

2023年寒假实践总结心得体会(实用5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写心得体会呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

寒假实践总结心得体会篇一

进入大学还加也是我必须要利用的时间，在寒假期间我进入了一家饭店工作，简单的工作却是充满了乐趣，因为这是我的实践，也是我的成长，让这次的寒假充满了意义，有了不一样的感觉更加充实。

能够进入饭店工作可不是直接就进取的而是通过在网络上寻找然后面试才通过的，我也没想到就像做一个短工也需要面试，但是对我来说这样的面试并没有坏处，听说我们毕业之后去参加面试找工作，现在的面试对我来说就是一次预演，就是一次练习，虽然这次的面试简单但是我也体验过了面试。

进入到了饭店，我开始了工作，因为我一直都在上学，可以说什么眼力劲，动手能力都不怎么样，因为我并不会这些，只会默默的读书，正应为自己记的动手机会少所以我选择了参加社会实践，锻炼自己，因为自己的工作能力不行，每次上菜都需要有人提醒，都需要别人催促，导致我在工作的时候经常被训斥，以前的我从没有受到过这样的委屈，一种叫做难受的东西在心中酝酿，让我久久不能放下，一些阿姨和我一起工作的同事看到了我的情况，就及时点醒我告诉我，工作就要主动，不能什么都被动的接收这样的工作是不被领导说喜欢的，所以想要能够做好工作就要做到手勤眼尖，边做事请边思考，这样才能够做好。

因为有了他们的提点让我工作起来有了很大的进展也有了不

同的结果，我的动手能力明显强了很多也得到了很多经验对我来说都非常宝贵，虽然不是与专业相关的工作但是却也都帮助很大，我发现很多行业都有一些相同之处，想要好工作只要我们把自己的工作完成，实现自己的任务目的之外还要学会释放自己的理论知识，虽然有一定的区别但是却能够锻炼，我学过消费这心理学这类营销学知识，在工作中我考虑，消费中的消费心理，经常会主动的给客户帮助让很多客户都慢慢喜欢我的服务，对我的满意度大大提升，我也从中收获了很多，比如与人交流的能力得到极大的提高，自己的办事效率也都变得更加高效快速，不在向以前一样磨磨蹭蹭，做起事来要分多个简短，能够一气呵成，知道了工作不能有拖延。

其实这次实践的最大的收获，就是我走出了大学人生的第一步，能够跨出校门去学习去成长，不需要父母的庇护，不需要爸妈的教导，能够自己养活自己，能够独立生活这是我的优势，对我来说是一个非常好的开始。短暂的寒假充实快乐，在今后的假期中我还会积极参与。

寒假实践总结心得体会篇二

从上个月的10号放假回家，我在亲戚家带小孩和去外婆家过了半个月，一直到25号才正式去公司上班。第一天上班，我被安排到受话器组，我们学生工主要是剪公司产品的一些次品和废品，以及帮忙打杂，每天的工资不一样的，多劳多得。第一天我清楚的记得我一天的工资才22.5，这一天，我剪次品剪了900个，1000个才30元，晚上到家发现自己的手上起了4个水泡，很疼，但是又不敢拿针把它刺破，因为刺破后会更加的疼痛。

晚上在床上睡觉的时候，我想过放弃，一方面我父母不忍心，不说我从小娇生惯养的，但是我没有吃过这么大得苦；另一方

面我自己发现，第一天上上班就这样了，一个月下来，那我的手估计要残废了。第二天早上的时候，我爸问我还做不做，我说做，不去的话丢人，不就一个月么，咬咬牙就过去了，实在不行的话，我请假休息几天。

就这样，我每天早上6点起床，7点15坐车去上班，到公司8点不到，下午5点半下班，每天的工作就是剪次品和废品和打杂，手上的水泡是消了再起，起了再消，总共不下于10个，有的变黄了，变成了应该是传说的“老茧”。虽然会很痛苦，但是坚持下来就行了。昨天是我上班的最后一天，一个月完了，我把自己的手套脱下来，摸摸手套上的自己裹得胶布，一层层，左手大拇指和食指的指套最厚，有十几层。只记得每天下班时把手套脱下来，自己的手指有些白，那些有水泡的地方破了，会散发出一股难闻的味道，手上有时候会很脏，黑黑的，洗也洗不掉。

