

2023年大学生社会实践心得(模板10篇)

工作心得不仅可以帮助我们发现自身的不足和局限，还可以挖掘和分享成功的经验和方法。来看看一份精美的教学反思范文，相信会给大家带来一些启示。

大学生社会实践心得篇一

假期的尾声又一次靠近我，我却显得格外的平静，心底荡漾着的是生活这条长河，那汨汨的水流就像这每一个个假期一样，让人眷恋，又让人深思。清楚的记得当牛年的钟声敲响的瞬间，我的心情和现在一样，一样平和，一样安宁。对于孩子们来说，我变得老成了；对于年轻人来说，我沉稳了；对于年长者来说，我长大了；而对于我自身来说，我在渐渐找寻到了自我。

成长就是这样一步一个脚印，踩在每个亲人的心头，印在每个师长的心底。假期里，一如往年，走访过每个长辈，他们都能讲出我小时候各种各样的故事，让走过岁月的我从记忆中拾起那些点滴的童真故事；拜探过每一位师长，他们都会给予我充分的肯定，让我在今天依然可以坚定的无悔的前行。感恩的话再多都无法表达这些亲朋好友从小到大对我的帮助和扶持，也许对他们来说最真挚的报答就是通过不断努力后的今天的我和期待中的那个未来的我。

读书似乎成了我大学以来假期生活中必不可少的一部分。这个假期，读书的数量并不如预期那么多，但是读书的感受比较多。特别是因为今年即将踏上考研征程，这个假期的读书更让我体会到了读书的不同方法和不同阶段读书的不同状态。今年的假期重点是放在了研究生英语的词汇方面，假期刚刚开始的前十天，也许是因为刚刚从期末考试的噩梦中缓过来，适应不了假期如此轻松自在的生活，所以读书效率并不理想，与原先的计划完全脱离。春节回家探亲期间，我仔细地思考

了一些关于读书的问题，对于如何读书有了进一步的认识，并且找到了适合自己的有效的读书方法。因此我想，也许读得书并不是很多，却能够通过这次读书体会帮助新年中的读书生活，也不失为一个新收获。

每一次假期都给人以不同的体会，这不仅是因为我们自身在不断的成长进步，也是基于我们社会的不断发展和进步。就像每年都有一台新的春节联欢晚会，每台春晚都有不同的主题，每个主题都有不同的看点一样，我们周围的一切都在发生着巨大的变化，也许我们根本不用去亲身实践，只要用心留意身边的人和事，用心体会社会的是是非非，我们就足以给自己的假期画上一个完美的句号了。

当然，随着信息时代的不断推进和发展，我们接触社会的途径也越来越丰富，并不是所有的实践都要走出家门，并不是所有的启发和感受都要亲身经历后才能明白。新的时代里，网络——这个被公认为“第四媒体”的传播工具，给我们新一代人提供了便捷的机会。我们可以充分利用网络资源，了解自己所需要的信息，关注自己感兴趣的事物，掌握社会当前动态，并逐步形成自己对某些事件的看法和认识，完善自己的思想价值体系。比如，最近网上一直在征收关于中国教育体制改革的意见和建议，身为大学生的我们，更是作为旧的教育制度的亲身实践者，我们深受过旧的教育体制不合理方面的戕害，因此我们有权利也应当为国家教育体制的建设献计献策。也许我们个人的声音会很微弱，但是只要社会中的每一个年轻人都以一个社会人的身份参与到这里，那么，我们将看到的就不会仅仅是教育部门有没有采纳我们的意见，而是我们整个社会公民的热情，整个社会关系的互动，乃至整个社会民主制度的健全，到时候我们就不得不说，我们每个人以个人的一小步，推进了社会的一大进步。

最后，以__年春晚的一个经典台词作结：“我骄傲！”

因为，我是年轻人……

大学生社会实践心得篇二

时间飞逝，在大学的第一个假期很快就结束了，可是我还是沉醉在自己寒假社会实践的收获中。作为一名大学生，有着重大的历史责任和使命，而要承担起这一切，跟上时代的步伐，必须让我们的每一天都无缘无悔。我不想虚度我的人生。因此在大学的第一个假期，我有了一个充实的、难忘的社会实践经历。我度过了一段被人称为“老师”的难忘的、阳光的日子。我在一家教育机构课外辅导部做兼职老师，在这次实践中，我感受到了不一样的东西，是我之前没有接触到的东西，这对我来说，是一项很难得到更好的发挥的前提。在不断的发展中，我有了更多的进步，我知道自己需要更多的进步，现在的我已经很好的适应了学校生活，可是社会生活还是不行，我需要继续不断的努力。在实践中使自己不断地提高。大学生寒假社会实践促进大学生素质全面发展，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、协作精神、实践能力和社会交往能力的重要途径。因此我觉得在假期得到这样的锻炼对自己尽快的适应社会生活有很大的作用，这样的经历也会成为自己的一笔宝贵财富。

这次假期我为什么选择做家教作为自己实践的内容，原因有两点，首先 我爸是一家课外辅导的负责人这样就给我提供了一个很好的平台，还有一个原因就是自己一个小小的梦想。记得小时候就有一个梦想，希望长大后能成为一名光荣的人民教师。可是后来经历了人生的种种，我成为了一名工程管理专业的大学生。可儿时的那个梦想却一直都没有消逝。老师那高大的形象和伟岸的身躯，“好大一棵树”的优美旋律却依然在我脑海中萦绕，在身边回响。于是就有了这样一个“一石三鸟”的经历。可以实现我的儿时梦想；能多一种不同的人生经历；可以靠自己的双手完成学业。后来我发现不仅仅让我学会了这几种东西。而使自己更加清楚的了解了自身的能力和学到了许多课堂以外学不到的东西。

在假期刚结束一周左右我就开始了自己第一次社会实践。第一天是试讲，我给两位初中生补习数学，为了能做的更好，我又把初中时代的课本重新翻阅了几遍，走上了我的人生第一讲。尽管有些紧张，但是我还是通过了第一关。当时我心中唯一的感受就是做一名老师真的很不容易呀。一回生，二回熟，就这样我便做起了我的“老师”了。可能是第一次给学生做家教吧，我格外认真，每次讲课的前一天晚上，我都很努力的备课，生怕讲错了那一道题。可是这样事情还是发生了，有一次我讲错了一道题，当时要是有一个地缝，我恨不得钻进去。就这样我每天早上起得很早睡的也比较晚，很辛苦，很累，但是却很充实，算是顺利的完成了我的当老师任务。学生家长也对我很认可，我带的学生也对我很尊敬，我们也成为了好朋友。特别是他们管我叫“仲老师”的时候，我的感觉就好像是飘向了天，很自豪，很光荣。那时我才真正的明白人们为什么说老师是太阳底下最高尚的职业。

一笔宝贵财富。我也希望在今后的学习和工作中，把学到的这些真正的做到学以致用。现在我把这些感悟记录下来，勉励自己，也跟大家共同分享。

一：教育需用心

我们都是经历了九年义务教育后按部就班的上高中、考大学，如今自己以一个过来人得身份面对这群还处在懵懂时期的孩子时，或许更能体会到他们的心情吧。在这里，带班的大都是在校大学生。他们年轻、富有活力和激情，当然还有自己独特的教学方法和理念。孔子讲“因材施教”，在这里，针对不同年龄的孩子，当然需要不同的教育方法和方式。比如说对于一二三这三个年级的小学生来讲，鼓励和奖励是他们最喜欢的方法。做的好的，适当给予相应的奖励，做的不好的，则要给予鼓励。批评是需要的，但非必要。而对于四五六这三个年级的小朋友来说，他们虽然还小，但脑子里应已经有了一定的的是非观念和自己的想法。所以一块糖，一个大拇指这样的奖励对他们来说就有点幼稚了。不过，你可以奖励

