

社会实践心得体会的范文（30 篇）

社会实践心得体会的范文（精选 30 篇）

社会实践心得体会的范文 篇 1

快乐的时光总是弥足珍贵，短暂的经历总是耐人寻味的，我们反复回忆、思索这一路上的点点滴滴，这十几天的社会实践有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。

20__年__月 11 日至__月 26 日，我作为校级社会实践小分队的一员参加了院里组织的暑期社会实践活动，虽然半个月的时间活动让我觉得很累、很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也通过这些天的实践，使我对真实的社会有更深切的体会。

炎炎夏日，烈日当头。正是因为有这样的环境才激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看自己能否在恶劣的环境中有能力依靠双手和大脑维持自己的生存。想通过亲身体验社会现实，让自己进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼才干，培养韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。同时通过社会实践，找出自己的不足和差距。

社会实践活动给生活在象牙塔中的学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，深入农村，能从中学到了很多书本上学不到的东西。也真实的理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义。心得体会有确，感性认识到只有到实践中去、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。

“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰耕多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，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，增强了我努力学习的信心和毅力。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过社会实践，可以紧密结合自身能力，让自己所学的理论知识在实际操作中得到巩固和提高。通过社会实践，可以检验自己的知识和水平，加深和巩固原来在理论上的模糊认识，使理论上的欠缺的在实践环节中得到补偿，从而加深了对基本原理和基本理论的理解和消化。

“千里之行，始于足下”，这次短暂而又充实的实践，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历、一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。社会实践告诉我，在新经济时代学生应当具备创新观念和掌握成熟技术有的能力，善于经营和开拓市场，富有团队精神等素质。最全面的参考网站要在严密的思辩能力和理性的思考能力，致力于探索理性、情操、才智、体质之完美，只有做到全面发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发展，做到与时俱进，不与社会脱节；我们应该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。如果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。不仅要学好知识，还要广泛的汲取各领域的知识，努力提高综合素质。

“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”在短短十几天的实践活动中，汗水淋湿了我的衣裤，泪水模糊了我的眼睛。但我们选择了坚持。我们把永争第一的精神带去了社区，把学子的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致。在社区人民的心底留下了美丽的印象。_月，我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。这是爱的奉献，这是我们的无悔选择。_月，我们撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，我们暑期社会实践的感悟与收获必将在我们成长的人生道路上写下光辉灿烂的一笔。

作为中学生，此次实践之行，是学校、学院给我们的难得的学习实践机会，是给了我们的极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能真正做一个奋发有为的现代青年！

社会实践心得体会的范文 篇2

活动前我志愿小分队于进行几次讨论及会议决定于8月18到21号进行暑期实践活动并及时做好了策划、做好了安全部署和意外事件准备、确定了人员以及准备了工具，每个人都激情饱满、信心满怀。

准备工作做好后，我们于21号上午出发，怀着一份份坚定的信念，我们在烈日下奔跑着，饱满的热情使我们忽略了烈日的炎热。每个人头顶志愿者帽子，手拿清理工具，我们分成2组，成从2头向中间“进军”的架势沿街清除小广告，墙体、围栏、路灯、站牌等每一个都是我们的目标，我们先是用刀子刮然后用手撕下来放进已经准备好的垃圾袋里。我们不仅仅用行动告示大家保护环境关爱城市，同时我们还沿街对每一位路人进行宣传及解说，看见路人们对我们认可的目光我们明白这是多么有必要啊！

实践结果：

本次暑期社会实践得到了院团委领导的大力支持，取得了预期的结果及效果。调动了同学们的积极性，提高了公民的环保意识。

实践意义及总结体会：

暑期社会实践活动是大学生从象牙塔迈向社会的桥梁，它有助于大学生认识社会，了解社会，适应社会。实践活动可以提高自己的动手能力，锻炼自己的交际能力，加深对社会的全面认识。这次清除小广告宣传环保理念也使我们认识到我们新一代大学生要放下学校里的纸上谈兵，放下家里的娇生惯养，虚心学习。既要对自己有只要我干我能行的信心，又不能自满自负，要踏踏实实一步一步地进行，我们的力量是有限的，但是我们能唤醒众多群众的心，我们应积极参加每一次实践活动，学会总结，总结实践中的经验；学会节约，节约积累来的财富。怀着一颗感恩的心服务人民服务社会，用心体会实践经历，那么我们将不断走向成熟，走向成功。

打工社会实践报告

每当假期将至，我们都会筹划着旅游的地点，游戏的点子；然而，这个暑假，我打算找一份工作，一来可以体验生活，二来能积累更多的社会经验，更加完善和提高自己的。人常说：“求知无坦途，学问无捷径”，做任何事情都必须脚踏实地，一步一个脚印。我们也常常把实践实践验证里的唯一标准记在心里，所以，当我们学到课本上的理论知识时，实践自然不可避免，这就是我们常说的学以致用。

带着“初生牛犊不怕虎”的一股劲，我只身前往市里，单纯想着努力、认真就一定会成功，然而我却忽略了，要努力、认真的工作也必须得有一个平台。单纯的走进了一家又一家店铺，包括茶叶店，药店，服装店。结果却是碰了一鼻子灰，因为人家都不要假

期的临时工，想找持久的人员，所以，我的“一鼓作气”有点被锐杀了！幸好我阿姨的朋友是一个眼镜行的老板，通过介绍，终于，我通过了应聘，成功的迈出了暑假体验的第一步。然而，我的内心除了高兴外，更多的其实是不知所措的应对挑战，深知这份挑战需要的是耐心、用心和信心，所以我要严格的要求自己。

从第一次见我，老板和老板娘就很是喜欢我，他们说看起来挺乖巧的。老板要求：每天早上 7：00 上班，晚上 8：00 下班，如果哪天顾客多，会加班一个多小时，管吃饭。而反之，就能正常下班。第二天上班，早上 7：00 准时到达店门口，老板还没有开门，等把门叫开，我就赶紧打了一桶水，准备开始打扫卫生。眼镜行里还有一个女孩，她比我大几岁，思想汇报专题我就称她为姐姐，一来显得不那么生分；二来也让她好多多关照我。她会做眼镜，卖太阳镜什么的都可本事，在店里已经呆了一年，显然阅历很是丰富；而我，不能给老板在哪些方面上帮忙，就只好尽自己最大的努力，把所有的体力活（打扫卫生，做饭）全包。这样也不枉平衡人家也平衡自己嘛！

通过这次社会实践，我觉得自己长大了不少。校园毕竟是一片净土，它与社会大相径庭，单纯的我们单纯的在这片净土上成长，尽享受着单纯带来的快乐，却忽略了适应社会，步入社会后的生存问题。在这个人才济济的时代，倘若你想成为耀眼的群星中璀璨的一个明星，那就必须能屈能折，从底层做起，顺时境的改变自己，适应环境，应该做的就是：主动地去适应社会！这个暑假虽然过得有点累，但却又过得很特别，很有意义！

