

2023年社会实践的个人心得(汇总8篇)

参加社会实践可以让学生更好地了解社会现实，培养他们的社会适应能力。在进行社会实践时，我们要注重与他人的交流和沟通，增强沟通能力。接下来是一些社会实践项目的介绍和评价，供大家参考选择合适的项目。

社会实践的个人心得篇一

1月22日，我们一行由植物保护学院、动物医学院、生命科学学院、食品学院、经管学院组成的5名学生怀揣着放假的激动心情，携着西农的第二场雪，踏上了回访母校的旅程。

我们走在那熟悉的西高路上，看到已经修建完成的大操场，即便我们已经毕业，也仍为西安高级中学这半年来的变化而感到兴奋：大西高我们回来啦！

就在距离校门还有20多米的地方，我就看见那寒风中依旧熟悉的身影，还没有走近他，段老师一眼就发现拖着行李箱的我们，他惊喜地问道：“你们一放假就回学校来啊？”我们连说，“老师好，新年快乐！我们就是想回来看看你们！”走到段老师身边，我们看到了他两鬓突增的白发，简短寒暄后大家突然加快了拜访老师，表达感恩之情的步伐。

我们一行五人，来自西高的4个班级，又来自西农的5个院系，在西农学子访校这个机会中，我们一起拜访了我们的高中老师，给他们送去我们的小小心意，感恩与祝福；向他们分享我们在大学的成长；倾听他们的现况……很多老师都为我们的归来感到惊喜，虽然有些老师我们并没有见到，但是我们也托其他老师为他们带去我们的祝福。在拜访老师中，我们发现不少老师都新增了些许白发，还有许多老师仍旧坚守高三阵地……回忆起在这个校园里我们之间的点点滴滴，我们都意识到，高中三年成就我们奔向更广阔天地的老师，却都在短

短半年间变得苍老。默默付出，毫无怨言的他们确实是值得我们尊敬和感恩的亲人，与他们保持联系，每年都回母校看看，取得自己所在领域的发展与突破，将是我们回报他们最好的方式。

社会实践的个人心得篇二

经历了将近一周的社会实践,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！

艰辛知人生，实践长才干

通过这次的的社会实践活动，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。

从群众中来，到群众中去

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！

2021寒假社会实践活动个人总结心得4

社会实践的个人心得篇三

暑期社会实践活动调查部分已经基本上结束，由于很多的原因，一直以来都未能作总结，不管怎样这都是我作为队长的失职。有关这次暑假实践活动，我觉得我个人真的是受益匪浅。作为一个在农村里长大的孩子，平心而论我真的对社区的群众文化知之甚少。正是由于这次的活动，才让我了解了更多的社区知识，才让我对我的第二家乡衡阳有了更深的了解。除此之外，虽然活动期间也存在着一些问题，但这次活动体现出的同学朋友间团结互助、共同解决难题的韧劲都让我感动不已。不可否认，这次活动大大加深了我们之间真诚的友谊。

(一)我可爱的团队

我们这次暑假社会实践团的成员是由指导老师和我精心挑选，根据优势互补的原则，在取得本人同意的前提下组建的团队。团队中有组织能力强、社会经验丰富的同学，有做事踏实、任劳任怨的同学，有擅长资料整理编辑的同学，有对当地情况了解的同学。可以说都是经管系的精英，如何把这些优秀的人才放在一起还要共同生活10多天，同时又要使他们的特长充分的发挥出来，这是我作为队长迫切需要解决的问题，尤其是在他们各个能力都强于我之上，如何让他们都心服口服的心甘情愿的听从我的安排。很庆幸，在这十多天里，我的队员并没有因为自己的优秀而让高高在上，不服安排。在社会实践活动期间，虽然吃着寡淡无味的饭菜，虽然洗着总是觉得洗不干净的澡，虽然每天都要冒着巨大的太阳从这个社区跑到那个社区。可是这样的生活是多么的美好啊！除了忙碌外，我感受到的是围绕在我们每个人中间的融洽氛围，工作中，大家互相交流学习的激情感染了空气中安静的因子；闲余时，大家的欢声笑语荡漾于清新的空气中……一起休息，一起共餐，一起工作的生活让我们彼此更加了解对方，更加亲密。在快乐与愁苦中，我们一同成长。每每想到这，我都会会心地微笑，可以说，这些都成了我回味最好的调味剂。

