

# 2023年大学生暑假打工社会实践心得(优秀18篇)

通过写培训心得，可以让我们更好地理清自己的思路和提升自己的思维能力。下面是一些写作工作心得的示例，希望能对大家的工作有所帮助和指导。

## 大学生暑假打工社会实践心得篇一

我从初期准备阶段满怀憧憬的开始，到实践期间亲身经历的深刻体会，再到临行时依依不舍的结束，实践的每一天都让我感慨万分，收获良多。在暑期社会实践活动筹备阶段之前，我就经常听师兄说起过。每次听完师兄师姐们讲起社会实践时，那份快乐幸福总是洋溢在脸上。于是我决定要参与到暑期社会实践活动，我必须亲身去感受那份快乐。透过社会实践我能够趁此机会锻炼自我，提高各方面的潜力；同时我也能够收获真挚的友情，建立真正的良好长久友谊。还有就是借此机会提前接触社会，向当地的居民带去我们点滴的爱心，向社会奉献我们大学生应有的微薄力量。

从报名参与这次暑期社会实践活动开始，我就做好吃苦耐劳的准备，为了这次期盼已久的实践，就算再苦再累我都要坚持。此刻实践结束了，整个实践的过程中，虽然有时我觉得自我做得不是很优秀，但我对自我的表现还是满意的。

吃苦耐劳的思想准备是真正投入到暑期社会实践活动的基本前提。所以，实践团组织为大家做好思想方面的准备，从模拟阶段开始就对队员们严格要求，并对纪律方面制定了严格的规章制度。由于我是被分配到调研小组，其工作的主要职责是透过调查问卷的形式了解当地的一些教育状况，这是这次实践活动其中的一大项目。要进行调研，光靠我们调研组的几名成员是远远不够的，我们还需要大家每一名实践队员的帮忙。由于在惠城那边是由我来负责那里的调研工作，

我尽量根据大家各自工作之余的时光来安排调研的人员。七月的天气烈日炎炎，大家都是浸泡在汗水中工作的，但大家还是任劳任怨。我想，大家的努力是我们模拟调研能够取得成功的一大因素。当然，团长的调配以及之前的模拟调研都使我们工作起来又减少了许多麻烦。还有就是大家的用心服从安排很大的促进了这次的调研成功。所以说，一个组织如果没有了纪律，就如一盘散沙没有了水，怎样都捏不成一团泥。

就这样，模拟阶段严格的团队纪律制度让我们从思想上做好了吃苦耐劳的准备，为真正的暑期社会实践活动打好思想基础。

## 大学生暑假打工社会实践心得篇二

作为这次暑期社会实践的负责人，我感到光荣而骄傲；同时，负担这这么多任务，我也感到压力很大。

严格来说，这是我次参与暑期社会实践了。去年参加这项活动，我并未感到压力，因为我只是团队的一名小卒，等待组长和分配任务，然后按部就班的完成即可。

但是这次和以前有了很大的不同。我要统筹安排和与组员，老师沟通联系。统筹安排主要有两方面，第一是活动安排：如何更好地和安排活动是我和我的组们最感到困难的事情，不仅活动本身要具备吸引力和可操作性，也要同时考虑活动的参与度、受众接受程度、社会效应以及经费支持等。其次是人员安排：此次社会实践项目主要负责人被分配到街道的各个居委，加之天气严热，仅有中午统一休息，因此很难有时间聚在一起开会讨论交流，于是在各项活动开始前，如何尽可能全面地做好人员安排和工作落实，以确保活动开展顺利，同时做好各方面人员的协调工作十分重要。而沟通联系一方面是与受助对象和街道的联系，另一方面则是做好实践人员间的沟通联系，看似的工作，在实施过程中却也困难重

重。

虽然早就做好了迎接酷暑的准备，但是当走上街头，步行到目的地去进行普查时，还是有些难以忍受的。我身边的组员也是如此。尽管条件艰苦，但是却挡不住们高涨的热情，每次集合大家都很准时，每次外出大家都毫无怨言。每个同学深知，我们肩上有一份责任。

希望组员们能够在以后的时间里更加积极的投入到工作当中，配合我和老师出色地完成各项任务。当然，在炎热的天气里，照顾好自己的身体也是每个人必须的。

### 大学生暑假打工社会实践心得篇三

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群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走入社会，能够及时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，距离放假还有一个月的时间我就开始筹划自己的暑期社会实践生活，希望自己能够在暑假这两个多月的时间里得以锻炼。

通过朋友的帮忙，我们来到廊坊一家影楼后期制作公司上班，带着些许兴奋和盲目，来到了影楼，开始了自己的打工生涯。在进影楼之前厂里安排了两天的培训。首先带领我们来到了招募大厅，在那里我们上交了身份证、毕业证、健康证的复印件和两张照片，然后给我们统一配备了服装，下午和第二天上午我们又参加了培训，老师给我们讲述了一些工作事项和注意事项。

第三天，我们就开始正式上班了，我们负责将制作好的照片，

给送回去。炎炎夏日，烈日当头，我们骑着自行车穿过廊坊的大街小巷，虽然说天气不能说是酷暑，但也绝不凉快，有时候闷得喘不过气来，一活动起来很快便会汗流浹背的，一会衣服就湿透了，才干了一天，就已经腰酸背痛，本来就是简简单单的送东西，对于我们这些过惯了闲散生活的大学生而言，根本就忍受不了，甚至有第二天不想干的想法。但我很快发现自己的想法是不正确，虽然累，但我始终都牢记着这次实践的目的，再累也应该坚持。因为我知道这就是考验，只有在这种环境中才能看出一个人的毅力水平。想到这些我就会觉得自己浑身又充满了力量，在接下来的几天中那种想放弃的想法就很少出现了，当时就觉得充满精力充满奋斗精神，能够坚持才是一个大学生所应该有的素质。

在这短短的一个月中我碰过壁，流过汗，但我却成长了。一个月的打工，我们的足迹遍布各行各业，大街小巷，工地上，仓库间，超市里，工厂中，到处都有我们的身影。我们在找工作时体验到了因为没有工作经验而四处碰壁的无奈，在工作中体会到了这些打工者每天工作时的辛酸。同样，我们也在他们当中看到了坚强的笑容和那些属于自己的成功。这些天的打工我们看到了许多不公平，但也看到了许多人身上可贵的精神，他们尽量没有很好的出身，很高的地位，但也用自己辛勤的双手去努力刻画着自己的未来。

在与众多打工者接触一个多月之后，发现自己在人际交往方面得到了锻炼与提高，学会了如何去与别人交往，也得到了友谊。我想只要我们真诚地对待别人，慢慢地你的真诚也一定会换来真正的友谊。在外面若没有朋友，你的生活就会增添许多遗憾，而你的精神世界也将是空虚的，所以在外要大胆地与人交往，用你的热情去融化世界，最终你一定有所收获！

“将相本无种，男儿当自强”作为大专学生的我们更应如此，出身好不是有作为的决定条件，不能因此自怨自艾进而自卑，而要想方设法去改变命运的安排。“三十年河东，三十年河

西，莫欺少年穷”，人生最美好的时光莫过于拥有青春的时刻，生如夏花让我们拥有对美好生活的向往，让青春闪烁光亮，不是心里想想就能实现，关键是要自强、自尊、自爱、思想汇报专题自律才有可能实现自我。

## 大学生暑假打工社会实践心得篇四

20xx年8月7号。我踏上了我的打工之旅，虽然这段生活已经结束，但现在的我依然被这段生活给震撼了，他让我懂得了更多的东西，明白了更多的社会现象，我相信它给我带来的决不是那区区的950块钱和满脸的黑色素！

通过一段时间的工作经历，让我更深地认识到社会的复杂，人心的复杂，最深的体会，让我觉得：金钱的万能。

虽说钱并不能买到一些真感情，试问：人这一一生中接触的这么多人当中，真正地会有几个会象父母那么无私呢？有几个不会涉及到这方面的问题呢？更何况我们是生活在一个现实的社会中。