社会实践心得体会的范文 篇 3

今天已经是社会实践的第三天，我们支教组的工作已经走向正规，遇到了一些问题也能迅速的做出反应，和小孩们的相处由最初的陌生变到熟悉，听着他们一声声的“老师好”，每个人的心里都

是暖暖的，我想我已经习惯了老师的身份，这更让我感受到了老师的责任，支教社会实践心得体会。

今天让我感触最深的是一个家长告诉我说他家小孩是没有母亲的，不过他特别感谢我们，他说孩子改变很大，每天都会讲学校发生过的事情，很开心。这些改变虽然只有几天，可是作为一个单亲爸爸，还是给了他很多感触，他同时说了这样一句话：“老师，好孩子是教出来的，坏孩子也是教出来的，不是吗？”这句话让我思考了很久，我想了一些我小时候的经历，我试图去揣摩他们的想法，试图进入他们的内心世界，在这些学生当中，或许有许多被老师说的坏孩子，但当这些孩子进入到一个新的学习环境，受到老师们鼓励与赞扬时，我想每一个“坏孩子”的心里或多或少都会有一些变化，也许就因为我们某个老师的某一句话就改变了他们的一生，哪怕这个概率很小很小。

每一个孩子都是天使，愿他们永远快乐！

社会实践心得体会的范文 篇4

经过几天这样的竹坝探访，我们已经“娇弱”了，筋疲力尽。我们的脸和脖子被晒黑了，有些甚至脱皮了，但我们没有一个人抱怨或说累了。我们以为可以借此展示自己的新技能，但遇到实际问题时，挖空脑袋也找不到答案。我经常感到尴尬，也总是在这个时候，我才真正意识到我的知识是如此有限。

虽然我遇到过很多以前没见过的问题，也有很多无法当场解决的问题，经常感到无助和尴尬，有一个团结向上的团队，所有的问题都不在，所有不知道的事情都会被人知道。可以说很多人很厉害，很多人很容易做事。我们每个人都是一个坚韧而谦逊的人。在一起的七天里，我觉得难免会有一些摩擦，偶尔也会有一些争执，但我们似乎都有很好的理解。是的，即使有不同的意见或看法，我们也会相互理解和比较，最终得到一致的答案。半个月的暑期社会实践就这样结束了。然而，活动的每一个场景都深深地印在我的脑海里。虽然是15天的艰苦和疲劳，但我认为这是一次很好的经历。我认识了几个新朋友，开阔了视野。我从中学到了很多，也增长了自己的才能。

这个社会实践，我有一个很大的感触：在一个人的一生中，学校永远不是一个真正的学校，而只有一个真正的学校，那就是社会。大学生社会实践是引导我们的学生走出校门、走进社会、接触社会、了解社会、加入社会的良好形式。也是激励大学生投身改革建设、向工农学习、培养培养能力的良好渠道。也是提升他们的思维，培养他们的修养，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们大学生在新思想中吸收新思想、新知识。

社会实践心得体会的范文 篇5

20__年__月我和我的团队在__市展开了我们的大学生社会实践活动，提倡生态观念，提高居民环保意识。

这次活动也让我们明白：提高居民生态环保意识不是一朝一夕的事，日久才能深入人心；提高居民生态环保意识不是空口白话，重要的是要有实际行动；提高居民生态环保意识不是个人的努力，大家参与才是最好的选择。参与活动，前期准备很重要，只要做好准备就成功了一大半。做好了准备工作才不不会在活动进行中出现大的突发性问题，活动才能在掌控之中，才能顺利进行。只有做好准备，出现意外也才能更好地解决。还有就是团队成员的配合，良好的配合是团队不可缺少的重要因素，甚至决定团队的成败。只有良好的配合才能发挥出团队最大的竞争力，团队才能取得成功。这是我们跨出校门，走入社会的第一步，虽然这次的社会实践结束了，但是我们人生的旅途正在起航。通过这次社会化实践，我们成长了很多，也学会了很多。

一、提前准备，办事不累

早在这次社会实践之前，我们都做了很多准备。在决定申报之前，我们也是经过再三思考，决定申报“饮水思源，荡漾沧浪”这一课题。因为近些年来，水库的生态环境在慢慢变差，令人堪忧，而水是生命之源，需要我们每一个人去保护。在写策划时，我们广泛搜集材料；在实践之前，我们提前定做好队服、队旗，提前做好分工安排，联系好相关部门，设计好路线。正是因为有了这些充沛的前期准备工作，我们在开始实践时少走了很多弯路。

二、多沟通，多理解

沟通是理解的桥梁，作为一个团队，队员之间的沟通是极为重

要的。通过沟通我们才能相互理解，才能减少不必要的矛盾，大家才能和睦相处。当然，当我们走出校门，去做社会实践的时候，沟通这一技巧是必不可少的，我们需要与市民进行沟通交流。好的沟通技巧能够体现一个人的涵养，我们走出校门，我们的一言一行都展示了我们汽院学子的风采。

三、讲文明，守礼貌

作为当代的大学生，在大学校园里，我们懂得了文明守礼的重要性。我们要尊重他人，因为对别人的尊重就是对自己的尊重。我们无论是在向市民调查，还是采访领导，都以微笑示人，多用礼貌用语“请，谢谢”等等。因为我们将礼貌，别人自然也会尊重我们，这让我们的工作更加顺利。

四、你管理，我配合

作为一个团队，就必须要有有一个团队的机制，没有规矩，不成方圆。我们积极服从队长的安排，但是不合适的地方我们还是会给出自己的建议，有问题，就提出来，大家一起商量、探讨。我们听从队长的安排，但也有自己的想法而队长因为总是能够听从我们的建议，仔细斟酌之后，会采纳合理之处。

五、多点耐心，要有信心

在我们发放调查问卷期间，会遇到一些老爷爷、老奶奶，他们年纪大了，有的看不清字，有的不认识字，我们就耐心的给他们读他们也很认真的在听，我们一边笑着向他们说明我们的目的，一边认真听、记他们的已经于看法。当然也会有人不支持我们的工作，看到我们就远远的躲开了，或者对我们置之不理，我们也遇到了很多困难，大家总是相互鼓励，给对方打气。因为我们有信心能够做好这次的社会实践，我们相信我们可以。

社会实践心得体会的范文 篇6

暑期社会实践意义重大，尤其是在我们将专业知识与社会需求紧密结合，利用自己的专业知识服务和回报社会的时候，尹亲身体会“健康十诫”暑期社会实践。参加各种公益活动，培养自己的社会责任感，是贯穿日常生活的一种社会实践形式。开展社会实践活动是一种长效机制，特点是小事化了，小事化了。总的来说，暑期社会实践对我们大学生来说具有重要的现实意义和长远意义。

