

最新暑期社会实践心得分享(精选10篇)

通过学习心得的写作，能够提高学习效果，促进个人成长。下面是一些学习心得的案例，希望对大家的学习有所帮助。

暑期社会实践心得分享篇一

20xx年暑假，我参加了暑期社会实践。抱着贴近社会、锻炼自己的愿望，也希望为家乡奉献一份力，我积极争取成为了校青协赴宜昌社会实践小分队的一员，并进行了为期8天的走访和调研。希望通过自己的努力，能够运用所学，为百姓贡献一份力量。或许是蚍蜉撼大树，但相信只要坚定意志，真心投入，总会收到可观的效果。

经过这次三下乡，我个人认为，社会实践给我们这些生活在象牙塔的大学生提供了广泛接触基层、了解基层的机会。这次实践，让我长了不少见识，增强了敢说敢做的能力，在个人品质上也得到了很好的培养。同时，也磨练了我的毅力，增强了我的沟通能力和团队合作能力。社会需要的是真正的实干型人才，那么我们就应该努力让自己符合社会的需求。

八天，我们走访和调查了120多户农家，交流中了解其生活现状，倾听其心声。发放问卷，拜访当地政府，收集许多有效资料。这个过程中也遇到了很多问题和挫折，或热情的招待，或冷淡的排斥。但我们始终没有气馁，即使天降大雨、道路泥泞也阻挡不住我们前行的脚步。翻山越岭走过千江坪、树坪、高峰垭等十几个村，将真心投入这一事业中，使对沙镇溪有了更深入的了解。

那些调研的日子早已远去，可回眸，依然历历在目，感触颇深。实践中让我体会了很多东西。

首先是在行事处事方面：

第一、要善于沟通。沟通的学问很深，可谓一门需要长期锻炼的技术，也是一门艺术，无论和队友还是和团队之外的人，它需要技巧和礼貌，需要聆听和回应。和谐融洽的气氛往往可以令事半功倍。让人感受到我们的真诚才能很好的交流与合作。

第二、要保持自信的心态，克服胆怯心理。作为唯一本地队员，我担负着和农家接洽的任务，要简单明了的让他们明白我们所为何事。我一直害怕在公共场合出趟，这个任务于我是一种挑战。然经历此行后，自信明显提升，遇事不再是唯唯诺诺。自信、积极向上的姿态不仅可以激励自己，也可以感染他人。一个人的自信做成一件件小事，一个团队的自信则做成一件件大事。

第三、要善于总结。古人一日三省，不思不足以知得失。每一次的总结为接下来的行动提供有效性的借鉴和指导，避免资源浪费，行动冗杂，也提高了行事效率。

第四、要有团队合作精神。俗称：“众人划桨推大船。”个人力量有限，个人能力也有差异，能力再强的人也会有他不可达到的领域。合作时，把众人的价值和能量充分合理挖掘出来，那么，团队的力量就能扩大无限倍。优秀的团队不需要很多优秀的人，但需要发挥每个人的优秀之处。

第五、做事情要有计划、有条理，循序渐进，有条不紊。计划不仅是实际行动方案，还要有预见性。未来有太多的不确定性。有预见性的计划清晰明了，在突发和变故来临时不会措手不及。

第六、要有良好的身体素质。这是实践顺利进行的基本要求，于个人，影响自己行动能力，于团队，不会让团队行动脱节。此次我深有体会，当走过乡间小路，翻山越岭远眺峰群时，当攀上峰顶，踩着云彩俯瞰大地时，感慨我们之前有过的体能训练等素质拓展。

其次是对调查结果的感悟：

第三、政策对策差别之大。相关部门介绍到，在发展上，安排有技术人员指导，也有技术方面的讲座。但是，也存在很多问题，比如先进政策与农民落后思想的冲击，产生误会以至于农民感受不到政府的好；再如指导的形式虚化，没有落实，使农民有种愚弄的感觉，对政府更是有了抵触情绪。这样几乎等同于农民自己摸索着前进，要改变现状前景不佳。必须解决好政府与农民之间的矛盾才能推进更快的发展。

“纸上得来终觉浅，觉知此事要躬行。”社会实践是一笔财富，一份付出，一分收获。让我得到锤炼、启发，让我多了一份生活体验，实践经验和组织活动能力，所带给我的是在书本上无法得到的知识。

此行，体会到了实践的快乐，也感到了所学知识的不足。在今后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。在今后还将面对更多问题，将承担更大责任，要认清自己的位置发现自己的不足，对自身价值有客观评价，不断突破，才能不断进步，并在其中更加成熟和真正走入社会。

暑期社会实践心得分享篇二

近年来数以万计的大学生选择在暑期去农村地区进行“三下乡”实践活动，活动对当地发展的贡献和大学生自身的收获到底有多少值得我们深思，在10年这个暑假里，我作为兰州陇桥学院外语系暑期三下乡实践队的一员赴武威市凉州区谢河镇五中小学进行实践活动，这样的亲身经历使我对“三下乡”实践活动的意义有了更加深刻的理解。从“三下乡”的概念来看，大学生利用暑期深入农村开展科技，文化，卫生服务。而我们大学生作为这条道路上的骨干，理应为“三下乡”实践活动注入新鲜的血液，贡献更大的力量，回想我们的这次实践历程，觉得这次活动还是比较成功的，主要体现

在如下方面：

第一：及早落实，认真准备为了组织好我系以“外送温暖，语传爱心”为主题的暑期社会实践活动，做到统筹规划，周密布置，精心实施，我系成立了由28名队员和2名带队老师组成的小分队，我们是唯一一支国家级团队，带队老师认真制定了暑期社会实践活动计划，制定了详细的社会实践活动内容和具体的时间安排。

第二：内容丰富，注重实效实践团队围绕主题开展了形式多样的实践内容：社会问卷调查，下乡支教，文艺汇演等内容，不仅充分调动了队员的积极性，而且通过文艺表演加深了队员与学生之间的相互了解。

第三：成效显著虽然队伍的实践时间仅有八天，但通过八天的实践，我们的社会实践取得了显著成效。第四：我队队员吃苦耐劳此次参加的队员虽然没有较高的专业知识，但是大家都吃苦耐劳，互相帮助，思想素质较高，这是本次活动顺利进行的本质本质所在。我们在谢河镇五中小学支教，给他们赠送礼品，带去了我们自编自演的诸多文艺节目，我们热心真情的表演，表达了我们最真挚的祝福，我们和孩子们一起做游戏，唠家常，让他们切实感受到我们诚心的关怀，他们舒心的微笑让我们内心感到温暖，我们的青春活力给他们带来了无限生机，我们的热情照顾让他们感受到温暖的爱心。

大学生“三下乡”有利于体察民情。淳厚的民情和朴素的民风中的情感的滋养，难以尽得于书本；贫困母亲脸上的愁容和失学儿童眼中的渴望所激发的力量，难以取之于校园；走出象牙之塔，融入坚实的土地，贴近农民的心，才会真切感受到耕耘的艰辛，收获的喜悦，才会真正把成长的根深深植入祖国的沃土。

