# 精选社会实践心得体会社区服务通用(9篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-12-02

*精选社会实践心得体会社区服务通用一二、该生积极参加社会实践活动，从中广泛接触社会、了解国情，学会了关心他人，锻炼了人际交往能力。三、该生积极参加社会实践活动，从中获取了广泛的知识信息，优化了知识结构，增强了运用知识解决实际问题的能力。四、该...*

**精选社会实践心得体会社区服务通用一**

二、该生积极参加社会实践活动，从中广泛接触社会、了解国情，学会了关心他人，锻炼了人际交往能力。

三、该生积极参加社会实践活动，从中获取了广泛的知识信息，优化了知识结构，增强了运用知识解决实际问题的能力。

四、该生积极参加社会实践活动，从中开阔了眼界，锻炼了才干，增强了明辨是非的能力，学到了许多新的本领。

五、该生积极参加社会实践活动，从中培养了吃苦耐劳的精神，增强了适应社会、服务人民的能力。

六、该生积极参加社会实践活动，从中培养了热爱劳动、热爱劳动人民、珍惜劳动成果的价值取向、行为习惯和优良作风。

七、该生积极参加社会实践活动，从中深入认识社会、认识国情，增强社会责任感和成才报国的使命感。

八、该生积极参加社会实践活动，从中提高了个人素养，完善了个性品质，逐渐养成了艰苦奋斗的优良作风。

九、该生积极参加社会实践活动，从中提高了思想觉悟，增强了服务社会、回报社会的意识和能力。

十、该生积极参加社会实践活动，从中拓宽了视野，获取了新知，培养了生活自理能力，提高了道德自律的水平。

十一、该生积极参加社会实践活动，从中学到了许多书本上学不到的知识，培养了实践意识和创新精神。

十二、该生积极参加社会实践活动，从中增长了见识，更新了观念，树立起正确的世界观、人生观、价值观。

十三、该生做事有章法不盲目，在社会实践活动中表现了良好的精神风貌。由于不怕苦，懂学习，多次的实践活动让她更觉多了责任，多了动力，生活也变得更充实更有意义。

十四、x同学在我单位实习期间，能够做到服从指挥，团结同事，不怕苦，不怕累，将本人在学校所学到的知识技能运用到实际工作当中。

十五、学生谦虚谨慎，勤奋好学。注重理论和实践相结合，将大学所学的课堂知识能有效地运用于实际工作中，认真听取报社老记者的指导，对于别人提出的工作建议，可以虚心听龋表现出较强的求知欲，并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，灵活运用自己的知识解决工作中遇到的实际困难。

十六、学生踏实肯干，吃苦耐劳。有创造性、建设性地独立开展新闻采访工作的思维;具有一定的开拓和创新精神，接受新事物较快，涉猎面较宽，在新闻采访和摄影领域不断地探索，有自己的思路和设想。能够做到服从指挥，认真敬业,工作起来责任心强，工作效率高。在时间紧迫的情况下，能加时加班、保质保量完成工作任务。

十七、学生待人诚恳,作风朴实。该学生严格遵守我报社的各项规章制度，实习一个半月期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象，并能与单位同事和睦相处，交流融洽，善于取长补短，虚心好学，注重团队合作。

十八、通过暑假多天的辅导，位留守学生不仅英语成绩有了明显的提高，心理上得到了抚慰。最后一课安排了他们各自给爸爸妈妈写一封信，收到了很好的效果。

十九、xx同学暑假关心留守学生这一实践活动，得到了位家长的高度赞扬，多次打电话表示感谢，同时也受到周围群众的一致好评。xx同学确实是一位极富社会责任感的优秀学子

二十、师范学院级新闻(一)班学生于xx年x月x日起在广播电视报做社会实践活动，担任本报记者，期为一个半月。实习记者期间，她的突出表现得到了我报社领导和同事们的一致称赞和肯定。

二十一、学生在社会实践活动中积极主动，态度端正。实习记者期间，她主动要求到外跑新闻，了解新闻点，努力从多方面开拓自己的眼界。她先后采写了多篇高质量的新闻稿件，通过边边跑新闻，在采访交流中，她比较全面地了解了我市一些单位的主要职能和新闻重点工作，还协助完成了一些她力所能及的摄影报道工作。这种积极主动的工作态度获得了我报社人员的一致好评。

二十二、该生综合素质较好，业务能力较强，政治表现良好，法纪观念充实，服从安排听指挥，与同事友好相处，短短社会实践期间，能够做到爱岗敬业，认真负责，相信她会在今后的工作中取得更加出色的成绩。希望学生继续积极参加各种社会活动，不断总结提高，为毕业后投身祖国的新闻事业打下扎实基矗，开始到我校联系进行大学生社会实践活动，学校进行积极配合，提出要为留守学生进行辅导，教务处为其提供了位留守学生的资料，xx同学对这位留守学生逐一进行了家访，发现他们在心理与行为上与同学有一定的差异，长期远离父母，缺乏父母的关是造成心理与行为差异的主要原因。通过家访，xx同学意识到对留守学生多进行关，比对他们进行科目辅导更重要。于是决定，除进行辅导外，再加以心理矫正效果更好，同时再组织一些活动，让留守学生过一个快乐而有意义的。

二十三、xx同学暑假关心留守学生这一实践活动，得到了位家长的高度赞扬，多次打电话表示感谢，同时也受到周围群众的一致好评。xx同学确实是一位极富社会责任感的优秀学子。

二十四、学生在社会实践活动中积极主动，态度端正。实习记者期间，她主动要求到外跑新闻，了解新闻点，努力从多方面开拓自己的眼界。她先后采写了多篇高质量的新闻稿件，通过边边跑新闻，在采访交流中，她比较全面地了解了我市一些单位的主要职能和新闻重点工作，还协助完成了一些她力所能及的摄影报道工作。这种积极主动的工作态度获得了我报社人员的一致好评。

二十五、x同学在我单位实习期间，能够做到服从指挥，团结同事，不怕苦，不怕累，将本人在学校所学到的知识技能运用到实际工作当中。

二十六、x同学近一年来，工作主动，踏实，肯干，和老师同事关系处理的很好，耐心学习不断的努力工作，以提高技术的自身，受到大家好评，望今后发扬成绩。

二十七、该生在社会实践中表现出了良好的素质。他政治觉悟高，责任心强，乐于助人，肯于奉献，勇于锻炼自己，不怕苦不怕累，做事踏实有方法。从他本身来讲，实践活动让他的精神境界得到了进一步的提升，变得更加充实有意义。事实上，他的表现以及态度都证明了他的上进和真诚。

二十八、该生在社会实践中能够做到服从领导，听从指挥，有很强的社会责任感和集体荣誉感，劳动积极踊跃，待人处事热情大方，表现了良好的人际交往的能力和乐于奉献的精神品质。尤其是在宣传活动中，勇于面对挑战，懂得从实践中感悟和，具有良好的综合素质。

**精选社会实践心得体会社区服务通用二**

大学以前我都十分渴望暑假的到来，向往自由自在的生活，但那并不是我生命的全部。或许是职责的原因，我不再想让所谓的自由来主宰我的生活。为了证明我不再是温室里的花朵、不再是象牙塔里的小孩、不再是爸妈的担忧，我选取了用实践来证明我的实力，首次的打工生活拉开了帷幕。

刚开始我以为凭自我的潜力找一份就应是不成问题的，却几经打击，几乎快到放弃的边缘，但想想就这样放弃，仿佛并不是我的风格!我最终决定在试试，没想到却意外的成功了!在荆门联通公司找到了一份差事，虽然应对的条件是不包食宿，又没底薪，多劳多得，当然不劳就不得。但至少这次是我实践的一次机会，心里告诉自我即使亏本也要好好把握!真有点喜出望的感觉!我们的任务是下乡推销联痛的电话卡，35元入网有270的花费，而我们卖出一张仅5元的提成，这仿佛并没好大的利益诱惑，但我们很明白我们所需要的是无形资本!

