

2023年社会实践个人感悟与心得体会(优质5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

社会实践个人感悟与心得体会篇一

大学是我青春最美好的段时，也是我最不想浪费的时段，于是我选择了“在路上”见习（我的第一站xx实习是充实自己的一种方式，也是我无限向往的假期生活。暑假，多么漫长的x个月，如果像高中一样在家埋头苦干或者无所事事，那对于现在的我来说，都是没有任何意义的。同样，如果好好利用这个暑假的话，也会过的很充实。有的人选择了去做志愿者，有的人调查起了家乡，而我，结合自身情况，选择了做兼职。早在放假前我就在xxx联系了这份兼职——xx管理有限公司的帮工，做的是比较基本的xxx工作。

1、面试

虽然是事先联系好的兼职，但还是少不了面试的[x月xx日，收到了公司的面试通知，因为是一家刚注册的公司并不完善，我们都不知道面试官是谁，虽然在学校这两年里也被面试过很多次，但那都是学长学姐，而这次是不同的，这让我很是不安，带着紧张的心理，走进面试室，我甚至想退缩，就这样我的第一次面试以紧张告终。

2、学习适应阶段

当天下午三点，我收到公司通知，去领了工作服，熟悉了公

司基本环境。由于刚去公司，对那里的一切都很陌生，领班对我们很热情，态度和蔼，这更使鼓起了我适应环境，战胜困难和挑战的信心和力量，领导的耐心教导，同事的热情帮助无不在激励着我，鼓舞着我，尤其是发自内心的那种想及早进入社会的心情是我适应了公司，习惯生活，努力学习的动力源泉。

根据工作的需要，初次将我分到大厅，当时心无杂念，尽头十足，公司采取一带一的方式从慢慢的认识大厅的台号，备餐间的位置，到锻炼托盘的托法，直至最后的开档，收档，菜名我们一点点，一滴滴，一天天的反复记忆，到了最后就是整个备餐的基本管理，运作流程我也都了解了。

之后，我进行了服务学习，一连几天的服务操作技能培训，从理论到实践，从摆台铺台布到餐中服务规范，老员工毫不保留的告诉了我们，每天的学习都是满满的，尽管很辛苦，但很充实很满足很高兴，笔记一页又一页，看了很有成就感，由衷的感到是那么的自豪。

开档，为客人倒茶，在客人就餐期间帮他们撤掉用过的空碟子，尽量满足客人的需求，到吧台拿酒水，收拾桌子，摆位，清理垃圾，抹银器和水杯，叠餐巾等等。工作简单而繁琐，每天都在重复相同的内容。

我说，看不出来。领班说，学徒通过他们自己长期踏实的努力，积累了很多的经验，也能成为像他们师傅一样的人，那时候，他们的师傅们能做的，只有相信他们的学徒能做的更好，所以，你也要脚踏实地的去干，千万不能好高骛远啊。”听君一席话，胜读十年书啊。确实，好高骛远是我们现代大学生的一个通病吧，都想着自己辛辛苦苦读了十多二十年的书，受过高等教育的，怎么能混的比一般人还差呢。这是，我进入这公司，领班给我上的第一堂思想课。

由于该环境的地理位置好，而且服务、管理、卫生等方面都

比较好，所以，生意特别火爆，常常使我们这些新手手忙脚乱的，从而服务效率大大降低，让顾客很不满意。

记得有一次，由于很忙，我把一个顾客的菜单搞错了，弄的他等了很久，最后投诉到我们经理那里去了，结果挨骂的当然是我咯。挨骂回来后一个老员工特别向我强调：在工作中一定要专心，既要对客人负责也要对自己负责，特别是在上菜的时候，一定要和客人保持一定的距离，以免出现意外事故，造成不必要的损失。他跟我讲了许多以晚发生的事故，其中的种种原因都是没有和客人保持一定的距离。他希望我在工作中要特别小心不要在发生事故，要不然可就白干了。

