# 2025年社会实践感受(汇总9篇)

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2025-01-15

*在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。社会实践感受篇一暑...*

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**社会实践感受篇一**

暑期生活就要结束了，而我的暑假作业也做的差不多了。还有一天，我的社会实践就要完成了。每个学期结束，学校都会安排我们这些高中生做一次社会实践。很多人不里解学校的做法，包括我在内，我认为学校这做这些是多余的。没事为什么要我们去受这份罪呢？不过经过这两次的实践，我终于明白学校不是想让我们去受罪，而是让我们明白父母的辛苦，明白家长们的一片苦心。

经过这两次的实践。我看到了学校的苦心，父母的艰辛。我这为期五天的实践就让我想起父母天天都要做比我现在做的还要辛苦。

这次我找了一份感觉上很轻松的一份活，就是帮图书馆在外面发问题调查卷，问题都是有关书籍类的，认为不同年龄段喜欢的书籍会不会一样或不一样的调查。本来我认为应该很容易不就是在街上发发一张纸让后在拿跟笔给别人填，不过什么事都是说起来容易做起来难的。我和同学们发了两天都没发出去多少张，人家一个人发的都比我们几个人发的多好多。本来是答应了图书馆要发两百张的，可是都没发到一百张。在大热天里顶着大太阳在发调查卷，真的不是想象中的容易啊。要不是有学校的介绍信，我们就不会有这么好的运气了，没发完调查卷人家馆长啊姨才不会让我们一个星期就可以走人，还不叫我们发到完才了事。这让我以后在也不敢说一套做一套了，这也让我明白这世界上没有什么事是容易的。

**社会实践感受篇二**

通过这次班主任培训，使我更清楚地理解到新时期要当好一个合格的班主任就做到下列同点：

班主任的地位在学生心目中是至高无上的，班主任的话对学生是最具号召力的。在众多任课教师中，学生对班主任老师是最崇拜的、最信赖的。要搞好班主任工作，就得多学习借鉴别人的经验，在实践中不断的完善工作方法，并且不断完善班级管理制度。本学期通过网上学习和相约特色班主任、班主任培训，听新班主任王艳芳和邓基杰老师经验交流。学习他们的先进经验，我深深感到活学活用班主任工作的经验，能使我们的工作更轻松有效。我在担任二、三班语文、数学课的同时，也当起了这个班的班主任。

经过一年多时间的努力，我深深体会到：良好的师生感情是决定班主任工作成功与否的关键。怎样才能使学生“亲其师，信其道”呢？我试着从以下几点做起，并收到了良好的效果。

一、以身作则，为人师表。

教师的一举一动、一言一行都直接对学生起着潜移默化的.作用。古今中外的教育家无不强调身教胜于言教，要求学生做到的，教师首先做到，而且要做的更好，更具有示范性，在无形之中为学生树立榜样。尤其是班主任，他的世界观、他的品德、他的行为、他对每一现象的态度，都这样或那样地影响着全体学生。车尔尼雪夫斯基说：“教师把学生造成什么人，自己就应当是这种人。”我希望我的学生成为积极向上、勇于创新、不怕困难、对人以诚相待、有同情心和责任感、尽力做好任何事情，有一定心理承受力的全面发展的有用人才，而我首先就要使自己成为这样的人。

学生是具有模仿力的一个群体，他们时时刻刻观察着老师的一举一动，并在某些方面进行模仿，所以老师在学生面前必须有模范的作用。记得在一次大扫除中，为了使每位同学都能认真、负责地完成任务，我首先拿起一块抹布，带头擦玻璃，并力求擦的干干净净。行动是无声的语言，不需要任何鼓动性的语言，就已充分调动起学生的劳动积极性，都自觉地按照老师的分工，热火朝天地干起来，并且在质量要求上还与老师比一比，看谁干的又快又好。

事实证明，在教育工作中要努力做到：正人先正己，时时事事做学生的表率。如：教育学生遵纪守法，教师就不能有违法乱纪行为；教育学生不怕脏、不怕累，教师就必须做到亲自动手，吃苦在前，做好学生的带头人，否则，即使你说的天花乱坠，头头是道，而不注意自身修养，也不会得到满意的效果。

二、一视同仁，严格要求。

师爱是最神圣的，其神圣之处在于它有很强的原则性和崇高的使命感。正如马卡连柯所说：“如果没有要求，那就不可能有教育。”教师要做到爱而有度，严而有格。在社会急剧变革的今天，面对纷繁的世界，多种思想文化的激荡，新旧价值观念的冲突，激烈的竞争，以及拜金主义的侵蚀，无不冲击着孩子的心灵，纯正的师生之情失去了它原有的光环，在这种环境下，热爱学生与严格要求相结合应是教育的基本准则，让学生体会什么是真诚的爱，用实际行动去爱，但面对各种因素，我们必须做到对学生的爱要一视同仁。学生对老师的态度是很敏感的，一句亲切的话语投到学生的心中，会激发他们的上进心和敢于同困难作斗争的必胜信念。同时，对于他们所犯的错误，决不能随便放过，要帮助他们究其病因，以便彻底杜绝。

**社会实践感受篇三**

经历了将近一周的,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!

通过这次的的活动，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。

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!

首先，通过同学的先容我进进到这家超市，经过人事部分经理的口试后，录用我为x。社会实践进程，采取倒班制，天天工作八到十个小时，早晚班轮换制。由于我是新人，刚来超市的三天，我碰到了很多的困难，比如我不会用电子秤，不知道产品的价格，不清楚该如何向顾客倾销先容产品，一切对我而言都是陌生的，还好在同事们热忱的帮助下我很快克服了这些困难，起初，我还不好意思主动向顾客倾销，一次一次的尝试，不顾及太多所谓的面子，像对待朋友一样真诚的对待每位顾客，就会自然很多，固然业绩也一步步爬升，同事的三天陪伴使我很快适应了工作。以后的工作也都还是比较顺利的。碰到有特殊要求的顾客，我也能尽量满足他们的要求，时刻想着顾客就是上帝的宗旨。

