# 大学生假期社会实践心得体会(通用15篇)

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-02-02

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。大学生假期社会实践心得体会...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**大学生假期社会实践心得体会篇一**

用人单位喜欢招收有工作经验的新员工，主要是出于以下三个方面的考虑。

第一、员工必须具备在完全社会环境下的生存和人际相关能力。

第二、员工对工作环境中的被管理状况有基本的认识和接受度。

第三、具备基本的职业素质和工作技能。

这其实是通过阅人和经事来增加社会经验，使得大学毕业生从完全学生状态逐渐向社会人状态转变，以便进入用人单位后，能有更好的衔接和过渡。若是大学生在校期间就能通过一定的形式进行实践和经历，那么毕业时照样可以弥补上缺乏社会工作经验这个空白，不一定要等到完全走出校门后才能积攒工作经验。

在大学几年的读书期间，可以通过多种形式获得社会化的工作经验，只不过许多大学生没有留意到而已，或者只是简单化地看待这个问题。那么究竟要如何创造有效的社会工作经验呢?可以通过以下几个方法。

例如寻求红十字会员、青年志愿者、社区义工等工作。这类工作一方面展现你健康积极的心态，证明你有颗愿意帮助他人的心灵;另外一方面也是培养你的组织性和协调性，培养你如何与他人相处的能力。

现在许多著名的大公司都开始把各类宣传活动由各类空中媒体转移到消费者身边，也就是从线上的品牌传播转移到线下的品牌关系建立。这类活动多为临时性，需要大量的短期工作人员，作为课程不是很紧张的大学生，可考虑去多参加一些这样的企业商业活动。

在这类活动中，大学生可充分感受到企业化事务安排的计划性和流程系统性，事件计划与实践之间的紧密关系和差距分析，还有机会参与一些突发事件的处理。要尽可能地与企业工作人员多接触，感受他们的工作作风和处事方法。

聘请私人助理在许多高级白领中蔚然成风，由于工作时间自由，工作项目简单，较为适合在校学生担当，这也是给在校大学生一个新的锻炼机会。

通过与在职人员的共事，贴身式地了解在职人员的工作方式，以及某些工作的处理方法。简而言之，把在职人员当作一面镜子，来对照自己在工作方面的不足之处。

现在大学生毕业之后就一步从校园跨到了企事业单位，中间没有一个缓冲或学习的过程，导致许多大学毕业生还抱着学生心态到单位工作，缺乏应有的对人情世故的了解和对基本工作技能的掌握。这也是一些职场新人在工作不久后却离职去读研究生的原因，核心是因为想逃避。

逃避是消极的，积极的做法是在学校中就要有意识地去参与实践，学会调整自己，这才是良好的开端，只有这样，才能规划好未来的职业道路。

**大学生假期社会实践心得体会篇二**

实践，就是把所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自我所学的理论知识有用武之地。只学不实践，所学的就等于零，理论应当与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。

在西山公园里为游客拍照。我和两个朋友一齐组织，他们负责拍照，我负责跑腿——去照相馆印照片。在公园里我们设了一个点，一张桌子，一把椅子，一把遮阳伞，一块照片展版，自然还有两台数码相机。看着来来往往的游客，我们信心满满的开始了。不时的有人过来瞧瞧，打听照相的价格，多久才能拿到照片。我们开始忙碌了。他们去拍照，我在那看着，招揽游客。等他们拍的差不多的时候，我就跑去照相馆印照片。虽然有时会觉得很无聊，怎样没人来拍照呢，但我们还是耐心地等待，一个一个地问他们要不要拍照。一些游客本不想拍照，后被我们一问心痒了。一天下来，我们还是挺开心的，收获不少，不仅仅要满足顾客的需要，抓住顾客的心态，在照相馆里我也了解了印照片的各个程序。

在工作中曾不断告诉自我：在今后的大学生涯中必须要更加努力读-书，学好一些实实在在的本领，塑造好自我人格和修养。我一直很喜欢这样一句话：人生因为经历而美丽。

我觉得参加社会实践，培养与增强了与人相处，交际的能力。虽然我是一个性格较于开朗的女孩，拥有很多的同学和朋友。可是作为一个人，他必需密切与社会相联系。他所接触的不仅仅是几个同学和朋友。所以良好的能力是必须的。在学校接触同学，教师是比较狭隘的范围，仅有经过多和人交流，克服自身的弱点，才能更好发挥自我的能力，做好每件事。在社会上接触的空间广了，接触的人多了，了解的事情也多了。这样才有利于看待各方面的事物。敢于与别人交流，说出自我的观点和意见，开诚布公，才能赢得对方的认同和信任。

