

大学生寒假社会实践体会与感悟(通用5篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得感悟，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。优质的心得感悟该怎么样去写呢？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

大学生寒假社会实践体会与感悟篇一

20xx年xx月xx日到20xx年xx月xx日，是我进入大学以来，第二次参加社会实践的日子，也是我第一次真正明白社会实践是怎么一回事儿的日子。

这一次寒假社会实践虽然是我第二次参加社会实践，却让我第一次真正拥有了收获的感觉，第一次认识到社会实践是如此锻炼我们大学生的机会，也是第一次明白了过去我浪费了多少青春的时光。

过去那次社会实践，也就是大一暑假的那次社会实践，可以说是不懂事的我被家长“押送”着去参加的社会实践，完全没有主观能动性不说，还在参加社会实践的地方吊儿郎当地把懒惰当成是自由，没有得到那块儿老师的好评不说，还给别人留下了了xx家的孩子好吃懒做的评价。通过这一次的社会实践，我意识到自己过去闹得笑话可真是给我的家长以及老师们丢脸了。

我是学新闻的学生，参加社会实践的地方不外乎就是报社或者电视台。上一次是在我们这边的电视台，我没有好好把握，这一次在报社，我一进报社的门，就意识到自己肩上的那份责任了，一个新闻系学生的责任，一个未来新闻人的责任。

事情也是那么赶巧，这次参加寒假社会实践的时候，正好赶

上了全国爆发新型冠状病毒肺炎疫情，本来报社的老师是要我和其他几个实习生都回家好好休息的，但因为急缺新闻人手，我也就跟着报社的老师一起扛起了采访的重任。平时学的不怎么扎实的新闻知识，我都会在晚上忙完了回去恶补，待第二天再出去忙活的时候，已经收到报社老师对我的表扬了。现在回想起来，那些表扬还是次要的，重要的是我真正爱上了做新闻，爱上了为人们传播信息和知识的这种社会实践。

我这一次的社会实践活动，其中的采访多是在医院外围进行采访和报道，和那些全副武装在各个关卡严进严出所有人口的战“疫”工作人员一样，我也全副武装的对他们进行着采访。还有一次机会是跟着报社老师去医院里面去采访我们这里的医院院长，本来还有些害怕的我，一看见白衣天使们在医院里忙碌的身影，我的勇气便战胜了我的恐惧，和报社老师一起完成了对院长的采访。

或许没有过去对社会实践的懵懂与浪费，也就没有对这次寒假社会实践的收获以及珍惜吧！过去浪费的，我也不怪自己了，往后的社会实践，我会继续积极参加，为自己成为一个新闻人奠定扎实的实践基础，不给自己的大学生涯留下任何遗憾。

大学生寒假社会实践体会与感悟篇二

时间一晃而过，转眼间社会实践快结束了。这是我人生中弥足珍贵的经历，也给我留下了精彩而美好的回忆。在这段时间里您们给予了我足够的宽容、支持和帮助，让我充分感受到了领导们“海纳百川”的胸襟，感受到了“不经历风雨，怎能见彩虹”的豪气，也体会到了煤矿工人的艰难和坚定。

在这段时间里，在老师和同学的悉心关怀和指导下，通过自身的不懈努力，各方面均取得了一定的进步。社会实践期间，我利用此次难得的机会，努力学习，严格要求自己，认真学

习专业知识，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的专业技能，从而进一步巩固自己所学到的知识，为以后真正走上工作岗位打下基础。社会实践期间努力将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，在社会实践期间能够遵守纪律，不迟到、早退，认真完成各老师交办的工作，通过本次社会实践，我们学到了很多课本上学不到的东西，并对煤矿井下生产有了更深的认识：

2、要把安全教育作为一项长期性的重要任务把安全教育作为一项长期性的重要任务，贯穿安全生产的全过程。要把安全教育工作作为一项长期性的工作来办，仅靠一两次的教育就让职工始终按章作业正规操作是不太现实的。必须做到常抓不懈，持之以恒。不要等出了事故紧一阵，开展活动忙一阵”的做法，更不能心血来潮，忽冷忽热。要树立长期抓的思想，切实把安全教育作为一项长期性的重要工用任务，制定长远规划，持续不断地对职工进行安全教育，使职工真正在思想上认清：“煤矿安全生产最大最危险的隐患是人的不安全意识 and 行为”所造成的，但安全事故都是由违章造成的”，“违章作业就是自杀，违章指挥就是杀人、犯罪”，从而牢固树立“安全第一”、“人的生命高于一切”的安全价值观，自觉地抵制“三违”，远离“三违”。

