

最新寒假归来话收获心得体会大学(精选8篇)

培训心得体会可以帮助我们发现学习中的不足，及时调整学习方法和策略。写培训心得体会时需要注意思路的清晰和结构的合理，以确保表达的连贯性和逻辑性。以下是一些值得参考的培训心得体会范文，希望能给大家在写作过程中提供一些思路和思考角度。

寒假归来话收获心得体会大学篇一

在大学的第一个寒假，我迎来了人生的第一次家教，另一方面作为学校布置的社会实践，我兴冲冲的开始了我的第一份工作。

对于教人而言，我还完全是个生手，丝毫没有经验，不过这并没有影响我的信心，毕竟学生只是个初二的同学，对我这个已经即将迈入大二的大学生而言，应该不成问题，关键是要把她教好，要真正的让她在暑假这一次的学习中学到东西，而不仅仅是消磨时间。这便成了我对这份工作的最终目的。

7月19日，我开始了我的第一堂课，这个学生的个子在她在这年龄算是很高的了，这让我开始担心她不会很听话，还好，第一堂课下来，凭藉着我幽默的讲解风格，她也还算乖，彼此在休息时间还闹的挺欢。不过我时刻提醒自己，上课的时候一定要好好的上，不能嘻嘻哈哈，讲完了可以和她开开玩笑，然后，最重要的还是要让她做一道题收到一道题的效果，否则只是在浪费时间。在第一堂课，我们讲完了三角形，对我而言，当然是比较简单，然后这一章却是她最薄落的环节，所以我花了一天的时间来给她讲这一章，上午对着课本好好的把三角形的一切都过了一遍，下午就开始攻克习题了。总体而言，感觉第一天的收获还是不错的，毕竟专题针对了学生最不懂的地方。

当天回到家，我把一天的课程回顾了一遍，总体感觉还是可以的。归纳了一下，有几点需要改进：

一、在讲课方面，我需要分清楚什么是重点，不是重点的可以一带而过，毕竟学生在上课的时候也不是一点都没听，针对重点拿分的项目要详细讲解，这样才能让她在以后的考试中，成绩有所提高。如此，才是补课之功效有所发挥了。

二、在讲的过程中，我应该尽量耐心点，慢慢的给学生讲，毕竟她才初二，可能有些我认为很简单的对她并不是那样，切记不能烦躁，不能讲了一遍她没听懂就凶学生，这样只能适得其反。这在我第一次上课的过程中，有犯这种毛病，所以后来我改了很多，尽量让自己耐心。

三、在习题布置与讲解上，我要尽量备备课，一定要挑些有针对性的题目给学生做，不能做了很多题，但是很多都不是重点，那样更多的依然是浪费时间。另外学生基础比较弱，也先强化了基础才能够去提高层次。

四、最后就是要和学生处好关系，要让她把我当朋友，而不是老师，这样才能够更好的沟通。

接下来的为期一个月的教学，就在这几点不断的改进中度过了，在拿到工资的时候，我似乎很开心，毕竟是自己人生的第一份劳动所得啊。

同时这一次在家教中心看到种种的也让我对中国家教有了更多切身的认识：

家教所处的现状

受高考考纲的影响，30%的学生选择语数外三门主课全部聘请家教，随后针对自己偏弱的课程再聘请相应的家教，这也是因为语数外三门主课在高考所占分数比例高。

聘请家教的途径，63%的学生通过亲友介绍，21%通过家教中心寻找，16%学生通过同学的口耳相传来寻找。舆论的力量是大的，许多家长就是通过同事、亲友的介绍来为孩子确定家教的，同学之间也会相传哪些家教的确“肚中有货”。

