# 202\_年大学生寒假社会实践心得体会(汇总17篇)

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2024-08-07

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。下面是小编帮大家整理的心得...*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。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。

**大学生寒假社会实践心得体会篇一**

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体会篇二**

历时一个月的实践已经结束，坎坷而温馨的医院生存之旅业已过了大半，感慨颇深。

暑假之始，怀着激动又憧憬的心情，我们驾车一大早就到了聊城第二人民医院，学校的老师站在医院门口代表全院在迎接我们，从他们亲切的问候和热切的举动中，我们摒弃了多日来的揣测及不安。由于行李很多，又拾掇了好长时间，劳累了一天的我们也感觉又饿又疲惫，但因为聊城二院给我们的第一印象是亲切的，让远离母校的我们心里有了安慰。我们也暗下决心，一定要在这好好的实践，与医院融为一体，不辜负老师们对我们的期望。

接下来的几天，是科教科的杨老师按照我们的需要和上岗要求安排统一培训，由院各科室主亲自指导，让我们了解了一些医院生存基本常识，包括：一、医院概况简介。二、学生管理的有关规定。三、治安管理的一般常识。四、医德医风教育。五、有关仪器的使用知识的讲解。六、院内感染的讲座。其间由韩海林主任带领参观影像中心，参观磁共振、螺旋ct、c形臂、1000毫安x光机、腹部彩超、心脏彩超、全身彩超、全自动生化分析仪等精良进口设备，聆听各科室老师对仪器&操作&检测&判断等的讲解。其中对磁共振肿瘤与放疗螺旋ct介入治疗核医学等科室印象深刻。

接下来的两周是分诊，到各个门诊科实践。内科拥有很多分支，更以呼吸、消化、内分泌系统为主，常见的病种有糖尿病、慢支、上消化道出血等。而二院以神内心内为特色科室，医师水平较高。初入此科，有点丈二和尚摸不着头脑的感觉，但在代教老师地指导下，了解了每天工作日程：基本诊断方式等。在每个科室我都学习到了很多不同的知识，很多事书本上没有的经验和技巧，代教老师都和蔼可亲，耐心、细心、专心的教给我各项操作的注意事项和应掌握的内容，在这半年中，使我从一个完全不懂医务社工的学生，直到变成一个可以独立面对病人与家属以及了解如何连结其他资源的「半个实务工作者」，心中确实有点成就感。

其间，我也去了急诊科，心血管内科，血液内分泌科，妇产科。印象较深的是在妇产实践时，有人要药流问怎么用药，老师当时很忙就说你去问那个同学，然后就对我说“同学，给她解释下。”我就以为根据说明书说就可以，然后就那么说了，就是第一天早晨米非司酮首次两片，晚上一片，第二天bid，第三天，配伍米索前列醇tid。其实用法不是这样的，按照我们课本上是：米非司酮bidx3d，第四天然后配伍米索前列醇tid。这样就可保证90—95%的成功率了。后来是被老师纠正的，印象太深刻了。同时也得到一个教训：不能想当然回答问题。

感谢聊城的第二人民医院给我实践的机会，也感谢各位代教老师在工作忙碌之时，还要带领实践生，教导我们正确的方向；也很高兴与其他实践生，在紧凑的实践生活中不但互相学习，并且还成为无话不谈的好朋友。虽然实践时间安排紧密，难免觉得疲累，但这段时间却给了我无比大的收获，除实务工作上的学习外，人际关系的拓展、职场文化的百态、还有一些活动的参与都让我获益良多，这样充实的生活，我想会是我人生中一段难忘的时光。

**大学生寒假社会实践心得体会篇三**

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体会篇四**

等了许久，终于等到了20xx年寒假的来临，这个寒假相比于往年还是长了不少的，所以我除了在家里帮帮忙之后也应该把空闲的时间利用起来，这样才不会浪费掉大好的寒假时光，所以我开始寻找起了一些临时工作，通过这样的方式来增加自己的社会阅历，同时也给自己挣一点零花钱用用。于是，我来到了离家不是很远的一个商场，在这里我也顺利地找到了一份比较适合自己的工作。