大学生“三下乡”有利于增长才干，坚持学习书本知识与投身社会实践相统一，走理论与实践相结合的道路，历来是青

少年锻炼成长的有效途径。社会实践是知识创新的源泉，是检验真理的标准，到祖国需要的地方磨练意志，把学到的知识用于实践，在实践中继续学习提高，才能真正成为对社会有用的人才，实践以充分证明，社会实践促进了大学生的全面发展，通过社会实践活动，我们从与人民群众的广泛接触，了解，交流中受到真切的感染和体验，从无数活生生的典型事例中受到深刻的启发和教育，使思想得到升华，社会责任感增强，在实践中，我们的人生观，价值观得到进一步的强化，提高了认识能力，适应能力和创新能力。

刚开始以为会是一个漫长的过程的社会实践，就在不经意间，一回头，竟然已经过去了，回到了家里，有好吃的好喝的，有整洁舒服的床，躺在上面睡意十足，可是总觉得心里面少了些什么，也许一个星期我们并不能交给他们什么，很多人都嗤之以鼻，笑我们作秀，笑我们一周的支教是闹着玩的，可是我们自己知道，知道我们的目的，知道我们的努力，知道我们的收获。

快乐的时光总是如此短暂，离别时我们各个脸上那二行浑浊的热泪，将成为我们心中永远的牵挂，经历了这种场面，才深知人间真情是何等的难割难舍。所有参加此次“三下乡”活动的队员们表现积极，工作认真，给当地学生留下了良好印象，虽然活动中天气炎热，但大家顽强战胜困难，不屈不挠，始终坚持在问卷调查一线，圆满完成了预订任务，此次下乡既检验了检验了团队组织的战斗力，磨练了大家的意志品质，又展示了我院师生的精神风貌，树立了兰州陇桥学院的良好形象。

还是回来了，把一切放下的放不下的都放下了，渐渐回到了自己的原位，心思也该收回了，在那里收获最多的是学会爱，爱别人和接受别人的爱，和孩子们一起时我们学会了关爱，和队员们相处时我们学会了友爱，在支教时学会了老师无私的博爱！

回来了，回到了自己的轨道上，从明天开始，又是新的一天！

暑期社会实践心得分享篇三

最纯真的脸庞莫过于山区孩子们脸上的微笑，最遥远的上学路莫过于隔着大山的小道，最让人欣慰的莫过于孩子们课堂上的专注，最让人心疼的莫过于孩子们狼吞虎咽的啃着馒头，最让人动容的莫过于孩子们的那句“老师别走”，走向西部暑期社会实践总结报告。

一个人，一支粉笔，一份爱心，一句留下，编制了孩子的梦，也许是让他们学会了写字，也许是让他们学会了唱歌，我们的行动，要让他们了解到外面的世界。冲破大山的屏障，编制多彩的希望！

老道沟小学位于河南省洛阳市嵩县德亭镇老道沟村，1100口人分布于16个村民组几十个居住点，居住分散，交通不便，是洛阳市有名的特贫村。由于常年奔波于坡陡路岖的山涧，大部分学生只得吃住在校。学校占地面积850余平方米、建筑面积450余平方米。学校共有小学生45名，幼儿生23名，共计68名学生，其中百分之八九十为留守儿童。正式教师只有3名，其中两名55岁，即将退休。学校仅有1-3年级三个班，因教学资源及地理环境限制，该校只有本村年幼学生在此就学，高年级和邻村学生不得不爬过大山到其他学校上学。学校也仅有语文数学两门课程。

为了让大山外的世界走进山区里的孩子，微尘爱心社在老道沟小学开展了以“冲破大山的屏障，编制多彩的希望”为主题的爱心支教活动！

受益对象

最终成效

老道沟小学学生及附近其他学校和高年级学生(首要目标)

1. 开阔视野，冲破大山的阻碍，接触到大山外的世界，认识从洛阳到世界的一些名胜古迹、风土人情，发现生活与自然之美，更加热爱生活，热爱祖国；2. 感受到师哥师姐以及社会对他们的关怀，并学习志愿服务精神和感恩之心，争做小小志愿者，将来为社会做奉献；3. 丰富课外知识，学习体音美及社会科普知识，发掘自身潜力，全面发展；4. 与父母联系，感受父母的关爱，了解父母的苦心；5. 得到更多来自社会的关爱，度过一个快乐而有意义的暑假等。

1. 为学生提供了一个接触大山外世界的机会，得到更多来自社会的关注及捐助，帮助其改善教学设备，修葺教室，更换课桌板凳等，为学生提供更好的学习条件。2. 建立“城市展览角”，张贴地图、展览海报、地球仪等，让孩子们能够经常参观学习进而了解世界。

使该特贫村得到社会关注，获得政府及民间捐助，改善生活条件，重拾生活信心等。

增强志愿者们的社会责任感、奉献精神和公民意识，实现自我价值，开阔视野，锻炼和增强个人能力，丰富社会经验，在艰苦的环境中锤炼自我，净化心灵，升华人格。

通过我们活动后期的图片及视频展览，了解山区孩子们的生活状况，更多地参与到支教和奉献爱心的队伍中。

通过我们河南科技大学微尘爱心社官方微博和博客的图片及视频展览，获得更多来自山区孩子们的信息，得到更多奉献爱心的机会。

20xx年7月11日到20xx年7月24日

暑期社会实践心得分享篇四

为期八天的暑期社会实践结束了，这八天，我与我们杭电国旗护卫队的十位兄弟姐妹在一起为了宣传爱国主义精神而努力奋斗，这八天，我们走过了呼和浩特爱民街小学，清水河县高中，北堡乡小学，托县新城实验小学，四十分托管所以及黄合少敬老院，为老人孩子们带去了国旗的温暖与关爱，暑期内蒙古社会实践个人总结。这八天，我们一起经受着烈日，暴雨，黄沙，但我们没有一个人抱怨，就因为我们心中的那股信念。作为国旗护卫队的成员，我们本身便与普通大学生有着区别，我们肩负着把爱国主义精神传承下去的责任，所以我们的实践方式便不同于其他实践活动，我们着手于国旗知识讲解，爱国主义教育以及爱国主义升旗仪式展示等等的活动，使我们的社会实践更加的有意义。同时由于我们的优秀表现，我们被邀参加呼和浩特广播电台的节目录制，并且受到了呼和浩特日报的追踪报道。

从前期的社会实践筹划到实施再到最后的总结，我们经历了一个多月的时间。短短的八天社会实践我们走出了校园，学到了我们课本上学不到的知识，锻炼了我们的实践能力，让我们珍惜，让我们难忘。回顾自己的内蒙古实践之旅，这八天难忘的经历不仅赐予了我一辈子受用的收获，也给我心灵带来触动。我们实践的时间只有短短的八天，所以能够传授给孩子们的知识是非常有限的，但是孩子们在我们的不懈努力下取得的进步是可见的，很多孩子从内向孤僻到活泼开朗，从对国旗知识的一无所知到最后的了如指掌，从连国歌都不会唱到后来变成了爱国主义小战士，他们的进步让我们欣慰，让我们感动，让我们知道我们千里迢迢的从杭州到了内蒙古的实践活动是值得的。

7月1日，我们国旗支队一行11人在魏刚老师的带领下走进了呼和浩特爱民街小学，开始了我们为期八日的暑期实践。这是一所外来务工子弟学校，虽然位于内蒙古首府，但却是一个当地人从未听说过的学校。这里的孩子都是极其质朴，极