十几个人一起做饭然后又抢饭吃，在晚上我们一起游览衡阳市美丽的夜景，在路上拍摄路边照片。采访社区居委会和群众，看望敬老院的老人。终于可以亲自去了解，去调查。这种实现愿望的成就感、满足感是考试得多少分都无法感受不到的！

(二) 学习

(三) 懂得如何与人沟通

如何与人沟通是我参加暑假实践活动最大的收获。我们这次暑假社会实践活动的主要内容是为调查衡阳市社区群众文化活动，我们接触最多的人是社区的领导和群众。刚开始与社区的那些书记、主任们讲话的时候我作为队长都有点胆怯，不太敢跟他们讲话，甚至找不到共同的话题，总觉得他们是大人物，很难接近的样子。但后来通过几天和这些领导的慢慢接触，我已经渐渐开始改变我一开始的想法了，因为那些领导并不是我像想的那样，高高在上，难以接触。他们会主动向我们了解我们此次暑期社会实践活动的详细情况，还和我们拉家常，这都让我感受到了他们的情感和亲切，感觉他们都想我的长辈一样平易近人而并非是一群摆架子的领导。另外我们这次也到了敬老院。每次去敬老院去看望那些老人们的时候，不知道为什么我的心里有种说不出的感觉，是心酸？还是不舍？他们就像我的爷爷奶奶一样，但我却不是他们真正的孩子，不能经常和他们在一起。老人们在敬老院里是孤独的，他们需要一个可以听他们倾诉的人，我希望成为那个人。但我知道这是短暂的，很快我们就会离开这里，他们又会回到原来那种孤单的生活。这对老人们来说太残忍了！当我们要走的时候，那些老人们紧紧拉住我的手不放，那一刻我心里有种说不出的滋味，我知道眼泪早已在眼眶里打转了。我为自己只能给他们短暂的快乐而懊恼。我想在以后的三年里，我会经常回到这里，回到这个曾经给过感动的地方！

(四) 以后工作的反思

此次社会实践活动，我们总共调查了五个社区，调查面比较广，我们得到了每个社区领导的大力支持和帮助，在我们团队到达目的地之后，每个社区居委会都热情的款待了我们。通过这次社会调查，我作为系青年志愿者协会会长，深有感触，青年志愿者协会的宗旨是爱心献社会，真情暖人间，我们协会虽然一直以来也是秉承这一宗旨来开展活动，但我们的志愿服务面太小了，往往局限在福利院，敬老院等地方，却忽视了社区这一块最重要的也是最需要帮助的地方，通过这次调查，我发现社区的建设还有很多需要我们志愿者的地方。这也是对我就任青协会会长以来工作的一个反思，我决定从下学期起把青协的重心向社区转移，真正让大学进社区的活动落实到位。

我们有足够的理由相信，这次暑期社会实践活动会镌刻在每个人的心头，直到永远！

社会实践的个人心得篇四

一个月的暑期就这样匆匆结束了，还有我这一次的社会实践。整日呆在学校中的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是我最宝贵的收获。

实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，社会真的是很残酷，很现实。我唯一庆幸的是我还是一名在校学生，我只有真正的把本领学好，才能在未来真正进入社会时不至于这样不知所措。这一次参加社会实践，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，向人民群众，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。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，半个月的社会实践，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。

一、待人要真诚

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。往往一些细微的东西容易被我们忽略，轻轻的一声问候，却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

二、要善于沟通

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

三、要有热情和信心

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能做到最好。

五、要主动出击

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改

变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

六、要讲究条理

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，”这是经理给我的忠告。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。

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。这些天来，虽然付出了不少汗水，也感觉有些辛苦，但从中我意志力得到了不少的磨练也感受到了工作的快乐。