同时，我也可以深刻地体会到钱的来之不易。它的背后可能会有多少的汗水与辛酸，而在这种情况下，忍耐是通往梦想地带的必要基础、必经之路。对于服务行业而言，一些刁蛮的顾客或多或少总会难到一些，而对于一些性子急的人来说，吵架或更恶劣的事情的发生总是难免的，而这时就需要忍耐。因为你毕竟是给别人打工，这样的所作所为，对老板来说总会影响，所以责任就可能全降到你一个人的头上。这时候扣薪水或放你大假是时有可能发生的，所以成大器者必先会忍，要改变局面也必须要忍。

其次，学历高低直接影响薪水、职位的高低，故其对今后有一定的影响。再次，一定的特长对于这个发展的社会也是必须的，它能提高你的就业机率，在这个高速发展的时代，拥有一技之长是防止被淘汰的法宝之一，所谓世不压身。从小

事出发，从点滴做起，从自身做起，体验人生的快乐和美好。其实，幸福无处不在，欢乐无时不有，只要付出过努力，我相信“世间自有公道，付出总有回报”，怕只怕自己不肯去做，不敢去做，怕那些不成困难的困难吓倒了自己，从而止步不前，不肯努力，不肯努力拼搏。“吃得苦中苦，方为人上人”，要成就事业，就得付出。要做真正的自己，做有用的人才，必须要先耕耘，再苦再累都要永不言弃。锻炼自身，着手现在，创造未来。

## 大学生暑假打工社会实践心得篇五

第一次打暑假工，第一次做一名普工，第一次真正的踏出社会，第一次,,,2009年的夏天，给了我太多的第一次，人生也是从无数个第一次开始的，我真心珍惜这一次给我的磨练，这一次的感动。

回首那段日子，仿佛还在昨天。昨天的我，在河源市高新区西可通信有限公司模具厂真空电镀部当一名普工，主要负责生产制造流水线上的工作。还清楚的记得第一天跟同学去报到的情景，夏日炎炎五个人在陌生的地方，大包小包的行李一路随行，那个壮观引来无数人侧目，说真的，当时心里就是有一种感觉，丢人！第一天给我心灵好大的感触，就是再怎么也要好好读书，以后别走这样的路。

没来之前，一直就有心里准备，打工的生活会好苦，但是来了之后才知道现实的比想象的更辛苦好多，不仅是身体上的劳累，还有心灵上的压力，时刻感觉透不过气来。既然做了一份工作，就要把它做好，对它负责到底，但是很多时候因为自己的粗心大意或不熟悉把产品给搞砸了，挨批评就少不了了。

在这里实行的是两班倒的工作制度，刚开始时真的好不能适应日夜颠倒的生活，上夜班的时候很容易打瞌睡，工作效率也不高，生活规律又全乱了套，一方面是来自自己生活上的

原因，一方面是工作做得不到位，来自上级的压力，一时间，真的有了打退堂鼓的打算。

但是，转念一想，我好不容易才进来的，别人都能坚持住，为什么我不能？所以一直憋着一股气，只要别人能做的，我就能，越是打压我，我就越是不服输，不到最后一刻我绝不低头，所以一天一天的熬了过去。也好在，那里的员工都很好，无论是工作上还是生活上都给予我很多帮助与鼓励，跟他们在一起不单只是学到东西，还很开心，在她们的热心帮助下，我也慢慢适应了那里的生活节奏，越做越顺，越做越开心了。

在那里给我感触最深的，体会最多的，不是生活、工作苦不苦，而是工作的责任心。我敢说那里的员工大部分对待工作都是很有责任心的，由于公司实行的是分班制，以产品的良率为标准，两个班进行比较，好的表扬，差的找出原因，要是不能提高良率，组长就有责任了，挨批是正常的，跟着的我们也并不会好过啊！

必然会加大工作量。一开始时，我们都没想过这些东西，只是一味的想着日子快点过完，熬出头就行了，但后来慢慢明白熟悉之后，就一心想着不输给另一班，从此每天就有了一个念头，好好干，提高良率，似乎这样干活就有了干劲，生活就有了目标一样，这样的每一天都不是混混度日的了，而是更有了精神，更有了一份责任，这样的生活也是更快乐的，因为我们感受到了我们都很齐心，我们感受到了付出后的回报，体会了工作上的成就感。

在那里工作还给了我另外一个体会，就是员工的学历跟工作效率是挂钩的。以前总是以为做一名普工，不需要很多的知识，但是进去工作后才发现，像我们这些做暑假工的明显比他们那些接受文化少的员工更有素质，工作起来更有效率跟质量。我们了解到在一线工作的普工他们的学历都不高，很多都没有初中毕业的，年龄也相对较小。

在工作上明显跟我们是有一定得差距的，例如说他们工作上不会灵活变通，可能是我们都是从学校出来的，我们相对于他们也比较听话，容易接受上级工作的安排，还有工作的领悟性我们也相对比他们的高，很多工作我们都是点到则明，而他们却要一定的时间，还要别人耐心的教，这些都是有明显的差异的。所以在那里的领导都比较喜欢我们，走时都不舍得让我们走。

总之，在这短短将近两个月的普工生涯中，给我感触最深的，用一句话概括就是“知识决定命运”，没有知识你就只能做最基层的工作，并且在工作中素质方面也会表现出来你与别人的差距。所以经过这次的锻炼使我更珍惜现在的学习生活，让我更懂得要去学习更多的文化知识，或许现在还没有感觉到它的作用，但是在以后的工作中它一定会立竿见影的。也希望大家都能明白这一点，多多努力为将来奋斗！

## 大学生暑假打工社会实践心得篇六

这次的暑假期间我利用了一个月的时间去体验了打暑假工的生活。我选择的打工地点是xx□ 这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟了很多东西，甚至这些东西将让我终身受用。现将此次实践活动的有关情况报告于下。

之所以选择进厂做一个打工仔，我认为这是一个对于目前状态下的我很适合的地方，无论是从能力的角度看，还是适应和目的的角度。这种嘈杂的环境中，每个人做着自己的事，每处一道不同的程序。经亲戚介绍，我从家里出发于七月十五号到达厂里的，但是人事部的大姐考虑到舟车劳顿，大发慈悲让我休息一天，并让我利用这天去招商银行办卡以便以后把工资打进卡里，然后去医院办健康证。我们住的是四人一间的宿舍，条件不错，比学校的好；而吃的却比较差点，都是油。所谓的包吃包住原来是住宿费一个月三十块钱，吃的每顿两块。可能是初来乍到，舍友冷冷淡淡的，关系弄得不是很好。吃饭的时候大家没有排队的概念，盛饭能抢的就



抢，看到这种场景我还真的不知道该怎么办，只好等别人都打完饭了再去。可能大家接受的教育程度有限，再加上工作时间紧，休息少，所以基本没顾上那么多，抓紧时间要紧！

第一天八点上班，去主管那填了上班卡，正式上岗工作了。我被分到了加工组，组长和我一样也是90后的，因为主管是她表叔所以得到了提拔，所以趾高气昂的。工作的车间很长，容纳了一百多人在里面，大家都在紧张的干活着，生怕一偷懒被领导发现批评扣工资，所以车间里很安静，除了机器的声音和工作时发出的声音外基本没什么杂声了。组长给我找了个空位，然后教我怎么样撕红蓝膜产品上的保护包并交代了一些注意事项后就离开了。或许做的活挺简单的，撕了几张就比较熟练了。第一天感觉很新鲜，时间不知不觉过去了。

进厂的时候，身上难免带着羞涩的学生味，做起活来相对于其他的员工没有那么快且娴熟，动作慢又笨手笨脚的，好在大家都很关照我，细心的教我工作的步骤和方法。偶尔趁主管和组长不在的时候，大家都会偷懒一下小声的聊天。从聊天中我知道了她们跟我都是一样的年纪，初中高中没有毕业就早早的出来打工了，可以说打工之路漫长而又艰辛。她们有些是因为家里孩子多没钱供读书，有些说因为自己太笨了学不好读不下去了，有些却是非常的厌学半途辍学了。所以在知道我是大学生后，她们都投来羡慕的眼光，并告诫我要好好珍惜眼前的机会，好好读书，将来也生活得更美好。可是对于走出校门接触外面社会的我，感觉一切都是那么新鲜，加入到社会中，有助于大学生更新观念，吸收新的思想和知识；同时，一次的打工之旅可以锻炼我的意志，学到在学校无法学习的东西，增强与人沟通的能力和表达能力，提高自身的社会责任感，既开拓了视野，又受益无穷。

