# 2024年暑假社会实践心得体会500字(七篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-07-23

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。暑假社会实践心得体会500字篇一在注重...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。

**暑假社会实践心得体会500字篇一**

在注重素质教育的今天，大学生假期社会实践作为促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。寒假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件;才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

这个假期我没有选择自己所学的专业去实践，而是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。我认为以下四点是在实践中缺少的。

一在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，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。与同事的沟通也同等重要。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，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

二在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢?有自信使你更有活力更有精神。

三在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如哥哥所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

四工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

以上是我自己觉得在这次假期社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。

**暑假社会实践心得体会500字篇二**

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。我要过一个既有好处而又充实的暑假，我和室友有很多热烈的讨论，我也有了自我的打算。我想依靠自我的双手和大脑来赚取自我所需的生活费，当然更多的是想透过亲身体验让我自我更进一步了解和认知这个社会，我也期望自我能在这个暑假中增长见识，更为重要的是想检验一下自我是否能够融入这个社会的大家庭并透过社会实践，找出自我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我的暑假生活。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最后到达了东莞，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，同时也觉得时光过得很快。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，每一天只是工作，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，枯燥无味的长时光工作很令我们乏味，手机在那边也没法上网整天像是与世隔绝了。长时光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简单的，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，这也充分证明了我们学习的知识还是有用的。(\*^\_\_^\*)嘻嘻……

虽然这个暑假基本没上过网看过电视，像与世隔绝了，24小时的一半多时光都是在工作，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一样，学校太理想化了，而社会太现实了。但是透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，都是有必须的生活哲理的！

暑期的社会实践打工经历让我亲身感受到了许多：

一、时光真的很宝贵。俗话说：时光就是金钱。时光确实是能够创造金钱，但是金钱却买不到时光。我们在那打工都是按小时付工资的，只要干有那么多时光就能够得到相应的报酬，但是有了这么多钱我们想买点时光是不可能的。个性是刚放假的时候本来说是七月五号出发，我们三号考完，正好四号能够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，原先的计划都泡汤了，那是真是切实感受到了时光的宝贵。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，而我们只是明白花钱。透过这个暑期的打工经历我确实感受的了钱是多么的难挣，每一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，每一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。此刻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能够挣钱花，但亲身实践后才明白还是在学校好，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、珍惜此刻幸福生活，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，到学校必须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我，好好的锻炼自我，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，但是我们在这个现实的社会中懂得了该怎样样生存。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，必须要心平气和，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理解他们的批评。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，这才是我所就应做的。

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。但是如果你只问耕耘不问收获，那么你必须会交得到很多朋友。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，要明白给予比获得更令人开心。不论做是事情，都务必有主动性和用心性，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。我不明白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。此刻想来，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光，但是在这段时光里，我们却能够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，还得应对学习，应对走出校门，应对找工作......但是，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。应对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生就应转变观念，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我的创业和社会实践潜力。

时光飞逝，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，也期望这个起点能让自我更好的融入社会，不断地成长……我会一向的努力。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。

**暑假社会实践心得体会500字篇三**

20xx年的暑假，是我上大学以来的第一个暑假，这个暑假，是一个不平凡的暑假，因为我参与了一次为期11天、主题为“关爱留守儿童，建设最美乡村”的暑期社会实践活动，而这次暑期“三下乡”社会实践，让我获益匪浅。

还记得，第一天我们大老早起来集合，然后在西区门口拍完合照后就赶紧上车，开启了前往茂名电白之旅。这次旅程经历了大概了6个小时，但是对于第一次出远门的我却不觉得很漫长，反而很享受一路上的粤西美景，让我对广东的景色有了新的见识。到了xx镇后，我们就分批坐学校主任的车直接到了我们的实践点——xx小学。

古派的校门，旧式的楼宇，是我走进学校首先看到的风景。之后，队长带领我们参观了宿舍，饭堂和洗澡房。当我们把学校大致看了一遍之后，那时直接就有队友发出如此的感慨：师兄，你到底是有多大的勇气才敢来第二次啊我环视众人，发现大多数队友的眼神里也十分默许。就在埋怨声四处响起的时候，我在楼上俯视这个校园，意外地发现原先我刚才错过了许多风景。校道两旁树木繁盛，绿草如茵，校园一角竟出落着一棵天然的龙眼树，似乎完全没有受到人为的破坏，因此很是美观，似乎能看到我们和孩子们互动的动人美景。走到楼下，楼梯角有一个手摇式水池，那便是我们众多男生们的天然洗澡房，看着那光滑的水泥地，我能想象到之前他们在此处嬉戏的欢乐场面。这一切一切，我尽收眼底，也增强了我坚持下去的决心。

