# 暑期社会实践活动心得体会600字(八篇)

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2024-06-27

*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？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。暑期社会实践活动心得体会600字篇一7月8...*

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？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**暑期社会实践活动心得体会600字篇一**

7月8日上午，我们一行15人坐上汽车奔赴目的地普安县雪浦乡博上村。到达博上村的第二天，我们正式开始了工作。一大早，我们15人分为两组，一组向玉米地出发，另一组向烟地出发，活动内容都是除草。在当地，我们了解到，由于这里地势较为不平，多山地，石漠化严重，水资源缺乏，土质不好，所以导致这里主要农作物是玉米，而且每家每户种植面积狭小，虽有烤烟种植，但也很少。无论在玉米地的同学还是在烤烟地的同学，大家都不怕苦、不怕累、不怕脏，积极认真地把地里的杂草给除了。。

此次我们下地除草，亲身体验了广大农民的辛勤与不易，同时，我们还了解到当地农业技术还存在一定的落后性。此次体验，培养了我们大学生艰苦奋斗，能吃苦耐劳的精神。通过这次的劳作，我们会更加珍惜以及利用我们良好的学习环境，努力学习，将这种能吃苦耐劳的精神利用在学习中;尊重每一个辛勤的农民，尽可能的将我们知道的先进的农业知识传授给他们，改进他们农业生产技术。

下午，我们同样分了三组对当地的医院、学校、农户进行走访调查。

通过调查，我们了解到，整个博上村就一家私立门诊，至今已开7年了，诊内只有最基本的医疗物品，也只能治疗一般的感冒，急救设备欠缺，没有住院部，村民就只打针，打点滴，如遇到较严重的疾病就必须进镇医院。据该门诊张大夫介绍，该门诊有两个医务人员，一般情况下，门诊开门周一至周六，村里几个寨的村民，约500户人家，4000多人，生病都在这里就诊，有的村民家离诊所大概有一两小时的路程，加上山路崎岖，交通闭塞，就只能步行来看病，情况十分艰苦。由于整个博上村只有一家门诊，有时一天就诊人数高达30人，一般常见病例就是感冒、拉肚子，而且他们也会定期下寨给村民注射疫苗。张大夫还说，根据目前我国农村医疗制度，只要办理了合医的村民，就能报销70%的医疗费，而且村中五保户、特困户、重点优抚对象由政府出钱给他们办理。

在博上村，我们了解到该村就一所小学，名叫博上小学，目前就读人数约700人，三、六年级一个班，其余年级一个班，某些班学生甚至多达90人，据校长透露，该小学只有15名教师，师资力量十分薄弱。而且，学校一至六年级都没开英语课程，从某些方面来说，教学质量相对来说还很落后。在我们对学校的参观下，我们发现博上小学体育器材、教学硬件设施等十分缺乏。

在对博上村医疗、教育的参观调查下，我们得出如下结论：医疗设施，设备简陋，落后，欠缺;医疗技术有限，村民治病难;学校师资力量薄弱，教学质量较低，体育设备、教学硬件设施缺乏等。

7月10日志11日，我们分为两组对博上村马坎，铁厂，黄家桥村民进行走访调查，了解当地一些孤寡老人、留守儿童的生活情况，以及当地村民迫切需要解决的问题。

潘廷先，男，69岁，博上村马坎寨村民，五保户，一人生活，特别贫困，家徒四壁，家中基本生活用具都缺乏，与猪牛居住在一起，睡在楼板几件破烂的衣物上，水电不通，生活几乎由政府补助，每季度300元，大米每月30斤，一年一床被子，温饱问题都还存在问题。

谭瑶瑶，男，11岁，就读于博上小学四年级，有一弟一妹，父亲被劳改后母亲抛下兄妹三人独自离去，至今未回。现跟着奶奶一人生活，家中没任何经济来源，生活十分困难，由于家离学校单程需要一个半小时的路程，从早上去上学到下午放学几乎没吃饭，饿着肚子上课。

在马坎，我们向当地村民了解到他们目前最需要解决的问题就是交通，在这里，一条凹凸不平的石子路共通铁厂、马坎、黄家桥三寨，总长5公里，三寨500多人就共用这条石子路。某些路段石块大而多，雨天路易滑，基本无法通车。

我们知道一个地区经济的发展必须靠交通来带动，交通不畅、闭塞，就会严重阻碍当地的经济发展，所以马坎的交通现在在当地村民的心中就是一大忧患。

在走访的过程中，我们还向当地村民宣传了一些基本的法律知识，其中包括防范未成年人犯罪，民事纠纷的解决，以及禁毒知识的宣传，增加他们对法律的了解，知法懂法，利用法律来维护自己的合法权益。

