暑期社会实践的心得体会（精选16篇）

暑期社会实践的心得体会（精选16篇）

暑期社会实践的心得体会 篇1

社会实践”这个词我早有耳闻，无疑就是学生体验生活的一种方式，可是当我真正经受过一次时，我才发觉之前那种想法很稚嫩、可笑，由于它并不像我们想像的那么简洁。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，增长了才能，并在社会实践中认清自己的位置，发觉了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自己有一个正确的定位，增加了我努力学习的信念和毅力。

社会实践活动给生活在象牙塔的学生们供应了广泛接触基层、了解基层的机会。深化基层，深化农村，能从中学了很多书本上学不到的东西。也真实的理解了“从群众中来，从群众中去”的真正涵义。的确，感性生疏到只身到实践中去，到基层中去检验才知道其正确与否，同样，只有在实践中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。这次短暂而充实的实践将对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，将是我人生的一段重要的经受，一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大挂念。

社会实践告知我，在新经济时代学生应当具备创新观念和把握成熟技术的能力，擅长经营和开拓市场，富有团队精神等素养。要有严密的思辨能力和理性的思考能力，致力于探究理性、情操、才智、体质之完善，只有做到全面进展才能适应社会的需求，并立于不败之地。我们要时刻与外界社会保持同步进展做到与时俱进，不与社会脱节，我们应当珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒，学习好知识，运用知识，时刻牢记，虚度年华就是作践自己。与此同时，多多与社会接触是很必要的。假如我们想接受时代的挑战受到社会的欢迎，就抓紧时间好好地充实自我。不仅要学好各门学科，还要广泛地吸取各领域的知识，努力提高综合素养。

一路的艰辛与微笑，虽有所收获，然所学是开头，新的考验和选择要奋斗不息，请不要让我们年轻的时间留下太多圆满！在这短短的暑假实践我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了，这次亲身体验让我有了深刻感受，这不仅是一次实践，还是一次人生经受，是一生贵重的财宝。

此次社会实践告知我：“成功的花，人们只惊羡它现时的明艳，而当时的芽，却浸透了奋斗的泪泉，洒满了牺牲的血雨。”我们每个人都渴望成功，那么我们就应当在刚刚起步的时候，用我们充分的预备，去面对不知的过程，迎接满足的结果。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的活动，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受，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大挂念，可以避开我毕业后的眼高手低现象。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，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育。这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和同事们的教育，这是我一生中的一笔贵重财宝。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事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高校面临走向社会的人来说，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”，我可以向他们学习很多知识、道理。

实习是每个中学生必需拥有的一段经受，他是我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不道的知识，也打开了视野，长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。我想，作为一名中学生来说，建立自身的十年进展已迫在眉睫。

暑期社会实践的心得体会 篇 2

在欧尚超市实习工作有一个月了，这段日子里，我的收获很大。是欧尚超市使我从一个没有什么工作经验的中专生，渐渐成长为一名了解一些收银员知识和银行卡知识，并较好的把握收银实操工作的实习生。

这一个月里我最大的体会就是做事都要谨小慎微，不要由于事情简洁而掉以轻心。也明白了我们现在的境况并不是很抱负，应当有危机感。常听别人说社会跟校内是两个截然不同的世界，当时不理解之间到底有什么不同，经过这次亲身经受，的确明白了其中的差异。

刚刚到这个新的环境中的时候，真的很不适应，每天的工作，真的觉得很累而且很无趣。可随着时间渐渐的过去，我觉得假如要适应这个社会，必需要克服许很多多的困难，而且要试着转变自己，使自己能够融入这个残酷的社会中去。而且我渐渐的发觉其实收银工作也不是那么无聊的。每当想到这里，我就不断的鼓舞自己，要好好在这里工作，好好学习相关的知识。来到这里的前几天，每次都会有一个师傅带我，也正由于这样我很快进入收银员这个角色中，同时发觉要学习的知识太多了，怕自己学不过来，可渐渐的，我觉得只要把一些重要的知识记住，并时常的温习，经常的操作，并且好好的把理论的知识和实际的工作相互结合起来，其实也不算太难的。虽然开头实操的时候会经常的消灭一些错误，但师傅的细心教育使我渐渐的改正这些不正确的操作和一些错误的理解。在师傅的细心教育下，我学会了很多知识，比如信用卡的识别与防伪，顾客使用不同的信用卡应如何操作，人民币的识别与防伪，会员卡的作用，退换货的一些相关知识，返券期间应如何操作，遇到问题之后该如何处理等等。其实我觉得我要学的东西远不指这些，我要学习的知识实在太多了，心里也有点儿焦急了。感觉自己差的很远。

