

疫情寒假社会实践心得体会 寒假农村实践心得体会

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

疫情寒假社会实践心得体会 寒假农村实践心得体会 篇一

这次寒假的社会实践是在家里完成的，主要就是做一些我可以帮得上忙的事情。印象中，爸妈总有做不完的家务，由于从小就上学的原因，自己好像也没有帮上过什么忙。

家务事是很繁琐的。我妈老是说有做不完的、一件接一件的活。每天从早忙到晚。每一件小事情好像都挺简单的，也用不了多少时间，但是件数多了，时间自然也就耗费的多了。我妈一早起床，除了扫地、做饭，还要喂鸡、喂兔子、准备狗的食物，一直忙到块晌午才有时间休息一下，就这样，日复一日，年复一年。

这次社会实践因为是在寒假，“办年”也挺忙得，所以就想帮爸妈一下，也顺便体验了一次许久未感觉到的“年味”，每一件事情都做得挺开心的。

扫地是每天都做的事情。不过，这也是最平常的事情了，人人都会做。从上学那天起就每周都要做值日扫地，也没什么技巧可言。

还有洗碗。也是很简单的事情。其实洗碗是我比较反感的事情了。总觉得洗碗油腻腻的，夏天还好些，手不会怕水。冬天就没有那么好命了，因为天气冷再加上“惯性”的作用，

手几乎每年都会生冻疮，碰到冷水更是难忍，用热水有太浪费了，烧开水也不容易啊。所以呢，我几乎都不太怎么去碰这个事情。

家务本来就是一件接一件的是结合起来的，必定是十分繁琐的，过年的时候会有一些不一样的事情可以做。像是做豆腐、炸年货等等，也都是很有趣的，可以算作是家务的一部分。

冬天里，我们几乎每家每户都吃白菜，这是主要的菜色。当然，如果适逢集市，偶尔也会买点别的菜，换换口味。我在家吃得最多的就是白菜了。我也炒过土豆丝，也是自家的。其实以前也有做过。但是可能是因为不经常做的原因，刀工太差，削皮的时候勉强还可以吧，虽然有一点点厚。但是到了切的时候就犯头痛了。怎么才能切的又细又快呢，是个问题。我看我妈切的时候，一会就搞好了，而且质量也很好，我想这就是经验的力量吧，还是得继续。我硬着头皮切了不知道多久，反正挺久的，但是完成的时候还是蛮高兴的，像是完成了一项大工程。这幸亏不是急等着吃，否则那等的人都得饿死了。想想，我妈一天炒几次菜，我们的吃饭时间又不一样，还真是很大的工程。

过年少不了豆腐，有些人家也会买一些，我家历来都是自己做。买总是会贵一些的，一年仅这一次，当然不能错过。先是把豆子洗好、泡好、淘好，把坏的都捡出来，家里没有磨豆腐的机器，所以用扁担挑到经常做豆腐的人家里去，在那里磨好了，再挑回来。那扁担感觉挺容易的，实际上却是很难的。看我爸挑得那么轻松，我也试试看，结果根本就挑不起来，哎，不行啊，还真难。后来就把磨好的浆倒进大锅里，开始烧火，烧火还是挺容易的一件事。不像是电视里所看到的那样，经常被呛得咳嗽、流眼泪，变成一个黑面人。等到火烧到了一定的程度，就该熄了，让它自己“暖着”。这个也是需要一定的经验的，火大了，锅底会焦，火小了，豆腐也不成形。然后我妈往豆浆里加上“卤水”，豆汁就成豆腐脑了，又过了一会，就用水瓢都舀进盆子里，端到豆腐

筐里，用石头压平，过几个小时，新鲜的豆腐就做好了。我们美美的吃了一顿。自己做的感觉就是很不一样。

接下来的一天收拾屋子。新年了嘛，家里也要清理一下，新年新气象。我们家挺小，杂乱的东西很多，堆放得到处都是，感觉空间更小了，都没有个转身的地方了似的。所以东西的整齐与否是很关键的事。我和我爸端了几盆水，找了几块抹布，从桌子椅子，到沙发柜子都擦得干干净净的。虽然说都是一些破旧家具，但是干净一些总归是好的。我们把东西整理好，该不要的也收到要卖的废品中，忙了一个下午，但功夫不负有心人，总归是有点成果的，屋子里感觉好很多。。劳动总是会有收获的。

炸年货的时候我是最高兴了，因为可以一边吃一边做。每年我都会帮忙一起做。先是切肉、剁鸡，这是我妈做的，她说我做不了，也做不好。我就弄一下藕合什么的，萝卜之类的比较简单的事情。进进出出的，忙了个不亦乐乎，也吃了个不亦乐乎。

因为我们那里的传统，年后一般不要太动水，洗衣服也最好不要，所以就都在年前洗好。今年的冬天比较冷，水当然也比较凉，，所以也很不好做。我先把要洗的衣服都集中起来，就开始用水井压水，这还是比较容易的。洗的时候就不那么幸福了，好凉的水啊，第一反应，不过，能帮点忙也是应该的，我妈要烙煎饼，只有我闲着。想想我妈，不管春夏秋冬，不是都得整日的洗衣服嘛！父母都不容易，但母亲好像更累一些，既要忙里又要忙外。

