

2023年大学生寒假社会实践心得(汇总10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

大学生寒假社会实践心得篇一

今年寒假，学院为了使我們更多了解机电产品、设备，提高对机电工程制造技术的认识，加深机电在工业各领域应用的感性认识，开阔视野，了解相关设备及技术资料，熟悉典型零件的加工工艺，特意安排了我们到几个拥有较多类型的机电一体化设备，生产技术较先进的工厂进行生产操作实习。

为期23天的生产实习，我们先后去过了苏州通用机床厂，苏州机密机床加工工厂，上海阀门加工工厂，上海大众汽车厂以及苏州发动机厂等大型工厂，了解这些工厂的生产情况，与本专业有关的各种知识，各厂工人的工作情况等等。第一次亲身感受了所学知识与实际的应用，传感器在空调设备的应用了，电子技术在机械制造工业的应用了，精密机械制造在机器制造的应用了，等等理论与实际的相结合，让我们大开眼界，也是对以前所学知识的一个初审。通过这次生产实习，进一步巩固和深化所学的理论知识，弥补以前单一理论教学的不足，为后续专业课学习和毕业设计打好基础。

7月3日，我们来到实习的第一站，隶属杭州机床集团的苏州通用机床厂。该厂主要以生产m—级磨床7130h□7132h□是目前国内比较大型的机床制造厂之一。在实习中我们首先听取了一系列关于实习过程中的安全事项和需注意的项目，在机械工程类实习中，安全问题始终是摆在第一位的。然后通过

该厂总设计师的总体介绍。粗略了解了该厂的产品类型和工厂概况。也使我们明白了在该厂的实习目的和实习重点。

在接下来的一段时间，我们分三组陆续在通机车间，专机车间和加工车间进行生产实习。在通机车间，该车间负责人带我们参观了他们的生产装配流水线，并为我们详细讲解了平面磨床个主要零部件的加工装配工艺和整机的动力驱动问题以及内部液压系统的一系列构造。我最感兴趣的应该是该平面磨床的液压系统，共分为供油机构，执行机构，辅助机构和控制机构。从不同的角度出发，可以把液压系统分成不同的形式。按油液的循环方式，液压系统可分为开式系统和闭式系统。开式系统是指液压泵从油箱吸油，油经各种控制阀后，驱动液压执行元件，回油再经过换向阀回油箱。这种系统结构较为简单，可以发挥油箱的散热、沉淀杂质作用，但因油液常与空气接触，使空气易于渗入系统，导致机构运动不平稳等后果。开式系统油箱大，油泵自吸性能好。

闭式系统中，液压泵的进油管直接与执行元件的回油管相连，工作液体在系统的管路中进行封闭循环。其结构紧凑，与空气接触机会少，空气不易渗入系统，故传动较平稳，但闭式系统较开式系统复杂，因无油箱，油液的散热和过滤条件较差。为补偿系统中的泄漏，通常需要一个较小流量的补油泵和油箱。由于闭式系统在技术要求和成本上比较高，考虑到经济性的问题，所以该平面磨床采取开式系统，外加一个吸震器来平衡系统。现代工程机械几乎都采用了液压系统，并且与电子系统、计算机控制技术结合，成为现代工程机械的重要组成部分，怎样设计好液压系统，是提高我国机械制造业水平的一项关键技术。在专机车间，对专用磨床的三组导轨，两个拖板等特殊结构和送料机构及其加工范围有了进一步的加深学习，比向老师傅讨教了动力驱动的原理问题，获益匪浅。在加工车间，对龙门刨床，牛头刨床等有了更多的确切的感性认知，听老师傅们把机床的五大部件：床身，立柱，磨头，拖板，工作台细细道来，如庖丁解牛般地，它们的加工工艺，加工特点在不知不觉间嵌们我们的脑袋。

