# 2025年暑期社会实践心得体会200字 暑期社会实践心得体会1000字(十一篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2025-07-02

*暑期社会实践心得体会200字 暑期社会实践心得体会1000字一按照时间安排，我们每天下午四点下班，但是今天我准备离开服务点，准备去休息室那东西离开时，迎面向我走来一位中年男子，打扮随意，神情自然。他先将单程票放在出闸机前面，正准备将卡插进里...*

**暑期社会实践心得体会200字 暑期社会实践心得体会1000字一**

按照时间安排，我们每天下午四点下班，但是今天我准备离开服务点，准备去休息室那东西离开时，迎面向我走来一位中年男子，打扮随意，神情自然。他先将单程票放在出闸机前面，正准备将卡插进里面，突然，他犹豫了一下，顿时又将手缩了回来，感觉他好像在担心自己走错出口。见这情况，于是我主动上前，亲切的问到：“先生，您好，请问有什么需要我可以帮到您的吗？”“哦，没事，省医院是往哪个出口出去啊？”“哦，先生，请问您是去省医院对吗？省医院就从这儿出站，然后走a口，直接往左边走就可以了，您出地铁站门口就能看见省医院的建筑大楼了。” “哦，好的，谢谢。”

话刚完，他表情突然变得甚是严肃，郑重其事的问了我一句：“你知道本站点的投诉电话吗？”听到这话，我突然被吓傻了，心想：他不是要投诉我吧。随后就弱弱的说了一句：“不好意思，这位先生，请问是不是我有什么服务不周的地方，麻烦您给我提建议好吗？我下次一定注意”。他面不改色，语气中带了几分严肃的感觉，紧接着又问了一段话：“你知道你们的投诉电话吗？知道乘客投诉程序吗？知道地铁服务的工作理念吗？你直接告诉我，是或不是” 听到这段话，我顿时被吓得满身是汗，心里倍感焦急：怎么办，怎么办，他该不会是领导来视察工作的吧？我沉默了两秒，深呼吸，给这位男士同时也给自己了一个淡淡微笑，镇定自如的说：“不好意思，这位先生，由于我们是新来的志愿者，对很多情况还不是特别了解。如果您需要，能不能给我半分钟，我马上帮您问一下其他工作人员好吗？先生。”“不用了，你忙吧。”话刚说完，我就撤到旁边的边门忙去了。他立刻拿出手机打了个电话。不到一分钟的功夫，我们的站长，2个值班站长，全都到位，在他面前站头埋很低，站的特别端正，只看见他好像火气有点大，就一直责骂站长和副站长。

这什么情况？不用多说，百分之九十九是领导视察工作。之后我一直在担心是不是因为我害他们被责骂。后来，站长告诉我，那个视察工作的领导还夸我将微笑放在服务的第一位，真诚服务每一位乘客，还说我已经做到了一个志愿者应尽的义务，尽到了应有的责任。听到这番话，我才终于把心里的石头给搁下了。受到了领导和站长的表扬，心里也甚是开心，一种自豪感油然而生。

通过这件事，我感觉到，其实我们的工作很简单，但是只要我们用心去做事情，用真诚需要帮助的人们服务，就是在为乘客，为社会尽自己的一份力量。当看到一个个我们服务过的人的脸上都带着灿烂的微笑离开时，我感到无论何时，志愿者都要把微笑挂在脸上，因为微笑里包含着真诚。微笑让我们有了共同的语言，舞动青春，绽放微笑，传递快乐！在志愿者的快乐岗位上，我们用自己的微笑去感染他人，也将这种微笑传递下去。微笑，简简单单的嘴角上扬就是最美丽的风景。

**暑期社会实践心得体会200字 暑期社会实践心得体会1000字二**

时间荏苒，时光如梭，转眼间我已经是一名大三的学生了，下半年马上就到大四这一转折时期，马上要面临的问题是找工作还是要考研。既然有暑假这样好的机会在，要为找工作做准备，利用好假期社会实践时间，好好做准备，历练历练，为今后工作打下坚实的基础。这次的实践地点与前两次一样我依然选择在一个花店，有了前几次的实践经历，这份工作说来也是比之前两次更加得心应手得多了。

这次在花店我主要还是负责收银这份工作，偶尔也会帮忙修剪花插插花之类的。在这一方面，由于我的专业是园林，也有一定的花卉基础，所以也可以说是学以致用了。当然在社会实践中，我们会学到许多在课堂上学不到的知识，它会开拓我们的视野，让我们了解到更多的人情世故，它不仅局限于书本上的知识，更多的是教会我们处理事情与随机应变的能力，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。我在几次的实践中得到许多的感悟。

