

# 一个月的感想和总结 寒假一个月社会实践心得体会(模板7篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 一个月的感想和总结篇一

### 寒假一个月社会实践心得体会1

自从走进了大学，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。在现今社会，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，我走进了一家民营企业，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。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，我帮忙接电话，复印资料，整理文件，开发票等，感受着工作的氛围，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，有些问题有了课堂上地认真消化，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，2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、对社会有用的人才选择了会计为专业的我，在这次实践中自然比较关注这一环。虽然在实践中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，理论部分占主体，而我自己对专业知识也能掌握，本以为到了企业实践应该能够应付得来，但是在企业里并没想象中如此容易。平时在学校，数字错了改一改就可以交上去了，但在工厂里，数字绝对不可以出错，因为质量是企业的第一生命，质量不行，企业的生产就会跟不上，而效率也会随之降低，企业就会在竞争的浪潮中失败，所谓“逆水行舟，不进则退”，企业要时时保持着这种竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个在厂的员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但这里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以一定要特别小心谨慎，这关乎工厂的利益损失。

面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。在这次寒期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

寒假一个月社会实践心得体会2

我误以为大学的寒假是一个十分轻松没有任何任务的长假，谁知道这第一个大学寒假就有一份艰巨而富有挑战性的任务摆在我的面前——寒假社会实践。不言而喻，我学院的宗旨认为社会实践是引导我们学生走出校门，走进社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务人民，服务社会的思想的有效途径。

学院之所以给我们布置这个任务，主要目的是想利用大学生寒假回乡的有利契机，切实帮助农民工子女健康成长，促进边远地区儿童与外界的接触与交流，积极探索关爱农民工子女长效机制，营造全社会关爱农民工子女的良好氛围。同时结合专业知识，开展各类有意义的社会实践活动。通过参加社会实践活动，有利于我们在校学生更新观念，吸收新的思想与知识，有利于我提高交际能力和独立思考能力。虽然这一周多天的实践并没有达到百分之百的成效，但是受益还是匪浅的。

大学是一个小社会，步入大学就等于步入了半个社会。如今我已经如愿地步入了这半个社会，这就说明了我不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我深深地认识到社会实践是一笔巨大的财富。在这短短的一周多里，我收获了许多。我从单纯的校园里走到复杂、变幻莫测的社会，学校外的那个大社会是一所更能锻炼人的综合性大学，我发现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。作为一名大一学生，我更应该趁早自觉走进社会，认识社会，适应社会，为以后走上社会作准备。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节。我们要把理论和实践结合，这样

才是最好的。在这实践中，无论是东奔西跑的劳累，还是那为构思活动方案的费神，我们都选择了坚持，我们全部志愿者不畏辛苦，不抱怨，努力为我县无私奉献，尽我们最大的努力把每一个活动搞好，永远展示出大学生的精神风貌，给县人民留下了美丽又不可磨灭的印象。学生素质教育，加强和改进青年学生思想的政治工作，引导学生健康成长成才，积极进取的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直受到高校的重视。社会实践一直被作为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。寒假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是大学生学习知识，锻炼才干，培养各方面能力的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。

总之，这一次的社会实践使我明白：大学生只有通过自身的不断努力和付出，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的状态，不断提高自身的综合素质，全面发展，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，热爱集体，团结集体，做一个敢于吃亏的人，万事讲究脚踏实地，这样才能在人才高地上站稳脚跟，才能在这竞争激烈的市场上占有自己的一席之地，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

### 寒假一个月社会实践心得体会3

走出绿绿的校园，告别年轻的欢笑，我们都应学着坚强，慢慢变得成熟。

幼年的时候，总是被爸妈强制要学着早睡早起，尽管我是十分的不愿意，但就是不会反抗。以后，天真、爱幻想的我喜欢躺在野外的干净石头上、呼吸着轻松的空气、用脸面对清爽的蓝天、一个人慢慢的渴望。童年的时候，我渴望我可以瞬间长大，离开所有人的庇护，独自成长。后来啊，我一直

渴望明天能够自由自在。我渴望在很多时候不要爸妈的决定；我渴望有一天我成为“能人”，什么都会做；我渴望我能在爸妈不知道的情况下进行一次大胆的尝试！

今天，我终于成了长硬翅膀的小鸟，自己决定自己的事情；今天，我终于迈开了走向社会的第一步，自己面对自己的灿烂未来；今天，我终于抛开心中的胆怯，自己去解决自己的人生障碍。