年前的最后一件事情就是贴春联了。当然，我也不是独立完成的，是和我爸一起做的，只有贴上春联才有过年的气氛嘛，这是必不可少的工作。我一早起来，把准备好的春联都拿出来跟我爸挨着贴，每个门口，每个窗口都贴。虽然是一项简单的工作，而且就是一个程序下来的，但两个人合作起来明显会省时又省力，我们没多久就做好了。下午又做了一些别

的事情。除夕之夜，吃完了团圆饭，包水饺就是最后的程序了。我和我妈一起和面包水饺。擀皮我觉得很难，手太笨拙，不会转动皮，每次都擀成长形的，而不是圆形的。后来我就只包陷了，顺利完成工作。

过了新年，因为没有事情可以做，又快要种花生了，所以就要准备花生的种子。我们就开始剥花生皮准备。一个一个的，还真是很烦人的。坚持就会胜利，最终就会完成。当我拿起簸箕里的最后一颗花生时，那种心情真的事很不错。接着的就是挑出好坏了，。那么多的花生，几乎每一个都要经手，没有一定的忍耐力怕是完成不了的。虽然有点夸张，但真的事很麻烦的。还好，最后都分开了。

我说了几件比较有代表性的事作为寒假家庭角色扮演的事情，虽然都只是一些小事情，但也是需要时间和精力。爸妈的年龄越来越大了，适当分担一些是义不容辞的。他们为了我们的健康成长，付出了很多，而且无怨无悔。从小到大，即使生活再不济，也会先保障我们的开销。父母的爱永远是世界上最伟大最无私的爱。所以多为他们做一点，哪怕只有一点点，他们也会很高兴的，“孩子终于长大了，懂事了！”这也是他们希望看到的吧。

通过这次参与做家务，我知道做什么事情都要有耐心，有恒心，才能做好。做好每一件小事才是做大事的前提，所以任何时候任何情况下都不可以忽视细小。

与家人在一起的日子是最幸福的时光。家是温馨的港湾，给每一个在外的游子温暖。我觉得，在家人面前的我是最自在的。在家人面前，你不用担心我是不是又做错了什么事情，他们会理解你，谅解你的。在家里，就不用再多在虚伪的外衣下，是一件很开心的事。

家庭生活是开心的。但是作为儿女的，也应给适时的多为父母分担一些事情，这样才会是更好的。

疫情寒假社会实践心得体会 寒假农村实践心得体会 篇二

寒假，我到所在的社区居委会帮忙，进行社区服务。

从2.21到2.27，一个七天，我每日都去居委会服务，帮那里的工作人员整理资料 and 文件，走访人民群众，了解社区居民的生活情况。

刚开始，我并不适应那里的工作，觉得很无聊，很没用。但是，通过与当地居民和工作人员的接触，我逐渐了解到了这个社区服务的乐趣。

我知道了如何整理资料，如何照顾老人，如何体贴他人，也知道了成年人的艰辛、努力——这一切的一切，若是没有走出家门，参与服务，就不会体会到的。

通过这次社区服务，我提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，不仅发现了自己知识结构中欠缺的一面，也感受到了现实和理想的差距，这对我们的学习、生活和工作都有很大的启发。

比如说，居委会的资料总是井井有条，分类整齐，通过居委会大妈的言传身受，我知道了学习应该也像整理资料一样，每天都应该按门按科地把知识梳理一遍，这样，不仅有利于查找，而且还有利于记忆。不只是学习，家里的一切也应当是这样，书籍、衣服、玩具等等。

其中感受最深的是到社区里的老人那里慰问。

腊月寒冬，刘爷爷的孩子都去外地打工了。刘爷爷年轻的时候喝酒喝得太多，导致了中风，现在，每天他都会推着婴儿车在院子里练习走动。

我和王大叔到他家帮他收拾完家之后，就和他一起去散步。

一般的老人上了年纪都不会像他这样日日不停，风雨不住地锻炼，可见他的毅力有多么坚韧了。我以前曾经问过他，为什么要天天锻炼，他告诉我说，这是必须的，如果不天天锻炼的话，就永远走不动了。

他还告诉我说，自己年轻时贪杯好饮才导致了现在这个结果，现在社会上，好多小孩13.4岁就开始吸烟、喝酒。

他们的这些做法都是对自己对父母对社会的不负责任的行为。希望我不要重蹈他的覆辙，要健健康康的成长。听了这些话，我受益匪浅。

参加社区服务，对我是种锻炼，也是种磨砺。虽然今后的学业会加重，但是在节假日，我一定会抽出时间参加这些服务。

疫情寒假社会实践心得体会 寒假农村实践心得体会 篇三

好久没有练笔了，面对着电脑屏幕，我的手不知道要往哪里敲，想要说的话想要表达的感情一下子没了。刚才和同学一起到外面买了点东西、去了趟超市，才发现学校人已经很多，有刚到学校还拿着行李的、有在路上忙碌地走着的、有找同学的、还有领书的……如果说昨天来的都是情侣，那么今天来的应该是赶着上学的了。

同学们在一起难免不会谈到寒假，见面的第一句话无非不是你寒假过得怎样，听他们聊得起劲，再想到自己，也算没有白白浪费时间，也算小有成绩，对我自己也算是一次小小的突破吧！毕竟我整个假期还挺充实……。