其次，我发现与同事的相处和与周边柜台促销员的相处也是我们工作的重要组成部份之一，人与人的相互适应、相互包容、相互理解促进我们良好的人际关系，使我们处在一个的工作环境当中，工作质量自然就稳步上升。如此，不但利于自己的工作利于他人的工作，更重要的是也有益于店长和顾客，营业额升高，顾客满意度上升。的工作环境要靠我们自己往营建，现在到处布满着竞争，仿佛身边少了很多人情味，功利之心人人皆有，但我觉得两者其实不完全矛盾，我们应当权衡利弊适度改变一下心态，从而从容的面对现今的就业、从业情势。

另外，我还是觉得这次社会实践的时间有限，对工作还存在很多疑问，例如：顾客的消费心理。我觉得这是很深奥的东西，不是简单的课本知识可以解释的。顾客总是喜欢物美价廉的东西，晚间的促销有时可以到达一天营业额的三分之一，如何逢迎顾客的消费心理，这必须是我们不断社会实践不断摸索的，通过丰富的经验，不断总结的。也应给算是一种学问了。更多的东西我还不能体味到，明年寒假我还会继续我的社会实践旅程。从这次社会实践结束我就要开始计划以后的生活乃至今后的就业规划，进而更好的丰富自我。进步本身素质，做社会需要的有用之人!

两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

对于大学生打工，一直是“仁者见仁，智者见智”，许多人的看法不尽相同。每个人都有自己的人生模式，我们有理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，掌握好学习与打工的分寸，肯定能把大学这个人生阶段过得丰富多彩。

打工的途径或者形式多种多样，只要是对社会有益，对自己积累人生经历有益，还能够有少量收入，就可以毫不犹豫的参与其中。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为到了企业能够应付得来，但是在企业里并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可以交上去，但在工厂里，数字绝对不可以错，因为质量是企业第一生命，质量不行，企业生产就会跟不上，而效率也会随之下降，企业就会在竞争的浪潮中失败。

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，一定要心平气和，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接受他们的批评。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，这才是我所应该做的。

时间飞逝，在大学的第一个假期很快就结束了，可是我还是沉醉在自己寒假社会实践的收获中。作为一名大学生，有着重大的历史责任和使命，而要承担起这一切，跟上时代的步伐，必须让我们的每一天都无缘无悔。我不想虚度我的人生。因此在大学的第一个假期，我有了一个充实的、难忘的社会实践经历。我度过了一段被人称为“老师”的难忘的,阳光的日子。我在一家教育机构课外辅导部做兼职老师，在这次实践中，我感受到了不一样的东西，是我之前没有接触到的东西，这对我来说，是一项很难得到更好的发挥的前提。在不断的发展中，我有了更多的进步，我知道自己需要更多的进步，现在的我已经很好的适应了学校生活，可是社会生活还是不行，我需要继续不断的努力。在实践中使自己不断地提高。大学生寒假社会实践促进大学生素质全面发展，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、协作精神、实践能力和社会交往能力的重要途径。因此我觉得在假期得到这样的锻炼对自己尽快的适应社会生活有很大的作用，这样的经历也会成为自己的一笔宝贵财富。

这次假期我为什么选择做家教作为自己实践的内容，原因有两点，首先我爸是一家课外辅导的负责人这样就给我提供了一个很好的平台，还有一个原因就是因为自己一个小小的梦想。记得小时候就有一个梦想，希望长大后能成为一名光荣的人民教师。可是后来经历了人生的种.种，我成为了一名工程管理专业的大学生。可儿时的那个梦想却一直都没有消逝。老师那高大的形象和伟岸的身躯,“好大一棵树”的优美旋律却依然在我脑海中萦绕，在身边回响。于是就有了这样一个“一石三鸟”的经历。可以实现我的儿时梦想;能多一种不同的人生经历;可以靠自己的双手完成学业。后来我发现不仅仅让我学会了这几种东西。而使自己更加清楚的了解了自身的能力和学到了许多课堂以外学不到的东西。

寒假来了，这个寒假我一定要过一个充实，满意的假期。于是，我踏上了漫长的社会实践之路。

一、面试，这一次面试有着前所未有的心里感受，它不像开学，排好了队就能办好入学手续。看到了招聘宣传单的信息以后我迫不及待地拨通了联系电话，在等待了接近半个小时以后终于如愿见到了面试官，这半个小时感觉比1个月还长。幸好面试我的人很好说话，出乎意料的是我超级顺利地得到了这份工作-超市促销员。

二、吃饭，在寒假社会实践这段时间，由于在广东工作，过年那段时间基本上的店铺都关门回家过年了，所以吃饭的问题基本上是靠自己解决的。俗话说的好，自己动手，丰衣足食。在这段时间里，我自己感觉自己的厨艺突飞猛进!每天吃着自己做的美味的食物心里的高兴是不能用语言来表达的。当然啦，也有让人困扰的问题，那就是很多时候要纠结吃什么，这让我也浪费了好多时间。

三、上班，上班确实??很累，记得第一天上班我太兴奋6点就起床，吃了东西后去超市里居然一个员工都没有，我们就在那干等，一直等到8点才上班，我乐呵的说“真是一积极份子啊!”但工作了几天后靠闹钟才勉强在7点10起床。告诉你我们的工作时间是早上8点到中午12点，晚上7点到11点!而且每天都只能站着，不能玩手机。不过上班也有很多乐趣，很多超市的老员工对于我这个新员工的加入也是非常高兴的。很多超市的员工都是外省的，有的叔叔阿姨们对我也是特别关照，大概我的年龄和他们的儿女差不多吧。在我工作期间也有很多快乐的时光，比如主管不在的时候，我旁边卖床上用品的阿姨会偷偷地往我荷包里塞糖和饼干，又比如超市后门的保安大叔看没什么客人的时候老是会叫我帮他看下门，“小妹，过来坐会，桌下有花生/瓜子，我出去买包烟”，不过我倒是很乐意。

四、休假，从工作开始到辞工，我一共休了2天的假，我们每个月可以休假2天。第一次休假的时候，我去了传说中的中山小榄最繁华的地方-大信，以前又叫大润发神马的。网上对这个地方的评价是：人多的可以吓死几头牛。这话真心不假，我9点半到，进去以后挤得要死，然后果断速战速决。第二次休假美美地在家睡了一天。

五、发薪水，第一次发薪水是2月5号，经过漫长的排队等待，终于等到工资袋送到我面前了，当时真激动啊，就顺嘴对那位20岁的文员说了声：“谢谢!”我边数着薪水边走向自己的岗位，耳边都是问发了多少发了多少，我说1000，1000??工作了16天的薪水，“还不错，很值”我对自己说。毕竟是人生中第一次发的正规薪水啊!

