# 2024年志愿者寒假社会实践心得体会(五篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-08-28

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。志愿者寒假社会实践心得体会篇一先说...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**志愿者寒假社会实践心得体会篇一**

先说说导购吧，由于去的比较晚，我并没有从头至尾的完成这项工作，所以感受不是多么强烈，只是听同行的马\_x讲述了工作的经历。她告诉我，导购是一项十分累而又十分有挑战的工作。为什么这么说呢？首先，你必须对商场十分的熟悉，其次，你还要考虑到你将面临形形色色的顾客，而且面对每位顾客时都要面带笑容，鞠躬问候像“欢迎光临”、“您慢走，欢迎下次光临”之类的话，做起来有时难免显得畏手畏脚。但庆幸，我们都顺利地完成了这项任务。

对我印象最深的算是分装塑料袋了。每个人都要协助一个售货员完成收款工作，我被分配到一个面容和善的大姐姐的柜上。技术娴熟的她在收款之余和我聊了许多，当他得知是学生会组织的这项活动时，顿时变得热情了许多，

“我初中时也是学生会的一员，当时担任宣传部的部长，在学校里感觉十分的光荣啊！”

她显得心有所思但却不影响工作，仍然熟练的收款。

“可是，后来我的成绩下降很厉害，学校里停止了我的职务，我当时变得十分的迷茫，以至于从那之后一蹶不振。”

她看看我，见我听得很认真，便接着说：“你们这群小孩幸福得很啊，先说是不用愁吃愁穿，然后，你们又能在一中这样好的学校学习，好好努力将来就能成就大业啊。你再看看我们，从天明到天黑、从早到晚都没有时间歇着，只得是不停的干啊干啊，时光就这样挥霍掉了。”

我听了也十分的受感动，“那你现在也可以在奋斗啊，争取取得好的业绩来给自己的工作争光添彩。”

“呵呵，没有你想得这么容易，要是真的这么好干，大家不早就升官了，这是个多么辛苦又多么艰巨的工作啊，而且我们是临时合同，指不好哪一天又被炒掉了。你们小孩啊，现在就得好好学习，不要留下什么遗憾！”

我也陷入了沉思……

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。

这可能就是社会实践所能带给我们的最珍贵的东西吧，我喜欢这样的活动！

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！

志愿者寒假社会实践心得体会3[\_TAG\_h3]志愿者寒假社会实践心得体会篇二

尊老爱幼是中华民族的传统美德，我们共同努力，因为有了他们的付出，才有我们安心的这一代。所以，在\_年\_月\_日，放寒假回到家里做了几天调整，今天我准备要开始事实我的寒假计划的第一站，就是去我们县的敬老院去看望一下那些老人，还有一个星期就要过年了，希望我能给这些老人们带去一丝温暖和快乐。

首先，我利用了我的优势条件，在我家的广告公司做了两幅宣传的条幅，一个上面写着\'寒冷的冬天，你我的努力会让这里温暖如夏\',另一幅写着\'多一份爱心，少一份寒冷\'.带着这两幅条幅和一些大家凑到的食品，我跟我的父母和五个高中同学一起赶去了\'汤原县敬老院\'.

在许多人眼里，敬老院是孤寡老人的栖息之所。而现在，许多子女成群的老人主动走进了敬老院。他们有的以前是教师、工程师、干部，也有艺术工作者。选择敬老院，因为子女工作忙、家里楼层高、没人陪自己聊天;更因为在这里与同龄人朝夕相伴，共同的兴趣爱好，相近的人生观念，让他们更能感到夕阳无限好。

说话间，我们到达了县敬老院，一下车，我发现牌匾上\'敬老院\'的\'敬\'字少了\'艹\'.于是，我们就进去找到了敬老院的负责人也就是\'刘院长\',向她表明了我们的来由。刘院长便向这个老爷爷、

老奶奶说明了一下我们的来由。这些老人知道我们的来由后，全都露出了和蔼的笑容，连声向我们道谢，我们也不知道怎么才好，第一次发现，这些老爷爷，老奶奶真的特别可爱。

经过了短暂的休息后，我们开始实施起来了我们来之前做好的计划。首先，找来了梯子，把牌匾上掉下来的那个\'艹\'字安装上;然后选了两个醒目的地方，把事先做好的条幅挂了上;接着就是往下搬运食品，帮着收拾一下敬老院的卫生。

