# 2024年暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字(22篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-06-30

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会150...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇一**

实践感想与体会：在我的打工生活中，我也明白了许多责备也要用适当的方式让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，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接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

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，可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。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，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，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。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。我不知道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。

现在想来，暑假的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一份财富吧。现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就

有了像我一样的在校大学生选择了暑期打工。暑期虽然只有短短的2个月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道 “两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。

通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。在这次暑期的工作中，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程度上的启发。这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

实践总结：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，为自己即将步入社会做好足够的准备。

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇二**

大学生社会实践是指在校学生利用假期(主要指暑假)及课余时间，深入到工厂、农村、街道、部队、医院等进行考察、了解社会、并利用所学专业知识为经济建设和社会发展服务的实践活动。范文大全特意为大家整理了关于最新大学生社会实践心得体会范文的相关材料，希望对您的工作和生活有帮助。

社会实践只是一种磨练的过程。对于结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功来作为自己的目标和要求。人生需要设计，但是这种设计不是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一种成本，有了成本的投入，就预示着的人生的收获即将开始。

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。打一份工，为以后的成功奠基吧!

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

在现今社会，招聘会上的大字板都总写着“有经验者优先”，可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，锻炼和提高自己的能力，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记得老师曾说过学校是一个小社会，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，但你得去面对你从没面对过的一切。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的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情况。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?

两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

对于大学生打工，一直是“仁者见仁，智者见智”，许多人的看法不尽相同。每个人都有自己的人生模式，我们有理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，掌握好学习与打工的分寸，肯定能把大学这个人生阶段过得丰富多彩。

打工的途径或者形式多种多样，只要是对社会有益，对自己积累人生经历有益，还能够有少量收入，就可以毫不犹豫的参与其中。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为到了企业能够应付得来，但是在企业里并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可以交上去，但在工厂里，数字绝对不可以错，因为质量是企业第一生命，质量不行，企业生产就会跟不上，而效率也会随之下降，企业就会在竞争的浪潮中失败。

因此，每一个环节都不能出错。这种要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道题，算出一个程式就可以了，但这里更需要的是与实际相结合，没有实际，只是纸上谈兵是不可能在社会立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负责任的，这关乎工厂的利益存亡。 总之，这个寒假的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对“有经验者优先”的感悟。 ……

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、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，一定要心平气和，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接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

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。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。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，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，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。

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。我不知道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。现在想来，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了寒期打工。寒假虽然只有短短的一个月，但是在这段时间里，我们却可以体 会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道 “两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

除了工作中我学到很多很多在学习中无法学到的知识和经验外，在我看来，我收获最大的是，我变得很开朗很自信。以前在人群里，我胆小得几乎宁愿缩在角落里，希望没人能注意到我。而这一次，在我们的小组会议里，我变得很自信，我勇于在大家面前表达我的看法，勇于向组长提出建议。更有甚者，在每一次活动中，我都踊跃参加，表现相当积极。组员居然不相信我之前会是一个相当内向的人。我觉得，这次社会服务活动给我最多的是，让我自己有了很大的改变，而且这个改变，是我之前都一直想要的。

在这次寒期的工作中，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程度上的启发。这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用去自己的只是，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇三**

社会实践是我们每一位大学生必须经历的一个过程，是一次很好的得到自身历练的机会。通过社会实践，我们可以学到许多平常在课堂中学不到的许多东西，例如人际交往、克服困难的能力，这些都有利于我们自身的发展与提高。因此，今年暑假，我也利用此次宝贵的长假假期去进行社会实践，想通过实践去进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，最重要的是，要找出自己的不足与差距所在。

这次社会实践的地点主要是在离家不远的一家捷佳咖啡厅，开始了历时1个月的实践工作。工作的时间是采用分班制，早晚班轮换，早班9：3017：30，而晚班是17：30第二天凌晨1：00，都各是8小时。我在这做的基本就是为客人端茶水、咖啡、菜和点心，在客人就餐的时候帮他们撤掉用过的空碟子以留取总够的空间给他们继续谈天娱乐的空间，并不时帮他们续杯，尽量满足客人的要求，收拾桌子，摆位，清理垃圾，摆放咖啡厅内各种陈设物件等等。工作简单而又繁琐，每天都在重复相同的内容。

然而，这看似简单的工作中，也包含了许多的挑战。首先最先要克服的就是这8小时的工作时间制度。平常在校园里习惯了自由的作息时间，不受约束，时间空余，可是在咖啡厅里，我必须照常上下班，即使没有客人来时也不能脱离自己的岗位，有时候上晚班的时候还要很晚回家，不管在咖啡厅里忙得有多晚，都不能露出困倦的表情，要时刻都精力充沛。

刚开始的时候真的很难坚持，甚至有了退却的欲望，可是经过开始一两天生物钟的调整，开始慢慢适应了。另外，我最需要克服的还有就是自身的耐性和对人的态度，学会与人相处沟通。每天来到咖啡厅的都是各种形形色色的人，他们有的要求会较为的苛刻，很难应对，或许有时在点单时，有些人往往会犹豫不决。作为服务员的我，不能挑剔客人们的行为习惯，只能尽可能的去配合，耐心的给予帮助。刚开始，初来乍到，什么都不懂，感觉做什么都很不上手，所以我感到很不适应，但后面有了领班的鼓励，我又增大了信心，慢慢的变得胆大了些，与人交流也不会那么生涩了，学会与人交流要懂技巧，礼貌待人，能忍则忍，这是我最大的进步，我感到很欣慰。

同时，在这段工作时间里，我也深深的意识到，咖啡厅作为社会中的一项服务产业，对于服务员的要求也是不能降低的。领班经常告诫我们要多站在客人的角度，为客人的利益着想，这是最基本的要求。一位合格的服务员必须做到用心服务，细心观察客人的举动，耐心倾听客人的要求，真心提供真诚的服务，注意服务过程中交流的措词，营造出轻松愉悦的气氛，使客人感觉到自己受到重视，获得了很好的服务。从另一面来说，为了迎合客人的各种要求，我也要克服自身思维和行为情绪化的特点，在服务过程中不能按照自己的意志办事，克服自我主义，从客人角度出发。

这在很大程度上锻炼了我为人处事方面的方式，学会多替他人着想，多站在他人的角度去考虑问题，改掉自己的小任性和固执。同样的，在以后参加到社会工作中去，我们要面对处理更多的社会关系，上下级之间的关系、同事之间的关系、朋友之间的关系等等，很多不像在学校那样来的简单直接。所以，从现在开始，我就要多从实践中学到一些。

在咖啡厅工作的这一个月，自己变得更成熟了，变得坚强，每次遇到困难，想的是自己如何去解决，而不是父母亲的帮助或是老师和同学的指点，所有的一切都依靠自己的智慧与技巧，亲力亲为。我懂得了凡事只要自己肯下功夫，勤勤恳恳的去做，踏踏实实，就会收到意想不到的结果。

通过这次社会实践活动，一方面，我对服务行业的专业知识有了很大的提高，尤其是服务意识，语言交流和表达能力、处理宾客关系能力等方面有了明显的提高，特别是自己的口语交际水平有了一个很大的提高，为自己以后走上社会做了个很好的开端。另一方面，我也发现了自己的不足之处，譬如经验不足、处理问题不够成熟等问题。在学校的学习过程中，为我们的专业知识打下了坚实的基础，可是在社会这大课堂中还有许许多多新的要求，因此我们要对自己充满信心，通过自身的不断努力，拿出百折不挠的意志毅力，不断提高自身的综合素质，增加与社会接触的机会，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，只有这样，才能朝着自己的理想不断向前迈进。

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇四**

大三暑期社会实践心得

四年的本科转眼就过去了四分之三，在校学习的时间也差不多结束了，虽然自己有很多实习和实践的经验，但仔细回想，那毕竟是很短很短的时间，至多算对本专业、本行业的一个大概的认知。伴随大三的结束和大四的无课，我曾经很平静的坐下来思考过自己到底想要什么，自己凭什么去获得。思考的最终结使我走进了一个叫做云南云视幻维数码影视有限公司的地方，并成为了公司的一名实习编导，于是，我开始了漫长但又短暂的实习生活。

截至到写实践报告的今天，我已经在云视幻维实习两个半月了，这两个半月的时间里，我感受到忙碌给我带来的充实，也感受到工作给我带来的乐趣，期间有过委屈，有过烦恼，有过辛苦，甚至有过想要放弃的念头，但这一切都被公司和谐的工作氛围和浓厚的团队精神打消了。我喜欢这样轻松灵活的工作环境，喜欢和这样一群年轻的80后们一起工作，一起加班，一起玩笑，一起打闹。每一个幻维人都有着一颗不老的心，他们个个有活力，个个有创意，每一个团队都齐心协力，为了共同的目标努力着。

我所在的栏目叫做《闹花灯》，这是一个以中老年人为核心和受众群体的栏目，每天要接触不同的中老年人，刚开始，我完全不能接受这样的工作，尤其是第一天进演播厅录制节目的时候，一整天的时间里，我完全听不懂舞台上选手演唱的所谓的花灯。在进入公司以前，我甚至不知道花灯为何物，也不知道这即将要失传的世界文化遗产为何如此盛行。因为，这个栏目的收视率日趋攀升，已经走到我们完全想象不到的高度，这不得不促使我们更加细心、更加努力，只为了不辜负广大观众对我们的厚爱和殷切的期盼。

我的直属领导是一个84年的年轻女孩子，她目前的工作除了做导播还是项目的分制片。刚开始和她接触，我的初步印象就是严肃，我想象不到一个大不了自己几岁的女孩子为何板着一副脸，看得让人紧张，但是随着和她工作和交流的机会的增多，我发现自己的第一印象太刻板了，她完全不像自己心里想象的样子。工作中，她很努力，也很负责，对我很照顾，也很体贴，教会我很多工作中不懂的东西，同时也教会我工作中核生活中应该有两种不一样的状态，应该明细区分工作和生活。生活中，她也是一个活泼开朗、傻里傻气的女孩子，她会跟我们凑在一起分享哪家的衣服便宜，哪里的小吃好吃，全然一副长不大的样子。我想，这就是职场和生活的区别吧。

我的工作团队是一个群80后的年轻人，他们分别来自不同的学校，毕业没几年，对生活充满希望，我工作充满热情，为未来充满憧憬。他们深爱着自己的职业，对工作不抱怨，对上司不畏惧，对同事不冷漠，工作之余，大家聚在一起有说有笑，互相调侃，相处得极为融洽。这是一个敢闯敢做的团队，我们的工作没有统一的模式，任凭大家创新，只要你有想法，有思路，就照着自己想象的去做，只要不犯原则性的错误，都不会轻易否定一个人的想法。这是一个相互包容的团队，大家在一起互相学习，互相帮助，尤其是作为实习生的我深有体会，工作中，凡是遇到自己不会的，随便请教谁，他们都会放下手边的事，一字一句直到把你教会。

在公司的两个半月时间里，我以导播助理的身份参与了两个月的节目的现场录制，亲历了一个时长50分钟的栏目制的节目从录制过程，从设想四台机位的不同角度的现场拍摄方法，到现场导演的整体调度，再到导播切像、音响控制，最后到自己负责的采编机和一些琐碎的小事，我看了两个月，也记了两个月。有时候工作到下午六七点，拖着疲惫的身子坐上回家的公交车，想想自己做的工作，为公司创造的价值，就突然觉得其实没那么累，自己也是不可或缺的。

