

最新餐馆社会实践心得体会(汇总5篇)

工作心得的写作可以培养我们对工作的观察力和思考力，促进自我成长和职业发展。在军训期间，要自觉加强锻炼，合理安排作息时间，保持良好的饮食习惯，增强免疫力，让自己在体能上得到提升。

餐馆社会实践心得体会篇一

这是我第一次实践。之前都没有工作经验，也不知道会发生什么事，开始也很害怕自己会搞砸第一次的实践。说是一次实践，其实更像是一次假期工。再加上这是亲戚推荐的，所以之间就有不少的优先权利在里面。不过最后我还是靠自己的实力顺利完成了这次实践。

初到超市时，处处感到陌生，毕竟自己以前都没经历过什么真正意义上的工作。跟那些陌生人接触起来还是有点困难的。不过我爱和陌生人聊天的优点体现出来了，经过两三天的时间我就勉强的适应下来了。快速的适应任何工作环境，我觉得这是以后工作都必须的吧！尽管如此，之中还是还有困难的，因为在超市里工作的员工中大多数是女员工，她们有的也是和我一样是假期工，还有是已经提前毕业的自由工人，而更多的是一些已经结婚了的工人。共同的兴趣和话题很少，所以交流起来有点困难。地方语言是没问题的，以前我在高中就接触了他们的语言，会听不会说。

刚开始没来之前以为这次自己可以大显身手，来到超市了解情况后让自己有些少的失望，并不是有什么能派得上用场的时候。我的主要工作是监督下一层的员工，监视顾客，提供咨询，接听电话，早上开门，晚上关门，守护超市财物，维护超市日常设备等等。相对来说是很轻松的，但是就是因为轻松让我感觉到了空前的无聊，工作起来很是懒散，似乎自己在学校学来的东西都不管用，第一次就接手这么轻松的工

作让我多少感觉有点不适应。我也不知道在如此无聊的环境里工作了几年的老员工们是怎么度过的。也许是老板是我亲戚的原因，我才得到如此轻松的工作。轻松的工作并不代表有收获的工作，轻松了我觉得锻炼的机会就少了，这是我担心的，毕竟我这次是打着要锻炼自己的目的来工作的，轻松的工作会让我感觉到什么都没有收获。年轻心狂的我让我这次犯了不少错，总是心太急！其实真正做好每份工作是没那么容易的，轻松的工作更是需要耐心，这些在工作的最后让我感受到了！

轻松的工作我都不怎么把它看得多重，直到我不能很好的完成它之后，我才知原来轻松的工作原来也不是那么容易摆平的。轻松不代表容易，当店里的电脑出现故障后我当让挺身而出，开始几次小问题都是没问题的，因为我在学校做网管，对电脑一般问题了如指掌。到后面出现了一些比较难搞的问题出来，连我都无能为力了，我只是抱怨自己水平低，而不是赶紧另想办法，还差点用自己的错误方法来解决，差点造成无法挽回的结局。还好自己联系老师，响老师咨询了这个问题，才得以解决。从那次以后我感到自己的技术是多么的欠缺，后悔做网管的时候不捉住机会多学有用的技术。不过现在后悔还来得及！除了这些还有一些要学习的地方，像如何对待客人，对待客人的时候要热情，要和超市员工之间多沟通等等要学的有很多。大家团结起来一起工作这样才能保持超市的正常运营，否则哪一环节出错就会导致相应的损失，这都是不值得的。

轻松的工作不到一个月就结束了，那是因为过了年后客户的数量恢复到往常，生意的数也相对的降温，人手要求不多，再加上我耐不住无聊空虚的感觉，于是提前五天结束了，不算长但却有纪念意义的二十四天的工作。工作最后两天我还去游玩了美丽的三娘湾，而且幸运的看到，黄圣依在那里拍戏。美丽的海滩，凉爽的海风，迷人的海景，给人予舒爽开朗的心情，这次工作就像一次旅行一样，从开始的困难期，到后面的逐渐适应，给了我一次真正的工作经历。这次工作

经历注定在这美丽的三娘湾上划上不算完美而完整的句号。离别总是让人悲伤的，但是这次我们选择了开心，他们办了一个欢送会欢送我离开，欢送会上我表达了我对他们的感谢！虽然开心，但是在第二天上车的瞬间我还是泪流了，人生第一次社会实践，带给我太多的回忆，带给我太多的好处，使我在接下来即将到来的工作道路上铺垫了有力的基础。

这次社会实践里我学到了很多，不管什么性质的工作，我们都应该用最短的时间去适应它，毕竟在很多情况下都是你服从工作。而且要团结互助，团队精神很重要。要跟工作人员多交流，互相学习。不要轻视你身边的任何工作，轻松的工作不代表容易的工作，有时也会有难的。凡事不要自做主张，除非你有一定把握。要懂得相信别人，别人才会更信任你。

