

# 最新大学生寒假社会实践体会与感悟 寒假社会实践大学生心得感悟(优质5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得感悟，从而不断地丰富我们的思想。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得感悟吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得感悟范文，我们一起来看看吧。

## 大学生寒假社会实践体会与感悟篇一

在一个月寒假打工生涯中，发此刻实际工作中不必须有太多地方用到专业知识，更多的是我们要耐心、细心一步一个脚印、脚踏实地的去工作，仅有基本工作做的够好，才能赢得上级和同事的信赖，才有机会展示更多的才华。

同时我也明白了许多：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，必须要心平气和，仅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，并且要明确表示你是真心在理解他们的批评。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那里爬起来，这才是我所应当做的。

我也从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，那么你必须会交得到很多朋友。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，要明白给予比获得更令人开心。不论做什么事情，都必须有主动性和进取性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、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。我不明白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。此刻想

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体会的，这也算是我的一分财富吧。

现今，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。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，应对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了寒期打工。寒假虽然仅有短短的一个月，可是在这段时间里，我们却能够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。

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明白“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本事。

经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本事要依靠实践的经历和锻炼。

应对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应当转变观念，不要简单地把寒假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我的创业和社会实践本事。此刻的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手本事以及与他人的交际本事。

作为一名大学生，只要是自我所能承受的，就应当把握所有的机会，正确衡量自我，充分发挥所长，以便进入社会后能够尽快走上轨道。

除了工作中我学到很多很多在学习中无法学到的知识和经验外，在我看来，我收获最大的是，我变得很开朗很自信。以前在人群里，我胆小得几乎宁愿缩在角落里，期望没人能注意到我。而这一次，在我们的小组会议里，我变得很自信，我勇于在大家面前表达我的看法，勇于向组长提出提议。更有甚者，在每一次活动中，我都踊跃参加，表现相当进取。组员居然不相信我之前会是一个相当内向的人。我觉得，这次社会服务活动给我最多的是，让我自我有了很大的改变，并且这个改变，是我之前都一向想要的。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，慢慢走向成熟。

这次的实践的确给予了我很多。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。

## 大学生寒假社会实践体会与感悟篇二

在这个假期中，感慨是的几天，我还是庸庸碌碌的，对生活感到的还是那一片茫然。随后这又过了几天，我和几个老同学相约在一齐相聚，才想到生活对于每一人来说都是公平的，因为它给了我们每个人不一样的选择，有的人已经就业了，有的人继续进入大学深造，增加了我们对时间观念的把握性和利用知识检验真理的准确性。

刚开始的几天里，来到敬老院时，给我的感觉就像是进入了一个人间仙境一样，里面静能听见一颗针掉落在地上的声音，是我的心里产生胆寒的感觉，并且他们的生活还那么的优雅，在刚进入的几天里，我想主动去帮忙他们，可是因为心中的

害怕而不敢去说，只能被动的去要求他们把事情留给我做，我的拘谨和我的行为还没有表现出来时，就已经被他们看透了，明白我还是一个刚刚初入社会的人，随着时间的磨练，我在他们的教诲和指导下，慢慢地体会到了生活的乐趣，虽然只是帮忙别人做事，但我觉得这应当感到欣慰的。在学校里，我们有学校的规律的制约，生活上比较有规律，行为上表现得比较优秀。而在现实社会里，我们失去了学校规律的制约，一切的一切的都仅有靠自我的认真把握，无论对与错，都要靠自我的方法来解决。

在这个漫长的寒假里，我还是找到了生活的乐趣，虽然每一天只是在帮忙别人，而我的每一天也都是围绕在他们的身边，可能有的人会因为厌烦而感到苦恼。可能有的人也会感到无趣而放弃他，而我经过了这几天的熏陶后，我则感觉到这正是一次对生命的考验，我也体会到了一句话：生活不需要像暴风雨那样的凶猛，生活唯一需要的是一颗能承担起职责而又能体会世间完美的事物的心态。