七、离开，等了2天后终于拿到了2月份的工资了，要离开中山回学校了，坐上缓缓离去的巴士车上，看着远方的风景，眼睛有点模糊，望着一闪一闪而过的小树，感觉时间真是飞速而过啊，虽然累但还是很快就过去了，呵呵。还是停怀念嘉州购物中心的。

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。我在实践中得到许多的感悟!

社会总是不同于学校的，学校中的那份纯真，学校中那份轻松的气氛，在社会上是不存在的，在学校中，我们所接触的人和事都是那么单纯、那么简单，在学校中，我们除了学习没有多少事情需要去做，生活的轻松而且自在，但在工作单位，就不是那么简单了，我们要做的事情是那么多，那么繁碎，然而，没有人会告诉你，你要做什么，你要怎么做，只能凭自觉去做，要做好，做的认真漂亮，要把最简单的事情以最认真的态度去做，也只有这样，我们才能得到别人不一样的评价，我们才能有一个漂亮的开头，同时，我们也会发现自己的不足，才能向别人学习更丰富的知识，才能学习别人为人处事的方法，才能高自己的能力。作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，毕业之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，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。以后的人生旅途是漫长的，因此我们必须锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才。

虽然在这假期我没有在我的专业知识、专业能力上有所提升。但是我感觉我懂得了太多的书本上没有的东西，假期实践增强了我的办事能力交往能力，叫我懂得钱来之不易，叫我懂得人要打拼出一片属于自己的天空。

**社会实践感受篇四**

在许多人眼里，敬老院是孤寡老人的栖息之所。而现在，许多子女成群的老人主动走进了敬老院。他们有的以前是教师、工程师、干部，也有艺术工作者。选择敬老院，因为子女工作忙、家里楼层高、没人陪自己聊天;更因为在这里与同龄人朝夕相伴，共同的兴趣爱好，相近的人生观念，让他们更能感到夕阳无限好。

起初在有些老人面前大家还显得很拘谨，但个别活跃性格开朗外向的学生十分热情带动了大家。有些老人患有老年痴呆症等等，同学们也耐着心和他们聊天，帮老人整理衣物，擦拭家具，听老人讲自己的过去，也与老人分享自己的校园生活。还为老人们表演了小节目，让这些在孤独中生活着的老人又一次露出了开心的笑容。

平时娇生惯养的我们，走出校园来到社会，走进老人。把老人当作朋友一样聊天，听老人们的事迹是如此的着迷，更让人感到高心的是，居然有的同学主动跑到外面小卖部买东西给老人。我们来的时候已经准备了点水果，点心，还有月饼。可远远不够，那些学生用自己平时的零花钱给老人们买吃的。这一幕深深印在我心里。

我们一行人从早上到中午12点，走了部分老人房间。慰问了老人们。到了老人吃饭的时间，大家就跟着负责分饭的管理员一起一边慰问一边帮助老人们进行就餐。有的老人就餐很不方便，一定需要一边喂才行。这时大家早已没有先前的拘谨同学们都争着给老人喂饭，虽然动作显的笨拙。可一见到老人的笑脸大家就笑的很开心。感觉像一家人似的其乐融融。

下午1点多,等我们吃完饭,一般这时老人们都出来散步和锻炼身体了.敬老院有个很大的院子,里面有很多锻炼身体用的运动器械.有相当多的老人们在散步和锻炼身体,看见我们来了.就和我们一起玩些小游戏.

通过聊天，我们了解了老人们日常的生活。老人们有些是在家呆不住，子女工作繁忙，有些是被子女送过来的。虽然有的刚刚不太习惯，不过时间长了逐渐习惯起来。

老人家在这里都过得很开心，他们有时间的时候会在楼下的树阴或者是楼上先房字里看一下电视或玩一下麻将，也有是到楼下做一些简单的锻炼的。因此，老人在这里也可算是可以晚年安康。

敬老院的1楼住的老人大多是行动较为不便的。2楼的老人有相当部分是刚住进来没一年的。我们上了2楼，发现有些老人在和他们的子女聊天，有的老人在下像棋。

我们慰问到一个老婆婆，她居然哭了出来。很是伤心难过。我们耐心的和她聊天，听她说她把她的退休养老金都给了她的子女，她子女不管她就把她送到这里来，而且很少来看望她。有一位同学和阿婆说“我们都是您的子女。“并给阿婆表演节目，阿婆才破涕为笑，我们才依依不舍的离开。

在某个敬老院的墙壁上有这样一段话：孩子!当你还很小的时候，我花了很多时间，教你慢慢用汤匙、用筷子吃东西。教你系鞋带、扣扣子、溜滑梯、教你穿衣服、梳头发、拧鼻涕。这些和你在一起的点点滴滴，是多么的令我怀念不已。所以，当我想不起来，接不上话时，请给我一点时间，等我一下，让我再想一想……极可能最后连要说什么，我也一并忘记。孩子!你忘记我们练习了好几百回，才学会的第一首娃娃歌吗?是否还记得每天总要我绞尽脑汁，去回答不知道你从哪里冒出来的吗?所以，当我重复又重复说着老掉牙的故事，哼着我孩提时代的儿歌时，体谅我。让我继续沉醉在这些回忆中吧!切望你，也能陪着我闲话家常吧!孩子，现在我常忘了扣扣子、系鞋带。吃饭时，会弄脏衣服，梳头发时手还会不停的抖，不要催促我，要对我多一点耐心和温柔，只要有你在一起，就会有很多的温暖涌上心头。