此次为期三天的“三下乡”社会实践活动中，我们15人一起同甘共苦，一起体验生活，一起走访调查，共同解决问题，我们学会了团队协作精神的重要性，提高了我们的分析解决问题、独立思考的能力，社会适应能力，以及磨练了我们的意志，能吃苦耐劳的精神。其次，我们旨在深入贯彻“三下乡”的活动宗旨，及“春晖行动”的意义，积极响应“饮水思源，反哺故土，深入了解家乡”的口号。在对博上村的走访调查中以及我们一行15人对农民生活的体验，我们认识到在中国农村常见的情况：经济发展的落后，教育质量的薄弱，医疗条件的缺乏，交通的闭塞······都需要日后我们大学生积极回到家乡，服务家乡，奉献家乡，积极为家乡的发展筹划贡献自己的一己之力!

**暑期社会实践活动心得体会600字篇二**

大学生都有这充足的假期，这是全国大学上下都一样的，而能否利用好自己的假期就看个人了。暑期的生活总是多姿多彩而又轻松的，我们有着充足的时间去安排各项活动。很多人就利用假期的时间走亲访友，有同学开展同学聚会，和高中、初中的同学叙叙旧，是很不错的。还有其它很多活动，这其中当然也少不了暑期的社会实践。

我是一个比较喜欢安静的人，在假期的时候我除了走亲访友，和同学叙叙外，几乎就没有什么活动了。在家里憋得慌，想出去实习一下。这其实是很必要的，我早就有这个想法，只是未付诸行动。

在这个暑假里，我决定到宾馆实习，学习服务和管理的技能，体验真实的生活。首先，我来到实习的宾馆，再简单地向经理交代实践的事情后，我便开始了实习。我负责前台登记，账务结算。然而，前台登记并没有我想象的那么简单。我先了解了怎样登记，怎样刷房卡，怎样扫描客人的身份证和输入客人的信息并发送到公安局。在简单学习怎样解决一些紧急状况之后，我开始了实习。不一会儿，来了几个客人，询问了一下房间的价格，我怀着微笑回答。或许因为我热情的服务，客人二话不说便决定入住了。在我登记了旅客的信息后，我把刷好的房卡递给了客人，并示意微笑。第一次登记，便让我有了成功感。我继续保持着这份感觉，愉快的奋斗了一个早上。虽然有些辛苦，但汗水见证着我的劳动,留下了我辛苦后的痕迹。但下午的工作却没有早上那么顺利，在将近点半的时候，这一带突然停了电。这个时候正是一天中最热的时间段，很多客人打来了电话。有耐心询问的，当然也有大发牢骚，怒气冲天的。

但我现在是服务生，所以我平静自己焦躁的情绪后，耐心地为客人解释。虽然有些人还是听不进去，但我可以理解，依然耐心解释着。令人高兴的是半个小时后便来了电，我也就松了一口气。傍晚时分，经理来到楼下结账，而我便在一旁看着并学习如何结账。因为这也有助于我在以后的生活里更好地经营理财，规划等。

在接下来的几天里，我慢慢找到了感觉，慢慢开始熟练。例如，在客人退房后，总台的服务生会打电话通知打扫，他们打扫完后再通知总台，进行房间清理的登记。当在房间里的客人需要什么时，总台的服务生也会通知他们把东西送到房间。避免了自己运送的时间浪费，也提高了整个经营的运转效率。在快要结束的时候，我向经理报告了几天的工作情况，房间的入住率。

总而言之，我不能拘泥于现状，要不断地推陈出新。这样，我们经营的宾馆才不会随着时间的推移而变老。同时，我也要完善经营管理制度，实行奖罚分明的政策。在小的经营范围内形成一个良好的运作机制，从而能使宾馆可持续地，高效，健康的发展。在经营的同时，让自己不断学习经营之道，理财之道，规划之道，投资之道。结合科学理念和现实状况，使我的工作事业蒸蒸日上!超级秘书网

虽然我以后工作不会在宾馆里当服务生，可是在这里实习却可以使我有了社会实践的经验，我可以再以后的岁月里慢慢的享用这一份经验。这是真实的，可信的，是我自己认识并掌握的，不会骗我的。

在宾馆里实习也让我感觉到了赚钱的艰难，辛苦的工作换回来的只是一点点回报，我不得不感慨一下。为了将来自己在付出艰苦的努力后得到应有的回报，我决定一定要把自己的学习学到最好。这样才不会在未来的竞争中失败!

