

寒假社会实践心得（精选33篇）

寒假社会实践心得 篇1

现在的我们，没有社会经验，没有资本，就凭一点书面知识，一纸毕业文凭。公司最不想要的就是我们，这类雏鸟，自身还未掌握扎实的飞行技巧，却雄心壮志，一心想冲上云霄。但现实却是，还需要有人来哺育和不断安慰幼小的心灵。我们怎么面对社会残酷的竞争压力，又可以做些什么呢？既然一直以来都是纸上谈兵，已经觉得乏味，而今天的x期社会实践给予我们的是一次实战经历，是新的触碰，是进入社会之前的演练。

在本周的实习过程中，我深刻体会到了工作的艰辛。先是整理去年的税务报表分类，按每个公司的1—12月整理，附上目录并且重新装订，工作期间要查看每个公司的资料，是否缺少某月，资料又是否齐全。遇见不懂要及时询问，学会了不能因为一味的追求速度，而降低做事质量。既来之，则安之。只有不断的学习，去磨练，翅膀才会更强。我学会了严谨的对待工作中的每一个细节，为一年之后的奋斗提前拉开帷幕。

寒假社会实践心得 篇2

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。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋！在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为到了企业能够应付得来，但是在企业里并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可以交上去，但在工厂里，数字绝对不可以错，因为质量是企业第一生命，质量不行，企业生产就会跟不上，而效率也会随之下降，企业就会在竞争的浪潮中失败。

因此，每一个环节都不能出错。这种要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道题，算出一个程式就可以了，但这里更需要的是与实际相结合，没有实际，只是纸上谈兵是不可能社会立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负责任的，这关乎工厂的利益存亡。总之，这个寒假的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对“有经验者优先”的感悟……

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话

话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做什么事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了寒期打工。暑期虽然只有短短的两个半月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

寒假社会实践心得 篇3

在这个四十天的短短假期中，也是我上大学以来的第一个长假，在这之中我最有意义的经验莫过于在香乐门公司进行了我的第一次社会实践了。在这几天里有感慨有高兴，有困惑有劳累，也有许多时不时发现的小感动，几天下来，我觉得我成长了很多，对社会的初步认识也有了一个初步的印象。我想，这些日子，是不那么容易被忘怀的吧。

在之前安排工作的时候，经理给我打预防针，说工作可能会很累很辛苦，各种活都要帮忙。当时满怀信心的我想也不想就都给答应下来了。第一天来上班，由于以前完全没有对这一行的经验，一切都要从零开始。换上制服后，我看着镜子里的自己，满脸的困惑，还有忐忑，不知道我将要面对的会是什么样的工作，什么样的上司、同事与顾客。我亦步亦趋地跟着带我的姐姐，一点点学习如何收拾桌子，如何叠放碗盘，又如何将餐具车送进后厨等等等等，这其中囊括了许多细节上的问题。原来这看似没有什么技术含量的工作也是有自己的规则的，碗盘怎么叠放才能最大程度低装满餐具车从而减少费力的推送餐具车次数；照怎样的次序收拾桌子最快；如何达到顾客的要求、解决他们提出的问题等等。上了一个中午的班我才把这些全都大致了解并熟悉起来。细节上，由于这份工作主要是有关餐饮，所以保持卫生是最重要的。连给顾客端一小碟酱料、送一条小汤匙什么的都得用餐盘端着送上而不应直接用手取。中午和下午的人流量是一天里最多的，这样一天下来是会有点累，但是收获颇多。

在我十几年的人生中从来充当的都是顾客和消费者的角色，完全没有体会过作为服务人员的辛苦，也不知道他们如何高效率地把我们的用餐环境保持得干净整洁，用什么样的心态去为顾客服务。同时作为香乐门临时的一员，我不仅第一次了解了厨房的流程，也对如何融入一个陌生的环境有了自己的收获与体会。首先要向人们介绍自己，同时记住他们的名字，在与人相处的时候多一点微笑，不仅能为自己赢得好评，或许还能改善他人的心情。在这一天里学到的确实有很多！

在接下来的几天里对于工作我基本上都上手了，与同事们的相处也越来越融洽，很多时候会有人帮助我，把稍重的活儿留给自己而把轻松的留给我。我却不知道怎么感谢她们，只好报以微笑和一声声“谢谢”。在这几天里还有一次难忘的经历——我人生中第一次送外卖。那天中午店里接到一笔挺大的订单，外卖员一个人送不过来于是经理让我去帮忙。送餐的地点是附近的一家酒店。到了门口外卖员却让我等在外面他自己送进去，我不解。后来他解释说有的时候有些顾客会故意为难外卖员，他怕我被为难所以他自己送进去了。听了这番话沉默了，脑子里翻涌着一

些什么，感谢，与感慨。这就是这个现实的被称之为“社会”的地方中不那么光明的小角落吧，从前我生活的世界不外乎学校和家，身边的人除了家人朋友就是同学，所受的委屈顶多就是在什么地方被流言所伤，可是那些日子有朋友的支撑，可以把人骂得狗血淋头鸡飞狗跳。可是将来呢？要出来面对这个海洋般的社会的，是我一个人，周围的人全都摸不透看不清，还会有人帮我，维护我，怕我受到伤害吗？当我意识到终有一天，我将走出象牙塔，脱离了家和朋友的保护圈，要独自去面对这个光明与黑暗并存的混乱的漩涡般的社会，要在这股浪潮里沉浮，突然袭来一阵心慌。

不知不觉地，工作到了最后一天，心里是高兴的，可也有些不舍。不知道下次回来，这些同事们还在不在，或者这辈子我们就只相会这一次了。下班后的第二天，我拿表格来给经理盖章写评语，经理绞尽脑汁认真的样子挺喜感的。没想到的是在相隔的这短短一天，有个姐姐说已经开始想念我了。我自是舍不得的，这段经历深深印刻在我的履历中，是不会那么容易被忘记的。

在这几天里，我了解了服务人员的辛苦，锻炼了人际交往能力，增加了自己的社会阅历。不足之处在于，这次的实践与我的专业不太对口。下次我要努力找一份和所学专业对口的实践项目。

最后，说一下经理给我的评价——该同学在本店实习期间，工作主动、踏实、肯干，待人诚恳，能够服从指挥、团结同时，不怕苦、不怕累，并能灵活运用自己的知识解决工作中遇到的实际困难，在实习奇景得到领导和同事们的一致好评。我的第一次社会实践落幕了！

寒假社会实践心得 篇4

一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说意气风发，我们年少轻狂，经受不了暴雨的洗礼？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，我们能否不辜负他人的期望，为自己书写一份满意的答卷……

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。多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

大学是一个小社会，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，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓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。

寒假，我到所在的村委会帮忙，进行社区服务。从2.1到2.7，一个七天，我每日都去村委会服务，帮那里的工作人员整理资料 and 文件，走访人民群众，了解村民的生活情况。刚开始，我并不适应那里的工作，觉得很无聊，很没用。但是，通过与当地居民和工作人员的接触，我逐渐了解到了这个社区服务的乐趣。我知道了如何整理资料，如何照顾老人，如何体贴他人，也知道了成年人的艰辛、努力这一切的一切，若是没有走出家门，参与服务，就不会体会到的。