## 一、参加实践活动的背景：

这次实践活动的工作是在学校的帮助找到的。在上学期期末时，我收到老师的通知说是希望参加寒假社会实践的同学可以报名参加。我当时一惊，兴奋得不得了。这不就是我一直渴望的吗？我报名了。大概三天后，我又接到通知说是要去参加寒假实践活动的培训及动员大会。我很高兴，就把这一好消息告诉了爸妈。他们很体谅我的心情，但是，同时他们又担心说：过年的时候怕大家都在休息，只有我在工作，这样我会不高兴。我很自然的跟他们说：关于这点我不在乎。

参加寒假社会实践的培训及动员大会我是极其的高兴，在高兴之余，我又有些担心，因为我以前没有参加过社会实践，我很害怕在实践过程中会出现些差错，造成别人麻烦。我更害怕我去了单位上什么都不会做。因此，我小心翼翼的听老师给我们的交代和经验的传授。我也认真的写下要点，生怕有漏掉的。在培训中，我知道了自己的实践地点和时间伙伴，我也麻烦了我们的指导老师。可我还是很开心，因为我即将开始我的梦幻生活。

## 二、参加实践的人物及时间：

一月十一日。这天，我清楚地记得。前一天我们完成了期末考试，第二天，我们就投入到实践活动中。我还有一位“实践伙伴”。也是女生，我暗喜女生好相处。第一天到了我们

的实践单位(万州区双河口街道办事处)上，做的第一件事就是报到。在完全陌生的一个环境，我们有些不知所措，并且还是这样一个严肃的地方。我惶恐的心开始一阵阵的颤抖。可以没办法，我们反正都要面对的事情，无法有实践与地点让我们来躲避。于是，我们按照老师说的，一点点的摸索，开始了我们二十多天的“实践生活”。

### 三、参加社会实践的收获：

短短二十几天的实践生活，是我心的一次磨砺和成长。我不仅在做事的态度与方法上收获了很多知识，我也对自己以后可能要面对的工作岗位有了些认识。参加寒假实践活动，留给了我更大的空间锻炼自己，让自己更早的认清世界冷暖，为自己以后能更好的服务社会打下基础。在实践中，我必须得做到时时警惕，凡事细心。因为，我很害怕事情没有做好而造成他人的麻烦。我也害怕因为不上心儿造成不可弥补的错误，伤害到单位、部门等·····因为害怕，原本大大咧咧的我开始转向细致、成熟。

(一)告别了幻想的年纪，就应该踏踏实实、勇敢面对现实，学着生活。

由于我实践的部门是社会事务科，所以大多数的事情就会和普通群众打交道。由于我们所在的双河口街道办事处属于乡镇级，所以我们会和很多的农村居民交流。从这个方面讲，生活给了我更多的启示——凡事靠自己动手，生活才会变得充实，有价值。另外，我也意识到：工作没有高低之分，只有价值的实现与否。

农民伯伯们没有高的学历，没有高人的才智，每年就重复同样的工作：春天播种，夏天乘凉，秋天收获，冬天取暖。可是，就是因为他们的简单与淳朴，才使得人间有播种时的期待，秋收时的喜悦啊！他们有他们的生活，他们也许崇拜有钱人，震惊有才的人，可是，他们重来都不放弃自己的生活，

踏踏实实做平凡而不平庸的人。

农民伯伯们的真实生活态度，深深的感染着我。他们可以为了了一年的低保而哭诉，到处托人解决家里的困难，那么的坚持，不放弃。在爸爸妈妈的金窝中长大的我们，可能还不知道，在农村还有那么一部分人没坐过火车、见过飞机呢。而我们呢？在生活中，有时还会为某样东西不上档次而懊恼。想想，这样的我们，还能抱怨什么？真的是应该好好珍惜、把握我们拥有的幸福。

我记忆中有这么一位老婆婆。身穿蓝色的布衣，弯曲的身体幅度让人有时看不清她的容貌，白白的头发蓬乱着。她提着一个塑料袋，里面有一大把的纸票。她喘息着用微弱的声音说道：请问一下，这个，住院报账在哪儿弄啊？这时，有一大群的目光聚集在老人身上，老人抬起头，前额上的几丝头发微微的随着摇晃了几下，然后用非常期待的混色眼神左右看了一下。这时的我，我自觉的就吧一板凳送上前，然后让她坐下。看到这一幕，我的心又惊又抖：她为什么会自己来？她的儿女呢，去哪儿了？我转过头，斜眼看过去，从她的身上我看见了妈妈的影子。我很伤心，我妈妈以后也会是这样吗？我暗暗地下决心，不能这样。

