# 最新超市社会实践心得体会(三篇)

来源：网络 作者：红尘浅笑 更新时间：2024-06-08

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。超市社会实践心得体会篇一寒假社会实践活动已...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**超市社会实践心得体会篇一**

寒假社会实践活动已经结束，蓦然回首，虽然没有很长时间的锻炼，但却给我带来的影响远没结束。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，让我们有机会到社会的大课堂去见识世面，增长才干，磨练意志，在实践中检验自己。

回想我在假期时，参加了小区里组织的社会实践活动，活动的内容是帮助小区的清洁工叔叔阿姨检小区内的垃圾。

虽然天气很冷，但是我很早就来到了居委会门口，原本以为我是最早的，可到了以后发现好多小弟弟小妹妹们早就在那里等候多时了。看到寒风中小弟弟小妹妹们被冻红的面孔，我身为一个合格高二的学生深感惭愧。社会活动是建设共产主义和谐社会的重要步骤，我们应该牺牲自己的学习时间休息时间以及一切的利益为之奋斗。在居委会的门口，我自责的低下了头，等待居委会大妈的批评。

还好居委会大妈是一个很和蔼的中老年妇女，她本着共产党员良好的素质，世界的思想觉悟，发扬者中华民族几千年的宽容的传统，原谅了我因为睡到6点还没起来导致没有提早两个半小时到的到的生活作风错误，对大妈没有提前集合时间的行为我十分感动。现在这个国家真是个很讲规矩的法制健全的社会啊！

在听了大妈三刻钟的如何捡垃圾和安全教育以后，我，和那些祖国未来的希望们，被分成了若干个小组，由不同的大妈大叔带到不同的地方，准备和那些没有自觉消失的在马路上堆积了几天都不肯走的烟火残骸们，还有那些满地被主人抛弃的可怜的瓜子果皮之类的东西决一死战，为了建设我们完美无缺的和谐社会，我们必须在这满地的垃圾被那些图谋不轨的破坏分子曝光之前把他们彻底清除！！

在各位大妈大叔仅仅半个小时的动员后，我们的斗志完全被激起了！！像冲锋的战士一样像哪一个个垃圾堆跑去，有人带着红色手套，有人拿着白色的塑料袋，戴手套的同学捡垃圾，拿塑料袋的同学收垃圾，大家配合的十分默契，工作效率十分之高，不到两个小时一百平方米草地上的垃圾就差不多被检光了。虽然有着刺骨的寒风，但同学们的脸上都流下了一滴滴汗水，可依然努力工作，只有在去倒垃圾的路上才会稍微休息，聊两句话。

在这次短暂的实践活动中，我感受到了自己微薄的力量，以及献出自己的一点点力量所得到的贡献。虽然这工作很简单，看似只是一点点的体力活，不过，在这一过程中，我一方面锻炼了自己的能力，增强了自己的口头表述能力，学会了与人交流，真正走出了课堂，在实践中成长，在实践中学习，充实自我，让别人享受到自己的成果，使自己有了收获后的喜悦。

有时候感觉工作还是有点辛苦，比较乏味，但我更多的感觉到的是我在成长，有意义的成长。而且在另一方面，我也感受到了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”意识到了自己的不足，因为自己没有什么实践经验，处理问题不够成熟，书本的知识又与实际结合不够紧密，没有与人交流的口才，而且有的东西以前没有尝试过，看起来很简单，做起来却并没有想象中的那么理所当然。但是在那一次又一次的实践中，我正渐渐把那些“错误”减少。

这次的实践活动还让我懂得了，我们现在还处于学习阶段，没能真正了解到工作的难处和辛苦，和自己踏入社会所要面临的种种问题。想想现在的我能在这么好的环境下读书，我们就更应该要学会珍惜，而不应该整天在家无所事事。现在的社会需要的不仅仅是拥有知识的人，更加需要的是拥有各方面的能力、综合素质较强的人才。如果我们光靠在学校汲取知识，那是远远不够的，从现在开始，更重要的是注重自己能力的培养。

