# 大学生寒假社会实践心得字 大学生寒假社会实践心得(大全15篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-05-29

*每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧大学生寒假社会实践心得字篇一每逢假期，每个人都有各种计...*

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**大学生寒假社会实践心得字篇一**

每逢假期，每个人都有各种计划，有些没有回家留在学校继续学习或者做兼职， 回家的有人去旅游，有人去攻读英语也有人学软件。相比之下的我，因为在家里向 来比较被宠，没有得到适当的锻炼机会，这次也算做一回服务生，不为挣钱，只为 体验生活，如人饮水，冷暖自知，若不是亲身体验，想必永远无法知道其中的乐趣 和辛苦，同时也是体验人生中这个需要历练的阶段的哲理。

我家是住在一个很小的城市里，各方面都不发达，但也正因为这样才使得人们的 功名心不如其他城市那么重，大部分人都是享乐主义。城市小得走在街上也常会遇 见熟人相互打照面，要到市中心连走路都不会花费很久时间。这里的人常常会用着 各种闲暇时间出来活动，无论下雨，天晴，暖和，寒冷，甚至是下着雪人们也一样 会充满活力的出来放松心情。由于这种比较享受的生活态度，市里有许多娱乐性的 奶茶吧，酒吧和餐厅。这些地方通常都是人们打发无聊时间的好去处，而且也是中 学生和大学生打临工的首要选择点，所以我也自然想到了西餐厅，这样不仅可以体 验生活也能赚点零碎的钱，毕竟是自己赚来的，用起来终究要心安得多。如果不是 打了这个临工，恐怕我这个假期就会浑浑噩噩地度过。我是在餐厅做最基本的服务 生，除了要每天时刻保持餐厅的卫生，打扫擦桌等意外，每天也要负责面对各种各 样的客人保证他们呢的点餐。

每天早上六点钟起床，洗漱完毕，去上班的地方换上 工作服，带上我的 mp3 就上路了，我徒步行走到市中心，绕过街巷，途经公路，以 前一直嫌麻烦，走到哪儿都宁愿打车，却没想到在冰冷的冬天这样好好走一走就可 以热血沸腾了。餐厅一般是在接近中午时候生意开始好起来，即使在下午也会有一 批又一批的人道店里坐，因为店里可以提供休闲的饮料什么的，因此每天都会累得 直不起腰来，人相万千，短短一个半月，就遇到了各式各样性格的客人，有的对人 很温和，而有的就不会了，不仅会大吼大叫，越是这样我就越做错事，然后遭到客 人一阵责骂和白眼，虽然当时心里觉得挺委屈的，冷静后就意识到了，这是因为自 己平时不注意锻炼自身导致了自己脆弱的心理，反过来看，这是对自己一种非常好 的锻炼。为人服务，要学会体贴关怀，懂得每个人都有自己的辛苦与不幸，这样才 能用心为人着想，服务大家。

生活需要不断地磨砺，在帮助别人和被人帮助中体验，活在平凡的世间，我们不 可能经历那么多惊天动地的事情，也很少有机会成为大明星、大富翁，我们都只是 作为平凡的自己而生存。可生活中的艰难挫折却一刻也没有放弃过对我们的侵袭； 社会上的唯利是图、金钱至上、享乐主义的风气也没有停止过对我们道德的考验， 在我们困惑、迷茫甚至哀叹命运不济时，是否乐观地看到了生活中美好的一面？是 否让心中永葆那份乐于助人的纯真？ 为人服务不要有太多的借口，给别人给自己都能带来快乐。人们往往寻找快乐， 快乐是什么？快乐就是我们在做一切事情的过程中感受的喜悦，只要在过程中感受 到了无比的快乐，就不需要太在意物质上的收获。

生活需要在一点一滴中感受，感受快乐，感受激情，不管我们从事哪个行业，我 们都能找出其中的乐趣，有一家英国报纸以“世界上最大的快乐是什么？”为题， 作有奖征答，获奖的四个答案是：

（一）当一位艺术家完成了一件作品，望着作品 吹口哨的时候；

（二）小孩在海滩上用沙石筑成一座堡垒；

（三）母亲忙碌了一天， 到了晚上替自己的小孩洗个澡；

（四）外科医生完成一件手术，终于救活了一条生 命。

真正的快乐，非财非权，而是日常生活中的平凡小事，真正的快乐是乐观生活， 热情工作， 崇尚事业， 即使当一名服务生又有何妨？我可以每天早上唿吸新鲜空气， 把餐点端到客人面前， 感受他们的谢意与赞赏， 岂不快哉？可有的人总是唉声叹气， 怨天忧人，叹命运不公，哪里知道生活中隐藏着多少快乐呀！有这样一则寓言故事 令人深思，骆驼决心成为一名芭蕾舞演员，在沙漠似火的骄阳下，一次又一次地练 习各种基本姿势，一直练了好几个月。终于，骆驼对自己说：“现在，我终于成为 了一名舞蹈演员了”。

于是它邀请了一些朋友和评论家来看自己的表演， 跳完之后， 它深深地鞠了一躬向大家致谢。没有人鼓掌，相反观众席上有的悄悄地讪笑着，有 的大声嘲讽着，其中一位评论家直言不讳地说：“我必须坦率地对您说，您的动作 笨拙难看，成不了芭蕾舞演员。”“我跳舞只图自己快乐，所以我要坚持不懈地跳 下去。”骆驼说。一个不知满足的人，他很难感到快乐。只有满足于自己现在所拥 有，你才能感受到一生的愉快与幸福。还有一个故事想必大家都听过吧！有位老太 太生了两个女儿，大女儿嫁给了伞店老板，小女儿当上了洗衣作坊的女主管，于是 老太太整天忧心忡忡，每逢遇上下雨天，她担心洗衣作坊的衣服晾不干；每逢遇上 晴天呢？她又深怕伞店的雨伞卖不出去，天天为女儿担忧，日子过得十分忧郁，后 来，一位聪明人告诉她：“老太太，您真是好福气！下雨天，您大女儿家生意兴隆； 大晴天您小女儿家顾客盈门，哪一天您都有好消息啊！”可不是吗？现实生活中， 很多人总是被事情的阴暗面困扰着，可是我们要想着，生活在太阳的普照之下，总 会有阴影，这些阴影正是因为光芒才有的。天还是老样子，只是脑筋转变了一下， 生活的色彩竟然焕然一新。

不必计较太多，不必心里只装着自己，乐于助人，以积极的心态看到生活中美好 的一面，生活一定会以快乐来回报你。

我们真的应该懂得，生活不是大富大贵，权利相争，只要常常面带笑容，大风大 浪也会被我们所温暖，变成温雅的风。

**大学生寒假社会实践心得字篇二**

朋友的干系，本日寒假我有幸前去成都进行了一次特别故意义的社会实践。此次实践本觉得只是体验糊口生涯，而异国想到的是在今后的时候里，我会在此次社会实践中成果一段高兴而又健忘的韶光，我不但从同事、带领身上学到很多东西，更紧张的是，我在这短短的时候里，领会到通往社会之路的五点。

你可以假装你的面貌，你的心，但毫不可以忽略朴拙的气力。我此次实践的地点是成都一家律师事件所，第一次到事件所，我的心情也是惴惴不安！之前听朋友说过：平常到公司实践进修的大学生，在单位要么被当作透明人，要么就干些杂活。是以，内心老是免不了有些胆战心惊的！

