

# 寒假超市社会实践心得 大学生假期在超市社会实践的心得体会(模板8篇)

在学习的过程中，我深刻体会到了知识的重要性。在写实习心得时，可以参考一些范文来提升自己的写作水平，下面是一些推荐。

## 寒假超市社会实践心得篇一

不久，我在一家超市找到一份导购的工作，因为我的想法是先从小事做起，第一天领导给我安排的工作是熟悉自己所在的货品专柜的货物的种类，价格，和以后工作中应该做的工作，货物的摆放报单等问题。

2、做事勤快，不能偷懒，不仅要做好本职工作，还要保持超市的卫生。

3、对待客人要面带笑容，耐心服务。

4、要与同事和睦相处。

就这样我开始了工作，由于自己平时也总是买东西，对这类工作一有一定的了解，所以工作还是很顺利的，虽然有些客人很叫真，很难缠，只要耐心解答就会解决问题；同事还是很友好的，也许是由于我的工作时间短，对他们没有竞争吧！

万事开头难，什么事都要有尝试，不然永远都不知道自己不足在哪里，自己也不会很快成长起来。在经历了这次的工作之后，明白了“事情看起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差距的”。一个小小的商场的经营也不容忽视，不但要有细心，还要有策略，谋划。总之，任何事情都要考虑周全。

如果你真的想要成长，那就要把自己投入到社会的大熔炉中去，只有不断的磨练才能让自己变成一把好“剑”，锋利无比，成长是要一个过程的，学校教会了我们知识和做人的道理，而社会就是一个考场，考考你学的怎么样，在社会的大环境中所学到的东西可以让我终身受用。我会不断实习，在实习中锻炼，在实习中得真知。在今后的学习生活中会更加努力，端正思想，明确方向，在不断完善中求发展。

社会实习，让我们更多去关注社会，了解形势与政策的动态，认识自身，认识社会，是一个提升自我，锻炼自我的宝贵平台。在这个过程中，我们离开了学校这个象牙塔，来到了现实的社会中体验社会，体验生活，体验人生；社会实习，让我们更多贴近社会，去感受最真实的社会生活，体味最真实的人生。通过这次社会实习经历，使我学到和懂得了许多，我懂得赚钱的艰辛，我想我以后花钱肯定会很俭省的；我在工作的过程中，我学会了很多，我想这对于我未来很有帮助。很多人的成功或许就是在这不经意的小细节上，因为有句话叫“细节决定成败”。我相信今天的经历就是明天不可多得的经验。

## 寒假超市社会实践心得篇二

寒假是学习生涯中比较漫长的一个假期，想找点什么事情来充实自己原本可能日复一日空闲的生活，于是选择了在我家附近的沃尔玛超市当售货员，当然只是属于寒假打工类的。因为只是短期的，所以经理没有安排什么很需要技术的工作给我们这些没有经过专业训练的人。但一接手就发现了当售货员真的不是什么很简单的活。

在社会上，最基本的一点就是遵守它该有的制度，这是原则。所以首先必须要做到的就是遵守超市的上班时间。因为在学校也是差不多的时间，所以早上八点上班晚上五点下班可以接受。而且中饭可以在超市吃，不用特意回家吃，比较方便。不过比较耐不住的是工作时间一定要站着的，先前几天真的

有点坚持不下去了，不过万事开头难，所以在朋友鼓励下还是坚持了，到后来习惯了些就好多了。

其次，这是我的第一份工作，对此我是投入了满腔的热情，但是事实并没有像我预想的那样。因为以前一直以为作为售货员只要站在货柜边上，如果顾客询问就回答一下就好了，在其位才发现没有那么简单。不仅要站着，还要打标签，查价，看看有没有什么涨价降价的商品需要及时改价。当有新货进来时我们也要帮忙，分类然后放上货架。在超市里并不是每个人做好自己的就可以了，他们每个人涉及的工作都不是只有一项。只有各部门之间互相帮助才可以使人力资源不浪费，也可以使工作效率达到最大化。工作期间不仅体会到了团结在一个团队中的重要，也在工作中认识了更多的人，虽然他们中有很多年纪多块赶上我父母辈的人了，但是朋友是没有年龄界限的，所以和他们在一起还是很开心的，他们不仅会和我开玩笑，还会将他们的一些经验总结教给我。认识他们这些人，真的是一件很好的事。

