

2024 暑期社会实践个人心得(通用 34 篇)

2024 暑期社会实践个人心得（通用 34 篇）

2024 暑期社会实践个人心得 篇 1 今年暑假 7 月 26 日至 29 日，我们杭州广播电视大学经济管理学院社会实践小队举行了暑期社会实践活动。此次社会实践活动主要有赴萧山传化大地了解中国物流情况的发展，赴杭州东明山了解生态环境、赴良渚博物馆了解中国古文化以及走进社区了解市民的生活等。

2024 暑期社会实践个人心得(通用 34 篇)

2024 暑期社会实践个人心得（通用 34 篇）

2024 暑期社会实践个人心得 篇 1 今年暑假 7 月 26 日至 29 日，我们杭州广播电视大学经济管理学院社会实践小队举行了暑期社会实践活动。此次社会实践活动主要有赴萧山传化大地了解中国物流情况的发展，赴杭州东明山了解生态环境、赴良渚博物馆了解中国古文化以及走进社区了解市民的生活等。

环保——这个全世界为之关注的话题与我们的生活息息相关，在党的“七一”讲话中指出“要促进人和自然的协调与和谐，使人们在优良的生态和环境中和生活和工作……改善生态环境和美化生活环境”。然而，什么是环境保护？人与自然协调发展，是全国政协围绕树立和落实科学发展观问题的一个重要议题。有这样一组令人痛惜的数字：我国水资源匮乏，人均水资源拥有量是世界平均水平的 1/4，许多河流开发利用率超过国际 30% 的生态警戒线。XX 年国家环保总局统计的 340 个城市中，严重污染的 91 个，占 27%。20 世纪 90 年代末，我国水土流失面积 356 万平方公里，占国土面积 37.08%。我国荒漠化土地面积达 267 万多平方公里。进入工业化社会以来，人类滥用改变自然的力量，无节制地挥霍着自然资源。水土流失、山洪暴发、土地沙化和环境污染种种严重生态危机频繁凸现，这是大自然对人类社会的一种沉重惩罚。无数的自然灾害告诉我们：如果人类为了眼前的利益而无节制地破坏环境，必然会丧失赖以生存的自然基础，使发展最终失去意义。具体到一个地区又应该怎样保护环境？作为大学生又该为环境保护做些怎样切实有效的贡献呢？带着这些问题，我们实践小组于 7 月 28 日赴杭州东明山举行了以“走进环保”为主题的社会实践活动。

在辅导员高飞老师的带领下，我们举行了一次登山活动。但是这

次出发我们带着问题，一起登上了杭州东明山。第一次亲临大自然的怀抱，感受大自然的洗礼，感受城市公园和野生公园的区别。那里是没有废气污染，没有噪音污染的大自然。越近山腰，空气越新鲜，于是，同学们的兴致也越来越高。但是后来，一场阵雨不得不让我们取消了越近山顶的念头，只能被迫选择返回山脚。男生们把雨伞腾出来给女生，女生们也你让我，我让你，一种同学间相互谦让，相互关心的集体精神在这里取得了良好的体现。

这次登山活动不仅让全体成员全面深入地了解到什么是环境保护，彻底改变了过去认为“保护环境卫生”、“抵制一次性塑料制品，防止白色污染”、“治理工业污染达到了”等就是环境保护的片面认识和错误思想，也增强了同学们的环境保护意识，丰富和完善了同学的环保知识，到了让同学们真正“理解环保，支持环保，宣传环保”、真正“走进环保”的目的，具有十分重要的现实意义，更重要的是，通过这次登山活动体现出同学间相互谦让，相互关心的团结协作精神，以及同学间虚心学习，加深沟通，增进了解，也学到了不少诸如待人接物的交际用语和处理应急事件的社会经验与组织活动能力。

社会实践是艰苦的，但收获是巨大的。

社会实践是一笔财富。一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。在社会实践中可以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，无限回味。更何况参加社会实践活动的过程、阅历本身就是一笔宝贵的财富。

社会实践是一种动力，是体味人生的“百味筒”，是验证实力的“试金石”，它让我体味到生活的酸甜苦辣咸，懂得了各种滋味只有亲身参与才能体会的到。走出校门融入社会的大舞台，我们才真正体验到自身知识的欠缺，能力的有限。任何理论知识只有与实践密切结合，才能真正发挥它的价值。行不行，实践中看！

“纸上得来终觉浅，投身实践觅真知”。我相信，经过社会实践的磨练，同学们变得更加成熟、更加自信，校园里到处洋溢着蓬勃向上的良好氛围。我们有理由相信，当代青年大学生有实力承担的起未来建设国家的重任，追求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才必将成为广大青年学生的共同心声和行动！在身体上受到了锤炼，在思想上得到了启发和升华，使大家多了一份生活体验，社会实践经验和组织活动能力。我相信，这对我以后的学习、生活和工作都将起到重要的影响作用。

2024 暑期社会实践个人心得 篇 2 大学生暑期“三下乡”社会实践活动是高校人才培养目标的有效途径，是推进大学生“素质拓展计划”的重要举措。

我院今年的大学生社会实践活动，主题鲜明，内容丰富，形式多样，效果显著。广大青年学生在为民服务的活动中，不仅学习、宣传和实践了“三个代表”的重要思想，并以无私奉献的精神加强了同人民的紧密结合，得到了社会的广泛赞誉，而且在实践活动中拓展了自身的综合素质，增了知识，长了才干。