首先，是在花卉知识的方面。虽然已经有了两次在花店打工的经历，但是面对琳琅满目的花朵我有一些还是难以叫出它的名字，更别说她的生活习性之类的了，有一些东西必须要依靠网络和书本查询才了以真正的了解，比如说我分不清肾蕨之类的叶子，我只是感觉到耳熟，但是真正要用他的时候就真的想不起来了，这真的是在利用暑期社会实践的时间在温习之前学过的东西啊。除了花卉方面的知识还有就是电脑软件方面的应用，由于要出账入账难免要借助于电脑，不过我一向在这方面很难操控，不过经过几天的训练，从之前的不知所措到后来的得心应手，那真的会有满心成就的感觉。马克思认为认识源自于实践，这就意味着我们要学会从实践中学习，从学习中实践。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。

其次，在社会实践中，我们都会在这种微妙人际关系中得以成长。每天要面对形形色色的客人，还有老板，与他们相处还真的是一门学问。我的性格是属于那种很腼腆的类型，不是很喜欢与别人交流，在社会实践中很好的锻炼了我这一点。有时候也会受到一些委屈，比如说有一次就遇到了给客人介绍错花的情况，虽然老板没有过多责怪，但心里真的是过意不去。我们在家里都会有父母的关心与庇护，但是出门在外，不管自己遇到了什么困难与挫折都是需要自己独自一人去面对与解决的。在这实践中，我真的感觉自己在慢慢独立起来，慢慢的坚强起来了。

最后，在实践过程中我真的体会到了挣钱的艰辛，在这个竞争激烈的社会环境中，挣钱实在是太辛苦了，如果不是自己亲身的经历，我们根本也不会体会到父母挣钱的不容易，也不知道他们为我们付出了有多少，这也让我更加能体会到父母对自己的爱是多么的无私了，这样也更会使自己在自己的生活中去理解他们了，体谅他们了，生活本来就没我们想象中的那么容易。每份工作都有每份工作的发光点，每一个为之努力的人都是值得尊重的人，也许我们以后一毕业的工作会不好找，但是我相信只要我们开头不要好高骛远，然后认认真真的对待我们的工作，我们一定会收获满满的。

学校组织的假期实践，就是要求我们可以把我们在课堂上学到的东西运用到客观实际之中去，毕竟在四年的学习的最终目的是让我们可以用自己学到的东西为我们的国家和社会做出贡献，尽到我们应尽的义务。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，现在的现象是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。而学校有这样好的条件，就是为了让我们在今后的道路上可以得心应手些。大学即将结束了，不管是在校园内，还是在假期中，都给自己留下了不可磨灭的回忆，即将步入社会的我有些不安，但是更多的是心怀期待与梦想。如果说大学是梦想的摇篮，是梦想实现的开始，那么，假期社会实践就是实现梦想的辅助力。我很感谢学校可以提供给我们这样的机会，是咯给我们可以快速的成长起来，为我们今后服务社会奠定了坚实的实践基础。

**暑期社会实践心得体会200字 暑期社会实践心得体会1000字三**

在这个火热的七月，我们暂别了象牙塔中舒适的生活，回到学校，深入基层，深入xx镇，我们翘首期盼一次新的体验与收获！

我们是朝气蓬勃的当代青年大学生，是祖国建设的主力军，身为未来的铁塔牌法律人，我们更是中国法制化建设的推助力，我们有责任和义务积极主动地参与到社会实践中来，把学校所学的法律知识落实到实处，落实到最广大的基层中去，让百姓懂法，用法，可以更好地用法律的武器维护自己的权益，保障自己的合法权益不受侵害。社会实践是一个可以让我们各道锻炼的广阔平台，既可以丰富我们的暑期生活，还可以锻炼我们的交往，实践能力，可以让我们更好地学有所用。

作为一名当代大学生，甚至作为一名团委学生会的一员，我们要起到带头模范作用，身体力行，投身到社会实践中去。三下乡活动中，我们友爱，团结，互助，不怕苦不怕累，如火的烈日当不住我们投身社会实践的热情，我们把青春的汗水挥洒其中，在挥汗中收获成长，凤凰花开的季节，我们的行动会比花开的更加鲜艳。

“三下乡”到来时心里还是无比的激动，7月12号我们一行二十多人早早的来到法学院门口等待出发的号角，在石老师的带领下，我们踏上了暑期社会实践的路途，

第一天，我们在xx镇的集市和居民区进行了走访，发放调查问卷，对百姓的侵权以及维权问题进行了升入调查，调查中我们积极询问，耐心讲解，切实的为百姓解决问题，走访对象从市民到小商贩再到大商店老板，从十几岁的孩子到七十多岁的老人，我们逐一进行调查，我们了解到乡亲们对于法律的了解甚少，用法的更少，法盲较多，我们更是体会到了我们这次来的任务之艰巨，价值只所在，