通过这次社区服务，我提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，不仅发现自己知识结构中欠缺的一面，也感受到了现实和理想的差距，这对我们的学习、生活和工作都有很大的启发。比如说，村委会的资料总是井井有条，分类整齐，通过村委会大妈的言传身受，我知道了学习应该也像整理资料一样，每天都应该按门按

科地把知识梳理一遍，这样，不仅有利于查找，而且还有利于记忆。不只是学习，家里的一切也应当是这样，书籍、衣服等等。

其中感受最深的是到社区里的老人那里慰问。腊月寒冬，我们去慰问刘爷爷。刘爷爷年轻的时候喝酒喝得太多，导致了中风，现在，每天他都会推着婴儿车在院子里练习走动。我和王大叔到他家帮他收拾完家之后，就和他一起去散步。一般的老人上了年纪都不会像他这样日日不停，风雨不住地锻炼，可见他的毅力有多么坚韧了。我以前曾经问过他，为什么要天天锻炼，他告诉我说，这是必须的，如果不天天锻炼的话，就永远走不动了。他还告诉我说，自己年轻时贪杯好饮才导致了现在这个结果，现在社会上，好多小孩13.4岁就开始吸烟、喝酒。他们的这些做法都是对自己对父母对社会的不负责任的行为。希望我不要重蹈他的覆辙，要健健康康的成长。听了这些话，我受益匪浅。

参加社区服务，对我是种锻炼，也是种磨砺。虽然今后的学业会加重，但是在节假日，我一定会抽出时间参加这些服务。

寒假社会实践心得 篇5

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，能在寒假有充足的时间进行实践活动，给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的重要的机会。作为大二的学生，社会实践也不能停留在大一时期的那种毫无目的的迷茫状态，社会实践应结合我们实际情况，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

因此，为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，这学期的假期我根据时间及自己的实际情况在假期期间找了一份促销的工作，虽然仅有十多天时间，但我觉得受益匪浅，基本上达到了自己的目的。短短的工作让我体会到了就业的压力、自己能力的欠缺及社会的艰辛，同时让我感到工作的无比快乐，一种在学校自由天地无法体会到的残酷竞争的“愉悦”。

先来介绍一下我的工作环境——超市。它是一家大型连锁超市，主要服务于周边居民的日常生活需求，它的营销部门被分为好几个部分：副食食品科、饮料酒水科、生鲜食品科、服饰杂货科、日常百货科、家用电器科等等。我的工作日程是这样安排的：每天上午8：00上班——晚上9：30下班，在岗时期要参与超市盘点和入库整顿。有空时帮理货员看看货架的排列是否整齐和清洁、货品的齐缺并且及时加货上架。在别人眼中，超市的兼职工作是相当轻松的，但他们又何尝知晓，超市的工作和他们说的却正好相反！每当超市大库来时，每个人都将变的更加忙碌，根本就没有休息的时间，哪怕是喝一口水……在那工作的半个月中，我就有那样的体会，从卸货到货物进仓往往要持续两个小时左右，“累”成了每个人的写照！但当我们把货物全部进仓后，也不可能有什么时间去休息，工作中一直都是站着或是在奔跑的途中，有时因为业务的不熟悉我常常受到区域负责人和主管的奚落。每到要进行盘点的时候，就是我变成“牛”的时候。所谓盘点就是在那天下班后，等到最后一位顾客跨出大门后，锁门——交代各自所要盘点的货架——开始——对应的数量、金额和品目盘点——各单位例行工作总结小会——打扫卫生。

记得曾经有一个长辈就跟我说：不管做什么要多做事，少说话！话虽简单，但真正做起来就不简单了。要在众多同事、干部甚至于顾客眼里一开始就留下一个好的印象可不是一件简单的事情，而且我要在同类品牌的平等竞争下让销售量来说明我工作的努力，击败对手，这的确有难度。我至今还记得我第一天将台子摆出，开始招揽生意的那一刻我极度期待下班回家和难以面对大众的羞涩心情。喊话器毫不留情的将我是个生手的秘密公之于众，还有周围和我一样在做促销的那些老手们的好奇与嘲笑，好在超市的厂方专职促销员大姐很照顾我，她仔细地给我讲解了有关具体的事项和要注意的重点，比如说我决不能破坏超市的规矩。俗话说：“国有国法，家有家规。”自然，作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈、不可以把手机带在身上等等。不管是谁，随喊随到。在超市做促销员，有时还是很忙的。特别是周末，很多的供货商都在周五送货以便应付周末的客流量，然后顺便结帐。有时候，一连几家供货商送货来，这时候就忙了，有很多货物卸在收货处。仅有几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。于是，他们就需要人来帮忙了。我是刚来的，对仓库的布局不

了解，好多次帮倒忙被领导骂。并且去了普通员工不该进去的机房重地被给予了严重警告。我要把各个柜台的货物分开，并分别送到各个货架附近，如果是一般的货物倒是没什么，但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了。超市进货都是几千箱饮料、几百箱酒的，每卸一次都特别累，但是谁叫我是新来的，虽然是女的也还是难逃新人受欺负的厄运，只有这样才能相安无事，大姐她当初也是这样过来的。

当然在没有货要上的时候一定要找点事情做。“上货”，说通俗点，就是“补货”。货架上的货物被顾客买走了，货架就空了，这不仅影响了排面还会影响销售，得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去。如果超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，要看着点的。等到货架上的货物都补齐了，就站在排面前吸引顾客对你的产品产生兴趣，我拿着托盘拦住路过的客人让他们品尝，并且重复我已经重复了几百遍的解说台词。如果没有什么顾客，也没有货要补，那就抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、是旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客留下了个坏印象，而且货物也就卖不出去了。其实，抹货架还有个好处：可以坐下来！这个很好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那么长时间啊？所以，在没有什么顾客而且没有货补时，可以抹货架。

要在超市这个鱼龙混杂的环境里顺利生存我还总结了一个经验：巴结上司拉拢同事，间歇施点小恩小惠。馋嘴的员工的谗言也特别多，所以当它们厚着脸皮向你讨食的时候，原则上你是不应该给它们偷吃的，因为如果偷吃的员工被抓负责该产品试吃的促销员将一起受罚。但是如果你要清高而坚持自己的原则而拒绝它们，接下来你的路程将很难走下去。当领导来视察或者是暗访的时候，有些话是不能说的而有些话是要放宽尺度去说，领导的脸皮三分薄，如果你把过低的销量告诉他，他面子挂不住，但是你若虚报的数量过多，等到月终审核的时候就有苦头吃了。

总的来说，在超市里打工是绝对有收获的。我进入了社会，提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后在社会上就能少走点弯路。和以往的实践不一样，这次的我真的看到了自己的不足和优势，当我认真工作起来就会很投入，但是当我遇到挫折的时候我就会手足无措，毕竟还是学校里养着的学生，做起事情来一点也不老道，这是我父母给我的评价，我自己也是这么认为的，原来社会实践的作用就是让我提前知道自己的缺点，让我们在一次一次锻炼中学会客观地看自己，不要把自己看得比天还要高，以免以后毕业了择业眼高手低，到头来一事无成。我想这一次的打工，会永远记在我的心里，毕竟那是我第一次感到：无论什么事都不能靠别人，只有靠自己！但是这一切首先，是要拥有知识、能力还要有持之以恒的决心。没有足够的知识、能力是无法在社会上立足的。而没有决心，你的一切都是徒劳，都只是纸上谈兵。因此，我要更加努力，争取成为社会的栋梁