这一次的社会实践使我明白；大学生只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的状态，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。

范文二：

人们都说暑期“三下乡”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，可以有助于大学生接触社会，了解社会。我自己感觉通过这几天的实践，包括支教等一系列活动，从内心里说真的很有收获，增长了一些与人交流的技能，学到了课本上不可能学到的知识。虽然时间有限，十几天的社会实践活动稍纵即逝。但这其中，让我学到了终生受用的东西。实践结束回到家时妈妈就说我晒黑了，也说我变了，变得善谈了许多。尽管有半年没有回家，但还是时时回想那些支教的情景。学校让我们去社会实

践真的很有作用，会让我们从中收益很多。也让我知道必须多和陌生人交流；生活中还要锻炼自己的动手能力。

这次我们的团队主要的任务就是支教，然后利用多余时间进行一些有关青年就业创业的社会调查，走访一下农村，了解我们学校附近的村民对学校的百年校庆建设有什么好的建议。利用支教践行大爱，在农村弘扬科学发展的一些活动。

这里我就把我和同学们这么多天的行程，加上自己的所学所感记录下来。也作为一次总结，看看自己收获了多少知识。

7月11日，我与十几个队友一齐踏上了前往钦平陵村暑期实践之路。之中尽管有忙碌，有艰辛，我们依然在村里度过了愉快的第一天。清早，我们就早早的出发。却依然难挡微微的燥热。我们一路上心情舒畅，边走边了解路边情况。依据日程安排，我们第一天是走访农家，拜望老党员，联系小学生。一路上我们走街串户，看到了许多小学生，还遇见了很多党员。他们都很热情，表示支持我们的工作，尤其是对即将展开的支教活动充满期待。一路上，我们口干舌燥，却依然无所顾忌的前往每一户家庭拜访。我们搜集到了好多有用的信息。有党员户、小学生各个方面的，对我们下一步更好的开展工作有很大帮助。

社会实践的个人心得篇五

在这个漫长的暑假中，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。

暑假社会实践活动带给的是欣喜，是得到成果的喜悦。在实践活动中，我们感受到的微薄，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，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。

社会实践的个人心得篇六

积极贯彻省、市“三下乡”活动领导小组的指示精神，精心

组织，扎实开展文化科技卫生“三下乡”活动，我们的主要做法是：

一、加强领导，健全机制，把“三下乡”活动落到实处。

(一)加强领导。我们调整充实了县“三下乡”活动工作领导小组，由分管书记任组长、分管县长、人大、政协分管负责人为副组长、宣传部、文明办、科技局、农业局、林业局、文化局、卫生局、计生局、广播电视局、科协、团县委、县妇联、新华书店等有关单位负责人为成员的领导小组，办公室设在县委宣传部，并由专人负责。

(二)健全机制。我们宣传部是“三下乡”活动的牵头部门，活动开展情况如何，关键在机制运行如何，为此研究制定了工作计划和实施方案，对“三下乡”活动进行安排部署，有计划、有特色、有重点地开展活动，把“三下乡”活动落到实处。同时加强对活动的开展情况的考核，将“三下乡”活动内容细化、量化、纳入部门和单位年度工作计划，防止走过场，搞形式主义。去年以来，我们召开两次领导小组成员会议，对活动的开展进行部署，各成员单位也结合各自工作特点制定了计划，保证了“三下乡”活动的有效开展。

(三)加大宣传。我们每次搞“三下乡”活动都由县电视台跟踪做专题报道，在电视台开辟专题《双百下乡，电教致富》、《走进乡村》、《科技之光》、《视点》、《农情播报》等栏目，围绕农业生产新品种推广，现代种养技术、病虫害防治等方面提供信息咨询和技术服务，同时利用科普大篷车、自制宣传展板、vcd光盘巡回展出和播放，使“三下乡”活动家喻户晓。