栏目实行的是编导责任制，作为一个编导，我至今没有完全独立的做过一期节目，但是每一个流程，我都参与过，从到选手家里录制vcr，到带领选手接受培训老师培训，再到录制演播厅，最后到采写节目信息点，剪辑节目素材，这整个流程说来轻松，其实也不轻松，除了和中老年人沟通外，一些专业知识的掌握程度也是很重要的。所以，我正在努力学习，争取早一天自己能独立完成一整期节目的拍摄制作。

社会实践报告马上就要收尾了，但是我的社会实践还没有结束，甚至才刚刚开始，我希望通过自己的努力能留在云视幻维这个温馨的大家庭里，在毕业前成为这里真正的编导，实现自己的电视梦。

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇五**

社会实践是大学生在改革开放中走向社会的一个很重要的锻炼环节，也是教育与实践相结合的具体体现。当今社会的竞争是人才素质的竞争，随着人才被推向市场，大学生的自我优越感将逐渐消失，发展方向更加扑朔迷离。因此要适应时代的要求，不仅要具备丰富的专业知识和高超的业务水平，更必须具备一定的综合素质。

大学生参加实践活动，对德智体本身来说是课堂教育的延续。大学生积极参加社会实践，是高校思想政治教育的一条重要渠道，使他们按着现代社会的要求健康成长。当代大学生要成为现代化建设的有用人才，就不能闭门读书，而必须敞开大门，走向社会，与工农相结合，积极投身到改革的洪流中去。目前，相当部分的青年在注重实现自我的同时，往往忽视和拒绝贡献社会，从而削弱了社会责任意识，在自我与社会之间横着一条不浅的鸿沟。社会实践能萌生责任意识，只有到实践中去，才能迸发出炽热的社会责任感来，才能为社会做贡献。

社会实践是教育教学内容的重要组成部分，是巩固所学知识、吸收新知识、发展智能的重要途径，它不受教学大纲的限制，大学生可以在这个课堂里自由驰骋，发挥自己的才能，开创自己的基业，充分利用在校期间的以学习为主、学好和掌握科技知识的有力条件，在社会实践中磨炼自己，真正锻炼和提高自己的实际工作和适应能力。很多高校多年来一直坚持理论与实践、校内与校外、专业与非专业等多种形式的实践活动，在实践中注意学生各方面素质的提高和实践能力的培养，培养了一大批多面手和全方位人才，充实了教学内容，活跃了教学气氛，拓宽了社会视野，掌握了实践技能，使大学生们学到了书本上学不到的知识，掌握了在学校中学不到的技术，同时也缩短了理论与实践脱离的距离。为了适应市场经济的发展需要，为促进大学生尽快成长，给大学生多创造施展技能和才华的条件和环境，必须切切实实地把实践活动纳入到教学中去。

社会实践是知识创新的源泉，是检验真理的标准。到祖国最需要的地方磨练意志，砥砺品格，把学得的知识用于实践，在实践中继续学习提高，才能真正成为对社会有用的人才。实践以充分证明，社会实践促进了大学生的全面发展。通过社会实践活动，我们从无数活生生的典型事例中受到深刻的启发和教育，使思想得到升华，社会责任感增强。在实践中，我们的人生观、价值观得到进一步的强化，提高了认识能力、适应能力和创新能力。

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？再加上如今次贷所引发的经济危机，造成就业更难。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。我在一家餐馆当上了服务员，这家餐馆名叫黄塘饭店，位于梅州市第一人民医院侧，我这次实践的目的是学会与社会沟通，了解商业管理的基本模式和管理途径。

7月18号我回到了家，7月20号为了体验一下社会，与社会接触一下，我找了一份暑假临时工，在黄塘饭店做服务生，为期12天，每天早上从7点开始就要到那里一直到1点多，下午三点多开始到五点，早上7点是早餐高峰期，但是高峰期过完就很清闲了，中午11点12点的时候是一天中最忙的了，有时候会忙中出错，免不了老板一顿斥责，有时候老板是我们没做错他也大声斥责我们的，我已开始觉得很委屈，我明明没做错，凭什么要骂我，后来身边那些工龄久的阿姨们告诉我，老板本身吆喝惯了，再者老板那么喊是为了让顾客觉得他没有被忽略，比如本身是因为顾客太多顾不上，有些客人就会不耐烦想走，老板为了留住客人就会斥责我们快点那，慢慢吞吞偷什么懒，这桌的菜呢，赶快上这样顾客感觉自己没被忽略才会留下来，一开始我很生疏，老是忘这忘那的，比如拿了碗筷忘了汤匙等等，没少挨批，我面对的另一个困难是方言问题，那些客人都是来自各个地方，说话带着浓重的口音，很难听清客人说的是什么，有时客人一连说了三遍我还是没听清他说什么，客人就很不耐烦了，好在有人帮我解了围不过慢慢的我渐渐熟悉了，也就老气了，干什么都比较有底气了，干着干着十二天不知不觉就过去了，我很珍惜这段时间让我学到的东西

1在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，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。与同事的沟通也同等重要。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，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

2在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

3在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如哥哥所说的在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：勇气通往天堂，怯懦通往地狱。

4工作中不断地丰富知识。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。

在这段实践期间，我交到了很多朋友，因为习惯了老板的大声呵责，我的脸皮都变厚了，我觉得在社会上就应该有厚脸皮的精神，不要把太多的不愉快记在心上，把不好的东西全忘掉，只记住快乐的，这样人生才会快乐。再者，我学会听一些地方的方言，扩宽了见识，并且我更加清楚的了解了自己，对自己的能力有了进一步的认识，我的身上还有很多的不足和缺点，我要不断的完善自己，这样才能适应时代的要求，成为一名高素质的人才。这次经历将会激励我更加努力的学习和从各方面去充实自己，使自己成为全面的发展的创新型社会人才。非常感谢老板给我这次实践的机会。

虽然短短的几天实践就这样过去了，而我人生的实践经历却才刚刚开始。社会是个大舞台，也是一所大学堂，我们要学的东西是无穷无尽的，我们要继续学习，不断学习，才能不被社会淘汰，今后我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己。

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇六**

随着暑假的到来，以服务和谐社会建设，提高思想政治素质为主题，唱响同人民紧密结合，为祖国奉献青春，实践成才，服务社会的主旋律的xx年暑期社会实践活动轰轰烈烈地展开，我院积极响应学校号召，成立了实践三个代表，传播先进技术实践服务队，即计算机技能培训志愿者服务队，身为其中一名队员，我感到非常荣幸，并积极投身到暑期社会实践的热潮中去。

在院团委书记程保国老师和指导老师李志勇老师的带领下，以科学发展观为指导，本着在实践中受教育、长才干、做贡献的宗旨，小分队15名队员分别奔赴高新技术开发区、体育中心多家电脑公司、新乡县监察局等地，开展多种形式的科技服务工作，力争做到社会实践与专业实习相结合、与服务和谐社会相结合，突出特色实践，打造精品意识。

7月11日，我与其他5名队员同行，奔赴新乡县监察局，进行了为期半个月的社会实践。在这半个月中，我们努力做到学习、实践两不误，两促进，在帮助县委有关部门处理材料、解决技术难题的同时，不断与有关领导进行交流，了解基层情况。暑期社会实践心得体会。我们的工作能力及年轻人特有的热情，赢得了领导们的好评。

在新乡县监察局有关领导的热情帮助下，我们多次深入农村基层，结合三农政策和科学发展观，对农村的经济状况，医疗状况，产业结构调整，税费改革，旅游开发等方面展开调查，并向他们宣传三个代表重要思想。怀着满腔的激情，我们积极主动地帮助农民群众干农活，帮忙他们解决一些社会问题，并为他们的生产，生活出谋划策。面对农民渴求知识的新景象，我第一次真正看到自己的希望，感受到身上肩负的重任，也充分认识到书本知识与实际生产需要的差距，纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行，只有从实践中来，到实践中去，充分发挥自身的专业优势，把农村当作施展才华的广阔天地，才能真正做到学以致用。

今年的暑期社会实践活动开辟新途径，即保持先进性教育活动与暑期社会实践活动相结合。学习教育与实践活动两不误，两促进，集中学习与分散学习相结合，在实践过程中提高学生党员的自身思想道德修养与理性认识。我院积极响应学校号召，成立了社会实践小分队临时党支部，要求全体党员把党员的先进性贯彻到社会实践的各个环节之中，充分发挥共产党员的先锋模范作用。暑期社会实践心得体会。并以此为契机，开展参观学习社会主义新农村刘庄、参观学习中国人民解放军第54军教导大队等多种实践活动，真正把学习教育落到实处，促进学生党员在实践中成长。

我们分别于7月20日和7月22日奔赴中国人民解放军第五十四军和刘庄进行参观学习。通过仔细聆听史来贺同志的先进事迹报告、参观史来贺同志先进事迹展览馆，我们认真学习史来贺同志与时俱进的进取精神、实事求是的科学态度、艰苦奋斗的优良作风，勇于拼搏，知难而进。五十四军之行，我们更是亲身感受到当代军人不怕苦、不怕累、甘愿为祖国奉献青春的优良品质。

参观学习结束后，我们主动与村党支部成员和军人党员们进行交流，认识到我们的党历来重视思想教育，注重从思想上、组织上教育广大党员，通过开展经常性和适当的集中性的教育相结合，有效地加强和完善党的自身。倡导开展此次先进性教育活动，不但是应时之举、有利之举，也是创新之举，我们应该从这三个方面理解、认识党中央的部署、安排，深刻领会中央的决心、论断和精心安排，自觉、积极投入到这个活动中来。通过交流，我们都表示受益匪浅，不仅增强了我们学习实践三个代表重要思想的自觉性，坚定了理想信念，也让我们下定决心要努力学习专业知识，增强为人民服务的本领，在实践活动中结合我们的专业特色，用己所学、尽己之力，服务社会、奉献社会，接受锻炼、增长才干，充分展现当代大学生党员的先进性。

暑期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。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，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

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;更重要的是我们和新乡县监察局确立了长期的联系，今后将长期开展交流活动。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。

机遇只偏爱有准备的头脑，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，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。

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇七**

暑假对于我们大学生来讲是个难得的假期，因为在这段时间里我们可以掘起所好，做很多自己想做，但平常又没有时间做的事。满满当当的安排假期生活，快乐又充实。很多大学生都会选择抓住机遇，做一些社会实践活动，积极投入到社会这个圈子里，既锻炼能力，又能增长见识，何乐而不为呢？

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。让整日呆在象牙塔的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。

整个八月份的时间我都在打工，这次选择的工作地点是在家乐福大世界店，因为九月份开学的来临，所以选择做马培德文具的暑期促销工作。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，不久要按家乐福员工的上班时间，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，在路程上每天坐公交车还是有点辛苦。去年我在太平洋全兴店给某个服装品牌做促销工作的时候，还是比较轻松的，只用负责自己份内的工作就好了，可是在超市里，每个厂商的促销员不仅要负责本厂商的促销工作，每天还要帮助家乐福负责本课其他的商品。例如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。如果有新的商品，还要帮忙上货，整理花车，负责整理散货的归类。

每天晚班的同事，还要在下班之前把所有的排面整理好。所以，我每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，我也明白了这些好像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。现在的超市其实也是在节约成本。所以这些我每天都已经习惯了，忙忙碌碌的，也很充实。

