

# 最新寒假超市实践报告(优质19篇)

开题报告是对研究方向和问题进行分析和归纳的过程，有助于指导后续的研究工作。开题报告范文可以帮助我们对研究进程和各个环节的安排有更为清晰的认识和规划。

## 寒假超市实践报告篇一

寒假是学生们渴望已久的假期，也是家庭团聚的好时光。为了增进亲子关系，许多家庭会选择参加亲情实践活动。这个寒假，我和家人一起参加了一次寻根之旅，对此我收获颇多，下面我将就这次活动的目的、过程和心得体会进行阐述。

首先，寻根之旅的目的是让家庭成员更好地了解自己的根源。在繁忙的日常生活中，我们时常忽略了对身世和家庭历史的思考，对祖辈的敬畏之情也在潜意识中逐渐淡化。而寻根之旅将我们带回到了最初的起点，让我们感受到了根的力量和深厚，让我们更加了解自己的家族背景和文化遗产。在这个过程中，我们从容不迫地走过祖先曾生活过的地方，听着父母一遍又一遍地诉说他们的童年回忆，我仿佛看到了家族历史书中的活生生的人物，对家庭的责任和使命也有了更深入的认识。

其次，寻根之旅的过程是一次亲情实践的历练。我们一家四口齐心协力，共同度过了愉快而充实的时光。在寻根之旅的过程中，我们分工明确，每个人都有自己的职责，这增加了彼此之间的默契和沟通。我负责记录和拍照，父亲负责行程安排，母亲负责解读历史，弟弟则负责给大家带来欢乐。这一次亲情实践的历练，让我们更加深入地认识了彼此，也让我们更加懂得珍惜亲情，更加珍视家庭的团聚。

再次，寻根之旅的过程让我深感社会的变迁和家族文化的传承。在现代化的高速发展下，许多老城区逐渐破旧，很多曾

经重要的家族建筑也面临拆迁的命运。同样的，许多传统的习俗和文化也有着逐渐消失的趋势。通过这次寻根之旅，我亲眼目睹了家族旧址凋零的景象，也了解到了家族文化的脆弱性。这让我深感到了传统文化的重要性和继承责任。我下定决心将家族文化传承下去，不仅要为自己的后代留下一片有根有温度的土地，还要为社会和国家的发展做出一份贡献。

最后，寻根之旅让我对家庭的重要性有了更深刻的认识。亲情是我们生活中最为珍贵的财富，而家庭则是亲情的有机结合。通过这次活动，我更加深切地感受到了家人之间的关爱和支持。在寻根之旅中，团结和理解是我们家庭团聚的重要基础。在每个景点和路途中，我们总能看到家人们守望相助、互帮互助的情景，这让我感到无比温馨和幸福。在日后的生活中，我将更加珍惜家庭，秉持家庭的价值观和传统美德，用心呵护每一个家人，为家庭创造更多的幸福和温暖。

通过这次寒假亲情实践活动，我对家庭有了更加深刻的认识。家族的根源和传承，家人之间的互动和默契，以及对社会和家族文化的思考，让我懂得了亲情的珍贵和家庭的重要性。寒假的这段时间，不仅让我度过了充实的假期，更让我在思想和心灵上得到了滋养。我相信，这次寻根之旅会成为我一生难以磨灭的记忆，同时也会让我在以后的生活中更加珍惜家庭的温暖和亲情的宝贵。

## 寒假超市实践报告篇二

今天，我们班的综合实践活动——“生活中的垃圾”完成了成果展示课的内容。同学们因为亲自去活动了，所以汇报起来很有条理。我原本以为农村的孩子在成果展示课上的表现不及城市的孩子，但今天的表现我很满意。

本次活动同学们通过上网查询，看电视，访谈资深人士，查课外书，走访调查，实施考察，亲自实验等方式分别对垃圾的来源，垃圾的处理，垃圾的分类，垃圾的危害，垃圾的变

废为宝等内容进行了研究。全班共分为五个组，分别设立赵旭斌、相丽佳、高源、李雪舰张宏艳为组长组织研究。

在开题课上，大家对我班每天产生的垃圾，我班的高峰家庭一周产生的垃圾和我校每天产生的垃圾情况进行了了解。通过了解发现我们日常生活中产生了许多垃圾，于是我们设立了本次综合实践活动的主题——“生活中的垃圾”。然后我充分放手，让学生各抒己见，说明自己真心想要研究的有关生活中的垃圾的问题。

同学们畅所欲言，最后在教师的引导下设立了本次活动的五个子课题，即垃圾的来源，垃圾的处理，垃圾的分类，垃圾的危害，垃圾的变废为宝。然后我们全体同学以最想要研究的子课题为载体开始自由结组，然后从组员中举手表决了该组的组长赵旭斌、相丽佳、高源、李雪舰张宏艳。然后每组的组员在组长的带领下，在教师的指导下撰写了研究计划，组员们也都建立了联系卡。看着他们的积极劲，我真的很高兴。

此后同学们利用了一个多月的时间进入研究活动，教师也及时了解同学们的活动情况，并给予了他们相应的指导，还有很多的同学为了研究共同的子课题互相通了电话，那劲头真是十足。

在成果展示课上，各位组长先介绍了本组的研究课题及分工情况，然后各成员分别阐述了自己的活动情况，他们的语言虽不是很精炼，但都介绍的条理很清晰，在同学们的汇报过程中，我感到同学们是真心投入到活动中了，并把自己的活动过程记录了下来。

其中研究垃圾的变废为宝的那一组，有很多成员是亲自动手做了一些作品。吴迪、刘硕等同学的作品还不错呢？他们通过展示实物和介绍制作过程还进行的。同学们都听得很认真，时常对他们的介绍和作品报以掌声。

通过本次活动，同学们更深层次地认识到了垃圾的有关知识，从学生了解垃圾的种类，认识垃圾与生活环境的关系；提高环境保护能力、社会实践能力；培养学生收集、分析和利用信息的能力。

通过上网，走访调查，实施考察等活动，考察身边的环境，认识人们日常生活环境中的问题；再组织学生开展社会宣传活动，增强社会责任感。同时也让孩子们热爱大自然、理解人与自然和谐发展的意义；自觉的从身边小事开始，关注周围、国家乃至世界性的环境问题；提高环保意识、养成环保习惯。

寒假实践体会

## 寒假超市实践报告篇三

寒假是一年之中最令人期待的时刻，它为我们提供了与家人共度时光的绝佳机会。在这个特殊时刻，许多学校和社区组织都会安排一些亲情实践活动，旨在加强亲子关系、培养孩子的实践能力和品德素质。这个寒假，我参加了一次亲情实践活动，并深感其对我个人和家庭的积极影响。在以下的文章中，我将分享我的心得体会。

