

# 暑期社会实践心得体会(通用16篇)

实习心得是对实习单位和导师的评价和感谢的表达。接下来是一些实习心得范文，希望可以给大家提供一些写作思路和参考。

## 暑期社会实践心得体会篇一

暑假对于大学生来说不只是一个放松的时光，更是一次锻炼自己的机会。而河南暑期社会实践正是提供了这样一个平台，让学生从课堂走进社会，亲身体验社会的经营和运作。在这个过程中，我不仅学到了专业知识，还收获了更多珍贵的经验和体会。

### 第二段：实践经验之一-了解社会现实

在河南暑期社会实践中，我首先感受到的是生活的艰辛和现实。我参与了一个社会创业项目，亲身感受到了创业之路的艰辛和困难。从对市场的调查研究，到资金的筹备和项目的执行，每一个环节都需要付出大量的努力和时间。我意识到，社会并不像课堂上所教的那样简单，成功往往需要付出比想象中更多的努力和智慧。

### 第三段：实践经验之二-团队合作的重要性

在河南暑期社会实践中，我还深刻体会到了团队合作的重要性。在一个项目中，每个人都扮演着不同的角色，担任着各自的职责。只有大家团结协作，齐心协力才能顺利完成任务。我与队友们一起，共同面对困难和挑战，相互支持和帮助。通过这次实践，我明白了一个成功团队的建立并非只靠个人能力，而是需要相互信任和合作。

### 第四段：实践经验之三-扩展视野和培养能力

河南暑期社会实践不仅让我了解了社会的现实，还帮助我扩展了自己的视野和培养了自己的能力。在实践中，我接触到了许多不同的人和事，这让我了解到世界的多样性和复杂性。同时，我也提高了自己的沟通能力和解决问题的能力。在与他人的交流和合作中，我学会了如何更好地表达自己的观点和理解他人的想法，学会了如何妥善处理各种困难和挑战。

## 第五段：总结

通过河南暑期社会实践，我不仅学到了专业知识，还学会了与他人合作和沟通，增强了自己的实践能力和解决问题的能力。这次实践让我更加深刻地认识到社会的复杂和现实，也让我更加明确了自己未来的目标和方向。我相信，通过这样的实践经历，我能够更好地适应社会的变化，取得更好的成绩和发展。我将会把这次实践的经验融入到我的学习和生活中，不断提升自己，并为社会的发展做出自己的贡献。

篇幅有限，以上只是简要介绍了我在河南暑期社会实践中的经历和体会。通过这次实践，我深刻认识到了社会的现实和团队合作的重要性，同时也培养了自己的能力和扩展了自己的视野。这对我个人和未来的发展都是非常宝贵的财富。我相信，通过这样的实践经历，我能够更好地适应社会的变化，取得更好的成绩和发展。同时，我也希望能够将这次实践中的收获和体会与其他人分享，为社会的发展做出自己的贡献。

## 暑期社会实践心得体会篇二

暑期社会实践是大学生们锻炼自身能力，增长社会经验的重要途径之一。今年暑假，我参加了河南省的暑期社会实践活动，这趟旅程给我留下了深刻的印象。在接下来的文章中，我将分享我的感受和体会。

### 第一段：实践地点及活动内容

今年，我参加了河南省暑期社会实践活动，实践地点是郑州市。在这段时间里，我们参观了多个公共服务机构，学习了许多专业知识和技能。我还参加了一些社区服务活动，为社区居民提供一定的帮助。这些活动涵盖了政府、社区和企业等多个领域，让我们对社会发展有了更深入的了解。

## 第二段：实践所得

在郑州市的公共服务机构参观中，我了解了不同部门的职责和 workflow。通过参观政府部门，我明白了政府在社会管理和公共服务中的重要性。同时，我也了解到政府部门在为人民群众解决问题和提供服务中面临的困难和挑战。在社区服务活动中，我更深刻地意识到社区是一个组织生活、提供服务和解决问题的重要场所。社区服务的过程中，我学会了与居民进行沟通和交流，提高了自己的组织能力和解决问题的能力。

## 第三段：团队合作的重要性

在暑期社会实践中，团队合作是至关重要的。我们在活动中与队友们一起协作、合作，共同完成任务。每个人的分工明确，各自发挥自己的特长和优势，形成了一个高效的团队。在团队合作中，我学会了倾听他人的意见，尊重和理解他人的观点，通过多方面的交流来解决问题。团队合作不仅提高了工作的效率，还增强了我们之间的友谊和信任。

## 第四段：提高自身素养的机会

暑期社会实践给了我一个提高自身素养的机会。通过参与各种活动，我提高了自己的沟通能力、组织能力和解决问题的能力。我在实践过程中遇到了许多困难和挑战，但我坚持不懈地努力，最终克服了这些困难。这段经历让我更加自信和成熟，为我今后的发展奠定了坚实的基础。

## 第五段：对社会实践的反思

通过这次暑期社会实践，我认识到社会实践的重要性。社会实践是大学生了解社会、锻炼自身的重要途径。在实践中我们不仅学到了专业知识和技能，还锻炼了自己的实践能力和团队合作能力。通过与社会各界的接触，我们不仅了解到社会发展面临的问题和挑战，也为今后的职业生涯做好了准备。

总结：

通过参加河南暑期社会实践，我收获了许多宝贵的经验和教训。在这个过程中，我不仅提高了自己的专业能力，还学会了积极面对困难和挑战。我相信，通过实践的锤炼，我将能更好地适应社会的发展和变化。带着这些宝贵的经验，我将更加勤奋学习，为实现自己的人生目标不断努力。

## 暑期社会实践心得体会篇三

大学是学校与社会的'关键纽带，当我们作为大学生跨入大学校门的时候，也就意味着我们已是个准社会的人，有一只脚已跨入社会，董银玲暑期社会实践心得体会。

学校是育种的温室，让我们学会生活，成为社会的幼苗；社会是炼苗的战场，让我们学会生存，成为祖国的栋梁。

我们上大学了，就意味着我们长大了，该学会自己承担责任。走出校园，走向社会是锻炼我们的最好方式。一方面，可以把课堂上学的理论只是运用到实践中去；另一方面，社会是锻炼一个人的战场，走向社会意味着什么都必须自己做主，必须的学会坚强和自立。