记得放假的那几天为找事做，差点没把我最后的一点信心消磨完——难道找点事做就这么难吗？19号那天我都已经买票

准备回家了，说来也巧，后来我去了汉口，也在那里找到了我的第一份工作，别人都说出门在外要多长个心眼，小心被骗，还好我们一起做事的有四个同学（不过有一个同学工作了几天就回家了）什么事情大家都相互有个照应，我工作的地方在武汉市江岸区南京路，是一个火锅店，叫做重庆光富火锅，我在里面做服务员，工作不算很累，熟悉之后挺简单的，但是如果你要做好，还是需要一些技巧的，一共做了31天，初六回家，第一次没在家过年，第一次在外面开心的工作了一个月，第一次拿到属于自己的工资（哪怕很少），只有980元，可是认识了很多朋友，经历了以前从未经历过的，也吃到了以前从未吃过的，所以离开时很不舍，但是也没有办法。很多感慨，最大的感慨还是一一上大学是最舒服的，现在回到学校，决定在学校要“好好”地乖乖地，不旷课不迟到认真听课。

说到店子里的人，年龄都很小，大多初中都没有毕业就出来打工了，最小的只有17岁，大的好像还没有我大，有时候我总是会想，那个年龄正是收获知识，在学校读书的年龄啊！看着他们那么辛苦的上班，吃那些萝卜白菜（有时候也有土豆和其它的），我就会觉得自己很幸福，真的很幸福。不过需要补充的是，虽然他们很小，但是懂得的却比我多，不管是工作还是社会经验，还是生活常识，这样一不小心我就会成为他们的笑料，“大学生连这都不会”，“真不知道你是怎么长大的”，“我开始鄙视大学生了”……听到这些活没有不快，除了尴尬一笑，仿佛也不知说些什么，看来，在内心深处我还是暂时承认这些观点的，只不过大学的故事他们没有经历过，当然也不会知道读大学的酸甜苦辣。我们仿佛不是同一个世界的人，但我们都在自己的人生轨道上定格自己未来。有自己的生活方式思维方式自己的理想，我们一样却又不一样。

工作的每一天都是快乐的。因为我本生对快乐的理解就很简单，所以总是会笑，别人都说我很开朗，跟其他的人不一样，其实我也有很不开心的时候，只不过我会调整自己，我每天

的目的不单是为了工资为了下班，我想要的是不一样的每天，我会发现一个人一件事好的一面，偶尔也会抱怨几句（客人多的时候真的好烦，店里人手不够，客人也时常会抱怨），嘻嘻，现在想想蛮好玩的哦。生意不好的时候是最无聊的，因为要在店门口迎客，天冷的时候那你就倒霉了，风会从门缝里跑进来，讲话是不行的，只能偷偷的讲，你最好两眼看着门外，像木头人一样的站着。客人来了，欢迎光临是免不了要说的，引客、点菜、下单子、点火、画单（加菜）、买单、收拾，还有一些基本的服务，点火我是最不在行的了，直到我现在离开店子才学会。有时候买单客人会一分不少的给你，发票也不要，有时候客人非要发票，送饮料也不行，买单关键还是要看客人的态度，聪明买单的这些技巧学也学不来，老板很看重这点。老板人很不错，也很赏识很看好我，还要我收过一次银。我们店生意好的时候一天可以买到8000，生意差的时候也只有4000左右。据说我们店里一天必须买到3600才不会亏本，大年初一也就是情人节那天老板本来打算大赚一笔，可惜世事难料，那天生意并不好，初4那天晚上生意又出奇的好，几个小时买了5000，还有好多客人等急了就直接走人了，做生意就是这样，不知道什么时候会赚大也不晓得那天会赔多，但必须时刻准备着。上白班的人每天要做好店里的卫生，擦凳子、开煤气……上晚班的人要洗味碟碗，白班从上午9：30到晚上9：30，晚班要从4：30到半夜3：30（客人多的时候说不定要到5点才能下班），工作时间还是挺长的，要是老板晚上不在店里，我们到3点就可以不接客了，客人到一定时间还不走我们也会开始“赶”……要说我工作的事恐怕要说上几天都说不完，老板开了两家店子，我工作的地方是分店，总店离我们很近，这边差什么就往那边跑，那边也是一样。工作的每一天我都记得，有一次我开错了单子，老板没罚我钱，有一次客人还问起我在哪个学校（不知道客人怎么看出来的）……很多很多“小事”我都记得。

说到今年在店里过年，好玩谈不上，却别有一翻意思，年前吃过一次员工餐，主要是为了送别店里的几位大师傅（因为他们都是上有老下有小的，必须回去过年），重庆光富火锅

果然不错，吃完后我说的第一句话就是这句，麻辣是特色，吃不了辣配着味碟，饮料啤酒老板随便你喝，那次真是大饱口福啊！平时只能看着别人吃，也不知道客人吃的是什么味道，而我们自己平常吃的也就那几样菜换来换去。大年30那天也吃了，吃的是重庆酸菜鱼，老板跟我们敬酒，同事也相互敬酒，30那天晚上客人不多，大伙还在一起打麻将嗑瓜子，不过听到外面的鞭炮声还是会想家。没有爸爸妈妈的红包，老板给红包，特别、难忘、不舍。作为一个假期服务员，我待在那里，每天都很开心。