我最喜欢剪的次品就是16h□因为它的价钱最高，如果是要把上面的黑字拿无水乙醇涂掉的话，就是1000个34元，不涂掉的就是1000个30元。最讨厌的次品就是18d□28d□这种次品要四道手续，第一步要把外面的铁片去掉，第二步要拿大针(不是绣花针)把里面的塑料薄膜挑出来，第三步拿对应的“公章”，所谓的“公章”就是能刚好放进次品中的小铁管，中间是实心的，有一点凹凸，把次品最中间的磁钢撬动，最后一步就是拿吸铁石把磁钢吸出来，但是可恨的是这么复杂的次品价钱更其他的一样，也是1000个30元。所以每次我看见这样的次品我就避而远之，知道没有其他的次品了，我才去剪它，一天才弄不到1500个，不合算。

上班一个月，我发现了一些好玩好笑的事情。就说打杂吧，给厂长打杂是5.3一小时，给副厂长和组长打杂是4元一小时，所以每次打杂，我们都抢着帮厂长打杂，组长叫不理。因为公司是电子厂，所以男生的话就比较少了，除了一些电工，我们学生工男生还算多了，那些员工基本上是女的，年龄20至45之间，多数是30以下的，我们看见了，不论谁都叫

阿姨。我有一次就尴尬了，叫了一个比我还小的女的阿姨，那个叫我无地自容…….

最可气的是，公司的食堂中午虽然不供饭，但是供菜吃。那个菜很难吃，我就常说，它就是煮猪食，我以为是我嘴刁，可是发现很多人都自己带菜吃的，重点不是这个，是菜不卫生，我发现菜里有虫子，很恶心的。自从发现菜里有虫子，我就没在食堂吃过。

每天最开心的就是，下班前我们要把那些次品的壳子用袋子装起来，送到一个小棚子里面，那里面有几头猪，所以我们叫这个“喂猪”。没事情的时候我们就拿棍子敲敲猪，结果猪叫了，喂猪的老奶奶过来了，看见我们干的坏事情，就说我们，我们赶紧跑掉，以为没事情的。结果她说到厂长那里去了，这下坏了，她是厂长的母亲。自从那次犯事后我们看见她就叫她奶奶这，奶奶那的，谁让我们在屋檐下呢，不得不低头。

我还发现这个厂有点不像一个工厂，很大的一个地方就三栋大楼，一个是车间，一个是住宿楼，一个是食堂。剩下来的地方全部用来种东西，什么冬瓜、黄瓜、黄豆、大蒜、茄子、空心菜等等。后来我知道了，食堂每天做的菜大部分是自身的，不是买得，这就叫“自产自销”。

厂里的效益我个人估计不是很好，至少职工待遇不好，像我们暑假工必须满一个月，否则一分钱都没有，哪怕29天都不行，但是可以请假的。长期工必须签满三个月，在这三个月中，如果你不干了，是没有钱给你的，三个月后，如果你想走，你必须在上个月打辞职报告。但是想走还没有那么容易的，会计会找出各种理由让你留下的，最后看你决心已定才放你走，厂长的脸色就难看了，招工有人来很高兴，走人了就不开心了。上次就有一个人打辞职报告打了一下午搞定，其实说白了，辞职报告就是一张纸，签个字就可以了，但是不给你，没办法。

厂里做的产品还是有一些毒性的，不是说产品有毒，只是在做的过程中，会有一些难闻的味道，我用过甲苯洗过东西，用甲苯洗后，发现自己的手指全部变白，还黏黏的，如果手上破，还会很疼的。用无水乙醇洗，手指变黑，很难一次性把手洗干净，好几天才干净的。

匆忙一个月过去了，我很开心，虽然我的工资不是很高，但是这是靠我自己的力量完成的，我坚持了，我做到了，我没有放弃。

社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。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。从这次实践中，我真的学到了很多很多。

“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，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。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大二学生，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

共2页，当前第2页12

寒假实践总结心得体会篇三

要使大学生社会实践活动制度化、规范化、连续化,良性的社会实践基地建设势在必行。以下本站小编为你带来寒假社会实践个人心得总结，希望你有所帮助！

这个寒假让我感受颇多的是，经历了一些事让我变的更加成

熟了。想起以前干过的事情和一些想法感觉自己好幼稚。由此，明白了学校要求社会实践的良苦用心。

这次社会实践对我影响最大的是思想上的成熟。地球没了你照样会转，企业没了你照常运行，别人没了你最严重只会伤心一段时间。自己确实没有你自己想的那样重要。但也不是一点价值也没有的。我很庆幸，但有人说我需要你，那我会觉得，我并不是没有用处，我还有点价值。专业知识虽然用不上，但在体力劳动方面，我可以献出我的一份力。就算是没有进行学业深造，我也可以养活自己。虽然世上最贵的是用智力赚钱，我相信只要勤奋钻研，刻苦学习，一定会很优秀的毕业。你不是整个世界，但是世界上有人需要你。

