# 暑期实践心得体会500字(十五篇)

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-08-28

*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。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。暑期实践心得体会500字篇一七天的社会实践，我从...*

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。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**暑期实践心得体会500字篇一**

七天的社会实践，我从初期准备阶段满怀憧憬的开始，到实践期间亲身经历的深刻体会，再到临行时依依不舍的结束，实践的每一天都让我感慨万分，收获良多。在暑期社会实践活动筹备阶段之前，我就经常听师兄说起过。每次听完师兄师姐们讲起社会实践时，那份快乐幸福总是洋溢在脸上。于是我决定要参与到暑期社会实践活动，我一定要亲身的去感受那份快乐。通过社会实践我可以趁此机会锻炼自己，提高各方面的能力;同时我也可以收获真挚的友情，建立真正的良好长久友谊。还有就是想借此机会提前接触社会，向当地的居民带去我们点滴的爱心，向社会奉献我们大学生应有的微薄力量。

从报名参与这次暑期社会实践活动开始，我就做好吃苦耐劳的准备，为了这次期盼已久的实践，就算再苦再累我都要坚持。现在实践结束了，整个实践的过程中，虽然有时我觉得自己做得不是很优秀，但我对自己的表现还是满意的。

吃苦耐劳的思想准备是真正投入到暑期社会实践活动的基本前提。所以，实践团组织为让大家做好思想方面的准备，从模拟阶段开始就对队员们严格要求，并对纪律方面制定了严格的规章制度。由于我是被分配到调研小组，其工作的主要职责是通过调查问卷的形式了解当地的一些教育情况，这是这次实践活动其中的一大项目。要进行调研，光靠我们调研组的几名成员是远远不够的，我们还需要大家每一名实践队员的帮忙。由于在惠城那边是由我来负责这里的调研工作，我尽量根据大家各自工作之余的时间来安排调研的人员。七月的天气烈日炎炎，大家都是浸泡在汗水中工作的，但大家还是任劳任怨。我想，大家的努力是我们模拟调研能够取得成功的一大因素。当然，团长的调配以及之前的模拟调研都使我们工作起来又减少了许多的麻烦。还有就是大家的积极服从安排很大的促进了这次的调研成功。所以说，一个组织如果没有了纪律，就如一盘散沙没有了水，怎样都捏不成一团泥。

就这样，模拟阶段严格的团队纪律制度让我们从思想上做好了吃苦耐劳的准备，为真正的暑期社会实践活动打好思想基础。

历经一周的模拟社会实践之后才开始我们真正的暑期社会实践活动。铁定的纪律是团长们组织领导好所有成员的坚强后盾，所有纪律中强调最多的是要与团队集体活动，严禁单独行动并且要注意形象。从头到尾，他们给大家灌输这种大局观念，渐渐地让我们形成了强烈的意识。毋庸置疑，这给我们真正的署期社会实践活动做好了思想的准备。

工作开展之后，我们赴惠来实践服务团的惠城小分队主要的工作职责有：项目调研和义教活动。为了能使大家参与到每个活动中，团长在每天晚上的小会议后总是重新安排人员的工作，让大家都能尽可能的参加各项工作，得到不同方面的锻炼，提高全方面的能力。

义教活动，是我们小分队本次活动的主要工作之一。由于大家都是第一次踏上讲台为小朋友们授课，经验不足让我们显得捉襟见肘。一是不知怎么办。于是我们只能通过花多一点时间在备课上来弥补我们经验的不足。但是时间也就只能在休息时间中争取了。于是这个星期里在深夜依然有同学在积极努力的备课。除了经验不足，另外一个难题是我们每次的授课对象都在变动，因为我们是上的补习班，班上的同学年龄大小不一，学的进度参差不齐，这更是给我们备课增加了不少难度。所以，平时的那种系统的教学形式已经不可能适用了。由此，我们只能确定每次上课的主题，然后围绕主题来进行备课。就这样，每次上课都让我们积累不同的经验。到了后面两天，经验积累多了，我们在备课上所消耗的精力和时间也就慢慢减少了。

这对我来说是一个挑战，但是，当我走进教室站在讲台上，台下的所有的渴望的眼睛都望着我，脸上流露出开心的笑容，注视着我的一举一动，我心里久久震撼不静，备课时所有的疲倦和抱怨也便烟消云散了。是孩子们的活泼可爱让我忘记了辛劳疲惫，是孩子们的天真好学让我克服重重障碍，也是孩子们对我的尊重让我意识到我的存在。

虽然，我们不能给孩子们在很短的时间内灌输许多的知识，不能真正的提高他们的知识水平，但是只要我们能引起他们学习的兴趣也便足够了。经过社会实践之后才知道，原来我们这样的付出也能给孩子们带去爱心和希望。爱，平凡而不平庸，有了爱就会有希望，我们的不经意的爱心就带给了小朋友对学习对大学的期望。

在整个社会实践活动中，除了义教活动，我们小分队开展的另外一个主要的活动是社会调研活动。为了考察当地的教育设施情况和当地居民们的卫生基本情况，将有用的信息总结出来，我们结合这些当今比较关注的话题，对当地的居民进行了社会调查。我们主要的调查方式是通过填写调查问卷和当面问询。说实话，在烈日和当地居民不解的眼光底下完成每份调查问卷那可不是容易的事，加上语言上十分的不通，有时候解释起来，真的是越说越乱，难上加难。苦苦在路边徘徊，有时足够的耐心和不断的讲解才能换来路人的配合调查。

也许，我们调查出来的结果不一定会全面或代表大众的意思，但我们多少能够将其中有用的信息归纳总结起来。希望这些信息能对目前的情况有所帮助，有所改善。这算是我们大学生能够为当地居民所带去的微薄力量。

仅有七天的社会实践活动转眼间就结束了，时间虽然很短，但我却从中学到了许多东西，而其中的许多知识是在书本上不能学习而得到的。另外最重要的收获，便是我在很短的时间内种下了这么多份长久的友谊，大家在这段时间里互相帮助互相照顾，那种温馨的场面让我久久不能忘怀。大家一起吃苦，一起享受快乐，一起笑，一起挨批，可以这么说，整个实践活动让我满载而归。

极其有意义的实践活动，不仅充实了我的暑假，而且让我提前接触社会，学习到许许多多除了书本之外的知识。不会忘记大家围着圈一起在星空下开会分享心情，不会忘记大家一起在走廊上端着饭盒狼吞虎咽，更不会忘记教室里那一张张可爱的脸庞。这段时光会镌刻在我心里，直到永远，永远……

暑期社会实践活动真的让我们学到很多很多，在这里我们学到了一些平时学不到的东西，虽然时间很短，实践也结束了，但这段日子是那样的快乐，相信我会一直想念这段时光到永远。

社会实践，让我们青春的梦想展翅飞翔。

**暑期实践心得体会500字篇二**

一、团队三下乡概况

根据学校团委下发的《关于开展湖南师范大学20xx年学生暑期社会实践活动的通知》“八大计划”精神，今年暑期医学院大学生社会实践活动将按照“服务新农村，建设新家园”的指导方针，组织和引导青年学生进一步深入学习，宣传和实践科学发展观，贯彻落实全国人大十一届三次会议和全国政协十一届三次会议的部署，推动农村医疗和社会发展，结合医学院实际，动员青年学生发挥专业知识和技能优势，推广和扶助农村医疗卫生计划，为社会发展做贡献，宣传“绿色中国青年先锋”两型社会建设，将可持续发展战略的思想落到实处，医学院院队一行共计16人，其中随团指导老师1名，学生15名，赴娄底冷水江进行“三下乡”暑期社会实践活动。

