

大学生假期实践心得体会(实用10篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会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。

大学生假期实践心得体会篇一

社会在进步，在发展！而且在如今人才济济的市场上更是时时刻刻都存在着竞争，存在着比拼！虽然我们目还身处学校的庇护下，但也能隐隐感觉到心中的不安和躁动。确实，如今的就业市场竞争激烈，如果不能在大学阶段更努力一些，不能让自己更出色一些，那么在今后就会被落下，被社会淘汰。

为此，在今年的寒假期间，我和几位同学一起商议着决定利用寒假的时间去兼职！去体会并学习的真正的社会工作！以下是我这次的实践活动体会：

在进行了简单的商议之后，我们决定一起在xxx商场进行促销工作。尽管是一起去面试的，但因为岗位的原因，我们被分散在了xxx商场中的各地。但也正好，这样的分布正好能让我们从不同的方向去了解社会，能收获更多的体会。随后，就是正式的工作阶段了。

后来的几周里，我在领导和前辈的指点下，不断的完善，积极热情的努力，将自己的工作顺利的完成做好。但这一切却并不容易。

如今，再反思这x周的时间，我们每天都要忙碌的很晚、很累。期间我因为工作的马虎被顾客埋怨过，被领导批评过。虽然

身边的一些前辈也很照顾我，但每次听到“算了，他们都还是学生。”的时候，我也不禁感到心中发酸。确实，我们都还是学生，工作的前段时间，也总是不自禁的以学生的身份放松自己。但如今听到别人说起，我却觉得有些羞愧。如今的我们，真的还是学生吗？不！我们已经来到了社会中，我们也正是为了体会社会和工作才来到这里努力的。如果用学生的身份作为“免罪金牌”，不去正视自己的错误，那还怎么去提升自己呢？为此，在后来的工作上，我更加努力，更加积极！将自己的工作严谨的做好，改变了自己在领导和前辈中的形象！

1、沟通是关键

在工作中，我每次的犯错，都必然是因为有缺少沟通这一因素！这份工作比我想象的更加复杂，但我却没有重视身边的资源——“前辈们的帮助”，结果因为自己擅自的判断导致了错误！这一问题也给了我深深的教训。

2、胆量

走出校园，什么都需要胆量。要敢于展现自己，敢于提出自己的想法和问题。只有敢于出现在别人的面前，别人才能听到你的声音！这一点，在第一次促销喊广告的时候让我记忆尤深，只有敢于做出改变，才能收获结果。

此外，在这份工作中，我还收获了很多经验和体会，而且还很好的锻炼了自己的身体素质！这些收获，尽管对于学习并不会直接的帮助，但我却感到自己的人生更加充实，更加完善！我相信，明天的我一定会更加出色！

大学生寒假假期社会实践心得

2021大学生假期社会实践报告

【荐】大学生社会实践心得

【推荐】大学生社会实践心得

大学生假期实践心得体会篇二

大学的生活绚烂多彩，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、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。

社会实践是我走出大学校门，与社会完美融合的目前最好的方法。因此我利用这次的寒假给了自己充实的生活——社会实践。而我也选择了现在最多的、最难做的行业——服务行业。

我工作在一个小面馆，面馆的面积不大，也不在大城市，但是它非常的优雅，干净，且生意红火，这正是我选择在那里实践的原因。

每天的生活充实而乏味，艰辛而快乐！

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，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我开始了我这个假期的社会实践，走进江北五里店的一个高级西餐厅——欧洲房子——做接待员。

通过这段时间的实习，我学到了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。我们不要只学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。

在这一个月的社会实践中，我开始从最基础的学起，因为掌握新事物的能力比较强，学起来也很快，可是毕竟是新手，做起事情来总是格格不入，但我并没有因此而放弃，我相信吃得苦中苦，方为人上人。总有一天我会做得很好。我的工作是为客人安排座位以及为他们介绍菜式，每天倒班制的工作，有时候做到凌晨一点，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。除了基本的工作，我还会做些清洁整理房间什么的，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，你必须自觉地去学，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！记得老师曾经说过大学是一个小社会，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的身份。在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，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。作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