### 1. 组织的背景和介绍

我参加的亲情实践活动是由我们学校的家长委员会组织的。该活动旨在提供一个亲子互动的平台，让家长 and 孩子们一起参与有意义的实践活动，并促进他们之间的交流和了解。在此活动中，我们被邀请参观当地的一家养老院，并为那里的老人们提供一些帮助和陪伴。

### 2. 活动的过程和收获

参观养老院的过程中，我们可以看到老人们和他们的家属之间的深厚情感。一位老人告诉我，他的孩子们平时工作太忙，很少回家看望他，甚至在寒假期间也不常来。这让我意识到，我们年轻人常常忙于自己的事务，很容易忽视了亲情的重要性。通过与老人们交流，我深刻认识到亲情的珍贵，并决心要更加关心家人，多陪伴他们。

在为老人们提供帮助和陪伴的过程中，我也学会了如何倾听他们的需求和关注他们的感受。这使我更加明白，尊重和关心老年人是我们应尽的责任。通过与老人们交流，我也学到了许多生活的智慧和道理，这些经验值得我细心倾听和体验。

### 3. 个人的收获和反思

这次亲情实践活动使我从忙碌的学习和生活中走出来，真正认识到了家人的重要性。有时候，我们被日常琐事和自己的需求所支配，很容易忽略了对家人的关心和陪伴。同时，在与老人们交流的过程中，我也学到了如何更好地尊重他人、倾听他人和关心他人的需要。这些领悟将伴随我一生，并对我未来的人际关系和亲子关系产生深远的影响。

### 4. 家庭的变化和感受

亲情实践活动对我的家庭产生了积极的影响。在活动之后，我和我的家人更加关心彼此，互相留意对方的需求和想法。我们经常一起聚餐，分享彼此的经历和感受。这不仅增进了我们之间的感情，还让我们更加了解彼此的价值观和个性特点。我的父母也更加重视和关心我的成长和发展。他们更积极地参与我的学习和生活，并给予我更多的支持和鼓励。

### 5. 展望未来和建议

通过参与这次亲情实践活动，我更加明白了亲情的重要性，并意识到我们年轻人要多陪伴家人、关心家人。我希望能把

这种关心和陪伴转化为行动，多一些精力和时间投入到家庭中。同时，我也建议其他学生和他们的家人应该积极参与类似的亲情实践活动，通过亲自体验和交流，来增进彼此的感情和了解。

总结起来，这次寒假亲情实践活动对我产生了深远的影响。我不仅更加珍惜和关心家人，也学到了如何更好地尊重和关心他人。这次活动让我明白了亲情的意义和珍贵，也给了我一个展望未来的机会和动力。我希望未来能继续积极参与类似的活动，为更多的人带去温暖和希望。

## 寒假超市实践报告篇四

这个寒假是我大学生涯的第一个假期，为了不荒废我长达50天的假期，经人介绍，我以一名销售员的身份在我们当地的超市里做了一个月的社会实践。

一月三日，是我进入超市的第一天，当然也是我作为销售员的试用期。七点半的早晨我怀着忐忑不安的心情去找老板面试，由于都认识的原因，直接就被录用了，于是很愉快的进入了合作期间。经老板介绍，超市主要分为 服装区 食品区 日化用品区 玩具区 菜区，而我主要负责食品区。食品又分为散称，饮料，饼干，膨化等，在将近两个多小时的产品介绍后，我也终于对超市有了大体的了解，也知道了我工作区的基本流程。

每天早晨到达超市的第一件事，就是做好工作区内的卫生，然后八点半左右进入理货时间。一开始以为 所谓 理货 就是把货摆整齐就行了，后来也同样在超市打工的姐姐告诉我，理货除了把货理齐之外，还要留意一下每种食品的生产日期，因为同样一种食品，很多都是分期送过来的，对于那些临近过期的食品要提前进行货物下架，厂家会定期给免费调换过期产品。另外，每种食品几乎都会有库存，要及时对货物进行补充，即便是库存不足的食品，在摆放的时候也要摆在最

表面。一般货架的底面两层尽量放小朋友经常买的东西，这样很方便 小朋友自己挑选食品。

小镇不比大城市，一般在上午十点后来超市购物的顾客流动性才会大一些，所以一般在十点之前我们会最好所有的上货理货工作。因为都是邻里乡亲，每天接待的顾客大都是些熟悉的面孔，这也给我的工作带来了极大的方便，我可以很轻松自然的主动上去给他们打招呼，并且可以向他们推荐很多比较便宜实惠的东西，甚至会主动帮他们把购买的东西送到服务台，邻里间的赞美和鼓励渐渐让我对此乐此不疲，我也开始慢慢适应这种早七晚五的生活模式。

临近春节的时候，为庆祝超市成立六周年，超市做起了 店庆活动，以“多购多得”为理念，凡购买商品在50元以上都会获得奖券进行抽奖活动，奖品自然也是价格不菲，这也大大增加了每天的顾客流动，当然每天我们的工作量也增加了，除了在食品区周转之外，还要在临近的菜区帮忙，菜价是个很让人头疼的东西，因为每天的菜价都会有变动，为此，我和我的小伙伴们每天都是让菜价搞得焦头烂额，忙的不可开交，但也不是没好处，常常下班回家的时候，邻里经常会向我了解一些蔬菜的价格，以避免去菜市场买东西被人坑，我很骄傲自己在这方面的成就，因为连我妈买菜都得提前向我咨询一下。

在超市的日子感觉时间过的很快，很忙碌也很充实，在这里不仅让我了解到了最基本的超市经营服务理念，也拓展了我对各方面的认识和理解，同样也加深了对于人际交往的认知。

学校的生活和见闻终还是比不上在社会的亲身实践，因为在这里你可以直接接触到各种复杂和棘手的问题，而从中我也学到了更多待人处事的技巧。人是执着的，社会是复杂的，不论做什么事情都必须要有主动性和积极性，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。经验是基础，坚持是动力，忍耐也是一种成熟和修养。在实践

中，我增长了见识，锻炼了才干，也培养了自己的韧性，找出了自己的不足和差距所在。

这不仅是一次实践，也是一次人生经历，以后我会参加更多的社会实践来丰富自己的人生阅历！

## 寒假超市实践报告篇五

回顾此次的寒假，虽然是优先散漫的假期时间，但作为一名大学生，我却忍不住想要在这难得的. 机会中发挥自己大学生的身份便利更多的去探索社会的体验！为了能更好的体会作为大学生的生活经历，我在这次的寒假中通过学长的推荐，利用春节前的假期时间，在xxx超市进行了短暂的社会工作经历。

虽说是短暂的的锻炼，但这次的经历对于第一次踏上社会生活的我而言已经是非常充分的一次体会的了！并且通过这次的经历，我个人在各个方面也得到了充分的锻炼和成长！此次的社会实践心得如下：

在这次的实践体会中，让我印象深刻的有这么几个方面：环境、团体、责任以及生活。虽说仅仅还是在社会一角的xx超市中兼职临时工，但仅仅是这样的一点接触都能让我感受到社会和校园的不同，可见想要真正的踏入社会我们还要经过多少的学习和锻炼！

