

2023年大学生寒假实践心得体会(实用6篇)

军训心得是在军事训练中总结和归纳个人所体验到的感受和收获的一种文字记录，它可以帮助我们更好地回顾和总结军训期间的成长和进步，让我们更加深入地认识自己。接下来是一些在职场中取得成功的人士分享的工作心得，希望能给大家带来一些灵感和启示。

大学生寒假实践心得体会篇一

与暑期实践一周以来，在区委宣传部及创城办的领导和同事的指导帮助下，我较为成功地完成了自己应承担的工作任务，同时增强了自身的'思想政治修养，提高了业务水平和工作能力。通过本次实践我认识到，在工作中首先需要熟练掌握业务知识，以积极的工作态度、高度的责任感投入到工作中，戒骄戒躁，争取在自己的工作岗位上做出优异的成绩。其次应勤奋敬业，始终坚持艰苦奋斗的作风，努力提高工作效率和工作质量，能够做到尊重领导、团结同事，协调好各方面的人际关系。

正所谓“凡为过往，皆为序章”。实践经历的积累，是以后远飞的蓄力。在以后的时间里，通过努力，我将进一步加强公文写作方面的锻炼，注重锻炼自己的应变能力、协调组织能力和创造能力，不断在工作中学习、进取、完善自己。

大学生寒假实践心得体会篇二

针对“探究我校区位优势下大学生反哺河北及服务天津的现状与对策”的题目，知行实践队选择使用问卷调查作为此次调研的主要手段。为了产生最有效的调查结果，防止出现预设结果引导被访者和产生题目预设条件的情况，每一个问题都通过全队关于包容性、区分性、中立性、单一性和明确性

的考虑，达成最终的问卷。对于问卷的发放，队员们说，清晰的语言只是其中一部分，肢体表达以及眼神交流也很重要，最好是能与被采访者攀谈起来。尽管调研过程中存在一定的困难，但队员们积极的心态仍使整个活动圆满完成。

实践队一名队员讲到“通过此次活动我们不仅巩固应用了上学期统计与数据处理分析的知识为下学期专业课打下基础，还收获了许多新的知识。”相信正是通过这样不断地学习与不断地实践，大学生的知识领域逐渐扩大，精神层面逐渐提升。

大学生寒假实践心得体会篇三

或许是太久没有看到年轻人面孔的缘故导致他们对我们的到来显得极为热情，反倒是作为志愿者的我们对于他们的热情感到有些不知所措，但是经过一段时间的调整之后我们便渐渐适应了这种氛围并将他们当成自己的爷爷奶奶来对待了。其实当我们来到敬老院以后感到比较尴尬的是这里需要我们进行帮忙的地方并不算太多，由于老人们没有太多娱乐方式且生活习惯良好的缘故，至少我们放眼望去能够看到敬老院之中都是比较干净整洁的，让人眼前一亮之余也不免为自己能否为老人们提供帮助而感到有些局促不安。

后来我们在敬老院之中也找到了一些搬运东西之类的事情来帮助老人们，不但帮助他们将平时难以移动的柜子都搬到了他们想要搬去的地方，而且部分团队中的女生还趁着天气不错帮助他们将被子拿到外面进行晾晒。但是我从这次敬老院之行发现了我们这些大学生身上的一些弊病，一个是随着年龄的增大导致与大人之间产生代沟而没什么话说，这一点我能够看得出来基本都是老人找我们说话，个人简历但是我们有很少和老人找共同话题进行聊天的，感觉自己在大学期间的交流少了以后仿佛与人之间也多了一层距离感。

其实我们能够感受到老人们由于过去的一些经历的缘故导致

他们对物质方面没有特别大的需求，他们那种良好的心境也让我们随之感染变得开心了许多，不过我们可以发现他们的精神娱乐方式貌似十分单一一般，基本一整天就是几名老人互相之间聊着过去的故事，虽然说在我们的脑海中老人们都是那种喜欢看报纸下象棋的存在，但是实际上敬老院并没有订报纸的经费可以使用，而且老人们虽然有着象棋但棋子并不是很完整。

这次敬老院之行老人们拮据但快乐的样子让我们在振奋之余也坚定了做好志愿者服务的决心，这次的社会实践也让我们从各自的身上看到了不足以及能够改进的地方，相信等到下次再来的时候一定能够更好地融入其中。

大学生社会实践暑假工心得体会

大学生暑假的社会实践

大学生暑假社会实践心得【热】

大学生暑假社会实践心得【热门】

【热】大学生暑假社会实践心得

【热门】大学生暑假社会实践心得

大学生暑假社会实践心得【精】

大学生暑假社会实践实习报告

【精】大学生暑假社会实践心得

大学生寒假实践心得体会篇四

这次进入暑期的社会实践当中，我很感恩，因为我遇到了一

次很珍贵的学习之旅，我也遇到了很多对我有协助的人。大学漫漫几年，其实一晃眼就会过去了，在这段时光里，我想我应该多去填充一些东西，多去增添一些有价值的经历。当我真正走到毕业的那个卡口的时候，我或许能够更加的自信。

这次进入商场实践，主要做的就是商场的理货员。一开始我做这个工作的时候还在想，自己小小的身躯能够胜任这份工作吗？后来得知自己是在服装区时我才松了一口气，服装区的货物相对来说会更加轻松一些吧。后来我带着满满的自信走进了这份工作，也在这次实践当中收获了很多以前没有过的东西。这让我很是欣慰，证明着这段美好的时光并没有浪费，也证明着自己的努力并没有白费。

