

大学生寒假社会实践的心得体会范文（31篇）

大学生寒假社会实践的心得体会范文（精选 31 篇）

大学生寒假社会实践的心得体会范文 篇 1

作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养自己的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假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。同时社会实践也是大学生学习知识，锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。因此在朋友帮助下，我找到了一份服务员的工作作为我的寒假社会实践内容，在这次实践中，我感受到了不一样的东西，接触了之前从未接触的事物，而这一切对于我来说都是值得珍惜和学习的。

一、待人要有耐心。在这一个月的工作中，我接触了各式各样的客人，自然也渐渐学会了一些待人接物的方法。例如：在给客人点单的时候，会有一些客人看着菜单却迟迟不点菜，这就是考验我们的耐心的时候了，客人迟迟不点单，我们内心难免会有一些烦躁，但是我们绝不能对客人乱发脾气，作为服务员最重要的就是坚持顾客至上，尊重客人。另外，就算是同一桌人吃饭，每个人都会有不同的喜好，在点菜的时候有人会说要这个，也有人说不要这个，我们会被他们弄得头昏脑胀，可是我们不能大声抱怨，而是要恭敬地对他们说："你们要还是不要，谁说了算？"只有尊敬客人，满足客人的各种要求，餐厅才会经营得更好，老板也会满意。

二、要有良好的团队合作精神。无论是什么工作，团队合作精神都是少不了的。而在这次实践中，我学会了如何跟其他服务员进行沟通与合作。例如有时候需要上菜的时候，看见其他服务员不够人手帮忙时，我会主动走上前帮忙上菜。而在平时的餐厅打扫工作中，我会与其他服务员分工合作，让清洁工作进行得整齐有序。工作完后，我们会一起聊天，讨论一下今天的工作那个地方合作得不够，明天改善等等的话题。当然，与上司的沟通也是需要我们学习的。所以在工作期间我们一定不能与上司产生任何言语冲突，因为社会与学校有很大的区别，在学校里教师有时出错我们会立刻当场指出，可是在社会中，上司虽然也会犯错，不过我们不能像在学校那样当面指出，而是要在合适的时候与他讲，否则不但会遭到上司的不解，而且也会伤了和气。

三、上班一定要守时。工作和上学是两种完全不同的概念，上学不迟到很多时候是因为惧怕老师的责怪，而当你走上了工作岗位，不迟到更多的是出于自己内心的一种责任。这种责任让我学会克服自己的惰性，准时走上自己的岗位。这对我以后的学习生活也是一种鞭策，让我时刻牢记自己的责任，并努力加强自己的时间观念。做一个守时有礼的大学生。

四、赚钱不易，要学会节俭。当服务员的工作，每天要面对着搞卫生，开单，打水，打饭，点菜，洗餐具等繁杂的工作，回家后都是觉得疲惫不堪的。尤其过年前有几天天气转冷，早上早起的时候更是艰难。不过，通过这些考验，我体会到了父母赚钱是多么的不容易，每天不仅要早起工作，还要照顾我们，这都是我在当服务员之前体会不到的。所以我也倡议其他同学可以在课余时间打份兼职，体会一下工作的艰辛，体谅一下父母的苦心。

五、这次的打工经历也让我的心理更加趋于成熟。在餐厅里每天面对形形色色的客人，重复着单调的工作。让从未涉世的我还是有那么一点点不太适应的，但是坚持就是胜利。打工毕竟和在家是完全不同的概念，我们学会需要忍耐，需要学会承受，需要学会坚持。真的是不干不晓得，原来当服务员真的很累。而且在社会上，没有人再会对等的对待你，对于老手来说，他们会觉得你碍手碍脚，而一个人在那打工更是饱受孤单的

味道。因此，社会实践真的是十分必要，只有经过社会实践，才能获得书本上得不到的经验，在这个社会中，经验是必不可少的。

虽然这次社会实践活动占用了我不不少的私人时间，不过这也是我过得最有意义的一次假期。在工作中我不仅学会了很多社会交际的方法，还让我明白了作为一个学生不能只顾学习而忽略了生活实践，只有当你投入到实践中，才能更深刻地体会到社会的复杂与精彩。社会实践就像是一个课堂以外的教师，教会了我们更多课本上学不到的知识，而这些知识也是终身受用，值得我们不断学习与体会的。>心得体会

大学生寒假社会实践的心得体会范文 篇2

时间一晃而过，转眼间社会实践快结束了。这是我人生中弥足珍贵的经历，也给我留下了精彩而美好的回忆。在这段时间里您们给予了我足够的宽容、支持和帮助，让我充分感受到了领导们“海纳百川”的胸襟，感受到了“不经历风雨，怎能见彩虹”的豪气，也体会到了煤矿工人的艰难和坚定。

在这段时间里，在老师和同学的悉心关怀和指导下，通过自身的不懈努力，各方面均取得了一定的进步。社会实践期间，我利用此次难得的机会，努力学习，严格要求自己，认真学习专业知识，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的专业技能，从而进一步巩固自己所学到的知识，为以后真正走上工作岗位打下础。社会实践期间努力将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，在社会实践期间能够遵守纪律，不迟到、早退，认真完成各老师交办的工作，通