孩子!如今，我的脚站也站不稳，走也走不动。所以，请你紧紧的握着我的手，陪着我，慢慢的。就像当年一样，我带着你一步一步地走。

老人院总共有2层，一二楼都有老人住的房间。在工作人员的指引下我们分散去陪老人聊聊天。这里分成好多个小套间，一个小套间里面有3个老人住，小客厅有一台电视机。我们进去后见到三个婆婆正在坐着看电视。坐下后，缺乏经验的我们，有点点冷场，刚接触我们老人家有点见外，我们变化了好几个话题，都是保持一问一答的形式。“在这里住的习不习惯”“在这里住得习惯不?”“习惯。”“平常这里有些什么活动吗?”“没有。”“家里人经常来探望你吗”“有啊。”相当尴尬，这种局面足足保持了3,4分钟后。后来谈及家人方面的问题，有个婆婆眼里闪出了泪光。我们觉得她应该是想起了什么不愉快的事情。哎~~~感觉事情被我们搞砸了似的。好几次我们想让她说出心中的委屈，好让她心里好受点，不过回答基本上都是“没事”后来大概了解到的是他们相当一部分都是不愿意来到这里的远离了子女在这里生活觉得很孤独无助，免得再挑起她的痛苦回忆我们，对于他们不愿意回答的问题，我们还是不要“宜将剩勇追穷寇”了，否则说多错多啊。。

大概一个小时之后，我们用轮椅把老人家带到阴凉的地方集中。我们给老人家表演一些小节目，唱了几首歌，感恩的心团结就是力量东方红还有原版和现代版的帝女花呢~~~~汗不足之处我们准备不够充分节目之间的衔接不够流畅不过老人家也挺合作也乐于和我们互动他们玩得也挺开心这个是我们唯一感到欣慰的。唱完歌后来也表演了一些舞蹈，还有让些喜欢唱歌的老人家上来为大家展示下歌喉。接近11点时我们以《感恩的心》大合唱作为节目的压轴结束了所有的节目。

这天一早，我们小队一行五人就带着精心制作的心理健康知识宣传页和海报赶到敬老院，那里的爷爷奶奶们见到我们很高兴，对我们要讲解的心理保健知识更是充满好奇。我们紧张的情绪立刻消退了很多，并且都鼓足了信心。活动伊始，我们搀扶着一些行动不便的老人进入活动室里，我们递给他们早就准备好的纯净水，可那些爷爷奶奶们却关切的把水给我们喝，甚是亲切。之后，由团队里的一位同学给他们讲解心理保健知识，爷爷奶奶们不住地点头，露出肯定和赞许的神色。爷爷奶奶们听完后，也亲切的告诉我们，你们学生也得注意健康，好好学习为社会做贡献。一位爷爷竟然为我们唱起了《东方红》，我们充满感动地鼓掌、微笑，整个敬老院里洋溢着欢乐祥和的气氛。还有一位很健谈的爷爷，亲切地给我们讲述他们那个年代上学的情况以及他的亲戚家上师范大学的孩子的一些情况。最后，我们给在场的每位爷爷奶奶单独拍照，并答应他们等我们把照片洗出来之后，带着照片再来看望他们，他们连连点头期待。

实践已经过去几天了，可每每想起老人的面庞，我总是动容且想念。这些曾经也一样年轻过且贡献了一生的人逐渐老去，他们确实需要我们更多的关注和爱护。我忽然意识到自己身上的担子，我们长大了，肩上有了更多的责任。

12月25日的早上，晴空高照，相约和几个同学一起前往敬老院，对于这个敬老院，我们并不陌生，在过去几年的寒假，我们就曾在此参加过学校、班级组织的一系列慰问活动，而今天则是我们自己组织前去，心里充满了紧张与兴奋。

节前为那些在敬老院中的老人送上我们的祝福，的生活环境，日子，我们虽不能为老人彻底解决这个问题，希望老人能够开心。

5位老人，我黄大爷正在屋内，带拿着本在阅读，老人额头上的皱纹与白发较之去外经商，而老人不愿意离开这块土地，也不愿因为自己而打扰儿女的生活。本以为老人已经不认识我们了，毕竟已经过了一年，谁知道老人一见我们进来，便认出了我们，尽管他不知道我们的姓名，但是他却记得我们的相貌，老人高兴的把我们叫进屋里，并询问是不是只有我们两人来了，当得知来的人不止只有两人后，老人显得非常开心，我们告诉老人我们已经是大学生啦，我的大学在内蒙，我另一个同学则在山东，我们都很喜欢大学的生活，老人边听我们讲述大学的生活一边笑呵呵的看着我们。我们在与老人交谈时便开始做起了打扫工作。说实话，老人的房间很整齐，东西很少很少，只有日常必须的几样生活用品还有书架上几本陈旧的书，老人退休之间是一名中学语文老师，其退休后一直都有着看些散文的习惯。

下一代的期望转移到了我们身上老人，的故事，是在不断的学习，很多事情，10到时候给老人表演几个节目，从老人脸上老人真的很开心，因为我不擅长文艺表演，所以我的工作就是负责给在座的老人端茶递水，而且他的同学则是能唱的唱，能跳的跳，还有说快板的，虽然这些节目没有经过任何彩排，而且所有的表演者的水平都只是业余的，但是老人们看的都很开心，那是他们发自内心的微笑。

在临近午饭的时候，我们和老人们一起在敬老院的食堂里吃了午饭，老人的饭菜总是那么几样，简简单单的，就和老人日常的生活一样，淡淡的。我们一起和老人吃了汤圆，汤圆中的料虽然不多，但是老人的脸上却一直挂着灿烂的笑容，即使再少的料，因为有了我们的陪伴，老人还是很开心。

随后我们又与老人去了附近的地下超市，为老人买了一副春联寥寥数字，但却包含了我们对老人的无限祝福。新的一年里身体健康，万事如意，百忙之中抽空来看看老人，他们的孩子。

下午3。

我们不能对父母大而不是火冒三丈的去和父母较真。父母是世界上最爱我们的人，无私的爱，对于他们我们怎能伤害。

经过组员许久的讨论与协商，我们决定了此次的暑期实践活动是去敬老院探望老人，并确立了此次活动是以“关爱老人，服务社会”为主题。

酷暑八月，炎热难耐。但是我们没有因为酷热的天气埋怨过一句，取而代之是满腔的热情。因为我们知道，看似普通的活动实际上蕴藏着巨大的人生价值，它是一种美德，更是老人与大学生之间心与心的沟通。

来之前的路上，我们就已经备好了看望老人的东西，提着新鲜的水果与牛奶，在芜湖人张艺炜的带领下，乘坐了公交车。经过一个半小时的颠簸，大家来到了这里——芜湖市官陡颐养中心。把食品交给工作人员，工作人员会对物品进行合理安排后，发放给老人。

