

# 暑假实践心得体会(精选8篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 暑假实践心得体会篇一

暑期社会实践，是学生成长过程的一个转折点，那么学生对暑假实践有什么新的呢?下面是有暑假实践心得，欢迎阅读。

大学的第一个暑假到来了，应学校的提议和社会对大学生的要求，我参加了暑期社会实践活动，在这次活动中，我学到了很多，也感悟了很多。下面就我这次暑期社会实践的过程与心得。

暑期社会实践，使我们大学生充分利用暑期的时间，以各种方式深入社会之中展开形式多样的各种实践活动。积极地参加社会实践活动，能够促进我们对社会的了解，提高自身对经济和社会发展现状的认识，实现书本知识和时间知识的更好结合，帮助我们树立正确的世界观、人生观和价值观;大学生社会实践活动是全面推进素质教育的重要环节，是适应新社会发展要求，培养全面发展型人才的需要，是加强集体主义，爱国主义，社会主义教育，升华思想的有效途径，积极投身社会实践，了解社会，增长才干，是青年学生成长成才的正确道路，是青年学生运用所学知识技能，发挥聪明才智，积极为社会作贡献的重要途径。

暑期社会实践则恰恰为我们提供了一个走出校园，踏上社会，展现自我的绚丽舞台。利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。在实践中积

累社会经验，在实践中提高自己的能力，这将为我们以后走出社会打下坚实的基础！

年轻，是我们值得骄傲的资本，这个时代注定要我们去开创一片完全属于自己的天宇，成为瞬间飞逝的流星，把短暂的生命定格为永恒。而这一切的一切，需要我们用行动把空想变为现实，用实际行动证明！

在注重素质教育的今天，大学生假期社会实践作为促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直以来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。暑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。从课堂上走出去的我们带着深深的“教科书”影子。在各式各样的条条框框下成长的我们，做事循规蹈矩、唯唯是诺。这样的情况在我自己身上还是比较明显的。刚到单位实习的时候，俨然像个小学生上课那般乖巧和拘谨。人家没叫我坐时，我就呆站着；坐着的时候也是毕恭毕敬，不敢多手乱动人家的东西；私底下说话也不敢大声，怕扰乱了“课堂纪律”。然而，工作和机会都是要靠自己去争取的。在学生到实习生，再由实习生到从职人员这个过程中，谁的角色转变得越快，谁就在起跑线上领先了一步。在刚开始的一个星期里，我的沉默和低调给我带来了闲适和无聊的实习生活。我开始觉得厌倦，也开始思考并找到问题的根源是在于我没有把自己当作是正职人员般要求自己。

实践活动虽然时间不长，但这只是一个开头，从现在开始我要不断接触社会，多去实践，了解国家政策，国家基本国情，不断寻找自身的不足，不断提高自己的能力，为我国的发展

做出自己拥有的贡献，服务社会，服务他人，创造更多价值，实现自身的价值。

作为一个实习生，既然投入了时间与精力，就要争取收获更多。常常会听到前辈们的告诫：“把握好实习机会，要好好表现。”在这次实习前的见面会上，老师也再三强调要虚心学习，积极主动。如今一个活生生的例子放在眼前告诉我们，不管就业市场竞争有多大，只要我们充分做好准备，把握好每一次机会，决不会没有我们的藏身之所，立身之地。更让我明白社会上事情并不是我们这些年轻人想象中的那么简单，不能像以前一样还有些自以为是，其实我们还有很长一段路要走，我们要经过更多的磨练才能变得更优秀，变成一个合格的大学生。

成长，是一种经历；经历，是一种人生的体验。人生的意义不在于我们拥有了什么，而在于从中我们体悟了什么。在生命的短暂与存在的永恒之间锻造了自我，拥有真正的价值和真实的幸福。暑假社会实践活动给了我们一个锻炼自我的平台，让我们有所体会、有所启迪、有所感悟，让我们更好地成长！

暑期社会实践，使我们大学生充分利用暑期的时间，以各种方式深入社会之中展开形式多样的各种实践活动。积极地参加社会实践活动，能够促进我们对社会的了解，提高自身对经济和社会发展现状的认识，实现书本知识和时间知识的更好结合，帮助我们树立正确的世界观、人生观和价值观；大学生社会实践活动是全面推进素质教育的重要环节，是适应新实际社会发展要求，培养全面发展型人才的需要，是加强集体主义，爱国主义，社会主义教育，升华思想的有效途径，积极投身社会实践，了解社会，增长才干，是青年学生成长成才的正确道路，是青年学生运用所学知识技能，发挥聪明才智，积极为社会作贡献的重要途径。

暑期社会实践则恰恰为我们提供了一个走出校园，踏上社会，展现自我的绚丽舞台。利用假期参加有意义的社会实践活动，

接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。在实践中积累社会经验，在实践中提高自己的能力，这将为我们以后走出社会打下坚实的基础！

今年暑假我参加了系组织的暑期社会实践活动，虽然一个月的时间活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也通过一个月的实践，使我有了一些关于社会基层建设的心得体会□

年轻，是我们值得骄傲的资本，这个时代注定要我们去开创一片完全属于自己的天宇，成为瞬间飞逝的流星，把短暂的生命定格为永恒。而这一切的一切，需要我们用行动把空想变为现实，用实际行动证明！

“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，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。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大一学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

“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，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。每一天，捧着厚厚的问卷，怀着一份份坚定的信念，我们在烈日下奔跑着。感谢这次暑期实践活动，让我们在这过程中成长了不少，懂得了不少。

做为一名大学生，我深深地感到初会实践的重要性。并希望

以后能够经常参加实践，这种社会实践活动是在大学中的社团生活所无法比拟的，只有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身的接触社会、了解社会，才能使自己得到锻炼，才能使自己所学的理论知识得以运用到实践，才能使自己成为真正有用于实际，使自己成为真正有用于社会的学生。社会实践弥补了理论与实际的差距和不足，社会实践的意义也在于此。