过本次社会实践，我们学到了很多课本上学不到的东西，并对煤矿井下生产有了更深的认识：

1、安全教育的形式要不断增强安全教育的实效性，着力构建安全教育的长效机制，实现安全教育的正常化、制度化、规范化。安全教育不仅要保证数量，更重要的是保证质量，切忌搞一刀切、一个模式。必须根据企业实际情况，根据不同的工种、不同的岗位、不同的人群，开展不同形式的、富有针对性、职工喜闻乐见的安全教育活动，把对职工安全理念的培育、思想行为的引导，直接融合到安全生产过程中，达到人人讲安全，事事讲安全，不安全不生产，一切为安全让路的状态的环境

2、要把安全教育作为一项长期性的重要任务把安全教育作为一项长期性的重要任务，贯穿安全生产的全过程。要把安全教育工作作为一项长期性的工作来办，仅靠一两次的教育就让职工始终按章作业正规操作是不太现实的。必须做到常抓不懈，持之以恒。不要等出了事故紧一阵，开展活动忙一阵”的做法，更不能心血来潮，忽冷忽热。要树立长期抓的思想，切实把安全教育作为一项长期性的重要工用任务，制定长远规划，持续不断地对职工进行安全教育，使职工真正在思想上认清：“煤矿安全生产最大最危险的隐患是人的不安全意识和行为”所造成的，但安全事故都是由违章造成的”，“违章作业就是自杀，违章指挥就是杀人、犯罪”，从而牢固树立“安全第一”、“人的生命高于一切”的安全价值观，自觉地抵制“三违”，远离“三违”。

3、职工是安全教育的主体安全教育必须坚持以人为本，注重研究职工在安全生产过程中的思想、行为变化规律，研究不同层次的职工群体对安全生产的心理需求，研究预防为主的安全教育内容和手段。要围绕不同时期、不同阶段、不同季节的安全工作情况，针对常见事故的类型和发生地点，针对安全薄弱地点、薄弱人物的具体情况，有的放矢地对职工进行教育。要把以人为本的思想教育与法律约束、行政监督、经济和奖惩等多种手段有机结合，贯穿于企业管理、生产经营、法律法规等各项制度中，这样才能有效地增强安全教育的整体能力，提高安全教育的实效性。要不断创新教育形式和载体，积极探索安全教育的最佳方案。下矿井之前应该做的准备：

1、了解本次下井所经过路线的安全条件和工作环境的安全条件及紧急情况下的安全逃生路线和方法。

2、人井人员在人井前，一定要吃饱睡足休息好，并且人井前严禁喝酒。

3、人井前要穿戴好安全帽、工作服和胶鞋，做到整齐利索；脖子上最好戴一条毛巾，既可擦汗，又可防矿渣掉落到衣服里去，在自救互救中也可能用上。

4、接受岗前培训，取得安全资格证书方可人井。每个在井下工作的人员都必须熟悉自己工作地点的各种灾害情况的避灾路线。

5、必须遵守入井挂牌登记制度，登记后方可入井。

6、人井人员必须随身携带矿灯等照明灯具。

7、随身携带的锋利工具，如瓦刀、斧子、锯等必须套上护套或装入工具袋，以防伤人。

8、每个人井人员都必须自觉参加班前会，明确当班生产任务和
安全注意事项，防止发生事故。矿井参观的感想：刚一到矿区就被
它的整洁所震撼，在我想来，煤矿都是又黑又脏、灰尘满天的代名
词，可是大湾煤矿不然。一走进矿区：平整的草坪、绿绿的树、整
洁的路、楼内更是窗明几净，墙壁雪白。当我们站在煤矿作业区的
桥上时，远看宽大的开采区景象，听着工作人员的解说，尤其是当
看到开采原煤所用长龙似的火车装运时，大家无不感叹平顶山资源
之丰富，企业规模之大。这种火车配 20 多个车厢，每个车厢可以装
载吨上好的煤炭，！眼前的这一切征服了当时在场的每一位同学，
大家纷纷站在桥上，和火车留影
矿井防尘：地面空气进入矿井后，
由于矿石表面的氧化、木料的腐烂、凿岩、爆破及装运等作业产生
粉尘和有毒有害气体，致使矿井空气成分发生变化，不同于地面空
气，称为矿内空气。矿内空气的变化，造成矿井作业环境恶劣，空
气质量和气候条件很差，有害矿井作业职工的安全与健康。因此，
必须进行矿井通风与防尘。供给矿井各工作面新鲜空气，排除、稀
释有毒有害气体及矿尘；改善作业环境，保障职工的身体健
康，提高劳动生产力，避免或减少灾害事故。矿尘对人体危害主要表现为：

1、有的矿尘会产生爆炸，造成国家财产损失和人员伤亡；

2、如果工人呼吸过多，会导致矽肺病，影响职工身体健康。为了预防矿尘危害，我们必须充分利用现有条件进行防尘工作（湿式作业、使用水泡泥、喷雾洒水、加强通风、戴口罩工作），减少矿尘危害。我井机采队、炮采队、放炮落煤（机采做机窝）后，煤尘浓度远远超过爆炸界限，因此，在爆破时，必须打开设置的水幕和使用好水泡泥。煤矿安全教育：煤矿安全是一种多因素、多环节、动态复杂的系统工程。据统计，全国工伤事故最多的是煤炭工业，煤炭工业中 80% 以上的事故是由于违章作业、违章指挥造成的。其中，人的不安全行为在煤矿事故致因中占有决定性的地位，而煤矿职工的心理隐患是不安全行为的根子，所以，早就有专家断言——研究矿工的安全心理素质，寻找出一套强化心理素质的好方法，对尽可能多地防止和减少事故有着特别重大的意义。在以后的路途中，我会更加多的实现我的梦想，多到基层中去感受社会实践，更多的了解到我们国家的国情，在了解到实际情况后能够相处更多的解决方案来，让我们的国家的生产更加的合理，安全！

