# 2024年大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会(二十一篇)

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-06-29

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么你知道心得体会如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇一...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么你知道心得体会如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇一**

我享受这一切的感觉，从劳累中获取的幸福感和成就感。

“没有实习，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。我与社会的接触并不多。在这次的实践中，我更好的接触了这个社会，了解了这个社会。我想在我毕业之后走上社会的时候能够更好的找到生活的重心。实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当中不能灵活运用，那就等于没有学。实践就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。所以这个假期，我选择了兼职，在肯德基做了一个月的工作，这不到两个月的时间，让我获益良多。

总的说来，这次社会实践活动锻炼了自身的社会活动能力，了解乐社会现实，从实践中拉进了与社会的距离，认清一些社会问题，看到好多美好的，丑陋的社会现象，在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。刚进肯德基的第一天，我以为这是一项很容易的工作，服务员们点点餐，收收盘子，做做清洁。

可是等我正真接触到这些工作的时候，才真正知道这一切是多么的不容易啊。

俗话说：“台上一分钟，台下十年功。”我们只看到点膳员流畅的点餐，却不知道这一项简单的工作他们要付出多少。

他们要记住众多变幻不同的电脑界面，我的记性不差，要背出这些条条框框以及菜单等都不是难事。但收银不是在学校做考卷，死记硬背不能解决实际问题。

第一次上柜台我收银不能很好的做到收银七步骤，而且师傅只是给你做最简单的讲解，肯德基众所周知的就是快，我没有想到的是带徒弟也是这么快，三天就出师。速度是他们一直强调的，顾客在进入5秒钟内要受到招呼;对每一位顾客的配餐要在1分钟内完成;每位顾客排队购买餐点的时间都应该在5分钟以内。这些明确的数字标志着一旦穿上制服，站到柜台上，一切行动都必须是迅捷的，不能有半点拖沓。

但是在呆了几天之后，我选择了去大厅。我想这里是最适合我的工作。

在柜台上，我看到的只是机械的语言。在这两个月中，我更多的体会到赚钱的不易，以及现实社会的残酷。

大学只是个象牙塔，太单纯了。所以当梦想照进现实之后，很多人都崩溃了。

所以我觉得这是一个给我锻炼的机会。每一位新人的到来，在这里都会经历一个相当困难的时期。在这里，老员工会依仗自己的老资历对新员工呼来换去，我想到了放弃，可是很多人告诉我，现在的状态只是将来进入职场的一个缩影，所以，我无论如何都坚持了下来。

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇二**

短暂的寒假即将过去，快乐的时光弥足珍贵，但那短暂的经历总是耐人寻味的。这短短几天的社会实践有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。

寒假社会实践活动已经结束，蓦然回首，虽然没有很长时间的锻炼，但却给我带来的影响远没结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，让我们有机会到社会的大课堂去见识世面，增长才干，磨练意志，在实践中检验自己。

尽管我所干的工作只是一个小单位的办公室打扫，工作很简单，但在这一过程中，我却体味到了很多。它给我带来更多的是丝许的欣喜，是获得成果后的喜悦。

在这次短暂的实践活动中，我感受到了自己微薄的力量，以及献出自己的一点点力量所得到的贡献。虽然这工作很简单，看似只是一点点的体力活，不过，在这一过程中，我一方面锻炼了自己的能力，增强了自己的口头表述能力，学会了与人交流，真正走出了课堂，在实践中成长，在实践中学习，充实自我，让别人享受到自己的成果，使自己有了收获后的喜悦。

有时候感觉工作还是有点辛苦，比较乏味，但我更多的感觉到的是我在成长，有意义的成长。而且在另一方面，我也感受到了纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行意识到了自己的不足，因为自己没有什么实践经验，处理问题不够成熟，书本的知识又与实际结合不够紧密，没有与人交流的口才，而且有的东西以前没有尝试过，看起来很简单，做起来却并没有想象中的那么理所当然。但是在那一次又一次的实践中，我正渐渐把那些错误减少。

这次的实践活动还让我懂得了，我们现在还处于学习阶段，没能真正了解到工作的难处和辛苦，和自己踏入社会所要面临的种.种问题。想想现在的我能在这么好的环境下读书，我们就更应该要学会珍惜，而不应该整天在家无所事事。现在的社会需要的不仅仅是拥有知识的人，更加需要的是拥有各方面的能力、综合素质较强的人才。如果我们光靠在学校汲取知识，那是远远不够的，从现在开始，更重要的是注重自己能力的培养。

另外，在这次的社会实践中，我还深深的感受到了一个人在自己工作岗位的热情，不管工作的高贵还是低贱，都应该用一颗真诚的心去对待。这无形中使我对自己有了一个更正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。也正因为如此，我才懂得了一个道理：要创造自己的事业，就必须付出加倍的努力。凭着一个人对工作的执着，坚定的信念，那么，就离成功更近一步了。

此次的实践活动，对我来说让我受益匪浅，它让我更加了解社会，而不是去恐惧它，排斥它。无论在与人相处，实践活动，意志等方面，都有所提高了。我学会了认真、负责的对待每一件自己该做的事，对于自己产生的疑问，都要学会去找到一个令自己满意的答案。

我们是在不断前行中成长起来的，虽然会有很多的坎坷，但我们不怕失败，我们心中都有着坚定的信念，那就是要克服自己在成长中所遇到的困难，坚定不移地朝着自己的奋斗目标前进。我相信，只有通过努力，我们的明天才会更多彩。

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇三**

暑期社会实践，是一个空洞的模糊的名词，而我们可以做的就是用一次次对自身的挑战去充实和践行它的意义。

骄阳似火的七月，汗水见证我们毫不含糊的辛劳，涉世未深的我们，用心地去挑战自己的无知，用年轻人的无畏去观察和深入这个社会。当结束回首，我们收获的，是彼此的合作和友谊，是宝贵的经历与经验，是一份美好的感动回忆。

筹备会上，看到队友精心选取的有关地震保险的资料及书籍，心中一阵暖意，看到大家的认真和用心，也提醒自己要尽全力为我们队做出一些实实在在的成绩。大家在一起学习专业知识，认识到自己专业知识的匮乏，看到了一个人学习经济知识的重要性。看到经大家讨论出炉的调查问卷，充满了对第二天到社会上真实体验一把的期待。

发放调查问卷的过程，是认识自己、认识社会的过程，同时是一件磨砺与挑战自己的差事。从第一次请人认真地填完，被误认为兼职的不快，遭到拒绝的失意，到完成时一个个累倒了的表情，我们看到了自己身上的稚气，看到了问卷设计的不完善，也看到了一个实在地呈现着的社会，我们是需要了解它的，为此，我们必须在经历一番苦痛后更清晰地走进它，融入它。欣慰的是，我们努力地挑战了自我。

随后，开始了“携手\_四建，关注\_地震”晚会的筹备工作。8个人的人力资源，我们需要用这有限的力量去完成所要求的一台有质量有水准的晚会。困难从协力出海报的那晚就开始，但大家，都微笑着坚持到最后。看到那两张凝聚了8人创造与心意的海报，激动地与它留念，人，确实是应该提高综合素质，这成了大家深夜中的共识。

随后，大家分工合作，排练节目，寻找题材，联系南通四建建筑商，购置礼品等，每个人都着力挖掘着自身的潜力，同时挑战自己年轻的极限。那个焦灼的下午，我们紧张地准备和排演，两位技术人员更是一刻不停地调试着设备，准备工作在最后晚会开始前才算真正结束到位。