在通机工厂的实习，了解了目前制造业的基本情况，只是由于机械行业特有的技术操作熟练性和其具有的较大风险性，很遗憾地，不能多做一些具体实践的操作，但是观察了一台机床的各个零件的生产加工过程及其装配过程，使许多自己从书本上学的知识鲜活了起来，明白了本专业在一些技术制造上的具体应用。

7月8日我们到了同属杭州机床集团的杭州精密机床厂，顾名思义，杭州精密机床厂是生产一些加工精度较高，技术要求高的机床设备的大型工厂，主要加工的是机床内部的一些精度等级较高的小部件或者一些高精度的机床，如m级，mm级平面磨床。由于加工要求较高，所以机器也比较精密，所以有些也要在恒温这个环境下伺候它们呢。这样才能保证机床的工作性能，进而保证加工零件的加工精度要求。

在听了工人师傅的讲解后，明白了一般零件的加工过程如下：

精机公司有三个用于加工磨头体的加工中心和几台数控机床，数控机床的体积小，价格相对比较便宜，加工比较方便，加工中心有一个刀床和多个工作台同时对多个工作面进行加工，不仅避免了由于基准不重合产生的误差，提高了加工精度，而且也大大提高了加工效率，但是加工中心体积大，价格昂贵，而且对环境要求较高，这就提高了产品的成本，一般选择加工经济性较高的零件或者精度要求高的关键零件。

在精机公司的实习中，极大地丰富了自己关于零件加工工艺的知识，拓展了自己的知识面。在这次实习中，感触最深的是了解了数控机床在机械制造业中的重要性，它是电子信息技术和传统机械加工技术结合的产物，它集现代精密机械、计算机、通信、液压气动、光电等多学科技术为一体，具有高效率、高精度、高自动化和高柔性等特点，是尖端工业所不可缺少的生产设备。目前我国绝大部分数控机床都是出自国外先进制造商，无论在数量上，精度，性能指标上，中国制造业都远远落后于发达国家，需要我们奋起直追。

接下来的日子我们乘车去了上海，因为时间比较紧迫，所以这次上海之行应该以参观为主，在上海阀门厂的时间比较短，也很难获得比较理想的实习效果，在上海大众汽车有限公司的参观，多少令我们了解了机械制造业的发展方向，我想，这也是本次上海之行最大的收获。

我们此次实习的最后一站是杭州发动机厂，该厂建于1958年，是由杭州动力厂和汽车修配厂等合并而成，该厂参与生产了浙江省第一辆重型柴油机，第一辆拖拉机，第一辆大客车以及第一部无轨电车，曾在92年被列为国家重点大型企业，浙江省机械100强的美誉，现在该厂拥有员工1800人，具有20xx多台专业机器，该厂的x6130柴油机□wd615柴油机□stair型柴油机都在浙江省内市场上占有主流地位，年产值达10多亿元，是浙江省内重点发动机生产基地。

在此次实习中，在杭州发动机厂的时间最长，历时12天，分别介绍了x6130柴油缸体的加工工艺（分为面加工和孔加工），凸轮轴孔的加工，数控设备的加工特点，分类及具体运用，曲轴的加工工序以及发动机的具体工作原理。在最后一天，我们还参观了其铸造部，参观了其铸造生产过程。在该厂的实习中，深刻明白了数控机床的生产中发挥的切实作用，以及目前社会对数控机床及数控人才的急需，而在一些重要数控产品，如量大面广的数控车床、铣床、高速高精高性能数控机床等的需求上，决不能过于依赖进口。

历时将近一个月的实习结束，该次实习，真正到达机械制造业的第一前线，了解了我国目前制造业的发展状况也粗步了解了机械制造业的发展趋势。在新的世纪里，科学技术必将以更快的速度发展，更快更紧密得融合到各个领域，而这一切都将大大拓宽机械制造业的发展方向。