大学生寒假社会实践的心得体会范文 篇 3

寒假期间，我在恩施市龙凤坝贾立安超市进行了一次深刻的社会实践。我从中受益匪浅，这对我现在和未来的发展都是一个非常重要的挑战。实习的结果也证明了我的选择是正确的。

这是一家比较正规的超市，商品种类繁多，每天都有大量的顾客进进出出。我在那里做销售，当然，只做了一天。实习的前几个

小时主要是熟悉产品，包括学习各种产品的使用和简单的障碍处理，向客户详细介绍产品的性能，演示产品。以前觉得做业务员很简单，但是这辈子才知道纸上谈兵的总是浅薄的，所以需要去实践这件事。

刚开始用机器的时候，觉得自己拥有的比心多。一台收银机，看起来很简单，就是几把钥匙，但是我比预期要多花一整天才能真正操作，却比不上超市里的销售人员。因为这是我接触的第一个产品，结果好差，引起了我的兴趣和学习的渴望。所以在以后的运营学习中，我很努力，很专注，但也是事半功倍。自己操作熟悉产品也不是太难。我们真正需要努力学习的是如何全面生动地向客户介绍我们的产品，而且要简明扼要。关键是要会说话，不仅要正确，还要能引起客户的兴趣，这样才能成功做成一笔生意。这对我来说也是一个很大的挑战。好在学校有活动课，平时老师的训练和锻炼让我在工作中不怕。由于我的专业优势，通过我自己的努力，我可以很好地表达、介绍产品和与客户沟通，这很快得到了同事和经理的认可。

在那里，我也想对这个只比我大十岁的老业务员表示感谢，因为他不仅教会了我如何与客户沟通，如何从客户那里获取有用的信息，也教会了我如何克服困难，战胜自己。第一次见陌生人和人说话有点局促，文字表达也不是很流畅，清晰简洁。跟着老师的实际学习模仿了三遍，基本克服了第一遍的问题，说的不错，夸我进步快。销售，以前一直被理解为卖商品。看来这个职业一点难度都没有。工作之初，我也一直保持着这份工作很简单的想法。事实上，做一名好的销售人员需要很多素质，比如自信、开朗的性格、细心和耐心，以及良好的表达、沟通和沟通技巧。

实际工作总结如下：

1. 要小心，要记得好。作为销售人员，一定要熟悉商品和商品价格，小心谨慎，千万不要粗心大意，游手好闲。

2. 货物被放置和调节。我们应该注意待售商品的摆放。一定要把人们经常大量需求使用的商品放在最明显的地方，堆起来让顾客选择，要有条理。

3. 热情周到，欢迎客户。商场因为客流量大，有时候会比较匆忙，但是要热情地微笑，客户就是上帝，一定要有宾至如归的感觉，给客户提供满意的服务，让客户开心满意。

4. 解释商品的时候要有耐心。解释产品要有耐心，不要上火，用简洁明了的语言介绍产品，突出产品的特点和功能，让客户购买。

5. 知识改变命运。在实践中，我深深体会到知识的重要性。以后要参加有意义的社会实践，把课堂上学到的东西应用到社会生活中，补充课堂学习在实践中缺乏的实践技能。

短短一天的实习，给我漫长的人生留下了取之不尽的财富。我看到了自己的闪光点，学会了与人沟通，学会了体贴，学会了团结同事。就是在这种工作中，我才真正的说我提升了自己，实现了自己的价值。当然，在经历了这么多的坎坷和辛酸之后，我已经充分认识到了自己的不足，懂得了如何用一颗平常心去对待别人和事情。我也知道并且亲身体会到团队的重要性，知道自己的力量是有限的。在小组里，112。更重要的是，我学会并理解了理解、爱、尊重人的现实意义，“我为大家，大家为我”。我们的礼貌也处处体现在和实习的人打交道上。虽然有些是小板块，但没有真正的意识，很难获得别人(客户)的信任。当然，那样的话，什么都不会发生。

经过实际工作，才能明白生活的艰辛，懂得珍惜的重要性。很难每分每秒都来。最重要的是明白学习的重要性。只有不断学习，才能不断提高。

大学生寒假社会实践的心得体会范文 篇4

这是我第一次体验社会实践。对于一个大学生来说，敢于理解挑战是一种基本素质。虽然天气寒冷，风呼啸，但我还是毅然走上了社会实践的道路。我想通过个人的社会实践经验来更多的了解社会，在实践中增长自己的知识，培养自己的天赋和韧性，通过社会实践来发现自己的不足和差距。

为了扩大知识面，扩大与社会的接触，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的技能，使自己毕业后能够真正进入社会，

适应国内外经济形势的变化，处理好生活和工作中的各种问题，这个假期我开始了社会实践。

实践就是把我们在学校里学到的理论知识运用到客观实际中去，让我们学到的理论知识变得有用。如果你只学不练，那么你学的等于零。理论要和实践相结合。我们应该学会从实践中学习，从学习中实践。于是，我在建材厂开始了为期一周的实际工作。

在这一周里，我的手被捏碎了，被工头批评了，被工人鄙视了，但这些都不能打消我参加实践活动的热情，因为我明白，我的生活中有太多的坎坷和困难，远比我此刻所经历的艰难。在我成功之前，我会继续努力，即使失败，我也会努力，这样我就不会后悔一辈子。社会不一样，我在工作时间学到了很多：