体会了那么多不同的人，才知道，生活并不像电视剧里“灰姑娘遇到王子”那么美妙。他远比战争要残酷得多。我想，走出社会，面对现实，接受生活，这会是我们的又一课程吧！

(二)必须掌握坚定地岗位知识，凭着实力，团结同事，踏踏实实为人民服务。这对我以后可能选择的工作岗位有很大的帮助。

1、耐心、静心、细心“三心”必须有。这是我的认识，也将是我培养自己的一个方面。

接触了他们才知道：他们的工作很杂，很靠脑力，很零碎，



量很大。在我的脑海里，一直都认为“人民的公仆”工作很多，但是会很简单。没想到，他们的工作原来很考验一个人意志。

我所在的社会事务科，不明思议就是处理社会家庭事务等琐碎小事件的。每天会有很多不同的、相同的问题、情节在办公室里发生，但是，科室里的工作人员们不辞辛苦，耐心的一遍又一遍的解释、解决。可能口会说的很干，嘴皮会摩擦的很软，但他们也只能接受。有些话，有些原因，在办公室里实践的我就学会了，有时还会帮忙解释呢。可是，作为“公仆”的他们无权反抗，必须接受，一点一点的解释给群众们听。我想，他们的耐心一定不差吧。

因为是处理琐碎杂事，作为办公人员，他们必须很小心，不容许有半点差错。在他们心中：人民的事情出了半点差错，人民的丁点儿事情没得到解决，他们算就是失职，这样的责任他们不愿担当，也担当不起。因此，在平常工作中，应该更加的细心才是。

办公职员的大脑一定要灵活，应用的知识很多，有问题一定要学着立刻马上处理，这点是很重要的。另外，问题不可能永远都发生一样的，所以要学会变通。第一次触摸复印机的时候，心里很担心，不知从何下手。在老师的帮助下，我学着去了解它，认知他，发现他其实并不难使用，之后，我总是有意识的去接触他。比如，在办公室里有谁需要复印的，我会马上提出来我去做。这样，我就学会了简单的使用复印机了。真的很开心，因为试一次小小的成功。

(三)和陌生人大方的、有底气的交谈，是我们生活的另一门课程。

刚开始到单位的时候，一个人也不认识，什么都不知道。也不了解他们的职位、姓氏，都不知道怎么称呼别人，所以有问题也不会问别人，首先想到的是自己解决。所以呀，这让

我有了一种习惯，就是：遇到困难的时候，首先让自己解决。

后来慢慢的发现，其实与人说话不难，但与人交流就有些问题了。因为，如果和不认识的人随便问候几句，我们平时都经历过，很容易。但是如果要和陌生人进行长时间的交流，这就要靠我们敏捷的洞悉能力了。这需要交流双方有共同的话题，兴趣点。最重要的是：不知道要怎样开口。比如，在实践中给乡村干部打电话通知事情的时候，我既要大声的以办事处的名义介绍自己，也要向他通知清楚事情，并且说话不能颤颤抖抖的，要自信，有底气。在开口说话的时候，如果迟疑或吐字不清，打哆嗦，电话那方的人可能会听不清楚，要求你再说一遍，这时，心里会很不好受的。

在与人的交流方面，我认为放宽心态，把对方看作是和自己一样的人，自然地开口说话，就会有所收获的。

(四)充分发挥自己的主观能动性。这对我们的人生有很总要的意义。

“随时要想着自己找事情做！”这时参加寒假社会实践的时候老师嘱咐我们的。我一直怀揣着这句话快活的陶醉在我的实践愉快当中。因为，事情自己不会指定对象被做。

(五)作为大学生，我很自豪。

一直认为，作为我们这一代的大学生是很渺小的，很有可能会被世人所忽略。但是，到了时间单位的时候，我感受到，作为大学生，我应该是很自豪的。

在我们还不熟悉那个严肃的单位的时候，总是自我介绍说：我们是三峡学院的学生，到贵单位实践的。而他们总会代问一句：你们是大学生的啊？之后，每次科长向不认识我们的人介绍，就会说到：是我们科室来实习，都是大学生……每次他们提到我们是大学生的时候，我们的

心理都会感到乐滋滋的。

其实，我们都因该这样：从内而外的自豪，我们是大学生。

四、这次实践对我来说是一次非常大的成功。

在这过程当中，我拒绝了父母一丝不苟的庇护；在这二十几天中，我远离了朋友们真心真意的关心；在这段时间内，我感受到了老师细致入微的关爱；在这寒冷的冬天里，我享受到了陌生人好意的问候；在这热呵呵的阳光里，我送出了我真切的爱心；在这热闹的新年里，我送走了旧时的我，改造出一位大方、坚持、成熟、实实在在的我！

很幸运，能够有这样的机会让我们得到锻炼，因此，感谢市政府、市委细心地为我们着想，为我们提供这样好的时间机会。另外，这次能够顺利的完成社会实践，我发自内心的感谢李涛老师，因为在这之间我们遇到了很多困难都是求助于他，不管有多晚、多忙，他总会帮助我们，真心的感谢李老师。另外，我要对我们辛勤的辅导员武老师说声谢谢。虽然在实践过程中他不直接负责我们这一小组，但是，只要我有问题求助于他，他都会尽力帮忙解决。

