

# 2023年社会实践感悟(优质17篇)

梦想是一种信仰，它能够让我们在困难面前坚持不懈，永不放弃。梦想的实现需要坚定的信念和不断的努力。以下是一些实践证明有效的梦想实现方法，供大家参考。

## 社会实践感悟篇一

在这个火热的七月，我们暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。

暑期社会实践活动一直是我校大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

暑假假一放，经过一番准备，我便来到台州临海的杜桥开始了一种全新的生活——社会实践。我的`实践时间从7月17日到7月31日。作为一名大一学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情去迎接。

## 社会实践感悟篇二

1. 怒为万障之根，忍为百福之首。
2. 佛说：世间万物皆空，唯其空，方能包容万物。
3. 若能一切随他去，便是世间自在人。
4. 处乱世一定要坚持两个原则：第一、有道心，道心就是真诚心。第二、要护持佛法，绝对不能障碍佛法。
6. 凡是能站在别人的角度为他人着想，这个就是慈悲。
7. 所求的众生都渴求安乐。为了求得自己的安乐而以刑杖杀害众生的人，以后不得安宁。

8. 希望你常对自己说，闻到了佛法，我是最幸福的人，除了这幸福外，再没有别的了。

9. 其实爱美的人，只是与自己谈恋爱罢了。

10. 俗语讲「道高一尺，魔高一丈」，魔是障碍，不要说佛门外，佛门裡面都有障碍。佛教不是没有力量，而是不团结、不和合。

11. 我们个人修学的原则是三福、六和、三学，接触大眾的时候，则是歷事练心，要遵守六度、十大愿王，保持心地清淨，才能够成就自己的道业。

12. 用伤害别人的手段来掩饰自己缺点的人，是可耻的。

13. 不要在你的智慧中夹杂着傲慢。不要使你的谦虚心缺乏智慧。

14. 在恶行未成熟以前，行恶的人总以为自己干得天衣无缝，但等到恶行成熟时，行恶的人便尝到不好的后果。

15. 今日的执着，会造成明日的后悔。

## 社会实践感悟篇三

“社会实践”这个词我早有耳闻，无疑就是学生体验生活的一种方式。下面小编整理了有关中学生社会实践感悟的范文，希望对大家有所帮助！

实践基地：杭州下城品之行生活文化体验坊

今年的七月是我经历过最具挑战的月份，昨天刚刚经历了钢

琴考级，幸运的是我通过了，但昨天想到今天的工作无疑是除了头痛还是头痛，因为怕工作枯燥吧。

但是我想错了，踏着蝉声，空气中充斥着闷热，很快找到了东园巷365号。

走入大门，不得不说很安静，要知道潮鸣寺巷可是个热闹的地方，闹中取静之地。

接下来施老师和我讲来之后几天的任务，第一个任务是摘掉黄色的叶子，但是因为我的粗心，并没有摘完全，施老师却很耐心的告诉我中午再去把没摘干净的摘掉。

于是我开始了第二个任务看关于杭州河道的ppt用于过两天给小学生们讲解。

ppt中有提到杭州的海是杭州湾，我很惭愧作为一个地道的杭州人我居然不知道。

一组组黑白的老照片是老底子因不注重水资源而被污染的河渠的写实。

ppt中我知道了很多以前从未了解过的杭州河道历史。

最可惜的是杭州有几条河湮灭了，例如：浣沙河(清湖河)……我很想看看那几条早已消失的河，但是不可能了，所以我认为应该更好的保护杭州现有的河道。

杭州，是一个出文人的地方，也被很多诗人用诗句赞美过它的风景宜人。

工作期间，看见施老师不停地在接或打电话，每件事都要和别人讲得很详细，同时还指导张航哥哥的工作。

我也翻看了施老师所整理之前实践同学的工作总结，在他们的文章中让我感受到他们的欣悦和小小挫折中的沮丧，他们朴实的文字让我身临其境。

“古来曲院枕莲塘，风过犹疑酝酿香。”从诗句中就知道故事杭州从来就很美，今年的g20更让杭州提高了不小的知名度。

我只想说：“杭州，别人不懂你的美没关系，但你的美现在由我们来保护。”