它的发展趋势可以归结为四个化：柔性化、灵捷化、智能化、信息化。即使工艺装备与工艺路线能适用于生产各种产品的需要，能适用于迅速更换工艺、更换产品的需要，使其与环

境协调的柔性，使生产推向市场的时间最短且使得企业生产制造灵活多变的灵捷化，还有使制造过程物耗，人耗大大降低，高自动化生产，追求人的智能于机器只能高度结合的智能化以及主要使信息借助于物质和能量的力量生产出价值的信息化。

当然机械制造业的四个发展趋势不是单独的，它们是有机的结合在一起的，是相互依赖，相互促进的。同时由于科学技术的不断进步，也将会使它出现新的发展方向。前面我们看到的是机械制造行业其自身线上的发展。然而，作为社会发展的一个部分，它也将和其它的行业更广泛的结合。

21世纪机械制造业的重要性表现在它的全球化、网络化、虚拟化、智能化以及环保协调的绿色制造等。它将使人类不仅要摆脱繁重的体力劳动，而且要从繁琐的计算、分析等脑力劳动中解放出来，以便有更多的精力从事高层次的创造性劳动，智能化促进柔性化，它使生产系统具有更完善的判断与适应能力。当然这一切还需要我们大家进一步的努力。

大学生寒假社会实践心得【精】

大学生寒假社会实践心得【热】

大学生寒假社会实践心得【荐】

【推荐】大学生寒假社会实践心得

大学生寒假社会实践心得【推荐】

大学生寒假假期社会实践心得

【热】大学生寒假社会实践心得

【精】大学生寒假社会实践心得

【荐】大学生寒假社会实践心得

大学生寒假社会实践心得篇二

为期近半个月的社会实践结束了，在这段不算太短的时间里，我们经历了许多，付出了许多，同样也收获了许多，虽然过程艰难，我们也付出了很多心血，但是这确实是一次不错的历练，我们能从中学习到很多知识，掌握许多能力，只要认真对待，这次活动的过程还是挺享受的。

我们定了“微心愿”作为我们的活动主题，这次活动的主要内容主要是了解社会上一些需要帮助的人有哪些困难，尽自己所能并号召社会上有能力的人们帮助他们解决困难。虽然我们都热情高涨，但第一次做这种活动，还是有些棘手，不过在队长的带领下，在团队成员们的分工合作以及互帮互助下，我们顺利的完成了这次活动，并且收获颇多。

在前期的准备工作做好后，我们开始分工合作采访路边的清洁工，工作总结环卫工，擦鞋工等等，了解他们工作上的困难以及心中的一些美好的微心愿。然后我们听从了学长们的建议，找xx市相关部门反映情况并寻求帮助，毕竟一个团队的能力是有限的，这让我领会到“众人拾材火焰高”的道理。

我们还去了xx乡小学，与那里的贫困学生进行交流，收集他们的微心愿卡片，并帮助实现他们的愿望。这个过程也是十分艰难的。我们首先去了xx市市团委，再找到xx区县团委，最后来到xx乡村委会，一步步的实施我们的工作，最后还联合xx市微力量组织帮助他们达成心愿，一路走来可谓是曲折坎坷，最后在我们的团队合作下顺利完成。在这过程中，我明白了许多道理，要想把一件事做好，首先要有足够的自信和明确的实施计划，然后要有一种积极面对的态度，坚持不懈的走下去，这样才能办好事情，才能有所收获。

其实我们的活动也算是社会公益吧，当听到社会上有些人说

我们自己都没一份固定的工作，上学用的父母的钱，有什么能力和资格来做公益时，我们都认为，只要坚持下去，做自己能力所及的事情，就能感动社会上更多的人来做社会公益，就能真正帮助到社会上那些需要帮助的人。我们在烈日下忙碌，在困难中前行，我们怀着一腔热血，一颗坚持不懈的心，一种积极向上的态度，一定会在这次社会公益活动中有所收获，增长我们的自身修养和社会知识。

