# 2024年暑期社会实践心得体会大学生(实用10篇)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-08-24

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。暑期社会实践心得体会大...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**暑期社会实践心得体会大学生篇一**

二、开展社会实践的体会

在人生的道路上，我们经历的不仅仅是读书的过程，还有实践的过程。大学社会实践正是这样一种实践形式。通过与社会中不同的群体接触，我们对社会、对人的深入认识，了解更多地道理和经验。在实践中，我们不断发现自己的不足和富有潜力的优点，从中成长。这次社会实践让我真正了解了不能让自己的舒适区影响生活，更能让自己在生活中成长，不断寻找新的挑战，不断进步自己。

三、锻炼团队协作能力的体会

在实践过程中，团队协作能力是非常重要的。整个团队一起计划、思考、探讨，互相协调配合，团结一致，共同完成任务，不仅锻炼了个人协调能力，同时学会了分工合作，学会了合作共赢，最终实现的成果也极大。在团队中，我们要学会尊重、相互帮助，让每个人的才能在团队中得到发挥。

四、社会实践中的收获与体会

通过这次社会实践活动，我又一次感受到了生活中许多的美好。在暴雨较大的情况下，社区中的居民共同努力，排除掉积水，确保了社区居民的生活得以正常进行。当我看着这些居民的辛勤劳动和艰苦付出，我深深地为他们点赞。在另一边，我们还参加了渔民喊水、拉网这些传统的活动，感受着历史文化的荣光，也感受到渔民艰苦卓绝的劳动和生存状态。既感受到了城市现代化的速度，又看到了传统文化的魅力。这次社会实践让我学到了许多，也让我看到了世界的广阔性。

五、社会实践的启示与展望

我们在大学期间的社会实践活动应该是有目的、有意义的。在下一次实践中，我们应该清楚自己的目的，并付诸实践。我们会遇到许多问题，但我们只要勇敢去面对，就会有收获。同时，我们也要学会看到自己的进步和不足，以便更好地完善自己。在未来的日子里，我将进一步完善自己，学会更好地团队协作，提高自己的社会责任感，让自己成为一个有价值的人。

总之，大学生的社会实践应该是一项具有意义的活动。在实践中我们要学会创新思维，开发自己的能力，同时也要学会团队协作，严谨扎实地进行工作。我们在实践中得到了许多收获，让我们能更加成熟，更有价值的成为未来的社会成员。十年树木，百年树人，实践中锤炼的高素质大学生必将成为我们国家的宝贵财富和重要力量。

**暑期社会实践心得体会大学生篇二**

我们实践小组的志愿服务活动终于圆满结束啦！

在这里我们也有很多的感想与回顾要跟大家分享

回想起我们过去七天所做的志愿服务活动

真是有满满的成就感

和喜悦之情

我想这份成就和喜悦

会是

我们这个学期

最后最好的总结升华

作为一名大学生，可以说志愿服务给了我们好的锻炼机会和实践舞台。突出的感受就是通过志愿服务活动，心灵更加清纯透彻，对奉献过程中得到的快乐感受也更加深刻。

回顾篇

志愿服务的出发点

儿童医院是我们这些天做志愿服务活动的开始，在医院这种充满紧张的环境中，能立马给问路的人指明方位，解答他们一系列的问题是多么的重要与关键。

经过短暂的培训后，我们整个事件小组被分配到医院各个楼层进行服务活动。穿着那身义工服，顿时觉得自己应该认真严肃起来，尽量少出点差错，因为我们来这里是为他人服务的。

一开始每个人站在自己的岗位上时，不免会有点不安，因为我们对医院的各种还不是很熟悉，生怕别人来问路或是问机器操作上的问题时，自己会不清楚，会不能明确地回答他们的问题。其实有这种情绪，也是因为责任，我们要尽心承担起这份帮助他人的责任。但是这种焦虑与不安也因为导医姐姐的存在得到了一点缓和。在我们不懂的时候，我们会引导询问者去问一下更有经验的导医姐姐。我们在到导医姐姐的帮助下也学习到了很多，渐渐熟悉了医院的各种，也慢慢的可以独立地更好地为他人服务了。

每当听到询问者的一声“谢谢”，就会感到无比的喜悦，一声声“谢谢”也是对我们最好的鼓励，听到这声“谢谢”我们觉得要更好地帮助他人，要更加的尽心尽力，要对得起这声“谢谢”。