寒假社会实践心得 篇6

寒假我应聘去了武汉人家酒店商贸发展有限公司，在那里实习。这次的社会实践对我产生了很大的影响。虽然只有短暂的一个半月，却让我产生了，不想回学校的念头。我想是什么让我产生了这个想法。我回来时不断的想这个问题。

先说一下我这段时间的经历吧。

武汉人家商贸发展有限公司是一家著名的现代化餐饮企业，始创于XX年。公司下辖武汉人家酒店武泰闸店、印象三镇酒店、3镇咖啡、武汉人家酒店丁字桥店、至尊伯爵会所。公司现有员工1000余人，总营业面积达40000多平方米，可容纳4000多人同时进餐；会所可同时容纳1000多人娱乐休闲。而我就在武汉人家酒店丁字桥店，这是他最小的一家酒店，然而却是生意最好的一家。就我们去的这段时间，每天的营业额在15万以上，而他们的成本却是最低的。

我们学校一共招了50多人进去了，有做迎宾的，有做服务员的，有在厨房的，有做传菜员的。我们这批新来的大学生，什么都不懂，连基本的礼仪都不懂，刚来时公司给我们进行了一个为时两天的紧急培训。那个培训师讲的礼仪课绝对比学校老师讲的好。这有那个礼仪环境。我们每一个人都有个老员工带，三天后我们就可以独立操作了，不懂得就在实践中学，虚心问一些老员工。我被安排到一个包房，每天就接待两桌客人。别以为很轻松。很累。你要从客人进入包房，到离开这段时间，把客人服务好。让客人吃得开心。因为是包房，所以来的大部分是有身份的客人，服务不好，客人会投诉的。

刚开始因为业务技能不好频频出错，如菜的次序，菜的摆放，客人怎么落座，都是有讲究的。刚开始几天别人看我戴着个眼睛又戴着个实习牌，就只是笑笑：小伙子刚毕业吧，慢慢来。不急。当然这还是碰见好的客人。

再后来就熟练了。

到这里我觉得最大的收获就是能碰见不同行业的人，接触不同层次的人。另外听他们聊天，我能大开眼界，了解最真，最现实的社会。在我接待的客人中大部分是一些老总，领导请人吃饭。从他们身上我也学到了很多。

这里就是一个社会大窗口，他可以让你看见很多。这里你可以看见形形色色的人，有亿万富豪，有老外，有外资企业的，有国企的，有公安厅的，有政协委员，人大代表，党委书记，厅级干部，有出国留学回来的，普通的职员，有普普通通的老百姓……

这些客人中有一个女孩给我的印象最深，她是一个保健品公司的推销员。别人都叫她小杨，那天他们公司请客户吃饭，她在酒席上说的一番话，我还记忆犹新。

“我来自陕西的一个小山村，来武汉已经有1年了，我家里有三姐妹，我和姐姐都来武汉工作了，我们家今年最高兴的事是妹妹考上大学了，我们全家为她高兴。我来武汉工作，希望在这里找到一个属于自己的家，希望在武汉这座城市有一个自己的住所。说白了，就是在武汉定居下来，希望各位叔叔伯伯能支持一下小杨的工作……”她说完后在场的每一个人都给予她热烈的掌声。

很朴素的话语，她说出了每个在外地打工人的心声。

酒店的确是一个好地方，他教会了我如何去察言观色。有些客人的一个眼色我就知道他要干什么。

寒假社会实践心得 篇7

当促销员走进大学时，我们离走进社会也就越来越近了。就业围绕我们头绪，成了想不尽的题目。在现今社会，招聘会上大字报都总写着“有经验者优先”，可整天呆在校园里的学子们社会经验又会拥有多少呢？

于是为了进步自己的能力，增加团队工作经验，不少人竞选班委、学生会职务；在档案上留段字为日后的工作添筹码。

有了这些经验就能够解决社会实际题目了吗？答案是不够的。校园与社会环境本存在很大的区别。这就要求我们利用假期时间走进社会实践。这也是老师要求我们写社会实践论文的目的。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中往，使自己所学的理论知识有用武之地。实践也是检验真理的唯一途径。

在实践中我们还可以检验自己学习的成效、检测自己的所缺，以便我们日后学习有个侧重点。另外，校园与社会环境的不同，接触的人与事也不大相同，所以我們还可以在社会实践中学到很多在校园里学不到的知识。这就形成了从实践中学习，从学习中实践的良性循环。

当今中国经济飞速发展，国内外经济不断变化，在机会越来越多的同时，也出现了更多的题目，有了更多更艰巨的挑战，这也就对人才的要求越来越高。

我们不仅要学好课本里的知识，还要主动走进社会，积极在实践中学习其他的东西，不断增加自己的经验，全方面武装自己，才能在这个社会有立足之地甚至拥有不败之地。

20xx年寒假一回到家乡我就积极在家乡的一家家电公司找了一份寒假临时工——做家电促销员。挂着实习生的牌子站在公司里，我一脸幼稚、迷茫地站在那，不断地提醒自己要大胆地接近顾客，拉拢顾客，可好长一段时间站在那一声不吭的。一个大姐在顾客少的时候教我如何倾销电器产品。

我也慢慢地放开胆往尝试，实在这种交流比想象的轻易多了。就好象上台前紧张兮兮，但在台上只顾着自己的表演而忘了紧张。害怕就是这样被克服的。关键在于大胆地迈出第一步。

在家电公司做促销员不能坐着，也不能在公司里随便逛来荡往，得时刻留意服务顾客。固然天天只有上午或下午班，但一段时间下来，还是腰酸脚痛。或许也正如孟子所说“天将降大任于斯人也，必先劳其筋骨，饿其体夫，空乏其身。”

在学校，天天有作息时间表约束你。课程表会告诉你，今天该干什么，明天又有什么事情要做。而在这里，你可以无所事事地像木瓜呆在那儿，然后老板不满足你的表现扣你工资或者将你开除。

积极的就是主动接近顾客,拉近与顾客的间隔,然后耐心的倾销产品。这也实在锻炼了我们的胆量、语言交流能力和心理洞察能力。我们胆大了才能冷静,冷静了才能很好地通过顾客的言语与表情察觉顾客的想法,然后再作出适当的回应,不至于慌张得不知所措。

我们必须主动努力才可能继续干下往。在学校,每一个学生都在为取得更高的成绩而努力,固然这也存在的竞争,可校园里总少不了那份纯真,那份真诚,一般不会招来嫉恨与报复。

可是在社会中,优越劣汰,你的成功就是别人的失败,工作直接影响了他人的经济利益。在社会中接触各种各样的顾客、同事、上司等等,关系复杂,这一切都需要我们有经验处理。

尽管存在竞争,我们还得不断学习别人优秀的地方,这需要我们有经验来调整自己的心态。而这些经验需要日积月累,而不是在毕业后读本速成书便可成的。这些事情很多同学沉醉于学习与消遣还未来得及思考,便忽略了社会实践的重要性。

有个事实众所周知,学生的实际操纵能力与在校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,学习的理论知识很多很多,几乎是面面俱到;而在实际工作中,很可能是书本上的知识一点都用不上。或许工作中运用到的只是很简单的题目,只要套公式似的就能完成一项任务。