先来说说我从社会环境中的体会，作为一名大学生，虽说生活在被称谓“小社会”的大学校园中，但当我走出了校门才真正的体会到自己过去所待的学校不过是一座象牙塔。在学校里有太多为了学习被简化的事情，就算学习中犯下错误，也能很轻松的得到改正的机会。

但社会不同，在社会经历的这段时间里，我认识到了这里的严谨，并也应为自己的错误被领导批评过，这里的一切都有



自己的规定得到，而且比起校园严格了很多。

但相反的，在这个大环境中也给了我们充分发挥自身能力和展望的舞台！虽然不容易，但这里真的很精彩。

此外，在这次的社会实践中，我通过在超市中的实践，在工作中体会到了团队的协作和默契，感受到了对于工作的责任！虽然在体会这些的时候我也经常会因为自身的不足被领导批评教育，但在期间我也受到了很多的教导和鼓励！这帮助我更好的适应了工作，也更深刻的体会到了社会实践。

另外，除了工作中的体会，在外的生活也给我带来了许多的成长和进步。如今的我不仅能在生活中照顾自己，还学会了许多独立的生活技巧！

这次的社会实践中我收获了许多的心得和体会，虽说对我现在专业的学习并没有直接的帮助，但我相信我在今后的成长上一定会有更大的进步！

## 寒假超市实践报告篇六

随着社会的不断发展，教育的方式也随之发生了转变。为了增加学生的实践能力和创新精神，各级学校不断探索创新，推行双减寒假实践活动。我所在的学校也积极响应，并组织了一系列有意义的实践活动。在这次活动中，我参与了社区志愿服务、文化探索、科技创新等方面的实践活动，收获颇丰，深感实践对于学生的重要性。以下将是我对于这次实践活动的心得体会。

**第一段：参与社区志愿服务，丰富自己的社会实践经验**

寒假期间，我参与了社区志愿服务活动。通过了解社区中老人、残障儿童的生活状况，并为他们提供帮助，我深刻地认识到了社会实践对于学生的重要性。在这次活动中，我不仅

收获了亲身参与社会公益事业的经验，还深刻感受到了奉献他人并不断学习的重要性。通过这次志愿服务，我明白了只有将自己的知识和技能付诸于实际行动中，才能真正理解知识的用途和意义。同时，社区志愿服务活动也培养了我对于他人的关心与爱心，并且激发了我不断奉献他人的动力。

## 第二段：参加文化探索，拓宽眼界，增长见识

在寒假实践活动中，我还参与了文化探索活动。我们组织了参观博物馆、艺术展览等文化场所，听取了专家的讲解，并进行了实地观察。通过这些实践活动，我不仅深入了解了我国悠久的历史文化，还拓宽了自己的眼界，增长了见识。走进博物馆与艺术展览中，我被那些丰富多彩的文物和艺术作品震撼到。我从中领悟到了艺术与文化的魅力，进一步激发了我的学习热情。参观文化场所，使我对中国传统文化有了更加深刻的认识，激发了我进一步探索、传承和弘扬中国文化的动力。

## 第三段：参与科技创新，提升科学素养和创新能力

寒假实践活动中，我还参与了科技创新项目。通过实验和研究，我学会了运用科学方法和技巧解决问题。在团队合作中，我进一步提升了沟通能力和团队协作意识。我明白了科技创新对于社会发展的重要性，也培养了我对于科技创新的兴趣。在这次活动中，我参观了科技企业，并与相关的专家学者进行了交流。这不仅拓宽了我的科学视野，还让我真切感受到了科学发展的无穷魅力。通过这次参与科技创新活动，我学到了更多的知识，提升了自己的科学素养和创新能力，并且明确了未来科学研究的方向和目标。

## 第四段：实践活动的反思与改进

通过这次寒假实践活动，我深刻领悟到了实践经验对于学生自身发展的重要性。实践活动让我学到了更多的知识和技能，

也增长了见识。但同时我也认识到，在实践活动中还存在不足之处，例如组织上的不够顺畅、学校与社会资源的不够充分利用等。因此，我认为在未来的实践活动中，学校应该加强组织和协调，提高活动的质量和效果。同时，学校应该积极与社会各方面合作，充分利用资源，为学生提供更多的实践机会和学习资源。

## 第五段：结语

通过这次寒假实践活动，我真切感受到了实践对于学生的重要性，它是学生全面发展的重要支撑。通过参与社区志愿服务、文化探索和科技创新等实践活动，我不仅增长了知识和见识，还提升了自己的实践能力和创新意识。这次实践活动让我更加明确了自己未来的发展方向，也为我树立了明确的目标。我将继续努力学习，不断探索，为实现自己的理想而努力。我相信，通过实践，我能够在未来的学习和生活中展现自己的价值，并为社会的发展做出贡献。

## 寒假超市实践报告篇七

作为20xx级的大学生，我迎来了大学生涯里第一个寒假。在这个寒假里我试着去工作，带着自己的好奇心和党的十八大的影响投入短暂的工作中。

在寒假的一个月时间里，我在一家超市工作，我带着自己的美梦踏上短暂的工作岗位上。在经历一个月后，我发现我变了，从这次工作中我学到很多，不是课堂上所学的到。感受工作的辛苦，感受了挣钱的不易，更感受到时代的要求。

在上班前，我的一位长辈就对我说：上班要多做事，少说话，说对话。当时我不以为然，感觉我是大学生知道该干什么，可还是点头说好的。一件事改变了我的想法：我刚开始两天总是看自己的货架，不管其他的，直到我的货架来货了，我自己弄不完，才知道完了。可是旁边的货架在大家帮忙下很

快弄好了。我怯懦的说，大家好，麻烦你们帮帮我，可以不？很快大家投入了帮我的潮流中。这次经历，我深深的印在脑海里，让我一直反思。

在春节期间，超市里客流量很多，工作相对我来说异常辛苦。我慢慢的度过了这难忘而有意义的日子。当我结束工作时，回顾过往，我内心十分充实，感觉这次经历让我改变了很多，学到很多东西，而不是课堂上的理论。我深深的体会到实践是检验理论的法宝，更能让人很快提升。

在一个地方，要想做好一件事很容易，但是一直做好事难。也应了那句俗语：做坏人简单，做好人难啊！一个人的形象很快就被树立，所以我想在超市做好，就遵守超市的规定，学会如何待人，怎样处事，改善自我，让自己处于良好的状态。

在这一次工作中，我深深的体会到实践的意义，为了以后总结了以下几点：

一、遵守你所在公司或单位的规矩。俗话说：无规矩不成方圆。当你在工作岗位时，不串岗，不闲谈瞎逛，努力工作，更能面对工作中的`各种问题，更能维护工作的利益。尽自己的绵薄之力为公司的业绩做贡献。

