# 2024年寒暑假社会实践心得(10篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-06-29

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。寒暑假社...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**寒暑假社会实践心得篇一**

一个多钟的车程，让母亲平日里不得空闲的双手安安静静地躺在我眼前，给了我一次细细端详的机会——双手比脸庞更残忍地“出卖”了他们的主人，他们让人赤裸裸地读透了他/她的生活。母亲的双手像把直逼胸口的利刃，比鬓角的根根白发更刺痛我的心。

从学校回到家的下午，最先看见的是蹲坐在门口收拾柴火的母亲。调皮的树枝偏生出许多枝杈，但母亲动作麻利。不知道是即使使猛力，枝杈也不伤人，还是母亲的双手不怕疼痛。可是，心理学老师说过，人不能适应的知觉就是痛觉。

他们后来告诉了我，不是枝杈不伤人，因为一道道伤痕还很固执地存在。

到姐姐家了。母亲问过她的身体状况后，便包装柿饼，然后，让姐姐带她上杏花街去。难道做生意就让母亲那么着迷，那么迫不及待?

正当下午两点左右，街上行人少，沉沉的担子一直压在母亲的肩上。因为姐姐说，大部分地方都有固定的摊位，不能占他们的地儿。母亲就不肯歇息地往前。终于，碰到了一位摆地摊卖衬衫的阿姨，她很热心，姐姐跟她买过两件，之后见着姐姐买菜路过都会主动打招呼。

知道了是母亲要学做生意，就立刻招呼着摆在她旁边就好，就不用辛苦找位置也不要交租了。算是出门遇贵人吧，真担心母亲得天天挑着一大担子东西东奔西走地叫卖。

放下担子，帮着母亲把东西摆开。可是，等了老半天，才有一位大婶停下来瞧了瞧。母亲赶紧说道：“大姐，看一下，这柿饼是自己做的，很好吃的!”见她还犹豫，我心急了，忙说：“要不，您先尝尝，觉得好吃再买!”终于，有了第一个客人。渐渐到了晚饭时间，上街的人多了，一个下午下来也总的收入了六十几块。这让母亲和我首先尝到了甜头。

但，毕竟万事开头难——我们是新到的，而一条街下来更是不少于七家是跟我们做的同样生意的。接下来的几天，我们早出晚归，中午也没有休息，吹着寒风，但每天的收入怎么也超不过一百块。傍晚，看着母亲挑着还是沉沉的担子走出街、过天桥、上楼梯、回家，明明辛苦却不让我提一些，说不累。我每每都在身后默默留泪。这沉重的背影，收服了我所有的害羞、高傲、懒惰和无知。

母亲用的是我为此准备的袖珍秤。每逢有人质疑它的准确度的时候，母亲总会指着我说：“这是我女儿从广州买回来的，很准的!”此时此刻，我心里不再有它，只是微笑着道：“这秤小是小，但一定准的，您放心!”

五六天后，生意还是差不多，但偶尔的回头客，让母亲和我十分高兴，让我们看到了希望。所以，即使天气越来越冷，我们还是坚持了下来。生怕寒冷的风伤得母亲的双手更重，我们要给她买双手套，母亲怎么也不肯，但是，母亲知道我喜欢吃牛肉丸，赚了一天的钱就几乎全部用去买了;见到姐姐家里洗洁精没了，买了;晓得姐姐有孕胃口不好，看见白果，买了……姐姐说：“妈，这些不用你买，你这样还做生意干什么呢?”但是，我觉得，母亲是开心的!

这一次，我学到的，不仅是粗浅的生意经和另一番为人之道，它使我更深地体会了母亲的关爱和辛苦，让我更珍惜父母的血汗钱，给了我更强的努力的动力!