实践基地：风动力社区青少年服务中心

这是我在风动力的第二周，第一周没有完成的工作在第二周也基本上都完成了。

有了第一次的经验，在故事以及游戏都结束之后，我会想到其他能够让小朋友参与并且喜欢的游戏。

海报也一张张的完成了，下一周会有新的挑战等待着我，来吧！

7月22日滨江区长河街道游园会活动总结：

活动时很多小朋友都来到我们的场地，但是这个游戏必须是三个人才能开始玩，所以很多小朋友就要等其他小朋友来了凑到三个人才可以玩，这个地方还需提高。

在发放dodo券的时候不能很明确的有个标准，所以分配不均匀的小朋友就会有所抱怨，还需要改进。

去找目标的时候会忽略小一些的孩子会撞到他们，所以这个地方也可以好好的考虑考虑。

这是七月之初，我来到了杭州河道陈列馆进行了假期内头一

回的特别工作——陈列馆讲解员。

虽然看上去陈列馆简陋而狭小，以为讲解内容并不是很多，但由于头一回从事这类工作，我和一些小伙伴在最初还是不能很好的做好这份工作。

但这不是问题，在馆里哥哥的细心帮助与指导下，与他对整个陈列馆各个展厅的历史文化内容的概述中，我们在不断提升自己的知识水平同时，也加强了我们的人际沟通与表达能力。

当然，为了更方便我们对讲解的概述，他还特地为我们准备了一份材料，因此在后来的讲解中我们也就更游刃有余！

负责我们讲解的有11个展厅和两个走廊，壁面上都涵盖了河道整治、河道历史以及河道未来的三大块内容。

而我讲解的主要是一楼的2、3号展厅和二楼的9号展厅和2号走廊。

现在，我们来到的是二号展厅，这里主要介绍的是秦至民国时期河道整治的历史，我们从中能看到杭州始见于秦朝，并由秦始皇设立钱塘、余杭两县。

接下来又看到隋朝，隋炀帝将钱塘改名杭州，并设立京杭大运河，是杭州历史上第一条人工河。

我们在看到唐朝，属杭州历史强盛富裕时期，并为水利建设开通四条河道。

大家可以看一下，同时任杭州刺史的李泌将西湖水引入城内解决了老百姓的用水问题。

我接下来看到这里，3号展厅，大家可以看到杭州古荡留下的

历史来源和五代十国吴越王组建的撩浅军通过修堤坝、种植柳树这些沿用至今的防砂美化修整河道的方法。

再接下来我们上楼，在这条走廊上我们看到了六位给杭州带来伟大贡献的历史人物。

大禹，他在治水的时期给这座城市带来了“杭”字，秦始皇之前就说过了，钱镠疏浚西湖，苏东坡、白居易、杨孟英分别在不同时期为杭州水利建立了苏堤、白堤、杨公堤。

所以各位来访朋友们和小朋友大家在g20来临之际应该更好的珍惜我们前辈给我们带来的丰厚水资源，跟更爱这美丽的杭州！

这次短短半天的社会实践活动在提升我们自身能力与素养的同时，还能让我认识和结交新的朋友，真是不错的体验。

春光明媚，风和日丽。

蔚蓝的天空中漂浮着的一大团一大团棉花糖般的白云，慵懒地舒展着身子。

带着好心情，我们到达此行的目的地——衡水市气象局。

走进大门，映入眼帘的是办公大楼，我们有序地进入，一楼大厅的牌子上写着各种天气的介绍，让我们大开眼界。

再往上走，我们进入会商室，在这里我们观看了一段宣传短片。

团样的白云舞蹈着，颜如雪，状如羽，仿佛在表演着优美的话剧，又仿佛在演奏着一曲无声的伟歌。

随后，一位年轻美丽的主持人带领我们参观拍摄台。

而又能那样安然自若，仿佛那片虚无里真的有一张地图似的，真让我佩服至极，大开眼界。

这次实践活动让我们学到了许多课外知识，增长了见识，希望学校多多举行这样的活动。

更是因为收获到许多意想不到的东西，学到从前不知道的知识而感到的开心。

从而达不到，但我们的大队长并没有惩罚我们，他原谅了我们，并给了我们机会，而在以后的就餐里，我们就跟这些规则一样，井然有序，十分安静。

从这件小事中就可以看出，我们，成长了！

在剩下的时间里，我们进行的并非枯燥的军训，而是各种有趣的选修课程以及一些集体活动。

在这些活动中，我们学会了如何做菜，如何种地，如何品茶，如何去保护自己，最重要的是，我们认识到、了解到并感受到了何为团结！

属于我们四中的团结！而就是团结，使我们爆发出了自己的潜力，创造了一个一开始连想都不敢想的成绩，5240！就从此刻开始，“你”“我”不复存在！留下的只有“我们”!!!

是的，我们！“我们”一起在烈日下训练，“我们”一起面对巨大的困难，“我们”一起欢笑流泪，一起努力成长！我相信，“我们”的心里都有一句话，“我们是最棒的！”

## 社会实践感悟篇四

一个暑假又过去了，这个假期在一家场子干杂活。

通过本次社会实践，了解和熟悉工厂物流，仓储，营销以及管理等相关知识。

使学到的计算机，营销渠道管理，数据库，物流，市场营销，经济管理等理论知识跟实践相结合，在实习中检验，提高自己专业能力和技巧。

作为一个经管专业的学生，在这么一个场子里呆了一个多月。

才发现我们经管学院的各，个专业之间是相互联系的，不是孤立存在的。

作为工商管理专业的学生，我们必须什么都要了解，做一个综合方面的人才。

比如在厂子里一个小小清洁剂的派送都要经过好多程序。

我只是帮着装下货跟着车去送货。

在过程中发现在实际中我们不能死板的按着课本上面的去做，要按着程序去做。

重复工作进一步熟悉公司相关流程和工作技巧，提高工作效率，同时接受上司布置的一些比较重要工作进行锻炼，比如对制作退货单，报损单等有关单据进行审单，配合商品部进行重点商品盘点等等。

把工作重心移到早上生鲜的验收，相关单据录入审核以及转送，重点商品管理等等，把相对于一些比较简单如接收供应商商品工作，报损，退货工作移交给新人或是其他员工。

通过这次暑假的实践活动我的收获：

### (1) 心态上调整的体会收获

学校人向社会人转变，在学校接受了16年的教育，真正的和社会接触并不是太多，而这次毕业实习，则是由学校人走向社会人一个缓冲阶段。

在这个过程中最需要调整的就是心态。

我们并不是什么天之骄子，也没有什么可以值得炫耀的资本，而从学校走出就直接到一个公司最基层上班，接受公司严格的规章制度约束，以及体力，心力上等等的挑战，当然会使很多同学落差很大。

这中间最大的挑战就是我们自己心理上的调整。

要有一切归零心态，从零开始，我们不可以改变环境，只有改变自己来适应这个环境。

### (2) 相关知识上的收获

我由一个不熟悉工厂销售物流，仓储，营销，管理等等，到对这些相关知识的了解熟悉。

以及与自己相关知识的进一步学习加强，如数据库，管理学，物流学，计算机，财务会计，营销渠道管理等等。

很多工作都是一项需要挑战一个人综合能力的，在工作中，我认识到了自身知识不足和优势，这促使我改进和加强。

人生目标感的清晰通过这次实习，我自身其他各方面都有所提升，如交际，口才，做事情，心理等等，但是最大的收获，是让我认清了我自己身上的优势和不足，以及如何去规划自己的时间，工作，生活，使我的许多目标变的清晰。

今年的夏天酷暑难挡，烈日依旧。

然而今年的夏天我们却肩负着不同的使命，拥有不同的感动。

我们在院领导的关怀下，在院团委领导的领导下，肩负着“党照大学生，我暖夕阳心”暑期“三下乡”实践活动的重要使命，在青岛市城阳流亭敬老院，我们开展了为期十天的义务暑期“三下乡”活动已经圆满结束。

我们走进流亭敬老院时，敬老院里的老人都非常高兴迎接了我们的到来，给我最大的体会是：敬老院看望那里的老人，看到他们上了年纪手脚不灵便，说话也不清楚，我感到很辛酸，也想到我在几十年后会像他们一样，唉！人生易老啊！珍惜时光吧！

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，为促进社会主义和谐社会的建设而作出应有的贡献。

此次的“三下乡”暑期之行是理论与实践的最佳结合点，使我的思想碰撞出了火花，理解了“从群众中来，到群众中去”的真正含义。

“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。

通过这次实践活动，我总结出：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，才能加快融入社会的步伐，才能扬起理想的风帆驶向成功的彼岸！

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。

总之，这个暑期的“三下乡”社会实践活动是丰富而有意义的，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在的收获。

“三下乡”活动不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富！

## 社会实践感悟篇五

今天（7月16日）天气格外闷热，更糟糕的是，今天停电了。教室内格外闷热，然而学生对数学课的热情为之升温。数学课内容同样为乘法口诀运算，小朋友们都很认真地记录下知识点，并且很积极地要求做数学题。过程中的他们，是那么天真，好学，热情，他们对数学的热衷，已深深地印在我的脑海里。这也大概是数学的魅力所在吧。

没有电的一天，整天都吃不上饭，心情也不好了，但是看到他们可爱的笑容，觉得一切都不算什么。

今天去了一次市场购买手工用品，沿途路过的风景，都是荒芜的景象，附近没有什么居住的人家，充分体现了这次下乡支教的意义所在——让爱心下乡，用青春支教。下午雨下得很大，我在一旁做手工，孩子们都很热情的凑过来观摩，还争着要学习。看着他们认真的样子，有种回到小学的感觉。送完他们回家，天上呈现了双彩虹，为第七天，画上一个完美的句号。

一天天过去，看着孩子们慢慢成长，油然而生满心欢喜。他们也越来越懂事了，上课更加专心致志，而且对于我们的叮

嘱，他们都很认真的记在心里。从一开始的羞涩距离，到现在的亲近无话不谈，从陌生到熟悉，渐渐靠近。

人一旦对某事物形成习惯便会对其产生情感。

第五天（7月15日）过去了，从当初对校园的陌生到现在的闭着眼也能穿过走廊走上楼梯，我已经习惯了这里的一切，习惯了每天一睁开眼睛就想到自己班里的小朋友来了没，担心自己起晚了，习惯了从三楼睡眠惺忪地走到四楼的三年级教室，习惯了一进教室就可以看到我的学生，放学的时候目送他们回家，数着日子发现只剩下六天了，一种惆怅油然而生，原来自己在抱怨晚上睡觉有虫子的时候已经把这里当成了家，在和其他班主任聊天的时候把自己的学生当做了家人。

