

暑期社会实践服务员心得体会（33 篇）

暑期社会实践服务员心得体会（精选 33 篇）

暑期社会实践服务员心得体会 篇 1

在我们餐厅有实习岗位，我在实习期间也经历了很多变化学习很多，对于工作有了更多的感悟。

做一个服务员我原本想的也非常简单，只要把客户需要的东西给客户，在客户需要我们出现的时候及时出现。但是等到了工作中并没有想象中那么容易。其中也有很多讲究，来到餐厅我就受挫了，在那时有一个比较胖的客户，一家人来到我们餐厅，吃饭的时候因为没有及时给他们收拾让他们非常恼火，最后我还被经理训斥了一顿，内心的委屈与难受根本无法宣泄。

好在有同事的安慰让我可以平复，对于这样的情况我也清楚不是我一个人的错，大家都有错，但是客户错了我们不能怪罪，因为客户是上帝需要我们去照顾好去侍奉好，这是我们的工作，我需要谅解也需要去做好自己的工作。

从此之后我工作就长了个心眼，在工作的过程中会询问其他同事，同样也会自己总结经验，在积累中前进，避免犯错。在工作中我们要擦亮眼睛，能够准确的猜到客户的心里需要，在客户需要一些美味佳肴的时候能够及时献上让客户可以及时得到自己想要的东西，让我们的服务充满人性化让客户感到我们工作的用心，这样就算我们犯错了也不会受到多少惩罚，可以让我们更多的了解和接触客户。

同样作为服务人员自身的礼仪礼貌是最基本的，这体现一个餐厅的文化，素养，穿着整洁，文明礼貌的服务员大家都喜欢都愿意接近，对待客户做好基本礼仪，用微笑作为我们的武器，这样能够很好的拉近与客户的距离又不会让客户反感，就算客户有什么不愉快的事情也都愿意心平气和的与我们说，这样能够减轻我们的压力，让我们的工作有更多的选择，能够更好的得到客户的认可。

工作是一门学问，需要学习的东西非常多，我们要考虑的东西不只是为了目前的还有其他，比如客户的心里活动，能够了解客户，能够从客户的言谈中清楚客户的情况根据客户的需要给客户合适的点菜单等，这都是需要通过工作来磨练出来，在工作中我们要磨砺出一双火眼金睛，能够做好自己的工作，把客户至上的道理明了于心，做到不争，不抢，遇事，能退就退，谦让有礼，虽然会在这过程中吃亏，但是能够赢得更多客户的尊重。与客户吵架，与客户争执虽然最后获得了胜利，但是只会让客户看到我们盛气凌人，让客户看

到我们的作态，只会反感，可客户需要我们呵护，需要我们去照顾。
因为我们属于服务，做的就是让我们更好的服务于客户。

暑期社会实践服务员心得体会 篇2

走过多远的路，才能让话语有足够的分量撑起人生的意义。这在我看来，是如今身处温软象牙塔的我们所应该经历并懂得的，因此，无论从书中读到了多少道理，只有自身经历了，才能得到自己的道理。社会实践的意义，或许不是让我们从中做出多大的成果，而是在实践中实现自己与社会的交互，与他人的交往，与自己的对话。

如果你不去做，你就不会知道自己能够做的有多好。本来的对于大学各项活动我一直感到有点盲目和迷茫，不知道自己究竟想要干点什么，直到同学邀请我参加这个社会实践团队，并参加了几次筹备会议，我才觉得或许从中可以实践一些自己想法。在筹备会议上，大家各抒己见，我也尽自己所能的奉献了自己的意见，并积极阐述了我个人对于课题的看法，每一个人都尽可能的做的更好，让我感到团队的力量与温暖。从课题的选择，到邀请指导老师，大家一次次的合作，一次次的努力，队员彼此之间不断地拉近着距离，不断地完善着对于课题的看法，最终我们实现了校级资助的短期目标，每个人都以更加振奋的精神准备着之后的挑战。

第一个实践地是威海当地图书馆，我们在做了自认为足够的准备后，乘车出发。但首战并不理想，这也充分说明了我们的准备并不充足，可我们也在庆幸，幸亏问题较早发现，这有助于我们之后做更好的准备，使活动进行的更顺利。随后的在济南、郑州等地的实践地，我们不断纠错，不断努力，每一份分发的问卷都能见证我

们的热情。同时也非常感谢各地图书馆对我们活动的支持，虽然陌生，但却真诚，因为信任是可以相互回报的。

基于课题，我们在一步步的实践中也一点点的看到了我国如今公共文化事业的冰山一角，经济的快速发展还未以较明显的迹象反作用于文化事业的建设，图书馆还有很多事情得做，当然还需要社会各界的关注和政府的大力支持，只有当社会形成对此的普遍重视，才能真正显示出一个社会、一个民族在精神方面的成熟程度。

与此同时，在实践中，我也发现了很多自己的不足之处。首先，一定要做好计划制定，以及应急措施，决不能盲目自信；其次，要有耐心，一定要给别人创造愿意倾听你的理由；还有就是善于沟通，这是一种重要的技巧和能力，也是别人认识你理解你帮助你的主要方式。

最后，我们立足社会，自当躬行实践。

暑期社会实践服务员心得体会 篇3

暑假期间的社会实践结束了，我感觉很充实，虽然以前没有过这样的经历，但是我还是做的不错的，暑假期间这是我对自己的能力的一种证明，我也对自己是很有信心的，缺少社会锻炼这次就是一个很好经历，这让我感觉自己的进步是非常大的，在未来的学习当中我一定会努力的提高自己的能力，这次暑假期间虽然比较短只有一个多月的时间，这让我感觉非常的有意义，未来还是会有很多需要进步的地方，这次暑假期间我还是有一些心得的。

