# 2024年大学生社会实践心得体会300(十七篇)

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2024-07-18

*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。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。大学生社会实践心得体会30...*

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。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**大学生社会实践心得体会300篇一**

校园与社会环境的不同，接触的人与事也不大相同，所以我们还可以在社会实践中学到许多在校园里学不到的知识。这就形成了从实践中学习，从学习中实践的良性循环。

当今中国经济飞速发展，国内外经济不断变化，在机会越来越多的同时，也出现了更多的问题，有了更多更艰巨的挑战，这也就对人才的要求越来越高。我们不仅要学好课本里的知识，还要主动走进社会，积极在实践中学习其他的东西，不断增加自己的经验，全方面武装自已，才能在这个社会有立足之地甚至拥有不败之地。

一回到县城就积极在一家超市找了一份暑假临时工，做促销员。

挂着实习生的牌子站在柜台旁，一脸幼稚、迷茫地站在那，不断地提醒自己要大胆地接近顾客，拉拢顾客，可好长一段时间站在那一声不吭的。一个大姐在顾客少的时候教我如何推销产品。我也慢慢地放开胆去尝试，其实这种交流比想象的容易多了。就好象上台前紧张兮兮，但在台上只顾着自己的表演而忘了紧张。害怕就是这样被克服的。关键在于大胆地迈出第一步。在超市做促销员不能坐着，也不能在超市随便逛来荡去，得时刻注意服务顾客。虽然每天只有上午或下午班，但一段时间下来，还是腰酸脚痛。或许也正如孟子所说\"天将降大任于斯人也，必先劳其胫骨，饿其体夫，空乏其身。\"

在学校，每天有作息时间表约束你。课程表会告诉你，今天该干什么，明天又有什么事情要做。而在这里，你可以无所事事地像木瓜呆在那儿，然后老板不满意你的表现扣你工资或者将你开除。积极的就是主动接近顾客，拉近与顾客的距离，然后耐心的推销产品。这也实在锻炼了我们的胆量、语言交流能力和心理洞察能力。我们胆大了才能冷静，冷静了才能很好地通过顾客的言语与表情察觉顾客的想法，然后再作出适当的回应，不至于慌张得不知所措。我们必须主动努力才可能继续干下去。在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可校园里总少不了那份纯真，那份真诚，一般不会招来嫉恨与报复。可是在社会中，优胜劣汰，你的成功就是别人的失败，工作直接影响了他人的经济利益。在社会中接触各种各样的顾客、同事、上司等等，关系复杂，这一切都需要我们有经验去处理。尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方，这需要我们有经验去调整自己的心态。而这些经验需要日积夜累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。这些事情很多同学沉浸于学习与消遣还未来得及思考，便忽略了社会实践的重要性。

有个事实众所周知，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，学习的理论知识很多很多，几乎是面面俱到;而在实际工作中，很可能是书本上的知识一点都用不上。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会想，实际操作这么简单，但为什么我们要学习那么深奥的知识呢?现在的教育真的存在很大的弊端，严重的脱离了社会实际应用吗?其实不然，在学习这些吃力的知识的同时，我们的学习能力提高了，理解力和逻辑思维能力也增强了。更在许多书本中教我们如何去做好自己，教我们树立自己远大的理想，这将更好的为我们社会实践打基础。作为大学生，我们的年龄也不小了，离走向社会工作也不远了，我们应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上发生的各方面的事情，这就意味着我们必须得重视社会实践。毕竟毕业以后我们不能再带着幼稚、茫然的眼神走进社会，就像我们当初走进大学一样。我们要带着实实在在的能力走进社会，为社会服务。

而现今一个事实却被许多人误读了，大学生越来越不值钱了。甚至某些人开始看不起大学生，认为读大学没什么用了，一些没读书的人在社会上混得更好。现在的大学生已经不包分工了，也确实许多大学生找不到好工作。这正说明了现

在社会对大学生素质、能力要求越来越高了;当然也说明了某些大学生的确不过关。大学生不是全值钱，但社会上值钱的还是大学生。这就为什么还是有许多人打工之后还想读书，甚至有部分人也确实再次进入校园学习。我们在校园里学习到的先进的科学知识能为社会作出更大的贡献，也能为自己带来更多的收益。而要成为值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。

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。其实有谁一生下来句什么都会的，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。这次接触的酿造业，对我来说很陌生，要想把工作做好，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。

经过这次工作我从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。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋，是不可能斤斤计较，不可以强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更另人开心。不论做什么事情都必须有主动性和积极性，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。

在这次暑假的工作中，虽然只是在店做些琐事也让我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大的帮助，从中让我有很大的启发：不管做什事都要坚持，也锻炼了我的坚持力!让我在以后的人生路上更加坚强!通过这段时期的工作学让我更深刻的体会到付出和收获的关系，也让我知道金钱赚取的不容易!在以后的大学生涯里我要很努力的学习，遇到困难我会更加坚强!

在超市里,别人一眼就能把我人出是一名正在读书的学生,我问他们为什么,他们总说从我的脸上就能看出来,呵呵,也许没有经历过社会的人都有我这种不知名遭遇吧!我并没有因为我在他们面前没有经验而退后,我相信我也能做的像他们一样好.我的工作是在那做销售员,每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上9点钟分段时间上班,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.在食品店里虽然我是以销售为主,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，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力!记得老师曾经说过大学是一个小社会，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，学生还终归保持着学生的身份。

而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到;而在实际工作中，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情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了有课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，2年半之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才.

**大学生社会实践心得体会300篇二**

在暑期期间，为了体验父母长期以来为了我们整个家庭的和谐所付出的辛勤劳动，借大学暑期社会实践这个好机会，我进行了为期一个多月的家庭角色体验的实践活动。以此来了解父母在我们的成长过程中给予我们的东西，以及多年来为我们整个家庭所付出的点点滴滴。从而，认识自己对于家庭的责任，激励自己，提升多方面的能力，包括实践能力，人际交往能力等，能够更好的认识与接触社会。也借这次机会来充实假期，使假期充满意义。

假期即将结束，社会实践也伴随着结束了。经过这几十天的的家庭角色体验社会实践活动，我对自己有了新的认识。不知不觉我已经不再是什么也依赖父母的年纪了，进入大学就意味着自己的一切都要自己动手。然而实际参与到家庭角色体验中我才发现自己仍旧有很多方面需要提高，很多事情自己仍然一知半解。虽然只是一些生活小事，对我来说，有时候还是难以得心应手。回想自己呆在家里时父母忙上忙下，将家里整理的井井有条，而自己却在一旁插不上手，心里真是有点过意不去。现在，当我因为一件小小家务而烦恼，因为疲乏而烦躁时，我真实的体会到了父母的不易。虽然读书学习是我们生活的一部分，也是我们最为重要的任务之一，但是我们绝不应该拿他当做借口。作为家庭的一份子，也想要成为一个合格的能够自立自强的人，无论学习有多么重要，我们也不能忽视实践，因为最终，我们需要依赖的是实际的生活能力，现实的生活需要理论知识，更需要点点滴滴的生活实践能力。

这次社会实践令我印象深刻，虽然时间只是短短的一个月，但是在这为期不长的时间里，我所做的事情还是不少的。虽然只是做一些家务什么的，与父母对于家庭的付出相比是微不足道的。但是通过认真完成这些事情，经历坎坷与羁绊后获得成功与父母的肯定，我心里有难以言语的开心。在我心底里，通过努力经历辛劳，自己所收获的远远要比自己付出的要多。下面，我简单叙述一下自己在这次家庭角色体验中的体验与所收获到的东西。

简单计划完家庭角色体验的大体部分后，我开始了第一天的活动。万事开头难，这事还真是不假。第一天我打扫了整个厨房，整理了几个房间。最难最辛苦的就是打扫厨房了，因为厨房是油烟最多的地方，墙壁也非常脏，平时酱油醋什么的都放在厨台上。这可真是一项伟大的工程，需要用洗涤剂洗。我用清洁球蘸了洗涤剂在每一个脏的地方用力的擦拭，再用干抹布进行最后的擦拭。整整花了几个小时我才把一间小小的厨房擦干净，而厨房里的用具也是一项大难题，瓶瓶罐罐都要清理，这可真是愁坏了我。好在我毅力还行，虽然浑身酸痛，我还是坚持整理完了厨房，后来又打扫了房间。看着在我辛勤劳动下好不容易完成的佳绩，我心里有说不出的舒畅。整个房间好像瞬间变得干净整洁，我都有点不相信这是我的杰作了。而身体的劳累告诉我，一切都是真实的，它也提醒我父母的不易。平时都是爸妈整理房间，这麽多年我几乎没有像今天这样打扫过，可想父母平时工作完还要顾家是多麽辛劳。自己竟然没有早些体会到这些，真是太不应该了。我真切的认识到，以后一定要多多参与到做家务中，为父母分担，同时也是提早为自己独立生活做准备。虽然自己的能力有限，所做的也是有限的，但是只要是自己做了也一定会减轻父母哪怕是很少的负担，我想，我们心中也一定是非常开心的。

生活就像是一个颜料桶，装满了各色颜料，其中处处也存在着趣味，纵然只是小小的一件事也让我受益匪浅。买菜的经历我仍就是历历在目，没想到自己在这件小小的事中我也享受到乐趣。说句实在的，自己在买菜这方面可以说是毫无经验，虽然说是小时候也经常跟着妈妈奶奶去菜市场，但是那都只是跟在大人们身后，有时候帮忙拿些东西。而现在，当我第一次独自闯入菜市场时，那些琳琅满目的菜着实让我感到有些无所适从。虽然都是一些平常的菜，但是也总是觉得有些距离感。我壮着胆子，打算多买些菜。然而我却不知道到底应该买什么样的，也不应该到底什么菜多少钱。说实话，这次还真的让我学到了不少。我不仅认识到，芹菜有根的保存的时间长，苹果长得丑外皮粗糙的更甜，还认识到黄瓜带花的存放的久。总之，通过这次体验，我不仅意识到有些看上去很简单的东西其实真正做起来很难，也学到了一些日常的生活常识。没有想到，生活中确实存在着很多小知识，学会这些东西，就会为我们的生活提供方便。洗衣服，一开始我还想着这个应该是最简单的，所以我把它当成家庭角色体验活动的一大部分。因为家里人比较多，爸妈的衣服换的比较勤，所以要洗的衣服也很多。加上我的妹妹的，脏衣服堆了一大堆。我想用洗衣机吧，洗衣机方便啊。可后来一想，自己应该亲身体验，才算认认真真完成了家庭角色体验，才算真正体验到爸妈日常生活中的辛劳，对于家庭的付出。于是我决定手洗。小件的衣服还比较好洗，可是个头比较大的就不行了，又费力有耗时。天气很热，一边洗衣服还一边擦汗，可把我累坏了。我想起了初中高中时，每两个星期回家，我都会把自己几天的脏衣服换下带回家，这时妈妈总会帮我洗。现在想想，真是不应该啊，自己不但没有帮忙还给家人添麻烦。现在我已经不是以前的自己了，作为一个大学生，我现在更加应该自立自强，我要努力完成自己的事，不能让家人操心自己的事。

劳动是喜悦的，当我完成工作拿得应得的工资时，我特别开心，几天来的疲惫一扫而光。虽然这些钱对于父母来说是微不足道的，但是这确实是我第一次辛勤劳动，亲手赚得的。在工作时，我体会到了从未体会到的东西，包括那种真正步入社会的喜悦，自食其力的开心，当然也少不了辛劳。让我感触最深的是，自己要完全听从他人的指挥，必须按要求完成。这是要想得到自己想要的东西所必须付出的。虽然只是短暂的兼职，我却收获很多。我看到了钱的来之不易，意识到了父母的艰辛。更加懂得自己应该回报父母，也要珍惜自己拥有的来之不易的一切。我相信，这次经历是一份宝贵的财富，我也会将它珍藏在自己心底。在这次家庭角色体验中，我不仅做了许多自己以前不常做的事，例如拖地、炒菜、帮妹妹洗澡，和家人一起包饺子，一起玩乐，一起体验家庭的温馨。通过社会实践过程中的许多事，我也加深了对于社会的认识。总之它让我获得了许多东西，包括意识与思想的改变，行为方式的改善等等。家庭角色体验不仅仅让我体验到了父母的辛劳，让我学会了如何体贴父母，也教会我如何真正融入社会，如何做事做人。首先我们要照顾好自己，好让父母放心，不为他们增添烦恼。然后我们应该多帮父母做自己力所能及的事，做一个懂得孝敬父母的合格大学生。我们要真正了解社会，提升自己各方面的能力，努力使自己能够适应社会生活，成为一个合格的社会人。