很多家长不惜重金，也要为孩子请一个家教，即使家中并不富有，然而省吃俭用，拼死拼活的都要把自己辛辛苦苦赚来的钱大把大把的送给家教。从一个层面上来说，这是出于每一个家长对孩子“望子成龙，望女成凤”的一片热情，然后每每如此，养成了这种社会家教成风的习气，究竟是好是坏，对孩子的学习究竟是否有帮助，为什么现在需要补课的孩子会如此之多，为什么在学校里他们不能够把老师讲的学好？难道是老师故意在课堂上不讲，为了让自己能够多补些课？我想应该不是的。那么为什么现在的都需要补课？为什么在课堂上他们听不进去？以往只有差生需要补课？难不成现在学生的主流都是差生了？这的确是个严重的问题！

我想很大一部份是社会形成的这种补课风气，使得家长看到人家孩子补了，想到自己孩子没补就担心自己的孩子会落后，会比别人家差，于是明明自己孩子成绩不是很差，也让孩子去补课，这样孩子明明懂了的东西还要去补，纯粹是浪费了时间，没有学到更多有用的东西，成绩还是没有提高，甚至还不如从前。这样，补课便成了孩子日后必修的功课，孩子的学习积极性也渐渐消失。

寒假归来话收获心得体会大学篇二

寒假是学生们期盼已久的假期，是一段宝贵的时间。在这个寒假中，我不仅从各个方面丰富了自己的知识，还经历了一些特殊的经历。通过这些体验，我收获了很多，不仅提高了自己的能力，也增强了自己的自信心。

首先，我利用这个寒假参加了一些社会实践活动。这些社会实践活动带给了我很多新鲜的经历和体验。比如，我参观了

一家大型科技企业，深入了解了现代科技的发展动态和创新理念。我还去当地的社区做志愿者，为社区居民提供帮助。这些活动让我亲身感受到了社会的多元性和复杂性。从中，我学会了如何与他人合作，如何与陌生人进行有效沟通，这些都是课堂上学不到的宝贵经验。

其次，我充分利用了这个寒假进行了自我提升。我参加了一些培训课程和讲座，提高了自己的专业知识水平。我报名了一门英语口语培训班，通过每天的练习和老师的指导，我的口语表达能力有了很大的提高。同时，我还拓展了自己的兴趣爱好，参加了几个社团活动。比如，我加入了舞蹈社团，学习了一支优美的舞蹈。这一系列的学习和锻炼让我在技能上有了很大的进步，也为将来的发展奠定了坚实的基础。

此外，我还充分利用了这个寒假进行了阅读。我读了很多优秀的名著和经典文学作品，从中提高了自己的文学素养。通过阅读，我了解到了世界各地的文化和历史，开阔了我的视野。我也读了一些与学习相关的书籍，学到了一些学习方法和理念。阅读让我更加深入地了解自己和世界，也培养了我坚持不懈的品质。

最后，我还与家人一起度过了一个温馨而愉快的寒假。在这段时间里，我与父母一起参观了一些名胜古迹，感受到了家庭的温暖和幸福。我与爷爷奶奶一起听他们的故事，感受到了家族的温情和传承的重要性。这段时间让我更加珍惜家人，也让我意识到了家人对我的重要性。

总结起来，这个寒假对我来说是一个宝贵的时光，我在其中学到了很多。通过社会实践活动，我认识到了社会的多样性；通过自我提升，我提高了自己的能力；通过阅读，我开阔了自己的视野；通过与家人相处，我体味到了家庭的温暖。这些收获和体会将伴随我成长，让我更加自信地迎接未来的挑战。

寒假归来话收获心得体会大学篇三

毕业实习是大学本科教育中理论联系实际的重要的教学实践环节。接下来就跟着本站小编的脚步一起去看一下关于寒假实习心得体会与收获吧。

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，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。

一开始，对自己手工艺期望很高，经过多次面试的失败，我总结了自己失败的原因。主要有两个方面。一方面是自己眼高手低，自己根本自身素质没有达到一定的水平，另一方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。总结了以前失败的教训，摆正好自己的位置，社会实践不只