今天上心理班会，我们让小朋友们在纸上写出班里其他任意一人的优点并交上来，我意外地收到了一小朋友写给我的评价：“美兰老师可爱，温柔”，看到的时候真的百感交集，深深地体会到了当老师的乐趣亦或者是意义，觉得自己以前再苦再累的付出都是值得的，你们的喜欢就是我们无限的动力。中午我们班主任连午觉都不睡在给他们折花篮和百合花，因为答应了他们所以我们一定会做到，把每个课桌里没折完的都折好放回原位。有时候真的觉得自己一下子就长大了，懂得了责任和爱心，我会因为他是话剧队里唯一的男生而陪他上课，也会尊重他们的比赛，第一天没比完第二天我继续争取器材给他们比赛，甚至有时候会不能容忍别人说他们的不好，因为在我看来他们真的很听话很懂事。

很庆幸自己选择了三下乡并来到了这里，因为在他们的身上我学到了太多东西收获了太多感情。

大一的我们，曾经无数次无限遐想，无数次陶醉于师兄师姐言语中的三下乡支教生活，无数次和舍友们假想三下乡的情形，太多的好奇让我们满怀期待，也正因如此，我们更加积极、更加认真地为我们人生中的第一次也可能是唯一一次三

下乡做好充分的准备。

阳曦实践队队员安全抵达基地，成功完成了很多第一次，第一次煮大锅饭，第一次校园大清洁，第一次在国旗下集体聚餐……这些美好的并将成为回忆的，虽微却弥足珍贵。或许我们很难再有这些一起的难熬却欢乐的时光，但愿这些镜头能一直刻在队员们深深的脑海里。队员们必定谨记岭南师范学院领导老师的悉心嘱咐，发扬学校的优良传统，不怕吃苦，甘愿付出，回报社会，我们愿意尽最大的努力，让爱心传承，让希望不息，我们将把温暖带到我们踏过的每一寸土壤，我们将让孩子们因为我们而多一抹阳光。

7月14日是三下乡的第四天，五点多的天空天还泛着微微亮，不一会儿天就全亮了。后勤组的同学们早已舍弃安逸的床铺，投入到锅碗瓢盆当中，用细致与温情为我们烹饪出美味的佳肴。昨天晚饭后，还看见后勤组的小伙伴们在削土豆，原来他们都还没吃饭，饭菜不够了只好重新再做。起的最早，吃的最晚，一天到晚都在热火朝天的厨房打滚，有时还不一定有饭吃，内心不禁有股热流涌动，只想对你们说声辛苦了。

六点多的时候，孩子们已经陆续的来上学了，整个校园充满着他们的欢声笑语，青春激情撒了满地。阳曦实践队支教组的同学一定会用自己所有的精力，教给孩子们不一样的，充满活力的课堂。九点多的时候支教组组长燕婷来到了调研组办公室，小朋友的课堂太过活跃，希望我们过去帮忙。看着那些比我们小那么多的孩子，他们是如此的稚嫩，对所有新鲜的事物都是那么的好奇，我有点怀念小的时候。我也是一个农村的孩子，但是条件要比这里好的多，我从前上学只用十几分钟，有时还有父母接送。这些孩子都还这么小，已经这么乖巧懂事，今天发自内心特别地想为他们带来更多的温暖。

下午我们调研组的小伙伴步行四十多分钟来到批发市场发调查问卷，调研组每天步行两小时，踏着满是鸡屎，又十分泥

泞的小路，即使内心抗拒，但依然坚持着。有的小伙伴都被叮了很多的包，也有的小伙伴去看了医生。我身为调研组的一员真的很心疼，调研组的晓莉，胜媚，丹红，红丹，嘉静，舒婷，泽广，志豪，林海以及陪伴我们路上风尘仆仆的摄影组的小伙伴，你们辛苦了！谢谢你们一直以来的陪伴。调研路上一直看到在我们龙樟小学孩子，他们热情地跟我们打招呼，主动填写调查问卷，真的觉得十分感动。我突然想起了昨天那个帮我写问卷的小女孩，略带点羞涩，在我们调研的过程中，一直尾随着我们。在我走的时候，又特地跑过来看了我的工作证，想知道我的名字。可是我却并没有跟她有更多的交谈。羡慕昨天队员跟其他小女孩建立的深厚友情。如果我们说多一句话会不会也这样。突然我觉得我发调查问卷，好像利用了她，太过功利了。她是因为想跟我做朋友才会帮我写问卷，我却并没有主动与她深交。如果可以，希望在学校可以找到你，给一个像你小伙伴也有的大姐姐，给予你想要的温暖。在奶茶店时，我写下了我的心愿“希望我身边的人都好好的！要幸福！”希望我可以给你们带来幸福和温暖！”

“你随时都可以找到我”——这是朋友的最高境界。

7月14日是三下乡已经第四天了，对于这里的一切都有了一定的熟悉。生活条件再差，你还是习惯了在蚊虫叮咬的课室打地铺；学生上课再顽皮，你还是习惯了在课堂上谆谆教导；朋友再少，你还是习惯了在陌生的环境独自寂寞生活。尽管如此，当有朋友在你需要的时候伸出援助之手，我还是感动了。因为个人身体原因，原计划今天早上的英语课我上不了，紧急之下昨晚我的伙伴提出和我调课，好让我在今天早上休息一下才能上下午的舞蹈课。虽说这只是一件小事，可是，朋友的价值正是从小事中体现出来的，真正的朋友更是会从小事中观察和了解你的，而愿意从小事上关心和理解你的才是你的朋友。

有些人会从小事上帮助你，而有些人会在实践中感化你。下午的舞蹈课，我还是拖着病恹恹的身体去给孩子们上舞蹈课

了。本来我以为我会坚持不住，怎知一见到孩子们笑嘻嘻的脸孔我的心就被融合了二分之一，课堂上她们是异常的乖巧聪明，我再也记不起我不舒服，只是一直和孩子们投入了舞蹈的欢悦中。在整整两节课中，孩子们都很快乐，跳得特别好，领悟能力更是超乎我的意料，我不得不承认，我被感动了，感动的乱七八糟了。我感激伙伴们给了我这样一个和这么一群乖孩子相处的机会，能让我带她们接触舞蹈，了解舞蹈，喜欢舞蹈。

帮助你的是你的朋友，感化你的是你的小天使，给你承诺的，那是你终身的好友。如果是寂寞让人累，那么我也想身边能有个人给我这样的承诺：你随时都可以找到我。至少，我可以在寂寞中不那么累。

7月12日清晨，随着六点半闹钟的响起，我们从睡梦中醒来。洗漱干净，吃完早餐，戴上我们的工作证，我们马上开始了三下乡第一天的支教活动。在开班仪式还没开始前，龙樟小学的学生们已经怀着无比兴奋的心情坐在小学的多媒体教室等待着了。

