

# 大学生大一暑期社会实践心得体会(汇总12篇)

通过写培训心得，我们可以更好地加深对所学知识的理解和应用能力的提升。接着是一些教学反思的参考资料，希望能够为大家提供一些思路和参考。

## 大学生大一暑期社会实践心得体会篇一

会炎炎夏日列日当头，我在酷暑中迎来了作为大学生的第一个暑假，也是我第一次经历社会实践。只是一名大一的学生，我抱着贴近社会，锻炼自己的愿望，参加了大学生社会实践。希望在进入社会之前，积累多点社会经验，提早与社会来个零距离接触，学习如何与人沟通，如何与人交流，团结合作等等。想通过亲身体验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，正所谓“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所认可。想通过社会实践，找出自己的不足以及差距所在。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。有人这样形容现在的大学生打工族：中文专业投笔从“融”，外文专业西游取“金”，历史专业谈“股”论“金”，医学专业精益求精“金”。其实并不是我们有严重的拜金主义倾向，只不过我们在这个现实的社会中懂得了该怎样生存。

一片叶子属于一个季节，身为年轻的莘莘学子的我们拥有绚丽的青春年华，而身为80后的我们正经受着21世纪的考验。谁说意气风发，我们年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼？谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书？走出校园，踏上社会，感受到了在社会上应该感受到的东西。大学是一个小社会，我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的小花了，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一

笔财富。在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、回味无穷。俗话说：一份耕耘，一份收获。

作为当代中国的大学生，应该不再只是被动的等待别人告诉你应该做什么，而是应该主动的去了解自己要做什么，然后全力以赴的去完成。所以在大学期间我觉得多与社会接触，多了解自己所处的环境，多了解你将会面对的种种问题，对以后的发展和继续深造都是非常非常有益处的。当然，也要摆正工作与学习的关系，切不可因打工而荒废四年的青春，荒废人生宝贵的大学学习时期。正如有名的google公司副总裁李开复教授曾说过的一样：“打工只是学习生活中的一种补充，学习才是最重要的”。

头开始拿到社会实践这个作业觉得挺郁闷，学校干嘛要安排我们这个，而且还算两个学分？然而当我完成为期10天的暑期社会实践时，我对这个实践有了全新的认识。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、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。暑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。

经过水族馆双语讲解——为国内外友人提供语言服务；共享教育、共享知识——为贵州贫困学校捐款；为贫困地区孩子欺负签名活动；导游接力——微笑服务，成就梦想；张像大海魅力——海洋科普知识宣传；关心国家大事，陶冶爱国情操；贴近社会，让大学生清楚了解自己的发展方向；文明xxxx□安全xxxx有我们等一系列贴近社会的实践活动让我更进一步的了解了这个社会：

社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，

才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作是要在过去社会实践活动经验的基础上不断拓展社会活动的范围和能力，因此积极地参与进去是很有必要的。

实践是我们大学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

实践让我走向实际应用，走出课堂。当前，我们缺少的主要不是知识，而是缺少将知识与实际相结合的能力。我们在课堂上所学的，与在实际当中遇到的是不尽相同的。其往往具有不具有明显的特征，这需要我们进行抽象概括才能解决各种问题。

这次亲身体会让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。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。

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，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。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、虚心地接受。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。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。

知识的积累也是非常重要的。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。这次接触的服务行业，对我来说并不是很陌生，但要想把工作做好，就必须了解更多这方面的知识，对其各方面都有更深入的了解，才能更好地应用于工作中。

这次暑期实践也让我深感文化等理论知识的重要性。正所谓“实践是认识的xxxxxxxxx认识对实践有能动的作用”。正确的认识对实践是有巨大的促进作用的。服务窗口的工作并不是想象中的那么简单，它需要一定的知识为基础，需要我们把这些知识运用起来，运用到实践中，指导实践，从而促进实践的发展。

总结我的这次暑期社会实践活动，虽然是我的第一次社会实践，但我认为是一次成功的，有用的，受益非同的社会实践，这将会对我的以后学习起很大的帮助的。

以上是我的社会实践个人总结。在劳累忙碌的十天里，我也体会到了实践的快乐，同时也感到了所学知识的不足，在以后的日子里必须继续更加努力学习，学好专业知识，全面发展自己，在实践中长知识求发展。在以后的日子里，不可避免的，我还将面对更多的问题，将承担更大的责任，并在其中更加成熟和真正走入社会。而这次社会实践，就算是我走向社会的第一步吧！

## 大学生大一暑期社会实践心得体会篇二

时光易逝，转眼假期实习的日子接近尾声。回首这一个月，自己收获颇多，从一开始的哆哆嗦嗦到现在的坦然自在，不

论在思想上还是能力上都有不少的提升。下面我从以下方面分享下我的实习生活。

（一）被分配到乡政府综合办协助整理资料，分类归档。这个工作资料较多，类别也多，需要足够的内心与细心。

（二）到组织部协助整理党员资料以及资料归档。同时也帮忙做些日常业务，接听电话，传送资料等等。由于农村人总体文化水平不高，资料收集进程较慢，问题较多，所需体力很大。

