# 大学生寒假社会实践心得体会模板通用

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2024-12-13

*大学生寒假社会实践心得体会模板通用一学生各门基础课程与专业课程均已完成，初步具备了专业知识结构与技能结构，毕业实习为学生走出校门寻找就业单位提供了条件和机会。目前,高校毕业生的就业压力日趋加大、新闻传播机构和各类企事业单位用人的学历水准日渐...*

**大学生寒假社会实践心得体会模板通用一**

学生各门基础课程与专业课程均已完成，初步具备了专业知识结构与技能结构，毕业实习为学生走出校门寻找就业单位提供了条件和机会。目前,高校毕业生的就业压力日趋加大、新闻传播机构和各类企事业单位用人的学历水准日渐看涨，本专业学生的谋职就业宜早不宜晚。因此，本专业拟实行毕业实习与谋职就业相结合的计划。

二.实习步骤

1.20xx年1月12日学生离校前，进行毕业实习与谋职就业的相关教育，包括毕业实习动员、实习报告写作方法、就业趋势报告、就业技巧讲座等内容。

2.发放与毕业实习、谋职就业相关的书面材料，包括《山东青年政治学院学生实习鉴定表》、《就业推荐表(含各科学习成绩)》、《毕业生灵活方式就业证明》、《学生实习协议书》等。

3.实习时间自20xx年2月28日至7月4日进行。为方便学生谋职就业，以学生自主联系实习单位(就业单位)为主，本系根据有关用人单位的需要推荐优秀学生实习(就业)。实习单位(就业单位)包括各地市新闻传播机构(如报社、电台、电视台、杂志社、网站等)、各类商业传播机构(如广告公司、数码制作公司、文化传播公司、广告类杂志)、各部门各行业新闻机构驻当地记者站、各类企业事业机构的自办媒体，包括出版业、报刊业、电影业、广播电视业、音像业、印刷复制业、广告业、会展业、数码产品制作业、网络传播业等各类文化产业单位，以及各种所有制类型的能够接纳学生实习(就业)的单位。

4.学生的实习内容必须适应实习单位的岗位要求，既包括专业教学计划所列的各项专业技能(如报刊媒介采编制作、广电媒介采编制作、网络媒介采编制作、摄影业务、经营业务、公关业务)，也包括专业教学计划未列入的各项工作技能。其基本原则是让学生适应社会的需要，学会做人，学会做事，找到生存发展的立足点，提高毕业生的就业率。

5.学生在实习期间遇到的实习业务问题可与本专业的实习指导教师联系,寻求帮助，以完成实习作品。实习作品分为报刊类实习作品、广电类实习作品、网 站类实习作品、报告类实习作品四类，鼓励学生发表报刊类实习作品、广电类实习作品和网站类实习作品，如无法完成此三类可撰写报告类实习作品。实习作品认定标准、报告类实习作品格式示例、实习指导教师分工名单及联系方式见本文附件。

6.学生务必于20xx年5月15日前将实习作品复印件复制盘或打印件、已签约的《就业协议(合同)书》和《毕业生灵活方式就业证明》、由实习单位盖章的《山东青年政治学院实习鉴定表》等有关材料寄交辅导员老师(邮编250103，济南市经十东路31699号 山东青年政治学院文化传播系 袁中华老师)，以便学院准备各项毕业手续。

7.学生于20xx年7月5日返校办理各项毕业手续。未交实习鉴定表和实习作品者不予办理。

附件一：新闻采编与制作专业实习作品认定标准

1.报刊类实习作品——须在报刊的记者、编辑、校对、组版等处有明确的个人署名。把刊发作品的整版或参与制作的版面以a3纸型复印，并在署名处打勾标示，在复印件背面标明班级、学号、姓名、作品名、实习岗位。

2.广电类实习作品——须在节目中担当策划、撰稿、记者、摄像、编辑、剪辑、播音、主持、编导等主创工作，并在广播节目的播报或电视节目的字幕中有明确的个人署名。刻制光盘并在光盘上附纸帖，标明班级、学号、姓名、作品名、实习岗位。