1、首先，搞好自己与领导、同事的关系。尽快熟悉自己的工作环境；

2. 上班前制定今天的工作计划，熟练掌握工厂各项规章制度和章程，保证上班时的工作效率；

3. 按时上班，坚决不迟到不早退；

4. 处理突发事件并冷静下来，及时自救，不要忘记向别人求助；

5. 保证工作时间，服从领导安排，大局为重，大局为重。

经过我的努力，我的假期工作悄悄地结束了。经过这次练习，我也真正体会到了很多道理：

第一：乐观，无论遇到什么困难，都要以乐观的心态去应对，相信会有转机；

第二：自信。首先，自信应该是自信。自信不是吹嘘，而是对自己能力的肯定，让别人更加相信和信任你。你要对自己说“我一定能做到”，那你一定能做到；

第三：愿意努力，我一直相信一句话，“努力了，才会有期待。”不要觉得成功遥不可及。事实上，只要你继续努力，你就离成功更近了。“如果你踮起脚尖，你会离太阳更近。”在努力的过程中永不放弃。也许你离成功只有一步之遥，但你放弃了！勇敢面对各种挫折，挫折不能阻止勇敢的人成功；

第四：谦虚对于刚毕业的毕业生来说很重要。我们对社会上的知识知之甚少。我们切不可自大自以为是，这是表面的。我们要谦虚，要融入社会，在人与人之间共同努力，让他们更和谐地工作，事半功倍。我们应该倾听别人的意见，要有耐心，要虚心理解。

经过这次寒假和社会实践，我真的收获了很多知识、成长和社会经验，也在实践中找到了自己的价值。我迟早会走出校门，走进社会的大染缸。

我积极提议当代大学生走出校门，参加社会实践活动，在社会锻炼中寻求自我价值。我们来大学的目的是学习先进的科学文化知识，更好地为社会服务。因此，我们应该尽快了解社会的需求，以提高我们各方面的文化知识和素质，并在走向社会时更准确地找到我们为社会服务的位置。

只要了解了社会的需求和自我的长处，我们很快就会发现，一个自我社会中的现代大学生，缺乏社会知识和信息，在学校里从不关注社会场景，甚至懒得看新闻，更不用说社会锻炼了。所以一踏出校门就迷了路，不知道拿着简历去哪里。他们只知道自己的专业是什么，却不知道自己能做什么，以至于很多大学生毕业后找不到工作。因为大学生缺乏社交锻炼，满脑子都是墨水却不知道怎么用。很多用人单位不想招应届毕业生，愿意吸纳有工作经验的，所以大学生就业率越来越低！有些学生努力了几十年，但进入社会后却找不到任何与自己专业相关的工作。这是一件可悲的事情，这是他们对社会需求的无知造成的。

所以要主动出击，让自己以后能更好更快的加入社会，早日实现人生价值，用自己的力量服务社会，才能更顺利的工作。让我们加入社会实践吧！

大学生寒假社会实践的心得体会范文 篇5

面对寒假，我们身担重担，需积极响应学院的号召及思想，积极地投身到社会实践中去。当我背着沉重的包袱回家时，总是有两种思想在挣扎着，一是回家帮忙的意愿，二是投进社会，感受社会实践的那份甘甜。

几经徘徊，有一种气动在鼓动着自已果断地作出了决择，选择回家帮忙的路。缘由很简单，那便是留给我们最初的感动，家人的繁忙，父母的付出。的确，他们的那份付出是忘我的，伟大的。从而在更深层次而言，作为一位中华儿女，我们更要留生那份倦倦的赤子之心，并将之弘扬，由于他们是我们中国的文化精华的一部份，对我们而言，那样做更是一份深沉的责任。

在此家里也是弄服装生意的，在帮忙之余能够学习的地方也是较多的，正所谓：“小生活，大道理”。而且我还是带着一份感恩的心而来，牢牢地记住，滴水之恩，涌拳相报的道理。

一份感恩的情，一颗学习的心，让我投进到家里面这小经营当中，这次固然不是真正意义上的社会实践，但我在这次实践中收获的是一段快乐而又难忘的时光，我不但从母亲，顾客身上学习到了很多东西，更重要的是，我在这短短的时间里，体会到通往社会之路的几点：

一、真诚

您可以假装你的面孔，但尽不可以忽视真诚的气力。从商有从商的原则，对待客人我们即要真诚，更要遵守顾客至上的准则。你的一席微笑一瞥眼神，都会成心无意地震动到顾客的敏感度。与人为善，择善而从敬人者，人恒敬之：爱人者，人恒爱之。我们真诚待人不但能从心灵上获得对方的信任，更是让顾客发自内心的感遭到我们对他的重视。

凡事总要用发展的眼光看题目，金碑银碑，不如顾客的口碑，更不如有口皆碑。顾客对我们的许可，那才称得上是一笔巨大的，无以比拧的巨大的精神财富。

二、沟通

沟通可使很多事情变得顺利沟通可使关系更加美好，因此，我们便要主动的与顾客之间构造出一座沟通的桥梁，让我们能够更加清楚的知道，顾客到底需要甚么，又或在言语中，我们可以推论出甚么衣服才更加合适他，让他们能够买到心满意足的货物，从而另我们的商品交易能够更加顺利的进行。实在，沟通不但在贸易上能够另我们获利，但对我这为学生而言，这更是一次难得的学习机会，另我的口才与交换能力有了一次质的奔腾，真可谓是实现了一次”共赢”。

