# 关于大一暑假社会实践心得体会范文范本(七篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-01-18

*关于大一暑假社会实践心得体会范文范本一就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了社会实践工作。打工实践实践虽然很短，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累...*

**关于大一暑假社会实践心得体会范文范本一**

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了社会实践工作。打工实践实践虽然很短，但是在这段时间里，我们却可以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”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道 “两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，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。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

这次的认识时间是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

作为一名在校学生，能在大一期间参加社会实习，是一次难得的机遇。使我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用。巩固学习成果。同时，在大三学年，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。这是学业上的优势。更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活可以说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。在这次酒店实习中，困难时刻严峻的考验着我们。通过这次实习，我比较全面地了解了酒店的组织架构和经营业务，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我如何去适应社会融入社会。

而作为一名还未走出校园的学生，我深知自己要学的东西有很多很多，对即将踏入的工作岗位又有着太多的陌生和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期待去迎接它。初来酒店我就被它神秘的色彩、清新的空气、幽雅的环境所深深吸引，为能有机会在这个地方实习而感到庆幸。来到酒店安排岗位，我才发现自己并没有太多的优势，学校所学的理论知识和现实还有很大的差距，一切都需要重新开始学习摸索，为此当让我选择岗位的时候，我选择了收银员这一岗位，因为它接触客人比较多，工作时间也比较紧凑，这对于我来说是一个绝好的锻炼机会。在工作中，虽然我只是充当一名普通收银员的角色，但我的工作也绝不仅仅是收钱那么简单，其中也是一系列的复杂程序。在这一个月的工作中，我发现要能自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用积极的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。我们更要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要保持好的心态面队每一天。因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。

工作中我刻苦学习业务知识，在领班的培训指导下，我很快的熟悉了酒店的基本情况和收银的岗位流程，从理论知识到实际操作，从前台到接待为客服务，一点一滴的学习积累，在很短的时间内我就掌握了收银员应具备的各项业务技能。

实习占用了我们大学里的最后一个暑假的时间，但是这和以往打的暑期工不同，在工作过程中，我们不是单纯地出卖自己的劳动力去换取报酬，而是当自己是酒店的一员，和各部门同事密切合作维护酒店形象和创造最大的利益。实习过程中，我们不会因为还是本科在读生而受到特别的礼遇，和其他心员工一样，从酒店基本知识和本职工作开始了解，偶尔做错事，也不会有人偏袒。作为酒店的一员，穿上了制服，就要处处维护酒店的权益，要把自己和酒店紧密联系起来，要熟悉酒店的信息，要另自己的一言一行都要代表酒店的利益，时刻为酒店做宣传，提高酒店和自己的形象。实习过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自己不久后的就业计划做了一次提前策划。通过这次实习，我发现了自己与酒店的契合点，为我的就业方向做了一个指引。另外，酒店的人才培养制度为我们提供了大量的学习机会，为我们提供了就业机会。实习实际上就是一次就业的演练，在实习中，我发现，其实学习不光充满在课堂上，社会上给你提供的学习机会更多。只不过，这个学习资源需要你的筛选。不象我们课堂上，老师永远教给我们的都是实实在在的真理性的知识。但是，社会上提供的学习资料更及时，利用效率更高。学习的机会时刻充实在生活中，学习中。

**关于大一暑假社会实践心得体会范文范本二**

对于我来说，今年大一这个暑假是历年暑假以来过得最充实的，同样它也是最有意义的，跨出学校的大门，融入社会，这是一个质的飞跃的过程，其中的辛酸苦楚只要自己体验过才知道。走进社会，需要一份勇气，需要一份睿智。在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

放假回到家我就着手找起了暑假工，经过几天的寻找，丝毫没有收获。我有些失望和落寞，在家里无所事事了一个星期。看看周围的同学都在不停地忙碌着。我的内心顿时有了去工作的冲动，哪怕是义务的也行。最后是去亲戚的一家公司里帮忙打了一个月的暑假工。

