

最新中学生寒假社会实践活动内容 中学生寒假社会实践心得(优秀5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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

中学生寒假社会实践活动内容篇一

冬天很冷，很不想出门，而在外面工作的人，可想而知更是辛苦了，这次的寒假我也是体会了一下在外面工作是怎么样的，知道真的特别辛苦，也是明白那些在冬天室外的工作是如何的艰辛，让我是更加感谢他们对社会的一个付出，让我们能是过上更好的一个生活，这次的寒假，我也跟随我们这儿的志愿者团队去到街道上来帮助环卫工人去清洁卫生，在这次的卫生实践中，我也是感触很深，有一些心得体会。

打算做这次卫生实践，选择这种方式也是希望自己能去多帮助一下他人，作为高中的学生，我们也是已经长大了，是有了自己独立的思想，并且也是能去做一些力所能及的工作，了解社会，去接触社会，看看社会是怎么样的，毕竟以后无论我们是进入高校深造或者去到社会打工，我们都是可以有更多的一些小小的经验，并且在接触社会的过程中，我也是知道我们所学的知识，其实只要灵活的运用，是可以在社会中去用到的。

在清洁卫生的工作之中，我也是知道他们很辛苦，即使是冬天，环卫工人们也是要早起，开始清扫街道，天还未亮，他们就已经在工作的，是为了让我们天亮出行的人有一个干净的街道，白天的时候，还需要巡查自己负责的街区，看到不干净的或者有垃圾也是需要去处理，可以说一天忙碌下来特

别的累，而我也是在跟志愿者一起做事情的时候，知道我们城市的干净整洁并不是那么容易的，是靠我们的环卫工人一点一点的去清扫，去整理，去把城市变得干净而整洁的。

每一份工作都不容易做，在和环卫工人聊天的过程中，我们也是知道他们曾经也是做过其他的工作的，无论是环卫的工作，或者其他的工作，想要在工作里头去做好，都是需要付出很多的精力，如同我们的学习，如果想要成绩变好，那么也是需要我们多努力的做题目，听老师的讲课，课后的时候，要去做好复习，该记忆的东西都是需要认真的去记住的。而我也是通过这次的社会实践，知道，我个人在平时的学习中其实还有提升的空间，还需要我花更多的精力放在上面的，这样我的成绩才能得到提高。其实和工作一样，只有自己认真的去做，还细心的去做，那么和随意敷衍做的是会完全不同的效果。这次的清洁卫生实践让我感触很深，我也是希望在今后的假期里多去参加社会实践，多了解社会。

寒假社会实践活动带给我们的是欣喜，是得到成果的喜悦。在实践活动中我们感受到自己的微薄，体会到整个社会强大的凝聚力。

一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长，在实践中学习，充实了自我，增强了口头表述能力，与人交流，真正地走出课堂。去义务地帮助别人，让别人享受自己的成果，使自己陶醉在喜悦之中，有时会很累，但更多的感觉是我在成长，我在有意义地成长，在这之后，我明显地发现自己变开朗了，虽然我自己的力量不足以改变一些东西，但如果再多一些人呢，整个社会共同努力，这才是动力之根本，动力之源泉，使国家繁荣富强的途径，提高国民素质的实践活动。

另一方面，我意识到了自己的不足，没有经验，没有与人交流的口才，有些东西以前没有尝试过，难免会出差错，如果我还一成不变的话，以后很有可能没有立足之地，现在的社会不仅要有知识，还要拥有各方面的综合素质以及一些应辨能力，光靠在

学校汲取知识, 远远不够, 从现在开始, 就要培养自己的能力.

“纸上得来终觉浅, 绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中, 我深深的感到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏, 刚开始的一段时间里, 对一些工作感到无从下手, 茫然不知所措, 这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错, 一旦接触到实际, 才发现自己知道的是多么少, 这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

我们以后也要珍惜在校学习的时光, 不断参加类似的活动, 有目的的深入实践, 之后还要`进行分析与体会, 才能紧跟社会步伐, 在以后的生活中站稳脚跟, 做一个强人, 才能哟能否自己宝贵的实践阅历打开成功之门!

这个炎炎的暑假激起了我对参加社会实践活动的决心。希望通过自己的双手赚取一点小小的生活费, 更重要的是为将来踏进社会工作做一个好的铺垫。希望把我所学到的知识更好的运用到实际生活中, 锻炼自己。

在这个暑假我参加了银鹭公司在苏州各大超市的促销活动。促销就是向消费者介绍我们公司的产品让他们了解我们的产品并且购买。这事一个锻炼口才的很好机会。首先你要自己了解产品然后是简洁明了的向消费者介绍。在这个过程中我发现心里想的内容要通过语言表述出来还是存在一些困难的, 特别是要求你要有很快的语速。其次就是苏州话和普通话的结合运用。在学校我们很少有讲苏州话的机会, 在超市促销的过程中我的苏州话得到了很大的锻炼。与陌生人的交流也是很大的一门艺术, 它需要莫大的勇气。