（一）工作难度不大，但是工作量较大，完成效率较低。中途接触，对实际情况不了解。

（二）工作能力欠缺，农村工作比较繁琐，工作量大，由于自身实践能力欠缺，整体来看也处在一个适应阶段，所以在面对有些问题上会素手无策。

（三）工作方法方式欠缺，工作前面缺乏足够的思考，有些时候做到一半才发现不妥又从头再来。

（四）与上级领导及部门人员的沟通、学习不够，做事比较单一、死板。没有参与下乡实际了解，对村民村情了解不够。

（一）多参加类似实习工作，如果以后还有这样的机会，自己肯定会第一时间报名，我觉得这是一个很好的实习机会，能够提前适应工作生活。

（二）今后实践中，首先要做好了解工作。比如单位部门分布，领导职称等等，避免出现认错人，传错资料的错误。

（三）不断向领导及工作前辈们学习经验，提高办事效率，充分发挥自己的能力。

总体来说，这次实践活动让我体验了另一种生活，收获了另一份友谊，感受到单位同事及上级领导的热情、关心与体谅。工作中也有出现不足，但是这因为这些不足教会我在工作的同时更多的要学会思考，做好本职工作的同时也要多了解其他工作，不断充实自己。这一个月我享受到了工作的满足感与生活的幸福感，给我的生活增添了一份温情与不平凡！

## 大学生大一暑期社会实践心得体会篇三

这个暑假是我上大学的第二个假期，为了使这个暑假过得充实，过的有意义，我选择在xx市xx街道办事处进行社会实践活动，通过向社区主任的申请，我获得了在这个社区实践的资格。在社区工作人员的支持与帮助下，我在社区的实践活动非常顺利。

放假的第三天我便跟着社区的主任来到xx市xx街道办事处，正式开始了我的暑期社会实践。

首先主任向我介绍了近期他们的主要工作内容，在知道我所学的专业是计算机后，就给我分配了与计算机有关的一些工作，主要是一些资料的录入，和一些表格的制作。现阶段我国正在进行第六次人口普查，街道的工作人员每天都很忙碌，在最初我总是弄不清哪些要和哪些录入到一个表格里，主任总是耐心的对我讲解，告诉我要把每一人，每一户，每一栋楼都详细的录入，最后在把整个社区放到一个文件夹里。接下来就是把用过的资料按着电脑里的顺序整理好钉上以后交给别人就可以了。

工作虽然很繁琐，很忙碌，却也使我学到了很多原来不懂的事情，并且使我的生活变得充实起来，由于内容很多，所以更磨练了我的耐心与细心。

后来当我的任务不多时，我也和其他人一起去各家各户调查人口情况，才发现和他们相比我的工作是多么的简单，他们

每天都要顶着太阳穿梭于各楼之间，从一楼到六楼，逐个敲开住户的门，再让他们填写上家里的人口情况，有时，家里没人的，第二天还得再来一次，他们是这样的辛苦，但他们从不抱怨，每天都是认真的工作。

不知不觉的，我的实践活动已经结束了，在这里实践的20天里，虽然我只掌握了最基本的工作，但我学会了耐心和细心，同时，我也有一些自己的体会，每件工作都有它自己的流程，只要掌握了流程并有足够的耐心和细心都可以有最高的效率。

值得高兴的是，主任认可了我的工作，他说我的工作很努力也很细心，这让我感到很自豪。虽然进行社会实践的时间很短，但我相信这个经历对我将来的工作一定会有帮助。

大学生暑期的社会实践心得体会

大学生暑期社会实践实习心得体会

大学生暑期医院社会实践报告

大学生暑期金工社会实践报告

## 大学生大一暑期社会实践心得体会篇四

转眼之间，炎炎夏日过去了，这已是自己在大学的第二个暑假，蓦然回首，不得不感慨光阴似箭般穿梭中的那份无奈。为了使这个漫长的暑假过得充实，为了给自己的能力作一个检验，所以作为一名高等院校的学生的我，就决心好好利用这个暑假，决定参加学校里组织的社会实践，来锻炼一下自己。因此我参加了由xxx学院组织的“xxx”暑期社会实践，与我的队友走出了校门，获得了与校园里不同的生活，感觉很特别，也很有意义！

20xx年七月中旬，我们暑期社会实践团队走出了校门，进入

了xx的各大广场、公园、社区，进行了xx市民对城市安全现状的调研，同时也大力宣传了城市安全的有关内容。在为期半月的外出调研中我们做了几千份的调查问卷，从中我得到了许多心得和体验。

这次社会实践充满了挑战和\*\*\*\*，同时也很累很累。已经在大学校园度过了两年的时光，似乎平时的感觉是轻松的，自在的，甚至有点消极了，而这次社会实践又找到那种充实的感觉啦！虽然很累很累，但是还是好开心好激动。这次实践让我积极起来了，积极地面对接下来的学习。

这次调研我们去了很多美丽xx的公共场所进行了问卷调查，让我收获颇丰。因为在调研中有好多人给了我们好多很好的建议，使我们的调研更加的完美。但也有很多人拒绝了我的调研，虽然使我有失望，但就是他们的拒绝，让我更加有了奋斗，每个人都有不同的性格，被他们拒绝其实也没什么，大不了我再换别人调研，所以当我在调研时想通了这一点之后，在被拒绝后我就不再那么非常的失望，而是积极的去调研他人。

虽然这次的调研不是一般的累，但却是每一天都非常充实，因为它不仅让我精彩的过了每一天，而且还让我找回了那种不顾一切奋进的感觉！我相信在这之后我将会更加努力的去做每一件事，我也坚信在每一件事上我即便是不能完美的成功，但也会有所成就。