二、统筹兼顾，分步实施，扎实推进“三下乡”活动。

全市年“三下乡”活动启动仪式会议后，我们根据市里的安排，结合我县实际，制定了《年文化科技卫生“三下乡”活

动计划》，明确任务，责任分工，各成员单位也相应制定了实施方案，将“三下乡”活动变集中下乡为常下乡，根据农时有针对性地开展活动。

(一)在文化下乡方面，县文化局将文化下乡作为一项政治任务来抓，多次召开局长办公会，专题研究部署“三下乡”工作，局长亲自抓，分管局长靠上抓，在资金紧张的情况下，拨出专项经费，确保文化下乡活动开展得扎实有效。春节前夕，组织全县二十余名书画名家到农村为群众义务写春联、作画。县图书馆利用乡村大集，分门别类地将科技、政治、经济等方面的图书送到群众家门口。县文化馆、中老年艺术团、戏剧协会和柳琴剧团结合党在农村的方针、政策及法律法规、农村涌现出的好人好事，编排成文艺节目，在农村集市日演出，文艺节目语言通俗易懂，宣传党的政策深入人心，深受群众欢迎。县电影公司选择二百余部优秀国产影片，并配备了科技、法律、教育等方面与农民贴近的影片到农村、企业、学校巡回放映。在组织文化下乡过程中，积极发现培养农村文化骨干，帮助村街建立健全文体活动室个，有力地促进了农村文体文化事业的蓬勃发展和群众业余生活的健康发展。

(二)在科技下乡方面，县科技局充分发挥科技部门优势，动员和组织广大科技人员到农村开展形式多样的科技服务，为农民提供科学技术信息，把科学技术送到千家万户，田间地头。利用农闲季节组织农业、林业、畜牧方面的专家到乡镇、到专业村、专业户进行技术培训和指导，以推广农村实用技术为主题，编印了《农村实用新技术专辑》、主要农作物栽培技术光盘等一批科技资料，通过科技赶集、农技、科技、技术诊断、技术咨询、技术服务、科技培训等多种形式，广泛深入开展送科技成果、科技信息下乡活动，深受农民群众欢迎。

社会实践的个人心得篇七

在这个漫长的暑假中，我接受我院学生会的倡议，积极参加学校内外组织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。

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，它让你开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。社会实践是一笔财富。一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。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。放假回到家里，我跟爸妈商量了学校下达的暑期任务，他们都很支持学校的决定，也赞同我在暑期里去社会实践的这一作法，我也觉得这真的是一次自我锻炼的好机会。但是由于爸爸妈妈仍不太放心我一个人出去工作，就帮我在亲戚家里找了一份还比较轻松的工作，也和亲戚说好了，就拿我当员工一样对待，让我真正感受一下步入社会参加工作的不容易。

这段时间，我帮忙接电话、复印资料、整理资料，帮忙签字。在学校，会有人通知你做什么，有老师、同学督促你。可在这里，必须自觉去做，而且要努力做好。更重要的是，必须放下尊严，老老实实做一个打工者，在现实面前，我们要学会忍耐，社会是不公的，公平是要去争取的。有时遭批评时会感到委屈，但接受并改正又是防止再一个错误发生的前提，因为激烈的竞争随时使你面临失业。

暑期实践过得很快，自己慢慢地开始习惯了这种生活和这项工作，犯的错误也越来越少了，老板也夸奖我适应性很强，

工作能力也错，以后要是暑期还想实践就到我这来。那时离开时还真有点舍不得呢。辛苦也是有回报的，拿到我的工资时，真的很欣慰，但是并不是因为有钱可以领，也不是终于结束了打工的苦日子，而是自己的付出有了结果和回报，自己的实践也有了收获，回想一下自己真的觉得很值。

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。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。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，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。

而且我还明白了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。

在实践的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事。在学校，更多的是学习氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更好的成绩而努力。而工作的场所，每个人在为获得更多的报酬而努力。学校里主要学习理论，我们经常抱怨理论与实践不能结合，在学校读书的人宁愿工作也不想读书，而已在社会的人都宁愿回校读书。我即将不再是一名大学生了，而是社会的一分子啊！我们只有学习了先进知识，比别人具有了更高的起点，才能应付各种工作上的问题。

