

2023年寒假家务的实践心得体会大学生版 (汇总9篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来文字，近似于经验总结。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。

寒假家务的实践心得体会大学生版篇一

随着2021年的到来，高中生们走出了充满挑战与机遇的全新学期。然而，在这之前，我们不得不面对一个关乎家庭与自我成长的重要时刻——寒假。作为高中生，我们能够更好的把握这个时间段，实践家务，体会劳动的真谛，同时也发现了不少感悟和收获。

第二段：家务实践的收获

在寒假期间，我参与了许多家务活动。我和父母一起做饭、洗衣、打扫房间等等，虽然辛苦，但得到了更多的收获。我不仅能够更好的掌握做饭的技巧，还学到了如何更好的进行清洁和保养家居环境。这一切，都使我更加深入的理解到劳动的意义和价值。

第三段：劳动意义的体悟

通过寒假期间的家务实践，我的思想逐渐由“做饭、打扫、洗衣、买菜”等单一活动升华为对劳动、对生活中种种细节的思考。它们让我明白了劳动的本质：“劳动是推进历史的火车头，是创造财富、为社会提供服务的行为”，只有善待劳动、尊重劳动，我们才能拥有更好的生活品质。

第四段：重返家庭的意义

寒假期间，我们重返家庭，和父母在一起，这对于家庭和谐至关重要。通过家务实践，我能够与家人共同完成一些事情，也更能够体会到父母辛苦工作的滋味。同时，我们还一起玩游戏、看电视、聊天等，这样的氛围显然更加温馨和有活力。

第五段：展望未来

寒假家务实践的收获和体悟，使我更加深刻的明白到快乐来自生活的每一个细节，我们有责任和义务去劳动、去营造幸福、去培养健康的心理和良好的生活习惯。在未来的学习与生活中，我必须更加勤奋，并将学到的价值观贯彻到实践中去，这也是我努力的方向。每一个人都应该在自己的生活中体验到劳动和幸福的滋味，这样我们才能够拥有一个更美好的未来。

总结：

在繁忙的学习和生活中，我们应该学会利用自己所拥有的时间去实践家务，深入体悟劳动的意义和价值，回归家庭，与家人更好的相处，把握幸福生活的每一个细节，将所体会到的价值贯彻到未来的实践中，在未来学习、工作的路上更加扎实地前行。

寒假家务的实践心得体会大学生版篇二

经历了将近一周的社会实践，我感慨颇多，我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的状况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们带给了广泛接触社会、了解社会的机会。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗

位也有着很大帮忙。向他人虚心求教，与人礼貌交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体持续良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们能够向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的潜力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

艰辛知人生，实践长才干

从群众中来，到群众中去

寒假家务的实践心得体会大学生版篇三

终于盼来了寒假，是可以解脱了不，更大的问题还在后面呢！怀着期待与迷茫的心情，全系学生都参与了院上组织的寒假实习活动。我因为各种原因被分配到xx度假酒店实习□xxx度假酒店是一家由xx斥资xx亿打造的由xx酒店集团管理的五星度假酒店。是西南地区最大的温泉水会酒店。

2月5日晚很晚才到得酒店，简单的用过晚餐，收拾行李之后就休息了，应该说酒店的员工宿舍总的还是不错的。

2月5日七点左右起床收拾，用餐之后人力资源部的培训主管给所有实习生做了简单系统的培训，初步了解了该酒店之后，就分配岗位了。我不知道我是不是应该说我很不幸的被分配

到了客房部，至少当时我是觉得我很委屈的。客房部的工作服很丑，并非因为个人形象而是觉得员工的服装不好看，如果工作服丑，那么客人对酒店形象的打分也该会降低吧。在部门还没有做培训就上楼层了，当时什么都不懂，上楼层能做什么呢。“拿着钥匙，去拆布草吧。”好吧，原来我们是来做这种没技术的活的□ok□下午的时间搞定。第二天，客房部经理露面了，挺年轻，大家有些高兴，似乎看见了我们的未来，可是还是没有做培训。说是正式分配楼层，先打打杂吧，洗洗客用杯，刷刷马桶，好，我忍。几天之后，终于进行培训，了解了整理房间的整个程序，开始单独作业了，这不是一件易事，工作车很重，这需要很大的力气，貌似本人力道还不够。我喜欢为我的工作车减负，老员工喜欢给自己的工作车增重，都是为了方便工作，很好。铺床也不容易，要求也挺多的，一张床得在三分钟之内完成，床单、被套、枕套，整理好就大功告成了，说起来容易，做起来就苦了。有的老员工人很好，在工作中会给与自己很多帮助，客房里的很多事情并非中心短短培训一段时间就能做完的，很多时候都是发现问题，老员工会很耐心的告诉你这应该怎么做，在大姐们那里，我觉得自己学到了很多，我想我会一直记得，谢谢，花水湾名人客房部的大姐们。

