

# 2023年社会实践心得大学生寒假 大学生 寒假社会实践心得(模板5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 社会实践心得大学生寒假篇一

大学生怎么过一个有意义的寒假？社会实践是一个很好的锻炼，能将学校学的知识联系于社会。今天本站小编整理了大学生寒假社会实践心得体会，希望对大家有帮助。

在注重素质教育的今天，大学生假期社会实践作为促进大学生素质教育，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，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。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、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。

大学是一个小社会，步入大学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，体现大学生的自身价值。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。

这个假期我没有选择自己所学的专业去实践，而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，知道要打假期工时考试吧，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假期社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。

大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。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再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

我到xx街办事处实习的时间大概是一个月。这短短的一个月是完全不同于学校的生活，当中有辛苦的，有轻松的，有快乐的，也有不开心的……总的来说，在这一个月中，我学会了很多。

实习的日子并不比上学的时候轻松，有时甚至辛苦得多。每天早上准时起床，快手快脚地整理完，吃完早餐就出门了。有时候遇上区领导到街道突击检查，我们还要七点前到达办

公室，这自然要比平常又早起许多。拿起午餐，快步走向车站，又要面临每日最痛苦的事情——挤公车。明明看到车上已经没有空位，但是没办法，还是要勉强挤上去，最痛苦的时候莫过于被人挤在后门门上。因为我们实习的这个月刚好是“创文”检查时期，所以我们经常要出去支援居委会的工作。有几次我们就是到马路上当“文明劝导员”，别看只是站在那里，在大雪纷飞的环境下，路上的气温可是很低的。我就因此感冒了，还病了一个多星期。而且要敢于向行人指出错误，这对于我来说是一项突破。有的时候就到街道上除牛皮癣、捡垃圾，虽然工作简单，可以也是很累的，每次都干得气喘吁吁。

相对来说，在办公室的日子要舒服得多，毕竟办公室里有暖气。而且在办公室里做的事情也相对轻松。文件录入，整理文件，复印文件，偶尔还写写方案，我们日常的工作大致就这些。虽然有点琐碎，但工作环境是算蛮不错的了。再者，办公室里的叔叔阿姨、哥哥姐姐们也很关照我们这些实习的大学生。他们都尽量把轻松的工作安排给我们，也很愿意教导我们。对于偶尔的迟到和请假，他们也显得很体谅我们。平时如果不是有什么状况，他们会允许我们先下班。不到情非得已的情况，他们也不会让我们加班。

与此同时，这次的实习也让我认识到了更多的人。有来自华农的，也有来自广大的，他们都是大三的学生。平时除了和他们开玩笑外，也会向他们请教。毕竟他们比我们大一年，经历的事也比我们多。其实大家都是挺和善的人，所以很快就熟了起来。开心，不仅因为认识了新朋友，而且办公室里的气氛也让人觉得很舒服。虽然说办公室里都是领导级人物，但他们都是非常和蔼的人，有的阿姨还很会搞气氛，经常讲笑话，惹得办公室里经常都是人人笑口常开。工作之余，他们有时候还会给我们讲一些关于接电话，或者做其他事的要领。这些善意的提醒真的非常有益于我们这些初出茅庐的学生。

然而，在一个月里，同学之间也不免会有摩擦。不过我觉得有不同的意见是很正常的，难得的是，同学们都能够虚心接受不同的意见。有错则该，无则加勉，大家都能够抱有正确的态度。

平时的我都在学校和家里，这个月的实习生活带给了我许多。像复印机、传真机的使用，我之前都是不会的。经过他们的教导后，我都可以熟练地使用了。因为要录入资料，所以使用办公软件excel就成为了必不可少的事了。虽然说学过，但平时使用的机会极少。而这刚好就是一个学以致用机会。也因此，我才发现，我对它的很多功能其实都还未掌握。有时候遇到不懂设置的地方，我还要上网去找解决的办法呢。同时，经过亲身实践，我对街道办事处和居委会都有了更深的了解。在未实习之前，我对居委会的了解非常片面，总是以为他们只是负责收费、保安而已。但是在实习期间，我看到了他们为老人们办理各种事宜，看到了他们为居民调解纠纷，也看到他们为了街道的保洁而付出的劳动。而街道办事处则是沟通区政府和居委会的桥梁。他们认真的工作态度使我深切地感受到了“为人民服务”的宗旨。作为劳动者，他们敬业的精神值得我们学习。