感谢学校提供给我们这次宝贵的机会，让我们能够有这个平台认识自我、发展自我。这次的社会实践活动让深刻的我明白了父母的不易，也让我知道了自己所面对的责任与担当。然而，我们也不应仅仅是为了完成实践活动才想到帮父母做些什么。我们应该要随时记得，自己已经成年了，我们应该尽自己的所能为家里分担，不能还是像小时候一样依赖父母。父母们在我们的成长过程中为我们付出了很多。我们应该努力提升自己的能力，要让他们看到一个全新的自己，一个能够自食其力而又可以为家庭承担责任的自己，要让他们看到自己的成长，真正的成长，让他们知道自己已经长大了。同时这次家庭角色体验也为我以后的社会实践活动打下了一个基础，让我明白了社会实践活动的真正意义，我也会在之后珍惜这样的机会，认真完成每一次社会实践。这次社会实践，让我受益匪浅。我相信，这是一次好的开始，是我不断成长的新的开端.以后我会更加努力地将自己融入社会，不断提升自己的能力，成为一个适应社会独立自强的人。

**大学生社会实践心得体会300篇三**

覃杰，男，土家族，中共党员，湖南科技学院计算机与通信工程系通信0701班。曾担任通信0701班班长，系宿管部副部长，校国旗班队长，现任校团委学生 副书记兼学生社团联合会主席。在校期间，荣获校优秀共青团员，优秀青年志愿者、优秀学生干部、三好学生、二等奖学金、优秀特困大学 生、国家励志奖学金、党校培训优秀学员等荣誉。

为了深入贯彻党中央文件精神，我校团委特组建三下乡社会实践重点团队，以庆祝 建国六十周年，见证乡村宏伟巨变为主题开展为期十天的社会实践活动，活动内容丰富多样，分别进行了文艺、文化、科技和卫生三下乡，落实开展全面并具 实际意义的暑期三下乡活动，达到了活动预期的目的，取得了显著成效。作为此次三下乡后勤组的负责人，深知其工作责任之重大，整个活动的后勤工作， 经过了详细的考察和精心的安排，保证了每一过程都能顺利进行。经过全体队员的努力，本次三下乡社会实践活动取得了圆满成功，回顾自己曾经走过的路程， 感慨万千，受益良多。

6月30日，我们到达新田县冷水井乡李家湾村，为当地村民送去了一台红色晚会。我们后勤组主要负责最初的舞台搭建、 舞台布景到晚会的演出、晚会的散场。后勤组的所有队员和其他志愿者都是带着饱满的热情投入工作，尽全力将一切做到最好。在演出的过程中，出现了突发情况， 下起了瓢泼大雨，但是所有工作人员都没有中止工作，而是依旧用自己的实际行动保证着晚会的顺利进行。

在接下来将近一周的时间里，我们后勤 组的人员协助宣传组在李家湾村开展宣传知识讲解与发放、义务维修家电和药品发放等相关活动。在活动的过程中，队员们早出晚归，积极性高涨，走家串户，调查 寻访，不仅开展了大量的调查问卷工作和宣讲工作，也将爱国精神与服务精神传入到每家每户，为村民送去了实际的帮助。

在实践中，我们后勤组 的队员把自力更生、自立自强做为此次三下乡的的一项主要的原则，大家始终坚持用自力更生，勤俭节约指导自己的行动。活动中，我们坚持不乱花钱、不 良费、不奢侈，同时合理安排和分配工作，强调队员的团结合作，鼓励队员发扬艰苦奋斗、力求创新、无私奉献、自力更生的精神，引导队员敢于进行反思和自省。 不断接受教育，长才干，做贡献，升华为人民服务的思想。同时积极协助老师开展其他各项工作，调动队员们的积极性，在有紧急任务是主动站出，承担任务，做好 表率，在具体工作时，分工协作，随即组合队员。

通过此次三下乡社会实践活动，我得到了许多人生感悟，丰富了我的人生阅历，提高了认知 社会和应对的能力，教育了我思索人生价值，增强了我奉献爱心、播撒温暖，为社会公益事业献一份力量的信念。我将用实际行动学习和践行落实科学发展观，全面 提高自身综合素质，打牢人生成长进步的根基。我始终坚持在实践中成长，在奉献中飞扬。总的来说，此次三下乡活动，不仅是一次简单的实践，还是一次人生 经历，更是一次宝贵的财富。

**大学生社会实践心得体会300篇四**

大学生社会实践活动是全面推进素质教育的重要环节，是适应新世纪社会发展要求，培养全面发展型人才的需要，是加强集体主义，爱国主义，社会主义教育，升华思想的有效途径。积极投身社会实践，深入群众，了解社会，增长才干，是青年学生成长成才的正确道路，是青年学生运用所学知识技能，发挥聪明才智，积极为社会作贡献的重要途径。

实践，就是把所学的理论知识，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，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，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已，才能在竞争中突出自已，表现自已，从中所学的东西自然就不一样了。

在这1个多月里，我主要负责的工作内容是办公室文员。在这个过程里，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司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。

暑假实习是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，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。由于我所工作的地方是一家私企，所以我刚开始的工作并不忙，没有感觉到很累。只是每天都要守在电话和电脑旁边，接电话，在电脑上记每天的销售，制作一些简单的报表，很耗时间，第一天就因为坐了一天腰酸背痛的。但是过了几天就稍有点习惯了，每天向我同一个办公室的阿姨学习一些办公知识。刚步入工作岗位，才发现自己有很多都不懂的。现在在办公室，有闲的时候就会看一些工厂货物的名称。我现在上班近1个月了，在这短短一个月中，曾有几次想过干完一个月不干了。也许我是刚开始工作，有时受不了同事和厂长给的“气”，自己心里很不舒服，就想辞职再重新换个工作得了。但静下心来仔细想想，再换个工作也是的，在别人手底下工作不都是这样么?刚开始。就应该踏踏实实的干好自己的工作，毕竟又没有工作经验，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，相比其他人来说待遇挺不错的了，也不是和其他人比，工作也不是很难，很容易进入工作，关键是学习对人怎么说话、态度及其处事。由于经验少，我现在这方面还有欠缺。现在才明白，在校做一名学生，是多么的好啊!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。我现在没别的什么奢求，现在当然是把磨练自己放在第一位，更何况现在的待遇还不错。在这一个多月中，我学到了一些在学校学不到的东西，即使都明白的事，可是刚开始有时还做不好。现在做事，不仅要持有需心求教的态度，还要懂得取长补短，最重要的一点就是“忍”了也就是坚持不懈。现在，我工作的时间虽然不久，可是我发现自己真的变了点，会比以前为人处事了。

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。

通过在职的一个多月里，我深感自己的不足，我会在以后的工作学习中更加努力，取长补短，需心求教。相信自己会在以后的工作中更加得心应手，表现更加出色!不管是在什么地方任职，都会努力!在实践的这段时间里，我通过自己的努力奋斗，体会到了工作中的酸甜苦辣，这时才发现自己是最幸福的。因为我还在学习的阶段，还没能真正地接触事业，没能真正地了解到工作的难处和辛苦。想起来，还是觉得自己现在还是不错的了，能在这么好的环境下读书，为以后的工作打下基础。是这一次社会实践给了我学习的机会，同时也给了我一次记忆深刻的经历。

在竞争如此激烈的今天，对于我们这些出生牛犊的学生们，独立的培养和社会的洗礼是多么的重要。在这个更新速度超快的今天，如何适应社会也是我们即将面临的困难。对于现在的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。原本以为自己已经学会了一些基础的知识就够用了，可到了实习的时候才知道原来自己要学的东西还有很多，以后自己要走的路还很长，不能只安于现状，一定要奋勇直前。人是在不断前进中成长起来的，虽然会有很多坎坷，但总是会有办法解决的。做人不怕失败，最怕失败后永远不能站起来。一定要相信自己，因为我总是对自己说“勇敢点，挫折?怕什么，风雨过后一定会有彩虹的”。于是，我便有着一个坚定的信念，那就是克服自己在成长中的困难，坚定不移地朝着自己奋斗的目标前进。我相信，自己的明天将会更加美好!

**大学生社会实践心得体会300篇五**

因为我现在的专业是师范类的，所以在平时我就比较注意教师素质的培养。为了让自己有一个充实的假期生活，并在实践中锻炼自己，我在大三一名师哥的帮助下一起开办了一个暑期补习班，当我听到这个消息的时候，我的内心有着一种说不出的兴奋之感，因为自己得到了一个锻炼自己能力的同时体现自身价值的机会。于是假期补习的经历为我的假期生活增添了一道绚丽的风景。这道风景让我学会了许多，体味了许多，思考了许多......何谓\"师者，传道授业解惑也\"，何谓\"可怜天下父母心\"，何谓\"十年寒窗苦\"......

在我补习教学的这一段时间内我感触最深的就是老师应以何种心态对待的学生，要成为一名合格的老师需要什么样的素质。

暑假让孩子上补习班的用心显而易见，无疑是希望自己孩子能更上一层楼。其中家长绝大多数不了解孩子们的真实想法，其中有二点是家长们普遍存在的想法：一是，上补习班总比没有好，多少都能学到点;二是看到其他的孩子在学习心里不平衡。就家长们存在的这种心理可以看出，所有的家长都希望自己孩子成绩可以取得进步，这是他们对孩子最真实的爱。而请家教就是他们体现这种爱的表现，尽管很多时候得不到孩子们的体谅。而其实大半的学生，与家长的沟通都不畅，学生不能理解家长的苦心，家长也不理解自己的孩子的内心活动，这也就是人们常说的代沟。而我们作为教师，就应该扮演联通代沟的桥梁角色。

在假期补习的过程中，我深刻理解了实践对理论的重要性，也深刻理解了在学习中我的不足。

一、招生工作。

我们在大三师哥的带领下几次到济南市里去作招生宣传，但都因为时间上的误差而错失良机，一次次的失利让我的自信心一次次下降，好像有点失望的感觉，又一次我意识到自己的实力是如此的薄弱。最后无奈之下师哥在他的家乡组织了这次办学，家教团变身为英语补习班。

二、开始上课。

1、 前期准备。根据最开始的安排，由我来讲解小学的数学课，由于没有同时给多人上课的经历，我是相当紧张的。加之本身数学又不是我的强项，极度的紧张让我差点放弃。但最后在师哥的鼓励之下我决定奋力一搏，试试又何妨!最后，由于种种原因，又做出变动由我讲授英语，开始的紧张逐步转化为开心，毕竟英语是我喜欢的科目。可事实却出乎我的意料太多。

2、 试讲。20xx年7月15日第一次试讲，结果是我大失所望。简直糟糕透了!校长评价我讲课为：没有逻辑性，跳跃性太大，有点照本宣科。而我的自我评价则是：语无伦次、乱七八糟。自信心极度走下坡路，现在想来当时真怪自己太不了解自己，有太不了解学生了。试讲过后，我充分意识到自己的不足，当天晚上，我进行了恶补，从头开始重新选择课题，重新备课，重新组织讲课方式。

3、 正式开课。20xx年7月16号，补习班正式开课。当天，我记忆最深刻的一天。从一开始的稍有紧张逐渐进入状态，慢慢的一上午就这样过去了。自我感觉也还可以，但总效果还是没达到预期，即刻我就自己的教学方法做了总结与思考。校长告诉我，上课过于死板，气氛不太活跃。他建议我多想一些比较娱乐的方式放在教学过程中，尽量让上课方式轻松而有效，多元而活泼。

三、思考与收获。

经过暑期补习班的实践，我学到了许多在校园里学不到的理论之外的实践知识。

1、通过这次的实践，我从另一个侧面也检验了自己的各方面的情况，培养了自己发现问题、分析问题、解决问题的能力和与人交往的能力。特别是自己主动解决问题和与人沟通方面获得了不菲的进步。

2、通过这次实践，我的暑假生活变得快乐而多姿。我也认识了许多的朋友。 这个暑假，我们一起走过。

3、最重要的，不仅得到了学生的关怀与爱。

4、更得到了学生家长的信任与帮助。

5、还有，通过小班教学锻炼了我的应变能力。对于课堂上的突发状况，可以由一开始的惊慌失措逐渐变的应付比较自如。课堂上可以随时注意到学生的动态。从控制学生情绪到帮助学生提高学习兴趣方面都有了一定的方法和措施。

6、通过与小朋友们的相处，我学到了许多我们所欠缺的东西。例如纯洁，例如童真，例如勇敢，例如坚强，例如乐观。通过与们一个月的相处，我逐渐学会了怎样控制自己的情绪，在课堂上尽量不要让自己的情绪影响到孩子们，尽自己最大的努力让失常的情绪远离课堂。

二、同时我也发现一些了自己的不足，特别是自己在专业知识上的欠缺与不足，以及自己在专业上需要不足的地方，这也使我在以后的学习中仍需不断的弥补和提高。这也引发了我的一系列思考。

1、大学生共有的特点，或者说是缺点：眼高手低。刚开始总觉得自己好像什么都懂，什么都会，但当真正走上讲台，走上岗位才发现原来自己是那么的脆弱和不堪一击。一个多月的实践，让我深刻意识到，亲手做一做真的很重要。

2、理论与实践的脱离。作为师范专业的学生，我学习了很多激发学生学习兴趣，营造良好学习环境、课堂气氛的理论方法。但当真正用在教学上的却不多，理论的提出总结了大多数的实践经验。而面对不同的群体，单纯的依靠理论是不可行也是不现实的。通过这次实践，我逐渐掌握了一些方法，在教学上把学过的理论与实践结合起来，共同为课堂服务，为孩子们撑起一片蔚蓝的天空!

