# 寒假社会实践心得体会500字(六篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-09-18

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会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。寒假社...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会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。

**寒假社会实践心得体会500字篇一**

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。在这火热的七月，我们暂别了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。

寒假社会实践开始，我也开始了一种全新的生活。作为一名大一的学生，我带着学习和好奇的心情去迎接实践。虽说只是实践，但生活的方式却已完全不同于学校中的。每天七点准时起床，大家集合后扛着旗，提着各种用品出发。

20xx年1月18日,是我们寒假社会实践的第一天。我们到泰和街道进行法律宣传和法律咨询工作。谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书？谁说年少轻狂的我们，经受不住暴风雨的洗礼？我们再骄阳下做足了准备工作，在骄阳下坐在咨询点为过路的人提供法律咨询，在骄阳下不停地做同一个动作——向过路的人递出法律常识宣传单，在骄阳下不停地说同一句话——您好，法律小常识，请了解一下。尽管天气炎热，尽管不是一帆风顺，尽管不停碰壁，但我们坚持下来了，收获良多。

20xx年1月19日,是我们竖起社会实践的第二天。上午我们跟社区的孩子们一起玩游戏，下午到社区进行模拟审判，宣传法制思想。上午，大家到社区了陪孩子们一起玩，陪他们做游戏，给他们发小礼品。看着孩子们纯真、可爱的笑脸，同学们也十分开心。下午我们给社区里的居民们进行了一场模拟审判的演出。“吾尝终日不食，终夜不寝，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钻研一个问题，没有什么好处，不如亲自去学习研究。实践的过程是每个人都要经历的必经之路，在这个路上，你不在是个孩子，在锻炼，在成长，跌跌撞撞，且歌且行。青春的光阴留给我们更多的是奋进的号角与激昂的乐谱，也许每天拖着疲惫不堪的身子回来，也许每天都要为了完成当天的任务而焦头烂额，也许每天都要为了明日的采访做着准备，但我们是快乐的。不再是不为浮云遮眼之势，更在一览众山之躯。这次的模拟审判就是这样一个活动。我们没有敷衍了事，我们不仅让居民们了解了审判过程，更让自己更加了解自己的专业。

20xx年1月20日,是我们寒假社会实践的第三天。我们走访社区中的困难户、孤寡老人，给他们送上一点生活品和一点温暖、关怀。我们到两户孤寡老人家中，给他们送上一点东西，陪他们聊天、谈心，了解他们心里的孤独与苦闷。我们还到一家情况特殊的困难户中与他们交流。那家有一个刚靠完中考的孩子，父亲残疾，母亲在铁道局当清洁工，还有一位年迈的奶奶。虽然家庭困难，但他志气不缺，认真学习，抓住每个机会提高自己，学习成绩在班上名列前茅，人穷志不短。在走访社区的过程中，我们还和社区的工作人员做了很多的交流。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,同基层工作人员谈心交流，思想碰撞出了新的火花。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困难户、了解困难户的机会。我们走近困难户，同他们交流，了解他们的生活状况与心理情况。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，走近社会中的困难人士，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。

“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，捧着厚厚的宣传单，怀着一份份坚定的信念，我们在烈日下奔跑着。感谢这次寒假实践活动，让我们在这过程中成长了不少，懂得了不少。

实践使我感触颇多。“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。活动刚开始去的时候，我们做的不是很好。很多东西都不懂，幸好大家互相帮助，互相进步，我们每个人都在在实际操作中掌握了很多东西，最重要的就是在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。这次实践还让我深深体会到在工作中我们必须勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累，要有高度的责任心和集体荣誉感，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，没有自学能力的人迟早要被单位和社会所淘汰。

三天的社会实践，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。社会实践加深了我对社会各阶层人的了解，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，我们的人生价值将真正得到体现，我们要珍惜每一次锻炼的机会，让人生无憾。

