

最新超市打工心得体会(实用8篇)

工作心得是对一段时间内的工作经验和心得体会进行总结和概括的一份材料，它能够帮助我们回顾工作的过程和成果。这里是一些优秀员工的工作心得分享，对大家有很大的借鉴价值。

超市打工心得体会篇一

这是我大学的第一个假期，随着工作的结束，假期也接近尾声了。这个假期让我明白了很多，关于自立，关于辛苦，关于责任。

以前看着爸妈那忙碌的样子，我还很向往，因为有事情干最起码证明我们还是有价值的，还是能通过自己的努力给自己希望的。可是真正工作了才明白，原来一切都不是那样简单。我们要付出的，绝对比想象的要多很多。

假期一开始，他们并不支持我去工作，我明白那是出于对我的心疼，毕竟寒假时间短，还要在家里过年，一上大学陪家人的时间本来就少，难道还要把有限的时间分出去吗？再说这个冬天挺冷的，像我们这样的大学生根本找不到暖气屋的临时工作，还不是在外面挨冻。“暑假时间是长，可是到了那时候你们又得说热了，老这样，什么时候才合适呀？”我的这句话似乎把爸妈说动了。不过为了减少找工作的时间，他们帮我问了问，是我们小区一个开小超市的。

去工作的前一天晚上我还挺紧张的，妈还说要陪我一起去。“你陪我？这算怎么回事啊？怎么感觉像是送孩子去幼儿园呢？”我拒绝了妈的提议，毕竟像我这样大的很多孩子，已经闯出了自己的一片天，而我还在靠父母养活，想到这里，出去做临时工作那就更是理所当然了！

第一天去打扮得很正式，化了妆，还穿了高跟鞋，因为以前读过关于礼仪的书，这是职场礼貌。去了之后，我就后悔了。因为临近年前，所以很多东西卖的很快，进货的频率也高于平时。而我这看货的、摆货的，不得不兼职成了搬货的。开始他们说我是新来的，先适应下，不用干这么重的活。可是别人都在忙，我站在一旁愣着，也不舒服，于是，跟大家一起干了起来。很快和那些长我几岁的哥哥姐姐熟了。这个世界就是这样，大家一起干事才会有快乐，集体总是能给人一种特别的力量。事后我总结了，其实最好的适应工作的做法就是开始工作，尽快上手。搬不了重的，就拿轻的，再不然两个人搬，愣在一边，或许永远不知道帮你搭把手的那个人是那么的有力量。不过呢，那天也做了个错误的决定，就是穿了高跟鞋。很累啊，平时觉得挺舒服的一双高跟鞋，那天觉得很挤脚。晚上揉着脚，我就在笑自己，什么职场礼貌啊，只不过是打工妹而已，书上的东西，也得看时候灵活运用啊！这就是第一天，洗完脚就摊在了床上，一个身子都没翻就睡着了。原来适合白羊座女生的最佳入睡方法真的是运动！

那个超市虽然不大，也没有暖气，但是我从来没觉得很冷。是一直在忙碌吧。年前那会，只有在中午吃饭时还能休息一会，我最喜欢那个时候。同事高姐会骑电动车带着我去买饭，她的骑车技术可是真的太好了，而且有种很自由潇洒的感觉。她都会让我环腰抱着她，把手抄进她的口袋，这让我想起了小婷，在学校的时候，我老忘记戴手套，她就是这样把我的手抄进她的口袋取暖的。我问高姐骑车技术怎么那么好时，她说她16岁就出来打工了，还讲了很多她的经历。她也大不了我几岁，却这样的成熟，会照顾人，或许我想象不到她是怎么过来的，我只是觉得她很坚强，很勇敢，在我还在生气爸妈为什么不给我买电脑时，她却在为家里一分一毫的攒着钱。我和她相比，输太多。唯一赢得是，我比你幸福。可这幸福，也不能作为我的骄傲，这不是我的，我的在未来，在我的手里。

工作的日子很苦，时间也很紧张。不过正是这样，让我更加

珍惜和家人在一起的时光。总的来说整个假期是很充实的，得到第一笔工资的时候，我突然发现我渴求很久的第一笔工资也没什么，竟然很坦然的交给了爸妈。他们啊，当然不肯收了，于是说他们在凑些，给我买本本。他们或许永远学不会从女儿身上索取，他们要的，只是我过的好！这一点，我深信不疑！