在酒店过了新鲜期之后，每天都在重复，机械一般的生活，开始厌倦，开始想逃避，却又不得不停留，学分啊，我亲亲的学分。

一个酒店，只有员工忠诚，才会有顾客忠诚。

如果一个酒店员工每天都想着跳槽，酒店管理者每天都得烦恼怎样才能留住员工，想着怎样最大限度的利用劳动力，进行成本控制，那么，这个酒店无疑是非常失败的，即使现在赢利，可是终有一天员工散去，谁来做一线，谁来为客人提供基本的日常服务，管理者，是您吗？所以，高高在上的人啊，您垂耳听听基层员工的心声吧，一线服务人员每天兢兢业业的恪守在自己的岗位上，才能维持一个酒店的正常运转，

为酒店带来利润。而我们这些实习实习生，未曾踏入社会，并非我们多么无知，我们有着良好的成绩，认真的念着大学酒店管理的课程，一心以为我们真的可以成为一名管理者。当得知，一个管理者应该从基层做起，更应该是一名优秀的一线人员时，我们那么努力的才在这个专业坚持下来，我们觉得从基层做起也是应该的吧。得到通知要去实习时，我们至少是抱着期待的，我们知道我们可以学到更多了。我们怀着虔诚的姿态加入酒店这个大家庭，谦虚、谨慎、小心翼翼的做着做基本的工作。我没觉得自己该有多大的抱怨，我只是想说，我们找的不是兼职，是见习啊。

的确，一个酒店成立的时间不长，管理上难免存在着漏洞，人是不断学习成长的，一个企业也该是这样，好吧，大家一起加油。如果是人力资源的确缺乏，多招聘几名员工难道就这么难么。“一个只剩下钱的企业，是没有生命力的，在追求利益的同时，更应该让自己的后方充实起来。”一个酒店在员工跳槽的时候，应该做的不该是用暂时的金钱留住员工，而应该加强酒店自身的文化建设，培养员工的归属感，长久的留住员工。同时，管理者应该重视员工内心的想法，听取他们的意见，人性化管理才是长久之计。

总之，在酒店进行社会实践见习这么长时间，学到了不少，更看到了不少，一句话，我仍然怀着极大的热忱愿意加入酒店业，希望自己能够和酒店一起进步。

寒假家务的实践心得体会大学生版篇四

近年来，家务实践越来越成为高中寒假生活中的一个重要部分，这不仅有助于提高学生的实践能力，也有助于培养学生的责任感和独立意识。在本次高中寒假家务实践中，我深刻地认识到了家务工作的重要性和自己需要在这方面提高的地方。

二、家务实践给我带来的启示

首先，参与家务实践让我深刻地认识到了家务工作的复杂性。每天繁重的家务工作需要付出大量的体力和精力，需要花费很长时间才能完成。由此，我也意识到在家庭中，家务分工的合理性和家庭成员间的相互协作是至关重要的。其次，家务实践让我更加重视卫生和整洁。平时，我们习惯性地整理家务作为一种习惯，但在实践过程中，我一遍遍地向自己强调家庭环境的重要性，这无疑有助于保护人们的身体健康，促进人们的身体健康。

三、困难和挑战

在接受家务实践的过程中，我也遇到了很多难题和挑战。家务工作的重复性和呆板性，往往让我感到乏味，也不太有成就感。我的态度也不尽如人意，有时我会推卸责任，做事也不够细心，导致工作不完美。但随着时间的推移，我意识到了我的不足和需要提高的地方，最终，我一遍遍地对自己说“从今天开始，我要更加投入，更加专心，更加认真地完成家务实践”。

四、家务实践所带来的成果

家务实践给我带来了许多实际成果。我意识到，生活中的种种小事也同样重要，也就是说，每一个小事的完成都是我成长的一部分。我也变得更加成熟独立，因为我要每天按时完成自己的事情。在这整个过程中，我发现自己提高了自控能力和学习能力，也更加了解自己，这个体验使我做事一步一步地，更加全面，也更加负责。

五、结语

在家务实践的体验中，我不仅体验到了家务工作的辛苦，也学会了如何摆脱种种负面情绪，正面向生活。我相信，通过这次家务实践，我不仅增长了自己的见识，也增加了自己的阅历。家务实践，是我人生路上的一次重要经历，提醒着我