社会实践活动不仅使我的各方面能力得到了提高，也使我增强了扎根实践吃苦耐劳的精神。亲身地服务于群众，服务于社会，真的很有意义，我想以后我还会一如既往地支持大学生的暑期实践。

## 建议

暑期社会实践活动是大学生从象牙塔迈向社会的桥梁，它有助于大学生认识社会，了解社会，适应社会。实践活动可以提高自己的动手能力，锻炼自己的交际能力，加深对社会全面认识。但是，在实践中，我们是要真正走进基层，体会基层农民的生活，所以我们要放下学校里的纸上谈兵，放下家里的娇生惯养，虚心学习。既要对自己有只要我干我能行的信心，又不能自满自负，要踏踏实实一步一步地进行，急于求成只能是欲速则不达。虽然我们是受过高等教育的大学生，但我们了解的都是理论知识并没有实际经验，所以或许还不如未受过高等教育的农民，因为他们在实践中总结了许多宝贵的经验。因此，我们要摆正心态，拥有一颗平常心。一颗谦虚求教的心，一颗乐观的心去面对社会里的人。在实践中不如意和挫折是不可避免的，但是我们不能轻言放弃，我们要把它当作是走向成功的经历，我们应该积极总结经验，积累宝贵的财富。我们要学会珍惜，珍惜来之不易的机会；学会总结，总结实践中的经验；学会节约，节约积累来的财富。怀着一颗感恩的心服务农民，用心体会实践经历，那么我们将不断走向成熟，走向成功。

大学是一个小社会，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。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，学习三个代表，实践三个代表，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。此次实践之行，是系科给了我学习实践的机会，是系科给了我们极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能对得起养育我们教育我们影响我们的祖国。

社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，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。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信

心和毅力。

这个火热的夏天，我们暂别象牙塔中的舒适的生活，带着我们大学生的蓬勃朝气走入社会，感受生活，了解社会。

我主要负责的任务，一是对电脑维修系列活动的现场照相并帮忙，二是后期答辩ppt的制作。此次活动共为期一周，电脑维修活动在其中的两天举办，这两天我都有跟随维修队活动组的成员到现场举办活动。我本来就是电脑维修队的成员，所以，借由这次的机会，我既完成了宣传组的任务，也学到了一些电脑维修方面的知识，一举两得。

这次的活动收获良多，在活动中，也不是以一切都顺利的。其中最让人懊恼的是天气原因，我们活动的这周天气一直不作美，每天每天的小雨。这让居民们参与维修活动的热情不是很高，这也导致队员们的活动激情打折。但是在大家的团队合作下，最后还是成功了。这让我了解到了团队合作的重要性。但另一方面也说明了我们前期准备时没有很好的考虑天气因素，吸取到了这次的教训相信下次有类似的活动会更加得心应手。

另外，在后期的ppt制作时，我也发现我们的很多活动得到了各大媒体的报道，扩大了我们的影响力，这让我感到非常欣慰，我们的一切努力也终究有了回报，一切付出都是快乐的值得的。

我认为，暑期社会实践为我们提供了一个走出校园，踏上社会，展现自我的绚丽舞台。“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，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到

补偿，加深了对基本原理的理解和消化“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”。利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。在实践中积累社会经验，在实践中提高自己的能力，这将为我们以后走出社会打下坚实的基础。

大学生作为新时代的主人翁，不仅要有当家作主的意识，更加要有积极向上健康的价值观，拥护共产党。引导大学生在中国特色社会主义事业的伟大实践中、在时代和社会的发展进步中汲取营养，培养爱国情怀、改革精神和创新能力，始终保持艰苦奋斗的作风和昂扬向上的精神状态；。扎实自身的专业技能，才能更好的投身社会主义事业当中。

通过本次社会实践活动，一方面，我锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

实践活动结束了，我想着这个星期所有的活动。我发现，我们少了轻狂，少了迷茫，有的是一份责任和担当。我终于明白，什么是团结，什么是一个团队。只有这样的实践才能锻炼出这样的我们！七月，我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。这是爱的奉献，这是我们的无悔选择。七月，我们撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，我们的暑期社会实践曙光城也给社区留下了光辉灿烂的一笔。

## 暑假实践心得体会篇二

七月的阳光、似乎更加明媚，期盼已久，我终于可以回家了！

那天下午考完试，我马不停蹄地飞奔到寝室，拿着早已收拾好的行李，踏上了回家的路程。这也就意味着我的大一结束了。整整四个月，在学校里经历了好多好多我以前都没有遇到的事，我觉得自己正在成长，杨澜有一篇文章曾经说到过，你可以不成熟，但不可以不成长，在离家的四个月中，在我遇到的一件件事情中，在不断地实践中，我在成长。可以说，实践是我最好的老师。他教会我看人看事，做人做事。回到了我日夜盼望的家，在淡了那份兴奋喜悦后，我想也应该去体验一下社会的生活吧。毕竟在离开学校离开家以后，就要走进社会了。

艰辛如人生，实践长才干。作为大学生，社会实践必不可少，这是通往成功大门的必经之路。我从小在一个相对比较安逸的环境中长大，没有吃过苦，甚至都不曾做过家务。高中毕业我曾经想过要去打工，一方面想要历练一下，更重要的是想自食其力，不想再依靠别人，但是父母担心我在外面上当受骗，一直都没有同意。但在这个暑假，我想我一定要出去锻炼一下。父母说给我找个地方做家教，风刮不着雨淋不着的，但我想我才大一啊，怎么能胜任这个工作，把人教坏了怎么办，我学是音乐专业，这是一门艺术，是高贵的神圣的，我不想在我的专业知识还不够好的时候去教别人，由于我的一系列顾虑，家教就给pass了。于是我就开始了我的“求职生涯”。