在对待别人的批评和矛盾面前，有一句话，很能解决这个问题。“我不同意你的观点，但我誓死捍卫你说话的权利。”我不能阻止别人不同的观点，当意见发生分歧的时候，作为新人，我想我是处在一个相对弱的一方，很有可能是我错了。所以我一般都会听他们的意见，把自己处在一个学习者的位置，放下高傲的自尊，虚心请教。我觉得我收获的不是我把这项工作完成了，而是学会了解决方法，生活的态度，不要总是端着，要适时地学会放下，多问，多学，不懂就问。没有神么丢脸的，这里主要顿悟的就是：放下你那高昂的头颅，多听听别的意见。

刚才提到生活态度，我觉得不要过分较真。前几天去超市买东西，把一个键盘膜存在储存柜里，不贵，就五元钱。再回来去的时候，发现小票不管事了，怎么刷就是打不开。最后找的还原人员帮着打开，发现东西不见了。我说这是谁的责任呢？大妈说，你应该没关紧，让别人拿走了，要不你就去调监控录像，看看是谁的责任？我现在下班了，让保安领你去吧。我没觉得什么，都不容易，就让那大妈走了，和保安进了监控室。我想说的是，关于这个存储柜的事，如果我没关紧，让别人拿走了，总会有人把柜子门关上，那关上后，我的小票是有效的，还能把门打开。问题是，我不能的打开了，我

当时就说，如果是我自己用小票打开的门，发现东西没有了，我自己会负责。但事实不是这样的，我要的是一个说法。这件事已经过去了，听说态度不好的员工被处罚了，经理道歉。再次去的时候，没敢存包，但看到柜子上，贴上了很多注意事项，对工作人员帮顾客开门也加强了规定。我突然觉得我好想干了一件对商场有益的事。生活，为生而活，为活而生。不要计较一些对自己无关紧要的事，也不要好高骛远，踏实的过好每一天。对得起自己，对得起自己的良心。对待一些不公平的事情的时候，如，小月月事件，彭宇案，良心最重要，不要让自己以后有心理压力，罪恶感就行。不要过分较真哦。

在家庭方面，我一直把这个暑假看作是我最后一次暑假在家。以后可能就没机会了。所以下班后，做饭，打扫卫生等等，只要是能帮父母一点就算一点。感觉做的不错，爸妈嫌弃我的次数少了，哈哈。在家，总感觉没有安全感，有时会闹不清，父母的感情是好还是不好。妈妈经常和爸爸吵架，当然也和我，嫌我们乱放东西啥的，一点小事，就能吵。弄得我觉得婚姻，恋爱是件很可怕的事情，家庭琐事烦死人。又觉得，妈妈宠着爸爸，因为爸爸不会做饭，从不刷碗，从不洗衣服。我弄不明白，索性就不弄了。但是看到父母辛苦，还是很心疼的。我会好好努力，孝敬父母。

今年的寒假终于来临了，时间的充裕让我有机会去完成我应该完成的任务了：以“增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活”为目的，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。这次的社会实践收获不少，至少我认识到服装行业既是我县的一大经济支柱产业，也是我县出口创汇的主导产业，随着全球经济一体化和我国加入wto服装行业的发展空间进一步拓宽，这一行业对我县社会各项事业发展仍起着举足轻重的作用。在我县的一家服装公司实践，我学到了到很多。该公司属于典型的中等类型企业，以诚信、务实、高效为宗旨，其主要产品：羽绒服装、各种防寒服装及其他产品，产品出口到美国、比

利时、日本、意大利等国。以下也是我在这次活动中的心得：

一. 在社会上要善于与别人沟通。实践让我认识了更多的人。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。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。

二. 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。在实践过程中，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。挨骂丢面子没关系，只要有自信就能把事做好。

三. 在社会中要克服自己胆怯的心态。开始实践的时候，自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏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。如工作的领班所说的“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。”