坚持下去，不要停下来，大胆去尝试，积极向上，不断向前发展，为了自己，也为了家庭。

寒假家务的实践心得体会大学生版篇五

寒假是高中生学习生活中的重要节点，一个假期不仅仅是为充电补充能量，也是为自我提高和成长铺路。作为高中生，在寒假中不仅要注重学习，还需要完成家庭实践任务。我的寒假家务实践虽然辛苦，但也带给我了深刻的收获和认识。

第二段：体验实践

在这个假期中，我充分体验了家务实践的难度和重要性。刚开始，我还觉得做家务就是轻松愉快的，但当我真正开始做起来后，我发现它比我想象的要复杂得多。刷碗、洗衣、拖地、整理房间等等，每一项看似简单的家务都需要我们花费心思和耐心。不管做出来的结果好坏，我们都要对自己的努力和付出负责。

第三段：人生观念

从家务实践中，我认识到了自己的责任和意义。家庭是一个小社会，每个人都有各自的任务和职责。在家庭实践中，我逐渐明白，家庭是一个集体，我们需要相互支持和帮助。同时，做家务也让我明白，我们的精神世界受到我们周围的环境和人的影响。只有保持环境清洁，我们才能更加健康的成长和生活。

第四段：成长收获

完成家务实践也让我意识到自我成长的重要性。做每一件事情都需要我们担当责任，这种责任感也是我们成长起来的重要标志。在实践中，我也逐渐养成了更加细致、严谨和负责的态度，这也是我成长路上的重要步骤。

第五段：结语

寒假家务实践虽然辛苦，但它也让我们学到了很多。在接下来的日子里，我会一如既往的将我的责任和职责承担起来。我相信，在实践中，我们会变得更加成熟、稳重和坚强，为自己的未来铺设更加坚实的基石。

寒假家务的实践心得体会大学生版篇六

寒假如期而至，这个寒假时我大学生活的第二个寒假，时间较长，俗话说要想充实自己的大学生活，必须在学习的同时积极参加社会活动。这样不仅可以增加自己的社会经验挣点钱而且在人际交往等反方面也有很大帮助，就我个人而言这也可以为将来自己踏入社会奠定坚实的基础，使自己立于不败之地，所以我决定利用寒假这个好机会好好实践，体验一下真正的社会生活，因此我来到我家附近电脑配件柜台帮忙卖货。这是我第一次经历社会实践。对于一个学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过，亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

学校是一个小社会，步入高中就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现高中生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。

坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

本以为在这里打工是一件很容易的事情，但凡事想时容易，做时难。让我没有想到的是，刚去的第一天下午就犯错了，在帮顾客拿货时，不小心摔坏了一个耳机，我当时吓的不得了，刚好被领班发现。我什么也没有说，只是让我交xx元的罚金。我心想怎么会是这样啊!刚来钱还没有挣到反而被罚了，心里很是不情愿，可是事实就摆在我的面前，在工作中他们说一就是一，说二就是二，当时领班严肃的表情吓得我说不出话来，脸都通红，他们告诉我：“在工作中时容不得半点马虎的，在开始讲的很清楚，出现其他的事个人负责。”我也没办法狡辩，这确实也是由于我的不认真造成的，没办法，就交了xx元罚款。哎!我想这是第一次做着工作了，也算xx元买个教训吧!可是我的心里久久不能平静，总以为这些错不应该发生在我身上，可是又有太多的可是，从这件事中我深深体会到想干好一项工作很难，即使一件小事。心中总有一种想法不愿意从事简单繁琐的工作，可是“一屋不扫何以扫天下”的道理，我们都懂，我想万事开头难吗?在接下来的工作中我会认真。

由此我明白了这个事情在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如哥哥所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，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，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”工作中不断地丰富知识。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。

除此之外，我还学到很多东西，当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。在公司的时候，我会主动的打扫卫生，主动地帮师傅做一些力所能及的事情，并会积极地寻找合适的时间，向老师请教问题，跟师傅像朋友那样交流，谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就和师傅走的更近，在实习当中，师傅就会更愿意更多的指导我，使我获得更大的收获。有时我就自高奋勇，独自去一些地方进行检修等故障排除。我心里感觉很高兴，因为我的主动，我巩固了我所学的知识，并且得到了师傅的认可。

2天的打工体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，”这是从小爸爸给我的忠告。在售后服务部的文件材料很多，这就需要很有条理的去整理好，以免用的时候翻箱倒柜的去找，耽搁时间，浪费精力，误了事情。所以主管的桌子上总是收拾得井井有条。这一点对我感触很深，同时让我联想到在一本书上看到这么一个故事，一位在美国电视领域颇有成就的美籍华人当部门经理时，总裁惊讶于他每天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。他说，“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要验让我懂得了很多，心中也有了万分的欣喜和快乐，真是一份更与一份收获，不经历风雨怎能见彩虹。