大家可谓诚惶诚恐地为那边的朋友带去有关地震逃生知识、四川灾区现状及有关的歌曲、诗朗诵、知识竞答等节目，看着一个个汇聚大家心血的节目上演，尽管存在着不足，但结束时大家的放松和微笑，足以说明了我们力量的强大，我们又一次年轻的成长。

走回学校的路上，所有人都难以掩饰心中无以言说的激动和轻松，以及依靠团体的力量完成一件大事的自豪与成就感，让我又一次深切体会了合作的效果，用心挑战自己、超越自己的喜悦，以及付出辛劳与泪水后体验收获的满足。

如今想来，那真是充满着青春奋斗气息的几天，我们拥有了又一段专属于大学的记忆，那是青春岁月里弥足珍贵的经历，是需一生践行的挑战精神。

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇四**

这是在我大学生涯中第一次参与社会实践活动，社会实践不能停留在毫无目的的迷茫状态，而是应该结合我们的实际情况，真正从中获益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我们应该注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，这学期的假期我根据时间及自己的实际情况在假期期间找了一份饭店服务生的工作，虽然仅有一个月的时间，但我觉得受益匪浅，短短的工作经历让我体会到了就业的压力、自己能力的欠缺及社会的艰辛，同时让我感到工作的无比快乐，一种在学校自由天地里无法体会到的“愉悦”。

当我穿上那件鲜红的工作服时，就表明着我的工作会给我带来快乐。我们都明白万事开头难的道理，所以我对刚开始的工作格外小心，在这个“人生地不熟”的火锅城里，我显得是那么的“孤单”。在我的印象中，服务生的工作无外乎把菜传到服务员的手中，而已。但实际上我想错了。每天早上九点上班，九点半准时点名，然后我们服务生的工作就是打扫卫生，包括楼梯和谁也不愿意打扫的卫生间，每次都会有人喝醉，卫生间吐的哪里都是，由于是刚开张，并没有招到特定的打扫卫生的人，好几次都想吐，在家都没有做过这样的活，就开始打退堂鼓。

做完这些之后，就要开始站位，等着客人的到来，然后我们的正式工作就开始了。也就是把菜从后厨端到前厅指定的桌位就可以。两点半下班就可以休息了，下午四点半开始点名，再重复上午的工作，直到十点回家。工作很简单，就是累了些。想想啊，把菜从一楼运到二楼还有三楼，一趟一趟的跑，最后客人走了还要把碗盘都搬回一楼厨房，这样一天上跑多少趟已经记不清了。只知道晚上下班后腿是谁的都不知道了，浑身上下酸的厉害，不过有一个好处就是易于睡眠。

经过几天的重复性工作，虽然很累，但是为了给他们留下一个好印象，我努力的做好我的本职工作，还时不时帮服务员和后厨的一些忙。我已经对饭店的其他员工有了一些了解，就以为和他们“混”的很熟，心中的束缚好像就没有了，我开始有点飘了，开始学会了偷懒，开始学会了……这些不该学习的不良习惯让我受到了批评，得到了教训。

菜都上齐的时候，我感觉累了就坐在椅子上想歇一会，没有想到恰好被经理看到，他吧我叫到一旁，语重心长的说“你跟我们的一些同事不一样，你是受过高等教育的，应该多利用时间不断地学习，不断地充实，不断地提升自己，年轻人不要怕吃苦，年轻的时候不吃苦，难道到老了再吃苦吗?我知道你是大学生有大志向，想做大事，但是你千万不要小看做小事，大事都是由小事积累起来的，做大事的本领也是由做小事的本领不断地积累而成的，你现在就是一个服务生，你就必须把服务生的工作做好。”从那天起，我明白做人做事要认真勤快踏实，对事对物要对得起良心，对得起自己。确实，听了经理对我的金玉良言让我的思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了一个很好的努力方向。

由于饭店是刚开张，客人非常多，我不仅担任服务生的工作，有的时候还担任服务员的工作，这无疑是又给我的打工生活增添了色彩。服务员的工作与服务生的工作有着本质的区别，服务员这个工作是“人家坐着我站着，人家吃着我看着”，而且还得随叫随到，随时听从客人的使唤。这也让我深刻体会到小社会里的大天地。在这里客人就是上帝，我不能由着性子乱来，不管客人说话怎么样，说话有多难听，我们都必须微笑对待，哪怕是受到天大的委屈，也不能把它发泄出来。因为我们就是干这一行的，要干就要干的!当第一次听到了客人对我的夸奖，那一刻，我别提多兴奋了，从小到大，我听到无数夸奖，却没有此句让我如此的感动，如此的感慨，如此的回味。

时间总是会过的很快，我结束了我的打工时代。临走的时候，当我拿着真正的属于自己的钱的时候，那种心情，我会永远记得。

总结：这个假期，我过得是如此的充实，如此有意义。它是一笔财富。在社会实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让我开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。更何况参加社会实践活动的过程、阅历本身就是一笔宝贵的财富。知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。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，不要简单地把假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。通过这次实践活动，我有以下心得：

一、要善于与人沟通。

只有通过沟通，交流，才能真正了解某件事情、某个人，这样在做事的时候才会达到事半功倍的效果，别人给你的意见更要听取、耐心、虚心的接受。

二、必须提高自己的自信心。

自信你就已经成功了一半。

三、知识和技术才是硬道理。

就饭店内部相比，厨房里的平均工资至少比服务生多二分之一。而且用知识和技能挣钱更能得到别人的尊重。

四、做人做事要认真勤快踏实，对事对物要对得起良心，对得起自己。

经过社会实践的磨练，我会渐渐变得更加成熟、更加自信，这对我以后的学习,生活和工作都将起到重要的影响。我会更加努力学习科学文化知识，用知识武装大脑，充实自己，让自己的人生更有价值。

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇五**

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。

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。

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇六**

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的家教过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

首先我这次家教的对象是一个即将进入三年级的小学生，她九岁。由于在这份家教之前，我请教了一些曾经做过家教的朋友，知道与家长的沟通是十分的重要，毕竟，家长是孩子的第一任教师。所以，第一天我就提前了半个小时到达她家，经过与家长的一番详聊，基本了解了学生的学习情况和平常习惯。例如，该小女孩的数学基础不错，但由于她老师所教的题目都是比较浅显的，所以希望我教一些有难度的题目。还有她的语文认字能力较差，这表现在拼音的题目上。英语由于三年级才开始接触，所以未够了解等。这些信息对我之后的教学安排都是十分的重要的。她还有一个坏习惯，就是贪玩，这就是我在整个家教过程中所遇到的最头疼的一件事情。

由于这个学生具有不错的数学基础，所以我把三年级的书本知识与三年级的奥数结合起来，除了教授她三年级书本的理论知识和课后习题之外，我自己也出来一些有代表性的题目给她做。实践出真知，经过几天的书本教学，我发现这些对于她来说很简单，所以后来我专于教她奥数。我采取先例题讲述后练习加以巩固的教学模式，分专题来进行。例如“和倍问题”、“差倍问题”、“速算与巧算”、“填运算符号”、“找规律”等一系列专题。

在整个教学过程中，我发现了一个还没升三年级的小学生在文字理解方面未够成熟，这点可以从她做应用题的表现就可以看得出来。所以，我必须要花多点时间和多点心思去给她讲解题目，否则一味得教她怎样去做题，得出答案是没有用的!这就是一个小学老师一定要耐心的一个重要原因吧!在这么多的专题中，算式谜专题是最有难度的，它需要全面的考虑。在教她方法的时候她点头以示明白，但是当她做练习的时候她就不会做了。这点让我思考良久，孩子总喜欢不懂装懂吗?还是我教学本身就存在着很大的问题?十分的苦恼!

