如期获得了不少的认知。

工作锻炼了胆识和勇气，重复培养了耐心和细心，努力换取

了自信和快乐。“艰辛知人生，实践长才干”，通过这三天打工，使了解了父母工作的艰辛，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中也使我对自已有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。下学期。我一定更加努力地学习，耐心对待每一道难题，遇到困难时不气不馁，尽全力做好自己应该做的事。

培根说：“知识本身并没有告诉人怎样运用，运用的智慧在于书本之外。”在打工的过程中，中学生可以在打工过程加强自己的实践能力与经验，至少可以得到一种体验。因为打工的过程中，中学生自然而然地要跟各色各样的人进行交往。在这些过程中，中学生不得不思考如何看待眼前的问题，怎样处理好人与人之间的关系，等等。这不仅使中学生更加了解社会，加强实践能力，也会让中学生更加深刻地学会处世，同时提高了思维深度。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，打工实践有助于我们我提早走进社会、认识社会、适应社会。我们已经是一位高中生了，不仅要取得优异的学业成绩，也要体验各种不同的生活，了解生活中的酸甜苦辣，融入社会，提高自我！

中学生社会实践心得体会篇八

为一名刚刚步入初中的学生，能参加社会实习，是一次难得的机遇。社会实践可以让让我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以到社会应用。同时，在以后的学习中，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。这是学业上的优势。更为可贵的是，我们在实习好像一下子长大了，从在家的小皇帝和小公主，摇身一变，变成了一个个“实习工”。由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活可以说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦，所以社会实践是必要的。这个暑假，我将进入小区里的一家超市，来进行社会实践。

我站在柜台旁，一脸幼稚、迷茫地站在那，不断地提醒自己要大胆地接近顾客，拉拢顾客，可是，嘴就像被胶水糊上了一样，想说话，却说不出来。店主一下就看出了我的难题，在顾客少的时候教我该干什么。我也慢慢地放开胆去尝试，其实这种工作比想象的容易多了。就比如整理货物，问前来购物的人的需要，帮助收银员来扫条形码，虽然累，但我很快乐。害怕就是这样被克服的。关键在于大胆地迈出第一步。在超市实习不能干坐着，也不能在超市随便逛来荡去，得时刻注意服务顾客。在这里，不想在学校有课程表干什么，完全就是靠你自己的思想，觉得应该干什么，就立刻去干，容不得半点迟钝。我本以为超市是最容易实习的地方，可是，短短过了半个小时，我就意识到自己错了。不仅要时刻注意顾客需要什么，还要把被顾客放乱的东西摆整齐。1个小时后，我就感到腰酸背痛。

在超市工作会遇到许多样子顾客，我都可以说我已经见到了“人间百态”。从很多顾客的衣着、气质、态度等方面也可以感受到这是种什么样的人，可我还是不敢乱下结论，正应了那句古话：不能以貌取人。超市里人来人往，也避免不了会有一两个小偷，虽然有“天眼”在工作，可也不能大意，要抓住证据，给他们一个有力的打击，这，又是对眼力的一个极大考验。可见在任何工作中都必须具有敏锐的观察力。也有时候会遇到蛮不讲理、讨价还价的顾客，但是作为一个营业员必须时刻谨记“顾客是上帝”，必须什么时候都保持良好的态度，不管是做人还是工作，都必须具有广阔的胸襟，而且在适当的时候要能够忍耐。体会到了营业员的辛苦和难处，我想以后我逛超市的时候也应该要注意这些。不然，就会出大错。

在社会中要克服自己胆怯的心态。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如世人所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，时间长了你自

然就不怕了。”其实有谁一生长下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

虽然，时间只有短短的两个小时，但是通过2个小时的实践使我增长了见识，也懂得了许多做人的道理，更明白了爸妈上班的辛苦，还有认识到自己许多的不足和缺点，所以我要在今后的学习和生活中严于律己，提高自己的文化水平和素质，努力学好自己的专业技能，将来回报父母、回报社会、回报一切关心我的人。

中学生社会实践心得体会篇九

他说风雨中这点痛算什么，擦干泪不要问，至少我们还有梦。

我怀着期待和好奇的心，踏上了前往龙佳的路，尽管免不了旅途的晕眩与疲倦，但到达之后，心还是雀跃的。

每个人对一个事物的认知总是有从陌生到熟悉的过程。

初到龙佳时，二班还没有口号，还没有队名，班级就像一盘零散的沙。后来，在与教官的一番讨论之后，我们的队名是“凹凸曼”，我们的口号是：动感光波、打倒怪兽。哪怕一开始我们被很多人嘲笑，但是后来，它就像是有神奇的超能力一般，使我们这盘零散的沙一点一点的汇聚到了一起，一同度过风风雨雨的这些天。

我知道，即使屡遭挫折，也不能忘记，团结一直存在于我们当中。我还记得我们一起疯狂过的游戏萝卜蹲。大家都投入，我们也就这样一路战胜了两个班，只是后来，自作聪明的我们失误在自己所想的“好点子”上，哪怕在这之后，我们有抱怨有不甘，然而在那过程当中，我却着实看到了大家

