

# 2023年寒假社会实践心得总结(实用5篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 寒假社会实践心得总结篇一

“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，他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。时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

对于大学生打工，一直是“仁者见仁，智者见智”，许多人的看法不尽相同。每个人都有自己的的人生模式，我们有理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，掌握好学习与打工的分寸，肯定能把大学这个人生阶段过得丰富多彩。

打工的途径或者形式多种多样，只要是对社会有益，对自己积累人生经历有益，还能够有少量收入，就可以毫不犹豫的参与其中。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋！在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为到了企业能够应付得来，但是在企业里并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可以交上去，但在工厂里，数字绝对不可以错，因为质量是企业第一生命，

质量不行，企业生产就会跟不上，而效率也会随之下降，企业就会在竞争的浪潮中失败。

因此，每一个环节都不能出错。这种要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道题，算出一个程式就可以了，但这里更需要的是与实际相结合，没有实际，只是纸上谈兵是不可能社会立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负责任的，这关乎工厂的利益存亡。

总之，这个寒假的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对“有经验者优先”的感悟。

## 寒假社会实践心得总结篇二

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的了，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

## 寒假社会实践心得总结篇三

寒假社会实践心得总结范文五篇 这一个月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，我需要继续不断的努力，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 勤俭节俭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，就是这般的现实，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。

?这次的亲身体会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

## 寒假社会实践心得总结篇四

在学院的大力动员和鼓励下，社会实践活动受到了大一同学们广泛的关注和积极参与。此次社会实践活动分为团队和个人两种形式，同学们根据自身情况选择了不同的参与方式。志同道合的同学们组成团队，在指导老师的建议下，认真设计实践项目并组织整理向学院申请立项。

有的同学则选择以个人形式参与实践，用自己所学的医学知识感恩父母。针对这一形式，医学院组织开展了健康医疗培训会，对约200名参与者进行了培训，帮助其丰富医学知识，更加正确地提供服务。培训会主要教授了推拿手法原则、按摩方法与注意事项等内容，为实践活动的顺利开展奠定了基础。

### 二、“医路”相伴，携手前行

在团队实践活动中，经过前期谨慎缜密的准备，我院共组织了3支实践小分队，他们的足迹遍布杭州市拱墅区上塘街道拱

宸社区、浙江省衢州市衢江区太真乡卫生院、浙江省嵊州市等多个地区，以教育关爱服务、爱心医疗服务、安全常识调研等为主要实践内容。他们运用所学知识反哺社会，脱离课堂的传统教学模式，在服务的过程中加强专业知识，达到双赢的良好局面，赢得服务人群的一致好评。

### 1. 赴嵊州市应急防护知识培训小分队

团队秉承医学院“健康为人人，人人为健康”的理念，主要在浙江省嵊州市剡山小学、嵊州市鹿山小学教育集团和嵊州市三江街道茶坊小学展开关于嵊州市小学生对春节期间突发健康风险因素的认知度的调查。通过发放调查问卷，志愿者们收集了大量数据和信息，并完成了《小学生对春节期间突发健康风险因素的认知度调查——以嵊州市市区三所小学为例》的调研报告。除此之外，他们还在各个学校开展了应急防护知识互动讲课和宣传单的发放。本次实践活动的目的是增强孩子们健康安全的意识，掌握基本的应急救护知识，有效填充孩子们缺乏安全、健康教育的空缺，同时增强队员们的团队协作力和凝聚力，增加队员们参与社会实践经验与社会服务意识。

### 2. 赴衢州太真乡“医路相伴”小分队

实践团队主要以预防专业的同学为主，因此活动内容与预防医学这一专业紧密结合。队员们帮助乡镇医生整理档案资料、为患者讲解慢性病的防治和流行病的预防措施，以及学习病房的管理和抓药等等。在向卫生院的医生们了解工作流程、学习为病人服务的基本技能时，志愿者们深深体会到了作为医生的辛苦和不易。在与患者和医生们的不断交流中，小分队的成员们加深了对理论知识的理解，积累了宝贵的经验，为以后的学习和工作打下了良好的基础。

### 3. 赴杭州市拱墅区爱牙小分队



老年人是社会的弱势群体，需要通过了解科学的口腔保健知识以改善口腔卫生、增强体质。团队以口腔医学专业为依托，在杭州拱墅区开展了关于口腔知识的普及讲座，并以视频的方式向老人们展示了正确的刷牙方式。同时，还为老人们进行了常规的血压测量，口腔的普通检查等，向他们介绍了常见的口腔问题以及防治措施。小分队的成员们在与老人的相处中，体会到了一名医者应有的耐心和爱心，受益良多。此次活动使口腔保健知识深入人心并锻炼了未来口腔医生的才能。