**寒暑假社会实践心得篇二**

快乐的时光总是弥足珍贵，短暂的经历总是耐人寻味的，我们反复回忆、思索这一路上的点点滴滴，这十几天的社会实践有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。

20xx年7月11日至7月26日 ，我作为校级社会实践小分队的一员参加了院里组织的暑期社会实践活动，虽然半个月的时间活动让我觉得很累、很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也通过这些天的实践，使我对真实的社会有更深切的体会。

炎炎夏日，列日当头。正是因为有这样的环境才激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看自己能否在恶劣的环境中有能力依靠双手和大脑维持自己的生存。想通过亲身体验社会现实，让自己进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼才干，培养韧性，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。同时通过社会实践，找出自己的不足和差距。

社会实践活动给生活在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，深入农村，能从中学到了很多书本上学不到的东西。也真实的理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义。的确，感性认识到只右到实践中去、到基层中去检验才知道其正确与否，同样，只有在实践中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”。通过开展丰耕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。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过社会实践，可以紧密结合自身专业特色，让自己所学的专业理论知识在实际操作中得到巩固和提高。通过社会实践，可以检验自己的知识和水平，加深和巩固原来在理论上的模糊认识，使理论上的欠缺的在实践环节中得到补偿，从而加深了对基本原理和基本理论的理解和消化

“千里之行，始于足下”，这次短暂而又充实的实践，将对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，将是我人生的一段重要的经历、一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。社会实践告诉我，在新经济时代大学生应当具备创新观念和掌握成熟技术有的能力，善于经营和开拓市场，富有团队精神等素质。要在严密的思辩能力和理性的思考能力，致力于探索理性、情操、才智、体质之完美，只有做到全面发展才能适应社会的需求，并立于不败之地。我们要时刻与外界社会保持同步发展，做到与时俱进，不与社会脱节;我们应该珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒，学习好知识、运用知识，时刻牢记，虚度年华就是作践自己。与此同时，多多与社会接触是很必要的。如果我们想接受时代的挑战受到社会的欢迎，就抓紧时间好好地充实自我。不仅要学好专业课，还要广泛的汲取各领域的知识，努力提高综合素质。

“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”。在短短十几天的实践活动中，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。我们把河师大人永争第一的精神带去了社区，把师大学子的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致。在社区人民的心底留下了美丽的印象。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，我们暑期社会实践的感悟与收获必将在我们成长的人生道路上写下光辉灿烂的一笔。

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，学习三个代表，实践三个代表，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。此次实践之行，是学校、学院给我们的难得的学习实践机会，是给了我们的极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能真正做一个奋发有为的现代青年!

一路的艰辛与微笑，虽有所收获，然所学是开始，新的考验和抉择要奋斗不息、磨砺前行，请不要让我们年轻的时光留下太多遗憾!

**寒暑假社会实践心得篇三**

经历了将近一周的社会实践，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原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。

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，他们就是的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。

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矗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。

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。不同的时间的社会实践，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。社会实践加深了我们与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，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矗

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。

在这次暑期社会实践中我得到了很多感悟：

一、挣钱的辛苦

整天辛辛苦苦上班，天天面对的都是同一样事物，真的好无聊啊！

好辛苦啊！在那时，我们才真真正正的明白，原来父母在外打工挣钱真的很不容易！

二、人际关系

在这次实践中，让我们很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我们想也很难说清楚，只有经历了才能了解.才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了.我们想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我们在各自的社会实践活动中掌握了很多东西，最重要的就是使我们在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这些社会实践中使我们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。

三、管理者的管理

在打工实践的地方，有很多的管理员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部.要想成为一名好的管理，就必须要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工，你的下属，你班级里的同学们！要想让他们服从你的管理.那么你对每个员工或每个同学，要用到不同的管理方法，意思就是说：在管理时，要因人而异！但也要用一颗真诚的心去跟他们打交道，这样大家才能服从，才能有助于工作的进行。

四、自强自立

俗话说：＂在家千日好，出门半＂招＂难！＂意思就是说：在家里的时候，我们有自已的父母照顾，关心，呵护！那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自已一个人去解决，在这二个多月里，让我学会了自强自立！凡事都要靠自已！现在，就算父母不在我的身边，我都能够自已独立！

五、认识来源于实践

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。

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！

**寒暑假社会实践心得篇四**

为了将所学的知识与实践结合起来，自己于xx年xx月xx日在所属社区进行实践活动。本次实践主要是了解贫困程度和提出建议。通过走访各个居民，了解到有较贫困居民15户，贫困居民7户，非常贫困居民1户。

在较贫困居民中，典型的例子如廖奶奶，廖奶奶身带不到九岁的孙女，居住在不到七十平米的平房内，六十多岁的廖奶奶明白微薄的薪水不足以维持生活，靠着给人缝补衣服获得资金来充实生活。廖奶奶生有一男，儿子与妻子均外出打工，至今廖奶奶家庭已有部分好转。