这是一份在大多数人看来很简单的工作，但在经历过后我真的从这么一份简单的工作中学到很多。比如，每天都会碰到很多人，各行各业的人有他们自己不同的交际方式，而我在与他们的交流沟通中锻炼了自己的交际能力，这是花钱买不来的。另外，这样一份工作也让我对底层的一些工作人员产生一种崇尚之情，若是没有他们在自己的岗位上坚持着，那我们在超市购物所享有的那些便利还会存在吗。最后就是从工作经验中学到的处理事情的能力，当很多事充斥在你面前的时候，紧张是无效的，最先要做的是分清事情的轻重，紧急不紧急，然后再根据结果安排好各件事情的先后，再全身心地投入到某件事上。书上常说想要一件事最高效率完成的最好办法是全身心投入，努力完成它，以减少所需要的时间，正所谓磨刀不误砍柴工嘛。

当然在工作期间不只是得到了一些收获，还发现了一些超市里的问题，其实也是属于人们的一些不良习惯的问题。比如

很多顾客的态度比较差，觉得售货员是拿工资干事的，所以在购物时对售货员的态度比较差。其实应该将心比心一下，谁不是在收获中为别人服务呢，既然所有工作的最基本的本质都是这样的，那么又还有谁可以对别人不尊敬呢。想要获得别人尊重的同时要懂得尊重他人。

当然这种不尊重也并不只是顾客对工作人员，有些工作人员的态度也很恶劣，原本对顾客应该保持的超市良好的服务形象，而有的售货员会对一些比较挑的顾客发表不满，甚至有的售货员会将生活中的情绪带到工作中，带着情绪上班是作为一个工作人员很不应该的事。所以一些超市可以设立一些奖励设施。通过顾客在购物后对售货员的服务态度做出评价，以此通过一些经济物质上的奖励来奖励一些认真负责的售货员，惩罚工作态度不好的售货员。

另外就是大家购物时经常拿了一些商品，走到另外一处货架时觉得这个商品不需要，于是就顺手随便放了，就这么一件对顾客来说简单的事对工作人员确实一项比较艰巨的任务，因为要在原有的工作量上再把乱放的货物放回原处。所以有时候对这样的顾客实施监督也是必须的，在一些比较人流集中的地方设置一些醒目的标语提醒人们只拿自己需要的，不要乱挪商品。诸如此类事情，等等。

总之，这将近一个月的社会实践体验给我带来了许多，有快乐，有辛苦，有付出，有收获。作为大学生，不再应该只是呆在温室般的教室里享受知识的熏陶，听着老师教导我们社会是怎样的，当我们涉入的时候该怎样，而是应该真实地适时的接触社会，对社会多一些了解。任何理论的只是不通过实践是无法真的理解，并完全掌握的。我想这应该就是学校要求我们参加社会实践活动的最初目的吧，所以以后有机会我会多参加社会实践活动的。

假期在超市社会实践的心得体会4

## 寒假超市社会实践心得篇三

这个暑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x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。

## 寒假超市社会实践心得篇四

今年暑假，我选择用打工的方式充实自己的假期生活，所以，从20x年07月15日至20x年08月15日，我在佳家玛超市担任售货员。

刚开始的时候，我觉得这份工作应该是很轻松的，就只是卖东西而已。但是上班后我才发现，其实这分看似简单的工作原比想象中来的辛苦。

首先，必须要做到的就是遵守超市的上班时间。既然是在社会上，那最基本的一点就是遵守它该有的制度，这是原则。而我的工作时间基本上是从早上八点至下午五点。其实，工作时间的安排倒是可以接受的，只是工作的时候需要长时间的站立，所以刚开始的时候很不习惯，而且也有点吃不消，

但是，在一段时间习惯之后，还是可以克服的。

其次，通过亲身经历我了解到，当售货员不是说只要站在超市里就可以了的，要做的事情其实有很多，比如给商品打标签，还有定时查价，看是否有涨价或者降价的商品，如果有新的商品，就需要帮忙上货，有时还要负责将一些零散的货物分类摆放。其实，一开始的时候，我觉得，自己只是售货员，那些例如上货之类的事情不应该有我负责，而应该有专门负责上货的人员。但是，后来我发现，其实大家都是这样。而且，我后来思考了一下，倘若每个人都只“各司其职”，“不在其位，不谋其政”的话，那样超市就必须每一项工作就请一些专门负责的工作人员，这样既不利于超市的营运，也是对人力资源极大的浪费。而且，就像社会这个大舞台一样，每个人都只是只顾自己的表演。一个人不可能永远只站在自己的位置上，人具有社会性，是社会的产物，而且，社会是一个大家庭，很多事情是要靠大家协作才能完成的。我们所要做的，是在自己的位置上完成好自己的工作后，与他人合作，完成社会的工作。