在局外人看来，收银员的工作很简洁，就是把顾客所选物品的价款结清。实际上，虽然为顾客供应结账服务是收银员的基本工作，但这不是收银工作的全部，不能简洁地把收银工作等同于结账工作。这是由于，顾客踏进超市，接触的第一个员工或许就是收银员，选好商品结账时，直接接触的还是收银员，收银员的一举一动、言谈举止都代表了超市的形象，所以收银员的素养和对顾客的服务很重要，超市也很留意这一点，从来到这里的第一天，企业精神和超市员工行为规范等一系列的制度就深深的印我在我的脑海中，师傅告知我，要做一名称职的收银员，收银技巧的把握当然重要，但对顾客的服务态度和自身的素养也也很重要的。“您好”，欢迎下次再来“这些最基本的礼貌用语是必不行少的的，虽然我不太爱说话，但我渐渐的克服这些毛病。

也懂了，我们过去花的每一分钱都来之不易，都是父母辛辛苦苦用血汗钱赚来的。将来我们要走的路很长，学校给我们安排这个机会能让我们及早的发觉自身的缺陷。

生疏到了不足就要尽早的去改正，假如安于现状那么等待我们的就是被社会所淘汰。我以后要丰富自己的人生经验，使自己的工作和个人能力在以后的道路上更上一个新的台阶。

暑期社会实践的心得体会 篇 3

这个暑假，我进行了为期五十多天的社会实践，实际上就是打工演练吧。虽然这也不是第一次出来打暑假工了，但是每一次都会让我学到东西，收获不少。

在这里周一到周六每天准时八点上班，晚上则在混沌模糊中下班，朝朝夕夕，反复如此。总的来说，这段日子让我深切体会一句古语：天将降大任于斯人也，必将苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。这句话我觉得对于我们这一类人来说，要有一番作为。这可算是必需经受的吧，或许也正由于有了这一层面的生疏，所以当我遇到困难、生气、尴尬等状况时，总能把握自己在最短的时间内做好心理建设和调适：当环境不允许你自由选择时，你就泰然接受吧；当你必需面对时，你就英勇面对吧；当你必需忍受时，你就欣然承受吧；当然当是你应得的，你也应当无愧受之吧。

当然在这里，或应当说在社会上都存在这样一条法则：适者生存，不适者被淘汰。这在某些层面上看来是残忍了一些，但是现实就是如此，所以我们必需要让自己能够融入这个社会。从今年的一批暑假工来看，大部分是可以归列到“不适者”中的，据我看来，他们有以下几点是有待加强的。第一个就是工作态度。有句名言说得好：态度打算一切，进入社会工作，态度是很重要的。工作懒散、沾轻怕重、马虎大意、蔑视简洁工种等，这些都是不应当有的态度。其次个是工作能力不强。有较多的暑假工都是缺乏熬炼的，粗重一点的活就干不来，娇娇弱弱的，说话侃侃而谈，干活奄奄一息。第三个是脾气浮躁、缺乏耐性、自主性差。有比较多的老员工排斥否定暑假工，或许就是由于一撒谎那个几个理由吧。

在其职，尽其责，这始终是我做事态度，无论你到了那一个岗

位上，只要你领着这份薪水，你就有义务做你该做的，也只有每个人都这样，事情才能按质按时完成。作为暑假工，你以后的工作岗位就跟在工厂里的工人不同，要做的事不同，你会面对着更大的挑战与压力，若以这样的态度和能力去应付，我想那工作生涯未必能顺心顺意吧。

暑期社会实践的心得体会 篇 4

暑期的一个多月我很庆幸的成为上海君瑞实业有限公司一员，被贵司录用为销售助理一职，虽然和我现在的专业不搭架，事实做下来我还是收获不少。这是我第一次正式与社会接轨，来了一次零距离的亲热接触，社会现实的可畏，人际关系的简单！让我尝试了社会的酸甜苦辣！