3、如何引发并保持孩子们学习的兴趣和积极性、主动性?我尝试了一些方法来引发他们的兴趣。鉴于孩子们的天性我采用了诸如画画、唱歌等娱乐的方式来导入新课，在开始阶段激发起孩子们的学习兴趣。考虑到孩子们在学校很少有表现的机会和他们渴望表现自己的心理，我采用了one by one的领读方式，争取让每一个孩子都拥有机会来展示自己。课上，师生关系让我随时关注着孩子们的动态;课下，朋友关系让我和孩子们打成一片。记得有一个孩子总是亲切的喊我\"老师姐姐\"，感觉真的很棒。

4、充分把握学生情况，全面掌握学生动态。初始，由于不了解学生的学习情况，课上的气氛总是不够活跃、太呆板。慢慢的了解过后，课堂再也不是单调的讲课，有讲课有娱乐，有老师的讲有学生的问，有师生的互动有同学的交流，课堂逐渐变得多姿多彩起来。做教育工作者，就应该从孩子们的需要出发，充分理解孩子们的天性，做到一切真的是为了孩子。

通过在假期的这段教学生活，让我得到了很多感触。让我实践了教师这个职业的工作，锻炼了我的表达能力，交往能力以及职业技能。这些收获将影响我以后的学习生活，并对以后的工作产生积极影响，我相信这些实践中的收获是在课堂上学习不到的，而且会让我受用一生!

**大学生社会实践心得体会300篇六**

从7月3日起，安徽师范大学国土资源与旅游学院在六安金寨县开展的“防震减灾”知识宣教及“访革命老区，重温爱国主义情怀”暑期三下乡社会实践活动正式启动，我谨代表安徽师范大学及国土资源与旅游学院向支持我校暑期社会实践活动的、等领导，向积极参加“三下乡”活动的老师和同学们表示最亲切的问候!

古人云：“不登高山，不知山之高也;不临深谷，不知地之厚也。”社会实践是青年学生磨练意志、砥砺品格的有效形式，是青年学生经受锻炼、增长才干的重要途径，也是青年学生服务人民、奉献社会的重要舞台，已经成为加强和改进大学生思想政治教育的重要载体、促进青年学生实践成才的生动课堂，受到青年学生和基层干部群众的普遍欢迎。为迎接党的胜利召开，深入开展创先争优活动，切实强化学生责任意识、提高学生综合素养，安徽师范大学国土资源与旅游学院在继承以往实践活动特色的基础上，由学院党委领导、院团委具体负责，精心组织了“防震减灾”知识宣教和“访革命老区，重温爱国主义情怀”暑期社会实践活动，继续秉承“德才兼备，知行合一”的院训，紧扣“青春九十年，报国永争先”的主题，牢记领导老师的谆谆教诲，发扬志愿服务精神，传承薪火，永不止息，争当一名合格的师大人，争当一名优秀的国旅人，真正做到“受教育、长才干、做贡献、树形象”。成才需要孕育的摇篮，理想需要放飞的驿站。大学生只有贴近基层，贴近群众，贴近实际，深入了解我国社会、政治、经济发展的现状，才能真正做到坚持学习书本知识与投身社会实践的统一，才能不断加强责任感和使命感，从而找到学习和工作上不断前进的动力。在此，我们再次感谢六安金寨县政府的鼎力支持，为我校三下乡暑期社会实践全面、深入、有效的开展提供的各项保障。

多年来的实践已经证明，大学生暑期“三下乡”社会实践活动是推动大学生素质拓展的好举措，是引导大学生在实践中成才、服务社会的好途径，也是加强大学生思想政治工作的好载体。借此机会，对安徽师范大学国土资源与旅游学院20xx年暑期社会赴六安金寨队全体成员提三点要求：

第一，深入基层，努力学习。希望同学们把社会当作大课堂，虚心向人民群众学习，脚踏实地，勤思多问，努力提高自己发现问题、分析问题、解决问题的能力，在服务地方经济建设、构建和谐社会的实践中提高自身素质，促进全面发展。

第二，突出主题，讲求实效。大学生“三下乡”社会实践要坚持就近就便的原则，结合学生专业特长，合力安排行程。社会的广阔空间为青年学生施展才华、展示作为提供了宽广的舞台。结合学生专业特长，结合地方实际需求，结合人民群众喜闻乐见的方式，广泛开展服务活动。

第三，严守纪律，安全第一。希望同学们一定要牢牢树立“安全第一”的思想，始终把安全工作放在首位。在实践过程中一定要计划周详，准备充分，严守纪律，服从指挥，不断增强自我保护意识，与实践地接收单位和学校有关部门保持密切畅通的联系，确保实践活动安全顺利开展。

伟大的人民教育家陶行知先生在上世纪初叶，立基于中华民族“行知合一”的实践理性原则，提出了“生活即教育”、“社会即学校”、“教学做合一”等思想，在今天，更加彰显出举足轻重的地位。让我们以对自己负责，对学校负责，对历史负责的态度，投入到即将展开的暑期社会实践中去，争做“知行合一”的实践者和先行者，为自己的大学生活留下美好的回忆!

**大学生社会实践心得体会300篇七**

都说大学是一个小型的社会，是学生正式进入社会的前奏曲，可企业反馈回来的信息不仅不是当代大学生的优秀事迹，反而是“现在有相当一部分大学生好高骛远，眼高手低，浮躁的思绪严重影响了他个人应有的价值。”整日呆在象牙塔中的我，第一次的尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是我最宝贵的收获。

随着社会的发展，人们的物质生活有了很大的提高，而精神文明却一直处于低谷。作为大学生的我们，不仅没有很好的接受文化的熏陶，反而在生活中不断受到陋习的影响，渐渐变成心高气傲。也许在很多大学生看来，大学文凭就是一张通向幸福的万能卡，有了这张证明，生活必定无忧，可就是因为这种不健康的心态 ，不学无术成了一种“时尚”。迫于生计，不学无术的这部分人最容易忽略的就是诚信。殊不知诚信是人性中最优秀的品质，它是成功背后坚强的后盾，拥有了它就像一枚小小的火柴能燃亮星空，就像一粒不起眼的种子成为参天大树。

通过暑期社会实践活动，我在服务社会的同时，自身也受到深刻的教育，得到了提高。开阔了我们的视野，增长了才干，冶炼了情操，加大了我们与社会的接触面，进一步激发了我们们的学习、就业、创业的激情。使我们认识了自我，对生活、对社会有了更深的理解。

社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。暑期实践已告一段落，面对不可知的未来，我会汲取暑期实践的经验，锻炼提高融入社会的能力。尽管前面有鲜花，也有荆棘，但我必将义无反顾，勇往直前，将自己的能力展现出来，为社会贡献出一份属于自己的力量!

我在这次三下乡中明显提高了以下几点：

一、主动提问

我当学生干部的日子也不少，就是不好意思主动的去找一个提问，有点害羞。

但自己当了这队长之后，不论什么事情自己都得出面，他们有问题就问我，有难点就向我提，而我也是学生，也会有问题，在这儿老师不在的时候我就相当于是老大了，什么事都要解决，不会了怎么办呢，只有自己去问啊，就这样，我在同学们问我之前先向老师或者是当地的负责人了解过来，这样一来，活动开展的顺利，同学们也就都有了信心。

二、关心他人

以前都是有活动了大家在，开展结束了就自走自的了，从来没有说还要在一起那么多天的，通过这一次，我知道了原来关心他人也是交朋友的一种方式。

三、不断的学习新知识

在现在的社会知识时代，不能够快速的学习新事物就会落后，这次活动让我是亲历了一回，没有新的信息就不能够更好的开展活动。只有不断的学习才行，这一点是主点，能够在活动中得出这来，是我最大的收获了!!

对于我来说,活动是下次的成功的道路,没有活动就没有机会,在活动中可以会有许多的机会,而这机会也是自己日后成功道路的石子。三下乡为的是更好的让大学生了解当今社会,更好的适应以后的社会,为出社会做了一条道路。只有真正的投入其中去，才能够领略到当中的道理，不要为了三下乡而三下乡。在活动中每一位同学都要注意自身安全，同时也要互助、互爱。在一个合楷的气氛中开展活动，对人对已都有好处。不论是活动的前后，有一颗善良的心，一个良好的心态，一个开心的心情，对突发的事件能够保持冷静，以平常心来对待!队员之间能够保持良好的联系，外出事先报队长得到批准。每天记日记，记录好当天的生活点滴。这对自己的以后回忆会是一个很好的见证。同时也是好文章的出处。 泪水与喜悦，还是要落入俗套，最想说的一句话还是时间过得好快，七天的暑期实践活动就这样结束了。从开始时的喜悦与好奇到如今的怀念与不舍，种种感想在这短暂而又漫长的七天里，从我的心里飘过飘过，难以忘怀!这七天的暑期实践经历，我获得了很多，有友情，有经验...

**大学生社会实践心得体会300篇八**

当一学期紧张的学习生活走向了尾声，“暑假怎么过”便成了热门话题。有的高中生热衷于居家休整，有的认为旅游游玩更胜一筹，有的则闭门修行好好学习，不过，更多的同学则想利用暑期去进行社会实践。加之学校的推波助澜，暑假打工热潮便悄然席卷了整个社会。

下面准备了2篇高中暑期社会实践报告范文，同学们参加完暑期实践后记得分享一下多姿多彩的社会实践哦。

(一)

今年暑假期间，在校团委的号召下，为社会建设贡献一份力量，为提高自己各方面的能力，加深自己对社会的了解，，我到秦皇岛市青少年活动中心进行了为期半个月的实习，实习的项目是作为科普试验班的老师给三十几个小学生讲课，讲课期间我感觉学到了很多东西，下面我就介绍一下我这半个月的经历。

我是七月十五号去的，到八月六号结束，期间我一共讲了十五节课，讲课的内容是电子积木、物理世界、生物世界、天文世界，共四门课程。而我是个文科生，对这几门课程早已忘的精光，更不用说给别人讲了，为了把握这次难得实践机会，我便一边自学，一边讲课，虽然是累了一些，但是感觉挺充实，尤其是看到那些天真烂漫的小孩子，瞪着眼睛问我问题的时候，我感觉特别的欣慰，毕竟这也是一份体验，一种为人师的体验，也许以后自己并不从事这方面的工作，但回忆起来，也是自己的一笔宝贵的财富。

讲课期间，我跟许多孩子的家长交流过，从他们身上，我看到了家长望子成龙的心是多么强烈，更看到了父母对自己的孩子那分无私的爱，想起自己在家辛苦忙碌的父母，不禁油然产生一种敬意，在跟家长交流期间，其中一个孩子的母亲跟我谈了许多，她说把孩子就交给我了，使我很感动，同时也感到了自己责任的重大，自己现在的身份是一名老师，既然为人师，就应该对学生负责，虽然自己现在的身份更确切说还是一名大学生，但早晚也要走向社会，现在学会对自己所做的事勇于负责任，才能对自己几年之后真正踏出校门打下一个良好的基础。

七月十五号下午三点，我第一次蹬上讲台，那天是讲生物世界，刚走上讲台是，望台下扫视一下，那么多眼睛在看着自己，感觉真有点紧张，事前背好的“台词”全都忘了，脑子里一片空白，上家教的时候自己那么有感觉，为什么一上大课，自己竟不知所措了呢?这样跟学生“对峙”了几分钟，心想自己既然走到了这个位置，就临场发挥吧，管不了那么多了，于是我就清了一下嗓门，开始讲课，也不知怎么的，一讲课，仿佛感觉又回到了我身上，也许是没有什么思想包袱的缘故吧，那节课结束后，我得到了同学们和听课老师的热烈掌声，试讲顺利过关，事后我都觉的不可思议，心想自己身上还有不少潜力可以挖掘呢，不禁会心的笑了。