经过十天的奥数训练，每天两小时，我发现了对于一个才刚刚进三年级的学生来说，奥数其实真的有难度，毕竟他们的思维还不够成熟，我坚持教她的原因其实只是想预先训练一下她的思维，培养那种数学的思维，活跃一下脑筋。这不是在浪费时间，这对于开发大脑是十分的重要的。正如现在的学生考试的时候必须要面对一道奥数题一样。

在教学过程中，我学会了灵活变通的教学方法，在有限的时间内我必须要让学生学有所获。其实最后我之所以停止奥数的教学，是因为这个学生其实真的接受不了奥数那些对于她来说十分深奥的题目。于是我转向专教她英语音标，这我也是征求了对方父母之后才拟定的教学方案。音标是会说英语的第一步。由于她是初次接触英语，所以我每天只是教了她6至8个的音标，每一个音标都有具体的简单的一些例子，这些例子有助于教她怎么利用音标去拼读一些单词。她很快就学会了，这一点让我很欣慰，让我至少感到一点的自豪。

还有，在这个过程中，我还学会了一个东西，就是教一个小学生，可以采取软硬兼施的方法。就是说，一个小学生其实很容易对学习失去兴趣和热情的，那么我们必须要采取一些方法去激励他们，不仅需要哄的方法，有时候必须摆出老师的架子，否则他们只会无视你的存在。当然也是要适可而止的，最好就是跟学生成为好朋友，那样无论是在生活还是在学习上对大家都有好处!

以上的这些都是我的实践过程以及一些感想。最后我最想做的一件事就是感谢我的老爸，是他每天不辞辛苦地载我去公车站搭公车去做家教，是他和我的老妈每天都提醒督促我要做一个好老师!虽然这些不应该纳入我的实践报告，但是心中的感激之情始终压抑不住。

很高兴自己能有这次社会实践的机会,通过这样的实践，我真正学习到了社会经验,它为我积累了一笔宝贵的人生财富，它为我今后步入社会打下了牢实的根基。

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇七**

现在的大学生大部分暑期都会出去参加社会实践，为期30天的社会实践圆满的结束了，为此我用这篇社会实践论文记录与总结这段时间的工作情况，心得体会记下这次社会实践的感悟，记录这30天里的一点一滴……

我很庆幸能在放暑假的当天跟学长、学姐们一起去一个手机厂工作。在手机厂刚开始做清屏工作，后来转成看外观。刚进无尘室的第一感觉觉得一个小小的手机屏一定不会难倒我。可是并没想象的简单。

进到无尘室有一个小师傅带我，她说清屏需要很大的耐心，我说我有。她笑了。她对我说的最多的一句话就是：“只要下定决心的去清这块屏，不去想那么多，一点一点的来，总会很容易清干净。”是啊，或许这就是小事并不是那么简单的事。从清屏上我感觉到了一个人的耐心需要多大才可以清出来那么干净的一块小小的手机屏。

如果问一个大学生走出校门开始到社会中工作首先要做的第一件事是什么?我的回答就是工作中要先去掉“学生味”。

工作本身需要的就是一种严谨的态度，“我是大学生”并不能作为工作中出现错误的借口，别认为犯错是理所当然的，因为此时你是在做一件用时间计算金钱的事情，校园中的“随意性”决不能带有。从我入职开始的不久，就转入外观。

我又有了一个师傅，这是一直到工作结束的师傅。她在外工作了好久。她常给我说：“做什么工作都要有责任。”在跟她相处的期间我还领悟到了“尽力并不等于全力，尽了全力还是会有一点点瑕疵。自己的本职不做好直接就影响到了不仅仅是个人的利益。”

工作虽然简单甚至单调，但是考虑下去任何细节都很重要，每一个岗位都有它存在的道理。第一天看外观只看师傅看过的屏，她打的不良我从中找，感觉那天过的很快，也许是在无尘室清过屏的缘故吧。感觉还不错，很快便学会了。

刚开始师傅让我自己看，我看过后她在看一遍，偶尔会因为我的大意有的地方的小脏污会丢掉，还会看不完全。

常说：失败乃成功之母。而我却觉得，检讨才是成功之母。曾有一次看到一个屏，那样的故障我没见过，然后就流下去了。到复判时却被打回来了，当时被师傅小小的批了一下，师傅说：“你不知道看屏要看整个外观么?”我不语。

我只在心里记着师傅的话。日后的每个屏我都会很认真的去看，而我的速度却很慢。我师父说只要你掌握好了再提速也不迟。我很认真的跟师傅学。我的速度也很快得以提升。

在随后的工作中，我的能力不断提高，我师父每天都很开心，我的速度提高了，也便可以帮她减轻些辛苦。每天在工作中随着开心下班。

态度决定一切，在学校部门工作，会很随意，一旦走出校园，如果还不能马上以“熟工”的身份要求自己，那么你将很快被人比下去，因为一个公司需要的是有生产力的员工。每天提醒自己无论是现在工作还是回到学校抑或是将来踏进社会，严谨的工作态度是必不可少的。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在学校读书;而已在社会的人都宁愿回学校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇八**

我的实践是从\_开始的。当时我和我的同学们一起去了\_，在一家服装厂里面做普工，每天都要检查很多很多衣服的质量，还有就是包装工作。后来做了一个月，大家都不满意工厂里面的环境和待遇，于是我们又从\_回来。

回来之后，我就进了\_电器有限公司，在业务培训了一天之后我就正式开始上班了。之前的工作地点是星力百货\_店，和张姐一起上班，每天我们要上班6个半小时。

但是只过了一个星期，我的业务就把我调整到了\_百货。我是作为新人去国贸百货的，所以一去那里我们就要接受国贸公司4天的培训，那四天真的很累。培训完后还要上班，不过很充实。而且最让我高兴的是，我在培训中得了第三名，当时一共有50多个人参加培训，我的心里好开心啊。国贸还给我了一个培训三等奖奖励的小包。

我在\_电器专柜上班，我们卖的智能吸尘扫地机，\_地宝，当然还有一些卧式吸尘器。

这里我想介绍一下地宝。地宝是我们公司自己研究生产的一款智能吸尘器，你买回去之后只需要给它设定一个时间。到时间以后它就能自己出来打扫卫生了，而且当它清洁完地面之后没电了还能自己回去找充电座充电。当然，还不只这些，如果你家里有楼梯它也不会从上面掉下来，更棒的是，它比我们人工扫地要扫得干净多了。

在这里上班的三个月里我们完成了国贸规定业绩的55%，72%和145%，我的工资也从最初1000多块钱到的2900多。拿到了我出来上班的的工资，感觉很有成就感。当然这一切和自己的努力是分不开的。

首先，我觉得不论做什么我们都要尽力，尽管我只是一个导购。我们公司不是特别大的公司，知名度不是很高，所以刚开始的时候我们的销售业绩不好，第一个月下来只卖了8台。完成了商场业绩的55%，被开了罚单。

销售不好的原因有很多，比如知名度不高啦，还有就是我的销售技巧不好。于是我会自己总结经验，让更多的客户接受我们的机器。国贸这边管理很严，我也被开了很多罚单。但是我相信我的销售能力，我对我的对班说：不就是罚单么?我卖一个的机器，提成都够他们开一阵子的罚单了。于是虽然不懂卖场的规矩，但是我也在很卖力的卖机器。

其次，我想谈谈卖场里面和临柜导购的关系。我在卖场有很多朋友，当然还有主管，国贸百货的李主管很喜欢我，所以有的时候即使我做错了。要被开罚单主管也会开得很轻。我觉得在卖场里面你要卖好东西就得有很多朋友，比如你吃饭去啦，你的临柜朋友就会帮你看柜。你和主管的关系处好了，就不会和别人一样经常被开罚单。我有很多朋友，所以当淡季来临的时候我也不怕烦闷。

