

# 2024 暑假社会实践心得（29 篇）

2024 暑假社会实践心得（精选 29 篇）

## 2024 暑假社会实践心得 篇 1

学校是公共场所，是教师示范、学生模仿的天地。在学校中，教师具有示范性。教师的品德言行、教育手段、能力素质等都是学生模仿的对象，教师的一举一动都是学生最直接的榜样，教师的举手投足间隐含着学生潜移默化的效仿，是一个个活生生的教科书。教师以身作则，去影响学生，去感染学生，这实际上是最好的禁烟教育。长大后，我就成了你，谁说这不是教育的影响？我们期待着省城的学校都是无烟学校，校园成为禁烟的校园。

长辈抽烟，晚辈模仿，作为父母我们要以身作则，做到不吸烟，制止公共吸烟，为孩子创造一个良好的学习环境。

禁烟是一个长期而又艰巨的任务，是一个全民的任务，要人人参与。因为健康是人全面发展的基础，关系到千家万户，儿童、青少年是国家的未来，为了进一步做好控烟履约工作，提高全社会对吸烟危害的认识，保护未成年人，保护 ziji，不再让杀人凶手来伤害我。让整个世界每天都是无烟日。

吸烟的现象在现在这个年代已经是非常正常的事了，在几乎所有的场所都能看到烟迷正吸着烟。

在一些无禁烟标志的公共场所，很多烟民旁若无人地吸烟。可是在一些有禁烟标志的公共场所，却还有一些烟民无视禁烟标志，公然吞云吐雾，毫无顾忌他人的健康实不应该。如公共汽车上，虽然车厢内禁止吸烟几个字，醒目得很。但遗憾的是有些烟民对此竟熟视无睹，跷起二郎腿，悠哉优哉地抽起烟来，吐出一个比一个大的烟圈，飘向车厢内的各个角落，烟民是在享受，而其他乘客却只能被动地享受。

如果是冬天，受不了可以开窗透气，让新鲜的空气进来冲淡烟味，但如果是夏天，车内开空调、车窗紧密，空气本来就on不好，汗臭味、脚臭味、更有那说不出的味道、再来个烟草味，真的够你受的。即使你冒着被售票员骂的危险打开了窗户，可又怎么样？外面热浪滚滚。无路可逃的你敢怒不敢言，期盼烟民能够良心发现，自觉遵守社会公德，等下了车再过烟瘾，但每次都以失望而告终。笔者又开始幻想能有人路见不平，大吼一声别再吸烟了，因为有女士和孩子。结果也是无疾而终。

吸烟是一种享受，不吸者难以领会到的一种发泄和享受的行为。但吸烟无可否认是对人不好的，我曾亲眼目睹一些关于吸烟而危害到人健康的真实例子，如孕妇吸烟，不但损害到自己的健康，而更重要的是间接影响到婴儿的正常发育，还有一些更可叹可悲的便是父母中一个因染上癌症，致使孩童失去正常的照顾，导致误入歧途，最后一种便是吸烟所产生的空气污染，直接损害到市民的健康，因而吸烟不但影响到自己，而且也损到他人。

在全球 11 亿吸烟者中，中国烟民就占了 3.5 亿。20\_\_年的一项调查结果显示，中国男性吸烟率高达 66%，被动吸烟人数高达 6 亿，而女性和儿童是二手烟最主要的受害者，被动吸烟率达到 53%。医学研究表明：被动吸烟比主动吸烟危害更大，女性会祸及胎儿和儿童的智力及发育，在吸烟者周围生活和工作的人患冠心病、急性心肌梗塞的危险大大增加。由此可见，建立一个无烟的社会环境迫在眉睫，它是一件关系到中华民族素质的大事。

现在政府应大力推行反吸烟运动，举办有关反吸烟运动的项目，更可派发小册子，由电视、报纸等宣传媒介中大力提倡反吸烟，形成一种反烟风气，民众的力量是不可估量的。到那时吸烟者因受到指责，定可受到法律制裁。但我们要切记别人虽可以帮我们戒烟但成功与否在于我们自己。

彻底推行反吸烟运动，它的好处不只是身体健康那么简单，而是可以省回不少金钱，及时戒烟，为时不晚。

我期望在不久的将来，能够生活在一个清新、安全、健康的生活环境中。

我面前的路还很漫长，需要我不断的努力和奋斗。我坚信通过这一段时间的社会实践，所获得的实践经验对我来说终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断得到验证，我会不断的理解和体会社会实践中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，为实现 ziji 的理想和光明的前程努力。