餐馆社会实践心得体会篇二

当我们进入大学的殿堂，开始走向新生活时，也恰恰是在走向社会，走向生活的路上。而我们一定要逐渐学会摆脱依赖，学会独立，并在此过程中不断积累生活经验。去年寒假我曾经到大丰收去当服务员，而这个暑假，我又一次做相同的工作，在大排档做兼职，同样是餐饮业，然而面对不同的环境，面对不同的人，仍旧拥有沉甸甸的收获。无论是在面对顾客，还是在面对我的同事时，都能更加好地把握尺度，遵守其中的原则，对职业道德也有一个更加深入的理解。与此同时，对当今社会公共生活中的不良道德规范感到沮丧，渴望人们能够遵守公共秩序。

这次的暑期社会实践我在家里附近的大排档兼职，当一名服务员，虽然辛苦却受益匪浅。短短一个多月，我学到的东西却是金钱所不能衡量的，同时也是身处于学校这美丽而舒适的象牙塔中所无法接触的。我所学到的东西简单来说包括四个方面，即艰苦奋斗，人际交往，职业道德和公共秩序。

餐馆社会实践心得体会篇三

社会主义荣辱观中提到“以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻”，“以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻”，而这次的暑期活动的开始恰恰体现了我的上进心，并不呆在家里好吃懒做，出门向父母伸手要钱，而是出去工作来增长见识，丰富经验并获取经济利益。

其次，作为一个服务员，学会吃苦耐劳是非常重要的。在客人还没到来前，需要有大量的准备工作，要整理工作柜，要摆放餐具，看似简单的工作，却十分的繁琐，涉及酱油醋，茶水，餐具，抹布等，加上工作范围之广，实际上既劳累又容易使人失去耐心；客人到来之时，除了上菜，帮他们点饮料酒水，就连米饭也是服务员打的，因为吧台与打米饭离自己所看管的桌台有距离，来来回回地跑便容易累，加上要倒茶水，打包，付账等等确实不轻松；至于客人走后，收拾餐具，擦桌子，铺台，扫地，拖地，整理工作柜更是使身体更加疲惫不堪。这是每一天都必须完成的工作，繁琐而沉重，所以，在此时，铭记，学会艰苦奋斗，学会坚持就显得尤为重要。同时，在当今社会，由于人口基数十分大，就业机制的不完善等等一系列原因，使得就业压力十分地大，这时候，学会吃苦耐劳，艰苦奋斗显得尤为重要。众所周知，在艰苦中锻炼，在实践中成才是我们美好的未来路上的垫脚石，在这个暑假便学会吃苦耐劳，让我对自己的人生更加有信心，为了自己的梦想，我相信我会不怕苦，不怕累，坚定地走向未来。

餐馆社会实践心得体会篇四

作为一个服务员，其实要面对的人很多，不仅仅是顾客，还有同事，一定要把握其中的尺度，遵循原则，否则，寸步难行也并不夸张。

在促进个人与他人的和谐当中，应当坚持平等原则，诚信原

则，宽容原则，与互助原则，同时应当正确认识和处理竞争与合作的关系。这一点在面对同事时是十分重要的，我们每个服务员都有自己看的台，假如被跑单，就要服务员自己承担责任，所以我们必须要时刻盯住自己的台，然而因为不时要去吧台帮客人点饮料，打米饭，所以我们常常会不在自己的岗位上，这时候你便需要附近的同事帮忙，让他帮忙看住，而在他有需要的时候，我们也要反过来帮助他，因此互助原则是十分重要，这也是一种友好的合作。而同事之间是平等的，谁也没资格要求对方一定要帮助自己，所以一定要有礼貌而不是理所当然地要求对方。人与人相处难免会有矛盾，不管谁对谁错，总应该以一颗宽容的心去对待。服务员因为有酒水饮料的抽成，每个人只能看自己的台，这样，同事之间并不存在竞争问题，然而，我在刚去刚分到台的时候，总是被另一个同事抢自己的抽成，变成一种不公平的竞争关系，感到十分生气，刚开始想着算了，也许她还不知道这是我的台，也许这只是一两次，慢慢就会好的，但仍旧被抢，便十分生气同她理论，后来，就很少出现这种事，并且我们关系也逐渐变好，她常常帮助我，我也常常帮助她，两个人的合作使得打工的日子变得虽然辛苦却愉快。我想，在以后的日子里，我会变得更加理解竞争与合作的关系，竞争会促进合作，而合作也会促进竞争，竞争与合作都需要公平，倘若我们学会处理两者的关系，在遇到事情时，双方都面对面说出自己的想法，解决问题，遵守规则，那么一定能使双方的业绩都更上一层楼，并且，保持愉快的心情。

餐馆社会实践心得体会篇五

现在的我已经回到学校了，开始我的大四生活了，最后一年的大学生生活，我相信自己会走的更好，更加努力的前进，自己一定会是做的更好。回想自己暑假一个月的打工生活，参加打工社会实践，真的是有一种很不一样的感觉，自己就是这样不断的走过来的，我相信自己可以做的更好。在一个月打工结束之后，我想自己学到了太多的东西，我还需要更大的进步才可以。

