# 2024寒假社会实践总结

来源：网友投稿 作者：逝水流年 更新时间：2024-06-22

*社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。下面是小编整理的2024寒假社会实践总结范文，欢迎阅读参考!　　2024寒假社会实践总结一　　自从走入大学，就业问题就似乎总是环绕在我们身边，成为了说不...*

　　社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。下面是小编整理的2024寒假社会实践总结范文，欢迎阅读参考!

　　2024寒假社会实践总结一

　　自从走入大学，就业问题就似乎总是环绕在我们身边，成为了说不尽的话题，然而当今社会，无论什么工作，都总是“有经验者优先”。所以，为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，以及锻炼与提升自身的能力，在这个寒假我开始了自己的社会实践。

　　这个寒假是一个有意义的寒假，因为亲身体会到在外工作的感觉了。虽然不如父母的辛苦，但多少也能让我更进一步接触社会，也可以好好地锻炼自己，所以我必须好好把握住。这次我在家附近的一家中西餐厅工作，通过面试和层层培训之后我很快在餐厅里当了一名大堂的服务员，但不要小瞧这份工作，要学的知识还不少，我必须了解各个方面的问题。

　　不管是哪个岗位，都有其中的知识，不管从事哪份工作，都必须以一个平常心去接纳，并对此份工作进行学习，以致做到最好。这个假期，我的工作是一名普通的服务员，可能在大多数人心中，都不大看好这份职业，觉得这只是伺候人，端茶倒水的简单工作，一开始我也这样认为。但当自己真的接触了这份工作时，才体会到自己原来的想法是多么的可笑。

　　餐厅作为服务行业，从业人员的素质高低很大程度上影响着服务效果的好坏，并进一步影响服务收益。因此，提高员工素质，为员工量身订制生涯发展规划就成为了许多餐厅着力发展计划中很重要的一环，例如我所在的餐厅就有一套完善的员工升职，评优的运作系统。从另一个方面来说，餐厅向来把客人的利益放在首位，可目前也有人士指出，应提升员工利益的地位。因为员工直接对客服务，甚至有时候，服务员对客人的服务态度以及所展现出来的个人素质，直接影响了客人对餐厅的第一印象，因此只有员工的需求得到了满足，才能更好的服务于顾客，这样立足于员工，服务于客人，在满足客人需要的前提下，为餐营业争取最大的利益。同样，因为餐厅是服务业，并且现在追求向客人提供人性化的服务，所以，我们餐厅内部管理中，也应该实施人性化管理。因为我们的基层员工是直接面向客人的，我们服务质量的好坏，直接关系我们餐厅的整体形象。而员工利益的满足程度，又影响员工上班的工作效率。因此我们的店长和领班总是很温柔耐心地教导我们。她对我们员工在吃或者无客休息方面从来不对我们苛刻。我们的伙食非常好，一日三餐都有变化，而没人的时候店长也会跟我们一起玩耍，跟朋友一样。但是我们也知道我们是拿人家工资的，自然不能太放肆。该休息时休息，该工作的时候，自然不敢懈怠。虽然有时工作繁重忙碌，一天下来实在是觉得疲惫，有时也会有过抱怨，但是总体还是开心充实的。

　　下面就逐一说说我的工作历程吧。

　　刚开始接触工作的时候感觉自己无从下手，因为不知道西餐都有什么东西，所以连基本的点餐我都不会。其次，对于桌椅的摆放，餐桌的收拾我都一概不懂。

　　另外，在西餐厅工作的时候讲究很多，比如刀叉的裹法与摆放，红茶应该倒多少，对待客人的礼节礼貌问题;此外还要了解菜式的种类间的区别与配料以及用餐的搭配和饮料的制备等等，这些在点餐的时候顾客会问到，所以必须熟练掌握。一开始，领班都是带着我点餐，带我熟悉之后，也渐渐地可以独当一面了。

