# 2024年中小学生寒假社会实践心得优秀8篇

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2024-12-21

*在家中，我们或如温室花朵娇嫩，但不能永远依赖庇护。成长之路，是不断踏入新环境、迎接挑战的旅程。如同矛尖需磨砺方锐利，人亦需历经锤炼方可成就自我。社会如熔炉，唯有学会吃苦耐劳，在风雨中砥砺前行，才能真正融入其中，适应变化，开辟出属于自己的广阔...*

在家中，我们或如温室花朵娇嫩，但不能永远依赖庇护。成长之路，是不断踏入新环境、迎接挑战的旅程。如同矛尖需磨砺方锐利，人亦需历经锤炼方可成就自我。社会如熔炉，唯有学会吃苦耐劳，在风雨中砥砺前行，才能真正融入其中，适应变化，开辟出属于自己的广阔天地，收获成长与荣耀。下面是小编给大家分享的一些有关于的内容，希望能对大家有所帮助。

一、摘要

此次寒假社会实践是在一个商场进行的，我在商场作一名散装糖果、散装巧克力以及散装糕点的促销员。在为期一个月的实践中，我充分锻炼了自己的才干，增长了见识，自己的惰性也得到了消除。在与前来购物的顾客的面对面的交流中，我的人际交流能力得到了提高，性格素质和各方面的能力也得到了直接有效的锻炼和培养。这一个月的职业生活还丰富了我的人生阅历，获得了宝贵的经验和认识，加深了对社会的了解，并收获了不少各领域的心得和体会。

二、正文

步入大学殿堂之时同时也是我度过了将近20个春秋之时，然而，这二十年来我并不像其他同龄人一样有过或长或短的社会经历，我从来没有真正自己独立地去赚过第一桶金，没有真正体验过社会生活。以往的寒暑假都是在家里通过看电视，上网等方式一点一点地荒废掉，但是这一次不同，我已经是成年人了，我已经是一名大学生了，大学的第一个寒假不能再是一个无所收获的虚度过程，再加上家人和朋友的支持和鼓励，我决定要度过一个真正有意义的假期生活。

我的求职过程并不像其他人一样的难，我算是比较幸运的了，我这份工甚至没有经过面试就可以顺利地入职了，我通过一位刚好在一个商场打工的亲人的介绍顺利地进入了该商场作一名散装糖果、散装巧克力以及散装糕点促销员，可能只是一名短期工吧，所以公司并没有太多的要求。办理完包括健康证，工卡等一系列入场手续后我便开始了自己的第一个职业过程。促销员这份工作并不是一个很艰难的工作，主要是负责好自己所负责的堆头，包括不定期地上满货，整理堆头的排面，力求做到排面整洁美观，当有顾客前来选购时要积极地向顾客推销产品，介绍产品，并负责打包、打秤等，力求销量更多。

这是一份与我所学的数学专业可以说没有多大联系的工作，虽然可能不能得到在自己专业上的很好的锻炼，但是对于我这个毫无一点工作经验，一个初出茅庐的大学没毕业的学生来说，一天工作8小时，60元一天，如果春节前加班多两三个小时还可以有85元一天的`工资已经是满意的了，加上这是一个非常不错的赚钱和学习锻炼的好机会，所以我并没有放弃，决心做下去。起初工作并不忙，只是我是新人，对所在的工作环境和内容并不熟悉熟练。我开始并不知道所谓的“上满货”是怎样一个“满”的程度，通过向其他老员工同事对比我才发现我和她们定义的程度不同，她们把货上得比我上的满，于是我才改正了这个错误。我还犯了另一个一名销售人员最不该犯的错误，就是我把一些包装破损了的货上了，好在我的同事及时地发现了，不然就会产生极不好的后果。

