大学生社会实践心得[经典15篇]

当我们受到启发，对生活有了新的感悟时，往往会写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会怎么写才能感染读者呢？下面是小编整理的大学生社会实践心得，欢迎大家分享。

大学生社会实践心得1

x月x日，我趁着寒假时期走出了学校的大门，但却并没有直接回到家中。因为在今年的就寒假里，我们一同踏足社会，去社会和工作中体会生活，体会，社会实践！

因为寒假的假期时间并不长，所以我们寒假的前几天就出发找到了假期工作的地点，免去了在假期里找工作的麻烦。

因此，在假期的一开始，我们就直接来到了寒假实习的地点——xxx餐厅。在这次的实践中，我作为一名普通的员工充分的体会了在社会中基础工作的体验和感受，现对我社会实践的心得体会做如下记录。

一、适应工作的体会

在来到了工作的岗位之后，我们马上就被安排开始处理工作。尽管在一开始的时候，我们两个大学生，几乎什么都不会，但在餐厅里却从不缺少杂活。

工作的第一天在，我们就负责了餐厅的清洁任务，从洗碗洗盘子到扫地拖地。这些尽管都是简单的工作，但却非常的累人，这让我第一次感受到了工作的辛苦。

二、熟悉环境，了解工作

在基础的工作中熟悉了一段时间之后，我也逐渐熟悉了这里的环境了。当然不仅仅是认识到自己的工作范围这些基础的事情，在工作中我已经逐渐熟悉了自己工作区域，明白自己什么时间该去干什么，能积极的完成自己的工作任务。此外，也了解到打扫工作的要求和重点，能在工作上积极、仔细的完成自己的工作，并让老板满意。

后来，因为人员的增减，我们的工作又发生了许多改变。而我也掉到了服务员的工作上，并专门有了自己负责的区域和任务。在服务员的工作中，职责要求比清理要更加的严格，也有很多服务的规矩和礼仪。尽管起初的时候我并不是太熟练，但在工作中我尽量保持积极礼貌，倒也让不少顾客满意而归。

三、自我的感悟

在此次社会实践上，我充分的体会到了工作的辛苦与辛酸。每天工作的劳累是一项，但其次，在工作中被批评也是在所难免的。这是作为学生的我在过去所没有感受过的，尽管心中多少感到委屈，但在每次的批评后，我认真的反思自己，也您能认识到自己的错误。这不仅帮助我提升了自己的工作，也给了我很深的教训，让我能在工作中更加的严谨。

如今，实践尽管已经结束，但我所学到的东西却让我记忆尤深，在今后的学校学习上，我也会更加努力，让自己变得更加出色！

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。

这个假期我没有选择自己所学的专业去实践，而是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，它让我开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，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。这次的社会实践收获不少。我认为以下四点是我在实践中缺少的。

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，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。与同事的沟通也同等重要。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，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

二、在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害怕了。心得体会自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如哥哥所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

四、工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

以上是我自己觉得在这次假期社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。

大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。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最好途径。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。

大学生社会实践心得2

又是一年暑假，高校生活已经匆忙过了一半，是时候该想想步入社会该作何准备。所以今年暑假便想提前体验一下作为一个社会人的感受。因为之前做兼职做的比较少，也没有实习过，所以就想乘着这个暑假，体会一下作为社会人的种种道理，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行在这个炎炎夏日，灼人的太阳并未湮没我的热忱”。

炎炎夏日烈日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参与社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有实力依靠自己的又手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才能，培育自己的韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的实力能否被社会所承认。

想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。“没有实践，就没有发言权”，只有亲身经验过才会有那种超乎平常的感觉。今年自己的暑假和去年有所不同。其实学校要求我们参与社会实践，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，但是我希望自己去接触社会，品尝社会的酸甜苦辣。我曾经不止一次的想象过我的暑期实践会接触到怎样一个职场环境，会是像许多电视剧里那样

