# 大学生寒假社会实践心得体会1500字7篇

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2025-04-13

*想要写好心得体会最关键的就是要真听真感受，只有经过深思熟虑的心得体会才能让读者有深刻的启发，下面是小编为您分享的大学生寒假社会实践心得体会1500字7篇，感谢您的参阅。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...*

想要写好心得体会最关键的就是要真听真感受，只有经过深思熟虑的心得体会才能让读者有深刻的启发，下面是小编为您分享的大学生寒假社会实践心得体会1500字7篇，感谢您的参阅。

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。

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。要学会从实践中学习，从学习中实践。于是，我开始了在建材厂一周的实践工作。

在这一周里，我的手被挤伤过，被领班批评过，被工人轻视过，但是这些都不能打消我参加实践活动的热情，因为我知道人生路上有太多的坎坷和困难要远比我现在经历的这些艰难。在我成功前我会不断努力，哪怕失败也要竭尽全力，这样我才不会让我的人生后悔。社会百态，在工作的时间里我也学会了很多道理：

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；

2.在上班之前制定好今日的工作计划，并熟练工厂里的各项规章和章程，保证上班的工作效率；

3.按时上下班、坚决做到不迟到、不早退；

4.处理突发事件言遇事冷静，及时自救也不忘向别人求救；

5.保证上班时间，服从领导安排，处处以大局为重，以大局利益为先。

经过我的一番努力我的假期打工悄然落幕了，经过这次实践，我也真切的体会到了许多道理：

第一：乐观，不管遇上什么样的困难，都要用乐观的态度去面对，相信会有所转机；

第二：自信，首先自己要有自信，自信不是自夸，而是对自己的能力作出的肯定，这样别人才能更加相信信任你。你要对自己说“我一定能行”那你就一定能行；

第三：肯努力，我一直非常信奉一句话，“努力就有希望”不要觉得成功遥不可及，其实只要你在不停的努力你就靠成功越近，“踮起脚尖就更靠近阳光”在努力的过程中千万不要放弃，说不定你距离成功就差一步，而你却放弃了！要勇于面对各种挫折，挫折并不能阻挡有勇气的人走向成功；

第四：谦虚做人，特别对于刚走出校门的毕业生至关重要，我们本来对于社会上的知识知之甚少，我们千万不能骄傲自大，自以为是，那是肤浅的表现，我们要谦虚做人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。别人给的意见，我们要听取、耐心、虚心地接受。

经过这一次的寒假打工，社会实践，我真的是长了不少的见识，增长和很多社会经验，在实践中我也找到了自身的价值。我早晚都要走出校园，走进社会大染缸去。

我积极的倡议当代大学生走出校门积极参加社会实践活动，在社会锻炼中寻找自我价值，我我们来到大学的目的就是学到先进的科学文化知识更好的服务社会，所以我们更应该尽早地了解社会的需求来提升自我各方面的文化知识和素质，当我们走向社会时更准确地找到自己的位置为社会服务。

我们只要了解了社会的需求和自己所长，就会很快找到自己社会中的位现代大学生缺少社会知识和信息，在学校时从不关注社会中的情况，甚至连新闻都懒得看，更不用说社会锻炼，所以当他们迈出校门的那一刻就迷失了方向，拿着自己的简历不知何去何从，只知道自己学的是什么专业，却不知道自己能干什么，以至于很多大学生毕业后都找不到工作；因为大学生缺少社会锻炼，空一肚子墨水却不知如何用，很多用人单位不愿招聘应届毕业生，都愿吸取有工作经验者，因此大学生的就业率也越来越低！有的学生辛辛苦苦学了数十年的专业当走进社会时却找不到任何与所学专业有关的工作，这是多么可悲的事情，这就是不了解社会的需求所造成的。所以我们要发起倡议，为了我们今后更好更快地投入到社会当中去，为了我们早日实现我们的人生价值，为了能够更顺利的工作用自己的所长服务于社会，让我们积极投入到社会实践中去吧！

寒假的到来，使大家都异常兴奋。我想是对过年的渴望和对放假的喜悦吧！ 在这个假期中我参加了这个社会实践活动，获益匪浅：第一是要待人真诚；第二是善于沟通；第三是保持激情与耐心。

