

寒假社会实践体会 寒假社会实践报告列车乘务员体验(实用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

寒假社会实践体会篇一

到春运，心里有千言万语要说，然而提起笔来，一言一语又不知到该从何说起，说到何处，又该以怎么样的方式来表达，就这样万般滋味在心头翻滚，一词一句却在笔尖停滞！的确，春运就是这样，感受在每一个故事中积累，留下的感动，只有经历过的人才能真正的解。今年是我第一次参加学校组织的春运社会实践了，因为是第一次，所以学院也特别重视，对我们先后进行了几次培训。以前我对乘务员的认识仅仅局限于这个名字而已，对乘务工作的认识也只局限于表面，除此之外，便一无所知了。通过几次的乘务员培训，我对乘务理论知识有了初步的了解和掌握，也为这次的实践打下了理论方面的基础，但是并不意味着光靠理论就可以干好乘务工作的，理论也是必须经过实践来检验和巩固的，更重要的是还要学习如何与旅客交流沟通。

1月21日，那是我第一次出车，是由汕头开往广州东方向的t8361次列车。第一天上车开始跟车，所有的一切对于我来说，既充满了新鲜感，也觉得很紧张。虽然学了很多理论知识，可是毕竟没有实操过。我被分在4号车厢，是硬卧车，这对我们的要求比较高，特别是卫生方面，包括厕所卫生，开始有点郁闷，后来才知道和硬座车的人比起来，我算是比较幸运了。

第一次面对那么多人，而且是来自不同地方的人，就觉得有种压力，还好和我同一个车厢的是个师傅，他人很好，很随和，这多少减轻了我的压力，后来才知道，她原来是我老乡呢。刚开始的时候，一些基本安全常识还不怎么清楚，乘务工作做得不够标准，比如边门忘记互检了，人一多乱了手脚，到站前忘记锁厕所等，师傅就总是提醒我，幸好没有出现什么大问题，否则后果不堪设想。不懂就要学，在这段时间里我认真学习了关于乘务员作业的工作标准，再加上日常工作积累和师傅对我的悉心教导。后来我对乘务工作越来越得心应手了，同时也意识到了乘务工作的重要性。我们的乘务工作，不仅仅是检票和整理卫生，更重要的是在旅途中为旅客提供舒适而又安全的服务，让旅客能有一个称心、舒心的旅途。

每次最让我头痛的是换票，一个车厢那么多人，要一个一个的换，这本来就很繁琐，只要有耐心就可以做好了。但是头痛的是有很多旅客都不配合，一些旅客就会问问为什么之类的，在听完我们的解释以后都表示理解并配合我们的工作。可是就有那么些旅客不讲道理的，无论你怎么和他解释，他就是不配合，很无理取闹的那种，脾气还不错的我都有几次差点临近发火的边缘，最后我还是忍住了，因为那句话“旅客是我们的上帝”，我想这也从一个侧面反映了一个人的素质和教养吧！这项工作真的很考验人，它让我的忍耐力又上了一个台阶。

虽然参加列车零时乘务员让我失去了一个愉快的寒假，但是我却在工作中得到了很多，让我受益匪浅，这也许是我一辈子只有一次的体验！

阅读更多应届毕业生社会实践报告：

大学生寒假鞋厂打工社会实践报告

暑期手机公司考察社会实践报告

寒假社会实践体会篇二

今年寒假时大学的第一个寒假，同样，也是人生第一个二十岁的寒假。所以，我想让他变得充实而有意义的。

刚在家的前两天，替妈妈做了点点家务活。其实不干还不知道，零碎的东西越难搞定！总算体验到爸妈劳动的辛苦了。于是，我决定出去找点事做做，毕竟整天窝在家里也不是个办法呢！昔日的伙伴们吧，学车的学车，旅游的旅游去了，打工的为生活努力去了，瞧着没，都个为生活上色呢，我也不能这么庸庸碌碌呢！