最后我想说，参与这次活动，我很开心，很有收获，这将是今后我在社会上生活的一笔重大财富。

【热门】 大学生寒假社会实践心得

【荐】 大学生寒假社会实践心得

大学生寒假社会实践心得 **【精】**

大学生寒假社会实践心得 **【热】**

大学生寒假社会实践心得 **【荐】**

【推荐】 大学生寒假社会实践心得

大学生寒假社会实践心得 **【推荐】**

大学生寒假假期社会实践心得

【热】 大学生寒假社会实践心得

【精】 大学生寒假社会实践心得

大学生寒假社会实践心得篇三

实践单位:x有限公司实践时间:x-x-x至x-x-x实践内容:西餐厅

服务与西方礼仪培训实践目的:通过实习了解西餐厅的基本操作过程,掌握服务技巧提高服务水平,锻炼自己的社会实践能力。随着生活方式的更新和社会交往的活跃,我国吃西餐的人越来越多。在组织的涉外活动中,为适合国外客人的饮食习惯,有时要用西餐来招待客人。西餐厅一般比较宽敞,环境幽雅,吃西餐又便于交谈,因此,在公共关系宴请中,是一种比较受欢迎又方便可取的招待形式。西餐源远流长,又十分注重礼仪,讲究规矩,所以,了解一些西餐方面的知识是十分重要的。今年暑假,我在x有限公司实践了一个月时间,获得了经验,更增长了见识,使我对西餐有了更深的了解。

在x有限公司一个多月的实习已划上了圆满的句号.在这里,第一次接触社会的实践生活,体验到生活的艰辛和不易,总体来说还是有不少的收获和所得。从一个对西餐行业无知的少年变成一个既具有西餐知识,又懂得西方礼仪和社会交往的青年。

实习的收获是不能用语言一一所能描述的,总的来说有酸有甜、有苦有乐,苦的是让人记住那些几十种西餐食品的特点与制作方法,还得分清它们的消费对象。还有那些中国人不太懂得的西方礼仪培训工作;快乐的是和同事领导的和睦相处以及老板的风趣幽默;快乐的是顾客对自己付出服务的肯定与赞赏;乐的是自己既充实又有滋有味的实习生活过程.其实实习的日子不是很长,当初的我们不知道牛排还要吃七八成熟?不知道生菜沙拉和水果沙拉是什么东西,以及自己不怎么熟练的在西餐厅铺台布.摆刀叉,给客人介绍菜单的种种场景就像昨天才发生一样,是那么的叫人印象深刻.

在这里,自己对西餐方面有了比较深刻的认识,品味西餐文化,建议大家到正宗

和归纳认为吃西餐最讲究6个“m”[]第一个是“menu”(菜单),第二个是“music”(音乐),第三个是“mood”(气氛),第四个是“meeting”(会面),第五个是“manner”(礼俗),第六个

是“meal”(食品), 这些都是西餐行业内必须具有而且重视的地方, 好的西餐老板会特别重视这几个方面的投资与开发研究。西餐礼仪也是特别重要的方面, 好的西餐厅店, 会对所有的员工进行西方礼仪的培训, 会对服务人员进行定期的考核和认定。

在x实习最刻骨铭心的是x员工竭尽全力为客人提供“温馨细微, 物有

所值”的服务. 还有就是典雅淳美的美国西部音乐, 韵味悠长的咖啡, 以及闻名遐迩的菲力牛排。都说服务是餐厅的形象之本, 是西餐厅的竞争之道, 那么x的服务魅力有表现在哪呢?那是一张诚挚动心的笑脸, 一声声悦耳动听的话语, 一次次全身心投入的服务而凝结出一个个回味无穷的优质服务。

在那里实习的一个多月期间学到的东西可不少, 感触也颇多, 若要为客人提供优质的服务, 就是要充分读懂客人的心, 充分理解客人的需求, 甚至是超越客人的期望, 在日常工作岗位上为客人提供富有人性化的和艺术化的服务, 高层次的满足客人的需求, 让客人愉悦地有频频光顾的欲望. 有人说服务是个即时的工作, 过去了就不会再来, 所以要在当下满足客人的多方面要求, 把服务的质量提高。在西餐厅实习的这一个月, 在工作岗位上勤勤恳恳付出的不光有汗水, 还有智慧和技巧, 更多的是自我超越。