他们一些他们感兴趣的东西，比如一块聊聊穿越火线，一起做游戏，讲个他们感兴趣的故事等等。而对于初中生，正是个性形成和发展的关键时期，因此一定要注重他们的个人感受。一味的批评无疑是他们最反感的。所以平时的教育中，既要想办法引起他们的兴趣，又要把知识传授给他们，同时还要搞好和正处于叛逆期的他们的关系。一期班下来，收获的不仅仅是他们的信任和喜爱，还有面对他们成绩时的自豪感和成就感。一直记得最初辅导班负责人的话：一定要用心。只有这样，才能获得家长和学生的信任，只有这样，我们的事业才会长久和发展。当然，不仅仅是做教育需要用心，从事任何行业，都需要我们用心去做好每一件小事，只有做好了每一件小事，才能成就大事。俗话说，细节决定成败。只有真正的用心注意好细节，才能将事情做好。因此说“走心”，这不仅仅是演员们演戏时的要求，也是平时的工作、学习和生活中，想要做好每一件事情的一个前提和必要条件。孔子说“有教无类”，确实一个班里总会有几个学习成绩差点的，几个学习成绩优秀的。当然，自己的亲身体会也证明，老师喜欢学习好、懂事的孩子是有道理的。但这并不能成为我们放弃其他孩子的理由。看到成绩好的孩子取得好成绩，我们当然会高兴；但当你看到经过自己的努力，那些成绩差的小孩成绩有了进步时，心里更多的确实骄傲和自我的满足。我们都曾经经历过，所以知道小孩子会喜欢怎么样的老师，会讨厌怎么样的老师。也知道他们更容易接受哪种教育方式。所以这是我们的一个优势，也是我们应该好利用和开发的资源。时间虽然不常，但学到的东西，却不仅仅局限于教育上。相信这些人生的经历会让我在以后步入社会的道路上，给我以启迪和警醒。

二：挣钱很辛苦 要学会节俭

勤俭节约自古就是中华民族的传统美德。但是这对于从未步入社会参与劳动的我们来说，就如同对牛弹琴。对于一直以来的纯消费者而言，哪会明白赚钱的辛苦和不易。而且一直以来，还理所应当的享受着父母给予我们的一切。但当我真

正投身其中的时候，我还是体会到了赚钱的辛苦和不易，虽然这并不是多么费力的体力劳动，但每天按时的上下课，对懒散惯了的我来讲，已经是一个不小的挑战。尤其是天冷的那几天，起床变得尤为困难，但因为肩上的责任，每次都是咬咬牙，坚持了下来。最后，手里拿着自己辛辛苦苦赚来的红包，心里既激动又感动，觉得自己好像瞬间就长大了，懂事了，可以分担一下父母肩头的担子了。虽然工资并不多，但毕竟是融入了自己的汗水，付出了自己劳动的所得，所以拿着“沉甸甸”的红包，想着之前自己打算的花钱计划，犹豫了。还是把钱花在有用的地方，那些杂七杂八的东西终究还是没舍得花自己赚来的钱。哲学讲实践出真知。如果不是亲身体验了一把工作的艰辛，仅仅从书上学习那些空洞的理论和说教似的东西，我不会有这么深的体会和感悟。也不会明白父母的辛苦和不易。所以我倡议大家利用课余时间尤其是大学生出去做份兼职，一来体会一下生活的艰辛，二来自己赚取一点零花钱，再者还可以积累一些工作经验，学到一些课本上我们学不到的东西。只有真正体验了其中的滋味，才能给一个人的心灵最大的触动。半个月的讲课，早睡早起的生活，既锻炼了我的意志，又让我明白了什么是责任，什么是担当。所以从此以后，节俭不应该仅仅停留在口头上，更应该实践在平时的生活中。继承先辈们的优良传统，既是对先辈的最好缅怀，也是我们以后可以留给后辈们的宝贵财富。

三：搞好人际关系

人际交往是伴随我们一生的一门课程，如何与人相处，如何与不同的人相处这是我们一生都值得研究和探讨的课题。在辅导中心，我们要跟不同年龄的小朋友和大朋友相处，还要跟其他阅历、背景不同的老师相处，还要跟学生的家长做好及时的沟通，当然跟管理者也需要及时的交流和讨论教学中的困难和问题。因此，这张复杂的关系网中，如何与不同的人相处，如何搞好人际关系成为了一门学问很大的课程。首先，在与学生的相处中，因人而异成为了首要原则。有的孩

子内向，有的孩子外向，有的调皮，有的内敛。针对不同个性的孩子，因人而异尤为重要。作为一个大哥哥一样的老师，不要摆出一副高高在上的样子，拒人于千里之外，那样谁都不会喜欢你。相反，亲和力才是一个老师受欢迎的法宝。其次，在与学生家长的沟通和交流中，则要以足够的耐心 and 责任心让他们放心。家长把孩子交给老师，那是对你的信任。同样的，你必须要做到让家长放心。针对孩子平时学习中的问题，一定要及时发现，及时沟通。当然，这种沟通并不是告状，只是为了更好的促进孩子的成长。只有老师和家长的共同努力，共同配合，才能使孩子更加健康快乐全面的成长。再次，是与管理者之间的交流。作为辅导中心的老师，首先要服从管理，听从安排。当然这并不是说你不可以有自己的意见和建议。适当的时机，你也可以发表自己的建议。而且一定要做好沟通。对于平时教学中发现的问题，一定要及时的与管理者沟通，只有这样，才有可能在事情变糟糕之前，解决掉那些可以避免的麻烦。而与其他老师之间的相处，即与同事之间的相处，也是非常重要的一点。和谐的人际关系会让你的工作更加轻松、更加简单。俗话说，三人行，必有我师。在平时的交往中，要真正做到则其善者而从之。善于看到别人的优点和长处，善于学习别人的优点和长处，这是一个人不断成长和成熟的标志。在辅导中心的一个非常受欢迎的老师身上我也学到了很多。比如，上课时，给其他老师倒杯水，教孩子们懂得感恩老师的付出，当然还有一些小方法和小窍门，虽然很小，却很受用。人与人之间的相处是一件很奇妙的事情，虽然我们不可能做到让人人都喜欢自己，但起码掌握一定的人际交往技巧，对于改善人际关系，构建和谐人际交流网络还是非常有必要的。良好的人际关系使我们的一笔财富，不论是在大学，还是以后步入社会，这都是我们人生中不可或缺的一课。掌握一定的技巧，学会一定的方法，则可以让我们的关系更加和谐，从而使我们的社会更加和谐。

四：管理有方法

在大学自己是学工程管理专业的，所以在这次实践中得到的管理经验对自己专业学习有很大的作用。通过这次当老师的经历，我认为作为一个管理者，方法尤为重要。对学生的管理，你既不能像在学校那么严厉，又不能太过懒散。所以把握好一个度，显得尤为重要。但需要明确的是一定要有明确的管理方案和要求，否则将难以控制其局面。所以，管理有方法，合作更和谐。