超市里每天都会碰到各种各样的顾客，偶尔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积累得来的。现在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，这种学习和实践社会的机会是很珍贵的。也是以后自己找工作，实践社会的资本。

在家乐福里面工作，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，今天看到同事很辛苦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，因为当时可能是还剩了很少的货，所以价格很便宜。八月份的时候，厂家又来了很多同款的书包，这款书包的原价是199元，现在促销价是148元。

同一商品59元和148元之间真的差了很多，六月份的时候买书包的顾客很少，难道是因为现在要开学了，买书包的顾客每天都有很多，所以这价格就相差了这么多？现在的顾客都觉得大型超市里面的东西比较公道，有一次我遇到一个厂家，从她的口中我得知了一款书包超市的进价是105元左右，现在销售给顾客的价格是150元左右，一款书包超市的利润就将近五十元左右，利润相当于进价的二分之一，所以超市每天的利润应该是很大的。

八月三十一号，短暂的实践生活就这样结束了，除了收获，还有很多值得我思考的问题……

这次的社会实践，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，做有用的事情。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，吸收新的思想和知识。同时，社会实践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，也开拓的视野，增长了才干，能更好明确自己的奋斗目标。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

以上就是我的暑假的经历和感受，虽然不是那么的轰轰烈烈，也不是平淡无味，但至少它是充实的，给我或多或少的带来的对于人生感受，和一定的影响吧！

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇八**

今年暑假我做了一份特别的工作，跟我的专业完全一样，我很喜欢这样的工作，并且希望积累更多的工作经验，以便将来适应不同的工作环境，更好的投入团队中。

我在有限公司工作了一个月，那个厂还是蛮大的，有好多工作车间，以前对这些根本不了解，我们文科学生本来就很少有机会接触这些东西，在机电厂里看到不同的设备，不同的分工，虽然至今我仍有很多地方不明了，但比较以前而言，我学到了许多，人也更加的成熟了。

机电厂里许多设备写的都是英文，还是要好好学习啊，不然的话你根本看不懂，很多设备都是进口的，说明我们国家跟发达国家的差距还是有的，就算为了正兴国家，也要在校园期间好好学习啊，在工作期间，我帮焊工师傅打杂了一段时间，这是我第一次亲身进入焊机房，也是我第一次自己焊焊条，以前听到别人当焊工的经历时，认为焊接很简单，我主要做的工作还是帮焊工师傅搬点东西什么的，我本来以为焊工应该蛮好学的而且好玩，可后来发现自己完全错了，做一名焊工可没那么简单，有风险，我也照师傅怎么做的，操作了几次，记得有一次我一做就左右摇晃，焊条果然和铁板脱落了！后来就感觉好多了，心里也不那么害怕了……可是我点燃焊条又遇到了一些困难，怎么划啊、点啊。焊条就是不能燃烧，我就请叫别人，可他们也就说就是那样一点就成，我心想肯定有技巧。

刚开始，我就想要找到点燃焊条的方法技巧，我摩擦引弧后，把焊条拿得很高。

只见那火光向下冲，简直像火箭升空时一样！我以为把焊条拿的高一点，冲力就会小一点，所以第一根焊完后，铁板上除了散乱的小铁珠外，什么也没有留下！而且长时间将焊条停在一处，那个地方会被焊弧前的高温火焰熔化，铁片熔个洞。

我本人学得不怎么样，但学到一些注意事项：进入车间时，要穿好工作服，大袖口要扎紧，衬衫要系入裤内；不得穿凉鞋拖鞋、高跟鞋、背心、裙子和戴围巾进入车间严禁在车间内追逐、打闹、喧哗应在指定的焊机上进行。未经允许，其它设备、工具或电器开关等均不得乱动；焊前检查焊机接地是否良好，焊钳和电缆的绝缘必须良好；焊接时应站在木垫板上，不许赤脚操作；不准赤手接触导电部分，防止触电；为防止有害的紫外线与红外线的伤害须戴上手套与面罩；防止弧光伤害和烫伤；击渣时要注意敲击方向以防焊渣飞出伤人；工件焊后不准直接用手拿，用铁钳夹持；完后要清理好场地及设备工具。

现在才发现不管做什么工作都不容易，那些工人真的挺辛苦的，从一大早，一直忙到晚，挣钱不容易，如今在这个社会，生活成本很高，每天睁眼，闭眼就要花钱，想生活，就得学会挣钱啊，很多大学生根本不理解生活的辛苦，还到处乱花父母的钱，实在太不应该了，面对面朝黄土，背朝天的父母，只有惭愧之情。

暑期的社会实践，给我最大的感触就是要做任何事都要自信和认真。自信不可盲目，更不要自大，一切有真实学和能力的人往往对次把握的游刃有余。认真是一种作风和态度，t型槽平台是一个人品质的集中体现，也包含对事业上午责任心！有时候我们需要的太多，我们不妨就从这两方面做起，去挑战自己！

在机电厂里，我还在外厂工作了一段时间，露天的那种，8月份最热的那几天炎炎夏日列日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在考验自己的决心。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。

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基层、了解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交流，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、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。“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。

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇九**

暑假如期而至，这个暑假时我大学生活的第一个暑假，时间较长，俗话说要想充实自己的大学生活，必须在学习的同时积极参加社会实践活动，这样不仅可以增加自己的社会经验挣点钱而且在人际交往等反方面也有很大帮助，就我个人而言这也可以为将来自己踏入社会奠定坚实的基础，使自己立于不败之地，所以我决定利用暑假这个好机会好好实践，体验一下真正的社会生活，因此我来到我家附近的一家印刷厂打工进行社会实践。

我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。

可是考虑到我本身学经济学的，对什么印刷专业知识一无所知，要让我先学会设计的话，由于时间的关系，可能是不行的，又担心在设计上有些问题，要明白对于印务公司来说，设计一错，后面的可就全完了，所以我的首先岗位是侧重的是排版。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。

其实我并不害怕辛苦，我知道在这个社会赚钱是不容易的。我真正在意是能否和同事和上级处理好关系，这将会是我们以后必须面对的实际问题之一，也是今后所对待比较重要的人际关系之一。在这里的经历，潮汕人多一点，确实就好处理的多，毕竟周围都可以看成是自己人。在实际生活中，可以通过一些细节体现，例如能够一上班，就能热情的微笑和其他同事打招呼;偶尔无聊时还能谈谈心，说说话;没事时还能走在一起，边听潮剧，边喝功夫茶等，这些看是很平常的举动是会有良好的影响。当然人人都搞好关系是不可能的，有些同事就不太理解，似乎我们的实践是来抢他们的饭碗的，在某些方面提出不一样意见，但是这些人还是少数的。说到底他们都是在为公司服务，也都是在辛苦的赚钱，为他们的理想而奋斗，我也就不去计较多少。方正我在这里的时间又不是很长，他们做法又不够过分，只要能处理好大部分人的关系就好了，我就心满意足了。

通过这次实践，初步知道印刷工艺中的排版工艺，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。虽然时间不是很长，但还是要面对许多实际问题，主要的是生产上的问题，本身就对印刷专业知识一无所知，可想而知所遇到的问题将是比别人要多的多。但这没什么，万事开头难，像那些很普通塑料袋怎么弄来的，我也不知道。但我在这里边工作边学习，别人会搞的，我努力后也会弄的，时间一久，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。坚信只要积极心态，尽自己最大的努力来做，有恒心，有毅力，没有什么事是永远办不好的。

在这里的长达一个多月的时间里，思想端正，道德高尚，对这里的工作也比较上心，表现良好。既没有迟到拖拉现象，也没有缺勤早退，和他人相处良好，没冲突，也没吵架斗殴，尽量保持出一个大学生应该给人的那种好的印象。其实有时这个时间也是我最害怕的时间，一开始是信心满满，渐渐的感觉是要失去信心。在学校的时光其实是最美好的时光，可以上课，可以看书，可以上网，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那种辛苦。

每当提起这一段印务公司的实践经历，我总是感悟良多，认识深刻，备受教育。在还有不多的大学时光里，认真的学习专业知识，掌握点实用专业技能，为不久之后走向社会做好准备。而未来不管是处在什么类型岗位，只要努力，肯刻苦，相信总会获得成功和收获的。

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇十**

在这个火热的七月，我们暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。期社会实践活动一直是我校大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

暑假放假，经过一番准备，我便来到台州临海的杜桥开始了一种全新的生活——社会实践。我的实践时间从7月17日到7月31日。作为一名大一学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情去迎接第一天的实践，在这之前我是一点实践经验也没有。虽说只是实践，但生活的方式却已完全不同于学校里的生活，从早上6:20到晚上20:30，一直有大大小小的活动在开展着，对留守儿童进行义务家教，进小区和街道收集废品，卖到废品回收站，用筹集的钱购买书签，在书签上写关于关爱留守儿童的标语，在街心公园设点，拉横幅，标注“携手关爱留守儿童”，邀路人签名，发放写有关于关爱留守儿童标语的书签。进行全民总动员的游戏，从培养孩子团队合作精神、信任他人、学会独立、互相帮助等几个方面设计活动内容。

“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。除了计算机操作外，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。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。

第一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是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;是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，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。

又是一个美好的盛夏，愉快的假期就在眼前，暑期社会实践的任务也随期而至。很快，下午的工作结束了，说不上辛苦，只感觉收获不少，以至于现在写这篇小记得时候还心有余悸。人生的旅途漫漫，即无法预见将来也无法改变历史，只能抓紧现在，抓紧脚下，一步一步地踏实前进。真的要从那个姐姐身上学到点什么，正像她说得，不要给人生留下遗憾，不要到失去了才后悔当初!我们现在正是人生中最艰苦的时刻，但每个人又必须坚持，必须清楚，如果不好好珍惜现在，将来就要面临更艰苦的岁月。我很高兴也很荣幸有机会加入社会实践基地，我是一个乐于实践乐于展现自己的人，对于社会实践这种提高自己素质、培养自己能力、服务社会、服务学校的活动十分积极，十分向往。因此，我很希望能给我一个加入的机会，来品味这种美好与喜悦，从而展现自我，体现自己的价值，为这样优秀的集体争光添彩

但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟又是一个美好的盛夏，愉快的假期就在眼前，暑期社会实践的任务也随期而至。在这个火热的七月，我们暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。 暑期社会实践活动一直是我们投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

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;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，但是有了一个团结向上的团队，一切的问题都以不在是问题，一切的不知道也都会变成知道，正可谓的人多力量大，人多好做事。我们队每个人都是强悍而又谦让的人。虽然在一起的时间只有半天，但我还是深深的了解到了只有在不断的团结合作中才能更好的完成任务，就算自身实力在强大，没有同伴，没有朋友都是不可能在的这个社会中有立足之地。

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。一天的社会实践，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。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

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，有助于我们这些在校学生能更好的更新观念，吸收新的思想与知识。

就此，我找到了能值得我我终生受用的四点：

1在社会上要善于与别人沟通。

2在社会中要有自信。

3在社会中要克服自己胆怯的心态。

4在工作中要不断地丰富知识。

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更多，使自己未踏入社会就已经体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入的探索，为自己的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利用知识进行运作。

在今后的学习和生活中，我们将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代的需要，做一个对社会，对人民有用的人。