之后的日子，讲课慢慢步入正规，再没有第一次蹬上讲台的拘谨，也敢于放开讲了，在这短短的十五天里，认识了不少小朋友及他们的家长，建立了比较真诚的友谊。

最后一节课，开家长会的时候，看到那些小学生天真的脸庞，及家长们满意的笑容，我感觉我的付出没有白费，因为我得到了别人的认可，没有什么比别人对自己的认可最让人高兴的，我坚信这一点，我也有信心在以后的日子里做的更好。

(二)

海口作为海南的省会，是海南的政治、经济、文化中心，在环保方面自然也应该做得最好。为了维护海口市的卫生环境，我和几位同学一起于7月31日到了位于美丽的西海岸的假日海滩去当一天的清洁工。

步入假日海滩，只见人们都在灿烂的阳光尽情的欢笑和玩耍，椰风海韵醉游人，这不正是海南岛的魅力所在吗?但是，美中不足的是金黄色的沙滩上那些零零散散的垃圾，主要是一些废弃的塑料带，易拉罐以及各种各样的食品包装。看了这副景象，我们便马上动手，拿着一个大塑料垃圾带开始了我们捡垃圾的行动。

从某种角度上来说，我们一开始的动机并非单纯的只为拣垃圾而来。因为很少有人会主动想到在暑假的社会实践会做这个，我们算是误打误撞吧。碰巧在网上发现了有人当起了义务的清洁工，于是也想体验一下。

弯腰，起身。再弯腰，再起身。一切的动作都是那么的机械，看似简单，却很累人。随着我们的努力，渐渐地，垃圾不断地减少。这时，一旁的游人看到了我们，有的还继续玩，但有点也慢慢加入了我们的行动。一个下午过后，沙滩比起以前有了很大的改观。随着夜幕降临，前来烧烤人多了起来。这时我们才知道，大头戏来了，晚上产生的垃圾才是最多的。但正当我们要行动时，这时工作人员来了，他表扬了我们，并告诉我们晚上烧烤结束后，会专门有清洁工来打扫，所以不用麻烦我们了。我们高兴的点了点头，带着满足的笑容踏上了归程。

小的时候，老师们常常教育：好好学习，否则就要当清洁工。但经过了这一次的体验，令我们体会倒了：其实不管是什么样的工作，都需要自己用心去做，每一份工作都要需要有人来做，不管人家究竟如何，终究值得我们尊敬。毕竟，如果没有他们，那又将出现什么样的另一份光景呢?

**大学生社会实践心得体会300篇九**

为了提高自己的实践能力、交际能力、思考能力以及为了使自己的假期过得有意义，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。

以前也想过，学我们会计专业的，也许以后最起码存在那种机会去走向服务业，所以，这短短的两个月的经历，对我来说，无疑是一个很好的煅练，而且，专门机构统计的现在的毕业生出来后只有极少的一部分会做与自己专业相符的工作，因而。、在工作的过程中，我都在不断的提醒自己，不断的对自己要求，把手上的活，当做是自己的本职工作，而老板常常强调的就是每个员工都必需要有认真负责的态度去做事，我也觉得这是以后无论做任何一份工作都会收到的要求，因为公司的员工都是即训上岗，所以，一直没有休息，而且在工作期间最大的体会就是，作为一个服务员，，最大的考验就是耐心，有的时侯，一个客人很难沟通，这个时侯，就不能只站在自己的角度去想它，而应该站在对方的角度去看，去感受，慢慢的但有了冷静的习惯，这也是在这很短的工作中得到的很大的体会。

我按照学校的要求，进行了暑期社会实践，到我们这的山城老妈打工，山城老妈是一个以经营蛋糕，面包为主，以bbq、健身训练为辅的一个综合性营业场所。

而我则被安排到了在二楼的西餐厅当服务员，二楼主要是韩国著名鸡肉料理：比比客(bbq)。不知不觉，我在这为期一个月的打工生活就这结束了，这是我第一次真真正打工，感慨很多，在这里做服务员，我也真得学到了很多的东西...下面我就来谈谈自己的切身感受吧......

首先，通过观察和了解，我觉得当一个领导者并不简单。都说老板，老板娘有多风光，多有气派，可是他们的苦谁又知道呢?据他们说，他们也是吃过很多苦才发家的，当时只有老板和老板娘2个人，他们天天苦心钻研，时刻观察市场动态，几乎天天靠方便面度日，哎.....没有艰辛的付出，怎么会有今天的成绩呢?这正是应了那句话：吃得苦中苦，方为人上人啊!!而现在，在别人看来，他们天天收入几千，也许真得过上了“人上人”的生活，确实是那样，可是他们依然有压力，有挑战，必须时刻警惕!时刻创新!除此之外，他们每天的支出也很多,一个月光水电费就一万...再加上各种人工费，材料费，这些又会有多少呢?其次，各种社会关系也要处理好，工商，税务，卫生，样样需要打理好的!另外，还必须能让让员工“心甘情愿”的为你干活，而不是“薪甘情愿”，要让员工真真正正的去为自己的工作负责，而不是敷衍，这其实真得很难，因为主观总是比客观更难以控制。在这方面，我觉得他们做的总体可以，不过仍然有不足之处，要不然怎么会留不住员工呢?!所以我觉得他们需要改进!比如说在食宿上，他们虽然管吃管住，可是条件实在不怎么样，我想如果能够改进一下，那么一定会提高员工的积极性，真正的去踏踏实实地工作啊。总之呢，我觉得他们做的还不错。人啊，追求总是不一样的，有人想平平淡淡过一生，知足常乐，而有人则喜欢不停的去开创，去挑战，去打出一片天地，要做一个不平常的人。所以呢，这就要求我们如果要想飞的更高，做的更好，更强，那就要更加努力，需要付出常人难以付出的辛劳!同时还要时刻准备应对各种风险和挑战!你，准备好了吗?

另外，我开始一直觉得自己作为一个假期工，那些长期工会欺负我，会什么都让我自己做，所以开始去的时候总是小心翼翼，生怕出错，可是事实并不是那样，她们对我都很好，我身体不舒服，她们会给我买药，帮我干活，帮我请假....所以我们很快就打成一片，成为无话不谈的朋友了。真是一群可爱的小曼儿!哈哈...谢谢你们!谢谢你们教会我很多很多东西，有技术上的，有社会经验，真得是“三人行，必有我师”啊!以前总认为自己是大学生，就自视清高，可是我现在觉得自己在她们面前是“书呆子”一个，很多很多事情，真的是需要跟她们请教!所以我觉得，这也是我的收获之一!

还有，就是以前花钱时从不觉得累，但挣钱时就不一样了，由于在学校坐习惯了，突然站7.8个小时真得受不了，不过还好，后来都适应了!哎...其实以前听别人也说赚钱不容易，可是总没有自己去亲身的体会，而这次，自己通过切身的体会，真的是...是....三个字：不容易!所以真要珍惜自己学习的机会，珍惜父母的劳动成果，虽然我平时已经比较节俭了，可是还是有时候会头脑发热，乱花钱，以后真得不能再这样了，要理智消费!另外，虽然，觉得累，但也考验了我的意志力，特别是在实在站不住的情况下，我不停的告诉自己：要坚持一会，这是一个难得的锻炼的机会!有时候，人真得需要发挥主观能动性，每当我这么想的时候，我就会真得坚持下来!真得战胜自己，所以总有一种成就感!

再者，在那我也确实学到了一些知识，比如说比萨的做法，可乐，冰激凌，汉堡包的配料什么的，以及各种咖啡，奶茶，奶昔等等...虽然有些只是理论上的学习，可是我觉得这是很难得的机会，一般人是不能这样去了解，去接触的，所以我觉的这些都是一些很宝贵的财富，我确确实实的去体会了，感同深受了，所以印象深，感触深，心里真得很开心!!

最后，我想再说一下自己对服务行业的感觉，在那里打工的这一个月，所遇到的人大部分是比较有素质的，可是总有一些人是那么的横，虽说“顾客是上帝”，但也不能拿着钱如此的折腾别人，看着别的小女孩被为难，甚至被气哭，我真是感到人与人是那么的不一样，为什么不能多尊重别人一下呢?哪怕一个善意的微笑，一个理解的眼神，就足以让我们的心情保持一天的晴朗!而一句恶言恶语则会让我们心情阴霾一天!所以，学会尊重别人，理解别人，你也会觉得别人对自己也是友好善意的!你的生活会变的多彩，美妙!

我还想再谈一下当我拿到那仅有的几张票票时的感受，当时，真得是激动万分，因为那毕竟是我自己的劳动成果，手里紧握着那些钱，感觉自己像个小大人一样，可以自己赚钱，可以靠自己赚取生活费，虽然微不足道，但足以让我激动好一会了，这种感觉很美妙!!

总之，这次打工的经历真得让我刻骨铭心!!我所收获的只有我自己知道!在短短一个月的打工生涯中，我觉得我不仅仅是学到了一些知识，更重要的是练就了自己的韧性，让自己明白了很多道理，很多看似简单的道理，也为我自己踏入社会作好铺垫，人，总是需要去磨练，去拼搏，要不岂不是在人间白走一遭吗?虽然我并不迷信，但我一直相信：既然给你做人的机会，那么就要好好的把握!

**大学生社会实践心得体会300篇十**

今年暑假虽然让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，认识了自己的不足，并且学到了很多课堂上学不到的东西，更多的是让我对人生有了新的认识，新的感悟。也通过将近两个月的实践，使我有了些关于社会基层建设的心得体会，了解到了团队合作的重要性。

炎炎夏日列日当头。正是因为有这样恶劣的环境，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。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。在短短五十多天的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。但我们选择了坚持。我们把永争第一的精神带去了社会，把学校的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致，在工作车间同志的心底留下了美丽的印象。

对大学生来讲不应该过分的相信“知识就能改变命运”知识仅是成功的一个条件。学校让人学习了生硬的书本知识;社会让人学会了如何来生存与发展。但无论是在学校还是在社会，都需要学习，在学习中奋斗，至于奋斗的结局有谁预先知道呢?答案当然是否定的，但是我们依然要抱着“努力不一定失败，放弃却一定失败”的心态来奋斗。

“努力不一定失败，放弃却一定失败”是篮球运动员姚明在cctv2的创业之路节目中对那创业者来讲的，也是我暑假在社会上漂泊后的一个重要认识。我独自一人来到陌生的地方打工，可开始几天的工作让我非常失落。一是搞那些大大的机器，心里总是恐惧会伤到自己。二是自己做的好慢，根本达不到产量，心里干着急，还要挨线长的数落。三是炎炎夏日，心浮气躁。四是机器总是出问题，其实还是自己不熟悉机器的缘故……太多太多意外的事情发生，那刻，我好无助，好失落，也曾想过放弃，想过赶紧回家该有多好。可是我再想想我来这里实践的目的还没有达到，我就不甘心回去，在奋斗者中，一帆风顺的又有几个?每个人或多或少要经历挫折、磨难……甚至无法想象的灾难经历灼烧，而其所达到的成绩就与其内心所经受的煎熬的程度所成正比。生活中的奋斗者多，而至于出成绩的奋斗者却显然少，大多数人无法承受内心的煎熬而放弃了。人生中既然选择了奋斗，就要抱着“努力不一定失败，放弃却一定失败”的心态来奋斗来努力，过分的计算结果只能让你犹豫不前，错失良机。我证明了自己，我可以做到。这次的社会实践不仅给了我一些工作技能和经验，也让我认识了在今后的生活中，当面对陌生事情时，应该沉住气，知道了换个角度来分析问题，来解决问题，真的让我成熟了好多。让我体会到做事的过程是历练自己的过程，也认识了别人，结识了好多新朋友，对社会深层有了新的把握，一点一点的削减我的书生气让自己变得成熟从容，在打磨我那些跟不上时代的书本知识，在剥离我原本难以证明的观点，在工厂的嘈杂声音中细细的体会，工作过程是生活中极有意义的事情，这既是享受，又是折磨，更是一次历练。深刻的印证了也理解了“努力不一定失败，放弃却一定失败”。

