

2023年寒假实践个人心得 寒假社会实践 个人心得体会(实用7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

寒假实践个人心得篇一

今年寒假我参加了系组织的寒假社会实践活动，虽然1天的时间活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也通过三天的实践，使我有了一些关于社会基层建设的心得体会。炎炎夏日列日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也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，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信

心和毅力。我是一名高一学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

寒假实践个人心得篇二

通过这一个多月的社会实践活动，让我取得了丰富的社会经验。

第一，做事要严谨

之前历来不知道自己是这么的粗心，填写报表的时候任何一个数字，任何一个汉字都不能写错，一错就得作废，这就必须仔细，愈甚的时候，当面临促销点产品报废时，要及时和主管说明，同时还要与相应某某某的同事说明清楚，以确保工作的顺利交接，才能保持有条不紊的工作秩序。另外，要加强与其他促销员的交换，以致于能使自己更能熟习整个工作流程。

第二，学会坚持

天天的工作都是紧张而繁忙的，以为自己很坚强，很有时候还是会脑海中闪现出放弃的动机，但骨子里还是时刻地鼓励自己往坚持。是的，到目前为止我坚持下来了。虽然我的业绩不是秀的，但我到达我的目标及要求。我的坚持是我的收获，也是我的自豪。

第三，学到宽容

在与顾客进行交换时，难免会出现在利益方面的冲突。同时由于天气酷热的原因，客户的心情不是特别的好，偶尔会出现言语过激的状态，因此，只有时刻保持一颗宽容的心，才可能顺利地完成每项工作。

通过学习与锻炼让自己意想到了学校时光的珍贵，知道了工

作的辛劳，知道了如何学会克制自己，学会了如何积极地往与人打交道，如何全身心的投进到工作中，更重要的是通过不断地失误与成功让自己更加清楚的熟悉到自己的上风与不足，能够有一个更加明确的目标往面对未来！

由于我属于短时间工，所以我的工资是按天计算的，比正式员工的工资要低一些，很感谢经理能够给了我这次实习的机会，同时也十分感谢同事们的支持和鼓励，各方的帮助才使得我的社会实践能够美满完成。我想，某某超市做急促的工作经历将是我永久珍惜的宝贵财富。

寒假实践个人心得篇三

寒假期间，我们身担重担，需积极响应学院的号召及思想，积极地投身到社会实践中往。当我背着沉重的包袱回家时，总是有两种思想在挣扎着，一是回家帮忙，二是投进社会，感受社会实践的那份甘甜。

几经徘徊，有一种气动在鼓动着自已果断地作出了决择，选择回家帮忙的路... 缘由很简单，那便是留给我们最初的感动，家人的繁忙，父母的付出。的确，他们的那份付出是忘我的，伟大的。从而在更深层次而言，作为一位中华儿女，我们更要留住那份倦倦的赤子之心，并将之弘扬，由于他们是我们中国的文化精华的一部份，对我们而言，那样做更是一份深沉的责任。

在此家里也是弄服装生意的，在帮忙之余能够学习的地方也是较多的，正所谓：“小生活，大道理”。而且我还是带着一份感恩的心而来，牢牢地记住，滴水之恩，涌泉相报的道理。

一份感恩的情，一颗学习的心，让我投进到家里面这小经营当中，这次固然不是真正意义上的社会实践，但我在这次实践中收获的是一段快乐而又难忘的时光，我不但从母亲，顾

客身上学习到了很多东西，更重要的是，我在这短短的时间里，体会到通往社会之路的几点：

您可以假装你的面孔，但尽不可以忽视真诚的气力。从商有从商的原则，对待客人我们即要真诚，更要遵守顾客至上的准则。你的一席微笑-瞥眼神，都会成心无意地震动到顾客的敏感度。与人为善，择善而从敬人者，人恒敬之；爱人者，人恒爱之。我们真诚待人不但能从心灵上获得对方的信任，更是让顾客发自内心的感遭到我们对他的重视。

