

最新个人社会实践内容及感悟(实用8篇)

青春是人生中最美好的时光，带给我们无尽的希望和梦想。当遭遇挫折和困难时，我们该如何处理和克服？青春是用来奋斗的，以下是一些青春奋斗的感人故事。

个人社会实践内容及感悟篇一

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。

敬老院里其中50%以上的老人生活不能自理，多数患有神经官能症或老年痴呆症等疾病，给护理工作带来极大的困难，而且交通不是非常方便。

同学们分成了四个小组，前往不同的房间慰问不同的代养老人。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，有的老人在下象棋。

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。

到下午3点了，我们依旧不忘初来的目的，寻访老红军。我们去门访找到了那位阿姨，问了她敬老院里是否有老红军。很可惜，没有。我们顿时感到有点失望。可阿姨告诉我们有一

位过百岁的党员。大家兴致一下子高了起来想去访问下那位百岁老人。

个人社会实践内容及感悟篇二

7月8日至7月14日为七天试用期，在这一周中上白班，工作时间为11:30am—7:30pm。工作内容主要为学习工作的基本技能。包括上下班的口号(优质服务，礼貌待客，努力工作);熟悉包间位置,大小;迎宾;带客;服务;下午的时候还要发两个小时传单(主要是为了锻炼员工耐力，将不能吃苦的人员及早剔除，事实证明，很多人也是在这一环节选择了放弃);清包(将客离包间打扫出来，同时检查包间物品和设施)

试用期心得

万事开头难，开始的几天确有度日如年的感觉。一切都不熟悉，一起都得从零开始，所以很辛苦。但一切又贵在坚持，只要心中有信念，一切困难便都不是困难了。放暑假之前我就很坚定的想留在南京，不为别的，就是想锻炼一下。别人能做到的自己就一定做得到，如果这点苦都吃不了，以后还能做什么呢。

正式工作

7月15日至8月15号为正式工作的一个月，在这一个月中我一直上晚班，工作时间为6:40pm—2:00am。工作内容主要为提升、优化服务质量。包括加强礼貌用语的运用(晚上好，欢迎光临;谢谢光临请慢走，欢迎下次光临;对不起，打扰一下;祝您欢唱愉快等等);熟悉包间价格;推销酒水套餐(分为啤酒系列，洋酒系列，红酒系列);调制酒水(必备工具：扎壶、冰块、开瓶器(红酒)、酒杯;洋酒所配软饮一般为绿茶，红酒所配软饮一般为雪碧;根据客人口味不同，决定浓淡);包间服务(开酒、调温、帮助使用点歌系统等);清包(难度加大，晚场喝酒的较多，包间内粘湿，需要刮地)。

正式工作心得

如果不能改变环境，那就要去适应它。当我适应了ktv的环境之后，一切似乎都变得得心应手。生活不再那么单调，每天接触形形色色的人，本身就是一个挑战。林子大了，什么鸟都有，遇到蛮不讲理的客人几乎是家常菜，但只要及时调整心态，就没有过不去的坎儿。同时要承认的是通情达理的客人当然还是大多数。做事积极主动一点，公司要求掌握的就尽早尽好的掌握，因为在被领导训斥了之后你还是得掌握。和同事处好关系，因为你生活在一个团队中，不可能独立完成公司交给你的所有任务。

工作花絮

1、向客人问候：欢迎好，晚上光临(应该是晚上好，欢迎光临，还好客人没听出来)