原本打算在家呆两个月，可是，这样不但学不到东西，而且自己会变得越来越懒。所以为了自己早点步入社会，我必须提前锻炼自己。于是，我参加了暑期社会实践，在这期间我

学到了很多课堂上无法学到的东西。

每天早上我都是6点30起床，在8点30之前到达办公室。到达办公室后我会打扫卫生，把宋总的办公室和杨总的办公室打扫的干干净净，打扫完后我再打扫我的办公室，之后是拖地，最后是整理宋总和杨总的办公室。一般对于刚步入社会的师兄师姐都不愿意打扫卫生，我极力反对这种态度，只有你把生活中的点点滴滴做好了，才能做大事，正所谓“一屋不扫何以扫天下”我的工作做完后，我一般就会看看今天的活动策划和方案，因为我明白如果每天就是玩那么总有一天你会把你的一生玩进去的。我必须不断的改进自己，完善自己，提炼自己，让自己变得坚强起来。

“态度决定一切”对于，刚步入社会的大学生，大部分他们还一直处于“象牙塔”的梦幻中，没有走出来，不敢直视现实生活的残酷，很多人都选择了逃避，我认为这样是不妥的，生活的本身充满了艰辛，我们如果选择逃避，那我们永远不会成长。如果我们选择挑战，我们总是失败，我们也不会气馁的，因为我们学会了坚强。只有有一个正确的态度我们就会勇往直前，不惧艰险。

在以后我会一如既往，好好学习，做生活中的强者。

## 暑期社会实践心得体会篇四

暑假是大学生们进行社会实践的最佳时机，而河南作为中国中部的省份，拥有丰富的历史文化和独特的地理环境，吸引了众多大学生前往实践。在这个暑假，我有幸参加了一次河南的暑期社会实践活动，这是一次令我难以忘怀的经历。通过这次实践，我不仅学到了课堂上学不到的知识，还收获了很多宝贵的经验和体会。

首先，在这次实践中，我深刻体会到了实践的重要性。虽然课堂上老师讲授的知识很丰富，但实践才是检验知识是否掌

握的最好方法。在实践中，我不仅能够将课本上的知识应用到实际生活中，还能了解到一些课本上没有的实际情况。比如，在考察乡村旅游发展的实践中，我了解到了农村旅游的运营模式、乡村文化的传承和发展等方面的内容。这些知识对于我来说是全新的，让我更深入地了解了农村的现状和问题。通过实践，我不仅提升了自己的实际操作能力，还拓宽了自己的眼界，对社会有了更深入的认识。

其次，这次实践中我还跟随导师参观了许多具有历史文化背景的景点。河南是中国历史文化名城，在这里我参观了包括洛阳龙门石窟、郑州嵩山少林寺等在内的许多著名景点。通过这次实践，我对中国的历史文化有了更深入的了解。在每个景点导游的讲解中，我不仅了解到了这些点的历史背景和文化内涵，还了解到了一些与自己专业相关的知识。比如，在参观龙门石窟时，导游向我们介绍了石窟中的壁画的制作工艺和艺术特点，让我对于文化艺术类专业有了更深入的了解。同样，在参观嵩山少林寺时，导游向我们介绍了少林武术的起源和发展过程，让我对于中国传统武术的历史和文化起源有了更深入的了解。通过这些参观，我不仅学到了新的知识，还对中国的历史文化有了更深入的认识和理解。

再次，这次实践中我还参与了一些公益活动，体验到了真正的帮助他人的快乐。在过去的生活中，我对于公益活动只是停留在表面，很少真正参与其中。通过这次实践，我参与了一次公益活动，帮助了一所农村小学的学生们进行课外辅导。在这个过程中，我体验到了帮助他人的快乐和满足感。看到那些小学生在我的帮助下取得了进步，我觉得非常欣慰。这次实践让我明白了公益活动的意义和价值，并激发了我参与公益活动的欲望。我希望通过自己的努力，能够帮助更多的人，为社会做出一些贡献。

最后，这次实践让我体会到了团队合作的重要性。在这次实践中，我跟随一个小组进行各种实践活动，需要相互配合和合作。通过这次实践，我深刻体会到了团队合作的重要性。

在每个实践环节中，我们需要相互配合，协同作战，才能更好地完成任务。在这个过程中，我学会了倾听他人的意见，尊重他人，相互配合。通过团队合作，我们不仅完成了任务，还培养了自己的合作能力和沟通能力。

总之，这次河南暑期社会实践给我带来了许多收获和启发。我学到了课堂上学不到的知识，对于中国的历史文化有了更深入的了解，体验到了帮助他人的快乐，并培养了团队合作的能力。通过这次实践，我意识到实践的重要性，明白了只有实践才能让我们真正了解和掌握知识。我希望将来能够继续参加这样的实践活动，进一步提升自己的能力，为社会做出一些贡献。

## 暑期社会实践心得体会篇五

转眼间，这个暑假已经过去一大半了。这个暑假可以说过的意义非凡，七月中旬的时候经我哥同学介绍来到长城制冷公司组装线上工作。工作一个多月了，收获最大的是亲身体会了社会与学校的差别。在学校中都明白的道理，在社会中或许承受不了。学校里毕竟是理论的天地。在这里，学会自己承担属于自己的责任，谁也没有义务替你完成你的责任，别人的错误不是自己推卸责任理由。在这里，学会了忍耐，这个夏天真的是很热，在组装线上工作，尽管有风扇、冰块，可是汗还是一滴滴的往下流，这时候没有烦躁，依旧心平气和的组装冰箱蒸发器的下蒸，热了流汗就行了，然后多喝水，现在想想都不知道从哪里来那么大的耐力。好几天晚上累的都睡不着，手腕太难受了，真的很想第二天辞职回家不干了，可是第二天早上起床还是决定接着上班，好不容易有一份工作，一定坚持到底。

在长城制冷公司里呆了一个多月里，有一天突然发现自己不会想学校里的那些问题，学校似乎离我很遥远。生活变得简单的不能再简单了。早上六点半起床买早餐，七点半左右上班，上班等着吃午饭，下午上班等着下班，下班就吃饭、洗

澡、睡觉。和室友们聊来聊去就是今天有多么受累、工资少得有多么可怜、厂里的哪些人好、哪些人有心思，其他就没有什么活动了。学校里的三点一线在这里真的是三点一线，三点是制造一厂二车间、宿舍、食堂，还有一条组装线。没有空闲出去逛逛，来了合肥那么多次，都没有把合肥好好看看。来也匆匆，去也匆匆。不过这个暑假不是来合肥玩的，是来打工，挣点零花钱，都这么大了，不可能问父母要零花钱了，虽然挣得不多，可也是自己辛辛苦苦一点点挣来的。花自己的钱心安理得。