想过无数个与他们见面的场景，模拟过无数种复杂心情，当这一刻真正面临？才发现自己已经措手不及。来不及跟他们打招呼，简单的出现就把我的心情带到了最高点，还来不及握握他们的手，沁人心脾的笑容就已经刻进脑海，我的孩子们，你们就像晨曦队员心中的小太阳。你们每天伴着日出来到我们身边，和我们一起玩乐，伴着日落而归，留给我们难忘的欢声笑语和永恒的回忆。

上午的开班仪式，给我最大的感受就是当我们选课环节时，小学生们挑选自己喜欢的第二课堂时的热情高涨，特别是手工、舞蹈等科目的科任老师跟前挤满了人，这更让我们感到十分的开心，因为孩子的快乐就是我们晨曦队员最大的快乐。

下午的主题班会，作为二年级的班主任，带领孩子们在自己

的课堂进行自我介绍、玩游戏等活动。班上有些学生比较调皮，老师这时候就十分需要严厉和耐心相结合，既能做他们的老师，更能成为他们的朋友。从这次初步简单的与学生接触，我明白了作为老师的不易，老师身上的责任。

我更加期待接下来支教生活的每一天，希望我们都可以给孩子带来更多的快乐！

## 社会实践感悟篇六

1. 慈悲是你最好的武器。
2. 真心虚灵，照而常寂，德者心用，纯善无恶。
4. 不洗澡的人，硬擦香水是不会香的。名声与尊贵，是来自于真才实学的。有德自然香。
5. 无色无相，无嗔无狂。
6. 我们真正效法古人為法忘軀、不疲不厌，一定会得三宝加持。如果还有贪、瞋、痴、慢，就不能感应，纵使感应，也是妖魔鬼怪的加持，帮助我们造恶业。
8. 愿所有的生物、动物和人类，没有任何怨恨、疾病、忧伤，而且愿他(她)们都能快乐地保护自己。
9. 学佛人平时修一切善法，绝对不求现在的善果，不求这个福，修福不愿意享受这个福报，愿意在什么时候享？留到临命终时享。为什么？临命终时不生病，神智清楚，正念分明，佛号念得清清楚楚，这是大福报。
10. 能真正洞悉苦恼的真相，也就能够知道苦恼的来源、没有苦恼的境界和消除苦恼的途径。

11. 永远不要浪费你的一分一秒，去想任何你不喜欢的人。

12. 日常生活待人处世，能够恒顺众生、随喜功德，这是「权智」；自己保持清净心，一尘不染，这是「实智」。我们不要以佛法的标准，去衡量所有的人，处处看不顺眼，这是大错特错，所谓「若真修道人，不见世间过」。「佛法在世间，不坏世间法」。离开世间法，就没有佛法可言。这些我们应该认真学习。

13. 黄金无种子，惟生于勤俭之家。

14. 灵明的知觉有五种障碍：贪欲、憎恨、睡眠和昏沉、不安和忧虑、疑惑。

15. 祝福是一束清静纯美的青莲，飘着一股淡淡的花香，愿戒定的熏香去除您所有忧伤烦恼，带给你幸福清新的一天。阿弥陀佛！

16. 一切无心无住着，世出世法莫不皆尔。

## 社会实践感悟篇七

寒假的到来，使大家都异常兴奋。我想是对过年的渴望和对放假的喜悦吧！在这个假期中我参加了这个社会实践活动，受益匪浅：第一是要待人真诚；第二是善于沟通；第三是保持激情与耐心。

我利用此次难得的机会，为家乡的人民献出了我的微薄之力，我以党的纪律严格要求自己，在参加活动期间遵守秩序，始终坚守自己的职责。和广大青年志愿者相互尊重、相互关心、相互鼓励、密切配合；深入基层、认识国情、了解社会、开阔视野、奉献社会，在实践中受教育、长才干、作贡献。

我庆幸的是我还是一名在校学生，我只有真正的把本领学好，

才能在未来更好地为家乡人民做贡献。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，一周的社会实践，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。

实践经验告诉我们，大学生通过参加必要的社会实践活动，有以下好处：

### 1、有助于了解改革开放的成果，增强自豪感和爱国心

通过慰问老党员，让大学生能了解改革开放的艰辛，能够在社会生活中全面了解、亲身感知、深刻体验国情和民意，感受改革开放的成果；可以我们本地的革命和发展历史，以及物质文明、政治文明、精神文明建设面临的繁重任务，从而认识改革和建设的现状，加深对国情的理解，把朴素的爱国情感上升到理性认识高度，进而增强热爱祖国、热爱家乡的感情。

### 2、加深对党和国家的方针政策的理解，在思想上与党和政府保持一致

通过采访县纪委书记，让大学生与领导亲密接触，了解领导的工作。经过看得见、摸得着的社会实践活动，可以缩短理论与实践的距离，促进大学生对现实社会生活的理解和把握，提高把书本知识和社会需要衔接起来的能力，增强对党和政府的方针、政策的理解，从而在思想上与党的路线、方针、政策保持高度的一致。

### 3、增加学习压力和动力，促进学风的好转

通过实践，大学生一是可以看到我国经济和社会发展过程中，尽管人民生活总体水平有较大的提高，但发展还不平衡；二是对市场经济迫切需求科学文化知识有了感性认识，对科学技术是第一生产力有了深层次的理解；三是可以感受到人民群众对自己的期望和要求，从而增强自身的责任感，激发自己的报国之情和发愤学习之志，为自己的成长提供压力和动力。

### 4、为走进群众、学习群众提供条件

看望留守儿童，使我们更能了解新时代孩子的成长，通过家访，我们了解基程群从的生活情况，深刻体会到了家乡需要更多的人来服务和帮助。只有通过一定的社会实践活动，大学生才能走进城市、乡村，才能使大学生对人民群众有亲身感受，才能对人民群众由抽象的认识转为具体的认识，由对劳动群众的轻视转变为尊重和佩服，从而自觉走上与工农群众相结合的成长道路。

## 社会实践感悟篇八

刚来公司实践，所以从最基本的做起，我的实践岗位是\_\_。第一天上班，心里没底，感到既新鲜又紧张。新鲜的是能够接触很多在学校看不到、学不到的东西，紧张的则是万一做不好工作而受到批评。带我实践的前辈是徐会计和郭会计，我也很亲切的叫她们\_姐和\_姐。也许因为年纪相近的缘故吧，\_姐和\_姐对我们非常和气。她们首先耐心地向我介绍了公司的基本业务、会计科目的设置以及各类科目的具体核算内容，然后又向我们讲解了作为会计人员上岗所要具备的一些基本知识要领，对我所提出的疑难困惑，她们有问必答，尤其是会计的一些基本操作，她们都给予了细心的指导，说句心里话，我真的非常感激她们对我的教导。在刚刚接触社会的时候，能遇上这样的师傅真是我的幸运。虽然实践不像正式工作那样忙，那样累，但我真正把自己融入到工作中了，因而