因此, 自己变的成熟了, 少了一份脆弱, 多了份坚强, 忘了如何去依靠, 想的是如何去学习让自己独立自强。没有了父亲和母亲的. 关怀, 没有了老师和同学的指点, 自己的一切事物都得要自己亲自去解决, 增强了自己的自信心, 从这次实习中我深深的体会到没有自己办不成的事, 只有自己不去做, 认认真真的学习, 勤勤恳恳的做事, 这就是生活, 是真正的生活!

通过实训、实习, 我对西餐的专业知识有了很大的提高了,

尤其是服务意识、语言交流与表达能力、外语能力、处理宾客关系能力、团队协作能力等方面具有明显的提高，特别是自己的外语口语交际水平有了一个很大的提高，以前在学校里面没有条件锻炼自己的口语，在这里，来吃西餐的也会有很多的外国朋友，锻炼了自己的口语说得能力，为自己以后走上社会做了个好的开始。社会上由课本上学不到的东西，那就是社会经验，为人处世的经验，想想自己明年就要真正的走向社会，参加工作，也许自己的这次实习就是自己新的开始，也就意味着自己的成熟，我会在以后的工作和学习中，不怕困难，勇于克服，在实践中锻炼自己的能力，努力提高自己，实现自己的理想。结束语：通过这次社会的实践，我学会了自立，懂得了团队在工作中的作用，为以后的工作和学习提供了宝贵的经验和教训，我会依次为起点，以后更加勤奋学习，锻炼自己的各方面的能力，努力提高自己的综合实力！

大学生寒假社会实践心得篇四

在大学自己是学工程管理专业的，所以在这次实践中得到的管理经验对自己专业学习有很大的作用。通过这次当老师的经历，我认为作为一个管理者，方法尤为重要。对学生的管理，你既不能像在学校那么严厉，又不能太过懒散。所以把握好一个度，显得尤为重要。但需要明确的'是一定要有明确的管理方案和要求，否则将难以控制其局面。所以，管理有方法，合作更和谐。

作为当代青年和大学生，当然还是90后，如何成长如何成才？我认为第一步一定要学会自立。寄生虫一样的生活环境很难培养出真正优秀的人才。而一味靠父母也不是我们的风格。离开父母的羽翼，自己敢于面对生活的风雨和挑战，这才是你真正步入社会所需要学会的第一步。一个人只有真正的自立，能吃的了苦，方能成就自己。一个人如果连自己都照顾不好，何谈抱负和理想呢？自立、自信、自强是我们青年人的宝贵财富。所以即使家庭再优越，父母再有钱，如果你自

身不够优秀，你也不是一个成功的人，不是一个会受人敬仰的人。

参加社会实践是我们走入社会前的历练，在这十几天的经历我最深切的感受就是：不论什么事只有亲身的体验过，才会有真实的感受，才能对这件事有比较实在的，深刻的认识；还有一点就是，世上无易事，均须用心去做。这些收获和体会将影响我以后的学习生活，以及将来踏入社会的工作生活。我相信这次经历将会是我人生的一笔宝贵财富。

大学生寒假社会实践心得篇五

俗话说：“实践出真知。”其意思就是只有通过实践才能明白事物包含的真理，也只有通过亲身实践才能探究出解决问题的办法。因此，我认为在大学生中开展社会实践活动是非常必要的，社会实践活动既有助于大学生熟悉社会规则，为将来步入社会做准备，又有助于大学生实现自身价值，提高个人能力与自信心。所以，出于学校社会实践活动的安排和提升自身能力的需要，本人在xx寒假进行了为期两周的社会实践活动。