第二天今天法学院法服的学长们学姐们为我们带来了一个调解离婚的精彩法律短剧，接近中午的太阳很热情，单任然阻止不了老乡们围观的脚步，以生活琐事为中心，让老乡们更好地维护自己的家庭，保护自己的婚姻。

第三天，我们的模拟法庭来到了百姓身边，为乡亲们上演了一个民工因公受伤讨要赔偿的一个案子，庭审过后，我们持续时间最长的法律咨询开始了，为百姓解决各种法律问题，让乡亲们懂得法律的威严，法律的强大约束力。在随后几天的法律咨询服务中，为乡亲们解决各类问题，凸显出我们法学院的爱心与责任。

为期一个礼拜的三下乡活动完完整整的结束了，之前一直没想明白自己为什么要去，回来之后一切都明白了，哪里的一切都值得经历，村里人的朴实，农民的憨厚，都是一笔宝贵的精神财富，我想这一是我这一个暑假最有意义的几天，也是我的生命中浓妆重彩的一笔，“艰辛知人生，实践长才干”只要你愿意去尝试和经历，并坦然的接受过程中的辛酸苦辣和结果的成败得失，人生就会精彩，三下乡虽然已经结束，但是收获却是如此的丰硕，通过这次活动我也更加坚信，意气风发的我们还需要风雨的洗礼，象牙塔里的我们绝对不能“两耳不闻天下事，一心只读圣贤书。”年轻的我们拥有绚丽的青春年华，我们需要走出校园，踏上社会，去书写一份令自己满意的青春答卷。

**暑期社会实践心得体会200字 暑期社会实践心得体会1000字四**

我已经高二了，我知道社会实践能够很好的磨练自己，让我们能够学到更多的知识，使学到的知识运用到工作中，所以我觉定在这次暑假时去社会实践。

我在暑假开始一两天之后就到附近的商店，公司等去询问是否有可以实践的岗位。一次次的失败，让我差点失去信心，最后我坚持下来了，终于找到里一处可以去工作的地方，那是一家火锅店。我做的是服务员，工作也非常的简单，就是端盘子擦桌子等。

一开始我是一个新手很多都不懂，擦桌子把桌子上的碗筷打翻在地，服务客户也不到位，受到责骂，让我内心非常的不高兴，在家了我打坏东西爸妈也从来都不会这样，我多次想要离开，但是我都坚持下来了。

有一次一个客户需要一份麻辣火锅，另一个客户需要清淡火锅，由于当时客人非常的多，点的东西也非常的多，脑子一下就弄乱了，把其中的客户的火锅上了之后就把另一个客户的火锅给忘了，直到客户等的非常不耐烦了后，在一次叫我过去时，几乎是咆哮出来，我当时意识到坏了，我知道我做错了必须要弥补，经过我的劝说和火锅店其他员工的帮助最终才让这个客户满意。但我自己也被惩罚了，这让我知道社会上做任何事都需要我们细心，一旦有事都需要自己承担，需要自己去解决。

通过这次的社会实践我感到了社会和学校的不同，很多是我们学习过程中所不知道的，学校主要注重培养我们学习，学知识和理论的。我们在社会中，很多的知识和理论根本就用不到，社会更偏向于动手能力。因为我们学的知识在现实社会中都是简单运用，就可以甚至直接套用这些知识。

在社会实践中我学会了很多学校不曾有的东西，人与人之间的沟通是非常重要的，比如怎样与客户沟通，怎样与才能解决纠纷等等。在火锅店当服务员是挺轻松，挺简单的，在这过程中又有很多的道理知识需要学习。

通过这次的社会实践，把我暑假两个月的空闲时间充分利用起来了使我能够在暑假期间学到社会上的很多东西。从老员工身上我学到了很多的工作经验，在服务客户时磨砺了自己的性格，使原本脾气暴躁的我变得有耐心，能忍耐，更是锻炼了我的意志和毅力。接触的人多了，经历的事情多了学到的更多，更是在不断学习中成长完善自己。

**暑期社会实践心得体会200字 暑期社会实践心得体会1000字五**

20xx年xx月xx日，我有幸来到xxx有限公司。它是一家全国500强企业。作为一名即将毕业的学生，我能够在这样的公司里实习，我感到非常荣幸。这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活：每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。凡事得谨慎小心，否则随时都可能因为一个小小的错误而承担严重的后果，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决的。

从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成了保姆一路上为我们保驾护航，同学变成同事，大家相互打气加油，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我感觉到彷徨，迷茫。不过，经过慢慢的适应，自己也就和产线上的同事，也可以说是各位叔叔阿姨们都打成一片了。也许因为我年龄小的原因无论在工作上还是在生活上，大家都很照顾我。在工作上，如果我遇到有不会的东西，请教他们，他们都很乐意的解析给我听和教我。实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多关于做人，做事的知识。在生活上，他们对我嘘寒问暖。如果我遇到什么烦心的事，他们也会耐心的听我唠叨并给我鼓励和支持。

