# 医学生寒假社会实践心得体会优秀7篇

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2025-05-18

*只有经过深思熟虑的心得体会才能让读者有深刻的启发，我们写心得体会的过程就是我们对之前的学习内容的回顾和思考，小编今天就为您带来了医学生寒假社会实践心得体会优秀7篇，相信一定会对你有所帮助。参加了这次大学生“返家乡”的实践活动，让我收获颇多，...*

只有经过深思熟虑的心得体会才能让读者有深刻的启发，我们写心得体会的过程就是我们对之前的学习内容的回顾和思考，小编今天就为您带来了医学生寒假社会实践心得体会优秀7篇，相信一定会对你有所帮助。

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，让我对办公的基本业务有了一定的\'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基础。感谢团市委给我们提供这么难得的机会，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，给予了我很多宝贵的经验；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。

虽然现在的天气比较冷，但是这阻挡不了我干活的热情，只要轮到了我值班的，我会早早地来到，然后做好一切手续，传上制服，做好这些事情之后就只需要在药店里面兜兜转转就行了。在最开始的时候，我为了记住一些药品的名字可是花了不少时间，好在这个药店也不是很大，常见的药品名也难不倒我，再加上我一有空就在店里面记药品名字和功效，所以我也花多少时间就能够承担起自己的职责了。在平日里面，除非药店搞活动，不然一天的客流量也不是很多，而且大部分来买药的人都是中老年人，这也让我借此锻炼了一下交流能力，毕竟在老家交流时都是用方言，老人们的口语我有时候都听不清，只能耐心地一遍遍询问他们的要求，总之，帮助别人的时候会让我格外地开心。

后来，我在药店里面工作了数个星期后，肺炎疫情也开始蔓延了，这个时候药店的人流量也突然激增了，都纷纷来药店里要求购置口罩了，可咱们药店里平日里也没有准备多少一次性的外科口罩呀，而且店里面的员工每天也要用一点，再加上现在供货又紧张，所以店里的口罩一下子就卖光了，可每天来询问口罩的人依然是络绎不绝，没有办法，店长为了安抚好大家的心情只能利用各种渠道进了一点口罩进来，并免费发放给了大家，但是这么点量也是无济于事啊，这个时候我也看到了大家对于健康的重视性。没过多久，我就被爸妈喊回到了家中，毕竟外面还是过于危险了点，我要是因此染上了肺炎就不好了，所以还是终止了这次社会实践，虽然这次实践没有圆满的完成，但是我也收获了不少东西，以后我一定还会多多参加一些实践的！

学校对我们每一个学生都有着非常重视的培养安排，不仅仅是在学习上面有着分数的要求，还在我们的实践能力有着要求。所以这一个寒假我并没有宅在家里面，而是到了一家酒店做服务员的寒假工。虽然这一次的实践时间并不是很长，仅仅一个月的时间，但是给我的帮助却非常的多，让我收获到了学校学习之外的东西，这是我在学校里面学习不到的东西。

因为学校要求我们寒假必须要参加社会实践，加上我自己也不想一直呆在家无所事事，所以我家在家人的介绍下，进入到了一家酒店进行寒假工社会实践。在酒店里面，因为我是兼职人员，所以安排给我的工作不是什么难的工作，就是酒店服务员。其实一开始的时候，我对这一份工作还是信心满满地，觉得没有什么难度，觉得能轻而易举就完成好，说不定还能得到领导的赞善。可是我接触之后，才发现我是小瞧了这份工作。

我在酒店里面的工作就是在餐饮部担任一名兼职服务员，在客人来的时候，我需要引导好客人落座，之后做好客人的点餐工作。因为面对不同的客人，再加上酒店比较嘈杂，所以有时候会给客户点的菜给忘记了。所以我在一开始的时候没少被客户和领导指责。再就是因为客人比较多，而我又不怎么细心，所以经常有客人点好单上菜的时候我就忘记是哪一桌客人的菜。所以这一次的工作给我的其中一个收获，就是对待任何的事情，一定要细致，对待每一件事情我都要记到心里去，千万不能停留于表面。

在做服务员的一个月里面，因为是寒假，婚礼和同学见面会都是扎堆的在办，所以酒店的客源量十分的多，我的工作也就特别的忙，这一次的工作让我知道了工作的艰辛，知道了父母工作的不容易。特别是我在拿到这一次实践的工资的时候，我特别的珍惜，对待每一分钱都重视，因为这是我辛辛苦苦工作得来的。这一次实践还教会了我工作的不容易，让我一定要珍惜在学校里面的生活，一定要好好对待学习。我们在学校里面学习到了多的知识，才能够进到社会的时候，才能够找到一份相对于轻松的工作，才不会这么艰辛。

