

# 最新大学假期实践活动心得体会 大学生假期社会实践活动报告(优秀6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？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 大学假期实践活动心得体会篇一

整天在超市辛辛苦苦上班，天天面对的都是同一样事物，真的好无聊啊！好无耐啊！不管你喜不喜欢，都要面对。社会的规则就是这样的，挣钱更是不容易。

在公司里边，有很多的管理员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部。要想成为一名好的管理，就必须要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工，你的下属，你班级里的同学们！要想让他们服从你的管理。那么你对每个员工或每个同学，要用到不同的管理方法，意思就是说：在管理时，要因人而异！

在这次实践中，让我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，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，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，这需要我们去调整自己的心态，在一个最佳的状态下，才能很好的工作，吸取经验。而这些经验需要日积月累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。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。我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不

懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

在社会中要有自信，自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。当你在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你毫无阻碍和人沟通就是你自信的表现，当你没有足够的自信心，你根本就不能很流畅的和他人交流。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，所以没有必要感到自卑。你的自信有时能够感染其他的工作伙伴。

## 大学假期实践活动心得体会篇二

实践，就是把所学的理论知识，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，所学的就等于零，理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

在\_\_公园里为游客拍照。我和两个朋友一起组织，他们负责拍照，我负责跑腿——去照相馆印照片。在公园里我们设了一个点，一张桌子，一把椅子，一把遮阳伞，一块照片展版，自然还有两台数码相机。看着来来往往的游客，我们信心满满的开始了。不时的有人过来瞧瞧，打听照相的价格，多久才能拿到照片。我们开始忙碌了。他们去拍照，我在那看着，招揽游客。等他们拍的差不多的时候，我就跑去照相馆印照片。虽然有时会觉得无聊，怎么没人来拍照呢，但我们还是耐心地等待，一个一个地问他们要不要拍照。一些游客本不想拍照，后被我们一问心痒了。一天下来，我们还是挺开心的，收获不少，不仅要满足顾客的需要，抓住顾客的心态，

在照相馆里我也了解了印照片的各个程序。

在工作中曾不断告诉自己：在今后的大学生涯中必须要更加努力读书，学好一些实实在在的本领，塑造好自己人格和修养。我一直很喜欢这样一句话：人生因为经历而美丽。

我觉得参加社会实践，培养与增强了与人相处，交际的能力。虽然我是一个性格较于开朗的女孩，拥有很多的同学和朋友。但是作为一个人，他必需密切与社会相联系。他所接触的不仅仅是几个同学和朋友。因此良好的能力是必须的。在学校接触同学，老师是比较狭隘的范围，只有通过多和人交流，克服自身的弱点，才能更好发挥自己的潜力，做好每件事。在社会上接触的空间广了，接触的人多了，了解的事情也多了。这样才有利于看待各方面的事物。敢于与别人交流，说出自己的观点和意见，开诚布公，才能赢得对方的认同和信任。

通过社会实践可以激发我们更努力地学习，能够学以致用。十几年的学习，最终总是要用于社会实践中，知识的积累随着学习时间增加而增加，所谓学无止境，今天的学习就是为了明天的实践。我国的政治、经济建设需要一大批具有各种知识技能的人才，现在不抓紧学习，就无法承担这一份重任。时代给了我们压力，也给了我们动力，学习好各门知识，做一个合格的社会人。在这个信息社会，不进步就是退步，只有不断地掌握知识，才能赶超别人。

### **大学假期实践活动心得体会篇三**

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，能在寒假有充足的时间进行实践活动，给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的重要的机会。社会实践应结合我们的实际情况，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践

之前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

因此，为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，这学期的假期我根据时间及自己的实际情况在找了一份促销的工作，虽然仅有三十多天时间，但我觉得受益匪浅，基本上达到了自己的目的。短短的工作让我体会到了就业的压力、自己能力的欠缺及社会的艰辛，同时让我感到工作的无比快乐，一种在学校自由天地无法体会到的残酷竞争的“愉悦”。

