# 2025年社会实践个人心得体会100字8篇(优质)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-01-28

*社会实践个人心得体会100字一在这次的社会实践中我在支教组，和我接触最多的就是爱心辅导班的那群孩子们，他们给我留下了很多的回忆，在这十几天里，我和四角方村的这群孩子们度过一个美好的时光！初到四角方村，在村委会门口下车后，初入眼前的是一群活泼...*

**社会实践个人心得体会100字一**

在这次的社会实践中我在支教组，和我接触最多的就是爱心辅导班的那群孩子们，他们给我留下了很多的回忆，在这十几天里，我和四角方村的这群孩子们度过一个美好的时光！

初到四角方村，在村委会门口下车后，初入眼前的是一群活泼可爱的孩子，他们在村委会门口站着，看见我们团队，他们兴奋地笑着，可以想象出他们在期待着我们的到来，当天报名时，就有很多小学、初中的学生来报名。四角方村的孩子们待我们很热情，当我们打扫教室卫生时，他们主动来给我们帮忙，还拿自己的小零食分给我们，我当时就被他们的热情感动，这群孩子们给我留下了美好的第一印象。

在爱心辅导班开班第一天，尽管今天天气不是很好——下着大雨，四角方村的孩子们不忘来参加我们的开班仪式，无论高年级的还是低年级的都是冒着大雨准时来到教室里，真是大雨无情人有情呀。孩子们有心，我们也有情，这天我们团队全体人员也早早来到爱心辅导班教室，为辅导班的开班仪式提前做准备，希望孩子们能更好的了解我们。为了孩子们的安全，开班仪式开始前，我们支教组负责人还带人到村委会门口冒雨去接孩子，开班仪式结束后，我们又冒雨把小一点的孩子送回家。

我们的辅导班与利益毫不相关，我们是义务的，我们的目的是让孩子们在学习中得到快乐，我们精心为孩子们安排课程，在学习文化课同时安排一些其他科创文艺科，促进孩子的全面发展。在与那些小孩子们交流时，我突然想到了去年暑假在辅导班教过一些孩子，他们都是一些城市孩子，与农村的孩子相比，他们看上去更活泼，更外向，更主动，更爱表现自己，也表现的更有自信，也许这就是农村孩子们所欠缺的地方。想到这一点，这让我在以后的教学里有了一个侧重点，即多培养孩子们的主动能力，让他们带走课本知识的同时能在以后学习生活中更加自信的表现自己。

无论早晨还是下午，我们支教组成员都提前来到教室，等待孩子们的到来，放学后等孩子们都离开了教室我们才离开。上午是初高中学生上课，下午是小学生上课。初高中的学生都知道学习了，上午和初高中学生在一起，我们可以让耳朵暂时清净一会。由于这些初高中学生们处在羞涩的年龄段，他（她）们有问题也不好意思问，于是我们就主动与他（她）们交流，帮他们检查作业及解答疑难，有时还与他们讨论一些其它问题。与小学生相比，初高中学生还算比较容易管理。小学生来上课，真的让我们既费心又费力！小学生永远是那样，不怎么把学习放在心上，当我们讲课时，他们会认真的听，却没用心的学。记得有次五年级的英语课，我本计划教完他们单词再教课文，没想到一节课就学了一般的单词。我按初中老师的记单词最快的方法教他们认识单词，但我教了一遍又一遍，再让他们自己读时总会出差错，为了让他们记住那些单词，我绞尽脑汁。还有当让他们上自习时，他们就坐不住了，东张西望，交头接耳，教室里失去了上午的宁静。我们不得不时不时的督促他们，让他们认真上自习、写作业，一遍又一遍。课间休息时，这些孩子们像一股洪流一样涌出教室，小学的我们是否也是那样？小学生虽调皮不爱学习，但给我带来的快乐却是最多。

体育课上，这些孩子们表现的非常好，也许是体育老师的幽默、也许是孩子们爱玩的天性，让这群孩子专心投入体育课。体育课上，我也积极投入孩子们的娱乐活动中，我与他们在一起走独木桥、玩跷跷板、荡秋千……我们互相交谈，讨论自己喜欢的体育活动，他们还积极的表现自己的本领等等。有几个调皮的孩子，他们说和我一起玩秋千，玩之前还问我恐高吗，我说不恐高，他们就说那一起玩吧。我们坐在一个秋千（可多人坐的）上，我刚坐稳了，他们就使劲的摇啊摇，几乎要把秋千荡平了。坐在那里就有一种想要从秋千上摔下来的感觉，我的手紧紧地抓着扶手，唯恐摔下来。我实在受不了那种玩法，就叫他们停，开始他们不愿意停，因为他们看起来玩的挺带劲的，于是我就表现出一副难受的表情，说我实在受不了了，他们才停下来，我立刻逃出了那里，然后他们继续疯狂的玩，看着他们，我真想说一句：你们太疯狂了！那天和他们在一起，我玩的很开心。