医学院赴冷水江暑期社会实践活动受到了冷水江团市委的高度重视。在学校党委、行政和团委的统筹安排下，在冷水江团市委、各乡镇团委和各企业的协助下，经过全体院队成员的不懈努力，医学院本次暑期“三下乡”活动取得圆满成功。更值一提的是，较以往医学院暑期“三下乡”活动，本次“三下乡”活动更体现了“服务新农村，建设新家园”的宗旨。义诊活动始终贯穿整个下乡过程，医学院学子们为当地居民提供了更多更好的服务。活动突出医学生“健康所系，性命相托”的专业理念，体现医学生“献身医学，除人类之病痛，助健康之完美”的庄严使命。“三下乡”义诊活动共测量血压699例，检测血型321例，检测色觉17例。

此外，“‘世界锑都’粉尘对环境及周边居民健康状况的影响”、“湖南省边远地区老年人自杀行为研究”和“湖南省农村医疗卫生服务体系运行情况”三大课题的调研工作顺利结束。本次三下乡共完成调研问卷966份。无论是在质上还是在量上均有很突破。

二、个人工作概况

此次三下乡，除指导老师外，其余队员分编为医疗专员、宣传专员、调研专员和后勤专员。我为医疗专员，医疗专员的工作从头到尾都没有间断过，前期负责清理药品、准备宣传资料以及协同后勤专员购置所需药品和医疗器材。因为此次三下乡与以往不同，每至一个地点都会进行义诊，几乎可以说每天义诊与调研同时进行，所以中期医疗专员除了每天完成分配的问卷之外，还必须及时对医疗物资进行清点、补充和整理，对每天义诊进行相关安排，以及统计、汇总义诊结果。后期则协同调研专员完成数据汇总、输入及协同宣传专员整理、上交个人心得和总结。

在医疗专业中又有较为明确的分工，前期我主要负责医疗物资的提取和搬运;中期除了调研问卷主要负责医疗物资的补充、义诊现场的机动人员安排以及义诊结果的汇总;后期整理、输入调研数据以及上交个人心得。

本次三下乡，医疗专员的工作完成得较好，在药品清理和准备上都比较及时到位，也充分地考虑到了个人不同方面技术的优势而分配义诊工作，同时每天的义诊结果也及时地汇总并且交由宣传专员用作网络宣传。但是仍有不足。虽然前期工作和后期安排跟其他各个小组衔接的都很好，可是开始的时候在义诊现场与后勤专员的工作衔接有点混乱。在以后的安排中，尤其是现场安排，因为人员事情比较繁杂，所以得事先把现场安排的先后顺序理出来，先布置哪里，再布置哪里?然后根据布置的性质进行适当合理的人员安排。此外，医疗专员应该是义诊的主导，由于药品的清理和放置都是医疗专员负责，所以，医疗专业对药品的放置比较熟悉，摆放和使用药品比较得心应手，应该把医疗专员的义诊知识要求更为严格，让医疗专员着重负责义诊;不应该把医疗专员分出去做调研，而导致义诊开始的时候因为寻找药品和医药器材而导致现场混乱。

三、个人收获

下乡的第一天起，指导老师就告诫我们：千万不要为了做问卷而做问卷。没错，人生的意义就在于一个字——得，这次三下乡的意义也是。我们必须从做问卷调查中学到些问卷意外的东西，藉这次三下乡的契机学到更多做人做事的道理以及了解更多乡土人情、人文地理方面的知识等。

**暑期实践心得体会500字篇三**

大学生暑期社会实践心得

今年暑假我参加了系组织的暑期社会实践活动，虽然一个月的时间活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也通过一个月的实践，使我有了些关于社会基层建设的心得体会。

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。

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基层、了解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交流，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、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，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。这在无形中使我对自己有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大一学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化每一天，捧着厚厚的问卷，怀着一份份坚定的信念，我们在烈日下奔跑着。感谢这次暑期实践活动，让我们在这过程中成长了不少，懂得了不少。

做为一名大学生，我深深地感到初会实践的重要性。并希望以后能够经常参加实践，这种社会实践活动是在大学中的社团生活所无法比拟的，只有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身的接触社会、了解社会，才能使自己得到锻炼，才能使自己所学的理论知识得以运用到实践，才能使自己成为真正有用于实际，使自己成为真正有用于社会的学生。社会实践弥补了理论与实际的差距和不足，社会实践的意义也在于此。

社会实践活动不仅使我的各方面能力得到了提高，也使我增强了扎根实践吃苦耐劳的精神。亲身地服务于群众，服务于社会，真的很有意义，我想以后我还会一如既往地支持大学生的暑期实践。

**暑期实践心得体会500字篇四**

通过长达一个月的实践操作，我学到了很多在课堂上学不到的东西，获得了宝贵的实践经验，锻炼了自己的学习能力、动手能力、交际能力等，明白了在以后的工作中所需要的能力和态度，可以让自己在今后两年中重点培养自己在这方面的能力，为以后能好好工作做铺垫，打好基石，能发挥出更大的才能。

(1)在实践中，我懂得了责任心一定要强。俗话说一切从小映大，银行本来8点正式上班，但我发现所有的员工责任心都很强，都又敬业奉献精神，早早7.30就到岗，常常晚上加班到九点多，甚至周末也不休息。对于任一笔业务，态度非常认真，对所需要的资料常常核对几遍，对于企业提供的数据也会仔细研究，若发现不正常数据，则会到企业认真考察，而不是敷衍了事，蒙混过关。这都让我看到了自己的反面，以前有时布置的任务并没有用心完成，这让我明白了即使以后工作了，认真的工作态度也是必须的。

(2)在任何一项工作中，团队精神永远最重要!虽然每天都是各司其职，但是每一项业务都是整个部门的队员合伙完成的，遇到什么问题也是互相研究互相讨论询问，共同解决问题，这让我明白，一群人的力量始终比一个人的力量大，否则，在系统操作过程中遇到点事，如果不共同讨论的话，任何一项任务都会更费时，造成效率低下。而且大家在完成自己的任务后，都会自觉的帮助同事完成他人工作，营造了一个良好的环境，也让我学会了如何与大家交流，明白了一些在与同事的交流中应注意的细节，在为顾客的营销中、与领导的谈话中、与客户的协调中都大大提升了自己的交际能力。

(3)俗话说“书到用时方恨少”，虽然在课堂上学过财务报表分析、各种比率的计算与含义等等，但是当赵叔叔考验我时记忆却模糊不清，让自己也大为吃惊，所以下定决心回到学校还会很刻苦的、很扎实地认真学习，让自己在以后工作中能够应运自如，为自己奠定坚实的理论基础，并且联系实际，坚持锻炼自己的实践能力，做到学以致用，成为真正的有用之人。

(4)现在的大学生或多或少都有一些心高气傲，眼高手低，我也不例外。然而在实践工作中，我才发现，在大学里学到的书本东西如果不在实际的工作中加以运用，就不能发挥出知识的力量，有了知识基础并不能说明就比学历低的人能力高很多，很多工作都是熟能生巧，我们坚决不能以自己的学历作为骄傲的资本，只能以知识作为基础，脚踏实地，一步一个脚印，虚心向学长学姐们学习，凭着对新事物的接受学习能力强，在不断的摸索锻炼中，不断发掘出自己的潜能，不断提高自己的能力，才会有美好的未来，而不能一开始就要求太高，想一步登天，否则不仅成不了才，还会挥霍掉自己的青春。

(5)诚信，是人一辈子的财富。在工作中接触到的个人信用信息比较多，也就慢慢了解到一个人拥有好的信用是多大一笔财富。随着全国通用的个人征信信息系统的不断完善，各家银行只要轻轻一点，就可以查到一个人的信用记录。在实习阶段，对于个人住房贷款、消费贷款、作为企业法定代表人、开门做生意等的个人信息都有一定的要求，一旦客户被拉入黑名单，如利用信用卡套现、逾期不还款等违规现象出现，办理所有的业务都将受阻，为了让人生光彩照人，一路顺通，受过高等教育的我们都应该做到诚信，不仅仅是在银行的业务上，更应该是在生活中。

这次实习，除了让我对农业银行的基本业务有了一定了解，并且能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大学校园的我，这次的毕业实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