这是一个有意义的寒假。贴近生活，接触社会，能使我更全面地发展。我希望以后，我还能够参加更多的社会实践活动。

从上个月的10号放假回家，我在亲戚家带小孩和去外婆家过了半个月，一直到25号才正式去公司上班。第一天上班，我被安排到受话器组，我们学生工主要是剪公司产品的一些次品和废品，以及帮忙打杂，每天的工资不一样的，多劳多得。第一天我清楚的记得我一天的工资才22.5，这一天，我剪次品剪了900个，1000个才30元，晚上到家发现自己的手上起了4个水泡，很疼，但是又不敢拿针把它刺破，因为刺破后会更加的疼痛。

晚上在床上睡觉的时候，我想过放弃，一方面我父母不忍心，

不说我从小娇生惯养的，但是我没有吃过这么大得苦；另一方面我自己发现，第一天上班就这样了，一个月下来，那我的手估计要残废了。第二天早上的时候，我爸问我还做不做，我说做，不去的话丢人，不就一个月么，咬咬牙就过去了，实在不行的话，我请假休息几天。

就这样，我每天早上6点起床，7点15坐车去上班，到公司8点不到，下午5点半下班，每天的工作就是剪次品和废品和打杂，手上的水泡是消了再起，起了再消，总共不下于10个，有的变黄了，变成了应该是传说的“老茧”。虽然会很痛苦，但是坚持下来就行了。昨天是我上班的最后一天，一个月完了，我把自己的手套脱下来，摸摸手套上的自己裹得胶布，一层层，左手大拇指和食指的指套最厚，有十几层。只记得每天下班时把手套脱下来，自己的手指有些白，那些有水泡的地方破了，会散发出一股难闻的味道，手上有时候会很脏，黑黑的，洗也洗不掉。

我最喜欢剪的次品就是16h□因为它的价钱最高，如果是要把上面的黑字拿无水乙醇涂掉的话，就是1000个34元，不涂掉的就是1000个30元。最讨厌的次品就是18d□28d□这种次品要四道手续，第一步要把外面的铁片去掉，第二步要拿大针(不是绣花针)把里面的塑料薄膜挑出来，第三步拿对应的“公章”，所谓的“公章”就是能刚好放进次品中的小铁管，中间是实心的，有一点凹凸，把次品最中间的磁钢撬动，最后一步就是拿吸铁石把磁钢吸出来，但是可恨的是这么复杂的次品价钱更其他的一样，也是1000个30元。所以每次我看见这样的次品我就避而远之，知道没有其他的次品了，我才去剪它，一天才弄不到1500个，不合算。

上班一个月，我发现了一些好玩好笑的事情。就说打杂吧，给厂长打杂是5.3一小时，给副厂长和组长打杂是4元一小时，所以每次打杂，我们都抢着帮厂长打杂，组长叫不理。因为公司是电子厂，所以男生的话就比较少了，除了一些电工，我们学生工男生还算多了，那些员工基本上是女的，年

龄20至45之间，多数是30以下的，我们看见了，不论谁都叫阿姨。我有一次就尴尬了，叫了一个比我还小的女的阿姨，那个叫我无地自容…….

最可气的是，公司的食堂中午虽然不供饭，但是供菜吃。那个菜很难吃，我就常说，它就是煮猪食，我以为是我嘴刁，可是发现很多人都自己带菜吃的，重点不是这个，是菜不卫生，我发现菜里有虫子，很恶心的。自从发现菜里有虫子，我就没在食堂吃过。

每天最开心的就是，下班前我们要把那些次品的壳子用袋子装起来，送到一个小棚子里面，那里面有几头猪，所以我们叫这个“喂猪”。没事情的时候我们就拿棍子敲敲猪，结果猪叫了，喂猪的老奶奶过来了，看见我们干的坏事情，就说我们，我们赶紧跑掉，以为没事情的。结果她说到厂长那里去了，这下坏了，她是厂长的母亲。自从那次犯事后我们看见她就叫她奶奶这，奶奶那的，谁让我们在屋檐下呢，不得不低头。