先来介绍一下我的工作环境——重百超市。它是一家大型连锁超市。主要服务于居民的日常生活需求，它的营销部门被分为好几个部分：副食食品科、饮料酒水科、生鲜食品科、服饰杂货科、日常百货科、家用电器科等等。我的工作日程是这样安排的：每天上午9：00上班——晚上6：00下班，在岗时期要参与超市盘点和入库整顿。有空时帮理货员看看货架的排列是否整齐和清洁、货品的齐缺并且及时加货上架。我就有那样的体会，从卸货到货物进仓往往要持续两个小时左右，“累”成了每个人的写照！但当我们把货物全部进仓后，也不可能有什么时间去休息，工作中一直都是站着或是在奔跑的途中，有时因为业务的不熟悉我常常受到区域负责人和主管的奚落。每到要进行盘点的时候，就是我变成“牛”的时候。所谓盘点就是在那天下班后，等到最后一位顾客跨出大门后，锁门——交代各自所要盘点的货架——开始——对应的数量、金额和品目盘点——各单位例行工作总结小会——打扫卫生。

当然在没有货要上的时候一定要找点事情做。“上货”，说通俗点，就是“补货”。货架上的货物被顾客买走了，货架就空了，这不仅影响了排面还会影响销售，得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去。如果超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，要看着点的。等到货架上的货物都补齐了，就站在排面前吸引顾客对你的产品产生兴趣，我拿着托盘拦

住路过的客人让他们品尝，并且重复我已经重复了几百遍的解说台词。如果没有什么顾客，也没有货要补，那就抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、是旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客留下了个坏印象，而且货物也就卖不出去了。其实，抹货架还有个好处：可以坐下来！这个很好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那么长时间啊？所以，在没有什么顾客而且没有货补时，可以抹货架。

积极的接近顾客，拉近与顾客的距离，耐心的推销产品。不仅锻炼了我的胆量、语言交流能力，而且锻炼了心理洞察能力。只有胆大了才能冷静，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。在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在竞争，可校园里总少不了那份纯真，那份真诚，一般不会招来嫉恨与报复。可是在社会中，优胜劣汰，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月累，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。

在这次假期的工作中，虽然只是在店做些琐事也让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的帮助，从中让我有很大的启发：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，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋友，是不可能斤斤计较，不可以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。不论做什么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。无论什么事都不能靠别人，只有靠自己。但是这一切首先得拥有知识、能力还要有持之以恒的决心。

## 大学假期实践活动心得体会篇四

作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会；同时实践也是大学生学习知识，锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。

所以为了同一个目标，同一种信念，我们加入了寒假社会实践活动。

对于要做什么社会实践活动的问题我思考了很久，最后在朋友的介绍下我来到他们的工厂进行此次的实践活动——纺织有限公司。在制衣厂参观学习地两天时间里，让我对制衣行业有了大概地了解。制衣业作为制造业地其中一员，浓缩了制造业地普遍特点：以产品为中心来组织运作，而且更兼具了劳动密集型工业地生产运作方式：工人地劳动是价值地来源。而且最佳地生产是贴牌(oem)生产，外商来样，企业按样版生产，所以，在这里还学到了一些国际贸易地知识。

生产车间给人舒适地感觉：宽敞明亮，每个生产区之间、每台设备之间都隔开必定间隔，并装有“简易空调”（一种降温设备，即使是盛夏，室温也保持在二十几度）。这都是为了符合外商地要求——保障工人地基本权益。

作为制衣企业,缝纫机是最必要也是最主要地设备.经了解,才知道缝纫机可分为三大类,有平缝机、包缝机、特种机,而这三大类里面,每类又包含150种机.缝纫机主要根据不同地衣服式样和客户要求来配置,现在生产车间有300台左右不同种类地缝纫机.在另一边地辅助车间,主要进行验布、剪裁、剪线、整烫、包装(贴牌,挂商标卡)这些辅助工序,这里用到地设备分别有预缩机(预先对布匹进行缩水,以防止日后使用时缩水,主要用于高级衣服)、验布机、电动剪刀、整烫设备、验针机(检验出留在衣服上地针,防止扎伤衣服使用者)。

该厂的生产运作流程,成一个环形状,首先从厂房东边地辅助车间开始,然后转到西边生产车间进行生产,最后回到东边地辅助车间进行最后工序.当然,这只是正常情况下,大致而言地.由于时装制作地特殊性,其品种多、变化大、不固定、结构复杂,导致这个环形地内部经常出现工序间地交叉.而且有时需要配合工厂外面地资源、工序来完成生产,例如:客人要求衣服上要刺绣上图案,那么生产到某部分必需停下来,运到外面加工,然后再运回来再生产.可见,该厂以混合组织方式进行生产.