这次去到了工厂我也是比较认真的，我感觉还是要对自己有一个乐观的心态，虽然还是有非常多的地方做的不够好，但是我也是努力了，过去没有过社会实践的经历，我对自己也不是很有信心，这让我确实是感觉非常的不错，在暑假期间的锻炼当中，这让我一直都保持着非常好的心态，在工厂工作的时候我对自己非常的有耐心的，和周围的同事我也是做的非常认真的，在未来学习当中我一定会坚持搞好自己的分内工作，工厂每天的工作是比较累的，但是近期我也是做的比较认真的，每天都做着重复的事情，在工厂也是比较无聊的，这方面我是非常端正的，通过社会实践这些都是一些基础的，建立在这样的基础上，我做的还会是比较认真的。

和周围的同事我也是保持着非常的好的态度，和大家相处的很好，这让我现在感觉非常的有意义，暑假期间的经历让我对自己越来越有信心了，在这一阶段的学习当中我坚持做好了很多事情，在未来的学习当中我会保持好实践当中的精神，认真的搞好自己的事情，假期结束的很快，在这个过程当中我还是有很有需要做好的地方，过去从来不觉得自己做这些会有什么问题，但是在实践当中真正遇到这样的情况，才知道自己自己还是做的不够好的，作为一名学生我也是应该搞好自己各方面的能力，只有在社会实践当中认真的搞好本职工作，才能够在以后学习当中做的更好，我明白了在工作当中和学校的区别，这段时间就让我深有感触，在学校的时候总是会给自己找一些理由，经常会忽略一些事情，在工作当中就不能够给自己这样的借口了，我需要认真的去做好这些事情，这次的实践给了我很多的提高，让我明白了很多道理，感激这次实践。

暑期社会实践服务员心得体会 篇4

在下乡的经历中，我看到了当代农村老龄化严重等问题，但是也看到了自扶贫政策实施以来农村的变化。让我感受到深入乡镇的重要性，它能够让我把平时所学知识与现实结合在一起，更加深刻理解了我国的国情。

在平时阅读公文的过程中，我学习到了公文的用词遣句，提升了我的写作能力。

这些工作使我逐步了解了学校以外的社会工作形式，学会了如何将庞杂的工作处理的清晰条理，清楚了在实践中自身和社会要求的差距。这些差距促使我对自我提升有一个更加清晰的方向，也使我在今后学习中拥有了努力拼搏的动力。

此次社会实践不仅让我们学到了很多书本上学不到的东西，而且也能让我们更好的了解榆社发展，知道榆社的变化。作为一名青年大学生，我要通过多方面的学习来提升自己，完善自己，以优异的成绩来答谢社会、学校、家乡的培养，积极为家乡的发展尽一份微薄之力。作为一名当代大学生，我将把握这次机会，走出校园、走进社会，努力提高自己的实践能力，为家乡发展贡献自己的青春力量。

暑期社会实践服务员心得体会 篇5

今年暑假时大学的第一个暑假，同样，也是人生第一个二十岁的暑假。所以，我想让他变得充实而有意义的。

刚在家的前两天，替妈妈做了点点家务活。其实不干还不知道，零碎的东西越难搞定！总算体验到爸妈劳动的辛苦了。于是，我决定出去找点事做做，毕竟整天窝在家里也不是个办法呢！昔日的伙伴们吧，学车的学车，旅游的旅游去了，打工的为生活努力去了，瞧着没，都个为生活上色呢，我也不能这么庸庸碌碌呢！

找了我以前的同桌瑶妞，她姐夫是开娃娃厂的，或许可以找点事做呢，果然，他们厂这两天缺人手。我心想，做娃娃是何等的容易的事啊，塞塞棉花，剪剪线头的事吧~我爽快的答应下来了。五毛钱一个娃娃，我做一百个能赚五十也不定呢！刚踏进厂房，我的梦想转瞬成空！巨热的空间，看着一个个忙碌的身躯，脸上的汗水，好似地域一般的地带，空调是虚设！我一时后悔我将要在这个地方工作？我疯了吧？？家里那么舒服的空调床，都没了。回到现实，只有硬着头皮往下走了。问题是，这个娃娃比我想象中大好多！还有，线头真多，无奈了。装棉花，一点点的装着。旁边的阿姨笑道：“像你这样装到晚上还不知道有没有十个呢？”我顿时苦笑了一下。手越来越疼了，想妈妈了。一天的工程总算结束了。第二天早晨，整只手像残废了一半。在妈妈的劝阻之下，我结束了娃娃厂的工作。真的痛苦而难忘的经历啊！

我第二个打工点是教育机构，是私人承办的学校，就租了很多的商品房上课，我们去就是助教类的咯！教的是低年级的弟弟妹妹们，可是，越小越皮，我就没辙了！怎样都奈何不了小孩们！我料想做几天就会脑充血的！有个三年级的男孩，问他 $25+3=?$ 他一个劲的摇头！于是乎，我就忍不住小骂了他一下，这下好了，老班指着我的鼻子大骂，真受不了，委屈死了我！不过日子长了，也发现孩子们的天真可爱，和他们打成了一片，以另一种心态与他们交流，快结束时孩子们舍不得我呢！