有时候我会想,实际操纵这么简单,但为什么我们要学习那么深奥的知识呢?现在的教育真的存在很大的弊端,严重的脱离了社会实际应用吗?实在不然,在学习这些吃力的知识的同时,我们的学习能力进步了,理解能力和逻辑思维能力也增强了。

更在很多书本中教我们如何往做好自己,教我们树立自己远大的理想,这将更好的为我们社会实践打基础。作为大学生,我们的年龄也不小了,离走向社会工作也不远了,我们应该懂得与社会上各方面的人交往,处理社会上发生的各方面的事情,这就意味着我们必须得重视社会实践。究竟毕业以后我们不能再带着幼稚、茫然的眼神走进社会,就像我们当初走进大学一样。我们要带着实实在在的能力走进社会,为社会服务。

而现今一个事实却被很多人误读了,大学生越来越不值钱了。甚至某些人开始看不起大学生,以为读大学没什么用了,一些没读书的人在社会上混得更好。现在的大学生已经不包分工了,也确实很多大学生找不到好工作。这正说明了现在社会对大学生素质、能力要求越来越高了;当然也说明了某些大学生的确不过关。大学生不是全值钱,但社会上值钱的还是大学生。

这就为什么还是有很多人打工之后还想读书,甚至有部分人也确实再次进进校园学习。我们在校园里学习到的先进的科学知识能为社会作出更大的贡献,也能为自己带来更多的收益。而要成为值钱的大学生正要求了我们扎实把握专业知识还有社会实践能力与经验。

这次寒假社会实践我以“善用知识,增加社会经验,进步实践能力,丰富假期生活”为宗旨,利用这段宝贵的时间参加有意义的实践活动,接触了社会,了解了社会,并从社会实践中检验了自我。这次的社会实践让我收获不少。在这,我总结以为以下四点是在实践中不可缺少的。

一.在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我熟悉更多的人。如何与别人沟通好,这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会未几,使我与别人对话时不会应变,会使谈话时有冷场,这是很尴尬的。

与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融进社会这个团体中,人与人之间协力往做事,使其做事的过程中更加融洽,更事半功倍。别人给你的意见,你要听取、耐心、虚心地接受。

二.在社会中要有自信。自信不是麻痹的自诩,而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中,我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的,没有第一次又何来第二、第三次呢?有自信使你更有活力更有精神。

三.在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候,知道要打假期工时,自己就害怕了。自己觉得困难挺多的,自己的社会经验缺乏,学历不足等种种原因使自己觉得很渺小,自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如哥哥所说的“在社会中你要学会厚脸皮,不怕别人的态度如何的恶劣,也要轻松应付,大胆与人对话,工作时间长了你自然就不怕了。”实在有谁一生下来就什

么都会的,小时候天不怕地不怕,尝试过吃了亏就害怕,当你克服心理的障碍,那一切都变得轻易解决了。战胜自我,只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键,如某个名人所说:“勇气通往天堂,怯懦通往地狱。”

四. 工作中不断地丰富知识。知识如同人体血液。人缺少了血液,身体就会衰弱,人缺少了知识,头脑就要枯竭。

以上是我自己在这次寒假社会实践中学到的,是我自己以为在社会上立足所必不可少的要求。

最后我要说的是:大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地,我为我能在此生活而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地,能将学校学的知识联系于社会,我感觉学习与社会实践是密不可分的。

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奔腾。

增强了我熟悉题目、分析题目、解决题目的能力。为熟悉社会、了解社会、步进社会打下了良好的基础。

寒假社会实践心得 篇8

社会实践即假期实习或是在校外实习。对于在校大学生具有加深对本专业的了解、确认适合的职业、为向职场过渡做准备、增强就业竞争优势等多方面意义。也有些学生希望趁暑假打份零工,积攒一份私房钱。下面,来看看高中生在寒假期间参加社会实践后的心得体会。

我在20xx年1月迎来了寒假,当然,也是我迎来了的一次经历社区服务。对于一个高中生而言,敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气寒冷,冷风冽冽,我毅然踏上了社区服务的道路。想通过,亲身体验社区服务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,想通过社区服务,找出自己的不足和差距所在。

在实践的这段时间里,我通过自己的努力奋斗,体会到了工作中的酸甜苦辣,这时才发现自己是最幸福的。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,还是觉得自己现在还是不错的了,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,都怪自己不够争气,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。

在实习的过程中,我认真、负责地做好每一件自己该做的事,对自己产生,都得到了一个满意的答案。原本以为自己已经学会了一些基础的知识就够用了,可到了实习的时候才知道原来自己要学的东西还有很多,以后自己要走的路还很长,不能只安于现状,一定要奋勇直前。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。一定要相信自己,因为我总是对自己说“勇敢点,挫折?怕什么,风雨过后一定会有彩虹的”。于是,我便有了个坚定的信念,那就是克服自己在成长中的困难,坚定不移地朝着自己奋斗的目标前进。我相信,自己的明天将会更加美好!

在实践的这些日子里,我们穿街走户接触各种各样的人和事,这些都是在学校里无法感受到的,在学校里也许有老师分配说今天做些什么,明天做些什么,但在这里,不会有人告诉你这些,你必须要知道做什么,要自己地去做,而且要尽自己的努力做到最好。在学校,只有学习氛围,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。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样做人,以提高自己的能力!由此可见,我们要的不仅仅是学习成绩还有自理,自立的能力。一味地追求学习成绩,只会让许多孩子变成“高分低能”的人。在这个千变万化,科技发达的社会,我想肯定不会需要“高分低能”的人。亲爱的中学生们,请看看父母日渐发白的头吧!让我们多心疼心疼父母吧

回想这次社区服务活动,我学到了很多,从我接触的每个人身上学到很多社会经验,自己的能力也得到了提高,而这些在学校里是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会,使我与别人对话时不会应变,会使谈话时有冷场,这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中,人与人之间合力去做事,使其做事的过程中更加融洽,事半功倍。

别人给你的意见，你要听取，耐心虚心的接受。

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。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。

寒假社会实践心得 篇9

一年一度的寒假又到了，但是对于我来说这是一个非常不同的假期。因为这是我上大学来第一个假期，它意味着我没有了繁重的作业，第一次可以有时间来做自己的事情，这注定是一个有意义的假期，因为我早就想好了怎么让自己的寒假更有意义。

在考完试后，刚好我们有一个在全省高校组织开展“宣传十八大、亲情暖八闽——红红火火过大年”主题志愿服务活动围绕“宣传十八大、亲情暖八闽——红红火火过大年”主题，以讲文明树新风为主导，坚持贴近实际、贴近生活、贴近群众，以献亲情、助家政、送文体、美环境、保平安为主要服务内容，组织动员全省高校志愿者广泛开展形式多样的志愿服务活动，营造欢乐喜庆、文明祥和、温馨和谐的节日氛围。于是我们就开展了下社区的送温暖活动，我们几个学生代表在辅导员的带领下来到了泉淮社区与社区林主任进行了见面，我们在他的办公室中听取了关于泉淮社区的简介，通过愉快的交谈，我们对这个老年人居多的社区有了比较充分的了解，对它所需要的志愿服务也有了初步的认识。林主任也发给了我们一些关于社区的文件，让我们有更深刻的了解和认识。在有了第一次见面后，我们便积极开的脑筋为社区服务做准备。在经过几天的准备后我们的思路却没有什麼新颖，经过准备我们又开始了第二次见面，轻车路熟来到社区发现自己竟然在不知不觉中成长了，最初的陌生感逐渐消逝了，和社区之间距离好像在慢慢拉近。