我们的活动有一个试吃的环节, 这往往需要我们主动出击, 对于陌生人我们总是感到害羞, 但是工作的要求我们不得不做, 这就在一种压力的环境下锻炼了我的勇气。在这次实践中我的口才得到了很好的锻炼。物品的摆放同样是一门艺术。这次实践中我学会了如何在一个促销桌上把产品, 托盘, 杯

子的合理摆放。特别是产品的标志必须要面向消费者。

这次的实践给了我很大的启发。首先要善于沟通。要了解顾客的需求我们就必须和他们进行有效的沟通知道他们需要的是什么。切忌的是不能和他们发生争吵，牢记顾客就是上帝的至理名言。其次是要热情。保持微笑很重要。最后就是要勤奋，好的业绩考就是不断努力的结果。我领悟到了很多，这些都将成为我受用终身。学校要我们去做社会实践真是一个非常明智的举动，我从中受益匪浅。

通过这次寒假的社会实践活动，我得到了很大的收获。

1、要有一颗感恩的心。

这次寒假，我帮爸爸、妈妈做了许多家务事，有扫地、选菜、端碗、倒垃圾...虽然事情很小，但从这些琐碎的事情我体会到了爸爸妈妈平时是多么的辛苦。以后，我一定要努力学习，好好的孝敬他们。

2、帮助别人是一件很快乐的事情。

当别人有困难时，我们应该立即帮助他们，甚至是素不相识的人。在春节时我帮助门卫伯伯打扫院子里的落叶时，心里甜蜜蜜的。也感觉到在帮助别人的同时，自己也会有一种特别踏实的感觉。

3、读书真好。

我记得高尔基曾经说过一句名言“当饥饿的人扑在面包上，就像我扑在书本上”。我终于理解这句话的意思，从书中可以学到丰富的知识。我今后一定要养成读书的好习惯。

4、多动手、多动脑。

通过一些小制作小发明，使我的手变的更灵活，同时也锻炼了我的手工能力。使我的头脑变得更聪明。

五年级的第二个学期，我们迎来了五天的社会实践学军学农生活。

不知不觉，为期一个多星期的20xx寒假社会实践已结束了，通过这次的社会实践，让我领悟了很多东西，而这些都将使我毕生受用。

人这一生中，学校不多是永久的学校。真正永久的学校只有一个，那就是社会。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门，走向社会，积极地往了解社会，并投身社会的良好情势；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才华的好机会；是提升我们修身，建立服务社会的思想与意识。

同时，社会实践也加深了我与社会各阶层人民的感情，拉近我与社会的间隔，也让自己在实践中开辟了视野，增长了才华，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在这片广阔的天地里，我们的人生价值才能得到体现。

我们这一代的大学生，在将来的就业中将面临着剧烈的市场竞争，社会的经济、政治、文化的迅速发展，更增加了我们的压力，我们必须时刻进步警惕，而且也要积极地投身于实践当中，这样才有益于个人的全面发展，更好地跟上时代发展的脚步，为未来的竞争打下坚实的基础，使自己在竞争中立于不败之地。

在实践中，我也深入地了解到，自己还有很多不足的地方，在很多方面还不能做到全面、细致，以致于在实践中出现了很多错误，经过这次实践以后，我将认真做好总结，在以后的学习和生活中，时刻提示自己，不再出现类似的题目。这

次暑期社会实践，使我的综合素质得到了进步，思想更加成熟，希看以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。

在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，奋发学习，努力进步本身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。

初出学校我什么都不懂，还想着自己好歹是个大学生，找工作的余地多了去了，但是真正敬礼才会明白自己有多么不知天高地厚。在这一个月的磨练中，我将之前自傲的想法抛去，我现在还有的学呢！

在这次的寒假实践中我并没有做什么特别重要的工作，基本上就是一些简单但是重复麻烦的事情，一天的工作看着并不是累人的，但是做下来需要长久的专注力，还要有细致的耐心，敏锐的观察力缺一不可。刚刚开始工作时，我并没有放在心上，就觉得做这点工作简直小菜一碟，但是每次上交任务时总是被挑出来的错误真的很刺眼，我才明白每一件工作都有难处和值得钻研。我这时才知道作为一名学生在学校学习是一件多么幸福的事情，但是我在这里进行社会实践也不能半途而废，这不是我的处事方式。

在接下来的实践生涯中，我开始专注于工作，不再有别的想法，找到这份工作中的规律，如何在保持质量的前提下渐渐加快速度完成任务。我从一开始工作小白到现在比之正式员工也不落下风，中间我退缩过，但是还是付诸更大的努力完成任务，作为我在假期中春节的礼物。在这次实践过后，我对这个月的工作进行总结，对自己有了更加深刻认识，社会实践锻炼了我，也成就了我。