第一天上班，感觉还不错。由于家离公司比较远，所以早早的就要起来，哎，还真有点不习惯，但是想到第一天上班，久违的兴奋感一涌而上。国家规定的 8 小时制，当能我们公司也不例外。中午在公司用餐，晚上 5：30 下班！时间过的真快，晃得一下 8 小时就过去了，还真不过瘾！这就是我一个多月的两点一线的社会实践日！

我主要负责的工作流程，客户发询价，用我们自己的抬头做一个 word 表格，再找我们的供应商报价，接到供应商报价后在乘我们的系数，加运费再报给我们的客户，报价后在跟踪，听取客户意见，尽力满足客户的所以要求，在接到客户订单后，先签字并盖章回传！之后再下单给我们的供应商，管理好供应商肯定要在规定的交货期内交货，在近交货期的时候要打电话给供应商，看看工厂生产状况。收到货后当天把货发到我们的客户工地上！在送货期间要跟踪货运状况！客户收到货后再听取客户的反馈！

接到客户询价的在做 word 表格的时候，由于我是个马大哈，所以经常做错，还由于对产品的不生疏，所以经常把材质，标准和备注弄错了，材质弄成标准，备注忘了备注上去！看似简洁的事情，做起来竟会是我的一大通病！这是我在做表格的一大失败，所以会经常被领导批判！哎！只有在这时我才发觉我马大哈的缺点。又由于对公司产品的第一次接触，客户都是用英语表示的，专业术语的难度，也只有在这时我才能发觉学历诚贵重，知识价更高！在那时我暗暗的下定决心，在琼台的最终一年，我肯定要好好的学习英语，抓紧最终一年的时间努力学习最贵重的知识，珍惜在琼台全部一切的一切！

再者就是管理好供应商了，找供应商的时候，我便只身成了选购，用俗话说好像是个有钱有权的人要买东西似的！可事实并非如此！找供应商是一件简洁的事情，但是要真的找一家好的供应商就不简洁了。又是一大难事，找到一家好的供应商，首先要具备的是物美价廉！价廉是要在至少三家供应商比价之后才可以知道的，但是物美，怎么比呢？不行能要三家的供应商给我看好样品之后再打算啊，到那时煮熟的鸭子早就飞了，这样就永久也拿不到客户单子！只能看供应商网站上的东西，诚信，设备，产品，证书……！再对比打算！但是在报价的时候还不行以报三家最廉价的价格，要报中间价，这样至少我们就不亏啊！这便是选购的一件大的麻烦事！

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，老师变成经理，同学变成同事，相处之道完全不同。它让我看到了企业和人与人之间的残酷的竞争。我在公司的职责就每天联系我的客户，

满足他们的需求。客户有的是需要我们的钢管·齿轮等等，而我公司必需要清楚他们需要多少，发货和到货时间，还有货的价钱。这时我要做的就是做 excel 来规范他们的订购，还有报价单也是必要环节。近 40 天的时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人的，做事的，做学问的。

暑假的社会实践是每个高校生必需拥有的一段经受，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。由于我所工作的地方是一家私企，所以我刚开头的工作并不忙，没有感觉到很累。只是每天都要守在电话和电脑旁边，接电话，在电脑上记每天的销售，制作一些简洁的报表.....很耗时间。但是渐渐的习惯了。现在在办公室，有闲的时候就会看一些工厂货物的名称。在此期间，曾有几次想过干完一个月不干了。或许我是刚开头工作，有时受不了同事和经理给的“气”，自己心里很不舒适，就想辞职再重新换个工作得了。但静下心来认真想想，再换个工作也是的，在别人手底下工作不都是这样么？刚开头，就应当踏踏实实的干好自己的工作，到底又没有工作经验，现在有机会了就要从各方面熬炼自己。不然，以后干什么都会干不好的。我现在的工作，相比其他人来说待遇挺不错的了，也不是和其他人比，工作也不是很难，很简洁进入工作，关键是学习对人怎么说话、态度及其处事。现在才明白，在校做一名学生，是多么的好啊！早晚要工作，早晚要步入社会，早晚要面对这些避开不了的事。所以，现在我很珍惜学习的机会，多学一点总比没有学的好，花同样的时间，还不如多学，对以后择业会有很大的挂念。

