

最新大二暑假实践心得(优秀5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

大二暑假实践心得篇一

炎炎夏日，我们迎来了我们大学生生活中的第一个暑假，这个夏天虽然格外的炎热，但是仍然阻止不了我参加暑假社会实践的决心，其实自己老早就有这种想法了，一来是为了给自己赚一点生活费，二来是为了更好的去接触这个社会，以便为自己的将来作准备，在进大学之前，很少有机会去实践，时间基本上都花在学习上，自己就像花朵一样，被父母细心般的呵护着，这次的社会实践还是为了证明自己能不能更好的融入这个社会，看看究竟有多大的差距。

我们暑假放得比较晚放假回家后自己先好好修正了一下，时间过的很快，很快就到了七月底了，于是我跟爸爸妈妈说起暑假社会实践的想法，他们很支持我的决定，并且对我这个想法十分认同和赞赏，我也觉得自己可以通过这次社会实践好好地去接触社会，使自己得到锻炼。但是爸爸妈妈还是不放心的一个人出去打工，怕我因为不懂世事，被别人骗，所以爸爸在他自己的公司里给我找了一份文职工作，并且跟老板说将我跟其他员工一样对待，使我觉得爸爸妈妈的工作是很不容易的。虽然是到爸爸自己的公司工作，但是我还是很不安，不过最后还是鼓起勇气接受了这一份工作。

事情说好后，我稍微准备了一下，八月一号，我正式上班了，刚来的时候有一点兴奋，因为毕竟使自己人生当中的第一次感受真正参加工作的那种感觉，因为自己是做文职工作，所

以也有办工作跟电脑，我的工作其实什么特殊的时间规定，只要整理好老板交代的文件就可以玩了，听起来还蛮轻松的，但是毕竟是刚开始做嘛，还是有一些手忙脚乱的感觉，不过很快就适应了。

但是事情总不是一帆风顺的，我偶尔也会犯一些低级错误，有时候忘记写日期了，有时候把数值写错了，有时候忘记把做好的文件保存了，使得文件丢失，自己还得重新再做。真觉得那时自己灰头土脸的。这份工作没有什么时间观念，闲的时候很闲，忙的时候又会到好晚。刚参加工作的我刚开始真的受不了，忙的时候好累，出了差错还会挨骂，也不能和老板顶嘴，不就要被吵鱿鱼了。那一些在公司工作时间比较长的同事，也有点倚老卖老，不知道自己改用什么态度去面对他们，但是后来自己仔细一想，也就是那么回事，自己不去计较就可以了，当然自己知道了这一些后心里也比较宽慰许多了，从中也学到了许多知识和与人处事的道理。

在办公室里自己也有一台电脑，因为到了大学后，自己对电脑的接触也就比较多了，对电脑也就相对而言是熟悉的了，另外自己的打字速度还是可以的，老板就经常拿一些文件让我打和修改。打的文件老板总是要反覆地修改，我就要经常帮他修改，那时真的觉得好烦，不过不管觉得多烦也要忍着，不能发脾气，毕竟自己是在给别人打工。更难受的是，闲的时候也不能离开办公室，什么也不能做，只能呆呆地坐在那里等，或者是看看报纸，又或者是上上网之类的，比起自己在家自由自在的待遇，简直就是天壤之别啊，真的想过要放弃，不过还是撑过来了。自己竟然想接触这个社会，想融入这个社会，这小小的辛苦是一定要的。俗话说的好，吃得苦中苦，方为人上人。任何事情怕吃苦的话是永远也做不好的，所以我也就不再抱怨了。

在实践的这段时间内，我接触了各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师会去告诉你到底要做什么，但在这里，不会有人告诉你这些，你必须

要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自己的努力做到最好。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。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。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实践中，我感受很深的一点是，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。

短期的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我终生受用。回到家时爸爸妈妈也说我真的变了好多，变得懂事多了，孝顺多了，脾气也变好多了。学校让我们去社会实践真的很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，以后也不会再浪费钱了。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，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，人与人之间要学会团队合作，因为有些事情不是你一个人可以单独去完成的，所以我们要学会团队合作，另外团队合作可以使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取并且耐心、虚心地接受。而不要一意孤行，总认为自己是无可替代的，这样只会适得其反。因此我们在社会上去做事情时，要学会去沟通，去与别人合作只有这样我们才能把事情做的更好。

