# 2024年大学生寒假社会实践心得体会500字(十七篇)

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-06-29

*当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。大学生寒假社会实践心得体会500字篇一本...*

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**大学生寒假社会实践心得体会500字篇一**

本以为，这是件很容易的事情，因为自己平时也经常去超市购物，对于那些销售员再熟悉不过了。刚开始的第一天，经理安排了位有经验的大姐带我，看着大姐很轻松地把促销产品推销出去，自己也有些跃跃欲试了。于是，在跟经理的协调之后，经理为我安排了一个专柜，促销的产品是豆腐干。

第二天，我便开始了独立的推销，可是，没了大姐在身边，我迷茫地站在柜台旁，不敢与顾客交流，我不断地提醒自己要大胆地接近顾客，拉拢顾客，可好长一段时间站在那一声不吭的。我天生性格就比较内向，这对于我来说，简直就是一个很大的挑战。我也知道，关键在于大胆地迈出第一步。这时，正巧有位中年女子带着一个小孩经过柜台，我急忙叫住她，这场面，记忆犹新：“阿姨，过来看一看吧，这是苏州特产豆腐干，正逢春节，超市搞促销，买一送一哦!”“该不会是过期的吧?要不然怎么买一送一”。我一下子没了主意，心想，好难缠的顾客。要是平时，才懒得解释，不要拉倒。可我知道，我是来锻炼自己的，急忙解释道，“阿姨，您真会说笑，怎么可能过期呢，我们超市规模也不小，向来以诚信为本，顾客永远是第一位的，若是有过期的产品，还怎么在这里立足呢?不信，您可以看一下生产日期(边说便把日期翻给她看)”。其实这些话也都是自己平时去超市时听促销员说的，心想，这下那位阿姨总可以放心了吧!万万没料到，她瞟了一眼那生产日期，说道，现在一些商家都把过期的商品的生产日期给覆盖掉，直接换成新的，谁知道呢?这下，我真的有点怨了，不知道该说什么，也不知道怎么就突然冒出一句：不信我吃给您看。于是真的吃了那豆腐干。见状，那阿姨终于信了，她跟我说，既然你如此诚恳，那好吧，就秤点吧。此刻，终于松了口气，第一单生意总算完成了。虽然有些许牵强，但，毕竟是第一次。相信有了这次的经验，下次会做的更好。

说实话，自己曾经很歧视这种工作的。总以为只有一些带有专业性质的工作，如医生、建筑师、软件工程师等类型的工作才是值得敬重的。而平时逛超市时看着那些促销员总是很轻松，时常一脸笑容。总是显得那么的安逸，以至于让人觉得这是份很惬意的工作。无需劳碌，只需在超市随便逛逛，吹着空调，甚至遇到有熟人来超市还能聊聊天，而工资呢，照拿。

但这次，我是彻底改变了这一看法。也明白了“工作没有贵贱之分”这句话。只有当自己也投身到这个行业中来时，你才会发现那种酸涩，作为超市的一员，要永远以顾客为重，不能把自己的情绪带到工作中来。无论真笑或是假笑，你必须时刻保持微笑，使顾客觉得你很有亲切感，不感到陌生。有时还要受到那些自命清高的销售者的鄙夷，或是那些斤斤计较、难以沟通的人的纠缠。不过，正是因为有了这些挑战，使我能够得到锻炼，相信经过在超市的一些锻炼，我会更加适应这竞争激烈的社会。

在学校，每天有作息时间表约束你。课程表会告诉你，今天该干什么，明天又有什么事情要做。可是，在这里，没有人盯着你，没有人告诉你该做什么，不该做什么，完全靠自觉，但要是哪天偷懒的时候被领导逮个正着，就可能随时被扣工资，更有甚者被直接开除。因此，丝毫不得马虎，必须积极主动地接近顾客，拉近与顾客的距离，然后耐心的推销产品。这也实在锻炼了我们的胆量、语言交流能力和心理洞察能力。我们胆大了才能冷静，冷静了才能很好地通过顾客的言语与表情察觉顾客的想法，然后再作出适当的回应，不至于慌张得不知所措。

我们必须主动努力才可能继续干下去。都说大学是我们最后一方净土，在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可校园里总少不了那份纯真，那份真诚。

可是在社会中，优胜劣汰，适者生存，依旧遵守着这种自然规律，你的成功就是别人的失败，工作直接影响了他人的经济利益。在社会中接触各种各样的顾客、同事、上司等等，关系复杂，这一切都需要我们有经验去处理。

**大学生寒假社会实践心得体会500字篇二**

开学了，意味着一个月的假期就这样匆匆结束了，还意味着我这第一次的社会实践也结束了。整日呆在象牙塔中的我，第一次尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是我最宝贵的收获。实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，社会真的是很残酷，很现实。我唯一庆幸的是我还是一名在校学生，我只有真正的把本领学好，才能在未来真正进入社会时不至于这样不知所措。第一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道;是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。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，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，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。这些天来，虽然付出了不少汗水，也感觉有些辛苦，但从中我的意志力得到了不少的磨练。我开始明白：大学生只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的状态，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。在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代的需要，做一个对社会，对人民有用的人。

对于大多数学生而言，挣钱是打工的首要目的。有的却认为挣钱并不是大学生打工的唯一目的，不少同学把打工看作是参加社会实践、提高自身能力的机会。因为打工一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去，提高各方面的能力;另一方面可以积累工作经验对日后的就业大有裨益。而且对于当代大学生来说，应当刻苦学习专业知识，不断提高综合素质和运用知识的技能。从大学生活的开始到走进社会的大圈子中，就只有短短的几年时间，谁不想在将来的社会中能有一席之地呢?所以大家认为大学生必须投身校园内外的各类实践活动，有助于锻炼品质，提高能力，一箭双雕.不言而喻，无论谁都不能否认有过打工经历的同学，看起来要比其它同学更成熟、社会适应力更强。

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。先就业，再择业!教授的话时刻在耳边围绕.在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可君有谁想身处校园的我们社会经验又会拥有多少呢?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，在瞬息千变万化的社会中崭露头角，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，我开始了我这个假期的社会实践-走进职场。在工作中，别人一眼就能把我认出--我是一名正在读书的学生，我问他们为什么，他们说从我的脸上就能看出来，也许许多没有经历过社会的打工的同学都有我这种不知名遭遇吧!我并没有因为我在他们面前没有经验而退后，我相信我行!虽然时间长了点，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。我不再是父母含在嘴里，捧在手心的娇娇女.这里的工作繁而重，不会有人像在家里，校园里一样分配你，帮你去完成，也不会因为做好了就夸你，一切必须靠自己，我要自觉地去做，而且要尽自己的努力做到最好.一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力!

记得开学初老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样形形色色的人和事，人事关系错综复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。我深深体会到，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到;而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人吃尽苦头呢?这是社会与学校脱轨了吗?但我觉得老师是正确的!尽信书，不如无书!事不目见耳闻而臆断其有无，可乎?书上得终觉浅，得知此事要躬行!作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理一些社会上发生的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。我们不可能永远是学生，只懂得纸上谈兵是远远不够的，以后的人生旅途是漫长的，我们终是社会一份子，与社会交流，为社会贡献是我们的义务和责任。

我是在门店帮父母干活，虽然有电扇空调，但是在夏天，稍微动几下，汗就会不自觉的流出，在这个暑假，汗流满面是很平常的事。有时为了给客户要求，我要骑上电动车顶着烈日去仓库带货;为了是客户放心，需要把电器都给装起来再试一下才可以;为了推销商品，要要费上大量口舌，就是为了挣那微薄的利润。

记得有一次，客户要点儿货物，而商店里却没有，我便骑上电动车就上路了。正值中午，那天气热的就像是从天上掉火似的，为了节约时间，我沿着一条正在维修的路，小路崎岖，还偏偏有很多大客车，然把本来就不宽阔的路给堵得严严实实的，我没法超车，只好跟在车后边，客车荡起的尘土飘飘洒洒，我给熏得眼都睁不开，好不容易到了仓库，钻进去找货物，仓库不透风，里面极其闷热，不一会就满身大汗，衣服都给蹋湿了，就像刚打过场仗似地，找到货后又急急忙忙的给搬到车上，沿沿着原路返回，路窄，我还带着货，而且是逆行，就像闯关一样骑回商店。到了商店，才发现晚了一步，人家已经等不及走了，半天的辛苦白费了。

又是我和爸爸去给别人发货，是几大盘电缆，电缆盘大，还极占位置，有的物流都不敢收，要么就是价钱太高。从市场跑到万客来，又跑到东郊的金象物流，这一瞎折腾就耽误了几个小时，去了给开票的人递了几瓶水，才把价钱开的低了点，不过开的低了点要自己给电缆装上去，电缆虽说但也绝对不轻，我们两个再加上送电缆的司机三个人忙活着把卸电缆。忙了半个小时才装好，但那个车主却赶了过来说着非要加钱，无奈，只好又加了几十块钱，这样算下来，还不如直接开完票让他们卸货，累了半天，吃力不讨好，出了一身汗。也让我对社会的了解更深了一层。(通过这件事你的对社会了解什么?)

有时在商店里瞌睡的要死，来一个人，你也要去为他介绍商品，不管他的态度再怎么不好，脾气再怎么大，你也得好好给他说。有一次我在写作业，来了个女的，要买插座，我便去给她一一介绍，她就是询问了一下价钱，比较了一下，便买了一个，这是我自己做成的第一笔生意。

在这两个月的实践，我学到了许多，也想了许多，在现今社会，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?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，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。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。

在实践的这段时间内，我们接触各种各样的人和事，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，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到最好。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力!

在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到;而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

**大学生寒假社会实践心得体会500字篇三**

对现实社会，我们大力培养自己的实际动手能力和良好沟通能力是尤为重要的。在我们学校，老师及校领导关切地鼓励我们多参加社会实践活动。利用寒假，我很幸运的去了xx区xx街道办事处的社会事务科工作。在工作中，我了解了作为政府职员应具备怎样的素质，同时，也意识到：凡事学着尝试，学着自己动手是非常重要的。

走出绿绿的校园，告别年轻的欢笑，我们都应学着坚强，慢慢变得成熟。

幼年的时候，总是被爸妈强制要学着早睡早起，尽管我是十分的不愿意，但就是不会反抗。以后，天真、爱幻想的我喜欢躺在野外的干净石头上、呼吸着轻松的空气、用脸面对清爽的蓝天、一个人慢慢的渴望。童年的时候，我渴望我可以瞬间长大，离开所有人的庇护，独自成长。后来啊，我一直渴望明天能够自由自在。我渴望在很多时候不要爸妈的决定；我渴望有一天我成为“能人”，什么都会做；我渴望我能在爸妈不知道的情况下进行一次大胆的尝试！

今天，我终于成了长硬翅膀的小鸟，自己决定自己的事情；今天，我终于迈开了走向社会的第一步，自己面对自己的灿烂未来；今天，我终于抛开心中的胆怯，自己去解决自己的人生障碍。

一、参加实践活动的背景

这次实践活动的工作是在学校的帮助找到的。在上学期期末时，我收到老师的通知说是希望参加寒假社会实践的同学可以报名参加。我当时一惊，兴奋得不得了。这不就是我一直渴望的吗？