一、基本概况

我院充分发挥科技文化优势，紧扣今年“三下乡”活动主题，把学习、宣传、实践“三个代表”，落实科学发展观作为重点，把文化

科技卫生服务作为拓展，组织了多个主力实践团，150 名大学生青年志愿者以多层次的社会实践服务活动，为农村的两个文明建设开展了富有成效的服务活动。

1、大学生落实科学发展观，实践为民，身体力行“三个代表”

为了更好地发挥党员大学生在学习、宣传和实践“三个代表”重要思想的示范作用，根据学院的自身的特点，结合当地实际，我们党员大学生“三个代表”实践服务团，采取生动活泼的形式，向基层党员干部和广大群众宣讲“三个代表”的重要思想和科学发展观，宣传党的路线方针政策。开展党的革命足迹寻访活动，引导我们的同学在实践中了解党的光辉历史，继承党的优良传统。我们还为农村基层干部和广大农民群众宣讲《中央一号文件》的精神、三农问题以及可持续发展战略等方面的讲座，开拓农村干部群体的视野，提高他们的知识政策水平。

2、回顾历史，重温红色经典

今年是建党八十四周年，我们通过走访老党员、调查、参观、考察等多种形式，深入了解和大力宣传建党八十三年来特别改革开放二十多年来，我国社会主义建设取得的巨大成就，正确认识国情、社情、民情，加深对邓小平理论、“三个代表”重要思想与实践相结合的理解，进一步弘扬爱国主义精神，树立起传播科技、振兴中华的理想。同时还积极地向广大人民群众宣传我国的改革开放经济建设已进入了攻坚阶段，进入了关键时期，必须坚定不移地高举邓小平理论伟大旗帜，全面贯彻党的“一个中心，两个基本点”的基本路线，认识稳定的社会秩序在我国社会主义建设中的重要性。

2024 暑期社会实践个人心得 篇3 相遇便是缘，相识即要珍惜。

七天的时光转瞬即逝，转眼就到了说再见的时候。这趟特殊的“旅行”，有收获、有遗憾、也有不舍，但很幸运认识了一群可爱的朋友们。

这七天，一直有群可爱的小朋友陪伴着我们。从第一天走进当地校园宣讲，到后来每天下午的一对一支教，我深深的感受到小朋友们的可爱与懂事。我接触到的几个女孩都比较内向，细声细语的说话，安安静静的写作业，不会给你惹任何麻烦，自食其力到让我有点心疼。我想，也许我们这七天可能不会在学业上帮助他们提升太多，但至少通过一些小游戏，让他们的性格开朗了很多。而通过七天的辅导，我自己也多了一丝耐心，少了一些急躁，性格改变了很多。

我一共走访调研了两天，从一开始的默默记录，到后面的主动提问，和阿姨们聊家常。可能这个改变是受身边小伙伴的影响，或者是被阿姨们的热情所感染。不得不说，阿姨们真的很热情，给了我们很大的帮助，感谢善良的阿姨们。一直以来，我都知道自己表达能力不行，也不敢于说出自己的想法。但这几天的走访调研对我而言算是一个进步，希望以后我可以能言善辩。

一寸山河一寸血，一抔热土一抔魂。参观完蔡和森纪念馆和曾国藩故居后，我认识到两位伟人：一位是捍卫真理，宁死不屈，不忘初心，牢记使命的蔡和森先生；一位是修身律己，以德求官，礼治为先，以忠谋政的曾国藩先生。他们的为人处事和革命精神，值得我们学习和传承，并且对我们学习党史有重要的意义。斯人已去，英魂长存。

孟子说“老吾老以及人之老。”最后一天上午我们去敬老院给老人们表演节目，温馨如家的感觉把我们之间的距离一下拉近了许多。让我印象最深的一个节目是合唱加独舞《我和我的祖国》，有些老人也和志愿者们一起唱，呈现出来的效果令人震撼。陪伴老人们一上午，我真正的感受到“敬老”真正的意义是陪他们多说说话，聊聊天，给他们多一些倾听，多一些关爱，让那些老人家不再觉得孤独，让他们感受到温暖。我们接近老人更多是因为他们宽厚慈爱而不是出于责任义务。老有所养，老有所医，老有所学，老有所为，老有所乐。愿老人们身体健康，万事如意！