人，在得到时，往往最怀念的是曾经拼搏的日子！而我，还要继续我的拼搏！

超市打工心得体会篇二

虽然这个暑假不是很长，但是有必要进行社会实践。近年来，社会实践似乎是学生的必修课，不同地方不同年级的学生利用假期进行不同的社会实践。说实话，我开始社会实践只是因为它是一项任务，但是当我完成我的暑期社会实践后，我发现我学到了很多在学校学不到的东西。

我选择的工作是做超市助理，单位是本市一家中型超市，生意兴隆，前途无量。至于实际目的，自然是接触社会，增加实践经验，为以后的工作打下基础。虽然这种做法不符合我的专业，但我觉得在专业之外补充一点社会知识是好事。

虽然不是第一次参加社会实践，但是做超市助理还是很奇怪的。所以一开始对这种做法觉得挺新奇的。8月5日上午8点正式开始工作。负责人给我的任务都比较简单。我的主要工作是引导客流和放置集装箱货物。然而，即使是简单的工作，一开始我还是做不好。我的方向感一直不太好，对这家超市也不是很熟悉，所以刚开始只能陪笑给问路的客户或者商品的具体位置。幸运的是，身边的姐姐阿姨们也经常伸出援手，避免了很多尴尬的情况。我经常在放置集装箱货物时出错。

不断的错误让我最初的新鲜感和渴望消失的无影无踪。我以为这种超市服务员的工作很简单，不需要动脑，也不需要太

多的体力劳动，但是当我做的时候，发现根本不是这么回事。每一份工作都需要动脑思考，每一份工作都有值得学习的地方，所以我们不能轻视和放松任何一份工作。而且工作的时候会发现，在学校、课堂、书本上学到的东西真的是有限的。社会是最大的课堂。再多的知识，再多的理论，再多的实践，都是空谈。

接下来的几天，我会利用休息时间，积极了解超市商品的位置和一些商品的特点，询问周围同事的工作经历、工作经历等。虽然不一定学历高，但在工作中还是值得学习的，我也不再像当初那样不知所措，所以基本上几天就熟悉了超市的整体环境，做事也比当初得心应手，效率更高，失误也更少。明明感觉到自己进步了，心里却很开心。

在这几天的实践中，我已经能够很好地完成我的工作，并且基本上能够回答前来询问的顾客的问题。商品的摆放也能让管理员满意。

虽然做超市助理的时间不是很长，只有十几天，也很清楚自己在超市没有做出什么贡献，但是给别人造成了一些困扰。但是，我在这里看到的，学到的，体会到的，是无法估量的。时间过得很快，但我从中学到了很多，这些东西会让我受益终生。

在超市工作，每天都会遇到很多不同种类的客户，勉强可以算是在看世界上各种各样的东西。从很多顾客的衣着、气质、态度等方面，也能深切感受到社会的不公平。超市里每天都有人来来往往，偶尔还会有一两个小偷。虽然有摄像头在工作，但这也是对人视力的考验。可见任何工作都要有敏锐的观察力。

超市打工心得体会篇三

每个人都是社会的一员，每个人都在努力做好自己的工作为

社会服务。我们要做的就是不断的提升自己，不断的提升自己，给社会更大的力量去体现我们的人生价值。实践活动是我们学生服务社会的一种方式，也是锻炼我们实践能力的一个机会。

毕竟，我们应该致力于社会，以自己独特的方式为社会服务。在我看来，社会实践是为社会服务的坚实基础，它使我们在实践中掌握一些经验，获得真正的知识。同时也是我们作为学生接触社会的一种方法和体验，让我们在未来适应各种复杂的社会环境。可见，实践活动是服务社会的体现，是实践活动的必然。寒假来了，抱着服务社会，认识社会，提升自己的想法，我选择去超市实习，以此来完成我的寒假目标。

