# 2024年大学生暑期社会实践心得体会模板(10篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-06-27

*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。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。大学生暑期社会实践心得体会模板篇一在...*

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。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？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。

**大学生暑期社会实践心得体会模板篇一**

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。

今年暑假，我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。

一、在社会上要善于与别人沟通。

经过一段时间的寻找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。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。在多次的面试中，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，知道要打暑期工时，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。如工作的领班所说的“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，如某位名人所说：“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暑假社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。

**大学生暑期社会实践心得体会模板篇二**

经历了将近一周的社会实践,我感慨颇多,我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。

“千里之行，始于足下”，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!

艰辛知人生，实践长才干

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。

大学生暑期社会实践心得体会五曾几何时，作为大学生的我们都梦想着自己在毕业以后能够找到一份好的工作来实现自己的人生价值。但是在现实中想要实现自己的理想，我们就必须十分的努力，因为只有这样我们才能做得更好;因为只有这样生活的路才不会更加的曲折;因为只有这样我们的前途才会更加的光明!但是现实残酷的告诉我们这一切都是枉然，除非我们去行动!不行动，即使是一颗小石子也会让我们停止不前;不行动，即使是再大的理想也将不能实现;不行动，即使是手中的黄皮卷也不会让我们成功!

光阴荏苒，一不小心大学生活的最后一个暑假已经悄悄的到来，当然大学生活中的社会实践自己也必然去面对，虽然很艰难，但是对于一个大学生来说，敢于接受挑战是一种基本是素质。虽然天气炎热，烈日当空，我毅然踏上了社会实践的道路，因为只有实践才能增长自己的知识，才能锻炼自己，才能让自己更进一步的了解社会。

就这样，我很幸运的到了一个书店工作，开始了我这个假期的社会实践。“实践，是检验真理的唯一标准”这个伟大的理论，真是将实践这个词表述的淋漓尽致。因为只有实践我们才能把学校所学的理论知识运用到实际中去，使自己的知识有用武之地。实践与理论的关系就如同数学中的0和1，谁都知道：0的位置是很重要的，0只有放到1的后面而不是放到1的前面才变得有意义，而且是1后面的0越多价值越大。所以不实践，所学的知识就等于0.理论就应该同实践相结合，而且现在的实践还可以为以后的工作打基础，通过这段时间的实习，我学到了一些学校里学不到的知识。因为环境不同所接触到的人与事都不相同，从中学的东西自然就不一样了。我们就是要从实践中学习，从学习中实践!

在这次实践的日子里，有了很多在学校里根本不可能有的感受;如在学校我们每天都享受着老师对我们的谆谆教诲，老师会不厌其烦的告诉我们今天该做什么，明天又该做什么。而我们因为读了这么多年的书也早已经习以为常。但是在实践中，将不会有人告诉你这些，你必须知道自己应该做什么，要学会自己主动的去做，而且尽量要求自己做到最好。学校，毕竟是学习的场所，没有在社会中这么多的尔虞我诈。而在工作中，你就必须要努力学会更多的知识，同时更要学会怎样去做一个人!(佛说：“人本是人，不必刻意去做人;世本是世，无须精心去处世。”切记不能加到文章中哦!)

在这次工作中也让我学到了很多人际交往和待人处事的技巧。无论什么事情我们都要努力的去做。对待自己的朋友一定要真诚，切不可斤斤计较，你知道当我们对别人微笑时，别人回报给我们的一定也是醉人的笑容。在工作中，我们必须要时刻保持主动性与积极性，对自己要有信心，要学会和自己的同事朋友沟通，多多的关心别人!

工作的日子，有喜有忧，有苦又累!也许这就是生活吧!只要我们坚持，向着自己的理想奋斗，相信自己，总有一天我们一定会成功!