我那时候在想，这可相当危险啊，白干了不说，还很容易得罪人啊，以后得多加注意才行！因为公司有相关规定，那就是在工作中如果是由员工自己造成的意外赔偿事故，员工要承担赔偿责任。他说他不希望我辛辛苦苦的工作最后却由于一个不小心而拿不到工资，而是开开心心的来工作，高高兴兴的回学校读书。对于这些话，是我记得最深的一个，而且在以后的工作中，我也是小心翼翼的。而且，我还要求自己时刻保持一个清醒的状态，绝对不能犯一些低级错误，要不然真的白干了，我可划不来啊。除了这些，我的经理也非常关心我们的生活，询问我学习是否顺利，工作是否开心，和同事的关系处理的好不好，还破例给我预支工资，她对我这次实践活动给予高度的肯定，赞扬我是难得的好学生，同时也对我第一次来到他们公司表示热烈的欢迎。他的一言一词都流露出了和蔼可亲，也不乏有严肃，我从心里由衷的佩服并确立了用工作成绩来报答他对我的关心。

由于工作长时间走来走去，我的脚总是酸痛，晚上一直抽筋，但为了工作，为了自己能够成长，我只得忍痛坚持了下来。就这样，我坚持了一个多星期，总算是把前一周所学的真正掌握了。接下来的日子，我就更有的受了，我们公司规模不算比较大的，但生意好的时候，人手是远远不够的，而且还有部分老员工偷懒，全把工作安排给我们新员工。

所以，我的工作量远远超过简单的一个服务员的工作，常常是一个人做几个人的事，重复印证那句话：男的当畜生用，女的当男的用。做这些简单的事，我倒是能接受，也不算很难，但令人头痛的是，有的顾客很喜欢刁难人甚至有的顾客很没素质。你在这边忙的要死，他们还是作死的叫服务员，吵得我心烦意乱，就更容易出错了。甚至还有顾客开骂，这叫我如何受得了，有时候我会不给予理会。我知道这样的脾气不好，这样做也很不对，但实在很难忍受别人的讥讽。

最近一个星期，我不知道和顾客争执了多少次，领班因为觉得我还是个学生，毕竟也年轻气盛，也就包容了我，我自己也在慢慢改，我想，不管这个月多么的艰难，我必须得忍受过来，长这么大没受过这种气，但不管怎么样，我必须得坚持下去。

并且，我也会学到很多学校学不到的东西，多接触不同类型的人，才会发现人与人之间的差距，才会学会如何与人相处，才会学会如何认清自己。一些人情世故，我想，我也该慢慢领会了。这样接触社会，我会受很多伤，但我不怕，受越多的伤，我的胆量却会越来越大，这更能磨练我的意志，我想，我的潜力还是有待激发的。

通过这次实践，我知道，任何一项看似简单的工作都需要很大的努力才能做好，别看服务是一项简单的工作，以前，我看着那些服务生就是走来走去，看起来很简单嘛，但你真的做起来的时候，你不懂技巧的话，那可真是一种煎熬啊，开始工作时我感觉很累，而且很不适应，几度想就这样放弃得了，但最后我还是坚持了下来。

宝贵的实践经历胜过我们在学校学到的任何理论，虽然这样的实践很平常，但却能使我们感受到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样宝贵的经验后，会给我们以后提供很多有利的帮助的。以后，当我们真正面对困难的时候，我们会发现自己比校内的学生多了一份淡定和冷静。在生活中，我们

也得多注意细节，细节决定成败，这是很多成功人士的人生格言，对我也会是很有帮助的。社会实践虽然骨感，但给我的社会却不是那么一点点。你多实践，你的生活就会越来越精彩，你多实践，你的人生也会越来越精彩。

服务员是直接对客人提供面对面的服务，为了满足顾客不同的需求，就要求我们要有很强的应变能力，我们每天都要工作到很晚，但是我边工作的时候就边思考一些问题，也顺利的将所思考的运用到实践之中，做到了理论和实践的结合。

在服务中，我们也应该遵守必要的礼貌礼节和仪容仪表，我们要时常保持良好的精神状态，并且热情和蔼地面对顾客们，我想，不仅仅是面对顾客，在生活中，我们应该对每个人都要充满热情。在这一点上，我丝毫没有马虎，它让我在面对顾客需求等其它服务时，能够迅速而准确的完成，而且在动作、表情等细节上也做到了精益求精，给领班留下了很好的印象，也让顾客十分满意。

由于我们饭店的假期工比较多，因为社会实践是一笔财富。一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。在社会实践中可以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，无限回味。社会实践是一种动力，走出校门融入社会的大舞台，我们才真正体验到自身知识的欠缺，能力的有限。任何理论知识只有与实践密切结合，才能真正发挥它的价值。在实践中我们才能真正的知道自己有多少斤两，我们需要虚心的向前辈向同行请教，不断的充实自己壮大自己。