四. 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。要学会怎么做和怎么把事做完做好。这些是我自己觉得在这次寒假社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。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，识进行运作。

在本次实践过程中，我感受到了企业对于人才的热切需求，知道了这个企业的人才使用情况：在这样一个行业里，最需要的还是管理人才。的确，人才的培养是企业取得长足发展的关键性因素。但于此同时，各类企业也对本科毕业生的人才观持有保留态度，主要表现为大学生经验不足，眼高手低，缺乏吃苦耐劳的精神，其中意见最大的是对企业的忠诚度不高。所以，我们这些在校的学生只有亲身经历过才能真切感受到社会是怎么样的大集体，才能更好地去认识它适应它。我想，作为一名大学生就应该做到加强个人素质修养，处理好人际关系，为就业打下坚实基础，使自己更适应市场需求。

寒假时间，总是一晃而过，但就是在这短短的一个多月中，通过社会实践，让我领悟了许多东西，而这些都将使我终身受用。

这个寒假，我选择到我所在的社区居委会帮忙，进行社区服务。帮那里的工作人员整理资料 and 文件，走访人民群众，了解社区居民的生活情况。

刚开始，我并不适应那里的工作，觉得很无聊，很没用。但是，通过与当地居民和工作人员的接触，我逐渐了解到了这个社区服务的乐趣。我知道了如何整理资料，如何管理社区秩序，如何体贴他人，也知道了成年人的艰辛、努力——这一切的一切，若是没有走出家门，参与服务，就不会体会到的。

在社区服务的过程中，我认真、负责地做好每一件该做的事，努力帮助社区服务。原本以为自己已经学会了一些基础的知识就够用了，可到了实践的时候才知道原来自己要学的东西

还有很多，以后自己要走的路还很长，不能只安于现状，一定要奋勇向前。

通过这次社区服务，我提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，不仅发现了自己知识结构中欠缺的一面，也感受到了现实和理想的差距，这对我们的学习、生活和工作都有很大的启发。

去了解社会，并投身社会的良好形式；促使大学生投身改革开放，提升我们修身，树立服务社会的思想与意识。

实践中，我也深刻地了解到，自己还有许多不足之处，在许多方面还不能做到全面、细致，以致于在实践中出现了许多错误，经过这次实践以后，我将认真做好总结，在以后的学习和生活中，时刻提醒自己，不再出现类似的问题。这次寒假社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，希望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。

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，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。

寒假实践总结心得体会篇四

寒假社会实践心得总结范文五篇 这一个月 的社会实践生活让整日呆在象牙塔的我，尝到了社会的现实，生活的不易，或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。下面本人给大家整理的寒假社会实践心得总结范文五篇，希望大家喜欢!寒假社会实践心得总结范文 1 ?时间飞逝，在大学的第一个假期很快就结束了，可是我还是沉醉在自我寒假社会实践的收获中。作为一名大学生，有着重大的历史职责和使命，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。所以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“教师”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教师，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，我有了更多的提高，我明白自我需要更多的提高，我需要通过不断的努力，在实践中使自我不断地提高。

?在假期刚结束一周左右我就开始了自我第一次社会实践。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，可是我还是经过了第一关。就这样我每一天早上起得很早睡的也比较晚，很辛苦，很累，可是却很充实，算是顺利的完成了我的当教师任务。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。异常是他们管我叫“仲教师”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教师是太阳底下最高尚的职业。

?这次实践我学到的不仅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。我也期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。此刻我把这些感悟记录下来，勉励自我，也跟大家共同分享。

子，当然需要不一样的教育方法和方式。一向记得最初辅导班负责人的话：必须要用心。仅有这样，才能获得家长和学生的信任，仅有这样，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，仅有做好了每一件小事，才能成就大事。俗话说，细节决定成败。仅有真正的用心注意好细节，才能将事情做好。所以说“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，自我的亲身体会也证明，教师喜欢学习好、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。我们都以往经历过，所以明白小孩子会喜欢怎样样的教师，会厌恶怎样样的教师，也明白他们更容易理解哪种教育方式。所以这是我们的一个优势，也是我们应当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。