这天的医院服务之行也为我们往后几天的志愿服务打响了美好的一炮。在后面几天，大家更是全心全力地做好志愿服务，为的是让被帮助者满意开心，自己也多了份成长。

在接下来的几天

我们还做了地铁站的义工服务

自发捡垃圾活动

还有

自发摆放共享单车活动

我们在上梅林地铁站一共做了四天志愿服务。我们在那里主要的义工服务内容是指路，我们要在指定的时间到达地铁站做好为他人服务的准备。地铁义工服务第一天，义工阿姨会先对我们进行义工服务培训，跟我们简单说明各个出口可到达的地点，还有四号线、九号线可通往的地方和这两条线的具体乘坐方位。

有了前一次的儿童医院志愿服务活动后，这一次的地铁义工服务我们好像可以更加从容应对。而且我们还有这些有经验的义工阿姨同我们一起做地铁义工服务，更是能让我们更加安心地做好地铁义工服务工作。

一开始，我们也不是很熟悉地铁站各个出口和四号线九号线，但是经过阿姨们的指导后，我们逐渐驾轻就熟。其实，想要更好地做好义工服务，就是要在实践中历练出来。只有通过实践，你才能更加熟悉义工服务的各种制度，也能更加注意到在做义工服务时要注意的一些问题，无论是仪表上的问题还是行为规范上的问题都需要注意。只有这样，我们在义工服务上才能做的更好，让别人满意自己也开心。

虽然在第一天的地铁义工服务中我们做的还不是很好，但是经过不断的义工服务实践我们进步了很多。在第二天的地铁义工服务中我们的进步也显现出来了，我们可以更加明确地回答询问者的问题。第三天第四天的进步更是大大提升，也获得了义工阿姨的表扬，我们自己也无比的高兴与自豪。

其实，在做义工服务时不仅可以帮助他人，而且自己也可以学习到很多，可以促进与人沟通的能力。在这次的地铁义工服务中，我们在同阿姨们的交流中就了解学习到了很多，她们会同我们讲述她们的一些人生经历或是跟我们讲一些对我们又帮助的人生哲理。虽然她们是长辈，但我觉得她们更像是以一种朋友的方式在同我们交流，让我们感到亲切。

现如今大家都在倡导绿色环保，保护环境。所以我们的自发捡垃圾活动是非常贴合我们现如今的“保护环境，爱护大自然”理念的。

捡垃圾这件事虽小，但是它带给我们的意义是非常大的。人们一定不愿意看到自己的家园到处都是垃圾，脏兮兮的，所以加强环保意识就尤为重要了。

我们应该要有一种“保护环境，人人有责”的意识，要从自身做起，决不允许一个人随意地乱扔垃圾，也决不容许破坏环境的现象发生。

我们都是大学生，更是志愿者，我们不说我们有多么伟大的能力去教育改变别人，但是我们毕竟从自身做起了。我相信我们这样的举动会慢慢的感染到他人，我也希望我们可以共同为我们美丽的家园做点贡献!

随着时代的发展与进步，社会上出现了很多新鲜事物，现在我们不仅有环保理念，还有一种新理念，那就是“共享”理念。现在到处都会有一些共享资源，共享单车可能是出现最早的共享资源吧。每个地方每个角落都会有共享单车的存在，但随之而来也出现了一些问题。有的人会破坏共享单车，或是将它占为己有，又或是随意摆放。这些问题的出现归根到底还是跟人们的素质有关。

我们作为有素质但能力有限的大学生，我们只能从乱摆放这个问题是入手了。所以我们选择自发摆放好共享单车活动，我们看到被随意摆放或是被放到在一旁的共享单车，我们都会对它们进行整理，整齐地将它们摆放在指定的摆放地。

我们希望我们的这一做法可以感染到使用共享单车的人，既然你要使用它，那就请爱护它。

总结篇

在这短暂的志愿者服务体验中

我们学习到了很多人生财富

学会了关爱他人

学会了与人沟通

学会了感恩和不计回报的付出

我们每个人或多或少

在人生某段旅程中

接受过别人的帮助

也曾在某个时间

给予别人帮助

正是因为我们都有一颗

感恩的心

今天我们帮助过的人

将来也必定会

尽自己所能去帮助别人

如此不断的将爱传播和延续下去

世界会变的越来越好

**暑期社会实践心得体会大学生篇三**

有句话说的很对，没有经历过，就没有话语权。说到底，我现在也算是一个过来人，是要和大家分享分享我的感受了。

实话说，从小我就幻想过能够像一名人民教师那样站在讲台上，流利的讲课，传授知识。台下的学生认真的望着我，唤我一声老师。这样的画面一直是童年的梦，是那么圣洁，是那么神圣，可望不可即。