虽然只是在超市工作，但是我觉得还有很多收获的。最主要的就是，每天都会碰到很多很多的人，这就要求自己与形形色色的人沟通。其实，平时的自己不大善于与他人沟通，但是我也知道，将来要作为一名老师，就必须学会与人沟通，不管是学生，还是学生家长。所以，我把这次经历当作是对自己的历练，不断的克服自己，磨练自己，因为在学校里，能这样与人沟通的机会并不多，所以需要靠自己在社会上不断积累。像现在这样暑期实践的机会，我并不会把它当作是赚钱的机会，而是在累积自己的社会经验。我相信，不管是怎样的工作，只要它融入到生活中了，就能从中学到东西，因为这是从生活中学来的。

在超市工作了一个月，我还是发现了一些问题，比如有些工作人员的态度，对顾客不甚热情，有的甚至是爱理不理的。我想，顾客都不愿碰到这样的人。我想，作为超市，可以实

施一些奖惩制度，例如让顾客对工作人员的工作态度进行评估，得到好评的工作人员可以得到奖励，如果是特别差的也该给予一定的惩罚。而顾客方面，可以在其参与一定的次数后给予一些优惠。这样，我觉得不仅顾客觉得有实惠，而且也有利于提高员工的积极性。

另外，还有一个现象让我觉得有些说不过去。但这并不全是超市的责任，主要是顾客方面。有很多人先拿了一些东西，但是后来却又不想买了，于是也不管走到哪里，就把原来拿的东西丢下，导致一些商品不在它们原来的位置。说实话，这样给超市的工作人员带来了许多不必要的负担。但面对这样的情况，没有采取任何解决策略的超市也是不可取的。其实，超市可以设置一些专门放置这些顾客拿了却不想买的商品的地方，这样，整理起来也会方便一些。

为期一个月的社会实践看起来有些漫长，但是真的当自己身临其境的时候，又会觉得很短暂。在实践结束后，我也想了很多。首先，社会实践让将要离开校园踏上社会的我们更加真实的体验社会生活，接触社会，了解社会生活，以帮助我们今后能够更快、更好的融入社会。再者，社会实践也大大锻炼了我们的沟通与表达的能力。还使我们加深了对社会的理解，也开拓了视野。所以，我想，只要还有机会，我一定会多参加社会实践活动。

假期在超市社会实践的心得体会2

## 寒假超市社会实践心得篇五

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。

虽然我在工作过程种很累很辛苦，但是我却从中得到了很多，在遇到细小繁琐的工作时，我学会了细心；在遇到顾客刁难

时；我学会了忍让；在遇到别人不停问问题时，我学会了耐心通过这些让我更深刻的体会到沟通的重要性，让我更好的学会了如何与不同的人进行交流。当然在学到更多的社会知识的同时我也认识到了自身存在的不足，但是我相信经过这次的实训，在我以后的真正工作中会减少很多不必要的错误，我也会更加认认真真，兢兢业业的去完成我工作中每件事，改掉自身存在的不足。

通过社会实践活动有助于大学生更新观念，树立正确的世界观、人生观、价值观、就业观，更好的把学校学到的理论知识与实践结合起来。只有把自己内外都培养好了才能更好的适应社会。外在的包括：毕业学校、专业背景、学校成绩和外语能力。内在的包括：职业能力、沟通能力、交际能力、团队合作能力，发展潜力以及应变能力等。只有内外结合，才能更好的让自己处在良好的状态工作。顺应时代的要求，发展自我，展现新的舞台。

社会实践也是大学生的必修课，只有不断的加强自身锻炼，不断的完善自我，才能培养自我教育、自我管理和自我发展的能力，才能锻炼适应能力和社交能力；从而积累社会阅历和工作经验，不断的提高，开创属于自己的美好事业，为国家和社会作出应有的贡献。但是要从实际出发，脚踏实地的迈出每一步，让自己更好锻炼和提升。