同时，社会实践也加深了我与社会各阶层人民的感情，拉近我与社会的距离，也让自己在实践中开拓了视野，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，在这片广阔的天地里，我们的人生价值才能得到体现。我们这一代的大学生，在将来的就业中将面临着激烈的市场竞争，社会的经济、政治、文化的迅速发展，更增加了我们的压力，我们必须时刻提高警惕，而且也要积极地投身于实践之中，这样才有利于个人的全面发展，更好地跟上时代发展的脚步，为未来的竞争打下坚实的基础，使自己在竞争中立于不败之地。

在实践中，我也深刻地了解到，自己还有许多不足之处，在许多方面还不能做到全面、细致，以致于在实践中出现了许多错误，经过这次实践以后，我将认真做好总结，在以后的学习和生活中，时刻提醒自己，不再出现类似的问题。这次寒假社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，希望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。我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。

既要对自己有只要我干我能行的信心，又不能自满自负，要踏踏实实一步一步地进行，急于求成只能是欲速则不达。虽然我们是受过高等教育的大学生，但我们了解的都是理论知识并没有实际经验，所以或许还不如未受过高等教育的农民，因为他们在实践中总结了许多宝贵的经验。因此，我们要摆正心态，拥有一颗平常心，一颗谦虚求教的心，一颗乐观的心去面对社会里的人。在实践中不如意和挫折是不可避免的，但是我们不能轻言放弃，我们要把它当作是走向成功的经历，我们应该积极总结经验，积累宝贵的财富。我们要学会珍惜，珍惜来之不易的机会；学会总结，总结实践中的经验；学会节约，节约积累来的财富。怀着一颗感恩的心服务农民，用心体会实践经历，那麽我们将不断走向成熟，走向成功。

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。在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。

**寒假社会实践心得体会500字篇二**

这学期的寒假放的有些早，待在家有些无聊，所以就找了离家最近的一家敬老院去进行社会实践了。不过时间是真的过得飞快，两周的实践一下就过去了。在敬老院里的实践让我有很多的感触。

敬老院里大多都是子女没有时间陪在身边照顾的一些老人，他们大多都很孤单，因为都是些陌生人，没有能够说得上话的人。所以当我了解了这些情况时，就觉定跟着爱心志愿者们去进行两周的实践活动，照顾这些儿女不能够陪伴在身边的爷爷奶奶。

初时进去的时候，看到的就是很多都已经没有自理能力的老人了，那一瞬间我的内心真的超级心酸难受，他们用一辈子的时间抚养儿女长大，但是最后却没有一个人愿意照顾他们的。这之后，我更加珍惜两周的志愿服务时间了。有些爷爷奶奶不能自己吃饭或者洗澡等活动，我都会积极帮他们，到了饭点给他们送饭和喂饭，陪他们在里面散步，推着轮椅带他们看风景，多一些时间陪他们说说话，听听他们的心声。

每次陪伴他们的时间都感觉好短，一天一下子就过去了。在陪他们说话时，总能听到他们说想念儿女们来看他们的话语，那会的心情莫名就很沉重，但是不能一直让他们勾起伤心的回忆，就会给他们讲笑话，让他们开心。

当然也有些不怎么配合的老人，在为他们服务的时候，总会有些艰难，但是志愿哥哥姐姐就会在旁边教我怎么平下他们的心，让他们能够同意靠近他们，在这个过程，也学会到很多与老人相处的方法。感谢志愿者们带我尝试这个实践，让我了解到这些情况。

两周的社会实践过得真是快呢，还没有跟爷爷奶奶们相处够，就到了要离开的时候了。但是从这次实践中，我收获很多，有很多的感受。看到他们，就想起我的父母和爷爷奶奶，这让我现在知道他们的辛苦，更加珍惜跟他们在一起的时光了。感谢父母的培养让我有现在的`生活，我在心里也下了一个决定，趁着现在是大二，还有充足的时间，我一定要努力学习专业，在未来毕业以后，找一份好的工作，有多余的时间的工作，赚钱养他们，空出时间多陪陪他们。现在寒假时间很长，就要多多的为他们做一些事情，减轻他们的负担。

虽然两周已经过去了，但是我以后也会常常去敬老院里看爷爷奶奶的，还是会去陪陪他们聊聊天。感谢他们让我懂得去珍惜当下宝贵的时光，我未来不愿父母也这样，所以会努力做到作为他们子女的职责。

