# 2024年暑期社会实践内容及心得体会(11篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-07-04

*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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。暑期社会实践内容及心得体会篇一终于等来了暑期三...*

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。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？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。

**暑期社会实践内容及心得体会篇一**

终于等来了暑期三下乡了，我既期待又害怕，但期待的成分明显多些，坐在校车上，兴奋不已呀。我们出了合肥，来到了六安，来到了孔集村，虽然是安徽省的农村，但是在农村长大的我，对农村有一种亲切感。蓝蓝的天空，绿绿的田野，矮矮的房子，勤恳的老农……一切的一切都是那么的亲切可爱。秀娟饭店，是我们住的地方，我们很快收拾好了行李，拾掇拾掇东西，大家一起聊天，慢慢和几个同学聊得很来，然后我明显感觉自己慢

慢的融入进去了，突然感觉自己不再孤独了，自己开始的紧张不安的感觉有所缓解了。第一天，主要是让我们收拾好东西，准备好接下来的活动和工作。

第二天是我们开始工作的第一天，早上5点就起来了，我们上午在村里发问卷，要和村民进行交流，这个孔集村听说是原来是一个镇，我们住的地方，大多是卖东西的商家，所以口音还不是很重，来自湖南的我还是能很清楚的

听清楚他们讲的什么。因为今天是工作的第一天，很多村民并不知道我们的到来，所以不是很理解我们的工作，加上第一次调研，心里难免有些紧张，所以开始工作进展得不是很顺利。但是过了一阵，村民知道了我们的来意，我们也有了工作的经验，工作进展得马上就很顺利啦。这天的午餐让我记忆深刻呀!我们来到章军饭店，对着老板说：“嘿，老板来24份炒饭。”老板那惊奇的面孔，让我们觉得很好笑。是呀，这是我们

第一次在包厢里吃炒饭，光吃炒饭很难咽下去，我们拌着凉菜吃。吃着吃着，我发现我的饭碗里有一粒米粒在蠕动，我以为自己眼花了，仔细一看，妈呀!是一只白色的小肉虫，然后所有同学都放下筷子不敢再吃了。晚餐也很有意思，我们到一家面馆来吃面，那天蚊子特别的多，到我时，我发现一个很有意思的现象：阿姨把面条给我端来了，我一边吃面条，蚊子就一边掉到我碗里，然后我再把它挑出来，接着又有想找死的蚊子往我的碗里飞。

就这样，我边吃，边掉，边挑……最后总结，有七只不怕死的小黑往我的面汤里冲，弄得我是哭笑不得呀!但是虽然是这样，其实心里都是[\*]课件下载很开心的。高兴的数着掉到碗里的虫子的数量，然后和大家一起分享，一件本来很不愉快的事情就这样变成了一件很搞笑，很有意思的事情。

我们的工作形式有很多：去参加竹叶打市场，发问卷(发问卷除了在街上，还有深入村落里)，帮村委整理农家书屋，到敬老院看望老人，到村里去看望孤寡老人，去看望小朋友，进行党史的宣传，还有最后的文艺汇演。

给我留下印象最深刻的一次发问卷是我们那队深入到村落里，那天我们扛着系旗，

来到一个村子里，村子的名字我记得不是很清楚啦，当时我们就向当地的农民进行调查，当时我就与一个大概在七十岁左右的老人家在交谈，因为他操着很重的乡音，我很费劲的完成了问卷，但是看得出来，尽管我总是说着：“爷爷，不好意思我没有听明白，您能再说一遍吗?”但是接受调研的老人家丝毫没有感到厌烦，很是耐心的跟我交谈着、解释着……当时我感觉很是感动，因为他很尊重我们这次活动，也很热心地帮助我们。后来下起来了瓢泼大雨，我们来到一户农家躲雨，放眼望去雨一时之间还不会停，我们就想着干脆再做几份问卷。有一户人家给我的印象特别深刻，这是一户老人家，他们的子女在外地工作，他们俩独自生活在这里，和儿女们都没有什么联系，我看着他们的房子，心里很是难受，阴暗潮湿的房子，还若有若无的漏着雨，随便在里面待上一会，就被蚊子叮了好几口。年近七旬的老人现在还是靠着自己的体力劳动在养活自己。看着消瘦的老人，我心里很不是滋味。我们开始了调研，在讲到他们家是否有补贴时，老人说：“有。”朴实的他，还走进房间，找了大半天，把发补贴的存折给我们看。还一一向我们解释。最后，我们说要和他们一起留影，老人很开心，急急忙忙地穿上上衣，整理好头发。我们把照下来的照片给他们看，他们脸上显露出孩子般天真的微笑，大爷连忙叫着老伴：“你看，你在这里，我在这里，快看，快看……”当时，我心里感到酸酸的，一张照片竟然能让他们如此高兴。终于我们要走了，大爷大妈一直目送着我们出来，回头看着他们模糊的正在招手的身影，泪水模糊了我的双眼，为了他们的艰苦的生活，更是为了他们那朴实的情怀。突然感到自己的身上的担子很重，我们一定要好好学习，为了能让在中国像这样的贫困地方的人们摆脱贫困而努力奋斗。