感恩的心，感谢有你！谢谢这七天奶奶和雅哥对我们的悉心照顾，谢谢这七天有大家的陪伴，谢谢这七天遇见的所有人。有幸遇见，不说再见一小易们。

2024 暑期社会实践个人心得 篇 4 在一起的时光总是那么的短暂，实践的时光就这样结束了，实践给了我很多很多，给了我什么叫做艰

苦，什么叫做坚强，什么叫做友情，什么叫做团结，什么叫做一个整体。短短的 10 天实践，我想我懂了好多好多。

还记得第一天驾到孝顺镇，大家的激情是那么的高涨，一群人穿着队服，浩浩荡荡的一起去吃午饭，回头率那叫高啊。总想让别人知道我们身上有着是一颗火热的心。早晨，我们起来吃馒头，还有一杯豆浆，中午是自己解决的，晚饭大家一起吃。还记得第一天，大家都很累，徒步了一个多小时才回到孝顺镇上的，到了快餐店，大家狼吞虎咽的样子，不管是什么菜，一律刮盘政策，可是大家都很开心，这时让我感觉到了，什么叫做吃苦！每天的问卷调查，虽然问的很乏味，可是，在我们和老百姓的交谈中了解到了很多很多，有他们的怨声，有他们的喜悦，我们同他们一起分享。老百姓的话最淳朴了，能够和他们一起心与心的交流是那么好的一件事，不过，在顶着烈日，绕着路走，人都黑了一圈，不顾被别人在后面指指点点，说闲话，我还是很高兴的，记得有一天一个小时我跟陈晓就做了 13 份，效率很高，我们两都很满意，不管怎么样有收获就是好的。看到大家都是那么的努力，我心里很高兴，不过天那么的。热，一个一个的倒下了，他们都中暑了，那个时候我就告诉自己，我坚决不能倒下，我要坚持，我们的猴哥和佳伟还因为取水还特地从金华跑到盘安去取水，可以见得我们的用心良苦，每天汗是哗啦啦的掉，水一口又一口的往下灌，不在乎这是你的还是我的，毕竟能在一起是一种缘份，每天看到一张张熟悉的面孔，队长，妹子，昊谦，任可等等，不知不觉感觉到自己

很幸福。

文艺汇报演出对于我们这个没有很大演出资质的队伍来说是很困难的，我是一个没有艺术细胞的人，演不好，五音不全，可是我还是跟着大家一样努力，虽然经常闹笑话，可是这些都无所谓，去尝试了才知道过程。看着妹子和昊谦的甜蜜蜜，火辣的拉丁，搞笑的小品，感人的手语，心里想这是我们实践队的队员的’演出吗，很不敢相信，原来大家都是那么的努力，都从一点点的自信的积累，在下面好多好多的村民面前，一点也不羞涩，勇敢的唱《中国人》，为了这么一个晚会，大家都努力付出了自己的全部精力，有付出总就有回报，村民很满意我们的汇报演出，临走时还有好多村民来送我们，我们感到很欣慰。

在火车站的成果展是我们的最后的战役，那天来了好多市民，他们对我们的“保护母亲河，服务新农村”都很支持，纷纷前来签名和支持，这也来了好多的记者，给大家很欣慰的是，我们的活动上了金华晚报，大家心里都好高兴，这么多天来的努力没有白费。

实践真的能够锻炼人，一起走过了这么多日子，我在实践中学会了许许多多，体验到了人间真情

2024 暑期社会实践个人心得 篇 5 今天，妈妈带我去肯德基店参加我期盼已久的暑期社会实践活动。

这个活动有四个板块，第一个板块是参观肯德基的厨房。令我惊讶的是肯德基的厨房竟然有两层。一层是油炸区，这里的机器都是温度高达 300 度的，所以肯德基阿姨叮嘱我们千万不要触碰到这些机器。二层主要是冷藏室和冷冻室，一进去就像到了北极。参观完肯德基厨房后，接下来就是自制蛋挞的环节了，我戴上厨师帽和一次性手套，系上了围裙，就准备开工了！肯德基阿姨先给我们示范了一遍蛋挞的做法。第一步：把蛋液倒入蛋挞皮内，留出五毫米的高度。第二步：烤箱设置烤制 15 分钟 25 秒。我仔细地听着，心里想：太简单了吧！于是，两个蛋挞我一会儿工夫就做完了。在等待蛋挞烤制的大约一刻钟时间里，我们进行了第三个板块——勇气挑战。要求我们去访问陌生人。我一下子就挑好了目标访问人物。这位叔叔也十分配合地完成了我的访问调查。最后就是感恩与分享了。首先发了实践小楷模奖状，然后让我们写自己想对家长说的感恩话。我想了想，写下了：“亲爱的爸爸妈妈，我今天会送你们一个礼物——两个蛋挞。”写完后，香喷喷的蛋挞就出炉啦！

今天的活动真好玩，我好期待下学期的暑期社会实践活动！

2024 暑期社会实践个人心得

篇6 炎热的暑假总会让人开始幻想这段时间应该如何来度过，或许对自己而言只有进行社会实践才能够从中得到有意义的成长，毕竟只有通过社会实践来验证平时所学的理论知识才能够有着更加深刻的体会，在考虑到这方面以后我准备去一家商场担任导购员工作来好好锻炼自己，做出这样的决定也是考虑到自己平时的人际交往能力比较差的缘故。

当自己在商场负责人面前进行初期的面试以后便开始了岗前培训，从中我明白作为一名导购员想要拥有不错的业绩并没有那么简单，至少我需要了解客户的需求并深入开发对方的消费潜力才能够有所收获，因此在初期的导购员工作中自己也是屡屡碰壁，无论是客户的不配合还是自身能力的不足都让我觉得这份工作十分艰难，有时我也不明白为什么客户在寻找商品的时候自己上前进行提供帮助会被拒绝，后来在其他同事的帮助下我才明白过于热情的态度容易让性格内向的客户产生抗拒心理，因此从这个问题上我也逐渐了解到哪些客户才是需要导购员进行帮助的。