7月9日，我自己坐车来到了漯河市人才市场，这是一个每个人都可以来求职的地方。还没走进大门，就看见人潮涌动，来来往往的，因为我早知道现在就业的情况，所以就见怪不怪了。走进大厅，看到了许多单位、公司的招聘启示，我就开始从第一个认真看了起来，心想希望能找到一个条件都合适的工作，可是等我从里面出来，却是一筹莫展，因为我看到的情况大都是：有大专以上的文凭；有两至三年的工作经验；吃苦耐劳；长期工作等条件，除了吃苦耐劳还可以以外，我没有一个条件是符合的，我很清楚现在的工作难找，但只有投身于实践中，我才了解到在你没有文凭、没有经验、没

有吃苦耐劳的精神的时候，工作就会离你远远的。而我并没有灰心，我决定到大街小巷去转转，进一步了解漯河市的情况。7月10日，下午两点，我满怀希望的出门了。我走过每一条街，认真的看着各个店门上的招聘启示，冷饮店、饭店、服装店、促销员等，在此之前，我是非常讨厌同任何陌生人说话的，也可以说是有点害怕，但是这次我硬着头皮敲响了每一个店的大门，询问他们招店员的条件，这对我来说已经是很困难的了，也许我很紧张，也很稚嫩，老板都婉言谢绝了我说他们不要暑假工、要有经验的。经验不就是从一次又一次的实践中获得的吗，看来我还需要努力。傍晚六点钟我回到家，打开电脑想要在网上看一下有没有什么工作适合我，很快一条消息让我眼前一亮，漯河市大商新玛特在招聘营业员，不需要文凭、有经验者优先，看到这，我很兴奋。第二天早上十点，我借了姐姐一套比较成熟一点的衣服，去了新玛特的人事部，这次和他们的主管说话，少了当初的那一份紧张，多了一份从容，我填了一张个人信息表，回答了一些问题，很快主管告诉我让我明天上午八点来培训。当时的那份激动真的是溢于言表，我通过自己的努力获得了人生中的第一份工作，虽然这只是临时的，而且还是我专业之外的，但我还是很开心。这场培训历时两个星期，主要培训一个营业员的基本素养（包括站姿、说话、微笑、态度），还有企业来源、历史、经营范围、所在城市以及企业文化，通过这两个星期的学习，我学到了我专业以外的关于企业的知识。两个星期以后，我被分到了三楼男装部，在一个名叫狮威鲤的男装品牌部开始了实习的一个星期。

lserelli（狮威鲤）是来自新加坡的时尚休闲男装品牌，创始于1968年，英文标识“i”因原创设计师名叫李威斯，英文名serelli（此为英文标识的来历。由于品牌溯源于新加坡，其国标是狮首鲤鱼尾，又名狮城，所以中文标识是“狮威鲤”。形象标识图案用狮头来表现男士服饰的坚毅与帅气。品牌1995年进入中国大陆市场。由狮威鲤香港（顾丰）公司授权鲤尾狮时装有限公司注册和经营狮威鲤品牌在中国的一切

商业活动。

这对我来说是一个非常陌生的品牌，在此之前，我甚至都没听说过。所以我开始不断地像原来的店员询问这家品牌的一切，她告诉我这家店的老板是台湾人，对生活的质量要求很高，对员工要求也很高，让我虚心学习，从那天开始，我每天都努力地记着每件衣服的摆放位置、价格（有的是打过折的价格）、型号、库存、衣服的质地、特价衣服等一系列事情。而且还要察言观色，看顾客是什么类型的男人，适合穿什么样的衣服，帮他介绍，在他犹豫不决的时候还要煽风点火，要努力的促成这单买卖，不放过任何的机会；如果哪件衣服缺少的某个型号，还要马上打电话到总部，让总部及时发货，以免在顾客想要购买的时候拿不出东西，造成跑单；当别人问你一件衣服的价格时，也要毫不犹豫的脱口而出；当顾客多看两眼某件衣服或裤子时，就要马上把这件衣服在质地、颜色、款式上的优点，马上告诉他，帮助他做决断。我在实习期间学到了很多有关营销的知识，很快我就卖出了一件衬衣和一条牛仔短裤，总价在700左右，老板虽没说什么，但我自己还是很开心，最起码在面对陌生人时我不会再那么紧张了，这也算是一种成长吧。以后的我是渐入佳境，卖衣服越来越上手，就这样一晃眼暑假就要结束了，我怀着一种说不出的心情跟人事部辞了职。工资不算多，但我仍很开心，因为我收获的远比这些钱多的太多了，我为我自己能克服身上的缺点而感到骄傲。

### 暑假实践心得体会篇三

观六路，看各校教育国际化发展；听八方，闻欢声笑语随夏光荡漾。

国际逐梦队历时一周的暑期社会实践结束了，在这段夏日，我们收获了感悟，也收获了友谊。

我们的选题决定了我们足迹将印在x几所著名学府。在往返于不同高校，我们有机会短暂地浸身于高校不同的文化中，感受着不同的高校气氛。或大气，或灵动，或活跃，呼吸中，比较中，也更加明晰贸大自己的特色。

令人愉悦的是，各高校学子老师们的配合和友善，加快了我们的调研进度。我们的对内分工明确也提高了效率，实践过程的磨合也渐渐提高我们的默契。虽然实践总体比较顺利，但我们也遇到过困难，获得校方支持的难度超过了我们的预期。不过我们转而通过邮件发放问卷、邮件采访等形式来获得所需资料，也算是弥补这一缺憾。

暑期社会实践让我看到了许多不曾看到的风景，期待着更多地实践活动，去亲近社会，融入社会，拥抱社会，领略不一样的视野。

用一幅对联来总结这次实践：观六路，看各校教育国际化发展；听八方，闻欢声笑语随夏光荡漾。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content\_2());

## 暑假实践心得体会篇四

在暑假的社会实践工作中，懂得了理论与实践相结合的重要性，或益良多。对于打暑期工的心得，该怎么写好呢？下面是本站为大家准备的打暑假工的心得体会，希望大家喜欢！

第一次打暑假工，第一次做一名普工，第一次真正的踏出社会，第一次,,,20xx年的夏天，给了我太多的第一次，人生也是从无数个第一次开始的，我真心珍惜这一次给我的磨练，

