# 大学生暑期社会实践心得500字(5篇)

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2024-07-03

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。大学生暑期社会实践心得500...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**大学生暑期社会实践心得500字篇一**

两个月的暑期生活就这样匆匆结束了，还有我的这次社会实践总结。让整日呆在象牙塔的我，尝到了生活的现实和不易。兴许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。这件事过去一个学期了。一个学期后的今天，对这件事我仍然记忆犹新，好似就发生在昨天。此刻回想起来，让我感到欣慰的是，我做对了。整个八月份的时间我都在打工，这次选择的工作地点是在x超市。八月份这个时候，面临孩子们的开学，几乎每家大型超市都会有这个学讯的促销，商场里的各大文具厂商也会开始降价，以便吸引学生和家长的眼球。

刚开始没上班的时候，我原本以为这个工作应该会很轻松。可是不然，上班之后，不久要按x超市员工的上班时间，早班从早上八点钟开始上班，到下午四点钟结束。晚班在九点半的时候下班，因为住家隔上班地点还是有点远，所以晚班下班之后回到家都十点半了，在路程上天天坐公交车还是有点辛劳。天天要给在文具区域的商品打价格标签，定时查价，看是否降价或是涨价。假如有新的商品，还要帮忙上货，整理花车，负责整理散货的归类。天天晚班的同事，还要在下班之前把所有的排面整理好。所以，我天天的工作不仅要向顾客介绍公司的商品，还要做很多除此之外的事情。刚开始的时候，我对帮助其他的商品上货和整理花车之类的工作是不理解的，因为我觉得我只是给一个厂商做促销工作，其他的工作不应该我负责。可是工作几天之后，我也明白了这些好似都是超市里面的规矩，作为促销员不仅要为厂商工作，同时还要为商场工作。此刻的超市其实也是在节约成本。所以这些我天天都已经习惯了，忙忙碌碌的，也很充实。

超市里天天都会碰到各种各样的顾客，偶然也会碰到外国的朋友，这个时候正好是练习自己英语口语的机会。大多数时候还是一些家长呆着孩子来买开学的学习用具，这样的场合，可以培养自己的沟通能力，和自己的表达能力，这些都是在学校里学不到的，是靠自己在社会上的累积得来的。此刻的我们赚钱不是主要的，作为学生，应该一种学习的经验来看待工作，不管是什么工作总会有值得我们学习的地方，这种学习和实践总结社会的机会是很珍贵的。也是以后自己找工作，实践总结社会的资本。

在x超市里面工作，我还是看到了超市里面管理上存在的一些问题，虽然我学的并不是工商管理。例如有些商品需要放在花车上，今天看到同事很辛劳的把商品一个个摆好，明天领导来了，又让把商品摆放在其他的位置。这样的事情经常发生，很浪费时间和人力，我觉得这些就应该尽早安排好，不要等到都做好了又否定。我还碰到了一件事情，就是一件商品的价格在不同的时间差了太多。工作的一位同事在今年六月份的时候买了一款全新的拉杆书包，特价59元，因为那时可能是还剩了很少的货，所以价格很廉价。

短暂的实践总结生活就这样结束了，除了收获，还有很多值得我思量的问题，这次的社会实践总结，一晃而过，却让我从中领悟了很多东西，甚至这些东西将让我终身受用。工作的时候要学会全力以付，不要太计较自己付出多少，尽量做到多做事，做实用的事情。自己努力的工作，旁人也会看到。不管怎样，重要的是工作的成效和业绩，这才是领导看重的。

不管做什么事情，就算是一件小事，也要认真仔细，绝不能敷衍了事。可能不起眼的小事是很重要的，所谓细节决定成败。人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的那么大，很多小事，一个人能做，另外一个人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

社会实践总结能让走出校园的我们，更好的接触社会，了解社会，加入到社会中。它有助于我们大学生更新观念，汲取新的思想和知识。同时，社会实践总结中有很多我们在学校里无法学习到的东西，与人沟通交流的能力和表达能力。社会实践总结能够加深我们与社会各阶层人的感情，拉近了与社会的距离，也开辟的视野，增长了才干，能更好明确自己的奋斗目标。期望以后还有这样的机会，让我从实践总结中得到锻炼。