我觉得自己过得很充实，觉得收获也不小。在她们的帮助下，我迅速的适应了这里的工作环境，并开始尝试独立做一些事情。

在接下来的日子里，我所作的工作就是一边学习公司的业务处理，一边试着自己处理业务。在两位会计前辈的安排下，实践期间，我共参与或个人承担了以下工作：做记账凭证，登总账，明细账，日记账，科目汇总表，还有编制会计报表等。电脑录制凭证，打印各种报表等等做过会计模拟做帐的人都知道，填制好凭证之后就进入记帐程序了。虽说记帐看上去有点像小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的。因为一出错并不是随便用笔涂了或是用橡皮擦涂了就算了，不像在学校，错了还可以用刀片把它刮掉，在公司里，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。

## 社会实践感悟篇九

通过打工来加强自己的人脉资源不失为一种途径，对今后发展是很有好处的。通过社会实践打工，我觉得可以更加清晰的了解大学生毕业以后就业的严峻性，这样，可以更好的激励自己累计社会经验。另外，打工也是一种勤工俭学的态度，参加这次勤工俭学俱乐部，我要更好的认识自己的实践水平，认清社会就业的行情。

利用寒假每个周末

昆山人民路

宏图三胞有限公司昆山分公司企划部

公司要求我们在8点半到公司，并且分派了每个人的任务，我的任务就是在人民路上发传单，并且公司每天还规定发传单的数量。一大早，我就拿了一大包的传单开始在人民路上忙

碌着。

大家都知道，发传单是违法的，而且路人都忙着逛街，忙着各自的事情，所以，接传单的人很少，而且，还有的人见到我就跑，难道真有那么可怕吗？我有时会在kfc门前，有时会在正阳桥上发传单，因为那里人流量大，传单可以发的多点。我四处跑动着，看见一个路人就往他手里塞，甚至看见骑车的，马上拿张传单往他车子里塞。当然，有时会受到别人的白眼，他们有的会睬都不睬我，还会说：“怎么发传单的大街上那么多啊，真烦”。有时会被泼冷水，但是我一点都没放弃。

公司要求我们利用周末人多的优势，发挥传单的作用（也叫dm）让春节买电器的人都到宏图三胞来，从而提高业绩。在路上，有的接传单的人们会问我，宏图三胞怎么走？我会热情的回答他们，还会为他们带路，看到一个个满意而归的模样，我那时会觉得非常的自豪。

中午我会带我朋友的班，在礼品区工作，发放礼品。有的顾客因为买大件的，如电脑，电视机，数码相机的等等，都会获得积分，可以到我那礼品抽奖和领奖品。碰到有的顾客，因为积分不够，但是想拿积分高点的奖品，让我很为难，这时我会让他们到企划部经理那里说一声，如果可以调换的话，我才可以盖章，把礼品给他们。如果是小件的礼品，顾客要的话都可以赠送，比如鼠标垫，暖手宝之类的东西，一来快到新春了，顾客至上，买电器送小礼品也是正常的；二来，可以让顾客觉得宏图三胞不错，可以增加回头客。虽然一直站在那里，身上带着宏图三胞的宣传锦旗，但是登记完一个个顾客的礼品，看见他们高兴的样子，其实我心里是很开心的。

大约到2点钟的时候，我就会到外面去发传单了。这个时间人流量是最多的，街上都挤的很，所以那时我手里一张张的传单发个不停，接的人也比较多。每当有人接过传单，并对我说“辛苦了”或者“谢谢”之类的话，我心里会觉得温暖。拿

着传单一张张发出去，心里很有成就感。其实我真心希望大家可以买到价廉物美的电器，所以我才到宏图三胞打工的。

在正阳桥发传单，有时会被城管抓到，运气好的时候就放我们走，运气不好的时候会直接把我们的传单都拿走，并说上一句：“以后不能再发了”。每到这时，我们这些学生发传单，就会到旁边发一会儿，到城管走了，再回到正阳桥上继续发，有时会被城管赶来赶去的。但是发了好多天，都习惯了，所以懂的一些应变的策略了。

以前在逛街的时候遇到发传单的人，觉得特别可恶，发给我那些废纸做什么，所以每次都是能躲则躲，有时候干脆视而不见。如今，自己也来到了发传单小妹的位置，才发现，曾经我所经历的角色有多么的可恶。

现在每天必须的功课就是人民路发我们的传单，本来以为这是一个很不错的出去溜溜的机会，发过一次传单以后，才知道这份工作并不是那么轻松的。原来如我一般厌恶传单者大有人在，很多人也是看也不看地从我身边经过。每天我站在街上等待来往的人们，发现一个就把手中的传单递出去一次，不停地重复着同样的动作，有些人会欣然接受，有些人则不假辞色地拒绝，更有甚者会送上白眼一个。我想在接下我的传单的很多人中一定也曾经发过传单吧，这样的感同身受，让他们会不由自主地伸出手接过我所递出的传单。有时我还能听到朋友之间经过的时候会说：拿一张吧，让她早点发完就好了。原来大家都有类似的经验，有怜悯的一颗心。

发了这么多天的传单，也已小有经验。一般年长的人接传单的几率会高些，可能他们对外界的好奇心更大些吧，或者是他们更有一颗宽容的心。还有一些孩子，他们对什么都好奇，什么都想要一睹为快，这些当然是我的传单最好的接收者了。只是，给这些人发传单的时候心里也会有些泛酸，有些心虚，知道自己只是为了发完手里的传单而在做着这样的事，好像有些罪恶。

当然，发传单给了我最大的收益是让我的心能够变得越来越平静，一开始，每次发传单的时候都很浮躁，觉得这样的行为很丢脸，一心只想着赶快发完就好，每次都草草了事，常常一个路人发n张传单。后来，越来越不齿自己的行为，于是开始收敛，一张一张地发，而且心情也开始变得平静，每当有人接下传单，我都会发自内心地说声“谢谢”！而且，无论他们接不接我的传单，我都会微笑面对，用我的笑容来回报每一位。现在我不再害怕这项工作，反以坦然的心态去面对，感觉很轻松。

通过发传单看尽人生百态，受益匪浅啊！

那时自己精神头更足了！刚开始就顺利发出了几张！可之后的事就是许多发过传单的人见识过的了！（许多人会对你的笑容加热情连理都不理，但是，仍旧要笑着继续下去，终于知道了那些打工者的痛苦了）更让人郁闷的是总有一些人来赶我，并威胁我不要再继续发下去了！可是，就是搞不清楚为什么他们不赶其他人！突然之间觉得自己好好欺负呀！我就继续换地点，可阵地一次又一次被攻破！最后我直接就是边躲边发！想想真是好笑！自己就像一个做贼的一样，唉呦！真是的！丢死人了！自己怕啥呢？真是现在后悔了自己干嘛不继续站在那里，看看如果跟他对着干会有啥下场！（偷笑~~自己咋这么聪明加勇敢呢）跟你们说，别看我这一天躲躲藏藏的发！可收获还不小呢！我发的过程中发现了老人的可爱之处了，他们似乎对电器很感兴趣，很多人自己直接上来要呢！还边要边很认真的问一些问题！

后来一直发到晚上5点才下班，看着渐渐变暗的暮色，心里无比自豪！

人在这一生中要经历很多的第一次。如第一次上台演讲，第一次上台表演节目，第一次走出社会找工作，第一次恋爱等等，但人在这每一次的体验中却能够让人懂得很多的事情，也能够学到很多东西，经历的每一次就会有不同的感受。