踏进办公室，只见几个陌生的面貌，我便自动上前微笑着和他们打号召、做毛遂自荐，从那天起，我便养成一个见到他们都要微笑着打号召的风俗，那是我打从心底最朴拙的问候。我觉得在我们身边凡是有一些渺小的东西简单被我们忽略，比如：轻轻的一声问候，在我们本身而言是最最大略的一种行动，但它却表达了对同事、对他人、对朋友的关怀，也让人感触到被珍视与关心。是以，在今后的日子，我不安变成“透明人”的事根本异国产生。我想应当是我的朴拙调换了同事的相信，他们把我当朋友，也承诺把工作分派给我。

本来，不但待人要“朴拙“，对事也要”朴拙“，事件所里一名同事写一份报告时，有些处所总觉得不满意，但又想不出要怎样样点窜才符合？因而我把本身的定见诚意诚意发起来，没想到她竟然怅然接纳了。在她面前目今我只是一个毫无谨慎的小字辈，但我觉得对待工作就应当做到故定见和发起，只要对工作有益够应当诚挚的说出来，大家一路探讨，本来，只要你是朴拙的，谁会在意你的资力小，又有谁会看轻你呢！

从那今后，我便凡是发起本身的定见和大家参议，朴拙让我走出了显于本身代价的第一步。

“你看看你写的甚么东西？你细致和当事人谈过了吗？细致涉猎过卷宗吗？”上司拿着我写的文件劈面便是一阵问话。我被问了个默不出声。“天啊！我又不是法律专业的怎样大略像你们一样弄的那么好嘛？并且你本来只是让我写个撮要的啊！”我内心嘟嚷着。上司见我不再出声，也不好再说甚么，只见他拿起笔，不到20分钟，一篇辩论词就栩栩如生，洋洋洒洒一长篇，并且层次清楚，用词精确，显得执地有声，其后，我明白到，本来我的上司已经不可是一次的和当事人进行过深切细致的雷同，并且对卷宗的涉猎也是特别细致的，以后跟着事局的深切，我这才发觉，上司对案件的熟悉程度以及同当事人、证人的雷同交换是多么的细致，我不能不由衷的敬爱他，我和他兵戈当事人的时候根本是一样多的，为甚么他对全部事变的明白程度比我深切很多，并且细致。备案本来很大略，便是雷同交换，经过议定大量的雷同交换，大量涉猎卷宗，凡是一有机遇就同相干人员雷同交换、分析事变。所以他能深切细致的明白，我也终究明白了，雷同是一种多么紧张的技巧和本领，不时都要奇妙应用，认识一个人，知道一件事，只必要大略的记取，但明白一个人，明白一件事，则要深切的交换雷同。雷同可使很多事变变得顺利，雷同可使干系更加和谐，而这些都是必要本身自动做的。

豪情与耐烦，就像火与冰。看似两种完全差别的东西，却能碰撞出最英俊的火花。事件所里一名律师常说从事其他行业投入的是100%的精神，那么从事律师职业就必须投入200%的精神。而我则见证了这类200%的精神和投入。律师的工作其实不是一种轻快的工作。一个律师接纳一个案件，最终要和当事人雷同，明白当事人的欲望。而后便是汇集证据，当证据汇集结束则会进入今后更加烦琐的程序中。为了结束这些上山下乡到处跑是常有的事，偶然乃至会遭到打单、威胁、暴力乃至碰到威胁到生命安定的行动。如果异国豪情，他们不大略心甘甘心的付出如此巨大的精神与结束这类对生命都有威胁的工作。而如果异国耐烦，也不大略不厌其烦的去和当事人雷同，去说服证人出庭：异国耐烦，是不大略成为一名合格的法律工作者。

固然，我今后不太大略成为一个法律工作者，但我敬爱他们，我暗里问过几位同事，他们坦言工作真的很累很辛苦！工作加班是家常便饭的事，乃至回家都会经常加班，但感触是高兴的，内心很满足，是以我明白，本来不管在哪个行业，豪情和耐烦都是不可缺的，，豪情让我们对工作富裕热忱，富裕动力，承诺为互助的目标搏斗。耐烦让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。豪情与耐烦互补足进，才华碰撞出最英俊的火花，工作才华做到最好。

“当你可以选择的时候，必定服膺把自动权握在本身手中，”当本身的律师教授报告我这句话的时候，我还不是太介意，但当经过议定今后的工作，我渐渐明白了着句话的紧张。

我想很多人和我一样，刚到一个处所实践进修时，都做过雷同复印打字的“杂活”大略同事们觉得你是新秀，小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为我们心中没底，不知道你能做甚么，做杂活是工作的必须却没法让我学到甚么，我决议变化本身，篡夺自动。固然有些东西不能选择但有些东西倒是可以选择的，分内的工作固然要当真结束，但用该的自动请缨，却能为你博得更多的机遇，只要勤问、好学、勤做，就会故意想不到的成果。

事件所里有一律师接纳了一路夫妇离异财产破裂的案子，我对次很感乐趣，因而一有空就围着他转，一名律师要结案陈词，我知道后，立即哀告他让我尝尝，寂然最终的文告只采取了我写的小量词，但这个进程给了我熬炼机遇。这件事变，其后主任知道了连他都很惊奇，因为在他碰到的其他练习生，根本上都不会自动去谋事变做，而我不但自动要去做，并且做的还不错，因为这件事，主任对我的记忆一下就不错了，是以兵戈的各种事变也渐渐多了起来，并且兵戈其他律师和他们交换的机遇也更多，而正因为如许，我在工作中也渐渐变的果敢，固然入手下手也回投鼠忌器，怕自动出击会招惹“不知天高地厚”的鄙视，但实情报告我应当对本身有决议信念，应当有勇气去实行，即使在实行中失败，也能让本身成长，异国熬炼机遇，谈何积聚和成长？而这一切，只能靠本身去篡夺，等待只能让你在安静中死亡。只有自动，才华为本身创设良机。

“做一名合格的律师，除了好的逻辑脑筋本领，还要养成讲究层次性的好风俗，做甚么事变都要有层次“这是主任给我的针砭针砭，这毫不是一句空论，处理一个工作，如果不讲究层次，必定会让你的工作惊慌失措效果低下。当事人来了，就要及时欢迎，并做好先期询问和记录，偶然他们感情激昂，还要进行安慰，去汇集证据，要分清紧张与次要的干系，写告状辩论词更必要层次清楚，有理有椐。对付各种文件，卷宗，一大堆资料，试想一下，如果异国层次，随便往柜里一放，若急需某个卷宗查看或急需利用的文件，你会怎样办？大略只是翻箱倒柜乱找一通，但如果之前就按必定次序，必定层次将各种资料料理，一切就简单多了。

本来，别的工作也一样，讲究层次能让你事半功倍，记得曾经一名在美国电视范畴很有成绩的人说过，事变在告急性和紧张性之分，如果按层次分清主次，再一一处理，那么你会觉得工作是那么轻快，养成讲究层次的好风俗，能让我们在工作中收获颇丰。

这一段时候的实践糊口生涯，凡多查看，凡多留恋，工作让我学会很多，明白很多，固然时候不长，可是她将会为我今后的人出产生自动效用，也将是我今后长期的回想！

**大学生寒假社会实践心得字篇三**

寒假期间，xx学区团总支根据校团委的文件精神，积极地响应了学校的寒假社会实践工作，并结合自身专业组织各班团支部在寒假开展了一系列丰富多彩的团队活动，使广大团员青年利用寒假走出校园、深入社会，达到了开拓视野、增长才干、提高专业技能的目的。现就具体活动开展情况总结如下：

xx学区始终把社会实践作为学生实践能力培养和素质教育的重要部分来抓。按照校团委的要求，xx学区团总支部认真研究，领会精神，精心策划，确定了本次实践活动的方案。并积极动员、组织广大学生投身到社会实践活动中去。