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇十一**

很快地炎热的暑期已经接近尾声，从7月20日到8月20日这段期间，在顾康电子商务有限公司实习，总的来说学到了很多的东西，每次都有新的收获，广告专业大学生暑假社会实践报告。那么接下来就让我从几个方面来阐述自己的心得体会吧。

专业学习方面

我是一名广告学专业的学生，大一暑假的时候就在一家广告公司实习，当然那个时候因为大一学的东西都是理论上的，所以实战方面进行的很少，但是也学到了很多的东西，也体会过了一家广告公司是怎样的一个经营模式，以及那些平面广告的成品的制作过程，当然也初步的学习了专业方面的软件。收获颇多，这也是我坚持大二的时候也一定要出来实习，不要呆在家里荒废时间的原因。

暑期实践是一个可以很好的实现自己能力的平台，我这次所在的顾康电子商务有限公司是一个正在起步的公司，可以跟随着企业一同成长，这可以说是一个千载难逢的好机会。而我也很珍惜有这样的一个机会，我在这边主要负责的就是公司前期的网络推广以及网站的美工制作，感觉自己已经进入实战了，在课堂上学的很多的东西都进入到了实际操作，包括dm、网络营销、线上线下一体化、企业营销策略等等，当然也包括自己广告专业最基础的photoshop、coreldraw、dreamweaver这几个软件的运用。

首先公司前期的网络推广工作是有点琐碎的，因为公司成立初期，很多消费者对公司的认知度不够，因此在信任度方面也会缺少，所以在刚开始进入市场的初级阶段，很多的工作要做，包括目标市场定位、目标消费者分析等等，那么我所在的公司的目标定位很明确就是一家以绿色保健产品、进口食品、天然药妆系列、绿色有机美颜产品为主要销售产品的专业电子商务公司，主要针对都市白领亚健康状态以及内调外养需求而推出各系列天然产品，公司的运营高层来自于医疗系统，早年是医院临床人士，正因为想改变目前这个市场混乱的局面，立志全力打造中国都市白领专业时尚放心安全的健康品网上商城。所以目标消费者也很明确就是都是白领。

那么根据都市白领的生活习惯，他们都很“潮”。所以紧随着时尚的潮流，他们平时喜欢上网、看资讯、聊天、玩微博，所以根据这些生活习惯我们广告的切入点，也可以从这些方面入手，因此我尝试着在微博、博客里面发一些关于伊康尚品网的资讯，并给他们提供相应的链接，让顾客在选购产品的时候更加的方便快捷，但是现在的年轻人好像对这种广告有种很深恶痛绝的感觉，所以在微博里的粉丝是越来越少，看得我很揪心，仔细得归纳一下，对于微博而言，可以说是一个新兴的东西，但是它更适合走软推销的路线，而不是合走这种强行的广告路线，因此，我在争得经理的许可下，转换了一种路线。首先就是把里面的标签给转换了一下，把那很深奥的标签比如：b2c之类的转换为时尚等这些很普遍的标签(玩微博的人应该都知道在微博里有这样的一项功能就是可以通过标签来寻找好友，这就像是一张身份证一样的，这样可以拉近与其他网民之间的距离，实现与更多的人的互动)，然后就是转变推销的方式从刚开始的硬性推广，转为走“邻家女孩”的路线，就是在网民心中树立一个网上健康专家的的形象，每天通过在里面写一些关于养生、保健之类的日常小知识，这样子更具亲和力，也可以更让人们普遍的接受，那么在消费者心目中“伊康尚品”的品牌形象也就会渐渐的树立。进而让消费者产生对其认同感及信任感。虽然对于像博客、微博推广这些方面是比较草根的做法，但是这样做也是一个很有实用性的方法，可以更加的深入人心。然后除了在博客上宣传以外，对于网络广告其他的方式也在同步运行当中，比如：关键词广告等还有就是一些论坛，贴吧以及发送邮件等等这些方式。

其实很早就听广告行业的相关专家分析过网络广告的潜力是相当巨大的，它的发展空间很大，而且目前网络的普及率也很高，之后也必定会是一直呈现增长的趋势，那么学习如何做网络推广，也就是网络广告也是个很不错的idea,然后我也在这方面学到了很多，如何做到让一个品牌深入人心，如何做到在消费者心目中树立一个良好的品牌形象，这个是公司目前要做的。但是树立好的品牌形象一定是要真实可靠地，消费者的利益是我们解决要维护的，所以我们公司也有淘宝店，有很多的淘宝店的商家都在树信誉，但是经理的一句话然后我感触很深，他说他们只是一个小的店铺，而我们是一家公司，如果我们跟他们一样，那我们就没有必要注册一家公司。仔细想想是的，一家公司的赢利是要走长远的路线的，而不是只是单纯得做一个门面给别人看。所以公司的员工就秉着这个原则兢兢业业地做着，很多时候遇到问题，但是为了消费者都是宁愿自己亏钱，但是却不可以让消费者的利益有损害。经理这样的做法让我也学到了很多，如果每位商家都能够这样子为消费者着想的话，那么消费者的权益还会被侵害吗?真希望多一点像这样的商家。

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇十二**

作为一名大二的师范生，能在这个假期去参与一个教育机构的招生工作以及后面上课的全过程，我觉得这是上天或是社会或是自己给自己的另一种引导，鼓励和启发，很多事情是需要我们勇敢的踏出第一步，也有很多事情是需要我们去尝试了才能明白了解的。

这个假期，我来到\_\_镇上帮一个教育机构招生，而后就在这里上课，作为一名主修小学教育专业的我来说，上课的主要对象自然就是小学阶段的小朋友们，说得更具体一点，我所负责的班级就是一二年级的语文数学，三年级六年级的数学。工作大概就是这样，时间算下来前后差不多二十一二天，时间虽短，但是一旦用心把自己投入到这看似短暂的时间中去，不难发现，很多学习生活的相关学问就在其中，很多人间冷暖就在我们身边。

前期的招生工作，让我感受到了许多的人间冷暖，生活的酸甜苦辣，但儿童的成长这个话题却是在前期招生工作中的一个尤为触动我心弦的话题。我们的招生工作，不仅仅就是在一个地方摆点招生，而且也要走家串户的去宣传做记录。

记得那一天，我是在\_\_镇上的小学招生，其实我远远的就发觉一位多少有些沧桑的中年男子一直往我这边看了好久，就在我准备离开之前，他向我缓缓而来，经过半个多小时的交谈，发现原来这位中年男子是刚从外地打工回来，他有个上一年级的女儿在奶奶家带着，奶奶没念过书，女儿多少受些影响，在思想学习方面就存在很多问题。

那位父亲说着说着就哽咽了，我听着听着鼻子也跟着酸了起来。从那位父亲的神态里，我能清晰的看出他对女儿的担忧，从他的语调里也能听得出他为自己不能陪在女儿身边的一种亏欠自责与无奈，然而我却透过他的这些担忧和自责看到的是一位父亲对女儿的那份深深的爱。

如今，随着社会的发展，物质与精神往往两难全，父母为了给孩子创造更多的物质财富来满足他们的精神财富，打工已经成为一种潮流，然而这种潮流不是父母们愿不愿去追随的问题，而是他们不得不追随的问题，这样就形成了父母在东孩子在西的局面，长此以往，“留守儿童”也就诞生了。

电话线似乎就成了父母与孩子交流的桥梁，但是毕竟父母在这头孩子在那头，中间隔着不知是多少米的电话线，信息再发达，有些感情还是没有面对面所传达的话语来得亲切深刻。现实的残酷，苦了我们的父母，也苦了这些正处于身心发展关键时期的孩子们，在这个一切以物质需求为基础的社会里，我们的父母不得不带着他们对孩子的那份牵挂远离他乡。

但是无论怎样，留在家里的孩子还是懵懂的，他们的人生观价值观和社会观还需要一个强有力的牵引，所以，我们不能眼睁睁的看着他们一个个因为父母不得已的离开而把自己荒废在这个属于他们自己发展的关键时期，尤其是作为园丁的老师们，我们要尽全力去关爱这些孩子们，从学习思想生活多方面的走进他们，走进他们的内心世界，努力地把这些未来的祖国花朵培养得阳光健康和积极向上!

一天天过去了，在这些天里，我几乎是没有睡过好觉，经常都是整夜整夜的失眠，但这一切都是值得的，因为在这些天里，我真的是在用心的对待我的每一天每一堂课，用心的对待每一份教案每一份作业，用心的对待我所接手的每一个孩子每一个家长。

我在用心真诚的付出，孩子们也确实是在收获，最让我满足的还是孩子们都能够数出自己在哪些方面的收获，与此同时，我也真正体会并懂得了用负责真诚勇气来面对身边的每一个人每一件事在人的生命过程中的重大意义，也明白了人生就是一个以实力为基础并借助信心来不断挑战自己超越自己的过程!

短暂的相逢，给我的却是巨大的进步和成长。同事的那种奋斗精神让我看到了随梦而飞的炫丽，让我感受到了梦想的魅力与力量，这种力量也无时无刻地在鼓励着我!

与孩子的相处，我也找到了自己前进的方向，要想每一个孩子能得到健康而又全面的关心和培养，作为教师的我们就得不停地全面地去丰富和发展自己。

人类有一种情感叫“后悔”，总是等到问题出现或是等到不可挽回时才知道怎么做，那么，作为一名走在教育大道上的教师，尤其是现在在校的师范生，我们得明白知识就像金钱，当你越是需要它的时候越觉得它不够用，我们不要等到它不够用的时候才去寻找它，正如“老师要想倒给学生半桶水，自己得有一桶水”这句话一样，我们得随时做好储存的准备，时刻保持一颗学习向上的心，坚持发展性学习，坚持以专业学习为中心的发散性学习，综合提高自己各方面的能力!

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇十三**

短期的社会实践，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终生受用。回到家时爸爸妈妈也说我真的变了好多，变得懂事多了，孝顺多了，脾气也变好多了。学校让我们去社会实践真的很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，以后也不会再浪费钱了。

社会实践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。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。

确切来说，校园和社会在某种程度上是脱节的，我们青年人仅仅靠在学校学到的知识并不能应付我们即将所遇到的各种错综复杂的社会问题。可以说，适应社会是一门学问，同样也是一门艺术-----一门谁都不能回避的艺术。。它需要我们不断地学习和体会，甚至要用一辈子的时间。

我知道，很多事情需要经历了才会明白，体会了才有领悟。因此，不管是不是‘‘赶鸭子上架’’，对于这一次的实习，我首先要求自己端正态度。我主要目的是学习，探索行走社会的做人艺术。

怀着一种学习的心态，我开始了在广州金桥酒店的实习生活，获益匪浅。

一·人际关系总是从沟通开始。

人际关系的力量是巨大的。任何人都有可能成为对你施与缓手的友人，他|她可能是你工作的伙伴或上司，可能是学校里的同学，甚至可能是一位不曾谋面的陌生人。在金桥酒店，我尽量地与他人沟通，并由此享受到了沟通的乐趣。因为注重沟通，同校同学的友谊使我很快地对酒店产生了亲切之感，而不至于感到陌生。工作上更是多了相互扶持的同伴;领班帮我查找客人的资料以便联系;服务员每天为我提供当天的报纸以便知天下事;工程部的带我上天台参观，熟悉酒店;司机与我们谈笑风生以活跃大脑细胞，让我们以更饱满的精神状态投入到夜班的工作中去;连管理饭堂的阿姨也关心起我的休息和保暖问题上来;而最让我开心的则莫过于外国客人的热情与友善!