?二、挣钱很辛苦，要学会节俭 ?勤俭节约自古就是中华民族的传统美德。可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。对于一向以来的纯消费者而言，哪会明白赚钱的辛苦和不易。并且一向以来，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，但每一天按时的上下课，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，但因为肩上的职责，每次都是咬咬牙，坚持了下来。最终，手里拿着自我辛辛苦苦赚来的红包，心里既激动又感动，觉得自我好像瞬间就长大了，懂事了，能够分担一下父母肩头的担子了。虽然工资并不多，但毕竟是融入了自我的汗水，付出了自我劳动的所得，所以拿着“沉甸甸”的红包，想着之前自我打算的花钱计划，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我赚来的钱。哲学讲实践出真知。如果不是亲身体会了一把工作的艰辛，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。仅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 ?什么是职责，什么是担当。所以从此以后，节俭不应当仅仅停留在口头上，更应当实践在平时的生活中。

?三、搞好人际关系 ?人际交往是伴随我们一生的一门课程，如何与人相处，如何与不一样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，我们要跟不一样年龄的小朋友和大朋友相处，还要跟其他阅历、背景不一样的教师相处，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。所以，这张复杂的关系网中，如何与不一样的人相处，如何搞好人际关系成为了一门学问很大的课程。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。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我，但起码掌握必须的人际交往技巧，对于改善人际关系，构建和谐人际交流网络还是十分有必要的。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。掌握必须的技巧，学会必须的方法，则能够让我们的人际关系更加和谐，从而使我们的社会更加和谐。

?四、管理有方法 ?在大学自我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我专业学习有很大的作用。经过这次当教师的经历，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。但需要明确的是必须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。

?五、自立方能自强 ?作为当代青年和大学生，当然还是 90 后，如何成长如何成才?我认为第一步必须要学会自立。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，自我敢于应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。一个人仅有真正的自立，能吃的了苦，方能成就自我。一个人如果连自我都照顾不好，何谈抱负和梦想呢?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。

?寒假社会实践心得总结范文 2 ?利用这个寒假，我有幸参加了社会实践活动，前往了_市_公司食品分公司，体验了一回上班一族的生活，颇有收获和体会。

?我这次的实践主要是当了回行政打字员，主要负责行政及公司事务。当行政打字员当然先要了解事务程序、造表格式等事务，为此，我向一齐工作的叔叔阿姨们请教，使我能更好的完成这次的实践活动。

?这是我第一次参加社会实践，有幸能进入公司办公室做个小文员，令我兴奋不已。

?一齐工作的叔叔阿姨们对我都很照顾，总是在旁边指点我，教我各种工作的方法，让我很快进入了工作的状态。第一天上班，上级领导就派给我一项任务：制作工资报表。虽然我的电脑技术还不错，对 excel 的功能也比较熟悉，可是制作报表的难点就在于格式与数据处理方法。

?我一下蒙了，坐在电脑前发呆，无从下手!这时，一位阿姨从百忙之中抽空走过来，微笑着问我：“小妹妹，哪里不懂，问阿姨，阿姨帮你忙!”于是，我就把这项任务告诉了她，她立刻拿起了纸和笔，把表格格式大致地画了一遍，然后让我照着式样先输入 excel 中;待输入完成后，她又一步步地引导我设计正确的计算公式，中间环节利用函数的部分最令我费解，我脑筋也总转可是弯，老出差错。阿姨不但没有生气，还耐心提示我找出正确方法，这样，既丰富了我的 excel 造表知识，又让我在造表中养成多思考，多动手的本事。真是太感激这位阿姨了!经过这次的调查和实践，使我对公司行政工作有了比较全面的认识 and 了解，也锻炼了我自我的社会工作本事，意义颇大，为今后大学毕业走出社会打下基础。

?寒假社会实践心得总结范文 3 ?一年一度的寒期又开始了，由于这个寒假有点长，所以我决定在这个寒假里去体验社会，进行一次社会实践。

?由于此刻一般的私人企业都很少招短期工，尤其是学生，所以几经周折我才找到一家药店，而我在药店的工作是收钱。

?这个药店是一家比较大的药店，收钱是要两个工作人员互相交班的，营业员有

十个左右，这就是大概工作人员，收钱并不是简简单单的收钱，我的任务是吧电脑合计打印，有打印机输出的账单(每个买药者在营业员那里买药的合计单)给撕得整整齐齐，并按总数收钱，可是这个看似简单的工作，对于对钱不怎样敏感的我来说并非像说的那样简单。