幸运的是，三下乡的第一个活动让我能够重回母校，作为一名学长，某种意义上也是作为一名小老师去和他们分享我那时的学习方法，向他们描述五彩缤纷的大学生活。在热烈的掌声中我站上讲台，我呆呆地望着底下100多名学生，我不由得开始紧张，手心发汗，脑袋空荡荡的，准备好的所有想说的话在那瞬间忘得彻彻底底。

“大家好，回到母校很开心又好紧张，如果大家能给我点掌声或许会好些”这是我的第一句话。不知道是在学生会和班级大大小小的活动发言惯了还是真的像他们说的学生活动条件反射综合症，第一句话还不错。我把脑子里想好的东西全忘了，跟着感觉走吧!“大学有很自由…你有充足的时间去发展你的爱好…有很多的社团需要你们的加入为他们注入新的活力…”时间过得飞快，宣讲会就慢慢接近了尾声，我不知道我讲的对不对，但这确实是我体会到的，亲身经历的，我只知道我必须把我在学校最真实的生活呈现给他们，这才叫负责任。

“无论明年的结果会是怎样，请大家记住就算你不再可能是一名学生，但是你可以永久保存你曾经作为一名学生的美好，大学需要你们，大学欢迎你们”我记得我是用这句话来结束这场宣讲的，说得不好但确实我的内心感受。我曾问过我自己，大学是什么?我和一个高中生相比我究竟有什么差别?可是时间让我渐渐明白，大学是一把矬子，把我们的棱角磨平，大学是个熔炉，把我们淬炼成精英，大学是父亲的教导，让我们明白责任。虽然每个人对大学都有不同的感受，但所有的感受都终将让我们心智渐渐成熟。这是我体会到的大学，也想分享你们的大学。

武陵镇是我的家乡，武陵中学是我的母校，最近几年每逢佳节都陪伴在外地的父母却不曾回来看望她们，这片生我养我的土地。武警人民对我们的到来非常热情，这让我兴奋又愧疚。回首短短的几天时间，我不敢说我真正为家乡做了什么，但我把最真挚的感情投入了。感谢“蒲公英”的小伙伴们给了我这次机会。

当心不再靠近，毗邻亦是距离，你热烈的亲吻是给我回归时做好的礼物，心已近，情亦浓。

**暑期社会实践心得体会大学生篇四**

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！

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！

**暑期社会实践心得体会大学生篇五**

此次寒假“三下乡”社会实践活动，“科学发展，你我同行”，到企业中参观学习是我们实践的一大主题。x月x日至xx日，我们“xxx”赴x实践队前往x材料有限公司、xx食品有限公司、xx食品有限公司三家企业进行参观学习，了解企业发展情况，学习企业的生产流程、管理制度与运行机制；学习企业在金融海啸环境下采取的应对措施，了解企业对于高校毕业生的具体要求。

x日上午，我们实践队抵达x材料有限公司，公司负责人热情的接待了我们，并与实践队成员进行了访谈。我院党委亲自主持了访谈会，我们纷纷就科学发展的问题与企业负责人进行访谈和探讨。

访谈过程中公司负责人耐心细致的回答了我们的问题，并介绍了公司的发展和基本情况，同时希望当代大学生谨记时代要求，规划好自己的人生。访谈结束后，我们深入企业生产车间，了解企业生产模式，并和企业员工进行交流，倾听基层员工的声音，更加全面的了解企业运作。

x日，赴x社会实践队分别对x品有限公司、x有限公司两家食品企业进行了走访。食品有限公司主要生产x等系列产品，该公司生产的“xxx”已有150年历史，在访谈过程中，xx公司蓝总经理对企业在金融危机下应如何应对提出了见解，他说，金融危机对企业有影响，但有危也有机，企业自身应懂得把危机转化为机遇。