这一次的感动。

回首那段日子，仿佛还在昨天。昨天的我，在河源市高新区西可通信有限公司模具厂真空电镀部当一名普工，主要负责生产制造流水线上的工作。还清楚的记得第一天跟同学去报到的情景，夏日炎炎五个人在陌生的地方，大包小包的行李一路随行，那个壮观引来无数人侧目，说真的，当时心里就是有一种感觉，丢人！第一天给我心灵好大的感触，就是再怎么也要好好读书，以后别走这样的路。

没来之前，一直就有心里准备，打工的生活会好苦，但是来了之后才知道现实的比想象的更辛苦好多，不仅是身体上的劳累，还有心灵上的压力，时刻感觉透不过气来。既然做了一份工作，就要把它做好，对它负责到底，但是很多时候因为自己的粗心大意或不熟悉把产品给搞砸了，挨批评就少不了。在这里实行的是两班倒的工作制度，刚开始时真的好不能适应日夜颠倒的生活，上夜班的时候很容易打瞌睡，工作效率也不高，生活规律又全乱了套，一方面是来自自己生活上的原因，一方面是工作做得不到位，来自上级的压力，一时间，真的有了打退堂鼓的打算。但是，转念一想，我好不容易才进来的，别人都能坚持住，为什么我不能？所以一直憋着一股气，只要别人能做的，我就能，越是打压我，我就越是不服输，不到最后一刻我绝不低头，所以一天一天的熬了过去。也好在，那里的员工都很好，无论是工作上还是生活上都给予我很多帮助与鼓励，跟他们在一起不单只是学到东西，还很开心，在她们的热心帮助下，我也慢慢适应了那里的生活节奏，越做越顺，越做越开心了。

在那里给我感触最深的，体会最多的，不是生活、工作苦不苦，而是工作的责任心。我敢说那里的员工大部分对待工作都是很有责任心的，由于公司实行的是分班制，以产品的良率为标准，两个班进行比较，好的表扬，差的找出原因，要是不能提高良率，组长就有责任了，挨批是正常的，跟着的我們也不会好过啊！必然会加大工作量。一开始时，我们都没

想过这些东西，只是一味的想着日子快点过完，熬出头就行了，但后来慢慢明白熟悉之后，就一心想着不输给另一班，从此每天就有了一个念头，好好干，提高良率，似乎这样干活就有了干劲，生活就有了目标一样，这样的每一天都不是混混度日的了，而是更有了精神，更有了一份责任，这样的生活也是更快乐的，因为我们感受到了我们都很齐心，我们感受到了付出后的回报，体会了工作上的成就感。

在那里工作还给了我另外一个体会，就是员工的学历跟工作效率是挂钩的。以前总是以为做一名普工，不需要很多的知识，但是进去工作后才发现，像我们这些做暑假工的明显比他们那些接受文化少的员工更有素质，工作起来更有效率跟质量。我们了解到在一线工作的普工他们的学历都不高，很多都没有初中毕业的，年龄也相对较小。在工作上明显跟我们是有一定得差距的，例如说他们工作上不会灵活变通，可能是我们都是从学校出来的，我们相对于他们也比较听话，容易接受上级工作的安排，还有工作的领悟性我们也相对比他们的高，很多工作我们都是点到则明，而他们却要一定的时间，还要别人耐心的教，这些都是有明显的差异的。所以在那里的领导都比较喜欢我们，走时都不舍得让我们走。

总之，在这短短将近两个月的普工生涯中，给我感触最深的，用一句话概括就是“知识决定命运”，没有知识你就只能做最基层的工作，并且在工作中素质方面也会表现出来你与别人的差距。所以经过这次的锻炼使我更珍惜现在的学习生活，让我更懂得要去学习更多的文化知识，或许现在还没有感觉到它的作用，但是在以后的工作中它一定会立竿见影的。也希望大家都能明白这一点，多多努力为将来奋斗！

大学的第一个暑假不期而至，为了积累自己的社会经验，我选择了参加暑期社会实践活动，在七月中旬进入了君悦酒店做前台接待员。在这次活动中我学到了很多，也感悟到许多，下面就我这次暑假社会实践心得做一简短的汇报。

刚到酒店的时候，挺兴奋的，毕竟是第一次真正踏入社会工作，对什么都觉得新鲜和好奇，可当正式上岗的时候才发现这份工作很辛苦，但是也让人获益颇多。前台作为酒店的门面，是最先对客人产生影响并做出服务的部门。一家酒店的效率以及利润的创造，基本上都是从这里开始的。一开始的前几天跟着这里的员工一起工作，对一切都很陌生，后来经过慢慢的学习掌握了许多技能。

前台的工作主要有电话接听、客人信息登记、帮客人处理服务要求、为客人解答疑问等等。另外，前台作为客人直接接触的部门，所以客人的很多要求都是向前台工作人员提出的，有时还会遇到很多刁难的客人，虽然有时候错不在我们，但是还是会被领导批评。常言道：“顾客就是上帝”，“客人永远是对的”，而我在这次的实践中终于深深的体会到了。

酒店的前台，工作班次分早班、晚班和正常班三个班轮换工作，一个月休假四天。

社会实践是让我们对社会有新的领悟和认识的平台，只有在现实中经历过才会明白这个社会是如此的复杂，远没有我们想象的美好。在酒店打暑假工期间，曾有一段时间，我发现自己的想法和观点是如此的幼稚，不过后来我就慢慢放开了。在大学里，我们只是一张白纸，只有通过实践才能体味社会和人生，在前台这个不起眼的岗位，我能够感受到社会上的人情事理，我在一点点的积累社会经验和学习处世之道，了解人际关系的复杂，这是整个打暑假工实践过程中最宝贵的一部分。整个历程，我不仅看到自己好的一面，也将我在各方面的缺点与不足毫无保留的放大出来，从而让我关注到自己从不曾注意的东西。