在组装线上工作感触最深的是那句古话：工欲善其事，必先利其器。手法应该也算一种“器”，手法拿的准，拿的快。干起活来才不会很累，效率才会高。很多时候，线速调的快了，手法跟着也会乱。往往是越乱越忙，越忙越乱。在紧张的时候，保持自己的稳定真的很难，也只能说自己的手法还不够快，能力还不够高，还得提高。时间久了，做得多了，自然而然就熟了，这就是熟能生巧。刚开始的时候，总是很慢，到后来就凭的是感觉，不同产品、不同的零件摸起来的感觉是不一样的，有很多很像的产品，时间久了，凭感觉也可以分别出来。很多时候发现错误就是凭感觉发现的，就是拿起产品一瞬间的感觉。

每一条线上的成员都是一个整体，每个员工的速度都可以决定整个线速，也就是所谓的“木桶效应”。与线上的每个人打好交道是必须的。线上每个人都存在密切的关系，关系融洽才是一个好的团体，才可以干出漂亮的成绩。大家在一起，与人为善就是与己为善，与人方便就是与己方便，真诚对待别人，别人才会真心待己。在组装线上，从头到尾的活基本上都有尝试过，也就是基本上与线上的所有人都有过合作。世界上没有两片相同的树叶，更何况感情丰富的人。在自己的能力范围之内，尽可能考虑别人的感受，为他人做一些举手之劳的小事，或许别人不会明确的感谢你，但是他们会记住的，在你需要的时候也会尽自己的能力帮你。这个社会一个人生活是枯燥的。干的活越多，责任也就越大。有些时候



的确是感到很委屈，觉得被别人使唤、甚至利用，可是花花肠子谁没有那么几根呢？刚进入社会吃点亏，多做点是没有坏处的。常常想占便宜的人却占不到，因为别人都知道的，只是不说罢了。与人交流是大学问，经常开一些小玩笑，大家乐一乐。关键时候玩笑是开不得的，该认真对待的时候就认真对待，不然别人会说吊儿郎当，没有责任感。

课本的知识老师主动会教给我们，社会上的东西得靠我们自己一点摸索，一点点请教，一点点积累。遇到新任务，师傅第一看态度，第二看能力。当然有些任务因为有能力才交给你，态度依旧居第一，尤其是在学习新技能的时候。认真对待了，就算是失败了，师傅也不会太生气，自己也问心无愧了，因为自己已经尽力了。

两年前打暑假工的时候，姑姑跟我说前三天很重要，做事勤快点，凡事多问点，结果在酒店里得到认可。在这里，依旧是勤字当头，多做点，速度快点，结果也是被认可。这样一来，班长总是把我调来调去，尝试做各种各样的活，最可怕的是调我去干码放。这种活真的是很累人，有很多次都想发脾气，总是忍住了。也算是挑战我的忍耐极限和身体极限，好几次我都真的担心自己会坚持不住。班长的调动真的很不服气，可不服气又能解决什么问题的，组上缺人，总不能把流水线停了，大家都回家睡觉吧。现在我才发现原来我可以承受比我想象中的多的多，有时候，只是缺少了一种压力与毅力。在外面，有些时候真的是身不由己。

出门在外不可能像家里一样，吃得好、睡得好，要努力自己照顾自己，如果自己的身体连自己都不珍惜，那谁会珍惜呢？我所认识的员工基本上都说员工餐很难吃，可我不觉得，大概因为自己是学生吃惯了食堂的饭菜吧，线上的好几个人都有比较严重的胃病，平时乱吃乱喝，自然对胃很不好。养成良好的饮食习惯很重要，每天一日三餐正常吃饭，平时吃点水果，身体才是革命的本钱。

这个暑假过的身累，心不累。尽管每天基本上都是一样的生活，偶尔和大家聊聊，也是挺开心的。留下唯一的遗憾就是没空上网看伦敦奥运会，看中国的健儿们为国争光，无论有没有拿到金牌，都是好样的。暑假也过得差不多了，带着这一个月的回忆努力奋斗，希望能够开创好的未来！

## 暑期社会实践心得体会篇六

今年暑假我参加了系组织的暑期社会实践活动，虽然三天的时间活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也通过三天的实践，使我有了一些关于社会基层建设的心得体会。

炎炎夏日烈日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也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，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承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

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基层、了解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，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我有一

个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大三学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤??”。

## 暑期社会实践心得体会篇七

在还没暑期放假的时候，我就得知我很荣幸可以来到联通xx分公司集团部进行暑期实践的活动。这份工作充满了挑战性，工作期间也发生了很多不尽如人意的地方，但我还是从这份工作中积累了丰富而宝贵的工作经验。

刚开始来上班的时候，还没完全调整好自己的工作状态，刚接触到这新环境，自己多多少少都有点紧张，做事情的时候还没能完全放开手脚，身边的同事也并不怎么认识，但这时我并没有气馁，我努力做好师傅给我安排的工作，和同事一起完成当天的工作任务，慢慢的我开始融入了这个和谐的团队。我这个部门主要负责3g天眼的推广，联通业务的扩展，联通客户的跟踪服务等任务，而我主要负责的工作就是和师傅出去了解下3g天眼的推广和安装，这份工作虽然看似简单，但其中却充满了学问，让我受益匪浅，同时也让我了解自己的很多不足，需要我以后努力去改正和学习。这是我自己总结的几点需要我自己注意的地方：

联通公司是属于一个服务行业，在带给客户各种通讯服务的

同时，更要提高自己的服务质量和水平，礼貌就是个必不可少的功课。平时和师傅外出调查安装摄像头的实地情况的时候，礼貌的与人沟通可以使我们面对的客户更加容易接受并且有助于我们工作的高质量完成。

我的工作虽然不怎么要用到平时上课的专业知识，但我从师傅和客户交谈的时候，我就发现我有很多这行的专业用语我是不了解的，课本学习的知识只是基本的理论知识，以后要很好的做好这通讯行业的话，就需要我学会把课本的理论知识运用到工作当中来。

一个大型的公司往往他是分很多部门的，单单靠一个部门是不可能把这公司做大做强，更不利于工作的效率，这就需要学会和身边的同事交流和沟通，对于领导安排的工作任务我们要做到有所交代，工作后无论有没把任务落实好都应该和领导和同事报告，这样才不容易导致重复工作，提高工作效率，也可以相应得到你在领导和同事眼里的信任。

每个人来到一个陌生的环境后都会有一个认知的过程，从不知到知之，肯定有个学习的过程，其中会有很多琐碎事让你做，有很多重重复复的事情要你去解决去学习，这样你就要有耐心，不烦躁，当做一件事心中有怨气的时候，这势必会影响工作的情绪，所以当工作到烦恼的时候学会调整自己的情绪这必不可少，一个人要想进步，总结也必不可少，这样你才不会重重复复做一些自己很容易做错的事情，才可以了解到自己的不足之处。