正所谓三个臭皮匠赛过一个诸葛亮;众人拾柴火焰高;一箭易断，十箭难折……在我们社会实践中明显地可以感觉到团队合作的重要性。

第一、营造氛围：每个队员都有一种归属感，有助于提高团队成员的积极性和效率，都不会因为一个人在战斗而产生一种孤独感。由于团队具有目标一致性，从而产生了一种整体的归属感。正是这种归属感使得每个成员感到在为团队努力的同时也是在为自己实现目标，以此同时也有其他成员在一起为这个目标而努力，从而激起更强的工作动机，所以对于目标贡献的积极性也就随自己油然而生，从而使得工作效率比个人单独时要高。第二、能力提升：大部分人都有受人尊敬和不服输的心理，都有精益求精的欲望。这些心理因素都不知不觉地增强了成员的上进心，使成员都不自觉的要求自己要进步，力争在团队中做到最好，来赢得其他员工的尊敬。当没有做到最好时，上述的那些心理因素可促进成员之间的竞争，力争与团队最优秀的成员看齐，以此来实现激励功能。第三、人多力量大：现在很多项目，都不是一个人在战斗。毕竟人无完人，一个人的力量有限，一个人单打独斗难以把全部事情都做尽做全做大。但是多人分工合作的话，就会有人多力量大的优势，就可以把团队的整体目标分割成许多小目标，然后再分配给团队的成员去一起完成，这样就可以缩短完成大目标的时间而提高效率。第四、工作创新：从团队的定义出发，团队至少由两个或两个以上的个体组成。三人行，必有一师焉。也就是说每个人都有自己的优劣点，每个人都有自己独创的想法。团队成员组成的多元化有助于产生不同种想法，从而有助于在决策的时候可以集思广益而产生一种创新的工作思路。

团队合作在实现既定目标上具有很多优势，有着与其他群体不可替代的作用，这也是团队合作重要之所在。所以我们要学会与他人合作，学会做一只合群的大雁，这样才使得我们的团队能飞得更高，

暑假社会社会实践活动不仅带给我的是金钱，更多的是让我对人生有了新的认识，新的感悟。对社会的直接接触让我消除了先前的对社会的偏见，又从社会上认识了自己，在那些方面的自己还要努力的改进。“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己有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。七月，我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。这是爱的奉献，这是我们的无悔选择。七月，我们撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，我们的暑期社会实践曙光城也给社会留下了光辉灿烂的一笔。

**大学生社会实践心得体会300篇十一**

社会是一所锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足。为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件;才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。实践中所做虽无大事，但从点滴做起，所获亦非浅。

短暂的实践，转瞬而过在此次实践中每个人在“服务社会，提高自己”这样的目标下贡献着自己的一份力量。我认为此次社会实践对我将来走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段既宝贵又重要的经历。这次实践也让我深刻了解到，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。在短短的几天里我们先后去考察了土龙山镇中心小学，在领导与老师的带领下，我们参观了土龙山镇中心小学，这是一个人才辈出的地方，这曾是原国务委员全国政协副主席陈俊生的母校，我们还参观了‘俊生书屋’也就是陈俊生的藏书室。在了解了土龙山镇中心小学的情况后，我们开始了实践的第二个项目就是参观土龙山农民抗日武装暴动纪念碑，在纪念碑前，通过阅读碑文让我们深刻了解到当年这血与泪的历史，土龙山农民抗日武装暴动是抗日战争时期中国农民起义的第一支队伍，是打响中国农民抗日的第一枪。随后我们有参观了‘侵华日军飞机堡遗址’这是当年日本侵略者在中国留下来的罪证，在我们参观的过程中，同学们庄严肃穆、表情凝重，对日军残忍和暴行表示出无比的愤慨，大家纷纷表示要牢记历史，勿忘国耻，以示对死难者的哀悼和追思。

通过对侵华日军飞机堡和土龙山农民暴动遗址遗址的参观，激发了我们的爱国热情，振奋了大家的民族精神，在实践中增添同学们坚定信念、热爱祖国、献身祖国的报国情怀。也使我们深刻体会到在那种白色恐怖下东北人民抵死反抗的坚贞不屈、不畏死亡的精神，那些为广大民众而牺牲的百姓与战士们将永远被时代铭记与瞻仰!

在本次社会实践的最后一个项目我们一起来到了桦南县第二中学在领导与老师的带领下，我们代表学校，代表经济管理学院来到了桦南县的二中学进行宣传并且为该校的贫困高考生捐发了爱心备品;为贫困高考生同学节省了一笔不小的开销。在此期间期间我们与同学们谈心交流，热情详细的回答同学们对我们学校的提问，如历年的录取分数线，专业设置，就业情况，住宿条件，学费等;在此次实践中我还总结除了几点心得和对于未来工作当中的一些想法。

第一，做事要有热情、耐心和信心

其实，不管在哪个行业，不管做什么事，热情和耐心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗;耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能做到最好。而自信是在社会立足所必需的。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。要对自己的能力做出肯定。

第二，要善于沟通，主动出击

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些需要我们积极主动出击，对人态度要谦和。只有沟通，才能相互了解、相互认识，才能在实践中不断提高。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

第三，要讲究条理

如果不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。做什么事情都要有条理，其它的工作也一样，讲究条理能让我们事半功倍。

第四，要有实践创新能力

实践创新能力是指大学生运用已经积累的丰富知识，通过自己不断地探索研究，在头脑中形成独创性的思维，创造性地解决实际问题的能力。在“实践性认识”中，他们希望凭借自己的力量去改造原来的实践内容、形式，创造性地解决问题。在多次实践锻炼中，大学生实践能力不断地得到提升。实践创新能力是在基本实践能力和综合实践能力发展的基础上，逐渐形成和发展起来的，是大学生实践能力达到高级阶段的集中体现。在这一阶段中，大学生不再是读书郎，而成为“不仅会学习，而且会创造”的创新人才。创新是源动力，有创新才有发展，创新能为我们的学习工作增加筹码。知识经济时代的突出特征就是创新，培养大学生综合实践能力即综合能力已成为当代大学生成才的最高追求。

第五，要有独立认知和分析能力

独立的认知能力使我们不拘泥于传统，这是个讲求效率，讲求实际的时代，有独立认知能力或许会给我们带来创新的灵感和机遇。但要注意这与偏激、摆酷的区别。我们大学生应该有而且扎实地掌握这种能力。特别是在某些大是大非面前，更应该审时度势，准确判断，坚持立场，否则很容易走弯路、走偏路。

这个暑假对我来说很充实，带给我的有很多也让我从中学到了很多，这是非常值得高兴的，这次实践让我更加的了解了社会，知道了社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式;我会牢牢记住本次社会实践的心得与体会，把本次社会实践时学到的课本以外的知识好好的利用到以后的工作生活中，明白在将来的生活和工作中要勇于开拓视野，增长才干，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让它更好地提升和发展。如果可以，我还会在有限的大学生涯里多多参加各种有意义的社会实践活动，断的提升自己，完善自己。

**大学生社会实践心得体会300篇十二**

大学生暑期“三下乡”社会实践活动是高校人才培养的有效途径，通过这次下乡活动，我受益非浅，我明白到农村缺少的是教育与信息，同时这也锻炼、提高了我的综合素质。这虽说是我第一次参加社会实践，但我认为将会对我以后的学习起到重大作用，我坚信一个合格的大学生必须要有很好的实践能力，同时也希望同龄人们珍惜青春，用无限的青春创造无限的美丽。

“通过做事和与周围的人比较才能发现自己的不足，才知道怎样去提高”“如果想做就用心地做好，我相信只要用心了你便有收获!”这是我在这次三下乡活动中感悟得到的。在支赴共青城实践服务队里虽然很辛苦，但是我们既然选择来这里就应当克服一切困难，这才能体现我们当代大学生在将来的竞争中更能适应社会的能力。这忙碌的七天“三下乡”的实践活动，觉得只是刹那间的转瞬而逝心中真有些不舍。在这七天里总有辛酸与欢笑。我印象最深刻的就是受到了当地领导和村民们的热情的款代和欢迎。我们队伍也搞了一系列宣传等方面的活动。给予当地村民深下了很好的一个大学生的形象。做为一名当代大学生的我们也一以个大学生的具体行动证明了我们的一切。我们都感到无比自豪。

我们此次三下乡队伍有2位老师，十几名学生。大家既明确分工，又必须紧密协作，每一个人都是团队不可或缺的一分子。能够在这样的一支营队中，我感到非常的开心，同时也给我不小的压力。总体上说，我认为是成功的。“成功”，不光是说活动开展的怎么怎么好，而是每位同学都多少知道了些现在的社会没有知识、没有社交主动权，是不能够适应这个社会的。每位同学都积累了一定的社会经验，懂得了怎样与人相处，切身体会到了“科学发展观”的现实意义。参加三下乡有一个重要的目的，就是培养在校大学生的社会实践能力，所以我们这个团队非常注重个人能力的提高。在这几天能学多少就学多少，自己学到的东西才是真正的东西。在服务社会的同时实现自我的成长，是当代大学生的历史使命。

在下乡的七天时间里，我们做了许多，走访、座谈、参观学习、交流体悟。这短短七天的实践路途并非一帆风顺，相反却是坎坷前行。这其中最大的困难莫过于语言不通，难以交流。在问卷调查时我傻眼了，农户表现出的热情让我们很开心，但他们无法使用普通话与我们交流让我们的交谈甚是艰难，复杂的方言着实让人难以理解，集合归队的时候我们只做了全队最少的2份问卷，与另外两个小组差距很大，让我们小组两人心里始终不是滋味。不过的失落并没有挫败我们对实践的热情，通过总结我们怎么与村民交流才能取得更好的效果，在之后的活动开展和调查的继续进行中起到了很好的效果。实践出真知，古人诚不欺我也。只有亲身参与经历实践，才能获得更多的知识和收获，不断完善自身。真正意义上的锻炼自我，以在将来的工作中更好的服务他人。

七天如白驹过隙般划过。暑期“三下乡”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。说起我们这些大学生，空有书本知识，到基层锻炼的机会是非常少的，但是基层的确可以锻炼人，能将人的优秀品质充分展现。基层是苦，条件是差，可谁都知道“梅花香自苦寒来”的道理，况且基层是那么需要那些有知识，有能力的大学生去贡献力量。能参加这次暑假“三下乡”社会实践活动，我深感荣幸。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经受风雨，见识世面，增长才干，以实际行动去实践和谐社会宣讲。七天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。共青城给我们留下了美好的回忆，留给我们的不仅仅是这一片富饶而美丽的土地，更是当地人的勤劳、豪爽、热情的生活作风，在告别了当地的父老乡亲们，我们又将背上行囊，返回学校，走入一个新学期的开始。通过这次活动,我认识到：基层需要大学生，大学生也需要到基层去，基层的锻炼，可以不断地增强我们的实践能力，这样才能成为一名合格的大学生。

能够在这样的一支队中，我感到非常的开心，同时给我也不小的压力：同学们在活动中学到的比我多，我要不断的进步才不会被他们落下。从活动的总体上来说，我认为是成功的。“成功”：不是说活动开展的怎么怎么好，而是每位同学都多少知道了些现在的社会没有知识、没有社交主动权，是不能够适应这个社会的。可能对于一部份同学来说，他们的成功就是三下乡拿了一本证书，可以加点分数。我认为参加三下乡为的不是别的，为的就是以后可以更快的适应这个社会，所以我们这个团队更注重个人能力的提高，在这几天能学多少就学多少，自己学到的东西才是真正的东西，这些证书没有得到并不代表着自己三下乡是白去的，只要自己认为在活动中有学到东西就足了，怕的就是什么都没有学到，浪费了那么多的时间啊!

在三下乡的过程中，我们懂得了“三个关系”，即课堂教育与社会实践的关系，大学生必须以课堂为主题，通过实践将理论深化;暑期实践与平时实践的关系，以暑期实践为主要时间段，平时注重积累;社会实践的广度与深度的关系，力求实践的内容、规模同步发展;同时，我也清楚的认识到：“虚心向学”是量变的基础，“以诚待人”是质变的升华!