社会实践给我带来很多益处。通过参加这样的一次社会实践活动，使我掌握了多种调查和调研的方法，例如针对社区居民关于食品安全、消防安全、交通安全调研，我相信这些丰富多彩的调查和调研方法将在我以后的学习和工作中发挥巨大作用，掌握并且能够熟练地运用这些科学的方法将会有效地提高我学习和工作的效率，使我的学习工作更具有针对性和高效性。在向社区居民发放问卷和跟市民的交流过程中，使得我积累了社会经验，使我在社会中接触各类人群时有了



更灵活的应对手段，使我学会了去与人接触认识，并且与人交流，使我在此过程中，充分地克服了自己害羞畏缩的心理，使我在与陌生人的接触中多了一份自信，也新添了一份自如。我相信在以后进入社会就业的过程中，这一份自信和自如将会永远地伴随着我，这将成为引导我步入社会的一个先决因素，可以说通过这样的社会实践，使我们在面对就业时多了一个竞争优势。社会实践所带给我的是一次能力的全面提升，从实践主题的提出，围绕主题的扩展研究的展开，我们学会了如何在团队地协作下从头到尾地解决一个问题，我们学会了在团队中各司其职，尽忠职守，互相配合，对于我们这些x0后来说，学会合作，学会配合，这将成为我们成长轨迹上一次巨大的突破。我想我们的社会实践活动就是这样一座桥梁，它引导我们的学生去地认识和接触社会，帮助我们这些在校园中成长的大学生完成由校园走向社会，由书桌走向办公台的转换，避免了大学生在初入社会时所发生不知所措，真正地把大学生的教育与社会就业相结合，培养符合社会需求的高素质人才。

这次社会实践也让我更加确信了人生只有不断的挑战才能进步，只有不断的去接触新的，你才能在繁杂的人群中脱颖而出，才能在这个人世间留下属于自己的精彩！所以要不断的挑战，例如，现在的问卷调查就是我的新的挑战，之前我从没有接触过。在新的挑战中，我们会得到很多珍贵的东西，就让我们在有生之年，不断的挑战，创造出属于自己独特的经典人生。

青春需要刺激，如果带过于平淡，那我们的青春也就没有多少意思了！调研中被拒绝就如家常便饭一样，常常存在，给我们带来了困难和刺激，使生活变得更加精彩，也使我的青春变的活力无限，真的很感谢这次调研，让我懂得了和明白了很多。

社会实践锻炼了我，也培养了我，通过这次社会实践我在各方面都有了提高，已不再是只会学习，不接触社会的雏鸟！

我相信以后我会不断地提高，会比没参加社会实践的同学更能快速而又很好的融入社会，就让我继续这次实践的.\*\*\*\*，精彩的去走自己的人生吧！

## 大学生大一暑期社会实践心得体会篇五

当一学期紧张的学习生活走向了尾声，“暑假怎么过”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。因为每一个意气风发、热血沸腾的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、渴望成功的大学生，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xx工厂打暑假工。

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。

“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，大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，大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，大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。这不仅使大学生更加了解社会，加强实践能力，也会让大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。我们已经是一位大学生了，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！

## 大学生大一暑期社会实践心得体会篇六

20\_年7月24日，我第二次跟随浙江中医药大学博士团来到文成县参加社会实践活动，回想去年文成之行，很多画面历历在目。朴实的民风 and 基层患者的信任给了我留下深刻的印象，

所以没有犹豫选择了第二次跟随博士团进入文成。

文成县是浙江省温州市下辖的六个县之一，以明朝开国元勋刘基(刘伯温)的谥号“文成”作县名。文成全境以山地、丘陵为主，素有“八山一水一分田”之称。驱车接近6个小时，我们到达了文成县中医院。再次抵达时，医院已经和去年有了很大不同，医院大厅右侧已经新建起名中医馆，院长热情的介绍了中医院去年一年的变化，特别是医院的硬件建设更新，名中医馆特地选择了博士团义诊期间开业，也让我们感到荣幸和由衷的开心。

中医在基层医院有宽阔的空间，许多中草药切实的解决了诸多疑难疾患。今年的义诊没有像去年安排在大厅，而是在新建的名中医馆。医院提前安排了挂号咨询，和往年一样，我进驻的还是风湿免疫科。风湿免疫科室是新近开设的科室，基层医院的医务人员对风湿疾病的了解并不是很熟悉，许多化验的项目都无法开展，因此很多风湿类的疾病只能凭借经验进行鉴别诊断。前来咨询就诊的人很多，在挂出去的40多号中，大部分都是皮肤免疫相关疾病。印象颇深的是咨询慢性湿疹的患者。中医讲究因时因地因人的三因制宜，就地理环境来说，文成县四面环山，雨水丰富，气候偏于湿热，由于湿热胶结而罹患慢性湿疹的患者不在少数，联想到叶天士所著述的《湿热论》，不仅感慨古人在湿热方面的独到见解，同时也了解到环境的致病因素和人体是如此密切。上午就诊的患者中，有几例都是年龄偏小的儿童伴发湿疹，同时伴有渗水。其中一例是高中生，因为皮肤散在发作湿疹，瘙痒伴有渗水，病情严重到已经影响正常学业的程度，有时夜不能寐。诊其舌脉：舌苔水润，脉滑有力。我依照慢性湿疹临床诊疗思路，按照运脾祛湿的法则治疗，开出了平胃散合四妙散加减的中药方剂，并嘱咐患者用黄连打粉外敷湿疹渗水的部位，期望能让其减轻痛苦。同样是慢性湿疹，去年在文成期间治疗的几位患者后续都有联系，且病患都有不同程度的好转。