“在高校里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。参与工作后才能深刻体会这句话的含义。除了少许的英语和计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少。我担当的是文员一职，平常在工作时只是打接电话联系客户，或者是做表格，几乎没用上自己所学的专业知识。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识确定是不行的，我们必需在工作中勤于动手动脑渐渐琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行则虚心请教他人，没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰！

由于我没在自己家里，和伴侣住了一个小房间，离公司还是有一段距离的，所以每天 7 点就得起床，洗漱完后任凭吃点早点就要踩着电动车去上班。，就算天气再恶劣，只要不是休息，都得去上班，有时候公司业务繁忙，晚上或周末得加班，留给个人支配的时间就更少。我们必需克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候偷着逃课，自由很多。

给我印象最深刻的就是 7、25 这天，那是一个周六，原来我周末时休息日的，可是由于客户的时间关系，我必需要在贵公司规定的时间内把货准时发出去，于是我的经理要我在这天加班，。早上 9 点开头，我的司机到我家来接我，我拿着一些被遗漏的货开头了我一天的奔波。首先是要去南汇区打一个被漏掉的钢印。接着还去过嘉定区·闸北区·普陀区，最终一个就是宝山区，也就是我们公司的仓库，到取走了发放到兰州和青海的货物，然后到达发货中转站时，我又必需得把货从车上卸下来，告知他们每样货的发放地点，和清点货是否

对数，最终交易的就是发货费。始终忙到下午 17：30，我最终圆满的完成了我加班的目的。现在想起来，当时是很辛苦，可是现在还是觉得蛮有成就感的，至少我成功了，没有辜负经理对我的期望。

针对文员这个职位的特点，遇到挫折时，必需调整心态来舒解压力，面对挫折。古曰“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。”树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，应当生疏到正是挫折和教训才使我们变得聪慧和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，心情乐观，发奋图强。擅长化压力为动力，转变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面对将来。我们患病挫折时绝不能就此放弃，犯错误领导责骂时不能赌气就辞职。复印、接电话、做销售表等文员工作我都基本娴熟。正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文字能达意。它在肯定程度上保证领导工作的预备性。文秘管理的精确　　性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，状况要实，办法要慎。而要做到这些，必需态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说每天都要记一些销售，顾客打来电话需要的货物，登记这些东西时，用词要精确　　，抄写要认真，校对要认真，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会像同学一样对你嘘寒问暖。而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断地往上爬，刚出校门的我们很多时候无法适应。一般公司的任何一个员工，他们都会很留意对自己客户资料的保密，以防被同事抢去自己的业绩，因而关系显得有点淡漠。但是环境往往会影响一个人的工作态度。一个冷漠没有人情味的办公室，大家就会毫无眷恋之情，有更好的机会他们确定毫不迟疑的跳槽。他们心情低落导致工作效率不高，每天只是在等待着下班，早点回去陪家人。而间或的为同事搞一个生日 party，生病时的轻轻一句慰问，都有助于营造一个其乐融融的工作环境。心情好，大家工作快活，有利于公司的进展。我认为我能做的就是“多工作，少说话”。而在接近毕业的最终一年里，我会应当更加珍惜与同学间的相处。

针对这些都是我在校学习中不曾接触过的方面，所以我将在报告中首先叙述我在实践期间积累的这方面的生疏和经验。通过在职的一个多月里，我深感自己的不足，我会在以后的工作学习中更加努力，取长补短，需心求教。信任自己会在以后的工作中更加得心应手，表现更加精彩！不管是在什么地方任职，都会努力！通过这次的社会实践，让我体会到管理公司的难度有多大；在老师那里和书本上有很多精彩的谈判案例，好像轻而易举，但经过身临其境、亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。通过实践，让我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是期望自己在工作中积

累各方面的经验，在今后的学习中更加努力地丰富自己的头脑，为将来自己毕业后的创业做预备。

暑期社会实践的心得体会 篇 5

时间匆忙，转瞬高校一半的时间已经走完，而我却感觉自己的生活缺些什么。因此，我就报名参与了暑期实习，给自己的大二生活留下一个完善的句号。我们团队的实践主题是探源红旗渠文化，助力中国梦建设，让更多的人了解红旗渠精神，将中华民族艰苦奋斗、自力更生的品德传播给更多人，让更多人了解“中国梦”的励志精髓。我们实践的地点就在安阳林州。

