# 最新大学生暑假生活心得体会(4篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-06-08

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。大学生暑假生活心得体会篇一回忆一下这些天在厂里...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么心得体会怎么写才恰当呢？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。

**大学生暑假生活心得体会篇一**

回忆一下这些天在厂里的各种生活，工作情况吧！这时一天上8小时班，4小时的加班.一个月都没有休假的。有货就得上班，没有货了就放假。我们每天8点一直到晚上的10：30下班，中午一个半小时的吃饭时间，下午一个小时。一天整整上12个小时的班。还有次连着上了俩个白天一个晚上，第二天晚上还上到8：30，这段时间都没有上过床睡觉。怎样形容这样的生活呢？简直就是把时间高度压缩成上班时间，白天除了上班时间就吃饭时间！用我的观点来描述：老板就是从我们员工身上最大限度地榨取劳动剩余价值，真是现代社会的奴隶生活。

叁点式的生活与学校生活大相径庭，上班――吃饭――睡觉，跟本没有什幺闲暇时间。一天下来只能用一个字来形容＂累＂，在床上一趟下就是天亮！！

提到了吃饭就说一说工厂里的伙食，这里员工不到一百人，吃的是大锅饭，这里的伙食特别差，天天是素菜，而且量也不少，真够吓人的。天天弄的我吃不下饭。

来说说这里的员工吧，我刚来到厂就感觉到了很明显.在学校里没有什幺烦恼，这是相对来说，校园的每一处都充满了欢声笑语。而厂里的员工呢或许是面相社会等一系列压力，看起来充满了仇恨与杀气。跟他们交往起来更是畏惧叁分。而且素质都是特别低，我刚到十天不知道东西被人翻了多少次，钱偷了就算了，就当给你买药的钱吧。居然我放在箱子里面的内衣也有人偷，我郁闷的要死。

一个世界两个国度，一种是天上人间的安乐舒服生活，另一种是为了生活为了几个钱不得不干的痛苦生活.这样的打工生活是非常的苦，不是我想要的那种生活.真的得好好想想，我要加油读书。一辈子打工不行，打工是发不了财的。一辈子当员工，就是一辈子的平凡，一辈子的卖力。人要有头脑，有思想的去想适合自己的出路。钱不是万能的，一点也不假，没有钱万万不能！

与学校生活还有一个不一样的：时间观念.工厂的时间观念特别的强一分一秒就是一分一秒，涉及到时间就与钱挂勾。你迟到或者早退都是要扣工资的，不像在学校拖拖拉拉的没有一点紧迫感，无非就是被老师批评几句，不痛也不痒。

想想以前自己在学校的种种最对不起的人就是爸妈，这次我明白了打工的苦，打工的累。我也可以深刻地体会到钱的来之不易。它的背后可能会有多少的汗水与辛酸。在学校的时候想着工作是多幺的容易找，钱也是很容易挣得。可是等我出来之后，塬来梦想和现实真的是有很大区别的。工作找不到，每天顶着太阳从早到晚的在外面找工作，一俩天便被晒黑了，每天都吃不好，睡不安，想着工作还没有着落，哎...整晚整晚的都想着，明天又是新的一天了，改怎么办？去哪里？真的好无奈、彷徨、迷茫。有时真的很想很想哭呀，于是便想着家里的好了，在学校的日子是多么的幸福。也有想过回家，可是自己又觉得不甘心，怎么能就那样回去了呢？自己有那么脆弱吗？

想想灰太狼：灰太狼被红太狼的平底锅砸过9544次，被喜洋洋捉弄过2347次，被食人鱼追过769次，被电过1755次，捉羊想过2788个办法，奔波过19658次，足迹绕地球954圈，却一只羊没吃到，但他至今没有放弃！感叹：想想灰太狼，我们这点困难又算什幺呢？坚持坚持再坚持。我相信坚持就是胜利，黑暗过后肯定会是黎明。

**大学生暑假生活心得体会篇二**

时光飞逝，大学的第二个暑假到来了，应学校的提议和社会对大学生的要求，我参加了暑期社会实践活动。在这个火热的七月，我们暂别舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。

实践工作是很重要的，从一个学生的成长过程来说，我经历了无事可做的孩童时代，到学校里忙碌的学生时代，再到以后的社会工作阶段。而实习就像一个链子连着学习和工作。实践是学生把所学知识运用到实践中去的过程。实践的目的就是运用，就是去指导工作。实践是一个锻炼的平台，是展示自己能力的平台。

