# 2024年暑期社会实践体会心得 暑期社会实践心得体会感悟(十五篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-06-30

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。暑期社会实践体会心得 暑期社会实...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**暑期社会实践体会心得 暑期社会实践心得体会感悟篇一**

同时这个暑期实践让我知道了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使我们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过社会实践，可以紧密结合自身专业特色，让自己所学的专业理论知识在实际操作中得到巩固和提高。通过社会实践，可以检验自己的知识和水平，加深和巩固原来在理论上的模糊认识，使理论上的欠缺的在实践环节中得到补偿，从而加深了对基本原理和基本理论的理解和消化。

“千里之行，始于足下”，这次短暂而又充实的实践，将对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，将是我人生的一段重要的经历、一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。社会实践告诉我，在新经济时代大学生应当具备创新观念和掌握成熟技术有的能力，善于经营和开拓市场，富有团队精神等素质。

要在严密的思辩能力和理性的思考能力，致力于探索理性、情操、才智、体质之完美，只有做到全面发展才能适应社会的需求，并立于不败之地。我们要时刻与外界社会保持同步发展，做到与时俱进，不与社会脱节;我们应该珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒，学习好知识、运用知识，时刻牢记，虚度年华就是作践自己。与此同时，多多与社会接触是很必要的。如果我们想接受时代的挑战受到社会的欢迎，就抓紧时间好好地充实自我。不仅要学好专业课，还要广泛的汲取各领域的知识，努力提高综合素质。

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，学习三个代表，实践三个代表，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。此次实践之行，是学校、学院给我们的难得的学习实践机会，是给了我们的极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能真正做一个奋发有为的现代青年!

一路的艰辛与微笑，虽有所收获，然所学是开始，新的考验和抉择要奋斗不息、磨砺前行，请不要让我们年轻的时光留下太多遗憾!

“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。

**暑期社会实践体会心得 暑期社会实践心得体会感悟篇二**

经历了将近一周的社会实践,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!

艰辛知人生，实践长才干

通过这次的的社会实践活动，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。大学生暑期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。

从群众中来，到群众中去

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!

**暑期社会实践体会心得 暑期社会实践心得体会感悟篇三**

因为我现在的专业是师范类的，所以在平时我就比较注意教师素质的培养。为了让自己有一个充实的假期生活，并在实践中锻炼自己，我在大三一名师哥的帮助下一起开办了一个暑期补习班，当我听到这个消息的时候，我的内心有着一种说不出的兴奋之感，因为自己得到了一个锻炼自己能力的同时体现自身价值的机会。于是假期补习的经历为我的假期生活增添了一道绚丽的风景。这道风景让我学会了许多，体味了许多，思考了许多……何谓“师者，传道授业解惑也”，何谓“可怜天下父母心”，何谓“十年寒窗苦”……

在我补习教学的这一段时间内我感触最深的就是老师应以何种心态对待的学生，要成为一名合格的老师需要什么样的素质。

暑假让孩子上补习班的用心显而易见，无疑是希望自己孩子能更上一层楼。其中家长绝大多数不了解孩子们的真实想法，其中有二点是家长们普遍存在的想法：一是，上补习班总比没有好，多少都能学到点;二是看到其他的孩子在学习心里不平衡。就家长们存在的这种心理可以看出，所有的家长都希望自己孩子成绩可以取得进步，这是他们对孩子最真实的爱。而请家教就是他们体现这种爱的表现，尽管很多时候得不到孩子们的体谅。而其实大半的学生，与家长的沟通都不畅，学生不能理解家长的苦心，家长也不理解自己的孩子的内心活动，这也就是人们常说的代沟。而我们作为教师，就应该扮演联通代沟的桥梁角色。

在假期补习的过程中，我深刻理解了实践对理论的重要性，也深刻理解了在学习中我的不足。下面我将从以下几个方面谈一下我的经历。

一、招生工作。

我们在大三师哥的带领下几次到济南市里去作招生宣传，但都因为时间上的误差而错失良机，一次次的失利让我的自信心一次次下降，好像有点失望的感觉，又一次我意识到自己的实力是如此的薄弱。最后无奈之下师哥在他的家乡组织了这次办学，家教团变身为英语补习班。

二、开始上课。

1、 前期准备。根据最开始的安排，由我来讲解小学的数学课，由于没有同时给多人上课的经历，我是相当紧张的。加之本身数学又不是我的强项，极度的紧张让我差点放弃。但最后在师哥的鼓励之下我决定奋力一搏，试试又何妨!最后，由于种种原因，又做出变动由我讲授英语，开始的紧张逐步转化为开心，毕竟英语是我喜欢的科目。可事实却出乎我的意料太多。

2、 试讲。20xx年7月15日第一次试讲，结果是我大失所望。简直糟糕透了!校长评价我讲课为：没有逻辑性，跳跃性太大，有点照本宣科。而我的自我评价则是：语无伦次、乱七八糟。自信心极度走下坡路，现在想来当时真怪自己太不了解自己，有太不了解学生了。试讲过后，我充分意识到自己的不足，当天晚上，我进行了恶补，从头开始重新选择课题，重新备课，重新组织讲课方式。

3、 正式开课。20xx年7月16号，补习班正式开课。当天，我记忆最深刻的一天。从一开始的稍有紧张逐渐进入状态，慢慢的一上午就这样过去了。自我感觉也还可以，但总效果还是没达到预期，即刻我就自己的教学方法做了总结与思考。校长告诉我，上课过于死板，气氛不太活跃。他建议我多想一些比较娱乐的方式放在教学过程中，尽量让上课方式轻松而有效，多元而活泼。

4、 教学方式。

(1)授课原则：轻松快乐有效地学习。争取让每个孩子都有表现的机会。

(2)授课方法：游戏与教学并行，寓教于乐。在玩中学。刚开始讲课只是干巴巴的老师在讲，学生在听。上课期间总有一两个学生想睡觉，这让我不得不绞尽脑汁想一些可以调动学生学习兴趣的方法来吸引他们的注意力和赶走总是来侵扰他们的瞌睡虫。开始我想通过比较好玩的方法来开展学习，当我试过一次后发现学生的心太难收回来。还是比较轻松又不太凌乱的方法比较好。于是，在以后的教学中，我逐渐摸索出一些可以控制课堂秩序的方法。

(3)授课步骤: 1、复习上次课的内容。

2、导入新课，新句子，新单词，新对话。

3、引入新句子。每天讲授几个经典的语句。

4、布置并检查家庭作业。

(3)授课方式：1、分组练习，小组长领读。

2、学得快、记得准的学生领读。争取让每一个孩子都有表现的机会。

3、通过画画、游戏(诸如捉迷藏、藏东西等)来导入新课，并练习阅读。

4、通过比赛读、轮流读、角色扮演、情景模拟、击鼓传花挑人读、娱乐游戏输者读等方式来强化练习。

5、通过学习唱歌来学习新知识。

6、定时放映励志、娱乐电影，并从中选出经典的句子，加入每日经典语句中。

7、结合孩子们的天性学习李阳英语夸张的发音、口型、手势，充分调动课堂气氛。

8、课上活跃课堂气氛，充分激发学生学习兴趣。课下，及时与同学们交流，纠正他们的错误和不足。给每一个孩子发现自己长处和优势的机会。

9、两次小测试。

三、思考与收获。

经过暑期补习班的实践，我学到了许多在校园里学不到的理论之外的实践知识。

1、通过这次的实践，我从另一个侧面也检验了自己的各方面的情况，培养了自己发现问题、分析问题、解决问题的能力和与人交往的能力。特别是自己主动解决问题和与人沟通方面获得了不菲的进步。

2、通过这次实践，我的暑假生活变得快乐而多姿。我也认识了许多的朋友。 这个暑假，我们一起走过。

3、最重要的，不仅得到了学生的关怀与爱。

4、更得到了学生家长的信任与帮助。

5、还有，通过小班教学锻炼了我的应变能力。对于课堂上的突发状况，可以由一开始的惊慌失措逐渐变的应付比较自如。课堂上可以随时注意到学生的动态。从控制学生情绪到帮助学生提高学习兴趣方面都有了一定的方法和措施。

6、通过与小朋友们的相处，我学到了许多我们所欠缺的东西。例如纯洁，例如童真，例如勇敢，例如坚强，例如乐观。通过与们一个月的相处，我逐渐学会了怎样控制自己的情绪，在课堂上尽量不要让自己的情绪影响到孩子们，尽自己最大的努力让失常的情绪远离课堂。

二、同时我也发现一些了自己的不足，特别是自己在专业知识上的欠缺与不足，以及自己在专业上需要不足的地方，这也使我在以后的学习中仍需不断的弥补和提高。这也引发了我的一系列思考。

1、大学生共有的特点，或者说是缺点：眼高手低。刚开始总觉得自己好像什么都懂，什么都会，但当真正走上讲台，走上岗位才发现原来自己是那么的脆弱和不堪一击。一个多月的实践，让我深刻意识到，亲手做一做真的很重要。

2、理论与实践的脱离。作为师范专业的学生，我学习了很多激发学生学习兴趣，营造良好学习环境、课堂气氛的理论方法。但当真正用在教学上的却不多，理论的提出总结了大多数的实践经验。而面对不同的群体，单纯的依靠理论是不可行也是不现实的。通过这次实践，我逐渐掌握了一些方法，在教学上把学过的理论与实践结合起来，共同为课堂服务，为孩子们撑起一片蔚蓝的天空!