我报名了。大概三天后，我又接到通知说是要去参加寒假实践活动的培训及动员大会。我很高兴，就把这一好消息告诉了爸妈。他们很体谅我的心情，但是，同时他们又担心说：过年的时候怕大家都在休息，只有我在工作，这样我会不高兴。我很自然的跟他们说：关于这点我不在乎。

参加寒假社会实践的培训及动员大会我是极其的高兴，在高兴之余，我又有些担心，因为我以前没有参加过社会实践，我很害怕在实践过程中会出现些差错，造成别人麻烦。我更害怕我去了单位上什么都不会做。

因此，我小心翼翼的听老师给我们的交代和经验的传授。我也认真的写下要点，生怕有漏掉的。在培训中，我知道了自己的实践地点和时间伙伴，我也麻烦了我们的指导老师。可我还是很开心，因为我即将开始我的梦幻生活。

二、参加实践的人物及时间

一月十一日。这天，我清楚地记得。前一天我们完成了期末考试，第二天，我们就投入到实践活动中。我还有一位“实践伙伴”。也是女生，我暗喜女生好相处。第一天到了我们的实践单位（xx区xx街道办事处）上，做的第一件事就是报到。在完全陌生的一个环境，我们有些不知所做，并且还是这样一个严肃的地方。我惶恐的心开始一阵阵的颤抖。可以没办法，我们反正都要面对的事情，无法有实践与地点让我们来躲避。于是，我们按照老师说的，一点点的摸索，开始了我们二十多天的“实践生活”。

三、参加社会实践的收获

短短二十几天的实践生活，是我心的一次磨砺和成长。我不仅在做事的态度与方法上收获了很多知识，我也对自己以后可能要面对的工作岗位有了些认识。参加寒假实践活动，留给了我更大的空间锻炼自己，让自己更早的认清世界冷暖，为自己以后能更好的服务社会打下基础。在实践中，我必须得做到时时警惕，凡事细心。因为，我很害怕事情没有做好而造成他人的麻烦。我也害怕因为不上心儿造成不可弥补的错误，伤害到单位、部门等因为害怕，原本大大咧咧的我开始转向细致、成熟。

（一）、告别了幻想的年纪，就应该踏踏实实、勇敢面对现实，学着生活。

由于我实践的部门是社会事务科，所以大多数的事情就会和普通群众打交道。由于我们所在的xx街道办事处属于乡镇级，所以我们也会和很多的农村居民交流。从这个方面讲，生活给了我更多的启示——凡事靠自己动手，生活才会变得充实，有价值。另外，我也意识到：工作没有高低之分，只有价值的实现与否。

农民伯伯们没有高的学历，没有高人的才智，每年就重复同样的工作：春天播种，夏天乘凉，秋天收获，冬天取暖。可是，就是因为他们的简单与淳朴，才使得人间有播种时的期待，秋收时的喜悦啊！他们有他们的生活，他们也许崇拜有钱人，震惊有才的人，可是，他们重来都不放弃自己的生活，踏踏实实做平凡而不平庸的人。

农民伯伯们的真实生活态度，深深的感染着我。他们可以为了一年的低保而哭诉，到处托人解决家里的困难，那么的坚持，不放弃。在爸爸妈妈的金窝中长大的我们，可能还不知道，在农村还有那么一部分人没坐过火车、见过飞机呢。而我们呢？在生活中，有时还会为某样东西不上档次而懊恼。想想，这样的我们，还能抱怨什么？真的是应该好好珍惜、把握我们拥有的幸福。

我记忆中有这么一位老婆婆。身穿蓝色的布衣，弯曲的身体幅度让人有时看不清她的容貌，白白的头发蓬乱着。她提着一个塑料袋，里面有一大把的纸票。她喘息着着用微弱的声音说道：请问一下，这个，住院报账在哪儿弄啊？这时，有一大群的目光聚集在老人身上，老人抬起头，前额上的几丝头发微微的随着摇晃了几下，然后用非常期待的混色眼神左右看了一下。这时的我，我自觉的就吧一板凳送上前，然后让她坐下。看到这一幕，我的心又惊又抖：她为什么会自己来？她的儿女呢，去哪儿了？我转过头，斜眼看过去，从她的身上我看见了妈妈的影子。我很伤心，我妈妈以后也会是这样吗？我暗暗地下决心，不能这样。

体会了那么多不同的人，才知道，生活并不像电视剧里“灰姑娘遇到王子”那么美妙。他远比战争要残酷得多。我想，走出社会，面对现实，接受生活，这会是我们的又一课程吧！

（二）踏踏实实为人民服务。这对我以后可能选择的工作岗位有很大的帮助。

1、耐心、静心、细心“三心”必须有。这是我的认识，也将是我培养自己的一个方面。

接触了他们才知道：他们的工作很杂，很靠脑力，很零碎，量很大。在我的脑海里，一直都认为“人民的公仆”工作很多，但是会很简单。没想到，他们的工作原来很考验一个人意志。

我所在的社会事务科，不\*议就是处理社会家庭事务等琐碎小事件的。每天会有很多不同的、相同的问题、情节在办公室里发生，但是，科室里的工作者们不辞辛苦，耐心的一遍又一遍的解释、解决。可能口会说的很干，嘴皮会摩擦的很软，但他们也只能接受。有些话，有些原因，在办公室里实践的我就学会了，有时还会帮忙解释呢。可是，作为“公仆”的他们无权反抗，必须接受，一点一点的解释给群众们听。我想，他们的耐心一定不差吧。

因为是处理琐碎杂事，作为办公人员，他们必须很小心，不容许有半点差错。在他们心中：人民的事情出了半点差错，人民的丁点儿事情没得到解决，他们算就是失职，这样的责任他们不愿担当，也担当不起。因此，在平常工作中，应该更加的细心才是。

2、初次接触了打印机、复印机的应用；大胆的在实践中应用所学的关于word、excel的知识；学会了简单的文件归档知识。

办公职员的头脑一定要灵活，应用的知识很多，有问题一定要学着立刻马上处理，这点是很重要的。另外，问题不可能永远都发生一样的，所以要学会变通。第一次触摸复印机的时候，心里很担心，不知从何下手。在老师的帮助下，我学着去了解它，认知他，发现他其实并不难使用，之后，我总是有意识的去接触他。比如，在办公室里有谁需要复印的，我会马上提出来我去做。这样，我就学会了简单的使用复印机了。真的很开心，因为试一次小小的成功。

（三）和陌生人大方的、有底气的交谈，是我们生活的另一门课程

刚开始到单位的时候，一个人也不认识，什么都不知道。也不了解他们的职位、姓氏，都不知道怎么称呼别人，所以有问题也不会问别人，首先想到的是自己解决。所以呀，这让我有了一种习惯，就是：遇到困难的时候，首先让自己解决。

后来慢慢的发现，其实与人说话不难，但与人交流就有些问题了。因为，如果和不认识的人随便问候几句，我们平时都经历过，很容易。但是如果要和陌生人进行长时间的交流，这就要靠我们敏捷的洞悉能力了。这需要交流双方有共同的话题，兴趣点。最重要的是：不知道要怎样开口。

比如，在实践中给乡村干部打电话通知事情的时候，我既要大声的以办事处的名义介绍自己，也要向他通知清楚事情，并且说话不能颤颤抖抖的，要自信，有底气。在开口说话的时候，如果迟疑或吐字不清，打哆嗦，电话那方的人可能会听不清楚，要求你再说一遍，这时，心里会很不好受的。

在与人的交流方面，我认为放宽心态，把对方看作是和自己一样的人，自然地开口说话，就会有所收获的。

（四）充分发挥自己的主观能动性，这对我们的人生有很总要的意义

“随时要想着自己找事情做！”这时参加寒假社会实践的时候老师嘱咐我们的。我一直怀揣着这句话快活的陶醉在我的实践愉快当中。因为，事情自己不会指定对象被做。

主动和人说话，主动给人微笑，主动找事情做，主动学习使用打印机。这一切都离不开主动。因为主动地去接触，我学会了文件的归档；因为主动地微笑，我认识了更多的陌生人；因为主动地寻找，我的寒假过得很充实。

（五）作为大学生，我很自豪

一直认为，作为我们这一代的大学生是很渺小的，很有可能会被世人所忽略。但是，到了时间单位的时候，我感受到，作为大学生，我应该是很自豪的。

在我们还不熟悉那个严肃的单位的时候，总是自我介绍说：我们是xx学院的学生，到贵单位实践的。而他们总会代问一句：你们是大学生啊？之后，每次科长向不认识我们的人介绍，就会说到：是我们科室来实习，都是大学生。每次他们提到我们是大学生的时候，我们的心理都会感到乐滋滋的。

其实，我们都因该这样：从内而外的自豪，我们是大学生。

四、总结

这次实践对我来说是一次非常大的成功。在这过程当中，我拒绝了父母一丝不苟的庇护；在这二十几天中，我远离了朋友们真心真意的关心；在这段时间内，我感受到了老师细致入微的关爱；在这寒冷的冬天里，我享受到了陌生人好意的问候；在这热呵呵的阳光里，我送出了我真切的爱心；在这热闹的新年里，我送走了旧时的我，改造出一位大方、坚持、成熟、实实在在的我！

这次参加实践活动，很幸运，我体验到了学习以外另一种不同的生活；很幸福，我感受到了关怀的温度；很满足，我收获了很多实际操作的知识；很高兴，我认识了更多的人；很感动，发现有那么多默默为人民着想的人；很自豪，我作为正向未来奋发的大学生；很感激，有那么多关心我们的人。

很幸运，能够有这样的机会让我们得到锻炼，因此，感谢市政府、市委细心地为我们着想，为我们提供这样好的时间机会。另外，这次能够顺利的完成社会实践，我发自内心的感谢李涛老师，因为在这之间我们遇到了很多困难都是求助于他，不管有多晚、多忙，他总会帮助我们，真心的感谢李老师。

另外，我要对我们辛勤的辅导员武老师说声谢谢。虽然在实践过程中他不直接负责我们这一小组，但是，只要我有问题求助于他，他都会尽力帮忙解决。

最后，很谢谢办事处的叔叔阿姨们对我们的照顾。即使是给他们添了麻烦，他们也会耐心的教导我们。很感谢他们，在很多时候能想起我们！

**大学生寒假社会实践心得体会500字篇四**

提提你——本文将通过分析平遥县旅游产业发展情况，提出相关意见或建议，以社会实践报告的形式展示实践调查的结果。

平遥古城具有2700多年的悠久历史，拥有众多的文物古迹，全县各级重点文物保护单位99处，其中国家级5处，省级14处，市级4处，县级76处。1998年，平遥古城被国务院命名为第二批国家历史文化名城;1997年12月3日，整座古城和古城外的双林寺、镇国寺被联合国教科文组织列入《世界文化遗产名录》，99处重点文物保护单位中，有27处被列入世界文化遗产清单。在2.25平方公里的平遥古城内，古城墙、古民居、古街巷、古店铺、古庙宇等各类建筑保存完好，风貌犹存;以市楼为中心，以南大街为轴线，对称地分布着左城隍、右衙署，左文庙、右武庙，东道观、西寺院的这种古代左文右武的封建礼制格局;古城内主要街道两侧，完好地保存了220多家古店铺;古城内拥有3798处具有保护价值的古民居，其中保存完整的有448处。平遥古城的所有这些特征，为人们展示了一幅中国历史发展中非同寻常的文化、社会、经济、宗教发展的完整画卷，是中国汉民族城市在明清时期的杰出范例。