接待我们的是一位热心的姐姐，听老人们都称她为小刘。在她的带领下，简单参观了一下敬老院，院内绿化还挺不错的，再加上这里处于郊区，周围都是花草树木，空气也很清新，当然这对老人的健康是大有裨益的。

当我们绕着敬老院走时，看见几位坐在树荫下乘凉的老人，他们此时正在津津有味的玩着斗地主的游戏，一片热闹景象。也有几位老人，忍不住对我们的好奇，直接问了刘姐我们的来历，对我们赞不绝口。

敬老院分为两层，在一楼住的的老人大多是行动较为不便的。每一层有数十个房间，每个房间里住两个老人，参观了一下，里面的设施还是很齐全的，电视，卫生间，风扇应有尽有。在院子中心，有一些健身器材，可以供老人们锻炼身体。总体，这里是老人们可以安享晚年的好去处。

由于里面打扫的已经很干净了，我们也就没做多少活，还真是有点不大好意思。我们也只能力所能及的陪老人聊聊天，暂时扮演他们的亲人，让老人们开开心心的，再给他们的晚年生活留下美好的回忆。

在楼梯口，一位老人问我们来这里做什么的，就与老人闲聊了几句，也知道了原来像我们一样富有爱心的学生不在少数，老人夸了我们几句，哪知我们组员却与老人开起了玩笑，很自恋的拍了拍胸脯，说道：“那是必须的，谁叫我们都是新时代的接班人哪，这是应该哒，嘘嘘....低调”，不仅我们乐了，更是把在场的爷爷奶奶们都逗乐了。

在刘姐的陪同下，我们来到一位奶奶的房间里，这位奶奶头上的青丝早已成为银发，曾经美好的面庞现在也早就充满了皱纹。王奶奶很亲切，见天气很热，看我们满脸通红，汗水直往下落，就站起来把她和她已经外出的室友的风扇移到了我们的面前，见我们笑着摇摇头，老人依旧坚持把风扇对着我们凉快凉快，露出了她已经少得可怜的牙齿，我们小组都很感动，便自发地围着老人，形成了一个圈，听老人讲她过去的故事。

期间，我看老人床旁有把蒲扇，怕老人热着，，便拿起蒲扇给老人扇扇，散散热，就像小时候，我奶奶对我那番，摇着蒲扇，哼着曲。没想到一个猝不及防，老人劲儿那么大，蒲扇就被老人抽走了，放在了身后，正想着怎么将扇子拿回来的时候，老人却摇着头笑了笑，亲切地说，乖孩子，奶奶不热，不用，你赶紧歇着吧。我很无可奈何地撅着嘴，随即却又点了点头。小伙伴们见此状况，也不禁笑了起来。现在回想那样欢乐融融的画面，还是倍感亲切，满脸的挂着微笑与怀念。

来到另一间房里的时候，当我们与一位老大爷交谈的时候，有一位老爷爷，很是奇怪，看见我们，露出一副欲言又止的表情，想要表达什么，最终却什么也没说。许久，缓慢地从她的枕头下拿出了一支笔，一本笔记，写出了一行字‘我是聋哑人，我今年八十六岁了’，或许是因为太激动的缘故，握笔的手很是颤抖，字也写的歪歪扭扭。通过工作人员介绍，知道了老人是因为年轻时的一场意外，变成了一位聋哑人。

听到这些，再看着满是皱痕的脸，我们心里很是酸涩，顿时充满了尊敬与怜悯。我们在这位老大爷的房间里呆的时间最久，只想多多陪伴他一会儿。老大爷很乐观，我们也很热情开朗，无法用言语叙述，文字便成了最有力的沟通工具，当乐观与青春碰撞，屋子里便洋溢满了幸福，一时间，老人的房间也就充满了欢声笑语。我们依依不舍的与老人告别，每个人都主动要在他的笔记本上留言，工工整整的写了几句话，字里行间都充斥着我们对老人的深深敬爱与美好祝福。一眨眼，已经下午五点了，再不走就没有公交车了，我们只能恋恋不舍的与老人告别，承诺下次再来，我们向老人说再见，老人也对我们挥了挥手，离别的场面真实令人潸然泪下。

回去的路上，大家都在讨论这次实践活动的感受，不禁感慨不已。不到万不得已，谁会到养老院这里安度晚年。敬老院里我们看见的老人们的生活一片欢乐融融，舒服自在。可是，我们看不见的是当夜晚来临，落寞拉开帷幕，老人心理挂念的依旧是孩子，怀念的是以前家庭和睦的场景，想着他们的儿女现在是否安好，想着他们可爱的小孙子现在是不是又长高了，又吃胖了的画面。

我们不知道老人们在夜里是如何的辗转反侧，如何唏嘘不已。谁又懂得他们的惆怅与哀思，他们的寂寞。我们知道，有些儿女能够带来的快乐，我们是给不了。社会给他们只是物质上的保障，我们带给他们的，只是短暂的欢乐。但是，即时这样，我们依旧会贡献我们的力量，给老人带来一丝欣慰与温暖。希望，以后还有更多的机会能够让我们开展这种很有意义的活动。

时间已经过去好几天了，可每每想起老人或慈爱，或沧桑的面庞，总是动容且想念。这次的暑期社会实践带给我的有自身价值的升华，更多的是我对父母的感悟。我想以后，虽然，我们不能时时刻刻的陪伴在父母的身边，但却可以尽我们所能，利用现在的高科技产品与我们对父母真切的关心，让父母不再感觉孤单与落寞。很幸运的是，这个暑假我没有选择工作，而是呆在父母的身旁，撒撒娇，卖卖萌，做做家务。因为，这样的温馨场面以后只会越来越少，我，要懂得珍惜。

**社会实践感受篇五**

很快的暑假又过去了，想想刚刚过去的暑假，紧张沉默之后更多的是感慨，印在脑海里的每一个足迹都是那么的深，真的说不出是什么感觉，伴随着时间就像和自己的影子赛跑，只是不经意有某种东西在过去，也许更适合的只有那句话:“时不待我怎可驻足.”两个月，短短两个月，说不上每一份经过都会成为内存，但紧张沉默过后的确是更多的感慨。

暑假期间我在杭州梧桐影通信股份有限公司完成了我的实习任务。公司在努力提供多种业务应用的同时，始终坚持沟通从心开始的理念，追求客户满意服务，目前，该公司全省客户达到200余万，并且以在全省建成一个覆盖广、通信质量高、业务丰富、服务一流的综合通信网络，由于所学专业限制在移动公司我主要辅助工作人员完成在线服务，主要是提供营业厅查询，手机号码归属地查询，帮助获得所需信息解决日常问题。在实习过程中，丰富了我的阅历，提高了我的能力，使我对企业核心竞争力等有了全新的认识。

在实习中，我注重了与领导和同事的沟通，培养了自己的团队精神，加强了自己的集体荣誉感。

我相信两个月的实习，将成为我人生华美乐章中一个青春激扬跳动的音符!