在贫困居民中，典型的例子如聂爷爷，聂爷爷都处一间四十平米的小平房。聂爷爷的老伴已去世多年，自己的孩子很少会见来看看聂爷爷，聂爷爷靠当环卫工人勉强维持生活。

在非常贫困居民中，最典型的例子就是瞿奶奶与王爷爷。瞿奶奶左手有疾，患风湿；王爷爷双腿患病，卧病在床，由于瞿奶奶与王爷爷均为下岗工人，没有工资，靠瞿奶奶单人去拾破烂维持生活，自然过的是艰难万分。

1、提高各贫困居民生活水平。

2、改善贫困居民生活环境。

3、国家加大帮助，发放保障资金。

这次社会实践活动，也让我感触很大，看到那些贫困居民中有些与我同龄的还在早已懂得省吃俭用、勤俭节约，还懂得如何帮家人分担一些事，而我呢，却在家中什么事都靠父母，在外大笔花钱，在内大笔报销，都不知道以后是怎么样的一种人。“穷人的孩子早当家”，的确是真的。这些生活在社会底层的人需要大家的帮助，国家的援助，才能振作起来，不然永远摆脱不了贫穷。让我们伸出双手，关爱贫困家庭，一份真诚一份情，让世界充满爱，让穷人充满乐，让关爱贫穷家庭的信念永存！

**寒暑假社会实践心得篇五**

今年暑假我参加了系组织的暑期社会实践活动，虽然一个月的时间活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也通过一个月的实践，使我有了些关于社会基层建设的心得体会。

炎炎夏日列日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的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。我是一名大一学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，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得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化每一天，捧着厚厚的问卷，怀着一份份坚定的信念，我们在烈日下奔跑着。感谢这次暑期实践活动，让我们在这过程中成长了不少，懂得了不少。

做为一名大学生，我深深地感到初会实践的重要性。并希望以后能够经常参加实践，这种社会实践活动是在大学中的社团生活所无法比拟的，只有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身的接触社会、了解社会，才能使自己得到锻炼，才能使自己所学的理论知识得以运用到实践，才能使自己成为真正有用于实际，使自己成为真正有用于社会的学生。社会实践弥补了理论与实际的差距和不足，社会实践的意义也在于此。

社会实践活动不仅使我的各方面能力得到了提高，也使我增强了扎根实践吃苦耐劳的精神。亲身地服务于群众，服务于社会，真的很有意义，我想以后我还会一如既往地支持大学生的暑期实践。

**寒暑假社会实践心得篇六**

或许人生就是奇妙的，缘分就是天定的。支教这段经历，确实给我很多感触。

还记得，新生军训那会儿，青海师大里好多社团都在扩招新人，这些社团的种类也各不相同，有英语角，有棋社，有学生会，有社团联，还有很多很多。那时对于我们新生来说，这些都是很好奇的。我们都想借着社团，磨练我们的能力。可以说，当我一下子接触这么多社团的时候，确实眼花缭乱。而晨曦，这个为暑期义务支教而存在的社团，吸引了我的眼球，起初喜欢更多的是它的名字，晨曦——希望之光。在学长的指引下，我欣然加入了这个协会。好奇心促使我带着试试看的心态，行就坚持，不行就撤。或许在报名栏上，写上我名字的那一刻，就注定了这段奇遇吧。

不管我能坚持下来的原因是什么，或许是一种信念，或许只是盲目追随，固执抑或是执着，而事实证明，我是正确的。

经过一年的洗礼，今年暑假，我报名加入了晨曦协会主办的支教队，成为了一名暑期西部志愿者。支教启动仪式结束，我们一行15人即刻动身，带着我们的行李，浩浩荡荡的向我们的目的地——青海大通出发，就算到了这一刻我也不知道，我即将面临的会是什么，在那里又会遇到怎样的难题，又该怎么解决这些难题?不知道是因为激动，还是对未来的彷徨，心里忐忑不安，但是有一点可以肯定，那就是此行定不负重望!