经过这次社会实践经历，使我学到和懂得了许多，我懂得赚钱的艰辛，我想我以后花钱肯定会很节省的；在工作的过程中，我学会了很多，我想这对于我未来很有帮忙。总之，这次难忘的假期社会实践经历使我获益良多，对我将来的发展具有十分积极的作用。

**大学生假期社会实践心得体会篇三**

为能在大学阶段更进一步的磨砺自己，我利用这次假期前的空闲，积极的筹划了这次的假期实践计划！并与20xx年寒假期间对自己进行了学习和锻炼！现在，我将自己的心得体会做提下记录：

毕竟这是我在大学阶段第一次在社会中实践，不仅环境并不是那么的熟悉，连工作的内容和方向都没有确定的话，就非常容易出现问题。但在开始真正的计划这个假期的时候，我才发现自己自己的情况是多么的“无助”。

我先是找到了一大批的岗位需求，看着眼前琳琅满目的岗位，我每一个都仔细的看了一遍，而且每一个都希望去尝试一番。但很可惜在，大部分的工作都需要有经验和能力才有机会任职，这让还在学习中的我深刻认识到了尽早累积社会经验对自己有多么大的帮助！也更加坚定了我假期工作的决心！

在之后的计划准备中，我也认识到自己想法中的很多漏洞，虽然这也进一步说明了我在思想生和经验上的不足，但好在，在向老师和前辈请教后，这些不足的经验都得到了弥补。

假期后，我来到了应聘的岗位上，并且在接下来几周的时间里都在这个岗位上积极努力的进行着自己的工作任务！

作为一名工作的新人，其实我在工作中负责的都是一些简单的事情。即使是我这个没有经验的xx专业的大学生也能较好的完成。但虽然工作是很简单，但想要在公司中真正做好一份职责和岗位却不容易！

在这短短的几周里，我不仅适应了公司的环境，了解了工作中各种知识和要求，还进一步的认识了xx行业中的许多细节。

当然，不得不提的是，我在这份工作中，还认识了许多的同事、。与他们的交流和谈话中，我不仅更进一步的了解了自己的岗位，甚至还学习到了好些相关的经验知识，大大提升了我在xx专业和工作上的能力。

在经历了这次的实践后，我感到自己变的更加稳重了一些。面对生活和学习上的烦恼，也有了更多的思想和解决方式。

此次的实践让我更好的完善了自己，但想要真正的适应社会的正式工作，我还需要更多的学习和体验！在下次假期的时候，我还会来参加社会实践，但到那时，我一定会有更大的成长！

**大学生假期社会实践心得体会篇四**

在大学毕业前的最后一个假期，我选择了到xx企业有限公司进行为期三十多天的假期打工生活。据了解，该公司是一家生产圣诞灯饰和汽车灯泡产品为主的台资企业，产品主要销往欧洲英国等地。此次xx之行，目的在于体验工厂的生活提前接触并尝试适应社会，为将来适应工作环境锻炼锻炼。

7月23日，我正式以一名暑期工的身份，被分配到厂研发部的打样组打样课。所谓打样，就是根据客户的图纸及意思，在做大货之前做的样品啊，一般是等样品确认后，才生产大批量订单的。因此，这个部门的工作比较重要，产品的质量关系到公司的声誉。

我们的上班时间异常紧凑，08：00—12：00，13：00—17：30，18：30—（加班）。后来，我了解到，和我同在一个部门的还有省内的其他大学的学生，当然，小学，初中，高中，中专和大专的员工更多。热门思想汇报不过，说归说，做这些眼见工夫的工作，我们这些大学生就显得笨拙了，甚至比不上初中还没毕业的小女生。实在是太惭愧了。以前说大学生高分低能我还不服气，现在我也要说，动手能力不强已经是大学生的通病。

也许，生活和工作有着相同之处：都是重复。休息休息再休息，工作工作再工作。来到厂，经理就告诫，这里不是学校，首先安全第一，其次必须遵守厂纪厂规。每天忙碌着枯燥乏味的同一件事，耳边还时刻响着组长甚至部门经理的责备，少说话，多做事；抓紧时间，速度超快，品质超好等等。