人无完人，工作过程中多多少少都会犯错，这并不重要，重要的是要在错误中总结到自己的不足学习到一些自己不了解的知识。在此要感谢领导和同事的包容和教导，同时感谢贵公司给我这个机会宝贵的实践机会。

## 暑期社会实践心得体会篇八

暑假期间为了更好得锻炼自己，我在家乡打零工实践，做了短短一周的小百货销售员。期间我学到了许多书本以外的知识，受益匪浅。时间不长但我的想法不少，以下便是我销售廉价百货的经验体会。

首先，该商店销售各种生活用品，本小利薄，降价空间不大，面向各年龄层次的消费者，其中，据本人观察，从审美观上可以发现大学生这年龄阶段的顾客基本不会来本店消费。本店最大的客户群是中年妇女，销售的商品为鞋（现成的和手工自制工具如鞋底，毛线）、袜以及内衣内裤等等小部件。

其次，我所居住的小镇除本土居民外还有大量来自外地的打工族，同时，由于打工限于暑期，而七八月正值夏季，打工者归家而又因天热少有人出来逛街使得商店处于销售低谷，七月也是我打工这段时间收入尚可，尤其八月酷暑，特别是中午时分大体无人问津，这也应该是销售中一大学问。

夏季本应该是销售旺季，但当夏日炎炎，一般人们宁愿选择留在家中，顾客也一般总在上午或傍晚等一些凉爽时段上门。而作为店员则在早上七点要一直待到下午六点，站这么一天需要有耐心，注意力始终集中，而且需要毅力克服脚酸，早起一些问题，随时准备回应顾客要求，毕竟顾客就是上帝。一周实践课不但是站岗看店也是在增加耐心和毅力，这都是我所要锻炼的。

买卖推销售货是另一种锻炼，价格本身是在市场行情的了解下标上的，有一定的调解空间，要商定最后的售价要在和顾客谈话后。讨价还价本身就是一种学问，它凭借对顾客心里的分析较量得出最终结果，需要我们察言观色。

有的人斤斤计较，有的人则差不多就行了，有时候需要套交情，根据个人情况而定，这是一门说话的艺术，本人还需多

加练习，这是我所不足的。

最后才是收钱找零，第一步验钞，看其真假，第二步才是正确计算找钱，这也是所有收钱出纳人员必修的一课。

总之，作为销售人员首先要学会做人，正确良好的人际交往是取得合格工作成效的前提条件，随后我们要在工作中不断地超越自我。守时是一个很好的工作习惯，懂得如何观察是步入社会的第一步，诚信是一项长期投资，还有好多好多都是我在这一周内体验到的。

我不是那种能说会道的人，我很认同一句话，要学会赚钱先要学会用，套用在销售中也可以说要学会卖东西先要学会买，因为这同样是讨价还价只不过站在不同角度，而了解了消费者心理才能最大程度上从销售中获利。

刚开始，作为实习生，我基本上是站在别人后面收钱，由于商品上未标价，我发现记忆力也是需要锻炼的，同时还要知道成本价，它是百货店的底线。本店所卖物品皆从常熟进货，价格也是根据那里的批发价加上车费购物袋平摊得到的，还要计入损失的费用。

其中，拖鞋的购进不像跑鞋和雨鞋，是不能选择尺码的而女式一般都买的是中间尺寸导致36，40这些码数的鞋子卖不出成为损失。这些都是我平时不知道的事。因此价格的确定都是挺小心的，贵了没人买，太便宜又像是替人带的。最喜欢爽快的顾客，说是多少一口价就结束了。

有一次，有顾客为集体购买通用拖鞋，一下子24双，是我做的最高兴的一笔生意。但这是很少的情况，多数情形是顾客选短裤一条一条看，选定后还犹犹豫豫，一点点钱扣得紧紧地不松手，有时候像英勇就义一样拿出钱来，一脸肉痛的样子，有时候不舍得放下，如果是滞销品可以贱卖，不然就得咬紧牙不松口，尽量劝说在已有条件下卖出，或是直接挑选

较为便宜的给予对方选择。销售中满是人生百态，是研究心理学的最佳素材，也是一门难懂的学问。

不同的人有不同的心理状态，这些都是建立在不同的年龄层次，经济状况，性格特征上的。老人比较节省，尤其是没有退休金的人，年轻人就不一定了。我发现买鞋底毛线的妇女一般不会讨价还价。

另一方面我发现光临本店的一般是老顾客，工作总结有的因为熟悉而不再讨价还价，而有的却因此希望能有优惠政策，有人会说去年还要便宜但实际情况是今年各种货物都涨价了，这也是一个有趣的发现。

售后服务是最难学的一个单元，大多数人不会来退货换尺码，但也因此增加了难度，有时会有人找错店上门说事，恰当地处理这一系列突发情况是体现诚信与优质服务最佳的方案，这本“销售书”可真困难。

最无聊的永远是中午，午后到了一天中太阳直射的时候，街上差不多空无一人，这也是最锻炼人耐性的时刻，有时候一不小心就逃走了一个生意，有时候则被人顺手牵羊了，当然另一个特别要小心的是生意兴隆时，这都是看店时所要注意的事项，这些也都是我的感受。

综上，我在实践中学习体会到了很多东西，有机会我应该在踏上社会前多加锻炼，看人做人都是很重要的事情，耐心信心都是成功的必然要素，在学习中我发扬自己的优点，锻炼自己的品性，发现自己的不足，改正自己的缺点。

我有足够的信心去建立自身的人际关系，会以很好的毅力增加自身的耐心，更会拿出十足的诚心去与他人交流，接下来我要端正自身学习态度，将自己学会的新东西融会贯通，以更好的学习方法在新的阶段努力。

这些都是我在做销售员时所懂得的。我所不足的是耐心，生意冷清的日子是最难过，光站站就很脚酸了，十分需要吃苦耐劳的精神，但这也让我了解了每一种工作都是辛苦的，心得体会赚钱是很不容易的。