凡事总要用发展的眼光看题目，金碑银碑，不如顾客的口碑，更不如有口皆碑。顾客对我们的许可，那才称得上是一笔巨大的，无以比拚的巨大的精神财富。

沟通可使很多事情变得顺利沟通可使关系更加美好，因此，我们便要主动的'与顾客之间构造出一座沟通的桥梁，让我们能够更加清楚的知道，顾客到底需要甚么，又或在言语中，我们可以推论出甚么衣服才更加合适他，让他们能够买到心满意足的货物，从而另我们的商品交易能够更加顺利的进行。实在，沟通不但在贸易上能够另我们获利，但对我这为学生而言，这更是一次难得的学习机会，另我的口才与交换能力有了一次质的奔腾，真可谓是实现了一次”共赢”。

豪情与耐心，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。的确，每个顾客的思想，喜好都是不一样的，面对各式各样的衣服，便会不由自主的挑剔起来，这便会令你既是烦躁不安又是一份无奈，面对如此烦琐的活儿，我们是不是可以坚持下往，靠的便是那份来自心灵最深处的豪情。

面对那样的工作，务必会让人感到身心的疲惫，但感觉是快乐的，由于我已把它当做了一次学习的机会，而我更是要牢牢地捉住这次难得的机会，所以心里很是满足，我明白，不管在哪一个行业，豪情与耐心都是不可以缺少的，豪情让我

们对工作布满热忱，布满动力，愿意为共同的目标而奋斗。耐心则让我们细致地对待工作，力求做好每一个细节，精益求精。豪情与耐心互补足进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能作到更好。

是故无贵无贱，无长无少，道之所存，师之所存也。四周所接触到的人，只要他们有值得我们学习的地方，我们便要虚心认真的向他们学习，正所谓：“事事洞明皆学问，人情练达既文章。”当我们可以选择的时候，一定谨记把主动权把握在自己手中，也许我们的学习对象是会比我们的学历低一点点，但作为工人或是顾客的他们，有时候最少回字经验上要比我们多很多，自然也就有他们的可取的地方。

所以当我们用该的主动往请缨，能为自己赢得更多的机会，只要是勤问，勤学，勤做，就会成意想不到的收获。在此期间，自己接触其他人，和他们的交换机会也增多了，而正由于这样，我在工作中也逐步变得英勇，固然开始也会有所顾忌，怕主动请缨会招来没必要要的乱子，更怕那种xx的眼神会围绕着自己打转，但事实告知我应当对自己有信心，应当有勇气往尝试，即使在尝试中失败，也能让自己成长，没有锻炼机会，谈何积累和成长?而这一切，只能靠自己去争取，等待只能让你在沉默中灭亡。只有主动，才能为自己创造良机。

条理性在我们的工作中也许其实不能轻易地审察出他的重要性，但在工作上，我们除要具有良好的逻辑思惟外，更重要的便是要养成条理性的好习惯。例如，当我们记帐簿时，由于生意比较火暴，交易的人数又相对较多，假如记帐时不留意讲求条理的话，不但不能正确的的记录像应的销售情况，而且将会致使往后翻查工作的不便便。因此，条理性便站在了一个相当重要的位置了。处理一项工作，假如不讲求条理，一定会让你的工作手忙脚乱，效力低下。

实在，其他工作也是一样，讲求条理能让你事半功倍，记

得xx在xx电视领域很有成绩的一个人说过，事情在有紧急性和重要性之分时，假如按条理分清主次，在逐一处理，那末你会觉得工作是那末轻松，养成讲求条理的好习惯，能让我们在在工作中更加受益匪浅。

寒假实践个人心得篇四

对现实社会，我们大力培养自己的实际动手能力和良好沟通能力是尤为重要的。在我们学校，老师及校领导关切地鼓励我们多参加社会实践活动。利用寒假，我很幸运的去xx区xx街道办事处社会事务科工作。在工作中，我了解了作为政府职员应具备怎样的素质，同时，也意识到：凡事学着尝试，学着自己动手是非常重要的。

