随着社会的进步，科技的发展，时代的前进，在这个充满竞争、挑战的社会，就业压力变得越来越大。许多毕业的大学生和在校大学生，都面对严峻的就业形式伤透露了脑筋，都努力学习、实践为自己的将来补充“能量”。

本人在2018暑假期间于井研县委党史研究室单位进行了共计19个工作日的大学生社会实践，具体时间跨度为2018年7月26日至8月13日。社会实践，就是把我们在学校学到的理论知识，运用到现实社会当中，理论和实践相结合，这样才有用武之地，我觉的在学校学到了很多理论知识，而不去社会锻炼下自己，是永远不知道学这些东西是干什么用的，有句诗是怎么说的：两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书。他告诉我们，家事、国事、社会的事情不管不问，一心向这读书，除了读书以为的事情，[其他](http://www.oh100.com/qita/)的事情什么也不关心，这样的人迟早会被社会淘汰的，所以我们不只能学习理论而不去实践。本次实践报告我首先从三个方面来分享我的心得体会。

第一、工作方面。首先对待工作，必须要有严肃认真。步入社会，单位里的工作不像学生时代老师布置的课后作业，做与不做，认真做还是敷衍了事都取决于你，即使出了问题，受影响的也只有你自己一个人。如果你的工作不能按时、保质保量的完成，很多同事或部门都会受到影响，所以严肃认真地对待工作是对我们最基本的要求。其次，保质保量则需要我们对工作有足够的耐心和热情，无论你是否喜欢这份工作，都是你自己选择从事的，既来之则安之，耐心、细心与热情往往是高工作效率的保证。而我在本次社会实践期间担任的具体工作内容主要有以下几项：一、学习党史知识。二、收集整理《中共井研县委执政纪要》（2017）。三、《井研县委组织史》（1993-2016）编撰资料。第一项不必多说，党史资料的整理要求我积极的去学习掌握党史知识。这里着重谈一下第二、三项工作，因为这两份工作极大地丰富了我对于党的决策重心以及工作成果的了解。例如《中共井研县委执政纪要》（2017），我负责第五部分“执政论坛”内容的整理工作。在这份工作中我了解到当前党的建设主要有以下几个：经济建设、政治建设、文化建设、社会建设等等。我县的经济建设重点在于旅游工作以及经济和信息化工作。而文化建设中的体育工作就包括了每年夏季七月至九月期间的“JBA篮球联赛”。《井研县委组织史》（1993-2016）主要是收集县里所管辖的各乡镇中的各单位的人员组成情况。这类资料的收集需要我大量的翻阅文本资料，打电话到乡镇单位询问具体情况以及向乡镇借阅乡镇工作资料。在我打电话向各级单位询问资料的过程中，遇到了许多挫折。最开始我打电话的态度太过正式严肃，导致对方总是先答应下来，然后各种拖延，极大地降低了我收集资料的速度。而后主任告诉我在向地方询问资料时，态度谦逊亲和，避免严肃与对方进行轻松的对话；所求之事要说的尽量简练，描述的尽量轻松，千万不要说得既复杂又冗长，容易让人产生厌倦。听完主任的话我才豁然开朗，多年的学生生活让我养成了对正事保持极其严肃且拘谨的态度，总觉得自己理直气壮，但这在实际工作中是行不通的。对于地方单位的工作人员来说，配合我的工作是他们应该做但却并不是必须要做的，因为最终工作的完成情况对我来说至关重要，对他们来说却是无足轻重的。所以我并没有一个理直气壮的立场，反而因为我是有求于人，所以我应该更照顾对方的感受。退一步我又在想，即便我拥有看似理直气壮的立场，也不应该以咄咄逼人的态度去对待对方，工作已经足够大多数人焦头烂额了，我们再没必要向对方传播负能量，互相伤害了。在与主任谈话后，我开始亲和谦逊待人，借此份工作，认识了不少地方上的工作人员，建立起了良好的社交关系，工作效率也相比过去有着巨大的提升。由此也顺势引出下一个方面：人际交往。

第二，人际交往方面。 在与同事交往时，尽量进行友好轻松的交流，工作中能够帮助到同事的地方尽量施以援手，不要怕麻烦，因为很有可能在不久后你也会有急事而需要同事的帮忙。聚餐以及小礼物也是维系同事关系的关键，在聚餐时往往大家是最放松的时候，工作中有什么误会在这个时机解释是最好不过了。切忌不要在同事面进行无论是家室还是能力方面的炫耀，极其容易招来同事的不满。在我实习期间，不只一次地听到各位同事抱怨办公室一位才毕业几年的大学生，原因无他，就是因为锋芒过于显露，完全不考虑同事的立场。而维持与上级的关系则不同，工作时间应该时刻保持谦逊严肃，尊敬上级，举止得体。这里并不是献媚于老板或者鼓励大家学习如何拍老板的马屁，而是在工作时间，这些行为举止都在体现着你的专业素养，工作态度以及人格品行。上级无法每时每刻的监督你工作，所以每次与上级的谈话都需要认真对待。本次实习中，李主任是我们办公室的上级，他待人亲切，也善于在大家情绪低落，压力山大时以各种手段来调节大家的情绪，例如请吃火锅，唱歌，周末邀请大家去他老家烧烤等等。这里也可以看出，领导者必须要具备团结团队力量，鼓舞团队士气的能力。对于人际交往，总的来说引用李主任和我说的8个字来概括：做人如水，做事如山。做人如水，是说做人要如同水流一般灵动，分清场合和对象，对同事应该亲切热心，对上级就应该严肃认真，礼貌得体；做事如山，是说你的工作业绩，工作成果不应该成为你攀谈和炫耀的资本，而应该像一座山一样，高大巍峨，不必赘言，他人自然能够看到。