## 2024 暑假社会实践心得 篇 2

作为祖国未来事业的继承人，新一代大学生应该及早树立自己的社会责任感，提高自己的社会适应能力。假期的社会实践就是很好的锻炼自己的机会。由于疫情的影响，大一下学期我们没有走进教室，只是在家中线上学习，所以在这个特殊的假期里，我应聘了暑期教师，对一至六年级的小学生进行辅导。

当老师是平凡的，是辛苦的，我在面对同学们的提问时，内心突然明白原来老师是这么的不易。从前总是以自我的视角看待问题，当真正站在老师的角度上时，感觉之前许多的疑惑都已迎刃而解。老师的任务就是教书，教书是为什么？专家说“教育的理想是为了一切的人——无论是城市的还是乡村的，富贵的还是贫穷的，聪慧的还是愚笨的。教书的理念是为了人的一切——无论是品德的还是人格的，生理的还是心理的，智力的还是情感的”。此次社会实践，共进行了 15 天，给孩子们上课、讲题，在短短的 15 天时间里，我已经和孩子们成为了好朋友。

每次课后，班上的一个女同学总会拥抱一下我，不知从哪一天起从未间断，刚刚入职的我对于职业的疏离在顷刻间土崩瓦解，那一刻我决定摒弃诸多顾虑，用最简单和舒适的方式表达我对学生的爱意。事实上教师并非外界人士所认为的轻松和愉快，它是一份很人性的事业，这份事业幸福感的大部分来自于精神而非物质方面。教师如果对学生没有热情，决不能成为好教师。但是教师对于学生的爱是一种带有严格要求的爱。一定要和学生当朋友，尽可能地了解当代学生的兴趣爱好和价值观，潜移默化地从正面引导他们。我一直相信，只有打入学生群体中去，才能受到学生的认可和信服。

在我实践的 15 天中，我总结了一些方法与心得。首先组织好课堂教学，关注全体学生，注意信息反馈，调动学生的有意注意，使其保持相对稳定性，同时，激发学生的感情，使他们产生愉悦的心境，创造良好的课堂气氛，课堂语言简洁明了，克服了以前重复的毛病，课堂提问面向全体学生，注意引发学生学美术的兴趣，课堂上讲练结合，布置好实践作业。要提高教学质量，还要做好课后辅导工作，小学生爱动、好玩，缺乏自控能力，常在学习上不能集中注意力。对后进生努力做到从友善开始，比如，握握他的手，摸摸他的头，或帮助整理衣服。其次，从赞美着手，所有的人都渴望得到别人的理解和尊重所以，和差生交谈时，对他的处境、想法表示深刻的理解和尊重，还有在批评学生之前，先找出他的优点并先谈谈自己工作的不足。积极参与听课、评课，虚心向同行学习教育教学，博采众长，提高教学水平。最后，热爱学生，平等的对待每一个学生，让他们都感受到老师的关心，良好的师生关系促进了学生的学习。使学生对我们产生信赖心里，知道有困难找老师，把老师当成在学校的家长，这样，才会在学习生活中成长，同学与老师才会有心灵的沟通。正如陶行知说“要想学生好学，必须先生好学。惟有学而不厌的先生才能教出学而不厌的学生。”

### 2024 暑假社会实践心得 篇 3

还是惯常的艳阳天，还是微风不燥，蝉声阵阵，可我们的心头却不是“艳阳天”，蝉声入耳也是嘈杂凌乱，惹人心烦。大抵是我

们这次的社区之旅已经进行了一半的缘故吧，大家心里满是不舍和离别的哀愁。

回想初到社区时的好奇，举办活动时的手足无措，到现在熟门熟路地穿街过巷，举办活动时的面面俱到，考虑周密，我们在悄然不觉中竟然成长了这么多，周围队员青涩的面庞此时坚毅了不少。这段时间里队员们齐心协力地办活动，每次活动都给大家带来不一样的感动，这大概就是村上春树在《兰格汉斯岛的午后》中提到的“小确幸”吧——微小但确切的幸福与满足感。



“小确幸”在与小朋友相处的过程中感受尤为突出，虽然与小朋友们相处的时间不长，但是彼此都建立了深厚的情谊。他们调皮、灵动、天真而又纯净，好奇地探索这个他们尚未了解完全的世界，像初入凡间的精灵，但他们时不时又能蹦出令我深思的语句，像洞察世事的智者。他们会调皮地四处跑动如同一个小恶魔，完全不顾你的劝告，却又用狡黠的目光悄悄地瞥你几眼，若是你的脸色一变，他们又成了乖宝宝，无辜的眼神让你觉得刚才不受控制的场面只是自己的错觉。在你蹲坐在一边缓解疲惫时，他们又像是察觉到什么一般，悄悄蹭过来，软萌地靠近你、陪伴你，用小手拍拍你，又或是给你一个甜甜的吻，无声地抚慰了你所有的疲惫。我们看着这一张张天真的脸又让我们如何舍得离开？