我会继续努力的，这是一份宝贵的财富，我在宾馆的暑假社会实践!

**暑期社会实践活动心得体会600字篇三**

暑期实践结束了!辛勤汗水、欢乐笑容凝聚成回忆，走过的路、踏过的土永记我们的脚步，最难忘是永嘉情!

记得我们刚成立实践策划小组时，我们在学院里参加了一个比赛。我们抱着试试看的心态，带着我们稚嫩的方案站在评委面前。我想谁也不会忘记我们那段备赛的时间——每个人都挤出时间来开会，修改方案，找资料，提意见……看着方案从稚嫩到成熟，看到它在成长，就像一个初生的婴儿在我们的照料下健康成长，最后站在辉煌的舞台上。

我很清楚地记得一件事情，就在我们决赛的前几天。开完会，我们从教学楼走出来，抬头就看到了北斗七星。当时，我们开玩笑说这是一个好兆头。那明亮的七颗星星也点亮了我们心中的希望。

备赛的几个星期里，我们受过评委的批评，成员之间也意见不断，修改方案还要经常熬夜。但当我们走上决赛的舞台，拿到那个第一名，获得初步的成功，我们的心也渐渐抚平了褶皱。

说到容易，做到难。

暑期将近，我们的实践也开始筹备起来，一个个难题又摆在我们眼前。方案中提到的很多方面都需要我们一一去解决，可是每个人都有自己的意见，总是决定不下来。七个人是一股强大的力量，七个人也是一场激烈的战争。终于有人妥协，也终于把事情解决了，但是方案毕竟是理论。

回到温州，大家各自准备着。联系实践单位、政府部门、农家，制作队旗，拟定调查问卷……

终于开始了我们的实践，踏上古老的土地，寻找文明的痕迹……取名“七月”，我们的实践队伍只有七个人，但我们像七月的艳阳，光彩照人;也像七月的阵雨，来势汹汹!

我是永嘉人，但并不了解永嘉，对于永嘉某些地方的经济和地形都相当陌生。在实践过程中，我们遇到种种困难和曲折。最后，我们在政府部门、当地居民以及老师的帮助下完成实践。我们应该感谢他们，如若没有他们，我们的实践将难以进行，他们的帮助和引导也是我们实践成功的一个原因。

实践中我们领略山水风光，饱览民间风情，但是我们也着实吃了很多苦头，懂得汗水的珍贵。

顶着严酷的烈日，在队长的带领下，走在崎岖的山路上。毒辣的太阳似要把我们吸干，飞扬的黄沙在我们面前肆虐，知趣的知了也在树上没了叫声……就这样，我们走了一个多小时的黄泥路，才到达我们实践的其中一个目的地。

为了赶时间，我们甚至挨着饿去坐车。没有交通工具的时候，我们走过黄泥路，爬过小山坡;饿的时候，我们也吃稀饭、野菜。走在满是黄沙和小蚊虫的路上，吃着真正的粗茶淡饭，我们也会想象古人的生活和他们的精神。

我们听老艺术家讲述他们那个年代的英雄、追求和理想;我们听现代企业的经营人讲述他们的创业故事和经营理念;我们听村民讲述民间工艺的神奇故事和艺术技巧……

也许我们学到的不只是这些，看看历史，看看文化，想想我们祖先的精神，想想耕读的深邃……

当看到我们年轻一代，带着迷茫的眼神，疑惑的表情，仰望我们的历史，远离我们的文化，心中的酸楚涌现。是什么让我们走得这么远，却再也回不去?没有历史和文化的国家是可耻的，可是丢失历史和文化的我们难道不是吗?

永远也不要忘记我们的历史，永远也不要丢弃我们的文化!我对自己这么说，我想和我一样痛心历史文化的人都会这么说的

经历风雨，经历考验，我们看到文明，却没有把它留下，我们创造文化，却没有将它传承。重大的任务就摆在我们眼前，没有理由推却，只有承担

实践过后的我们已经成长，明白我们不仅是自己的希望，也是祖国的希望;明白我们的任务不仅是为国家发展做贡献，更是为保护我们的古老文化尽力。

**暑期社会实践活动心得体会600字篇四**

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其所好，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，而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。

今年暑期，作为一名大学生，我第一次参加了工作，虽然很短暂，但感触颇多。实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，学会自己照顾自己的同时证明自己的能力能否被社会所承认，更想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

我所从事的是餐饮行业的服务工作。看起来似乎没有太多的技术含量，我以前也是这么想的。而现在我知道我错了，任何一个行业都有他内在的技术含量和工作技巧，不是随随边边都可以，马马虎虎的就能完成的。

