

寒假实践感悟 寒假社会实践的感悟(大全7篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来文字，近似于经验总结。好的心得感悟对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得感悟下面是小编为大家整理的心得感悟范文大全，供大家借鉴参考，希望可以帮助到有需要的朋友，我们一起来看看吧。

寒假实践感悟篇一

在过去的一个寒假中，我经历了一个与以往完全不同的寒假。在这个寒假中，我第一次独立进行了寒假社会实践。在之前，寒假社会实践对我来说一直是陌生的，也是之前我一直对于它未知的恐惧不敢进行尝试的原因。在这个寒假，一是感觉到自己应该在寒假做些有意义的事，增加自己的人生阅历，体会生活的不容易；二是为了自己的自行车梦想，想通过自己的努力来完成。所以通过亲戚的关系获得了一个在家得福超市进行社会实践的机会。

一个半月的社会实践经历让我经历了很多，看到了很多不同的人 and 事，也学会了很多的人生道理。

超市作为服务业的行业，最不可避免的就是与顾客的接触。正所谓林子大了，什么鸟都有。超市每天大量的人流量也确实让我接触到了许多不同的人。让我感受到了人与人之间的差别之大。

在超市社会实践的这段时间，我发现对待不同的人有着不同的方法。每个人都有着自己独特的性格特点，你不能一视同仁的对待他们，而应该及时的抓住他们的性格特点，针对他们独自的性格特点来与这些人交流。

因为我的主要工作是在收银线，所以每天见到的人也是最多的。见的人多了，难免会碰到一些蛮不讲理的人。他们会有各种理由来刁难你，让你不知如何应付，甚至不给你任何开口说话的机会。对待这种人，最好的办法就是保持沉默，甚至不理睬他。因为这种人他就是耍无赖然后把你惹急，这样他就有理由去投诉你，然后获得好处后还不断挖苦你。

人与人之间的相处也是一样，每个人的一生都要接触不同的人，有自己喜欢，脾气相投的，也有自己一眼看到既感觉很讨厌的。我们一般不能够选择自己接触的人，所以我们只能想着如何才能更好的与人相处。毕竟地球不是围绕着我们旋转，我们只能让自己更加的融入这个社会。也许，当碰到一些自己非常讨厌的人或事时，我们会有生气愤怒的冲动，但是我们必须想好自己所作所为的后果。如果只是一味的跟随自己的冲动走，那并不能表现出我们有多么的勇敢，反而反应出了鲁莽。

在服务类行业中难免会与人发生矛盾，这个时候就要求我们能够控制住自己，多想想如果发生冲突后的后果。人与人之间如果都能够退一步，不为一些小事斤斤计较，那么人与人之间就会更加和谐，我们也会感觉这个世界海阔天空。

在我寒假社会实践的期间，总是会发现许多其他的寒假工会以各种各样的借口来逃避自己的工作。也许对于他们自己来说，这是一种聪敏的行为，因为他们能够比别人工作更少而拿到同样的工资，而我认为这完全是一种本末倒置的行为。首先，我们参加寒假社会实践最主要的目的就是锻炼自己，培养自己对人对事的能力，而他们主动放弃机会只想着自己如何舒服，完全违背了参加实践的初衷。其次，也许你认为你偷偷休息了，隐藏的很好，但是天下没有不透风的墙，其实你的所作所为全部被别人收入眼底。这样你在被人眼中自然要降了好多等级，也很大程度的影响了别人以后对待你的态度。

其实有很多时候，特别在中国这个性质的社会，人的主观意识在社会中起着很大的作用。别人对你有好的印象，别人就会给予你更多。相反的，如果别人对你只有坏的印象，那么你也会因此失去很多。也许是现在的家庭，很多父母一味的娇惯孩子，不让他们做哪些脏活累活，导致了现在的年轻人在干活是总是想着讨巧，希望自己做的少却得到的多。其实现实中哪有那么便宜的事，也许你认为你赚到了，但其实你已经在无形中失去了很多，并且你会在将来为你的行为感到深深的后悔。就像我在家得福社会实践的期间，有几个同样班次的寒假工会找各种理由来逃脱自己的工作，自己还沾沾自喜，然后我和许多老员工的聊天中就会提到，发现这些老员工也是非常的看不下去，对他们的印象非常差，只是感觉他们只是寒假工，没有必要过于为难他们才没有和他们计较。虽然嘴上不说，但其实在内心里已经会非常的讨厌，并且在平时的交往中也会特殊对待。