不过我有自己的优点，我想下学期我能更好得学习，因为我发现一个人只要愿意去做总能做好。

## 暑期社会实践心得体会篇九

天气火热的七八月，也是充满激情的七八月□xx年年7月12日，带着火一样的激情，我们踏上了“寻源皖南古筑”暑期社会实践的旅途。

皖南古村落是指安徽长江以南山区地域范围内，具有共同地域文化背景的历史传流村落。她具有强烈的徽州文化特色。皖南山区历史悠久，文化积淀深厚，保存了大量的形态相近特色鲜明的传流建筑及其村落。皖南古村落不仅与地形、地貌、山水巧妙结合，而且加上明清时期徽商的雄厚经济实力对家乡的支持，文化教育日益兴旺发达，怀乡后以雅、文、清高、超脱的心态构思和营建住宅，使得古村落的文化环境更为丰富，村落景观更为突出。皖南古村落与其他村落形态最大的的不同之处是，皖南古村落建设和发展在相当程度上脱离了对农业的依赖。古村落居民的意识、生活方式及情趣方面，大大超越了农民思想意识和一般市民阶层而是保留和追求与文人、宦官阶层相一致，因此具有浓郁的文化气息。

皖南古筑在基本定式的基础上，采用不同的装饰手法，建小庭院，开凿水池，安置漏窗，巧设盆景，雕梁画栋，提兰名匾额，创造优雅的生活环境，均体现了当地居民极高的文化素质和艺术修养。皖南古村落选址、建设遵循的是有着xx多年历史的周易风水理论，强调天人合一的理想境界和对自然环境的充分尊重，注重物质和精神是双重需求，有科学的基础和很高的审美观念。皖南古筑——徽派民居的建筑特色是



随着明清时期徽商的兴盛而发展起来的，能够在有限的建筑空间内最大程度地体现其构思的精巧以及工艺的高超，实为别具匠心的建筑形式。后来徽商逐渐衰败没落，而这种徽派建筑的特色却依附在古筑里保留下来，因此具有重要的历史价值和建筑价值。

我们的调研活动以安徽泾县的古筑为主。泾县位于皖南这块好山好水的腹地，发源于黄山的青弋江穿境而过，又被两山（黄山、九华山）一湖（太平湖）襟抱。古老的泾县文风素盛，唐朝以来的年代里，这里成为文人墨客流连忘返的佳境。李白、欧阳修、梅尧臣、袁枚等一大批历代文人名士都在此咏叹唱和。泾县享有“汉家旧县，江左名区”之称，这里的古建筑远自唐初近到元明清，有风景秀丽的赤滩古筑，有素称风水宝地的黄田古村，有华东规模最大的“永不倒镇”漳度，有千年古筑查济村，也有桃花潭的“文昌阁”和“中华第一祠”，我们这次实践转于县政府、旅游局与当地各个古镇之间，期间，我们感受到了许多介于居民和古筑之间的问题。

当看到风景秀丽而又充满神奇色彩的赤滩古建筑和素称“永不倒镇”的漳度上的百年吊栋阁时，我不禁为前者感到遗憾。这是一条古代繁华的商业街，素称“明清一条街”□xx年，这里开始被开发商开发，我们看到的仅仅是一条被修整过以后的“现代商业街”。如今，这条街上不仅仅有古筑的风格，更带了一些现在商业的味道，这里成了现代商品在古筑中贩卖的地方，我不得不感到遗憾。庆幸的是这里保留了明清民俗文化的部分残留证据。有隋末唐初的石狮，有明代的木雕、竹雕、砖雕等各样雕刻，还有叶挺将军落难时曾到过的百年老澡堂。当然，这条街的建筑风格袭承典型的徽派建筑：马头墙、青石板和鹅卵石铺就的道路以及四面不开窗中间留天井的“肥水不流外人田”式的房屋建筑。然而与百年吊栋阁相比，吊栋阁是那么地单纯，这里多了几分商业利益的味道。百年吊栋阁建于青弋江的一个分支边，这里也是旧社会的一条繁华的商业街，现在还有古时的第二大运盐、米等的码头，

有200多年历史的商业房，有“世进士第”、“大夫第”、“大方伯”、“卫公祠”、“三娘殿”、老油坊、百年堂等，历经数百年风雨，风采魅力依旧。我喜欢这样纯朴、具有古风古韵的街道，少了商业利益的污染，安静而祥和。这里的开发商尽所能购买古木来补救年代久远而毁坏的古筑，但是也可能是资金原因，这里的修补工作已经暂停了很久，听居民反映，现在他们的房子有什么需要修补的已经由自己负责了。这在一定程度上会对古筑的保护传承造成一定困扰。现在的开发商不进行修缮工作，又不肯放手给别的开发商，又不能满足当地居民的需求，势必会对古筑的保护带来影响。

几天下来，黄田这块理想中的修身养性的好地方一直扎在我脑海中。黄田古筑的保护应该说是最天然、最纯朴的。这里只有世代居住的农户和百年遗传的古风古筑。黄田古村现在还有“荣芦大夫第”、“培凤阁”（与“天一阁”齐名）、“思训堂”、“洋船屋”等古建筑。这里的建筑尤以“水磨花砖”引人。这种砖来源于道光年间，带着与灰尘一样的静电，因此它不粘灰。这里的房屋历经百年，丝尘不染，古时人们已经掌握了这种技术，虽然不知道它是什么原理，而现今仍然无法知道这种砖的做法，可见那时的技术已经相当高超。这种砖造价昂贵，因此它是主人身份和财富的象征。印象最深刻的是“洋船屋”，从上往下俯瞰，整个建筑群像一只船形，这是朱一乔和朱宗怀父子建于道光初年的古建筑，是孝子朱宗怀为圆年迈出行不便的母亲想看洋船的梦想特地和父亲一起设计建造的，它保存地很好，我们甚至可以看到这艘“船”的“船舷”。朱宗怀这种孝敬长辈的精神值得我们当代人好好学习，朱一乔这种“男女平等”的思想也值得我们好好效仿。这里的人们热情、好客、单纯、善良，过着与世无争的生活，没有来自商业利益的纷争，真希望这里永远都不要被打扰，保留人世间的一块“净土”。

查济始建于唐代，是宣、池刺史查文熙受这里风景吸引而建的查村和济阳村的合称。现今尚存有“洪公祠”、“德公厅屋”、“二甲祠”等建筑，但是从古筑的进出口可以看到这

里已经收到当代经济的影响了，各种古玩店和手工艺编织品店以及现在商店。但是值得一提的是这里保存有的各种优美的花纹石雕，据中国文物专家组罗教授赞它们是“全国罕见”，仅次于故宫的雕刻。