在这个小小的餐饮店里，你会发现，人没有三六九等，但是顾客的素质却是参差不齐，要向每为顾客介绍餐饮的特色和不同，也不像想象的那么简单。要注意措辞，尽量让每个人都能懂。还有餐饮店也像是一个大染缸什么样的人都有，大家为了工作走到了一起，每个人都有自己的思想和个性，要想和他们搞好关系好就需要许多的技巧。在交往中如果我们不能够去改变什么东西，那么我们就要采用各种方法去适应它。

这次实践让我掌握到了许多的东西，但最重要的就是在待人处事，如何处理好人际关系方面有了很大的进步。同时在这次实践中也让我深深的体会到，在实践的过程中，我们应勤于动手，不断琢磨，不断学习，不断积累，不懂的地方要多问，请教师傅，多和同事们沟通，共同协作。

我的部门经理是一位不到30岁的女人，有着年轻的面孔、活力的心态和成熟的思想。每天忙着周旋与很多人之间，有着丰富的经验和非凡的眼光。在她的身上，我学到了不少的为人处世之道，也学到了社会需要隐忍和奋斗。

整天在餐饮店里辛辛苦苦的工作，天天都面对着同样的事物，做着同样的事情，真的感觉到好无聊，好辛苦。在那时我才真真正正的明白，原来父母在家里挣钱真的很不容易。

通过实践，我也从观察等各种途径学习到一些管理方面的知识和技巧。要想成为一名好的管理员就要有一套属于自己的好的管理方案。以最好的管理方法去管理好自己的每一位员工。

但在管理的方法上我们要因人而异，面对不同的员工要有不同的管理方案。还有就是销售技巧，如何将自己的产品更好的推荐给顾客，并做好宣传工作。在竞争中突显自己，表现自己。

总之，通过与社会零距离接触，把自己从校园带到社会中，亲身体味社会生活，使我学到了真本领，让我明白了社会并不像我们在校园里所想像的那样美好。社会是残酷的，到处充满了激烈的竞争。

这次社会实践，已经清晰的刻在了我青春岁月的壁廊里，成为生命中的财富，在以后的生活中发挥着潜移默化的作用。

暑期的实践给我带来了新的体验和新的体会，因此，我坚信：只要我用心去发掘，勇敢地去尝试，一定会有更大的收获和启发的，也只有这样才能为自己以后的工作和生活积累更多丰富的知识和宝贵的经验。

**暑期社会实践活动心得体会600字篇五**

大学生的第一个暑假，当然，也是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。于是我毅然踏上了社会实践的道路。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;想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

有人这样形容现在的大学生打工族：中文专业投笔从“融”，外文专业西游取“金”，历史专业谈“股”论“金”，医学专业精益求“金”。其实并不是我们有严重的拜金主义倾向，只不过我们在这个现实的社会中懂得了该怎样生存。

暑假社会实践报告自从走进了大学，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，我走进了一家民营企业，开始了我这个假期的社会实践。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，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，那么所学的就等于零。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，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，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

在实践的这段时间内，我帮忙打包装，计算电子产品出货数量，整理待出产品等，感受着工作的氛围，这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力!记得老师曾经说过大学是一个小社会，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的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到;而在实际工作中，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很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了有课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一小部分人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

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。

**暑期社会实践活动心得体会600字篇六**

星期天我和几个小伙伴相约，一块去参观刘老师家的蔬菜大棚，今天早上气温突然很低，懂得我们几个都缩着脖子，刘看我们冻得瑟瑟发抖，心疼得不得了，让我们赶紧到蔬菜大棚里去“避难”，乐得我们手舞足蹈。

啊!老师家的蔬菜大棚规模好大!整个村庄后面都是的，白花花，亮闪闪(太阳照射到塑料布上反射的缘故)，一座挨着一座，像是连绵起伏的白色丘陵，好壮观呀!菜棚的顶部，是一排排已经被拉上去卷成卷儿的草苫子。每座菜棚的边儿上都有一座用砖瓦盖成的简易小房子，不用说，这就是进入菜棚的唯一通道了。当刘老师热情洋溢地打开屋门请我们光顾时，我弯腰曲膝，费尽周折穿过了一道黑黑的“秘密山洞”，终于见到了蔬菜大棚的“庐山真面目”。