“不经历风雨，怎么能见彩虹。”在人生的旅途上，没有人会轻而易举的成功，越早的看到自己的不足，就会更加明白努力的重要性。这次的社会实践不仅在心理层面锻炼了我，

还学习了更多的关于工作方面的知识，积累了很多经验，更重要的是让我高考过后膨胀的心态真真正正的冷静了下来，不再有那种天第一，我第二的想法。在今后的生活中，我会以一个更加成熟的心态面对学习，成长为一名有利于社会的人。

通过这次社会实践我真正明白社会生活与校园生活的差距。“实践是检验真理的标准”，多少次说过这句话却不去想他的真正意义，直到真正实践过之后才对这句话有了更深的理解。我学会了在工作中与前辈们进行沟通和交流，学会了处理工作中的琐事，再小的事也要认真对待。同时也意识到，和工作相比，我们的校园生活是幸福的，所以更应该倍加珍惜在校学习的时光。

我也通过这个活动进一步感受到了家乡的变化。我们的家乡在短短几年间实现了飞速的发展，而作为家乡建设的一份子，我们应关注家乡，服务家乡，回馈家乡，积极响应家乡发起的各类实践活动，为奋力谱写美丽新清徐，建设新篇章贡献青春力量。

201x年的寒假又来临了，我们一大批学生将会在假期选择社会实践。

实践的目的很简单，走入社会，锻炼自己，同时，减轻家庭负担，赚取较少数额的生活费。通过这次社会实践，很大程度上更深入的了解了社会以及世界，在一定程度上改变了或者说使我的价值观人生观得到了进化，从体力、精力锻炼了自己，让自己更加包容，努力的适应社会。并且实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。学会从实践中学习，从学习中实践。去面对我从未面对过的一切。

应聘时，呈上求职申请后由餐厅经理安排并进行面试及试工，面试通过后方开始训练。学习关于你工作的一些基本信息。

在工作中伙伴的沟通与理解尤为重要。

如果你做的服务行业，那么服务挂帅的服务语言以及顾客至上的态度最为重要。这对于解决与顾客的纠纷和减少投诉非常有用。

实践中可能最记忆深刻的就是员工们为顾客提供的顾客至上，顾客永远第一的服务。还有就是亲切的员工关系，以及温柔的接待员广播。

实践的一个月学到不少东西，感触也很多，要为客人提供优质的服务，就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，同时注意与其它伙伴的沟通与交流。为客人提供富有人性化的服务，满足客人的需求，同时处理好与同事之间的关系。同时，在工作中也存在不少对于工作时间、工作环境、工作压力不满的现象。一些方面来说，正是这些问题导致了人员流动的加强，人才的流失，甚至品牌口碑的下降。建议提高员工福利，减少压力和谈话，统一标准，更宽容的对待新员工。

一个月的社会实践最深的体验就是要处理好与同事、伙伴、上级之间的关系，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自己的努力做到。

不管你遇到什么困难，挫折都是靠自己一个人去解决凡事都要靠自己！因此，人会变的成熟了，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。同时也增强了自己的自信心，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！

同时，也锻炼了自己，增强了体力、耐力。并且考验了自己

的包容心，虚心求教的决心，提高了自己厚积薄发的干劲。

可以说，社会实践对于学生，尤其是即将迈入社会的大学生，是极其重要的！

今年三下乡我的任务是作一份农机市场的调查问卷。乍一听，我不以为难，不就是一份问卷吗，那还不简单。于是，不到一个小时，我便拿着一份打印好的问卷草稿，交给负责人查看。他静静地看了看，也不多说，直接拿出红笔来，勾勾画画，几下之后，又重新递给我。

你回去仔细看一下我改的地方，每一个问题都要体现出它应有的价值，顿了一下，他又意味深长地说道：要记得，有些事其实远没有表面那么简单，千万别想当然，认真点。话说到这里，我的心扑通一声往下沉，接过来一看，原本的整洁的页面不复存在，到处都是删改的痕迹，问题被划掉了一大半。那是我的心血啊，我感觉，那红艳艳的笔迹似乎划在了我的心上。

沮丧之下，我也没有办法，只好回到去重新做。而为了更好完成工作，负责人通知我们，两组制作问卷的人员一齐合作（一份针对农民，一份针对农机市场）。这次，我先不急着想问题，而是先上网浏览了问卷制作的技巧。一份问卷的设计务必体现整体感，问题之间要有梯度和逻辑性，问卷上要涉及适当的数据，以便于后期统计、整理。之后，我严格地检查了原先的问卷，发现错误百出，例如：问题顺序错乱，难易交错排列，显得杂乱无序；问题太过浅显，类似满不满意的问题多而累赘；没有数据的统计；有些问题不够简明易懂，未思考到回答者身份……还好，我还能重来，深刻反省了自己的不足后，我们四个人开始聚在一齐讨论，一个一个问题地推敲，删删改改，三个小时过去了，一份科学合理的问卷最后完成了。