3.网站类实习作品——须在网站担当策划、撰稿、记者、摄像、编辑、剪辑、技术、制作等主创工作，并有明确的个人署名。将署名作品的网页切屏后附加链接在a3纸上打印(或刻制光盘附纸帖)，标明班级、学号、姓名、作品名、实习岗位。

4.报告类实习作品——如学生所从事的实习工作与专业技能较远或无法呈现为报刊类实习作品、广电类实习作品和网站类实习作品，可以撰写不少于1500字的实习报告。实习报告由三部分构成：(一)实习岗位和实习过程描述;(二)通过实习收获的经验;(三)通过实习发现的教训。学生须在5月15日以前将word形式的电子文本发至指导教师的邮箱，并以a4纸型打印后左侧装订，在标题下标明班级、学号、姓名、实习岗位。

附件二：新闻采编与制作专业报告类实习作品格式示例

在长城121团队的实习报告(宋体加粗小二居中) 20xx级新闻1班 张 振 学号：0512031028(楷体常规小四居中) 在学校放假后曾经混沌过一段时间，不知所从，每天的生活就是上网、玩游戏等等，觉得自己的生活很空虚。所以，为了不这样堕落下去，决定去社会上闯荡一下。一次偶尔的机会从网上看到了保险公司的栏目组招人，就报着试试看的态度去了，从此，我开始了长城保险121团队之旅。(宋体常规小四两端对齐，下同)

刚来长城121时，觉得自己和进入了一个传销组织一般，整天喊口号什么的。可自从通过保险代理人资格考试后，自己真正成为了一位保险代理人。又通过三天的保险知识的学习体会到保险行业其实是为广大老百姓送幸福的行业，体会到自己的责任重大，肩负着让所有的老百姓都能老有所保、老有所乐的重任。接着，我顺利地进入《为了和谐》电视栏目组，这里的工作环境是开放自由的，全是刚毕业的大学生，而且也全是新人，大家都怀着一腔使不完的热情，不思劳苦地去编写着策划着，整日忙碌而不知疲惫。来时觉得自己像个初入茅庐的小孩，后来觉得自己慢慢在这里长大了，懂得了在工作中的为人处世，明白了想要成功必须付出绝对的努力。

**大学生寒假社会实践心得体会模板通用二**

在it行业高速发展的今天，软件开发技术更是日新月异，残酷和激烈的竞争，使得it企业对自己员工素质及企业文化水平要求也越来越高。而还在安逸的“象牙塔”里求学的我们却对it行业的工作流程、企业文化和员工素质了解得还不够清楚，对当今it行业的发展形式、发展速度、技术更新以及就业情况和趋势缺乏深刻的认识。面对竞争日益激烈的it市场，我们应往哪个方向去发展、去努力，我们应怎样提高和完善自己才能备受it企业的青睐。我们数学专业一个就业方向就是it行业，我对此也很感兴趣，为此，我决定这个寒假朝这个方向进行社会实践。利用假期，我进入上海闻泰电子科技有限公司进行了职场实习活动，以此来了解这个行业的工作流程，发展前景及其具体情况。

上海闻泰电子科技有限公司介绍：

上海闻泰电子科技有限公司成立于20xx年，由上海研发中心、西安研发中心、深圳运营中心、嘉兴生产中心组成，是目前中国最大手机设计企业，也是中国第一家由idh成功发展为集手机设计制造于一体的odm企业。致力于为客户提供涵盖从2g到4g的gsm、cdma、edge、td—scdma、evdo等全系列手持设备、物联网服务和无线终端互联网服务。 实践反馈

1专业学习要求

1、企业对于专业基础知识的要求非常高，例如对于cc++与java这些语言的基本功要求，对于数据库各种结构、应用、优化的要求，对基本编程思想的掌握等等这些很基础的东西企业最为看重。所以我们在学习时一定要摒弃好高骛远的思想，只学习最新的一些技术，更要注重专业基础知识的学习，尤其在大一、大二阶段，对基本编程思想、编程语言的应用一定要达到随心所欲的地步，这样可以为我们在大三、大四的专业能力升华提供足够的助力，为我们尽快融为公司的团队中提供有力保证，因为只有你在这些最重要的基础问题上没有偏差，学习更高深的技术才不会走弯路。