二、多做事，少闲聊。你在一个公司拿着它发给你的工资，假如你整天无所事事，谁还会用你呢。我在超市看看自己的货架，没货了就补货，台面不整洁了就用抹布擦擦。这样给顾客带来干净整齐的形象，有利于顾客更顺利的买到自己所需的商品。

三、热情待人，微笑面对。在超市里，顾客有时候找不到自己所需要的商品，如果问我们时，我们微笑的告诉他们。他们也会很高兴，下次光临的机会更大。当在其它工作中，我们只有真心的对待别人的问题，耐心的告知，微笑的说话，

给人留下很好的形象。礼貌待人更让自己接近成功，让人看到你的素养。

四、注意团队意识和团结精神。在超市里，补货和盘点是最忙的事。只有自己和大家一起干，学会如何处理，更好的完成任务。记住，一个巴掌拍不响，众人拾柴火焰高。只有拥有团队意识，不断的学习，才能更好的做好每件事。

五、不断学习，改善自我。人只有不断学习，才能更好适应社会的潮流。学习是人一生的目标，活到了，学到老，人生才美好。谦虚的学习会让你变得更加睿智，更能融入集体，让自己有所改变。

## 寒假超市实践报告篇八

寒假，作为一年中最长的假期，对学生们来说是放松和休息的好时机。然而，与往年相比，今年的寒假似乎并不平常。由于新冠疫情的影响，学生们无法像往常一样外出旅游或参加集体活动。然而，这个寒假，我有幸参加了学校组织的一项名为“双减寒假实践活动”，通过该活动，我获得了许多宝贵的经验和收获。在这篇文章中，我将分享我的心得和体会。

首先，这次实践活动让我更加了解社会中的种种问题和困难，增强了我对贫困地区人民的关怀和理解。我们组去了离学校不远的的一个农村。在那里，我们帮助农民扫除农田中的杂草和垃圾。通过亲身参与，我意识到从事农业并非易事，需要勤劳和毅力。与此同时，我也看到了贫困地区农民艰难的生活条件，让我深感社会的不公平。这次实践活动让我更加珍惜现有的生活条件，并激发我帮助他人、改善社会的愿望。

其次，这次实践活动培养了我团队合作和领导能力。在农村的几天里，我们组成了一个小组，共同完成各项任务。每个人都有各自的分工，我们共同协作，达成既定目标。在具体

的实践中，我发现团队的力量是无穷的，只有通过合作才能更快地完成任务。同时，我也体验到了领导的重要性。为了协调团队成员，我不仅要激发大家的积极性，还需要合理安排时间和任务。通过这次实践活动，我学会了如何有效地领导团队，同时也意识到合作比竞争更重要。

第三，这次实践活动开阔了我的眼界，让我更加了解不同的职业和行业。除了在农村的实践，我们还参观了一家工厂和一家学习中心。在工厂，我们亲眼目睹了产品的制造过程，并了解了各个岗位的职责。在学习中心，我们参观了各个专业的实验室和设备，与专门的老师进行了交流。这些经历让我意识到，每个行业和职业都有其独特的重要性和价值。不同的工作和专业需要不同的技能和知识，这也给了我更多的思考方向和未来的选择。

第四，这次实践活动让我更加深入地了解自己的兴趣和优势，为未来的职业发展做好准备。在实践活动中，我发现自己对医疗领域和科学研究非常感兴趣。通过和医生和科学家的交流，我对这些职业有了更深入的了解，并且对自己未来的发展方向产生了浓厚的兴趣。同时，在实践中，我也发现了自己的一些优势，例如分析和解决问题的能力以及团队合作能力。这些发现让我更加有信心和动力去追求自己的梦想。

最后，这次实践活动让我认识到，生活的意义不仅在于追求个人的幸福，更在于帮助他人、改善社会。通过实践，我不仅获得了宝贵的知识和经验，更加深入地理解了社会的不公和贫困地区人民的困境。因此，我决心在未来的工作和生活中，为改善社会、帮助他人尽我的一份力量。

总之，我通过参加学校组织的这次双减寒假实践活动，获得了很多宝贵的经验和收获。这次实践让我更加了解社会问题，培养了团队合作和领导能力，开阔了眼界，为未来的职业发展做好了准备，并激发了我帮助他人、改善社会的愿望。在将来的学习和工作中，我将坚持这种实践精神，不断努力进

取，为自己和社会创造更美好的未来。

## 寒假超市实践报告篇九

随着新型冠状病毒疫情的影响，2020年冬季寒假的时间变得更加丰富。在这样的背景下，为了充分利用寒假时间，许多大学生选择参加实践活动来充实自己，深入了解不同领域的知识。我也参加了一些寒假实践活动，并从中获得了不少的体验和收获。在本文中，我将分享我的寒假实践活动心得体会，希望能对其他学生有所帮助。

### 第一段：选择的原因

在选择参加寒假实践活动时，我们需要有一定的目的和规划，不能盲目随意地报名。我选择参加实践活动的原因主要有两点：一是我想充分利用自己的时间，提高自己的能力和素质；二是我想认识不同领域的人士，扩大自己的社交网络。在这样的前提下，我看了很多实践活动项目，并选择了适合自己的和感兴趣的项目。

### 第二段：具体参加的实践活动

我参加了两个不同的实践活动，一个是志愿者协会的社区志愿活动，另一个是工程实践训练，下面我将对两个实践活动做出详细的介绍。

第一个实践活动是参加志愿者协会的社区服务，我和其他志愿者一起到社区为居民提供基本的服务，例如打扫卫生，帮助老人购物等等。这个过程中，我学到了很多关于如何与人交流，如何为他人服务的技巧，也更深刻地了解到了社区的重要性。

第二个实践活动是工程实践训练，通过走访工程现场、学习工程知识和技术等环节，我了解到了工程技术的基本概念和

实践操作，增加了自己的专业素养和专业知识。

### 第三段：体验收获

通过两个实践活动，我得到了许多关于工作和生活方面的指导和体验。在社区服务活动中，我意识到服务他人的重要性，学会保持耐心和理解他人的需要，更加关注社区的公益事业和发展。在工程实践训练中，我学到了探究的方法，提高了解决问题的能力。这些技能和经验将在我未来的生活和职业发展中发挥重要的作用。

### 第四段：讲述具体体验和收获的例子

作为一名志愿者，在为社区服务的过程中，我认识到了社会服务的意义，参与到了社区建设的实践中。例如，我们去走访孤寡老人，帮助他们打扫卫生，聊天和交流，让他们感受到了关注和尊重。这些活动不仅让我学到了很多社会服务的技能，也让我感受到了自己的社会责任和使命。

在工程实践训练中，我们学到了设计楼房的通风和采光系统，通过量化分析和模拟检测，明确了设计缺陷，提高了工程技术的实施效率。这个过程中，我不断学习新的技能和知识，提高感知能力和解决问题的能力。