大通药草摊给我的第一感觉是一个很安静很安静的村落，纯净的不受任何污染。就仿佛是湖南湘西一角，民风淳朴。我们的行李很多，药草摊的师生们很热情的帮我们忙里忙外，看到这些，心里面那点迷茫的紧张，已不复存在。因为我相信，有广大师生对我们义务支教行动的支持，有我们队员的不懈努力，一切困难都会迎刃而解的。

一切准备就绪，开课仪式结束后，我们就开始了长达13天的支教生涯，我担任的是二年级的班主任，兼数学任课老师。

现在回想起来，心中百味杂陈，还记得第一次走向那个三尺讲台上的时候，我能明显的感觉到，脚的小腹有一点颤抖。等我在二年级的教室里做完自我介绍，安排完工作的时候，我在心里面暗暗告诉自己，我已经成功走出了第一步。

第一堂二年级数学课，我对全班的学生做了一个摸底测试，不是试卷的那种形式，我首先考了他们乘法口诀的熟练度。现在回想起他们背诵的情景，依然历历在目，声音洪亮而且整齐，让我直接联想到他们以前肯定经常背这个。本来以为他们基础挺差的，在这一轮一轮的答辩中，我发现他们的数学底子很好，一股好奇心促使我想看看他们语文基础好不好，于是，我打开他们的语文书，二年级下册只学了两首古诗：望庐山瀑布和绝句。结果和我预料的一样，声音依旧整齐洪亮，当时我的心里，那叫一个欣慰啊，和这么一群孩子打交道，应该很不错吧。只是心里还是免不了，有点忐忑，害怕自己一个不小心，讲错一个知识点，讲错一句话，会误人子弟。

整个教学过程中，我的数学课上得很圆满，可能是应为是班主任的缘故，我上课的时候，课堂上基本上很安静，这对于二年级的学生来说，很不容易。不给他们传达的知识点也比较丰富，我先整体给他们复习了一遍，二年级以及二年级以前的大部分重难点，在复习的过程中，我也发现，他们的基础并不尽如我想象中的那么好，优劣生区别比较大，我知道，我很难改变这种大局，只好在每一次复习时，尽全力把差距缩小。快速的复习完，我就开始给他们讲三年级的新课，基于他们的年纪和基础不同，他们新课接受的的能力和速度也尽不相同，这个环节进行的比较慢，不过还在，该讲的还是给他们讲完了。这里面还有一个小插曲，那就是教案组还给我安排了一个四年级的美术。我不否认，在此之前，我很少作画，自我感觉更是艺术细胞不多。因此，不敢贸贸然，误人子弟，整个教学过程中，美术只有6个课时，自行作画3节课，手工制作3节课。尽管有点吃力，但毕竟没有误人子弟，在美术这方面，虽说没带给他们，多少技巧上的进展，但我给他们讲了好多古今中外关于画和画家的故事，或多或少的，给他们每一个人，带去了美术的兴趣，我想这就是我最大的成功了。

对于我们15个人来说，分工也是十分明确的。每天有做饭的，有送孩子的，有考勤的。有教案组，有班主任，有任课老师。开设科目有数学、语文、英语、音乐、综合、班会、体育、美术、兴趣课。总之，整个工作安排都比较的系统化，比较的正规化。万事开头难，除了刚开始特别累特别忙以外，在以后所有工作上轨道了，做起来得心应手，每天除了想着怎么教孩子，怎么处好与其他队员的关系，基本上不用为什么事情烦心，工作之余，想想家人，想想牵挂的人，日子过得平淡无奇，感到无比惬意。

临走的时候，孩子们哭着给我们送别，我们送走了一批，又一批，尤其是那些平常有点调皮，让人操了不少心的，在被我们“赶走”了好几次以后，硬是出现在了校门口。本来我极力控制着情绪，在当我看到，我二年的那个我骂的最凶的男孩子，躲在草堆里抹泪的时候，我泪如泉涌。再见了，孩子们。缘分让我们相聚，缘分到的时候，我们无力反抗。

此次支教，我收获最多的，不仅是自身能力的提升，奉献的升华，更明白一个道理，生活中，平平淡淡才是真。

**寒暑假社会实践心得篇七**

秋高气爽，硕果累累，在这个收获的金秋里，我们满载实践中获得的成果回到了久违的学校。在这个充实的假期里，我们成功地完成了本假期的社会实践活动―利用药源网或走访医院或药房来查询药品说明书。然而，成功之果并不容易采摘，在实践过程中我们解决了许多未曾想到的问题，品尝了许多未曾尝到的滋味才采撷了成功之果，回首这有意义的40天，虽然时间已经悄悄地流逝，但一路走过的酸、苦、甜却仍然使我们回味无穷，久久地激荡在我们的心中……