找了我以前的同桌瑶妞，她姐夫是开娃娃厂的，或许可以找点事做呢，果然，他们厂这两天缺人手。我心想，做娃娃是何等的容易的事啊，塞塞棉花，剪剪线头的事吧~我爽快的答应下来了。五毛钱一个娃娃，我做一百个能赚五十也不定呢！刚踏进厂房，我的梦想转瞬成空！巨热的空间，看着一个个忙碌的身躯，脸上的汗水，好似地域一般的地带，空调是虚设！我一时后悔我将要在这个地方工作？我疯了吧??家里那么舒服的空调床，都没了、、回到现实，只有硬着头皮往下走了~~问题是，这个娃娃比我想象中大多了！还有，线头真多，无奈了。装棉花，一点点的装着，。旁边的阿姨笑道：“像你这样装到晚上还不知道有没有十个呢？”我顿时苦笑了一下。手越来越疼了，想妈妈了。一天的工程总算结束了。第二天早晨，整只手像残废了一半。在妈妈的劝阻之下，我结束了娃娃厂的工作。真的痛苦而难忘的经历啊！

我第二个打工点是教育机构，是私人承办的学校，就租了很多的商品房上课，我们去就是助教类的咯！教的是低年级的弟弟妹妹们，可是，越小越皮，我就没撤了！怎样都奈何不了小孩子们！我料想做几天就会脑充血的！有个三年级的男孩，问他 $25+3=?$ 他一个劲的摇头！于是乎，我就忍不住小骂了他一下，

这下好了，老班指着我的鼻子大骂，真受不了，委屈死了我！不过日子长了，也发现孩子们的天真可爱，和他们打成了一片，以另一种心态与他们交流，快结束时孩子们舍不得我呢~~我还感动~。

回想起来，自己确实是学到不少，这也是我做这些事的初衷，能接触到社会的种种，觉得很知足很开心。

后面的日子，每天都在家里和家人在一起，享受天伦之乐，这个夏天不觉得再有遗憾！

寒假社会实践体会篇三

趁着这个寒假的时间，我进入了一家企业进行社会实践，虽然说现在还只刚刚进入大学，很多同学们都不会太早踏入社会，但是我这次还是想去认识一下社会，去了解实践的意义。所以，我就带着一颗热血之心，在这个假期里在一家餐饮店做服务员的工作。之所以做这个工作，我首先是想着锻炼一下自己的能力，其次是想在这个岗位上磨砺一番自己。进入岗位之后，首先是做了半天的培训，然后自己尝试去端了下菜。这一天，我培训了半天，自己也做了半天事情。这样一来，我也对这个工作更加的熟悉了。所以我也从那刻开始，正式踏入了自己的工作岗位了。

第一次做这份工作，前期觉得真的很艰难，短短一个月，前面十天我感觉如一个世纪一般漫长，首先我认为自己的适应能力不是很好，因为餐厅同事的年纪一般在我之上，而且当时寒假工很少，所以我也很少有可以说话的人，平时工作时间就只做自己的事情，很少去和别人交流。我认为这可能是自己的一种抗拒心理吧。随着时间的慢慢流逝，我对这份工作也逐渐的熟悉了下来，虽然平时可能真的累了些，哭了些。但是再回首过去的那些路时，我也发现这并非是那么难的一件事情。人都是在成长的，我们总会遇到一些我们无法解决的难题，但是我相信只要我们慢慢来，未来的日子不会更加

艰难，它只会慢慢的变好，等待着我们的到来。

时间是一道能让人清醒的风，也是我们人生旅程中最重要的提示。这次社会实践让我明白了太多太多，虽然现在我还只是一个大一学生，但是我在清楚不过的是，我也会有毕业的那一天，毕业之后的自己是什么样子，都是由现在的我来负责。所以不管如何，我现在的首要任务就是要把自己的专业知识学好。经历了这一次实践，让我明白了知识的重要性，并非说事业之间有区别对待，有等级之分。而是这个社会就是残忍的，每个人通过自己的努力会得到不同的头衔，头衔匹配不同的岗位，如果这个社会没有要求，又怎么会像现在这样发展迅速呢？所以不管怎样，学好知识，今后找一份自己喜欢的事，然后开启人生，规划人生，这成为了我的目标，也成为了我今后路上一个个的里程碑！