**超市社会实践心得体会篇二**

这个寒假是我大学生涯的第一个假期，为了不荒废我长达50天的假期，经人介绍，我以一名销售员的身份在我们当地的超市里做了一个月的社会实践。

一月三日，是我进入超市的第一天，当然也是我作为销售员的试用期。七点半的早晨我怀着忐忑不安的心情去找老板面试，由于都认识的原因，直接就被录用了，于是很愉快的进入了合作期间。经老板介绍，超市主要分为 服装区 食品区 日化用品区 玩具区 菜区，而我主要负责食品区。食品又分为散称，饮料，饼干，膨化等，在将近两个多小时的产品介绍后，我也终于对超市有了大体的了解，也知道了我工作区的基本流程。

每天早晨到达超市的第一件事，就是做好工作区内的卫生，然后八点半左右进入理货时间。一开始以为 所谓 理货 就是把货摆整齐就行了，后来也同样在超市打工的姐姐告诉我，理货除了把货理齐之外，还要留意一下每种食品的生产日期，因为同样一种食品，很多都是分期送过来的，对于那些临近过期的食品要提前进行货物下架，厂家会定期给免费调换过期产品。另外，每种食品几乎都会有库存，要及时对货物进行补充，即便是库存不足的食品，在摆放的时候也要摆在最表面。一般货架的底面两层尽量放小朋友经常买的东西，这样很方便 小朋友自己挑选食品。

小镇不比大城市，一般在上午十点后来超市购物的顾客流动性才会大一些，所以一般在十点之前我们会最好所有的上货 理货工作。因为都是邻里乡亲，每天接待的顾客大都是些熟悉的面孔，这也给我的工作带来了极大的方便，我可以很轻松自然的主动上去给他们打招呼，并且可以向他们推荐很多比较便宜实惠的东西，甚至会主动帮他们把购买的东西送到服务台，邻里间的赞美和鼓励渐渐让我对此乐此不疲，我也开始慢慢适应这种早七晚五的生活模式。

临近春节的时候，为庆祝超市成立六周年，超市做起了 店庆活动，以“多购多得”为理念，凡购买商品在50元以上都会获得奖券进行抽奖活动，奖品自然也是价格不菲，这也大大增加了每天的顾客流动，当然每天我们的工作量也增加了，除了在食品区周转之外，还要在临近的菜区帮忙，菜价是个很让人头疼的东西，因为每天的菜价都会有变动，为此，我和我的小伙伴们每天都是让菜价搞得焦头烂额，忙的不可开交，但也不是没好处，常常下班回家的时候，邻里经常会向我了解一些蔬菜的价格，以避免去菜市场买东西被人坑，我很骄傲自己在这方面的成就，因为连我妈买菜都得提前向我咨询一下。

在超市的日子感觉时间过的很快，很忙碌也很充实，在这里不仅让我了解到了最基本的超市经营服务理念，也拓展了我对各方面的认识和理解，同样也加深了对于人际交往的认知。

学校的生活和见闻终还是比不上在社会的亲身实践，因为在这里你可以直接接触到各种复杂和棘手的问题，而从中我也学到了更多待人处事的技巧。人是执着的，社会是复杂的，不论做什么事情都必须要有主动性和积极性，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。经验是基础，坚持是动力，忍耐也是一种成熟和修养。在实践中，我增长了见识，锻炼了才干，也培养了自己的韧性，找出了自己的不足和差距所在。

这不仅是一次实践，也是一次人生经历，以后我会参加更多的社会实践来丰富自己的人生阅历！

**超市社会实践心得体会篇三**

这是我大学的第一个假期，随着工作的结束，假期也接近尾声了。这个假期让我明白了很多，关于自立，关于辛苦，关于责任。

以前看着爸妈那忙碌的样子，我还很向往，因为有事情干最起码证明我们还是有价值的，还是能通过自己的努力给自己希望的。可是真正工作了才明白，原来一切都不是那样简单。我们要付出的，绝对比想象的要多很多。

假期一开始，他们并不支持我去工作，我明白那是出于对我的心疼，毕竟寒假时间短，还要在家里过年，一上大学陪家人的时间本来就少，难道还要把有限的时间分出去吗？再说这个冬天挺冷的，像我们这样的大学生根本找不到暖气屋的临时工作，还不是在外面挨冻。“寒假时间是长，可是到了那时候你们又得说热了，老这样，什么时候才合适呀？”我的这句话似乎把爸妈说动了。不过为了减少找工作的时间，他们帮我问了问，是我们小区一个开小超市的。