找到了工作就正式成了上班族的一员，似乎有一点“日出而作，日落而息”的感觉!第一天6点就乘着联同公司特有的下乡专车，穿着统一的服装、戴着工作证，真像一个真正的推销人员，很有那点感觉!由于是下乡推销，乡下的交通还是有所不便，一般我们都靠徒步，头顶着炎炎烈日，真有种任重道远的感觉，告诉自我只许成功，不许失败!-

到了目的地，工作正式开始。一人手拿一叠宣传单，开始宣传了!“您好，我们联通公司此刻推出新的优惠活动，请问您此刻需要一张联通的电话卡吗还没等我把话说完，别人已不耐烦的说出一句：“不要不要，别影响我们打牌。”当时一听，我简直是瞢了，连忙说了一句对不起，打扰了，就快速的跑掉了，真是有一种从来都不曾有过的挫败感!-

静了半天，才鼓足勇气去寻找下一个客源，没想到第二次竟意外得推销出去并得到了顾客的认可，心里甜滋滋的，说不出的兴奋!很能明白“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的感觉。

告诉自我，继续努力。一遍又一遍的重复着同一个话题，解释了一遍又一遍，成功或者是失败，对我来说都不是那么重要，关键是体验到了那两种不一样的感觉，很珍贵!到21：00才回到我们出租的小房，又没吃晚饭，又累，真想直接躺倒床上睡个安稳觉!可是……最终明白了“人在江湖身不由己”这个道理，人有时真是身不由己、迫于无奈!

中途有几次都想到放弃，推销并没我想象中那么简单，要别人心甘情愿的掏荷包那更是难上加难，可是如果我连小学生、初中生都能完成的工作都无法完成，那我读那多年的书岂不是白读了理智告诉我务必坚持，我别无选取!

每一天的下乡活动，就是与太阳相拥、与老百姓亲密接触、与自我做斗争，说起来也没那么惨，做起来难那么一点点而已，只是万事开头难，过了那个磨合期，一切的一切就是自然与习惯了!工作了20天后，由于市场对电话卡已到达了饱和的状态，我也就辞职回家，享受我最终一个暑假生活了。20天我也销出了几十张卡，成绩不算骄人，但也不差，最终的结果是收支平衡，虽没挣到钱，但我很满意，毕竟这几十天是我自我养活了我自我，这说明我已有样活我自我的潜力了，这也算可喜可贺!

1、一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说意气风发，我们年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书走出学校，踏上社会，我们书写了一份满意的答卷……-

2、素质教育的这天，社会实践活动一向被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。暑期社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于我们大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。所以，对于大学生来说，参加社会实践是十分有必要的!

3、大学是一个小社会，我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的小花了，透过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。在实践中能够学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。俗话说：一份耕耘，一份收获。-社会是一所更能锻炼人的综合性大学，仅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。坚持社会实践与大学生课外科技学术研究相结合，培养和提高大学生学术科研潜力与水平，所以我们用心地参与了进去。-

4、在实践中我深刻体会到：社会上需要的不是死读书、读死书之人，而是能做真正的实事之人。

1、世上无难事、只怕有心人，只要相信，一切都必得!

2、做事要有耐心和毅力，凡事要有十足的毅力和耐心方可成功一大步!

3、做人要脚踏实地，一步一个脚印，选取捷径必将付出相应的代价!

**精选社会实践心得体会社区服务通用三**

暑假的一天，我参加了小区里组织的社会实践活动，活动的资料是帮忙小区的清洁工叔叔阿姨检小区内的垃圾。

虽然天气很热，但是我很早就来到了居委会门口，原本以为我是最早的，可到了以后发现好多小弟弟小妹妹们早就在那里等候多时了。看到寒风中小弟弟小妹妹们被冻红的面孔，我身为一个合格高二的学生深感惭愧。社会活动是建设共产主义和谐社会的重要步骤，我们就应牺牲自我的学习时光休息时光以及一切的利益为之奋斗。在居委会的门口，我自责的低下了头，等待居委会大妈的批评。

还好居委会大妈是一个很和蔼的中老年妇女，她本着\*员良好的素质，世界的思想觉悟，发扬者中华民族几千年的宽容的传统，原谅了我因为睡到6点还没起来导致没有提早两个半小时到的到的生活作风错误，对大妈没有提前集合时光的行为我十分感动。此刻这个国家真是个很讲规矩的法制健全的社会啊!

在听了大妈三刻钟的如何捡垃圾和安全教育以后，我，和那些祖国未来的期望们，被分成了若干个小组，由不一样的大妈大叔带到不一样的地方，准备和那些没有自觉消失的在马路上堆积了几天都不肯走的烟火残骸们，还有那些满地被主人抛弃的可怜的瓜子果皮之类的东西决一死战，为了建设我们完美无缺的和谐社会，我们务必在这满地的垃圾被那些图谋不轨的破坏分子曝光之前把他们彻底清除!

在各位大妈大叔仅仅半个小时的动员后，我们的斗志完全被激起了!!像冲锋的战士一样像哪一个个垃圾堆跑去，有人带着红色手套，有人拿着白色的塑料袋，戴手套的同学捡垃圾，拿塑料袋的同学收垃圾，大家配合的十分默契，工作效率十分之高，不到两个小时一百平方米草地上的垃圾就差不多被检光了。虽然有着刺骨的寒风，但同学们的脸上都流下了一滴滴汗水，可依然努力工作，只有在去倒垃圾的路上才会稍微休息，聊两句话。

据了解，大多数同学都是没有吃早饭，空着肚子来参加社会活动的。当时已时至中午，可那些同学虽然肚子已经控制不住的在唱着合唱曲，但他们没有一丝怨言。还有的同学放下自我一天10小时的补课时光，还有的同学放下每一天仅有的6个小时睡觉时光来参加这次活动，我大为震惊!!自我的思想觉悟根本不配做一名社会主义国家的高中生啊!看到了那些同学的表现，我彻底明白了什么叫做差距!

一个小时以后，战役差不多结束了，我们看着那坑坑洼洼的草地，还有居委会大叔大妈们依旧和蔼的笑容，一种莫名的快乐油然而生，嘴角都掠过了一丝小小的微笑。

这天我参加了小区里组织的社会实践活动，活动的资料是帮忙小区的清洁工叔叔阿姨检小区内的垃圾。

虽然天气很冷，但是我很早就来到了居委会门口，原本以为我是最早的，可到了以后发现好多小弟弟小妹妹们早就在那里等候多时了。看到寒风中小弟弟小妹妹们被冻红的面孔，我身为一个合格高二的学生深感惭愧。社会活动是建设共产主义和谐社会的重要步骤，我们就应牺牲自我的学习时光休息时光以及一切的利益为之奋斗。在居委会的门口，我自责的低下了头，等待居委会大妈的批评。

还好居委会大妈是一个很和蔼的中老年妇女，她本着\*员良好的素质，世界的思想觉悟，发扬者中华民族几千年的宽容的传统，原谅了我因为睡到6点还没起来导致没有提早两个半小时到的到的生活作风错误，对大妈没有提前集合时光的行为我十分感动。此刻这个国家真是个很讲规矩的法制健全的社会啊!