发传单。那种心情还真的无法形容。，将手中的传单发给每一个人，起初很紧张，半天拿不出一张传单来。人群好像也用一种同情的眼光看着你。真的很不是滋味。将手中的传单发到别人的手中，别人还不情愿的将传单接过手中看了一眼就往地上一丢，让你看了更加心里难受。想怎么能这样呢！更气人的是，更让人讨厌的是自己口里还不停的打着招呼：“你好”口都叫干啦。都没有人理你的。真的觉得自己好没有面子，真的感觉今天把这辈的面子都丢光啦。后来跟朋友说，没有想到我们自己也有发传单的日子啊。真的没有想到平时在路上发传单的人又是一个什么样的感受！

## 社会实践感悟篇十

某月某日，天气一改前几日的温和，变得格外的冷，不知不觉每个人都又加上了厚厚的外衣，但再冷的天气也驱散不了我们每个参加社会实践活动同学心中的热情。此次的实践活动任务是服务xxxx购物广场，主要的活动有三个，分别是：

- 1、电梯口导购
- 2、超市分装购物袋
- 3、采访管理人员。我很荣幸的参加了前两项活动。

先说说导购吧，由于去的比较晚，我并没有从头至尾的完成这项工作，所以感受不是多么强烈，只是听同行的马xxx讲述了工作的经历。她告诉我，导购是一项十分累而又十分有挑战的工作。为什么这么说呢？首先，你必须对商场十分的熟悉，其次，你还要考虑到你将面临形形色色的顾客，而且面对每位顾客时都要面带笑容，鞠躬问候像“欢迎光临”、“您慢走，欢迎下次光临”之类的话，做起来有时难免显得畏手畏脚。但庆幸，我们都顺利地完成了这项任务。

“我初中时也是学生会的一员，当时担任宣传部的部长，在

学校里感觉十分的光荣啊！”

她显得心有所思但却不影响工作，仍然熟练的收款。

“可是，后来我的成绩下降很厉害，学校里停止了我的职务，我当时变得十分的迷茫，以至于从那之后一蹶不振。”

她看看我，见我听得很认真，便接着说：“你们这群小孩幸福得很啊，先说是不用愁吃愁穿，然后，你们又能在一中这样好的学校学习，好好努力将来就能成就大业啊。你再看看我们，从天明到天黑、从早到晚都没有时间歇着，只得是不停的干啊干啊，时光就这样挥霍掉了。”

我听了也十分的受感动，“那你现在也可以在奋斗啊，争取取得好的业绩来给自己的工作争光添彩。”

“呵呵，没有你想得这么容易，要是真的这么好干，大家不早就升官了，这是个多么辛苦又多么艰巨的工作啊，而且我们是临时合同，指不好哪一天又被炒掉了。你们小孩啊，现在就得好好学习，不要留下什么遗憾！”

我也陷入了沉思……

很快，下午的工作结束了，说不上辛苦，只感觉收获不少，以至于现在写这篇小记得时候还心有余悸。人生的旅途漫漫，即无法预见将来也无法改变历史，只能抓紧现在，抓紧脚下，一步一步地踏实前进。真的要从那个姐姐身上学到点什么，正像她说得，不要给人生留下遗憾，不要到失去了才后悔当初！我们现在正是人生中最艰苦的时刻，但每个人又必须坚持，必须清楚，如果不好好珍惜现在，将来就要面临更艰苦的岁月。

这可能就是社会实践所能带给我们的最珍贵的东西吧，我喜欢这样的活动！

我很高兴也很荣幸有机会加入社会实践基地，我是一个乐于实践乐于展现自己的人，对于社会实践这种提升自己素质、培养自己能力、服务社会、服务学校的活动十分积极，十分向往。因此，我很希望能给我一个加入的机会，来品味这种美好与喜悦，从而展现自我，体现自己的价值，为这样优秀的集体争光添彩！

## 社会实践感悟篇十一

记忆中有首歌叫《手放开》，歌词是这样子的，……分开也是另一种明白，我给你最后的疼爱放手……或许是的，在爱情、亲情和友情里，有时候放手分开会有更好的结果。但是，对于一些我们喜欢的东西，一些我们一直在追求的东西，我们又谈何容易把手放开呢？换个方向想，也许我们就不应该放手，不能放手。我们的坚持，我们的执着，会给我们带来肯定。

三下乡中的一天下午，我跟一二年级的小朋友玩萝卜蹲的游戏，由于空间有限和为了方便照看小学生们，我决定把小学生分堆独立进行游戏，大约十个人围成一个圈，彼此手牵手，作为小老师的我们，也在参与其中。就这样，游戏似乎进行得挺有氛围，也挺有秩序的。

我很清楚地记得，牵我右手的那位小学生把我的手握得很紧。而在游戏进行得热火朝天的时候，我听到这样子的小对话：

我跟你换个位置好不好？我想牵老师的手。

不好，我也要牵老师的手。

换一下嘛，我要牵老师的手。

不可以，我要牵的。

.....

很简洁，很单纯，也很孩子气的对话，却让我感到甜甜的，暖暖的。谢谢学生的不放手，从你们的对话中，至少我可以知道你们没有不喜欢我这个小老师，这就足以让我感受无比欣慰，有你们不放手的小小肯定。

在我们人生中，又何尝不是这样子的？当我们喜欢一样东西，肯定一样东西的价值意义之后，就应该对此拥有这般的不放手。而且，有你的坚持，一直不放手，才能得到你所追求的。

## 社会实践感悟篇十二

说到这个社会实践，对于很多人来说都是非常具备实际意义的，尤其是我们90后的学子们，大学生暑期社会实践体验生活的感悟。谈到社会实践，对于从未世事的我只知道知识对我来说就是最重要的，对于社会实践没必要，先考上大学了在深入社会慢慢实践吧！哎，这就是几年前多么荒唐的想法啊，想想到头来又是一个什么样的结果，提起就是伤心事啊！

现在想来知识固然重要，但是一介书呆子又有何用，缺少啦社会实践经验及能力，在我看来那书也只不过是白念罢啦。一个人要立足于社会之上那必须具备的可就是非一般的社会实践能力了，有着许许多多的社会阅历看多了，听多了，实践多了无疑你就已经是社会高手了！亦此多多去外面的世界闯闯看看，尝试一下学习生活以外的另一番苦辣酸甜，对于我们来说是很有好处的，也是很有必要的！

这一个暑期，谈起就没什么太大意义，只好在家体验一下生活啦！不过在这期间我也学到啦不少东西，懂得了不少道理，明白生活中有着许多的苦于酸甜的事情等着我去慢慢的经历！

在这个假期，其实计划还是蛮好的，自己都以为自己这次真的能去与社会上的人接触接触，好好的实践一番啦。随着爸

爸去尝试一下做营销，可是到后来却因为一句年龄问题把我给堵了回来。哎，真是遗憾啊，这可是一大机会哈！没办法，老天都不给我这个练练口才能力的机会啊！呵呵。所以只好呆家里玩啦，但也并不是只有贪玩好耍吧！无事可做的我也感觉到甚是无聊，社会实践报告《大学生暑期社会实践体验生活的感悟》。因此也想到父母天天在外为了我们辛苦的挣钱，我心里也有着多多少少的不安，毕竟自己已经十七八的人呢！哪怕是帮他们分担一丁点儿的家务也好啊。其实说来我在家从小就是被宠坏的，自出生来就跟本不做什么事情的，父母也不会强加要求我做什么。不过现在长大了些，或许也是懂事了许多吧！所以一天就在家学着在家煮煮饭炒炒菜，做做家务。这一此方便着父母一回家就有着现有的热饭热菜吃，既是这样也便欣慰了不少自己，更是给家人带来了无比的喜悦与欢笑啊！其实做做这些，对我来说都是无可厚非的难事，或许只有坚持才是我该做的吧！