是要有工作、能供饭吃，我们的目的是在于锻炼自己。于是我找到了一家餐饮酒楼。老板看我结结实实的，并且身强体壮，就让我来做传菜员。每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上8:30分上班，虽然时间长了点，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。在餐厅里虽然我是以传菜为主，但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，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，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去 做，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。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。而这里是工作的场所，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，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力!做了几天之后，刚开始的时候心理极不平衡。心想来从小到大读了这么多的书，家里花了那么多的钱把我培养长大成人，可现在只能端盘子，多少也有点社会能力，当传菜员学徒有点失落再加上传菜部领班是个小学文化的，还对我指手画脚，确实心理上很不舒服。但是，人总是要适应自己自下而上的环境，我不想一开始就干不下去了，不行，我告诉我自己一定要坚持下去。要在自己的工作环境中让自己的工作做起来很轻松。

在长达一个月的实习中,我总结出了以下几点个人工作的理念来规范自己在工作中的言行举止:

1. 首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。使尽快地熟悉自己所在的工作环境，笑对每一位顾客。
2. 我们的一切出发点是为了顾客，处处要为了顾客着想。顾客就是我们要服务的上帝。
3. 注意我的形象，服装、言行，举止大方、文明得体，要做

到一个服务者应该做到的本质。

4. 在上班之前制定好今日的工作计划，并熟练酒楼里的各项规章制度和章程，保证上班的工作效率。
5. 按时上下班、坚决做到不迟到、不早退。
6. 上班时间内不能接打电话，做私人事，聊天等。
7. 处理突发事件言遇事冷静、理智以酒楼与顾客的利益出发，不鲁莽行事，及时汇报。
8. 保证上班时间内，服从领导安排，处处以大局为重，维护大局形象。

经过我的一番努力我的假期打工悄然落幕了，经过这次实践，我能真正体会到这一点。在工作中，在真正的社会交际中，顾客永远是对的，你不能掺杂自己的个性。

第一：乐观，不管遇上什么样的困难，都要用乐观的态度去面对，相信会有所转机。

第二：自信，首先自己要有自信，自信不是自夸，而是对自己的能力作出的肯定，这样别人才能更加相信信任你。你要对自己说“我一定能行”那你就一定能行。 第三：肯努力，我一直非常信奉一句话，“努力就有希望”不要觉得成功遥不可及，其实只要你在不停的努力你就靠成功越近，“踮起脚尖就更靠近阳光”在努力的过程中千万不要放弃，说不定你距离成功就差一步，而你却放弃了！要勇于面对各种挫折，挫折并不能阻挡有勇气的人走向成功。

第四：谦虚做人，特别对于刚走出校门的毕业生至关重要，我们本来对于社会上的知识知之甚少，我们千万不能骄傲自大，自以为是，那是肤浅的表现，我们要谦虚做人融入社会

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。别人给的意见，我们要听取、耐心、虚心地接受。

经过这一次的寒假打工，社会实践，我真的是长了不少的见识，增长和很多社会经验，在实践中我也找到了自身的价值。我早晚都要走出校园，走进社会大染缸去。

我积极的倡议当代大学生走出校门积极参加社会实践活动，在社会锻炼中寻找自我价值，我们来到大学的目的就是学到先进的科学文化知识更好的服务社会，所以我们更应该尽早地了解社会的需求来提升自我各方面的文化知识和素质，当我们走向社会时更准确地找到自己的位置为社会服务。