### 第五段：总结

通过参加寒假实践活动，我得到了许多宝贵的经验和技能，认识了不同领域的专业人士，拓宽了自己的社交圈。这些经历也让我成为了更加优秀和有担当的人。我相信这些经验和技能在未来的生活和工作中，必将会有着更加广泛和深远的影响，为我的人生增添色彩。



## 寒假超市实践报告篇十

这个寒假我在超市找到了一份工作，起初认为工作内容简单，劳动强度不算很大，那就是为\_\_超市发送海报，这个工作并不是站在街头沿街发送，而是往小区发送，既可挨家挨户发送，也可根据地址派送，关于工资则是按件计费，刚找到这个工作的时候，感觉到这个工作不是轻而易举，就凭我的速度，一天赚上四五十那不是玩似的，当即就交上了50远的押金，与负责人签了一份合同，规定要干够一定时间才能辞职，也就是说提前辞职的话押金就不会给了，这个流程跟我寒假的家政工作是一样的，都是为了保证工作人员固定性。

在负责人的安排下，很快我办理了工作证，这是为了能够方便进入小区，据我了解并不

我也理解那些小区住户的苦恼与厌烦，每天看不完的小广告，甚至都贴到了家门口，所起我们这种海报的投递方式，我们集思广益，针对防盗门，我们会把海报塞在门缝中，高度深度都是有要求的，但是道高一尺魔高一丈，很多住户专门在门缝中塞上木条就是为了防我们的，这也难不倒领导，让我们随身带上透明胶带，至于那些实在是塞不进去的，你就往门上贴。

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，也让自己在社会实践中开阔了视野，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的田地里，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。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些

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。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好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。

通过本次实践活动，一方面，我们锻炼了自己，在实践中成长，另一方面，我们为社会做出了自己的贡献，但在实践过程当中，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的问题，我们回到学校之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，为今后更好的服务于社会打下坚实的基础。

## 寒假超市实践报告篇十一

短短三周的寒假生活转眼就过去了，这对我们来说是进入高中后的第一个寒假。在这个假期里我们参加了很多社会实践活动，过得颇有意义。

### 1. 丰富的团队活动

在这个寒假我们高一（十）班的团员同学参加了学校布置的一个名为经典寻访的活动，我们选定的目标是位于黄浦区的外滩。刚开始大家觉得黄浦区是我们土生土长的地方，对于外滩也已了解得十分透彻，没有意义。不过当我们到达目的地之后，我们发现我们对于外滩得了解并没有我们想象中的那么多。通过寻访和资料搜集我们了解到外滩是这座东方大都会最的景观，它东起中山东一路，北起外白渡桥，南至金

陵东路，面对开阔的母亲河黄浦江，背倚造型严谨、风格迥异的建筑群。是上海具有万国建筑博览标志性的建筑群之一，是人类历史的文化遗产。在我们的寻访过程中，我们看到了一幢幢复古优美的高楼大厦和优美的绿化设施。而且我们还发现在新年之际来这里的旅客中有不少都是老外，可见如今的上海已是受全世界瞩目的国际大都市。

春节是举家团圆的日子，可是还有一些老人由于种种原因只能孤单一人度过春节，所以团支部开展了一班一老人的活动。计划给这些老人送去温暖和关怀，而我们班所负责的是一位家住新华路的名叫任瑛的老人，那是一个头发花白和蔼可亲的老人。我们一行7人代表所有高一（十）班的同学来到了老人的家中，除了嘘寒问暖之外还带去了所有同学写给她的祝福。为了让老人过一个团圆欢乐的大年，我们还准备了一些好吃的东西与老人一同分享。临近尾声之时，大家一同围在老人身旁，为老人唱了一首饱含祝福的歌曲。看到老人高兴得笑着，连声得感谢我们，大家也都不好意思地笑了。

## 2. 多彩的社区活动

除了以上的团体活动之外，我们班的每一位同学在假期里也都参加了所在社区开展的多彩的社会实践活动。有的为社区打扫楼道，有的则积极为社区出黑板报，还有的则跟随着社区里的居委们一起去慰问孤老，有些爱学习的同学即使在放假的时候也没有闲着，整天穿梭于社区图书馆间……尤为可贵的是几乎所有的同学都在居委会的号召下为社区困难群众捐献了自己的一份爱心。

就这样，短暂而丰富有益的寒假生活过去了，新的学期到来了，所有的同学带着对这次假期的美好回忆，准备迎接新学期的挑战。

## 寒假超市实践报告篇十二

寒假是学校放假期间，学生们可以放松心情，享受充实的假期。而在疫情影响下，今年的寒假与往年大不相同。为了让学生度过一个充实而有意义的假期，我校组织了一系列的双减寒假实践活动。通过参加这些活动，我收获了很多，体验与成长，并对未来有了更清晰的规划。

首先，我参加了志愿者活动。在疫情当下，社会需要更多的志愿者，我也积极响应号召。我和同学一起去了当地的社区，为老人们提供帮助，比如购物、打扫卫生等。通过这个过程，我真切地感受到了帮助别人的快乐和满足感。老人们对我们的帮助表示感激，这让我更加明白，在自己力所能及的范围内帮助他人是多么重要。

其次，我参加了一次冬令营活动。这是一次户外拓展活动，我们去了市郊的一个农村地区，与当地的孩子一起度过了几天的时光。这次活动给了我很大的震撼，看到那些孩子们简朴的生活环境，我意识到自己的幸运。我和他们一起玩耍、学习，互相学习对方的优点。通过与他们的交流，我学到了一些实用的生活技能，例如如何制作简单的手工艺品。这次活动让我更加珍惜现在所拥有的一切，并且激发了我关爱弱势群体，投身公益事业的热情。

青少年实践活动是双减寒假活动的一大亮点。我报名参加了一个为期一周的冬季野外生存训练营。在这个过程中，我收获了很多实用的知识和技能，例如如何搭建帐篷、如何找到水源等。这些知识不仅给了我在野外生存的能力，也让我学到了如何合作与沟通，这对我未来的职场发展非常重要。此外，这次活动也锻炼了我的意志力和适应能力，面对陌生的环境和困难，我学会了乐观面对、不怕困难。

除了以上几项实践活动外，学校还开办了一系列的讲座和培训班。我参加了一场关于职业规划的讲座。在这个讲座中，

老师详细介绍了各种职业的特点和就业前景，让我更好地了解自己的兴趣和潜能，并对未来的职业发展有了更明确的规划。此外，学校还组织了一系列的技能培训班，如编程、手工制作等。通过参加这些培训班，我不仅学到了新知识，还培养了动手能力和创新意识。

通过这些双减寒假实践活动，我受益匪浅。我学到了很多知识和技能，也锻炼了自己的各方面能力。更重要的是，我对未来有了更清晰的规划和定位。通过志愿者活动，我懂得了帮助他人的重要性；通过冬令营活动，我懂得了珍惜现在的一切；通过青少年实践活动，我提升了自己的能力和意志力；通过讲座和培训班，我对未来的职业发展有了更明确的认识。