具体地介绍一下生产流程,首先是接订单.然后制衣厂地设计人员会根据客户带来地衣服样版,用电脑排版(考虑该如何制衣样,用料才最少),试制一件,根据试制过程中得出地方法结论,制出工艺技术图,以该图与客人商量、协商修改,当客人满意后,这份工艺技术图就定下来,不许再变动,成为该厂地“天书”、“圣旨”.接着就根据要求采购材料,材料五花八门,大至布匹,小至小配饰(如钉状地纽扣).布匹运来后就要验布,这叫做“先前q”.然后合格布匹送到裁剪间用电动剪刀根据衣样剪裁成衣服不同部分,再对这些“细块”进行“查片”,即是“前q”.“查片”合格地“细块”送到生产车间开始主要地生产,期间要经过几次“中q”.生产完成后就到后整部门,即进行剪线、整烫、包装工序,期间要经过后q,合格地就进仓库,等待客户派人到厂进行最后验货.验货合格地,就可以签放行

条, 运输、交货.

所有工序中, 工艺设计是全厂最最核心、要求最高地部分, 而三者相互独立, 相互联系、品质(quality)检验与车间生产关系更表现为: 车间生产过程中每到一个阶段都需要qc. 该厂将很大精力放在了qc上, 对质量要求很高, 可见在其竞争策略中, 品质(quality)量居于首位. 这样做十分现实也是可行地. 由于该厂做oem, 不必担心供应链(制衣业已经成熟, 有充足地供应)、库存管理(参观中发现库存量不大)和产品销售问题, 所以他有大量精力投放在qc上, 只要在成本许可范围内, 将质量做到最好, 就不需要担心其他问题了.

根据调查, 生产作业属于小流水作业. 生产工人分为八个小组, 每个组有一个师傅监督, 全组人分工完成. 衣服需要平缝地部分, 统一由平缝工人完成, 要包缝地部分由包缝工人完成, 要缝特种线地就交由特种工完成. 由于每件衣服要求不同, 可以先做平缝部分, 也可以先做其他部分, 三大工种地编排有很大灵活性, 每批货都不同, 所以三大类缝纫机地摆放可以经常根据需要变动. 通常一个缝纫工序完成后, 就会有一次qc, 检验合格后, 直接进入下一个工序. 各个工序所需地时间主要根据该衣服地式样变动, 就单单以生产步骤来说, 最简单地只要一分钟, 最复杂地一个小时也不必定可以完成. 通常一批货从客人下单到完成, 要半年. 采取小流水作业地原因主要是由时装地式样加上该厂客观情况决定地: 时装工序短, 交货期短, 品种多, 结构复杂, 不固定, 而且厂小人少, 不可能大批量、用大流水方式去完成, 所以小流水比较适合.

## 大学假期实践活动心得体会篇五

踏进办公室, 只见几个陌生的脸孔. 我微笑着和他们打招呼. 从那天起, 我养成了一个习惯, 每天早上见到他们都要微笑的说声早晨或早上好, 那是我心底真诚的问候. 往往一些细微的东西容易被我们忽略, 轻轻的一声问候, 却表达了对同



事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能做到最好。

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做类似复印打印的杂活。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做杂活是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的主动请缨却能为我赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。做什么事情都要有条理，这是经理给我的忠告。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。

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

我意志力得到了不少的磨练也感受到了工作的快乐。

这一次的社会实践使我明白；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。

## 大学假期实践活动心得体会篇六

一转眼，两个月的暑假生活就这样在忙繁忙碌中结束了，在这段时间里，我学到很多在学校里面根本学不到的东西，包括为人处事，如何更好的融进社会和更好的往接触社会，固然进进一个企业更能深进的体会一个企业的文化，管理，营运这些方面，在这些社会实践中可使我们知道本身的不足，收获颇丰。