超市是方便人们生活的'综合性商场。它的存在极大地方便了人们的生活，也是人们生活用水产品逐步改善的反映。超市里有很多种商品。由于地理位置相对较好，解决了人们现实生活中的很多问题，比如出行难、买菜难等。可以说，超市的出现不仅是一个市场，也是一种文化和一种象征，象征着当地的经济和人民的生活用水水平。在我看来，去超市实习是关注社会，体验民生的最好方式。也能让我们更好的接触社会，适应社会。它也是为人民服务的一种表现，也可以为和谐社会的发展做出贡献。同时，通过选择超市的实践活动，我也可以关注今年的价格。由于今天的经济波动，价格一直在上涨。我认为通过在超市工作，我可以理解这方面对人们生活的影响。作为一名大学生，我有必要了解这些事情，为将来更好地服务社会奠定基础。

同时选择去超市实习可以避免过早接触复杂的人际关系(我还是学生，接触社会是一个循序渐进的过程)，另一方面也可以检查自己的工作实践能力，这也是我服务社会的目标。

超市的实践活动包括实习前工作、实践过程和实践经验三个部分，每一部分都与服务社会密切相关。前期工作是对实践内容的初步认识，实践过程是为社会服务的根本认识和行动，

实践经验是为社会服务的反映和反思。在实践的过程中，作为参与者，我感受到的是作为超市工作人员的那种社会责任和工作义务。这里没有勾心斗角，只是一个微笑和温暖。作为社会的一员，一个好的超市工作者是必要的。正是因为它们的面积小，这座城市才显得辉煌。我认为能够完成这项实践活动，为服务这个社会做出贡献，意义重大。

你为社会服务的多少，不在于你的地位，而在于你内心的强大。决心和耐心很重要。超市的实践活动也可以尽力回报和服务社会。坚持的人是伟大的。

尽最大努力为社会服务，让社会变得更好。

超市打工心得体会篇四

这个暑假，我在大型超市找了个做短工的机会。下面把我最近及以后关于这份工作的心得：

企业的目的是什么专家云云，各执一词。但作为一个小企业，目的是有一个：获取利润，生存下去。基于这一目的，企业要做得好，在经营上就必须做到：节俭开支，增加收入，提高水果的周转速度。节俭开支就是降低成本，可以在用人、产品质量控制等方面想办法。规划好员工人数和需要设置的具体职位及倒班情况，然后进行招人。基于工作强度也不需要招收学历多么高的，只要能吃苦耐劳就行。岗位设置可根据产品供应流程设置，具体某个超市从订货到摆上摊位一般经过订货、入库、出库及摊位管理等环节，如果超市很大可设置管库员和次等水果处理员具体负责仓库和次水果的挑拣和处理。水果一般保质期很短，如何在保质期内完成销售就需要事前做好合理规划，结合具体的销售组合策略确定进多少货，摆在什么样的摊位上，在什么情况下可以打折促销等。

光节俭开支还不行，更需要增加收入，实现利润。在这方面可以采取的措施有：建立客户忠诚，合理设置摊位，提供优

质购物环境和服务等。超市客户一般较为固定，大部分都为较近的小区居民，从长期看，建立良好的客户关系非常重要。摊位设置是一门艺术，对于有心的管理者可以把摊位布置的整洁、美观、实用。好的购物环境和服务，可以提高客户的购物欲，增加销售。

上述两点结合一下，可称为：开源节流。而外，还需要提高产品的周转速度，利用有限的时间和空间赚取尽可能多的利润。

为了能更好的认识社会，了解社会，锻炼自己，提高自我能力，体验一下工作乐趣，我便在这个寒假到超市打工进行社会实践活动。我在超市工作虽然只有十几天，但是我受益匪浅，基本上达到了实践的目的。短短的工作让我体会到了自己能力的欠缺，社会的艰辛。

我在超市只是简单的干些劳力活：帮忙搬运货物，为顾客打包等等，再简单的活也不能轻视，即使只是简单的搬运。刚开始我看超市的工作人员搬运时，以为很轻松，等到自己真正开始搬运时，就知道其中的辛苦了。搬运货物，东西重是一方面，力量不够又是另一方面。还要赶得上进货的速度，不然损失就惨重了。起初搬小点的货物，还觉得没什么，自以为自己能胜任的，每想到到后面都没什么力气了，就连站着都嫌没力，口渴，手酸，甚至眼睛有些时候都觉得一片漆黑，真想躺在床上好好的休息一番。可是同我一起搬运的超市工作人员，都没有叫苦叫累，继续他们的工作。他们搬着比我搬的还要重许多的货物，除了他们身上的汗水能告诉我“他们很累”以外，他们都没有任何怨言。老爸说“如果干这点活，还怨天怨地的话，就不用出来干活的好。”是啊，他们这么辛苦不就是为了能在这个社会上生存的吗，想要更好的生存下去就不用抱怨。