接下来的日子，我们主要是准备文艺汇演的各项活动。在大家共同的努力下，我们的汇演取得了圆满的成功。

为期一个多星期的三下乡活动终于结束了，带着满满的成就感以及对这个原本陌生地方的丝丝眷恋，我踏上了回家的长途客车。望着窗外飞速向后退去的建筑，突然心头涌上一股酸涩，不禁问自己为什么要走得那么匆忙?回

到家才真的感觉好想在那里再多呆一会，毕竟有那么多同伴可以聚在一起。诶，我想我注定是一个群居动物。

我们队的几个成员从面试到一起出去挥汗搞活动，相聚便是一种缘分。难忘那段日子，我感慨良多，留给我们的不仅是感动，还有成长。接触社会，社会也总不忘回报点东西给我们，无论是为人处世，还是人际交往。我们将变得更加成熟，[\*]课件下载自信，果敢。积累的这些人生财富不是可以用物来衡量的!偶然一个时候，当发现自己能不假思索地热情微笑着上前与一个陌生人交流，向他介绍我们的活动，发放问卷时，才认识到自己已经成长了好多。

此次暑期三下乡活动给了我很懂收获：

第一，沟通交流。开展活动，与社区的居民交流了很多之后，才发现沟通的语态方式对人第一印象影响的重要。我们在发放问卷的时候，一次一次的被拒绝让我们都历练了不少。

第二，团队精神。 毋庸置疑，团队意识在活动中扮演着非常重要的角色。来自不同个体的人，在一起工作，一起生活，良好的团队意识是一切活动成功的前提。我们是一个团队，一个集体，不论是做什么工作，一切都应

该为大家着想，为集体着想。

第三，周全的策划。活动中我们往往会发现准备中遗漏了一些细节，对活动的开展造成诸多不便。或者是人员分工的不明确，直接导致很多人做同一件事情，而有的有不知道该做什么，大大降低了工作效率。

第四，理解与包容。每个人的性格都不同，我们不能要求其他人都像自己那样做事，更不能把自己的意愿、想法强加给他人。学会理解，包容别人。[\*]课件下载其实从下乡的筹备活动到整个活动的结束，事情都不是一帆风顺的，既然

矛盾不可避免，就应该积极看待，一起解决。争论多了，理解也多了，我们将更加懂得站在别人的立场想问题。

时间过得很快，一转眼，一个星期就过去了，我们的三下乡活动也结束了。在这短短的七天里，我的收获很大。坐在校车上，望着消逝的[\*]课件下载孔集村，我心里想着：再见了孔集村，再见了秀娟饭店，再见了我们为之努力的三下乡!新的征程即将开始，三下乡的美好的回忆，我将永远珍藏在我心里的最深处……

**暑期社会实践内容及心得体会篇二**

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“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，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。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，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。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。

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。

**暑期社会实践内容及心得体会篇三**

本次暑期社会实践，我们团队深入调研民营企业科学发展情况，以温州瑞安典型的民营企业“汽摩配公司”和“xx集团”为调研对象，以开展座谈会、分发调查问卷为调研形式，团队的调研初见成果，作为其中的一名队员，感受颇多。

我们的调研课题是“民营企业的科学发展”。初确定此课题时，感觉我们想要调查的只不过是近年来企业的发展情况，关于发展壮大采取了哪些科学有效的方法等。但是，通过实践，课题已延展到企业改革开放30年来的变化和成果，金融危机对企业的影响以及企业的应对策略、企业的人才储备策略，新《劳动法》的实施等诸多方面。课题的延展，使得调研更全面、更广泛，同时也更妥当地诠释了“科学发展”。可见，“纸上谈兵”往往不如到实践中真枪实战。

对于在全国稍具规模的“xx集团”，让我感触最深的有两点。一是公司董事长非常关注国家政策，在国家拨款进行宏观调控之际，采取切实可行的政策措施，使得公司应对自如。即便是在金融危机的社会背景之下，企业的产品生产和销售也没有减少，反而要应对更多的订单；二是公司的人性化管理。无论是从职工待遇、福利方面还是在关心职工身体健康方面都体现了人性化的管理。企业宁愿增加工作人员，也不会随意让工人们加班，对于在生产车间的工人，公司强制工人带上专业耳塞，以减少噪声对人身的侵害。或许企业的魅力就在于它的人文关怀。

