# 精选暑假社会实践心得体会大学怎么写(9篇)

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2025-01-22

*精选暑假社会实践心得体会大学怎么写一社会实践，让我们更多去关注社会，了解形势与政策的动态，认识自身，认识社会，是一个提升自我，锻炼自我的宝贵平台。在这个过程中，我们离开了学校这个象牙塔，来到了现实的社会中体验社会，体验生活，体验人生；社会实...*

**精选暑假社会实践心得体会大学怎么写一**

社会实践，让我们更多去关注社会，了解形势与政策的动态，认识自身，认识社会，是一个提升自我，锻炼自我的宝贵平台。在这个过程中，我们离开了学校这个象牙塔，来到了现实的社会中体验社会，体验生活，体验人生；社会实践，让我们更多贴近社会，去感受最真实的社会生活，体味最真实的人生。

通过这次社会实践经历，使我学到和懂得了许多，我懂得赚钱的艰辛，我想我以后花钱肯定会很俭省的；我在工作的过程中，我学会了很多，我想这对于我未来很有帮助。很多人的成功或许就是在这不经意的小细节上，因为有句话叫“细节决定成败”。我相信今天的经历就是明天不可多得的经验。

销售网络辐射全国各地，并在深圳、广州、武汉、南京等地设有窗口，年产种苗达8000万尾，饵料供应冷库达1200立方米，药店2所，技术人员8人，大型运输车辆10台。已形成了以南大冷冻加工有限公司为龙头的特种水产加工企业群，开发了以“洞庭湖洲”为品牌的特种水产、饲料等系列产品，年加工乌鳢鱼片、鱼丸、鱼皮等系列产品达20xx多吨，产品深受市场。英国、丹麦、新加坡等外商与该公司有贸易往来。

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，也出现了更多的问题，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，全方面武装自已，才能在这个社会有立足之地甚至拥有不败之地。

暑假期间，我和同学去了镇敬老院。早上，我们提着慰问品，一路说笑着向镇敬老院走去。到了敬老院，走进大门一位热心的阿姨接待了我们，还一边给我们讲解敬老院的概况。

这次活动，是我们这次社会实践活动中最辛苦的一次活动了，为期10天，下午早早的就在公园正门摆好摊。面对着炎热的太阳，热得满身大汗。虽然辛苦，但是我们都没有过多的抱怨，因为，这是我们第一次做生意，第一次挣钱，我们要全力以付，做到最好。第一桶金活动，使我明白了做生意的艰难，明白了挣钱的不易。

**精选暑假社会实践心得体会大学怎么写二**

我在7月迎来了暑假，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。

在现今社会，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成为说不完的话题。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，我来到了\_\_小区，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，运用到客观实际巾去，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。另一方而，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校业学小到的东西。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。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不仅要学好学校业所学到的知识，还要从生活中，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。

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，我便有着一个坚定的信念，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，不会有人会告诉你这些，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。无论是学习还是丁作，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。暑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，走向社会，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。

**精选暑假社会实践心得体会大学怎么写三**

暑假，对于某些学生而言，漫长的一个多月，无所事事的生活，会让人倦怠，也会让人慵懒。但一直号称着的，有意义的假期对大多数人来讲根本就是无稽之谈。不是每件事做完后都是有意义的，很多时候我们做的都是无用功来的，所以我们的人生才那么多的挫败，所以我们才有梦想去追求更有意义的事做。

而我，以前从没想过要到工厂里体验生活的。但，这个暑假我竟会到深圳宝安松岗致高玩具厂打工，真的是纯属心血来潮的想法，而让我心血来潮的原因有两个：一事前段时间炒得沸沸扬扬的“\_\_\_事件”让我有了探究厂里打工者生活的欲望，二是同宿舍的刚好有人的姐姐在深圳宝安松岗致高玩具厂打工，可以介绍人到她所在的那间厂打工。所以，当我宿舍人提议到致高玩具厂打工时，我心动了。同时也即意味着着今年我的暑假论文不用再像往年一样无事呻吟了。