很险恶吗？甚至我还特地借来一本关于职场的书渐渐阅读，希望自己可以充溢的度过这个暑假。

记得曾经这样一句话，“万事开头难”，要找一份称心如意的社会实践谈何简单。托挚友找关系，去了暑期聘请会，盲目的投简历之后就是无休止的等待，面试，如此恶性循环。动用全部的人际关系。劈头盖脸，到处碰壁。没有一项符合自己意愿的职业，此时此刻的我就像无头苍蝇一样，始终找不到出路。越来越不想再去找兼职了。

7月11号这一天，幸好一个同学的介绍，我有幸的来到了大润发超市工作，刚一起先真的很麻烦，并没有社会经验的我就像无头苍蝇一样乱撞。不是忘了带复印件就是忘了带履历表。经过培训之后就现场考试，现场培训，没有想过会经验这么多的程序，就天真的以为，立刻就可以上班了。经过了一天的培训，最终可以上自己的.岗位了，但是这份工作并没有我想象的那么简洁，除了每天的上班，晚上还得写工作日志，记录一天的工作状况。

7月12号这天，培训完了之后，我就去了自己的工作岗位，一起先没少被业务员骂，一起先总感觉有些羞涩，不敢上去与顾客打交道并且，似乎自己之前培训的学问跟现在的顾客都讲不通，因为他们终归是老百姓，在有些方面他们也不怎么懂，当时业务员就跟我们讲，要懂得把自己推销出去，首先要推销自己，所以我们就会采纳最直白的话语跟他们介绍我们的产品。虽然有些顾客会觉得我们在夸大其词，但是这也是我们所能理解的。

7月13号这天，在经过一天的上班之后，我也慢慢的熟识了工作细则，也慢慢的懂得了该怎样去推销自己的产品，怎样去学会与顾客打交道。在早上的时候，有一位顾客来买洗衣液，但是他看的是碧浪的牌子，但是没过多久，他就来询问我关于蓝月亮牌子的好处，当时我就将培训过的学问都讲给了他听，正好当时我们的产品在搞活动，我就乘着这个时机顺道推销了其他产品，为自己做了一次推销。在7月13—
7月15号这几天里，如同其他日子一样，每天过着同样的生活，但是记得中间又一次被业务员逮到了中间在休息，我们对待顾客也没多大的激情，“业务员”当时就教训了我们一顿，自从那以后我们就不敢偷懒了。想想自己这两个多月里，每天像一个上班族一样，早出晚归，心里却很踏实，因为我知道了，走过的，不只是路，更多的是经验。蚁族的奋斗经验让我明白，开学了要更努力的学习，只有把学到的东西加以应用才叫学问。既然跨出了这一步，就要学会坚持。每个人最怕的就是缺少坚持，半途而废。曾经我也想过要选择放弃，因为我实在是累了，因为没有做过这么累的工作，从小到大都是父母们来哺育我们，从来都是饭来张口，衣来伸手的日子，现在一下子叫我们面对这么艰苦的条件，真的怕自己坚持不下去。

我的打工生活中，我也明白了很多：在日常的工作中要学会与人相处、上级的指责是不行避开的。虽然事实如此，但这也给我上了珍贵的一课。它让我明白到别人指责你或是你听取他人的看法时，肯定要心平气和，只有这样才能表示你的诚意。

大学生社会实践心得3

我们大学生已走过的人生旅途大都是在学校中度过的，因而目前对外界的了解只能是很肤浅的，但是我们能不能等到走出校门

后再去深入地了解社会?显然不应该。如果我们带着僵硬的书本知识走向社会，必定四处碰壁，耽搁我们大好的青春年华。

大学期间进工厂社会实践以及接触社会是很必要的。只有我们对实际的东西有较为深刻的了解，才能更有意识地在大学期间多学一些对社会有用的东西，从而我们走出社会后才能更快地适应社会，更好地为人民服务。

社会实践目的：

为了今后实际工作的需要，为了接触广阔的社会，丰富我们的知识和阅历。进工厂社会实践是一个很好的办法。马克思主义哲学唯物辩证论的一个最显著的特点，就是强调它的实践性。这次社会实践的主要目的是使我对与专业密切相关的一些产品的生产流程有了进一步的了解。比如了解中空吹塑、注塑成型过程及其结构以及轮胎等产品的具体生产流程。