当天晚上，我们刚刚打扫好宿舍卫生，队长耀均就过来跟我们说待会就要开会。于是，我们七八个人迅速抛弃了刚才的诸多顾虑，提起水桶围着水池轮流打水，溅起的水花和我们的谈笑声似乎融汇成一首动人小曲，充斥着整个校园，确实和我所想象地那般欢乐！简单地洗漱过后，大家又齐集在狭窄的会议室里商讨实践活动的事宜。或许大家心里都存在着许多不确定的忧虑，因此在会议上并没有表现出昔日般活跃，但是基本的招生计划还是确定了下来。

经过了无数次辗转反侧，我表示最后熬到了天亮。简单吃过阿姨给我们做的爱心早餐，就带好招生宣传单分批深入当地乡村，一家一户地去宣传我们的实践队伍，并进行招生。在招生途中，应对家长们的忧虑，我们一次次耐心地向他们阐明我们的来意，并开始我们的活动宣传。在那天早上，伴着滂沱大雨，虽然途中曾被无数家长怀疑，也被无数的狼狗所敌视，但是经过了重重困难，有11名小朋友向我所在的那个队伍报了名，甚是欣慰。大概中午时刻，大家就穿着湿漉漉的衣服、拖着疲惫的身体回到学校进行了汇总，发此刻天气如此恶劣的状况下，依旧能招到这么多学生，这一下使大家瞬间欢乐起来，完全忘记了刚才招生时辛苦和委屈。

一切都准备就绪了，我们迎来了正式开课的日子！大清早就有成群的小朋友跑来学校，更有许多家长开车把孩子载到学校，我从他们的眼神中读出了满满的期盼，而我所联想到的更是肩上那一份职责。经简单报道统计人数后，发现人数已经接近80，超出了我们的预期20人，由于学校资源有限，加上人员不足，所以我们只能作出最不情愿的决定——对外停止招纳新生。虽然紧之后还是有很多小朋友陆陆续续地过来报道，但是出于现实的原因，我们还是不能收纳他们，此时此刻，相信队友们都和我一样感到很无奈，甚至是难过不已，没办法，这就是现实。

招生结束后，犹如日前会议上所安排那样，有序地进行分班，并合理地安排各班临时班主任。小朋友们看到我们一张张陌生的面孔，大多数不是害怕，而是很激动，他们之中很多脸上都流露出那种天真灿漫的笑容，这让我很是动容，更有几个小朋友过来缠住我们几个大哥哥、大姐姐，要求我们和他们玩游戏，这就是快乐无忧、天真无邪的童年，我们再也回不去的童年。由于是第一天，所以我们并没有安排太多的课程，只是简单地分配了教室，确定了各班的班主任，还有让小朋友们初步认识我们的队友，就这样充满欢声笑语的小群众、大家庭就从此建立起来了！

从次，我们的教学活动正式打响，伴随而来的有搞笑的兔子舞和手语教学，充满智慧乐趣的折纸教学，更搞笑味实验、防骗教育、医疗知识教学等等。在兔子舞和手语教学中，孩子们舞手舞脚地模仿我们在台上展示的动作，并互相学习嬉笑，教室里充斥着一片和谐的笑声；在歌唱与趣味实验课上，这群脑袋里充满各种稀奇古怪想法的孩子们，不仅仅学着模仿哥哥姐姐们所展示的步骤，还依据个人的喜好和理解，玩出各种花样，将台上老师和周围的同学逗得乐开花；在防骗教育和医疗知识教学课上，平日爱动的小朋友们也能乖乖地坐在自己的座位上，认真地听老师讲课，而且听得津津入味……那里充斥着各种欢声笑语，那里无须注意个人的交谈话语，那里无须忧虑过多无谓的事情，简简单单，轻简单松，那就是愉悦惬意的生活模式。