激情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。在中心时，老师就跟我说，想做电脑维护这一块，激情与耐心必不可少，在产品更新方面，这一行业就像做新闻工作，不断的在更新，这就需要你有激情去

发现与创造，而你的耐心就要用到不断的学习新知识，提高自己的专业水平当中去。在一些具体的工作当中也是这样的：记得刚来公司实习的时候老板安排我学习安装winxp操作系统，我本想这应该是非常简单的事，可没想到出现了很多问题，还是在师傅一步一步的教导下，直到最后才把系统安装成功，用了整整两天的时。通过自己的摸索，调试，自此，我算是真正的弄明白了计算机的硬件安装，维护和更新。后来我又进行了各种计算机操作系统的反复安装调试，一遍又一遍的调试安装，自然有些烦，但我用我的热情与耐心克服这些困难，师傅也帮我用书面的方式整理了不少关于硬件故障的经验，比如说：我们可以在电脑启动的时候就可以通过声音来判断故障：1短：启动正常，2短：非致命错误，1长1短：显示错误，1长2短：键盘错误；计算机蓝屏的原因有：

一、系统重要文件损坏或丢失引起的

(包括病毒所致)，二、内存超频或不稳定造成的蓝屏，三、硬件的兼容性不好引起的蓝屏，四、硬件散热引起的“蓝屏”故障；计算机经常死机的原因有：

一、系统出现错误包括病毒所致，二、主板的芯片或者其他的零部件损坏，三、显卡接触不良，四、内存接触不良，五、cpu风扇散热不良，六、计算机的电源有问题，七、硬盘出现故障等；计算机黑屏的原因：

一、显示器断电，或显示器数据线接触不良；

二、主板没有供电；

三、显卡接触不良或损坏；

四、cpu接触不良；五、内存条接触不良；六、机器感染cih病毒、bios被破坏性刷新等等。因为我师傅是硬件方面的工程师，对软件了解可能比较少吧，所以在软件方面的故障我接触的

比较少，大多客户都是中病毒引起的，直接重装系统就解决问题了。但是我觉得重装系统实在是耗费太多的时间了，所以我就自学了很多软件方面的知识以完备自己。在公司里我问师傅，查资料，一个个问题迎刃而解，自己在这方面的知识得到了充实。这些在平常的书本上仅仅是获得感性的认识，而在这里真的实践了，才算是真正的掌握了，也让我认识到了自己的不足，告诫自己，不管做什么，切忌眼高手低，要善于钻研。师傅说对每台计算机都要细心负责，具有基本的专业素养，因为细心负责是做好每一件事情所必备的基本条件，基本的专业素养是做好工作的前提。

虽然知哦与短短的二十五天，可是就在这2天里我认识了宾馆的很多工人员，结识了社会上形形色色的人，学会了要以礼貌温和的态度与人交流，用心服务每一位顾客。现在自己还是一名大学生，都说大学是半个社会，可是我认为截然不同，社会上的人不会像老师那样给我们讲解，他们的言辞很锋利，直戳到我们的心里。但是为了挣钱我们只有忍耐了。2天结束了。我拿到了九百多元的工资，钱是不多可是我了在心里，因为我学到了书本上没有的知识，增加了我的个人阅历。我相信这个开始会成为我人生中的美好回忆，他也会时刻的鼓励我不断前进在人生的旅途中越走越远。

2019大学生寒假实践心得

“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

对于大学生实践活动，一直是“仁者见仁，智者见智”，许多人的看法不尽相同。每个人都有自己的人生模式，我们有

理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，掌握好学习与打工的分寸，肯定能把大学这个人生阶段过得丰富多彩。

实践的途径或者形式多种多样，只要是对社会有益，对自己积累人生经历有益，还能够有少量收入，就可以毫不犹豫的参与其中。

我寒假实践了的内容就是帮妈妈单位排了年会晚会的节目，过了一次导演的瘾。

起初我知道妈妈她们单位要排年会的节目，我就特别想去参与，因为我学习专业的原因，我就挺想在这个活动中付出自己的一点努力，为各位叔叔阿姨们的年终成果表达一点慰问，同时也想锻炼一下自己的导演天赋。

年会的晚会，有主持人的稿子，有歌剧舞蹈的编排表演以及舞台效果，还有真正要体现公司对于员工辛劳付出的这整整一年的慰问以及奖励，更要突出所有参与人员对年终的喜悦和过年团员的兴奋之中。所以需要考虑的方面有好多，各方面的表现都要围绕这个出发点进行配置。

