

最新社会实践心得体会暑假 暑假社会实践打工心得体会(汇总8篇)

实习心得是对实习目标和计划的总结，回顾自己在实习中是否达到了预期的目标。小编为大家整理了一些经典的军训心得范文，希望对大家有所帮助。

社会实践心得体会暑假篇一

在当今社会，许多公司在招聘人才时，都会在招聘启事上写着“有经验者优先”。由于职场竞争的激烈，我们大学生想在社会上找到立足之地并不是一件容易的事。为了拓宽自己的实践经验，我抱着贴近社会，了解社会，服务社会的愿望，选择了去教育机构实习。

作为一名初入大学的大一学生，没有一点工作经验，找一份合适的工作就变的非常困难，所以我下决心在大一暑假期间找一个单位进行实习，积累工作经验，为将来走向社会做好充分的工作和心理准备。因为之前没有什么实习的经历，所以刚迈入机构，还是对这个新的“集体”很陌生的。实习之前，老师们和我们说过，实习会很苦、很累。但是我想，这是我们每个人都必须经历的一条路，因此我一定要走好它。

说实话，在面试中能被选中我感到很意外，我觉得自己的表现并不出色，因此我非常珍惜这来之不易的机会，同时也担心、怀疑自己能否做得好。此次助教主要工作内容是支持和引发学员收获自己想要的成果，同时我自己的目标是希望通过此次培训提升自己的自信心、开朗、自我欣赏以及欣赏别人的能力。第一天实习，老师就对我们进行助教工作知识指引及定向，她希望我们从进入这里的一刻起就开始把自己角色定位为助教，希望我们能帮助学员们成长，可能是刚刚开始，大家还不是很适应吧，有点拘束，放不开，不过在老师的引导下，我们逐渐开始放开了。大家都积极起来，不过，

还是不够疯狂。老师说，这次的培训目的，除了支持和引发学员收获自己想要的成果外，自己对自己该有怎样的目标，通过下午将近4个多小时的目标定向，自己也清晰了自己此次的任务。从当助教的那一刻开始，我心里一直是有着担心、害怕的，直到上台助教做自我介绍开始，学员对我们的肯定，心里才开始慢慢平定下来，心里暗暗在使劲，我要突破自己，挑战一个全新的自我从选定自己的合作伙伴开始，到后来的形成小组，也是一个很神奇的过程，可能就是正如老师所讲的，这就是吸引力法则。当我手举起来，呼唤自己的学员开始聚集过来，很快，我们就形成了自己的小组，其实这种随机组合的过程我是特别紧张。不过最终，在恰当的时间，恰当的地方，恰当的人，做了相同的选择，形成了我们这个小组。我们选出了队长及副队长，并集思广益，赋予了小组一个全新的名称：飞跃队；全新的口号：飞跃飞跃，一飞冲天。通过此形式的组成，成立了一个强而有力的团队，虽然刚开始大家都很放不开，但经过短短半天的相处，大家逐渐熟识后，小组的氛围也就很融洽了。第五天助教各自带领的团队，以各队为形式，确定了小组上台展示的形式，设计并制作了小组自己的宣传口语。最值得骄傲的是，我们各团队都是以饱满、认真，严谨的状态迎接每一天的课程。在十五天的培训过程中，每个环节学员都是那么勇跃，那么配合，很久没有感受过团队合作的感觉了，团队的力量真的是无穷的，比一个人的力量放大了很多，团结就是力量，我喜欢团结，热爱这种和集体融为一体的感觉。

社会实践心得体会暑假篇二

虽然仅仅是短短两个月的工作实践，虽然并没有获得丰厚的物质回报，但是，我认为它给我带来的经验和认识，以及能力的提升却比所谓的物质报酬要重要且有多意义的多。下面是unjs整理的关于暑假酒店打工社会实践心得体会格式范文，阅读！

当一学期紧张的大学生活即将走向尾声，大学生暑假打工热

潮便悄然席卷了整个社会。当然，我们学校也不例外。许多学生都开始谋划着自己的暑假生活，有的选择回家，有的选择旅游，有的选择访亲，而更多的学生选择了暑假打工。每一个意气风发、热血沸腾的大学青年都渴望走出宁静安逸的校园，摆脱乏味无聊的生活，踏入社会，找一份工作，靠自己的双手和智慧，努力奋斗，换取属于自己的劳动成果，得到社会对自己价值的肯定。

作为一个渴望工作、渴望改变、渴望成功的大一学生，我也欣然地加入了这股势不可挡的打工洪流中。我打工的目的并不是纯粹为了赚钱，更是为了融入这个现实的社会，锻炼自己的能力，开阔视野，增长见识和阅历，获取宝贵的社会工作经验，为自己毕业以后正式工作奠定基础，提供知识和经验。我想，这些比任何所谓的物质追求更重要。因为每个人都有能力赚钱，但并不是每个人都有丰富的工作经验和社会经验，而经验的富与贫都在很大程度上决定了个人工作能力的高低。经验，往往是我们大学生所最缺乏的东西！

当决定去工作以后，我便和一个关系密切的高中同学(现郑州师院政治系大二学生)一起踏上了开往上海这座国际大都市的火车。我们此次的目的地是上海市外高桥保税区。

6月29日早上，我们的火车抵达了上海火车站，同学的妹妹接待了我们。她是在外高桥镇夏碧路360号的金府大酒店(现更名为欣源大酒店)工作。我们也是由她介绍进入了该酒店工作，成为了一名服务员。7月5日，我们在欣源酒店开始正式上班，至8月31日工作结束，工作了近两个月。

对于涉世较浅、缺乏经验的我来说，工作初期显得十分吃力和窘迫。因为缺乏一定的服务经验和知识，由此初次工作时显得非常紧张，动作笨拙缓慢、手足无措、丢三落四、服务流程紊乱等等。这对于我来说，是一个极大的挑战，也是一个锻炼自己、获取经验的机遇。我没有因为自己种种不好的表现而倍感失落和沮丧，而是更用心地向老服务员和主管学

