# 研究员的社会实践心得体会（精选21篇）

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-09-12

*写心得体会能够帮助我们发现自己的不足和需要改进的地方。写一篇较为完美的心得体会，需要有清晰的思路和条理。希望大家能从下面这篇心得体会范文中汲取到一些有益的经验和智慧。研究员的社会实践心得体会篇一实践，走进社会，人们说，对青少年大学生的关注是...*

写心得体会能够帮助我们发现自己的不足和需要改进的地方。写一篇较为完美的心得体会，需要有清晰的思路和条理。希望大家能从下面这篇心得体会范文中汲取到一些有益的经验和智慧。

**研究员的社会实践心得体会篇一**

实践，走进社会，人们说，对青少年大学生的关注是社会的职责，受宠若惊的我们在叹之余不免深思自问：我们的职责又是什么呢?实践告诉我们：从实践中寻找真理，用实践引导前行。敢想敢做敢拼，才是我们大学生的代名词，在激情的涌动下，坚定信念，我们将无所不能。但是自从走进了大学，就业问题就一向围绕着我们。在现今社会，招聘会上的\_都总写着“有经验者优先”，但还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？于是，我们勇于实践。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论就应与实践相结合。另一方面，实践是今后工作的基础。透过这段时刻的实习，学到一些在学校里学不到的东西。正因环境的不一样，接触的人与事的不一样，从中所学到的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。要在实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

在公司，我的职务是销售助理，工作是整理合同、统计销售状况、做记录会议、接电话、开发票等，虽然与所学的专业关联不大，但是与数字的接触让我能在今后的学习实验中更加的仔细谨慎。平时在学校，数字错了改一改就能够交上去了，但在公司，尤其是合同、发票中的数字必须得检查仔细，数字绝对不能够错。一旦错了，这不象在学校里老师打个叉然后改过来就能够了，在企业出错是要付职责的，这关联着企业的效益。所谓“逆水行舟，不进则退”，在竞争的浪潮中，企业要时时持续竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就正因这样，企业会对每一个员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校的课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但那里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，因此必须要个性留意谨慎。

实践让我知道世上没有专门为你设定好的工作，永远只有你去适应工作，而不是让工作来迁就你。在工作中遇到问题时，要多虚心向同事请教，最忌不懂装懂。多听听人家的意见，多看看人家处理问题的方式方法，多主动思考自己又就应做些什么、如何去做、并付诸行动，少谈论他人的是非及一切与工作无关的事情。对于工作的每一个环节都要力求做到，就应想着如何提高工作的质量而不是如何给自己减轻负担。只有这样才能算作尽职尽责地工作，才能得到大家的认可。

社会的进步靠人才，经济的发展靠人才，但什么样的人算是人才呢？我们怎样才能成才呢？首先是修身。品德是评价一个人的关键，更是评价人才的重要标准，德才兼备才可称为真正的人才。小到关怀备至、乐于助人，大到虚怀若谷、大义凛然，都体现着品质和德行的光芒。其次是求学。满腹经纶，学富五车是为才。所谓真才实学，求学才能成才，这就要求我们在学习和积累中坚持不懈，坚毅自强。最后是扎实。实践中有这样一句话——越具体越深刻，在我心中激起阵阵涟漪，扎扎实实打好基础，把每件事做到具体细致才能刻骨铭心。

三个星期的实习生活暴露出了我的缺点，但也给了我改正的机会，如果没有这次经历，我的成长就会可能继续推迟。了解过许多大学毕业生的实习经历，往往都会在一两个月之后才会感觉到自己之前做得不好，才来想到改正和珍惜这次的实习机会。但是我却提早有了这样的体悟，这对于我将来的学习和工作是大有裨益的。也让我了解了无论是实践还是理想，甚至是创业。我们都要做到两点：一是要备足粮草，严阵以待。大学生已经进入创业阶段，我们要做好必要的思想准备和实力积累，以免我们在陌生甚至恐惧到来是束手无策。二是要甘于奋斗，勇于创新。第一个吃螃蟹的人无疑是勇敢的人，我们在积累实力，创立优势的同时，还要着力培养出大胆创新的魄力。

这次暑期社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，期望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，发奋提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。

**研究员的社会实践心得体会篇二**

经历了将近一周的社会实践，我感慨颇多，我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情景还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们供给了广泛接触社会、了解社会的机会。

\"千里之行，始于足下\"，这短暂而又充实的实习，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历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮忙。向他人虚心求教，与人礼貌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养。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体坚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。对于自我这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的教师，正所谓\"三人行，必有我师\"，我们能够向他们学习很多知识、道理。

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，解决问题的本事。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自我，用书本充实自我，为以后服务社会打下更坚固的基础!

艰辛知人生，实践长才干。

经过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自我的位置，发现了自我的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自我的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应当提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在那里我们真正的锻炼了自我，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加进取的参加这样的活动。

从群众中来，到群众中去。

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了\"从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到仅有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作本事，使我们经过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮忙享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式;我们要抓住培养锻炼才干的好机会;提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的梦想，明确自我的目标，为祖国的发展贡献一份自我的力量!

**研究员的社会实践心得体会篇三**

一、实践目的。

似乎是从中学开始，假期社会实践这一词汇便在我们的脑海漫慢的留下印象，社会实践本应该是由自身自发参加，但是我们却赋予了它学分的价值，在目前中国教育由应试性转变的过程中，毫无疑问，强制力远远要有效于自制力，为了这门必修课,我们无疑要着手准备重视，然而完成一件事情，可以敷衍，可以认真，我们已经是成年人，理应应该去真正的做些什么事情来锻炼我们自己，同时承担一份自己力所能力的责任。社会实践的形式多种多样，我们选择成立爱心支教团，是因为我们能力有限，我们不可能去探究一些未知的新发明，或者去调查个什么事情，取得多么宏伟的成绩，那也是痴人说梦。我们的资本，就是十年寒窗的积累，在那些落后的地区，孩子们始终把大学当做多么遥遥无期的目标，他们包括父母家人的观念，都或多或少有一些局限性，的确，大学梦是每个家庭的梦想，然而教育水平的不发达再一次造成了困扰，虽然只有十几天，但是我们会尽可能把握一分一秒，尽可能为他们解决更多的问题，要知道，不会的东西数不胜数，但是学习一些基本技巧，那会如虎添翼。我们在这十几天中，能够让他们感受到关爱，能够有所学有所长有所信心有所希望，那当我们在踏上回家的归途时，可以问心无愧，给孩子们一个满意的交代，给寄希望于他们一身的父母一个满意的答卷，也是给我们此行画上一个完美的休止符，那便足矣。

本学期期末考试于7月9日结束，因为实践活动小组成员家住距离有远有近，有xx本省的，也有东北等地，考虑到回家的方便性，我们把实践时间定于7月10日开始。另外，虽然我们已满18岁，但还是学生，还是每一位爸爸妈妈的掌中宝,一切经济来源依旧是依靠父母，初定有两个实践地点：一是选择在xx鹿邑县;二是选择和其他大学团队一起去xx.因为xx是xx本地，加之有本地同学，在语言沟通交流，以及人身安全，包括花销成本，相对于方案二都有一定的保障，因此最后我们决定的实践地点，就是xx市鹿邑县xx村，之前经调查了解，xx村经济水平有限，很多大人都选择外出打工，所以有很多留守儿童。

队伍一行13人，相对于其他实践团队人数，有2倍之余，一同乘长途汽车也不方便带队，因此我们决定分两个小队出发，第一个小队于7月10日早晨到达目的地，负责活动正式开始前的前期准备，在当地进行此次活动的宣传，选定被帮助的学生，与当地村委会、政府取得联系，出示相关证明。有一个比较纠结的问题就是我们的住宿问题，我们初定方案是在被辅导学生的家中，但是也要考虑我们团队女生成员的安全问题，以及其他方面，因此第一小队在到达时，经过一天的奔波，熟悉了周围的环境，同时找到了一家小的家庭旅社，所有安排准备就绪，只等与第二小队会面。

7月11日早晨，第二小队出发，经过三个多小时的车程，在中午到达我们的实践地点，13位成员碰面，为了保证教学质量，我们决定以一对一辅导的教学方式，早上一起从旅社到xx村，然后各自到各自的学生家中，中午间隔性的一起在外面的小餐馆吃午餐，之后回到各自学生家中午休，继续上课辅导，下午六点于固定地点集合返回。

意料之外，也是情理之中的是，之前在联系13名学生的时候，便有很多家长闻讯主动上门找到了我们，请求为孩子辅导功课，孩子人数不断增加15人、20人、30人有的成员是将两三名孩子凑在一起辅导一天，而有的则上午去这家，下午跑到那家。

当然，关爱留守儿童，传递温暖，并不是单纯的辅导功课，我们也会将几家孩子集合到一起，陪他们做游戏，玩得不亦乐乎。也会给他们讲讲高中、大学的故事，孩子，因为梦想，因为单纯而伟大，至少，我们能尽可能的多帮助他们，树立一些希冀，为着他们对大城市、大学、新生活的向往而去逐梦。

三、实践结果。

这一次的支教活动，不论过程也好，结果也好，都超出了我们的想象，之前总是担心，因为条件艰苦，会有成员经受不住，打退堂鼓，或者出现消极应付等现象，但是后来发现，真的是杞人忧天了，我们每天早出晚归，赶上几天天气不好，还要踩着各种泥泞，中午简单的午休，大家在地上铺上一层大的塑料袋子将就着睡上一会儿，但是谁都没有说苦说累，仿佛看到了每个人在这次活动中的成长与磨砺。偶尔傍晚时分，大家一起出来散散步，吃一些当地的小吃特色，苦中作乐，笑的都是那么开心，忘却了白天的辛苦，真的有一种说不出来的感觉，是感动，是欣慰，还是什么，我也说不清。

这次活动的意义，不止是对于我们个人的成长，当然还有我们帮助的那些孩子们，孩子的家长们不止一次的说起，这些辅导对于孩子们的效果，以及我们讲的一些其他方面的东西，真的很有作用，临走的那天，看到给他们的帮助，以及全村人的热情与赞扬，我们也算是给这一次的活动，给我们自己，给孩子们，给那些爸爸妈妈爷爷奶奶，交上一份满意的答卷。

同时，我们经过每天微博的编写，也得到了xx媒体的肯定与支持，学校领导的关注，宣传作为华水学生的形象，也让越来越多的人关注身边的那些留守儿童，传递爱心，分享感动，让爱，在我们的身边，经由我们，蔓延。

**研究员的社会实践心得体会篇四**

短短一个星期的工作过程我受益匪浅,不仅对计算机知识有了解,也懂得了如何更好的为人处事.当今社会一直处在加速的发展变化中,对人才的要求越来越高,我们要用发展的眼光看问题,不断提高思想认识,完善自我.在一星期的工作实践中有不少的感悟,总结得出以下心得:。

第一就是真诚,真诚的力量是不可忽略的,第一天去实践,心理有些疑惑,紧张,面对着陌生人的脸孔,要学会用微笑去缓解尴尬的场面.从那天起,每天早上都带着微笑与同事们问候,那时我心底真诚的问候.经常有一些细微的东西容易被我们忽略,轻微的一句问候,它却表达了对别人的尊重.