五：自立方能自强

作为当代青年和大学生，当然还是90后，如何成长如何成才？我认为第一步一定要学会自立。寄生虫一样的生活环境很难培养出真正优秀的人才。而一味靠父母也不是我们的风格。离开父母的羽翼，自己敢于面对生活的风雨和挑战，这才是你真正步入社会所需要学会的第一步。一个人只有真正的自立，能吃的了苦，方能成就自己。一个人如果连自己都照顾不好，何谈抱负和理想呢？自立、自信、自强是我们青年人的宝贵财富。所以即使家庭再优越，父母再有钱，如果你自身不够优秀，你也不是一个成功的人，不是一个会受人敬仰的人。

在这十几天的经历我最深切的感受就是：不论什么事只有亲身的体验过，才会有真实的感受，才能对这件事有比较实在的，深刻的认识；还有一点就是，世上无易事，均须用心去做。这些收获和体会将影响我以后的学习生活，对以后的工作产生积极的影响。

暑期实践，走进社会，人们说，对青少年大学生的关注是社会的责任，宠若惊的我们在叹之余不免深思自问：我们的责任又是什么呢？实践告诉我们：从实践中寻找真理，用实践引导前行。敢想敢做敢拼，才是我们大学生的代名词，在激情的涌动下，坚定信念，我们将无所不能。可是自从走进了大学，就业问题就一直围绕着我们。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，但还在校园里面的我们这班

学子社会经验又会拥有多少呢?于是，我们勇于实践。

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。理论应该与实践相结合。另一方面，实践是今后工作的基础。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，接触的人与事的不同，从中所学到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。要在实践中学其他知识，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。

在公司，我的职务是销售助理，工作是整理合同、统计销售情况、做记录会议、接电话、开发票等，虽然与所学的专业关系不大，但是与数字的接触让我能在今后的学习实验中更加的仔细谨慎。平时在学校，数字错了改一改就可以交上去了，但在公司，尤其是合同、发票中的数字一定得检查仔细，数字绝对不可以错。一旦错了，这不象在学校里老师打个叉然后改过来就可以了，在企业出错是要付责任的，这关系着企业的效益。所谓“逆水行舟，不进则退”，在竞争的浪潮中，企业要时时保持竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校的课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但这里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以一定要特别小心谨慎。

实践让我知道世上没有专门为你设定好的工作，永远只有你去适应工作，而不是让工作来迁就你。在工作中遇到问题时，要多虚心向同事请教，最忌不懂装懂。多听听人家的意见，多看看人家处理问题的方式方法，多主动思考自己又应该做些什么、如何去做、并付诸行动，少谈论他人的是非及一切与工作无关的事情。对于工作的每一个环节都要力求做到最好，应该想着如何提高工作的质量而不是如何给自己减轻负担。只有这样才能算作尽职尽责地工作，才能得到大家的认

可。

社会的进步靠人才，经济的发展靠人才，但什么样的人算是人才呢？我们怎样才能成才呢？首先是修身。品德是评价一个人的关键，更是评价人才的重要标准，德才兼备才可称为真正的人才。小到关怀备至、乐于助人，大到虚怀若谷、大义凛然，都体现着品质和德行的光芒。其次是求学。满腹经纶，学富五车是为才。所谓真才实学，求学才能成才，这就要求我们在学习和积累中坚持不懈，坚毅自强。最后是扎实。实践中有这样一句话——越具体越深刻，在我心中激起阵阵涟漪，扎扎实实打好基础，把每件事做到具体细致才能刻骨铭心。

三个星期的实习生活暴露出了我的缺点，但也给了我改正的机会，如果没有这次经历，我的成长就会可能继续推迟。了解过许多大学毕业生的实习经历，往往都会在一两个月之后才会感觉到自己之前做得不好，才来想到改正和珍惜这次的实习机会。但是我却提早有了这样的体悟，这对于我将来的学习和工作是大有裨益的。也让我了解了无论是实践还是理想，甚至是创业。我们都要做到两点：一是要备足粮草，严阵以待。大学生已经进入创业阶段，我们要做好必要的思想准备和实力积累，以免我们在陌生甚至恐惧到来是束手无策。二是要甘于奋斗，勇于创新。第一个吃螃蟹的人无疑是勇敢的人，我们在积累实力，创立优势的同时，还要着力培养出大胆创新的魄力。

这次暑期社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，希望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。

大学生社会实践心得篇三

一个月的暑期就这样匆匆结束了，还有我这一次的社会实践。

整日呆在学校中的我，尝到了生活的现实和不易。

或许，这种真切的体会，才是我最宝贵的收获。

实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，社会真的是很残酷，很现实。

我唯一庆幸的是我还是一名在校学生，我只有真正的把本领学好，才能在未来真正进入社会时不至于这样不知所措。

这一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是促使大学生投身改革开放，向人民群众，培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。

通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。

社会实践拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，半个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。

一、待人要真诚

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。

我微笑着和他们打招呼。

从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。

往往一些细微的东西容易被我们忽略，轻轻的一声问候，却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。

仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。

他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

二、要善于沟通

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。

认识一个人，首先要记住对方的名字。

了解一个人，则需要深入的交流。

而这些，都要自己主动去做。

三、要有热情和信心

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。

热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。

激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能做到最好。

五、要主动出击

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。

我想很多人和我一样，刚进实习单位的'时候，都做过类似复印打印的“杂活”。

或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。

做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。

我决定改变自己的命运。

有些东西不能选择，有些东西却可以选择。

份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。

只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

六、要讲究条理

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。

“做什么事情都要有条理，”这是经理给我的忠告。

其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。

社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

这些天来，虽然付出了不少汗水，也感觉有些辛苦，但从中我意志力得到了不少的磨练也感受到了工作的快乐。

这一次的社会实践使我明白：

大学生只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸

怀会当凌绝顶的状态，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。

一周的新县之行已经结束了，我感慨颇多，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我带来了意想不到的效果。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的几天，是我的一段重要的经历，也是一个重要步骤。

向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，这一段时间所学到的经验和知识是我一生中一笔宝贵财富。

通过这次的新县之行，我为那些有能力然而却早早牺牲的将士们感到惋惜，为那些将满腔热血贡献给中国共产党的英雄们而骄傲，为那些无论怎么受刑也不将革命军们供出来的老百姓们而自豪，真正的理解了红色精神。

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。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。

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，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!