在这个假期里，经历了这样的人生，经历了这样一次导航，我明白了实践是检验真理唯一标准的试金石这一句话的含义。如果我们在学校的磨偶一个学生知识为了学习而学习的话，那他的目的将会失去它的意义。并且在学校的课堂里，对于没有经历过风雨的人，看着书本上的知识和听了教师的辩论分析后，感到的确是很是复杂和深奥，上了一堂课后，赶到的是迷茫的感觉。然而当我们走进社会时，在遇到挫折和困难时，如果没有了承受的本事，可能有的人会一向的颓废，直至丧失了自我的灵魂，学习的目的就在于能够把生活中复杂的问题简单化，这样才能使矛盾缓和化。并且书本上的知识在生活中也会变得简单。

这个假期里，虽然我没有经历过情绪的大起大落，但此次的经历却让我明白了人生的道理。以下是我得出的结论：

(1)生活中的你无论从事的是什么职业，或参加什么样的团体，

重要的不是劳动报酬的多少，而是我为社会奉献了多少。

(2)对于在校的大学生来说，学习是目的，实践是检验。如果只学习，不实践。那么这一切都等于零，仅有把两者巩固起来，生活才会更简便。

(3)生活是有两面性的：一，经过自我的努力，把学习而奋斗化为动力，勇往直前向上爬；二，投机取巧式，经过自我的小聪明利用别人向上爬。

在这次的寒假里，经过这样的经历后，我感觉到了生活即是学习，学习即是实践，实践即是体验，仅有经过在学校的学习基础知识，才能把握对将来就业的技能，也仅有把学习运用于实践的检验，才能得知知识的准确性进而分析社会中的问题。总之，经过这次的活动使我受益匪浅。

## 大学生寒假社会实践体会与感悟篇三

古人曰：逝者如斯夫，不舍昼夜。短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，而这其间的感受也像五味瓶酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一个星期的寒假社会实践期，回首这一个星期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

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 and 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人际能力。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对每一天。因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。

## 大学生寒假社会实践体会与感悟篇四

为期一个星期的寒期社会实践早已落下帷幕，在这次成功的实践中，我习得了许多。在炎炎夏日及其期末考试日趋的时期下，为了响应组织的要求以及得到学校的认同与批准，我与相关队员做了充分有序的前期准备。

首先在校团委及其社联发出实践通知后，我们大家紧锣密鼓的的筹划实践目的地，探讨实践目的、意义及其希望达到的目标要求。在经过多次商讨之后，我们预先确定了“南昌江中制药”、“鄱阳县田畈镇”、“安徽红村”为实践目的地。在经过几天与公司单位沟通后，最终我们确定田畈镇“天华木材加工厂”为实践单位。之后我们策划了实践策划书。

在这一却有条不紊的做好充分准备的前提下，我们接着把材料交往社联及其团委，得到了通过。在获得通过的第二天，

学校隆重地为所有实践队伍组织了一个动员大会，并提出出征口号：带着东西下去，带着东西上来。当时我并不懂这几句话的涵义，在经过实践后对这二句感悟颇多。简单说，即是我们实践要带给实践单位一些东西，起码你要带着实践课题及其目的下去，然后他才能根据你的课题而针对性的结合公司情况予以你一些所需东西。

又过了几天，迎来了安静而又凉爽的一天，趁着这凉爽的晨风我们一起静悄悄的留给学校又一片安静，我们一同搭乘景德镇——鄱阳的大巴早早的抵达了这个期盼已久而又神秘的目的地。在我们抵达目的地当天，我们所有队员一起找了个大家都比较满意的地方安顿下来了。在下午午休后我们又一起开了一个叫“实践最前沿”谈论会。主要谈论明天的见面仪式，行程细节安排及其作为大学生的我们应该在实践单位注意什么等等诸类问题。

第二天，我们又一大早出发并与之约好的八点整抵达“天华木材加工厂”。一到达木材厂，我们得到领导的热情接待并邀请我们大家去办公室开了个研习座谈会。主要是对贵厂的一个粗略介绍，在经过短暂的介绍后，厂长委派副厂长带我们进车间实地参观，亲身体验有关机器，并耐心详细的介绍各个工序的运作流程以及木板加工规格。在整个参加中，最值得一提的是他的循环再利用的加工模式，即整个加工过程不浪费任何原材料，在每个工序中产生的木材碎片都有有关工人整理重新用压缩机进行循环加工。这使得原材料使用率达到最大化。