在工作上还要有自信。自信并不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。人一旦有了自信会变得很阳光，社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。天生我材必有用，千金散尽还复来，我们在自己的人生当中，要对自己充满自信，不要轻易的去贬低自己，因为其实我们的人生当中最大的对手是我们自己，如果我们被自己给打败了，那我们的人生还有何意义呢？所以我们要相信自己，追求完美，给自己赢得一个精彩的人生。

诚然，知识的积累也是非常重要的。在当今世界里，一个人如果没有知识，就很难在这个社会上立足。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次我实践的这份工作，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。这次工作也让我了解到知识的重要性，在一家公司里，你的知识越丰富，你的成就也就越大。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。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的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。另外社会实践拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践开拓了视野，增长了才干。社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

大二暑假实践心得篇二

如何充分利用寒假时间锻炼自己是我需要思考的，毕竟漫长的时间仅仅用在玩耍上未免有些太浪费了，因此我利用这段时间前往一家书店从事营业员工作，对我来说既能锻炼口才又能多学些知识自然是很有意义，在书店的社会实践即将结

束的时候让我对自身的表现进行了总结。

我在书店主要是负责货架整理以及引导顾客购买书籍，由于寒假到来导致教辅资料以及试卷都很容易销售，但容易销售并不意味着自己在社会实践初期便能做好，因此我从基础性的书店工作做起并打扫好每个区域，虽然工作重心放在打扫方面却也在尽快熟悉书店的职场环境，每当顾客进入书店的时候都会认真接待并询问对方的来意，而且我也会根据客户挑选书籍的类型进行推荐，尽管客户并不一定会买却也尽到了书店导购员的职责所在，另外当发现书架存在书籍空缺的时候则会及时进行补货，确保顾客所需的书籍能够在本书店找到。

寒假社会实践结束的时候让我领到属于自己的第一份工资，数额虽然不多却是我花费了整个寒假的时间换来的成果，因此我在内心深处既感到充实又明白工作的艰辛，事实上我在书店打工期间的表现并不算好，但联想到父母工作多年的艰辛让我逐渐咬牙坚持下来，唯有能够吃苦才能够在职场上取得理想的成就，我始终勉励自己并认真对待书店的所有工作，虽然在推销书籍方面没有做出太多成果却比以往的自己进步许多，而且我也有写好工作日志并分析自身存在哪些不足，努力将其改善以后让我在工作能力方面得到很大提升。

虽然寒假已经结束却让我对自身的发展有了更多想法，我得积累更多的实践经验并找准今后的发展方向，不能再碌碌无为下去以至于所学知识无法结合实际，因此我会更用心地进行学习并期待今后多参加社会实践。

大学生个人社会实践总结3

作为大学生让我明白实践经验的积累对自身发展十分重要，因此我趁着这次寒假的到来参加了在电子厂打工的社会实践，既是为了锻炼自己也是为了赚取薪酬来贴补家用，再加上在电子厂打工的门槛并不高自然能够参与进去，对我来说能够

利用寒假锻炼自己才不算是虚度光阴，现对这次寒假在电子厂的经历进行以下总结。

社会实践初期主要是跟随电子厂的老师傅进行学习，了解电子厂的工作制度以及生产流程方面的注意事项，尤其是通过操作设备来组装电子配件的工作是很重要的，我花费了将近一周的时间跟随老师傅学习电子厂的工作流程，从中让我明白这份工作需要具备较高的毅力才能将其完成，因此我很用心地观察老师傅在操作设备过程中的做法，然后再参与其中并在老师傅的指导下完成工作，当我能够制造成品的时候意味着自己已经进步了许多，接下来要做的就是逐渐提升自身效率并确保组装过程中不会出现差错。

由于是流水线操作的缘故导致些许的疏忽都会造成损失，在没有组装好的情况下需要关停机器并耽误其他员工的时间，找出次品进行回收处理以免影响整体配件的质量，由于工作量较大的缘故导致我能够感受到随之而来的压力，而且长时间重复性的工作也容易令人感到迷茫，所幸的是我能够咬牙克服这些困难并完成了寒假期间的生产指标，其中既有我的不懈努力也有领导与同事们在工作中给予的指导，而且我在电子厂工作中遇到困难以后也会积极向同事请教，虽然工作很累却在我获得第一份薪酬的时候感到十分满足，毕竟这是我完全通过自身的努力获得的工作从而有着深远的意义。