在听了大妈三刻钟的如何捡垃圾和安全教育以后，我，和那些祖国未来的期望们，被分成了若干个小组，由不一样的大妈大叔带到不一样的地方，准备和那些没有自觉消失的在马路上堆积了几天都不肯走的烟火残骸们，还有那些满地被主人抛弃的可怜的瓜子果皮之类的东西决一死战，为了建设我们完美无缺的和谐社会，我们务必在这满地的垃圾被那些图谋不轨的破坏分子曝光之前把他们彻底清除!!

在各位大妈大叔仅仅半个小时的动员后，我们的斗志完全被激起了!!像冲锋的战士一样像哪一个个垃圾堆跑去，有人带着红色手套，有人拿着白色的塑料袋，戴手套的同学捡垃圾，拿塑料袋的同学收垃圾，大家配合的十分默契，工作效率十分之高，不到两个小时一百平方米草地上的垃圾就差不多被检光了。虽然有着刺骨的寒风，但同学们的脸上都流下了一滴滴汗水，可依然努力工作，只有在去倒垃圾的路上才会稍微休息，聊两句话。

据了解，大多数同学都是没有吃早饭，空着肚子来参加社会活动的。当时已时至中午，可那些同学虽然肚子已经控制不住的在唱着合唱曲，但他们没有一丝怨言。还有的同学放下自我一天10小时的补课时光，还有的同学放下每一天仅有的6个小时睡觉时光来参加这次活动，我大为震惊!!自我的思想觉悟根本不配做一名社会主义国家的高中生啊!看到了那些同学的表现，我彻底明白了什么叫做差距!

一个小时以后，战役差不多结束了，我们看着那坑坑洼洼的草地，还有居委会大叔大妈们依旧和蔼的笑容，一种莫名的快乐油然而生，嘴角都掠过了一丝小小的微笑。

**精选社会实践心得体会社区服务通用四**

第一天上班，就面对种种规定。什么理成平头，什么穿工作服，什么把胡子剃了。如果在学校，就算是执行也会打些折扣。而工作中，这就是命令。执行也要执行，不执行也要执行，除非你不想干了。虽然，领导也会说什么不要当面顶撞，私下可以单独解决，可是有用吗？现实吗？这些大多数都是空话。领导喜欢那种溜须拍马的人，而不是喜欢忠言的人。得罪领导意思的话很少有人说。

上下级关系，也完全不同于师生关系。我的实习经理说过一句话，我现在还记得很清楚“世上没有那么多公平的事情。”如果是一位单纯的学生，无论如何也不会理解。其实，事实就是如此，遇到多么不公平的事情，每个人都要有应付的能力和毅力，都要坚持下去。在学校中就没有这种情况，有一次我们竟然和老师关于如何考试讨价还价起来了，想起来可笑。也可以从另外一个方面理解，老师是真正的关心学生的实际情况，而不是毫无情面的执行某些死的规定。这也是为那些对领导的话言听计从的人，所不能理解的事情。

挣钱难，就算你认真的工作，合理的得到你的劳动所得都很难。老板总会想方设法的尽量少开给你工资，上班迟到扣钱，上班吃东西扣钱等等，这就是小老板的一个发财之道吧。这使我想起了《雷雨》里面的情节，周老爷为了不发给工人工资，竟然制造工难使工人丧生。这样的事情不会发生，但是，类似的事情却始终没有断过。

工作中遭人家白眼，甚至受训，也是有的。人与人之间为什么只能有利益的关系呢？为什么这种关系就那么明显呢？有的时候，当我遇到这种事情，一时冲动真想不干了，或是找几个朋友收拾“仇人”一下。可转过来想想，我能干上几天，能忍就忍吧。就当成提前去适应这个社会一次机会，用一点孔乙己精神胜利法，全当成儿子训老子就算了。但还是希望以后我的工作生活不会这个样子，人们之间很多事情都是可以很平静的解决的。

每天只是单调的上下班，没有很多的节假日，这使本来就很厌倦的工作变得更加无聊，也许工作就会是这个样子。现在学习期间每周休息，以后工作就不一定会是这个样子。在无聊的工作中寻找乐趣也是一种能力，现在只会抱怨一天八节课很烦，可这又算什么呢？最多只是一天吗？有的是时间去调整，去适应。

很不适应工作中称呼的改变，从“同学”，“海超”，变成了“师傅”，“小庄”，不久以后就会是“老庄”。这样一变，使我从一个的学生，变成了一个体力劳动者。很是纳闷，为什么有名字非要直呼其姓呢？同姓的人很多，同名的人却很少。直呼其名不是很亲切，又不易混淆。难道人们只是因为称其姓方便才会这样做吗？只要稍微用一点心把对方的名字记住，称其名，一定会使对方感觉到很温暖。反正，别人叫我的名字，而不是姓的时候我会感觉很亲切，很温暖。我也尽量成别人的名字，拉近和他人的距离，这也是一种交往之道吧。

其实，工作中也会有欢乐。因为不是在家里，要学会满足。领导的一个微笑，同事的些许关心，都会使人感到无比的温暖。要想得到别人的关心，首先要注意关心别人，给与别人温暖。给与和收获是成正比例的。不管是苦，还是累，暑假都已经过去了。重要的是，在暑假的实践中，我学到了以前不懂，而且在学校里不会学到得知识，并且增强了自己的能力。这些对我以后的学习和工作是十分有利的。

这次实践对我的帮助实在不小。感谢工厂给我一个检验自己的机会，我始终相信阳光总在风雨后，在学校学习的时间只有半年不到了，我将不得不在以后的学习中加倍努力，不断充实和提高自己，朝着自己的目标不断奋进。

“艰辛知人生，实践长才干”。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。我是一名大三学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

“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。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。在短短三天的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。但我们选择了坚持。我们把淮师人永争第一的精神带去了社区，把淮师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。七月，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。七月，我们撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，我们的暑期社会实践曙光城也给社区留下了光辉灿烂的一笔。

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。寒假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

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，它让你开阔视野、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。

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。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。

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。

**精选社会实践心得体会社区服务通用五**

光阴似箭，岁月如梭。一转眼，我们已经迎来了大学的第一个暑假，这也意味着我们马上就是大二的学长学姐了。在这个大一结束的暑假里，我第一次真正地参加了暑期社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。于是我在期末结尾我决定踏上社会实践的道路。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，锻炼自己的才干，培养自己的韧性；想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。事实上，在过去的一个夏天，我确实真切体会到了工作的忙碌与辛苦，同时也有充实和满足。