我实习被分配到一条流水线的后段工作，主要工作就是刷条码，分为优良产品与不良品，每天都会因为各种原因产生许多不良。如果忙的时候，还会出现漏刷或错刷的情况，每天下班前，还要打扫自己的岗位，而且还要交接班。因此，这项工作不仅需要吃苦耐劳的精神还要有耐心和细心。

打包入库这块也我做过一段时间，打包入库工作量非常大，首先要打包好已装箱的产品然后用叉车运送到仓库，特别重要的就是外箱标签，如果出现破损或漏贴，被仓库的验收员发现一天的加班费就没有了。

在xx实习的这段时间里，让我体会到做事的艰难。以前什么事都没做过，在家只知道饭来张口衣来伸手，经过这次实习，我明白了四个道理：

整天在公司辛辛苦苦上班，天天面对的都是同一样事物，真的好无聊啊！好辛苦啊！在那时，我才真正的明白，原来父母在外打工挣钱真的很不容易！

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。

我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。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。

在公司里边，有很多的管理员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部。要想成为一名好的管理，就必须要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工，你的下属，你班级里的同学们！

要想让他们服从你的管理。那么你对每个员工或每个同学，要用到不同的管理方法，意思就是说：在管理时，要因人而异！

俗话说：“在家千日好，出门半”招“难！”意思就是说：在家里的时候，有自己的父母照顾，关心，呵护！那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自己一个人去解决，在这二个多月里，让我学会了自强自立！凡事都要靠自己！现在，就算父母不在我的身边，我都能够自己独立！

最后，非常感谢学校，感谢xx显示科技动力给了我这次难得的实习机会。这次实习让我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会的竞争残酷，为自己以后的工作积累宝贵的经验。所以，今后我会更加努力，不断丰富知识，

**暑期社会实践心得体会200字 暑期社会实践心得体会1000字六**

我作为电影学会的一员在xx电视台越搞越开心栏目组进行了为期3个星期的暑期实践，收获颇丰。

在xx电视台，我学习的是活动策划和后期制作。周一到周五，我作为办公室人员在电脑前写策划、mv脚本，忙的时候帮忙接电话等等。周六、周日，我会跟着节目组出去拍摄xx第二季和红歌唱响xx活动。虽然很累，但是学到的东西却很多。

在电视台实践期间，我发现了自己很多的不足与缺点：

一、刚到节目组的时候，因为性格原因，我在与人交流时碰到了一些小障碍，如：不敢跟师傅直接交流，不知道怎么称呼节目组的成员等等。但是经过我的努力，我渐渐融入了这个团队，跟师傅的关系也越来越好。

二、在后期制作方面，师傅教了我很多东西，接触了很多以前根本没有听过的东西，比如ae、3d等等。

三、因为我的社会经历少，社会经验不足，所以导致我在处理一些事情时比较生涩，不够妥帖，不够周全。

四、我在写策划方案、mv剧本时，明显感到自己的文学功底不扎实，文学素养还有待提高。我的这些不足与缺点在实践过程中得到了弥补与改正。

在节目组待了两个多星期，感受最深的是：我们越搞越开心栏目组是一个团结、友爱、互助的团体，大家就像家人一样生活在一起，为了共同的目标一起努力，奋斗。特别是出外景的时候，更能体现这一点。不管是主持人、导播、摄像、还是后勤，大家都同心同德，努力把节目做好。我作为实习生，在他们身边感受得特别明显。所以当我要离开这个团队的时候，我真的很舍不得，真希望可以再留一段时间。不是因为要回学校训练篮球，我一定会多留一个月的时间在电视台实践。

这次在电视台的实践，我进步了不少：

1、提高了社会实践能力，充实了暑期生活，积累了更多的社会经验；

2、提高了自己在活动策划方面的组织能力、协调能力、交际能力、应变能力等；

3、学习了很多关于后期制作方面的专业技巧，为下学期的专业学习打下了坚实的基础；

4、本次实践活动让我清楚地了解到了关于节目的前期策划，拍摄过程和后期制作等一系列流程，让我深刻明白了一套节目完成的`全部过程背后的艰辛。

总之，不管是暑假社会实践，还是我们以后的做人做事，我觉得“踏踏实实”是最重要的。踏踏实实做人，踏踏实实做事。认真对待每一件事，不管是小事还是大事。特别是对于小事，我们更应该认真对待。须知你连小事都做不好，大事就更不用提了。其实你做的每一件事都是在别人的眼皮子底下的，只要你在认真做事，大家都会看到的。关于专业方面的知识，我真的觉得应该好好抓一抓，利用在学校的空余时间学习一些当下流行的ps技术，网站管理技术，后期制作等等。我们应该与时俱进，不断学习。