第二是沟通,要想在短暂的实践时间内尽可能多学东西,就需要和有经验的同事有很好的沟通.通过沟通了解,师傅一边有针对性的教我一些计算机简单知识,一边根据我的兴趣给予指导与帮助,比如师傅教我在帮助客户的时候,要有序的对这次售后服务进行记录,一些需要调换的东西也要做好记录.在帮助下载的时候要询问清楚客户的想法和建议,做到最好的服务.这次工作中,我学到了计算机的许多操作知识,拥有了实践经验，体现了知识的真正价值.对我以后学习计算机奠定了基础。

第三是耐心。在实践中,我体会到客户对产品不满时的发泄，我们应该要有耐心去听取,要懂得站在不同角度去考虑问题.同样,对有经验的同事要多多请教,师傅的工作报告也应细心去听取,很好的去理解,掌握经验，充实自己。在工作中遇到的困难,要懂得用一种良好的心态去克服。

第四是\"主动出击\",当你可以选择的时候,把主动权握在自己的手中.主动向同事请教问题.帮助同事做一些力所能及的事情,跟师傅及同事们多交流、沟通,谈谈学习与工作等,通过这些同事就更愿意指导我们了,使我们获得更大的收获,如同事教我怎么样去判断电脑故障:1短,启动正常,2短,非致命错误等.计算机蓝屏的原因:1.系统重要文件损坏或丢失引起的.2.内存超频或不稳定造成的.计算机死机的原因:1、系统出现错误,包括病毒所致.2、主板的零部损坏.3、显卡接触不良等.主动是让你学到更好的知识.

第五是讲究条理,如果不想让自己在紧急的时候手忙脚乱,就要养成讲究条理的好习惯.在售货员部的文件材料很多,这就需要很有条理的去整理,以免用的时候翻箱倒柜去找,耽误时间又浪费精力,误了事情.对所换零件的记录要清楚,要让主管或老板看的时候一目了然。这是我感触很深的一点,有一天客户很多,销售部那边忙不过来,从售后服务部门调配了2名人员过去,但是，售后服务部这边也很忙,但清单的记录很清楚,要出售什么,换什么很快就能完成,不需要浪费很多时间。所以,养成讲究条理的习惯,会让我们从中受益匪浅。

另一方面,实践可为以后找工作打下基础。通过一星期的实践,学到了很多在学校学不到的东西.因为环境的不同,接触的人与事的差异,从中所学的东西自然就不一样.要学会从实践中学习,学习中实践.在实践期间,我帮忙接电话,复印资料,整理文件,开发票等,感受到了进入工作状态的那种气氛,这些都是在学校无法感受到的知识和经验。

在学校,只有学习的气氛,毕竟学校是学习场所,而学生的天职就是学习。每个学生都在为提高自己的成绩而努力,而在工作场所,在社会,每个人都要学会去竞争,在竞争中不断取长补短,学习别人怎样做人处事,提高自己的能力.

整个工作过程是紧张而又愉快的,通过工作实践，我的工作态度得到了同事们的一致称赞.这次实践给予了我很多学习机会,今后我将继续保持认真的工作态度,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自己的知识,做一个合格的大学生,将来成为一个对社会有用的人.

**研究员的社会实践心得体会篇五**

人的一生似乎很短暂。对于学生来说，暑假年年有，但对我们而言，20xx年的炎炎夏日不仅仅是刺目的阳光和滴落的汗水，更是我们走进宁陕县政府各个单位，参加宁陕县大学生暑期见习的见证。

经过两个周的见习，我们每个人都发现了这个暑假特别的意义。短暂的暑期见习对于我们这些即将踏入社会的大学生很有教育指导意义，在见习期间，我们收获了不少新的知识，受益匪浅。

在这之前仅凭着几次和政府有关部门的工作交流，我们对公务员群体的看法是“福利好、待遇好、工作舒适”等，但是当我们真正的走进了这个传说中的“衙门”，去近距离体验，才见到了公务员这个群体的“庐山真面目”。才仅仅两个周的见习工作，我们亲身参与了许多工作，也给了我们很深的感受。

严谨务实的政务工作。

在正式开始见习之前，我们统一参加了岗前培训，从主讲老师的介绍中，我们了解到了“办文、办事、办会”的政务工作是多么的严谨，从公文的起草、审核到签发，都有无数的步骤和细节保证着政府工作的严谨性；经过一段时间的工作，实习的一个月里，我们也发现了他们对工作业务的熟练，和严谨的工作作风，而在和他们的交谈中，不凡的谈吐、亲切的作风、严禁的态度、渊博的学问......无一不在影响着我们的见习生活，他们的行为也将影响我们的未来、我们的一生。

充满学问的琐碎小事。

见习期间我们会参加政府部门的日常行政工作，包括公文处理、电话值班、资料整理等；之前总觉得收发文件、剪报这种事情谁都可以做，但是经过实际操作之后才发现这也是一门技术活，就拿下发文件这个工作来说，对于一些不是太急的文件，我们一般都是通过信件的方式传达，不论是公文的装订要“三分天下”，还是名址的粘贴不能“四脚朝天”，亦或者是信件的封装要“结实、美观”，都体现了“小事中也蕴含着大技巧”的道理；经过现在的实践，认识到，我们只是能，不是会做事。看似平凡的小事中包括着很多细节，而这些细节决定了以后的成败；也正是这些看似微不足道的微小进步让我们在日后的工作生活中厚积薄发。将近一个月的见习，让我们对政府的工作有了新的认识，也让我们对自己、对大学生这个群体有了新的发现和新的建议。

一、充分认识到见习的重要性。目前在很大程度上，我们的大学专业教育和社会上的职业是有很大的差距的，这就让我们的`学习不可避免的脱离了职业的实际需要，很难形成准确的职业认识；多参加见习，能够对我们认识职业内容、了解职场行为模式、获得职业人脉有很大的帮助；同时，通过实习期间暴露的问题，来影响我们在校园的学习方式，学习更有针对性的专业知识，帮助我们打造更加务实的职业生涯规划。

二、摆正见习心态。作为还没有完全走出大学这座“象牙塔”中的我们，很多时候都会有“眼高手低”的毛病，作为见习大学生，我们要摆正实习心态，要以虚心的态度去听、去看、去问、去学习、去成长。在实习过程中我们可能因为琐碎小事而产生烦躁和失落，可能因毫无成就感而对自我否定，可能因为压力较大而产生厌倦情绪，也可能因为自我否定而很快的放弃，但是在见习期间我们从事的工作看似简单但是无处不充满着学问，只有摆正自己的心态才能更好的去完成一件事。

三、要把激情与耐心相结合。激情与耐心，就像火与冰，看是两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火法。

四、感受到学校和社会的距离。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。在这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎么做人，移提高自己的能力。作为一个新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

我们要将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起,用实践来检验真理,使一个大学生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识,这才是我们实习的真正目的。见习生活已经过去两个周了，但我们大家都希望时间能走慢点，我们想要学习的还有很多。

**研究员的社会实践心得体会篇六**

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”本着贴近社会，锻炼自我，提升实力的目标，我参加了大学生暑假社会实践活动。希望在进入社会之前，多积累点社会经验，提早与社会来个零距离接触，学习如何与人沟通，如何与人交流，如何团结协作等等。通过努力，我了解到了社会的现实状况，以及金融危机之后社会部分行业的发展现状。尤其是作为一个领队，在协调处理厂方与同学间的关系时，我提升了自己分析问题解决问题的能力。这是最值得欣慰的！

暑假期间，我和学校一百来号人在华坚集团旗下的东莞华宝鞋业有限公司进行了为期两个月的社会实践活动。与我们一起实习的还有湘潭大学，湖南娄底职业技术学院，和广东茂名第二技术学校，广西茂港的一批中学生，总共八百多人。华坚集团1996年成立于广东东莞，以专业生产女性凉鞋、密鞋、马靴、休闲鞋为主，是集研发、贸易、皮革制造、鞋材制造、鞋机配套、成品加工、物流配送于一体的全球规模最大的中高档真皮女鞋制造企业之一，现拥有47条现代化制鞋流水线，员工20，000余人，年产成品鞋近2，000万双。

目前集团拥有两大事业群：东莞华宝事业群和江西赣州华坚事业群，以及江门裕华皮革有限公司、河南项城华丰国际皮革城、华坤工贸有限公司、广东欧登堡实业有限公司等多家子公司，率先在行业内成功实现产业转型，形成了一体双翼、多地经营的经营模式。

华坚坚持“以人为本，服务人类”的经营理念；秉承“质量至上、顾客至上、精益求精、永续经营”的经营方针，以优良的产品质量与服务赢得了众多客户的亲睐，全球排名前50位的中高档女鞋品牌就有15家是华坚的客户，其中包括zara、repaly、coach、guess、calvinklein、nina、easyspirit、marcfisher、unisa、ninewest、clarks、pikolinos、novi等。

华坚国际（bvi）股份有限公司位于全国制造业基地的广东省东莞市，地处美丽富饶的珠江三角洲。北靠广州，南依深圳，东临惠州、博罗，西与番禺隔珠江相望，107国道、广深高速公路横贯其中，交通便利，地理环境得天独厚。

华坚国际（bvi）股份有限公司前身是东莞华坚鞋业有限公司，创建于1996年10月。公司现有东莞厚街白濠华坚、南城石鼓华宝、江门裕华和江西赣州华坚国际鞋城四大事业群，下有十余家分厂，30余条生产流水线，年生产能力逾1000万双，总人数23000余人。主要生产巴西派诺蒙、ninewest、clarks、jimlar、mark-spencer、striderite等国外多家著名贸易公司品牌鞋，种类包括密鞋、凉鞋、马鞋、休闲鞋等100多个品种达1000多个款式，产品80%为真皮制造，100%出口；是一家集化工、制鞋、制革、鞋材、模具、印刷、家具、鞋机制造等完整产业链的大型集团化公司。