在社会实践活动中，更多的是觉悟和体会。只有真正的做到自己所体会的，才有所意义。事无大小，恭者必细，用心为之，能善取矣。大学生是未来的标兵，要有清廉公正的思想作风和行为习惯，学会为人民服务，掌握现代化建设所需的丰富知识和扎实的本领。修身养性，增强参与意识。在实践中，大学生受到不同教育，长才干，做实事，感受实践的内涵，重在参与。

希望今后能更好的实践，积累更多自己的经验，让自己有所蜕变，展望未来，奋力博取，不留遗憾。

## 寒假超市社会实践心得篇六

要不断提高对大学生社会实践的认识;要建立相对稳定的社会实践基地;逐步实现组织模式从精英实践向大众实践转化;同时要建立健全服务保障体系,加大社会协同力度;不断健全大学生社会实践工作运行机制和科学管理体系。下面是本站带来的假期在超市社会实践的心得体会,欢迎大家阅读。

十二天家乐福购物广场蔬菜区的工作,是我收获了很多,我也初次的融入社会。常听学长说‘在学校学的知识不实践,不运用便都是死知识’。以前总认为学长们把事情说的夸大化,但经过这十二天的工作,我的观点改变了,并且我认为一次实践比将理论知识抄上一百遍好得多。

早上、晚上我都有固定的上下班时间和我以前的假期生活截然不同。高中毕业的那个暑假。天天无所事事的我,偶尔会和同学上网吧消遣时间和父母去超市购物。每回上超市都会看到服务员在各区为购物者服务,认为这种工作是在容易不过的,这次自己亲历了这份工作才知道其实并不容易。

我每天早上七点开始上班到下午五点下班,第一天刚上班便跟工作人员学习如何摆放蔬菜,一一点超市正式开始营业,购物者开始陆陆续续的进入超市,我和同事在蔬菜区为购物者服务,要站在自己负责的区域看管自己所要负责的蔬菜,刚开始对于这份工作感觉很新奇,自己终于有一天也成为了一个超市的服务员。在工作时间要一直站在自己的区域内,还要不断将购物者买走的蔬菜补齐,在购物者挑选完蔬菜后再将蔬菜重新摆放成原有的样子,两天下来我对这份工作已经没有了原有的新奇取而代之的是一种厌倦,厌倦这种只为人服务的工作、厌倦格式化的工作。第三天可以说我是带着情绪在工作,年长的同事看到我的表现告诉我要去适应社会,而不是抱怨,想了想他的话感到自己的做法的错误。后来我每天都会很认真的工作,将自己负责的蔬菜摆放好,方便

了购物者的购物需求。

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，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。这几天的工作我要看管我的责任区、帮助他人推上货车、要观察顾客对每类蔬菜的购买量。这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时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。而走进社会，接触各种各样的顾客、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。

十二天的工作很快的就过去了，我也很好的完成了我的工作，我第一次的走上了社会、认识了社会、了解了社会。以后我还会有同样的经历，现在我可以说我加入了社会，有了自己的第一笔金！

今年暑假，我选择用打工的方式充实自己的假期生活，所以，从20xx年07月15日至20xx年08月15日，我在佳家玛超市担任售货员。

刚开始的时候，我觉得这份工作应该是很轻松的，就只是卖东西而已。但是上班后我才发现，其实这分看似简单的工作原比想象中来的辛苦。

首先，必须要做到的就是遵守超市的上班时间。既然是在社会上，那最基本的一点就是遵守它该有的制度，这是原则。而我的工作时间基本上是从早上八点至下午五点。其实，工作时间的安排倒是可以接受的，只是工作的时候需要长时间的站立，所以刚开始的时候很不习惯，而且也有点吃不消，但是，在一段时间习惯之后，还是可以克服的。

其次，通过亲身经历我了解到，当售货员不是说只要站在超市里就可以了的，要做的事情其实有很多，比如给商品打标签，还有定时查价，看是否有涨价或者降价的商品，如果有新的商品，就需要帮忙上货，有时还要负责将一些零散的货物分类摆放。其实，一开始的时候，我觉得，自己只是售货员，那些例如上货之类的事情不应该有我负责，而应该有专门负责上货的人员。但是，后来我发现，其实大家都是这样。而且，我后来思考了一下，倘若每个人都只“各司其职”，“不在其位，不谋其政”的话，那样超市就必须每一项工作就请一些专门负责的工作人员，这样既不利于超市的营运，也是对人力资源极大的浪费。而且，就像社会这个大舞台一样，每个人都只是只顾自己的表演。一个人不可能永远只站在自己的位置上，人具有社会性，是社会的产物，而且，社会是一个大家庭，很多事情是要靠大家协作才能完成的。我们所要做的，是在自己的位置上完成好自己的工作后，与他人合作，完成社会的工作。