我利用此次难得的机会，为家乡的人民献出了我的微薄之力，我以党的纪律严格要求自己，在参加活动期间遵守秩序，始终坚守自己的职责。和广大青年志愿者相互尊重、相互关心、相互鼓励、密切配合；深入基层、认识国情、了解社会、开阔视野、奉献社会，在实践中受教育、长才干、作贡献。

我庆幸的是我还是一名在校学生，我只有真正的把本领学好，才能在未来更好地为家乡人民做贡献。 这一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是促使大学生投身改革开放，向人民群众，培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。社会实践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，一周的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。

实践经验告诉我们，大学生通过参加必要的社会实践活动，有以下好处：

1、有助于了解改革开放的成果，增强自豪感和爱国心

通过慰问老党员，让大学生能了解改革开放的艰辛，能够在社会生活中全面了解、亲身感知、深刻体验国情和民意，感受改革开放的成果；可以我们本地的革命和发展历史，以及物质文明、政治文明、精神文明建设面临的繁重任务，从而认识改革和建设的现状，加深对国情的理解，把朴素的爱国情感上升到理性认识高度，进而增强热爱祖国、热爱家乡的感情。

2、加深对党和国家的方针政策的理解，在思想上与党和政府保持一致

通过采访县纪委书记，让大学生与领导亲密接触，了解领导的工作。经过看得见、摸得着的社会实践活动，可以缩短理论与实践的距离，促进大学生对现实社会生活的理解和把握，提高把书本知识和社会需要衔接起来的能力，增强对党和政府的方针、政策的理解，从而在思想上与党的路线、方针、政策保持高度的一致。

3、增加学习压力和动力，促进学风的好转

通过实践，大学生一是可以看到我国经济和社会发展过程中，尽管人民生活总体水平有较大的提高，但发展还不平衡；二是对市场经济迫切需求科学文化知识有了感性认识，对科学技术是第一生产力有了深层次的理解；三是可以感受到人民群众对自己的期望和要求，从而增强自身的责任感，激发自己的报国之情和发愤学习之志，为自己的成长提供压力和动力。

4、为走进群众、学习群众提供条件

看望留守儿童，使我们更能了解新时代孩子的成长，通过家访，我们了解基程群从的生活情况，深刻体会到了家乡需要更多的人来服务和帮助。只有通过一定的社会实践活动，大学生才能走进城市、乡村，才能使大学生对人民群众有亲身感受，才能对人民群众由抽象的认识转为具体的认识，由对劳动群众的轻视转变为尊重和佩服，从而自觉走上与工农群众相结合的成长道路。

虽然我们的力量很小，可是我相信聚少成多，定能汇成江海，我们需要更多的人奉献出光和热，我希望这样的活动能一直延续下去，让更多的人能参加，为家乡的人民做好事做实事。寒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。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。

很高兴自己能有这次社会实践的机会，通过这样的实践，我真正学习到了社会经验，它为我积累了一笔宝贵的人生财富，它为我今后步入社会打下了牢实的根基。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。

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。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，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。

寒假虽然只有短短的一个月，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。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，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。

在这次寒期的工作中，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。

这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用去自己的只是，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

面对冷假，我们身担重担，需积极响应学院的号召及 思想，积极地投身到社会实践中往。当我背着沉重的包袱回家时，总是有两种思想在挣扎着，一是回家帮忙的饿意愿，二是投进社会，感受社会实践的那份甘甜。

几经徘徊，有一种气动在鼓动着自己果断地作出了决择，选择回家帮忙的路...缘由很简单，那便是留给我们最初的感动，家人的繁忙，父母的付出。的确，他们的那份付出是忘我的，伟大的。从而在更深层次而言，作为- 位中华儿女，我们更要留生那份倦倦的赤子之心，并将之弘扬，由于他们是我们中国的文化精华的一部份，对我们而言，那样做更是一份深沉的责任。

在此家里也是弄服装生意的，在帮忙之余能够学习的地方也是较多的，正所谓：“小生活，大道理”。而且我还是带着一份感恩的心而来 ，牢牢地记住，滴水之恩，涌拳相报的道理。

一份感恩的情，一颗学习的心，让我投进到家里面这小经营当中，这次固然不是真正意义上的社会实践，但我在这次实践中收获的是一段快乐而又难忘的时光，我不但从母亲，顾客身上学习到了很多东西，更重要的是，我在这短短的时间里，体会到通往社会之路的几点：