面对这一丰厚的文化遗产，保护管理的责任非常重大，同时，如何利用好先辈留下的珍贵财富发展好旅游业，也同样具有重大意义。在各级领导、专家学者、新闻媒体以及社会各界的关注和支持下，平遥古城的保护和旅游业的发展走过了一个从自发到自觉、逐渐理性的过程。从1997年申报世界文化遗产成功之后，国家、省、市各级对平遥古城保护和旅游产业的发展给予了高度重视。20xx年，全省调整产业结构“1311”项目中，将平遥古城列入全省旅游业发展的十大旅游景区。20xx年全省旅游产业工作会议上，将平遥古城作为全省旅游产业重点支持发展的两大龙头之一。20xx年晋中市开始实施双百项目，平遥古城旅游业项目和平遥县城市基础设施建设项目连续两年被列入全市双百项目，主要内容有平遥古城旅游综合开发项目，包括8大类46项工程，总投资为4.58亿元;城市集中供热供气项目，总投资2.27亿元;康宁街拓宽及商业开发项目，总投资15000万元;污水处理厂项目，总投资4300万元;平遥古城旅联实业公司文庙开发项目，总投资3200万元;平遥中学新校建设项目，总投资1.3亿元;丽泽苑大酒店新建项目，总投资3100万元。从1997年之后，国家、省、市三级计划部门加大了对平遥发展旅游业以及城市基础设施建设的支持力度，共给予投资8150万元，其中国家4850万元，省2820万元，市480万元。所有这些支持，都对平遥这样一个基础薄弱、财力紧张的地区起到了非常重要的作用。

同时平遥历届县委、政府充分审视分析和深刻认识到“古城存在的唯一性、古城保护的完整性、古城文化的厚重性、古城景点的多样性、古城内部的混合性”这样一些基本特征，积极借鉴国内外成功经验，坚持以人为本的施政观念和经营城市的发展理念，从解决发展过程中体制、机制、资金、技术等方面的问题着手，走出了一条保护与开发并举、建设与管理并重的路子，最终实现了文物保护、旅游发展、城市建设共赢的目标。在短短的几年间，平遥古城以其丰富多彩、古色古香的人文景观，成为国内外游人向往的旅游胜地，旅游产业有力地拉动了县域经济和社会的快速发展。如今的平遥古城，已经成为展示中国汉民族文化的大型博物馆，成为我县经济与社会持续发展的拉动力，成为全省的旅游龙头。20xx年，平遥古城共接待国内外游客63万人，门票收入4800万元，旅游及相关产业综合收入4.3亿元，分别是1998年的20倍、25倍和18倍。分析平遥古城旅游业的发展，大致有这样几个方面:

一、坚持保护为主的原则，全面夯实旅游发展的基础。

平遥县在发展旅游产业的过程，始终遵循“保护为主、抢救第一、合理利用、加强管理”的方针，始终遵循保护文物就是对历史负责、对未来负的思想，始终遵循保护文物就是发展旅游的理念，全方位地加强文物保护工作。

一是实施依法保护。在省、市的高度重视下，1998年11月30日，山西省人大会颁发了《平遥古城保护条例》，这是全国第一个针对历史文化名城和遗产保护的省级立法，这一条例成为平遥县保护古城的法律依据，成为制定县城建设规划、古城保护规划、旅游发展规划和古城保护管理制度的大纲。根据《平遥古城保护条例》，经山西省政府批准，平遥先后出台了《平遥县县城总体规划》和《平遥县历史文化名城保护规划》;20xx年县人大会通过了《传统建筑和历史街区保护的若干规定》和《城市管理行政处罚权集中管理办法》;针对古城内消防设施失天不足的问题，县政府制定出台了《加强文物单位、古城区消防安全管理的规定》和《古城内电气线路改造的方案》。特别是最近以来，以市政府文件上报省政府《平遥古城消防安全隐患问题整改和基础设施建设方案》，得到了省领导的高度重视，张宝顺省长亲自做出批示，梁滨副省长组织召开了专门协调会予以研究解决。所有这些法律、法规、规章、制度和方案的出台，使文物保护工作更具操作性，更加具体化，促进了文物保护法制化进程。近几年来，根据文物保护法律、法规、制度和规定，坚持“修旧如旧、以存其真”的方针，平遥县先后对古城内主要街道两侧的房屋和重点文物保护单位实施了维修，拆除了不协调建筑，有效制止了乱拆乱建和破坏性建设，保护了古城完整的风貌。

二是实施古城内单位和人口搬迁工程。1998年以前，古城内有近5万常驻人口，多数党政机关和企事业单位聚集在古城内，人口密度比上海、北京等大城市高出十几倍，超负荷的人口密度对保护古城、管理城市及发展旅游带来了很大的困难。为减轻古城人口承载压力，平遥县把古城内单位和人口搬迁作为有效保护古城的重要举措，做为市政建设的重点，持续予以推进。1997年底，县委、政府、人大、政协率先迁出了古城，至20xx年共带动80余个机关和企事业单位搬出古城，累计投资2亿多元，直接或间接带动古城内2万多人口外迁，古城内人口减少到现在的2.7万人，为保护古城、发展旅游创造了宽松的条件。

二、坚持政府主导和市场运作并重的原则，大力推进旅游产业化发展。

旅游是一种特殊的产业，发展旅游产业是一项系统工程。在此过程中，平遥县县委、政府在充当旅游市场建设与发展主角的同时，积极运用市场经济法则，引导全社会支持和发展旅游，二者互为补充，互相促进，大大加快了古城旅游业的快速兴起和发展壮大。

一是文物景点保护实施政府主导。平遥古城与其它景点、景区不同，有它的特殊性，是文化内涵性旅游城市，是以文物、文化资源为主的旅游城市。特别是古城内，既是居住区，也是旅游区，是一个社区和景区特征皆有的混合体，因而，旅游市场管理具有不同于其它旅游胜地的特殊性。鉴于此，文物景点开发和文物保护必须以政府为主导。近几年来，县政府先后投资4000余万元，对古城墙、双林寺、日升昌、镇国寺等重点文物保护单位进行了维修，实施了护城河、环城路、城门综合整治工程;采取股份制、合作制的形式，完成投资5000多万元，对文庙、县衙署、城隍庙实施修复，如今都开辟成为景点向游人开放，成为古城的骨干景点。

二是历史街区开发吸引社会力量。为了更好地保护古城内一大批古民居、古建筑，平遥县从明清街国有房产经营权转让入手，探索政府指导下的社会化发展旅游产业的路子，通过政府出政策、定规划，利用社会力量实施了明清街修复，形成了如今的旅游产业街。以此为契机，采取经营权转让和产权拍卖两种办法，先后对古城内20余处古建筑产权和100余处古建筑经营权进行了公开拍卖，拍卖之后，按照古城保护方面的规定和旅游发展的规划，统一制定维修方案，并严格监督其维修和利用，先后对西大街、东大街、衙门街、城隍庙街、北大街等古城区实施了修复。这样的举措，不仅弥补古城维修保护资金的不足，而且加快了旅游产业化发展。近几年全社会用于古城保护的资金达2.5亿元，建成了特色购物、特色餐饮、特色住宿、特色娱乐等方面的6条旅游产业街，发展了400余辆旅游车辆，建成了40余家具有传统风情的民俗宾馆、民俗客栈，开办了80余家旅游购物店铺，形成了20个景点，旅游及相关行业从业人员达到4万余人，在拉动居民增收、安置国有集体企业下岗职工就业等方面发挥了旅游业独特的幅射力。

三是旅游配套建设依靠市场运作。吃、住、行、游、购、娱是旅游业的六大要素，但由于平遥古城基础设施建设比较薄弱，在旅游快速发展的同时，显露出配套不健全、要素不完善的问题，这是制约平遥古城旅游业发展壮大的主要因素。对此，平遥县采取练内功提高服务水平、出政策吸引市场投资两种方法，发展旅游要素市场中的薄弱环节。一方面，县委、政府鼓励民营企业大户，积极投资旅游接待设施，发展绿色环保产业，20xx年以来，全县新建成了3家星级以上标准的宾馆，其中投资近8000万元的丽泽苑国际大酒店具备四星级标准，20xx年9月份国际摄影大展前已经正式投入运营;还有在建的4家星级宾馆预计20xx年投入运营。另一方面，为了提高古城内民俗宾馆接待服务水平，创出地方传统特色，经过省质量技术局审核，通过了《平遥古城民俗客栈星级评定标准》，这是我国唯一的地方传统客栈评定标准，对平遥县民俗客栈特色化发展起到了积极的作用，目前已有6家民俗客栈通过了星级评定。20xx年年底，平遥县聘请我国旅游界魏小安等专家和权威规划单位，开始组织编制《平遥古城旅游发展规划》，预计20xx年8月份完成，该规划将为平遥县旅游业实现更快更好的发展提供科学有力的指导。

三、坚持改革创新的原则，全面加强古城保护与利用。

平遥古城是世界文化遗产，为了保护好这块来至不易的金字招牌，并利用好它造福后人，发展旅游业，平遥县在体制、机制的改革和创新上做了一些有益的尝试。

一是深化管理体制改革。为切实加强对古城内3000余间公房的维修管理，20xx年撤消原房管所，成立房管局;为了加强对古城环境卫生的管理，撤消原市容办，成立环卫局;同年实施了以成立城市管理行政执法局、组建平遥古城股份旅游有限公司、实行古城门票“一票制”为主要内容的旅游三项改革，旅游运行管理迈上了一个新的台阶。平遥县在全国的县城中第一个成立城市管理行政执法局及城管监察大队，将8个单位的部分或全部行政处罚权进行集中，执法局及监察大队成立以来，充分发挥其力量集中、处罚权集中的优势，组织拆除了2.8万平方米的违章建筑和不协调建筑，在古城保护、旅游市场管理方面发挥了积极作用;平遥古城股份旅游有限公司组建成立以来，发挥其企业融资、项目投资的平台作用，已经与国家开发银行签定了3亿多元的古城保护、旅游开发项目贷款，开发了建筑面积近4000平方米的星级民俗客栈;古城门票实行“一票制”以来，有效解决了部分景点私设回扣、扰乱旅游市场的问题。

20xx年12月份，平遥县根据文物保护的法律法规要求，彻底理顺了文物保护管理体制，成立了“世界文化遗产平遥古城保护管理委员会”，由县长担任委员会主任，全面负责全县文物保护、管理和利用工作;委员会下设办公室，为县政府的常设机构，办公室主任由文物局局长兼任。目前，平遥古城文物保护、旅游开发已经形成了“管委会全面负责保护、管理和利用等方面的工作，旅游局负责旅游行业管理、宣传促销等工作，旅游公司进行旅游项目开发、经营等工作，执法局负责城市行政执法管理等工作”的管理运行模式。

二是创新经营城市办法。为了整合城市资源，加快古城保护和新城建设，平遥县实行了国有土地集中储备制度，创新经营国有土地、房产和广告权等有形资产和无形资产模式，把国有闲置资产推向市场。先后拍卖了县人大、水务局、财政局、交通局、农机中心等10多处房产，拍卖了新城区近400亩国有土地，为政府筹集了6000余万元的建设资金。仅20xx年以来，利用市场运作的方式，铺开了3个上亿元的住宅小区建设工程，政府投入铺开了三大类40余项文物保护、城市基础设施建设、旅游开发工程。同时，将城市公交线路运营权、道路广告经营权等无形资产进行了拍卖，城市公共服务业主要依靠社会资金实现了快速发展。