我的暑期社会实践是一份兼职，在上海一家建材公司上班。选择做兼职作为暑期社会实践的内容有两个原因，第一就是想提前进入社会，体验在社会就职的感觉，第二就是想得到一些报酬，作为下个学期的生活费。我所兼职的这家公司名为“xx建材有限公司”，这是一家小型企业。虽然规模不算大，但属于一个企业的各个职能部门都是齐全的。让我初步认识到了一个公司的架构和运营过程。

暑假期间，我每天早上七点上班，下午五点半下班，有时还需要加班，从七月九号到九月一号，一共工作了五十五天。我的工作相当于一名助理，在实践的这段时间内，我帮忙接电话，复印资料，整理文件等。

在这一过程中我时常要用到word、excel、ppt等办公文档，在学校学到的知识有了实践的机会。在实践过程中，我因工作努力而得到褒奖，也曾因经验不足出现失误而被训斥。有很多不懂的东西就得临时学 我很庆幸我自己是当代的一名大学生而不是建筑工人。但是，如果我在大学期间不努力，我依然不会得到一份体面的工作。我们倡导人格上人人平等，但是工作却会有高低贵贱之分。公司不会要无能之人，只有优秀的人才才能在日后步入社会时笑傲职场，这也是我们每一个大学生所努力的方向。

暑期结束了，我的暑期社会实践也结束了。相比于两个月前，我变黑了，也学到了很多东西，社交能力得到了很好的提高。步入社会需要的不仅是过硬的专业能力，还有说话的能力。如何更好地与人沟通，如何通过话语改变一个人的态度是我上的最重要的一课。同时，我开始经常思考自己的未来，这让我下定决心在大学里要学 这次暑期社会实践也让我明白学校与社会的不同。在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学 我觉得当代大学生在假期做社会实践是非常有必要的。毕竟，3年后，我们将不再是一名大学生，是社会中的一份子，俗话说：读万卷书，不如行万里路。只懂得纸上谈兵是远远不够的，要学会与社会交流，为社会创造生产力。以后的之人生旅途是漫长的，为了在未来得到一份体面的工作，为了不虚度光阴，我们必须不断地提升自己，锻炼自己。想做到这些，一方面需要在学校努力学 在xx村的社会实践活动终于完成了，说实话这两天我们过得很苦很累，但我相信收获的比付出的多。

来到xx村的第一天已11点，我们首先走进农民的三个樱桃西红柿大棚进行了参观学总结。

有的认为农民很热情，学到的知识非常多，比想象中的效果好；有的认为准备不够，大家的激情不够；有的说参观学 吃完午饭十多分钟之后，我们开始了下午的活动，先去了杏鲍菇和双鲍菇两个蘑菇房。我们都是第一次走进蘑菇房，带着新鲜感边观察边询问边记录，在那里我们学到了蘑菇的种植、培养、采摘等技术。

走出蘑菇房，我们队分成四组进行了有关改革开放三十周年农村变化的入户调查活动。

走进农户与农民主动地交流，交流的方式、艺术、口吻等又需要我们考虑学 晚上，我们在xx实验小学播放了有关樱桃西红柿种植及疾病防治的视频，然后步行回到了镇上的旅馆里。说旅馆，其实就是两间低矮的屋子里放了几张床，我们六人睡四张床，天很冷，但我们依然苦中作乐，谈笑风生，互相关怀，我们还每人写下了这一天的经历和感触。

在两天的社会实践活动过程中，我们的生活条件是极其艰苦的，但我们战胜了这些困难，锻炼了意志，增强了团队精神，变得更加坚强、勇敢，有毅力。

**精选社会实践心得体会社区服务通用六**

厦门普信软件有限公司——用友钻石级别合作代理商实践时间：

实践是检验真理正确与否的唯一标准。在当今竞争日益激烈的知识经

济时代，社会无时无刻不在发生日新月异的变化，更新换代的周期加快，而大学生参加社会实践更显得重要，实践的能力强弱，决定着日后工作的好坏。作为一名市场营销专业的学生，在大三结束之际，临近毕业的我为了更好地融入社会，更早地接触到销售行业，将所学知识加以实际运用，提高自身专业素质，我选择了到厦门普信软件有限公司进行社会实践，成为了一名软件销售人员。

厦门普信软件公司成立于20xx年3月，主要致力于成长型企业管理信息化建设，提供包括软件产品、管理咨询、软件服务、硬件维护等产品和服务内容。经营的产品线涉及财务软件、进销存、erp、crm、oa、票据打印、出纳管理等。公司一经成立就获得用友软件集团在厦门地区的授权，全面经营用友u8、t6erp、t3用友通、t1商贸宝系列软件以及信息化服务。公司目前是用友小型管理软件钻石合作伙伴和用友u8商业合作伙伴，是用友系列产品在厦门地区最高等级的合作伙伴，是用友集团的全国级明星合作伙伴，在全国20xx多家的合作伙伴中我司排前30强。公司自成立起就立志成为厦门地区最优秀的管理软件营销服务机构，秉承\"专业、高效、热忱\"的服务理念，以实现\"提升企业管理水平，普及企业信息化\"为经营宗旨，公司拥有一支专业、高效的营销与服务团队、有宽敞的培训教室与齐全的电脑设备，公司还不定期的举办各种培训与用户活动，公司在同安地区还成立了营销服务中心，能够给同安、翔安等地区的客户提供更便捷的服务。

第一阶段（第一周）：在这个阶段，是以培训课程为主。我们在胡总经理，销售经理和客户经理的指导下，首先了解了公司的发展历程，主要业绩，主要竞争对手，当然最重要的所销售的产品。以下做简要介绍：

1、财务软件：主要是给企业财务人员做账用的工具，财务软件的原理是将财务人员的手工工作电脑化，实现工作效率的提升。主要工作是将财务凭证录入到软件中去，自动生成总账、明细账、财务报表等。

2、erp：企业资源计划，从制造业mrp（物料需求计划）发展而来，通常指制造企业的管理系统，一般涵盖采购管理、销售管理、库存管理、生产管理、财务管理、人事管理等内容。

3、进销存软件：主要是指企业的商品的采购、销售、库存、应收应付等内容，通常是指商业企业的应用，工业企业进销存一般是erp的一部分

1、管家婆：覆盖面广、产品系列多。

2、速达：以小型工贸和商贸企业为主。

3、旺盛（本地品牌）：以零售店面的pos系统为主。

4、金蝶kis商贸版：市场未拓展开，基本空白。

5、其他行业小软件：很零散，不形成气候

此外，我们还开展了一些基础课程。作为营销专业的学生，上了这么久的专业课，可是总觉得没有什么实际的作用。理论上的知识，没有通过实践，并不能发挥出作用。而我们的课程，主要针对软件销售来进行，具有很强的针对性和实用性。能真正将知识运动到实战当中，使得我在下定决心，要在学习时格外认真。可是当我知道第一节课的培训内容是如何打电话时，我觉得有点轻视，心中暗想“这打电话有何值得学习的？”学习过程中，我才发现自己值得学的真的很多。首先我明确了电话销售的目的是搜集信息，挖掘商机。而要达到这个目的，必须找到财务负责人，一般是财务部经理。但是，没有任何一个公司会让你轻易找到负责人，而且接电话的可能是前台，可能是财务，可能是其他部分负责人，可能是财务甚至是老板，对于软件的使用情况也各不相同，有的没有使用，这是我们需要去了解没有使用的原因，是因为觉得价格太贵，还是财务外包给会计公司,有没有收回来自己做的意愿？若是有使用了，使用的是那个品牌，哪些模块，使用的时间，是否需要升级或者续签服务等等一系列的信息都需要我们通过电话沟