在整个社会实践活动中，首先遇到的难题就是寻找实践地点的问题。基于在社会实践中提升专业能力的最初想法，我希望能进入外贸公司进行社会实践，于是在寒假开始之时，我给自己定下一个目标：在一个星期内找到进行社会实践的地点。然后我在网上寻找出在花都范围内的外贸公司，但是让我失望的是大部分外贸公司都距离我家有大约一个小时的车程，于是我不得不放弃那些距离太远的公司，选择了另外3间距离比较近、规模比较小的外贸公司进行面试。xx年1月20日是我进行面试的第一天，在面试第一份实践的的巨大压力下，前晚我失眠了，但是第二天早上我还是鼓足了勇气走进一间外贸公司进行了面试，当时为了缓解紧张的神经，我还自我安慰说，这几间公司规模比较小，面试成功的机会会比较大。但是现实去不如我所料，当我自我介绍完之后，面试人员问

了我一个问题：“你英语拿了多少级的证书呢？”当时我愣了一下，脸开始红了起来，心想：“我是大二的学生，专业四级是在大二才能考的，现在我的英语相当于零级。”而且我想尽力去争取实践的机会，于是我说：“虽然我的专业能力有限，但是我会尽我的能力去学习的。”但是，在面试人员心里，证书才是王道，所以那次面试我失败了，在专业证书面前，我显得非常无力，但是我不想放弃，于是我就走进第二间外贸公司，面试人员问我：“你有没有工作经验？很多大二、大三的学生都已经比较丰富的工作经验，如果你是我的话，你会选择谁留下来呢。”听了这番话，我知道我失败了，显然，我没有工作经验，这份工作将会是我的第一份工作。第一天面试的晚上，我很沮丧，我反思：作为一名大一的学生，我既没有英语专业证书，也没有工作经验，怎么和另外有足够专业能力和工作经验的人相比呢？当时对自己真的没有半点信心，但是又想回来：每个人都有比拒绝的经验，每个人都是从不不懂发展到懂的。

于是，我不允许自己放弃。第二天，我走进了最后一间外贸公司，面试人员既没有问我专业证书方面的问题，也没有问我有没有工作经验，当时我以为自己一定能够进入这间外贸公司进行社会实践了，最后面试人员说：“你回去等消息吧。”但是我还以为过一两天我就会有好消息了，但是让我失望的是，我并没有收到任何消息。面对着最初希望的破灭，我觉得非常失望，但是我绝对不会放弃社会实践活动这个良好的提升自我的机会，于是我决定改变自己的方向，既然不能进入与专业挂钩的外贸公司进行实践，那我只能去其他公司进行实践了，或许在不同的公司，与不同的人接触，学到的是另外的一些珍贵的经验，于是，我走进了我这次社会实践的地点面试销售人员。刚面试的时候，老板的话给了我当头一棒：“我们需要的是已婚已生育、有哺育经验的妇女，至于学生，恐怕不大适合吧。”但是当时我非常渴望拥有自己的第一份工作，于是我尽力争取：“我虽然是一个学生，但是很多事情我都可以学习，而且我学习能力挺强的。”老板是一个和蔼的中年妇女，大概是被我的诚意所打动，于是答

应了我：“明天开始上班，上班时间为早上9点到晚上8点，每天报酬80元。”

【热门】 大学生寒假社会实践心得

大学生寒假社会实践心得 **【精】**

大学生寒假社会实践心得 **【热】**

大学生寒假社会实践心得 **【荐】**

【推荐】 大学生寒假社会实践心得

大学生寒假社会实践心得 **【推荐】**

大学生寒假假期社会实践心得

【热】 大学生寒假社会实践心得

【精】 大学生寒假社会实践心得

【荐】 大学生寒假社会实践心得

大学生寒假社会实践心得篇六

大三寒假了，就要临近毕业了，距离大四毕业只有一年多的时间里，而我的专业知识依旧有许多的不足，不能算是一个优秀的学生，所以为了能够有更多的学习到更多的专业认识和工作经验，为我以后实习和正式工作提供一定的帮助，所以我进入了一家电子厂参加社会实践兼职。下面谈一谈我这段时间的心得体会。

