

# 最新大学生寒假饭店社会实践心得体会 (优秀5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 大学生寒假饭店社会实践心得体会篇一

大学生就应该走向社会，接触社会，了解社会，下面是大学生饭店寒假社会实践报告报告范文，欢迎阅读！

在语文课堂教学中，随着生字新词的增加，学生常常因为对字词的陌生而会产生枯燥和乏味的感觉，这些感觉往往会成为学习的障碍而影响学习的效果。但是，每当采用游戏上课时，都会使学生产生一种抑制不住的新奇，学生在课堂上的积极性、主动性、参与性都得到很高的提升，学生迫切地想看、想说、想听、想探个究竟。

通过实践活动，大家发现在教学中，教师不能以自己的思想去束缚或代替学生的思想，大家应该尊重学生的个性，关注学生的兴趣，从学生实际出发，从学生的生活入手，用自己的知识感染学生，在课堂上注重学生的自主学习，合作交流，努力创设一种竞争向上的学习气氛，使教学过程逐渐成为师生交流，共同发展的互动过程。

枯燥的语文课上应该使学生感觉身临其境，让学生在情绪上受到感染，在情感上产生共鸣，从而进一步激发起学生的学习欲望，使学生轻松自如地集中注意力，积极主动地参与到课堂学习中来，这样才能更有利于学生学习思维和能力的培养与发展。

## 饭店寒假社会实践

通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。明确自己在社会上的定位，为自己积累一些社会经验。而且通过这次的社会实践也收获了不少方面的知识，总结了一下在饭店在经营方面的漏洞。

在客流量的高峰期时，工作质量下降。

原因：分工不明确，在工作量较大时，服务员的行为不干净利落，择菜洗菜托泥带水，主厨也急于将菜品快快送上，于是就有疏忽，影响菜品的质量与口味。

解决方法：打造厨房完备的团队。根据各部客流量的大小。精确安排各个工作环节的认识。

通过此次社会实践我深有以下体会：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、虚心地接受。

不管做什么事情都一定要认真仔细，决不能走马观花，要对自己负责。尤其是一些看上去不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓细节决定成败。往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

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，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

就这次的社会实践活动而言，我也总结几点自身的不足：

1. 本人的交际能力还有待于加强，要在日后的学习生活中多加提高。
2. 对自身的约束力不强，有的时候早上不够按时上班。工作的时候有些累了就会想到回家。日后要提高自我的约束能力。
3. 本人的社会经验还太浅薄，有的时候面对一些难缠的顾客，不知道如何可应对，每次都是领班的服务生帮我解围。

在此次社会实践中我认识到了一下几点：

一、让我明白了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。

二、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，进一步明确了自己的奋斗目标。社会是另一个学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，既能让我们的人生价值得到体现，更为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

通过这几天的社会实践我学到了许多在课堂上学不到的东西。虽然只是短短的几天，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，磨练自己的同时让自己认识得更多，使自己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。让自己能更好的融入社会这个大家庭，为他贡献出自己的一份力量。

这次社会实践我是在x大酒店。这是我第一次在酒店工作，刚到王朝，我们首先看到的是宿舍，比我们想象中的好。

从那天起，我们开始培训，培训主讲是人力资源部负责人。他先向我们介绍了王朝的地理位置，设施，最后他向我们培训了礼仪仪态。虽然实践很辛苦但它对我们日后的就业打下了基础，在我看来这些辛苦还是值得的。感觉学到了很多学校里学不到的东西。在这次实践中，让我们很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我们想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。我们想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。

加油吧，队友们，相信我们都在成长！

## 大学生寒假饭店社会实践心得体会篇二

一、实习时间

二、实习地点

xx饭店

三、实习内容

随着期末考试的结束，期盼已久的寒假终于来了。回到家里是一种久违的温馨气氛。在吃过晚饭后，父母问我打算如何度过这个寒假，一开始还没有什么具体的想法，后来决定去饭店当服务员。作为一名大一新生，对缤纷色彩的大学生活充满好奇。在大学的第一个寒假里，我希望能有一个好的开

始。对于我们学生而言我想这是一种磨练，因为在我国教育里学到的大都以理论知识为主，真正学到的实践知识却不多。理论加实践是最科学的学习方法。感谢学校给我们学生提供一个社会实践的平台。于是，我开始了假期打工生涯。