?在那里工作的时候，我每一天去了要打扫卫生，并且还要坚持我所管辖的范围卫生清洁，还要把进货用完的纸箱整理好，剩下的工作就是收钱了。诶，这个收钱所用的工具可是哭了本人了，那个可爱可气的打印机在不高兴的时候就卡纸，时不时的色带还会掉，诶，这就意味着，不仅仅要在前的真假多少上费功夫，还要会正确使用打印机和修打印机，因为打印机卡纸的后果可不怎样样，那将会出现一排人候在那把钱递给你，尤其是在每一天的高峰期，那可想而知了。

?除了交现金，买药者还有另外一种缴费方式就是刷卡，刷卡到是操作简单，可是有的年纪打的老奶奶和老爷爷，卡里钱数不清楚，所以你要在刷卡前后和他们说清楚，因为到时他们会说你多刷的，当然不会说你少刷的，呵呵。所以在分贝加大的同时，还要带着笑脸，以免被人认为不尊重老年人哦。

?在我工作的那断时间，多少也出现过错误的，呵呵，如果到了下班结账时，钱对不上，可要自我掏腰包的，我还补了几次呢，诶，心疼呢。记得有一次我少了七元多，而那天有有

点累，回到家里我就哭了起来，那时候真的有点冲动的想和他们说，不干了，可是一想到自我之前的努力，并且这么大了，不能在由着性子来了，所以还是坚持了下来。所以我告诉自我要认真仔细，也许以前不在乎那点钱，可是自我辛苦赚的就心疼了。

?来药店买药的人也是形形色色的，有那些衣着华丽的，买了点不怎样很健康的减肥药就要花掉好多钱，并且还那么的不当回事，可是当看到一些贫困的老爷爷老奶奶们用积攒了很久的零钱买药时，心里就会觉得社会不公平，也影响了我以后生活中不能奢侈浪费。除了收钱，我还学会了一些关于药的知识，一些基本常识我都有学会。

?休息的时候，我也主动找领导和同事们请教和学习，他们为我指出了工作中的很多错误和缺点。领导还对我说，一个人做事要勤快踏实，应当多学习，不断充实自我，提升自我，年轻人不吃苦，难道要到老了再吃苦吗?领导和同事们给我的提议让我从中借鉴，取长补短，给了我很大的帮忙。

?确实，很多时候在学校里我们杰出的人很少，思想上也只是单纯的只要学习，在这次社会实践中，的确让我的思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了很好的一个努力方向。

?寒假社会实践心得总结范文 4 ?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，可是其毕竟有限，真正的体验社会生活，还得深入其中。此次农村社会实践，帮忙我们真实的了解了一些社会情景，意识到不一样地域人们的真实生活。真是受益匪浅呀!?我们到的乡，是处在深山里，四面环山，交通很不方便。可是，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样样，对我们也挺好奇的，虽然语言上有点问题，可是他们保证我

们听懂，或是多重复几遍，或是带点动作，我们感到异常高兴，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，并且说了就去做，我们也只能极力推辞，并且得好些时间，因为我们吃饭都是一齐的，算是纪律吧。到最终，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。

?虽然那里交通不便，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。可是他们硬是过的很幸福，有声有色的。孩子们自我找乐趣。没事了，到学校去玩，打乒乓球，篮球，那着自我的滑板到处转，个个滑的都异常棒。

?我们在这的实践活动，大家也都异常的支持，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供给的，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。还为我们供给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，能供给这么多已经是很不容易了。在此感激你们！?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，用自我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我，搞得自我无事可做。大家表现的总是那么进取，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完美的记忆，我将会永远铭记。用大家留给自我的精华来塑造自我的完美人生，来勾画自我的蓝图。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。

?#寒假社会实践心得总结范文 5# ?寒风凛冽，年关将至，我们依然踏上了社会实践之路。对于我来说，能够亲身体会社会实践是让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自我的韧性，经过社会实践找出自我的不足和差距所在。

?我们正式开始上班的第一天，接触了我们生活中会常常、也是必不可少的一些东西，比如零食、日常用品、玩具等等。我们刚去第一天在店里就是先熟悉店里的陈列，检查货架上的物品的保质期，在刚开始的几天里，我们接触的就是擦货架和看保质期，慢慢熟悉了之后，就学着收银了，其实收银也是一门很大的学问，跟钱打交道是最细心的工作，我本来就是一个比较粗心的人，在收银的工作中我也学会了很多小细节的东西，可是我的收银溢缺也让我觉得无论干什么事情都要学会专心、耐心、细心；在接待顾客的时候要随时坚持微笑，进门时高唱“欢迎光临”，出门时高唱“欢迎下次光临”，这样会使顾客有一种亲切感、一种尊重感，虽说我们便利店的东西比一般超市东西都贵上一、二块钱，可是顾客还是愿意来买东西，究其原因，就是服务态度好。