“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。

我欣喜地看到，经过社会实践的磨练，我们变得更加成熟、更加自信，校园里到处洋溢着蓬勃向上的良好氛围。我们有理由相信，当代青年大学生有实力承担的起未来建设国家的重任，追求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才必将成为广大青年学生的共同心声和行动！

总之这次实践让我学会了很多东西，给予我了很多启发。但实践也只是个过程，真正的目的是要我们改变思想观念，学会学习，这样才能不断的进步，不被社会淘汰，才能为建设祖国、奉献社会作出更大的贡献。

大学生暑期社会实践报告

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。

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，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我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。

这个火热的夏天，我们暂别象牙塔中的舒适的生活，带着我们大学生的蓬勃朝气走入社会，感受生活，了解社会。

今年，我有幸参加了信电学院青年志愿者协会的暑期社会实践活动。作为xx大学信息与电子工程学院青年志愿者服务中心暑期社会实践队中宣传组的成员，我要做的工作就是把大家得到的实践成果做成在大一我一直参加青年志愿者的活动，也是信电青志的一员，大一上半学期被评为“优秀志愿者”，下半学期担任青志新宣部副部长的职务。所以，这次青志的暑期社会实践我也不出意外的通过了面试，得到了这个宝贵的锻炼机会。

作为实践这样的一项活动，从开始的确定主题，到队员的选拔再到实践的开始，分工，任务的布置，或许疏一看，甚易。但实则不然，在这过程中不仅仅是追求学术上的严谨，更是寻找人心向往的科学之美。每个人在实践队中大胆的去想，去做，在这个团队中关心着对方。这样的实践，我认识了更

多的朋友，这样的团队让我感受到了真正的团结，奋进。一个星期的实践虽短，但有激动，有感动，有触动，这样的感受会是我们一辈子的财富。

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础。

这次的暑期社会实践，我们宣传组的工作任务是艰巨而又重要的。我们主要做的是前期活动的宣传，活动现场的影像照片文字的记录，后期的整合以及组后答辩ppt的制作。另外，宣传部的成员也被各自分配到各个活动部帮忙，也便于对活动的记录和对后期作品的制作流程的了解。我被分配到了电脑维修队的系列活动中。

我主要负责的任务，一是对电脑维修系列活动的现场照相并帮忙，二是后期答辩ppt的制作。此次活动共为期一周，电脑维修活动在其中的两天举办，这两天我都有跟随维修队活动组的成员到现场举办活动。我本来就是电脑维修队的成员，所以，借由这次的机会，我既完成了宣传组的任务，也学到了一些电脑维修方面的知识，一举两得。

这次的活动收获良多，在活动中，也不是以一切都顺利的。其中最让人懊恼的是天气原因，我们活动的这周天气一直不作美，每天每天的小雨。这让居民们参与维修活动的热情不是很高，这也导致队员们的活动激情打折。但是在大家的团队合作下，最后还是成功了。这让我了解到了团队合作的重要性。但另一方面也说明了我们前期准备时没有很好的考虑天气因素，吸取到了这次的教训相信下次有类似的活动会更加得心应手。

另外，在后期的ppt制作时，我也发现我们的很多活动得到了各大媒体的报道，扩大了我们的影响力，这让我感到非常欣慰，我们的一切努力也终究有了回报，一切付出都是快乐的值得的。

我认为，暑期社会实践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。“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……”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。

大学生作为新时代的主人翁，不仅要有当家作主的意识，更加要有积极向上健康的价值观，拥护共产党。引导大学生在中国特色社会主义事业的伟大实践中、在时代和社会的发展进步中汲取营养，培养爱国情怀、改革精神和创新能力，始终保持艰苦奋斗的作风和昂扬向上的精神状态；。扎实自身的专业技能，才能更好的投身社会主义事业当中。