显而易见，前台的工作量是很大的，早上十点开始上班，然后打扫卫生，看看站位安排就到各自负责的区域迎接客人的到来，而且，当酒店接待重要的客人时，通常是经理会千叮咛万嘱咐甚至亲自处理，丝毫不允许疏忽。不得不说，耐心

和细心是酒店每个员工都必须具备的东西。也许，在外人看来，前台的工作很简单，事实上，这工作的程序复杂繁多，在这说长不长说短不短的一个月多里，我发现要做好一项工作，心态必须调整好，无论工作是繁重还是清闲，要用积极的态度去完成我们的每一份工作，而不是去抱怨；当你犯错的时候，要想尽一切办法去弥补你的过失，而不是逃避。

我以“善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活”为宗旨，利用假期参加这次有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。

一. 在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

二. 在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

三. 在社会中要克服自己胆怯的心态。自己觉得困难挺多的、缺乏社会经验等种种原因往往使自己觉得自己很渺小，自己懦弱就这样表露出来。所以应该尝试着克服自己内心的恐惧。如有人所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气

通往天堂，怯懦通往地狱。”

四. 在工作中要不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

暑期的社会实践一晃而过，却让我从中领悟到了很多东西，而那些财富将是使我终生受用，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。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是必不可少的环节，在今后的学习生活中我会摆正自己的心态，正确定位，努力提高自己的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对家庭、对人民、对社会有用的人。

暑假结束了，我的工作也接近尾声了！接下来我该收拾好心情，积极投身到学习中去了！

将近俩个月的暑期打工生活就结束了。感触很深，不管是在生活上，还是在精神上都得到了全身心的磨练。虽然这个暑假又苦又累，但是我认为未免是坏事，这乃我高中生活之后的宝贵财富，更是我一生中重要的一课！

回忆一下这些天在厂里的各种生活，工作情况吧！这时一天上8小时班，4小时的加班。一个月都没有休息的。有货就得上班，没有货了就放假。我们每天8点一直到晚上的10：30下班，中午一个半小时的吃饭时间，下午一个小时。一天整整上12个小时的班。还有次连着上了俩个白天一个晚上，第二天晚上还上到8：30，这段时间都没有上过床睡觉。怎样形容这样的生活呢？简直就是把时间高度压缩成上班时间，白天除了上班时间就吃饭时间！用我的观点来描述“老板就是从我们员工身上最大限度地榨取劳动剩余价值，真是现代社会以的奴隶生活。

点式的生活与学校生活大相径庭，上班——吃饭——睡觉，

跟本没有什么闲暇时间.一天下来只能用一个字来形容“累”，在床上一趟下就是天亮!!

提到了吃饭就说一说工厂里的伙食，这里员工不到一百人，吃的是大锅饭，这里的伙食特别差，天天是素菜，而且量也不少，真够吓人的。天天弄的我吃不下饭。

来说说这里的员工吧，我刚来到厂就感觉到了很明显.在学校里没有什么烦恼，这是相对来说，校园的每一处都充满了欢声笑语.而厂里的员工呢或许是面相社会等一系列压力，看起来充满了仇恨与杀气.跟他们交往起来更是畏惧三分.而且素质都是特别低，我刚到十天不知道东西被人翻了多少次，钱偷了就算了，就当给你买药的钱吧。居然我放在箱子里面的内衣也有人偷，我郁闷的要死。

一个世界两个国度，一种是天上人间的安乐舒服生活，另一种是为了生活为了几个钱不得不干的痛苦生活.这样的打工生活是非常的苦，不是我想要的那种生活.真的得好好想想，我要加油读书.一辈子打工不行，打工是发不了财的.一辈子当员工，就是一辈子的平凡，一辈子的卖力.人要有头脑，有思想的去想适合自己的出路.钱不是万能的，一点也不假，没有钱万万不能!!

与学校生活还有一个不一样的：时间观念.工厂的时间观念特别的强一分一秒就是一分一秒，涉及到时间就与钱挂钩.你迟到或者早退都是要扣工资的，不像在学校拖拖拉拉的没有一点紧迫感，无非就是被老师批评几句，不痛也不痒.

想想以前自己在学校的种种最对不起的人就是爸妈，这次我明白了打工的苦，打工的累。我也可以深刻地体会到钱的来之不易。它的背后可能会有多少的汗水与辛酸。在学校的时候想着工作是多么的容易找，钱也是很容易挣得。可是等我出来之后，原来梦想和现实真的是有很大区别的。工作找不到，每天顶着太阳从早到晚的在外面找工作，一俩天便被晒

黑了，每天都吃不好，睡不安，想着工作还没有着落，哎... 整晚整晚的都想着，明天又是新的一天了，改怎么办去哪里 额真的好无奈、彷徨、迷茫、.... 有时真的很想很想哭呀，于是便想着家里的好了，在学校的日子是多么的幸福。也有想过回家，可是自己又觉得不甘心，怎么能就那样回去了呢 自己有那么脆弱吗想想灰太狼：灰太狼被红太狼的平底锅砸过9544次，被喜洋洋捉弄过2347次，被食人鱼追过769次，被电过1755次，捉羊想过2788个办法，奔波过19658次，足迹绕地球954圈，却一只羊没吃到，但他至今没有放弃!感叹：想想灰太狼，我们这点困难又算什么呢?!坚持..坚持..再坚持.. 我相信坚持就是胜利，黑暗过后肯定会是黎明。

在学校大把大把的money外流，开始想象一个假期赚到3000块钱。是现在看来不行了，学会了失望与接受。

在这将近俩个月的时间，让我深深的感受到了亲情的重要，这个世界，有谁能像父母一样无私呢。只要一听我说没有钱了马上就给我打过来，问我工作累不累，要我回家玩算了。

妈，一直都不支持我打工，其实我知道为什么。

你们那望子成龙望女成凤的心啊，你一心想让我们学习好，品德好，生活好。 理解但有时候却做不到。

打工所获得的经验与感受，是书本上永远都学不到的。

但是因为打工，却让我想要从书本上学到更多。

同时，明白了学习的重要性，多学一点儿没坏处，在生活的大路上，多处需要它。

过几天就要回家了，我想通了，我要加油读书，一定要好好读书，我不贪玩了，改掉以前的坏习惯。乖乖听爸妈的话，不和爸妈顶嘴，多理解父母，其实他们都是在为我好。

在这次暑假的社会实践工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性.或益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发.这次的打工是一个终点，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。