总之，双减寒假实践活动让我度过了一个充实而有意义的假期。通过这些活动，我不仅收获了各种知识和技能，也锻炼了自己的各方面能力。更重要的是，我对未来有了更清晰的规划和定位。我相信，这些收获将对我未来的成长和发展起到积极的推动作用。希望明年的双减寒假实践活动更加丰富多彩，让我们有更多机会锻炼自己、展示自己。

## 寒假超市实践报告篇十三

大学寒假不仅是一个长假期间，更是学生们进行实践活动的绝佳时期。实践活动不仅可以扩宽我们与社会的联系，还能够锻炼我们的实际操作能力以及思维能力。在这个假期里，我参加了一些实践活动，收获颇丰，大致分为社会实践和学科竞赛两类。这里我将分享自己的心得体会。

### 第二段：社会实践方面

寒假期间，我参加了由学校组织的社会创新实践活动。我们小组选定了一个社会问题，并在华南理工大学一周内进行了深入的调研。通过对周边居民、相关机构的访谈，我们发现该地区的老年人社交困难问题十分普遍。为了更好地解决这

一问题，我们设计了一个社交平台，方便老年人们多进行社交活动。在活动中，我学习了如何团队合作、如何开展有效的调研、如何从一个问题出发设计一个方案。同时，我也进一步意识到，一个社会问题背后需要的不仅是资金和技术，更需要的是理性思考和策略规划。

### 第三段：学科竞赛方面

除了社会实践，我还参加了一些学科竞赛。比如，我加入了计算机科学竞赛小组，一同参与机器学习相关领域的研究。在这个过程中，我接触了很多新型的算法和技术，拓宽了自己的知识面。同样重要的是，我也意识到知识的深度是与广度的紧密有机结合才能产生质的飞跃。

### 第四段：反思和总结

寒假实践活动带给我的不仅仅是经验和技能的积累，更是思维和态度的转变。活动中，我不断接触新事物、新环境，每次都能从一些小事物中发现一些新的思路与方法。比如在社交实践中，我经常要和老年人和专业机构打交道，我意识到了要化解矛盾和问题，理性，取得进一步的进展，尊重反思总结，坦然地认认错，改正自己的错误。

### 第五段：总结

在寒假的实践活动中，我放弃了安逸舒适，拓展了冒险解决问题的视野。通过这些挑战，我努力提升自己，增加自己的思考应变能力。在之后的学习和实践中，我也会结合自己在实践中的经验，变得更加成熟和自信。

## 寒假超市实践报告篇十四

正如古语所云：“读万卷书不如行万里路。”现代大学生们通过课堂学习以及网络浏览等多种形式获取知识的同时，

开展一些实践活动也变得越来越重要。而在大学生的日程表上，寒假也是开展社会实践、走进企业、交流探访的一个重要时间点。本文旨在通过我个人的寒假实践活动，分享一些心得体会。

## 第二段：准备

在寒假前，我决定利用这个寒假的时间去拓展自己的眼界，于是报名参加了几个寒假实践项目。在项目启动前，我先进行了一定的准备工作。首先，在了解项目详情后，我向其他已经参加过的学长学姐请教并收集他们的经验。其次，我开展自我学习，进行了一些与所选项目相关的学科课程等补充学习，以增强自己的项目实操能力。

## 第三段：实践

开展寒假实践活动的过程，让我感受到了宝贵的实践经验和珍贵的亲身体验。在每一个项目环节中，我积极与团队成员合作，研究分析问题，并提出可行的解决方案。同时，与当地居民建立联系、参与当地歌舞活动等丰富多彩的经历，让我更好地了解了当地文化的内涵，加深了对当地人民的情感认同。这些宝贵的实践经验和实践活动的成果，都将为我的未来工作打下坚实的基础。

## 第四段：反思

在实践活动的过程中，我也经历了许多困难和挫折。例如，有时走进某一个企业只能获得很少的信息，且有时信息也不准确，还有一些企业对我们的项目提出了一些挑战。所以，在实践活动的过程中，我意识到，需要跳出自己对知识的框架，去探索真实的问题和解决之策。另外，需要对反馈信息进行及时评估和总结，以便更好地完成实践任务。

## 第五段：总结

通过这次寒假实践活动，我不仅拓宽了自己的视野、增强了沟通协作的能力，还使自己更为深刻地理解了未来工作的空间和角色。最重要的是，在这次实践过程中，我更好地发现了自身的焦点和优势，明确了自己未来发展的方向和目标。因此，建议大学生在寒假实践活动中，不仅需要注重自己原有的学科素养和人文素养的深化，更应该把握好商业和社会的整体发展趋势，同时全面提升自我素质能力。这样将有助于大力构建更加创新和多元化的人才储备体系，为我国经济社会的发展和进步贡献自己的力量。

## 寒假超市实践报告篇十五

除了在“教什么”上下功夫，我在“怎样教”也丝毫不敢马虎，我翻阅了《教育心理学》、《发展心理学》、小学语文、数学教学法等专业书籍，上网查询了有关经验交流，在充分尊重儿童身心发展规律的前提下开展教学活动。

第二，从事教学工作需要“耐心”：面对一个年仅7岁的一年级的学生，他对知识接受和记忆的方式和能力都有其特点和限制，我们在教学中不能从自身主观出发“想当然之”。对学生在学习中所遇到的障碍要“耐心”的讲解，一遍不行就两遍，两遍不行三遍，同时也应该反省自己的教学方式是否对路，切忌“简单粗暴”。

另一方面我及时将教学进展及时反馈给家长，有利于家长的配合与支持。同时，我还向多位我以前的老师请教，他们的经验都给了我莫大的帮助。

同时也发现一些了自己的不足，使我在以后的学习中不断的弥补和提高。可以说，这次实践让我是“受益匪浅”。

## 寒假超市实践报告篇十六

寒假的社会实践只是一种磨练的过程。对于结果，我们应当



有这样的胸襟：不以成败论英雄，不必须非要用成功来作为本身的目标和要求。人生需要设计，可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。小草用绿色证明本身，鸟儿用歌声证明本身，我们要用行动证明本身。所以，为以后的成功奠基，我选择用社会实践充实本身。不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻简便松成功。在现今社会，招聘会上的大字板都总写着有经验者优先，可是还在学校里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展本身的知识面，扩大与社会的接触面，增加小我在社会竞争中的经验，锻炼和提高本身的本事，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，于是我选择了寒假出去找个公司进行社会实践。

大家都说大学已经是一个小社会，但我总觉得学校里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归坚持着学生身份。而走进企业，接触各类各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但你得去应对你从没应对过的一切。在这次实践中，我对学校学习的知识与实际应用方面感触感染很深。在学校，理论学习的很多，并且是多方面的，几乎是四平八稳的，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环境。或许工作中运用到只是简单的问题，只要套公式就能完成一项任务，有时候你会抱怨，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？也许教师是正确的，虽然大学不像在社会，可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，有平时功课的补充，我们比别人具有了更高的起点，有了更多知识去应付各类工作上的问题。虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，但能参与实践也使我颇感兴奋。