事实上，在学校，我们除了教他们一些知识，还经常找一些小朋友来谈心，了解他们的家庭状况，更多地和他们分享快乐，然后分担他们的不开心。另外，在我们之前的共同商讨下，已决定了实行护送行动，即是每一天放学后，几个队员一齐护送同一个村的小朋友回到家中或村口，确保他们每一天在我们这上完课后都能安全回到家。正是在那一段路上，我们一齐嬉笑，一齐追逐，一齐谈天说地，因此彼此的关系更为融洽，感情与日俱增。我觉得每一天送他们回家那50分钟是我在实践队里最开心的时光。只有在那个时候，我才能放下在学校时的约束，放下板起的那张严肃的脸孔，用和蔼的方式尝试走进小朋友们的内心世界，了解他们的心中所想所忧，很自然，很完美。

在最后一天，当和我们相处了七八天的这群孩子们明白我们即将离开的时候，他们都十分不舍，纷纷索要我们的联系方式，更有一小部分小朋友哭了，无论我们怎样哄也无法使他们释然。他们说和我们在一齐很开心，害怕以后都见不着我们了，还有一些直接就问我下一年还来不来，这一下我竟然犹豫了，毕竟一年之后不明白会发生什么事情，谁也说不准，我不敢轻言许诺，只好敷衍过去，因为我不想让这些孩子这么早了解现实，毕竟童年本来就就应充满着幻想，这样他们才能更好地成长。那一天，我们带着未完的梦想，踏上了回校的旅途……

时光飞逝，不知不觉间，xx镇暑期“三下乡”实践活动已结束有10天了，但是在实践队中的生活点滴仍清晰地浮此刻我的脑海里，几乎很完整，很清晰，仿佛昨日我还在课室里和小朋友们聊天，仿佛昨日我还和其他队友送一些可爱的小朋友回家，在途中还和他们说说笑笑，偶尔唱歌，偶尔追逐。这样的生活很是欢乐，很是富足。但是，并不是一向都那么顺利的。

回顾当初，对于我们这些第一次参加暑期“三下乡”的大一新生来说，虽然内心充斥着满满的期盼，但是也存在着不时的担忧与害怕。刚走出家门，来到大学，和新同学生活了一年，说不上对大学有多熟悉，至少对学校以及大学生活也能渐渐地熟络起来，但是对于外边的社会，我们太缺乏社会经验，当前期准备遇到困难之时，同时又会联想到实践过程中会遇到许许多多的生活难题，因而存在一丝丝的担忧，害怕和忧虑自己不能适应当地的生活，会影响团队实践活动的开展，还有内心的种种在生活上的依靠性，都增强了这些在我心中造成的困扰。紧之后我们在xx镇下车后检查自己的物资之时，我惊讶了——带来的一整桶生活物资不见了！怎样办那但是我接下来11天里赖以生存的生活物资呢！在此刻，实践时间很紧，但是队长依然为我紧急地联系了同车前来进行实践的队伍，努力为我寻找物品的踪影，只可惜没有任何消息。我很是无奈，虽然有种想直接坐车回家的冲动，但是一想到我们是一个团队，不要因为自己的一些私事，从而影响整个实践队活动的进行，所以我只能在队长的指引下，去补充一些实践过程中的必备物资。这一刻，我觉得不像以前的自己，要是在以前，我估计会是无尽的埋怨，至少也不会像那天一样这么快恢复了理智，更多的是一份从容的态度。

欢乐的日子总是那么短暂，或许也正是这样不长不短，才让我们相识的20个人由陌生变得熟悉，建立了一段难以磨灭的友情时光，相信对于每一个人来说都难以忘记。另外，参加了这次社会实践，使我自身的多种潜力得到了提升。在实践中，我体验过管理团队物资，使我做事变得更加细心缜密；我体验过在课堂上真实地应对面教学生，满足了我以前的教师梦，让我不再惧怕与自卑，站在理想的舞台上展示我的风采；我体验过与多个小朋友玩耍嬉戏，既填补了内心的那份空虚已久的内心，又拾回了当初的那份纯真；我体验过动手做实践道具，令我学会在生活中取材，并懂得了最华丽的实验也往往来源于生活中的实践。此次社会实践让我的生活变得丰满富足，让我的潜力得到提升，并且学会不断超越自我和挑战自我。最后，感谢红心有梦林头暑期社会实践队的每一位队员给我带来的欢乐，我会继续扬帆前行！