四、坚持综合整治的原则，全面改善古城环境。

平遥古城因其古老的建筑和弥足珍贵的价值而闻名，同时，也因其古老而暴露出基础设施建设先天不足的问题，成为社会各界、新闻媒体关注的焦点，成为古城保护、管理和利用中最大的瓶颈制约。曾经一度时期，古城内建筑破旧不堪，道路坑凹不平，街上电杆如林，空中线缆如网，新城区交通不畅。针对这一系列问题，平遥县从1998年开始，按照“保护古城、改造旧城、建设新城”的城市建设思路，一以贯之地实施城市环境综合整治，经过几年的努力，取得了明显成就。

一是中小街巷改造初见成效。古城内共有200条大中小街巷，按照先大后小的顺序，投资7000余万元，对古城内86条主要道路进行了硬化，部分街道进行了线路入地和上下水改造，极大改善了古城内面貌。

二是古城消防得到加强。1998年以前，古城内只有3个消防栓，目前已达到45个，并结合古城内道路改造，对部分主要消防供水管网也进行了改造。新购置了一部小型消防车，解决了大型消防车难以进入古城的问题。结合城网改造，对古城内临街古建筑的电气线路进行了阻燃改造处理，不仅美化了环境，而且消除了电气线路老化带来的火灾隐患。

三是新城建设初具框架。为加快新城建设，近几年共投资5000余万元，建设了贯通新城东西的柳根路、连接祁临高速公路的引线和康宁街，东城区新建了东关大街，古城外围绕城墙新建了环城路，新城外新建了外环路，构筑了四通八达的道路网络，进一步拓展了新城发展空间，加快了新城开发。目前，东部形成了以平遥中学、人武部等单位为主的东城新区，西部有在建的天鸿家园住宅小区、行政审批大楼和即将投资开发的柳根花园住宅小区，南部形成了以党政机关、企事业单位和居民住宅为主的新城区。

**大学生寒假社会实践心得体会500字篇五**

这是我第一次经历社会实践。对于一个大学生生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过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，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。要学会从实践中学习，从学习中实践。于是，我开始了在建材厂一周的实践工作。

在这一周里，我的手被挤伤过，被领班批评过，被工人轻视过，但是这些都不能打消我参加实践活动的热情，因为我知道人生路上有太多的坎坷和困难要远比我现在经历的这些艰难。在我成功前我会不断努力，哪怕失败也要竭尽全力，这样我才不会让我的人生后悔。社会百态，在工作的时间里我也学会了很多道理：

1.首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。使尽快地熟悉自己所在的工作环境；

2.在上班之前制定好今日的工作计划，并熟练工厂里的各项规章和章程，保证上班的工作效率；

3.按时上下班、坚决做到不迟到、不早退；

4.处理突发事件言遇事冷静，及时自救也不忘向别人求救；

5.保证上班时间，服从领导安排，处处以大局为重，以大局利益为先。

经过我的一番努力我的假期打工悄然落幕了，经过这次实践，我也真切的体会到了许多道理：

第一：乐观，不管遇上什么样的困难，都要用乐观的态度去面对，相信会有所转机；

第二：自信，首先自己要有自信，自信不是自夸，而是对自己的能力作出的肯定，这样别人才能更加相信信任你。你要对自己说“我一定能行”那你就一定能行；

第三：肯努力，我一直非常信奉一句话，“努力就有希望”不要觉得成功遥不可及，其实只要你在不停的努力你就靠成功越近，“踮起脚尖就更靠近阳光”在努力的过程中千万不要放弃，说不定你距离成功就差一步，而你却放弃了！要勇于面对各种挫折，挫折并不能阻挡有勇气的人走向成功；

第四：谦虚做人，特别对于刚走出校门的毕业生至关重要，我们本来对于社会上的知识知之甚少，我们千万不能骄傲自大，自以为是，那是肤浅的表现，我们要谦虚做人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。别人给的意见，我们要听取、耐心、虚心地接受。

经过这一次的寒假打工，社会实践，我真的是长了不少的见识，增长和很多社会经验，在实践中我也找到了自身的价值。我早晚都要走出校园，走进社会大染缸去。

我积极的倡议当代大学生走出校门积极参加社会实践活动，在社会锻炼中寻找自我价值，我我们来到大学的目的就是学到先进的科学文化知识更好的服务社会，所以我们更应该尽早地了解社会的需求来提升自我各方面的文化知识和素质，当我们走向社会时更准确地找到自己的位置为社会服务。

我们只要了解了社会的需求和自己所长，就会很快找到自己社会中的位现代大学生缺少社会知识和信息，在学校时从不关注社会中的情况，甚至连新闻都懒得看，更不用说社会锻炼，所以当他们迈出校门的那一刻就迷失了方向，拿着自己的简历不知何去何从，只知道自己学的是什么专业，却不知道自己能干什么，以至于很多大学生毕业后都找不到工作；因为大学生缺少社会锻炼，空一肚子墨水却不知如何用，很多用人单位不愿招聘应届毕业生，都愿吸取有工作经验者，因此大学生的就业率也越来越低！有的学生辛辛苦苦学了数十年的专业当走进社会时却找不到任何与所学专业有关的工作，这是多么可悲的事情，这就是不了解社会的需求所造成的。

所以我们要发起倡议，为了我们今后更好更快地投入到社会当中去，为了我们早日实现我们的人生价值，为了能够更顺利的工作用自己的所长服务于社会，让我们积极投入到社会实践中去吧！

**大学生寒假社会实践心得体会500字篇六**

寒假的生活总是多姿多彩而又轻松的，我们有着充足的时间去安排各项活动，当然也少不了寒假的社会实践。

在这个寒假里，我们实践小组决定到宾馆实习，学习服务和管理的技能，体验真实的生活。首先，我们来到实习的宾馆，再简单地向经理交代实践的事情后，我们便开始了实习。我们分成了两个小组，第一个小组负责前台登记，账务结算。

第二个小组负责客房的服务和打扫。然而，前台登记并没有我们想象的那么简单。我们先了解了怎样登记，怎样刷房卡，怎样扫描客人的身份证和输入客人的信息并发送到公安局。在简单学习怎样解决一些紧急状况之后，我们开始了实习。不一会儿，来了几个客人，询问了一下房间的价格，我们怀着微笑回答。或许因为我们热情的服务，客人二话不说便决定入住了。在我们登记了旅客的信息后，我们把刷好的房卡递给了客人，并示意微笑。

第一次登记，便让我们几个成员有了成功感。我们继续保持着这份感觉，愉快的奋斗了一个早上。虽然有些辛苦，但汗水见证着我们的劳动，留下了我们辛苦后的痕迹。但下午的工作却没有早上那么顺利，在将近1点半的时候，这一带突然停了电。这个时候正是一天中最热的时间段，很多客人打来了电话。有耐心询问的，当然也有大发牢\*，怒气冲天的。但我们现在是服务生，所以我们平静自己焦躁的情绪后，耐心地为客人解释。

虽然有些客人还是听不进去，但我们可以理解，依然耐心解释着。令人高兴的是半个小时后便来了电，我们也就松了一口气。当我上楼的时候，发现第二小组的成员忙不开交，干的都是累人的体力活，但是这也是一种工作，也要做好。他们首先要认别大小被单，被套，床单，床套。然后学会整理床，包括套被子，放床套，铺床单，套枕头套。还要打扫房间和卫生间，扫地和拖地，换掉用过的毛巾，浴巾，牙刷，牙杯，清洗浴缸等。不时在打扫的过程中，还要给房间的客人送去他们所需要的物品，为不会开门的客人开门。当然，打扫房间的质量要高。他们第一次打扫的时候没仔细，没清理掉墙角的烟灰，客人知道后便向经理反映。他们了解情况后也就吸取了教训，开始仔细认真地打扫，并热情地为客人送物品。

但半天下来，他们便累趴下了（毕竟是第一次做房间的打扫，不时很习惯），但他们在中午休息一下后，又开始清理楼梯了。傍晚时分，经理来到楼下结账，而我们便在一旁看着并学习如何结账。因为这也有助于我们在以后的生活里更好地经营理财，规划等。在接下来的几天里，两个小组都慢慢找到了感觉，慢慢开始熟练。前台登记的成员和客房清理的成员都提高了他们工作的效率和质量，开始默契地配合。例如，在客人退房后，我们总台的服务生会打电话通知打扫，他们打扫完后再通知总台，进\*间清理的登记。当在房间里的客人需要什么时，总台的服务生也会通知他们把东西送到房间。避免了自己运送的时间浪费，也提高了整个经营的运转效率。在快要结束的时候，我们向经理报告了几天的工作情况，房间的入住率。

例如，在周末，节假日的时候往往房间间的入住率会比较高。当然这也会受到一些特殊情况的影响，像台风，停电，停水等等。所以我们认为应该要把握好房间入住率的基本情况，针对现实的情况，实行相应的策略（像在入住率很高的情况下可以稍微提高房价，以增加销售额。在入住率低的情况下，推出一些优惠政策，以吸引更多的客人）。

当然，在一段时间的经营后，可以考虑对房间进行一些装修，（可以参考一些高级宾馆的设施，吸收他们的优点，并结合自己宾馆的状况，改进不足的地方）从而可以大大提高房间的入住率，给客人带来新鲜的感觉，提高旅客的满意度，有利于做“长久生意”。

总而言之，我们不能拘泥于现状，要不断地推陈出新。这样，我们经营的宾馆才不会随着时间的推移而“变老”。同时，我们也要完善经营管理制度，实行奖罚分明的政策。在小的经营范围内形成一个良好的运作机制，从而能使宾馆可持续地，高效，健康的发展。在经营的同时，让自己不断学习经营之道，理财之道，规划之道，投资之道。结合科学理念和现实状况，使我们的工作事业蒸蒸日上！

**大学生寒假社会实践心得体会500字篇七**

社会实践活动，是使大学生奉献社会、服务社会、深入社会的良好途径。使大学生把所学的专业知识很好的与实践生活联系到一起，使理论更加具有指导意义，使实践更加巩固。同时也是大学生步入社会之前的一种磨练。

社会实践活动可以使大学生在磨练中不断的认识自己、了解自己。可以培养能力、发挥本领、锻炼耐性、提高智慧……可以使原本棱角分明的我们在不断的历练中变得圆润而柔和。当然我更加深刻的体会到父母为了我而奔波、劳碌的辛苦。在他们脸上留下的岁月的痕迹使我感到深深的愧疚。

在岁月的长河中，我一直充当着寄生虫的角色。虽然不是饭来张口，衣来伸手，家里的一切，也都不需要我去承担。如果我是一株小草，那么父母就是一棵大树。二十多年的呵护使我从幼稚不断走向成熟。在二十年后,我离开了父母,接受新的环境、新的教育。在学校布置的作业——社会实践中我深深的认识到那一点。