其实这些都是合逻辑的，只要有一颗有责任的心，员工可以用心去做好本职工作。开始时候，我们都感觉做这事会不会太大材小用了？带着此种疑问，很不情愿地上班，自然，工作效率比较低。经过组长的一番话，我终于明白到，做好事才是真正的目的，并不是说随便应付就能了事，工作不等同于玩笑，必须做到最好！

适应能力也在考验着我。

首先是住宿，改变的环境和朝夕相处的各种人，都要让我面对。努力做到和善地与人相处，尽量保持宿舍清洁等等。在不久的将来，我进要踏入社会，面对的是错综复杂的人和事，要学会如何去面对去处理。就在这次实践中我的适应能力得到锻炼。最基本的礼貌，见到同事和上司，打个招呼问句好。凡此种种，说简单简单，做到也不是容易的！

其次是心态的问题，从学生到职员，转变角色需要时间，但又不能花过多的时间。社会的节奏越来越快，那就要求我们尽快改变自己的觉得，转换好身份，态度要积极，工作才能出成效。

小组长和我的谈话让我获益匪浅，他说，出到社会，无论你的学历是高是低，用人单位看你的三个方面，团队精神，个人能力和态度。听君一席话，胜读十年书！

个人能力，我也曾经怀疑过，一想到本专业的就业前景，毕业出去到底能从事什么工作呢？就猛然感到背后冒冷汗！除了专业技能，我还拥有什么呢？一直在思考。作为大学生，我们的优势何在？学历，文化修养，专业技能。还有，我认为最重要的是连自己也说不清的叫素质的这个东西。在车间时候，有人跟我说悄悄话，你们大学生有一个特点，就是说话都柔声细语的。

还有人看到，大学生就是不会在吃饭排队时候插队，也不会在集合时候大声讲话。这些大概就是个人的修养了。这些都是小事，很平常，可实施起来又有多少人真正做到？我想我是可以的。成功靠的是什么？细节！什么是细节？刚才所说的也是！工作中有许多的细节，比如在焊接的时候必须加一个水管，如果忘记了呢？那将是什么的情形？浪费的包括人力物力财力，如果每个人都忘记加一个，那就将损失惨重，先不说构建和谐节约型的社会主义社会了，因为这本身就是和企业的宗旨背道而驰的，企业在细节抓不好，谈何发展？说的已经回到所学的专业上来了，尽可能节约能源，节约用水，循环使用等等。比如说，上班时间时常会断电。节约电能够重要的了。

挑战自我，终于成功，对自己的表现，我还是比较满意的。有人当天就因为种种原因比如伙食而离开，也有的上几天班就坚持不下去了。也难怪，有人评价我们的大学生，工作效率低，对厂方的要求高。的确，我们都有自己的想法，没有初中高中生等他们那样专心致志地工作，而是为了体验生活，大部分人都是慢吞吞地做事，让经理感到愤怒，最后，做思想工作了，果然不出所料，经理是行的，我们的效率高了，吃的饭菜也没那么多辣椒了。至此，我明白，有要求有自己的想法，可以在适当的时候提出；工作始终是首要的事情，端正态度，是关键。

另一个收获，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！多劳多得的现实让每个人都拼命地以最快速度工作，每当我看到身边的人在编灯饰网的紧张身影，自己再也不能那样慢吞吞的了，无意之中形成一种竞争。

再有，我放弃了可以和同学到环保局实践的机会到厂来体验生活，没有半点后悔。实践的机会还是有的，体验生活的机会就剩这一次了，接触各种人，看到各种事，了解到以往靠听到的事。凡事总有两面性，他们的实践可以很好地加强和巩固专业知识，目标方向明确，可他们缺少真正的体验经历，体验到吃苦耐劳的机会相对而言会少，得到考验意志等的机会也少。

当我写下以上文字时候，心中一股感激之情涌起，感谢那些热情开朗的工友，他们给了我不少的帮忙；感谢领班们，纵使他们责骂过我，可更多的是以谈话来劝说，感谢他们。

**大学生假期社会实践心得体会篇五**

在这个漫长的假期中，我接受我院学生会的倡议，积极参加学校内外组织的的各种假期社会实践活动。作为一名未来要迈入社会的学生，深入社会、实践锻炼是一门必经的功课。因为我相信因为经历所以懂得，只有了解社会，你才能真正做到融入社会。