今天，我和九个同学成立了“健康十诫”暑期社会实践活动。共同了解十堰地区居民高血压知识现状及教育需求。经过一周的社会实践活动，我觉得自己收获很大。现在，暑期社会实践活动已经结束，但社会实践对我们的巨大影响还远未结束。它使我们走出校园，走出课堂，走进社会，走上与实践相结合的道路，走进社会的大课堂，在实践中去看世界，展示才华，增长才干，磨练意志，检验自己。半个月的社会实践很辛苦。你高兴吗？还是依恋？回想起来，才知道原来的无聊充满了希望，苦涩中散发着甜蜜。

烈日炎炎，却浇不熄我们的信心。在我们走访十堰的几个社区时，我深深地发现，在社会上要善于与人沟通。只有真诚，与人沟通好，减少交谈中的沉默，才能提高向别人求助的成功率，才能得到尹“健康十诫”暑期社会实践的切身体会。

这个暑期社会实践给我带来了许多挑战，但也让我有了更多的能力和理解。从选题到团队组建，到整个团队一起跑社会实践，再到最后完成我们的成果，我和同学们一起成长。虽然我们很努力，但我们从未放弃。因为我们还年轻，不怕挫折，不轻易放弃。就像五月天倔强里的歌词说的“逆风的方向更适合飞翔。不怕千万人堵我，就怕自己投降。还有我最后的倔强，紧紧握住我的手，再也不放开。下一站是天堂，即使失望，也不能绝望。”即使有障碍，我们也一定会迈出更坚定的一步。

经历了暑期社会实践，各种感受都会涌上心头。其实学校要求我们参加社会实践，就是为了让提前接触和了解社会，让我们真正走上社会的时候不会失去生活的重心。感谢学校给了我们这个把自己推向社会的机会，感谢那些在实践中给予我无私帮助的人。我会在未来的学习中更加努力，朝着自己的目标不断前进。

社会实践心得体会的范文 篇7

从我记事起，不是爸爸为我烧饭就是妈妈为我烧饭，所以我决定为妈妈烧一次饭。

今天，乘妈妈不在家，我打开冰箱，挺丰富的嘛！有胡萝卜，青椒，黑木耳，青菜，鸡蛋和韭菜。我先把黑木耳泡上，在把胡萝卜和青椒切成丝，把韭菜切成段，穿上围裙，准备工作完成了！第一道菜，我开火倒油，再放进锅里。没想到，油突然往四周溅了开来，我平时看妈妈，都是用锅盖盖住锅子，我也这样做了，果然锅子慢慢的平息了下来，我掀开锅盖，来回翻炒了几下，然后放入调

味品，最后焖一会儿，这样第一道菜就完成了！第二道菜，我依然像刚才那样，开火倒油，第二道菜也完成了！第三道菜我先把鸡蛋倒进去，再倒入韭菜，第三道菜也完成了！妈妈回来后，吃着我做的菜，笑咪咪地说：“这是谁做的？挺好吃的！”“我呀！”我开心的说。

虽然只有区区三道菜，但它表现了我对妈妈的爱！

社会实践心得体会的范文 篇8

光阴荏苒，转眼间已离开校园五个多月。实践对我来说的确很陌生又是那么的新奇，一切都在用试探的心里去对待，生怕在这条成长的桥梁上摔的一蹶不振，我明白，这段实践期将是对我个人本身一个全面的考验：学习、生活、心理、身体以及思想。要想以后能真正安稳的立足于这个充满机遇和挑战的社会中，必须要将以前所有学到的理论知识转化成实践。

现在室内装饰设计是现代主义建筑的重要组成部分。现代室内设计广泛的运用建筑材料、各种设计手法，在创造悦目、舒适的室内人工环境方面做出了很大的贡献，在人类建筑史上是一次巨大的进步。我是六月底开始正式在一家装饰公司上班的，这是我第一次与社会接轨踏上工作岗位，开始了与以往不同的生活。每天在规定的时间内上下班，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。

一、室内装饰设计的基本原则

1. 室内装饰设计要满足使用功能要求

室内设计是以创造良好的室内空间环境为宗旨，把满足人们在室内进行生产、生活、工作、休息的要求置于首位，所以在室内设计时要充分考虑使用功能要求，使室内环境合理化、舒适化、科学化；要考虑人们的活动规律处理好空间关系，空间尺寸，空间比例；合理配置陈设与家具，妥善解决室内通风，采光与照明，注意室内色调的总体效果。

2. 室内装饰设计要满足精神功能要求

室内设计在考虑使用功能要求的同时，还必须考虑精神功能的要求(视觉反映心理感受、艺术感染等)。室内设计的精神就是要影响人们的情感，乃至影响人们的意志和行动，所以要研究人们的认识特征和规律；研究人的情感与意志；研究人和环境的相互作用。设计者要运用各种理论和手段去冲击影响人的情感，使其升华达到预期的设计效果。室内环境如能突出的表明某种构思和意境，那末，它将会产生强烈的艺术感染力，更好地发挥其在精神功能方面的作用。

3. 室内装饰设计要满足现代技术要求

建筑空间的创新和结构造型的创新有着密切的联系，二者应取得协调统一，充分考虑结构造型中美的形象，把艺术和技术融合在一起。这就要求室内设计者必须具备必要的结构类型知识，熟悉和掌握结构体系的性能、特点。现代室内装饰设计，它置身于现代科学技术的范畴之中，个人简历要使室内设计更好地满足精神功能的要求，就必须最大限度的利用现代科学技术的最新成果。

4. 室内装饰设计要符合地区特点与民族风格要求

由于人们所处的地区、地理气候条件的差异，各民族生活习惯与文化传统的不同，在建筑风格上确实存在着很大的差别。我国是多民族的国家，各个民族的地区特点、民族性格、风俗习惯以及文化素养等因素的差异，使室内装饰设计也有所不同。设计中要有各自不同的风格和特点。要体现民族和地区特点以唤起人们的民族自尊心和自信心。