**寒假社会实践心得体会500字篇三**

通过本次社会实践活动，我锻炼了自己的能力，在实践中得到成长；但在实践过程中，我有时也表现出了孩子气，处理问题不成熟等问题。

回到学校我会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

一个月的社会实践虽然比较辛苦。

是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

短暂的、忙忙碌碌的一个月，转眼而过，但是留给心的那份充实，却会让人欣慰不已，受益终身。

已经开学了，可是自己的思绪不知道为什么总是那样不知不觉地回到了前阵子三下乡的回忆中，也许人生中有些事有些人的回忆是一种习惯，但有一些事一些人是刻骨铭心。

而且在这次三下乡的活动也是让我受益匪浅，让我学会、懂得了很多在大学课本里学不到的东西，现将本人20xx年暑假的社会实践总结如下：

一、躬行实践受益终身

临近暑假了，报名参加了韩师青年组织的暑假三下乡义教活动，那是我梦寐以求的。

因为我的理想是成为太阳底下最光辉的职业的成员之一，并且我一直努力着。

一开始还很害怕自己无法胜任，但是一想到自己终于可以真正地面对实实在在的学生，而不是试讲时，我又对三下乡的义教充满了期待。

而且三下乡是一次很难得的社会实践机会，它区别于我们任何一次曾经这一次社会实践的成功也让我明白了一件事，就是做人要有自信、克服胆怯的心理。

如果我当时还老是徘徊在自己心里打鼓：”我可以吗？”那我现在就不可能收获那么多的。所以，世界上的任何事都不会是问题，只要自己敢大胆地去做，去尝试，没有什么不可以的。

没有任何人一生下来就什么都会的，什么事都要靠自己勇敢地去面对、大胆地去尝试、不断地去练习。

不管他人的态度如何，自己也要大胆地回答、自信地面对。

所以说勇气是关键。

战胜了自己，就没有什么可怕的了。

可怕的是自己输给自己，不敢迈出那第一步！人生只要你战胜了自己，迈出那第一步你就离你的人生目标更近一步了。

二、团队合作共同进步

去三下乡之前，同行的一个同学之前一直担心去到那里适应不了那里的环境，但是我对她劝说道：你要相信自己的适应能力，不要老是想让环境怎么去适应你，而是你要去学会怎么去适应一个新的环境。

在这一次的三下乡的实践过程中，是他们带给了我快乐与帮助，是他们与我一起解决碰到的种种问题，是在他们的鼓励下我一步步地克服了困难，谢谢你们，是你们让我懂得了团队合作精神的可贵之处，让我懂得了在这个团体当中我不是孤军奋战的，前进的路上有你们的陪伴，相信我会越走越好的。

**寒假社会实践心得体会500字篇四**

又是一个假期结束了，同学们回到学校的同时也将自己在假期的社会实践成果在博客上有所展示并带回了学校。

通过几天的分类整理，现将全班同学的暑期社会实践成果总结如下。

班级同学在暑期的社会实践总共分为三大类，而这三大类的每一类又可分为若干小块：主要是社会调查16人，这其中包括调查英语学校的5人，调查环境问题的3人，调查经济发展的4人和调查现实热点问题的4人；挂职锻炼7人，这其中包括到公司挂职的3人，到学校挂职的2人，到社区挂职的1人，到诊所挂职的1人；志愿服务5人，这其中包括到社区服务的3人，到敬老院慰问的1人，红十字志愿者1人。

由这些数据不难看出同学们的社会实践不仅种类繁多，各具特色覆盖面广，而且更有深度更具实效性。

大家不拘泥于英语专业，将实践扩展到各个领域，含盖理工农经法等，又迎合时事热点，关注民生。

有很多同学都是在基层工作，或是义务劳动，甚于要长时间在户外工作，但同学们在社会实践过程中踏实肯干，任劳任怨，勤勤勉勉，认真对待每一个细节，体现了一个当代大学生的良好风貌。