汉口的夜市还是很热闹的，所以赚到的钱差不多都花没了，买了一些衣服还有日常的开销（虽然包吃包住，但是小的花费还是有的）。我早就说过我需要的是一个充实的寒假，可以让我学到东西的地方，所以我的目的还是达到了的。和营销班的一个同学也算是一同度过了我们快乐的假期时光！我们两次出去两次迷路，我们大白天的找不到买吃的的地方，傻的可爱，我们有心事一起分担，有开心一起分享，一起饿肚子……。还有一个特别的就是我第一次在外过生日，没有蛋糕却有很多祝福，平淡却不平凡。

值得一提的是，在哪里每天都泡脚，店里的开水很多，上完班洗完澡真是一种享受！有好的地方同时也会有不好的地方，我们的头发两天就要洗，不然还真会吓走客人，火锅店里可以让你的头发变成榨油机，我这样说可是一点都不夸张，不信你就试试！

有同事叫我别去上学了就在那里上班算了，说是怕以后见不到面，我心里也很不舒服啊，虽然大家认识的时间不长，不算了解，可是感情很深，比起那些整天待在一起，却讲不上几句话的人要强的多啊！不过大家走的路不一样也没有办法，我还是必须回学校继续读我的书。

人活着要有一个好的心态，对自己充满信心，不管以后做什么，都请活好现在，什么样的身份做什么样的事，踏踏实实

本本份份，不怕别人来占便宜，不怕吃苦，敢于接受新事物。一件事你永远不去了解就永远不会知道其中的奥妙。做服务员也好，做设计师也好，最基本的是为人处世，最不容易的也是为人处世。回到学校，熟悉但又让人琢磨不透的学校，这里有我们的梦想、学业、和未来的桥梁，也有焦躁、不安和对未来的迷茫，怎样把握怎样经营怎样开心又充实的走完？这次寒假打工的经历应该会让我成长不少，感觉这些经历就在昨天，现在我耳边都还时不时的听到有人在叫服务员，再美好也只能成为回忆，再也回不到现实，接下来我们还是一样要上我们的课、做我们的作业，选择我们的路。

一个月过去了……好快，初六我回到家，看到满头白发的爸爸，苍老的妈妈，顿时觉得自己真到了长大的年龄，我其实并不小了，毕业也快了，我该为我自己打算一下了。这学期继续好好的努力！新的一年开始了。虎年要有虎的气概。

回家的那几天也没做什么，走亲访友，好东西吃了很多便不觉得好吃了，小时候觉得吃什么都是香的，发誓长大了要吃好多好多，真觉得好笑。正月十一我回到店子里，带了一些家里的香肠和腊肉，还有一些零食，也算是对他们的感恩吧！

疫情寒假社会实践心得体会 寒假农村实践心得体会 篇四

为阻断疫情向校园蔓延，确保师生生命安全和身体健康，我市学校展开“停课不停学”的网络教学。然而，有些网上教学只是把课本内容简单地搬到电脑上，按在校一样排出“课表”，而且不顾学生是否具备网上学习的条件实行签到打卡，增加了学生的烦恼和家长的负担。而今，教育行政部门发出通知，明确禁止学校直接把线上资源甩给学生、机械照搬网课的行为。应该说这是在“停课不停学”中做好“减负”的样板，对各级各类学校和老师都具有一定的借鉴意义。

在“停课不停学”中做好“减负”，一是要根据不同年级学

生的理解能力和接受能力，对众多学习资源进行必要筛选，合理设置网上课程，打破原有的“数学”“语文”“外语”“科学”等课表式安排和满堂灌的教学方法，可结合防控疫情的基础知识和防疫一线的英雄事迹等，适当增加健康课程、感恩课程、运动课程等，以提高学生的防控知识和自我保护能力；二是要对学生在学习中的一些难点，任课老师不妨通过班级微信群予以一对一的解答，以确保学习效果；三是要掌握在线学习与在校上课的不同特点，注重发挥家校协同的作用，把学生“抓”在手里。确保孩子按时上课并及时完成线上作业，从而形成管理闭环，使“停课不停学”既不增加学生负担，又收到最大化效果。

经过几天的学习、摸索和调整，目前我主要从这几方面开展教学：

1、备课。在直播课前一天，看课本、教材、课标，查资料，订学案。

2、为方便学生在腾讯会议室的操作，我会提前10分钟发直播链接

或会议号，就可以听课了，免得听课迟到。然后直播结束后，点开群里发的家校本，就能快速地了解自习任务。

3、直播课上，要求学生记好笔记，留下纸质的复习资料。并在直播课结束后，家校本上拍照提交，这样也能大概地了解，哪些学生听课了，哪些没有听课，督促学生认真听课。

4、在直播课期间，我会根据老师的讲解，完善学案。在直播课结束后，把学案发到班级群里，让学生结合笔记完成学案，拍照提交到家校本。对于课上没弄懂的问题，在微信里留言，个性问题找老师辅导，共性问题在班群里统一讲解。

目前的教学工作还有很多不足与无奈。毕竟网络直播教学，

不同于面对面教学，老师不能及时了解每个学生的学习状况，不能完全掌控课堂，一些学生自制力差，家长监管不力，学习就成了应付差事。怎样保证学生全员参与，积极学习，还需要不断地探索。