二、工艺流程

1、地面装饰工程

(1)地面的构造

钢筋混凝土楼地面，室内地面贴普通瓷砖，板厚 20 毫米左右，每块大小为 800 毫米_800 毫米。使用 1：2 水泥砂浆掺 107 胶铺贴。

(2)地面工程装饰施工工艺

清扫整理基层地面→水泥砂浆找平→定标高、弹线→选料→瓷砖浸水湿润→安装标准块→摊铺水泥砂浆→铺贴瓷砖→灌缝→清洁→养护交工。

(3)施工要点

a、基层处理要干净,高低不平处要先凿平和修补,基层应清洁,不能有砂浆、尤其是白灰砂浆灰、油渍等,并用水湿润地面。混凝土地面应将基层凿毛,凿毛深度 5~10 毫米,凿毛痕的间距为 30 毫米左右。之后,清净浮灰,砂浆、油渍,产散水刷少将地面。

b、铺贴前应弹好线,在地面弹出与门道口成直角的基准线,弹线应从门口开始,以保证进口处为整砖,非整砖置于阴角或家具下面,

弹线应弹出纵横定位控制线。

c、铺贴陶瓷地面砖前，应先将陶瓷地面砖浸泡阴干。铺贴时，水泥砂浆应饱满地抹在陶瓷地面砖背面，铺贴后用橡皮锤敲实。同时，用水平尺检查校正，擦净表面水泥砂浆。

d、石材、地面砖铺贴前应浸水湿润。天然石材铺贴前应进行对色、拼花并试拼、编号。

e、铺贴前应根据设计要求确定结合层砂浆厚度，必须安放标准块，标准块应安放在十线交点，对角安装，拉十线控制其厚度和地面砖表面平整度。铺装操作时要每行依次挂线，瓷砖必须浸水湿润，阴干后擦净背面。

f、结合层砂浆宜采用体积比为 1：3 的干硬性水泥砂浆，厚度宜高出实铺厚度 2~3mm。铺贴前应在水泥砂浆上刷一道水灰比为 1：2 的素水泥浆或干铺水泥 1~2mm 后洒水。

g、石材、地面砖铺贴时应保持水平就位，用橡皮锤轻击使其与砂浆粘结紧密，同时调整其表面平整度及缝宽。

h、铺贴后应及时清理表面，24h 后应用 1:1 水泥浆灌缝，选择与地面颜色一致的颜料与白水泥拌和均匀后嵌缝。缝要填充密实，平整光滑。再用棉丝将表面擦净。

(4) 注意事项

a、铺贴前将板材进行试拼，对花、对色、编号，以入铺设出的地面花色一致。

b、瓷砖必须浸水阴干。以免影响其凝结硬化，发生空鼓、起壳等问题。贴地砖尽量低一点，最好贴好后与铺好的地板平，放上过门石就很好看了。

c、铺贴完成后，2~3 天内不得上人。地砖铺后 12 小时应一块块敲，一块砖有 3/4 空鼓以上，必须返工。

d、瓷砖的勾缝应该边勾缝边用湿布清洁缝边的污垢，热门思想汇报防止勾缝料固化在瓷砖表面或渗入瓷砖内部。

e、地面瓷砖要采用防滑质地的。一般哑光面或浅凸凹造型的地砖很适合浴后湿滑的地面，保护主人不会滑倒受伤。

f、在铺贴瓷砖时要考虑地漏的位置与尺寸配合。通常地砖的铺设保留 1%的漏水坡度，地漏处最低，以利于排水。地砖接缝要粗细一致，与墙砖缝对齐。

2、涂料装饰

(1)墙面的构造

水泥砂浆、粉刷石膏、石膏板、油漆涂层等室内墙面基层上进行乳胶漆的施工。

(2)涂刷乳胶漆工艺流程

清扫基层→填补腻子，局部刮腻子，磨平→第一遍满刮腻子，磨平→第二遍满刮腻子，磨平→涂刷封固底漆→涂刷第一遍涂料→复补腻子，磨平→涂刷第二遍涂料→磨光交活。

(3)施工要点

1、基层处理是保证施工质量的关键环节，其中保证墙体完全干透是最基本条件，一般应放置 10 天以上。墙面必须平整，最少应满刮两遍腻子，至满足标准要求。

2、基层处理应符合下列规定：

a、混凝土及水泥砂浆抹灰基层：应满刮腻子、砂纸打光，表面应平整光滑、线角顺直。

b、纸面石膏板基层：应按设计要求对板缝、钉眼进行处理后，满刮腻子、砂纸打光。

c、清漆木质基层：表面应平整光滑、颜色谐调一致、表面无污染、裂缝、残缺等缺陷。

d、调和漆本质基层：表面应平整、无严重污染。

e、金属基层：表面应进行除锈和防锈处理。

3、对泛碱、析盐的基层应先用 3%的草酸溶液清洗，然后用清水冲刷干净或在基层上满刷一遍耐碱底漆，待其干后刮腻子，再涂刷面层涂料。

4、乳胶漆涂刷的施工方法可以采用手刷、滚涂和喷涂。涂刷时应连续迅速操作，一次刷完。

5、滚涂法：将蘸取漆液的毛辊先按 W 方式运动将涂料大致涂在基层上，然后用不蘸取漆液的毛辊紧贴基层上下、左右来回滚动，使漆液在基层上均匀展开，最后用蘸取漆液的毛辊按一定方向满滚一遍。阴角及上下口宜采用排笔刷涂找齐。

6、刷涂法：直接先左后右、先上后下、先难后易、先边后面的顺序进行。

7、涂刷乳胶漆时应均匀，不能有漏刷、流附等现象。涂刷一遍，打磨一遍。一般应两遍以上。

8、涂料、油漆打磨应待涂膜完全干透后进行，打磨应用力均匀，不得磨透露底。

(4) 注意事项

a、腻子应与涂料性能配套，坚实牢固，不得粉化、起皮、裂纹。
卫生间等潮湿处使用耐水腻子。

b、涂液要充分搅匀，粘度太大可适当加不，粘度小可加增稠剂。
涂料在使用前应搅拌均匀，并应在规定的时间内用完。

c、施工最好避开雨天。施工现场环境温度宜在 5~35℃ 之间，
并应注意通风换气和防尘，室内不能有大量灰尘。

d、涂料使用前应核对标签，并仔细搅拌均匀，用后须将盖子盖严。
涂料的贮存和施工应符合产品说明书规定的气温条件，通常应在 5℃ 以上。
如果涂料在贮运中冻结，应置于较高温度的房间中任其自然解冻，不得用火烤。
解冻后的涂料经确认未发生质变方可使用。

e、涂料调色最好由生产厂或经销商完成，以保证该批涂料色彩的一致性。
如果在施工现场需要调色，必须使用厂家配套提供或指定牌号、产地的色浆，
按使用要求和比例，由专人进行调配，

f、有的'聚氨酯含有较多的游离甲苯二异氰酸酯，在涂刷挥发过程中会导致乳胶漆泛黄。
应避免聚氨酯和乳胶漆同时施工，最好是在聚氨酯类油漆完全干透后再刷乳胶漆。

g、室内装饰施工往往会有其他工种的交叉作业，应注意涂料工程的成品保护。
已经施工的墙面如受到脏物污染，可用干净的湿抹布轻轻擦洗，污染严重时应重新涂刷。
如果不慎沾上油漆，应在油漆干燥前，用稀释剂将其擦去。

h、涂层干后，工作总结在交工前不得长时间浸水，以免发生质量事故，涂刷工具用毕应及时清洗干净并妥善保管。

3、轻钢龙骨隔墙

(1) 地面的构造

(2) 地面工程装饰施工工艺

基层清理→测量放线→打上下孔、安装带钩膨胀螺栓→挂钢弦并拧紧→安装电缆管线和暖气支架→浇筑混凝土基座→安装门、窗混凝土抱框→制作石膏粘结块并粘结在钢弦上→粘贴一侧石膏板斗填充保温岩棉→隐蔽验收→粘贴另一侧石膏板→安装门窗框→嵌缝→刮腻子找平→装饰面层施工。