在辅导班工作有乐趣也有烦恼，辅导班的孩子们是我社会实践生活的调味剂，现在想来还是乐趣多一点。来到四角方村这个陌生的地方，我们最大的问题就是吃住问题，我们寄宿在一家村民家里，这里房前屋后都有庄稼植物，蚊子虫子特别多，我现在都忘不了在四角方村实践的第一个晚上，大热的天里，我们三人挤在一张小床上，虽点了蚊香，但也免不了蚊虫的叮咬。就在我们准备熄灯睡觉时，一只甲壳虫在屋里不停地拍打翅膀，时而在天花板上盘旋，时而在撞击窗户，发出令人心里发慌的噪音。在这样的情况下，我们很自然想到打开灯，找到那只讨人厌的东西，把它弄出我们的房间。打开灯后，我们努力的找它，可无论我们怎样努力就只能听到它拍打翅膀的声音，不识它的庐山真面目呀，没办法，我们只有选择熄灯睡觉，伴着甲壳虫拍打翅膀的声音，我们渐渐进入了梦乡。那一夜感觉好长，我醒了好几次，因为睡着很不安稳，很不舒服，当睡到很香时，又到了该起床的时间喽……我们人多，吃饭也是个问题，时常是饥一顿饱一顿，十几天里我们就是这样生活的。苦是苦，但苦中也有乐呀。

十五个人生活在一起，就像一个大家庭。早晨到了起床时间，队长会准时叫大家起床洗刷，之后一起跑操，一起吃饭。中午和下午做饭时，大家会一起动手，洗菜的、切菜的、烧水的……很快饭菜就做好了，然后大家坐在一起吃饭，吃饭时大家会一起看电影看电视剧，其乐融融。我们每天的活动安排的很丰富，白天有白天的事，晚上也有活动，很充实。白天，我的工作主要是在辅导班给孩子们上课，和这些孩子们熟悉了，也获得了很多快乐。有时也去调研，学到的不少东西。晚上，我们去和当地的村民们一起跳广场舞，一起high！我一直很想学跳舞，这次实践终于有机会学了，这也是一种收获，真的很开心。还有我是支教组的，工作之时也能享受一点乐趣。课间休息时，我喜欢喝小朋友们讨论电视电影，他们会问我看不看恐怖片，我说我害怕我不看，他们看去很得意的样子，说自己敢看，表现出勇敢的样子，很可爱。后来发现，原来每个小男孩都有讲述武打动漫的天赋，他们在讲述时语言和动作是那么的夸张，让人难以置信，在以前我肯定会反驳他们，说他们在吹牛，然而现在我明白了，他们不是在吹，他们相信电视里的一切，他们在抒发自己的感慨，现在我会感觉他们是那么的天真可爱，为自己以前的较真感到惭愧，当然这也是我变成熟的标志。

我们还在一起尽情讨论植物大战僵尸游戏，说哪一关该用哪一植物哪一方法，分享自己的成功经验等等，总之，和他们有很多聊不完的话题。每天晚饭后，我们女生会来到文化广场上跳舞，有些孩子们也来我们这里凑热闹，把我们一个个逗得捧腹大笑，搞笑的语言、富有戏剧性的动作……这样的调味剂真好，很有效果哦。

我们为四角方村的孩子们耐心认真的讲课，精心的安排一些活动，他们也不负我们，让我们欣慰，让我们感动。心愿墙上，有人写下：老师，您辛苦了！我会好好的学习。为了迎接“庆八一”文艺晚会，在老师带领下孩子们认真的准备节目，大合唱时有卖力的孩子把嗓子都唱哑了；几个小男生跟着老师一起苦练手脚并用、每一动作都做起来很不协调的健美操等。这一切的一切让我们觉得我们的付出都是值得的，我们的心血没有白费。

我们的誓言是：今天是崭新的一天，我将在这里挥洒我的激情与汗水。我将用我的爱心与真心服务“三农”，用青春和热情奉献“三农”，再苦再累，无怨无悔！我们时刻想着我们的誓言，在走出四角方村的那一刻我们也完成了我们的誓言。

**社会实践个人心得体会100字二**

“志”和“愿”两个字都有一颗心，当心与心靠近，城市的脉搏更加强劲，汇聚众人的力量后，方能打开时代的大门。

为了顺应时代的发展、传播志愿者的无私奉献精神、号召更多的人加入这个团队，我们身体力行地在志愿者服务的道路上不断前行!这个周一，我来到了涪陵区图书馆进行志愿服务活动。这对我来说是非常宝贵的实践机会，我不仅从中体会到图书馆管理员们工作的辛苦，还学习到许多图书管理的知识，这为我以后步入社会作了很好的铺垫。

我们去图书馆借书的时候，流程看似很简单，查找图书也非常方便，殊不知这便捷的服务背后还有一群人在默默地为大家奉献：他们每天整理书架，用书车从还书处把书拉回，对书进行分门别类，再送往各自馆藏室的对应位置进行上架，环环相扣，不能有丝毫懈怠。在图书馆做志愿服务的我，很荣幸成为了其中的一员，亲身经历、感受了这一切!图书馆的工作繁杂而又琐碎，它涉及到图书的防盗、检索、在馆情况、馆际间互借、归还等等。为了让大家有一个良好的学习环境以及给大家提供更加便捷的服务，图书馆的工作人员乐此不疲地忙碌着。图书馆志愿服务的主要内容有：为阅览室整理图书、打扫卫生，为各个馆藏室运送书籍等。在每次服务前，我们都会进行分组，努力做好每个阅览室的清扫工作。

在服务过程中，帮助管理员整理图书，对书进行上架，协助门口的值班人员检查带出图书馆的书籍等。看着美丽、整洁的图书馆以及经过我们的劳动而变得整齐一致的书架，想着每个来到图书馆的人们可以拥有一个更好的读书环境时，我忽然觉得，一切的付出和辛苦都是值得的!劳动的过程其实是互惠双赢的，图书馆志愿活动锻炼了我吃苦耐劳的精神，培养了我认真细心的品质，也增强了我和各位图书管理员相互协作的能力。