自以为满腔热血，满腹经纶，就能干出一番伟绩的我们，应该收起那副为我独尊的架子，宏图之志，我们应该有，但我们更应该看清自己的实力，认清社会的现实，有的放矢。不然我们会摔的很重很痛，痛到我们连面对自己的勇气都没有，这次实践，虽然没能和我的专业直接接洽，但是通过这次实践我学会了做好管理最基础的东西，这些是在课本中学不到

的管理是要和许多不同的人沟通的，他们或许是高阶层的，也可能是生活在社会最低层，这次实践锻炼了我怎样与不同身份的人沟通才能达到预期的效果。才能实现双赢。我想在酒店里，只要你用心学好技能，任何一个岗位都有实现你理想的机会，也同样值得为自己喝彩。

社会实践个人感悟与心得体会篇二

的可以区别大学生的就是在与客户打交道时，很多同事为了更好的完成工作都把经历投向客户，毕竟交往也是一门学科吧！“艰辛知人生，实践长才干”。通过此次社会实践活动，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，大学生只是起点比较高，其它的也并没有什么优势，我逐渐地发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自已有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力，这是难能可贵的一次收获。我的第一次社会实践，饱涵了很多人生的哲理，这是成长过程的一次邂逅，虽然一切并不那么绮丽，但依旧美丽，它在无形之中点缀了我的人生，熠熠生辉。

我相信在今后的生活学习中，我会做的更好的，我对自己说，应该做的更好了，前面的事情很多都是这样，我相信自己能够做的更好，我可以在不断的前进中得到更多的进步，实践就是这样，只有自己努力了，就会做好这一切，我会努力的，我会一直努力下去的，我会的！

社会实践个人感悟与心得体会篇三

在今年假期我的心情无疑是激动和兴奋的，我之前就听师兄师姐谈起过这个活动，一直记在心里，非常希望能亲自体验一次，而刚刚好会长给了我这样一个机会，我默默告诉自己要好好干，让这个假期过得有意义。

今年的三下乡活动，我是报名做舞蹈老师，当时我带着三个

问题去下乡，分别是“我能为当地群众留下什么？”“我能为这个团队留下什么？”以及“我能为自己留下什么？”。这三个问题深深烙印在我脑海里，每一天的活动过后，我都要问一问自己这三个问题。那么接下来，我就从内容、团队、个人三个方面谈谈自己的心得。

首先是内容。我们今年实践的地点白石镇东圳小学以及富林寨塘小学，由于实践的地点有两个，所以队伍被分成了两部分，种种原因我参加了由林德成带队的小组来到白石小学里开展活动。

从第一天的拘谨，不知所措，到慢慢融入学生当中，赢得他们的信任与喜爱，期间的过程艰辛曲折，也让我感触颇多。通过参与小朋友的日常生活，我懂得了一些对小朋友健康有益的习惯，在老师的帮助下，知道了一些跟小朋友交流的技巧，对之后工作的展开提供了不少便利。通过和老师沟通，以及协助义教组成员师兄上课，也了解了上课形式，需要考虑的事情等。而通过与小朋友一起游戏，做早操，唱歌等，了解了小孩子的兴趣爱好，以及一些简单的儿童心理，对于我对本专业的学习有一定帮助。在最后一天我们要离开的时候，孩子们都拼命朝我们挥着手，依依不舍地问我们明天还来不来，感动之余，是一种莫名的满足感。这几天下来，收获最多的，其实是孩子们的热情以及天真灿烂的笑脸，他们永远不会吝啬他们的笑容，只要你给予他们足够多的关注和爱心，他们也会用真心来回报你。

接着是团队。这次三下乡的队伍总共有16人。其实一开始说了要分组，到真正开始工作的时候，组于组之间是没有界限的，往往是大家围在一起谈论或动手，效率很高，而且充满欢笑。遇到困难或者计划变动，也是一起想办法解决。在这样的团队里，我感觉到一种家的温暖。队伍里每个人都很优秀，都有自己的优点和长处。和这样的一群人一起工作，说实话，我感到很有压力。我能做些什么？我有没有做错什么？我常常担心这两个问题。到后来干脆不想了，就干吧，那里