同时同学们的社会实践报告也反映出，大家对社会实践有了很好的理解，不仅仅是要做好社会实践，更会在实践之后认真思考，力求在实践中学有所得，并将它详细总结出来与大家分享。

在大家眼中，社会实践不是负担，而是一个接触社会，积累实践经验的大好机会，甚于把它视作当代大学生关注社会，思考社会，服务社会的体现。

而且还有很多同学的出色表现受到了他人的赞扬，或是通过自己的劳动获得了报酬，这都是值得我们骄傲的事情。

尽管如此，我们自身还是存在着不足，比如在社会实践的过程中，实际操作能力不高，知识的运用不够熟稔，人际关系的处理稍显稚嫩，对突发事件处理的经验不足，对问题的思考不够深入等等。

虽然问题看似很多，其实这些问题出现的原因归根究底是由于我们社会实践的经验不足，涉世未深。

所以，我相信，当我们牢固树立社会实践的意识，积极投身社会实践，这些问题就会迎刃而解。

这个假期的社会实践此时已经划画上圆满的句号了。

我希望我们这个奋进的的集体中的每一名成员都在社会实践中不断充盈自己，完善自身，并走向一个美好的未来！

大学的生活绚烂多彩，在注重素质教育的今天，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。

社会实践是我走出大学校门，与社会完美融合的目前最好的方法。

因此我利用这次的寒假给了自己充实的生活——社会实践。

而我也选择了现在最多的、最难做的行业——服务行业。

我工作在一个小面馆，面馆的面积不大，也不在大城市，但是它非常的优雅，干净，且生意红火，这正是我选择在那里实践的原因。

每天的生活充实而乏味，艰辛而快乐！

**寒假社会实践心得体会500字篇五**

大四了，再回首，不禁对“大学”这两个美妙的眼有了很多自己的感受——在我看来，我们的人生就是一个不断认识和了解自己及周边环境的过程，因为有认识、有了解我们才会有方向，我们才不至于迷茫，我们才能避免重蹈很多大学生迷茫走进大学又迷茫步入社会的覆辙！

所以认识自己，去思考自己真正需要什么；认识大学，去了解大学到底是什么，这应该是大学期间我们一直都得去做好的工作！在我看来大学就是图书馆、是讲座，是我们年轻人在一起的感觉。大“学”还得“学”，而这个“大”；则体现在我们的图书馆，体现在那知识的海洋；作为大学生去积极地交流也是相当重要的，而讲座正是一个很好的交流平台，是智慧的火花所在；而年轻人在一起的感觉则是大学的美妙所在——也许你们是室友，你们朝夕相处；也许你们是学友，你们一起苦读；也许你们是球友，你们一同挥洒自如；也许你们是创业伙伴，你们志同道合……大四了，在这方面我们感触更深——我们年轻人在一起的感觉真的是很美妙，很珍贵！

然而，对于我来说，最让我感觉大学美妙之所在的是我和一些志同道合的校友创办并经营微远教育中心的日子：在一群朝气蓬勃，充满着热情与回报社会之心的江理学子的打拼之下“微远组织”这个爱心组织于20xx年11月1号正式成立了！我们微远不是一个社团，我们是一个“企业”——和社团不一样，我们的主要发展方向是外面，是社会，我们有着一直走下去并且走向全国的伟大理想——很憧憬走过十年，百年之后的微远，“百年微远”是我们的目标，那个时候该是多么地令人兴奋呀；和社团不一样，在微远我们每一个人都是负责人，我们有一个共同的名叫作“微远人”，现在是，以后也是，哪怕是我们离开学校走上社会之后！那个时候我们每个人都会追忆那曾经艰辛却始终让我们充满激情的事业，我们都会以自己是一个“微远人”而自豪的！但我们又不同于一般的企业，它们是以金钱为主要目标的，而我们不一样，自我价值的实现是我们的主要从发点和是我们一直的追求；我们没有企业里的那种等级分明，那种官僚习俗，我们微远是一个自由，开放，成长的平台！