社会实践活动带给我们的是欣喜，是得到成果的喜悦。在实践活动中，我们感受到自己的微薄，体会到整个社会强大的凝聚力。

一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长，在实践中学习，充实了自我，增强了口头表述能力，与人交流。真正地走出课堂，使自己陶醉在喜悦之中。有时会很累，但更多的感觉是我在成长，我在有意义地成长，在这之后，我明显地发现自己变开朗了，虽然我自己的力量不足以改变一些东西，但如果整个社会共同努力，这才是动力之根本，动力之源泉，使国家繁荣富强的途径，提高国民素质的实践活动。

另一方面，我意识到了自己的不足，没有经验，没有与人交流交往的能力，有些东西以前没有尝试过，难免会出差错，如果我还这样的话，以后很有可能在社会上没有立足之地，现在的社会不仅要有知识，还要拥有一些应辨能力等综合素质，心得体会只靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的能力。

虽然这次活动时间很短，但是社会实践活动提高了我们的社会实践能力。引导了我们接触、了解社会，增强我们的社会责任感和社会适应能力。而学校组织的活动，更让我们明白了学会适应社会的重要性。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些出生牛犊的大学生们，独立的培养和社会的洗礼是多么的重要。在这个更新速度超快的今天，如何适应社会也是我们即将面临的困难。对于现在的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。

“真理来源于实践，实践出真知”我们只有在不断参加社会实践中才能将我们在学校所学的知识与社会实践相结合。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。

**大学生假期社会实践心得体会篇六**

我们在学校的时候，不断的学习，但是仅仅在学校学习是远远不够的，如今是素养教育的时代，而社会实践更是增加我们素养教育很重要的一项，通过社会实践可以给我们以后的工作更多的指导作用，可以给我们自己更好的定位，可以提高我们的实践实力。通过社会实践，可以让我们直观的接触社会，了解社会，更好的效劳社会。

社会是一个大熔炉，而学校是象牙塔，走入社会，就是给我们洗礼，磨练自己，让自己可以更快的成才。社会同时也是一个实践大学，在这个实践的过程中，我们可以知道自己的特长和短处，到实践中去，走出校门，在实践中学习，在实践中成长，在实践发觉自己的\'价值，可以给我们以后的工作奠定根底，了解社会中的人才所需，让自己可以与社会相融合，不断的扩大自己的视野，挖掘自己的实力。

这个假期我选择了与自己专业相关的工作去实践，学习到了许多东西，充溢了自己。在这次实践中我学习到了许多，许多书本上没有的学问，此时此刻回想起来，还是历历在目。

这次的社会实践，我给自己树立了相关的目标，将自己所学的＇学问运用，从工作中学习到一些东西。我在这次的实践中主要学习到以下几点：

一、要学会与别人更有效的沟通。经过这次的实践，我相识到了自己沟通实力的缺乏，不能很好的表达自己，不能很好与别人有效的沟通。经常导致话题接着不下去，彼此都很为难。但是庆幸的是，在一段实践过后，我增加了自己的沟通实力。

二、要不断的给自己信念。在实践的过程中，虽然经常会觉得迷茫，但是我还是觉得要首先学会确定自己，给自己信念，这样才能更好的做好工作。

三、不要有胆怯的心理，学会不懂就问。战胜自己是一个很斗争的过程，因为是第一次出去工作，难免会觉得胆怯，但是在这个过程中我不断的给自己加油打气，告知自己要学会英勇面对，不断的承受，后面我战胜了自己，胜利了的进入了工作的状态，在初起先的时候，我还许多不懂的地方，但是我学会了不懂就问，同事也很情愿教我，给了我许多的协助。

四、要不断的充溢自己。在这个实践的过程中，我意识到了自己还有许多的缺乏，我还须要许多的学问武装自己，充溢自己。

在学校我学习到了相关的学问，在社会上的实践，增加了自身的实力，处理问题的实力，与人沟通的实力，增加了自己独当一面的实力，在学校要认谨慎真的学习，在社会上也要认谨慎真的学习，一步一步踏实的走。

**大学生假期社会实践心得体会篇七**

这次社会实践是在一家服装店做销售员，随着时代的发展，现在的服装实体经济越来越难做了，线上销售也已经完全蔓延到了我们每个人的生活之中。面对这样的一种现象，服装实体经济是有一点难的。更何况大家如果去实体店去购买，价格会更高一些，所以绝大部分的年轻人都会选择网购。