**大学生暑期社会实践心得500字篇二**

七月流火，酷暑难耐。盛夏时节，一年一度的大学生暑期社会实践正在热火朝天的举行。虽然一个多月已过去，但点点滴滴仍然历历在目。更重要的是这是我进入大学以来第一个社会实践。今年的暑期社会实践，我想，一定会在我的人生中留下难以磨灭的痕迹。对于我的震撼也是非同一般的。

我们这次主要活动是带领万家帮安养庇护所的智残儿童参观渡江战役纪念馆。

智障儿童，是一直受到社会关注的弱势群体，他们，本该和同龄人一样，在父母身边嬉闹，与伙伴一起玩耍，在明亮的教室里学习，但是先天的智力障碍以及肢体残疾剥夺了他们这些权利。这一点是我很久以前就知道的。我一直知道他们需要我们的帮助与保护，然而因为从来没有接触过，对于他们的真实情况以及他们的需求并不是很清楚。而这次的社会实践则提供给了我一个良好的与他们深层次接触的一个平台。我了解到，除了我们给予的帮助之外，他们比任何人都渴望能够更好的融入到我们的社会中，没有歧视的，像一个正常人一样的生活。我们作为大学生更有义务去经常关心关爱他们。

来到纪念馆门口，我发现每个孩子的脸上都充满着喜悦，以及好奇的神情。参观开始了，在引导员的指引下，我们通过一幅幅图片，一段段文字从另一个角度去了解渡江战役。回想老革命的口述，再加上今天的参观对渡江战役的始末，过程，细节都有了一个全新的认识。在参观渡江纪念馆时，对于知识的渴求比起普通人来说甚至是更加的认真与执着。看的出来，对于那一次的参观，他们本身也是抱着极大的兴趣与好奇的。而在纪念馆中，大家在讲解员的介绍下，显得越发的安静，每到一讲解处，总会认真的凝听讲解员的介绍。这一点，甚至比我们这些志愿者们都要认真许多。

参观结束后，大家聚在一起合影留恋。每一个人摆出的胜利的姿势，在阳光下显得越发的灿烂，这一刻，所有的幸福的感觉都是属于每一个人的。在这一刻里，虽然仅仅是第一次的接触，却已经似乎有些了解到他们的快乐感。这种快乐是纯自然的，没有任何的附加成分。

去参加志愿活动的时候，走进屋中，大家总是会热情的和我们打着招呼。对于他们而言，我们并不是陌生人，而是他们的伙伴，是一起努力成长的伴侣。想来，在现在的社会中，并不是每一个人都能做到相互的信赖，相互的依撑，可是他们却永远的联结在一起，就像是有一种无形的力量在使他们相会的依赖，不离不弃！

暑假的短短几天里我很感谢有了这些孩子的陪伴，因为他们的存在才让我感受到什么才叫做真正的快乐，积极，以及纯真的心，让我的心重新得到了一次净化。在他们的身上我也学到了什么叫做信念什么叫做坚强什么才是努力生活。

很庆幸，在大学时光的第一个暑假我能有这样体验的机会，这些智障人士也许就是我们人生中的过客，也许我们再也没有机会见到他们。但是，这一次的人生经历却是我一生的财富。我学会了感恩，学会了坚强、学会了很多很多……

**大学生暑期社会实践心得500字篇三**

暑假实习是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。

一个月的暑期实践过得很快，自己慢慢地开始习惯了这种生活和这项工作，犯的错误也越来越少了，老板也夸奖我适应性很强，工作能力也错，以后要是暑期还想实践就到我这来。那时离开时还真有点舍不得呢。一个月的辛苦也是有回报的，拿到我的工资时，真的很欣慰，但是并不是因为有钱可以领，也不是终于结束了打工的苦日子，而是自己的付出有了结果和回报，自己的实践也有了收获，回想一下自己真的觉得很值，自己在这个月里学的东西是用多少钱也买不到的。在工作结束后，我做了如下的总结：

1、要善于沟通：碰到那些做生意比较坏的人和那些比较固执的农民，真的要学会和他们沟通，不能和他们吵，要心平气和的和他们解释他们所不明白的问题，每当看到他们最后都想通的时候，我心里真的很有成就；当然和老板也要好好的沟通，不能总是把一些工作上的事憋在心里，有时自己在工作上有什么问题要经常和老板沟通沟通，并及时的解决，这样工作才会有动力，才不会想不干了。