2、ktv超市营业员推销口香糖：没有2块钱了，找您一盒口香糖可以吗？

3、使用对讲机一定要记住所有人都听得到。记得一次清包时刮地，我半开玩笑半生气的对同事讲我刮你个头啊，领班就直接在对讲机里说说这句话的人下班到我这里签罚单。

4、某包间客人不会使用点歌系统，说我们设备有问题，我进去一看，已点歌曲一首也没有。

5、巡场时，经常会看到东张西望的客人，这时我便会说您好，洗手间这边请，客人会很感激的说谢谢。眼神流露的意思是说你怎么知道我在找卫生间。

6、刚开始清包时，会看饮料瓶盖内有没有再来一瓶，好多次无功而返，便不再看了。后来和同事清包，我指着桌面上的瓶盖说去看看有没有中奖，他拿起一看后来，我不放过一个

瓶盖。

社会实践心得

- 1、找工作时一定要如实讲述自己的情况，公司肯定比你聪明。
- 2、踏实工作，即便刚开始你会觉得很累，但你的努力迟早会得到别人的肯定。
- 3、同事有困难时，最好伸出援手，不要不好意思，人都会感恩的。
- 4、最好和上级处好关系，不然会吃哑巴亏。即便不喜欢他，也别公然和他对立，他毕竟是领导。
- 5、与人相处时，要投其所好，但不要低贱。是在相处不来，就算了。
- 6、微笑是解决问题的一个很好办法。
- 7、不要相信领导给你的口头承诺。
- 8、尊重不是别人给的，而是自己争取的。
- 9、不要试图偷懒，即便只被领导发现一次，他也会觉得你经常偷懒。
- 10、收入和体力劳动是成反比的，想要获得财富，最好还是多动动脑子。

个人社会实践内容及感悟篇三

实践目的：

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，我开始了我这个假期的社会实践。

实践初期：

寒假如期而至，这个寒假时我大学生活的第二个寒假，时间较长，俗话说要想充实自己的大学生活，在学习的同时积极参加社会活动也是很有必要的。这样不仅可以增加自己的社会经验而且在人际交往等反方面也有很大帮助，就我个人而言这也可以为将来自己踏入社会奠定坚实的基础，使自己立于不败之地。

“凡事想时容易，做时难！”本以为在这爸爸的工厂里做实习会计，就算不努力也不会有人来说你什么的抱着这样混混的心态，我开始了我的实习生活。本以为做账是是一件很容易的事情，不就是建账、填原始凭证、记账凭证，再做总账吗？这些在学校里都已经做过实训了！心里还存在侥幸的心理，可是让我没有想到的是，刚去的第一天下午就犯错了，在建账的时候，我总是会写错字，我很不在意，就习惯的用胶带粘掉。但会计员郑阿姨发现后。就说：“琪琪啊，会计是一个很严谨的工作，你应该先在心里想清楚了再下笔，而且做账时是绝对不能用胶带的。”我心里很不情愿！可是事实就摆在我的面前，在工作中他们说一就是一，说二就是二，我脸通红通红的，毕竟自己犯了很低级很低级的错误。

后来阿姨告诉我：“在会计工作中时是容不得半点马虎的，出现严重的错误的话也许就要负法律责任了。”我点点头，这确实也是由于我的不认真造成的。哎！我想：会计专业的学生这么不严谨，我怕阿姨去告诉我爸爸，心里久久不能平静，

这些错误本来可以不用发生的，可是又有太多的可是，从这件事中我深深体会到想干好一项工作很难，即使一件小事。心中总有一种想法不愿意从事简单繁琐的工作，可是“一屋不扫何以扫天下”的道理，我们都懂，我想万事开头难吗？在接下来的工作中我会认真。

因为到了年末，所以特别特别的忙。基本每天都要到七八点钟的样子，郑阿姨才会让我回家，因为惦记着回家上网玩乐，而且整天呆在财务室实在无聊。我就没工作几天就想跟爸爸说干不了。可是，看看郑阿姨，每次我回家了，她还呆在财务室审核账务。想想自己如果这样就半途而废了，什么也学不到了，可能还会被他们在背后议论，况且这不是真正的走上了工作岗位，自己需要学的还很多。

会计分录在书本上可以学习到，可一些帐单、收据、收费清单、汇票等就要靠实践时才能真正接触，从而有了更深刻的印象，别以为光是认识就行了，还要把所有的按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为编制会计凭证做好准备。每一个步骤都需要细心和耐心，对于浮躁的我，总是不是忘了这张就是忘了那张。可是郑阿姨，总是会耐心的纠正我的错误，告诉我怎样做才是正确。我也改变了自己原先来混混的心态，跟着郑阿姨仔细的做着每一笔帐，不懂的地方虚心求教。不得不说我学到了很多课堂上学不到的地方。

通过这么些天的学习编制记帐凭证工作，对于各个会计科目有了更加深刻而全面的了解，并且对于我把书本和实践的结合起到了很大的作用，除了学习编制记帐凭证外，还初步大概地了解到每一种原始凭证的样式以及用途。从制单到记帐整个过程基本上了解了个大概后，就要认真结合书本的知识总结一下做账到底是怎么一回事。

除了学习以上知识外，我也粗略了解了出纳的工作，别人一提起出纳就想到是跑银行的，其实不然，这只是出纳的一项

重要工作，出纳的业务比较繁琐，还要保管现金，支票和收据等等，所以需要非常细心。

是的，课本上学的只是都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变，如今有不少学生实践时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪能应付瞬息万变的社会呢。