3、职工是安全教育的’主体安全教育必须坚持以人为本，注重研究职工在安全生产过程中的思想、行为变化规律，研究不同层次的职工群体对安全生产的心理需求，研究预防为主的安全教育内容和手段。要围绕不同时期、不同阶段、不同季节的安全工作情况，针对常见事故的类型和发生地点，针对安全薄弱地点、薄弱人物的具体情况，有的放矢地对职工进行教育。要把以人为本的思想教育与法律约束、行政监督、经济和奖惩等多种手段有机结合，贯穿于企业管理、生产经营、法律法规等各项制度中，这样才能有效地增强安全教育的整体能力，提高安全教育的实效性。要不断创新教育形式和载体，积极探索安全教育的最佳方桉。下矿井之前应该做

的准备：

- 1、了解本次下井所经过路线的安全条件和工作环境的安全条件及紧急情况下的安全逃生路线和方法。
- 2、人井人员在人井前，一定要吃饱睡足休息好，并且人井前严禁喝酒。
- 3、人井前要穿戴好安全帽、工作服和胶鞋，做到整齐利索；脖子上最好戴一条毛巾，既可擦汗，又可防矿渣掉落到衣服里去，在自救互救中也可能用上。
- 4、接受岗前培训，取得安全资格证书方可人井。每个在井下工作的人员都必须熟悉自己工作地点的各种灾害情况的避灾路线。
- 5、必须遵守入井挂牌登记制度，登记后方可人井。
- 6、人井人员必须随身携带矿灯等照明灯具。
- 7、随身携带的锋利工具，如瓦刀、斧子、锯等必须套上护套或装入工具袋，以防伤人。
- 8、每个人井人员都必须自觉参加班前会，明确当班生产任务和安全注意事项，防止发生事故。矿井参观的感想：刚一到矿区就被它的整洁所震撼，在我想来，煤矿都是又黑又脏、灰尘满天的代名词，可是大湾煤矿不然。一走进矿区：平整的草坪、绿绿的树、整洁的路、楼内更是窗明几净，墙壁雪白。当我们站在煤矿作业区的桥上时，远看宽大的开采区景象，听着工作人员的解说，尤其是当看到开采原煤所用长龙似的火车装运时，大家无不感叹平顶山资源之丰富，企业规模之大。这种火车配20多个车厢，每个车厢可以装载吨上好的煤炭，！眼前的这一切征服了当时在场的每一位同学，大家纷纷站在桥上，和火车留影矿井防尘：地面空气进入矿井

后，由于矿石表面的氧化、木料的腐烂、凿岩、爆破及装运等作业产生粉尘和有毒有害气体，致使矿井空气成分发生变化，不同于地面空气，称为矿内空气。矿内空气的变化，造成矿井作业环境恶劣，空气质量和气候条件很差，有害矿井作业职工的安全与健康。因此，必须进行矿井通风与防尘。供给矿井各工作面新鲜空气，排除、稀释有毒有害气体及矿尘；改善作业环境，保障职工的身体健康，提高劳动生产力，避免或减少灾害事故。矿尘对人体危害主要表现为：

1、有的矿尘会产生爆炸，造成国家财产损失和人员伤亡；

2、如果工人呼吸过多，会导致矽肺病，影响职工身体健康。为了预防矿尘危害，我们必须充分利用现有条件进行防尘工作（湿式作业、使用水泡泥、喷雾洒水、加强通风、戴口罩工作），减少矿尘危害。我井机采队、炮采队、放炮落煤（机采做机窝）后，煤尘浓度远远超过爆炸界限，因此，在爆破时，必须打开设置的水幕和使用好水泡泥。煤矿安全教育：煤矿安全是一种多因素、多环节、动态复杂的系统工程。据统计，全国工伤事故最多的是煤炭工业，煤炭工业中80%以上的事故是由于违章作业、违章指挥造成的。其中，人的不安全行为在煤矿事故致因中占有决定性的地位，而煤矿职工的心理隐患是不安全行为的根子，所以，早就有专家断言——研究矿工的安全心理素质，寻找出一套强化心理素质的好方法，对尽可能多地防止和减少事故有着特别重大的意义。在以后的路途中，我会更加多的实现我的梦想，多到基层中去感受社会实践，更多的了解到我们国家的国情，在了解到实际情况后能够相处更多的解决方案来，让我们的国家的生产更加的合理，安全！