虽然在实践中我觉得内容还挺简单的，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋！在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为能够应付得来，但是在实践过程中并没有想象的那么容易。因此，每一个环节都不能出错。

在学校里掌握的都是理论知识，但这里更需要的是与实际相结合。总之，这个寒假的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对“有经验者优先”的感悟。

在我的导演过程中，我也明白了许多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，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可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。

现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了寒假实践。寒假虽然只有短短的两个月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道

“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把假期期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以

便进入社会后可以尽快走上轨道。

除了工作中我学到很多很多在学习中无法学到的知识和经验外，在我看来，我收获最大的是，我变得很开朗很自信。以前在人群里，我胆小得几乎宁愿缩在角落里，希望没人能注意到我。而这一次，我负责整个节目的编排，表演，我变得很自信，我勇于在大家面前表达我的看法。我觉得，这次社会服务活动给我最多的是，让我自己有了很大的改变，而且这个改变，是我之前都一直想要的。

在这次寒期的工作中，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程度上的启发。这次的实践是是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用去自己的知识，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

2019大学生寒假实践心得体会范文

这是我第一次经历社会实践。对于一个大学生生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

在现今社会，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。招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子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，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，开始了我这个假期的社会实践。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，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，那么所学的就等于零。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。

一开始，对自己手工艺期望很高，经过多次面试的失败，我总结了自己失败的原因。主要有两个方面。一方面是自己眼高手低，自己根本自身素质没有达到一定的水平，另一方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。总结了以前失败的教训，摆正好自己的位置，社会实践不只要是有工作、能供饭吃，我们的目的是在于锻炼自己。于是我找到了一家餐饮酒楼。老板看我结结实实的，并且身强体壮，就让我来做传菜员。每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上xx:3分上班，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。在餐厅里虽然我是以传菜为主，但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉的去做，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，以提高自己的能力!做了几天之后，刚开始的时候心理极不平衡。心想来从小到大读了这么多的书，家里花了那么多的钱把我培养长大成人，可现在只能端盘子，多少也有点

社会能力，当传菜员学徒有点失落再加上传菜部领班是个小学文化的，还对我指手画脚，确实心理上很不舒服。但是，人总是要适应自己自下而上的环境，我不想一开始就干不下去了，不行，我告诉我自己一定要坚持下去。要在自己的工作环境中让自己的工作做起来很轻松。

在长达一个月的实习中，我总结出了以下几点个人工作的理念来规范自己在工作中的言行举止：

1.

首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。使尽快地熟悉自己所在的工作环境，笑对每一位顾客。

2.

我们的一切出发点是为了顾客，处处要为了顾客着想。顾客就是我们要服务的上帝。

3.

注意我的形象，服装、言行，举止大方、文明得体，要做到一个服务者应该做到的本质。

4.

在上班之前制定好今日的工作计划，并熟练酒楼里的各项规章制度和章程，保证上班的工作效率。

5.

按时上下班、坚决做到不迟到、不早退。

XX.

上班时间不能接打电话，做私人事，聊天等。

XX.

处理突发事件言遇事冷静、理智以酒楼与顾客的利益出发，不鲁莽行事，及时汇报。

XX.

保证上班时间，服从领导安排，处处以大局为重，维护大局形象。

经过我的一番努力我的假期打工悄然落幕了，经过这次实践，我能真正体会到这一点。在工作中，在真正的社会交际中，顾客永远是对的，你不能掺杂自己的个性。

第一：乐观，不管遇上什么样的困难，都要用乐观的态度去面对，相信会有所转机。

第二：自信，首先自己要有自信，自信不是自夸，而是对自己的能力作出的肯定，这样别人才能更加相信信任你。你要对自己说“我一定能行”那你就一定能行。第三：肯努力，我一直非常信奉一句话，“努力就有希望”不要觉得成功遥不可及，其实只要你在不停的努力你就靠成功越近，“踮起脚尖就更靠近阳光”在努力的过程中千万不要放弃，说不定你距离成功就差一步，而你却放弃了！要勇于面对各种挫折，挫折并不能阻挡有勇气的人走向成功。

第四：谦虚做人，特别对于刚走出校门的毕业生至关重要，我们本来对于社会上的知识知之甚少，我们千万不能骄傲自大，自以为是，那是肤浅的表现，我们要谦虚做人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。别人给的意见，我们要听取、耐心、虚心地接受。

经过这一次的寒假打工，社会实践，我真的是长了不少的见识，增长和很多社会经验，在实践中我也找到了自身的价值。我早晚都要走出校园，走进社会大染缸去。

我积极的倡议当代大学生走出校门积极参加社会实践活动，在社会锻炼中寻找自我价值，我们来到大学的目的就是学到先进的科学文化知识更好的服务社会，所以我们更应该尽早地了解社会的需求来提升自我各方面的文化知识和素质，当我们走向社会时更准确地找到自己的位置为社会服务。