(3) 施工要点

1) 轻钢龙骨的安装应符合以下规定：

a、墙位放线应按设计要求，沿地、墙、顶弹出隔墙的中心线和宽度线，宽度线应与隔墙厚度一致，弹线应清晰，位置应准确。

b、应按弹线位置固定沿地、沿顶龙骨及边框龙骨，龙骨的边线应与弹线重合。龙骨的端部应安装牢固，龙骨与基体的固定点间距应不大于 1m。

c、安装竖向龙骨应垂直，龙骨间距应符合设计要求。潮湿房间和钢板网抹灰墙，龙骨间距不宜大于 400mm。

d、安装支撑龙骨时，应先将支撑卡安装在竖向龙骨的开口方向，卡距宜为 400~600mm，距龙骨两端的距离宜为 20~25mm。

e、安装贯通系列龙骨时，低于 3m 的隔墙安装一道，3~5m 隔

墙安装两道。

f、饰面板横向接缝处不在沿地、沿顶龙骨上时，应加横撑龙骨固定。

g、门窗或特殊接点处安装附加龙骨应符合设计要求。

2) 纸面石膏板的安装应符合以下规定：

a、石膏板宜竖向铺设，长边接缝应安装在竖龙骨上。龙骨两侧的石膏板及龙骨一侧的双层板的接缝应错开，不得在同一根龙骨上接缝。

b、粘结顺序为：首先排石膏板块，之后可以从一端到另一端(或从中间向两端)，从一面到另一面，从底向上有序进行(注意石膏板之间所有接合面必须用粘结石膏粘结，不得漏粘)。

c、轻钢龙骨应用自攻螺钉固定，木龙骨应用木螺钉固定。沿石膏板周边钉间距不得大于 200mm，板中钉间距不得大于 300mm，螺钉与板边距离应为 10~15mm。

d、安装石膏板时应从板的中部向板的四边固定。钉头略埋入板内，但不得损坏纸面，钉眼应进行防锈处理。

e、石膏板的接缝应按设计要求进行板缝处理。石膏板与周围墙或柱应留有 3mm 的槽口，以便进行防开裂处理。

f、填充岩棉(有防火要求)。隔墙一侧的石膏板安装完毕后，可用粘结石膏满披石膏板的内侧面，然后将岩棉板粘贴在石膏板上。施工顺序为：从墙的一端到另一端(或从中间向两端)，自下向上顺序粘贴。岩棉板板缝应错开，填充岩棉，应按设计要求填满隔墙内的全部空腔。

g、饰面板表面应平整，边沿应整齐，不应有污垢、裂纹、缺角、翘曲、起皮、色差和图案不完整等缺陷。胶合板不应有脱胶、变色和腐朽。

(4)、注意事项

a、轻质隔墙材质在运输和安装时，应轻拿轻放，不得损坏表面和边角。心得体会应防止受潮变形。

b、当轻质隔墙下端用木踢脚覆盖时，饰面板应与地面留有20~30mm 缝隙；当用大理石、瓷砖、水磨石等做踢脚板时，饰面板下端应与踢脚板上口齐平，接缝应严密。

c、板材隔墙、饰面板安装前应按品种、规格、颜色等进行分类选配。轻质隔墙的构造，固定方法应符合设计要求。

d、轻质隔墙与顶棚和其他墙体的交接处应采取防开裂措施。

e、接触砖、石、混凝土的龙骨和埋置的木楔应作防腐处理。

f、胶粘剂应按饰面板的品种选用。现场配置胶粘剂，其配合比应由试验决定

g、墙体安装前应对石膏板进行全面的检查，对翘曲变形、缺棱掉角、受潮变质的石膏板在采取相应的补救措施后方可使用(注意：施工现场码放的石膏板必须竖向放置，严禁水平方向放置)。

在学了两年的建筑装饰，说实话我对装饰还是很模糊的，但是通过这次的实践让我对建筑有了个初步的认识，对一些建筑装饰材料有了个理性上的认识，对建筑构造有了简单的认识，我想通过这次的锻炼对我以后在建筑上的认识会有很大的帮助，至少我现在知道怎么去了解建筑，我会将我所学到的应用到我的工作当中去。

社会实践心得体会的范文 篇9

金秋_月，秋风送爽，随着大一新生的报道的结束，_个月的招生工作，学院迎来了又一次的飞跃，这期间尽管有成绩，但存在着这样和那样的不足。真可谓，有苦有甜，有泪有笑，有批评有赞扬，一幅幅画面宛如发生在昨天，记忆犹新……

在物欲横流的现代社会“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的思想已脱离了主流，大学中的社会实践活动正打破了那种传统观念，想到这些，我毅然参加了招生社会实践，希望能够通过这次实践提高自己的交际能力、应变能力、表达能力、判断能力等等，希望在以后的社会生活与工作中能够游刃有余。

_月英才的上空弥漫着腾飞的气息，不时传来惊心动魄的呐喊，走近时然你感到他们整装待发的热情，通过各种努力我也有幸成为其中的一名权利的拥有者，我知道学院组织的这次社会实践活动的机会来之不易，学院在众多的报名学生中选了我們，我们就知道其中的责任，我们是学院的一份子，我们代表的就是我们英才学院，我们不可以辜负学院领导对我们的寄托。20__年_月__日，应学院招生办的需要，我参加了到生源地招生宣传的社会实践活动。在第一

次参加面试顺利获得招生资格后，心中的那份激动是难以言喻的，可以说这是我顺利地迈出了我人生的第一步。于是在带队老师那里领取任务后，便踏上了到母校__省第一中学的招生宣传旅程。

这是我第一次去完成一件如此神圣的使命，心里有一点担心一点激动。担心是因为我不知道在第一次没有父母的帮助，我能否顺利完成此次任务，激动是因为想要自己能够完成一件事，同时也想借此机会提高自己各方面的能力，以便在以后的学习与工作中更加顺利。

