# 推荐寒假社会实践心得体会范文汇总(7篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-04-22

*推荐寒假社会实践心得体会范文汇总一专业：信息管理与信息系统年级10级班级：信息管理与信息系统1班姓名：学号:实践单位：xxxx实践时间：20xx年1月24日至20xx年2月18日共25天今年我刚满18岁，并且进入了广东商学院读大一，在大一寒...*

**推荐寒假社会实践心得体会范文汇总一**

专业：信息管理与信息系统

年级10级班级：信息管理与信息系统1班

姓名：

学号:

实践单位：xxxx

实践时间：20xx年1月24日至20xx年2月18日

共25天

今年我刚满18岁，并且进入了广东商学院读大一，在大一寒假期间，为了提高我自身的专业水平，增加自身人生阅历，我在这个寒假到了联想集团有限公司有限公司进行社会实践活动，

1月12日，我乘坐公交车出发于早上8：00准时来到联想集团有限公司公司。首先，我与联想许经理见了面，许经理对我的到来表示热烈的。他向我详细介绍了联想所销售的产品、服务的对象以及天域时捷近几年的发展概况等方面的情况。之后，他带领我参观了公司，对联想电脑产品以及各种耗材等进行了介绍。他要求我在实践过程中要主动与联想的技术员们接触，多动手、多动脑，敢于发问，将书本上学到的东西与实际相结合。由于计算机软硬件发展速度空前，因此对于在实践过程中发现与书本上不同的地方要勇于探索，善于创新。最后他祝愿我在本次实践活动中能够学到更多的东西，取得优异的成绩。同时，为了给自己尽量多的创造动手机会，我还联系了到太平洋电脑城联想其他电脑销售点等作为我的实践单位。

到太平洋电脑城之后，销售部饶经理为我介绍了当时电脑城的商家、产品结构和销售情况。接下来的时间，这里的技术员和经理还给我从主板、显示器、cpu到显卡、声卡、内存、机箱电源、鼠标键盘等产品作了一一介绍。他要求我在实践过程中不但要学会如何装机，正确分辨计算机各部件的真伪，操作系统及部分应用软件的安装，还要学会计算机经营，市场调研，社会公关等方面的能力，全方位地发展，真正地达到社会实践的目的。下午6：30，我将第一天假期社会实践暂告一个段落，尽管我累得腰酸背痛，但是我却十分高兴。

实践期间我争取一切可能的机会让我动手，短短的几天时间，自己装过至少三台电脑，绝大部分自己都曾到过用户家中为用户解决问题，我对计算机的一般性故障也能作一定的维护，具备了一定的产品真伪识别能力，甚至我还学到了很多经营技巧和对付奸商的手腕，对计算机的总体认识和把握也有了显著提高。

实践也让我对联想电脑和太平洋电脑城的整体运行情况有了一个大致的了解。太平洋电脑城地处天河中心附近，门前每天有大量的流动人口，而且电脑城也有一定的历史。几乎广州所有的市民都知道太平洋电脑城，给人的感觉是进入太平洋电脑城后又没有一个是来闲逛的，一般都是有备而来，而且一旦看中马上就会付钱购买。所以基本上太平洋电脑城每来一个顾客就会有一桩生意成交。

在之后的十几天销售部的实习时间，我不断为联想客人提供最诚挚的服务，为他们作一些联想电脑的基本介绍增加了公司不少的收入。

第一是要真诚：你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。第一天去服务部实习，心里不可避免的有些疑惑：不知道师傅怎么样，应该去怎么做啊，要去干些什么等等!踏进公司的办公室，只见几个陌生的脸孔用莫名而疑惑的眼神看着我。我微笑着和他们打招呼，尴尬的局面立刻得到了缓解，大家多很友善的微笑欢迎我的到来。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声：“师傅早”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对老师同事对朋友的尊重关心，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和师傅们打成一片，很好的跟他们交流沟通学习，我想，应该是我的真诚，换得了老师的信任。他们把我当朋友也愿意指导我，愿意分配给我任务。

