# 寒假实践报告心得体会(通用4篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-05-15

*寒假实践心得体会 寒假实践报告心得体会一在上海爱晚亭酒店学习的东西有很多，和老员工的相处也就是从师傅、徒弟这样称呼调节和融洽起来的，在每天的跟班学习中都可以了解不少的服务技能，回过头看看当初的生疏和胆怯现在都消减了不少，如何和陌生的客人沟通...*

**寒假实践心得体会 寒假实践报告心得体会一**

在上海爱晚亭酒店学习的东西有很多，和老员工的相处也就是从师傅、徒弟这样称呼调节和融洽起来的，在每天的跟班学习中都可以了解不少的服务技能，回过头看看当初的生疏和胆怯现在都消减了不少，如何和陌生的客人沟通、如何站在客人的角度为他们着想，如何在不影响酒店正规制度的情况下，做到客人和领导都满意。在实习期间我应用所学的酒店管理知识，做到理论与实践结合，了解并掌握酒店的有关服务流程与技能。同时，提升自身素质，完善自己的知识体系，达到锻炼能力的目的。

在正式实习之前。我们经过了一周的培训，培训的内容有：酒店的产品知识与服务技能，单位的规章制度等等。在后面的实习期间，我熟悉掌握了酒店的各项流程与技巧，并很好的实施于我的工作当中，同时，自我的服务意识与技巧在不断的得以提升，给顾客最为满意的服务。

磨刀不误砍财工，之前的锻炼也就是为迎接上岗所准备。初尝当班是提着心吊着胆的，可是当你站在工作台边看见客人对你谦和的微笑的时候那就是一种满足、一种很莫名的成就感。以下就是我实习的心得。

服务意识是指酒店全体员工在与一切酒店利益相关的人或组织的交往中所体现的为其提供热情、周到、主动的服务的欲望和意识。而且它所提供的服务不涵盖个人职位大小，都要以竭诚服务态度去面对每一个顾客，使他们感受到真正的宾至如归。

服务技巧是指酒店的全体员工在酒店经营时间内，对于任何损害酒店利益或遭到顾客投诉，都要有机敏的工作方式予以服务的周到，争取在最短的时间内发现问题亦或是突发事件，都得到及时纠正，做到上情下达，互相合作，使得在不损害顾客利益的情况下把酒店利益最大化。

礼貌是一个人综合素质的集中反映，对于酒店更加如此，要敢于开口向人问好，在向人问好的过程中还要做到三到：口到，眼到，神到，一项都不能少。对于客人的要求，要尽全力去满足，尽管有些不是我们职责范围的事情，也要尽力帮其转达;尽管有些要求不合理的不能办到，都要用委婉的语气拒绝，帮他寻求其他解决方法。

在酒店的实习过程中，我了解到了很多酒店文化。饭店里无所不在的是服务文化、礼仪文化、地域文化、饮食文化、解困文化等等，在饭店里所有的工作人员都是主人，所有的宾客来到饭店都会对饭店和饭店人产生或多或少的依赖，除了在接受服务的过程中接收文化或知识，他们还在遇到困难时向饭店人寻求帮助。因此，我们可以说，饭店是一个到处充斥着文化和知识的场所。于是，这里工作的人们必须更有知识、文化和涵养。宾客在品尝一道菜式，而耳边是服务员小姐用甜美的声音介绍有关菜式的知识，包括起源、流传、特色、新意等等，不仅更增添了品菜的乐趣，也让客人接收到一些新的知识和信息，让他们从另一个层面上觉得不虚此行。

酒店市场的竞争越来越激烈，怎样才能在市场上具有更强的竞争力，那就是不断完善和提高的服务!服务是酒店参与市场竞争的有效手段，也是酒店管理水平的具体表现。只有拥有最完美服务的酒店，才是客人永远用行动和货币去支持的酒店。只有实现了客人满意，才能实现酒店做大做强的愿望!随着市场经济的发展，也带来了酒店竞争的不断升级，迫切要求企业迅速更新理念，把服务问题提高到战略高度来认识，在服务上不断追求高标准，提升服务品位，创造服务特色，打造服务品牌。要想达到和做到这些，酒店必须充分重视员工服务意识的养成。

**寒假实践心得体会 寒假实践报告心得体会二**

我进入石大的第一个寒假，美丽的石大，承载着我的梦想——去当一名光荣的白衣战士。生命的意义是由自己定义的，为了给自己医学知识充电，而实践的过程是所有课本不能给予的，短暂的寒假便来到新城红十字医院(原八毛职工医院)实习。

对于我这个只有半年学医经历的学生来说，应该从医院中最基础的护理工作开始。来到医院，我对一切都感到新鲜和畏惧，即使自己曾以病人的身份到过此地。

镜中的我，穿着干净的白大褂，戴着洁白的帽子和口罩，想想自己第一次穿着白大褂的那份自豪，心底的那份坚定与自信犹然而生!