这一次的寒假社会实践，除了让我有了不少心得感想之外，还收获到了一些工作经验，相信会给我以后的工作提供不少的助力！

20xx年x月x日—x日、我终于在刚绕xx超市找到一份寒假促销工作。经过近半个月的实践工作，作为大学生的我们得到了锻炼，了解了超市的基本管理与运作，学到了课本之外的知识，增长了见识，我们也用辛勤的劳动为xx超市贡献自己的一份薄力，应该说这次实践活动对我们有着不同寻常的意义。

一、实践工作介绍

1、工作安排。xx超市里分为促销小组，分发了实习工作证。我被分配到散xx系列负责促销工作。

2、工作流程。早班是从晨会开始，由部门主管负责召开，总结前一天工作存在的问题，安排今天工作的任务，会议介绍后，部门各个组长分别召开本组会议，所涉及的问题更加的具体。最后在全体员工“执行制度从我做起。微笑在我们脸上，优质服务永记心中”的口号中结束晨会。

在一天的工作中，要不断的对货架进行巡查，发现有缺货的要及时的补上，补货的时候要本着“先进先出的原则”就是生产日期较早的摆放在显眼处，较晚的尽量往货架里面摆放，这样才能使方便面供应处于动态流动的过程中，不至于商品造成过期的现象。由于上午的客流量不是很大，在补货和导购的同时，还要不断的去查验库存，核实缺货商品然后打印订单，货到时还要负责接货。

晚上客流量较大，人流高峰期在xx。这时方便面的更新循环速度加快，需要不断地进行补货，同时向顾客介绍的方便面品种，回答顾客的各种疑问。到xx超市营业时间结束，要开始送宾工作，整理一天的工作记录，查漏补缺，为明天的工作打好基础。

二、实践感想

1、到xx超市实践是对我们大学生踏入社会之前的锻炼，我们在工作中接触到现实社会中的酸甜苦辣，在实践过程中我们平均每天要站x小时进行促销工作，吃尽苦头，但这本身并不是一件坏事，出身在这个时代的大学生衣食无忧，可能自身体会不到现实社会竞争的残酷和生活的压力，确实要亲身接触社会对自身进行历练，“吃到苦中苦，方为人上人”是每个人都明白的道理，也许未来吃的苦可能会比现在多得多。了解到这些就应该明白自己今后应如何发展，而不是在某个偏僻的角落里就那样毫无意义的\'了却一生。

2、对超市文化的感受

首先是一种浓浓的粉脂气息，超市女性员工的比例占到90%以上，我相信全国大多数超市员工也会是这种比例。然后就是超市严格、规范的管理制度，在工作中经常会有现场科的检查员工工作情况，并记录在案，对在工作中违反规定的行为予以严格的处罚。并且超市的安全防范意识十分的强，上到超市经理下到普通员工都经过相关培训，超市还不定期的对员工安全知识的掌握进行抽查，不合格的员工还要在晨会予以点名批评，严重的予以辞退。

总的来说，在超市里打工是绝对有收获的。我提前进入了社会，提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后在社会上就能少走点弯路。我非常感谢xx超市能给我这次实践的机会。

在正式开始工作的时候，超市负责人简单的教我促销员要做的事情。刚开始时，我都很难开口，因为促销员要站在促销商品的那个地方拿着话筒不停的介绍商品以吸引顾客，就相当于在市场叫卖一样。我因为一直读书的原因，没有接触过工作，虽然平时逛超市也看到过促销人员，但是自己没有体会，所以就没有那种感受。但现在自己处在这个位子上，感受就有了，实在是内心不接受这样的自己，很难开口喊出声来。在负责人的鼓励下，我第一天也就勉强开了小口，就轻声的对来到我面前的顾客介绍产品，对距离我远的顾客，我是半点没有勇气去把他们叫过来。总之，第一天我也就这样过去了，那个负责人也很好，一开始没有逼我，让我自己先适应。