三、豪情与耐心

豪情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。的确，每个顾客的思想，喜好都是不一样的，面对各式各样的衣服，便会不由自主的挑剔起来，这便会令你既是烦躁不安又是一份无奈，面对如此烦琐的活儿，我们是不是可以坚持下往，靠的便是那份来自心灵最深处的豪情。

面对那样的工作，务必会让人感到身心的疲惫，但感觉是快乐的，由于我已把它当做了一次学习的机会，而我更是要牢牢地捉住这次难得的机会，所以心里很是满足，我明白，实在不管在哪个行业，豪情与耐心都是不可以缺少的，豪情让我们对工作布满热忱，布满动力，愿意为共同的目标而奋斗。耐心则让我们细致地对待工作，力求做好每一个细节，精益求精。豪情与耐心互补足进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能作到更好。

四、主动

事故无贵无贱，无长无少，道之所存，师之所存也，四周所接触到的人，只要他们有值得我们学习的地方，我们便要虚心认真的向他们学习，正所谓：“事事洞明皆学问，人情练达既文章。”当我们可以选择的时候，一定谨记把主动权把握在自己手中，也许我们的学习对象是会比我们的学历低一点点，但作为工人或是顾客的他们，有时候最少回字经验上要比我们多很多，自然也就有他们的可取的地方。

所以当我们用该的主动往请缨，能为自己赢得更多的机会，只要是勤问，勤学，勤做，就会成心想不到的收获。在此期间，自己接触其他人，和他们的交换机会也增多了，而正由于这样，我在工作中也逐步变得英勇，固然开始也会有所顾顾忌，怕主动请缨会招来没必要要的乱子，更怕那种另类的眼神会围绕着自己打转，但事实告知我应当对自己有信心，应当有勇气往尝试，即使在尝试中失败，也能让自己成长，没有锻炼机会，谈何积累和成长？而这一切，只能靠自己往争取，等待只能让你在沉默中灭亡。只有主动，才能为自己创造良机。

五、讲求条理

条理性在我们的工作中也许其实不能轻易地审察出他的重要性，但在工作上，我们除要具有良好的逻辑思惟外，更重要的便是要养成条理性的好习惯。例如，当我们记帐簿时，由于生意比较火暴，交易的人数又相对较多，假如记帐时不留意讲求条理的话，不但不能正确的的记录像应的销售情况，而且将会致使往后翻查工作的不便便。因此，条理性便站在了一个相当重要的位置了。处理一项工作，假如不讲求条理，一定会让你的工作手忙脚乱，效力低下。

实在，其他工作也是一样，讲求条理能让你事半功倍，记得普在美国电视领域很有成绩的.一个人说过，事情在有紧急性和重要性之分时，假如按条理分清主次，在逐一处理，那末你会觉得工作是

那末轻松，养成讲求条理的好习惯，能让我们在工作中更加收益匪浅。

大学生寒假社会实践的心得体会范文 篇6

经过这次的社会实践，让我学会了很多东西，我深深地感受到一个人在工作岗位上的那份热情。正因为如此，我才渐渐地懂得了一个道理：要创造自我的事业，就必须付出加倍的努力，凭着一个人对工作的执，坚定的信念会指引着他走向完美的事业之路。

在实践的这段时间里，我经过自我的努力奋斗，体会到了工作中的酸甜苦辣，这时才发现自我是最幸福的。因为我还在学习的阶段，还没能真正地接触事业，没能真正地了解到工作的难处和辛苦。想起来，还是觉得自我此刻还是不错的了，能在这么好的环境下读书，为以后的工作打下基础，只是，我觉得个别惭愧，都怪自我不够争气，不珍惜这好的时间和机会去好好读书，整天都无所事事，在家里一点事也不会做。是这一次社会实践给了我学习的机会，同时也给了我一次记忆深刻的经历。

在实践的过程中，我认真、负责地做好每一件自我该做的事，对自我产生，都得到了一个满意的答案。原本以为自我已经学会了一些基础的知识就够用了，可到了实践的时候才明白原先自我要学的东西还有很多，以后自我要走的路还很长，不能只安于现状，必须要奋勇直前。人是在不断前进中成长起来的，虽然会有很多坎坷，但总是会有办法解决的。做人不怕失败，最怕失败后永远不能站起来。必须要相信自我，因为我总是对自我说“勇敢点，挫折怕什么，风雨过后必须会有彩虹的”。于是，我便有着一个坚定的信念，那就是克服自我在成长中的困难，坚定不移地朝着自我奋斗的目标前进。我相信，自我的明天将会更加完美！

大学生寒假社会实践的心得体会范文 篇7

利用这个寒假，我有幸参加了社会实践活动，前往了__市__公司食品分公司，体验了一回上班一族的生活，颇有收获和体会。

我这次的实践主要是当了回行政打字员，主要负责行政及公司事务。当行政打字员当然先要了解事务程序、造表格式等事务，为此，我向一起工作的叔叔阿姨们请教，使我能更好的完成这次的实践活动。

这是我第一次参加社会实践，有幸能进入公司办公室做个小文员，令我兴奋不已。

一起工作的叔叔阿姨们对我都很照顾，总是在旁边指点我，教我各种工作的方法，让我很快进入了工作的状态。第一天上班，上级领导就派给我一项任务：制作工资报表。虽然我的电脑技术还不错，对 e_cel 的功能也比较熟悉，但是制作报表的难点就在于格式与数据处理方法。

