# 2024年大学生社会实践心得及收获感悟(17篇)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-06-29

*心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。好的心得感悟对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得感悟下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。大学...*

心中有不少心得感悟时，不如来好好地做个总结，写一篇心得感悟，如此可以一直更新迭代自己的想法。好的心得感悟对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得感悟下面是小编帮大家整理的优秀心得感悟范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**大学生社会实践心得及收获感悟篇一**

就在今年的寒假里，我体验到了我人生中的第一次打工经历，有苦有乐，但更多的是透过这次经历我得到了很多收获这绝对是一次很有好处的活动。小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。这次的打工，它使我在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻简单松成功，任何收获都是以相等的甚至更多的付出换来的，放眼看去，在现今社会上，企业招聘的广告上都总写着“有经验者优先”，但是还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的潜力，以便在以后毕业后能真正的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我们就应用心地去参加各类的活动，不管是志愿活动还是社会实践。

就拿我的这次打工经历来说吧，记得老师曾说过校园是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归持续着学生身份。而走进企业，接触到社会，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但你得去应对你从没应对过的一切。记得在我校举行的一次大事论坛中，请来的企业领导们所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作潜力与在校的理论学习有必须的差距。在这次的打工经历中，这一点我感受很深。在校园，理论学习的很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的状况。或许工作中运用到的只是简单的问题，只要套公式就能完成一项任务，有时候你会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的那么吃力呢也许老师是正确的，虽然大学不像在社会，但是总算是社会的一部分。我们有了在课堂上对知识的认真消化，有平时作业的补充，我们比别人具有了更高的起点，有了更多知识去应付各种工作上的问题。

虽然我的这份工作只是负责单位里面一些程序的调试，设备的简单维护，还有检修。属于比较简单的部分，但能把自己在校园学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在校园上课时都是老师讲解，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能到达掌握的层面，本以为到了单位中就能够应付得来，但是在实际里并没有想象的那么容易，平时在校园数字错了改一改就能够交上去，但在工作中，绝对不容有失，从小的方面来说，会面临领导的指责，往大了说可能会给企业带来很大的经济损失。因为企业是要盈利的，如果总失误，生产就会跟不上，而效率也会随之下降，企业就会在竞争的浪潮中失败，而且也会砸了自己的饭碗。

而且，最让我受益匪浅的就是在单纯的校园生活中学习不到的圆通的人际关系。在工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，必须要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在理解他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我明白就应要从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所就应做的。而不是一味的抱怨，不思进取。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。只有做到只问耕耘不计较收获，那么就必须会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要明白给予比获得更令人开心。不论做是事情，都务必有主动性和用心性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不明白多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。此刻想来，这近一个月的打工生活，我学到生活的道理是我在校园里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

**大学生社会实践心得及收获感悟篇二**

“我们党要始终代表中国先进生产力的发展要求，代表中国先进文化的发展方向，代表中国最广大人民的根本利益。”青年大学生是社会主义建设的重要组成部分和后备军，他们身处文化教育战线，是改革开放和社会主义建设的后备军和冲锋队。如果把这些大学生的热情调动起来，创新的潜能挖掘出来，就会汇聚成一股无形的建设战斗力量。所以要让每一个大学生走进实践工作中去，成为先进形象的代表，让广大大学生成为理论知识丰富、实践能力强、建设祖国事业的合格标兵。

为了锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正走入社会，能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我联系到民生公司进行假期社会实践。

经过在民生公司的1个半月的实习，我从客观上对自己在学校里所学的知识有了感性的认识，使自己更加充分地理解了理论与实际的关系。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，实践可以为以后找工作打基础，通过这一段时间的学习，学到了很多在学校学不到的东西，也锻炼了自己，提高了自己实际操作的能力。而今的中国发展是飞速的，世界的变化是飞速的，所以，就要求我们不断的更新我们在课本上学到的知识，不断扩展自己的知识面，不断从实践中学习，不断完善自己，武装自己，只有这样，才能在今后的竞争中不被淘汰，才能在今后的学习工作中表现的更好。

社会总是不同于学校的，学校中的那份纯真，学校中那份轻松的气氛，在社会上是不存在的，在学校中，我们所接触的人和事都是那么单纯、那么简单，在学校中，我们除了学习没有多少事情需要去做，生活的轻松而且自在，但在工作单位，就不是那么简单了，我们要做的事情是那么多，那么繁碎，然而，没有人会告诉你，你要做什么，你要怎么做，只能凭自觉去做，要做好，做的认真漂亮，要把最简单的事情以最认真的态度去做，也只有这样，我们才能得到别人不一样的评价，我们才能有一个漂亮的开头，同时，我们也会发现自己的不足，才能向别人学习更丰富的知识，才能学习别人为人处事的方法，才能高自己的能力。

在工作单位，在实际工作中，会遇到书本中没有学到的知识，可能工作中要用到的和书上学的一点联系都没有，有时，实际工作是那么简单，而书上讲的又是那么复杂，有时，书上一两句话带过，而实际操作又那么复杂，这让人很迷惑，不过，书本上的知识是死的，在实际工作中却需要灵活运用，所以大学生的实践活动是非常重要的，必不可少的，毕竟两年后，我已经不是一名大学生，而是社会中的一分子，所以，不能纸上谈兵，要锻炼自己，要成为一名合格人才。

理论需要与实践相结合，只有理论没有实际操作，只是纸上谈兵，是不可能立足于这个社会的，所以，一定要走出校门，接触社会，真正的把理论与实践结合，真正的成为一名合格的会计人员。

通过这次的社会实践，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这一年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。学习不是局限于书本，而是要对知识有一个比较全面的掌握。俗话说，千里之行始于足下，这些最基本的往往是不能在书本上彻底理解的，所以基础的掌握尤其显得重要，特别是目前的就业形势下所反映的高级技工的工作机会要远远大于大学本科生，就是因为他们的动手能力要比本科生强。从这次社会实践中，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们学习与实习的真正目的。

**大学生社会实践心得及收获感悟篇三**

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的寒假社会实践——家教过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

首先我这次家教的对象是一个即将进入三年级的小学生，她九岁。由于在这份家教之前，我请教了一些曾经做过家教的朋友，知道与家长的沟通是十分的重要，毕竟，家长是孩子的第一任教师。所以，第一天我就提前了半个小时到达她家，经过与家长的一番详聊，基本了解了学生的学习情况和平常习惯。例如，该小女孩的数学基础不错，但由于她老师所教的题目都是比较浅显的，所以希望我教一些有难度的题目。还有她的语文认字能力较差，这表现在拼音的题目上。英语由于三年级才开始接触，所以未够了解等。这些信息对我之后的教学安排都是十分的重要的。她还有一个坏习惯，就是贪玩，这就是我在整个家教过程中所遇到的最头疼的一件事情。

由于这个学生具有不错的数学基础，所以我把三年级的书本知识与三年级的奥数结合起来，除了教授她三年级书本的理论知识和课后习题之外，我自己也出来一些有代表性的题目给她做。实践出真知，经过几天的书本教学，我发现这些对于她来说很简单，所以后来我专于教她奥数。我采取先例题讲述后练习加以巩固的教学模式，分专题来进行。例如“和倍问题”、“差倍问题”、“速算与巧算”、“填运算符号”、“找规律”等一系列专题。

在整个教学过程中，我发现了一个还没升三年级的小学生在文字理解方面未够成熟，这点可以从她做应用题的表现就可以看得出来。所以，我必须要花多点时间和多点心思去给她讲解题目，否则一味得教她怎样去做题，得出答案是没有用的！这就是一个小学老师一定要耐心的一个重要原因吧！在这么多的专题中，算式谜专题是最有难度的，它需要全面的考虑。在教她方法的时候她点头以示明白，但是当她做练习的时候她就不会做了。这点让我思考良久，孩子总喜欢不懂装懂吗？还是我教学本身就存在着很大的问题？十分的苦恼！