回家想了很久，也问了爸妈，从他们那里得到鼓励，在家里练习了很久。第二天去到超市时，我也慢慢的把声音放大，把注意力放到介绍商品上去，不太过看别人的眼神，我也就好很多，至少能够流畅的给别人介绍了，虽然效果没有经验足的人好，但是有进步就是好的。而且在这个过程中，有些顾客还很友好，特意捧我的场，让我在那一瞬间就有一丝成就感，也因此有了动力和勇气大声喊出来了。第二天的情况给了我一大静心剂，在随后的几天里，我鼓起了所有的勇气去促销我的商品，也卖出去不少，总算有了结果，而我自己也通过这次的促销得到不少的锻炼。

这次社会实践活动，我知道工作的辛苦，明白做一件事情，就要做到底，不要轻易放弃，更多是不要觉得工作看上去很大气，就觉得很难看，劳动没有贵贱高低之分的，都是平等的，只有付出了，就总会有回报的。所以我不仅赚到了我的第一笔零花钱，还让自己积累了工作的经验，在以后也会提供我帮助的。

通过这次社会实践工作我深刻的意识到了自己出现了问题，过去的时候我还是的做的不够好，我认为这是对我个人能力的提升，这次超市打工的时候，我也一直在认真的思考这些，我觉得在这方面，我还是出现了一些细节的问题，作为一名大学生，我时刻都在考虑工作当中的不足，这让我感觉非常的有必要，在为期一个多月的时间内，我也有一些感悟。

这让我也是一直都在提高自己，在超市工作我一直感觉非常有必要，寒假期间的点点滴滴，我也是在努力去调整好自己的心态，作为一名大学生，我认为这是我接下来应该要努力的方向，现在回想起来的时候，这种感觉是非常真确的，对此我也是抱有很大的信心，当然那这次实践当中，我也遇到了很多问题，但是我都是一一的在解决，我知道作为一名大学生，我应该要努力去落实好自己各方面的状态，大学期间，我还是做的比较认真的，通过这些细节，我确实是做的比较认真的，因为在学校的时候总是会遇到一些问题，从这方面来讲我还是觉得很有意义的，在这个过程当中，我也应该要不断的去调整好心态。

这也是我需要去做好的成绩，现在回想起来的自己在工作当中的.一个生活状态，这让我觉得是很有意义的一件事情，通过工作当中取得的成绩，我还是过得比较充实的，这也是接下来我应该要去做好的工作，我感觉很有动力，每天都在认真的负责的处理好工作当中的细节，这也让我感触颇多，我也希望自己能够在下一阶段的工作当中，做出更好的成绩来，这也是我应该努力的方向，这是我要去一点点积累的经验，寒假期间我也是赚到了自己第一桶金，我对此真的是深有体会，我认为自己能够在这样环境下面，一点点的去积累工作经验，也是一个的不错的选择。

现在回想起来的时候，我是觉得很有必要的，我很清楚这一点，提高自己，丰富自己这一点是非常重要的，我应该要在未来的工作当中，让自己接触更多的成绩来，这对我是一件很有意义的事情，我很清楚，做好自己的本职工作，确实是一件非常重要的事情，我对此是充满信心的，以后我也一定会更加的认真，未来正式步入社会我才能够更好的去努力，做好自己的本职工作，积累更多的社会阅历。

不知不觉，为期一个多星期的20xx寒假社会实践已结束了，通过这次的社会实践，让我领悟了很多东西，而这些都将使我毕生受用。

人这一生中，学校不多是永久的学校。真正永久的学校只有一个，那就是社会。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门，走向社会，积极地往了解社会，并投身社会的良好情势；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才华的好机会；是提升我们修身，建立服务社会的思想与意识。

同时，社会实践也加深了我与社会各阶层人民的感情，拉近我与社会的间隔，也让自己在实践中开辟了视野，增长了才华，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，在这片广阔的天地里，我们的人生价值才能得到体现。

我们这一代的大学生，在将来的就业中将面临着剧烈的市场竞争，社会的经济、政治、文化的迅速发展，更增加了我们的压力，我们必须时刻进步警惕，而且也要积极地投身于实践当中，这样才有益于个人的全面发展，更好地跟上时代发展的脚步，为未来的竞争打下坚实的基础，使自己在竞争中立于不败之地。

在实践中，我也深入地了解到，自己还有很多不足的地方，在很多方面还不能做到全面、细致，以致于在实践中出现了很多错误，经过这次实践以后，我将认真做好总结，在以后的学习和生活中，时刻提示自己，不再出现类似的题目。这次暑期社会实践，使我的综合素质得到了进步，思想更加成熟，希看以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。

在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，奋发学习，努力进步本身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。

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！