图书馆作为畅读者的栖息地，免不了引起我对读书的渴望。在志愿服务的间隙，我拿起书本细细品读，感受先贤们留与我们的智慧与感悟。知识的海洋是无远近的，你只踏一帆轻舟，便可瞭望星辰大海。我很荣幸在知识的宝库中成为了一名志愿者，在身心向往的殿堂里为每一个热衷于此的读者献上的环境，为每一位心中装满书香的读者带来的体验。

“惟天下之静者，为能见微而知著。”不管是生活还是学习，首先要学会的便是静心。当一个人沉淀下来，喜以心观微小之物、观细小之事，便会察其中之玄妙。所以生活中，事不在大小，而在于是否有一颗宁静的心。我很幸运地拥有这样一份平静，它让我享受到了作为一名志愿者帮助别人的快乐。这份快乐不仅让我的心田得以滋养，同时也让我意识到图书馆是知识的汇聚之地、是大家的精神乐土，我的付出也变得更为特别、更有意义!青年志愿者这一身份加之我身，使我倍感荣耀。它让我的青春更加绚烂明丽，也让我学到了许多课本以外的知识，这些知识必将在我成长的道路上起到重要作用。不管是现在还是将来，我都会认真履行志愿者的职责，为共同前进的美好社会贡献力量，将志愿者精神传承下去!

**社会实践个人心得体会100字三**

大学生活第一年，对于刚开始大学生活的我而言，我感觉好迷茫，我不知道该做什么，学什么，整天只知道沉浸在无忧无虑的潇洒生活中，没有任何有关生活的烦恼，不会体谅父母的难处，不会体谅老师的敦敦教诲的深刻内涵。甚至于有时候还从心里对他们恼火，但是走过这一年，在兼职路途走过的半年，我学会了很多，很多有关于生活和社会的经验，如何处世，如何做人，甚至怎样去把自己的未来拼图做好，都给了我一个好的规划今天，我的大学第一个暑假已经过去一半，但这一半我很充实，感觉很丰富，因为我收获了别人没有的东西，尤其是工作和做人，对于自主创业，我更是收获丰厚。事业拼搏吗？就应该经历一段孤独的时期，一段独立生活的时期。

时光飞逝，短短的一个月很快就过去了，但过去的一个月，我又学到了什么呢？可能仅仅就是一个能吃苦的心得到了磨练，其他什么都没有，感觉有点颓废，虽然就这一个月我也挣了两千多一点，个人简历可是成果远远不及我想象中的，有点失望，所以断然决定回合肥，回合肥，跟姐夫后面学点有关于专业知识的东西。人生苦短，好好珍惜吧！不能再浪费了，再浪费，我就成了历史的罪人了。希望八月份我可以收获很多吧！

短短的一个月社会实践里，我吗？真正学到的就那么一点，就是为人处世啊！要已谦虚为本，不管怎样，你的谦虚，会给别人第一印象很好，不说以后会怎样，至少刚开始的一段时间会被别人看重，甚至于好好努力，可能被提拔。另外就是工作方面，一定要勤勤恳恳，你的一切行为都在领导眼里看着，你的好与坏，领导看的一清二楚，他们不是呆子，他们很清楚，只是有时候顾及别人的面子，不愿说出来吧！其实想想，他们是最精明的，总是那么的会利用人才，总是想方设法榨干他们的才能。总让他们做到极限，这就是领导，总是要让他的利益最大化，支出最小化。哎！作为这样的人，我能怎样，好好努力吧！工作总结让自己学有所成吧！

新时代的步伐不断已新的面貌前进着，对于我们新时代的大学生而言，如何处世成为了一大历史性的难题。就像当初的文化革命一样，怎样面对，怎样进入，困扰着我们。说我们没文化，好歹也是个大学生，接受过高等教育，有着一定的文评，可又能算什么呢？在中国，大学生多的一把抓。说我们吃不了苦，那也倒是事实，因为大学生活萎靡了我们，培养了我们高消费，懒做事的坏习惯。经过肯德基一个月的暑期生活，我懂得了处世的重要性，这个社会不公必然存在，但我们要学会适应它，而不是要它为你改变，因为它是面向整个人群的，你不行，就只有被淘汰。人与人之间只有相互心贴心的交流，才会换来别人对你的信耐，才会换来上司对你的赏识。曾经听一个经理说过这样一句话，不管在哪里上班，不要做那里最好的，因为你的上司会怕你抢了他的位子，会想方设法把你排挤下去，做第二，就不一样了，有个人给你垫背，你就不至于摔下。工作方面勤勤恳恳的工作肯定是好的，没有哪一个老板不喜欢做事勤快认真。加油吧！

为人处世第一的话，如何做人在你整个人生阶段就应该排第二了，所以做人成为了我们当代大学生必修的课题了。做人不易，做一个精明的人更是不易，如果你做人做的好的话，可能会助你事业飞腾，或是打下良好的基础。今天，事业的发展中，人脉就是一个非常重要的关系网。一个好的人脉网，会给我们好的机遇和好的帮助，就拿创业来说吧！对于初涉这的人来说，我们可能不清楚哪个行业更适合我们，哪个行业风险小，如果此时你的人脉广，那些好的朋友就会给出很好的意见，甚至于会给我们资金的支持。所以人生路途上，多一个朋友何尝不是好的呢？何必要给自己的人生埋下一个定时炸弹呢！就像燕姐说的那样，在哪里上班都要好好干，留下好印象，说不定多年以后这里的某个人还能给你很大帮助，这就是做人，人脉篇很值得各位关注。