因此在这次金融危机的背景之下，该企业能不断创新，开发了高山无公害蔬菜种植基地，生产健康绿色食品，主要出口海外市场。x食品公司以生产凉果为主，是一家外资独资企业，xx司老总告诉我们企业要立于不败之地应不断创新，开发新产品，贴合市场需求，严把企业产品质量关。

x日晚上，我们在实践队大本营x市里xx村委会就走访三家企业的实践结果进行总结。通过这次深入企业参观学习，我们明白了如何针对企业对人才的具体要求进行自我培养，同时也对企业管理与生产流程有了进一步的了解，这些都有利于我们加深认识当前经济发展的状况，准确把握择业就业的技巧与方向。总结会上我们一致认为，此次深入企业使同学们能更好的自我定位、自我教育与自我发展，意义重大，不虚此行。

**暑期社会实践心得体会大学生篇六**

我的学生叫马宁。第一次到他家做客，他正在书房里生闷气（因为他不同意请家教）。马叔叔和马阿姨却是热情招待我，并与我在客厅里诚恳地交谈了很久，我由此了解马宁的性格爱好和学习特长，同时也知晓其他情况：马宁有厌学情绪，懒于学习，贪于玩乐。综上所述，他的成绩很不尽如人意。

在交谈中，我可以感受到父母心中那种望子成龙的殷切期望和恨铁不成钢的急切心情。同时也感到自己将要承担责任的分量。

未经雕琢的顽石。

我的学生马宁，又高又瘦的个子，高高的鼻梁上架着一副学士眼镜，稚气未干的娃娃脸上总是挂着一丝难以褪去的疲倦。这是他给我的第一印象。

家教的第一天，我给他讲解期末试卷。他的试卷字迹潦草，不论是英文还是汉字，由字识人，我想他在学习上一定很随意，对自己要求不严格。在讲解过程中，我发现他听讲时很疲倦，不时地打呵欠。我开始意识到：现在的首要任务不是讲课，而是帮助他端正学习态度。

第二天，我给他上了一堂思想教育课，向他阐明了学生的职责和学习的目的，他似懂非懂，时而点头表示同意。此后，我会一边辅导他学习，一边帮助他端正学习态度。他的听课状态慢慢有了改观，我为之而感到欣喜万分。

**暑期社会实践心得体会大学生篇七**

这个通道连接着两个世界：一个地上，一个地下；一个光亮，一个幽暗；但有时候，一个过于束缚，一个反倒清净，一个大学生眼中的矿工生活。这是我之前看到对矿工工作描述的话语，作为一名资环学院的学生，之前对选矿，采矿的了解仅仅停留在老师的口中，即便是见到过铁矿公司也仅仅停留在很远的地方，而此次的莱州行让我有的心得看法。

16日上午，我们“资环梦 矿山行”实践团队一行11个人从淄博出发，前往莱州市山东黄金盛大矿业有限公司。辗转坐了几个小时的车后到了目的地——莱州市土山镇。早已是满身疲敝的我们在好心人谭洪健的帮助下才到达盛大矿业公司。当即下午，公司领导杨总与我们随行老师王老师见面，并对接下来的几天具体实践内容展开沟通。

第二天，为保障我们在接下来几天的安全，矿区安全环保部部长吕老师给我坐了整整一上午的安全培训。期间，吕老师言传身教，给我们说了在矿区发生的事故，一个个的例子历历在目，让安全观念深入我们的内心。经过了整整一上午的培训，下午我们整装待发在矿业公司孙斌学长的带领下，每个人领完安全帽之后，我们深入矿区，对矿区的结构、模式、经营方式、加工、绿化恢复等做了详细的了解。接着我们进入到加工车间，对车间的中心控制室及车间作业（包括：浓密池、浮选机、浮选柱、选矿机、球磨机）进行了解，并咨询了一些专业知识和实际操作上的问题。我们从采矿区及工作车间的生产人员身上学到了很多我们没有学习过的知识。同时，他们也对我们的就业前景、工作方向等提供了一定的指导。最后，我觉得今天学的最实用的是在工作岗位上勤勤恳恳、抓住机遇，才能取得成功。

接下来的几天，我们与山东理工大学的校友进行交流沟通，询问他们在公司的发展前景，访校友，悟成长。在于学长的交流中，印象深刻就是已工作一年的学长与刚毕业展开工作的学长神态面貌稍有不同。刚毕业的大学生还稍显稚嫩，而已工作一年的校友经过一年的工作已成熟许多。无论说话，待人接物更加细心。学长给我们帮助了许多，对接下来围绕矿区的一系列调研活动打下了基础。