对于“xx集团”，让我印象最深的是公司董事长亲自带领我们去参观生产车间，并且在参观的同时他会关注生产进度，产品质量等。这种亲力亲为的态度似乎源自于他白手起家的经历吧。从自己动手研发制作滤清器模具到成立大规模的公司，这其中的智慧和艰辛或许只有亲身经历才能有所体会，也正是这份来之不易才让人更加珍惜。

我们的团队，团结、积极、充满关爱，这是我不得不提到的感受，也是我参加实践的大收获。从杭州到温州9个小时的火车旅途，我们虽然疲惫，但是仍会一同商讨实践的步骤、方式等，车厢里总会有我们的阵阵欢声笑语。每天的调研工作结束，我们都会聚集在一起进行总结，及时撰写新闻稿，整理图片等。实践结束，队员们各自回家，总是会有短信、电话来互报平安。我想，一次实践活动，让我们去调研课题的同时，也更能体会团队的种种乐趣和那股强大的力量。

虽然暑期社会实践已经结束，但是，我们没有停止以合格人才的身份走入社会的脚步。大家会继续加油！

**暑期社会实践内容及心得体会篇四**

大学生暑期社会实践心得体会1200字

长期以来，社会实践活动一直被作为培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪合格人才的重要途径。暑假我院团委根据上级有关文件精神，继续在全院同学中开展形式多样、丰富多彩的实践活动，取得了令人可喜的成绩。现将总结汇报如下:

今年暑假我在\*\*县公安局进行了为期半个月的社会实践活动。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。我们被下派到\*\*县\*\*派出所\*人、\*\*派出所\*人以及公安局\*人。我有幸被分往\*\*派出所主要参与了办公室的档案整理工作。

在工作的过程中一定要注意很多细节。派出所在工作中积累了许多档案， 包括一些刑事案件、民事案件、酒店信息、网吧信息、ktv信息以及城关住户的基本信息。这写档案都具有零散性、精确性严密性等特点。所以在对这些档案进行整理时，要注重细节，严格遵守已有的公安机关公文处理实施细则和公文格式细则。比如，档案的整理必须保持文件之间的历史联系，其中历史联系主要表现在文件的来源、实践、内容和形式等几个方面。比如档案的整理要充分利用原有基础，重视和利用先前整理的基础，明确档案整理的任务和要求，不能轻易破坏以往整理和保存的历史任务。 虽然有时候档案整理只是在原先整理的基础做一些细小的校对和增补工作，但这种工作却是必不可少的，要及时有效地将最新的重要的资料进行有序的收集、备份，以实现信息资源的有效管理和利用。为公安局其他工作提供便利而在档案整理工作中，个人的态度和与人相处的方法方式也是特别需要重视的细节。面对办公室的同事和领导，要细心听取他们的意见建议，认真学习档案整理的制度和方法，很好地与他们交流工作心得。在工作闲暇时也要积极做些力所能及的事--扫扫地、倒倒水，擦擦桌子，既美化了办公环境，又加强了同事间的沟通，何乐而不为? 所以说，细节决定成败这个真理，也在我的实践中得到了充分的证明。

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。其实有谁一生下来就什么都会的，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。

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。

**暑期社会实践内容及心得体会篇五**

其实整个暑假我在找工作的旅途当中遇到了前所未有的挑战与挫折记得当时我和几个同学来到一个陌生的城市，吃的住的都成了我们最大的问题，再加上我们都把钱几乎都花光了，我在想现在就这么难找工作等毕业出来该怎么办啊然后我们就咬紧牙关挺了过来，功夫不负有心人最后我们终于找到工作了。我的工作主要是做qc的就是产品的质量检验与控制，在厂里我看到了生产产品的主要全部控制产品的方法与手段，其实做很多事情都是需要把各种方法综合在一起才能把事情做的更好更精，就比如当时我在检验时候就是总不能把产品检验的很好老是存在漏洞检验的数量与质量总是不能齐头并进，就在这时我的领班走了过来她就告诉我说，做检验的除了要全身心的投入以外还需足够的耐心，足够的细心，和掌握好的技术方法与手段，这样才能把事情做的更好!!其实在当中我也被批评过就是因为自己做的不好再加上工作又很累我有几次都不想干了但最终外还是坚持下来了，认认真真做事。原来坚持下去，生活可以变得更实，相信一定可以为即将步入社会做好足够的准备。

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。

**暑期社会实践内容及心得体会篇六**

本次暑期社会实践，我们团队深入调研民营企业科学发展情况，以温州瑞安典型的民营企业“瑞立汽摩配公司”和“海尚集团”为调研对象，以开展座谈会、分发调查问卷为调研形式，团队的调研初见成果，作为其中的一名队员，感受颇多。