在商场里，我应聘是促销员的职位，这个职位要求不是很高，每天的工作时间也不是很长，所以还是比较适合我这个学生的。还记得刚开始面试的时候，虽然我以前从没有过推销的经验，但是商场的负责人还是给了我尝试的机会，随后我也满怀信心的进入到了工作岗位上。当然了我是没有啥工作经验的，所以还是得先跟着商场里面的老员工们学习，看看别人是怎么促销产品的。商场里面的物品繁多，小到每天都要吃的食物，大到价格昂贵的生活用品，虽然看着别人在推销产品时好像很简单，只需要说一些物品的优点就行了，但是等到了我上去操作时，我是遇到了不少的问题的。

首先，促销是肯定要和诸多顾客面对面进行交谈的，可我这个人平日里也不是很擅长交际这方面，所以当有顾客来询问我问题时，我都有点紧张的回答不上别人的问题，更别提主动向顾客给介绍产品了。商场里面的老员工们也看出了我好像是有点拉不下脸，所以也是对我进行了思想上的教育，其实我们的工作没必要太注重个人的心理感受了，我们要注重顾客的感受，多为客人来着想，这样才能取得较好的成效，同时我也得知了，在工作的时候被顾客无视或者白眼是极为正常的，毕竟不是每一个人都喜欢在购物的时候被人打扰，所以我们得根据情况来推销自己商场的产品。

为了做好自己的工作，我先是确立了自己所要负责的区域，然后便花了不少时间来记背这一块区域内产品的优缺点，然后再给路过的顾客进行讲解，虽然我在销售这一方面没有过多的研究，但是我的真挚话语还是打动了不少的顾客的，不少人在听了我的讲解后都去购买了一些物品，这让我体会到了一丝丝的成就感。相信在接下来的日子里，我还会取得更大的进展的！

**大学生寒假社会实践心得体会篇五**

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体会篇六**

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体会篇七**

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体会篇八**

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。

**大学生寒假社会实践心得体会篇九**

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体会篇十**

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！

**大学生寒假社会实践心得体会篇十一**

学院之所以给我们布置这个任务，主要目的是想利用大学生寒假回乡的有利契机，切实帮助农民工子女健康成长，促进边远地区儿童与外界的接触与交流，积极探索关爱农民工子女长效机制，营造全社会关爱农民工子女的良好氛围。同时结合专业知识，开展各类有意义的社会实践活动。通过参加社会实践活动，有利于我们在校学生更新观念，吸收新的思想与知识，有利于我提高交际能力和独立思考能力。虽然这一周多天的实践并没有达到百分之百的成效，但是受益还是匪浅的。

大学是一个小社会，步入大学就等于步入了半个社会。如今我已经如愿地步入了这半个社会，这就说明了我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，我深深地认识到社会实践是一笔巨大的财富。在这短短的一周多里，我收获了许多。我从单纯的校园里走到复杂、变幻莫测的社会，学校外的那个大社会是一所更能锻炼人的综合性大学，我发现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。作为一名大一学生，我更应该趁早自觉走进社会，认识社会，适应社会，为以后走上社会作准备。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节。我们要把理论和实践结合，这样才是最好的。在这实践中，无论是东奔西跑的劳累，还是那为构思

活动方案

的费神，我们都选择了坚持，我们全部志愿者不畏辛苦，不抱怨，努力为我县无私奉献，尽我们最大的努力把每一个活动搞好，永远展示出大学生的精神风貌，给县人民留下了美丽又不可磨灭的印象。学生素质教育，加强和改进青年学生思想的政治工作，引导学生健康成长成才，积极进取的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直受到高校的重视。社会实践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，培养各方面能力的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。

**大学生寒假社会实践心得体会篇十二**

\"吾尝终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学也。\"这是论语中的一句话，说的是一个人整夜不食不寝去思考钻研一个问题，没有什么好处，不如亲自去学习研究。实践的过程是每个人都要经历的必经之路，在这个路上，你不在是个孩子，在锻炼，在成长，跌跌撞撞，且歌且行。青春的光阴留给我们更多的是奋进的号角与激昂的乐谱，也许每天拖着疲惫不堪的身子回来，也许每天都要为了完成当天的任务而焦头烂额，也许每天都要为了明日的采访做着准备，但我们是快乐的。不再是不为浮云遮眼之势，更在一览众山之躯。