通过本次社会实践活动，我锻炼了自己的能力，在实践中得到成长；但在实践过程中，我有时也表现出了孩子气，处理问题不成熟等问题。回到学校我会更加要珍惜在校学习的时间，努力掌握更多的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

一个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

短暂的、忙忙碌碌的.一个月，转眼而过，但是留给心的那份充实，却会让人欣慰不已，受益终身。

大学生假期实践心得体会篇三

社会实践，从开始的让我们觉得麻烦到如今真切地感受到他的力量仅仅经过了四十天。通过这四十天的社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的贡献，将我们的专业知识反馈给社会需要的人们。但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础，努力承担一个心理学者应该承担的责任与义务。

有人抱怨自己怀才不遇，有人抱怨社会不公，其实，“机遇只偏爱有准备的人”，只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，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，我们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。全级倒数50名的同学都被丢了进去。而我却是班中一个考及格了一次数学，所以他只好万般无奈的看着我。语文，比数学略好一点，勉强及格。但照样遭到全级语文老师的统一下定义：文盲。至于何原因至今依然没完全弄明白。

我知道有很多人理解为什么学生要进行假期社会实践活动，刚开始，我也不明白，甚至觉得这只是做做样子。但经过这次的暑假实践活动，我竟然领悟到了一些我以前所不明白的东西。

首先，假期里，我们的时间相对的充裕了许多。我们被允许做更多的事情。所以这种假期的实践活动就成了我们的选择。

因为它既可以帮助我们看到更大的一个世界，又可以让我们度过一段美好的时光。

最重要的是，当我们很多人团结一心投入地去做一件事的时候，我们会发现一种难以用语言表达的快乐。当我们用自己的能力去实践，去帮助别人时，当我们很多人为了了一件公益的事情集思广益、挥汗如雨时，这种快乐别人是没有办法体会的。

在大学里，有许多事情需要我们去。但是我觉得，这种实践是不可缺少的一环，而且，或许，我们不足以为社会提供很多奉献很多光和热，但是，我们从中领悟到的大学生应负的责任却是我们今后最需要的，实践的过程一定是最最值得我们来体会的。

大学生寒假假期社会实践心得

2021大学生假期社会实践报告

【荐】大学生社会实践心得

【推荐】大学生社会实践心得

【热门】大学生社会实践心得

【热】大学生社会实践心得

大学生假期实践心得体会篇四

们多有这样的经历：一大盒礼品，拆开一看，大部分是用泡沫塑料填充的；去商店买一支牙膏或一盒玩具，售货员会用一个小塑料袋包装；去快餐店吃快餐，服务员会递给你一份用塑料盒装的饭菜；去农贸市场，可以收集到一大堆塑料袋，蔬菜、水果、肉类、米面……无一不用塑料袋装给你，甚至

买一头蒜，也会用一只小塑料袋装起来，塑料制品给我们的生活带来的许多方便，而且价钱也便宜。但是，你可曾想过，它在为人们提供方便的同时，也给人们带来了一场“白色灾难”。

我们进行了多方面的调查研究，查阅各种资料，并进行分析总结。

一、我们的调查研究：

1、我们在方池路上□xxx家门前的一个垃圾箱口统计了一下，半小时扔大大小小的包装袋、快餐盒与塑料制品的次数：早上总共扔了210次；中午扔了105次；而晚上则扔了95次，这仅仅是一个垃圾箱，一天之内废弃的塑料如此多，不难想象全国乃至整个地球上废弃的塑料，将是一个天文数字。

2、我们在xxx路的一家小快餐店里打听到：“他们一天中能卖掉快餐250份左右，每份快餐至少需要塑料快餐盒2个，也就是一天至少用掉塑料快餐盒500个。”

3、延续第二项调查，我们又走访了xx县xx镇工商所。工商所的王叔叔热情地接待了我们。我们了解到：海盐武原镇共有大大小小的快餐店200家左右。照这样计算，仅武原镇，一天所产生的废弃塑料快餐盒就多达1万个左右。

