

# 寒假学生社会实践活动心得 大学生寒假 社会实践感悟(精选5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 寒假学生社会实践活动心得篇一

系部名称： 专业： \_\_\_\_\_

年级\_\_\_\_\_ 班级： \_\_\_\_\_ 姓名： \_\_\_\_\_ 学号： \_\_\_\_\_

实践单位□xxxx有限公司

实践时间□xx月xx日至20xx月xx日共xx天

### 实践报告正文

一、实践目的：介绍实践的目的，意义，实践单位或部门的概况及发展情况，实践要求等内容。这部分内容通常以前言或引言形式，不单列标题及序号。

二、实践内容：先介绍实践安排概况，包括时间，内容，地点等，然后按照安排顺序逐项介绍具体实践流程与实践工作内容、专业知识与专业技能在实践过程中的应用。以记叙或白描手法为基调，在完整介绍实践内容基础上，对自己认为有重要意义或需要研究解决的问题重点介绍，其它一般内容则简述。

三、实践结果：围绕实践目的要求，重点介绍对实践中发现的问题的分析，思考，提出解决问题的对策、建议等。分析

讨论及对策建议要有依据，有参考文献，并在正文后附录。分析讨论的内容及推理过程是实践报告的重要内容之一，包括所提出的对策建议，是反映或评价实习报告水平的重要依据。

四、实践总结或体会：用自己的语言对实践的效果进行评价，着重介绍自己的收获体会，内容较多时可列出小标题，逐一汇报。总结或体会的最后部分，应针对实践中发现的自身不足之处，简要地提出今后学习，锻炼的努力方向。

五、正文字体：宋体小四号字。字数：3000字左右

### 【范文】

这是我第一次经历社会实践。对于一个大学生生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过，亲身体会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。

在现今社会，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。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？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，我来到了xxx□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。

在实践的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自己的努力做到最好。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。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，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力!记得老师曾经说过大学是一个小社会，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的身份。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实践中，我感受很深的一点是，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。

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。

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。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。

知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的酿造业，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，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

这次亲身体会让我有了深刻感触，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更多方面。

1. 年大学生寒假社会实践调查报告
2. 2016年大学生寒假社会实践个人总结
3. 大学生2016年寒假社会实践心得
4. 2016年大学生寒假社会实践报告3000字
5. 2016年大学生寒假社会实践活动方案
6. 一大学生寒假社会实践活动方案
7. 2016大学生寒假社会实践方案
8. 2016大学生寒假社会实践调查报告

## 寒假学生社会实践活动心得篇二

社会实践时候我盼望已久的事情了，在我刚上大学的时候，我就计划着合适才能到社会上实践呢，不过这个愿望不会等太久，很快就快实现了，我已经迫不及待了。

我已经做好的心理准备，那就是实践的时候一定是很累的，要吃很多在学校吃不到的苦，但是我既然能从高中那样艰苦的学习中杀出重围，考上大学，那在实践中的苦又算得了什么呢。

盼啊盼，终于盼来了结束我的实践生活的时候，不是因为我怕苦怕累，而是盼着回到学校见我的老师，见我的同学，盼着向他们述说我那刻骨铭心的实践经历，而今天我终于可以一个人静静的坐下来诉说我的那些酸甜苦辣的经历了。

炎炎夏日烈日当头，而依然是那么凉爽，正是因为有这样的环境，激起了我要在参加社会实践的决心。我要看看我是否有能力依靠自己的双手与大脑维持自己的生存，同时，也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，更为重要的是检验一下自己所学的专业能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

那天终于来了，我的社会实践活动是我们系主任孟老师为我安排的，我们一同20多人来到了“宾馆”从此我的实践工作就拉开了序幕。接待我们是一位很和蔼的李姐，她为我们安排好了一切后就离开了，我们也收拾了一下就休息了。第二天我第一次见了另一位李经理，他见了我第一句问我：“你们俩班谁学习？”我一下不知道该怎么回答，如果让我说，毕竟是两个班我说了谁其余的同学会怎么说我，谁知道他这么问一定会关系到我们明天的安排工作，如果我不说经理一定会说我的不是，后来没办法了就说：“我们来都是两个班