**暑期社会实践心得体会200字 暑期社会实践心得体会1000字七**

当踏着暑期大学生社会实践的步伐，怀着对社会实践的无限憧憬，我抓住社会实践的机遇，通过自己坚持不懈的努力，我有幸参加了两次社会实践活动。在这实践的过程中，不仅锻炼了自我，而且使我对社会以及人生有了更全面深刻的理解和体会，从中受益匪浅。

鄂州之行体艰辛

酷暑难耐的七月，近40度的高温也丝毫未阻挡我去鄂州参加社会实践的激情。在鄂州那七天的时间里，我主要负责承担招收补习生以及给小学生辅导奥数。虽然时间短暂，但其心酸的历程仍历历在目。尤其在招生过程中的艰辛更使我深刻领悟到这句人生哲理：千里之行，始于足下。

在“新势力”暑期补习班的过程中，除了周日，每天都是早出晚归。我们都顾不上头顶上的炎炎烈日，也顾不上马路上热烘烘的蒸汽，耐心地给各位来咨询的家长解释宣传，让咨询人员对我们这个补习班有全面的了解，知晓我们的特色。在各大菜市场，人流密集的地方，到处都留下了我们的足迹。这其中的艰辛，怎一语可道得尽呢？只有自己身体力行，方能体会至深啊！想起家中父母亲“背朝皇天面朝地”地辛勤劳动，他们用自己的血汗钱供我读书，这才真正地体会到他们是我身边最平凡而伟大的人！顿时感到自己是多么渺小。我们如果要想达到预定的招生目标，多得到一点回报，就得踏踏实实地干，把诚心、耐心留给过路人让爱心温暖人间！

说起在社会实践阶段的生活，有点苦乐同甘的感觉。为了尽量地给大家多增加收入，锻炼各自的厨艺，我们大家就轮流做饭。虽然没有外面餐馆的饭菜那么可口，但是我们还是吃得有滋有味。这毕竟是大家亲手杰作，锻炼了我们的动手能力，学会了自主生活。每天晚上我们都是睡在地板上，但一趟在上面就被疲劳忘记一切全然不知地板的温度。我们这个补习班是大三、大四学生组织的，房子、电扇、桌子都是租用的，毕竟初次创业的资金比较有限，这就是创业者的艰难吧！天上不会掉下馅饼，只有通过自己不断努力的追求才能达到自己所追求的目标，最终获得成功。

虽然工作环境不是那么舒适，生活条件不是那么优越，但让我真正的体会到劳动的酸甜苦辣，领悟到一点人生真谛。唯有不怕苦，不怕累地做事，才能收获自己的成功！

家中之乐泯千愁

由于受到“新势力”补习班的影响，我尝试着在家办起了小小的五人补习班。虽然我在家中比较放松，但是经过与这群调皮孩子们的相处，真是颇有感言。我也了解到一个基本道理：环境在很大程度上影响着一个人。

由于我所补习的五个学生都是读七年级，而且为独生子女，基于这些共同之处，我才有可比之处。在我补习的学生中有个名叫杨威，就是我隔壁家的孩子。他不喜欢学习，经常和同学一起去上网、游戏机室，甚至有时到河边去捉鱼，家长为此很困恼。还有很多不良的习惯，而且屡教不改，家长也无可奈何。而与他是表兄弟的杨光，他学习认真、刻苦，而且比较节约。为什么他们会有那么大的差别呢？这与他们就家的环境有关系啊！杨威，他爸开出租车，他妈在家忙着生意，真可谓大忙人。正是如此而忽视了孩子而导致他都学坏了。真有点“近朱者赤，近墨者黑”！杨光虽然不是很聪敏，但那认真的劲头真是叫人佩服。而他爸是以买饲料为生。他们生活环境的差异，还有自身作风习气等方面的不同，才会导致这样的差异。

环境能够影响一个人而且能够改变一个人。我们得学会适应环境，自觉做一个积极上进的人。这也是我们为人的基本。

这两次社会实践活动，既有收获又有教训，既有经验又有过失，但是这次暑期社会实践活动将永远铭记在我的心中。这不仅仅是赚了一千元那么简单，而是我第一次走向社会的经历，用自己的双手创造的劳动成果。这次社会实践将永远激励着我奋发向上，兢兢业业地做事，踏踏实实地做人！

**暑期社会实践心得体会200字 暑期社会实践心得体会1000字八**

这个假期过的还算充实，我一开始就打算要去体验一下做家教的感觉而且是要到就跟虽然只是要到机构去上课，好好锻炼锻炼自己，可这进入机构的路途真是艰辛，后面终于挤进去了，可谓是功夫不忘初心人，机会只留给有准备的人。后面我又参加爱基层1+1活动。短短的社会实践活动，但是对于我来说，是多么珍贵的一笔财富。