一个古民居和另一个古民居地之间的差异，体现在了旅游业对古民居地的冲击上，一些居民喜欢这样的开发，而另一些居民又不希望得到开发，他们想保留属于自己的那份清静，从居民的口中，我们得知他们住的房子归政府所有，旅游公司一旦从政府手中拿到使用权，人们就不得不接受它们的安排，无论他们喜欢也好，不喜欢也罢，这就成为了居民与旅游公司、政府之间的矛盾。那么对于古代建筑，现代人究竟应不应该开展旅游业呢？假如我们开展了，那么势必会影响到其原貌，负责的旅游公司兴许会尽力找到原材料恢复其原貌，那么我们又怎么知道旅游公司到底有没有尽力呢？假如不开展旅游业，那么古筑随年代长久下去也会消逝。到底旅游业会不会加快它的消逝呢？这是一个有待进一步研究的问题，而这几天下来，又通过对泾县旅游局的采访，我想目前最好的办法莫过于在选择开发的公司时，政府需要做全面深入的调查以确保旅游公司的责任心，再者就是开发过程中理应成立专门调查小组，负责对古筑区的修整起监督作用。同时，就“水磨花砖”这个例子来看，现代科技还需要进一步的提升，为什么古筑的一根柱子可以经历洪水冲击，烈日暴晒至今不毁？为什么现代高科技无法破解水磨花砖的造就技术而保留下这种技术呢？这是一个值得我们深思的问题。科技发展了，我们可以将古筑好好地保留下来。

这次社会实践尽管只持续了6天，但是通过对古筑的调查，我们不仅拓宽了对古筑的现存保护的探究眼界，而且在各方面的知识点上都有了进一步的完善，希望以后可以有更多这样的机会！

## 暑期社会实践心得体会篇十

在一起的时光总是那么的短暂，实践的时光就这样结束了，实践给了我很多很多，给了我什么叫做艰苦，什么叫做坚强，什么叫做友情，什么叫做团结，什么叫做一个整体。短短的10天实践，我想我懂了好多好多。

还记得第一天驾到孝顺镇，大家的激情是那么的高涨，一群人穿着队服，浩浩荡荡的一起去吃午饭，回头率那叫高啊。总想让别人知道我们身上有着是一颗火热的心。早晨，我们起来吃馒头，还有一杯豆浆，中午是自己解决的，晚饭大家一起吃。还记得第一天，大家都很累，徒步了一个多小时才回到孝顺镇上的，到了快餐店，大家狼吞虎咽的样子，不管是什么菜，一律刮盘政策，可是大家都很开心，这时让我感觉到了，什么叫做吃苦！每天的问卷调查，虽然问的很乏味，可是，在我们和老百姓的交谈中了解到了很多很多，有他们的怨声，有他们的喜悦，我们同他们一起分享。老百姓的话最淳朴了，能够和他们一起心与心的交流是那么好的一件事，不过，在顶着烈日，饶着路走，人都黑了一圈，不顾被别人在后面指指点点，说闲话，我还是很高兴的，记得有一天一个小时我跟陈晓就做了13份，效率很高，我们两都很满意，不管怎么样有收获就是好的。看到大家都是那么的努力，我心里很高兴，不过天那么的热，一个一个的倒下了，他们都中暑了，那个时候我就告诉自己，我坚决不能倒下，我要坚持，我们的猴哥和佳伟还因为取水还特地从金华跑到盘安去取水，可以见得我们的用心良苦，每天汗是哗啦啦的掉，水一口又一口的往下灌，不在乎这是你的还是我的，毕竟能在一起是一种缘份，每天看到一张张熟悉的面孔，队长，妹子，昊谦，任可等等，不知不觉感觉到自己很幸福。

文艺汇报演出对于我们这个没有很大演出资质的队伍来说是很难的，我是一个没有艺术细胞的人，演不好，五音不全，可是我还是跟着大家一样努力，虽然经常闹笑话，可是这些都无所谓，去尝试了才知道过程。看着妹子和昊谦的甜蜜蜜，

火辣的拉丁，搞笑的小品，感人的手语，心里想这是我们实践队的队员的演出吗，很不敢相信，原来大家都是那么的努力，都从一点点的自信的积累，在下面好多好多的村民面前，一点也不羞涩，勇敢的唱《中国人》，为了这么一个晚会，大家都努力付出了自己的全部精力，有付出总就有回报，村民很满意我们的汇报演出，临走时还有好多村民来送我们，我们感到很欣慰。

在火车站的成果展是我们的最后的战役，那天来了好多市民，他们对我们的“保护母亲河，服务新农村”都很支持，纷纷前来签名和支持，这也来了好多的记者，给大家很欣慰的是，我们的活动上了金华晚报，大家心里都好高兴，这么多天来的努力没有白费。

实践真的能够锻炼人，一起走过了这么多日子，我在实践中学会了好多好多，体验到了人间真情，我们队伍还出现了好多对情侣呢，唱者《奔跑》，心理想我们是最团结的一支队伍。风雨后见彩虹，那样阳光才更美好。

## 暑期社会实践心得体会篇十一

这个暑假我参加了由我们班自发组织的关于环京津贫困带的社会调查活动，很荣幸能成为三班实践队的一员。在活动中受益匪浅，收获良多，也在其中自身得到学习和锻炼。

社会实践的工作在暑假还没开始就已经进行了，准备社会实践的前期资料，总结前人已有的资料数据，对当地提前进行考察，搜索相关企业的资料。最初，我和几个同学一同整理其他大城市周边情况的资料，为与环京津地带相对比做准备。在小学期的时候，我们社会实践队又确立了重点考察享有五金之乡的河北沧州南皮，我和陈月圆同学一同整理南皮县的相关资料，如南皮的地理、历史、经济和政策。在搜集资料的过程中，与同学们交流，通过自己实践，了解了搜集资料的各种途径方法。

小学期刚结束，我们三班社会实践队就出发了，进行为期7天的南皮县实地考察活动。在考察活动中，我参与了第五小组的活动，主要是调查南皮县的经济情况。根据对南皮县经济发展的分析，我们确定了以南皮五金工业为调查的重点。我们小组主要是走访南皮县县城和乡镇的五金企业，包括五金的小作坊和五金大企业如惠邦。

在实地考察过程中，与当地五金企业的相关人员沟通交流是最重要的一部分。沟通时，我们应该表明来意，并且不应过于张扬，以闲聊的方式能达到最佳的效果，唐靖聂班长是这方面的能手，我从中学习了不少。在调查过程中我以记录为主。

调查的几天中，我们小组走访了南皮县城和乡镇的五金零售店和五金加工作坊，在走访的过程中，我们发现南皮县的最近两年五金行业并不景气，主要原因是产业链的真空(镀金业由于污染问题迁出)，以及供过于求，并且我们了解到南皮县的五金工业生产成品不多，主要生产汽车相关的配件，而五金零售店中与汽车不相关的产品主要有外地进货。