首先，我觉得在学校和单位的很大一个不同就是进入社会以后必须要有很强的责任心。在工作岗位上，我们必须要有强烈的责任感，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。如果没有完成当天应该完成的工作，那职员必须得加班;如果是不小心弄错了钱款，而又无法追回的话，那也必须由经办人负责赔偿。 其次，我觉得工作后每个人都必须要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规。在这一点上我从实习单位同事那里深有体会。比如，有的业务办理需要身份证件，虽然客户可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么必须得这么做。现在银行已经类似于服务行业，所以职员的工作态度问题尤为重要，这点我有亲身感受。在我实习快要结束时，基本业务流程我也算是掌握的差不多了，所以偶尔在空闲时指导老师让我上岗操作。没想到，看似简单的业务处理，当真正上岗时却有这么多的细节需要注意，比如：对待客户的态度，首先是要用敬语，如“您好、请签字、请慢走”;其次与客户传递资料时必须起立并且双手接送，最后对于客户的一些问题和咨询必须要耐心的解答。这使我认识到在真正的工作当中要求的是我们严谨和细致的工作态度，这样才能在自己的岗位上有所发展。

最后，我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得最重要，主要看的是个人的业务能力和交际能力。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手能力更重要。因此，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。

**暑期实践心得体会500字篇五**

在酷热中迎来了我作为大学生的第二个暑假，也满怀激情的参加了暑期社会实践活动。

“吾尝终日不食，终夜不寐，以思，无益，不如学也。”这是论语中的一句话，说的是一个人整夜不食不寝去思考一个问题，没有什么好处，不如亲自去学习研究。在实践过程中，我们在锻炼，在成长。也许每天都拖着疲惫不堪的身子回来，也许每天都要为了当天的任务而焦头烂额，也许每天都要为了明日的调查与宣传做着准备，但我觉得这是是快乐的。

残忍的期末考试终于结束了，意味着我们的暑期实践活动开始。活动的主题是‘卫生保健室基层，铁筑方圆助和谐’，地点是在南平市邵武，离我家乡比较近，这也是我选择这个队的一方面原因。我和其他队友对这次活动很激动，也非常有热情。虽然只有短短的一个星期，但是我们学到了很多，不但包括知识，更重要的是学会了如何做人处事。学会了书本上所学不到的知识，并且把所学知识应用到了实践中，真正做到了理论联系实际。

我们活动的第一站是参观邵武市的李纲纪念馆，了解一些当地的历史知识;第二站也是活动真正的开始，我们的行程是在邵武市立医院见习。一大早的我们就来到了医院门口，接待我们的是该医院的护理部主任。她把我们的队员分成了五组，安排到不同的科室进行见习;第三站是在王延里小区，在这里为当地居民做些简单的测量血压和夏季常见疾病的预防及急救知识的宣传;第四站是在别的社区为居民测血压等，使更多的居民受益;第五站是去了福利院，看望这里的小孩老人，给他们温暖，与他们游戏聊天谈心;第六站是体验农家乐，我们在一起队长家包水饺，其乐融融;第七站，收官之战，比较轻松，安排的任务是与邵武四中的同学们聊天。当然在这几天的活动里，当然有穿插着一些逛夜景，吃小吃的活动啦。

总体下来，整个活动是顺利的，但我们不免也会遇上麻烦。在测血压的时候，有些人故意刁难我们，总是找我们的不是，尽管不停的解释。还有在进行问卷调查的时候，也碰了非常多的壁，最主要的是群众人民的不配合，不想帮忙填写问卷，他们有的是怕耽误时间，有的怕麻烦，有的人说不识字，总之什么理由都有。

活动中我们接触了形形色色的人，让我们更进一步的了解了社会，让我们看到了学校与社会之间的差距。着不仅让我感觉到了校园是那么的淳朴，人与人之间是那么的直白，同学间是那么的信任，而社会恰恰相反，这让我提前知道了如何在社会上做人处事，为进入社会做好准备。

但这次活动收获最大的是一个意外的家，没有父亲母亲，只有老大排到小六的六位成员。我很高兴自己是其中的一位，排行第二。真不敢相信这么短暂的时间能建立如此深厚的友谊。因为活动住宿的局限，我们被安排早一起居住，起先我还担心自己会被另外五位从未接触过的队友排挤，至少他们之间都已经认识了。不过只经过一天的接触，我们的感情便渐入佳境，我们之间的行为时那么的夸张，我们之间的语言是那么的搞笑，我们之间的活动是那么的雷人。在这个家里，每一天都能笑的胃抽筋，每一天···总之收获这个家，我灰常的开心。

在大家的共同努力下，我们的暑期社会实践活动圆满结束。大家也都带着一份感动与追求踏上了归途。想想我们共同度过的点点滴滴，想想我们共同留下的足迹，想想我们着几天所做的每一件事···这将是我人生中的一笔财富，他将在我的脑海里留下不可磨灭的记忆，值得我永远珍藏。

**暑期实践心得体会500字篇六**

杜甫云“读万卷书，行万里路”，然而，在今天，这句话似乎成了天方夜谭。从小学到高中，我们都是啃着书本，在题海里“游”过来的，素质教育似乎离我们很远。到了大学这个微型社会，我们才发现，原来，实践能力是这么的重要，“实践岀真知”，相信这是我们每个人都不敢否认的。

为了培养谦虚谨慎，不骄不躁的作风，树立“实践第一”的观点，抛弃象牙塔的光环，虚心向社会学习，向群众学习，向实践学习;为了增强探索创新的精神，增强为人民服务的能力，保持真诚奉献社会的情怀，在实践中增长才干;为了甩脱书呆子气，确保理论联系实际，加强对自身的锻炼，磨砺塌实肯干、艰苦奋斗的品质，我校开展了暑期社会实践活动。

作为一名临床专业的医学生，这是我的第一次暑期社会实践。在经过深思熟虑之后，我决定去医院里面提前感受见习的氛围，真正到医学领域去实践，找出自己的不足，为以后的学习增添动力!于是我选择了乌苏市中医院，在征得院方的同意后，进行了为期两周的见习实践工作。由于仅仅是大一学生，没有过硬的专业知识，我主要是在一旁观看学习，但短短十四天对我来说，仍然受益匪浅。

首先，我先介绍一下我所实习的单位。乌苏市中医院是家乡仅有的两所公立医院之一，始建于1981年。在这个边疆小镇上，乌苏市中医院的各期医护人员紧守在自己的岗位上，为全市市民的生命健康默默奉献着。在这所医院里，虽然屋舍老旧，设备简陋，但每一个成员却从不抱怨，也几乎没有医疗纠纷发生。在我成为这所医院的一份子之后，我所做的工作，就是观察医护人员的日常工作，以及同医生一起查房。这些看似简单的工作，却处处都蕴藏着学问。

在两周的见习过程中，我明白了理论与实践相结合的重要性，见到了很多病的临床表现，症状体征，了解了患者的心理状态，认识到深入的手法必须靠在临床上的实践才能不断进步， 熟悉了医院的各项规章制度.工作人员的分工及工作职责。实践的时间虽然短暂，却着实令我开阔了眼界。

下面我将从制度、技术、思想和个人方面阐述我的心得体会。

制度严格。医院所有的医护人员都要严格遵守各项规章制度。按时交接班，并在10点正式上班前提前15分钟上岗。交班完毕，各负责人员即随主任或上级医师查房，了解病人情况，聆听病人主诉，对病人进行必要检查。在言语方面，必须亲和友善，不能命令不能冷淡，要与病人及其家属如亲人一般耐心询问。查房完毕，各个医师根据自己病人的当天情况写病历和医治方案。在这期间，我发现医护人员真的很辛苦，每天都要微笑面对每一个病人及家属，给予他们温暖和信心。至于红包送礼的问题，也由于制度严格，从来没有见到过。这种严谨，这种一切为了病人的心，真的让人感动。我所追求的，不正是如此么?