这次与我们见面的还有一位社区老年协会用带有浓重地方口音的普通话与我们交谈，我们却不感到陌生，因为我们对于志愿服务社区的活动的热情已经十分高涨了。这次活动的主体毫无疑问就是社区中占大多数的老年人。我们活动内容就是向他们宣传十八大的一些核心内容与价值观，并针对他们这种孤独的情况来给他们营造一种比较亲近的氛围。在讨论之中我们觉得要尽早组织一次活动这样既能让同学们保持高涨的热情又能让老年人感受到我们的温暖，于是我们就开始准备活动的主要内容，恰逢春节到来，我们可以用一种传统的方式来融入到社区中。很快我们就想好了活动的主要内容：包饺子与打扫卫生。在确定好主题后我们就开始准备材料的采购，一起来的社区附近的超市做好了预算。

活动当天，参加志愿活动的同学们有序地来到社区，并分成两个打扫小组和一个采购小组，在社区工作人员的带领下，两个打扫小组分别到两户老人家中进行卫生清扫，而采购小组则前往市场采购饺子皮和饺子馅等用品。卫生打扫过程中，同学们像打扫自己家一样认真细心。随后，部分同学在社区老年活动中心门口与老年同志一起包水饺，并与老人们进行亲切交谈，温暖和谐的氛围洋溢在现场的每个人身上。同时，另一部分同学向老人们分发宣讲十八大中有关民生的材料，并对有关问题进行结算，而老人们则是一边听讲一边介绍泉淮社区的具体情况。最后就是煮饺子了，同学们将煮熟的饺子分给在场的居民，让他们感受到浓浓的年味。

第一次真正的社会实践，自己真正的走到了社区，走到劳动人民身边为他们献上自己的一份爱心，自己感到了自豪。而且我的能力也有了很大提高，通过与社区林书记和自己辅导员之间交流自己亲身实践自己才学会如何去组织，策划并真正投入到一次活动中，在这种活动中发现了自己对于社会的力量，它可以增强大学生的社会责任感，虽然很累，但是觉得很值得。

可是作为一个当代的有为大学生，践行十八大中的志愿精神并不是一个简简单单的下社区送温暖就可以体现出来的于是我在家中也积极去参与各种社会活动，来拓宽自己的知识面。

在超市做促销员是很多大学生选择锻炼自己的机会，我觉得这这也是一个很好的机会，由于在暑假自己曾经在一家超市做过这种兼职，也认识了不少员工，这次放假我又来到这家超市，很快便找到了自己的同事，再同他们交谈过程中，我也发现

他们的改变很大，毕竟他们已经是踏上社会的人。回想起自己打工的日子，每天上班过程中都会有N个顾客，要和各种各样的人打交道，因此这是一个锻炼自己交流能力和口才的绝佳机会通过与各种各样顾客交流你可以迅速增长自己的阅历，你可以通过顾客的行为举止和衣着来进行判断他们的地位与生活方式，从而判断出与他们的交流方式。在这里，你同样可以体会到社会的贫富差距和不公平，作为新的成员或许对这个会陌生，但是对于我的同事都已经很适应了。只有当你习惯这一切时才说明你已经适应了我們生活的这个时代——一个与自己以前想象完全不同的时代。

作为一个学生，我又拜访了自己的老师，与他们进行积极交流的过程中，我对我们山东的当代教育观念也有了更深刻了解与认识。随着素质教育的普及，各个学校的课程已经十分宽松，学校的管理也不再像以前那样严格，学生自主的时间变多，但这似乎并不是一件好事，从老师口中得知学生们自主学习能力并没有很大提高，原因是没有了像以前那样严格管理，学生们对学习放松了，因此浪费了很多时间用来玩耍，上进求知的欲望在逐渐消失。又由于国家越来越重视民权民生决策的实施和实名举报制度的完善，使得学校和老师们有了很大的约束，虽然老师们的备课与教学不曾懈怠，但由于学习观念的改变使得学生学习能力的下降造成了成绩的下降。从老师紧蹙的眉头中感受到他对学生们的深切关怀，是啊，面对不曾改变的应试教育，分数仍将是衡量一个学生能力的唯一标准，在我们山东没有了分数，素质再高又能怎样，老师们担心的是这些寒窗苦读十几载的莘莘学子的前途啊，高中只有一次，浪费了就不会再回来了，损失的只是自己。制度不会变，应试教育也不会变，唯一可以改变的就是自己的学习态度。回想自己

以前的生活，对于他们的一句话就是高中英语老师曾说过的要想以后活的像个人，就要现在活的不像人。哎，师弟们，加油吧，不要浪费时间了啊，区别你们的只有高考成绩埃

在家的时间里，作为一个农村人，田地里有干不完的活。和以往的寒暑假一样，自己和父亲一起去地里忙干农活，我觉得这同样是锻炼自己和参与社会实践的一种方式，既可以帮家长减轻负担，又可以锻炼自己，我增加了很多关于农村的了解，各种作物的生长，收获等。同时，自己也每天都看新闻来增加自己政治方面的能力，了解到政府国家正在大力推广廉政建设，反腐倡廉的活动每天都不断更新着。在农村中，更多关注的是关于加强新农村建设方面的内容。通过与美国大农场经济比较，我国比较散乱的小型种植是一种比较浪费资源的形式。当然，现在国家正在推广农村经济合作社和农民专业合作社，在我看来，将土地大面积进行承包这样很有利于成本的节约，为农民带来更大的效益，这就是一种很好的促进农村建设的方式。

。同时，寒假也是一个传统节日云集的假期，我也对这些传统习俗做了更深刻调查和深入了解，腊八要喝腊八粥，用杂粮做，有的农民会将他们洒在门篱笆上面来祭祀五谷之神。小年，腊月二十三，这时年味就浓厚了，要用糖瓜祭祀灶神，以后就是要准备过年了，要提前置办年货，同时要包很多饺子，做很多馒头准备正月吃。在过年前一天就是贴对联的时候了，我和弟弟就完全替代了爸爸了。过年当天下午就是要上坟回来就是准备过年啦。进了正月约束就多了，各种各样礼节要牢记，然后就是不停走亲戚了，十五就是最后阶段了，这应该就是年的结束吧，家家吃元宵，象征团圆，晚上要看花灯，猜灯谜，也很热闹。出了十五，年味就淡了，重要的是我要收拾收拾准备开学了。

寒假社会实践心得 篇10

一、实践目的：

- 1、勤工俭学。
- 2、丰富假期生活。
- 3、锻炼自己与人交往的能力。
- 4、增加社会经验实践经历及收获。

二、实践内容

- 1、了解必要知识和制度，完成相关培训任务。
- 2、根据店内规章和要求完成基本导购服务工作。

三、实践结果

在药店实践的经验使我懂得了在残酷的现实竞争中，保持一种平和的心态是如

此难能可贵。回顾在药店实践的这十几天虽然没有惊心动魄的情景，却也是曲折迂回，给了我人生不少的启发和动力，我深刻的体会到一个很简单的道理，那就是梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出！