我们坐在摇摇晃晃的公交车上兴奋地讨论和小孩子们相处的趣事，有关互相学习的，一起玩耍的种种。在我们教会了小朋友们不少科学原理亦或书本知识的同时，小朋友天真善良如阳光般暖暖的笑也使我们看见了生活中纯粹平和向上的一面。与小小朋友们的相处过程也让我们收获了很多生活哲理。当你以温柔耐心的方式对待孩子，他们就不再是“混世魔王”，而是乖巧暖心的“小团子”，对待生活的态度亦是如此，想要获得必先给予。

时间是最公平的，不管你是谁，它都平等对待。我们不舍与他们离别，但是天波易谢，寸暑难留，我们都希望，若再相见，愿你无忧，若再相见，愿你成长！

## 2024 暑假社会实践心得 篇 4

随着大一下学期期末考试的结束，我也迎来了自己大学生活的第一个暑假。漫漫的两个月暑假，如果选择回家休息也着实浪费，于是我选择留在广州打工，一方面锻炼自己，另一方面也为毕业后走向社会积累一定的经验。

很幸运，去学校附近的一家正在招聘的全家便利店面试，并且很顺利地通过了，紧接着就是去培训地点进行培训了。第一天是理论培训，那天来进行培训的员工大概有十几个，大家都遵循全家的规章制度穿统一的白衬衫黑长裤黑布鞋，一整天的理论培训虽辛苦也让大家受益匪浅。在这里先罗列一二。首先，作为一名服务员，仪容仪表非常重要，干净是必须，热情更不能忽视，随机应变同样重要。

再者，作为全家的服务员，除了要热情地为顾客服务，店里的所有情况都需要了解，像WI(冷藏柜)，冰柜，蒸包机等店里的一切机器都要学会操控，比如调节温度等。及时地补货，及时地将店里快过期的食品下架等这些关乎顾客需要顾客健康的行为更是作为一名服务员应尽的责任……理论培训完毕，第二天便是现场实践的培训了。在导师的带领下我们一群人来到了一家市中心比较大的全家便利店，接着便开始自己被分配到的工作，有收银，拖地，补货，擦拭物品等。最让大家头疼的就是收银了，一方面是不熟，另一方面也怕收错金钱。不过，大家还是顺利地完成了一整天的实践培训。工作不难，但要熟悉，更要用心。

培训只是一个开始，到店里工作才是考验的真正开始。首先是现实的考验。

培训结束，第二天我便领着工作证到店里上班。虽说通过了培训，但还是有很多问题存在，必须在现实的实践中才能逐渐得以解决。工作看似简单，可要真真正正做好却是另一回事了。一些拖地，擦拭物品等简单的工作当然可以很好地完成，不懒惰就足矣。然而，有些却不是，比如下架过期的物品，这就的确不是件简单的事情了。在全家便利店，统一规定将还有两天就过期的酸奶，鲜奶全部下架。

这是，面对冷藏室里一排又一排的牛奶瓶们，要一个一个地“审视”它们的生产日期以及保质期，然后把其中快要过期的拿下架报废。这是一件很考验人耐心和细心地工作，而且，一旦做不好，不仅是自己的失职，同时也是对顾客的不负责。在全家工作的第一天，就在我快要下班的时候，店长交代我把快过期的奶制品下架。我由于赶着下班便草草地完成，可第二天被店长查出不合格的，免不了他的一顿说教。对此，我感到很愧疚，也进行了反思！

除了下架物品，收银也是一个学问。即使从一开始的战战兢兢到后来能熟练地操控收银机，收钱仍旧是个大问题。收钱时，要精神集中细心收钱还钱，还有机灵地应付一些不法分子，避免掉进他们设计的迷惑的圈套……很开心，随着工作时间的加长，我也逐渐学会去应付各种问题了。

现实考验在实践中遇见在实践中解决，而现实中的各种压力和烦恼也在不断地考验着我的心理承受能力。第一个暑假没有在家轻松地度过而是身在异乡，每一天忙碌地工作八个小时，偶尔没有规律没有营养的三餐，让工作了一段时间的我一度想放弃。因为觉得太辛苦了，也因为自己的懒惰，但庆幸我还是坚持下去了，坚持做这份的确有些枯燥的工作！