4、我们去了新华书店，学校的图书室查阅资料，但关于“白色污染”这方面的资料非常少，看来，我们得找另外的办法。

5、我们去了xx县xx镇环卫所。环卫所的蒋叔叔告诉我们，在我们海盐县武原镇，每天有300多名环卫工人为海盐的环境卫生辛勤地工作着。在那里，我们还了解到了“白色污染”的真正组成，并初步了解了“白色污染”危害。

6、为了摆脱困难，在老师的帮助下，我们利用网络进行研究。

在网上我们寻找到了广阔的空间，使我们对“白色污染”有了更为深刻的认识。这对我们撰写论文起到了很大的帮助。

二、什么是“白色污染”？

“白色污染”已成为一个众所周知的新型名词。那么，到底什么是“白色污染”呢？“白色污染”主要指白色的发泡塑料饭盒，各种塑料袋，农用地膜等给环境造成的污染。“白色污染”物的主要成分为：聚乙烯(pe)□聚氯乙烯(pv)□聚丙烯(pp)□聚苯乙烯树脂(ps)□在这些污染物中，还加入了增塑剂，发泡剂，热稳定剂，抗氧化剂等。

三、造成“白色污染”的主要原因：

1、塑料垃圾没有得到妥善的管理和处置，垃圾没有实行分类收集，能回收的不回收利用。

2、许多企业对于生产过程中产生的白色垃圾没有科学地处理，放任自流。

3、我国现有的法律没有对塑料包装废弃物的处理，制定出过硬的相关法规。

•社会实践报告的大纲格式•学生社会实践报告•高中社会实践报告•超市社会实践报告

•暑假社会实践报告•社会实践调查报告•最新大学生社会实践报告•社会实践总结报告

四、“白色污染”的危害：

(一) 视觉危害：

散落在环境中的塑料废弃物对破坏了市容景观。如散落在自然环境、街头巷尾、江河湖泊的一次性发泡塑料餐具和漫天飞舞或悬挂枝头的超薄塑料袋，给人们的视觉带来不良刺激。

（二）潜在危害：

1、塑料地膜废弃物在土壤中大面积残留，长期积累，造成土壤板结，影响农作物吸收养分和水分，导致农作物减产。

2、抛弃在陆地上或水中的塑料废弃物，被动物当作食物吞食后，会导致动物死亡。

3、进入生活垃圾中的塑料废弃物质量轻、体积大，很难处理。如果将它们填埋，会占用大量土地，而且，在很长一段时间内难以分解。

4、部分的塑料含有毒性，如果用作餐具或食品包装的材料，这样对人体的健康不利。

5、使臭氧层变薄。

我们对“使臭氧层变薄”这一危害尤其感兴趣。因为塑料废弃物一般存在于地面，而臭氧层存在于天空中，两者相隔那么遥远，怎么会有关系呢？经过翻阅资料，查阅书籍并问了一些教师得出：白色污染经过太阳的照射而把塑料中大量的毒物排入大气层，大气层上面是臭氧层，这样使臭氧层的气体逐渐变薄。我们大家都知道太阳是一种温度可达到上万度的天然发光和发热的“大火球”。当钢铁还未靠近它几千米，就已经化为气体。这么高的温度怎能不破坏地球？为了地球不受到大幅度破坏，臭氧层可真是立了大功了。当太阳辐射时，它便挺身而出，挡住了一次又一次的攻击。可由于“白色污染”确实破坏了臭氧层，使它变薄，这将会是地球巨大的危机。

五、行动起来治理“白色污染”