寒假社会实践体会篇四

社会实践是每一位大学生必须经历的一个过程，它是一次很好的理论知识与实际操作相结合的锻炼机会，是在课堂掌握不到的宝贵经验。今年寒假，我也运用长假的机会进行家教社会实践，也终于感受到教授知识的不容易，而自己的教学理论和教学实践的结合有了非常大的收获，对我的今后学习非常大的帮助，下面就是社会实践报告。

我的学生是一名初中生，作为他的老师，首先我了解他的基本情况，他是一个求知欲很强的人，但是有点懒惰，上课容易走神，特别是英语总是他的弱点，无论怎么学总是不见起色，以至于到后来只要看到有关英语的东西就头疼。因此他的英语成绩不尽人意。父母对他抱以很大的期望，希望他能够考上重点高中，进而考入重点大学。而他现在的学习情况，让他的父母感到担忧。

我可以感受到他父母心中那种望子成龙的殷切期望，也同时感到肩上的担子很重。虽然我是英语专业的学生，但我毕竟

没有任何实际经验，教好对我来说是一个“挑战”。

在第一天的两个小时的上课中，我尽量与他聊一些比较有趣的事情，当然是有关于英语的。对于他这样的情况我觉得我应该从培养他对英语的兴趣开始。从英语的一些趣味小故事，到比较出名的美国大片。我发现他的表情也变得鲜活起来。但是只要我一提到他的课本，或是一提到有关语法的東西，他的眼神又开始晃悠了。这使我有种深深的无力感和挫败感。一天的两小时家教时间很快就过去了，我跟他相处得还算愉快。

为了改善他懒惰和喜欢走神的毛病，我给他讲了我同学的经历，给他阐明了学生的职责和学习的目的。他似乎懂得了什么，不时地点头表示同意。此后，我也经常给他聊类似的事，不时地与他交谈学习体会。他的听课状态比以前有了很大的改观。因此，我在以后的讲课中，对他的要求渐渐严格起来，并经常给他讲解懒惰的害处。他虽然听得进去，但改观不大，其实我认为这是可以理解的。

在这中间休息的时间里，他会和我聊一些课外的话题，包括年轻人追捧的非主流，流行歌曲，以及他爱玩的网络游戏。对于他说的话題，我都认真去听，从这些我可以更多的了解孩子的心理。我和他一起分析这些流行文化，讨论发展的趋势和之所以能流行起来的原因，从中我发现他的见解很独特，同时在我的引导下，他也能有更多更正面的阐述。通过这些交流我告诉他，在分析一个事情时要从哪几个方面考虑才会更为全面，这些思路在文章的写作上是很有用处的。我平时会布置他用简单的英语写一些小随笔或是日记。他就在这段时间拿给我看，与我分享他的喜怒哀乐。我也就趁此机会修正他句子当中的错误，拓宽他的写作思路。

由于每天做家教，这就迫使我改掉了假期睡懒觉的习惯。开始的几天，他听课时，时常会走神，一副心不在焉的样子。那时，我心里会感到很恼火：自己如此卖命地讲，他却置之

不理。好在我很有耐心，每当他走神时，我都会提醒他，并耐着性子给他讲下去。

转眼他就要开学了，我也结束了为期二十天的家教生活。他的学习态度比以前端正了许多，学习也知道勤奋了，以前的疑难问题基本得到了解决，写作水平也有了很大提高。他的父母很感激我这段时间对他的帮助，看到他的进步，我也很欣慰。这些天来，我把很大的精力放在了课程内容的安排上，他的进步就是我最大的喜悦。

这次社会实践，不但让我的实践能力，口才能力，处事能力有了比较大的提高，更是体会到了老师的苦心。我相信这些实践中的收获是在课堂上学习不到的，并且会让我受用一生。

文档为doc格式

寒假社会实践体会篇五

第一次参加社会实践，我明白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。不同的时间的社会实践，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。社会实践加深了我们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，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。我在实践中得到许多的感悟！