第三，生活作息方面。 以往的暑假，我都极其懒散。晚睡早起，每天基本要睡到中午，在床上玩手机熬夜到傍晚，处于一种长期性睡眠不足、精神萎靡的状态。而本次暑假因为参加社会实践工作，给我的作息带来极大的改善。因为上班时间为早上八点半至12点，下午2点至五点半，所以每日的早起是相当必要的，这也反过来约束我要早睡。为了养成早睡早起的习惯，调整自己的生物钟，我给自己制定了一系列措施，例如傍晚11点上床睡觉，11点半将手机拿到客厅充电避免自己玩手机到深夜。在执行这些措施的过程中，我不仅将不吃早餐的坏习惯改掉了，而且随着生物钟的调整，也因为夏季天亮的较早，我也开始尝试着晨跑。有时候上午的工作任务繁重，如果中午玩手机混过去，下午的工作状态往往不尽如人意。为了保证下午工作的效率和精力，中午的休息时间也逐渐成为了我的午睡时间。毫不夸张的说，这次社会实践完全改变了我的生活作息习惯，而且毫无疑问这种改变是正向的、健康的。这份改变不仅提高了我的生活质量，也让我有了一些对于时间分配与计划制定的心得。在社会实践的后一周，我每天的生活大致在这样一个良性循环之中：早上六点早起晨跑，而后给父母带早餐，洗漱后8点10分左右去上班；中午下班，午饭后小憩一个小时左右，1点40前往县委办公室；下午下班后，与好友相约打篮球、看“JBA”篮球联赛、陪父母逛街、聚餐等等；晚上的娱乐活动结束后回家打两把游戏，看一会儿科技新闻后睡觉。这样周密却不仓促的时间安排极大的充实了我的生活。除此之外，我还发觉到，当你在繁忙的工作之后进入下班时间或者周末假期时，心里会更加珍惜这些时间，不再愿意把这些宝贵的时间浪费在毫无意义的事情上。你会更倾向于在这些时间陪伴家人朋友，学习知识丰富自己的“武器库”。而心态上，也不会像从前那样整日无所事事，内心惶恐不安。如今才知晓合理分配时间的重要性，在这样安排下，我欣然的发现自己的时间感觉比过去整日无所事事要多多了，更有效率，更有内容，也更有激情。

上述的三个方面谈完，这里开始总结。在我本次在井研县委党史研究室资料收集员工作岗位上任职的短短19天里，初衷是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，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。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。社会实践活动给[生活](http://www.oh100.com/zuowen/shenghuo/)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。“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](http://www.oh100.com/zuowen/xuexi/)的信心和毅力。我是一名大一学生，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](http://www.oh100.com/zuowen/tongxue/)们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们大学生，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](http://www.oh100.com/jiaoyu/daxuezhuanye/)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每一天，捧着厚厚的问卷，怀着一份份坚定的信念，我们在烈日下奔跑着。感谢这次暑期实践活动，让我们在这过程中成长了不少，懂得了不少。做为一名大学生，我深深地感到初会实践的重要性。并希望以后能够经常参加实践，这种社会实践活动是在大学中的社团生活所无法比拟的，只有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身的接触社会、了解社会，才能使自己得到锻炼，才能使自己所学的理论知识得以运用到实践，才能使自己成为真正有用于实际，使自己成为真正有用于社会的学生。社会实践弥补了理论与实际的差距和不足，社会实践的意义也在于此。社会实践活动不仅使我的各方面能力得到了提高，也使我增强了扎根实践吃苦耐劳的精神。亲身地服务于群众，服务于社会，真的很有意义，我想以后我还会一如既往地支持大学生的暑期实践。

年轻，是我们值得骄傲的资本，这个时代注定要我们去开创一片完全属于自己的天宇，成为瞬间飞逝的流星，把短暂的生命定格为永恒。而这一切的一切，需要我们用行动把空想变为现实，用实际行动[证明](https://www.unjs.com/zhengming/)!在注重素质教育的今天，大学生假期社会实践作为促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生[健康](https://www.unjs.com/xuexi/redianyuedu/)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，一直以来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为[高校](https://www.unjs.com/)培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪[优秀](https://www.unjs.com/youxiuzuowen/)人才的重要途径。暑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。

步入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只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，凸显大学生的自身价值。今后的工作学习中，不断的扩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。

绚丽多彩的学生时代临近尾声，一扇大门的关闭也意味着另一扇崭新的大门的开启。回顾自己两年有余的大学生生活，心中却是五味杂陈。在两年的学习生活中，自己付出的努力与收获的知识成果实在难称满意，微小的进步也难以掩盖大环境之下， 自己茫然失措，坚持理想的信念渐渐动摇，对未来愈发不抱希望，心生倦怠的事实。暑期参加的社会实践活动也让我深刻意识到自己无论是在专业知识还是为人处世方面都还有着巨大的亏欠，除此之外，自己对于社会的了解也仍处于冰山之上。面对如此悲观的现状？我曾无数次的问自己：在这仅剩的一年多些的时间里，我真的能够补齐所有的不足，扭转这一切吗？我想现在的我应该能给出答案了，一定可以。如果你放弃抵抗，像困难屈服，你的未来只会越变越遭；反过来，如果你顽强抵抗，每天进步一点点，即使是微小的努力，未来也在向光明的方向倾斜。所以，努力最好的时机永远是当下。从今天开始，我会从自身找原因，改善缺点不足，改善学习方法，提高理论水平，在提高自己科学文化素质的同时，也努力提高自己的思想道德素质，使自己成为德、智、体诸方面全面发展适应21世纪发展要求的复合型人才，做一个有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义建设者和接班人。