其纯洁的，他们的天真无邪深深地感动了我们。在那里我们首先为孩子们进行了一场升旗仪式，随后我们带领小朋友们进行队列训练，小孩子的动作虽然幼稚可爱但却能够感觉出他们那种认真的劲头。之后，我们带着他们来到教室，由我的队友为他们讲解国旗的知识并教会他们怎样唱国歌，在我们刚刚到学校的时候孩子们都很害羞，没想到一到了课堂一个个那么活跃着实吓了我一跳。

第二站，我们来到了国家级贫困县清水县的高中，在高中时我们的主要目的除了培养学生的爱国主义热情以外，还想为同学们树立一个正确的观念让他们了解大学的生活，知道今后该如何学习。在为他们表演完升旗以后我们带着他们来到操场上进行队列训练为大学的军训做着准备，训练的同时我们为们讲着我们大学一年来的见闻和对于学弟学妹的告诫，一节课结束以后与他们作别，互相都恋恋不舍。最让我感动的是有一个女生训练结束后表达了对我们的感谢之情，请求我们为她留几句话作为对她的鼓励。队友们带了整整一天的训练，结果一位同学被晒得中了暑，有几位同学则被晒伤了皮肤，但是没有一个人有过一句怨言，继续着我们的支教之旅。

第三站的北堡乡小学则是给我们影响最深的，所谓的小学连一个招牌都没有，教室都是低矮的平房，校领导办公室则是窑洞，全校的学生只有36个人，并且这是两个乡加起来的总和，以前只有在电视上出现的情景突然出现在我面前让我一时接受不了，孩子们穿的鞋是我们小时候的单边鞋即便破了也不会换掉，当时我的鼻子酸酸地，真心希望他们能努力学习早日走出这贫困山区。这里的孩子是我见过的最纯真的孩子，他们的眼睛是那样的纯洁，干净，真的好美！一段童趣无比的训练之后，我们为们讲解了国旗的知识，孩子们都非常积极的回答着问题，最后我们为们送上了我们为们准备的礼物，与他们挥手道别了。

暑期社会实践心得分享篇五

7月9日，我们几个人从广州出发去韶关。一出发就遇上时间很赶的问题，大家从学校出发的'时候因为各种原因上不了公车，最后我们一队人只好分成几批人去火车站。每一队人都很担心彼此赶不上火车。最后大家还是在火车站进站口集合了，且时间刚好踩点。

上了火车后，坐座位上，不禁感慨：这只是刚出发，我们这支队伍中有好几个人是第一次坐火车，而接下来的十天里，我们将会面对更多我们之前没有遇到过的状况，我们也将做一些之前没有做过的事；但是这也正是我们此行的目的之一。这次三下乡活动，我们希望主要通过支教的方式，用不同于同学平常上课的方式教学，带他们一些知识，拓宽他们的知识面，给他们在学习和某些观念上以启发。这是我们大学生服务社会的一种方式，而在这个过程中，我们自身也将得到锻炼及获得一些启发。

现在，回过头想在韶关支教的那十天里，觉得那十天好长好长，不是因为那里的条件很苦，而是因为在那里的每一天里都有不同内容，每一天都过得好充实。虽然我们10个人平均下来每个人只有5节课，但是我们每个人每一天都参与其中。所以在那10天里的经历，对我们个人来讲都是难得而又充实的。

除了支教之外，我们还进行了问卷调查。在调查的过程中，我们是分组进行的，因为山里的人口不多，故这项调查进行得不是很顺利。可是结果并不是最重要的，重要的是这个过程中，我们的所见、所感和所获以及我们的所做对那里的人们的意义。有个孩子的妈妈看着问卷说，如果不是做我们的这份问卷，她之前都没有都没有想过有些状况。

最后一天里，我们进行了户外拓展活动，而活动的最后便是一个小小的告别会。我们十人都以我们各自的方式和小朋

友告别。而有准备的不只是我们，小朋友们也用他们的方式来表达他们的不舍，带给我们不少惊讶。尤其是我，因为我是这支队伍的队长，故我也作为我们这个人班的班主任，所以平常他们都很少见我的笑，在我上台讲话的时候，小朋友们一齐喊着要看我的笑脸的时候，我很是感动。

这次三下乡活动，对于我们10个人来讲都是一段难忘的经历。在这个过程中，我们增进了友谊，得到了锻炼，了解到了远离城市的喧嚣之外山村里的人们的纯朴，以及那群学生们带给我们的点点滴滴。虽然只有10天，但是我来说这是一段很值得很难忘很有意义的经历。

暑期社会实践心得分享篇六

今年暑期，我校根据《关于进一步加强和改善大学生社会实践的意见》和《关于组织开展xx年年江苏省大中专学生志愿者暑期社会实践活动的预备通知》的统一部署和要求，以“三个代表”重要思想为指导，以弘扬“三创”精神，投身新江苏建设为主题，共组织院系近100支小分队在内的近6000多名大学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”和大学生暑期社会实践活动。引导广大青年学生在服务实践中受教育、长才干、做贡献，为我省“全面达小康、建设新江苏”宏伟目标做出了用心贡献。

为表彰先进，总结经验，我校根据江苏省学生社会实践活动领导小组办公室《关于认真做好xx年年全省大中专学生暑期社会实践活动总结表彰工作的通知》的要求，现将我校今年暑期社会实践的状况进行总结如下：

一、精心策划，认真组织，社会实践活动准备扎实。

俗话说，“凡事预则立，不预则废”，从五月上旬开始我校团委就开始策划今年的暑期社会实践活动，首先校团委在五月上旬就开始进行了暑期社会实践的前期调研工作，先后和

几个大企业联系实践意向，制定实践策划书，随后起草制定了《常熟理工学院关于进一步加强和改善大学生社会实践的意见》、《社会实践管理办法》、《社会实践评比办法》等，这些都为今年我校社会实践取得圆满成功作下坚实铺垫。

六月份，我校根据中共江苏省委宣传部、江苏省礼貌办、江苏省教育厅、共青团江苏省委、江苏省学生联合会《关于开展xx年年江苏省大中专学生志愿者暑期社会实践活动的预备通知》，认真研究今年社会实践的主题和要求，校党委宣传部、校团委召开专题会议研究和布置暑期社会实践工作。随即，校团委用心展开对社会实践的布置和团队的组建中去。今年校团委为了把“三下乡”活动落到实处而不流于形式，针对学校的暑期社会实践小分队开展了“立项遴选”活动。学生自主申报立项，学校组织现场答辩，对遴选上的小分队给予一千至三千的经费资助。截止六月二十七日，经过专家组仔细遴选，最终遴选出15支校级重点实践团队，各系共组建系级重点团队30个，确定了以宣传实践“三个代表”重要思想、政策宣讲、、科技推广、文化宣传、企业帮扶、医疗服务、义务支教、环境保护、法律援助、社会调查等为资料活动主题。在面上，透过校内广播，主题团日活动，对在籍大学生进行了广泛而深入的宣传。使全体学生理解了参加社会实践的重要好处，激发了参与社会实践的热情。同时，校团委统一下发《大学生社会实践合格证书》和《大学生社会实践状况表》到在校大学生手中，并提出明确要求，每一位大学生都务必认真参加社会实践活动，使大学生明确社会实践的任务。