习，向他(她)们请教经验，并且跟从他(她)们认真学习席间服务，听其言、观其行，不放过任何一个细微的动作，一遍遍识记一整套的服务流程，努力要求自己对客人服务做到无微不至、周到体贴。经过半个月的勤奋努力和同事、主管的指导，我基本上熟悉和掌握了有关餐饮服务的各方面知识，并能很好地作用到服务当中去，一步步提高了自己的服务水平和服务质量，由此也得到了客人的肯定和领导们的夸奖。我也很高兴，为自己出色的表现和领导的'褒扬而感到满意。然而，与这些相比，我认为自己所获得的经验和认识要更有意义和价值。这不仅仅是一次简单社会实践，更是一次知识和能力的超越。它让我看到了能力和经验的重要性，让我看到了自己的不足，更让我获得了前进和奋斗的动力！

虽然仅仅是短短两个月的工作实践，虽然并没有获得丰厚的物质回报，

但是，我认为它给我带来的经验和认识，以及能力的提升却比所谓的物质报酬要重要且有意义的多。总结两个月来的工作表现和工作认识，我得到了以下几个方面的成果：

1、熟悉了餐饮服务的各方面知识，开拓了眼界，增长了见识。

作为一名服务员，想要做好服务工作，让客人满意，就必须熟知与餐饮服务有关的知识。在欣源酒店工作的这短短的两个个月里，我学到了很多。例如，懂得了如何铺台摆位、如何倒茶倒酒、如何上菜分汤等等。作为服务员，还要牢记各种菜品的名称、价格、材料、做法以及口味等等；要牢记茶和酒水的名称、价格等等；要识记各种海鲜的名称、重量、做法等等。只有识记这些繁琐的东西，才能向客人更好、更清晰地推销介绍酒店的饭菜茶酒。由此，我也了解了很多与餐饮和服务有关的知识，也丰富了阅历。

2、了解并掌握了餐桌礼仪、交际用语，懂得了如何以“礼”服人。

在酒店工作的这段日子里，在与领导和同事的学习和交流中，我了解和掌握了很多餐桌礼仪以及基本的文明用语，懂得了如何更好的以礼服务于客人。我认为，这些远远要比我从大学《商务礼仪》的书本中所学到的知识更广泛、更实用、更有价值。书本上的知识和理论过于干瘪、平淡且毫无生动趣味性，所以学习和记忆起来不深刻，总是容易忘记和记混。然而，在酒店工作中，经常可以向领导和有经验的同事学习很多与餐饮服务有关的礼仪，可以近距离地观察他们与客人交流沟通时的行为动作，可以向他们请教在各种不同场合和情景下所要运用到的礼仪和用语。在模仿和学习中学会记忆和运用知识，在行动中发现问题并予以更正，且更好的弥补不足，增长见识。例如，在客人时要说：“光临，中午/晚上好！”客人进入包房时要主动开门，要说：“您请进，您请坐。”在客人坐下时，要询问人数，然后拿出菜谱和酒水单请客人点菜点酒。在倒茶酒水时要遵守“茶七饭八酒九”的原则，即茶水、饮料七分满，饭八分满，酒水九分满(红酒用红酒杯盛，三分之一满)。添茶倒酒时都要从主人位的右手边(即主宾位)开始，并按顺时针方向依次添茶倒酒。换烟缸、骨碟等其他餐具时均从主宾位开始。上菜时要先给客人打招呼，说：“打扰一下(或请当心)，帮您上菜。”上菜时尽量不要从老人和小孩旁边上，以免不小心烫到或碰到客人。上菜时一般从副主人位的左边或右边上起，还要注意不要在客人头顶上方上菜，以免失礼。换烟缸时(一般超过3支烟头)，要先用一个干净的烟缸覆盖在原来脏的烟缸上，然后轻轻撤下，再将干净的放上，这样以免原来的烟缸中的烟灰飘散到菜里。上锅仔一类的菜和汤时要在火锅下面垫上骨碟(俗称垫碟)，以免烫坏玻璃转盘。火锅的火口朝内(朝向转心)，以免炙烤到客人。上日式刺身时要跟芥末料，且每人一位。刺身下面要垫口布(一般为饭店桌面骨碟上面叠放的口杯花)，以防刺身里的冰融化弄湿桌面和客人的餐具……餐桌礼仪条目繁多，且过于涉及宽泛，至于细节更是复杂，不能一一详谈，只能列举一二。

在欣源酒店工作期间，我认为所学到的最重要的东西莫过于

餐桌礼仪和交际用语，也学会了与人沟通的技巧。这些对我来说是一种进步。这不仅仅丰富了我的阅历和知识，更丰富了我的社会经验，这对我的专业(市场营销专业)来说是一种巨大的帮助，也会深深影响我今后的学习和工作，这将受用无穷。

3、工作锻炼了胆识和勇气，服务学会了耐心和细心，努力换取了自信和快乐。

社会实践心得体会暑假篇三

当一学期紧张的大学生活行将走向尾声，大学生暑假打工高潮便悄然席卷了整个社会。固然，我们学校也不例外。很多学生都开始谋划着自己的暑假生活，有的选择回家，有的选择旅游，有的选择访亲，而更多的学生选择了暑假打工。每个斗志昂扬、热血沸腾的大学青年都渴看走出宁静安逸的校园，摆脱乏味无聊的生活，踏进社会，找一份工作，靠自己的双手和聪明，努力奋斗，换取属于自己的劳动成果，得到社会对自己价值的肯定。