在活动的开始，因为我们每个人要调查的药品不一样，有的调查抗代谢的，有的调查抗肿瘤的，有的调查医学专用药，有的调查镇痛药……所以要去的医院或药房也不一样，因此每个人只有单枪匹马地走访各个医院或药房。在骄阳似火的天气里，我行走于各条街道，望着头顶上的烈日，摸着被汗水浸透的衣服，虽然很辛苦，但回头想一想，我是药苑学子，这项任务必须圆满完成，为了我的未来，再苦再累我都不怕，“不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香”,我一定要坚持，不能退缩。就这样，我说服了自己，勇敢地坚持到了最后。

然而，并不是我不怕苦，不怕累，就能手捧鲜花凯旋而归。大学生暑期医院社会实践活动总结报告范文。因为还有更让人心酸的事等着我。在一家私人药房里，当我说明来意并表示希望得到他们的帮助时，店内的服务人员只是冷冰冰地说“没有”.我在药房内看了一会儿销售情况，发现由于服务人员的态度使许多顾客都“空手而出”.我不禁感叹，医院和药房本是救死扶伤的地方，无论是国家的还是私人的，都应该以人民的利益为重，要以良好的服务态度对待每一名患者，不应该只重视眼前的利益，好的态度、好的质量才是最好的本钱。心酸过后，我明白了“服务第一，质量第一”的重要意义，作为我们国贸专业的学生更应该了解这一点，进而当我们步人社会进人药学领域就要从服务质量上出发以满足消费者的需求。

每件事情都像是镜子，都有正反两面，在服务上有让我心酸的事，也有让我震撼的事。在调查中我遇到一个专业的服务人员，她对待每一位顾客都耐心地解答他们的问题，一遍遍地解说着各种药的疗效、用法和禁忌等，使我折服的不仅仅是她那可亲的微笑，更重要的是她对专业知识是那么精通，每一个问题都答得那么流利、那么明朗，此时的我才知道自己懂的知识是多么微乎其微，才看到自己的不足。刚进人大学时，我幼稚地认为我们工商管理学院的学生只要学好经济学和管理学就行了，不用懂得关于药品的药理、药性以及成分等方面的知识，现在的我才明白自己当时的想法是多么的愚笨，我终于知道既然选择了药学，无论从事什么事业，都应该努力学习药品的基础知识，只有基础打得牢固，以后的道路才会越走越宽，越走越平坦。

有苦才有甜。我在走访医院和药房的过程中，虽遇到很多荆棘，但得到的成果却使我受益匪浅。首先，在知识方面，我明白了基础知识的重要性，在以后的学习中要做到基础知识与专业知识双管齐下，将两者有机地结合到一起，进而达到双赢的奇效。其次，在精神方面，我品尝到了坚持到底的甜美，体会到了经过自己努力获得成功的快乐，同时也坚定了自己的信念，在以后的学习、生活中，要有不怕苦、不怕累、不退缩的精神，坚信“梅花香自苦寒来”, 经过自己的拼搏，一定会柳暗花明。最后，我还了解了一些管理方面的小技巧，虽然不多，但我相信这对我以后的工作一定会有所帮助。我也会继续积累，争取得到更多的经验。

在走访完医院和药房之后，我又在老师的指导下利用药源网查找了其他药品的说明书，了解了更多药品的药理毒理、适应症以及不良反应和禁忌，明白了如何去研究一种药品，在以后的工作中应该从哪几方面人手来向患者介绍该药品，这些极大地提高了我对药学的兴趣，加深了我对国家药品的了解程度。同时也可以把查到的相关方面的知识告诉亲人，让他们也更好地了解药品，知道一些注意事项，这对他们的身体也会有很大的帮助。同时，我了解了药源网，掌握了使用药源网的方法，这一网站的知晓对我以后的生活有很大的帮助，我会充分利用这个网站，拓展自己的眼界，丰富自己的药学知识，为今后自己的事业发展打好基础。

美好的假期己经结束，但这次酸、苦、甜的实践就像“三昧真火”在我们的心里久久地燃烧着，燃烧着我们的心灵，燃烧着我们的激情，那么就让我们把这次经历化为五彩的回忆永留心底，继续燃烧那份激情来迎接明日的朝阳，争取在不久的将来在药学领域上绽放光彩，创造辉煌。

**寒暑假社会实践心得篇八**

经历了将近一周的社会实践,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原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。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“三人行，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!