在大学毕业前的最后一个暑假，我选择了到xx市建豪灯饰企业有限公司进行为期三十多天的假期打工生活。据了解，该公司是一家生产圣诞灯饰和汽车灯泡产品为主的台资企业，产品主要销往欧洲英国等地。此次目的在于体验工厂的生活提前接触并尝试适应社会，为将来适应工作环境锻炼锻炼。

7月23日，我正式以一名暑期工的身份，被分配到厂研发部的打样组打样课。所谓打样，就是根据客户的图纸及意思，在做大货之前做的样品啊，一般是等样品确认后，才生产大批量订单的。因此，这个部门的工作比较重要，产品的质量关系到公司的声誉。我们的上班时间异常紧凑，08:00-12:00，13:00-17:30，18:30--(加班)。后来，我了解到，和我同在一个部门的还有省内的其他大学的学生，当然，小学，初中，高中，中专和大专的员工更多。不过，说归说，做这些眼见工夫的工作，我们这些大学生就显得笨拙了，甚至比不上初中还没毕业的小女生。实在是太惭愧了。以前说大学生高分低能我还不服气，现在我也要说不，动手能力不强已经是大学生的通病。

也许，生活和工作有着相同之处：都是重复。休息休息再休息，工作工作再工作。来到厂，经理就告诫，这里不是学校，首先安全第一，其次必须遵守厂纪厂规。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。经过组长的一番话，我终于明白到，做好事才是真正的目的，并不是说随便应付就能了事，工作不等同于玩笑，必须做到最好！适应能力也在考验着我。

首先是住宿，改变的环境和朝夕相处的各种人，都要让我面对。努力做到和善地与人相处，尽量保持宿舍清洁等等。在不久的将来，我进要踏入社会，面对的是错综复杂的人和事，

要学会如何去面对去处理。就在这次实践中我的适应能力得到锻炼。最基本的礼貌，见到同事和上司，打个招呼问句好。凡此种种，说简单简单，做到也不是容易的！

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。

小组长和我的谈话让我获益匪浅，他说，出到社会，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。听君一席话，胜读十年书！个人能力，我也曾经怀疑过，一想到本专业的就业前景，毕业出去到底能从事什么工作呢？就猛然感到背后冒冷汗！除了专业技能，我还拥有什么呢？一直在思考。作为大学生，我们的优势何在？学历，文化修养，专业技能。还有，我认为最重要的是连自己也说不清的叫素质的这个东西。在车间时候，有人跟我说悄悄话，你们大学生有一个特点，就是说话都柔声细语的。

还有人看到，大学生就是不会在吃饭排队时候插队，也不会在集合时候大声讲话。这些大概就是个人的修养了。这些都是小事，很平常，可实施起来又有多少人真正做到？我想我是可以的。成功靠的是什么呢？细节！什么是细节？刚才所说的也是！工作中有许多的细节，比如在焊接的时候必须加一个水管，如果忘记了呢？那将是什么的情形？浪费的包括人力物力财力，如果每个人都忘记加一个，那就将损失惨重，先不说构建和谐节约型的社会主义社会了，因为这本身就是和企业的宗旨背道而驰的，企业在细节抓不好，谈何发展？说的已经回到所学的专业上来了，尽可能节约能源，节约用水，循环使用等等。比如说，上班时间时常会断电。节约电能够重要的了。

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，让经理感到愤怒，最后，做思想工作，果然不出所料，经理是行的，我们的效率高了，吃的饭菜也没那么多辣椒了。至此，我明白，有要求有自己的想法，可以在适当的时候提出；工作始终是首要的事情，端正态度，是关键。

再有，我放弃了可以和同学到环保局实习的机会到厂来体验生活，没有半点后悔。实习的机会还是有的，体验生活的机会就剩这一次了，接触各种人，看到各种事，了解到以往靠听到的事。凡事总有两面性，他们的实习可以很好地加强和巩固专业知识，目标方向明确，可他们缺少真正的体验经历，体验到吃苦耐劳的机会相对而言会少，得到考验意志等的机会也少。当我写下以上文字时候，心中一股感激之情涌起，感谢那些热情开朗的工友，他们给了我不少的帮忙；感谢领班们，纵使他们责骂过我，可更多的是以谈话来劝说，感谢他们。相信这次社会实践并不只是带给我以上这些，我肯定！

大学最后一年，还有很多事情要做，不过我相信自己会做的更好的，努力去实现自己的梦想，去实现自己小时候定下的目标。现在时间不等人，只有更加努力的工作，才可以做的更好，我一直以来都是这样过来的，相信自己可以做好。前进中很多的现实情况就是这样，不断的努力，最终成功，是我奋斗的目标，我坚信自己在以后的道路上可以走的更远更好！