都说“异性相吸”，想不到“异国相吸”也是存在的!作为一个实习生，我并不仅仅把自己当作一个为拿学分而工作的学生，而是把自己当作为酒店大家庭中的其中一员，真诚地为客人服务，友善地对客人微笑，及时地送上关切的问候。也许正因如此吧，有时候客人见面，我还没来得及反应过来，客人以及已经主动地跟我打招呼了，颇有亲切之感。

二·适应能力的强弱由心态决定。

因为管家部安排我们实习生上的都是夜班，所以，还没开始工作，同去的同学们就都开始怨声载道了。除了我之外，同去的，在管家部实习的还有另外四位同学。两位是同班的07级师姐，另外两位是同班的08级同学，唯独我一人，是没有跟同班同学一起工作的。为此，我暗暗告诉自己：“这是锻炼你适应能力和自主能力的好时机”。抱着这样一种心态，从一开始因为酒店是环形建筑而迷失方向到后来的“轻车熟路”，从一开始的瞌睡连连到后来的整夜精神饱满，我只需要两天的适应期。直到工作的最后一个晚上，另外的四位同学仍然

逃脱不了瞌睡虫的魔掌，总是嚷着累，嚷着辛苦，说什么再多一天也熬不下去了。工作期间的一个个晚上，她们就是这样度过来的。而我，面对这漫漫长夜，只要手捧一本书，就能看个其乐融融，何愁之有?白天要不不睡，要睡就睡个够;晚上要不不看，要看就看个够，那才叫“做到极致”嘛。因为心态的从容，我快乐地度过了这段实习期，甚至在离开工作岗位的最后一天，产生了不舍之感。

三·学习是事业成功的通行证。

为了更好地利用身边的资源提高自己的口语水平，我努力寻找机会与外国商人进行交流。其中交流时间较长的，要数与两个韩国客人分别半小时的交谈以及一个伊朗客人长达两个小时的沟通。通过与他们的交流，我更好地锻炼了自己的英语听说能力，也更好地了解了他们国家和公司的文化。

客人告诉我，他几乎每个月都会来中国，因为他在上海跟另外五个人共同合资经营着一个公司，并出示了他的名片，告知我他的中文名字以及他在上海的公司的名字;另外一位韩国客人则是一位在计算机领域的专业人士，他还竭力建议我多利用互联网来提高自己的英语水平。小学四年级就开始接触中文的他，能够写出基本的中国会话文字。我看到他当时写出来的他自己的中文名字，真的写得不错，有点笔风。他还跟我讲了关于中日韩三国的一段历史呢。我在教那位伊朗客人一些简单的中文会话的过程中，才知道原来伊朗文的书写顺序跟中国古代一样，都是由右至左书写的!他们那边的学生一般18岁就开始毕业工作了，而他，24岁就开始有了属于自己的公司。因为谈得比较投契吧，他给我留了名片，甚至邀请我给他在中国当一天的翻译，只是由于时间上的冲突，我婉拒了他的邀请。

为了表达我对他们的感激之情，我分别给他们送上了长长的感谢信，并表示了我对他们的祝愿，甚至以一个酒店员工的身份送上酒店的问候与欢迎。他们对我的言行举止表示赞赏，主动要求与我握手，并告知他们的姓名或者留下名片，表示期待下一次的见面与合作。

之前听德育导师说，外商最怕骚扰，从不随便给陌生人留下名片。所以，当从他们手中接过名片的时候，我心里别提有多高兴了!暂且撇开“社会是个大染缸”“林子大了，什么鸟都有”“时时处处都得提防受骗”之类的顾虑，也不要对这名片以后能够放得上用场抱多少希望，单从我能够跟他们愉快地进行交谈，能够在短时间内以语言与微笑取悦他们这一点来说，我还是认为我是成功的!因为我把机会抓住了，而且敢于尽力地把自己推销出去。

四·反思总结。

总的来说，这次的实习时间并不算长，可能因为自己一直对酒店管理这个方面很感兴趣，实习也是带着目的进行的吧，因此我并不觉得难熬，即使上夜班需要熬夜，打扰了生物钟，而且我从小就没有晚上三点(或者确切说凌晨三点后)还没睡觉的先例，但我毕竟是学到了东西，得到了一些我想得到的东西。当然，我也从中看到了自己的不足。

在跟外商聊天的过程中，总会遇到一些自己不会说的专有名词，需要借助其他单词说明或肢体语言，才能表达出自己的意思，有时甚至会有些很简单的句子或单词，因为不常用的缘故吧，居然会想不起来，往往是事后想起来了就很想给自己一个耳光。这些都是平时不注重联练习而惹的祸啊!因此，这将是我接下来需要努力的方向。

五，写在最后。的确，为他人服务不是一件轻松简单的事情。金桥酒店，四星级的酒店，现在我在这里是一个实习生，一个为客人服务的廉价劳动力。我希望，同时也坚信，总有一天，我会以客人的身份入住这个酒店，甚至是更高级的酒店，让别人为我服务。而且，我有理由相信，那一天很快就到了……

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇十四**

在这个异常炎热的暑假，怀着一份让自己的假期生活更充实更充满乐趣的心态，我加入了学院组织的社会实践。在刚刚入学的那会儿，就听学长学姐不断的在说他们实践过程中的开心而又难忘的故事，让我好羡慕。现在，终于有机会亲自体会一番了。

现在已经在家了，可每次吃饭的时候却还是会想起在惠来等待开饭的日子。不是因为我们贪吃，而是因为等待开饭的时间都是我们自娱自乐的时间。在这段时间，会有很多开心的事会发生，有很多时刻都将让我铭记一生。最难得是和言川、其灌那一顿真正的“大餐”，现在即使有一模一样的饭菜放在我面前，恐怕也很难吃出那种感觉来了。永远得怀念那一句：“老板，开饭啦!”

回忆准备工作阶段，辛苦的排练伴随着紧张的复习。这个阶段我的工作算是比较多的。有《歌舞青春》要排练，另外要负责教会那些男生《青花瓷》。一下子要记好多舞蹈动作，对我这个记性差的人来说还真不是件容易的事。但是自己没有放弃过，一直坚持着把两个节目都搞定了，虽然辛苦，却觉得很充实，很值得。

在文娱工作的准备阶段，我和很多队友都培养了深厚的友谊。因为跟进了多个节目，跟每个节目的成员都有接触，所以很快就跟整个实践团的人混熟了，看来文娱工作还帮了我不少忙。在文娱工作方面还德到了很多人的帮助，在这里要谢谢他们了。至于文娱组那群家伙就更不用提了，大家打成了一片，一起工作，很是开心。

实践的最后一个晚上，就是我们的文娱晚会了。晚会在《街舞》秀中开场了,虽然演员都不是专业,但是动感的舞姿却赢得了观众的片片掌声。双胞胎姐妹用她们优美的歌喉展示她们《手心的太阳》，《鸿门宴》和《青花瓷》将晚会推向了高潮，在一曲《朋友》歌声中，所有惠来的朋友们一起高歌，一起铭记我们曾经相聚在惠来这个美丽的海滨城市。晚会由此落下了帷幕，但我们的友情却得到了升华。

在惠来，我还负责了去敬老院的演出工作。当时决定了要迎合老人家的兴趣，发挥我们在广工学习太极拳的优势，表演一个太极拳。结果到了前一天晚上，发现几乎没有人记得太极拳是怎么打的。当时晓通很想帮我，很努力得回忆动作。最终这个节目还是被取消了，仍然很感谢晓通帮忙。去敬老院之前，我还被团长派去买水果慰问敬老院。但当时买水果的时候也很为难，觉得各种水果都不适合，有得水果过酸，有得水果过硬，有得容易上火。当时考虑到老人牙齿不好，所以特地买了香蕉。结果回来后，团长告诉我，有些老人不能吃香蕉的。虽然说水果只是我们对老人们的一片心意，但事实上意义并不是很大。而且老人们还说不希望我们这些学生为他们破费什么，能来和他们聊聊天就已经很好了。老人们虽然年纪大了，却还能为我们着想，值得我们敬佩埃在敬老院，由于语言上的不通，虽然我很想做点什么，却似乎帮不上什么忙。只能帮忙打扫一下卫生，其他的也做不了。刚好我们打扫完后不久便是老人们的冲凉时间，所以之前准备的小表演也就取消了。只有那些会讲潮汕话的队友能跟老人沟通了一段时间，我在旁边听他们交谈，听得是一头雾水。

在义教方面，我收获颇大。与我一起搭档的是来自华农的yc，她是学商务英语的，所以在英语方面也特别厉害。她的讲课也非常的精彩，我从她身上学到了不少的东西。当然，我自己也有投入到义教工作当中去。第一次义教，由于一些临时的变动，剩下给我的时间并不是很多，所以临时又对我要讲课的内容作了一些调整，只是利用前面的教学内容，跟小朋友们玩了个游戏，结果效果是很好的，至少充分调动了小朋友开口说英语的积极性。希望他们以后也会多开口，这样对他们的英语提高会有很大的帮助。英语，我实在不怎么擅长，但是这一次，我不仅大胆得说英语，更大胆得去教学生说英语，这种感觉实在是太棒了。

第二次，我是以教小学生唱歌的形式，教他们以另外一种方式来记忆单词。因为我之前听说小朋友们记单词都只是死记硬背，所以想到希望以此教会小朋友们学会记单词不仅仅是死记硬背，记单词需要的更多的是方法: 联想记忆法、归类记忆法、图物记忆法、比较记忆法等等。这样以后单词多了，才不会措手不及埃

但是，第三次主题班会的时候，尽管yc在上面讲得很精彩，但小朋友们还是不买她的帐。一个上午下来，气氛都不是很好，但是我觉得在场的每一位“老师”都已经尽力了。在下面，我也向其中一个同学了解到，这个班是刚刚组织起来的画画班，学生彼此间都不熟悉，有一批比较活跃的学生还被调到隔壁班去了，想要调动学生们的积极性，的确不容易埃

在最后一天去葵春学校教那些高一的学生，我们进行的是一对二的辅导。临走之前，有个男生说我讲解得特别好，他有一种豁然开朗的感觉。听到这些，我真的很高兴，因为我的付出得到了认可。

义教结束，很怀念当老师的那份感觉。在惠城这边是每天每天都给不同的学生上课，与学生的感情，自然不如其西埔那边的好。但是，当第二天听到前一天的学生叫我的名字的时候，我感到发自内心得高兴。至少，有学生记得我的名字，至少我讲的课，给学生留下了深刻的印象。在学生一个个找我签名的时候，真的特别自豪。

时间过得很快，转眼间，实践就结束了。但是相信每个人都很怀念在惠来那段特别的日子。实践虽然没有回家舒服，但却收获很多，也很值得。在增长见识之余，我们收获了友谊。虽然一切都结束了，但我们会将实践的快乐一直延续下去。

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇十五**

杜甫云读万卷书，行万里路，然而，在素质教育并不是很普及的今天，这句话似乎成了天方夜谭。从小学到高中，我们都是啃着书本，在题海里游过来的，素质教育似乎离我们很远。到了大学这个微型社会，我们才发现，原来，实践能力是这么的重要，实践岀真知相信这是我们每个人都不敢否认的。