还有一例印象深刻的是文成县的一位女性患者，常年骨节疼痛，伴有轻度的畸形，晨起手指僵硬明显。该病症属于类风湿性关节炎，需要与骨性关节炎相鉴别。由于基层医院开展风湿免疫的检查较少，且医生对于风湿免疫的指标不是非常熟悉，很容易被误诊，最终病情迁延难愈，最终导致掌指关节畸形。了解患者的情况后，我让其在医院检查了常规的风湿因子相关指标，在病历本上写下了鉴别诊断，并和骨性关节炎作了比较，以防疾病被误诊。

短暂而充实的一上午不知不觉过去了，我们继续文成之行。第二站我们来到了文成县珊溪镇社区卫生服务中心，由于国家政策在扶持卫生服务中心力度较大，此社区卫生服务中心的人员配备完善，且医院配备了常用的放射设备，内科诊断辅助器材。国家新颁布的中医药法大力提倡社区卫生服务中心配备中医相关义务人员，据了解，该社区配有一名执业中医师常年坐诊。仅仅一上午的义诊，包括外用的软膏和常用中成药一共开出了30多个中药处方。

为期两天的文成义诊，使我对基层的医疗工作开展有了新的认识，基层医院解决了很多老百姓基础性的疾病，中医药在基层开展一方面较西医诊疗更为实惠、方便；另一方面副作用较小，老百姓易接受。但是基层医疗的迫切需求也让我们倍感任重道远。中医药是一个巨大的宝库，基层老百姓对中医药的认识还仅停留在“中医看病没有副作用，西医看不好的疾病再来找中医”的层面，同时基层老百姓选择用中医进行第一次就诊的比例不多，这涉及到中医药诊疗知识的普及和中医药人才队伍的素质提升。“博极医源，践行服务”，我相信在中医药的道路上，我们一定会越走越自信。

大学生暑期社会实践心得体会3

# 大学生大一暑期社会实践心得体会篇七

敬爱的校领导：

时间过得很快！一转眼我来安徽读大学已经两年了。这个暑假我决定不回东北了，我决定顶着安徽的高温在这里干一番事业——赚学费。呵呵，话说的是很轻松，但是回想起这个暑假，心中便是五味陈杂。

其实，我社会实践的脚步从未停歇过。因为我知道读大学就要一只脚在学校一只脚在社会。书呆子是没有明天的。我们在把学习搞好的前提下，一定要利用课余时间到社会上去走走。于是我大一就开始摆地摊，在饭店、面馆、水果店都曾留下过我的汗水。这次我选择的实践地点是云开台球会所，因为台球是公认的绅士运动。在这里我会接触很多上层社会的人。自然会提升我自身的价值。于是我在云开台球会所开业那天起，就在那里做兼职。后来老板很喜欢我，就要我学习收银。于是，收银就成为我这个暑假的`实习内容。台球会所的老板浩哥人特别好，懂得的东西也特别多。在他的手下做事你想学不到东西都难。不论做什么事，他都会给你讲其中道理，技巧，真的是受益匪浅。我也因此成长了很多，下面我简单说说这个暑假的收获和感想：

高调做事：记得有一次，店里进了新货要入库，我主动请命要去理货，我本以为只要把货物分门别类的整齐摆好就可以。做完之后我还觉得自己做的很好叫浩哥来看，本来以为他会夸我几句呢。没想到他却要我返工。然后他就给讲仓管的相关知识。我深刻的感觉到自己的学识还远远不够，以后再也不敢这样高调了，虚心的跟浩哥学习。因此他会经常和我将一些经营和管理方面的知识。他很喜欢我，把他看过的一些书都拿给我，要我用闲暇的时间看看。记得他说过，首先要给自己一个合适的定位，然后努力把事情做到完美。开始每天晚上打烊下班时他问我灯关了没？空调关了没？我总是忘记。不用他说，我自己就感觉惭愧。然后我就告诉自己，做

事一定要有积极性，我们要做自己会找目标导弹，而不是指哪打哪的炮弹，不要总是等领导下了命令才知道去做。做事还要有追求卓越的意识，我做完的事情要让别人找不出问题。

总结：作为现代的大学生，我们真的应该经常到外面见识一下。这个暑假，我很辛苦，但是很开心。瘦了十斤，但是学到了很多知识。看了很多冷眼，但是成长了很多。社会是一所最好的大学。是一个很锻炼人的地方。不迈入社会我们永远长不大，永远是一个依赖于父母的孩子、一个啃老族、寄生虫。

## 大学生大一暑期社会实践心得体会篇八

暑期社会实践，是一个空洞的模糊的名词，而我们可以做的就是用一次次对自身的挑战去充实和践行它的意义。

骄阳似火的暑假，汗水见证我们毫不含糊的辛劳，涉世未深的我们，用心地去挑战自己的无知，用年轻人的无畏去观察和深入这个社会。当结束回首，我们收获的，是彼此的合作和友谊，是宝贵的经历与经验，是一份美好的感动回忆。

筹备会上，看到队友精心选取的有关xx的资料及书籍，心中一阵暖意，看到大家的认真和用心，也提醒自己要尽全力为我们队做出一些实实在在的成绩。大家在一起学习专业知识，认识到自己专业知识的匮乏，看到了一个人学习经济知识的重要性。看到经大家讨论出炉的调查问卷，充满了对第二天到社会上真实体验一把的期待。