公司坚持走多元化、规模化、集团化发展道路，在短短8年时间里，从江西洪城到广东莞城，从莞城到江西赣州，实现了一次又一次创业和质的飞跃，资本迅猛扩张，规模与日俱增。20xx年，公司在江西赣州又斥资3亿多元人民币投资兴建了国际一流的鞋城和家具城；20xx年5月，公司又与世界制鞋航母台湾宝成集团（裕元集团公司）联合组建华坚国际（bvi）股份有限公司，首个合作总投资9亿元人民币，购地3000亩，劳动用工60000人，连袂打造世界一流工业城。

公司注重培养自己优秀的企业文化。采用科学化、法制化、军事化、人性化的管理模式；有企业报刊、培训中心、服务中心和娱乐中心；全面推行iso9001：20xx国际质量标准管理体系和6s管理；建立了华坚网站；全面导入e化系统；实施以“绩效奖金”为分配原则的内部激励机制及“相马为辅，赛马为主”的用人原则。

公司坚持“以人为本，共同成长，合理分享”的经营理念；秉承“质量至上、客户至上、精益求精、永续经营”的经营方针；弘扬“永远向前、永不停步、永继进取、永攀高峰”的企业精神；追求“为社会而生存，为行业而努力”的宏伟目标，以更务实的态度，不断强化自身核心竞争力，与时俱进，开拓创新，向更高的目标挑战，逐步实现公司服务、质量、成本、速度全面领先战略，把华坚打造成“高度文明的小社会，高度效益的大集团”，成为一艘国际女鞋制造航母！

初进华坚，就感觉它是一所学校而不是一个工厂。每个进厂的员工在正式工作前都要进行为期几天的培训。我们去的这批学生进行了为期四天的培训。

长经验的同时还可以赚些外快，不仅是为了帮父母减轻负担，更重要的是让父母知道自己已经长大，可以为父母分担一些压力了。在学校的时候，我一边学习一边在图书馆工作，寒暑假就在外面找活干。去年暑假，我和同学一起去了深圳龙岗的一家塑料玩具厂，在那儿，除去生活费用等，一个多月大概赚了1500块钱。但是更让我欣慰的是，我学到了在学校学不到的东西。我知道了什么是流水线，什么是叉车，什么又是条形码，如何更好地与身边的同事相处，更好地融入自己的工作。虽然条件艰苦，但还是笑着接受了，感到很欣慰，很满足。今年暑假，我再次来到广东打工，来到了华坚集团，一个“了不起”的企业，说他“了不起”，是因为它的规模巨大，它的人性化管理，它的良好福利待遇等等。能够来到华坚，身为华坚的一员，我深感自豪，同时也感到一份幸运，一份压力。

不管你在来华坚之前的想法怎样，来了之后又如何。总之一句话，既来之则安之。为了回报自己的父母，回报相信支持自己的人，更为了自己。我要为自己工作！让工作成为生活中快乐的事，而不是你生命的负担！悲观的人像月亮，初一十五不一样；乐观的人像太阳，照到哪儿哪儿亮！

短暂的几天培训生活结束了。回忆过去一周的时光，心情是复杂的，有些忧愁，但更多的是快乐，是收获。

经过4天的培训，相信很多人也和我一样，被华坚的一切暗自感动着。军训和职前培训是华坚一直以来的作风。“为社会而生存，为行业而努力。”是企业老总张华荣的企业理念。其中最让我信服的是华坚的企业文化和管理制度。它的厂规厂制，对我们有很深的影响。就拿我们学生来说吧，在来之前的想法极其简单，但来了之后，其思想有了很大地改变，态度变得积极，面对生活懂得从容，在公司企业，除了服从，还是服从。当然，这有别于奴化教育。

此外，公司还组织了各种活动缓解同学们的上班压力。在培训期间，也就是在七月份，公司组织去了位于东莞万江区的，号称是中国最大的娱乐场。由于是自愿原则，那天我和部分同学参加了。这次活动总的说来很成功，同学们都玩儿得很嗨！第二次是在八月份，组织去虎门威远炮台，这次活动很失败。怎么说呢，因为公司最开始发出通知，说本次活动是全部免费的。但是最后等同学们报名后，居然说，要自己出钱。厂方的这一行为激化了同学们的反感情绪。由于处理不当，最终却转化为了我们领队与同学们之间的矛盾，这是最难搞的事情。经过与厂方的协调，和各实习学校的强烈要求，厂方最终决定还是活动免费。由于厂方的这一不诚信行为，导致了一场信任危机。原本报名去的同学，就不在和厂方一同去，而是自己打车去。从这一点，我们可以看出，在社会上，诚信是多么的重要。人无信不立！在此期间，公司还组织了各个学校的篮球友谊赛。通过篮球比赛，我看到了我们同学团结的一面。

由于，我们学校是分三批过去的。培训结束后，我们又分三批分别分到了华宝大龙生产部二、三、四车间，每个车间又随机把同学分到面部和底部的不同岗位。刚去的时候，同学们都感觉很新鲜，很好奇，主动去体验里面的一切。可两三天以后，由于工作时间与我们之前在学校宣传的存在较大出入，而引发了同学们的“罢工”活动。这次“罢工”，成效不大。分析其原因：主要有几个方面，第一，组织性不强。同学到场不齐，将进140人，最后集合只到了80人左右。这说明了同学们在集体活动时的不团结，没有劲儿网一处使。第二，缺乏冷静的头脑。到场的80人，在食堂集合后，很乱，有的同学很激动，不冷静。而给公司行政科长提供了一个杀一儆百的机会。这样一来，“杀鸡给猴看”，同学们的“造反”心理，已不再那么坚决，开始动摇。第三，厂方处理问题的能力。确实，厂方在处理员工关系问题上，做的很及时到位，能站在公司立场，尽快化解矛盾分歧，将公司的利益损失降到最低点。

通过我们的共同努力，厂方最终决定保证在其它正式员工没有休假的情况下，每个月给我们至少两天公休。此外，每晚的加班时间，最晚不超过十点半。至此，这次“活动”得以平息，但其后遗症却残存至今。

当然，此事之前，湘潭大学也发生过，只是人数较少，阵势不大。那批学生当即被公司辞退。在娄底，茂名，茂港都有过类似加班时间过长，而“造反”的情况。在八月中旬，发生的“刘厚明事件”。由于事情处理得及时，最终双方和解。

至于其它方面，由于时间关系，我也不在赘述。总的说来，本次暑假东莞之旅，获益匪浅。只要是亲身经历过的，最终挺过来的，都是好样的。同学们在去打工之前，一定都嚷嚷着，在学校读书多么苦多么累，但体验之后才知道，学校才是我们的天堂！远离了一份繁杂，一份压力。记住那句话：有理的要求是锻炼，无理的要求是磨练。吃得苦中苦，方为人上人！人生有许多事情只有自己亲身经历了，才知道其中的味道。酸甜苦辣乐在其中！相信，我也印证了！这次旅行给我的人生带来的宝贵财富！

**研究员的社会实践心得体会篇七**

为了积极主动践行社会主义荣辱观，运用所用知识和技能服务群众，奉献社会。学校要求我们利用春节前后，深入到下岗职工、敬老院、福利院、孤儿院、火车站、汽车站、贫困学生家中等地方、重点帮助下岗职工和特困家庭的学生，以爱心支教、义务活动、法律援助等形式，为弱势群体提供力所能及的帮助，广泛开展“献爱心、促和谐”活动，大力弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的和谐新风尚。作为一名大学生，有义务去做一些爱心活动，去帮助有需要的人。

送温暖献爱心，一个看起来似乎是简单的事，但真正落实却是那么地复杂。它需要我们全身心的去投入、去付出，最重要的是要有一种强大的力量在心中支持你，那就是无私奉献的精神。经过了长达二个多星期的付出和努力，我完满的完成了我的义务家教爱心活动。在这大半个多月的家教期间，有过开心、有过期盼、有过忧伤、有过生气的回忆。各种酸甜苦辣的滋味交织在心中，别有一番滋味。这次义务家教爱心活动，我改变了很多，不管是在生活，还是在学习上，我都有另一番见解和看法。学生们学的都很认真，让我很自豪也很欣慰。所有的付出只因为无私奉献的精神和爱的力量，我和他（她）们都全力以赴的去追逐我们各自的梦想，都在为梦想努力奋斗。为别人打造一个通向成功的桥梁，为别人铺好前进的道路，让彼此一样。

我是一位地地道道的农村女孩，我从小到大生活的地方产业不发达，工业区少，生活水平较低，贫困户很多，因此许多人都必须外出打工谋生活，留守儿童越来越多。农村的教育质量不好，我的家乡更是如此。我们那里的小孩子们普遍学习成绩不是很好，每次放学后，他们都跑去玩耍。他们有时也想写作业，可是遇到不会写的题目，也没人教他们。久而久之，就养成一种不写作业不看书的习惯，孩子们的父母不在家，爷爷奶奶也不懂学习上的事，孩子们就自己放纵自己。他（她）们的学习成绩怎么可能会好呢？我想为我的家乡做一些我力所能及的事，作为一名刚进入大学的大学生，大的事件我也许做不了，但做义务家教这件事我应该可以做。这也是为了响应学校的号召吧。

我找了几个同年段的学生，因为我觉得这样我的义务家教活动更容易进行。首先我亲自和学生们交谈，他们的反应似乎在我意料之中。他们都不同意补习，我说了好多，他们都不答应。我气馁了，难道我就这样放弃了吗？难道我就这样不负责任了吗？我不想出师未捷生先死，我一定要再次努力，得到学生们的认可，让我给他们补习。又一次，我踏上了说服学生们旅程。这一次，我满怀信心，我一定会成功，但结果出乎我的意料，我又失败了。我对自己没信心了，我恼怒他们太不争气了，他们的父母为了他们离乡背井，在外地忍受各种各样的磨难，为了他们操碎了心，克服思念的情感，努力工作。而他们却这样做，我心寒。可是，也许角色对换的话，我可能也会这样吧。毕竟他们还太小，许多人情世故都不懂。古有刘备三顾茅庐请诸葛亮，所以，我现在应该再努力一次，为了祖国未来的栋梁之才。是否成功也就看这一次了，我怀着忐忑的心情去见他们，动之以情晓之以理的说了很多，最终他们同意了。也许他们被我感动了吧，也许他们被我烦够了吧，但结果是好的，我向成功迈进了重要的一步。

虽然学生们只有几位，但我把上课地点还是安排在他们平时上课的地方，不仅是因为习惯，而且设施也齐备，这样彼此都方便。按照约定我和学生们将在1月18号开始上课，时间是上午9：00~11:10，第一天上的是数学和英语，第二天上的是语文和数学，依次类推，每节课一个小时，课间休息10分钟，上五天休息一天，过年期间放三天假，初三开始上课，时间是晚上6：00~8:10，因为白天都有事，初七晚结束上课。在上课的时间里会有一次测评，按测评成绩和平时表现一起来评估你这段的学习情况。如果你的成绩不理想的话，你将拿不到奖品，甚至会有处罚。