共2页，当前第1页12

## 暑假实践心得体会篇五

战斗一般的期末考试无论成败都已经划了句号，七月的骄阳下，一个学期的学习任务已经结束了。走出考场，我抹了一把脸庞上流淌下来的苦涩汗水，为了期末考试，曾经熬夜背书到凌晨，在热的人一身水的宿舍里一日三包泡面度日，那些日夜的艰苦奋斗是无法忘记的。这样的付出，只为走出考场的那一刻能够心情坦然，体味在我所热爱的大学里用知识充实脑海的愉悦和欣慰。

战斗一般的期末考试无论成败都已经划了句号，七月的骄阳下，一个学期的学习任务已经结束了。走出考场，我抹了一把脸庞上流淌下来的苦涩汗水，为了期末考试，曾经熬夜背书到凌晨，在热的人一身水的宿舍里一日三包泡面度日，那些日夜的艰苦奋斗是无法忘记的。这样的付出，只为走出考场的那一刻能够心情坦然，体味在我所热爱的大学里用知识充实脑海的愉悦和欣慰。

但是，将课本上的知识记在心里装进脑袋就算大功告成了吗？不是的。多年来在学校受到的教育告诉我实践出真知的道理。学生在学校里学到丰富的理论知识，但在实践和尝试运用方面却还是空白。理论知识再丰富，装在心里，得不到发挥和具体的运用，就还是水中之月镜中之花，是虚的，不能让人感受到它实际的价值。

考试结束后学校要求学生进行暑期社会实践。毋庸置疑，这是一个锻炼能力的绝好机会，我决不能浪费它。

开始实习之前我想，虽然不能完成一系列各种各样的会计工作，但在学校已经经历了平日里练习和考试的历练，最基本的知识应该还能够自如运用，根据实例编写简单的会计分录早已驾轻就熟。想到这些，我的心已经禁不住怦怦地撞击胸膛了，心中涌起难耐的激动。

放假回家后我没有多做休息，就迫不及待地开始寻找可以进行实习的单位。这当中自然是有很多的困难的，经济危机的大形势下，数不清的人才被闲置着，我一个小小的大一在校学生人才济济的经济市场中只如一粒微尘而已。经历了两天的辛苦奔波，终于找到了一家税务师事务所，当事务所的负责人点头表示同意的时候，我感到由衷的快乐。但负责人也明明白白地向我表示，我是大一地在校生，没有任何工作经验可言，所能够负责的会计工作是极其有限的，同意我在此实习锻炼是有条件的，不可挑肥拣瘦，要手脚麻利勤快些，例如一些伸手可做的日常卫生工作要负责。

## 暑假实践心得体会篇六

社会实践给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市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。

### 一、“千里之行，始于足下”

这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己

这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

## 二、艰辛知人生，实践长才干

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，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自己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。

## 三、从群众中来，到群众中去

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活

动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

## 暑假实践心得体会篇七

在我补习教学的这一段时间内我感触最深的就是老师应以何种心态对待待的学生，要成为一名合格格的老师需要什么样的素质。

暑假让孩子上补习班的用心显而易见，无疑班是希望自己是孩子能更上一层楼。其中家长绝大多数层不了解孩子们的真实想法，其中有二点是家长们普，遍遍存在的想法，一是，上补补习班总比没有好，多少都都能学到点；二是看到其他的孩子在学习他心里不平衡衡。就家长们存在的这种心理可以看出，所有的家心长长都希望自己孩子成绩可以取得进步，这是他们对以孩子最真孩实的爱。而请家教就是他们体现这种爱的教表现，尽管很多时候得不到孩子们的体谅。而其实到大大半的学生，与家长的沟通通都不畅，学生不能理解家长的苦心，家长也不理家解解自己的孩子的内心活动，这也就是人们常说的代沟。

在假期补习的过程程中，我深刻理解了实践对对理论的重要性，也深刻理理解了在学习中我的不足。下面我将从以下几个方面谈一下我的经历。

### 一、招生工作。

我们在大三三师哥的带领下几次到济南南市里去作招生宣传，但都因为时间上的误差而错都失失良机，一次次的失利让我

我的自信心一次次下降，好像有点失望的感觉，又好一一次我意识到自己的实力是如此的薄弱。最后无奈是之下师哥在他的家乡组织了这次办学，家教团变身了为为英语补习班。

二、开始上课。

1、前期准备。根据最开始的安排，由我来讲解小学的由

数学课，，由于没有同时给多人上课的经历，我是相当紧张的。的加之本身数学又不是我的强项，极度的紧张让我我差点放弃。我但最后在师哥哥的鼓励之下我决定奋力一一搏，试试又何妨！最后，由于种种原因，又做出，变动由我讲授英语，开始变的紧张的逐步转化为开心，毕毕竟英语是我喜欢的科目。可事实却出乎我的意料太多。

2、试讲[]20xx0年7月15日第一次试讲，结果是我大失所望。简直糟糕透了望！校长评价我讲课为，没有逻辑评性性，跳跃性太大，有点照本宣科。而我的自我评价本则是，语无伦次、乱七八糟。自信心极度走下坡路糟，现在想来当时真怪自己，太太不了解自己，有太不了解学生了。试讲过后，我解充充分意识到自己的不足，当天晚上，我进行了恶补当，从头开始重新备课，重新组织讲，课课方式。

