# 大学生暑期社会实践心得体会(六篇)

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2024-09-11

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。大学生暑期社会实践心得体会...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**大学生暑期社会实践心得体会篇一**

大学的生活总是充斥着各种各样新鲜的体会，无论在校内还是校外，我总能从这丰富多彩的大学经历中学到很多事情。

回顾这次的暑假，为能让自己更深入的了解社会环境，并了解社会就业压力，我在假期的时候找到了一份在xx的暑假工。虽然这段旅途算不得复杂多变，但这段体会中的感受却让我印象深刻。

首先让我留下深刻影响的就是社会的环境！过去在大学生的校园里，我以为自己已经距离社会很近，甚至到达了熟悉的程度。但实际却告诉我“并没有”。通过这次走进社会的感受，我深刻体会到了作为一名“社会人士”，日复一日的工作让我感动无比的枯燥，甚至忍不住去怀念自己的校园生活和过去的假期生活。此外，工作中的管理要求以及生活方面的\'人际沟通都给我带来了许多心理上的压力，让我能清楚感受到了工作的辛苦。

但所谓：“有压力，才有动力”。因为各方面的压力体会，我在工作中奋斗的收获也是极为丰富的。

首先，在工作方面，我通过此次的社会兼职，体会到了工作中的辛苦，认识到要成为一名合格的工作者，不仅需要更高的能力，更要学会自我计划和坚持不懈的适应工作环境，并积极的提升自我。

此次我实在xx岗位工作，虽然工作看起来并不麻烦，但想要做好这份职责，不仅需要充分的吸取领导的教导和培训，还要积极提高自我的管理责任感，让自己能适应工作岗位的需求，积极发展进步。这次的工作教会了我“天下无易事”的道理。工作是严谨的任务，想学会工作方法不难，但想要真正做好哪怕一份简单的工作，那么就要付出好几倍的努力和思考！

其次是生活方面。自从开始实践之后，我的生活也变得规律了期待。像个真正社会人士一样早出晚归。一开始我直觉得每天的时间一晃而过，好像除了工作自己什么都没做到。但在我渐渐适应了工作环境，并开始调整自我的管理后，我才意识到一天中能有这么多的收获和体会。这让我真正学会了管理自我，并提高了自己的生活积极性。

如今，实践伴随着假期悄悄的结束了，但在这次的体会中，我深刻的认识了未来我们将要奋斗的环境，也给自己做好了更加全面的准备，相信今后我在大学的生活中能够有更好的表现，取得更出色的成绩！

**大学生暑期社会实践心得体会篇二**

暑假来了，这个暑假我一定要过一个充实，满意的假期。于是，我踏上了漫长的社会实践之路。

经过十几个小时的路程，终于到了久违的实践地点——xxx有限公司。

参加工作真是不容易啊。

一、面试，第一次面试有着前所未有的心里感受，它不像开学，排好了对就能办好入学手续。记得那天天气很热，当而我们在外面整整2个小时再加上我把找人才进入厂里面试部门，但还有3个同学在工厂外面晒了3个小时后还没搞进去面试，最后又等到第2天再次排队才获得面试资格。对我面试的是一位年轻的大姐，她第一感觉就是对我头发不满意，烫了，还染了，被她骂死了，她叫我去剃掉，当时心里特别紧张，老老实实的回答是是是……幸好这面试不是很正规的那种，不然我一点准备都没有肯定要拉黑的。

二、寝室，住惯了大学里的四人间寝室的我们这群大学生们第一次走到厂里的那栋宿舍简直惊呆了，12人一个宿舍，里面除了床位其它什么都没有，床板还破了好多洞，被别人踩的比地板还脏！一层楼只有一间水房和一个厕所，厕所门前走过那气味真叫人想吐，哇噻！看到这样的住宿条件差点晕倒，我同学说赶快在外面去找房子，找不到就回去，不干了。后来冒这大太阳在附近找了很久，要么太贵（600一月），要么太远（走要走40分钟，那还干什么活啊），最后真堕气了，幸好我爸爸找人帮我搞到了总厂里住8人间的，条件好多了，不然真不知道怎么办，父母永远死我们坚强的后盾啊！