艰辛知人生，实践长才干

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。

从群众中来，到群众中去

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!

**寒暑假社会实践心得篇九**

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郡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，能够及时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，距离放假还有一个月的时间我就开始筹划自己的暑期生活，希望自己能够在暑假这两个多月的时间里得以锻炼。

通过朋友的帮忙，放假后在家呆了几天我就跟朋友一块到了东莞，来到了东莞宝俊鞋材有限公司，宝俊鞋材下属于宝建科技有限公司，宝建科技是为宝成国际集团旗下全球化布局的化工材料研发销售公司，在鞋材方面服务的国际品牌有 nike、adidas、new balance、reebok、rockport、babolat、timberland、sacouny、converse、clark、asics tiger…等国际知名品牌。紧接着于7月x日下午到公司去应聘作业员。 带着些许兴奋和盲目，来到了厂里，开始了自己的打工生涯。在进车间之前厂里安排了两天的培训。首先带领我们来到了招募大厅，在那里我们上交了身份证、毕业证、健康证的复印件和两张照片，然后给我们统一配备了厂服。下午和第二天上午我们又参加了培训，负责人给我们讲述了建厂历史以及公司生产的各类产品。第二天下午我们又参加了考试，考试内容主要是培训所讲的东西。接着保安人员又给我们安排了三个小时的军训。两天的培训就此结束。南方的工厂一般都要进行培训。

7月14号上午在其他工作人员的带领下，我们进入车间，该厂共有12个车间，每个车间生产不同的产品。我被分到了六部一，刚进去的时候，感觉很陌生，车间有十几条流水线，每条流水线上都有十几个人在那不停地忙碌着，没有人说话，只听到机器转动所发出的哄哄声。我被车间的组长也即是车间的最主要负责人带到了一个工作岗位，在组长的指导下，我很快学会了那项简单的工作。

一工作就是十二个小时之后，中间没有空闲时间偷懒，一天下来兴奋劲没了，剩下的只是腰酸背痛了!虽然工作看起来挺简单的，但长达十二个的机械工作，对于我们这些过惯了闲散生活的大学生而言，根本就忍受不了。接下来的几天我换了好几个岗位，每换到一个新的岗位，都要学习半天或一天。一般都是坐在老员工旁边看他们如何操作，偶尔那些老员工会给你讲一下。若碰到不给你讲的，一定要勤问、敢问，把自己不懂的都要问清楚，不能模棱两可，不然自己做起工作来就会后悔的。这是我在那工作总结出来的。几天后我稳定到了一个工位，开始了正常的工作。一般进车间的都要先学习几个工序。

刚开始工作的时候，不熟悉那里的环境，不熟悉那里的人，一切都是陌生的!，虽然之前在学校里也做过一些兼职，但来到这里还是有些没来由的心痛，这时才感觉到大学生是多么的不堪一击!才明白为什么有那么多的大学生找不到工作。而且刚工作的时候，并不适应一天坐在那里机械地工作十二个小时，工厂里面的生活和校园生活真的是一个地狱一个天堂，自己所学的也都浪费了，本想着能够学到与自己专业相关的知识，但没想到来到这里只是机械地做这些手工劳动，完全没有与自己的专业挂钩，自己来到这里真的是一种浪费。

在那时才感觉到学习知识的重要性，发誓一定不能再浪费自己的大学光阴了，要努力学好自己的专业知识!没有知识只能干这些体力劳动，只能干这些毫无生趣的机械工作，一辈子只能生活在别人的掌控之中，只能不停地为别人工作，而自己却得到那么一点可怜的工资!当时有一种想逃跑的冲动，但经过几天的思考，还是决定留下来，因为即使自己以后毕业了，到企业仍需要适应新的环境，现在何不抓住机会锻炼一下自己的心智呢?自己的专业知识没有学到，但这却是我毕业之前最后一次能够很好地接触社会的机会了，留在社会，我要学到更多的东西，带着这些渴望，慢慢地学会了与人交往，慢慢地学会适应厂里面的生活。