第二天我就开开心心地去上班了。早晨八点到了公司，我就开始拖地，擦凳子，打扫打扫，好让整个大厅干干净净，给所有人一种舒适的感觉。公司正式上班了，陆陆续续地有顾客来看房了。我用笑容迎接每一位顾客，让他们先坐下休息，并递上开水。在工作的过程中，也不是一帆风顺的，每天都会遇到形形色色的人，有的人看我像个学生，表现出赞赏的样子，能和我温和地交谈，有的人看我是个学生，对我的热心服务表现出满不在乎，无所谓的样子。不管怎么样，我都要求自己，我是服务大众的，我就是要磨练意志，锻炼能力，我要微笑待人!工作一整天下来，真的很累，站的腰酸背痛，晚上下班时，我还要再打扫一遍大厅，然后才回家，真的好累!

但是，我挺珍惜这份工作的，不仅仅因为是因为在亲戚的公司里工作，更多的是你我在工作中学到了很多东西，我提升了很多的能力。在公司做勤务工作人员的一个月，我每天早出晚归，觉得还有节奏感，我过得很充实。在与同事的接触中，我学会了笑以待人，热情地帮别人解答疑难问题，这很好的锻炼了我的胆量，使我的交际能力大有提升。在和公司员工的相处中，我得到了叔叔阿姨的关心爱护，他们支持我，鼓励我使我对未来充满信心，带着一份信念踏上寻梦的征程。

这一个月来，我虽然过得比较辛苦，我也曾想放弃，就这样在家虚度光阴，但最终我还是振作起来了，我也想明白了很多。现在的应届毕业生就业形势那么的不容乐观，社会已经尽全力的缓解就业压力了，国家只能给予我们这么多，那么我们还能靠自己的实力、耐力在社会上打拼了。大一晃眼间已悄然溜走了，不久的将来我们就要步入社会，我明白那份压力。现在的假期就是为未来做一个铺垫。多积累些社会经验，多增长些人生阅历，多丰富些专业知识，这对以后我们就业都是大有裨益的。还是那句话：一分耕耘一分收获。要想在这竞争激烈甚至残酷的社会中生存下来，唯靠自己!千军万马争过独木桥，只有让自己出类拔萃，方能闯出自己的一片天地!

这个暑假为期一个月的社会实践，让我明白了很多。这个假期是大一向大二的过渡，这个假期更是大一到大二的加油站。当我累了想放弃的时候，我从实践中又寻找到了一份动力，让我继续前行!正是实践让我懂得了奋斗的意义，让我明白步入社会的不容易，让我成长起来!

大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了暑期打工。暑期虽然只有短短的1个月但是在这段时间里，我们却可以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 ，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道 两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书 的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，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。现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。在这次暑期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

走出校门我们会发现，我们生活的这个空间比我们想象的要复杂的多。即使这样，我们也应该坚持我们所能坚持的，改变我们所能改变的，适应我们所能适应的。我们应该慢慢的去了解这个社会的游戏规则，以便于将来能在社会中游刃有余。同时，我们也要坚持我们的梦想，人生要有梦想，这样才有存在的价值，梦想的末端是现实，现实的末端是梦想，梦想因现实的存在才得以升华，现实因梦想的实现才得以飞跃。现实是残酷的，也是美好的，关键是对待现实的态度。

大一就这样飞快的过去了，我们来不及驻足回望，大二即将到来，经过一个月的暑假工生活使我明白了许多，也长了不少见识。大学四年匆匆而逝，我们也将要走进社会开始自己的精彩人生。我们现在能做的就是努力学习科学文化知识，同时我们也要积累一些社会经验，为我们的未来奠基。大一我过的很快乐很充实，认识了许多同学朋友，这将是我人生的财富。大二我也会这样充实下去，过好大学每一天，上好每一堂课，做好每一件事。在课外时间要好好利用起来，在完成课内任务的同时，要阅读一些课外专业读物，另外还要加强体育锻炼。不管别人如何，我始终保持下去。未来如何发展取决于当下做什么，青春在我们手中，我们不惧失败，因为我们有时间重头再来。