**大学生暑期社会实践心得体会模板篇三**

在这个异常炎热的暑假，怀着一份让自己的假期生活更充实更充满乐趣的心态，我加入了学院组织的社会实践。在刚刚入学的那会儿，就听学长学姐不断的在说他们实践过程中的开心而又难忘的故事，让我好羡慕。现在，终于有机会亲自体会一番了。

现在已经在家了，可每次吃饭的时候却还是会想起在惠来等待开饭的日子。不是因为我们贪吃，而是因为等待开饭的时间都是我们自娱自乐的时间。在这段时间，会有很多开心的事会发生，有很多时刻都将让我铭记一生。最难得是和言川、其灌那一顿真正的“大餐”，现在即使有一模一样的饭菜放在我面前，恐怕也很难吃出那种感觉来了。永远得怀念那一句：“老板，开饭啦!”

回忆准备工作阶段，辛苦的排练伴随着紧张的复习。这个阶段我的工作算是比较多的。有《歌舞青春》要排练，另外要负责教会那些男生《青花瓷》。一下子要记好多舞蹈动作，对我这个记性差的人来说还真不是件容易的事。但是自己没有放弃过，一直坚持着把两个节目都搞定了，虽然辛苦，却觉得很充实，很值得。

在文娱工作的准备阶段，我和很多队友都培养了深厚的友谊。因为跟进了多个节目，跟每个节目的成员都有接触，所以很快就跟整个实践团的人混熟了，看来文娱工作还帮了我不少忙。在文娱工作方面还德到了很多人的帮助，在这里要谢谢他们了。至于文娱组那群家伙就更不用提了，大家打成了一片，一起工作，很是开心。

实践的最后一个晚上，就是我们的文娱晚会了。晚会在《街舞》秀中开场了,虽然演员都不是专业,但是动感的舞姿却赢得了观众的片片掌声。双胞胎姐妹用她们优美的歌喉展示她们《手心的太阳》，《鸿门宴》和《青花瓷》将晚会推向了高潮，在一曲《朋友》歌声中，所有惠来的朋友们一起高歌，一起铭记我们曾经相聚在惠来这个美丽的海滨城市。晚会由此落下了帷幕，但我们的友情却得到了升华。

在惠来，我还负责了去敬老院的演出工作。当时决定了要迎合老人家的兴趣，发挥我们在广工学习太极拳的优势，表演一个太极拳。结果到了前一天晚上，发现几乎没有人记得太极拳是怎么打的。当时晓通很想帮我，很努力得回忆动作。最终这个节目还是被取消了，仍然很感谢晓通帮忙。去敬老院之前，我还被团长派去买水果慰问敬老院。但当时买水果的时候也很为难，觉得各种水果都不适合，有得水果过酸，有得水果过硬，有得容易上火。当时考虑到老人牙齿不好，所以特地买了香蕉。结果回来后，团长告诉我，有些老人不能吃香蕉的。虽然说水果只是我们对老人们的一片心意，但事实上意义并不是很大。而且老人们还说不希望我们这些学生为他们破费什么，能来和他们聊聊天就已经很好了。老人们虽然年纪大了，却还能为我们着想，值得我们敬佩埃在敬老院，由于语言上的不通，虽然我很想做点什么，却似乎帮不上什么忙。只能帮忙打扫一下卫生，其他的也做不了。刚好我们打扫完后不久便是老人们的冲凉时间，所以之前准备的小表演也就取消了。只有那些会讲潮汕话的队友能跟老人沟通了一段时间，我在旁边听他们交谈，听得是一头雾水。

在义教方面，我收获颇大。与我一起搭档的是来自华农的yc，她是学商务英语的，所以在英语方面也特别厉害。她的讲课也非常的精彩，我从她身上学到了不少的东西。当然，我自己也有投入到义教工作当中去。第一次义教，由于一些临时的变动，剩下给我的时间并不是很多，所以临时又对我要讲课的内容作了一些调整，只是利用前面的教学内容，跟小朋友们玩了个游戏，结果效果是很好的，至少充分调动了小朋友开口说英语的积极性。希望他们以后也会多开口，这样对他们的英语提高会有很大的帮助。英语，我实在不怎么擅长，但是这一次，我不仅大胆得说英语，更大胆得去教学生说英语，这种感觉实在是太棒了。