为响应学院招办的号召，我地区于 20__年__月__日，正式参加实地考察以及作相应的工作，便踏上了去往招生地区__省第一中学的招生宣传旅程。__县坐落在好客美丽而又神圣的泰安地区，在 20__年人口普查中__人口数达 150 余万人，是全国百强乡镇之一，“全国起重机之乡”“国家园林城市”的美誉，不论是经济、文化、旅游、教育都有很高的发展，这号称亚洲最大的高中__省第一中学坐落于此。优越的地理环境，人文环境为这所高等学校带来很大的发展，学校分三个校区，面积达一千多亩，在校人数也是可想而知的，超过一万人，经进一步考察高三年级主要在西校区。这对以后的工作带来诸多的方便，同时也增添了不少难度。

第一次代表我的大学带着一份责任，去完成如此神圣的使命，心中颇有些许的激动与兴奋。那时的我对于能否顺利完成此次任务，也曾浮现在我的脑海，激动是因为想要证明自己能够完成一件事，同时也想借此机会提高自己各方面的能力，以便在以后的生活与学习中更加顺利。

20__年__月__日，早上盼望的时刻不期而至，九点多便随着随时待命的汽车缓缓出发了，那一刻我真的难忘，随之的还有这首“超越自己在这个赛场，我们是不可战胜的力量……”，一直在脑海中重复着，从未停止直到……我亲眼看到了他们脸上无法掩饰的兴奋，那一刻那种复杂的心情溢于言表，路途中我想着工作安排，工作可能出现的情况，如何应对，各种各样的现象，各种各样的应对，期待着不知道结果会是怎样……，事实就是事实，这在以后也验证了，有些事情还是考虑的不够，当汽车的路线越来越熟悉，我知道家乡来了，对了忘了说我的家乡就是，我的母校便是这一中，汽车到达的时候已经接近下午两点了，招生宣传工作经团队商议暂定于当天晚上，摸清学校的重要信息为明天的大规模宣传，做好准备，于是一切依行事，作为本校老成员我熟悉学校的规定“非本校学生一律不许入内”，这也是我所预料到的，从年前调研，年后调研也可以了解这方面，这也是为学生的学习创造一些环境，但这也同时增加了我们工作的难度，我疏忽了如何应对这问题的情况，这就教会我在以后的工作中应该先要全面认识所要做的工作的一些情况。

俗话说“困难总是和解决困难的办法相伴而生”，有困难肯定有办法去解决这些问题，这也是能锻炼一个人的应变能力的事情，我要求我必须让自己拥有这样的魄力。于是我开始策划我的进校计划，我先找到校内自己熟悉的人先把资料带进学校，然后我又见有些学校的家属可以随便进出校门，于是我就想是否可以找一个要进学校的家属把我带进去，这样我的困难就算解决了。可是如果我一个没有很好的沟通方式，大概要找人把我带进去也不是那么容易的事情，所以我努力寻求着一种比较容易让别人接受的方式去与人沟通，最后还算皇天不负有心人，终于我找到一位将要进校的好心阿姨带我进了校门，这应该算是我今天工作的第一项任务吧，没想到刚开始就遇到这样的难题，这是我始料不及的，但这点困难总算没有让我退缩，我成功的完成了我的第一项任务。

重游母校，感觉还是颇有些亲切，曾经熟悉的教学楼、花园小径依旧如故，但早已物是人非了，看到学弟学妹们陌生却不失亲切的面庞，不由让我想起了我的那一年中学时代。感慨于此告一段落，此次归来的任务让我来不及回忆，于是开始计划我的工作流程。我先找到学校教务主任沟通一下，顺便了解一下毕业学生目前的状况，所谓“知己知彼，百战不殆”嘛，可是如何才能有机会认识那些高三的班主任呢？因为现在的高三班主任我几乎都不熟悉，所以这第一个局面该如何打开我得认真考虑一下。还真是“无巧不成书”啊，正在我苦恼的时候，在校园中偶遇到了我曾经的授业恩师，她见到我有点诧异，我也有点激动，于是我们就开始攀谈起来，她有问到

我毕业以后的一些情况，同时我也向她说了我此次回校的原因，她还夸我长大了，能够独担重任了，当然能得到老师的鼓励与肯定，使我更加有信心去完成我要完成的工作。

就是那么的机缘凑巧，让我遇到了我的恩师，与她的相遇给我接下来的工作减少了不小的难度。她给我引荐了几位现在带班的高三班主任，于是我便顺利地完成了和那些高三班主任的沟通工作，他们也很热情的给我说了一些目前高三毕业学生的状况，同时还教给了我一些与学生如何交流的技巧，对我接下来的工作可谓大有帮助，最后他们还高度评价了我的工作能力，能得到他们的肯定，说实话对我来说真的是不小的收获，他们对我工作的肯定不正也是对我的肯定吗？当然，我也不能因为这个而沾沾自喜，我要更加努力，人总是要在肯定与否定自己中得到更大的进步，而我现在需要的就是要不断的突破自己，以寻求做到更好。

准备工作做完了，接下来就是工作的重点。对于现在的高三学生来说，他们在高考完之后正在好好的享受着难得的轻松惬意生活，所以为了不引起他们的反感情绪，我打算利用自己学长的身份和真诚沟通的态度，去完成这项高难度的任务。我先找了一些原先比较熟悉的学弟学妹，向他们说明我的来意，然后让他们帮我做宣传工作，没想到他们远比我想象的要热情的多，对于我这个大他们两届的学长的工作给予极大的支持，心中有说不出的感动，让原本还担心第一次面对这么多人演讲会紧张的我，放开了所有的心理负担，于是宣传活动就在很融洽的氛围中进行着，我似乎有种回到曾经的感觉，有非常热情的学弟学妹们帮我发传单，还有一些对大学怀有好奇的他们跟我了解一些有关大学的事情，而我就像是一个老练的熟手，讲述着自己上大学的所见所感，对本学院的各项具体情况和

就业前景侃侃而谈，一切都似乎有超出我想象般的融合，没有那么多的拘束，我们就像在做心与心的沟通，像这样的交流方式还是第一次，感觉真的很不错，让我在交际能力方面又多了一点感悟。在他们的帮助下，我顺利地找到了学校的粘贴传单的地方，贴上了我们的宣传单，并请他们多多帮忙，给他们认识的毕业生多引荐引荐。不到十天时间，我Q群里就多了很多可爱的学弟学妹。

在母校老师和同学的大力协助之下，我的寒假时光就在忙碌而充实的宣传与沟通中过去了一半，我完成了学校招生办宣传学院，扩大社会影响，推荐好苗子的要求，也为那些有志于本专业的学弟学妹搭建了一个了解沟通的平台，而且在我的社会实践之中，老师和学弟学妹看到了我在学院一年多来的成长和进步，对学院的评价也更上一个台阶。