嗬!这里真是温暖如春啊，与外界的“寒冷世界”形成了鲜明的对照。我一进来就不由自主把外套给扒拉下来，两只眼睛东瞅西望，被满目的青枝绿叶给吸引住了。瞧那碧绿粗壮的黄瓜秧，一排排，一垄垄被整整齐齐地用红色线绳悬吊在棚顶的铁丝上，显示出勃勃生机;片片心形的叶子又大又绿，上面密密麻麻布满了白色的小毛刺儿，挨着皮肤还有些痒痒哩!再看那瓜秧上半部，不计其数的黄瓜花儿正在绽放，鹅黄色的花朵有些像小喇叭，看上去素雅大方，让人心生喜爱;而在每朵花儿的根部，都有根一到二厘米长的小黄瓜，嫩绿嫩绿的，浑身长满小小的疙瘩，上面的小白毛又长又尖，好可爱!瓜秧最顶部呢，一丝丝翡翠绿的黄瓜须或直或弯，就像是螳螂、蝴蝶头上的

小须须，真好玩儿!

“别光顾着看，快吃黄瓜呀!喜欢哪根摘哪根，刘老师今天管饱你们1刘老师一边忙着干活，一边笑呵呵地说。“什么呀，刘老师，黄瓜才那么一丁点儿大，怎么吃啊?”我一脸茫然地望着她。“傻孩子，你弯下腰往瓜秧上面看1我低头一瞧，可不是嘛!在那一片片小蒲扇似的叶子下面，正悄悄“埋伏”着无数已经“成年”的“黄瓜兵”，他们都穿着墨绿色的“军服”，上面还“披挂”着“坚硬锋利”的“小盔甲”，(不用说你也知道，就是那细密扎手的小瓜刺儿喽!)此刻，他们正“整装待发”，有劳主人把他们采摘下来销往城乡各地，好到人们的厨房里去“冲锋陷阵”，为人们奉献出一道道美味佳肴而“建功立业”呢!

“哈哈，不等啦，我来也1我一边欢呼，一边喜不自胜地伸出手去，小心翼翼(害怕被刺儿扎)地挑了根又直又绿(绝对称得上是“美女”牌)的黄瓜摘下来，在过道旁边的水泥柱子上蹭了蹭刺儿，张开血盆大口毫不客气地就咬下一大截儿，(别笑俺不够淑女，要是此刻你能经得住诱惑，我情愿给你一百万)啊，又爽又脆，绝对滴新鲜。我闭上眼睛，尽情享受着这不可多得的世间极品，让舌尖儿上每一个味蕾充分发挥作用，让唇齿间每一个缝隙都留有清香

刘老师告诉我们，这个大棚里全是黄瓜，旁边的大棚里有西红柿、青椒、茄子、青瓜等好多品种呢。附近一些妇女现在都在这里工作，离家又近，又可以养家，真是一举两得，看着这一排排新鲜的蔬菜，都是农民伯伯们辛苦劳动的成果，我也撸起袖子，帮刘老师锄起草来。

今天来参观刘老师家的蔬菜大棚，让我收获的不只是美味可口的黄瓜，还有更多更多

**暑期社会实践活动心得体会600字篇七**

转眼间我已经度过了大学的第一个年头，进入了大学的第一个暑假。作为已经成年的大学生，我的暑假生活不能再像以前那样无所事事了。我要过一个既有意义而又充实的暑假，我和室友有很多热烈的讨论，我也有了自己的打算。我想依靠自己的双手和大脑来赚取自己所需的生活费，当然更多的是想通过亲身体验让我自己更进一步了解和认知这个社会，我也希望自己能在这个暑假中增长见识，更为重要的是想检验一下自己是否能够融入这个社会的大家庭并通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距。

临近暑假，校园里、大街上各种各样的招工广告随处可见，我和几个室友准备在暑期找份临时工来充实自己的暑假生活。在找工作的时候就听说其他学校的有去打工被骗的，所以我们在找工作的时候都很谨慎。经过慎密的筛选，最后我们决定跟着我们校学生会志愿者部社会实践部的一个干部去，她是东莞顶裕木器制品有限公司的招工代理，她也跟着我们一块去打工所以我们就放心的跟着她一块儿去了。

