

# 暑假打工心得体会(大全5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。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

## 暑假打工心得体会篇一

大学生的第一个暑假，当然，也是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。于是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。

## 暑假打工心得体会篇二

我这次实践活动的单位是xxx超市。它是一个位于我们城市中心的综合购物中心。我在这家超市当导购员、收银员和清洁工。这一次，我的练习成功结束，达到了我的预期目标。实践的内容包括课题、总结和实践经验，并附实践论文。以下是我对这两周实践活动的具体讲解。

本课题的主要内容包括三个方面：实习的前期工作、实习的过程和实习的经验。下面我将从这三个方面谈谈我的实践收获。

实习前的工作实习前，我先了解了附近的几家超市，通过分析自己的条件，最后选择了一家比较适合寒假实习的。在确定了社会实践的地点后，我联系了超市的负责人，得到了他对实践的同意。我自愿免费为超市工作，他也表示愿意在力所能及的范围内提供帮助。

在正规超市开展实践活动之前，我先从相关负责人那里获得一些具体的信息，包括工作人员的概况、日常工作以及对所要开展工作的规定的熟悉程度。其中，我认为我的实践活动的重点是维护超市的秩序和收取现金。为此，我首先了解了超市管理规范，并记录了一些要点：

1. 服务态度要认真，记住客户就是上帝
3. 不要偷自己的东西，违者将受到严惩
4. 你要按时上班，不要迟到早退，违者扣奖金
5. 保持超市清洁，禁止吸烟和明火

以上是我根据超市的规定简单写下的几点。在超市工作是一件简单却重要的事情，直接关系到社会的稳定和发展。我已经理清了自己的状态，准备投入到这两周的实践活动中。

今天实习是我实习的第一天，也就是工作的第一天。负责人把我交给了人事部的李经理。李经理给我简单介绍了一下超市的各个方面的的工作，可以归纳为五类：一类是关于商品的存取和处理，另一类是关于超市商品的清洗、分类和价格放置，另一类是关于超市的收银机，另一类是关于超市的安全，最后一类是关于超市的秩序维护。因为是第一天，他先让我熟悉了超市里各方面的环境和各个环节的大致工作流程，让我心里有了底。大概在管理部呆了半天多。听了经理的介绍，我对这里的工作有了一个大概的了解，意识到有两种类型的工作适合我们女生，以后练习的重点会放在这两个方面。当然其他方面也会简单涉及，全面完成我的实践活动。第二天，我在超市的每一个岗位上四处走动，初步熟悉了一下。我知道接下来的几天会忙着练习活动。

超市的工作时间是8点整。早上起来，收拾完就来超市了。经理昨天跟我说，我接下来几天的做法是，在超市正式员工的

帮助下，开展一种工作，就是在超市摆放物品，给物品定价。这是一个看似简单，操作起来却很复杂的事情。

首先，商品种类很多。虽然有特殊的地方让你换一种说法，但是因为我们临近新年，某些东西的消耗是极其巨大的，所以我们需要特别忙碌来弥补消耗的商品，以达到供需平衡。我们需要正确地放置必要的东西，以免误导客户，避免不必要的麻烦。总之，这是一种一刻也停不下来的工作，需要你专心认真去做；其次是商品的价格，这是整个环节的重中之重，因为在超市购物的时候，上面的价格一定要正确，以免价格不对而引起不必要的纠纷。但是超市里的商品种类繁多，需要一个人的耐心和细心才能完全胜任这份工作。我花了很多时间记住一件物品的价格，但有时我记错了。在其他姐妹的帮助下，我可以顺利完成。我不得不佩服这些超市的工作人员。接下来几天一直在这个岗位上工作，从姐姐们身上学到了很多，也从她们身上学到了很多。在这个岗位工作的时候，有时候其他岗位需要帮忙的时候我也会帮忙，比如超市的货物处理。因为人手不够，我也帮忙搬运小物品，这还是我最累的一天。不过这种工作一般都是男生来做，只能暂时帮着搬运或者照顾。还有就是帮助保安维持超市秩序的工作。戴臂章的时候，真的觉得责任很重。过年的人很多。我们主要进行疏散和引导，以维持超市正常的活动秩序。