最后我也是受益匪浅! 由于时间的限制，我只在厂里工作了34天，这个厂有白班和夜班，每一个月倒一次，每天工作十二个小时，白班每天早上八点到晚上八点，夜班从晚上八点到第二天八点。一周上五天班，偶尔周末会加班，我在那里上了十天白班，每天早七点五十就得去做早操锻炼身体，但我发现大家都没有认真的对待，只是随意地伸伸腿胳膊，不知道为什么大家都不认真地对待，后来才知道打工时间长了，大家对厂里的活动都比较不屑，只顾干自己的事，即使有意义的活动大家也都是很少参与。

在一个多月的打工生涯中，发现在实际工作中不一定有太多地方用到专业知识，更多的是我们要耐心、细心一步一个脚印、脚踏实际的去工作，只有基本工作做的够好，才能赢得上级和同事的信赖，才有机会展示更多的才华。单凭专业知识不可能在工作上高枕无忧，更多还是需要脚踏实地做一些细微之事，而判断一个人的工作能力怎样恰恰是从一些小事上反映出来的，正可谓：一屋不扫何以扫天下?

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

**寒暑假社会实践心得篇十**

大家好，我是新疆农业大学林学与园艺学院园艺152班的赛静忆，为了提高自己的实践能力和工作水平，使自己得到锻炼，得到提升，我决定在暑假期间在塔城地区塔城市“爱上又见面”进行社会实践。

要让自己成长，让自己踏上社会，学会生活，懂得生活，第一次体验了社会实践的感觉，虽然只是在店里帮帮忙，但也颇有感触。在这次实践中我学到了书本学不到的知识，让我体会到工作没有那么容易，但是也没有那么艰难，关键在于用心去做。

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，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。近一个月的社会实践，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!

我们只有在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。首先，假期里，我们的时间相对的充裕了许多。我们被允许做更多的事情。所以这种假期的实践活动就成了我们最好的选择。因为它既可以帮助我们看到更大的一个世界，又可以让我们度过一段美好的时光。最重要的是，当我们投入地去做一件事的时候，我们会发现一种难以用语言表达的快乐。当我们用自己的能力去实践，去帮助别人时，这种快乐别人是没有办法体会的。在这次实践中，让我很有感触的一点就是人际交往方面, 大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起, 每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了，我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。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。

人生中，有许多事情需要我们去做。但是我相信，这种实践是不可缺少的一环。我想起了一句话，人的成就是决定于他怎么利用课余时间。所以，一段有意义的人生。实践一定是最最值得我们来体会的。

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。

“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，而它已经不符合现代大学生的追求，现如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，我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。因此学院鼓励我们假期进行社会实践，而社会实践对我们来说也是非常有益的，它能帮助我们适应社会，学会与人相处，更好的了解我们所存在的这个社会。

在此次的社会实践中，还有一让我感触较深的就是：自立方能自强。作为当代青年和大学生，当然还是90后，如何成长如何成才?我认为第一步一定要学会自立。寄生虫一样的生活环境很难培养出真正优秀的人才。而一味靠父母也不是我们的风格。离开父母的羽翼，自己敢于面对生活的风雨和挑战，这才是你真正步入社会所需要学会的第一步。一个人只有真正的自立，能吃的了苦，方能成就自己。一个人如果连自己都照顾不好，何谈抱负和理想呢?自立、自信、自强是我们青年人的宝贵财富。所以即使家庭再优越，父母再有钱，如果你自身不够优秀，你也不是一个成功的人，不是一个会受人敬仰的人。

另外，在这近一个月的实践中我感受到，不论什么事只有亲身的体验过，才会有真实的感受，才能对这件事有比较实在的，深刻的认识;还有一点就是，世上无易事，均须用心去做。这些收获和体会将影响我以后的学习生活，对以后的工作产生积极的影响。

当然，在实践过程中，我也发现了自身存在的一些问题：第一，本人的人际交往的能力还欠佳，这还应在日后的日常生活、交际中有待加强和学习。第二，缺乏社会经验，在为人处事方面尚还不太成熟，处理事物的态度和方法往往有时不得当，还有待加强。

这次实践我学到的不仅是生活的艰辛和为人处事的态度，还有对工作的态度，更重要的，我明白了自己还有许多方面存在不足，而这次暑假社会实践我所学到的所有，都必将成为我人生经历中的一笔宝贵财富。我也希望在今后的学习和工作中，把学到的这些真正的做到学以致用，并弥补自己的不足，更加虚心的学习，在未来更好的融入社会，做出自己的贡献!

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