社会实践内容：

首先该产的带队人给我们简单的讲解了该公司的介绍，下面是我从互联网上找到的有关该公司的一些简介：__公司是全国力车胎、摩托车胎生产的重点企业，拥有先进的轮胎设备及检测设备;年生产摩托车轮胎、自行车轮胎能力万套以上;摩托车胎有代号、公制、小轮径三大系列的普通型轮胎、加强型轮胎、真空胎、自补胎等80多个品种;自行车胎有直边、钩边、软边三大系列的普通型轮胎、加强型轮胎、精品胎、彩色胎等100多个品种。公司有30多年的轮胎生产经验，“__”牌轮胎已通过国家"CCC"强制性产品认证，先后被评为省优、部优和国家A级产品，茂名市"十大工业品牌"之一.

接下来我们便参观了该厂的生产过程，从领队人那得知轮胎主要原材料--
优质天然橡胶由泰国橡胶公司直供;__公司和茂名永业股份有限公司强强合作，由茂名永业直供高性能的N234炭黑作轮胎的补强材料，使产品更耐磨、耐载。__公司引进的AUTO-
CAD技术进行轮胎设计，从而大大缩短了新产品开发周期，提高产品精度。

__公司采用了国际上先进的生产技术:成型弹簧反包、精度高;硫化电脑自动控制;密炼采用橡胶共溶的薄膜包装后自动投料;压延采用自动调节的'高精度四辊压延机压延复胶;橡胶加工采用生物凝固技术代替酸凝固，从根本上保证了橡胶优异性能。

在这两天的社会实践中我们学到了更多的东西，可以说大大的开阔了我们的眼界。

1.从中我了解到了以塑木复合材料来代替木材，不仅可以减少我国未来对木材的需求量、节约大量的森林资源，而且缓解了我国白色污染日益严重的问题。为固体废旧物的综合利用提供了一条新的途径。它是一项利用废弃资源综合开发、变废宝、既具有很高的经济效益、又具有良好的社会效益的可持续发展特点的环保型项目。目前，塑木复合材料已广泛用于建筑、装饰、包装、运输、仓储等民用和商用领域。

2.通信电缆护套料产品采用美国联炭公司(UCC)工艺技术生产的线性乙烯电缆专用树脂为基料，加入炭黑和多种添加剂，经混炼、塑化、造粒而成。

3

.编织袋产品以茂名乙烯生产的优质产品为原料，经先进的设备和工艺精心加工而成

本产品具有强度大、包装牢固、防潮、防水的特点;且外观美、容易码垛、搬运和运输方便及包装费用低廉。适用于化工产品、化肥、饲料、粮食、水泥、矿沙等粒状、块状、粉状等固态物质的包装。

4.丁苯透明抗冲树脂以其透明、抗冲、无毒、高光泽、易加工、极易与其它聚合物共混的优越性能，使其成为二十世纪未发展最为迅速的一种高新材料。广泛应用于包装、医疗器件、家电、玩具、鞋业、高档日用和办公用品等领域。其薄膜具有高透明、刚性、柔韧、光亮等显暑优点，用途广泛，另一重要用途是与各种塑料，如GPPS 、 SAN 、 PP等的改性，制成各种用途的塑料合金，极具发展潜力。本产品可采用注射成型、片材挤出、热成型、吹塑成型、流延薄膜挤出等加工方法。

社会实践体会：

虽说只有一周的时间，但还是觉得收获满大的。感受颇深的一点是，理论学习是业务实战的基础，但实际工作与理论的阐述又是多么的不同，在工作的闲暇之间，在同一些工作多年的工人的交谈中，深知，在工作岗位上，有着良好的业务能力是基础能力。因此，对于我们这些在校的大学生，掌握好牢固的专业知识就显得尤其重要了。

还有一点就是在进行自身相对循环重复的工作中，不仅应保持工作的质量及效率，还应具备创新精神。

当我在一个分厂看到有些包装袋是用英文打印时，虽基本能看懂大概的意思，但个别的专业单词还是没看懂，呵呵，终于意识到高分子专业英语的重要性了。

在社会实践的过程中，自己学到了许多原先在课本上学不到的东西，而且可以使自己更进一步接近社会，接近企业。也发现了自己看问题的角度，思考问题的方式逐渐开拓，这与实践密不可分，在社会实践过程中，我又一次感受充实，感受成长。