发放调查问卷的过程，是认识自己、认识社会的过程，同时是一件磨砺与挑战自己的差事。从第一次请人认真地填完，被误认为兼职的不快，遭到拒绝的失意，到完成时一个个累倒了的表情，我们看到了自己身上的稚气，看到了问卷设计的不完善，也看到了一个实在地呈现着的社会，我们是需要了解它的，为此，我们必须在经历一番苦痛后更清晰地走进

它，融入它。欣慰的'是，我们努力地挑战了自我。

随后，开始了xx晚会的筹备工作。8个人的人力资源，我们需要用这有限的力量去完成所要求的一台有质量有水准的晚会。困难从协力出海报的那晚就开始，但大家，都微笑着坚持到最后。看到那两张凝聚了8人创造与心意的海报，激动地与它留念，人，确实是应该提高综合素质，这成了大家深夜中的共识。

随后，大家分工合作，排练节目，寻找题材，联系xx建筑商，购置礼品等，每个人都着力挖掘着自身的潜力，同时挑战自己年轻的极限。那个焦灼的下午，我们紧张地准备和排演，两位技术人员更是一刻不停地调试着设备，准备工作在最后晚会开始前才算真正结束到位。

大家可谓诚惶诚恐地为那边的朋友带去有关xx知识□xx的歌曲、诗朗诵、知识竞答等节目，看着一个个汇聚大家心血的节目上演，尽管存在着不足，但结束时大家的放松和微笑，足以说明了我们力量的强大，我们又一次年轻的成长。

走回学校的路上，所有人都难以掩饰心中无以言说的激动和轻松，以及依靠团体的力量完成一件大事的自豪与成就感，让我又一次深切体会了合作的效果，用心挑战自己、超越自己的喜悦，以及付出辛劳与泪水后体验收获的满足。

如今想来，那真是充满着青春奋斗气息的几天，我们拥有了又一段专属于大学的记忆，那是青春岁月里弥足珍贵的经历，是需一生践行的挑战精神。

## 大学生大一暑期社会实践心得体会篇九

这一次暑假实践是我这一路走来最为有意义的一次实践，为什么说它有意义呢?因为在我的这次实践中，我不仅开导了自己，更是对未来的岁月有可一个明确的把握。我知道这样的



时光是最珍贵，也是最难忘的。所以这次实习对我来说意义非凡，也给我的人生带来了一些特别惊艳的时刻。

这次进入社会实践，是在一家县城的小酒店里面做服务员工作。我们主要承包各种酒席活动。主要的活动都是比较大型一些的，所以平时的时间也是比较忙碌的，往往让人也比较的疲惫。但是在这份工作当中，我还是有一些自己的想法的。所以尽管有一点点的累，我也不会为此而感到如何沮丧，我会时刻调整好自己的学习状态，及时的去纠正自己的一些问题，不至于让自己落入这样的尴尬窘境之中。

做服务员的日子，委屈是不能少的。我敢相信每一个服务员工作者都受过委屈。我们身处一个服务行业之中，有时候是有些身不由己的。而对于每行每业来说，这样的事情更是非常常见的一个现象。所以只有保持好一个平常的心态，在这份工作上才能真正的度过去，也才能真正有所一些好的改变，不至于让自己感到失望，也不至于让自己在这一点不断的纠结。

还记得有一次是举办一场寿宴，当时人非常多，现场也很杂乱。在端菜的过程中，一个小孩直接冲过来，把我端得稳稳的菜给撞飞了。那一刻我整个人都懵了，首先第一反应就是看小孩有没有怎么样，其次再去收拾菜肴。结果后来还被领导批评了一顿。其实我心里非常的委屈，这种委屈非常让人难受，也让人感到有些不知所措。明明这不是我的过错，明明我已经做到很好了，可为什么这错误还是要自己背。

后来我才知道，作为一名合格的服务员，不仅只去做好自己的那一部分工作，更要把自己的态度树立起来，做事情的时候要眼观八路，尤其是在这样的大场合，出了任何一点问题，我就是主要的责任人，这是怎么也逃不掉的事实。所以想一想，这次自己其实也并不怎么委屈了。这些都是我们每个人都要记住的事情，也是我们每一个服务行业应该保持的一种心态。这对于我们而言是无比重要的。

### 大学生大一暑期社会实践心得体会篇十

通过这次考试，不仅看到了学生的不足，更看出了自己平时教学中的不足。望各位老师在今后的教学过程中能逐步改进，争取更好的成绩。

#### (二) 语文

内容丰富，拼音、词语、成语、课文默写、句子排列顺序、阅读、口语交际、习作，涵盖的知识面非常广，而且有一定的深度。既注重对基础知识的考察，又注重对学生能力的培养。从答题情况来看，虽然学生对半学期所学知识的掌握比较理想，但从中也暴露出一些问题：

1、既紧紧依纲扣本，又注重知识拓展与能力的考核。此次试题，紧扣教材，从“知识与积累”到“理解与感悟”，无一不考查学生基本知识的理解与掌握，但又不唯“教材”，依托教材内容向外延伸，体现语文人文性与工具性的统一。

2、衔接生活，激发学生表达欲望

这次写作，三、四、六选择了“熟悉的人”这一话题，五年级给出两个选题（《对手》和利用给出的词语编写童话故事），一方面运用启发性的语言，开阔学生的思路，极大地激发了学生的表达欲望，又给了学生广阔的想象空间，避免了学生写作的模仿、抄袭，真正考查了学生作文的真实水平，加强了语文“生活化”的引导。