　　其次，工作期间遇到的顾客可谓是千奇百怪，我都必须应对好，即使面对顾客的种种刁难都要耐心解决不能给顾客脸色，所以有苦也要忍耐。甚至有时候是客人明明是自己说错了所需要的菜品和酱料，而这时候，我们也只能马上更换，并抱以歉意。我记得有一次，有一位客人点了三份加番茄酱的菲力牛排，我反复和他确认了三次，可是到了上菜的时候，客人坚持说当时说的很清楚，要的是黑胡椒酱，最后没办法，领班帮他换了牛排，并说不好意思。而领班也知道这件事的始末，所以并没有责怪我，只是说遇到这种事情是很正常的，不要放在心上。不过，当然还是和蔼不太计较的顾客比较多啦!

　　另外还想讲一下心态问题。从学生到职员，转变角色需要时间，但又不能花过多的时间。社会的节奏越来越快，没有人或事会等到你一切准备就绪时再出现，因此就要求我们要尽快改变自己的角色，转换好身份，态度要积极，工作要认真，一丝不苟，这样才能出成效。作为一名餐厅人员，工作量巨大，压力也很大，甚至是起到了一种协调者的作用，而此时，良好的心态就显得至关重要。不要怨天尤人，不要放松懈怠，而是应该心怀感激，餐厅给了我这个发挥我能力，展示我才能的机会。我实习期间，店长给我说过这样一句话“作为一个有前景的员工，一定不能计较眼前的细小得失，否则难以成大气”。

　　对于个人能力，我也曾经怀疑过，一想到本专业的就业前景，毕业出去到底能从事什么工作，竞争人数有多少就猛然感到背后冒冷汗。除了专业技能，我还拥有什么呢?一直在思考。其次，作为大学以前完全没有参加过社团的我，我的交际能力大不如人，这是我的一块短板。而作为大学生，我时常会想，我们的优势何在?学历，文化修养，专业技能。还有，我认为最重要的是连自己也说不清的叫素质的这个东西。有些人觉得，大学生就是不会在吃饭排队时候插队，也不会在集合时候大声讲话。这些大概就是个人的修养了。这些都是小事，很平常，可实施起来又有多少人真正做到?人都说，现在的大学生遍地都是，人民的素质肯定也在不断提高。然而若真是这样，那么为什么中国式的过马路还是屡见不鲜?

　　成功靠的是什么?我认为是细节。实习工作中有许多的细节，比如食物的搭配，桌椅的摆放，这些都是细节。如果忘记了呢?那将是什么的情形?浪费的包括人力物力财力，如果每个人都忘记一点，那对餐厅的形象以及收益必然是一次重大的打击。于人，细节不注重，谈何成功?于企业，细节抓不好，谈何发展?

　　这次的实习挑战自我，终于成功，对自己的表现，我还是比较满意的。有人当天就因为种种原因，比如伙食而离开，也有的嫌太累，上几天班就坚持不下去了。也难怪，有人评价我们的大学生，工作效率低，吃不了苦的时候，又对厂方的要求高。的确，我们都有自己的想法，没有初中高中生他们那样专心致志地工作，而是为了体验生活，大部分人都是慢吞吞地做事，让店长感到愤怒，最后，做思想工作了。果然不出所料，店长的办法是行的通的，同时吃的饭菜也好了许多，自然而然的我们的工作效率也高了。至此，我明白，有要求，有自己的想法，可以在适当的时候提出;工作始终是首要的事情，端正态度，是关键。

　　其次，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，改正自己的不足，同时也要不断学习别人怎样做人处事，以提高自已的能力，毕竟对于刚出社会的我们，不足和要学习的东西实在是太多太多。除此之外，多劳多得的现实让每个人都拼命地以最快的速度工作，每当我看到身边的人编灯织网的紧张身影，我就告诫自己，绝对不能那样慢吞吞的了，而这无意之中就形成了一种良性竞争。而另一方面，现在的社会实践可为以后找工作的时候打下良好的基础，如果做的好的话，甚至可以说是赢在起跑线上。