我们在熟悉矿工附近的生活区之后，深入矿工的生活区以及附近农民村庄，对矿区污水净化排流进行分析调研，查看附近污染现状，在与农民工的交流过程，询问庄稼粮食的产量和水源地的情况，掌握第一手资料并汇总整理，分析出问题，及时反馈给相关部门领导。接着我们在闲暇时间与矿工聊天，在吃饭时间与矿工接触，了解矿区安全措施布置情况，总结整理调研报告。

这几天在矿区的生活情况，让我受益终生。作为一名大学生让我意识到今后的责任和人生规划；与矿工的接触让我感受到矿工们的可爱，矿工梦是中国梦的重要组成部分；而社会是我们学习的大课堂，只有积极投身于实践中，我们才能更快更好地成长！

**暑期社会实践心得体会大学生篇八**

通过各种途径，我找到了一份客服的社会实践工作，我暑假的社会实践之旅就启程了，怀着希望，憧憬，期待的心情加入公司，希望自己能顺利完成这次的实践，憧憬着社会实践的工作内容，环境，场所，文化氛围，同事间的人际关系。期待着我付出点点滴滴的之后的滴滴点点的收获。

我的工作内容说简单不简单，看似简单的一份客服工作，电话邀约，然而干起来却需要很大的耐心，细心，恒心。但我相信每一份工作，只要有心，有付出都会有收获的，付出就要努力，努力把问题，困难解决好，在我工作的整个流程中，每一个部分都存在关卡，需要不断把关卡打倒，我的工作流程就是：首先，拨打电脑系统上的随机抽到的电话号码，接通了，问好，告诉客户我这边是什么单位，针对什么问题，目的在于解决什么问题…..这些都需要向客户解释清楚的。如果客户产生更多的疑问，我们再进行详细的解释，说结合现在社会的食品安全问题，水质问题和空气质量的问题严重影响了我们的身体健康才举行的公益性活动，或者说在生活中出现什么健康问题或疾病方面的困扰也可以提出来的，我们这边会安排健康专家免费做详细的解答和分析，或者问他们平时上网，看电视，报纸杂志比较关注的是哪一方面的健康问题，在说话的同时，我们也要注意言语，态度，同时也要不断地思考怎样才能让客服户接这次的访问，这个是一个沟通的过程，当然少不了沟通的技巧，说话的能力，反应的能力。

然后，我们在访问客户的健康情况时，更注重的是接近自己与客户的距离，例如，问客户：“肠胃方面有没有受食品安全问题的影响，经常便秘，消化不良或腹泻呢？有没有出现胃酸胃痛胃胀的情况呢？当客户说会受影响，此时，我们就要敏感起来，对胃酸这个健康问题向客户提出一些简略的解释并提出一些在平常日常生活中也可以做到的事情，跟他说；“胃酸过多的时候，不一定要吃药的，因为药始终对我们身体产生一定的副作用，对身体也不好，我们可以在家里或者在办公的地方储备一些苏打饼，苏打饼是属于碱性的，酸碱中和，可以舒缓过多的胃酸。”又比如说，有些人会因为上火而导致口腔溃疡和牙龈出血，牙痛，我们也可以建议他们去药店买一瓶1到3元的维生素c，里面已经有100多片了，我们从中拿一片出来，把它磨成粉末，然后用干净的棉签把粉末涂到溃疡的地方，这样很快就处理好口腔溃疡的，对于牙龈出血和牙痛，可以建议他们临睡觉之前用淡淡地盐水涑一下口，可以起到消炎解毒的作用。

其实，说真的，在这里，在xx公司里贺老师的耐心教导下，我们学习的健康小知识还是很实用的，现在的都市人，上班族，每天都忙碌与工作之中，把工作放在第一，健康放在第二位置上，甚至忽视自己的身体健康，进行的这一次健康访问活动，既可以了解市民群众的健康情况，又可以增强市民的健康意识，增强他们的健康小知识。这还是一件很有意义的事情。对于那些有重大疾病困扰，去医院治疗得不到效果的，或者想得到改善的，把身体调理好的顾客，我们会把他们的资料，健康问题详细地记录下来，最后发到咨询部那边开单的。