虽然只是在超市工作，但是我觉得还有很多收获的。最主要的就是，每天都会碰到很多很多的人，这就要求自己与形形

的人沟通。其实，平时的自己不大善于与他人沟通，但是我也知道，将来要作为一名老师，就必须学会与人沟通，不管是学生，还是学生家长。所以，我把这次经历当作是对自己的历练，不断的克服自己，磨练自己，因为在学校里，能这样与人沟通的机会并不多，所以需要靠自己在社会上不断积累。像现在这样暑期实践的机会，我并不会把它当作是赚钱的机会，而是在累积自己的社会经验。我相信，不管是怎样的工作，只要它融入到生活中了，就能从中学到东西，因为这是从生活中学来的。

在超市工作了一个月，我还是发现了一些问题，比如有些工作人员的态度，对顾客不甚热情，有的甚至是爱理不理的。我想，顾客都不愿碰到这样的人。我想，作为超市，可以实施一些奖惩制度，例如让顾客对工作人员的工作态度进行评估，得到好评的工作人员可以得到奖励，如果是特别差的也该给予一定的惩罚。而顾客方面，可以在其参与一定的次数后给予一些优惠。这样，我觉得不仅顾客觉得有实惠，而且也有利于提高员工的积极性。

另外，还有一个现象让我觉得有些说不过去。但这并不全是超市的责任，主要是顾客方面。有很多人先拿了一些东西，但是后来却又不想买了，于是也不管走到哪里，就把原来拿的东西丢下，导致一些商品不在它们原来的位置。说实话，这样给超市的工作人员带来了很多不必要的负担。但面对这样的情况，没有采取任何解决策略的超市也是不可取的。其实，超市可以设置一些专门放置这些顾客拿了却不想买的商品的地方，这样，整理起来也会方便一些。

为期一个月的社会实践看起来有些漫长，但是真的当自己身临其境的时候，又会觉得很短暂。在实践结束后，我也想了很多。首先，社会实践让将要离开校园踏上社会的我们更加真实的体验社会生活，接触社会，了解社会生活，以帮助我们今后能够更快、更好的融入社会。再者，社会实践也大大锻炼了我们的沟通与表达的能力。还使我们加深了对社会的

理解，也开拓了视野。所以，我想，只要还有机会，我一定会多参加社会实践活动。

今年的暑期社会实践我是在超市打工，我认为应该多接触一些与社会生活有关的社会实践，增强自己适应社会的能力，为将来走上社会多一些经验。由于家庭经济状况并不是很好，所以打工不仅增加家庭的经济收入，而且也可以锻炼一个人的耐力以及吃苦耐劳的精神。

在超市里打工的还有我一个同学。我们每天早上都一起去工作，傍晚一起回去，在路上我们一起谈笑。这可说是我们一天中最好的放松时间和方式。我们都是农村的孩子，我们打工的目的也基本一样，即为家庭减轻点经济负担，同时也使自己得到锻炼。工作中，我们都很尽心，都很热心的为顾客服务，很尽力的超市做一些琐碎的事。里面的员工们都夸我们勤劳能干，“这两个大学生不仅能够吃得了苦，而且干活很好很利索，基本没有在工作期间出过错，这是非常难得的，就连经理也在夸他们”，这是他们的说法。“穷人的孩子早当家”，是的，我是农村人，我是穷人的孩子，但我没有给农村人丢脸，我是一个懂事的孩子，虽然工作中整天站着很累，但是自己动手挣来的钱花得舒服。

累是我打工以来感触最深的一点，也许真像大家所说的那样，只要自己努力，不放弃，坚持到底，等自己有了一份自己的事业以后，会感到以前的痛苦都是一笔不小的财富，自己努力努力再努力，成功属于有准备的人。

到超市打工只是自己为了生存，为了家庭所需的工作，不是最终的工作，自己要把握好大学的机会，大学是自己的希望之路，有的人说大学是和社会连接的桥梁，我却认为，大学是逃避社会最好的港湾。因为经历，因为失去，因为付出，因为成长，因为好多，自己在大学的感受与别人不同，我是一个坚强的人，同时是一个脆弱的人，我需要关怀，需要有人替我分担压力，有时我感觉压力大得无法呼吸了。但我们

必须面对现实, 有时候当不能改变现实时得学会承受现实.