回首过去，心中无限感慨;展望未来，前途一片光明。学习中的收获，生活中的点滴，思想上的感悟，让我久久不能释怀。大一的学习生活，虽留下了许多遗憾，但它是生动的，是多彩的;是实践的，更是财富的。明日的我，定会吸取昨日的教训，努力实现自己的人生目标，大二，我会让你变得更有意义。

**关于大一暑假社会实践心得体会范文范本三**

(一)前言：

作为一名大一新生，对缤纷多彩的大学生活充满了好奇。在大学的第一个暑假里，我希望能与以往有所不同。我要自己找工作，自己上班，自己实践，一切都靠自己，我不想总当温室中的花朵，被别人保护着，我要独立。

这是一种磨练，对我来讲，实践的机会真的是很难得。在中国的教育里，我们学的都是理论知识，真正用到的却不多。理论加实践才是最科学的学习方法。而且能在社会上实践所学，这才是教育的目的。

这次实践是在饭店做服务员，只有我一人，实践的时间是从07月13日到08月12日为期一个月，主要内容有刷盘子、点菜、上菜、收拾餐具、摘菜、洗菜、拖地等等。现将本次实践活动的有关情况报告如下：

(二)基本情况以及工作体会：

我能找到这份工作完全是凭运气撞的。正在我准备打包回家时，意外的碰到了我们的老板――一位可亲的阿姨，是她给了我这次实践的机会，而且对我照顾有加，我真的很感谢她。

刚开始工作时，那真叫一个乱啊。自己什么都不会，什么都做不好，每次手忙脚乱的忙半天，却总是做不对。和我一起工作的有个比我小四岁的小姑娘，她做的是那样井井有条，我都怀疑自己这二十多年白活了，竟然连简单的刷碗拖地都做不好。好在，这里的人都很好，慢慢教，我也算虚心求教，经过几天的学习，我慢慢适应了。

工作确实很累，每天九点开始上班直到晚上十点，擦桌子、拖地、摘菜、洗菜、等客人来、点菜、上菜，还要查看菜的样子，刷碗，中午三个小时的休息时间是我最舒服的时候，只有那时，脚是离地的，它们才可以放假，可是起床时，它们都要小心的下地，因为它们好疼。在时间快要结束时，我还不小心摔了一跤，把腿都摔青了，但还要坚持上班……

不过在这里还是很开心的。首先，这里有一帮和我同龄的年轻人，我们在一起工作，没事时还可以聊会天，大家相处的很好。其次，在这里我也算接触过一些人，形形色色，上至唐山市教育局局长、唐海市税务局局长，下至普通食客以及民工等，和他们打交道也很锻炼人啊。还有，我们这里有一位好老板，她待我们真是没的挑，有时感觉她象我妈妈似的，好喜欢她。

(三)实践感悟与心得体会

这次实践，我只是想接触一下人们口中总提到的社会，总说大学生接触不到社会，我想自己体验一下社会到底是什么样子，一个月下来，还是有所收获。

1、在社会上要善于与别人沟通。经过这一个月的实践工作让我认识很多的人，也让我了解到与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前，我与别人对话时不会随机应变，总是想说什么就说，谈话时从不注意别人的想法，这是很让别人讨厌的。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。别人给你的意见，你要听取，耐心、虚心地接受。

**关于大一暑假社会实践心得体会范文范本四**

一、社会实践目的

教学与实践相结合、注重实践经验，这应该是我们中原工学院亚太国际学院的一大教学培养特色。

大一上半学期即让参加社会实践，获取经验，虽然在学生之中并非没有先例，但对大部分家庭宠惯着的独生子女来说，还是有一定的新奇性。

既然是学习服装设计的学生，那找工作当然首选服装领域的职位了。(当然，并不排斥其他行业的工作，以能找到工作为最优先考虑。)而目前处在大一上学期这一特殊时段，还并未过多的接触到服装方向的各个专业领域，我们能做的还很少，所以想到的实践暂时也只有服装销售这一块儿了，因为营业员的专业技能相对来说较为低一些，便于上手;且在日常交往中也有所了解，容易补足自己。