回想起来，自己确实是学到不少，这也是我做这些事的初衷，能接触到社会的种种，觉得很知足很开心。

后面的日子，每天都在家里和家人在一起，享受天伦之乐，这个夏天不觉得再有遗憾！

这是我进入大学以来第一个暑假。在这个火热的暑假，我很想暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。我第一次有了要外出打工的念头。在我妈的介绍下，我和另一个好朋友一起进了一家韩国料理当服务员。就这样，我开始了人生中的第一份工作。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”，课本上学的理论知识用到的少之又少。在这样的情况下，我更是能深刻的体会到其中的内涵。当服务员真的是辛苦的，每天工作 12 小时，就中间休息 2 小时，那往往是我们每天都翘首盼望的两小时。我责的主要是点餐，端盘子，对于从来没有做过家务活的我来说，这样的工作已经是一个挑战了，它要求速度，灵活，形象，态度，每一项都很重要，可我每一项都做得那么不尽人意，东西总是丢三落四，好几次客人点的东西都不能全部送到，还总是因为要赶时间而撞到别人，不过老板的宽容，朋友的鼓励都让我信心满满，我竟然从没有萌生想要放弃的念头，要是以前那个我，早就受不了，拍拍屁股走人了，可是我没有，我想证明给自己看，我能胜任这份工作。我开始更加勤奋，学习别人处事的方法，招待客人的态度。渐渐的，我犯得错误越来越少了，做事更加的得心应手，虽然每天到家我都几乎累瘫了，不过那种感觉真的很不错，那是我从来没有体会过的。

暑期社会实践服务员心得体会 篇 6

社会是另一所大学，作为一名大学生我们不仅要在大学中勤奋的学习科学知识以求更好的报效祖国，为社会做更多的贡献，而且我们不能把自己仅仅的局限在学校这个封闭的环境里，我们要走出校门，走进社会这所大学，以便我们能更早的融入社会，这在另一方面也能把我们在课本中学到的知识应用于实际，来处理现实生中

的事情。从而我们能够得知社会需要什么样的人才，在今后的大学中我们应该重点的学习什么，锻炼自己的什么能力。

这次我们的活动是走进农村学校，去调查农村教师的发展状况，炎炎的夏日，对于某些同学来说本身就是一种挑战，但是大家一起齐心协力克服了各种不认识路，没有交通工具的困难，也克服了天气对我们的影响，顺利的完成了调查。

在大家的共同努力下，整个调查工作有条不紊、循序渐进。问卷调查、走访慰问、结构访谈，无论哪个阶段，我们都收获、有所长进。期间我们遇到过挫折，遇到过麻烦，因为某些外因而使调研进程延误过，但我们不畏困难，及时的纠正错误，调整策略，严格保证调研活动的科学有序进行。整个活动下来，我感触颇深，经历了很多，也学到了好多。

这次实践我们了解了乡村地区学校发展现状，以及学生老师的大概情况，相信无论我们的调查结果如何，对与错都是我们共同努力的结果。其实结果并不重要，重要的是我们在这里面学到的东西。

只有竭力全力，才能更臻完美。这次调研活动，渗透了我们实践队每一位成员的心血。无论是前期准备，还是后期实施，每个环节我们都竭尽所能，通过各种渠道，利用各路资源，使整个调研更加完善，更富创意，更具特色。

只有相互协作，才能齐力断金。合理分工，团结一心是提高效率，完成共目标的关键。只有用心经营，才能和谐互动。热情是敞开心扉的钥匙，真诚是促进沟通的法宝。我们本次调研活动得到了孙煤的大力支持。各层领导积极部署采访事宜，孙煤员工全力配合。

我们得到的不仅仅是一个赞许的眼神、一个会心的微笑，更多的发自内心的感动。

本次社会实践中切实让我感受到实践是学生接触社会、了解社会、服务社会的最好途径。亲身实践也增强了我们认识问题、分析问题、解决问题的能力。谁说年少轻狂的我们经受不住风雨的洗礼？谁说大学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，我们一定能为自己的未来书写一份满意的答卷。

暑期社会实践服务员心得体会 篇7

今年暑假，我在广告公司里实践了两个星期，金融风暴波及全世界，对我们的生活产生了巨大影响，日益严峻的就业形势，对我们面临毕业的大学生是一个巨大的挑战，也是一个很大的压力。

这次暑假实践，我把精力主要集中于与广告有关的工具软件上，因为在学校，老师不止一次对我们强调实践的重要性、强调技能的重要性。在当今社会形势下，学历并不能作为评价一个人的唯一标准，而当今社会更加注重人们的技能与能力。所以，我对photoshop、3dmax、adobe等系列软件有了一个初探，熟悉这些与广告制作有关的软件，亲自动手参与到公司的广告制作上，给了我很大的锻炼。同时，不光是学习制作，我还承担起了帮助公司给客户交送广告作品的任务，主要是一些平面广告作品，例如海报、横幅、大型背景、灯箱等等，与工人们一起组装大型的灯箱和广告牌。学到了学校不能给予的知识的同时，又增添了我的社会实践经验，这些都给予了我很大的帮助，为我今后步入社会增加了许多经验。

先从软件的学习上说起吧，我学习的重点软件是 photoshop，因为广告公司里。许多广告平面设计和制作都是由 photoshop 来完成的，因此我首先熟悉了一下基本的操作，公司还派了韦师傅来教我，师傅一开始并没有带着我工作，而是叫我先在 photoshop 上制作一件作品，仗着以前学过一点专业知识，我按着师傅的要求，兴致勃勃的操作起来，一个小时过去了，我却发现连第一个要求都没达标，以前的知识在实践中却不那么好使，连连碰壁的我只好求教师傅，他对我说我：“很多大专甚至中专的学生都对 photoshop 了如指掌，比你们这些大学生强多了”，我很是惭愧，原来韦师傅就是大专毕业，这让我对大专的职业教育有了新的看法，也让我更加意识到现今社会竞争的激烈。后来，师傅手把手教我操作 photoshop 的技巧，不仅帮我复习了以往的知识，也让我学会了很多操作手法。