2、要有耐心和热情：在工作的时候要经常微笑，这样会让那些生意人感觉很舒心，大家一起做生意也就很开心；他们有些人是第一次来卖稻谷，对我们厂的基本流程都不是很明白，这时，你就要热心的告诉他们卖稻谷的基本流程，这样我们也可以省很多功夫和时间，米厂也可以运行就可以更好。

3、要勤劳：有时候一些细微的东西可以让老板更赏识你，也比较容易受提拔，比如我很空闲的时候就打扫打扫办公室，整理整理文件，帮帮老板的忙。老板就夸奖过我勤劳，有付出就真的有回报的。

人生难免会遇到挫折，没有经历过失败的人生不是完整的人生。针对文员这个职位的特点，具体到挫折时，不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。复印、接电话、做销售表等文员工作我都基本熟练。文员管理的准确性是指正确体现政策，正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文字能达意。它在一定程度上保证领导工作的准备性。文秘管理的准确性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说每天都要记一些销售，顾客打来电话需要的货物，记下这些东西时，用词要准确，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。在工作的这一个月中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。也许是实习日子短和我并非文员专业的关系，对文员有些工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。但时通过实习，加深了我对文员基本知识的理解，丰富了我的实际管理知识，使我对日常文员管理工作有了一定的感性和理性认识。认识到要做好日常企业文员管理工作，既要注重管理理论知识的学习，更重要的是要把实践与理论两者紧密相结合。

在这一过程中，我认真的观察和认真的学习，初步了解了办公室文员工作中的具体业务知识，拓展了所学的专业知识，为以后正常工作的展开奠定了坚实的基础，从个人发展方面说，对我影响最大的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，因为这些都是我在校学习中不曾接触过的方面，所以我将在报告中首先讲述我在实习期间积累的这方面的认识和经验。

通过暑期实践，我认识到了大学生所肩负的社会责任感，这样的认识不仅对于我个人的成长还是社会的发展都是有益的。我希望暑期实践作为一个跳板，将我这样的服务工作延伸到平时的生活学习中去。

**大学生暑期社会实践心得500字篇四**

社会实践通过使学生了解国情，有助于他们加深对党的基本路线的认识，坚定正确的政治方向。通过使学生接触人民群众，有助于他们加深对人民群众的了解，同人民群众建立感情，树立为人民群众服务的思想。通过使学生了解社会对知识和人才的需求，增强勤奋学习、奋发成才的责任感。通过了解改革和建设的长期性和复杂性，克服偏激急躁情绪，增强维护社会稳定的自觉性。

我于xx年xx月xx4日到xx月28日在石家庄银鹭食品有限公司分公司进行了为期两周的实践活动。

1、集团银鹭事业始创于xx985年，在各级领导、社会各界的关心支持下，在创始人陈清水、陈渊兄弟的带领下，通过全体银鹭人的团结拼搏，现已发展成为集食品饮料、重工机械、园区开发、工程建设、地产运营、国际贸易等多元互动、和谐共举的企业集团。银鹭食品事业是全国最大的罐头、饮料生产基地之一，荣膺农业产业化国家重点龙头企业、全国行业十强，拥有世界粥王八宝粥、创新开发的动植物双蛋白饮料花生牛奶等主导产品。

2、公司的相关业务流程：

（1）开票流程。

（2）结算流程。

（3）配送流程。

（4）托运流程

（5）退货流程。

（6）客服流程。

（7）出库流程。

暑假是大学生们有机会在社会里得到锻炼的时期，机会不是每次都有的，错过了就永远失去了，所以为了不让眼前的机会白白的从身边溜走，我下定决心一定要在最短的时间内找到一份差不多的工作，不管是什么，累与不累，只要是能发展自己的平台，能让自己收获的平台，我们都应该去尝试，作为未来的创业青年，我们应该高瞻远瞩，累永远是最后一位，勇气是头，我们是先锋，放大胆，鼓起勇气去尝试一见自己从未做过的事，无论成与败都会收获不小。

我从家附近先找起，发现墙上贴的招聘启示，业务员和店员，我毫不犹豫选择了石家庄银鹭食品有限公司分公司业务员的这分工作，我由于有很强的语言表达能力和认真的态度很快赢得了别人对我信任，就这样他们答应我去上班，每个月只有800，50块的电话补助和50块车补，100块生活补助，加起来也就1000，也许车费都不够，但我答应了，他们用一下午给我讲些有关产品和推销方面得知识，第二天我就开始工作了。