1月18号第一天上课，我满怀着激动的心情等待着他们的到来，期待着我和他们一起上的第一节课。但结果似乎是非常糟糕的，我都被气哭了。学生和我都有责任。学生的责任方面：第一是学生们都不按时来上课，一个个都断断续续的来。第二是课堂纪律太差，学生们都交头接耳的说话。第三是回答问题时，气氛很沉重，没有一个人积极的主动站起来回答问题。第四是没有一个人问问题，似乎他们都懂了，其实，他们应该是不懂装懂型，这也是以前上课时留下的通病。我的责任方面：第一我太高估自己了，也太天真了，没有事先和学生们说迟到问题。第二是课前了解学生们的情况太少了，没有做课前调查。第三是没有带动学生们听课和回答问题的积极性，没有调节好课堂氛围。第四是我做的最失败的地方，课堂笔记不完善。下课后，我想了很多，我觉得最大的责任人是我自己，因为我的准备做的不充足，才造成了那么多的事故发生。因此，在当天晚上我总结了自己有关上课的所有缺陷，制定了严格的时间表和纪律表，上百度查了一些如何调节课堂氛围、如何调动学生们积极性的方法，把学生们在上一学期的书从头到尾的看一遍，认真的做好课前笔记。

1月19号第二天上课，我发现今天与昨天的变化差距太大了。学生们都按时到达了，课堂氛围很好，而且他们回答问题都很积极，问问题都很踊跃。看着他们听课时的认真表情、感受到他们求知若渴的心情，我感觉很欣慰。如此大的变化差异，可能是因为他们怕我再哭了吧，也可能是因为他们真正意识到学习的重要性吧，总而言之，他们能知错能改、善莫大焉，说明他们还有可塑造性，我还有希望能教育好他们。加油！

随着时间的流逝，转眼间补习的时间已经过去一半了，我和学生们之间已经建立了良好的友谊，有了很深厚的感情，每天在一起上课下课已经成了一种习惯，课间我和学生们轮流说一些开心的故事，让气氛变得活跃起来，赶走学生们的瞌睡虫。下课后，我就像一位大姐姐一样，和他们一起回家，帮他们拿一些重的东西，一路上我们说说笑笑，很快就到达各自的家。

**研究员的社会实践心得体会篇八**

这是我迈入大学校园的第一个暑假，一年的法律专业的`学习为我打开了一扇通向法律殿堂之门，但法院对我们这些还生活在象牙塔里的大学生来说还是既神秘又好奇。而今年暑假我有幸来到家乡南昌市西湖区人民法院民一庭实习，在近一个月的实践过程中，让我深深感到作为一名法官是多么令人骄傲。在这里我不仅找到学术理论体现和验证，更找到了一种神圣的使命感。

进大学校门，就接受了这份新鲜而有挑战性的社会实践活动，感觉到很能锻炼自己的能力和增强自己的勇气，毕竟己经开始尝试着用天真的思想去触摸这个社会。尽管有些思想和观点还比较稚嫩和单纯，但毕竟已经迈出了第一步。

进法院实习后，我虚心地向法官们学习，并与他们建立了良好的关系，积累了一些社会经验，这是在学校和课本上学不到的，让我终生受益。与此同时，我也看了许多实际案例和一些专业书籍与杂志，让我初步地进入了角色。

一开始实习的时候，我就旁听了庭审，了解到法庭审判的大致流程；通过整理卷宗、翻阅案例、合议庭笔录等都让我逐渐熟悉了法院的实务操作。通过实习，让我了解了本专业在实际中的应用，将理论用于实践中，这样才能使我今后更好地掌握基础理论知识，加深对本行业的了解，为以后的学习和工作打下较好的基础。不久我还很幸运的有机会同法官去豫章监狱处理一起离婚案的调解，第一次走进高墙之内，仅仅一道铁栏之隔，却是两个不同的世界，看着他们眺望远方的眼神，那是一群向往自由的灵魂。

旁听庭审也是一个学习的好方法，庄严的国徽下，现实中并非我们想象的那样严肃，因为民一庭处理的很多案件是婚姻家庭案，而当事人也基本上是第一次参与庭审，有时双方会激烈的争吵，这时总要法官一遍遍讲诉法庭纪律。甚至有当事人因为不肯离婚差点在庭上服敌敌畏自杀。而法官就必须马上控制局面，安抚当事人。

我深刻地体会到：法律是一门实践性很强的学科，它仅有基本的专业知识是远远不够的，它更需要的是实务操作、办案经验和社会阅历，作一名法官不仅需要有独立的法律人格，更需要有崇高的法律素养。作为刚跨入法律门freshman，我们有激情、有干劲，但是我们在拥有这些年轻财富的同时，缺乏经验与理性是我们的致命弱点，我们有时对于案件的庭审容易受到外界的干扰，有时过于感性和头脑发热，甚至会因为当事人情绪的波动而产生恻隐之心，这些都是我们在法律职业化的过程中需要克服与避免的我们还需要一个冷静的头脑和一颗正直的心，我们的心中必须时时都有一杆天平，公平与正义是我们不可推卸的责任，也是我们永远的精神目标和价值追求！

有人说民一庭处理的都是一些鸡毛蒜皮的小案子，每天都是家长里短的。而且人少案子多，可我看到的是民一庭的法官们任劳任怨的敬业和实干精神，他们常说关乎百姓的事就无小事。法律追求正义，有些人一辈子也就进这么一次法院，我们需要做的就是让他们尽量的感受到法律是公平的，是他们权益的捍卫者。只有这样这种法制的观念才会不断地传播下去。

在实习期间，我能主动配合实习部门开展有关法律业务的工作，认真收集和整理有关资料，作好实习日记。在这两个星期的实习过程中，我对法院的业务有了初步的了解，对促进今后专业课程的学习起了一个很大的作用。然而，由于我们的专业课程才刚刚开始，许多专业知识还没有学到，但我相信，在今后的学习过程中，在老师的指导下，这些问题都能迎刃而解。

须要更加努力读书，学好一些实实在在的本领，塑造好自己的法律人格和法律修养，这样才有资格立足于法律事业中。

**研究员的社会实践心得体会篇九**

今年的寒假是我进入大学的第一个寒假，所以我很期待，其实我们早就迫切的等着这个寒假的到来，大学的假期与以往我们高中的假期有些不同，因为进了大学就相当我们初步迈进了理智的大门，稚嫩的我们成长了一点，成熟了一点，做事情也稳重了一点，所以我们要考虑更多的不是怎样去玩才能让我们的假期过得更加的有趣味，而是计划着怎样让我们的假期过得更加的充实而富有意义，比如参加一些社会实践活动。

这个寒假我就去参加了手机销售这个社会实践活动，参加这次社会实践活动来源于一次很偶然的机会，因为每一个行业需要的都是有经验者，而销售行业最注重的就是销售经验，而我却从来都没有做过销售这一行的工作，按照这个道理来说我是不可能被雇佣的，然而因为是寒假又接近过年，很多在外打工的人员都回家过年去了，而我却想趁这个机会找份兼职来锻炼锻炼自己，碰巧我有一位叔叔在国美从事手机销售工作，担任主管，说因为有员工回家过年，而接近过年时生意最忙，店面人手缺少，问我是否愿意去试试，我当然乐此不疲，因为我终于可以抓住这次机会来锻炼一下自己了，于是从21号到30号，我进行了为期不长的10天销售手机的工作，销售手机开始我要了解有关手机的一些性能，于是工作前我要背熟发给我的销售手机的相关资料，21号我便开始进行我人生第一次销售工作啦，我工作的时间是早上8：30到下午6：30，用为工作地点离我住的地方比较远，所以每天早上我便早早的起床吃早餐然后坐公车到上班地点，这个时间段坐公车去上班的人是最多的，所以每天我都是挤着上车去然后又挤着下车来，这对于平时爱睡懒觉并舒服惯得我来说，真的有点难以适应，也尝到了工作的艰辛，赚钱的不易。

“销售工作每天都要笑脸迎人，不管你今天遇到些什么不开心的事，都不能愁着脸，”上班的第一天主管就对我说，“要笑着这样才会让人觉得你这人较亲近易交谈，这样才会有更多的人去买你的手机，”因为第一天上班，没有什么经验，一天下来也没卖出多少部手机，然而于我在一起工作的同事却买了好几部手机，他xx年中学毕业后就出来开始从事手机销售工作一直到现在，所以他销售经验十分丰富与顾客说起话来滔滔不绝，口才非常之棒。然而我平时在学校也参加一些社团活动，也善与人交谈，但是当自己真的同外面的人交谈时却发现并不是那么容易，我想这就是校内与校外的区别。在校内接触的人少，人际圈小，而校外接触的人多，人际圈大，这样比起来当然是区别很大的。于是接下来的几天我便学着我同事这般，虽然口才好不是学一天两天就可以了的，但也有了一点点的进步。机虽然卖出去的个数也比不上我同事，但是与前几天相比也稍有了些进步，我也为自己的进步而感到高兴，因为终于达到了锻炼自己的目的，虽然在销售的过程中也会遇到一些难解决的事，比如有些顾客买手机后发现手机有点小问题，如果是碰到性情好的他会愿意和你协商，若是遇到不好的则会说出一些不中听的话，或是要求找经理来说理，不论怎么说还是吵着要赔偿什么的。这时不论自己有多委屈，但是都不能表现出来，还是要笑着边解释边道歉，对于卖家来说，顾客就是上帝啊！

后来的几天，慢慢的也就熟悉并习惯了这种工作生活，与顾客说起话来也能猜出顾客的几分心思，是不是真想买这部手机，然后再和他谈谈价格，这样一来10天工作一眨眼就过去了，这10天的工作虽然有点累，但是让我觉得过得很充实，也学会了很有价值的东西，30号晚上6：30我也就结束了这短短的一次社会实践工作。

二：每一分工作都需要经验，而且要善于别人沟通，因为别人都需要的是人才。

三：在工作中，我们可以慢慢的学到很多宝贵的东西，一些是从身边的同事学到的，一些事从顾客身上学来的，这些知识有很多是我们在学校中学不到的，但对我们今后的工作生活都很重要。

