

# 寒假社区社会实践心得体会 大学生寒假 社会实践报告个人总结(精选5篇)

心得体会是指个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 寒假社区社会实践心得体会篇一

主题：超市收银员

时间□20xx—1—28——20xx—2—24

地点□xx商厦

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，明白了很多事情看起来简单，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。

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。

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。在家人的建议和介绍之下我来到了离我家不远的华联商厦做为期不到1个月的收银员。正是考虑到我所学的专业是会计，所以我想超市收银员这个职业能让我更好的了解这个专业，并且还能锻炼一下自己的能力，所以我刚到超市的时候满怀信心的对自己说一定要做好自己的本分工作。

第一天上班我就很早就去了，希望能给同事领导留个好印象，没想到刚到超市就看见工作人员都已经到得差不多了，他们在忙的搬运货物，清单。超市里还有几个顾客在买菜，看来我来晚了。惶恐之时，一个看上去50岁左右的中年女性走过来对我说：我是你的带头班长，你以后有什么不懂得可以问我也可以问其他同事，你的上班时间是今天上午7点11点和晚上7点9点，明天是下午11点6点。依此类推。有关超市所有的规章制度都在这张纸上，你有空就看看，我还有其他事要忙，你的柜台在2号。然后她就递给我一张纸就匆忙离开了。整个过程我说的最多的一个字就是喔。

走到自己的收银台旁，反正现在超市没几个顾客，不如就先看看这超市的服务宗旨吧。大体要求就是：礼貌用语，工作态度。这些都和学校里的尊重师长，学习态度差不多。我最关心的就是关于员工换班的说明。要求也很多也很苛刻。

一、换班申请人必须事先与对班人商定

二、必须提前一天报请领班同意，否则按旷工处理。

三、全超市当天换班不许超过二人，特别是收银员不许二人同时换班，一天只能一人。

四、换班、还班不许两人同时用餐，只能轮流。

五、每人每月不得超过三次申请换班，如超过，当月全勤奖取消。

人人最关心的就是罚款条例：

1、违反超市规章：员工起罚20元，领班40。

3、收银员擅自离岗罚款30元。

4、员工在一起大声说话、接电话、发短信、上班时间买东西各罚10元。

终于看到收银员的规章制度了，要求11点。我就列出重点。

1、上班必须普通话，礼仪站姿标准，不准串岗，闲谈、嬉笑，打闹，吃零食。

2、上机前首先检查各项工具，备件是否齐全，收银机及其附属设备不可随意拆卸，如有需要请主管处理。

3、收银过程必须注意礼貌用语，不得以任何理由与顾客发生争执。应自觉主动为顾客服务，遇到问题先自己解决。

4、收银员不得以任何理由拒绝给顾客结账，推给其他机台（除机子出现故障）。

5、上班时不准私自盘点营业额，如违反罚10元。

6、第二天上班必须查看昨天多少误差，有误差的立即盘点备用金。每天误差2元以内。

看着那么多那么苛刻的要求，我不禁打了个寒颤，对于我这个新来咋到的人可能处处每时每刻面临的罚款的危险，想着想着就有人来结账了。看她拎着黑漆漆的一袋子，就知道有我忙的了，袋子里面都是新鲜的菜，湿漉漉的，还有的一个袋子很油，估计是肉吧，我都不敢用手去拿，她看上去等的不耐烦了，冲我一句：快点啊，小伙子干活怎么磨蹭啊！没办法，只能硬着头皮一把抓起来，找那个封条，咦找了半天

也没有，又急又火，阿姨，这你还没去那边称量呢？，啊？你去帮我称一下吧，我的脚站的都累了。好吧，阿姨你稍等一下。等我回来时发现2号柜台那里站了好多顾客等着结账，而我的领班正伸长脖子在找我。刚走上去就是一顿臭骂：你到哪去啦？第一天上班就这样。这么多的顾客等你一个人啊？赶快给我工作一会来找你算账。还没听我的解释就消失了。这么多的人好像故意找2号柜台没人的地方好让我出丑。惶惶急急的给他们结账，手脚又很慢。那些顾客唧唧歪歪的，只能一边结账一边说不好意思。匆匆忙忙的过了一个上午，看到换班人的到来我终于松了一口气，站了半天犹如吃尽了人生半辈子的苦。回到家想着晚上还要去那炼狱般的地方，为什么别人没犯错我缺犯错了呢？看来不犯错就一定要照规矩办事。晚上到了以后，我看着没人就问旁边的人：阿姨，你们一般怎么工作的啊？阿姨那边也没多少人，于是就走过来笑着说：其实这收银工作没什么难的啊，大体就是你要记住商品封条的大体位置、摆放位置。这样你拿到手时就能很快帮人结账了，至于其他什么礼貌啊你们小伙子在学校里就够多的了吧。我连着点头，发现阿姨讲的简洁明了。但是要在这么大的超市要大体清楚货物的摆放位置，这也太难了吧。所以一到上午换班时，我就会利用下午一段时间到超市里走走，清楚货物的大致摆放地点。在接近过年时，领班开全体会议，人人都知道，每次到快过年时超市里是最忙的时候，但超市也是靠这个时候赚钱的。所以在这期间是对超市员工尤其是我这个新手的特大考验。