这次暑假的兼职，获益多多。

(一)对待工作要有热情和信心。拥有了热情，工作不再是一种劳累，一种赚钱的工具，而是一件能够带给我们快乐，能让人激情四射的事情。一个人充满了激情，在共事中也悄悄地感染着每一个与其接触的人，同时带给他人不一样的感受。拥有信心，能让我们做事不畏畏缩缩，不自卑，在给他人留下好印象的时候，也将工作推向更好的方向发展。

(二)用心做事。无论做哪一份工作，无论做的工作是高尚还是卑微，只有用心才能将工作做好。如果没有用心去做，即使是做一件像拖地如此简单的事情也未必能够做得好，更何况是以后做大事呢？从小事开始用心做起，才能够用心地做好大事。用心去做每一件事情，才能做到最完美。

(三)善于与人沟通，待人真诚。社会是有人组成的，在社会中生存免不了要与各种各样的人打交道。在这一方面，我依旧在学习中。善于与人沟通，对自己的学习和工作是起着很大的作用的。或

许，社会真的是复杂的，在与人交流过程中看准人说对话是不容忽视的，但是真诚地对待每一个值得真诚对待的人才是更重要的。

(四)要学会吃苦耐劳。没有一份工作是轻轻松松就能拿到工资的，即使有那也是在经历一系列的艰苦所得到的。所以，工作的艰苦是不可避免的，想要获取酬劳想要实现自己的梦想，学会吃苦耐劳是第一件必须学会做的事情。

(五)具备良好的心理素质。良好的心理素质是做好每一件事情的基石，让自己的心理素质随着自己的年龄的增长逐渐提高。韬光养晦，未雨绸缪，未来才会更美好。

作为一名当代的大学生，除了要钻研所读专业的知识外，培养良好的心理素质，优秀的品德，积累社会经验更是必不可少。大学生在课外时间多多投入社会实践中，通过的劳动力获取金钱时，也获取无法用金钱衡量的社会经验，为将来走向社会做心理和生理的铺垫。大学生是祖国繁荣发展的主要力量之一，不断地增加见识和锻炼实践能力是我们作为大学生义不容辞的责任。

暑期社会实践让我获益匪浅，也是我迈入社会的第一步，接下来的考验更是数不清，但我相信自己能够尽力做到最好的！

2024 暑假社会实践心得 篇 5

通过社会实践可以激发我们更努力地学习，能够学以致用。十几年的学习，最终总是要用于社会实践中，知识的积累随着学习时间增加而增加，所谓学无止境，今天的学习就是为了明天的实践。我国的政治、经济建设需要一大批具有各种知识技能的人才，现在不抓紧学习，就无法承担这一份重任。我国加入世贸组织后，与其他国家的交流也将更益频繁，时代给了我们压力，也给了我们动力，学习好各门知识，做一个合格的社会主义事业的建设者和接班人。在这个信息社会，不进步就是退步，只有不断地掌握知识，才能赶超别人。

锻炼了独立的个性。离开了家长、老师、同学，一切都要靠自己。因为在工作中，个人有个人的事情要忙，给予的帮助也是有限的。做事就不能依赖别人，只有通过自身的努力，走出属于自己的路，才能在竞争中处于有利位置。办事果断，不能唯唯诺诺，才能出成效。在工作中在所难免，会有困难、挫折，在求助别人的基础上，更重要的是自己勇敢地克服，采取积极的态度，培养个人独立处事的能力，必将获得最终的成功。

通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俭省的；我在工作的过程中，我学会了很多，我想这对于我未来很有帮助。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。



七月的太阳如同青春时期的我们，活力四射地在观美上空尽情发散着它那耀眼的光芒。清晨，就是它那暖暖的阳光唤醒熟睡的我，当我睡眠朦胧地注视着窗外观美的街道，熙熙攘攘的人群混杂着小贩的叫卖声。徐徐的清风中参杂着油条的香味，似乎在向路人展现自己的“美”，也许这就是清晨乡村最美好的模样。

洗漱过后，我开始忙碌今天的工作。结束工作后的我与小伙伴来到观美的田间，望着那辽阔无际的绿色，心中所有烦恼都一扫而空，果然观望美景可以让人心旷神怡。在我久久眺望远方那一抹深绿时，我慢慢被眼前的景物所吸引，这些景物是我以前从未接触到的，纵使我行遍祖国的大好河山，也未曾有过今日所看之景带给我的那一抹惊艳。霎时间，我感到了全身心的放松，所有的疲倦都消失地无影无踪。