一、真诚

您可以假装你的面孔，但尽不可以忽视真诚的气力。从商有从商的原则，对待客人我们即要真诚，更要遵守顾客至上的准则。你的一席微笑-瞥眼神，都会成心无意地震动到顾客的敏感度。与人为善，择善而从敬人者，人恒敬之：爱人者，人恒爱之之。我们真诚待人不但能从心灵上获得对方的信任，更是让顾客发自内心的感遭到我们对他的重视。

凡事总要用发展的眼光看题目，金碑银碑，不如顾客的口碑，更不如有口皆碑。顾客对我们的许可，那才称得上是一笔巨大的，无以比拧的巨大的精神财富。

二、沟通

沟通可使很多事情变得顺利沟通可使关系更加美好 ，因此，我们便要主动的与顾客之间构造出一座沟通的桥梁，让我们能够更加清楚的知道，顾客到底需要甚么 ，又或在言语中，我们可以推论出甚么衣服才更加台适他，让他们能够买到心满意足的货物，从而另我们的商品交易能够更加顺利的进行。实在，沟通不但在贸易上能够另我们获利，但对我这为学生而言，这更是一次难得的学习机会 ，另我的口才与交换能力有了一次质的奔腾，真可谓是实现了一次”共赢”。

三、豪情与耐心

豪情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。的确，每个顾客的思想，喜好都是不一样的，面对各式各样的衣服，便会不由自主的挑剔起来，这便会令你既是烦躁不安又是一份无奈，面对如此烦琐的活儿，我们是不是可以坚持下往，靠的便是那份来自心灵最深处的豪情。

面对那样的工作，务必会让人感到身心的疲惫，但感觉是快乐的，由于我已把它当做了一次学习的机会，而我更是要牢牢地捉住这次难得的机会，所以心里很是满足，我明白，实在不管在哪一个行业，豪情与耐心都是不可以缺少的，豪情让我们对工作布满热忱，布满动力，愿意为共同的目标而奋斗。耐心则让我们细致地对待工作，力求做好每一个细节，精益求精。豪情与耐心互补足进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能作到更好。

四、主动

事故无贵无贱，无长无少，道之所存，师之所存也，四周所接触到的人，只要他们有值得我们学习的地方，我们便要虚心认真的向他们学习，正所谓：”事事洞明皆学问，人情练达既文章。”当我们可以选择的时候，-定谨记把主动权把握在自己手中，也许我们的学习对象是会比我们的学历低一点点，但作为工人或是顾客的他们，有时候最少回字经验上要比我们多很多，自然也就有他们的可取的地方。

所以当我们用该的主动往请缨，能为自己赢得更多的机会，只要是勤问，勤学，勤做，就会成心想不到的收获。在此期间，自己接触其他人，和他们的交换机会也增多了， 而正由于这样，我在工作中也逐步变得英勇，固然开始也会有所顾顾忌，怕主动请缨会招来没必要要的乱子，更怕那种另类的眼神会围绕着自己打转，但事实告知我应当对自己有信心，应当有勇气往尝试，即使在尝试中失败，也能让自己成长，没有锻炼机会，谈何积累和成长？而这一切，只能靠自己往争取，等待只能让你在沉默中灭亡。只有主动，才能为自己创造良机。

五、讲求条理

条理性在我们的工作中也许其实不能轻易地审察出他的重要性，但在工作上，我们除要具有良好的逻辑思惟外， 更重要的便是要养成条理性的好习惯。例如，当我们记帐簿时，由于生意比较火暴，交易的人数又相对较多，假如记帐时不留意讲求条理的话，不但不能正确的的记录像应的销售情况，而且将会致使往后翻查工作的不便便。因此，条理性便站在了-个相当重要的位置了。处理一项工作，假如不讲求条理，一定会让你的工作手忙脚乱，效力低下。

实在，其他工作也是一样，讲求条理能让你事半功倍，记得普在美国电视领域很有成绩的-个人说过，事情在有紧急性和重要性之分时，假如按条理分清主次，在逐一处理，那未你会觉得工作是那末轻松，养成讲求条理的好习惯，能让我们在工作中更加收益匪浅。

一年一度的寒期又开始了，由于这个寒假有点长，所以我决定在这个寒假里去体验社会，进行一次社会实践。

由于现在一般的私人企业都很少招短期工，尤其是学生，所以几经周折我才找到一家药店，而我在药店的工作是收钱。

这个药店是一家比较大的药店，收钱是要两个工作人员互相交班的，营业员有十个左右，这就是大概工作人员，收钱并不是简简单单的收钱，我的任务是把电脑合计打印，有打印机输出的账单（每个买药者在营业员那里买药的合计单）给撕得整整齐齐，并按总数收钱，可是这个看似简单的工作，对于对钱不怎么敏感的我来说并非像说的那样简单。

在那里工作的时候，我每天去了要打扫卫生，并且还要保持我所管辖的范围卫生清洁，还要把进货用完的纸箱整理好，剩下的工作就是收钱了。诶，这个收钱所用的工具可是哭了本人了，那个可爱可气的打印机在不高兴的时候就卡纸，时不时的色带还会掉，诶，这就意味着，不仅要在前的真假多少上费功夫，还要会正确使用打印机和修打印机，因为打印机卡纸的后果可不怎么样，那将会出现一排人候在那把钱递给你，尤其是在每天的高峰期，那可想而知了。

除了交现金，买药者还有另外一种缴费方式就是刷卡，刷卡到是操作简单，可是有的年纪打的老奶奶和老爷爷，卡里钱数不清楚，所以你要在刷卡前后和他们说清楚，因为到时他们会说你多刷的，当然不会说你少刷的，呵呵。所以在分贝加大的同时，还要带着笑脸，以免被人认为不尊重老年人哦。

在我工作的那断时间，多少也出现过错误的，呵呵，如果到了下班结账时，钱对不上，可要自己掏腰包的，我还补了几次呢，诶，心疼呢。记得有一次我少了七元多，而那天有有点累，回到家里我就哭了起来，那时候真的有点冲动的想和他们说，不干了，可是一想到自己之前的努力，而且这么大了，不能在由着性子来了，所以还是坚持了下来。所以我告诉自己要认真仔细，也许以前不在乎那点钱，但是自己辛苦赚的就心疼了。

来药店买药的人也是形形色色的，有那些衣着华丽的，买了点不怎么很健康的减肥药就要花掉好多钱，而且还那么的不当回事，可是当看到一些贫困的老爷爷老奶奶们用积攒了很久的零钱买药时，心里就会觉得社会不公平，也影响了我以后生活中不能奢侈浪费。除了收钱，我还学会了一些关于药的知识，一些基本常识我都有学会。

休息的时候，我也主动找领导和同事们请教和学习，他们为我指出了工作中的很多错误和缺点。领导还对我说，一个人做事要勤快踏实，应该多学习，不断充实自己，提升自己，年轻人不吃苦，难道要到老了再吃苦吗？领导和同事们给我的建议让我从中借鉴，取长补短，给了我很大的帮助。

确实，很多时候在学校里我们杰出的人很少，思想上也只是单纯的只要学习，在这次社会实践中，的确让我的思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了很好的一个努力方向。

社会实践是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。以下是我的假期社会实践报告。

时光飞逝，走进医学殿堂已有两载，在这两年的学习中，我对医生这个职业有了更加深刻的认识，然而理论终究局限于课本，真正走入社会，走进医院，更多的去了解医生的工作环境，更多的来到患者身边，践行一个医生的使命。作为一名临床专业的医学生，这是我的第一次社会实践。在经过深思熟虑之后，我决定去医院里面提前感受见习的氛围，真正到医学领域去实践，找出自己的不足，为以后的学习增添动力！于是我来到了汉中市人民医院，在征得院方的同意后，在该院泌尿外科进行了为期一个月的见习实践工作。由于还未涉及临床课程，没有过硬的专业知识，我的主要任务是在一旁观看学习，尽管时间不长，但对我来说，仍受益匪浅。

从医教科老师那里接过白大褂的那一刻，我就正式成为了这所医院的一员。走入外科大楼，那种熟悉的味道扑面而来，而此刻的心情却与往常截然不同，身份的转换，让我格外兴奋。很期待，又有少许紧张。稍作调整，便来到了泌尿外科医生办公室。科室的各位老师，对我的到来都格外欢迎。老师们的热情让刚才那种紧张的情绪荡然无存。科室x主任为我指定了李医生作为带教。我的实习生活也就此正式开始了。

每天的工作，都是从早上的例会开始的，八点整，医护人员交班，首先由值班护士汇报当晚病区病人情况，接着是由当晚值班医生汇报晚上急诊情况，交接班结束是病案讨论，医生们将你难病人的病情、诊断治疗过程中出现的问题及想法，提交全科成员共同讨论，提出解决方案，上级医生也会给出指导性的建议。在这个环节中，科室里低年资的医生们能学到很多东西，从各位老师们分析问题的思路和角度，更加全面的了解这种疾病的发生发展及转归过程，从而积累经验。

紧接着，医生们开始进行每天的查房工作，以了解病人情况，聆听病人的病情叙述，对病人进行必要检查，在言语方面，须亲和友善，不能命令不能冷淡，要与病人及其家属如亲人一般耐心询问。查房完毕，各个医师根据自己病人当天的情况书写病历和签署医嘱。在这期间，我发现医护人员真的很辛苦，每天都要微笑面对每一个病人及家属，给予他们温暖和信心。这种严谨，这种一切为了病人的心，真的让人感动。每周二的主任大查房要求全科成员参加，由主管医生汇报情况，主任耐心的询问，还会时不时的针对当前病例提出问题，而这中的一些问题是书本上没有的，需要通过多年的临床经验分析判断，这对低年资的大夫来说绝对是学习的好机会。因为是在校学生，主任并没有专门向我提出问题。年轻大夫们在这么多人面前，回答不上来，反而会促进他们下来刻苦钻研业务，更加努力的工作。查房结束后就是每天正常的工作了。

在医院的这些天中，带教x老师详细的向我介绍了医院的各项规章制度，科室设置情况。从x老师那我学会了病历的基本写法，熟练掌握了心肺复苏的操作要领以及急诊病人的处理等医疗活动。并且有幸走进手术室全程观摩了一台《前列腺气化电切》。虽然专业知识不足导致我并不能完全看懂手术，但看到医生们注意力高度集中地手术，旁边的护士也十分专业地为医生递上他们需要的工具，真是让我有紧张又惊喜。在手术中，团队合作精神也是十分重要的，主刀，一助，二助，器械护士，麻醉师缺一不可。纵使医术再高，也需要和同伴默契的配合。一小时过去了，手术顺利结束，没有动手的我，已经站的脚跟发麻，腰有点酸，可以想到手术的医生们此时更是疲惫吧，而这只是一天工作的一部分，并没有结束，不禁感到医生的辛苦，而这样的辛苦可以换来病人身体的健康，我想对于每一个医生来说，在他们的价值观里，也是值得的。

x老师常说，与病人谈话，看似简单实则是一门很大的学问，在医患关系复杂化的今天，医托，医闹，病人不再信任医生，而医生上班缺乏安全感，让本就互相猜疑的医患之间形成了巨大的鸿沟，而及时和患者及家属的交流和沟通是解决这些的唯一办法。耐心细致的谈话，全面的分析病情的发生发展，耐心的解释各项检查的目的，以及术中、术后可能出现风险情况及预防措施等，让病人享有知情权选择权。从而建立融洽和谐的医患关系，才能更好的进行各项医疗活动。

在这些天的学习中，学到了许多课本中所没有的东西。医院所有的医护人员都要严格遵守各项规章制度。按时交接班并在8点正式上班前提前15分钟上岗。没有人迟到。医生这个职业需要这种严谨负责的态度。想想自己平时从宿舍到教室就3分钟的路程还常常迟到，和这些医生相比真是无地自容。

在此期间，我曾多次感到发现自己已经融入这种紧张辛苦，却淡定从容的工作中，而醒悟之后才发现自己仍是一个专业知识不足，还需要经过很长时间的学习和实践，才能像我身边的医生们一样，为病人服务，让病人恢复健康。

实践，是一种磨练，是对自己感受医院环境，了解医院事务、巩固理论知识的社会实践活动，更是对自己医疗梦想的前期准备。一月的时间很快就过去了，除了深切体会到医生们紧张繁重的工作，更多的是一份收获和不舍。但我坚信，在未来的努力下，终有一天我会成为他们中的一员——名优秀的临床医生。

这是我上大学以来的第一个寒假，没了作业的负担和学业的压力，本可以尽情地享受这安逸的时光的。不过在现今社会，任何企业都比较注重员工的“社会经验”。可是对于我们这些涉世未深的学子，哪来的社会经验呢？于是为了提高自己的能力，增加自己的社会经验，我决定走向社会。于是，今年寒假我积极在家乡的一家超市找了一份寒假临时工——做促销员。

本以为，这是件很容易的事情，因为自己平时也经常去超市购物，对于那些销售员再熟悉不过了。刚开始的第一天，经理安排了位有经验的大姐带我，看着大姐很轻松地把促销产品推销出去，自己也有些跃跃欲试了。于是，在跟经理的协调之后，经理为我安排了一个专柜，促销的产品是豆腐干。

第二天，我便开始了独立的推销，可是，没了大姐在身边，我迷茫地站在柜台旁，不敢与顾客交流，我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。我天生性格就比较内向，这对于我来说，简直就是一个很大的挑战。我也知道，关键在于大胆地迈出第一步。这时，正巧有位中年女子带着一个小孩经过柜台，我急忙叫住她，这场面，记忆犹新：“阿姨，过来看一看吧，这是苏州特产豆腐干，正逢春节，超市搞促销，买一送一哦！”“该不会是过期的吧？要不然怎么买一送一”。我一下子没了主意，心想，好难缠的顾客。要是平时，才懒得解释，不要拉倒。可我知道，我是来锻炼自己的，急忙解释道，“阿姨，您真会说笑，怎么可能过期呢，我们超市规模也不小，向来以诚信为本，顾客永远是第一位的，若是有过期的产品，还怎么在这里立足呢？不信，您可以看一下生产日期（边说便把日期翻给她看）”。其实这些话也都是自己平时去超市时听促销员说的，心想，这下那位阿姨总可以放心了吧！万万没料到，她瞟了一眼那生产日期，说道，现在一些商家都把过期的商品的生产日期给覆盖掉，直接换成新的，谁知道呢？这下，我真的有点怨了，不知道该说什么，也不知道怎么就突然冒出一句：不信我吃给您看。于是真的吃了那豆腐干。见状，那阿姨终于信了，她跟我说，既然你如此诚恳，那好吧，就秤点吧。此刻，终于松了口气，第一单生意总算完成了。虽然有些许牵强，但，毕竟是第一次。相信有了这次的经验，下次会做的更好。

说实话，自己曾经很歧视这种工作的。总以为只有一些带有专业性质的工作，如医生、建筑师、软件工程师等类型的工作才是值得敬重的。而平时逛超市时看着那些促销员总是很轻松，时常一脸笑容。总是显得那么的安逸，以至于让人觉得这是份很惬意的工作。无需劳碌，只需在超市随便逛逛，吹着空调，甚至遇到有熟人来超市还能聊聊天，而工资呢，照拿。

但这次，我是彻底改变了这一看法。也明白了“工作没有贵贱之分”这句话。只有当自己也投身到这个行业中来时，你才会发现那种酸涩，作为超市的一员，要永远以顾客为重，不能把自己的情绪带到工作中来。无论真笑或是假笑，你必须时刻保持微笑，使顾客觉得你很有亲切感，不感到陌生。有时还要受到那些自命清高的销售者的鄙夷，或是那些斤斤计较、难以沟通的人的纠缠。不过，正是因为有了这些挑战，使我能够得到锻炼，相信经过在超市的一些锻炼，我会更加适应这竞争激烈的社会。

在学校，每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。可是，在这里，没有人盯着你，没有人告诉你该做什么，不该做什么，完全靠自觉，但要是哪天偷懒的时候被领导逮个正着，就可能随时被扣工资，更有甚者被直接开除。因此，丝毫不得马虎，必须积极主动地接近顾客，拉近与顾客的距离，然后耐心的推销产品。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去。都说大学是我们最后一方净土，在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可校园里总少不了那份纯真，那份真诚。

可是在社会中，优胜劣汰，适者生存，依旧遵守着这种自然规律，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去处理。

尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方，这需要我们有经验去调整自己的心态。而这些经验需要日积夜累，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浸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，学生的实际操作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问题，只要套公式似的就能完成一项任务。

有时候我会想，实际操作这么简单，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？其实不然，在学习这些吃力的知识的同时，我们的学习能力提高了，理解能力和逻辑思维能力也增强了。

更在许多书本中教我们如何去做好自己，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。毕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许多人误读了，大学生越来越不值钱了。甚至某些人开始看不起大学生，认为读大学没什么用了，一些没读书的人在社会上混得更好。

社会上一直有人说某某某上了清华，还不照样卖鸡蛋，又某某北大毕业竟然在卖猪肉。而\*\*房地产老板或是某工地的承包商，只有小学文化。于是，大家开始认为上不上大学都无所谓，现在的大学生已经不包分工了，也确实许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。因为，绝大多数行业，必须要有真材实料才能引领企业走的更远。开创更辉煌的明天。

这就为什么还是有许多人打工之后还想读书，甚至有部分人也确实再次进入校园学习。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掌握专业知识还有社会实践能力与经验。因此，社会实践经验和科学文化知识缺一不可，必须双管齐下才能更好地走向社会，融入社会，使自己在这竞争激烈的社会不至于被过早地淘汰。

而我们大学生，应该说自生的修养还可以，并且四年过后应该也能掌握较扎实的专业知识。所谓万事俱备，只差东风。而这东风，就是我们的社会经验，所以，我认为我们利用假期多接触社会，是一件非常有意义的事实。我一直很赞同一句话，说，社会是最好的老师。的确，在这次短暂的实习过程中，让我认识到自己很多的不足，正因为知道了自己的不足，才能努力提高自己。

昔日唐明皇说李靖是自己的一面镜子，那么，我想，这社会也将成为我们的一面镜子。因为只有通过接触社会，才能意识到自身的不足。我们从出身的那一刻起就注定了我们要接触社会，因此，我们必须通过社会实践来不断提升自我。

现在社会又有着一种很严峻的形式，那就是做什么都得靠关系，就连这就业也不例外，所以就使得一些有家庭背景的学生不以为意，觉得自己以后的工作父母都会帮他们安排好的。这不假，也许，他们无需去人才市场，无需经历面试，便可以很轻松地得到一份收入不菲的工作。但是，当我们通过此种渠道进入公司后，难道就不觉得都些许自愧么？自己的同事都是都过层层删选而后进入公司的。有着丰厚的社会经验和很多的实习经验，可以很完美地处理一些事情，而自己则是刚入社会，什么都不会。此时，公司老板会怎么看待你，没错，他不可能开除你，因为你是靠关系进去的。或许你老爸是他朋友或是老同学，但是，在这种情况下，你能心安理得吗？能够假装无所谓么？不能，当然不能，每个人都有虚荣心与自尊心，不想比别人差。那么，或许有人会说，我老爸就是某公司的董事长，我将来就是他的接班人，还怕别人说闲话么？那么，我想，此刻你就更加应该多多锻炼自己，提高自己的处事能力。不然，你希望有人在背后说，瞧那谁谁谁，是某公司董事长的儿子，他爸多么厉害，而他呢，什么都不会。没错，你可以假装无所谓，不在乎。但是，你为何不让别人说，瞧，某某的儿子，将来肯定比他老爸还有出息，刚毕业就这么能干。我想，每个父母都希望自己的孩子比他们优秀吧？

两种完全不同的结局，就在于我们大学这四年与社会的接触情况。所以，利用假期去接触社会是一件非常值得的事情，或许，就因为假期的一些社会经验，使你收获更辉煌的人生。

通过这次实习的机会，社会这位无言之师给我上了很深的一课，就像就业这个问题，是我以前从没考虑过的，使我深刻地认识到了就业形势的严峻，所以，以后我会更加珍惜各种与社会接触的机会。它使我知道了服务态度的重要性。很多顾客会买你的产品，有时不是因为你的产品真的有多么优秀，而是你对他们的态度，让他们对你有了信赖，他们相信你，所以也就自然而然地会买你的产品。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。其次，经商同样需要创新。像超市一样，不一定非要中规中举地卖商品，可以采取促销等一些对消费者比较有吸引力的手段。也许这样就会使得每件商品的净利润降低了，但却可以大幅度地提高销售量，最终得以增加最终的总利润。我们不能只看眼前而应要有长远的眼光，正所谓，放长线，钓大鱼。

寒假是短暂的，实习的期限是有限的，社会是复杂的，有无穷的知识，特别是还没有写进书本中去的，需要我们学生认真的去学习，有知识，有能力才能自立于社会，实现自己的价值。一周的短工实践也很快的结束了，伴着茫茫的白雪，春节即将来临，这次的实习经验就是今年最好的收获。

通过一周的实践使我增长了见识，也懂得了许多做人的道理，也使我更清楚地认识到自己的不足和缺点，所以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。

最后，很高兴能有这个实践机会，虽然只是短短的一个星期，但我觉得非常充实，至少这是我目前为止过的最有意义的一个寒假。在以后的假期，我会参加更多的社会实践，积累和丰富更多的社会经验。

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！