作为一个渴看工作、渴看改变、渴看成功的大一学生，我也怅然地加进了这股势不可挡的打工洪流中。我打工的目的其实不是纯洁为了赚钱，更是为了融进这个现实的社会，锻炼自己的能力，开阔视野，增长见识和经历，获得宝贵的社会工作经验，为自己毕业以后正式工作奠定基础，提供知识和经验。我想，这些比任何所谓的物资寻求更重要。由于每一个人都有能力赚钱，但其实不是每一个人都有丰富的工作经验和社会经验，而经验的富与贫都在很大程度上决定了个人工作能力的高低。经验，常常是我们大学生所最缺少的东西！

当决定往工作以后，我便和一个关系密切的高中同学（现郑州师院政治系大二学生）一起踏上了开往上海这座国际大都市的火车。我们此次的目的地是上海市外高桥保税区。

6月29日早上，我们的火车抵达了上海火车站，同学的mm接待了我们。她是在外高桥镇夏碧路360号的金府大酒店（现更名为欣源大酒店）工作。我们也是由她先容进进了该酒店工作，成了一位服务员。7月5日，我们在欣源酒店开始正式上班，至8月31日工作结束，工作了近两个月。

对涉世较浅、缺少经验的我来讲，工作早期显得十分费劲和窘迫。由于缺少一定的服务经验和知识，由此初次工作时显得非常紧张，动作笨拙缓慢、手足无措、丢三拉四、服务流程紊乱等等。这对我来讲，是一个极大的挑战，也是一个锻炼自己、获得经验的机遇。我没有由于自己种种不好的表现而倍感失落和懊丧，而是更专心地向老服务员和主管学习，向他（她）们请教经验，并且跟从他（她）们认真学习席间服务，听其言、观其行，不放过任何一个细微的动作，一遍遍识记一整套的服务流程，努力要求自己对客人服务做到无所不至、周到体贴。经过半个月的勤奋努力和同事、主管的指导，我基本上熟习和把握了有关餐饮服务的各方面知识，并能很好地作用到服务当中往，一步步进步了自己的服务水平和服务质量，由此也得到了客人的肯定和领导们的夸奖。我也很兴奋，为自己出色的表现和领导的褒扬而感到满意。然而，与这些相比，我以为自己所取得的经验和熟悉要更成心义和价值。这不单单是一次简单社会实践，更是一次知识和能力的超出。它让我看到了能力和经验的重要性，让我看到了自己的不足，更让我取得了前进和奋斗的动力！

固然仅仅是短短两个月的工作实践，固然并没有取得丰富的物资回报。但是，我以为它给我带来的经验和熟悉，和能力的提升却比所谓的物资报酬要重要且成心义的多。总结两个月来的工作表现和工作熟悉，我得到了以下几个方面的成果：

服务有关的知识，也丰富了经历。

在酒店工作的这段日子里，在与领导和同事的学习和交换中，我了解和把握了很多餐桌礼节和基本的文明用语，晓得了如

何更好的以礼服务于客人。我以为，这些远远要比我从大学《商务礼节》的书本中所学到的知识更广泛、更实用、更有价值。书本上的知识和理论过于干瘪、平淡且毫无生动趣味性，所以学习和记忆起来不深入，总是轻易忘记和记混。然而，在酒店工作中，常常可以向领导和有经验的同事学习很多与餐饮服务有关的礼节，可以近距离地观察他们与客人交换沟通时的行为动作，可以向他们请教在各种不同场合和情形下所要应用到的礼节和用语。在模仿和学习中学会记忆和应用知识，在行动中发现题目并予以更正，且更好的弥补不足，增长见识。例如，在欢迎客人时要说：欢迎光临，中午/晚上好！客人进包房时要主动开门，要说：您请进，您请坐。在客人坐下时，要询问人数，然后拿出菜谱和酒水单宴客人点菜点酒。在倒茶酒水时要遵守茶七饭八酒九的原则，即茶水、饮料七分满，饭八分满，酒水九分满（红酒用红羽觞盛，三分之一满）。添茶倒酒时都要从主人位的右手边（即主宾位）开始，并按顺时针方向顺次添茶倒酒。换烟缸、骨碟等其他餐具时均从主宾位开始。上菜时要先给客人打招呼，说：打搅一下（或请当心），帮您上菜。上菜时尽量不要从老人和小孩旁边上，以避免不谨慎烫到或碰到客人。上菜时一般从副主人位的左侧或右侧上起，还要留意不要在客人头顶上方上菜，以避免失礼。换烟缸时（一般超过3支烟头），要先用一个干净的烟缸覆盖在原来脏的烟缸上，然后轻轻撤下，再将干净的放上，这样以避免原来的烟缸中的烟灰飘散到菜里。上锅仔一类的菜和汤时要在火锅下面垫上骨碟（俗称垫碟），以避免烫坏玻璃转盘。火锅的火口朝内（朝向转心），以避免炙烤到客人。上日式刺身时要跟芥末料，且每人一名。刺身下面要垫口布（通常是饭店桌面骨碟上面叠放的口杯花），以防刺身里的冰融化弄湿桌面和客人的餐具餐桌礼节条目繁多，且过于触及宽泛，至于细节更是复杂，不能逐一详谈，只能罗列一二。

在欣源酒店工作期间，我以为所学到的最重要的东西莫过于餐桌礼节和交际用语，也学会了与人沟通的技能。这些对我来讲是一种进步。这不单单丰富了我的经历和知识，更丰富

了我的社会经验，这对我的专业（市场营销专业）来讲是一种巨大的帮助，也会深深影响我今后的学习和工作，这将受用无穷。

在酒店做服务员，需要做很多的工作，除平常的服务工作（用餐服务、清洁服务、值班服务等），还要做好推销服务。这是一项非常具有挑战性的任务，也是最能锻炼胆识、勇气、信心的工作。在短短两个月的酒店实习工作中，我一直坚持努力学习、勤奋工作，从一个茫然无知的实习生，到成为一位熟习业务知识、全面把握服务技能、具有较高服务水平的服务员，我也不断进步了自信和勇气，取得了快乐。