的。”他不满意，还是要我指出是谁，我就在我们班挑了个学了三年的同学和另一个班的第一名。

这也许也就是我给李经理的第一印象——不好。第三天我们安排工作，我“有幸”和女同志们分在客房服务打扫客房，说实在的我并没有看不起打扫卫生的工作，我是比较郁闷，为什么xx200多人的客房服务生就我和我们班另一个男生？还有好多工作，我还会干其他的，我找李经理，要求给我换工作，但是我一直干了六天也没有给我换，这时和我一块的那个男生已走了，客房服务就我一个男生了，这天又有几个同学要走，李经理不高兴了，把我叫去指着问我是怎么当负责人的，我很生气，他们要走，我能有什么办法。最后我说：“我当不了，我中午就走。”说完我就走了。

虽然我结束了我6天的生活，但其实并没有结束。我刚走还没来的及给主任打电话，就有人告诉我：“他们说带一大帮人从逃了，主任也是这么说的。”我一听非常郁闷。别人怎么说我我不管，但是我不想让孟老师这么认为，我做的是不对，我是从逃了，但我不可能做出带他们一起逃这样对不起他的事。我很是气愤，我逃走只是工作不适合我。“我回家了，我不实践了，”我给我姐打电话，说的我都快哭了，后来我姐安慰我说：“帅，你不能走，你要是回了家向孟老师就更解释不清了，那时他会更生气的，你坚持下来他是不会怪你的。”后来我就开始找工作，工作不是那么好找，我去了餐厅，看了酒吧等，我认识几个大二的学哥学姐，在他们的帮助下我找到了适合我另一份工作——中心。

第一次来到店里，老板很客气的接待了我，他说了他的条件：工资600，时间不定，负责收银。当时我想也没想我就答应了，因为我一进店里满满的一屋俄罗斯人，我实践很重要的一个目的就是和俄罗斯人交流。第二天我就开始工作了，刚来我还是比较陌生，再加上我心情很坏，老是有人问我为什么要从大庆出来，孟老师那边你解释清楚了吗？我每天不说一句话，我只是干活，干完我的活我帮他们收拾房间，洗大白褂，

晚上下班一个人出去闷头闷脑的喝点啤酒就睡，从学校出来短短的9天，我瘦了7斤。第三天我又决定了回家，我实在受不了这样的心理压力，我真的受不了了。这时我的孟老师来看我了，当时我真的很想在他老人家面前大哭出来，但是我没有，我忍住了，因为我知道他不想看到我那么脆弱。我们聊了两句，他说让我好好工作，不用想那么多，他没有生我的气。我当时一下子轻松了好多，从那以后我就慢慢的平静了，开始了我正式的实践生活。

我的工作态度，老板很满意，也很放心，有时他有事出去就把整个店交给我，我也不辜负他，从我开始工作到最后结束，我帐上没有出一次错，我还有时开玩笑的说我是“中国小神会（会计，我干的工作就相当与会计）”店里的不论是按摩师还是美容师都对我很好，我也尽量帮他们，教他们学俄语，他们听不懂我也尽量帮他们弄明白，他们忙的时候帮他们换水，换床单，洗毛巾等。他们也同样没有忘了我，请我吃饭，教我按摩。

在没事干的时候我就坐到按摩室和美容室和俄罗斯人聊天，要不就和他们学习按摩（我现在按摩谈不上专业，但也能起到舒服的作用）短短的几天我发现我的听力，表达都有了很大的进步，并且俄罗斯人整体的素质高，跟他们聊我学到了不少，俄罗斯人特别友好，凡是来过我们店的最后都成了我的朋友。