随着新年的接近，超市里的人也越来越多了。收银时我为了节约更多的时间好让顾客早点回家团聚手脚快了点，其中不免有许多错误，在收银期间也会遇到很多不讲道理的人，但是你在儿岗位你必须服从于他。

忙完了新年这个旺季，想到以后就是一连串的走亲访友，于是就想到领班那里结束自己的寒假实践。领班帮我算清工资后交给我时说：以后要是暑假有空的话也过来帮帮忙，打打工啊。毕竟对你们年轻人有帮助的。还可以为自己在学校赚

个生活费。你学的也挺快的，还很听话。

我谢过领班后就兴匆匆的走出去，终于忙完了这28天，找个好地方犒劳犒劳自己，打开信封一看里面居然只有550元。还另附一张纸，上面详细记载我的违纪，罚款的数目，时间和原因。看着自己这28天里犯的错误。心里一愣的。有失也必有得嘛！

总结：

经历了这28天的自己实践使我学到和懂得了许多，我懂得赚钱的艰辛，我想我以后花钱肯定会很俭省的；我在工作的过程中，我学会了忍耐，学会了正确对待不公正待遇，我想这对于我未来直面不公很有帮助。虽然这次实践不太成功，但对我以后走上社会能够更好的工作做了很好的铺垫。要记住：不要抱怨这个社会是如何如何的黑暗，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！

## 寒假社区社会实践心得体会篇二

短短的不够一个月时间的寒假假期已经结束。这是我进入大学的第一个假期，也是我第一次利用假期时间去参加社会实践活动、锻炼自我，体验社会生活。所以，这个寒假期，于我而言，比以往的任何假期都来得有意义，过得颇为充实，收获良多。

考完试的当天下午(1月18号)，我便和我的一位同学驮着简单的行李来到桂林市中心文明路的好运来饮食店进行为期17天的打工生活。每天上班的时间从早上8：00—晚上8：00，每天的工作无非就是择菜、洗菜、洗碗、送汤水、打扫卫生，活而不算少，一天忙下来感觉也好累。或许是由于第一次参加工作，对一切都感到很新鲜，也很好奇。开始两三天，我们还干得挺起劲、挺耐心的，可以说充满热情地去对待第一

份工作，得到了老板和顾客的一致好评和表扬。工作了一天下来，全身心虽然都感觉到好累，可我们心里却甜滋滋的。可是，坚持了几天，我们就觉得不耐烦了，感到腻了，热情也随之减退了不少。毕竟活儿是那样累与繁多，加之天气尤为的冷，手碰到了冷水，便感到钻心的疼，有时不小心碰伤，割伤了手，更是让人疼痛无比。这样一来，真的不想再坚持下去，真的想打退堂鼓，不想再干下去了。

当然，在工作中随时都会碰到各种各样的问题与事情。中午12点左右是吃饭的高峰期，客人甚是多，这时便忙得不得了，忙这送汤水，有要忙着收拾碗筷、清理桌面，有时还得帮忙打饭，及时的清扫地面，一直忙到下午的2点钟左右，实在忙得有些手忙脚乱，不可开交。有时，偶尔也会遇到一些较为棘手的问题。比如，客人抱怨汤水的味道不好，汤内有异物(头发、虫子之类的);在送汤的过程中，偶尔也会不小心把汤水泼到了客人的身上等。这时，我都会感到十分的抱歉与过意不去，与之同时，我更多的是诚心微笑地向客人赔不是，向客人真诚的道歉，恰到好处地去处理这些不愉快的事情，让客人感到满意，吃得开心。与此同时，在为客人服务的时，也会碰到一些令你十分不高兴、不满的事情。比如，你给客人盛汤水，他(她)不需要，便有些不耐烦地对你说“拿走，我不要!”……这些都会让你感到特别的不快，很是气愤。唉，真有些手不了。最苦最吃力的事情便数拖地板了。餐厅不算大，但地板尤为的脏，拖起来超费劲，加之老板娘苛刻、挑剔无比，这也叫你拖，那也叫你做，心中的那个起啊，便不言而喻了。