林州位于河南省北部、太行山脉东麓，处河南、山西、河北三省交汇处，地理位置优越，东临京广铁路，西通晋陕腹地，南依郑州，北连京畿，乃南下北上、东进西达、三省通衢之要地。人称“金三角”，史书有“卫弃之而弱，晋有之而霸”的记载。

实践的第一天，河南科技高校探源红旗渠文化暑假社会实践团来到了位于林州市的“人工天河”——红旗渠。队员们在景区工作人员的带领下巡游了景区着名景点青年洞，通过倾听工作人员的讲解和对红旗渠的认知队员们深刻的生疏到：时代在前进，而宏大的红旗渠精神永不褪色。自力更生，艰苦创业，团结英勇，无私奉献是红旗渠给我们上的第一节课，使我们在构建中国梦的道路上走的更加坚实有力。其次天队员们来到了红旗渠纪念馆，在工作人员声情并茂的讲解中，队员们满怀缅怀之心参观了红旗渠纪念馆红旗渠纪念馆之行使我们深刻体会到：勿忘昨天的苦难辉煌，无愧今日的使命担当，不负明天的宏大幻想。“饮水不忘修渠人，幸福不忘奠基人。”最终的实践活动中，队员们一一探访了老一辈修渠人，十年一战，红旗渠穿山而过，正是这样的一群人用双手缔造了不朽的奇迹。时空流转，穿越千年，林县人民把愚公移山的神话永久定格在太行上，更把中国道路、中国力气和中国精神，镌刻在了这座太行丰碑之上。激励着后人要敢于拥有幻想，更要为幻想矢志不渝，艰苦奋斗。

时间过得真快，不知不觉中，暑期实践活动即将结束。回头看来，感觉这些天自己的收获良多。虽然实践也吃了不少的苦，但自己却甘之如饴。最终，我想向每个同学说“重新了解自己的家乡，你会发觉很多不为人知的故事，你会发觉它的不凡之处，你会感到骄傲”。

从 7 月 15 日起我们的社会实践活动正式开放，为期一周左右。在这一周我们体验了以前没有体验过的生活。我们一行六人为了一个共同的目标出谋划策，共同完成我们的任务，共同面对我们遇到的问

题。相互挂念、相互扶持让我们学会了合作与分工，在实践过程中遇到的困难更是让我们学到了坚持与忍耐。

在实践过程中我们晒过太阳，也淋过暴雨。但无论何时队员们感受到的总是收获的喜悦。我们在烈日下沐浴，在暴雨中奔跑欢乐。我们享受到了从未有过的成功，这是学业上成功所无法带来的感觉。顶着烈日走在山路中，即使走不动了也咬牙坚持，只因要依据方案完成既定的目标。数小时的山路，甚至使队员们的脚都磨出了大泡。但其次天照旧坚持绝不掉队，不拖后腿。这种不认输的精神在我们中间传递，一周时间但我们没有一个队员由于环境或者劳累而放弃的。我为他们感到傲慢，由于我曾一度想放弃，是他们的坚持感动了我。

在学习寻访红旗渠文化的时候，队员们也在不断地提升对“中国梦”这一指导思想的生疏程度，并在心里暗下决心，要将中华民族那艰苦奋斗的坚韧品德以及林县人的自力更生的精神发扬光大，将这种决心和做事情的态度保持在自己生活的方方面面。

当然我们的活动也有不足的地方，我过分的轻视了任务的难度，结果让队员白白多受了很多苦，并且也没有达到既定目标。特殊是后三天的宣扬活动花了很大的力气但是却没有取得很大的反响。这次的组织活动没有方案合理，让后期活动的开展变得特别困难。对于宣扬活动的场地和时间选择不合理是最大的失误。

在这个漫长而又好玩的暑假中，我接受我院学生会的倡议，乐观参与学校内外组织的的探源红旗渠文化社会实践活动。作为一名将来要迈入社会的高校生，深化社会、实践熬炼是一门必经的功课。由于经受所以懂得，只有了解社会，你才能真正做到融入社会。

正如前文所说，点亮红旗渠，照亮中国梦。中国梦是中华儿女普遍的坚决的思想意识和目标追求。实现中华民族的宏大复兴，是每个中华儿女肩负的责任与使命。“中国梦”的本质内涵，是实现国家富强、民族复兴、人民幸福、社会和谐。当每个为实现人生价值而努力奋斗的时候，就是我们的中国梦一步步被全中华儿女实现的时候。中国梦的实现需要中华儿女的不懈努力与奋斗。