二、社会实践内容

(一)寻找实践部门

有两种选择：自己找;亲友介绍。

作为社会实践很关键的一项，我决定先自己尝试一下。

沿街边小店走进去，逐一寻问是否需要短期工，店长们却都以只收长期工为理由拒绝。

偶然遇到一家大型连锁超市在招收短期工，就前去咨询。在填过基本情况表(如曾经的就业岗位及薪酬待遇、期望薪酬待遇、选择本公司的理由、自我推介等等)之后，负责人开始面试。可惜很不幸，我因无工作经验且不适合连续性重体力劳动而被刷了下来。

虽然很不情愿，但也只有通过“亲友介绍”这条路了，毕竟靠自己的力量获得一份工作这样的事情，依现在的自身条件来说，是无法顺利完成的，我们缺乏而需要学习的东西还有很多。

最终决定的实践地点是在当地步行街的一家花花公子羽绒服女装分店，由亲友介绍当了临时营业员。为期一周，无薪酬。

(二)了解品牌文化

一个调皮的兔头加上“play boy”(花花公子)，这个几乎可以在任何消费产品上见到的标志，是1953年由美国人休·赫夫纳创造的服饰品牌。playboy的译意为：“时尚，风雅，快乐”，蕴涵着永远流行，永远年轻的风格。

playboy历经了五十多年的风雨洗礼，在创建初期公司主要以生产、销售休闲、简约、大方的男装而闻名全美国，之后响誉世界，几经磨砺、化蛹成蝶，成为了全球时尚潮流的国际知名品牌，销售网点遍及全球，有逾千家连锁专卖店(柜)。随着全球经济一体化的进程，花花公子休闲不断在市场扩大份额，1986年playboy“花花公子”品牌服饰进入中国市场，十余年的精心打造，已让中国广大消费者领略了国际品牌的风采，其“时尚，风雅，快乐”的风格已成为现代人士高贵身份的象征。

世界名牌美国花花公子play boy将生活中瞬间美感凝固于服装，这一艺术形式中，充分展现顾客的独特个性与品格，而在未来，仍将继续这一宗旨，除仍以欧陆风格为主外，亦融合东方文化精粹，结合全新的服装设计理念，创造中国都市男女心中独具魅力的服装。

服装以外的play boy商品，其种类繁多，包括文件、代类、恤衫、领带、袜子、内衣内裤、文具等，如今已迈向运动鞋和高级皮鞋的市场。所以，play boy，在全世界的时常上已建立了它的精神和理念，巩固了它高尚的地位。

**关于大一暑假社会实践心得体会范文范本五**

鉴于现在我们多数大一的同学都打算购置笔记本电脑，今年寒假我对现在的电脑行情进行了调查，希望能提交出一份令同学满意，同时又可以给予一些购置计算机建议的社会实践调查报告。

一、实践目的：调查现在的电脑市场，研究适合学生使用的中高端电脑配置，性价比，以及所在价位区间。

二、实践内容：到各处电脑营销专卖店以及电脑配件城进行走访调查，比较同型或者相近型配件的价位。

三、实践结果：将综合信息进行了评定，在下文附页中。感觉这次的调查还不是很全面，但是个别信息的确是实践所得，希望能对大家有所帮助。

四、实践总结或体会：凡事都应该尽心去做，而且如果真的要买到好的东西，一定要货比三家才能知道，多进行参考研究可以方便研究出不同品牌的优势与劣势，进而选择出自己称心如意的类型。