这一次，xx镇之旅，确实结束了。但是，我们的梦想之路仍在延续……

**暑假社会实践心得体会500字篇四**

今年的暑假，为了响应学校的号召，更为了锻炼自己，提高自己的社会实践能力，为将来的就业打下基础。我不仅在实践中深化了知识，而且学到了书本上没有的知识，收到了深刻的教育，了解了我们村里的一些民情和青年的一些现状。

通过我的观察，我感受到了农村基层党员干部务实的工作态度和全心全意为人民谋利益的无私奉献精神。此外，在这次实践中，据我亲身所感、亲眼所见、亲耳所听，我对我们村的现状有了更多更深的了解。

村里自20xx年以来，全体村民在村委村领导的带领下，同心同德，修乡村公路5条，打居民用水井12眼，兴修水利灌溉池塘8口，新建养鸡产2座……。自20xx年至今的7年时间内，全村700多户村民从人均收入不到1000元一下子提高到2500元。

此外，村领导干部积极响应党中央国务院建设社会主义新农村的号召，主动转换思维，跟上科技前沿，大力引进抗虫棉、超级杂交稻、三倍体无子西瓜等新型农作物品种。既增加了农作物的产量，有改良了土壤。另外，村领导带领村里一批有志青年利用寒暑假时间到一些信息科技相对发达的新型农村示范点进行考察和交流，在村里率先引进水晶梨、板栗、李子、油桃等一系列蔬果新品种，将原来一些劣质土壤的农田进行大面积整合改造，在上面载起了果树。

如今的马埠头村，再不是原来的穷乡僻壤了，村民的腰包鼓了，腰杆直了，村里的精神文化生活也越来越丰富了。村民开始盖起了各自的小二楼，一个个对社会主义新农村充满了信心和期待。

放假之前，我就联系了爸爸曾经的同事，村领导王会计，表明自己希望参加和帮助村委会的日常工作，从而锻炼自己，同事也可以为乡亲们服务。村主任和其他村干部商量后，同意我在村委会挂名并开展工作社会实践报告，主要负责基础的日常工作和一些对自己感兴趣的课题进行调查。接到可以正式上班的第二天，我就按照村主任的安排，走进了村委会的办公室，正式开始了我的第一次社会实践。第一天“上班”，难免有些激动和紧张，接受的工作完成的都不是很顺利。例如在帮王会计作工作记录时，经常记住上句忘了下句，而且为了赶时间社会实践报告，字迹十分潦草，整个会议过程都手忙脚乱的，闹了不少笑话。但是会后村支书找我谈话，并没有批评我的“错误”，反而对我进行了鼓励，并告诉我他的一些工作经验和教训，让我受益匪浅！一天下来，我深感工作的不易，但我学会了怎样调整自己的心态，很快融入到了新的环境中去！

以后几天，我一直做着整理文件，清洁卫生，接打电话等一些较容易较轻松的工作。但即使是一些不起眼的工作，我也深刻体会到做任何事都不能马虎，要做就要认认真真、一丝不苟。一页文件整理错了，到需要时候就很难找到；卫生大扫得不干净，就会给上级领导和人民群众留下不好的印象；接电话的语言不得体、传达事情表述不准确，就会影响到工作效果。我加强了对自己的要求，不放过任何微笑的细节，尽量将每件事情都做到出色和完美。

最终，我在村委会完成了将近20天的社会实践。这些天下来，我收获了太多太多，许多都难以用语言来形容和表达。而通过这次实践活动，让我感受最深的除了我的能力得到锻炼和提高外，就是农村在这几年里的飞速发展，农村经济的欣欣向荣，农民生活的巨大改变给了我很深的感受，让我对社会主义新农村建设充满了信心。

作为一名在校大学生，我生在农村，长在农村，能够在农村中参加社会实践，去体验中国最底层的社会生活，这对我以后的人生道路来说绝对是一笔宝贵的财富。通过这次活动，我开阔了眼界、增长了知识、锻炼了能力，还丰富许多工作经验，自己的认识和理论水平也明显有了很大提高，也让我对以后的生活和工作充满了信心。我会用饱满的热情去迎接即将到来的大学新学期生活和未来的挑战！