工作如我所愿全部完成，之后我又拜访了以前的一些授业恩师，毕竟回来一次也实属不易，所谓“一日为师，终身为父”，作为他们的学生也许我微不足道，但他们作为我的老师，我却一辈子都不能会忘记他们的教育之恩，因为有他们才铸就了今天的我。

就这样风风火火的完成了数天的工作，晚上回到我们的家，我吃了我最爱吃的酸辣土豆丝，这顿饭是我吃过的最香的一顿饭，累了一天，倒床就睡，真是爱死那张可爱的床了，一觉就睡到第二天早上了，我的工作就又开始了。今年在招生最大的问题是其他院校对我们学院的攻击，完全违反了招生的规则。其实招生靠的就是团队间的团结及班主任的利用，只要这些做好了再加上好的市场，招生就一定会找好。今年业绩不突出的原因就是宣传太好了、给考生造成了下来招生没有好学校的印象，所以希望下一届招生人员能够做到适当，我相信就一定会出业绩。

今年招生结束时应一些学弟学妹们的邀请，我在临走之前又去学校给他们讲了一些因时间有限而意犹未尽的东西，这样我的实践活动就此划上了一个圆满的句号，但是它留给我的不仅是这刻骨铭心的影响，更多的是通过此次活动让我学到的那些在课本中永远也无法学到的东西，在我临走时我给学弟学妹们送上了我最真诚的祝福，希望他们一个个都学业有成，他们也给予了以后工作最大的鼓励与支持。

古语有云：“逝者如斯夫，不舍昼夜”，短暂而又难忘的社会实践旅程如白驹过隙般，飞速而逝，其中的滋味宛如打翻的五味瓶一应俱全，近三个月的实践活动教会我许多东西，让我学会了独立思考、独立工作与独立解决问题能力以及为人处世，同时也让我更加深刻地认识到“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”已经不符合时代的召唤，作为一名合格的当代大学生，俗话说“大学是半个社会”，在大学中，通过参加社会实践活动积累一些社会经验和工作经验，而这些经验将会成为你的“无形资产”，当步入社会后才能真正适应这个瞬息万变的社会，不难发现，当今招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及以他人的交际能力。

作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会可以尽快走上轨道。这次社会实践活动的认识是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。一贯生活在校园中的我们，时刻有老师、家长和同学的关爱，生活可以用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦，而这次的招生宣传实践活动，没有了老师、亲人与同学的帮助，这对我来说应该算是一个不小的挑战，但也正是因为有了这样的经历才能让我更快的成长与坚强起来，通过这次实践活动我所学到的东西也将会对我受益终身。

社会实践心得体会的范文 篇 10

20__年1月15日至20__年2月__日，我在东莞茂瑞电子厂进行了长达30多天的寒假社会实践，在这一次社会实践中，我可谓上了人生一节很深刻的一课，受益匪浅！

就在这30多天里，我深入生产一线，成为其中的一名工作人员——该电子厂生产部键冒九线的键冒段的一名作业员，每天负责插键冒的工作，这工作虽然看似很简单，但也却很讲究技术含量，如果没有插好，键盘的质量就不好了；如果速度不够快，就会导致流水线的生产量降低。作为工厂的一份子，也作为我们_学院的学生，我当然得要努力把工作做好，尽自己最大的努力提高工作效率啦！

所谓春播秋收，经过每天努力的工作，我从中也收获了丰硕的果实：

首先是关于一个公司或工厂管理方面的。还记得我们刚进入工厂时，我们立即就进行了为时一两个小时长的培训，让我们了解清楚工厂的各种管理条例和要求，接下来便由科长给我们讲述进入工厂车间工作要注意的事项，并让我们感受到了工厂的人文关怀，接着给我们分配好工作岗位，之后便每天（除周四外）早上由各条线的组长开展早会，总结评价前一天的工作，振奋队伍精神，调整员工状态，迎接新一天的工作。而每周四便有科长组织六到十一线开展周会，通过总结评价各线的工作情况，让各条线之间形成竞争互助的关系，很好地促进了每条线生产量的提高。从这一系列的会议我们可以看出，要管理一个庞大的队伍的工作，定时且及时的会议对工作进行评价、反馈和总结是必不可少的，这对于师范生的我，在未来管理班级工作方面具有一定的指导作用，我将对此提高重视，这样才能很好地管理好一个班级，让学生们在快乐中学习，在快乐中成长。

其次是关于人生价值观方面的。在工厂这一个平台，我认识了各种各样的人们，他们有来自五湖四海的，有性格各样的#8222；#8222；通过工作，我发现他们几乎每天都花 13 个小时左右在工作上，每天几乎都来回于工厂车间、工厂饭堂、宿舍这三个地方，那时我不禁想，这样的生活有的人还持续了一年又一年，他们是怎么坚持下去的啊？这该有多无味啊！鉴于此，凭借工厂工作车间这一平台，我便大胆对他们进行提问，我发现工厂里的各个正式员工在工厂的目标，唯一的目标几乎都是钱，攒钱存钱娶老婆、建房子等等。而在他们看来这些是那么的理所当然，那么的正常，看到他们这样，我无法不替他们感到很伤心：这样如此枯燥无味的人生该多么无意义啊！如果是我，我肯定要将此好好改变一下！不过深入思考他们这一“打工仔”人群，我发现他们是屈于条件才不得不如此，事实上他们也有自己的“惊天动地”的梦想，只是人生难免有很多的不如愿，所以他们只求吃饱喝足，组建一个简单快乐的小家庭，大家健健康康就行了。从他们的这些想法中，我懂得了其实人生也不必轰轰烈烈的，只要简简单单就行了，其实幸福很简单，知足即可。所谓知足常乐，一个人活着干嘛？不就想要自己可以快快乐乐的吗？

接着就是关于人际交往方面的。正如前面所说的，在工厂里面，我认识了不少的朋友，而不得不一提的是，我与挺多人建立了挺不错的友情。这一次是我第一次出来打寒假工作为大学的社会实践，记得在这之前，很多人都说，社会是一个很复杂的，进入社会我们

都要多留心。而来到这一个工厂，我发现其实不然，其中还是很多人让我们备受关怀，社会其实也是一个很温馨的大家庭的，我们这个电子厂就是。记得刚进入工厂时，对于我的工作，我几乎什么都不懂，那时我该是那么慌那么急，幸亏有了那些正式员工的热心帮助，耐心提醒，解决了我工作上的各种问题，减少了我在工作上的烦恼，促进我工作效率的提高。不久，我们便彼此建立了友情，在工作上、在生活上相互帮助，往后我们的工作都顺顺利利、快快乐乐的，不会总是像开始那样那么的枯燥无味#8222; #8222;