就算我一开始就做了心里准备要到工厂里受苦的，但很显然我还没有做最坏的打算。

自从我到了致高玩具厂打工后，我就有点理解在\_\_\_\_\_\_的人了。一个工厂即使有很完善的管理制度，但那真的只是外表上看起来很完善而已，只是看起来很为员工着想而已，没有谁可以保证那个所谓的完善的制度到底被执行了多少，不过我想致高玩具厂应该比\_\_\_好吧，除了过长的加班时间可以跟\_\_\_媲美，至少我知道致高玩具厂的管理比不上\_\_\_的军事化管理。所以现在我会很讽刺地想我在致高玩具厂打工时应该庆幸至少没有在\_\_\_那样容易产生厌世情绪。

出来工作很多时候听到的训导都是工作的时候要学会全力以付，不要太计较自己付出多少，尽量做到多做事，做有用的事情。自己努力的工作，旁人也会看到。不管怎样，重要的是工作的成效和业绩，这才是领导看重的。就因为这些话，使我老是在想，这会不会就是对社会低层出卖体力的劳动者的盲目指导规则呢?你想获得报酬，就得出卖老劳力，好像这句话成为了工厂打工者潜意识中的认知，这确实是很难改变的观念!

有一种很哲学的说法“每一件事物都有它特定的阴暗面”，即使是在工厂里这个小小的生活圈，但同时也是一个独立社会，在这里也有众多人事纷争。他们辛苦之余，还要为了自己的生计，生存，生活而这样那样的明争暗斗，让我感觉，人，作为一个社会的存在时是多么的不易。

在工厂里打工，我感觉最深的是身体很累，但心更累。就像钱钟书在《围城》所说过的经典话语：“里面的人想出去，外面的人想进来”。工厂很多时候像一个封闭的圈子，生活在里面的人都是“两耳不闻窗外事，一身只为活儿累”，即使想出去逛逛，呼吸一下新鲜空气好像也是一种奢望，长时间的加班时间消磨了里面的人的最初的斗志与期望。我一直以为在生活中被自己的行为弄得筋疲力尽的人是愚蠢的，一切的冲动没有任何的目标。知道我也体验到工厂里的生活，我才醒悟到，这愚蠢的人之中也包括了我自己，说到底，我们大家的思想都是懵懂的，所以慢慢的迷失了自己。

从我上大学开始每年的寒暑假我都有打工，每一次的打工经历都让我更好地接触社会，了解社会，加入到社会中。它有助于我们大学生更新观念，吸收新的思想和知识。同时，社会实践中有很多我们在学校里无法学习到的东西，与人沟通交流的能力和表达能力。社会实践能够加深我们与社会各阶层人的感情，拉近了与社会的距离，也开拓的视野，增长了才干，能更好明确自己的奋斗目标。

至于我为什么经历了一个多月的身心俱疲体力劳作，还能有这么乐观的想法?我想这是有原因：因为从一开始我就知道我不会在那间工厂做长期，一个月之后我就可以回校了，于是我才有了动力可以在那里熬过艰苦的一个多月，因为我庆幸。但是我知道对于那些长年累月在工厂里干体力活的员工而言，他们没有身负什么特别技能，所以他们要生存，就只有出卖劳力，他们都很勤奋，但是那一份勤奋却将他们的心磨成木然，茫然得好像看不到自己的未来，想来就觉得心酸。

痛苦并快乐着，是我们这种短期打工者最容易对工作产生的感受，在打工的这段时间内，我感受着工作的氛围，体验着工作的辛苦与快乐。这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在这里，没有人会告诉你要做什么，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到最好，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，以提高自已的能力!

还有的就是人与人之间，在工厂里，或许你很容易感到挫败，但人际修复看起来对于我们这些还处于学生年代的暑期工而言易如反掌。或许是因为我们一早就对工作定了位，时间的短给了我们一种错觉，所以稚气的学生认知里是这样的：在这么短的时间内去同一个人翻脸，不利的肯定是自己，而我们何必做这么不利己的蠢事呢?所以到现在我还在疑惑，到底教育给学生带来的认知与现实社会相悖?还是现在的学生太聪明，他们比成人更能看得清自私与宽容的界限?我想两者皆有吧!毕竟我也是这群成员之一，感受多少有些相似。这着一个月里，我的确经历了很多我从没有过的感受。或许我变得更自私，更冷静，也更宽容!连我自己也没想过，我自私的时候也可以这么麻木不仁，也更惊讶我竟然接受了许多一直在我认知里不能接受的东西，我能宽容更多的阴暗面，更多人的自私。