技术方面。在几天的观察中，对于医护方面的常识我了解了不少。掌握了测量血压的要领;输液换液的基本要领;抽血的要领;病历的写法等。下面简述血压测量方法：患者坐位或者卧位，血压计零点、肱动脉与心脏同一水平。气囊绑在患者上臂中部，松紧以塞进一指为宜，听诊器应放在肱动脉处，缓慢充气。放气后出现第一音时为收缩压(高压)，继续放气至声音消失(或变调)时为舒张压(低压)。

医德方面。医务工作者承担着的“救死扶伤、解除病痛、防病治病、康复保健”的使命。唐代“医圣”孙思邈在所著《千金方》论大医精诚有这样的论述：“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救寒灵之苦。”因此，医生必然要掌握先进医疗技术，同时更要具有爱岗敬业、廉洁奉献、全心全意为人民服务的品格。从这几天的实践观察中，每位医护人员的真诚笑容，对病人和家属的亲切问候，都深深地打动着我。医生治病救人的初衷一直都存在。要做一个好的医生，首先要有好的品德。我一定会牢记于心的。

个人方面。虽然我不是真正意义上的见习生，但是我有着真心求学的态度。在七天与医院的亲密接触中，我明白了，知识是永远学不完的，实践才是检验真理的唯一标准。而作为见习或实习生，要做到：1、待人真诚，学会微笑;2、对工作对学习有热情有信心;3、善于沟通，对病人要细致耐心，对老师要勤学好问;4、主动出击，不要等问题出现才想解决方案;5、踏踏实实，不要骄傲自负，真正在实践中锻炼能力。这次的经历也为我以后的学习奠定了基石。

一个人初次出身社会，我们要主动适应环境，熟悉周围的人和物，而不是环境来适应我们。人生在世，不如意事十有八九，在社会这样复杂的环境里，不比我们在家里，在学校，没有什么烦恼挫折，有时年少轻狂，有时肆意妄为，一切都是那么顺利，脱离了学校和家，在社会就不是那么好了，我们应该放下学校里的那种轻狂，家里的那种娇宠，不要期望太高，要一步一步地去完成，我们要有一颗平常心，乐观地去面对社会里遇到的不如意和挫折，正确的估计自己，给自己一个正确的定位。

以上就是我两周的医院实地学习实践的体会。实践，是一种磨练，是对自己感受医院环境，了解医院事务的一种巩固理论知识的社会实践活动，更是对自己医疗梦想的期前准备.虽然在医院见习很辛苦，但历历在目的忙碌日子,让我过的很充实。通过实践，我更加坚定了学医的信念，同时认识到医生是一个很平凡的职业，他的责任就是救死扶伤，挽救病人的生命。而且，医生也同样应该具备一定的思想素质、专业素质和科学素质，要有一定的责任心，把病人的生命看作是自己的生命。除此之外，医生要有创新和探索的能力，积极为医学的未来作出贡献。

这次社会实践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，进一步明确了我们大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。

现实和理想是有很大差距的，要改变生活，就要努力学习，不断地学习，从书本中，也从实践中。 在今后的学习中，我将时刻以高标准要求自己，为实现自己的梦想而努力奋斗。

**暑期实践心得体会500字篇七**

作为一名临床专业的医学生，这是我的第一次社会实践。在经过深思熟虑之后，我决定去医院里面提前感受见习的氛围，真正到医学领域去实践，找出自己的不足，为以后的学习增添动力!于是我选择了我妈妈的工作单位——xx大学附属医院，在征得院方的同意后，进行了为期一周的见习实践工作。由于仅仅是大一学生，没有过硬的专业知识，我主要是在一旁观看学习，但短短七天对我来说，仍然受益匪浅。

首先，我先介绍一下我所实习的单位。xx大学附属医院，目前是xx省xx市唯一一家省级三甲单位。医院院风信誉，均是全市闻名。我所实践的科室是神经内科。我所做的工作，就是观察医护人员的日常工作，以及同医生一起查房。这些看似简单的工作，却处处都蕴藏着学问。

下面我将从制度、技术、思想和个人方面阐述我的心得体会。

制度严格。医院所有的医护人员都要严格遵守各项规章制度。按时交接-班并在8点正式上班前提前15分钟上岗。交-班完毕，各负责人员即随主任或上级医师查房，了解病人情况，聆听病人主诉，对病人进行必要检查。在言语方面，必须亲和友善，不能命令不能冷淡，要与病人及其家属如亲人一般耐心询问。查房完毕，各个医师根据自己病人的当天情况写病历和医治方案。在这期间，我发现医护人员真的很辛苦，每天都要微笑面对每一个病人及家属，给予他们温暖和信心。至于红包送礼的问题，也由于制度严格，从来没有见到过。这种严谨，这种一切为了病人的心，真的让人感动。我所追求的，不正是如此么?

技术方面。在几天的观察中，对于医护方面的常识我了解了不少。掌握了测量血压的要领;输液换液的基本要领;抽血的要领;病历的写法等。下面简述血压测量方法：患者坐位或者卧位，血压计零点、肱动脉与心脏同一水平。气囊绑在患者上臂中部，松紧以塞进一指为宜，听诊器应放在肱动脉处，缓慢充气。放气后出现第一音时为收缩压(高压)，继续放气至声音消失(或变调)时为舒张压(低压)。其他要领略。

医德方面。医务工作者承担着的“救死扶伤、解除病痛、防病治并康复保奖的使命。唐代“医圣”孙思邈在所著《千金方》论大医精诚有这样的论述：“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救寒灵之苦。”因此，医生必然要掌握先进医疗技术，同时更要具有爱岗敬业、廉洁奉献、全心全意为人民服务的品格。从这几天的实践观察中，每位医护人员的真诚笑容，对病人和家属的亲切问候，都深深地打动着我。医生治病救人的初衷一直都存在。要做一个好的医生，首先要有好的品德。我一定会牢记于心的。

个人方面。虽然我不是真正意义上的见习生，但是我有着真心求学的态度。在七天与医院的亲密接触中，我明白了，知识是永远学不完的，实践才是检验真理的唯一标准。而作为见习或实习生，要做到：1、待人真诚，学会微笑;2、对工作对学习有热情有信心;3、善于沟通，对病人要细致耐心，对老师要勤学好问;4、主动出击，不要等问题出现才想解决方案;5、踏踏实实，不要骄傲自负，真正在实践中锻炼能力。再过两年我将真正走进医院见习实习，这次的经历为我以后的学习提供了经验。

以上就是我一周的医院实地学习实践的体会。通过实践，我更加坚定了学医的信念。相信在以后的学习中，我将时刻以三甲医院的高标准要求自己，为圆我的医学之梦而奋斗下去。

**暑期实践心得体会500字篇八**

大一的这个暑假，我过得挺充实的，同样它也是最有意义的，跨出学校的大门，融入社会，这是一个质的飞跃的过程，其中的辛酸苦楚只要自己体验过才知道。走进社会，需要一份勇气，需要一份睿智。

经历了艰辛的找工作的过程，我精疲力尽了，想放弃了，老板要么说没有工作经验，要么说暑期临时工不招收。折腾了好一阵子，我们附近一邮政银行招大堂经理的助手，我兴致勃勃地去应聘了。我把我个人的基本资料和在校的情况详细地向行长介绍了，或许是我运气好，或许是行长觉得我挺可靠的，我被录用了。那个开心劲儿，甭提了!工资待遇什么的，我都没什么要求，只要能录用我，给我一个锻炼能力的平台，我就心满意足了。

第二天我就开开心心地去上班了。早晨八点到了邮局，我就开始拖地，擦凳子，打扫打扫，好让整个大厅干干净净，给所有人一种舒适的感觉。邮局正式上班了，陆陆续续地有顾客来办理业务了。我满带着笑容迎接每一位顾客，让他们先坐下，然后等到叫了自己的号再去办理业务。在工作的过程中，也不是一帆风顺的，有时面带微笑询问顾客有什么需求时，顾客只顾一个劲儿的走上前台办理业务，也不搭理我。这时我只能耐心地和顾客讲解。有时我也有做的不周到的地方，有一次一位先生拿着自己的号到前台去了，我微笑着走过去，轻声说：“先生，不好意思，您前面还有一个人，下一位才是你。”他瞪着我，一脸不耐烦地说：“刚不是叫到我的号了吗?明明就是我!”我陪着礼：“对不起啊，叫到你的号了，我误会了。”这位先生又转身白了我一眼。那种尴尬，那种滋味真的不好受呢。每天都会遇到形形色色的人，有的人看我像个学生，表现出赞赏的样子，能和我温和地交谈，有的人看我是个学生，对我的热心服务表现出满不在乎，无所谓的样子。不管怎么样，我都要求自己，我是服务大众的，我就是要磨练意志，锻炼能力，我要微笑待人!工作一整天下来，真的很累，站的腰酸背痛，晚上下班时，我还要再打扫一遍大厅，然后才回家，真的好累!