时光飞逝，不知不觉的就走完了大三的路程，即将面临大四找工作的我，回首三年来的社会实践，经历虽少却感触颇多。

大一的暑假，我计划在离家不远的小店里打工。由于我比较喜欢电子类的产品，因此我挑了一家手机专营店。我把我的情况向老板叙述了一遍，老板向我询问对各种品牌手机的了解情况，也许是我的了解程度不够，这位老板最终委婉地说:我们这手机种类挺多的，估计你学会了我们的合同也到期了。就这样，我被拒之了门外。

回到家里，我真的不知道是个什么感觉，有失落，有沮丧，有对社会不愿意给大学生实践机会的不解，有对自己能力不够的抱怨，总之很复杂，我也不知道是带着什么心情回家的。

不过，我没有气馁下去。我觉得失败并不可怕，可怕的是从此一蹶不振。梁启超说过:凡职业都具有趣味，只要你肯干下去，趣味自然会发生。经过一番思索我决定改变初衷，从不需要什么所谓专业知识的体力劳动开始，先赚到钱再说，于是我首选的工作场所是超市。没过几天，我踏进了一家中型加盟连锁超市，可经过一番交涉和讨价还价，他们以不雇佣短期工为由，再一次让我吃了闭门羹。

两次的求职失利我反思了，我想起了从前见过的因为家里贫困上不起学而沿街乞讨的大学生。我觉得他们这不是生存之道，二十几岁的大学生完全可以通过自己的双手与大脑自力更生。乞讨来的钱也许是容易，但却不是我们所提倡的。我觉得我与他们不乏也有相似之处。大学以前我一直都花家里的钱，从没为家里做过什么。现在上了大学，有了课余时间，自己支配的时间多了，我觉得该是自己贡献的时候了，难道还要等到毕业工作之后才来报答父母吗?我还想到了马加爵，这个争议颇多的人物。家庭贫困导致的自卑心理让他走上了不归路，回过头来想想，心理承受能力差的确是我们当代大学生的一个致命弱点，高学历抑郁症患者每年都不断增加着，想到这儿，我想再试试吧，也许下一个机会就是我的。

就在我想再去找一份工作时，同学说她家里有种手工活，让我去看看。亲眼见到我才明白手工钱并不好赚。组装绢花听上去轻松，可实际并不容易。起先我抱着先干干试试，反正闲着也是闲着的态度在同学家义务帮忙干了一天。可一天下来活没干多少，手和胳膊酸疼不说，手上的皮还被戳破几处。同学却笑话我道:你干这一天的钱还不够买袋防水创可贴呢。紧接着家里劝我大热天别再出去找了，让我帮家里做好家务，于是我大一的社会实践就这样惨淡收场了。我的内心充满惭愧，因此后面在家的日子我比以往更加听话懂事。虽说这次的暑假让我屡屡碰壁。但是以前没有体验过的，这次从某种意义上讲全部经历了。我第一次感到了生活的压力和社会激烈的竞争。但也是在这个暑假中让我明白了好多好多学校里无法学到的东西。

大二暑假刚开始我有幸过了把老师瘾。听亲戚介绍，有个小学辅导班需要一位语文老师代几堂课，知道我的情况打算找我。我一听很是兴奋，心想这下所学的知识可派上用场啦，即使没有报酬也乐意。后来的情况是交到我手上的工作量很少，只是带领学生做练习。我负责一二三共三个年级各一个班，人数从十来个到二十几个不等。虽然是练习我也精心准备了一番，争取让原本枯燥的内容有趣些，让课堂气氛活跃些。面对那些稚气的孩子们，我比想象中要自然放松得多，两堂课下来都很顺利，但在面向三年级的一次授课中，由于我把学生请到前面进行游戏性的课程互动，课堂气氛持续高涨，致使课堂秩序失去了控制，学生纷纷下位而且又蹦又闹，最终别的老师中途过来帮我救场这让我懂得了当好老师是门艺术。从与我共事的老师那我了解到:即使是小学老师也是很辛苦的，所花费的心思并不能少。

转眼到了大三，也到了我们必须直面今后出路的时候了。每个女生恐怕都有小店情结，作为一名文学爱好者，我对书情有独衷，尤其上了大学，有师大图书馆这个得天独厚的资料库供我畅游书海，因此我曾梦想开家书店。家里也曾半开玩笑地讲:找不着工作，做小买卖去!因此，我一度心血来潮做起书店调查来。

我选择在我家所在的郊区进行调查，而唯一一家正规书店新华书店成了我的首个目标。走进久违了的新华书店第一感觉就是阴暗，空旷。偌大的书店整整齐齐的摆放着落满灰尘的新书架。只有进门的几排书架上稀稀落落的摆放着与我毫不相干的陈年老书，全书店看不见几个人。所有这一切，让我只能用上面四个字来形容它。回想起小学时买书的新华书店，虽不大，但很温馨，充满了书香之气。而现在，面对这一切，我不禁想弄清楚，印象中像模像样的新华书店，怎么就没落到这种地步了。随后我在新华书店附近转了转，了解了一下附近书店的情况，同时，作为一名读者，我借机询问了店主一些书的情况;另外，我还通过家人，朋友打听了一些情况;最后，虽调查不够深入，但也有了不少收获，甚至都可以写篇小论文了呢。

知识有限，能力无限。从这肤浅的调查中，我也学到了很多东西。这些是课本里没有的，学校里学不来的。今后，我将更加关注社会这个大家庭，注意它的每一个动向，从中汲取更多的知识。为将来的未知之路打下坚实的基础。

实习是每个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，在实践中巩固知识。然而倘若我们都等到快毕业的时候才去锻炼自己，那恐怕真是要毕业就失业了。假期社会实践活动便给我们提供了一个提前认识社会的平台，它让我们更广泛的拓展了自己的知识，开阔了视野。

回想这三年的社会实践，我确实碰壁不少，但也明白了很多:

1一个人初次踏入社会，我们要主动适应环境，熟悉周围的人和物，而不是环境来适应我们。

2生活是很艰辛的，每一份所得都要付出双倍甚至更多，除了能力、吃苦耐劳，还要有机遇。

3在我做手工活的那次，我深深感觉到了赚钱是多么的不容易，供应一个孩子从小学到大学毕业又是多么的艰辛，我深刻体会到了父母的不容易。

4出门在外，没有了父母的照顾，同学的帮助，要学会独立自主，自己照顾自己。

5人生在世，不如意事十有八九，在社会这样复杂的环境里，不比我们在家里，在学校，没有什么烦恼挫折，有时年少轻狂，有时肆意妄为，一切都是那么顺利，脱离了学校和家，在社会就不是那么好了，我们应该放下学校里的那种轻狂，家里的那种娇宠，不要期望太高，要一步一步地去完成，我们要有一颗平常心，乐观地去面对社会里遇到的不如意和挫折，正确的估计自己，给自己一个正确的定位。

6打工毕竟是短暂的，作为学生来说，最重要的是努力学习，为今后找一份理想的工作做铺垫，为自己摆脱体力工作打下坚实的基础。

7在学校里要学会很好的处理人际关系，学会节约，学会珍惜每一次来之不易的机会，常怀一颗感恩的心，乐观的心。

这就是我三年来的一些感受，我从中学会了很多，现实和理想是有很大差距的，现实是残酷的，然而机遇总偏爱有准备的人，要改变生活，就要努力地学习，不断地学习，从书本中，也从实践中。

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇十六**

经过十几个小时的路程，终于到了久违的实践地点——旭日宝业有限公司。

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！

七、 发薪水，第一次发薪水是8月19号，经过漫长的排队等待，终于等到工资袋送到我面前了，当时真激动啊，就顺嘴对那位20岁的文员说了声：“谢谢阿姨！”我边数着薪水边走向自己的岗位，耳边都是问发了多少发了多少，我说1400，1400……工作了10天的薪水，“还不错，很值”我对自己说。毕竟是人生中第一次发的正规薪水啊！可手还没拿热就上交了，呜呜……

八、 辞工，8月20号那天早上我们到了主管办公室签卡了，终于辞工了！很兴奋啊，但高兴之余又有点伤感，因为这意味着我们要离开旭日了，更不舍的是那些同事们，相处差不多1个月了，还是有点感情的，很不舍得他们，再想想他们还要奋斗很久……哎……

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！！！

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇十七**

对我而言，今年暑假与以往的暑假相比是有所不同的，它不再是学习课本知识，而是开始了我的社会实践。我在饭店找了份工作，因而，我的暑假打工生活从此开始，我的社会实践脚步从此踏出。

本着一颗不为利益，只为在实践中磨练自己，在实践中寻觅自己的不足，更为在实践中能成长自己的心，我开始工作，深处其中体味了一下这份工作的酸甜苦辣。

一、社会实践经历

工作第一天，领班把任务分配了一下，大家便开始了新一天的劳作。孰不知我这个新手甚么都不会，仿佛大家都以为是约定熟成的东西了吧，我向他人求助了一下，拖地时，但我还使尽浑身解数努力往拖，总算是干净了，擦擦额上的汗珠，我真感到累了，不光是拖地，像擦杯子整餐具，这些活儿跟我们平时干的都不一样，看这些老手们干的都是有声有色的。固然不是很上手，但我觉的很欣慰，让我晓得了，生活中琐琐碎碎的事很多，但他们中都隐含着各自的规则，需要我们往遵守，往感受，不容一点的忽视懈怠，只有这样，我们才能收获很多，成长更多。

我欣喜地感觉到，通过社会实践的磨练，让我变得更加成熟、更加自信，我们有理由相信，当代青年大学生有实力承当的起未来建设国家的重担，寻求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才势必成为广大青年学生的共同心声和行动!

二、社会实践主要体会

刚来的前两天是给我们培训的，别以为服务工作是一份简单的工作，为了让我们熟习饭店的基本工作流程和熟习菜品，所以我们干起了传菜。固然传菜部基本上都是男生，我们证明了女生也能够干的一样好。开始练我们端盘子，男传菜员两手各拿一个端盘，我们也不例外，端着盘子往返来往，有的菜品也很沉，就这样走，一走就是一个小时，走的腿都酸了，酒店还给我们发的小跟鞋，想历来没穿过跟鞋的我们，更是一种煎熬啊!工作时我感觉很累，而且很不适应，觉得有些坚持不下来，但最后还是咬牙挺过来了!