我们班同学有在餐厅里打工，他告诉我们在餐厅工作时，别人一眼就能认出他是一名正在读书的学生，他问他们为什么，他

们总说从他的脸上就能看出来,呵呵,也许没有经历过社会的人都有像他这种不知名遭遇吧!他并没有因为在他们面前没有经验而退后,他相信他也能做的像他们一样好.他的工作是在那做传菜生,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,但热情而年轻的他并没有丝毫的感到过累,并且觉得这是一种激励,明白了人生,感悟了生活,接簇了社会,了解了未来.在餐厅里虽然他是以传菜为主,但他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,不一定有人会告诉我们这些,我们必须自觉的去做,而且要尽自己的努力做到最好。

还有个同学去自家一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货,在其中他也是收获颇多,认识到实践不仅增加了他的社会经验,提高实践能力,还丰富了他的假期生活,看着他满脸的自豪,我们大家真为他高兴!

有的同学在自己家的养鸡场里帮忙打扫,一天都没闲者,又是除粪又是喂饲料,她告诉我们她每天都会脏兮兮的鸡场里待5,6个小时,她说小型的养鸡场很忙,除粪也不是人工,很是辛苦。她希望他们家的养鸡场可以把地面铺成水泥的,那样就不用人每天去弄鸡粪了。

还有的同学在商场里帮忙做销售,小商品一个又一个,价格各不相同,记的头都大,卖给顾客的东西还有可能退回来,陪着笑脸,一天下来,腿都是疼的,脸上的笑容都僵硬了,到过年,商场里人山人海,眼睛睁得大大的,严防小偷!可这样还是免不了弄错。老板虽也不会骂,可还是心里不得劲,心里一直告诫自己一定要耐心,要用心,要让别人放心。她说在社会上这么一锻炼,她更懂得要努力学习,好好奋斗,让自己以后走向社会更有竞争的资本。这不就是我们要走出校园,参加社会实践的要理所在么,懂得珍惜学习的关键性,认识到学习机会的来之不易,从而更加努力的学习,不枉费爸妈的关心。起初,她还不好意思主动向顾客推销,一次一

次的尝试，不顾及太多所谓的面子，像对待朋友一样真诚的对待每一位顾客，就会自然很多，当然业绩也一步步攀升，同事的三天陪伴使她很快适应了工作。之后的工作也都还是比较顺利的。遇到有特殊要求的顾客，她也能及时采取其他措施维护到自己的柜台和老板，一下子就能胜任了工作了。

还有很多同学都参加了不同的活动

一：挣钱的辛苦

整天辛辛苦苦上班，天天面对的都是同一样事物，真的好无聊啊！好辛苦啊！在那时，我们才真真正正的明白，原来父母在外打工挣钱真的很不容易！

二：人际关系

在这次实践中，让我们很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我们想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。我们想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我们在各自的社会实践活动中掌握了很多东西，最重要的就是使我们在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这些社会实践中使我们深深体会到我们必须在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，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

三：管理者的管理

在打工实践的地方，有很多的管理员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部。要想成为一名好的管理，就必须

要有好的管理方法,就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工,你的下属,你班级里的同学们!要想让他们服从你的管理.那么你对每个员工或每个同学,要用到不同的管理方法,意思就是说:在管理时,要因人而异!但也要用一颗真诚的心去跟他们打交道,这样大家才能服从,才能有助于工作的进行。

四:自强自立

俗话说:“在家千日好,出门半”招“难!”意思就是说:在在家里的时候,我们有自己的父母照顾,关心,呵护!那肯定就是日子过得无忧无虑了,但是,只要你去到外面工作的时候,不管你遇到什么困难,挫折都是靠自己一个人去解决,在这二个多月里,让我学会了自强自立!凡事都要靠自己!现在,就算父母不在我的身边,我都能够自己独立!

五:认识来源于实践

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的的必要性和重要性,但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发,不断提出新的问题,促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决,与此同步,人的认识能力也就不断地改善和提高!马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用,认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识 and 理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生,但是认识一经产生就具有相对独立性,可以对实践进行指导。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。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。

1. 体验省情服务群众社会实践报告
2. 家庭体验类活动社会实践报告
3. 军训体验
4. 社会实践体验日记
5. 市场营销学实践学习体验报告
6. 大学生暑假社会实践经历及收获
7. 工厂社会实践报告
8. 假期社会实践报告
9. 马原社会实践报告
10. 社会实践报告3000