这次我真实的走进了这个行业之后，也发现了一些不同的现象，其实对于实体经济来讲，现在或许是在一个过渡期，每个人其实是想享受生活的，网购会给我们带来便利，但也会给我们带来时间上的推迟。而实体经济不一样，这是一种速卖方式，能够让我们直接拿到我们想要的.东西。现在之所以实体经济变差是因为创新未到，而真正改变现有格局的就是需要创新。

在做销售的过程中，我遇到了很多不同的人，有的人很追求品质，追求衣服的合身度，所以对于网购来说是不予考虑的。实体经济之所以现在处于一种被动状态，是因为我们没有根据时代的进步而做出调整，传统的销售方式，传统的经营方式，并没有让实体经济有所进步。现在我们的网络确实很发达，但我们人是需要享受生活的，这也是女孩子为什么喜欢逛街的原因。逛街能够让我们享受到生活，也能让我们感受到购物的愉悦。

所以这次实践让我明白了一个道理，没有任何一个行业会突然之间被打败或者消失，能够让其失败的，是不前进、不创新、不想问题。这也让我意识到了自己的学习，现在学习的方式很多，实现自己价值的方式也很多，如果我不去寻找，不去创新，那么我的成绩也注定不会有更大的突破。所以只有时刻谨记要在生活之中找到别人看不到的发光点，从而进行创新，这样我们才有更大的胜算！

**大学生假期社会实践心得体会篇八**

在这个x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。

假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。

我的实践时间从x月x到x月x日。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，在这之前我是一点实践经验也没有。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8：30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。很多东西都不懂，幸好有叔叔、阿姨们的耐心帮助，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。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。

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。

**大学生假期社会实践心得体会篇九**

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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

在餐厅里，别人一眼就能认出我是一名正在读书的学生，我问他们为什么，他们总说从我的脸上就能看出来，呵呵，也许没有经历过社会的人都有我这种不知名遭遇吧！我并没有因为我在他们面前没有经验而退后，我相信我也能做的像他们一样好。

我的工作是在那做传菜生，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，接簇了社会，了解了未来。

**大学生假期社会实践心得体会篇十**

这还是第一次参加假期社会实践活动，在放假前的几天，紧张，兴奋，期待，恐惧，各种复杂的心情充斥着我的大脑，时间一点一滴的在指缝流过，社会实践就这样携带着夏日的气息向我走来，走进了我假期属于自己的第一片伊甸。

作为xx工作站的副站长，和指导老师xx老师，站长xx进行了深入的探讨，最后确定了由7名xx组成的小分队，这是第一次的团队行动，一切感觉都是那么的陌生，又是那么的熟悉。

说到苦，其实更恰当的说是一种磨砺。前期的活动准备，在图书馆一坐就是一天，时间在敲打键盘的指缝见悄然滑过，进入了那种只有准备展板，宣传单，各种材料的状态，忘记了吃饭，忘记了思考生命中其他的问题。

活动进行的是几经波澜，从找报社，电台的处处碰壁，到实践过程中遭遇到领导的冷遇，从烈日下，任汗水湿透衣被仍抱着宣传单四处奔波。从在中午无处可去时的“露宿街头”，到晚上回校无处寻找公交车时的尴尬。

经历了社会实践，让我对于苦尽甘来有了更深入的理解。苦涩后的甜蜜，宛若干涸田地下的甘霖突降，有种神清气爽的感觉。

从熬夜制作海报后看着用双手编制的成果的充实，到在网上搜到自己团队撰写的新闻的欣喜；从在寻找目的地时的缕缕碰壁，到找到“伯乐领导”时的兴奋；从采访初期的不受重视，访谈人员的不够配合，到后来采访时的游刃有余，谈天说地。

经历了一次社会实践，让我得到了很多平时在学校里根本学不到的东西。

都说学校是个小社会，但真正涉入外面的世界，才感觉到自己以前是多么的幼稚，

以前对于“实事求是”这个词，自认为熟悉的不能再熟悉了，可经过假期社会实践，才真正发自内心深处的感慨其精髓的内涵。

刚开始准备的阶段，我们可以说是陷入了一个很大的误区，有些事是自己认为怎么样，怎么做完全没问题，可真正深入基层实施开展的时候，才发现有很多事根本就没法进行下去。究其根源，就是没有与当地的具体情况相结合。

这点感觉很为深刻，在我们刚开始的时候，有些事还是想的关于简单，以至于到实施的过程遇到很多困难。当初有些活动想过要放弃的，但最终还是咬牙坚持了下来，结果真的就是与众不同了。