疫情寒假社会实践心得体会 寒假农村实践心得体会 篇五

有句许说得好：实践出真知。作为一名大学生，要想成为21世纪的一名合格人才，必须要实践。通过这次党课实践活动，我在人生观和价值观上有了新的启发，在政治觉悟上更有了新的突破。我们必须爱党，敬党，接受党的教育，我们必须从思想和行动上都与党保持统一，向党看齐和靠拢。让我更加透彻的了解党为中国而革命所做的一切努力，真正感悟到党的心是一心想着人民的。我更加牢记了党的宗旨：全心全意为人民服务。我更应该将全心全意为人民服务作为义不容辞的责任和毕生的追求，不仅在现在的工作上为同学们服务，更在伟大的人生旅途中为广大老百姓服务。

社会在向前发展，时代也在不断进步，各行各业的人们都以新的形象展现在新的时代。作为大学生的我们同样也要与时俱进，要以新的形象去面对新的时代，以新的特点去适应新的时代，这对每个大学生是十分重要的。我认为大学生应重于实践，还要学会为人民服务。

这次党课实践活动让我对党的性质、指导思想、基本理论和基础知识有了更全面更深层次的理解，入党动机得到了进一步的端正，同时也增强了自身的时代使命感和历史责任感。这次活动让我意识到对待党的基本理论切勿纸上谈兵，而应该真正把握其内涵。我们党任何理论、政策制度的提出都有其历史必然性，都是我们党审时度势坚持与时俱进的结果，都是以马列主义、毛泽东思想、邓小平理论，三个代表重要思想和建设和谐社会为指导思想。它们的目的是为了建设有中国特色的社会主义，维护广大人民群众的根本利益。这

些理论政策并不是如我以前所想象的在坐而论道，而是源于实践，在实践中得到检验，并最终指导着实践。

我认为事件的最根本任务在于为人民服务。全心全意为人民服务是我们必须做到的，如果一个人不为人民服务，心中只有自我，是难以有所作为的。有人认为要为人民服务就得大有作为，其实不然，只要能补一块砖，添一块瓦，都是可以的。

具体到一名大学生，我想我们应该自觉地将党全心全意为人民服务的宗旨融入到日常的学习生活中，从而摆脱学习只是为了混文凭的狭隘动机，自觉地将知识的学习与建设中国特色社会主义事业进而实现伟大目标相联系。在与老师同学的交往过程中，要时时以一名党员的身份要求自己，想他们之所想，急他们之所急，接受他们的中肯批评，同时也应大胆真诚地指出他们的缺陷从而共同进步。生活在学校这个大集体中，我们应该有强烈的集体荣誉感和团结协作精神，应努力建立良好的人际关系和广泛的群众基础。不求轰轰烈烈的做一番大事业，但求默默无闻的奉献和贡献自己的一份微薄的力量。

这不仅是一次党课的实践活动，更是对精神的一次洗礼与升华。当代大学生是精神最好的传递者，更应该肩负起自己的使命，将党的宗旨和先进性传承下去。我们大学生是未来中国伟大复兴的最大动力，应该更加谨记自己的任务，不断丰富自己的文化知识，自觉接受党风党纪的熏陶，以一个共产党的标准严格要求自己，继续中华民族的伟大复兴之路。

会想不等于会做，我们要致知于性，把书本上的理论知识应用到实践中去，参与实践，树立正确的人生观、世界观、价值观，不断地努力，不断地完善自己，积极向党组织靠拢，争取以一个各方面全面发展的人才的身份走向社会，在实践中检验真理的正确性、可行性，在实践中使自己发挥更大作用！实践创新，完善自我！在实践中锻炼和成长。

疫情寒假社会实践心得体会 寒假农村实践心得体会 篇六

大学是我青春最美好的段时，也是我最不想浪费的时段，于是我选择了“在路上”见习(我的第一站xx)[]实习是充实自我的一种方式，也是我无限向往的假期生活。暑假，多么漫长的x个月，如果像高中一样在家埋头苦干或者无所事事，那对于现在的我来说，都是没有任何意义的。同样，如果好好利用这个暑假的话，也会过的很充实。有的人选择了去做志愿者，有的人调查起了家乡，而我，结合自身情况，选择了做兼职。早在放假前我就在xxx联系了这份兼职——xx管理有限公司的帮工，做的是比较基本的xxx工作。

1. 面试

虽然是事先联系好的兼职，但还是少不了面试的[]x月xx日，收到了公司的面试通知，因为是一家刚注册的公司并不完善，我们都不知道面试官是谁，虽然在学校这两年里也被面试过很多次，但那都是学长学姐，而这次是不同的，这让我很是不安，带着紧张的心理，走进面试室，我甚至想退缩，就这样我的第一次面试以紧张告终。

2. 学习适应阶段

当天下午三点，我收到公司通知，去领了工作服，熟悉了公司基本环境。由于刚去公司，对那里的一切都很陌生，领班对我们很热情，态度和蔼，这更使鼓起了我适应环境，战胜困难和挑战的信心和力量，领导的耐心教导，同事的热情帮助无不在激励着我，鼓舞着我，尤其是发自内心的那种想及早进入社会的心情是我适应了公司，习惯生活，努力学习的动力源泉。