虽然在这种环境中，人们的文化素质不高，为了生计、生存，生活中不免有这样那样的明争暗斗，但我感受最深的就是个人在社会中为了生存忙碌的不易。而随着每天不停地重复着同样的工作，不免让人感到厌倦的。每天忙碌着枯燥乏味

的同一件事，耳边还时刻响着组长甚至部门经理的责备，少说话，多做事；抓紧时间，速度超快，品质超好等等。其实这些都是合逻辑的，只要有一颗有责任心，员工可以用心去做好本职工作。开始时候，我们都感觉做这事会不会太大材小用了？带着此种疑问，很不情愿地上班，自然，工作效率比较低。加上桌子和椅子的设计不是很科学，一整天都是坐着干活，时间久了，全身酸痛，浑身无力，特别是高强度的加班还有白班夜班之间的转换，简直是折磨人。虽然有加班费，可是没有周末的日子是很痛苦的。我很佩服那些同事能忍受长期如此的寂寞与艰辛，她们不是不想回家，不是不想休息，而是生存的压力让她们不得在苦苦挣扎。有些刚到二十岁就已经结婚生子外出打工养家糊口，所以聊天的时候，她们都会开玩笑叫我以后找另一半的时候要看好人，不要那么快就结婚，要找也得找个有钱的，总之成家过早就要承担很多责任失去许多自由。但每次我都是笑笑而过。虽然每天下来，很累很瘫软，从没体会过如此生活，可我却从来没有叫苦叫累，工作还是要做，该坚持的还是要坚持。与人家相比，我这只是微不足道的。

在打暑假工的这段时间，我每天都在盼望着回家，同时也在感受着工作的氛围，体验着工作的辛苦与快乐。这些都是在学校无法经历到的。在社会，没人能帮自己，一切都是靠自己努力去打拼，只要自觉了，只要尽力了，一件工作的效率就会得到别人的赞同。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！

同时，这次打工的经历让我深深感受到了知识的力量是多伟大。要想以后舒服地过日子，必须先奠定吃亏的基础。一个人有了知识不愁以后找不到好的工作，而不是像现在这样出卖廉价的劳动力。一个月的时间也培养了我吃苦耐劳的精神，锻炼了意志。经过这次实践，虽然时间很短，可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，

而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如包装部的同事相处好，那工作起来的效率才高。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，还可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次社会实践的目的了。

挑战自我，终于成功，对自己的表现，我还是比较满意的。有人当天就因为种种原因比如伙食而离开，也有的上几天班就坚持不下去了。也难怪，有人评价我们的大学生，工作效率低，对厂方的要求高。的确，我们都有自己的想法，没有初中高中生等他们那样专心致志地工作，而是为了体验生活，大部分人都是慢吞吞地做事，让组长感到很愤怒，下完班把我们叫出去狠狠地批评一通，说如果上班的时候达不到产量，下班后小组都要义务加班直到完成任务为止。果然不出所料，经过一番的教训，我们的效率高了，产品的质量也有所提高。至此，我明白，工作始终是首要的事情，端正态度，是关键。其次是心态的问题，从学生到职员，转变角色需要时间，但又不能花过多的时间。社会的节奏越来越快，那就要求我们尽快改变自己的觉得，转换好身份，态度要积极，工作才能出成效。有些人可能因为自己是大学生而看不起打工的，但同是为了生活，只是选择的方式不同而已。出到社会，大家的身份都是一样的，无论你的学历是高是低，用人单位看你的三个方面，团队精神，个人能力和态度。

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。

由于打工的时间不是很长，接触的人与事范围也不是很广泛，待人对事还不是稍有不足之处，加上自己认识浅，考虑问题欠周全，思想还很简单单纯，所以总体来说还是比较嫩。通过社会实践的磨练，我深深地认识到社会实践是一笔财富。在实践中可以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。

总之，知识是力量的源泉。读好书，就走遍天下不怕！相信这次社会实践并不只是带给我以上这些，我肯定！

## 大学生暑假打工社会实践心得篇七

本着一颗不为利益，只为在实践中磨练自己，在实践中寻找自己的不足，更为在实践中能成长自己的心，我开始工作，深处其中体味了一下这份工作的酸甜苦辣。

工作第一天，领班把任务分配了一下，大家便开始了新一天的劳作。孰不知我这个新手什么都不会，似乎大家都认为是约定熟成的东西了吧，我向别人求助了一下，拖地时，但我还使尽浑身解数努力去拖，总算是干净了，擦擦额上的汗珠，我真感到累了，不光是拖地，像擦杯子整餐具，这些活儿跟我们平时干的都不一样，看这些老手们干的都是有板有眼的。

虽然不是很上手，但我觉的很欣慰，让我懂得了，生活中琐琐碎碎的事很多，但他们中都隐含着各自的规则，需要我们去遵守，去感受，不容一点的忽视懈怠，只有这样，我们才能收获许多，成长更多。

刚来的前两天是给我们培训的，别认为服务工作是一份简单的工作，为了让我们熟悉饭店的基本工作流程和熟悉菜品，所以我们干起了传菜。虽然传菜部基本上都是男生，我们证

明了女生也可以干的一样好。

开始练我们端盘子，男传菜员两手各拿一个端盘，我们也不例外，端着盘子来回来去，有的菜品也很沉，就这样走，一走就是一个小时，走的腿都酸了，酒店还给我们发的小跟鞋，想从来没穿过跟鞋的我们，更是一种煎熬啊！工作时我感觉很累，而且很不适应，觉得有些坚持不下来，但最后还是咬牙挺过来了！

这家饭店是一家四星级的商务涉外饭店，每一个饭店都有好几个岗位，各个岗位的要求不一样。这家饭店岗位主要有前厅、餐饮、客房、酒吧、商品部、康乐等，而各岗位中又有小小的岗位组成，我的主要工作是餐厅服务员。

餐厅是饭店中的一个重要部门，是客人用膳的主要场所，也是饭店获得最佳经济效益、弹性最大的部门之一，它的服务特点是服务员直接对客人提供对面的服务，个量大，时间长，需求多，为了满足宾客的不同需求，必须做到美味佳肴，令客人吃得满意。工作很苦很累，明天都要忙到晚上九点之后，但是我却从中学到不少书本上没有的知识，也顺利的将所学充分运用到实践之中，做到了理论和实践的结合。

每天上班时间不固定，每周都会给我们排班，有早班，中班还有晚班。上班时开会领班就会给我们介绍菜名及价钱和今天的工作日程，还有今天客人订好的包间，哪几个传菜员去哪几号包间服务上菜等等。11点开始站岗了，迎宾在门口等待来临的客人，中午十二点到两点是客流高峰期。4点半过去又开始打扫卫生。晚上五点到九点又是一个客流高峰期。

## 大学生暑假打工社会实践心得篇八

这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟了很多东西，甚至这些东西将让我终身受用。工作的时候要学会全力以赴，不要太计较自己付出多少，尽量做到多做事，做有用的事情。

自己努力的工作，旁人也会看到。不管怎样，重要的是工作的成效和业绩，这才是领导看重的。

不管做什么事情，就算是一件小事，也要认真仔细，绝不能敷衍了事。可能不起眼的小事是很重要的，所谓细节决定成败。人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的那么大，很多小事，一个人能做，另外一个人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

社会实践能让走出校园的我们，更好的接触社会，了解社会，加入到社会中。它有助于我们大学生更新观念，吸收新的思想和知识。同时，社会实践中有很多我们在学校里无法学习到的东西，与人沟通交流的能力和表达能力。社会实践能够加深我们与社会各阶层人的感情，拉近了与社会的距离，也开拓的视野，增长了才干，能更好明确自己的奋斗目标。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