3、如何引发并保持孩子们学习的兴趣和积极性、主动性?我尝试了一些方法来引发他们的兴趣。鉴于孩子们的天性我采用了诸如画画、唱歌等娱乐的方式来导入新课，在开始阶段激发起孩子们的学习兴趣。考虑到孩子们在学校很少有表现的机会和他们渴望表现自己的心理，我采用了one by one的领读方式，争取让每一个孩子都拥有机会来展示自己。课上，师生关系让我随时关注着孩子们的动态;课下，朋友关系让我和孩子们打成一片。记得有一个孩子总是亲切的喊我“老师姐姐”，感觉真的很棒。

4、充分把握学生情况，全面掌握学生动态。初始，由于不了解学生的学习情况，课上的气氛总是不够活跃、太呆板。慢慢的了解过后，课堂再也不是单调的讲课，有讲课有娱乐，有老师的讲有学生的问，有师生的互动有同学的交流，课堂逐渐变得多姿多彩起来。做教育工作者，就应该从孩子们的需要出发，充分理解孩子们的天性，做到一切真的是为了孩子。

这次的社会实践让我受益匪浅，学到了很多，也了解了很多，从中我明白了一个基本的道理，一份真心，加一份耐心，加一份专心，加一份动力，再加上自己扎实的专业知识是一个好的老师必备的东西。

通过在假期的这段教学生活，让我得到了很多感触。让我实践了教师这个职业的工作，锻炼了我的表达能力，交往能力以及职业技能。这些收获将影响我以后的学习生活，并对以后的工作产生积极影响，我相信这些实践中的收获是在课堂上学习不到的，而且会让我受用一生!

**暑期社会实践体会心得 暑期社会实践心得体会感悟篇四**

作为一个渴望工作、渴望改变、渴望成功的中学生，我也欣然地加入了这股势不可挡的打工洪流中。在妈妈的介绍之下，我顺利地进入阿佳家纺干了三天。

这家工厂的工作主要分为五种，裁剪、缝纫、手工、检验、包装。顾名思义，裁剪是将完整的布裁剪成窗帘、坐垫等所需的形状，缝纫则将裁剪完之后的布利用缝纫机制成初期窗帘、坐垫，手工则是加之修饰，如窗帘需要剪平袖头，坐垫需要填上锦纶棉，钉上纽扣或者缝上背带，其他还会添加一些小饰件，经几位叔叔阿姨的检验之后，便进入最后一道程序 包装。包装最简单，所以我便选择了这一项来实践。

我需要做的只是将窗帘折叠成固定的形状，与一张说明卡一起装入包装袋，然后贴上条形码，合上袋子即可。虽然工作很简单，但是还是需要细心对待，既不可弄错正反面，也不能贴错条形码。一天下来，需要重复同一种工序几百遍，下班后也不免感到腰酸背痛，打工确实不容易。

当然，在工作中我有许多的不足，至少与正式员工相比有一定的差距，具体而言是缺少细心和经验。做事不太灵活，不太善于观察细节，所以无论在速度或质量上都略逊一筹。

不过我打工的目的并不是为了赚钱，而是为了融入这个现实的社会，锻炼自己的能力，开阔视野，增长见识和阅历，获取宝贵的社会工作经验，体验另一种与众不同的暑期生活。当然，在这次工作实践之后，我也如期获得了不少的认知。

工作锻炼了胆识和勇气，重复培养了耐心和细心，努力换取了自信和快乐。 艰辛知人生，实践长才干 ，通过这三天打工，使了解了父母工作的艰辛，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中也使我对自己有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。下学期。我一定更加努力地学习，耐心对待每一道难题，遇到困难时不气不馁，尽全力做好自己应该做的事。

培根说： 知识本身并没有告诉人怎样运用，运用的智慧在于书本之外。 在打工的过程中，中学生可以在打工过程加强自己的实践能力与经验，至少可以得到一种体验。因为打工的过程中，中学生自然而然地要跟各色各样的人进行交往。在这些过程中，中学生不得不思考如何看待眼前的问题，怎样处理好人之间的关系，等等。这不仅使中学生更加了解社会，加强实践能力，也会让中学生更加深刻地学会处世，同时提高了思维深度。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行 ，打工实践有助于我们我提早走进社会、认识社会、适应社会。 我们已经是一位高中生了，不仅要取得优异的学业成绩，也要体验各种不同的生活，了解生活中的酸甜苦辣， 融入社会，提高自我!

**暑期社会实践体会心得 暑期社会实践心得体会感悟篇五**

社会实践是大学生在改革开放中走向社会的一个很重要的锻炼环节，也是教育与实践相结合的具体体现。当今社会的竞争是人才素质的竞争，随着人才被推向市场，大学生的自我优越感将逐渐消失，发展方向更加扑朔迷离。因此要适应时代的要求，不仅要具备丰富的专业知识和高超的业务水平，更必须具备一定的综合素质。

大学生参加实践活动，对德智体本身来说是课堂教育的延续。大学生积极参加社会实践，是高校思想政治教育的一条重要渠道，使他们按着现代社会的要求健康成长。当代大学生要成为现代化建设的有用人才，就不能闭门读书，而必须敞开大门，走向社会，与工农相结合，积极投身到改革的洪流中去。目前，相当部分的青年在注重实现自我的同时，往往忽视和拒绝贡献社会，从而削弱了社会责任意识，在自我与社会之间横着一条不浅的鸿沟。社会实践能萌生责任意识，只有到实践中去，才能迸发出炽热的社会责任感来，才能为社会做贡献。

社会实践是教育教学内容的重要组成部分，是巩固所学知识、吸收新知识、发展智能的重要途径，它不受教学大纲的限制，大学生可以在这个课堂里自由驰骋，发挥自己的才能，开创自己的基业，充分利用在校期间的以学习为主、学好和掌握科技知识的有力条件，在社会实践中磨炼自己，真正锻炼和提高自己的实际工作和适应能力。很多高校多年来一直坚持理论与实践、校内与校外、专业与非专业等多种形式的实践活动，在实践中注意学生各方面素质的提高和实践能力的培养，培养了一大批多面手和全方位人才，充实了教学内容，活跃了教学气氛，拓宽了社会视野，掌握了实践技能，使大学生们学到了书本上学不到的知识，掌握了在学校中学不到的技术，同时也缩短了理论与实践脱离的距离。为了适应市场经济的发展需要，为促进大学生尽快成长，给大学生多创造施展技能和才华的条件和环境，必须切切实实地把实践活动纳入到教学中去。

社会实践是知识创新的源泉，是检验真理的标准。到祖国最需要的地方磨练意志，砥砺品格，把学得的知识用于实践，在实践中继续学习提高，才能真正成为对社会有用的人才。实践以充分证明，社会实践促进了大学生的全面发展。通过社会实践活动，我们从无数活生生的典型事例中受到深刻的启发和教育，使思想得到升华，社会责任感增强。在实践中，我们的人生观、价值观得到进一步的强化，提高了认识能力、适应能力和创新能力。

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？再加上如今次贷所引发的经济危机，造成就业更难。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。我在一家餐馆当上了服务员，这家餐馆名叫黄塘饭店，位于梅州市第一人民医院侧，我这次实践的目的是学会与社会沟通，了解商业管理的基本模式和管理途径。