走出绿绿的校园，告别年轻的欢笑，我们都应学着坚强，慢慢变得成熟。

幼年的时候，总是被爸妈强制要学着早睡早起，尽管我是十分的不愿意，但就是不会反抗。以后，天真、爱幻想的我喜欢躺在野外的干净石头上、呼吸着轻松的空气、用脸面对清爽的蓝天、一个人慢慢的渴望。童年的时候，我渴望我可以瞬间长大，离开所有人的庇护，独自成长。后来啊，我一直渴望明天能够自由自在。我渴望在很多时候不要爸妈的决定；我渴望有一天我成为“能人”，什么都会做；我渴望我能在爸妈不知道的情况下进行一次大胆的尝试！

今天，我终于成了长硬翅膀的小鸟，自己决定自己的事情；今天，我终于迈开了走向社会的第一步，自己面对自己的灿烂未来；今天，我终于抛开心中的胆怯，自己去解决自己的人生障碍。

我报名了。大概三天后，我又接到通知说是要去参加寒假实践活动的培训及动员大会。我很高兴，就把这一好消息告诉了爸妈。他们很体谅我的心情，但是，同时他们又担心说：

过年的时候怕大家都在休息，只有我在工作，这样我会不高兴。我很自然的跟他们说：关于这点我不在乎。

参加寒假社会实践的培训及动员大会我是极其的高兴，在高兴之余，我又有些担心，因为我以前没有参加过社会实践，我很害怕在实践过程中会出现些差错，造成别人麻烦。我更害怕我去了单位上什么都不会做。

因此，我小心翼翼的听老师给我们的交代和经验的传授。我也认真的写下要点，生怕有漏掉的。在培训中，我知道了自己的实践地点和时间伙伴，我也麻烦了我们的指导老师。可我还是很开心，因为我即将开始我的梦幻生活。

一月十一日。这天，我清楚地记得。前一天我们完成了期末考试，第二天，我们就投入到实践活动中。我还有一位“实践伙伴”。也是女生，我暗喜女生好相处。第一天到了我们的实践单位上，做的第一件事就是报到。在完全陌生的一个环境，我们有些不知所措，并且还是这样一个严肃的地方。我惶恐的心开始一阵阵的颤抖。可以没办法，我们反正都要面对的事情，无法有实践与地点让我们来躲避。于是，我们按照老师说的，一点点的摸索，开始了我们二十多天的“实践生活”。

短短二十几天的实践生活，是我心的一次磨砺和成长。我不仅在做事的态度与方法上收获了很多知识，我也对自己以后可能要面对的工作岗位有了些认识。参加寒假实践活动，留给了我更大的空间锻炼自己，让自己更早的认清世界冷暖，为自己以后能更好的服务社会打下基础。在实践中，我必须得做到时时警惕，凡事细心。因为，我很害怕事情没有做好而造成他人的麻烦。我也害怕因为不上心儿造成不可弥补的错误，伤害到单位、部门等因为害怕，原本大大咧咧的我开始转向细致、成熟。

（一）、告别了幻想的年纪，就应该踏踏实实、勇敢面对现

实，学着生活。

由于我实践的部门是社会事务科，所以大多数的事情就会和普通群众打交道。由于我们所在的xx街道办事处属于乡镇级，所以我们会和很多的农村居民交流。从这个方面讲，生活给了我更多的启示——凡事靠自己动手，生活才会变得充实，有价值。另外，我也意识到：工作没有高低之分，只有价值的实现与否。

农民伯伯们没有高的学历，没有高人的才智，每年就重复同样的工作：春天播种，夏天乘凉，秋天收获，冬天取暖。可是，就是因为他们的简单与淳朴，才使得人间有播种时的期待，秋收时的喜悦啊！他们有他们的生活，他们也许崇拜有钱人，震惊有才的人，可是，他们重来都不放弃自己的生活，踏踏实实做平凡而不平庸的人。

农民伯伯们的真实生活态度，深深的感染着我。他们可以为了了一年的低保而哭诉，到处托人解决家里的困难，那么的坚持，不放弃。在爸爸妈妈的金窝中长大的我们，可能还不知道，在农村还有那么一部分人没坐过火车、见过飞机呢。而我们呢？在生活中，有时还会为某样东西不上档次而懊恼。想想，这样的我们，还能抱怨什么？真的是应该好好珍惜、把握我们拥有的幸福。