我们店地理位置好，对面是工人疗养院，靠近两大宾馆，所以生意挺好，后来我认识了好多和我年纪相仿的俄罗斯大学生，每天晚上我下班后他们就来找我，我们一起吃饭喝啤酒，一起跳舞，一起聊天，我也请他们吃中餐，教他们说中国话。虽然我有好多都听不懂，但我们可以用英语，有的实在听不懂我就查字典。

在我工作快结束时，我妈妈打电话让我和我姐回家，说我二爷爷得了胃癌，我姐那几天特别忙走不开，我没有告诉我姐

在18号我回家了，回家时我们店里也忙，我实在是好想再帮我的老板几天，没办法，我必须的回家一趟。在我要走的前一天晚上我们店里一块去吃了顿饭为我送行，当时我特别感动，东北人的实在、热情我算领教过了（我们店里所有成员都是哈尔滨人），我永远不会忘了和我一起度过我的实践生活的他们。回到家我爷爷已经躺在床上起不来了，我陪了爷爷5天就开学了，我不得不返校，因为还有好多事等着我办。当我回学校的第二天我二爷爷就去逝了。这时我的整个实践生活也算是告以段落了。

这次的实践带给我的不仅仅是一种社会经验，更是我人生的一笔财富。更可喜的是我在实践期间还结识了一些好朋友包括俄罗斯朋友，他们给予我不少的帮助。俗语说：纸上得来终觉浅.没有把理论用于实践是学得不深刻的。而我已深刻的体会到我经验的不足了，并且也认识到了我所学的浅薄，相信这次实践对我日后的学习和工作有所帮助。感谢在这期间所有帮助过我和关心过我的人！

这次实践我学到了很多，首先就是如何说话，刚开始的时候在宾馆我做的不好就是不会说话，得罪了领导，这不是明哲保身的方法，我要做的还是要处理好和周围人之间的关系的，这是很值得我学习的地方。

我还学到了知错就改是很好的，这是我成长中的巨大财富，做错了并不怕，怕的就是以后学习路上不知道困难，知道困难后也不改的愣头青作风，我要学会动脑子，时刻做好自己。

我相信我在以后的学习生活中会做的更好的！希望通过这次实战的实践活动，我能更加实践好我的梦想，实现教师的真谛。

### **寒假学生社会实践活动心得篇三**

寒假的到来,使大家都异常兴奋.我想是对过年的渴望和对放



假的喜悦吧!在这个假期中我参加了这个社会实践活动，获益匪浅：第一是要待人真诚;第二是善于沟通;第三是保持激情与耐心。

我利用此次难得的机会，为家乡的人民献出了我的微薄之力，我以党的纪律严格要求自己，在参加活动期间遵守秩序，始终坚守自己的职责。和广大青年志愿者相互尊重、相互关心、相互鼓励、密切配合;深入基层、认识国情、了解社会、开阔视野、奉献社会，在实践中受教育、长才干、作贡献。

我庆幸的是我还是一名在校学生，我只有真正的把本领学好，才能在未来更好地为家乡人民做贡献。这一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是促使大学生投身改革开放，向人民群众，培养锻炼才干的好渠道;是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。社会实践拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，一周的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。

实践经验告诉我们，大学生通过参加必要的社会实践活动，有以下好处：

### 1、有助于了解改革开放的成果，增强自豪感和爱国心

通过慰问老党员，让大学生能了解改革开放的艰辛，能够在社会生活中全面了解、亲身感知、深刻体验国情和民意，感受改革开放的成果;可以我们本地的革命和发展历史，以及物质文明、政治文明、精神文明建设面临的繁重任务，从而认识改革和建设的现状，加深对国情的理解，把朴素的爱国情感上升到理性认识高度，进而增强热爱祖国、热爱家乡的感情。

2、加深对党和国家的方针政策的理解，在思想上与党和政府保持一致

通过采访县纪委书记，让大学生与领导亲密接触，了解领导的工作。经过看得见、摸得着的社会实践活动，可以缩短理论与实践的距离，促进大学生对现实社会生活的理解和把握，提高把书本知识和社会需要衔接起来的能力，增强对党和政府的方针、政策的理解，从而在思想上与党的路线、方针、政策保持高度的一致。