(一)喜迎新春辞旧岁，对对春联送祝福

伴随着喜庆的气息，我们迎来了猴年的春节。“喜迎新春辞旧岁，对对春联送祝福”1月29日，我们xx学区组织了一次主题为“喜迎新春送祝福”的寒假社会实践活动，各班团支书在团学辅导老师，寿红霞老师的带领下，前往了东方社区进行本次的社会实践活动。蒙蒙细雨中我们一行人打着伞，步行至东方社区，寿红霞老师找到了东方社区的社区主任，向她说明了我们是来自职教中心的学生与我们前来活动的主题。社区主任听完后，对我们表示了欢迎，带我们前往社区进行活动。在社区主任的带领中，同学们给居民送上祝福的新春对联和一声声诚挚的祝福，让大家感受到了浓浓年味，也给居民们提前拜了个早年。在送春联的同时，我们也为社区“戒黄赌毒”、“预防感染h7n9禽流感”、“防骗防盗”等发放了宣传资料，进行宣传，展示了同学们良好的精神面貌。在这次与居民零距离的学区团活动中，我们与居民面对面，心对心交流，每一句简单的祝福中都包含着我们最真切的感情，同学们为居民朋友们提前送上节日的祝福，营造了喜庆、快乐、祥和的新春气氛，受到了居民朋友的赞赏，展示了我校学生良好的精神面貌，同时又增加了同学们与社会接触交流的机会，使他们在实践中感悟社会!

(二)社区实践防流感，志愿儿女暖人心

16西餐烹饪2班举行了以“访贫问苦，了解高龄老人们的生活”为主题的\'寒假社会实践活动。同学们先在附近的水果摊买了水果，然后又买了一些蛋糕、饼干，来到了目的地--绍兴市兰馨护理院。我们欢闹的进入这里，这里并不是一个环境清新的地方，他们的居住楼道比较昏暗地板瓷砖也比较脏随处可见的是垃圾和污水。我们拎着水果，糕点，来到他们平时活动的地方，负责人听到声音赶忙从办公室出来，看到我们之后欣慰的笑着说：“孩子们又来了，咦，怎么拿了这么多东西，快坐快坐，休息休息。”我们笑着摇摇头说：“不用了不用了，我们还是赶紧把东西分一下吧。”我们把这些东西平分给每个老人，老人们看到是我们，热情的让我们坐在他们床边(大都是一些走路不方便的高龄人群)和我们有说有笑。其中以90，100岁的老人为最，他们连行动都不太方便，长时间的躺在床上，看到我们还是半躺着和我们聊天。接下来我们想到的便是卫生问题，于是我们帮他们打扫卫生，并承诺有空就过去陪他们。通过本次活动，同学们认为应该呼吁更多社会上的爱心人士，传承和发扬尊老美德。

(三)社区共建创文明，重构水城尽份心

放寒假期间，14大专烹饪班的同学在班主任金波老师的带领下，来到西畈社区，帮助西畈社区的人员打扫楼道，清理垃圾。同学们拿着大扫帚从大门口开始扫了起来，人们都为我们开了路，同学们一看，干的更起劲了，把地上的果皮纸屑统统扫进了垃圾箱，尘土扫起了一大片，堆在了墙边。看着干干净净的社区，同学们虽然很累，但是心里都有说不出的欣慰和喜悦。通过这次实践活动，同学们真是受益匪浅，我们充分体验到一个社区工作者的辛苦，对他们有了肃然起敬的感觉。人们都说：劳动最光荣。当同学们在切身体验劳动时，才更进一步地融会了这句话的精髓。不怕脏，不怕苦，不怕累，坚持不懈的劳动精神是值得我们去借鉴与学习的。只要我们拥有了这种品质，生活中的任何困难都不会将我们给难倒，而且这些困难还成为了我们通向成功的垫脚石，不但如此，还获得了他人对我们的赞美与鼓励!

2月16日上午，绍兴市职教中心xx学区14烹饪1班班主任和团支书带领同学们来到东方社区进行寒假实践活动。到达东方社区后，社区主任带着同学们来到了一条小河边，小河边有着一些白色垃圾，同学们的任务就是将河边的垃圾都清理掉。同学们拿起手中的工具，和自己的同伴相互配合，一个捡垃圾，一个拿着垃圾桶，两人配合默契。河边种了许多的灌木，长着扎人的荆棘，让我们在拾垃圾的过程中时不时地被扎到。等到捡完了，每个人的手上都或多或少地被划出了一道道伤痕。不过“轻伤不下火线”，每个人都坚持这把灌木丛里的垃圾都捡得干干净净。十分钟过去了，半个小时过去了……每个人的袋子里都装得满满当当的，原本有着许多垃圾的小河又重新变得干净了。

16大专烹饪班的团支部来到了绍兴市五云社区，初次来到这个社区发现现社区里的居民主要是一些老人和外地农民工，所以对于一些环保问题比如垃圾分类和五水共治不怎么重视。对于这些问题团支部进行了讨论和商议。第二天团支部来到社区居委会见到了那里的主任。我们先讲明了来意和主要情况。主任表示很支持我们的社会实践活动，并且和我们一起到一些居民家中拜访，分发关于五水共治和垃圾分类的宣传单，最后团支部来到了河边见到了一些在河边洗衣服的居民。我们上前进行劝阻，我们向居民说明现在绍兴正在大力推广并实行五水共治的工作。环境问题需要大家来解决，最后在我们的劝阻下居民们都纷纷表示赞同并支持，都收起衣服回家去洗。在河边我们发现了许多垃圾，水中的塑料泡沫，水泥地上的包装纸等等，我们把这些垃圾捡走并且丢到属于它们的垃圾桶里，进行垃圾分类。

通过这次寒假实践活动，我们深刻地了解到现在水污染的严重性及整治的必要性。生活垃圾及工业污水已经造成了水资源的破坏，我们要意识到保护水资源的重要性。从此刻起，我们应当提高对水资源的认识，自觉养成节约用水的好习惯，为重构绍兴水城尽一份心。

**大学生寒假社会实践心得字篇四**

大学生怎么过一个有意义的寒假？社会实践是一个很好的锻炼，能将学校学的知识联系于社会。今天本站小编整理了大学生寒假社会实践

心得体会

，希望对大家有帮助。

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。

这个假期我没有选择自己所学的专业去实践，而是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。我认为以下四点是在实践中缺少的。

一.在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，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，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。自信不是麻木的自夸，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，知道要打假期工时考试吧，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。”其实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，那一切都变得容易解决了。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。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

以上是我自己觉得在这次假期社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。

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。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。

我到xx街办事处实习的时间大概是一个月。这短短的一个月是完全不同于学校的生活，当中有辛苦的，有轻松的，有快乐的，也有不开心的……总的来说，在这一个月中，我学会了很多。

实习的日子并不比上学的时候轻松，有时甚至辛苦得多。每天早上准时起床，快手快脚地整理完，吃完早餐就出门了。有时候遇上区领导到街道突击检查，我们还要七点前到达办公室，这自然要比平常又早起许多。拿起午餐，快步走向车站，又要面临每日最痛苦的事情——挤公车。明明看到车上已经没有空位，但是没办法，还是要勉强挤上去，最痛苦的时候莫过于被人挤在后门门上。因为我们实习的这个月刚好是“创文”检查时期，所以我们经常要出去支援居委会的工作。有几次我们就是到马路上当“文明劝导员”，别看只是站在那里，在大雪纷飞的条件下，路上的气温可是很低的。我就因此感冒了，还病了一个多星期。而且要敢于向行人指出错误，这对于我来说是一项突破。有的时候就到街道上除牛皮癣、捡垃圾，虽然工作简单，可以也是很累的，每次都干得气喘吁吁。