### 三、感恩亲情，孝行千里

在个人层面，我院开展了“孝道行千里，健康存心间——医学院学生回乡感恩亲人”的主题活动，鼓励同学们通过所学医学知识反哺亲人，为父母提供按摩等健康服务，通过为父母分担家庭事务来进行社会实践。

活动因其形式简单、便于开展，受到了许多同学的关注。他们积极投入其中，给父母长辈进行按摩等健康服务，分担家庭事务以尽孝道。或许只是简单的捶背、洗脚，但已经足够让这寒冷的冬季变得暖意浓浓。从笨拙生疏到熟练老道，同学们在反哺的同时丰富了专业知识，培养了实践技能，同时也促进了家庭健康知识和理念的更新。

### 四、青春有我，实践不息

此次寒假社会实践活动不仅结合了医学院主要专业的特点，而且将传统的孝道融入其中，增加了其教育意义。在与社会的接触中，不仅拓宽了医学生的专业视野，更促进了对其素质的培养，教会大一同学们将刻板的知识转化为灵活的技能，学会利用自己的专业知识去解决客观问题，对自身价值和人生目标进行更客观的评估。

医学生不仅要去做精通专业知识的“读书人”，更要做身体力

行的实践者。医者的职责是服务，是奉献，只有将所学知识熟练地运用到实践中去，医者才能开辟更为广阔的天地，为更多的人带去福音。

相信每一次实践都会成为青春岁月里的宝贵财富，为未来积蓄力量，帮助同学们提早涉足社会，增加学习积极性、进取心和社会责任感。希望此次社会实践的所有参与者能在奉献自我、服务群众的路上继续前行。

## 寒假社会实践心得总结篇五

1月22日，天气一改前几日的温和，变得格外的冷，不知不觉每个人都又加上了厚厚的外衣，但再冷的天气也驱散不了我们每个参加社会实践活动同学心中的热情。此次的实践活动任务是服务济宁银座购物广场，主要的活动有三个，分别是：1. 电梯口导购 2. 超市分装购物袋 3. 采访管理人员。我很荣幸的参加了前两项活动。

先说说导购吧，由于去的比较晚，我并没有从头至尾的完成这项工作，所以感受不是多么强烈，只是听同行的马敬文讲述了工作的经历。她告诉我，导购是一项十分累而又十分有挑战的工作。为什么这么说呢 首先，你必须对商场十分的熟悉，其次，你还要考虑到你将面临形形色色的顾客，而且面对每位顾客时都要面带笑容，鞠躬问候像“欢迎光临”、“您慢走，欢迎下次光临”之类的话，做起来有时难免显得畏手畏脚。但庆幸，我们都顺利地完成了这项任务。

“我初中时也是学生会的一员，当时担任宣传部的部长，在学校里感觉十分的光荣啊！”

她显得心有所思但却不影响工作，仍然熟练的收款。

“可是，后来我的成绩下降很厉害，学校里停止了我的职务，我当时变得十分的迷茫，以至于从那之后一蹶不振。”

她看看我,见我听得很认真,便接着说:“你们这群小孩幸福得很啊,先说是不用愁吃愁穿,然后,你们又能在一中这样好的学校学习,好好努力将来就能成就大业啊。你再看看我们,从天明到天黑、从早到晚都没有时间歇着,只得是不停的干啊干啊,时光就这样挥霍掉了。”

我听了也十分的受感动,“那你现在也可以在奋斗啊,争取取得好的业绩来给自己的工作争光添彩。”

“呵呵,没有你想得这么容易,要是真的这么好干,大家不早就升官了,这是个多么辛苦又多么艰巨的工作啊,而且我们是临时合同,指不好哪一天又被炒掉了。你们小孩啊,现在就得好好学习,不要留下什么遗憾!”

我也陷入了沉思……

很快,下午的工作结束了,说不上辛苦,只感觉收获不少,以至于现在写这篇小记得时候还心有余悸。人生的旅途漫漫,即无法预见将来也无法改变历史,只能抓紧现在,抓紧脚下,一步一步地踏实前进。真的要从那个姐姐身上学到点什么,正像她说得,不要给人生留下遗憾,不要到失去了才后悔当初!我们现在正是人生中最艰苦的时刻,但每个人又必须坚持,必须清楚,如果不好好珍惜现在,将来就要面临更艰苦的岁月。

这可能就是社会实践所能带给我们的最珍贵的东西吧,我喜欢这样的活动!

我很高兴也很荣幸有机会加入社会实践基地,我是一个乐于实践乐于展现自己的人,对于社会实践这种提高自身素质、培养自己能力、服务社会、服务学校的活动十分积极,十分向往。因此,我很希望能给我一个加入的机会,来品味这种美好与喜悦,从而展现自我,体现自己的价值,为这样优秀的集体争光添彩!