以上就是我的暑假的经历和感受，虽然不是那么的轰轰烈烈，也不是平淡无味，但至少它是充实的，给我或多或少的带来的对于人生感受，和一定的影响吧！

## 大学生暑假打工社会实践心得篇九

利用此次暑期的一个机会，我也是在家附近的餐厅做服务员打工来体验社会，感触实践带给我的成长，让我也是对于自己有了更多的了解，清楚自己以后要去提升的方面是有哪一些的，而此次的打工实践也是让我得到了很多锻炼，懂得了服务的一些技巧，和他人的沟通也是好了很多，更是锻炼了胆量，我也是感谢餐厅给予我这个实践的机会。

餐厅服务的工作，其实也是上手挺快的，了解餐厅的菜品有哪些，有哪些服务事情要做的，可以说一天下来，我也是熟练的能去做好了，不过和客人的沟通一些方面自己也是在思

考如何做的更好一些，对于菜品的了解我也是跟老板去沟通，知道如何的去做好推荐是更好一些，我也是清楚虽然这是一次实践而已，但是我想去做好，也是想得到更多收获，自己的锻炼是一方面，金钱也是一方面，所以我也是要做好菜品推荐，让餐厅赚更多的钱，自己也是能去有一些提成，而这也是需要一些沟通的技巧，来让客人既吃的满意，也是对于我的推荐能肯定的，所以在工作里头我也是会去尝试一些方式，去多思考一天下来自己的工作是不是有改进的地方。

虽然仅仅只是一个服务员，但是其实我也是想在这次的实践里面去做的多一些，让自己能得到更多的收获，所以也是格外的积极，不但是去和厨师沟通，了解菜品，同时也是在推荐里面去多做尝试，特别是一些老客户有些是一直点同样的菜品，其实我也是会多做尝试去推荐一些其他的菜品，来让客户有不一样的体验，而自己的尝试有好有坏，但最终也是得到老板肯定，自己的工作也是在改变里面看到自己的进步，和陌生人的交流也是比以前强了很多，其实基层的岗位并不是就不好的，反而更好的去了解这个行业，清楚问题的所在，我也是就自己工作之中遇到的问题，一些客户的需求去提出，去让餐厅也是有所改进，从而把工作做得更优秀一些，即使是简单的工作，其实自己多去思考，也是会有改变能让事情做得更好的。

实践教会我的，不但是能力提升，同时也会找到自身以前没发现的问题，再去进步就能让自己能更好的去面对社会挑战，而今也是要回到学校，继续的去学习，去让自己进步为以后的发展而奋斗。

## 大学生暑假打工社会实践心得篇十

为期30天的社会实践圆满的结束了，期间所发生的一切值得令人好好回味一番。为此我总结这段时间的工作情况，而这并不纯粹是为了完成任务，更重要的是，这是为了自己而写的一次找寻内心声音的伟大体验。

我很庆幸能在放暑假的当天跟学长、学姐们一起去苏州的一个手机厂工作。在手机厂刚开始做清屏工作，后来转成看外观。刚进无尘室的第一感觉觉得一个小小的手机屏一定不会难倒我。可是并没想象的简单。进到无尘室有一个小师傅带我，她说清屏需要很大的耐心，我说我有。她笑了。她对我说的最多的一句话就是：“只要下定决心的去清这块屏，不去想那么多，一点一点的来，总会很容易清干净。”是啊，或许这就是小事并不是那么简单的事。从清屏上我感觉到了一个人的耐心需要多大才可以清出来那么干净的一块小小的手机屏。

如果问一个大学生走出校门开始到社会中工作首先要做的第一件事是什么？我的回答就是工作中要先去掉“学生味”。工作本身需要的就是一种严谨的态度，“我是大学生”并不能作为工作中出现错误的借口，别认为犯错是理所当然的，因为此时你是在做一件用时间计算金钱的事情，校园中的“随意性”决不能带有。从我入职开始的不久，就转入外观。我又有了一个师傅，这是一直到工作结束的师傅。她在外工作了好久。她常给我说：“做什么工作都要有责任。”在跟她相处的期间我还领悟到了“尽力并不等于全力，尽了全力还是会有一点点瑕疵。自己的本职不做好直接就影响到了不仅仅是个人的利益。”

工作虽然简单甚至单调，但是考虑下去任何细节都很重要，每一个岗位都有它存在的道理。第一天看外观只看师傅看过的屏，她打的不良我从中找，感觉那天过的很快，也许是在无尘室清过屏的缘故吧。感觉还不错，很快便学会了。刚开始师傅让我自己看，我看过后她在看一遍，偶尔会因为我的大意有的地方的小脏污会丢掉，还会看不完全。

常说：失败乃成功之母。而我却觉得，检讨才是成功之母。曾有一次看到一个屏，那样的故障我没见过，然后就流下去了。到复判时却被打回来了，当时被师傅小小的批了一下，师傅说：“你不知道看屏要看整个外观么？”我不语。我只



在心里记着师傅的话。日后的每个屏我都会很认真的去看，而我的速度却很慢。我师父说只要你掌握好了再提速也不迟。我很认真的跟师傅学。我的速度也很快得以提升。在随后的工作中，我的能力不断提高，我师父每天都很开心，我的速度提高了，也便可以帮她减轻些辛苦。每天在工作中随着开心下班。

态度决定一切，在学校部门工作，会很随意，一旦走出校园，如果还不能马上以“熟工”的身份要求自己，那么你将很快被人比下去，因为一个公司需要的是有生产力的员工。每天提醒自己无论是现在工作还是回到学校抑或是将来踏进社会，严谨的工作态度是必不可少的。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在学校读书；而已在社会的人都宁愿回学校读书。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。值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。

这个暑假我利用这段宝贵的时间参加有意义的社会实践活动，接触了社会，了解了社会，并从社会实践中检验了自我。这次的社会实践让我收获不少。在实践中不可缺少的好多：

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练习。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。被人给你的意见，你要听取、耐心、虚心的接受。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力作出肯定。你没有社会经验没关系。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，没有第一次又何来的第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

开始放假的时候，知道要打暑假工时，总有种说不出的心情，总感觉会有些害怕。跟同学通电话说自己的心情，感觉总有种说不出的感觉。第一次去离家那么远的地方，感觉自己什么都不懂，文化程度还不够，也没什么社会经验等种种原因使自己觉得很渺小，自己的怯懦就这样表露出来了。某人曾对我说，在社会中要学会厚脸皮，别人的教导虚心接受，不要不当回事。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。

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，头脑就会枯竭。

有一句话我很喜欢：“成功的人不在于你认识了多少人，而在于多少人认识了你。”努力地去认识他人，也是让他们认识你，从他们身上发掘出你可以学习的地方，体会每一句睿智的语言。

坦白讲，这么短的时间内，小小的暑假工能学到什么呢？就锻炼了态度，心态更加坦荡，我想这已经足够了。生活就像一种修行，只有行万里路，亲身体会实践才能有所感受。

在回来的路上，跟学姐们聊了一路，她们的社会经验比我牢靠的多，从她们的语言中就会体会到那种成熟。遇事不要先为自己找借口，很多的话当着同年级的同学说还好，在她们面前说只会让她们笑话。学姐们给我讲了好多她们所经历的人情世故，她们总说你等遇到了就会明白了，现在听了也不会明白，只要记得，以后无论做什么不要为自己开脱，学会独立解决问题，虚心学习别人的突出。凡事做了就要做好，承担起该有的责任。

这个暑假，见识了很多事，认识了很多，收获了很多，很多。不只是有劳有得的工资，还收获了比这更重要更加无价的财富。期间所赚取的经验将永远成为人生最宝贵的财富之一。

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，我感觉学习与社会实践是密不可分的。

## 大学生暑假打工社会实践心得篇十一

很早就计划在暑假打工了，还没放假就托姐姐帮我找工作，所以一放假我就正式进入了工作状态。我进入了一家制杯工厂工作，开始了我50天的打工生涯。

重庆古乐包装有限公司，它是吴江、上海古乐古乐包装有限公司旗下的一家年轻公司，位于重庆江北港城工业园区内。

古乐包装有限公司产品主要适用于乳制品，方便食品，休闲食品，冷冻食品，饮料。公司自成立以来一直致力于为客户提供环保，方便，实用，美观的包装产品。成为市场上最富创新与竞争力的包装容器专家是我们一直追求的目标。