看起来很简单的护理工作，让我开始有些手忙脚乱。原本的自信荡然无存。我开始虚心向护士学习，紧紧地跟着护士，寸步不离，年轻的护士耐心地给我讲解着关于护理的知识。慢慢地，我穿梭在各个病房，了解了她们的护理术语和一些日常工作。

我协助护士接诊病员，做好四测(测血压、测体温、测脉搏、测体重)，熟练地掌握了血压及体温的测量方法，接触配液环节，在严格坚持“三查七对”(三查：操作前查、操作中查、操作后查;七对：对床号、对姓名、对药名、对浓度、对剂量、对方法、对时间)的原则下，并为病员配液。

终于有了我实践的机会，想着护士叮嘱我的操作要领，端着装有止血带、胶布、碘付的器皿，来到病房。面带着微笑：“阿姨，该打针了!”我给病人绑上止血带，用碘付进行消毒，然后拿起针头，小心翼翼地扎入病人的血管中。看见管中有回血，一种如释重负的感觉蔓延全身。想不到，身平第一次扎针竟然会如此的顺利!

护士在休息的时候，给我讲着因为静脉注射的输液管中一个小小的气泡，而使病人死亡的真实事例后，我大为震惊，不免开始崇敬这些平凡的护士们。

在医院领导的同意下，我观摩了一例左下肢静脉曲张高位结扎及剥脱术!手术前病人的家属用充满期待的目光注视着主刀的医生，顿时让我感到医生的伟大责任。手术的时间大约两个小时，主刀医生精湛的医技，让我了解到医学基础知识的重要性，他的细心，仿佛把病人当成自己的家人一样精心地照料，就好象生理老师曾经说过：虽然你们是用动物做实验，但以后你们却是要给人看病!因此，使我是深深体会到，我们要提高自己的职业素质。

短短的15天医院实习结束，终于可以喘一口气了。想想这么多天的忙碌，再想想每日辛苦战斗的护士们，才知道护理工作的不易。

**寒假实践心得体会 寒假实践报告心得体会三**

岁月是一曲没有尾声的歌，唱出了花开花落，谱写了昨事今非，我们曾经走过的路，也被无数双脚印混合着尘埃渐渐覆盖。回首，却已不是昨天的夕阳昨天的天，虽然情随境迁，但是八个月的实习期间，我所经历的事情并不会随着时间而被遗忘，并不会如同一张张日历，被另一页所替代。它会为我以后的工作打下一定的基础，成我以后走上工作岗位上不可缺少的宝贵财富。

在实习期间，我们会跟形形色色的人打交道，有的同事虽然笑着相迎，可背后却勾心斗角，不择手段，他们踩着别人的肩膀往上爬，你一不小心就会变成“牺牲品”，当然我也从他们身上学到了老师未曾讲过的知识，了解到了他们家乡的风土人情，真的让我受益匪浅，也小小的满足了我的好奇心。

在上班时，要认真准时的完成自己的任务，不能敷衍了事，因为我们肩上扛着责任，凡事得小心谨慎，谨言慎行，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果，从而付出巨大的代价，再也不是一句对不起，一句我不是故意的，或者一张检讨书就能解决问题的。当你做错事时，全才都会批评你，被人批评的滋味真的不好受。当时我就在想：我们在学校的时候，通常老师是用道理来教导我们，手把手的教我们，不厌其烦，而工厂里为什么就不能给工人讲道理，仁慈一点呢?不过想归想，做错了事，骂还是要挨，活还是要干。因为你选择了这份工作，就要热爱它，承担起相应的责任。做什么事都要坚持，而且要有信心，一步一个脚印踏踏实实从最基础做起，“吃得苦中苦，方为人上人，”不经历风雨怎么能见彩虹呢?

通过这次的实习，我由第一天的拘谨，对什么事都充满了好奇，转而逐渐适应了在流水线上作业，也在实践中接触与本专业相关的一些实际工作，培养和锻炼了我们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识及独立分析和解决实际问题的能力。实习，使我开阔了视野，增长了见识，体会到了社会竞争的残酷，而更多的是在工作中积累了个方面的经验，为将来自己走创业之路做准备。

人能走多远，不在于双脚，而取决于志向!如果，一个人想要成功，当以恒心为友，以经验为参谋，当然，经验乃岁月的积累也。因此，我们应该感谢学校给予这次实习的机会，感谢领导、老师和父母对我的关爱、支持和照顾。