第二是沟通：要想在短暂的实习时间内，尽可能多的学一些东西，这就需要跟老师有很好的沟通，加深彼此的了解，刚到网络中心，老师并不了解你的工作学习能力，不清楚你会做哪些工作，不清楚你想了解什么样的知识，所以跟老师建立起很好的沟通是很必要的。同时我觉得这也是我们将来走上社会的一把不可获缺的钥匙。通过沟通了解，师傅我有了大体的了解，一边有针对性的教我一些计算机知识，一边根据我的兴趣给予我更多的指导与帮助，例如我对网络布线，电脑硬件安装，系统、网络或硬件故障排除，工作原理应用等方面比较感兴趣，师傅就让我和他一起完成电脑故障排除工作。在这次的工作中，我真正学到了计算机教科书上所没有的知识，拥有了实践经验，这才真正体现了知识的真正价值，学以致用。

总之，这次的社会实践让我受益匪浅，相信这次得到的经验对我以后的工作有很大的作用。

**推荐寒假社会实践心得体会范文汇总二**

寒假我回到了家乡，为了使自己假期过的充实，自己独立的去找了一份工作是中国移动通信的(专营店)，其实也算是营业员。因为移动网络很多方面用的就是非完全电子商务。在那工作我没有说我是实习生对公司的人来说我是一个走出社会的人了，给我的压力是自己要像有社会经验的人一样。幸运的是，在我努力学习下，很顺利的和同事相处，工作也投入了其中。我的工作主要是办卡，充值和业务咨询服务。

经过一段时间后，自己常常出现错误，粗心大意，草率了事，心浮气躁。而且也接受了批评，这使我明白了做任何事都一样，需要有恒心、细心和毅力，那才会到达成功的彼岸!社会实践活动带给我们的是欣喜，喜悦。在实践活动中我们感受到自己的微薄，领会到整个社会强大的凝聚力。一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长，在实践实验中学习，充实了自我，增强了口头表述能力，与人交流，真正地走出课堂。

如何服务大家，享受自己的成果，使自己沉醉在喜悦之中，有时会很累，但更多的感觉是我在成长，我在有意义地成长，在这之后，我明显地发现自己变开朗了，虽然我自己的力量不足以改变一些东西，但假如再多一些人呢，整个社会共同努力，这才是动力之根本，动力之源泉;另一方面，我意识到了自己的不足，没有经验，没有与人交流的口才。

说实话，对于这种实践活动，我其实不十分清楚其真正的意义。可是对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。于是，我带着心中的问号，踏上了社会实践的“道路”,也结束了这个实习阶段。在这次会计实习中，我可谓受益匪浅。仅仅的一个月实习，我将受益终生。这一次的实习虽然时间短暂，虽然接触到的工作很浅，但是仍然让我学到了许多知识和经验，这些都是书本上无法得来的。通过实习我们能够更好的了解自己的不足，了解这个社会的方方面面，同时给自己在新的学期定下了目的，能够让我更早的为自己做好职业规划，设定人生目的，向成功迈进一大步。

我打过工，知道学生打工很不容易。学生是廉价劳动力，有的公司很江湖，我们辛辛苦苦赚来的钱还少给，有的是托着不给，还有的干脆就不给了。

那么现在自然先是得选择好打工的品种。时下大学生打工无非是做家教，搞推销，出卖劳动力。据说现在做家教就等同于骗钱。这可是我们班上十几位做家教的同学一致的感悟领会。再说由于这学期就要结束了就算想骗也没有地方骗了，因此做家教显然行不通。搞推销，说句老实话，其实我是很想干这行的。不就是告嘴皮子混饭吃吗，那还不容易?可转念一想，还是不行，只因为自己面目狰狞。加上五短身材，我的哥们一致要求我不要去现丑。说是影响市容，极易让外国游客对广州产生误解。我知道什么叫金玉良言。什么叫忠言逆耳。为了顾全大局，推销也只好作罢——说实话，推销实在太苦了。我怕我受不了。

我寒假每天早晨7：00起来，下午6：30下班。听听元老们的工作经验，渐渐的我干了将近一个月，教我一些有关公司的基本知识。我渐渐的开始进入工作状态。每天对象是电脑，一天下来，我的眼睛都成肿的了。打工可真累，我是深有领会呀!但是打工不仅可以增加收入，减轻家里的承担，还可以通过打工锻炼自己，培养各方面的能力。打工是人生历练的过程，是人生很有意义的经历。边学习边打工，收获肯定会比在学校里一味读书多得多。