在大学，我到的专业是电子自动化专业，基本都是跟电子机器打交道，所以我为了能够有更多的相关经验，就进入到了

我去年做暑假工的电子厂做机械维修员。电子厂的工作基本都是二十小时上班的，所以都是分白班黑班两个班次，我的运气挺糟糕的，被分在一个刚刚转到黑班的一个组。刚刚过去的时候，我毕竟是新手，所以检修组长安排跟一个维修的老师傅，给他打下手。我们在的车间主要是做电动马达的生产，所以流水线上的员工就是利用自动焊锡机器给马达焊接好。因此我们维修人员的工作，就是在这些焊接机器出现故障的时候，给它们进行检修。当然，一个生产车间并不都是焊锡机器，还有质检机器、生产机器和清洗机器等等，这都是我们维修人员需要做的。

从刚开始的时候，我给师傅打下手，师傅检修机器，我就给这些机器进行清洗涂油，做好维护。不过虽然是这样简单的工作，但我丝毫没有放松自己，我时刻谨记着自己来这里的目的，赚生活费只是次要目的，赚取电子维修工作经验，巩固电子理论知识才是我参加这次寒假社会实践的主要目的！所以再打下手的时候，我在完成自己工作之后，会去跟着师傅，看着师傅检修，师傅也挺好，没有我是来参加实践的就对我藏私，而是倾囊相授，交给我维修的一些知识。

所以这短短的时间里面，我对工厂的这些机器有了一定的认识，进一步知道了万能表等等工具的使用。除此之外，我还加深了自己的职业安全意识，知道我们在检修的时候，一定要做好安全工作，保证在断电的情况下才能检修，一定要戴好手套等等，千万不能有马虎的心思，否则造成生命安全就后悔莫及了。再就是检修机器的时候一定要细致千万不能有差不多、应该等思维，否则极容易在后面机器工作的时候，再一次出现故障，这回给工人，也会给我们的检修工作带来麻烦，所以机器检修是做到尽善尽美，还要做好机器检修记录，这样就能够方便后续检修故障排除。

虽然这次实践工作只有一个多月，学习到的`知识有限，但是我觉得给我安全意识上的变化，就是的收获！受益匪浅的那种！

大学生寒假社会实践心得篇七

在这个特殊的春节假期里，我很荣幸通过“青鸟方案”这一平台被团区委选中并安排到下河乡人民政府进行实习实践。作为中国海洋大学的一名在读硕士研究生，我很珍惜这难得的锻炼时机，并深知“纸上得来终觉浅”，唯有付诸于身体力行的实践才能收获芬芳硕果，探得知识真谛。

工作一周以来，我略熟业务，于循序渐进中体会到基层党政工作的纷繁复杂与劳心费力，也感受到了基层工作人员满腔热血，勤政为民的'工作情怀。在乡政府办公室的这几天，我了解了制度，熟悉了业务，览学了流程，同时也心生了要为基层工作倾付一番心血的情愫。

在接下来的工作时间里，我会勤学善问，多思多想，尽心竭力，专于业务，履职尽责，用热心效劳于群众，以虚心相处于同事，携诚心相待于领导，伴初心躬耕于实践，与大家戮力齐心，积蓄智慧力量，赓续优良作风，不辜负这来之不易的实践时机！

大学生寒假社会实践心得篇八

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！

大学生寒假社会实践心得篇九

寒假生活就要结束了，回首我这个寒假的生活体验感觉只有一个字“累”。以前并不知道真正的生活真正的工作到底是什么样的，这次的生活实践让我真正体会到了工作的辛劳，挣钱的不轻易。通过这次的工作经历让我能更好的调整好自己的心态，以便更加认真努力学习今后的课程。为以后真正独自接触社会奠定坚实的基础。“吃得苦中苦，方为人上人”。

