

2023年大学生实践报告心得体会 大学生回母校实践报告心得体会(优质10篇)

当在某些事情上我们有很深的体会时，就很有必要写一篇心得体会，通过写心得体会，可以帮助我们总结积累经验。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大学生实践报告心得体会篇一

光阴似箭，不知不觉我已在镐京学院度过了一个学期。虽然每天都过得繁忙紧张，但却又让人充实快乐，渐渐地我也适应了镐京的学习生活。对于两个月的漫长寒假，镐京也为我们布置了很很多寒假作业，其中，就有感恩母校的社会实践活动。

一月九号，在镐京学姐的组织安排下，我们踏着去母校的路，心情很激动，很远处我就隐约看见母校的大门上写着“安康中学”，一下子感觉特别熟悉，仿佛自己又回到了高中。

不一会儿我和另一个同学一起来到了曾经教过我们的班主任，感觉老师还是一样的亲切。我们也向老师献上了一份小小的礼物——一箱酸奶，也表达了我们的一份感恩之心。和老师聊了一下高三的生活，记得那时我们班数学底子很差，老师总是不放心，每天晚自习下了以后都会留在班里解答同学们的问题。在高三，老师一直对我们很严格，无论是在学习上还是在生活上，但这些在当时的我们看来。对老师的这些“命令”完全当耳边风。聊了许多，我也发现有些事情一直是我们错了，老师也感慨也很无奈。他说他知道我们不回去听他的话，但是他从不懈怠，这是他的责任，即使他把我们教的不怎么样，但他也要教会我们怎样去做人。是啊，到现在我们知道老师都是为了我们好，为了我们的以后想着。

老师，对不起，您辛苦了。

谈话结束后，我漫步在校园里，踏着青青的石板路，走过每一个熟悉的角落，重新坐到亲切的桌椅旁，想到高三那时的“峥嵘岁月”，如今却卸去升学的烦恼，看到学弟学妹目光中充满对大学的向往，身上显现出坚持不懈、勇往直前的拼劲儿，仿佛看到了我们的过去。曾经有人说过，没有经历过高三，不算读过高中。是的，在那一年中，我们有欢笑，有泪水，有收获，有失去。但是，经过时间的沉淀，剩下的是对高三的怀念，其实，上了大学之后，才发现我们对母校还是有一定的感情的。我们在这里不仅学到了知识，还学到了许多课本上学不到的东西。曾经觉得母校很小，现在觉得母校很大，她每年容纳了许多菁菁学子，授予知识。曾经觉得母校环境不好，现在觉得母校是那么的美。感谢母校，为我们提供良好的学习环境；感谢母校，让我认识了一群朋友；感谢母校，让我学会了怎样去面对生活。

重返母校，别样情怀。再次回到母校，我受到了老师和同学的欢迎，让我感受到母校的温暖，也让我感觉到高中的我已经有了很大的区别。现在我已习惯适应了大学的生活，我觉得知识的增长不是唯一的目的，更关键的是能力的提高。所以在以后的学习生活中，我要更好地去锻炼自己，以便自己将来更好地适应社会。

感恩母校，我们以您为荣！愿母校的未来越来越好！

大学生实践报告心得体会篇二

在这个实践的过程中，我意识到了自己还有很多的不足，我还需要很多的知识武装自己，充实自己。

在学校我学习到了相关的知识，在社会上的实践，增强了自身的能力，处理问题的能力，与人沟通的能力，增强了自己独当一面的能力，在学校要认认真真的学习，在社会上也要

认认真真的学习，一步一步踏实的走。

大学生实践报告心得体会篇三

当天打完洋之后，“老师傅”又对我说了一句含金量很重的话“你知道为什么你跟阿柱相差那么大么？”“不知道”“其实，刚开始带你时候，我觉得你学东西的速度和理解的能力是比阿柱强的，但为什么现在却落后于他那么多？原因就在于你不会处理好与上级的关系，你跟人家相处得不好人家怎么会教你东西呢？（我有时不跟“老师傅”上班，而是跟另外一个经理上班）经理又怎么会放心让你担大旗呢？这就是你一天都只上6个小时的原因”

经过这次的兼职，我实在学会不少，这一定会在为我今后得以立足社增加砝码。我也感到自己是一个十分幸运的人，能够在第一次出来兼职就遇到了这么好的有心人，其实他们才是当今社会所探求的“真shan美”!!!