根据工作的需要，初次将我分到大厅，当时心无杂念，尽头十足，公司采取一带一的方式从慢慢的认识大厅的台号，备餐间的位置，到锻炼托盘的托法，直至最后的开档，收档，菜名我们一点点，一滴滴，一天天的反复记忆，到了最后就是整个备餐的基本管理，运作流程我也都了解了。

之后，我进行了服务学习，一连几天的服务操作技能培训，从理论到实践，从摆台铺台布到餐中服务规范，老员工毫不保留的告诉了我们，每天的学习都是满满的，尽管很辛苦，但很充实很满足很高兴，笔记一页又一页，看了很有成就感，由衷的感到是那么的自豪。

开档，为客人倒茶，在客人就餐期间帮他们撤掉用过的空碟子，尽量满足客人的需求，到吧台拿酒水，收拾桌子，摆位，清理垃圾，抹银器和水杯，叠餐巾等等。工作简单而繁琐，每天都在重复相同的内容。

我说，看不出来。领班说，学徒通过他们自己长期踏实的努力，积累了很多的经验，也能成为像他们师傅一样的人，那时候，他们的师傅们能做的，只有相信他们的学徒能做的更好，所以，你也要脚踏实地的去干，千万不能好高骛远啊。”听君一席话，胜读十年书啊。确实，好高骛远是我们现代大学生的一个通病吧，都想着自己辛辛苦苦读了十多二十年的书，受过高等教育的，怎么能混的比一般人还差呢。这是，我进入这公司，领班给我上的第一堂思想课。

由于该环境的地理位置好，而且服务、管理、卫生等方面都比较好，所以，生意特别火爆，常常使我们这些新手手忙脚乱的，从而服务效率大大降低，让顾客很不满意。

记得有一次，由于很忙，我把一个顾客的菜单搞错了，弄的他等了很久，最后投诉到我们经理那里去了，结果挨骂的当然是我咯。挨骂回来后一个老员工特别向我强调：在工作中一定要专心，既要对自己负责也要对客人负责，特别是在上

菜的时候，一定要和客人保持一定的距离，以免出现意外事故，造成不必要的损失。他跟我讲了许多以晚发生的事故，其中的种种原因都是没有和客人保持一定的距离。他希望我在工作中要特别小心不要在发生事故，要不然可就白干了。

我那时候在想，这可相当危险啊，白干了不说，还很容易得罪人啊，以后得多加注意才行！因为公司有相关规定，那就是在工作中如果是由员工自己造成的意外赔偿事故，员工要承担赔偿责任。他说他不希望我辛辛苦苦的工作最后却由于一个不小心而拿不到工资，而是开开心心的来工作，高高兴兴的回学校读书。对于这些话，是我记得最深的一个，而且在以后的工作中，我也是小心翼翼的。而且，我还要求自己时刻保持一个清醒的状态，绝对不能犯一些低级错误，要不然真的白干了，我可划不来啊。除了这些，我的经理也非常关心我们的生活，询问我学习是否顺利，工作是否开心，和同事的关系处理的.好不好，还破例给我预支工资，她对我这次实践活动给予高度的肯定，赞扬我是难得的好学生，同时也对我第一次来到他们公司表示热烈的欢迎。他的一言一词都流露出了和蔼可亲，也不乏有严肃，我从心里由衷的佩服并确立了用工作成绩来报答他对我的关心。

由于工作长时间走来走去，我的脚总是酸痛，晚上一直抽筋，但为了工作，为了自己能够成长，我只得忍痛坚持了下来。就这样，我坚持了一个多星期，总算是把前一周所学的真正掌握了。接下来的日子，我就更有的受了，我们公司规模不算比较大的，但生意好的时候，人手是远远不够的，而且还有部分老员工偷懒，全把工作安排给我们新员工。

所以，我的工作量远远超过简单的一个服务员的工作，常常是一个人做几个人的事，重复印证那句话：男的当畜生用，女的当男的用。做这些简单的事，我倒是能接受，也不算很难，但令人头痛的是，有的顾客很喜欢刁难人甚至有的顾客很没素质。你在这边忙的要死，他们还是作死的叫服务员，吵得我心烦意乱，就更容易出错了。甚至还有顾客开骂，这

叫我如何受得了，有时候我会不给予理会。我知道这样的脾气不好，这样做也很不对，但实在很难忍受别人的讥讽。

最近一个星期，我不知道和顾客争执了多少次，领班因为觉得我还是个学生，毕竟也年轻气盛，也就包容了我，我自己也在慢慢改，我想，不管这个月多么的艰难，我必须得忍受过来，长这么大没受过这种气，但不管怎么样，我必须得坚持下去。

并且，我也会学到很多学校学不到的东西，多接触不同类型的人，才会发现人与人之间的差距，才会学会如何与人相处，才会学会如何认清自己。一些人情世故，我想，我也该慢慢领会了。这样接触社会，我会受很多伤，但我不怕，受越多的伤，我的胆量却会越来越大，这更能磨练我的意志，我想，我的潜力还是有待激发的。