公司成立即严格按食品卫生要求建设生产车间，达到gmp的c级标准，是目前国内同类型行业生产卫生标准最高的容器生产厂家，公司产品采用目前美国fda唯一承认的无毒印刷方式和油墨—柔性制版印刷，保证为客户提供安全卫生的包装产品，提供各种形状（圆形、方形、椭圆形）及各种规格□3oz—35oz□产品。目前我公司很荣幸的为蒙牛伊利、杭州味全、新希望等众多客户提供牛奶包装。

在古乐工作的这段时间，每天我过得都很充实，早上不用妈妈叫我，我都能自己起床，公司的考勤是很严的，每个月发工资的时候，都会收到一张工资条，上面明确的写着你自己的考勤、奖金等情况。

我们对卫生管得很严，每天上班都要先在更衣室换蓝色工作服（男的是深蓝色的，女的是浅蓝色的）。然后洗手液洗手，干手机吹干，再酒精消毒，最后进入风淋室吹掉身上的灰尘，而且风淋室每次只能允许三个人进入，设定时间是10秒，不

能更改设定时间。她们操作工每天上班前都要开会，由班长讲解要求、注意事项等，然后上班的跟下班的交接（我们是两班，白班跟夜班），下班的会给上班的说明要操作的机台有什么情况，比如是否卡料的情况，时候维修过。然后交给接班的人一份今天的生产表格，上面主要是这个机台今天的产量和下班的余料。

我们加湿房的工作很杂，基本上有以下几点：

1、开出领料单子交给仓库工作人员，他们会把我们想要的东西通过叉车拉到指定地方。

2、领到仓库的片料之后，我们把片料抱到装进塑料筐中，纸箱不能进加湿房，然后把片料码到片料架子上，每个架子码的片料数不一样，主要是看每一箱片料有多少张，4000片/箱和8000片/箱的一个架子码16000片，5000片/箱的一个架子码xx0□六个片料架子都ok之后，我们要用装满水的喷壶为片料加湿，根据片料的纸张和产品的品种不同，加湿的程度和时间也不一样，我们严格按照工艺流程来进行。

4、每个纸杯的完成不光是要片料，因为光是片料的话，它怎么装酸奶，要漏的，所以还需要底纸每个机台上就有一大卷底纸，我们要注意到底纸还剩多少，在机器用完底纸之前，我们要及时更换一卷新的底纸。如果机器因为底纸或者片料不足而停机，那可就是我们的责任了。

6、每个机台的成品会在包装车间进行包装。然后摆放到传送带上，等到传送带上摆满包装好的成品之后，我们会把成品整理集中到仓库。

7、在仓库出货人手不够的时候，我们会抽调一两个人去帮忙。

8、最后的工作就是整理报表，为他们夜半做交接准备。

在工厂里虽然我是加湿工，但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，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。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。

在这次实践中，这一点我感受很深。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。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的，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。我们也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了课堂上地认真消化，有平时作业作补充，才能比一部人具有更高的起点，才有更多的知识层面去应付各种工作上的问题，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。

毕竟，3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。

第一次参加社会实践，我明白大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。通过参加社会实践活动，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，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，也让自己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。我在实践中得到许多的感悟！

整天在公司辛辛苦苦上班，天天面对的都是同一样事物，真的好无聊啊！好辛苦啊！在那时，我才真真正正的明白，原来父母在外打工挣钱真的很不容易！

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解、才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了、我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它、如果还不行，那就改变一下

适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人人际关系这方面有了很大的进步。

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，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

在公司里边，有很多的管理员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部、要想成为一名好的管理，就必须要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工，你的下属，你班级里的同学们！要想让他们服从你的管理、那么你对每个员工或每个同学，要用到不同的管理方法，意思就是说：在管理时，要因人而异！

俗话说：“在家千日好，出门半”招”难！”意思就是说：在在家里的时候，有自己的父母照顾，关心，呵护！那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自己一个人去解决，在这一个月里，让我学会了自强自立！凡事都要靠自己！现在，就算父母不在我的身边，我都能够自己独立！

第一次工作的酸甜苦辣，自己体会，自己感受，总结的经验要牢牢的记住，我从中学到了很多很多，在学校里不可能学到的东西，这一次打工值了！

## **大学生暑假打工社会实践心得篇十二**

当一学期紧张的大学生活即将走向尾声，大学生暑假打工热潮便悄然席卷了整个社会。当然，我们学校也不例外。许多学生都开始谋划着自己的暑假生活，有的选择回家，有的选择旅游，有的选择访亲，而更多的学生选择了暑假打工。每一个意气风发、热血沸腾的大学青年都渴望走出宁静安逸的

校园，摆脱乏味无聊的生活，踏入社会，找一份工作，靠自己的双手和智慧，努力奋斗，换取属于自己的劳动成果，得到社会对自己价值的肯定。

作为一个渴望工作、渴望改变、渴望成功的大一学生，我也欣然地加入了这股势不可挡的打工洪流中。我打工的目的并不是纯粹为了赚钱，更是为了融入这个现实的社会，锻炼自己的'能力，开阔视野，增长见识和阅历，获取宝贵的社会工作经验，为自己毕业以后正式工作奠定基础，提供知识和经验。我想，这些比任何所谓的物质追求更重要。因为每个人都有能力赚钱，但并不是每个人都有丰富的工作经验和社会经验，而经验的富与贫都在很大程度上决定了个人工作能力的高低。经验，往往是我们大学生所最缺乏的东西！

当决定去工作以后，我便和一个关系密切的高中同学一起踏上了开往上海这座国际大都市的火车。我们此次的目的地是上海市外高桥保税区。

6月29日早上，我们的火车抵达了上海火车站，同学的妹妹接待了我们。她是在外高桥镇夏碧路360号的金府大酒店工作。我们也是由她介绍进入了该酒店工作，成为了一名服务员。7月5日，我们在欣源酒店开始正式上班，至8月31日工作结束，工作了近两个月。

对于涉世较浅、缺乏经验的我来说，工作初期显得十分吃力和窘迫。因为缺乏一定的服务经验和知识，由此初次工作时显得非常紧张，动作笨拙缓慢、手足无措、丢三落四、服务流程紊乱等等。这对于我来说，是一个极大的挑战，也是一个锻炼自己、获取经验的机遇。我没有因为自己种种不好的表现而倍感失落和沮丧，而是更用心地向老服务员和主管学习，向他（她）们请教经验，并且跟从他（她）们认真学习席间服务，听其言、观其行，不放过任何一个细微的动作，一遍遍识记一整套的服务流程，努力要求自己对客人服务做到无微不至、周到体贴。经过半个月的勤奋努力和同事、主



管的指导，我基本上熟悉和掌握了有关餐饮服务的各方面知识，并能很好地作用到服务当中去，一步步提高了自己的服务水平和服务质量，由此也得到了客人的肯定和领导们的夸奖。我也很高兴，为自己出色的表现和领导的褒扬而感到满意。然而，与这些相比，我认为自己所获得的经验和认识要更有意义和价值。这不仅仅是一次简单社会实践，更是一次知识和能力的超越。它让我看到了能力和经验的重要性，让我看到了自己的不足，更让我获得了前进和奋斗的动力！