有的时候，我们不能仅仅盯着眼前的一点利益，因为我们也可能会因此失去更多。长期的人情投资是很重要的。有的时候我们也许感觉会吃亏了，但是我们应该记住，吃亏是福。也许我们现在吃亏，看起来像是失去了眼前的利益，但是这却会给别人留下一些好印象，让别人觉得你是可以交付的人，也会让你有机会能够获得更大的利益。

第一次的社会实践，见到的都是新鲜的事物，接触的都是不熟悉的工作。每个人对未知事物都有多多少少的胆怯，但是胆怯并不意味着放弃，这需要我们有更大的信心去面对。当你真正的开始接触这些工作的时候，你会发现原来这些工作可以这么简单。

战争中，士兵们的士气往往会决定整个战事的走向，同样的，对于一个人来说，是否有自信也能够决定他做事情成功与否。足够的自信会给你带来很大的助力，因为你想着你会成功，那么你将无所畏惧，全心全意的向着目标前进，这样就会心无杂念，往往这种状态会让人事半功倍。因此自信是一个人

成功不可或缺的条件。

或许有的时候我们会感觉自己一无是处，完全找不到能够让自己自信的地方。其实不然，李白就有这样的诗句“天生我材必有用”，每个人都有自己擅长的地方，都有自己的独到之处，只是你还没有发现而已。因此我们需要经常的进行自我的思考，思考自己的不足与长处，思考自己到底适合做什么。碰到事情要自己尝试着去做，因为有时候一件小事的成功都能给你带来很大的自信。

自信是成功的动力，我们需要从各种地方寻找自己的自信，相信自己能够做到，然后这份信念会帮助你克服万难，然后通向成功。记得前不久刚看过的一段视频，一个橄榄球教练每天会让他的队员背着另一个队员双膝不能触底的爬行十米。又一次，他们第二天要面对一个非常强大的对手，当教练问他们有没有信心时，他们在犹豫，仅仅将胜利寄托在对手的失误上。然后教练就叫出其中一名队员让他爬行五十米，并让他带上了眼罩。起初这还是个可以完成的任务，但是队员带上了眼罩，并不知道爬了多远。在爬行过程中，队员一次又一次喊道：“我不行了，我没力气了。”但是教练却只是说：“继续爬，继续爬，你能行的，让我看看你的力量，你能行的。”队员只能继续往前爬，并没有放弃。直到最后，教练让队员停下并摘下眼罩时，队员自己惊呆了，因为他不止爬行了五十米，而是爬过了整整一块橄榄球场，那足有一百多米。也许我们之前并不认为自己能够做到，但是我们却忽略了自己自身的潜力，不相信自己的潜力。而这位教练的作为则极大的激发了队员的自信，相信在接下来的比赛他们能赢。

在家得福社会实践过程中，我发现一个很有趣的现象：一般人少的时候，家得福员工基本上都在自己的岗位上无所事事，但是人多的时候却开始挨个换着吃饭，导致人多的时候员工反而并不多，以至于出现工作积压，都忙不开。

我感觉这就是在工作上没有进行合理的安排，导致了资源的紧张与浪费。合理的安排，在工作中起着很大的作用。同样一件工作，如果你合理的安排了如何去做，那么往往会起到事半功倍的好效果，但是如果你不去安排，就是埋头苦干，那么也会取得事倍功半的坏效果，甚至有不能按时完成工作的反效果。

