

# 最新暑假打工实践的心得体会(实用8篇)

实习心得是对实习期间与同事和上级的合作与沟通的总结和感悟。请大家看看以下这些培训心得，也欢迎大家分享自己的感悟和收获。

## 暑假打工实践的心得体会篇一

这次在打工的过程中，我认识到了在社会上生存是比我们想象中更难的。有很多事情我们都无法去掌控，也没有那个能力去解决。所以只有不断的积累经验，我们才有可能真的去成长，真的成为一个大人。这一次实践确实告诉了我很多的道理，也让我逐渐明白了作为一名新时代的青年，我应该具备怎样的素质，这些都是我今后在学习当中也要去思考的问题。

和几个同学一起，我们进入了一家饭店做服务员，一开始我也是和大家一起做服务员的工作，到时候来饭店的一个前台走了，加上他们知道我做过收银工作，所以让我也去做前台了。这两个岗位的经历，也让我清楚了自己的能力。在做服务员的时候，我的优点是热情开朗，对待顾客态度很好，并且做事细心周全，很少出现一些服务不周的问题，顾客对我也是表示肯定的。

后来在做前台的时候，我出现过几点错误，一是在收银的时候不够细心，有时候总是漏掉了一些东西，然后只能从自己的工资里扣。虽然平时我比较的严谨，但是我发现在收银这份工作上，是要保持绝对的警惕的。如果我有什么大的失误，是我自己承担不了的。

在这两个岗位上，我认为自己还是收获了不少的，至少我觉得现在的我比之前更好了，这也是实践的最终意义吧。这次在服务员这份工作上，我认识到其实自己还是很擅长去做服

务工作的，这份工作首先可以锻炼我们的心态，也可以锻炼我们应对能力，对我们的成长是非常重要的。尤其是作为一名大学生，首先就是要有这样的觉悟，突破自己，适应社会的觉悟。

不管什么层次的工作，体验过了，就会明白，不管是一个什么岗位，我们所要面对的压力，都是我们可能无法承担的，我们唯一可以改变的，就是变得更强，让自己有足够的力量去抵抗这样的难关，打败它，然后成为一个新的自己。这次打工的经历让我明白了知识的重要性，想要实现自己更多的价值，首先就多去提升自己吧，好好学习，成为一个更强大的人！

## 暑假打工实践的心得体会篇二

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！

## 暑假打工实践的心得体会篇三

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

文档为doc格式

## 暑假打工实践的心得体会篇四

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。

## 暑假打工实践的心得体会篇五

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。

## 暑假打工实践的心得体会篇六

暑期社会实践活动已经结束了，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。短短几天的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。

此次活动的开展，开阔了我们的视野，冶炼了情操，加大了我们与社会的接触面，进一步激发了我们的学习、就业、创业的激情。使我们认识了自我，对生活、对社会有了更深的理解。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。

在一二段之间加一些在糖业工厂实践的感受，添加一些道理性的语言。如：初次参加社会实践，我的心里异常兴奋，有种说不出的感觉，当我们暑期社会团到达目的地糖业工厂，由工厂负责人给我们介绍了工厂的相关信息及具体工作内容。在糖业工厂的诸多的所见、所闻、所感，在我心里久久回荡，萌发了许多融入自我观点的意念，既体会：不仅让我们在实践中得到锻炼，提高解决和认知能力，更让我提高了服务的素养和意识。

## 暑假打工实践的心得体会篇七

### 暑假打工社会实践心得体会[1]

20xx年7月4号，我和几个同学踏上了南下苏州的打工之旅，虽然已经有过几次暑假打工的经历，每次都有不同的体验，不同的感受，对这个社会也有了新的认识，但这次的经历依然让我触动很大，他让我懂得了更多的东西，明白了更多的社会现象，它给我带来的决不是那身体上的病痛和一点点的工资。

在校大学生利用假期打工的现象已经不算是什么新鲜事了。在校大学生利用假期打工、寻找兼职的原因，最主要的有两条：一是由于家庭经济情况不太好，想通过暑期打工来缓解父母的压力；二是想通过打工来获得一定的社会经验，来认识社会，了解社会，以便以后能更好的顺应社会。而在其寻找工作的过程中，也会因为不同的原因有着不同的遭遇，最终收获的也不尽相同。