我一下蒙了，坐在电脑前发呆，无从下手！这时，一位阿姨从百忙之中抽空走过来，微笑着问我：“小妹妹，哪里不懂，问阿姨，阿姨帮你忙！”于是，我就把这项任务告诉了她，她立刻拿起了纸和笔，把表格格式大致地画了一遍，然后让我照着式样先输入 e_cel 中；待输入完成后，她又一步步地引导我设计正确的计算公式，中间环节利用函数的部分最令我费解，我脑筋也总转不过弯，老出差错。阿姨不但没有生气，还耐心提示我找出正确方法，这样，既丰富了我的 e_cel 造表知识，又让我在造表中养成多思考，多动手的能力。真是太感谢这位阿姨了！

通过这次的调查和实践，使我对公司行政工作有了比较全面的认识和了解，也锻炼了我自己的社会工作能力，意义颇大，为今后大学毕业走出社会打下基础。

大学生寒假社会实践的心得体会范文 篇8

实习以来，在团区委老师和书记的指导 and 培养下我的思想、工作、学习等各方面都得到不同程度的提高，我也真切地感受到在团区委工作的条理性和规范性。

实习期间，遇到不懂的问题我或是查阅资料，或是向经验丰富的前辈请教，很快便褪去了接触陌生的环境和工作的青涩迷茫。工作越发熟练后，我力求尽善尽美，仔细核对青年运动史的文献资料，不放过任何小细节。俗话说“金无足赤，人无完人”，工作方面我还有许多内容需要深入学习。中国共产党在成立初期就强调：“青年运动是共产主义运动中一部分重要的工作，因共产党是这一般共产主义运动的总指挥，青年运动必须在共产党指导之下，是无疑的”。100年来，党始终从确保党的事业薪火相传、确保中华民族永续发展的战略高度看待青年工作，以崇高初心使命感召青年，以科学思想理论武装青年，以不懈奋斗精神激励青年，以广阔事业舞台成就青年，一代又一代青年团结凝聚在党的旗帜下，为党和国家事业发展作出了重要贡献。这次实习最重要的是，我更加清楚地意识到把理想和抱负熔铸于脚下的奋斗，为家乡发展注入“正能量”才是青春的“正确打开方式”。夯实价值底盘、精神基座。青春活力方能用得其所，青年之肩才能扛起明天。

大学生寒假社会实践的心得体会范文 篇9

暑假的社会实践是我盼望已久的事情了，在我刚上大学的时候，我就计划着合适才能到社会上实践呢，不过这个愿望不会等太久，很快就快实现了，我已经迫不及待了。

我已经做好的心理准备了，那就是实践的时候一定是很累的，要吃很多在学校吃不到的苦，但是我既然能从高中那样艰苦的学习中杀出重围，考上大学，那在实践中的苦又算得了什么呢。

盼啊盼，终于盼来了结束我的实践生活的时候，不是因为我怕苦怕累，而是盼着回到学校见我的老师，见我的同学，盼着向他们述说我那刻骨铭心的实践经历，而今天我终于可以一个人静静的坐下来诉说我的那些酸甜苦辣的经历了。

炎炎夏日烈日当头，而依然是那么凉爽，正是因为有这样的环境，激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我是否有能力依靠自己的双手与大脑维持自己的生存，同时，也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专业能否被社会所用，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。

那天终于来了，我的社会实践活动是我们系主任_老师为我安排的，我们一同多人来到了“宾馆”从此我的实践工作就拉开了序幕。接待我们是一位很和蔼的_姐，她为我们安排好了一切后就离开了，我们也收拾了一下就休息了。第二天我第一次见了另一位_经理，他见了我第一句问我：“你们俩班谁学习？”我一下不知道该怎么回答，如果让我说，毕竟是两个班我说了谁其余的同学会怎么说我，谁知道他这么问一定会关系到我们明天的安排工作，如果我不说经理一定会说我的不是，后来没办法了就说：“我们来都是俩个班的。”他不满意，还是要我指出是谁，我就在我们班挑了个学了三年的同学和另一个班的第一名。

这也许也就是我给_经理的第一印象——不好。第三天我们安排工作，我“有幸”和女同志们分在客房服务打扫客房，说实在的我并没有看不起打扫卫生的工作，我是比较郁闷，为什么多人的客房服务生就我和我们班另一个男生？还有好多工作，我还会干其他的，我找_经理，要求给我换工作，但是我一直干了六天也没有给我换，这时和我一块的`那个男生已走了，客房服务就我一个男生了，这天又有几个同学要走，_经理不高兴了，把我叫去指着问我是怎么当负责人的，我很生气，他们要走，我能有什么办法。最后我说：“我当不了，我中午就走。”说完我就走了。

虽然我结束了我6天的生活，但其实并没有结束。我刚走还没来的及给主任打电话，就有人告诉我：“他们说带一大帮人从逃了，主任也是这么说的。”我一听非常郁闷。别人怎么说我我不管，但是我不想让_老师这么认为，我做的是不对，我是从逃了，但不可能做出带他们一起逃这样对不起他的事。我很是气愤，我逃走只是工作不适合我。“我回家了，我不实践了，”我给我姐打电话，说的我都快哭了，后来我姐安慰我说：“帅，你不能走，你要是回了家向_老师就更解释不清了，那时他会更生气的，你坚持下来他是不会怪你的。”后来我就开始找工作，工作不是那么好找，我去了餐厅，看了酒吧等，我认识几个大二的学哥学姐，在他们的帮助下我找到了适合我另一份工作——按摩美容中心。