3、注重知识的积累与运用。

4、注重对学生各种综合能力的培养。本试卷注重了对学生综

合能力的培养，紧紧靠近《新课程标准》的要求，向听、说、读、写靠拢，培养了学生听、说、读、写的综合能力，有利于学生综合素质的提高。

### 1、基础知识比较扎实

拼音：学生能根据拼音将一类字、词规范地书写出来，并且做到了笔画清楚，结构端正，正确率达到95%。

### 2、字词：、

在本次字词的测试中，考察学生对生字的掌握和词语的积累也是重点之一。本次测试对于词的考点主要体现在：成语的补充、照样子写词和词语理解等。其中，掌握比较好的是成语的补充，只有个别学生因为汉字书写错误被扣分。

### 3、写作逐渐有所提高

在写作文的时候，大部分学生能够用比较完整的句子来表达自己的想法，并且可以熟练的使用常用的标点符号，有的学生还能加上一定的修辞手法，让自己的作文更精彩。

### 4、班级层次

各年级两个班水平相当，无明显差别(最多为四年级5.14分)。说明教师的合作意识较之前有所加强。

1、由于学生平时学的知识较规范，缺乏对知识整合的处理，故失分较多。本次考查的内容不仅涉及拼音、逻辑思维训练，考查学生对短文内容准确理解能力及平时积累词语的能力。还测查了学生对生活中的语文知识是否掌握的牢固。由于平时对新旧知识前后渗透的训练相对少些，导致学生对综合性较强试题缺乏独立分析能力，失分较多。

## 2、书写不规范。

从整体卷面看，学生的书写情况不容乐观。书写不够端正，涂改现象较为严重。

## 3、学生学得太“规范”。

透过整张试卷，不难看到我们学生学得太“规范”化，以至于对一些开放性题无所适从，没能真正读通、读懂、领会。更有甚者，部分学生不愿读题，凭自己的感觉，想当然地回答。由此我想到我们的语文教学：学生心不在焉地似听非听，似答非答，似练非练的情况还是普遍存在。教学目标落实不够，训练力度不够。

依据此次考试的命题导向，结合我校师生实际，在今后的语文教学中，要做好以下几个方面的教学工作：

1、依纲扣本，深入挖掘丰富的语文课程资源，继续将学生引入更广阔的语文学习空间。重视学生能力的培养。在加强基础知识教学的同时，要把发展学生智力和培养学生能力贯穿在整个小学语文教学的始终。

2、紧扣训练重点，以教材为主，教给学生方法，多提供阅读材料，培养学生独立阅读能力。重视基础知识的落实。小学语文中的汉语拼音、字、词、句、阅读、习作、口语交际是最基础的知识，这些知识是进一步学习的基础，具有承前启后的作用，必须切实学好。引导学生去探索，正确理解，多积累。在教学中，既要使学生学到知识，又要重视学生获取知识的思维过程。

3、正确处理因材施教的关系。小学语文教育是母语教育，更是基础教育。因此，小学语文教学必须面向全体学生，根据学生的个别差异，因材施教。继续扎实基础知识教学，严格把关，绝不放弃一个差生。

4、注重知识的积累与运用，重视学生的理解感悟能力的培养。

5、教育学生认真读题，冷静分析，养成认真的答题习惯。

总之，要教好语文，让学生真正学好语文，我们语文教师必须本着一颗积极探索、努力钻研的心去不断努力、不断提高自身素质才行。

1. 学生的学习习惯下降：错字别字多，（个别班级全班同学共同写错一个字，老师要反思一下问题到底出在哪）；语句不通，说半句话；卷面有构画、涂改，不整洁，尤其是科任卷；粗心，漏做题，不认真读题，答非所问；不检查，做完一遍就没事干了。

2. 学生的基础知识，基本技能掌握不扎实：计算题错误率高；书本上的字词积累与原文填空失分也不少，尤其是原文填空部分，学生课外读得多，课本上的反倒丢失了。

3. 综合应用能力还欠缺：对题意的理解上缺少认真分析；面对没见过的新题型，不能随同应变，把所学知识综合起来应用，多转一个弯都不知道怎么走了。教师教得还是死，学生学得还是死。

1. 学习习惯上面还要继续加强，不能学了新的，就扔了旧的，好的传统一定要保持下去。从平时的每一节课，每一次作业，每一个老师身上加强，不管是什么样的作业本，都要求规范：把字写正确，写工整，不涂改；说完整的话，写完整的话，提高语言表达能力；做完题，或写完作文后，一定要先自己检查、修改，养成好的自查习惯。

2. 加强基础知识、基本技能的巩固：拓展发展是有基础的，没有抓住基础直接拔高，那是拔苗助长，结果只能是海市蜃楼：算是数学中的基础，口算、笔算要过硬关；积累是语文的基础，字、词、句、篇，既是基础知识的积累，又是积累语