**暑假社会实践心得体会500字篇五**

通过暑假在车站卖车票的实践，我发现了一切都没有自己想象的那样简单，不是每一个人都会对你笑脸相迎，不是没有个人都可以对你毕恭毕敬，不是每一件事都可以心想事成。我们需要多的还有很多很多。

刚开始的时候，对于这个卖车票一无所知的我来说想必是最难的了。可是自认为很简单的我一点都不在乎。心想，你要买车票的就买，不买的我有什么办法呢。我漫不经心的做事，一下子玩手机，一下子又跑去和别人聊天，不亦乐乎。有人来买车票，我就只是把票卖给他收了钱就算完事儿了，又继续做自己的事了。与其说是自愿来卖车票的还不如说被迫无奈的。一个早上我一直板着一张脸客人向我咨询时我也只是随随便便的回答他们几句罢了。我的这种态度导致了我一个早上才卖出寥寥无几的几张车票的下场，跟旁边同样卖一种的同学比起来我还是差了很多。中午我一直观察她是如何卖车票的，为什么她比我卖出那么多。

经过我一个中午的观察，她对每一个来买票的人都是以笑脸相迎，很耐心地回答客人们的问题。而反过来看看自己，有是怎么样的呢?面无表情，漫不经心，两个相比起来，人家当然不到我这里来买票，去她那里了。平时自己出去买东西，当服务员对自己冷眼相待的时候，自己不也曾经在私底下咒骂他们态度恶劣么，现在的自己和他们又有什么不同呢?

明白了这一道理后，我对每一个人的态度都有很大的改变了。我不再板着一张臭脸，不再三心二意，对每一个人都以热情的态度为他们服务，很快，我也卖出了不少的车票。

当一波平息时，一波又汹涌了起来。我遇到了一个态度很恶劣的客人。他看我年纪小而对我大呼小叫。当然我也不甘示弱。凭什么我小你就有资格欺负我，他对我大呼小叫，我也对他大吼大叫。于是，就在我们几乎快吵起来的时候，一个叔叔出来制止了我们，他告诉我“不是每一个人都是你对他好他就会对你好的，这个社会很复杂。想在社会上立足，光有文化知识是不够的，心理素质也是很重要的。太冲动的脾气对自己没有好处，将来你会遇到各种不同的困难。首先你要能忍，然后才会有毅力再站起来，不要抱怨，每一次的失败都是在教你如何走向成功”我平静了心情后，又继续卖票了。因为现在我知道了，要有毅力，有坚持才会成功。

辛苦了一天，忙了一天。虽然没有卖出很多的票。可是却学会了不少的知识和道理。这一切都将成为以后我走在人生道路上一个铺路的小石子，把我运送到成功的殿堂。

这就是所谓的社会，并没有我们想象的那么简单，在那些披着光环，闪着金光的站在社会顶尖的人背后，谁知道他们又付出了多少的汗水呢。一个我很喜欢的明星说过，“努力只是成功背后的一个小部分，坚持才最重要。”知识可以创造财富，同样坚持才可以成功。这次的社会实践让我知道了劳动的辛苦和社会的多样，让我想更加好好地努力学习，做一个“写故事”的人。

在假期的这次社会实践，虽然辛苦却很充实。前所未有的尝试，换来非比寻常的体验，实在不虚此行。通过这天的工作，不仅了解了卖票人员不易且必不可少的工作，更在此深刻明白珍惜他人劳动成果的必要性。这是一种不可多得的锻炼，对体力与心理承受能力的锻炼，在学校里书本上无法得到的锻炼。平时看来轻而易举的事，未必一开始就可以做得得心应手，但只要经过努力，一定可以迎来胜利的曙光。耕耘，总会有收获。

**暑假社会实践心得体会500字篇六**

“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”这是古人得之于实践的名句，千百年来一向回荡在一代又一代人的耳际。如今，即将离开象牙塔的我，也应在一番寒彻骨之后寻得人生的梅花香。

xx年5月15号，我正式进入了重庆的一家广告公司——派信（重庆）品牌策略机构。

中国的广告业虽然已有数十年历史，重庆的广告业也是如火如荼，广告公司不胜枚举。然而，比较国外的个性是美国等有着上百年广告历史的国家，中国广告业还只是刚刚起步，需要完善的方方面面还有待提高。于是，造成广告人才供不应求，与广告公司对新人培养的青睐，这也是我选取广告公司进行实践的一个理由。