但是，我挺珍惜这份工作的，不仅仅因为得到这份工作实属不易，更多的是你我在工作中学到了很多东西，我提升了很多的能力。在邮局做大堂经理助手的一个月，我每天早出晚归，觉得还有节奏感，我过得很充实。在工作中，我运用我在学校已经掌握的电脑操作技能完成简单的邮局业务方面的操作，这就更好地将理论运用于实践了。在与顾客的接触中，我学会了笑以待人，热情地帮别人解答疑难问题，这很好的锻炼了我的胆量，使我的交际能力大有提升。在和邮局员工的相处中，我得到了叔叔阿姨的关心爱护，他们支持我，鼓励我使我对未来充满信心，带着一份信念踏上寻梦的征程。

这一个月来，我虽然过得比较辛苦，我也曾想放弃，就这样在家虚度光阴，但最终我还是振作起来了，我也想明白了很多。现在的应届毕业生就业形势那么的不容乐观，社会已经尽全力的缓解就业压力了，国家只能给予我们这么多，那么我们还能靠自己的实力、耐力在社会上打拼了。大一晃眼间已悄然溜走了，不久的将来我们就要步入社会，我明白那份压力。现在的假期就是为未来做一个铺垫。多积累些社会经验，多增长些人生阅历，多丰富些专业知识，这对以后我们就业都是大有裨益的。还是那句话：一分耕耘一分收获。要想在这竞争激烈甚至残酷的社会中生存下来，唯靠自己!千军万马争过独木桥，只有让自己出类拔萃，方能闯出自己的一片天地!

这个暑假为期一个月的社会实践，让我明白了很多。这个假期是大一向大二的过渡，这个假期更是大一到大二的加油站。当我累了想放弃的时候，我从实践中又寻找到了一份动力，让我继续前行!正是实践让我懂得了奋斗的意义，让我明白步入社会的不容易，让我成长起来!

这个暑假过的很充实，很有意义。我更加坚定了前行的方向。平时的学习生活中能严格要求自己，让自己德智体美全面发展，争做高素质的大学生。以后的假期我还会积极地参加各种实践，多锻炼能力。

**暑期实践心得体会500字篇九**

暑期社会实践感言

时代在进步，社会在发展，而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们的面前，现代社会所需要的已经不再是单纯的知识型人才。时代赋予人才新的定义：不仅能够驾驭新科技，具有创新意识，更要有将科技应用于实践的能力。但是，再看看我们，只是被禁锢在四角高墙内，捧着\"书中自有黄金屋\"的古训，做着日后事业有成，飞黄腾达的白日梦。我们的传统，我们的教育制度还有我们本身使我们缺乏勇气走出象牙塔，去接受实践的检验和社会竞争的洗礼。在这样一个知识与实践完全脱节的环境里，我们又有什么资本去谈成才、谈竞争、谈事业?时代证明，历史证明，我们的自身状况证明：我们唯有面对社会，才能心平气和地作出一些选择，才能确立自己学习和生活的目标。

于是，今年暑假我挥斥方遒，一腔热血，开始我的暑期社会实践。而这次虽然只有一个月多的简单实践，却让我受益匪浅。

习惯了校园里那种有则学，不学则息的日子，让我都遗忘了这社会真正的需求。忘记这世界的人不只是周围的这样，生活也不只是如此简单，悠闲，只需认真的学好那些课程，就可以有交代，可以满足。社会是一张网，扑朔迷离，需要我们真正的用心去过好。学校成绩上的收获让我所学的知识有了施展拳脚的机会，然而，社会实践的经历，却一份不可多得宝贵财富。过去常听人说刚出社会的大学生往往无法适应社会的人际关系，导致在生活和工作找不到自我的平衡点，错失了不少成功的机遇。经过这次实践的经历，让我深刻的认识到，这一点也没错，把握好每一次交际的可能事实上都是在为我们自己积累人生阅历，可以说，没有好的沟通能力，再好的才华也会埋没于沉寂的阴影下，但并不是每一个人都有这样的意识。我自己刚开始实践的时候，自己也不习惯于与人交流，多数时间里都是埋头于自已所需要完成的工作里，十足一个典型的只做事不开口的人。工作中、生活中我们都需要学会主动与人交流，提出疑问，事先熟知一切，而且应该学会如何与周围的同事互帮互助，这样不仅能使自己尽早地进入工作状态，也可以避免我们少走弯路，于情于理都是弊大于利的。此外，对工作的热情，对任务的投入态度，都决定了我们在前辈眼中的被信任程度，实习过程难免有忽略的时候，但这时的我们应该抱有学习的态度主动求教于他人，不放过任何一次学习的可能，因为再细微的工作都存在着它自身的价值!不要羞涩，大胆点去做，对自已自信点。这个世界每个人都是依靠脚行走，没有什么好害怕，做好工作。

作为当代中国的大学生,应该不再只是被动的等待别人告诉你应该做什么，而是应该主动了解自己要做什么，然后全力以赴的去完成。假如暂停休息，多多观察那些资深的人员，多与他们聊天，坦诚面对他们，他们会与你交流他们的工作经验及人生经历，毕竟经验也是人生一笔财富，会让我们明白的，知道的更多。所以在大学期间我觉得多与社会接触，多了解自己所处的环境，多了解你将会面对的种种问题，对以后的发展和继续深造都是非常非常有益处的。

当然,也要摆正勤工助学于学习的关系，切不可因打工而荒废四年的青春，荒废人生宝贵的大学学习时期。正如有名的microsoft公司副总裁李开复教授曾说过的一样：“打工只是学习生活中的一种补充，学习才是最重要的。”

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”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，也让我们更加清楚我们以后努力的方向，让前方的路再迷茫。现在我已经是准大学三年级的学生了，毕业的步伐步步紧逼，到那时我们总要交出一份喜人的答卷，知道不要辜负父母，要对自已的未来负责，为以后服务社会打下更坚固的基础!

**暑期实践心得体会500字篇十**

杜甫云“读万卷书，行万里路”，然而，在今天，这句话似乎成了天方夜谭。从小学到高中，我们都是啃着书本，在题海里“游”过来的，素质教育似乎离我们很远。到了大学这个微型社会，我们才发现，原来，实践能力是这么的重要，“实践岀真知”，相信这是我们每个人都不敢否认的。

为了培养谦虚谨慎，不骄不躁的作风，树立“实践第一”的观点，抛弃象牙塔的光环，虚心向社会学习，向群众学习，向实践学习;为了增强探索创新的精神，增强为人民服务的能力，保持真诚奉献社会的情怀，在实践中增长才干;为了甩脱书呆子气，确保理论联系实际，加强对自身的锻炼，磨砺塌实肯干、艰苦奋斗的品质，我校开展了暑期社会实践活动。

作为一名临床专业的医学生，这是我的第一次暑期社会实践。在经过深思熟虑之后，我决定去医院里面提前感受见习的氛围，真正到医学领域去实践，找出自己的不足，为以后的学习增添动力!于是我选择了乌苏市中医院，在征得院方的同意后，进行了为期两周的见习实践工作。由于仅仅是大一学生，没有过硬的专业知识，我主要是在一旁观看学习，但短短十四天对我来说，仍然受益匪浅。