## 大学生暑假打工社会实践心得篇十三

为了更好地深入生活，了解社会，增长自己的社会实践经验和对社会的进一步认识。

河北某市一建筑工地。

今年暑假，经过舅舅的介绍与推荐，我踏上了南下某市的旅程，在那里开始了我为期一个月的“民工”生活。

刚到那里，也不知要干什么，人家怎么说，我就使尽自己最大的力量去做，往往是没干一会，就已汗透衣襟、狂喘不止了。

有一个和我一起干的老大爷对我说：“小伙子，不要着急，慢慢来嘛，能休息就休息一会，像你这样干的话，不出两天你就起不来床了。”看来干力气活也有些讲究的哦。

在以后的两三天我就完全体会到了。在一些工头的脑子里，唯一想的就是怎样尽快完成工程，早日拿到他的奖金。所以他们一见到工人休息，就会上前大骂一通。我想不通的是，那些工人为什么这么怕工头呢？他们就不会合起来反抗吗？国家是有劳动规定的呀。后来我才知道了他们不反抗的原因：这是社会造成的。在这个社会里，人们都形成了一个一致“决定”：能少惹事就少惹，吃一点亏没什么，值得为这

点事丢掉饭碗吗？这是一个工人亲口对我说的。为什么会为此丢掉饭碗呢？原因很简单：只要你不听公司的话，那么公司会马上“请”你“退休”。好的还可以拿点钱回家，差的你连火车费都拿不到。

社会中的一些不良风气竟然使人们弄得如此，真使人心痛。

在打工期间，我还认识了几个朋友，现在我一一给你们介绍。

先说这个安徽的小伙吧，今年15岁（虚岁），他在这个小小的年龄就出来打工，就是因为他的家境贫寒，没钱供他读书，为了维持这个家，也为了养活自己，他只能来这里，开始他的打工生涯。

我第一次见到他，他正躺在一个长不到1.5米、宽不到0.5米的小木柜里“偷懒”睡觉，看他睡的样子，好像几天没睡觉似的，当我走近的时候，他猛然惊醒了，真想不到他在如此困乏的情况下还如此的“机警”，他见到是我，深深地松了口气，然后又进入了他的梦乡。我不好意思打搅他，便开始我的工作，心想以后和他交个朋友。

后来，我们经常遇到一起，但见到他时，他很多时间都在偷懒，但我并不因此认为他懒而不理他，相反我们还成了朋友。从与他的交谈中，我知道了其中的原因：他随几个老乡来到这里，他们包下了这个公司的一个工程，本想着能赚到一些钱，但是有几个伙伴耐不住辛苦回老家去了，这就使得本来就紧张的工期变得更加紧张。他们的工头不得不让他们加班加点地干（按合同规定，按期完不成工程每天要扣钱的），这使得他们每天的休息时间只有4、5个小时，甚至更短。这样怎么能不使他们“偷懒”呢？再强壮的人象这样搞也总有一天会吃不消的，这么短的休息时间怎么能使人有足够的精力呢？怪不得又一次我亲眼见到一个工人差一点从楼上摔下来，一问才知道，这个人是他的同伴，由于当时太困了，工作时就不知不觉地睡着了…唉，这是多么危险呀！

云南，离我现在上学的地方很近哦，我在重庆呆了一年，想不到在这繁华大都市的那一边，还有许多辛苦劳作的老妈妈在等待着远方的儿子归来，我好像看到了一双布满老茧的手、一张堆满皱纹的脸，更有那一双充满期待的目光。

有谁不愿意让自己的才能得以发展呢，但残酷的现实使得他们不得不如此生活。我的心好痛好痛！

日子长了，和别人交往多了，我又发现了一个问题：外地人比本地人的工资要低一些，请看下面的数据：我们小工的工资是每天20元，而外地人的工资是18元甚至更少。这有时什么原因呢？到现在我还一直很糊涂，究竟是社会的问题还是人们思想的问题？我也问过这些外地工人为什么不要求涨工资，原因与前面相同，“爱干就干，不干滚蛋”。为了养家糊口，他们不得不在这种不公平的低工资下继续工作，境况真是令人悲叹。

其实我也试图改变这种情况，我曾经想凭我舅舅的关系，给那位安徽小朋友另找一份工作。但再一想，如果他走了，他的同伴们不是更累了吗？我又不能改变合同中的期限。我也想带领工人与工头评理，但是又担心给舅舅带来麻烦。看来我的思想也不是那么高尚，我很气这样的一个我，但我又不能一时就改变自己。

总结起来，我认为有一个主要原因，就是社会不良风气的影响，直接影响到人们的思想，使人们的思想禁锢在一个狭隘的空间，又导致了不良社会道德的形成，使得人们的思想更加狭隘，无法逃出社会设置的这个不良的小圈圈。要想消除这种情况，只靠个别人是不行的，必须要我们大家共同努力。我认为可以依靠人们你看我我看你的心理（从众心理），只要有人敢于反对不良风气，逐步就会有更多的人加入进来，好的风气就一定会形成。

我这些经历，并没有得到施工单位的盖章。我作为一个小小

的工人，并不能见到工头，也更不用说盖章了。但有一点，我说的每一个故事，每一句话都是真实的，因为这是我亲身经历的。

1、让我看到什么叫剥削和压迫。剥削是拥有生产资料者过多占有劳动者的剩余价值，但劳动者也要依赖其才能求得生存。好像从前我国某领导人讲过“工人欢迎剥削”（文革时成为一大罪状）。如果说在实际发展生产过程中，剥削不可避免，只是剥削程度不同，因此还有一点点合理成份的话；那么压迫就毫无道理可言，压迫就是欺压和强迫，是对人格的侮辱、对人权的践踏！但愿农民工兄弟努力捍卫自己的尊严！

## 大学生暑假打工社会实践心得篇十四

在欣源酒店工作期间，我认为所学到的最重要的东西莫过于餐桌礼仪和交际用语，也学会了与人沟通的技巧。这些对我来说是一种进步。这不仅仅丰富了我的阅历和知识，更丰富了我的社会经验，这对我的专业(市场营销专业)来说是一种巨大的帮助，也会深深影响我今后的学习和工作，这将受用无穷。

3、工作锻炼了胆识和勇气，服务学会了耐心和细心，努力换取了自信和快乐。

在酒店做服务员，需要做很多的工作，除了日常的服务工作(用餐服务、清洁服务、值班服务等)，还要做好推销服务。这是一项非常具有挑战性的任务，也是最能锻炼胆识、勇气、信心的工作。在短短两个月的酒店实习工作中，我一直坚持努力学习、勤奋工作，从一个茫然无知的实习生，到成为一名熟悉业务知识、全面掌握服务技巧、具有较高服务水平的服务员，我也不断提高了自信和勇气，获得了快乐。

4、遇到外国客人，我不断挑战自己，敢于主动上前服务，学会了用英语交流，提高了自己服务能力和增长了知识。

上海是一座国际性大都市，容纳着世界各地的旅客和商人。在上海的各中小型酒店，到处可以看到外国人的身影。在上海欣源酒店工作期间，我经常遇到外国客人来饭店就餐。每次接待外国客人时(特别是没有随行的中国翻译)，大家都倍感自卑和无奈，因为都不太会英语(大多数服务员文化水平较低，多为中学毕业)，所以望而却步。起初，我也感到特别尴尬和无奈，因为自己的口语差，更因为发音不准而缄口不言。然而服务工作必须要做，我便慢慢学会了勇于上前，用不流利的英语同客人交流。有时我也会遇到不懂和不会的地方，就去翻看英语电子词典或者看《日常餐桌英语用语大全》，不断地丰富自己的词汇量和餐桌用语，由此我也慢慢地变得自信，并且乐于为外国客人服务。由于工作的需要和迫于工作压力，我不断地学习新的知识，勇于挑战自己，学会了向客人问好，学会了介绍菜品，学会了问客人点菜点酒，学会了询问客人意见……由于自己的耐心和热情，由此也不断地得到了外国客人的称赞。虽然，我的英语口语水平并没有多少提高，服务能力也不是很突出。但是，我依然感到很自豪，为自己的勇气，为自己的自信，更为自己知识和能力的进步!