7月18号我回到了家，7月20号为了体验一下社会，与社会接触一下，我找了一份暑假临时工，在黄塘饭店做服务生，为期12天，每天早上从7点开始就要到那里一直到1点多，下午三点多开始到五点，早上7点是早餐高峰期，但是高峰期过完就很清闲了，中午11点12点的时候是一天中最忙的了，有时候会忙中出错，免不了老板一顿斥责，有时候老板是我们没做错他也大声斥责我们的，我已开始觉得很委屈，我明明没做错，凭什么要骂我，后来身边那些工龄久的阿姨们告诉我，老板本身吆喝惯了，再者老板那么喊是为了让顾客觉得他没有被忽略，比如本身是因为顾客太多顾不上，有些客人就会不耐烦想走，老板为了留住客人就会斥责我们快点那，慢慢吞吞偷什么懒，这桌的菜呢，赶快上这样顾客感觉自己没被忽略才会留下来，一开始我很生疏，老是忘这忘那的，比如拿了碗筷忘了汤匙等等，没少挨批，我面对的另一个困难是方言问题，那些客人都是来自各个地方，说话带着浓重的口音，很难听清客人说的是什么，有时客人一连说了三遍我还是没听清他说什么，客人就很不耐烦了，好在有人帮我解了围不过慢慢的我渐渐熟悉了，也就老气了，干什么都比较有底气了，干着干着十二天不知不觉就过去了，我很珍惜这段时间让我学到的东西

1在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会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。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

2在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

3在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如哥哥所说的在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：勇气通往天堂，怯懦通往地狱。

4工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

在这段实践期间，我交到了很多朋友，因为习惯了老板的大声呵责，我的脸皮都变厚了，我觉得在社会上就应该有厚脸皮的精神，不要把太多的不愉快记在心上，把不好的东西全忘掉，只记住快乐的，这样人生才会快乐。再者，我学会听一些地方的方言，扩宽了见识，并且我更加清楚的了解了自己，对自己的能力有了进一步的认识，我的身上还有很多的不足和缺点，我要不断的完善自己，这样才能适应时代的要求，成为一名高素质的人才。这次经历将会激励我更加努力的学习和从各方面去充实自己，使自己成为全面的发展的创新型社会人才。非常感谢老板给我这次实践的机会。

虽然短短的几天实践就这样过去了，而我人生的实践经历却才刚刚开始。社会是个大舞台，也是一所大学堂，我们要学的东西是无穷无尽的，我们要继续学习，不断学习，才能不被社会淘汰，今后我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己。

**暑期社会实践体会心得 暑期社会实践心得体会感悟篇六**

大学的第一个暑假到来了，应学校的提议和社会对大学生的要求，我参加了暑期社会实践活动。在这一次的活动中，我学到了很多，也感悟了很多。下面就我这次暑期社会实践的心得做一总结。

暑期社会实践，是我们大学生充分利用暑期的时间，以各种方式深入社会之中展开形式多样的各种实践活动。积极地参加社会实践活动，能够促进我们对社会的了解，提高自身对经济和社会发展现状的认识，实现书本知识和实践知识的更好结合，帮助我们树立正确的世界观、人生观和价值观;大学生社会实践活动是全面推进素质教育的重要环节，是适应新世纪社会发展要求，培养全面发展型人才的需要是加强集体主义，爱国主义，社会主义教育升华思想的有效途径。积极投身社会实践，深入群众，了解社会，增长才干，是青年学生成长成才的正确道路，是青年学生运用所学知识技能，发挥聪明才智，积极为社会作贡献的重要途径。

暑期社会实践则恰恰为我们提供了一个走出校园，踏上社会，展现自我的绚丽舞台。利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。在实践中积累社会经验，在实践中提高自己的能力，这将为我们以后走出社会打下坚实的基础!年轻，是我们值得骄傲的资本，这个时代注定要我们去开拓!我们年轻而勇敢，我们都想成为在天空展翅翱翔的雄鹰，去搏击浩渺的蓝天;我们都想成为在草原自由驰骋的奔马，来一个惊天动地的嘶鸣;我们都想成为在史册著名的伟人，在人生的画图上留下光彩的一笔!我们好想好想，用自己的行动开拓一片完全属于自己的天宇，成为瞬间飞逝的流星，把短暂的生命定格为永恒。谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书?

走出校园，踏上社会，我们能否不辜负他人的期望，为自己书写一份满意的答卷。暑假期间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。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。还是说说我们这一次的活动吧。我们在学校所给定的题目中精心挑选了，群众价值观的研究方向，因为我们认为，一个民族的文化才是推动这个民族发展的原动力，没有一种像样的文化或者思想作为指导我们发展前进的理论基础，那么我们的发展就是没有目的性的。所以我们想了解群众的普遍价值观，这样就能从一个侧面反映出，我们的民族文化是否是健康的，积极向上的。

简单描述一下我们的活动，作为我们组的组长，我挑起了大梁，提议作调查问卷，用数据的方法直观有效的描述出人们价值观的情况。地点我们定在后海，后海是北京繁华地段之一，人员流动性和密集性是我看中它的优点。放假的第二天，我们就起了一个大早，来到了后海。因为比较早的缘故，天气还不是很热，本来以为人会比较少，但事实是人还是很多，所以借着天气的凉爽，我们开始了发放问卷的工作。在工作中有的人很配合，有的人的警惕性比较强，不过经过我们的耐心讲解，还是取得了不小的成果的。到了中午眼看天气热了起来，我最担心的就是小组成员的身体了，如果中暑我带了不少的药物，并且让他们尽量的选阴凉的地方休息，喝一些冰镇饮料。还好没有发生什么事情。这次的活动我们共收集了问卷80份，其中有10份不合格，统计数目是70份得到了珍贵的数据资料，详细总结还是留到报告中去呈现。

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。社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

通过这次活动我知道了，理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。时代证明，历史证明，我们的自身状况证明：我们唯有面对社会，才能心平气和作出一些选择，才能确立自己学习和生活的目标。在这次社会实践以后，我们要找准自己的位置，找准自己的方向，勇往直前，决不轻言放弃!我们要珍惜每一次锻炼的机会，让人生无憾。

“没有实践，就没有发言权”只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。其实学校要求我们参加社会实践，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心。感谢学校给我们这次把自己推向社会的机会，也感谢在实践中那些给予我无私帮助的人。我会在以后的学习中更加努力，朝着自己的目标不断奋进。

**暑期社会实践体会心得 暑期社会实践心得体会感悟篇七**

这个暑假，烈日炎炎，大地如被火烤一般炽热无比，但也正是这种艰苦的环境才点燃了我心中的热火，坚定了我去参加暑期实践的念头，我们新一代的大学生就是要看看自己是否拥有在恶劣环境中依靠自己的双手跟大脑而生存的能力，这样，通过亲身体验社会实现远比自己道听途说的要真实的多，在实践中增长自己的见识，锻炼才干，培养良好的韧性，更为重要的是检验自己所学的东西在社会中是否具有实用性也就是――――自己的能力是否能被社会所承认，同时也找到自己的不足和差距!