2、公司很看重一个人的项目经历，也就是看看这个人是否有足够的动手能力。公司最终效益的取得不是通过说出来的，而是通过一个个项目做出来的，所以在大学时有自己的项目的同学更容易被一些好的公司录取。以我们院为例，我们院拥有三个实验室都是很好的资源，作为低年级同学应该主动加入这些团队，锻炼自己的动手能力，这样在高年级时就可以做出自己的项目，增加自己对于这个行业的兴趣和信心，这样良性循环，可以是我们的专业水平持续提高，等到我们就业时就可以选到自己理想的公司。

3、知识的广度和深度同等重要，我们在学好专业基础知识的同时一定要加强自己的专业知识拓展度，我们可以订阅诸如《程序员》等杂志，也可以到图书馆中阅读一些自己感兴趣的书籍，了解当今专业的发展方向，这样等我们工作时在接触这些时就不会感到过分的茫然和陌生。

2 外语学习要求

英语学习

英语的重要程度毋庸置疑，世界上90%的信息是用英语编写的，在某种程度上来讲它

比专业知识还要重要。让我们试想一下，如果我们英语非常好，那我们就拥有一个比其他人大很多倍的资源库，我们可以用英文检索我们需要的信息。的确，现在不用说是外企，就是国内公司也有很多文件都是英文的，公司的操作系统、软件全是英文的，要求员工用英文收发邮件，如果英文不好如何能进入这些待遇、环境都很好的公司呐。现实的来说，很多外企和大型公司都要求英语6级，所以我认为在大学期间一定要好好学习英语，争取把6级过了，这样我们不但可以进入这些公司，还可以在公司中谋得更好的发展机会。

3 大学生涯整体建议

每一个人在进入大学时都会感到一阵的新鲜，然后就是茫然，接着很多人选择了堕落，而成功者也就是在这个时候找到了自己道路的。所以进入大学后我们就要尽快做好自己的大学生涯规划，然后按照这个方向定下自己每个阶段目标，

每一个学期我要做什么，锻炼自己什么，提高自己的那个方面，一步一步朝自己最初规划的目标前进。这一个总目标不要太高也不要太低，是自己跳起来可以够得到的。这样在我们毕业的时候我们一定不会后悔自己的大学生活，因为自己是真真正正的朝自己目标前进的，会很充实很有成就感。而也就是在这不知不觉间你已经领先很多人一大步了。 实践心得：

通过这次实践活动，我对现在的自己有了更深层的了解，更是对自己不足之处的发现，同时也对现在的社会，公司有了进一步直观的了解，这些都是在平时的生活学习中所不能实现的，在这次实践中有许多心得想法与感悟就想在此做个总结，以供同学之间交流时不至于理不出头绪。

首先就是对于自己以后的工作以及工作环境的一个直观的认识与了解，在以前对于之后的工作等等都是构建于老师的描述以及自己那一点小小的幻想，而在这次实践过后，我有了一个直观的认识，其实做我们这行的，并不像我以前想象的那样轻松自在，每天就呆在电脑面前玩玩，到月底拿薪酬就ok了。在这次的实践中，发现公司的员工大多数都是坐在坐在电脑面前忙着自己的工作，员工之间直接的交流真的很少很少，因为大家都很忙，貌似除了在项目需要交流的时候大家好像都互不相识一样，自己做着自己的事情，但是大家已经很习惯这种状态，这种环境，而且大多数人脸上透露出几分快感，我想，一方面是大家热爱着自己的工作，另一方面大家对于自己还是多多少少有那么点成就感的，毕竟每行代码都是出于自己的手，多少会感到满足。第二点我想说下的就是公司的高层人员，在接触过程中，发现了这么多公司的高层人员的一个共同之处：机智幽默，说话言简意赅，谈话时面带微笑，表现出良好的个人修养与素质，他们为我们在校大学生树立了优秀的榜样。这些都是他们表现出来的，而我自身还存在很多不足的地方，他们身上流露出的名叫气质的东西，真的是非常的值得我们去观摩学习的，我觉得，要成为像他们那样的成功者，首先我们想的不是自己的个性，而是那些成功者身上所有的我们身上没有的，成功所必不可少的气质与其他东西，而只有在我们在完成了这必不可少的学习过后再完善自己那份专属的气质，那样才能构成我们的成功，而在我们成长的路上，过分的去追求一些不切实际的东西，必然会阻碍我们自身的发展。第三点我想谈谈的就是公司的架构和组成问题，谈到这个问题，我想先谈的就是现在的软件人才大量欠缺的问题，虽然每年的软件每年都能毕业很多人，但是这些人里面的人