相对来说，在办公室的日子要舒服得多，毕竟办公室里有暖气。而且在办公室里做的事情也相对轻松。文件录入，整理文件，复印文件，偶尔还写写方案，我们日常的工作大致就这些。虽然有点琐碎，但工作环境是算蛮不错的了。再者，办公室里的叔叔阿姨、哥哥姐姐们也很关照我们这些实习的大学生。他们都尽量把轻松的工作安排给我们，也很愿意教导我们。对于偶尔的迟到和请假，他们也显得很体谅我们。平时如果不是有什么状况，他们会允许我们先下班。不到情非得已的情况，他们也不会让我们加班。

与此同时，这次的实习也让我认识到了更多的人。有来自华农的，也有来自广大的，他们都是大三的学生。平时除了和他们开玩笑外，也会向他们请教。毕竟他们比我们大一年，经历的事也比我们多。其实大家都是挺和善的人，所以很快就熟了起来。开心，不仅因为认识了新朋友，而且办公室里的气氛也让人觉得很舒服。虽然说办公室里的都是领导级人物，但他们都是非常和蔼的人，有的阿姨还很会搞气氛，经常讲笑话，惹得办公室里经常都是人人笑口常开。工作之余，他们有时候还会给我们讲一些关于接电话，或者做其他事的要领。这些善意的提醒真的非常有益于我们这些初出茅庐的学生。

然而，在一个月里，同学之间也不免会有摩擦。不过我觉得有不同的意见是很正常的，难得的是，同学们都能够虚心接受不同的意见。有错则该，无则加勉，大家都能够抱有正确的态度。

平时的我都在学校和家里，这个月的实习生活带给了我许多。像复印机、传真机的使用，我之前都是不会的。经过他们的教导后，我都可以熟练地使用了。因为要录入资料，所以使用办公软件excel就成为了必不可少的事了。虽然说学过，但平时使用的机会极少。而这刚好就是一个学以致用的机会。也因此，我才发现，我对它的很多功能其实都还未掌握。有时候遇到不懂设置的地方，我还要上网去找解决的办法呢。同时，经过亲身实践，我对街道办事处和居委会都有了更深的了解。在未实习之前，我对居委会的了解非常片面，总是以为他们只是负责收费、保安而已。但是在实习期间，我看到了他们为老人们办理各种事宜，看到了他们为居民调解纠纷，也看到他们为了街道的保洁而付出的劳动。而街道办事处则是沟通区政府和居委会的桥梁。他们认真的工作态度使我深切地感受到了“为人民服务”的宗旨。作为劳动者，他们敬业的精神值得我们学习。

这是一个有意义的寒假。贴近生活，接触社会，能使我更全面地发展。我希望以后，我还能够参加更多的社会实践活动。

从上个月的10号放假回家，我在亲戚家带小孩和去外婆家过了半个月，一直到25号才正式去公司上班。第一天上班，我被安排到受话器组，我们学生工主要是剪公司产品的一些次品和废品，以及帮忙打杂，每天的工资不一样的，多劳多得。第一天我清楚的记得我一天的工资才22.5，这一天，我剪次品剪了900个，1000个才30元，晚上到家发现自己的手上起了4个水泡，很疼，但是又不敢拿针把它刺破，因为刺破后会更加的疼痛。

晚上在床上睡觉的时候，我想过放弃，一方面我父母不忍心，不说我从小娇生惯养的，但是我没有吃过这么大得苦;另一方面我自己发现，第一天上班就这样了，一个月下来，那我的手估计要残废了。第二天早上的时候，我爸问我还做不做，我说做，不去的话丢人，不就一个月么，咬咬牙就过去了，实在不行的话，我请假休息几天。

就这样，我每天早上6点起床，7点15坐车去上班，到公司8点不到，下午5点半下班，每天的工作就是剪次品和废品和打杂，手上的水泡是消了再起，起了再消，总共不下于10个，有的变黄了，变成了应该是传说的“老茧”。虽然会很痛苦，但是坚持下来就行了。昨天是我上班的最后一天，一个月完了，我把自己的手套脱下来，摸摸手套上的自己裹得胶布，一层层，左手大拇指和食指的指套最厚，有十几层。只记得每天下班时把手套脱下来，自己的手指有些白，那些有水泡的地方破了，会散发出一股难闻的味道，手上有时候会很脏，黑黑的，洗也洗不掉。

我最喜欢剪的次品就是16h，因为它的价钱最高，如果是要把上面的黑字拿无水乙醇涂掉的话，就是1000个34元，不涂掉的就是1000个30元。最讨厌的次品就是18d、28d，这种次品要四道手续，第一步要把外面的铁片去掉，第二步要拿大针(不是绣花针)把里面的塑料薄膜挑出来，第三步拿对应的“公章”，所谓的“公章”就是能刚好放进次品中的小铁管，中间是实心的，有一点凹凸，把次品最中间的磁钢撬动，最后一步就是拿吸铁石把磁钢吸出来，但是可恨的是这么复杂的次品价钱更其他的一样，也是1000个30元。所以每次我看见这样的次品我就避而远之，知道没有其他的次品了，我才去剪它，一天才弄不到1500个，不合算。

上班一个月，我发现了一些好玩好笑的事情。就说打杂吧，给厂长打杂是5.3一小时，给副厂长和组长打杂是4元一小时，所以每次打杂，我们都抢着帮厂长打杂，组长叫不理。因为公司是电子厂，所以男生的话就比较少了，除了一些电工，我们学生工男生还算多的了，那些员工基本上是女的，年龄20至45之间，多数是30以下的，我们看见了，不论谁都叫阿姨。我有一次就尴尬了，叫了一个比我还小的女的阿姨，那个叫我无地自容…….

最可气的是，公司的食堂中午虽然不供饭，但是供菜吃。那个菜很难吃，我就常说，它就是煮猪食，我以为是我嘴刁，可是发现很多人都自己带菜吃的，重点不是这个，是菜不卫生，我发现菜里有虫子，很恶心的。自从发现菜里有虫子，我就没在食堂吃过。

每天最开心的就是，下班前我们要把那些次品的壳子用袋子装起来，送到一个小棚子里面，那里面有几头猪，所以我们叫这个“喂猪”。没事情的时候我们就拿棍子敲敲猪，结果猪叫了，喂猪的老奶奶过来了，看见我们干的坏事情，就说我们，我们赶紧跑掉，以为没事情的。结果她说到厂长那里去了，这下坏了，她是厂长的母亲。自从那次犯事后我们看见她就叫她奶奶这，奶奶那的，谁让我们在屋檐下呢，不得不低头。

我还发现这个厂有点不像一个工厂，很大的一个地方就三栋大楼，一个是车间，一个是住宿楼，一个是食堂。剩下来的地方全部用来种东西，什么冬瓜、黄瓜、黄豆、大蒜、茄子、空心菜等等。后来我知道了，食堂每天做的菜大部分是自身的，不是买得，这就叫“自产自销”。

厂里的效益我个人估计不是很好，至少职工待遇不好，像我们暑假工必须满一个月，否则一分钱都没有，哪怕29天都不行，但是可以请假的。长期工必须签满三个月，在这三个月中，如果你不干了，是没有钱给你的，三个月后，如果你想走，你必须在上个月打