在那里工作着实是苦与累，时间虽然才不过十多天，但我却觉得好漫长，度日如年，一天竟都是那样的漫长难熬，每天都在数着手指头过日子，盼呀盼，多希望这十几天快一点过去，这辛苦难熬的日子快些结束。可是，尽管这样时间依旧过得好慢，每天依旧得重复着那无聊、烦琐的工作。我们两也只能相互鼓励与扶持，咬紧牙关挺过去，尽职尽责地去完成每一天必须要完成的工作，再苦再累，只要意志足够坚强，

再大的坎能跨过去的!是的，功夫不负有心人，我们终于熬过了这艰苦的十几天!当我们从老板手中接过第一笔并不算多的，但却是用自己的辛劳换来的钱时，我们的心情既激动又兴奋!

我们一直在父母的臂翼下幸福、自在地成长着，从不知生活的艰难，从不曾意识到父母赚钱的不容易。直到工作了，真正地步入社会了，才体会到了生活的种种苦与累，也才真正体会到赚钱的不容易!体会到社会的人情世故!当代大学生，应该积极地多参加社会实践活动，在社会的大熔炉中磨练自己、考验自己，不断地积累经验，增长才干，做到把所学的知识真正地运用到实践当中去，在实践中不断成长，并提升自己，以及领悟生谛和做人的道理!

## 相关阅读

今日，中国奥园地产集团股份有限公司与暨南大学就该校“5a卓越引领计划”优秀学生社会实践项目正式签订合作协议，将由奥园提供必要支持协助暨南大学部分优秀学生参与社会实践活动。这是奥园集团“2016奥园筑梦”系列活动之一。

据了解，今年正值奥园集团创立20周年之际，公司开展了“2016奥园筑梦”系列活动，希冀通过在青少年以及大学生中积极推广体育运动、图书阅读、艺术感染、社会实践等方式，对校内教育形成有效补充。

## 寒假社区社会实践心得体会篇三

一、社会实践目的：认识当代社会对大学生的要求、及从中找出自己的不足之处、在四年中在这方面加强学习。了解一些社会的其他人如何在努力生活，对自己以后毕业找工作有一定的帮助，了解一些就业岗位需要怎么样的技能，怎样的工作、以及我们应该如何去做。最主要的就是锻炼自己，使自己不会再像以前那么那样懒惰，让自己变得坚强不再懦弱、学会忍受忍受一些不公、学会忍受孤独!

二、实践内容：在寒假开始时我一回到家就开始给家里帮忙，家里在市场批发蔬菜每天早上6点就要在零下20度的环境下将自己从别的地方运来的蔬菜进行批发、今年已经近20岁了、对家里的帮助也是很少很少，感觉惭愧，只是每天早早的去帮忙送菜，这个实践对自己的专业知识倒是没有什么运用的地方，也许是现在用不上，我是很希望将自己所学的运用到工作使自己所学的不至于一无用处！但现在这种机会是少之又少。以前只要是星期天、假期都会给家里帮忙这只是对自己的小锻炼、在大学校园中也许是舒服惯了变得无所事事、现在早上早起感觉这么的困难这在以前是怎么也不会出现的事情，这个假期这个毛病也有了少许的改变、呵~这就是所谓的成长、我从小就希望自己长大能去做自己喜欢的生意、通过给家里好几年的批发零售我看到也许做生意会很枯燥、乏味、但是能忍受这种孤独、乏味并在其中创造出成绩的我认为这就是成功的，这便是生活的意义所在。

三、实践结果：回嘉峪关在家中的这几日虽不比在学校的安逸但是也让自己成长了少许、通过寒假的帮忙的帮忙发现自己的人际交往能力还是很弱，这是以后必须解决的问题、使自己变得无所畏惧。在这几日中我也思考过一个问题：现在社会看重的是经验还是所谓的文凭、我个人觉得经验、经历也是较重要。所以在大二我要去找工作锻炼自己，也许每个人的想法都不一样，有人在大学只是努力学习但我明白自己、我绝不是那个能认真潜心学习的家伙，也许自己需要的是社会的磨练。