接下来的几天，我在师傅身旁跟着他学习制作广告作品，每天一大早，师傅就拿着工作单查看今天的工作任务，在制作的过程中还不时地与客户保持电话联系，师傅和我说，制作一件广告平面作品，自己的创意和兴趣固然很重要，但是一定要在客户的指定范围内，切不可随心所欲的按自己的喜好来制作，一切要以客户的利益为准，“客户要我们怎么做，我们就怎么做”。不过在制作过程中还要随机应变，根据具体情况与客户协商作品的风格、样式、表现手法等，这是一整套看似简单，但操作起来复杂的工作流程。听了师傅的这番讲解，我初步了解了广告作品从设计到完成的一系列过程，也加深了对广告行业的认识，虽然只是一个小小的广告公司，却给我好好上了一课。

跟着师傅几天了，终于能让我自己独立练习了，先是模仿师傅以前的历史作品，然后是制作些简单的作品，例如铜牌、横幅、简单的海报，不过别看这些东西简单，其实制作都是有严格规定的，长、宽、高、规格、比例、体等，一样都不得有偏差，这项任务既考验耐心又锻炼技术。实践的时间过得真的很快，转眼一个星期过去了，第二个星期的星期一，我终于可以正式为客户制作广告作品了，这让我激动不已。任务是：制作一张婚宴座次排放表，样式没有特别的要求，喜庆吉祥就行。于是，我上网下了好几个婚庆模板，选择了一个最好的开始修改制作，利用 photoshop 做出花纹图案和桌子的简图，再将桌子按顺序一一排好，点缀上吉祥漂亮的花纹，再将背景修改一下，打上文，最后就完工了。送交到师傅那，他看了看，对我说还有很多错误，我很惊讶，明明我很努力认真的制作，怎么还有瑕疵那？师傅对疑惑的我指出了几点错误。首先，最大的错误就是婚宴桌子的排放，我对婚宴啊什么的，这些风俗和讲究不是很熟悉，桌子的排放应该按照主桌、家人、亲戚、朋友等依次排列，要有先后和尊卑，朝向和桌子的摆放组合也很有讲究，朝向就是要选个吉利的方向，桌子的摆放有很多组合，要根据主办方的要求和桌子的数目，进行精致的组合摆放。第二，就是我的海报做的还是不够精纯，有些地方不够仔细美观，而且没有标注桌子的序号，也没有加上酒店的标识，这些都是要注意的。经过师傅的指点，大改了一番后，终于完成了。这件事也让我知道，光是学好广告的专业知识是远远不够的，广告是涉及社会各个方面的社会科学，包括

了很多专业以外的知识，例如经济、营销等，在学好专业知识的基础上，还要扩展自己的社会经验和各方面的知识，把知识学杂了，成为一个“杂家”，对今后的工作是很有帮助的。

我不光在实践单位学习 photoshop，还在回家后试着熟悉其他软件，3dma_、adobe 等系列软件我都亲手使用了一下。不过，要把这么多软件学好学精，不是件容易的事，只能选择其中对我专业最有用处的几款软件，努力的学习着操作技巧。我不仅在实践单位跟着师傅学习制作广告，有时还给客户送货，使我对广告市场也有了初步的认识，结合书本知识亲身经历了广告公司与客户间的合作、接洽，真正让我在理论与实践获取实践经验，为我积累了珍贵的实践经历和社会经验。

暑期社会实践服务员心得体会 篇 8

7月3日，由8人组成的河南科技学院文法学院希望树大学生党员义务支教服务队，前往辉县市南村镇司北村开展为期一个月的暑期社会实践活动。为了鼓励学生坚定人生理想，明确个人人生奋斗目标。7月28日，身在辉县市南村镇司北村的司寨小学的河南科技学院文法学院希望树大学生党员义务支教服务队决定，在课堂上询问学生我的理想什么？队员们向坐在讲台下的孩子提出了这个深刻的问题。孩子们纷纷动笔，在纸上写着歪歪扭扭的字我的理想是老师我的理想是每天都可以吃到好吃的而支教队员却在一个小女孩的面前停下了脚步，她的作业本上写着画家，画家，画家是什么让她如此坚定，竟然连写三遍她的理想。支教队员询问她为什么相当画家呢？她却摇摇头，不知如何回答。支教队员又问，你喜欢画画吗，她的眼眸一下子亮了，大声叫喜欢喜欢，非常喜欢她拿出她的美术本，她几乎一天一幅画，每幅画上都有家长的评语。是啊，理想的种子一旦破图而出，便不可逆转的生根发芽，顽强生长，绘画早已成为了她生活的一部分。这个女孩名叫牛佳琳，是她，给支教队员们上了一堂生动的课——信念与坚持。总有一种力量，让支教队员坚持不懈，再接再厉。这个力量，是爱心的力量，让支教队员穿越山河大海，赴一场支教的约会。愿支教队员能成为孩子们的曙光，带领他们奔向属于自己的太阳。

河南科技学院文法学院 通讯员董振歌

暑期社会实践服务员心得体会 篇9

这次去到了工厂我也是比较认真的，我感觉还是要对自己有一个乐观的心态，虽然还是有非常多的地方做的不够好，但是我也是努力了，过去没有过社会实践的经历，我对自己也不是很有信心，这让我确实是感觉非常的不错，在暑假期间的锻炼当中，这让我一直都保持着非常好的心态，在工厂工作的时候我对自己非常的有耐心的，和周围的同事我也是做的非常认真的。