“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美妙意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的\'大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，打工的大学生一族正逐步壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

对于大学生打工，一直是“仁者见仁，智者见智”，许多人的看法不尽相同。每个人都有自己的人生模式，我们有理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，掌握好学习与打工的分寸，肯定能把大学这个人生阶段过得丰富多彩。

打工的途径或者形式多种多样，只要是对社会有益，对自己积累人生经历有益，还能够有少量收入，就可以当机立断的参与其中。 老板对我很好，对员工们都很好，第一月虽然没有学到多少东西，但是，我对公司的印象还是比较不错。我会更加努力的去做。不会让公司的员工失望的。

打工只是一种磨练的过程。对于结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功来作为自己的目的和要求。人生需要设计，但是这种设计不是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一种成本，有了成本的投入，就预示着的人生的收获即将开始。 小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。打一份工，为以后的成功奠基吧! 不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

因此，每一个环节都不能出错。这种要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道习题，算出一个程式就可以了，但这里更需要的是与实际相结合，没有实际，只是纸上谈兵是不可能在社会立足的，所以一定要特别小心慎重，而且一旦出错其实不是像学校里一样教师打个红叉，然后改正来就行了，在工厂里出错是要负责任的，这关乎工厂的利益存亡。总之，这个寒假的社会实践是丰富而又有意义，一些感悟和领会让人感到兴奋，但却决不单单用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对“有经验者优先”的感悟。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级逼迫、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取别人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作实验中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到本身的价值。人往往是很执着的。可是假如你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不管做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和四周的人沟通思想、关心别人、支持别人。

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，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法领会的，这也算是我的一分财富吧。

现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不单单要有理论知识，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，竞争形式的日趋剧烈，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寒期打工。暑期虽然只有短短的两个月，但是在这段时间里，我们却可以领会一下工作的辛苦，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习题能力。通过参加一些实践性活动稳固所学的理论，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别人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的时机，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。

在这次寒期的工作中，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，渐渐走向成熟。

**推荐寒假社会实践心得体会范文汇总三**

摘要：时下，大学生毕业后自主创业已经不是什么新鲜话题，并且随着就业压力的不断加大，毕业后选择创业的人数也在快速扩大。而作为大三学生的我，也即将面临毕业后的种种选择。因此，这个寒假我采访了一位毕业后选择自主创业，和同学一起加盟了一家奶茶店的学长，希望他的经历能给我们一些借鉴。

关键词：奶茶 创业 计划

一、主题简介

1.了解其毕业后选择自主创业的原因

2.了解其创业过程中的得失

3.谈谈其对未来的计划

二、活动日程

xx年2月1日

三、调查情况

1.调查背景

学校寒假实践活动的四个一，其中一项为采访一位毕业的学生

2.调查目的了解自主创业的过程，为以后毕业打下基础

3.调查对象

毕业了两年，现经营一家奶茶店的学长

4.调查方法

问答形式

5.现状与问题分析

问：为什么会在毕业后选择自主创业这条道路?

答：毕业后，创业的梦想开始在我心里萌动。我觉得这和人的价值观不同有关，大多数同学的价值观使得他们在毕业后要么考研，要么直接就业，而我的价值观则是尽快的创造财富，所以我给自己的定义是既然我有了一定的能力，那我就应该选择创业。我相信创业可以比就业创造更多的财富。我发现在学校里继续待下去，或去找份工作，只能平淡过一辈子，我必须趁年轻，出来打拼一下。经过很长一段时间社会调查后，我决定开一家奶茶店。我知道这条道路也许会很艰难，但我想挑战一下自己。而且身边的一位同学正好也有这个想法，所以我便和他一起进入了筹备中。同时，自主创业也对我个人能力的好的考验，在社会的考场里，优胜劣汰，机会只会给有准备的人。

问：那为什么会选择开一家奶茶店呢?

答：奶茶店是一个资金投入低、消费人群广、回收成本快，而且门面非常好找的创业项目。而且加盟的话，也不用去打广告宣传，因为大家都了解知道。还会有总店的人过来教你如何经营，质量也比较有保证。而且奶茶现在很受年轻人的宠爱，无论什么季节生意都很好。因为消费比较低，大家都不会在乎那几元钱，走过路过都会买一杯。

问：当初你是怎么选择将奶茶店开张哪的呢?