3、增加学习压力和动力，促进学风的好转

通过实践，大学生一是可以看到我国经济和社会发展过程中，尽管人民生活总体水平有较大的提高，但发展还不平衡；二是对市场经济迫切需求科学文化知识有了感性认识，对科学技术是第一生产力有了深层次的理解；三是可以感受到人民群众对自己的期望和要求，从而增强自身的责任感，激发自己的报国之情和发愤学习之志，为自己的成长提供压力和动力。

4、为走进群众、学习群众提供条件

看望留守儿童，使我们更能了解新时代孩子的成长，通过家访，我们了解基程群从的生活情况，深刻体会到了家乡需要更多的人来服务和帮助。只有通过一定的社会实践活动，大学生才能走进城市、乡村，才能使大学生对人民群众有亲身感受，才能对人民群众由抽象的认识转为具体的认识，由对劳动群众的轻视转变为尊重和佩服，从而自觉走上与工农群众相结合的成长道路。

## **寒假学生社会实践活动心得篇四**

为了更深入的了解劳动生产的具体劳作方式，体会农村人民劳作的辛苦与困难，从而激励我们此刻的大学生为自我的梦想而努力奋斗，对得起父母为自我付出的一切，我参加了寒

假社会实践。

实践的场所是在一个以种植西瓜为主要生活收入的农村，要求减少对一些用品的破坏，提高工作效率，保证工作质量。

农业劳动并没有那么简单，需要我们一点点的努力，才能把他做好。每一天就这样的劳作，无论怎样劳累，里面的活一向都在，直到丰收。自我深深的了解到了劳作的方式，体会到了农民的辛苦与不易。明白了这么多年父母就这样一向为了我有个好的未来而辛苦劳作着。

有时且恰逢假期回家一趟，父母问寒问暖，生怕我们受什么委屈，这么长时间不回家一趟，我们又何曾问候过父母，替他们做做家务难道还想让他们劳作后为我们忙来忙去吗自我的良心何在，自我忍心这样做吗既然如此我们就要做好我们自我的本职工作，自我好好努力，为自我创造一个好的未来。

虽然只是干些农活，但也是需要为我们指挥工作，仅有有秩序、有条理的工作才会有效率、有质量。我们能够领会到的风范，作为一个，怎样去指导工作，怎样让下属心服。对于每个人都会有自我的优缺点，根据他们的优缺点对他们做合理的分工。

在生活，学习及以后的工作中，自我做事必须要灵活，仅有用简单的方法把事情解决，才能提高办事的效率。要理智的去解决问题，更要学会独立，在以后的道路上没有人会一向伴随着自我，帮自我去解决自我不能解决的事，自我要明白，靠人不如靠自我，自我能做的事情自我必须要做，不要总对别人构成一种依靠，仅有在困难中我们才会成长的更快，学会锻炼自我。

实践过后，真真正正的认识到了实践的重要性。经过实践能够学到平时学不到的知识。在实践中能够发想问题，解决问题，能够做到学有所用，清楚地了解到自我哪些方面存在不

足，并及时去弥补。

我们也能够接触到不一样的人与事，并能够学习如何去相处去处理，使自我更好的去接触社会。实践使我感触最深的是我深深的体会到了父母的辛苦，父母挣钱的不容易，这使我清楚地明白自我在今后的日子里该如何去做，如何去努力才能对的起自我的父母。自我要运用在这次实践中所学到的知识，弥补自我在实践中存在的不足，使自我变得更优秀。

## 寒假学生社会实践活动心得篇五

这个寒假的社会实践是在一家公司里工作的，我负责的是文件整理、复印传真、网上讯息的更新、电话的接听等属于文员工作。文员的实际工作，暂时来说，我是觉得比较轻松的，工作时间就是典型的“朝九晚五”。但是门市部的导购员就不一样了，时间表跟我们文员的完全不一样，他们是上午10:00到晚上10:00，比较辛苦但酬劳却比我们低，这大概就是因为工种不同吧。