在学校上课时都是教师在教授，学生听讲，理论占主体，而在打工期间，没有任何教材能够帮忙你。平时在学校有什么错了改一改就能够，但在实践里，有时一个小小的错误会导

致严重的后果，因为工作是有联系的，很可能一子错，全盘皆落索。所以，每个环节都不能出错。这些细微的要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道题就能够了，但那里更需要的是与实际相结合，没有实际，只是纸上谈兵，是不可能在社会立足的，所以必须要异常细心谨慎，并且一旦出错并不是像学校里一样教师打个红叉，然后悔改就行了，在工厂里出错是要负职责的，这关乎工厂的利益存亡。总之，这个寒假的社会实践是丰富而又有意义，让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获。在我的社会实践生活中，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。但这也给我上了贵重的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，必须要心平气和，仅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，并且要明确表示你是真心在理解他们的批评。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，这才是我所应当做的。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，我能看到本身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你必须会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方支出与你对等的真情，要明白赐与比获得更使人开心。不论做是事情，都必须有主动性和进取性，对成功要有信心，要学会和四周的人沟通思想、关心别人、支持别人。实践的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是工作生活的全部吧。我不明白多少工作的人有过这种感触感染。

但总的来说，这次的实践生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。此刻想来，二十四天的社会实践生活，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，公司当然更看重小我的相关工作经验。就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，应对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了假期实践。寒假虽然仅有短短的一个半月，可是在这段时间里，我们却能够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，它们的感化就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得明白“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题本事。经过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的本事要依靠实践的经验 and 锻炼。应对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应当改变观念，不要简单地把寒假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本身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，只要是本身所能承受的，就应当掌控所有的机会，正确衡量本身，充分发挥所长，以便进入社会后能够尽快走上轨道。在这次寒期的工作中，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。

这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我慢慢走向社会，渐渐走向成熟。此刻，离走进社会越来越近了。学校与社会环境本存在很大的区别。这就要求我们利用假期时间走进社会实践。学校与社会环境的不一样，接触的人与事也不大相同，所以我们还能够和社会实践中学习到许多在学校里学不到的知识。这就构成了从实践中学习，从学习中实践的良性循环。当今中国经济飞速发展，国内外经济不断变化，在机会越来越多的同时，也出现了更多的问题，有了更多更艰巨的挑战，这也就对人才的要求越来越高。

我们不仅仅要学好课本里的知识，还要主动走进社会，进取在实践中学习其他的东西，不断增加自我的经验，全方面武装自己，才能在这个社会有立足之地甚至拥有不败之地。

## 寒假超市实践报告篇十七

本着回报社会，奉献社会的原则，我们部开始了我们有意义的寒假生活。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。人际交流与沟通，是每一个护理专业学生的必修课，可将其真正灵活的应用到实践中真的很不容易，也让我们领悟到了，讲话这真是一门艺术啊~毋庸置疑，我们的实践活动在各所在地市医院展开。

经过社会实践，我们从中能学到很多，从我们接触的每个人身上学到了很多社会经验，自我的本事得到了提高，而这些在学校里是学不到的。在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。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，人与人之间合力去做事，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、耐心、虚心地理解。每一个大学生好高骛远的缺点在此也得到了很好的教育。在实践中，我们不仅仅能将课堂知识有意义的运用，还能亲近社会，提前了解医护，护患之间的一系列日常问题。

寒假期间，那些坚守岗位的工作者，是我们学习的榜样。爱岗敬业，我们每一个人都应当践行的价值观念，在实践中让我们受到了熏陶和感染。也纵观了社会各界的百态。在学校封闭的环境中，我们无法接触形形色色的人，可如今我们有机会了。在他们的身上，都有着这样或那样的闪光点……社会真的是一本百科全书，让我们了解实时新闻，增长经验，奉献自我，服务大众。在实践中不断成长，在成长中不断领悟。唯有这样，我们才能算是真正的大学生，真正的四有青

年！

赠人玫瑰，手有余香。远处的余香飘近，我们的青春在燃烧~用热血挥洒舞出了活力青春，用汗水淋漓谱写了奉献赞歌。人生的意义不在于索取，而在于奉献。经过社会实践，我们找到了新的舞台，我们得到了新的收获，我们学到了新的知识。作为共青团员，我们要有先锋模范之带头作用，在广大青年学生中作出表率与榜样，并在社会实践中锻炼自我，为祖国完美的明天奋斗！

## 寒假超市实践报告篇十八

工作的艰辛与赚钱的不易想想是很多初次进行社会实践的人的感受吧，虽然平时上学的时候找父母要零花钱并没有觉得存在不妥的地方，然而当自己进行工作的时候便会明白获得薪水的过程需要付出无数的汗水才能够实现这个目标，更何况父母想要赚取更多薪酬的话便意味着需要从事更加艰辛的工作才行，想到这里以后不禁为以往向父母索取零花钱的随意态度感到有些惭愧，实际上超市工作作为自己与社会接触的第一站根本就算不上多么辛苦，毕竟并非以赚钱为目的的自己在超市进行工作也是希望能够积累社会实践经验，否则等到正式实习的时候还对这些一无所知很有可能产生许多不必要的麻烦。

在超市的工作中自己学会了记账以及整理货物并得到了领导的认可，虽然付出工作中的艰辛很不容易却在得到这份荣誉的时候感到内心十分喜悦，或许在努力进行工作以后得到认可才会让我觉得自己的付出是有价值的，这种精神上的认可以及平日里在工作中学到的技巧让我觉得十分受用，实际上能够熟练地处理超市的工作已经是寒假即将结束的时间段了，再加上中途由于过年的问题还旷工了几天导致自己对这样的工作态度感到很不满意。

虽然寒假已经成为了过去式却仍然引发了我对社会实践的种

种反思，这次在超市进行工作让我发现身为大学生的自己竟然对于人情世故不太了解，而且若是在超市的工作中出现错误可不会让领导如同老师般谅解自己，这也意味着今后正式步入社会以后应该要尝试理解职场规则才能够融入其中，而且思想也要更加成熟才能够明白领导对于自身工作中的错误不会存在无底线的包容，若是因为疏忽导致失去工作的话可就实在是让人感到难以承受。

面对新学期的到来让经历过社会实践的自己感到内心十分沉重，毕竟在校学习了这么多的专业知识却无法在超市的工作中有着更好的表现，然而也正因为多了这份积累从而让我对未来的发展多了一种理性的思考。