## 暑假酒店打工社会实践心得体会2

五十天的暑假非常短暂，虽然在家里的吃、喝、玩、乐的日子确实非常吸引，但我却毅然选择了社会实践的道路，一来是勤工俭学减轻家庭负担，二来我也想积累一点社会经验，希望能借此机会学到一些其他的技能，以便以后能更快的适应这个社会。因此，我当上了酒店的服务员，而我的一段深刻的经历也在此刻开始了。

我实践的地方就在岳阳市电力大厦沁园春食府，一开始，我并不重视这工作，因为这工作工资不高，但自己选择了这工作，就唯有努力熬过去。以前我就知道服务员是一份辛苦的工作，但没有做过这份工作的人永远都不可能体会到这其中的辛苦。

我工作的第一天领班就给我安排了一个师傅，刚开始什么都不会，只能在一旁看着师傅如何上菜，如何倒酒，以及移菜位、换小碟等。那些看似简单的工作做起来却要小心翼翼，不能出丝毫纰漏。所以刚开始的时候压力很大。

做任何事都会有一个过渡期，在这个过渡期内，必定是十分难过的，因为自己从未做过这些事情，完全不习惯这种生活。在这个时期内，我也曾经想过放弃，但想到这次我到这里来的目的，我就会告诉自己再坚持下去，只不过是区区的一个多月而已，莲山一定要坚持下去。

慢慢的，我开始适应了这种生活，每天早上9点30分开始上班，打扫包厢的卫生，擦转盘，拖地，检查餐具，打开水等等，等到10点30正式上班了，一般都在包厢门外站岗，等待和指引来就餐的客人，一直到下午2点才下班。到了4点半又要上班了，一直工作到晚上8点。这期间的工作十分琐碎，有很多事都要自己时刻保持好清醒的头脑，因为这些事都是看起来十分不起眼的事却十分繁琐，例如每次客人来到时，我们就要打开灯和电视机，然后上茶水。接着在客人点菜时去给客人铺好席巾，每次上菜前都要上香巾，对好菜单，以免上错菜，上菜后又要去吧台打单然后对好单，客人用餐间隙还要添茶水和饮料酒水等，骨碟满了还得换骨碟，若菜多了上不上去就得询问客人意见换个小碟。这完全可以说是一套不可更改的程序，看似简单，实际做起来就不容易了，只有自己多点观察，才可以发现哪里有缺漏。因此，自己一定要有很好的耐心。刚开始时，我耐心不够，有一些很简单的事我就会省略不做，结果就遭到领班的批评，慢慢的，我才养成了耐心，做好每一件事。

8月份是升学宴的高峰期，在经过了一段时间以后，开始上手酒席餐了，最初，领班安排我看两桌酒席，在看了那么长时间包厢以后，对于酒席，早已经是跃跃欲试了。首先是上菜，一般酒席餐都有13个菜，一个果拼，四个凉碟。而这么多碟子和盘子很难都放在那小小的转盘上，这就需要移位和换小

碟了。上有汤的菜时还得时刻注意不能把汤水泼在客人身上，上菜的盘子不能超出转盘，以免转动的时候碰到杯子打翻酒水饮料。

渡过过渡期之后，经过一段时间的锻炼，我已具有处理各项事务的能力，完成每天完成分配给我的任务之后，我还会主动协助别人完成拖地、摆放餐具等任务；灵敏应对顾客的请求并且与顾客聊天；偶尔被同事骂或者又能给同事“挑刺”，一起分享劳动的快乐。

另外，我还总结出了我当服务员的一些体会：

1. 一定不能和领班产生任何言语冲突。社会与学校真的有很大区别，学校里我们从未不敢宣布我们的看法，教师有时出错了我们也都会挑出来。可是在社会中，上级虽然也会经常犯错，但我们不能再像在学校里那样，直接在众人面前挑出他的错误，而是要在合适的时候与他讲，否则会遭到上级的不解，甚至偏见。
2. 必须要对自己工作的酒店的工作流程有一定的了解，如果不了解其中的流程，会对自己的工作造成很大的困难，例如客人需要喝酒，你就要懂得如何去前台拿酒，开单等等。
3. 每个酒店重视的企业文明都不样，我们既然要到这里工作，就应当去了解这些文化，这不仅对自己的工作有很大的帮助，而且还可以扩宽自己的知识面，而这些学问正是我们从书本中难以得到的。
4. 初步的掌握了一些酒店行业方面的学问，拓展了个人的学问面，加强了个人在应对酒店内人际交往方面的能力。这点给我的最大领会是在与人的交换上。
5. 在任务和生活中充分表达我的诙谐感，这样会让伙伴们很自然的承受你。

6. 明白守时的重要性。工作和上学是两种完全不同的概念，上学是不迟到很多时候是因为惧怕老师的责怪，而当你走上了工作岗位，这里更多的是由于自己内心的一种责任。这种责任是我学会克服自己的惰性，准时走上自己的岗位。这对我以后的学习生活也是一种鞭策，时刻牢记自己的责任，并努力加强自己的时间观念。

这次我真实的体会到了合作的重要性。虽然我工作的只是一家酒店，但这一环环的工作都是有分工的，只有这样才能使整家店的工作效率都大大的提高。以前虽然在书上看见过很多的团队合作的例子，但这一次是深刻的体会到了，正所谓“众人拾柴火焰高”，“团结就是力量”。在以后的学习和工作中，一定会要牢记这一点，将自己融入到集体中，莲山和大家一起携手走向辉煌。

再次，这次兼职的经历也让我的心理更加趋于成熟。在餐厅里每天面对形形色色的客人，重复着单调的工作。让从未涉世的我还是有那么一点点不适应，但是坚持就是胜利。打工毕竟和在家是完全不同的概念，我们学会需要忍耐，需要学会承受，需要学会坚持。

这次的打工经历，让我更有勇气和自信去面对以后的职业生涯！

1. 暑假酒店打工社会实践心得体会
2. 暑假打工社会实践
3. 暑假社会实践超市打工
4. 暑假酒店打工社会实践报告
5. 酒店打工社会实践



6. 酒店打工社会实践报告
7. 暑假饭店打工社会实践心得体会
8. 社会实践暑假打工心得体会
9. 暑假打工社会实践心得体会
10. 大学生暑假打工社会实践心得体会

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](#)

## 大学生暑假打工社会实践心得篇十五

一个暑假又过去了，这个假期在一家场子干杂活。通过本次社会实践，了解和熟悉工厂物流，仓储，营销以及管理等相关知识。使学到的计算机，营销渠道管理，数据库，物流，市场营销，经济管理等理论知识跟实践相结合，在实习中检验，提高自己专业能力和技巧。

作为一个经管专业的学生，在这么一个场子里呆了一个多月。才发现我们经管学院的各个专业之间是相互联系的，不是

孤立存在的。作为工商管理专业的学生，我们必须什么都要了解，做一个综合方面的人才。比如在厂子里一个小小清洁剂的派送都要经过好多程序。我只是帮着装下货跟着车去送货。在过程中发现在实际中我们不能死板的'按着课本上面的去做，要按着程序去做。

重复工作进一步熟悉公司相关流程和工作技巧，提高工作效率，同时接受上司布置的一些比较重要工作进行锻炼，比如对制作退货单，报损单等有关单据进行审单，配合商品部进行重点商品盘点等。把工作重心移到早上生鲜的验收，相关单据录入审核以及转送，重点商品管理等等，把相对于一些比较简单如接收供应商商品工作，报损，退货工作移交给新人或是其他员工。

## 大学生暑假打工社会实践心得篇十六

本着一颗不为利益，只为在实践中磨练自己，在实践中寻找自己的不足，更为在实践中能成长自己的心，我开始工作，深处其中体味了一下这份工作的酸甜苦辣。

工作第一天，领班把任务分配了一下，大家便开始了新一天的劳作。孰不知我这个新手什么都不会，似乎大家都认为是约定熟成的东西了吧，我向别人求助了一下，拖地时，但我还使尽浑身解数努力去拖，总算是干净了，擦擦额上的汗珠，我真感到累了，不光是拖地，像擦杯子整餐具，这些活儿跟我们平时干的都不一样，看这些老手们干的都是有板有眼的。

虽然不是很上手，但我觉的很欣慰，让我懂得了，生活中琐琐碎碎的事很多，但他们中都隐含着各自的规则，需要我们去遵守，去感受，不容一点的忽视懈怠，只有这样，我们才能收获许多，成长更多。

刚来的前两天是给我们培训的，别认为服务工作是一份简单的工作，为了让我们熟悉饭店的基本工作流程和熟悉菜品，所以

我们干起了传菜。虽然传菜部基本上都是男生,我们证明了女生也可以干的一样好。

开始练我们端盘子,男传菜员两手各拿一个端盘,我们也不例外,端着盘子来回来去,有的菜品也很沉,就这样走,一走就是一个小时,走的腿都酸了,酒店还给我们发的小跟鞋,想从来没穿过跟鞋的我们,更是一种煎熬啊!工作时我感觉很累,而且很不适应,觉得有些坚持不下来,但最后还是咬牙挺过来了!