结论证明：精心策划，认真组织，是今年我校社会实践取得好成绩的主要原因之一。

二、发动及时，火热开展，社会实践活动资料丰富。

为了让全体同学进一步提高参加社会实践的用心性。我校团委于6月9日晚上在常熟石梅广场策划设计了隆重的暑期社会

实践启动仪式。在启动仪式上，我校团委徐志坚副书记首先讲话。对于今年的暑期社会实践“三下乡”活动，他要求各系“早准备、重规划”，做到切实体现“全心全意为人民服务”的宗旨，树立当代大学生正确的人生观、价值观、世界观，组织动员学生用心参加到活动中去。随后，学生代表作了发言。然后常熟理工学院副院长陈建华教授讲话，并向社会实践活动基地单位代表授牌。接下来，我校有关部门领导以及常熟市有关部门领导向社会实践活动小分队授旗。最后，副院长陈建华教授宣布xx年年我校暑期社会实践活动正式启动。以次为标志，我校大学生暑期社会实践活动全面展开。

1、情系苏北、共建和谐、建设新农村服务篇

为用心响应我省苏北计划和团省委《关于组织大学生报名参加苏北计划的通知》精神，我校已组织选拔优秀大学生参加苏北计划。在今年暑期社会实践中，为体现我校大学生对苏北的关心和对建设苏北社会主义新农村的支持，我校教育与音乐系和物理与电子科学系各组织一支校级重点小分队赴苏北泗洪县进行有助于苏北计划的社会实践服务活动。

暑假一开始地处淮北苏皖边区的革命老区泗洪县就掀起了一股大学生下乡实践的旋风，常熟理工学院的百名师生远行千里来到该县城市广场和开发区，深入农村小学和农户家庭，为泗洪的父老乡亲送文艺、送科技、送医药。此次百名师生赴泗洪社会实践服务团由常熟理工学院党委书记许霆带队，社会实践服务团活动主要包括“走进西南岗，建设新农村”文化下乡，关心贫困百姓、送医下乡，关爱留守儿童，缅怀革命先烈、传承爱国精神，泗洪农村环境生态状况调查，当前农民所面临的问题调查，走进农村、感受生活，走进泗洪——党关心下的新农村调查等活动，还为泗洪人民带去三台精彩的巡回文艺演出。常熟理工学院高度重视此次社会实践项目，为活动走进泗洪西南岗带来了10多万的资金。党委书记许霆表示，了解泗洪，认识社会，理解教育，建设社会主义新农村是本次活动的出发点。学校今年组织了上百个社

会实践小分队开展暑期“三下乡”社会实践活动，个性重视结合学校特色和学生特长组建重点团队，以起到示范带动作用，从而号召广大大学生用心投身服务新农村建设，把爱国热情和成长成才强烈愿望转化为建设社会主义新农村的实际行动。

2、大学生礼貌奥运宣讲篇

今年中央精神礼貌建设指导委员会研究部署深入开展“迎奥运、讲礼貌、树新风”活动。广泛开展“迎奥运、讲礼貌、树新风”活动，国民应当从此刻做起，从我做起。为弘扬奥运精神，常熟理工学院礼貌奥运宣讲团“宣讲奥运精神，弘扬礼貌风尚”活动由计算机科学与工程系团总支组建，以2014年北京奥运为契机，组织大学生透过宣传板报、图片展、奥运知识读本等群众喜闻乐见的形式，面向基层群众大力开展“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”的奥运理念和奥运精神的宣传活动，用心营造全社会关注奥运、心系奥运、喜迎奥运的良好氛围，增强广大群众参与奥运、奉献奥运、服务奥运的主动性和自觉性。

此次礼貌奥运宣讲活动取得实效，在常熟地区取得了必须的影响，活动广受社会媒体报道，先后有常熟电台、常熟电视台、常熟日报、天下常熟网、常熟邮政网、常熟体育信息、网苏州体育信息网、中新常熟网、中新苏州网、中新江苏网、搜狐网、中国体育报等十五家新闻媒体对此活动进行了相关报道。

3、大学生形势政策宣讲篇

我校组织大学生透过报告会、座谈会、专题讲座、文艺演出、宣传板报、图片展等群众喜闻乐见的形式，摆事实，讲道理，着力宣传党和政府以科学发展观为统领的各种政策法规。前年，常熟市就出台了《生活垃圾分类收集处理办法》，要求市民将垃圾分成可燃垃圾、不可燃垃圾、生活装修垃圾和大

件废弃物等四类收集，其中装修垃圾和大件废弃物由环卫部门上门有偿收运。然而虽然垃圾桶有了红、绿、黄三种颜色但市民在倒垃圾的时候，还是混乱一片，为此常熟理工学院生物与食品工程系深入开展青年志愿者垃圾分类“五进”宣传活动，本次实践活动是由常熟市委宣传部、常熟市共青团委员会以及常熟市建设局主办，常熟市环卫处和我校生物与食品工程系联合承办。常熟理工学院的50多名大学生志愿者利用暑期分成10个小组，走上街头，走进机关、工厂，深入社区、家庭，向路人和市民发放倡议书，进行垃圾分类知识宣传。

另外外语系的“洞悉常熟交通，牵系大众心声”宣传小分队，在常熟市开展了以“宣传交通法规，营造和谐社会”为主题的交通宣传活动。信息与控制工程系有一支小分队以常熟市为重点还有盐城市、扬州市、徐州市等部分城市广泛开展青少年思想道德现状调查。而且信息与控制工程系还组建了一支校级小分队在张家港市乐余镇围绕“保护未成年人的合法权益，远离不良文化场所”的主题开展学习“两法”、“蓝天行”签字宣讲学习活动，向市民和青少年进行未成年人保护法的宣讲教育活动，乐余电视台对此次活动进行了跟踪报道。

4、理论联系实际、知识运用于生产实践服务篇

我校为发挥了理工院校的专业优势，使大学生能够把所学的专业知识运用到实际中去，由机电工程系组建了赴常熟方圆机械制造有限公司的养殖水体臭氧消毒设备的试验和改善技术改善服务团和赴常熟平冶机械有限公司的轴承产品零件生产工艺过程的改善实践团，另外还有数学系赴常熟市董浜镇创美工艺有限公司的企业生产检验中的数学方法实践团和艺术设计系的“走进常熟红木雕刻，传承非物质文化遗产”实践团。透过这些活动，进一步贯彻了科教兴省、人才强省战略，大力开发青年人力资源，提高青年科技文化素质和职业技能水平。同时也锻炼了我校大学生的实际运用知识的潜力，

使我校大学生朝高技能人才方向发展。

5、关注农村生活与教育篇

我校管理工程系关注贫困地区制定了百户困难家庭帮扶计划，此次计划以调查了解贫困地区居民生活为主，然后做一些力所能及的帮忙。除了农村的生活，我校大学生还用心主动的了解农村的教育和医疗现状。由我校教育与音乐系组建的苏南苏北幼儿园师资队伍状况调查分析小分队和人文社会科学系组建的苏北农村医疗保障体制改革现状调查分析小分队，他们分别对农村的教育和医疗进行调查分析，为促进社会主义新农村建设做一份贡献。