中国梦的实现，任重而道远。作为高校生的我们，应当如何为中国梦的实现做出我们应有的努力，是一个值得我们深思的问题，更是需要我们落实到行动的事情。走一步，再走一步才能步入奇特的中国梦。

暑假社会实践活动带给我们的是欣喜，是得到成果的喜悦。在实践活动中，我们感受到自己的微薄，体会到了整个社会强大的分散力。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，增加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日，对于我们这些初生牛犊的高校生们，独立的培育和社会的洗礼是多么的重要。在这个更新速度超快的今日，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。

“真理于实践，实践出真知”我们只有在不断参与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，在那片宽敞的天地里，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。

暑期社会实践的心得体会 篇 6

7 月 8 日上午，信电学院赴济钢专业实践服务队一行五人到达济钢其次公司，工程部的首席工程师张红瑞给队员们具体介绍了接下来两天的实习安排，并认真询问了队员们这边的实习要求，并且制定了周详的安排方案，对实习期间应留意的事项一一作了安排，让我们受益匪浅。

济钢变电站之行

7 月 8 日该变电站作为济钢规划建设项目的动力中心，位于济南市工业北路北侧，济钢新建高炉、4 号转炉及连铸、中厚板等工程

的中心位置，担负着以上全部在建项目的电力供应任务。因此，变电站能否顺当建成投入使用，直接影响到其他在建工程的工程进度，施工现场的每一个工序都受到甲方和相关单位的高度重视。

自开工始，天津二十冶电装济钢项目部就明确了该工程的重要性，统一了思想，确定了"精诚协作、全力以赴保施工践行科学进展观'的工作目标。在施工中，项目部人员克服技术、设备资料不全，部分信息不明确等困难，主动与设计部门、设备供货厂家沟通，准时获得了高压设备所需的具体资料，充分了解了即将到场的设备。当发觉由外单位施工的高压柜槽钢基础不合格，达不到电气安装的技术标准，会给高压电气设备将来的正常运行造成极大隐患时，该项目部本着为工程负责的科学态度，从进展的大局动身，发扬团结协作精神，乐观协调各施工单位的关系，主动为协作单位出谋划策，提出正确的施工方案，使设备基础工作得以顺当完成。设备到场后，准时组织施工人员制定科学合理的安装方案，按事先规划的路径使设备顺当就位。

plc 试验室之行

7 月 9 日我们主要参观了，济钢 plc 试验室把握系统，济钢第一烧结厂 290m2 烧结机 1994 年 10 月投产，电控系统使用 4 台美国 modicon984 系列 plc，把握器型号 984-785e，依据烧结工艺分区域把握生产设备和部分仪表，分别叫做 1pc、2pc、3pc 和 4pc。每台把握器有一个本地站(即主站)和若干远程 i/o 站(即 rio)，本地站与 rio 之间使用 modicon 的 s908，实现主从轮询方式 lan 通讯，本地站作为 s908 的主节点，rio 站使用 j89x、p89x 等通讯模块，通讯介质为同轴电缆，分双缆冗余总线、单缆总线和分布式等几种结构。由于生产需要，XX 年底的"济钢 290m2 烧结机工艺优化和自动化改造工程'中，将其中 2 台 plc 把握器升级为 schneiderquantum 系列 plc，保留原有远程 i/o 站不变。

把握器之间，及其与下位编程工控机、上位监控机之间使用 modbusplus(简称 mb+)通讯。把握器用标准 9 针 rs485 串行端口，工控机用 as-sa85-000 网络插卡，实现相互间数据读写。网络用屏蔽双绞线构成总线形拓扑结构。把握器之间使用 984 梯形图指令集的 mstr 指令进行数据交换。

plc 组态软件用 modicon 公司 dos 环境下的 modsoft2.1，进行电控系统梯形图编程。上位监控软件用美国 usdata 公司的 unicell，基于 windows3.1 操作系统，实现集中计算机画面显示、把握与报警等功能，由组态和运行两种硬件 key 进行软件和数据爱护。