我还发现这个厂有点不像一个工厂，很大的一个地方就三栋大楼，一个是车间，一个是住宿楼，一个是食堂。剩下来的地方全部用来种东西，什么冬瓜、黄瓜、黄豆、大蒜、茄子、空心菜等等。后来我知道了，食堂每天做的菜大部分是自身的，不是买得，这就叫“自产自销”。

厂里的效益我个人估计不是很好，至少职工待遇不好，像我们暑假工必须满一个月，否则一分钱都没有，哪怕29天都不行，但是可以请假的。长期工必须签满三个月，在这三个月中，如果你不干了，是没有钱给你的，三个月后，如果你想走，你必须在上个月打辞职报告。但是想走还没有那么容易的，会计会找出各种理由让你留下的，最后看你决心已定才放你走，厂长的脸色就难看了，招工有人来很高兴，走人了就不开心了。上次就有一个人打辞职报告打了一下午搞定，其实说白了，辞职报告就是一张纸，签个字就可以了，但是

不给你，没办法。

厂里做的产品还是有一些毒性的，不是说产品有毒，只是在做的过程中，会有一些难闻的味道，我用过甲苯洗过东西，用甲苯洗后，发现自己的手指全部变白，还黏黏的，如果手上破，还会很疼的。用无水乙醇洗，手指变黑，很难一次性把手洗干净，好几天才干净的。

匆忙一个月过去了，我很开心，虽然我的工资不是很高，但是这是靠我自己的力量完成的，我坚持了，我做到了，我没有放弃。

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。实习是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实习自我的最好途径。亲身实习，而不是闭门造车。实现了从理论到实习再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。从这次实习中，我真的学到了很多很多。

“艰辛知人生，实习长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实习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。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大二学生，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

## 社会实践心得大学生寒假篇二

寒假响应院里要求，参加了大学寒假社会实践招生宣传。本以为要完成任务是很容易的事，所以事前只是稍稍地准备了一下，但确实起到了一定的宣传效果，我想这也离不开高中班主任的定力相助。这里对我的高中老师表示深深的感谢。这次宣传给了我不一样的感受，颇有收获。

来到熟悉的学校熟悉的教室，久违的亲切感又再次袭来。因为事前就联系了我高中的班主任老师，说明来意后老师表示可以帮忙，所以宣传工作可以顺利进行。因为是即将毕业的班级，所以春节刚过完没几天就开学了。看到“师弟、师妹们”在教室里的各种状态，立即就联想到了高中的自己，百感交集。

大学这几年也不是白练的，走上讲台的那一刻我还比较从容。为了和他们拉近距离，我的开场白是：大家好，首先请允许我叫大家一声师弟、师妹接着趁热打铁作了自我介绍，让他们知道我曾经也是由孟老师带出来的，现在石河子大学就读。为了调节气氛，我还讲述了一个我高中那会的趣事，引来一阵欢笑。就这样消除了我和这群待毕业生的陌生感，也是我缓解了我小小的紧张。

分析我当时高三的心态，所以进行了针对性的讲述。如同现身说法一样，我告诉他们高中生活是最美好、最充实的，虽然苦点、累点，却是你们一生中最难以忘记的一段记忆。其实高考也并没现在你说想的那么困难，不懈的努力会有回报的。我还询问了几个同学的院校志向，并给与了积极评价作为鼓励。接着分享了我在大学的生活：自由，有很多时间可以自己支配，去做自己喜欢的事；学同学都来自五湖四海，你可以交上很多朋友，了解不同地区的风情；有很多名师教授，是知识的海洋我还投其所好地描述了大学再没有繁重的学习，恋爱也不受限制。

同学们反应很强烈，我觉得这个时候该亮出我此行的目的了：东有大连，西有石河子。石河子市是联合国授予的“人居环境改善良好城市”，绿化率很高，环境很美，落在那里的石河子大学更是美不胜收。接着详细描述了石河子大学的硬件设施、师资条件、专业招生、优惠措施等。最后回答了几个同学很关心的问题，我觉得效果还行。最后表示对同学们的高考祝愿，掌声，结束。