看着这份来之不易的问卷，我心中不无感动。它教会我：别

忽视身边的小事，因为它看似简单，却是不容易做。我很开心，我迈出了实践的第一步，在我认真投入时，即使是一件简单的事，也能其乐无穷，更让我获益匪浅。因为，在这次三下乡社会实践中学习到了很多实用的经验，我相信这难得的经历对未来在校生活亦或毕业工作的运用颇有裨益。

前不久结束的寒假让我在超市的工作中体会到社会实践的意义所在，毕竟这般漫长的时间总是待在家中未免显得太过于颓废了，适逢我家附近的超市正在招募新员工从而让我产生了想要尝试一番的欲望，后来随着社会实践的落幕也的确让我从超市的工作中获得了许多心得体会。

工作的艰辛与赚钱的不易想想是很多初次进行社会实践的人的感受吧，虽然平时上学的时候找父母要零花钱并没有觉得存在不妥的地方，然而当自己进行工作的时候便会明白获得薪水的过程需要付出无数的汗水才能够实现这个目标，更何况父母想要赚取更多薪酬的话便意味着需要从事更加艰辛的工作才行，想到这里以后不禁为以往向父母索取零花钱的随意态度感到有些惭愧，实际上超市工作作为自己与社会接触的第一站根本就算不上多么辛苦，毕竟并非以赚钱为目的的自己在超市进行工作也是希望能够积累社会实践经验，否则等到正式实习的时候还对这些一无所知很有可能产生许多不必要的麻烦。

在超市的工作中自己学会了记账以及整理货物并得到了领导的认可，虽然付出工作中的艰辛很不容易却在得到这份荣誉的时候感到内心十分喜悦，或许在努力进行工作以后得到认可才会让我觉得自己的付出是有价值的，这种精神上的认可以及平日里在工作中学到的技巧让我觉得十分受用，实际上能够熟练地处理超市的工作已经是寒假即将结束的时间段了，再加上中途由于过年的问题还旷工了几天导致自己对这样的工作态度感到很不满意。

虽然寒假已经成为了过去式却仍然引发了我对社会实践的种

种反思，这次在超市进行工作让我发现身为大学生的自己竟然对于人情世故不太了解，而且若是在超市的工作中出现错误可不会让领导如同老师般谅解自己，这也意味着今后正式步入社会以后应该要尝试理解职场规则才能够融入其中，而且思想也要更加成熟才能够明白领导对于自身工作中的错误不会存在无底线的包容，若是因为疏忽导致失去工作的话可就实在是让人感到难以承受。

面对新学期的到来让经历过社会实践的自己感到内心十分沉重，毕竟在校学习了这么多的专业知识却无法在超市的工作中有着更好的表现，然而也正因为多了这份积累从而让我对未来的发展多了一种理性的思考。

一转眼寒假实训就要结束的，时间真的过得好快。这一个月的实训让我们学到很多知识，回头想想实训这几天我们确实有很大的收获。感触最多的也应该是我吧，毕竟我在楼上楼下两个部门都呆过。

接触到社会后，才发现自己很弱小，这个社会是很现实的，一定要勤学好问，多与人交流，强化自己，脱颖而出。要想做好一方面的工作单靠这几天的实习是不行的，还需要我在平时的学习和工作中一点一点的积累，不断丰富自己的经验，我们就像一块干燥的海绵，需要充足的水分来滋润我们，而这水分还要靠什么自己去寻找，去争取。

在楼下画画的那段时间，我接触到了许多类型的绘画，平时或许注意过，但是从没有自己去实践过。当我们去体验的时候，就会发现，这其中的乐趣还有学问，画画也不是简简单单一笔两笔就能解决的事，画画还有一个好处，就是让人心静下来，人只有静下心来，才更容易领悟消化学到的知识。在楼上帮老师做事的那段时间，我更多的是在重复做一件事，就像那个画鸡蛋的男孩，然而，我并没有他那样的耐心，我是个不喜欢重复，不喜欢反复多一件事的人，简单来说，我不够耐心，帮老师做了四天的东西，任务很简单，但是我要

一直重复一个动作，时不时还要回过来反复做这个动作，我整个人就变得很厌烦，烦躁，心也散了，想放弃，不想再继续，不过最后我还是做完了。当我和老师说我不想做的时候，老师说就一点了，做好就好了，我看到了终点，又有了前进的动力。就像跑马拉松，你没说要跑到什么时候，就说快跑，可能你一会就累了不想跑了，当你一点一点引诱，再跑十分钟就到了，再跑一百米就到了的时候，你就会有继续前进的动力了。

总的来说，无论是专业技术方面还是在人情世故及工作程序上面，我的认识都在不断的加深，学到的东西也不断的在增加，有的还是在学校接触不到的东西。深刻的体会到了理论指导实践，而实践又反作用于理论的真正含义，尤其是使自己所学理论知识得到了进一步的巩固和提高。为我今后走向社会建了一个完美的起跑点。