当这种认知灌输进我的脑海，我不确定我自己是不是变坏了还是变深沉了?但我可以确定，我的人生阅历变丰富了一点，确定我的思想有了点偏离轨道的的趋势。当然，这个轨道的正常与否是有我从小接受的教育来定位的。小时候可能认为如果前方只有一条路可走，那这条路就是正确的，是属于我的。有这样的认知当然可以理解，因为记得当时年纪小!但人生在慢慢的长大，思想慢慢变得复杂，很多东西变得不可理解，而这在单纯的教育里是找不到答案的，即使我们走完那条从小就开始走的路，我们还是迷茫。所以我认为答案应该就是在我自己偏离轨道时有了一点眉目，而能不能独创一条路，看来不容易，但也不是那么容易让人放弃的!

工作的时候，很辛苦，但快乐也很多。在喝水的时候偷偷懒，吹吹风，身体里会有些细微的幸福在冒泡;与同为学生的暑期工同事天南地北的聊，思维有稍微的出轨，向往那不曾看过的风光;面对一新款玩具时，把它从支离破碎的残肢断臂重新组装成一个甜美可爱的玩具，心底也会有意外的成就感与骄傲感;思想神游的时候，上头幽默的骂语会让你哭笑不得……面对各式各样的玩具，有时会有一种错觉，以为自己还没与童年说再见，回神却是另一番风光，庆幸的是原来自己还保留着一丝顽皮与童真。

以上就是我暑假打工的经历和感受，虽然不是那么的轰轰烈烈，也不是平淡无味，但至少它是充实的，给我或多或少的带来的对于人生感受，和一定的影响!

**精选暑假社会实践心得体会大学怎么写四**

暑期来临的一段时间是令人很兴奋的时间，也是很重要的一段时间，因为在这两个月的时间里面我们可以暂时的放下枯燥的学习生活，做我们一直都很想做的事情。所以我们应该

很好的把握这一段时间。

在上学期临近暑期的时候，我已经计划好了我的暑期生活。一放假我就已经买好了去\_\_的车票，从 7月16日到8月20日我得到了在\_\_市宝安区\_\_镇佳士达办公设备服务行实习的机会，感觉很幸运。在这次实践活动中我主要负责公司中办公设备的销售和售后服务工作。从中学到了不少的社会经验。

我很庆幸我能得到这个实习的机会，因为这次实践工作不仅专业对口而且最重要的是能从中学到很多工作经验。在这40多天的实习工作中我严格要求自己，有不懂的地方及时向有经验的同事提出并得到了满意的答案，从而从中学到了知识。认识到工作中不要害怕犯错误，不要隐藏自己工作中的缺点，虚心听从长辈的指教甚至批评，因为这也是一种财富，它能够让你学到你很难学到的东西。在实习工作期间我也没有忘记学习专业技能，通过查找大量的资料和请教同事我学到了很多技能，并把这些技能应用到实践中去。

虽然实习工作只有短短的几十天，我却觉得学到了很多在大学里面学不到的知识，这都有助于我在以后的大学生活和社会实践。

在大一的学习生活中，我一向都很注重对专业技能的学习且忽视了理论知识，所以在刚开始的工作中不是很清楚这个行业的一些专业术语，对一些工作无从下手，导致闹了很多的笑话，最后慢慢明白理论知识同样也十分重要，只有通过理论结合实践才能才能有很深的理解，才能从工作中获取知识积累工作经验。

在工作中我们会遇到形形色色的问题，有的需要通过别人的帮忙才能解决它，但是有的必须自己独立完成，这就要求我们有独立的思维能力，工作中也需要有这种能力，但这种能力不是天生具备的，需要通过后天的学习和培养，万事开头难，不要认为你没有做过的事你就一定不会做，这是懦弱的表现，你只有这了第一次以后才会做，没有经过尝试你永远也不会做，做完后你会觉得“原来这么简单啊!”然后就会有一种成就感。

这是我的第一次暑假实践工作，通过这一次的工作，我认识到以前自己都在虚度光阴，人生短短几十年，我们应该活得精彩，尽可能创造更多的价值，不要让每天的生活千篇一律，平淡无奇。

7月13日我坐上了去\_\_的火车，虽然这不是我第一次去\_\_，但是我觉得这一次应该过的精彩。应该为自己的梦想奋斗。\_\_市东方纽约，摩天大楼像雨后春笋，而在这个经济繁荣的城市我将成为一粒灰尘做着自己的一份微小的贡献。突然间觉得自己是一个打工仔，在为生活而奋斗。