的团结。

还有“生死电网”的游戏，当时下着雨，我们都脱了鞋，满是泥泞的我们，在教官的一声声呵斥中一次又一次重来，这的确是一个很艰难的任务。游戏进行着，直到最后，只剩下了两个男生，他们到达不了对岸了，我们竭力地想着办法，却又遭到了教官的阻挠。后来，二班的大家拥在一起，中间敞开了一条路，我们呐喊着：“二班少一个都不会完整，你们俩对我们很重要”。渐渐的，我看到了大家泛红了的双眼，肆意流淌着的泪水，风雨中的我们一同在这游戏中敞开了心扉。我还想说，其实我们的泪并不是不懂事的表现，而是青春的渲泄、团结的感动。

我深知，在这个世界上，回忆是最宝贵的财富。

这三天来，带给了我好多好多的回忆，闭幕式之后，这三天的风雨之程便结束了。

在这里，我学着寻找青春，诠释青春，感受青春。

未来，我想我不会忘记，我们的凹凸曼，我们的动感光波、打倒怪兽，我们当时的团结，当时的所思所感。

这个冬季，二班团结的身影，将永远在我的脑海中，挥之不去。

中学生社会实践心得体会篇十

本次寒假社会实践活动，我与其他三名同学被分配进入了教体局进行实践，在这段时间里，我按照单位要求在档案馆进行了历年来相关资料的汇总与记录等工作。面对纷繁复杂的档案，我时刻提醒自己要严谨认真，将所有内容一丝不苟的整理好，虽然辛苦，但是当看到一幅幅照片、一篇篇文章条理清晰的展现在眼前，心底满满的成就感。

在日常工作中，我学会了很多道理，比如在工作中有些地方自己不懂，单纯的自己钻研不仅费时费力，还没有好的效果，这就需要积极向同事和前辈请教，三两句教诲就令我茅塞顿开。同时，在工作时也担当起属于自己的.一份责任，不能刻意的逃避，积极主动，自己加压，迎难而上，会有意想不到的收获。

中学生社会实践心得体会篇十一

一句古诗宝剑锋从磨砺出，只有经历社会的打磨经历了社会的人生百态才能够让变得更加强大，更加自信，才能够在我们离开父母的时候，独当一面，而不是一直在父母的保护下成长，因为我们的成长如果一直都靠着父母自己去尝试着去做好去努力，永远也不会有所成长。

因此在这次暑假期间，我离开了我的家去外面尝试着做一些简单的兼职，来到外面我感到忐忑与不安，因为虽然我没有离家多远，但是我却一直没有对生活的周围做了解过。

第一天我来到外面，没有找到任何工作，炎热的天气让我浑身湿透，汗水顺着脸颊滑落，我不愿意就此放弃，坐在公交上在城市里穿梭来去。来着落日的余晖慢慢的洒遍大地我知道时间已经过去一天了，明天是新的一天继续开始，说实话经过了第一天的努力没有找到工作，内心是非常失落的，因为抱着满腔的热情，踏出第一步就惨遭打击，这让我知道了工作的不容易，一份简单的工作也不是那么好找的，我知道如果我现在放弃不会有谁说我，但是现在我放弃以后遇到同样的问题我又该怎么做呢？我没有放弃我知道遇到挫折是肯定的只是没想到第一步就遇到了挫折，给自己信心是必须的，几天没找到我失落我也沮丧，我不停的给自己打气，不断的给自己加油，最终我找到了一份工作是发传单的，之后我有了第一次的经历后慢慢的也长经验知道了怎么去做了，也做了多份工作，我就这样度过了一个暑假。

在工作中困难是存在的，不像我们在学校如果你做错了，那里做的不好，会有老师手把手的. 指导你，但是到了社会就不同了，你做的好拿的就多，不会有人告诉你怎么去做，更不会有人主动教你，只有自己去努力去拼搏，去学习才能够有所收获，很多时候我们在学校里面学到的知识等到了社会是非常有用的，只要学会去运用会让我们的工作变的轻松，当然不是每样知识都用的到，每个让位需要的是不同的，所需要用的知识也是不同的，对待这些都需要我们不断的去做好，去努力实现。

在我工作的时候遇到的困难我从来没有逃避过，我尝试着去解决，去了解，才最中在暑假时间有所收获，在我们学习中也是一样的，我们学习也需要我们不断的去努力不断的去付出，遇到困难逃避解决不了问题，今天逃过一次，下次一样要面对，只有把问题解决了才能够得到成功，我们的机会都是需要我们自己去掌握的，学习更是如此只有学好了才能够进步拆能欧股成长。

中学生社会实践心得体会篇十二

作为西南财经大学保险学院的一员，我很幸运地参加了__年的学院暑期三下乡活动，到温江周边乡镇、__市区、__和绵阳做关于中国农村农业保险的暑期实践问卷调查。在带队老师刘老师的悉心指导下，在同伴们的共同努力下，在接近20天的实践活动中，我经历了一次难忘的，有意义的暑期“三下乡”之旅，收获很多。以下是我总结出的一些心得体会：