第一次来到店里，老板很客气的接待了我，他说了他的条件：工资，时间不定，负责收银。当时我想也没想我就答应了，因为我一进店里面满满的一屋__人，我实践很重要的一个目的就是和__人交流。第二天我就开始工作了，刚来我还是比较陌生，再加上我心情很坏，老是有人问我为什么要从出来，_老师那边你解释清楚了吗？我每天不说一句话，我只是干活，干完我的活我帮他们收拾房间，洗大白褂，晚上下班一个人出去闷头闷脑的喝点啤酒就睡，从学校出来短短的9天，我瘦了7斤。第三天我又决定了回家，我实在受不了这样的心理压力，我真的受不了了。这时我的_老师来看我了，当时我真的很想在他老人家面前大哭出来，但是我没有，我忍住了，因为我知道他不想看到我那么脆弱。我们聊了两句，他说让我好好

工作，不用想那么多，他没有生我的气。我当时一下子轻松了好多，从那以后我就慢慢的平静了，开始了我正式的实践生活。

我的工作态度，老板很满意，也很放心，有时他有事出去就把整个店交给我，我也不辜负他，从我开始工作到最后结束，我帐上没有出一次错，我还有时开玩笑的说我是“中国小神会（会计，我干的工作就相当与会计）”店里的不论是按摩师还是美容师都对我很好，我也尽量帮他们，教他们学俄语，他们听不懂我也尽量帮他们弄明白，他们忙的时候帮他们换水，换床单，洗毛巾等。他们也同样没有忘了我，请我吃饭，教我按摩。在没事干的时候我就坐到按摩室和美容室和__人聊天，要不就和他们学习按摩（我现在按摩谈不上专业，但也能起到舒服的作用）短短的几天我发现我的听力，表达都有了很大的进步，并且__人整体的素质高，跟他们聊我学到了不少，__人特别友好，凡是来过我们店的最后都成了我的朋友。我们店地理位置好，对面是工人疗养院，靠近两大宾馆，所以生意挺好，后来我认识了好多和我年纪相仿的__大学生，每天晚上我下班后他们就来找我，我们一起吃饭喝啤酒，一起跳舞，一起聊天，我也请他们吃中餐，教他们说中国话。虽然我有好多都听不懂，但我们可以用英语，有的实在听不懂我就查字典。

在我工作快结束时，我妈妈打电话让我和我姐回家，说我二爷爷得了胃癌，我姐那几天特别忙走不开，我没有告诉我姐在_号我回家了，回家时我们店里也忙，我实在是好想再帮我的老板几天，没办法，我必须的回家一趟。在我要走的前一天晚上我们店里一块去吃了顿饭为我送行，当时我特别感动，东北人的实在、热情我算领教过了（我们店里所有成员都是哈尔滨人），我永远不会忘了和我一起度过我的实践生活的他们。回到家我爷爷已经躺在床上起不来了，我陪了爷爷5天就开学了，我不得不返校，因为还有好多事等着我办。当我回学校的第二天我二爷爷就去逝了。这时我的整个暑期实践生活也算是告以段落了。

这次的暑期实践带给我的不仅仅是一种社会经验，更是我人生的一笔财富。更可喜的是我在实践期间还结识了一些好朋友包括朋友，他们给予我不少的帮助。俗语说：纸上得来终觉浅.没有把理论用于实践是学得不深刻的。而我已深刻的体会到我经验的不足了，并且也认识到了我所学的浅薄，相信这次实践对我日后的学习和工作有所帮助。感谢在这期间所有帮助过我和关心过我的人！

这次暑假实践我学到了很多，首先就是如何说话，刚开始的时候在宾馆我做的不好就是不会说话，得罪了领导，这不是明哲保身的方法，我要做的还是要处理好和周围人之间的关系的，这是很值得我学习的地方。

我还学到了知错就改是很好的，这是我成长中的巨大财富，做错了并不怕，怕的就是以后学习路上不知道困难，知道困难后也不改的愣头青作风，我要学会动脑子，时刻做好自己。

我相信我在以后的学习生活中会做的更好的！

大学生寒假社会实践的心得体会范文 篇 10

我们在学校的时候，不断的学习，但是仅仅在学校学习是远远不够的，如今是素质教育的时代，而社会实践更是增强我们素质教育很重要的一项，通过社会实践可以给我们以后的工作更多的指导作用，可以给我们自己更好的定位，可以提高我们的实践能力。通过社会实践，可以让我们直观的接触社会，了解社会，更好的服务社会。通过社会实践，可以检验真知，可以更加全面的认识自己。

社会是一个大熔炉，而学校是象牙塔，走入社会，就是给我们洗礼，磨练自己，让自己可以更快的成才。社会同时也是一个实践大学，在这个实践的过程中，我们可以知道自己的长处和短处，到实践中去，走出校门，在实践中学习，在实践中成长，在实践中发现自己的价值，可以给我们以后的工作奠定基础，了解社会中的人才所需，让自己可以与社会相融合，不断的扩大自己的视野，挖掘自己的能力。这个假期我选择了与自己专业相关的工作去实践，学习到了很多东西，充实了自己。在这次实践中我学习到了很多，很多书本上没有的知识，现在回想起来，还是历历在目。