## 寒假超市实践报告篇十九

怎么样才能过个有意义的寒假呢？社会实践是一个很好的学习锻炼机会。通过寒假社会实践活动，主要有以下几点体会。下面是寒假社会实践心得体会，希望对大家有帮助。

寒假，我进行社区服务。我每日都去服务中心帮忙，帮那里的工作人员整理资料 and 文件，走访人民群众，了解社区居民的生活情况。

刚开始，我并不适应那里的工作，觉得很无聊，很没用。但是，通过与当地居民和工作人员的接触，我逐渐了解到了这个社区服务的乐趣。我知道了如何整理资料，如何照顾老人，如何体贴他人，也知道了成年人的艰辛、努力——这一切的一切，若是没有走出家门，参与服务，就不会体会到的。

通过这次社区服务，我提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，不仅发现了自己知识结构中欠缺的一面，也感受到了现实和理想的差距，这对我们的学习、

生活和工作都有很大的启发。

通过这次的社会实践，让我学会了很多东西，我深深地感受到一个人在工作岗位上的那份热情。正因为如此，我才渐渐地懂得了一个道理：要创造自己的事业，就必须付出加倍的努力，凭着一个人对工作的执，坚定的信念会指引着他走向完美的事业之路。

还没能真正地接触事业，没能真正地了解到工作的难处和辛苦。想起来，还是觉得自己现在还是不错的了，能在这么好的环境下读书，为以后的工作打下基础，只是，我觉得个别惭愧，都怪自己不够争气，不珍惜这好的时间和机会去好好读书，整天都无所事事，在家里一点事也不会做。是这一次社会实践给了我学习的机会，同时也给了我一次记忆深刻的经历。

在实习的过程中，我认真、负责地做好每一件自己该做的事，对自己产生，都得到了一个满意的答案。原本以为自己已经学会了一些基础的知识就够用了，可到了实习的时候才知道原来自己要学的东西还有很多，以后自己要走的路还很长，不能只安于现状，一定要奋勇直前。人是在不断前进中成长起来的，虽然会有很多坎坷，但总是会有办法解决的。做人不怕失败，最怕失败后永远不能站起来。一定要相信自己，因为我总是对自己说“勇敢点，挫折?怕什么，风雨过后一定会有彩虹的”。于是，我便有着一个坚定的信念，那就是克服自己在成长中的困难，坚定不移地朝着自己奋斗的目标前进。

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。

通过本次社会实践活动，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;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。

机遇只偏爱有准备的头脑，我们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，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。

今年寒假，我利用闲暇时间，在所在社区进行了社区服务。过年期间，一场大雪降临，地面被积雪覆盖。天气寒冷，地面很快就结了冰，满地积雪影响了社区的环境，给行人带来不便。因此，我利用四个工作日进行清扫活动，义务铲除地面的积雪。

通过社区服务，我不仅锻炼了自己的吃苦耐劳精神，而且深深体会到了清扫工们工作的辛苦。他们每天起早贪黑，冒着严寒酷暑，努力工作带给人们洁净的生活环境。由此，我学会了尊重他人的职业，尊重他人的劳动成果。

同时，我还想对每位社区居民说，希望大家能够齐心协力，为创造一个和谐、绿色的社区环境而共同努力。和谐的社区环境能够带给人们愉悦的心情，而整洁的社区环境需要每个人的切实行动。通过这次的社会实践，我学会了很多东西。我渐渐地懂得了一个道理：要创造自己的事业，就必须付出加倍的努力，对工作的执着，坚定的信念会指引着我们走向完美的事业之路。

社区服务已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。通过



本次社会实践活动，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；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。“机遇只偏爱有准备的头脑”，我们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，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

这次社区服务活动，使我增强了社会责任感和使命感，我也学到了一些处理问题的技巧，与人沟通的技巧，受益匪浅。

学校把社会作为实践的场所，让我们参与社会，在公益劳动的实践中有所启示。启发了我们在公益劳动中寻找能使我们受到教育，有所感悟的亮点，引导我们去了解社会、感受社会。

处于这个时代的我们，大多都是独生子女，对待一些人际关系和自我评估的方面都有所欠缺。这次的活动让我觉得自己是另一个雷锋。也让我亲身体会到了劳动的光荣感。这些都促进了我努力改正自身错误，正确认识自己。让我们亲身体会到了劳动的艰辛和劳动穿早世界的真理，抵制了我们轻视劳动和不劳而获的思想的侵蚀，避免了我們形成好逸恶劳的坏习惯。

社区实践活动提高了我们的社会实践能力。引导了我们接触、了解社会，增强我们的社会责任感和社会适应能力。更让我们明白了学会独立的重要性。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些出生牛犊的中学生们，独立的培养和社会的洗礼是多么的重要。在这个更新速度超快的今天，如何适应社会也是我们即将面临的困难。对于现在的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。也同样加强了我

们的劳动观念，帮助我们树立正确的人生观、价值观。培养了我们的竞争意识和开拓进取的精神。社区服务不仅能造福社会，而且能陶冶情操，美化心灵。而我们也该为了公共利益而自觉自愿地参加劳动，因为那是我们中学生的劳动态度的一个特征。不记报酬也是我们中学生劳动态度的一个特征。我们讲的服务，就是以不记报酬为前提的；那是根据以公共利益而劳动；我们必须为公共利益而劳动，自觉要求进行劳动。积极为社区服务是为社会尽力，是热爱劳动的表现。

参加这类实践活动，对于现在的高中生来说是十分重要的，一是锻炼我们的实践能力，这也是这个活动开展的初衷；二是增加学生与外界的交流，使得学生不再死读书，读死书，而是在实践中发现真理的所在；三是让学生们学会感受社会，体验社会，真正参与到社会实践中去，让我们自觉地去发现生活中的美好，去感受更广阔的人生。

“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代高中生的追求，如今的高中生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，此类活动正逐渐壮大，成为校园里一道亮丽的风景。显然，这种活动已成为一种势不可挡的社会潮流，学生更趋向于全方面发展。

张瑞敏曾说过：“把一件简单的事做好就是不简单，把一件平凡的事做好就是不平凡。”刚开始劳动是有点累，但很高兴，有种成就感。就像一群人坐在一起吃着你做的菜，心里会很幸福高兴。

看到了成绩，也看到了自己存在的不足。我感触深的是万事都不是那么容易的，只有自己不断克服困难才会成功，做事要认真踏实。假如我不去认认真真地做一遍，就发现不了自己的不足。学习也一样“一分耕耘，一分收获。”只有自己体验了才会知道。自己付出了多少，就得到多少回报。只有认真做了，才能有所得。通过自己的努力付出，不管结果如

何，那个过程自己肯定是受益的。

通过这次社区服务劳动，我明白了许多道理。我想应该是我们在劳动中明白了许多平时不懂的道理。慢慢的长大了，改变自己。劳动中，我知道了许多自己的不足之处。平时，在家的時候爸爸妈妈都把我们当宝一样的伺候，这次我们算是亲身实践了，而且我们都努力的去做了。在曲折中前进，在挫折中成长，相信只要我们细心观察生活，我们每一天都是有收获的，我们总是在进步。