需要我就去哪里，能帮得上忙绝不推脱，即使只是帮别人提下袋子，装下水也可以。也许是这股干劲让我得到了队员的认同，让我工作起来更有热情。

每天晚上，我们都会开一个交流会，大家总结这一天的工作，分享自己的感受和经验。

从每一个成员的发言中，我总会得到许多有用的东西。还记得邱娣师姐说过，只有当你全情投入到一向工作中去的时候，你才有可能做好它。一个好的团队的组成，首先需要每一个成员的投入，我觉得我做到了，所以三下乡的每一天，我都过得非常充实。

最后是我自身的一些感悟。以前大家眼中的我是一个死板又不苟言笑的人。但通过这次三下乡活动，我发现自己还有这样不同的一面，原来我可以很幽默，原来我的肢体语言可以这样丰富，原来我也可以这样有亲和力。每一天总能发现自己的改变，这种感觉是从未有过的。都说人的潜能是被激发出来的，我从未像现在这样信过这句话。如果没有这次“三下乡”，也许我还是那个呆板的我。

另一方面，“三下乡”也将我的缺点暴露出来，比如做事不够细心，不够稳重，说话不懂得拿捏分寸，口无遮拦等，在工作中给其他成员添了不少麻烦。在老师以及师兄师姐的善意提醒下，有了较大的进步，但今后在这方面还要继续加强。

想说的其实还有很多。老师的叮咛，队友的关怀，小朋友们的喜爱，这几天的感受更多的是无法用言语表达的，但它们确实深深地印刻在我的脑海里，难以磨灭。非常感谢组织为我提供这样的机会能够参与到“三下乡”社会实践活动中，学习到这么多在课堂上所无法学到的东西，让我的假期过得有意义。今后，我也会带着饱满的热情和吃苦耐劳的精神，在我未来的道路上，迈步前进！

社会实践个人感悟与心得体会篇四

随着科学技术的进步和人类社会的进一步发展，越来越多的社会问题仅仅靠具有某一方面知识的专业人才已无法解决，而是大量需要具有综合性知识的复合型人才。下面是豆花问答网为大家整理的法治教育社会实践活动个人心得感悟材料，提供参阅，欢迎你的阅读。

法治教育社会实践活动个人心得感悟一

谈到法律，它总会给人以威严的感觉。其实，法律与道德、宗教、纪律一样规范着人们的行为，正是由于这些规范的存在，我们的权利才得到了保障。

法律、法规在我们身边处处可见，例如：上学、放学时我们经过十字路口，有的人不遵守交通法规，闯了红灯，就很有可能导致一场车祸，而断送了鲜活的生命。下面我就给大家说一段真实的故事。

《今日说法》报道了这样一件事。一位15岁的中学生学习成绩优异，唯一的缺点就是他从小学就迷上了网络游戏，母亲为了看管儿子，放弃了家中的农活，在城里租房子，陪读。可他不理解母亲对他的良苦用心。暑假中，母亲又在网吧中找到了整整两天没有回家的儿子。气愤之际，母亲抡起木棍狠狠地打了他。回到家中，两人再次发生争吵，他趁母亲不备，顺手拿起电源线从背后缠住了母亲的脖子，致其昏迷。于是，他拿走了家里的20__多元钱，又一次进入网吧。第二天中午回到家时，他才发现母亲已经死亡。因为害怕，他又将母亲的尸体从三楼的窗户上扔了下去。

我还看到过这样一篇报道，在上海，14至16岁的少年犯占未成年人犯罪的64·2%，尤其让人心惊的是，刚刚进入法定处罚年龄的14岁孩子竟占了其中的15·1%。犯罪，无疑威胁着

我们安定的生活，而法律永远维护正义。

作为中学生的我们，要遵纪守法，而遵纪是基础。现在小小的放松，很可能在将来酿成大祸，难道要等到接受法律制裁的时候才悔恨吗？我们一定要从小加强道德修养，树立法律意识，增强法制观念，自觉遵纪守法，当我们走出校园，融入社会后，才能真正成为一名知法、懂法、守法的好公民。