一抹纯白从我头顶掠过，在这寂静的田野之中突兀的鸣叫声，把我的思绪从九天之外拉了回来，回过神的我，将目光投向我身边的伙伴，原来他也与我一样被眼前的美景所吸引，陶醉着。古人云“读万卷书，不如行万里路”细细想来这是极有道理的，当我在城市的喧嚣之中迷失自己，唯有当回归自然的时候才能够找回那个原来真正的自己。

暑假到了，我们终于可以快乐过一个美妙的假期了。可是，我们怎么才能过一个健康快乐的\_假呢?在注重素质教育的今天，假期社会实践作为促进学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。实践也是学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是学生服务社会、回报社会的一种良好形式。所以今年过年，为了锻炼自己的自主创新能力和实践能力，同时培养自己的吃苦耐劳精神，弘扬中华传统美德，不断提高自己的综合能力与素质，使自己的大学生活更加充实而精彩，因此，在大学第二个\_假期间进行了一系列社会实践活动，其中最有感触的就是在面包店里卖面包的这份工作。特有如下心得体会与感悟。

一、实践目的：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。

二、实践内容：通过在店内以零工的形式锻炼自己的能力，体会社会事务，工作辛劳。

三、实践结果：通过在店内工作的将近一个月时间，不仅通过自己的双手赚到了来之不易的工资，更通过这次实践，亲身体会到了父母工作的辛苦，收获了许多在学校里没体会到的酸甜苦辣，增长了自己的社会经验，获益匪浅。

四、实践总结与体会：

1. 挣钱的辛苦。每天辛辛苦苦重复同样的工作，小心翼翼的进行日常工作，才可以得到工资，这次的体验确实让我真真切切感受到父母的钱来之不易，一分一厘都来自于没日没夜的辛勤工作，挣钱确实是个很艰难的过程，需要全心全意的付出。

2. 人际关系。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。

夏日炎炎，烈日当头，正是这样恶劣的环境，激起我参加暑期社会实践的决心。我想锻炼自己能否在恶劣环境中依靠自己，维持自身生存，同时也想通过亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己才干，培养自身耐性，更为重要的是检测自身是否能将知识运用到实际生活中，自己能力能否被社会承认。在实践中认识到自身缺陷，去弥补改正缺陷，学到一些课堂上无法教导的东西。

干活的地方在自家服装店里当营业员，平时任务主要负责打扫卫生，包装快递，完成电脑上网店的客服，发货，退货，定款，上款等一系列任务，可能因为是刚来的原因，每次找货都让我焦头烂额，要比长期在干的哥哥姐姐们更加费力，要付出更多的努力，没有一样工作是一进去就能一帆风顺。在销售服务行业，必须保持着顾客即使上帝的态度。

虽然才刚离校在外干活一周，但我却的确体验到了在社会生存工作的困难，让我理解到了父母工作的辛苦，忙起来时连上厕所都没时间，空闲时却又担心一直会空闲，衣服难以出售，高额的房租压力也在背上背着，在竞争如此严重的社会中生存。11日至17日，在这一周里我开始适应了我的工作任务，虽然完成了任务，但却因为我刚入这行业，让我累的心力憔悴，但我不会退缩，既然决定了的事情那就要认真完成。毕竟暑假两月不能在床上躺两个月来虚度

光阴。与不同的人沟通让我学到了不少与人接触的技巧，让我有了不同的价值观念。

2024 暑假社会实践心得 篇 9

暑期社会实践，我留在大本营修改通讯，在别人看来留在大本营是比较轻松的，其实也不见得。每个通讯组的成员都要负责实践活动的4个人队伍，明天修改4支队伍通讯和照片大小，若通讯不及时，得尽快联系各队通讯员。在这个修改通讯的过程中，我学到的是我以前从未接触过的。但现在我知道了通讯要怎么写。通讯的基本格式，基本内容，基本字数。通讯要上传，因此改的时候要格外小心。这过程中我出现了这问题。即使是一个小小的错误，但是造成的影响却有可能被无限制的放大。幸运的是被检查出来了。可能是这个原因，在此后的每一篇通讯改的很仔细。我想在这过程中，我学到的是耐心和细心。同时也培养了语言文字能力。并不是每一篇通讯都是符合标格的。需要进行适当的增减删除，最基础的是不能出现错别字，其次是语句通顺，再是语言文字干练。照片的筛选也是很重要的。照片要符合通讯内容。大小也有其一定的规定。高450宽399。这些是我不知道不懂得，可是经过这次之后，我学到了更多。