第一天进去做事感觉很奇怪，因为以前一直是以消费者的身份进的饭店，这次却是一个服务员。首先想到的就是要把心态调整好。

平时来饭店吃饭时不觉得什么，来打工的才知道原来都不是那么简单，每个细节都要弄好。我第一天是试工，虽然很多不懂，但我很积极，很投入，老板还算满意，毕竟是我的社会实践第一步。尽管感觉很累，但过得很充实的。

我每天的工作时间是早上8点上班直到晚上8点。我们每天的工作就是在客人来之前把房间打扫干净，帮客人倒酒，换餐盘之类的杂活。一天下来到处酸痛，刚开始真有点受不了。虽说顾客就是上帝，但有时候难免会遇到纠缠的客人。所以服务生的工作看似简单，但做起来还真是挺麻烦的。

通过这次社会实践，我找出自己的不足和差距所在。也明确自己在社会上的地位，为自己积累了一些社会经验。

同时也总结了一下饭店在经营方面的'漏洞'。

在客流的高峰期时，工作质量下降。这是由于工作量较大，服务员行动快慢，主厨急于将菜快速送上等所致而影响了菜的质量与口味。想要解决这一问题，要打造厨房完备的团队，根据各部客流的大小。精确安排各个工作的认识。

通过这次社会实践我也认识了自己的很多不足，也学到很多在课堂上学不到的东西，这个寒假过得很有意义。在今后我还要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识更多，使自己未踏入社会就已体会更多方面。

## 大学生寒假饭店社会实践心得体会篇三

待中，风雪中耐心也渐失，我信念动摇了，想家里的温暖了，委屈了，可是好友一直坚持，并说不能失信于人。最后请求老板娘帮助，等到老板将我们接上去。我想，也许我的信念真的很薄弱，遇到风雨就退缩，这点我应该正视它，并改变它，在今后的人生中，更加坚定地坚持自己的信念!这点，在好友身上我应该好好学习!我也很庆幸，我没有食言，没有因我而让老板生意做不成!这是做人最基本的诚信!

一到庐山，只见白茫茫的一片，看不见前方，树木被雪覆盖，银装素裹的世界，安静的像熟睡的雪人。我被眼前的美景镇住了，惊讶地完全说不出话来。好友打趣到，没让你失望吧，实现你看雪的愿望了吧!是的`，我一直想来看庐山雪景的，就在眼前!因为人手不够，我们一来便开始工作。因为同学十一来做过，所以老板让好友带着我做，一些该做的，如何去做，她都亲自示范，而且很关照我，不让我做重活。因为我手冻了不让我碰冷水，因为看着我我觉得累，她帮我干，让我先休息，虽然有时候我们也会闹些不愉快，但最后她都像姐姐一样包容我!很庆幸有她这样的朋友，因为这次的经历让我们长达二十多年的感情更亲近了!我很开心。

事物都是两面性的，我也遇到了不好的事。也许是一开始不习惯，长达十三个小时的工作时让人很疲劳，我总是闷闷不乐的，尤其是前三天。虽然是冰雪覆盖，可我们的身上却汗流不止，虽然店面很小，但客流量，工作量绝对不亚于其他大型饭店，但是好友却仍以乐观心态去面对，深受她的感染，我也渐渐放下心情，去真正投入到工作中!

在后来几天中，完全没有了那种消极心情!我想，我又一次学到了课堂上学不到的知识!我还记得，那次我摔倒在雪地上，好友摔倒在楼梯上，我还记得那天晚上我不但手指血流不止，半夜热水袋还漏水，将我的睡床都弄湿了，正好第二天早上又摔了一次!但这些不好现在想来却不再不好，因为更多的好

已经超越了!我记得厨师师傅那个可爱的儿子, 身前身后的叫□  
xx姐姐□xx姐姐的叫, 给我那么多快乐;我记得我们和小弟弟  
一起去公园拍照, 虽然冻得没知觉却舍不得离开, 我记得我  
和她每晚工作完提着两瓶开水沿着雪地小心翼翼的挪动, 我  
记得每次厨师师傅问我想吃什么就做时的开心笑容, 我记得  
每次开饭老板和老板娘都和我们坐在一起, 和我们吃一样的  
员工餐…这些给我无限感动与回忆!