辞职报告

。但是想走还没有那么容易的，会计会找出各种理由让你留下的，最后看你决心已定才放你走，厂长的脸色就难看了，招工有人来很高兴，走人了就不开心了。上次就有一个人打辞职报告打了一下午搞定，其实说白了，辞职报告就是一张纸，签个字就可以了，但是不给你，没办法。

厂里做的产品还是有一些毒性的，不是说产品有毒，只是在做的过程中，会有一些难闻的味道，我用过甲苯洗过东西，用甲苯洗后，发现自己的手指全部变白，还黏黏的，如果手上破，还会很疼的。用无水乙醇洗，手指变黑，很难一次性把手洗干净，好几天才干净的。

匆忙一个月过去了，我很开心，虽然我的工资不是很高，但是这是靠我自己的力量完成的，我坚持了，我做到了，我没有放弃。

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。实习是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实习自我的最好途径。亲身实习，而不是闭门造车。实现了从理论到实习再到理论的飞跃。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。从这次实习中，我真的学到了很多很多。

“艰辛知人生，实习长才干”。通过开展丰富多彩的社会实习活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实习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，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大二学生，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

**大学生寒假社会实践心得字篇五**

通过这次的社会实践，我也是比较努力的在完善好，在学校的时候是没有这样的机会的，我真的感觉非常的充实的，过去在学校的时候，我一直都把自己的工作看的非常重要，的态度的，这一个月的时间，我接触到了很多，我知道的了在外面工作的不容易，不和在学校一样，我不能给自己找一些借口，这实在是非常不好的，我也一定会在接下来的`工作当中让自己做的更好，在这方面我还是应该要努力一点才是，我也希望能够在接下来的工作当中有更多的进步，这一点非常关键的，寒假期间，我觉得自身的进步还是比较大的，我愿意在接下来进一步的去发展自己的能力，我也会继续锻炼自己，让自己有更多的认知。

我也体会到了赚钱得不容易，确实还是应该要好好的维持下去，真的感觉这一点是非常好的，在这样的环境下面我觉得是非常有意义的，继续努力去维持一个好的方向，作为一名大学生我觉得自己还是比价充实的，我一直都非常希望能够保持好的态度，我也会继续去落实好的，寒假期间这对我是一件非常有意义的事情，只有保持一个好的状态才能够争取到更多的价值，相比之下，我更加愿意去在这样的方式下面让自己有更多的进步，感激这次寒假的社会实践，我一定会让自己做的更好的，通过实践确实感觉是有很大的提高的，过去对赚钱没有概念，这次寒假的一个月实践，我确实是深刻的体会到了这一点，所以我感觉非常的好，通过自己的努力赚钱是非常有成就感的，虽然这个过程是不容易的，但是却让我知道自己需要好好珍惜，这次寒假的实践非常的有意义，我一定会让自己去接触到更多的东西，感激这段时间的经历。

**大学生寒假社会实践心得字篇六**

寒假响应院里要求，参加了大学寒假社会实践招生宣传。本以为要完成任务是很容易的事，所以事前只是稍稍地准备了一下，但确实起到了一定的宣传效果，我想这也离不开高中班主任的定力相助。这里对我的高中老师表示深深的感谢。这次宣传给了我不一样的感受，颇有收获。

来到熟悉的学校熟悉的教室，久违的亲切感又再次袭来。因为事前就联系了我高中的班主任老师，说明来意后老师表示可以帮忙，所以宣传工作可以顺利进行。因为是即将毕业的班级，所以春节刚过完没几天就开学了。看到“师弟、师妹们”在教室里的各种状态，立即就联想到了高中的自己，百感交集。

大学这几年也不是白练的，走上讲台的那一刻我还比较从容。为了和他们拉近距离，我的开场白是：大家好，首先请允许我叫大家一声师弟、师妹接着趁热打铁作了自我介绍，让他们知道我曾经也是由孟老师带出来的，现在石河子大学就读。为了调节气氛，我还讲述了一个我高中那会的趣事，引来一阵欢笑。就这样消除了我和这群待毕业生的陌生感，也是我缓解了我小小的紧张。

分析我当时高三的心态，所以进行了针对性的讲述。如同现身说法一样，我告诉他们高中生活是最美好、最充实的，虽然苦点、累点，却是你们一生中最难以忘记的一段记忆。其实高考也并没现在你说想的难么困难，不懈的努力会有回报的。我还询问了几个同学的院校志向，并给与了积极评价作为鼓励。接着分享了我在大学的生活：自由，有很多时间可以自己支配，去做自己喜欢的事；学同学都来自五湖四海，你可以交上很多朋友，了解不同地区的风情；有很多名师教授，是知识的海洋我还投其所好地描述了大学再没有繁重的学习，恋爱也不受限制。

同学们反应很强烈，我觉得这个时候该亮出我此行的目的了：东有大连，西有石河子。石河子市是联合国授予的“人居环境改善良好城市”，绿化率很高，环境很美，落在那里的石河子大学更是美不胜收。接着详细描述了石河子大学的硬件设施、师资条件、专业招生、优惠措施等。最后回答了几个同学很关心的问题，我觉得效果还行。最后表示对同学们的高考祝愿，掌声，结束。

通过这次的社会实践活动，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，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

假期的这次社会实践，虽然不辛苦却很需要技术含量。是前所未有的尝试，换来非比寻常的体验，实在不虚此行。以往的社会实践都是以团队为单位进行的，有时候个人在里边可以有个小小的“偷懒”，可这次俨然不行。很不幸没有找到和我组团的同学，我就要成为主角，我要独挑大梁。我觉得是个挑战，也是个检验。为了临场不乱，我首先对招生简章有了粗略的了解，接着就自己收集了一些关于学校更详尽的资料。我还试着一个人演练了几遍，想象着怎样应对突发状况，是不是需要求救老师。

宣传过程中我注意到了沟通与交流的重要性，没有我与老师的事先沟通宣传任务就不会顺利进行。我还懂得了交流方式的重要性：当我想表达一个明确的意思，话说出来却总是觉得表达的还不突出，有时候也会发现不知道有什么恰当的话语去表达，很纠结。一个场合用什么样的交流方式才最恰当，才能取得最好的预期效果，这是一门博大精深的艺术，在以后的日子里我会加强对这方面的注意，向“道行”高的人虚心学习。对我稚嫩的交流技术来说这是一种不可多得的锻炼，对心理素质的锻炼，对语言组织与表达的锻炼，让我在学校里书本上无法得到的只是得到检验与加深。

现在想来当初能吸引他们的招数还是我投其所好，抓住了主要矛盾。这都得益于我高中的路程，一些经验积累。说明了只有亲身经历过才会更加深刻，才会拥有话语权，更有说服了。只是我总是觉得当时的方式太过单调，如果才有图片宣传，让他们亲眼看到，那么一定会取得更好的效果。当然，后来我还想过当时应该也找老师“帮唱”，肯定会更有分量的。

感触和收获还远不止这些。

这也引起了我的感慨。当我看到同学们求知的眼神、对学业的企及，那一刻我仿佛回到了过去，看到了自己：三年前，同样的地方，同样的年纪，怀着一颗同样的煎熬着、努力着、悲伤着、快乐着。我还记得录取通知书拿到手时我是多么快乐，觉得一切的努力都是值得的。就是这么一路艰辛的走过来的，反思现在，我却在自己得之不易的大学里挥霍、迷茫，突然觉得十分惭愧。