我是在“市房产总公司管修所”工作实践的。在那里我的工作是一名小小的接线员。第一天时由于工作经验尚浅，我总是把事情弄成一团乱麻。我明白无论多么简单的工作，都不可能是很顺利的。这时我又想起了父母，想起了他们的辛苦。

在工作的过程中，我还要不时的做一些接电话以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校也许还会有老师指导你做什么，但在这里，必须靠自己，而且要尽全力做到最好。在学校，只有学习的气氛，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而在这个工作场所，每一个人都在为取得更高的报酬而努力，无论学习还是工作都存在着竞争和压力，在竞争中就要不断的学习别人好的一面，在压力中就要不断的催促自己前进。我想，等到真正的走进社会以后，一定会遇到各种各样的困难，但到那时你就不得不去面对一切，所以现在我要锻炼自己。

在这段工作中我想过要放弃，因为频繁打进的电话而暴躁，因为没完没了的清洁工作而心烦。那里的管事把我叫到办公室，跟我谈天，说道理，他语重心长地告诉我：“耐心不仅可以培养自己的修养，更可以给别人温暖与力量，这是漂亮女孩子身上不会有的魅力，认真不仅可以锻炼自己，更可以方便他人，如果做事疏忽就有可能令自己抱憾终生。”这些真理深深地印在我脑海里，它就像是我做事的导航标，指引着我前进。

几天之后，我对自己的工作可以应变自如了，在我耐心和认真的帮助下，许多人房屋的问题得到解决。管事把我找到办公室谈话，他说我工作的很好，在从舒适到艰苦的转化中依然可以用心平气和的态度去接受，他给了我很高的评价，我很开心能够得到他的赞赏。

不久，我的工作就在这样和谐的环境中圆满的结束了。我临走时管事递给我一张单子，上面证明了我的工作态度和结果。我拿着单子开心的回家了，并以极快的速度，写下了这些文字。因为这些是我的真实体会，是我用辛勤的劳动换回的硕果。

这次实践活动让我受益匪浅，它使我真正的了解自己，认识自己，改变自己。让我提前进入了社会，提前感受到了工作的辛苦，使我学到了不曾亲身体会的道理，我相信，我学到的“耐心”会使我用和善去对待别人;我相信，我学到的“认真”可以让我在今后的生活中不再轻易犯错误。也使我变的更加成熟和沉稳，更使我时时想起自己的父母，想起他们数十年如一日的付出……

社会实践对于大学生来说就像是一面明镜，有句话说：“以境为镜正己，以史为镜正国。”那就让我们用社会实践这面明镜提醒自己，印证自己，让我们可以丢掉一切缺点，提高修养与能力。所以让我们用诚恳的态度来接受这面可以锻铸自己的镜子，让我们变的更加完美!

**大学生寒假社会实践心得体会500字篇八**

光阴似箭，岁月如梭，转眼间大学的第一个假期就结束了，可是我还是沉醉在自己寒假社会实践的收获中。 作为一名大学生，有着重大的历史责任和使命，而要承担起这一切，跟上时代的步伐，必须让我们的每一天都无缘无悔。我不想虚度我的人生。因此在大学的第一个假期，我有了一个充实的、难忘的社会实践经历。我度过了一段被人称为“老师”的难忘的，阳光的日子。

我在一家教育机构课外辅导部做兼职老师，在这次实践中，我感受到了不一样的东西，是我之前没有接触到的东西，这对我来说，是一项很难得到更好的发挥的前提。在不断的发展中，我有了更多的进步，我知道自己需要更多的进步，现在的我已经很好的适应了学校生活，可是社会生活还是不行，我需要继续不断的努力。在实践中使自己不断地提高。 大学生寒假社会实践促进大学生素质全面发展，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、协作精神、实践能力和社会交往能力的重要途径。因此我觉得在假期得到这样的锻炼对自己尽快的适应社会生活有很大的作用，这样的经历也会成为自己的一笔宝贵财富。

这次假期我为什么选择做家教作为自己实践的内容，原因有两点，首先 我爸是一家课外辅导的负责人这样就给我提供了一个很好的平台，还有一个原因就是因为自己一个小小的梦想。记得小时候就有一个梦想，希望长大后能成为一名光荣的人民教师。可是后来经历了人生的种种，我成为了一名工程管理专业的大学生。可儿时的那个梦想却一直都没有消逝。老师那高大的形象和伟岸的身躯，“好大一棵树”的优美旋律却依然在我脑海中萦绕，在身边回响。于是就有了这样一个“一石三鸟”的经历。可以实现我的儿时梦想;能多一种不同的人生经历;可以靠自己的双手完成学业。后来我发现不仅仅让我学会了这几种东西。而使自己更加清楚的了解了自身的能力和学到了许多课堂以外学不到的东西。

在假期刚结束一周左右我就开始了自己第一次社会实践。第一天是试讲，我给两位初中生补习数学，为了能做的更好，我又把初中时代的课本重新翻阅了几遍，走上了我的人生第一讲。尽管有些紧张，但是我还是通过了第一关。当时我心中唯一的感受就是做一名老师真的很不容易呀。 一回生，二回熟，就这样我便做起了我的“老师”了。可能是第一次给学生做家教吧，我格外认真，每次讲课的前一天晚上，我都很努力的备课，生怕讲错了那一道题。可是这样事情还是发生了，有一次我讲错了一道题，当时要是有一个地缝，我恨不得钻进去。就这样我每天早上起得很早睡的也比较晚，很辛苦，很累，但是却很充实，算是顺利的完成了我的当老师任务。学生家长也对我很认可，我带的学生也对我很尊敬，我们也成为了好朋友。特别是他们管我叫“仲老师”的时候，我的感觉就好像是飘向了天，很自豪，很光荣。那时我才真正的明白人们为什么说老师是太阳低下最高尚的职业。

这次实践我学到的不仅是生活的艰辛和为人处事的态度，还有教育问题上的一些经验和原则。而这些，必将成为我人生经历中的一笔宝贵财富。我也希望在今后的学习和工作中，把学到的这些真正的做到学以致用。现在我把这些感悟记录下来，勉励自己，

我们都是经历了九年义务教育后按部就班的上高中、考大学，如今自己以一个过来人得身份面对这群还处在懵懂时期的孩子时，或许更能体会到他们的心情吧。在这里，带班的大都是在校大学生。他们年轻、富有活力和激情，当然还有自己独特的教学方法和理念。孔子讲“因材施教”，在这里，针对不同年龄的孩子，当然需要不同的教育方法和方式。比如说对于一二三这三个年级的小学生来讲，鼓励和奖励是他们最喜欢的方法。做的好的，适当给予相应的奖励，做的不好的，则要给予鼓励。批评是需要的，但非必要。而对于四五六这三个年级的小朋友来说，他们虽然还小，但脑子里应经有了一定的是非观念和自己的想法。所以一块糖，一个大拇指这样的奖励对他们来说就有点幼稚了。不过，你可以奖励他们一些他们感兴趣的东西，比如一块聊聊穿越火线，一起做个游戏，讲个他们感兴趣的故事等等。而对于初中生，正是个性形成和发展的关键时期，因此一定要注重他们的个人感受。一味的批评无疑是他们最反感的。所以平时的教育中，既要想办法引起他们的兴趣，又要把知识传授给他们，同时还要搞好和正处于叛逆期的他们的关系。一期班下来，收获的不仅仅是他们的信任和喜爱，还有面对他们成绩时的自豪感和成就感。一直记得最初辅导班负责人的话：一定要用心。只有这样，才能获得家长和学生的信任，只有这样，我们的事业才会长久和发展。当然，不仅仅是做教育需要用心，从事任何行业，都需要我们用心去做好每一件小事，只有做好了每一件小事，才能成就大事。俗话说，细节决定成败。只有真正的用心注意好细节，才能将事情做好。因此说“走心”，这不仅仅是演员们演戏时的要求，也是平时的工作、学习和生活中，想要做好每一件事情的一个前提和必要条件。孔子说“有教无类\"，确实一个班里总会有几个学习成绩差点的，几个学习成绩优秀的。当然，自己的亲身体会也证明，老师喜欢学习好、懂事的孩子是有道理的。但这并不能成为我们放弃其他孩子的理由。看到成绩好的孩子取得好成绩，我们当然会高兴;但当你看到经过自己的努力，那些成绩差的小孩成绩有了进步时，心里更多的确实骄傲和自我的满足。我们都曾经经历过，所以知道小孩子会喜欢怎么样的老师，会讨厌怎么样的老师。也知道他们更容易接受哪种教育方式。所以这是我们的一个优势，也是我们应该好利用和开发的资源。时间虽然不常，但学到的东西，却不仅仅局限于教育上。相信这些人生的经历会让我在以后步入社会的道路上，给我以启迪和警醒。

勤俭节约自古就是中华民族的传统美德。但是这对于从未步入社会参与劳动的我们来说，就如同对牛弹琴。对于一直以来的纯消费者而言，哪会明白赚钱的辛苦和不易。而且一直以来，还理所应当的享受着父母给予我们的一切。但当我真正投身其中的时候，我还是体会到了赚钱的辛苦和不易，虽然这并不是多么费力的体力劳动，但每天按时的上下课，对懒散惯了的我来讲，已经是一个不小的挑战。尤其是天冷的那几天，起床变得尤为困难，但因为肩上的责任，每次都是咬咬牙，坚持了下来。最后，手里拿着自己辛辛苦苦赚来的红包，心里既激动又感动，觉得自己好像瞬间就长大了，懂事了，可以分担一下父母肩头的担子了。虽然工资并不多，但毕竟是融入了自己的汗水，付出了自己劳动的所得，所以拿着“沉甸甸”的红包，想着之前自己打算的花钱计划，犹豫了。还是把钱花在有用的地方，那些杂七杂八的东西终究还是没舍得花自己赚来的钱。哲学讲实践出真知。如果不是亲身体验了一把工作的艰辛，仅仅从书上学习那些空洞的理论和说教似的东西，我不会有这么深的体会和感悟。也不会明白父母的辛苦和不易。所以我倡议大家利用课余时间尤其是大学生出去做份兼职，一来体会一下生活的艰辛，二来自己赚取一点零花钱，再者还可以积累一些工作经验，学到一些课本上我们学不到的东西。只有真正体验了其中的滋味，才能给一个人的心灵最大的触动。半个月的讲课，早睡早起的生活，既锻炼了我的意志，又让我明白了什么是责任，什么是担当。所以从此以后，节俭不应该仅仅停留在口头上，更应该实践在平时的生活中。继承先辈们的优良传统，既是对先辈的最好缅怀，也是我们以后可以留给后辈们的宝贵财富。