另外我们小组也走访了当地最大的五金企业之一——惠邦公司，通过联系惠邦公司的负责人，我们对惠邦企业的高层进行了关于惠邦公司以及南皮县五金行业的采访，也同样的. 得出相应的结论。

在几天的实地考察中，我们也利用空余时间进行班级文体活动，促进班级同学的友谊，让班级同学更好地交流，我也重新了解了不少身边的同学，拉近了同学们之间的距离。

在这次社会实践的过程中，我想最重要的是对自己能力的锻炼，特别是提高自己了解社会，融入社会的能力，与人交流协作的能力，以及对一个问题的考察的方法和思考能力，分析解决问题的能力。同时在实践中，我们也变得越发关心社会，关心国家，关注民生，明确了为中华之崛起而读书之志

向。

## 暑期社会实践心得体会篇十二

这次实践活动已经结束了，我还是感觉自己应该努力去提高能力，大学阶段的学习还是非常重要的，这也是我应该去做好的本职工作，提高自己社会阅历，这些经验都是能够让我受益匪浅的，通过这次的实践确实还是有非常多的事情值得我去做好，虽然只有短短的一个多月时间但是还是让我印象深刻，我应该要对自己有一个客观的判断，我应该要认真的去做好分内的事情，实践让我成长了很多，我感觉这让我有了一个很大的飞跃，这一点是毋庸置疑的，在实践当中我也是得到了很多的进步，我觉得这是我坚持下去的动力，能够丰富自己的阅历，我也有一些心得。

时间是很快的，这次在社会时间当中我也是进步了很多，我知道自己应该朝着什么方向发展，见识到了很多，这对我而言是一个非常大的提高，我也希望自己能够在这次的社会实践当中有更多的进步，通过这次的社会实践我也是了解到了很多，自己作为一名学生需要进步的地方还有很多，这一点是毋庸置疑的，也是我需要去认真做好的，对于我而言还是应该要有自己的判断，作为一名学生还是要认真去搞好分内的事情，这次的事情我也是应该要保持好的心态，经过了这次社会实践我也是有了很多的提高，对于我来讲我是能够有进步的，作为一名大学生这些都是我应该要去认真保持下去的，暑假期间我所遇到的问题还是比较多的，我确实是应该认真的保持好的心态，这次的实践我也会慢慢的消化。

当然在这次社会实践当汇总我也是有很多的进步的，我也一直都希望能够通过这样的方式去做的好一点，大学时间是很快的，我也在坚持做好本职工作，这让我也一直有这样的体会，暑假当中所见所闻对我来讲还是非常宝贵的，这段时间我也不知不觉当中有了很多的进步，在学校的时候是没有这样的经历的，有很多东西还是要自己亲身去体会，才能够理

解的，这让我感觉确实是很好的，通过这样的方式积累了很多知识，丰富了自己不少，在时间当中这也是对自己一场锻炼和修行，暑假这段时间于我而言非常的珍贵，我一定会更加用心去做好接下来的事情，完成好大学阶段的学习，做一名优秀的大学生，我也希望自己能够做的更好，端正好心态，在以后的学习生活当中努力做好。

## 暑期社会实践心得体会篇十三

暑假实践，对于已经成为一名大学生的我们来说，是关键，是重要的，是迫切需要完成的。但是，这也是件对于，没多少实践工作经验的我们的巨大考验。就像我，初中时根本没什么能力去进行什么实践活动，到了高中，经历了中考，感觉自己成长了很多，想要在高中时的暑假，去锻炼锻炼时，暑假又有一大堆的作业需要去完成，父母也是不赞成，在暑假这么炎热的日子里，去打工。所以，每次长长的暑假，就这样子在看看电视，翻翻书中度过了。回忆起，那时候的暑假，真是过的相当的悠闲，过的相当的自在，但也是相当的无意义的。终于，度过了难熬的高考，成为了一名大学生。也终于可以在长长的暑假里，好好的工作一下，体验体验除了，读书，考试，以外的真正的现实社会是 怎么样的。

总算得到了一份工作，虽然跟自己的专业没什么关系，但是，能够得到实践的机会也是非常的难得了。分配到了自己的岗位，有了自己需要去完成的任务，一切，都在有条理的进行着。每天，正常的起床，吃饭，去工作的地方，然后，感觉手有点酸疼，腰也很酸疼，慢慢演变出来的是自己的懒惰的性情。自己变的开始抱怨，开始有放弃的念头，有了，好好在家呆着，这样不是很好的想法。

但是，是每天的习惯吗，还是骨子里的不想放弃，现在每天都还在坚持着，是的，如果，真的放弃了，那当初的种种努力不就只是些泡沫了吗。现实的工作经验，教会我，什么是坚持，什么是不放弃，什么是努力。对于，我来说，这个社



会还太过现实，太过无法正确的融入，我的身上，带着太多稚嫩的想法，太多懒惰情。

但是，真的的工作，被别人托付一项工作，得到别人的信赖，这是件让人感觉超良好的事情，所以，即使很苦，很累，想要放弃，但是只要一想到，自己是被别人信赖着托付着工作，自己就会有了更多的动力，更多的力量。

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。

社会才是真正学习的大课堂，通过社会实践，让我们大学生提前了解社会，为将来真正走上社会提供宝贵的经验和阅历，也为将来从事任何工作打下良好的基础。

在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。这次实践后才能深刻体会这句话。课本上学的理论知识用到的很少很少。刚开始去的时候，还真有点不习惯。很多东西都不懂，幸好有别人的耐心帮助，让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、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。

参加了社会实践，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，向工农群众学习，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。

近一个月的社会实践，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。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。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

## 暑期社会实践心得体会篇十四

暑假实践，对于已经成为一名大学生的我们来说，是关键的，是重要的，是迫切需 要完成的。但是，这也是件对于，没多少实践工作经验的我们的巨大考验。就像我，初中时根本没什么能力去进行什么实践活动，到了高中，经历了中考，感觉自己成长了很多，想要在高中时的暑假，去锻炼锻炼时，暑假又有一大堆的作业需要去完成，父母也是不赞成，在暑假这么炎热的日子里，去打工。所以，每次长长的暑假，就这样子在看看电视，翻翻书中度过了。回忆起，那时候的暑假，真是过的相当的悠闲，过的相当的自在，但也是相当的无意义的。终于，度过了难熬的高考，成为了一名大学生。也终于可以在长长的暑假里，好好的工作一下，体验体验除了，读书，考试，以外的真正的现实社会是 怎么样的。