具我后来了解这是一中“循环经济理念”。在参加并初步熟悉了贵厂具体情况后，厂长与其有关领导有与我们开讨了参加后座谈会，了解我们的参加心得体会，同时我们针对贵厂也同样提出了建设性建议。之后我们也同样针对性的结合实践单位询问了许多有关方面的问题。诸如该行业对大学生的需求及其时下金融危机下该行业是否受影响和影响多大及其贵厂的工人工资情况和生活状况。在细心聆听有关领导的讲

解下，我们又针对性的结合当前形势下大学生就业方面的问题予以咨询，领导们给了我们生动而又形象的解答。

最后我们一同为贵工厂的未来发展送上最衷心的祝愿：祝愿贵厂业绩步步高升。在经过座谈会后，我们在接下来的实践是深入贵厂亲密接触，并与有关领导聊天。在这种可以说是一对一的接触中，我们虚心请教了许多。在我跟他们聊之中，都强调关系问题。即在工作中一定要把领导和同事之间的关系搞好。

在这搞好的过程中，首先务必要适应工司环境，适应一个自下而上的环境，并一直予以坚持。只有在自己适应的环境下才能使自己的工作轻松愉快。

在前期参观并学习后的离别前，我也主动找有关领导及其工人虚心请教和学习他们跟我说了许多，大概意思是这样的：你们啊，大学生，大有志向，想做大事，但是你千万不要不做小事，大事都是由小事积累起来的，做大事的本领也是由做小事的本领不断地积累的，不积小流无以成江海，不积跬步无以致千里。

正如海尔总裁张瑞明所说，把每件平凡的事做好就是不平凡。在领导们指出这点时，又跟我们谈到了个人问题，说一个人怎么样并不是看他学历，文凭怎么样，关键看此人做事是否勤快踏实，切忌懒惰。他又接着说，问我你在来这之前你是否判断我们工厂工人与我之间的区别？我说看不出什么，要是不是老板介绍还真的以为你也是工人。然后他告诉我，他说，工厂里的人都是在挣钱，没有谁在为谁打工，都是为了公司的发展和挣更多的钱，所以大家都在为自己的未来打工。在这公司里，只要哪个部门出问题，生产就不能运转，所以谁都是老大，我只是在管理方面有点特长或有点经验所以就在这个位置努力，同样我也要天天下车间，厂长也一样得下车间，去了解生产最前线的情况。老板也一样，要按部就班的一个一个工序去实地了解。来不得半点差错，这就要求做

事踏实勤快。要是你是老板，今天不下车间，你能说我相信我的员工，但久而久之，你还能保证吗？所以不管做什么都要勤快踏实。

在接下来的参观完木材加工厂后，我们先后走访了河南省长兴设备防护有限公司，江西波星机械泵阀有限公司，江西广联农业有限公司江西鄱阳湖医院，在这些公司及其单位我们同样结合公司情况请教诸多问题并与各类型领导接触。值得一提的是在江西波星机械泵阀有限公司与其交流时，应总经理出差由其父亲给我们介绍公司并安排有关技术部部长带领我们一次参观。

在我与其父母交流时，他指出你们这些人受过高等教育，应该多利用时间不断地学习，不断的提升自己，年轻人啊不要怕吃苦，等你年长时就能挑大梁，年轻时候不吃苦，难道老了之后在吃苦吗？而后他又跟我讲述了他儿子的经历，他说他儿子因为当时家庭经济困难辍学而去参军，参了三年军，退役后去了打工，打工挣一把钱回来创业以及创业的一些磨难等等艰难历史。听完长辈的金玉良言，的确让我的思想认识有了更深一层的提高，在某中程度来讲，也同样给我们指明了一个努力方向。