20xx年寒假，为期一个多月的时间，我在合肥超市从事面点的销售工作。

首先，通过同学的先容我进进到这家超市，经过人事部分经理的口试后，录用我为。社会实践进程，采取倒班制，天天工作八到十个小时，早晚班轮换制。由于我是新人，刚来超市的三天，我碰到了很多的困难，比如我不会用电子秤，不知道产品的价格，不清楚该如何向顾客倾销先容产品，一切对我而言都是陌生的，还好在同事们热忱的帮助下我很快克服了这些困难，起初，我还不好意思主动向顾客倾销，一次又一次的尝试，不顾及太多所谓的面子，像对待朋友一样真诚的对待每位顾客，就会自然很多，固然业绩也一步步爬升，同事的三天陪伴使我很快适应了工作。以后的工作也都还是比较顺利的。碰到有特殊要求的顾客，我也能尽量满足他们的要求，时刻想着顾客就是上帝的宗旨。

其次，我发现与同事的相处和与周边柜台促销员的相处也是我们工作的重要组成部份之一，人与人的相互适应、相互包

容、相互理解促进我们良好的人际关系，使我们处在一个工作环境当中，工作质量自然就稳步上升。如此，不但利于自己的工作利于他人的工作，更重要的是也有益于店长和顾客，营业额升高，顾客满意度上升。工作环境要靠我们自己往营建，现在到处布满着竞争，仿佛身边少了很多人情味，功利之心人人皆有，但我觉得两者其实不完全矛盾，我们应当权衡利弊适度改变一下心态，从而从容的面对现今的就业、从业情势。

另外，我还是觉得这次社会实践的时间有限，对工作还存在很多疑问，例如：顾客的消费心理。我觉得这是很深奥的东西，不是简单的课本知识可以解释的。顾客总是喜欢物美价廉的东西，晚间的促销有时可以到达一天营业额的三分之一，如何逢迎顾客的消费心理，这必须是我们不断社会实践不断摸索的，通过丰富的经验，不断总结的。也应给算是一种学问了。更多的东西我还不能体味到，明年寒假我还会继续我的社会实践旅程。从这次社会实践结束我就要开始计划以后的生活乃至今后的就业规划，进而更好的丰富自我。进步本身素质，做社会需要的有用之人！

我在酷寒中迎来了作为大学生的第二个寒假，当然，也是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气寒冷，我毅然踏上了社会实践的道路。亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我来到了乐清市岭底乡，开始了我这个假期的社会实践。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学

的就等于零。

理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，会计职业生涯规划书，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

在此次义务支教的社会实践中各位队员的课堂教学能力都得到了大幅度提升，但同时队员们对此也进行了深刻而全面的总结与反思。

首先是从这次支教收获经验教训。在未来的支教活动中，要探索更加合理的支教模式和支教内容，加强支教参与人员之间的交流，彼此之间相互总结，从而增长经验和灵活处理的能力；注意监督检查任务落实情况，减少不必要的阻碍和麻烦。制定出适应学生的支教制度，更加完善支教活动的人员安排和活动模式。不断发掘资源，充分利用现有资源，使活动更加丰富多彩，使活动能长期进行。

第二是从这次支教收获心灵感悟。

1、教师职业的敬重，队员们通过支教对教师行业有了切身的体会，对教师也有了新的理解。一位队员说：“支教以前不知道教师的苦，也不知道为自己的老师心疼。现在通过支教活动，才真真切切地为老师感动。谢谢他们不舍昼夜的为我

们付出，做指引方向的明灯，谢谢他们不知疲倦一辈子做一位辛勤的园丁。”

2、是体味到了孩子们的纯真善良。通过这次支教，实践队的队员们与小朋友们建立了深厚的友谊。小朋友们得知队员就要离开时脸上都露出依依不舍的表情，也纷纷给队员们送来礼物和信件；家长们得知支教就要结束时也纷纷向队员们送来感谢，并诚挚地邀请队员们再来河间；队员们在结束时也表达了自己对小朋友们的不舍之情。

一位队员在自己的微博上写道：依稀记得孩子们得知要离开时的表情、言语，这其中流露了太多的不舍与期待，孩子们送给老师礼物和真心话，我想我们所有的队员也有内心的呼唤：和你们一起度过的这一周是我们一生中最别致的风景，最美的是你们的笑容，最疼的是你们给我们的感动，你们是我们编织过最美丽的梦。最后，是建立了队员间的友谊。

通过这一周的支教活动，队员们同甘共苦，建立了深厚的友谊；队员们深刻认识到团队合作的重要性、踏实干事的必要性，彼此互相信任、互相依靠，共同完成了本次社会实践的所有任务。

在实践中体验真知，在育人中收获真善，在互动中发现真美。这次支教活动是队员们终生弥足珍贵且不可多得的回忆与经验。队员们既锻炼了教师职业的专业技能，又收获了授课活动的实践经验；既在同学们之中收获了感动，又在队员们之间建立了友谊。