大学生实践报告心得体会篇四

我在酷暑中迎来了作为大学生的第二个暑假，当然，也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。虽天气暑冷，我毅然踏上了社会实践的道路。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。

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，我来到了一家超市，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。无论是学习还胜作，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，他们总是对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。

大学生实践报告心得体会篇五

经过为期8天的支教，队员和孩子们共同成长，已经结下了深厚的情谊。支教活动给孩子们带去了欢乐，也为支教队员们带来了感动。28日上午，为纪念此次支教活动，也为了感谢孩子们的积极配合，支教队员们准备了以“遇见更好的自己”为主题的文艺汇演。文艺汇演准备了歌曲串烧、魔术表演、扭秧歌等欢快逗乐的节目，队员们希望给孩子们留下的是笑脸而不是眼泪。汇演结束后，队员们与孩子们拍照留念，随后队长陆艺文给每位学生赠送了华师手绘明信片。孩子们仿佛也感受到了离别的伤感气氛，有几个孩子开口问道：“老师，你们明年还会再来吗？”

下午，队员们在教室打扫卫生时，教室门口出现了熟悉的身影。孩子们为支教队员带来了当地的特产青枣，并主动帮助队员们打扫卫生。孩子们的出现让支教队员十分感动，也更加坚定了自己投身中国教育的决心。

大学生实践报告心得体会篇六

通过社会实践的磨练，我深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。

这个假期我报名参加了学习安排的寒假带薪顶岗实习，过得十分充实。在此次假期实习中，我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，从社会实践中检验了自我”为宗旨，

接触了社会，了解了社会。以下是我此次实习中的些许心得体会。

大学生实践报告心得体会篇七

接触社会，体验生活，锻炼自我，提高综合素质。

20xx年x月x日至20xx年x月x日

广东空调有限公司。

伴随着最后两周的实训结束，我们学校也开始了为期36天的暑假，在这个暑假期间，我选择了到外面去进行社会实践，去尝试一下打工的生活，这也是我出到外面社会学习生活，感悟人生的好机会；这也将是我们学生接触社会，锻炼自身能力，提高自身素质的好机会。

大学是精彩而又非常自由的地方，是一个发展自我，展现自我的舞台，也是我们学习如何在充满竞争的社会中生存的地方。两个多月的暑假将会是我们到外面学习的好机会，可以让我们这批涉世未深的学生去尝试一下校外社会的生活，看看它是理想中的那么舒适，还是现实中的那么残酷。我相信经过我们到外面的学习可以让我们更深入地了解两年多后生活的社会环境。

随着暑假的到来，校内出现了许多的招工广告，给我们学生带来了出到外面学习的机会，而我就在放假前的一个晚上决定了和班里的几个同学联合其他的同学一起去了广东空调有限公司工作，开始了为期一个月左右的暑假打工生活，这也是到外面再一次进行社会实践和学习。我们这批学生在工厂的工作生活中看到许多的社会现实、学到许多人生道理、也感悟到许多新颖的生活方式。

一个多月的暑假生活对于我个人而言便是充实而又获益良多

的一个时间段。回想暑假中的社会实践中的生活，那是一个与我们校园生活完全不同的，而又可以更直接地让你去了解社会乃至人生的生活。经过这次打工生活，它让我更进一步的了解自己的不足，让我看到了打工中的我到底是怎样的，也让我更进一步的知道自己以后的发展方向，应该提高自己的那些能力，如何才能更适合以后所生活的社会环境。

当假期开始的时候，当同学都在收拾行李的时候，当同学在匆匆忙忙的赶回家的时候，当校园里因为假期的到来而一片热闹的时候，我却和几个同学踏上了到广东空调有限公司打暑假工的道路。面对那些收拾行李准备回到期待已久的、温暖的家的同学，我并没有羡慕他们，因为我已决定了去体验一下人情世故和社会的冷暖，从而在社会中学习、去提高自己的为人处事的能力。

我在打工期间遇到许多人和许多事并从中有所领悟和收益。下面便是我简述一下我在打工期间所遇到的事和学习到的东西。

我知道作为打工的我们出外打工的时候必须懂得如何保护我们自己的合法权益不受侵犯，如何去为自己卫护自身的权益，特别的作为一名实习生。但在这一次的打工我想我就不用担心会有拿不到工资这种情况了，因为这一次去打工的公司是系里面的老师帮我们联系到的，而且会有老师作为我们的领队，所以我们这一批学生就少了这一层忧虑了。