首先，我先介绍一下我所实习的单位。乌苏市中医院是家乡仅有的两所公立医院之一，始建于1981年。在这个边疆小镇上，乌苏市中医院的各期医护人员紧守在自己的岗位上，为全市市民的生命健康默默奉献着。在这所医院里，虽然屋舍老旧，设备简陋，但每一个成员却从不抱怨，也几乎没有医疗纠纷发生。在我成为这所医院的一份子之后，我所做的工作，就是观察医护人员的日常工作，以及同医生一起查房。这些看似简单的工作，却处处都蕴藏着学问。

在两周的见习过程中，我明白了理论与实践相结合的重要性，见到了很多病的临床表现，症状体征，了解了患者的心理状态，认识到深入的手法必须靠在临床上的实践才能不断进步，熟悉了医院的各项规章制度。工作人员的分工及工作职责。实践的时间虽然短暂，却着实令我开阔了眼界。

下面我将从制度、技术、思想和个人方面阐述我的心得体会。

制度严格。医院所有的医护人员都要严格遵守各项规章制度。按时交接班，并在10点正式上班前提前15分钟上岗。交班完毕，各负责人员即随主任或上级医师查房，了解病人情况，聆听病人主诉，对病人进行必要检查。在言语方面，必须亲和友善，不能命令不能冷淡，要与病人及其家属如亲人一般耐心询问。查房完毕，各个医师根据自己病人的当天情况写病历和医治方案。在这期间，我发现医护人员真的很辛苦，每天都要微笑面对每一个病人及家属，给予他们温暖和信心。至于红包送礼的问题，也由于制度严格，从来没有见到过。这种严谨，这种一切为了病人的心，真的让人感动。我所追求的，不正是如此么?

技术方面。在几天的观察中，对于医护方面的常识我了解了不少。掌握了测量血压的要领;输液换液的基本要领;抽血的要领;病历的写法等。下面简述血压测量方法：患者坐位或者卧位，血压计零点、肱动脉与心脏同一水平。气囊绑在患者上臂中部，松紧以塞进一指为宜，听诊器应放在肱动脉处，缓慢充气。放气后出现第一音时为收缩压(高压)，继续放气至声音消失(或变调)时为舒张压(低压)。

医德方面。医务工作者承担着的“救死扶伤、解除病痛、防病治病、康复保健”的使命。唐代“医圣”孙思邈在所著《千金方》论大医精诚有这样的论述：“凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救寒灵之苦。”因此，医生必然要掌握先进医疗技术，同时更要具有爱岗敬业、廉洁奉献、全心全意为人民服务的品格。从这几天的实践观察中，每位医护人员的真诚笑容，对病人和家属的亲切问候，都深深地打动着我。医生治病救人的初衷一直都存在。要做一个好的医生，首先要有好的品德。我一定会牢记于心的。

个人方面。虽然我不是真正意义上的见习生，但是我有着真心求学的态度。在七天与医院的亲密接触中，我明白了，知识是永远学不完的，实践才是检验真理的唯一标准。而作为见习或实习生，要做到：1、待人真诚，学会微笑;2、对工作对学习有热情有信心;3、善于沟通，对病人要细致耐心，对老师要勤学好问;4、主动出击，不要等问题出现才想解决方案;5、踏踏实实，不要骄傲自负，真正在实践中锻炼能力。这次的经历也为我以后的学习奠定了基石。

一个人初次出身社会，我们要主动适应环境，熟悉周围的人和物，而不是环境来适应我们。人生在世，不如意事十有八九，在社会这样复杂的环境里，不比我们在家里，在学校，没有什么烦恼挫折，有时年少轻狂，有时肆意妄为，一切都是那么顺利，脱离了学校和家，在社会就不是那么好了，我们应该放下学校里的那种轻狂，家里的那种娇宠，不要期望太高，要一步一步地去完成，我们要有一颗平常心，乐观地去面对社会里遇到的不如意和挫折，正确的估计自己，给自己一个正确的定位。

以上就是我两周的医院实地学习实践的体会。实践，是一种磨练，是对自己感受医院环境，了解医院事务的一种巩固理论知识的社会实践活动，更是对自己医疗梦想的期前准备。虽然在医院见习很辛苦，但历历在目的忙碌日子，让我过的很充实。通过实践，我更加坚定了学医的信念，同时认识到医生是一个很平凡的职业，他的责任就是救死扶伤，挽救病人的生命。而且，医生也同样应该具备一定的思想素质、专业素质和科学素质，要有一定的责任心，把病人的生命看作是自己的生命。除此之外，医生要有创新和探索的能力，积极为医学的未来作出贡献。

这次社会实践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，进一步明确了我们大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。

现实和理想是有很大差距的，要改变生活，就要努力学习，不断地学习，从书本中，也从实践中。在今后的学习中，我将时刻以高标准要求自己，为实现自己的梦想而努力奋斗。

**暑期实践心得体会500字篇十一**

这个暑假，烈日炎炎，大地如被火烤一般炽热无比，但也正是这种艰苦的环境才点燃了我心中的热火，坚定了我去参加暑期实践的念头，我们新一代的大学生就是要看看自己是否拥有在恶劣环境中依靠自己的双手跟大脑而生存的能力，这样，通过亲身体验社会实现远比自己道听途说的要真实的多，在实践中增长自己的见识，锻炼才干，培养良好的韧性，更为重要的是检验自己所学的东西在社会中是否具有实用性也就是――――自己的能力是否能被社会所承认，同时也找到自己的不足和差距!

在那十多天的时间生活中，我每天的工作便是向询问的顾客介绍产品，告诉他们我们公司的一些新活动，有需要的话也会为他们提供一些关于手机方面性价的对比，兼负责收银发票的工作，我们是两个同事一块工作的，并且轮换班工作，但是可能是暑假的缘故，来买手机的人并不少，因此我们的工作也不太轻松，经常会被忙的手忙脚乱的，而这是往往我的同事就会帮我，通过这十多天的工作让我明白了，人在社会上立足依靠的不仅仅是知识，我们更需要的是eq，即处理人际关系的能力。我们是不可能脱离于社会而存在的，在学校我们要学的不只有知识，我们更应该学习怎么样更好的跟同学相处，只有这样我们在社会上才能站的住脚。

这个暑期的社会实践给生活在象牙塔中的我们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，深入基层，能从中学到了很多书本上学不到的东西。也真实的理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义。的确，感性认识到只右到实践中去、到基层中去检验才知道其正确与否，同样，只有在实践中把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

同时这个暑期实践让我知道了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使我们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过社会实践，可以紧密结合自身专业特色，让自己所学的专业理论知识在实际操作中得到巩固和提高。通过社会实践，可以检验自己的知识和水平，加深和巩固原来在理论上的模糊认识，使理论上的欠缺的在实践环节中得到补偿，从而加深了对基本原理和基本理论的理解和消化。

“千里之行，始于足下”，这次短暂而又充实的实践，将对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，将是我人生的一段重要的经历、一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。社会实践告诉我，在新经济时代大学生应当具备创新观念和掌握成熟技术有的能力，善于经营和开拓市场，富有团队精神等素质。要在严密的思辩能力和理性的思考能力，致力于探索理性、情操、才智、体质之完美，只有做到全面发展才能适应社会的需求，并立于不败之地。我们要时刻与外界社会保持同步发展，做到与时俱进，不与社会脱节;我们应该珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒，学习好知识、运用知识，时刻牢记，虚度年华就是作践自己。与此同时，多多与社会接触是很必要的。如果我们想接受时代的挑战受到社会的欢迎，就抓紧时间好好地充实自我。不仅要学好专业课，还要广泛的汲取各领域的知识，努力提高综合素质。

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，学习三个代表，实践三个代表，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。此次实践之行，是学校、学院给我们的难得的学习实践机会，是给了我们的极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能真正做一个奋发有为的现代青年!