通过这次的社会实践活动，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，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。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。在这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，我会更加积极的参加这样的活动。

假期的这次社会实践，虽然不辛苦却很需要技术含量。是前所未有的尝试，换来非比寻常的体验，实在不虚此行。以往的社会实践都是以团队为单位进行的，有时候个人在里边可以有个小小的“偷懒”，可这次俨然不行。很不幸没有找到和我组团的同学，我就要成为主角，我要独挑大梁。我觉得是个挑战，也是个检验。为了临场不乱，我首先对招生简章有了粗略的了解，接着就自己收集了一些关于学校更详尽的资料。我还试着一个人演练了几遍，想象着怎样应对突发状况，是不是需要求救老师。

宣传过程中我注意到了沟通与交流的重要性，没有我与老师的事先沟通宣传任务就不会顺利进行。我还懂得了交流方式的重要性：当我想表达一个明确的意思，话说出来却总是觉得表达的还不突出，有时候也会发现不知道有什么恰当的话语去表达，很纠结。一个场合用什么样的交流方式才最恰当，才能取得最好的预期效果，这是一门博大精深的艺术，在以后的日子里我会加强对这方面的注意，向“道行”高的人虚心学习。对我稚嫩的交流技术来说这是一种不可多得的锻炼，对心理素质的锻炼，对语言组织与表达的锻炼，让我在学校里书本上无法得到的只是得到检验与加深。

现在想来当初能吸引他们的招数还是我投其所好，抓住了主要矛盾。这都得益于我高中的路程，一些经验积累。说明了只有亲身经历过才会更加深刻，才会拥有话语权，更有说服力了。只是我总是觉得当时的方式太过单调，如果才有图片宣

传，让他们亲眼看到，那么一定会取得更好的效果。当然，后来我还想过当时应该也找老师“帮唱”，肯定会更有分量的。

感触和收获还远不止这些。

这也引起了我的感慨。当我看到同学们求知的眼神、对学业的企及，那一刻我仿佛回到了过去，看到了自己：三年前，同样的地方，同样的年纪，怀着一颗同样的煎熬着、努力着、悲伤着、快乐着。我还记得录取通知书拿到手时我是多么快乐，觉得一切的努力都是值得的。就是这么一路艰辛的走过来的，反思现在，我却在自己得之不易的大学里挥霍、迷茫，突然觉得十分惭愧。

青春年少早已挥霍殆尽，剩下的是责任与理想。三年前刚入校时心里默默的誓言已经记不起了，这是更好地适应了大学吗？我不再问自己。加油吧！为了给来人树立榜样，为了自己。

## 社会实践心得大学生寒假篇三

朋友的干系，本日寒假我有幸前去成都进行了一次特别故意的社会实践。此次实践本觉得只是体验糊口生涯，而异国想到的是在今后的时候里，我会在此次社会实践中成果一段高兴而又健忘的韶光，我不但从同事、带领身上学到很多东西，更紧张的是，我在这短短的时候里，领会到通往社会之路的五点。

你可以假装你的面貌，你的心，但毫不可以忽略朴拙的气力。我此次实践的地点是成都一家律师事件所，第一次到事件所，我的心情也是惴惴不安！之前听朋友说过：平常到公司实践进修的大学生，在单位要么被当作透明人，要么就干些杂活。是以，内心老是免不了有些胆战心惊的！

踏进办公室，只见几个陌生的面貌，我便自动上前微笑着和他们打号召、做毛遂自荐，从那天起，我便养成一个见到他们都要微笑着打号召的风俗，那是我打从心底最朴拙的问候。我觉得在我们身边凡是有一些渺小的东西简单被我们忽略，比如：轻轻的一声问候，在我们本身而言是最最大略的一种行动，但它却表达了对同事、对他人、对朋友的关怀，也让人感触到被珍视与关心。是以，在今后的日子，我不安变成“透明人”的事根本异国产生。我想应当是我的朴拙调换了同事的相信，他们把我当朋友，也承诺把工作分派给我。