我们只要了解了社会的需求和自己所长，就会很快找到自己社会中的位置，现代大学生缺少社会知识和信息，在学校时从不关注社会中的情况，甚至连新闻都懒得看，更不用说社会锻炼，所以当他们迈出校门的那一刻就迷失了方向，拿着自己的简历不知何去何从，只知道自己学的是什么专业，却不知道自己能干什么，以至于很多大学生毕业后都找不到工作；因为大学生缺少社会锻炼，空一肚子墨水却不知如何用，很多用人单位不愿招聘应届毕业生，都愿吸取有工作经验者，因此大学生的就业率也越来越低！有的学生辛辛苦苦学了数十年的专业当走进社会时却找不到任何与所学专业有关的工作，这是多么可悲的事情，这就是不了解社会的需求所造成的。所以我们要发起倡议，为了我们今后更好更快地投入到社会当中去，为了我们早日实现我们的人生价值，为了能够更顺利的工作用自己的所长服务于社会，让我们积极投入到社会实践中去吧！

转眼已经实习一个月了，曾经怀念睡觉睡到自然醒的生活。但是现在农行紧张有序的实习生活让我一改从前自由散漫的作风，自觉融入到这个优良的工作环境中去。生活节奏变得规律，每天准时上下班，上学时候的散漫、轻松的日子一去

不复返。

我是在北京西路的新街口支行实习,报到的第一天,有点紧张,也有点激动,我受到了顾行长的热情接待,他与我进行了一番意味深长的谈话.从他的话语和笑容中我能感觉到这个和谐而又热情的团队。随后行长安排我对公服务的岗位。

在师傅和领导的关心和支持下,我各方面进步都很快,对银行工作也有了一个全新的认识。在银行工作首先要抱着“认认真真工作,堂堂正正做人”的原则,在实习岗位上勤勤恳恳,尽职尽责。上班期间要认真准时地完成自己的工作任务,不能草率敷衍了事。

一颗浮躁的心归于平静,但不缺乏激情。从学校走入社会的我有一颗不安静的心,而从事工作后,我最大的体会就是个人的发展和能力的进步不仅需要高超的技能,更需要对工作的忠诚和以工作为中心的职业精神,即做事能沉得下心。这主要体现在日常工作的许多小事上,从细节处入手。在金融市场激烈竞争的今天,除了要加强自己的理论素质和专业水平外,更应该加强自己的业务技能水平,这样我们以后才能在工作中得心应手,更好的为广大客户提供方便、快捷、准确的服务。

同时,我也领悟到学生和社会工作者的区别。工作说不辛苦那是假的,参加工作后让我进一步领悟到生活中的本质东西,即你要成功,你想得到你所希望的状态,首先你必须付出12分的努力。实习以后,我才真正体会父母挣钱的来之不易,而且开始有意识地培养自己的理财能力。“在大学里学的不仅是知识,更是一种叫做自学的能力”。参加实习后才能深刻体会这句话的含义。除了英语和计算机操作外,课本上学的理论知识用到的很少。在这个信息爆炸的时代,知识更新太快,靠原有的一点知识肯定是不行的。我要在以后的工作中勤于动手慢慢琢磨,不断学习不断积累。遇到不懂的地方,虚心请教他人,并做好笔记认真的去理解分析。没有自学能

力的人迟早要被社会所淘汰!

这次实习，除了让我对农业银行的基本业务有了一定了解，并且能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大学校园的我，这次的实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

我觉得工作后每个人都必须要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规。在这一点上我从师傅那里深有体会。比如，有的业务办理需要身份证件，虽然客户可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么必须得这么做。现在银行已经类似于服务行业，所以职员的工作态度问题尤为重要。

从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的。虽然这次实习的业务多集中于比较简单的前台对公会计业务，但是，这帮助我更深层次地理解银行会计的流程，核算程序提供了极大的帮助，使我在银行的基础业务方面有了一个比较全面的了解。尤其是会计分工，对于农业银行防范会计风险有着重要的意义，其起到了会计之间相互制约，互相监督的作用，也有利于减少错误的发生，避免错帐。俗话说，千里之行始于足下，这些最基本的业务往往是不能在书本上彻底理解的，所以基础的实务尤其显得重要。从这次实习中，我体会到，如果将我在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我学习与实习的真正目的。