在那十多天的时间生活中，我每天的工作便是向询问的顾客介绍产品，告诉他们我们公司的一些新活动，有需要的话也会为他们提供一些关于手机方面性价的对比，兼负责收银发票的工作，我们是两个同事一块工作的，并且轮换班工作，但是可能是暑假的缘故，来买手机的人并不少，因此我们的工作也不太轻松，经常会被忙的手忙脚乱的，而这是往往我的同事就会帮我，通过这十多天的工作让我明白了，人在社会上立足依靠的不仅仅是知识，我们更需要的是eq，即处理人际关系的能力。我们是不可能脱离于社会而存在的，在学校我们要学的不只有知识，我们更应该学习怎么样更好的跟同学相处，只有这样我们在社会上才能站的住脚。

这个暑期的社会实践给生活在象牙塔中的我们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，深入基层，能从中学到了很多书本上学不到的东西。也真实的理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义。的确，感性认识到只右到实践中去、到基层中去检验才知道其正确与否，同样，只有在实践中把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

同时这个暑期实践让我知道了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使我们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过社会实践，可以紧密结合自身专业特色，让自己所学的专业理论知识在实际操作中得到巩固和提高。通过社会实践，可以检验自己的知识和水平，加深和巩固原来在理论上的模糊认识，使理论上的欠缺的在实践环节中得到补偿，从而加深了对基本原理和基本理论的理解和消化。

“千里之行，始于足下”，这次短暂而又充实的实践，将对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，将是我人生的一段重要的经历、一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。社会实践告诉我，在新经济时代大学生应当具备创新观念和掌握成熟技术有的能力，善于经营和开拓市场，富有团队精神等素质。要在严密的思辩能力和理性的思考能力，致力于探索理性、情操、才智、体质之完美，只有做到全面发展才能适应社会的需求，并立于不败之地。我们要时刻与外界社会保持同步发展，做到与时俱进，不与社会脱节;我们应该珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒，学习好知识、运用知识，时刻牢记，虚度年华就是作践自己。与此同时，多多与社会接触是很必要的。如果我们想接受时代的挑战受到社会的欢迎，就抓紧时间好好地充实自我。不仅要学好专业课，还要广泛的汲取各领域的知识，努力提高综合素质。

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，学习三个代表，实践三个代表，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。此次实践之行，是学校、学院给我们的难得的学习实践机会，是给了我们的极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能真正做一个奋发有为的现代青年!

一路的艰辛与微笑，虽有所收获，然所学是开始，新的考验和抉择要奋斗不息、磨砺前行，请不要让我们年轻的时光留下太多遗憾!

“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。

**暑期社会实践体会心得 暑期社会实践心得体会感悟篇八**

暑期的一个多月我很庆幸的成为上海君瑞实业有限公司一员，被贵司录用为销售助理一职，虽然和我现在的专业不搭架，事实做下来我还是收获不少。这是我第一次正式与社会接轨，来了一次零距离的亲密接触，社会现实的可畏，人际关系的复杂！让我尝试了社会的酸甜苦辣！

第一天上班，感觉还不错。因为家离公司比较远，所以早早的就要起来，哎，还真有点不习惯，但是想到第一天上班，久违的兴奋感一涌而上。国家规定的8小时制，当能我们公司也不例外。中午在公司用餐，晚上5：30下班！时间过的真快，晃得一下8小时就过去了，还真不过瘾！这就是我一个多月的两点一线的社会实践日！

我主要负责的工作流程，客户发询价，用我们自己的抬头做一个word表格，再找我们的供应商报价，接到供应商报价后在乘我们的系数，加运费再报给我们的客户，报价后在跟踪，听取客户意见，尽力满足客户的所以要求，在接到客户订单后，先签字并盖章回传！之后再下单给我们的供应商，管理好供应商一定要在规定的交货期内交货，在近交货期的时候要打电话给供应商，看看工厂生产情况。收到货后当天把货发到我们的客户工地上！在送货期间要跟踪货运情况！客户收到货后再听取客户的反馈！

接到客户询价的在做word表格的时候，因为我是个马大哈，所以经常做错，还因为对产品的不熟悉，所以经常把材质，标准和备注弄错了，材质弄成标准，备注忘了备注上去！看似简单的事情，做起来竟会是我的一大通病！这是我在做表格的一大失败，所以会经常被领导批评！哎！只有在这时我才发现我马大哈的缺点。又因为对公司产品的第一次接触，客户都是用英语表示的，专业术语的难度，也只有在这时我才能发现学历诚可贵，知识价更高！在那时我暗暗的下定决心，在琼台的最后一年，我一定要好好的学习英语，抓紧最后一年的时间努力学习最宝贵的知识，珍惜在琼台所有一切的一切！

再者就是管理好供应商了，找供应商的时候，我便只身成了采购，用俗话说好像是个有钱有权的人要买东西似的！可事实并非如此！找供应商是一件简单的事情，但是要真的找一家好的供应商就不简单了。又是一大难事，找到一家好的供应商，首先要具备的是物美价廉！价廉是要在至少三家供应商比价之后才可以知道的，但是物美，怎么比呢？不可能要三家的供应商给我看好样品之后再决定啊，到那时煮熟的鸭子早就飞了，这样就永远也拿不到客户单子！只能看供应商网站上的东西，诚信，设备，产品，证书……！再对比决定！但是在报价的时候还不可以报三家最便宜的价格，要报中间价，这样至少我们就不亏啊！这便是采购的一件大的麻烦事！

从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角，老师变成经理，同学变成同事，相处之道完全不同。它让我看到了企业和人与人之间的残酷的竞争。我在公司的职责就每天联系我的客户，满足他们的需求。客户有的是需要我们的钢管·齿轮等等，而我公司必须要清楚他们需要多少，发货和到货时间，还有货的价钱。这时我要做的就是做excel来规范他们的订购，还有报价单也是必要环节。近40天的时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人的，做事的，做学问的。

暑假的社会实践是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。由于我所工作的地方是一家私企，所以我刚开始的工作并不忙，没有感觉到很累。只是每天都要守在电话和电脑旁边，接电话，在电脑上记每天的销售，制作一些简单的报表……很耗时间。但是渐渐的习惯了。现在在办公室，有闲的时候就会看一些工厂货物的名称。在此期间，曾有几次想过干完一个月不干了。也许我是刚开始工作，有时受不了同事和经理给的“气”，自己心里很不舒服，就想辞职再重新换个工作得了。但静下心来仔细想想，再换个工作也是的，在别人手底下工作不都是这样么？刚开始，就应该踏踏实实的干好自己的工作，毕竟又没有工作经验，现在有机会了就要从各方面锻炼自己。不然，以后干什么都会干不好的。我现在的工作，相比其他人来说待遇挺不错的了，也不是和其他人比，工作也不是很难，很容易进入工作，关键是学习对人怎么说话、态度及其处事。现在才明白，在校做一名学生，是多么的好啊！早晚要工作，早晚要步入社会，早晚要面对这些避免不了的事。所以，现在我很珍惜学习的机会，多学一点总比没有学的好，花同样的时间，还不如多学，对以后择业会有很大的帮助。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。除了少许的英语和计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少。我担任的是文员一职，平时在工作时只是打接电话联系客户，或者是做表格，几乎没用上自己所学的专业知识。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的，我们必须在工作中勤于动手动脑慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行则虚心请教他人，没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰！

由于我没在自己家里，和朋友住了一个小房间，离公司还是有一段距离的，所以每天7点就得起床，洗漱完后随便吃点早点就要踩着电动车去上班。，就算天气再恶劣，只要不是休息，都得去上班，有时候公司业务繁忙，晚上或周末得加班，留给个人支配的时间就更少。我们必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候偷着逃课，自由许多。

给我印象最深刻的就是7、25这天，那是一个周六，本来我周末时休息日的，可是由于客户的时间关系，我必须要在贵公司规定的时间内把货准时发出去，于是我的经理要我在这天加班，。早上9点开始，我的司机到我家来接我，我拿着一些被遗漏的货开始了我一天的奔波。首先是要去南汇区打一个被漏掉的钢印。接着还去过嘉定区·闸北区·普陀区，最后一个就是宝山区，也就是我们公司的仓库，到取走了发放到兰州和青海的货物，然后到达发货中转站时，我又必须得把货从车上卸下来，告诉他们每样货的发放地点，和清点货是否对数，最后交易的就是发货费。一直忙到下午17：30，我终于圆满的完成了我加班的目的。现在想起来，当时是很辛苦，可是现在还是觉得蛮有成就感的，至少我成功了，没有辜负经理对我的期望。

针对文员这个职位的特点，遇到挫折时，必须调整心态来舒解压力，面对挫折。古曰“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。”树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，应该认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。我们遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错误领导责骂时不能赌气就辞职。复印、接电话、做销售表等文员工作我都基本熟练。正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文字能达意。它在一定程度上保证领导工作的准备性。文秘管理的准确性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说每天都要记一些销售，顾客打来电话需要的货物，记下这些东西时，用词要准确，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会像同学一样对你嘘寒问暖。而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断地往上爬，刚出校门的我们很多时候无法适应。一般公司的任何一个员工，他们都会很注意对自己客户资料的保密，以防被同事抢去自己的业绩，因而关系显得有点淡漠。但是环境往往会影响一个人的工作态度。一个冷漠没有人情味的办公室，大家就会毫无眷恋之情，有更好的机会他们肯定毫不犹豫的跳槽。他们情绪低落导致工作效率不高，每天只是在等待着下班，早点回去陪家人。而偶尔的为同事搞一个生日party，生病时的轻轻一句慰问，都有助于营造一个其乐融融的工作环境。心情好，大家工作开心，有利于公司的发展。我认为我能做的就是“多工作，少说话”。而在临近毕业的最后一年里，我会应该更加珍惜与同学间的相处。