通来获得，如果发现对方有需求时则应确认需求，尽早约上门拜访，从而进一步达到签单目的。难度确实不小。学习了十个电话营销常见的十个场景之后，接下来是模拟场景阶段。模拟过程中，我充分感受到了姜还是老的辣这句话的含义。两位经理的“高超”表演，让青涩的我们尴尬不已，很难将自己刚刚所学到的只是充分展示。就好像网球这项运动，看着不难，学习理论只是也不难，可是如果你不真正拿起球拍去打球，是永远不可能学会的。而当你真正拿起球拍开始将理论付诸于实现的时候，会发现其实是很容易掌握的。所以，我坚信，虽然我们现在还略显稚嫩，但真正开始营销实践之后，一定能爆发出无穷的力量。

第二阶段（第二周）：这一阶段，我们根据之前所学，实际开始进行电话营销工作。公司之中，有着不少系统来协助并考核你的工作，例如oa(办公自动化系统)、crm（客户管理系统）和一个通话计时系统，经理每天给我们的指标是，完成150个的电话量，或者通化市长达到2个半小时以上，并在此期间，需要将每个电话的沟通信息详细记录在crm系统中，达到方便其他同时查看的目的。每天早上的早会，是制定目标和进行经验和心得体会交流的时间。作为销售人员，我们每天早上必须制定当天工作目标，包括商机客户数量，目标客户数量，电话量等。接着便是学习阶段，有时是对软件的学习，毕竟只有你了解熟悉软件，与客户沟通时才能做到自信与镇定；有时是同事心得体会的交流，我们的销售女王郑榕姐，就告诉我们，不管碰到什么样的客户，都要始终保持微笑对待，作为一个对电话营销还不是很熟悉的实习生，我在打电话的过程中难免碰到一些不好的态度，甚至直接说“滚，以后不要再来烦我之类的”回答，一般来说，对方态度这么恶劣，我只能说，“对不起，打扰了”，而郑蓉姐给我们的思路是，这时候，你仍然应当面带微笑，回答一句“谢谢，祝您工作愉快”，相信正如郑蓉姐所说的，客户会顿时愣一下，觉得这个销售人员有点与众不同，从而记了下来，说不定就会下一次沟通奠定了基础。此外，郑蓉姐还讲述了客户的类型氛围老鹰型、孔雀型、鸽子型等等，分别应该如何对待，可以获取到哪些信息等等，感觉受益匪浅；有时还会做一些发人深思的游戏，记得印象最深的一次是关于工作时间的游戏。简单的过程，大家在欢快声中，跟着经理的步骤一步一步的，最后得出的结果却不由得让我微微一震。我们大部分人在有限的2、30年或者更短工作时间里，却要赚到足够的钱来养活自己退休后，父母、子女将近3、40年的开销。大家不禁都有感而发。有的说要好好规划自己的人生，有的比较现实，认为要从每天的计划，目标开始做起。同事小何更是说起了如果自己每年末想要过的稍微体面一点，满足一下自己过年时买买衣服和化妆品，给家人买买礼物这样看似简单的目标，在厦门这样的城市，每个月至少要有3000的收入才可以实现，让人紧迫感徒增。

第三阶段（第三周）：这一阶段以派单为主。首先我们将厦门市商贸比较集中的区域划分出来，依次进行扫街派单。这可与平时的发传单不一样，我们不仅要把产品介绍宣传单发到商家手中，还要进行较为详细的讲解。一周下来，江头建材市场、海峡小商品交易市场、海峡灯饰城、马垅社区、海沧房产、集美小商品街、同安工业区、大嶝岛对台小商品贸易市场等等地方都留下了我们的足迹。我们分别针对服装业、零售业、五金交电类、食品行业、餐饮行业等行业的一系列经营过程进行了培训，然后设计了面对不同行业的老板应该如何进行说服的开场白等等，在派单中，我们顶着烈日，挥汗如雨。但我们收获宝贵的时间经验。

第四阶段（第四周）：这一阶段，我们以针对进驻写字楼的公司的信息化情况调查为主，进行扫楼。写字楼中，少了一些欢声笑语，气氛相对来说严肃了许多。我们一层一层扫下来。不断搜集记录着各个公司的信息。

人们常说：不见大海，不知道大海之大。也许就是这样，一直以来都生活在大学的象牙塔下的我们，对外面的世界了解得少之又少。实习结束了，我交出了令人满意的答卷，完成了近万元的销售业绩。经过这一个月的锻炼，我体会到只有将大学中所学习的专业知识在社会工作中加以实际运用，我们才会更深层次地提高专业素养，更加灵活地运用知识。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在这个暑假实践过程中，我深深的感受到所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。在学校总以为自己学得还可以，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这些与实践还有一段距离。回首自己以往的一些实践经历，再想想这一个月所接触的如此复杂的社会，看来想要很好在社会中扎下跟，要学的还有很多很多。那就朝着目标不停地努力吧！

企业信息化应用情况调查表日期：年月日尊敬的客户：您好！我们是集美大学市场营销专业的学生，目前我校与用友公司正在协作开展厦门地区企业信息化应用的市场调查，目的是在企业信息化方面能够为厦门企业提供更多的帮助，非常感谢您能配合我们本次活动，请详细填写此问卷。谢谢！

公司名称：地址：电话：填表人：部门职务：手机：qq：

1、贵公司主要经营的产品及规模，是工业、商业、还是服务业？

2、贵公司目前是否已投入使用的管理（或财务）软件厂商：

□未使用软件□财务已使用（□用友□金蝶□其他：）□业务已使用品牌（）

3、如已使用，贵公司目前的软件主要应用在哪些方面：

□财务□库存□进销存□客户管理□生产□人事□oa□其他方面

4、您之前了解过哪些品牌软件？

□用友□金蝶□速达□管家婆□神码□其他品牌：□从未了解

5、您认为贵公司接下来是否需要用信息化改善管理，最需要在哪方面？

□不需要□需要（□财务□库存□进销存□生产□人事□oa □其他方面）

6、贵公司未来有管理（或财务）软件规划吗？

□准备（□1-3个月□半年内□一年内□一年后）□不准备

7、您是否愿意参加针对企业信息化方面的免费培训或公益活动？

□愿意（□财务□进销存□其他）□不愿意□要向公司老总请示

**精选社会实践心得体会社区服务通用七**

在今年的寒假中，作为大学生的我没有在家待着，而是去参加了社会实践，在实践中，让我们学到了很多东西。在寒假结束之际，现将寒假的社会实践情况报告如下：

活动主题：关于空巢老人的社会生活

活动时间：xxxx年xx月xx日-xxxx年xx月xx日

活动地点：xxxxxxxx

活动内容：帮助空巢老人的生活，调查空巢老人社会生活，来呼吁更多的人帮助弱者。

调查方法：探问，实地调查，道听途说等等。

实践人员：xxxx生活中有许许多多的人需要社会的帮助，例如，孤儿，贫困学生，贫困家庭等，但有一类人更需要社会的帮助，那就是空巢老人。

空巢老人曾辛辛苦苦拉扯大五六个孩子，用尽自己一生的力量无微不至的照顾自己的老伴，直到他的离去。但面对老伴的离去，孩子们为了自己的家庭忙碌工作以至于无暇顾忌自己的父母。但对于身居农村的空巢老人，他们有的儿女在身边或离自己很近，当然也有儿女不在身边的。老人却仍然得不到他们的呵护，甚至他的儿女们希望他早日去逝。可见，空巢老人们承受着巨大的心理压力。并且有的人还认为，她的丈夫的灵魂会将他杀死。当然这只是迷信。世界上根本就没鬼，却仍然存在于老一辈的记忆中，他(她)们总是承受着别人和自己意识的折磨。因此我们更应该关注一些空巢老人的生活，以减少他们一些心理和精神上的压力，让他们心理和精神上都能得到一些慰藉。