在财务室里虽然我是以学习如何做账为主，但我不时还会主动做一些工作以外的事情，因为去公司之前，老爸对我说过：“以后毕业去别的单位实习工作了，要多动动手，多帮忙做一些自己力所能及的事情，这样大家才会认同你，要从小事做起，不要有高人一等的感觉，不然以后会吃大亏的。”因为记住了，所以我有时会帮忙做一些清洁的工作。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，你必须自觉地去学，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，以提高自己的能力！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。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。

实践结果：

在这次实践中，这一点我感受很深。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。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要

套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了在课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，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，明年之后，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，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书;而已在社会的人都宁愿回校读书。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。

我相信这个开始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远。

个人社会实践内容及感悟篇四

实践时间:

x月x日——x月x日

实践地点:

揭阳市惠来县商业局幼儿园

实践内容:

响应学校三下乡号召，在家乡幼儿园进行义务助教。

今年的暑假实践，开始了和往年不一样的历练。每一次放假前，学校都会开始对暑假三下乡的一定的宣传号召。前几次虽然想参加，可却苦于没有能够一起参与的同伴，并且也对自己的毫无经验有些惧怕。庆幸的是，这一次，有不少同学对三下乡有了兴趣，有了共同的目标，有了可以一起努力的同伴，心里的恐惧也就少了许多。

经过一系列的讨论，终于制定下来的我们三下乡的主题是放眼世博，传播激情亚运。我们的第一次三下乡也就在放假后的八天——七月十九号，开始了。

支教，对于我来说是一个具有挑战性的任务，当我知道去这所中学的时候，就知道哪里条件是比较艰苦的。但是能让我真正的去体会一次做老师的感受，能让我走进农村教育的一线，去了解中国农村教育的现状。

个人社会实践内容及感悟篇五

暑假如期而至，这是我进入大学的第一个暑假，为了丰富充实自己的假期生活，同时响应学校的号召，我在假期里找了一份短期工作来锻炼自己，丰富社会阅历。

放假之后在家调整了几天我便开始找工作，感觉找工作其实很不容易，很多招工单位并不招短期工，连续碰壁让我感觉很是懊恼，甚至有了放弃的念头，但是冷静下来想一想，还是不能轻易放弃，既然决定要做就一定要做好，于是我找到了一家小餐馆给来就餐的顾客打票，就像是超市内的收银员那样，但是和她们不同的是我只管打票，不收钱，这个工作是一个熟能生巧的活，多加练习才能熟练，在这期间，我曾出过一点小差错，但是及时发现了，没有造成任何损失。工作了几天之后，这个餐馆因为一些外界的原因不再营业，我便失去了这个假期的第一份工作。短短的工作时间却让我学

会了，任何事情都不能粗心大意，并且如果想做好一件事，就必须要多加练习，否则你不可能做好。

几天之后，经过朋友介绍，我很快有了第二份工作。我的第二份工作是在一家叫做汇科电子的个体店里当店员，主要工作就是看店，期间接待一下顾客介绍一下店内的电脑等商品，但是实际上这家店有固定的客人，所以我的工作相对于第一份来说轻松了很多。说句心里话，从最开始我并不是很喜欢这份工作，因为实在是轻松，古人说生于忧患死于安乐，我感觉自己实在是太安乐了，但是要是再换工作就真的很困难了，所以我还是选择继续在那里工作了下去。慢慢的我渐渐的改变了自己的想法，因为想要做好一份工作的前提就是你必须热爱喜欢这份工作，为了做好自己的本分工作，我开始从这份安逸的工作中找到了乐趣。

在汇科电子工作的时间里，我每天早上八点上班，晚上七点下班，中午有回家休息的时间，一天天的过的很充实。工作是在店内看店，每天打理店内的电子产品，店里大部分都是电脑，隔三差五的擦擦样品机，打扫店里的卫生，有顾客来的时候来给顾客推荐一下，在我工作的期间，我并没有给店里推销出去过任何一部电脑，只是买过一些鼠标等电脑周边产品，我感觉很没有成就感，后来老板的女儿告诉我不用灰心，因为他们的电脑客源是固定的，一般来拿货的都是他们的老顾客，而这些老顾客也是为他们各自所在的单位拿货，基本上没有个体的顾客来这种小店来买电脑，知道了这些我才感觉心里没有那么重的内疚感。老板的女儿就是介绍我去工作的朋友，我很感谢她对我的信任并且给了我这次工作机会，所以我很想靠自己的能力为他们带来利润。

