# 最新寒假社会实践心得体会大学(优秀8篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-08-07

*当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。寒假社会实践心得体会...*

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。记录心得体会对于我们的成长和发展具有重要的意义。下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**寒假社会实践心得体会大学篇一**

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。

**寒假社会实践心得体会大学篇二**

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！

**寒假社会实践心得体会大学篇三**

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。

**寒假社会实践心得体会大学篇四**

参加了这次大学生“返家乡〞的实践活动，让我收获颇多，通过这次实习，让我对办公的根本业务有了一定的了解，让我感受到了学校以外的环境。实习是每个大学生务必拥有的一段经历，它使我在实践中了解社会，让我学到了很多课堂上根本就学不到的\'知识，也开阔了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的根底。感谢团市委给我们提供这么难得的时机，让我们这个假期没有虚度；感谢单位里的领导和同事们的关心和帮助，给予了我很多珍贵的经验；感谢自己，在这段时间里收获很多，我还需要再沉淀沉淀，继续做好总结。

**寒假社会实践心得体会大学篇五**

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！

**寒假社会实践心得体会大学篇六**

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。

**寒假社会实践心得体会大学篇七**

我在酷寒中迎来了作为大学生的第二个寒假，当然，也是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气寒冷，我毅然踏上了社会实践的道路。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。

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，我来到了乐清市岭底乡，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。

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已，才能在竞争中突出自已和表现自已。

**寒假社会实践心得体会大学篇八**

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!

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！