3、正式开课。课20xx年7月16号，补习班正式开课。

当天，我记忆最深刻的一天天。从一开始的稍有紧张逐。渐进入渐状态，慢慢的一上午午就这样过去了。自我感觉也还可以，但觉总效果还是是没达到预期，即刻我就自自己的教学方法做了总结与与思考。校长告诉我，上课课过于死板，气氛不太活跃。他建跃议我多想一些比较较娱乐的方式放在教学过程程中，尽量让上课方式轻松而有效，多元而活泼。

4、教学方式。

(1) (授课原则, 轻松快乐有效地学习。争取让每个乐个孩子个都有表现的机会。

### 三、思考与收获。

1、通过这次的实践, 我从另一个侧面也实检验了自己的检各方面的情况, 培养了自己发现问题况、分析问题、解决问题的能力 and 与人交往的能力。能特特别是自己主动解决问题和与人和沟通方面获得了不菲的进步。

2、通过这次次实践, 我的暑假生活变得得快乐而多姿。我也认识了许多的朋友。了这个暑假, 我们一起走过。

3、还有, 通过过小班教学锻炼了我的应变变能力。对于课堂上的突发发状况, 可以由一开始的惊惊慌失措逐渐变的应付比较较自如。课堂上可以随时注注意到学生的动态。从控制学生情制绪到帮助学生提高高学习兴趣方面都有了一定定的方法和措施。

4、通过与小朋友们的相处, 通我我学到了许多我们所欠缺的的东西。例如纯洁, 例如童真, 例如勇敢, 例如坚童强强, 例如乐观。通过与们一个月的相处, 我逐渐学一会了怎样控制自己的情绪, 在课堂上尽量不要让自, 己的情绪影响到孩子们, 己尽尽自己的努力让失常的情绪远离课堂。

二、同时我也发现一些了自己同的不足, 特别是自己在专的业业知识上的欠缺与不足, 以以及自己在专业上需要不足足的地方, 这也使我在以后后的学习中仍需不断的弥补补和提高。这也引发了我的的一系列思考。

1、大学学生共有的特点, 或者说是缺点, 眼高手低。刚是开始总觉得自己好像什么都始懂, 什么都会, 但当真正懂走上讲走台, 走上岗位才发现现原来自己是那么的脆弱和不堪一击。一个多月的实实践, 让我深刻意识到, 亲亲手做一做真

的很重要。

2、理论与实践的脱离。作为师范专业的学生，我学习了很多激发学生兴趣、营造良好学习环境、课堂气氛的理论方法。但当真正用在教学上的却不多，理论的提出总结不了大多数的实践经验。而面对不同的群体，单纯的依靠理论是不可行也是不现实的。通过这次实践，我逐渐掌握了一些方法，在教学上把学过的理论与实践教学结合起来，共同为课堂服务，为孩子们撑起一片蔚蓝的天空！

3、如何引发并保持孩子们学习的兴趣和积极性、主动性？我尝试了一些方法来引发他们的兴趣。鉴于孩子们的天性我采用了诸如画画、唱歌等娱乐的方式来导入新课，在开始阶段激发起孩子们的学习兴趣。考虑到孩子们在学校很少有机会和他们渴望表现自己的心理，我采用了onebyone的领读方式，争取让每一个孩子都有机会来展示自己。课堂上，师生关系让我随时关注着孩子们的动态；课下，朋友关系让我和孩子们打成一片。记得有一个孩子总是亲切的喊我“老师姐姐”，感觉真的“很棒”。

4、充分把握学生情况，全面掌握学生生态。初始，由于不了解学生的学习情况，课堂的气氛总是不够活跃、太呆板。慢慢的了解过后，课堂再也不是单调的讲课，有再讲课有讲娱乐，有老师的讲有学生的问，有师生的互动有同学的交流，课堂逐渐变得多姿多彩起来。做教育工作者，就应该从孩子们的需要出发，充分理解孩子们的天性，做到一切切真的是为了孩子。

通过在假期的这段教学生活，让我得到了很多感触。让我实践了教师这个职业的工作，锻炼了我的表达能力，交往能力以及职业技能。这些收获将影响我以后的学习生活，对以后的工作产生积极影响，我相信这些实践中的

收获是在获课堂上学习不到的，而且会让我受用一生！

## 暑假实践心得体会篇八

今年暑假，我没有回家，在外面进行打工，作为暑期社会实践吧。

在我的打工生活中，我也明白了很多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。即使被批评是很难受的，也要明确表示你是真心在接受他们的批评。只有这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功展路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也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。人往往是很执着的。可是假如你只问耕耘不问收获，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋友，切不可琐屑较量，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做什么事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和四周的人沟通思想、[莲山 课~件]关心别人、支持别人。

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，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，

大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历往应聘一份工作，[莲山课件]公司当然更看重个人的相关工作经验。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了暑期打工。暑期虽然只有短短的两个月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛劳，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”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。由于很多的大学生都清醒得知道。

“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。由于知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验 and 锻炼。面对日益严重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。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的人际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进进社会后可以尽快走上轨道。

在这次假期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益很多，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，也是一个出发点，我相信这个出发点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

为了提高自己的实践能力、交际能力、思考能力以及为了使

自己的假期过得有意义，也想通过亲身体会社会实践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。

我按照学校的要求，进行了暑期社会实践，到天津塘沽开发区的清太郎打工，清太郎是一家日本料理。老板是日本人，顾客也有很多日本人，我由于不会说日语，所以不用负责点菜，只是做一些基本的服务员应该做的工作。

不知不觉，我在这为期一个多月的打工生活就这样结束了，这是我第一次真真正正的打工，感慨很多，在这里做服务员，我也学到了很多的东西。。。下面我就来谈谈自己的切身感受吧。。。。。