考试完的第二天我们就出发了，坐了两天的长途大巴，我们一行三十多个人终于到达了东莞，到达厂里已经是下午五点多了，我们收拾收拾东西就去食堂吃饭，吃完饭我们就开始和老板签合同，老板给我们开了会后我们就去休息了。这个公司主要是加工木制珠宝盒的，第二天一大早我们就开始去车间工作了。第一天工作给我们安排的工作都很简单，我们们很容易就能完成，同时也觉得时间过得很快。第一周晚上只加班到九点半，刚远离的学校紧张的复习备考生活，没有了学习考试的压力，每天只是工作，吃饭，睡觉这三部曲也没有什么思想压力感觉很好。从第二周开始就给我们安排一些有技术含量的活了，并且晚上加班到十一点有时甚至十一点半，枯燥无味的长时间工作很令我们乏味，手机在那边也没法上网整天像是与世隔绝了。长时间的工作导致我们晚上睡觉做梦都是在干活，早上起来手都是肿的，握就握不住。就这样持续了56天，期间只过三个星期天休息了三天，整天盼星期天就像盼过年似的。还好，我们们只干两个月就走了，坚持坚持也就过去了，过着还有个盼头，但是想起那些厂里的老员工，他们整天整年都这样重复着这样乏味的日子，动不动就被组长骂一顿，在那组长一般不骂我们学生，让我们干的都是稍微轻点的没有危险的工作，顿时感觉我们很是幸福。

这个公司分为四个部门：木工部，组立部，油漆部，包装部。我是在组立部的，也就是把各个零件组装起来，那些活儿看是简单而轻松的，身体不断的重复着一个动作，是相当的枯燥和烦闷的。但不管做什么，我们在期间不单单只是为了工作，机械的运动永远只是停留在那一步。在实践期间我们还要讲究方法，怎样做省力又好，在期间组长教我们的，还有其他方法都很科学，期间我也很受启发。但是有一些小事不太科学，比如说一些员工往一个小瓶子里倒胶的时候就没有注意大气压强的问题，导致倒胶很难倒，就不往瓶子里进，我注意到这个问题后就和那个老员工讲了一下她那样做的不对，我告诉她正确的倒法后她很快就倒好了。这就是理论和实践相结合，这也充分了我们学习的知识还是有用的。

虽然这个暑假基本没上过网看过电视，像与世隔绝了，24小时的一半多时间都是在工作，打交道的也只是厂里的老员工和一块儿去的同学，整天只是在厂里呆着，但是这也让我看到了社会的一角，这个世界真的是太疯狂了。我本以为只有在电视上才会发生的事竟然有好多在我身边发生了，这就是和在学校的不同，学校太理想化了，而社会太现实了。不过通过暑期的打工经历也让我明白了许多以前我认为说得不对的名家名句，到底还是名句，都是有一定的生活哲理的!

暑期的社会实践打工经历让我亲身感受到了许多：

一、时间真的很宝贵。俗话说：时间就是金钱。时间确实是可以创造金钱，但是金钱却买不到时间。我们在那打工都是按小时付工资的，只要干有那么多时间就可以得到相应的报酬，但是有了这么多钱我们想买点时间是不可能的。特别是刚放假的时候本来说是七月五号出发，我们三号考完，正好四号可以歇息一天收拾收拾东西，但是三号上午考完后，下午通知说是四号一早就走，这个下午真是让我们慌的很，室友的一个同学要和我们一块去，我们就连忙打电话让她晚上赶过来，宿舍暑假要被占用还得搬宿舍的东西，表弟也要和我们一块去结果就没能赶过来，还有一个要一块去的老乡第二天还有考试……那天下午真是把人给折腾死，就相差一天，原来的都泡汤了，那是真是切实感受到了时间的宝贵。在那呆了将近两个月也就意味着在家只能呆两三天，真的好想在家多呆几天……

二、挣个钱真难。整天在学校吃穿不愁的我们却很少想一下父母挣钱供养我们上学是多么的不容易，我们在学校吃喝玩乐日子过得很是潇洒，但父母呢?他们只是一个劲的想法挣钱让我们吃好喝好，而他们去整天省吃俭用，辛辛苦苦的挣钱，而我们只是知道花钱。通过这个暑期的打工经历我确实感受的了钱是多么的难挣，每天超负荷的工作量把人累的够呛，有时候一连站好几天站的腿酸疼硬疼的，每天早上手指肿的握就握不住，反正是钱是没有好挣的。

三、人活着真不容易。现在想想我们以前真是生在福中不知福，看到和我们同龄的好多人早早的就担起了家庭的重担，以前还以为他们出去打工很自由还可以挣钱花，但亲身实践后才知道还是在学校好，在学校自由点，在这儿父母供养着没有人骂，没有生活的压力。他们打工在外动不动就被上级骂一顿，整天都是机械的工作，生活没一点儿乐趣，并且挑起了家庭的重担，也许他们唯一期盼的就是发工资的那一刻，这就是他们的生活。有时候想想就是混个人好难，一辈子都要被生活的压力牵着鼻子走。

