

# 大一学生寒假社会实践心得体会(大全7篇)

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。那么你知道心得体会如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 大一学生寒假社会实践心得体会篇一

大学与中学的区别就在大学会更重视培养学生的实践能力。尤其在今天，社会实践活动被视作高校培养优秀人才的重要途径。寒假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。社会实践有助于当代大学生接触社会，了解社会；它也是大学生学习知识，锻炼才干的有效途径；更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。因此这个寒假我报名了参加了校组织的“喜迎建党百年，践行青春担当”主题社会实践活动。在这次社会实践中，我接触了之前从未接触的事物。而这对于我来说都是值得珍惜和学习的。

在本次寒假社会实践活动中，我们组以线上会议的'形式讨论设计了人物专访等多个问题，并由我前往贵州省大方县扶贫开发办公室进行了线下人物专访；组员们也都在寒假期间各自观看了与脱贫攻坚有关的纪录片，并写下了自己的观后感，字里行间都透露出同学们的真情实感。在本次社会实践活动中，与组员们的协作锻炼了我的团队合作能力；进行人物专访的过程锻炼了我的沟通表达能力；撰写心得体会也炼了我的文字表达能力。同时本次寒假社会实践活动的形式也让我对新媒体有了更深的了解。我们小组的实践主题让我对脱贫攻坚工作有了更深的感悟：党的十八大以来，在党中央坚强领导下，在全党全国全社会共同努力下，我国脱贫攻坚取得决定性成就正在奋力夺取全面胜利。我们国家的强大离不开党中

央的领导，更离不开无数共产党员的付出与辛劳。遥望未来，祖国一定会有更多的突破，更美丽的明天。正如：“脱贫摘帽不是终点，而是新生活、新奋斗的起点。”

此次活动我收获颇丰，受益匪浅。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。只知道学但是不实践，那么所学的知识就等于零。我们不仅要学好书本知识，还要投入真正的实践，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中变成更好的自己。

## 大一学生寒假社会实践心得体会篇二

今天是我们电气系xx期社会实践队在xx社区的第一天，也是将近结束的第7天。我不得不感叹时间真的过得很快，转眼间似乎是昨天还在洪殿社区呢，当领悟过来的时候，时间已经过了一大半了。

办过了这么多的活动后，现在的活动对我们也是越发的娴熟，但一样还是很有意义。就拿我们专属的家电维修来说，经过这近乎一个月的历练，我们在社区的名气已经高涨，早上刚刚赶到社区的时候，我们在路上就已经接到了社区居民等待我们维修的家电，对于这点，我们很吃惊，也很自豪，这说明我们在社区的这几天的努力，没有白费，而是从居民那边得到了越来越多的'认可。同时这也证明了我们团队的合作能力，办事效率在居民身边的效果也越来越明显。

一天下来，我们做了总结，也把每天出现的问题进行了归纳，虽然有时候还是会出现相同的问题。但在我的眼里，我们团队的每个队员都做的很好，在不断地进步，说实话，在一起的一天虽然很短，但是很开心，学到了很多，也领悟了很多，我相信，我们在不断地进步。

## 大一学生寒假社会实践心得体会篇三

在寒冷的冬天这个假期里，很多人都是会缩在家里，来度过这段日子，但我却是没有回家去过冬，而是找了一份电话客服的工作，来锻炼自己，体验在社会中的一个工作是怎么样的，同时也是让我能明白，作为学生，和真正在社会上工作过的人的差距在哪里，这次的一个寒假社会实践之中，我也是有一些心得体会。

要想去做好工作，就必须是学会做人的，在公司来做事情的时候，从早上一句简单的问候，平时同事之间的帮助，大家一起探讨该如何的去把工作做好，和客户的沟通，为客户去着想，帮客户解决问题，在工作中，很多时候，我们的技巧，能力虽然重要，但是学会做人，知道如何的去和他人相处，多替他人着想，更能做好工作，虽然也是由于这份电话客服是服务性的工作，但是其实其他工作也是会如此，特别是要去和人打交道的工作，更是如此，如果只是忙着工作了，不去考虑其他，可能遇到困难的时候同事也是不会帮你的，而这也是体现了一个人在工作中的情商如何。