到了广东空调有限公司的时候，我们在老师和厂方的负责人的联合安排下，我们很快就解决了食宿的问题并在当天就办好了所有的入厂手续，在此之后我们就开始了在广东空调有限公司的真真正正的打工生活。

在工作中我们要遵循公司里的规定，但我也完全不认同公司里的规定，因为有些规定对于一个最基层、最普通的普工来说实在是太苛刻了。我认为这些苛刻的规定在不影响产量和

质量的情况下是可以忽略的，毕竟我们倡导的是人性化的，和谐的社会，而不是过去的压迫的社会。所以说大众所能认同和接受的规定我们才会去遵循它。比如说公司规定作为公司一名正常的员工要按时上班，上班期间要穿工衣、工鞋，戴工帽、厂牌；在工作期间不要随意说话，以免影响他人工作和生产；要注意保洁，不要乱堆、乱放，以免检查部门检查“6s”不及格，影响部门形象等。

在工作中我们的态度要认真对待每一个工位的工作，即使有人教你如何的去偷懒，我们还得认真的工作，因为我们选择了留下，那就要用心去对待。因为你不认真对待工作会导致有不良品的出现，那么这批不良品过不了抽查的那一关的话，你就会被线长骂，也会导致后面整条线上的人都要去做返工机，这样会由于你的不认真而导致后面一条线的几十个人都要忙，你不觉得你自己的不认真会造成劳动力的浪费吗？这也不利于公司的利益。如果这批不良品过了抽查这关，那么就会流入市场，受害的将是消费者，这也会影响到你所在公司的形象，甚至影响到外国人对我们祖国的看法，因为广东空调有限公司的产品很多都是出口产品。或许有些人会认为，后面的人要不要返工、司的形象会不会受损、国家的形象会不会受到不良的评论，这些都不关你的事，甚至连挨骂也不关你的事，因为你有着阿q式精神，那就是挨骂又不痛、又不痒怕什么的想法。你关注的只是公司什么时候发工资，工资是多少，奖金是多少，但你有没有想过你不认真的影响严重的说会造成公司的倒闭，公司拖欠你的工资，难道这些都不关你事了吗？所以说我们在工作中要认真对待每一个工位的工作。

在工作中我们还要谦虚、礼貌、要尊重他人。因为在外面的社会生活中，我们既要处理好工作，也要处理好人际关系，那么谦虚谨慎，礼貌待人，彼此尊重是必不可少的因素。如果你在工作中缺乏了谦虚谨慎，试问你可以顺利的完成工作吗？如果你缺乏了礼貌待人、彼此尊重的意识，试问你可以与他人友好的相处吗？我们也可以换一种角度来说，如果有人在外

与你工作中不谦虚好问，试问那你还会把知道的告诉他吗？如果有人在你交往过程中没有做到以礼相待、互相尊重，试问你还可以和他和谐相处吗？既然我们不可以在这种情况下告知他人，与他人交往，那么就请你在社会生活和学习中做到谦虚谨慎，礼貌待人，彼此尊重。除此之外，我在工作中也体会到了我们在与人交往中也要做到坦诚相待，互相关心，这样会带给自己和他人一种温暖的感觉。我发现当我坦诚地对待对方时，对方也都会很自然的把他们所知道的，在工作中所要注意的问题坦诚的告诉你。这说明坦诚相待，互相关心也是在社会生活中必不可少的因素。当你具备以上几个因素的时候，你就会发现你无论是在工作还是在生活，你都会比较顺利。

在这一次的打工期间，我所做的工作与其他人的都不同，因为我是在室外领料线做的，所以我的工作就是为生产线上准确无误并准时的送物料，简单的说我就是做搬运的，所以我就比较的累、比较的辛苦、也比较在压力。面对工作的压力时，我们就要做到劳逸结合。俗话说身体是革命的本钱，所以说身体健康会是直接影响工作的因素。而我在打工期间，我就会在下班后听听音乐，会偶尔和同学们去打篮球，也会和同学们去到外面玩，这样可以使我在工作之外得到放松，使心情在压抑的工作环境下得到放松。这既有利于身心的健康，也有利于工作。