大学生社会实践心得4

我在xx百货5F
xx电器专柜上班，我们卖的是一款徐静蕾姐姐代言的智能吸尘扫地机，科沃斯地宝，当然还有一些卧式吸尘器。
这里我想介绍一下地宝。地宝是我们公司自己研究生产的一款智能吸尘器，你买回去之后只需要给它设定一个时间。到时间以后它就能自己出来清扫卫生了，而且当它清洁完地面之后没电了还能自己回去找充电座充电。当然，还不只这些，如果你家里有楼梯它也不会从上面掉下来，更棒的是，它比我们人工扫地要扫得干净多了。

在这里上班的三个月里我们完成了xx规定业绩的55%，72%和145%，我的工资也从最初1000多块钱到最高的2900多。拿到了我出来上班的最高的工资，感觉很有成就感。当然这一切和自己的努力是分不开的。

首先，我觉得不管做什么我们都要尽力，尽管我只是一个导购。我们公司不是特别大的公司，知名度不是很高，所以刚开始的时候我们的销售业绩不好，第一个月下来只卖了8台。完成了商场业绩的55%，被开了罚单

。销售原因有很多，比方知名度不高啦，还有就是我的销售技巧不好。于是我会自己总结经历，让更多的客户承受我们的机器。xx这边管理很严，我也被开了很多罚单。但是我相信我的销售能力，我对我的对班说：不就是罚单么?我卖一个最低价格的机器，提成都够他们开一阵子的罚单了。于是虽然不懂卖场的规矩，但是我也在很卖力的卖机器。

其次，我想谈谈卖场里面和临柜导购的关系。我在卖场有很多朋友，当然还有主管，xx百货的李主管很喜欢我，所以有的时候即使我做错了。要被开罚单主管也会开得很轻。我觉得在卖场里面你要卖好东西就得有很多朋友，比方你吃饭去啦，你的临柜朋友就会帮你看柜。你和主管的'关系处好了，就不会和别人一样经常被开罚单。我有很多朋友，所以当淡季来临的时候我也不怕烦闷。

最后，我要谈谈我自己做销售的感受，虽然我是一个导购，小小的一名导购。但是很多公司的事情我也会帮助去做，比方送货到顾客家啊，还有售后的一些效劳啊。总结了一下，不管做什么事情一定要用心。而且只有付出，才会有收获。当然，我也是这样做的，科沃斯电器在xx的销售数量我一直都是第一，我想这也是我努力的结果。

大学生社会实践心得5

实习的工作琐碎但是较为简单，工作环境和氛围也很好。前辈们都很照顾我，有什么不懂的问题也会耐心地解答。经过这几天短暂的实习时光，我不仅学会了熟练使用办公软件，而且还锻炼了人际交往沟通的能力，能够冷静应对突发事件。

上学时候通常和朋友一起完成作业，而现在更多时候是孤身奋战，因此独立解决问题的能力有所提升。在此之前，我是一个害怕主动与人交流的`人，但是在实习期间我需要与各式各样的人打交道，这就给予我一个突破自我的机会，促使我迈出了主动交往的第一步。

曾经我以为在学校学到专业知识是最重要的，实际不然，工作中所运用到的知识，大多是通过经验积累，专业知识仅仅是基础，而且工作中所遇到的困难都是在学校里无法遇到的，所以这次实践培养了我一种职场思维。

大学生社会实践心得6

我还是打算在这么长的假期中做一些更有意义的事情，我在暑假之前就向旅游景区的青年旅社投递了义工申请，并打算在放假之后就前往。

到达青旅，一切都与图片上的全都，精致的房间，装修得相当的有意思，全部的一切都让我相当的兴奋，我好喜爱这样的生活。在安排好自己之后，店长姐姐就来为我交代工作，其实工作还是比较简洁的，包括客人的入住，房间的打扫，清洗被单，做坂一些较为家常的事情。反正放在一起就是要让来的客人都感到快乐与舒适。