之前的工作持续了一个多星期，接下来的几天，经理安排我去收银台，让我在一个妹子的指导下做收银结账工作。这是另一个适合女生的工作类别，是一个需要特别照顾才能胜任的工作。不用说，这是超市最简单、最复杂、最重要的工作。这项工作不仅需要对客户保持近乎机械的微笑，还需要快速反应而不出错。实际工作中，心里很紧张，手里捏着汗。这项工作在对账和收款中重复进行。如果你没有耐心，你就不能顺利完成这项工作。另外，这项工作只能在前期工作的基础上进行，因为你需要知道商品的大概价格，才能应对特殊客户的一些突发事故。总之，我做这份工作一直到实习结束2周，每天都很着急，生怕收账的时候出什么问题。好在我坚

持到了最后，我的工作得到了李经理的肯定，我的努力没有白费。

实践经验这是我第一次社会实践，引导我走出学校，走向社会，接触社会，了解社会，加入社会。这次社会实践更新了我的观念，吸收了新的思想和知识。让我知道社会是学习和教育的大课堂。在那个广阔的世界里，我的人生价值得到了体现。在那个广阔的世界里，我的劳动和奉献得到了兴奋的回报。

而且，在这个过程中，我也深深的体会到，作为一个超市工作人员，简单的工作和困难的工作是没有区别的，只要有努力，都是会有回报的。

综上所述，在这14天的实践中，我充分认识到，没有一份工作是轻松的。这类人虽然在超市工作，但是他们的辛苦不仅仅是体力上的，因为我深深的感受到做好手头的工作，履行好自己的职责是多么的困难：我们要有很好的耐心和毅力，足够细心的去完成这个看似简单的工作。

经过这次实践，我丰富了自己的社会经验，同时也看到了自己缺乏耐心和关爱。以后一定会参加社会实践活动，从各方面提高自己的能力。

最后，我要感谢超市领导给了我实践的机会，感谢在实践过程中给予我指导和帮助的姐妹们。谢谢！

论超市服务社会的实践每个人都是社会的一员，每个人都在努力做好自己的工作为社会服务。我们要做的就是不断的提升自己，不断的提升自己，给社会更大的力量去体现我们的人生价值。实践活动是我们学生服务社会的一种方式，也是锻炼我们实践能力的一个机会。

毕竟，我们应该致力于社会，以自己独特的方式为社会服务。

在我看来，社会实践是为社会服务的坚实基础，它使我们在实践中掌握一些经验，获得真正的知识。同时也是我们作为学生接触社会的一种方法和体验，让我们在未来适应各种复杂的社会环境。可见，实践活动是服务社会的体现，是实践活动的必然。寒假来了，抱着服务社会，认识社会，提升自己的想法，我选择去超市实习，以此来完成我的寒假目标。

超市是方便人们生活的综合性商场。它的存在极大地方便了人们的生活，也是人们生活用水产品逐步改善的反映。超市里有很多种商品。由于地理位置相对较好，解决了人们现实生活中的很多问题，比如出行难、买菜难等。可以说，超市的出现不仅是一个市场，也是一种文化和一种象征，象征着当地的经济和人民生活用水水平。在我看来，去超市实习是关注社会，体验民生的最好方式。也能让我们更好的接触社会，适应社会。它也是为人民服务的一种表现，也可以为和谐社会的发展做出贡献。同时，通过选择超市的实践活动，我也可以关注今年的价格。由于今天的经济波动，价格一直在上涨。我认为通过在超市工作，我可以理解这方面对人们生活的影响。作为一名大学生，我有必要了解这些事情，为将来更好地服务社会奠定基础。