青春年少早已挥霍殆尽，剩下的是责任与理想。三年前刚入校时心里默默的誓言已经记不起了，这是更好地适应了大学吗？我不再问自己。加油吧！为了给来人树立榜样，为了自己。

**大学生寒假社会实践心得字篇七**

在这段是时间以来的工作当中我也是认真的做好了自己的职责，我每天认真的搞好自己在工作当中的细节，这段时间的工作当中我也是把这些看的非常清楚，现在回想起来的时候，还是感觉的很有意义的，这次寒假虽然不是很长，但是我还是看到了自己的变化，这一个月我去到了一家超市做收银工作，感觉这也是我自身的一种成长，特别的有意义，在这方面这是我应该要端正好的，在这方面我是能够有进一步的提高的，这也是我应该要保持下去，我也有一些心得体会。

做超市收银工作我是第一次做，这次出来实践我觉得自己还是有很大的进步的，这对我而言是一个锻炼的机会，让我能够有这么一段经历去找到自己，知道自己的还有哪些不足，这一个月的时间，我坚持好自己分内的职责，寒假我觉得自己还是进步了很多的，在这方面我有着非常客观的态度，在这次实践当中我也是感觉费很有成就感，我不断的积累工作经验，在这一点上面我还是应该要坚持自己的原则，有一个明确的方向，一开始的时候我觉得自己是非常不适应的，我觉得自己在这方面还是感觉非常不好的，社会实践的过程当中我还是绝得自己的进步是很大的，我清楚的意识到了这一点，在这一点上面我也一定会坚持自己的原则，这也是我应该要有的态度。

寒假期间我能够清楚的意识到这一点，在这方面这也是我应该要去认真落实好的，在这个过程当中我非常明确自己的方向，所以我觉得这是非常有意义的，作为一名大学生我深刻的意识到了这一点，这次短暂的超市实践虽然结束了，但是我还是感觉非常好的，在这个过程当中我清楚的感受到了自己的变化，我也需要进一的去做好自己分内的职责，这段时间我清楚的感受到了这一点，通过这样的方式我还是感觉非常有动力的，在实践当中我感觉自己还是不断的在进步着，在心态上面我也是感觉非常吃力的，我清楚的意识到了这一点，在这一点上面我一定会继续努力的去做好的，在实践当中我还是感觉非常有意义，一个月的时间下来还是能够深刻的体会到这一点，我感觉非常的有意义，我也一定会认真的去做好自己分内的事情，以后在学习当中让自己做的更好，这次寒假的实践很有意义，成为一名优秀的大学生。

**大学生寒假社会实践心得字篇八**

寒假期间，我参加了“xx计划”大学生实践活动，到县市场监督管理局参加实习实践工作。在工作期间我学习到了在市场中药品药械以及化妆品的分布与管理，进入人事科后进行文案整理工作以及管理大学生实习方面的工作。

在实习中我感触很深，收获颇多。实践是大学生活的第二课堂，是大学生锻炼成长的有效途径。经过这段时间的实习，我认识到了我们不仅要学好学校里所学的知识，还要不断从生活实践中学习其他的知识，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。

这次的实习工作，也让我感受到了家乡的.变化，以及家乡要发展的美好前途，我也希望以后可以回到家乡，为家乡的进一步发展添砖加瓦，为家乡的发展尽自己的一份力。

**大学生寒假社会实践心得字篇九**

期末考试开始，也意味着寒假也来到，期末两个星期紧张的期末考试终于结束了，我将准备让自己过一个与众不同的美丽暑期。我也会努力地让此假期美丽而快乐，快乐而充实，充实而更有价值，更有意义。

今年假期，我准备去进行一段短暂的打工深涯，不仅是为了完成大学吩咐的寒假社会实践报告，同时，也是为了补贴自己的生活，减轻家庭负担和提高自己的实际动手能力。当我和家人商量此事时，他们没有惊讶，只有担心和焦虑。在他们眼中，总是少言寡语，喜欢大门不出二门不迈的呆着，更喜欢“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的我，怎么能去打工呢！但我想去感受社会，接触社会，了解社会，让自己品尝一下社会的酸甜苦辣，让自己真正踏入社会不会有太多的恐惧与不安，我是心已定，再难改变了。家人也知道，不管情况怎样，这是锻炼我的一个机会，也是我该学会独处的时间了，所以也顺着我去。

经过几天的奔波，我还是找到了一个非常喜欢的工作，便是在xx大众书行销售书本。为找到此工作，我一直兴奋不已，书是我最喜爱的家伙，现在又能与它们呆在一起，真是太荣幸了。我感觉自己又可以畅游于书海，行于娟秀的文字里，走在芳香的优美之文中，那是我的天空，我的完美世界。走进迷人的世界，我开始了我紧张而喜欢的工作时，老板一看就知道我也是很积极很认真很有兴趣的学生，也是为了做好工作，老板便耐心地给我介绍了书本的摆放及其销售书本的需求。我认真的听着老板的每一句话，并记于心中作回顾，随着每天的工作之举，我的经验也逐渐积累起来，使我的工作能力提高不少，这些提高让我心里暗乐，更让我微笑每一刻，我的自信心也就无形中加强了。此进步让我懂得了顾客的需要，懂得了微笑待人的重要，懂得了恰巧的口语交流方式，懂得了礼貌待人的处世之道，懂得了太多太多。

记得开始的第一天，我总是很难开这张似皇帝般的金口，也不怎么知道微笑待人，和别人的交流方式都会出很多的差错，对很多东西总是放不开。可以说我的第一天就是充满紧张、激情和好奇中结束。有时不小心对顾客说错话，就会招来白眼，也会受到老板的一些责备，心情也会有些波折。我也时常告诫自己：坚持就是胜利，认真做好自己的事，就会觉得生活中的错误不是绊脚石，而是人生中的一笔财富，也是“自力更生”的一大挑战、一大乐趣。就这样的不断告诫，我就不知不觉的感受到了生活的充实就是生活的快乐与幸福。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在工作中要具备七心，耐心、细心、恒心、尽心、关心、静心、责任心，也要具备认真、微笑、诚实、守信、大方、开朗等重要因素。在工作的过程中差错是不可避免的，责备也是不可避免的，只有认真做好自己的事，尽自己的努力去完成该完成的事，那就会有一种无形的收获。受到责备，心中会感慨万千，但这也会给我上了人生中宝贵的一课。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，面带微笑的接受，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的很难堪之事，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，这才是我要努力的方向，不应沉于忧郁与苦闷之中。

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，那么你一定会交得到很多朋友。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。不论做是事情，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，寒假的打工生活，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，这也算是我的一份财富吧。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暑期打工。暑期虽然只有短短的1个月，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。

作为21世纪的大学生，除了认真学习书本知识，还需要不断的参加社会实践，这样的学习就是的学习方式。因为在现今的很多大学生都清醒地知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人已经不是现代社会需要的人才，更不是人生成长的方式。大学生必须在社会实践中不断地培养自己的独立思考、独立工作和独立解决问题能力，要真正学会独立的出世能力。通过不断的参加实践性活动巩固自己所学的书本理论知识，就会懂得如何利用好书本知识，发挥自己的真正才能，增加自己的学习实践技巧。现今，知识要转化成真正的能力就必须依靠实践的经验和锻炼，让自己得到真正的体会。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得现今的大学生应该转变思想观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。作为一名合格的大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。在这次暑期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

大众书店让我的假期生活变得美丽，让我告别了孤寂，让我因充实而快乐，因快乐而幸福，因幸福而自信。美丽的假期生活，让我受益匪浅，也将会是我人生中的永恒回忆。

**大学生寒假社会实践心得字篇十**

轻轻一指，半年过去了。回想半年前，我也从高中生变成了大专生。以前，我很期待大学生活。我没有没完没了的复习题，也不需要用咖啡提神。而现在，似乎一切都结束了。我开始了新的大学生活。