人际交往是伴随我们一生的一门课程，如何与人相处，如何与不同的人相处这是我们一生都值得研究和探讨的课题。在辅导中心，我们要跟不同年龄的小朋友和大朋友相处，还要跟其他阅历、背景不同的老师相处，还要跟学生的家长做好及时的沟通，当然跟管理者也需要及时的交流和讨论教学中的困难和问题。因此，这张复杂的关系网中，如何与不同的人相处，如何搞好人际关系成为了一门学问很大的课程。首先，在与学生的相处中，因人而异成为了首要原则。有的孩子内向，有的孩子外向，有的调皮，有的内敛。针对不同个性的孩子，因人而异尤为重要。作为一个大哥哥一样的老师，不要摆出一副高高在上的样子，拒人于千里之外，那样谁都不会喜欢你。相反，亲和力才是一个老师受欢迎的法宝。其次，在与学生家长的沟通和交流中，则要以足够的耐心和责任心让他们放心。家长把孩子交给老师，那是对你的信任。同样的，你必须要做到让家长放心。针对孩子平时学习中的问题，一定要及时发现，及时沟通。当然，这种沟通并不是告状，只是为了更好的促进孩子的成长。只有老师和家长的共同努力，共同配合，才能使孩子更加健康快乐全面的成长。再次，是与管理者之间的交流。作为辅导中心的老师，首先要服从管理，听从安排。当然这并不是说你不可以有自己的意见和建议。适当的时机，你也可以发表自己的建议。而且一定要做好沟通。对于平时教学中发现的问题，一定要及时的与管理者沟通，只有这样，才有可能在事情变糟糕之前，解决掉那些可以避免的麻烦。而与其他老师之间的相处，即与同事之间的相处，也是非常重要的一点。和谐的人际关系会让你的工作更加轻松、更加简单。俗话说，三人行，必有我师。在平时的交往中，要真正做到则其善者而从之。善于看到别人的优点和长处，善于学习别人的优点和长处，这是一个人不断成长和成熟的标志。在辅导中心的一个非常受欢迎的老师身上我也学到了很多。比如，上课时，给其他老师倒杯水，教孩子们懂得感恩老师的付出，当然还有一些小方法和小窍门，虽然很小，却很受用。人与人之间的相处是一件很奇妙的事情，虽然我们不可能做到让人人都喜欢自己，但起码掌握一定的人际交往技巧，对于改善人际关系，构建和谐人际交流网络还是非常有必要的。良好的人际关系使我们的一笔财富，不论是在大学，还是以后步入社会，这都是我们人生中不可或缺的一课。掌握一定的技巧，学会一定的方法，则可以让我们的人际关系更加和谐，从而使我们的社会更加和谐。

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体会500字篇九**

俗话说：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。一个大学生，从小读书读到成年，学的大多是理论知识，也许一个大学生满腹经纶、满脑才华，但如果只懂理论，不懂实践，一切也只是纸上谈兵，用处不大。我认为，如果想当一名真正有为的大学生，要想让自己脑子里的理论知识应用到生活，就必须先到社会上实践，去接触社会、了解社会，只有这样，才有可能做到知行统一。寒假实践，实则是一种磨练，对于大学生来说，机会难得，也是两全之举。一是锻炼自己的才干，二是可以体悟父母赚钱的不容易。因而，我也来到了我曾经的“家”——岛美食城工作。

我在美食城担任一名服务生，在平时主要负责招待客人，在客人餐前饭后提供服务的工作，因为人手比较少，有时候也要当一回“清洁阿姨”“洗碗阿姨”，一天的工作时间约为10个小时。起初我在这里工作的时候，不是特别的适应，脚痛了好几天，不过当一切的不习惯成为习惯的时候，所有的疼痛也就释然了。

在工作期间，我学到了很多在课本上根本学不到的东西。各个行业企业都有着自己的管理文化和经营理念。就拿餐饮业来说吧，桌布餐具要摆放整齐有序，地面要干净得“发光发亮”……很多很多的细节要注意。简而言之，我认为做服务行业，最最重要的一点就是态度。态度决定一切。另外也要秉持两个理念：团结就是力量。顾客就是上帝。这就是作为一名服务生该有的态度。

服务生是我人生中的第二份临时工。我的第一份临时工是在福和玩具厂打包装，那时候一天工作时长为14个小时，手不停地做，或许是这40天的锻炼，让我锻造了一颗坚固的心，不怕苦不怕累，要是没有打包装这份工作的基础，[莲山课 件 ]我想我根本不能胜任现在的服务生工作。这两个截然不同的工作领域，让我学到了不同的东西，可是有一点是一样的。那就是：人要有一颗感恩之心。

在这两间企业里，我都十分荣幸地加入了很好的团队，特别是队友们对我的指导和鼓励，让我的工作不断的进步。在岛美食城，同样我也认识了很多很多对我很好的人。例如老板，当初是他录用我的，而且在这工作期间，他教会我要做好人生的规划，每一个阶段有每一个阶段的目标和实行计划，要学会今日事今日毕，做事不能拖拖拉拉。主管强哥也教会了我做事情不要贪图快，“欲速则不达”。丹姐欢姐英姐对我的指导也很多。小凤姐对我的关怀就像姐姐对妹妹的关怀一样温暖，她会细心指导我作为服务生的礼仪，[莲 山课 件 ]有时候我们一起休假也会一同到处去玩，我觉得她人很有亲切感，呆在她身边很有安全感。还有，我认识了一个对我很好很好的人，用一句英语来稍稍表达我的心情吧：thank the god let him at my side.要感恩的人事还有很多很多。套用一句歌词来传达我的感激之情吧：“谢谢你们，爱我的每个人，在我的人生最像一场噩梦的旅程，陪我挣脱，勇敢地去醒来，当我的护卫，为我祷告心灵更强韧。谢谢你们，爱我的每个人，让我努力后可以谢谢自己很坦诚，会想不通，或倔强到躲开，但你们做的，总让我想坚强负责任，为了爱重生……”

在任期间，也曾被客人投诉，也曾被主管们教育，也曾因为太过拼命而差点体力透支，也曾因为粗枝大叶打破茶壶碗筷，也曾…….可是我从来没有想过放弃，我身边的同学知道我做服务员，都曾劝过我离开。可是是我坚持下来了，我熬过了刚开始最难熬的那几天。当双腿习惯酸痛的时候，当主管们的唠叨声减少的时候，当自己能冷静淡定应对场面时，我就知道我跨过这道坎了，我成功了，我做到了在别人看来我很难做到的事情。

经历了这次服务生工作，我更能体会社会底层的辛酸和父母赚钱的不容易。我体会到，我必须努力学习，做一个有为有用的人。对于年轻女子来说，不要在最能吃苦的时候选择安逸生活，不要在最能学习的时候谈恋爱。趁年轻努力拼搏，不祈求嫁个好老公就能幸福一生，幸福要靠自己努力争取。

**大学生寒假社会实践心得体会500字篇十**

通过20--年的工程测量实习，培养了我们的实践动手能力，充分锻炼了我们在测量工作中的各方面能力的培养，也培养了我们严谨的学习态度以及对课堂上所学知识进行进一步深化和理解的能力。通过本次土木工程测量实习，我有所收获，当然也发现了自己的很多不足。

一、实习目的

1.联系水准仪的安置、整平、瞄准，能够测量出任意两点的高差，掌握水准仪的操作使用及保养方法，熟悉水准路线的布设形式;

2.掌握经纬仪对中，整平，瞄准，掌握水平角与竖直角的测量，掌握经纬仪的操作使用及保养方法;

3.通过实习，熟练地掌握课堂理论知识和实践操作技能;

4.掌握钢尺量距的方法;

5.使用经纬仪和水准仪测绘地形图;

6.熟练地掌握小区域平面控制和高程控制的布设及测算方法，掌握大比例尺地形图的测绘方法;

7.提高动手能力和分析问题、解决问题的综合能力，为今后参加工作打下坚实的基础;

8.培养热爱专业、热爱集体和艰苦奋斗的精神，逐步形成严谨务实、团结合作的工作作风和吃苦耐劳的劳动态度。

二、实习设备

ds3型微倾式水准仪、dj6型光学经纬仪、水准尺、30m钢尺、标杆、绘图纸、铅笔、橡皮等。

三、实习任务

1.控制点高程测量;

2.竖直角度测量;

3.水平角度测量;

4.导线长度测量;

5.闭合导线业内测量;

6.数据的整理、计算;

7.地形图的测绘;

四、实习的内容与要求

1.平面控制测量

图根平面控制测量一般采用闭合导线。

(1)踏勘选点：根据测图的目的目的和测区的地形情况，拟定导线的布置形式，实地选定导线点并设立标志。踏勘选点时注意：

l相邻点间要通视，方便测角和量边;

l点位要土质坚实的地方，以便于保存点的标志和安置仪器;

l导线边长要大致相等，以使测角的精度均匀;

l导线点应选择周围地势开阔的地点，以便于测图时充分发挥控制点的作用;

l导线点的数量要足够，密度要均匀，以便于控制整个测区。

(2)水平角观测：导线转角用经纬仪测2个测回。

(3)边长测量：导线边长可用经纬仪视距法测量，要求进行往返测量。

(4)导线成果计算：首先件检核外业测量数据，在观测成果合格的情况下，进行闭合差调整，然后由起算数据推算个控制点的坐标。

(5)注意事项：照准目标要消除视差，观测水平角用纵丝照准目标，观测竖直角用横丝照准目标。

读取竖盘读数时，竖盘指标水准管气泡必须居中。

2.高程控制测量

(1)外业测量

外业测量用ds3级水准仪按四等水准测量的要求进行。

(2)内业计算

在外业观测成果检核符合要求后，根据一个已知点的高程和观测高程进行闭合水准路线的成果平差计算，推算出各个水准点的高程。

(3)注意事项

读取中丝读数之前，必须使水准管气泡居中;水准尺要竖立。

3.地形图的测绘

(1)图纸的准备

首先用对角线法绘制方格网，然后展会控制点。展点后要做检查，用比例尺在图纸上量取相邻控制点之间的距离和实测距离相比较。

(2)碎步测量

碎步测量采用经纬仪配合量角器法，根据视距测量的原理，通过测量并计算出立尺点与测站点间的水平距离和高差，按极坐标法将个立尺点展绘在图纸上并注明高程。

①碎步点的选取原则：地物取其外形轮廓希线转

点，地貌取其地形线上的坡度变化点。碎步点间隔要求图上2-3cm间隔一个点，即间距为15m。

②测图时的间距：地物点应小于60m，地貌点应小于100m。

③地形测图时，应遵守《1：500、1：1000、1：20\_\_比例尺地形图图示》中的有关规定。

④注意事项：

l测图时，仪器对中误差不应大于图上的0.05mmm(m为测图比例尺);

l安置仪器时，以较远控制点定向，较近控制点进行检查;

l每测十几个碎部点后，应做归零检查，用经纬仪重新瞄准定向点，检查水平读盘的读数是否为0。00’00”，其归零差不超过4’;

l在平坦地区，条件允许时可采用经纬仪“平读法”。“平读法”的步骤为：瞄准标尺à读水平度盘读数à读平距à读中丝读数và计算h。

五、测量的精度要求

1.距离往返测量相对误差不超过1/3000;

2.水准仪高差测量中高差闭合差在容许值±12nmm或±40lmm范围内;

3.测内角时一测回中上、下半测回角值之差不得超过±40``。

六、实习中引起的误差原因及解决方法

1.各种测量误差的来源，其主要有三个方面：

(1)仪器误差(仪器本身所决定，属客观误差来源);

(2)观测误差(由于人员的技术水平而造成，属于主观误差来源);

(3)外界影响误差(受到如温度、大气折射等外界因素的影响而这些因素又时时处于变动中而难以控制，属于可变动误差来源)。

2.减少测量误差的方法：：

(1)在仪器选择上要选择精度较高的合适仪器;

(2)提高自身的测量水平，降低误差水平;