?在实践的这段时间内，我们接触了各种各样的人和事，有厌恶的，喜欢的，同时也交到了很多新朋友，有我们陕西的，还有外省的，甚至还有一个外国人，他们给予过我许多帮忙，让我懂得了朋友的重要性，“在家靠父母，在外靠朋友”这句话的真正含义，朋友在你需要帮忙的时候会无条件的给予你帮忙，朋友就是雪中的碳，雨中的伞，黑夜中的一盏明灯。

点也要学会做人，不论在什么地方，都要汲别人之所长，补自我之所短，是自我早日成为一个知识面广泛的人。

?记得教师以往告诉过我们，大学就是一个小社会，但我总觉得学校里总是没有社会上的那种工作的压力，那种为了挣钱而有的精神高度集中，尽管是大学高校，学生还始终坚持着学生的身份。接触那些刚毕业的学长学姐，他们总是对我说要好好珍惜在学校的时间，我们的店长他也是刚毕业不久，

他是_学院毕业的，他告诉我说“你们此刻在学校里还有教师的呵护，关心，可是当你们离开学校以后，社会是很残酷的，要自我挣钱养活自我，说句很实在的话，你今日不工作，今日就没有饭吃，就是这么的现实，虽说外面的工资高，可是消费也高，我们上学期间有父母养活我们，当我们毕业后，也还得到社会上去打拼，去挣钱，在学校里，我们大部分学到的都是理论知识，实践是很少的一部分，在工作中，可能会遇到书本上的知识一点也用不到的情景。”?回想这次的实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到很多社会经验，自我的本事也得到的提高，而这些在学校是学不到的。

?在社会上要善于与别人沟通，以前虽说有过打工的经历，可是这次更让我体会到了更多。人在社会中都会融入社会这个大团体中，人与人之间合力做事情，使其做事的过程更加融洽，会到达事半功倍的效果。别人给你的意见，你要听取，耐心、虚心的理解。

?在工作上还要有足够的自信。自信不是麻木的自夸，而是对自我的本事作出肯定。社会经验缺乏，学力不足等种种原因会使自我缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能够克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。知识的积累也是十分重要的，知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，缺少了知识，头脑就要枯竭，我们在那遇到了很多外国人，语言障碍就是我们碰到的第一个问题，那一刻，我觉得如果我能够说一口流利的英语那高有多好，能够和外国人用英语交流那是一件多么值得自豪的事情呀，所以我更加体会到了英语在我们工作中的重要性，以后我在英语课上必须要好好努力，提高自身的英语水平。我们这次接触的销售业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都要有深入的了解，才能更好的应用于工作中。

?这次的亲身体验让我有了深刻的体会，这不仅仅是一次实践，

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，磨练自我的同时，让自我认识的更多，让自我的阅历更加的丰富多彩，让自我在以后走上工作岗位之后会更有自信。

?- 〈范文仅供参考，下载后可编辑修改〉 -

大一寒假社会实践心得总结

社会实践心得寒假

学生寒假社会实践心得范文

寒假社会实践工作心得

寒假实践总结心得体会篇五

社会实践是大学生思想政治教育的重要途径，在高校的学生德育教育管理中具有重要的地位和作用。接下来就跟着本站小编的脚步一起去看一下关于寒假社会实践报告心得总结吧。

也跟大家共同分享。

一：教育需用心

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，但脑子里应已经有了一定的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。

二：挣钱很辛苦 要学会节俭

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。

三：搞好人际关系

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，则可以让我们的的人际关系更加和谐，从而使我们的社会更加和谐。

四：管理有方法

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。

五：自立方能自强

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。

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，对以后的工作产生积极的影响。

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(万州区双河口街道办事处)上，做的第一件事就是报到。在完全陌生的一个环境，我们有些不知所措，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。由于我们所在的双河口街道办事处属于乡镇级，所以我们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)、作为“人民的奴隶”，就必须掌握坚定地岗位知识，凭着实力，团结同事，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，不明思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，科室里的工作人员们不辞辛苦，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。

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重要的意义。

“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。

(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：我们是三峡学院的学生，到贵单位实践的。而他们总会代问

一句：你们是大学生的啊?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！

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！