言，培养语感，提高表达能力的基础。所以课本上要求学生必须掌握的基础知识，必须会背、会写的篇目、内容学生一定要掌握。

3. 老师在教的面上要再广些，教的方法上更活一些，引导学生学会举一反三的方法，在基础知识的拓展、延伸、综合应用上更活一些。

## 大学生大一暑期社会实践心得体会篇十一

XXX

掌握各种电视广告片、平面广告的制作方法。

XXX

通过社会实践，能够锻炼我自己与人交往的能力，扩大交际范围，进一步加深对自身专业的了解，培养对专业外知识的兴趣，增加工作经验与收获，也从中发现自己从未发现的方面，或许需要改正的习惯，更或许是某个被掩盖的亮点，给自己一个正确的定位，确立相对现实的目标。结合平时在校学习的专业技能，再加上实践，使之更加完善。另外，我还实践了其他领域的工作，扩展自己的知识面，锻炼提高自己的能力，见识不同的人，不同的家庭，不同的工作，学会怎么做人，与人相处，如何高标准完成一个广告案例，提早适应社会，为今后成为一名优秀的广告设计师打下坚实基础。

7月4号学校的所有事情办妥了后，就准备开始之前已经联系好的假期实习了。这是大学生生活最后一个暑假了，9月份回来就要准备答辩，然后12月就要出去找工作了。自己什么水平搞的并不清楚。

7月5号朋友陪我到了位于xx市的xx电视台生活资讯频道工作部。简单的自我介绍后，我和主管技术的高老师说了自己的

情况。专业上的、生活上的都谈了一下。然后自己出去找地方住，忙碌的一天……晚上在租来的房子里静静的躺床上想了很多不靠谱的事情，但是并没觉得孤独寂寞。我喜欢这种陌生的感觉，我热爱生活，我渴望未知时期盼新机的等待。

开始上班后我并没有感觉到有很多压力，高老师是个很平和的人，在给我说了制作的流程和方法后，我有时候并不能尽如人意的把交给我的案子完成了。但是公司的同仁更多的是给我提出一些好的更改建议，并且不断的鼓励我。在这种环境中我成长的很快，在做每一个案例时我都在自己的想法基础上听取老师的指导不断完善自己的作品。

因为在学校很难接触到那些专业型的硬件和软件，所以我出去后基本上是一点基础都没有的，譬如广播级摄像机的使用方法、以及机房播出系统的使用。当我面对这些新东西的时候，我还是有些小紧张的。我怕完不成领导交给的任务，但是我更加深知我需要勇气需要敢于担当的精神。如果迈不开这一步那么我的实习是没有意义的。所以我坚定信念，开始自己从头学起这些新的知识，尽管这个过程我出了很多错误，可是在老师和同事的帮助下一样样的改正过来了，之后不到两个礼拜我就完全掌握了上面所提到的新知识。回想起来我当时如果没有勇气去担当那些自己薄弱的东西我是不会迅速成长起来的，那么我实习的意义也是没有多大的。

我之前一直深刻的明白一个道理，我认为干工作就是自己品质的体现，我不能只为干工作而干工作。在掌握了工作的方法，完全具备了完成广告的技术后，我就可以单独的完成一些广告案子了，在接到每一个广告案子的时候我都认认真真的去做，在不懂得地方也积极的去问老师，并且和客户沟通广告的表达意图，从而完美的完成工作。就这样我在昆钢生活资讯频道学习实践了一个半月。很庆幸的是我达到了实习了目标，并且公司领导认为我不管是从做人还是对待工作上都还行，所以我在要走的时候单位领导组织了一场欢送我的活动，大家聚了餐也唱了歌很尽兴。然后负责业务的老总也

和我谈了一下我个人工作的事情，提出了如果我愿意的话答辩完了可以直接可以过来上班的希望。我很感动，也诚恳的表达自己的想法。

就这样我的实习圆满的画上了一个句号。尽管短短四十五天的实习，但是我却学到了很多学校学不到的东西。专业上的，为人处事上的，我自认为我都有很大的提高。我知道了书本的东西和实际操作的距离，也明白干工作是必须要努力的，因为它代表了我们的品质。我们不想也不能把工作干完后，给人家留下的是工作没干好人也不咋样的印象。如果那样就真的太失败了。

第一、面对挑战要敢于担当，直面自己。

刚去报道的时候面对陌生的工作环境、我很紧张。不知道怎么尽快的融入进去，想过避重就轻的去做那些力所能及的事情，但是我想我是在实习，我的实习意义就是来这里给自己充电，学新的东西，掌握自己不熟练的技术。如果不敢担当不敢直面自己的薄弱环节，那么困难永远都是困难的，不会的我永远也不会。于是我积极的去担当那些自己并不熟悉的业务，在这个过程中不断的去请教老师，询问同事。经过一段时间自己已经完全胜任了各项工作。所以我认为刚出去工作的时候，我们并不一定干的就是自己所擅长的工作，面对复杂的工作任务，陌生的工作环境。我们唯一能做的就是敢于担当、敢于直面自己的薄弱环节，然后有的放矢的去改进，去学习。尽快的融入工作中，迅速的成长起来。只有这样我们才有可能产生价值，而对于用人单位我们才会被认为是可以产生效益的人才。所以我认为这一点很重要。

第二、做事情一定要认真负责。

我们大学生在学校里面接触的东西都很正面，离社会是很有一段距离的。所以在工作当中容易理想化，容易产生过于浪漫的想法。但是工作是实际的，所以我们在干工作的时候遇



到一些未预知的困难时候时总是很恼火，这时候就会产生一些消极怠工和敷衍了事态度。我在实习的过程中，有一次公司领导吩咐我做一份公司户外宣传海报。我以前基本没有做户外广告的经验。在纠结了两天后实在是想放弃了，于是就简单的做一个就成了。可是后来想想，我不能这样。首先领导让我做事就是给我机会，如果我敷衍了事，这首先是对领导的不敬，我敷衍领导一次，我可能在领导眼里就是一个不负责任的人，那么我以后可能就没做什么做事的机会了。其次这样做是对我自己人格品质的践踏。如果一个人担负着别人的信任和希望却让人失望了，这是不可原谅的。这是对自己人格的践踏，这是对自己品质的猥亵。所以我认为做事一定要认真负责，只有这样，我们才会有更多干事的机会，干事情的机会多了，我们成功的机遇也就来了。