在这次打工之旅结束以后让我对自身进行了深刻的反思，由于没能认清自身定位的缘故导致社会实践初期犯了不少毛病，总是以学生的心态来看待工作中的问题，而且即便没能完成工作量也觉得没有什么大不了的，这种轻浮的心态导致我受到过电子厂领导的批评，后来我才意识到做好这份工作的重要性并倾注了不少精力，至少我得通过工作中的积极表现来证明自身的价值才行，工作这么长时间也让我明白肩上的职责是多么重要，为此我得继续做好领导安排的工作并以此来提升自身能力，而且体会过工作的艰辛以后也让我更加感激父母这么多年来照顾。

不得不说社会实践的参与着实让我收获了不少经验，而且我也觉得这个寒假让自己过得很有意义，至少当父母看到自己能够打工赚钱以后也因此感到欣慰，我得继续秉承这份信念并在今后的学习生活中好好表现自己，希望通过这次社会实践积累的经验来指导自己今后的人生。

大二暑假实践心得篇三

今年暑假，我到xx市xx建设监理有限公司参加实践，主要岗位是监理员。我就读工程管理专业，我想通过这次实习、工作，使自己从理论走向实际，实现从课本走向社会，在实践中增长知识，锻炼自己的能力，更重要的是检验一下自己所学东西能否被社会所用，找出自己的不足之处，以便更好的取长补短，完成自己的学业。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在将近一个月的实习过程中，我深深的感受到所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知道所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这些与实践还有一段距离。

哲人说：“实践是检验真理正确与否的唯一标准。”理论要回到社会实践中去运用，想事情办事情一切从实际出发，使主观符合客观。认识客观事物，要实现两次飞跃，从感性认识到理性认识是认识事物的第一次飞跃，而从理性回到实践是第二次飞跃。所以实践是检验真理的唯一标准。在当今的大学生，社会无时无刻不在发生日新月异的变化，而参加社会实践更显得重要，实践的能力强弱，决定着日后工作的好坏。

实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，不迟到、早退，严格遵守单位的各项规章制度，认真完成领导交办的工作，经过近一个月在深圳市鲁班建设监理有

限公司的实习、工作，我基本上掌握了作为一个监理员应该要做的工作。

监理员应履行以下职责：

- 1、在专业监理工程师的指导下开展现场监理工作；
- 3、复核或从施工现场直接获取工程计量的有关数据并签署原始凭证；
- 5、担任旁站工作，发现问题及时指出并向专业监理工程师报告；
- 6、做好监理日记和有关的监理记录。

规章制度，与人文明友好交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一个月所学到的经验和知识大多来自领导和同事的教导。这是我一生中一笔宝贵财富。

这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的，做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处，是现代社会做人的一个最基本的问题，对于自己在校大学生，面临踏入社会的人来说，需要学习的东西还很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师。”

“艰辛知人生，实践长才干”。通过这一次的社会实践活动，使我逐步了解社会，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。所以应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

大二暑假实践心得篇四

身为即将迈入大三的学生，本次实习的目的着重在于体验社会，从而锻炼自己的社会适应力，加强对社会的了解。我从事的是销售行业，学到了与顾客沟通交流的技巧，体验到了找工作的不易以及做工作的艰辛。丰富工作经验的同时自身价值也得到了一定程度的提高。总而言之，了解当前就业形势，熟悉就业环境，使将来的就业规划更明了。

首先，通过招聘广告我联系到店主，面试后，店主接受了我的实习请求。实习过程，采取倒班制，每天工作八小时，早晚班轮换制。由于我是新人，起初三天，有一个工作经验丰富的同事和我一起上班，教授我各种推销技巧以及各种注意事项，我在学习的同时，积极主动的熟悉各种产品的性能特点及适用的人群范围。我深信，过硬的专业知识是从事销售的坚实基础。再者，我便开始模仿同事的表情、语气以及面对问题敏锐的反应和解决问题的有序与从容，这是顾客信赖我们的前提，饱满的热情、满腹的自信、还有一份坚定的勇敢都是成功的诸多法宝。慢慢的，我开始主动上前推销，首先判断顾客的需求，从而进行推荐，耐心地最大程度的满足顾客需求。从价位、款式、质量及售后全方位服务。