没有想到自己本来是学金融专业的却到了移动公司于是真的感到了老师那句话的实在，其实，学到的任何一种知识都是一种有用的储备，为将来走向社会做准备，这短短两个月的经历，对于我来说，无疑是很好的锻炼，而且，据专门机构统计现在的毕业生出来后有极少一部分会做与自己专业相符的工作，因而，在实习过程中，我都会不断地提醒自己不断的对自己要求，把手上的活当作自己本能工作，老板常常强调的就是每个员工都必须要有认真负责的工作态度去做好每一件事，我也觉得这是以后无论做任何一份工作都会收到的要求，这也是我在这很短的工作中得到的最大体会。

短短两个月的实习，我很幸运，学到了不少东西，一份耕耘一份收获，一个人能否成功取决于个人努力程度，我们年轻而富有朝气，实习是未来职业生涯的开始用我们充满智慧的大脑努力工作，让自己的梦想成真，实习的经历成为永远难忘的回忆。“千里之行，始于足下”，这近一个月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。

因而。结束工作的时侯，心里就有一种很渴望的感觉，明白了自己与社会所需的要求，因为现在毕业求职，特别是对于像自己一般的人，更多的时侯是社会，职业选择自己，面是不是更多的自己去选择职业，这应该就是所谓的先就业再择业吧。

以上是对这次实习的简单总结，在今后的工作和学习中我需要更进一步严格要求自己，争取在各方面取得更大的进步。最后我向所有为我的实习提供帮助的领导及我的老师表示感谢，感谢他们为我的实习提供帮助和关照。

**社会实践感受篇六**

12月25日的早上，晴空高照，相约和几个同学一起前往敬老院，对于这个敬老院，我们并不陌生，在过去几年的寒假，我们就曾在此参加过学校、班级组织的一系列慰问活动，而今天则是我们自己组织前去，心里充满了紧张与兴奋。

节前为那些在敬老院中的老人送上我们的祝福，的生活环境，日子，我们虽不能为老人彻底解决这个问题，希望老人能够开心。

5位老人，我黄大爷正在屋内，带拿着本在阅读，老人额头上的皱纹与白发较之去外经商，而老人不愿意离开这块土地，也不愿因为自己而打扰儿女的生活。本以为老人已经不认识我们了，毕竟已经过了一年，谁知道老人一见我们进来，便认出了我们，尽管他不知道我们的姓名，但是他却记得我们的相貌，老人高兴的把我们叫进屋里，并询问是不是只有我们两人来了，当得知来的人不止只有两人后，老人显得非常开心，我们告诉老人我们已经是大学生啦，我的大学在内蒙，我另一个同学则在山东，我们都很喜欢大学的生活，老人边听我们讲述大学的生活一边笑呵呵的看着我们。我们在与老人交谈时便开始做起了打扫工作。说实话，老人的房间很整齐，东西很少很少，只有日常必须的几样生活用品还有书架上几本陈旧的书，老人退休之间是一名中学语文老师，其退休后一直都有着看些散文的习惯。

下一代的期望转移到了我们身上老人，的故事，是在不断的学习，很多事情，10到时候给老人表演几个节目，从老人脸上老人真的很开心，因为我不擅长文艺表演，所以我的工作就是负责给在座的老人端茶递水，而且他的同学则是能唱的唱，能跳的跳，还有说快板的，虽然这些节目没有经过任何彩排，而且所有的表演者的水平都只是业余的，但是老人们看的都很开心，那是他们发自内心的微笑。

在临近午饭的时候，我们和老人们一起在敬老院的食堂里吃了午饭，老人的饭菜总是那么几样，简简单单的，就和老人日常的生活一样，淡淡的。我们一起和老人吃了汤圆，汤圆中的料虽然不多，但是老人的脸上却一直挂着灿烂的笑容，即使再少的料，因为有了我们的陪伴，老人还是很开心。

随后我们又与老人去了附近的地下超市，为老人买了一副春联寥寥数字，但却包含了我们对老人的无限祝福。新的一年里身体健康，万事如意，百忙之中抽空来看看老人，他们的孩子。

下午3。

我们不能对父母大而不是火冒三丈的去和父母较真。父母是世界上最爱我们的人，无私的爱，对于他们我们怎能伤害。

**社会实践感受篇七**

第四是“主动出击”：当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。在单位的时候，我会主动的打扫卫生，主动地帮师傅做一些力所能及的事情，并会积极地寻找合适的时间，向老师请教问题，跟师傅像朋友那样交流，谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就和师傅走的更近，在实习当中，，师傅就会更愿意更多的指导我，使我获得更大的收获。有时我就自高奋勇，独自去做一些工作.我心里感觉很高兴，因为我的主动，我巩固了我所学的知识，并且得到了师傅的认可。

第五是讲究条理：如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是爸爸给我的忠告。在这个部门的文件材料很多，这就需要很有条理的去整理好，以免用的时候翻箱倒柜的去找，耽搁时间，浪费精力，误了事情。所以主管的桌子上总是收拾得井井有条。这一点对我感触很深，同时让我联想到在一本书上看到这么一个故事，一位在美国电视领域颇有成就的美籍华人当部门经理时，总裁惊讶于他每天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。他说，“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。所以说：养成讲究条理的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