突然感觉到自愧不如，我是来社会实践的，不是来享受生活的，能有什么好给我抱怨的呢。春节时期，好多顾客买了好

多商品，袋子是装不下去，为了顾客的方便，超市便专门让人帮忙顾客把商品装到纸箱里，打包好。为顾客打包还比较容易。只需要动动手，用手上的透明胶和纸箱把更多的商品装到最小的箱子里面去。因为春节，顾客比以往的要多很多，需要打包的也数不胜数，一整天站着打包下来，脚是最受不了的。之前的感受让我得到教训：不能抱怨，不能抱怨，要好好的干活！

总的来说，在超市打工是绝对有收获的。我进入了这个社会，提前了解了这个社会，对这个社会提前有了认识。同时，我还看到自己的不足和优势。社会实践的作用就是让我们提前看清自己的优缺点，看清这个社会的不易，让我们在一次又一次的实践过程中学会客观的看清自己，以优补缺。我想这个打工，会深深记在我的心底，毕竟是我自己第一次用汗水来体会到：凡事都不能依赖他人，只有靠自己才能在这个现实的社会立足。想要在这个社会立足还要拥有知识，拥有能力，还有持之以恒的决心，不轻言放弃！

因此，我要更好的努力，不仅要在这个社会上立足，更要成为这个社会的栋梁！

超市打工心得体会篇五

我这次实践活动的单位是xxx超市。它是一个位于我们城市中心的综合购物中心。我在这家超市当导购员、收银员和清洁工。这一次，我的练习成功结束，达到了我的预期目标。实践的内容包括课题、总结和实践经验，并附实践论文。以下是我对这两周实践活动的具体讲解。

本课题的主要内容包括三个方面：实习的前期工作、实习的过程和实习的经验。下面我将从这三个方面谈谈我的实践收获。

实习前的工作实习前，我先了解了附近的几家超市，通过分析自己的条件，最后选择了一家比较适合寒假实习的。在确

定了社会实践的'地点后，我联系了超市的负责人，得到了他对实践的同意。我自愿免费为超市工作，他也表示愿意在力所能及的范围内提供帮助。

在正规超市开展实践活动之前，我先从相关负责人那里获得一些具体的信息，包括工作人员的概况、日常工作以及对所要开展工作的规定的熟悉程度。其中，我认为我的实践活动的重点是维护超市的秩序和收取现金。为此，我首先了解了超市管理规范，并记录了一些要点：

1. 服务态度要认真，记住客户就是上帝
3. 不要偷自己的东西，违者将受到严惩
4. 你要按时上班，不要迟到早退，违者扣奖金
5. 保持超市清洁，禁止吸烟和明火

以上是我根据超市的规定简单写下的几点。在超市工作是一件简单却重要的事情，直接关系到社会的稳定和发展。我已经理清了自己的状态，准备投入到这两周的实践活动中。

超市打工心得体会篇六

今年高考结束之后，我便在离家不远的的一个心心连锁超市，做服务员。那时候的我，一心只想着挣钱，却丝毫不顾父母的意见。本来高考结束之后，应该回去和家里人团聚的，而我，却依然选择了到超市做临时工。那个时候，工资特别低，一个月1200元，期满之后，拿了工资，却依然很开心，因为这是我第一次用自己的双手挣得的1200元钱。我把工资分成了三份，分别给父母400元，剩下的400作为我的哥哥回家的路费，但是那时候还是蛮开心的。

一年过去了，又到了暑假，这是我第二次在超市做临时工，

但是和之前的心情却完全不同。

记得第一次做临时工的时候，怀着忐忑的心情到超市面试，而且不敢和陌生人讲话。而现在，我却觉得和顾客介绍产品、查询商品都是很简单的case□而且，我也很乐意很主动做这些，好像是自己义不容辞的责任一样。