俗语说的好，凡事预则立，不预则废，这句话蕴含这深刻的哲理。对于安排工作，计划就很重要。任何工作都应该有计划，以明确目的，避免盲目的工作，使得工作能够循序渐进，有条不紊的进行。同样的，在生活中也是如此，合理的制定计划可以使我们的工作有秩序、有节奏、有品位。在现在这个社会，经济的告诉发展带来了社会整体的告诉运作，也带给我们高节奏的生活。在这样的一个社会，也许你停顿一点点，你就会被别人拉下好远，这个时候如何适应这快节奏的社会，制定合理的计划就显的尤为重要。在一个家庭中，如果有着很强的计划性，那么家庭就会收拾的干干净净，妥妥当当，忙而不乱，秩序井然。如果没有计划，家庭就会显的一团糟，没有秩序可言。在日常的经济上制定计划就不会出现想用钱时没钱，能够将资金用到该用的地方，不会为金钱而感到拘束。

所以，在生活节奏日益加快的今天，计划具有非常重要的现实意义。如果说失败是成功之母，那么计划就是成功的前提，凡事预则立，不预则废，我们在做任何事情之前一定要制定一个合理的计划，同时要积极努力的去行动。只有这样才能让我们的工作井然有序的完成下去。

这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。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。

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，我来到了家得福，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。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，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己，才能在竞争中突出自己，表现自己。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的诸多方面，让我以后接触社会不至于惊慌失措，不知该怎么做，我会好好的消化这次的实践所得，并将之用于学习生活中。

寒假实践感悟篇二

这一天，我们一行几人来到了物业公司，体验了一下物业管理。

在这活动之前，我原以为物业管理就是几个保安站在门口，看一下进出的车辆；天黑后，在小区里巡逻，看一下有没有小偷。但是，这一天后，我却改变了这一看法。

上午十点，保安部顾经理对我们进行了消防培训。他向我们

介绍了消防安全的基本知识：怎样预防火灾，火灾发生后怎样逃生，如何进行自救等。然后顾经理还给我们看了火灾逃生的案例，告诉我们在到陌生的地方，如酒店，要事先留意火灾逃生路线图和安全出口，这样就可以以防万一，避免在灾难来临时不知所措，可以尽快找到逃生的路线。顾经理还向我们介绍了灭火器的检查方法和使用方法。首先，检查生产日期，再检查保险栓，最后检查压力表，如果一切正常，那么这个灭火器就是可以正常使用的。同时，顾经理还向我们介绍了干粉灭火器和二氧化碳灭火器这两种不同的使用方法。特别注意的是，在使用二氧化碳灭火器时要防止冻伤。

在了解了这些基础知识后，我们来到了消防安全的大脑——消防控制中心。这里掌控着整栋大楼的消防安全。只要大楼的任何一个地方发生火情，这里都会准确无误地显示出来。

之后，我们又参观了水泵等内部设施，这也是我们的一次近距离地体验和感受，让我们了解到了身边的基础设施的重要性。通过这半天的学习和了解，我们知道了原来物业管理不仅仅是派几个保安看大门，还有这么多重要的方面，其中消防安全就是第一要素。

下午，我们一行几人在保洁部经理的带领下，来到了地下二层体验保洁工人的工作。在偌大的地下停车场里，我们几人各拿一把拖把，拖地。在家都不怎么劳动的我们拿起拖把在地上有模有样地拖了起来，这期间，保洁阿姨还给我们做了一些指导，经过我们一个小时的努力，地总算拖完了。我最大的收获就是学会了怎样正确地拖地，也了解了基层劳动者的生活和工作。

一天的社会实践就这样结束了。通过这次活动，我受益匪浅，了解到了很多物业管理方面的知识，也体验到了基层劳动者的工作，这就是我最大的收获。

寒假实践感悟篇三

通过打工来加强自己的人脉资源不失为一种途径，对今后发展是很有好处的。通过社会实践打工，我觉得可以更加清晰的了解大学生毕业以后就业的严峻性，这样，可以更好的激励自己累计社会经验。另外，打工也是一种勤工俭学的态度，参加这次勤工俭学俱乐部，我要更好的认识自己的实践水平，认清社会就业的行情。

利用寒假每个周末

昆山人民路

宏图三胞有限公司昆山分公司企划部

公司要求我们在8点半到公司，并且分派了每个人的任务，我的任务就是在人民路上发传单，并且公司每天还规定发传单的数量。一大早，我就拿了一大包的传单开始在人民路上忙碌着。