在这些日子里，我们共同经历了快乐、辛酸、收获、付出，但是我们都无怨无悔。在这活动中，包括前期准备工作，我收益挺多，让自己能够更加清楚自己的各方面的能力，如吃苦耐劳能力，意志坚定能力等等，这也是一个很好检验自己的舞台。而且，这次活动也把我从理想社会拉回了现实，让我看到了自己的各种不足，包括知识储备，沟通能力等等，同时给我未来的发展指明了方向，促使我不断发展欠缺的方面。

最后本人简单地总结一下这次社会实践中的经验，主要有以下体会：

1.要提前做好准备由于我过于自信，总以为这个活动很简单，没有提前准备，我第一天掐着时间出发，最后由于找不到活动地点迟到了，不仅耽误了队员的时间，也让自己愧疚不已。所以，以后不论做什么事都要提前做好准备，要趁早，不要迟到，树立一个良好的形象，保证工作的顺利开进行。

2.提高了沟通能力本次活动的进行需要全体队员的齐心协力完成，沟通更成为其中重要的关键，比如我们在进行关于社区矫正调查问卷和走访居委会和居民时，都需要很好的沟通，从沟通中得到我们也深刻的解到自己的不足和缺陷。了解社会，开阔了自己的视野，增长我的见识，并在社会实践中认识到我的位置，对自己有了客观的评价，使自己在今后的学习中有了很好的定位，增强了学习的信心和毅力。使我提前进入了社会认识和适应了社会。

暑期的社会实践结束了，马上就要离职返回校园继续学习。对酒店的一切都充满感情和不舍。十分感谢我的同事和管理人员及店长的帮助和一觉管理公司给我的机会。这次实践让我学会了很多的东西，相信在这的经历和学到的经验将会是我一生的财富。

**暑期社会实践心得体会200字 暑期社会实践心得体会1000字九**

在5月份时就有听说暑期社会实践，那时也并没有太多的想法，只是觉得这会是一个很有趣的事。后来在与同学的联系下，高中同校的同学决定一起在家乡进行我们的社会实践。觉得这个主意挺好的，没有多想就决定了。之后就有了我们的方案，有了我们的策划。

炎炎夏日烈日炎炎，7月份我们的社会实践开始了。其实很内疚，在准备阶段我都没有做好多事的，真的觉的很不应该…各项准备工作都完美得完成后，我们的社会实践便开始了。

xx问鼎队在浙南美丽的小城松阳，开始了我们的社会实践。

本次活动我们本着“发扬美德，反哺母校，无私奉献”的精神，高举“做学子航灯，弘xx文化”的旗帜。

本着“反哺母校，无私奉献”的精神，我们准备了4场精彩的讲座，一开始还担心不会有很多人来听，又是大教室的，到时候怕照片什么的会很让人担心呀…不过结果表明是我们多虑了，学弟学妹们都很给力，都非常支持我们的活动，到场的人数大大出乎我们的意料，教室被坐得满满的，座无虚席！

“介绍xx”专题讲座。我们利用完美的ppt与精彩的演说让学弟学妹们更加全面地了解了xx的魅力。一幅幅美丽的风景图，一段段动人的视屏，一个个精彩的成就，一位位出色的校友，全面地展示了杭州电子科技大学。再次活动中，大家对杭州电子科技大学有了更为全面的了解，知道了xx的魅力所在。

“走进大学”专题讲座，问鼎队各成员分别讲述了自己的大学生活。通过这次讲座希望大家能够更加清楚地知道该如何更好地把握自己的大学生活。大学生活是丰富多彩的，希望他们在进入大学后能够继续努力！

“填报志愿指导”专题讲座。我们收集了很多的相关资料，做了ppt和演讲，向高三毕业生们传达填报志愿的相关信息，指导他们填报志愿的注意事项。

“职业规划”专题讲座。职业生涯规划可以发掘一个人的潜能，增强个人实力。职业生涯规划可以增强发展的目的性与计划性，提升成功的机会。职业生涯规划可以提升应对竞争的能力。为了打好更结实的基础，能够有一个更美好的将来，我们就应该为自己做一份职业规划。在这次讲座中同学们知道了该如何为自己确立方向，该怎样为自己设立一个坚定的目标！

讲座结束后，我们还设有“问题解答”环节。我们尽可能详细，准确地解答同学们的疑问。在此次讲座中，同学们收获了很多的填报志愿知识。

我们还对同学们进行了两次调查问卷的发放，第一次是在讲座之前，第二此时在四场讲座结束后。分别对两次的问卷进行统计分析，并进行比较。从数据中可得同学们在职业规划上有了很大的认识，对xx文化都有了进一步的了解，大学院校的了解有了明显的增加，在专业的选择上也变得更为清晰，可以看出同学们在讲座中收获不少。