**大学生社会实践心得体会300篇十三**

一、开篇

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”社会实践是进行理论与实践结合的最佳途径，尤其是我们大学生，如果只重视理论学习，而忽视实践环节，往往就会在实际工作岗位上发挥得不理想。对于我们大学生来说，通过实践，所学的专业理论知识就可以得到巩固和提高，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方面就可以得到巩固，加深对基本原理的理解。

二、选择

今年学校安排了社会实践课程计划，分散式实践，我选择了家乡县城的一家电脑公司(以下简称b公司)。我之前也曾在本县的另一家电脑公司(以下简称a公司)实习，a、b两家公司均是本县名气比较大的电脑公司，但是两家公司的管理模式却有所不同，因而在此次实践过程中，通过对比，我学习到了很多知识，不仅将我在课堂上学习到的知识和工作实践相结合，还使我在工作中获得了宝贵的工作经验，对于现在社会上各个企业聘用人才时处处讲究工作经验的前提下，这些经验能对我毕业后初步踏入社会作铺垫。

a公司和b公司都是有限责任公司，组织架构也相同，设有三个部门，销售部、技术部、后勤部，销售部也可称之为店面，技术部也可称之为维修部或售后服务中心。公司总经理负责管理、发展，很少在公司出现;副总经理负责监督、财务、进货;销售部的职责是销售、清洁、盘点、物流，物流主要是指收货与返厂发货。技术部的职责是对客户进行技术支持，主要工作有检测硬件、更换硬件、组装兼容机、重装系统、处理软件疑难、组装电脑桌椅，其中又分为三种工作方式——现场服务、上门服务、远程协助，远程协助就是通过电话和qq进行技术指导;后勤部就是负责提供伙食(主要指午餐)与运货。在a公司中，我是在技术部实习，而在b公司，由于销售部与技术部是连在一起的，所以我是销售部和技术部两头学习。

三、体会

其实在电脑公司的工作是很轻松的，除了碰上批量兼容机订单和盘点外，每天的工作并不是很多，或者也可以说是“多而简单”。我自己也没有明确的工作内容，就是哪里缺人手就到哪里、哪个部门需要帮忙就过去帮忙，这也就是人们常说的“打杂”，当然了，我不会这么认为。

每天早上9点上班，下午18点下班，公司提供午餐，各部门分两批人轮流就餐，所以一天上班9个小时是没有休息时间的，而习惯睡午觉的我刚开始觉得很难受，不过之后还是慢慢撑了过来，加上公司比较人性化，没有事情的时候可以自行安排，可以选择到休息间小睡一会儿，所以每天只要能按时晚睡，第二天白天还是能适应过来的。

刚开始工作的时候，不熟悉环境、不熟悉人，事情也少，与老员工的交流也就很少，交流少学习也就少。不过幸好我有在a公司的实习经历，所以我知道此时最重要的就是多问、多看、多学，尽管会的也要多看、多学，保持一颗谦虚、学习的心，这样才容易破冰，才会学到更多东西;平时也多问候，多参与聊天，就这样没过几天我就融入了这个组织，真正的开始工作了。

销售部的工作，除了盘点是每月一次之外，销售、清洁、物流就是每天做得比较多的工作。每天早上到公司就是打扫卫生，接通电源打开所有展示商品。其实直到来这里工作我才发现，原来电子产品店面一天的灰尘量是非常大的，每次做这些都能做上40分钟左右，下班前还得再扫地、拖地。清洁后就是等待顾客销售，不过实习期的我没有折扣权，所以只能做商品介绍、展示功能。销售时经常能碰到一些很有趣的顾客，例如有些顾客问“能不能试用几天再付款”、“这里的电脑能使用以上吗”等，有些顾客还用着去普通购物的思想，开口就把价格压半……至于物流，基本上每天都会有进货，我们得搬货、拆箱、摆放，而返厂发货偶尔才会有，送货则是后勤部的事。

技术部的工作最多的就是检测硬件和重装系统，重装系统自然是非常熟了，检测硬件到是有一点技术，不过也挺好学，不过我还略显经验不足，还需要更多积累。每当有兼容机组装或电脑维修时，我就会跑到技术部去维修、学习。技术部每个正式员工都有一台自己的电脑，所以其实他们都很“忙”的，小问题一般都由我来解决，大问题能指导就指导，不能指导再上阵。有时候会需要上门服务，上门时的个人形象其实就代表着公司形象，虽然维修不是什么大的事情，但却丝毫不能马虎。客户满意自己的同时，也就是满意公司，客户不满自己的同时，也就是不满意公司，一个合格的员工就是要时刻维护公司的利益与形象。

在销售部，我最大的体会就是，有一些自己并不懂的东西，说得多了就显得是真的了、做得多了就显得是掌握了。刚开始来的时候，看着女销售员滔滔不绝地向顾客解说，我心里很是佩服，觉得这些女销售员的电脑水平还真不错，可后来才发现，其实她们对一些所说的话、所做的操作也并不是很了解，只是自己总结了一套显得专业的语言或步骤而已。而在技术部，我最大的体会就是要细心，否则失误率只有0。1%的操作也会常发生，例如重装系统可能会把硬盘弄坏、加内存条可能会把内存条烧坏等，以前从没想到这些操作会造成严重后果，上一次实习也没有遇到过，这一次实习幸好有老员工处处提醒，学习到了更多知识，避免了犯错。

经过一个月工作，对于销售、对于维修、对于企业运作，我都有了深入的了解;而在不断的人际交流中，我也更懂得了如何去与别人交往、如何与客户交流。也许这些东西以后都用不到，也许我所得所感都是很简单、很细小的，但水滴石穿，每一次的获得都是一种积累，这些都是我此次实习以及今后发展的宝贵财富。

四、感悟

1、实习不能仅仅是为了报酬

其实在大学期间里，不管是实习还是兼职，都不应该以出卖自己的劳动力去换取报酬为目的，而是要体验生活、体验工作，最重要的是培养工作的激情、培养责任感、培养事业心，把自己当成是公司的一员，与其他员工密切合作、学习，维护公司形象和创造最大的利益，同时，还要深入了解公司的运作、行业的发展。

2、实习是一个接触社会的过程

通过这次实习，我比较全面地了解了电脑公司的组织架构和经营业务，也接触了形形色色的顾客，也主动积极的和谦卑学习，这些让我更深刻地了解了社会、拓宽了我的视野、也教会了我如何去适应社会融入社会。

3、实习就是为了检验自己的就业能力

都说就业难，那到底是岗位少，还是人才缺乏足够的知识，还是人才缺乏足够的就业素质?自己是一个合格的工作人员吗?实习过程中，我们可以了解到，企业到底需要怎样的人才，什么是硬性标准，什么是弹性标准，各行各业都有不同的标准，所以说实习实际上就是一次就业的演练，而我的这次暑期演练也证明了我是一个合格的工作人员。同时也侧面反映了，实习不仅仅是找一份工作然后去学习，我们可以利用实习来为以后的职场、事业做铺垫。

4、处理好人际关系，建立好人际网络

电脑公司要想发展得好，人际关系是很重要的，例如怎么能拉到网吧、政府、事业单位的订单呢，这就得靠一定的人际关系。不管各行各业，建立好人际网络这样才有利于以后的发展，机会是均等的，人际网也不是无缘无故就有的，这就要看你自己以前所种的果是多还是少。人多力量大，多和别人交流，就能从中吸取对我们有用的东西与经验，就能从中获取更多支援与帮助，这样才能得到更大的发展空间和机会。

5、我们要克服惰性

人是具有惰性的，区别只是惰性存在的范围的大小。很多人在电脑方面就存在惰性，不愿意去了解电脑的基本维护知识，一遇到问题就向电脑公司求助，其实很多时候，技术员只用几分钟时间，甚至几个操作就能解决客户的问题。这不是技术员的技术强大，而是这些问题太简单了，动一动鼠标就能解决，特别是如今搜索引擎如此强大，再难的问题搜索一下就能解决。惰性会使我们依赖别人，惰性会使事情由易变难，所以我们要学会克服惰性。

6、工作中要不断地丰富知识

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。不管是哪行哪业，都会有一个庞大的知识体系支撑。正如电脑维修方面，虽然常用的东西都很简单，我也基本都会，但这方面的知识体系却是非常庞大的。我们不能满足于现在的常用知识，还要学习更多的知识，在大体系寻找新知识，再把其运用到实践来，使其日常化，达到深入、创新的目的。

五、认识

这一次的实习，对于管理知识方面，理论得以实践，收益颇多，例如波士顿矩阵(pc并不一定就是明星)、基本发展战略(成本领先)、定价策略(边缘价格、两极定价)、领导理论(利克特管理方式)，这些都能在这次实践中得到体会。但是我个人觉得收益最大的则是“制度化管理与人性化管理”的博弈。

如何正确协调管理制度化与人性化的关系，使管理方式刚柔并济，既保障企业的效率和利润，又可以营造一种和谐的企业文化氛围，这是现代企业管理者都非常关注的问题。a公司是以制度化管理，b公司是以人性化管理。a公司的制度化管理就是一切按程序走、按规定办事，例如打卡上班，不打卡、迟到、旷工均扣工资;维修费用按规定的范围收取，即使维修时间只用1分钟，或者解决问题只需几个步骤，收费也必须严格执行;技术员维修时客户必须在场，客户若有事则需签字负责才能离开;进行维修有一定的流程，员工违反流程产生的后果自负;试用期员工、实习生不能上门维修;维修电话只能由部门经理接通，部门经理有事外出需委任一名正式员工接线……

而b公司的人性化管理就是各司其职，其余的听从副总经理安排，在完成工作或没有工作任务的情况下，上班的时间可以一定程度上的自行安排，例如上班可以晚到、上班时间可以睡觉、玩游戏，而诸如上述所说的a公司的制度，在b公司完全没有，以至于刚来之初，每次让我上门维修时我感到很受宠若惊，维修费用也只是看问题的大小、简易来定，没有固定要求。

那两种不同经营管理方式会带来什么差别呢?从外部方面来说，a公司的优点是很容易让消费者有信赖感，制度严明、服务周到，公司外在形象好，因而政府机关、事业单位等的批量订单大多选择a公司。而b公司的外在形象一般，服务也不够周到，但人性化管理可以使得销售员很大程度上可以自由报价，商品价格弹性大，售后服务费用也较低，因而网吧、工作室等的批量订单大多选择b公司。

不过在维修服务方面有一点特别，那就是a按制度进行维修服务，时常会产生一些维修纠纷，即当出现一些客观失误或损坏时顾客会降责于技术员，而b公司不按制度进行，技术员经常不与客户商量就自行选择方法解决，这样反而从来没有维修纠纷。这让我想起了一些电脑安全软件公司经常被网友批评，产品主打大众群体，“智能且强大”，但是遇上病毒、木马时，却总是提示让用户选择处理方法，为什么不默认自动清除、清除失败后隔离?总让消费者去选择、去操心，那还是主打大众群体的产品?

其实这种现状验证了这么一个道理——优质的服务不是指为顾客提供什么，而是指为顾客解决什么。正如b公司认为，客户电脑出了问题，送来维修必然是客户自己本身不能解决的，你只要帮他解决就好，技术员有自己的判断选择最好的解决方法，虽然维修时或维修后可能会出现客观异常，但客户不会降责于技术员。而在a公司，技术员首先是登记、然后询问出现什么状况、出现问题前有过怎样的操作、接着询问是否有重要文件、直接解决还是重装系统(直接解决的效果不稳定)、维修期间离开需签字等，复杂且流程化。其实顾客是来寻求帮助的，企业应当以简单有效方式为顾客排忧解难，顾客不在乎你提供多么完善的服务，只在乎你的服务是否简单、有效，只在乎是否能让他省心、放心。

从内部方面来说，a公司效率很高，职责明确，公平公正，能让员工找准自己的定位。员工的自律性很高，工作很负责，也很少犯错，发展前景很好，但呆在里面会感觉呆板，职责明确的后果也造成员工有时候不愿意互助，缺乏团队精神。而b公司创造了一个人性化的氛围，加强了员工的忠诚度，员工很开心很愉快，具团队精神，但很容易产生惰性与钻管理漏洞，也容易滋生“公司理应如此”的思想，鲜明的例子就是有一次副总经理要求按时上班时却受到了员工“抵制”。

a公司的前身是联想专卖店，所以继承了一些联想文化，走制度化管理。而b公司则是家族式公司，公司里的员工大多是总经理的亲戚、好友的儿女，所以走人性化管理。两个鲜明的模式都让我遇上了，并且还是同一行业，那到底制度化与人性化该如何博弈呢?很多书籍、专家都说“管理既要制度化又要人性化”、“制度化要弹性、民主”，博弈的结果就是平衡发展，但如果没有强有力的高层管理团队，平衡发展经常会沦为缓慢发展，甚至是不发展。我想，企业较好的管理发展模式应当是“独裁式或平衡式管理―→严格公平的制度化管理―→进行制度化下的人性化管理”，这也是我对b公司的发展建议。企业在发展初期，可以是独裁式管理，也可以是初步的制度化与人性化管理，把主要精力放在经营发展。但当企业站稳脚步之后，就应当注重管理，通过管理推动经营。不过严格、公平且具有执行力的制度化，这是一个难题。

我们可以想想美国的国家发展或企业发展，为什么他们能人性化管理，而中国、中国的企业却很难?从管理方面来看，这是因为美国走的是“严格公平的制度化管理——制度化下的人性化管理”模式，而中国则一直是制度化与人性化管理平衡发展。美国有着完善的法律制度与社会信用体系，法律严明、诚信为上，所以推行人性化管理很容易实现。而在中国，东方国家的特点是“人情社会”，中庸之道为主流，在管理上注重人际关系，这决定了从一开始就进行制度化与人性化协调管理，但由于经验不足，以及平衡发展具有容易沦为缓慢发展的特点，所以在制度化方面做得不够完备，在人性化方面也做得不够合理。中国是该继续抓住21世纪的发展契机，继续以经济建设为中心，还是该开始注重管理、健全法律法制呢，这也还有待研究。

我想，对于任何一个组织的发展，制度化都必须是管理的重心，严格公平的制度是每一个想走得更远更大的组织都必须做的前提工作，在我实习快结束时b公司也出台了相应的维修制度，这也更论证了这一观点。制度明确了，才容易稳固根基;根基稳定了，才容易发展人性化;人性化发展好了，才会走得更高更远!