我们团队的全体成员都是第一次做社会实践，以至于刚开始深入农村与村民交流过程中很是紧张，语无伦次的感觉。结果就是村民也很紧张，有种排斥的心理，至于活动的开展遇到了一些障碍。在经过调整和摸索后，我们找到了问题的根源，开始有针对性的进行改善，用微笑和温暖的语言来和大家沟通，效果有了很大的转变。

这个实践过程，让我更多的感受到集体力量的伟大。有很多事其实不是一个人能完成的，一个团队任务的完成，需要集体商讨，集体策划，合理分配任务，在实施的过称中，更好的合作也是必不可少的。

在整个实践过程中，结交了很多朋友，思想上和行动上都得到了很大程度上的成熟，感觉自己长大不少。对于“创先争优”这个主题有了更深入的认识，在以后的学习，生活，工作中，要时刻以一名优秀xx的标准来要求自己，争做优秀的xx。

**大学生假期社会实践心得体会篇十一**

此次的暑假实践活动，还是让我感慨良多。

其中最重要的体会有两点，也是从两个或者多个不同方面所考虑到的.体会。

第一点，是知识与职业技术对于一个打工者或者企业生产经营者的重要。此次打工我是在一家玻璃马赛克生产厂家负责初期的支出收入的电脑编排，单从工作的环境来看，属于脑力劳动的电脑编排，远比在车间进行生产活动的体力劳动者优越得多。当然，这只是一个侧面，不过也能从侧面看出知识技术对于一个打工者的重要性。从主体来看，知识与职业技术不论对打工者还是对一个企业的来说，都有着十分重要的作用。作为打工者，需要用丰富的知识来武装自己，使自己在工作中得心应手，在困难面前能够游刃有余;作为，担负着企业的发展与成败的责任，没有丰富的知识和丰厚的职业经验，很难在现在日益激烈的市场竞争中求生存，甚至崭露头角。

第二点，是我们应该用一种自信的心理把所学过的知识融入现实的工作。不懂得如何运用知识，即使读书破万卷也只能是纸上谈兵。举一个例子，在我实践的厂家，有次厂长问我和一个同龄打工者一个问题，是关于在花生生产原地的安徽，我们会如何选择自己的生产物品。另一个打工者认为适合建一家花生食品生产厂，而我认为适合建一家食品花生油厂，因为我觉得靠近原料产地，又有还算便利的交通条件下，一家生产作为人们生活必须品的食物油厂远比一家季节性的食品生产厂有发展潜力。这并不是说我有如何的远见卓识，而是我把高中地理所学到的知识应用在现实而已。我想，很多人都明白这样的道理。

当然，除了以上两点，还有很多客观存在的社会因素值得我们在意和考虑。也许这是一个属于现实社会弊端的考虑，但我想，作为我们这一些即将步入社会的大学生来说，是不得不考虑的话题。

社会生活中种种关系网的存在，在一定程度上制约了许多普通求业者和生产者的发展。一直以来，大多数的教育者都以一种回避的态度来看待已经存在的社会关系因素，但这并不能让我们忽视甚至无视它的存在。

随着社会的发展，人情的作用也越来越大，类似于一句古话“一人得道，鸡犬升天”的社会现状使得很多有着远大报负的人望而却步。可，既然我们无力改变这样的畸形现状，就只能试着去适应它，利用它。当然，我并不是说要忽视自身素质的培养和职业技能的训练，自身的素质和职业技能依然是我们求职创业的资本。

人情关系的存在，从另一个侧面也刺激了所谓的一清二白的“穷”学生勤奋学习，实践，用自己的努力来弥补客观条件上的不足。不可否认，海归派和mba等的人才还是倍受大公司企业的亲睐。

作为高职类专业的我们，在客观现实里，我们确实比那些mba少了可以挑选的资本，所以我们必须在努力的同时审时度势，抓住机遇，而不能坐吃山空地等待别人来挖掘自己，能够毛遂自荐。

以上是我这个暑假实践的一个看法，仅供参考。

**大学生假期社会实践心得体会篇十二**

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，在瞬息千变万化的社会中崭露头角，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，我开始了我这个假期的社会实践-走进职场。在工作中，别人一眼就能把我认出--我是一名正在读书的学生，我问他们为什么，他们说从我的脸上就能看出来，也许许多没有经历过社会的打工的同学都有我这种不知名遭遇吧!我并没有因为我在他们面前没有经验而退后，我相信我行!