第二次，我是以教小学生唱歌的形式，教他们以另外一种方式来记忆单词。因为我之前听说小朋友们记单词都只是死记硬背，所以想到希望以此教会小朋友们学会记单词不仅仅是死记硬背，记单词需要的更多的是方法: 联想记忆法、归类记忆法、图物记忆法、比较记忆法等等。这样以后单词多了，才不会措手不及埃

但是，第三次主题班会的时候，尽管yc在上面讲得很精彩，但小朋友们还是不买她的帐。一个上午下来，气氛都不是很好，但是我觉得在场的每一位“老师”都已经尽力了。在下面，我也向其中一个同学了解到，这个班是刚刚组织起来的画画班，学生彼此间都不熟悉，有一批比较活跃的学生还被调到隔壁班去了，想要调动学生们的积极性，的确不容易埃

在最后一天去葵春学校教那些高一的学生，我们进行的是一对二的辅导。临走之前，有个男生说我讲解得特别好，他有一种豁然开朗的感觉。听到这些，我真的很高兴，因为我的付出得到了认可。

义教结束，很怀念当老师的那份感觉。在惠城这边是每天每天都给不同的学生上课，与学生的感情，自然不如其西埔那边的好。但是，当第二天听到前一天的学生叫我的名字的时候，我感到发自内心得高兴。至少，有学生记得我的名字，至少我讲的课，给学生留下了深刻的印象。在学生一个个找我签名的时候，真的特别自豪。

时间过得很快，转眼间，实践就结束了。但是相信每个人都很怀念在惠来那段特别的日子。实践虽然没有回家舒服，但却收获很多，也很值得。在增长见识之余，我们收获了友谊。虽然一切都结束了，但我们会将实践的快乐一直延续下去。

**大学生暑期社会实践心得体会模板篇四**

经历了将近一周的社会实践,我感慨颇多,我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。

“千里之行，始于足下”，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!

艰辛知人生，实践长才干

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。

从群众中来，到群众中去

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!

大学生社会实践心得体会范文

第一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是培养锻炼才干的好渠道;是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。 不同的时间的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我们与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。我在实践中得到许多的感悟!

**大学生暑期社会实践心得体会模板篇五**

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。

在村委会工作的同时,我也对我的研究课题进行了一些调查,我个人对经济方面比较感兴趣,所以着重调查了一下村里的经济结构(村民收入的主要组成部分),虽然我不是学经济学的,但对这方面也有一些了解,我确立了一个调查的大致方向,不是很专业,但我觉得挺合实际的。我查了下村里的人口和人均年收入,然后根据自己家里的情况和周围邻居、亲戚的一些了解,同时也走访了一些其他的村民,最终确立了一个有关我们村的一个经济结构模型(私下里觉得挺幼稚简单的,但毕竟是我自己的东西啊)。

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!

**大学生暑期社会实践心得体会模板篇六**

“只要持续地努力，不懈地奋斗，就没有征服不了的东西。”古罗马悲剧家塞内加所言犹如一股巨大的魔力注入我体内，一直给予我希望，鼓舞着我奋勇前行，积极地跨过三下乡的重重困难。

暑期“三下乡”社会实践活动是新形势下加强和改进大学生思想政治教育的有效途径，有助于大学生的成长成才，有助于培养大学生艰苦奋斗的好品质，更有助于大学生将理论结合实际。今年，我们毅然选择远赴郧县下乡，走进农村，走近农民，传释微爱，筑民生梦。

世上无难事，只要肯攀登。在学校团委的号召下，大家都积极踊跃地参加今年的暑期“三下乡”社会实践活动，我的心也跟着荡漾着。

一份下乡的渴望，一种下乡的好奇心，促使我开始了募集队员。抓住每一个机会，我想我身边认识的人介绍我们的课题，希望能够找寻到既对这个课题感兴趣又适合和我们一起把它做好的人。最终皇天不负有心人，我们终于凝集成了一支8人的小分队。