同学们，从今天起，让我们一起踏上与法同行的道路吧。

法治教育社会实践活动个人心得感悟二

随着科学技术的进步和人类社会的进一步发展，越来越多的社会问题仅仅靠具有某一方面知识的专业人才已无法解决，而是大量需要具有综合性知识的复合型人才。学技术的不懂法律，就不能很好地维护自己的权益，不能更好地利用现有的政策法规来促进科技产业的发展。法学作为一门重要的社会科学，它日益受到高等院校的教育者和受教育者的重视。对大学生加强法制教育，一方面是因为法律已渗透到社会生活、人的衣食住行等各个方面。另一方面，越来越多的大学生已把法律素质作为一项重要指标来要求自己。

刑法是规定犯罪、刑事责任和刑罚的法律，是掌握政权的统治阶级为了维护本阶级政治上的统治和经济上的利益，根据其阶级意志，规定哪些行为是犯罪并应当负刑事责任，给予犯罪人何种刑事处罚的法律。刑法有广义刑法与狭义刑法之分。广义刑法是指一切规定犯罪、刑事责任和刑罚的法律规范的总和，包括刑法典、单行刑法以及非刑事法律中的刑事责任条款。狭义刑法是指刑法典。

刑法的基本原则，是指刑法本身具有的、贯穿全部刑法法规、体现我国刑事立法与刑事司法基本精神、指导和制约全部刑事立法和刑事司法过程的基本准则法。新刑法规定了刑法的三个基本原则，即罪刑法定原则、罪刑相应原则和适用法律

一律平等原则法。

为了保障公民、法人的合法的民事权益，正确调整民事关系，适应社会主义现代化建设事业发展的需要，根据宪法和我国实际情况，总结民事活动的实践经验，制定本法。民事活动是指：公民或者法人为了了一定的目的设立、变更、终止民事权利和民事义务的行为。如买卖、运输、借贷、租赁等。进行民事活动时，应遵循自愿、公平、等价有偿、诚实信用、守法的原则。

在学生中开展法制教育，是时代发展的必然要求，任重而道远。我们应该相信学校有决心进一步集思广益，积极探索，常抓不懈，培养新世纪合格人才做出应有的贡献。而我们当代的大学生在学习了这些法制知识后，更应该从我做起，从小事做起，做一个符合时代要求的大学生。在这样一个充满人文教育和关怀的校园里，是多的幸福和畅快啊！

衷心希望我们学校发展的越来越好，我们学校的法制教育可以进行下去，让我们学校的每一个学生都是一名合格的优秀的当代大学生！

法治教育社会实践活动个人心得感悟三

蓝天，它的内涵是七色彩虹，洁白云朵，但总少不了密布的乌云；太阳，它的蕴意是莹莹光无尽，绚烂璀璨，却总抹不去太阳黑子……社会，它的含义是技术先进，经济发达，而洁白中却存在污点——违法犯罪。

一失足成千古恨

忠言逆耳利于行

近朱者赤，近墨者黑

当张浩真正理解这句话的时候，他已经失去了自由。他的面孔那般老实，没想到他却是一个犯人。他的从前又是一段不堪回首的历史。他原本成绩还算较好，可却善恶不分，认识了一帮“二流子”，整天混在其中，慢慢地行为由善到恶，从小错到大错。之后，学与不学就不是他谈论的了，他讲的是义气。敲诈、打架频频发生，终于狼银铛入狱，狱中还顽固不化，可痛苦使他途迷知返。“回首过去，我体会到了犯罪的危害与可怕……”

三个犯人的教训，我们应该谨记，张警官的“苦口婆心”，我们应该熟虑。

学法、懂法、守法，是反纪的“五指山”，常言道：魔高一尺，道高一丈。我们青少年必须自尊、自重、自强、自爱，必须知法、懂法、守法，做一名合格的公民。

法治教育社会实践活动个人心得感悟四

法治思维是基于法治的固有特性和对法治的信念来认识事物、判断是非、解决问题的思维方式。法治方式是运用法治思维处理和解决问题的行为方式。法治思维是一种规则思维、程序思维，它以严守规则为基本要求，强调法律的底线不能逾越、法律的红线不能触碰，凡事必须在既定的程序及法定权限内运行。法治思维的核心是权利义务观念，对于党员干部特别是各级领导干部而言，除了具有公民应有的权利义务观念，还要有法治的权力观，即权力的有限性与程序性，以及守护法律、维护宪法与法律的职责意识。提高党员干部法治思维和依法办事能力，就是要求在坚持党的领导、人民当家作主、依法治国有机统一的指引下，增强法治观念、弘扬法治精神，带头尊崇和遵守宪法法律，自觉在法治轨道上想问题、作决策、办事情，不断提高运用法治思维和法治方式深化改革、推动发展、化解矛盾、维护稳定的能力。