针对这些都是我在校学习中不曾接触过的方面，所以我将在报告中首先讲述我在实践期间积累的这方面的认识和经验。通过在职的一个多月里，我深感自己的不足，我会在以后的工作学习中更加努力，取长补短，需心求教。相信自己会在以后的工作中更加得心应手，表现更加出色！不管是在什么地方任职，都会努力！通过这次的社会实践，让我体会到管理公司的难度有多大；在老师那里和书本上有很多精彩的谈判案例，似乎轻而易举，但经过身临其境、亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。通过实践，让我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，在今后的学习中更加努力地丰富自己的头脑，为将来自己毕业后的创业做准备。

**暑期社会实践体会心得 暑期社会实践心得体会感悟篇九**

时间飞逝，很快，一个月的社会实践活动就结束了。在这一个月里，我学到了很多东西。在许多方面也有所提高，例如，在交际能力上，我比以前开朗了，更加主动的去认识朋友，跟同学们聊天等等。在这一个月里，镇政府组织了很多活动。例如，组内交流活动，由各小组组织一个内部活动;大学生志愿服务活动;社会调查活动;兴趣培训活动;第一桶金活动。

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!

艰辛知人生，实践长才干

通过这次的的社会实践活动，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。大学生暑期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。

从群众中来，到群众中去

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!

**暑期社会实践体会心得 暑期社会实践心得体会感悟篇十**

这个暑假，在同学的介绍下我有幸来到重庆农村商业银行实习,我所在的是重庆开县支行。去实习之前，我了解了该行的基本情况：重庆农村商业银行成立于20\_\_年6月29日。在原重庆市信用联社和39个区县信用社、农村合作银行基础上组建而成。这是继上海、北京之后我国第三家、西部首家省级农村商业银行。注册资本金60亿元，下辖39家县级支行、1797家分理处。截至20\_\_年5月底，重庆农村商业银行存款余额达到1117亿元，贷款余额为682亿元，资产规模、存款规模、网点数量居重庆市金融机构首位。

假期里我利用差不多一个月的时间在这里实习，虽然时间不长，但在这宝贵的时间里我学到了很多东西，丰富并巩固了在大学里学到的理论知识，让我明白了实践与理论的不同，实践是建立在理论之上，但却不完全跟理论一样。如果理论掌握的不扎实，实践容易出问题，使我更加坚信了把课本知识学好，学精的理念。还有很重要的一点体会：工作中态度很重要。在实习期间我才把这有句话 “技术水平只能让你达到一定的层次，而为人处事的态度及对工作认真负责的态度才是提升你的真正法宝”真正弄明白。在此期间，我虚心请教，认真学习。对工作负责且高效的完成，与同事建立良好的关系，学到很多，受益匪浅。

在实习的前几天里，我都在营销室里看些相关的信贷知识，学习该银行的一些理论知识及各种文件。比如：相关的实务操作、上级部门下达的相关文件。同时还了解了银行的业务及业务结构——公司业务、个人业务、资金业务，其中个人业务主要是银行卡业务，外汇业务，个人理财等。在与客户的交流中，有时候会遭到冷漠，但我会及时的调整自己，比如说话的语气是否诚恳，态度是否真诚等，直到客户以诚相待，即使他们不需要公司的业务，也会对公司留下一个很好的印象，对工作对人都要用真心对待。

除此之外，我对银行的柜员制有了更进一步的认识。因为银行实施的是柜员制，我无法直接操作，但在旁边的观察，我知道了业务员的辛苦，他们的工作时间很长而且中午没有休息时间，他们必须懂得自我调节，必须要有很强的耐心和责任感。步入社会尤其是工作之后，责任感非常重要，如果白天的工作没有完成，职员必须加班，不能耽误了公司明天的任务;贷款业务出错时，业务员必须自己负责赔偿等等。

后来，我主要跟大堂经理学习，解答客户的咨询。在大堂工作要特别注意礼仪，礼仪是人们在交往中形成的行为规范和准则，大堂经理与客户打交道，代表的是企业形象和荣誉，所以一切要小心谨慎。虽然看似很细小很简单的工作，但却使我收益颇多。在这最一线的工作中，在点点滴滴的学习中，在每天跟客户接的触中，让我深刻体会了何为耐心、主动以及信心!进来银行的客户各种各样的都有，办业务时自然会遇到很多问题，于是我观察、学习，也不断的实践摸索。在大堂跟客户接触中，感受了银行的工作氛围跟环境，同时真真切切的进行了实践，而非学校式的继续理论，因为没有实践看过的东西就很容易忘!我走到大堂，自以为能从容的面对顾客。主任过来简单的交代了几句关于办卡填单的一些基本要求之后就走了。然后，就有越来越多的客户来咨询，这时候我才发现问题来了，我也茫然了，并不是所有的客户都是来办卡的，并不是简单的告诉他该填哪张单就可以了，面对客户，面对不了解的最基本的知识，我决定开始学习。

首先，对大堂里的“宝”先挖掘一遍，关于利率、本期的理财产品的一些基本知识、电汇的手续费等等。然后，了解了一下大堂的硬件设施的功能：金融通、存折补登机甚至叫号机。这时候不懂就问，同事也都很热心得帮我解答。就这样简单的学习了一轮后，最最基本的还算可以应付，比如客户说要转账问要填什么单，我就会知道说你是要同城转还是要异地转?然后我给相应的进账单和电汇单。刚开始几天，大堂里没什么人，业务比较少，问的问题也简单，直到第二星期的某一天，突然来了很多人，还没到营业时间，外面就挤了很多人。等保安把门打开了，人群就一窝蜂的涌进来了，这个时候我又懵了，本来问题就多，只是我之前还没碰到过，或者很少，就让柜员解决了。人多，自然大家都忙，客户问题又多比方说：公司更换印鉴这个章要怎么盖啊，你们银行对于非本人的卡转账怎么规定啊，还有银行卡被吞了要怎么处理等等，不懂我也没办法，就只能说到业务咨询窗口去咨询一下。然后主任就急了，当场就到大堂来指导了一番，批评了我不应该都把客户往业务咨询窗口推，说我相关知识都没学，当时我感觉特惭愧心里也特慌，其实一个月的相处我发觉行里的领导同事都很好，领导的批评只是为了我好。下了班，回到家里，躺在床上脑中浮现的都是当天的画面。想了很多，或许我可以给自己找借口，刚从学校出来还很欠缺实践经验，人也不够成熟，但如果一遇到事情就如此的思考，是很难使一个人进步的。当然，现在的思考虽然有点马后炮似的，想着当时就应该全面考虑，顾客少的时候应该想像得到顾客多的时候的情景，相应的我又该怎么做，会碰到什么样的难题，同时应该请教主任自己应该注意什么等等，但是这些思考能给以我警醒，并用日记记录下来，以后就能够时刻提醒自己该如何更好的去完成一件事哪怕是一个小小的任务。

通过这次短暂的实习，我对银行的基本业务有了一定的了解。除了能进行基本的操作外，我觉得自己在其他方面的收获也挺大的。作为一直在学校生活的我，这次实习无疑使我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。首先银行的工作氛围还是很严肃的，必须要先接受自己的工作，然后充满热情的投入其中，这样才能做好。其次，工作一定要遵守职业道德，努力提高职业素质。正所谓做一行东一行，在这一点上我从同事身上深有体会。比如，去银行办业务有时要出示身份证，即使是认识的人，也必须这么做，他们都不解，职员会就耐心细致的解释。没想到看似简单的业务，走上岗位才发现做起来并不是那么轻松，有很多细节要注意。比如：对待客户的态度，首先要用敬语，“你好”“请签字”等。与客户传资料必须双手对接。这使我认识到真正的工作要求我们严谨和细致的工作态度。工作的时候不能怕苦怕累，趁自己年轻，多锻炼自己。