最后是关于做事方面的。从每天看似反复无味的工作中，我发现了一个很重要的道理：细节决定成败！我们一条线的二十多个员工的工作无非是生产一个键盘，而每个岗位的工作人员负责的部分几乎都不同，如果一个键盘有一部分弄错了，那么这一个键盘的质量就不符合规格了，那样的一个键盘就可能报废，而那样就表示其余的二十多人员工所做的工作就又白费了，这该多么浪费啊！所以我们每个人都要把握自己的关，盯好自己负责的每一细节，这样使工作达标，进而提高工作的效率。

高业绩肯定跟高质量产品离不开的，正因为我们每个员工生产的产品高质量，工厂才有市场，反过来说我们员工才有工作做，这样工资才高。然而员工可以生产出如此高质量的产品，是与工厂的管理离不开的。我们电子厂的市场庞大，可见其管理之科学。事实上，无论是员工的什么工作，都是与工厂的管理密切相关的，管理管理，其地位可真不可小看啊！而对于一名教师来说，对于一个班级的管理何尝不是呢？

20__年这一寒假，我上了这为时相当长的一堂课，可还真没有白上，我的收获可真不少！然而，这些收获都只是存在于我的想法里面的，接下来我要做的就是要进一步实践，结合我未来教师工作进行实践探索，锻炼自己关于的教师各方面的技能，为未来成为一名良好的人民教师做准备！

社会实践心得体会的范文 篇 11

刚开始自己觉得有点难接受，后来慢慢就适应了。适应那样的工作环境，适应倒班的作息时间，适应这样一个可爱的群体。说到这里，很想谈一下店里的人文环境。首先，店长很不错。无论是在个人脾气还是待人处事，大家也都这样说。我在店长身上学到的更多的还是沉着、淡定，当然，有时候也会讨厌其不温不火的性格。对于其他的员工，貌似很多人年龄都要比我大，但是代沟很小，大家平时聊得很投机，当然，工作上合作也很愉快，生活上大家也都互相帮助和关心。现在说起来还有点小怀念，好想再回去和他们成为同事。谈到店里的工作，我觉得，当然这也是一个事实，店的面积不是很大，但员工确实不是很多，所以随着店里销售的不断扩大，工作会越来越繁忙，而且就像店里的一位姐说的那样，店里工作很繁琐，尤其是对于上晚班的同学，每次来货都很多，把大家累个不轻。心想，如果有时间，哪天肯定会回去帮忙。

说了那么多，感觉这些都是表层的东西，其实说到自己的收获，我觉得更多的还是与大家之间的交流，但以前的生活习惯的影响毕竟是深远的。经过一个假期的熏陶，自己慢慢感觉到进步和成长，只是习惯性的在很多人面前故作深沉而已，之能说明与大家的交流还不是很多，而现在有没有以前那么多与大家共处的机会，大家之间的不理解难免会增多。再说收获就应该是一个店的运营和经营的很多方面。以前总觉得偌大的超市，员工那么多，事情那么多，对于管理者来说应该是一个很大的难题吧，比如说如何提高销量，如何在规定的时间内完成销售任务，如何处理和与维护与员工及员工

之间的相互关系，

现在的我对其已有一定程度的了解，而且还有一丝想要当管理者的欲望。

对于收获，还有要说的就是关于人生和生活的了。都说读万卷书，行万里路。有时候觉得后者似乎比前者要重要的多，一个很现实的例子：很多高材生在给没有上过学的老板打工。当然，这只能说是一个侧面，不能一概而论。简言之，只有真正经历过，才会懂得，才会知道，比如说时间跑的是飞快的，什么事都要提前做好准备；比如说做事是不能只考虑眼前的利益的，更要想长远些，而且做事是要兼顾大家的利益的。人生的道理有很多，不能只是去道听途说，只是需要真正去经历。什么事情，付出了才会有收获，无论大小，经历了总会有所得，无论哪个方面，可以促进自己成长的无论是酸甜苦辣咸的都是美好的回忆。

对于未来，自己有好多的幻想，好多憧憬，好多想往。计划做了好多，很多也都如期而至，而更多的是不完美的，因为变化确实太快。生活是最现实的，也是最公平的，不会和我们开什么无趣的玩笑，更不会愚弄我们。如果有，也只是我们自嘲而已。要做的，更多的还是随心而行。自从学会了辩证的看问题，很多事情都没有对错之分，只是从哪个角度考虑更合理一点。所以我经常告诉自己，不要以对错论生活，我们要做得是用心面对生活，源于生活，高于生活。

社会实践心得体会的范文 篇 12

寒假期间进行社会家庭体验类活动，虽不能说完成了怎样的任务，也还是颇有体会。中学时期，只顾学习的我们似乎总是忽略了家中的柴米油盐，而到了大学，远在千里之外，更是很少能参与到

家庭生活中去，因此，难得一个悠闲的假期，也算是对过去生活所缺失的一种弥补，尤其是我家中一次特别事件的发生对我来说真是一场难忘的经历，到现在都历历在目。

一、社会家庭活动—病房体验

与别人的买菜做饭，洗衣打扫不同，我的所谓社会实践抑或说家庭体验更有一种不幸，却也有一丝欣慰。在寒假已过半的时候，父亲不幸检查出血小板低，作为医生，母亲很快意识到事件的严重性，已经满到加床的血液科病房，拥挤的三人间，连续的检查，一串的声音，让正在家中无所事事的我心口一疼，我心目中一直最健康，最强大的父亲，就这样病了吗，还是如此之重，如此之急？匆忙赶到病房，爸爸还是往日的样子，似乎看不出什么病痛，然而呢，医生告诉我们，这种情况可能已经持续了一个月了，过去的一个月中，父亲的血小板只有三千，而正常人是十万至三十万，过年喝酒与忙碌，不规律的生活，事后一想，不禁感慨上天还是善良的，没有让不幸发生，倘若期间器官出血，或者血管裂缝，后果不堪设想。

第一天，我是中午到了病房，父亲已经开始吊水用药了，一天二十多瓶液体，从早到晚，一直不能动，一怕跑针，也还在于医生担心出血，由于行动不便，母亲忙于看检查结果，找医生了解病情，我便一直照顾着父亲，喂饭，扶他上厕所，陪他聊天，平时虽然也有聊，但如此长时间和父亲一起，聊着天，如果不考虑这恶劣的环境与情形，也还是一种享受。期间陪他做了一次骨穿刺检查，抽骨髓的大针头插入腰部，一个健壮的男医生很费劲的钻、按，虽然我是一名医学生，看到这样的情形，还是不禁心头抽搐。

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/988064012012006115>