三、吃饭，在厂里只吃了一口饭，为什么呢，难吃啊，呵呵就像我个朋友说的，猪看了都没胃口，总觉得我们很挑剔，这个受不了那个吃不了！

四、上班，上班确实……很累，记得第一次第一天上班我和宴兵由于太兴奋6点就起床，吃了东西后去厂里居然一个工人都没有，我们就在那干等，一直等到7点45才上班，我乐呵的说“真是一对入厂积极份子啊！”但工作了几天后靠闹钟才勉强在7点10起床。告诉你我们的工作时间是早上7点45到中午12点45，下午1点45到傍晚6点15，晚上7点到第二天零晨00：30或1：00，有时要到2：00！提前15分钟打卡，辛苦程度可想而知，现在别说是站着，就是你砍我一刀我都能睡着。减肥效果特别好，猪八戒进来干一个月都得变成孙悟空，我拉上就一个小胖子干了35天瘦了21斤。时间与蜗牛赛跑，却没赢过，这二十几天里，我真是度秒如年阿！而我们的做的就是清洗、组装玩具然后装箱，一条流水线。

五、周末，从工作开始到辞工，厂里只给我们放了一个周末的假，也就是1天。当时真是感动死了，但快乐的时光总是走的那么快，周末很快就过去了，明天7点起来上班！！！

六、矿工，虽然工厂只放一天的假，但我休息了3个白天，4个晚上，怎么回事呢，矿工呗，做不下去了呀，真的好累好累！

九、离开，等了4天后终于拿到了8月份的工资了，要离开深圳回老家了，坐上缓缓离去的巴士车上，看着远方的旭日厂，眼睛有点模糊，望着一闪一闪而过的小树，感觉时间真是飞速而过啊，虽然累但还是很快就过去了，呵呵。还是停怀念旭日厂的。

十、囧，刚到东莞时我们为了省钱晚上10点半悄悄跑到医院病房里住上一宿，把走廊里的床铺全搬到病房中，7个人挤在一间病房中。第二天被护士敲开门狂骂，后来我说我们是病人的家属，那女护士看着我们七八个年轻小伙子无语～。在厂里晚上下班后走到寝室差不多1点多我们没水洗澡居然跟别人一样用消防栓里的水洗，感觉还不错，就是有点犯罪感，洗了几天洗上瘾了，没事就在那洗！上班打卡时由于本人比较斯文，老是被人从里面挤出来，有事时打个卡要让我折腾个半年，打上了心就安稳了，哎～～。

第一次参加社会实践，我明白学校里要求我们参加社会实践是为了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。1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。我在实践中得到许多的感悟!

虽然在这假期我没有在我的专业知识、专业能力上有所提升。但是我感觉我懂得了太多的书本上没有的东西，假期实践增强了我的办事能力交往能力，叫我懂得钱来之不易，叫我懂得人要打拼出一片属于自己的天空。

回去了要好好学习，为自己的将来和前途着想，可以的话一定要报效祖国回报社会和学校。钱真的很难挣，回去钱一定要省着花，不要再像以前那样小孩子气了，呵呵，加油！！！

**大学生暑期社会实践心得体会篇三**

作为一名大学生，对缤纷多彩的大学日子充溢了猎奇。在大学的第一个暑假里，我期望能与以往有所不同。我要自己找作业，自己上班，自己实践，全部都靠自己，我不想总当温室中的花朵，被他人保护着，我要独立。这是一种训练，对我来讲，实践的时机真的是很可贵。在我国的教育里，咱们学的都是理论常识，真实用到的却不多。理论加实践才是最科学的学习办法。并且能在社会上实践所学，这才是教育的意图。