6、倡导绿色环保、建立绿色家园篇

随着人们生活水平的逐步提高生活垃圾越来越多，有时甚至污染了我们的生活环境。前段时光，太湖水藻问题搞的沸沸扬扬，政府也十分重视环境。

暑期社会实践心得分享篇七

本站后面为你推荐更多暑期社会实践个人总结！

一、项目背景：

最纯真的脸庞莫过于山区孩子们脸上的微笑，最遥远的上学路莫过于隔着大山的小道，最让人欣慰的莫过于孩子们课堂上的专注，最让人心疼的莫过于孩子们狼吞虎咽的啃着馒头，最让人动容的莫过于孩子们的那句“老师别走”，走向西部暑期社会实践总结报告。

一个人，一支粉笔，一份爱心，一句留下，编制了孩子的梦，也许是让他们学会了写字，也许是让他们学会了唱歌，我们的行动，要让他们了解到外面的世界。冲破大山的屏障，编

制多彩的希望！

老道沟小学位于河南省洛阳市嵩县德亭镇老道沟村，1100口人分布于16个村民组几十个居住点，居住分散，交通不便，是洛阳市有名的特贫村。由于常年奔波于坡陡路岖的山涧，大部分学生只得吃住在校。学校占地面积850余平方米、建筑面积450余平方米。学校共有小学生45名，幼儿生23名，共计68名学生，其中百分之八九十为留守儿童。正式教师只有3名，其中两名55岁，即将退休。学校仅有1—3年级三个班，因教学资源及地理环境限制，该校只有本村年幼学生在此就学，高年级和邻村学生不得不爬过大山到其他学校上学。学校也仅有语文数学两门课程。为了让大山外的世界走进山区里的孩子，微尘爱心社在老道沟小学开展了以“冲破大山的屏障，编制多彩的希望”为主题的爱心支教活动！

二、项目目标：

老道沟小学学生及附近其他学校和高年级学生（首要目标）

2、感受到师哥师姐以及社会对他们的关怀，并学习志愿服务精神和感恩之心，争做小小志愿者，将来为社会做奉献；3、丰富课外知识，学习体音美及社会科普知识，发掘自身潜力，全面发展；4、与父母联系，感受父母的关爱，了解父母的苦心；5、得到更多来自社会的关爱，度过一个快乐而有意义的暑假等。

（一）、老道沟小学

1、为学生提供了一个接触大山外世界的机会，得到更多来自社会的关注及捐助，帮助其改善教学设备，修葺教室，更换课桌板凳等，为学生提供更好的学习条件。

2、建立“城市展览角”，张贴地图、展览海报、地球仪等，让孩子们能够经常参观学习进而了解世界。

老道沟村民

使该特贫村得到社会关注，获得政府及民间捐助，改善生活条件，重拾生活信心等。

微尘爱心社支教队员

增强志愿者们们的社会责任感、奉献精神 and 公民意识，实现自我价值，开阔视野，锻炼和增强个人能力，丰富社会经验，在艰苦的环境中锤炼自我，净化心灵，升华人格。

河南科技大学师生

通过我们活动后期的图片及视频展览，了解山区孩子们的生活状况，更多地参与到支教和奉献爱心的队伍中。

（二）、社会大众

通过我们河南科技大学微尘爱心社官方微博和博客的图片及视频展览，获得更多来自山区孩子们的信息，得到更多奉献爱心的机会。

三、项目起止时间：

20xx年7月11日到20xx年7月24日

四、项目前期准备：

1、确定支教人员：本次暑期支教活动从4月中旬开始报名，通过层层选拔，最终于四月底确定了12名参与支教的大学生。

2、联系支教学校：由队长与嵩县吧爱心志愿者云彩联系，在嵩县寻找需要帮助的贫困小学，并最终联系到嵩县德亭镇老道沟小学，与该校校长多次协商，确定支教活动。

3、前期实地调查：5月上旬，队长跟随嵩县吧爱心志愿者到达老道沟小学进行实地调查，并拍照。

4、申请支教资金：微尘爱心社从5月开始着手准备支教申请书、项目预算等各项事宜，经过所有成员一个月的辛苦努力与不断的修改校正，最终在5月底将申请书递交给华桥基金会，并成功获批二千元资助金，5、6月份的每个周六周日，志愿者分组到洛阳三大高校（河南科技大学、洛阳理工学院、洛阳师范学院）各校区、博物馆、龙门石窟、白马寺、关林庙等地点拍照，并在网上截取各国的风土人情、名胜古迹等图片。

6、6月20—23号，接收由河南科技大学杏苑书画协会免费义务提供的亲笔书写的书法作品，并表示感谢。

7、7月1—8号，队员于军训时间以外，进行集中培训，确定课程内容及具体安排，制定课件（包括音乐、视频）和教案，并集中打印。

8、7月9号，最后再次确定支教人员，为支教队员购买人身保险，到关林批发市场购买体育器材、文具奖品、地图、地球仪等物品，印横幅和旗帜。

9、7月10号，购买医疗用品，集中打印课件以及海报。院团委开会，动员鼓励并要求注意人身财产安全。队长再次召开全体队员会议，整理所有物品。

五、项目开展情况：

7月11日早上，微尘爱心社赴嵩县支教团队一行9人在校门口集合留影，并出发到达嵩县县城。嵩县吧爱心志愿者豫洛天马、嵩县你的谁和空手道大哥带队员去饭馆吃饭，并送队员们到老道沟小学。下午嵩县吧吧主七峰秋庙也亲自来到了学校，进行慰问。校长和队员们一起打扫宿舍，收拾行李。因

该校位于大山深处，无生活超市，队长和空手道大哥一起到达镇上进行蔬菜、米、挂面等食物的集中采购。晚上召开到达支教小学的第一个集体会议，根据学校具体学生班级情况，安排课程、班主任和任课老师等，分为一、二、三三个年级分别授课。

7月12日上午老师和学生们一起打扫校园、班级，并进行教室装扮、老师和学生们互动认识。下午根据课程安排，开始正常授课。我们开设了英语、语文、数学、体育、音乐、美术、手工、地理共7门课程，力求丰富孩子们的暑期学习，接触更多语文数学外的课程。

7月14日上午一早，同学们就早早地到达操场按班级排好了队，由各班老师们带领，准备进行拉歌比赛。尽管当天天气炎热，但是孩子们显然对于这项他们从未接触过的活动极有兴趣，玩的异常开心，热情不减！最后出于天气考虑，孩子们也都把小嗓门喊哑啦，圆满结束了本项拉歌比赛。

当天中午，嵩县吧爱心志愿者嵩山童姥、人在旅途一行人前来探望，并带来了3箱牛奶、3箱蛋黄派，以及一些蔬菜、书本和衣物等。下午放学后，由队长带领，将牛奶和蛋黄派一起发给了孩子们，孩子们都很懂事，对老师们说谢谢，还把东西开心的带回家给爸妈吃。

7月16日，队员们在授课之余，开始着手帮老道沟小学幼儿班的墙壁绘画，给校园增添新的色彩。我们在墙上画了海底世界、喜洋洋、白雪公主、米老鼠等动画形象，孩子们看到美丽多彩的墙绘，都很开心。经过连续3天的辛苦创作，墙绘于18日圆满完成。