我们只要了解了社会的需求和自己所长，就会很快找到自己社会中的位置，现代大学生缺少社会知识和信息，在学校时从不关注社会中的情况，甚至连新闻都懒得看，更不用说社会锻炼，所以当他们迈出校门的那一刻就迷失了方向，拿着自己的简历不知何去何从，只知道自己学的是什么专业，却不知道自己能干什么，以至于很多大学生毕业后都找不到工作；因为大学生缺少社会锻炼，空一肚子墨水却不知如何用，很多用人单位不愿招聘应届毕业生，都愿吸取有工作经验者，因此大学生的就业率也越来越低！有的学生辛辛苦苦学了数十年的专业当走进社会时却找不到任何与所学专业有关的工作，这是多么可悲的事情，这就是不了解社会的需求所造成的。所以我们要发起倡议，为了我们今后更好更快地投入到社会当中去，为了我们早日实现我们的人生价值，为了能够更顺利的工作用自己的所长服务于社会，让我们积极投入到社会实践中去吧！

寒假家务的实践心得体会大学生版篇七

不少大学生都趁着寒假的时候去参加社会实践，下面是小编为大家带来的一篇大学生寒假实践心得体会，希望能够帮到大家！

每逢假期，每个人都有各种计划，有些没有回家留在学校继

续学习或者做兼职，回家的有人去旅游，有人去攻读英语也有人学软件。相比之下的我，因为在家里向来比较被宠，没有得到适当的锻炼机会，这次也算做一回服务生，不为挣钱，只为体验生活，如人饮水，冷暖自知，若不是亲身体验，想必永远无法知道其中的乐趣和辛苦，同时也是体验人生中这个需要历练的阶段的哲理。

我家是住在一个很小的城市里，各方面都不发达，但也正因为这样才使得人们的功名心不如其他城市那么重，大部分人都是享乐主义。城市小得走在街上也常会遇见熟人相互打照面，要到市中心连走路都不会花费很久时间。这里的人常常会用着各种闲暇时间出来活动，无论下雨，天晴，暖和，寒冷，甚至是下着雪人们也一样会充满活力的出来放松心情。由于这种比较享受的生活态度，市里有许多娱乐性的奶茶吧，酒吧和餐厅。这些地方通常都是人们打发无聊时间的好去处，而且也是中学生和大学生打临工的首要选择点，所以我也自然想到了西餐厅，这样不仅可以体验生活也能赚点零碎的钱，毕竟是自己赚来的，用起来终究要心安得多。如果不是打了这个临工，恐怕我这个假期就会浑浑噩噩地度过。我是在餐厅做最基本的服务生，除了要每天时刻保持餐厅的卫生，打扫擦桌等意外，每天也要负责面对各种各样的客人保证他们呢的点餐。

每天早上六点钟起床，洗漱完毕，去上班的地方换上工作服，带上我的 mp3 就上路了，我徒步行走到市中心，绕过街巷，途经公路，以前一直嫌麻烦，走到哪儿都宁愿打车，却没想到在冰冷的冬天这样好好走一走就可以热血沸腾了。餐厅一般是在接近中午时候生意开始好起来，即使在下午也会有一批又一批的人道店里坐，因为店里可以提供休闲的饮料什么的，因此每天都会累得直不起腰来，人相万千，短短一个半月，就遇到了各式各样性格的客人，有的对人很温和，而有的就不会了，不仅会大吼大叫，越是这样我就越做错事，然后遭到客人一阵责骂和白眼，虽然当时心里觉得挺委屈的，冷静后就意识到了，这是因为自己平时不注意锻炼自身导致

了自己脆弱的心里，反过来看，这是对自己一种非常好的锻炼。为人服务，要学会体贴关怀，懂得每个人都有自己的辛苦与不幸，这样才能用心为人着想，服务大家。

生活需要不断地磨砺，在帮助别人和被人帮助中体验，活在平凡的世间，我们不可能经历那么多惊天动地的事情，也很少有机会成为大明星、大富翁，我们都只是作为平凡自己而生存。可生活中的艰难挫折却一刻也没有放弃过对我们的侵袭；社会上的唯利是图、金钱至上、享乐主义的风气也没有停止过对我们道德的考验，在我们困惑、迷茫甚至哀叹命运不济时，是否乐观地看到了生活中美好的一面？是否让心中永葆那份乐于助人的纯真？为人服务不要有太多的借口，给别人给自己都能带来快乐。人们往往寻找快乐，快乐是什么？快乐就是我们在做一切事情的过程中感受的喜悦，只要在过程中感受到了无比的快乐，就不需要太在意物质上的收获。