虽然有些人对大学生打工持反对态度，但我还是比较赞同大学生在暑假期间打工的。通过打工，大学生们能够验证本人所学的学问，丰富阅历，更容易认识到进修的重要性，也从而对读书的目的性更明确。如果把大学生的暑期生活分为出外旅游、再进修和打工三类，打工应该是的选择，它能够让

大学生提早积累一些就业经历和工做经验，在今后走向社会时，更容易为用人单位认同。

通过四十多天的工作经历，让我更深地认识到社会的复杂，人心的复杂。同时，我也可以深刻地体会到钱的来之不易。然而钱要赚，更要懂得自我保护。大学生在打工时由于求职心切很容易受别人利用。如果大学生在勤工俭学中，遇到克扣工资、不按许诺计酬，或者因公受伤不予赔偿等劳务纠纷，首先能够让校方出面与企业商量，如果协调不成，还能够向法院起诉，通过法律途径处理问题。还有在勤工俭学时，最重要的是就一定要和用人单位签订用工协议。

暑期虽然只有一个月时间，但是在这段时间里，我们却可以感受到有些商家总喜欢把大学生看成是廉价劳动力，这是我们最不能容忍的！虽然累，可生活还得继续，还得面对学习，面对走出校门，面对找工作.....不过，让我们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”，为以后走向社会，起到一个铺垫的作用。面对日益严峻的就业形势和快速发展的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期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自己的创业和社会实践能力。

在实践期间，我们能涉及的活动其实是很多的，各个方面都会有。而我们能学到的东西则是更多的，关键是要看你有没有真心的为之付出和保持一种好的的心态。不管处置什么，我们在期间不单单只是为了工作，机械的运动永久只是停留在那一步，不会创造更大的价值，我们需要的是创新和开辟。冷静、周密的思维和优良的心态才能使本人有所成就。在实践活动中，也让我慢慢体会到：你不去进修，就不会有进步；不去尝试，就不会有成功；不去付出，就不会有报答。

学生的实际操作能力与在校的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，理论学习的很多，

而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，很多时候会遇到书本上没学到的，更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简单的问题，只要套公式就能完成一项任务，有时候你会埋怨，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？也许老师是正确的，虽然大学不像在社会，但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，有平时作业的补充，我们比别人具有了更高的起点，有了更多知识去应付各种工作上的问题。

在工厂里面，我感受到了什么是闻道有先后，术业有专攻，感受到了实际操作能力的重要性。在这里，那些没有上完初中的员工也可以是你的老师，你干活的能力是不能和他们相比的，把他们比作赛跑者，那你只不过是刚刚学走路的小孩，尽管你是大学生，有很多的知识。因为他们比你接触这个工作更早，操作的时间更长，经验更丰富。

当今社会就业的压力很大，在校大学生都愿意在暑假的时候深入社会去体验生活，从中获取一点工作经验，从而可以在以后的就业时有一定的基础，可以减少就业的压力。并且老师们也鼓励学生们深入到社会去参加社会实践活动。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。记得老师曾说过学校是一个小社会，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，但你得去面对你从没面对过的一切。社会实践让走出校园的我们，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。

人的一生中，学校并不是真正永久的学校，而真正的学校只有一个，那就是社会。大学生社会实践是指导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的优良形式；是促使大学生投身改革开放，向工农群众进修，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，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与学问。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。

现在想来，四十多天的打工生活，我收获还是很大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一份财富吧。经过假期短暂的社会实践，虽然很是疲惫，但也感觉自己变成熟了好多。同时感觉到自己身上的压力非常大，不仅来自父母、学校、社会，还有自己本身的期许。而这也成为我不断向上、前进的动力。

## 暑假打工社会实践心得体会【2】

为了提高自己的实践能力、交际能力、思考能力以及为了使自己的假期过得有意义，也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，更为重要的是检验一下自己能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

我按照学校的要求，进行了暑期社会实践，到天津塘沽开发区的清太郎打工，清太郎是一家日本料理。老板是日本人，顾客也有很多日本人，我由于不会说日语，所以不用负责点



菜，只是做一些基本的服务员应该做的工作。

不知不觉，我在这为期一个多月的打工生活就这样结束了，这是我第一次真真正正的打工，感慨很多，在这里做服务员，我也学到了很多的东西...下面我就来谈谈自己的切身感受吧。

.....