大学生社会实践心得篇四

现在就业压力很大。大学生愿意在暑假期间深入社会体验生活，获得一些工作经验，让自己在以后的就业中有一定的基础，减轻就业压力。而且老师也鼓励学生深入基层参加社会实践活动。响应学校的号召，我终于决定去新乡水泵厂有限公司开展社会实践活动。8月5日起参加新乡泵厂社会实践调查活动。

新乡水泵厂有限公司是新乡市知名企业。主要生产各种泵，如工业泵、大型水泵等。它拥有200多名员工，包括优秀的领导、一些一流的上班族、高级技术设计师、熟练的操作员和一些学徒。它有独立的下料车间、车削车间和安装车间。整个加工过程实现流水线加工方式，工人在自己的岗位上。

刚到公司的时候，我找到了工厂的主要负责人陈经理，他给我讲了加工车间的生产和组装情况，并向我简单介绍了企业现在需要什么样的人才。这让我对工厂的基本情况有了初步的了解。另外，他跟我说了工厂的发展状况，然后带我去加工生产一线。我首先听到的是机床的声音。那里的工人都穿着工作服在自己的机床前努力工作，有些人手里拿着特殊的测量工具来测量工件的尺寸，以免在加工过程中出现不允许的偏差。其次，我在那里看到了一些加工组装的成品。这些泵有不同的用途和尺寸，但加工零件的类型大致相同。

作为一名机械工程专业的大学生，应该知道基本的生产加工方法和工艺流程。因此，为了结合我们所学的理论知识，我在加工车间仔细观察了工人师傅的操作，了解了加工方法，以便在以后的加工生产过程中有一些实际的工作经验。

首先，我来到了下料车间，那里有一台可以加工键槽的拉床。

以前听教我们专业课的老师讲拉床的结构和工作原理。我从来没有见过拉床，所以当我看到拉床的时候我很惊讶，因为现在工厂里的拉床不多了。它的拉刀材料是高速钢，制造相当复杂。它的牙齿之间有一定的高度差。外齿比内齿高一点，可以拉削工件。因此，拉刀的成本非常昂贵，它加工的键槽精度也是最高的。锯床主要用于锯原材料。为了下一步的顺利生产，工厂必须有一定的原材料供应，否则工厂的生产无法顺利进行，所以锯切也是一个非常重要的加工过程。

然后来到车床加工车间，那里有的车床是老式车床，因为有的很大，主要加工一些泵的泵体零件。在车床上加工时，需要用卡盘固定工件，但是这么大的工件是怎么安装在上面的呢？工厂有专门的起重机，可以将工件提升到合适的位置，然后工人的师傅会手动将工件安装在卡盘上，从而满足要求。车床加工工具也是多种多样的，用来加工不同的工件。

在车床上加工螺纹是一项技术性很强的工作，如果进给速度把握不好，加工出来的产品就会变成废品。所以我看师傅加工螺纹的时候，都是小心翼翼，不马虎。加工的工件完全符合图纸要求。我认为，一方面是因为专业化生产，另一方面是因为车床丰富的加工经验。铣床和磨床也在加工车间。铣床主要加工键槽，基本上各种键槽都可以在铣床上加工。加工精度相当高。

由于安装泵时有一定的匹配精度要求，工人和师傅在加工和生产时都很细致。高端精度的工件主要在磨床上加工，现在工厂常用的磨床完全可以满足工件安装的精度要求。钻床是钻孔的“机床”，可以加工各种孔。目前，大多数通用径向钻机都是在工厂使用的。很好用，需要两个人配合处理。因为钻孔时振动大，一个人可以掌握钻头的位置，另一个人可以固定工件。只有这样，才能避免加工过程中出现较大偏差。

最后，我来到了安装车间，那里有各种零件和一张装配图。工人们有的拿着各种工具，有的看着图纸说明，有的调整工

件的位置。他们相互配合，确保安装的准确性。

在工厂期间，我经常向工人师傅询问加工方法和工艺特点，师傅回答我的每一个问题，从中我学到了很多关于加工的知识。老师们还跟我讲了工厂的生产特点以及机械加工行业应该注意的相关事项，让我收获颇多。工人师傅说工厂实行定额生产。如果完成了一天的定额，就可以拿到自己应得的工资。如果您的加工超过了指定的任务，额外的加工任务可以按照件数支付。这样可以调动工人师傅的生产积极性，大大提高工作效率。根据工厂的实际生产情况，我还向工人师傅们提出了一些建议：

1. 加工时，必须及时清除工作台上和刀具上的切屑，防止切屑对被加工零件产生不利影响。
2. 加工工件时，尽量提高其加工精度，以方便泵的安装，提高泵工作时的机械效率。
3. 加工完工件后，休息时应关闭机床的照明，这样可以节省一定的电源。

以上几点只是我的拙见，在生产中未必有效。希望公司能对我的建议做出客观的评价。谢谢！

暑假社会实践过程中，白天在工厂进行生产考察，晚上回去总结一些加工知识和原理，用自己的专业课本进行思考。经过这次社会实践，我已经基本了解了工厂的实际加工特点和加工方法。我坚信在未来的社会里，我会用我的实践能力去创造一个新世界。

大学生社会实践心得篇五

大学生社会实践心得 5 5 篇 作为一个大学生有别于中学生

就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其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。接下来本人在这里给大家带来大学生社会实践心得，希望你有所帮助!？大学生社会实践心得 1 ？宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。没有经历过痛苦的雕琢，怎能有一颗坚毅勇敢的内心?没有经历过挫折的锤炼，怎能承担起时代赋予的重任?正可谓：玉不琢不成器，这是一句永恒的真理。而这次的三下乡就好比是一场战役，给了我们人生中的第一次磨练。

？讨论会上，大家都各抒己见、畅所欲言，并进行了下一步的分工协作，而我，也开始准备锻造出征的利剑。活动第二天，伴着初升的朝阳，我开始了忙碌的一天，尽管对湘乡的了解是一片空白，但却丝毫浇灭不了我的热情。围绕农机这个关键字，我开始进行搜索，打开一个个链接，我浏览了一个又一个的网页，编辑了一段又一段的文字。从迷糊到清晰，从懵懂到了解，隔着屏幕，我就已经能够感受到扑面而来的泥土的清新，我了解到了更多农村的风土人情，这是一种不同于城市的质朴、清新和自然。我明白，这次活动不仅仅是带着自己的好奇心去体验生活，更重要的，是我们每一个人能够不辱使命，做出可喜的成绩。

？作为一名在校的学生，这是我第一次脱离书本，接触社会，下到乡里，顶着烈日的灼烧感受生活的艰辛，这些都让我心里充满激动。同时，我也怀着些许的担忧，毕竟从未真正走入社会，不了解人生百态，我要怎样才能去适应它?我要怎样才能去尽我所能地发挥作用?我知道，实践团的很多成员都有过丰富的经历，甚至是上次实践团的前辈，这我不敢放慢自己前进的步伐，却又更加坚定了自己的决心：我一定要为团队贡献自己的力量。

香自苦寒来，我明白臆测始终是不够的，我期待下乡之日的到来 ？大学生社会实践心得 2 ？有一句名人名言这样说道：“在学校能学到的只是人生知识的 5%，而另外的95%则完全

依靠我们去在社会中去实践。”的确，我们可以想想，学校的书本上有讲到我们应该如何在错综复杂的社会洪流中如何处理好人际关系、如何做好待人接物吗？没有！是的，我们要想在日后的生活学习和工作中立足于不败之地，必须去亲身努力实践，感受到在劳动的过程中我们可以感受到的那种不一样的崇高。

？在冷瑟的寒风中，便开始了我的寒假实践之一：在我们家乡，有着一年一度在正月十五闹红火过“社火节”的传统。正直今年是 x 年，全县的人们在体育场里，举行声势浩大的节目表演。主旨在于报告全县人民，各镇各乡在这一年里的丰硕成果。由于参演人数众多，所以每乡镇都需要较多的劳动力去帮助他们扛旗头和标语。这看似简单的工作，做起来并不是那样的一帆风顺。早晨 8 点准时集合，然后便是在县城主干道上抬上旗头和标语一直到体育场。