后来在学习导购员进阶技巧的时候我也遇到了一些难以解决的困难，毕竟对自己来说性格内向往往是阻碍工作正常开展的隐患，后来意识到这个问题以后我有意多进行锻炼才能够在与客户的交谈中不断获得成长，我在商场进行社会实践期间逐渐学会了如何分辨客户

是否真的有意向购买商品，也明白了部分拒绝导购员的客户其实在内心也存在着需要进行发掘的潜在需求，只不过一时间难以找到自己需求的商品才会在各个货架间不断徘徊。

当这次社会实践结束以后我能够明显感觉到自己变得健谈了许多，这意味着开学以后自己无论是进行演讲比赛还是其他的活动都具备了一定的优势，而自己身上存在的缺陷也因为这次的社会实践而弥补了许多，可以说自己暑假进行社会实践得到的收获远远超出预期的效果，只不过社会实践结束以后自己也应该要保持一颗谦卑的心才能够在不断的学习中有着更加深刻的认识，通过时间的积累想要从中收获一些使自己得到成长的经验也并非是一件困难的事情。

暑假即将结束的时候自己也会缅怀进行社会实践的那段时光，毕竟自己在社会实践期间获得的体会能够很好地帮助自己弥补身上存在的缺陷，也正因为这次社会实践才让我对以往所学的部分知识有了更加深刻的体会，想到这里以后我不禁开始幻想下一次的社会实践能够给自己带来哪些收获。

2024 暑期社会实践个人心得 篇 7 20xx 年 x 月号晚，我回到旷别已久的家，家是我永远的港湾，无论怎样，它都可以让我停靠。

休息了几天，见了一些朋友和以前的同学，大家还是那么好玩，聚在一起天南地北地胡侃，仿佛又回到了中学时代，那时有数不尽的毫无理由的欢乐。

终于和朋友同学们告别，一个人在家静静地思考，我只带了一本书回去，所以平常还是比较多时间的，于是想起了寒假实践。

以前的假期实践我做过家教、家私店送货员、大型商场服务员，感觉这些都有好有坏，主要看的兴趣，不过我的这些实践经历对我的成长有很重要的意义。

做家教让我明白老师的不容易，做送货员使我明白家私的很多知识，包括性价比、出处、组装等，而在商场时我懂得作为一个员工就必须按单位的制度办事，很多事情并不是按自己习惯来做的，而是自己去适应制度。

但是，我总在思考，我能不能不做这些受别人管理的实践，我想自己的实践自己做主。想了几天都没想出一个好的办法，而这时我以前的做过商场又打电话问我今年寒假还去不去实践，但我已经去那里做过一个暑假和一个寒假了，觉得再去做自己得到的东西肯定没有以前那么多了，我心里想换个环境实践或许会有意想不到的收获，于是委婉拒绝了商场的好意。

刚好这天晚上，我二哥三哥说年底想摆摊卖，我马上举手赞成，因为我可以和他们一起做，这样我的寒假实践就有着落了。于是我和二哥、三哥一拍即合，马上计划起来。

首先，我们三兄弟进行了总体计划：

- 1、货源调查。包括进货价、距离、质量等；

2、市场需求分析。包括需求量、供应量、需求供应关系、消费者偏好等；

3、可行性分析。包括竞争对手分析、摆摊地点选择、时间等。

于是我们三兄弟分工合作，我负责的是市场需求分析。我上网调查了人口总数和家庭总数，得到现在人口总数约为 160 多万，占汕尾总人数的 70%，而我所在的 xx 镇人口约 20 多万，共 3 万多户。按照我们习俗（祭神、回礼、访客都要用到），每户大概 10 千克桔子，这样东海市场就需要大约 30 万千克的桔子。而每年的市场批发会有大约 10 万千克的桔子，摆摊批发也是差不多 10 万千克。

这就说明市场的需求还是没有得到满足，就像去年的桔子卖到最后都是涨价的，涨到最后 3.50 元/斤。当前的桔子价格为 2.00 元/斤，可以说还有涨价的余地。而据我的了解调查得到，我们那里人比较喜欢不大不小、色泽红润的桔子，因为这样看起来好看，访客、回礼都不错，至于好不好吃、甜不甜倒很少去注意了。

经过我们几天的调查求证，我们基本上了解了整个桔子市场的状况。在二哥的调查中，我们得到：去 xx 镇进货比较实惠，距离也不远，质量算中上，进货价为 1.35 元/斤，货车运费 600 元。而三哥则查到估计今年会有竞争对手（摆摊批发）10 家，地点我们会选在人流中心的桥边。

而在时间的选取上我们有不同意见：二哥是想早点开始卖，十二月廿一进货，廿二开始卖；我和三哥都想到合适的时间才卖，这样省时又能集中精力对待，到廿五开始卖。经过讨论最后我们决定人民路滩点 4000 千克，廿二开始卖，而龙仙桥滩点 2500 千克廿四开始卖。

时间终于来到十二月廿一，这天我二哥三哥一大早就出发去西南镇桔子种植场进货，而我则留在家这边接应。然而，老天却下起了小雨，我想二哥他们此行应该很辛苦了，但现在做哪行不辛苦呢。

晚上 8 点，我终于接到二哥的电话，于是马上开始开车到，看见差不多变成泥人的二哥和三哥，果然他们此行艰难。等我们几个人把桔子卸到指定滩点时已经快 9 点半了。

第二天正式卖桔子，2.00 元/斤，不过比较少人问津，可能是因为离春节还远吧，担心到时桔子都烂掉了。不过我们前两天都是靠着有熟人拉关系先做政府单位生意，这种比较容易做，一不讲价，二不挑拣，只要装好送上门就行。