最后，我要谈谈我自己做销售的感受，虽然我是一个导购，小小的一名导购。但是很多公司的事情我也会帮忙去做，比如送货到顾客家啊，还有售后的一些服务啊。总结了一下，不论做什么事情一定要用心。而且只有付出，才会有收获。当然，我也是这样做的，科沃斯电器有限公司在\_的销售数量我一直都是第一，我想这也是我努力的结果。

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇九**

有人说我们年少轻狂;有人说我们意气风发;还有人说我们经不住风雨，只是生活在象牙塔里的花朵，两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书。

拖着行李，我向家人辞别，告诉他们不用为我的学费发愁，不用为我的生活操心，我可以照顾好自己。为自己的一番豪言壮语鼓掌，然后踏上实践的旅途。我要向世界证明，象牙塔里的我们可以经得起风雨，不是一心只读圣贤书，我们还在生活，还在实践。

促销农夫山泉的过程中，拥有还能多困难。人多时脑袋胀胀，算不完的账使我发恼。提水过程中较长的距离，跑不完的路程，笨重的水使我汗流满面。清闲没人时，完不了的任务，不够资格交钱使我沮丧。但我想起自己的那一番豪言壮语，我有鼓起信心，努力工作。

生活总是在我们到低潮时给我们一丝勇气和信心

促销过程中，我很荣幸扎根交大医学院门口，那时，正值那里学生军训时期，但我不解的是，提着水壶多麻烦，一块钱就可以买到水，他们为什么选择自带。

在我统一为教官的交谈中了解到，这里的好多学生都来自穷困的山村地区，他们怀揣自己的梦想，努力拼搏，利用掉别人休息时间学习，最终考进这一所重点学府，他们深知钱来之不易，所以每次军训过程中选择自带水。

这次交谈，我颇有感受，同样拥有完整的身体，相比她们，我们的生活不知好到了那个点，他们可以考上大学，我们为什么不能。

第二天的交大医学院推销之旅，提水过程中，我遇到一位四川的同学，他同时交大医学院的学生，他是汶川人，父母在5。12地震中不幸丧生，父亲临终前告诉他一句话“努力，拼搏，考上大学”这是一位父亲对孩子的期望，带着父亲的期望，他夜以继日的读书，做题，最终完成了父亲的愿望，也圆了自己的梦。他告诉我“人生难免磕磕绊绊，如果每天都风和日丽，我们就不会在人生的旅途上留下一丝东西，唯有经历风雨之后，这条路上才会留下我们跋涉的痕迹。

努力奋斗的日子里寻寻觅觅追逐每一个小小的梦想，想要接近想要的成绩。

我们不要总被捧在手心，我们不需要一心只读圣贤书，我们需要的是实践，因为未来一片迷茫，没有谁可以陪伴我们全程，只有亲自摸索，前途才会拥有光明。当我拿到人生第一桶金的时候，我体验到它来之不易，更体味到父母的不容易，为以前自己的大手大脚感到羞愧，为自己以前和父母大吵大闹感到无地自容。

我想大家证明我不是年少轻狂，不是意气风发，我经得起风雨，并且可以自理自己的学费。

茶叶之所以清香，因为他们经过沸水的过滤，宝石之所以璀璨，因为他经过雕刻刀的磨砺，没有狂暴的风沙，就没有壮观的沙漠;没有生活中的探索实践，就没有一个有价值的生活，那么，我们的存在只会成为社会的负担。

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇十**

我们带着青春、责任与梦想，踏上了“三下乡”的征程，八月的我们，收获荣耀、感恩与感动，结束了“三下乡”的征程，一幅又一幅难忘的回忆深深在心中镌刻。静下心来，我们聆听记忆最深处的声音。

站上讲台的那一瞬间，我明白自己所担负的责任，尽量让自己放松。时间总是在种.种第一次的时候走得飞快，短短两节课在不知不觉中度过了，下课许久，我还沉浸在讲课的氛围中。虽然腿有点酸，口有点干，喉咙有点痛，声音有点哑……

但是，这份感受却让我深深铭记，它让我在人生道路上开拓起了新的征途。同时，也让我对人民教师更加敬佩。没有体验过作老师，就不知道一节课下来老师有多累有多苦。在此，我向所有的人民教师表示崇高的敬意。

作为新闻组的成员，每天忙着拍摄素材：发传单、招生、上课、“\_”宣传活动，没有一天是空闲下来的。我扛着摄像机东奔西跑，用手中的机器努力地记录每一个美好的画面，期望留下最美好的记忆。在不断的奔跑中，我思考每一个画面的构图、内容，以及所能表达的画面语言，像个追逐时间的狂人，把世界的每一个组成元素都记录在案，不让它消散在记忆之外。每一天的收获都是满满的，每一天都是开心快乐的。

特别是面对那些天真的小顽童们，我和他们一起玩耍，给他们拍照，哭的、笑的，每一分钟都是美好。来回奔走真的很累，但是，每当清晨的闹钟响起，我总是会急匆匆地爬起来，为了不漏了那美好。美好的风景、淳朴的民风，还有一群小顽童，都值得我记忆终生。

我想，这辈子让我最难忘记的便是离别时，孩子们为我演绎的手语《爱》。在初一年级的趣味课上，我给他们带去了一堂手语课，小虎队的《爱》。考虑到学生们接受这方面的内容比较少，我用了两节课的时间和初一的学生们一起学习了这首歌曲和手语，大家都基本掌握了手部动作，并且可以独立的完成整首歌曲的表演。真的好欣慰，突然间感觉自己有了一名真正的教师的荣耀感。

“三下乡”生活，随着着时间慢慢的流逝，眼看着我们一个个晒得像蒙了一层灰，眼看着我们在教学的各个方面技能慢慢提高，眼看着跟这些孩子建立的感情越来越深，眼看着离开的日子近了……

不要悲伤，要阳光地面对眼下的生活，我们要把欢乐和笑声带给孩子们，同样要带给自己，我们都是阳光下快乐的的孩子!

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇十一**

我在酷暑中迎来了作为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。虽天气炎热，烈日当头，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。

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，我来到了乐清市岭底乡，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。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。

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。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。

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇十二**

转眼之间，我已经正式告别了这一学期的学生生涯，迎来了我大学的第一个假期，蓦然回首，不能不感慨光阴似箭般穿梭中的那些无奈，为了不留遗憾，为了使这个漫长的假期过得更加充实，我将为我的这个假期做一个详细的规划，提早进入社会，开阔视眼，增长见识。

假期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，有助于我们当代大学生接触社会，了解社会，同时，实践也可以让我们学习知识，也是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，因此，我一定会倍加珍惜这次的实践机会。

这次实践我去了派派乐打工，“凡事想时容易，做时难”本以为这里比其它餐馆干净点，打工也可以轻松点，不就是给顾客点一下餐，收拾一下桌子吗?这些平时在家也做过，心里还存在侥幸的心理，可是让我么想到的是刚去的第一天下午就犯错了，在给顾客点餐时出了差错，刚好被领班发现，被骂是不能避免的。因此，我心中也是有许多委屈，可事实摆在我的面前，在工作中他们说一就是一，说二就是二，当时领班严肃的表情吓的我说不出话来，我心想万事开头难，早接下来的工作中我一定会更加认真。