所以我们要多走出社会，多做一些社会实践工作，我们生活在一个快速发展的时代，社会竞争激烈，我们在学校中除了学习理论知识，还要把自己所学的知识运用到实际中去，参加社会实践，在实践中学习，在学习中实践，在社会实践中拓展自己的知识面，扩大社会的接触面，增强自己在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便以后能够真正的融入社会，能够更加适应国内外经济形势的变化，不断在实践中，学习我们在学校中学不到的一些东西，不断从各方面来武装自己，使自己在今后的竞争中立于不败之地。

所以参加社会实践是一个大学生学习生活的必须之旅。

**研究员的社会实践心得体会篇十**

我们都是经历了九年义务教育后按部就班的上高中、考大学，如今自己以一个过来人得身份面对这群还处在懵懂时期的孩子时，或许更能体会到他们的心情吧。在这里，带班的大都是在校大学生。他们年轻、富有活力和激情，当然还有自己独特的教学方法和理念。孔子讲“因材施教”，在这里，针对不同年龄的孩子，当然需要不同的教育方法和方式。比如说对于一二三这三个年级的小学生来讲，鼓励和奖励是他们最喜欢的方法。做的好的，适当给予相应的奖励，做的不好的，则要给予鼓励。批评是需要的，但非必要。而对于四五六这三个年级的小朋友来说，他们虽然还小，但脑子里应经有了一定的是非观念和自己的想法。所以一块糖，一个大拇指这样的奖励对他们来说就有点幼稚了。不过，你可以奖励他们一些他们感兴趣的东西，比如一块聊聊穿越火线，一起做个游戏，讲个他们感兴趣的故事等等。而对于初中生，正是个性形成和发展的关键时期，因此一定要注重他们的个人感受。一味的批评无疑是他们最反感的。所以平时的教育中，既要想办法引起他们的兴趣，又要把知识传授给他们，同时还要搞好和正处于叛逆期的他们的关系。一期班下来，收获的不仅仅是他们的信任和喜爱，还有面对他们成绩时的自豪感和成就感。一直记得最初辅导班负责人的话：一定要用心。只有这样，才能获得家长和学生的信任，只有这样，我们的事业才会长久和发展。当然，不仅仅是做教育需要用心，从事任何行业，都需要我们用心去做好每一件小事，只有做好了每一件小事，才能成就大事。俗话说，细节决定成败。只有真正的用心注意好细节，才能将事情做好。因此说“走心”，这不仅仅是演员们演戏时的要求，也是平时的工作、学习和生活中，想要做好每一件事情的一个前提和必要条件。孔子说“有教无类\"，确实一个班里总会有几个学习成绩差点的，几个学习成绩优秀的。当然，自己的亲身体会也证明，老师喜欢学习好、懂事的孩子是有道理的。但这并不能成为我们放弃其他孩子的理由。看到成绩好的孩子取得好成绩，我们当然会高兴;但当你看到经过自己的努力，那些成绩差的小孩成绩有了进步时，心里更多的确实骄傲和自我的满足。我们都曾经经历过，所以知道小孩子会喜欢怎么样的老师，会讨厌怎么样的老师。也知道他们更容易接受哪种教育方式。所以这是我们的一个优势，也是我们应该好利用和开发的资源。时间虽然不常，但学到的东西，却不仅仅局限于教育上。相信这些人生的经历会让我在以后步入社会的道路上，给我以启迪和警醒。

勤俭节约自古就是中华民族的传统美德。但是这对于从未步入社会参与劳动的我们来说，就如同对牛弹琴。对于一直以来的纯消费者而言，哪会明白赚钱的辛苦和不易。而且一直以来，还理所应当的享受着父母给予我们的一切。但当我真正投身其中的时候，我还是体会到了赚钱的辛苦和不易，虽然这并不是多么费力的体力劳动，但每天按时的上下课，对懒散惯了的我来讲，已经是一个不小的挑战。尤其是天冷的那几天，起床变得尤为困难，但因为肩上的责任，每次都是咬咬牙，坚持了下来。最后，手里拿着自己辛辛苦苦赚来的红包，心里既激动又感动，觉得自己好像瞬间就长大了，懂事了，可以分担一下父母肩头的担子了。虽然工资并不多，但毕竟是融入了自己的汗水，付出了自己劳动的所得，所以拿着“沉甸甸”的红包，想着之前自己打算的花钱计划，犹豫了。还是把钱花在有用的地方，那些杂七杂八的东西终究还是没舍得花自己赚来的钱。哲学讲实践出真知。如果不是亲身体验了一把工作的艰辛，仅仅从书上学习那些空洞的理论和说教似的东西，我不会有这么深的体会和感悟。也不会明白父母的辛苦和不易。所以我倡议大家利用课余时间尤其是大学生出去做份兼职，一来体会一下生活的艰辛，二来自己赚取一点零花钱，再者还可以积累一些工作经验，学到一些课本上我们学不到的东西。只有真正体验了其中的滋味，才能给一个人的心灵最大的触动。半个月的讲课，早睡早起的生活，既锻炼了我的意志，又让我明白了什么是责任，什么是担当。所以从此以后，节俭不应该仅仅停留在口头上，更应该实践在平时的生活中。继承先辈们的优良传统，既是对先辈的最好缅怀，也是我们以后可以留给后辈们的宝贵财富。

人际交往是伴随我们一生的一门课程，如何与人相处，如何与不同的人相处这是我们一生都值得研究和探讨的课题。在辅导中心，我们要跟不同年龄的小朋友和大朋友相处，还要跟其他阅历、背景不同的老师相处，还要跟学生的家长做好及时的沟通，当然跟管理者也需要及时的交流和讨论教学中的困难和问题。因此，这张复杂的关系网中，如何与不同的人相处，如何搞好人际关系成为了一门学问很大的课程。首先，在与学生的相处中，因人而异成为了首要原则。有的孩子内向，有的孩子外向，有的调皮，有的内敛。针对不同个性的孩子，因人而异尤为重要。作为一个大哥哥一样的老师，不要摆出一副高高在上的样子，拒人于千里之外，那样谁都不会喜欢你。相反，亲和力才是一个老师受欢迎的法宝。其次，在与学生家长的沟通和交流中，则要以足够的耐心和责任心让他们放心。家长把孩子交给老师，那是对你的信任。同样的，你必须要做到让家长放心。针对孩子平时学习中的问题，一定要及时发现，及时沟通。当然，这种沟通并不是告状，只是为了更好的促进孩子的成长。只有老师和家长的共同努力，共同配合，才能使孩子更加健康快乐全面的成长。再次，是与管理者之间的交流。作为辅导中心的老师，首先要服从管理，听从安排。当然这并不是说你不可以有自己的意见和建议。适当的时机，你也可以发表自己的建议。而且一定要做好沟通。对于平时教学中发现的问题，一定要及时的与管理者沟通，只有这样，才有可能在事情变糟糕之前，解决掉那些可以避免的麻烦。而与其他老师之间的相处，即与同事之间的相处，也是非常重要的一点。和谐的人际关系会让你的工作更加轻松、更加简单。俗话说，三人行，必有我师。在平时的交往中，要真正做到则其善者而从之。善于看到别人的优点和长处，善于学习别人的优点和长处，这是一个人不断成长和成熟的标志。在辅导中心的一个非常受欢迎的老师身上我也学到了很多。比如，上课时，给其他老师倒杯水，教孩子们懂得感恩老师的付出，当然还有一些小方法和小窍门，虽然很小，却很受用。人与人之间的相处是一件很奇妙的事情，虽然我们不可能做到让人人都喜欢自己，但起码掌握一定的人际交往技巧，对于改善人际关系，构建和谐人际交流网络还是非常有必要的。良好的人际关系使我们的一笔财富，不论是在大学，还是以后步入社会，这都是我们人生中不可或缺的一课。掌握一定的技巧，学会一定的方法，则可以让我们的人际关系更加和谐，从而使我们的社会更加和谐。

在大学自己是学工程管理专业的，所以在这次实践中得到的管理经验对自己专业学习有很大的作用。通过这次当老师的经历，我认为作为一个管理者，方法尤为重要。对学生的管理，你既不能像在学校那么严厉，又不能太过懒散。所以把握好一个度，显得尤为重要。但需要明确的是一定要有明确的管理方案和要求，否则将难以控制其局面。所以，管理有方法，合作更和谐。

作为当代青年和大学生，当然还是90后，如何成长如何成才?我认为第一步一定要学会自立。寄生虫一样的生活环境很难培养出真正优秀的人才。而一味靠父母也不是我们的风格。离开父母的羽翼，自己敢于面对生活的风雨和挑战，这才是你真正步入社会所需要学会的第一步。一个人只有真正的自立，能吃的了苦，方能成就自己。一个人如果连自己都照顾不好，何谈抱负和理想呢?自立、自信、自强是我们青年人的宝贵财富。所以即使家庭再优越，父母再有钱，如果你自身不够优秀，你也不是一个成功的人，不是一个会受人敬仰的人。

在这十几天的经历我最深切的感受就是：不论什么事只有亲身的体验过，才会有真实的感受，才能对这件事有比较实在的，深刻的认识;还有一点就是，世上无易事，均须用心去做。这些收获和体会将影响我以后的学习生活，对以后的工作产生积极的影响。

**研究员的社会实践心得体会篇十一**

很荣幸我们医药连锁经营管理的全体学生于20xx年来到xxx市xxx医药连锁经营有限公司来实践，有幸的成为了该公司的实践生，回顾这二个星期的实践，我们在店长和中药的老师傅支持和帮助下，严格要求自己，按照店长的要求，较好的完成了，自己的本职工作，在此对店长和各位中药老师傅们表示衷心的感谢，感谢xxx医药连锁经营有限公司给了我们一个展示的机会。通过这段时间的工作和学习，明白了理论和实践相结合的重要性。同时了解了连锁药店的大概部门，有采购部，防损部，营运部，行政部，财务部，信息服务部，人事部。而营运部其下又分为各个连锁分店，而分店主要由店长，营业员和收银员，理货员组成。

度调好的冰箱里。还有易挥发的药品不能和其他药品放在一起。最重要的是毛利率高的，利润高的药品须放在货架的黄金位置。最后还必须每天给药品保持清洁。使我们锻炼了耐性，认识到了做任何工作都要认真，负责，细心，处理好每一次的营业，了解在药店中每一个职业与药店之间联系的重要性。