**社会实践个人心得体会100字四**

坐上离开白河的面包车，我回头望了望让我留下一生难忘记忆的白河，心里几多感触。当时我和其他同行之友，把头伸出窗外，大声喊：白河我走了！”喊着喊着声音都哽咽了。那离别的场面不断浮现于我的脑海：孩子们舍不得老师，哭着和老师说：“老师不要走，我们需要你们，明年你们一定要来哦，不然我们见不到你们，我们也不来哦。”情到深时，老师和学生拥抱一团痛哭，十分不舍。那时，我强忍着泪水，让自己不哭，作为班主任的我，要坚强，要收拾好心情，安慰哭的不成样的孩子和其他科任老师。其实我的内心又是何其的不舍，舍不得这群单纯可爱的山里孩子，只希望我的孩子们能好好成长，等过些年我一定要再回来看看他们。回顾自己着在屏边县白河实践的点点滴滴，这一个月的难忘经历不仅赐予我一辈子受用的收获，也给我的心灵带来许多触动。其实，我一开始就疑惑，我们这些大学生的短期支教，到底能给山里的孩子带来多大实质性的的改变呢？而且社会对于大学生短期的支教是存在着争议的，我也看过相关的评论文章。我当时就想我真的不能给他们带来很多知识，而所能传授给学生的知识也极为有限，我能做的是给大山的孩子开阔视野，对自己的未来有着美好的向往，让他们乐观自信去面对自己的处境。我们实践的时间只有不长不短的一个月，但通过这一个月的教学和接触，学生在我们的不懈努力下取得的进步也是可见的。很多学生从内向孤僻变得活泼开朗，从上课不敢回答问题到积极踊跃地举手发言，从对外面的世界一无所知，到最后了解些许并有了憧憬，有的学生由得过且过似的生活方式变成对生活有所追求，有的学生由自卑悲观到自信乐观转变，正是孩子们这种渴望走出大山的欲望在不断地激励他们努力学习。

而我们这群在大学里接受理论学习的青年，来到边远地区吃苦实践并不断在实践中锻炼自己，使自己受益匪浅。从刚开始来到这里的不习惯，到最后的的舍不得离开；从第一次讲课略有些紧张，到后来上课从容自如，俨然是一位合格的老师；从一开始去家访时走不惯山路，吃不了苦，受不了累，到可以吃苦耐劳，精神昂扬，我的每一天都在不断地适应，每一天都在进步。除此之外，我不仅收获了与队友之间同甘共苦的兄弟姐妹情，收获了一份纯洁的师生情，更收获了一种不畏艰苦、吃苦耐劳的精神。我第一次如此深刻地体会到，在大学里如此平凡的我也可以如此彰显自己的价值，并自信自己也是一个社会有用之才。

通过紧张的招募面试，我幸运地成为去我校明日乡公益支教团的一员，当时面对着激烈的竞争，我并没有报多大的希望自己能够通过面试，当收到面试通知的时候，我感觉到人生得到了莫大的鼓舞。为了此次暑期实践的顺利开展，明日乡的乡亲们相互协作分工、互帮互助，通过举行一些活动，在前期就建立了深厚的感情。不仅如此，暑期实践的准备工作也做得很充足，开展了一个月的培训，而我个人也是做了充分的准备：收集资料，写教案，准备游戏，读一些心理学的书。

7月7日我们在学校举行了出征仪式后，我们浩浩荡荡的队伍就开始出发了。四天三夜的长途跋涉，这艰辛可想而知，大学放假高峰期，铁路迎来暑期客流高峰期，火车上特别拥挤，而且作为女生，在这个尴尬的时候生理周期来了，并且我是那种每次都痛经的人，对于这次长途火车之行是很不乐观的，而且我自己提着好多东西，只要身体能用的部位都用来拿行李了，还要抢火车上的放行李的地方，由于走的仓促，忘记带长袖的外套了，在火车冻死我了，不过我还是挺过来了。我们在7月10日终于抵达我们的目的地白河乡，在这我们开始了为期一个月的暑期支教社会实践活动。然而，在白河乡居住环境、教学条件比我想象中的要好些。但是，有点让人受不了的是白河炎热天气，下雨时潮湿的环境和肆虐的蚊虫，还有要洗冰凉的冷水澡，这对于女生来说也是挺大的考验。这期间不少队友都生病了，而我也在中途发烧感冒了一周。