首先，通过观察和了解，我觉得一个领导者的管理是很重要的。虽然她不是老板，在清太郎干了八年仍是个服务员，不过她是领班。但她所经历的许多事也许只有她自己知道，她曾经也是被别人领导，而如今她也作为一个管理者去带领她的下属去做好工作，虽然有时她也会小题大做冲我们发火。我们因此心理不舒服，私下对她怀恨在心。但慢慢相处了才发现其实她为人还是不错的，因为她大大咧咧的性格，总难免在忙的时候会有些心急批评别人的时候没有注意语气。而她又何尝不是一样要受老板的管制吗？那里虽然管吃管住，但是伙食确实很差，一天管两餐，午餐当早餐吃，常常是馒头、大饼、咸菜或者凉菜；而晚餐每天都是素菜，有时最多一个月一次荤菜。或许我不应该抱怨这些，我也觉得抱怨不是好习惯，但是如果我是老板，我会让我的员工吃得好，至少吃的健康，要让员工“心甘情愿”的为我干活，就要让员工真真正正的去为自己工作负责，而不是敷衍，而这最基本的需求都不能保障，怎么让员工有充足的体力去工作呢。我觉得员工需要管制也需要激励，而且激励胜过一切的管制。另一个深刻的体会是每天保持心情愉快做任何事情都会更加顺利，

如果工作中没有乐趣，就会在熬日子，这是我这段时间总结的经验。我觉得一个人的心态很重要，如果因为领班批评我，而我对她充满怨恨，那么我依然会犯错却依然要接受别人的批评，而如果我心平气和认真改正错误，那么我就能赢得别人的赞许，领班也不会有意为难我了。

另外，我开始一直觉得自己作为一个假期工，那些长期工会欺负我，会什么都让我自己做，所以开始去的时候总是小心翼翼，生怕出错，可是事实并不是那样，她们对我都很好，似乎对我都比较尊重。我十分感谢她们教了我那么多在学校里学不到的东西，也很开心认识了那么多可爱的人们。我不是个自命清高的人，但也不希望自己是一个懦弱的人，为人处事应该谦卑，也要有原则。

以前花钱时从不觉得累，当拿到通过自己的劳动换来的报酬之后，才知道这些钱来

的有多不易。从刚开始因为不习惯那种厚跟的拖鞋因此只是脚后跟疼，接着因为床板太硬睡的全身酸痛，后来由于忙的时候来回不停的上菜走的双腿疼，那段时间几乎身上每一块肌肉都疼过一遍。之后就剩下疲惫了，因为睡眠不足，但我仍然充满热情去做好我的工作，而我最大的乐趣就是看着客人进进出出，每当心情不好时遇到友好的客人，就会觉得一切都没什么大不了的。虽然这次实践与我的专业没有任何关系，但也是一次不错的经历，也是一个难得的锻炼的机会。

第一文库网的名词，它实际上是一种油炸食品，是用面粉、鸡蛋、水调成浆状，再将鱼、虾、蔬菜裹上浆放入油锅炸成金黄色，吃时蘸酱油和萝卜泥的调汁，鲜嫩美味，香而不腻。是而生鱼片和寿司由前台师傅负责。闲暇之余我偶尔能欣赏到师傅们制作这些美食，有时还能品尝到师傅做的寿司，味道真的很不错。寿司是用掺醋的米饭加咸菜或生鱼片，用紫菜卷成，有卷寿司、握寿司、手卷等。虽然那些美食我不会做，但是我了解了日本人的饮食文化并且知道日本料理传统

的吃法。

总之，这次打工的经历真得让我受益良多！在这短短的一个多月里我看到了很多也学到很多知识，更重要的是锻炼了自己的意志，也让我明白了很多道理，这些将为我将来踏入社会作好铺垫。我相信每个人都有他的价值，重要的是怎样让自己活的精彩。

前两年的暑假生活我都是在家潇洒的度过了，想着马上大三了很快就要毕业了，暑假就想着在家里附近找点暑期工作，提前体验一下以后工作的状态。虽然这段生活已经结束，但现在的我依然被这段生活给震撼了，他让我懂得了更多的东西，明白了更多的社会现象，我相信它给我带来的决不是那区区的几百块钱和满脸的黑色素！

通过一段时间的工作经历，让我更深地认识到社会的复杂，最深的体会是只有父母对我们的关爱是毫无保留的的，试问：人这一生中接触的这么多人当中，真正地会有几个会象父母那么无私呢？多少人表面友好内心隐藏着难以想象的动机，因为我们是生活在一个现实的、物欲横流的社会。在我的打工生活中，我也明白了许多：工作中上级的批评是难以避免的此时沟通就显得尤为重要。它让我明白到别人批评你好或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是难受的，但是也要明确表示你是真心在接受他们的批评。这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从哪里跌倒就从哪里爬起来，这才是我们所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往色待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值，人往往是很执着的。真诚的对待每一个志同道合的人，那么你一定交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你平等的真情，要知道了给予比获得更令人开心。不论做什么事情，都有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周

围的人沟通，关心别人，支持别人。

同时，我也可以深刻地体会到钱的来之不易。它的背后可能会有多少的汗水与辛酸。

我是在一家超市做销售员这份工作说简单很简单，但是做好也很不容易，不同的人有着千奇百怪的需求，非常考验你的耐心和沟通能力，不仅需要按照他的思维方式给他解释清楚还需要委婉的劝说或者“诱导”顾客购买你的推销产品，软硬兼施让我体会到任何工作想要做好都不仅仅是体力活，每天除了费尽口舌绞尽心思以外还必须站着七八个小时，刚开始的时候的确很难受，加上天气炎热也想过放弃，但是作为一个即将步入社会的准毕业生，如果连这点苦都受不了还能做什么工作呢，现在的大学生一把片早已过了天之骄子的时代了，任何工作都要从基层做起，要不怕苦不怕累。

其次，学历高低直接影响薪水、职位的高低，故其对今后有一定的影响。再次，一定的特长对于这个发展的社会也是必须的，它能提高你的就业机率，在这个高速发展的时代，拥有一技之长是防止被淘汰的法宝之一，所谓技不压身。从小事出发，从点滴做起，从自身做起，体验人生的快乐和美好。

在这次暑假的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性。或益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个终点，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。

共2页，当前第2页12