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。我不再是父母含在嘴里，捧在手心的娇娇女.这里的工作繁而重，不会有人像在家里，校园里一样分配你，帮你去完成，也不会因为做好了就夸你，一切必须靠自己，我要自觉地去做，而且要尽自己的努力做到最好.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!

但我觉得老师是正确的!尽信书，不如无书!事不目见耳闻而臆断其有无，可乎?书上得终觉浅，得知此事要躬行!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，处理一些社会上发生的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。我们不可能永远是学生，只懂得纸上谈兵是远远不够的，以后的人生旅途是漫长的，我们终是社会一份子，与社会交流，为社会贡献是我们的义务和责任。

**大学生假期社会实践心得体会篇十三**

在我的假期实践过程中，我接触到形形色色的人群各类各样的事，这些都是在学校里学不到的，在学校里也许有老师给你分派什么，给你制定工作内容，但是在社会上，没人会给你更多的指示，该做什么，不该做什么，如何去做，全都是靠自己去掌握，我们就像离开了枝头的蒲公英，靠自己适应风的方向不断调整自己的姿态。

兴许在学校里我们学习成绩很好，我们知道这些题目如何做更加完美，任何细节我们都考虑到了，但是真正工作时，更多的细节我们需要注意，面对上司、领导、顾客等等，我们都需要考虑到对应的语气、态度、举止等。我记得有一次和某公司经理谈话结束跟着他走出会话厅时，正好我是最后一个，当我走出门外，那位经理回过头，然后走过来把门关上了，说：“这个门要顺手带一下”，当时真的有点惭愧。生活工作中，细节是体现一个人的严谨性与认真性的标量，也是一个人成功的前提，因为细节决定成败。古英格兰有一首名谣：少了一枚铁钉，掉了一只马掌，掉了一只马掌，丢了一匹战马，丢了一匹战马，败了一场战役，败了一场战役，丢了一个国家。要想做好某件事，必须考虑到每一个环节，注重每一个细节尽量把失误最小化，那么终端结果的完美必定水到渠成。

我们要反思：为什么我们树立了宏伟的理想，还有积极向上的精神都不能让梦想实现？也许我们只是缺乏了从细、精处入手的作风，缺乏了处理微不足道的小小纰漏的耐心，人与人之间最重要的就是沟通。在社会上要善于与别人沟通是需要长期的学习和锻炼。在职场上，首先要沟通的就是应聘面试时，在现在这个人才济济的社会，面试时似乎越来越“严格”只有具备丰富的知识和良好的应变能力才能获得对方的欣赏。而对于很多大学生，特别是那些少与别人交往沟通的学生来说无疑是一大劣势。在这个社会上，不是每个人都能闭门造车，工作、生活上都离不开推销与自我推销，别人需要被我们赞可，我们也渴望获得他们的肯定，这中间的桥梁就是很好的沟通。同时，社会是一个大团体，没有一个人能够孤立地生存，人在社会中都回融入这个大团体中，使其在做事的过程中更加融洽，事半功倍。每个人都有可取之处，虚心听取别人的意见权衡得当后，必定不会后悔所做之事。

另外，在工作上还要有足够的自信，当然自信来自于对自我能力的肯定，没有自知之明的肯定就是自负。当你有足够的能力，够自信，就会有足够的底气与魄力让别人信服你，做事便更顺畅。

社会是一本百科全书，这里有广阔的天地，是一个大舞台让每个人尽情表演，显现着百味人生。人们都说梦想很丰满，现实很骨感。现实社会的确是处处有坑道，路路有荆棘，面对着越来越激烈的就业压力，和各式各样的欺诈手段，我们被催促着成长、坚强、成熟。长大身不由己，成熟悉听尊便。

这次的假期社会实践让我明白了很多：决定你一生的，不是你的能力，而是你的选择。当我们选择了大学这道路，就意味着我们必须通过理论与实践的完美结合，以一个大学生该有的综合素质面对社会。选择一个不悔的人生，就要付出相应的努力。我们大学生要在与社会色接触过程中，尽快调整自己的心态，加快融入社会的步伐，才能在众多才人中有立足之地，才能更好地追逐自己的梦想。

**大学生假期社会实践心得体会篇十四**

在火辣辣的七月又迎来了我大学时期的第二个暑假。怀着异样的心情，我期待而又害怕着7月25号这一天的到来。因为从这一天开始，我将迎来我人生中的第一份相对正式的社会工作。