作为当代青年，我们有着为人民服务的理想，因而我们应该多帮助这些老人。我们很多大学生一到大学就加入了青年志愿者协会，但每次活动明额有限，我们很难得到一次历练的机会，我们何不放开视野观望周围需要帮助的人，其实做好事处处可以做，何必只等着上面吩咐任务，只要我们本着为人民服务的理想，我们历练的机会很多，就像谈到空巢老人，他(她)们如果可以得到你的帮助，他(她)会多么的感动。

xx月xx日我到外婆家了解了她的一些生活情况，当时正是中午，她说这里有鱼，你自己切好自己喜欢怎样吃就怎样煮，她就去洗米了，接着就在电饭煲上煮饭了，我在一边用煤气在锅里煮鱼时，却发现电饭煲上的閘我外婆忘按了，我就帮着按了一下，过了一会，电饭煲好像停了，却无意看到我外婆家里也安上了电表。我想我舅舅，舅妈怎么会这样对待我外婆这样一个空巢老人。以前，我们过来时，他们可是很好的，如今却……后来我外婆就在灶上煮饭，我就负责在煤气灶上炒菜。

过了好长时间我们才吃上饭，边吃饭时外婆告诉我：“你隔几天来一次，帮我做顿饭我动不了，自己一个人也不想煮饭，一直都是一天吃一两顿，我立刻就答应了，想到自己这次有好长的假期。吃完饭后，我问她：“你的被单要洗吗?”她说：“不用你洗，我知道你妈妈身体不好，不可以像以前一样指望着她来洗了，你家里也有好多事需要你做，我就自己洗了，但叫你大舅叫了半天他都不动，我就自己去清了，清了半天都没清干净，后来累了就坐在门口，过了一会，看到有人往这边走，就喊他帮我清了。被单被套就不用你洗了，你只要隔几天来给我做顿饭吃，我就会很高兴的。”我坐了好长时间才回家了，在回家的路上我在想，我外公去逝后，我外婆一个人一直坚持到现在，什么事都是她一个人做，现在她都八十多岁了，以前还有我妈妈帮忙，现在我妈妈身体不好也无力帮她了，而我舅舅他们虽离她很近，但却都不管她。

通过以上的调查，我认为空巢老人真的需要儿女们的呵护与关心，我写这次报告也是希望的人可以关心自己的父母与身边的老人，当老人受到重视时她们就不会承受心理和精神上的巨大压力。社会上许许多多的老人，他(她)们各自承受着不同的压力，痛苦以及面临各种各样的困境，无不值得我们伸出援手。而据我所知，只有福利院的空巢老人才真正得到我们年志愿者协会的帮助，可见我们青年志愿者协会的一大弊端。

因此，我希望我们作为新青年要好好把握自己的学习时间和命运，不仅是为了我们自己过上幸福的生活而努力，同时也是为我们的父母和儿女创造优越的生活条件。因此，我们一起努力吧!尽全力去奋斗，以避免今后怨天尤人。

如今随着我们国家的经济水平不断提高，我们各方面的生活条件也得到了改善，所以，我们更应该好好珍惜眼前的时间，让我们的生命发挥出应有的价值。

总之，空巢老人的生活条件不仅需要社会的帮助，同时也需要儿女，子孙们的帮助。那就让我们一起携手创造好的生活条件。让辛苦的老一辈人们能够更好地安享晚年。

在此次走访中，我认识了一位叫王成的老人，他现在已经65岁了，在新中国成立之后当过军人，年纪大了之后由于家里子女忙碌没时间照顾他。他告诉我说他小时候的生活相当贫困，家中子女又多，父母根本就顾不过来，很多事都是自己学会的，自己从小就懂得很多，后来父母不在了就自己慢慢一路走来，直到现在，如今生活好了，自己在这里没有人照顾，子女也不关心，他感到很失望。老人的一番话让我对现在的生活感到倍加珍惜。

在这个村中住着很多家中子女无暇照顾的老人，还有没有了亲人和一些退伍的军人。老人们在这里生活得很辛苦，每天的闲暇时间不多，自己睡睡觉，或是找几个人聊聊天，打打麻将，过得很不充实。我开始去的时候就看见有两位老人们还在田埂上干活，旁边还围了三四个小孩帮忙，整个场面让我心酸不已。

在我走的时候，老人们都过来送我，说下次一定要再来看他们，我点点头。然后跟老人们打招呼后便告别了那个生我养我的地方。

这次社会实践，让我对空巢老人这些相对于我们的弱势群体有了更多的了解，他们需要社会对他们的更多的照顾，他们曾经都为社会做出过贡献，都有年轻辉煌的时候，现在虽然年纪大了，却不应该受到社会的排挤，也应该有自己的地位，更应该受到人们的尊敬。这回走访老人，让我也看到了老人们的活力，虽然年岁已高，但却活力依旧。他们都乐观开朗，没有子女在身边的照顾，却能交到更多老年朋友，拥有更多的共同语言。他们并不因为自己年纪的原因而放弃自己的梦想，他们照样像年轻时候一样生活、学习，他们自己在心中也坚信自己有自己的一片天空。这次的社会实践活动让我收获很所多，我也会继续关注这些弱势群体的人们，也呼吁大家一起来关心他们，让他们生活地更开心。

目前xxxx村委会的空巢老人共有xx人，他们由于年事已高，体弱多病，没有儿女照顾，普遍存在独孤、悲观的心理问题。从今年开始，xxxx镇在xxxx村委会试点举办“关爱农村空巢老人”活动，xxxx工协会成立医疗组，每月定期探望农村空巢老人，充当“儿女”照顾他们，给他们送上社会的温暖。镇上也决定建立福利院，让空巢老人能安享晚年。

“阿佰，我来探望您啦!”xx月xx日下午，xxxx镇xxxx村委会的空巢老人何佰洋溢着幸福的微笑，他原本寂静的家顿时变得热闹起来，我是第一个前来探望他，在这个即将过年的时刻，我先给老人的住所清除灰尘，打扫卫生生，洗衣做饭，并为他购买年货。完后，我便和老人坐在了一起并同老人聊起了家常。话题从日常生活的照料到健康心态的调整再到新旧社会的变化，我与老人都聊的十分开心，老人们乐在其中。

随后，我又先后探望了xxxx村委会的其他x位空巢老人。xxxx村委会的xx现年xx岁，他早年参军，在部队打过仗，立过功。目前他每月都领取政府的补贴，衣食无忧，但年事已高，独居生活，难免孤独。自从知道镇上决定建立福利院后，对未来的生活充满希望。