经过十天的奥数训练，每天两小时，我发现了对于一个才刚刚进三年级的学生来说，奥数其实真的有难度，毕竟他们的思维还不够成熟，我坚持教她的原因其实只是想预先训练一下她的思维，培养那种数学的思维，活跃一下脑筋。这不是在浪费时间，这对于开发大脑是十分的重要的。正如现在的学生考试的时候必须要面对一道奥数题一样。

在教学过程中，我学会了灵活变通的教学方法，在有限的时间内我必须要让学生学有所获。其实最后我之所以停止奥数的教学，是因为这个学生其实真的接受不了奥数那些对于她来说十分深奥的题目。于是我转向专教她英语音标，这我也是征求了对方父母之后才拟定的教学方案。音标是会说英语的第一步。由于她是初次接触英语，所以我每天只是教了她6至8个的音标，每一个音标都有具体的简单的一些例子，这些例子有助于教她怎么利用音标去拼读一些单词。她很快就学会了，这一点让我很欣慰，让我至少感到一点的自豪。

还有，在这个过程中，我还学会了一个东西，就是教一个小学生，可以采取软硬兼施的方法。就是说，一个小学生其实很容易对学习失去兴趣和热情的，那么我们必须要采取一些方法去激励他们，不仅需要哄的方法，有时候必须摆出老师的架子，否则他们只会无视你的存在。当然也是要适可而止的，就是跟学生成为好朋友，那样无论是在生活还是在学习上对大家都有好处！

以上的这些都是我的实践过程以及一些感想。最后我最想做的一件事就是感谢我的老爸，是他每天不辞辛苦地载我去公车站搭公车去做家教，是他和我的老妈每天都提醒督促我要做一个好老师！虽然这些不应该纳入我的实践报告，但是心中的感激之情始终压抑不住。

很高兴自己能有这次社会实践的机会，通过这样的实践，我真正学习到了社会经验，它为我积累了一笔宝贵的人生财富，它为我今后步入社会打下了牢实的根基。

**大学生社会实践心得及收获感悟篇四**

在这个寒假里，为了通过亲身体验社会，让自己更进一步了解社会，增长见识，锻炼才干，培养韧性，检验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，我利用寒假参加了社会实践实践活动，我借此机会，通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

一、实践单位

\_\_县\_\_中心小学

二、时间

20\_\_年\_月\_日至20\_\_年\_月\_日

三、实践过程

今年的寒假，我去了\_\_县\_\_中心小学进行了社会实践。

\_\_中心小学面临稻田，背靠着参差几户人家，远处是绵延起伏的山岭，偶尔还能看到山上孤零零的树影。学校里面整洁，宽敞，一切显得淳朴自然，我将在这里度过7天的时间，实在是一件非常幸福的事情。

我们放假的时候，家乡各个中小学的教学活动基本接近了尾声，非常不凑巧，我拿着介绍信去到学校的时候，学校已经在准备期末考试了，学校的老师和我交谈过后，根据我的专业特点，安排我协助老师们进行期末工作，并让富有经验的老师带我。我没有与学生有课堂上的接触，所以，比较遗憾的是，说是在学校里进行社会实践活动，但我并未参与到教学环节当中去。我与想象中的教育实习擦肩而过了。

这是我第三次参加社会实践活动了，但，这一次，可以说是我第一次更真实地体会到三年后可能会开始的工作生活这是与以往完全不一样的生活。

每天八点上班，六点下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，绝不草率，绝不敷衍了事。虽然社会实践只有短短一周，我深知其中责任的重大和工作的繁琐。对自己，对工作，对学校的荣誉负责。我的身上，肩负着责任。

第一次选择学校作为自己参与社会实践的场所，我才发现自己其实还是有很多都不懂的。虽然自己所学的专业在此时没有派上什么用场，但我觉得应该多学点，有些为人处世的方法在未来可以让我受益匪浅。当然，在这短短一个多星期中，我也曾后悔过在学校进行社会实践，我所能做的，也不过是帮助带我熟悉日常工作的老师改试卷，登成绩，誊抄评语，录入档案。这些工作，其实早在中学时代，我就替老师做过挺多遍。自己心里很不舒服，就想半途而废。但静下心来仔细想想，再换个工作也不过如此，在别人手底下刚开始着手工作不都是这样么?刚开始，就应该踏踏实实的干好自己的工作，完成自己的任务，毕竟我缺的是工作经验，现在有机会了，就要从各方面锻炼自己。不然，以后干什么都会干不好的。我现在的工作，工作也不是很难，很容易进入工作，关键是学习处理同事之间关系和与上级关系的方法，学习为人处世之道。由于经验少，我现在这方面还有欠缺。我现在才明白，在学校里做一名学生，是多么的轻松啊!但是，我们早晚要工作，早晚要步入社会，早晚要面对这些避免不了的事。所以，现在我很珍惜学习的机会，多学一点总比没有学的好，花同样的时间，还不如多学，对以后择业会有很大的帮助。

四、实践总结及体会

我们应该学会踏踏实实的干好自己的工作，完成自己的任务，毕竟我缺的是工作经验，现在有机会了，就要从各方面锻炼自己。不然，以后干什么都会干不好的。我现在的工作，工作也不是很难，很容易进入工作，关键是学习处理同事之间关系和与上级关系的方法，学习为人处世之道。由于经验少，我现在这方面还有欠缺。我现在才明白，在学校里做一名学生，是多么的轻松啊!但是，我们早晚要工作，早晚要步入社会，早晚要面对这些避免不了的事。所以，现在我很珍惜学习的机会，多学一点总比没有学的好，花同样的时间，还不如多学，对以后择业会有很大的帮助。

同时，这次社会实践也让我深刻地认识到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理。如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入大学面临走向社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是的老师，正所谓三人行，必有我师，我可以向他们学习很多知识、道理。

通过这次的社会实践，我不断地思考一些实际问题：我们作为当代的大学生，该怎样更广泛地积累知识以及如何明确今后的努力方向，我深觉自己有许多不足之处，在今后的生活中，我会朝着自己的目标，不断努力学习，弥补不足，为自己的理想而奋斗!

社会实践是每个大学生必须拥有的一段经历，它使得我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本触及不到的知识，也扩展了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会，打下坚实的基础。

我想，学校之所以重视我们大学生参加社会实践活动，就是想让我们在社会实践活动中得到锻炼，在实践中得到真正的知识。

**大学生社会实践心得及收获感悟篇五**

炎炎夏日列日当头。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又手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体验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。那么，我的社会实践活动就从我的找工作拉开了序幕。

我穿着大头皮鞋，带着我的绿色毡帽，骑着我的二手脚踏车带着希望与渴望，开始了我的找工作的征程。一开始，对自己手工艺期望很高，没有月薪两千不干。经过艰苦的找寻工作，很多的地方的招聘都要有工作经验的优先，一听说我没有经验就跟我说这样吧，你回去等消息吧，如果需要的详，我会通知你的。经过多次面试的失败，我总结了自己失败的原因。主要有两个方面的原因。一个方面是自己眼高手低，自己根本自身素质没有达到一定的水平，五个方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。

总结了以前的失败的教训，摆正好自己的位置，仅正是社会实践只要有工作，能供饭吃，任何苛作都干。于是我找到了一家餐饮酒楼。老板看我人高马大，身体强壮，就让我来做传菜员。第二天，我便开始了我的暑期社会实践生活。刚开始的时候心理极不平衡。心想来从小到大读了这么多的书，家里花了那么多的钱把我培养长大成人，可现在只能端端盘子，瑞怎么着在学校里也是个学生会干部，多少也有点社会能力，心理学徒有点失落再加上传菜部领班是个小学文化的，还对我指手画脚，确实心理上很不舒服。但是，人总是要适应自己自下而上的环境，我不想赐开始就干不下去了，不行，我一定要坚持下去。要在自己的式作的环境中让自己的工作做行很轻松，首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。因此我只好暂时避其锋芒。尽快地熟悉自己所在的工作环境。我所工作的地方是一个两层楼的酒楼，酒店大堂在一楼，楼上有包房，厨房在二楼，传菜间也是在厨房所以在传菜间里可以看到厨管理的机会。