这份工还有一个我认为非常有趣的任务就是打秤，散装食品最重要的工作之一就是打秤，商场一楼的所有的散装糖果、饼干、巧克力、糕点，每种都有不同的价格，比如糖果就有好几个品名的，每种品名又不一样的价格，每一位顾客选购的商品又不同，要为这么多顾客打秤似乎是非常复杂的一件事。当我第一天来到打秤台前，看着别的员工熟练地打着秤，一袋又一袋商品被她熟练地打出来了，我忍不住发自内心地赞叹她们，经过观察我发现有些商品还要输入该商品的条码，每一个6位数的条码对应一种商品，商场这么多商品，各种各样的商品都看得我眼花缭乱，更别说记住这些条码了，顿时我就觉得我做不了打秤这项工作，甚至还想向主管提议说不打秤了。可是后来我想，尽管我岁数都比那些老员工小，工作阅历和经验都比她们少，但是我跟她们领同样的工资，甚至都比他们当中好多人的工资要高(短期的工资会高一些)，怎么可能不打秤呢，再说我是一个大学生，比她们的学历都高，如果这样做就必定会让人觉得大学生太娇气，吃不了苦，何况这是个锻炼自己识记能力、反应能力和学习能力的好机会，于是我决定要打秤。我就从辨认商品开始，逛遍所有的散装商品，这样有助于当顾客拿来不同的商品时我可以反应出该商品的品名，接着就要记住商品名在秤上的位置，其实掌握了这两点就可以打秤了，但是如果要做到效率高以至于当顾客多时不会让人等太久就要熟记好那些品名没有标在秤上的商品的条码，通过熟悉我发现了条码的规律，那就是同一个牌子的商品的不同类型其实只相差一位数，这样就可以以牌子的系列为单位，记起来就容易得多了，通过慢慢地锻炼我已经可以记住所有的条码，打起秤来也很熟练了，甚至在双休日和春节前等人多的情况都可以应付过来了。在打秤的过程中我确实收获了很多，比如在人非常多时，十几个顾客围着一台秤足以令人忙不过来，这时心里就会有压力，既怕打错秤(如果打错了遭到顾客投诉可就要罚款的)又怕忙不过来让顾客等太久，如果不幸遇上秤出故障就更焦急了，这就锻炼了我遇事的态度，磨练了我沉稳冷静的性格提高了自己对突发事件的应变能力，改变了自己急躁的性情。

一、实习的目的：

经过两年系统的物流理论知识的学习，对物流定义、基本功能、各个作业流程有了一定的理论知识的了解，通过实习希望能够使理论和实践进行相结合，在实践中提高运用知识的能力。

二、公司的概况

\_\_是一家初具规模的百货连锁企业，主要经营服装、饰品、鞋子等生活用品。主要针对15到35岁的中低消费客户群体。本着让更多人漂亮起来的经营理念，经营宗旨是尽我们的努力帮助顾客获得最有价值的商品和享受快乐的服务。在将近十余年的时间里连锁店已经覆盖张家港、扬中、江阴、昆山、扬州、兴化、盛泽、启东、通州、宜兴等多个城市。

三、实习环境

实习期间，我是在天澜百货的物流部的制单组担任制单员一职，主要从事的工作就是负责把采购部门采购过来的货品归类之后以最快的速度发往店铺。在物流部分为三个组：制单组、仓库组、理货组，总共有40余人。

四、实习过程

(1) 了解过程 起初，刚刚来到这里的时候，这里的一切对我来说都是陌生的。这里的工作环境也不是非常的好，呈现在我眼前的一切都是那么的茫然。第一天的时间里制单组长给我安排了办公位置和一些日常工作中需要的\'用品等等。把一些工作中的注意事项和最基本的流程用a4纸打印出来，先自己熟悉一下。然后把公司的软件erp每个模块让我熟悉一下。实习的第一天，我熟悉了我的岗位的大概，体验到社会上工作的感觉，在工作地同时慢慢的熟悉整个部门熟悉整个公司的文化。

作为初次到社会上去工作的学生来说，对于社会的了解以及工作单位各方面的情况的了解都是极其陌生的。一开始我对公司的各种规章制度和制单员的基本流程都不了解，于是我就慢慢的翻阅公司的考勤制度等等，想制单组的同事们请教了解工作中的相关事项，通过他们的帮助，我对自己的工作很快就能顺利的操作了。不过就是在操作的过程中会时不时的出现错误，给同事们造成不必要的麻烦，心里很是过意不去，但我相信我一定可以突破自己，能够在工作中取得优异的成绩的。

(2) 摸索过程 对物流部环境有所了解和熟悉后，开始有些紧张的心开始平静下来，工作期间，每天按时上班，上班工作之前公司的所有成员要集合到一块开会，讲讲小故事大道理，玩玩游戏，这样可以激发我们的斗志。之后我们就会回到各自的岗位上进行工作。采购差不多每天都会有货品会来，我们就要每天做好准备输单。输单最基本的步骤就是在erp的上找到采购订单录。

寒假的某一天，我们大家都怀着一颗激动与愉悦的心情在小操场集合，应为我们要外出实践活动，随着时间一分一秒的过去，我们踏上了旅程，观察着窗外的风景，像第一站，东湖醋厂前进。

到达目的地后，大概的了解一些和东湖醋园分为陈列馆与醋疗园两个地区，分别收集了我国西汉以来各种酿醋工具，农耕具和700多个醋疗药方，以古今器皿展示，文献典籍摘记，图片写真来向我们展示古老的醋文化，经过一个一个的展厅，了解了许多知识后，我们对醋文化有了一些些的认识，在东湖醋园里，令我们影响最深的，还是醋蒸房了。