我最欣赏把撒哈拉沙漠变成人们心中绿洲的三毛，也最欣赏她一句话：即使不成功，也不至于成为空白。成功女神并不垂青所有的人，但所有参与、尝试过的人，即使没有成功，他们的世界也不是一份平淡，不是一片空白。实习的工作是

忙碌的，也是充实的。生活的空间，须借清理挪减而留出，心灵的空间，则经思考领悟而扩展。当我转身面向阳光时，我发现自己不再陷身在阴影里。我开始学着从看似机械重复的实习工作中寻找快乐，我快乐实习工作着，游刃有余。

寒假归来话收获心得体会大学篇四

寒假对于每一个学生来说都是一个宝贵的时间段，是一段自由而又充实的日子。在这段时间里，我有机会进行了各种各样的活动，收获了丰富的经验和知识。以下是我在寒假期间的心得体会。

首先，我在假期里加强了自我管理能力。平时由于繁重的学业和各种课外活动，我经常感到时间不够用。然而，在寒假里我可以自由支配自己的时间。我制定了一个详细的学习计划，合理安排每一天的时间。每天早晨，我都会定下自己一天的任务，包括健身、学习和阅读等。通过积极自律，我养成了按照计划工作的习惯。这种经历让我学会了提前规划和有效地管理自己的时间。

寒假还给了我大量的时间去阅读，这大大扩充了我的知识面。我读了许多名人传记、文学经典和科普读物。通过这些阅读，我发现了很多优秀的个人和他们的故事。他们的勇气和毅力感染了我，我深刻地认识到只有通过不懈的努力和坚持，才能取得成功。同时，我也学到了很多新知识，尤其是关于历史和科学的方面。这些知识对我的学业和未来的发展都有着重要的帮助。

此外，我也参与了一些社区服务活动。通过参加一些志愿者活动，我学会了为他人着想和乐于助人。我义务参加了社区的大扫除活动，为老人们提供帮助，还为当地的孤寡老人送去了新年祝福。通过这些活动，我意识到每个人都可以为社会做出一点贡献，而且这些小小的举动可以带给别人巨大的

帮助和快乐。这种奉献精神和思考他人需求的意识也将对我今后的人际关系和职业生涯产生积极的影响。

在这个寒假里，我还尝试了一些新的兴趣爱好和技能。我学习了拍摄和编辑视频，也尝试了烹饪一些新菜谱。这些新的尝试是对我个人成长的很好补充。通过学习拍摄和编辑视频，我提高了我的视觉艺术能力，学会如何用图像来传达自己的意图。而烹饪则为我提供了探索不同食材和创造美味的机会。这些新的兴趣爱好和技能让我发现了自己的潜力和才华，也为我的生活增添了更多的乐趣。

最后，在家庭生活方面，我也得到了很多的收获。由于平时学业繁重，我与家人交流的时间较少。而在寒假里，我有机会与家人共度更多的时光。我们一起谈笑风生，分享彼此的心事。这个时候，我真切地感受到家庭的温暖和亲情的珍贵。与家人的交流让我更加了解他们，也增进了我们之间的感情。这个寒假让我明白，家庭是最重要的支持力量，我们应该更加珍惜和关心自己的家人。

寒假是一个给予学生自由和发展的宝贵时间段。通过自我管理、阅读、社区服务、兴趣爱好和家庭生活等多个方面的经历，我在这个寒假里获得了很多的收获和成长。这些经历不仅仅增加了我知识的量，还提升了我的能力和自信心。在以后的学习和工作中，我会更加珍惜时间，努力发展自己的兴趣和技能，也更加关心和照顾家人。寒假是一段宝贵的时光，我一定会把所学所得运用到以后的成长中，为自己和社会做出更大的贡献。

寒假归来话收获心得体会大学篇五

寒假是每年一次的难得假期，对于学生们来说，不仅可以放松身心，还能够充实自己、增加知识。我度过了一个充实而快乐的寒假，不仅锻炼了身体，还丰富了知识，提高了自己的技能。通过这个寒假的经历，我深刻体会到持之以恒的重