休息的时候，我也主动找我们的领导和同事虚心地向他们请教和学习，传菜部的领班跟我说：我知道你是大学生大常有志向，想做大事，但是你千万不要小看做小事，大事都是由小事积累起来的，做大事的本领也是由做小事的本领不断地积累而成的，不积小流无以成江海;不积跬步无以致辞千里。

他为我指出了工作中的很多错误和缺点，我也一直很虚心地请都领班还对我说，我看一个人怎么样并不是看他学历、文凭怎么样，关键是看此人做事是否勤快踏实，然后他也跟我说：你看到那掌勺的师傅和做基层工作的徒弟吗?你能看行出他们有什么区别吗和联系吗?我说：看不出。那我来告拆你，领班说，做切配的做打盒的徒弟经过长期的踏实的努力就能成为灶上的师傅就能掌勺就能独当一面，这就是他们之间的联系和区别。领班还对我说：你跟我们的一些同事

不一样，你是受过高等教育的，应该多利用时间不断地学习，不断地充实，不断地提升自己，年轻人不要怕吃苦，年累人就行能挑大梁，年轻人的时候不吃苦，难道到老了再吃苦吗?确实，听了我的领导对我所说的金玉良言。我的确让的思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了很好的一个努力方向。

我的老板在走之前也给了我一些指点，他说：一个人在他的学生时代最重要的是学习东本，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，选用暑期时间参于社会实践活动是一个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的，作为学生，能赚多少钱，等你毕业了有的是赚钱的机会，然后他给我说了他读书时的事，他说他读书的时候，也是求知欲非常强烈，想方设法地想多学点东本，放假的时候，经常往全国各地跑，不为别的，就为了增长见识。

总结我的这次时期社会实践活动，虽然是我的第一次社会实践，但我认为是一次成功的，有用的，受益非同的社会实践这将会对我的以后学习起很大的帮助的。

**大学生社会实践心得及收获感悟篇六**

通过这次的实践，我对自己的专业电子商务有了更详尽的了解，并且把它结合到具体实际的工作中，在工作中面对许多很难解决的问题，通过在校的学习所积累的知识，是远远不够的，因为毕竟那只是理论而已，我体会到了实际的工作与所学的知识是有一定的距离的，接下来必须根据实际的情况进一步学习相关的知识。

经过这段时间的工作，我发现，要多看，多问，多观察，多思考，多动手等。在实践的过程中，提高了自己自主思考问题的能力，在碰到问题的时候，自觉努力去寻找到解决问题的方法，这样使自己对问题有了更深刻的了解，也获益不少。还有，在公司这样的一个团队里面，觉得自己必须跟其他人更好的沟通与交流，互相的帮助，彼此增加知识、经验等，这样才能更好的完成工作任务。

在工作的过程中，如果没有多动手多思考的话，永远不会知道那里面到底是怎么一回事，所以必须要勤于思考，多去尝试，努力就可以了。因为自己毕竟没有什么经验，所以更需要在工作中做更多的准备，学习更多，其实不必去害怕失败，多失败几次将对于自己有更大的成长，只要用心努力就行了。

比如，我第一次在旺旺上跟客户介绍我们的产品，描述得不够好，也可以说是失败了，但是，经过那次，给自己下了更坚定地信心，下次一定要做好，于是多问问老板，自己存在的问题，然后思考该怎么去改进解决，对接下来的几次不错的介绍起到了极大地推动作用。不断的努力，不断的尝试，不断的积累自己的经验，才能不断发现自己的不足，然后进行弥补，这样不断的提高了自己。

通过实践的实际工作实践，自己将在学校所学的基本的网络营销知识，在工作的过程中，联系到了实际，更好的消化和深化了已学到的网络营销的理论知识，总算是学以致用了。

在工作中，掌握基本的网络推广的方法，提高了自己的技能。酒香不怕巷子深，如何通过行之有效的方法去推广公司的产品是工作开展面临的关键问题，更是必须解决的问题，怎样选择推广方法，并且节省推广的成本才能使公司得到更大的回报。在进入公司之前，虽然公司已经开展了网络营销，但是更多的业务还是靠传统方式为主，原因就是没有很好的进行网络推广，这样公司的成本是大大的增加，而且效益一般。

在三月底我进入公司之后，努力的将公司产品在网络上进行推广，并且正式开展了网络营销工作，短短的一个月，就取得了良好的效果，主动询问我们产品的客户越来越多，这样我们促成订单的机会就越来越多了。对于客户的询问，速度是关键，所以在接到客户信息的第一时间给客户回复，那是很重要的。

作为一个网络销售的人员，必须在网上与客户沟通的过程中把问题说清楚，这是必备的基本能力，刚开始自己没什么经验，所以往往说得不好，但是经过与老板的沟通、与其他同事的交流，再而自己多看公司的产品说明书，其他公司的网站的产品介绍，然后经过自己的仔细分析，慢慢地提高了自己的文字表达能力，至少现在能给客户完整详细的介绍我们的产品了，让客户清楚的了解我们的产品。

在实践的过程中，必须自己去拍摄产品，处理产品的图片，上传发布产品的供应信息，寻找产品的资料，还要宣传推广商铺，学习案例等等，这些都或多或少的增加了自己的动手能力，提高了自己了解网络营销中的各种问题，寻找到解决难题的办法，增强了对网络营销的理解。

电子商务这个行业，发展很快，天天都有可能在变化，所以我必须保持一直学习的心态;对于耐心，比如，有一次，我在与一位客户交流，介绍产品的时候，客户问题特别的多，而且有些很刁难，有可能是同行的人，但是自己心想，我必须耐心的进行介绍，不能因为这样就态度不好，耐心帮客户解决问题。作为网络销售员，我们必须克服不耐心这个缺点，必须具备耐心，哪怕是认真校对每一个标点符号。

对于自己工作和经验的成长是艰难而漫长的，只有踏踏实实、坚强不屈，才能迈向成功的一天。

刚真正踏入社会，我们必须以的心态和最 快的速度去适应社会的环境，必须积极地投入工作，专注于工作，但是在适当的时候还是要放松自己，锻炼一下自己的身体，毕竟，好的身体才是我们的本钱。在任何一个企业中，我们要处理好人际关系，突出自己的优势，学习别人的优势，补充自己的不足，要不断激励自己，要自信，没有什么是做不来的，只要你肯学。要认识自我，挑战自我。

其实刚开始很艰难很辛苦，那是必然的，只要我认真学习，把学到的经验，学到的知识，应用到以后的生活中去，那么以后就会更加的轻松，对于以后自己创业也有很大的帮助。在接下来乃至今后的工作中，我要继续努力，克服自己的不足，往更好的方向努力，信息时代是日新月异的，我要坚持不懈的学习，并应用到实践中去，来更好的适应社会发展的需要，还必须多看，多听，多学，多练来不断提高自己的综合素质。其实，社会是一所更宽阔的大学!