进入醋蒸房，刚进去仿佛没有什么，顺顺利利的呼吸，但越往里走便越感受到难受，到了最里面时，只要大口呼吸一下便能感受到几滴眼泪掉下，于是我们如早晨的捕食者一般，神速的向出口跑去，到了出口，猛地大口呼吸两口，才有了一些好转，但也令我惊讶，我们在这里只呆了几分钟的时间便十分难受，而长期在那里工作的人，一呆便是一天，都安然无恙。

我们不得不佩服这些劳动者们，正是应为有他们，才能将我们的醋文化永久的流传下去，永久的保留下来，通过几个小时的实践，我们也应该想到以前的劳动者们，他们运用这些极为简单的东西制造出这些生活离不开的东西，可见以前的劳动者们的智慧。

下一站，历史纪念园，进去以后，便能感受到周围的`环境一下全变了，每个人将自己的笑容都收藏了起来，全部变为了严肃，因为大家知道，在这里。有无数为了我们今天而抛洒鲜血，留下汗水的革命者的尸体，他们不存在了，但永远的活在了我们每个人的心中。

拿出抹布，仔细的为战士的墓碑擦一擦，让他们的名字永垂不朽，让他们的正气，永远的在世界的东方绽放，让他们的后人知道，中国，将会永远屹立于世界东方，中国人，将永远的站在世界东方，应为我们拥有这不甘落后的血脉，拥有者中国灵魂。

我们要缅怀这些战士们，他们为了国家，和平，失去了自己最宝贵的生命，他们为了后人，奋勇拼搏，他们，应该受到我们永远的尊敬。

或许在家中，我们是温室里的花朵，弱不禁风，但我们总不可能永远待在家里，在家长的庇护下成长，总有一天是要面对这个社会的。人就是在不断适应新环境中长大的，没有磨过得矛尖，永远都不会锋利的，人当然是一样的，没有受过磨练的人是不会有成就的。想要融入社会、适应社会，就必须要学会吃苦耐劳。

为了培养吃苦耐劳的好品质，寒假的时候，我去图书馆做了志愿者。一天的工作就是整理自己所负责的`书架，这个活听起来好像很轻松，可是做的时候却是难上加难了。首先要按照每一个书架上的号码，把不符合号码的书整理出来，然后再把每本书都排列整齐。最后，再把所整理出来的那些不符合的书重新上架。之后便可以轻松一些了，坐下来看看自己感兴趣的书。

可每每到这个时候，眼睛的余光总会看到几个忙碌的身影，这便是帮忙把读者还回来的书重新放到书架上。可想而知，他们的工作量远远超过了我们，因为他们几乎是一刻不停的。

志愿者虽然很平凡，却和很幸运;很辛苦，却也很快乐。这也许就是人们常说的“痛并快乐着”吧。志愿者是沟通的彩虹，是交流的桥梁，他们用生命影响着生命因此，作为志愿者的我们是快乐的、幸运的。相聚时，我们是一团火;离开时，我们则是满天星。

这一天的工作就这样悄然流逝了接着连续两天的工作，我都深深地感受到了作为志愿者的那种自豪。特别是当别人想你询问时，那种被他肯定和赞赏的感觉，是我这次实践中的收获。

这次的体验让我体会到了帮助人也可以如此快乐，但也让我知道了工作的不容易。所以我们以后应该好好学习的同时，抓住机遇，迎接挑战，适应复杂多样的现实生活。

在学校里面的日子永远都是那么快，一下子又迎来了一个假期，这个寒假的时间虽然不是很长，但是也足够我去做一些有意义的事情了。当我回到了家中之后，我便急忙的去打听了一些和干活有关的消息，毕竟在寒假里还是有不少活是比较适合我这种学生去做的，经过了几天的寻觅后我终于得到了一个在药店里当临时店员的机会，其实这也没啥难度，就是记住一些药品的名字，然后给顾客提供一些帮助就行了。

虽然现在的天气比较冷，但是这阻挡不了我干活的热情，只要轮到了我值班的时候，我会早早地来到药店里面，然后做好一切手续，传上制服，做好这些事情之后就只需要在药店里面兜兜转转就行了。在最开始的时候，我为了记住一些药品的名字可是花了不少时间，好在这个药店也不是很大，常见的药品名也难不倒我，再加上我一有空就在店里面记药品名字和功效，所以我也没有花多少时间就能够承担起自己的职责了。在平日里面，除非药店搞活动，不然一天的客流量也不是很多，而且大部分来买药的人都是中老年人，这也让我借此锻炼了一下交流能力，毕竟在老家交流时都是用方言，老人们的口语我有时候都听不清，只能耐心地一遍遍询问他们的要求，总之，帮助别人的时候会让我格外地开心。

后来，我在药店里面工作了数个星期后，肺炎疫情也开始蔓延了，这个时候药店的人流量也突然激增了，大家都纷纷来药店里要求购置口罩了，可咱们药店里平日里也没有准备多少一次性的外科口罩呀，而且店里面的员工每天也要用一点，再加上现在供货又紧张，所以店里的口罩一下子就卖光了，可每天来询问口罩的人依然是络绎不绝，没有办法，店长为了安抚好大家的心情只能利用各种渠道进了一点口罩进来，并免费发放给了大家，但是这么点量也是无济于事啊，这个时候我也看到了大家对于健康的重视性。没过多久，我就被爸妈喊回到了家中，毕竟外面还是过于危险了点，我要是因此染上了肺炎就不好了，所以还是终止了这次社会实践，虽然这次实践没有圆满的完成，但是我也收获了不少东西，以后我一定还会多多参加一些实践的!