大学生寒假社会实践体会与感悟篇三

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。而且自从走进了大学，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。在现今社会，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，于是我觉得在这个暑假进行我人生的第一次社会实践。

在这个炎炎夏日，我迎来了大学生涯的第一个暑假。这个假期我没有选择自己所学的专业去实践，而是参加了中国电信举办的大学生暑期社会实践活动，这个活动为期11天，在这11天中，我过的十分充实。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5g手机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。既于同龄人有了学习上的交流，也对社会，对工作有了一定程度上的了解，

真是受益匪浅。

大学生寒假社会实践体会与感悟篇四

这次的寒假我去到了工厂实践，在没有放假之前我就给自己定下了小目标，我在进入工厂之后要做到怎样怎样，我是一个有计划的人，在做一件事情的时候都会做好的足够的安排，这次寒假去实践也是做好准备，虽然给我的时间只有一个月，但是我的也是非常珍惜，我也知道我在学校的时间久了，对社会没有什么概念，这对一名大学生来讲并不是一件什么好事，所以在这个段时间当中我就一直在想着这段实践经历，我非常渴望有一段非常难忘的工厂实践，放假之后我没几天就奔赴了工厂，在车间做一名很普通的员工，因为是第一次来到车间工作，这让我感到陌生，我对这里的工作是没有什么概念的，当然也是的一开始了解的一下，一个月的时间下来我有不少心得。

在工作当中我非常在乎自己能够带来些什么，我一直都对这段经历是充满了非常多的感激，因为我没有来过工厂上班，这也是第一次，再车间我肯定是不能够适应，这给我感触很多，为什么别人能够坚持我就不能，所以我非常的感慨我，我还是需要时间去适应，因为是带着一个的积极的心态，所以我马上就适应了下來，我能够做好自己的手头上的工作，在一开始的时候我都是需要帮助的，周围的同事很是热情，让我知道了自己在实践当中也能够收获这份友谊，感触良多，因为我在一开始的时候效率不是很高，动作特不是很快，在车间工作要的就是一个效率，动作一定要快才是，我很感激这里的同事们。

在学校的时候很多时候事情都是有同学们帮助，有老师的支持，当然我是知道我在xx这里工作一定是会遇到问题的，有些事情只有自己解决，不是什么时候都会有人帮助，在工作期间我适应了很多，我明白了很多时候这些事情不是靠说说就能够明白的，在这个过程中会发生很多事情，我怕一

直都认为没有一件事情能够做到这一步，这一个月我脱离了学习，也脱离家里，我感觉自己的遇到的事情很多都是需要靠自己的解决，虽然说不是每一件事情都是轻松的，但是我从这个过程当中体会到了在外工作的不易，有时候会有很多困难，但是过去了也就释然，这次实践我坚强了很多，大学期间没有过这么一段经历让我受益匪浅，感激这一个下来的遇到所以事物，所有人。

最新大学生寒假社会实践心得体会

2022大学生寒假社会实践心得体会

大学生寒假社会实践【精】

【热门】大学生寒假社会实践

社会实践寒假心得体会

【热】大学生寒假社会实践报告

大学生寒假社会实践报告【热】

大学生寒假社会实践体会与感悟篇五

在大学的最后一个暑假，带着对未来工作的憧憬和对三年所学理论知识的实际应用的渴望，我给自己找了一个暑假社会实践的机会。工作地点在湛江海湾大桥桥头的中澳友谊花园。虽然我学的是风景园林，去的是建筑施工，但是还是有一些区别的。但是，只要我学习好，就是很好的锻炼。所以我更加珍惜这个机会。

这个社会实践开始的时候，真的是一波三折。因为没去过工地，所以坐公交错过了车站。我第一次参观海湾大桥。回到工地，因为不了解情况，陷进泥坑里，和炎热的工地亲密接

触。这一天基本上没什么事，但我们很幸运遇到了两个在工地工作的兄弟，找到了一个落脚休息的地方。真正的社会实践是从第二天你把行李搬到弟弟房间开始的。开始一天24小时看海湾大桥！

在这次施工的社会实践中，主要工作是做师傅的跟班，每天跟着有经验的师傅，帮忙拿东西、放线、找平、测量等。虽然我的工作很单调，每天都要在湛江残酷的阳光下长时间工作，但我觉得我真的学到了很多。实际工作和平时上课学的东西差别很大，很多实用方法都比书本上的好。更重要的是，我现在更自信了。实际工作没有我想象的那么难。任何困难，只要我乐于提问，乐于总结经验，都是可以克服的。