这家饭店是一家四星级的商务涉外饭店,每一个饭店都有好几个岗位,各个岗位的要求不一样。这家饭店岗位主要有前厅、餐饮、客房、酒吧、商品部、康乐等,而各岗位中又有小小的岗位组成,我的主要工作是餐厅服务员。

餐厅是饭店中的一个重要部门,是客人用膳的主要场所,也是饭店获得最佳经济效益、弹性最大的部门之一,它的服务特点是服务员直接对客人提供对面的服务,个量大,时间长,需求多,为了满足宾客的不同需求,必须做到美味佳肴,令客人吃得满意。工作很苦很累,明天都要忙到晚上九点之后,但是我却从中学到不少书本上没有的知识,也顺利的将所学充分运用到实践之中,做到了理论和实践的结合。

每天上班时间不固定,每周都会给我们排班,有早班,中班还有晚班。上班时开会领班就会给我们介绍菜名及价钱和今天的工作日程,还有今天客人订好的包间,哪几个传菜员去哪几号包间服务上菜等等。11点开始站岗了,迎宾在门口等待来临的客人,中午十二点到两点是客流高峰期。4点半过去又开始打扫卫生。晚上五点到九点又是一个客流高峰期。

## 打暑假工的心得体会

第一次打暑假工,第一次做一名普工,第一次真正的踏出社会,第一次的夏天,给了我太多的第一次,人生也是从无数个第一次开始的,我真心珍惜这一次给我的磨练,这一次的感动。

回首那段日子,仿佛还在昨天。昨天的我,在河源市高新区西可通信有限公司模具厂真空电镀部当一名普工,主要负责生产制造流水线上的工作。还清楚的记得第一天跟同学去报到的情景,夏日炎炎五个人在陌生的地方,大包小包的行李一路随行,那个壮观引来无数人侧目,说真的,当时心里就是有一种感觉,丢人!第一天给我心灵好大的感触,就是再怎么也要好好读书,以后别走这样的路。

没来之前,一直就有心里准备,打工的生活会好苦,但是来了之后才知道现实的比想象的更辛苦好多,不仅是身体上的劳累,还有心灵上的压力,时刻感觉透不过气来。既然做了一份工作,就要把它做好,对它负责到底,但是很多时候因为自己的粗心大意或不熟悉把产品给搞砸了,挨批评就少不了了。

在这里实行的是两班倒的工作制度,刚开始时真的好不能适应日夜颠倒的生活,上夜班的时候很容易打瞌睡,工作效率也不高,生活规律又全乱了套,一方面是来自自己生活上的原因,一方面是工作做得不到位,来自上级的压力,一时间,真的有了打退堂鼓的打算。

但是,转念一想,我好不容易才进来的,别人都能坚持住,为什么我不能?所以一直憋着一股气,只要别人能做的,我就能,越是打压我,我就越是不服输,不到最后一刻我绝不低头,所以一天一天的熬了过去。也好在,那里的员工都很好,无论是工作上还是生活上都给予我很多帮助与鼓励,跟他们在一起不单只是学到东西,还很开心,在她们的热心帮助下,我也慢慢适应了那里的生活节奏,越做越顺,越做越开心了。

在那里给我感触最深的,体会最多的,不是生活、工作苦不苦,而是工作的责任心。我敢说那里的员工大部分对待工作都是很有责任心的,由于公司实行的是分班制,以产品的良率为标准,两个班进行比较,好的表扬,差的找出原因,要是不能提高良率,组长就有责任了,挨批是正常的,跟着的我们也不会好过啊!

必然会加大工作量。一开始时,我们都没想过这些东西,只是一味的想着日子快点过完,熬出头就行了,但后来慢慢明白熟悉之后,就一心想着不输给另一班,从此每天就有了一个念头,好好干,提高良率,似乎这样干活就有了干劲,生活就有了目标一样,这样的每一天都不是混混度日的了,而是更有了精神,更有了一份责任,这样的生活也是更快乐的,因为我们感受到了我们都很齐心,我们感受到了付出后的回报,体会了工作上的成就感。

在那里工作还给了我另外一个体会,就是员工的学历跟工作效率是挂钩的。以前总是以为做一名普工,不需要很多的知识,但是进去工作后才发现,像我们这些做暑假工的明显比他们那些接受文化少的员工更有素质,工作起来更有效率跟质量。我们了解到在一线工作的普工他们的学历都不高,很多都没有初中毕业的,年龄也相对较小。

在工作上明显跟我们是有一定得差距的,例如说他们工作上不会灵活变通,可能是我们都是从学校出来的,我们相对于他们也比较听话,容易接受上级工作的安排,还有工作的领悟性我们也相对比他们的高,很多工作我们都是点到则明,而他们却要一定的时间,还要别人耐心的教,这些都是有明显的差异的。所以在那里的领导都比较喜欢我们,走时都不舍得让我们走。

总之,在这短短将近两个月的普工生涯中,给我感触最深的,用一句话概括就是“知识决定命运”,没有知识你就只能做最基层的工作,并且在工作中素质方面也会表现出来你与别人的差距。所以经过这次的锻炼使我更珍惜现在的学习生活,让我更懂得要去学习更多的文化知识,或许现在还没有感觉到它的作用,但是在以后的工作中它一定会立竿见影的。也希望大家都能明白这一点,多多努力为将来奋斗!

## 大学生暑假打工社会实践心得篇十七

个人看法中的区别。。。

1你在学校里有问题可以找老师找校领导解决。而在外面被骗了找谁都没有用。

2在学校里发生的事放到社会上无足轻重。

3从学校里出来，还是单纯干净的。从社会里出来，很难说脏到什么程度。

4某人看你不顺眼不能把你怎么样。在社会上就会处处被排挤。

5学生可以说我要考研读博士，因为你还不知道以后能不能考上，你的目标理想是美丽而遥远的。在社会上的现实是不能用梦想去诠释的，残酷的时候你无法相信。

6社会上混习惯了交际，后门等等条件好的人吃香，学校里只要成绩好就行。

和同学的相处你可以任意而为，很纯洁的相处，或者热烈的爱，可是在社会上面对各色人等，你必须用警惕的心态去看别人，他们会是你很好的同事朋友可是也会是你的竞争对手你的敌人。

以上所述的内容就是我暑假打工的心得体会。

## 大学生暑假打工社会实践心得篇十八

主要体会：

这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟了很多东西，甚至这些东西将让我终身受用。工作的时候要学会全力以赴，不要太计较自己付出多少，尽量做到多做事，做有用的事情。自己努力的工作，旁人也会看到。不管怎样，重要的是工作的成效和业绩，这才是领导看重的。

不管做什么事情，就算是一件小事，也要认真仔细，绝不能敷衍了事。可能不起眼的小事是很重要的，所谓细节决定成败。人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的那么大，很多小事，一个人能做，另外一个人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

我的思考：

社会实践能让走出校园的我们，更好的接触社会，了解社会，加入到社会中。它有助于我们大学生更新观念，吸收新的思想和知识。同时，社会实践中有很多我们在学校里无法学习到的东西，与人沟通交流的能力和表达能力。社会实践能够加深我们与社会各阶层人的感情，拉近了与社会的距离，也开拓的视野，增长了才干，能更好明确自己的奋斗目标。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

以上就是我的暑假的经历和感受，虽然不是那么的轰轰烈烈，也不是平淡无味，但至少它是充实的，给我或多或少的带来的对于人生感受，和一定的影响吧！