四、实践总结或体会

对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏上了社会实践的道路。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，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。于是我便带着希望与渴望，开始了我找工作的历程。艰辛的找寻并没有使我如愿以偿，很多地方的招聘都是有工作经验的优先，

经过几次面试的失败，我总结了自己失败的原因。之后我来到了万德福药店，向主管说明自己的来意，并承诺一定好好表现，最终经过一系列面试，我获得了一次锻炼机会。

第一次站在柜台前，望着琳琅满目的商品，望着眼前的人们，听着这杂乱的脚步声，我心乱如麻，眼前的人们牵引着我的目光，看着他们远去的背影，心里又少了几分紧张。刚开始，面对顾客，不知要说什么才好，只是被动地把顾客提到的药品拿到他们手中，然后在一把它们放回。日子一天天的过着，我也一天天的磨练着自己。面对顾客，我能轻松自如的向他们介绍商品的种类，用途等等，见到熟悉的顾客，也能主动的热情的打招呼，聊家常。

在一个似大似小的空间，有着我的快乐与欢笑，也有着我的烦恼与忧愁。有时，也会遇到一些胡搅蛮缠的顾客，会因看上一个商品问了又问，心里十二分的不耐烦，脸上还要露着笑容，嘴上还要向他们介绍着，解释着，而最终却又没买，有时，也会遇到年老的顾客，说上一大通，他们也不解其意，只是呆呆的望着你，呆呆的站在那里。但不管怎样，我们这一代人对长辈应是毕恭毕敬，对小朋友应是热情友好。“顾客是上帝”是服务行业的宗旨。

打工期间，我还从那里了解到一些有关万德福的知识。万德福的药材，务求齐全，即使一些偏僻不常用的药，也要准备一点，避免不能按方配齐，使顾客失望。有的药如附片之类，有特殊的烹制方法，则店伙计必定反复交代，特别说明。万德福还在药方上每一味药下面都注明价码，不论是名贵的参茸燕窝，还是几块钱的甘草都是如此，真正做到言不二价，童叟无欺。

实践一晃而过，却使我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将使我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，我在实践中得到许多的感悟。

在这次实践中，使我很有感触的一点就人际交往方面，大家都明白社会上人际交往十分复杂，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。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。使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。

寒假社会实践心得 篇11

社会实践是促进学生素质教育，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、实践能力和动手操作能力的重要途径。为了让同学们过一个有意义的寒假，增强学生对职业的探索 and 体验，同时通过开展基于项目的研究性学习，让同学们在综合应用中加深对学科知识的理解、加强实践能力和合作意识，激发学习热情，我校设计了如职业体验等一系列的综合实践及学习活动。很多同学通过参加实践活动，不仅进一步认识了社会、了解了社会，而且还锻炼了自我、提高了能力。下面是高二.一班明继媛同学的职业体验之超市销售：

为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，尝试经商的滋味，增加自己的阅历，趁着寒假社会实践的机会，我在自家超市开启了我的超市销售生涯之旅。

我家开的超市，虽不像大超市那样各种商品齐全，但是也是非常的忙碌，爸妈忙得不可开交，没有一点休息的时间，在店里一待就是一整天，很累亦乏味。好不容易我放假了可以帮他们分点忧，所以出于各种考虑我决定还是在自己家里当个超市临时工，一来可以减轻父母的压力，不至于让他们太累，二来也想通过亲身体验一下让自己进一步了解社会，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。

由于上学的原因，我不经常在家，对商品的价格还知之甚少，所以还要接受妈妈的培训。几天后，对商品的价格已有所了解。但是通过几天的实践我发现我在说话和接待顾客方面还有所欠缺，同样是卖东西，我妈在时销售量就高的多。通过实践我总结出几点：

服务态度至关重要。做为一个服务行业，顾客就是上帝，良好的服务态度是必须的，要想获得更多的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。微笑的面对自己该面对的人或事，就像我在自己家打工一样，看起来一切都是自己做主，不用像在别人那打工一样观察老板的喜怒哀乐，但是同样都需要接触顾客，与顾客交流，这同样需要自己有一个好的心态，因为你的服务并不一定能让所有人都满意，总有一些人会有事没事找你的麻烦，即使你没有错，有时候吃亏是为了更好的生存。

要有耐心。在超市工作，有些顾客对一些产品不了解你再三解释他都可能不明白，这个时候要是遇见一个没耐心的售货员可能早就不理睬了，这样下去顾客自然不会再来你这里买东西。如果你的服务态度好，即使你的商品稍微贵一点顾客也不会那么在意，这一点我深有体会，因为有一次顾客到我家买东西，就是带着对别家的'抱怨来的，他说某某家超市老板怎么怎么不好，就算他们家东西比你们家便宜我也宁愿到你家来买东西，听到顾客对我家的认可，心里别提有多开心了，所以说对顾客有点耐心，态度好一点真的是销售的保证。在一个让我感受颇深的一点就是要信任和宽容。信任一名顾客你会得到更多顾客的信任，对顾客宽容一点点你收获的就不仅那么一点点。

要动起来，不闲着。要及时“上货”，通俗点就是“补货”。货架上的货物被顾客买走了，得把同样的产品拿来补到原来的位子上去。如果超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，要看着点的。当然，不是每时每刻都有货上的。有时，货架上的货物都补齐了，还可以抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客流下了个坏印象，而且货物就卖不出去了。

诚信是成功的根本。今年我家的对联是，上联：您的光临是我最大的荣幸。下联：您的满意是我最大的愿望。横批：诚信为本。诚信对于经商者来说无疑是生存的根本，如果没有诚信，倒闭是迟早的，诚信，我的理解就是人对人要诚实，真诚才能得到很好的信誉。我认为我母亲就是这样一个人，她为人稳重，待人真诚热心，办事周到，所以她的人缘很好，即使有人买不到满意的东西也愿意留下来聊会儿天。我认为这是开店成功最重要的一点。

付出才有收获。虽然我家的生意还不错，但它的背后是母亲辛勤的工作。她每天五点种起床，十一点才休息。冬天母亲每天五点起床，开着车去市场进货，无论寒风刺骨，还是风雪严寒，依旧如故。我在家几天就感到很累，母亲几年如一日。母亲的辛苦可想而知。有很多商品要早上搬出，傍晚再般回去，看着母亲手上一天天变厚的茧子，看着母亲劳累的背影，心中有一种说不出的滋味。超市的成功都是因为母亲的辛勤付出，不曾有一丁点儿的偷懒，母亲经常挂在嘴边的就是：熟能生巧，有付出才有收获。

万事开头难，什么事都要有尝试，都要有开始，都要有经过，都要有失败。在经历了在超市的工作之后，明白了很多事情开起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差距的。一个小小的超市的经营也不容忽视，不但要有细心，还要有策略，谋划。总之，任何事情都要考虑周全。

总的来说，在超市里打工是绝对有收获的。通过实践使我进入了社会，提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，也懂得了许多做人的道理，我以后在社会上就能少走点弯路。和以往的实践不一样，这次的我真的看到了自己的不足和优势，