通过这次调查活动，我们了解到：随着工农业生产的迅速发展，为人类创造了前所未有的巨大物质财富的同时，也使环境付出了沉重的代价。生态破坏、环境污染对人类生存和发展已经构成了严重威胁。每当大风刮起时，空中就弥漫着黄色的粉尘，有时在空中还飞舞着白色塑料袋。使人们出门十分狼狈。因此，解决环境问题已成为刻不容缓的重大任务。我们海盐县武原镇，虽然每天都有300多名环卫工人日日夜夜与“白色污染”作着斗争。但是，改变这种状况，光靠环卫工人的努力是远远不够的，还必须提高我们大家的环保意识。环境的污染和破坏不是一个人造成的，所以保护环境应该是全社会的行为。我们每个人都有保护环境的义务。

同时，我们也懂得了：我们就是社会的主人，改善地球环境，是我们这代人义不容辞的责任和义务。我们应该努力增强环保意识，节约资源。如果全球人人破坏，天天破坏，地球就会变成垃圾场；如果全球人人环保，天天环保，就能创造一个美好的世界。让我们携起手行动起来，共同努力保护好地球——我们共同的家园。

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](#)

大学生假期实践心得体会篇五

寒假的生活总是多姿多彩而又轻松的，有着充足的时间去安排各项活动，当然也少不了寒假的社会实践。

在这个寒假里，作为大学生的我们决定到宾馆实习，学习服务和管理的技能，体验真实的生活。首先，我们来到实习的宾馆，再简单地向经理交代实践的事情后，我们便开始了实习。我们分成了两个小组，第一个小组负责前台登记，账务结算。

第二个小组负责客房的服务和打扫。然而，前台登记并没有我们想象的那么简单。我们先了解了怎样登记，怎样刷房卡，怎样扫描客人的身份证和输入客人的信息并发送到公安局。在简单学习怎样解决一些紧急状况之后，我们开始了实习。不一会儿，来了几个客人，询问了一下房间的价格，我们怀着微笑回答。或许因为我们热情的服务，客人二话不说便决定入住了。

在我们登记了旅客的信息后，我们把刷好的房卡递给了客人，并示意微笑。第一次登记，便让我们几个成员有了成功感。我们继续保持着这份感觉，愉快的奋斗了一个早上。

虽然有些辛苦，但汗水见证着我们的劳动，留下了我们辛苦后的痕迹。但下午的却没有早上那么顺利，在将近1点半的时候，这一带突然停了电。这个时候正是一天中最冷的时间段，很多客人打来了电话。有耐心询问的，当然也有大发牢骚，怒气冲天的。但我们现在是服务生，所以我们平静焦躁的情绪后，耐心地为客人解释。

虽然有些客人还是听不进去，但我们可以理解，依然耐心解释着。令人高兴的是半个小时后便来了电，我们也就松了一口气。当我上楼的时候，发现第二小组的成员忙不开交，干的都是累人的体力活，但是这也是一种工作，也要做好。他

们首先要认别大小被单，被套，床单，床套。然后学会整理床，包括套被子，放床套，铺床单，套枕头套。还要打扫房间和卫生间，扫地和拖地，换掉用过的毛巾，浴巾，牙刷，牙杯，清洗浴缸等。不时在打扫的过程中，还要给房间的客人送去他们所需要的物品，为不会开门的客人开门。

当然，打扫房间的质量要高。他们第一次打扫的时候没仔细，没清理掉墙角的烟灰，客人知道后便向经理反映。他们了解情况后也就吸取了教训，开始仔细认真地打扫，并热情地为客人送物品。但半天下来，他们便累趴下了，但他们在中午休息一下后，又开始清理楼梯了。傍晚时分，经理来到楼下结账，而我们便在一旁看着并学习如何结账。因为这也有助于我们在以后的生活里更好地经营理财，规划等。

在接下来的几天里，两个小组都慢慢找到了感觉，慢慢开始熟练。前台登记的成员和客房清理的成员都提高了他们工作的效率和质量，开始默契地配合。

例如，在客人退房后，我们总台的服务生会打电话通知打扫，他们打扫完后再通知总台，进房间清理的登记。当在房间里的客人需要什么时，总台的服务生也会通知他们把东西送到房间。避免了自己运送的时间浪费，也提高了整个经营的运转效率。在快要结束的时候，我们向经理报告了几天的工作情况，房间的入住率。