　　通过这段时间的实习，我学到了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。我要逐渐地学会从实践中学习，从学习中实践。我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。

　　总的来说，通过社会实践活动，我初步了解了社会就业形势，体会到了社会就业压力，并因此增强自己的社会就业能力，为毕业之后走出校园更好的就业，更好的服务于社会，更好的实现自己的人生理想做准备。

　　2024寒假社会实践总结二

　　作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养自己的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪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,它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时社会实践也是大学生学习知识，锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。因此在朋友帮助下，我找到了一份服务员的工作作为我的寒假社会实践内容，在这次实践中，我感受到了不一样的东西，接触了之前从未接触的事物，而这一切对于我来说都是值得珍惜和学习的。

　　一、待人要有耐心。在这一个月的工作中，我接触了各式各样的客人，自然也渐渐学会了一些待人接物的方法。例如:在给客人点单的时候，会有一些客人看着菜单却迟迟不点菜，这就是考验我们的耐心的时候了，客人迟迟不点单，我们内心难免会有一些烦躁，但是我们绝不能对客人乱发脾气，作为服务员最重要的就是坚持顾客至上，尊重客人。另外，就算是同一桌人吃饭，每个人都会有不同的喜好，在点菜的时候有人会说要这个，也有人说不要这个，我们会被他们弄得头昏脑胀，可是我们不能大声抱怨，而是要恭敬地对他们说:“你们要还是不要，谁说了算?”只有尊敬客人，满足客人的各种要求，餐厅才会经营得更好，老板也会满意。

　　二、要有良好的团队合作精神。无论是什么工作，团队合作精神

　　都是少不了的。而在这次实践中，我学会了如何跟其他服务员进行沟通与合作。例如有时候需要上菜的时候，看见其他服务员不够人手帮忙时，我会主动走上前帮忙上菜。而在平时的餐厅打扫工作中，我会与其他服务员分工合作，让清洁工作进行得整齐有序。工作完后，我们会一起聊天，讨论一下今天的工作那个地方合作得不够，明天改善等等的话题。当然，与上司的沟通也是需要我们学习的。所以在工作期间我们一定不能与上司产生任何言语冲突，因为社会与学校有很大的区别，在学校里教师有时出错我们会立刻当场指出，可是在社会中，上司虽然也会犯错，不过我们不能像在学校那样当面指出，而是要在合适的时候与他讲，否则不但会遭到上司的不解，而且也会伤了和气。

　　三、上班一定要守时。工作和上学是两种完全不同的概念，上学不迟到很多时候是因为惧怕老师的责怪，而当你走上了工作岗位，不迟到更多的是出于自己内心的一种责任。这种责任让我学会刻服自己的惰性，准时走上自己的岗位。这对我以后的学习生活也是一种鞭策，让我时刻牢记自己的责任，并努力加强自己的时间观念。做一个守时有礼的大学生。

　　四、赚钱不易，要学会节俭。当服务员的工作，每天要面对着搞卫生，开单，打水，打饭，点菜，洗餐具等繁杂的工作，回家后都是觉得疲惫不堪的。尤其过年前有几天天气转冷，早上早起的时候更是艰难。不过，通过这些考验，我体会到了父母赚钱是多么的不容易，每天不仅要早起工作，还要照顾我们，这都是我在当服务员之前体会不到的。所以我也倡议其他同学可以在课余时间打份兼职，体会一下工作的艰辛，体谅一下父母的苦心。

　　五、这次的打工经历也让我的心理更加趋于成熟。在餐厅里每天面对形形色色的客人，重复着单调的工作。让从未涉世的我还是有那么一点点不太适应的，但是坚持就是胜利。打工毕竟和在家是完全不同的概念，我们学会需要忍耐，需要学会承受，需要学会坚持。真的是不干不晓得，原来当服务员真的很累。而且在社会上，没有人再会对等的对待你，对于老手来说，他们会觉得你碍手碍脚，而一个人在那打工更是饱受孤单的味道。因此，社会实践真的是十分必要，只有经过社会实践，才能获得书本上得不到的经验，在这个社会中，经验是必不可少的。