济钢始建于 1958 年。职工 3.8 万人。资产总额 322 亿元。产品以中板、中厚板、热轧薄板、冷轧薄板为主。

济钢以邓小平理论、"三个代表'重要思想和科学进展观为指导，不断解放思想，转变经济增长方式，紧紧抓住结构调整这条主线，坚持走新型工业化道路，着力自主创新，大力进展循环经济，实现了速度、结构、质量、效益的有机统一。XX 年钢产量突破 1000 万吨，达到 1042 万吨，实现销售收入 386 亿元、利税 31.6 亿元、利润 19 亿元;出口钢铁产品 130 万吨，创汇 5 亿美元，进出口贸易总额 11.6 亿美元。济南钢铁股份公司进入了全国上市公司最佳运营绩效 50 强。

"十五'期间，济钢抓住机遇加快结构调整，推动集约经营，取得了又快又好的进展。5 年实现销售收入 1034 亿元、实现利税 107 亿元、实现利润 59 亿元，分别是建厂到"'末 42 年总和的 2.1 倍、1.9 倍和 2.8 倍。资产总额由 XX 年的 101 亿元增加到 322 亿元，提高 2.2 倍;5 年上缴税金 66 亿元，加上全部者权益增值 38 亿元，合计为国家贡献 104 亿元，超过了"'末的资产总额，相当于向国家贡献了一个济钢。

创新进展思路，坚持技术集成与引进消化吸取基础上的再创新相结合，留意技术、装备的先进适用和经济高效，走重大冶金技术国产化的路子，先后更新改造设备 850 余台套，新上装备达到了国内一流，国际先进水平。形成了中板、中厚板、热轧薄板、冷轧薄板、镀锌板、彩涂板等现代化生产线，产品结构实现了由普碳钢材为主向品种钢材为主的转变。

大力提倡解放思想，干事创业，创新激励约束机制，对做出突出贡献的科技人员赐予重奖，努力营造"鼓舞创新，允许失误，宽容失败'的宽松环境。加强创新体系建设，建成了国家级技术中心、国家级试验室、博士后科研工作站，技术中心获得国家认定企业技术中心成就奖。加强与国内外知名的科研院所联合，构筑产、学、研、销开发同盟。不断加大科技投入，乐观推动自主创新，形成了一大批自主知识产权新技术。

坚持管理上与国际接轨，追求卓越，引入并建立以顾客为中心、以人为本、持续改进、不断创新的卓越绩效管理模式，XX 年荣获全国质量管理奖。先后通过了质量、安全、环境管理国际认证，并在全国冶金行业领先实现了三体系整合和营销服务体系认证，计量管理通过了 iso10012 认证。造船板获得中、英、法、日、德、美、挪、韩、意 9 国 10 个船级社认证。以信息化加快企业现代化的进程，以办公自动化、erp、mes 优化业务流程，提升管理水平和管理效率。实施"走出去'战略，产品出口到 30 个国家和地区，出口产品总量、创汇额在全国冶金行业处于前列，出口中厚板连续保持第一。

暑期社会实践的心得体会 篇 7

社会实践只是一种磨练的过程。对于结果，我们应当有这样的胸襟：不以成败论英雄，不肯定非要用成功来作为自己的目标和要求。在这个暑假实践中，我才真正体会到钱来之不易，我们应当好好的珍惜父母辛辛苦苦挣的钱。正所谓：人生需要设计，但是这种设计不是凭空捏造出来的，是需要成本的。

小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。打一份工，为以后的成功奠基吧!

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

在现今社会，招聘会上的大字板都总写着"有经验者优先'，可是还在校内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，熬炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题记得老师曾说过学校是一个小社会，但我总觉得校内里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是高校高校，学生还终归保持着学生身份。而走进工作之地，接触各种各样的人、事等等，关系简单，但你得去面对你从没面对过的一切。社会向大众反映了一个很严重的问题就是我们学生的实际操作能力与在校的理论学习有肯定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论学习的很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，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状况，比如在教学生的时候，学生提出的一些奇惊异怪的问题，你怎么也不会想到，可是照旧需要依靠自己的才智来解决。或许在教学中我们运用到的只是简洁的问题，只要套公式就能完成一项任务，有时候你会埋怨，学过了在教别人就这么简洁，但为什么当时我们学习书本上的知识，就让人学的那么吃力呢?