一切都做好了，我们便跟老人们一起坐到了活动室里，跟这些和蔼的老爷爷，老奶奶聊了起来。

起初在有些老人面前大家还显得很拘谨，但个别活跃性格开朗外向的学生十分热情带动了大家。

有些老人患有老年痴呆症等等，同学们也耐着心和他们聊天，帮老人整理衣物，擦拭家具，听老人讲自己的过去，也与老人分享自己的校园生活。大家在一起欢歌笑语，好像真的融入到了一起似的，真的很开心，很欣慰。

不知不觉中，天黑了，今天的实践结束了，我们不得不往回启程了。这一天，我们倾听了各式各样的精彩和辛酸的人生历程，让我们的思绪也停留在那个贫苦年代。看着他们脸上的皱纹，都是岁月的痕迹，我想他们心中的皱纹深度，更是无法估量的。到敬老院去做些力所能及的事，将自己活力释放的同时，我们感到一种充实。

寒假实践心得相关文章：[\_TAG\_h3]志愿者寒假社会实践心得体会篇三

8月6日开始的\_\_暑期社会实践活动，8月19日凌晨回到杭州，历时12天。

我文笔不好，写不出那种感受，那种触动，和那种不忍，那种卑微，那种藏在肮脏中的善良。

穷，真的很穷;苦，真的很苦。

不过庆幸的是他们感受不到那种苦。或者说，孩子们感受不到那种苦。

第一天到达\_\_县\_\_镇时，发生了一个小插曲，于是我一直在想，我们的到来是否正确，一味的倾倒形式的爱是否会产生想要的后果，孩子的世界我们是否应该去打扰。那时候太过天真，或是在这个个人主义太过旺盛的社会中生存的过久，习惯性的先去考虑一个人的自尊，一个人心灵上的自在。

从东风镇到天桥村，车子开上去，路超险，就那样在悬崖旁边，没有护栏。然后是夸张的上坡，扭曲的下坡。还有小溪，然后我们的车蹚水而过，溅起一车的水花。

要致富，先修路，所以，它不富。

二、

第一天出去调研走访，爬了很多山，走过很多泥路，一个队五个人，数次体力到达极限，到后来前不着村后不着店，太饿了，吃了馊土豆。

那是我第一次真正意义上的接触贫穷，那是我第一次真正意义上的感受到无力。我哭了，把我感动的那个男孩却觉得稀松平常。走访了很多户人家，小孩都很多，大的照顾小的，小的抱着不会走路的。一路上还有人唯恐我们是抓计生的而百般提防。

厕所条件很差，有蜘蛛网，有蛆虫。

居住环境很差，十五个人挤一个教室，尤其是三庄小学的教室，很小，很挤，窗户都是破的。

两个男生抹黑去挑水，我帮忙打手电，路上摔了几跤，没觉得疼，没吭声。

贫穷之外，而团辅更让我看到了孩子的懂事。同样是小学的年龄，他们比城里的孩子懂的少太多，也乖巧太多，听话太多。

在\_\_庄做团辅的时候一个\_\_的妈妈带着他的子女和我们同去，作为社会的志愿者。说是体验生活，后来他们给山区孩子们发物资，他们带了铅笔盒，笔，本子和橡皮。那位女士让他的儿子和女儿发送那些物品，让团辅的小孩子来领。

我知道那些拿到东西的小孩子心里大约都是欣喜的，可是我却看到了悲伤，同样的年龄，为什么偏偏是被施舍者，而那些施舍者，根本不懂他们的苦。而那些被施舍者，因为物质的原因，连不愿被施舍的资格都没有。

后来是抹倮的团辅，大概是开展两次，而且比较成功。令我认识了几个印象深刻的小朋友。

“

我的未来不是梦

我认真的过每一分钟

我的未来不是梦

我的姓跟着希望在动

”

我教他们唱这首歌的时候激情洋溢，以为自己总算带来了一些不一样的东西给他们，或许是精神支柱，或许是信仰的东西。

他们拖长了音节，他们用不标准的普通话唱着，他们用最响的声音唱着，可是后来他们和我说“其实不知道歌词是什么意思”

不知道什么是未来?