开放的空间，自由的国度，成长的平台，这是我们微远教育的本质所在！

“开放”要求我们积极面向中心外部，坚持“走出去”的战略，加强与外合作，吸收外部好的思想！

“自由”是指我们每个微远人都是我们组织的负责人，都有提出思想并要求实现思想的权利！

“成长”是我们创建微远的最初目的，是我们一切工作的核心和落脚点！

“挑战自我，奉献社会”是我们不懈的追求！微远教育中心珍惜中心声誉、热心社会公益。中心积极参与了各项公益事业：12年全体微远人一同与赣州市聋哑学校学生度过，送爱心，献温暖；12年与赣州市志愿者队一同在新赣南路社区表达了各自对母亲深深的爱；12年暑期组织了100来名学生参与了微远夏令营，以丰富学生暑期生活；12年10月份组织了中心部分教师下乡到蛤蜉等小学进行了义务支教；暑期我们微远教育中心更是和国珍专营一同合作，推出了免费“一对一”上门家教活动；中心的“户外活动营”更是经常活动在赣州公园等地......

在这不懈追求的征途中，“微笑着，远行。”这永远会是我们的工作作风！

我们微远组织由14位负责人和300来位成员组成。职能部门主要分为董事会（主要由总负责人及一些主干组成）、市场调研部、宣传部、客户服务部、户外活动营以，财务部及顾问团。我们的发展项目主要是家教服务，其中“户外营活动”是我们的强项和主要着力点！

时至今日，我们“微远”已经走过了光辉的34个月多！在这接近三年的时间里，虽然遇到了不少挫折，但是我们微远还是走了过来而且走得更稳更快———队伍发展状大，每个主干及部分成员都得到了很大的锤炼，积累了很多实战经验！他们是鹰和雁的完美结合！

相信是金子就会发光———我们“微远”由精英组成就一定能成为精英！“微笑着，远行。”是我们组织的精神，是我们坚持不懈的追求。由此，我们也希望弟弟妹妹们能够在今后的学习中时刻微笑着，在微笑中取得良好的成绩，向更高更远的目标行进。

微远人，加油···！

**寒假社会实践心得体会500字篇六**

如今，回顾这段寒假的体会，虽然只是在餐馆打工，但对于一名未经社会的大学生来说，我也同样收获了丰富的体验和生活经历。并且还大大的增加了我的社会经验，相信这些在今后的学习上也能更好的帮到我。现对这次的参观打工实践记录心得体会如下：

起初，作为一个社会小白，且不说工作，就连找工作的这件事情对我来说都是“大姑娘上花轿——头一回”。尽管在学校附近也有几家餐馆，但毕竟经常路过，反而让人不好意思去应聘岗位。在烦恼了一圈之后，我终于还是决定依靠人际关系，通过和学长的练习，让我得到了一些不错的建议，并最终从中挑选出了这个假期的社会实践对象。

此次寻找工作的经历，让我不仅感受到了自己在社会经验上的缺乏，也体会到了人际关系的重要性，作为一名大学生，我在这方面也需要更多的累积和体会，让自己不会在今后走上社会之后还要处处依赖别人。

在面试成功后的第一天，我立马就开始上班了！没有培训，更没有实践来练习，餐馆很忙，所以的必须马上动起来。起初，作为一名新人，我主要负责的是端盘子和打扫卫生等一些小事。在工作中，我因为对餐馆的不熟悉，以及自身理解的偏差，在工作中犯下了不少错误，也挨了老板不少的批评。但在批评后，我也渐渐认识到了自身的众多问题和不足，并开始在工作中学习和模仿其他的前辈的工作。

工作中，我不断的学习，通过实践锻炼了自身的体力和能力，更是用沟通和交流提升了自己人际交往能力。不知不觉间，我和同事以及老板也慢慢的混熟了，甚至在和他们的交谈中听到了他们对生活和社会的经验之谈。这对我一个刚刚走出校门的学生来说，虽然有些难理解，但认真听了之后，也深有感悟。

要说这次的实践辛苦吗？那肯定是辛苦的，每天的劳动和打扫让我腰酸背痛。但比起身上的辛苦，我心中的喜悦却更加的突出。我相信，这次累积的经验一定能给我带来更大的收获，更好未来！

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