**大学生社会实践心得及收获感悟篇七**

今年的暑假，为了响应校园的号召，更为了锻炼自己，提高自己的社会实践潜力，为将来的就业打下基础。我不仅仅在实践中深化了知识，而且学到了书本上没有的知识，收到了深刻的教育，了解了我们村里的一些民情和青年的一些现状。

透过我的观察，我感受到了农村基层党员干部务实的工作态度和全心全意为人民谋利益的无私奉献精神。此外，在这次实践中，据我亲身所感、亲眼所见、亲耳所听，我对我们村的现状有了更多更深的了解。

村里自20xx年以来，全体村民在村委村领导的带领下，同心同德，修乡村公路5条，打居民用水井12眼，兴修水利灌溉池塘8口，新建养鸡产2座…….自20xx年至今的x年时间内，全村700多户村民从人均收入不到1000元一下子提高到2500元。

此外，村领导干部用心响应党中央国务院建设社会主义新农村的号召，主动转换思维，跟上科技前沿，大力引进抗虫棉、超级杂交稻、三倍体无子西瓜等新型农作物品种。既增加了农作物的产量，有改良了土壤。另外，村领导带领村里一批有志青年利用寒暑假时间到一些信息科技相对发达的新型农村示范点进行考察和交流，在村里率先引进水晶梨、板栗、李子、油桃等一系列蔬果新品种，将原先一些劣质土壤的农田进行大面积整合改造，在上面载起了果树。

如今的xx村，再不是原先的穷乡僻壤了，村民的腰包鼓了，腰杆直了，村里的精神文化生活也越来越丰富了。村民开始盖起了各自的小二楼，一个个对社会主义新农村充满了信心和期盼。

放假之前，我就联系了爸爸以前的同事，村领导王会计，证明自己期望参加和帮忙村委会的日常工作，从而锻炼自己，同事也能够为乡亲们服务。村主任和其他村干部商量后，同意我在村委会挂名并开展工作社会实践报告，主要负责基础的日常工作和一些对自己感兴趣的课题进行调查。接到能够正式上班的第二天，我就按照村主任的安排，走进了村委会的办公室，正式开始了我的第一次社会实践。第一天“上班”，难免有些激动和紧张，理解的工作完成的都不是很顺利。例如在帮王会计作工作记录时，经常记住上句忘了下句，而且为了赶时间社会实践报告，字迹十分潦草，整个会议过程都手忙脚乱的，闹了不少笑话。但是会后村支书找我谈话，并没有批评我的“错误”，反而对我进行了鼓励，并告诉我他的一些工作经验和教训，让我受益匪浅！一天下来，我深感工作的不易，但我学会了怎样调整自己的心态，很快融入到了新的环境中去！

以后几天，我一向做着整理文件，清洁卫生，接打电话等一些较容易较简单的工作。但即使是一些不起眼的工作，我也深刻体会到做任何事都不能马虎，要做就要认认真真、一丝不苟。一页文件整理错了，到需要时候就很难找到；卫生大扫得不干净，就会给上级领导和人民群众留下不好的印象；接电话的语言不得体、传达事情表述不准确，就会影响到工作效果。我加强了对自己的要求，不放过任何微笑的细节，尽量将每件事情都做到出色和完美。

在村委会工作的同时，我也对我的研究课题进行了一些调查，我个人对经济方面比较感兴趣，所以着重调查了一下村里的经济结构（村民收入的主要组成部分），虽然我不是学经济学的，但对这方面也有一些了解，我确立了一个调查的大致方向，不是很专业，但我觉得挺合实际的。我查了下村里的人口和人均年收入，然后根据自己家里的状况和周围邻居、亲戚的一些了解，同时也走访了一些其他的村民，最终确立了一个有关我们村的一个经济结构模型。

最终，我在村委会完成了将近20天的社会实践。这些天下来，我收获了太多太多，许多都难以用语言来形容和表达。而透过这次实践活动，让我感受最深的除了我的潜力得到锻炼和提高外，就是农村在这几年里的飞速发展，农村经济的欣欣向荣，农民生活的巨大改变给了我很深的感受，让我对社会主义新农村建设充满了信心。

作为一名在校大学生，我生在农村，长在农村，能够在农村中参加社会实践，去体验中国底层的社会生活，这对我以后的人生道路来说绝对是一笔宝贵的财富。透过这次活动，我开阔了眼界、增长了知识、锻炼了潜力，还丰富许多工作经验，自己的认识和理论水平也明显有了很大提高，也让我对以后的生活和工作充满了信心。我会用饱满的热情去迎接即将到来的大学新学期生活和未来的挑战！

**大学生社会实践心得及收获感悟篇八**

为了贯彻党的教育方针，促进学生全面发展，我校在认真用心开展德、智、体、美等教育的同时，用心扎实地指导学生参加社会实践活动，提高学生的社会实践潜质，提高学生的劳动意识。现将本学年社会实践工作总结如下：

一、学校师生广泛而用心参与。

社会实践劳动是每个学生学习的一项重要资料。每学期都制定详细计划，按计划落实社会实践劳动，由政教处负责，各处室、年段用心配合，使实践工作能够落到实处，学生参与的用心性很强，在劳动中增长知识、提高劳动意识。

二、以校内社会实践为基础。

充分利用学校资源开展社会实践活动，开辟劳动空间，使实践更有实效性。⑴本学年新生入学，九月我校初一新生也进行了广播操培训。这样提高了学生吃苦耐劳的意识，掌握了基本的队列知识，增强了纪律意识。⑵成立校督导队，让学生参与自我管理和民主管理。本学年参加督导队的学生计100多人，他们在政教处的指导下，负责每一天的出勤、卫生、仪容仪表、礼貌举止等各项检查。

透过督导队活动，很好地激发了学生的主人翁意识，提高了学生自我管理水平，促进了校风更加用心地发展。⑶组织学生参加校内劳动，创造条件使每位学生都能参与到美化、绿化校园的劳动中。本学期我校校园扩建，校容校貌改造的任务较重，在学校的动员和统一安排下，从初一到初三，学生用心参与搬砖块、石块、挖土、种树等劳动。校园的建设有学生的辛勤劳动，让学生感受着校园环境的变化，既提高了学生的劳动意识，又增强了学生的爱校意识。⑷组织初一、初二学生寒假护校队，负责寒假期间校园内卫生打扫、绿化维护、教室门窗看护等工作，起到良好效果。

三、拓展校外社会实践空间。

学校用心拓展实践空间，使学生的社会实践更丰富多彩。⑴组织春游和秋游活动。学校统一领导，政教处、年段进行必要的路线勘察、安全动员下，我校初、高中部学生的春、秋游都取得了成功，既丰富了同学们的课余生活又让同学们更了解家乡、爱家乡。⑵社区服务。本学年我校社区服务主要有两个：一是安排学生打扫秦屿镇的街道卫生及清洗沿街墙上的非法广告纸;二是安排部分学生到下炉敬老院做卫生。这些都赢得社区群众和老人们的广泛好评。⑶基地劳动。我校的劳动基地有太姥山林场、秦屿大棚蔬菜基地。⑷社会调查。我校与基地建立良好关联，基地负责人也用心配合、带给良好的空间，使我校社会实践得以顺利开展。每学年都安排学生学生到板材厂参观，并对白琳水资源污染进行调查。安排学生到虎头岗等地参加植树活动。

四、充分利用节假日，巩固学生的社会实践意识。

1、“3。5”学雷锋日，我校安排“学雷锋，树新风”系列活动，同时充分发挥共青团、青年志愿者服务队等组织，调动学生参加各种形式的社会实践活动。如安排团员进行义务劳动，打扫学校卫生死角，清洗学校实验室，到敬老院做卫生，充分发挥团员的模范作用。本学年，我校青年志愿者的队伍不断壮大，在团委组织下，我校青年志愿者再次协助惠泉公司开展“义卖献爱心”活动，为“帮困助学”基金会又取得一部分资金。

2、清明节，安排团员、团干打扫柴头山革命烈士墓，听村干部讲革命烈士事迹，学生深受教育。

3、植树节学生协助镇政府到车阳种树，建绿化带。

4、“六一节”发挥少先队员的作用，上街打扫白琳街道。

本学年，我校学生社会实践工作开拓创新，资料丰富多彩且扎实有效，使广大学生得到很好的锻炼。学生表现较好，合格率达100%，优良率达95%以上。

**大学生社会实践心得及收获感悟篇九**

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，而这些在学校是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习，以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有时冷场，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，你要听听从、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，而且对自己的能力做出肯定，社会经济缺乏，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，就算没能解决，最起码自己是开心的。

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，头脑就要枯竭接触的导购业，对于我来说很是陌生，要想起工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

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，在今后我要更多的挑战社会实践，磨练自己的同时，让自己认识的更多的社会实践，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。

作为广大青年学生接触社会。不了解国情，服务大众的重要形式，对于青年学生接触社会。了解国家情，服务大众的重要形式，对于青年学生的成长，成才有着极为重要的作用。这次假期实践我以\"善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会。