上海是一座国际性大都市，容纳着世界各地的旅客和商人。在上海的各中小型酒店，到处可以看到外国人的身影。在上海欣源酒店工作期间，我常常碰到外国客人来饭店就餐。每次接待外国客人时（特别是没有随行的中国翻译），大家都倍感自卑和无奈，由于都不太会英语（大多数服务员文化水平较低，多为中学毕业），所以望而生畏。起初，我也感到特别为难和无奈，由于自己的口语差，更由于发音不准而缄口不言。然而服务工作必须要做，我便渐渐学会了勇于上前，用不流利的英语同客人交换。有时我也会碰到不懂和不会的地方，就往翻看英语电子词典或看《平常餐桌英语用语大全》，不断地丰富自己的辞汇量和餐桌用语，由此我也渐渐地变得自信，并且乐于为外国客人服务。由于工作的需要和迫于工作压力，我不断地学习新的知识，勇于挑战自己，学会了向客人问好，学会了先容菜品，学会了问客人点菜点酒，学会了询问客人意见由于自己的耐心和热忱，由此也不断地得到了外国客人的称赞。固然，我的英语口语水平并没有多少进步，服务能力也不是很突出。

社会实践心得体会暑假篇四

经历了将近二个月的社会实践，我感慨颇多，我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里

回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动让我上了最真实的一课。

在终考之前，我托人帮我找份暑假工。因为暑假工本来就挺难找的，所以才求人帮忙。终考过后，在家里滞留了五天为的是等消息。那段时间心里很是着急，我想尽快出去打工来弥补我犯的错误。我知道即使我干两个月也不能解决问题，但总比呆在家里无所事事好得多。终于，七月六号我来到了歙县经济开发区的奥龙集团做事。开始了我的社会实践。

我被分配到组装车间工作，暑假工是不被用来作为技术人员或者办公人员的。所以我们做的自然就是粗活、累活，别人干一两个星期就干不下去的那种活。第一天上班就被分到插线区工作，一天九小时站在密挤的货车间不停的重复手中的工作，虽然简单，但工作环境不是什么人都承受的了。暑期社会实践报告范文：打工心得。车间的一般温度在四十度左右，而在我们插线区，在密挤的货车架中温度一般在五十度左右。手触摸在金属架上都有烫手的感觉，连空气也是灼热没有丝清新的成分。那时候我真的想在这样的条件下我能坚持么，和我插线的大姐告诉我“打工是苦是累的，还是学校轻松啊！你们有机会不要步入打工行列。不过来吃吃苦对你还是有利的……”。大姐说了好多，我也认真的听着她的劝戒，虽然都是已经烂熟于胸的道理，但是现在却别有一番深层含义。

之后又调到运输间，没有休息时间，干了三天脚上就起了好几个泡，全身也根散了架一样。推机器的加上我一共四个人，我去的那天就有一个暑假工辞职了，连做了一星期的工资都不要了。虽然我也很累，很想这样算了。但是一想到大姐说的和自身情况，这点苦其实不算什么，我还是能克服。最后还是我胜利了，感觉就像自己在和自己比韧性、耐性、坚持。那时候觉得自己战胜了自己感到高兴。

到了八月一号，我被分到仓库里去做。我跟着一个四川籍的

小女孩做，第一天觉得还蛮轻松的。每天我要在“麻将盖板”上贴贴纸，每天数量都在一千五左右，多的时候有二千，而且还要搬货、卸货，经常把自己弄得伤痕累累。每天背躬在那里贴纸，时间长了背都直不起来。无聊时和女孩聊天，她比我小一岁，知道我打暑假工之后。她讲了自己的故事给我听。原来她小学三年级还没毕业，十六岁出来打工，为家里撑起了半边天。渐渐的我感到这个弱小身躯所肩负的重担和压力。我惭愧我自己不是个好孩子，我还不能为父母分担，我还在挥霍父母的钱。跟她比比我觉得我好可悲。时间过的飞快，拖着满身的疲惫和伤痕回到了我的学校。或许这两个月让我对这学校有另一种异样的情感，我怀着别样的心情走进了我所深畏的教室。享受幸福的最后时刻，做出无愧于自己的选择。

通过这次的的社会实践活动，我逐步了解了社会，体验了社会，开阔了自身视野，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。这在无形中使我们对未来的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

社会实践心得体会暑假篇五

现在有很多的学生在暑假的时候都会选择去做暑假工，这对学生自身而言是有好处的，社会实践可以让学生提前适应社会生活。下面是本站为大家准备的暑假打工社会实践心得体会，希望大家喜欢！

没来以前，是经过再三犹豫的，因为当时传言说许多工厂暑

期工已招满，很多学生带去又回来了，还有好多公司压工资。加上我们这边也是折腾来折腾去的，确实有点儿灰心，但因为事先没有其它安排，又实在不愿在家度过漫长又无聊的两个月，毕竟身在学校，接触社会的机会很少，所以要让自己面对更多的各种各样的人，增加自己的阅历，因为在以后的学习工作中，需要有更多的体验，更多的经历。所以我向家人宣布趁着暑假有这样一个机会，好好的大干一场。所以和几个志同道合的同学商量，哪怕是白跑一趟，也要出去转转，确定是否属实，实在不行就当旅游了，虽是这样说，心里还是很害怕的，谁愿意拿着钱这样去旅游呢！