本来，不但待人要“朴拙“，对事也要”朴拙“，事件所里一名同事写一份报告时，有些处所总觉得不满意，但又想不出要怎样样点窜才符合？因而我把本身的定见诚意诚意发起来，没想到她竟然怅然接纳了。在她面前目今我只是一个毫无谨慎的小字辈，但我觉得对待工作就应当做到故定见和发起，只要对工作有益够应当诚挚的说出来，大家一路探讨，本来，只要你是朴拙的，谁会在意你的资力小，又有谁会看轻你呢！

从那今后，我便凡是发起本身的定见和大家参议，朴拙让我走出了显于本身代价的第一步。

“你看看你写的甚么东西？你细致和当事人谈过了吗？细致涉猎过卷宗吗？”上司拿着我写的文件劈面便是一阵问话。我被问了个默不出声。“天啊！我又不是法律专业的怎样大略像你们一样弄的那么好嘛？并且你本来只是让我写个撮要的啊！”我内心嘟囔着。上司见我不再出声，也不好再说甚么，只见他拿起笔，不到20分钟，一篇辩论词就栩栩如生，洋洋洒洒一长篇，并且层次清楚，用词精确，显得执地有声，其后，我明白到，本来我的上司已经不可是一次的和当事人进行过深切细致的雷同，并且对卷宗的涉猎也是特别细致的，以后跟着事局的深切，我这才发觉，上司对案件的熟悉程度以及同当事人、证人的雷同交换是多么的细致，我不能不由衷的敬爱他，我和他兵戈当事人的时候根本是一样多的，为

甚么他对全部事变的明白程度比我深切很多，并且细致。备案本来很大略，便是雷同交换，经过议定大量的雷同交换，大量涉猎卷宗，凡是一有机遇就同相干人员雷同交换、分析事变。所以他能深切细致的明白，我也终究明白了，雷同是一种多么紧张的技巧和本领，不时都要奇妙应用，认识一个人，知道一件事，只必要大略的记取，但明白一个人，明白一件事，则要深切的交换雷同。雷同可使很多事变变得顺利，雷同可使干系更加和谐，而这些都是必要本身自动做的。

豪情与耐烦，就像火与冰。看似两种完全差别的东西，却能碰撞出最英俊的火花。事件所里一名律师常说从事其他行业投入的是100%的精神，那么从事律师职业就必须投入200%的精神。而我则见证了这类200%的精神和投入。律师的工作其实不是一种轻快的工作。一个律师接纳一个案件，最终要和当事人雷同，明白当事人的欲望。而后便是汇集证据，当证据汇集结束则会进入今后更加烦琐的程序中。为了结束这些上山下乡到处跑是常有的事，偶然乃至会遭到打单、威胁、暴力乃至碰到威胁到生命安定的行动。如果异国豪情，他们不大略心甘甘心的付出如此巨大的精神与结束这类对生命都有威胁的工作。而如果异国耐烦，也不大略不厌其烦的去和当事人雷同，去说服证人出庭：异国耐烦，是不大略成为一名合格的法律工作者。

固然，我今后不太大略成为一个法律工作者，但我敬爱他们，我暗里问过几位同事，他们坦言工作真的很累很辛苦！工作加班是家常便饭的事，乃至回家都会经常加班，但感触是高兴的，内心很满足，是以我明白，本来不管在哪个行业，豪情和耐烦都是不可缺的，豪情让我们对工作富裕热忱，富裕动力，承诺为互助的目标搏斗。耐烦让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。豪情与耐烦互补足进，才华碰撞出最英俊的火花，工作才华做到最好。

“当你可以选择的时候，必定服膺把自动权握在本身手中，”当本身的律师教授报告我这句话的时候，我还不是太

介意，但当经过议定今后的工作，我渐渐明白了着句话的紧张。

我想很多人和我一样，刚到一个处所实践进修时，都做过雷同复印打字的“杂活”大略同事们觉得你是新秀，小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为我们心中没底，不知道你能做甚么，做杂活是工作的必须却没法让我学到甚么，我决议变化本身，篡夺自动。固然有些东西不能选择但有些东西倒是可以选择的，分内的工作固然要当真结束，但用该的自动请缨，却能为我博得更多的机遇，只要勤问、好学、勤做，就会故意想不到的成果。