从社会实践中检讨自我。虽然在这段假期我没在我的专业知识点实践，没能在专业能力上有所提升，但是我感觉我懂得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。叫我懂得人要打拼出一片属于自己的天空。

**大学生社会实践心得及收获感悟篇十**

时光荏苒，不知不觉中我在社区当志愿者已经过去六天时间了，真是逝者如斯乎，不舍昼夜。实践时间虽短，过得虽快，但每一天所走过的路，所遇见的人，所做过得事，都在我的脑海里烙上了深刻的印记。现在回想起来，所谓的人生真谛，为人处世，都无不在这六天宝贵的实践中体现的淋漓尽致，其味无穷。

有道言：“士别三日，即更刮目相看。”我虽无吕蒙的坚毅品质，但我二者都有着相同的奋斗目标，那就是让人“刮目相看”。那么问题来了，如何在短时间内提升自己呢?集里桥社区汤书记有着对此独到的见解，让我细细道来。

一、工欲善其事，必先利其器

对于一名合格的社区工作服务人员，尤其在当下互联网盛行的时代，电脑办公已经司空见惯了。所以熟知一篇文章，一份报告的正规格式就尤为重要。若不精通于此“器”，那么事情的完成也会大打折扣。文章标题用方正大标宋简体二号字，正文用仿宋gb2312,三号字体，一级标题用黑体三号字体，二级用楷体gb2312三号字体等等之内的规矩虽然看上去细枝末节，但我却认为陈板而不失优雅。为何优雅?其型优雅。细想，如果所有的文章都按照相同的格式来，没有了七七八八的，大小不一的字符，给人的感觉就是很舒服很优雅的感觉。再者，其神优雅。当下虽说是电脑码出来的字，但是字的大小，格式，粗细，排版等都反映了“字神”，在我看来每个字都是有神的，就像是人一样，有着自己的精神和品质，然而字的“神”往往是由工作者当时工作的心境和状态所决定的，那么按照规范的格式所写出来的文章和报告都反映出了工作人员当时的心境——严谨，也体现了工作者严谨细致的工作态度，对人对事也都是这样。所以文章就在不知不觉当中让人赏心悦目，颇为“优雅”。回到最初的主题，汤书记明白了这样深刻的道理，所以就在我实习的第一天就给我上了一课，这一课与其说是当下收益，不如说是一辈子收益。严谨认真的生活态度将会是我最有利的武器。

二、生于忧患，死于安乐

故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。这是古人对吃苦耐劳最精彩的诠释，在当下也同样适用。时光像车轮一样在飞转，历史像江河一样在流淌，我们走进了二十一世纪，然而人类的懒惰的品性在这个美好的社会中已经慢慢地体现出来，这也与我们勤劳勇敢自强不息的社会主义的核心价值观渐行渐远。汤书记作为一位优秀的共产党员，时时刻刻都在关心着下一代的发展，他是真的不希望我们的下一代的花朵在温室中安图享乐。

生于忧患，死于安乐。不经历苦难，就不知现在的生活来之不易。所以他安排我去协助社区工作人员袁洲同志在35度高温下，清理社区垃圾杂物。起先空调室里的安逸让我难以适应外边的工作，我有好几次有着不想工作的念头，什么站在树荫下观望，什么挑着物件搬运，现在回想起来，我与和我并肩作战的同志们相差甚远。人家顶着烈日，汗流浃背的为社区的人民默默的奉献着。安乐的生活条件已经让我忘记了奋斗的初衷，和吃苦耐劳的生活品质。感谢汤书记，感谢这次意义匪浅的实践活动，让我的“灵魂”得到了升华。

三、上善若水

老子曰：“上善若水，水善利万物而不争，处众人之恶，故几于道”。在我看来这句话最能体现在汤书记和社区的工作人员身上，这也是我在这次实践的生活当中感触最深刻的。

作为一个优秀的共产党员，在无时无刻都应该心存百姓，有着先天下之忧而忧，后天下之乐而乐的情怀。就在当下的社会，许多的人对于评价一个人的价值方式和观念有了改变，也许你能隐隐的感觉到，周围的很多人都会在意你是否开着豪车，是否住进了大面积的洋房里头。是的，不难发现，现在的人心浮气躁，人的价值观念逐渐被资本化，以钱的多少来衡量一个人的社会地位，生意事业的大小决定了你在宴会上的地位。

西方丑陋的资本观念逐渐对我们看待的事物产生了影响。所以真正一心想到的是人民的人很难看到，在社区的六天时间里，虽然各个成员之间有过斗嘴，有过委屈和难受，有着繁重的工作任务，但他们都是任劳任怨，全心全意地为人民服务，在岗位上不争名争利，试想，这何尝不是人生价值的实现。他们的初衷就是人民，他们的愿望就是让人民过得更好，所以才努力地不求回报地为人民默默奉献着，这才是正确的价值观，这才是我们当下的人所应该做的事情。一些的所谓的老板，富二代，“精神小伙”有时间炫耀自己资本，为何不能做一些惠民的事情呢?上善若水是对这些不追名逐利的社区工作者的诠释，正是有了这样的人，我们的国家才有未来和希望。

通过这六天的学习，我成长了许多，也明白了许多。向这些基层的人民工作者们致敬，是你们让人民有了家的温暖，是你们让许许多多在路上彷徨的年轻人有了奋斗的方向。时代楷模!时代先锋!正是有你们，我们的社会才会变得如此多姿多彩!

**大学生社会实践心得及收获感悟篇十一**

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，实习中，我采用了看、问等方式,对在工作中人与人的关系做了进一步的了解,分析了人与人之间特点,方式.我深深地感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏.刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，苦累交加，这让我感到非常的难过。一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。这也许是我一个人的感觉。不过有一点是明确的，就是我们中国学校教育和实践的确是有一段距离的。

我们的教育应该社会实践得结合起来,采用理论和实践的办学模式,做到课堂教育与社会实践的关系，暑期实践与平时实践的关系，社会实践广度与深度的关系，分别同过课堂,暑期和实践把我们所学的和运用想结合起来,才能更完全的掌握.

“千里之行，始于足下”，这近一个月短暂而又充实的实践，我认为对我走向社会起到了一个非常重要作用，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。更重要的是要向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，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，好的习惯也要在实际生活中不断培养。领导和同事们的经验,好的习惯和他们的知识也会是我们人生中的一大宝贵的财富.这次实践更让我肯定了做事先做人的道理,要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。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，他们就是最好的老师，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。

现代社会是一个开放性的社会,是一个充满规则的社会,我们国家要与世界接轨,高才能的人是必不可少的,但没实践的人才是无处可用的.因此对于人才的培养应当面向实际,面向社会,面向国际.环境保护本身的社会实践很强所以采用理论联系实际，理论与实际相结合的办学模式是比较可行的(不过是个人的想法),定期安排学生见习，让学生更好的消化所学的知识。本人在河南省巩义市北官庄机械厂的会计部进行了社会实践学习，以下是本人此次学习的一些心得和体会。

++的会计部并没有太多人，设有一个财务部长，一个出纳，两个会计员，刚到会计部妈妈就叫我先看她们以往所制的会计凭证。由于自己在这方面的知识比较匮乏，于是只能晚上回家补课了，把公司日常较多使用的会计业务认真读透。毕竟会计分录在书本上可以学习，可一些银行帐单、汇票、发票联等就要靠实习时才能真正接触，从而有了更深刻的印象。别以为光是认识就行了，还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为记帐做好准备。制好凭证就进入记帐程序了。虽说记帐看上去有点象小学生都会做的事，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檫涂了就算了，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。例如写错数字就要用红笔划横线，再盖上责任人的章，才能作废。而写错摘要栏，则可以用蓝笔划横线并在旁边写上正确的摘要，平常我们写字总觉得写正中点好看，可摘要却不行，一定要靠左写起不能空格，这样做是为了防止摘要栏被人任意篡改。对于数字的书写也有严格要求，字迹一定要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的。并且记帐时要清楚每一明细分录及总帐名称，不能乱写，否则总长的借贷的就不能结平了。如此繁琐的程序让我不敢有丁点马虎，这并不是做作业时或考试时出错了就扣分而已，这是关乎一个企业的帐务，是一个企业以后制定发展计划的依据。第一范文网结帐最麻烦的就是结算期间费用和税费了，按计算机都按到手酸，而且一不留神就会出错，要复查两三次才行。一开始我掌握了计算公式就以为按计算机这样的小事就不在话下了，可就是因为粗心大意反而算错了不少数据，好在妈妈教我先用铅笔写数据，否则真不知道要把帐本涂改成什么样子。从制单到记帐的整个过程基本上了解了个大概后，就要认真结合书本的知识总结一下手工做帐到底是怎么一回事。妈妈很要耐心的跟我讲解每一种银行帐单的样式和填写方式以及什么时候才使用这种帐单，有了个基本认识以后学习起来就会更得心应手了。