专业的一个技能是必须要有的，如果是没有一个技术能力，那么很难做好一份工作，或者找到合适自己的工作，在平时工作闲暇时间，同事也是和我交流，告诉了我很多职场上的事情，和很多的工作经验，让我明白，虽然我还是大二，其实离毕业也没有多长的时间了，而且如果在学校里面没有学好，其实想出来找一份合适的工作，真的特别的难。所以我也知道我在回到学校之后，也是要更加用心的学专业的知识，锻炼自己，让自己准备更加的充分，以后也是能进到我专业所处的一些行业优秀的公司里面去的。

所有的成就都是需要靠自己来一步步的去做，认真的来努力的把事情做好，才能获得的，没有什么是一蹴而就的，只有一直不停的学习，不停的努力，那么才能有更好的收获，在客服的工作中，我开始也是做得不是那么的好，后来经过

努力，渐渐的，我也是能熟练的运用话术去服务客户，给客户解决问题，将自己工作的能力提升上去，然后把工作给去做好了，到我工作结束，我也是得到了领导的肯定，我也是非常的高兴，毕竟这份工作算是我头一次在社会的工作，而能做好，也是让我知道我还是有一些能力的，但是我要学的还有很多，也是要在以后更加的努力。

## 大一学生寒假社会实践心得体会篇四

经历了高考的洗礼，我们怀着激动的心情走进了大学校园。与此同时，就业时刻围绕我们的头绪，成为了大学校园中永恒的主题。在当今复杂的社会中，大学生招聘时往往都会本着“有经验者优先”的原则。可整天呆在校园里的我们又谈何社会经验?于是，不少同学为了提高自己的办事能力，丰富工作经验而竞选班委，学生会等职务。可这样就能丰富我们的社会见闻，解决实际问题吗?显然答案是否定的。社会不同于校园的安逸，而是充满各种挑战，这就需要我们利用假期时间走出校园，进行社会实践来认识社会，了解社会。

本着锻炼自己的原则，我于xx年2月13日来到方大化工热电总厂进行为期5天的参观，实践。通过电力车间王主任的介绍和指导，我对热电厂的发电流程有了初步了解。经王主任的讲解以及解答我的疑惑的过程中了解到火力发电的几个基本步骤和大致梗概。

首先王主任先跟我从理论上讲述了整个电厂的大体情况，从电厂历史到各类发电设备，以及详细描述了各种设备如锅炉，汽轮机，除杂系统等各类发电相关的设备，让我大体对发电有个基本的了解，然后他带领我参观了相关的仪器及设备，着重为我阐述循环水的用途以及锅炉与汽轮机在产蒸汽时所起到的作用。通过这一段的学习和观察，我认识到火力发电通常将燃料运至电厂，经输送加工后，送入锅炉进行燃烧，使燃料中的化学能转变为热能并传递给锅炉中的水，使水变成高温高压的蒸汽，通过管道将压力和温度都较高的过热蒸

汽送入汽轮机，推动汽轮机旋转做功，蒸汽参数则迅速降低，最后排入凝汽器。在这一过程中，蒸汽的热能转变为汽轮机转子旋转的机械能。发电机与汽轮机是用联轴器相连一同旋转的，汽轮机转子的机械能，通过发电机转变成电能。发电机产生的电能，经升压变压器后送入输电线路供给用户。

下面具体说说发电流程：

### 1. 煤的输送以及煤的燃烧：

燃煤制备流程——烟气流程——通风流程——排灰流程

2. 蒸汽推动汽轮机做功：这时主要就是热能转化为了机械能，因为水在高温下汽化成了水蒸气，推动了汽轮机叶片做功。

汽水流程——补给水流程——冷却水流程

3. 汽轮机带动发电机发电：这时候主要就是机械能转化为了电能，然后通过输配电装置将电能送给用户，共分为两条线路：

(1) 向外供电，发电机发出的电能由变压器升压后，经高压配电装置和输电线路送往用户。

(2) 厂内供电，发电厂内的自用电由厂用变压器降压后，经厂用配电装置向场内各种附机及照明等供电。

大体上发电流程就分为上述几个步骤，期间需要穿插着人对于这个发电系统的控制，这时就需要一个控制系统使得操作机械化和自动化，往往人们所需做的是坐在电脑面前观察整个系统的流畅性，控制设备的额定值。