最后，很谢谢办事处的叔叔阿姨们对我们的照顾。即使是给他们添了麻烦，他们也会耐心的教导我们。很感谢他们，在很多时候能想起我们！

寒假一个月社会实践心得体会4

大学其实就是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们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。

这个假期除了打一些零工,我还选择走进社区,去体味作为政府最基层的工作者的日常工作。我去的是我家所在的光华社区。(光华社区是一个旧城区,位于葵英街道东南端,居民区跨跃解放路东西两侧。解放路以东盛旺巷和解放路以西光风街与桃源街道相邻。解放路以西保卫巷与葵英街道清泉社区和青云社区相邻。解放路以东北止青云映山。)走进光华社区,社区领导很热情的接待了我这样一位不速之客,在说明了我的来历,社区领导表示了欢迎,初来乍到的我也只能是辅助社区里工作人员打理一些日常工作,我欣然接受了这样一份新的挑战。

劳动是中华民族优良传统美德,我们作为21世纪大学生,有着较高的文化素质,应当积极的参与其中,这也算是我要走进社区的另一个目的。

社区的工作也是朝九晚五,他们的工作非常的琐碎。在社区中更多的是接触辖区的居民,其中也少不了去调解一些辖区居民家庭中的事情。虽然听工作人员讲起其中发生的一些趣闻,但是在话语中间还是感受到了他们工作中的不易。之前在电视中看到一些普通老百姓的故事,在我看来很多事情发生的那么的可笑,本来就是可以大而化小,小而化了的事情。可是在与社区的工作人员一起接触下来,才明白这就是百姓的生活,这就是生活的五味杂全。

社区的工作人员刚刚结束了第六次人口普查,这是相当重要的一项工作,而且任务量也非常的大,听工作人员说她们每天都要下到辖区的每家每户确保信息的准确,而且常常是一户居民家要走上好几次,电话都不知道要打多少遍。这就是社区工作者的工作,虽然朝九晚五,但是她们也会加班,而且有时加班就是到晚上11点。当然我并没有体验到那样的辛苦,但我也有幸加入到了社区对外来人口的人口普查工作中,和

社区的工作人员一起走到每家每户。和居民打交道，沟通是最重要的工具，也算是语言的一种魅力吧。社区的工作是相互的，居民的那份理解，是建立在社区工作者全心全意的付出下。在跟随社区工作人员的走访中，让我很深深的体会到她们真心付出的一种收获，而且我也觉得很神奇，这辖区的每一户住户她们都认识，每碰到一个都会很热情的打声招呼，而且居民们还会提供一些信息，比如说谁家新来了个保姆是外来人口还没有登记过之类的。这样熟悉亲切的话语真是工作后的欣慰。

这是我在社区体验生活的一部分，其余的是帮社区的工作人员组织一些青教活动，这都是和孩子在一起，当然少不了的就是孩子们天真的笑声了。社区的青教专干每年的寒暑假都会组织假期的学生们进行一些活动和一些专题讲座。我呢这次是有幸参与了其中的一些活动，用我的视角去记录了我的假期生活和那些小学生初中生的部分假期生活，我觉得是非常的有意思。假期中和其他学校其他班级的同学在一起参加活动，是一种尝试却也让他们结实了很多新的朋友，这是双赢的过程。比如在社区活动室观看科教片《海洋生态》，让孩子们了解不同的海洋环境产生的完全不同的海洋生态，造就出的不同属性的海洋生物。本片带给孩子们探索深海、湖泊、沼泽与海湾这四种截然不同的环境及生态，因为那里拥有许多海底生物，是它们最好的觅食地，科学家推断出污染对气候变化的影响。世界上最神秘的沼泽可以说是鳄鱼的天下，它虽然看似慵懒，但暴发力却十分惊人。此外，海洋生态复杂的海湾，近年来遭到了人类的污染，生态保护需要全人类共同去创造，把地球与海洋的生态环境得以保护，虽然我们不能改变什么，我们要以实际行动来宣传海洋生态环境。又如组织孩子们清扫辖区的卫生，清理小广告，不单单让孩子们体会到自己身为这个大家庭中的一员应该做的事情也受到了很多辖区居民的好评。还有在元宵节前夕社区组织的“光华社区娃娃猜灯谜，快乐闹元宵”，做游戏、猜灯谜，社区人员准备了元宵，孩子们自己来煮元宵吃，每个孩子都玩儿在其中，乐在其中，当然作为组织中的一员，很完