　　虽然这次社会实践活动占用了我不少的私人时间，不过这也是我过得最有意义的一次假期。在工作中我不仅学会了很多社会交际的方法，还让我明白了作为一个学生不能只顾学习而忽略了生活实践，只有当你投入到实践中，才能更深刻地体会到社会的复杂与精彩。社会实践就像是一个课堂以外的教师，教会了我们更多课本上学不到的知识，而这些知识也是终身受用，值得我们不断学习与体会的。

　　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，我比一部人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题。

　　另外，我了解到当代大学生与以往的大学生相比较，求学经历、生活条件、所处社会大环境都相对优越，也没有经过必要的挫折教育。因此，意志往往比较脆弱，克服困难的能力也较差，常常是对社会的要求较高，对自我的要求较低。大学生的责任意识日益成为社会关注的热点问题，责任意识和诚信意识同时也成为不少地方采用人才的两个新标准。大学生参与社会实践是促进大学生素质教育,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、实践能力和动手操作能力的重要途径。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。可见其对大学生综合素质的提高有不可抵触的重要性。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，但对于学生，社会适应力只是一方面的衡量指标，大学期间主要的任务是学业结构的搭建，即知识结构、专业结构的搭建，为了打工影响甚至放弃了专业知识的学习，结果是得不偿失的。大学生应该积极参与实践，使实践与认识相结合。大学生可以通过调查研究了解实际情况，结合所学为政府部门提供决策参考是一件十分有意义的事情，这样既提高能力又服务社会，也是一种双赢的选择。将专业知识与社会需求紧密结合起来，利用自己的专长服务社会，回报社会。同时参加各种公益活动，培养自身的社会责任感，这也是一种贯穿于日常生活当中的社会实践形式，以小见大，以细微之处见长，也是进行社会实践活动的一种长效机制。

　　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，又加入了世贸，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，我们不仅要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学习其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中更好地突出自己，表现自己。

　　2024寒假社会实践总结三

　　在大学的第一个学期快要结束之际，我深感读书寒窗苦读十几年，就是一个书呆子，除了读书就没有别的用处，吃的、花的、用的都是父母的钱，所以我决定一定要在寒假做点事情，好好的实践一下社会，积累点社会经验，也好好的锻炼一下自己，可以为以后进入社会做点准备。这是我大学里的第一个寒假，虽然远离家乡已经半年了，的确我很想回去看看自己的父母和弟弟，但是我已经不是小孩子了，我不能任性做事，回去一趟的车费也是几百，况且我要趁寒假的时候打工，因为我想用自己装的钱买一台电脑。如果能用自己打工挣得的钱给父母弟弟买一点礼物，那更是再好不过了。这样想着，我就在学校学长的帮助下，在重庆西永保税区新浦科技公司开始了我的寒假实习工作。

　　转眼间，接近两个月的寒假实习工作就完了，在这两个月里，我感触颇多。我脱离了学生这个身份，带着对缤纷社会的懵懂和好奇，我希望能与以往有所不同。在工厂的两个月里，我学习到了书本上没有的知识和如何为人处世，以及处事能力。寒假实践结束了，但我想，他对我的影响是不会结束的，毕竟是我的第一个寒假人生经历，毕竟他真的使我更成熟了。

　　在现今社会，招聘会上的大字板都总写着“有经验者优先”，可是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的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题。记得老师曾说过学校是一个小社会，但我总觉得校园是小社会，但毕竟是小的，不是大的，没有在实践中去始终是不完整的，不真实的。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但你得学会去面对你从没面对过的一切。我知道很多招聘反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校的理论学习有一定的差距。“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，我们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活，为以后找工作打下基础。时下，打工的大学生一族正逐渐壮大，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工或者做兼职已成为一种势不可挡的社会潮流，当然，在綦中反应着大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