我以前从未经历过大学生活的许多方面。但是有些，我初中毕业的时候就已经经历过了。比如这种社会实践。

基本上只要是暑假，我都会出去找工作。初中毕业的那个暑假，我去了矿车厂。大四的暑假，我也在一家餐厅当服务员。大四暑假，我招了别的学校的学生，然后被康佳电视升职了。

在这些工作中，在康佳工作的经历最让人印象深刻。

由于之前在康佳做过临时推广人，这个寒假回家很容易再做一次。因为他们需要工作经验，因为我接受过他们的品牌培训，也有工作经验。

安徽康佳成立于1997年5月21日，是康佳集团与滁州市国资运营有限公司的合资企业，是康佳集团国内最大的彩电制造中心，也是安徽电子行业的骨干企业。公司拥有13条现代化彩电生产线，年生产能力600万台。依托康佳先进的管理机制，安康累计生产彩电2500万台，连续多年被授予“滁州市十大优秀企业”、“安徽省外商投资经济效益先进企业”、“安徽省经济效益最佳企业100强”、“安徽省外商投资重点企业20强”等荣誉称号。

随着时代科技的变化，电视已经成为人们生活中不可或缺的一部分，但电视销售市场却随着竞争发展到了极致。电视的销售技巧已经成为销售人员不断补充的精神食粮，也是解决竞争带来的压力和攻击的武器。

在康佳专柜做临时推广期间，也学到了一些关于电视行业的销售技巧。

消费者在电视购买中的关键问题

1、电视品牌质量。包括电视频道数量、图像、图片、用途、声音等。

2、电视是否适合自己，是否适合自己装修。客户往往没有要求。比如房子比较小的，他们在购买的时候会注意屏幕尺寸。

3、电视售后服务。

针对消费者的一系列表现，找出消费者购买电视的真实想法，然后根据他们的想法给出消费者建议，从而更清晰地完成销售。

与消费者沟通时注意以下原则。

（1）满足需求的原则。

现代营销理念是销售人员应该帮助客户满足他们的需求。销售人员在促销过程中要做好发现客户需求的准备，尽量避免“强迫”促销，让客户在你强迫他接受某件事的时候就能感觉到你失败了。最好的办法就是利用你的促销活动让客户找到自己的需求，你的产品正好可以满足这个需求。

（2）诱导原则。

营销就是让不知道或者不想买这种商品的顾客产生兴趣和欲望，让有这种兴趣和欲望的顾客采取实际行动，让已经用过这种商品的顾客重新购买。当然，客户为我们张嘴宣传会更成功。每一个阶段的实现都需要销售人员把握好诱导原则，让客户一步一步跟上销售人员的思路。

（3）照顾客户利益的原则。

现代促销与传统促销的一个根本区别是，传统促销是欺诈性的，而现代促销注重“真诚”，从销售人员和客户利益的角度考虑问题。企业只能打同行，永远打不过客户。今天，以市场为中心，客户已经成为企业之间竞争的对象。只有让客户觉得企业是真正站在消费者的角度考虑问题，在整个购买过程中自己的利益得到满足和保护，企业才能从客户身上获利。

（4）创造魅力。

推销员其实是先卖身，再卖货。不管他带来的商品有多吸引人，顾客都会说：“不好意思，我现在没打算买这些东西。”业务员的长相不一定要漂亮或者帅气，但一定要让人觉得舒服。准备阶段你能做的就是准备一套干净体面的衣服，去掉任何有损形象和恶心的污秽，充分休息，准备以充沛的体力和最好的精神面貌出现在顾客面前。

虽然我经历过很多次社会实践，进一步体验过生活，但我会珍惜每一次社会实践，这是我生命中宝贵的财富，也为我以后的工作提供了经验。只是这个假期很难找到工作，很难找到实际的岗位，但是坚持下来，总会有希望的。

**大学生寒假社会实践心得字篇十一**

寒假，着真的是一个让人非常纠结的时期。在寒风和节日的气氛下，大家听到这个名字的时候，第一时间想到的就是休息、娱乐！但如今，作为一名大学生，我对自己的责任和未来有了更多的想法和要求。为此，我利用这个寒假的时间，让自己积极的投身到了社会的边缘，希望通过在社会中浸染自己，取得更多的感受和收获。

如今，回顾自己在寒假假期，我有幸在家附近的xxx超市得到了一份促销员的工作，并通过这份工作在这xx天里充分的在社会中锻炼和打磨了自己。如今，我对自己在这xx天里的新的体会做如下记录：

更换了自己的角色，超市的环境都变的大不一样！而且要适应这样的环境，我们同样也要改变不少来自大学的“坏习惯”。在工作的岗位上，我们必须严格、积极的要求自己，这里没有老师，我们必须自己去学习。这里没有同学的帮助，自己的责任必须的自己承担。面对这个环境的问题，我一直都在积极努力的改变自己，让自己能适应这个环境，适应这里的变化，并让自己发生全新的改变！这是一场奇特经历。

尽管知识兼职的促销员，但我的工作也并不轻松。不仅仅要做好每天的搬货和促销，更要保证相应的销量和成绩！这对我们一届大学生来说，有太多的“新花样”要学习，要了解。

起初，我是感到有些害怕，但逐渐的，在料及了工作为何物之后，我也渐渐的放开了心，全力去做好自己的工作。

在我的理解中，所谓工作，也就是自己现在的的责任。过去我的责任是学习，如今的责任是工作，尽管方式有些不同，但只要付出努力并积极的面对，工作就能顺利的完成。

回顾这场工作，起初我也很放不开。但如今，适应了这份工作之后，我反而对要离开这里而感到不舍。但我明白，我的终点并不在这里，在今后的学习中，我会更加努力，让自己走得更高更远！

**大学生寒假社会实践心得字篇十二**

2014年12月21日中午12点整，我系筑梦青年志愿者在团总支副书记蔡宇佳的带领下来到了埠子镇的古城书香支教基地。他们携着阳光，携着爱，暖意融融，熏染了整个教室。

一张张灿烂的笑脸是孩子们的情意扑面而来，一声声甜甜的“老师好”让志愿者们的疲倦一扫而空。在志愿者和孩子们短暂的交流后，课程正式开始了。

一堂课的考试时间，志愿者们担任着每个年级的老师监考孩子们答卷。一看到一个小孩子答题心不在焉，志愿者就会上去敲敲他的桌子，让他认真答题。下课后，志愿者认真批改试卷，把错题用红笔圈出来，在下一堂课一对一的讲解。

通常，志愿者会耐心地解释一遍又一遍，等到小孩子弄明白了，再让他做一次。“既然来到这里，就要对每个孩子负责”蔡宇佳同学认真说，一边还在为孩子的考卷算分。

在这里，那么多的欢声笑语，那么多的幸福回忆，都珍藏在了志愿者每个人的心底，也让每一位留守儿童心怀暖阳。明年，志愿者们将延续筑梦的脚步，延续爱的`传递，给留守儿童一片明朗的的天空。

**大学生寒假社会实践心得字篇十三**

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，心得体会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。它有助于当代学生接触社会，了解社会。同时，实践也是学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是学生服务社会、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。

学校是一个小社会，步入高中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。

我的寒假社会实践热门思想汇报，是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次寒假实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。我认为以下四点是在实践中缺少的。

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，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，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。自信不是麻木的自夸，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。”其实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，那一切都变得容易解决了。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。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