在生活中我们要注重细节，讲究卫生。在我到工厂的第一时间就觉得生活的宿舍环境卫生非常的差，在我走上宿舍楼时，我就发现楼梯和每间的宿舍门口都有很多的垃圾，这说明了员工的保洁意识差。垃圾的乱丢、乱放会滋生细菌，对健康不利，所以在我们一到宿舍的时候就做了一次彻底的大清洁，平时也做到了宿舍的保洁(因为我们都是懒人，不想天天都要搞卫生)。

在打工期间，我也学习到公司要提高员工的综合素质，要重视员工的培训。就卫生方面而言，我们就可以看出该公司对

员工的要求不高或者说培训力度不够强，也可以说是对员工的综合素质不够重视，这会导致员工的综合素质差，对公司的形象不利。普遍的员工不讲究卫生这一点就可以折射出该公司的员工素质不高。这对客户的心理影响特别的大，会影响到客户是否决定与你合作。所以说公司也要重视员工的综合素质的提高，这也是公司的一种无形的资产。

除此之外，公司的上层也要严格的要求自己，不要出现只准州官放火，不准百姓点灯的情况，这会导致员工的不满，如果员工把不满的情绪体现在工作中。试问那样的话还会有产品的质量吗？所以公司要想有好的产品质量的话，那么公司的高层就要以身作则，员工的不满之意少了，我相信公司的管理也会相对的容易些。

在打工期间，我也体会到了打工的辛苦，正真的很辛苦，也体会到赚钱的困难，从而也体会到父母为提供给我们读书的艰辛。相对而言，在打工期间住的环境变差了，的确是辛；吃的变差了，的确是苦。想想父母也感觉到他们的处境，也体会到了他们的艰辛。

经过了这次打工，我知道了外面的社会生活的残酷，在这一次的打工的时候，我所在的室外领料线，动不动就要考核员工多少钱，只是为了一点小事就扣员工辛苦赚来的血汗钱，这样就搞到员工在工作期间成天天在报怨，想想就生气。我在打工的时候就在想了，只要是人就会有一点点小毛病，有些坏习惯，你要想公司里的员工的素质都变高，那你就要想出相应的办法去解决，而不是去扣钱。

经过了这次打工后，我也知道了自己以后的学习应该如何学习，向那方面发展，如何提高自己的能力，如何调整自身的知识结构。并且提高自己的综合素质，提高自己在社会中的竞争能力。

在我经过这次实践后，我建议学校应提醒我们的同学在以后

的实践中要做到像这次那样要有明确的负责人，要做到团结一致、小心提防中介人，同时也要做到多了解所在的公司。要在打工期间有忘记学习，不忘记提高自己的综合素质。

大学生实践报告心得体会篇八

在这个炎炎夏日，我迎来了大学生涯的第一个暑假。这个假期我没有选择自己所学的专业去实践，而是参加了中国电信举办的大学生暑期社会实践活动，这个活动为期11天，在这11天中，我过的十分充实。在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自己一直十分想了解的3g手机知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，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。既于同龄人有了学习上的交流，也对社会，对工作有了一定程度上的了解，真是受益匪浅。

通过这次的社会实践我了解到，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。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，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，我和组员们去营业厅了解各个公司的手机现状，向自己的同学进行调查，这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时要做一些工作以外的事情，有时还和别的组的同学一起合作，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，你必须自觉地去学，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！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。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。记得在我校举行的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理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。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。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。

有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了在课堂上认真地消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了更多的知

识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，3年之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才。

大学生实践报告心得体会篇九

万事开头难，什么事都要有尝试，都要有开始，都要有经过，都要有失败。在经历了在超市的工作之后，明白了很多事情开起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差距的。一个小小的超市的经营也不容忽视，不但要有细心，还要有策略，谋划。总之，任何事情都要考虑周全。

一、实习目的

尝试经商的滋味，增加自己的阅历，因本人是文科生，需要有更多的体验，更多的经历。毕竟身在学校，接触社会的机会很少，趁着寒假有这样一个节日，好好大干一场。

二、实习时间

20xx—7—18—20xx年8月20日

三、实习地点

亿鑫超市

四、实习单位和部门

私人永和饭店

五、实习内容

炎炎烈日当头，正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的又手和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东西能否被社会所用，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。

由于家庭经济的原因，我不能像大多数同学一样，暑假可以好好在家玩玩、休息休息。我必须为我下学期的生活费考虑。我从高中毕业那年的暑假开始就在超市里打工了。由于我的表现还不错，老板比较喜欢我，所以这个暑假答应我在他的超市打工是理所当然的了。还没有放假，我就打电话到超市了，问老板是否愿意让我在他们超市工作，老板满口答应，非常希望我来工作。我当然非常高兴啦！