答：目前常州有大大小小的奶茶店三四千家，经过我们的考察及店面反馈数据看，这类低成本创业有两个关键因素，就是锁定目标顾客和对租用店的评估。同样的奶茶，在市中心商业区可卖到十元左右，而在一些居民区或其他地方，就只能卖到一半。因此在店址的选择上就要十分慎重了。大学生代表并引领着年轻人的消费潮流，奶茶店的选址应尽量往这个群体靠。而且选择大学城里，租金相对商业去会低些，而销售额也许反比那里高。

问：创业的过程十分艰辛，正所谓“创业艰难百战多”，你认为创业最大的困难是什么?

答：我觉得最大的困难在资金和市场方面。首先，我们来谈资金问题，纵使你有再好的规划，再远大的抱负，离开了资金一切都是空谈，所以资金是前提，筹集资金是关键。对于大学生创业而言，筹集主要有三个途径：一是找投资人，二是自筹资金，三是银行贷款。由于大学生给人经验不足的印象，如果你项目不可行，不是有买点，就不会有投资人来给你投资。因此，我们选择了申请大学生自主创业的贷款，虽然这一过程也十分的复杂，但最终我们还是成功获得了启动金。

问：你们周围也有一些奶茶店，你是如何在竞争中取胜的?

答：为了吸引顾客，尤其是主要客源———大学生，我们是想尽了办法。比如给学生办理学生卡，定期推出“每周特价奶茶”，给予一定幅度的优惠等等，其中最吸引人的就是开设“许愿墙”。“我喜欢一边哼‘奶茶’刘若英的歌，一边喝一杯冰凉的奶茶，这种感觉特棒。”“希望我的六级早日通过，也希望我的她幸福快乐”我们店的右手边的墙壁上贴满了顾客的各种心愿。“对大学生来说，奶茶有时候不仅仅是一种物质享受，更是见证朋友、情侣间关心爱护的一种精神寄托。”作为一名大学生，我们能很了解大学生的思想和喜好。

问：请你谈谈你身边的人(家人，朋友，老师)对你创业的看法?

答：我感谢我父母对我的支持，他们很尊重我的选择。如果我缺钱向他们求助，他们会义无返顾的帮我，但事实上我并没有从家里拿钱，因为我相信“用钱去换钱是很简单的，只有从没钱变成有钱才是真本事”。有的人建议我先就业两年，再创业可以减少风险，这对没有经验的人来说很正确，但我想挑战一下自己，看看自己的极限在哪，事实证明我做到了，虽然这中间充满的艰辛，但最后还是成功了。

**推荐寒假社会实践心得体会范文汇总四**

实践人：xxx大学 食品学院 食品质量与安全专业 xx级2班 xxx

实践时间：xx年2月10日—2月14日

实践目的: 第一，丰富假期生活;第二，锻炼自己与人交往的能力，增加社会经验实践经历及收获;第三，了解基层劳动人民的工作情况，体会劳动人民工作的不容易。

时光荏苒，我的大学生活进入第二个寒假。由于我家在农村，父亲母亲为了供我和弟弟上学也更加劳累，这次回家看到他们因劳累而困倦的面容，我真的感觉到浑身的不舒服。当代大学生在大学校园里的自在生活是以父母多大的劳累为代价的?如果我们不去坐到父母的岗位上工作，当代大学生们恐怕永远都无法亲身体验到他们的辛苦。而父亲正好在我们的1个乡镇企业——临邑气体厂工作，于是我便想到去他那里“实习”几天。父亲也非常赞同我的想法，于是我便得到了1个锻炼自己的能力和实现自身价值的机会;我的寒假生活一定将更加丰富多彩，随之投入了进去。通过这次工作我学会了许多，体味了许多，思考了许多……