回想在汇科的工作，我印象最深的又一次就是和朋友一起盘点货物。我们两个轮流点货和记录，虽然只是一个小店，但是足以让我们两个忙的不可开交，店内的商品类别不多，但是品牌比较多，所以登记起来就相对麻烦一些，而且遇到零散的商品还容易搞混，所以我们两个就决定一人负责一种商

品，轮流地登记，就这样，我们快快乐乐的把该盘点的货物都盘点好并且登记录入电脑账簿。通过这件事，我学会了在工作中合作的重要性，团结合作是保证工作的效率重要因素之一，在学习和生活中也是一样的，团结合作的重要性不容忽视。俗话说的好，“众人拾柴火焰高”嘛。

这次的暑期社会实践我们通过了发微博的方式来记录自己的社会实践状态，这是一个很好的方式，通过发微博，我感受网络的博大，微博的实时性很高，我可以在暑假社会实践话题下找到和我一样进行着社会实践的校友，与他们分享实践中的酸甜苦辣，相互鼓励相互安慰，微博为我们提供了一个交流的平台。同时，微博里有各种各样的讨论话题，让我们在参加社会实践之余能够了解时事热点，不与现实生活脱节。并且微博还有娱乐功能，我们工作过后还可以通过玩微博上的小游戏来发泄放松自己。总之，微博给我带来了一个奇妙的世界，我现在很喜欢用微博来记录自己的心情等等。

总结我的暑假社会实践，我收获的不仅仅是物质上的回报，更多的是我从工作中学到的那些精神层面的事情。它不仅仅是一次社会实践，还是一次人生经历，是一生的宝贵财富，今后我还会利用假期时间参加多种多样的社会实践，丰富自己的阅历，增长见识，从社会实践中学习一生受用的知识。结束了社会实践还有二十天就要开学了，我也该开始准备准备，复习一下功课，为接下来的考试做准备，总而言之，我感觉我的假期很充实，当我提起这个假期的时候，我会给自己一个满意的笑容。

个人社会实践内容及感悟篇六

距离第一次社会实践结束已经一个多月了，现在回想起来，那真是一段忙碌的日子。相比起现在的轻松，想想那段时间，每天都要早起奔赴活动地点，回来后还要抵抗住电视的诱惑写通讯稿和总结，也别是一般滋味。

我们的活动主题是“探千年沉淀，寻煤都风采”，这个主题是队员冥思苦想大半夜才出来的成果。翠绿的条幅和旗子，鲜红的学院大旗，还有踌躇满志的我们，就这样浩浩荡荡的从杭州来到了阳泉——这个从牛牛最终说过无数次的地方。虽然到来之前她一直强调阳泉的小和破，可到了我才知道，她一部分是错的哦~~呵呵。

为了弄清楚煤碳从开采出来到应用实践的整个环节，我们分别选取了具有代表习惯的企业和厂子进行了参观实习。在这里，要尤其感谢牛牛一家人的全力帮助，给我们的活动带来很多便利。在五矿研山，震撼我的是那一车车的煤研石最后都能成为种庄稼的沃土，那不辞辛苦的种草工人，那朴实的话语和笑容，以及目送我们离开的情景。在神堂嘴瓦斯发电厂，令我佩服的是带领我们参观的工作人员，扎实的专业知识，敬业的精神，耐心的回答我们的提问。那先进的机器和完美的工序，让我由衷赞叹。在这里，我也第一次戴上了安全帽，像个专业人士一般出入厂房。激动的我们纷纷合影留念。在国华第三发电厂，有那位叔叔的热情招待，只可惜带领我们参观的工作人员似乎有些业务不精，对我们的提问有的没能回答上来。但在大热的天能陪我们一起参观，也是真的要谢谢。在兆华铝厂，以前在化学课本上背过五无数，在理综试卷做过无数次的电解铝方程式，它的应用真的就出现在我们眼前，而在进行这一步前，还有那么多的准备工作。我也终于知道，纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在五矿选煤厂，厂长的亲自接待并耐心讲解和带领讲解，我真的是获益匪浅。那么多复杂的机器，那么多要考虑的因素，在整个程序中都要考虑到，真的是没有想象的简单。