外面的世界确实很好，高楼大厦、红灯绿酒，我们不能将自己丢了，漫漫人生路，茫茫人海中，我们要好好学习，用知识武装自己，学会做人、学会做事，自己的命运自己作主。

长风破浪会有时，扬帆从此起航程!书生意气，风华正茂，激扬文字，悟人生之道，天地必将任我纵横。

**寒假实践心得体会 寒假实践报告心得体会四**

时间过的真快，转眼间，在重庆市政委的实习就要接近尾声了。在这半个月的时间里，我感到自己收获了许多，不仅有学习方面的，而且实践能力上也得到了提高，这些对我来说受益非浅。

当初，领导向我们指出，在实习中可能会经历一些困难，思想上也会有一些变化，但我们大学生首先要端正实习态度，踏踏实实地做好每一天的工作，要和单位同事和睦相处、坦诚相见。那时，我就在心里暗暗下了决心：一定要好好珍惜这次实习机会，去市直机关并不是一件容易的事。我利用此次难得的机会，努力工作、严格要求自己，虚心向领导和同事求教，认真学习。利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些其它基本的技能，从而进一步巩固自己所学到的知识，为以后真正走上工作岗位打下基础。

带着一身稚气，带着青春的热情，我踏上了人生第二次工作的征途，迈入了一片更为广阔的舞台。1月18号，我们一行十人来到了市政委报道。第二天，我被分到了灯饰处，成为其中的一员。这里主要承担城市照明设施维护管理工作，指导区县(自治县)城市照明设施管理维护工作;拟订主城区城市照明专项规划并监督实施;参与夜景灯饰设计方案审查;参与城市道路照明设施和夜景灯饰的竣工验收工作;承担市夜景灯饰建设管理工作领导小组办公室的日常工作。

在我实习期间，遇到了有市民给黄市长写信，反映大学城西路重庆大学虎溪校区与家属楼之间的市政马路虽有路灯，但路灯从未亮过，人行道上没有红绿灯;来往璧山的车比较多，车速特别快;晚上加夜班的人回家非常害怕，每天人行道上人和自行车都在黑暗中摸索行驶，事故连连，存有极大的安全隐患。而具有讽刺的是同一条路，一到金科廊桥水乡区域，路灯却灯火辉煌。但是金科廊桥水乡目前还没有人居住。

大学城城区建委会对此问题的调查和处理结果如下，该路段路灯在建设过程中，由于重大，重师，金科集团未经审批擅自进行改路开挖，破坏了该条道路的电缆沟，导致路灯管线不通，路灯无法通电。大学城城区建委会正在同西部新城管委会，协调相关学校及开发公司，对管线不同部分进行排查，修复完后尽快完成亮灯工程。但是这个问题一直在拖延。市政委王元楷主任知道后，给整治办，达了加强督办工作的指示。我们整治办灯饰处向沙坪坝市政局，大学城管委会，大学城城自建委下达了指示，要他们单位高度重视，规划解决方案，尽早把大学城西路的路灯亮起来，给市民一个交代。可是他们三个单位互相推诿，都把这个责任往外推，我们市政委灯饰处近期都还在协调中，不过可以相信的是，大学城西路的路灯总算可以亮起来了。

平时我的工作都不忙，我在没事的时候我就只有看看以前的办公文件，翻翻报纸，其实也有点闲得无聊，闲得让我不安，闲得让我对那些工资受之有愧，毕竟天下没有免费的午餐阿。偶尔帮帮办公室里的老师做点事情，跑跑腿，才发现自己好像什么都不会，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的沮丧。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才领悟到“学无止境”的含义。才知道自己要学的东西还有很多，自己平时学的那些东西也大多用不到，才知道自己应该多学学实际的东西。

日子就这样一天天度过了，为期三周的实习在不知不觉中临进了。这让我知道人生需要懂得自我加压，过分的安逸会使人变得懈怠，变得“弱不禁风”，经不起生活的击打，只有不断地自我加压，勇敢地挑起生活的重担，人生的步履才会迈得更坚实、更稳健、更有力。实习这半月期间，我开始了与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。

常言道：“工作一两年胜过十多年的读书。”半个月的实习时间太短，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，现在我更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己走创业之路做准备。

寒假带薪实习暨社会实践活动现在已经结束了，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、磨练意寒假社会实践心得体会志，在实践中检验自己。社会实践告诉我，在新经济时代大学生应当具备创新观念和掌握成熟技术有的能力，善于经营和开拓市场，富有团队精神等素质。我们还要时刻与外界社会保持同步发展做到与时俱进，不与社会脱节;我们应该珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒，学习好知识、运用知识，时刻牢记，虚度年华就是作践自己。与此同时，多多与社会接触是很必要的。如果我们想接受时代的挑战受到社会的欢迎，就抓紧时间好好地充实自我。不仅要学好专业课，还要广泛的汲取各领域的知识，努力提高综合素质。

我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，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。

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！