父亲所在的厂子名字叫临邑气体厂，其实主要是为周边一些企业提供乙炔气和氧气等。父亲的工作主要是向气瓶中灌气，把装满气的气瓶搬到车上，有时还要用车向外送气。初到之时，我认为这个工作也没什么，无非就是一些简单劳动嘛。可随后我就发现事情远没想象那么简单，正所谓“ 没有实践，就没有发言权”，真的插手干起来就没那么容易了。首先是向气瓶中输气，看着工人们很熟练的将卡子一拨，气就呲呲的跑到气瓶中了。可等我自己上手后却发现没有力气这个活儿是干不了的，卡子拨过去的位置还要丝毫不差，看来父亲他们干了很长时间才有了这种熟练程度。还有就是往车上运气瓶，也是有技巧的，由于瓶子很高，要抓住瓶口，用瓶底滚着挪动才行。一开始我把握不好重心，走起来前仰后合，既费力又危险。第一天下来，不仅浑身酸痛，还受了老板不少批评，觉得很气馁。不过好在父亲的同事们认真的向我讲解工作中的一些基本要点，我也很快适应了这个工作。后来虽然工作效率远远比工人们低，但干起来也算是得心应手，逐渐上了路……

在我的这次“打工”生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。

做苦工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是做苦工生活的全部吧。我不知道多少做苦工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的做苦工生活是我人生中迈向社会的重要1步，是值得回忆的。现在想来，五天的实践生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，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。社会实践虽然只有短短的几天但是在这段时间里，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，更能认识到父母为我们付出之多，更让我坚定了好好学习来报答他们的信念。这些经验是1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，不要简单地把暑期做苦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。

在这次假期的工作中，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。这次的做苦工是1个开始，也是1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。

**推荐寒假社会实践心得体会范文汇总五**

时间过得真快，转眼已是大学的第三个寒假，回想去年这个时候，好像昨天刚发生过似的。每当我提笔想要把这段时间的所得写下的时候，就不禁想到去年的社会实践。无论是在饭店里当小小的服务员还是建筑工地上的建筑小工，都给我留下了太多的回忆，无论是工作中的辛苦还是同事之间的合作都让我受用无穷。那时的我纯粹就是一个学生，刚到社会上接触时我是那么生涩，感觉那么陌生。这会的社会实践报告之所以写个前言，也是想回味一下去年此时的自己在干些什么。通过一次次的重复，我才能更清楚自己不足的一面，以便在接下来的实践中重点加强这一方面的锻炼。可以说，这次的社会实践是前两次基础上的一次提高，也让我进一步明确自己还有哪些地方和能力需要增加和提高的。我想这次的社会实践初步达到了这一目标。

xx年寒假我参加了天元公司的一次促销活动，那是一家大型家电企业，我去了其旗下的一个小店，主要为他们发散传单，活动时间从 月25日至2月8日。从时间上来说并不长，可每天的工作量和工作时间确实是以前的我所无法想象的。每天最早六点半就得起来，晚上有时到九点半，前一个星期还可以，中间有三个小时的休息时间，可后面几天就变成了完全是全天式的。可以说是继08年的建筑小工后的对自己身体素质和忍耐力的又一次考验，很庆幸自己经受住了考验并顺利完成了工作。

因为快过年了，落上行人比以往多了许多，这也是我们工作时繁忙了很多。我们的工作分两个阶段，前一个星期着重发放传单，并为路人作简短的介绍。在这三天中，我每天直接接触的人多达上千人，介绍三分钟以上的也有几百人。这次的社会实践是我接触人数最多的一次，虽然有些仅仅是接收传单的一霎那，但就一霎那的时间却让我看到了很多在学校看不到的东西，想了一些我以前从没想过的问题，包括自己平时的举止，也包括整个社会的人民素质。有时候，越是小事，越能体现一个人的自身素质和道德水平。