派派乐里非常忙，每天得等到所有的顾客走完我们才可以下班，所以每天回家也已经很晚了，在加上累，于是我有了辞职的想法，可是又想如果就这样就半途而废，什么也学不到，我又觉得很惭愧。而且自己需要学的的还很多，所以我一定要坚持下去。正是有了这份坚持我后面的工作也顺利了很多，失误也减少了。

通过这次实践让我认识到凡事一定要坚持，面对社会上形形人，也要学会怎么面对，同时，我也学会了要以礼貌温和的态度与人交流，用心去对待身边的人。我相信，这次经历会成为我人生中的美好回忆，它也会时刻的鼓励我不断前进，在人生的旅途中越走越长。

时间飞逝，告别了短暂的假期，新学期即将开始，在新的学期里我将会收起那颗脆弱敏感的心灵，用坚持不懈的汗水为自己的明天，为自己的目标而奋斗，我坚信那溅在路上的滴滴汗水，是为我将来的成功奏响的旋律。

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇十三**

为了贯彻党的教育方针，促进学生全面发展，我校在认真用心开展德、智、体、美等教育的同时，用心扎实地指导学生参加社会实践活动，提高学生的社会实践潜质，提高学生的劳动意识。现将本学年社会实践工作总结如下：

一、学校师生广泛而用心参与。

社会实践劳动是每个学生学习的一项重要资料。每学期都制定详细计划，按计划落实社会实践劳动，由政教处负责，各处室、年段用心配合，使实践工作能够落到实处，学生参与的用心性很强，在劳动中增长知识、提高劳动意识。

二、以校内社会实践为基础。

充分利用学校资源开展社会实践活动，开辟劳动空间，使实践更有实效性。⑴本学年新生入学，九月我校初一新生也进行了广播操培训。这样提高了学生吃苦耐劳的意识，掌握了基本的队列知识，增强了纪律意识。⑵成立校督导队，让学生参与自我管理和民主管理。本学年参加督导队的学生计100多人，他们在政教处的指导下，负责每一天的出勤、卫生、仪容仪表、礼貌举止等各项检查。

透过督导队活动，很好地激发了学生的主人翁意识，提高了学生自我管理水平，促进了校风更加用心地发展。⑶组织学生参加校内劳动，创造条件使每位学生都能参与到美化、绿化校园的劳动中。本学期我校校园扩建，校容校貌改造的任务较重，在学校的动员和统一安排下，从初一到初三，学生用心参与搬砖块、石块、挖土、种树等劳动。校园的建设有学生的辛勤劳动，让学生感受着校园环境的变化，既提高了学生的劳动意识，又增强了学生的爱校意识。⑷组织初一、初二学生寒假护校队，负责寒假期间校园内卫生打扫、绿化维护、教室门窗看护等工作，起到良好效果。

三、拓展校外社会实践空间。

学校用心拓展实践空间，使学生的社会实践更丰富多彩。⑴组织春游和秋游活动。学校统一领导，政教处、年段进行必要的路线勘察、安全动员下，我校初、高中部学生的春、秋游都取得了\_功，既丰富了同学们的课余生活又让同学们更了解家乡、爱家乡。⑵社区服务。本学年我校社区服务主要有两个：一是安排学生打扫秦屿镇的街道卫生及清洗沿街墙上的非法广告纸;二是安排部分学生到下炉敬老院做卫生。这些都赢得社区群众和老人们的广泛好评。⑶基地劳动。我校的劳动基地有太姥山林场、秦屿大棚蔬菜基地。⑷社会调查。我校与基地建立良好关联，基地负责人也用心配合、带给良好的空间，使我校社会实践得以顺利开展。每学年都安排学生学生到板材厂参观，并对白琳水资源污染进行调查。安排学生到虎头岗等地参加植树活动。

四、充分利用节假日，巩固学生的社会实践意识。

1、“3。5”学雷锋日，我校安排“学雷锋，树新风”系列活动，同时充分发挥共青团、青年志愿者服务队等组织，调动学生参加各种形式的社会实践活动。如安排团员进行义务劳动，打扫学校卫生死角，清洗学校实验室，到敬老院做卫生，充分发挥团员的模范作用。本学年，我校青年志愿者的队伍不断壮大，在团委组织下，我校青年志愿者再次协助惠泉公司开展“义卖献爱心”活动，为“帮困助学”基金会又取得一部分资金。

2、清明节，安排团员、团干打扫柴头山革命烈士墓，听村干部讲革命烈士事迹，学生深受教育。

3、植树节学生协助镇政府到车阳种树，建绿化带。

4、“六一节”发挥少先队员的作用，上街打扫白琳街道。

本学年，我校学生社会实践工作开拓创新，资料丰富多彩且扎实有效，使广大学生得到很好的锻炼。学生表现较好，合格率达100%，优良率达95%以上。

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇十四**

这是我第一次经历社会实践。对于一个大学生生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气严寒，寒风呼啸，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。

在现今社会，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。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，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。

一开始，对自己手工艺期望很高，经过多次面试的失败，我总结了自己失败的原因。主要有两个方面。一方面是自己眼高手低，自己根本自身素质没有达到一定的水平，另一方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。

总结了以前失败的教训，摆正好自己的位置，社会实践不只是要有工作、能供饭吃，我们的目的是在于锻炼自己。于是我找到了一家餐饮酒楼。老板看我结结实实的，并且身强体壮，就让我来做传菜员。每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上8:30分上班,虽然时间长了点,但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累,我觉得这是一种激励,明白了人生,感悟了生活,接触了社会,了解了未来.在餐厅里虽然我是以传菜为主,但我不时还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!做了几天之后，刚开始的时候心理极不平衡。心想来从小到大读了这么多的书，家里花了那么多的钱把我培养长大成人，可现在只能端端盘子，多少也有点社会能力，当传菜员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，我不想一开始就干不下去了，不行，我告诉我自己一定要坚持下去。要在自己的工作的环境中让自己的工作做起来很轻松。

在长达一个月的实习中,我总结出了以下几点个人工作的理念来规范自己在工作中的言行举止:

1. 首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。使尽快地熟悉自己所在的工作环境，笑对每一位顾客。

2. 我们的一切出发点是为了顾客，处处要为了顾客着想。顾客就是我们要服务的上帝。

3. 注意我的形象，服装、言行，举止大方、文明得体，要做到一个服务者应该做到的本质。

4. 在上班之前制定好今日的工作计划，并熟练酒楼里的各项规章和章程，保证上班的工作效率。

5. 按时上下班、坚决做到不迟到、不早退。

6. 上班时间不能接打电话。

实践中我获得了很多知识。也让我长大很多。

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇十五**

在这个火热的夏天，我暂别了大学中舒适悠闲的生活，和同学一起进行了暑期社会实践调查活动。在这次的活动中，我学到了许多学校学不到的知识，也有了许多的感悟。

我们这次调查的主题是有关大学生就业的问题。在此之前，我并没有参加社会实践调查的经历，所以我并没有什么实际经验。因此我更想要看看我能否很好地完成这次社会实践调查任务。同时，也想通过亲身体验让自己更进一步了解社会，在实践调查中增长见识，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能否胜任面向社会的工作。想通过社会实践调查，找出自己的不足和差距所在。

从这次的调查活动中我认识到，作为一个二十一世纪的大学生，不仅要学好书本的理论，更重要的是能把书本上的理论转化为实际行动，动脑的同时也要会动手。如果没有了实践，理论将会是一纸空文，无用武之地。如果没有了实践，我们所学的知识也就不会再有发展。因此我非常重视这次的社会实践调查活动，因为这是一次难得的机会，可以检验和巩固我所学的知识。