可是刚翻过一座山，又遇到一条河，我又产生了矛盾，心中有两种力量在冲撞着。一种是对这次活动的担心，怕自己没有经验，不能带领队员做好今年的三下乡活动，而又耽误了他们放假回家的时间;另一种是我希望通过这个机会去了解社会，锻炼自己，提高自己，让自己成长的更快。最终在老师的鼓励和学长的指引下，我鼓起信心选择了后者，毅然投身于今年的三下乡活动中。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。团队凝聚后，紧接着就是项目申报，虽然只需要写几页薄薄的申报书，但它却是至关重要的一个环节。它不仅仅考验着我的思维能力，还检验着我的视野和见识。我的心丝毫不肯怠慢，只因为这不仅仅是一次挑战，它还饱含着队员殷切的期盼。

第一遍写申报书时，虽然认真查阅了好几天资料，但内容仍然很单薄。指导老师审阅后，指出了许多问题，这犹如一块石头落在我心坎上，给我重磅一击，但我不会一次垂头丧气，我更加认真，更加努力。最终在修改了四遍以后，我写出了一份合格的申报书。

在递上申报书后得到老师的认可的那一刻，看到队员脸上绽放出灿烂的笑容，我的心中很是满足，前面的一切挫折不过是过眼云烟。

既然选择了前方，就只顾风雨兼程。出发前一个星期，一切事项都在紧锣密鼓地准备着。一边要找人联系实践地点和实践单位，另一边要准备开展实践活动的物品和资料，时刻密切注意关于三下乡活动的最新通知并及时传达给队员，晚上还要给队员开动员大会。

夜深人静，我都会躺在床上，深思队伍有什么做得好与不好，以便逐渐克服种.种困难，做充分的准备。这段时间的我俨然成了一个机器，时刻不停的运转，维持着日常的准备工作。随着放假时间的临近，我们的准备工作也日臻完善。

7月4日，阳光明媚，是我们期盼已久的日子。我们终于踏上了前往\_县传释微梦，筑民生梦的征程。我们准备在\_县进行为期8天的“聚焦x县农民的民生梦”社会实践调研活动。于队员，此活动淋漓尽致地展现青年奉献爱心的风采，践行青春使命，用辛勤的汗水与博学的知识构筑美好的民生梦。于老百姓，此活动有助于改善生活环境，传播基层声音，让真实的民意民情得到传媒、各界人士的关注，从而勾勒不一样的生活蓝图。

前往x县的车上，队员们用各种方式表达着他们此时激动的心情。有的在车上兴致勃勃地谈论着这次郧县之旅;有的与郧县农民倾心交谈的，还有的呼呼睡着大觉……看着他们千姿百态的一幕幕，我的心中很是感动，让我不禁回想起这一路走来的点点滴滴，很感谢这一路走来有他们的支持，他们的信任，他们的配合。

正所谓“乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”我坚信，在我们共同的努力下，我们一定可以出色地完成任务。此次社会实践活动，我们秉承着“传释微爱，共筑民生”的宗旨，于\_县进行调研活动，了解农民的生活状况，关注\_县民生民情，为当地农民构筑美好的民生梦而贡献一份微薄之力。

我们调研小分队，分别对农民、政府部部门、郧县民生局进行了细致地访谈。

第一站与农民进行访谈，我犹记得以为靠种瓜为生的张大婶。烈日炎炎，在路边我们遇到了热心的张大婶，她在家照顾老少，守着几亩产业，以种西瓜和桃子为生。与张大婶的深入交流，我渐渐地懂得了作为以为农民的艰辛。她说：“现在瓜果没有好销路，难以赚钱。

而政府的帮扶政策帮我解决了一些销售渠道的问题，大大地减轻了负担。”由此可见，一个关心人民的好政府，一个真正为人民服务的好政策，是解决农民切实民生问题的关键所在。

而后，她热情地带领我们参观果园。一个简陋屋棚引起了我的注意，“大婶，你住在这里不害怕吗?安全吗?”我有些许忧心忡忡地问。她却坦然地说：“这么多年习惯了，等这个季节过去就好啦。”张大婶的吃苦耐劳、艰苦奋斗的精神让在场的每个人都肃然起敬。一个平凡的老百姓，为了生活，默默地作出自我的努力;一个简单的梦想，却激发老百姓实现梦想、圆梦未来的动力。

与一个又一个农民的交流，我们了解到他们在生活中各自有着不同的困难，涵盖了民生的方方面面，但他们都有一个共同的特点，那就是希望生活越来越美满，日子越来越好!