我们是在一个组长的组织下出来的，坐大巴去，三个人两个座，怎么挤上车的，忘了，反正有种黑奴被贩卖的感觉。一路上经过了很多地方，经过一天的跋涉也没欣赏沿途美景。到了保定，和听到的一样，确实已经没有工作了，当时就有一种想哭的感觉，憋住了，后来又被拉到了天津，到了这里才发现，原来的担心都是多余，这里大部分是电子厂，都在急着招暑假工，就等着我们了，在炎炎烈日下等待着，等了一个多小时，终于等到厂商了，后来莫名其妙地交了100块钱，就被带到了厂里，顺便说一下，在这里交费都是莫名其妙的，但我们又不能反抗，只好任人宰割。过程不再细讲，反正过了两天我们就开始正常上班了，流水线，一条线上20多个人，每个人有自己的职位，刚开始学的时候一天8个小时，还行，不太累，做的活少，但没人愿意这样，因为这样下去工资会少得可怜。过了几天就开始上10个半小时了(虽说是10个半，但实际说12小时也不夸张，因为为了赶产量，我们必须早到晚走)，一天站12个小时，不停地工作，刚开始真的受不了，但没办法，必须坚持啊！时时有领导来骂你，做地不好或太慢都要挨骂或罚款。就这样，很多同学由于受不了都提前回家了，我是坚持时间最长的，整整两个月，我都佩服自己的毅力。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手维持自己的生存，同时，也想通过亲身体验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。

辞完职后，一刻也不想在那里待了，不顾车票涨价，买了就回来，也快要开学了。其实后来问了问在别的地方打工的同学，人家每天工作14个小时左右，可能真的是我的承受能力太差。

大学的第一个暑假就这样过去了，觉得短暂又觉得有一些漫长。短暂是因为自己想要了解的东西还没有进行全面的体会，漫长是因为实践中的艰苦和困难，让自己感到无力与困惑。今年暑假我一开始，我再次参加了暑假实践，虽说以前也有过暑假找工作的经历，但这次想找与本专业相关的来做一下，好为自己以后打基础。其实学校要求我们参加社会实践，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我才决定今年要真正的去接触社会，品尝社会的酸甜苦辣。

20xx年7月4号，我和几个同学踏上了南下苏州的打工之旅，虽然已经有过几次暑假打工的经历，每次都有不同的体验，不同的感受，对这个社会也有了新的认识，但这次的经历依然让我触动很大，他让我懂得了更多的东西，明白了更多的社会现象，它给我带来的决不是那身体上的病痛和一点点的工资。

在校大学生利用假期打工的现象已经不算是什么新鲜事了。在校大学生利用假期打工、寻找兼职的原因，最主要的有两条：一是由于家庭经济情况不太好，想通过暑期打工来缓解父母的压力；二是想通过打工来获得一定的社会经验，来认识社会，了解社会，以便以后能更好的顺应社会。而在其寻找工作的过程中，也会因为不同的原因有着不同的遭遇，最终收获的也不尽相同。

虽然有些人对大学生打工持反对态度，但我还是比较赞同大

学生在暑假期间打工的。通过打工，大学生们能够验证本人所学的学问，丰富阅历，更容易认识到进修的重要性，也从而对读书的目的性更明确。如果把大学生的暑期生活分为出外旅游、再进修和打工三类，打工应该是最好的选择，它能够让大学生提早积累一些就业经历和工做经验，在今后走向社会时，更容易为用人单位认同。

通过四十多天的工作经历，让我更深地认识到社会的复杂，人心的复杂。同时，我也可以深刻地体会到钱的来之不易。然而钱要赚，更要懂得自我保护。大学生在打工时由于求职心切很容易受别人利用。如果大学生在勤工俭学中，遇到克扣工资、不按许诺计酬，或者因公受伤不予赔偿等劳务纠纷，首先能够让校方出面与企业商量，如果协调不成，还能够向法院起诉，通过法律途径处理问题。还有在勤工俭学时，最重要的是一定要用人单位签订用工协议。

暑期虽然只有一个月时间，但是在这段时间里，我们却可以感受到有些商家总喜欢把大学生看成是廉价劳动力，这是我们最不能容忍的！虽然累，可生活还得继续，还得面对学习，面对走出校门，面对找工作.....不过，让我们体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，为以后走向社会，起到一个铺垫的作用。面对日益严峻的就业形势和快速发展的社会，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。

在实践期间，我们能涉及的活动其实是很多的，各个方面都会有。而我们能学到的东西则是更多的，关键是要看你有没有真心的为之付出和保持一种好的的心态。不管处置什么，我们在期间不单单只是为了工作，机械的运动永久只是停留在那一步，不会创造更大的价值，我们需要的是创新和开辟。冷静、周密的思维和优良的心态才能使本人有所成就。在实践活动中，也让我慢慢体会到：你不去进修，就不会有进步；

不去尝试，就不会有成功;不去付出，就不会有报答。

学生的实际操作能力与在校的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，理论学习的很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，很多时候会遇到书本上没学到的，更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简单的问题，只要套公式就能完成一项任务，有时候你会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的那么吃力呢?也许老师是正确的，虽然大学不像在社会，但是总算是社会的一部分。我们有了在课堂上对知识的认真消化，有平时作业的补充，我们比别人具有了更高的起点，有了更多知识去应付各种工作上的问题。

在工厂里面，我感受到了什么是闻道有先后，术业有专攻，感受到了实际操作能力的重要性。在这里，那些没有上完初中的员工也可以是你的老师，你干活的能力是不能和他们相比的，把他们比作赛跑者，那你只不过是刚刚学走路的小孩，尽管你是大学生，有很多的知识。因为他们比你接触这个工作更早，操作的时间更长，经验更丰富。

当今社会就业的压力很大，在校大学生都愿意在暑假的时候深入社会去体验生活，从中获取一点工作经验，从而可以在以后的就业时有一定的基础，可以减少就业的压力。并且老师们也鼓励学生们深入到社会去参加社会实践活动。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的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题。记得老师曾说过学校是一个小社会，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，但你得去面对你从没面对过的一切。社会实践让走出校园的我们，更好的接触社会，了解社会，加入到社会中。它有助于我们大学生更新观念，