通过这次实践，我知道，任何一项看似简单的工作都需要很大的努力才能做好，别看服务是一项简单的工作，以前，我看着那些服务生就是走来走去，看起来很简单嘛，但你真的做起来的时候，你不懂技巧的话，那可真是一种煎熬啊，开始工作时我感觉很累，而且很不适应，几度想就这样放弃得了，但最后我还是坚持了下来。

宝贵的实践经历胜过我们在学校学到的任何理论，虽然这样的实践很平常，但却能使我们感受到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样宝贵的经验后，会给我们以后提供很多有利的帮助的。以后，当我们真正面对困难的时候，我们会发现自己比校内的学生多了一份淡定和冷静。在生活中，我们也要注意细节，细节决定成败，这是很多成功人士的人生格言，对我也会是很有帮助的。社会实践虽然骨感，但给我的社会却不是那么一点点。你多实践，你的生活就会越来越精彩，你多实践，你的人生也会越来越精彩。

服务员是直接对客人提供面对面的服务，为了满足顾客不同

的需求，就要求我们要有很强的应变能力，我们每天都要工作到很晚，但是我边工作的时候就边思考一些问题，也顺利的将所思考的运用到实践之中，做到了理论和实践的结合。

在服务中，我们也应该遵守必要的礼貌礼节和仪容仪表，我们要时常保持良好的精神状态，并且热情和蔼地面对顾客们，我想，不仅仅是面对顾客，在生活中，我们应该对每个人都充满热情。在这一点上，我丝毫没有马虎，它让我在面对顾客需求等其它服务时，能够迅速而准确的完成，而且在动作、表情等细节上也做到了精益求精，给领班留下了很好的印象，也让顾客十分满意。

由于我们饭店的假期工比较多，因为社会实践是一笔财富。一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。在社会实践中可以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，无限回味。社会实践是一种动力，走出校门融入社会的大舞台，我们才真正体验到自身知识的欠缺，能力的有限。任何理论知识只有与实践紧密结合，才能真正发挥它的价值。在实践中我们才能真正的知道自己有多少斤两，我们需要虚心的向前辈向同行请教，不断的充实自己壮大自己。

自以为满腔热血，满腹经纶，就能干出一番伟绩的我们，应该收起那副为我独尊的架子，宏图之志，我们应该有，但我们更应该看清自己的实力，认清社会的现实，有的放矢。不然我们会摔的很重很痛，痛到我们连面对自己的勇气都没有，这次实践，虽然没能和我的专业直接接洽，但是通过这次实践我学会了做好管理最基础的东西，这些是在课本中学不到的管理是要和许多不同的人沟通的，他们或许是高阶层的，也可能是生活在社会最低层，这次实践锻炼了我怎样与不同身份的人沟通才能达到预期的效果。才能实现双赢.我想在酒店里，只要你用心学好技能，任何一个岗位都有实现你理想的机会，也同样值得为自己喝彩。

疫情寒假社会实践心得体会 寒假农村实践心得体会 篇七

经历了将近一周的社会实践，我感慨颇多，我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的状况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们带给了广泛接触社会、了解社会的机会。

千里之行，始于足下，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮忙。向他人虚心求教，与人礼貌交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。

这一段时间所学到的经验和知识是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体持续良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。

对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们能够向他们学习很多知识、道理。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再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的潜力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

艰辛知人生，实践长才干

透过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自已的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。

对于即将走上社会的大学生们，更就应提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在那里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加用心的参加这样的活动。

从群众中来，到群众中去

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作潜力，使我们透过这次实践更加了解社会，这次实践活动好处深远，对我们的帮忙享用一生。

作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

疫情寒假社会实践心得体会 寒假农村实践心得体会

篇八

假期到来啦，趁着机会参加社会实践活动来锻炼自己吧！下面是由小编为大家整理的“寒假期间社会实践活动心得体会”，仅供参考，欢迎大家阅读。

社会实践是让我们大学生利用假期时间，以各种方式深入社会之中，展开各式各样的实践活动。社会实践能够促进我们对社会的了解，提高自身对经济和社会发展的现状和认识，帮助我们树立正确的世界观，人生观，价值观，实现书本知识和实践知识更好地结合。

我大学生生活当中的第一个假期就全国大面积范围爆发了新型冠状病毒肺炎病毒。为了不给国家添乱增加疫情的蔓延，大家响应国家的号召，集体在家自我隔离观察。身为大学生的我们更不应该因为一时的玩乐出门，而给国家添乱。应学校要求，这次假期的社会实践改为家务劳动。我很高兴有这次机会，同时也可以通过这次机会帮父母做一些力所能及的事情。因此我用这篇社会实践报告记录我这一个假期点点滴滴的成长，和劳动的光荣和快乐。

如果问我上了大学后与以前的变化是什么？那就是更懂得了父母兼顾工作与家庭的辛苦。这次放假我也很想帮父母分担一些。家务劳动看似简单，但却也是生活中必不可少的一件事。通过这几天的家务劳动，我也学会了很多以前不会的东西，以前打扫房间粗心的我也知道了打扫的时候不仅要打扫能看见的地方更要多注意那些像桌子底下，墙角这些平常注意不到的地方。以前不会做饭的我也现在有了拿手菜。家务劳动不仅是干活，更是要用心感受生活中的细节。仅像炒菜这件小事，火候，加调料的量，炒菜的时间等等，这些细节决定了一道菜的成功与否。生活中有很多事也是由细节决定的，虽然仅仅是一件小事儿，但是也是需要通过时间积累，需要一个人细心耐心的对待这件事，只有这样才能成功。