半个月让我的寒假生活变得丰富多彩起来了, 更让我的感情  
丰富起来了, 有些感动在左边心脏!我想这些看似简简单单的  
叙述, 绝对不能简单我的心绪!因为弥足珍贵, 因为我很珍  
惜!

## 大学生寒假饭店社会实践心得体会篇四

人只要到社会中磨练, 才能更好更快地融入社会。本文将介  
绍2016饭店打工寒假社会实践报告。

### 2016饭店打工寒假社会实践报告(1)

作为大二学生, 我向往着一个多姿多彩的大学生活, 也体会  
到在大学培养自身能力的重要性, 所以决定在第二个假期里  
进行一次实习来给自己一个提高能力和增长经验的机会。所  
以决定在威海环翠区检查局边的一个中型餐厅哇喔韩式烧烤  
实习一个月时间, 这是通过亲戚介绍的是一家做韩式烧烤的  
老板是韩国人。我做服务生的工作, 主要做一些上菜撤桌打  
扫之类的工作。这一次实践, 不仅是锻炼了我的动手能力同  
时也可以提升下我的韩语。

### 二实践内容

1、准备: 每天上午8点上班, 在点完名之后, 开始了一天忙  
碌的工作。每天得工作有经理安排, 扫地、拖地、洗地毯,  
各司其职。待这些事情做完之后, 所有前厅人员和厨房人员

统一用员工餐。用餐之后，开一个短暂的正式工作前的一个简短的会议，也是由经理安排工作，划分每个人负责的区域，待11点，就各就各位。

2午餐：在11点以后，我在自己负责的区域等着接待客人，由于刚去所以我不负责点菜，当客人上桌时在点完菜以后我负责去拿要上的小菜大麦茶酱料和生菜等，然后一样一样的给客人摆上桌，都做完以后就在附近等着客人的在叫或者是在为下一桌客人服务，这样重复的工作两三个小时以后，中午段的工作就结束了。

3晚餐：在中午忙完以后，就开始休息了可以休息到4点半但也需要根据中午的客流量安排下午休息。在休息结束以后还是重复中午段的工作，给客人上菜帮客人烤肉换烤盘等等。

4值班：在下午休息时间里需要安排值班人员，我们值班是轮流制的，所有服务员没人一天。

5下班：下班是晚上10点半因为威海晚上人很少所以各个商店饭店关门也比较早，在下班之前要把自己的工作做完以后才可以下班，我负责拖地。这样一天的工作就算是结束了。

### 三实践感想

在这一个月的实践时间里，我的感触很深：

有时候，我们像要买一件物不等值的东西，父母觉得没必要，往往会劝说我们。我们做出的回应就是生气、埋怨父母。我们可曾想过，当以后我们为人父母的时候，我们是否为孩子选的一件物不等值的东西去买单？对于现在的我们来说，节约是根本，该花的一定要花，能解决的，也不要随意打开钱包。

2、素质和修养：读书的多少，决定了一个人的素质和修养。这是从古至今延续下来的可以说是定律吧。一个人素质的高



低，决定了他在社会中为人处事的方式。那些低素质的、没教养的，在社会和企业中，往往是被人看不起的，他们不懂得怎样去尊重他人，自然也得不到别人的尊重。中国的素质教育已不知提了有多久，但真正落实的，却是凤毛麟角。现在的很多年轻一代，往往是目中无人，目无尊长，从口中蹦出的东西，简直不能用“话“字来平衡了。在企业中，这种低素质没教养的人，对周围的员工也会产生一定的影响，影响周围员工的工作情绪。这种人往往以我为中心，而且还有就是属于那种“文化不多，屁话多”的那种，给周围的人心里上会带来一定的影响，弄不好，会遭群起而攻之。

出门在外，你的素质的高低和教养决定了大家对你的看法和对你家人的看法。如果有一个人说，这个人太没教养了，这不仅仅是说那个人而已，而是他的家人也一并在其中。素质和教养决定了你的公众形象，也决定了别人对你家里人的看法。