四、珍惜现在幸福生活，好好学习。暑假在那干活的时候不让说话，不让听歌，机械的工作很是令我们乏味，这种生活我们也幸亏是干了不到两个月，在那干活的时候就经常想还是我们在学校幸福，到学校一定要好好学习珍惜眼前的幸福生活。这一开学就是大二了，大学四年会很快过去的，珍惜大学里的每分每秒充分利用大学里的每份资源来充实自己，好好的锻炼自己，学号本专业知识，才能等到毕业后找到份满意的工作，到时候也许生活会比较好过点。

或许有人会说我这个暑假没有赚到多少钱，可是我们在这个现实的社会中懂得了该怎么样生存。我想这个才是最重要最值得我们追求的东西。

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。

我也从打工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，五十六天的打工生活，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。

暑期虽然只有两个月时间，但是在这段时间里，我们却可以感受到有些厂家总喜欢把大学生看成是廉价劳动力，这是我们最不能容忍的!累啊，可生活还得继续，还得面对学习，面对走出校门，面对找工作......不过，让我们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”，为以后走向社会，起到一个桥梁的作用吧。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。

时间飞逝， 告别了短暂的暑假打工生活，回到了校园,回想着刚过去的打工日子和即将到来的大二学习生活，酸甜苦辣，不禁让我感慨…… 暑假的打工，对我来说，是一个开始，也是一个起点，也希望这个起点能让自己更好的融入社会，不断地成长……我会一直的努力。虽然我不是最好的，但我会尽力做到最好，不管是学习还是生活、思想上，我都会努力的完善自我，一步步地、踏踏实实地做事。

**暑期社会实践活动心得体会600字篇八**

每当一场刻骨铭心的戏剧结束，合上疲倦的暗红色幕帘时候，我的目光都会久久凝视着幕布，像是自己的目光穿透了一切，看到了幕布后，角色们忙碌不跌的寂寞，戏剧背后不为人知的故事。

昨日傍晚结束了台山实践的征程，太阳斜照在每个队员的脸上，洋溢着满足，也流露着疲怠。我知道我们收获了

许多，而更多的是我们出乎意料的实践馈赠——我们的友谊，情感的水乳。

车上我们谈话，唱歌……

下午时分到达台山市党校下榻，然后马不停蹄地在城市管理局朱局长的带领下前往环西路、革新路等地走马观骑楼……一路上朱院长的讲解和朱局长的介绍让我们收获了许多。骑楼在缤纷的商业化中，出现伤痕累累的病态。历史文化的遗失确实需要我们好好思考以及小心重拾。

步行街人流是断股的线，织不起稠密的网，流失了贵重的同时，微笑也是迷惘而无知的。朱局长说这是无文化的文化保护。

紧接着，我们去了河南村，也称旧洋居、华侨农村，观赏了了所谓城中城的情景。拉开沉重的木门，进入略显老态的屋子内，时空的交叉隐约显现了出来。我习惯性东摸摸西触触，结果触及而回满身忧伤。那种燕子楼空，空锁楼中燕的感觉，漫过最敏感的一隅。眼神稍微暗淡了。没有人发觉，我暗自庆幸。

随后，我们到了烈士陵园，可是我带着一种不带走一片云彩的轻松心态。毕竟谈到烈士，太沉重了，历史的雾霭可以轻易吞噬一个灵魂，我觉得。所以，尽量把心态放松，结果就真的不带走一片云彩的离开的烈士陵园。不过，敬爱的烈士们，我经过高耸的墓碑时，心里还是给与最虔诚的一躬，不知道你们收到我的致敬没有。

第一天的晚上我们就开展了研讨会，同学们的热情还是不错，会议基本顺利，达到一定的预期要求。

第一个实践夜晚，我就失眠了。也许是因为身外异乡，台山一行更触发了我内心深处潜伏的对生命的感慨，那晚我和我的舍友进行了一场消耗战式的谈话，消耗时光的同时，也消耗着我们挤压的抑郁。最后，睡得我们毫无防备。

第二天，也就是7月11号，我们去了翁家镇，走进酷似总统府的庙边小学。小学中一棵硕大无朋的凤凰树引起了我的兴趣，于是，我的脚步大体留在了那里。树荫下，闪烁着调皮的光点，打动着童趣未消的内心。

出来后，我们就近去了附近了三座洋楼。三座洋楼仿佛就是桃园结义中那三位名垂千古的人物“刘备”、“关羽”、“张飞”一样。三座洋楼的建筑符号无不传达着建筑者们所想表达的情谊和展示心里，让路过此地的人不禁驻步一观。