重庆派信广告公司秉承“立足本土企业，建立一流品牌”的经营宗旨，以中国化的思维方式借鉴国外经验，培养和发展中国的民族品牌，志在成为中国品牌的成长摇篮。重庆派信广告公司分有客户部、策划部、创意部、行政部等部门。

我十分幸运的应聘进入广告公司的生产部门——创意部，做了一名美术助理。作为一名实习的美术助理所进行的实践工作其时也是十分有挑战性的。因为就一个广告公司而言创意是相当重要的，而广告创意就象是脑海中莫名物质摸不到，看不到，甚至感觉不到，只有当无数次的突破大脑的禁锢才有可能让广告创意顺产，很遗憾的是我在广告公司工作的日子里，所想的创意几乎都胎死脑中。

我更重要的工作是配合资深美术与美术指导将贴合策略的创意构想用画面表现出来。透过工作使我获益良多，从而把课堂上的美术理论联系到社会需要的平面或cf表现于实践，领悟美学的真正含义。

第一次上公司进行面试，对于经验尚浅的我少不了紧张，焦急的情绪。我明白，要给主管留下好的第一印象是很重要的，因为这关乎到我的面试合格与否。面试那一天我并没有很刻意为自我“涂脂抹粉”或“狠下重心”为自我买名牌衣服，而是打扮的朴素大方，洁净整齐。因为我明白：一个人脸上的表情，要比她身上的衣装重要多了。除了衣着方面，我更注重时光。我一向是一个守时的人。守时是我个人的一项基本原则。这次我也不例外，因为我明白，时光对于每一个人来说都是珍贵的，就应是公平的。拖延时光即偷窃时光。任何的早到或者迟到都会扰乱别人的正常工作。因此我把时光控制得很好，既不早到也不迟到。这样就为我们的谈话奠定了基础。

见到主管，我始终脸带微笑，说话的声音恰到好处。我为自我能在短时光内舒缓紧张的情绪而感到高兴。这是与我平时在学院里参加各类比赛，大胆表现自我所取得的经验有关的。我首先介绍了自我，整个谈话过程都比较畅顺，气氛也比较简单，由于我只是实习生，而且操作比较简单，主管并没有刻意刁难。最后我被录用了因而。结束工作的时侯，心里就有一种很渴望的感觉，明白了自我与社会所需的要求，因为此刻毕业求职，个性是对于像自我一般的人，更多的时侯是社会，职业选取自我，面是不是更多的自我去选取职业，这就应就是所谓的先就业再择业吧，

以上就是我署假的实习报告，可能并不是一份很规范报告，但确确实实我这两个月工作中的感受，

也虽然那份工作并不与自我的专业有很大的接口，但我认为，无论任何一种偿试，都是对自我以后很宝贵的充实三个代表实践报告“三个代表”重要思想是由党的基本理论、基本路线、基本纲领和基本经验构成的一个比较完备的科学理论。“三个代表”始终代表先进生产力的发展要求——体现推动生产力的发展要求，透过发展生产力不断提高人们的生活水平；始终代表中国先进文化的前进方向（中国特色的社会主义文化、建设社会主义的精神礼貌）——体现发展面向现代化，面向世界，面向未来的，民族的科学的大众的社会主义文化的要求，促进全民族思想道德素质的不断提高；始终代表中国最广大人民的根本利益——务必把人民的根本利益作为出发点和归宿。因此，我们沈阳师范学开展了下乡宣传“三个代表”的实践活动。

我校一向十分重视大学生“三个代表”社会实践活动，始终把它作为党员大学生教育的有机组成部分来抓。学校团委本着早部署、早安排、早准备的原则，周密地安排了暑期社会实践工作。校团委于六月制定了《关于组织开展xx年暑期党员大学生“三个代表”社会实践活动的通知》，就我校今年党员大学生“三个代表”社会实践活动进行了全面部署，明确提出，要紧紧围绕“实践三个代表、弘扬民族精神”这一主题，由各个学院推荐政治过硬、在各方面表现突出、具有相关专业知识和特长的优秀党员大学生组队。而且在活动开展前，学校团委组织实践团团员进一步深入学习了“三个代表”重要思想总书记在“三个代表”重要思想研讨会上的重要讲话，并介绍以往社会实践的经验和成果，帮忙团员们了解本次活动的好处、资料、目的和要求，从而使活动具有目的性、针对性和计划性。使党员大学生在丰富生动的社会实践中学习宣传“三个代表”重要思想，加深自身对“三个代表”的理解。