在这段时间的工作中我最大的收获就是做什么事情都要有耐心以及韧性，社会不比家里不管做什么都有人给你庇护，社会生活中有着很大的学问，说话做事都有不少值得我们学习的地方。

由于我家里的店子很忙又缺人手，所以这个寒假就没有往外边找工作就在自己家的店子里帮忙，顺便筹集我那昂贵的学费。家里做的是配件销售的行业，和我的专业是很不搭调的，但终回是工作也是可以从中学到些东西的，在正式开始工作

的时候我就在店子里随着工作了两天，原本以为这行业很简单嘛，就是问下进门的顾客需要什么东西。然后找东西，交易，开发票。但真的做起来还是需要很多的技巧的，自己慢慢的也学着和顾客沟通，进行销售。

刚开始天天的工作除了有顾客来了要招呼一下外就是整理一些堆积的或刚进的新货，女生都爱干净，而我现在所做的工作都是些油滋滋的汽车配件。刚开始是有些不愿意拿那些东西了。但我妈妈也就是我的“老板”根本不把我当女孩子似的一会儿让我取这东西一会儿取那东西的，弄的我双手都脏兮兮的。

最让我尴尬的是我根本就不熟悉汽车上的这些零件之类的东西，总是拿错了，还自作聪明的`把盒子上的字误解了。，把东西都乱放都搞混了，当然我这么做的直接后果就是被我的“老板”一顿指责，心里委屈也没办法，究竟自己弄错了，闹了不少笑话出来，让人家顾客以为我们店子的员工都这么不熟悉货物还卖东西，对我们的产品也有了些许的怀疑，这估计就是在公司里，员工的言行会影响到公司的形象一样的道理吧。

短短的的工作时间里，我发现了我自身存在的不少题目，很简单的我作为一个美术系的大学生，自己的字写的也实在太对不起观众了，平时没留意，在给顾客开发票的时候我充分意识到了这点，当我把开好的发票递到人家手上时，对方看到字的那种表情让我真的感觉很惭愧。当时就心里暗暗下定决心以后一定要把字先练习好。免得以后找工作上在这个上面摔跤。

社会是复杂的，社会中的人也是千奇百怪的，有些人就是真的很不好相处，也就是我们俗话说的“赖皮”。面对这样的顾客我刚开始不知道怎么应付，于是关系弄的很僵，场面很尴尬。直到“老板”的及时出现才解了围，当然我少不了挨一顿批评，同时也告诉我一些与人沟通的技巧，以及随时应对题

目的方法。

顾客就是上帝，我们对顾客的态度直接影响顾客对我们产品的信任度，就和在公司里面的道理是一样的，员工的工作态度会直接影响公司的形象。所以有时学会忍耐也是必不可少的。在这里我学会了随即应变的能力，以后我们的社会也将是一个深不可测的战场，没有一个好的心理素质，被人挤兑就彷徨不知所挫的人，将会被这个社会所打击。

回家工作的这段时间让我体会颇深的还有就是陪妈妈往分店对货收帐的经历，它对我的耐力考验是必不可少的一个例子。那会我们是早上七点往晚上八点才要回家，一天几乎都是坐着在对账本，在我的理解中，对账无疑就是把账簿上的物品对一下看有没差错有没遗漏的，然后把货款全结算一下，收钱走人就可以了的，没想到要这么麻烦的，要些对着账本把货物都先点一遍，再开始慢慢的一本一本的对帐。

这个过程远没我想象的那么简单轻松，比单纯的在店子里待着要麻烦很多，付出的精力也要多很多，原本我以为半天就能对完的帐，三天了才弄完。而且天天都是那个点往返跑，当时的感觉就像老年人常得的一种病可以形容腰酸背痛的，等忙完了休息了好久才恢复。

大学生寒假社会实践心得篇十

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。