去工作的前一天晚上我还挺紧张的，妈还说要陪我一起去。“你陪我？这算怎么回事啊？怎么感觉像是送孩子去幼儿园呢？”我拒绝了妈的提议，毕竟像我这样大的很多孩子，已经闯出了自己的一片天，而我还在靠父母养活，想到这里，出去做临时工作那就更是理所当然了！

第一天去打扮得很正式，化了妆，还穿了高跟鞋，因为以前读过关于礼仪的书，这是职场礼貌。去了之后，我就后悔了。因为临近年前，所以很多东西卖的很快，进货的频率也高于平时。而我这看货的、摆货的，不得不兼职成了搬货的。开始他们说我是新来的，先适应下，不用干这么重的活。可是别人都在忙，我站在一旁愣着，也不舒服，于是，跟大家一起干了起来。很快和那些长我几岁的哥哥姐姐熟了。这个世界就是这样，大家一起干事才会有快乐，集体总是能给人一种特别的力量。事后我总结了，其实最好的适应工作的做法就是开始工作，尽快上手。搬不了重的，就拿轻的，再不然两个人搬，愣在一边，或许永远不知道帮你搭把手的那个人是那么的有力量。不过呢，那天也做了个错误的决定，就是穿了高跟鞋。很累啊，平时觉得挺舒服的一双高跟鞋，那天觉得很挤脚。晚上揉着脚，我就在笑自己，什么职场礼貌啊，只不过是个打工妹而已，书上的东西，也得分时候灵活用啊！这就是第一天，洗完脚就摊在了床上，一个身子都没翻就睡着了。原来适合白羊座女生的最佳入睡方法真的是运动！

那个超市虽然不大，也没有暖气，但是我从来没觉得很冷。是一直在忙碌吧。年前那会，只有在中午吃饭时还能休息一会，我最喜欢那个时候。同事高姐会骑电动车带着我去买饭，她的骑车技术可是真的太好了，而且有种很自由潇洒的感觉。她都会让我环腰抱着她，把手抄进她的口袋，这让我想起了小婷，在学校的时候，我老忘记戴手套，她就是这样把我的手抄进她的口袋取暖的。我问高姐骑车技术怎么那么好时，她说她16岁就出来打工了，还讲了很多她的经历。她也大不了我几岁，却这样的成熟，会照顾人，或许我想象不到她是怎么过来的，我只是觉得她很坚强，很勇敢，在我还在生气爸妈为什么不给我买电脑时，她却在为家里一分一毫的攒着钱。我和她相比，输太多。唯一赢得是，我比她幸福。可这幸福，也不能作为我的骄傲，这不是我的，我的在未来，在我的手里。

曾经有一次有个和老板比较熟的客户打来电话，说要几条烟，让我们给送过去。老板派我去，嘱咐了坐几路车，在哪站下，我就出发了。虽然那个地方我不熟，但不去永远都不会熟，去看看呗。中途需要倒车，等了很久公交车都没来，车站已经聚集了很多人，这时突然听一个人说，前方出了车祸，很多公交车都堵在那里，还不知道什么时候能过来呢。这可怎么办，总不能这样回去吧。脑子里闪过一个念头，要是我弟，这时候肯定打电话让我爸开车来送他去，可是我在工作，老爸也在工作，怎么能耽误他啊？况且，二十多岁的人了，这点事都解决不好么？于是我打电话给公交公司，询问他们我该换乘几路车到目的地。还好，那个车站离我不远，我飞奔而去，心里很畅快，就像看到了什么希望似地。我发现，其实我就是这么简单，这么容易快乐！

工作的日子很苦，时间也很紧张。不过正是这样，让我更加珍惜和家人在一起的时光。总的来说整个假期是很充实的，得到第一笔工资的时候，我突然发现我渴求很久的第一笔工资也没什么，竟然很坦然的交给了爸妈。他们啊，当然不肯收了，于是说他们在凑些，给我买本本。他们或许永远学不会从女儿身上索取，他们要的，只是我过的好！这一点，我深信不疑！

人，在得到时，往往最怀念的是曾经拼搏的日子！而我，还要继续我的拼搏！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找