可以说我接触了形形色色的人，友好与不屑都大有人在。这几天我一直在思考一个问题就是个人素质，我不是说全民的素质，而是个人的修养。有时候，一个简单地动作就可以体现一个人素质的高低和个人修养。在我接触的这几千人中，一半以上的人是接受传单的，在接受传单的人中，接受时能够说一句“谢谢”的屈指可数，大多都是面无表情。在这些人眼中，是我们发传单给他，又不是他们要的，接受是理所当然的，根本不需要感谢。可是，对于一个这方面的工作人员来说，一句简单的谢谢是对自己工作的肯定和尊重，有时，一天下来，自己的工作却得不到别的基本的肯定和尊重，每当这时，我就会想到骄阳下的那些清洁工，他们的工作又得到过多少人的尊重。从这个角度来说，他们对我提供的服务表现冷漠是无可厚非的，可想想自己在骄阳下给每一个过往的人发放传单，且不说自己是为了锻炼还是为了那些微薄的工资，看到自己的劳动得不到别人的肯定，总觉得一种失落，因为我知道，每一个人的“感谢”对我来说都是一次鼓励，也是我坚持下来的一种动力。如果说一个简单的“谢谢”是有温度的话，它就是骄阳下的一杯冰水，这也是整个社会和谐的一个标志。可太多的人们是这么的吝啬这句用不了几秒的话。我想等到社会上的每个人都能对别人为自己提供服务时能够说声“谢谢”，生活中就可以少很多不必要的纠纷，社会自然也就和谐了。

后面几天的工作，无论从时间上还是从工作量上来说都增加了很多。我们每天不得不六点多就起来，然后在路上匆匆解决早餐，接着就是不间断的工作。这期间的工作，除了发放传单以外，还要为有意产品的顾客作讲解。讲解语速一定要快，因为我必须在短短的几分钟内把产品的性能和优势讲解清楚，并且要清晰明了，顾客大多都是过往的行人，没有人愿意花长时间听讲解。另外，我还要针对顾客的逐一提问做出讲解，顾客什么样的问题都会问到，这也需要我不停的转变讲解形式，以便使我的讲解更加清晰，达到销售产品的目的。这样就极大的提高了自己的应变能力和语言组织能力，我再也不用像以前那样花很长时间去思考一种问题的答案。

在这短短的一星期时间中，我的语言表达能力得到了极大的提高，也让我接触到了各色各样的人，其中出现的很多问题，包括个人素质和修养问题，都和前些天无异，依然遇到了很多极其不尊重我的工作的人。在他们眼中，无论我是促销也好，买卖也罢，都不应该受到应有的尊重和善待。我想说的是促销只是一种活动，无论是什么形式的，这种活动完全是双方自愿的，你有不买的权利，但请给别人起码的尊重。不过，令人鼓舞的是，我们的努力还是得到了很多人的一声感谢，这一声“谢谢”虽很短，但它是由温度的一个词，它足以在寒冷的冬季温暖我们的心。所以，无论对谁请不要太吝啬这句话。

整个促销活动分几个点，我们这只是其中的一个小点。这一队中有四人，一个是天元公司的领导，其余三个包括我在内都是学生，一个大一学生，另一个还是高中生，这样看来，在这三人中，我还算老生了，不过，我们三个在一块还是很开心。当然，在工作队最后，因为工资的发放时间出了点偏差，我们十多个学生跟公司发生点不愉快，不过问题很快得到了妥善解决，我也为自己在这中间的冷静感到惊讶。问题解决后，我惊喜的发现自己真的成熟了很多，我不再是像刚来大学时不分轻重，做事莽撞，我找到了一条更好的表达自己意愿和观点的方式，这种方式能够为他人接受。通过另一种形式达到自己的目的，这不失为在做人和处事方面的另一种收获。

就像我对这次促销活动的主管说的那样，每一次的社会实践对我老说都是一次自我提高，所以我很珍惜每一次实践的机会。无论是去年的餐厅工作，还是工地上的建筑小工，都让我的自身能力有了很大的提高，从起初的不谙世事，到后来的努力谨慎，这是我终身受用的，也是学校生活所不能给的。虽然自身还有很多方面有待提高，但我想社会会给我锻炼的机会，我也会积极的创造每一次锻炼的机会。另外，社会实践给我的往往不仅是专业知识的运用，还有很多为人处

世方面的收获。通过一次次的社会实践，我想我不应也不会是那种低能的大学生。

另外，在这次工作中，我的收获远不止自身素质和能力的提高，还有一个重要的收获就是，我的努力工作得到了天元公司领导的肯定和赞赏，这是我在学校所得不到的，对我也是一个巨大的鼓舞。我至少知道，这竞争这么激烈的社会中，我可以凭借自己的努力找到一个属于自己的位置，我的努力也会得到一个全新的认识。我不再迷茫和徘徊，而且对未来充满了信心和期待。这个收获是以前任何实践活动所没有过的，所以我也更加珍视这次社会实践，并在今后的工作中进一步明确自己锻炼的目标。

当然，我还是希望自己在将来的实践中多锻炼自己的专业素质，毕竟，我还是想获得学历和能力的双丰收，这就需要自己付出别人多一倍的努力和时间。合理地安排时间和适当的锻炼自己对今后的我来说都很重要，我想我会更加努力地学习专业知识,不让宝贵的时间付之东流.我也相信自己在未来的时间里能很好的把握的。为了美好的明天加油!