当我认真工作起来就会很投入，但是当我遇到挫折的时候我就会手足无措，毕竟还是学校里养着的学生，做起事情来一点也不老道，这是我父母给我的评价，我自己也是这么认为的，原来社会实践的作用就是让我提前知道自己的缺点，让我们在一次次锻炼中学会客观地看自己，不要把自己看得比天还要高，以免以后毕业了择业眼高手低，到头来一事无成。我想这一次的打工，会永远记在我的心里，毕竟那是我第一次感到：无论什么事都不能靠别人，只有靠自己！但是这一切首先，是要拥有知识、能力还要有持之以恒的决心。没有足够的知识、能力是根本无法在社会上立足的。而没有决心，你的一切都是徒劳，都只是纸上谈兵。因此，我要在今后的学习和生活中严格要求自己，提高自己的素质，努力学好自己的专业技能，将来回报父母，回报一切关心我的人。

寒假社会实践心得 篇12

近日，随着寒假的到来，山大学子走出校门，了解社会，服务社会，积极开展丰富多彩的社会实践活动。山东大学团委印发了《关于实施—XX学年寒假学生社会实践活动项目立项资助计划的通知》和《关于组织开展—XX学年寒假学生社会实践活动的通知》，为学生社会实践活动提供了资金和制度保证。

在这段时间的工作中我最大的收获就是做什么事情都要有耐心以及韧性，社会不比家里不管做什么都有人给你庇护，社会生活中有着很大的学问，说话做事都有不少值得我们学习的地方。

由于我家里的店子很忙又缺人手，所以这个寒假就没有去外边找工作就在自己家的店子里帮忙，顺便筹集我那昂贵的学费。家里做的是配件销售的行业，和我的专业是很不搭调的，但是终归是工作也是可以从中学到些东西的，在正式开始工作的时候我就在店子里跟着工作了两天，原本以为这行业很简单嘛，就是问下进门的顾客需要什么东西。然后找东西，交易，开发票。但是真的做起来还是需要很多的技巧的，自己慢慢的也学着和顾客沟通，进行销售。

繁忙的一天：

刚开始每天的工作除了有顾客来了要招呼一下外就是整理一些堆积的或刚进的新货，女生都爱干净，而我现在所做的工作都是些油滋滋的汽车配件。刚开始是有些不愿意拿那些东西了。但是我妈妈也就是我的“老板”根本不把我当女孩子似的一会儿让我取这东西一会儿取那东西的，弄的我双手都脏兮兮的。

最让我尴尬的是我根本就不认识汽车上的这些零件之类的东西，老是拿错了，还自作聪明的把盒子上的字曲解了。把东西都乱放都搞混了，当然我这么做的直接后果就是被我的“老板”一顿指责，心里委屈也没办法，毕竟自己弄错了，闹了不少笑话出来，让人家顾客以为我们店子的员工都这么不熟悉货物还卖东西，对我们的产品也有了些许的怀疑，这估计就是在公司里，员工的言行会影响到公司的形象一样的道理吧，短短的工作时间里，我发现了我自身存在的不少问题，很简单的我作为一个美术系的大学生，自己的字写的也实在太对不起观众了，平时没注意，在给顾客开发票的时候我充分意识到了这点，当我把开好的发票递到人家手上时，对方看到字的那种表情让我真的感觉很惭愧。当时就心里暗暗下定决心以后一定要把字先练习好。免得以后找工作上在这个上面摔跤。

社会是复杂的，社会中的人也是千奇百怪的，有些人就是真的很不好相处，也就是我们俗话说的“赖皮”。面对这样的顾客我刚开始不知道怎么应付，于是关系弄的很僵，场面很尴尬。直到“老板”的及时出现才解了围，当然我少不了挨一顿批评，同时也告诉我一些与人沟通的技巧，以及随时应对问题的方法。顾客就是上帝，我们对顾客的态度直接影响顾客对我们产品的信任度，就和在公司里面的道理是一样的，员工的工作态度会直接影响公司的形象。所以有时学会忍耐也是必不可少的。在这里我学会了随即应变的能力，以后我们的社会也将是一个深不可测的战场，没有一个好的心理素质，被人挤兑就彷徨不知所措的人，将会被这个社会所打击。

耐力的考验：

回家工作的这段时间让我体会颇深的还有就是陪妈妈去分店对货收帐的经历，它对我的耐力考验是必不可少的一个例子。那会我们是早上七点去晚上八点才要回家，一天几乎都是坐着在对账本，在我的理解中，对账无疑就是把账簿上的物品对一下看有没差错有没漏掉的，然后把货款全结算一下，收钱走人就可以了的，没想到要这么麻烦的，要些对着账本把货物都先点一遍，再开始慢慢的一本一本的对

帐。

这个过程远没我想象的那么简单轻松，比单纯的在店子里待着要麻烦很多，付出的精力也要多很多，原本我以为半天就能对完的帐，三天了才弄完。而且每天都是那个点来回跑，当时的感觉就像老年人常得的一种病可以形容腰酸背痛的，等忙完了休息了好久才恢复。

在这个过程中我好几次都真的很想把本子一丢不想做了，但想到了我之前的承诺要把事情都坚持做好，还是咬牙硬撑了过来，最后的成就感当然压过了曾经的抱怨，突然间我明白了做事情要有耐心和恒心，只要认定的事情就要坚持把它做好，现在也是将来也是，这个好的习惯可以成就我们的未来。

在以后我们将面临的社会工作中，我们可能也会遇到类似的事情，你不想做又很累人的工作安排给我们，我们能不去做吗？不能。那么我们必须养成这样良好的耐心，以及很好的耐力，才可以不管做什么工作都不怕都能有很好的心态去把它做完做好。

寒假社会实践心得 篇13

这是我第一次经历社会实践。对于一个大学生生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏上了社会实践的道路。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，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

在现今社会，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可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真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，开始了我这个假期的社会实践。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。通过这段时间的实习，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。一开始，对自己手工艺期望很高，经过多次面试的失败，我总结了自己失败的原因。主要有两个方面。一方面是自己眼高手低，自己根本自身素质没有达到一定的水平，另一方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。总结了以前失败的教训，摆正好自己的位置，社会实践不只是要有工作、能供饭吃，我们的目的是在于锻炼自己。于是我找到了一家餐饮酒楼。老板看我结结实实的，并且身强体壮，就让我来做传菜员。每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上8:30分上班，虽然时间长了点，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。在餐厅里虽然我是以传菜为主，但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去学，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。

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。而这里是工作的场所，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样做人，以提高自己的能力！做了几天之后，刚开始的时候心理极不平衡。心想来从小到大读了这么多的书，家里花了那么多的钱把我培养长大成人，可现在只能端盘子，多少也有点社会能力，当传菜员学徒有点失落再加上传菜部领班是个小学文化的，还对我指手画脚，确实心理上很不舒服。但是，人总是要适应自己自下而上的环境，我不想一开始就干不下去了，不行，我告诉我自己一定要坚持下去。要在自己的工作的环境中让自己的工作做起来很轻松。

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己，才能在竞争中突出自己，表现自己。虽然是短短的几十天，但是客观现实给同学们的教育却是课堂教学所无法比拟的，实践使他们多了一份成熟，少了一份幻想和不现实。同学们在向社会