六、终篇

总的来说，整个的实习过程是紧张而愉快的，作为我在踏出社会之前的为数不多的几次实践之一，这次的实践我获益良多，不仅能在工作中检验了自己的学习成果，也在实践中积累了宝贵的经验，让我在以后工作中又多了一个很重要的砝码，我的工作态度和成效也得到了大家的一致称赞。

这次实习一方面让我接触到了几个部门的工作，进而让我对整个电脑公司行得到了深入的了解，另一方面也让我看到了自身的不足，这样有利于我明确今后的学习的方向和动向，不断完善和提升自己，为以后的工作打下牢固的根基，让以后的工作能过更加能如鱼得水、轻松自在。

**大学生社会实践心得体会300篇十四**

在物欲横流的现代社会“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的思想已脱离了主流，大学中的社会实践活动正打破了那种传统观念，想到这些，我毅然才加了社会实践，希望通过这次实践提高自己的交际能力、应变能力、表达能力、判断能力等等，希望在以后的工作生活与社会生活中游刃有余。

八月河中的上空弥漫着腾飞的气息，不是传来惊心动魄的呐喊，走近时你会感到他们整装待发的热情，通过各种努力我有幸参加了社会实践活动，我知道学院组织这次社会实践活动来之不易，我们不能辜负学院对我们的嘱托。

这是我第一次去完成一件如此神圣的使命，心里有一点担心一点激动。担心的是因为我不知道在第一次没有父母的帮助下，我能否顺利完成此次任务，激动是因为想要证明自己能够完成一件事，同时也想借此次机会提高自己各方面的能力，以便在以后的学习与工作中更加顺利。

参加暑假社会实践活动，最令我兴奋的一点就是能够走出校园，走上街头，步入社会接触到社会的形形色色，参加各种各样的实践活动。“关爱老人，携手夕阳红”走进敬老院活动，“阳光英语”进基层，“三下乡”服务队，“纪念改革开放三十周年”宣讲团等各式各样的活动，让大学生们的暑假生活也忙碌充实了许多，并且大家都表示收获颇丰。社会是一个学习的大舞台，踏在社会的土地上，可谓“俯仰皆学问”，用一句俗语：“抓一把泥土都是文化。”一个外国学者说过：“善于学习的人，只是要得到一个学习的机会，他的进步肯定是突飞猛进的。”一些学生反应，假期里参加了活动，但收效甚微。其实，导致这种普遍现象的关键不是他们参加了什么活动，而是他们缺乏善于学习的品行和习惯。具体一点讲，在参加活动前，我应该做好学习的准备，脑子觉不能被“加综合测评分”“随便逛逛”等理念所支配。

首先，实践让我们走出课堂，运用我们所学的专业知识服务于社会。当然，我们缺少的主要不是知识，而是缺少将知识与实际相结合的能力。如果我们能在课堂上所学的与现实实际相结合，将知识运用于解决实际问题，才是我们社会实践的真正目的所在其次，作为当代大学生，应该不再只是被动的等待别人告诉你应该做什么，而是应该主动去了解自己要做什么，该做什么，然后全力以赴的去完成。所以在大学期间我觉得多于社会接触，多了解自己所处的环境，多了解自己将会面对的种种问题，对以后的发展和继续深造都非常有益。

再次，实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识自我实践的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车，实现了从理论到实践再到理论的飞跃，增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会、了解社会、步入社会打下的坚实的基础。同时为我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，更好的服务社会打下的更坚固的基础!

最后，参加活动的过程中必须用心，虚心，细心，热心。进入社会的新鲜感足以刺激我们的学习细胞。路旁的一草一木，我们可能悟出些什么;别人的一言一行，我们可能总结出什么;计划中的变化和变化中的计划及由此带来的思维尴尬，我们更可能深有感触，从而使自己有一个震撼性的提高。当我们想用语言描述眼前的失误却感到脑子一片空白的时候，当我们想对一件事情定位，却无从思索的时候，当我们想通过活动做出点什么，却感到捉襟见肘的时候，我们会强烈地感觉到自己在各方面还欠缺许多，从而激励我们要更努力的学习。

总之，通过参加丰富多彩的社会实践活动，不仅磨练了青年志愿者的意志，提高了理论与实际相结合的能力，增强了团队合作的意识，还加深了大学生志愿者与社会各阶层人民的感情，拉近了与社会的距离，也让学子们在实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了自己肩负的历史使命，同时展现了当代大学生蓬勃向上的精神风貌。

**大学生社会实践心得体会300篇十五**

坐在飞奔的火车之上，望着窗外向后移动的风景，仿佛像观看幻灯片一样，欣赏着一幅幅色彩优美的山水画，此时此刻的我，如痴如醉的沉浸在此景之中，好不快哉，正所谓“青山漫翠还幽谷，千里碧玉照高台”。游弋在绿色的“海洋”之中，心中的喜悦之情无以言表，我的心早已飞到我向往已久的地方。晴空万里，微风习习，绿波荡漾，欣赏着大地的绿色之美，我仿佛看到了希望，看到了未来，也看到了实现我理想的栖息之地，此时我内心的狂热之情已无法抵挡我即将燃烧的激情。

此次南下，受益良多，比我来之前所想像的要好的多，一个多月的假期实习工作已经结束，所做工作似乎有点无聊，但在无聊之中从同事身上也体验到无聊之中的乐趣，似有意犹未尽，回味无穷之感。虽然这一个多月所作的工作与我所学的专业风牛马不相及，但对我也是感触至深，切身体验之深刻。

首先，要感谢我得亲戚，朋友，领导及同事对我这一个多月以来的照顾与帮助，对于你们的照顾与帮助，我感激至深，永生难忘，再次感谢!

接触到社会才深深的体会到，生活是如此的艰辛，社会是如此的残忍。人们为了过上自己心中理想的所谓的“生活”，每天辛勤而劳苦的工作着。有时还会受到上级的数落，甚至受到小人在背后传播闲言碎语，唯恐天下不乱。人们每天牺牲自己三分之一甚至一半的的时间和生活去辛勤的工作，到月底换来的却是两三千元的所谓的“工资”。真正工作以后才知道，原来一个月拿两三千元的工资真的不算什么，这两三千元，与我们每天工作所牺牲的时间和生活相比是那么的微不足道，是那么的不堪一击，难道我们所牺牲的时间和生活就值这么点钱吗?老板付的这点所谓的“工资”只是让我们用来生存下去，或者说只能生存在生活的边缘，至于美其名曰用这点钱去“生活”，那只不过是比“生存”好听一点的给人欣慰的名词罢了。而要过上我们理想中的生活，我们还需要付出很大的艰辛与努力，继续发挥我们还算本钱的余热或激情。

对于还在求学的我们来说，不管是切身体验过工作，还是道听途说过工作的好与不好，难道我们不应该有所改变吗?在校我们每天学习理论知识的同时，我们应该正确看待与思考学习与工作的关系。在校我们所学的理论知识，应该学会运用到日常生活和工作实践中去(假期找工作机会去实践)，我们绝不能做理论的巨人，实践的矮子。理论的内在价值，是通过工作实践体现出来的。如果光有理论，而没有工作实践，理论的内在价值是体现不出来的，那么理论只不过是停留在书本上的一堆废纸而已;如果光有工作实践，而没有理论的指导，那么会大大的影响我们工作的效率，增加我们的各种成本(工作不就是以最小的的成本投入，达到最大的收益吗)。理论，通过工作实践创造价值，给人们的日常生活带来便利;工作实践，通过理论的指导，提高工作效率，创造更多的价值;同时在工作实践中寻求理论的创新，技术的创新，科技的创新。

通过假期工作实践，让我懂得，在大学里，我们要有意识的去培养自己的几种能力：学习力，思考力，行动力，执行力，表达力，管控力，这六种能力将会对我们未来的工作起到很大的作用，也会对我们未来事业的发展起到举足轻重的作用。社会发展到今天，已经没有哪一个行业是特意为某一个专业而停留的，在这个连专业老师都不知道将把我们引向何方的教育年代，我们还相信我们所学的专业将把我们带到事业的顶峰吗?更何况现在找到专业对口的工作是那么的不易。现在大多数行业更多需要的是复合型人才，而不是专业型的人才。所以，我们要培养我们了解，学习新行业的学习能力，思考能力;我们更要培养我们用理论创造实际价值的实践能力(这需要一个时间过程，时间的长短有各种因素所决定)。这几种能力的培养，都是帮助我们将来处理事情的“思维方式”的形成。工作就会带来压力，在工作实践中我们要试着找到适合自己的“合理减压”的方法。另外，还要学会微笑，学会点头，学会鼓掌。更重要的是要学会做人，学会做事。我们的思想，我们所学的理论，是我们行动的指南，是我们做事的准则。我们现在在校努力的方向就是建立一个将来能实现自我价值的一种有效模式(或者说一种能力)，将来用此模式去实现我们的终极目标。在此过程中，我们也要不断扩展我们创造生命中真正心之所向的能力，从个人追求不断学习为起点，以精神的成长为发展方向，创造自身价值的实现。

当我们在不断提升自己能力的过程中，我们要清楚两点，第一，我们应该厘清到底什么对我们最重要;第二，我们应该不断学习如何更清楚的看清目前的真实情况。在迈向目标的过程中，知道自己现在身在何处是非常重要的。对于现在求学的我们应该知道，学习的意义并非获取更多的资讯，(其实，我们获得的资讯又何尝少呢)而是要培养如何实现生命中真正想要达到的结果的能力。

对我们来说，愿景是一种召唤及驱使我们向前的使命，而不仅仅是一种美好的构想，这是需要付出实际行动去实现的一个过程。愿景是什么并不重要，重要的是愿景对我们发挥什么作用，对愿景固执，对细节灵活。我们应该建立和坚持更高的价值观和人生观，不断努力追求想要实现的结果。我们不应该在意短期效益，而应该专注于一般人无法追求的长远目标。然而，在现实生活，工作学习中，我们对于追求精神层面所作的努力，远比不上对物质发展的追求，这也许是我们的不幸，因为在很多时候，我们只有在精神层面得以发展的前提下，我们的潜能才能充分的发挥出来。我曾说过，如果一个人不努力提升自己的核心竞争力，那就是对自己的青春，生命及才能最大的浪费。我们应该对我们的青春负责，对我们的生命负责，对我们的未来负责。

我们也许可能经常在我们未来的判断上犯错误，但我们绝对不能犯原则妥协上的错误，那就是追求幸福，将来过上我们理想中的生活。其实，人这一生是相当短暂的，我们一生都是为了一样东西，那就是幸福!只是幸福这东西，是相对而言的，没有绝对的名词，只是每个人追求的幸福不同而已。奥斯特洛夫斯基曾说：“人的一生可能燃烧，也可能腐朽”。至于你选择燃烧的人生，亦或是腐朽的人生，全在你的一念之间。正是由于不同的人选择不同的人生，才构成这个社会形形色色的人，形成这个复杂的社会，或者是博弈的社会。不管你是选择燃烧的人生，还是腐朽的人生，这些都无可指责，只是生活，赋予每个人选择的权利。

其实，走出校门我们会发现，我们生活的这个空间比我们想象的要复杂的多。即使这样，我们也应该坚持我们所能坚持的，改变我们所能改变的，适应我们所能适应的。我们应该慢慢的去了解这个社会的游戏规则，以便于将来能在社会中游刃有余。同时，我们也要坚持我们的梦想，人生要有梦想，这样才有才有存在的价值，梦想的末端是现实，现实的末端是梦想，梦想因现实的存在才得以升华，现实因梦想的实现才得以飞跃。现实是残酷的，也是美好的，关键是对待现实的态度。

“成非凡之事者，必须有非凡只担当”，现实在摧残一些人时，也在成就一些人，正如社会最大的公平就是不公平一样，这或许也是一种公平。我不管别人所说的现实是多么的残酷，我也不奢望上帝会给我带来什么好远，但为了我心中的理想，将来让我的亲人过上富足而高贵的生活，我一直在努力着。我知道，现实不是童话，梦想更不是神话，游戏规则只掌握在少数人手里。说出我的想法，是我做事的态度;追求我所追求的，是我行事的哲学;持之以恒，永不言弃，用行动实现我的目标，是我做事的风格，也是践行我所说的永恒的原动力。我所定义的现实是，在别人看来不可能实现的现实，经过我的实际行动把我想要实现的结果变成现实，攻破别人的所谓不可能，成就我得梦想，这就是我的现实哲学。经济的拮据让我受到很多限制，所以，将来我为了让这种限制降到最低，我必须让自己有所改变。对于将来要踏上工作岗位的我们来说，我们不应该畏惧工作，工作是我们实现我们梦想的一种方式而已，工作也是早晚的事。正如史铁生所说，死是一件不必急于求成的是，该来的总会要来，该面对的总是要面对的，这只不过是早晚的事。过早的工作并非是坏事，它使我们离梦想的距离更近了，工作也是人生拐点出现的一个转折点。宋代大家苏轼说过，古之立大事者，不惟之有超世之才，更兼有坚韧之志。人需要在社会中去历练，时时刻刻接受社会的挑战。至于工作之中的学习，我们也许应该谨记，忘“战”必危，忘学必废。