一路的艰辛与微笑，虽有所收获，然所学是开始，新的考验和抉择要奋斗不息、磨砺前行，请不要让我们年轻的时光留下太多遗憾!

“机遇只偏爱有准备的头脑 ” ，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

**暑期实践心得体会500字篇十二**

大学的的第二个暑假到来了,应学校的提议和社会对大学生的要求,我参加了暑期社会实践活动。在这又一次的活动中,我学到了很多,也感悟了很多。下面就我这次暑期社会实践的心得做一总结。

暑期社会实践,是我们大学生充分利用暑期的时间,以各种方式深入社会之中展开形式多样的各种实践活动。积极地参加社会实践活动,能够促进我们对社会的了解,提高自身对经济和社会发展现状的认识,实现书本知识和实践知识的更好结合,帮助我们树立正确的世界观,人生观和价值观。大学生社会实践活动是全面推进素质教育的重要环节,是适应新世纪社会发展要求,培养全面发展型人才的需要,是加强集体主义,爱国主义,社会主义教育,升华思想的有效途径。积极投身社会实践,深入群众,了解社会,增长才干,是青年学生成长成才的正确道路,是青年学生运用所学知识技能,发挥聪明才智,积极为社会作贡献的重要途径。

暑期社会实践则恰恰为我们提供了一个走出校园,踏上社会,展现自我的绚丽舞台。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。在实践中积累社会经验,在实践中提高自己的能力,这将为我们以后走出社会打下坚实的基础!

一片叶子属于一个季节,年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说意气风发,我们年少轻狂,经受不住暴雨的洗礼?谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书?走出校园,踏上社会,我们能否不辜负他人的期望,为自己书写一份满意的答卷。

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。

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。

在这次实践中我学到了许许多的东西,它教我要善于与人交流,经过一段时间的工作,让我认识了更多的人;它教我吃苦,教我要学会苦中作乐,时时刻刻都要有一种敢于吃苦的心态;他叫我要自信,一分自信一分成功,十分自信十分成功。总而言之,这次实践,使我终身受益! 时代在进步,社会在发展,而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们的面前,现代社会所需要的已经不再是单纯的知识型人才。时代赋予人才新的定义:不仅能够驾驭新科技,具有创新意识,更要有将科技应用于实践的能力。

时代证明,历史证明,我们的自身状况证明:我们唯有面对社会,才能心平气和地作出一些选择,才能确立自己学习和生活的目标。在这次社会实践以后,我们要找准自己的位置,找准自己的方向,勇往直前,决不轻言放弃!我们要珍惜每一次锻炼的机会,让人生无憾。

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,又加入了世贸,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己,才能在竞争中突出自己,表现自己。

“没有实践, 就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。其实学校要求我们参加社会实践,无非是想让我们提前接触社会,了解社会,这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心。

感谢学校给我们这次把自己推向社会的机会,也感谢在实践中那些给予我无私帮助的人。我会在以后的学习中更加努力,朝着自己的目标不断奋进。

**暑期实践心得体会500字篇十三**

漫暑期长假即将过去，回首两个多月来的社会实践经历，发现无论是参加义务家教;还是参加清溪镇镇团委举办的大学生暑期实践活动，参观镇污水处理厂、土桥文化长廊、青湖工业园等，都让我受益匪浅，深有感触。在这里，我想记录下我两个月暑假社会实践的心得，以回顾这段时间所学、所见、所闻，并希望能借此回顾的机会，整理经验，使以后的学习更进一步。

这次的暑期社会实践，主要包括四个部分：

1.7月10号-7月30号，义务家教，为高中学生辅导英语，以提高他们的英语水平和应试技巧，提前为高考做好准备;

2.8月3号，参观镇污水处理厂、土桥文化长廊、青湖工业园，一方面了解家乡的环保建设、提升自身的环保意识;另一方面了解家乡的革命事迹和感受现代以来家乡的发展变化，忆苦思甜，饮水思源。

3.8月15号，参加重河管理区困难家庭调研活动，调查贫困家庭孩子“上学难”问题。

4.8月23号，参观香港中文大学，交流学习。

(一)自7月10号开始，连续20天，我以家教的身份，为高中生辅导英语，通过提高他们的单词词汇量、应试技巧和语感，循序渐进的帮助他们掌握自主学习英语的技巧，找到学习英语的乐趣，培养学好英语的信心。虽然短短的二十天，并不能真正完全的达到这些目标，但通过这次家教的实践，让我学会如何与低年级的孩子相处，如何灵活的运用语言来引导他们对知识的求知欲，并锻炼了我的口才和合理分配时间的能力，让我在帮助别人的同时完成自己的学习计划。

(二)8月3号，我参加了镇团委组织的大学生暑期活动，参观镇污水处理厂、土桥文化长廊、青湖工业园。

在污水处理厂污水处理池前，看着反应池里污水从一边的浑浊不堪到另一边的清澈见底，不由对政府在处理污水保护环境工作上所下工夫感叹不已。而工作人员详细的介绍又让我学到了更多的知识，我不单单了解到了污水处理的重要性和处理的一般流程，更亲眼见到家乡的环保建设，通过这次的参观学习让我明白：人，是生存在社会这个大环境里，只有不断提升自身的环保意识和公共道德，爱护有限的社会资源，维持大环境的干净平衡，才能实现个人成长和社会利益的双赢，才能真正实现可持续发展，建设好人类共同的家园。

而土桥文化长廊，则是我镇的革命传统教育的课堂、精神文明建设的阵地、广大青少年学生爱国主义教育的基地。在那里，我们这些大学生分别参观了长廊里的荣誉室和展览室。一路上在文字介绍的引导下，在我眼前不禁慢慢展现了这样三幅图画，第一幅，是荣誉室里的革命烈士和员用热血和青春描绘的抗日救国、顽强斗争、团结拼搏的图画，它用无私奉献的精神和强烈的爱国主义情怀展现的峥嵘岁月告诉我们“国之兴亡，匹夫有责”，当国难临头，要以国家为先，为国家民族贡献自己的一切，自由、热血、甚至生命!第二幅，是曾经以农业为生的祖先们从事农业生产的图画。曾经的祖先，刀耕火种、衣不蔽体、食不果腹，过着艰苦的生活，对比现在的我们，我们真是很幸福了。看着展览厅里的这些旧式农具，我发现只有好好的珍惜现在的美好生活，才能不愧对曾经的那些在贫苦生活中挣扎的祖先，才能对的起给我们创造美好生活的父母、社会、政府。第三幅，是在现代科技支撑下，蓬勃发展、热火朝天的生产图画。我们现在正处于21世纪的开始，科学技术、发明创造为我们的生活带来了翻天覆地的变化，让我们的生活变的更加舒适、方便和安全。而我们也只有不断学习先进文化，保持自身的创造性、先进性，真正做到“活到老、学到老”，才能让自己屹立于世界先进的思想潮流之中，才能让自己不被不断向前推进的社会车轮抛在身后。这不仅仅是我参观企业产品展览室的感受，更是我参观青湖工业园的心得。

青湖工业园，是我镇新近开发的大型工业园，秉着环保的理念而建，诣在发展清溪经济的同时，解决就业问题。我们以工业园中的一家代表性企业为中心来进行参观活动。来到这加名为古河汽车配件东莞有限公司的日资企业，我深深被他们的企业文化所感染。一进如公司的大门，有礼的问候、干净的环境、整齐有序的工作、严谨的工场流程、反复的产品检查工序、细致的报告资料，正如古河的基本理念所显示的一样：“1.满足顾客2.经营品质3.遵守法规4.干净化工场5.尊重习俗与贡献地方6.建立企业文化”。他们用自己的行为，创造着自己的价值。让我明白，企业文化其实跟人的文化也有相同之处。实现价值，不单单是有成绩就能代表一切，而更应有内涵、有特质、有自己的文化，注重对社会的贡献，注重回报，注重细节。只有有了自己的文化，才能让自己与众不同，脱颖而出，才能让自己具有独特的魅力，创造机会，取得认同。也只有注重了细节，才能让你运筹帷幄，决胜于千里之外。