我们高举“做学子航灯，弘xx文化”的旗帜，向松阳一中全体学生展开签名活动，同学们都表现出了极高的热情，对我们本次的活动非常的支持！

最后一项活动，通过学校领导的安排，我们找到了现高三五班的班主任郑老师。通过与郑老师的交谈，我们了解到高三五班存在的譬如语文成绩总体较弱，学生成绩偏科等问题。通过早上的调查摸底，我们加深了对高三学子的了解，为下午活动的顺利进行提供了宝贵信息。

“领航学子”，我们有幸请到了10届松阳县理科状元罗饶俊同学，和11届毕业生毛泽庆同学，为本次活动进行小演讲。活动中，罗饶俊同学分享了他的学习方法，传授了学习经验，获得掌声连连。毛泽庆同学分享了学习小窍门和应对高考心态调整等。组员潘晓婷同学也将早上的摸底结果进行了深刻总结，对名次断层等问题做了详尽的分析和建议。高三五班学生和老师对活动表示充分肯定。

至此，本次暑期社会实践活动获得圆满成功。通过本次活动，深入高中学生内部，帮助了学弟学妹，为母校做出了贡献；又弘扬了xx文化，为xx的发展做出我们力所能及的贡献。

之上是我们社会实践的所有活动和程序，真的很精彩，很丰富！

我们顶着烈日终于完成了我们的社会实践，活动虽然完成了，但还有好多的工作需要做，而且这也是非常重要的…同学朋友们都非常给力，真的很感谢你们的支持！

其实我觉得很遗憾，在这次的的活动中，我觉得自己并没有很好的发挥作用，有时候觉得自己扮演的是一个可有可无的角色，不喜欢这样的感觉…

在这短短的几天时间里真的收获不少，从其他队员中我发现了自己有好多的不足，在他们身上我学到了好多！也明白了许多。

**暑期社会实践心得体会200字 暑期社会实践心得体会1000字篇十**

这是一个微风轻抚，阳光和煦的早上，小鸟在枝头欢歌，粉蝶在扑扇它炫丽的翅膀，我们起程奔向那传说中神秘的xx县城，去进行我们光荣而意义深远的暑期社会实践。路并不远，短短一个多小时的旅程载满了我们整个公管101班这个快乐大家族的欢歌笑语。因为带队的xx老师和xx老师的认真负责，所以我们每个人事先都做好了充足的准备，一路上都非常舒心愉快。

无可否认，xx是一个美丽的地方。xx的人们无论男女不论老少都是那样的和善可亲。就在我下车跟我的第一个受访者进行接触和交流的时候，我之前在车上的那种紧张焦虑的心顿时就烟消云散了。她是一名环卫工人，对我们的工作积极配合，态度非常的亲切温和。因为她不识字，所以我们采取了一个新的访问策略，即是采取面对面访谈的方式，由我对这位阿姨进行详细的采访，循循善诱，慢慢引导她讲出我们需要的信息，然后由我代替她将答案填到问卷上。我惊喜的发现，用这种方式对那些不识字的受访者进行调查，既可以节约时间，又可以通过这种相互交谈，从受访者的谈话中得到更多有用的信息。所以，后来的问卷调查中，我就采取两种访问方式，如果对方文化程度较高，就耐心等待他自己填写。如果不认识字，那么就采取语言访问的方式。 于是，这次的问卷调查，我竟然完成的出奇的顺利。

对于这次的xx社会实践，我最大的心得便是感觉自己比以前要成熟稳重多了。想起上个学期去安顺平坝，我胆小如鼠，样子狼狈猥琐，下了车都过去半个小时了还是不敢向当地的人开口。而且那时候稍微受点打击，比如被人家拒绝了过后就会心理很难过，不敢再轻易就向路人打交道。。。。但是这次去xx，情况就完全不一样了。虽然也有一点小紧张，但是我告诉自己：不要害怕，这没什么大不了的，你以后要面临的困难还有很多，而且还要艰难很多倍，如果你连这点小障碍都克服不了，那你以后还怎么去面对生活的大风大浪啊？

于是，我冷静下来，面带微笑，沉着冷静地走向每一个我想要访问的人，哪怕遭到了冷漠的拒绝，我也是礼貌的说声：哦，没事，谢谢！然后转过身，一笑而过。继续寻觅我的下一个目标，争分夺秒地不断寻找着，直到完成了我的最后一份问卷。