"两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书'只是古代读书人的奇特意愿，它已经不符合现代高校生的追求，如今的高校生身在校内，心儿却更加开阔，他们期望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，打工的高校生一族正渐渐壮大成了一个部落，成为校内里一道亮丽的风景。明显，高校生打工已成为一种势不行挡的社

会潮流，我们高校生的价值取向在这股潮流中正静静发生着转变。我们期望将在学校学习的知识奇妙运用到工作中，期望在工作中我们的能力可以得到提高。

当然，对于高校生打工，始终是"仁者见仁，智者见智'，很多人的看法不尽相同。每个人都有自己的人生模式，我们有理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，把握好学习与打工的分寸，确定能把高校这个人生阶段过得丰富多彩。打工的途径或者形式多种多样，只要是对社会有益，对自己积累人生经受有益，还能够有少量收入，就可以毫不迟疑的参与其中。

虽然在实践中我只是负责教初一初二学生的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能把握，本以为到自己教学的时候能够应付得来，但是在实践过程中明白并没有想象的那么简洁，平常在学校数字错了改一改就可以交上去，但在教学生时，我要确保一切都是正确的，我要保证我教给大家的都是正确的知识，在教课之前，我会学着备课，数学方面，我会先列出一个提纲，然后找很多的例题来巩固一下他们学到的知识;英语方面，我会先带着大家读单词，讲 reading，讲 vocabulary 等等。

总之，每一个知识点都不能出错。这种要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道题，算出一个程式就可以了，但这里更需要的是将这些我们怎么思考，怎么解决这类问题的思路告知学生，只是纸上谈兵是不行能在社会立足的，所以肯定要特殊当心谨慎，而且一旦出错并不是像学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在叫做学生的过程中错了是要对学生负责的。总之，这个寒假的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，由于这是一种实实在在收获，是对"有经验者优先'的感悟。

在我的打工生活中，我也明白了很多：在日常的工作中上级欺压、责怪下级是不行避开的。虽然事实如此，但这也给我上了贵重的一课。它让我明白到别人批判你或是你听取他人的意见时，肯定要心平气和，只有这样才能表示你在诚意听他说话。虽然被批判是很难过的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批判。由于这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应当做的。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是假如你只问耕耘不问收获，那么你肯定会交得到很多伴侣。对待伴侣，切不行斤斤计较，不行强求对方付出与你对等的真情，要知道赐予比获得更令人快活。不论做是事情，都必需有主动性和乐观性，对成功要有信念，要学会和四周的人沟通思想、关怀别人、支持别人。

打工的日子，有喜有忧，有欢快，也有苦累，或许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，三十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财宝吧。

现今，在人才市场上高校生已不是什么"抢手货'，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，高校生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简洁，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校高校生选择了寒期打工。寒假虽然只有短短的一个月，但是在这段时间里，我们却可以体

会一下工作的辛苦，熬炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个高校生所拥有的"无形资产'，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

高校生除了学习书本知识，还需要参与社会实践。由于很多的高校生都糊涂得知道 "两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书'的人不是现代社会需要的人才。高校生要在社会实践中培育独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参与一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。由于知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和熬炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得高校生应当转变观念，不要简洁地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培育自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重高校生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名高校生，只要是自己所能承受的，就应当把握全部的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

除了工作中我学到很多很多在学习中无法学到的知识和经验外，在我看来，我收获最大的是，我变得很开朗很自信。以前在人群里，我胆小得几乎宁愿缩在角落里，期望没人能留意到我。而这一次，在我们的小组会议里，我变得很自信，我勇于在大家面前表达我的看法，勇于向组长提出建议。更有甚者，在每一次活动中，我都踊跃参与，表现相当乐观。组员竟然不信任我之前会是一个相当内向的人。我觉得，这次社会服务活动给我最多的是，让我自己有了很大的转变，而且这个转变，是我之前都始终想要的。

在这次寒期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开头，也是一个起点，我信任这个起点将会促使我逐步走向社会，渐渐走向成熟。这次的实践的确赐予了我很多。今后，我将连续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用去自己的只是，做一个合格的高校生，将来做一名对社会有用的人。

暑期社会实践的心得体会 篇 8

短期的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我终生受用。回到家时爸爸妈妈也说我真的变了好多，变得懂事多了，孝顺多了，脾气也变好多了。学校让我们去社会实践真的很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真的很不简洁，也明白工作的辛苦，以后也不会再

铺张钱了。

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，增长了才能。社会和高校一样也是一个学习和受教育的地方，在那片宽敞的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

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/737065033032006065