社会是一所能锻炼人的综合性大学，只有投身到社会中去，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，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。而社会实践调查活动就恰好给我们大学生提供了接触社会、深入了解社会的良好机会，这也能让我们运用所学知识技能，发挥聪明才智，为以后走上社会做好准备。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。社会实践调查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。社会实践调查并不像我们最初想象的简单，而是充满了艰辛和挑战的，但我们选择了坚持。在短短的几天的社会实践调查活动中，我有了前所未有的收获，也有了许多深刻的感悟。

做完了这次的社会实践调查后，我更加了解到我们大学生在就业中存在的问题，当然问题是多方面的，但我们还是能在我们自己身上找到一些不足。社会是日新月异的，所以机遇无处不在。因此我们首先要学会的就是把握好机遇，不要好高骛远错失良机。同时我们每一个人都是同社会、同国家有着紧密的联系。因此我们应该时刻关心社会的最新动向，千万不要两耳不闻窗外事。只有紧跟社会的动向，了解社会现实，才能为自己的人生做出正确的选择。

在这次假期的社会实践调查活动中，我抱着提高自己社会工作能力的目标，努力完成这次社会实践调查活动，同时也从调查活动中检验自己的工作能力。在这次的社会实践调查中我收获不少，其中我认为以下四点在完成调查的工作中是最必不可少的：

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。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，谈话时有冷场，这是很尴尬的。但经过这次的调查工作后，我与人沟通的能力有所进步。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，良好的沟通能使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。

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。在工作中，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。实践活动没开始的时候，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。但其实有谁一生下来就什么都会的，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。几次的尝试后就可以克服自己内心的恐惧了。如师兄师姐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。有句话说得好：只有征服自己才能征服世界。我相信只要有勇气，一切事情都会变得简单起来。

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。在这次的社会实践调查活动中，我深深地感悟到知识犹如浩瀚的大海，而且相互交织。我们想要完成这次的社会实践调查，还需要许多其他的知识。因为一份社会实践调查的制作需要多方面知识的应用，因此我们需要查阅大量的资料，学习新的知识，才能完成一份有质量的社会实践调查报告。

在这次的社会实践调查活动我学到了许多东西，如强化了我独立思考、独立工作和独立解决问题的能力，但我也发现我还有许多不足的地方，因此我会在以后的学习中更加努力，朝着自己的目标不断奋进。

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇十六**

我是个爱做梦的孩子，总是梦想着我生活的点点滴滴，然后按着自己的梦想努力奋斗。

说起家教，它一直是我进大学以来的梦想。不过后来，苦于怎么也忙不完的社团活动和各种原因，我与家教失之交臂。然而，家教这一梦想从未退出过我的舞台，我一直在等在寻。大二了，时间充裕了，我再也不想错过这机会。当我如愿以偿那一刻，我感觉到了肩上所背负的责任。我默默地对自己许诺“我一定要当一名优秀的教员，不为别的，就为自己心中的梦想。”

我一直这样坚信着：当微笑成为一种习惯时，那么成功就离你不远。所以不管在平时，还是在家教的第一天，我一直以自己的姿势展示着。这次家教的对象是高三大班理科生，教的是化学、生物。因为是大班，所以要建立与每个学生都有充分的了解是不现实。但是沟通是必不可少的，跟学生沟通的过程中，我们不仅可以了解他们所学习的教材，还可以了解他们的兴趣、爱好和心里的一些想法。我觉得做一个老师，应该先了解学生，不仅仅是了解他学习方面的，更重要的要了解他的一些爱好兴趣，这样才能很好的跟他沟通。沟通是很重要的一部分，好的沟通是成功的一半。因为我们要扮演的不只是老师的角色，还要在适当的时候扮演朋友的角色。当确定好角色后，我们需要对整个大班的学生的大致水平进行一个大概的衡量。对于不同水平的学生采取不同对待，较差的学生，要从基础知识抓起，把握好基础这一关;中上的学生，要巩固好基础，同时给他们一点思维扩散的题，把握好，能让他们在稳中有所提高;而尖子生，要想办法减少他们犯非智力因素的错误，并在平时给他们出一些难题，是课外的。这样以不同的方式来提高他们。

如果把家教比喻成一个工厂，那么它无非是世界上的合作伙伴。它总是有着双赢互利的原则。所以在我们辛苦付出的同时，我们也会得到意想不到的收获，比如我们在讲解的过程中，我们会尽量的想怎么才能让学生更好的理解我们所要表达的信息，这就需要一种很好的沟通技巧，提高学生的同时也锻炼了自己。平时，在出题的过程中，本身就在学习我们已经忘记或不懂的知识。所以一个家教的收获皆不仅仅是知识能力的提高，还有社交能力以及等等各方面。

我有个做家教的同学，他说其实家教很简单，抓住学生不会的，重点突破，再教学生一些技巧，因为很多知识都有技巧性的。那么学生学起来容易，我们也会很有收获。在这次家教的过程中，充分论证这一观点。

家教就这样结束了，说真的很不甘心，觉得很多都还没真正的开始。我想这只是一个过程吧，更重要的是从中得到收获。

我的家教梦，不会因为这次的结束而终止。

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇十七**

“没有实习，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。我与社会的接触并不多。在这次的实践中，我更好的接触了这个社会，了解了这个社会。我想在我毕业之后走上社会的时候能够更好的找到生活的重心。实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当中不能灵活运用，那就等于没有学。实践就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。所以这个假期，我选择了兼职，在肯德基做了一个月的工作，这不到两个月的时间，让我获益良多。

总的说来，这次社会实践活动锻炼了自身的社会活动能力，了解乐社会现实，从实践中拉进了与社会的距离，认清一些社会问题，看到好多美好的，丑陋的社会现象，在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。刚进肯德基的第一天，我以为这是一项很容易的工作，服务员们点点餐，收收盘子，做做清洁。

可是等我正真接触到这些工作的时候，才真正知道这一切是多么的不容易啊。

俗话说：“台上一分钟，台下十年功。”我们只看到点膳员流畅的点餐，却不知道这一项简单的工作他们要付出多少。

他们要记住众多变幻不同的电脑界面，我的记性不差，要背出这些条条框框以及菜单等都不是难事。但收银不是在学校做考卷，死记硬背不能解决实际问题。

第一次上柜台我收银不能很好的做到收银七步骤，而且师傅只是给你做最简单的讲解，肯德基众所周知的就是快，我没有想到的是带徒弟也是这么快，三天就出师。速度是他们一直强调的，顾客在进入5秒钟内要受到招呼;对每一位顾客的配餐要在1分钟内完成;每位顾客排队购买餐点的时间都应该在5分钟以内。这些明确的数字标志着一旦穿上制服，站到柜台上，一切行动都必须是迅捷的，不能有半点拖沓。

但是在呆了几天之后，我选择了去大厅。我想这里是最适合我的工作。

在柜台上，我看到的只是机械的语言。在这两个月中，我更多的体会到赚钱的不易，以及现实社会的残酷。

大学只是个象牙塔，太单纯了。所以当梦想照进现实之后，很多人都崩溃了。

所以我觉得这是一个给我锻炼的机会。每一位新人的到来，在这里都会经历一个相当困难的时期。在这里，老员工会依仗自己的老资历对新员工呼来换去，我想到了放弃，可是很多人告诉我，现在的状态只是将来进入职场的一个缩影，所以，我无论如何都坚持了下来。

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇十八**

身为一名大学生的我，抱着贴近社会，锻炼自己的希望，参加了大学生社会实践。希望在进入社会之前，积累更多的社会经验，提早与社会来个零距离接触，学习如何与人沟通，如何与人交流，团结合作，等等。经过重重考验，我终于成为实践队伍中的一员，并坚信任何的实践机会都能给我带来课本上无法得到的知识，所以在实践中我多听多学多做，积极按时超量完成任务。虽然在这短暂的时间有点苦，但我从中锻炼了自己，积累了宝贵的社会经验。