最后我们又重反木材加工厂开展了解后的深入调研，调研完之后，在临走之前，厂长对我们实践发表重要讲话，他说：一个人在他的学生世代最重要的是学习东西，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时期，选用暑期时间来参加社会实践是一个很好的锻炼机会。总结我的这次赴鄱阳田畈镇社会实践，虽然是我的第一次，但我认为是一次非常高、有用的，受益匪浅的社会实践，我相信这将对以后的学习有很大帮助。

## 大学生寒假社会实践体会与感悟篇五

今年寒假，我xx公司应聘上了服务员这一职业，并进行了为

期一个月的实践工作。作为一名大学生，第一次参加工作，进行社会实践，与社会零距离接触，虽然时间短暂，但感触颇多。在这一个月中，我增长了见识，让自己的性情得到了磨练，增强了韧性，没有卑微的工作，只有卑微的心态。

寒假工作兼职了27天，回望过去，时间过得真快，自己竟然能熬过来，就这样一个月了，可过程却异常艰难，特别是最后几天，简直度日如年。其实任何事，过程中的感觉都是漫长的，时间仿佛停滞不前，每天都盼着那个点下班，天天面对同样的事，无聊，辛苦，可事后回望，也不过如此。任何人都是从平凡的岗位做起，重复是在所难免的事，哪个工作又不重复呢，要用心，有所获，贵在坚持。原来，只要我们坚持下来，一切艰难困苦不过尔尔，没有什么大不了，坚持就是胜利，挺过来，任何事都显得那么渺小，甚至苍白，不值一提。

刚开始，那是与世隔绝的日子，从早忙到晚，几乎没有多余的时间去关注外面的世界。没有报纸，没有新闻，天天背菜谱，背价格，站岗，迎客。后来，我认识到，我们获取信息的渠道有很多，不仅仅限于报纸，电视。每个人，或者说每个顾客都是活生生的新闻直播，从他们的穿着，你可以了解最新的时尚潮流，从他们的言谈，你可以了解最新的新闻资讯。世界上没有封闭的新闻，只有封闭的嘴巴，只要你会交流，会沟通，没有什么事你会不知道。

在做这个工作时，因为以前从未接触过，什么都不懂，一问三不知，眼看着别人忙前忙后，自己只能傻傻的站在旁边干看着，帮不上忙，最怕的是帮倒忙，别人烦，自己也烦，恨这样的自己。所谓师父领进门，修行靠个人，这话一点不假，师父没有义务为你的错误负责，也没有义务对你倾囊相授，他有他的脾气，修为在个人，很多时候需要我们自己慢慢探索。

任何一个人进入任何一家公司，都是从新员工起步，一个公

司的工作流程并不是从一开始就能掌握跟了解，必须多向别人学习，三人行，必有我师，善于观察，看别人怎么做，而不是等别人来告诉你怎么做，不要依靠任何人，相信自己，最最重要的是相信自己能搞定。勤动手，勤动口，不断琢磨，不断学习和不断积累，吃得苦中苦，方为人上人，宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，相信自己，依靠自己。

在这个小小的餐饮店，你会发现，人没有三六九等，但顾客的素质却参差不齐，说话要注意措辞，素质是自己的，借不到，别人也强加不了。在交往中，如果我们不能去改变什么，我们就要采用各种方法去适应。要知道，他们的出现和存在是为了让你了解，原来世界上有这种人，而幸好，你不是这种人。

许多人说娱乐圈是个大染缸，各形各色的人都有，其实餐饮业又何尝不是呢，或者说，又有哪个行业不是呢，无论是什么地方，什么样的人都会有，大家为了工作，为了生活，为了不同的目的走到一起，每个人都有自己的思想，个性，脾气，要想与他们搞好关系，需要许多技巧，为人处世之道在于隐忍，少说话，多做事，管好自己，尽量不做有损他人利益的事。我信奉人之初，性本善，也不否认人都是自私，关键在于如何把握一个度。不可忽视，小觑身边的任何一个人，无论是什么时候，任何情况，都要真诚对人，热诚待人，不要求别人有所回报，只要求自己问心无愧，只要自己是真诚的，我们的心就会是殷实的。

这一个月的社会实践生活让整日呆在象牙塔的我，尝到了社会的现实，生活的不易，或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。