这些年来，虽然政府在努力施行减免农业税、粮食补贴等惠农政策，但农民的民生问题仍然很突出，还没有得到根本解决，尤其是在教育、就业、收入、社保、医疗等方面。

第二站，我们走访了政府部门，了解了政府为改善民生所做的努力。他们在了解到我们此行的目的后，都把自己部门所涉及到民生问题告诉了我们，并为我们提供了大量的资料，使我非常感动。

这些信息在我们后续开展的问卷调查，数据分析等环节中起着至关重要的作用。听完他们的介绍，我感觉政府还是很重视人民的，积极地改善民生，努力为人民创造更好的生活。

最后一站是\_县民政局。来到这里时，队员们脸上自然地流露出疲惫的表情。看着他们无精打采的样子，我的心里很是着急。天色还尚早，为了提高他们的精气神，方便工作开展，我决定先让他们休息片刻，恢复体力，顺便做一下采访分工。

我们采访的是石主任，在交谈的过程中，我与他讨论了当地农民的生活，农村条件及政府援助。最后，在我的请求下，他为我们提供了更为详细的民生资料。从这次采访中，我了解到\_县民政局目前正在围绕困难群众基本生活保障，完善社会救助服务体系，解决基层人民的民生问题。

面对农村低保覆盖还不全面，仍存在不是低保拿低保钱的现象，石主任表示他们现在正努力调查，并努力做到公平公正，让每个人都享受到合法的利益。他还介绍到，上半年，\_县对低保对象进行即时医疗救助，发放救助资金，进一步减轻了困难群众的医疗负担，有力缓解“看病难，看病贵”的问题，还集中供养和分散供养孤独。

对各类流浪乞讨人员的救助，有效控制了流浪乞讨现象的发生。一下子听到这么多的民生建设问题，不禁让我感慨，民生问题的解决是一个复杂而又漫长的过程，民生改善是一个大梦想。

“大鹏之动，非一羽之轻也;骐骥之速，非一足之力也。”中国要飞得高、跑得快，就得依靠13亿人民的力量。中国民生问题的解决，还需要大家共同努力。

作为大学生的我们正值年富力强，更应努力，奋发图强，成人成材，将来为祖国发展尽自己的一份微力量!

**大学生暑期社会实践心得体会模板篇七**

在今年这个火热的七月，我们暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。

暑期社会实践活动一直是我校大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

我感觉很荣幸可以进这样一家公司让我实践锻炼。作为一名大一学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情去迎接第一天的实践，在这之前我实践经验也没有多少。虽说只是实践，但生活的方式却已完全不同于学校里的生活，而是转变成了正式的上班一族：早上7 ：30上班一直到下午5：00下班，这一天的生活便度过于这小小的办公室之中。此次实践，主要实习的内容是打印处理文件、日常电话接听、客户接待工作，以及给各种杂活。简单来说就是学习做一位办公室文员。“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。这次实践后才能深刻体会这句话的含义。除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。刚开始去的时候，还真有点不习惯。

实践的前几天，一直在办公室里呆着，端茶，倒水，扫地，一点都没有什么我想象的那种刺激，那种新鲜。很多东西都不懂，幸好有领导、同事们的耐心帮助，让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。30天，很长也很短。在做暑期实践之前，还以为会很难熬，那么长的日子，但经历过以后才知道原来那么短。还有发现我们农村人特有的淳朴，善良是我一辈子都会珍惜的事情，他们那美好同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

30天的端茶倒水扫地，我只当举手之劳了，但一直到最后叔叔才告诉我，他们想看看当代大学生到底是怎样的，是有着娇惯的脾气，不负责任的小孩子，还是充满朝气的有着丰富知识和责任心的大学生，其实还是感觉还是不错的。叔叔说我通过了考验...总之是狠狠地夸赞了我啊，呵呵。我的暑期实践就这样通过了，好开心!最开心的是，叔叔们还说以后希望有这样的机会时，还能够来实践，以后一定加倍努力，加油!