四、实践总结或体会：寒假将要结束也将要回到学校对这个小城有太多的不舍、但人终究要成长、父母的期待、自己的梦想都在要求自己努力、努力、再努力。也许在父母眼中我们还是当初的小孩，但我明白我们在大学都长大了、明白了许多。我的梦想我一定会努力实现不管前面有多少的荆棘，坚持、努力。寒假的同学聚会也让我感触颇多、现在当初的一个班的人难聚到一起了，也许有些人慢慢地在自己脑海中慢慢地淡忘、最后也许一点影像都无，尽管我的记忆力很好。

现在有些同学还在高三努力地拼打衷心的祝愿你们能在今年的发榜时看到你们的笑脸。最后送给你们也送给自己一句话“请一定要有自信。你就是一道风景，没必要在别人风景里面仰视。”自己认定的目标自己努力到底、前行的路上并不会称心如意，通过自己的努力走出的康庄大道才是最好的！自己要有敢与日月争光辉的自信、充足耐心、坚定毅力，最终一定能取得成功。对一些人的污蔑、诽谤我们要视而不见努力、坚定自己的决心！对自己许下的诺言不管完成多么艰辛但要说过就要竭尽全力完成，诚信是必须的品质。请一定要有自信。你就是一道风景，没必要在别人风景里面仰视。

## 寒假社区社会实践心得体会篇四

专业：\_生物科学\_

年级\_\_xx级\_\_

班级：\_1班\_

姓名：\_\_\_\_

学号：

实践时间□xx年-1-月-17-日至xx年-2月24--日共-40-天

认识当代社会对大学生的要求、及从中找出自己的不足之处、在四年中在这方面加强学习。了解一些社会的其他人如何在努力生活，对自己以后毕业找工作有一定的帮助，了解一些就业岗位需要怎么样的技能，怎样的工作、以及我们应该如何去做。最主要的就是锻炼自己，使自己不会再像以前那么那样懒惰，让自己变得坚强不再懦弱、学会忍受忍受一些不公、学会忍受孤独！

在寒假开始时我一回到家就开始给家里帮忙，家里在市场批

发蔬菜每天早上6点就要在零下20度的环境下将自己从别的地方运来的蔬菜进行批发、今年已经近20岁了、对家里的帮助也是很少很少，感觉惭愧，只是每天早早的去帮忙送菜，这个实践对自己的专业知识倒是没有什么运用的地方，也许是用不上，我是很希望将自己所学的运用到工作使自己所学的不至于一无用处！但现在这种机会是少之又少。以前只要是星期天、假期都会给家里帮忙这只是对自己的小锻炼、在大学生校园中也许是舒服惯了变得无所事事、现在早上早起感觉这么的困难这在以前是怎么也不会出现的事情，这个假期这个毛病也有了少许的改变、呵~这就是所谓的成绩、我从小就希望自己长大能去做自己喜欢的生意、通过给家里好几年的批发零售我看到也许做生意会很枯燥、乏味、但是能忍受这种孤独、乏味并在其中创造出成绩的我认为这就是成功的，这便是生活的意义所在。

回嘉峪关在家中的这几日虽不比在学校的安逸但是也让自己成长了少许、通过寒假的帮忙的帮忙发现自己的人际交往能力还是很弱，这是以后必须解决的问题、使自己变得无所畏惧。在这几日中我也思考过一个问题：现在社会看重的是经验还是所谓的文凭、我个人觉得经验、经历也是较重要。所以在大学我要去找工作锻炼自己，也许每个人的想法都不一样，有人在大学只是努力学习但我明白自己、我绝不是那个能认真潜心学习的家伙，也许自己需要的是社会的磨练。

寒假将要结束也将要回到学校对这个小城有太多的不舍、但人终究要成长、父母的期待、自己的梦想都在要求自己努力、努力、再努力。也许在父母眼中我们还是当初的小孩，但我明白我们在大学都长大了、明白了许多。我的梦想我一定会努力实现不管前面有多少的荆棘，坚持、努力。寒假的同学聚会也让我感触颇多、现在当初的一个班的`人难聚到一起了，也许有些人慢慢地在自己脑海中慢慢地淡忘、最后也许一点影像都无，尽管我的记忆力很好。现在有些同学还在高三努力地拼打衷心的祝愿你们能在今年的发榜时看到你们的笑脸。最后送给你们也送给自己一句话“请一定要有自信。