就这样一直到廿五，我们也只卖出 1000 多千克，桔子的色泽已经没有刚回来那时好看了。这时其他摆摊的也已经开始批发了，仅在人民路就有 6、7 家了，竞争相当激烈。

而我们另一个滩点也进货回来开始卖了，我一般都在龙仙桥这个滩点，这边只有三两家，我们的桔子质量要好上不少，所以这边情况良好。桔子刚一回来就有很多人来买，第一天就买了 500 千克，这使我信心大增。

然而，最艰难的是这几天一直低温降雨，很冻，冻得大家都不想出门了，更别说去消费了。这样我们的生意受到很大的影响，恶劣的天气大大地降低了消费者的消费积极性。大多数人抱着“本来要买 20 千克的，这么冷了，那就随便买个 10 千克吧”的心理。所以今年的桔子市场的需求量由于天气的原因降低了不少。

虽然天气恶劣，但很多劳动人民还是依旧劳作，我真正体会到社会上很多底层的‘老百姓的生活是多少的艰难。那么冷的天气，每天要起早摸黑的赚养家糊口，为的只是能让日子好过点。而我在学校的课室上课都嫌冷，这使我感觉到自己并没有想象中的那么坚忍，我要锻炼的地方还很多很多。

接下来几天都是差不多的天气，面对消费者不积极的消费心态，很多批发的卖家已经开始降价。第一天我们人民路滩点并没有一起降价，因为二哥觉得大家最后还是要买的，不怕卖不出去。后来事实证明，这个决定是错误的，这导致我们这个滩点到最后并没有什么赚头。

一直到廿八才开始降到 1.50 元/斤，而这时龙仙桥滩点由于竞争少，质量高已经卖得差不多了。我们考虑到市场上还有很多的桔子，估计还有 10 万千克，于是来个大甩卖，1.40 元/斤成本价出售，这样到廿九还剩下 1000 多千克，接下来的就基本上 1 元一斤贱卖了，只希望这个滩点能赚回成本。到年三十那是 5 毛钱斤，想要就拿去吧，总算到中午卖剩 200 斤自己搬回家吃算了。

这是一次失败而双成功的尝试，因为这次很多摆摊批发的都亏了，我们能不亏本主要是靠质量还有两边作战，同时准备也比较充足，但第一次做这个我们也存在不少问题：

一是时间上把握不对，如果廿五才开始卖的话人民路滩点的桔子不会到最后变得很难看。二是天气问题没有考虑进去，这是一个很重要的问题。三是市场了解还不够深入，今年受去年的影响以为桔子会好卖，所以很多人都来卖这个，结果导致供大于求。

但是，总体来说，这次尝试还是很有价值的，毕竟让我们体会到做生意的感觉（不容易），因为要考虑很多问题，全面的计划和充分的准备才能让自己把握市场动向，不会陷入被动的格局。同时我也明白社会就是这样现实，商场上就是你争我夺的，任何企图逃避的人都会遭受失败，这次实践让我有了积极面对竞争的心理准备。

假期的实践不应该成为一种压力、一种负担，而是在自己的兴趣

之下亲身去尝试、去体会实践、工作的酸甜苦辣，从而更加懂得生活，只有这样才会得到提高与成长。

2024 暑期社会实践个人心得

篇 8 现在，许多同学都喜欢大手大脚地花钱，养成了非常不好的习惯，小学生暑期社会实践心得。其实挣钱非常不容易，我为什么这样说呢？因为，我真正地体会了一次挣钱的感觉！

一天下午三点钟，我爸爸带我去黄华街桥上卖玉米棒，很快，我和我妈妈便吆喝起来了，不一会很多人便问：“这些玉米多少钱一个？”我随即答道：“五块钱三个，有黄玉米还有糯玉米。”那些人一听便纷纷离去，有的人还说：“一块钱五个还差不多！”但有些行家还是留了下来，因为他们看出我们卖的是“良心玉米”。

我手忙脚乱地拿钱、找钱，弄得我晕头转向不知所措。突然，有个奶奶说：“小同学，你多找了我一元，快给你！”“啊，怎么会呢？我刚才明明数的是三元钱呀！难道是我数错了。”果然在奶奶手上的是四元钱，不是三元钱。我赶忙道了声谢谢，把钱接了回来，下回我一定不能错，不然就真的亏本了！

买我们玉米的人愈来愈多，摆在地上的玉米越来越少。我真是看在眼里喜在心里，想想这一下午的经历，真是前所未有过的奇异呀！

卖玉米的钱得除去汗水的价值，才是我们挣到的钱！我想起了一句古话：靠天靠地，靠祖宗靠爹娘，不算好汉！真正的钱来之不易，我希望普天之下的所有人都不挥霍每一分钱，因为你挥霍的将是你自己的汗水！钱，乃身外之物，但没了钱是不行的，我希望所有人能把

钱加以善用！

人们都说：劳动最光荣。这一天，我去居委会劳动了一天。

当我在切身体验劳动时，我才更进一步地融会了这句话的精髓。劳动确实很辛苦，但却是苦中带甜的。劳动的感受，在劳累时大汗淋漓的感受。这些都不是能从我们平时的学习生活中所能触摸到的，这种感受是作为一名劳动者内心深处的，最平凡而又殊于一般的感受。