7月17日下午，因为同在嵩县支教的一支团队的队员发生一点小意外，受伤住院。嵩县教育局两名代表亲自前来探望，一再嘱咐要求注意师生人身安全，并为我们送来了5个西瓜。

7月19日，河南电视台新闻频道的两名工作人员来到老道沟小学，计划关于贫困留守儿童微心愿的调查采访，下午我陪同他们去了3名孩子的家中，此行对我影响颇深。

7月20日，万众期待的趣味运动会正式开始，运动会进行了多项项目，分为上午下午进行。放学后我们为获奖同学颁发了奖品和奖状。

7月24日，我们计划返校，上午上完课后，和同学们一起留影合照，大家依依不舍，孩子们还亲自折了很多礼物送给我们。尽管我们一再反对，下午还是有部分同学冒着雨送我们走出了大山，让我们非常感动。就这样我们2周的支教生活在雨中圆满结束！

六、项目成绩和经验：

1、支教准备期间，正逢期末考试阶段，虽然考试紧张，压力大，但是大家依旧积极参与支教的各项准备活动。

2、这次支教活动磨练了我们的意志力，让我们学会面对艰苦的条件要坚持不懈，同时也让我们感受到了偏远山区教育的落后，交通的不便，生活的艰苦，更清楚地了解中国山区留守儿童的现况。

3、本次支教活动受到老道沟小学校长、教师、全体学生、家长以及嵩县教育局的热烈欢迎、认可与称赞，学生人数也由最初的30人不足，最终增加到60人有余，为孩子们枯燥无味的暑期补课增添了一份快乐，也让他们学会了很多课外的知识，并感受到来自祖国及社会的关爱。

4、本次支教活动期间，微尘爱心社每晚召开集体会议，针对当天情况进行总结，调整活动计划。并及时更新微博、贴吧，让更多关注我们活动的网友们及时了解我们活动的进展情况。

七、活动存在问题：

1、临出发前，有1名队员因家中有事，临时退出，由朋友代替参与。另结合老道沟小学学生人数少，出发前与3名成员协调，调到了本学院的另一支支教团队中。

2、活动中期，因防范意识不足，导致经费意外丢失600元，项目难以持续，最终队长用自己的钱充当经费，才得以保证了支教活动的正常进行。但这也给了我们深刻的教训。最后，再次对于华桥基金会对我们此次支教项目的大力支持，我们来年一定会更加努力！

暑期社会实践心得分享篇八

为了练就过硬本领，提高个人能力，适应社会要求，达到学有所获，学有所用的目的。今年暑假我利用为期一个月的时间，有针对性地选择到户县市容局参加社会实践活动，零距离地了解社会、了解生活，零距离地了解行政工作和机关公文。在局领导的关怀下，在行政科王科长的指导下，在机关同志们的关心帮助下，虽然时间短暂，但收获不小，受益匪浅。转眼间一个月的时间就要过去了，现就自己这段时间的工作和学习情况作一个简单的小结。

我是西北工业大学明德学院16级机电工程系学生，明年就要毕业走向社会。今年暑假我安排了两个方面的实践活动：一是从7月8日至8月7日到户县市容局参加社会科学的学习实践；二是从8月17日至8月28日到西安红旗机械厂参加专业课的实习，即自然科学的实践。

户县市容环境卫生管理局成立于20xx年，是随着县城建设规模地不断扩大，城市功能配套日臻完善，城市管理水平要求逐步提高应运而生的正科级事业单位。机关编制6人，实有23人，内设行政计财科、综合业务科、广告设置管理科、生活垃圾无害化处理场筹建办公室。下辖市容监察大队、建筑垃

圾管理所和环境卫生管理所三个副科级事业单位。主要职能为市容市貌管理，市容执法，清扫保洁，公厕管理，生活垃圾清运，建筑垃圾管理，卫生费征收，生活垃圾无害化处理，户外广告设置管理等，有“城市卫士”和“城市美容师”之称。

（一）虚心学习，严于律己，甘当小学生

1、在学习中丰富知识。初入单位后，陌生的面孔和全新的知识使我无所适从，在单位领导和其他工作人员的指导帮助下，我很快进入了工作状态，通过实际工作来领悟对基本理论的理解，运用理论知识加强对实际工作的研究指导，采取总结实践经验的方法作为对所学知识不足的补充和完善，探求市容管理工作的内在本质和基本规律。市容局作为政府的执法部门，承上启下的公文数不胜数，为了弥补自己在社会知识方面的欠缺，熟悉行政工作的运作程序，掌握机关公文的写作技巧，我主要以查、看、问的形式作为熟悉各类公文的切入点，了解单位的管理工作与管理模式以及运作规律，诚恳向行政科那些从政多年、经验丰富的同志请教，虚心接受他们的批评与指正，努力在最短的时间里掌握各类公文的格式与写作要领，为毕业后走向工作岗位练就本领打好基础。

2、在实践中增长才干。虽然我是一名在校大学生，但我从没有为此而清高自傲，在这次实践活动中我始终以小学生自居，以渴求社会知识增长见识自励，抛弃自满和自卑的庸俗思想，完全融入到行政科的工作之中，用单位的纪律、规章制度和行为守则严格地约束自己、要求自己、规范自己的言行，积极、认真、负责地对待各项工作，做到小事不屈，大事不惧，立足岗位，敢于面对，努力做好自己力所能及的事，并敢于尝试性地参与或协助科室同志料理一些日常事务，简单地处理一些机关公文，包括打印、校对、收发文件等工作。事情虽小，但意义重大，收获颇丰。这是我在这次实践活动中的宝贵财富，是我人生中由学生生活到社会工作的有益尝试，是由理论到实践的一次成功升华。

（二）勤于思考，强化能力，实现“零”的突破

1、加强理论修养，提高自身素质。市容工作面对的是弱势群体和小商小贩的核心利益，二者之间的摩擦和冲突不可避免，群众到机关上访，挖苦谩骂，滋衅闹事等时有发生。面对众多突发事件，要在很短的时间里做出正确的判断，拿出及时有效的处理方案，我内心多次发出警号：一是要理智果断，二是要敢于面对，三是要有耐心，四是要吃透情况，五是要讲求方法，六是要执法懂法，七是要有一定的政策水平，八是要坚持以人为本。一定要加强自身的理论修养与个人素质的提高，善于化解矛盾，能够稳定大局，在复杂问题和突发事件面前镇定自若，处乱不惊，始终保持脑清目明，把握正确的工作主线，这样才能使工作得心应手，才能保障单位工作的顺利进行，才能将“亲民爱民，文明执法，依法执法，人性化执法”的执法精神落到实处。所以正确处理这种特殊性、复杂性、艰巨性的工作经验无疑将成为我今后在人生道路上启迪各种复杂矛盾的钥匙。