**推荐寒假社会实践心得体会范文汇总六**

学校：山东师范大学

学院：信息科学与工程学院

专业：计算机科学与技术（师范类）

班级：xx级计本

姓名：李贞

学号：xx01110217

xx年伴随着“xx世界末日”如期来到了我们的身边，xx年的到来，也代表着我已经是一名大二的学生，比起大一的高涨热情无处喷洒的豪迈气魄，现在的我沉稳了下来。开始规划自己的闲余时间，充实自己，提高自己，是现在我想的最多的事情。同样这个寒假我不想空虚无聊地度过，做不了大事，也要让它过得有意义。

正好寒假之前院里有招募西客站志愿者的消息，我略微思考便报了名，这次西客站志愿者招募是针对寒假春运的问题，由于过年，大量的乘客从四面八方赶来西客站，都希望及时便捷的乘车，我们大学生志愿者的任务就是帮助西客站工作人员分担一下工作，能让乘车有序快速的进行。

还未开始志愿服务，我就很激动，过了年之后在家里越发的无聊，一直盼望着快点开始志愿服务。终于正月初三是志愿服务的启动仪式，这一天会对我们进行培训，初二的晚上我早早的上床睡觉了，期待着明天的到来，可是等我早上起床拉开窗帘的一刹那，我惊呆了，竟然下雪了，看着外面银装素裹的世界，我从来没有那么讨厌过下雪，下了雪车根本不能在路上行走，我尝试未果之后只能悻悻地回家了。所以我错过了志愿服务启动仪式。

正月初五才是我真正服务的第一天，那天早上我花了两个多小时的时间终于从家里辗转找到了济南西客站的位置所在，时至今日我已经忘了自己刚到那的心情，只是记得当时看着人流我特别高兴。西客站，我来啦。

第一天到这里的时候，完全是一副陌生的环境，安检处、检票处、候车室、售票厅人山人海，每个人都在为自己的目的地而奔波，看着这些人，表情有的焦急，有的轻松，有的伤感，有的开心。不管怎样，我一想到即将要为这些形形色色的人服务，心理就万分的高兴。

由于错过了培训，当天上午我被安排随便逛逛熟悉环境，顺便帮助有需要的乘客，我很快了解了各个岗位的工作，并且得心应手。我帮助许多人查看他们的车票。

那天还有一个小插曲，我刚刚换上志愿服务的衣服准备去集合的时候，有一位乘客突然冲到我的面前问我厕所在哪，我当时脑袋一片空白，我刚刚才到，哪晓得厕所的方位埃于是我非常不好意思地说，抱歉我刚刚来不知道，那位乘客诧异地看了我一会，口中念念有词，不是志愿者吗，怎么不知道呢。我马上跑掉了。

在这里每天都过得充实而有味道，有次在售票厅遇到了一个大妈，朴素的装扮焦急的眼神，我问她有什么需要，她说不知道咋坐车，这么大的地方我该去哪埃讯问后，我得知这位大妈已经买了票但不知在哪候车，于是我抓起她的行李，行李不是很多，两个布兜跟一个小型的行李箱，带着她指引着到了三楼的候车室，她接了个电话，说她的儿子一会就到。我安心的想要离去，她对着我感激的说，哎，孩子，谢谢你啊，那个，吃点啥吧。说着就要掏些什么，我摆着手说不用，匆忙的离开了。回头看见她的笑脸，我也微笑着，感觉心里热热的。