这一天，我去居委会干了一个上午的活儿，居委会的负责人让我去小区里面刮小广告。我高兴的应承了下来，信心满满的拿着负责人给我的铲子和水桶就走了，谁知道事实和想象是有差距的，而且差距还不小。

我先找到一个贴在地上的小广告，貌似真的很难弄，拿铲子刮了半天也没有太大的结果。

本想放弃，然后去干点别的事情，但是不服输的性格使我想通，还没有什么事情能够难倒我呢，我突然想起一次下雨天走在路上的情景，被水冲过的地面上的小广告，很容易就掉了，我想到将小广告上面弄上水，等了2，3分钟，果然，拿手轻轻一撕，小广告就掉了。

看到自己想到的方法取得了成果，当时心里挺兴奋的，于是更加满怀信心，去劳动了！

呃…经过一番努力之后，被我清除过的地方确实看着干净，整洁多了。

北京奥运会也开始举办了，作为北京人，为北京的环境美化奉献出自己的一份力量也是我乐于做的。

绿色奥运、科技奥运、人文奥运。我们将为实现这样的理念而努力，用自己的实际行动为奥运会的成功举办献出自己的真情。

2024 暑期社会实践个人心得 篇 9 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。

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”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；又弘扬了文化，为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。

2024 暑期社会实践个人心得 篇 10 本次暑期实践我在南京市残疾

人托养中心服务，与部分智障残疾人共同上课、活动。实践体会了我国对残疾人教育的方式方法，并有所收获。心得如下：

一. 对待智障残疾人的态度和教育方式方法

对待智障残疾人的态度并不只是简单的认可。这种态度与常人需要有所不同。需要尽量采取鼓励教育的方式，促进其对社会及他人的好感，达到一种双方面认可的状态。这种方法不单单像常人一样是使其奋进，也是美育的开端。如果智障残疾人犯了错误，也不能严厉的批评，应采取简单直接的说教。

对其教育的方式方法，应该采取适当的鼓励与平和状态。使其树立正确的价值观。这种价值观的培养，很大部分是从别人对事物处理的态度上来的。这就需要教师的言传身教。这种价值观的稳固性不高，所以必使其养成良好的习惯与最传统的适合当前生活的态度。

二. 智障残疾人生活习惯与价值观的养成

在实践中，我发现智障残疾人的生活习惯有对有错。比如原物放回原位，这是正确的。比如用手点读，经过教育学家研究，这是错误的习惯。这些习惯一改来自老师的教育。如果想要智障残疾人养成正确的生活习惯，必须从老师入手，提高老师的文化水平，尤其是教育教学水平。这是最根本的要求。更重要的是将先进的教育理论深入到时间当中。

智障残疾人的价值观是最棘手的问题。处理方法也相对困难。这是因为其自身思考力与辨别力低。而这根本的问题不好解决。我们就在开发其智力，进行教育的同时进行恰当的德育教育。教育的方法需要因不同的智障残疾人而采用不同的教育方法。其关键就是教会其分辨善恶美丑。这同时需要社会实践。其需要注意的是安全和视听教育。

三. 有目的教育方法和科学的教育

时间有限，要使智障残疾人在有限的时间里学会更多的东西。这就要加强学习的目的性，提高学习的质量。把主要经历放在正确生活习惯的培养上和正确的价值观教育上。同时要加大智力开发力度。也就是要让智障残疾人内外兼修。

至于教师的教育是必须科学的。这种科学是全方面的。包括科学的教育学，科学的营养学，科学的医学，尤其注意正确的世界观价值观。对于智障残疾人的老师进修，是当务之急。国家需要予以重视。以便正确的教育

这次活动的时间很短，只有 10 天。我不能深入的学习研究，只有些浅薄的心得与大家分享。正确的教育与安置智障残疾人，有利于创建和谐社会，是我国社会福利事业的重要方面，我们当代大学生要全力配合，献出自己的绵薄之力。

这就是我对本次的暑期社会实践的心得体会。

2024 暑期社会实践个人心得 篇 11 在暑假里，我们最后举行了令人期盼已久的社会实践活动。

大汽车驶过了车水马龙的街道，“飞跃”了宽广的道路，在那漫长的途中，我们六（6）班在车子里有了翻天覆地的变化……

我们一反往常在课堂中的形态，在车上大吃特吃，拿着麦克风，学着电视里的样貌，主持人上台：“有请为我们演唱！”之后，几个男生奋勇而上，学着明星们的潇洒，唱了起来。

就这样，我们高兴的到达了教育基地。当主持人介绍活动项目时，我们个个摩拳擦掌，欢呼雀跃。

最让我记忆犹新的是吃烧烤。

我们分小队进行烧烤。我们围着一个铁炉子坐着，把刚刚得到的5串食物拿着，谁都不敢放下，因为邻座的一组小队的香肠已经烤成“煤炭”了！还是我先壮着胆放上去的呢！

在小组中，就数我和潘慧婷的香肠烤得，一点也不焦，而且味道又香又甜很是好吃。

接下来再烤我也不顾什么会不会焦了之类的了，一个劲把手里的牛肉羊肉放上去，学着外面的师傅烤的样貌，一个个翻着身，烤了大概15分钟，食物在我的手上变得香喷喷的，谁见了都想吃！