7月16日，经过爸爸的介绍我来到了\_\_市宝安区\_\_镇佳士达办公设备服务行做一名实习生，刚开始是一种兴奋而紧张的心情，高兴地是自己终于能工作了，害怕的是怕在工作中遇到自己结局不了的难题。我实习的单位是一家小型的办公设备销售店面。它经营的产品有电脑及电脑周边设备，打印机，复印机，数码耗材等产品，它是一家电器集销售和维修的单位，虽然规模不大，但是经营的范围很广，所以我能从中学到一些知识。老板是一个30岁左右的男士，我们经常和他一起聊天，他很和蔼，时常关心员工们的工作和生活，能让员工觉得很温馨，他对我说，员工是企业最宝贵的资源，我们应该尊重他们，让他们有发展的空间，要发掘员工的创造力，为公司创造一定的经济效益，但也一定要注重自己的成长，刚开始我并不知道他说这些话的意思，后来通过工作和学习我明白了企业和员工的关系是紧密相连的，员工在为企业创造财富的同时，企业也在为员工带来了一定的价值，包括以后的成长。大学生不要好高骛远，不能认为自己比普通的员工高一等，认为自己的价值比别人的高，只是错误的想法，很多大学生觉得自己的工资和普工一样就有点心理不平衡，他们有的放弃自己的岗位寻求高薪的单位，认为自己的水平拿高薪是应该的，他们不知道自己的价值就是自己在为企业创造的价值，这必须成为正比，所以我们在就业时要有这样的考虑。要知道钱不是很容易得到的。

最后，我觉得这个周末过得还是比较充实的，既学到了知识又学到了如何做人，关键是得到了工作经验。

**精选暑假社会实践心得体会大学怎么写五**

时间飞逝，看似漫长的暑假两个月生活即将结束。通过暑假打工，我将更加深刻地理解了生活，理解了工作，在工作中学习，在学习中成长。

今年的暑假，我是在河南前进铸钢有限公司打工度过的。首先说我的应聘，这个企业是我们村的一个家族企业，我首先给我的一个小学同学（他爸是企业的负责人之一）打电话，麻烦他帮一下忙，然后我就到工厂找厂长，说明来意，就给我安排了工作，直接归办公室管理，平时做一些后勤的杂活。这不禁使我联系到将来的找工作应聘，我们需要建立广泛的人际关系网，这样说不定谁帮谁的忙，说不定其中一个貌不惊人的朋友可能就是你求职应聘的贵人。俗话说多个朋友多条路，不就是这个道理吗？

最开始的一段时间，因为一个扫地的阿姨请假回家盖房，所以就让我干起了她的那份工作——打扫宿舍楼卫生。开始我还很抱怨，自己好歹大学生一个，就让我干扫地这活。上下两层楼的走廊，宿舍大院都是我的工作，首先将地面扫净，把垃圾桶中垃圾倒了，然后涮拖把、拖地。30多度的天气，再加上特别爱出汗的我，拖了一会儿，便汗流浃背，等到工作结束，我已累得像散了架。心中一直挺郁闷的，后来想起邓小平爷爷，他老人家三起三落，从国家重要干部下放到工厂做工，那是何等滋味儿，邓爷爷心里能高兴吗？关键时刻，经得起考验，才能成就大业，不正是这个道理吗？想到这里我心中就豁然开朗了，我也没什么了不起的，干这点活又怎么了。又想起时传祥、李素丽、徐虎等，他们都是在自己平凡的工岗位上，兢兢业业、勤勤恳恳，十年如一日，最终不也获得全国劳动模范的光荣称号吗？正因为如此，我们应该干一行爱一行，做工作不能挑肥拣瘦，拈轻怕重。每每拖地心烦意乱的时候，我就想想这些伟人劳模的故事，榜样的力量是巨大的，我很快又恢复了心中的那份平静，安心做好自己的本职工作。