我们的调研课题是“民营企业的科学发展”。初确定此课题时，感觉我们想要调查的只不过是近年来企业的发展情况，关于发展壮大采取了哪些科学有效的方法等。但是，通过实践，金融危机对企业的影响以及企业的应对策略、企业的人才储备策略，新《劳动法》的实施等诸多方面。课题的延展，使得调研更全面、更广泛，同时也更妥当地诠释了“科学发展”。可见，“纸上谈兵”往往不如到实践中真枪实战。

对于在全国稍具规模的“瑞立集团”，让我感触最深的有两点。一是公司董事长非常关注国家政策，在国家拨款进行宏观调控之际，采取切实可行的政策措施，使得公司应对自如。即便是在金融危机的社会背景之下，企业的产品生产和销售也没有减少，反而要应对更多的订单；二是公司的人性化管理。无论是从职工待遇、福利方面还是在关心职工身体健康方面都体现了人性化的管理。企业宁愿增加工作人员，也不会随意让工人们加班，对于在生产车间的工人，公司强制工人带上专业耳塞，以减少噪声对人身的侵害。或许企业的魅力就在于它的人文关怀。

对于“海尚集团”，让我印象最深的是公司董事长亲自带领我们去参观生产车间，并且在参观的同时他会关注生产进度，产品质量等。这种亲力亲为的态度似乎源自于他白手起家的经历吧。从自己动手研发制作滤清器模具到成立大规模的公司，这其中的智慧和艰辛或许只有亲身经历才能有所体会，也正是这份来之不易才让人更加珍惜。

我们的团队，团结、积极、充满关爱，这是我不得不提到的感受，也是我参加实践的大收获。从杭州到温州9个小时的火车旅途，我们虽然疲惫，但是仍会一同商讨实践的步骤、方式等，车厢里总会有我们的阵阵欢声笑语。每天的调研工作结束，我们都会聚集在一起进行总结，及时撰写新闻稿，整理图片等。实践结束，队员们各自回家，总是会有短信、电话来互报平安。我想，一次实践活动，让我们去调研课题的同时，也更能体会团队的种种乐趣和那股强大的力量。

虽然暑期社会实践已经结束，但是，我们没有停止以合格人才的身份走入社会的脚步。大家会继续加油！

**暑期社会实践内容及心得体会篇七**

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。

**暑期社会实践内容及心得体会篇八**

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。

**暑期社会实践内容及心得体会篇九**

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。

**暑期社会实践内容及心得体会篇十**

时光飞逝，不知不觉的就走完了大一的路程。又是一个长期的暑假，在这个暑假之前我已经早早的为自己做好了假期安排，因为有四十多天的假期，我计划放假之后，用一个月的时间去找一份工作，体验一下生活。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。

记得暑假放假的时候我就开始找工作了，可是过了七八天，我依然没有找到工作，加上持续的高温天气，我有些想放弃了。但是后来功夫不负有心人，我找到了一份当家具推销员的工作。月工资的底薪是500元，干的好的话还有奖金。

第二天，我开始上班，是从上午八点到中午十二点出去对家具宣传，下午三点到五点半是发传单。因为是体力劳动，天气又酷热，所以一天下来，我倒在床上便入睡了。以前从未觉得睡觉是这样的美好。第二天一觉醒来，基本上全身无力，但是还是要去上班，工作和头一天一样，可是觉得好累好累。累还不说，每天还要和火辣辣的太阳做斗争，再加上自己性格本来就内向，做家具推销有点不适合，那时候真的想放弃。但是后来我还是坚持下来了，因为我看见我的朋友们和我一样，都在充实自己的人生，如果我要是放弃，我就等于再逃避。

之后，由于我的思想转变了，我每天都干得很认真，把一些平时做推销会遇到的问题都记在了一个本子上，然后去咨询老板。慢慢的，我的业绩就上去了。到最后结算工资的时候，我的业绩最好，老板不仅给我加了工资，还夸了我。

1、一个人初次出身社会我们要主动去适应环境，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，每一分所得都要双倍的付出，除了能力、吃苦耐劳还需要机遇，更加知道了父母的不容易。

3、人生在世，不如意之事十之八、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。有是年少轻狂，有是恣意枉为。一切都那么顺利。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，要一步一步的去完成，我们要有一颗平常心，乐观的去面对社会里遇到的不如意和挫折，正确的估价自己，给自己一个正确的定位。

4、打工那毕竟是短暂的，做为学生来说，目前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。

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

这就是我这次暑假社会实践的一些感受，让我学会了很多，现实和理想是有很大差距的，现实是残酷的，然而机会是青睐于有所准备的人。要改变生活就要努力学习。

**暑期社会实践内容及心得体会篇十一**

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!

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