才有几个，答案是很少很少，这就是公司高层对于当前的软件行业的看法，以及对于我们很多大学生的看法，一方面，有些大学生在大学的学习中复制了初高中时的学习方法，死记硬背，生搬硬套，不懂变通，没有自己的想法，没有自己的思考，准确的说就像是一部机器，缺少思考，或者说是缺少思考的习惯，他们就是说什么做什么，不满足公司需求。另一方面，同样的，存在这样的一部分人，自己有自己的想法，有自己的思考，但是缺少实际的动手能力不足也是阻碍这种人才发展的问题。从这番看法中，我猛然惊醒，我现在都进入大三了，自己的动手能力确实存在很大的欠缺，在接下来的学习生活中，我必须辅以加倍的努力去弥补了。我认为当今社会是一个竞争激烈的社会，而我们大学生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，才能在这竞争中存活，才能在千军万马中找到自己的那座独木桥，成为一个对社会还能有点贡献的人。

**大学生寒假社会实践心得体会模板通用三**

第一章 保险合同构成

第一条 大学生平安保险合同由保险单及其所载条款。声明、批单、批注，以及与本合同有关的投保单，被保险人名单、健康告知书其它约定书共同构成。

第二章 保险对象及投保手续

第二条 凡经全国统一高考录取的本市各类高等院校的在册研究生、本科生、专科生或学制一年以上的脱产委培生、进修生以及民办院校的在册学生，身体健康者均可作为被保险人参加本保险

第三条 投保人通过就读学校统一向新华人\*保险股份有限公司(以下简称本公司)办理投保手续。

第三章 保险责任

第四条 被保险人在保险有效期内，因疾病身故或因遭受意外伤害在一百八十天内身故，本公司按保险单上载明的身故保险金额给付身故保险金，保险责任终止。

第五条 被保险人在保险有效期内，因遭受意外伤害在一百八十天内造成身体残疾或永久丧失部分身体机能，本公司根据残疾程序，按《新华人\*保险股份有限公司人身意外伤害保险金额给付表》给付部分或全部保险金。如果自遭受意外伤害之日起经过一百八十天治疗仍未结束，则按第一百八十天的情况鉴定残疾程序，按《新华人\*保险股份有限公司人身意外伤害保险金额给付表》，给付部分或全部保险金。

第六条 被保险人在保险有效期内，不论一次或多次因遭受意外伤害造成身体残疾或永久丧失部分身体机能，本公司均按第三条的规定给付保险金，但每年累计给付的保险金达到保险单上载明的保险金额全数时，该年度的保险责任终止。

第四章 除外责任

第七条 由于下列原因造成被保险人的死亡或残疾，本公司不承担给付保险金的责任：

(一) 被保险人犯罪、吸毒、殴斗、醉酒、自杀以及故意自伤身体;

(二) 被保险人无有效驾驶证驾驶或洒后驾驶机动车;

(三) 被保险人身患疾病所支出的费用;

(四) 投保人或受益人对被保险人的故意行为;

(五) 战争、军事行为及动乱;

(六) 核辐射、核污染;

(七) 整容、麻醉、服用药物、注射;

(八) 投保人、被保险人、受益人的诈骗行为;

(九) 其他不属于保险责任范围内的意外伤害。

第五章 保险金额

第八条 保险金额为每人每年人民币一万元。

第六章 保险期限

第九条 保险期限按学生在校学习的学制(包括在校学习、生活、参加社会实践及寒暑假期间)确定，不足一年时按一年计算。保险期限自投保人缴纳保险费，并本公司签发保险单的次日零时起至被保险人办妥毕(肄、结)业高校手续之日的二十四时止。