工作中教会了我许多，我将受益终生。首先要听从领导指挥，执行领导决定。“服从命令听指挥”这句部队的常话在工作中依然适用。其次要正确处理好上下级的关系。既不能过分接近，这样不免有些近乎谄媚，又不能太过于疏远，这样怎能得到领导的器重和赏识呢？这或许就是“保持距离，注重影响”的人生哲理，恰到好处的距离方能使我们在工作如鱼得水。再次工作不像我们的学习考试。学习中注重的是过程，当然希望一个好的结果，如果不太理想，也没什么大不了的，只要过程精彩就好，这就是“只问耕耘，不问收获”。但是工作中恰恰相反，领导不管你采用何种方法，过程如何辛苦艰辛，“黑猫白猫抓住老鼠都是好猫”，领导看重的是结果，任务完成了，一切就ok了。例如领导下达命令要求某个铸件明天早上交货，工人们就是加班到第二天早上7点只要完成任务，都是应该的。

工作中还有许多事情，可做也可不做，可现在做，也可以以后再做，我们该怎么办呢？例如工厂南边墙边有许多草，这本来属于养花匠（属于办公室管理）的工作，但是他整天很忙的，顾不过来，况且草长的那么高，领导看到了肯定不高兴，再把这任务布置下来，那就不太好看了。因此，科长派我们去拔那些草，深深的根，拔起来很费劲的，后来还淋了点小雨，虽然汗流浃背，但看到墙边那荒草丛生的场景消失了，心里别提多高兴了，更重要的是没有日后被领导批评，这能不喜悦吗？！可见主动工作之重要，因为被动就要挨打。我们的学习工作都是如此，只有掌握了学习的主动权，我们才能更好的听课，更好的复习，更好的成长。

现实就是这样，工作中的许多东西道理，都是我们这些只知读书的学生，迫切需要学习领悟的。也许有人要说，这样人人不就都变得圆滑世故了，社会就是如此，我们既然无力改变，不妨去适应这个大环境，希望环境去适应你的人注定是要被社会所淘汰的，“物竟天择，适者生存”不正是这个道理吗？

工作中还有要特别注意安全，工厂生产的每一环节都要以安全为前提。听他们说，几个电工去车间修理电缆线，要把两段电缆接起来，没有办理工作票，开始了习惯性违章，一端没有电，他们都忘了另一端还有电，没有把闸刀拉下来，一个电工拿起接口正要接，噔的一下，把他打了一下，另一个电工马上意识到没有停电，立马去拉下闸刀，然后把他拖开，火速打120，把工友送到医院，才算保住一条命，但身体非常虚弱，手上全部蜕皮了。因此安全生产重于泰山，居安思危，警钟长鸣，要防范这些习惯性违章，如果处处按照安全生产规章办事，各种事故是可以大大避免的，这样不仅为厂里创造了效益，更使我们的生命安全得到了保障。

近两个月的打工生涯教会了我许多，但我深知还有许多是我要虚心去学习中，从说话办事及言谈举止，向师傅们请教，向长辈们请教，“三人行必有我师”，广泛学习，吸收运用，我们方能在将来的工作中大显身手，早日成为工作中的佼佼者。

最后，深深的感谢为我提供打工岗位的公司的领导，感谢那些在工作中给我指点的工人师傅们，是他们的热情教导，细心教育，我才能有很大的收获。衷心的感谢你们，祝愿公司的明天会更好，工人师傅们前途会更好。

**精选暑假社会实践心得体会大学怎么写六**

为了锻炼自身社会实践能力，扩展知识层面，增加个人在社会竞争中的经验，我有幸在西兰国际大洒店兼职，开始了我这个假期的社会实践。

在实践的这段时间，我不仅充分利用了自己在课本中学到的知识，更接触了一些书本以外的东西，让我获益匪浅，同时也让我懂得，只有通过实践，才可以加深对知识理论的理解与掌握；只有通过实践，才可以不断提升自己处理问题的能力；只有通过实践，才可以学到更多的知识内容。

在实践期间，我不但掌握和学习了前台接待的系统知识，还帮忙复印、打印、接电话等业务，让我在实践中感受到工作的乐趣与进步的欢喜。

七月十五号，我怀着激动的心情，接通了西兰酒店人事部李经理的电话，向他讲述自己是一名大二学生，想在他们单位完成自己的暑假社会实践，当即他就答应让我来单位进行面试，并安排我的食宿问题。

面试进行的很顺利，李经理得知我是学会计专业，并且英语口语还不错，他就安排我到前厅部去工作。刚开始的三天，我的主要工作是对酒店进行全面的熟知与了解，并且学习和掌握酒店前厅部前台接待的工作流程。