时光虽然悄无声息地从指间流走，但我会永远记住大一的这个暑假，记得这次社会实践活动，记得与我相处过的每一个人，记得我经历过的每一件事。那些细微的感动和琐碎的记忆以及深刻的体会将一直在我的生命中潺潺地流淌。

我知道我们社会实践的目的虽不在于此，但这些小事却又是生活中必不可少的一部分。因为生活中的考试往往是无形的，不像真正的考试一样用白纸黑字将问题摆在我们面前，可以十分清晰地检验我们。一些与人生有关的话题就在我们的一言一行中找到答案，这有关我们是否真诚，是否充满爱心。

虚伪挟不来真情，冷酷也挟不来热忱。多替他人着想，多帮助别人，才能活的更舒坦，更有质量。暑假社会实践我又结识了几位好朋友，谢谢他们给我的生活带来了异样的生机与感动，给我的生活携来了久违了的阳光。人与人的相处，最重要的是心灵的沟通，彼此坦诚相待，只要人人都有一颗明亮而温暖的心，这个世界会更加美好!

暑假社会实践，终究会成为过去，终究会成为永远，终究会被记忆尘封。但是它给我的启示将会影响我的一生，让我在人生的路上越走越好。当人生的年轮驶过若干年后，那些深深的车辙将会始终笔直如一!

也许我们能从书本学到好多理论，但只有经历过实践之后，才知道有些知识是书本上永远学不来的东西，暑期实践看到了很多目前的现状，国家的政策和农民的行动还没有一致起来，我们还需要一起努力，同时自己在这30天的实践中也感到了我们所肩负的责任。实践留给我们很多的思考，使我们这些“读圣贤书”的人也开始关心“窗外事”。

这次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道;

是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。近一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

成长，是一种经历;经历，是一种人生的体验。人生的意义不在于我们拥有了什么，而在于从中我们体悟了什么。在生命的短暂与存在的永恒之间锻造了自我，拥有真正的价值和真实的幸福。暑假社会实践活动给了我们一个锻炼自我的平台，让我们有所体会、有所启迪、有所感悟，让我们更好地成长。

**大学生暑期社会实践心得体会模板篇八**

年的这个特别的暑假,为了响应我们学校的统一号召,更是为了进一步锻炼自己,提高自己的社会实践的能力,为将来毕业就业打下牢固的基础。我不仅在实践中深化理解了所学专业知识,而且学到了书本上不可能拥有的知识,受到了深刻的社会教育,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。

在村委会工作的同时,我也对我的研究课题进行了一些调查,我个人对经济方面比较感兴趣,所以着重调查了一下村里的经济结构(村民收入的主要组成部分),虽然我不是学经济学的,但对这方面也有一些了解,我确立了一个调查的大致方向,不是很专业,但我觉得挺合实际的。我查了下村里的人口和人均年收入,然后根据自己家里的情况和周围邻居、亲戚的一些了解,同时也走访了一些其他的村民,最终确立了一个有关我们村的一个经济结构模型(私下里觉得挺幼稚简单的,但毕竟是我自己的东西啊)。

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!

**大学生暑期社会实践心得体会模板篇九**

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。

在村委会工作的同时,我也对我的研究课题进行了一些调查,我个人对经济方面比较感兴趣,所以着重调查了一下村里的经济结构(村民收入的主要组成部分),虽然我不是学经济学的,但对这方面也有一些了解,我确立了一个调查的大致方向,不是很专业,但我觉得挺合实际的。我查了下村里的人口和人均年收入,然后根据自己家里的情况和周围邻居、亲戚的一些了解,同时也走访了一些其他的村民,最终确立了一个有关我们村的一个经济结构模型(私下里觉得挺幼稚简单的,但毕竟是我自己的东西啊)。

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!