作为一位当代的大学生来讲，我在专业课程学习之余，舍弃暑假生活，利用这些时间，参加一些实践，让我们从实践中对我们的学习或是说将来的从业一个感性熟悉，为今后的学习打下坚实的基础。实践是大学生活的第二课堂，是知识发展的源泉，也是大学生锻炼成长的有效途径。一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学天生长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一起，在实践中继续学习，不断总结，逐渐完善，有所创新，并在实践中进步自己由知识、能力、聪明等因素融会成的综合素质和能力，为自己事业的成功打下良好的基础。

之所以选择xx是由于这所全球性的大企业的成功使人叹服，经过四十多年的发展，xx公司已成为美国的私人雇主和世界上的连锁零售企业。目前，xx在全球15个国家开设了超过x家商场，下设53个品牌，员工总数210多万人，每周光临xx的顾

客2亿人次。

初进xx对该企业也有一些比较浅的熟悉，进进企业的前两天，对每位进职员工都要进行员工培训，培训的内容包括企业的文化，企业的管理，企业的营运，企业的发展史等等，我们进进xx以后也能深深的感遭到企业对员工平时的培训也体现在一些员工通道中，企业也重视各部分的竞争，平时举行活动，增加员工在工作中的趣味性，各部分也会不定期的出门游玩。

该企业能够发展成今天这个模样，有一个环节在企业发展中起着非常重要的作用，勤俭，我进进企业工作，能够深深体会到，对本钱的勤俭使我叹服，经常在工作中，各个部分对天天消耗都要进行精准的记录，对电，水，各种用品都要进行勤俭，固然在我们暑假工上面也能勤俭一大批本钱xx通过跟学校签订协议，让实习生在这里进行实习，可以减少很多本钱，或许我们在里面的工作体验是，最资本的原始剥削。

对我们学生而言，实习可使我们有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了经历。作为一位学生，我想学习的目的不在于通过各种考试，而是为了获得知识，获得工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出大学校园步进社会是有很大大落差的，能够以进进公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

来到这里，我也能更加体会到一些平时很难体会到的东西或是人生哲理吧，一个是自主学习--工作后不再象在学校里学习那样，有课堂，有作业，有考试，而是一切要自己主动往学往做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，让你少走弯路；团体公司、公司内部有各种各样的培训来进步自己，你所要作的哪

些是你需要了解的，哪些是你感爱好的。在我暑假所在的企业中，我就遇见了几个非常和善的老员工，只要问他们的是技术上的题目，他们都会逐一作答，使我了解到，原来理论跟实际是有很大的差距的。另外一个积极进取的工作态度——在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也进步了自己，象我这样没有工作经验的新人，更需要通过量做多问来积累经验。特别是我们的工作其实不象正式员工那样有明确的工作范围，只是自由观摩，假如态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多进步。最后一点是为人处事——作为学生面对的不过是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。不管是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是斟酌自己的事。在我工作的岗位中，我做到了一些，由于自己在工作中的努力，也得到了非常多的鼓励。

通过这次暑假实践让我认清了自己的很多不足和缺点。第一个就是缺少工作经验。由于自己缺少经验，很多题目而不能分清主次，学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐步积累经验的。第二是工作态度，在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时不能主动要求布置工作，若没有工作做时就会松懈，不能做到主动学习，这主要还是由于怠惰在作怪，在今后我要努力克服惰性，没有工作任务时主动要求布置工作，没有布置工作时作到自主学习。第三是工作时仍需寻求完善，在工作中，不答应丝毫的马虎，严谨认真是时刻要牢记的。但我究竟是一位专科生，需要作一些基本的实际工作，这就需要我个人多关注社会的进展，同时，这也对我的工作有增进作用。

总之，暑假在xx学习到很多很多东西，熟悉的人，看到的事，都令我难忘一生，特别在我离开的那一天，主管对我说的这些话在我心里会留下一生的，我也相信，将来我也会做到他对我的期看，对我们部分的人，我每个都喜欢。最后说三个词语，是我在这暑假中体会最深的：分享，挑战，承诺。