宝贵的经历胜过我们在课堂里埋头于课本里挖空心思，虽然这样的实践不能代表甚么，但却能使我们感遭到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样的体验过后，当我们真正面对困难的时候，我们会发现自己比他人多了一份的淡定和冷静，千万不要忽视每件事的细微的地方，由于常常事情的结果就在这样一个不起眼的细节处决定成败。社会实践是艰苦的，但收获是巨大的。实践让我的生活变的多姿，实践让我们的人生变很多彩。

这家饭店是一家四星级的商务涉外饭店，每个饭店都有好几个岗位，各个岗位的要求不一样。这家饭店岗位主要有前厅、餐饮、客房、酒吧、商品部、康乐等，而各岗位中又有小小的岗位组成，我的主要工作是餐厅服务员。

餐厅是饭店中的一个重要部分，是客人用膳的主要场所，也是饭店取得最好经济效益、弹性最大的部分之一，它的服务特点是服务员直接对客人提供对面的服务，个量大，时间长，需求多，为了满足宾客的不同需求，必须做到美味佳肴，令客人吃得满意。工作很苦很累，明天都要忙到晚上九点以后，但是我却从中学到很多书本上没有的知识，也顺利的将所学充分应用到实践当中，做到了理论和实践的结合。

天天上班时间不固定，每周都会给我们排班，有早班，中班还有晚班。上班时开会领班就会给我们先容菜名及价钱和今天的工作日程，还有今天客人订好的包间，哪几个传菜员往哪几号包间服务上菜等等。11点开始站岗了，迎宾在门口等待来临的客人，中午十二点到两点是客流高峰期。4点半过往又开始打扫卫生。晚上五点到九点又是一个客流高峰期。

在服务中，有很多礼貌礼节和仪容仪表是应遵守的，餐厅服务员主要的职责是负责菜肴的传送工作，在服务中要做到精神饱满，并且热忱和蔼地面对顾客们，耐心的满足顾客的所有要求，急顾客所需，这样才能让服务传递到顾客心中，让顾客觉得物有所值，给顾客留下美好的印象。

在这一点上，我丝毫没有马虎，它让我在面对顾客需求等其它服务时，能够迅速而正确的完成，而且在动作、表情等细节上也做到了精益求精，给领班留下了很好的印象，也让顾客十分满意。

由于我们饭店的假期工比较多，由于社会实践是一笔财富。一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。在社会实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野，了解社会，深进生活，无穷回味。社会实践是一种动力，在祖国需要的时候，我会无条件地把所学的知识和一切奉献给祖国和人民。

走出校门融进社会的大舞台，我们才真正体验到本身知识的欠缺，能力的有限。任何理论知识只有与实践密切结合，才能真正发挥它的价值。在实践中我们才能真实的知道自己有半斤两，我们需要虚心的向先辈向同行请教，不断的充实自己壮大自己。

三、社会实践的感想

经过这次实践的经历，让我深入的熟悉到，不管做甚么事情都一定要认真仔细。学习也应如此，决不能走马观花，特别是在一些看上往不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓细节决定成败。进程难免有疏忽的时候，但这时候的我们应当抱有学习的态度主动请教于他人，不放过任何一次学习的可能，由于再细微的工作都存在着它本身的价值和意义。

这次假期的社会实践让我明白了大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，领悟人生的真理，创造人生的价值。建立正确的人生观，价值观。学习职业道德好职业活动中的法律知识，进步职业道德和法律意识，锻炼实际履行职业道德规范和法律规范的能力。正确熟悉当前我国的就业情势，建立正确的择业观和创业观。

以上就是我在假期的社会实践，它给我的身心带来了很深的感受，对我以后的生活产生了很大的影响。通过这次的社会生活体验，我真的感慨颇深，不论是老人还是小孩，不论是工人还是个体户，都应当热忱对待，更应当牢记“诚信”两个字，真正做一个老实取信的人。

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇十八**

我是医学院护理系护专xx班的，这是我在大学生涯中的第一个暑假。在放假前我已经打算好要利用假期时间充实一下自己。而恰好学校又为我们想的很周到，给每人发了一张学校的介绍信，不至于让我们在陌生的社会里寸步难行。事实上，我也是凭借着那张介绍信让人家单位相信了我学生的身份。

●实践心得及过程：

说实在的，当我拿着那张学校的介绍信和学生证走入一家医院的时候，心里是忐忑不安的，毕竟曾经根本就没有这样的经历。甚至，我都不知道进去之后该找谁。但是我仍是鼓足了勇气，进门问了人家医院一个挂号处的护士，我告诉她我是一个实习生，想要到她们医院实习看看应该找谁。她告诉我，让我去楼上找护理部或人事部。我怀着忐忑的心情敲开了护理部的门，我告诉她我的目的还让她看我的资料，但我最终还是被拒绝了!理由是，她们医院的实习生已经满了，没有人再照顾我了!我说了声打扰了，并微微的向她弯了下腰，就走了。但是我并没有失望，因为最起码我知道我有那种尝试的勇气!!

在往回走的路上我忽然想到大医院现在应该都被实习生占满了，毕竟我们学校的实习生都是在这个时候进医院的，所以我就把目标转移到小医院身上了。

◎小医院

我们村有两个私人医院，我选了其中一家，照着以前的经验(当然像这种小医院是不会有护理部的)我成功的推销了我自己。所以我就成了一个快乐的小实习生!

第一天上班心里很紧张很激动，我告诉医院的护士我是新来的实习生，请她们照顾，她们的态度都很好，我心里自然也就很高兴。虽然已经学过一年的专业知识了，但是我发现那些在医院里好多都不怎么用得上，

概也是因为这个医院小吧，很多事都省了!但一天下来我发现这个医院虽不比大医院，但病号可着实不少，一天竟有100个左右，这还是只光算输水的!第一天我纯粹在看，因为我实在是帮不上什么忙，甚至连医用胶带都撕不掉，那叫一个懊恼啊!!下午，病号很少，我手里一直拿着胶带在练习，可最后手都疼死了还是不顺利!一个姐姐教给我(我管医院里护士都叫姐)怎么省劲，我照做了之后好了点。一天就这样过去了。

◎实习

第二天再去的时候心里就有底的多了，我开始帮着换药瓶,起针。这都不是什么技术活，只要细心点不弄错瓶就行。但是问题随之就来了，在我帮一个病号换瓶的时候，他叫的太晚了，输液器(俗称皮条)里都快滴空了，一下子存了好多空气。于是我就学着别的护士那样向外排空气，可是，无论我怎么努力空气就是排不出去，急的我一身是汗。还是一姐姐从我旁边过，看到我这的情况，三两下解决了!当时我心里那个羡慕啊，同时又觉得很羞愧!回到注射室，我赶紧向那个姐姐请教，她告诉我该怎样排空气，我很受教。其实这一天还是挺高兴的，最起码我能够帮上忙了，虽然我能干的不多。

在帮别人换瓶的时候，我注意了一下瓶身，每一个瓶身上都写有姓名、性别、年龄、共几瓶药，若是特殊的药，瓶身上也会注明。在给每一个病人换药的时候都要进行三对照，即对姓名、对性别、对年龄。针对那些特殊的药我还专门问过一个姐姐，由此我知道了在静脉滴注的时候红霉素、酚妥拉明、阿奇霉素不能滴快，其中，阿奇成人每分钟15滴，儿童每分钟8滴，否则易引起儿童呕吐，哭闹不止等现象。甘露醇在进行静脉滴注的时候要放开开关使其快速滴注。这些都要在给病人换瓶的时候给病人及其家属解释清楚，以免造成不必要的结果。

我特别注意了一下处方，但是，那上面写的实在是太专业了，我跟本就看不懂，经询问，我已经能够看懂上面写的一些基本情况，如需不需要做皮试，打的什么针等等。我特喜欢给人家做皮试，还喜欢用蒸馏水把药粉给化开，感觉上挺好玩的。

◎试手

到医院还没几天，那些姐姐们就老忽悠我，让我打针。还记得第一次打小针(肌肉注射)，心里那叫一个激动，一姐姐在旁边看着，我走到那个病号的旁边让他做好准备，找好要注射的部位，当时我就在苦苦的想，这到底往哪扎啊?最后再确定一下，然后一针扎上去了。之后，我一个劲的傻笑，高兴的呗!最搞笑的是第二次给别人肌肉注射，那是一个21岁的男生，和我年龄相仿，他一看是我给他打针，就有点不好意思，我也是。压下心中的紧张之意，找准部位，一针扎了上去!但是，意外的是我只扎进去一个针尖，可能是他太紧张了，造成肌肉太硬，也可能是我扎的时候手劲太小了。当时我就一愣，不知道该怎么办，又没人可问，索性拔了出来。同时还对那个男生说了一声“不好意思”，然后还没等他反应过来，就一针又扎他肉上了。他走后我趴在桌上狂笑，为我自己的言行!姐姐们告诉我，其实遇见这种情况是不用拔出来的，只要再用力一推针就能进去了。我点头表示知道了。

大概是到医院实习的第七天吧，我第一次给人家进行静脉输液，当时那个紧张啊，但又不敢表示出来，我怕病人知道我是实习生后不让我扎啊。做好准备，把病人叫到注射室，找好血管，一针扎进去了!但是，遗憾的是，一阵没见血!第一次试手以失败告终!从那天起我就专找那些看起来年轻力壮的年轻人来扎，尤其是男的，因为我总觉得男性应该会比女性耐扎!也不知从哪天我开始扎老人的，总觉得老年人血管不好扎，老是跑。如果你手绷不紧很容易扎不进去的。有一次，我刚从外边换药回到注射室，有一姐就塞我手里一个药瓶说，把它扎上!然后就忙别的去了，当时我那叫一个茫然啊，因为那个病人是个89岁的老太太!我心里有点害怕，但也只能硬着头皮去扎针了。我在那个老太太手上揉了老半天，在快要放弃的时候看见了一能扎的血管，最后，结果很出我的意外，我竟然一针扎上了!!心里那个高兴劲就甭提了!!

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇十九**

古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，而这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一个月的实习期，回首这一个月的实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了社会实践工作。打工实践实践虽然很短，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

这次的认识时间是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

作为一名在校学生，能在大一期间参加社会实习，是一次难得的机遇。使我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用。巩固学习成果。同时，在大三学年，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。这是学业上的优势。更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活可以说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。在这次酒店实习中，困难时刻严峻的考验着我们。通过这次实习，我比较全面地了解了酒店的组织架构和经营业务，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我如何去适应社会融入社会。

而作为一名还未走出校园的学生，我深知自己要学的东西有很多很多，对即将踏入的工作岗位又有着太多的陌生和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期待去迎接它。初来酒店我就被它神秘的色彩、清新的空气、幽雅的环境所深深吸引，为能有机会在这个地方实习而感到庆幸。来到酒店安排岗位，我才发现自己并没有太多的优势，学校所学的理论知识和现实还有很大的差距，一切都需要重新开始学习摸索，为此当让我选择岗位的时候，我选择了收银员这一岗位，因为它接触客人比较多，工作时间也比较紧凑，这对于我来说是一个绝好的锻炼机会。在工作中，虽然我只是充当一名普通收银员的角色，但我的工作也绝不仅仅是收钱那么简单，其中也是一系列的复杂程序。在这一个月的工作中，我发现要能自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用积极的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。我们更要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要保持好的心态面队每一天。因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。

工作中我刻苦学习业务知识，在领班的培训指导下，我很快的熟悉了酒店的基本情况和收银的岗位流程，从理论知识到实际操作，从前台到接待为客服务，一点一滴的学习积累，在很短的时间内我就掌握了收银员应具备的各项业务技能。

实习占用了我们大学里的最后一个暑假的时间，但是这和以往打的暑期工不同，在工作过程中，我们不是单纯地出卖自己的劳动力去换取报酬，而是当自己是酒店的一员，和各部门同事密切合作维护酒店形象和创造最大的利益。实习过程中，我们不会因为还是本科在读生而受到特别的礼遇，和其他心员工一样，从酒店基本知识和本职工作开始了解，偶尔做错事，也不会有人偏袒。作为酒店的一员，穿上了制服，就要处处维护酒店的权益，要把自己和酒店紧密联系起来，要熟悉酒店的信息，要另自己的一言一行都要代表酒店的利益，时刻为酒店做宣传，提高酒店和自己的形象。实习过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自己不久后的就业计划做了一次提前策划。通过这次实习，我发现了自己与酒店的契合点，为我的就业方向做了一个指引。另外，酒店的人才培养制度为我们提供了大量的学习机会，为我们提供了就业机会。实习实际上就是一次就业的演练，在实习中，我发现，其实学习不光充满在课堂上，社会上给你提供的学习机会更多。只不过，这个学习资源需要你的筛选。不象我们课堂上，老师永远教给我们的都是实实在在的真理性的知识。但是，社会上提供的学习资料更及时，利用效率更高。学习的机会时刻充实在生活中，学习中。