首先，通过观察和了解，我觉得一个的管理是很重要的。虽然她不是老板，在清太郎干了八年仍是个服务员，不过她是领班。但她所经历的许多事也许只有她自己知道，她曾经也是被别人领导，而如今她也作为一个管理者去带领她的下属去做好工作，虽然有时她也会小题大做冲我们发火。我们因此心理不舒服，私下对她怀恨在心。但慢慢相处了才发现其实她为人还是不错的，因为她大大咧咧的性格，总难免在忙的时候会有些心急批评别人的时候没有注意语气。而她又何尝不是一样要受老板的管制吗？那里虽然管吃管住，但是伙食确实很差，一天管两餐，午餐当早餐吃，常常是馒头、大饼、咸菜或者凉菜；而晚餐每天都是素菜，有时最多一个月一次荤菜。或许我不应该抱怨这些，我也觉得抱怨不是好习惯，但是如果我是老板，我会让我的员工吃得好，至少吃的健康，要让员工“心甘情愿”的为我干活，就要让员工真真正正的去为自己工作负责，而不是敷衍，而这最基本的需求都不能保障，怎么让员工有充足的体力去工作呢。我觉得员工需要管制也需要激励，而且激励胜过一切的管制。另一个深刻的体会是每天保持心情愉快做任何事情都会更加顺利，如果工作中没有乐趣，就会在熬日子，这是我这段时间总结的经验。我觉得一个人的心态很重要，如果因为领班批评我，而我对她充满怨恨，那么我依然会犯错却依然要接受别人的批评，而如果我心平气和认真改正错误，那么我就能赢得别人的赞许，领班也不会有意为难我了。

另外，我开始一直觉得自己作为一个假期工，那些长期工会欺负我，会什么都让我自己做，所以开始去的时候总是小心翼翼，生怕出错，可是事实并不是那样，她们对我都很好，

似乎对我都比较尊重。我十分感谢她们教了我那么多在学校里学不到的东西，也很开心认识了那么多可爱的人们。我不是个自命清高的人，但也不希望自己是一个懦弱的人，为人处事应该谦卑，也要有原则。

以前花钱时从不觉得累，当拿到通过自己的劳动换来的报酬之后，才知道这些钱来的有多不易。从刚开始因为不习惯那种厚跟的拖鞋因此只是脚后跟疼，接着因为床板太硬睡的全身酸痛，后来由于忙的时候来回不停的上菜走的双腿疼，那段时间几乎身上每一块肌肉都疼过一遍。之后就剩下疲惫了，因为睡眠不足，但我仍然充满热情去做好我的工作，而我的乐趣就是看着客人进进出出，每当心情不好时遇到友好的客人，就会觉得一切都没什么大不了的。虽然这次实践与我的专业没有任何关系，但也是一次不错的经历，也是一个难得的锻炼的机会。

还有，在那我也学到了一些知识，在日本料理的制作上，要求材料新鲜，切割讲究，摆放艺术化，注重“色、香、味、器”四者的和谐统一。主食以米饭、面条为主。米饭按配菜分为咖喱类、炒菜类、油炸类、盖浇饭4类。面条有乌冬面、拉面、荞麦面等。天妇罗听起来似乎是一个很难理解的名词，它实际上是一种油炸食品，是用面粉、鸡蛋、水调成浆状，再将鱼、虾、蔬菜裹上浆放入油锅炸成金黄色，吃时蘸酱油和萝卜泥的调汁，鲜嫩美味，香而不腻。是而生鱼片和寿司由前台师傅负责。闲暇之余我偶尔能欣赏到师傅们制作这些美食，有时还能品尝到师傅做的寿司，味道真的很不错。寿司是用掺醋的米饭加咸菜或生鱼片，用紫菜卷成，有卷寿司、握寿司、手卷等。虽然那些美食我不会做，但是我了解了日本人的饮食文化并且知道日本料理传统的吃法。