第三、刚开始工作时候姿态低一些，要诚恳一些。

我刚去公司的时候，很多东西都不会，很多事情也不懂。但是我很诚恳，姿态也很低的去询问同事，请教老师，我发现大家还是很乐意的去帮助我的。公司不管是领导或者同事有事情需要帮忙，只要是我力所能及的我都是在第一时间去提供帮助的。这样就很快的和大家打成一片了，然后那些不懂得知识，不懂的事情也就在这过程知道了，了解了。作为一个新人，最重要的就是要知道自己的不足，要勤奋些，姿态很低的去做事做人。只有这样才会尽快的融入工作环境，而少走一些弯路。

这次暑假实习我觉得我完成的很完美，我认为我达到了实习的目的。我学会了很多实用的技术，这为我年底找工作提供了先决条件。实习完后回到学校我学习知识的时候就不会像以前那样盲目了。并且我实习的这个过程接触了很多人，见识了很多事。我认为我比以前更加成熟了。我想这次完美的假期实习经历必将对我以后的学习生活产生重大的影响，从而让我成为一个可以为社会创造价值的人。

## 大学生大一暑期社会实践心得体会篇十二

我们却肩负着不同的使命，拥有不同的感动。7月3日，在学院领导的关怀下，在院团委的支持和带领下，我们信息服务队一行7人背上行囊，带上我们的“装备”，踏上“三下乡”的征程，感觉任重道远。但我相信，我们定能将xx学院计算机科学学院的道德风尚在此程中发扬光大。

信息服务队的一行7人在学院党委副书记xx老师和团委书记xx老师的带领下顺利到达xx市xx县xx镇，并且受到了xx镇委镇政府的热烈欢迎。信息服务队青年志愿者与镇长xx在xx区xx镇政府会议室举行了座谈会。会上，镇长xx表示，信息服务队的到来将会给xx镇带来新知识、新信息，送来新的科技技术。同时，镇长希望，信息服务队的青年志愿者们能够发扬不怕苦、不怕累的精神，在农村艰苦的环境中锻炼才干、自我成学长。

来到xx市xx县xx镇的短短三天时间里，我们按照我们的原定计划开展“三下乡”社会实践活动。在此次活动期间，我们开展了“四个一”实践活动，即做好一份调查问卷、开展一次主题团日活动、搞好一次科普宣传、完成一次义务维修。在此期间，我校党委书记曾峥教授和我院党委书记以及学校领导一行到xx镇慰问信息服务队队员，并且给予了服务队的工作高度的评习价。

此次活动以“传播it新资讯，服务和谐新xx”为主题，以科技下乡、文化下乡为主线，不仅向当地人民传播了基本的计算机基本技能和网络知识，提高了他们对计算机网络的认知，而且体现了当代it学子欣欣向上的精神面貌和丰富的知识，达到了把科技之光带到农村的目的。

计划是死的，活动是活的。很多时候计划赶不上变化，这个时候就需要体现我们团队的应变能力，和大胆的决策。在开

展各项活动中，我们遇到了不少问题，碰了不少的钉子。但是，这个就是我们此行的目的之一，在服务新农村的同时，接受挫折教育。这样能让我们了解到基层工作是苦的，条件是差的，但是基层需要大学生，大学生也需要到基层去，谁都知道“梅花香自苦寒来”的道理，基层就是需要那些有知识，有能力的大学生去贡献力量。

我们信息服务队“三下乡”队伍有2位老师，7名学生。大家既明确分工，又必须紧密协作。在服务队里每一个人都是不可或缺的一分子。此次活动总体上说，我认为尚算成功的。“成功”，不光是说活动开展得怎么怎么好，而是每位队员都能全心全意的投入到服务和谐新xx的活动中去，把科技之光带到xx镇。信息服务队的每位队员都积累了一定的社会经验，懂得了怎样与人相处。在服务xx镇的同时实现自我的'成长。

三天的时间一转眼就过去了，我们经历了，走过了，收获了。这短短的几天将成为我心底最美好的回忆。坐在这里写心得的时候，这次三下乡已经结束了三天了，但发生过的情形却不时地想起。我要感谢那些可爱的xx镇人民，是他们给了我们成长的经历；我要感谢陪我们下乡的领导和老师，谢谢你们对我们的指导和帮助；但我更要感谢一起和我下乡的信息服务队队员们，是他们让我看到了真正的互相照顾互相帮助的真情。同时也真诚地希望xx镇人民的生活越来越好，经济发展的更好更快。

“艰辛知人生，实践长才干”只要你愿意去尝试和经历，并坦然的接受过程的酸甜苦辣和结果的成败得失，人生就会很精彩。三下乡虽然结束了，但是我们的服务队伍将会继续下去，不断的去需要我们的地方。通过这次活动我也更加坚信：意气奋发的我们经得住暴风雨的洗礼，象牙塔里的我们并非“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，年轻的我们拥有绚丽的青春年华，走出校园，踏上社会，我们仍会交上一份

满意的答卷。