整个的实习过程是紧张而愉快的，我的工作态度和成效也得到了同事们的一致称赞。作为我在踏出社会之前的为数不多的几次实践中，这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用去自己的只是，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，不迟到、早退，严格遵守单位的各项规章制度，认真完成领导交办的工作.理想与现实，理论与实践在这几天里得以充分展现，服务团结成员，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，单位里的老前辈实热情大方,手把手地教了我很多课本上学不到的技能,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，全面发展自己，在实践中长知识求发展。通过这次的实践活动，让我真正地领悟到了理论与实践相结合的重要性。

有人这样形容现在的大学生打工族：中文专业投笔从“融”，外文专业西游取“金”，历史专业谈“股”论“金”，医学专业精益求“金”。“其实并不是我们有严重的拜金主义倾向，只不过我们在这个现实的社会中懂得了该怎样生存。当代大学生是在校园环境中长大的青年，缺少在社会舞台上磨炼意志，锻炼毅力，培养健康心理品质，增强劳动观念和志愿服务精神，找准社会位置，换位思考、认识自己社会责任和历史使命的机会。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;是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好机会;是提升我们修身，树立服务社会的思想与意识。同叶，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，进一步明确了我们身上的历史使命。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。

这次寒假社会实践充实了我的寒假生活学习到了专业技术，更学到了专业奉献精神，为以后的工作和学习打好了基础。这就是我这次寒假的一些感受，让我学会了很多，现实和理想是有很大差距的，现实是残酷的，然而机会是青睐于有所准备的人。要改变生活就要努力学习.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。

**社会实践感受篇八**

当我在切身体验劳动时，我才更进一步地融会了这句话的精髓。劳动确实很辛苦，但却是苦中带甜的。劳动的感受，在劳累时大汗淋漓的感受。这些都不是能从我们平时的学习生活中所能触摸到的，这种感受是作为一名劳动者内心深处的，最平凡而又殊于一般的感受。

星期天，我去居委会干了一个上午的活儿，居委会的负责人让我去小区里面刮小广告。我高兴的应承了下来，心想，弄小广告有什么不容易的，拿手一撕不就成了！于是信心满满的拿着负责人给我的铲子和水桶就走了，谁知道事实和想象是有差距的，而且差距还不小。我先找到一个贴在地上的小广告，貌似真的很难弄，拿铲子刮了半天也没有太大的结果。

本想放弃，然后去干点别的事情，但是不服输的性格使我想到，还没有什么事情能够难倒我呢，然后，我就在哪里冥思苦想，想主意我就突然想起一次下雨天走在路上时候的情景了，被水冲过的地面上的小广告，很容易就掉了，所以我想到了，将小广告上面弄上水，等了2，3分钟，果然，很有效果，拿手轻轻一撕，小广告就掉了。

看到自己想到的方法取得了成果，当时心里挺兴奋的，于是更加满怀信心，去劳动了！经过一番努力之后，被我清除过的地方确实看着干净，整洁多了。我想，通过自己的劳动，自己动手动脑解决了问题是我收获的，学习亦是如此吧！

通过这次实践，给我留下了深刻的体会。当你做一件事的时候，无论是会还是不会，你都要有勇气面对它，尝试一下。做了，你是困难的领导；不做，你是困难的俘虏；而我在实践中收获了许多，同时也发现了许多自身的不足。所以，我会在今后的学习当中更加努力，不断地充实、完善自己！

寒假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。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，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半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，苦涩中流露出甘甜。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基矗。

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。

让我们去感受真实的社会，开阔我们的眼界，使我们的好奇心得到满足。

学校开始放暑假了，老师布置我们寒假作业之一-社会实践活动。

我这个假期要帮忙做什么呢？帮妈妈做家务，大扫除、扫地、擦桌子、洗车、做饭等等我都做过了。

今天，妈妈决定教我炒菜。炒什么菜呢？准备炒鱼条+红萝卜+四季豆。我先把红萝卜和四季豆洗洗，切成条，把鱼条切片，然后把锅烧热，再倒一点油，先把鱼条片放进锅里，开始翻炒一会儿，盛入盘子里。在倒一点油，再把红萝卜和四季豆放入锅里翻炒起来。

刚开始，油溅了出来，吓得我赶紧躲到一边，双手在瑟瑟发抖。妈妈在旁边鼓励我：“别怕，没事的。”我鼓起勇气，拿起锅铲又继续炒起来。

经过一番紧张的翻炒之后，四季豆渐渐地软了下去，我赶紧加了一点水，然后把鱼条片加了进去，放了一点盐。过了一会儿，菜炒好了，我小心翼翼地把菜盛入盘子里，迫不及待地抓起一根四季豆，塞进嘴里。哇，太好吃啦！又软又鲜，看起来很简单的一道菜做起来却这么难！

妈妈，谢谢你！你辛苦了，我以后一定不挑食了。我还要经常向你学更多做菜本领。

今年的暑假时，被父母视为“小公主”的我回到榆社老家体验农村生活。

清晨，天刚蒙蒙亮，一声清脆的鸡鸣声打破了乡间的寂静，村子一下变得热闹起来。到处鸡鸣犬吠，炊烟袅袅。姥姥，姥爷吃过早饭就扛着锄头到田里干活，我也屁颠屁颠跟在后面，采山花，摘野果，哼小调，一路上追蝴蝶，抓昆虫，好开心啊。

一会儿，我们就到了姥姥家的玉米地。我在前面帮着拔杂草，他们在后面锄地。我伸手抓住野草的根部，使出我吃奶的劲往出拔，谁知由于惯性，草拔出来了，我也仰面朝天躺在了地上。

豆大的汗珠从我的脸颊上流下来，像有毛毛虫在爬。我用脏乎乎的手去抹汗珠，结果抹成了花猫脸。钻在玉米地里，无数的小虫和蚊子在我眼前飞来飞去，叮得我上身上到处是红疙瘩。

一上午的工夫，我已经累得精疲力尽，真想插个翅膀，飞到我的席梦思床上睡一觉。

这一天的乡村生活，让我知道农民“面朝黄土背朝天”的艰辛，也知道了“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的道理。

这一天，大家放下沉重的书包，背上一包零食迈入校门，迎接大家期盼已久的社会实践活动。

一路上，大家在车上说说笑笑，都没了分寸。但是，激动的情绪真的是难以抑制。最后，我们来到了目得地——地质博物馆。

这是一个十分搞笑的地方，有地震体验区，生活三防，这些都是与我们生活有着密切的联系。还有神秘的地质博物馆。亲眼体会大自然巧夺天功的艺术结晶。在这么多项目里，我最难忘的是斗牛。