第七章 保险费

第十条 保险费为每人每年三十元(费率为3‰)。无论被保险人学制长短，保险费均应在投保时一次缴清。

第八章 保险金的申领和给付

第十一条 被保险人因遭受意外伤害或因病身故，投保人、被保险人或受益人应在保险事发生之日起五日内(遇节假日顺延)通知本公司，否则由于通知迟缓致使本公司增加的查勘、调查等项费用，应由被保险人或受益人承担，本公司可在给付的保险金中扣除。

第十二条 向本公司申请领取保险金时，须提交下列证件;

(一) 保险单、被保险人名单及被保险人身份证;

(二) 投保人所在学校及有关部门出具的事故证明;

(三) 被保险人死亡，须提供公安部门或医疗机构出具的死亡证明;

(四) 被保险人因遭受意外伤害造成身体残疾或永久丧失部份身体机能，应在治疗结束后，治疗没有结束的可按第一百八十天的治疗情况，由本公司指定的医疗机构出具残疾程度鉴定书，一次性结案;

(五) 本公司认为必要的其它文件或证明。

第十三条 被保险人死亡时，保险金由受益人领取。被保险人残疾时，保险金由被保险人领取或委托他人代领。

第十四条 被保险人或者受益人向本公司申请给付保险金的权利，自其知道保险事故发生之日起二年内不行使即自动失效。

第十五条 受益人应通过被保险人的就读学校领取保险金。

第十六条 在保险有效期内变更受益人时，投保人应书面通知本公司。

第九章 告 知

第十七条 订立保险合同时，本公司向投保人说明保险合同的条款内容，并就被保险人的有关情况提出询问，投保人应当如实告知。

第十八条 投保人故意隐瞒事实， 履行如实告知义务，或者因过失未履行如实告知义务，足以影响本公司决定是否同意承保或者提高保险费率的，本公司有权解除保险合同。

第十九条 投保人故意不履行如实告知义务，对保险事故的发生有严重影响的，本公司对于保险合同解除前发生的保险事故，不承担给付保险金的责任，但可以退不还保险费。

第二十条 投保人因过失未履行如实告知义务，对保险事故的发生有严重影响的，本公司对于保险合同解除前发生的保险事故，不承担给付保险金的责任，但可以退还保险费。

第十章 争议处理

第二十一条 因保险合同发生争议且经协商无效时，可通过仲裁或向当地人民法院提起诉讼。

第十一章 其 他

第二十二条 被保险人在保险有效期内，在本市范围内转学，本公司仍承担保险责任，直到保险期满转学时，投保人须书面通知本公司。

第二十三条 被保险人在保险期间转学去外地就学或退学的，经凤\*人向本公司提出书面申请可办理退保手续，本公司将下一学年以后的保险费退还给投保人。

第二十四条 本合同条款所述\"意外伤害\"是指外来的、突然的、非意的使被保险人身体受到剧烈伤害的客观事件。

第二十五条 本保险条款法所述\"保险事故\"是指本保险合同约定的保险责任范围内的事故。

投保人：

被保险人：

保险人：

\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日

签订地点：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**大学生寒假社会实践心得体会模板通用四**

为期十天的华东三市实习的首站是自古就有着“人间天堂、丝茶之府”的杭州。火车到杭州的火车站的时候是凌晨三点钟，整个城市在喧嚣了一天之后正在安静的睡着，那星星点点的灯火点缀着城市的一些角落让其显得愈加的幽静，这些悄无声息的开场并没有减弱我对杭州这个所谓的人间天堂的好奇心。西湖是杭州最为著名的景点之一，几乎可以说是能代表整个杭州的一张名片。我们实习的第一个点就定在了这里——西湖，早晨的西湖没有白天阳光明媚时的那种光耀照人，薄薄的似纱的雾笼罩着她，远处的青山绿水都显得那么的婆娑，仿佛是位羞涩的少女让人充满着无限的想象，或许这也是她能那么让人向往着迷的地方之一吧！