2、坚持劳逸结合，实现充实自我。简短的社会实践活动既有工作时的紧张繁忙，又有下班后的轻松愉快。行政科中的王浩、杨震两位司机师傅给我留下深刻地印象，同时也和我结下了深厚的友谊，成为我下班后学习开车的专业教练，他们不厌其烦，精心指导，一位注重理论升华后的实践；一位注重自身悟性的操作，虽方法不同，但各有特点。在他们眼里我就像一个小兄弟，并没有因为我是个未毕业的学生而受到歧视，反而得到的是超乎寻常的关爱和更多的指导与鼓励，让我逐步走出了初次驾车胆怯的心理阴影，增添了轻松上阵后的无穷喜悦，也是我这次工作之余的意外收获。

3、树立大局意识，在工作中学会自立。这次社会实践活动，使我在工作中得到锻炼，在集体生活中读懂了什么是大局意识和团队精神，在日常生活中学会了自理、自立，虽然局机关各科室事务分工明确，每个工作人员各执其事，但不管是科室之间或人与人之间的各项工作都不是孤立的，必须相互

协作，整体推进，人与人之间也是相互关爱、相互支持、相互包容。特别是一些诸如打扫卫生，整理办公室这些小事都是靠大家的自觉性和责任心、事业心自觉履行。一个月的实践活动中，使我逐步地走出了“摇篮”，走出了“襁褓”，摒弃了我过去在家里、在学校、在宿舍等集体环境中的依赖思想和懒散行为，学会了从我做起，从小事做起，从现在做起，懂得了“我为人人，人人为我”的基本道理。

4、美好的生活都是短暂的，一个月的社会实践活动转眼而过，在这段美好而难忘的日子里，更多的是收获、是喜悦。然而，美中不足的是我对市容管理中有些工作的认识还仅仅停留在看别人做，听别人讲的表面，对公文写作也只知之皮毛，未能提笔动手领悟其中的精髓。但也正因如此，我今后在写作方面更要下功夫，勤动手、多动脑，在努力学好自然科学的同时，还要不断地积累社会知识，在今后的工作中发奋进取、积极向上、追求卓越。

充满紧张、严肃、繁忙、快乐、充实的社会实践活动，是我人生的一个故事、一朵浪花、一个驿站。在即将离开市容局之际，澎湃的心情总是难以平静，总有千言万语在内心深处涌动。

1、社会是一个大舞台，也是一本教科书。我原以为自己是个大学生，过高的估计了自己的能力和水平，通过这次实践，我才清醒的认识到自己的渺小，知识的贫乏，能力的不足，不能独挡一面的处理社会事务，不能得心应手的舞笔弄墨，对待突发性事件束手无策，政策水平，理论水平，文字功底也更是我非常薄弱的环节，面对社会这本教科书我惭愧自己几乎是个“文盲”。社会实践活动给了我锻炼的机会，把我从狂妄中唤醒。

2、要做事，首先要学会做人。我下一步将面临走向社会、参加工作，此时此刻我深深地懂得树立好正确的人生观、价值观是对我是何等的重要。只有塑造良好的品质，才会处理好

复杂的社会关系，保障人际关系有较高的质量；也只有树立好正确的人生观才能做到遇到困难不推诿、不躲避，而是迎难而上，敢于面对矛盾，严格遵守各项规章制度，不自卑、不自满。也只有树立好正确的人生观才能在单位工作中做到按职级办事不越权，按程序办事不越位，按规定办事不越轨，努力、认真的干好自己的工作。

3、学习是一个永恒的话题。知识的力量是巨大的，但是对知识的学习、掌握和应用，是十分艰辛的劳动，没有坚定的信心、顽强的意志、勤奋的精神，是坐不下来的、是学不进去的。古人云“非学无以广才”，现在社会，学习理论、探求知识、追求真理，最能引人入胜，最能愉悦心情，反而不学习只会孤陋寡闻，生活也将失去许多乐趣，因此我将把学习作为一种能力来锻炼，作为一种资源来开发和利用，作为一种传统来继承和发扬，作为一条纪律来遵守和执行。我相信，只要努力学习，排除各种干扰，向已定的目标顽强冲击，就一定能够品尝到知识的甘甜。

总之，市容工作是辛苦的，面对工作对象的特殊性和工作内容的复杂性，加强市容卫生管理工作是一个长期任务和永恒话题，群众卫生意识和自身修养的提高也是促进市容工作上水平的重要内容。而我也将努力完成学业，以这个月的亲身体验和体会塑造出一个全新的自我，并带着这段美好的回忆憧憬人生绚丽多彩的明天。

暑期社会实践心得分享篇九

在忙碌中，时间总是如瀑布般飞流直下，转眼两个星期的集体活动——暑期社会实践就要结束了，感觉有很多的不舍，不过还好在这里我收获了许多，也学到了很多。可以这么说，因为参加了这次活动让我觉得这个夏天是充实而有意义的。因为这个实践让我成长了很多，在思想上有了一个相当大的转变，也更加明确了自己的方向。

首先我要对整个实践过程做一个总结，可以划分为三个方面：

为了可以使我们的实践可以高质量的完成，使其达到预期的效果，杨书记对此项活动给与了我们相当大的支持和鼓励，并且在活动开始的前一天，王玮老师给我们介绍了各项仪器的功能及使用方法，在此过程中我学到了许多新知识，更体会到了，我们的体育对人的身体健康起着相当大的作用。此外，我们对工作进行了分工，大家各自负责好自己工作和仪器。大家共同学习，共同进步！

本次社会实践的一大特点就是需要大量的与人沟通，而且沟通的对象也大不相同，不同的年龄，不同的层次，都需要采取不同的沟通方式。我们在杨书记的带领下，分别去了劳动保障中心、杜官屯、安阳市广播电视台等站点进行实践，我们主要是给人们免费做身高体重、血压、反应时、握力、肺活量、血氧饱和度、体前驱和台阶试验的测试。我在实践中经历着种种突发情况，但是之后，我从开始的不自信到自信，从不知道如何应对他们的问题到学会如何随机应变，从对师兄师姐的陌生到熟悉，这一切的一切都让我感觉自己好像是收获了果实的农民，有一种满载而归的喜悦。

测试期间我不仅真正的掌握了很多技术，而且深刻的体会到了，要学以自用的真谛，懂得了一旦抓住学习的机会就不要放弃的道理，杨书记亲自带队实践，王玮老师加盟助阵，让我们体会到了老师对我们的关怀所在。实践的过程就是一个与社会接触的机会，是真正锻炼自己各方面能力的机会，是让你更早的学会适应社会的阶段。在这次实践中，我不仅从我们的团队中，学到了要互相帮助、互相团结合作的精神，更从我们测试的对象身上学到了很多课本上学不到的东西，在杜官屯的村民们身上，我学到了质朴、善良和热情，更加体会到了乐于助人的快乐；在安阳市广播电视台我学会了尊敬、礼貌和如何更好的与别人去沟通和交流，更加感受到了社会的竞争力之大，无论面对多大的阻力，我们都必须要有坚强的毅力，坚持到底，不轻言放弃！做每一件事都要有他

的收获，无论是什么时候，只要用心就一定会有收获，正所谓“处处留心皆学问”！

在这个酷热的夏天，实践中的我们是辛苦的，劳累的，但是当我们看到那些渴望知道自己身体状况如何的人经过测试得到我们开的运动处方后，露出满意的笑容时，我们是快乐的，也许这就是累并快乐着吧！