通过这二个星期的学习，不仅学到了很多书本上没有的知识，而且还丰富我们的阅历和积累经验。但是还是使我们认识到自己的学识，能力和阅历还很欠缺，所以在工作中不能掉以倾心，要更加投入，不断的努力学习，书本上的知识是远远不够的，而且理论和实践的相结合才能更好的让我们了解知识，更好的把知识带到现实中，服务大众。而且我们在实践过程中，也是上班的一员，要遵循药店的各项制度规章，不能向在学校里一样。在店里做事情要有所顾虑，你能随心所欲，重要的是秉持一种学习，认真的态度。同时工作不仅需要熟练的专业知识和技巧，还要高尚的职业素质和道德。最后明白了连锁药房和医院的药房不同，医院的药房的药师只需要药师处方发药，而我们连锁药房的顾客大多是对药品认识较少的非专业人士，所以在拿药和取药的时候，要小心，慎重，对每一位顾客负责。

由于我们每个人的岗位和工作职责不一样，所以在实践期间会存在一些问题。首先营业员是与人说话和处事的，工作主要是接待顾客，在接待顾客要语气平和，有礼貌。遇到不懂的地方，不能马虎大意，有时候一些顾客买药时说的是非普通话带点口音，一定要注意力集中，不能漏听和防止听错。其次是理货员，要分别不同药物的药理作用和药性。很好的掌握药物的分类，遇见过期，损坏的药品要统一记下，上报有关负责人。而且注意通道的卫生，脏的话要及时打扫，保持药店清洁的环境。同时每个人都必须集中注意力，小心偷盗，注意刻意的人。

通过这二个星期的实践和工作，使我们大致的了解了xxx医药连锁经营有限公司的一些规章制度和体制。并且在实践中掌握了一些相关知识，是我们更好的记住和运用理论知识。但是我们需要提出几点建议：

一：在一些较大的医药卖场配置保安，防止药品被偷盗现象。

二：在发现药品损坏时，要及时换掉及补充。

三：要时时刻刻保持药品的清洁和卫生。

四：领导要与店员之间常沟通，了解店员的想法。

**研究员的社会实践心得体会篇十二**

近一个月的党校学习，和近半个月的社会实践，一晃而过，我从中领悟了许多道理，而这些东西将让我终身受用。这次的实践是一带二，就是带两个同学学习和参加晨读。一带二实践拉近了和同学的距离，从而也让自己在实践中开拓视野，增长才干。这次实践的机会让我深入了解了这个集体，让我有机会展现锻炼自己，让我相信了自己的能力，使我以后更有信心地投身于社会工作中。

这次实践，我是带同学去晨读的工作。为了让他们去参加晨读，我花了大量时间去联系同学，得到了他们的响应。我们为了共同的目标聚在一起，去完成一项共同任务的团队，只有大家都做好，才能收到预期的效果。无论有多么艰苦，我仍会相信他们，我会很乐意和他们合作一次，而且我相信我们能做得更好！

全身心地投入自己选择所要做的事，我觉得很对，这不是辛不辛苦，难不难做的问题，而是你自己尊不尊重自己的选择，愿不愿意去做的问题，既然选择了，就要好好地去做好自己所选择的事，全力做好工作，完成任务。

我想很多人都已习惯听别人说，特别是觉得别人比自己强的人，别人说的都比自己好、正确。曾经，我也是其中一员，因为我觉得很多事都不值得我关注，所以除非迫不得已，我是不会主动回答。但这次实践使我发生了改变——告诉别人自己的想法！实践过程中，我想我说的话不少，问问题，说出一些自己的建议、想法，跟大家坐在一起聊聊天……虽然不知道恰不恰当，但说出来一起交流，表达自己的想法，也了解他人的想法，感觉很是有趣，也调动自己的积极性！

这次社会实践使我领略到了理论与实践的个中的乐趣。通过这次实践，可以运用到一些所学的专业理论知识，可以用专业理论知识的角度来分析问题，使实践过程中的事更容易掌握和理解同时也使自己所学的专业理论知识得到了巩固和提高，紧密地结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平；通过这次实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，加深了对基本原理的理解和消化。在很大方面弥补自己作为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是很理想的不足。

社会实践是学习和受教育的大课本，在那片广阔的天地里，我们的人生价值才能得到体现。实践为我们将来在这社会中打拼打下坚实的基础，为以后做好铺垫，使自己在以后的道路上顺顺利利，不会让自己在这个竞争激烈的社会中被人淘汰，丢弃在某个角落，有能力有自信才会更加充实的生活下去。

**研究员的社会实践心得体会篇十三**

寒假是伴随着寒风到来的，在近几年来好像冬天变得越来越寒冷了。但即使在寒冷的风雪，阻挡不了我火热的决心！

在来到xxx学院的第x个寒假，我决定利用从假期到过年的这段时间来积极的体验一番社会实践的体会，为我的大学生活中，注入更多社会的因素！

在经历了充分的寻找和准备后，我得到了在xxx餐厅的工作机会！随着天气变得寒冷，餐厅的生意也越发的火热。在这样急缺人手的情况下，老板没有多做考虑就决定收下了我！这也算是我在工作中的第一个幸运！现在，我对这短时间来社会实践的体会和心得记录如下：

我所来到的这个餐厅领导人很好，因为知道我是学生的原因，在平常的工作中就经常给我很多的照顾，也一直在鼓励我。第一天开始的时候，我负责而已也只是非常简单的打扫工作，从扫地拖地到洗碗刷牌子，几乎只要是的清洁的工作我都做了个遍！尽管不是一个人包下了所有，但辛苦的拖地和洗盘子累的我也再弯不下腰来。

但其实，如今再仔细的想想，通过在那一天的工作，我不仅了解到了自己的体力状况，还熟悉了餐厅各个地方，这给我带来的收获是非常宝贵的！此后，我也正式打开了x周来的社会实践工作。

在工作中后，xxx餐厅的大家都会一起吃饭。一来二去的，我也和身边的许多同事都混熟了。在他们中，有出来打工的，也有和我一样是来社会实践的。尽管我们来自五湖四海，但共同相聚在一起，并一起努力的完成xxx餐厅一天的工作运转，让我感到非常的奇妙。

后来，因为我是新人，所以大家在工作中也更加的照顾我。这样一种奇特的集体关系，让我感到了像家庭一样的温暖。

在我工作了xx天后，我已经基本上熟悉了工作的要求，并且在工作中也做的越发顺手了。甚至，有的时候我甚至忘记了自己是一名学生，反而觉得自己属于一名工作者，一名在xxx餐厅的工作者！

但随着春节一天天的靠近，我也感到了身边的变化。餐厅的工作的人流量也慢慢的降了下来，身边的同事们也开始准备回家过年了。甚至有些同事，在我走之前已经出发了！

听着他们在空闲时间谈论的年货和给父母带什么礼物，再感受着自己这些天的工作，我也逐渐能感受到工作的辛苦、思念，以及对这些的忍耐。我的父母，过去一定也是有过这样的经历，才能将我养育长大。在这次，我也会用自己的收获去给他们带去一份惊喜！

**研究员的社会实践心得体会篇十四**

今天我们进入了办公室工作，体验那些办公人员的艰辛。虽然这里的办公条件比车间要好很多，我们终于享受到空调的清凉，也可以随意的吃新鲜的葡萄，但是这里的工作一点也不轻松。虽然这个厂的规模不是太大，但是它一天运作下来的账目还是非常复杂的，我们都不是会计系的学生，所以对着财务报表觉得一阵头疼，当然，我们是刚来的，所以公司也没有让我们做涉及财务方面的事情。

我们被分配到的工作就是整理文件，并且将文件分门别类。别看我们有五个人，但是面对着像小山一样的文件，我们的整理工作也显得相当的吃力。好在经过昨天一天的磨练，没有人表现出不耐烦，每个人都是认真的整理着文件。经过一个上午的不懈努力，我们终于将厚厚的文件整理好了。见我们将工作一丝不苟的完成的很不错，负责人很开心，于是让我们接触公司的生意上的工作，也就是让我们在网上接受订单。

我们一开始觉得（请你关注：）力不从心，因为不知道怎样和顾客交流，但是负责人不停的给予我们鼓励，于是我们便试着与顾客进行交流，也多亏了我们学习过阀门的知识，对产品有浅薄的了解，在向顾客介绍新产品的过程中也很顺利。当我们学的知识已经不能满足顾客的提问时，我们便向其他的工作人员求救。他们也非常有耐心的指导我们，并且告诉我们一定要负责的回答顾客的每一个问题，接受他的每一个需求。

投入工作，虚心接受其他员工的教导，这让我们都受益匪浅，负责人更是对我们赞不绝口。

我认为，作为当代中国的大学生，应该不再只是被动的等待别人告诉你应该做什么，而是应该主动的去了解自己要做什么，然后全力以赴的去完成。所以在大学期间我觉得多与社会接触，多了解自己所处的环境，多了解你将会面对的种种问题，对以后的发展和继续深造都是非常非常有益处的。

在完成负责人交给我们的任务后，我们开始准备暑期社会实践报告的材料。于是，我们与负责人沟通，商量着对经理做一个简单的采访，他一口答应了。不久，一位年轻的女士向我们走来，原来她就是公司的经理，这么年轻便能够谋的高职，我们对她都充满了敬意。

我们本来以为公司的领导或多或少都会严肃，所以我们一开始问问题是都是小心翼翼的，生怕说错了什么惹经理不高兴。没想到，经理是一个相当随和的人，她微笑着让我们不要紧张，并且承诺有问必答，我们便放松起来。访谈始终是在一个相当和谐相当轻松的气氛下进行的，让我们对这位经理的好感又增了不少。

她向我们侃侃而谈公司的创业史，并且是怎样一步一步的走向成功的。一开始，这个公司在创业的过程中遇到了不少的困难，有些甚至是我们无法想象的，但是他们得到了很多人的支持与鼓励，在那段困难的时期，那些人的帮助给创业带来了一丝曙光。公司的创业者一直都坚定着自己的信念，誓必要闯出一片天，后来他们终于如愿以偿。公司在获得成功之后，创业者们依然坚持一步一个脚印，稳稳的向前迈进。当然，公司有今天的成就，和全体员工的付出是分不开的，如果没有他们的努力，公司是没有办法坚持到今天的。这个公司的成功有每位员工的血汗和期望，所以，它的辉煌似乎是不令人意外的。

现在很多的大学生开始走创业的道路，经理的一番话让我们对创业成功的不可或缺的因素有了新的认识，这让我们收获良多。

**研究员的社会实践心得体会篇十五**

在这次的实践当中，我一直都在努力做好自己的本职工作，工厂的工作也是比较充实的，在这个过程当中，确实还是给了我非常多的锻炼，作为一名大学生我在这个过程当中，我也是保持好了自己各方面的职责，这对我的锻炼还是很大的，近期我也是做出了相关的调整，在这样的环境下面，也在不断的吸取经验，我也有一些心得。