大家都知道，发传单是违法的，而且路人都忙着逛街，忙着各自的事情，所以，接传单的人很少，而且，还有的人见到我就跑，难道真有那么可怕吗？我有时会在kfc门前，有时会在正阳桥上发传单，因为那里人流量大，传单可以发的多点。我四处跑动着，看见一个路人就往他手里塞，甚至看见骑车的，马上拿张传单往他车子里塞。当然，有时会受到别人的白眼，他们有的会睬都不睬我，还会说：“怎么发传单的大街上那么多啊，真烦”。有时会被泼冷水，但是我一点都没放弃。

公司要求我们利用周末人多的优势，发挥传单的作用（也叫dm）让春节买电器的人都到宏图三胞来，从而提高业绩。在路上，有的接传单的人们会问我，宏图三胞怎么走？我会热情的回答他们，还会为他们带路，看到一个个满意而归的模样，我那时会觉得非常的自豪。

中午我会带我朋友的班，在礼品区工作，发放礼品。有的顾客因为买大件的，如电脑，电视机，数码相机的等等，都会获得积分，可以到我那礼品抽奖和领奖品。碰到有的顾客，因为积分不够，但是想拿积分高点的奖品，让我很为难，这时我会让他们到企划部经理那里说一声，如果可以调换的话，我才可以盖章，把礼品给他们。如果是小件的礼品，顾客要的话都可以赠送，比如鼠标垫，暖手宝之类的东西，一来快到新春了，顾客至上，买电器送小礼品也是正常的；二来，可以让顾客觉得宏图三胞不错，可以增加回头客。虽然一直站在那里，身上带着宏图三胞的宣传锦旗，但是登记完一个个顾客的礼品，看见他们高兴的样子，其实我心里是很开心的。

大约到2点钟的时候，我就会到外面去发传单了。这个时间人流量是最多的，街上都挤的很，所以那时我手里一张张的传单发个不停，接的人也比较多。每当有人接过传单，并对我说“辛苦了”或者“谢谢”之类的话，我心里会觉得温暖。拿着传单一张张发出去，心里很有成就感。其实我真心希望大家可以买到价廉物美的电器，所以我才到宏图三胞打工的。

在正阳桥发传单，有时会被城管抓到，运气好的时候就放我们走，运气不好的时候会直接把我们的传单都拿走，并说上一句：“以后不能再发了”。每到这时，我们这些学生发传单，就会到旁边发一会儿，到城管走了，再回到正阳桥上继续发，有时会被城管赶来赶去的。但是发了好多天，都习惯了，所以懂的一些应变的策略了。

以前在逛街的时候遇到发传单的人，觉得特别可恶，发给我那些废纸做什么，所以每次都是能躲则躲，有时候干脆视而不见。如今，自己也来到了发传单小妹的位置，才发现，曾经我所经历的角色有多么的可恶。

现在每天必须的功课就是人民路发我们的传单，本来以为这是一个很不错的出去溜溜的机会，发过一次传单以后，才知

道这份工作并不是那么轻松的。原来如我一般厌恶传单者大有人在，很多人也是看也不看地从我身边经过。每天我站在街上等待来往的人们，发现一个就把手中的传单递出去一次，不停地重复着同样的动作，有些人会欣然接受，有些人则不假辞色地拒绝，更有甚者会送上白眼一个。我想在接下我的传单的很多人中一定也曾经发过传单吧，这样的感同身受，让他们会不由自主地伸出手接过我所递出的传单。有时我还能听到朋友之间经过的时候会问：拿一张吧，让她早点发完就好了。原来大家都有类似的经验，有怜悯的一颗心。

发了这么多天的传单，也已小有经验。一般年长的人接传单的几率会高些，可能他们对外界的好奇心更大些吧，或者是他们更有一颗宽容的心。还有一些孩子，他们对什么都好奇，什么都想要一睹为快，这些当然是我的传单最好的接收者了。只是，给这些人发传单的时候心里也会有些泛酸，有些心虚，知道自己只是为了发完手里的传单而在做着这样的事，好像有些罪恶。