满的完成这样的—个活动，我也是体味在其中。在我要结束我的社区服务的体验时，也临近雷锋纪念日的到来，借着志愿者服务活动的进一步开展，正好是利用了我的专长，为辖区生活贫困的家庭的孩子进行了—次英语课堂。虽然做了一些准备，但是这些机灵的小家伙们还是让我有点儿措手不及，缺乏经验，不过这些小学生们还是挺配合我的。为我的社区体验画上了—个圆满的符号。

通过这次的社会实践，让我学到了很多东西，让我深刻地感受到—个人在工作岗位上的那份热情。正因为如此，我才渐渐地懂得，要创造自己的事业，就必须付出加倍的努力，凭着—个人对工作的执着、坚定的信念会指引着他走向完美事业的道路。在这段时间里，我通过自己的一份付出，体会到了作为社区工作者的不易，我也发现自己是幸福的，还不用去考虑工作的难处和辛苦，还处在学生阶段的自己，过着衣食无忧的生活。

人是在不断前进中成长起来的，虽然会有很多坎坷，但总是会有办法解决的。我也相信，在自己—次—次对未接触领域的尝试中，会让我更充实，让我更自信，我的明天将会更加美好。

## 寒假—个月社会实践心得体会5

经历了二十—天的实践活动，我感慨颇多，见到了社会的真实—面，实践生活中每天遇到的情况还在我脑海里回旋，它带给了我意想不到的效果，社会实践活动给还生活在象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会，了解社会的机会。

“千里之行，始于足下”，这段时间对我来说是充实的。从最初的组织集体为中学老师办理网上银行，到个人熟练地为客户办理网上银行手机银行，再到大堂经理的体验活动。无疑是我人生的一段重要经历，也是—个重要步骤。如果没有参加这次的实践活动，或许这个点应该在家睡懒觉，吃零食，

看电视，颓废地过着每一天。而现在，我不仅仅是学会了如何办理网上银行，如何根据客户的需要来填写哪种单据，如何对待客户所问到的问题，更深层次，我学会了虚心求教，与人交往沟通的做人处世的基本原则。现在的大学生确实有了较强的领悟能力，操作几遍就可以熟练运用，可缺乏的却是细心和耐心，虽然跟我一起工作的小伙伴耐心十足，但是这种现象还是存在的。我在体验大堂经理的过程中，来银行办理业务的不光是青中年人，还有没有人陪同的老年人。不会写字，耳朵听不清，这个时候老人需要的帮助就不只是帮他签字，大点声音让他足够听清，而是让他能感受岚山农商行是个温暖的大家庭。

这一次的实践也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。像为中学老师办理网上银行，三个小伙伴，一个管理填服务申请表和复印身份证件，两个人管理网上银行和手机银行的开通；像大堂经理的体验活动，三个小伙伴，一个管理叫号和客户签字，一个管理网银办理，一个管理填单据。不会的相互询问和学习。团结合作，配合默契，是我对活动结果的评价。对于自己这样一个快要步入社会的人来说，需要学习的东西很多，实践就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”。实践就是接触社会，了解社会，服务社会，亲身实践，而不是闭门造车。毋庸置疑，这一次的岚山农村商业银行的大学生实践活动之行定会让我得到更多。

寒假社会实践心得体会

寒假社会实践心得体会

寒假社会实践心得体会

寒假社会实践心得体会

**【精华】**寒假社会实践心得体会

## 一个月的感想和总结篇二

今天，是我告别大学象牙塔加入汝城农商银行这个温暖大家庭的第268天。静坐桌前，回想上班后的这段日子，感触油然而生。是该写点什么了，或纪念、或感恩，亦或成就感。

回想参加工作的第一天，经过近两个多小时的颠簸车程，我来到了一栋略显陈旧的房子前，上面赫然写着“汝城农村商业银行”。在同事的热情指引下，我毅然走进盈洞支行营业间。在心里，我暗自给自己加油鼓劲，告诉自己这就是我事业的起点。在同事们的耐心指导和悉心照料下，经过一个月后，我的业务知识、操作能力从无到有，由少到多；坐在柜台前办理业务越来越熟练，也越来越有信心。每当听到客户办理完业务的一声道谢，心中就有满满的成就感。

今年9月，我有幸参加了省联社郴州办事处组织的科技信息轮训学习，这让学计算机专业的我，发现自己有太多专业知识和技能需要掌握和学习。在紧张却充实的两个月里，通过线上查阅资料、线下询问指导老师，我努力汲取知识营养，进一步系统了解了计算机网络方面的名词和相关知识，提升了维护网络设备的能力。

在学习期间，正值湖南农信新一代业务系统上线之时。经过全省农信员工整整三天，72小时的紧张奋战后，新一代业务系统于11月6日成功上线并运行。虽然在这过程中我的力量微不足道，但能参与其中却也让我备感自豪。