在暑期实践中我们举行了素拓培训的对抗赛，天气的不配合，下着雨。学长说下午有个对抗赛，让我们准备下。这个消息让我们很惊讶，大家都穿了拖鞋，能参加？但是这个对抗赛还是要开展的。就这样下午四点半，我们在四号楼门口集合，抽签决定我们的先后次序。我们是第一只队伍出发，拿着一张图纸，兴冲冲的开跑了。第一关是绑腿走路，类似于2人3足。只不过我们有7个人。大家手勾着手，嘴里喊着“1、2、1”的节拍，慢慢挪动着。我们想过用跳的，似乎并不好用。因此每个人的脚上都被绳子勒出了一条红红的印子，也许是这种毅力，我们慢慢的找到了感觉，脚上的步伐越来越和谐，越来越快，透着点点的默契，看着终点越来越近，暗暗地加把劲。但还是花费了许多时间。

关卡很多，在这个过程中，雨势没有减弱，反而有增强的趋势，为了加快速度，女生纷纷把脚上的鞋子脱了，赤脚奔跑。也许脚心是疼的，但是心事暖的。看着大家的拼搏，努力。自己似乎找不到可以不坚持的理由。

电网，找到它就用了很多的时间，在地下车库，期间还出了许多差错，因为队员走散了，我们就在寻找对方的过程中，浪费了时间。电网有电网的规格。身体任何部门不可以触碰。触碰后即无效。看着那小小的电网口。我们商量着该进那几个洞口，哪个洞口有谁进，由谁先进。最后决定还是由李越先进，由最底下的口进，然后再把女生往上面抬过去，对面必须有男生接应。开始李越和丽丹、



翁琴过的相对而言比较顺利，可洞口的次数有限，必须通过复活才能使用。20 或 30 个俯卧撑。队伍成员想都没想集体趴下开始做，也许动作并不标准，但还是努力着，看着人员一个一个过去，我们复活的次数也在不断的增加，最终。整组成员通过了！紧接着跑向终点站。来张大合照。大家都灰头土脸的。纷纷把自己脏兮兮的手和脚丫子伸出来拍照。

就这样。凭着我们的坚持，凭着我们的不顾一切，我们是4个小组中的第一，使劲的为自己拍手鼓掌。我想不同的关卡有着它不同的意义，它锻炼我们。不仅仅限于一个游戏，在这个过程中，学到的岂止这些。看到的是作为一个团队，为了这个团队，我们可以不在乎外在环境，外在因素。我们不曾想很多只想做好。通过这次实践，大家之间的相处越来越密切，对对方也越来越熟悉，随着互相的了解加深，我开始发现了懂得了很多。更加的明白什么是朋友，什么事团队，什么是自己应该要珍惜的，什么是自己应该舍弃的，什么适合自己，什么欠缺，明白自己的不足。我想这对今后的发展会更加的有利。人和人交往才会更懂。可能会改变你对他们最初的看法，也许逐渐的发现其实他和他，他和她，她和她很合适。暑期社会实践也接近了尾声。心中多少有点不舍有点感触。

#### 2024 暑假社会实践心得 篇 10

初晨的阳光毫不吝啬地洒向绵延的山峦，空气中弥漫着细微的尘土和淡淡的青草味道，就连一直懒散地在四处游走的云彩也紧紧地拥抱在了一起，它们聚精会神地凝视着这片宁静的土地，似乎也在和我们一起迎接着这个期待已久的活动——趣味运动会。

洗漱集合完毕，小朋友们也早早到校等候。随着一声令下，运动会的首发项目踩高跷开始了，赛程的前半段，大概是还没有适应高跷的缘故，一位小男孩摇摇晃晃，身体大幅度地左右摇摆。一直担心着他会摔倒受伤，不过从他信心十足的笑容和其他小朋友的加油呐喊声中，可以看出他对这场比赛胜券在握。另一边的小姑娘看起来倒有些紧张，高跷上的她，每一步都走得小心翼翼。然而，戏剧性的一幕出现了，小男孩在返程的途中，因绳结缠绕在了一起，被小姑娘反超。我也像个没长大的孩子，被高跷吸引了注意力，踩在高跷上，到处走动，和一个个人高马大的男孩子比个子。单人跳绳、滚铁环、水上乒乓球和夹弹珠项目也在紧张的气氛中进行着。