例如，在周末，节假日的时候往往房间的入住率会比较高。当然这也会受到一些特殊情况的影响，像xx□停电，停水等等。所以我们认为应该要把握好房间入住率的基本情况，针对现实的情况，实行相应的策略。当然，在一段时间的经营后，可以考虑对房间进行一些装修，从而可以大大提高房间的入住率，给客人带来新鲜的感觉，提高旅客的满意度，有利于做“长久生意”。

总而言之，我们不能拘泥于现状，要不断地推陈出新。这样，

我们经营的宾馆才不会随着时间的推移而“变老”。同时，我们也要完善经营管理制度，实行奖罚分明的政策。在小的经营范围内形成一个良好的运作机制，从而能使宾馆可持续地，高效，健康的发展。在经营的同时，让自己不断学习经营之道，理财之道，规划之道，投资之道。结合科学理念和现实状况，使我们的工作事业蒸蒸日上！

大学生寒假假期社会实践心得

2021大学生假期社会实践报告

【荐】大学生社会实践心得

【推荐】大学生社会实践心得

【热门】大学生社会实践心得

【热】大学生社会实践心得

大学生假期实践心得体会篇六

我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看自我能否在恶劣的环境中有本事依靠自我的双手和大脑维持自我的生存，同时，也想经过亲身体会社会实践让自我更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自我的才干，培养自我的韧性，更为重要的是检验一下自我所学的东西能否被社会所用，自我的本事能否被社会所承认。想经过社会实践，找出自我的不足和差距所在。仅有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。今年自我的假期和去年大致相同。其实学校要求我们参加社会实践，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我决定再次真正的去接触社会，品尝社会的酸甜苦辣。

假期的第二天我依然来到相约台球俱乐部担任收银员，作为

会计系的一名学生我想能参与和自我专业有关的职业是再好可是的。可能因为去年假期的时候就在那里工作过，稍微看一下便能操作，和我一齐工作的其他员工也很快熟悉，看着眼前的一切是既熟悉又陌生，我不敢耽搁，尽快地投入工作中。收银员看似简便可实际上不只是收钱，还起着领头的作用，台球厅里的大小事情都要注意到，遇到任何事及时处理并负责其他员工的监督等。工作时间是八小时，两批人换班，一周白班一周晚班。在那里上班的都喜欢上白班，上午九点开门营业，打扫卫生收拾一下，但上午一般没人，午时两三点人就开始增多，直到五六点是高峰，白班五点下班，基本不忙。晚班五点上班，刚上班人就超多，晚上饭点人就逐渐少些，十点就会再增加。按正常说晚班一点下班，可实际比较灵活，如果十一点的时候台球厅没有客人，我们就能够停止营业关门睡觉，如果有的客人一向玩，即使超过一点我们也不能够赶人，还要好几个人等着，开着空调和音响。我上晚班就经常熬夜，大多数是两三点，熬夜多了就头疼。

在上班之前，我是个粗心的女生，什么事情都不懂思考和计划，直到犯错才狠狠记住教训。那天我上晚班，台球厅每一天十一点停水，而正好人很多并且有几个走的晚，差不多三点了，我当时熬夜也很累，关门之后没有检查也没有督促其他员工检查便去睡觉了，第二天还没睡醒朦胧听见保洁阿姨叫喊，连忙起身去看，三楼地板上铺满一整层水差点顺着楼梯往下流。原先前天晚上停水后不知哪个客人洗手发现没水也没关水龙头，第二天六点来水后就一向流，幸好保洁阿姨及早发现。老板明白后告诉我凡事要谨慎和富有职责感并没过多责备，自我的'疏忽大意犯了错，给他人带来麻烦，我心里还是很难受，至此我以后都没再犯这种错。

我还记得那次正好老板在那，还给我们几个人买了水果，我自我也不明白怎样了，有人来结账，我稀里糊涂地就给人关了一台球桌，没想到关错了，不是要结账的那台，我已经关掉的还有客人正在玩，当时我就意识到犯错了，脸一下红了，等客人走后老板指出我的错误并且告诉我必须要谨慎，这不