(3)通过各种处理数据的数学方法如：距离测量中的温度改正、尺长改正，多次测量取平均值等来减少误差。

七、实习心得

工程测量实习是所有土木工程学生必须完成的一门课程，虽然在上工程测量课的时候做过一些测量，但是那些实验主要是针对测量的某一块而专门做的，我们总感觉缺乏一定的动手的能力，把理论知识与实际操作相结合的能力，因而我个人认为很有必要把这次实习做好，不仅仅是因为一门课，更重要的是它为我们以后工作提供了某些测量的经验。本次测量天气比较炎热，天气情况比较复杂。其中，中间穿插着考试，因而为期一周的测量我们可以利用的时间就很少了，所以本次测量我们总共测了四次，这次测量的主要任务是利用1：500的比例尺绘制地形图，地点我们选在2号教学实验楼。

由于平时我们锻炼的机会少之又少，所以我们很珍惜这一次的实习们这个组的每个组员都分别进行独立的观察，记录每一站，对经纬仪测量都是在现场进行计算，发现问题及时解决，没有对上一步的检核，绝不进行下一步的测量，做到步步有检核，回来后还要对内业进行准确计算，因为这样做不但可以防止误差的积累，及时发现错误，更可以提高测量的效率，避免测量的不准确还要进行重测。即使重测，我们怀着严谨的态度，错了就返工，决不马虎。直至符合测量要求为止。我们深知搞工程这一行，需要的就是细心、耐心、毅力和做事严谨的态度。只有这样，日后走上工作岗位才会得心应手，少走弯路。

**大学生寒假社会实践心得体会500字篇十一**

社会实践，就是为我们能更好的步入真实社会而做贡献的。虽说大学就是个小社会，但是其毕竟有限，真正的体验社会生活，还得深入其中。此次农村社会实践，帮助我们真实的了解了一些社会情况，意识到不同地域人们的真实生活。真是受益匪浅呀!

我们到的枫顺乡，是处在深山里，四面环山，交通很不方便。但是，我们体验到的生活令我们难忘!都说农村人，尤其靠山的很纯朴。这确实如此啊。对于他们，我们做社会调研的时候，绝大多数都是知无不言，言无不尽的。不时还问我们的生活怎么样，对我们也挺好奇的，虽然语言上有点问题，但是他们保证我们听懂，或是多重复几遍，或是带点动作，我们感到特别高兴，也很感动。在我们调研还有送孩子回家时，他们总是留我们在那吃饭，而且说了就去做，我们也只能极力推辞，而且得好些时间，因为我们吃饭都是一起的，算是纪律吧。到最后，即使我们不吃饭离开，也会给我们拿点自家产的水果等。真的好感动!都是好客之人啊。

虽然这里交通不便，老乡们住的都比较分散，分散倒置的是无论是孩子们找同学玩，还是大家聚一下都是比较难的。但是他们硬是过的很幸福，有声有色的的。孩子们自己找乐趣。没事了，到学校去玩，打乒乓球，篮球，那着自己的滑板到处转，个个滑的都特别棒。

我们在这的实践活动，大家也都特别的支持，尽最大可能满足我们的需要。我们住在学校，被褥床单被单等都是学校提供的，他们能做到这样我们已经很满足很高兴了。还能为我们打开两个教室的门，其中还有一个多媒体教室。还为我们提供了校长室专门供我们办公。体育器材也给了好些。这些在我们来之前就没敢设想，他们的准备工作，还有他们的行动使我们难忘!毕竟在山里，能提供这么多已经是很不容易了。在此感谢你们!

这次实践的劳动成果是我们大家的，也是整个山区人的。我们在此次实践中，大家都能够团结起来，用自己的实际行动证明了我们没有白来。

这次实践，我们同学彼此之间的友谊又增进了不少，大家好像一家人了一样。大家也能够互帮互助，干什么都没有任何怨言，唯恐安排工作时落下自己，搞得自己无事可做。大家表现的总是那么积极，即使再苦再累大家都能够坚持下来。

这次实践留给我太多太多美好的记忆，我将会永远铭记。用大家留给自己的精华来塑造自己的美好人生，来勾画自己的蓝图。可爱的孩子们，永远与你们同在，幸福的彼岸永远向你们招手。

**大学生寒假社会实践心得体会500字篇十二**

机会是留给那些有准备的人，俗话说，玉不磨不成器，人不练不成才。在上个世纪，大学生只管学习，毕业后国家统一安排工作。而作为新世纪新阶段，尤其是在全面建设小康社会的中后期阶段，大学生就业形势严峻不堪，需要自己找工作，自己又没有社会实践经验，公司招聘又需要有社会实践经验的人。所以，很多大学生毕业就等于失业。为了改变这一现象，加强大学生的就业能力，积累更多的社会实践经验，推进全面建设小康社会的进程，学校开展了大学生寒假社会实践活动。本人顺意学校的要求，为了自身的发展，一放假就毅然决然的回到村里的竹木厂里当一名临时工，感受社会的冷暖，同时积累社会实践的经验，从而促进自身的全面发展。

在竹木厂里，我的工作职务是搬运工，这就是装货和卸货。也就是把加工好的木板装到大卡车上，或者把外面运来的木头搬下车。这份活需要的脑力不多，都是体力活，只需重复几个简单的动作。就是这样一份简单的工作却让我在整个寒假中受益匪浅，真正体会到了什么是自立自强，该如何艰苦奋斗，更明白了半丝半缕，当思物力为艰的不易。

我的工作虽然是纯粹的体力活，但与在学校期间的脑力活完全是天壤之别。在厂里，我每天工作八小时，上午八点到中午十二点，下午一点半到五点半(由于是冬季，时间比较短)。第一天上班，由于太兴奋，吃的饭不是很多，结果十点多就肚子饿了，由于都是体力活，不像在学校的脑力活，早餐不吃就去上课到中午也不会饿。搬运工就才四个人，一般是两个人在车上，两个人在下面。由于木板太重，每块都有七八十斤，工作简单却是又苦又累，一天下来早已经虚脱了。晚上回到家吃完饭洗完澡就酣畅地倒头睡，第二天醒来手脚都还酸痛。

这份工作虽然累，但我一直坚持着，我不敢轻易的放弃，我也不能放弃，当我累了，快坚持不下去时，我都会不断地提醒自己，不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。不管多苦多累，眼泪汗水出来我都不能有半句怨言，我也不敢和爸妈说工作苦的痛楚。因为他们承受的苦比我还多，于我所受的相比简直是小巫见大巫。他们的苦多少年如一日，他们都没有任何哀叹。岁月的车轮碾过他们的脸庞，留下了一条条斑斑裂痕。我心痛，让爸妈为我承受这么多的痛苦却不能说出口，我压抑，自己这么大了还不能减轻他们的负担，反而使他们越活月累。缭乱的思绪一直催促着我坚持到底，永不放弃。我是需要这样短暂的实践，更需要这种磨炼。

在工作中，我思考了好多问题，也明白了许多事情，同时也产生了一些疑惑，但总体上还是大醇小疵。

一个人意志的高低很大程度上取决于他所生存的环境，在安逸中生活的人不可能会有坚强的意志，更不会有坚持不懈的精神，俗话说，穷人孩子早当家。生活的困苦可以磨炼一个人的意志，更是成就一个伟人所不可或缺的历程。和我一起工作的是三个大叔，他们都四十多岁了。他们做这份工作已经快两年了，我问他们为什么能做这么久?而且工资也不是很好，才七十块一天，以前工资还更低，你们怎么这么有毅力坚持到现在?他们说当我当家时就会知道了，一切的痛和累刚开始都会抱怨，最后你会明白其中道理，习惯就好了!你不就是快习惯了吗?他们说:我只是笑了笑。

一句习惯就好了，是对自己所承受的一种淡漠，他们坚持着却不让其他人知道他们所忍受的苦累。而在大学的我们有谁能体会到他们的这份艰辛。在大学，我们有的人无所事事，每天吃完睡睡完吃，试问这是在读大学吗?记得覃彪喜曾说:在大学如果你更多的时间不是在读书，而是在吃饭，睡觉，谈恋爱，玩游戏，你就不是在读大学，而是在吃大学，睡大学，谈大学，玩大学。我们现在又有多少人是真正的在读大学呢?大多数人都是在混大学，有一首打油诗诗把这种“混”描述得栩栩如生。上课一排全睡，游戏如痴如醉，恋爱谈到乏味，a片看到乏味，短信发到欠费，抽烟搓麻全会，白酒两瓶不醉，逃课成群结对，逛街花钱干脆，大学生活万岁!这是很多大学生活的真实写照。如果我们都是这样，那么何来的壮志可言，更无意志可说。这样毕业后不失业才怪。寒假社会实践，一方面是让我们在实践中积累经验，另一方面是让我们对自己在校生活进行对比，反思，以便使自己的大学生活更充实。才能大声地说我是在读大学。

每天工作八小时七十块一天，工资真的不算好，因为干的活又累又苦。两天后我两只手都起泡了，疼痛难受，我思索着，为什么我们这么累却只有这点钱?而那些办公室的人整天无所事事工资比我们还高?难道真的只是知识在起作用吗?知识只有用于实践发挥它的功效才能和我们产生区别，如果是束之高阁，把它藏在脑里，那么这种分配是很不合理的。我通过这次实践，认为社会应该重新考虑工资分配，除了与知识时间挂钩，还应该与工作强度，难度，危险度等挂钩。我发现一个现象，在我们厂里，没有一个员工是三十岁以下的(除了我，因为我是临时工)。这是为什么呢?都去读大学了?不是的。在我们村很多比我大一些的人宁愿在家也不去这厂里工作，原因就是工资太低，工作量大且辛苦。在城市很多清闲工作的工资都比这里高，所以他们都选择去城里，这会导致一个问题，就是从事这种繁重工作的人会越来越少，最后公司如果不改善也会倒闭。所以这类公司应该努力吸引年青人来工作，使之人才不会断层，促进公司的长久发展，以及促进就业和社会的和谐发展。

大学生假期兼职感悟报告三篇大学生假期兼职感悟报告三篇

寒假社会实践使我感受颇深，感受到了生活的艰辛，父母的不易，学习的重要性。更让我积累了一些工作经验，明白了做事在于持之以恒，坚持不懈!