最后，也是最重要的：团队合作的重要。团队成员共同承担领导职能，共同努力，以各自独特的方式，在所处的环境中共同完成预先设定的目标。例如：大雁团队。大雁会共同“拍动翅膀”。拍翅膀是大雁的本能，但只要排成人字队形，就可以提高飞行效率。所有的大雁都愿意接受团体的飞行队形，而且都实际协助队形的建立。大雁的领导工作是由群体共同分担的。虽然有带头雁出来整队，但是当它疲倦时，便会自动退到队伍之中，另一只大雁马上替补领头的位置。队形后边的大雁不断发出鸣叫，目的是为了给前方的伙伴打气激励。工作中我们要有大雁一样的精神：(1)每个人都要忠诚于自己的团队，忠诚于自己的事业，做好自己的本职工作。如果你不拍翅膀，他不拍翅膀，这个团体还会存在吗?(2)我们要乐意接受他人的协助，也要愿意协助他人。(3)我们必须确定从背后传来的是鼓励的叫声，而不是其他声音。想要在职业生涯中生存和发展，需要把工作伙伴变成啦啦队，一队快乐的工作伙伴是成功最好的助手。

实习期间，我得到了各位领导、老师和前辈们的关心与帮助，各位老师都非常耐心地教导我，让我不但学会业务，也学到很多待人处事的道理。特别是办公室里的老师们，在繁忙的工作中抽出时间，不仅在工作上给我指导，向我解说业务知识，还在生活上给与很多关怀。希望以后有机会能再向各位老师学习请教。 “纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”初读此句时，我并没有特别的感觉。然而就在这不长的实习后，我不仅真正明白了它的意义，更深切体会到它的内涵。对我而言，社会和单位才是最好的大学，我发现自己在课本上学到的知识太有限，太浅薄。在交行里每一个人都是我的老师，我要学习的实在太多太多，不仅是专业技能，还有职业精神和社会经验，这些都能成为我以后能很好的胜任工作的基础，也是我能在激烈的竞争中脱颖而出最重的砝码。

**暑期社会实践体会心得 暑期社会实践心得体会感悟篇十一**

今年的暑假,为了响应学校的号召,更为了锻炼自己,提高自己的社会实践能力,为将来的就业打下基础。我不仅在实践中深化了知识,而且学到了书本上没有的知识,收到了深刻的教育,了解了我们村里的一些民情和青年的一些现状。

通过我的观察,我感受到了农村基层党员干部务实的工作态度和全心全意为人民谋利益的无私奉献精神。此外,在这次实践中,据我亲身所感、亲眼所见、亲耳所听,我对我们村的现状有了更多更深的了解。

村里自20xx年以来,全体村民在村委村领导的带领下,同心同德,修乡村公路5条,打居民用水井12眼,兴修水利灌溉池塘8口,新建养鸡产2座…….自20xx年至今的7年时间内,全村700多户村民从人均收入不到1000元一下子提高到2500元。

此外,村领导干部积极响应党中央国务院建设社会主义新农村的号召,主动转换思维,跟上科技前沿,大力引进抗虫棉、超级杂交稻、三倍体无子西瓜等新型农作物品种。既增加了农作物的产量,有改良了土壤。另外,村领导带领村里一批有志青年利用寒暑假时间到一些信息科技相对发达的新型农村示范点进行考察和交流,在村里率先引进水晶梨、板栗、李子、油桃等一系列蔬果新品种,将原来一些劣质土壤的农田进行大面积整合改造,在上面载起了果树。

如今的马埠头村,再不是原来的穷乡僻壤了,村民的腰包鼓了,腰杆直了,村里的精神文化生活也越来越丰富了。村民开始盖起了各自的小二楼,一个个对社会主义新农村充满了信心和期待。

放假之前,我就联系了爸爸曾经的同事,村领导王会计,表明自己希望参加和帮助村委会的日常工作,从而锻炼自己,同事也可以为乡亲们服务。村主任和其他村干部商量后,同意我在村委会挂名并开展工作社会实践 报告,主要负责基础的日常工作和一些对自己感兴趣的课题进行调查。接到可以正式上班的第二天,我就按照村主任的安排,走进了村委会的办公室,正式开始了我的第一次社会实践。第一天“上班”,难免有些激动和紧张,接受的工作完成的都不是很顺利。例如在帮王会计作工作记录时,经常记住上句忘了下句,而且为了赶时间社会实践 报告,字迹十分潦草,整个会议过程都手忙脚乱的,闹了不少笑话。但是会后村支书找我谈话,并没有批评我的“错误”,反而对我进行了鼓励,并告诉我他的一些工作经验和教训,让我受益匪浅!一天下来,我深感工作的不易,但我学会了怎样调整自己的心态,很快融入到了新的环境中去!

以后几天,我一直做着整理文件,清洁卫生,接打电话等一些较容易较轻松的工作。但即使是一些不起眼的工作,我也深刻体会到做任何事都不能马虎,要做就要认认真真、一丝不苟。一页文件整理错了,到需要时候就很难找到;卫生大扫得不干净,就会给上级领导和人民群众留下不好的印象;接电话的语言不得体、传达事情表述不准确,就会影响到工作效果。我加强了对自己的要求,不放过任何微笑的细节,尽量将每件事情都做到出色和完美。

在村委会工作的同时,我也对我的研究课题进行了一些调查,我个人对经济方面比较感兴趣,所以着重调查了一下村里的经济结构(村民收入的主要组成部分),虽然我不是学经济学的,但对这方面也有一些了解,我确立了一个调查的大致方向,不是很专业,但我觉得挺合实际的。我查了下村里的人口和人均年收入,然后根据自己家里的情况和周围邻居、亲戚的一些了解,同时也走访了一些其他的村民,最终确立了一个有关我们村的一个经济结构模型(私下里觉得挺幼稚简单的,但毕竟是我自己的东西啊)。

最终,我在村委会完成了将近20天的社会实践。这些天下来,我收获了太多太多,许多都难以用语言来形容和表达。而通过这次实践活动,让我感受最深的除了我的能力得到锻炼和提高外,就是农村在这几年里的飞速发展,农村经济的欣欣向荣,农民生活的巨大改变给了我很深的感受,让我对社会主义新农村建设充满了信心。

作为一名在校大学生,我生在农村,长在农村,能够在农村中参加社会实践,去体验中国最底层的社会生活,这对我以后的人生道路来说绝对是一笔宝贵的财富。通过这次活动,我开阔了眼界、增长了知识、锻炼了能力,还丰富许多工作经验,自己的认识和理论水平也明显有了很大提高,也让我对以后的生活和工作充满了信心。我会用饱满的热情去迎接即将到来的大学新学期生活和未来的挑战!

**暑期社会实践体会心得 暑期社会实践心得体会感悟篇十二**

短暂的走出校园，踏上社会，在这个暑假给自己一个充实的假期，我参加了大朗镇的暑期实践活动，暑期实践给自己充满了电，开阔了视野，挥洒汗水与青春。

启动大会

xx年7月15日下午2：10，大朗镇大学生创业(社会)实践行动启动仪式在大朗政府二号会堂召开。此次大会的召开，全面拉开了我镇xx年大学生暑期创业(社会)实践活动的帷幕，还给每位参加活动的大学生派发一张“活动记录卡”，登记参与活动的次数，作为参与本期暑期活动的证明与评奖依据，同时派发了各项活动的方案，它主要给我们介绍实践活动的内容与活动时间、地点，在我们的脑海中形成初步的框架，解除我们心中的疑虑以及让我们计划好自己想参加那些活动，具体怎样才可以更好的参与其中。

大学生户外大挑战-荔香湿地公园定向越野比赛

学生自行组队，5人参加，每队必须要有两名女生。本次参赛的队伍有50多组，我们2男与3个女生组成一队准备参赛，我更被队员们推举为队长，我感到很荣幸。

鉴于台风“莫拉克”的影响，原定于19日下午4：00-6：30在大朗荔香湿地公园举行的xx年大朗镇大学生户外大挑战推迟带21号，我按要求通知我队队员。

21号，我们全队队员依时到达，各队队长在4点准时领取定向越野任务指示图，并由队长集中听解比赛规则及其要求，随后回去传达给队员，我丝毫不敢怠慢，因为时间就是胜利的保证，，到多个指定地点拍集体照，然后回原出发点，用时最少的队伍先胜出，可以说我们要争分夺秒。我们无盲目的跑，我们先拿到地图定方向，然后确定起点，目标点，终点的位置，按照地图上标注的标志性地物，以迅速找到目标。

尽管我们有3个女生，但一路上我们没有放慢脚步，按照地图，大胆推测行走线路和任务地点的位置，真所谓“在奔跑中思考”。当出现意见分歧的时候，作为一个队长，责任重大，更需要冷静的思考跟分析，更不能头脑发热!否则全队的努力就白费了。我根据之前所找到的任务地点，发现地图上的一些规律，最终也获得队员们的信任与支持。

经过一轮紧张的定向越野，不但接受着身体的锻炼，也见证着心灵的成长，虽然我们是第15名完成任务的，拿不到奖，但我们已经尽力就无悔了。我们留的汗绝对不比冠军队少，在我心中，我感觉我们队是最捧的，我们已经是冠军了，我组的女生也很捧….