同时选择去超市实习可以避免过早接触复杂的人际关系(我还是学生，接触社会是一个循序渐进的过程)，另一方面也可以检查自己的工作实践能力，这也是我服务社会的目标。

超市的实践活动包括实习前工作、实践过程和实践经验三个部分，每一部分都与服务社会密切相关。前期工作是对实践内容的初步认识，实践过程是为社会服务的根本认识和行动，实践经验是为社会服务的反映和反思。在实践的过程中，作为参与者，我感受到的是作为超市工作人员的那种社会责任和工作义务。这里没有勾心斗角，只是一个微笑和温暖。作为社会的一员，一个好的超市工作者是必要的。正是因为它们的面积小，这座城市才显得辉煌。我认为能够完成这项实践活动，为服务这个社会做出贡献，意义重大。

你为社会服务的多少，不在于你的地位，而在于你内心的强大。决心和耐心很重要。超市的实践活动也可以尽力回报和服务社会。坚持的人是伟大的。

尽最大努力为社会服务，让社会变得更好。

## 暑假打工心得体会篇三

放假是每个学生都期待的，特别是暑假，假期达到七十天左右漫长而又有意义，当然我这个暑假是最特别的，今年的暑假和往年的不太一样，每年到了六七月份的时候就发愁这个漫长而又短暂的时间来做些什么呢！每次到了暑假心里总是有一点兴奋和无奈，在家闲的实在是没有事情干了就决定了要去社会上实践一下。现在暑假打工已经结束了，感触很深，虽然这个暑假又苦又累，但是我心里还是蛮高兴的。

实践，就是把我们在学校学到的理论知识，运用到现实社会当中，理论和实践相结合，这样才有用武之地，我觉的在学校学到了很多理论知识，而不去社会锻炼下自己，是永远不知道学这些东西是干什么用的，有句诗是怎么说的：两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书。他告诉我们，家事、国事、社会的事情不管不问，一心向这读书，除了读书以为的事情，其他的事情什么也不关心，这样的人迟早会被社会淘汰的，所以我们不只能学习理论而不去实践。

在厂里没有人比我小了，最小的也成年了，有人给我说还是上学好，将来的路不会那么难走，不像他一样，天天干些体力活，他说现在他都后悔了。这是我在厂里第一份收获，好好学习是应该的，在如今的社会没有技术是行不通的。不管怎么样在有一年就正式进入社会了，一定要坚持下来！

这将近两个月的社会实践活动不自不觉的结束了，说心里话我挺佩服自己的，我居然坚持过来了。也许这就是打工的全部吧！虽然就50天，但是在这段时间里我体会到了工作的辛苦，

也锻炼了自己意志，同时也积累了一些社会经验，还认识了一些朋友！

阅读更多应届毕业生社会实践报告[]/shehuishijianbaogao/

## 暑假打工心得体会篇四

一个半月的暑期打工生活就结束了。感触很深，不管是在生活上，还是在精神上都得到了全身心的磨练。虽然这个暑假又苦又累，但是我认为未免是坏事，这乃我大学生活之后的宝贵财富，更是我一生中重要的一课！

首先回忆一下这些天在厂里的各种生活，工作情况吧！这时一天上8小时班，3小时的加班。一周一天休息（周日休息）。我们每天6：30起床一直到晚上的8：15下班，中午40分钟的吃饭时间，下午50分钟的时间。一天整整上11个小时的班。怎样形容这样的生活呢？简直就是把时间高度压缩成上班时间，白天除了上班时间就吃饭时间！用我的观点来描述“老板就是从我们员工身上最大限度地榨取劳动剩余价值，真是现代社会以的奴隶生活。”

三点式的生活与学校生活大相径庭，上班——吃饭——睡觉，跟本没有什么闲暇时间。一天下来只能用个字来形容“累”，在床上一趟下就是天亮！！

提到了吃饭就说一说工厂里的伙食，这里员工估计8000人左右，吃的是大锅饭，8000人的大锅饭会吃成什么样可以想象一下。这里的伙食特别差，菜都是水煮出来的，要么咸要么没有盐，真够吓人的一提到工厂里的早餐——禾粉足以让我一天吃不下饭。所以这里很多员工对厨师有很大的意见，经常发生吵口打架的事。他们天天吃大鱼大肉的而我们吃的就像猪吃的一样。