在一个月的支教时间里，我主要负责的是七年级三个班的思想品德课，担任七年级三班的班主任，事务还是挺多挺繁琐的。这一月过的很累很充实很有意义，给我留下了好多难忘的记忆，几乎每天都会让我不同的感受，可以说这个月的回忆是十分的丰富的。在此，我就从丰富的记忆之花中撷取一两朵来展示吧。第一周的家访真的是十分让人铭记和感触颇多的。我们随着学生走着颠簸不堪的山路，冒着炎炎烈日，向高山进军。刚开始大家都是挺兴奋的，一路欣赏着醉人的景色，一路开心的拍着照片留念，刚刚走着一个多小时，都累的不行了，汗流浃背，热气闷人，尤其是我们的队长，一个有点胖胖的大男孩，衣服全都湿透，头发全都湿淋淋的，还冒着热气，仿佛一个落汤鸡。带路的孩子傻傻的笑着对我们说：老师以你们这走走停停的速度的`话，一天都走不到我们家。我们当时就不禁啊了一声，虽然我自己也是农村出来的，从小上小学和初中也是走山路过来的，可是与这些漫长颠簸崎岖的山路相比，真是小巫见大巫了哦，再加上多年的不走山路了，我也是精力不济，没走多久也是累的倒地就坐。可是那些孩子们仍然健步如飞，有说有笑的，真的是让人无比佩服。这里的紫外线十分强烈，虽然我因为炎热一直出汗没有涂防晒，但是我是带着帽子，并打着伞的，结果两个手臂以及脖子还是被晒伤了，红通通的，事后也掉皮了，黑一块白一块的，挺难看的。其中一个带路的孩子特别善良乐观，全程陪伴我们的整个家访，一路上不停的给我们作介绍，真是一个十分热情的小导游，仿佛一只快乐的小鸟。为了在天黑前赶到，我们选择走小路，穿越玉米地、草丛、小树林，凭着顽强的毅力和坚定的信念，拖着疲惫的身躯，我们最后征服了海拔大约三千米的高山，抵达我们留宿的美珍同学家：两间土筑的简陋的房子，屋前很泥泞，饲养了好多牲畜家禽，如牛，马，猪，猫，屋里灯光暗淡，家里唯一的家用电器就是一台又小又旧的电视，屋里的地板凹凸不平的。但是美珍的家人尽全力去热情的款待我们，我们抵达时，已经做好饭在等我们了，这该比他们平时吃的要好多了，当时我们都愧疚了。通过家访美珍爸爸，我们知道家里年收入微薄，过的挺清寒的，但是爸爸十分支持教育，并说出一句十分惊人的话语：现在，不让孩子读书的都是傻蛋。我们为这个爸爸有如此高的见解感到佩服和骄傲，这真的十分难得。这个苗寨坐落于山顶上，下山十分不方便，村民几乎只有要采购生活用品的时候才会下山，平常都是在进行着忙碌的农活，因此有点闭塞。而且还有山体滑坡的危险，面临着搬迁。可是由于像这样的寨子太多了，搬迁工程量又大，所以这个苗寨暂时无法搬迁。早上我们起来，看到了十分美妙的云彩，云雾向我们袭来，惟妙惟肖的变换着，真是高出胜景，我们仿佛住在天宫中一样。这次家访虽然很累，仅仅是身体的劳累而已，但是我获益颇多。我们开阔视野，体会这里的风土人情；漫长的山路的跋涉，对我们的体力，耐力进行着莫大的考验；改变了自己以前安逸抱怨的想法，上大学来我变得有些懈怠了，也常常会随着周边的环境对大学进行抱怨，可是经过这次家访我觉得在这个世界上永远都是比上不足，比下有余的，相比这些生活在大山的孩子，读书要走好几个小时的山路，生活过的如此艰辛，可是却依然知足快乐着，我又有什么资格在抱怨呢？我是那么的幸运，至少我可以上大学啊，我可以有改变自己命运的机会呀。我得好好珍惜我的大学生活，一定要相信自己是可以主宰自己的命运的。

如果问我此行有何感触，我定会一个字也说不上来，那点滴的感动、对不幸学生的感叹、内心的震颤只能深深地埋藏在我的心底。家访，给我留下深深的触动。黑暗潮湿的屋子，杂乱的居住环境，还有那与孩子的年龄极为不符的粗活重活，让我不禁想为那些瘦弱的孩子做些什么。通过这次实践，我第一次近距离地在艰苦的环境中接触贫困家庭，了解少数民族聚居区教育的现状。然而，我此行能做的只是给孩子们带来些快乐与新鲜，把外面的世界展示给他们看，并鼓励他们好好学习，将来能走出贫瘠的大山。不得不说，支教实践也从许多方面改变了我的人生观、价值观，如此平凡的我也可以做许多有价值有意义的事情的。在这一个月支教实践的过程中，我们积极培养少数民族孩子的学习兴趣，我们教会这里的孩子们用创新的思维方式去学习，给孩子们带来许多乐趣，让他们接触到很多外界的新鲜知识；另一方面，我们在艰苦环境下进行实践，磨砺了意志，养成了良好的学习生活习惯，回到学校也会将这种吃苦耐劳的精神发扬光大。这次明日乡公益暑期支教社会实践活动，给了我许多人生的第一次，也挖掘了我的潜力，第一次坐那么久的火车，完全是硬座，以前我从家里回学校非得坐卧铺，可这次来学校我就是硬座过来的，当时我就想去云南都坐了那么久的时间，而这次回校

时间不用花那么长，为什么不可以坐呢，这么想我释然了；第一次坐大巴，而且是长途大巴，本人很容易晕车，可怕坐大巴了，来回坐了两次大巴，也挺过来了；第一次穿行盘山公路，这个弯弯曲曲的盘山公路真是让我晕死了，一坐车眼都不敢睁一下；第一次上完整的一节课，第一次当班主任，第一次走那么长的山路，第拥有自己的第一批学生、、、、、、、在经过这次暑期支教后，我感觉自己又有了人生的新起点。很感谢明日乡公益支教团给我这个机会，如果以后我的条件允许的话，而又有这个机会的话，我还是会去的，我牵挂着我七三班的学生。最后祝愿明日乡公益支教团的明天越来越好！