在一个多星期里，我做了“三个代表”的宣传报，查了超多的书籍，认真的准备了材料，与有关村领导干部进行沟通，确定适宜的时光，召集乡亲们进行“三个代表”的宣传教育。

1、在活动中突出“三个代表”思

八月中旬我在雷其堡村村委会的大院里，对村民们集中讲解了“三个代表”重要思想，并且针对村民组织法、义务教育洁等进行了宣讲，使村民更加了解党的政策与发展方面，使村民们坚信党的领导。我对“三个代表”思想进行了讲解，并对照党政府基层干部为地方经济发展做的贡献，及解决农民困难的付出，改变他们对基层干部的认识，使他们坚定信念，使他们坚信党的领导政策，真正体会到“三个代表”在基层中的实效。

2、做到科技、文化、卫生三下乡

在；雷其堡小学的特色教学上，我把现代先进科学知识带到了课堂上，留在了校园里，新知识使孩子们确立了新的学习目标和奋斗目标，村委会的宣讲，使农民也获取了不少知识，优生优育政策山区新的活力。在农村的山涧与地头我与父老乡亲亲切的交谈，我了解到了许多农村问题，学习到了许多实际现实的知识。

三、个人总结与看法

1、坚持社会实践与优秀大学生地培养相结合。为了培养高素质的优秀人才，加大对优秀人才的培养力度，我们在选取此次社会实践队员时，都把德才兼备地选出来参加，旨在以优秀大学生培养为突破口，带动全校学生用心进取、全面发展。

2、坚持社会实践与当地经济和社会发展需求相结合。从多年的社会实践中我们感觉到，我们的社会实践之所以得以顺利开展，取得实效，是因为我们的时光活动贴合地方经济和社会发展的实际需求，我们社会实践活动切实为地方做出了贡献、办了实事。

3、作为新时代大学生不仅仅要好好学习掌握现代化的知识，而且还要多参加社会实践，在实践中运用知识更好的掌握知识，在实践中了解社会发展社会提高才能锻炼自我发展自我，使自我将来能更好投身于社会服务于社会。

4、爱心这个永恒话题，还需要我们共同去努力。在社会飞速发展的过程中爱心的意识必须不能被埋没，社会的发展还不平衡地区的差异往往使我们对社会的评价存在很多看法，但是爱心的力量也是很大的，用爱心去发展是伟大的。期望我们爱心不要在我们心中丢失。

在本次活动中，我们始终把社会实践与大学生素质培养相结合，培养以锻炼意志品格为宗旨的情感体验，注重坚持把社会实践与“三个代表”的思想教育相结合，锻炼了我们的观察问题、分析问题、解决问题的潜力；注重把坚持社会实践与大学生成才相结合，激发了我们团结、求实、博学、奋进的成才意识。透过社会实践我们对社会有了一个感性的认识，从中经受“社会关”、“专业关”、“劳动关”的考验，树立了正确的人生观、价值观、学习观、实践论。

我们的时代是一个充满期望、充满竞争的时代，光荣而伟大的使命在召唤着我们，激励着我们，我们必须要以全新的面貌迎接新时代的挑战，我们共同高举“三个代表”的伟大旗帜，肩负新时代赋予的使命，发奋学习科学文化知识，努力成才，为我校争创一流的大学，为沂蒙老区的科技进步、文化繁荣和经济腾飞而努力奋斗

活动在精心策化，认真执行下顺利完成了，理想与现实，理论与实践在这几天里得以充分展现，服务团成员，团结互助的精神使我在新的道路上有了依靠，团队的精神成功的展现，使我意识到，团队的成功就是我的成功，沂蒙人民地勤劳朴实热情大方的性格使人难以忘记。

劳累忙碌的几天里，我也感到了实践的快乐，同时也感到了所学知识的不足，在以后的日子里继续更加努力学习，学好专业知识，全面发展自我，在实践中长知识求发展。

**暑假社会实践心得体会500字篇七**

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，我回到了自己的家乡，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。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，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，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，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，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到最好。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。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。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。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。

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。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，通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

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。

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