上午绕了这么一大圈，大家都累了。就在斗牛区休息一下，并且顺便看斗牛表演，在演出开始前，我们纷纷与孔雀打交道，许多同学都将食物抛给孔雀，十分好玩。在大家耐心的等待下，斗牛表演开始了。主持人介绍着两头比赛的牛，牛魔王和黑山老妖。之后工作人员牵着两头牛走进场地，与两头牛窃窃私语，主持人看差不多了，便宣布比赛开始。

起初两头牛都没有想打起来的希望，但不久后在工作人员的“逼迫”下，两头牛开始用牛角攻击。它们一前一后，两个回合下来不分上下。“好残忍啊！”我旁边的同学大叫了一声，但此时的我完全陷入激斗的场景中，根本没有理会他们。两头牛就这么缠斗着，过了好久………两头牛似乎都没了力气继续攻击对方，工作人员在一旁大叫并做着手势，两头牛依然没有反应。但工作人员却做出一个令我万分反感的动作------用鞭子鞭打牛。

看到这一场面，我的心好像漏跳了一拍。两头牛继续打起来，周围的同学也一齐欢呼起来，看着周围的场景，我不禁联想起当年黑暗的古罗马奴隶制社会。那里是修罗场，我们则是那些达官贵人，而主角从奴隶变成了牛。从牛的角度，我想起当初是牛儿帮我们辛勤劳动，帮我们拉车；耕地；从人的角度想，人类利用生物来取乐，当年古罗马的达官贵人是看人与人互相残杀，但幸好有斯巴达克的奴隶起义，可此刻又有谁为这些牛惋惜。在牛的皮毛下掩藏了多少伤痕？有谁明白！在牛的心里，填满了多少悲痛，又有谁明白？在西班牙漫漫黄沙中的牛，眼里是否含着眼泪，没有人明白！这一类的事物不少：如斗蟋蟀，斗鸡……这些都是人们用动物的生命换取的快乐！上帝赐给人类权力，赐给人们智慧，同时也赐给人类一颗贪婪的心。

放假后，我们开心小队组织去社会实践——卖花。

那天早上8点，我和江帆影兴致勃勃地来到三角市。过了一会儿同学们都到齐了，叔叔也把花拉了过来。我们干得可起劲了。瞧！这边几个同学在贴价钱标签，那边几个同学把花摆整齐。我们花的品种可多了，有菊花、鸡冠花、玫瑰花、兰花、芦荟、小番茄和小辣椒等。还有一点很特别，就是我们有免费送货上门的服务。

一个小时过去了，无人问津，我们像泄气的皮球一样。这时，一位鹤发童颜的老爷爷走了过来，我心想：一定又是来问价钱的！他指着芦荟问：“芦荟几元一棵呀？”我们无精打采地回答：“1元。”他又说：“我要买一棵。”听到这振奋人心的话，我们高兴得跳了起来。

接着，我们的生意越来越红火，花卖了一车又一车。一共挣了200多元，扣去100元的成本，每个人可以分到13元。

我看着手里的13元钱，心里甜滋滋的。同时也懂得了一个道理：钱是多么来之不易啊！

我们现在还是消费者，花的是父母辛苦挣来的钱，所以我们要勤俭节约，好好学习，才能报答父母的养育之恩。

这一次社会实践，我们来到了航海博物馆。它的外形如同两面巨大的白帆，远远望去，十分雄伟。一进馆，我们就看到一艘巨大的真船。导游阿姨见我们蠢蠢欲动，微笑着说：“大家别着急，看过基本馆之后，我们就会上船参观。”

首先，我们去了解了一位中国航海画上重要一笔的人物。他曾七下西洋，你猜他是谁？对了！是郑和。看着英姿飒爽的郑和雕像，敬佩之情油然而生。

走着走着，大家又来到了近代航海史的板块。我们看到了近代的船只。有几艘特别漂亮，既有中国特点，又带有西洋风格，可谓中西合璧啊！之后是现代航海史，看到了一些金属巨轮：有客轮、货轮、油轮……印象比较深的还有海事局板块。

通过参观，我知道了雾炮，宝塔航标，打捞浮筒。尤其是通过浮筒打捞沉船的过程通过电脑视频清晰地展示出来，大家明白了浮筒打捞的原理。

终于，可以登船了。这艘我们一进门就看见的大船叫“福船”，它是明代福船的仿制品，完全按郑和下西洋的船体式样1：1打造，气势相当雄伟。尤其是船上的桅杆，足有26米多高。我想像这样的大帆船在海上航行，那多威风啊！

最后，大家去了一个由集装箱改造的影院，了解了福船的制作工艺，知道了福船的龙骨、桅杆等部件的挑选是很严格的。他体现了当时设计者和制作者的智慧和才干。

航海博物馆真是一个航海知识的宝库啊！

**社会实践感受篇九**

社会实践是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

刚刚结束在校学习任务，我便加入了20xx年大学生暑期返家乡实践活动，希望能为家乡贡献自己的绵薄之力。我的实践工作地点在两江镇人民政府，在这儿每天都很充实。不知不觉已经过去了大半个月，我在这里结识到了有趣的伙伴，体会到了基层工作者们的辛苦不易，学习到很多有用的知识，也将在学校习得的知识在实践岗位上得到应用。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在实践工作过程中，我和小伙伴们一起下乡，帮助村民们解决问题。我深刻体会到行动的重要性，也认识到身为一个青年大学生不应该拘泥于学校习得的知识，知行合一才能把事情做好。社会实践使我找到了理论与实践的结合点。在此之前我只重视理论学习，忽视实践环节，在工作刚开始时常常发挥的`不很理想。通过实践将所学的专业理论知识得到巩固和进步。就是紧密结合本身专业特点，在实践中检验自己的知识和水平。在和伙伴们解决问题的过程中也锻炼了我的人际交往能力。

很高兴能获得这次实践的机会，虽然只是短短的几十天，但我觉得很充实，磨练自己的同时也收获了友谊，更重要的是终于能够有机会为家乡做一些贡献啦！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找