由于那天的风比较大，大家都是面红耳赤的直哆嗦。我们扛的是 4 人一组的旗头，但是竹竿较细，在风大的情况下可以把竹竿压弯，这便需要我们去用外力把它扶正。这样的天气，这样的场面，是我近几年没有遇到的。冷风刮的面颊像刀割一般，手则是冻的麻木没有知觉，眼睛里基本都是黄色的被风刮起来的尘土，简直跟挖土窑洞的人差不多了。

？在这期间，我们几个人曾开玩笑说：“再也不干这事了，挣得这钱真是不容易”。的确是这样，等这一天的节目表演结束后，我回家洗头时，用了两遍洗头膏都没有起沫，可想而知这是怎样的艰苦。虽然这只是小小的一次锻炼，但是让我亲身感受到了钱的来之不易，这也只是表面的，物质上的。更深层次的我们可以想到如果我们不去做这些，我们在家里可以舒舒服服的，那么肯定会有其他人去做，那我们就比别人幸运吗？？也不是这样的。我们可以享受，但是我们必须要有基础，有一定的经济来源让我们可以奢侈那么一段时间。而今的我们大家，都是学生，经济来源也基本是父母，我们都 20 几岁了，在上个世纪已经可以独立了，在外国已经可

以独自过活，但是，这里还是中国，教育方式和文化的差异让我们迟一步进入社会，去了解它。

所以，在有限的时间里，我们可以做的事情本来就不多，更需要我们去做，并且去做的好。

？而在离开学还有一段时间里，做了自己在寒假里的第二次社会实践：我当了一次售货员。我们学营销专业的也就是去做销售，本来心里设想的面对顾客要微笑，然后利用所学的那些《消费心理学》、《公共关系学》里面的知识去应用于实际，但这也只是设想，等自己亲身去体验的时候，我们会发现梦想和现实的差距是多么的离谱。做的是零售，所以顾客也比较多，可以说是薄利多销。来来往往的不只是需要我们有冷静的头脑，更重要的还有一颗平常心态和热情心。

？记得在一次销售过程中，由于顾客买的东西比较多，等卖完东西时顾客看了我一眼，我也同样用疑惑的眼神对视着，等待了两秒多钟，他说：“我需要一个塑料袋！”这时的我，突然有一种不适应的感觉，是自己的服务不周到，更是自己想的太少，没有急顾客之所急。如是在日后也出现这样的毛病，岂不是失去了一大批的顾客源？？这是我对那件事情后自己的感悟，也是对日后工作时对自己的警示。应该为顾客多想，因为顾客就是上帝！还有一次由于顾客比较多，找零时，顾客买了 1.5 元的物品，给了我 5 元，我想的找 3.5 元时，顾客突然给了我 5 角，当时我便不知所措了，其实也蛮可笑的，只是小小的加了五角，我便不知道找顾客多少钱，我慌张了几秒。最后总算草草收尾。也许是我的第一次面对零售，也许是我对自己没有自信，但这也给了我很大的触动，我们可能在日后面临更多的复杂的情形，需要我们更加冷静的去思考，但这些的前提，便是我们的基础知识很扎实，不要到那时才懂书到用时方恨少的道理。

？大学生社会实践心得 3 ？这次社区服务活动，使我增强了社会责任感和使命感，我也学到了一些处理问题的技巧，与

人沟通的技巧，受益匪浅。

？学校把社会作为实践的场所，让我们参与社会，在公益劳动的实践中有所启示。启发了我们在公益劳动中寻找能使我们受到教育，有所感悟的亮点，引导我们去了解社会、感受社会。

动的光荣感。这些都促进了我努力改正自身错误，正确认识自己。让我们亲身体会到了劳动的艰辛和劳动穿早世界的真理，抵制了我们轻视劳动和不劳而获的思想的侵蚀，避免了我们形成好逸恶劳的坏习惯。

？社区实践活动提高了我们的社会实践能力。引导了我们接触、了解社会，增强我们的社会责任感和社会适应能力。更让我们明白了学会独立的重要性。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些出生牛犊的中学生们，独立的培养和社会的洗礼是多么的重要。在这个更新速度超快的今天，如何适应社会也是我们即将面临的困难。对于现在的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。也同样加强了我们的劳动观念，帮助我们树立正确的人生观、价值观。培养了我们的竞争意识和开拓进取的精神。社区服务不仅能造福社会，而且能陶冶情操，美化心灵。而我们也该为了公共利益而自觉自愿地参加劳动，因为那是我们中学生的劳动态度的一个特征。不记报酬也是我们中学生劳动态度的一个特征。我们讲的服务，就是以不记报酬为前提的；那是根据以公共利益而劳动；我们必须为公共利益而劳动，自觉要求进行劳动。积极为社区服务是为社会尽力，是热爱劳动的表现。

？参加这类实践活动，对于现在的高中生来说是十分重要的，一是锻炼我们的实践能力，这也是这个活动开展的初衷；二是增加学生与外界的交流，使得学生不再死读书，读死书，而是在实践中发现真理的所在；三是让学生们学会感受社会，体验社会，真正参与到社会实践中去，让我们自觉地去发现生活中的美好，去感受更广阔的人生。

“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代高中生的追求，如今的高中生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，此类活动正逐渐壮大，成为校园里一道亮丽的风景。显然，这种活动已成为一种势不可挡的社会潮流，学生更趋向于全方面发展。

张瑞敏曾说过：“把一件简单的事做好就是不简单，把一件平凡的事做好就是不平凡。”刚开始劳动是有点累，但很高兴，有种成就感。就像一群人坐在一起吃着你做的菜，心里会很幸福高兴。

看到了成绩，也看到了自己存在的不足。我感触深的是万事都不是那么容易的，只有自己不断克服困难才会成功，做事要认真踏实。假如我不去认认真真地做一遍，就发现不了自己的不足。学习也一样“一分耕耘，一分收获。”只有自己体验了才会知道。自己付出了多少，就得到多少回报。只有认真做了，才能有所得。通过自己的努力付出，不管结果如何，那个过程自己肯定是受益的。

通过这次社区服务劳动，我明白了许多道理。我想应该是我们在劳动中明白了许多平时不懂的道理。慢慢的长大了，改变自己。劳动中，我知道了许多自己的不足之处。平时，在家的时候爸爸妈妈都把我们当宝一样的伺候，这次我们算是亲身实践了，而且我们都努力的去做了。在曲折中前进，在挫折中成长，相信只要我们细心观察生活，我们每一天都是有收获的，我们总是在进步。大学生社会实践心得 4 ？寒假的社会实践活动已经结束了，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，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。半个月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，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。宝贵的业余时间有很多人理解为什么学生要进行假期社会实践活动。我在这之前也是不怎么懂得的。但是，经过这次的寒假实践活动，我竟然领悟到了一些我以前所不明白的东西。

去做一件事的时候，我们会发现一种难以用语言表达的快乐。当我们用自己的能力去实践，去帮助别人时，这种快乐别人是没有办法体会的。

？人生中，有许多事情需要我们去。但是我相信，这种实践是不可缺少的一环。我想起了一句话，人的成就是决定于他怎么利用课余时间。所以，一段有意义的人生。实践？大学生社会实践心得 5？转眼，一个月的寒假兼职工作就要结束了，心里也不知道是怎样的一种感受，可能会是一种解脱吧，其实这样的兼职工作并不是很累，每天也就站六个小时，一个星期还有一天的假，是挺舒服的！但是，不知道为什么只要我想到我以后的工作要是这样的，就会有点害怕了，可能这样的工作太安逸了吧，每天只要照常上下班就行，不过我学的就是这一行，出学校了，肯定一开始就是这样的工作的。那也没有办法，我选的就是这。