首先我一直以来都是做的比较细心的，工厂每天的工作还是比较多的，我也一直都在提高自己的心态，在这个过程当中，我确实还是做出了一些成绩来，在实践当中不断的吸取经验，特别是这次接触到了各种各样的人，确实这是很有意义的，也对我有着非常大的提高，感激周围同事对我个人能力的端正，实践当中慢慢的发现一些事情的变化，在大学期间我也是认真的思考了很多，我所掌握的东西还是比较多的，把自己所学到的东西运用到工作当中，这也是一种成长，确实在这方面我还是有着很大的提高，自己也接触到了很多东西，用这样的方式，我充实了自己很多，继续保持这样的状态的，我感觉非常的充实，还是希望能够做出更好的成绩来。

在这次社会实践当中，我是感触非常深刻的，我清楚的意识到了自身的进步，实践期间我还是做出了一定的成绩，给我的感觉还是非常好的，通过这次的实践我每天认真的在做好自己各方面的职责，在工厂期间的点点滴滴都让我感觉非常的充实，在社会实践的这段实践以来的工作当中，我所做出的成绩还是比较多的，接触到了很多人，和他人的沟通能力也是进步了很多，这次我也是第一次出来赚钱，我赚到了自己第一桶金，这确实让我很有动力，也充实了自己很多，所做出的成绩还是比较多的，这也给我一种全然不同的感觉，希望在以后的学习当中能够做出更好的成绩来。

这次在实践当中，我也有一些做的不好的地方，我真切的体会到了自己各方面的职责，所以以后需要好好的改正，也通过近期的点点滴滴积累了非常多的经验，以后会做的更加细心一点的，让自己做出更好的成绩来，这也是作为一名大学生应该要有的态度，实践给我的锻炼是很大的，我希望能够做出更好的成绩来的，我也一定不会辜负了学校的期望。

寒假的到来意味着我有着充足的时间来锻炼自己，由于担心影响到自身学习的缘故导致我没能参加校外兼职，因此我利用这个寒假的契机前往酒店从事服务员工作，虽然寒假期间的客人并不多却让我学到不少实用的工作经验，而且唯有体会过职场生活以后才会明白工作的艰辛，这些都是自己今后实习乃至毕业以后需要经历的考验，在寒假结束以后着实让我在酒店工作中收获了不少体会。

熟悉服务员的岗位职责是我在社会实践初期需要做到的，尽管因为没有摆正心态导致我在服务员工作中吃过亏，但是由于我的适应能力比较强的缘故从而认清了自身的职责所在，一方面我能始终追求高素质的提升并认真做好本职工作，另一方面则是能够听从酒店领导的指示并改正自身的不足，作为初次参加工作的新员工往往会在职场上有着不成熟的表现，这便需要自己尽快熟悉职场规则以便于能够胜任这份工作，由于在这次社会实践做到尽职尽责从而能够有着不错的表现。

调整好心态并积极应对工作中的挑战很重要，选择在外打工便要做好背负工作压力的打算，毕竟任何工作都有着需要我们承受下来的艰辛，这便需要具备良好的心态从而保持对工作的热忱，而且对待工作需要从一始终才能够体现出爱岗敬业的精神，半途而废的做法既会影响到自身的发展也会给酒店造成损失，关键是不能够因为在工作中遭受挫折便产生放弃的想法，坚持下来的话总会让自己在社会实践中有所蜕变，我也始终这般勉励自己从而顺利完成了寒假社会实践的各项任务。

结束的寒假社会实践让我意识到自身的不足之处还有很多，无论是在酒店工作暴露出的错误还是还是没能摆正心态的问题，这也导致想要较好地完成寒假社会实践让我付出了不少精力，通过这次实践让我逐渐意识到校园与职场生活的不同，而我在寒假期间经历的挫折仅仅是人生道路上微不足道的一部分，但我很感激自己通过提前接触社会来了解了不少职场规则，相信有了这次经验的指导能够让自己在今后避免许多麻烦，但仍需要自己不断重视并在工作中有着不错的表现才行。

寒假期间在酒店工作的经历始终萦绕在我的脑海之中，因此我会尽快振作起来并投入到新学期的学习之中，我会努力学好专业知识并期待在将来毕业后获得一份好工作。

**研究员的社会实践心得体会篇十六**

作为一名大一新生，对缤纷多彩的大学生活充满了好奇。面对大学生活的第一个假期，外面在日子来临前的几个星期就已经数着日子放假。回家的那些个日子我处在兴奋中。待自己调整了自己的情绪后，我决定大学的第一个寒假，我能与以往有所不同，于是我参加了大学生涯中的第一份工作。

我们在读书的时候，就已经想到了未来就业的前景。在那个竞争力很强的，弱者淘汰的社会中，我们已经在选择专业上考虑了将来的社会发展。可是现在的社会发展快，专业方面的人才需求量也在快速改变，社会的人才几乎已经处在了饱和状态。我们学的都是理论知识，即使有实践课有些人仍让不肯干，导致我们的实践能力严重不足。只有理论加实践才是最科学的学习方法。

不然等我们走出校园面对真正的社会时就会手足无措，因为外面的招聘启事上都有这样的一句话“有经验者优先”。所以我在寒暑假期间找到了一个工作，作为社会实践的内容，便增加自己对社会的认识，工作方面的经验并且增强待人接物的关系处理上的能力。这样可以为将来步入社会做好准备，那么就不会在工作上、和同事交情上出现手足无措的情况。

我从一月十二号开始在宝狮塑胶印刷制品厂工作。为了在未来的一个月里，能和哪里的前辈们好好的相处，让他们给我的工作提供宝贵的意见，我在上班报道前特意在网上查了宝狮塑胶印刷厂的一些资料。宝狮塑胶印刷厂位于中国\_温州苍南龙港镇浦后村浦后路30号，主要从事生产加工方面的作业，比如做笔袋；文件袋；手提袋；pp夹；台垫；餐垫；礼品袋；果冻袋；化妆袋；多功能文件袋。

工具袋主营行业：塑料印刷；书包；笔袋；其他学习文具；文具胶带；包装薄膜等等，主要销售区域：全国；港澳台地区；北美；南美；西欧；东欧；东亚；东南亚；中东；非洲；大洋洲。这些太大范围，主要的公司简介是宝狮塑胶印刷制品厂是\_省较早拥有德国海德堡（原装uv）五色胶印，进配uv丝印，可以承接各种高难度的特种印刷产品，有pp、pvc、pet、尼龙，皮革等材质的uv印刷和其它印刷，印前（设计）、印后一条龙服务。

现公司以产品的后道加工工序为突破口，加快对pvc产品的研发，现有各种印刷精美的笔袋，手提袋，文件袋，礼品包装袋等，并以投入生产，规格齐全，花样繁多。产品由原材料加工到印刷成品，配有数十台高频机和缝纫机车不间断加工，可以在最短时间内保证及时产品供应。老板在提高公司的生产水平，降低生产成本的同时，更注重提高公司人员的服务水平，竭力去打造“质量第一，服务也第一”的企业的形象。

第一天是工作适应期，当班的领导让我跟着他，并且带我逛了他们的公司，在这期间，他们向我介绍了他们公司的运作及我将要干的事。我所学的不是工商类，所以一切从头开始。在那里的将近一个月的时间里，我就是帮他们倒倒水，打扫打扫地方，有时候前辈们会叫我帮他们打一些文件或帮他们把东西拿去复印。开始的时候，我会觉得心里不平衡，“我一个大学生，这么就帮你们干一些有的没的的事呢？”

可是后来听了同学们的讲述，我发现大家都差不多情况。后来已经在实习的表哥告诉我，资历老的会在新手来报道的那几天欺负欺负他，但是在重要的时候他们会耐心的告诉你们他们的经验，并在适当的时候让我们去历练。而不会在一开始就把他们的经验告诉我们，因为他们认为只有走了弯路，磕磕碰碰过了，才会珍惜经验，并且可以做到胜不骄，败不馁，做事做到自己满意，严格要求自己。

对将来步入社会有很大的影响。不能说自己是大学生，就一副骄傲的样子，其实我们不懂的还很多，还有要向老一辈学习的地方。虽然我们学得可能比他们多，但是社会阅历、人际关系等不如他们，所以我要虚心求教，脚踏实地的工作。

在实践期间，我虽然没犯什么大错，但是小错不断，不是把他们要我买的东西买错，就是忘买，有时打印的时候会不小心打多或打少几分，那里有几个爱开玩笑的阿姨就说这样下去，公司非倒闭不可。我那时听到的时候，心里挺并不舒服的，我知道他们在开玩笑，可是我就有一种我什么都不会还给人添麻烦的感觉。

就这样，短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，而这其间的感受也像五味瓶酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一个月的实习期，回首这一个月的实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

每一天回家都觉得自己快全身散架了一般，累啊。可是在我拿到我的第一份薪水的时候，我就很开心，我明白了靠自己努力挣来的钱无论多还是少都会很开心，很满足。那天，我拿着我的薪水在家里炫耀了老半天，半夜还因为开心小醒过来。

**研究员的社会实践心得体会篇十七**

在这次实际践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人。

俗话说：\"在家千日好，出门半\"招\"难！\"意思就是说：在家里的时候，有自已的父母照顾，关心，呵护！那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自已一个人去解决，在这近二个月里，让我学会了自强自立！凡事都要靠自已！

现在，就算父母不在我的身边，我都能够自已独立！也更能体会到了要跟朋友商量团队的协作力。在景区里边，有很多的管理员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部。要想成为一名好的管理，就必须要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工，你的下属，你班级里的同学们！要想让他们服从你的管理。那么你对每个员工或每个同学，要用到不同的管理方法，意思就是说：在管理时，也要因人而异！

作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，2年之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才，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。

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。学会了自立，懂得了团队在工作中的作用，为以后的工作和学习提供了宝贵的经验和教训，我会依次为起点，以后更加勤奋学习，锻炼自己的各方面的能力，努力提高自己的综合实力！同时这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

**研究员的社会实践心得体会篇十八**

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. 所以为了同一个目标,同一种信念,我和我们学院的十几名同学加入了暑期社会实践活动．今年暑假我们学院组织的赴阿坝州红原县暑期社会实践活动，虽然七天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。也是通过七天的社会实践，使我有了些关于社会基层建设的心得体会。

而目前农村教育仍然面临着众多的问题，本次社会实践我们一行来到了四川省阿坝州的牧区对当地适龄儿童受教育情况及当地教育师资、教育环境等进行了调查，西部地区教育发展现状令人担忧！