见过旭日初升的温柔，透蓝的天空，被晨光略施粉黛的山头，稀薄的空气笼起一层素雅的雾色；听过午后蝉鸣的喧嚣，疏落的阳光透过枝叶流泻，拂过地面的树影婆娑；也闻过日落黄昏的沧桑，夕阳落在金乡小镇伏茶摊子的角落里暗香浮动，坠入村庄的一抹金黄亲吻着田野。日子啊日子，慢慢走吧，让我慢慢梳理这个盛夏的脉络，将这份美好小心封藏，不让未来的自己茫然而不知所措。

## 2024 暑假社会实践心得 篇 11

这次社会实践期间，我出现过很多次的失望、后悔、退怯，甚至真的差一点就中断了自己的实践。但我自豪的是，无论期间发生了什么，我如今都坚持了下来！这给我带来的意义不仅仅是实践活

动的成功，更是对 ziji 的一次挑战的胜利！在此，我回顾，并将自己的实践体会记录如下：

### 一、工作经历的体会

这次的的工作十分的辛苦，虽然没有体会过其他的工作，但至少在校园中我们从未有过这样的体会和感受。哪怕是当时最为辛苦的军训，也是比不上的。

因为在这次的时实践上，我们体会到的不仅仅是身体上的劳累，更是思想和心理上的疲惫。工作上，我们作为暑假工，因为缺少经验和能力，负责的都是些简单，但却耗费力气的工作。期间，虽然身边的领导和同事一直都很照顾我们，甚至领导还会亲手指导我一些工作的完成。但工作任务来说，每天都是枯燥且辛苦的体力劳动，而且犯错的时候还会受到批评，让人感到心中很别扭。但反思自己，我也清楚地认识到以自己现在的能力，能负责的也只有这份工作。

体会了工作，我真真正正地感受到了工作的辛苦，很枯燥。但这并没有打消我对工作的期待。反而是让我认识到了自己于实际工作岗位的差距，让我对未来的 ziji 提升有了更明确的计划和准备。

## 二、社会环境的体会

来到了社会，我们身边的环境也发生了很多的变化。工作期间，我认识了很多的同事朋友。他们有些年纪和我差不多大，但却已经全职在工作岗位上了。和他们的交流，我感受到他们对学习的不在意，但也因此就止步于此。这让我意识到自己也不能满足自己的成绩，一定不断的学习，不断的进步。

但同时，从他们的身上，我也学习了很多工作的经验，了解了许多生活和为人处世上的知识。这让我在生活方面顺利了许多。

## 三、实践的收获

这次实践，我从工作的方方面面了解了社会和工作。虽然这也不过是社会的“冰山一角”但我对自己的定位和今后的目标都有了更加明确的认识。我相信，这份经验可以帮助我更好的完善自己的学习计划，让我在今后带着更大的动力和热情去学习更多的知识！

## 2024 暑假社会实践心得 篇 12

在我的暑假实践过程中，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。当你有足够的力量，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。

### 2024 暑假社会实践心得 篇 13

20\_\_年\_\_月 17 日到 19 日，政法系社会实践队在团总支书记、辅导员的带领下，开始了为期 3 天的社会实践社区之行。



团队成员先后来到\_\_、\_\_\_\_、\_\_小区等多地进行发放社会主义核心价值观和法律常识宣传单页、设立咨询台，对国家政策与法律法规进行宣讲；在中海表演了话剧《团圆中国梦》，阐述了社会主义核心价值观的内涵，在各个小区举办了模拟开庭，向社区人员介绍了生活中的法律常识，如何用法律知识维护自己的合法权益，队员们结合自己的专业知识向前来咨询的人员做出详细的讲解。

活动结束后，实践队员们纷纷表示此次暑期社会实践成果丰富，受益良多。他们一致认为大学生仅仅学习书本知识远远不够，还必须将实践与所学专业结合起来。而此次暑期社会实践就为大家提供了很好的平台，同学们用自己的努力和形式新颖的活动更好的认识了自己、更深入地了解了社会，思想上也更近了一步。

赴\_\_社区暑期社会实践工作圆满结束。在这最后一天的社会实践里，同学们帮助\_\_社区物业清除三个区的路边野草、打扫物业办公室卫生、看望孤寡老人。虽然每个人都是大汗淋漓，但望着干净舒适的`社区环境，大家都颇有成就感。\_\_社区物业管理人员对我系社会实践小组的同学们的工作进行了充分的肯定和表扬。