我在领班、大堂和经理的指导下，利用一周的时间已经全面掌握了整个前台接待的工作流程及日常工作规程，通过一周时间的学习与掌握，让我认识到，工作中容不得半点的马虎与错误，因为错误就会导致损失，影响酒店利润，破坏酒店的整体形象，降低客户对酒店的认知度与诚信度。它不像在学校的课堂上，做错了单据的金额，除了老师会批评，不会牵扯到其他的问题。所以说，认真对待自己所做的任何事，保持健康愉快的心态，是你做好每件事的基础。

在之后的十几天，我可以独挡一面，一个人处理所在班次正常事务，并且所做的账单数据统计没有丝毫差错，赢得了单位领导的认同与赞赏，同时，在与客户的交流中，我不但增强了自己开口说话的胆量，更增强了与人沟通的语言表达能力，我觉得自己信心倍增，更有智慧与能力把工作做得更好。

此后，我就利用下班的闲暇时间，跑到网吧，下载一些关于酒店服务与礼仪的书籍，使自己在实践中可以把工作做得更突出，更有成效。所有这些主动的学习，并不是哪位领导要求你去这样做，也不像在学校里，有老师监督你去做什么，我觉得是在实践和工作中的一些补充与提高，并且更重要的是你要有对知识的渴望与追求，只要去学习，就没有任何问题是不能解决的。

例如之前讲英语，我最难开口说它，总觉得自己说不好，或是说不正确，怕被别人笑话，可是在这里工作，我不仅得到了与外国人面对面进行交流的机会，还让我更有胆量去和他们主动打招呼去说，我觉得自己完全抛弃了之前的羞涩与不开口，同时，也让我知道，英语只要开口去说，哪怕是说错了，只要意思表达出来，是不会阻碍和他们的交流与谈话。

之后几十天的学习实践中，为了适应酒店的号召，发展多向型员工，我们前厅部组织了小部门之间的交叉培训与实践工作，我被安排在总机室和商务中心两个小部门之间进行交流与学习，在大家互相学习的工作氛围中，让我更加了解到企业对人才的要求与需求，同时也让我认知到社会对于人才的渴求与期望值。就算是企业组织内部，它也需要职工的多样性，即一个人具有多种技能，而不是单一的职业技能。

面对突如其来的安排，我多了十分镇静，十分自信，十分认真，十分热情，在总机室的工作中，人与人之间的交流完全是通过电话之间的谈话进行，为了工作更加顺利的进行，我认真向同事请教了自己在业务方面的一些欠缺知识，同时也加强了自已的语言表达能力与语言发音标准，而且还掌握了一些专业知识，作为一名合格的话务员，不仅熟悉自己的业务知识，还要有很好的听说能力以及辩解能力，更要有很强的记忆力与信息沟通能力。

除了这些知识的了解与掌握，我还学习了一些电话礼仪方面的知识与培训，比如说，在接听电话前，要准备好笔和纸，带着微笑迅速接起电话，还要停止一切不必要的动作，以免使对方感到你在分心，这是不礼貌的表现。其次，在接听电话的时候，三声之内接起电话：这是星级酒店接听电话的硬性要求。此外，接听电话还要注意：语调，语速，措辞等。简单一个接电话，让人匪夷所思的是，居然里面学问有这么多。其实，对于每个人来说，掌握学问的多少，关键在于自己的好学，这是我认知到的另一个层面。

维期一个星期的总机培训结束后，我调到商务中心，这次的调度，让我认识到，对于理论知识的理解与了解，并不能使你完全掌握这些知识，唯有实践才能检验你对于理论的掌握与认知程度。比如在商务中心日常的工作中，我主要负责客户与酒店的文件打印与管理，让我了解到办公软件的应用与便捷，同时也加强了自己这方面的实践操作能力，更加深了对课本知识的消化。唯一在这项工作中欠缺的技能是我的打字速度没有得到很好的提升，可能是由于时间的紧迫，我还没有学好对于五笔的掌握与运用，不过，我告诉自己，一定要掌握五笔打字软件，提高自己的打字速度。