在未来学习当中我一定会坚持搞好自己的分内工作，工厂每天的工作是比较累的，但是近期我也是做的比较认真的，每天都做着重复的事情，在工厂也是比较无聊的，这方面我是非常端正的，通过社会实践这些都是一些基础的，建立在这样的基础上，我做的还会是比较认真的。

和周围的同事我也是保持着非常的好的态度，和大家相处的很好，这让我现在感觉非常的有意义，暑假期间的经历让我对自己越来越有信心了，在这一阶段的学习当中我坚持做好了很多事情，在未来的学习当中我会保持好实践当中的精神，认真的搞好自己的事情，假期结束的很快，在这个过程当中我还是有很有需要做好的地方，过去从来不觉得自己做这些会有什么问题，但是在实践当中真正遇到这样的情况，才知道自己自己还是做的不够好的。

作为一名学生我也是应该搞好自己各方面的能力，只有在社会实践当中认真的搞好本职工作，才能够在以后学习当中做的更好，我明白了在工作当中和学校的区别，这段时间就让我深有感触，在学校的时候总是会给自己找一些理由，经常会忽略一些事情，在工作当中就不能够给自己这样的借口了，我需要认真的去做好这些事情，这次的实践给了我很多的提高，让我明白了很多道理，感激这次实践。

很荣幸来到委进行“青春兴晋”暑期实践活动。艰辛知人生，实践长才干。实践期间，我学会了如何对文件进行分类处理，也学会了待人接物、处理问题的方法，我相信这些技能对于我们每个人的发展都是至关重要的。在本次的社会实践中我们还同很多各行各业的人进行交流，注入了新的思想，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运发展紧密联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

暑期社会实践服务员心得体会 篇 11

在实践过程中，我与团队成员共同协作，解决了不少问题。面对居民的多样需求，我们学会了耐心倾听和细致解答。同时，我也认识到了自己的不足，比如在某些专业问题上还需要进一步学习。

这次实践让我更加珍惜在校学习的时光，明白了理论与实践相结合的重要性。未来，我将继续努力，不断提升自己，为社会做出更大的贡献。

暑期社会实践服务员心得体会 篇 12

我们曾在课本中学到最多的就是所“理论都是要回到社会实践中运用”这种 知识了把!而对于我们大学生来说,可能最多人的认知就是应该乖乖待在学校里 好好学习,顺利毕业,拿那张片纸的毕业证书就是大学生的向往。而在现今竞争 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,更新时代的周期加

快,大学生的社会实践也会更加体现着重要性,实践的能力强弱,也会决定着日后 自己能否适应社会。 今年暑假,虽是炎炎高温,却更加激起了我们艺术系学生会全体的热情,我 们要看看自己能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的手和大脑维持自己的生存, 同时,也想通过亲身体会社会实践调查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,通过实习、工作,使自己从理论走向实际,实现从课本走向 社会,找出自己的不足之处,以便更好的取长补短,完成自己的学业。

同时另一 方面提供将提供一个可以常州轻工学院艺术设计系的专业特色更好地在居民之 间宣传的良好平台 。 通过这次的社会实践调查,让大家深知“艰辛知人生,实践长才干”的道 理,通过开展丰富多彩的社会实践调查活动,在宣传安全知识和分发调查表的同 时使我们在交流和困难中逐步了解了社会,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。这在无形中使我们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。 通过这次的社会实践调查,让大家也深知了“天将降大任于斯人也。必先苦 其心志,劳其筋骨,饿其体肤……”。在短短几天的实践活动中,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。我们把艺术设计系的精神带进了社区, 把常州轻工职业技术学院的学生们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，我们暑期社会实践的感悟与收获必将在我们成长的人生道路上写下光辉灿烂的一笔。通过这次的社会实践调查，让大家更深知到“团结就是力量”。亲身体会到了团队配合的巨大作用。个人的能力毕竟有限。唯有以团队的形式进行配合才能事半功倍。就拿这次暑期社会实践来说，我们至始至终都是以团队的形式进行活动的，每次调查都分工明确，有采访的，有记录的，有拍照的，大家密切的配合使调查活动能成功的完成更趋于完善，这使我亲身感受到了团队的精神和魅力所在，使我提高了自己适应的团队能力，也使我学会了体谅，学会了宽容，更加珍惜大学的生活。一路的艰辛与微笑，虽有收获，然所学也只是开始，新的考验和抉择要奋斗不息。选择我爱的，爱我选择的。即使遇到困难也要付出自己最大的努力，不能让自己年轻时光留下什么遗憾！我们可以在余下的俩年中对任何人说，我的大学生活很美好，随时都是开始，随地都是学习。

寒假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长，另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

机遇只偏爱有准备的头脑，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。宝贵的业余时间有很多人理解为什么学生要进行假期社会实践活动。我在这之前也是不怎么懂得的。但是，经过这次的寒假实践活动，我竟然领悟到了一些我以前所不明白的东西。

首先，假期里，我们的时间相对的充裕了许多。我们被允许做更多的事情。所以这种假期的实践活动就成了我们最好的选择。因

为它既可以帮助我们看到更大的-一个世界，又可以让我们度过一段美好的时光。最重要的是，当我们投入地去做一-件事的时候，我们会发现一种难以用语言表达的快乐。当我们 I 用自己的能力去实践，去帮助别人时，这种快乐别人是没有办法体会的。