闲话少叙，言归正传。那年我还没有到超市上班之前，我有一个长辈就跟我说：上班要多做事，少说话！话虽简单，但真正做起来就不简单了。俗话说：做坏人简单，做好人难啊！只要做一件坏事，在别人的眼里，这个人就是坏人！要想在别人眼里改变形象的话，就要做无数的好事，但还不一定能改变。

要在众多同事、干部眼里一开始就流下一个好的映像可不是一件简单的事情啊！于是，我制定了以下几大要点：

一、我决不破坏超市的规矩。

俗话说：国有国法，家有家规。自然，作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈、不可以把手机带在身上等等。所谓不可以

串岗，就是不可以擅自离开自己的岗位。我们每个理货员都有自己的岗位——分属各个货架。比如，我是百货这边的，就不能随便跑到食品那边去，食品上的人就不能随便走到我们百货这边。食品那边比较大，还分三个部分：饮料和冷柜、饼干类、休闲食品。为什么不可以随便串岗呢？其实是这样的：我们乡下，顾客不像大城市的市民素质高，经常会有顾客偷东西的。如果我们随便离开自己的岗位，那么这边的货架就没有人看着，东西就很容易少掉！同样，“不可以闲谈”也类似这个原因，如国际歌理货员没事做的时候都在一起闲谈，那么就没人看着货物了，东西少了又是损失！还有，“不可以把手机带在身上”，这个规定看似严格，其实是有其中的原因的。以前超市的同事们上班互相发短信息，不认真上班，没人看着货物。所以，后来经理就规定了：不可以把手机带在身上！可以把手机带来上班，但要放在办公室。对于这个规定，大家还是很理解的，毕竟上班要有上班的样子的，超市的营收和自己的收入有很大的联系的。当然，还有很多的规定，比如：上班不可以抽烟、不可以坐下来等等。所有的规定我基本上都能自觉地遵守的。我认为，这些是最基本的，当然要遵守了。

二、不管是谁，随喊随到。

在超市做理货员，有时还是很忙的。特别是星期一、星期二、星期三，这三天是结帐的日子，很多的供货商都在这几天送货，然后顺便结帐。有时候，一连几家供货商送货来，这时候就忙了，有很多货物卸在收货处。仅有几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。于是，他们就需要人来帮忙了。我是刚来的，当然不能呆在一边看了，为了表现好一点，我都是很主动地跑过去，把各个柜台的货物分开，并分别送到各个货架附近，再卸下来。如果是一般的货物倒是没什么，但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了。一箱都是好几瓶！很重的！我们超市进货都是几百箱饮料、几十箱油的，每卸一次都特别累！有时，睡觉到了早上，手膀都疼，还全身没劲！没办法，谁让我是

新来的呢？所以，不管有多累的活，我都会很积极很主动地去帮忙。于是乎，我在同事眼里我是个积极的，在干部面前我也给他们留下了好的映像！

三、如果没有货要上的话要找点事情做。

所谓“上货”，是我们常说的，说通俗点，就是“补货”。货架上的货物被顾客买走了，货架不就空了吗？还卖不卖东西了？这不行，得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去。如果超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，要看着点的。当然，不是每时每刻都有货上的。有时，货架上的货物都补齐了，不就是没有事做了吗？就站在一个地方看着货架发呆，还是来回来回闲逛？当然不是了！如果没有什么顾客，也没有货要补，在过道里走来走去，被经理看到是不怎么好的，感觉上我没事做，在混时间！毕竟是私企老板，不会养一些闲人的。老板雇佣你，是要你为他创造财富的，不是养你的。所以，我应该找些事情做一下：抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客流下了个坏映像，而且货物就卖不出去了。谁也不希望我们的东西卖不出去的。其实，抹货架还有个好处：可以坐下来！这个很好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那么长时间啊？所以，在没有什么顾客而且没有货补时，可以抹货架。正是有了以上几点要领，我在超市表现还是相当好的。

在超市里打工我还学到了很多的东西。现在，我们镇上的超市越开越多，大家为了吸引更多的顾客，自然价格战就打起来了。有时候，还能看到有别的超市的员工到我们这里来看价格。我们有时候也被经理安排到别的超市去看价格。对于做“间谍”，我还总结了一个经验：要装作是买东西的顾客，而且一定要像！一般超市是不会对真正的顾客有疑心的。最重要的是：不能用笔抄价格！有的超市的员工就在我们这里用笔抄价格！自然，被我们经理请到办公室喝茶是少不了的。