这次社会实践，广州的客流量比较大，正是销售的旺季。所以，我来到了南天大新。作为临时工的我们，每天就像志愿者一样，除了负责各自货架外，还要帮其他员工做事情。由于之前在超市做过事情，对基本的商品知识，整理货架、存放商品、校对标签、盘点近期及库存商品，都有一些了解，所以上手比较快，很快就得到了人事部经理和店长的认可。

虽然各大超市的购物环境是基本相似的，但是由于正好赶到年中旺季期间，所以超市里比平常多加出了几列食品的促销堆头。这种合理的运用超市场地的做法，让我产生了很多疑问。例如：员工是怎样移动笨重的货架的，况且货架上还堆满了货物？在组长的帮助下，我找到了答案。他告诉我说，我们所有的货架下面都是有隐轮的，一旦需要扩大或缩小一种产品的卖场，我们都可以打开控制隐轮的开关，移动货架，这样，合理的运用场地就可以轻易实现了。另外一个问题就是识别条码，我曾经遇到过这样一个问题：有两种商品，它们商标一样、产品同属于同种系列产品的同种产品，但就是条码不一样。一般情况下，我们都知道，超市的pos机只识别商品的条码，进而可以调出商品的规格及价格。但是，像这样的完全相同的产品有不同的条码，该怎么处理呢？可以把它们和之前的商品摆放在同一个位置吗？关于这个问题，我又找到了我们经验丰富的组长。他告诉说，一般情况下同种商标的同种规格同种产品，它们的条码应该是一样的，但是，当厂家由于某种特殊原因而要求更改条码时，一旦经过审核并批准之后便可以使用。而进行这些工作的同时，我们只需变动一下pos机中关于这种产品的信息就可以了。

超市打工心得体会篇七

在假期的一个月时间里，我在一家超市工作，我带着自己的美梦踏上短暂的工作岗位上。在经历一个月后，我发现我变了，从这次工作中我学到很多，不是课堂上所学到的。感受工作的辛苦，感受了挣钱的不易，更感受到时代的要求。

在上班前，我的一位长辈就对我说：上班要多做事，少说话，说对话。当时我不以为然，感觉我是大学生知道该干什么，可还是点头说好的。一件事改变了我的想法：我刚开始两天总是看自己的货架，不管其他的，直到我的货架来货了，我自己弄不完，才知道完了。可是旁边的货架在大家帮忙下很快弄好了。我怯懦的说，大家好，麻烦你们帮帮我，可以不？很快大家投入了帮我的潮流中。这次经历，我深深的印在脑海里，让我一直反思。

在春节期间，超市里客流量很多，工作相对我来说异常辛苦。我慢慢的度过了这难忘而有意义的日子。当我结束工作时，回顾过往，我内心十分充实，感觉这次经历让我改变了很多，学到很多东西，而不是课堂上的理论。我深深的体会到实践是检验理论的法宝，更能让人很快提升。

在一个地方，要想做好一件事很容易，但是一直做好事难。也应了那句俗语：做坏人简单，做好人难啊！一个人的形象很快就被树立，所以我想在超市做好，就遵守超市的规定，学会如何待人，怎样处事，改善自我，让自己处于良好的状态。

在这一次工作中，我深深的体会到实践的意义，为了以后总结了以下几点：

俗话说：无规矩不成方圆。当你在工作岗位时，不串岗，不闲谈瞎逛，努力工作，更能面对工作中的各种问题，更能维护工作的利益。尽自己的绵薄之力为公司的业绩做贡献。

你在一个公司拿着它发给你的工资，假如你整天无所事事，谁还会用你呢。我在超市看看自己的货架，没货了就补货，台面不整洁了就用抹布擦擦。这样给顾客带来干净整齐的形象，有利于顾客更顺利的买到自己所需的商品。

在超市里，顾客有时候找不到自己所需要的商品，如果问我们时，我们微笑的告诉他们。他们也会很高兴，下次光临的机会更大。当在其它工作中，我们只有真心的对待别人的问题，耐心的告知，微笑的说话，给人留下很好的形象。礼貌待人更让自己接近成功，让人看到你的素养。

超市里，补货和盘点是最忙的事。只有自己和大家一起干，学会如何处理，更好的完成任务。记住，一个巴掌拍不响，众人拾柴火焰高。只有拥有团队意识，不断的学习，才能更好的做好每件事。