我记忆中有这么一位老婆婆。身穿蓝色的布衣，弯曲的身体幅度让人有时看不清她的容貌，白白的头发蓬乱着。她提着一个塑料袋，里面有一大把的纸票。她喘息着用微弱的声音说道：请问一下，这个，住院报账在哪儿弄啊？这时，有一大群的目光聚集在老人身上，老人抬起头，前额上的几丝头发微微的随着摇晃了几下，然后用非常期待的混色眼神左右看了一下。这时的我，我自觉的就吧一板凳送上前，然后让她坐下。看到这一幕，我的心又惊又抖：她为什么会自己来？她的儿女呢，去哪儿了？我转过头，斜眼看过去，从她的身上我看见了妈妈的影子。我很伤心，我妈妈以后也会是

这样吗？我暗暗地下决心，不能这样。

体会了那么多不同的人，才知道，生活并不像电视剧里“灰姑娘遇到王子”那么美妙。他远比战争要残酷得多。我想，走出社会，面对现实，接受生活，这会是我们的又一课程吧！

（二）踏踏实实为人民服务。这对我以后可能选择的工作岗位有很大的帮助。

1、耐心、静心、细心“三心”必须有。这是我的认识，也将是我培养自己的一个方面。

接触了他们才知道：他们的工作很杂，很靠脑力，很零碎，量很大。在我的脑海里，一直都认为“人民的公仆”工作很多，但是会很简单。没想到，他们的工作原来很考验一个人意志。

我所在的社会事务科，不明思议就是处理社会家庭事务等琐碎小事件的。每天会有很多不同的、相同的问题、情节在办公室里发生，但是，科室里的工作人员们不辞辛苦，耐心的一遍又一遍的解释、解决。可能口会说的很干，嘴皮会摩擦的很软，但他们也只能接受。有些话，有些原因，在办公室里实践的我就学会了，有时还会帮忙解释呢。可是，作为“公仆”的他们无权反抗，必须接受，一点一点的解释给群众们听。我想，他们的耐心一定不差吧。

因为是处理琐碎杂事，作为办公人员，他们必须很小心，不容许有半点差错。在他们心中：人民的事情出了半点差错，人民的丁点儿事情没得到解决，他们算就是失职，这样的责任他们不愿担当，也担当不起。因此，在平常工作中，应该更加的细心才是。

2、初次接触了打印机、复印机的应用；大胆的在实践中应用所学的关于word□excel的知识；学会了简单的文件归档知识。

办公职员的大脑一定要灵活，应用的知识很多，有问题一定要学着立刻马上处理，这点是很重要的。另外，问题不可能永远都发生一样的，所以要学会变通。第一次触摸复印机的时候，心里很担心，不知从何下手。在老师的帮助下，我学着去了解它，认知他，发现他其实并不难使用，之后，我总是有意识的去接触他。比如，在办公室里谁需要复印的，我会马上提出来我去做。这样，我就学会了简单的使用复印机了。真的很开心，因为试一次小小的成功。

（三）和陌生人大方的、有底气的交谈，是我们生活的另一门课程

刚开始到单位的时候，一个人也不认识，什么都不知道。也不了解他们的职位、姓氏，都不知道怎么称呼别人，所以有问题也不会问别人，首先想到的是自己解决。所以呀，这让我有了一种习惯，就是：遇到困难的时候，首先让自己解决。

后来慢慢的发现，其实与人说话不难，但与人交流就有些问题了。因为，如果和不认识的人随便问候几句，我们平时都经历过，很容易。但是如果要和陌生人进行长时间的交流，这就要靠我们敏捷的洞悉能力了。这需要交流双方有共同的话题，兴趣点。最重要的是：不知道要怎样开口。

比如，在实践中给乡村干部打电话通知事情的时候，我既要大声的以办事处的名义介绍自己，也要向他通知清楚事情，并且说话不能颤颤抖抖的，要自信，有底气。在开口说话的时候，如果迟疑或吐字不清，打哆嗦，电话那方的人可能会听不清楚，要求你再说一遍，这时，心里会很不好受的。