**社会实践个人心得体会100字五**

走出寝室门的时候，外面的天瞬间都亮了，阳光灿烂，蓝天白云，微微的柔风带来一丝凉爽。今天是我们实践队研学之路的第三天，也是最后一站，一行人穿着最醒目的靓丽绿色队服乘坐校车前往目的地——滨江商务中心。

太阳的灼热随着时间的变化而愈加的强烈，身着绿色队服的我们通过条条斑马线和红绿灯口。在阳光的照射下绿色的队服与路旁绿色的树木显得格外和谐。绿色是夏天最美的颜色，也是一年之中生命朝气的颜色，绿色一个充满希望正能量的色彩，18个小小跳动音符迈着步子来到了江边。

我们趴在江边的围栏上眺望远处的江面，货船一艘接着一艘地从江面上缓缓驶过，天空很蓝很蓝，白云在缓缓的飘动，对面的山在云的遮挡下和天空靠的那么近，一群少年静静地感受这份灼热中的美好。

天气很热，户外的灼热感直袭皮肤，如果不是心中的一份坚持，我想我们真的就颓废不前了，人的惰性总是与生俱来的，喜欢一劳永逸的生活，炎热的天气对于研学之路的我们而言无疑也是一种考验。身处的自然环境我们无法改变，但选择拥有怎样的一个心态是由我们自己掌握的。

希望我们不管在什么时候都可以保持这份坚持，在我看来“市情研学”学的不仅仅是文化知识的深入探索，更是一种务实向上精神。</spanstyle=\"background:#b2ec0a;\"[\_TAG\_h2]社会实践个人心得体会100字六

为了响应全国文明城市评选活动，调动城市居民的积极性、关注度，以热情饱满的态度投身与共建文明城市之中，我们趁着暑期社会实践，组成一个名为“丈量城市文明”的实践小分队，开展我们的这次活动，以达到我们预期的实践目的：宣传新时代新宁波的精神，为构建和谐社会和文明城市贡献自己的力量，激发广大群众讲文明、创文明的热情，提高市民生活质、市民文明素质和城市文明程度。在14号之前，我们主要进行前期预备工作，制作具体计划和方案。7月14号是我们第一次进行具体实践活动，我们的内心是雀跃不已的，带着一点点兴奋和一点点紧张。内容主要是笑脸征集，以小见大，反映城市文明的美好面貌

。同时调查的还有公共设施的损坏情况和市民的不文明情况。在笑脸征集活动过程中，我们碰到了不少的阻力，有的人是对我们活动的怀疑，有的是不屑一顾，有的则是以不喜欢照相为由断然拒绝……由于我们是大学生，本身就比较骄傲，一开始被拒，我们还能保持较高的热情，不气馁，知难而进。但时间一长，次数一多，碰到这样伤自尊的事，原有的工作热情被耗尽，面对困难就变的胆怯起来，成果可想而知。在经过和其他组员交流探讨之后，信心、热情又失而复得，决定抛下面子，放低姿态，始终保持着笑脸，和群众们进行委婉、耐心的沟通。这样相机上的笑脸越来越多，那些笑脸是多么的可爱又亲切，我们也顺利的完成了任务。通过这样的活动不仅锻炼了我们的交际能力，也是对我们在遭受挫折之后如何处理的一个重要考验。事实证实，我们是最棒的。

下午我们在城隍庙四周地带，进行市民文明行为调查和公共设施调查。来到郡庙社区我们发现有一民工在隐蔽的地方随地小便，小便后与其他民工在草皮上吃饭严重损坏了花草树木，使一个供人们修身养息，闲暇时间用于活动的地方变的脏乱无序，这种现象在民工中时有发生，屡禁不止，主要原因还是由于他们缺少文明意识，本身的各项素质不够高尚，只考虑到自身的需要，以满足自己的目的为前提，不考虑其不文明行为带来的严重后果。我认为要制止这类现象的发生前提是要努力提高他们自身的文明意识，培养其具有主人翁意识，为创建宁波文明城市添上亮丽的一笔。在调查过程中，我们发现城市牛皮藓现象十分严重，在郡庙社区提供的给人们休息的小公园里，坐椅，宣传禁毒的石块上

等和多地方都写有很多办证消息号码，进行这类不文明行为的人，主要是为了在公共场所吸引别人的注重，达到其所要的经济效益。他们在进行这一行为的时候，只考虑自身的利益，忘了会影响市容市貌。整体给人造成不整洁的感觉，破坏了人们休息的良好心情。市民的一次不文明行为影响后果是多方面的，这种现象并不止于公园的公共设施上，在路面路灯等许多设施中也是显而易见的，虽然只是一张小小的纸，一个办证号码却为清洁工作带来了困难，破坏城市的整体美感，我们应杜绝这累现象，提高市民的文明素质。

7月15日，我们的实践地点是东门口十字路口地带，那里的人流量大概是700人/小时，车流量420辆/小时，总体情况是人潮拥挤，但是交通较为通畅，没有人为造成交通的严重阻塞现象，但在东门口，培罗成大楼前工交车站，有50左右的乞丐行讨，纠缠不放。这种现象时有发生，给市民造成一定的困扰。在四周的也有市民在草坪上睡觉，在一定程度上破坏了草坪。