居民关于环境的调查问卷和面向矿工的煤矿安全知识问卷调查，真的是耗费了我们大量的人力物力。不厌其烦的向过路居民发送问卷，讲解，统计，真的体会到和人打交道的不易。那些刚刚从八百米深矿中走出的矿工，更是给我深深的震撼。那深深的地下，应该是另外一个世界吧。不同于地面的压强，光线，空气，每一步都是在挑战生命吧。

作为娱乐活动的狮脑山之旅，呵呵，唉，大家深有体会。年轻的生命活力竟不如年过七旬的牛爷爷，大家要增强体质锻炼啦！

我应该不会忘记每次做活动回来我们那些脏脏的脚，那些个用划拳来对洗澡进行排序的场景，其中奸诈的熊也多行不义自毙了，而我，每次还都是有好运气伴随。牛牛一家的热情款待，真的让我很感动，做尽了地主之谊，深深的说句谢谢！

第一次社会实践，我们遇到过问题，也想办法改正，有的改正过来了，有的却没有。每次经历都是经验，相信以后的我们在参加类似的活动都会成长很多！

谢谢队长，谢谢队友！

个人社会实践内容及感悟篇七

20_年夏天，我的大二暑假，我如愿的参加了学校的暑期社会实践活动。社会实践是大学生思想政治教育的一个重要环节，对于促进大学生了解社会、了解国情、增长才干、奉献社会、培养品格、增强社会责任感具有重要作用。而学校对每年的假期实践都相当的重视，为学生提供了一个良好的平台与机会，并为我们保驾护航，期待着我们能从中得到锻炼，学到在学校里学不到的知识与能力。而我们也正是本着对自己负责对社会热心的态度，积极响应学校的号召参加了这次实践。

社会实践是大学生思想政治教育的一个重要环节，对于促进大学生了解社会、了解国情、增长才干、奉献社会、培养品格、增强社会责任感具有重要作用。现代大学生，大多是在书本知识中成长起来的，对我国的国情、民情知之甚少，而社会的复杂程度，远不是仅凭读几本书，听几次讲座，看几条新闻就能了解的，社会实践则为我们打开一扇窗口。它让大学生广泛地接触社会，了解社会，不断地参与社会生活，在实践中不断动手、动脑、动嘴，直接和社会各阶层、各部

门的人员打交道，培养和锻炼实际的工作能力，并且在工作中发现不足，及时改进和提高，使之更新知识结构，获取新的知识信息，以适应社会的需要。通过社会实践，大学生能以现实主义的眼睛，以人文关怀的深度，去观察、体验这个我们既熟悉又陌生的社会。

而我，作为这次实践队的队长，这项活动亦给了我更多的责任与挑战，同时，我也从中获得了更多的能力与认识。从课题选定的一开始到组建好我们的团队再到队员一起为活动奔赴往返，到最终完成我们的成果，一步步一天天，我与它同在，牵挂着它，与它一起成长。我明白了要带领大家去做成一件事，首先自己要成竹在胸，有比较成型完整的想法，并且要有一定的自信，这样队员们才有可能信服你，与你一起完成任务。同时，沟通，这是一个不容忽视的问题，队员之间相互交流彼此的看法，我们要的是一个开放自由的合作氛围，大家各抒己见，不时的改善我们的活动，使我们的行动向着更有效的方向发展。但在这一点，自己做的就不很好了，没能把男生女生带活跃起来。另外，作为队长，还需要协调好外部与内部的关系带领队员适应不同的新形势。

每天的努力，让我们体会到了学习的重要性，每天我们各自奔波在我们的实习岗位，尽管辛苦，也有不同程度的身体不适，但我们依旧没有放弃，相互鼓励，以一个集体的力量坚持下去。作为一个学生团队，虽然我们缺乏相应的系统性知识，而且并不像政府部门那样具有权威性，但是通过我们大家的努力，紧密的联系，一起讨论，一起做事，一起总结，一起面对困难，实事求是，求真务实，同样能把最真实的成果展现在大众面前，让人们认识到恩施地区烟叶的生长现状、烟农对烟叶评价及以后的发展如何，出现问题能够及时提出并能找到解决的办法，给自己增长知识，相信通过这个活动大家的团队精神、合作意识以及成果意识都有了进一步的提高。

虽然在活动进行时，不可预见的辛劳与看不到的成果让我的

一些队员退出了，但我看着我的其他队员，他们依然能不惧艰辛，他们和我一样，不甘放弃，这已是责任，背在肩上，我们年轻，我们不怕输。我们倔强的相信我们能坚持到最后，我们能做出一份成果，这就是回报。