总之，这次打工的经历真得让我受益良多！在这短短的一个多月里我看到了很多也学到很多知识，更重要的是锻炼了自己的意志，也让我明白了很多道理，这些将为我将来踏入社会作好铺垫。我相信每个人都有他的价值，重要的是怎样让

自己活的精彩。

## 暑假打工实践的心得体会篇八

通过广泛的社会实践活动，能让学生看到自己 and 市场需求之间的差距，看到自身知识和能力上存在的不足，比较客观地去重新认识、评价自我，逐渐摆正个人与社会、个人与人民群众的位置。

在这一个多月的暑假里，发生了很多事，我学到了很多东西，也有独到的体会和感受。

放假以后辅导员叫我们体验生活——打工；可是我在重庆找了两天，就是没人要暑假工的。所以趁这个机会回老家了一趟，看看奶奶；发现奶奶比以前更老了，觉得奶奶在家挺辛苦的，都几十岁的人了，还干那么多农活；觉得奶奶越老越像个孩子，帮奶奶干了些农活，人都晒黑了，挺累的，但是心里挺开心的。我还去帮老师上了舞蹈课，算是社会实践吧。

在这一个多月里，慢慢的发现自己在不经意间长大，考虑的事情比以前要宽、远、深一些了。有很多事情要自己选择、承担，不要让父母失望，感觉还是有那么一点压力。在这一个多月里，我发现亲情的可贵，爱情的不真实，还有社会的现实！

亲情的可贵。世界上除了爸妈是最爱自己以外，那就是家人。不管你遇到什么好事、困难，帮你解决的永远是你的亲人。世界上你可以对不起任何人，但是不要对不起父母；虽然爸妈有时打骂你，那是因为太爱你；为了我们以后的幸福生活，他们已经付出了很多，青春、劳力、金钱和一家人在一起生活的时光。但是他们要求的回报并不多，仅仅一句问候，需要知道你的进步，你的开心和你的快乐。谁言寸草心，报的三春晖！我也感觉到了父母的辛苦与不容易，在那么大的太

阳光下，还在为我们的学费打拼，那汗水都打湿了整件衣裳，看着我就觉得好心疼。以前自己不懂事，花钱如流水，真是不应该。我应该学会节约，体贴父母。

爱情的不真实。不知道为什么，我觉得谈恋爱是件很辛苦的事，而且在读书期间就不应该谈恋爱。以前没听老师、爸妈的话，现在后悔都来不及了，因为已经投入了感情。刚谈恋爱的时候感觉是很幸福，很浪漫，被爱情冲昏头脑的我，不知道给爸妈闹了多少次，家里人也不知道说了我多少次，但是自己还是一意孤行；当受伤的时候，只能自己默默的承受，以前自己太单纯，并不知道恋爱是不真实的。“长大了才知道，爱情是要建立在面包基础之上的；恋爱也需要时间、金钱的；在一起久了就会觉得对方的缺点也越来越多，矛盾愈多、参与的东西愈多、感情也会跟着变味的。这时就需要包容，特别是异地恋、工作不是在一个岗位的人，有时会特别没安全感、不踏实。如果两个人结婚以后没在一个地方，那结婚又有什么意义呢？”这些都是我这一个多月思考或学到的东西，所以我们现在不要把心思全部放在谈恋爱上，因为他不是谁的全部，只有把自己不断提高，才有希望，才是真实的活着。

“丰满的理想，骨干的现实”。当你出生社会，就会真正的明白其中的道理。在这个社会中钱不是万能的，但是没钱是万万不能的；我有过这样的体验，在放学期间，我提前消费了爸妈打的钱，出门都要用钱的社会，怎么办？不敢再次向父母拿，当时我才明白钱的重要。工作不好找、有钱的朋友不多，那种心情像是打倒了五味品。以前爸妈叫我节约，我却不以为然；现在我好像明白了很多。社会上需要我学的东西太多，比如学会虚伪；以前自己性格太直，看不惯别人怎么说别人，让很多人不喜欢我；这一个多月里，我好像学到做人做事，偶尔也要虚伪一下；尽管你不喜欢，也要假装喜欢，对别人要留有一些余地，不要让他/她太难看。自己也不要把自己看得太重要，要懂得谦虚、进步。

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。