寒假家务的实践心得体会大学生版篇八

实习地点：

实习时间：

实习班：物流管理班

一、实习目的

为了更好的了解和认识物流，我选择了目前物流行业的领军人物包公物流进行实践，从宏观和微观上感受物流的主要流程，为以后的工作和学习打下了坚实的基础，同时对物流行业有了全新的认识。

二、实习要求

为了了解物流在现代经济产业中的作用，了解物流在当前工商企业中的运作模式，增强专业意识。实习分为四个阶段：

第一阶段：仓储管理

第二阶段：馆内管理

第三阶段：问题管理

第三阶段：信息管理

通过这四个阶段的实践，我们掌握了仓库的整个运作过程，了解了物流的基本特点，主要设备的使用，并将书本上的知识与实际相结合。探索物流业的本质和规律。

三、实习单位汇总

包公物流海航基地：

1. 基本概述

海恒基地位于合肥经济开发区青鸾路与房星大道交叉口，规划总建筑面积约7万平方米。具有供应链整合、产品展示交易、综合配套服务等功能。基地是现代物流仓储中心，20__年9月正式投入使用。基地现有的运营网络和信息网络为客户提供优质高效的物流供应链服务，包括分拣、配送、加工、包装、订单处理、库存控制、配送覆盖、交叉理货、信息处理等综合物流服务。

2. 主要设备

3. 功能概述

仓库占地面积16500平方米，空间高度12.5米，托盘位13871个，仓储吨位；科学的仓门设计可以同时满足多种运输方式

对货物装卸的要求。科学的仓储运营体系和流程，品牌叉车和一流的wms系统提供优质高效的仓储运营；配送和交叉理货依托公司的各种平台、运营网络和自身的资源整合能力，在综合订单管理系统和运输业务流程下，实现优质高效的运输业务运营；物流一体化服务：除了正常的仓储以外，公司还提供一系列的运输和信息服务，如外包装、重新包装、标记、二次编码、分拣、回收等一体化服务；物流信息服务：基地利用先进的仓储管理系统、运输业务系统和全流程订单管理系统，实时收集、分析和传递客户的物流环节，为客户的业务发展提供有力保障。

四、实习感受

刚到包公的时候，脑子里的物流只停留在书本的概念上，对于现实中的物流来说不够理智。至于物流，我只知道是一种运输、仓储、配送、搬运、包装、配送加工、信息处理的方式，但说到运营，就没那么简单了。通过这一年的学习，掌握了仓库的所有流程，发现比国外的物流行业差很多。当然，这和中国的廉价劳动力密切相关，这是一种无尽的痛苦。作为一个物流人，我深深的感受到现在的物流行业的生活方式在挣扎。

寒假家务的实践心得体会大学生版篇九

第一个寒假的社会实践终于要划上圆满的句点了，回顾这短短的几天时光，我不禁有了许多感触。“实践是检验真理的唯一标准。”我们作为新一代的大学生，经历十年寒窗的磨练走入了小社会般的大学校园。我们将书本上的知识反复揣摩，拿捏妥当却终于得到了应用于社会的宝贵机会。我们不再是只盯着课本枯燥的文字的少年，而是展望未来，亲身感受这大千世界的每一丝颤动的实践者。有过未知的迷茫和疑惑，当我将活动方案一一记录在纸上时，对自己的第一次仍

是难以坚定成功的信念。“我能吗?我可以吗?”这是第一次要自己去完成的与社会亲切接触的实践活动，我想把一个个未知的问号化作必然的感叹号。社会实践，是当代大学生了解社会真实的窗口。在当今这个信息爆炸的时代，我们不能再做“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人了，而是要全面发展“耳听六路，眼观八方”的信息跟随者。

在我确定调研课题时，我想到交通是我们每个人都息息相关的话题，而我的家乡人口众多，我认为这是适合研究我市汽车客运的发展状况的好机会，这不仅提高了我所欠缺领域(交通方面)的知识素养，还可以为我的家乡尽一份绵薄之力，所以我确定了本次调研课题——“浅析春运(节前)汽车客运的运营现状及发展方向——以山东省临沂市费县为例”。由于这个课题专业性较强，我便寻求了指导老师的帮助，老师十分认可我诚恳谦虚的态度和恰到好处的课题，她建议一定要亲身实践去获取所需要的数据资料。这些资料隶属费县汽车站的管理，这也考验了我的勇气与决心，但我决定要开始这项活动。曾经看到那么多优秀的学长学姐在宣讲会上或慷慨激昂，或沉静稳重地讲述着他们的实践经历，我不禁感同身受，恨不得自己也可以和他們一起去接受来自社会的考验与挑战。