人生中，有许多事情需要我们去。但是我相信，这种实践是不可缺少的一环。我想起了一句话，人的成就是决定于他怎么利用课余时间。所以，一段有意义的人生。实践

暑期社会实践服务员心得体会 篇 14

时光荏苒，白驹过隙。岁月真的是一把杀猪刀，十天的时间就像剑般穿梭，越是到了离别，越是感慨，越是伤感。我们还没来得及再多教他们一个拼音、一个单词、一个句子；我们还没来得及再多教他们一首歌、一支舞、一个手语、一个手工；我们还没来得及多教他们一个数学符号、一个英文单词、一个地理名词；我们还没来得及多告诉他们一个道理，还没来得及多带一份欢乐给他们，但是，我们一起学习，一起玩耍，一起成长的日子就没了。时间过得太快，十天的支教活动时间趁我们不注意时便就偷偷溜走了，回忆还不够，欢乐还未满。只是点点滴滴都成为了最珍贵、最美好的回忆。

尽管十天时间太少，但是心得和体会却由于这十天的经历和回忆而填满心间！

离别气息在悄无声息中弥漫，离歌前奏曲已响起。在支教实践活动第八天的日子里，课程全部上完后，支教内容就结束了，第二天是支教成果展示的日子，文艺汇演结束后，我们梦之桥社会实践队的支教活动将全部结束，这意味着我们就要和白石小学还有白石小学的孩子们说再见了。

第八天，是我上的第二节语文课，也是我最后一节的语文课。那天我给五年级孩子上最后一节语文课。相比之下，我发现，五年级的孩子比较懂事，比较听话，他们并没有像前些天二年级的孩子那样课上吵吵闹闹，那天那节课也上得顺畅一点。不过，五年级的孩子并不知道这节语文课是他们的最后一节语文课，他们还并不是那么清楚我们即将要告别，即将说再见。

最后一节语文课上课前我很认真备课，既准备了成语积累，又准备了成语接龙，还有歇后语、猜字谜，最后还准备了一首诗歌送给他们——《梦想起航》。我希望他们就像诗歌里所表达的一样——“梦想起航”，开启他们的梦想，也像我们社会实践队的队名一样，“梦之桥”——通过梦想的桥梁达到成功的彼岸。祝福这些孩子们，希望这十天的支教活动他们收获知识，收获快乐，收获成长。他们有所收获，便是我们梦之桥实践队这次实践活动的最大收获，也是我们这次活动的意义所在。

离歌前奏曲已慢慢地轻声地响起，那时我在想：希望我们拥有一个“happy ending”，希望梦之桥社会实践队取得圆满成功！

回想起第七天，那是梦之桥社会实践队在茂名白石小学的第七天，活动期数已过半。尽管离别的气息在慢慢靠近，但仍挡不了各种精彩在各个小组乃至整个队伍上演。离歌即将奏响，精彩却未间断。第七天7月15日支教活动的上课内容将全部结束，所有课程安排到15号便截止，16号将是学生的文艺汇演，同时也是实践队活动在白石小学的最后一天。随着汇演的日子慢慢临近，学生和小老师进入了为文艺汇演紧张筹备地状态当中。文艺汇演的节目包括了朗诵、唱歌、手语、跳舞、走秀等节目。那是一场精彩纷呈的演出，每个人都拿出十二万分精神准备节目，平时除了上课，其它课余时间就都用来为文艺汇演的成功举办而努力！那就是我们梦之桥社会实践队的精神！

作为新闻小组成员，我平常的任务就是记录和报道支教小组的上课情况，只是一个每天跟着支教小组上下课的跟随员兼报道员。第八天，自己做了一回“主角”，成了走上讲台的那个人。上课前的心情无法言喻，激动、期待、兴奋、紧张。作为每天记录上课情况的新闻成员，我固然对他们的上课情况了如指掌，知道他们上课调皮、吵闹、不安分。所以，上课前我在想，我该用什么方式去上课才能让他们听话呢？我该用什么方式去上课才能让他们安静下来呢？我该用什么方式去上课才能让他们真正学到知识呢？我苦思冥想，把课备得可以说是完美无瑕。但结果告诉我，纸上谈兵终归是纸上谈兵，尽管把课备得多充分，到了实战场地的教室，事实就并非想象那样了。理想很丰满，现实很骨感。孩子们今天上课依旧是那么吵、

那么闹。那一刻，我觉得自己真正体会到了小学老师的辛苦、小学老师的伟大！我才真正体会到自己的小学老师当年那种面对调皮小学生不听话、不安分的无奈与失落的情绪。此刻，只有自己真正地站上了讲台，才能感受得如此深刻。当初怀着一颗奉献的心来支教，现在，我一直在问自己，我能给他们什么？

我能给予他们知识，让他们在知识的海洋翱翔；我能给予他们关爱，让他们孤独的心灵得到关注；我能给予他们快乐，让他们的童年多一份美好的回忆。但是，上了二年级的语文课后，我担心我所希望给予他们的这些，真的可以做到吗？我认认真真的思考，我所想给予的，他们都能收到吗？我希望他们都能收到，我希望他们都能有所收获，不仅是知识也包括快乐和成长，这样，他们有所收获也就是我们这次活动的收获。二年级的课堂依旧是乱哄哄的，当我和他们讲完第二部分字猜谜并要求他们回家考考父母时，他们安静了下来，他们沉默了，那是那堂课最安静的时刻，我顿时有点傻了眼，我预想中他们的回答并不该是这样的。那一刻我顿时醒悟后觉得对他们很愧疚。他们大部分是留守儿童，爸爸妈妈长年累月不在家，他们怎能完成我的要求呢？