中学生寒假社会实践活动内容篇二

一、实践目的：

1、勤工俭学。

- 2、丰富假期生活。
- 3、锻炼自己与人交往的能力。
- 4、增加社会经验实践经历及收获。

二、实践内容

- 1、了解必要知识和制度，完成相关培训任务。
- 2、根据店内规章和要求完成基本导购服务工作。

三、实践结果

在药店实践的经验使我懂得了在残酷的现实竞争中，保持一种平和的心态是如此难能可贵。回顾在药店实践的这十几天虽然没有惊心动魄的情景，却也是曲折迂回，给了我人生不少的启发和动力，我深刻的体会到一个很简单的道理，那就是梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出！

四、实践总结或体会

经过几次面试的失败，我总结了自己失败的原因。之后我来到了万德福药店，向主管说明自己的来意，并承诺一定好好表现，最终经过一系列面试，我获得了一次锻炼机会。

第一次站在柜台前，望着琳琅满目的商品，望着眼前的人们，听着这杂乱的脚步声，我心乱如麻，眼前的人们牵引着我的目光，看着他们远去的背影，心里又少了几分紧张。刚开始，面对顾客，不知要说什么才好，只是被动地把顾客提到的药品拿到他们手中，然后在一一把它们放回。日子一天天的过着，我也一天天的磨练着自己。面对顾客，我能轻松自如的向他们介绍商品的种类，用途等等，见到熟识的顾客，也能主动的热情的打招呼，聊家常。

在一个似大似小的空间，有着我的快乐与欢笑，也有着我的烦恼与忧愁。有时，也会遇到一些胡搅蛮缠的顾客，会因看上一个商品问了又问，心里十二分的不耐烦，脸上还要露着笑容，嘴上还要向他们介绍着，解释着，而最终却又没买，有时，也会遇到年老的顾客，说上一大通，他们也不解其意，只是呆呆的望着你，呆呆的站在那里。但不管怎样，我们这一代人对长辈应是毕恭毕敬，对小朋友应是热情友好。“顾客是上帝”是服务行业的宗旨。

打工期间，我还从那里了解到一些有关万德福的知识。万德福的药材，务求齐全，即使一些偏僻不常用的药，也要准备一点，避免不能按方配齐，使顾客失望。有的药如附片之类，有特殊的烹制方法，则店伙计必定反复交代，特别说明。万德福还在药方上每一味药下面都注明价码，不论是名贵的参茸燕窝，还是几块钱的甘草都是如此，真正做到言不二价，童叟无欺。

实践一晃而过，却使我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将使我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，我在实践中得到许多的感悟。

在这次实践中，使我很有感触的一点就人际交往方面，大家都明白社会上人际交往十分复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。使我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人

迟早要被企业和社会所淘汰。

中学生寒假社会实践活动内容篇三

假期的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。

我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基矗机遇只偏爱有准备的头脑，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。业余的宝贵有很多人理解为不什么学生要进行假期社会实践活动。在这之前也是不怎么懂得的。但是，经过这次的假期实践活动，我竟然领悟到了一些我以前所不明白的东西。

首先，假期里，我们的时间相对的充裕了许多。我们被允许做更多的事情。所以这种假期的实践活动就成了我们的选择。因为它既可以帮助我们看到更大的一个世界，又可以让我们度过一段美好的时光。最重要的是，当我们投入地去做一件

事的时候，我们会发现一种难以用语言表达的快乐。当我们用自己的能力去实践，去帮助别人时，这种快乐别人是没有办法体会的。

人生中，有许多事情需要我们去。但是我相信，这种实践是不可缺少的一环。我想起了一句话，人的成就是决定于他怎么利用课余时间。所以，一段有意义的人生。实践一定是最最值得我们体会的。一起去实践吧，去看看另一个世界。

“实践”是件听起来轻松，实则却“蕴味”十足，甚至意义深刻的事。实践能使你已成的“惯性”和被特定环境“保护”的生活重新增添一些色彩，确切地说，这是一个“过程”，过程中夹杂着忙与快乐。

“万事开头难”这话一点儿也不假，虽然我参与实践的时间不长，但求职之路的艰辛和求到职之后的茫然让我感叹市场竞争的激烈，感悟到了生活的艰辛。南通是个绣品城，而我所处之地是绣品城中的一幅绣品，密密麻麻的人以此为生，电脑绣花用的是编程，但我不会。况且也不需要寒假打零工的。整理东西，每天在劳累中度过。学不到一点知识。学的最多的可能是对人生的一份坦然，不得以我放弃了这份工作。每天感叹生活的单调与乏味，却不想依靠父母的帮助。哀叹啊，哀叹。奔波了好多天之后，我找到了一份真正意义上的寒假社会实践工作。

xx市姜灶塑料编织厂，厂长姓张，人很可亲。清瘦显得他活力无限。

第二天一大早，我就跟着张厂长来到了拌料车间，车间里堆满了聚乙烯颗粒。张厂长领了我来到一个姓赵的师傅面前说，赵师傅，这是从学校里来参加寒假社会实践的，您就好好照顾照顾吧。