**大学生寒假社会实践心得体会500字篇十三**

从2月12日至2月13日我在所在公司进行社会实践。克服了天气寒冷的不良条件，在公司时学习计算机有关装机、装系统、装应用软件的基本操作、计算机经营、工厂市场行情调查、社会公关等方面的内容。在客户需要时还根据客户要求上门服务，同时这也响应了团中宣部、团中央、全国学联“同人民紧密结合，为祖国奉献青春”的口号。博得了市民的一致认可。为了保证我学到的东西能够切实规范化、系统化。我要求各自己每天必须写个人日志，注意消化自己在平时所学到的东西。

实践期间我争取一切可能的机会让我动手，短短的几天时间，自己装过至少三台电脑，绝大部分自己都曾到过用户家中为用户解决问题，我对计算机的一般性故障也能作一定的维护，具备了一定的产品真伪识别能力，甚至我还学到了很多经营技巧和对付奸商的手腕，对计算机的总体认识和把握也有了显著提高。

实践也让我对百诺威电脑城和交大慧谷电脑城的整体运行情况有了一个大致的了解。百诺威电脑城地处上海市中心附近，门前每天有大量的流动人口，而且电脑城也有一定的历史。几乎上海所有的市民都知道百诺威电脑城，给人的感觉是进入百诺威电脑城后又没有一个是来闲逛的，一般都是有备而来，而且一旦看中马上就会付钱购买。所以基本上百诺威电脑城每来一个顾客就会有一桩生意成交。交大慧谷电脑城地处上海市交通大学附近，一楼是电器城，二楼才是电脑城，而交大慧谷公司对其电脑商家宣传力度不够，致使很多人并不知道交大慧谷电器城有电脑。一般来的都闲逛而已。所以尽管交大慧谷电器城的顾客人数要稍微多一些，但是真正成交的生意还是比较少，相对百诺威来说，生意则要萧条一点。

因此，我认为对交大慧谷电器城和百诺威电脑城应该采取两两合作，优势互补，进一步加强交流和沟通。对百诺威的电脑公司来讲，通过与交大慧谷电脑公司的合作可以发挥其顾客比较多的优势，有利于宣传自己的品牌，弥补客流量的不足。通过前面2月12日—2月17日6天的实践，使我具备了一些装机的基本技能，了解了计算机内部各部件及如何装机等方面的内容。技术员们决定利用2月18日和19日开展两次计算机技术义务咨询活动。为了保证这两次活动的成功开展，我进行详细的安排策划，与实践单位、赞助商进行了统一的协商，对场地进行了申请。同时，我和他们夜以继日拟出了十多种不同的配机方案、知识问卷调查表、计算机使用过程中的常见故障及解决办法、计算机发展史等与计算机有关的内容。

2月18日阳光灿烂，春风和煦，蓝天白云下的上海更加漂亮。但大家们却一点都没有留意周围的景色，我心中只有一个念头，就是把今天的义务活动搞成功，把自己所掌握的知识技术尽量多的传授给市民，为市民尽量多的排忧解难。上午9：30我的义务咨询活动正式开始，广大市民向我提了很多问题，我不辞辛劳，耐心地一一解答，甚至派人到群众加中解决他们的问题。很多市民对我的配机方案表现出了浓厚兴趣，他们不断地询问配置单上各部件性能、价格、兼容性，该活动在火车站再次成功举办，并且收到了十分良好的效果。

调查总结

本次社会调查穿插在我的计算机义务咨询活动之中，调查对象主要为上海市民。通过抽样调查使我的出以下结论：目前，上海市30%的家庭拥有电脑，学生中有电脑的占38.2%，而且还有30.9%的学生打算买电脑。而且由于我对计算机神秘感的消失，对计算机各组成部件的进一步熟悉，我越来越倾向于diy。

2、一般的用户对计算机的价格定位在5000元左右，但是在学生群体中有一个不好的现象，就是学生买电脑主要是用来打游戏、上网等，而真正用来学习的不到30%。

3、在电脑的适用性、功能、价格这几方面，有50.6%的人更关注价格，有29.8%的人更关注适用性，另外的19.6%的人更关注性能。

4、在调查中，很多消费者还表现出了对商家的极大不信任。所以我呼吁商家能够全力关注自己所售产品的性能，为了消费者也是为了自己。

5、咨询活动中先后有十多名群众前来请我诊断他们的电脑故障，我发现他们中有80%以上的使用的是联想品牌机。

后 序

岁月的流逝印证着我的不屈与骄傲。在本次社会实践活动期间我忍受了众多不理解的目光和长时间的工作，见识了js(奸商)们的伪善面孔和狡诈手段，接受了来自各个方面的挑战。这次实践让我真正深刻理解了“宝剑锋从磨砺出，腊梅香自苦寒来”的深意。

**大学生寒假社会实践心得体会500字篇十四**

经历了将近一周的寒假社会实践，我感慨颇多，我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。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。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

通过这次的的活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践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。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，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。大学生寒假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。

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。

作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

**大学生寒假社会实践心得体会500字篇十五**

大学生的第一个寒假，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。于是我毅然踏上了社会实践的道路。想通过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。

有人这样形容现在的大学生打工族：中文专业投笔从融，外文专业西游取金，历史专业谈股论金，医学专业精益求金。其实并不是我们有严重的拜金主义倾向，只不过我们在这个现实的社会中懂得了该怎学样习生网存。

社会实践报告自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的都总写着有经验者优先，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?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，我走进了一家民营企业，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。而且在中国的经济飞速发展，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，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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

在实践的这段时间内，我帮忙复印资料，整理文件等，感受着工作的氛围，这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，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，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。

而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力!记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。

在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到;而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。

有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了有课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一小部分人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

**大学生寒假社会实践心得体会500字篇十六**

在这个寒假中,我跟随小队一起进行了社会实践活动。我们的社会实践内容主要是结合普法和法制教育的环保袋绘制与免费发放的活动，通过参加这次实践活动，使我受益良多，不仅加深了自己对环保袋等环保问题的了解和认识，还在实践中充分地提高了自己的能力，接触了社会，使自己在各方面获得了全方位的提高。

我们的这次实践活动围绕宣传和推广环保袋来展开，同时结合了法制教育的主题，使得我们的一次实践，获得了双重的效果。

在实践中，我积极地搜集有关环保袋的资料，通过研读这些资料，使我充分地认识到了限制使用塑料袋，推广使用环保袋的必要性和迫切性。塑料袋这种在土壤中百年不腐的物质，其给环境带来的破坏性已经远远地大于了其给人类所带来的便利性，如果没有一纸限塑令的出台，这种滥用任用塑料袋的形势就会继续肆意地发展下去，终有一天，我们的世界将被一片白色污染所淹没。

作为顺应限塑令的推行而应运而生地环保袋是否能取代塑料袋在人们生活中所起的作用成为了我们关心的话题。我们围绕这一话题，在社区的居民中开展了广泛的调查并从中得出了较为科学的结论，了解了民众对于环保袋的需求和认识。我们还对市场上销售的环保袋进行了一系列针对性的调研，发现当今市场上环保袋品种繁多，质量鱼龙混杂，急需有国家出台一系列的标准与法规来规范环保袋的市场。

为了更好地宣传和推广使用环保袋，我们组织了手绘环保袋的活动，由小学生，中学生和大学生共同围绕普法和法制教育的主题亲手绘制了饱含同学们自己创意的新型环保袋。活动后，我们又在超市门前组织了免费发放环保袋的活动，活动受到了广大消费者的热情，通过发放同学们自己亲手绘制的环保袋，我们不仅向市民宣传和推广了使用环保袋购物的理念，还通过环保袋上普法和法制教育的表现主题将法制的观念深入到群众的心中。

社会实践给我带来的益处还远非如此。通过参加这样的一次社会实践活动，使我掌握了多种调查和调研的方法，例如针对社区居民的问卷调查，针对销售环保袋质量的市场调研，我相信这些丰富多彩的调查和调研方法将在我以后的学习和工作中发挥巨大作用，掌握并且能够熟练地运用这些科学的方法将会有效地提高我学习和工作的效率，使我的学习工作更具有针对性和高效性。

在向社区居民发放问卷和向消费者免费发放环保袋的过程中，使得我积累了社会经验，使我在社会中接触各类人群时有了更灵活的应对手段，使我学会了去与人接触认识，并且与人交流，使我在此过程中，充分地克服了自己害羞畏缩的心理，使我在与陌生人的接触中多了一份自信，也新添了一份自如。我相信在以后进入社会就业的过程中，这一份自信和自如将会永远地伴随着我，这将成为引导我步入社会的一个先决因素，可以说通过这样的社会实践，使我们在面对就业时多了一个竞争优势。

社会实践所带给我的是一次能力的全面提升，从实践主题的提出，围绕主题的扩展研究的展开，我们学会了如何在团队地协作下从头到尾地解决一个问题，我们学会了在团队中各司其职，尽忠职守，互相配合，对于我们这些独生子女来说，学会合作，学会配合，这将成为我们成长轨迹上一次巨大的突破。

我想我们的社会实践活动就是这样一座桥梁，它引导我们的学生去地认识和接触社会，帮助我们这些在校园中成长的大学生完成由校园走向社会，由书桌走向办公台的转换，避免了大学生在初入社会时所发生不知所措，真正地把大学生的教育与社会的就业相结合，培养符合社会需求的高素质人才。

社会实践锻炼了我，也培养了我，通过社会实践这样一种形式，使我在各方面都得到了充分地成长，同时，社会实践也成就了我，不论获奖与否，社会实践都已成为了我们大学生展现自我的一个舞台，在这样的一个舞台上，我们可以尽情地展现我们青春的姿态和敏捷的才思。

社会实践是一个窗口，通过这个窗口，帮助我们大学生认识了社会，也帮助社会了解了我们这一群充满理想与朝气的大学生，终有一天我们将真真正正地在社会这个大舞台上展现我们的抱负和智慧。

**大学生寒假社会实践心得体会500字篇十七**

我们在学校的时候，不断的学习，但是仅仅在学校学习是远远不够的，如今是素质教育的时代，而社会实践更是增强我们素质教育很重要的一项，通过社会实践可以给我们以后的工作更多的指导作用，可以给我们自己更好的定位，可以提高我们的实践能力。通过社会实践，可以让我们直观的接触社会，了解社会，更好的服务社会。通过社会实践，可以检验真知，可以更加全面的认识自己。

社会是一个大熔炉，而学校是象牙塔，走入社会，就是给我们洗礼，磨练自己，让自己可以更快的成才。社会同时也是一个实践大学，在这个实践的过程中，我们可以知道自己的长处和短处，到实践中去，走出校门，在实践中学习，在实践中成长，在实践发现自己的价值，可以给我们以后的工作奠定基础，了解社会中的人才所需，让自己可以与社会相融合，不断的扩大自己的视野，挖掘自己的能力。这个假期我选择了与自己专业相关的工作去实践，学习到了很多东西，充实了自己。在这次实践中我学习到了很多，很多书本上没有的知识，现在回想起来，还是历历在目。

这次的社会实践，我给自己树立了相关的目标，将自己所学的知识运用，从工作中学习到一些东西。我在这次的实践中主要学习到以下几点：

一、要学会与别人更有效的沟通。经过这次的实践，我认识到了自己沟通能力的不足，不能很好的表达自己，不能很好与别人有效的沟通。经常导致话题继续不下去，彼此都很尴尬。但是庆幸的是，在一段实践过后，我增强了自己的沟通能力。

二、要不断的给自己信心。在实践的过程中，虽然经常会觉得迷茫，但是我还是觉得要首先学会肯定自己，给自己信心，这样才能更好的做好工作。

三、不要有害怕的心理，学会不懂就问。战胜自己是一个很斗争的过程，因为是第一次出去工作，难免会觉得害怕，但是在这个过程中我不断的给自己加油打气，告诉自己要学会勇敢面对，不断的接受，后面我战胜了自己，成功了的进入了工作的状态，在初开始的时候，我还很多不懂的地方，但是我学会了不懂就问，同事也很愿意教我，给了我很多的帮助。

四、要不断的充实自己。在这个实践的过程中，我意识到了自己还有很多的不足，我还需要很多的知识武装自己，充实自己。

在学校我学习到了相关的知识，在社会上的实践，增强了自身的能力，处理问题的能力，与人沟通的能力，增强了自己独当一面的能力，在学校要认认真真的学习，在社会上也要认认真真的学习，一步一步踏实的走。

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