我们实践，我们快乐。作为实践，这样的一项活动，也必须有其流程经营。从开始的确定主题，到队员的选拔再到实践的开始，分工，任务的布置，或许疏一看，甚易。但实则不然，在这过程中不是冷冷的追求学术上的严谨，更是寻找种人心向往的科学之美。孙中山说\"人既尽其才，则百事俱举;百事举矣，则富强不足谋也。\"每个人在\"sunshine\"这样阳光的队名中贡献着自己，以追求对大学生村官的深入调查为目的，大胆的去想，去做，在这个团队中关心着对方，真正做到了团结，奋进。有激动，有感动，有触动。

不论第一天大家为了提高团队工作效率方案的讨论争论不休，不论每天在外采访村民的队员被烈阳晒伤，汗珠滴落早已浸湿全身的队服，更不论每晚写报告，写日志，总结全天，为明日准备到深夜。每天的采访，吃饭，采访，总结，休息，成为了我们的主线，每天奔波于乡村城镇的各个小巷街头，我们询问着，调查着，目的只是完成实践，让自己明白更多属于我们，属于我们这个时代的真谛。只因为我们知道，孵化梦想，需要汗水与坚强的臂膀，我们付出，我们收获，我们快乐。

在对大学生村官的调查实践中，我们感受到了村里的建设，这里有孩子，农民，村干部，每每从他们的质朴中，我们在感受，感受着这份简单，经过我们的采访，知道了村里创业的艰辛，孩子受教育的困难，在同情的同时，我们更多了一份宽慰，因为，我们的村在不断的改善为更好的生活而努力。或许，我们的实践不能反应村里的每个角落，但是我们每个人都希望，我们的实践能够受到更多人的关注，更多人注意到在大城市的周围，还是有着一些需要帮助，建设的村镇，我们的实践活动受到中国高邮网，郭集网，高邮信息报，扬州日报晚报的关注。为自己为一名南大学子感到自豪。

实践活动结束了，每个人在思考着这几天发生在我们身上全部，少了那些青春的张狂，多了些青春的踏实，少了那些青春的迷茫，多了些青春的奋斗，sunshine这个词，不再是一个队名，更多的是一种精神，当远离喧嚣，来到村镇的时候，才真正明白，什么是奋斗，什么是团结，什么是一个团队。这样的实践，这样的我们，这样的，快乐。

**大学生寒假社会实践心得体会篇十三**

我在东莞茂瑞电子厂进行了长达30多天的寒假社会实践，在这一次社会实践中，我可谓上了人生一节很深刻的一课，受益匪浅！

就在这30多天里，我深入生产一线，成为其中的一名工作人员——该电子厂生产部键冒九线的键冒段的一名作业员，每天负责插键冒的工作，这工作虽然看似很简单，但也却很讲究技术含量，如果没有插好，键盘的质量就不好了；如果速度不够快，就会导致流水线的生产量降低。作为工厂的一份子，也作为我们xxxx学院的学生，我当然得要努力把工作做好，尽自己最大的努力提高工作效率啦！

所谓春播秋收，经过每天努力的工作，我从中也收获了丰硕的果实：

还记得我们刚进入工厂时，我们立即就进行了为时一两个小时长的培训，让我们了解清楚工厂的各种管理条例和要求，接下来便由科长给我们讲述进入工厂车间工作要注意的事项，并让我们感受到了工厂的人文关怀，接着给我们分配好工作岗位，之后便每天（除周四外）早上由各条线的组长开展早会，总结评价前一天的工作，振奋队伍精神，调整员工状态，迎接新一天的工作。而每周四便有科长组织六到十一线开展周会，通过总结评价各线的工作情况，让各条线之间形成竞争互助的关系，工作总结很好地促进了每条线生产量的提高。从这一系列的会议我们可以看出，要管理一个庞大的队伍的工作，定时且及时的会议对工作进行评价、反馈和总结是必不可少的，这对于师范生的我，在未来管理班级工作方面具有一定的指导作用，我将对此提高重视，这样才能很好地管理好一个班级，让学生们在快乐中学习，在快乐中成长。