此次来到村看望老人给我留下了深刻的印象。老人家的慈祥、质朴及平易近人更是令我难忘。我觉得自己和老人之间虽没有进一步更详细的了解，但彼此之间却多了一份牵挂。

经过一小时的车程，我回到了自己家，但老人粗糙的双手却不停的在我眼前浮现，老人们和蔼可亲的目光让我就就不能忘怀。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书;而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

**精选社会实践心得体会社区服务通用八**

从校园走出来的那一刻，我们便肩负着这样或是那样的责任和重担，这是我们这个年龄该有的一样东西。有一句名人名言这样说道：“在学校能学到的只是人生知识的5%，而另外的95%则完全依靠我们去在社会中去实践。”的的确确，我们可以想想，学校的书本上有讲到我们应该如何在错综复杂的社会洪流中如何处理好人际关系、如何做好接人待物吗?没有!是的，我们要想在日后的生活学习和工作中立足于不败之地，必须去亲身努力实践，感受到在劳动的过程中我们可以感受的到的那种不一样的崇高。

在冷瑟的寒风中，便开始了我的寒假实践之一：在我们家乡，有着一年一度在正月十五闹红火过“社火节”的传统。正直今年是猪年，全县的人们在体育场里，举行声势浩大的节目表演。主旨在于报告全县人民，各镇各乡在这一年里的丰硕成果。由于参演人数众多，所以每乡镇都需要较多的劳动力去帮助他们抗旗头和标语。这看似简单的工作，做起来并不是那样的一帆风顺。早晨8点准时集合，然后便是在县城主干道上抬上旗头和标语一直到体育场。由于那天的风比较大，大家都是面红耳赤的直哆嗦。我们扛的是4人一组的旗头，但是竹竿较细，在风大的情况下可以把竹竿压弯，这便需要我们去用外力把它扶正。这样的天气，这样的场面，是我近几年没有遇到的。冷风刮的面颊像刀割一般，手则是冻的麻木没有知觉，眼睛里基本都是黄色的被风刮起来的尘土，简直跟挖土窑洞的人差不多了。在这期间，我们几个人曾开玩笑说：“再也不干这事了，挣得这钱真是不容易”。的确是这样，等这一天的节目表演结束后，我回家洗头时，用了两遍洗头膏都没有起沫，可想而知这是怎样的艰苦。虽然这只是小小的一次锻炼，但是让我亲身感受到了钱的来之不易，这也只是表面的，物质上的。更深层次的我们可以想到如果我们不去做这些，我们在家里可以舒舒服服的，那么肯定会有其他人去做，那我们就比别人幸运吗?也不是这样的。我们可以享受，但是我们必须要有基础，有一定的经济来源让我们可以奢侈那么一段时间。而今的我们大家，都是学生，经济来源也基本是父母，我们都20几岁了，在上个世纪已经可以独立了，在外国已经可以独自过活，但是，这里还是中国，教育方式和文化的差异让我们迟一步进入社会，去了解它。所以，在有限的时间里，我们可以做的事情本来就不多，更需要我们去做，并且去做的好。

而在离开学还有一段时间里，做了自己在寒假里的第二次社会实践：我当了一次售货员。我们学营销专业的也就是去做销售，本来心里设想的面对顾客要微笑，然后利用所学的那些《消费心理学》、《公共关系学》里面的知识去应用于实际，但这也只是设想，等自己亲身去体验的时候，我们会发现梦想和现实的差距是多么的离谱。做的是零售，所以顾客也比较多，可以说是薄利多销。来来往往的不只是需要我们有冷静的头脑，更重要的还有一颗平常心态和热情心。记得在一次销售过程中，由于顾客买的东西比较多，等卖完东西时顾客看了我一眼，我也同样用疑惑的眼神对视着，等待了两秒多钟，他说：“我需要一个塑料袋!”这时的我，突然有一种不适应的感觉，是自己的服务不周到，更是自己想的太少，没有急顾客之所急。如是在日后也出现这样的毛病，岂不是失去了一大批的顾客源?这是我对那件事情后自己的感悟，也是对日后工作时对自己的警示。应该为顾客多想，因为顾客就是上帝!还有一次由于顾客比较多，找零时，顾客买了1.5元的物品，给了我5元，我想的找3.5元时，顾客突然给了我5角，当时我便不知所措了，其实也蛮可笑的，只是小小的加了五角，我便不知道找顾客多少钱，我慌张了几秒。最后总算草草收尾。也许是我的第一次面对零售，也许是我对自己没有自信，但这也给了我很大的触动，我们可能在日后面临更多的复杂的情形，需要我们更加冷静的去思考，但这些的前提，便是我们的基础知识很扎实，不要到那时才懂书到用时方恨少的道理。这一寒假的时间我没有虚度，学到了很多对自己有用的知识，但我懂，更多的是需要自己的用心悟，用自己的心去感受社会的千变万化，也许每个人的人生之路并不平坦，但是如果我们少了许多的弯路，多了自己可以把握的人生轨迹，那么相信我们的明天会更美好!

大一上学期一眨眼就过去了，大学的生活跟高中的生活差别很大，一开始真的挺不习惯的，不一样的学习方式，更多的个人时间，没有了老师的督促，在生活和学习中都更多的依靠自己和同学。大学里更加重视课本知识和亲身实践教育，在这个寒假我就准备进行一次社会实践活动。

现在已经是一名大学生的我，在过去的20xx年岁月里还从来没有凭借自己的双手挣过一毛钱，我跟其他的同学也说出了想要趁着寒假打工的想法。都已经是大学生了，要出的打工的同学很多，大过年的，工作也很好找。我连同其他的2名同学在离家不远的一个饭馆找到了工作。

第一天上班经理简单的跟我们介绍了我们的工作范围，工作时间以及报酬等问题。上午九点点完了名就开始了工作，先是要擦桌子，餐馆里的桌子都有很多油，所以需要用洗洁精来擦拭才能把桌子擦干净，擦完了所有的桌子要一个个桌子按照桌子大小摆上餐具，然后去扫地，拖地。我所打扫的区域大大小小有十五个桌子，做完了这些已经把我累得够呛，没等休息又被拉到店里折菜的地方，平时在家里折菜一边看电视一遍折多惬意的事，可是在餐馆里面折菜就是一大捆一大捆的，我所在的餐馆除了包厢和大厅开着空调挺暖和，其他的地方都让人冷得发抖。折菜的时候手都冻的红彤彤的，指甲缝里全都是泥巴，折完了菜，就跟着其他的服务员一起到开水房打了一盆水去洗手泡手。还没等我休息多久就又跟着服务员去门口迎宾。一月的十堰寒风瑟瑟，我们一票人就站在风口任风吹，等有客人来了再微笑着上前为其服务。等到我所在的大厅有了一两桌客人之后我就不用站在门口迎宾了，这时我就在大厅里给客人倒水，然后站在一边随时等候客人的召唤。中午的餐馆并不忙，这让我对这次打工产生了美好的幻想，打工就这么简单吗?在下午1点30吃完了午饭之后就回家了，那是我还不知道晚上我要面对的狂风暴雨……