第一天走进推动广告有限公司的时候，与经理进行了简单的面谈，他并没有给我分配过多的任务，而是让我先熟悉一下环境，了解一下公司的状况，包括规模、部门、人员分工等。我所在的部门是公司的策划组，主要负责完稿、协调、杂务等。

一个月的时间，说短是因为可以学的细节太多了，说长可能是因为源自实习生的缘故，这一个月较多的时间是花费在杂务上，没有参与过一次完整的广告策划，不免有些遗憾。这一个月的实习使我感触颇深。

第一，进了公司才发现，原来自己之前坚持的所谓兴趣至上、效率第一都是些不切实际的幼稚想法。一味追求理想化的工作状态，却忽视了社会上的现实。虽然说广告是一个创意产业，理应鼓励自由大胆的创作和积极的作风，然而套在一个层层等级的行政制度和薪酬体系下，你的想法必须迎合客户个人的喜好，你的创意必须符合总监领导人的要求，所以很多自以为好的想法可能连浮出水面的机会都等不到就被扼杀在摇篮里了。对于我这个实习生，想法难免稚嫩;对艺术创意本身的理解就是见仁见智的，与其寻求一厢情愿的艺术高标准，还不如追求面面俱到的客户迎合。衡量创意的标准在制定出之前，客户的满意就是艺术创作的胜利。

第二，在来公司的头几天，一方面我心里一直对被分配到看起来简单的工作而不满，另一方面办公室烦闷的空气让我很不适应，于是偶尔会趁着总监不在，上聊天、看网络电视，谁知道我自以为的忙里偷闲，其实早就被人看在眼里记在心里。慢慢地，我意识到：自己绝不能再那样，要学会像这里的同事一样严肃、认真、努力地工作。要学会虚心，身边的同事就是很好的榜样，无论他们表面上有多么的玩世不恭、莱鹜不驯。因为只有虚心请教才能真正学到东西，也只有虚心请教才可使自己进步得更快。要向有经验的前辈学习，学习他们的工作态度和做事原则。这样才会少走很多弯路。

第三，我想接下来我必须得充电了，不仅仅是多看，还要多思考、多体验，积累更多的感性体验和理性知识。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。在短暂的实习过程中，我深深感觉到自己所掌握的知识的肤浅和在实际运用中专业知识的匾乏。刚开始的一段时间里，对工作感觉无从下手，茫然不知所措，这让我非常难过。在学校总以为白己学得不错，而一旦接触到实际，才发现自己知道的是那么的少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。这也许是我个人想法，不过我们接受的教育和实践的确有很长的一段距离。实习期间我也很努力的将在学校学的理论知识转向实践方面，尽力做到与实践相结合。

实习之后，我最大的感想就是学校里面学的东西基本上是没什么实用性的。在实习的地方，什么都是重新开始。才实习一个月，也很难说具体学到什么，但是有一点是肯定的，在公司里接触到的都是很实用的东西，不像课本知识理论那么抽象。而且，工作中很需要独立与人打交道的能力。虽说一开始有人带，但困难天天会有，而且很多，因为是很实际的问题，很多时候也不得不茫然地面对。现在，我觉得我已经能够独立处理一些问题，知道怎么解决某些困难。遇到困难后不要逃避，而是要想办法去解决它，我觉得，这种能力是很重要的。

这次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。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。通过这次暑假实践，我增长了知识，锻炼了白己的能力，为今后更好地进入社会打下了基础。

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇十九**

今年暑期社会实践活动我所在的团队所属是师范大学青年志愿者协会政法分会。我们一行9人于期末考完的第二天即x月x号的上午八点多就上车出发前往、学校进行计划为期十天的爱心义务支教活动。

累并快乐的支教很快结束了，28号上午搞完文艺汇演就把已经收拾好的锅碗瓢盆和个人行李物品搬上车，和那群朴实可爱的学生艰难地告别后返回学校。支教时日比原计划多了2天。短短十二天的支教让我获益匪浅，颇有感触。我学到了很多，认识了很多，也懂得了很多。

新的工作，新的挑战，第一次担任校学生的历史教师，感觉难度有点大，由于小学没有开设历史课(只有社会课)，加上教育的不到位使得孩子们整个水平处在极差的位置，对于原本属于他们这个阶段的基本历史常识一无所知，到最后不得以给他们讲一些历史故事，希望以此来促进他们对于历史学习的热情。

经过几天接触，我发现这些孩子对于未知的知识充满兴趣。但由于时间的有限，在这段时间里我们能够做的只是打开他们的求知的大门，仅仅能够给他们带去一些新的理念和方法，给他们的暑假增添求知的快乐。

支教很辛苦，却很快乐。每天早晨离8点尚有一个半小时左右就有学生来学校，我们只有在他们的到点之前就起床;每个支教队员每天平均下来有3节课，多的有的一天甚至有5节课;每天晚饭后还要开例会、备课，基本上每天都至少23点后睡觉;一天中还要抽出队员拍照、做一日三餐、中午下午送学生回家但是，和这些辛苦比起来，学生们课内课外的活跃和笑容，学生和老师课堂上的互动和课余的交流，支教队员之间的和睦融洽与互帮互助，带给我更多的是感动和快乐。

农村的学生十分朴实可爱，但有时候我对他们也是又爱又恨。我们到的那天，好多附近的学生闻声过来主动帮我们从车上搬行李、整理厨房和住的房间，我们离开的那天，黑板上写着“老师们别走，我们舍不得”，有好多学生哭了，看着他们的泪花，我心里感觉酸酸的，赶紧逃上车关上车门十几天中，有的学生邀请我们去他们家做客吃饭，有的学生给我们送来牛奶送来蔬菜，有好多学生给我们送礼物留作纪念，有些名字都还不太记得住。

在他们写给我的心里话中有的这样写道“林老师，虽然您看着有时候很严肃，比我哥哥还凶，但我还是不怕你，您上课很有趣，谢谢您教我们，带给我们快乐!”有的写说我晒得很黑，像碳，让我下次再去的时候带上防晒油，有的写问我要电话号码和qq号，更多的写的是感谢的话和“不要走，我们舍不得”、“明年再来”之类的话嗬，这群可爱的孩子!

当老师很难，当小学的老师，更难。以前我觉得当老师很酷，那么多孩子在家皮得很，一老老师面前就服服帖帖的，我弟弟正在上小学一年级，在家骂不怕，打不怕，每次调皮得实在管不住的时候就搬出他们老师来当杀手锏，只要说“你要是再不听话就告诉你的老师来!”保管有效。

支教之后我就觉得，当老师不仅不酷，而且很辛苦，给几个班改作业、备课上课就够累的了，课后还得总结反思，还得处理一些比如学生之间闹矛盾吵口打架、课堂捣乱、抄作业等学生问题，找学生或其家长谈话，反正事情不少，这些都是当过老师才有的切身体会。

如果教的学生年龄比较大那还稍微省心一些，要是教的是小学生，课堂除了上课还得管纪律，课外眼睛还得盯着学生别打打闹闹出事，出件小事苦口婆心罗嗦一大堆，想想这些就头大。当老师难，当小学老师，真的，狠难，狠辛苦。

对团队、对团结有了进一步的认识。整了一个乒乓球比赛，活动并不是很流畅，活动中总觉得只有自己一个人在战斗，搞的我自己也生了自己一天的闷气，我的沉闷影响了团队的团结，后来经过反思，主要原因出在自己身上，活动前与队友沟通不够，以致做活动时队友不是很明白我的意思，活动过程中自己的一些说话言语欠考虑，也太急躁了些，另外怪我缺乏对队友能力的绝对信任等等。