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇二十**

作为新时代的大学生，社会实践是每一个人必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识;它是对每一位学生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向走向社会接受挑战的第一步。

今年的暑假，对于我来说是个有纪念意义的暑假，因为我真正步入社会去体验了一番，因为我真正获得了一笔不小的劳动所得，因为我成熟了不少。

xx饭店，是一家四星级酒店，我就是在这样一家星级酒店实习了一个月。这一个月，每一天都是一种挑战，每一天都是全新的，每一天都在教会我一些实用的东西。我实习的岗位是服务员，服务员的工作，顾名思义，在客人就餐过程中为客人服务。说简单很简单，就是让顾客满意而来满意而去，说难其实也很难，因为人是多种多样的，你永远无法完全了解这个人他到底是什么样的，他到底想要什么样的服务方式，他是不是很难伺候。对于我，一个只善于与陌生人沟通的人来说，不算难，我会利用我的微笑，我的热情去服务每一位客人。

1.礼仪。这一个月来让我有最多感慨的当属礼仪方面了，众所周知，礼仪对于一个星级酒店来说是至关重要的一环。为了给来用餐的客人最好的服务，我们领班给我们培训了很多礼仪方面的知识。比如30度迎客礼，45度路遇礼，60度送客礼。一遍一遍不厌其烦地重复，直到我们做的标准，声音到位，热情充沛。说实话，刚开始我确实非常抵触这样的繁琐，可是，当我站到四海厅门口对每一位来用餐的客人鞠躬迎接时，我心底升起一种难言的自豪感，因为我的礼数非常周到，因为我有机会对更多更多的陌生人问好，因为我可以客服我内心的尴尬来做一些有意义的事。站位的姿势也要非常标准，要不卑不亢，不能昏昏沉沉。堪比军训式的培训，现在想来，庆幸这样的严格要求。

2.服务流程客人用餐过程中的服务是最最关键的，因为一个服务员代表了一个酒店的整体形象。(1)从客人来到酒店，到入座，到用餐，到离开，每一个环节都不能出错，都要集中精力去服务每一人。每一个餐桌，都要分清哪位是主宾，倒茶，倒酒要从主宾开始顺时针进行;要分清哪位是主陪，主陪当然是在主宾旁边的那个位置;要分清哪位是副陪，上菜要从副陪左右位置进行，万不可犯错误在主宾旁边上菜。(2)在值台过程中，一定要精力集中，注意什么时候该换骨碟，注意不要让客人的酒杯是空的，注意当烟缸里的烟头超出三颗时要及时更换，注意及时撤下空盘子，注意清理桌面垃圾……(3)上菜也是一种艺术，也需要“智慧”，首先，要遵循“十字上菜法”，顾名思义，第一道菜在副陪旁边上上之后，转动转盘到主宾面前，接着上第二道菜，然后，转动90度，上第三道，第四道上去后，则正好是一个十字。(4)高脚杯。为客人倒酒时，一定不能让手碰到杯壁，而要抓住高脚杯的杯柱，杯子的正确拿法也是非常有必要去遵循的。啤酒要倒满，高级红酒只需倒到杯子的三分之一，白酒的量需要征询客人的意见，茶水千万不可以倒满。

4.喜宴。其实，一个月来，我值了差不多10次婚宴，见证了那么多对新人的结婚仪式，还是蛮有意义的。喜宴的服务流程一般没有那么正式那么严格，因为整个大堂满满的好多人，一般一个服务员负责两桌的上菜倒茶或者客人的需要。菜一定要及时上，否则备餐台上没有那么多的地方去放置传菜员传上来的菜。刚开始的一两次，愁煞我的是那些盘子都一个个好大好重而且那么多种菜，转盘又特别小，菜根本都上不去。后来，渐渐地，我懂得了，菜一定要及时撤下，为后面的菜滕地方，要学会把相同样式的菜品倒腾到一个盘子。每一样菜上过去的时候，要配上相应的餐具，叉勺之类的，方面客人食用。要及时为客人倒茶，清理骨碟里和桌面上的垃圾。

5.火锅区的服务。我被分配到了一楼的四海厅，即火锅区。对火锅从来没有印象的我，这次算是对火锅了解了个通透，从那些菜品，海鲜，菌类，荤菜，素菜，面食，锅底，这些菜品都是需要搭配的。比如，上菜需要先上海鲜调味，然后是菌类，然后依次是荤菜，素菜，面食，当然要注意十字上菜法，荤素搭配，切忌同类菜品摆到一块。给客人点菜当然要清楚每一样菜品的特点，产地，功效等，还有调料，海鲜配姜蓉酱，肉类配黑椒酱，蔬菜配茄子酱……而且，我发现，客人几乎全部遵循一个原则，即，你给他推荐什么，他就肯定会点什么，再准不过了。这让我成就感不少。还有一些红酒类，白酒类的推荐，这真是考验一个人的表达能力，一瓶酒通常要几百几千元，如果真能推销出去，虽说没有任何提成，但内心的成就感还是蛮高的。

6.外国客人的接待。一个月来，接待过韩国客人，日本客人，还有一些讲英语的客人。我发现一个很奇妙的现象，一般来就餐的国外友人都很礼貌。为他们服务后，他们总会随口说一句“谢谢”或者“thank you”，让我非常开心。尤其是那次的燕喜堂，是一家日本公司的会议，里面全部是日本人，给他们倒茶后，他们几乎都对你点头表示感谢或者说一句不怎么清楚的“谢谢”。

7.餐后的打扫工作。餐后的整理清洁几乎占据了三分之二的时间，因为桌面，电磁炉都要擦得锃光瓦亮，餐具要擦得没有一丝水迹，地面也绝不能有一点垃圾。擦桌面，擦杯子，擦餐具，擦锅底，抹尘，都要用不同颜色的布草。餐洗净，消毒剂也要倒得不多不少。可是，即使这样，卫生依然让我发指，一块抹布闯天下绝不是吹得，餐具都用那一块布擦个遍，杯子，骨碟，汤碗也是一样，有些餐具里都没洗干净，一些菜叶子，肉类还飘在上面，全靠抹布去擦掉，脏死了。招牌柠檬水也绝不能去喝，那个大桶里不知有多少人伸进去手了。果汁杯更是要刷一下再用。厨房里一股下水道的味道，每次去倒脏水，或者拎餐具时都是屏着呼吸的。总之，卫生实在不合格，严重合格。尤其是大宴会上的餐具，那些员工都偷懒，基本只用清水冲一遍再用脏兮兮的布擦干。

干过之后，我再也不相信任何星级酒店了。豪华体面的背后是那样的不堪入目。

不管怎么说，一个月的实习算是结束了。每一天都在倒计时，每一天都感觉度日如年，可是，当这一天真的到来时，却会感觉其实时间也是蛮快的。收获了那么多实用的知识，收获了那么多亲密的伙伴，收获了那么多社会上的历练，我想说，我功德圆满了。

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇二十一**

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，我开始了我这个假期的社会实践。

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，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，又加入了世贸，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，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己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

在西山公园里为游客拍照。我和两个朋友一起组织，他们负责拍照，我负责跑腿——去照相馆印照片。在公园里我们设了一个点，一张桌子，一把椅子，一把遮阳伞，一块照片展版，自然还有两台数码相机。看着来来往往的游客，我们信心满满的开始了。不时的有人过来瞧瞧，打听照相的价格，多久才能拿到照片。我们开始忙碌了。他们去拍照，我在那看着，招揽游客。等他们拍的差不多的时候，我就跑去照相馆印照片。虽然有时会觉得很无聊，怎么没人来拍照呢，但我们还是耐心地等待，一个一个地问他们要不要拍照。一些游客本不想拍照，后被我们一问心痒了。一天下来，我们还是挺开心的，收获不少，不仅要满足顾客的需要，抓住顾客的心态，在照相馆里我也了解了印照片的各个程序。

在工作中曾不断告诉自己：在今后的大学生涯中必须要更加努力读-书，学好一些实实在在的本领，塑造好自己人格和修-养。我一直很喜欢这样一句话：人生因为经历而美丽。

我觉得参加社会实践，培养与增强了与人相处，交际的能力。虽然我是一个性格较于开朗的女孩，拥有很多的同学和朋友。但是作为一个人，他必需密切与社会相联系。他所接触的不仅仅是几个同学和朋友。因此良好的能力是必须的。在学校接触同学，老师是比较狭隘的范围，只有通过多和人交流，克服自身的弱点，才能更好发挥自己的潜力，做好每件事。在社会上接触的空间广了，接触的人多了，了解的事情也多了。这样才有利于看待各方面的事物。敢于与别人交流，说出自己的观点和意见，开诚布公，才能赢得对方的认同和信任。

通过社会实践可以激发我们更努力地学习，能够学以致用。十几年的学习，最终总是要用于社会实践中，知识的积累随着学习时间增加而增加，所谓学无止境，今天的学习就是为了明天的实践。我国的政治、经济建设需要一大批具有各种知识技能的人才，现在不抓紧学习，就无法承担这一份重任。我国加入世贸组织后，与其他国家的交流也将更益频繁，时代给了我们压力，也给了我们动力，学习好各门知识，做一个合格的社会主义事业的建设者和接班人。在这个信息社会，不进步就是退步，只有不断地掌握知识，才能赶超别人。

锻炼了独立的个性。离开了家长、老师、同学，一切都要靠自己。因为在工作中，个人有个人的事情要忙，给予的帮助也是有限的。做事就不能依赖别人，只有通过自身的努力，走出属于自己的路，才能在竞争中处于有利位置。办事果断，不能唯唯诺诺，才能出成效。在工作中在所难免，会有困难、挫折，在求助别人的基础上，更重要的是自己勇敢地克服，采取积极的态度，培养个人独立处事的能力，必将获得最终的成功。

通过这次社会实践经历,使我学到和懂得了许多,我懂得赚钱的艰辛,我想我以后花钱肯定会很俭省的;我在工作的过程中,我学会了很多，我想这对于我未来很有帮助。总之,这次难忘的假期社会实践经历使我获益良多,对我将来的发展具有十分积极的作用。

**暑期社会实践心得体会800字 暑期社会实践心得体会1500字篇二十二**

一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说意气风发，我们年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼?谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书?走出校园，踏上社会，我们能否不辜负他人的期望，为自己书写一份满意的答卷……

在注重素质教育的今天，假期社会实践作为促进学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。寒假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代学生接触社会，了解社会。同时，实践也是学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是学生服务社会、回报社会的一种良好形式。多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

学校是一个小社会，步入高中就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能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，体现高中生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

我在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、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，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。我认为以下四点是在实践中缺少的。

一.在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，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。与同事的沟通也同等重要。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，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

二.在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢?有自信使你更有活力更有精神。

三.在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工

时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如哥哥所说的在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：勇气通往天堂，怯懦通往地狱。|||

四.工作中不断地丰富知识。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。

以上是我自己觉得在这次假期社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。

高中是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。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。

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