我能给予他们什么？首先是关爱，尽管他们调皮、尽管他们不听话、但是，没有父母在身边，我们需要的是给他们更多的关爱和关注！

暑期社会实践服务员心得体会 篇 15

今年暑假 7 月 26 日至 29 日，我们杭州广播电视大学经济管理学院社会实践小队举行了暑期社会实践活动。此次社会实践活动主要有赴萧山传化大地了解中国物流情况的发展，赴杭州东明山了解生态环境、赴良渚博物馆了解中国古文化以及走进社区了解市民的生活等。

环保-----这个全世界为之关注的话题与我们的生活息息相关，在党的七一讲话中指出要促进人和自然的协调与和谐，使人们在优美的生态和环境中生活和工作改善生态环境和美化生活环境。然而，什么是环境保护？人与自然协调发展，是全国政协围绕树立和落实科学发展观问题的一个重要议题。有这样一组令人痛惜的数字：我国水资源匮乏，人均水资源拥有量是世界平均水平的 1/4，许多河流开发利用超过国际 30% 的生态警戒线。__ 年国家环保总局统计的 340 个城市中，严重污染的 91 个，占 27%。20 世纪 90 年代末，我国水土流失面积 356 万平方公里，占国土面积 37.08%。我国荒漠化土地面积达 267 万多平方公里。进入工业化社会以来，人类滥用改变自然的力量，无节制地挥霍着自然资源。水土流失、山洪暴发、土地沙化和环境污染种种严重生态危机频繁凸现，这是大自然对人类社会的一种沉重惩罚。无数的自然灾害告诉我们：如果人类为了眼前的利益而无节制地破坏环境，必然会丧失赖以生存的自然基础，使发展最终失去意义。具体到一个地区又应该怎样保护环境？作为大学生又该为环境保护做些怎样切实有效的贡献呢？带着这些问题，我们实践小组于 7 月 28 日赴杭州东明山举行了以走进环保为主题的社会实践活动。

在辅导员高飞老师的带领下，我们举行了一次登山活动。但是这次出发我们带着问题，一起登上了杭州东明山。第一次亲临大自然的怀抱，感受大自然的洗礼，感受城市公园和野生公园的区别。那里是没有废气污染，没有噪音污染的大自然。越近山腰，空气越新鲜，于是，同学们的兴致也越来越高。但是后来，一场阵雨不得不让我们取消了越近山顶的念头，只能被迫选择返回山脚。男生们把雨伞腾出来给女生，女生们也你让我，我让你，一种同学间相互谦让，相互关心的集体精神在这里取得了良好的体现。

这次登山活动不仅让全体成员全面深入地了解到什么是环境保护，彻底改变了过去认为保护环境卫生、抵制一次性塑料用品，防止白色污染、治理工业污染达到了等就是环境保护的片面认识和错误思想，也增强了同学们的环境保护意识，丰富和完善了同学的环保知识，到了让同学们真正理解环保，支持环保，宣传环保、真正走进环保的目的，具有十分重要的现实意义，更重要的是，通过这次登山活动体现出同学间相互谦让，相互关心的团结协作精神，以及同学间虚心学习，加深沟通，增进了解，也学到了不少诸如待人接物的交际用语和处理应急事件的社会经验与组织活动能力。

社会实践是艰苦的，但收获是巨大的。

社会实践是一笔财富。一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。在社会实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让我

开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。更何况参加社会实践活动的过程、阅历本身就是一笔宝贵的财富。

社会实践是一种动力，是体味人生的百味筒，是验证实力的试金石，它让我体味到生活的酸甜苦辣咸，懂得了各种滋味只有亲身参与才能体会的到。走出校门融入社会的大舞台，我们才真正体验到自身知识的欠缺，能力的有限。任何理论知识只有与实践密切结合，才能真正发挥它的价值。行不行，实践中看！

纸上得来终觉浅，投身实践觅真知。我相信，经过社会实践的磨练，同学们变得更加成熟、更加自信，校园里到处洋溢着蓬勃向上的良好氛围。我们有理由相信，当代青年大学生有实力承担的起未来建设国家的重任，追求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才必将成为广大青年学生的共同心声和行动！在身体上受到了锤炼，在思想上得到了启发和升华，使大家多了一份生活体验，社会实践经验和组织活动能力。我相信，这对我以后的学习，生活和工作都将起到重要的影响作用。

暑期社会实践服务员心得体会 篇 16

在老师的具体指导下，整个调研工作有条不紊、循序渐进。问卷调查、走访慰问、结构访谈，无论哪个阶段，我们都有所收获、有所长进。期间我们遇到过挫折，遇到过麻烦，因为某些外因而使调研进程延误过，但我们不畏困难，及时的纠正错误，调整策略，严格保证调研活动的科学有序进行。整个活动下来，我感触颇深，经历了很多，也学到了好多。

只有竭力全力，才能更臻完美。这次调研活动，渗透了我们实践队每一位成员的心血。无论是前期准备，还是后期实施，每个环节我们都竭尽所能，通过各种渠道，利用各路资源，使整个调研更加完善，更富创意，更具特色。

只有相互协作，才能齐力断金。合理分工，团结一心是提高效率，完成共同目标的关键。在孙煤期间，除了正常的调研工作，我们还参观了孙煤电视台，走访了孙煤特困家庭，与孙煤员工举行了篮球友谊赛、文艺汇演等联谊活动。在我们的分工协作下，这些不同板块的活动，不仅没有打乱我们的调研计划，还为我们整个行程增色不少。

只有用心经营，才能和谐互动。热情是敞开心扉的钥匙，真诚是促进沟通的法宝。我们本次调研活动得到了孙煤的大力支持。各层领导积极部署采访事宜，孙煤员工全力配合。我们得到的不仅仅是一个赞许的眼神、一个会心的微笑，更多的发自内心的感动。