总算得到了一份工作，虽然跟自己的专业没什么关系，但是，能够得到实践的机会也是非常的难得了。分配到了自己的岗位，有了自己需要去完成的任 务，一切，都在有条理的进行着。每天，正常的起床，吃饭，去工作的地方，然后，感觉手有点酸疼，腰也很酸疼，慢慢演变出来 的是自己的懒惰的性情。自己变的开始抱怨，开始有放弃的念头，有了，好好在家呆着，这样不是很好的 想法。

但是，是每天的习惯吗，还是骨子里的不想放弃，现在每天都还在坚持着，是的，如果，真的放弃了，那当初的种种努

力不就只是些泡沫了吗。现实的工作经验，教会我，什么是坚持，什么是不放弃，什么是努力。对于，我来说，这个社会还太过现实，太过无法正确的融入，我的身上，带着太多稚嫩的想法，太多懒惰情。

但是，真的的工作，被别人托付一项工作，得到别人的信赖，这是件让人感觉超良好的事情，所以，即使很苦，很累，想要放弃，但是只要一想到，自己是被别人信赖着托付着工作，自己就会有了更多的动力，更多的力量。

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。

社会才是真正学习的大课堂，通过社会实践，让我们大学生提前了解社会，为将来真正走上社会提供宝贵的经验和阅历，也为将来从事任何工作打下良好的基础。

在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的.能力”。这次实践后才能深刻体会这句话.课本上学的理论知识用到的很少很少。刚开始去的时候，还真有点不习惯。很多东西都不懂，幸好有别人的耐心帮助，让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、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。

参加了社会实践，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，向工农群众学习，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。

近一个月的社会实践，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。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。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

## 暑期社会实践心得体会篇十五

每一次的暑假总有一分艰巨而富有挑战性的任务摆在我们面前——暑期社会实践。不言而喻，学校的宗旨认为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，有助于我们在校学生更新观念，吸收新的思想与知识。虽然实践下来并没有达到百分之百的成效，但是受益还是匪浅的。

因为某些原因我并没有找到合适我的实践活动，遗憾之余还是颇有感慨的！

一

“职业不分高低贵贱”“每一份职业都是神圣的”……对于这些文字语言，我不能很理性的说我完全赞同。在我的感性世界里，许多的职业完全是用金钱来衡量的，哪怕是教书育人的老师在金钱不多的情况下也只能单纯的被称为“教书先生”，煤老板的气焰总是比之嚣张！在实践期间，也完全可以说为他人打工期间，我真正体会到为了那可怜的三十块钱，

我失去了差不多十小时的自由时间，被人监视着，做错了还要挨骂，甚至还要扣我工资。有时想想，如果我不是顶着学生的身份去工作，那些老板是不是对我更加苛刻？感谢我学生的身份！当学生真好！无论如何，更让我真切感受到，知识能改变人命运这句真理！我坚信！

至今，我还没有完全融入社会这个大染缸，总是听别人说着，当今社会是多么的复杂，黑暗。我对社会保留我自己的看法！社会说到底终究是由一个个人组成的，好人坏人都在其中，甚至现在流行的灰人。看法，不过是透露个人的信仰，你坚持的纠结的不过是你个人的态度！出淤泥而不染，我坚信这样的生活方式，我也相信，只要你眼里是简单干净的，人和人之间就是和睦单纯的。正因如此，在打工期间我并没有因为人际关系和人闹着，即使志不合道不同。虽然，“刘三好”好的不真实，但值得借鉴！

俗话说：“在家千日好，出门半”招”难！”独身一人在外打工，苦头不用多说就可以猜到，更何况是干苦力活。我不是有钱的富二代，也不是含在嘴里的捧在手心里的乖宝宝，虽然我勉强称得上90后，但我是60后教育出来的后代，身上具备着他们吃苦耐劳，不断奋斗的精神。“是福不是祸，是祸躲不过”“塞翁失马，焉知非福”。因为吃过苦，所以心中有信念，有理想，有奋斗精神。我们只是社会的普通一员，没有殷实的家庭背景，庞大的人脉关系，但是，我们有百折不挠，自强不息的精神作为后盾！在这次实践中，我更加体会，成才是靠自己努力的结果，求人不如求己，增强自己的实力才至关重要，在我的心中已经做好拼搏的准备！

我所学的是市场营销专业，即使这次我的专业没在我的实践中起多大作用，但，点点滴滴，看的真真切切。每一个环节，每一个程序，如果缺少了专业的水平，那么工作就不能顺利出色的完成。当然，“专业”这个词，也不能完全体现在专门从事的某种学业或职业上，更应该体现在精神层次上。每一个员工的兢兢业业，小心谨慎，一丝不苟，才会有出色的

成果。更因为大家都很专业，所以每个人都有职业操守，都能团结在一起，在这样的背景下，企业不前进可能么？我发现市场营销和生活还是大有关联的，生产产品总要卖出去吧，至于怎么卖就是我们学营销的来干了。虽然，我没有参与，可是我能或多或少的学到一点关于营销的方法，还是有所收获的。

罗曼罗兰说过这样一句话：人生是艰苦的，对不甘于平庸凡俗的人那是一场无日无夜的斗争，往往是悲惨的、没有光华的、没有幸福的，在孤独与静寂中展开的斗争。我们正值年轻，年轻就是资本，年轻有着无数的梦想，可以以梦想的名义做任何事哪怕愚蠢，哪怕无知！在我们人生当中最辉煌的时代，作为年轻的我们，就应当树立起行动的旗帜，把梦想尽可能实现，不要在徘徊与迷失间蹉跎这圣神的岁月！相信已经有人把目光从80后的身上，转移到我们这代人身上，也在比较着，也在拭目以待着，那就看着我们创造出怎样的奇迹吧！我对未来充满着期望与信念！

不管怎么说，暑期实践总算到了尽头，苦尽也甘来了，折磨也停止了，自由也恢复了！深呼吸一下，好好享受着这只属于我支配的生活！

## 暑期社会实践心得体会篇十六

因为从小一直很喜欢弹钢琴，所以利用这个假期我决定去教小孩弹钢琴。在教别人钢琴的同时，也可以提升我自己的水平。虽然教的东西都很基础，因为毕竟教的是孩子，但基础也是最重要的。每次上课的时候，我都会先检查一下上次所教的，然后再演示这节课所要弹的曲子，弹完一遍后我会一小节一小节仔仔细细的给她讲一遍。其实不论是自己练琴还是教别人练琴，最需要的就是耐心，所教的毕竟是小孩，在手型、手腕的灵活性、以及用力的地方，她都不好把握，这就需要一点一点教她。