五、正文：

关于近期电脑市场的各种电脑配置性价比的社会调查报告

首先是一组数据：

一、

amd平台

主板 技嘉ga-ma770t-ud3p(rev. 1.0) 690

cpu amd 速龙ii x4 620(盒) 680

显卡 蓝宝石hd4860 白金版 799

内存 威刚2g ddr3 1333(万紫千红) 310

硬盘 希捷500gb 7200.12 16m 365

电源 康舒ip 430 299 (3142)

显示器 acer v193wl

二、

intel平台

主板 微星p45d3 neo-f 799

cpu intel 酷睿2双核 e8300(散) 750

风扇 超频三红海mini版 65

内存 威刚2g ddr3 1333(万紫千红) 310

硬盘 希捷500gb 7200.12 16m 365

电源 康舒ip 430

显示器 acer v193wl

三、

影驰gts250上将版 799

至于intel平台的主板你要是觉得没必要可以换成

主板 七彩虹战旗c.p45 twin 超频版 v21 499

要是觉得散装不好 pu 酷睿2双核 e7500(盒)

事实上，各种类型的笔记本电脑抑或台式机都有一定的优势，如若打算购买组装机，按照如上配置都比较合适，而我个人看来，应该相信品牌的力量，选购一些类似于联想，清华紫光或者华硕，宏基之流，譬如，联想的y460：

y460系列笔记本上市时间为20xx年 2月,继承y450特色外壳技术，再此基础发展而来的型号。联想y560是y460的大号版本,拥有15.6英寸 led显示器,其他配置与参数非常相似。联想 y460系列笔记本包含：联想 ideapad y460a-ith(灰)联想 ideapad y460a-ith(白)联想 ideapad y460a-ifi(白)联想 ideapad y460a-ifi(灰)联想 ideapad y460a-ith(白)(e)联想 ideapad y460a-ith(白)(h)等根据cpu,显卡等配置不同的18款联想(lenovo)笔记本产品联想ideapad y460 采用英特尔最新的酷睿i3、i5双核处理器，联想ideapad y460预装正版windows 7操作系统 ，镁光2gb ddr3 1333mhz 内存，ati mobility radeon hd 5650独立显卡，1gb ddr3独立显存，全面支持directx 11，14.0\" 超薄炫彩屏，16：9黄金比例，led背光lcd显示器，采用jbl专业品牌音响，配合杜比专业音效认证，带来无与伦比的震撼立体环绕音效。y460采用 handbag设计以及城市风尚纹理，顶盖采用半高光的材质;掌托处色彩自由选择，可以选择钢琴白或者金属灰，外观上与y450也有了不小的变化，采用了时尚的卡扣设计，用一只手就可以翻开电脑。

联想y460

联想ideapad y460 处理器采用i3 350m(2.26ghz)和i5 430m(2.26ghz(可睿频加速至 2.53ghz))两款。 显卡则是采用了最新支持directx 11的ati mobility radeon hd 5650显卡，制造工艺40nm，400个流处理器，ati mobility radeon hd 5650性能强于y450采用的nvidia geforce gt 240m，3dmark 06得分在7500分左右，已经接近nvidia geforce gts 250m的得分，令人惊叹!!!显卡方面一直是小y的强势项目，毫无疑问，y460这个传统延续下来。16：10宽屏+强悍配置+jbl专业音箱，小y将会成为极佳的移动影院。

同时，特别推荐一款价位相对较低，略逊于y460但是也同样好用的笔记本：华硕a41e667id-sl

最近英特尔酷睿i系列处理器被炒得如火如荼，市场上大部分新产品都是以i系列处理器为卖点，当然i系列处理器的性能是值得肯定的。不过，作为笔记本大厂的华硕似乎不以为然，前段时间又推出了采用奔腾和酷睿处理器的a41系列本本，今天这款华硕a41e667id-sl采用的是酷睿双核t6670处理器，显卡方面则是最新的nvidia g320m独显，应付普通3d游戏也没有问题，高清影音方面更是运行自如，存储方面提供了2gb内存以及320gb的大容量硬盘，整体配置还是比较不错的。