但是，虽然见了好吃，但是里面却还是生的，我并不泄气，不就是再烤一次嘛！我耐心的等候，只见鸡翅上的油滴进了烤炉，炉里发出滋滋的响声，随后冒出来一阵烟。我吓了一跳，又立即平静下来，之后又有几滴油不听话的落进了烤炉，但等待我的是令人馋涎欲滴的美味……

对了忘说了，我们班在之前的比赛中获得了金牌哦！

接下来的消防讲座和演习也是挺不错的，那些勇敢者们还“跳了楼”呢！

这次社会实践活动在我们的啧啧称赞中结束了，导游也对我们留下了深刻的印象……大巴中，我们的欢笑继续……

在这次的社会实践活动中，我学到了在两人合作走钢丝时需要双方互相用力往前顶，互相配合；在比赛“同心鞋”时，也需要合作默契……

在种种活动里，我懂得了团队合作在现实生活中是有极大的作用的！

2024 暑期社会实践个人心得 篇 12 社会实践让我们这些在象牙塔里的学生走出校门，接触这个陌生的世界，从此扛起肩头的那份责任。

水，是生命的源泉，而今水资源紧张、水环境恶化、水利用不合理等为特征的水危机，已逐渐成为影响经济、社会可持续发展的重要制约因素，生命在呐喊啊。上海中国馆中水元素贯穿始终，不仅是中华民族精神的影射，更重要的是呼吁全球保护水资源的行动。7月24日上海世博会的长江水生生物养护展向世界呼吁着保护环境，保护水资源。能通过实践活动，在提高个人素质，加强团队合作能力的同时，为保护水资源献出自己的一份力，为改善流域水质做一份努力，我是那样的自豪。“我在实现我的社会价值，我在填充生命的记忆。”是这次暑期社会实践在我的大脑里植入了这个理念，我在成长。

暑期社会实践的坚艰辛的，6:30集合，乘两个多小时的车去取水点取水，在烈日下做问卷，回学校后则马上起实验室开始实验，满满的一天行程，很累。但成功的花需要汗水的浇灌。走在37度高温的街道上，当衣服被汗水浸湿时，当干燥的嘴唇还得不停地向行人介绍保护水资源的重要性，却没有时间喝背包里的水时，当汗水滴进双眼而一并带出泪花时，多么想退却，多么想放弃。但我必须坚持，因为这是我的责任。所有的累在得到的成果中消除。

十天的暑期社会实践中遇到了很多困难，怎么办？闯过去，因为年轻的我们不服输。记得有一个人曾说过：“没有人可以打败你，除了你自己。”问卷调查并不是想象的那样容易，一次又一次被拒绝，深吸一口气，抬头，微笑，我们继续。实验不再是实验课堂上验证性的实验，而是我们自己去摸索，去发现的探究性实验。刚开始时的一些疏忽造成了整个实验的失败，我们镇定的寻找原因，没事，重新来。为了使测得的数据更加准确，对水样需进行十几次甚至二十几次的反复测量，没关系，我们继续。没有人能帮我们，除了我们自己，社会实践让我们学会独立，学会去承担。我们用自己的力量去克服困难。

当然，这离不开团队的合作。有人曾问：“一个人能干什么，而一个团队又能干什么？”我明白，每一个队友都明白，我们是一个团队，我们有着共同的目标，我们可以相互依靠，相互鼓励，我们可以创造奇迹。当为取水在堆满乱石的陡峭江堤上行走，我们十指相扣时；当问卷一次又一次被拒绝之后，队友们相互鼓励时；当披着星光，拖着疲倦走在回寝室的路上，却大声说笑时……我切切实实的感受到团队赋予我们每个人的动力。

暑期社会实践的这十天里，与队友们一起努力地十天里，挥洒着汗水，挥洒着激情，一切的付出在取得江水的那一刻，在行人同意帮忙做调查问卷的那一刻，在测定准确实验数据的那一刻得到了回报。

在这十天里，我也收获了许多许多。我学会了去包容，去理解，学会了相互帮助，相互关心，学会了去承担，去努力，也学会了坚持。但同时我们也认识到，自己的力量是渺小的，我们仍需不断努力，不断提高自己，这样才能更好的服务社会，创造自己的价值。

2024 暑期社会实践个人心得 篇 13 转眼间，两个半月的实践生活已经画上圆满的句号。在实践的过程中，我发现了自己的很多不足需要改正，也在这短短的两个半月的实践中，我收获了许多。

刚开始时候很不习惯实践的工作，一天要站八个小时，嘴巴还经常要给顾客做翻译或介绍商品。每天下班回来脚都痛得几乎走不了路，嗓子也沙哑了。还有就是我的英语不是很好，顾客说英语的时候我们经常听不懂，有时候遇到不好的顾客就会被指责。记得那是刚开始实践没几天，我在机场西区的化妆品大店上班，遇到一个大概四五十岁的西方顾客，她说着一口很流利的、似乎又夹带方言的英语，她跟我说了很多，但我一句都没有听懂她说什么，于是我就叫专门负责商品的销售员过来，但是那销售员也听得不是很清楚，所以不能很快地准确地回答她的问题。最后顾客不耐烦地说了一句话“你们应该会学校重新学习了”。顾客说的那句话是后来那个销售员跟我说的，当时听了心里很难受。也从那一刻开始，我真是体会到了知识的重要，，英语的重要!值得高兴的就是：实践期间，我的口语(英、泰)有了极大的提高，明显地比以前好了很多。这些成功的经验激励我在以后的人生路上取得更大成绩，失败的经历将会促使我努力去改变自己不完美的地方，让自己在往后的日子做得更好，这一切将成为我生命中最宝贵的财富之一。