以上是我自己觉得在这次寒假社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。

**大学生寒假社会实践心得字篇十四**

实践单位:x有限公司实践时间:x-x-x至x-x-x实践内容:西餐厅服务与西方礼仪培训实践目的:通过实习了解西餐厅的基本操作过程,掌握服务技巧提高服务水平,锻炼自己的社会实践能力。随着生活方式的更新和社会交往的活跃，我国吃西餐的人越来越多。在组织的涉外活动中，为适合国外客人的饮食习惯，有时要用西餐来招待客人。西餐厅一般比较宽敞，环境幽雅，吃西餐又便于交谈，因此，在公共关系宴请中，是一种比较受欢迎又方便可取的招待形式。西餐源远流长，又十分注重礼仪，讲究规矩，所以，了解一些西餐方面的知识是十分重要的。今年暑假，我在x有限公司实践了一个月时间，获得了经验，更增长了见识，使我对西餐有了更深的了解。

在x有限公司一个多月的实习已划上了圆满的句号.在这里，第一次接触社会的实践生活，体验到生活的艰辛和不易，总体来说还是有不少的收获和所得。从一个对西餐行业无知的少年变成一个既具有西餐知识，又懂得西方礼仪和社会交往的青年。

实习的收获是不能用语言一一所能描述的，总的来说有酸有甜、有苦有乐,苦的是让人记住那些几十种西餐食品的特点与制作方法，还得分清它们的消费对象。还有那些中国人不太懂得的西方礼仪培训工作;快乐的是和同事领导的和睦相处以及老板的风趣幽默;快乐的是顾客对自己付出服务的肯定与赞赏;乐的是自己既充实又有滋有味的实习生活过程.其实实习的日子不是很长,当初的我们不知道牛排还要吃七八成熟?不知道生菜沙拉和水果沙拉是什么东西,以及自己不怎么熟练的在西餐厅铺台布.摆刀叉,给客人介绍菜单的种.种场景就像昨天才发生一样,是那么的叫人印象深刻.

在这里，自己对西餐方面有了比较深刻的认识，品味西餐文化，建议大家到正宗

和归纳认为吃西餐最讲究6个“m”。第一个是“menu”(菜单)，第二个是“music”(音乐)，第三个是“mood”(气氛)，第四个是“meeting”(会面)，第五个是“manner”(礼俗)，第六个是“meal”(食品)，这些都是西餐行业内必须具有而且重视的地方，好的西餐老板会特别重视这几个方面的投资与开发研究。西餐礼仪也是特别重要的方面，好的西餐厅店，会对所有的员工进行西方礼仪的培训，会对服务人员进行定期的考核和认定。

在x实习最刻骨铭心的是x员工竭尽全力为客人提供\"温馨细微,物有

所值\"的服务.还有就是典雅淳美的美国西部音乐,韵味悠长的咖啡,以及闻名遐迩的菲力牛排。都说服务是餐厅的形象之本,是西餐厅的竞争之道,那么x的服务魅力有表现在哪呢?那就是一张诚挚动心的笑脸,一声声悦耳动听的话语,一次次全身心投入的服务而凝结出一个个回味无穷的优质服务。

在那里实习的一个多月期间学到的东西可不少,感触也颇多,若要为客人提供优质的服务,就是要充分读懂客人的心,充分理解客人的需求,甚至是超越客人的期望,在日常工作岗位上为客人提供富有人性化的和艺术化的服务,高层次的满足客人的需求,让客人愉悦地有频频光顾的欲望.有人说服务是个即时的工作，过去了就不会再来，所以要在当下满足客人的多方面要求，把服务的质量提高。在西餐厅实习的这一个多月，在工作岗位上勤勤恳恳付出的不光有汗水，还有智慧和技巧，更多的是自我超越。

因此，自己变的成熟了，少了一份脆弱，多了份坚强，忘了如何去依靠，想的是如何去学习让自己独立自强。没有了父亲和母亲的.关怀，没有了老师和同学的指点，自己的一切事物都得要自己亲自去解决，增强了自己的自信心，从这次实习中我深深的体会到没有自己办不成的事，只有自己不去做，认认真真的学习，勤勤恳恳的做事，这就是生活，是真正的生活!

通过实训、实习，我对西餐的专业知识有了很大的提高了，尤其是服务意识、语言交流与表达能力、外语能力、处理宾客关系能力、团队协作能力等方面具有明显的提高，特别是自己的外语口语交际水平有了一个很大的提高，以前在学校里面没有条件锻炼自己的口语，在这里，来吃西餐的也会有很多的外国朋友，锻炼了自己的口语说得能力，为自己以后走上社会做了个好的开始。社会上由课本上学不到的东西，那就是社会经验，为人处世的经验，想想自己明年就要真正的走向社会，参加工作，也许自己的这次实习就是自己新的开始，也就意味着自己的成熟，我会在以后的工作和学习中，不怕困难，勇于克服，在实践中锻炼自己的能力，努力提高自己，实现自己的理想。结束语：通过这次社会的实践，我学会了自立，懂得了团队在工作中的作用，为以后的工作和学习提供了宝贵的经验和教训，我会依次为起点，以后更加勤奋学习，锻炼自己的各方面的能力，努力提高自己的综合实力!

**大学生寒假社会实践心得字篇十五**

在我们的万众期待中，20xx年的寒假终于到来了！但相对于以往，我却格外的期待这个寒假的到来！

回想自己大学x年以来的生活，尽管大学被称之为一个小社会，但我却几乎都还是在校园中活动，不仅一直没能接触到真正的社会，甚至连假期都总是沉浸在休息和娱乐之中，白白的浪费了大好的时光。为此，在这个学期的寒假里，我决定要充分的利用这次的假期，积极的去体验社会的感受！

因此，今年的寒假期间我在自家附近的一家超市里开始了寒假xx天的收银员工作！尽管期间也出现了不少的麻烦，但我都努力的克服了自己的不足，改进了自身的问题。现对这次的假期社会实践心得记录如下：

回想在假期刚刚开始的时候，我带着满脑子的计划和想法，准备开始自己独自走上社会的道路。但走到超市门前的时候，却又不由自主的停下了自己的脚步。看着人来人往的超市，再看看在收银台忙碌个不停的收银员，我心中不禁又有了一些退缩。在计划中，我只顾着计划自己的去处，但却忘记考虑了实际的因素。寒假期间，春节也快要到来，超市里自然是忙碌一片。看到这样的景象后，我心中又忍不住考量，“自己真的能完成这份‘困难’模式下的的工作吗？”但我却偏偏在思想的时候脚步比脑子更快，还没等我考虑出个结果，自己已经站在了老板的面前。

在开始了这份工作后，我也站上了收银台的岗位。并在xx前辈的指点下，学习了关于收银工作要求。在工作开始之前，我还自大的以为这次的工作不过就是简单的加减法，对我这个大学生来说，一定不会有什么问题！

但当真正的工作开始后，我却发现了自己的错误。作为收银，我们要做的不仅仅是将顾客购买的商品记录并结算，服务也是我们的一大任务！并且，在超市中，不仅仅只偶遇加减而已！随着超市的活动，会员的折扣以及各种优惠，这给计算带来了很多的要求。想想还是很简单？但如果是在拥挤繁忙的超市呢？面对众多的顾客，我们不仅要加快手上的工作，更要保证工作的准确性，这就让工作变得更加困难！

经过了这次的工作，我才真正的体会到了社会的辛苦。仅仅是一个收银的工作都是这么的困难，更别提是其他的工作了。当然，这次的工作体验并不会打击到我积极性，反而会让我在今后更加严格的要求自己，在今后的学习中我也一定会更加努力的提升自己，让自己变的更加优秀！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn