# 医学生寒假社会实践心得体会参考5篇

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2025-03-19

*我们在经历了一件有感悟的事情后都会写一篇心得体会，要是没有合理的语言表达，写出的心得就很难给人影响，以下是小编精心为您推荐的医学生寒假社会实践心得体会参考5篇，供大家参考。这段时间以来的实践，我确实感觉很是充实，我清楚的意识到了分内的职责，...*

我们在经历了一件有感悟的事情后都会写一篇心得体会，要是没有合理的语言表达，写出的心得就很难给人影响，以下是小编精心为您推荐的医学生寒假社会实践心得体会参考5篇，供大家参考。

这段时间以来的实践，我确实感觉很是充实，我清楚的意识到了分内的职责，寒假期间的工作我进步很大，作为一名大学生我知道自己的成长还是比较多的，在这一点上面不管是在什么时候都应该要清楚的了解到这些，我也在这个过程当中了解到了一些东西，也学习到了很多，现在我也是想要让自己积累更多的东西，这对我个人而言是非常可贵的，我也有一些心得。

寒假一个多月的时间还是感觉进步是很大的，未来还是有非常多需要去做好的事情，在这个过程当中，我每天认真的做好自己的工作，通过实践确实是还有很大的提高，我知道这个过程当中，这一点上面我感触很深刻，大学阶段的学习是需要认真去融汇的，以后在这方面我也一定会认真的做好的，在这个过程当中我也会让自己做的更好，在社会实践当中，一点点的积累自己各方面的经验，我也不想让自己在这一点上面所有提高，有些事情上面还是应该要主动去接触进步的，在工作方面我一直都是能够做的更加到位，这对我还是有所成长的，虽然这次的时间是不长的，可是这对我各个方面的成长确实是非常有动力的。

以后在工作方面我会让自己做的更好，有些事情在这个过程当中的，都应该要有好的判断，大学阶段的学习当中，我通过实践还是能够有所成长的，我感激这段时间以来的发挥空间的，我现在对自己还是有很多信心的，在这个过程当中我清楚的意识到了这一点，大学阶段的理论学习上面还是应该要做的更好一点，未来的时间当中，我清楚的了解到了自身的进步，在社会实践方面我对自己还是很有信心，想让自己在实践方面取得一定的成绩，这不是我想要看到的结果，当然我对于自身工作方面需要落实好的事情一直都是感觉很不错，这也是作为一名大学生要努力去调整好的状态。

这段时间以来我能够做的更好，这对我都是应该要去努力的，现阶段的成长还是比较多的，这周围的同事虚心的请教，保持一个好的耐心，这一点上面这毋庸置疑的，随着这段时间的结束，我还是能够对自己有一个好的判断的，在今后的工作当中我一定会认真做的更加的到位，我也希望以后可以做的更加的贴切，这次的实践确实是很有意义的，也希望以后可以做的更好。

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。

“青春需早为，岂能长少年。”通过在市委办文电科近一个月的学习实践，我发现校外实习生活和校内学习生活完全不一样，首先就是心态的转变，要从学生心态往职业人转变，工作中出现任何错误都需自己“买单”。如今我虽然只是一名大学生，而整理历年档案让我感悟到规则之下做任何事都应有始有终，排版公文校稿又教会我在工作中第一准则就应是一丝不苟。短短一个月的时间，我却感悟到无论身处何方，都在以不同的方式为祖国未来的发展做出贡献。立于新发展新视野，站在全面建成小康社会后的时间节点上，当代青年更应义不容辞地和改革发展的中国同向而行，与日新月异的新时代相伴而行。马克思曾言:“一个民族的精神，是他青年代表的精神，一个民族的性格，是他青年代表的性格。”既在风华，应当潮而立。时光昭昭，东方的呼号已然吹响，中国已脱下桎梏，卸下枷锁，啼破夜阑，迸发生机，紧跟时代砥砺前行，担当责任奋发有为，才是中国青年始终不渝的时代风采！

作为一名大一新生，对缤纷多彩的大学生活充满了好奇。在大学的第一个寒假里，我期望能与以往有所不一样。在这个时候团支布供给了参加实践活动的提议。这是一种磨练，对于学生来讲，实践的机会真的是很难得。在中国的教育里，我们学的都是理论知识，真正用到的却不多。理论加实践才是最科学的学习方法。感激学校给我们学生供给一个社会实践的平台。

本次到酒店参加社会实践的总共有三位同学，所学专业为会计。

实践的时间是从x月\_\_日到\_\_月\_\_号为期x个月，实践的主题是进行相关的专业实践学习，主要资料有刷盘子、擦酒杯、上菜、收拾餐具等等。现将本次实践活动的有关情景报告如下：

我是经过熟人的介绍才找到的打工的机会。第一天进去做事觉得感觉很奇怪，因为以前一向都是以消费者的身份进的酒店，这次的身份却是一个服务生。呵呵，第一个感觉就是首先要把心态调整好。酒店的老板娘我认识，平常都叫她阿姨。人很和善，第一天来什么也不懂，她就叫了一个老生来教我们。平常在酒店吃的时候不觉得，来工作的才明白酒店的工作还真不是盖的，每个细节都要弄好。我们第一天是试工，大家都在努力的学习，虽然说有点累，但我们每个同学都很进取、很投入，都感到很乐意，因为这毕竟是我们本次社会实践的第一步嘛。所以在那一天的时间里，虽然说有一点点累，但我们却都觉得挺充实的先说说我在那里的工作情景吧：我们每一天8点半上班一向到晚上9点半。我们没天的工作就是在客人来之前把房间弄干净，客人吃饭的时候，男生负责端菜而我们女生就负责上菜报菜名，帮客人倒酒、换餐盘之类的杂活。在我看来最辛苦的，就是每次客人吃饭的时候你必须站在外面等候，一天下来腿跟腰都很痛，刚开始的时候真的有点受不了。虽然说顾客就是上帝，但有的时候难免会遇到些难缠的客人。要么是过于挑剔，要么就是素质不是很高。记得有一次，老板娘说那天午时的一桌客人看起来都挺乡下的，叫我们看着别让他们把毛巾

给带走了。我刚开始一挺就觉得挺别扭的，乡下人又怎样了，怎样能够这样瞧不起人家呢?可是我到了那个房间，我刚给他们倒好茶，就那么一转身的功夫，桌上所有的毛巾都不见了，都到他们的口袋里去了。做为酒店也不好说什么。

所以服务生的.工作看似简单，但操作起来还是挺麻烦的。

因为这个原因，刚开始工作的时候感到有一点紧张，但越是紧张我就越必须鼓起勇气，所以慢慢的我就习惯了。之后证明，我还是很幸运的，因为这给了我一个独立锻炼、独立挑战的机会。

我以“善用专业知识，增加社会经验，提高实践本事，丰富暑假生活”为宗旨，利用假期参加这次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。此刻举例如下：

1.在社会上要善于与别人沟通

经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，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。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、虚心地理解。

2.在社会实践中以及以后的工作中要有自信

自信不是麻木的自夸，而是对自我的本事做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但之后是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

3.在社会中要克服自我胆怯的心态

自我觉得困难挺多的、缺乏社会经验等种种原因往往使自我觉得自我很渺小，自我懦弱就这样表露出来。所以应当尝试着克服自我内心的恐惧。如有人所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要简便应付，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，仅有征服自我才能征服世界。有勇气应对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

4.在工作中要不断地丰富知识

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。

此次社会实践，真正地填补了我在课堂上所没能学到的空白，真正增长了我的社会交际经验。一个人能够没有渊博的知识，但绝对不能没有社会交际的经验和本事，这也是我此次实践体会最深的一份心得。

在实践过程中，我也发现了自身存在的一些问题：

第一，本人的人际交往的本事还欠佳，这还应在日后的日常生活、交际中有待加强和学习。

第二，缺乏社会经验，在为人处事方面尚还不太成熟，处理事物的态度和方法往往有时不得当。

虽然在实践中存在着一些问题，可是我觉得仍有一些值得骄傲的闪光点的。本人参加社会实践有着不畏困难的精神，敢于实践，对工作充满热情，细心真诚。经过参加社会实践，我认识到，在生活中吸取周围人的经验和阅历，掌握一些社会礼仪的技巧是极为必要的。充分发扬本人自身的优点，取长补短，总结经验，吸取教训，使自我对将来充满信心，也为以后真正融入社会奠定坚实的基础。

在同一个地方的时间有点太长，社会实践不完全等于上班工作，所以不应当总在一个地方，时间长了会让人有一种厌倦的感觉。所以提议应当在适当的时候调换一下实践岗位。

因为我的专业是经济方面的，虽然不明白自我的提议到底对不对。但还是觉得如果想要建立良好的社会经济秩序，必须是双方面的。商家和消费者都应当提高自身的素质，努力到达“双赢”。

最终，很高兴能有这个实践的机会，虽然只是短短的一个月，但我觉得挺充实的，至少让我的寒假过得有意义。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自我的同时让自我认识得更多，使自我未踏入社会就已体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自我的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利用知识进行运作。真期望以后能再有这样的机会，也期望我们学校以后能有更多的同学有机会去参加这样的社会实践吧。

在这次社会实践中，系领导和教师对我们的支持是不可忽视的。正是系领导和教师的支持，才使我们多了一次与社会充分接触，增强了社交本事及实践本事的机会。实践活动的成功，为我们下一次实践做了较好的铺垫，也为我系以后的学生参与社会实践活动打下了坚定的基础。

我们说过，我们也努力过，所以在那段烈日与汗水的日子里，我们感到无悔，更感到骄傲。

开学了，意味着一个月的假期就这样匆匆结束了，还意味着我这第一次的社会实践也结束了。整日呆在象牙塔中的我，第一次尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是我最宝贵的收获。

实践期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，社会真的是很残酷，很现实。我唯一庆幸的是我还是一名在校学生，我只有真正的把本领学好，才能在未来真正进入社会时不至于这样不知所措。第一次参加社会实践，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，向工农群众学习，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。

一个月的社会实践，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。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，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，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。

社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

这些天来，虽然付出了不少汗水，也感觉有些辛苦，但从中我的意志力得到了不少的磨练。我开始明白：大学生只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的状态，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代的需要，做一个对社会，对人民有用的人。

对于大多数学生而言，挣钱是打工的首要目的。有的却认为挣钱并不是大学生打工的惟一目的，不少同学把打工看作是参加社会实践、提高自身能力的机会。因为打工一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去，提高各方面的能力；另一方面可以积累工作经验对日后的就业大有裨益。而且对于当代大学生来说，应当刻苦学习专业知识，不断提高综合素质和运用知识的技能。

从大学生活的开始到走进社会的大圈子中，就只有短短的几年时间，谁不想在将来的社会中能有一席之地呢？所以大家认为大学生必须投身校园内外的各类实践活动，有助于锻炼品质，提高能力，一箭双雕.不言而喻，无论谁都不能否认有过打工经历的同学，看起来要比其它同学更成熟、社会适应力更强。

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。先就业，再择业！教授的话时刻在耳边围绕.在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可君有谁想身处校园的我们社会经验又会拥有多少呢？

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，在瞬息千变万化的社会中崭露头角，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，我开始了我这个假期的社会实践-走进职场。在工作中，别人一眼就能把我认出--我是一名正在读书的学生，我问他们为什么，他们说从我的脸上就能看出来，也许许多没有经历过社会的打工的同学都有我这种不知名遭遇吧！我并没有因为我在他们面前没有经验而退后，我相信我行！

虽然时间长了点，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。我不再是父母含在嘴里，捧在手心的娇娇女.这里的工作繁而重，不会有人像在家里，校园里一样分配你，帮你去完成，也不会因为做好了就夸你，一切必须靠自己，我要自觉地去做，而且要尽自己的努力做到最好.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！

记得开学初老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样形形色色的人和事，人事关系错综复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。我深深体会到，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，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。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。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人吃尽苦头呢？这是社会与学校脱轨了吗？

但我觉得老师是正确的！尽信书，不如无书！事不目见耳闻而臆断其有无，可乎？书上得终觉浅，得知此事要躬行！作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理一些社会上发生的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。我们不可能永远是学生，只懂得纸上谈兵是远远不够的，以后的人生旅途是漫长的，我们终是社会一份子，与社会交流，为社会贡献是我们的义务和责任。

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！