小区门口设立了防疫站之后，我去做了防疫站的志愿者。我要做的工作就是确保进出小区的每一个人都经过体温检测和登记，让没有戴口罩的人及时的把口罩戴上，并且告诉他们一些关于疫情防疫的知识。在这个全国上下齐心协力对抗肺炎的时候，我也对我的工作感到十分自豪。我可以让更多的人知道肺炎的可怕，并且让他们知道如何保护自己，保护家人，知道自我隔离的重要性。

对于我来说，社会实践是成长。提升自身的思想与修养，树立服务社会的良好思想，有助于我们吸收新的思想与知识，为将来进入社会打下良好的基础。除了在当志愿者中学到的很多在学校学不到的知识之外，的收获就是我变得更开朗自信。这是仅学习所学不到的。这可能也就是社会实践真正的意义吧，让自己变得更好。

虽然这次社会实践的内容与往常不太相同，但是学到的东西确是一样的。第一次参加社会实践使我明白社会实践是引导学生走出校门走向社会，接触社会，了解社会。也是促进学生培养锻炼自己的良好渠道。我懂得了实践与理论结合的重要性，获益良多，这对我以后的学习和生活有很大程度上的启发。这次的社会实践是一个开始也是一个起点，我相信这个起点会使我逐渐走向成熟。

放假，对于我们来说，都是非常值得去期待的事情，可以玩，可以放松，不用上课，也没有学校那些制度来管你，可以说非常的自由，不过这次的寒假，我没有像以前那样只顾着玩了，而是决定去做社会的实践，通过实践来了解下社会，我也是在这次的实践之中有挺多的收获，知道自己和真正的职场人士还是有挺大的差距，并且也是知道在社会上工作并不是那么的容易，对于这次的实践我也是有一些感悟和心得。

这次实践我是选择了在服装店做销售的工作，我也是对服装这块有很多的了解，而且也是在大学设计过服装，但是真的做销售却是从来没有过的，通过这次的工作，我也是知道，

原来我们设计人员眼中觉得漂亮的衣服，可能在普通人的审美里，或者在购买时候的选择可能不是那么的值得去购买，除了有价格的因素，也是有很多实用性的原因，像我们设计很多时候考虑的是这件衣服的美观性，而很多时候没有考虑到它的成本，材质，是否真的合适普通人日常的穿着，而这次销售之中也是让我更加的懂得，做好设计，不是好看的就行，那样的可能只是个花架子，只有真正实用，消费者才真的会去买单。

在销售之中，我也是知道，不但是要对服装有了解，对于消费者的一个心理也是必须要有了了解的，才能更好的把销售给做好，让客户来买单，一件衣服，材质什么，穿着效果再好，如果客户的需求没有那么多，或者预算本来就不合适的话，你怎么说，客户也是不会买单的，所以也是在销售之中让我明白，只有清楚了客户的需求，那么才好去推荐，像有些客户就喜欢纯棉的，如果是其他的材质，你说得再好，他也是不会理睬的，只有你把纯棉类型的推荐给客户，客户才会真的买单。而对客户心理的了解也是我之前并未有接触过的，通过销售让我明白，了解客户的一个需求，才能是真的去把工作给做好。

通过这次的实践，也是对于我的设计有了更多的一个了解，我更加的明白想要做好设计，不但只是图纸上的漂亮，而且也是需要更多的去了解市场，了解客户群体，知道真正的需求是什么才行，我在学校要学习的东西也是还有很多，在今后也是要多去涉猎，才能把我的专业学的更好。

在这个寒假里我和同学一起找了份发传单的兼职，之前看别的同龄人发传单赚些零花钱时我就想象着如果自己发，如果给别人传单，别人不要怎么办？发不完怎么办？遇见自己认识的熟人怎么办？给了别人，别人随手扔掉怎么办？各种担心各种纠结，但是我还是走到了分好的街口，拿起一叠传单就开始发，看见人就迎着微笑上去。来往的人，有的脚步匆匆的快速而过不理睬我，有的摆手示意不要，但是大部分人

是接过了传单，甚至有些还对我道了声谢谢。对于一些你看似没有希望的事情，不要因为它看似没有希望而不去做，做都没做怎么知道自己做不到呢，我之前的那些各种担心真是瞎担心。

真的很感激那些对我道谢或者微笑的人，这让我明白对人对己都要体谅、友善，要多对别人微笑，尊重自己的同时更要尊重别人！虽然，这些道理我早就知道了，但是，今天是在内心深深地体会到，这很不一样。

并且这次的实践让我更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验了一下工作的乐趣。虽然时间不长，但我觉得受益匪浅，基本上达到了自己的目的。短短的工作让我体会到了就业的压力、自己能力的欠缺及社会的艰辛，同时让我感到工作的无比快乐，一种在学校自由天地无法体会到的残酷竞争的愉悦。让我感觉到了生活的艰辛和不易，我们应该学会珍惜每一个拥有。

小编特别推荐

寒假社会实践活动心得体会

寒假社会实践活动心得体会

社会实践活动心得体会寒假

寒假参加社会实践活动心得体会

大学生寒假社会实践活动心得体会