在打工期间还认识了几个出色的员工, 他们往往利用工余学习技能、参加各种技能培训。为了立足社会, 他们有了一技之长, 仍不断学习, 真令人感动, 反思自己, 自己也要不断学习各类对自己, 对社会有用的知识。许多人具有许多优秀的品质, 我们得虚心向他人学习其优点。

通过打工的体验和现就业趋势的联系, 我认为, 以后毕业找工作时, 一定调整好心态, 脚踏实地地做好每件事。“做人一定要上进, 做事一定要踏实”——这是我们必须明白的道理。我们在大学校园里读书, 有着那么好的条件, 却有人逃课、乱花零用钱, 想来真是惭愧。我认为, 认真贯彻落实好大学生社会实践, 对大学生的思想素质提高, 以及知识的增进起着重要的作用。

社会实践是指引大学生走向社会的第一步, 因为我们将来必然走上社会, 多与社会接触, 早接触社会的残酷性, 为将来就业打基础, 为将来适应社会做铺垫, 每一段经历都是一段财富, 都是成功的基石, 还有三年, 努力吧, 为自己加油, 让自己在大学期间过得更充实, 多学多练多记, 一切为了目标前进。

这次超市打工我锻炼了许多, 也学到了许多。我耕耘, 我收获。

## 寒假超市社会实践心得篇七

今年的暑期社会实践我是在超市打工, 我认为应该多接触一些与社会生活有关的社会实践, 增强自己适应社会的能力, 为将来走上社会多一些经验。由于家庭经济状况并不是很好, 所以打工不仅增加家庭的经济收入, 而且也可以锻炼一个人的耐力以及吃苦耐劳的精神。



在超市里打工的还有我一个同学。我们每天早上都一起去工作，傍晚一起回去，在路上我们一起谈笑。这可说是我们一天中最好的放松时间和方式。我们都是农村的孩子，我们打工的目的也基本一样，即为家庭减轻点经济负担，同时也使自己得到锻炼。工作中，我们都很尽心，都很热心的为顾客服务，很尽力的超市做一些琐碎的事。里面的员工们都夸我们勤劳能干，“这两个大学生不仅能够吃得了苦，而且干活很好很利索，基本没有在工作期间出过错，这是非常难得的，就连经理也在夸他们”，这是他们的说法。“穷人的孩子早当家”，是的，我是农村人，我是穷人的孩子，但我没有给农村人丢脸，我是一个懂事的孩子，虽然工作中整天站着很累，但是自己动手挣来的钱花得舒服。

累是我打工以来感触最深的一点，也许真像大家所说的那样，只要自己努力，不放弃，坚持到底，等自己有了一份自己的事业以后，会感到以前的痛苦都是一笔不小的财富，自己努力努力再努力，成功属于有准备的人。

到超市打工只是自己为了生存，为了家庭所需的工作，不是最终的工作，自己要把握好大学的机会，大学是自己的希望之路，有的人说大学是和社会连接的桥梁，我却认为，大学是逃避社会最好的港湾。因为经历，因为失去，因为付出，因为成长，因为好多，自己在大学的感受与别人不同，我是一个坚强的人，同时是一个脆弱的人，我需要关怀，需要有人替我分担压力，有时我感觉压力大得无法呼吸了。但我们必须面对现实，有时候当不能改变现实时得学会承受现实。

在打工期间还认识了几个出色的员工，他们往往利用工余学习技能、参加各种技能培训。为了立足社会，他们有了一技之长，仍不断学习，真令人感动，反思自己，自己也要不断学习各类对自己，对社会有用的知识。许多人具有许多优秀的品质，我们得虚心向他人学习其优点。

通过打工的体验和现就业趋势的联系，我认为，以后毕业找

工作时，一定调整好心态，脚踏实地地做好每件事。“做人一定要上进，做事一定要踏实”——这是我们必须明白的道理。我们在大学校园里读书，有着那么好的条件，却有人逃课、乱花零用钱，想来真是惭愧。我认为，认真贯彻落实好大学生社会实践，对大学生的思想素质提高，以及知识的增进起着重要的作用。