要性，坚信只要坚持努力，就一定能够取得更大的成功。

首先，我在寒假期间加入了一个篮球俱乐部，参加了许多训练和比赛。通过这段时间的努力，我不仅学会了一些基础的篮球技术，而且还培养了团队合作的精神。在每一次比赛中，我都能够体会到集体的力量，明白了团队合作的重要性。这段时间的篮球训练让我体会到只有不断努力和坚持，才能获得更大的进步和成绩。

其次，我还参加了一些线上的学习班，充实了寒假的每一天。在这些学习班中，我系统地学习了一些自己感兴趣的课程，例如写作、编程等。通过这些学习，我不仅增加了自己的知识储备，还提高了自己的学习能力和思维方式。在学习过程中，我注意到了解决问题的多种途径，尝试了不同的解题思路，从中获得了极大的成就感。

此外，我还利用寒假参加了一些公益活动，为社会做出了一些贡献。我志愿地参加了一次义务清洁活动，帮助清理了学校周围的环境。通过这次活动，我认识到保护环境的重要性，明白了每个人都应该为保护环境尽自己的一份力量。通过参与公益活动，我更加明白了要成为一个有责任感的人，要时刻关注社会需求。

最后，我在寒假期间经历了一次家庭旅游，与家人一起度过了一个愉快的假期。在旅途中，我享受到了与家人相聚的美好时光，也深刻感受到了亲情的重要性。通过和家人的交流，我认识到只有家庭的和睦才能够使每个成员都快乐。这次旅游不仅让我学会了如何与人相处，更让我意识到只有与家人保持和谐的关系，才能获得真正的幸福。

总的来说，度过了一个充实且有意义的寒假，通过参与各种活动，我不仅充实了自己，增加了知识，还培养了自己的团队合作能力和解决问题的能力。通过这个寒假的经历，我更加深刻地意识到坚持努力的重要性。只要我们坚持不懈地努

力，相信自己，就一定能够在未来取得更大的成功。

寒假归来话收获心得体会大学篇六

第一段：引入寒假收获（100字）

寒假即将过去，回望这段时间，我们是否收获了些什么呢？或许有人在家陪伴家人，更加深入了解彼此；或许有人在旅途中领略到了不同的风土人情；同时，也有一部分人在这段时间中刻苦学习，提高自己的才艺或专业技能。无论是哪种收获，都是让我们成长和进步的宝贵财富。

第二段：家庭关系的提升（200字）

回到家中，与家人相聚，与朋友亲近，提高我对家庭和亲情的重视。这次寒假，我帮父母做家务，一边感受到了家庭的温暖，一边也让我了解到劳动的重要性和尊重他人辛苦付出的重要性。此外，在去年的疫情中，我们渐渐意识到与亲人的重要性，但有时我们也会因为琐碎的事情产生矛盾，这次寒假，让我反思了自己的不足，学会更多的冷静和理解，不断提升了我的亲情感受。

第三段：旅游体验的收获（200字）

在新年到来的前一天，我和家人一起前往了故宫进行了一次文化之旅。在参观过程中，我不仅了解到了故宫深厚的文化内涵，也加深了对华夏文化的热爱。此外，我还体验了南方温暖湿润和北方寒冷干燥的气候和美食，这让我认识了我国自然环境和地理文化的丰富多样性，更加热爱我的祖国。

第四段：学习成长的提升（300字）

在这段空闲的时间中，我花费了更多的时间来学习自己感兴趣的领域。我看了不少自己喜欢的电影、绘画和设计相关的

书籍，同时还学习了将视频剪辑技能和电子产品的组织和优化规划技巧，这些技能的提升让我在学校中受益匪浅。我也充分利用了学校和网上资源，参加了更多的课外辅导和知识分享活动，并参加了有趣的线上志愿服务活动，这让我更加开阔了时空视野，激发了自己的创造力和责任感。