一周的社会实践虽然时间不长，但\_\_社区实践小组的同学们学到很多东西。他们摆脱了以往佼佼者的身影，跟伙伴们携手整理图书；懂得了团结合作，跟伙伴们清洁打扫；学会了不怕吃苦，跟伙伴们一起慰问老人，一起感动这是社会实践带给同学们的成长礼物。经过前期材料准备，出征动员和活动宣传，“熏陶历史文化，寻根美丽中国”暑期社会实践团队开始了对历史文化保护的实地调研与实践。

本次实践团队将实地考察的第一站选在了坐落于\_\_市\_\_镇的杜受田故居，团队成员将在这里追寻名士生活足迹，获得文化熏陶。队员们首先来到故居旅游服务处与工作人员进行交流沟通，向他们说明了此行的目的，并对故居中历史文物保护现状展开调研咨询。之后，在这个典型的具有明清时代鲁北建筑风貌的院落中，实践团队实地考察了这个“一门十二进士”、“父子五翰林”的官宦世家的生活足迹，充分感受到了它的文化底蕴和氛围。团队在进行社会公益活动服务的同时还向景区游客发放宣传册与调查问卷，对游客宣传保护历史文物的重要性和必要性，获得了广大游客的支持。

经过队员们的不懈努力与热心的服务，对杜受田故居的实地调研与考察圆满结束，通过追随古人足迹的方法，深刻领悟了本次“熏陶历史文化，寻根美丽中国”活动的核心内容，日后将以更多方式继续开展历史文化保护实践。

至此，我系 20\_\_年暑期社会实践赴\_\_社区服务工作圆满落幕，同时祝愿所有参加社会实践的同学们在今后的学习、生活和工作中都秉承本次社会实践工作的宗旨，尽自己的努力，做的自己。

2024 暑假社会实践心得 篇 14

终于见识到了传说中城管与小贩的正面对决，不像热门微博曝光的那样，“城管那么不近人情”、“小贩那样无辜可怜”。因为小贩的无照经营，随意在街道边贩卖交易，违法占道，严重影响到市容环境。按照法律法规，城管是有权利扣留贩卖工具和进行罚款处罚，但是小贩们却不肯罢休，硬是想将罚款降到最低额度。站在小贩的角度来说。的确为了养家糊口，为了自己的利益需要多挣钱做生意，但是我们应该摆正位置，站在集体利益的角度考虑问题，为了社会和谐稳定持续的发展，为了市容环境整洁融洽，为了保障社会治安，我们大家还是应该积极配合城市管理建设。

接着我们又跟着城管局的前辈们走上街道巡逻，学到了在办公室接触不到的东西。为了保证公共街道宽敞整洁，给予行人顺畅的行走，违规店铺都要求整改，原来只要是所属东西超出自己家店铺门窗为界就算是违规，屡教不改的只能执行罚款处置。城管们不辞辛劳。挨家挨户走访告诫，有些店铺老板却恶言相向，总觉得对自己不公平，还打扰了自己做生意。

巡逻还了解到的一点是，城管所管辖的范围还包括违规停车，我本以为只要是有关车辆方面都应该是交警的事，其实还分人行道和机动车道。由于现在生活水平提高，车位少，到车辆却很多，有些司机没地方就停在人行车道，甚至跨着或压着盲道，对于这种违规行为也得到相应的罚款处置。尽管天气闷热，但工作人员们依旧坚守在自己的岗位上，宁波市之所以近几年发展迅速，得到全国大部分人民的好评，我觉得和城管的付出有很大的关系，城市建设需要他们，社会稳定依靠他们，长治久安更离不开他们，我衷心在这里说一句：您们，辛苦了！

#### 2024 暑假社会实践心得 篇 15

今早 8 点 30 分，在学校国旗下，我们满怀对三下乡活动的憧憬，伴着知了的鸣叫，那仿佛是为我们响起的“歌声”，踏上了征程。

在前往遂川县五斗江乡丰禄村的车程中，我对三下乡活动展开了想象：那里会是什么样子的呢？又会有怎样的挑战在等着我们呢？我望向窗外，排列整齐、高大挺拔的梧桐树像是在给我们敬礼，上面还开满了颜色不一的花朵，严肃中夹杂着些许温柔。到达目的地时，因为去往住宅地的路面上铺满了树叶和青苔，校车无法直接开上去，只能拿上行李步行前往我们的“向往的生活”。

在今天的许多小事中，体会到了团队合作的乐趣，体验到了平常没有机会体验的事情，在忙碌中烦恼都被抛到了九霄云外，真正的挑战还没到来，希望在此次活动后能收获满满。

2024 暑假社会实践心得 篇 16

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。  
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/107166061165010010>