提高党员干部法治思维和依法办事能力，是由党员干部在全

面推进依法治国中的示范带动作用决定的。一国的法治总是由一国的国情和社会制度决定的。党员干部是全面推进依法治国的组织者、推动者、实践者，在建设社会主义法治国家进程中担负重要责任，对其他社会群体起着形象塑造和榜样引领作用。只有牢固树立法治理念，具有坚守法治定力，自觉在宪法法律范围内活动，以上率下，才能形成良好的法治风尚，影响和带动全社会形成办事依法、遇事找法、解决问题用法、化解矛盾靠法的良好法治环境。这对全面推进依法治国具有深远意义。

提高党员干部法治思维和依法办事能力，是对执政能力和领导水平提出的新要求。党的十八届三中全会提出了完善和发展中国特色社会主义制度、推进国家治理体系和治理能力现代化的宏伟目标。法律是治国之重器，法治是国家治理体系和治理能力的重要依托。随着经济社会的发展、全面深化改革的展开和人民法治意识的提高，法治作为党治国理政的基本方式，在国家治理体系中的地位越来越重要。党员干部特别是各级领导干部只有适应新形势对法治建设提出的新要求，善于运用法治思维和法治方式调节经济社会关系、统筹协调各种利益、实现改革于法有据，才能更好地规范发展行为、凝聚改革共识、促进矛盾化解、保障社会和谐，不断提高科学执政、民主执政、依法执政水平。因此，必须把提高运用法治思维、法治方式的意识和能力作为推进国家治理体系和治理能力现代化的重要切入点、作为加强党的执政能力建设的基本要求，鲜明地提到全党面前。党员干部特别是各级领导干部是否具有法治思维和依法办事能力，直接决定着能否把法治作为治国理政的基本方式，直接决定着领导工作的有效性，也直接决定着能否建成法治中国。

提高党员干部法治思维和依法办事能力，具有现实紧迫性。当前，一些党员干部特别是领导干部依法执政、依法行政意识和能力不强，运用法治思维和法治方式管理经济社会事务水平不高。有的把法治建设喊在嘴上、贴在墙上，搞形式主义、口号化，就是没有抓在手上；有的存在特权思想和官本位

意识，认为法律是管老百姓的，是约束别人的，知法犯法、以言代法、以权压法、徇私枉法现象依然存在。这些问题说明，提高党员干部的法治思维和依法办事能力是一项重大而紧迫的任务。

写得未免也太好了吧。

开展法治教育活动个人心得总结

法治教育实践个人心得

学生社会实践活动心得感悟

法治教育实践活动有感心得

12.4法治教育活动心得总结

社会实践个人感悟与心得体会篇五

大学是一个小社会，步入大学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，体现大学生的自身价值。

所谓的万事开头难，什么事都要有尝试，都要有开始，都要有经过，都要有失败。在经历了在超市的工作之后，明白了很多事情开起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差距的。一个小小的超市的经营也不容忽视，不但要有细心，还要有策略，谋划。总之，任何事情都要考虑周全。

我还没有到超市上班之前,有一个长辈就跟我说:上班要多做事,少说话!话虽简单,但真正做起来就不简单了。俗话说:做坏人简单,做好人难啊!只要做一件坏事,在别人的眼里,这个人就是坏人!要想在别人眼里改变形象的话,就要做无数的好事,但还不一定能改变。

要在众多同事、干部眼里一开始就流下一个好的印象可不是一件简单的事情啊!于是,我制定了以下几大要点:

一、我决不破坏超市的规矩。俗话说:国有国法,家有家规。自然,作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了很多的规定,比如:不可以串岗、不可以闲谈、不可以把手机带在身上等等。所谓不可以串岗,就是不可以擅自离开自己的岗位。我们每个理货员都有自己的岗位——分属各个货架。比如,我是百货这边的,就不能随便跑到食品那边去,食品上的人就不能随便走到我们百货这边。食品那边比较大,还分三个部分:饮料和冷柜、饼干类、休闲食品。为什么不可以随便串岗呢?其实是这样的:我们乡下,顾客不像大城市的市民素质高,经常会有顾客偷东西的。如果我们随便离开自己的岗位,那么这边的货架就没有人看着,东西就很容易少掉!同样,“不可以闲谈”也类似这个原因,如国际歌理货员没事做的时候都在一起闲谈,那么就没人看着货物了,东西少了又是损失!还有,“不可以把手机带在身上”,这个规定看似严格,其实是有其中的原因的。以前超市的同事们上班互相发短信息,不认真上班,没人看着货物。所以,后来经理就规定了:不可以把手机带在身上!可以把手机带来上班,但要放在办公室。对于这个规定,大家还是很理解的,毕竟上班要有上班的样子的,超市的营收和自己的收入有很大的联系的。当然,还有很多的规定,比如:上班不可以抽烟、不可以坐下来等等。所有的规定我基本上都能自觉地遵守的。我认为,这些是最基本的,当然要遵守了。

二、不管是谁,随喊随到。在超市做理货员,有时还是很忙的。特别是星期一、星期二、星期三,这三天是结帐的日子,很多的供货商都在这几天送货,然后顺便结帐。有时候,一连几家

供货商送货来,这时候就忙了,有很多货物卸在收货处。仅有几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。于是,他们就需要人来帮忙了。我是刚来的,当然不能呆在一边看了,为了表现好一点,我都是很主动地跑过去,把各个柜台的货物分开,并分别送到各个货架附近,再卸下来。如果是一般的货物倒是没什么,但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了。一箱都是好几瓶!很重的!我们超市进货都是几百箱饮料、几十箱油的,每卸一次都特别累!有时,睡觉到了早上,手膀都疼,还全身没劲!没办法,谁让我是新来的呢?所以,不管有多累的活,我都会很积极很主动地去帮忙。于是乎,我在同事眼里我是个积极的,在干部面前我也给他们留下了好的映像!

三、如果没有货要上的话要找点事情做。所谓“上货”,是我们常说的话,说通俗点,就是“补货”。货架上的货物被顾客买走了,货架不就空了吗?还卖不卖东西了?这不行,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。当然,不是每时每刻都有货上的。有时,货架上的货物都补齐了,不就是没有事做了吗?就站在一个地方看着货架发呆,还是来回来回闲逛?当然不是了!如果没有什么顾客,也没有货要补,在过道里走来走去,被经理看到是不怎么好的,感觉上我没事做,在混时间!毕竟是私企老板,不会养一些闲人的。老板雇佣你,是要你为他创造财富的,不是养你的。所以,我应该找些事情做一下: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、旧的,自然就不会买了。这样不但给顾客流下了个坏映像,而且货物就卖不出去了。谁也不希望我们的东西卖不出去的。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。正是有了以上几点要领,我在超市表现还是相当好的。

总结我的这次时期社会实践活动,虽然是我的第一次社会实践,但我认为是一次成功的,有用的,受益非同的社会实践这将会

对我的以后学习起很大的帮助的。要记住：不要抱怨这个社会是如何如何的黑暗，哪里哪里的人是不对的。因为这个社会不会因为你的抱怨而改变的。只有自己去适应这个社会才行！

□2□

打工只是一种磨练的过程。对于结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功来作为自己的目标和要求。人生需要设计，但是这种设计不是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一种成本，有了成本的投入，就预示着的人生的收获即将开始。

小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。打一份工，为以后的成功奠基吧！

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

在现今社会，招聘会上的大字板都总写着“有经验者优先”，可是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的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题记得老师曾说过学校是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但你得去面对你从没面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校的理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论学习的很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是简单的问题，只要套公式就能完成一项任务，有时候你会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的那么吃力呢？

也许老师是正确的，虽然大学不像在社会，但是总算是社会的一部分。我们有了在课堂上对知识的认真消化，有平时作业的补充，我们比别人具有了更高的起点，有了更多知识去应付各种工作上的问题。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，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，本以为到了企业能够应付得来，但是在企业里并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可以交上去，但在工厂里，数字绝对不可以错，因为质量是企业第一生命，质量不行，企业生产就会跟不上，而效率也会随之下降，企业就会在竞争的浪潮中失败。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作中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，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。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，

是值得回忆的。现在想来，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

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期打工。暑期虽然只有短短的两个个月，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。