只是钱多少的问题更是态度问题，我点点头。在台球厅，老板和其他员工都对我异常好，尤其是老板，他总悉心教导我，包容我的错误。收银员接触钱最多，兑账兑货都不能疏忽，实际中找错钱而少钱的不多，经常是货物饮料和库存不符收银员自我补钱，还要学会鉴别纸币的真伪，这些都要认真细心。可能有些人认为台球厅是比较乱的地方，我理解，娱乐场所人员流动性大，可不代表台球厅就是个乱地方而在那里上班和去那里玩的都是坏孩子，或许真的仅有亲自尝试后才明白。

在实践中让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都明白社会上人际交往十分复杂，可是具体多么复杂我想也很难说清楚，仅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齐，每一个人都有自我的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎样把握了。我想说的一点就是在交际中既然我们不能改变一些东西，那我们就学适应它，如果还不行，那就改变一下适应它的方法。在社会实践中掌握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提高。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，自我先想方设法解决，实在不行能够虚心请教他人，而没有自学本事的人迟早要被企业和社会所淘汰。我同样认识到自身很多的不足，社会实践使我成长，要认真细心，富有职责感，学会计划，周密安排事情，不能感情用事，要以大局为重。

暑期参加社会实践，我更加明白中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。一个多月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多东西，而这些东西将让我终生受用。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，也让自我在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路

与肩负的历史使命。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。我在实践中得到多的感悟！

应对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应当转变观念，不要简单地把暑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我的创业和社会实践本事。此刻的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手本事以及与他人的交际本事。作为一名大学生，只要是自我所能承受的，就应当把握所有的机会，正确衡量自我，充分发挥所长，以便进入社会后能够尽快走上轨道。在这次暑期的工作中，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。我相信经历将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

社会实践是理论联系实际的过程，在这个过程中实践和书上有什么不一样呢下头我们一齐来阅读文章吧！

大学生假期实践心得体会篇七

在火辣辣的七月又迎来了我大学时期的第二个暑假。怀着异样的心情，我期待而又害怕着7月25号这一天的到来。因为从这一天开始，我将迎来我人生中的第一份相对正式的社会工作。

7月26号，我正式开始上班的日子，为了给同事和上司一个良好印象，我提前了半个小时来到店铺，而他们显然对我的早到有点吃惊。在换上工作服、打卡并聆听了经理的关照后，他微笑着对我说“以后准时来上班就可以啦，其实不用来那么早的。”之后的情况就可想而知了，我几乎每天都是踩着秒针进门的，连他们也不得不佩服我的计时功力。不过令他们满意和我自己自豪的是我从未迟到过。潜移默化地，守时早已成了我的生活习惯和人生原则之一。尤其是经过这一个

月的工作实践，更让我懂得了守时对塑造自身良好形象的重要性。

在便利店的工作看起来非常简单，但对我这从未试过连续工作八个小时的新手来说却是耐力和体力的挑战。按照公司规定，上班期间不允许坐下休息（其实也没椅子之类的东西可以坐），不允许员工间闲话家常，不允许在工作区域内吃东西或打电话……对于诸多的行为约束，刚开始我是满腹牢骚、颇为不满，然而渐渐地我就体会到，作为服务业中的一个成功典范，其良好的信誉就是通过其员工的良好素质和提供优质服务建立起来的，而优秀的员工也应该是得益于公司严格的管理制度和规范吧。慢慢地，我适应了下来，同时也了解到了那些最基层的但也是我们日常生活中最不可缺的服务工作人员的辛酸与寂寞。因此，当我站得脚底长水泡的时候，我也要忍着保持最佳状态为顾客提供最满意的服务，因为这是我的职责所在；当我对每天都吃的快餐和面包感到反胃的时候，我也得忍着那些无谓的抱怨，因为我知道这只不过是诸多社会工作者必不可少的生活的一部分而已，权当社会生活初体验而已。通过观察和体验他们生活中的点点滴滴，让我认识到谋生活的艰辛与劳动所得的来之不易。