活动之后我反思了很久，一个团队最重要的，就是沟通、团结和信任。这是这次支教给我的切身体会。

此外，作为队里唯一的大二学生，一口一个“学长”地被叫着，我时常感觉到的不是骄傲和得意，更多的是责任和压力，是遇事时的冷静和果断，挂有副队长之名就要敢担当，对于因为自己一天的沉闷而影响其他队员的心情，给团队的团结带来负面影响，事后我深感内疚和抱歉。

这次支教不仅仅让我更加深入地了解学生，让我体验了一把走上三尺讲台当老师的感觉，还近距离地切身观察了农村的生活，进一步了解。暑期支教让我明白，作为师范生的我还有很多东西需要学习，距一名合格的老师还有很大的距离，我还需要不断地努力和更多的锻炼。

在这次支教中，我一直在思考这样一个问题：支教“支”什么?不仅是知识，还有尊重和爱。为孩子们支撑起远大的志向，是馈赠于他们最好的礼物。支教，让我能从另外的角度思考怎样才能成为一个合格的教师。支教，也让我重新思索我的人生定位。

在这里，我要感谢一群人。首先，我要感谢学校能够给我们提供这么一次锻炼的机会，感谢学校领导、老师的关心指导，其次，我要感谢我的队友，是他们给了我充分的发挥空间，是他们的信任让我有勇气有信心去做，是他们和我一起努力才能顺利完成任务，是他们的辛勤劳作才能让我们的活动变得精彩，变得完美;最后，我要感谢这群大山的孩子，是他们让我们队伍的工作变得有意义，是他们让我感受到了爱的真谛，是他们让我们的暑假变得充实，是他们给与了我们前进的动力。

这次暑期支教为我的大学生活添上了绚丽而多彩的一笔，那些人和那些事，是一次值得一辈子珍藏的美好的大学记忆。

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇二十**

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，比如务必在工作中不断学习不断积累，同时搞好和同事之间的关联，而这些东西将让我终生受用。而对于大学生而已，敢于理解挑战是一种最基本的素质。虽然一个多月的实践活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，这些是我在大学课本上不能学来的。它让我明白什么是工作，让我懂得了要将理论与行动结合在一齐，让我知道了自己是否拥有好的交流技能和明白沟通潜质。而交流和明白将会是任何工作的基础，好的沟通将会事半功倍。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。这是我一个多月来的感受。社会实践使我找到了理论与实践的结合点。

“艰辛知人生，实践长才干”。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。透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。透过实践，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明白和消化。

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，透过社会实践，让我们大学生提前了解社会，为将来真正走上社会带给宝贵的经验和阅历，也为将来从事任何工作打下良好的基础。

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。暑期社会实践活动一向是我们大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

这次的社会实践让我有了上班族的味道，还有那种忙碌，那种盼望双休日的情绪，这种感觉真的很不一样。真的期望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

大学生除了学习书本知识，还要进行社会实践。正因很多大学生都清醒的知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代所需的人才。大学生人在实践中培养独立思考，独立工作，独立就解决问题的潜质。因此我觉得在校大学生要借机培养自己的实践和创业潜质。同时在实践中帮忙别人。

在这个暑假里，我参加了关于农村教育问题的社会实践，在短短一个多月中，我尽我所能，把我所知道的知识全都交给他们，孩子们也都十分认真的学习着。在和孩子们的交流中我了解到，他们大多梦想着成为大学生，成为科学家等，对外面位置的世界充满了好奇和憧憬。但当我问到以后回不回家乡的时候哦，大家都沉默了。也许是孩子们太小，不能明白这件事的含义，也许是另一种思想一向影响着他们“离开农村，去城市才不用过苦日子。

孩子们是渴望知识的，农村也是需要人才和技术的。但一些客观现实又使我们的教育观发生变化，造成人才流失，如今人们的思想不断进步，越来越多的人已经意思到了教育的重要性，但在教育观念上也产生了不一样角度的分歧，有部分学生和家长教育观念有些偏激。因此支持农村教育不仅仅仅知识财力上的帮忙，还应是教育人才和教育观念上的帮忙。要让孩子们在学习知识的同时学习做人的道理，适应时代发展的观念和大局。

此次暑期实践使我感触颇多，不仅仅使个人得到了必须的社会锻炼，也帮忙了部分小学生，自我感觉是一次成功的社会实践。

**大学社会实践心得体会1000 大学社会实践心得体会篇二十一**

一寒假一转眼就过去了，在这短短的一个多月里我体会到很多，感受也很深。通过这个寒假的社会实践使我从内心体会到劳动的快乐和光荣。

我做的活动是帮助居委会清除乱贴的广告纸。现在的乱涂乱画现象很严重，有些人只为了自己的一己私利，不顾城市的美观，不折手段的在墙上，到处乱贴广告。他们难道那样乱贴会使整个城市不美观吗?他们知道，但他们还是那么做了。看那些环卫工人每天那么辛苦的收拾着那些广告，难道他们不知道环卫工人的辛苦吗?他们肯定知道。我在清理那些广告纸的同时，也在边骂那些乱贴广告的人。我用铲子把他们刮下来，好累哦!真的好累，手都软了，可想而知那些环卫工人的辛苦。学校让我们做这个活动的原因，也是为了让我们更多的接触生活，在生活中体会到一些东西。做社会实践也是为了锻炼我们的能力，让我们的能力充分展现出来。在做这个活动的过程中，我发现只有用心去做，才能把广告纸刮干净，这也是为了培养我们做事要认真的能力。曾经看过一则材料，有一个年轻人在前面吃香蕉边往后面不断的扔香蕉皮，环卫工人边跟着在后面打扫，真的很费劲，而且环卫工人是个很老的老伯。那些年轻人真是太不懂事了，我觉得应该增强对年轻人的教育。为了城市的美观，我们应该更少的在城市的地板上增添一些垃圾，那样的城市会更好看。我们现在的孩子生活太好了，都不知道多动手做一些家务了，做这个社会实践，也是为了让我们多做一些有利于我们成长的事情对于我们养成吃苦耐劳的精神有好处，以后能在社会上更好的立足。平时，我们在家里应该多帮助父母做一些家务活，现在的学生过于懒惰，不知道父母的辛苦，如果不加强锻炼以后出社会后，要怎么去面对更多的考验。

在劳动的过程中，我知道劳动人们的辛苦和艰辛。每年有很多的人在外当志愿者，在各个城市的大街小巷发宣传弹，宣传“保护环境，爱护环境”。我们周边的环境是美丽的，如果不加以保护，环境将会恶劣，我们就将失去我们生存的地方，地球是我们唯一赖以生存的地方，我们应该加以保护。

通过做社会实践，可以培养我们的动手能力，让我们从实践中发现很多的小问题。学校让我们做这个活动就是为了培养我们的能力，还有从细微的生活琐事中去发现一些问题。没有实践就不会得到真理，很多的真理都是通过实践的来的。

现在我们的学习科目——物理、化学、生物，都要通过很多的实验来得出最终的结果，可以得到我们原先不知道的一些东西。只有做了实践才能得到这些道理，不是吗?1978年，中国共产党说出了“实践是检验真理的唯一标准”。这些都证明，只有真真正正的去实践过，才能的出真道理。

我们现在已经是高中生了，我们应该知道实践的重要性了，在很多时候都需要去实践。希望学校以后多做一些实践活动，以便增强我们的能力。

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