正如前面所说的，在工厂里面，我认识了不少的朋友，而不得不一提的是，我与挺多人建立了挺不错的友情。这一次是我第一次出来打寒假工作为大学的社会实践，记得在这之前，很多人都说，社会是一个很复杂的，进入社会我们都要多留心。心得体会而来到这一个工厂，我发现其实不然，其中还是很多人让我们备受关怀，社会其实也是一个很温馨的大家庭的，我们这个电子厂就是。记得刚进入工厂时，对于我的工作，我几乎什么都不懂，那时我该是那么慌那么急，幸亏有了那些正式员工的热心帮助，耐心提醒，解决了我工作上的各种问题，减少了我在工作上的烦恼，促进我工作效率的提高。不久，我们便彼此建立了友情，在工作上、在生活上相互帮助，往后我们的工作都顺顺利利、快快乐乐的，不会总是像开始那样那么的枯燥无味。

从每天看似反复无味的工作中，我发现了一个很重要的道理：细节决定成败！我们一条线的二十多个员工的工作无非是生产一个键盘，而每个岗位的工作人员负责的部分几乎都不同，如果一个键盘有一部分弄错了，那么这一个键盘的质量就不符合规格了，那样的一个键盘就可能报废，而那样就表示其余的二十多人员工所做的工作就又白费了，这该多么浪费啊！所以我们每个人都要把握自己的关，盯好自己负责的每一细节，这样使工作达标，进而提高工作的效率。

这一寒假，我上了这为时相当长的一堂课，可还真没有白上，我的收获可真不少！然而，这些收获都只是存在于我的想法里面的，接下来我要做的就是要进一步实践，结合我未来教师工作进行实践探索，锻炼自己关于的教师各方面的技能，为未来成为一名良好的人民教师做准备！

**大学生寒假社会实践心得体会篇十四**

1月22日，天气由前几天的温和变为极寒。不知不觉中，大家都加了一层厚厚的外衣，但即使是寒冷的天气也无法打消每一个参加社会实践活动的学生的热情。本次实践活动的任务是服务济宁银座购物广场。主要有三种活动，即：

1、电梯购物指南。

2、超市分发购物袋。

3、采访经理。我很荣幸能参加前两项活动。

先说导购。因为去的比较晚，从头到尾都没有完成工作，所以感觉不是很强。我刚刚听了我同事马敬文的工作经历。她告诉我，导购是一项很累很有挑战性的工作。为什么这么说？首先，你一定对商场非常熟悉。其次，你还要考虑到你会面对各种各样的客户，面对每一个客户的时候一定要微笑，鞠躬问候“欢迎”“慢慢走，欢迎下次光临”这样的话，难免显得畏畏缩缩。但幸运的是，我们都成功地完成了任务。

印象最深的是包装塑料袋。每个人都要协助一个业务员收款。我被分配到一个脸好看的大姐的柜台。熟练，收钱后她和我聊了很多。当他得知这次活动是由学生会组织的时，他突然变得热情多了。

“我初中的时候也是学生会成员。当时我是宣传部部长。我在学校觉得很光荣！”

她看起来很体贴，但不影响工作，还很会收钱。

“然而，后来我的成绩急剧下降，我停止了在学校的工作。我当时就变得很迷茫，一直没缓过来。”

她看着我，看到我在认真听。然后她说：“你们这些孩子，先很开心。”

不用担心吃穿。然后，你就可以在一中这样的好学校里学习，好好努力，将来有出息。你再看我们，从早到晚没有休息的时间，从早到晚，你还要不停的做啊做啊，浪费时间。\"

我听到的时候也很感动。“那你现在也可以奋斗，努力取得好成绩，为自己的工作赢得荣耀。”

“呵呵，没你想的那么容易。如果真的这么容易，你就不会提前升职了。这是一项艰难而艰巨的工作。而我们是临时合同，也就是说再被炒也不好。你们这些孩子，现在要好好学习，不要留下什么遗憾！”

我也陷入了沉思。

很快，下午的工作就结束了。不能说是辛苦，只觉得收获了很多，所以写下这点小记忆的时候还是心有余悸。人生的旅程是漫长的，就是我们无法预见未来，无法改变历史。只能把握当下，循序渐进，稳步前进。很想从那个妹子身上学到东西，就像她说的，不要给人生留下遗憾，不要等到失去才后悔！我们现在是人生中最艰难的时刻，但每个人都必须坚持，清楚地知道，如果我们不珍惜现在，我们将面对未来更艰难的岁月。