西湖的湖水是承载着整个西湖景点的基础，没有她的存在那么整个围绕着西湖展开的景点就失去了他们的生命力，有的或许只剩下形式的外壳。苏堤和白堤是两条从不同方向横跨西湖湖面的堤坝，在承担起贯穿西湖交通功能的同时也是两个有着很多故事的景点，不管是才华横溢的苏东坡大学士抑或是唯美的让人心痛的白娘子和许仙的故事都给它们增添了不少神秘感，这一点不仅在古代造园中经常会用到，而且现代园林艺术也常常会为了一个景点让更多人认同而采取了赋予它们一些说法，故事、传说，这就让景点无论从形式还是内涵都具备了。

花港观鱼是苏堤边上一个尤为出名的景点，假如从门口看是根本不能察觉里面的布局会是那么的自然和独到的，自然的水把里面分割成若干个独立的空间，彼此之间有木桥和石桥联系着，不论站在那座桥上都可以看见水里的游鱼和岸边草坪布置巧妙的花群，花港观鱼要的就是这个效果。除了沿路那密植的乔木和搭配丰富的鲜花之外，两个开阔的草坪在里面就显得格外的显眼，当我们在被高大乔木遮盖的密不透风的小路走的时间长了之后，看见这么大块开阔的草坪，会有一种豁然开朗的感觉。不难发现，设计者在园子设计的时候把人的心理都充分考虑到位了，这与现在造园体现的以人为本的宗旨是一样的，只不过是在很早之前我们的先人就有这方面考量了，在这里实在不得不佩服他们的智慧。

依山傍水是人们追求理想居住环境需要考虑的地方，整个西湖的规划当然也充分的利用了青山和绿水，孤山是西湖边上一座海拔不算高却足以俯视整个西湖的山，至于为什么称其为孤山？从它处的位置就不难理解，它和西湖其他的山不同，其他的或两座相挨或三四成群，唯有它是孤单的，那么称其为孤山也就很容易的被人所接受了。因为孤山有两个面是被水所包围的，设计者充分的利用了有利的地形，山脚下都布置了一些建筑，包括非常有名的楼外楼。可见因地制宜利用的很到位。除了西湖那个大水面，边上还有一个茅家埠也是个非常开阔的水面，自然式的岸边围绕着明澈如镜的湖面，绕着岸边走可以看见布置高低错落有致的植物群落，在一个开发已久的城市而言能找到这么个自然天成的景点确实不多的，假如把西湖比作一个大方美丽的大姑娘那么茅家埠就是一位青春羞涩的少女，从她们身上都可以领略到女子特有的婉约，一方水土养一方人，自古美女出苏杭也就显得合情合理了。

领略了杭州的婉约，我们赶赴实习的第二个城市——苏州，两个城市距离不是太远，车程也就近一个小时。自古人们总喜欢把两者联系起来说，也不是没有道理的。苏州是一个历史很悠久的古城，城中保留了很多的古建，让从未来过苏州的人一时间走进了古时候的感觉，白墙黛瓦是大部分古代房子的基本颜色，因为对古建的保护力度很大，所以走在旧城区极少看见带着刺眼色彩的建筑，统一的色调和房子的样式让人觉得回到了古时候那规划得体的坊市。古典山水园林是苏州主打的一个品牌，这里有号称“中国园林之母”的拙政园，拙政园的面积也是苏州所以的园林中最大的，这当然是缘于它的主人显赫的地位。园内山岛、竹坞、松岗、曲水的巧妙布局为其赢得了“天下园林之典范”，并且贵为中国四大名园之首，这都一一说明了拙政园在造园艺术上不可动摇的地方。园内最为著名的是位于南部民居的三间水阁“小沧浪”，它和北面的廊桥“小飞虹”把空间分开形成了水院。假山石的利用在园中用到了极致，在水池中堆砌而成的小山上修筑了亭子，可以在一个比较高的位置俯视全园。爬山楼修筑在水池的\'边上，提供了一个从低到高不同海拔的观景高度，这比单纯的假山上近于垂直向上的台阶显得更为的人性化，当然假山石砌成的台阶比用地砖铺成的坡道会更加有趣，所谓各有千秋吧！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！