在施工中，施工员是基层最直接的组织者、领导者和指挥者。施工员的工作方法将直接影响工程的质量、工期和成本。来说说我的社会实践经验。

做好每一项工作，都要在工作之前对工作有一个全面的了解，有利于更好的工作。对于建筑施工项目，也要做好施工前的准备，了解项目概况。所谓知己知彼，百战不殆。不了解工程情况，盲目工作，就会赤手空拳去打仗。为了顺利开展工作，我们必须做好准备和斗争。

如熟悉施工图纸、相关技术规范和操作规程，了解设计要求和细节、节点做法，明确相关资料对工程质量的要求；那些高手不仅如此，还有多年的施工经验，对施工顺序、施工方法、技术措施、施工进度、现场施工总平面布置，以及完成施工任务中的薄弱环节和关键部位都有很好的了解。工地上的图纸我只知道一点点。可惜古人云：“纸总是浅的，我从来不知道这件事该不该做。”

实施有针对性的组织协调控制是基层施工技术的一项关键工作。做好施工准备，明确施工任务和施工方法对工人的要求，为完成施工任务，实现建筑施工总体目标创造良好的施工条

件。围绕质量、工期、成本等制定施工目标尤为重要。在整个施工过程中，按照施工组织设计和有关技术经济文件的要求，积极组织平衡，严格协调控制各阶段、各工序、各施工任务，以保持施工过程中人、财、物及各种关系的最佳结合，确保工程的顺利进行。在我的社会实践中，我遇到了一个放样错误，没有严格按照设计要求进行。结果下一批工人接手后发现了错误，就赶紧拆除返工，不仅浪费了时间和金钱，还造成了工人间的芥蒂，真是损失很大。当然，在施工的不同阶段、不同部位，对于不同的班组，甚至对于不同的操作人员或不同的事物，基层施工人员的组织、协调、控制方法不可能相同。毕竟设计师不了解实际情况，有些事情还是要实事求是的。这也让我更明白因地制宜在设计工作中的重要性！

不仅做好以上工作，还要严格执行质量自检、互检、交接检制度。我在社会实践中看到，有些工人为了早点完工，没有按照要求施工，导致质量差。友谊花园有些地方路面已经凹陷，还没完工。能经得起以后的使用吗？所以管理检查真的很重要，施工员要督促相关人员做好相关工程的质量，才能按要求完成工程。

安全管理是建筑业的一项重要工作。安全工作的质量直接影响到某企业的声誉和本单位的管理工作质量。因此，在施工管理工作中，必须把安全教育放在首位。忽视施工安全管理，是施工管理工作中最大的隐患、最大的危险、最大的失误。而安全管理的质量关系到人民的生活，所以安全是一个企业的命脉。作为一名施工经理，我们必须采取足够的安全措施。我在施工现场看到很多大型车辆来来往往，卸货，附近很多居民经常光顾，互相拦截，不仅影响施工过程，还威胁到人身安全。在我看来，这些是应该禁止的。只有人人遵守安全规则，落实安全措施，才能保证企业的生存和项目的效益。

我也认为，要成为一个好的建设者，不仅要有较高的技能，还要有科学的管理能力。单丝不成线，独树不成林。只有依

靠集体力量，达成共识，工作才能更加有力和富有活力。这样，即使项目更大，建筑更高，要求更严格，也能取得更好的效果。

在工作中，我们不应该忽视与人建立良好的人际关系。我们应该关心工人的生活，从各个方面增强工人的责任感和自尊心。大热天，工人们在头顶的太阳下汗流浹背，脚被太阳烫伤。他们要做好防暑降温工作，给他们提供良好的施工环境，让他们更好的工作。我们不仅要在工作中给予关心，还要关心他们的生活和健康。即使是亲切的问候，也会给他们心理上的安慰，激发他们的热情和创造力。让他们对项目有责任感，更好的工作。这些我都深有体会。和我一起工作的师傅很强势，和蔼可亲，一点架子都没有。我和工人聊天，经常听他们夸他，也愿意听他的安排。另外，有的建筑工人没有亲和力，虽然有能力和工人不理他，所以工作效率很低！

通过这次社会实践，我充分认识到，要成为一名合格的施工管理人员，除了具备高素质的技能外，还要有科学的管理和良好的人际关系。这不是一蹴而就的事情，我还有很多事情要做，但我相信，如果我长期坚持工作，我一定会成为一名优秀的施工经理！