事件所里有一律师接纳了一路夫妇离异财产破裂的案子，我对次很感乐趣，因而一有空就围着他转，一名律师要结案陈词，我知道后，立即哀告他让我尝尝，寂然最终的文告只采取了我写的小量词，但这个进程给了我熬炼机遇。这件事变，其后主任知道了连他都很惊奇，因为在他碰到的其他练习生，根本上都不会自动去谋事变做，而我不但自动要去做，并且做的还不错，因为这件事，主任对我的记忆一下就不错了，是以兵戈的各种事变也渐渐多了起来，并且兵戈其他律师和他们交换的机遇也更多，而正因为如许，我在工作中也渐渐变的果敢，固然入手下手也回投鼠忌器，怕自动出击会招惹“不知天高地厚”的鄙视，但实情报告我应当对本身有决议信念，应当有勇气去实行，即使在实行中失败，也能让本身成长，异国熬炼机遇，谈何积聚和成长？而这一切，只能靠本身去篡夺，等待只能让你在安静中死亡。只有自动，才华为本身创设良机。

“做一名合格的律师，除了好的逻辑脑筋本领，还要养成讲究层次性的好风俗，做甚么事变都要有层次“这是主任给我的针砭针砭，这毫不是一句空论，处理一个工作，如果不讲究层次，必定会让你的工作惊慌失措效果低下。当事人来了，就要及时欢迎，并做好先期询问和记录，偶然他们感情激昂，还要进行安慰，去汇集证据，要分清紧张与次要的干系，写

告状辩论词更必要层次清楚，有理有据。对付各种文件，卷宗，一大堆资料，试想一下，如果异国层次，随便往柜里一放，若急需某个卷宗查看或急需利用的文件，你会怎样办？大略只是翻箱倒柜乱找一通，但如果之前就按必定次序，必定层次将各种资料料理，一切就简单多了。

本来，别的工作也一样，讲究层次能让你事半功倍，记得曾经一名在美国电视范畴很有成绩的人说过，事变在告急性和紧张性之分，如果按层次分清主次，再一一处理，那么你会觉得工作是那么轻快，养成讲究层次的好风俗，能让我们在工作中收获颇丰。

这一段时候的实践糊口生涯，凡多查看，凡多留恋，工作让我学会很多，明白很多，固然时候不长，可是她将会为我今后的人出产生自动效用，也将是我今后长期的回想！

## 社会实践心得大学生寒假篇四

寒假期间□xx学区团总支根据校团委的文件精神，积极地响应了学校的寒假社会实践工作，并结合自身专业组织各班团支部在寒假开展了一系列丰富多彩的团队活动，使广大团员青年利用寒假走出校园、深入社会，达到了开拓视野、增长才干、提高专业技能的目的。现就具体活动开展情况总结如下：

xx学区始终把社会实践作为学生实践能力培养和素质教育的重要部分来抓。按照校团委的要求□xx学区团总支认真研究，领会精神，精心策划，确定了本次实践活动的方案。并积极动员、组织广大学生投身到社会实践活动中去。

### (一) 喜迎新春辞旧岁，对对春联送祝福

伴随着喜庆的气息，我们迎来了猴年的春节。“喜迎新春辞旧岁，对对春联送祝福”1月29日，我们xx学区组织了一次主题为“喜迎新春送祝福”的寒假社会实践活动，各班团支书

在团学辅导老师，寿红霞老师的带领下，前往了东方社区进行本次的社会实践活动。蒙蒙细雨中我们一行人打着伞，步行至东方社区，寿红霞老师找到了东方社区的社区主任，向她说明了我们是来自职教中心的学生与我们前来活动的主题。社区主任听完后，对我们表示了欢迎，带我们前往社区进行活动。在社区主任的带领下，同学们给居民送上祝福的新春对联和一声声诚挚的祝福，让大家感受到了浓浓年味，也给居民们提前拜了个早年。在送春联的同时，我们也为社区“戒黄赌毒”、“预防感染h7n9禽流感”、“防骗防盗”等发放了宣传资料，进行宣传，展示了同学们良好的精神面貌。在这次与居民零距离的学区团活动中，我们与居民面对面，心对心交流，每一句简单的祝福中都包含着我们最真切的感情，同学们为居民朋友们提前送上节日的祝福，营造了喜庆、快乐、祥和的新春气氛，受到了居民朋友的赞赏，展示了我校学生良好的精神面貌，同时又增加了同学们与社会接触交流的机会，使他们在实践中感悟社会！