每天都坐着，对着电脑，说着同一套话术，做着同一件事情，是没有什么发展空间的，我们要敢于创新，对于话术，我们要不断地创新，打开自己的思维，创新去吧，收获的会更多。会创新的人才会认识到每一件事情的价值，发掘更大的价值，站在新大陆上挥起我们的旗帜吧。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。

**暑期社会实践心得体会大学生篇九**

当一学期紧张的学习生活走向了尾声，“暑假怎么过”便成了热门话题。有的高中生热衷于居家休整，有的认为旅游游玩更胜一筹，有的则闭门修行好好学习，不过，更多的同学则想利用暑期去进行社会实践。加之学校的推波助澜，暑假打工热潮便悄然席卷了整个社会。

(一)

今年暑假期间，在校团委的号召下，为社会建设贡献一份力量，为提高自己各方面的能力，加深自己对社会的了解，，我到秦皇岛市青少年活动中心进行了为期半个月的实习，实习的项目是作为科普试验班的老师给三十几个小学生讲课，讲课期间我感觉学到了很多东西，下面我就介绍一下我这半个月的经历。

我是七月十五号去的，到八月六号结束，期间我一共讲了十五节课，讲课的内容是电子积木、物理世界、生物世界、天文世界，共四门课程。而我是个文科生，对这几门课程早已忘的精光，更不用说给别人讲了，为了把握这次难得实践机会，我便一边自学，一边讲课，虽然是累了一些，但是感觉挺充实，尤其是看到那些天真烂漫的小孩子，瞪着眼睛问我问题的时候，我感觉特别的欣慰，毕竟这也是一份体验，一种为人师的体验，也许以后自己并不从事这方面的工作，但回忆起来，也是自己的一笔宝贵的财富。

讲课期间，我跟许多孩子的家长交流过，从他们身上，我看到了家长望子成龙的心是多么强烈，更看到了父母对自己的孩子那分无私的爱，想起自己在家辛苦忙碌的父母，不禁油然产生一种敬意，在跟家长交流期间，其中一个孩子的母亲跟我谈了许多，她说把孩子就交给我了，使我很感动，同时也感到了自己责任的重大，自己现在的身份是一名老师，既然为人师，就应该对学生负责，虽然自己现在的身份更确切说还是一名大学生，但早晚也要走向社会，现在学会对自己所做的事勇于负责任，才能对自己几年之后真正踏出校门打下一个良好的基础。

七月十五号下午三点，我第一次蹬上讲台，那天是讲生物世界，刚走上讲台是，望台下扫视一下，那么多眼睛在看着自己，感觉真有点紧张，事前背好的“台词”全都忘了，脑子里一片空白，上家教的时候自己那么有感觉，为什么一上大课，自己竟不知所措了呢?这样跟学生“对峙”了几分钟，心想自己既然走到了这个位置，就临场发挥吧，管不了那么多了，于是我就清了一下嗓门，开始讲课，也不知怎么的，一讲课，仿佛感觉又回到了我身上，也许是没有什么思想包袱的缘故吧，那节课结束后，我得到了同学们和听课老师的热烈掌声，试讲顺利过关，事后我都觉的不可思议，心想自己身上还有不少潜力可以挖掘呢，不禁会心的笑了。

之后的日子，讲课慢慢步入正规，再没有第一次蹬上讲台的拘谨，也敢于放开讲了，在这短短的十五天里，认识了不少小朋友及他们的家长，建立了比较真诚的友谊。

最后一节课，开家长会的时候，看到那些小学生天真的脸庞，及家长们满意的笑容，我感觉我的付出没有白费，因为我得到了别人的认可，没有什么比别人对自己的认可最让人高兴的，我坚信这一点，我也有信心在以后的日子里做的更好。

(二)

海口作为海南的省会，是海南的政治、经济、文化中心，在环保方面自然也应该做得最好。为了维护海口市的卫生环境，我和几位同学一起于7月31日到了位于美丽的西海岸的假日海滩去当一天的清洁工。

步入假日海滩，只见人们都在灿烂的阳光尽情的欢笑和玩耍，椰风海韵醉游人，这不正是海南岛的魅力所在吗?但是，美中不足的是金黄色的沙滩上那些零零散散的垃圾，主要是一些废弃的塑料带，易拉罐以及各种各样的食品包装。看了这副景象，我们便马上动手，拿着一个大塑料垃圾带开始了我们捡垃圾的行动。