在与人的交流方面，我认为放宽心态，把对方看作是和自己一样的人，自然地开口说话，就会有所收获的。

（四）充分发挥自己的主观能动性，这对我们的人生有很总的意义

“随时要想着自己找事情做！”这时参加寒假社会实践的时候老师嘱咐我们的。我一直怀揣着这句话快活的陶醉在我的实践愉快当中。因为，事情自己不会指定对象被做。

主动和人说话，主动给人微笑，主动找事情做，主动学习使用打印机。这一切都离不开主动。因为主动地去接触，我学会了文件的归档；因为主动地微笑，我认识了更多的陌生人；因为主动地寻找，我的寒假过得很充实。

（五）作为大学生，我很自豪

一直认为，作为我们这一代的大学生是很渺小的，很有可能会被世人所忽略。但是，到了时间单位的时候，我感受到，作为大学生，我应该是很自豪的。

在我们还不熟悉那个严肃的单位的时候，总是自我介绍说：我们是xx学院的学生，到贵单位实践的。而他们总会代问一句：你们是大学生啊？之后，每次科长向不认识我们的人介绍，就会说到：是我们科室来实习，都是大学生。每次他们提到我们是大学生的时候，我们的心理都会感到乐滋滋的。

其实，我们都因该这样：从内而外的自豪，我们是大学生。

这次实践对我来说是一次非常大的成功。在这过程当中，我拒绝了父母一丝不苟的庇护；在这二十几天中，我远离了朋友们真心真意的关心；在这段时间内，我感受到了老师细致入微的关爱；在这寒冷的冬天里，我享受到了陌生人好意的问候；在这热呵呵的阳光里，我送出了我真切的爱心；在这热闹的新年里，我送走了旧时的我，改造出一位大方、坚持、成熟、实实在在的我！

这次参加实践活动，很幸运，我体验到了学习以外另一种不同的生活；很幸福，我感受到了关怀的温度；很满足，我收获了很多实际操作的知识；很高兴，我认识了更多的人；很

感动，发现有那么多默默为人民着想的人；很自豪，我作为正向未来奋发的大学生；很感激，有那么多关心我们的人。

很幸运，能够有这样的机会让我们得到锻炼，因此，感谢市政府、市委细心地为我们着想，为我们提供这样好的时间机会。另外，这次能够顺利的完成社会实践，我发自内心的感谢李涛老师，因为在这之间我们遇到了很多困难都是求助于他，不管有多晚、多忙，他总会帮助我们，真心的感谢李老师。

另外，我要对我们辛勤的辅导员武老师说声谢谢。虽然在实践过程中他不直接负责我们这一小组，但是，只要我有问题求助于他，他都会尽力帮忙解决。

最后，很谢谢办事处的叔叔阿姨们对我们的照顾。即使是给他们添了麻烦，他们也会耐心的教导我们。很感谢他们，在很多时候能想起我们！

寒假实践个人心得篇五

寒假放假前，辅导员在节前大会上感召在座的我们为父母家人做一点事，当时心里便暗下决心，做家务、煮饭、为父母打一盆洗脚水等事项纷纷纳入了假期任务清单之中。然而总是思想上的巨人，行动上的矮子。回家不多久，没有了在学校时来自各方面的种种压力，便开始整日沉溺于追剧玩手机看小说的朝九晚五的生活之中，之前的种种承诺保证也全都抛诸脑后。

这样安逸的日子久了，便觉身心开始堕落。也许是为了摆脱这种无所适从，我和姐姐便去了亲戚的公司上班。公司上班打卡的日子远没有自己期待的那么有趣。实习13天，忍受了13天早起挤地铁的生活，受够了公司楼下食堂里的地沟油味，换来了1200元的人生第一桶金。若说我在这段经历中的最大收获，那便是深深地体会到父母挣钱养家之不易。与之