**大学生暑期社会实践心得体会模板篇十**

炎炎夏日列日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也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，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

那么，我的社会实践活动就从我的找工作拉开了序幕。经过艰苦的找寻工作，很多的地方的招聘都要有工作经验的优先，一听说我没有经验就跟我说“这样吧，你回去等消息吧，如果需要的详，我会通知你的”。很多此后我终于找到了一家餐饮酒楼。老板让我来做传菜员。第二天，我便开始了我的暑期社会实践生活。刚开始的时候心理极不平衡。居然只能端端盘子，怎么着以前在学校里也是个学生会干部，多少也有点社会能力，心理学徒有点失落再加上传菜部领班是个小学文化的，还对我指手画脚，确实心理上很不舒服。

但是，人总是要适应自己自下而上的环境，我一定要坚持下去。要在自己的式作的环境中让自己的工作做行很轻松，首先尽快地熟悉自己所在的工作环境。我所工作的地方是一个两层楼的酒楼，酒店大堂在一楼，楼上有包房，厨房在二楼，传菜间也是在厨房所以在传菜间里可以看到厨房管理的机会，这也能学到不少。于是，我就开始了我的实践生活。

进入大学一年了，迎来了自己的第一个暑期社会实践，内心是激动与踌躇共存着。激动是终于可以走上社会锻炼一下自己，踌躇是才刚刚大一的学生，能干得了些什么？不过，还是希望能通过社会实践锻炼自己，拓宽视野。

我的社会实践单位是我市华地广场。工作内容就是卖步步高点读机，到书店与客户交流做宣传，打电话预约客户，上门安装课件，并在三天之内打回访电话。在这段实习的时间里，我经历了很多以前没有的事，就比如第一天遭受路人的冷眼以及拒绝，还有公司上司对自己严厉的批评等。中途还有想退出的念头，不过最终还是坚持下来了。

一个月的时间，虽然不长，但也了解到了很多关于社会关于自己的问题：

1、听从安排，安排的事情不要问为什么。

2、认真做自己该做的事，不管什么时候，不要泄气。

3、不管自己的工作能力如何，一定要积极，向上，努力。做不了最优秀的员工，但必须做到是最努力的。

4、人的可变性是很强的，改变一种说话方式，客户或许就会做出与原来相反的的决定，所以不要急于放弃客户。

5、客户的培养是需要时间的，不要急于求成，可能会适得其反。

6、了解客户的需要是最重要的。

7、保持微笑，准备好问题，认真聆听，然后分析问题，引入产品，解决问题。

还有一个问题是对于自己最重要的：热情，热情过后是积极的工作态度。最重要的。

最后领的工资虽然只是一点点的钱，但是我知道，一个人在他的学生时代最重要的是学习东西，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，参于社会实践活动是一个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的，作为学生，能赚多少钱，等我们毕业了会有很多赚钱的机会，只要有知识和能力，智慧，我们就可以找到好的工作。实习是为将来打基础的重要阶段，珍惜我们的每一个工作机会，不论什么人，什么学历，从事什么工作，好好的表现、展示自己的能力，不要错过好的机遇。没有一件事情是轻轻松松的，但每一件事都是让人成长的，经历一段过程，喜悦或是艰辛，尽管经历的方式不尽相同，但它的结果是相同的，我们都会因涉事而成长。其实工作中不一定有太多地方用到专业知识，更多的是我们要耐心、细心一步一个脚印、脚踏实际的去工作，只有基本工作做的够好，才能赢得上级和同事的信赖，才有机会展示更多的才华。单凭专业知识不可能在工作上高枕无忧，更多的是在做一些很小的事情，而判断一个人的工作能力怎样恰恰是从些事情上看出来的，正可谓：一屋不扫何以扫天下？现实，就是这样。以上就是我这些日子来的体会，我的不足之处希望老师给予纠正和指导，谢谢！

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