这次实践是在饭馆做服务员，主要内容有刷盘子、点菜、上菜、拾掇餐具、摘菜、洗菜、拖地等等。刚开端作业时，居然连简略的刷碗拖地都做欠好。好在这儿的人都很好，渐渐教，我也算谦虚请教，经过几天的学习，我渐渐习气了。作业的确很累，每天九点开端上班直到晚上十点，擦桌子、拖地、摘菜、洗菜、等客人来、点菜、上菜，还要检查菜的姿态，刷碗。

不过在这儿仍是很快乐的。首要，这儿有一帮和我同龄的年轻人，咱们在一起作业，没事时还能够聊会天，咱们共处的很好。其次，在这儿我也算触摸过一些人，五花八门，和他们打交道也很训练人啊。还有，咱们这儿有一位好老板。这次实践，我仅仅想触摸一下人们口中总说到的社会，总说大学生触摸不到社会，我想自己领会一下社会究竟是什么姿态，一个月下来，仍是有所收成。

在社会上要长于与他人交流。经过这一个月的实践作业让我知道许多的人，也让我了解到与他人交流好，这门技能是需求长时间的操练的。曾经，我与他人对话时不会见机行事，总是想说什么就说，说话时从不留意他人的主意，这是很让他人厌烦的。人在社会中都会融入社会这个集体中，人与人之间合力去干事，使其干事的过程中愈加和谐，更事半功倍。他人给你的定见，你要听取，耐性、谦虚地承受。

在社会上作业要有自傲。我刚作业时，总以为自己什么都做欠好，就养成了虚怀若谷的习气，干什么都问候，一开端咱们还有耐性。但是当我渐渐了解后，仍是改不了这个习气，咱们有点烦了。后来，搭档说“你能不能有点自傲，自己作主啊”，我才意识到，这是缺少自傲的体现。在往后的作业中我尽量自己作主，让自己有点自傲。不管你往后做什么作业，肯定会又要自己做主的时分，所以，自傲一点，自己作主。

作业中也充溢学习的时机。像我在饭馆作业，那的厨师很好，我站在周围，他还教我炒菜呢。尽管学生不是太好，但也仍是受了点熏陶，回家后妈妈还夸我做菜好吃呢。还有，我也常常和搭档说咱们学的东西，评论咱们都看过的书，很有意思。其实，日子中，作业中，处处都是学习的时机，只需肯捉住，不一定要在校园学习。

在实践过程中，我也发现了本身存在的一些问题：自己的人际交往的才干还欠佳，这还应在日后的日常日子、外交中有待加强和学习。缺少社会经历，在为人处事方面尚还不太老练，处理事物的情绪和办法往往有时不得当。经过参与社会实践，我知道到，在日子中汲取周围人的经历和履历，把握一些社会礼仪的技巧是极为必要的。充分发扬自己本身的长处，扬长避短，总结经历，汲取教训，使自己对将来充溢决心，也为往后真实融入社会奠定坚实的根底。

最终，很快乐能有这个实践的时机，尽管仅仅短短的一个月，但我觉得挺充分的，至少让我的暑假过得有意义。在往后我要参与更多的社会实践，训练自己的一起让自己知道得更多，使自己未踏入社会就已领会社会更多方面，让自己能早点融入社会，这个每个人都必须面临的问题。

**大学生暑期社会实践心得体会篇四**

大学的生活总是充斥着各种各样新鲜的体会，无论在校内还是校外，我总能从这丰富多彩的大学经历中学到很多事情。

回顾这次的暑假，为能让自己更深入的了解社会环境，并了解社会就业压力，我在假期的时候找到了一份在xx的暑假工。虽然这段旅途算不得复杂多变，但这段体会中的感受却让我印象深刻。

首先让我留下深刻影响的就是社会的环境！过去在大学生的校园里，我以为自己已经距离社会很近，甚至到达了熟悉的程度。但实际却告诉我“并没有”。通过这次走进社会的感受，我深刻体会到了作为一名“社会人士”，日复一日的工作让我感动无比的枯燥，甚至忍不住去怀念自己的校园生活和过去的假期生活。此外，工作中的管理要求以及生活方面的人际沟通都给我带来了许多心理上的压力，让我能清楚感受到了工作的辛苦。