经过这次实践，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察妈妈是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部的同事相处好，那工作起来的效率才高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有底，也算是此次社会实践的目的了。

**大学生社会实践心得及收获感悟篇十二**

这次暑假我选择了进入实验室做实验的方式来完成暑假实践，主要是因为项目结题时间的临近。整个实践活动在期末考试结束后至下学期开学前这段时间进行，地点在四川农业大学都江堰校区二教的水分析化学实验室。以下将从几方面介绍我的心得。

首先，我感受到了科研工作的不易。每天的早起就是为了赶放样时间，中午饭狼吞虎咽草草了事就是因为显色时间快到了要回去检测，实验室又没有空调导致有时衣服都要湿透，并且如果晚上有实验任务的话也必须要拖到12点多才能回去，等等。为了做实验也牺牲了回家陪父母的时间，也不能像其他同学一样在全球各地游玩，但经历了一次又一次失败，克服了各种意想不到的困难后得到的令人满意的结果的时候，那种喜悦是溢于言表的。但不久这种喜悦又紧接着被下一个实验任务冲淡的，这是个不断重复的过程。

同时，在实验中我们遇到了太多的失败，主要是受限于实验室条件和操作人员的技术以及熟练程度。一个实验往往要被重复4~5次才能得出结论，而重复一次就要马不停蹄的做3天。每一次失败后都在总结失败原因，但下一次重复又会出现新的问题，又要想办法去解决。在这个过程中我学会了：首先是对失败要有良好的心理准备，要以积极的心态而不是消极或者一蹶不振，往往在你准备放弃的那一刻就成功了。同时，失败后要积极寻找原因，回想实验步骤中可能出现的问题，还要与前人的文献进行对比，对比数据，方法和结论。需要静下心来思考产生差异的原因。而限于实验时间的安排，往往白天没有时间来仔细地思考分析，那么没有办法，只有晚上回去牺牲睡眠时间来查阅文献，做交叉比较分析等等。所以一定要坚持下来，要有想把事情做好的渴求而不是仅仅完成任务。草草了事的科学研究态度不能对你有太大的提升。

同时，在这个过程中我也学会了怎样与科研伙伴相处。因为每个人都不同，人与人之间的差异是不可避免的。而对与天天都要与你共事的科研伙伴，我们需要采取一种求同存异的态度来处理，出现的矛盾尽量通过积极的沟通来解决，出现口角一个人少说两句就好，对问题有不同的看法那就拿出自己充分的证据来陈述来讨论而不是固执己见。对于一个问题没有绝对的对与错，只是对于当前环境适合与不适合而已。并且，对事不对人，什么事情做得不妥当面说出来就好大家一起解决而不是背着人说坏话，良好的科研伙伴关系会促进科研工作的推进，反之则会阻碍成为绊脚石，而这对大家都没有好处。

谦让，谦虚，谦逊是与老师和伙伴交往的不二法宝，这个的前提是尊重他人和他人的劳动成果。对于伙伴的缺陷我们应该包容(如果不能在短时间内改变的话)，而对于他们的优点我们应该积极发扬，利用起来，让其成为工作的推动力。一个人应该同时用其长处和短处来评价而不是仅仅看其缺陷。这点对我们的日常生活也是很有裨益的。

还有很重要的一点是，长期待在实验室是有很大的弊端的，这可能让你和外部世界脱节，不知道怎样去和社会上的人士交流沟通。所以做科研工作也应该提倡劳逸结合，抽时间去外面走走逛逛，感受自然也好，逛逛商场也罢，都是自我放松的方式，这也可以将你从忙碌的实验生活中抽离出来，新的灵感和想法都有可能在不经意将想出来，而这无疑是科研工作的灵魂所在了。同时，在放松的时间也应该更多的和家人朋友沟通，去了解他们和他们的生活。需要去做一个有血有肉的人而不是因为经常在实验室和冷冰冰的科学打交道而丧失了必须的人情味。

总的来说，这个暑假都花在了实验室做实验，这种机会本身难能可贵，并且也给我带来了很多的收获，无论是更好的面对失败，还是与科研伙伴关系的处理，还有怎样做人等等，我都感到很充实和愉快。虽然辛劳但也十分值得。这个暑假锻炼了许多实践方面的能力，但在过程中发现理论知识的缺失也极大的阻碍了工作推进，故希望新学期能加强理论知识的学习，继续努力。

**大学生社会实践心得及收获感悟篇十三**

有那么一段时间叫实习，有那么一段时间叫经历，它是每位大学生、毕业生必须拥有的一个符号，它让我们学到了很多在课堂上学不到的知识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。我很荣幸能来长新乡政府实习。时光飞逝，一个月的时间马上就过去了。一个月前坐在办公室等待签合同的情景还历历在目，如今却已经到了要结束的时候。

这些天的锻炼真的让我成长了许多，我很感谢能有这次学习的机会。一开始上班时我真的又紧张又兴奋，因为这次是我第一次真正意义的实习，让我知道了有些东西真的在学校里面是学不到的。

刚开始上班的那几天我们都是在整理各种档案，我们需要先把最上面的处理笺笺拆了然后把它订到文件的最后面。拆了又重新订这个过程是比较辛苦的。但是我每天都过得很充实。后面那个星期开始我在综合办帮忙，在这个办公室里每天都会有各种各样的人来说各种各样的事，反正到下班时脑子里是储存了很多混乱的消息。但是到后面几天我越来越适应了这种生活，而且还很享受这种生活。现在的我可以简单处理各种问题，我的内心得到了满足感。

但是我也发现了一些不足的地方，或者总是做不好的事情，就比如接电话。可能因为性格的原因，每次我接电话就算没有听清楚人家讲什么我也不会再问一遍，所以每次接完电话还要去看是哪个单位他们最近有什么文件才又去通知别人，这样真的很浪费时间，明明多问一句话就能解决的事情，却每次都要花很长的时间。所以我希望自己以后在这方面能提高一下自己的能力。而且因为我的粗心大意，有一次在打印文件时最后一页没有打印出来就把文件递给领导。事后我才发现错误，虽然领导也没有说什么但是我觉得以后在对待这些事情时应该细心一些。

我也很感谢能遇见办公室里的那些哥哥姐姐们，刚来时自己什么都不懂。但是我们办公室里的人真的很照顾我们，从生活到工作都给我们带来了很多的感动。每次要做什么他们都会很细心的和我们说，而且各种要注意的事情也会细致的跟我们说。他们也会跟我们分享他们刚开始工作时在工作中犯的错误，让我们也注意一下避免我们出错。

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也就不一样。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活实践中学习其他的知识，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。要学会从实践中学习，从学习中实践。此次实习我认识到很多工作常识，意志得到了锻炼，对我以后的学习和工作将有很大的影响。纸上得来终觉浅，绝知此事须躬行。做事不可以眼高手低，往往看似简单的东西想要做好并不容易，只有亲身实践才能知其根本，才会做出理想的成绩。在实习时我们要将所学的理论知识与实践结合起来，培养勇于探索的创新精神、提高动手能力，加强社会活动能力，严肃认真的学习态度，为走上工作岗位打下坚实的基础。