来到这间青旅的.客人们基本全是一些与我年纪相仿的游玩者，我特殊的喜爱与他们交谈，他们总是会来询问于我们一些游玩的建议，当然这方面我确定是做了不少的功课，自然我们的沟通更是简洁许多。每一个来到青旅的客人都有他们自己的故事,或浪漫，或悲伤，或难过，或幸福，但这就是生活，有着各种这样的颜色。突然就特殊期盼将来的我会经受什么样的生活。

这一次的义工之旅，让我的内心布满了很多不同的感情，我从来没有觉得自己脑子能装下这么多的东西，原来去感受别人的感受是比自己真正感受是更加的触动人心。我突然就特殊喜爱上了倾听，以前的我总是在伴侣那儿“叽叽喳喳”个不停，就想要把自己内心的想法都讲出来，那样的自己似乎是什么都没有，全部的东西都说空了。现在我就觉得自己是一个充实的人，包含这整个世界的酸甜苦辣，更让我对于将来有更多的期盼，我不期望自己能过的轰轰烈烈，但是必不能负了自己。许多事情都要好好去经受一次，人生没有可怕，只有自己去亲自闯荡，才会更加精彩。

大学生社会实践心得7

其实，短短半个月的实践说不上是每一份经过都会成为内存，但的确在实践中增长了才能。更多的是感慨：

一、和谐是企业进展的保障

古人说：“众人拾柴火焰高”，在这剧烈竞争的社会，企业的进展首先应当是：“和谐进展”。和谐离不开进展，企业进展了，才有力量满意员工日益增长的物质文化生活需要，提升企业文明程度。才有力量履行社会责任，带动一方经济。进展离不开和谐，实现进展必需要有明确的方向，全都的步调和统一的思想。而和谐正是引领进展方向，克制冲突的指针。因此用和谐的气氛去推动进展是何等的重要。企业内部和企业外部的和谐缺一不行，企业内部和谐就能团结全都，克制外部环境的困难，最终到达内外部的统一，实现企业的进展目标。否则即是外部环境再好，企业也无法快速进展。我所实践的企业，无论是老总还是员工，他们都平易近人，和谐相处。大家分工明确，各司其职。有难处大家共同商议，有困难

大家相互帮忙，有问题大家共同探讨。如有一次有位设计师将一个工程设计完毕，请领导过目，领导看后立刻叫其他设计师都过来一起学习、探讨。我觉得企业这种团结互助、克难攻坚的精神特别值得我学习。正由于企业这种和谐的工作气氛使得企业蒸蒸日上，前来应聘的人才源源不断。

二、人才是企业进展的基石

人才就像种子或树苗，种子是由企业自己播种培育的，树苗则是由外购置的，这些种子或树苗是否能够在土壤上扎根生长，关键因素就是土壤，而土壤就是企业。我实践的企业规模不大，人数不多。但设计师们个个都是精兵强将，他们都有一技之长，业务精通，操作娴熟，设计工程时个个都得心应手。对于领导安排的工作，大家都坚决听从，从不讨价还价。并且有剧烈的事业心，对设计的工程都仔细认真，精益求精。老板虽然学历不高，但是业务力量很强，企业的进展势头很好，大家都很佩服。由此得出大学生社会实践是何等的重要。假如学历再高，领悟的程度、运用的力量，实践的阅历不够，作用然仍发挥不了。因此，作为企业，人才的选择、人才的培育、人才的储藏是从重之重。作为马上走向社会的大学生，积极参加社会实践，把所学的学问运用于社会实践是一堂必修课。

三、学习是创新的动力

学习是全面推动企业创新进展的不竭动力，勤奋好学是责任，是进展实践的召唤。新世纪新阶段所面临的进展机遇前所未有，面临的挑战也前所未有。因此，只有勤奋好学，才能真正做到与时俱进，勤奋学习、仔细思索是创新的源泉，是与时俱进的根本保证。创新是进展的核心，创新是

我们工作的指导思想，创新是人类最高级的增值资源，创新是企业进

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/695323342133011140