社会实践是指引大学生走向社会的第一步，因为我们将来必然走上社会，多与社会接触，早接触社会的残酷性，为将来就业打基础，为将来适应社会做铺垫，每一段经历都是一段财富，都是成功的基石，还有三年，努力吧，为自己加油，让自己在大学期间过得更充实，多学多练多记，一切为了目标前进。

这次超市打工我锻炼了许多，也学到了许多。我耕耘，我收获。

大学生假期在超市社会实践的心得体会2

## 寒假超市社会实践心得篇八

时光匆匆，转眼的时间我们小组的社会实践项目就要结束了，小组成员又一次聚集在一起开会。这次开会主要是讨论如何根据前面的十多天的实际行动做一份调研报告。我们都隐约的感到这次社会实践已经进入收尾阶段。

本次社会实践对于我来说，是第一次真实的接触社会，真正的接触政府一级工作。以前都觉得政府从来不会管老百姓的“家务事”，对于“城乡清洁工程”这个名词，当我第一次看到它的时候，第一反应是所谓的街道清洁事业，要把这样的名词和乡村联系在一起，实在是想不到应该怎样执行。当得知我被分配到“城乡清洁工程志愿者服务队”的时候，

我在想：我们是不是会身穿和阿姨们一样的小马褂到街道上做清洁卫生事业或者是和路人宣传清洁卫生的重要性呢？如果真是这样的话，我觉得此次社会实践的主要内容是锻炼怎样与群众交流、沟通。呵呵……我的才能可以进一步提高，桂柳话有望了！

我们的团队由13人组成，我很喜欢这个团队，很庆幸能在这次机会中结识那么多的朋友。我们的成员来自不同学院，不同专业，都是在工作方面很了不起的学生干部。所以我把我们小组称是“精英部队”。我们在一起工作，在一起聊天、说笑……短短十几天时间，我感觉我们好象是认识了好多年的朋友一样，说话的一点一滴都能感觉到我们的友谊在加温！当说起一些很客气的话的时候，我用“老嘴老脸”来形容我们的关系。

我真正的了解“城乡清洁工程”是在那次和领导开的座谈会，在会上，七星区阳副区长、和蔼可亲的金主任和七星区城乡清洁办公室的武军给我们详细的讲解了城乡清洁工程的概念和范畴；分析了城乡清洁工程的具体情况，也包括一些实施过程中的困难。此时我才明白：政府的工作有时候做起来真的很困难，即要把上级的政策传达到位，还要考虑到人民群众在接受这样的政策的心情以及态度。

经过一番考虑，我们13人分成了三个小组，我选择了朝阳乡的社会调查小组，和我同行的还有我们专业的刘小刚。我们到乡政府报到的时候，是朝阳乡莫副乡长接待了我们。莫副乡长很热情。他首先给我们介绍了朝阳乡的实际情况，包括城乡清洁工程在朝阳乡的实施情况；还有实施中遇到的问题以及乡政府是如何解决的，每一个村的情况都有提及。当我们有了了解之后，莫副乡长让主要负责卫生的卫生员带领我们到每一个村委会去了解情况。我们先去了西南村委会，在那里我们感觉到村委会的领导很回避我们，我们问及一些详细的情况时，他就用别的问题来转移话题，在西南村委会待了半小时，我们觉得一点收获都没有。是的！

其实在村一级了解情况是一件很困难的事情，他们会有一些顾虑，我们得到的不可能是事实。所以最终我们小组商讨觉得不通过村级直接接近群众去了解情况我们才能得到真实的事实！之后的工作我们都是到村民家里面和他们聊天过程中了解情况。

我们实践还有一次大型的“采计”行动在穿山办门口进行，在这次活动中，很多路人都是很积极的参与我们的活动，都给城乡清洁这项工程做了一些很客观的评价，在活动场所进行采访的同时，我们还到周边的桂花园去了解，据居民反映：小东江的卫生对市容影响很大，对他们的生活影响也是不可忽视的。一个在深圳生活过的阿姨说：外来游客来桂林旅游，七星公园是必不可少的，但是现在的公园里面最煞风景的就在环绕着整个公园的江。很多那里来过桂林的人都评价“桂林水很臭，真不知道‘桂林山水甲天下’怎么来的？”很多人现在都不愿来桂林旅游。桂林本是与旅游业为主的，现在环境不好，旅客不愿意来，经济从何而来？只有把环境弄好了，经济才有源头！

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](#)