在过年的前后那一段工作时间，我认为是最能够体现一个人对工作的态度。大家都是中国人，都重视春节，但毕竟还在工作岗位的时候就应该有工作的样子。工作的时候，有个别年纪比较小的同事，在工作时间的空档里，总是手机不离手，耳机不离头的，或者看看八卦杂志，仅是干一些完全跟工作无关的事情啊。我觉得这就是个态度的问题里。我们是来工作实践的，而不是来享受的。工作时间的空档是应该用来自我调节，好好休息，养好精神准备下一段时间的工作。但有人却这样认为，偶尔轻松一下没所谓，而且反正都快放春节了。但我认为要轻松的话应该是在私人时间。正因为春节即将到来，才要更加努力啊！有了好头就要有好尾。不要一到了岁末就都松懈了，这样不是成年人应有的表现。有句话是“态度决定一切”，虽然从辩证唯物主义来说，它是不科学的，但是有一定的道理。

工作会有一些的重复性，觉得枯燥是正常的事。这时候就需要我们耐心的对待，把它做细做好。有一些年轻人动不动就换工作，说这个那个不适合自己的，对自己太不负责任了，同时也是对别人的不负责任，把工作当儿戏。有的认为自己说到底也是大学生，琐屑小事不用自己做，这种自我认识是完全错误的。小事不做如何做大事，一屋不扫何以扫天下？像我们爸爸妈妈这一代，很多都是从小做起的，一份工作都持续在十多年以上。这不是说他们不上进、无追求，而是他们不会比较踏实，不会好高骛远。他们工作的时候，就只是想着怎样把所在岗位的工作做好。因为工作实践不像我们上学那样每天都学新的东西，而是把学了的的东西付诸实践。对于习惯应试教育的我们，刚刚开始是会有些不太适应的情况出现，但绝对不会有很大阻碍。在这里提一下“悟性”这个词，我觉得简单来说，悟性就是肯动脑筋思考然后领会。这比光会输入式的学习重要得多。

有一句话是这样说的“不想当将军的士兵不是好士兵”。用在现代社会上，也一样寓意深远。做人就应该有志气，不甘心于庸庸碌碌地过日子。所以，在工作之余，我也很赞成不妨为自己的未来再想得远一点，就是在工作中不断地提升，自我增值。我认为，在这个年代，即使是女孩子，也不会甘心一辈子给别人打工吧，男生更不必说了。工作也如逆水行舟，不进则退。虽然新闻里都说什么“民工荒”的，但其实找工作的人还是相当多的，社会上的竞争是不会消减的，我们要认清这一个事实。所以，在工作中不断进取，一方面是为了我们能有更好的发展更好的前景，另一方面是为了不被其他竞争对手挤下去。

总的来说，这一次的寒假社会实践是非常有意义的，它是一个让我与社会更进一步接触的好机会，从中我学到要以一颗真诚的心对待别人，以一颗热情的心对待工作，以一颗感恩的心回报社会。从一开始投入社会工作实践就要坚持有自己的原则。不说别人是非，不浪费自己的唇和时间。虽然我们的身份还是学生，但却有重大的历史使命。我们是新时代的

大学生，是社会的新生力军，要与时代同步伐，要为群众谋利益，掌握好知识，以后出来发挥自己所长，回报社会，实现个人的个人价值和社会价值。在上学的时候要自觉地做好学习，不能无所事事地混日子，不能说像“上学很无趣啊”这样的话，要知道还有其他人还在默默都以其他方式在努力。人家没能读大学的都开始去打工挣钱养家了，我们好不容易读上了大学就应该好好把握这个机会，充实自己。我们要有远见，不要一天只想着玩乐，不要像永远长不大似的。用行动让社会知道，我们是最有活力最潜力的80后90后，让我们一起托起社会明天的太阳。

文档为doc格式