？说实话，我感觉自己还是挺适合这一行的，我学的是市场

营销，营销需要的不就是有亲和力，会说话的，有洞察力的，细心的人吗？或许我说的还有点浅，但经过我几次的兼职经历，我所认为的就是这些了。这次兼职也是在百货商店，这个商场的目标消费群里是中上层阶级的，里面的品牌是中高档，没有一定的消费能力的人是无法在这里消费的起的，像我们这些家里没有背景的大学生是肯定消费不起的，每次看到那些人买几件几千的衣服咋都不咋眼的人，心里就不是很平衡，不过话又说回来了，人家有能力那是人家的本事，我现在还小嘛，还有大把的机会，大把的时间去争取过这样的一种高品质的生活。所以虽然不平衡，但更多的是给了我动力，眼看着今年的十月份我就要千军万马过独木桥了，还不知道会怎么样，会找到怎么样的一份工作，听有经验的人说第一份工作很重要呀，所以要慎重选择，所以现在的我还挺担心的，但每次我跟他说起这个时，他就会说船到桥头自然直，不要做无谓的担心啦，好好过好今天，就是为明天做的准备，把一天一天过好了，那么一一个月就过好了，把一个月过好了，一年也就过好了，这样下来你一年的每天都过好了，没有白白浪费，那你一定是会有很大的收获的，无论是在知识的储备上，还是在实践的经历上你都是会做得很好的。所以过好今天，你的明天就会更美好了。

？在做销售这方面，虽然我还在上学但是我还是有一定经验的。首先，第一印象

很重要，这也是你顾客会不会跟你继续交谈下去的条件，所以你要在一开始和他交谈的时候就让他觉得你很热情，很专业。热情，就表现在你和顾客打招呼上面，有些沉默型的顾客，就算你打招呼了，他也会不理不睬的，自己看自己的，这时候，你应该关心一下他，主动的跟他交谈，去了解他的需求。若只是想逛逛的，今天还没有打算买的顾客，也是不能怠慢的，要知道他属于潜在顾客，我们要挖掘他的潜在需求，他进我们的专柜了，就说明他对我们的商品是感兴趣的，有兴趣就好办，有兴趣了就有了购买的趋向。其次，专业知识也很重要，这就是表现在接下来的交谈中了，你能解答顾

客所问的问题，或者是顾客的疑惑，你的解答让顾客满意，最重要的是你的解答要让顾客对自己的商品有信心，有信心才有把他发展为忠诚顾客的可能。还有一点就是跟踪调查，这局限于这二次光顾你们专柜的顾客了，你要问他们穿过你们的服装或是用过你们的产品后有什么好的或不好的，对于不好的地方你如何帮顾客想办法去克服，或是你们要如何去改善。

大的差别，其中很明显的是一个有几十年的历史，一个连十年的历史都不到，那肯定就有很大的差别啦！有着几十年历史的商场肯定就已经有了品牌影响力了！在这一个月的兼职工作中我有增加了我做销售的经历了，我又遇到了很多不同类型的顾客，在不断的改善中学会了要怎样去和顾客沟通，怎样说话，说好话，这个很重要！反正这次的经历又是我人生一笔宝贵的财富了！感谢给我这个这么好的机会的人，感谢帮助过我的人！??-〈范文仅供参考，下载后可编辑修改〉-欢迎您的下载！资料仅供参考！与君学习、共同进步提升！致力于企业和个人提供合同协议、、施工方案、入党申请书、策划方案计划书，范文及学习资料等打造全网一站式需求！！请您关注本文库账号，定期给您带来最新的文档资讯！

大学生寒假社会实践心得范文

2021大学生寒假社会实践心得

大学生寒假社会实践心得800字

大学生社会实践心得篇六

时间过得真快！现在是xx的暑假。根据学校的要求，我们应该开展社会实践。根据就近原则，我于7月22日至7月31日在石河子21社区进行了社会实践。

事实上，社会实践对我们非常有益。首先，它可以积累我们的社会实践经验。通常我们总听说校园是个小社会。事实上，当我们真正走向社会时，我们会发现大学校园不是一个小社会。他有一定的局限性。在大学的校园里，我们都是同龄人，我们有共同的语言。我们做事的方式和做事的方式基本是一样的，只是我们外面的现实社会不一样。他是由很多不同年龄的人组成的，我们的思想和做事方式其实是很不一样的。通过这个暑假的社会实践，我真的感受到了这一点。以前我一直以为我们大学其实和外面的社会一样。看来我的真实经历会让我改变这一切。

我们住在大学校园，但还没有真正接触社会。我们和外面的现实社会还是有一定差距的，大学毕业后。要适应他们的工作、生活、社会环境还需要一段时间。毫无疑问，我们平时的社会实践可以在很大程度上缩小我们校园生活和社会生活的差距。通过这次社会实践，我学会了怎么做事，怎么做事。他不同于校园生活。我们在校园里。当我们遇到困难时，老师和同学总是伸出援助之手。没有利益关系。在这个处处充满利益的社会里，当我们遇到困难的时候。首先想到的是，我们不能依赖别人的帮助。首先想到的是自己解决问题，克服困难。这样才能不断成长，才能在这个社会上立于不败之地。我记得在练习的过程中，技师让我放一条弧线。

我们大一确实学过测量，但是学的都是理论，没有太多实践经验。结果很久都没修好。后来我去找技术人员咨询，技术人员总说你自己修。我还有很多事情要做。我们在工地的分工很明确。没办法，只好上网查了一下，在资料室查了一些书。通过自己的努力，终于放出了线。自从去了一个亲戚的工地，我就去问亲戚为什么技术人员不告诉我。亲戚告诉我，现在都是靠进步赚钱，人各有所好。人们认为你可以自己或自己解决遇到的困难。不管以后发生什么，首先想到的不是别人的帮助，而是你自己先解决。

通过这次社会实践，我学到了人生的一个道理：立足社会的前

提是学会自立。

说到校园生活和社会生活的区别，其实我们在社会和校园里学到的东西是不一样的。在校园里，我们学习理论上的东西，而在社会上，我们更注重体验。

我们很多同学都有这种感觉。我们大学读了两年，脑子里一点知识都没有。现在闲下来就觉得很压抑。经过这次社会实践，我意识到其实我们脑子里有很多东西，只是没有运用到社会实践中，对多系统的理解比较简单。只有通过实践，我们才能更好地理解知识。让他在脑海中留下深刻的印象。这个社会实践真的让我学到了很多。

有句名言：实践是检验真理的唯一标准。事实上，我们已经学到了很多理论上的东西，只有实践才能帮助我们实现知识的价值。

举个例子，我在这个实践中做过几个工作：一开始跟着技术员测量，然后出发，然后学会看图纸，最后做了几天监理。我们学过测量，看图纸可能更专业。有些东西不能很好的理解，但是我提前了解了很多关于图纸的知识。

通过社会实践，我对所学的专业知识有了更深入的了解，对自己的专业也有了进一步的了解。

我们很多同学都参加社会实践，还有一个目的就是赚点小钱，减轻家里的负担。和大多数同学一样，我来自农村。我父母是农民，所以我每年上大学都不容易挣钱。通过社会实践，我们可以进一步认识到挣钱并不容易，所以我们会珍惜金钱，节约金钱。