当然，发传单给了我最大的收益是让我的心能够变得越来越平静，一开始，每次发传单的时候都很浮躁，觉得这样的行为很丢脸，一心只想着赶快发完就好，每次都草草了事，常常一个路人发n张传单。后来，越来越不齿自己的行为，于是开始收敛，一张一张地发，而且心情也开始变得平静，每当有人接下传单，我都会发自内心地说声“谢谢”！而且，无论他们接不接我的传单，我都会微笑面对，用我的笑容来回报每一位。现在我不再害怕这项工作，反以坦然的心态去面对，感觉很轻松。

通过发传单看尽人生百态，受益匪浅啊！

那时自己精神头更足了！刚开始就顺利发出了几张！可之后的事就是许多发过传单的人见识过的了！（许多人会对你的笑容加热情连理都不理，但是，仍旧要笑着继续下去，终于知道了那些打工者的痛苦了）更让人郁闷的是总有一些人来

赶我，并威胁我不要再继续发下去了！可是，就是搞不清楚为什么他们不赶其他人！突然之间觉得自己好好欺负呀！我就继续换地点，可阵地一次又一次被攻破！最后我直接就是边躲边发！想想真是好笑！自己就像一个做贼的一样，唉呦！真是的！丢死人了！自己怕啥呢？真是现在后悔了自己干嘛不继续站在那里，看看如果跟他对着干会有啥下场！（偷笑~~自己咋这么聪明加勇敢呢）跟你们说，别看我这一天躲躲藏藏的发！可收获还不小呢！我发的过程中发现了老人的可爱之处了，他们似乎对电器很感兴趣，很多人自己直接上来要呢！还边要边很认真的问一些问题！

后来一直发到晚上5点才下班，看着渐渐变暗的暮色，心里无比自豪！

人在这一生中要经历很多的第一次。如第一次上台演讲，第一次上台表演节目，第一次走出社会找工作，第一次恋爱等等，但人在这每一次的体验中却能够让人懂得很多的事情，也能够学到很多东西，经历的每一次就会有不同的感受。

发传单。那种心情还真的无法形容。，将手中的传单发给每一个人，起初很紧张，半天拿不出一张传单来。人群好像也用一种同情的眼光看着你。真的很不是滋味。将手中的传单发到别人的手中，别人还不情愿的将传单接过手中看了一眼就往地上一丢，让你看了更加心里难受。想怎么能这样呢！更气人的是，更让人讨厌的是自己口里还不停的打着招呼：“你好”口都叫干啦。都没有人理你的。真的觉得自己好没有面子，真的感觉今天把这辈的面子都丢光啦。后来跟朋友说，没有想到我们自己也有发传单的日子啊。真的没有想到平时在路上发传单的人又是一个什么样的感受！

寒假实践感悟篇四

不论是工作学习还是娱乐家务，假期对每一位学生来说，都是一段令人难忘的经历，对我们而言，社会实践仍是假期里

不可缺少的一部分，同时，假期实践也是学习的重要一部分，通过社会实践能增强自己对社会的适应能力。

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，我们中职学生们必须要经过一定的社会实践。记得老师曾说过学校是一个小社会，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，但你得去面对你从没面对过的一切，我们不禁要问自己有能力应对这一切吗。如在招聘会上所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。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。面对这么多的未知，社会实践就为我们提供了一个舞台，展示出我们的各个方面，优点、缺点，让我们明白哪些是社会需要的，哪些又是社会不需要的，使我们能够实现校园与社会的对接，让我们认识到社会是一个怎样的社会，学校又是一个怎样的学校，学校和社会之间有什么区别我们如何从学校进入社会。

我这次的社会实践是从一家服装店的导购做起的，在工作的过程中，真的学到了很多很多以前没有接触的东西，就在这里总结一下，也算是记录我的成长。

首先是应聘

工作中的一点心得

1. 认真用心

工作就一定要认真，只有认真的去工作了才会发现问题，才会有心思有动力去解决问题，才会解决好问题。最后出色地完成工作，实现自己的价值。

不要在老板在店里的时候就刻意表现，不在的时候就为所欲为。老板为什么能成为老板？因为慧眼识人。他在的时候一般是不会观察你的，他考验的正是老板不在的时候你会不会松懈。所以不要玩小聪明。