为了使了解社会对我们体育专业的人才的需求情况，在杨书记的号召下，我们将一队分为三个小组，分别进行对健身房、俱乐部、拓训公司进行了实地的调研，我所在小组是由武京京学长带领的，主要调研对象是俱乐部。通过对俱乐部的实地调查，我了解到了很多的情况，更加体会到了社会竞争力的强大，也明确了今后自己努力的方向。我们去的是安和俱乐部，他们的经理明确的告诉我们他们需要的人才，不仅要有过硬的专业技能，还必须要具备综合的素质，沟通能力、组织能力、懂得随机应变的教学能力等。通过调查，我才真正明白了原来在校所学的一切都是为了适应社会，所以必须学会融入社会，与社会时刻联系在一起，做到可以真正的利用自己的所学给社会带来利益！

以上即是这个实践中我的主要收获，下面我将谈谈自己的心得体会。

实践，就是把所学的理论知识，运用到客观实际中去，是自己所学的理论知识有用武之地只学不实践，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。因为每天都不断有新的东西涌现，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。

在实践中，我们一定要做一个有心人，要懂得利用自己的逻辑思维，提高自己的语言表达能力和沟通能力。不仅要敢说敢讲，还要去思考你如何去讲才可以让大家对你讲的感兴趣，如何讲才会使你讲的内容更吸引人，更易让别人接受你的观点。除此之外，必须要以积极的心态去面对生活，要使自己达到更高的水平，就必须要具备坚强的毅力和不变的恒心，努力改掉自己的缺点，树立一个全新的自我，学会发挥自己的主观能动性，努力学习各种知识和技术。充实自己的生活，让自己的每天都有收获，并且学会反思，使自己不断地前进。只有这样，才不会被社会所淘汰，才可以在社会上立足。

时间飞逝，实践生活已经接近尾声了，因为它的存在，这个夏季显得充实而又触动人心，社会实践实际上就是你人生的第二课堂，在这堂课中学到的东西将会影响我的一生。在今后的学习生活中，我会为了自己的理想去更加努力奋斗的，是暑期实践中身边的人对我的影响，也是参加这样一个与社会近距离接触的活动，让我真正的体会到只有不断努力才可以梦想成真！

暑期社会实践心得分享篇十

社会实践活动，于每个人而言，都是一次难能可贵的锻炼机会。它，不仅让人在亲力亲为的活动当中品尝到社会这五味杂瓶的味道，而且是一种使人的精神、心灵和社会价值观升华到更深层次的境界。它，是一位教育你如何适应社会生活、指导你如何在社会上为人处事、引领你如何成功步入社会的老师。社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。在社会眼里，我们大学生都只是新手入门罢了。正因为如此，在这个暑假期间，我积极地参与了“康师傅”饮料促销、“校园移动卡”销售、关于“饮料”的社会调查问卷访问员等一系列丰富多彩的社会实践活动来历练自身并从中充分汲取“营养液”来强化自己。

在本次放暑假前，我通过面试成功地应聘了“康师傅”饮料促销这一兼职。放假后不久，“康师傅”公司派专门培训促销员的精英来为我们培训了半天。在培训时，他首先为我们简单地介绍了贵公司的概况。其次，他传授了很多销售技巧给我们。他说：“作为一名销售员，最重要的一点是有敏锐的观察力，因为大多数购买此产品的消费者不是小孩就是年轻人，因此，我们在促销的过程中要快速地把眼光锁定在他们身上。当然，能说会道也很重要，当他们在那犹豫着是否该买的时候，那就要看你们如何说服他们心动”。然后，他还说，“销售时要一直饱含热情和耐心且一定要能吃苦。你们只有具备了这些因素，才能创下好的业绩。”他将这些技巧娓娓道来后，还当场演示给我们看如何堆箱，如何组装一个摊架。最后，他要我们记熟该饮料的广告语来吸引顾客购买。我被安排和一位大四的师姐做搭档，第二天早上，我们八点半到了指定摊点，并一起快速地把饮料箱堆好，把摊架组好，把制服换好，然后开工。因为我们旁边还有“统一”这一竞争对手，于是没有“小蜜蜂”的我们那歇斯底里的喊声被他们通过“小蜜蜂”传出的声音给湮没了。所以，我们只好采取另外的方案了。我们离开遮阳的大伞下，顶着炙热的太阳，手里拿着试饮杯去主动地问路人是否要品尝一下，因为是免费品尝，所以他们一般都会接受，在他们喝的时候，我会向他们介绍该饮料功能中他们比较在意的方面。即使自己的喉咙已经喊得沙哑，但仍然忍着疼向顾客推销饮料。就这样，连续坚持了三天，可谓“天道酬勤”，我们的努力换来了不错的业绩。

在这一活动中，我学会了如何将产品成功地推销给顾客，此活动也给我上了一次心理课，教会我如何站在别人的立场想问题，使我能更准确地猜测别人的心理活动。更印证了“从群众来，回群里去”这一说法。本次实践活动使我吃苦耐劳的意志更加坚强，使我更能在不同的场合中应变自如，使我在各种磨难面前更加坚强，迎难而上。

8月23日至24日这两天，我在玉林市职业技术学校里当过校园

移动卡的推销员。在火辣的烈日下我戴着顶遮阳帽一边接待新生一边向他推销校园卡。一般情况下，我都会带新生们顺利地报名注册完再帮他们把行李安置好后，才向他们清楚地说明校园卡的资费，并给他们带来哪些好处。只有将他们安顿好后，他们才会有时间听你说这些。在此过程中，也有些新生们发生了一些突发事情不能顺利报名，于是我又帮他们提一些行李去找相应的领导老师咨询并解决问题。

在这活动中，我虽然帮他们提行李跑来跑去忙得满头大汗，筋疲力尽，但是作为师姐的我，能为师弟师妹们提供帮助，感到乐此不疲，累得快乐，心情舒畅。让我更加体会到“助人为乐”的真谛。

8月28日，我当过关于“饮料”的市场调查访问员。我捧着一大摞的问卷调查表行于街头，冒着烈日寻找着相应年龄阶段的访问对象。找到对象后，首先，我问他最近有喝过哪些饮料、最喜欢喝哪种饮料及为什么喜欢喝它等几个问题，然后再让他填写一份调查问卷表。

在此次实践活动中，我发现，大数人都会对免费赠送的礼物“流口水”。因为在被访问者中，我刚开始对他们当中的很多人笑着说帮我填一份调查表，他们都显示出无视的表情，于是，我就告诉他们：完成这份调查问卷有礼品送哦！他们一听，瞳孔立马发大，马上会问道：有礼品啊？！是什么样的？先给我看一下，在帮你填。于是乎，等礼品到了他们手上后，他们也兑现了承诺。

我在此活动中体会到：我真为现代的很多人愈渐散失道德之心感到寒心呐！就这么一个既不用费脑力也不用费体力的小忙，他们也不愿意帮，宁愿在街上闲逛晃荡，他们只有“哪儿有好处就往哪儿钻”的气力，真是人生的一大悲剧啊！融入到这个社会后，我才发现“理想很丰满，现实很骨感”这句话说得真不耐。

对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，社会上形形色色的人就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，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。

通过这一系列的的社会实践活动，我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。

对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量。

以上就是我在暑期社会实践活动中的一些心得体会和感悟。