没办法啊，我总得做我该做的一切吧？也只有那样坚持到底才行啊！我知道这只是生活中最细小最简单的事情，如果这都做不好，何谈大事呢！或许就是坚持努力去做了，那就没有什么事情是做不了的，这可也是你踏入社会必备的社会实践经验之一哦，在你的成功之路上不可缺少于此。

暑期虽说是学生老师们休息的时间段，但许多人更多看重的却是并不放下这休息之时而是去做一些更有意义的事情，当然对于同学们来说更多的都是在家中做一些有意义的事情从而发现生活，体验生活的吧！其实这也很好啊！在哪儿不是体验生活啊，在哪儿不是、、、、、、、、？只要是做有意义的事情那就是好事呀！人生在世不称意，最怕的就是竟做些无畏的事情。努力吧，抓住能够锻炼自己的一切机会，去好好体验一番生活，毕竟多积累些社会经验总是对自己有好处的！

## 社会实践感悟篇十三

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。其实有谁一生下来就什么都会的，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。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

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。

今年暑假，我利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。

### 一、在社会上要善于与别人沟通

经过一段时间的寻找工作让我认识更多的人。如何与别人沟

通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，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，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

## 二、在社会中要有自信

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的面试中，明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

## 三、在社会中要克服自己胆怯的心态

开始放假的时候，知道要打暑期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足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。如工作的领班所说的“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，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，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，如某位名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

## 四、工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液

人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

以上是我自己觉得在这次暑假社会实践学到了自己觉得在社

会立足必不可少的项目。

## 社会实践感悟篇十四

1. 年复一年无量寿，月又一月琉璃光；日日夜夜观自在，时时刻刻妙吉祥。末学合十。向同参道友恭祝新年快乐日日精进！

2. 请你用慈悲心和温和的态度，把你的不满与委屈说出来，别人就容易接受。

3. 愿你的法喜如雨，带来智慧甘露；愿你菩提心似火，焚烧一切烦恼；愿你的道歌清凉，唱出慈悲心语！愿你我生生世世长相逢，同行同愿同圆种智功德海。新年吉祥！

4. 你永远不知道你能有多爱一个人，直到你眼睁睁的看着他去爱了别人，你才知道嫉妒是一件有多恶心的事。

5. 送你一件般若衣，前襟菩提心，后襟出离心，多闻是领子，善巧是袖子，戒律是扣子，禅定是里慧是面，口袋装方便，穿上吧。祝你新春吉祥！

6. 两君子无争，相让故也。一君子一小人无争，有容故也。争者两小人也，有识者奈何自处于小人。

7. 佛说：五百年前结缘来，前生注定非今日。我叩首：若非今日是何日？

8. 每一个人都拥有生命，但并非每个人都懂得生命，乃至于珍惜生命。不了解生命的人，生命对他来说，是一种惩罚。

9. 菩萨布施，等念怨亲，不念旧恶，不憎恶人。——《八大人觉经》

10. 佛说：修百世方可同舟渡。修千世方能同枕眠，前生五百次的凝眸，换今生的擦肩。

11. 与其说是别人让你痛苦，不如说自己的修，养不够。

12. 大多数的人一辈子只做了三件事；自欺、欺人、被人欺。

14. 在这个时代要想建立制度非常困难，根源在於世间人道德伦理丧失，谁也不愿意服从谁，所以世界秩序大乱，大灾难必定会降临，能够逃过劫难的人，一定是有大福德之人。

15. 命由己造，相由心生，世间万物皆是化相，心不动，万物皆不动，心不变，万物皆不变。

## 社会实践感悟篇十五

暑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，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。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，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。

## 社会实践感悟篇十六

中学生通过开展丰富多彩的社会实践活动，可以逐步了解社会，开阔视野，增长才干，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。这也在无形中使我们对自己有一个正确的定位，增强了自身努力学习的信心和毅力。使我们自己提早走进社会、认识社会、适应社会。

在整个暑期实践中，自己能够不怕苦不怕累，勤奋工作，尽力、认真完成自己的任务；能够积极进行有关方面的自学并积极向别人请教学习；能够热心帮助不同小组去完成他们的任务；能够积极思考并提出自己的建议看法等等；与此同时也发现自己的知识面不够广，还有很多方面需要广泛的学习；自己有时做事还缺少一点耐性和细心。从这次实践中也有不少的收获和心得体会，以下就来分享一下。

一、我们需要坚持团队精神打造奇迹。

这次实践，我想我们其中每一个成员都清楚这一点——我们是一个从开始各不相识，为了共同的目标聚在一起，去完成一项共同任务的团队，只有大家都做好，才能收到预期的效果。而且这样的组队方式可以锻炼与人合作的能力。在等我们组员来的时候，我自己心里一直都想如果再有会，无论有多么艰苦，我仍相信团队。

二、全心全意地投入自己选择所要做的事，尊重选择。

三、既要相信自己，又要相信他人。

只要正确地看待被拒绝，机会可以自己创造。我们应该懂得相信自己，也懂得相信别人。

## 社会实践感悟篇十七

在过去的寒假中，我经历了一个与以往完全不同的寒假。在这个寒假中，我第一次独立进行了寒假社会实践。在之前，寒假社会实践对我来说一直是陌生的，也是之前我一直对于它未知的恐惧不敢进行尝试的原因。在这个寒假，一是感觉到自己应该在寒假做些有意义的事，增加自己的人生阅历，体会生活的不容易；二是为了自己的自行车梦想，想通过自己的努力来完成。所以通过亲戚的关系获得了一个在家得福超市进行社会实践的机会。

一个半月的社会实践经历让我经历了很多，看到了很多不同的人 and 事，也学会了很多的人生道理。

超市作为服务业的行业，最不可避免的就是与顾客的接触。正所谓林子大了，什么鸟都有。超市每天大量的人流量也确实让我接触到了许多不同的人。让我感受到了人与人之间的差别之大。

在超市社会实践的这段时间，我发现对待不同的人有着不同的方法。每个人都有着他们自己独特的性格特点，你不能一视同仁的对待他们，而应该及时的抓住他们的性格特点，针对他们独自的性格特点来与这些人交流。

因为我的主要工作是在收银线，所以每天见到的人也是最多的。见的人多了，难免会碰到一些蛮不讲理的人。他们会有各种理由来刁难你，让你不知如何应付，甚至不给你任何开口说话的机会。对待这种人，最好的办法就是保持沉默，甚至不理睬他。因为这种人他就是要耍无赖然后把你惹急，这样他就有理由去投诉你，然后获得好处后还不断挖苦你。