话说回来，商家的恶性竞争对消费者来说是绝对有好处的，但是作为经营者，我们是不愿意看到的！价格低了，利润自然就少了，我们的工资、奖金可都是与这个利润有着直接联系的啊！

那么，我的社会实践活动就从我的找工作拉开了序幕。我穿着大头皮鞋，带着我的绿色毡帽，骑着我的二手脚踏车带着希望与渴望，开始了我的找工作的征程。一开始，对自己手工艺期望很高，没有月薪两千不干。经过艰苦的找寻工作，很多的地方的招聘都要有工作经验的优先，一听说我没有经验就跟我说“这样吧，你回去等消息吧，如果需要的详，我会通知你的”。经过多次面试的失败，我总结了自己失败的原因。主要有两个方面的原因。一个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，五个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。

对于我们这些急于找工作的大学生来说，谨记一下几条有助于我们成功的走上工作岗位。

1、查中介资格。

委托中介机构介绍前，应先查看是否有工商局颁发的营业执照和劳动部门颁发的职业介绍许可证原件，办公地址是否与证件一致；同时，还可从公司招牌是否醒目、办公设备是否齐全、办公人员工作状态等，来判断中介是否可信。

2、不要轻易掏钱。

不要轻易交钱给中介机构或用人单位，交钱前多咨询情况，一问三不知、急着收钱的单位，多半是“中介”、“企业”。此外，还可从中介广告来判断岗位的可信度，越是“常年招聘”、“高薪急聘”岗位，越要小心，应聘时不要轻易交钱。

3、签合同。

应聘成功，应与兼职单位签订劳动合同，以书面形式确定自己的权益。大学生假期兼职属短工行为，合同中最重要的是约定具体工作时间，确定工资数额、工资支付时间及方式。具体条款可参照劳动合同。

4、不要轻信路边的招聘信息（广告）。

5、拒绝高薪诱惑。

天上不会掉馅饼，天下也没有免费的午餐，高薪虽然诱人，但要清楚自己的条件和特长，看自己是否能为用人单位创造良好的效益，是否能对得起“高薪”。若答案是否定的，则要在心里多打几个问号：为什么他们会录用我？多个心眼便少一个受骗的可能。

总结我的这次时期社会实践活动，虽然是我的第一次社会实践，但我认为是一次成功的，有用的，受益非同的社会实践这将会对我的以后学习起很大的帮助的。要记住：不要抱怨这个社会是如何如何的暗，哪里哪里的人是不对的。因为这个社会不会因为你的抱怨而改变的。只有自己去适应这个社会才行！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

大学生实践报告心得体会篇十

世上最难开口的，是最初的问候，及最后的道别。

x月x日，今天是xx师范学院“阳光体育”暑期社会实践团来到了xx第一中学实践的最后一天，志愿者们精心准备一场小型的趣味运动会。

早早地，小朋友们带着新奇就来到了约定好的地点。还算宽敞的体育馆，四处都弥漫了夏日的气息，30度的高温天气，在封闭的室内，感到更加的闷热。在准备道具的志愿者们和在旁蹦蹦跳跳准备运动会的小朋友们，都早已汗流浹背。湿透的志愿者服，是志愿者们在尽心服务的标志。小朋友们那挂着水滴的发梢，是他们热情参与的证明！

很快，运动会准备开始啦。足球保龄球，小组运球接力，投羽毛球入桶，五人花样接力，四个看似简单却充满趣味的比赛环节，都是志愿者们精心准备的成果。分成了五人小组赛，小组之间的竞争，让活动变得更加激烈有趣。透过小朋友的笑容和队友之间鼓励的掌声，看得出来他们都玩的非常开心。一轮比赛顺利的结束了，按照比赛得分分出来一二三名和优胜奖。小朋友们也开心的拿到了小礼物。

原本燥热的体育馆，一下子就被小朋友们的欢声笑语打破了。拿着手中的小礼物，回味着游戏的乐趣，全然忘记了汗水和疲惫。

一周的社会实践拉下了帷幕，“阳光体育”暑期社会实践团的活动也结束了。因为志愿者们的服务，让这个夏天变得更加美丽。离别了不说再见，我们只说后会有期。期待下个夏季，与志愿者们再次相见！