吸收新的思想和知识。同时，社会实践中有很多我们在学校里无法学习到的东西，与人沟通交流的能力和表达能力。社会实践能够加深我们与社会各阶层人的感情，拉近了与社会的距离，也开拓的视野，增长了才干，能更好明确自己的奋斗目标。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

人的一生中，学校并不是真正永久的学校，而真正的学校只有一个，那就是社会。大学生社会实践是指导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的优良形式；是促使大学生投身改革开放，向工农群众进修，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，吸收新的思想与学问。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。

现在想来，四十多天的打工生活，我收获还是很大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一份财富吧。经过假期短暂的社会实践，虽然很是疲惫，但也感觉自己变成熟了好多。同时感觉到自己身上的压力非常大，不仅来自父母、学校、社会，还有自己本身的期许。而这也成为我不断向上、前进的动力。

刚开始我是怀着如此期待的心情来到我所工作的工厂——福永太阳能灯具厂。（虽说名为灯具厂，可是产品貌似没有见到与灯有关的……）中间过程心情比较复杂……不过，最后回想还是没有让自己失望的。

我最深的印象是帅哥美女真的好多啊!!!赏心又悦目。我所在的工厂位于福永工业区，所以除了我们厂的帅哥美女，其它厂的也很多啊~~·~嘿嘿————大部分都是跟我们一样拥

有花样年华的青年。不同点在于我们还在读书消费父母的，而他们已经开始承担起生活的几乎全部责任。还有不同环境影响到思想和言行上的一丝迥异。与他们交谈中除了玩笑还会有对我们这类读书人的些许羡慕，他们认为我们这类大学生很不错，也有后悔自己当初错误的选择。或许，我真该庆幸一下~~我们这类读书的孩子都该庆幸，无论是自己的努力，还是父母的强求。

一些长辈们与我们谈话的时候会尽量避免不好的话题，而苦口婆心的讲一些让我们好好读书的话。这些话很好，不过，我更喜欢听他们通常的闲话，大部分时间是无厘头的“低俗”（在课本中或者“文明”人的世界里所认为的低俗）的搞笑内容。之所以喜欢，除了这样有更轻松活跃的气氛外，我也能从中了解到他们的生活，他们生活的圈子，还有一些各地的风俗等等。但是他们偶尔“正经”的说话，却能如此深入人心。他们的无奈及对生活的坚持，他们有后悔，有自卑，但是还是尽全力让自己活得很快乐，很强大。有时候不太理解他们的不反抗，有时候似乎也懂得他们之所以“自甘堕落”理由……他们也有自己的生活圈子。一个只属于他们自己的快乐的生活圈子。那些所谓高尚的人是永远不会懂的。他们的鄙视在他们眼中只是一种矫情和做作。

他们会很真诚的赞扬并教育我们这些“有前途的年轻人”，每次有人称赞我很了不起考上大学的时候，我都是低头笑而不语。自己明白自己到底有多“优秀”。明白我们这类大学生的数量也是多么的惊人。

再就是工作，我们打暑假工的工厂是一家外企（先前说过的），工作时间相对而言还算好的，每天白天工作八小时，上午：8:00——12:00 下午：13:00——17:00 晚上想加班的话一天三小时，从18:00——21:00。双休日不上班。相对于附近的很多其他工厂而言，我们是非常轻松地，工作环境还好，所做的工作也是比较轻松的。但是，我们暑假工还是很不适应，也确实觉得比较辛苦。记得我当时就在秋秋签名上写过一

句“晓宇以后要乖乖听话，好好读书”那绝对是当时最真心的话！

体会一份艰辛，才明白生活的来之不易。我们没有理由如此挥霍，挥霍父母的血汗钱。有本事就该挥霍自己的，更了不起你给钱让父母挥霍。更伟大者，捐钱让更多的需要帮助的人得到生活的保障。在这一点上我得承认，之前我是惭愧的。希望不要有很多人跟我一样也是惭愧的。

再说说工厂的一些事吧。对于那些产品的生产过程怎是一个细心了得。稍不留神太阳片就会破了，那些买进的产品，一点点刮痕可都是不合格的。成品是很神奇的，生产线上的工人即使你懂得如何做每一道工序，也不知道产品的原理究竟是什么？为何在灯光或者太阳光下那个小铁人就会自己骑自行车呢？那个蝴蝶就会飞起来呢？那个……呢？或许，这就是为什么该厂的办公室人员比生产线上的工人还要多的原因。

先前说到是一家外企，那就说说我了解到的有关该企业的情况，该厂于二十年前由一位英国商人建立，企业办公楼设在香港，那里都是办公室人员，而生产部门在深圳，就是我暑假工作的地点。产品主要外销，大客户在美国和德国，而深圳厂区的高层中就有几位foreigners,所以经常能看到他们，有时候听到他们的交谈并且是说有关专业化的问题……虽然四级过了，可几乎完全听不懂~~~~按照国际化的发展形势，英语确实是越来越重要了。可我们不能总是只为应付考试。除了英语，所有的课程也应该都是这个理。

本来，还有一些可以写下的人事物，有个概括也就不一一列举了，并且，我认为还有一些我们也只是理论上的知了~~有些东西还不适合我们，在这样美好的青春年华，也不该让一些东西腐蚀了我们的心灵。还有很多道理是我们每个人都懂得的，也没有必要去再啰嗦的说上那么多。比如身体健康很重要。比如，多亲近自然。

最后补上一段，如果我以后学工程，成为一个像那个胖胖工程师一样的无用者，还是……找块豆腐撞死得了。生产过程中实际问题的解决全靠那些有经验的老师傅。至于拿着秒表和纸笔到处跑记时间的工程师，我想说我是确实鄙视的。所以社会实践是重于理论的。能把理论很好的用于实践，那可就真的不错~(嗯……这句是听人说的)。难怪招聘单位总加上一句：有相关工作经验者优先。