记得在毕业时，大学室友曾问我：“毕业了，你到哪里发展？”

“我要回我的家乡——汝城。”

“远吗，有没有高铁呀？”



我微微一笑。

家乡窗外的灯光比城市里的夜景是差了些，但是仰望星空，繁星点点，比哪里的都更灿烂，更宽广！我不后悔当初的选择，因为我坚信，在农商银行这个大家庭里，我的理想之花、幸福之花会开得越来越绚烂。

## 一个月的感想和总结篇三

时间如同流水一般，不断地流动着，再也无法逆转。一个月的时间，或长或短，对于我们每个人来说，都是非常宝贵的。回首这一个月，我深感时间的飞逝，时光如白驹过隙，来不及细细品味。一定要珍惜每一分每一秒，在有限的时间里充实自己，实现自己的价值。

### 第二段：时间的规划与管理是提高效率的基础

在这一个月的时间里，我意识到时间的规划和管理对于提高效率至关重要。没有明确的计划和合理的安排，时间就会随意溜走，最终导致无法完成预定的目标。因此，我每天都会制定具体的计划，并根据计划进行时间的分配，这样不仅能够合理安排每天的任务，还能够更好地控制时间流逝的速度，从而提高效率。

### 第三段：时间的投资是未来的回报

时间如同一把金钥匙，可以打开未来的大门。一个月的时间可以用来学习新知识、拓宽视野、提升自身素质等。这些都是对时间的投资，付出越多，回报自然就会越大。在这个月里，我积极参加各种培训、读书、学习技能等，不断丰富自己的知识和经验。经历了这一个月种种投资，我相信这些经历将会成为我未来的回报。

### 第四段：时间的价值在于如何利用，而不是拖延

时间的价值在于如何充分利用，而不是被拖延。这一个月，我遇到了很多诱惑和困难，容易使自己产生拖延的心理。但是我时刻提醒自己，时间是有限的，不是拖延能够解决问题的办法。于是我努力管住自己，克服了一步步养成拖延的习惯，始终保持高度的责任心和执行力。只有正确利用时间，才能最大限度地实现自己的价值和梦想。

## 第五段：时间是宝贵的财富，要珍惜每一刻

在这个一个月后，我深深体会到时间是一份宝贵的财富，每一刻都是不可再生的。我们不能选择时间，但可以选择如何珍惜时间，如何利用时间。要时刻保持一颗珍惜每一刻的心态，珍惜身边的一切，珍惜和家人、朋友的交流和相处。只有当我们真正珍惜时间的时候，才能更好地把握住时间的本质，实现自己的人生价值。

在这一个月的时光中，我认识到时间的宝贵，学到了时间的管理和规划的重要性。我明白了只有将时间合理地投资和利用，才能为自己创造更美好的未来。因此，我决心从现在开始，更加充实自己，高效利用时间，做一个珍惜每一分每一秒、不断进步的人。时间是一门艺术，只有练习、体验和领悟，才能真正将其变为我们自己的优势。我相信，经过这一个月的感悟和体验，我会更好地认识和把握时间，迎接未来的挑战。

## 一个月的感想和总结篇四

我叫xxx很高兴能够加入中交一航局第三工程有限公司这样一个大家庭，成为的一名新的成员。

通过为期7天的入职培训，我对公司的概况、企业文化、相关规章制度有了一个大致的了解和认识，明确了作为一个“航三人”的基本行为准则，同时也做好了从一名刚走出校门的大学毕业生向一名合格的社会职业人转变的心理准备。

中交一航局有着悠久的历史，中交一航的核心价值观是：“干一流的，做最好的”。中交一航，通过扎扎实实的将项目工程做细、做好，保质、保量，高速、高效的满足业主多方面的需要，不断提升中交一航的企业竞争力，打造“中交一航”的企业品牌，不断将企业做强做大。中交一航的发展战略是：全面建立现代化企业制度，建立规范的法人治理结构，坚持做强、做大、做精、做优，全面、全方位打造中交股份第一品牌，把公司逐步建设成为具有一定国际竞争力的综合型现代化大型建筑企业。

一航三有着优秀的业绩，能够加入这样一个大家庭，我感到非常的荣幸。尽管这里的工作环境会很艰苦，但是秉承着一航三“诚信、适应、务实、自强”的企业文化内核，本着一颗踏实肯干，干一行爱一行的心，我做好了一切吃苦的准备，也做好了角色转变的准备，积极乐观的迎接工作的挑战。