一路上，宁波二百门口有路面段裂，东西乱丢放现象，但总体路面较为干净，机车，自行车停放有序，垃圾箱，座椅，公用电话没有严重的认为破坏情况，只是依然存在乱贴字样的字条，且数量不能用较多来形容，在新华联商厦的门口的十字路口，我们观察到交通还畅通但有闯红灯和横穿马路现象，年龄段分布较广，没有较好的遵守交通秩序，主要原因是家长没有以身作则，给孩子良好的榜样，没有对孩子进行良好的交通安全知识教育，交通文明素质较低。要解决这一状况，提高市民的文明素质，我们应该加强对青少年在交通安全，公共场所道德等个方面的教育。从娃娃抓起，重视物质文明与素质文明的有机结合，体现新时代宁波精神，促进两个文明的腾飞。

这次的活动总体给我的感觉是辛劳但又是值得的，我们通过亲身实践，听到了，看到了很多平时被我们所忽略的细枝末节，在广大市民中文明意识在一定程度上还不够被重视，要改进这种状况还需要加大力度，进行精神文明的宣传，提高市民整体素质和城市文明程度。同时还增加了我们与社会的正面接触，了解社会，走进社会，不至于我们身在校园就沾沾自喜，对校外的生活却是一无所知，无法很好的适应社会。这次活动对我们自身的能力也是一次要害的考验，在失败中不断总结，不断丰富，不断加强，面带微笑，最终走向成功。

**社会实践个人心得体会100字七**

正式进入暑假了，我们都各奔东西，寻找自己的社会实践单位，迷茫的我刚开始不知道从哪下手，俗话说万事开头难，这句话让我明白了做什么事刚开始是不好做的，但我坚信只要我努力，一定会找到一份属于自己的完美实践单位!!

终于在我走南闯北中遇到了适合自己的工作了，x卖笔记本电脑，因为我是一个暑期工，所以他们对我要求不是太严格，以下是我在工作中的一些工作经历!

今天是上班的第一天，高高兴兴的来到公司，还没来得及吃饭!点到了，好紧张，点到我了，脸稍微的红了一小下，感觉和上学老师点到一样!点到后下去开始上班了，看着那么多样机头好晕，也好羡慕，她们每天都能碰这些上千元的东西!摆好样机后，店长叫我开始招揽顾客了，可我却张不开口，不知道这第一声怎样说，更没勇气去说“欢迎光临华硕专卖”!就这样，在犹豫中度过了一天，中午只吃了个“公婆饼”，名字挺好，但不怎么好吃!!

第二天到了，点到没感觉了!到了店面还是不能主动招呼客户，店长开导了我，让我一定要脸皮厚，不怕碰壁!照店长的话做了，第一声说出来挺紧张，慢慢的发现也没啥，谁也不认识谁，直到招呼客户自如了!

可是这第二天比第一天比就不好受了，腿开始疼的厉害，因为总是站着，小腿开始吃不消了，总店长发现了这个情况，让我坐坐歇歇，可是我却不是那么想的，自身认为别人能做到的我一样可以，所以我选择了全天站着，一天下来真的好累，想起在学校真好，想坐就坐，想溜达就溜达一圈儿!

这一天下来收获不小，工作是那么的不好做，无论处在哪种行业，多做事少说话是真理，其中更重要的就是要专心做好每一件事，要有超强的抗压能力!看着他们专心的谈客户真棒，想象自己要是能那样就可以了，我相信我能行，俗话说“人不狠站不稳”，所以我会对自己“狠”，这样才能学来真本事!

今天是我认师傅的一天，在我们的店面有位属虎的大哥，人特好，特聪明，他就是我的师傅—x!

无论你问他什么型号的机器，配置、主频、价钱、类别……他都能一字不差的说给你听，今天他给我的任务是必须背会所有样机的型号，并且在第二天要熟练的背给他听，价钱也要会!他说“只要我带你就别闲我管的多、管的严，也不怕你背后骂我，虽说你是实习的，但我不会因为这个对你放松!好好干!”

7月21今天是一个难忘的日子，记不清别的事了，在脑海里只记得今天是个挨说的日子!今天像往常一样开始了一天的工作，还是和刚开始一样，什么都不会，只会样机的配置、价钱，只会招呼客户，感觉自己是多余的、是没用的，就这样迷迷糊糊的又过了一天!

可是到了下午发生了一件让我在这个实践中难忘的事!一天都是客户不断，我却没谈一个，很自卑，到了下午5点快下班的时候，以为没客户了就靠在柜台上歇了会儿，这一歇不要紧，总店长看见了，让我坐那歇会儿，我本以为是好意，可后话让我害怕……我说不用，别人都能站我也能，她却说那就别靠着，在这是可以坐但不允许靠着的，吓了我一身汗!从此在我心里就没有靠柜台的词了，下定决心以后无论在怎样累也绝对不靠柜台待着了!!!!!

最近这几天也不知道是咋回事，就是背不进去配置，师傅这几天也不怎么管我，想想自己也是的，干嘛非要别人管才肯学习，我要自力更生，人活着不能靠别人一辈子!看着别人利用专业知识谈客户真棒，心里幻想着自己谈客户的情景……“您好，欢迎光临华硕专卖，两位今天想看看多大尺寸的?对cpu和显存有要求么?主要做什么用?多少价位…….”正想的带劲，不料店长看见了，“干什么呢?走神，快点卖机器”。又挨说了，下次不走不就行了，还用那种语气，但是站在公司的角度想想挺对的，靠着会影响公司形象，形象都不好还怎样去做生意，为了不给店长带来麻烦，为了不给自己母校丢人，以后我不会再靠着了，一定要做一个好榜样，让他们看看秦皇岛人的毅力!!!!