我站在那儿，盯着赵师傅熟练的忙碌着，一袋袋的原料按不

同的比例被投放到了搅拌机里。我沉默着，虽然我知道“沉默是金”，但此时此刻却是一块没有光泽的石头。我依然沉默着。等到那师傅忙完后，他给我讲起了塑料业的发展，塑料的降解功能。

塑料是一个新兴行业，发展时间还不长。但目前随着塑料制品的日益增多，“白色污染”也越来越严重。而21世纪又是一个环保世纪，为了保护我们的家园，全世界都对塑料行业提出了一个严峻的问题，就是生产出来的塑料产品尽量是环保的，可降解的。连我们厂也都要这样。现在中国的普通老百姓还在追求价的廉宜和结实度，而国外却都已向环保靠拢了。你看那个塑料厂已被国外退回了好多产品，就是因为产品的质量不合格，无环保性能，不可降解。降解塑料与同类的普通塑料具有相当或相近的应用性能和卫生性能，在完成其使用功能后，能在自然环境条件下较快地降解。成为易广泛被吸收的碎末。并随着时间的推移进一步降解成为 CO_2 和水。但从总体而言，当前降解塑料还处于技术阶段，有待于进一步深化研究，工艺进一步完善。并致力于提高性能，降解成本，拓宽用途和逐步推向市场化进程中。

目前，已初步明确，聚乙烯是可生物降解的。且在聚乙烯中加入改良性淀粉后可提高其生物降解性。其基本的降解机理是可降解的。塑料制品中所含的淀粉在短期内被土壤中的微生物分泌的酶迅速降解而生成空洞，导致制品的力学性能下降。并伴随着空洞的形成，表面积扩大，从而增大与土壤的接触面；同时配方中还添加了氧化剂和土壤的金属盐。反应生成过氢氧化物。这些将导致聚乙烯链的断裂而降解成为易被微生物吞噬的低分子化合物。最终回到生物圈，进入自然循环。我惊讶极了，一个小小的师傅竟然懂的那么多，中国加入了WTO，不止企业的管理人员，连师傅也加入了经济发展的行业中，步伐真快啊。

我实践的那家单位虽小，但却为我们的社会创造了不少的财富，若不论财富，那它毕竟为我们提供了若干个岗位，一个

企业“以人为本”，人人都把其当作是自己的一部分，那企业的魅力是怎样的大啊。

尊老爱幼是中华民族的传统美德，我们中学生正处在人生观、世界观、价值观的重要形成时期，肩负成为合格建设者和接班人的重任，为了加强对自身的思想培养，在日常生活中养成良好的品格和行为习惯，我们特地参与了学校共青团组织的实践活动。前往敬老院开展敬老爱老社会实践活动。

我们刚跨进敬老院，它给的感觉是平静、安宁，在和煦的阳光下，老人们三三两两地在阳光底下，安安静静的，他们没有孩子脸上的天真，青年脸上的憧憬，中年脸上的忙碌，他们象在思索些什么？或许是对一路走来，点点滴滴的回忆吧？偶尔头顶上飞过一两只小鸟，但他们也从不抬头看，只是默默地低着头，沉溺于自己幸福的回忆。院子里没有太多的绿化，只是一些古树，如同这些老人们经历了几乎一个世纪岁月的洗礼，沉积了太多的历史。

首先我们先进行自我介绍，稍微和老人们打打招呼，之后开始了劳动：为老人宿舍打扫卫生，帮老人收拾房间，不畏劳动之苦积极参与其中，在劳动中找到快乐与欣慰。

劳动过后，我们认真倾听老人们经历的艰苦岁月，一位老人说活不方便，但还坚持与同学们交谈，深深地打动了同学们。老人们回忆道战争时的艰苦岁月，建国后中国的独立自主，以及改革开放以来中国的腾飞，并劝导我们要认真学习，我得到了深刻的教育。

今天我们最大的收获是懂得了老人们的心。虽然他们面对坎坷的人生总是一笑而过，但从他们的言语中，我真正体会到了他们的艰辛，一路走来有着太多的悲欢离合，有着太多的辛酸，是啊，他们已经很累了，他们需要休息，但更多的是关爱，是大家的爱。爱，是我们共同的语言！让我们在今后的生活中一起用爱心去装点这个世界！

艳阳普照，光载千秋，一个伟大的时代正向我们扑面而来，展望新的时代，共青团将成为青年习文练武的大学校，锤炼自我的大熔炉，施展才华的大舞台，团结友爱的大家庭。让我们在党的正确指引下，在学校党支部、上级团委的正确领导下，与时俱进，开拓创新。