来到一航三第九分公司，我发现，一切并没有我预想的那么糟糕。宿舍尽管有些狭小，但是干净整洁，给人温馨的感觉；周围的自然环境虽然显得有些荒凉，但临近大海，港湾，也给人一种恬淡静谧的氛围；公司领导，周围的新同事都很好相处，对我们很关心，很照顾，这不由得让人心里长生一种归属感，一种家的感觉。来到这的今天的日子，我每天都过得很充实，很开心。

刚来到第九分公司就投入了紧张的工作中，尽管习惯了平时散漫的生活节奏，对于职场的快节奏工作方式有些不太适应，但是通过这几天紧张的工作，我感到很充实。因为企业需要我，我有自我实现的价值和环境。在新的工作领域中，我发现自己懂得太少，要学习的东西太多。这里的前辈和老师傅都是我虚心求教的对象，他们不仅有着丰富的工作经验，而且有着踏实肯干的工作态度，这让我可以从他们身上汲取营养，学到很多东西。他么不但对待工作认真负责，一丝不苟，而且待人诚恳，很关心照顾我们这些新员工，这着实让我的心里感到很温暖。

我们的到来给一航三的发展注入了新的血液和活力，一航三的明天也会因为我们的加入而更加辉煌！这句话对我们来说，既是期盼，也是挑战。我们已经做好准备，积极迎接挑战，通过持续不断的学习，尽快掌握工作业务技能，不断提高自身综合素质，实现自身价值，尽快进入“航三人”的角色，尽早为第九公司的发展做出自己应有的贡献！

## 一个月的感想和总结篇五

时间是一把无形的尺子，它不停地流逝，不为任何事物所阻挡。一个月的时间仿佛一弯湖水，在我指尖溜过。当我回望这段时间，我不禁感慨万千，有喜悦、有遗憾，更有沉思。这一个月，让我学会了如何珍惜时间，努力奋斗，做到有所成长。

### 篇章一：珍惜时间

时间就像海绵里的水，不管你愿不愿意，它总是在不停流淌。而我们的一生却像河流中的一颗颗小石子，在水流中被带走。一个月时间的流逝，让我深刻认识到时间的宝贵。以前总是觉得时间很长，但是当时间真的来到时，却发现时光如梭，转瞬即逝。于是我开始努力珍惜时间，不再拖延，不再对时间浪费。每天规划好时间，给每一个重要的事情都留出充足的时间，让时间可以用在刀刃上。珍惜时间，是我一个月的心得之一。

### 篇章二：努力奋斗

时间对于每个人来说是公平的，每个人每天都只有24个小时，但是我们可以通过努力让这24个小时变得更有价值。对于我而言，这一个月是我准备考试的阶段，而考试是我人生的一个大挑战。我明白只有付出努力，才能收获成功。所以我每天熬夜学习，白天也不敢松懈，充分利用每一分钟。通过这一个月的努力，我终于看到了自己的努力的成果，考试成绩

取得了显著的提升。这是我努力奋斗的结果，更是对时间的最好回报。

### 篇章三：成长

时间的流逝不仅让我学会了珍惜时间，也让我成长了不少。在这一个月的时间里，我参加了各种各样的活动和经历。通过参与，我学到了很多新的知识和技能。比如参加了一次社会实践活动，我实地走访社区，了解了社区的建设 and 社区居民的困境。通过这个活动，我更了解了社会，也更加懂得珍惜现在的幸福生活。此外，我还参加了一次公开演讲比赛，这让我不仅锻炼了自己的演讲能力，也增强了自信心。一个月的时间，让我得到了很多宝贵的财富，使我成长了不少。

### 篇章四：心境的变化

时间对人的影响是深远的，它不仅改变了我的行为，也改变了我的心境。人的一生有各种各样的起起伏伏，但时间的流逝却是不变的。通过这一个月的时间，我逐渐明白了人生的珍贵和生命的短暂。我开始更加珍惜眼前的每一个人和每一件事，并且学会了感恩。时间也使我更加坚定了自己的目标和人生的追求，让我更加明确自己想要成为什么样的人，为了理想不断努力奋斗。

### 篇章五：展望未来

这一个月的心得体会，让我更加深刻地认识到时间的重要性和珍贵性。我明白了珍惜时间的人生态度，努力奋斗的人生态度，追求成长的人生态度，以及积极向上的人生态度的重要性。而这些人生态度也将伴随我走向未来的道路。我相信，只要我坚持对时间珍惜和努力奋斗，我一定可以创造属于自己的美好未来。

时间一个月的心得体会，让我学会了珍惜时间、努力奋斗，

并取得了一些成长。时间的流逝不停，但我希望通过这一个月的体验，可以让时间的价值更加凸显，让每一分每一秒都变得更有意义。带着对未来的展望和坚定的信念，我相信时间的每一天都会给我带来新的收获和成长。