真是个好日子，前两天谈了个客户，本以为给张名片就不会回来了，嘿嘿……好事被我撞见了，回来买了台机器，今天是我最开心的日子，自己一个人卖了我工作第一个机器，这样记机器配置想记不住都不行，整个过程让我记忆犹新，应该是我这一个暑期得到的一次成长经历吧!

成就感占据了我幼小的心灵，让我在虚荣心上得到了极大满足，但我不会因此骄傲，这只是我实践生涯的一个小小的开始，不能因为暂时的小成绩影响我的情绪，我是一个不满足现状的人，因为等自己步入社会以后生活唯一的保障就是挑战未来的勇气和能力，所以我要做一个成功者愿意付出常人不愿意付出的努力，我一定行!!!!

只有尝试过，努力过，坚持过，才能有收获。一分耕耘，一分收获，只有努力了，才能绽放出成功的花朵。只要功夫深，铁杵磨成针。我相信，只要我朝着这个理想努力奋斗，坚持不懈，那么，我就一定会成功!

这是我人生第一次离家这么远，也是自己第一次工作，想想舍不得离开他们，但我毕竟还得上学，谢谢大家这一个月对我的照顾，谢谢师傅，但我没好好学习，给您丢人了，希望你在以后的日子里开开心心!!带着满脑子的机器回家了，这段时间真的学习了不少东西，例如做事钱一定要有清晰的思路，那样既节省时间又能迅速做好，人无完人，但我相信没有更好只有最好，我就是最好的……

**社会实践个人心得体会100字八**

有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

作为祖国未来的事业的继承人，新一代大学生应该及早树立自己的历史责任感，提高自己的社会适应能力。假期的社会实践就是很好的锻炼自己的机会。当下，挣钱早已不是打工的唯一目的，更多的人将其视为参加社会实践、提高自身能力的机会。许多学校也积极鼓励大学生多接触社会、了解社会，一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去，提高各方面的能力；另一方面可以积累工作经验对日后的就业大有裨益。进行社会实践，最理想的就是找到与本专业对口单位进行实践，从而提高自己的实战水平，同时可以将课本知识在实践中运用，从而更好的指导自己今后的学习。但是作为一名尚未毕业的大学生，由于本身具备的专业知识还十分的有限，所以我选择了打短工作为社会实践的方式，目的在于熟悉社会。就职业本身而言，并无高低贵贱之分，存在即为合理。通过短短一个月的打工经历可以让长期处于校园的我们对社会有一种更直观的认识。

这次暑假社会实践我做的是宾馆的服务员，那是一家规模相对来说还是蛮大的有点皇家气派的饭店。一上班我就直接去做事，而没有自己想象中的会有一个简单的培训。一切似乎都来得那么快，也迫使我要很快的进入角色。老板叫一个年轻的女孩子带带我，也吩咐我要好好跟着学。也许这就是我所想那种所谓的培训吧。真的不敢相信就怎么一个做起事来游刃有余，从容不迫的年轻人比我大那么一点点。这是我后来聊天的时候所了解到的。她看来人缘很好，跟其他服务员有说有笑的。有时候的我很不知所措，她就一直宽慰我说，没什么的，事情很简单等等诸如此类的话。我很是感激，想我一出来便遇上了一个好人。那么以后在这里的日子也就好过了。

还记得上班第一天，我都不怎么开口，不知道如何开口与客人沟通，与同事之间也没有什么话要讲。第一天就那么的埋头的跟着先来的服务员学习拖地，洗拖把，冲马桶，铺台子，摆碗筷子，写菜单，拿酒水以及一些应付那些客人的刁蛮的“服务”。知道吗？就简单的铺台布也大有学问，原以为只要铺上就好了，可在宾馆里有很多东西是很规范的，就连站姿都有一定的标准。夏天天气热工作那里都有空调，工作环境与伙食还是蛮不错的，刚开始我还有点飘飘然，感觉到了上流社会的生活，但宾馆的人事管理很有问题，有好几次我都被气得想不干了，但我还是坚持了下来，认认真真做事。原来坚持下去，生活可以更加充实，原来“自力更生”是挑战与乐趣并存的。

记得有次来了一位客人要看包厢。他，是一个很特殊的客人，因为他的脚有点拐。当时因为没有客人又加上是我一个人在值班，就有点猥琐。以前在电视上看到的那些可怕的亲亲喔喔的镜头就如潮水般涌来。顿时心惊胆颤的害怕着。可是想想自己是拿着老板的薪水，怎么可以拒绝客人拒绝老板的生意呢！于是等我鼓足勇气准备进去的时候老板娘来了。她问我怎么啦，我说来了一位男客人要来定包厢。听我这么一说，又看到我的那发抖的腿，老板娘二话没说就打开包厢看看是什么人。然后老板娘说：“呵呵，没事，他是我们的老顾客。进去吧，放心好了。不会对你怎样。”听了老板娘的话，心里像是吃了定心丸似的，于是就带着一颗忐忑的心进去了。最后，幸运的是，老板娘真的很好，而他也是特别的好。因为他出了点菜以外，还教会怎么处事怎么和人沟通怎么摆盘子。而且还介绍他的朋友给我认识，还让我给自己也点一个菜请我一起吃酒饭。但是，还是被我很客气的拒绝了。不过，他很理解我没有怪罪我。

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！