这个集控系统主要是以下几个方面：

(1) 燃料的装卸、入仓、制粉、输送机械化、自动化。

(2) 锅炉给水、气温和燃料的自动调节，炉膛灭火安全保护系统。

(3) 汽轮机自动控制系统包括调节、自启停、监视与保护和主蒸汽旁路控制等。

(4) 发电机控制系统包括参数显示、励磁调节、运行操作和安全保护等。

(5) 厂用电控制系统包括厂用电备用电源自动切换、直流系统监视和和交流不停电电源系统等。

这样整个发电流程就是上述内容，也是此次社会实践所得到的具体研究成果，期间有借助资料书的参考，以及王主任的耐心讲解及指导和自己对于发电所了解的微薄知识，通过此次社会实践，我深有感触，充分认识到发电其实可以牵扯方方面面，那么我们需要用最小的成本来创造最大的利益的同时响应国家号召，有效地减少对环境的破坏。

当下我们需要做的就是尽快的在最短的时间内更多的掌握所学的专业知识，并将理论与实践相结合，实现从理论到实践再到理论的飞跃，尽量多参加这样的实践活动，提高自己分析问题及解决问题的能力，尽自己最大努力回报社会，回报祖国！

## 大一学生寒假社会实践心得体会篇五

今年刚进到学校，我就加入到了我们学校的青年志愿者协会。因为在高中的时候，我就一直很想要参加一场志愿者活动，我想要为社会为人们做一点我力所能及的事情。但是因为学业紧张，所以我一直没有时间来参加这样子的活动，就一直把这个愿望带到了我的大学。

到了大学，我加入了志愿者协会，仅在半年的时间里，我就

参加了六场志愿活动。在这些活动里让我印象最深刻的一场活动就是，今年寒假我和我们协会的会员一起去参加的一场敬老院的志愿活动。

这场活动是我们协会的会长发起的，因为有很多会员跟他反映，我们现在大学生的假期不是整天呆在家里睡觉，就是躺在床上玩游戏。其实我也深有感触，到了大学放寒假不再有作业，不再有压力，但是也很无聊。所以我觉得还不如多利用这些时间去干一些有意义有价值的事情。比如说这次的敬老院活动。

这次的敬老院活动，我们协会总共有十五人。我们这十五人分为三小组，每小组都有不同的任务。第一小组是给xx敬老院做清洁活动。第二组是给敬老院的爷爷奶奶们及工作人员们表演节目。第三小组就是负责陪爷爷奶奶们聊天。我是第一小组的成员，尽管这个清洁任务很重，也很累，但是却乐在其中。尽管在这么冷的天气里，我们还要拿着湿抹布擦着满是灰尘的窗户，提着一桶桶水去拖又脏又臭的厕所，但是我们没有一个人抱怨，也没有一个人偷懒。因为我们知道我们的辛苦，我们的努力换来的是爷爷奶奶们干净舒适的生活环境，所以一想到这里，我们觉得一切都是值得的。

俗话说得好：“百字孝为先。”现在的子女最缺的就是孝顺。我们要懂得孝顺父母，他们才会感到幸福。虽然在这次实践活动中很苦很累，但是也让我们收获到了许多快乐。让我懂得了这些老人是多么的需要陪伴，更让我懂得父母原来也需要我们的`陪伴的。

## 大一学生寒假社会实践心得体会篇六

今年寒假只是实践了一天，但是收获很大，我想清楚了好多问题，想清楚了自己想要的到底是什么，所以这是一个很有意义的寒假，很特别，也很难忘！

那是一个天容如墨的早晨，我开始打扫卫生，寒冷的冬天小动物冬眠了，河水停止了流动，进入停滞阶段，在这样的一个季节，这样的一个早上，擦玻璃是最困难的，也是最不好做的，水很凉，手很冷，但是这是我想干的，所以尽力去做了！

等我把所有的玻璃都擦的差不多的时候，已经将近中午了。午饭过后，在午休的'时候，我想了很多，如果没有学历、没有能力、没有毅力，那么我终将一事无成，终将过着劳碌的生活，这不是我想要的，不是我所希望的，所以我要为我的乌托邦去努力、去奋斗，所以我没有什么可以犹豫的，既然有了目标，就要努力去实践、去奋斗！