通过一个月的社会实践，我的心得很多，最大的心得就是做人要大气，对人要和气，在社会这个大舞台中，人与人之间的交流也是一种学问。

**精选暑假社会实践心得体会大学怎么写七**

为了锻炼自身社会实践能力，扩展知识层面，增加个人在社会竞争中的经验，我有幸在西兰国际大洒店兼职，开始了我这个假期的社会实践。

在实践的这段时间，我不仅充分利用了自己在课本中学到的知识，更接触了一些书本以外的东西，让我获益匪浅，同时也让我懂得，只有通过实践，才可以加深对知识理论的理解与掌握；只有通过实践，才可以不断提升自己处理问题的能力；只有通过实践，才可以学到更多的知识内容。

在实践期间，我不但掌握和学习了前台接待的系统知识，还帮忙复印、打印、接电话等业务，让我在实践中感受到工作的乐趣与进步的欢喜。

七月十五号，我怀着激动的心情，接通了西兰酒店人事部李经理的电话，向他讲述自己是一名大二学生，想在他们单位完成自己的暑假社会实践，当即他就答应让我来单位进行面试，并安排我的食宿问题。

面试进行的很顺利，李经理得知我是学会计专业，并且英语口语还不错，他就安排我到前厅部去工作。刚开始的三天，我的主要工作是对酒店进行全面的熟知与了解，并且学习和掌握酒店前厅部前台接待的工作流程。

我在领班、大堂和经理的指导下，利用一周的时间已经全面掌握了整个前台接待的工作流程及日常工作规程，通过一周时间的学习与掌握，让我认识到，工作中容不得半点的马虎与错误，因为错误就会导致损失，影响酒店利润，破坏酒店的整体形象，降低客户对酒店的认知度与诚信度。它不像在学校的课堂上，做错了单据的金额，除了老师会批评，不会牵扯到其他的问题。所以说，认真对待自己所做的任何事，保持健康愉快的心态，是你做好每件事的基础。

在之后的十几天，我可以独挡一面，一个人处理所在班次正常事务，并且所做的账单数据统计没有丝毫差错，赢得了单位领导的认同与赞赏，同时，在与客户的交流中，我不但增强了自己开口说话的胆量，更增强了与人沟通的语言表达能力，我觉得自己信心倍增，更有智慧与能力把工作做得更好。

此后，我就利用下班的闲暇时间，跑到网吧，下载一些关于酒店服务与礼仪的书籍，使自己在实践中可以把工作做得更突出，更有成效。所有这些主动的学习，并不是哪位领导要求你去这样做，也不像在学校里，有老师监督你去做什么，我觉得是在实践和工作中的一些补充与提高，并且更重要的是你要有对知识的渴望与追求，只要去学习，就没有任何问题是不能解决的。

例如之前讲英语，我最难开口说它，总觉得自己说不好，或是说不正确，怕被别人笑话，可是在这里工作，我不仅得到了与外国人面对面进行交流的机会，还让我更有胆量去和他们主动打招呼去说，我觉得自己完全抛弃了之前的羞涩与不开口，同时，也让我知道，英语只要开口去说，哪怕是说错了，只要意思表达出来，是不会阻碍和他们的交流与谈话。

之后几十天的学习实践中，为了适应酒店的号召，发展多向型员工，我们前厅部组织了小部门之间的交叉培训与实践工作，我被安排在总机室和商务中心两个小部门之间进行交流与学习，在大家互相学习的工作氛围中，让我更加了解到企业对人才的要求与需求，同时也让我认知到社会对于人才的渴求与期望值。就算是企业组织内部，它也需要职工的多样性，即一个人具有多种技能，而不是单一的职业技能。

面对突如其来的安排，我多了十分镇静，十分自信，十分认真，十分热情，在总机室的工作中，人与人之间的交流完全是通过电话之间的谈话进行，为了工作更加顺利的进行，我认真向同事请教了自己在业务方面的一些欠缺知识，同时也加强了自已的语言表达能力与语言发音标准，而且还掌握了一些专业知识，作为一名合格的话务员，不仅熟悉自己的业务知识，还要有很好的听说能力以及辩解能力，更要有很强的记忆力与信息沟通能力。

除了这些知识的了解与掌握，我还学习了一些电话礼仪方面的知识与培训，比如说，在接听电话前，要准备好笔和纸，带着微笑迅速接起电话，还要停止一切不必要的动作，以免使对方感到你在分心，这是不礼貌的表现。其次，在接听电话的时候，三声之内接起电话：这是星级酒店接听电话的硬性要求。此外，接听电话还要注意：语调，语速，措辞等。简单一个接电话，让人匪夷所思的是，居然里面学问有这么多。其实，对于每个人来说，掌握学问的多少，关键在于自己的好学，这是我认知到的另一个层面。