共2页，当前第1页12

社会实践心得体会暑假篇六

在欣源酒店工作期间，我认为所学到的最重要的东西莫过于餐桌礼仪和交际用语，也学会了与人沟通的技巧。这些对我来说是一种进步。这不仅仅丰富了我的阅历和知识，更丰富了我的社会经验，这对我的专业(市场营销专业)来说是一种巨大的帮助，也会深深影响我今后的学习和工作，这将受用无穷。

3、工作锻炼了胆识和勇气，服务学会了耐心和细心，努力换取了自信和快乐。

在酒店做服务员，需要做很多的工作，除了日常的服务工作(用餐服务、清洁服务、值班服务等)，还要做好推销服务。这是一项非常具有挑战性的任务，也是最能锻炼胆识、勇气、信心的工作。在短短两个月的酒店实习工作中，我一直坚持努力学习、勤奋工作，从一个茫然无知的实习生，到成为一名熟悉业务知识、全面掌握服务技巧、具有较高服务水平的服务员，我也不断提高了自信和勇气，获得了快乐。

4、遇到外国客人，我不断挑战自己，敢于主动上前服务，学会了用英语交流，提高了自己服务能力和增长了知识。

上海是一座国际性大都市，容纳着世界各地的旅客和商人。

在上海的各中小型酒店，到处可以看到外国人的身影。在上海欣源酒店工作期间，我经常遇到外国客人来饭店就餐。每次接待外国客人时(特别是没有随行的中国翻译)，大家都倍感自卑和无奈，因为都不太会英语(大多数服务员文化水平较低，多为中学毕业)，所以望而却步。起初，我也感到特别尴尬和无奈，因为自己的口语差，更因为发音不准而缄口不言。然而服务工作必须要做，我便慢慢学会了勇于上前，用不流利的英语同客人交流。有时我也会遇到不懂和不会的地方，就去翻看英语电子词典或者看《日常餐桌英语用语大全》，不断地丰富自己的词汇量和餐桌用语，由此我也慢慢地变得自信，并且乐于为外国客人服务。由于工作的需要和迫于工作压力，我不断地学习新的知识，勇于挑战自己，学会了向客人问好，学会了介绍菜品，学会了问客人点菜点酒，学会了询问客人意见……由于自己的耐心和热情，由此也不断地得到了外国客人的称赞。虽然，我的英语口语水平并没有多少提高，服务能力也不是很突出。但是，我依然感到很自豪，为自己的勇气，为自己的自信，更为自己知识和能力的进步！

暑假酒店打工社会实践心得体会2

五十天的暑假非常短暂，虽然在家里的吃、喝、玩、乐的日子确实非常吸引，但我却毅然选择了社会实践的道路，一来是勤工俭学减轻家庭负担，二来我也想积累一点社会经验，希望能借此机会学到一些其他的技能，以便以后能更快的适应这个社会。因此，我当上了酒店的服务员，而我的一段深刻的经历也在此刻开始了。

我实践的地方就在岳阳市电力大厦沁园春食府，一开始，我并不重视这工作，因为这工作工资不高，但自己选择了这工作，就唯有努力熬过去。以前我就知道服务员是一份辛苦的工作，但没有做过这份工作的人永远都不可能体会到这其中的辛苦。

我工作的第一天领班就给我安排了一个师傅，刚开始什么都

不会，只能在一旁看着师傅如何上菜，如何倒酒，以及移菜位、换小碟等。那些看似简单的工作做起来却要小心翼翼，不能出丝毫纰漏。所以刚开始的时候压力很大。

做任何事都会有一个过渡期，在这个过渡期内，必定是十分难过的，因为自己从未做过这些事情，完全不习惯这种生活。在这个时期内，我也曾经想过放弃，但想到这次我到这里来的目的，我就会告诉自己再坚持下去，只不过是区区的一个多月而已，莲山一定要坚持下去。

慢慢的，我开始适应了这种生活，每天早上9点30分开始上班，打扫包厢的卫生，擦转盘，拖地，检查餐具，打开水等等，等到10点30正式上班了，一般都在包厢门外站岗，等待和指引来就餐的客人，一直到下午2点才下班。到了4点半又要上班了，一直工作到晚上8点。这期间的工作十分琐碎，有很多事都要自己时刻保持好清醒的头脑，因为这些事都是看起来十分不起眼的事却十分繁琐，例如每次客人来到时，我们就要打开灯和电视机，然后上茶水。接着在客人点菜时去给客人铺好席巾，每次上菜前都要上香巾，对好菜单，以免上错菜，上菜后又要去吧台打单然后对好单，客人用餐间隙还要添茶水和饮料酒水等，骨碟满了还得换骨碟，若菜多了上不上去就得询问客人意见换个小碟。这完全可以说是一套不可更改的程序，看似简单，实际做起来就不容易了，只有自己多点观察，才可以发现哪里有缺漏。因此，自己一定要有很好的耐心。刚开始时，我耐心不够，有一些很简单的事我就会省略不做，结果就遭到领班的批评，慢慢的，我才养成了耐心，做好每一件事。

8月份是升学宴的高峰期，在经过了一段时间以后，开始上手酒席餐了，最初，领班安排我看两桌酒席，在看了那么长时间包厢以后，对于酒席，早已经是跃跃欲试了。首先是上菜，一般酒席餐都有13个菜，一个果拼，四个凉碟。而这么多碟子和盘子很难都放在那小小的转盘上，这就需要移位和换小碟了。上有汤的菜时还得时刻注意不能把汤水泼在客人身上，

上菜的盘子不能超出转盘，以免转动的时候碰到杯子打翻酒水饮料。

渡过过渡期之后，经过一段时间的锻炼，我已具有处理各项事务的能力，完成每天完成分配给我的任务之后，我还会主动协助别人完成拖地、摆放餐具等任务；灵敏应对顾客的请求并且与顾客聊天；偶尔被同事骂或者又能给同事“挑刺”，一起分享劳动的快乐。