## (二) 社区实践防流感，志愿儿女暖人心

16西餐烹饪2班举行了以“访贫问苦，了解高龄老人们的生活”为主题的寒假社会实践活动。同学们先在附近的水果摊买了水果，然后又买了一些蛋糕、饼干，来到了目的地——绍兴市兰馨护理院。我们欢闹的进入这里，这里并不是一个环境清新的地方，他们的居住楼道比较昏暗地板瓷砖也比较脏随处可见的是垃圾和污水。我们拎着水果，糕点，来到他们平时活动的地方，负责人听到声音赶忙从办公室出来，看到我们之后欣慰的笑着说：“孩子们又来了，咦，怎么拿了这么多东西，快坐快坐，休息休息。”我们笑着摇摇头说：“不用了不用了，我们还是赶紧把东西分一下吧。”我们把这些东西平分给每个老人，老人们看到是我们，热情的让我们坐在他们床边(大都是一些走路不方便的高龄人群)和我们有说有笑。其中以90，100岁的老人为最，他们连行动都不太方便，长时间的躺在床上，看到我们还是半躺着和我们聊天。接下来我们想到的便是卫生问题，于是我们帮他们打

扫卫生，并承诺有空就过去陪他们。通过本次活动，同学们认为应该呼吁更多社会上的爱心人士，传承和发扬尊老美德。

### (三)社区共建创文明，重构水城尽份心

放寒假期间，14大专烹饪班的同学在班主任金波老师的带领下，来到西畈社区，帮助西畈社区的人员打扫楼道，清理垃圾。同学们拿着大扫帚从大门口开始扫了起来，人们都为我们开了路，同学们一看，干的更起劲了，把地上的果皮纸屑统统扫进了垃圾箱，尘土扫起了一大片，堆在了墙边。看着干干净净的社区，同学们虽然很累，但是心里都有说不出的欣慰和喜悦。通过这次实践活动，同学们真是受益匪浅，我们充分体验到一个社区工作者的辛苦，对他们有了肃然起敬的感觉。人们都说：劳动最光荣。当同学们在切身体验劳动时，才更进一步地融会了这句话的精髓。不怕脏，不怕苦，不怕累，坚持不懈的劳动精神是值得我们去借鉴与学习的。只要我们拥有了这种品质，生活中的任何困难都不会将我们给难倒，而且这些困难还成为了我们通向成功的垫脚石，不但如此，还获得了他人对我们的赞美与鼓励！

2月16日上午，绍兴市职教中心xx学区14烹饪1班班主任和团支书带领同学们来到东方社区进行寒假实践活动。到达东方社区后，社区主任带着同学们来到了一条小河边，小河边有着一些白色垃圾，同学们的任务就是将河边的垃圾都清理掉。同学们拿起手中的工具，和自己的同伴相互配合，一个捡垃圾，一个拿着垃圾桶，两人配合默契。河边种了许多的灌木，长着扎人的荆棘，让我们在拾垃圾的过程中时不时地被扎到。等到捡完了，每个人的手上都或多或少地被划出了一道道伤痕。不过“轻伤不下火线”，每个人都坚持这把灌木丛里的垃圾都捡得干干净净。十分钟过去了，半个小时过去了……每个人的袋子里都装得满满当当的，原本有着许多垃圾的小河又重新变得干净了。

16大专烹饪班的团支部来到了绍兴市五云社区，初次来到这

个社区发现社区里的居民主要是一些老人和外地农民工，所以对于一些环保问题比如垃圾分类和五水共治不怎么重视。对于这些问题团支部进行了讨论和商议。第二天团支部来到社区居委会见到了那里的主任。我们先讲明了来意和主要情况。主任表示很支持我们的社会实践活动，并且和我们一起到一些居民家中拜访，分发关于五水共治和垃圾分类的宣传单，最后团支部来到了河边见到了一些在河边洗衣服的居民。我们上前进行劝阻，我们向居民说明现在绍兴正在大力推广并实行五水共治的工作。环境问题需要大家来解决，最后在我们的劝阻下居民们都纷纷表示赞同并支持，都收起衣服回家去洗。在河边我们发现了许多垃圾，水中的塑料泡沫，水泥地上的包装纸等等，我们把这些垃圾捡走并且丢到属于它们的垃圾桶里，进行垃圾分类。