中学生寒假社会实践活动内容篇四

时间过得真快，寒假就快结束了，怪不得人家说人生如梦。这一个寒假，我还是宝刀依旧，干起了老本行——家教。辅导对象，当然是那两个淘气包了——我的小弟们。

说干就干，其实早在放假之前，我就已经打好计划了。我把辅导重点放在他们的寒假作业上。所以，我的工作就是帮他们顺利完成老师交代的寒假作业。

回到家的前两天，我顾不上好好休息，把家里从里到外地打扫整理了一遍，紧接着就开始我的辅导生涯了。

我把他们的寒假作业本看了一遍，心理大概先有个底。我发现，他们现在的寒假作业与我当时的寒假作业没多大的变化。自己以前做过的作业，现在只是要帮他们再稍微辅导一下而已，这让我对自己更有信心了，加油！

我把两个人安排在一起做作业，这样就可以节约点时间，而且气氛不会太闷。当然着并不是一件容易的事。玩，是小孩子的天性。这种天性是不会随意旧能被抑制的。于是，我只好拿出“师严”，再用老爸老妈的旨意来压他们。威逼利诱之下，他们也只好乖乖就范了。

在辅导过程中，我着重采用了“启发”式辅导。所谓“启发”式辅导，就是当他们在做语文是，遇到不懂的绳子，或者是忘记了字的写法，我便会跟他们说一个相似的字，让他

们对着一个相似的字进行“包装改换”。例如去掉该字的偏旁，换上另一个部首，是其字改头换面，成为正确答案。我认为这种方法有利于让他们不仅能够认识到更多的字词，也能对学过的知识进行巩固。采用联想记忆法，辨别相同点与不同点；把两个不同的字或词联系起来，这样就不容易忘记了。同时，还能够引发他们通过自我思考来获得正确的答案，一举两得。

在教他们做数学的时候，我采用“先总后分”方法。我先帮他们分析解题思路，逐点突破。然后我再让他们自己想一遍以及作出答案。当遇到类似的提是，我会让他们重温之前浆果的习题，理清思路，慢慢做。这种情况在做应用题，特别是解方程是经常碰到。不，我这也算是给自己作复习。因为，刚碰到题时，觉得很面熟，但有时竟也要想很久。有些甚至要向同许业求救，感觉自己挺失败的，都怪自己当初没有好好地听课。以后啊，我可不敢再马虎行事了。

辅导英语的时候就好办多了，毕竟这是自己的专业。而且，他们两个英语都学得不错。但我发现，年纪较小的那一个基本功打得还不够牢。我着重纠正他们的一些发音，并教他们一些背诵的技巧。我让他们对于需要背诵的短文要多读，所谓熟能生巧嘛！接着在短文意思弄清的基础上，在一句句翻译过来，用中文背英文，毕竟中文我们更熟悉。

寒假即将结束，我的家教任务也就到此为止了。这次家教活动中，我也学到了不少。最大的收获就是耐性。未来要走的路还很长，要想实现理想，那就让我们继续奋斗吧！加油！！！！！！

相关精彩文章推荐：

1. 学生社会实践报告3000字

2. 大学生爱心社会实践活动报告
3. 2015大学生图书馆社会实践报告
4. 2015大学生公益活动社会实践报告
5. 社区社会实践报告3000字
6. 大学生假期社会实践报告3000字
7. 大学生暑假社会实践报告5000字
8. 文案策划社会实践报告范文2015
9. 暑期社会实践报告

中学生寒假社会实践活动内容篇五

这个炎炎的寒假激起了我对参加社会实践活动的决心。希望通过自己的双手赚取一点小小的生活费，更重要的是为将来踏进社会工作做一个好的铺垫。希望把我所学到的知识更好的运用到实际生活中，锻炼自己。

在这个寒假我参加了银鹭公司在苏州各大超市的促销活动。促销就是向消费者介绍我们公司的产品让他们了解我们的产品并且购买。这事一个锻炼口才的很好机会。首先你要自己了解产品然后是简洁明了的向消费者介绍。在这个过程中我发现心里想的内容要通过语言表述出来还是存在一些困难的，特别是要求你要有很快的语速。其次就是苏州话和普通话的结合运用。在学校我们很少有讲苏州话的机会，在超市促销的过程中我的苏州话得到了很大的锻炼。与陌生人的交流也是很大的一门艺术，它需要莫大的勇气。

我们的活动有一个试吃的环节，这往往需要我们主动出击，

对于陌生人我们总是感到害羞，但是工作的要求我们不得不做，这就在一种压力的环境下锻炼了我的勇气。在这次实践中我的口才得到了很好的锻炼。物品的摆放同样是一门艺术。这次实践中我学会了如何在一个促销桌上把产品，托盘，杯子的合理摆放。特别是产品的标志必须要面向消费者。

这次的实践给了我很大的启发。首先要善于沟通。要了解顾客的需求我们就必须和他们进行有效的沟通知道他们需要的是什么。切忌的是不能和他们发生争吵，牢记顾客就是上帝的至理名言。其次是要热情。保持微笑很重要。最后就是要勤奋，好的业绩考就是不断努力的结果。我领悟到了很多，这些都将成为我受用终身。学校要我们去做社会实践真是一个非常明智的举动，我从中受益匪浅。