维期一个星期的总机培训结束后，我调到商务中心，这次的调度，让我认识到，对于理论知识的理解与了解，并不能使你完全掌握这些知识，唯有实践才能检验你对于理论的掌握与认知程度。比如在商务中心日常的工作中，我主要负责客户与酒店的文件打印与管理，让我了解到办公软件的应用与便捷，同时也加强了自己这方面的实践操作能力，更加深了对课本知识的消化。唯一在这项工作中欠缺的技能是我的打字速度没有得到很好的提升，可能是由于时间的紧迫，我还没有学好对于五笔的掌握与运用，不过，我告诉自己，一定要掌握五笔打字软件，提高自己的打字速度。

通过一个月的社会实践，我的心得很多，最大的心得就是做人要大气，对人要和气，在社会这个大舞台中，人与人之间的交流也是一种学问。

**精选暑假社会实践心得体会大学怎么写八**

今年迎来的大学的第二个暑假，我在7月10日来到东莞长发光电科技有限公司开始了为期20天的暑期认识实习。最后由于该企业设备的维修以及车间的装修，本次实习被提前至7月29日结束返校。虽然只有短短的20天时间，但是在这段时间里，在企业导师、员工师傅的耐心指导和自己的虚心学习下，对于一些平常的理论知识终于有了一定的感性认识，这对我们以后的学习和工作有很大的帮助。下面是我此次实习的体会，希望给师弟师妹们一些启发。

在整个实习过程中，我每天都有很多新的体会，新的想法，我总结下来主要有以下几点：

1.上学与上班的区别

上学的时候，自由支配的时间很充裕，可以适时偷懒、放松、外出等;上班的时候，每天都有要完成的任务，同时有一种责任抗在肩上，即使没任务也要到点才能下班。上学的时候可以很有个性，但上班就必须要融入企业、融入社会的文化氛围中，否则很快就会被淘汰。上学的时候很自信，觉得自己将来能干一番事业;上班了，才觉得自己需要学习的东西太多了。在学校，直来直往，犯点错误只会受点教训;出来社会，犯错会比错误本身要承受更大的责任，所以必须少说话，多办事。上了班才知道什么叫做现实，上了班 (文章转贴自实用工作文档栏目) 才知道什么叫做生活的艰辛。所以总结下来，个人觉得能作为一名大学生是幸福的，我们需要好好地珍惜大学生活，让大学生涯充实无憾。

2.适应

从学校走到社会，环境、人群、责任都一下子发生了变化。对于大学生来说确实要做到尽快转换角色，去适应急速的工作时间和节奏，不然很有可能会影响你在工作上的状态。

3.坚持

我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般是先让我们看或是做杂货，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很有可能会产生厌倦或乏味无聊的感觉，便产生离开的想法，在这个时候一定要坚持，轻易放弃只会一直恶性循环，更不用提什么晋升了。

4.多做事，少说话

我们到企业工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度认真了，工作就不会乏味，学习和工作也就事半功倍。我觉得作为一名社会工作者，需要怀有多听、多看、多想、多做、多请教、少说话这一“五多一少的”态度。工作如此，为人处事也是如此。

**精选暑假社会实践心得体会大学怎么写九**

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xxx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xxx有限公司一个多月的实践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。实践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践生活过程。其实实践的日子不是很长，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，建议大家到正宗的西餐厅看一看，一般都法国浪漫派风格布置的西餐厅比较好，装璜华丽典雅，乐池内小乐队演奏着古典的名曲，服务员是身着燕尾服的小伙子。研究西餐的学者们，经过长期的探讨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xxx实践最刻骨铭心的是xxx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xxx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。在那里实践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。

在西餐厅实践的这一个多月，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，从这次实践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、实践，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，也许自己的这次实践就是自己新的开始，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！

谁说校园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，学生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。社会实践活动一直被视为学校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。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，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。虽然在这假期我没有在我的专业知识，专业能力上有所提升·但是我感觉我懂得了太多的书本上没有的东西，假期实践增强了我的办事能力交往能力，叫我懂得钱来之不易，叫我懂得人要打拼出一片属于自己的天空！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！