农民，定格在人们心中的形象就是有着淳厚的民情和朴素的民风，书本之内的表现和渲染纵然可以展示农民的这种情感滋养，然而不能尽显于书本。在地大物博的中国的大地上，还有很多很多贫困的山区人民在紧锁眉头，耕耘着什么，希冀着什么；还有很多很多贫困的求学儿女在睁大眼睛，渴望着什么，追求着什么。这些，在我们的象牙塔里怎么能够体会得深刻？迈出大学校园，一步一步走近他们，走进田园巷陌，山村石路，走近贴近一颗颗朴实的心，一个个真实的面孔，去感受他们的淳朴情怀，和不断耕耘不断收获的艰辛与喜悦，体悟生活与希望的故事……才能够真正定位自己，锻炼自己，将自己深深植根于祖国宽广辽阔的沃土，服务于民，解民所需。

这次暑期社会实践活动虽然只进行了一个星期（不包括前期准备和后期整理的工作），但在我心里已经是影响深不可灭。在与农民朋友们的接触与交流中所接收的信息和受到的感染、体会体验，启发和教育，还有那些藏民羌民的热情淳朴，沿途的藏羌风情和两个著名的景区花湖和九曲黄河第一弯，是我在平时的生活接收的信息中无法切身体会到的。绝对不虚此行！

社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层,同基层领导谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层中去，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。作为大学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。( )

年轻的我们拥有绚丽的青春年华，谁说意气风发的我们年少轻狂，经不住暴风雨的洗礼？谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书？走出校园，踏上社会，我们也书写了一份满意的答卷。

一个星期忙碌的活动的影像未曾淡去，在一点一滴的回忆中，在一天一天的生活经验和生活感受的积累中，感觉这个社会实践的角色似乎越来越重要。努力过，经历过，感受过，深思过，感慨过，才增加了这影像的炫彩和美丽。

**研究员的社会实践心得体会篇十九**

一年一度的寒假，这本应该是最轻松，最欢乐的的美好假期。但在今年，我却选择了完全不同的道路！

作为一名大学生，在经历了x年的校园学习后，我认识到了自身在大学阶段的不足——实践！尽管说，“大学是一个小社会”，但毕竟只有实践才能真正的掌握知识，才能理解在社会上的苦与累。

为此，在这次的寒假期间，我利用的年前几周的时间，进行了短暂的社会实践工作。虽然时间不长，但却也深刻的在社会与工作中深刻体会到自身所追求的实践。在此我对自身这次的社会实践心得记录如下：

这是我第一次的`社会实践，为了保证时间和社会体会的方便且充足，我选择了在学校附近的xx餐馆打工！虽然，乍一看是非常简单的任务，起初我也是这样想的。但当我真正的走进了工作的岗位之后，才知道在这个不大的餐馆中却也汇聚了社会的人间百态。

这几周的工作中，我主要负责的打扫、布置、清洗以及一些食材的处理。对于这种缺人的时候，老板充分的将我们的能力调动起来，充分的发挥了每个人的工作价值。

出自 faNwen.cHAZIdIAn.COm

这段工作中，我感到十分的辛苦。不仅仅是身体上，心灵和思想上也一度陷入“撤退”的边缘。在工作中，我们每天都要努力且严谨的完成工作的任务。而且作为餐饮业，所以老板对卫生的要求就更加的严格！短短的几周里，我不仅累的腰酸背痛，还经常因为一些小事被老板批评。那时候我真的很委屈，甚至想过第二天就辞职我回家，享受自己美好的假期生活。但每每想到自己在最初的豪言壮志，想到自己在的目标……我又不禁停下了向后的脚步。都已经走到了这里，这时候再推出，之前的努力都前功尽弃了吗？为此，我又再次回到了自己的岗位上，坚持着在这辛苦的道路上努力前进！这次的经历，让我充分认识到了作为一名工作者的辛苦，并感受到了责任的重要！

当然，除了工作的辛苦，我也不是没有其他的收获。在工作的空闲中，我经常会与一名的前辈交流。虽说是前辈，但他的年龄也并不比我大上多少。但在工作经验上来说，却比我强上太多了！

此外，通过实践，我还大大的锻炼了自身的胆量，提高了自己的沟通能力和思想态度。如今，我已经能在这份工作中保持着积极热情的态度努力的完成自己的工作任务，这不仅仅是经验的提升，更是我个人思想的改变！

相信，在经历了这次的社会实践之后，我会在今后的学习和生活中发掘出更多的潜能，创造出更加美好的未来！

**研究员的社会实践心得体会篇二十**

！

寒假到了，新年快要到了。我们终于可以快乐过一个美妙的假期了。可是，我们怎么才能过一个健康快乐的寒假呢？在注重素质教育的今天，假期社会实践作为促进学生素质教育，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。它有助于当代学生接触社会，了解社会。同时，实践也是学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是学生服务社会、回报社会的一种良好形式。所以今年过年，为了锻炼自己的自主创新能力和实践能力，同时培养自己的吃苦耐劳精神，弘扬中华传统美德，不断提高自己的综合能力与素质，使自己的大学生活更加充实而精彩，因此，在大学第二个寒假期间进行了一系列社会实践活动，其中最有感触的就是在面包店里卖面包的这份工作。特有如下心得体会与感悟。

一、实践目的：社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。

二、实践内容：通过在店内以零工的形式锻炼自己的能力，体会社会事务，工作辛劳。

三、实践结果：通过在店内工作的将近一个月时间，不仅通过自己的双手赚到了来之不易的工资，更通过这次实践，亲身体会到了父母工作的辛苦，收获了许多在学校里没体会到的酸甜苦辣，增长了自己的社会经验，获益匪浅。

四、实践总结与体会：

1、挣钱的辛苦。每天辛辛苦苦重复同样的工作，小心翼翼的进行日常工作，才可以得到工资，这次的体验确实让我真真切切感受到父母的钱来之不易，一分一厘都来自于没日没夜的辛勤工作，挣钱确实是个很艰难的过程，需要全心全意的付出。

2、人际关系。在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解、才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了、我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它、如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

3、具备随机应变的能力。要具备随机应变的能力是因为在销售的过程中，总会遇到各种千奇百怪的人和事，如果没有随机应变的能力，只懂得拘泥于一般的原则而不懂得变通，有可能会导致交易失败甚至给自己带来不必要的麻烦。因此，一定要有随机应变的能力。

4、微笑面对每一位顾客。对人友善，肯定会获得回报。而表示友善最好的方法就是微笑。因为微笑是所有人类共有的语言。做服务行业的人应该养成微笑的好习惯。面带微笑的人，给人一种容易亲近而友善的感觉。而且，微笑是人的一种本能，它不需要花费任何成本，也无需努力，但它使人感到舒适，乐于接受你。相对于面无表情甚至表情冷漠的人，人们更喜欢与面带微笑的人打交道，更何况在服务行业中作为上帝的顾客。

5、认识于实践。一切认识都于实践，实践是认识的说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高！马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实践，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

五、概论与综述：在这次为期较短的社会实践中，获益匪浅，深切感受到社会实践的重要性，也感受到人生需要奋斗，我们都需要从现在就开始掌握一定的专业与非专业知识，充实自己的心灵，武装自己的大脑，使自己的人生精彩而灿烂。我看到了一些在学校看不到的东西，也学到了一些在学校里学不到的知识。我想，这个应该是我这次做社会实践最大的收获。

**研究员的社会实践心得体会篇二十一**

夏日炎炎，酷暑难耐，知了聒噪，不经意间大一的时光已悄然离去，此时正好通过社会实践来检验一下自己这一年的所学，也来通过在酷热条件下来磨砺自己的韧性，多接触社会，发现自己的不足，为今后的学习改进做好铺垫。

此次我在一家本地化工厂办公楼进行社会实践，借此机会了解一下民营企业员工生存状态和民营企业第二代\*\*\*人的生存状态。

艰辛知人生，实践长才华。进入实践单位后，固然我的工作比较轻松，但是通过亲身处在工作岗位上，才体会到了父母为柴米油盐酱醋茶的艰辛付出，也深入体会到了父母常教导的脑力与体力劳动的区别。

通过与办公室内叔叔阿姨聊天，我发现固然他们做着在他人眼里很体面的工作，但经常无厘头的加班、老板的训斥、同事间的尔虞我诈、实在不是很优越的工资待遇等等，也让他们感到很大的压力，绝大多数人还有自己的副业，比方为其他公司做账，有些人乃至接了三、四家公司的账目，如此艰辛的打拼就是为了那些许拿在手上的票子。可以想想，这些脑力劳动者为了生计尚且如此，那些体力劳动者呢？他们又忍耐了些甚么，我确信更多，我们没法想象。到了这，想想在大学里面，很多同学肆意浪费父母的血汗钱，上网、做发型、聚餐、吸烟、交女朋友尽干了些无聊的事情，浪费了宝贵的亲春年华，太不应当了，父母们多么希望你们把那些钱省下来，多添置些书看看，可怜天下父母心啊！

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。通过这次社会实践，我也发现了在学校所学的知识，或称其为理论吧，与社会所需要的实干型的知识技能相差甚远。

这也让我冷静思考当今的社会，这个竞争剧烈、处处经验丰富者优先的社会，我们这些还泡在象牙塔里的莘莘学子，要经验没经验，要文凭还没毕业，有文凭也不硬的残暴现实已摆在了我们的眼前，或许很多人会忽然发现，原来生活实在不像韩剧里的那末浪漫多彩，那末偶吧、偶吧的娇滴诱人，生活照旧要回归它本来的面目。

假如大学是人生的中转站，那末社会就是人生的大课堂。通过实践，我也发现书本上死板的东西太多，灵活应用的实在太少，这也难怪当今大学生就业难啊！难怪有那末多的蚁族！蜗居的例子就在你我的身边，我不想抱怨甚么，只是想说我们真的需要镀金了，多到社会上走走，请不要误解为逛街，我是说多到人民大众中去走走看看，多从社会的实际中汲取知识，看看人民需要甚么，我们的教育就应当以此为本，造出人民需要的人才。

人无远虑，必有近忧。一个人假如没有远大的理想，只会蹉跎岁月、庸庸碌碌，即使有座金山，也有坐吃山空的一天。

现如今富二代已不是甚么太时新的字眼了，人们也多多少少了解他们，一些比方脑残、白痴、为富不仁等字眼扣在了他们的头上，他们也饱受大众的舆\*\*\*击。但我们不能一概而论，大多数民营二代们都在外留学，是的，这年头有钱就可以留学，你不可否认他们的条件是多么的优越，他们确切成了海归，成了外国人看待中国人的模板。接受更好的教育本没有错，错的是他们的观念，那种种为富不仁的丑陋嘴脸，实在让人类没法恭维。真不知道我国几千年的文明的儒学精神在他们看来算作甚么。

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！