但所谓：“有压力，才有动力”。因为各方面的压力体会，我在工作中奋斗的收获也是极为丰富的。

首先，在工作方面，我通过此次的社会兼职，体会到了工作中的辛苦，认识到要成为一名合格的工作者，不仅需要更高的能力，更要学会自我计划和坚持不懈的适应工作环境，并积极的提升自我。

此次我实在xx岗位工作，虽然工作看起来并不麻烦，但想要做好这份职责，不仅需要充分的吸取领导的教导和培训，还要积极提高自我的管理责任感，让自己能适应工作岗位的需求，积极发展进步。这次的工作教会了我“天下无易事”的道理。工作是严谨的任务，想学会工作方法不难，但想要真正做好哪怕一份简单的工作，那么就要付出好几倍的努力和思考！

其次是生活方面。自从开始实践之后，我的生活也变得规律了期待。像个真正社会人士一样早出晚归。一开始我直觉得每天的时间一晃而过，好像除了工作自己什么都没做到。但在我渐渐适应了工作环境，并开始调整自我的管理后，我才意识到一天中能有这么多的收获和体会。这让我真正学会了管理自我，并提高了自己的生活积极性。

如今，实践伴随着假期悄悄的结束了，但在这次的体会中，我深刻的认识了未来我们将要奋斗的环境，也给自己做好了更加全面的准备，相信今后我在大学的生活中能够有更好的表现，取得更出色的成绩！

**大学生暑期社会实践心得体会篇五**

时光荏苒，岁月如梭。转眼之间大学三年的生活已经结束了。我即将迎来大学生活的最后一年。

在这三年的大学生活中，让我变得成熟了许多。对自己的身份和处境有了更加深刻的认识，自己也感到了巨大的压力。

近几年来，大学生的就业问题越来越严峻，作为大学生，作为逐渐奋起的中坚力量，我们不但要具备充足的理论知识，还要培养优秀的道德涵养和实际能力。

学校给我们安排的社会实践活动恰恰能培养我们在社会中的沟通交际能力和实践运用能力。培养我们脚踏实地，认真负责的态度。

这次暑假的社会实践活动，我决定继续在饭店做一名服务生的工作。这份工作看起来很普通，其实是一项非常锻炼人的工作。它既可以为我满足上学时的需要而赚取一些生活费，而且还可以通过亲身体验来进一步了解和融入这个社会大家庭中，品尝这个社会的酸甜苦辣。更想通过这次实践，来找出自己的缺陷和不足，提高自己。

我选择了我们小镇离家不远的一处饭店。因为之前已经有服务生工作的经验。所以对于工作的流程还是比较清楚的。我的工作时间是从每天早上7点半到下午5点半，上午客人少的时候帮忙打扫卫生，收拾桌椅，下午客人多的时候帮忙招呼，上菜。有时候一天站下来腰酸背痛，腿脚很麻，但是为了坚持下去，咬咬牙继续工作。有时候觉得自己挺委屈也不能说一个不字，这就是生活。

我不敢偷懒，即使老板不在没人监督，因为一但偷懒了，就会一直懒下去，以后进入社会偷懒可能会毁掉自己的前途，万万不能养成这样的习惯。万事开头难，做事就是要培养自己的耐心和毅力，就这样过了几天，我渐渐得开始熟悉了这样的生活。

在打工期间，我也认识了许多很好的同行朋友，他们对我很好，教会了我很多生活上的经验，我很感谢他们，一开始对于陌生的环境我并不怎么有好感，但是通过他们的热心帮助，让我对这个大家庭充满了希望，我们平常忙完工作的时候都会有说有笑的，在这些人中，有一位年轻人年龄比我还小，他很早就出来打工赚钱了，没怎么念过书。我给他讲我上学的故事他总是很喜欢听。