想要有一份自己心仪的工作，又谈何容易啊！“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。这次实践后才能深刻体会这句话的含义。课本上学的理论知识用到的很少很少。刚开始去的时候，还真有点不习惯。尽管我遇到了很多我以前没有见过的问题，也有很多当场不能解决的问题，时常也感觉很无助，很尴尬，很多东西都不懂，幸好有叔叔、阿姨们的耐心帮助，让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

暑期社会实践给我们提供可一个走出校园，踏上社会，展现自我的绚丽舞台。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。

暑假的社会实践活动已经结束了，然而活动的每个场面却深深的印在我的老海里，虽然是有苦有累的十五天，但我觉得这是一次不错的经历，我又结识了几位新的朋友，开阔了眼界，从中学到了不少东西也增长了不少才干。使我懂得了在将来不管做什幺要有坚持不懈的精神。要勤劳，要虚心学习，不耻下问。要明确目标，端正态度。我觉得不论做什么工作，都要学会微笑。这样别人才会对你真诚，总是一些看似细微的东西可实际上却是至关重要的。比如一句简单的问候，但却能表现出你对别人的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。沟通也是一种技巧和能力，要巧妙运用。在社会上要善于与别人沟通需要长期的练习。社会是残酷的，光是有文凭没有社会经验，在社会中生存会有一定的阻碍。在这次实践中，通过亲身体验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，找出自己的差距与不足。

社会实践给我们带来的巨大影响，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，塬来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

这次的社会实践，让我有着很大的感触：人的一生中，学校并不是真正永远的学校，而真正的学校只有一个，那就是社会。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。

通过此次实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站！这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什幺事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急燥，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的工作的有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。

我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，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。

实习期间，我从末出现无故缺勤。我勤奋好学. 谦虚谨慎，认真听取老员工的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条塬则：要幺不做，要做就要做最好。

在今后的学习和生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，不断要求自己，完善自己，让自己做的更好。我还要参加更多的实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，这次实践，让我对社会有了基本了解，也对自己的能力有了基本评估。社会随着时间成长，但社会的进步是全体人类的共同努力成果。实践让我们成长，做事要注意细节，即使很小也会改变很多。实践让我进步。让我懂得如何在社会上立足。以后我会更加努力，跟随时代的步伐，迎接美好的明天！

**大学生暑假生活心得体会篇三**

今年的暑假社会实践活动日子早已远扬，同学们感触良深，在这次社会实践中不断经受锻炼，在短暂日子里，让大家难以忘怀。

此次社会实践，开阔了大学生的视野，锻炼了大家的耐性，加大了大家与社会的接触面，进一步激发了我们的学习、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。

总之，通过暑期社会实践活动，同学们在服务社会的同时，自身也受到深刻的教育，得到了提高。实践证明，社会实践是提高学生综合素质、培养高素质人才的一个重要途径。走出校园，深入社会，实践成才，刻不容缓的“走出去，到农村、工厂、社区去”，发挥知识技能优势，开展各项社会实践活动，更好地服务社会、服务人民、服务社会发展，在活动中提升自我。”

暑假社会实践报告自从走进了大学，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。在现今社会，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，我走进了一家民营企业，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，那幺所学的就等于零。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。而且在中国的经济飞速发展，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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

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。

在这次实践中，我感受很深的一点是，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幺吃力呢？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，我比一小部分人具有更高的起点，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。

回想这次社会实践活动，同学们学到了很多，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，学历不足等种种塬因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来就什幺都会的，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。

经历了暑假的社会实践，我感慨颇多，我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本塬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。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体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“叁人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。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，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，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。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，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；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

**大学生暑假生活心得体会篇四**

30多天的暑假，说长不长，说短也不短，许多大学生利用假期积极参加社会实践。真情助人也好，外出打工也好，体验生活也好，留在家里陪伴父母也好，在这个炎热的夏天总会有真情流入我们的心中，让我们感怀。不管哪一种真情，对于我们都是一笔享用不尽的财富。

我家所在的市区每年都有相关的部门招收一部分义工来为社区建设服务。今年市残联要举办新春联欢会，而参加者又全部是残疾人，组织工作较难开展，因而市残联要招收十多名义工来协助工作。因为想锻炼自己，同时又可以帮助他人，所以我毫不犹豫地参加了这个为期15天的义工活动。

想象中的义工是比较轻松的，实际却大相径庭。由于参与者都是残疾人，他们中有的看不见，有的听不见，还有的无法行走，因而组织他们一起排练是一件非常困难的事情。我们首先要学会与他们交流，比如要学习一些常用的手语以便和聋哑人“说话”。之后我们就要帮助他们排练，协助他们上舞台、为他们递道具等等。因此在残联的工作非常忙，常常是做了一天之后都无力走路。但是，我们所有的义工都很快乐，因为我们与那些残疾人的心是相通的，而且大家总是互相鼓励，所有人都处在一个非常融洽的环境中。