(三)参加重河管理区困难家庭调研活动，调查贫困家庭孩子“上学难”问题。这次的活动对我而言，是陌生而具有挑战性的。因为家庭的缘故，我从小便很顺利的长大，没有遇到过没钱上学的情况，也难以想象会有人困难到这样的地步。可这一切都在我们走进那家采访对象家的同时改观。那家人一家三口只能依靠父亲做环卫工赚的钱养家糊口，所有的工资加上政府救济的钱也才1000元上下，竟和父母给我一个月的生活费差不多，却要养活一个三口之家，其中甚至有个有语言障碍的妻子和上初中三年级的女孩，而且如果不是政府一直以来的救济和救济房的提供，可能状况会更加糟糕。更令我吃惊的是，面对家庭的窘境和随时可能因贫穷而导致的休学，小女孩竟然表现的非常开朗和懂事，她笑着告诉我们，她将选择读中专，早点出来工作，为家庭减轻负担。她的话、她的微笑，都深深的停留在我的脑海里，鼓励着我，让我为自己曾经的抱怨、责怪、颓废汗颜。正如一句话说的好“这一秒不失望，下一秒就有希望”，遇到困难时，只有保持开朗自信，心怀希望和阳光，才能走出那片黑暗的永夜海!

(四)香港，是祖国南方最繁华发达的地区，而香港中文大学则是点缀在这祖国锦绣山河上的一点明珠。香港中文大学于1963年成立，以其独特的书院制制度和双语教学的体制，培养了大批英文与中文同样优秀的人才，真正实现了当初他们的建校目的：建造真正香港中国人的大学，让学生在适应国际大潮流的同时，更多的接触中国文化。

**暑期实践心得体会500字篇十四**

今年的暑假有将近两个月的时候，刚开始的时候我制定了一个合理的计划来合理安排我的生活，决定先回家打工一个月左右，剩下的时间自己在自由安排，看似简单的计划执行起来又是如此的困难。

短短的一个多月只能作为临时工，而且学校放假时间不是特别的早，所以空缺的工作比较的少，我和同学三个人一起寻找工作。外面的天气炎热难耐，但是为了工作只能坚持，不断的补充水份。临促事我们的第一个目标，高考结束的孩子们早早就开始了工作，时间上比我们有优势，想要找到临促就必须要加油，很快，我们找到了一个面试机会，哇哈哈的促销。为了能给面试官一个好的印象，我们早早的就来到了面试的地方，俗话说早起的鸟儿有虫吃，进门一看才知道，早起的鸟儿已经排满了一屋子的人了，名额有限，半小时后，我们撤退。没有被问一个问题，就宣告失败，让我们心里很是失落。

接下来的几天里，我们跑了好多地方， 拒绝我们的理由无非就是那么几个，“我们不要暑假工”“我们名额已满了”要不就是“我们需要上夜班”一个多星期后还是一无所获，其中的一个同学干脆去了图书大厦买了两本四级书，回家学习，想想刚开始的热情满怀，到最后的满脸惆怅，不禁要感叹，我们就真的那么一无所用吗

经历了一系列的事情，最后决定呆在家里面，妹妹要上初中，而且考上了重点学校，八月底就要进行分班考试，不如在家帮助她学习，顺便帮家里干一些家务。虽然没有刚放假的时候预想的那么好，但是，这些事情一样非常有意义。

暑假过半，心里一直想去凤凰，哪里对我有一种莫名的吸引力，无论是沈从文的边城，还是那里的美妙风景，都是令人向往的，于是在八月中旬踏上了前往凤凰的旅途，丛西安到凤凰虽然很远，中间还要倒一次火车，但是心中因为有了向往而充满了精力，到达湖北的时候，已经是有山有水了，那是一种很精巧的美，任何的东西都是那么的精细。

屋檐，水田，小路，那是如此的惬意，我喜欢那里，给人一种很安逸的感觉

整整一天的路程，我们到了，她在一座山的怀抱里，青葱翠绿，那样的如诗如画，令人陶醉，到达凤凰后，我们住在了一期一会客栈，老板真的很好，告诉我们攻略，推荐小吃，告诉我们注意事项，很快到了晚上，凤凰的夜景令人眼前一亮不得不说她的魅力是没办法用语言形容的，一座座小桥，沱江，虹桥还有江边的酒吧，如果有时间的话，我真的想多住些时间，好好品味一下她的美。

天公作美，已经将近四十天没有下雨的凤凰，在我们去的第二天竟然下雨了，我们有幸看到烟雨凤凰，那种美让我词穷，用语言没办法形容，太美了，永远也没办法忘记，我更加爱上凤凰了。

我们参观了沈从文故居，陈寅恪家族，遗憾的是熊希龄的故居正在修建之中，没能参观，突然发出了一声感叹，出生在这样的地方想没有美感都不行。

第三天，我们开始了苗寨一日游，参观了苗寨，跟他们对了歌，喝了米酒，了解了文化，面价文化令人敬佩，他们的团结，性格中的细腻，以及服饰银器习俗，都是那么的有特色，苗族分为生苗和熟苗，而我们今天接触比较多的就是熟苗。参加了苗族博物馆，原来宋祖英是名誉馆长，我不得不说，苗族人太好客了，一天的时间里我最少喝了三大碗米酒。尊重习俗，学习文化。

魅力凤凰篝火晚会也是一大亮点，有上刀山，苗家娶亲，湘西赶尸，还有山歌，各种文化盛宴，这比课本上的东西有意义的多，也更加的有吸引力，作为一个吃货，米粉及臭豆腐是必不可少的美食，还买了凤凰的姜糖等东西，最后走之前还给几位朋友寄出了几张明信片，此次凤凰之行宣告结束，以后我还会来的，一定还会来的。

暑假有意义的事情很多，不一定是惊天动地的，自己有收获就好，在西安电子科技大学的同学暑假学校组织去了精神病医院去当志愿者，也有河北师大汇华的同学学校组织去实习，也有在家帮忙照看门市的，这些事情都是有意义的，也是我们锻炼的一个好机会。

不过，我想提一点意见，暑期社会实践对我们来说是好事情，可以提高我们的能力,增长社会经验。但是一味的求结果，甚至没有给我们开任何的会议，只是下达两张幻灯片，我们一头雾水的就开始了所谓的社会实践，在七月十日以前发布计划，效率固然重要，实际情况也要考虑一下，许多学校都是有组织的进行实践活动，效果要好的多，这只是个人的一点建议，如果有幸让导员看到，希望不要对号入座。

暑假即将结束，一个学期的课程即将开始，在这一个学期中要更加的努力，凭借个人实力夺得好成绩，六级等一系列的考试将要进行，一切都是浮云，你拿到的证书才是硬道理!加油!

**暑期实践心得体会500字篇十五**

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。

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，学习三个代表，实践三个代表，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。此次实践之行，是系科给了我学习实践的机会，是系科给了我们极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能对得起养育我们教育我们影响我们的祖国。

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基层、了解基层的机会。深入基层,同基层领导谈心交流，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、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

艰辛知人生，实践长才干 。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，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。这在无形中使我对自己有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大三学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行 。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。

尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤 。

在短短三天的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。但我们选择了坚持。我们把淮师人永争第一的精神带去了社区，把淮师学子的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致。在社区人民的心底留下了美丽的印象。七月，我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。这是爱的奉献，这是我们的无悔选择。七月，我们撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，我们的暑期社会实践曙光城也给社区留下了光辉灿烂的一笔。

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。

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。

四十多天的暑假生活就要结束了，回首我这个暑假的生活体验感觉只有一个字 累 。以前并不知道真正的生活真正的工作到底是什么样的，这次的生活实践让我真正体会到了工作的辛苦，挣钱的不容易。通过这次的工作经历让我能更好的调整好自己的心态，以便更加认真努力的学习今后的课程。为以后真正独自接触社会奠定坚实的基础。吃得苦中苦，方为人上人 。

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

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。

大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。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。

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