这大概是社会实践能带给我们的最珍贵的东西。我喜欢这种活动！

我很高兴也很荣幸有机会加入社会实践基地。我是一个愿意实践，愿意展示自己的人。我很积极，向往社会实践，是一种提高自己素质，培养自己能力，服务社会，服务学校的活动。所以我很希望能给我一个加入的机会，去品味其中的美好和喜悦，去展示自己，去体现自己的价值，为这样一个优秀的集体赢得荣耀！

大学生寒假假期社会实践心得

【热】大学生寒假社会实践心得

【精】大学生寒假社会实践心得

大学生寒假促销社会实践心得

大学生寒假社会实践心得【热门】

大学生寒假社会实践心得【精】

大学生寒假社会实践心得【热】

大学生寒假社会实践心得【荐】

【推荐】大学生寒假社会实践心得

大学生寒假社会实践心得【推荐】

**大学生寒假社会实践心得体会篇十五**

本次社会实践，我在博物馆中做实习生，在此期间，我学习写策划案、制作ppt、学习兔年生肖展并且准备讲解。

在这个过程中我学习到了很多之前从来没有接触的东西，也见到了从未见过的物品，感觉受益匪浅。通过做社会实践，可以培养我们的动手实力，提高我们的学习能力，锻炼个人的意志，提高综合能力。

同时，实践是检验真理的标准，没有实践就不会得到真理，许多的真理都是通过实践得来的\'，通过实践，不但能巩固所学知识，还可以获得其他知识，开阔视野，增长才干，为以后的就业做准备。

**大学生寒假社会实践心得体会篇十六**

短暂的\'寒假即将过去，快乐的时光弥足珍贵，但那短暂的经历总是耐人寻味的。这短短几天的社会实践有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。

寒假社会实践活动已经结束，蓦然回首，虽然没有很长时间的锻炼，但却给我带来的影响远没结束。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，让我们有机会到社会的大课堂去见识世面，增长才干，磨练意志，在实践中检验自己。

尽管我所干的工作只是一个小单位的办公室打扫，工作很简单，但在这一过程中，我却体味到了很多。它给我带来更多的是丝许的欣喜，是获得成果后的喜悦。

在这次短暂的实践活动中，我感受到了自己微薄的力量，以及献出自己的一点点力量所得到的贡献。虽然这工作很简单，看似只是一点点的体力活，不过，在这一过程中，我一方面锻炼了自己的能力，增强了自己的口头表述能力，学会了与人交流，真正走出了课堂，在实践中成长，在实践中学习，充实自我，让别人享受到自己的成果，使自己有了收获后的喜悦。

这次的实践活动还让我懂得了，我们现在还处于学习阶段，没能真正了解到工作的难处和辛苦，和自己踏入社会所要面临的种种问题。想想现在的我能在这么好的环境下读书，我们就更应该要学会珍惜，而不应该整天在家无所事事。现在的社会需要的不仅仅是拥有知识的人，更加需要的是拥有各方面的能力、综合素质较强的人才。如果我们光靠在学校汲取知识，那是远远不够的，从现在开始，更重要的是注重自己能力的培养。

**大学生寒假社会实践心得体会篇十七**

大一上半学期已经在某某年的新年钟声中悄悄走到尾声了。在初中结束的那个假期，我曾经在一家精品店做过两个月的暑期工。而这次寒假，我决定社会实践的内容也是去打寒假工。

首先说一下去找工作的过程。我跟另外一个朋友从家附近开始出发，根据上次找工作的经验，我们决定舍弃去餐厅或者其他饮食店打工，不仅因为工作时间长，而且报酬也很少。我们尽可能去找一些没那么辛苦和工作时间比较短的地方工作，不过面试的时候屡屡失败。有时候不是因为薪水太低，就是因为工作时间过长。当薪水和工作时间我们都能接受的时候，就是因为离家太远而且交通不好。当这三样都非常适合的时候，他们只招一个人。于是我朋友找到工作的时候我还在街头烦恼着。

当我的脚快累到不行的时候，我真的很想放弃。我坐在路旁的椅子上思考着，原来找工作真的不简单啊。怪不得那么多大学生找不到工作了。

我在家上网查了很多资料，根据网民反映，如此大部分大学生找不到工作主要是因为有着同样的心理，怕苦怕累，对薪水要求过高，或者是因为学的都是死知识，不懂得灵活运用等等。