然而，令我觉得庆幸的是我遇到了一班好同事和一个好上司，让我在辛苦之余感受到了被关怀和帮助的快乐。对于我不懂的地方，他们总是会耐心地给我讲解，而对于我工作中的不当之处，他们不仅没有埋怨或责怪，更多的是给予我安慰和鼓励。在他们的引导和帮助下，我对相关工作流程和程序操作上手很快，对自己的工作能力和模仿学习能力信心倍增。除了传授给我工作上的知识外，他们还教给了我有关社会的、生活的和个人的一些生存潜规则和技巧等。经过实践性的观察和体验，让我看到了一个与我所处的象牙塔迥然不同的另外一个世界，原来社会远比我想像的复杂，其中的人与人的关系也是如此。回想起刚踏进大学校门的时候，爸爸和哥哥对我说的“在大学期间，学会怎么为人处世才是关键”，现在算是有点懂了。

另一方面，由于工作的服务性质，每天要跟不同阶层不同素质的人打交道是在所难免的，如何应对和处理顾客与个人间的利益关系是我必须得学会的。记得有一次，遇到一个要求比较苛刻挑剔的男顾客，由于正值顾客高峰时段而一时无法立刻达到他的要求，劈头盖脸就是一顿无理的谩骂和指责，而我能做的就是保持微笑并不断陪不是，尽快满足他的需求，面对着其他顾客同情的微笑和同事安慰的眼神，我也只能把委屈往肚子里咽，继续投入到自己的工作中去了。后来，我才知道，这对工作了好几年的他们来说，这些都不过是司空见惯的小事而已，所以说“顾客就是上帝”这句话对他们来说是何等沉重，而说出“习惯就好”又是多么无奈。自此，我改变了以前对那些服务工作者的看法，对他们多了点敬佩和体谅，也懂得了如何更好地克制和约束自己。

大学生寒假假期社会实践心得

2021大学生假期社会实践报告

【荐】大学生社会实践心得

【推荐】大学生社会实践心得

【热门】大学生社会实践心得

【热】大学生社会实践心得

大学生假期实践心得体会篇八

暑假如期的到来了，时光也如期的消逝了。面对这个暑假，我也为自己准备了一个小小锻炼的机会，那就是进行暑假社会实践，其实我个人对实践是没有太大的感觉的，我觉得理论本身是实践得出的，实践只是将理论再次证明罢了。所以这次刚开始步入实践时，我还是不够正视这次实践的。但是步入实践不久之后，我整个观念就全部被掀翻了。

这次实践的地方是一所培训学校，因为我自己本身学的也是教育专业，所以我觉得去对口工作上实践会是更好的一个选择。通过我爸爸朋友的引荐，我来到了这所培训学校。第一个月我只是做一个小小的助教，主要是帮助教师处理一些繁杂的事物，其次就是和学生们相处、及时和家长反馈和沟通。

我在自己本专业上的成绩还可以，这导致我有些过分的自信。我一直认为成为一名教师是一件很容易的事情，只要利用好自己身边可利用的东西，完善好自己的教学，那就足够了。但是当我步入这份实践当中的时候，我发现理论和实践真的是有天壤之别的。理论是由实践得出的，但它只是实践的浓缩，在实践当中，还有太多太多的东西需要学习，有太多太多的方面需要探索，它的深度，远远不止于表面。

第二个月的时候，我正式的成为了一名带班教师，这个月才是真正锻炼自己的一个月。我不仅要上好课，更要处理好和孩子们以及助教的关系，管理好整个集体的同时，也要抓住对自己能力的提升。有时候也要去面对一些突发情况，比如说小孩突然吵架，打闹，家长不满来到学校评理，这些事情对于我来说，真的比上天还难，好在有学校老教师和领导的帮助，不然我不知道自己会是个什么窘迫的样子。所以真的很感谢大家的帮助。