最后，我希望以后能多有一些这样的活动，我觉得特别的有意义。

**大学生社会实践心得及收获感悟篇十四**

“我们党要始终代表中国先进生产力的发展要求，代表中国先进文化的发展方向，代表中国最广大人民的根本利益。”青年大学生是社会主义建设的重要组成部分和后备军，他们身处文化教育战线，是改革开放和社会主义建设的后备军和冲锋队。如果把这些大学生的热情调动起来，创新的潜能挖掘出来，就会汇聚成一股无形的建设战斗力量。所以要让每一个大学生走进实践工作中去，成为先进形象的代表，让广大大学生成为理论知识丰富、实践能力强、建设祖国事业的合格标兵。

为了锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正走入社会，能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我联系到民生公司进行假期社会实践。

经过在民生公司的1个半月的实习，我从客观上对自己在学校里所学的知识有了感性的认识，使自己更加充分地理解了理论与实际的关系。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，实践可以为以后找工作打基础，通过这一段时间的学习，学到了很多在学校学不到的东西，也锻炼了自己，提高了自己实际操作的能力。而今的中国发展是飞速的，世界的变化是飞速的，所以，就要求我们不断的更新我们在课本上学到的知识，不断扩展自己的知识面，不断从实践中学习，不断完善自己，武装自己，只有这样，才能在今后的竞争中不被淘汰，才能在今后的学习工作中表现的更好。

社会总是不同于学校的，学校中的那份纯真，学校中那份轻松的气氛，在社会上是不存在的，在学校中，我们所接触的人和事都是那么单纯、那么简单，在学校中，我们除了学习没有多少事情需要去做，生活的轻松而且自在，但在工作单位，就不是那么简单了，我们要做的事情是那么多，那么繁碎，然而，没有人会告诉你，你要做什么，你要怎么做，只能凭自觉去做，要做好，做的认真漂亮，要把最简单的事情以最认真的态度去做，也只有这样，我们才能得到别人不一样的评价，我们才能有一个漂亮的开头，同时，我们也会发现自己的不足，才能向别人学习更丰富的知识，才能学习别人为人处事的方法，才能高自己的能力。

在工作单位，在实际工作中，会遇到书本中没有学到的知识，可能工作中要用到的和书上学的一点联系都没有，有时，实际工作是那么简单，而书上讲的又是那么复杂，有时，书上一两句话带过，而实际操作又那么复杂，这让人很迷惑，不过，书本上的知识是死的，在实际工作中却需要灵活运用，所以大学生的实践活动是非常重要的，必不可少的，毕竟两年后，我已经不是一名大学生，而是社会中的一分子，所以，不能纸上谈兵，要锻炼自己，要成为一名合格人才。

理论需要与实践相结合，只有理论没有实际操作，只是纸上谈兵，是不可能立足于这个社会的，所以，一定要走出校门，接触社会，真正的把理论与实践结合，真正的成为一名合格的会计人员。

通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这一年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。学习不是局限于书本，而是要对知识有一个比较全面的掌握。俗话说，千里之行始于足下，这些最基本的往往是不能在书本上彻底理解的，所以基础的掌握尤其显得重要，特别是目前的就业形势下所反映的高级技工的工作机会要远远大于大学本科生，就是因为他们的动手能力要比本科生强。从这次实习中，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们学习与实习的真正目的。

**大学生社会实践心得及收获感悟篇十五**

通过自己这几天的切身的体验，接触到最基础、最平凡、最坚苦的岗位，方能体会出赚钱的艰辛，更能体会得到为人父母的令人感动与辛苦。

时光飞逝，转眼之间大一就已经结束了，我们迎来了属于在我们大学期间的第一个暑假，放假之前我就已经计划好这个暑假该怎么过，还有怎样才能把这个假期过得充实。

放假之后我就找了个工厂去干活，在那里我第一次感受到踏入社会的感觉，在那没有了校园单纯的环境，没有了其他人的庇护，所有的一切都只能靠自己。

刚进工厂的时候对一切都不熟悉，什么都不懂，所以我就跟在一些老员工后面学习。我去的是一家印刷厂，一开始去的那个车间是在公司里面主要负责的是设计与排版的，虽然后来我也去过别的车间学习，可是觉得还是在这个地方更有价值，他们所设计的是其实只是一些制品例如塑料标签、塑料制品等的大小、形状、颜色等，有时甚至还要设计出大概的产品的成本与收益。因为本身就是学经济学的，所以认为会在那学到很多东西。

我首先岗位侧重的是排版。一般的工作过程是，客户发到我们部门，其产品的简单介绍和一些图片，然后排版工人就按照客户的要求精心排版。这种排版和报纸的排版区别还是很大，起码每一期的报纸在编排上都会有突出主题和主流思想，而这些塑料类制品哪里有这些，都只是突出广告价值。可是这些包装品的文字与图片所能出现的空间要比报纸少的，更显出对于文字与图片审查的重要性。即使客户自己对于发过来的作品很满意，我们这里还是为了使得产品印刷出的更漂亮更准确，还是要对作品检查和修改。回想当初刚来做这份工作时，可想而知所遇到的问题将是比别人要多的多，学历虽比人高，可经验哪里有人家的丰富。但这没什么，万事开头难，像那些图片怎么简单处理的，我也不清楚。保持积极心态，我在排版工人旁边协助边学习，帮助接受客户的文字和图片内容，并且对文字和图片内容进行检查。这里的文字要求简短，格式统一，占用空间少，而图片的选取要就有一定的广告的宣传效果。在这里的边工作边学习，别人会搞的，我努力后也会弄的，时间一久，经过一段时间的练习与实践，慢慢对于这些的排版技能也多少积累了一点，自己也会慢慢的知道如何来解决和应对这些问题，相信也会有自己的一套道理的和做法。

想想排版还是太过于轻松，当然只是从劳动强度上来说，要比生产车间里的人好一点。8月份刚到，公司生产任务好像多了一点，于是我就来到了有点不愿意的生产车间帮忙。这个是做塑料包装品的车间，经过这段时间在车间里的磨练，印刷工艺的生产流程各种塑料包装品的生产过程，见识到不少只能在书中的听闻到的机械实物，认识了不少新朋友，这三处是我认为最大的收获。当然辛苦是必然的，工作量大也是正常的，污染也是不可避免。

通过这一个月的打工之旅，在与众多打工者接触一个多月之后，发现自己在人际交往方面得到了锻炼与提高，学会了如何去与别人交往，也得到了友谊。我想只要我们真诚地对待别人，慢慢地你的真诚也一定会换来真正的友谊。同时也知道了在学校的时光有多好，在学校可以上课，可以看书，可以上网哪，而不用担心经济来源，因为自己总是想当然的花父母的钱。如今通过自己这几天的切身的体验，接触到最基础、最平凡、最坚苦的岗位，方能体会出赚钱的艰辛，更能体会得到为人父母的令人感动与辛苦。通过这样的实践，我真正学习到了社会经验,它为我积累了一笔宝贵的人生财富，它为我今后步入社会打下了牢实的根基。

**大学生社会实践心得及收获感悟篇十六**

这是我第一次经历社会实践。对于一个大学生生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过亲身体验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。

在现今社会，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。招聘会上的大 字 报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国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，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。通过这段时间的实践，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。

一开始，对自己手工艺期望很高，经过多次面试的失败，我总结了自己失败的原因。主要有两个方面。一方面是自己眼高手低，自己根本自身素质没有达到一定的水平，另一方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。总结了以前失败的教训，摆正好自己的位置，社会实践不只是要有工作、能供饭吃，我们的目的是在于锻炼自己。于是我找到了一家餐饮酒楼。老板看我结结实实的，并且身强体壮，就让我来做传菜员。

每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上8：30分上班，虽然时间长了点，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。在餐厅里虽然我是以传菜为主，但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到最 好。