通过本次社会实践活动，一方面，我锻炼了自己的能力，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础。

实践活动结束了，我想着这个星期所有的活动。我发现，我们少了轻狂，少了迷茫，有的是一份责任和担当。我终于明白，什么是团结，什么是一个团队。只有这样的实践才能锻炼出这样的我们！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。

社会实践的个人心得篇八

大学生暑期“三下乡”社会实践活动是高校培养新时期全面发展的大学的重要内容，是学校课堂教育的另外一种延伸，是对课堂所学到的知识的检验，是锻炼大学生强健体魄和坚韧品格的有效途径。暑期“三下乡”为广大大学生提供了一个接触社会了解社会的良好机会，也为大学生检验学习成果、锻炼组织领导能力提供了机会，更是大学生实现价值、回报社会的良好形式。

残酷的社会考验是每个大学生结束学习生涯后都必须面对的。因此，作为一个新时期的大学生利用好每次接触社会的机会去锻炼自己、磨练自己，使自己获得更多社会生活的经验，增加自己未来在社会的生存筹码、增强个人的社会竞争力进而更好的实现个人价值、社会价值，做一个对社会有用的人。

当得知学院要组织团队进行暑期“三下乡”社会实践，我积极地报了名，并认真的做了准备。很荣幸，最后我成为了团队的一员，和另外的十名同学以及院团委书记王玲耀老师组成了“优秀民营企业文化调研服务队”。7月9号，我们一行十二人来到了位于河南省焦作市孟州市的中原内配股份有限公司，来进行我们的暑期实践活动。

仍然还记得就在几天前，我们十一名实践队员和王玲耀老师出发去中原内配的情景，出发之前的充分准备增添了我们必

胜的信心。就在我们即将出发的时候，院党委副书记李杰老师专程来看望我们，并就工作、生活、人身安全方面做出了几点的建议，最后又鼓励我们本次暑期实践去的圆满成功。李书记的一番讲话更是激励了我们。

从7月9号到7月17号，九天的时间不是很长，在这九天里我的确学到了很多，无论期间经历了什么样的困难与挫折，现在回想起都有一段很好很充实的回忆。

一、工作篇

7月9日中午，我们到达了中原内配股份有限公司，人力资源部的闫处长接待了我们，并安排了食宿。之后为我们介绍了中原内配股份有限公司的基本情况以及企业文化。随后，我们参观了生产车间，了解了基本的生产流程。车间的生产活动十分的有序。中午我们在员工餐厅吃了我们在公司的第一顿午饭，在做了简单的休息之后闫处长为我们安排了实践岗位。闫处长充分考虑了我们的专业，正是由于专业的原因我很荣幸的被排到了国际业务部，同在国际业务部的还有刘亚楠同学和王楠同学。

7月9日下午14点，我第一次走进了国际业务部，仍然是同样的热情，国际业务部的王部长接待了我们，并询问我们想要学习那些方面的知识。在简单的询问过后我被安排到了订单科，并认识了何丽姐和慧良哥。

安排过后，我跟随何丽姐学习了国际业务部的业务流程。在我自己看来，这个学习过程是非常的有意义的，因为我第一次在除了课本以外的地方见到我学到的东西询盘、还盘、发盘、cif、fob贸易术语，订舱，风险评估等等。实际的操作往往要比书本上的东西复杂的多，尽管我所学的国际贸易实务课程教会了我很多相关的知识，但是在学习国际业务部流程的过程中仍有许多的疑惑，对于这些疑惑，何丽姐都认真详细的做了说明。除了疑惑之外，对知识的许多误解仍然是存在

的，毕竟书本上的知识很多都没有了时效性，在公司用到的知识都是最新的。就这样第一天的工作就结束了，在一同回集合点的路上，我和我的两个小伙伴都是兴奋的。

7月10号，我跟随何丽姐去缸套一厂送汽缸套样品。车间依然是那么的井然有序。之后我见到了成品车间的刘师傅，刘师傅在一厂工作已经有四年了，一厂所有产品的规格他都已经熟悉的记在心里。当得知我是大学生来企业参加社会实践的，刘师傅热情的为我介绍缸套一厂的主要生产产品、产品的目标市场、用在哪些世界有名的车型上。从他自豪的神情和详细的解说里我体会出了刘师傅对工作极高的热情和过硬的工作经验。满腔的热情加上精益求精，就是一个专业的、能为企业带来效益的员工。