话说，我对三结义的故事感兴趣，对上述三人却感觉一般般。三国中最然我喜欢的是曹操，不说他奸雄之行径，却只问他可爱的指点江山。

跟着，我们还去了一些地方观看了骑楼的现状。台山的骑楼还真的是首屈一指，不愧是全国的第一大侨乡，华侨同胞们回乡兴房的爱国情怀又一次打动了我。

最后，我们去了五丰村，欣赏了味儿浓重的东南亚风情的村落。那些规矩而不规则的植被，好让我们一行人赞叹不已。那种异国风情以一种爆炸的方式感染着我的心。毕竟对一个没有出过国，而又好似亲眼见识到国外风情的人来说，却只能被无所反抗的感染了。那种滋味，我喜欢。

刘村长热情的向我们介绍了五丰村的种种，我们一边兴致勃勃的听着，一边有点迷失的游走在异国的芳香花园中。

走着走着，我们进入了当地特有的“东南亚风情园”，在那儿，我们欣赏到了当地归国侨胞们精彩的表演，其中包括了印尼风情舞、鸡冠舞、伞舞和阿拉伯宫廷舞等，其中以阿拉伯宫廷舞最为精彩的舞蹈。而且表演中还有一个节目是一种乐器的表演，可是我写不出它真正的名字，只能用音译来表示“安哥龙”。很特殊的演奏方式，很喜欢的乐器样子，很醉人的击打声音。而且，我还上台与之合唱了一首“月亮代表我的心”，不怎么会歌词，可是表现不错，他们都这么说，我就这么信了。

看完表演，我们去了全国唯一一所归侨博物馆，感觉一般，也是走马观花的情怀。

最后我们分散去了当地居民的家进行访谈，可是在与老伯伯激情谈话的时候，天气却成为最扫兴的角色，我们被迫无奈上了离开的面包车。不过，我可以很郑重的说，不虚此行。哟，那婀娜多姿的身影，那飘荡不散的音符，都给了我们一个离开时不错的心情。

回去台城的车上，成员们累得睡着了。

说句实在话，真的有些累，行程安排的满满的，甚至是计划多了，时间不够，可是我们依然马不 停蹄。不过话说回来，我们还是得好好感谢朱局长的精心准备与热情款待。行程出乎意料的丰满，节奏超出想象的快。有好有坏，可是好的绝对多于坏的。多多了!

11号晚上，终于迎来一个休息的机会。许多同学选择上街逛逛，而我和一小部分成员选择了回去党校的宿舍。也许主要不是因为累，可能是这些天接受的东西太多，需要整理的东西也就多，所以想静静。

那天晚上，许多同学玩杀人游戏杀到了三四点。呵呵，他们很高兴，我拿完面包过去，回来也开心的睡着了。

第三天，也就是12号早上，朱局长为我们准备了一场讲座，关乎科学发展观的。而在讲座的时候，华老师和我去到了外面网吧，忙着发通讯稿。回来的时候，讲座已经结束了。随后我们去了当地的博物馆，更为深层次的了解了当地的乔文化，学到了许多我们课本上接触不了的新鲜事物。

好了，这是最后一个行程了。下午我们去了永胜村，用了近两个小时观看了十多座碉楼。走进两百年历史的村落，那种纠结的时空感又很明显在心头浮起。几十户的人家，上百年的回忆。或许让我们学习到的不仅仅的碉楼那严森的枪眼意义，也让我们用心贴住善还跳动的历史脉搏，感受曾经的点点滴滴血泪吧。

12号下午四时许，我们搭上了回程的车辆，六点多回到了学校。

瞧，结束得多匆忙啊。但能有什么法子么，这是没有得改变的。所以也就顺其自然了。剩余的好似全都是回忆，刚结束，我就忍不住拼命的回忆，回忆征程上累得实在不行的眼睛，以及支撑着笔录的过程。

是啊，像其余成员所说的，我们收获了好多……而对我来说，我还写出了人生的第一篇通讯稿。看得多了，写得时候还是蛮难的，但在华老师的帮助下，还是写了出来。心里蛮喜欢的。

回来后，留校的同学经常见面就问“怎么这么快回来了啊?”我回答说，“我们已经丰收了一船的回忆。”

结束就结束了吧，结束意味着下次的即将来临。但是在还算比较久远的“下次”来临前，我还是忍不住死死对这次台山之行回忆一次又一次。

我们在幕布后收拾着表演完后的狼藉，整理着节目过后的心情，一切看似轻松简单，而事实上内心却一波未平一波又起的激动荡漾。一次实践之行可能不算什么，但一次心灵的成长却是人生中重要的事情。

我感觉我又长了不少。谢谢，谢谢这么一次机会。我可爱的台山之行。

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