再来说说这里的员工吧，我刚来到厂就感觉到了很明显。在

学校里没有什么烦恼，这是相对来说，校园的每一处都充满了欢声笑语。而厂里的员工呢或许是面相社会等一系列压力，看起来充满了仇恨与杀气。跟他们交往起来更是畏惧三分。

一个世界两个国度，一种是天上人间的. 安乐舒服生活，另一种是为了生活为了几个钱不得不干的痛苦生活。这样的打工生活是非常的苦，不是我想要的那种生活。真的得好好想想，一年的时间已经过去了，好好加油吧。如果自己以后的为了生活所迫不得不时，那时候已经晚了难以改变自己的命运了，一辈子打工更不行，打工是发不了财的一辈子当员工，就是一辈子的平凡，一辈子的买力。人要有头脑，有思想的去想适合自己的出路。钱不是万能的，一点也不假，没有钱万万不能！！

工作与学校生活还有一个不一样的：时间观念。工厂的时间观念特别的强一分一秒就是一分一秒，涉及到时间就与钱挂钩。你迟到或者早退都是要扣工资的，不像在学校拖拖拉拉的没有一点紧迫感，无非就是被老师批评几句，不痛也不痒。

这个社会不可能是公平的，绝对的公平不可能存在。所以不要有什么怨言。

## 暑假打工心得体会篇五

暑期学生兼职打工的目的很多，但期望在打工中成熟，获取宝贵的助学金则是他们最基本的想法。对于家境窘迫的学生而言，打工则更是他们梦寐以求的。兼职打工还有一个好处：丰富个人经历。时下用人单位在招聘人才时往往要求有工作经历，毕业生虽然没有工作经历，但若有“丰富”的打工兼职经历，在毕业求职时也是一个重要的砝码。我打工的目的：一是赚钱，减轻家里的经济负担；二是淘经验，学会和学校以外的人们相处，认识更多的朋友，锻炼自己的社会适应能力和社交能力。



## 做暑假工兼职对学习是否有影响

有过兼职经历的人中，80%的人认为做兼职对学习没有影响，12%的人觉得作兼职对学习还是或多或少有点影响，因为毕竟做兼职了就没有那么多时间放在学习上，8%的人对于这个问题没有留意过，因为他们从没把心思放在学习上。

我觉得，做兼职，只要时间安排的好，应该是不会影响学习的。

## 肯德基暑假工学生兼职心得体会

### 1. 忍耐

忍耐，这是我们当服务员的必须学会的。还记得有几次，有些顾客真的是很无理取闹，没事找事，记得那次跟那个顾客几乎可以说是吵起来了，其实并非是我的错。开始，我跟她好好说，可是她呢，一直乱吼。我很冤呀，重复餐点的时候她没说有问题，等都收完钱了，她才说要点的东西没点到，还一直叫劲是我的错，收了钱了就改不了餐了。后来前台ic来帮我解决，跟他说明情况，把上笔餐点内容找出来，给她改餐。

那次我就在想，其实大家都是人，更何况都是女的，女人何必为难女人呢，怎么有些人就那样刻薄呢？如果有天让他们来上这个班，看她遇到像她一样的顾客是会作何感想，看她会不会还是这样的嚣张。

### 2. 耐心

耐心，对待老人对待小孩，对待这我们这里不熟悉的客人，耐心的听他们所需的东西，耐心的给他们讲解，为他们介绍餐点，向他们建议合价的销售。

### 3. 微笑

微笑，正如我们自己所期待的一样，有时人们来一个地方，不仅仅是因为这个地方干净或其他原因，还会因为这里会让你感到轻松快乐，因为遇到很和睦的人。