“在奔跑中思考”，“团结合作，互相信任”，“坚持，永不放弃”是我这次活动的最大感悟。

大朗镇大学生篮球联赛

为了活跃自己的暑期生活，我参加了大朗镇大学生篮球赛。虽然我们大朗城院队无缘前4强，但我们赢了自己。

在第一轮系列赛，我们每场都尽力去打，以5场4胜的好成绩出线了，每场我们都赢的漂亮，体现队友们的拼搏进取、团结友爱。

以小组第二的成绩进入第二轮(前八强)，淘汰赛，可惜的是那晚那场球赛我们输了，就这样与前4强无缘，总觉得不服气，很多人过来支持我们队，为我们打气，距地话我地打得漂亮，只是对手强硬罢了......就这样我的篮球赛画上句号了。

虽然我不是打正选，但每场都能上场打下，我学会了很多打球的知识，其实很多跟平常打得都不一样的，打的位置就是很明显的一个例子。我是第一次参加这么比较正式的比赛，不知道其他人有无看出，其实我在场上很紧张的。

我印象最深的还是：无论对手多高多强，我们都不应该怯场，气势不能输给人家,做任何事，自信是很重要的。

很多球，要是平常的我都能把握好，但这次的比赛中，明显发现自己的很多不足，对球的意识不够好，很多球本来可以得分但都无能进，捻起就觉得可惜啊。

虽然无缘4强决赛，但这次的球赛的确很喜欢，我很庆幸自己可以参加，我爱篮球。

我的第一个大学生暑期实践活动即将就要画上句号了，原本打算参加的爱国主义教育活动—参观虎门炮台、海战博物馆参观和爱国爱乡参观活动、大学生素质拓展，但因为受猪流感的影响，按照“非必须 不举办”原则，原计划的这些活动均需要取消。但我不会带着遗憾来结束这个暑假的，因为我对这些活动已经很满意了，通过这次的暑期实践，我扩宽了我的交际面，认识很多朋友的同时也开拓了视野，增长了才干，懂得很多为人处事的道理。暑期实践是学生接触社会，了解社会，为步入社会打下了良好的基础，从而今后更好的服务社会。

**暑期社会实践体会心得 暑期社会实践心得体会感悟篇十三**

暑假如期而至，这个暑假时我大学生活的第一个暑假，时间较长，俗话说要想充实自己的大学生活，必须在学习的同时积极参加社会实践活动，这样不仅可以增加自己的社会经验挣点钱而且在人际交往等反方面也有很大帮助，就我个人而言这也可以为将来自己踏入社会奠定坚实的基础，使自己立于不败之地，所以我决定利用暑假这个好机会好好实践，体验一下真正的社会生活，因此我来到我家附近的一家印刷厂打工进行社会实践。

我一开始去的那个车间是在公司里面主要负责的是设计与排版的，虽然后来我也去过别的车间学习，可是觉得还是在这个地方更有价值，他们所设计的是其实只是一些制品例如塑料标签、塑料制品等的大小、形状、颜色等，有时甚至还要设计出大概的产品的成本与收益。

可是考虑到我本身学经济学的，对什么印刷专业知识一无所知，要让我先学会设计的话，由于时间的关系，可能是不行的，又担心在设计上有些问题，要明白对于印务公司来说，设计一错，后面的可就全完了，所以我的首先岗位是侧重的是排版。一般的工作过程是，客户发到我们部门，其产品的简单介绍和一些图片，然后排版工人就按照客户的要求精心排版。这种排版和报纸的排版区别还是很大，起码每一期的报纸在编排上都会有突出主题和主流思想，而这些塑料类制品哪里有这些，都只是突出广告价值。可是这些包装品的文字与图片所能出现的空间要比报纸少的，更显出对于文字与图片审查的重要性。即使客户自己对于发过来的作品很满意，我们这里还是为了使得产品印刷出的更漂亮更准确，还是要对作品检查和修改。回想当初刚来做这份工作时，可想而知所遇到的问题将是比别人要多的多，学历虽比人高，可经验哪里有人家的丰富。但这没什么，万事开头难，像那些图片怎么简单处理的，我也不清楚。保持积极心态，我在排版工人旁边协助边学习，帮助接受客户的文字和图片内容，并且对文字和图片内容进行检查。这里的文字要求简短，格式统一，占用空间少，而图片的选取要就有一定的广告的宣传效果。在这里的边工作边学习，别人会搞的，我努力后也会弄的，时间一久，经过一段时间的练习与实践，慢慢对于这些的排版技能也多少积累了一点，自己也会慢慢的知道如何来解决和应对这些问题，相信也会有自己的一套道理的和做法。

想想排版还是太过于轻松，当然只是从劳动强度上来说，要比生产车间里的人好一点。8月份刚到，公司生产任务好像多了一点，于是我就来到了有点不愿意的生产车间帮忙。这个是做塑料包装品的车间，经过这段时间在车间里的磨练，印刷工艺的生产流程各种塑料包装品的生产过程，见识到不少只能在书中的听闻到的机械实物，认识了不少新朋友，这三处是我认为最大的收获。当然辛苦是必然的，工作量大也是正常的，污染也是不可避免。

其实我并不害怕辛苦，我知道在这个社会赚钱是不容易的。我真正在意是能否和同事和上级处理好关系，这将会是我们以后必须面对的实际问题之一，也是今后所对待比较重要的人际关系之一。在这里的经历，潮汕人多一点，确实就好处理的多，毕竟周围都可以看成是自己人。在实际生活中，可以通过一些细节体现，例如能够一上班，就能热情的微笑和其他同事打招呼;偶尔无聊时还能谈谈心，说说话;没事时还能走在一起，边听潮剧，边喝功夫茶等，这些看是很平常的举动是会有良好的影响。当然人人都搞好关系是不可能的，有些同事就不太理解，似乎我们的实践是来抢他们的饭碗的，在某些方面提出不一样意见，但是这些人还是少数的。说到底他们都是在为公司服务，也都是在辛苦的赚钱，为他们的理想而奋斗，我也就不去计较多少。方正我在这里的时间又不是很长，他们做法又不够过分，只要能处理好大部分人的关系就好了，我就心满意足了。

通过这次实践，初步知道印刷工艺中的排版工艺，生产流程各种塑料包装品的生产过程，见识到不少只能在书中的听闻到的机械实物。虽然时间不是很长，但还是要面对许多实际问题，主要的是生产上的问题，本身就对印刷专业知识一无所知，可想而知所遇到的问题将是比别人要多的多。但这没什么，万事开头难，像那些很普通塑料袋怎么弄来的，我也不知道。但我在这里边工作边学习，别人会搞的，我努力后也会弄的，时间一久，自己也会慢慢的知道如何来解决和应对这些问题，相信也会有自己的一套道理的和做法。坚信只要积极心态，尽自己最大的努力来做，有恒心，有毅力，没有什么事是永远办不好的。

在这里的长达一个多月的时间里，思想端正，道德高尚，对这里的工作也比较上心，表现良好。既没有迟到拖拉现象，也没有缺勤早退，和他人相处良好，没冲突，也没吵架斗殴，尽量保持出一个大学生应该给人的那种好的印象。其实有时这个时间也是我最害怕的时间，一开始是信心满满，渐渐的感觉是要失去信心。在学校的时光其实是最美好的时光，可以上课，可以看书，可以上网，而不用担心经济来源，因为自己总是想当然的花父母的钱。如今通过自己这几天的切身的体验，接触到最基础、最平凡、最坚苦的岗位，方能体会出赚钱的艰辛，更能体会得到为人父母的令人感动那种辛苦。