第五段：个人心态的改变（200字）

总结这段时间的收获，最重要的是变得更加乐观和有自信。在寒假期间，我面对了来自各方面的挑战，但我通过自己的不断努力和走出安逸区的挑战，成功地完成了自己的目标，这也让我更加坚信自己的能力和价值。同时，这也让我意识到，自信和乐观是实现成功的前提条件，只有保持这种心态，才能更好地应对未来的挑战，并取得更好的成绩。

总结：回到寒假收获（100字）

在这段时间中，我们走出了平日的校园，尝试着去关心周围的人和事。通过学习、旅游、志愿等活动，我们在知识、想象、感悟的领域中不断提升自己。这些收获，不仅让我们身心愉悦和成熟，提高了个人价值，同时也回馈了家庭和社会。迎接未来的挑战，我们相信自己一定能够做到最好！

寒假归来话收获心得体会大学篇七

有效的社会实践活动将会在学生能力提升和教育改革发展等多方面带来有益之处。下面是本站小编为大家整理的寒假社会实践收获心得体会，供你参考！

xx大的风已经吹过，紧接着迎来了我们大学生生活中的第一个寒假。为加强对对青年思想建设报告的理解。全面贯彻党的xx大精神，高举中国特色社会主义伟大旗帜，以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，深入贯彻科学发展观，

紧紧围绕构建社会主义和谐社会的重大战略任务，引导青年学生在丰富的社会实践中磨砺锻炼，与祖国共奋进、与时代同发展、与人民齐奋斗。我们组织了寒假社会实践活动。

同学们都知道，学习好、贯彻好党的xx大精神，是当前和今后一个时期全党全国的首要政治任务，也是共青团组织的首要政治任务。于是有些同学就在当地掀起了学习贯彻党的xx大精神的热潮，真正用党的xx大精神武装头脑。结合自己所在地区的特点，部署开展了生动活泼、富有特色的宣传教育活动。并取得了较好的结果。当地人们学习xx大的热情很高，并积极响应党和国家做出的决定。

还有同学积极深入当地城乡社区，开展为孤寡老人、残疾人、离退休人员、下岗失业青年、农村贫困青年、农村留守儿童和进城务工人员子女等急需帮助的群众，提供技能培训、义务家教、生活护理、医疗保健、法律援助、信息咨询等青年志愿者服务活动。他们利用返乡度假的机会，广泛开展青年文化广场、乡村青年文化节、“青年文明社区大家乐”等活动，为丰富城乡居民节日文化生活贡献力量。真情注进了万家，和谐社会更加的美好。特别是这次南方不幸遇到五十年未遇的暴风雪，有同学还被困在路上达11天之久。广大解放军和武警全体出动为救灾抢险做出的一切他们看在眼里，记在心里。于是回家后就尽自己的一份力，去帮助需要帮助的人们。过了一个有意义的寒假。

部分同学伙同自己的高中或初中同学开展“三下乡”活动。他们以科技服务和文化服务为主要内容，在办实事、做贡献。成立科技文化志愿服务队，通过文艺演出、科技培训咨询等各种形式，开展有声势、有影响的集中活动，将校园文化送到农村，活跃农村节日，丰富群众生活，架起城乡文化互动的桥梁。借此机会也把“讲文明、树新风”活动的成果引向城乡，倡导高尚的道德观念、健康文明科学的生活方式，宣传科学精神和科学思想，反对封建迷信、铺张浪费和一切不