起初，我还不好意思主动向顾客推销，一次一次的尝试，不顾及太多所谓的面子，像对待朋友一样真诚的对待每一位顾客，就会自然很多，当然业绩也一步步攀升，同事的三天陪伴使我很快适应了工作，之后的工作也都还是比较顺利的。

其次，我发现与同事的相处也是我们工作的重要组成部分之一，人与人的相互适应、相互包容、相互理解促成我们良好的人际关系，使我们处在一个和谐的工作环境之中，工作质量自然就稳步上升。如此，不仅利于自己的工作利于他人的工作，更重要的是也有利于店主和顾客，营业额升高，顾客满意度上升。和谐的工作环境要靠我们自己去营造，现在到处充满着竞争，似乎身边少了许多人情味，功利之心人人皆

有，但我觉得二者并不完全矛盾，我们应当权衡利弊适度改变一下心态，从而从容的面对当今的就业、从业形势。

另外，我还是觉得这次实习时间有限，对于工作还存在很多疑问，例如：顾客的消费心理。我觉得这是很深奥的东西，不是简单的课本知识可以解释的。这必须是我们不断实践不断摸索的，通过丰富的经验，不断总结的。也应给算是一种学问了。

通过这次实习，我接触到了一些不同形式的奖惩制度，例如：定量提成制，弹性提成制等等一些制度，这些制度都从不同的方面、不同程度激发我们的工作热情，不得不佩服商人们的智慧。还有，就是销售模式的不同也同样刺激了不同心理的消费者，例如：定量减价制、赠品制、代金券等等，也是很多销售方法，使我大开眼界。

这次实习，使我看到了社会的复杂，了解到为事的不易，更加坚定了我为自己的目标不断努力奋斗的决心与信心。我充分意识到只有不断充实自己，才能有强大的竞争力，是自己的能力立于他人之上，成为同行者中的佼佼者，亦是就业大潮中的宠儿。

虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。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。两年之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才。很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

大学生暑假社会实践心得【荐】

【热门】大学生暑假社会实践心得

大学生暑假社会实践心得【精】

大学生暑假社会实践实习报告

大学生暑假社会实践心得【热】

大学生暑假社会实践心得【热门】

最新大学生暑假社会实践心得

大学生暑假调研社会实践报告

大学生暑假社会实践心得【推荐】

【热门】大学生暑假社会实践报告

大二暑假实践心得篇五

我刚去经常受到领导的责备批评，我被批评的时候曾想过离开，但是如果就这么离开了有些不甘心，也不能达到锻炼的目的，于是我就忍耐了下来。

来到社会上工作我们不是需要保护的雏鸟了，受到责罚也是正常的，我们必须要为自己的工作担负起责任。工作中受到责罚，那是在教导我们，是让我们知道努力，也是告诫，这时我们需要认真的聆听教诲，把这些记在心里在失败中爬起，才能够从新面对，不要被一次呵斥一次责罚就轻易放弃，因为做的不好有问题才会呵斥的。

我被领导呵斥过多次我也就开始认真思考应该怎样作才好，

因此我就开始向其他同事学习，学习静养，学习沟通，更学习其他的知识，我默默的观察，留心体会，慢慢的我犯的错误也越来越少了，能够做好自己的工作。

我努力，耐心的工作，认真实践，把学到的用在工作中，不断的去磨练自己让自己更加厚实，更加的有能力。

我们来到社会实践，能够让我们学到很多东西，在工作中我学会了耐心工作，因为工作是做不完的，只有耐心的做好每一件事情才能够让自己在工作中进步。

社会是一个大学堂，是我们学习的好地方，在社会我们能够学到很多最前沿的知识，最新的知识，可以仿佛我们的眼界可以让我们进步，学习时刻都需要，虽然我只是做暑假工但是我一样知道要努力学习，因为我存在缺陷，不拍学的多，就怕知识不够用。

在社会实践中去学习，去成长，可以让我们去掉懒散，学会努力，知道奋进，每一个职场的人都是忙碌的，都是认真的，他们都知道，如果不努力就会被挤下去，就会被淘汰，在学校安逸的生活，感受不到社会竞争的激烈，让我们开始懒惰，与社会脱轨。让我们没有对社会有清晰的认识。

这次的暑假让我知道了社会的竞争激烈，让我知道了以后应该怎样做，抓紧现在的时间去努力的学习，把学校的知识与社会相连接，不让自己大学白过。