人与人之间的相处也是一样，每个人的一生都要接触不同的人，有自己喜欢，脾气相投的，也有自己一眼看到既感觉很讨厌的。我们一般不能够选择自己接触的人，所以我们只能想着如何才能更好的与人相处。毕竟地球不是围绕着我们旋转，我们只能让自己更加的融入这个社会。也许，当碰到一些自己非常讨厌的人或事时，我们会有生气愤怒的冲动，但是我们必须想好自己所作所为的后果。如果只是一味的跟随自己的冲动走，那并不能表现出我们有多么的勇敢，反而反应出了鲁莽。

在服务类行业中难免会与人发生矛盾，这个时候就要求我们能够控制住自己，多想想如果发生冲突后的后果。人与人之间如果能够退一步，不为一些小事斤斤计较，那么人与人之间就会更加和谐，我们也会感觉这个世界海阔天空。

在我寒假社会实践的期间，总是会发现许多其他的寒假工会以各种各样的借口来逃避自己的工作。也许对于他们自己来说，这是一种聪敏的行为，因为他们能够比别人工作更少而拿到同样的工资，而我认为这完全是一种本末倒置的行为。首先，我们参加寒假社会实践最主要的目的就是锻炼自己，培养自己对人对事的能力，而他们主动放弃机会只想着自己如何舒服，完全违背了参加实践的初衷。其次，也许你认为你偷偷休息了，隐藏的很好，但是天下没有不透风的墙，其实你的所作所为全部被别人收入眼底。这样你在被人眼中自然要降了好多等级，也很大程度的影响了别人以后对待你的态度。

其实有很多时候，特别在中国这个性质的社会，人的主观意识在社会中起着很大的作用。别人对你有好的印象，别人就会给予你更多。相反的，如果别人对你只有坏的印象，那么你也会因此失去很多。也许是现在的家庭，很多父母一味的娇惯孩子，不让他们做哪些脏活累活，导致了现在的年轻人在干活是总是想着讨巧，希望自己做的少却得到的多。其实现实中哪有那么便宜的事，也许你认为你赚到了，但其实你

已经在无形中失去了很多，并且你会在将来为你的行为感到深深的后悔。就像我在家得福社会实践的期间，有几个同样班次的寒假工会找各种理由来逃脱自己的工作，自己还沾沾自喜，然后我和许多老员工的聊天中就会提到，发现这些老员工也是非常的看不下去，对他们的印象非常差，只是感觉他们只是寒假工，没有必要过于为难他们才没有和他们计较。虽然嘴上不说，但其实在内心里已经会非常的讨厌，并且在平时的交往中也会特殊对待。

有的时候，我们不能仅仅盯着眼前的一点利益，因为我们也可能会因此失去更多。长期的人情投资是很重要的。有的时候我们也许感觉会吃亏了，但是我们应该记住，吃亏是福。也许我们现在吃亏，看起来像是失去了眼前的利益，但是这却会给别人留下一些好印象，让别人觉得你是可以交付的人，也会让你有机会能够获得更大的利益。

第一次的社会实践，见到的都是新鲜的事物，接触的都是不熟悉的工作。每个人对未知事物都有多多少少的胆怯，但是胆怯并不意味着放弃，这需要我们有更大的信心去面对。当你真正的开始接触这些工作的时候，你会发现原来这些工作可以这么简单。

战争中，士兵们的士气往往会决定整个战事的走向，同样的，对于一个人来说，是否有自信也能够决定他做事情成功与否。足够的自信会给你带来很大的助力，因为你想着你会成功，那么你将无所畏惧，全心全意的向着目标前进，这样就会心无杂念，往往这种状态会让人事半功倍。因此自信是一个人成功不可或缺的条件。

或许有的时候我们会感觉自己一无是处，完全找不到能够让自己自信的地方。其实不然，李白就有这样的诗句“天生我材必有用”，每个人都有自己擅长的`地方，都有自己的独到之处，只是你还没有发现而已。因此我们需要经常的进行自我的思考，思考自己的不足与长处，思考自己到底适合做什

么。碰到事情要自己尝试着去做，因为有时候一件小事的成功都能给你带来很大的自信。

自信是成功的动力，我们需要从各种地方寻找自己的自信，相信自己能够做到，然后这份信念会帮助你克服万难，然后通向成功。记得前不久刚看过的一段视频，一个橄榄球教练每天会让他的队员背着另一个队员双膝不能触底的爬行十米。又一次，他们第二天要面对一个非常强大的对手，当教练问他们有没有信心时，他们在犹豫，仅仅将胜利寄托在对手的失误上。然后教练就叫出其中一名队员让他爬行五十米，并让他带上了眼罩。起初这还是个可以完成的任务，但是队员带上了眼罩，并不知道爬了多远。在爬行过程中，队员一次又一次喊道：“我不行了，我没力气了。”但是教练却只是说：“继续爬，继续爬，你能行的，让我看看你的力量，你能行的。”队员只能继续往前爬，并没有放弃。直到最后，教练让队员停下并摘下眼罩时，队员自己惊呆了，因为他不止爬行了五十米，而是爬过了整整一块橄榄球场，那足有一百多米。也许我们之前并不认为自己能够做到，但是我们却忽略了自己自身的潜力，不相信自己的潜力。而这位教练的作为则极大的激发了队员的自信，相信在接下来的比赛他们能赢。

在家得福社会实践过程中，我发现一个很有趣的现象：一般人少的时候，家得福员工基本上都在自己的岗位上无所事事，但是人多的时候却开始挨个换着吃饭，导致人多的时候员工反而并不多，以至于出现工作积压，都忙不开。

我感觉这就是在工作上没有进行合理的安排，导致了资源的紧张与浪费。合理的安排，在工作中起着很大的作用。同样一件工作，如果你合理的安排了如何去做，那么往往会起到事半功倍的好效果，但是如果你不去安排，就是埋头苦干，那么也会取得事倍功半的坏效果，甚至有不能按时完成工作的反效果。

俗语说的好，凡事预则立，不预则废，这句话蕴含这深刻的哲理。对于安排工作，计划就很重要。任何工作都应该有计划，以明确目的，避免盲目的工作，使得工作能够循序渐进，有条不紊的进行。同样的，在生活中也是如此，合理的制定计划可以使我们的工作有秩序、有节奏、有品位。在现在这个社会，经济的告诉发展带来了社会整体的告诉运作，也带给我们高节奏的生活。在这样的一个社会，也许你停顿一点点，你就会被别人拉下好远，这个时候如何适应这快节奏的社会，制定合理的计划就显的尤为重要。在一个家庭中，如果有着很强的计划性，那么家庭就会呗收拾的干干净净，妥妥当当，忙而不乱，秩序井然。如果没有计划，家庭就会显的一团糟，没有秩序可言。在日常的经济上制定计划就不会出现想用钱时没钱，能够将资金用到该用的地方，不会为金钱而感到拘束。

所以，在生活节奏日益加快的今天，计划具有非常重要的现实意义。如果说失败是成功之母，那么计划就是成功的前提，凡事预则立，不预则废，我们在做任何事情之前一定要制定一个合理的计划，同时要积极努力的去行动。只有这样才能让我们的工作井然有序的完成下去。

这是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。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。

内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我来到了家得福，开始了我这个假期的社会实践。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。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，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。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。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的诸多方面，让我以后接触社会不至于惊慌失措，不知该怎么做，我会好好的消化这次的实践所得，并将之用于学习生活中。