文明现象，用大学生良好的思想道德意识和精神风貌带动和影响周围群众，努力为精神文明建设多做实事，为人民群众欢欢喜喜过春节多办实事。

面对进入20xx年北京举办奥运会举世瞩目，举国关注。同学们利用寒假时间积极参与当地有关奥运的宣传、筹备、志愿服务等工作。还结合开展团中央部署的“与志愿者同行·向世界说你好”文明礼仪推广行动，就近在小区、学校、乡镇等地进行文明礼仪推广和环境清洁美化等方面的志愿服务，努力提高社会公众的文明素质，为即将到来的20xx北京奥运会等一系列大型国际活动创造文明环境，也怀着以此为载体弘扬志愿精神、普及志愿服务理念倡导人们自觉充实奥运知识，努力完善自身素质，以良好的风貌迎接奥运会的到来。

作为一名师范大学的学生，个别同学就利用自己平时学的技巧智能回家后寻求家教工作。即锻炼了自己，也有了以后工作学习的经验。也是受益匪浅呐。还有的同学搞了各式各样的调查并向上一级反映了情况。为建设祖国美好的明天做出自己的贡献。

这次寒假，我们团支部取得了令人满意的成绩。同学们积极的加入到活动中，有所付出也很有收获。作为一个新时代的大学生，更加明确了自己的责任和义务。同学们踌躇满志，对未来充满了信心和希望。我们期待下一个假期的到来，在社会实践中一露身手，取得更好的成绩。交一副更加完美的答卷。

走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸?还是依恋?回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

等问题。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。

机遇只偏爱有准备的头脑” ，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，

加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。明确自己在社会上的定位，为自己积累一些社会经验。而且通过这次的社会实践也收获了不少方面的知识，总结了一下在饭店在经营方面的漏洞。

在客流量的高峰期时，工作质量下降。

快送上，于是就有疏忽，影响菜品的质量与口味。

解决方法：打造厨房完备的团队。根据各部客流量的大小。精确安排各个工作环节的认识。

通过此次社会实践我深有以下体会：在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，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(来源：)。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。

不管做什么事情都一定要认真仔细，决不能走马观花，要对自己负责。尤其是一些看上去不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓细节决定成败。往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

就这次的社会实践活动而言，我也总结几点自身的不足：

1. 本人的交际能力还有待于加强，要在日后的学习生活中多加提高。
2. 对自身的约束力不强，有的时候早上不够按时上班。工作的时候有些累了就会想到回家。日后要提高自我的约束能力。
3. 本人的社会经验还太浅薄，有的时候面对一些难缠的顾客，不知道如何应对，每次都是领班的服务生帮我解围。

在此次社会实践中我认识到了一下几点：

一、让我明白了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，向工农群众学习，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。

二、社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，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，进一步明确了自己的奋斗目标。社会是另一个学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，既能让我们的人生价值得到体现，更为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

通过这几天的社会实践我学到了许多在课堂上学不到的东西。虽然只是短短的几天，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。让自己能更好的融入社会这个大家庭，为他贡献出自己的一份力量。

寒假归来话收获心得体会大学篇八

自进入县实习工作以来，在各位领导的关怀帮助下，通过个人的努力以及近阶段积累的工作经验，知识逐渐拓宽。回顾过去一段时间的实习，一方面学习了许多以前没有学过的知识以及如何应用，另一方面也学会了如何与他人共同合作。本次实习，是对我能力的进一步锻炼，也是一种考验。从中获得的诸多收获，是很可贵并且很有意义的，这次经验也让我有不少感悟：

第一要真诚，你可以伪装你的面孔，伪装你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻地一句问候，但他却表达了对老师，同事或者朋友的尊重。

第二是沟通，要想在短暂的实习时间内，尽可能多的学一些东西，这就需要和老师，和同事有很好的沟通，加深彼此的了解。同时我觉得这也是我们将来走上社会的一把必不可少的钥匙，通过沟通了解，才能有针对性地学习了解各方面的知识。

第三是激情与耐心，这就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美的火花。

第四是细心负责和基本的专业素养，细心负责是做好每一件事情所必备的基本素质，而基本的专业素养是前提。

实习过程是紧张且愉悦的，今后，我将继续保持认真负责的

工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善自己，争取在日后的学习与工作中取得突破！