华硕a41e667id-sl

外观设计方面，华硕a41以暗蓝色为主色调，a面采用波浪暗纹晶钻漾彩机身，里层的是柔软的线条纹理，简单大方，颜色为宝石蓝，有点像宏碁的经典颜色，蓝色的反光效果显得有点神秘。屏幕方面采用14英寸16：9比例绿色环保led背光屏幕，屏幕上方内置网络摄像头，键盘采用的是巧克力键盘，清洁方便。 硬件方面，华硕a41e667id-sl采用intel酷睿2 t6670处理器，主频为2.2ghz，搭载intel pm45主板芯片组，配备了最新出炉的nvidia新一代gt320m独立显卡，性能较nvidia 普通的g独显提高不少，多数网络游戏胜任有余，存储方面提供了2gb内存以及320gb硬盘，并提供dvd刻录机。另外，该本采用了酷冷散热掌托设计以及智能电源管理，提供4种工作模式。 接口方面，华硕 a41e667id-sl机身左侧提供2个usb2.0接口以及刻录光驱，机身右侧提供音频输入、输出接口，1个usb2.0接口，hdmi接口，vga 接口，rj45接口以及电源插孔。网络方面，本本内置10-100-1000m网卡和802.11b/g无线网卡。

而如果喜欢清华紫光，则锋锐k469也不错。

总归，选择电脑就是需要研究其内存，显卡，硬盘，以及cpu等配置，相信如果能将这些都研究好并且感觉合适，一定可以买到一台自己合适的电脑。

**关于大一暑假社会实践心得体会范文范本六**

大一的第一次暑期实践，我们每一个组员都满满的期待着它的开始，期待着能从实践中学到很多。作为建筑学的学生，古建筑是我们不可缺少的一个组成部分。对于它的修缮调查，我们更多的希望了解到现今社会对于它的保护情况和以及人们是以怎么样的态度来对待一些有破损的古建筑的基本状况。

一大早，我们就从不同的地方赶到古建筑修缮调查的目的地:宁波余姚。我们所调查的第一个点是余姚博物馆。余姚博物馆是全方位展示余姚悠久历史文化的殿堂，是集收藏、研究和社会教育、文化娱乐诸功能于一体的爱国主义教育基地。是余姚市精神文明建设和对外宣传的一个窗口。

余姚博物馆是在“第一山庙”原有建筑基础上改建，扩建而成的。于200x年1月18日建成开放。进入博物馆，我们可以看到序厅、陶瓷厅和青铜玉杂厅，陈列展出了自河姆渡新石器时代至清明时期的各类代表性文物。有图表、模型、雕塑、石器、骨器、玉器、印章等精简品。看着这些文物，我们不禁感慨先人的心灵手巧。

而后，我们进入古建筑修缮调查的第二个点：王阳明故居。王阳明是明代著名的哲学家、教育家、j.s家、文学家和书法家，他创立“心学”，提出了“致良知”学说，在十几颗哲学史占有重要地位。

我们在故居里面游览了很久，也有许许多多的旅游者和我们一起敬仰王阳明。我尤为喜欢故居中的砖雕门楼，我觉得这种古建筑是很能展现一个时代的特色文化，尽管它可能是后人修建的，但还是深深的映射出文化的积淀。我们在故居拍了很多照片，两个点都是修缮的比较完全的。

我们对于爬山都很有兴致，而且发现走上一处就会有新的发现，又见王阳明的真三不朽，见到园中园。更为有趣的是发现了好几种动物，余姚的同学说，其实这里本来是个动物园，这让我们很是新奇，现有的动物有猴子，梅花鹿，黑熊，鸵鸟，孔雀，骆驼。那边还有一个假的狮子，这时候有发生一件很好笑的事情，有个同学坐在狮子上，结果站起来的时候，裤子被扯破了，组员一阵尴尬后都爆笑。这时候，我们才深深理解老虎屁股摸不得的道理啊。