快乐不仅仅这些，让我觉得最幸福的事情是：实践期间，我又认识了很多新的朋友，有中国人，也有泰国人，我们来自不同的大学。比如有来自：泰国碧武里皇家师范大学、泰国东方大学，泰国曼谷北部大学，泰国华侨崇圣大学……我们每天一起上下班，在车上有说有笑！记得有一次一个泰国朋友生日，我们在车上一起为那泰国朋友唱生日歌，那一刻，我们真的很开心很幸福……还有实践期间，认识了很多在 xx 公司上班的他们对我都挺好的。今天最后一天上班，我收到了很多来自们的祝福和礼物，心里很开心！

实践圆满结束了，但它带给我的思考却刚刚开始，引导我到一個更高更新的高度。我们还在继续的成长，不管未来的路程是平坦的还是曲直的，我都会坚持勇敢走下去。或许自己要面对的困难不是一点点，而是非常多，但是我相信经过自己的不懈努力，我最终还是会战胜困难，实现自己的人生价值，在不断的前进中得到更好的发展，相信自己一定能够做好。

最后，我要衷心地感谢给予我这次宝贵的实践机会，希望发展蒸蒸日上。同时，也非常感谢我的实践指导老师——啊占 doctor，是她为我争取在泰国皇权公司实践的机会。此时此刻，我只能用“感谢”一词表达我内心的感想，感谢所有帮助过我的，给予我快乐的人……

2024 暑期社会实践个人心得

篇 14 转眼间我已经度过了大学的第一个年头，进入了大学的第一个暑假。作为已经成年的大学生我的暑假生活不能再像以前那样无所事事了。我要过一个既有意义而又充实的暑假，我和室友有很多热烈的讨论，我也有了自已的打算。我想依靠自己的双手和大脑来赚取自己所需的生活费，当然更多的是想通过亲身体验让自已更进一步了解和认知这个社会，我也希望自已能在这个暑假中增长见识，更为重要的是想检验一下自己是否能够融入这个社会的大家庭并通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距。

暑期的社会实践打工经历让我亲身感受到了许多

一、时间真的很宝贵。

俗话说：时间就是金钱。时间确实是可以创造金钱，但是金钱却买不到时间。我们在那打工都是按小时付工资的，只要干有那么多时间就可以得到相应的报酬，但是有了这么多钱我们想买点时间是不可能的。特别是刚放假的时候本来说是七月五号出发，我们四号就考完试了，考完试紧接着就搬了宿舍，在家呆了两天就去了，感觉时间过得真快，真希望能够多在家陪陪家人。

二、挣个钱真难。

整天在学校吃穿不愁的我们却很少想一下父母挣钱供养我们上学是多么的不容易，我们在学校吃喝玩乐日子过得很是潇洒，但父母呢？他们只是一个劲的想法挣钱让我们吃好喝好，而他们去整天省吃俭用，辛辛苦苦的挣钱，而我们只是知道花钱。通过这个暑期的打工经历我确实感受的了钱是多么的难挣，每天超负荷的工作量把人累的够呛，有时候一连站好几天站的腿酸疼硬疼的，每天早上手指肿的握就握不住，反正是钱是没有好挣的。所以以后一定要懂得感恩父母，更不要跟同学攀比，乱花钱。

三、人活着真不容易。

现在想想我们以前真是生在福中不知福，看到和我们同龄的好多人早早的就担起了家庭的重担，以前还以为他们出去打工很自由还可以挣钱花，但亲身实践后才知道还是在学校好，在学校自由点，在这儿父母供养着没有人骂，没有生活的压力。他们打工在外动不动就被上级骂一顿，整天都是机械的工作，生活没一点儿乐趣，并且挑起了家庭的重担，也许他们唯一期盼的就是发工资的那一刻，这就是他们的生活。有时候想想就是混个人好难，一辈子都要被生活的压力牵着鼻子走。所以从现在开始就要为以后的生活做好准备，在学校好好学习，不断进步。

四、珍惜现在幸福生活，好好学习。

暑假在那干活的时候不让说话，不让听歌，机械的工作很是令我们乏味，这种生活我们也幸亏是干了不到两个月，在那干活的时候就经常想还是我们在学校幸福，到学校一定要好好学习珍惜眼前的幸福生活。这一开学就是大二了，大学四年会很快过去的，珍惜大学里的每分每秒充分利用大学里的每份资源来充实自己，好好的锻炼自己，学号本专业知识，才能等到毕业后找到份满意的工作，到时候也许生活会比较好过点。

或许有人会说我这个暑假没有赚到多少钱，可是我们在这个现实的社会中懂得了该怎么样生存。我想这个才是最重要最值得我们追求的东西。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为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，这才是我所应该做的。

我也从打工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。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做什么事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

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/978046034067006062>