当我看完了以后，我深深地为我之前那种挑三拣四的态度感到羞愧，并立下决心找到工作。

于是我不再局限于自己设定的范围之内，大胆地去面试。最后，我在一家名为“博雅堂”的古典家具销售店里面做销售员。

要知道，去精品店的人大多是年轻人，而到古典家具销售店里的大多是一些中年人甚至老年人。谁会认为还在上学的人对家具，尤其是古典家具有兴趣呢。刚开始我还蛮开心终于找到了工作，但一想到整天对着枯燥无味的家具，我也担心自己会不会变成店里的一件商品。初来乍到，必须熟悉一下共同工作的人。在店长的介绍下，我默默地记下了他们的名字并且默念几次。开始的几天是学习，还没开始让我正式工作。

其中一个销售员刘阿姨让我跟着她熟悉一下家具的名称，另一个销售员陈姐姐给了我一本跟语法书差不多厚的、却是4a的书本，专门介绍家具的属性，但是她知道我只是做社会实践，所以没有要求我全部熟记，只是略懂一二就可以了。

第一天就跟着刘阿姨把半个家具店走了一遍，也勉强记得住哪里摆放的是哪一种家具，但是具体什么名字在我踏进家门的那一刻彻底忘记了。我累得直接睡在沙发上，心里想着，明天还要继续跟着刘阿姨去记家具的名称呢。

第二天，我为自己加油，然后又继续昨天没有完成的任务了。刘阿姨对我挺好的，她知道虽然我整天跟在她后面点头，其实我还是记不了那么多名称。她悄悄地跟我说，其实并不需要全把那些名称给记住，只要你熟知那个区域是卖哪种家具的，自然而然就可以记住大部分的家具名称了。

我没说什么，只是觉得刘阿姨好聪明。这让我想到了平常生活和学习也会用到这种方法，只不过我没想到在家具店里也用得着。我一路耐心地跟在刘阿姨身后，一边在心里想着，其实我们在学校里学到的东西，不只是应付考试，而应该转化为自己的精神财富，然后再运用到生活。

对比在精品店里打工，同样是卖东西，但是我却发现我的观念转变了不少。本来我是很羡慕在精品店里找到工作的那位朋友的，因为我想精品店集聚了很多时尚的元素，而古典家具店卖的.只是些老掉牙的古董，后来才发现古典家具的背后其实有很深厚的文化底蕴和历史背景的。特别是那些有着非常好听的名字的家具，如广式家具，京式紫檀家具，明式黄花梨家具等等。我深深地敬佩那些手巧的木匠，能把一块块看似普通的木头变成一件件价值不菲，优雅高贵的家具。在古典家具店里面打工，不像是在精品店里，一天会有很多客人光顾，而是有时候隔很多天都没有一个客人，有时候却十分热闹。古典家具店就像是一件不大起眼的宝物，等待着别人去发现。而那些到古典家具店的客人，都会花上很长的一段时间，慢慢地端详着这些家具，好像要把它们都看透一样，最后就会露出会心的笑容，而那些被看中的家具好像找到珍惜它们的人一样，散发着光亮。

跟着那些比自己年纪大的人工作，视野好像开阔了不少。不仅了解到广式家具还有其他家具之间的不同，而且还能欣赏到欧式布艺沙发。在一个月的社会实践过程中，我逐渐对这些有内涵而不会特别张扬的古典家具产生了难以表达的感情，几乎每次去别人家拜年的时候，一看见别人家里摆放着一小件家具，我都想多摸几下。

社会实践的好处就是能让你在人际交往方面，沟通能力方面还有对社会的认知方面等都有一定的提升。有时候去社会实践，不一定要看重报酬和形式，最重要的是你能从中学到什么，得到什么。如果你问我学到了些什么，其实不是很多，因为一个月的实践时间的确太少了，但是我收获的不少，至少我懂得了古典家具方面的一些知识还有得到了刘阿姨她们的帮助和友谊。人应该从多方面获取知识，而不局限于书本和学校，社会也是一所非常好的学校。我想我以后不会再对那些兼职工作挑三拣四的，因为只要你辛勤地付出汗水，收获得最多的还是你。

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！