这两个月的实践给了我很多的启发和警示。我知道自己现在的真实状况了，也不会再那么自我狂妄，觉得自己无所不能了。理论和实践是互相依存，也是互相独立的两个个体，不管是哪一个，它都有属于独特的领域。我不会再去轻视任何一件事情，并且会以自己最大的能力去做好每一件事情，绝不会辜负这些年大学的艰苦学习。往后，我会坚定内心，把握好自己的方向，往一个更好的目标出发，前进。

大学生假期实践心得体会篇九

style="color:#125b86">大学生假期实践心得1

在注重素质教育的今天，大学生假期社会实践作为促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。寒假期间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，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

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。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。

这个假期我没有选择自己所学的专业去实践，而是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。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。这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，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。我认为以下四点是在实践中缺少的。

一. 在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。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。与同事的沟通也同等重要。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。在多次的接触顾客中，我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。

三. 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。”

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。

以上是我自己觉得在这次假期社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。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，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

大学生假期实践心得体会篇十

当我们对人生或者事物有了新的思考时，常常可以将它们写成一篇心得体会，这样有利于培养我们思考的习惯。那么写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的大学生假期社会实践心得范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

“吾尝终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学也。”这是论语中的一句话，说的是一个人整夜不食不寝去思考钻研一个问题，没有什么好处，不如亲自去学习研究。实践的过程是每个人都要经历的必经之路，在这个路上，你不在是个孩子，在锻炼，在成长，跌跌撞撞，且歌且行。青春的光阴留给我们更多的是奋进的号角与激昂的乐谱，也许每天拖着疲惫不堪的身子回来，也许每天都要为了完成当天的任务而焦头烂额，也许每天都要为了明日的采访做着准备，但我们是快乐的。不再是不为浮云遮眼之势，更在一览众山之躯。

我们实践，我们快乐。作为实践，这样的一项活动，也必须有其流程经营。从开始的确定主题，到队员的选拔再到实践的开展，分工，任务的布置，或许疏一看，甚易。但实则不

然，在这过程中不是冷冷的追求学术上的严谨，更是寻找种人心向往的科学之美。孙中山说“人既尽其才，则百事俱举；百事举矣，则富强不足谋也。”每个人在“sunshine”这样阳光的队名中贡献着自己，以追求对大学生村官的深入调查为目的，大胆的去想，去做，在这个团队中关心着对方，真正做到了团结，奋进。有激动，有感动，有触动。

不论第一天大家为了提高团队工作效率方案的讨论争论不休，不论每天在外采访村民的队员被烈日晒伤，汗珠滴落早已浸湿全身的队服，更不论每晚写报告，写日志，总结全天，为明日准备到深夜。每天的采访，吃饭，采访，总结，休息，成为了我们的主线，每天奔波于乡村城镇的各个小巷街头，我们询问着，调查着，目的只是完成实践，让自己明白更多属于我们，属于我们这个时代的真谛。只因为我们知道，孵化梦想，需要汗水与坚强的臂膀，我们付出，我们收获，我们快乐。

在对大学生村官的调查实践中，我们感受到了村里的建设，这里有孩子，农民，村干部，每每从他们的质朴中，我们在感受，感受着这份简单，经过我们的采访，知道了村里创业的艰辛，孩子受教育的困难，在同情的同时，我们更多了一份宽慰，因为，我们的村在不断的改善为更好的生活而努力。或许，我们的实践不能反应村里的每个角落，但是我们每个人都希望，我们的实践能够受到更多人的关注，更多人注意到在大城市的周围，还是有着一些需要帮助，建设的村镇，我们的实践活动受到中国高邮网，郭集网，高邮信息报，扬州日报晚报的关注。为自己为一名南大学子感到自豪。

实践活动结束了，每个人在思考着这几天发生在我们身上全部，少了那些青春的张狂，多了些青春的踏实，少了那些青春的迷茫，多了些青春的奋斗。sunshine这个词，不再是一个队名，更多的是一种精神，当远离喧嚣，来到村镇的时候，才真正明白，什么是奋斗，什么是团结，什么是一个团队。这样的实践，这样的我们，这样的，快乐。