## 一个月的感想和总结篇六

军训的这一个月，倾听着教官的教诲，感受兄长般的关心；倾听朋友的诉说，感受友谊的可贵。军训培养了我们的团结精神，一人是人，二人是从，三人是众。军训教会了我们最多的是团结，在队伍里一个姿势一个动作一个人练得不好，害的不是你自己一个人要受到惩罚，而是一队人陪你，为了不成为这个害群之马，每个人都在尽力做到。

分解动作的摆手联系、踢腿练习，他们练得辛苦，但结果却也让教官看得辛苦。有了上午的练习，下午的练习也都顺眼了一点，教官的表扬声、鼓励声也多了，同学们的心里也都美滋滋的，脸上也透出一点点的笑意，一下午就在这辛苦并快乐的感觉度过。军训一天，辛苦一天，但同时也快乐一天，充实了一天，这就是军训，认真对待军训就是认真对待生活，也就是认真对待自己。

炎热的烈日下，总会有一群群大学生在操场上叫着嘹亮的口号，有一种感情叫做友情，有时他能给你亲人般的温暖，在炽热的太阳下能依靠的同学对你的那份感情。在散发着热气的操场上，同学们留下的不仅有他们的足迹和汗水，更留下他们的一段青春。

同学们在操场上喊着口号，留着汗水，虽然辛苦，但也快乐着，经历过军训的洗礼，才能成为一个更坚强的人。上了大学的第一堂课相信同学们会更加坚定自己的目标，明确自己未来道路的方向，并为之付出全部的能力。经过这几天的训练，相信在这道路遇到的困难，再也不会恐惧和害怕，他们会像在军训一样，即使再苦再累，也会咬咬牙坚持下去。

军训，使一个人学会成长，学会独立，使刚刚经历过高三的我们更加磨练意志，更加地学会成长。

## 一个月的感想和总结篇七

转眼间进入公司工作已经一个月时间了，在这段时间里我在仓储部工作，角色是内控专员。在领导的关心和帮助下完成了从学生角色的转变，也慢慢适应了公司的工作环境和融入到这个大家庭里，我也对现在这个工作比较感兴趣，并抱有很大的期望。同时这段时间里我积累了一些工作体验和心得。

第一，要有吃苦耐劳的精神，吃苦耐劳是我们中华民族的传统美德。记得在我刚刚的工作的时候，工作地点在仓储现场。吃了不少苦，满身尘土是在所难免的，不过也学到了很多仓储方面的知识，磨练了自己的意志，虽然累，但这段时间使我得到了锻炼。

第二，要细心做事，精益求精，工作严谨，没有顽强的细心的劳动，即使是有才华的人也会变成绣花枕头。不记得是谁说的了，但这句话我用心去领会了，也实际行动了，特别是作为一名内控员，必须要有注重细节和严谨的工作态度，只有这样才能做好自己的工作。在工作中，要熟悉公司的规章制度，把握工作的流程，也只有这样仔细的了解了工作的每个环节，才能很好的对仓储进行管理控制。

第三，保持积极乐观的工作心态和敬业精神，在工作中有人把工作比作洪水猛兽，有人把工作比作实现人生理想的阶梯，这就是心态的问题。这就要求我们学会摆正心态，学会在工作中寻找乐趣与成就感。心态摆正后，保持积极乐观的工作心态和敬业精神，才能不断的改变自己，充实自己，从而不断取得进步。

第四，要有团队意识，善于与人沟通、合作，孔子他老人家说，三人行则必有我师焉，在团队合作中，不懂得地方可以向领导和老前辈学习请教，使自己的知识面不断的得到扩展，同时在与他人合作交流中，也更容易使自己获得灵感，获得乐趣。

经过这段时间的学习工作，我深感任重道远。好的开始是成功的一半，现在正是我的职业生涯初始之际，为了在以后的工作中做到最好，我认为我应坚定地做到以下几点：一是充分认识自己的不足，并尽快完善自己。刚刚从学校毕业，没有更多的工作经验和社​​会经验，在工作的过程中，我逐渐对我的工作和服务领域有了初步的了解，但同时也使我意识到现在所掌握的仅仅是理论层面的，在实际工作中，还会涉及到很多细节方面的问题。三是慎言慎行，提升自己为人处世的能力。做人是做事的基础，只有先学会做人，才能学会做事。在单位里，我将面临新的人群，有领导，有同事，有服务对象，因此在初期我进行人际关系的构建可能困难会比较大。但是我有信心处理好，在实际工作中我一定要做到谦虚谨慎、言行一致、尊重他人，从而尽快融入到工作中去。

总之，在工作中，不仅仅要有智商，还要有情商，从而才能像太极图案一样充满协调，把工作当事业，融入岗位，融入企业。