7月26号，我正式开始上班的日子，为了给同事和上司一个良好印象，我提前了半个小时来到店铺，而他们显然对我的早到有点吃惊。在换上工作服、打卡并聆听了经理的关照后，他微笑着对我说“以后准时来上班就可以啦，其实不用来那么早的。”之后的情况就可想而知了，我几乎每天都是踩着秒针进门的，连他们也不得不佩服我的计时功力。不过令他们满意和我自己自豪的是我从未迟到过。潜移默化地，守时早已成了我的生活习惯和人生原则之一。尤其是经过这一个月的工作实践，更让我懂得了守时对塑造自身良好形象的重要性。

在便利店的工作看起来非常简单，但对我这从未试过连续工作八个小时的新手来说却是耐力和体力的挑战。按照公司规定，上班期间不允许坐下休息（其实也没椅子之类的东西可以坐），不允许员工间闲话家常，不允许在工作区域内吃东西或打电话……对于诸多的行为约束，刚开始我是满腹牢骚、颇为不满，然而渐渐地我就体会到，作为服务业中的一个成功典范，其良好的信誉就是通过其员工的良好素质和提供优质服务建立起来的，而优秀的员工也应该是得益于公司严格的管理制度和规范吧。慢慢地，我适应了下来，同时也了解到了那些最基层的但也是我们日常生活中最不可缺的服务工作人员的辛酸与寂寞。因此，当我站得脚底长水泡的时候，我也要忍着保持最佳状态为顾客提供最满意的服务，因为这是我的职责所在；当我对每天都吃的快餐和面包感到反胃的时候，我也得忍着那些无谓的抱怨，因为我知道这只不过是诸多社会工作者必不可少的生活的一部分而已，权当社会生活初体验而已。通过观察和体验他们生活中的点点滴滴，让我认识到谋生活的艰辛与劳动所得的来之不易。

然而，令我觉得庆幸的是我遇到了一班好同事和一个好上司，让我在辛苦之余感受到了被关怀和帮助的快乐。对于我不懂的地方，他们总是会耐心地给我讲解，而对于我工作中的不当之处，他们不仅没有埋怨或责怪，更多的是给予我安慰和鼓励。在他们的引导和帮助下，我对相关工作流程和程序操作上手很快，对自己的工作能力和模仿学习能力信心倍增。除了传授给我工作上的知识外，他们还教给了我有关社会的、生活的和个人的一些生存潜规则和技巧等。经过实践性的观察和体验，让我看到了一个与我所处的象牙塔迥然不同的另外一个世界，原来社会远比我想像的复杂，其中的人与人的关系也是如此。回想起刚踏进大学校门的时候，爸爸和哥哥对我说的“在大学期间，学会怎么为人处世才是关键”，现在算是有点懂了。

另一方面，由于工作的服务性质，每天要跟不同阶层不同素质的人打交道是在所难免的，如何应对和处理顾客与个人间的利益关系是我必须得学会的。记得有一次，遇到一个要求比较苛刻挑剔的男顾客，由于正值顾客高峰时段而一时无法立刻达到他的要求，劈头盖脸就是一顿无理的谩骂和指责，而我能做的就是保持微笑并不断陪不是，尽快满足他的需求，面对着其他顾客同情的微笑和同事安慰的眼神，我也只能把委屈往肚子里咽，继续投入到自己的工作中去了。后来，我才知道，这对工作了好几年的他们来说，这些都不过是司空见惯的小事而已，所以说“顾客就是上帝”这句话对他们来说是何等沉重，而说出“习惯就好”又是多么无奈。自此，我改变了以前对那些服务工作者的看法，对他们多了点敬佩和体谅，也懂得了如何更好地克制和约束自己。

**大学生假期社会实践心得体会篇十五**

我从小在宁波长大，耳濡目染青年团干们在大事、小事、百姓事中的无私付出，感叹于为人民服务的光辉职业，感叹捧着一颗心来不带半根草去的精神。

因此，我怀着巨大的热情和向往有幸来到了这个岗位上，渴望在返家乡活动中学习榜样精神，为家乡和家乡的人民做点什么。这里有耐心教导我的书记和同事们，也有与我一同摸索的同期实习生。在这里，我学会了严谨、踏实、学会了从多个角度看待问题，也在一个新的`领域突破了自我。

很感谢有这样一份实践的机会，能让我在锻炼的同时，也真正为家乡人民做了点什么，实现了自我的价值。

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