通过社会实践，我意识到钱来之不易。要珍惜父母的劳动成果，努力学好专业知识。

大学生社会实践心得篇七

七月是收获的季节□20xx年7月10日，参加了创业协会的三下乡活动，持续了8天，让我感触良多，受益良多。这项活动在钦州市钦南区尚流村钦州第十小学开展。八天下乡虽然不长，但也是一周。在这八天里，我们团队的26个人聚在一起尝了尝酸甜。过去，作为协会的一员，我们在这个大家庭里，但大多数时候我们需要一起工作。这次去农村，我们26个人吃的是同一盆米，一起玩，一起流汗。当我们刚刚来到尚流村时，村民们看到我们都穿着同样的衣服，他们对我们很好奇，因为他们以前从来没有见过这些。

下乡活动每天都有有条不紊的进行着，我们教工组每天都在总结经验进步，顺利完成教学任务。18号晚上，是我们下乡的最后一天。我们和十名小学生一起举办了一个文学晚会。在各方的支持下，我们的文艺晚会表演取得了圆满成功。

下乡活动中的欢笑、辛苦、汗水，历历在目□xx暑假的“三农”社会实践活动给了我人生的辉煌回忆。想起第一次，第一次大家都吃了一大锅米饭，虽然有时候不是很好吃，但是都是劳动的成果，所以味道很好。第一次，十几个人一起睡在那个灰暗的房子里，那种滋味和感觉让人难以忘怀。去农村给我的大学生生活增添了不一样的色彩，也受到了极大的锻炼，遭受了各种挫折。也让我明白了一个道理：“看不到风雨就看不到彩虹。”下乡八天，将是我一生的回忆。

这次“三农”活动完全达到了我想象中的愿望。虽然三下乡活动的时间很短，但是在领队的带领下，我们每个队员都过上了充实而有意义的生活。每一项活动都能体现我们大学生的做事风格。我加入了教学支持小组的服务团队。我们的团队成员在出发前精心准备了丰富的备课材料，让每一项活动都能有准备、有目的地进行。

这次活动让我意识到“服务社会，实践自我”是人生的一种

乐趣。社会需要我。社会培养了我。但是，我应该为社会做出自己应有的贡献。我们应该为人民做实事，做贴近人民生活的事情。虽然我自己的力量很小，但我总能让温暖的花朵灿烂绽放。

“要让事情改变，先改变自己！要让事情变得更好，先让自己变得更好。”这是我从这次下乡旅行中学到的。虽然在教学服务团队很辛苦。在这种环境下做，我意识到我们只能适应，不能让环境适应。忙碌了八天的“下乡”实践就这样过去了。这八天总是有苦有笑。我深深体会到了农村的贫困生活。目睹了农村的各种现象。给我印象最深的是学生的热情和对老师的尊重和爱护。他们说“我们需要你”，给了我无数的力量。虽然我是跟着教学组的，但是我们所有的组员都认真备课上课。我们尽最大努力把学到的东西传授给学生。给学生一个好的大学生形象。作为一个大学生，我们也用一个大学生的具体行动证明了一切。

在这次“三农”活动中，我们团队的每个成员都可以互相关心。当我遇到困难时，总是有人鼓励我克服它。我们每个人想的都是“我们是一个团队”。一个不能少，一个不能倒。我们相信，在这个“三农”活动中，可能只有一个生命。我们每个人都珍惜这短短的八天。每天都觉得自己很充实，很幸福，很幸福。身边总有一种家，温暖着我，给我前进的动力。这也是我参加时间最长的一次集体活动，也是最有意义的一次。它让我学到了我所缺乏的东西。训练我，让我成熟。给了我人生的回忆，留下了美好的黄金分割。

大学生社会实践心得篇八

实践内容：我利用假期的时间调查走访并看望了山东省兖州市养老院以及兖州市周围县镇的孤寡空巢老人。

实践目的：调查孤寡和空巢老人社会生活情况，帮助孤寡和空巢老人的生活，来呼吁更多的人帮助弱者。

在刚开始不久的大学生活中，这是我第一次经历社会实践活动。对于一个大

学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽然天气严寒，寒风呼啸，但是我毅然踏上了社会实践的道路。想通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；想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

空巢老人和孤寡老人，就是自己的子女不在身边而自己单独生活的老人。空

巢老人辛辛苦苦拉扯大几个孩子，用尽了自己一生的力量。孩子们为了自己的家庭忙碌地工作，以至于无暇照顾自己的父母。但对于身居农村的空巢老人，他们有的儿女在身边或离自己很近，当然也有儿女不在身边的。老人却仍然得不到他们应有的呵护，甚至他(她)的儿女们希望他(她)早日去逝。可见，空巢老人们承受着巨大的心理压力。所以，我们真的应该关注一些空巢和孤寡老人的生活，以减少他(她)们一些心理和精神上的压力，让他(她)们心理和精神上都能得到一些慰藉，让他们的晚年生活更加开心幸福。

作为当代青年，我们有着为人民服务的理想，因而我们应该多帮助这些老人。

我们很多大学生一到大学就加入了青年志愿者协会或者义工协会，但每次活动名额有限，我们很难得到一次历练的机会，我们为什么不放开视野观望周围需要帮助的人？其实做好事处处可以做，只要我们本着为人民服务的理想，我们历练的机会很多，就像谈到空巢和孤寡老人，他(她)们如果可以得到你的帮助，他(她)会非常的感动。

2月初，我到了我家临近的大庙村。这个时候新年的气息已经慢慢变淡，一

节才能在家里住几天。郭奶奶没有稳定的收入，只能领取补助和在平日里捡一些废瓶子等破烂来维持生活，所以生活非常清苦。我去的时候已经是中午时分了，所以我决定帮郭奶奶做一顿午饭。她储备的都是一些很普通的蔬菜，数量不多，甚至有的菜叶子都已经腐烂掉了，可是郭奶奶还是舍不得扔掉。郭奶奶说她很少买新鲜蔬菜，除了过年，别的时候都是在菜市场挑一些别人挑剩下的蔬菜，这样也便宜一点。油盐酱醋剩的也不多了，郭奶奶说她平常做饭的时候调料也用不多。米袋子的米即将见了底，总而言之厨房里就是简简陋陋的，我看了以后很心酸。我用我平时省下来的零花钱去商店给郭奶奶买了点东西，虽然价钱不高，却能让郭奶奶吃上几顿好的，我心里也就舒服一点了。吃着饭的时候，郭奶奶很感慨地告诉我，平常总是她一个人在家里吃饭，老伴儿去世得早，平日里也没有一个人能陪她说说话。只有春节的时候，儿子儿媳妇才带着孙子回家来看看，可是呆不了几天就要忙着回去。一年到头坐在小院子里，心里面却是满满的对家人的思念，她非常希望孩子们能经常回来，回家里看看她陪着她。郭奶奶对我的到来感到非常开心，她说这是她近段时间来吃的最香的一顿饭了。

临近傍晚，我依依不舍地与郭奶奶告别，她亲切地拉着我的手感谢我。我觉

得我做的并不多，却让老奶奶如此的开心。在这里希望我身边的同龄人也多多为老人做一些事情，让他们能够开开心心地生活。

三天以后，我又和我的朋友一起来到了兖州市养老院，去看望生活在那里的

老人们。养老院共有共有老人二十余人，由于他们年事已高，体弱多病，而且身边没有儿女照顾，所以普遍存在着孤独，悲观的心理问题。我们来到这里的时候，这里就变得热闹起来。我们先给老人的住所清除灰尘，打扫了卫生，洗衣做饭，