通过这次寒假实践活动，我们深刻地了解到现在水污染的严重性及整治的必要性。生活垃圾及工业污水已经造成了水资源的破坏，我们要意识到保护水资源的重要性。从此刻起，我们应当提高对水资源的认识，自觉养成节约用水的好习惯，为重构绍兴水城尽一份心。

## 社会实践心得大学生寒假篇五

历时一个月的实践已经结束，坎坷而温馨的医院生存之旅业已过了大半，感慨颇深。

暑假之始，怀着激动又憧憬的心情，我们驾车一大早就到了聊城第二人民医院，学校的老师站在医院门口代表全院在迎接我们，从他们亲切的问候和热切的举动中，我们摒弃了多日来的揣测及不安。由于行李很多，又拾掇了好长时间，劳累了一天的我们也感觉又饿又疲惫，但因为聊城二院给我们的第一印象是亲切的，让远离母校的我们心里有了安慰。我们也暗下决心，一定要在这好好的实践，与医院融为一体，不辜负老师们对我们的期望。

接下来的几天，是教科的杨老师按照我们的需要和上岗要求安排统一培训，由院各科室主亲自指导，让我们了解了一些医院生存基本常识，包括：一、医院概况简介。二、学生管理的有关规定。三、治安管理的一般常识。四、医德医风教育。五、有关仪器的使用知识的讲解。六、院内感染的讲座。其间由韩海林主任带领参观影像中心，参观磁共振、螺旋ct扫描形臂、1000毫安x光机、腹部彩超、心脏彩超、全身彩超、全自动生化分析仪等精良进口设备，聆听各科室老师对仪器操作与检测判断等的讲解。其中对磁共振肿瘤与放疗螺旋ct介入治疗核医学等科室印象深刻。

接下来的两周是分诊，到各个门诊科实践。内科拥有很多分支，更以呼吸、消化、内分泌系统为主，常见的病种有糖尿病、慢支、上消化道出血等。而二院以神内心内为特色科室，医师水平较高。初入此科，有点丈二和尚摸不着头脑的感觉，但在代教老师地指导下，了解了每天工作日程：基本诊断方式等。在每个科室我都学习到了很多不同的知识，很多事书本上没有的经验和技巧，代教老师都和蔼可亲，耐心、细心、专心的教给我各项操作的注意事项和应掌握的内容，在这半年中，使我从一个完全不懂医务社工的学生，直到变成一个可以独立面对病人与家属以及了解如何连结其他资源的「半个实务工作者」，心中确实有点成就感。

其间，我也去了急诊科，心血管内科，血液内分泌科，妇产科。印象较深的是在妇产实践时，有人要药流问怎么用药，老师当时很忙就说你去问那个同学，然后就对我说“同学，给她解释下。”我就以为根据说明书说就可以，然后就那么说了，就是第一天早晨米非司酮首次两片，晚上一片，第二天bid第三天，配伍米索前列醇tid其实用法不是这样的，按照我们课本上是：米非司酮bidx3d第四天然后配伍米索前列醇tid这样就保证90—95%的成功率了。后来是被老师纠正的，印象太深刻了。同时也得到一个教训：不能想当然回答问题。

感谢聊城的第二人民医院给我实践的机会，也感谢各位代教老师在工作忙碌之时，还要带领实践生，教导我们正确的方向；也很高兴与其他实践生，在紧凑的实践生活中不但互相学习，并且还成为无话不谈的好朋友。虽然实践时间安排紧密，难免觉得疲累，但这段时间却给了我无比大的收获，除实务工作上的学习外，人际关系的拓展、职场文化的百态、还有一些活动的参与都让我获益良多，这样充实的生活，我想会是我人生中一段难忘的时光。