7月11日上午，我和办公室的慧良哥带着发货单去仓库通知发货。首先我们要去营销部对发货单盖章。在路上，慧良哥我们询问了我的基本情况。当说起我在大学里面的生活的时候慧良哥告诫我说一定要学好自己的专业知识，虽然说在大学课本上所学到的知识在实际应用中并不都是最新的，甚至有一些是错误的，但是学好专业知识对建立个人在相关领域的系统思维能力是至关重要的。之后我们到达了营销部，在审核员对五份发货单进行认真的核对之后分别盖了章，在慧良哥签字之后我们就分别去了五厂、四厂、一厂、二厂、通知发货。整个过程十分的有序，每一个环节的工作人员都十分的认真，团队的力量是无限的。

虽然我在国际业务部的工作时间和工作机会不多，但是在我看到的每一个的小细节无不在体现着国内汽缸套领域标准制定者所具有的优秀。我一直相信，成功不是偶然，正是在对每一个小的细节上的精益求精，才有了一个龙头企业不可否定的、里程碑式的成功。

二、生活篇

首先要深深的感谢一直陪我们照顾我们的王玲耀老师，因为我们的宿舍离厂区比较远，步行要半个小时的路程，王老师每天都早起晚归陪我们步行上下班，谢谢老师。

去年院里面在新乡环宇集团的暑期实践活动的情况我们都了解，团队里面也有去年的实践队员，因此我们对住宿条件还是比较担心的，每个队员都做好了吃苦的准备。当大巴车把我们带到宿舍楼前的时候我们松了口气，厂里面给我们安排的住宿条件还是很不错的，和学校的差不多，有可以的住宿条件，我们就可以更好的开展我们的工作。

我们的作息时间和中原内配员工是一样的，因为宿舍离厂区比较远，所以每天早上我们六点起床，之后一起步行到厂区员工餐厅吃早餐，然后再各自奔向自己的岗位。中午我们十一点半休息区去吃饭，下午五点半下班。每天，我们几个队员们都在公司餐厅集体用餐，做饭的师傅人和蔼可亲，对我们也很照顾。我们集体围坐在桌子旁边，边吃饭边交流实践的心得，气氛十分和谐。每天的吃饭时间都是我们最快乐的时光，欢声笑语不断，为大家的服务工作增添了不少乐趣。在每次的餐厅排队中，都有很多的员工和我们聊天，几乎都是透露着关心，我们都非常的愿意同这些友善的哥哥姐姐和和蔼可亲的叔叔阿姨聊天。

时间在继续，但社会实践终要结束，20__年暑期社会实践赋予我了太多，尽管看起来显得有些平淡，但它将是我人生道路上浓墨重彩的一笔，拥有这样一段经历，我是幸运的，是难得独特的锻炼。短短9天的实践活动，使我受益匪浅，感受颇多。我意识到良好的团队以及队员团结合作的团队精神是完成一项工作必不可少的前提条件。面对陌生的实践活动，我们是一个团队，从准备到活动的开展都需要自己独立思考，独立完成。每天晚上，我们都要召开工作会议，交流分享大家的工作心得，在平日的工作当中，大家也互相学习，团结合作，各司其职，各尽其能，全身心的投入自己的工作当中。正是在这种和谐的氛围之中，顺利的完成了此次社会实践活动

动。从这次活动中，我更加深刻的体会到了团队的力量及团队的重要性。

当7月17号早上我们在宿舍楼下等车的时候，再看看我们这几天住过的地方，大家都有点不舍，9天里我们交流了很多，得到了很多，每个人都在这几天里面体会到了团队合作的重要性，每个人也都在这几天里得到了自身的提高。我相信，个人的努力加上团队的合作，最后的喜悦定会出现在每个人的脸上。