这次的社会实践，我给自己树立了相关的目标，将自己所学的知识运用，从工作中学习到一些东西。我在这次的实践中主要学习到以下几点：

一、要学会与别人更有效的沟通。经过这次的实践，我认识到了自己沟通能力的不足，不能很好的表达自己，不能很好与别人有效的沟通。经常导致话题继续不下去，彼此都很尴尬。但是庆幸的是，在一段实践过后，我增强了自己的沟通能力。

二、要不断的给自己信心。在实践的过程中，虽然经常会觉得迷茫，但是我还是觉得要首先学会肯定自己，给自己信心，这样才能更好的做好工作。

三、不要有害怕的心理，学会不懂就问。战胜自己是一个很斗争的过程，因为是第一次出去工作，难免会觉得害怕，但是在这个过程中我不断的给自己加油打气，告诉自己要学会勇敢面对，不断的接受，后面我战胜了自己，成功的进入了工作的状态，在刚开始的时候，我还很多不懂的地方，但是我学会了不懂就问，同事也很愿意教我，给了我很多的帮助。

四、要不断的充实自己。在这个实践的过程中，我意识到了自己还有很多的不足，我还需要很多的知识武装自己，充实自己。

在学校我学习到了相关的知识，在社会上的实践，增强了自身的能力，处理问题的能力，与人沟通的能力，增强了自己独当一面的能力，在学校要认认真真的学习，在社会上也要认认真真的学习，一步一步踏实的走。

我打过工，知道学生打工很不容易，寒假社会实践心得体会。学生是廉价劳动力，有的公司很江湖，我们辛辛苦苦赚来的钱还少给，有的是托着不给，还有的干脆就不给了。今年寒假我来到一家公司打工，我的运气还不错，遇到了一个好老板，工作没有上次累了。

那么现在自然先是得选择好打工的种类。时下大学生打工无非是做家教，搞推销，出卖劳动力。据说现在做家教就等同于骗钱。这可是我们班上十几位做家教的同学一致的心得体会。再说由于这学期就要结束了就算想骗也没有地方骗了 因此做家教显然行不通。搞推销，说句老实话，其实我是很想干这行的。不就是告嘴皮子混饭吃吗，那还不容易？可转念一想，还是不行，只因为自己面目狰狞。加上五短身材，我的哥们一致要求我不要去现丑。说是影响市容，极易让外国游客对广州产生误解。我知道什么叫金玉良言。什么叫忠言逆耳。为了顾全大局，推销也只好作罢——说实话，推销实在太苦了。我怕我受不了。

我寒假每天早晨 6：30 起来，下午 6：30 下班。我每天很早的来到公司把所有的窗户都打开，把窗户擦了一遍，然后又把桌子擦了一遍，地扫了扫又拖了拖，桌子上的文件全部都整理了一遍。到 7：45 的时候其它的人都陆续的来了。我刚来主要是跑跑腿，给元老们倒倒水，跟元老们去送送货

，听听他们的工作经验，慢慢的我干了将近半个月，老总让我在电脑上发信息，回信息，教我一些有关公司的基本知识。我慢慢的开始进入工作状态。每天对象是电脑，一天下来，我的眼睛都成肿的了。打工可真累，我是深有体会呀！但是打工不仅可以增加收入，减轻家里的负担，还可以通过打工锻炼自己，培养各方面的能力。打工是人生历练的过程，是人生很有意义的经历。边学习边打工，收获肯定会比在学校里一味读书多得多。

“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活，心得体会《寒假社会实践心得体会(新版)》。时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

对于大学生打工，一直是“仁者见仁，智者见智”，许多人的看法不尽相同。每个人都有自己的生活模式，我们有理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，掌握好学习与打工的分寸，肯定能把大学这个人生阶段过得丰富多彩。

打工的途径或者形式多种多样，只要是对社会有益，对自己积累人生经历有益，还能够有少量收入，就可以毫不犹豫的参与其中。

老板对我很好，对员工们都很好，第一月虽然没有学到多少东西，但是，我对公司的印象还是比较不错。我会更加努力的去做。不会让公司的员工失望的。

打工只是一种磨练的过程。对于结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功来作为自己的目标和要求。人生需要设计，但是这种设计不是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一种成本，有了成本的投入，就预示着的人生的收获即将开始。

小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。打一份工，为以后的成功奠基吧！

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

在现今社会，招聘会上的大字板都总写着“有经验者优先”，可是还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题记得老师曾说过学校是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但你得去面对你从没面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校的理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论学习的很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是简单的问题，只要套公式就能完成一项任务，有时候你会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的那么吃力呢？也许老师是正确的，虽然大学不像在社会，但是总算是社会的一部分。我们有了在课堂上对知识的认真消化，有平时作业的补充，我们比别人具有了更高的起点，有了更多知识去应付各种工作上的问题。

大学生社会实践是指在校学生利用假期(主要指暑假)及课余时间，深入到工厂、农村、街道、部队、医院等进行考察、了解社会、并利用所学专业知识和为社会发展服务的实践活动。查字典范文大全特意为大家整理了关于最新大学生社会实践心得体会范文的相关材料，希望对您的工作和生活有帮助。

社会实践只是一种磨练的过程。对于结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功来作为自己的目标和要求。人生需要设计，但是这种设计不是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一种成本，有了成本的投入，就预示着的人生的收获即将开始。

小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。打一份工，为以后的成功奠基吧!

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

在现今社会，招聘会上的大字板都总写着有经验者优先，可是还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题记得老师曾说过学校是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但你得去面对你从没面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校的理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论学习的很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是简单的问题，只要套公式就能完成一项任务，有时候你会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的那么吃力呢？

两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

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/128110132122006140>