另外，我还总结出了我当服务员的一些体会：

1. 一定不能和领班产生任何言语冲突。社会与学校真的有很大区别，学校里我们从未不敢宣布我们的看法，教师有时出错了我们也都会挑出来。可是在社会中，上级虽然也会经常犯错，但我们不能再像在学校里那样，直接在众人面前挑出他的错误，而是要在合适的时候与他讲，否则会遭到上级的不解，甚至偏见。
2. 必须要对自己工作的酒店的工作流程有一定的了解，如果不了解其中的流程，会对自己的工作造成很大的困难，例如客人需要喝酒，你就要懂得如何去前台拿酒，开单等等。
3. 每个酒店重视的企业文明都不样，我们既然要到这里工作，就应当去了解这些文化，这不仅对自己的工作有很大的帮助，而且还可以扩宽自己的知识面，而这些学问正是我们从书本中难以得到的。
4. 初步的掌握了一些酒店行业方面的学问，拓展了个人的学问面，加强了个人在应对酒店内人际交往方面的能力。这点给我的最大领会是在与人的交换上。
5. 在任务和生活中充分表达我的诙谐感，这样会让伙伴们很自然的承受你。

6. 明白守时的重要性。工作和上学是两种完全不同的概念，上学是不迟到很多时候是因为惧怕老师的责怪，而当你走上了工作岗位，这里更多的是由于自己内心的一种责任。这种责任是我学会克服自己的惰性，准时走上自己的岗位。这对我以后的学习生活也是一种鞭策，时刻牢记自己的责任，并努力加强自己的时间观念。

这次我真实的体会到了合作的重要性。虽然我工作的只是一家酒店，但这一环环的工作都是有分工的，只有这样才能使整家店的工作效率都大大的提高。以前虽然在书上看见过很多的团队合作的例子，但这一次是深刻的体会到了，正所谓“众人拾柴火焰高”，“团结就是力量”。在以后的学习和工作中，一定会要牢记这一点，将自己融入到集体中，莲山和大家一起携手走向辉煌。

再次，这次兼职的经历也让我的心理更加趋于成熟。在餐厅里每天面对形形色色的客人，重复着单调的工作。让从未涉世的我还是有那么一点点不适应，但是坚持就是胜利。打工毕竟和在家是完全不同的概念，我们学会需要忍耐，需要学会承受，需要学会坚持。

这次的打工经历，让我更有勇气和自信去面对以后的职业生涯！

1. 暑假酒店打工社会实践心得体会
2. 暑假打工社会实践
3. 暑假社会实践超市打工
4. 暑假酒店打工社会实践报告
5. 酒店打工社会实践

6. 酒店打工社会实践报告
7. 暑假饭店打工社会实践心得体会
8. 社会实践暑假打工心得体会
9. 暑假打工社会实践心得体会
10. 大学生暑假打工社会实践心得体会

社会实践心得体会暑假篇七

暑期的社会实践，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。社会实践加深了我对社会各阶层人的了解，拉近了我与社会的距离。

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。在这火热的七月，我们暂别了象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。

暑假一放，我便来到福建省尤溪县环保局开始了一种全新的生活——社会实践。作为一名大一学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情去迎接第一天的实践。虽说只是实践，但生活的方式却已完全不同于学校里，转变成了正式的上班一族。

此次调查的方法主要是通过到环保局里查阅有关家乡近年来经济发展情况和环境概况和环境问题资料，并深入乡村和敬老院为老人服务了解一些有关经济、环境、生活等情况。从

中感到家乡人民的综合素质有了显著的提高，不仅经济发展了环保意识也增强了。作为大学生更应该接触社会，服务社会，了解社会。

实践使我感触颇多。“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。这次实践后才能深刻体会这句话的含义。除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。刚开始去的时候，还真有点不习惯。很多东西都不懂，幸好有其他工作人员的耐心帮助，让我在实际操作中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。这次实践还使我深深体会到在工作中我们必须勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累，要有高度的责任心和集体荣誉感，遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，没有自学能力的人迟早要被单位和社会所淘汰。

一个多月的社会实践，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。社会实践加深了我对社会各阶层人的了解，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，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值将真正得到体现，我们要珍惜每一次锻炼的机会，让人生无憾。

同时，社会实践也加深了我与社会各阶层人民的感情，拉近我与社会的距离，也让自己在实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在这片广阔的天地里，我们的人生价值才能得到体现。我们这一代的大学生，在将来的就业中将面临着激烈的市场竞争，社会的经济、政治、文化的迅速发展，更增加了我们的压力，我们必须时刻提高警惕，而且也要积极地投身于实践之中，这样才有利于个人的全面发展，更好地跟上时代发展的脚步，为未来的竞争打下坚实的基础，使自己在竞争中立于不败之地。

在实践中，我也深刻地了解到，自己还有许多不足之处，在许多方面还不能做到全面、细致，以致于在实践中出现了许多错误，经过这次实践以后，我将认真做好总结，在以后的学习和生活中，时刻提醒自己，不再出现类似的问题。这次暑期社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，希望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。

在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代对我们的'要求，做一个对社会、对人民有用的人。

社会实践心得体会暑假篇八

今年暑假，是我的第二个大学暑假，我在浙江嘉兴兴世达服装有限公司参加了社会实践活动。虽然时间只有一个月的时间，但我却从中学到了很多在学校里学不到的东西。认真谨慎的工作态度；积极向上的生活目标；团结互助的团队精神；轻松活跃的交流氛围……这些都让我向往。

在未来的工作中，是不是也是这样的工作氛围？工作出现了差错，首先要做的，不是去追究责任，而是去挽救，尽量弥补工作中的失误……以前只会在电视小说上才能看到的情节没想到会在这个暑假完全的呈现出来，这对我来说是一次全新的生活体会。

这就是我在社会实践中的所感所想……