理论与实践相结合的征程

不管是坐在农民群众的家里，与最普通的农民进行的交流谈话中，还是在与__隆昌与picc隆昌县分公司老总的交流大会上，我都发现原来课堂上老师所传授的保险学的理论知识和实际应用确实有很大差距，而将理论应用于实践中，对知识的理解自然会更深一层。光有专业知识是远远不够的，实践

经验在很多时候是更重要的。学院在我们就读期间给我们提供了良好的实践锻炼机会，而作为学生，我们自己更要珍惜这样的机会，在实践当中学得更多的知识。

学校和社会是有差距的，其运行规则和社会的运行规则有很大不同。这种环境上的隔离，往往使得我们“象牙塔”里的大学生对社会的看法趋于简单化、片面化和理想化。一些企业对应届毕业生表示出冷淡，其中一个重要原因就是刚毕业的大学生缺乏工作经历与生活经验，角色转换慢，适应过程长，不能很好地将理论与实践结合起来。他们在挑选和录用大学毕业生时，同等条件下，往往优先考虑那些曾经参加过社会实践，具有一定实践、组织、管理能力的毕业生。这就需要大学生在就业前就注重培养自身适应社会、融入社会的能力。

对于如我一样的在校大学生，借助社会实践平台，可以提高自己的组织管理能力、心理承受能力、人际交往能力和应变能力等。此外，还使我了解到就业环境、政策和形势等，有利于我找到与自己的知识水平、性格特征和能力素质等相匹配的职业。

理解与误会，中国保险要走的路还很长

在整个三下乡活动过程中，我们在进行关于保险基本情况问卷调查的时候，发现现在人们对保险业的了解简直少之又少，甚至存在一些误解。这就直接导致我们在调查问卷时很多人态度不好，不愿意合作调查。“当你没有做过理赔，没有帮助客户完成一个很好的心愿，你不会认识到保险的必要，你会觉得推销就是在低三下四的要钱。”这是现在社会中普遍存在的现象，除了学习保险与从事保险相关工作的人对保险有比较全面的认识和了解外，很多对保险并不了解的人认为保险是没有必要的，甚至认为那些商业保险就是骗钱的。通过实践，我发现：社会对保险的认同度还不高，我们保险人还需要加强保险宣传的力度，整个中国保险业的从业人员素

质还需要极大提高，我们要走的路还很长，保险业要走的路也还很长。作为中国保险业的未来从业者，我们任重而道远！

我的随感心得

这次活动让我结识了一些新的朋友。学院共有30多人参加了此次暑期社会实践。正如学院领导所说的那样，能够参加此次暑期社会实践的都是优秀的，认识这些优秀的人是我的荣幸。同时我也从这些优秀的人身上看到了自己的不足之处，这对于我来说就是个不小的收获。

过去的终将要过去，成长是在甜蜜的负担中艰难地前行。暑期社会实践这个星期，我真的觉得很有意义。通过此次的社会实践，我想，在剩下的两年大学时光中，我一定会努力珍惜时间，在夯实专业基础知识的同时，积极参加各种形式的社会实践活动，从各个方面提高自己的能力。为两年后走入社会，更好地为人民服务打好坚实的基础，默默的奉献来自大学生的火热情怀。也许这就是学校、学院要求我们大学生积极参加社会实践、投身社会的目的。

适者生存，而生存之道在于适应。对社会和环境的适应应该是积极主动的，而不是消极的等待和却步。大学生只有具备较强的社会适应能力，走入社会后才能缩短自己的适应期，充分发挥自己的聪明才智。因此，在不影响专业知识学习的基础上，大胆走向社会、参与包括兼职在内的社会活动是大学生提升自身就业能力和尽快适应社会的有效途径。

我们通过大学学习，要想尽快的成为现代化建设的有用人才，适应社会的需要，就要在学习期间，积极参加社会实践活动，认识社会，清楚自己在社会中的定位、明确自己的历史使命、激发自己的学习热情、调整和完善自己的知识结构，战胜各种困难和挫折，锻炼意志和毅力，为适应以后的工作做一定准备。这也是我参加本次“大学生暑期三下乡实践”活动的目的之一。

近20天的时间虽然短暂，但实践中的点点滴滴却已深深地触动了我。这次的实践平台，为我提供了提前接触社会、近距离了解专业的机会，并且增强了我的社会责任感和专业使命感，意识到了自身的价值和奉献的内涵。

此次社会实践是我大学生涯中的第一次深入社会的经验，对于整天生活在象牙塔内的我们，像这样直接接触社会的机会很是难得。我希望今后能有更多的类似实践活动，并且可以在其中展现自己，完美完成学院所给任务；同时也希望我能通过此次三下乡，学到大学校园内学不到的知识与实践能力，使自身的综合能力获得更大提升。