从某种角度上来说，我们一开始的动机并非单纯的只为拣垃圾而来。因为很少有人会主动想到在暑假的社会实践会做这个，我们算是误打误撞吧。碰巧在网上发现了有人当起了义务的清洁工，于是也想体验一下。

弯腰，起身。再弯腰，再起身。一切的动作都是那么的机械，看似简单，却很累人。随着我们的努力，渐渐地，垃圾不断地减少。这时，一旁的游人看到了我们，有的还继续玩，但有点也慢慢加入了我们的行动。一个下午过后，沙滩比起以前有了很大的改观。随着夜幕降临，前来烧烤人多了起来。这时我们才知道，大头戏来了，晚上产生的垃圾才是最多的。但正当我们要行动时，这时工作人员来了，他表扬了我们，并告诉我们晚上烧烤结束后，会专门有清洁工来打扫，所以不用麻烦我们了。我们高兴的点了点头，带着满足的笑容踏上了归程。

**暑期社会实践心得体会大学生篇十**

7月11日下午，我们四人小分队到\_\_\_\_苑\_\_\_\_村进行了关于垃圾分类的实地考察。此行下来，我们发现了许多我们没有料想到的问题，这些实际存在的问题给了我们许多启示，也更加开阔了我们的思路。

坐车来到\_\_\_\_村，天气由晴转雨，又由雨转晴，似乎在暗暗预示着我们这一趟走访不会很顺利。到达了目的地后，看到面前各色垃圾毫无规章的散落在杂草丛生的河沟旁边，我们还是暗暗抽了一口气。虽然之前料想郊区垃圾的管理上可能会有一些问题，但是眼前的情形还是让我们暗暗吃了一惊，加之刚刚下的雨，地上泥泞异常，异味也在周身微微弥漫，地区差异到底无论在哪里都是存在的，甚至说挺严重的，市区里面的小区道路平坦，各种设施摆放妥当，可是在这里，破旧的房子错落不齐，院落外面污水横流，垃圾散落。终归是发展的不平衡。

拐进街道里面，情形就要好很多了，这是一条市场路，两侧都是各种商店，街上各色行人。在这里，我们开始了我们的问卷调查。出师不利的是，请第一个人帮我们填写问卷时，那个人只是摆摆手说自己不识字，第二个人，说了句没时间。我们四人分头行动，如此过了半个小时，每个人平均只收上来五六份问卷。在调查中，我们了解到当地居民普遍文化程度不是很高，填写问卷的配合度也比较低。通过问卷问题，我们发现，当地没有设置任何垃圾分类设施，也没有进行过相关的垃圾分类教育，居民的垃圾分类意识非常薄弱，不过，每家每户基本上都会卖废品，将那些瓶子，纸张，金属类卖给收废品的，在一定程度上也算是进行了一定的垃圾分类，但对于大部分的生活厨余垃圾，都是直接混合着倒进垃圾堆，等着收垃圾的人收集。居民都需要交垃圾费，费用根据产生垃圾的多少分段收取。了解了居民的相关情况后，我们决定对当地的村委会进行相关走访。

但由于分管垃圾回收处理的管理人员开会，其他村委会相关成员不愿意接受采访村委会的走访最终无果而终。虽然我们努力了很久，但村委会着实是块难啃的骨头…..只得打道回府。

虽然整个过程中我们遇到了各种问题，信心是被稍稍打击了一下。可是比起这个，我们在整个过程中发现的问题和引发的思考远远带给我们更多的东西。虽说现在\_\_\_\_正在大力推行垃圾分类，并对数个小区实行重点试验，可是，对于大多数的小区，情形究竟是个什么样子？像\_\_\_\_村这样的情况，究竟有多少？\_\_\_\_市推行垃圾分类已十年有余，对于现在的结果，政府又将怎么继续处理下去？面对经济发展程度不一样的地区，又怎样在地区差异面前处理垃圾分类这个问题？要解答这些问题，无疑需要我们更进一步的对居民和相关政府机构的探索和调查。垃圾分类，看似只是让我们的国民将不同属性的垃圾丢进不同的垃圾桶中，可是这背后，却着实是条漫长的道路。

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