府并未关注此事，商住楼至05还在建造，完全是严重的失职。我不知道现在看到的县衙是如何依据当年所造，但还是有那么点历史的痕迹，我们不愿去深究它，只是知道但是凭民众的力量，是不可能完全保护的了那么古建筑的长存，我们需要的是政府的支持，国家的保证。我们还进入了一个画展中，里面有着许多书法画，还有一位叔叔在写着钢笔字，很隽秀的字体。在旁边的屋子里，展示的是许许多多陶制品，有虎子，砚台，瓦罐等，让我们不由的感慨中国文化的源远流长。 到这里，我们结束了在余姚的古建筑修缮调查。而据已知报告，余姚获“全球绿色城市”桂冠。在本届“全球绿色城市”名单里，与余姚市同时受奖的另外三座城市是：美国格林斯堡市，澳大利亚罗克代尔市，加拿大西温哥华市。余姚是本届受表彰惟一的亚洲城市。调查了余姚后，我们是万分惊喜，因为在这里的古建筑被当地政府保护地很好，民众也有着较强的古建筑保护意识。获得“全球绿色城市”桂冠果然名不虚传！我们在这炎炎夏日中，开展着暑期社会实践，感觉辛苦，但又是快乐的。

**关于大一暑假社会实践心得体会范文范本七**

摘要：在这十八天的实践中，我学会怎样得体的与客人交谈，怎样解决与协调与客人之间的 矛盾。这十几天的打工生活让我清楚的认识到：人生的路是要踏踏实实，一步一个脚印的走的，走的太急摔倒的还是自己。确实得到了锻炼。社会实践是我人生的一段经历，同时也是一种财富。，它使我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。我想，作为一名大学生来说，在走入社会就业前了解社会，是必不可少的一个过程。

关键字：沟通、锻炼、

白驹过隙，一转眼，我们已迎来了大学的第一个暑假，这也就意味着再等到新学期开始我们可就是学长学姐了，让我不得不再次感慨时间飞逝，是啊，去年的这个时候我们还是一个刚刚毕业的高中生而已，准备用整个暑假的时间把高中三年的压抑释放出来，而现在已然是一名大学生一年有余了，弄不清是什么时候褪去的“新生”的外衣，但是这会儿却颇有一种“老生”的滋味。仿佛一切都在一夜之间变老，让人猝不及防。 来不及多多回忆大一的生活，暑假伊始我就投入到另一种生活当中去了，说是辛劳却也充实，说是疲惫却也会觉得那是一种享受，是啊，付出劳动后并有所得，心总是会感到些许欣慰吧！

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班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，以便在毕业后走入社会能够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，我来到了一家饭店——巴蜀人家，开始了我这个假期的社会实践。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。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，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，昨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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

且不多言，就说说我在巴蜀人家的一些经历和感受吧！

八月五号，是我到巴蜀人家的第一天。根据安排，我平时要择菜，洗菜，帮客人点菜，收拾桌子等。刚开始时，很不习惯饭店的作息，每天都觉得很累，腰酸背痛。过了几天之后，渐渐适应了。做事也更加积极认真了，只是还是会犯错。印象深刻的是八月九号