一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说意气风发，我们年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼?谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书?走出校园，踏上社会，我们能否不辜负他人的期望，为自己书写一份满意的答卷……

在注重素质教育的今天，假期社会实践作为促进学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，心得体会作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发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，也是推进素质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。同时，实践也是学生学习知识、锻炼才干的有效途径，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。

学校是一个小社会，步入高中就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有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，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件;才能使我们学有所用，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。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不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发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

我的寒假社会实践，是在一个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不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次寒假实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加有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不少。我认为以下四点是在实践中缺少的。

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，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。与同事的沟通也同等重要。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。

二、在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，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。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如哥哥所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。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。”

四、工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

以上是我自己觉得在这次寒假社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。

社会是一个很好的锻炼基地，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，而不是闭门造车。实现了从理论到实践

通过这次社会实践工作我深刻的意识到了自己出现了问题，过去的时候我还是的做的不够好，我认为这是对我个人能力的提升，这次超市打工的时候，我也一直在认真的思考这些，我觉得在这方面，我还是出现了一些细节的问题，作为一名大学生，我时刻都在考虑工作当中的不足，这让我感觉非常的有必要，在为期一个多月的时间内，我也有一些感悟。

这让我也是一直都在提高自己，在超市工作我一直感觉非常有必要，寒假期间的点点滴滴，我也是在努力去调整好自己的心态，作为一名大学生，我认为这是我接下来应该要努力的方向，现在回想起来的时候，这种感觉是非常真确的，对此我也是抱有很大的信心，当然那这次实践当中，我也遇到了很多问题，但是我都是一一的在解决，我知道作为一名大学生，我应该要努力去落实好自己各方面的状态，大学期间，我还是做的比较认真的，通过这些细节，我确实是做的比较认真的，因为在学校的时候总是会遇到一些问题，从这方面来讲我还是觉得很有意义的，在这个过程当中，我也应该要不断的去调整好心态。

这也是我需要去做好的成绩，现在回想起来的自己在工作当中的一个生活状态，这让我觉得是很有意义的一件事情，通过工作当中取得的成绩，我还是过得比较充实的，这也是接下来我应该要去做好的工作，我感觉很有动力，每天都在认真的负责的处理好工作当中的细节，这也让我感触颇多，我也希望自己能够在下一阶段的工作当中，做出更好的成绩来，这也是我应该努力的方向，这是我要去一点点积累的经验，寒假期间我也是赚到了自己第一桶金，我对此真的是深有体会，我认为自己能够在这样环境下面，一点点的去积累工作经验，也是一个的不错的选择。

现在回想起来的时候，我是觉得很有必要的，我很清楚这一点，提高自己，丰富自己这一点是非常重要的，我应该要在未来的工作当中，让自己接触更多的成绩来，这对我是一件很有意义的事情，我很清楚，做好自己的本职工作，确实是一件非常重要的事情，我对此是充满信心的，以后我也一定会更加的认真，未来正式步入社会我才能够更好的去努力，做好自己的本职工作，积累更多的社会阅历。

不知不觉中今年的寒期社会实践就已经要结束了，一个月的时间，说长不长，说短也不短，毕竟那炎热的天气，就会让我记住这个特别的\_\_月。

今天温度还是很高，这个时候还要在外面跑，我也是被自己的精神给感动到。这天待在房间里是没什么感觉，但在外面只要稍微一动，就是汗流浃背的下场，衣服是湿了好几遍，湿了又干，还要继续穿在身上，自己都要被汗臭熏到，还好今天的客户都比较好相处，并没有对我表现出很嫌弃的样子，反而我的工作非诚支持，主动配合我完成工作。这点还是比较让人高兴的，这炎炎夏日也就多出了些许凉意。

每天在外面跑，原本讨厌的赶公交，反而成了我一天中最为享受的时光，在车上吹着凉风，小憩一下，也会觉得是人生中美好的事情。还有几天寒期社会实训就要结束，想想却有点不舍，好不容易已经开始满满习惯甚至爱上这样的日子，却到了快结束的时候了，想要对过程中每一个曾给予我帮助、肯定、批评的人说谢谢，谢谢你们让我成长。

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！