由于天气寒冷，我选择了每天上午8：00到xx2：00，下午3：00到6：00，这个时间才出去工作，因为业务员的时间是自由支配的，只要你能完成一定量的业务量，不管你怎样跑，你最起码要给老板带去一定的收益，人家才会充分信任你，肯定你，自己才会感到自己存在的价值，我每天7：00准时起，搭公交去城市的每个我们产品的专卖点，小超市，商店，记录产品销量与业绩状况，存在什么问题，怎样才能很好的解决，以后基本上每天晚上我都会积累下一点小小的经验，凭借这些宝贵的财富，业务这一行我开始干的得心应手，慢慢变的老练了，给了我更多的动力。让我更有信心干好其他每件事。

**大学生暑期社会实践心得500字篇五**

在酷热中迎来了我作为大学生的第二个暑假，也满怀激情的参加了暑期社会实践活动。

“吾尝终日不食，终夜不寐，以思，无益，不如学也。”这是论语中的一句话，说的是一个人整夜不食不寝去思考一个问题，没有什么好处，不如亲自去学习研究。在实践过程中，我们在锻炼，在成长。也许每天都拖着疲惫不堪的身子回来，也许每天都要为了当天的任务而焦头烂额，也许每天都要为了明日的调查与宣传做着准备，但我觉得这是是快乐的。

期末考试终于结束了，意味着我们的暑期实践活动开始。活动的主题是‘卫生保健室基层，铁筑方圆助和谐’，地点是在xx，离我家乡比较近，这也是我选择这个队的一方面原因。我和其他队友对这次活动很激动，也非常有热情。虽然只有短短的一个星期，但是我们学到了很多，不但包括知识，更重要的是学会了如何做人处事。学会了书本上所学不到的知识，并且把所学知识应用到了实践中，真正做到了理论联系实际。

我们活动的第一站是参观xx的xx纪念馆，了解一些当地的历史知识；第二站也是活动真正的开始，我们的行程是在xx医院见习。一大早的我们就来到了医院门口，接待我们的是该医院的护理部主任。她把我们的队员分成了五组，安排到不同的科室进行见习；第三站是在王延里小区，在这里为当地居民做些简单的测量血压和夏季常见疾病的预防及急救知识的宣传；第四站是在别的社区为居民测血压等，使更多的居民受益；第五站是去了福利院，看望这里的小孩老人，给他们温暖，与他们游戏聊天谈心；第六站是体验农家乐，我们在一起队长家包水饺，其乐融融；第七站，收官之战，比较轻松，安排的任务是与xx的同学们聊天。当然在这几天的活动里，当然有穿插着一些逛夜景，吃小吃的活动啦。

总体下来，整个活动是顺利的，但我们不免也会遇上麻烦。在测血压的时候，有些人故意刁难我们，总是找我们的不是，尽管不停的解释。还有在进行问卷调查的时候，也碰了非常多的壁，最主要的是群众人民的不配合，不想帮忙填写问卷，他们有的是怕耽误时间，有的怕麻烦，有的人说不识字，总之什么理由都有。

活动中我们接触了形形色色的人，让我们更进一步的了解了社会，让我们看到了学校与社会之间的差距。着不仅让我感觉到了校园是那么的淳朴，人与人之间是那么的直白，同学间是那么的信任，而社会恰恰相反，这让我提前知道了如何在社会上做人处事，为进入社会做好准备。

但这次活动收获最大的是一个意外的家，没有父亲母亲【】，只有老大排到小六的六位成员。我很高兴自己是其中的一位，排行第二。真不敢相信这么短暂的时间能建立如此深厚的友谊。因为活动住宿的局限，我们被安排早一起居住，起先我还担心自己会被另外五位从未接触过的队友排挤，至少他们之间都已经认识了。不过只经过一天的接触，我们的感情便渐入佳境，我们之间的行为时那么的夸张，我们之间的语言是那么的搞笑，我们之间的活动是那么的雷人。在这个家里，每一天都能笑的胃抽筋，总之收获这个家，我灰常的开心。

在大家的共同努力下，我们的暑期社会实践活动圆满结束。大家也都带着一份感动与追求踏上了归途。想想我们共同度过的点点滴滴，想想我们共同留下的足迹，想想我们着几天所做的每一件事···这将是我人生中的一笔财富，他将在我的脑海里留下不可磨灭的记忆，值得我永远珍藏。

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