前在家安逸日子的对比之下，方知父母给予的一羹一食的甘甜，以及他们这二十年来用心营造努力经营的温馨小窝的舒适。

因着这样的一份体验，回到家后，我开始务实之前的计划。从细微之处去帮父母及家人做一些力所能及之事。也许是在包饺子时学会怎样择洗那把翠绿的韭菜；也许是在帮妈妈切莲菜时知道九孔的莲菜口感爽脆因而更适合做凉拌菜；也许是在爸妈劳累一天回到家之后为他们打上一盆洗脚水，端上一杯热茶；也许是在快过年时用上一天的时间扫除家里的灰尘。对于我而言，这些已不仅仅是感恩父母的一种方式，而更像是一种修行，它让我知道，原来做好一个家庭主妇也需要学者般的智慧与经验，原来成长于我们而言已不再是单纯的学历的升高和知识量的增加，他更应该是学会感恩和如何勇敢而恰当地表达爱。在家的剩余二十多天里，我曾和姐姐一起掌勺为年夜饭添一两道刚学会的炒菜；在新年伊始拜访姑姑婶婶家时陪他们聊聊天，做做家务；给手术后卧床休息的姨妈送去一份份午餐；为姥爷姥姥家换上一只新的灯泡，教二位老人如何发短信；以及在中秋节时给爷爷奶奶送去一份可口的汤圆。至于我用13天的辛苦换来的的那点微薄的“工资”，我选择了用它给家人买了保温杯，虽然是再也普通不过的礼物，但我却希望他们能够在劳累之余喝上一口暖胃的茶，以及寓意我对他们一辈子的情谊。

回想自己这过去的20年，享受着来自父辈和祖父辈两代人的万千宠爱，却似乎除了在中学时代的作文之外从未思考过如何去报答亲人们的养育之恩。我想我应该感谢这段短短半个月的实习经历，他让我在初次体验社会之余开始懂得亲情的宝贵，并开始用自己的方式去用心呵护它。时光短暂，岁月早已在父母的额头眉间留下了痕迹，希望从今天开始孝顺父母，报答亲人为时不晚。

怀着对家人的这份爱和将它付诸行动的心念，这个假期不寂寞。

寒假实践个人心得篇六

当我们经过反思，对生活有了新的看法时，心得体会是很好的记录方式，这样可以帮助我们分析出现问题的原因，从而找出解决问题的办法。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面是小编帮大家整理的寒假社会实践个人心得体会，希望能够帮助到大家。

正是这样的盛夏时节，当大多数学校的学生们都陆陆续续地踏上回家的路途的时候，我们“关注和谐”小分队行动起来了，我们顶着烈日酷暑，走进了历史文化名城，就这样，我们的实践活动拉开了帷幕...

实践前我们做好了充分的准备，正所谓“知己知彼，百战不殆”，我们前期选拔了一批优秀的队员，到互联网的图书馆收集了大量的资料，通过n次的会议讨论对实践有了非常明确的了解。

我们到达的当天晚上就有幸见到了市著名残疾人和，一个身高不足一米，靠着两条凳子，走出了一条属于自己的人生之路，而另一个则是无臂才子，用嘴巴写出精湛的书法，他们二人用自己的切身经历向我们介绍了他们的坎坷之路，他们身残志坚，之后还赠送了我们小队“自强创辉煌”几个字，他们在我们实践的开始就给我们上了生动的一课，为我们实践提供精神支持。

我们的对象不仅仅是残疾人，还有一些老年人，儿童啊，更重要的是正常人和全社会，因为只有全社会都在关注这些弱势群体时，才能真正构建一个和谐社会。我们去孤儿院看孩子，看他们一张张天真无邪的面孔，只有无奈，毕竟我们能力时间有限，只希望他们能得到更多的关爱，让他们的未来不是梦。然后我们还去社区走访了一些残疾人并与他们进行了亲切的交谈，从他们的话语中可以知道他们的是生活还是不错

的，邻里关系融洽，政府给的福利也还好，其乐融融，很和谐。地震使四川的同胞失去了家园，但是他们并不感到无助，因为我们有大家在一起重建家园，7月12日我们给当地医院的'灾民送去了水果鲜花和问候，他们激动不已。