其实我要的很简单，我只想要一个比较安逸的生活，比较温馨的家，比较快乐的人生！原来我是一个很爱争强好胜的人，我喜欢和别人竞争，喜欢和别人比拼，也许只有这样我才可以更加的上进，更加的努力，更加的优秀吧！一直以来我极不愿意承认自己的这一个“不好”的地方，但是，现在我可以正视这个问题了，我可以面对这个问题了，所以我承认我很好强，很好胜！也正因此，所以我要去好强，我要去好胜，我要别人去竞争，去奋斗，为了我们共同的梦想，为了我们共同的目的地。

虽然天气阴霾，但是我的心中却是晴空万里，因为我找到了目标，找到了自己想要的是什么，找到了自己奋斗的终极意义。

午休过后，继续未完成的工作。我茫茫碌碌了一天，虽然很累，但是我很开心，因为一次简单的劳动让我懂得了我的人生意义，让我知道了，别人也许一辈子都想不明白的事情，所以很开心，很快乐。我找到了前行的方向，找到了我的彼岸，我要让我的彼岸春暖花开，我要让我的彼岸阳光灿烂，我要让我的彼岸由幸福来建构。



这就是我的寒假心得，虽然很简短，但是却凝结了我的血与泪，我的辛酸与苦楚，这是我过的很有意义的一个寒假，也是我人生中的转折点，正因此，我要去为我的乌托邦而努力、而奋斗！

## 大一学生寒假社会实践心得体会篇七

当寒假到来的时候意味着自己有充沛的时间进行查漏补缺，事实上当我进入大学不久便意识到自身存在着缺乏实践经验的问题，所以我利用这个假期在商场打工并以此来锻炼自己，当我参与到社会实践之中才明白积累实践经验的重要性，虽然工作比较辛苦却是自己将来实习乃至毕业后需要经历的，回顾寒假期间的表现让我从社会实践中收获不少心得。

虽然平时也有在商场观察过导购员的工作方式，但是当我参与其中以后才明白完成工作没有想象中简单，至少从事这份工作便肩负着提升商场效益的职责，而且如何引导顾客进行消费也是我需要思考的问题，所幸这些疑虑在商场领导安排的培训之中得到了解决，但培训的时间并不长且只是为了让新员工熟悉导购员的职责，因此仍需要自己通过大量的实践来验证所学的知识，而且无论是对商场制度的遵守还是工作中的服务性都是自己需要重视的，因此我很重视接待工作的展开并付出了不少努力。

在导购工作中做到恪尽职守是很重要的，尤其是商场内顾客数量较少的时候也是对自身的考验，即在没有人监督的情况下是否会认真工作，所幸的是我很重视自己在寒假期间的表现并做到恪尽职守，具备良好的职业道德才能够在职场中得到领导的认可，至少我是这般严格要求自己并在商场工作中遵守各项制度，虽然工作能力较为平庸却能够积极完成自身的任务，事实上对于缺乏工作经验的我来说积极的工作态度是很重要的，我也凭借着这份优势从而在商场工作中有着不错的表现。

学会应对工作压力并调整好自身的状态是我需要做到的，工作初期存在不适应的状况是很正常的，如何适应职场生活并转化工作压力是我需要重视的问题，因此我会将绩效考核指标划分成多个小目标，即每周都对自身工作有着相应的奋斗目标并积极适应下来，虽然有时的确会因为工作中的压力感到十分辛苦，但只要自己能够承受下来便能够成长许多，至少现如今的我在工作能力方面比以往进步了许多，而且懂得调整好自身的状态也能够适应工作中的压力。

寒假的结束意味着这次社会实践已经告一段落，但工作中的经历始终萦绕在自己脑海之中，我会重视今后的个人发展并在学习生活中不断努力，我也会学好专业知识并期待将来的自己有着更好的表现。

大一学生寒假社会实践心得800字

大一寒假社会实践心得总结

大一学生寒假社会实践报告范文

学生寒假社会实践心得范文

学生寒假社会实践心得