接下来，我先后在各个岗位上都呆过，呆的时间最多的应该是安检了，我们的任务就是提醒乘客在安检口提前准备好身份证和车票，一天下来，我不知道我喊了多少遍这句话，不知道在那里站了多久，我只知道因为有我，他们在安检的时候不至于慌乱的去找东西，特别有几天客流量特别大，两个安检口被人堵得满满的，乘客们大都一拥而进，每到人多的时候我身边的武警同志就会阻断一下客流，让安检口外面的乘客暂时等一会，这样确保了安检的顺林进行，但是即使这样也好挤啊，有几个的行李箱踩着我的脚过去都不知道，哎，我可怜的脚丫啊，不过不疼，有人察觉到会匆忙的回头跟我道歉，我就微笑地说没关系，他们确实很急埃经过那几天之后就好多了，可能那几天正好大多数人开始上班了吧。第一天安检累得我腰都直不起来，不过后来就习惯了，站多久都不觉得累了。这个志愿服务不仅为人民服务，还能锻炼身体，一举两得嘛。

照片中我所处的岗位是二楼售票厅，大致是一些解答问题帮助乘客买票的工作。他们大多不会用自动售票机买票，所以当我看到他们望向我求助的眼神的时候，我总是很开心地去帮助他们，这一天下来，我收获了数不清的谢谢。有一位乘客手机没电了，碰巧找不到同伴了，他来询问我，问我能不能用广播喊一下，我说要不用我的手机试试吧，他打了一个，谢过我就走了。一会我手机来短息，是刚刚那个乘客，大致是谢谢我的内容，我真的很感动。

在这里，我不仅仅收获了这些，我还收获了友谊，我认识了济南大学的志愿者，认识了山师的志愿者，我们在一起工作吃饭，感觉很充实。

这个冬天我在这里是西客站志愿者，我很开心在这里度过了十几天的志愿服务时间，收获了许多。有些东西用语言说得再动听，没有亲身实践是无法理解其中的乐趣，我庆幸我来了，我做了，我懂了。虽然在这的时光很短暂，但这段记忆已经留在我的脑海里，已经是我的财富。我希望今后会有更多的机会参加这样的活动，服务自己，更服务他人。

**推荐寒假社会实践心得体会范文汇总七**

在注重素养教育的今天，假期社会实践作为促进学生素养教育，加强和改进少年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，向来来深受学校的高度重视。社会实践活动向来被视为高校培养德、智、体、美、劳全面进展的跨世纪优秀人才的重要途径。

寒假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素养教育进程的重要手段。它有助于当代学生接触社会，了解社会。并且，实践也是学生学习知识、锻炼才能的有效途径，更是学生服务社会、回报社会的一种良好形式。多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

学校是一具小社会，步入高中就等于步入半个社会。我们别再是象牙塔里别能受风吹雨打的花朵，经过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财宝。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，惟独正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才干使我们发觉自身的别脚，为将来走出校门，踏进社会制造良好的条件；才干使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现高中生的自身价值。

将来的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，别断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面进展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地点经济的进展贡献力量为社会制造了新的财宝。

我在一具亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。在此次实践过程中我学到在书本中学别到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入日子、回味无穷。也对自己向来十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广阔少年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，关于少年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期日子”为宗旨，利用假期参加故意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获很多。我认为以下四点是在实践中缺少的。

经过一段时刻的工作让我认识更多的人。怎么与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。往常工作的机会别多，使我与别人对话时可不能应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会那个团体中，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、虚心地同意。

自信别是麻木的自夸，而是对自己的能力做出确信。在多次的接触顾客中，我知道了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力别比别人差。社会工作经验也是积存出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢有自信使你更有活力更有精神。

开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就胆怯了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历别脚等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就如此表露出来。几次的尝试算是为克服自己心里的恐怖。如哥哥所说的“在社会中你要学会厚脸皮，别怕别人的态度怎么的恶劣，也要轻松对付，大胆与人对话，工作时刻长了你自然就别怕了。”事实上有谁一生下来就什么都会的，小时候天别怕地别怕，尝试过吃了亏就胆怯，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，惟独制服自己才干制服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

知识宛如人体血液。人缺少了血液，躯体就会衰弱，缺少了知识，头脑就要枯竭。

以上是我自己觉得在这次假期社会实践学到了自己觉得在社会立脚必别可少的项目。

高中是一具教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此日子而倍感荣幸。社会是一具很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而别是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识咨询题，分析咨询题，解决咨询题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

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！