这让我更感觉到自己能考上大学，坐上课堂的不易，更让我珍惜读书的机会和感觉。更让我觉得要珍惜最后一年的读书时光，在收获里成长。

在将近快一个月的打工生活中，让我经历了太多太多。这是以往没有经历过的。从一开始的我被水烫伤过，被顾客刁难过，被碎碗片割伤过，到后面心态逐渐放平，认真面对和冷静得处理问题。

我都已经成长了一个阶段，也让我明白了许许多多的道理：不要因为一点点的不如意就转移到工作上去，别人更多的是看重结果，而过程中的苦只有自己能够体会。

当别人批评你教育你的时候，你一定要虚心接受他人的建议，在失败中吸取教训，在改进中获得进步。要真诚地对待他人和每一件事。

在工作中我学会了学校学不到的待人处事的技能。多帮助身边的人，对别人真诚相待，给与他人使自己开心，做事要有主动性和积极性，学会与周围的人沟通了解，互相关心着想与理解，这次实践是我迈出的极为重要的一步，在这样真实的社会交际中，不能参杂个人的情感，要时刻明白自己所扮演的身份，对待客人是什么样的态度，对他人又是什么样的态度，都是我从这次工作中所领悟到的。自己在家的脾气和待遇早就被磨得消耗殆尽。让我真正的在社会中体验和成长了一回。

虽然只是短短的一个月的假期工，但是这段时间是值得回忆和深究的。体会工作的辛劳，锻炼意志的品质，感悟生活的不易，交朋友的快乐，短时间的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我毕生受用。

学校和学院的用心良苦现在才体会的到，挣钱真的很不容易，一份耕耘一份收获，你的得到和你的付出是成正比的，也让我更一步体会到了父母培养我的不容易，以后不会再浪费钱了。我用我自己心酸的历程换取生活的宝贵经验，这份成长是弥足珍贵的。

在学校我一定要认真学习书本知识。增长见识。而在假期的时间中，锻炼自己的社会能力，将二者结合起来，才是真正获得了在这个社会生活的能力。当我们培养自己的时候，付出的所有心酸苦辣都是我们最宝贵的经验。

为了在以后的生活中能够立足于社会，在社会中贡献出自己的能力，实现自己的人生价值，我们一定要努力学习各种技能，多一份本事多一份立足的根基。

感谢学校给我立下了这样的任务，感谢身边的人给我创造锻炼的能力，我一定会继续努力奋进，在社会中发挥我巨大的能量。

**大学生暑期社会实践心得体会篇六**

临近暑假，记者从本市一些高校了解到，尽管暑假时间较短，但不少大学生还是在假期进行社会实践。参与公益性的社会实践，体验责任与爱心，成为大学生暑假社会实践的主题。

天津大学管理学院一年级硕士生说，虽然他们这样的爱心不能为贫困学生带来根本改变，但至少可以让孩子们在严冬中感受到一份暖意。

一切都显得那么和谐、温馨。能给孩子们带来这样的快乐，我觉得很感动也很开心。”天大“求实bbs”上，一名网名为“怀念兔兔”的学生写道。

和“怀念兔兔”一样，如今有越来越多的大学生愿意参与到社会公益实践中来，儿童福利院、社区、老人院，都是他们参加公益社会实践的阵地。

“我们差不多两个月就能组织一次志愿者培训，每次培训的人数都在七八十人左右，其中在校大学生占了相当大的比例。”市儿童福利院的一位工作人员告诉记者。

在南开大学“我爱南开bbs”上也有这样一个“爱心”版：网友们也许并不相识，却因为一群脑瘫的孩子，成了好朋友。每个周末，只要有时间，大家就相约一起去照顾脑瘫孩子，和他们一起玩。而每次回来后，大家就在版上互相交流做志愿者的收获和心得。

据了解，目前本市各大学的爱心社团、青年志愿者社团都是人气最旺的社团。这些青年志愿者组织人数少则数百人，多则上万人。

他们长期活跃在社区、困难群体中以及各种需要志愿者的地方。据团市委青年志愿者工作部的负责人介绍，近五年来，长期从事志愿者服务的大学生至少有五万名。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找