2. 微笑再微笑懂得应变是真理

3. 坚持就是胜利

一个月工作时间是早8点至晚8点，而且没有公休，时间是很长的，品牌店的导购是需要长时间站位去迎接顾客的，而且打扫卫生是非常细致的。这就需要坚持，需要毅力。

4. 活到老学到老

5. 和工作伙伴好好相处

工作之后

努力是真谛

上班的时候我见到过几个来应聘的，没过试用期就不来了，有的是因为工作时间太长，有的是因为工作太累，有的是因为受不了店里严格的管制... 有时候我就会想，他们都已经是在上班族了，按说应该比我们这样的大学生能吃苦啊，为什么我能坚持住他们就不能呢？有人告诉我那是因为他们还有其他的选择，这个店不干了还可以去其他地方找，可是他们就没有想过么，不管你做什么走到哪，没有毅力没有信念不肯吃苦是不可能成功的。不管是在哪工作做什么样的工作，从来都是一分耕耘一分收获的，只要你认认真真的去工作了，

没有哪个老板不会不给你机会的。上帝只会把机会留给那些肯努力的人。

坚持自己的梦想

还有就是每个人都有自己的梦想，只是不要因为太多次的犹豫和徘徊，忘了自己的初衷。在你的一生中会有很多很多次的选择，有的时候并不只是对与错，就像在工作上，有两份工作现在摆在你面前，一份薪酬较高，工作较容易，工作管制不太严格；另一份是薪酬并不高，工作强度还大，管制严，需要一定的毅力但是工作表现优秀的话会有晋升的机会，工作过程中会学到很多东西。你会选择哪一种呢？也许你现在会说还是第二种，但是真的到了那一步的时候你是不是会和你说的一样去选呢。在选择工作的时候我们要学会深谋远虑，我们看重外职业生涯但更要看重内职业生涯，不要鼠目寸光为了捡芝麻丢了大西瓜。坚持二字说来容易，做起来就难了。所以一定要看清什么才是你最想要的。

大概就是这样吧。谢谢这份工作，让我拥有一个美好的假期实践。其实还有的在工作里的感受我想写可怎么也想不出它是什么，那么就让那些写不出来的永远在我成长的相册里定格留成最美好的回忆吧。

寒假实践感悟篇五

为弘扬中华民族尊老、敬老的传统美德，树立正确的世界观，努力营造社会和谐的良好氛围，今年寒假的社会实践活动我选择去了柏子园社区看望并照顾那里的孤寡老人。我们作为21世纪高中生，有着较高的文化素质，应当积极参加社区实践。张瑞敏曾说过：“把一件简单的事做好就是不简单，把一件平凡的事做好就是不平凡。”劳动改造人。

放寒假后的第一件事就是跟随在社区上班的妈妈参加了社区组织的‘春节敬老爱老活动。首先来到姜金春老奶奶家，妈妈

向老奶奶表达社区对老人家的新年祝福并送上慰问品，同时告诉她老人家我们的来意，就各自行动起来。首先是擦玻璃，从门到窗户，从屋里到屋外，把室内外所有的玻璃都擦了一遍。虽说擦得不算最好，但我尽力了，在家也是很少干这些活的，顶多是洗洗碗扫扫地。娄奶奶赞不绝口。接下来，又把室内外也彻底地打扫了一遍。虽然很累，却觉得很充实。接着又到杨爷爷家进行慰问走访，杨爷爷年岁比较大、讲话的语速慢、听力也不行，这都需要有足够的耐心，而杨爷爷又只会说常德的土话，听不懂表达语言，妈妈和我只好把原先准备的聊天内容简单口语化。在聊天的过程中老人和我们之间少了份隔阂，多了份亲热，其乐融融。通过这次社区服务劳动，我明白了许多道理。我想应该是我们在劳动中明白了许多平时不懂的道理。慢慢的长大了，改变自己。劳动中，我知道了许多自己的不足之处。