下午4点30点完名又开始了下午的忙碌，还是一样的擦桌子摆餐具，迎宾。由于开水房里的热水器坏掉了，所以我要跑到后厨的杀鸡的地方去打开水。从5点30开始吃饭的客人陆续的来了这个点我还能应付自如，到了7点那真是一个高峰，人不算多，大厅坐了8桌人，但偏偏他们是差不多同时要上菜，准备酒精炉或者电磁炉、热饮料、煮姜丝可乐、跑到遥远的厨房盛饭、为客人找店里不多的汤勺……这些在后期我可以很自如的干完的事情在我打工的第一天完完全全让我乱了阵脚，酒精炉的酒精会不会烧到我的手?要煮姜丝可乐，那姜丝在哪?汤勺都是放在哪里的?这些当时完全不知道，再加上大厅四处都是“服务员!”“服务员!”“服务员!”的叫着，我的脑子那个晚上都是晕头转向的，到了8点30左右的时候都到了那种客人大声的说三个字的话我都会自动答一声“有什么是么?”然后客人茫然地看着我，我灰溜溜的站回我的位置。到了9点15我们的晚饭被端到了大厅，依旧跟中午一样是两碗大杂烩，这个时候我感觉浑身不对劲，腿的软了，坐在桌子前看着菜，虽然很饿但是也吃不了多少。大厅还残留了两三桌客人没有走，虽然看到我们在吃饭，但是他们还是会一会“服务员倒水!”，一会“服务员再拿2瓶啤酒来!”。练吃饭的时间都不会安安生生的吃饭，休息。结束一天的工作之后我和结伴的同学一起回家，一边走一边交流工作经验，一起疼惜我们那酸痛的腿。

打我有印象以来我在上大学以前就没有被烫伤过，结果在打工的时候又一次因为不小心左手的大拇指被酒精炉烫了一个泡，两只手上的小伤口就没有断过，我也不知道那些伤口是怎么来的，但是隔几天就会有一个伤口，创可贴天天换，天天贴。身体上受点伤也没什么，精神上也天天被摧残，这让我最受不了。

从小就知道“顾客就是上帝”这句话，以前完全就是说这好玩，来餐馆打工之后就深刻体会到了这句话对服务业从业者得迫害。有一部分人来店里消费个几百上千块钱就觉得自己多了不起了，等菜等久了就很凶的对着我们咆哮，跟他们解释也完全不听，就觉得自己的菜应该最先上，完全想不到客人如此多，厨师如此少，菜是要用火做出来的，不适用魔法变出来的……

**精选社会实践心得体会社区服务通用九**

今年暑假期间，在校团委的号召下，为社会建设贡献一份力量，为提高自己各方面的能力，加深自己对社会的了解，，我到秦皇岛市青少年活动中心进行了为期半个月的实习，实习的项目是作为科普试验班的老师给三十几个小学生讲课，讲课期间我感觉学到了很多东西，下面我就介绍一下我这半个月的经历。

我是七月十五号去的，到八月六号结束，期间我一共讲了十五节课，讲课的内容是电子积木、物理世界、生物世界、天文世界，共四门课程。而我是个文科生，对这几门课程早已忘的精光，更不用说给别人讲了，为了把握这次难得实践机会，我便一边自学，一边讲课，虽然是累了一些，但是感觉挺充实，尤其是看到那些天真烂漫的小孩子，瞪着眼睛问我问题的时候，我感觉特别的欣慰，毕竟这也是一份体验，一种为人师的体验，也许以后自己并不从事这方面的工作，但回忆起来，也是自己的一笔宝贵的财富。

讲课期间，我跟许多孩子的家长交流过，从他们身上，我看到了家长望子成龙的心是多么强烈，更看到了父母对自己的孩子那分无私的爱，想起自己在家辛苦忙碌的父母，不禁油然产生一种敬意，在跟家长交流期间，其中一个孩子的母亲跟我谈了许多，她说把孩子就交给我了，使我很感动，同时也感到了自己责任的重大，自己现在的身份是一名老师，既然为人师，就应该对学生负责，虽然自己现在的身份更确切说还是一名大学生，但早晚也要走向社会，现在学会对自己所做的事勇于负责任，才能对自己几年之后真正踏出校门打下一个良好的基础。

七月十五号下午三点，我第一次蹬上讲台，那天是讲生物世界，刚走上讲台是，望台下扫视一下，那么多眼睛在看着自己，感觉真有点紧张，事前背好的“台词”全都忘了，脑子里一片空白，上家教的时候自己那么有感觉，为什么一上大课，自己竟不知所措了呢?这样跟学生“对峙”了几分钟，心想自己既然走到了这个位置，就临场发挥吧，管不了那么多了，于是我就清了一下嗓门，开始讲课，也不知怎么的，一讲课，仿佛感觉又回到了我身上，也许是没有什么思想包袱的缘故吧，那节课结束后，我得到了同学们和听课老师的热烈掌声，试讲顺利过关，事后我都觉的不可思议，心想自己身上还有不少潜力可以挖掘呢，不禁会心的笑了。

之后的日子，讲课慢慢步入正规，再没有第一次蹬上讲台的拘谨，也敢于放开讲了，在这短短的十五天里，认识了不少小朋友及他们的家长，建立了比较真诚的友谊。

最后一节课，开家长会的时候，看到那些小学生天真的脸庞，及家长们满意的笑容，我感觉我的付出没有白费，因为我得到了别人的认可，没有什么比别人对自己的认可最让人高兴的，我坚信这一点，我也有信心在以后的日子里做的更好。

海口作为海南的省会，是海南的政治、经济、文化中心，在环保方面自然也应该做得最好。为了维护海口市的卫生环境，我和几位同学一起于7月31日到了位于美丽的西海岸的假日海滩去当一天的清洁工。

步入假日海滩，只见人们都在灿烂的阳光尽情的欢笑和玩耍，椰风海韵醉游人，这不正是海南岛的魅力所在吗?但是，美中不足的是金黄色的沙滩上那些零零散散的垃圾，主要是一些废弃的塑料带，易拉罐以及各种各样的食品包装。看了这副景象，我们便马上动手，拿着一个大塑料垃圾带开始了我们捡垃圾的行动。

从某种角度上来说，我们一开始的动机并非单纯的只为拣垃圾而来。因为很少有人会主动想到在暑假的社会实践会做这个，我们算是误打误撞吧。碰巧在网上发现了有人当起了义务的清洁工，于是也想体验一下。

弯腰，起身。再弯腰，再起身。一切的动作都是那么的机械，看似简单，却很累人。随着我们的努力，渐渐地，垃圾不断地减少。这时，一旁的游人看到了我们，有的还继续玩，但有点也慢慢加入了我们的行动。一个下午过后，沙滩比起以前有了很大的改观。随着夜幕降临，前来烧烤人多了起来。这时我们才知道，大头戏来了，晚上产生的垃圾才是最多的。但正当我们要行动时，这时工作人员来了，他表扬了我们，并告诉我们晚上烧烤结束后，会专门有清洁工来打扫，所以不用麻烦我们了。我们高兴的点了点头，带着满足的笑容踏上了归程。

小的时候，老师们常常教育：好好学习，否则就要当清洁工。但经过了这一次的体验，令我们体会倒了：其实不管是什么样的工作，都需要自己用心去做，每一份工作都要需要有人来做，不管人家究竟如何，终究值得我们尊敬。毕竟，如果没有他们，那又将出现什么样的另一份光景呢?

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！