你就是一道风景，没必要在别人风景里面仰视。”自己认定的目标自己努力到底、前行的路上并不会称心如意，通过自己的努力走出的康庄大道才是最好的！自己要有敢与日月争光辉的自信、充足耐心、坚定毅力，最终一定能取得成功。对一些人的污蔑、诽谤我们要视而不见努力、坚定自己的决心！对自己许下的诺言不管完成多么艰辛但要说过就要竭尽全力完成，诚信是必须的品质。请一定要有自信。你就是一道风景，没必要在别人风景里面仰视。

## 寒假社区社会实践心得体会篇五

转眼间，一学期过去了，我赢来了大学生活的第一个寒假，我深知生活需要用心用脑去体验。在我大学生活中的第一个寒假生活中我体验到在社会生活中工作的辛苦，或许有人会觉得我们只是兼职的而已，没有想象中那么辛苦，可我们毕竟在父母的爱护下度过了十多年的时间。温室里的花朵必须要经历风雨的吹袭，才能够更好的成长，极力地吸收养分。

在奋斗之后享受成功，是体验生活的快乐；在挫折之后品味失败，是体验生活的苦涩。生活就是这样，是苦与乐的结合体。在追求个性的路上活的轻松自如，是体验生活的潇洒；在追求事业的路上活的异常艰难，是体验生活的艰辛。生活就是这样，是潇洒与艰辛的结合体。

可能很多人认为我们现在只是大一的新生，没有必要那么早去社会工作，可是时间如同白驹过隙，飞快地流失，就在不知不觉间就到达了该毕业的时候了，我不希望自己成为一个盲目无目标的应届毕业生，在学校里的时候多多出去外面体验一下社会生活，增长自己的社会经验，开拓一下自己的眼界，丰富自己的知识面，提高自身的能力，结交更多的朋友，毕竟在外靠朋友，多结交一些朋友对以后的社会生活是十分有益的，因为人脱离不了社会，人与社会密切相关。

在沿着自己生命主线前进的路上披荆斩棘，是体验生活的硕

大；在前进途中细细品味路边不起眼的花草，是体验生活的微小。生活就是这样，是大与小的结合体。在社会激烈的竞争下选择友情而不是权欲，是体验生活的真知；在某些背景下选择私利而不是友情，是体验生活的虚伪。生活就是这样，是真与假的结合体。在自己理想变为现实后尽情的欢乐，是体验生活的得意；当自己的美好愿望付之东流后闷闷不乐，是体验生活的失意。生活就是这样，是得与失的结合体。

我做过的兼职生活包括了很多方面：房地产、发传单等等。

房地产兼职是我做过最久的，其实房地产兼职是很挑战个人能力的。其实这种工作说简单又不简单，说容易又不容易。主要的工作就是你向客户介绍楼盘资料，尽量让他们留下电话号码，尽量让他们到现场去看楼盘。大多数人都会觉得这样的工作听起来很轻松也很简单，可是我这个做了很久的人，很少见到有人做了一个星期下个星期也做的，每一次都见到新的面孔。很多时候人们都不愿意留下电话号码给我们这些做房地产的人，大多数都是怕骚扰电话，这样我们就没有办法完成任务了，更不用说现场拉客户去惠州看楼盘了。

最重要的就是要你的口才好，而且你反应一定要快，要会懂得察言观色。而且我做的这个兼职还是做外展的，总是风吹、晒太阳、被雨淋，这是自然环境恶劣，可是有很多人为了，你会被人嘲讽，或者传单被人拍到地上，甚至你和那个你觉得很有可能留下电话号码的人，你和他（她）介绍了半天，他（她）始终不愿意留下电话号码，这样的`人才是最伤你“心”的。因此这也要求我们这些做兼职的人，要有良好的心理素质，就算被人拒绝也要勇往直前，毕竟我们是有任务在身的，没有完成任务量，工资的事情就很难下发的。

其实面对这些事情还不算什么的，以后出到社会我们会面对更多的挑战、艰难、挫折等等。我们现在学习也没有很紧张，所以我们有时间提前出去外面体验一下社会生活，我们现在涉足的只是一个很小的社会边界，这也是能够锻炼我们意志

力、提高我们的顽强斗志力。

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，我们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。