在长达一个月的实践中，我总结出了以下几点个人工作的理念来规范自己在工作中的言行举止：

1首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。使尽快地熟悉自己所在的工作环境，笑对每一位顾客。

2我们的一切出发点是为了顾客，处处要为了顾客着想。顾客就是我们要服务的上帝。

3注意我的形象，服装、言行，举止大方、文明得体，要做到一个服务者应该做到的本质。

4在上班之前制定好今日的工作计划，并熟练酒楼里的各项规章和章程，保证上班的工作效率。

5按时上下班、坚决做到不迟到、不早退。

6上班时间不能接打电话，做私人事，聊天等。

7处理突发事件言遇事冷静、理智以酒楼与顾客的利益出发，不鲁莽行事，及时汇报。

8保证上班时间，服从领导安排，处处以大局为重，维护大局形象。

经过这一次的寒假打工，社会实践，我真的是长了不少的见识，增长和很多社会经验，在实践中我也找到了自身的价值。我早晚都要走出校园，走进社会大染缸去。

我积极的倡议当代大学生走出校门积极参加社会实践活动，在社会锻炼中寻找自我价值，我我们来到大学的目的就是学到先进的科学文化知识更好的服务社会，所以我们更应该尽早地了解社会的需求来提升自我各方面的文化知识和素质，当我们走向社会时更准确地找到自己的位置为社会服务。

我们只要了解了社会的需求和自己所长，就会很快找到自己社会中的位置，现代大学生缺少社会知识和信息，在学校时从不关注社会中的情况，甚至连新闻都懒得看，更不用说社会锻炼，所以当他们迈出校门的那一刻就迷失了方向，拿着自己的简历不知何去何从，只知道自己学的是什么专业，却不知道自己能干什么，以至于很多大学生毕业后都找不到工作;因为大学生缺少社会锻炼，空一肚子墨水却不知如何用，很多用人单位不愿招聘应届毕业生，都愿吸取有工作经验者，因此大学生的就业率也越来越低!

所以我们要发起倡议，为了我们今后更好更快地投入到社会当中去，为了我们早日实现我们的人生价值，为了能够更顺利的工作用自己的所长服务于社会，让我们积极投入到社会实践中去吧!

**大学生社会实践心得及收获感悟篇十七**

在每年的寒暑假，高校都会要求在校大学生利用假期进行社会调查活动，其意图是为了提高学生的社会实践能力，使学生在接受教育，增长知识的同时能锻炼出自己分析和解决问题的能力，树立起辩证的思维方式，做到服务社会。但是高校在倡导社会实践时，是不是真正是大学生学以致用，做到了理论和实践的良好结合。为了更全面客观地了解在校大学生每学期所写社会调查报告的实际情况，笔者对本校和其他院校的一些同学对社会调查及写社会调查报告的心态进行了调查。在调查中，笔者发现大学生的社会调查很大程度上还是流于形式，对社会调查报告的重视度不够，质量普遍不高。

在所调查的大一至大四的120名学生中，笔者发现大一的学生对社会调查及社会调查报告的重视度在四个年级中是最高的，因此原创的比例也是最高的，可以达到70%左右。笔者分析这是因为大一新生入校不久，能够认真遵守学校的规章制度。另外，由于不确定社会调查报告在自己大学生活中的分量，所以也比较重视。但是从所写社会调查报告中发现，他们分析问题和辩证思维能力相比高年级同学还是不够深入透彻，对于事物的看法也是停留在表层的一、两个点上。而在所调查的大二学生群中，他们已经有了些社会调查报告的经历，知道这个报告的含金量，所以对此并不是很放在心上，很多学生都是在刚开学期间，拼命地赶报告，自己动手写的基本只占30%。因此，纵观他们所写的社会实践报告，可以发现一个现象：标注日期基本是在开学第一周左右。至于大三的学生，更是抱着一种临阵磨枪，不快也光的态度，所以同样一篇社会调查报告在不同的班级甚至同一班级的不同学生中重复利用并不奇怪。不过对于认真对待的同学，他们在社会调查报告中所流露出的观点较之低年级学生，更加有自己的独特性，分析问题时更具有针对性，比较能抓住事物的本质。谈到大四的学生，由于就业、考研等问题，能在这方面花功夫的屈指可数。

笔者在网上搜阅相关资料的同时，发现郑州大学旅游管理学院暑期社会实践小分队在对淮阳的旅游资源进行了调研后，写出了3万多字的《淮阳县旅游资源整合营销方案》，这份报告引起了淮阳县委、县政府的高度重视，表示愿意拿出10万元购买这一社会实践调研报告。然而这支社会实践小分队做出一个大胆决定，表示愿意将这份社会实践报告无偿献给淮阳县政府。从这个实例中，我们知道这才是高校一直号召学生从事社会实践，写社会调查报告的真正意义所在。一方面加强了学生从事社会实践的动手能力，增强了他们的自信心；另一方面也为社会做了贡献，实现了大学生的自身价值。然而，我们不得不承认在全国大大小小的众多高校中，能够真正做到这样的大学生毕竟为数不多。笔者分析，原因主要可以从以下几个方面分析：

由于高校对大学生的社会调查报告没有严格的要求，对社会调查报告的质量也没有明确的规范，这样导致论文本身的重要性没有很好地传达给广大学生。久而久之，在学生中，渐渐形成了社会调查可有可无的这样一种心理，对社会调查报告更是很少认真组织编写。

当今社会互联网技术的快速发展为广大学生组织社会调查报告提供了捷径。对于很多学生而言，写社会调查报告变成了一件“ctrl+c”和“ctrl+v”的事。所以百度、google等搜索引擎上排名靠前的几篇社会调查报告的点击率也是相当之高。

随着物质生活的显著提高，目前大学生的主动性呈现下降的趋势。很多时候能过关就行，不愿意往更高层次发展。这种人生观和价值观和以前的大学生比，表现出很大的不同。这也是物质文明高度发展的必然结果。自然当代的这一群体对社会调查报告的质量追求不高，对其认可度更是不够。

很多学生在实践过程中，发现自己的专业知识与社会所需难以挂钩，难以达到企业的要求。所以学校在活动的项目、内容和形式的设计上，应尽可能满足不同学生、不同层次的需要，挺高他们参加社会实践调查活动的兴趣，把社会实践活动与课堂教学相结合、与专业实习相结合、与科研项目开发相结合、与就业创业相结合，使社会实践活动提升了内涵，增强社会实践的目的性、针对性和层次性，从而也增强了实践活动的吸引力和感染力，保持了鲜活特色，同时也缩短了学生走向社会就业的适应过程。

无论是思想发动、策划组织、专业支撑、项目申报、教师带队、提供条件、建立基地、总结表彰、巩固成果，还是重点组建团队、分散活动加强管理、打造特色品牌活动项目上，高校应努力建立大学生社会实践活动的长效机制。

针对大学生社会调查报告少有佳作、大多是应付式思想的现象，笔者认为可以从一下几个方面努力：

当代许多大学生专业不对口，发现自己所学知识难以达到市场需求，从而缺少了很多从事社会实践的机会，自然对社会调查报告也是采取不在乎的态度。

大学生参加社会实践活动，能够促进他们对社会的了解，提高自身对经济和社会发展现状的认识，实现书本知识和实践知识的更好结合，帮助其树立正确的世界观、人生观和价值观。高校应为大学生参加社会实践创造有利条件，同时采取相关鼓励政策刺激大学生参加社会实践。

政府应该发挥市场无形手的作用，促进企业和高校的联系和合作，提供一定的专项经费支持，并鼓励用人单位参与培养大学生社会实践能力的政策导向。

高校可以通过开展活动、讲座等多种形式提高当代大学生对社会调查报告的重视，让他们能积极地的参与到社会实践研究中去。

总之，要想使大学生社会调查报告不流于形式，提高其社会实践能力，从根本上考虑，高校还是要创造坏境，结合市场需求来提高大学生的专业技能。当然，政府也要充分发挥市场的宏观调控作用，更重要的是，大学生自身要提高主动性，讲求诚信，不能过度依赖他人。

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