每当提起这一段印务公司的实践经历，我总是感悟良多，认识深刻，备受教育。在还有不多的大学时光里，认真的学习专业知识，掌握点实用专业技能，为不久之后走向社会做好准备。而未来不管是处在什么类型岗位，只要努力，肯刻苦，相信总会获得成功和收获的。

**暑期社会实践体会心得 暑期社会实践心得体会感悟篇十四**

今天我们终于体会到了劳动的艰辛。

穿上并不御寒的“城西社区医院”的红背心，拿上厚厚一沓宣传单，我们踏上了“社会实践”的漫漫征程。

刚开始时很打怵，遇到了人也不好意思上前，后来看看手上的宣传单慢慢变少，身上的负担也越来越轻，心里也越来越轻松，微笑着说着那句“您好，城西社区医院，谢谢”也渐渐习惯。

看着数码相机上那些劳动的背影，我才发现我们的微笑是那么的甜。

原来劳动者才是最美丽的。

劳动了一上午后，现在我们正坐在店里吃着热气腾腾的土豆粉，心里是无比的畅快。休息片刻，下午的劳动马上就要开始了。fighting.加油!

下午依旧是一样的模式。看着手里厚厚的宣传单，看着源源不断的陌生的人群，我们开始有了劳动的乐趣。

就这样我们度过了劳累的一天，虽然是义务劳动，但我们收获了很多。

开始时只是抱着完成任务的心态去工作的，但是后来看着传单一张张的减少，脸上的笑容也越来越轻松。冻僵了的手，笑僵了的脸，走过了的街道，穿过了的人群，我们看到的不仅仅是任务的完成，更是自己的成长。并且我们知道了对待同一件事，你的兴趣越大，你的效率就越高。

虽然我们在社区服务的过程中遇到了大大小小的困难和麻烦，我们有过分歧，有过退缩，但我们最终还是选择了继续努力，直至达到目标。

通过本次的社会实践，我们不但像以前一样知道了劳动的辛苦和乐趣，更知道了做任何事都要采用正确的方式方法，发挥团队集体的力量，不退缩不放弃，最终一定会取得成功。

**暑期社会实践体会心得 暑期社会实践心得体会感悟篇十五**

这个暑假没有回家，而是在学校附近的一家饭馆找了个短期工作，一来是为了增加自己的生活经验，二来也可以用自己的劳动挣得一些零用钱，为家里减轻点负担。所以，我每天的生活变得非常的有规律，除了上班就是下班，这两件事成为了我生活的全部内容，整个暑假，也算是忙忙碌碌的，感觉很难充实。

我在一家名为“金延安酒楼”的饭馆工作，这里主要经营的陕北风格的饭菜，讲究绿色食品，粗粮细做，我们的口号是“全力以赴，做的更好”;虽然只是简单的八个字，可要做好也不是那么容易的，每个人每天的心情不同，但对待客人的态度却要做到始终如一的好，要求微笑服务，就算是到现在，我认为自己也没有达到那个境界，我只能是尽量让自己的服务态度不受情绪的影响，耐心的做好本职工作。

我们每天早上差不多九点半到店里(如果轮到值班的话，八点半左右就要到，值班就负责换垃圾桶，打扫和托楼道，这些都完了的话就负责接订餐电话，有时候客人会提前很早就定包间)，吃个早饭(每天基本都一样，最不好的一天就是早上的菜是凉拌莲花白，中午的是炒莲花白和米饭，晚上吃面)，十点领班点名，喊口号，之后就正式开始一天的工作了。按照领班分好的台，打扫大厅卫生，捞餐具，摆餐具，洗杯子，二楼的各自整理自己的包间(因为是陕北风格的饭馆，包间的名字也具有陕北的风格，大小总共有十个包间，分别是：枣园、杨家岭、王家坪、万花山、东方红、三十里铺、红石峡、凤凰山、宝塔山和南泥湾，其中南泥湾是最大的包间，有两个大桌子，可以坐24到28位)，这些准备工作都做好以后就等客人来吃饭了。中午一般两点半就下班了，然后下午五点再开始上班，晚上九点半下班，但想准时下班的前提是不需要值班，如果你看的台客人没有走的话你就要值班，直到客人走了你收拾干净之后才可以下班。让我印象最深刻的一次值班应该是在七夕前的那个晚上，我看的包间客人来的比较晚，还喝了白酒，吃完后就聊天喝酒，所以在别人都下班后我还在值班，因为住的是学校的宿舍，十一点后就回不去了，可是客人没走也就没办法回了，我只能无可奈何的坐在别的包间等着我的客人，等人的滋味可是不太好受，尤其是有没有别的事可干只能干等的时候，幸好还有领班和我一起值班，而我最担心的还是如果回不去了我要睡哪，要不就只能睡包间了，唉，无奈啊!一直到十二点多了，那些客人才聊完了，结账走了，我们就很快的收拾了下包间然后下班了。领班问我去哪休息，我就说反正回不了宿舍了，就在包间凑合一晚上好了，不过，最后领班带我回她们宿舍了，自此之后，我就觉得打工虽然很辛苦，但只要有人一起，也就不觉得那么累了，呵呵。

因为值班我们晚上都没有吃饭，我本来以为凌晨的街道应该是没什么人了，可是在我们一起回宿舍的路上还有卖小吃的，有串串菜，烤肉，夹饼，还挺多的，也许应为已经是七夕了吧，还有卖花的呢，一束束鲜花散发着芬芳，让原本有些杂乱的街道看着也有了那么一点点诗意，有了一些节日的味道，呵呵，第一次凌晨走在西安的街道上，看见这些为了生计也还在辛苦工作着的人们，突然觉得其实我还是应该感到庆幸的，因为我还是个学生，不用为了生活那么拼命的工作，我是在回宿舍的路上，可是不知道这些人什么时候才会下班回去休息，想起以前在书上看到的一句话，“天亮说晚安”，虽然是才一点多，可还是在心里对我们都说“晚安，好梦，呵呵!”。

在这里打工我见到了各种各样的客人，好说话的，难伺候的，爱开玩笑的，严肃的，喜欢斤斤计较找麻烦的……总之印证了一句古语，“世界之大，无奇不有”，这应该也可以说是长见识了吧，把以前没见到过的人也都见了，也曾因为客人的故意刁难而偷偷掉过眼泪，可事后想想，又何苦为难自己呢，艾姨(大堂经理)曾给我们说过，不管客人有多难说话，多难伺候，我们的服务就是从他们踏进饭店的门开始到他们用餐完毕，门迎微笑这说“谢谢，欢迎下次光临!”为止，既然怎样都是服务，为什么要计较那么多呢，看开一点，认真做好这次服务就好了。其实，艾姨说的也挺有道理的，他们走出饭店的大门，我们就又是陌生人了，为什么要和一些无关紧要的陌生人生气呢，那才是傻瓜呢，呵呵。

记得有一次和领班聊天，可能是领班觉得我这个人有点马虎，不够细心吧，领班就跟我说：“我知道你是大学生有志向，想做大事，但是你千万不要小看做小事，大事都是由小事积累起来的，做大事的本领也是由做小事的本领不断地积累而成的”。是啊，“不积跬步无以至千里，不积小流无以成江河”，认真做好每一件小事，将来才会有做好大事的资本啊，可使我一直就是大大咧咧性格，突然要细心起来还真不是一家容易的事呢，尽管这样，我还是会尽自己最大的努力做好现在的本职工作，虽然只是做服务员。

不知不觉间，暑假也快过完了，通过这次的社会实践，我想我学到了更多的人和人之间相处的方法，那就是宽容与尊重，这样可以使我们从开始的陌生人变成将来的好伙伴，每个人都不可能十全十美，所以我们应该学会包容别人的缺点，欣赏别人的优点，对于不同身份的人，不管他们地位如何，我们都应当予以尊重，因为不管他们是何种身份，对于我们来说也都是吃饭的客人而已，这没有什么不同的;也懂得了赚钱的辛苦，所以以后不会再乱花钱买一些不必要的东西。我想，在以后的生活中，我会努力的做好自己，为自己以后能更好的走进社会打好基础。

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