会提供服务的同时，使自己所学的理论知识得以运用于实际，提高了自身的工作能力，培养了吃苦耐劳的精神。

在长达一个月的实习中，我总结出了以下几点个人工作的理念来规范自己在工作中的言行举止：

1. 首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。使尽快地熟悉自己所在的工作环境，笑对每一位顾客。

2. 我们的一切出发点是为了顾客，处处要为了顾客着想。顾客就是我们要服务的上帝。

3. 注意我的形象，服装、言行，举止大方、文明得体，要做到一个服务者应该做到的本质。

寒假社会实践心得 篇14

从雪琪 一片叶子属于一个季节，年轻的我们拥有绚丽的青春年华。谁说意气风发，我们年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼？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，我们能否不辜负他人的期望，为自己书写一份满意的答卷……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。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。

学校是一个小社会，步入中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，体现高中生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓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。

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，努力掌握更多的文化知识，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。

我做的活动是帮助居委会清除乱贴的广告纸。现在的乱涂乱画现象很严重，有些人只为了自己的一己私利，不顾城市的美观，不折手段的在墙上，到处乱贴广告。他们难道那样乱贴会使整个城市不美观吗？他们知道，但他们还是那么做了。看那些环卫工人每天那么辛苦的收拾着那些广告，难道他们不知道环卫工人的辛苦吗？他们肯定知道。我在清理那些广告纸的同时，也在边骂那些乱贴广告的人。我用铲子把他们刮下来，好累哦！真的好累，手都软了，可想而知那些环卫工人的辛苦。学校让我们做这个活动的原因，也是为了让让我们更多的接触生活，在生活中体会到一些东西。做社会实践也是为了锻炼我们的能力，让我们的能力充分展现出来。在做这个活动的过程中，我发现只有用心去做，才能把广告纸刮干净，这也是为了培养我们做事要认真的能力。曾经看过一则材料，有一个年轻人在前面吃香蕉边往后面不断的扔香蕉皮，环卫工人边跟着在后面打扫，真的很费劲，而且环卫工人是个很老的老伯。那些年轻人真是太不懂事了，我觉得应该增强对年轻人的教育。为了城市的美观，我们应该更少的在城市的地板上增添一些垃圾，那样的城市会更好看。我们现在的孩子生活太好了，都不知道多动手做一些家务了，做这个社会实践，也是为了让让我们多做一些有利于我们成长的事情对于我们养成吃苦耐劳的精神有好处，以后能在社会上更好的立足。平时，我们在家里应该多帮助父母做一些家务活，现在的学生过于懒惰，不知道父母的辛苦，如果不加强锻炼以后出社会后，要怎么去面对更多的考验。

在劳动的过程中，我知道劳动人们的辛苦和艰辛。每年有很多的人在外当志愿者，在各个城市的大街小巷发宣传弹，宣传“保护环境，爱护环境”。我们周边的

环境是美丽的，如果不加以保护，环境将会恶劣，我们就将失去我们生存的地方，地球是我们唯一赖以生存的地方，我们应该加以保护。

通过做社会实践，可以培养我们的动手能力，让我们从实践中发现很多的小问题。学校让我们做这个活动就是为了培养我们的能力，还有从细微的生活琐事中去发现一些问题。没有实践就不会得到真理，很多的真理都是通过实践的来的。

初中是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。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，解决问题的能力，为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

寒假社会实践心得 篇15

时光飞逝，转眼间，两年半的时间就这样过去了，还记得刚进大学的时候，仿佛什么都是新鲜的，结束了紧张的高中生活，大学生活自然是快乐轻松，无忧无虑的。可是，无忧无虑的生活不是时时刻刻都有的，大一大二的生活已不再拥有，现在要面对的是大三，经历过大一的懵懂，大二的浮躁，大三的我们已逐渐地感受到了自身的变化，开始正视自己毕业以后的发展问题，考研、就业、出国成了我们从不离口的话题。我们都知道，大学四年里，大三是最重要的，它关乎着我们的将来。

马上就要开学了，大三下学期，我会注重专八考试的准备工作，因为明年的这个时候就是专八考试，对于英语专业的我们，这是一项很重要的考试。其次，一开学就是教师资格证的考试，尽管我不是英语师范专业，但是多一个证书就多一次机会。再者，我会注重自己在表达方面的能力，英语是一门语言，也是一门工具，交流的工具，所以表达是很重要的。最后，英语分各种方向，我学的是商务英语，除了在英语方面加强外，我还会注重商务方面的知识，例如国际贸易，经济学等，这些在外贸企业中也同样重要。

前一阵子，我和家里的一位表姐聊天，很巧，她也是英语专业的，只不过她四年英语学习完毕后，她选择了考英语专业的研究生，现在在外国语大学读研，她说：“英语是交流的工具，只有把它学的更精更好，才能有更好的就业前景。”还有一个是妈妈的朋友的女儿，她也是英语专业的学生，她平时很努力，拿到专八证书后，她没有选择考研，而是进入社会参加工作，在上大学时她考得了教师资格证，现在在家的一个高中学校任职英语老师，工作很稳定。最后，在今年春节我跟我的舅舅聊了关于英语专业目前的就业情况，舅舅是一个很有毅力的人，现在在波斯瓦拉做翻译，一开始舅舅不是学英语专业的，由于他原来的专业毕业后，他被分配到家里一个不怎么好的单位，舅舅不甘心，所以自学英语，考到专八证书，现在在外国从事翻译工作。我一直很佩服舅舅，其实自己选择英语专业，一方面是因为自己的兴趣，另一方面就是受到舅舅的影响，他在跟我交流的过程中告诉我，英语口语和听力很重要，在交流的过程中这两个方面是一定会用到的。而目前，会英语的人有很多，既然学的是英语，就应该比别人更好，无论是在口语、听力还是英语的其他各个方面，只有这样才能在众人中脱颖而出，才能有好的就业选择机会。

英语作为国际通用语言，很多国家和地区都将英语指定为官方交流语言。在世界性国际会议、论坛和学术研讨会，在国际商务谈判和国际商贸合同文本，在外资企业或合资企业工作中，英语已成为重要的交流工具。英语人才的核心仍是英语，英语学的既要扎实又要面广，应具有扎实的英语语言知识基础和较强的英语语言运用能力，即熟练掌握英语的听说读写。除此之外，英语专业学生还需要掌握其他某一专业的知识，如计算机科学、经贸、法学、管理、传播、科技等，能熟练地用英语和所学专业知识从事翻译、商贸、法律、经济管理、公共管理、国际交流等领域工作。调查显示，传统英语专业人才培养计划所培养的学生，由于只具备单一的英语技能，已经不能满足用人单位的需要，人才市场对单一类型的英语毕业生的需求日渐减少。因此，英语专业人才培养必须转向复合型人才培养模式，只有这样才能满足国家建设和社会发展的需求。据调查，商务英语专业的毕业生能在国家机关、外事、外贸、外企、各类涉外金融机构、商务管理公司、专业翻译机构、出版、新闻、旅游、高级宾馆酒店等部门，承担商务管理、商务翻译、外贸洽谈、经贸文秘、英语编辑、英语记者、驻外商务代理、涉外公关、涉外导游等工作；也可在中学、中专、职高、技校和英语语言培训中心、大中专院校及科研部门等从事教学和

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/938141011011007001>