我羡慕他们敢为人先的勇气，我羡慕他们凭一己之力完成一个项目的成功，所以我也要督促自己进行这次寒假的个人社会实践项目。我们的成长中有过太多的第一次，而这次活动给了我更为深刻的体会。它拥有了我的太多的第一次。第一次鼓起勇气向陌生人发问卷，第一次鼓起勇气进行稚嫩的访谈，第一次冥思苦想得出论题的结论与报告，第一次自己一个人去向外面的世界探索，第一次融入这个社会去亲身感受这个城市的一点一滴。

心理上有了不小的落差，可是生活不是因为如此才更加有滋有味吗?我不会因此而放弃，于是，我避开了客流量高峰的时期去和科室的叔叔阿姨们交谈，他们都十分热情这让我紧张

的心情纾解了不少。我趁他们休息之余发放问卷，每一次发放我都会恭敬地向他们道谢，感谢他们的热心，感谢他们的帮助。我明白，我们不应该把别人的帮助当做理所当然，要懂得感恩和回报。回想那个或是满怀期待或是略有沮丧的自己，我会觉得这次活动都具有深刻的含义。我想，成长也是如此，总是会出现意料以外的不如意，却会让我们一次又一次欣喜的去迎接克服它的过程。每一次的磨练都会让我有一种脱胎换骨的感觉，就像是蝴蝶的翩翩也是靠破茧涅槃的痛苦换来的，这让我不断成长，不断成熟，不断增强自信。当我站在汹涌人潮的候车大厅，着实有些不知所措，看着来来往往的乘客，我想我不能慌了神。手中紧紧抱着一摞调查问卷，我走向一位女士，微笑地问她：“阿姨您好，我是一名大学生，正在进行寒假的社会实践，请问您有时间帮我填一份问卷调查吗？”阿姨十分热情的接了过去，在填写之余还和我亲切的交谈。“你是哪个学校的？”“这是什么活动？”“大学生是应该多进入社会锻炼锻炼啊。”我都一一对她做了答复。“开门红”让我对这次发放调查问卷有了极大的自信心，后来也会遭遇到冷漠的拒绝，但是热情大方的临沂人民给了我太多太多的温暖。无论是接受或是拒绝，我都会欣然一笑，释怀自我。我在拥挤的人群中不断地行走着，我依旧对每一位帮助过我进行调查的陌生人心怀感激。他们对我的感谢十分受用，却都展示了我们家乡人民的大方风范，“举手之而已。”“没事没事，闲着也是闲着。”“不用这么客气啊。”是的，我感受到来自人群的温暖，这不仅仅是一次简单的发放问卷，更是让我体会到如履薄冰的心情。就像以前看到街上发传单的人们，曾经的我也许会认为那是我嗤之以鼻的事情，当自己真真正正的去实践的时候，才发现想要让别人接受你发放的东西是多么的不容易。社会实践，就像是与社会这位德高望重的长者进行的一次冗长而又深刻的交谈，好似厚积薄发的春天，更有“听君一席话，胜读十年书”的醍醐灌顶之效。我的计划在有条不紊的进行着，前期的工作基本上可以结束了，接下来几天，我便对调查问卷进行筛选统计，制作统计图等。最终得出的结果或许简单明了，但背后我却付出了不少的努力。例如绘制图表，计算数

字等。终于将前期的努力化作报告上的一份子。

接下来几天，我一直待在费县汽车站，拿起相机记录下我在这里的一点一滴，偶尔也会和候车的乘客交谈寒暄。当我拍照时，总会有好奇的人们朝我张望，感觉有些异样，但我没有退缩。之后的日子里，便是尝试着自己撰写社会实践报告，庆幸的是，车站的工作人员给了我他们编纂的运输方案，这让我的报告更加充实。第一次束手无策的感觉也在渐渐消失，我不可以半途而废，我一次又一次的告诉自己要坚持下去，有老师的信任和同学的鼓励，我怎么可能辜负他们而怯懦的放弃呢！有一位和我交好的王阿姨答应接受我的访谈，我欣喜若狂，提早准备好提问的问题，由于阿姨工作十分繁忙，我们商定通过电子邮件进行采访。这不仅降低了采访的难度，也十分方便快捷。人生不如意之事十有八九，但只要你坚信生活的美好，它就会在你不经意时盛装来临。没想到采访如此顺利，后期我又自己撰写了访谈记录。一次又一次的尝试让我克服了对未知的恐惧，而今我的第一次社会实践也即将完成。只是短短几天的光阴，却是我成长中不可缺少的亮丽的一笔色彩。