通过这次实践活动，我发现了一个令人心痛的现象，那就是在在我的20个访问对象中，几乎绝大多数的人都不知道xx年国务院下发的国发2号文件“国务院关于进一步促进贵州经济社会又好又快发展的若干意见”，也不知道我国现在的2300元的新扶贫标准线，甚至连当地政府正在开展的扶贫项目也不清楚。看来，我们贵州人民对于我国的相关政策还是很模糊的，我迫切的认为应该在我们的农村基层多开展一些关于国家对农村扶贫政策的普法宣传，好让老百姓们都知道现在我们国家正在关心着他们，脱贫致富。应该让所有人都知道当地政府的扶贫项目，积极参与，不要错过一些良好的致富发展机会。

**暑期社会实践心得体会200字 暑期社会实践心得体会1000字篇十一**

今年的暑期社会实践已经圆满结束了。回首这次实践活动的前前后后和整个过程，心中不免感慨万千。因为这期间不仅倾注了的泪水和汗水，也真切的体会到了一次小成功的喜悦和满足，它将作为一次珍贵的经历铭刻在每人的成长的过程中，我还要做的更加的努力。

我是从七月份就开始和另外两个同学留校做实验的，在此期间查阅了许多的资料，因为别人也没有做出实物，只是发表了一些文章，对此我们进行了更深一步的研究，现在大学就是一个自学的时期，我们还向老师请教的一些我们还未涉及的知识，那时觉得要学习的东西简直太多了。

老师的经验都是积累来的，他们自己也花费了许多的心血在上面才有了现在的成绩的，我们现在不仅是在学习也是对知识的一种积累，当我们像小孩瞪着那硕大的眼睛看着老师给我们讲解的时候，我觉得特别的欣慰，毕竟这也是一份新的体验，以后在自己之后回忆起来会是一笔宝贵的财富。

实验之初，我们很是陌生，都不知道这是干上面的那是干上面的，但是我们既然开始了就一定要坚持，我们整理好一套方案之后就开始买原料进行了尝试的做一轮，但是没有失败哪来的成功啊，我们第一次的试验以失败而告终，但是我们没有放弃一直努力着，自己分析了原因，并加以改正，还和老师一起讨论，重新制备了一套实验方案，把要用到的量我们都重新的计算，然后分成好多不同的比例进行研究，但是还是有一定的不当，但是我们没有气馁依旧坚持着，最后我们进行了隔几分钟进行一次检验，一会儿红外一会儿滴定的。

终于功夫不负有心人，在我们这么久的努力下终于有了一定的成果，但是由于设备的不足我们做出来的还要进行更多的检验，虽然我们花了半个月的时间，但是之前的准备工作我们将近做了一个学期从没有一台仪器设备要买，自己总结要的原料然后再买，不断的查阅着资料，才有了现在的一套方案，现在的一点小小的结果，回想起来之前看其他同学也有做课题的，看他们简单，等到自己动手了才知道那是多么的困难，没有一定的基础是不行的啊，这时感到自己是那么的薄弱。

但是这次一个小小成功并没有给我们带来多大的欢乐，指导老师告诉我们这只是为后面的研究所做的一点预备工作，让我们对仪器什么有一个了解并不是后面要做的事情，这才知道原来准备工作就这么的难，让我们花费了那么多的时间，但是我们听到这个也没有气馁啊，前面的能力能为后面的研究带来帮助也是一个飞跃，至少我们做的事情是有用的，没有浪费时间。

知道老师买了一瓶国外的样品，要我们分析出它的性能、化学式、有些什么元素，这是让我们很费时间，我们查阅了资料，但是有关联的却是很少很少，我们又和老师一起讨论，用高新仪器来分析，但是都只能得到点皮毛而已，我们设备不足还去了其他地方进行了监测，但是由于这产品本身的一些性质有的测验还不能很好的进行，这些问题又给我们带来了困难，在测验过程中我们学校现有的红外、紫外我只熟练了红外仪器的实用，但是对于做出来的数据进行分析时我又感到了自己的压力了，老师给了我们一份对比图，每一个化学元素对应的图有好多，要是真正懂记得那是很容比对的，但是我自己记得的不多，所以每次比对起来都是有些麻烦、浪费了时间。紫外的还是挺陌生的，还有就是还发现自己的英语水平不好啊，有些仪器的说明书是英文的，好多的专业术语都不会……

从这次的暑期实践中让我了解了自己许多，发现了自己许多的不足之处，以前以为一个小小的科研做起来有什么难得不就照资料做，但是收集一切的资料、方法到实施这几步你所要花费的时间、精力是如此的多，专业知识和自己本来的基础知识不扎实也给我带来了血多的痛苦，“书到用时方恨少”这句话我终于是彻底的理解了。

现在的我只是学习了一个皮毛而已，就算是天才也是花费了自己99%的努力才取得的成功，在今后的学习中，我一定要扎实学好每一个知识，让我也能在理论和实践中得到更好地成长，我想在接下来的时间里我会努力做出成绩来，给老师一个好的交代，也给自己来充充电，为了自己以后奋斗！

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