本次社会实践中切实让我感受到实践是学生接触社会、了解社会、服务社会的最好途径。亲身实践也增强了我们认识问题、分析问题、解决问题的能力。谁说年少轻狂的我们经受不住风雨的洗礼？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，我们一定能为自己的未来书写一份满意的答卷。

春华秋实，岁月潇湘。转眼间短暂又难忘的"青春兴晋"暑期实践活动就结束了，但让我收获很多。通过此次实践，我明白了一个人初次踏入社会，就要主动适应环境，熟悉周围的人和物，而不是等待环境来适应我们。在这样复杂的社会里，我们要放下学校里的纸上谈兵，放下家里的娇生惯养，虚心学习。既要对自己有只要我干我能行的信心，又不能自满自负，要踏踏实实一步一步地进行，我相信在以后进入社会就业过程中，我们就会多一个竞争优势。总之，我很庆幸参加了这次暑期实践活动，希望以后能有更多这样的机会来锻炼和提升自己。

暑期社会实践服务员心得体会 篇 18

班级：

姓名：

学号：

刚开始听到这个名字，真的觉得很新鲜，直到实践了以后，才别有感受。

苏州和田集团是国内著名的食用香精、合成香精的专业制造商。公司座落在被誉为"神州水乡第一镇"的千年古镇--甪直(经济开发区)。公司现自有资本近亿元人民币，占地面积 20000 平方米。本公司注册的和田牌香精商标，年生产香精能力达千余吨。有 9 大系列近千个品种畅销全国各地；销售收入位居全国同行前列。公司引进了

目前具有国际先进水平的 Agilent6890--5973N 色质联用分析仪，采用国际上先进的生物酶技术、超临界二氧化碳萃取技术和美拉德反应技术，研发的多项产品拥有自己的专利技术，并以无可挑剔的质量赢得了客户的赞誉。

和田集团通过多年的努力，构筑了居国内同行之首的营销网络，在中国大陆设有 16 个分公司、办事处和 100 多家一级经销商。市场覆盖率和占有率在同行中名列前茅。禾田公司作为较早获准自营进出口认定的企业，具有与世界食品及食品原料企业合作的深厚基础，同时为拓展国际业务又在欧盟、日本和越南设立了办事处，为"和田香精"进入国际市场打下了良好的基础。公司拥有较为完善的营销和技术服务体系。50 余名具有丰富经验的营销人员思想汇报、应用技术人员素质优良、业务精湛，随时为客户提供及时周到的服务。

和田集团是中国香化协会和中国食品添加剂生产应用协会会员单位。首批通过了 ISO9001：20__ 国际质量体系认证，率先在行业中导入了 CI(企业形象)系统，并导入了 ERP 管理系统，数十台微机全部接入国际互联网络，使企业管理逐步实现系统化、网络化、科学化。公司曾多次在行业及有关部门的评比中荣获"科技进步、企业文化、质量控制、名牌产品、中国食品添加剂和食品配料行业"百强"企业"等奖项。同时也被地方政府评为"先进企业"和"高新技术企业"。《中国食品报》、《食品工业》江苏电视台等媒体相继多次对禾田公司进行了报道，得到了社会各界的一致好评。

和田集团始终注重企业文化的建设，并将"谋事尽善尽美"与企业内部职工的价值观念统一起来，强化团体意识，增强企业凝聚力，以提高产品档次和服务质量。实现品牌与文化的相互渗透，树立良好的企业形象，提高企业的核心竞争力。禾田人将以更大的气魄与胆略满怀信心地迎接新的挑战，再创新的辉煌。

下面说说我的实践心得：

今天做完一项小工作，（其实只是做完了我自己的那部分，还需要别人的最后一步才能最终完成）就向老板汇报了工作进度，如果这时老板真的去查看，可能看到和我汇报的并不完全一样，这样就是我的不对了。所以以后要等工作完全做完了再去总结汇报，这样以来就更严谨了。

其实早在去年还在亚信的时候就听某位同事说他想在工作中做事情滴水不漏；也经常听小宝贝说，工作中要特别细心；自己工作这么久了，很多时候也是格外小心注意，尽量把事情做得圆满，但还是有不足的地方。没关系，这说明我还有很大的发展空间嘛！只能这样阿Q一下，来鼓励自己了。

这本来就是很小很小的一件事情，可能在别人看来有点无病呻吟。我自己可不是这么看的，感觉现在的时间流逝得越来越快，不能让它成为空白，得留心身边的人和事、完善自己，否则我永远是个长不大的小孩子。不记得多少位前辈跟我说过，做人比做事重要，但做人比较模糊——好坏很难定义，而且看人要通过看他做的事；做

事情要用心，这个比较容易衡量。每天我们不知道要做多少件事情，但是不是每件事情你都用心了？If you can not do great things, do small things in a great way. 成功要从点滴做起的。

我们实践的那段时间正好是上海一年当中最炎热的时候，中午一般 37 度，地表温度也至少 50 度，同学开玩笑说，以后煎鸡蛋可以不用煤气了，实践的环境虽不说艰苦，但多我来说至少也是一种考验吧。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，在短暂的实践当中，我深深的感受到学与做的关系，心得体会即课堂教育与社会实践的关系，以课堂为主题，通过实践将理论深化；暑期实践与平时实践的关系，以暑期实践为主要时间段；社会实践广度与深度的关系，力求实践内容与实践规模同步调进展。

“千里之行，始于足下”，这三周短暂而又充实的实践，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助。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明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大多来自师傅的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。这次实践也让我深刻了解到，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。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。

我体会到了一点，也许不是很多，对我来说却很深刻。

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/688010013063007010>