不知道什么是梦想?

不知道什么是心跳?

不知道什么是希望?

团辅课上很积极主动的小组长，我在说“你们要好好学习将来读大学”时应的最响的小组长，私下里说他不想读书，他要去打工。

这里的小孩子很拘束，不怎么讲话，只有你在问“是不是”、“好不好”的时候会大喊一句“是”。他们给的永远是正面的答案，他们或许隐约知道这样做才是对的答案，但他们根本不知道究竟是不是，而我们就这样被蒙混了过去。

这里的小孩子衣服，身上都很脏，脖子，手，脸上都有常年积累的黑块。刚开始很难接受，但是后来我就已经做到抱着一个衣服很脏的小孩合影。

我甚至替一个小孩抓过虫子。那是一个男孩，头发很长，用五颜六色的牛皮筋扎了六条辫子，乍一看像个女生，因为没钱摆酒，所以一直留着长发。

一年级，但是除了自己的名什么都不会写，会对着我笑，但是不说话，不会说普通话，可能听不懂。

那是在他的头发上，我刚开始以为是脏东西，后来拿在手里发现是一条蠕动的虫子，我现在想想还是一阵鸡皮疙瘩。

当时我实在没能刻服自己的恶心，反手放了回去，从口袋里拿出纸巾，再把虫子包住，隔着纸巾狠狠的用力。从头到尾他都一直笑着看着我，好像从我身上感染了善意，好像很喜欢我，但是，不说话。

因为一开始把他错当成女孩，我一直挺喜欢他的，但是上课时他会跟着旁边的小孩一起调皮，不会写，画画很糟糕。

向来贫穷是会产生落后的，所以我触目惊心的接受了他的千般不对。但是那后果，却是要他自己去承受的。贫穷落后的后果。

三、

山里的小孩子，走山路厉害，爬树也厉害。

他们走山路很有特点，开始了就不会停下来休息，并且脚下的步子都是一致的，不会变慢。

记得抹倮小学刚开始的时候，校长让12个小学生帮忙抬水，被我们一上午就用光了。后来我们自己去抬水，抬着水喘着气爬坡的学长和浩明，直直感叹那些孩子是怎么样挑上来的。再后来\_\_和\_\_两个大个子抬水，被刘\_\_嘲笑说“如果是我和翟\_\_，早就到了”

我知道山里的孩子会走山路会挑水是正常，我知道他们生活在那样的环境中自然会比我们精通的多，可就是会莫名感到心酸。那只是八岁的孩子，却能抬起我们都抬不起的东西，走我们都走不好的路。

后来翟\_\_摘梨给我，那样高的树，那样危险的距离，却丝毫没有意识的晃啊晃，争吵着比多，跳下来的时候跟我说“我会飞”。

我当时很害怕，浑身颤抖，怕一不小心掉下来怎么办，然后乔柱和我说，他们爬惯了的，不会有事的。

或许很多人会说他们本来就是这个样子的，没什么好担心的。但是怎么可以一点安危感都没有呢，怎么可以这样不重视自己呢，那样柔软的树枝，随便一个踩空，绝对就是一条命啊。再后来他们爬松树摘松果。在树顶叫嚣着要培然哥哥拍照。

翟浪的笑容，代全的羞涩，翟\_\_的倔强。都是一把刀，刻在我心里。

他们的快乐与悲伤，确确实实的与社会脱节着，而他们对于社会这样子的认知，对于学习这样的认知，对于打工这样的认知，小孩子尚可以说是纯真可爱，但我却无奈的看到毫无未来而言。