　　在这次到社会中去，我感受很深的一点是。在学校，理论学习的很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，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。不过，在工作中我发现有知识的和没知识的真的是有差距的，我们部门同是员工，一起进厂的，高学历的很快就升到领班，甚至节节攀升到了副经理，而同副经理一起进厂的很多都还是普通的作业员。由此我感到学历真的很重要。只有有了在课堂上对知识的认真消化，有平时作业的补充，真材实料取的学历，比别人具有了更高的起点，才会有了更多知识去应付各种工作上的问题。所以我觉得学习还是很重要的。

　　我进的厂做的是笔记本电脑电池的组装。很幸运我被分配进了进SMT，这是SMP的一个小部门，每天都是五点半下班，就算加班也是晚上八点半就下班。儿其他部门基本上都是十点半才下班，每天都腰酸背痛，真的是很辛苦。后来才知道SMT的工作大概是所有工作中最轻松的吧!只是工资确实好低!在工作中我开始确确实实是认真工作的，不过时间一久，人就懒散了。记得有一次我把胶给点错了，快要下班的时候要重工，在我的打工生活中，我也明白了许多:在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的，当时我们领班没说什么，我真的好感激，大家也都挺好的，帮我弄，不过打扰了大家的时间，真的不好意思，当时真想找个地缝钻下去，所以无论什么时候，都要好好工作。

　　我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在后焊的日子，大家就像家人一样在，一起吃饭，一起工作，不开心的时候关心你，开心的时候大家一起笑，一起欢乐。人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，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。

　　打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，经常是早上进厂，晚上出厂，不止到每一天的天气情况，不知道是风还是雨，也不知道是否出太阳，每天重复同一件事，也挺无聊的，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，这两个月的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富。

　　在这次寒期的工作中，我懂得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。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础。

　　在锻炼的过程中，我也发现了自身存在的一些问题:第一，本人的人际交往的能力还欠佳，这还应在日后的日常生活、交际中有待加强和学习。 第二，缺乏社会经验，在为人处事方面尚还不太成熟，处理事物的态度和方法往往有时不得当。虽然在实践中存在着一些问题，但是通过参加社会实践，我认识到，在生活中吸取周围人的经验和阅历，掌握一些社会礼仪的技巧是极为必要的。充分发扬本人自身的优点，取长补短，总结经验，吸取教训，使自己对将来充满信心，也为以后真正融入社会奠定坚实的基础。

　　此次寒假工，真正地填补了我在课堂上所没能学到的空白，真正增长了我的社会交际经验。一个人可以没有渊博的知识，但绝对不能没有社会交际的经验和能力，这也是我此次实践体会最深的一份心得。

　　我进入了社会，提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后在社会上就能少走点弯路。和以往的实践不一样，这次的我真的看到了自己的不足和优势，当我认真工作起来就会很投入，但是当我遇到挫折的时候我就会手足无措，毕竟还是学校里养着的学生，做起事情来一点也不老道，这是我父母给我的评价，我自己也是这么认为的，原来社会实践的作用就是让我提前知道自己的缺点，让我们在一次一次锻炼中学会客观地看自己，不要觉得自己是大学生就不得了，以后毕业了择业眼高手低，到头来一事无成。我想这一次的打工，会永远记在我的心里，毕竟那是我第一次感到:无论什么事都不能靠别人，只有靠自己!但是这一切首先，是要拥有知识、能力还要有持之以恒的决心。没有足够的知识、能力是根本无法在社会上立足的。

　　最后，很高兴能有这个打寒假工的机会，虽然只是短短的两个月，但我觉得挺充实的，至少让我的寒假过得有意义。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得更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利用知识进行运作。真希望以后能再有这样的机会，也希望我们学校以后能有更多的同学有机会去参加这样的社会实践吧。

　　在这段辛苦与汗水的日子里，我努力过，我无悔，更感到骄傲„„，我知道在以后的日子里，明确方向，在不断完善中求发展。不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻易成功。

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