当然也有不和谐的一面，也是队员们比较难度的工作，看起来貌似简单的发问卷其实蕴藏着巨大的困难，只有亲身经历了，才能深有体会。上前向行人攀谈、准备好接受别人的拒绝抑或是不理睬，这一切的一切，都需要莫大的勇气。有些人则对关于残疾人的问卷就完全不理不睬，但我们还是坚持做完所有的问卷，尽管很累很辛苦，但我们心里还是甜的。

每天实践回来都会很累，队员们一躺下就睡着了，天很热，我们的热情更加高昂，十天很快就结束了，在整个实践过程中我们投入，所以得到很多；因为得到很多，所以我们快乐，总之，这次的活动，让我们觉得很满意，让我们知道了生活的真谛，让我们知道了工作的精神。一切一切，让我明白了要敢于面对挫折，面对现实，面对生活，要敢于挑战自我，相信自己，做生活的强者...

寒假实践个人心得篇七

要使大学生社会实践活动制度化、规范化、连续化,良性的社会实践基地建设势在必行。以下本站小编为你带来寒假社会实践个人心得总结，希望你有所帮助！

这个寒假让我感受颇多的是，经历了一些事让我变的更加成熟了。想起以前干过的事情和一些想法感觉自己好幼稚。由此，明白了学校要求社会实践的良苦用心。

这次社会实践对我影响最大的是思想上的成熟。地球没了你照样会转，企业没了你照常运行，别人没了你最严重只会伤

心一段时间。自己确实没有你自己想的那样重要。但也不是一点价值也没有的。我很庆幸，但有人说我需要你，那我会觉得，我并不是没有用处，我还有点价值。专业知识虽然用不上，但在体力劳动方面，我可以献出我的一份力。就算是没有进行学业深造，我也可以养活自己。虽然世上最贵的是用智力赚钱，我相信只要勤奋钻研，刻苦学习，一定会很优秀的毕业。你不是整个世界，但是世界上有人需要你。

在对待别人的批评和矛盾面前，有一句话，很能解决这个问题。“我不同意你的观点，但我誓死捍卫你说话的权利。”我不能阻止别人不同的观点，当意见发生分歧的时候，作为新人，我想我是处在一个相对弱的一方，很有可能是我错了。所以我一般都会听他们的意见，把自己处在一个学习者的位置，放下高傲的自尊，虚心请教。我觉得我收获的不是我把这项工作完成了，而是学会了解决方法，生活的态度，不要总是端着，要适时地学会放下，多问，多学，不懂就问。没有神么丢脸的，这里主要顿悟的就是：放下你那高昂的头颅，多听听别的意见。

刚才提到生活态度，我觉得不要过分较真。前几天去超市买东西，把一个键盘膜存在储存柜里，不贵，就五元钱。再回来去的时候，发现小票不管事了，怎么刷就是打不开。最后找的还原人员帮着打开，发现东西不见了。我说这是谁的责任呢？大妈说，你应该没关紧，让别人拿走了，要不你就去调监控录像，看看是谁的责任？我现在下班了，让保安领你去吧。我没觉得什么，都不容易，就让那大妈走了，和保安进了监控室。我想说的是，关于这个存储柜的事，如果我没关紧，让别人拿走了，总会有人把柜子门关上，那关上后，我的小票是有效的，还能把门打开。问题是，我不能的打开了，我当时就说，如果是我自己用小票打开的门，发现东西没有了，我自己会负责。但事实不是这样的，我要的是一个说法。这件事已经过去了，听说态度不好的员工被处罚了，经理道歉。再次去的时候，没敢存包，但看到柜子上，贴上了很多注意事项，对工作人员帮顾客开门也加强了规定。我突然觉得我

好想干了一件对商场有益的事。生活，为生而活，为活而生。不要计较一些对自己无关紧要的事，也不要好高骛远，踏实的过好每一天。对得起自己，对得起自己的良心。对待一些不公平的事情的时候，如，小月月事件，彭宇案，良心最重要，不要让自己以后有心理压力，罪恶感就行。不要过分较真哦。