人只有不断学习，才能更好适应社会的潮流。学习是人一生的目标，活到了，学到老，人生才美好。谦虚的学习会让你变得更加睿智，更能融入集体，让自己有所改变。

虽然在工作中会很累很辛苦，但是我却从中得到了很多，在遇到细小繁琐的工作时，我学会了细心；在遇到顾客刁难时；我学会了忍让；在遇到别人不停问问题时，我学会了耐心。我深刻地体会到沟通的重要性，让我更好的学会了如何与不同的人进行交流。当然在学习过程中我也认识到了自身存在的不足，我相信经过这次的实训，在我以后的真正工作中会减少很多不必要的错误，我也会更加认认真真，兢兢业业的去完成我工作中每件事，改掉自身存在的不足。

通过社会实践活动有助于大学生更新观念，树立正确的世界观、人生观、价值观、就业观，更好的把学校学到的理论知识与实践结合起来。只有把自己内外都培养好了才能更好的适应社会。外在的包括：毕业学校、专业背景、学校成绩和外语能力。内在的包括：职业能力、沟通能力、交际能力、

团队合作能力，发展潜力以及应变能力等。只有内外结合，才能更好的让自己处在良好的状态工作。顺应时代的要求，发展自我，展现新的舞台。

希望今后能更好的实践，积累更多自己的经验，让自己有所蜕变，展望未来，奋力博取，不留遗憾。

超市打工心得体会篇八

这个假期对我而言过得既充实又有意义，为期一个月的假期实习，面对人生的第一次上班经历，这是我第一次步入社会参加工作。我相信这次宝贵的经验将会为我未来的实习和毕业以后正式工作铺下基石。这次的历练奠定了良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置，我要总结一下自己在实习期间的体会。

对学生而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化。这次我去蒙牛公司应聘促销员一职，由于之前没有经验很多工作还不能胜任。这份工作不需要太多经验，只需有良好的沟通能力。销售也是商务领域的一部分，刚步入社会一定要从基层做起，这更能使我充分的把课本上抽象的概念放到实际中，例如4p组合，在销售过程中就用到了，我更加深刻的了解销售渠道。

公司先后把我派到家xx□xxx等大型超市。开始固定在一个超市促销，刚熟悉一段时间之后业务员得知我是学英语专业的，在销售过程中会用得到。把我调到家乐福这个国际化的超市，起初我不想离开已经熟悉的地方，但我觉得人生就是要不断充满挑战，我就欣然答应了。果然，来到这里之后不像之前那样轻松，在管理上十分严格。工作后不再像在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导我工作，让我少走弯路。而且这里

有好多外国留学生放假没有回国留在中国过年。这让我有机会锻炼了口语，接触到操着各种英语口语的留学生，这对我来说很是一个充分锻炼的机会，之前很少和外国人交谈，现在起码他们的基本要求我是可以听懂的。让他们想不到的是中国的促销员都可以说英语。虽然在实践中我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，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为到了工作岗位上能够应付得来，但是在远没有想象的那么容易。

每天遇到形形色色的人，需要用不同的角度去看待去解决，虽然这份工作没有什么技术上的技巧，但是却锻炼了沟通技巧。人们询问着我各种问题，我要一一的耐心解答。有时遇到一些过分的顾客不能再想着自己是学生有老师帮忙解决，更不能想着自己是孩子有父母的庇护，还不能用强硬的手段对待顾客，这会影响公司的名誉。这就像生活，偶然发生的小插曲，顾客轻轻的一声“谢谢”，燃起了心中的激情；顾客不解的抱怨，需要的是耐心的讲解。沟通是一种重要的技巧，时时都要巧妙运用，也深深感到做好自身业务的重要性，通过实际的工作，使自己的业务能力得到了锻炼。

刚实习，身心都很累，和蔼的同事毫不保留地传授着他们的经验。还有这份工作没有休息日，不分周末的，起初我有点接受不了打了退堂鼓，但是人生不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

这次我遇到的是人和人的问题，我从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。

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。经过这段时期的实习，我深刻的体会到书本上的知识与实际中的应用还是有一定差距的，仅仅掌握好书本知识是远远不够的，实际中的各种操作技能是更重

要的，而这也正是自己需要学习和努力的地方。只有把书本和实际结合起来，增强动手能力，才能更好地完成各种工作。

总之，这个假期的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，这是一种巨大的收获。