重视培养自身的素质，提高自身的修养。那么自身素质的提高在这次的实践中也有体现，我想在经历过一些事以后人的素质会有所提高的，这是我在这次实践中对这一点的感悟。

3当然在这次实践中我也不忘借此机会来提升我的韩语，这家哇喔韩式烧烤是韩国的一对兄弟开，饭店主要由弟弟负责而哥哥负责其它事业，我和这家饭店的老板在来工作之前就已经认识了在加上我比较喜欢烹饪，所以我会在工作之余经常和老板聊聊天，聊聊饭店的事情~聊聊关于烹饪的东西什么的，老板是一直用韩语的虽然有些我还是没听懂但是通过这一段时间的交流我的韩语确实有了提高，唯一有点遗憾的是没有要到大酱汤的配方。

#### 四、结束语

简简单单的一个月的实践，在汗水中结束。当领到工资的那一刻，我感觉我手上的钱是那样的沉重，我不知道我是流下

了多少汗水才将他们凝聚起来，但我也明白，没有付出，就没有收获，我付出了，那么，这些就是我应得。俗话说没有付出，就没有收获。

实践中我不仅提升的我的动手能力而且韩语的得到了提高，这是一次很有价值的实践，我想下次实践我也会选择一个非常有意义的事去做的。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 大学生寒假饭店社会实践心得体会篇五

在语文课堂教学中，随着生字新词的增加，学生常常因为对字词的陌生而会产生枯燥和乏味的感觉，这些感觉往往会成为学习的障碍而影响学习的效果。但是，每当采用游戏上课时，都会使学生产生一种抑制不住的新奇，学生在课堂上的积极性、主动性、参与性都得到很高的提升，学生迫切地想看、想说、想听、想探个究竟。

通过实践活动，大家发现在教学中，教师不能以自己的思想去束缚或代替学生的思想，大家应该尊重学生的个性，关注学生的兴趣，从学生实际出发，从学生的生活入手，用自己

的知识感染学生，在课堂上注重学生的自主学习，合作交流，努力创设一种竞争向上的学习气氛，使教学过程逐渐成为师生交流，共同发展的互动过程。

枯燥的语文课上应该使学生感觉身临其境，让学生在情绪上受到感染，在情感上产生共鸣，从而进一步激发起学生的学习欲望，使学生轻松自如地集中注意力，积极主动地参与到课堂学习中来，这样才能更有利于学生学习思维和能力的培养与发展。

## 【二】

### 饭店寒假社会实践

通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。明确自己在社会上的定位，为自己积累一些社会经验。而且通过这次的社会实践也收获了不少方面的知识，总结了一下在饭店在经营方面的漏洞。

在客流量的高峰期时，工作质量下降。

原因：分工不明确，在工作量较大时，服务员的行为不干净利落，择菜洗菜托泥带水，主厨也急于将菜品快快送上，于是就有疏忽，影响菜品的质量与口味。

解决方法：打造厨房完备的团队。根据各部客流量的大小。精确安排各个工作环节的认识。

通过此次社会实践我深有以下体会：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、虚心地接受。

不管做什么事情都一定要认真仔细，决不能走马观花，要对自己负责。尤其是一些看上去不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓细节决定成败。往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

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，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

就这次的社会实践活动而言，我也总结几点自身的不足：

1. 本人的交际能力还有待于加强，要在日后的学习生活中多加提高。
2. 对自身的约束力不强，有的时候早上不够按时上班。工作的时候有些累了就会想到回家。日后要提高自我的约束能力。
3. 本人的社会经验还太浅薄，有的时候面对一些难缠的顾客，不知道如何应对，每次都是领班的服务生帮我解围。

在此次社会实践中我认识到了一下几点：

一、让我明白了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。

二、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，进一步明确了自己的奋斗目标。社会是另一个学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，既能让我们的人生价值得到体现，更为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

通过这几天的社会实践我学到了许多在课堂上学不到的东西。虽然只是短短的几天，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，磨练自己的同时让自己认识得更多，使自己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。让自己能更好的融入社会这个大家庭，为他贡献出自己的一份力量。

### 【三】

这次社会实践我是在x大酒店。这是我第一次在酒店工作，刚到王朝，我们首先看到的是宿舍，比我们想象中的好。

从那天起，我们开始培训，培训主讲是人力资源部负责人。他先向我们介绍了王朝的地理位置，设施，最后他向我们培训了礼仪仪态。虽然实践很辛苦但它对我们日后的就业打下了基础，在我看来这些辛苦还是值得的。感觉学到了很多学校里学不到的东西。在这次实践中，让我们很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我们想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。我们想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。

加油吧，队友们，相信我们都在成长！