我们只能带来一束光，一束看似明亮但却无法长久的光。

四、

我们生活在爱和仇恨里，我们挣扎在物欲之中。

但还有些人，没有爱和仇恨，不懂世界，不懂未来，连可以努力的方向都没有。

志愿者寒假社会实践心得体会5[\_TAG\_h3]志愿者寒假社会实践心得体会篇四

寒假，我到我所在的社区居委会帮忙，进行社区服务。

从2.21到2.27，一个七天，我每日都去居委会服务，帮那里的工作人员整理资料和文件，走访人民群众，了解社区居民的生活情况。

刚开始，我并不适应那里的工作，觉得很无聊，很没用。但是，通过与当地居民和工作人员的接触，我逐渐了解到了这个社区服务的乐趣。

我知道了如何整理资料，如何照顾老人，如何体贴他人，也知道了成年人的艰辛、努力——这一切的一切，若是没有走出家门，参与服务，就不会体会到的。

通过这次社区服务，我提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，不仅发现了自己知识结构中欠缺的一面，也感受到了现实和理想的差距，这对我们的学习、生活和工作都有很大的启发。

比如说，居委会的资料总是井井有条，分类整齐，通过居委会大妈的言传身受，我知道了学习应该也像整理资料一样，每天都应该按门按科地把知识梳理一遍，这样，不仅有利于查找，而且还有利于记忆。不只是学习，家里的一切也应当是这样，书籍、衣服、玩具等等。

其中感受最深的是到社区里的老人那里慰问。

腊月寒冬，刘爷爷的孩子都去外地打工了。刘爷爷年轻的时候喝酒喝得太多，导致了中风，现在，每天他都会推着婴儿车在院子里练习走动。

我和王大叔到他家帮他收拾完家之后，就和他一起去散步。

一般的老人上了年纪都不会像他这样日日不停，风雨不住地锻炼，可见他的毅力有多么坚韧了。我以前曾经问过他，为什么要天天锻炼，他告诉我说，这是必须的，如果不天天锻炼的话，就永远走不动了。

他还告诉我说，自己年轻时贪杯好饮才导致了现在这个结果，现在社会上，好多小孩13.4岁就开始吸烟、喝酒。

他们的这些做法都是对自己对父母对社会的不负责任的行为。希望我不要重蹈他的覆辙，要健健康康的成长。听了这些话，我受益匪浅。

参加社区服务，对我是种锻炼，也是种磨砺。虽然今后的学业会加重，但是在节假日，我一定会抽出时间参加这些服务。

志愿者寒假社会实践心得体会4[\_TAG\_h3]志愿者寒假社会实践心得体会篇五

通过这次的寒假社会实践，让身为高中生的我学会了很多东西，我深深地感受到一个人在工作岗位上的那份热情。正因为如此，我才渐渐地懂得了一个道理：要创造自己的事业，就必须付出加倍的努力，凭着一个人对工作的执，坚定的信念会指引着他走向完美的事业之路。

在实践的这段时间里，我通过自己的努力奋斗，体会到了工作中的酸甜苦辣，这时才发现自己是最幸福的。因为我还在学习的阶段，还没能真正地接触事业，没能真正地了解到工作的难处和辛苦。想起来，还是觉得自己现在还是不错的了，能在这么好的环境下读书，为以后的工作打下基础，只是，我觉得个别惭愧，都怪自己不够争气，不珍惜这好的时间和机会去好好读书，整天都无所事事，在家里一点事也不会做。是这一次社会实践给了我学习的机会，同时也给了我一次记忆深刻的经历。

在寒假社会实践的过程中，个人简历我认真、负责地做好每一件自己该做的事，对自己产生，都得到了一个满意的答案。原本以为自己已经学会了一些基础的知识就够用了，可到了实习的时候才知道原来自己要学的东西还有很多，以后自己要走的路还很长，不能只安于现状，一定要奋勇直前。人是在不断前进中成长起来的，虽然会有很多坎坷，但总是会有办法解决的。做人不怕失败，最怕失败后永远不能站起来。一定要相信自己，因为我总是对自己说勇敢点，挫折？怕什么，风雨过后一定会有彩虹的。于是，我便有着一个坚定的信念，那就是克服自己在成长中的困难，坚定不移地朝着自己奋斗的目标前进。我相信，自己的明天将会更加美好！

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。寒假的社会实践活动已经结束了，心得体会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。

志愿者寒假社会实践心得体会2

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