在家庭方面，我一直把这个暑假看作是我最后一次暑假在家。以后可能就没机会了。所以下班后，做饭，打扫卫生等等，只要是能帮父母一点就算一点。感觉做的不错，爸妈嫌弃我的次数少了，哈哈。在家，总感觉没有安全感，有时会闹不清，父母的感情是好还是不好。妈妈经常和爸爸吵架，当然也和我，嫌我们乱放东西啥的，一点小事，就能吵。弄得我觉得婚姻，恋爱是件很可怕的事情，家庭琐事烦死人。又觉得，妈妈宠着爸爸，因为爸爸不会做饭，从不刷碗，从不洗衣服。我弄不明白，索性就不弄了。但是看到父母辛苦，还是很心疼的。我会好好努力，孝敬父母。

今年的寒假终于来临了，时间的充裕让我有机会去完成我应该完成的任务了：以“增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活”为目的，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少，至少我认识到服装行业既是我县的一大经济支柱产业，也是我县出口创汇的主导产业，随着全球经济一体化和我国加入wto服装行业的发展空间进一步拓宽，这一行业对我县社会各项事业发展仍起着举足轻重的作用。在我县的一家服装公司实践，我学到了很多东西。该公司属于典型的中等类型企业，以诚信、务实、高效为宗旨，其主要产品：羽绒服装、各种防寒服装及其他产品，产品出口到美国、比利时、日本、意大利等国。以下也是我在这次活动中的心得：

一. 在社会上要善于与别人沟通。实践让我认识了更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，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。

二. 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。在实践过程中，明白了自信的重要性。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，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。挨骂丢面子没关系，只要有自信就能把事做好。

三. 在社会中要克服自己胆怯的心态。开始实践的时候，自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏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。如工作的领班所说的“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。”

四. 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。要学会怎么做和怎么把事做完做好。这些是我自己觉得在这次寒假社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。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。而是要深入地探索，为自己的未来打好基础，识进行运作。

在本次实践过程中，我感受到了企业对于人才的热切需求，

知道了这个企业的人才使用情况：在这样一个行业里，最需要的还是管理人才。的确，人才的培养是企业取得长足发展的关键性因素。但于此同时，各类企业也对本科毕业的人才观持有保留态度，主要表现为大学生经验不足，眼高手低，缺乏吃苦耐劳的精神，其中意见最大的是对企业的忠诚度不高。所以，我们这些在校的学生只有亲身经历过才能真切感受到社会是怎么样的大集体，才能更好地去认识它适应它。我想，作为一名大学生就应该做到加强个人素质修养，处理好人际关系，为就业打下坚实基础，使自己更适应市场需求。

寒假时间，总是一晃而过，但就是在这短短的一个多月中，通过社会实践，让我领悟了许多东西，而这些都将使我终身受用。

这个寒假，我选择到我所在的社区居委会帮忙，进行社区服务。帮那里的工作人员整理资料 and 文件，走访人民群众，了解社区居民的生活情况。

刚开始，我并不适应那里的工作，觉得很无聊，很没用。但是，通过与当地居民和工作人员的接触，我逐渐了解到了这个社区服务的乐趣。我知道了如何整理资料，如何管理社区秩序，如何体贴他人，也知道了成年人的艰辛、努力——这一切的一切，若是没有走出家门，参与服务，就不会体会到的。

在社区服务的过程中，我认真、负责地做好每一件该做的事，努力帮助社区服务。原本以为自己已经学会了一些基础的知识就够用了，可到了实践的时候才知道原来自己要学的东西还有很多，以后自己要走的路还很长，不能只安于现状，一定要奋勇向前。

通过这次社区服务，我提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视

野，对自己有了清醒的定位，不仅发现了自己知识结构中欠缺的一面，也感受到了现实和理想的差距，这对我们的学习、生活和工作都有很大的启发。

去了解社会，并投身社会的良好形式；促使大学生投身改革开放，提升我们修身，树立服务社会的思想与意识。

实践中，我也深刻地了解到，自己还有许多不足之处，在许多方面还不能做到全面、细致，以致于在实践中出现了许多错误，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，时刻提醒自己，不再出现类似的问题。这次寒假社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，希望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，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。