总之，生存可以随遇而安，但生活需有所坚持，理想是我们永远要坚持的格调。

**大学生社会实践心得体会300篇十六**

在暑期期间，为了体验父母长期以来为了我们整个家庭的和谐所付出的辛勤劳动，借大学暑期社会实践这个好机会，我进行了为期一个多月的家庭角色体验的实践活动。以此来了解父母在我们的成长过程中给予我们的东西，以及多年来为我们整个家庭所付出的点点滴滴。从而，认识自己对于家庭的责任，激励自己，提升多方面的能力，包括实践能力，人际交往能力等，能够更好的认识与接触社会。也借这次机会来充实假期，使假期充满意义。

假期即将结束，社会实践也伴随着结束了。经过这几十天的的家庭角色体验社会实践活动，我对自己有了新的认识。不知不觉我已经不再是什么也依赖父母的年纪了，进入大学就意味着自己的一切都要自己动手。然而实际参与到家庭角色体验中我才发现自己仍旧有很多方面需要提高，很多事情自己仍然一知半解。虽然只是一些生活小事，对我来说，有时候还是难以得心应手。回想自己呆在家里时父母忙上忙下，将家里整理的井井有条，而自己却在一旁插不上手，心里真是有点过意不去。现在，当我因为一件小小家务而烦恼，因为疲乏而烦躁时，我真实的体会到了父母的不易。虽然读书学习是我们生活的一部分，也是我们最为重要的任务之一，但是我们绝不应该拿他当做借口。作为家庭的一份子，也想要成为一个合格的能够自立自强的人，无论学习有多么重要，我们也不能忽视实践，因为最终，我们需要依赖的是实际的生活能力，现实的生活需要理论知识，更需要点点滴滴的生活实践能力。

这次社会实践令我印象深刻，虽然时间只是短短的一个月，但是在这为期不长的时间里，我所做的事情还是不少的。虽然只是做一些家务什么的，与父母对于家庭的付出相比是微不足道的。但是通过认真完成这些事情，经历坎坷与?堪砗蠡竦贸晒τ敫改傅目隙ǎ我心里有难以言语的开心t谖倚牡桌铮ü努力经历辛劳，自己所收获的远远要比自己付出的要多o旅妫我简单叙述一下自己在这次家庭角色体验中的体验与所收获到的东西?

简单计划完家庭角色体验的大体部分后，我开始了第一天的活动。万事开头难，这事还真是不假。第一天我打扫了整个厨房，整理了几个房间。最难最辛苦的就是打扫厨房了，因为厨房是油烟最多的地方，墙壁也非常脏，平时酱油醋什么的都放在厨台上。这可真是一项伟大的工程，需要用洗涤剂洗。我用清洁球蘸了洗涤剂在每一个脏的地方用力的擦拭，再用干抹布进行最后的擦拭。整整花了几个小时我才把一间小小的厨房擦干净，而厨房里的用具也是一项大难题，瓶瓶罐罐都要清理，这可真是愁坏了我。好在我毅力还行，虽然浑身酸痛，我还是坚持整理完了厨房，后来又打扫了房间。看着在我辛勤劳动下好不容易完成的佳绩，我心里有说不出的舒畅。整个房间好像瞬间变得干净整洁，我都有点不相信这是我的杰作了。而身体的劳累告诉我，一切都是真实的，它也提醒我父母的不易。平时都是爸妈整理房间，这麽多年我几乎没有像今天这样打扫过，可想父母平时工作完还要顾家是多麽辛劳。自己竟然没有早些体会到这些，真是太不应该了。我真切的认识到，以后一定要多多参与到做家务中，为父母分担，同时也是提早为自己独立生活做准备。虽然自己的能力有限，所做的也是有限的，但是只要是自己做了也一定会减轻父母哪怕是很少的负担，我想，我们心中也一定是非常开心的。

生活就像是一个颜料桶，装满了各色颜料，其中处处也存在着趣味，纵然只是小小的一件事也让我受益匪浅。买菜的经历我仍就是历历在目，没想到自己在这件小小的事中我也享受到乐趣。说句实在的，自己在买菜这方面可以说是毫无经验，虽然说是小时候也经常跟着妈妈奶奶去菜市场，但是那都只是跟在大人们身后，有时候帮忙拿些东西。而现在，当我第一次独自闯入菜市场时，那些琳琅满目的菜着实让我感到有些无所适从。虽然都是一些平常的菜，但是也总是觉得有些距离感。我壮着胆子，打算多买些菜。然而我却不知道到底应该买什么样的，也不应该到底什么菜多少钱。说实话，这次还真的让我学到了不少。我不仅认识到，芹菜有根的保存的时间长，苹果长得丑外皮粗糙的更甜，还认识到黄瓜带花的存放的久。总之，通过这次体验，我不仅意识到有些看上去很简单的东西其实真正做起来很难，也学到了一些日常的生活常识。没有想到，生活中确实存在着很多小知识，学会这些东西，就会为我们的生活提供方便。洗衣服，一开始我还想着这个应该是最简单的，所以我把它当成家庭角色体验活动的一大部分。因为家里人比较多，爸妈的衣服换的比较勤，所以要洗的衣服也很多。加上我的妹妹的，脏衣服堆了一大堆。我想用洗衣机吧，洗衣机方便啊。可后来一想，自己应该亲身体验，才算认认真真完成了家庭角色体验，才算真正体验到爸妈日常生活中的辛劳，对于家庭的付出。于是我决定手洗。小件的衣服还比较好洗，可是个头比较大的就不行了，又费力有耗时。天气很热，一边洗衣服还一边擦汗，可把我累坏了。我想起了初中高中时，每两个星期回家，我都会把自己几天的脏衣服换下带回家，这时妈妈总会帮我洗。现在想想，真是不应该啊，自己不但没有帮忙还给家人添麻烦。现在我已经不是以前的自己了，作为一个大学生，我现在更加应该自立自强，我要努力完成自己的事，不能让家人操心自己的事。

劳动是喜悦的，当我完成工作拿得应得的工资时，我特别开心，几天来的疲惫一扫而光。虽然这些钱对于父母来说是微不足道的，但是这确实是我第一次辛勤劳动，亲手赚得的。在工作时，我体会到了从未体会到的东西，包括那种真正步入社会的喜悦，自食其力的开心，当然也少不了辛劳。让我感触最深的是，自己要完全听从他人的指挥，必须按要求完成。这是要想得到自己想要的东西所必须付出的。虽然只是短暂的兼职，我却收获很多。我看到了钱的来之不易，意识到了父母的艰辛。更加懂得自己应该回报父母，也要珍惜自己拥有的来之不易的一切。我相信，这次经历是一份宝贵的财富，我也会将它珍藏在自己心底。在这次家庭角色体验中，我不仅做了许多自己以前不常做的事，例如拖地、炒菜、帮妹妹洗澡，和家人一起包饺子，一起玩乐，一起体验家庭的温馨。通过社会实践过程中的许多事，我也加深了对于社会的认识。总之它让我获得了许多东西，包括意识与思想的改变，行为方式的改善等等。家庭角色体验不仅仅让我体验到了父母的辛劳，让我学会了如何体贴父母，也教会我如何真正融入社会，如何做事做人。首先我们要照顾好自己，好让父母放心，不为他们增添烦恼。然后我们应该多帮父母做自己力所能及的事，做一个懂得孝敬父母的合格大学生。我们要真正了解社会，提升自己各方面的能力，努力使自己能够适应社会生活，成为一个合格的社会人。

感谢学校提供给我们这次宝贵的机会，让我们能够有这个平台认识自我、发展自我。这次的社会实践活动让深刻的我明白了父母的不容易。以后我会更加努力地将自己融入社会，不断提升自己的能力，成为一个适应社会独立自强的人。

**大学生社会实践心得体会300篇十七**

过一个月的公司实习，暑假过得飞快，下个学期就是大三了，面临着考研或者是找工作实习等各种选择。而这次的社会实践让我对自己所学的专业有了一个比较清醒的认识，对于自己的未来究竟应该走怎样的路有了更好的把握。

初到之时，不能不说是有些紧张的。想着的都是诸如《杜拉拉》里演的那些职场精英进出格子间的场景。在网上也查了不少资料，关于一个实习生应该如何做才能学到更多的东西。比如谦逊啊，性格开朗，不懂就问，嘴巴甜之类的。

真的到了公司之后，这些却也是真理。只是人们没有我想象的那样冷漠，可也远说不上热情。因为业务繁忙，大家基本上都是坐在自己的电脑前专心敲键盘。所以这次 没有时间和更多的业务员交流也确实是很可惜。性格是锻炼出来的，很多像我这样的大学生远因为长时间没有和真正的职场接触，往往在处理人际关系的时候出问 题。比如只和主动和自己说话的人交流或者只和熟人说话，有陌生人的话就会觉得不自在。这些都是非常不利的，往往就丢掉了很多听取重要信息的机会。而作为实 习生而言，信息对经验的积累是非常重要的。所以一定要主动，主动和人交流，才会有所收获，它不会自己跑上门来。

当然最重要的就是我这次来 外贸公司实习的目的。就是为了能了解我所学的专业到底是怎样的，外贸工作者究竟是在做一些什么样的事。来到这里来发现其实很多事情，我们在学校里所想当然 的各种必考证件，英语水平或是计算机水平根本就不是我们以为的。比如学外贸的同学都想要去考报关员，报检员，实际上如果未来是做外贸业务的话，这类证的用 途很小，而且纯粹是熟练的过程，并无多大的技术含量。这些证不能给你带来更多的生意。还有外语，很多人都以为只要外语学的好，做外贸没有任何问题，而实际 上外贸远不止语言关这么简单。其实六级如果分数还不错的话基本上就够了，考一个商务英语的也不错。做多了之后主要就是那些常用的交流和术语，也算是一个熟 练的过程。英语再好的人，如果对自己所要买卖的产品不熟悉的话，在翻译理解诸如报价单中的产品描述中也可能遇到很大的困难，自己不明白，把翻译拿给别人看 就更不明白。

既然这些都只是熟练的问题，也就是基础。那除此之外外贸的要学习的重点在哪里呢。其实就是一个软实力的问题。其实道理很简 单：如何拿到订单，这才是重中之重。如果没有人愿意在公司买东西，以上的一切都不成立。人际交往，学习新事物的能力，如何掌握客户的心理，如何监管好运 输，如何和贸易层面上的各种人物打交道，如何推销自己的产品等这些都是极为重要的。还有在和对方询盘还盘的过程中，对方所提出的还价我方是否能接受，完全 在于你对产品的了解程度，哪里是有弹性，可以削减成本的，哪里是绝对不能变的。而这些都是在学校里学不到的，你需要从别人的口中知道，或是自己下工厂下车 间了解，或是查阅资料知道，总之一点，需要自己去实践。实践才能出真知。这些能力的形成才是永久的。这些做得出色的话就可以保证上班后三个月很快就能掌握 公司的业务，外贸的流程了。以后也可以随着事物的更新而与时俱进，而不会担心一直在吃老本，落后于别人了。而如果不想一出校园就不适应，可以慢慢在大学里 有所尝试，参加社团学生会，做一些社会实践之类的。

在学校里光念书自然是不对，也应该适应有人的社会。可是如果完全不学习去做这些事情确 也本末倒置了。很多基础的知识比如国际货币，汇率换算之类的知识很琐碎，如果在学校没学好，指望上班有人再像老师一样详细地交给你的话基本上是不可能的。 我们之前总是抱怨学了有什么用，其实上大学的时候谁也不是很清楚，但学了总归是好的，你永远都不知道哪一天会用到，帮你大忙。

这次社会实践让我看清楚了很多事情。不仅仅是专业的，还有很多方面。所谓就业和失业率都是相对的，心理期望和现实差距总是有的。经济危机也总是存在，但人总是得消费，算上国际的话，就是一个很大的数目了。只要有需求，行业就有继续下去的理由。只要有能力就不缺饭碗。

相信从此以后我可以做得更好。

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