平时在家爸爸妈妈都很少让我做家务，这次我算是亲身实践了，而且我都努力地去做了。做了将近多半天的活，最后当事情全部完成的时候，我和妈妈都松了一口气，嘴角露出一丝笑意。刚开始劳动是有点累，但很高兴，有种成就感。就像一群人坐在一起吃着你做的菜，心里会很幸福高兴。

让我感触最深的是万事都不是那么容易的，只有自己不断克服困难才会成功，做事要认真踏实。假如我不去认认真真地做一遍，就发现不了自己的不足。工作也一样，“一分耕耘，一分收获。”只有自己体验了才会知道。自己付出了多少，就得到多少回报。只有认真做了，才能有所得。认真学习了，会有好成绩；认真工作了，会有成果。通过自己的努力付出，不管结果如何，那个过程受益的肯定是自己。这次劳动并不是很难，想想父母每天都要工作，挣钱供我们读书，而我们只要坐在教室里学习，没有负担，我们没有理由不认真学习。

我们应该珍惜眼前的生活，想到父母小时候很少吃饱，更别说受高等教育，比起父母来，我们幸福多了。或许赚钱这么辛苦，甚至比这样更辛苦。一想到父母，我真的觉得好心疼、

愧疚。因此，我在心底暗暗的下决心，以后一定要让父母过上幸福快乐的日子。让父母以我为骄傲。

从这次寒假社会实践的劳动中，我还明白了我们应该尊重和珍惜他人的劳动成果。这样的一次劳动对我的身心都起到了积极的作用，我想不管以后从事什么样的工作都得认真负责，以主人翁的态度来对待，这样所得到的和所收获的经验 and 价值是值得学习和珍藏一辈子的。参加社会实践是中学生很好的锻炼自己的机会！有实际教育意义！可以学到许多课本上学不到的宝贵知识！我们中学生今后要多多参加此类活动对自己有好处！

寒假实践感悟篇六

在实习中，不仅让我受益匪浅，也让我看清了自己还存在许多不足。出了校门，我们才知道自己在校园里，认为简单的专业课，其实离现实还有很多的不同，为了更好的能化知识为技能，需要努力的还有很多很多。可能是因为自己来到一个陌生的新环境不能马上适应，所以做事情总是找不到头绪。担心自己非但没有帮上忙，倒给人家添了乱，所以对各项工作的学习稍慢了一些。由于走出校门来到工作单位，所以容易忽略一些细小的工作。幸好自己、以及公司同事可以在发现问题后，能够及时想办法解决。其实，只有发现了问题，才能更好地了解自己，知道自己哪里还需要改进，从而向着更好的方向发展。所谓“知己知彼，百战不殆”。只有过了自己这关，才能更加自信地去接受任何挑战。

当今社会，科学、信息技术的日新月异，我们只有在不断的学习中才能进步。在走出校门之后我们面临的是很大的就业和生活压力，只有不断的进取才能取得成功。在以后的.与同事的工作相处中要谦虚好学，这样才能迅速补充自己的工作经验，同时获得愉快的工作环境。经过这次实习，很多东西我都是初次接触，学习。所以我现在不能再像以前那样等待更好机会的到来，要建立起边学习边就业的就业观。同时要

有信心，学会在社会上独立，敢于参加，敢于承受压力，使自己能够在社会上快速成长。

真的很高兴，可以参加这次的实习，我会将我在这次实习中所学到知识和体会到心得、感想牢牢的记在心中，为今后的学习和工作提供经验，让自己可以更加自信地迎接未来的挑战。在这个蓬勃发展的时代，伴随着美好青春一起飞扬，飞向远方，去追逐我的梦！。

寒假实践感悟篇七

有一种告别很无奈，谁都害怕这一天的到来，然而我们如何都逃不开。今天是寒期社会实践的最后一天，心里有点小兴奋，又有点惆怅。兴奋的是我们经过二十多天的努力奋斗终于看到成果了，我们最终达到了目标。而实践一结束，意味着我们“飞翔”实践队在一起实践的日子也就没有了，多希望时间能够倒流，再让我好好体会一番。

结束了，不可惜，放弃了，才无益，我希望未来的寒期社会实践里能一直有“飞翔”的存在，然后把这份对社会的贡献一直传递下去。让每个队员都能体会寒期实践的意义所在。