“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。

与人交往，关键在与真诚。初到办公室，周围都是些新面孔，一句早上好，就能拉近同事间的距离，都会获得别人的微笑。有时候尽管只是一些细微的东西，比如早晨的一声问候，给同事倒杯水，都会博得大家的关心和重视，因为它表达了对同事尊敬，也让他人感觉到被重视与被关心。我和同事们相处十分融合，我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们相信我，也愿意把工作分配给我。其次就是要善于与他人沟通。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。做事要保持一种热情和信心。其实，不管在哪个岗位，热情和信心都是不可或缺的。虽然是处理一些日常的小事，热情让我对手上的工作充满激情；耐心又让我认真的对待工作，哪怕是小事，我都想办法把它做好。俗话说：事在人为，成事在心。只要你有心去做，没有做不好的工作。在工作中，要主动出击。当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。做杂活”是工

作的必需，却无法让我学到什么。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为我赢得更多的机会。要想收获更多，只有勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

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。

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！

能够参加这次实践活动，我是觉得很荣幸的；能够到贵州去切身地感受它的风土人情和文化特色，也是我很难拥有的经历之一。在我们的实践活动开始之前，我们队就开始开会讨

论一些相关的事宜，分课题组准备实践中的一些课题预习和研究，分配实践中的一些具体的工作，做最充分的准备。这些准备工作就做得很好，而且很难得。所以，我是抱着学习的心态加入这支队伍的。那么我就先谈谈自己的收获吧。

首先是团队合作的经验。其实作为一个大学生，自己的团队合作经验非常少，自己安排自己的学习生活，很难跟这么多同学做同一件事情。在这个团队里，我们一起生活，一起工作，我也有机会接触其他各个院系的同学，学到更多东西；而且，在团队中我们更容易学会尊重别人，尊重集体。在正安县的时候，我们一起完成了课题的调查研究，一起解决了很多问题，一起讨论我们的行程、活动和调研结果。

个人社会实践内容及感悟篇八

编语：请看这是一篇关于小学生的社会实践报告范文，请参考阅读：

大家好，我叫xxx□我想，我们应该学会劳动，学会靠自己的双手来创造财富，所以今天，我去做好事了。

现在我在家里，什么事情、家务活，父母东抢着做，从来不让我干家务，因此，使我都养成了一个坏习惯：饭来张口，衣来伸手。为了改正这个坏习惯，我在心底暗暗地下定决心：我要自立。但是，当我每次去收拾碗桌的时候，看见碗、盆里，筷子里，勺子里的油腻时，我就会觉得非常恶心，丢下碗筷，让爸爸干完活后再洗！

正当我兴高采烈想把碗洗干净时，我的眼睛又意外地看见了那些在灯光下显出五颜六色，像彩虹似的油腻。我再想：“呸，我一个堂堂男子汉，洗碗那么一小件事也能难得到我吗？没可能，油腻吗？能碰到我可算你倒霉了，你的死期到了！”想完。我打开水龙头，水“哗啦啦……”地冲着，我用手使劲朝油腻擦呀擦，没想到的’是油腻怎么擦也擦不掉，

反而缠在了我的手上，怎么洗也洗不掉。我束手无策，只好坐在地上，想了一会儿，突然想起了妈妈当初是先往碗里倒了一些洗洁精，然后再用清水冲了冲，我试了试，果真把油腻消灭得干干净净。我按照这种方法把碗、勺、锅、锅铲还有汤匙都洗得干干净净，看着这些一油不染的碗筷，我心里甜滋滋的笑了！我再看看姐姐的碗，也很干净，我高兴的叫来了刘奶奶，刘奶奶第一时间来到了厨房，一看，一个个碗碟还会反光呢。刘奶奶高兴地说：“哎呀呀，真漂亮，你们两个小家伙还真挺聪明啊，自己会洗碗，我可要好好谢谢你们啊，呵呵。”刘奶奶刚要把我送出门，我妈妈回来了，刘奶奶就把我和姐姐帮自己洗碗的事情告诉了妈妈，妈妈高兴的亲了我们，呵呵，今天真开心。

啊，我真开心。

请您阅读更多推荐：

团委社会实践总结社会实践心得体会2000字社会实践心得体会300社会实践的心得体会寒假社会实践小结