平且还给王爷爷买了一件新衣服。完后，我们就和老人坐在一起并同老人聊起了家常。话题从日常生活的照料到健康心态的调整再到新旧社会的变化，多种多样，我们与老人都聊得十分开心，从中我也学习到了不少历史故事。其中，还聊到了《红灯记》、《天仙配》、《梁祝》和《太阳红》等经典戏剧，老人们都乐在其中。

此次来到兖州市养老院看望老人给我留下了深刻的印象，老人们的慈祥、质

朴及平易近人更是令我难忘。我觉得自己和老人之间虽没有进一步更详细的了解，但彼此之间却多了一份牵挂，多了一份思念。

这次社会实践，让我对空巢和孤寡老人这些相对于我们的弱势群体有了更多

的了解，他们需要社会对他们的更多的关心和照顾。他们曾经都为社会做出过贡献，都有年轻辉煌的时候，现在虽然年纪大了，但是不应该受到社会的排挤，也应该有自己的地位，更应该受到人们的尊敬。这回走访老人，让我也看到了老人们的活力，虽然年岁已高，但却活力依旧。他们都乐观开朗，没有子女在身边的照顾，却能交到更多老年朋友，拥有更多的共同语言。他们并不因为自己年纪的原因而放弃自己的梦想，他们照样像年轻时候一样生活、学习，他们自己在心中也坚信自己有一片天空。这次的社会实践活动让我收获很多，我也会继续关注这些弱势群体的人们，也呼吁大家一起来关心他们，让他们生活得更开心。

如今随着我们国家的经济水平不断提高，我们各方面的生活条件也得到了改

善，所以，我们更应该好好珍惜眼前的时间，让我们的生命发挥出应有的价值。

总之，空巢和孤寡老人的生活条件不仅需要社会的帮助，同时也需要儿女，

子孙们的帮助。那就让我们一起携手创造好的生活条件。让辛苦的老一辈人们能够更好地安享晚年。

活动总结 and 体会：这一次参加社会实践，让我明白了大学生社会实践是引导

我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。这几天的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

与此同时，还让我很有感触的一点就人际交往方面。大家都知道社会上人际

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。

这次社会实践活动让我学到了许多在学校里学不到的知识，受益匪浅。期待下一次更有意义的社会实践活动！

大学生社会实践心得篇九

古人说：“众人拾柴火焰高”，在这激烈竞争的社会，企业的发展首先应该是：“和谐发展”。和谐离不开发展，企业发展了，才有能力满足员工日益增长的物质文化生活需要，提升企业文明程度。才有能力履行社会责任，带动一方经济。发展离不开和谐，实现发展必须要有明确的方向，一致的步调和统一的思想。而和谐正是引领发展方向，克服矛盾的指针。因此用和谐的氛围去推动发展是何等的重要。企业内部和企业外部的和谐缺一不可，企业内部和谐就能团结一致，克服外部环境的困难，最终达到内外部的统一，实现企业的发展目标。否则即是外部环境再好，企业也无法快速发展。我所实践的企业，无论是老总还是员工，他们都平易近人，和谐相处。大家分工明确，各司其职。有难处大家共同商量，有困难大家相互帮助，有问题大家共同探讨。如有一次有位设计师将一个项目设计完毕，请领导过目，领导看后马上叫其他设计师都过来一起学习、探讨。我觉得企业这种团结互助、克难攻坚的精神非常值得我学习。正因为企业这种和谐的工作氛围使得企业蒸蒸日上，前来应聘的人才源源不断。

人才就像种子或树苗，种子是由企业自己播种培养的，树苗则是由外购买的，这些种子或树苗是否能够在土壤上扎根生长，关键因素就是土壤，而土壤就是企业。我实践的企业规模不大，人数不多。但设计师们个个都是精兵强将，他们都有一技之长，业务精通，操作熟练，设计项目时个个都得心应手。对于领导分配的工作，大家都坚决服从，从不讨价还价。并且有强烈的事业心，对设计的项目都认真仔细，精益求精。老板虽然学历不高，但是业务能力很强，企业的发展势头很好，大家都很佩服。由此得出大学生社会实践是何等的重要。如果学历再高，领悟的程度、运用的能力，实践的经验不够，作用然仍发挥不了。因此，作为企业，人才的选择、人才的培养、人才的储备是从重之重。作为即将走向社会的大学生，积极参与社会实践，把所学的知识运用于社会实践是一堂必修课。

学习是全面推动企业创新发展的不竭动力，勤奋好学是责任，是发展实践的呼唤。新世纪新阶段所面临的发展机遇前所未有，面临的挑战也前所未有。因此，只有勤奋好学，才能真正做到与时俱进，勤奋学习、认真思考是创新的源泉，是与时俱进的根本保证。创新是发展的核心，创新是我们工作的指导思想，创新是人类最高级的增值资源，创新是企业发展的一个根本途径。在全球化经济与知识竞争的当今时代，创新已成为工作的重要主题，只有树立终身学习的新理念，才能获取企业发展创新的动力源泉。

1. 作为企业首先要加强对人才的培训，对不同类型的人才分门别类的进行培训，使他们不断的更新知识，拓宽思维，提升能力。

大学生社会实践心得篇十

——山东师大历社学院实践队孙煤调研感悟

作者：周晓坤

山东师大历社学院实践队在孙村煤矿的调研活动结束了，从策划到组队，从实施到总结，历时整整10天。再回首时，留下的绝非仅仅是辛苦的感觉，而更多的是欣慰与无穷的回味。

在老师的具体指导下，整个调研工作有条不紊、循序渐进。问卷调查、走访慰问、结构访谈，无论哪个阶段，我们都有所收获、有所长进。期间我们遇到过挫折，遇到过麻烦，因为某些外因而使调研进程延误过，但我们不畏困难，及时的纠正错误，调整策略，严格保证调研活动的科学有序进行。整个活动下来，我感触颇深，经历了很多，也学到了好多。

只有竭力全力，才能更臻完美。这次调研活动，渗透了我们实践队每一位成员的心血。无论是前期准备，还是后期实施，每个环节我们都竭尽所能，通过各种渠道，利用各路资源，使整个调研更加完善，更富创意，更具特色。

只有相互协作，才能齐力断金。合理分工，团结一心是提高效率，完成共同目标的关键。在孙煤期间，除了正常的调研工作，我们还参观了孙煤电视台，走访了孙煤特困家庭，与孙煤员工举行了篮球友谊赛、文艺汇演等联谊活动。在我们的分工协作下，这些不同板块的活动，不仅没有打乱我们的调研计划，还为我们整个行程增色不少。

只有用心经营，才能和谐互动。热情是敞开心扉的钥匙，真诚是促进沟通的法宝。我们本次调研活动得到了孙煤的大力支持。各层领导积极部署采访事宜，孙煤员工全力配合。我们得到的不仅仅是一个赞许的眼神、一个会心的微笑，更多的发自内心的感动。

本次社会实践中切实让我感受到实践是学生接触社会、了解社会、服务社会的最好途径。亲身实践也增强了我们认识问题、分析问题、解决问题的能力。谁说年少轻狂的我们经受不了风雨的洗礼？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，我们一定能为自己的未来书写一份满意的答卷。