那天，大概五点的时候，饭店来了一对着装时髦的中年夫妇。我迎上去，引他们坐到靠窗子的座位坐下后，他们开始点菜。我当时不知怎么，竟少写了两道菜。客人等了半天，见菜还没上齐，就问 了我。我马上意识到了自己的错误。这时经理来了，了解了前因后果后。赶紧赔不是，并给予他们优惠。经理把我叫到外面，只说了一句话，“想要成功就必须认认真真，踏踏实实的做事”。我很感谢经理的大度，后来我很认真的做事，得到了大家的认同。八月14号那天晚上都十点多了，对于累了一天的我来说，确实是没有精力了，可是还有几个吃饭的人没有离开，我在坚持着，大约过了一个小时大部分的人都散了，可是还有五个男的他们都喝醉了，在吵个不停，可是没有办法啊，他们是顾客，不能赶人家走，我只好硬撑着。当我快撑不住的时候，他们终于要散了。可就当我清理其他的桌子时，他们一不小心把茶水洒到了我身上，不仅没向我道歉，而且还说我笨。以我的性格当时就气火了，忍不住和他们吵起来了，没想到那人的话是在难听。我实在是咽不下这口气，过了一会经理过来了，把事情解决了，可是我没有办法逃脱责任，经理说我是一个新来的临时工要，要学会怎样和顾客交流，在发生此类状况是该怎么做。刚来没有几天就发生了这么多的事情，我实在无法在待下去了，我仿佛是来找气生的，想辞退不干了，可是有又想如果这样就半途而废了，什么也学不到，似乎也不是我做人的原则。我还是留了下来，我选择了坚持，一直做到了8月22号，现在回想起来，很感谢自己冷静下来了。其实社会就是这么复杂，形形色色的人，各种各样的事情都有，为了了解更多，增加自己的人生阅历。18天的打工体验让我懂得了很多，心中也有了万分的欣喜和快乐，真是一分耕耘 收获，不经历风雨怎能见彩虹。虽然只是短短的十八天，可是就在这十八天里我认识了饭店的很多工人员，结识了社会上形形色色的人，学会了要以礼貌温和的态度与人交流，用心服务每一位顾客。现在自己还是一名大学生，都说大学是半个社会，可是我认为截然不同，社会上的人不会像老师那样和蔼可亲给我们讲人生的道理，他们的言辞很锋利，直戳到我们的心里。我学到了书本上没有的知识，增加了我的个人阅历。我相信这个开始会成为我人生中的美好回忆，它也会时刻的鼓励我不断前进在人生的旅途中越走越远。

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。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的长处，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力!

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。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是对我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实践中，我感受很深的一点是，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。

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的销售业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了一些社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。我在想，社会是残酷是现实的，竞争是不能回避地，怎样在社会中学会生存，不是在大学等着“好的职业”，而是通过自身地不断努力来自创就业机会。生活由时间来争取，以勤奋而充实。

结束语：在工作结束后，我做了如下的总结

1、 要善于沟通：碰到那些脾气比较暴躁的客人，要学会和他们沟通，不能和他们吵，要心平气和的和他们沟通协调。 当然和经理也要好好的沟通，不能总是把一些工作上的事憋在心里，有时自己在工作上有什么问题要经常和经理沟通沟通，并及时的解决，这样工作才会有动力，才不会想不干了。

2、 要有耐心和热情：在工作的时候要经常微笑，这样会让客人感觉很舒心，他们觉得自己受到了应有的尊重，自然就喜欢到这里吃饭。这样餐馆的生意就会越来越好。那么，大家

就会更加有动力去做好并努力做到最好。

3、 要勤劳：有时候一些细微的东西可以让经理更赏识你，做事的时候积极认真，多做些，也不吃亏。当然有总结就说明同时我也意识到了自己很多的缺点和不足，例如有时候不够主动做事，要经理说了才知道该做的没做完，老板不说就没有这个意识去做；社会经验比较缺乏，经常会做一些错事，有时候会得罪客人，有时也会得罪餐馆的其他工作人员，有时候甚至连经理也会得罪。刚开始不大会和人交流，所以那时总是

觉得自己很受委屈等等，虽然这些都是我的比较辛酸的历史，不过这些也都是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加社会实践和工作的教训，我要力争在我以后社会实践以及今后就业

的时候不要再犯同样的错误。

谢辞：这次社会实践让我增长了见识，提高了自己的交际能力。在此，我要特别感谢巴蜀人家给我这个机会到他们餐馆见习。其次，感谢学校能够让我们有接触社会的机会，在实践中，我得到了锻炼。

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！