有了这次做义工的经历和体会，我将来还会利用假期时间去做社区义工，帮助需要帮助的人。

本以为放假了，就可以在家里睡懒觉。可一回到家，爸爸就跟我说，附近有家包装厂需要一名杂工，你在家里也没事做，去试试吧。

刚开始，我挺不愿意的，堂堂一名大学生，要我去做杂工？可是父命难违，只好去了。

我一天要上8个小时的班，上午8：00到12：00，下午1：30到5：30。我要做的就是别人需要我做什么就做什么，比如捆绳子，搬箱子什么的。有时两边都需要人帮忙，这边没忙完，那边又要去帮忙。这样的工作看似很轻松，其实一天忙下来也很累，很羡慕那些呆在家里什么都不用干的同学。终于盼到春节时有7天假期，在家里天天睡到日上竿头，除了吃就是睡，有时看看电视，觉得挺无聊。这时我慢慢发现，上班虽然累了点，但也有不少收获。虽然是杂工，其实也可以学到很多东西，比如：人与人之间如何相处，如何合作，怎样做事才最省时又省力。

我一共上了16天班，领了500块钱的工资。拿着自己第一次挣的钱，心理美滋滋的。同时也真正明白了父母挣钱不容易。虽然我不是花钱如流水的学生，但在现实生活中，我看到身边很多大学生根本就不会“委屈”自己，手机、电脑、mp3抑或mp4，不管是必用的还是根本用不上的，只要自己想要，就都买来。如果是自己一分一分挣来的钱，相信大多数人都和我一样，不舍得花。

只有自己亲身去体验，才能懂得生活的艰辛，才能懂得如何更好地珍惜生活。

假期里终日寂寞难耐，想找点事儿干，正琢磨着利用春节前的几天来写对联卖，就当是打发时间，不料却遭到父母的坚决反对。一向我行我素的我当然不会放弃这个学做生意的念头。

古人云：预则立，不预则废。不管做什幺事情，都要做好准备工作。写对联首先要弄清楚材料在哪里买比较便宜，金水怎幺配制，各个细节又应该注意些什幺。看似很简单的一件事，其实包含着很多学问。等到一切就绪，我就在大街上摆起摊子来。起初在大街上还真有点不好意思，后来也就习惯了。我是边写边卖的，刚开始门可罗雀，心理不免有些紧张。渐渐地看热闹的人多了，生意也慢慢地好起来了。虽然只有叁天，我却是忙得不亦乐乎。平日里看那些小商贩们并不起眼，但细细观察，他们的确是市场交易的高手。.我们大学生比起他们来可要逊色多了。

如此一番折腾，的确让我感触良深：人与人之间的交往体现在生活中的每个细节；对生活的感受不是靠想象得到的，而是靠真正的实践换来的。这些东西，哪怕让我看上三遍《人性的弱点》也体会不出来，倘若起初我听爸妈的劝，那我可能要丢失一大笔“财富”。

我认为，一件事，只要自己认为值得去做，就不要有太多的顾虑。有付出，就一定有回报！

第一次，这么长时间地、这么远地离开家，离开父母，而当回到那个熟悉的家，只有一种感受——回家的感觉真好！

闻着香喷喷的煲汤，忍不住试着去开盖，这时隐约听到楼上有急促的脚步声，一转眼，爸爸站在我旁边说：“这个，你不会开，我来。”看着爸爸，我在想，爸爸肯定是听到我那踢踏的脚步声断定我走进了厨房的。

看着妈妈每天工作那么忙，还要替自己洗一大堆的衣服，实在是于心有愧。于是，拣起衣服来洗，全当抚平心理。不料，曾经常让我干活的妈妈走过来说：“这衣服你洗不干净，我来洗吧。”

在家，连看电视也是一种享受，一种温暖。因为每当我看电视时就喜欢啃着水果，而这时往往爸爸在一旁削着水果。因为爸爸总是说“这个水果，不是这样削的，我来。”

听说，学院开学后要举行工艺品比赛，而模型是关键，于是我手拿铁锤钉钳，在家里忙开了。爸爸看了，微笑着说：“还是我来吧。”于是又是父亲来动手。

这点点滴滴的小事，难道我真不会吗？会！但我却没有拒绝，不仅仅是因为他们说的那么干脆那幺“振振有词”，而是我很清楚，这些所谓的理由只是父爱母爱流淌的一个出口，接受是最好的选择。但我们更应该清楚的是：有一天，我们对他们也能同样“不经大脑”地找理由或不找理由地给予关爱与蔚籍。

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