进入岗位之后，我们首先是实行了培训，然后就是正式上岗了。上岗之后，因为我是个新人，主管特意找了一个老员工带我一段时间，这个老员工是一个四十多岁的阿姨，进入商场工作也有好几年了，一直做得都是理货这个块。她是一个很温暖的人，以前听说进入社会之后，会经历很多的压迫和剥削，但是这个次，我遇到的这位员工并没有过度的欺压我这样的新人，反而很是照顾我。她和我讲像我这个年纪，本身是最需要引导的时候，现在能够出来体验社会和生活也是一件很不错的的事情。她的笑容，让我觉得这个时间更加的美好了，这份原本比较枯燥的工作也变得有趣了些。

在这个岗位上坚持了两个月，其实受益最深的就是对世界、对社会的看法。一个人生活在这个世界上，不管怎样，首先应该要做的就是独立，一个不独立的人会遇到很多的问题很麻烦。也正是因为自己不够独立所以无法解决这样的事情，才让自己遇到越来越多的问题和麻烦。其次，就是专注一件事情，就要好好的去做它，完成它，少想一些东西，也不要总是患得患失。就像学习一样，不要对它患得患失，它永远都在那里，永远都不会突然消失。所以为自己建立安全感是一件很必要的事情。

这次实践，虽然短短的一段时间，但是给我很多的欣喜和鼓励，让我明白每个明天都是值得期待的。纵然有很多的危机埋伏四周，但只要我们稍微勇敢一点，这个切都会被打败。

大学生寒假实践心得体会篇五

一个多星期的暑期社会实践活动终于是告一段落了，时间真的是过得好快啊。此次活动，虽然没有做什么惊天动地的事儿，也没有令狐什么人生真谛，但亦是收获颇多。

xx年的全国城市运动会，浙江省锦标赛，并可酌情出让冠名权。同时，还可以在所训练的西湖区域内，做一些固定的广告牌，广告横幅，以宣传产品品牌。

我进入大学以来的第一个假期，当然，也是我第一次经历社会实践。说实话，对于这种实践活动，我起先不清楚真正的意义。可是对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。于是，带着心中的问号，我踏上了社会实践的“道路”。虽然心里有不解，但是对于这次实践我还是有着自己的计划的，带着社会的激动心情踏进了杭州市水上运动中心的大门。这是一所充满朝气和热情的单位，周边有最优美的环境。训练基地里，看着一个个教练顶着酷暑，细心指导运动员的样子，当时我就觉得很伟大。我也深刻的感觉到了每一个站上世界舞台的运动员，他们是要经历怎么样的磨练，方能成才。今年是奥运年，是一个全世界都在注视着中国的年份。看着在水上划动船桨的学员们，我知道有一天他们一定会成功的，他们一定会站在世界的最高领奖台上，看着五星红旗徐徐升起。

这个单位的工作流程其实很简单，但却充满着许多情感。虽然我的工作只是帮单位打报告，转接电话。但我深深被那里的企业文化给震撼。早晨，运动员们早早起来吃过单位精心搭配的营养早餐，一个个精神焕发。他们是在为他们的未来在努力。他们从单位出发去学习文化课。对于一名优秀的运动员来说，不仅需要优秀的专业技能素质，当然也需要优秀的品格素质和心

理素质,而这些.是通过他们早上的文化课学习来完成的,随着他们离开运动员宿舍的那刻开始,整个单位的一天工作就开始了,生机勃勃!在后勤部,要忙着为运动员下午的专业训练做好一切最妥善的准备.而对于财务部,要忙着预算单位的收支.争取好好利用国家的资金最大限度的培养最优秀的运动员,为国家输送最优秀的'人才.对于教练员办公室,他们要一个字一个字写好他们的训练章程,让他们的弟子在最短的时间得到最大的专业素质提高.对于领导办公室,他们则要负责于其他体育局单位的沟通配合并且积极贯彻体育局下达的指令和精神.让整个单位的运作极其工作流程得到最大程度的顺利和稳定.

而对于我这个实践的大学生来说,我要多多的学习,多学学上谋生的技巧和能力.虽然我的实践工作不算辛苦,但我把更多的时间都放到观察和体味的层面上.我会本本份份的完成自己的工作,从来没有一次迟到和早退,因为对于一个大学生来说,每一个实践都是一笔相当宝贵的财富.我当然要好好珍惜.在帮着打印和输入教练员的教程安排时候,我发觉他们的每一项计划都是很有针对性的,甚至有些教练会根据不同运动员的身体和心理素质上制定不同的计划和安排.他们每一个报告上的字都是用心去想过,并且是深思熟虑的而我的任务就是要把他们的指令打在纸上并且做好一本本手册.我很重视自己的工作,因为这里面的每一个字都是教练员们用自己的心血铸造而成的,我当然也要用我自己的心血认真的打出来.实践期间,我的时间很充实.朝九晚五的上班时间让我觉得只要是很认真的去完成一件事情,那一定能胜任.我还有一份其他的工作,那就是帮着教练们准备好下午训练的器具。下午,太阳最大的点,运动员们开始了他们的训练。看着他们的汗水从额头一滴滴落下的时候。我为他们的毅力和坚强所感动了。对于我们当代的大学生,应该学习的不正是这么一种刚毅的性格和对待磨难的不凡气质么!

这次的实践我学习到了很多。偶尔我也会觉得这样的实践活动很枯燥很乏味。但是,更多的是,在这样的一次宝贵的实践活动中,我懂得了什么是社会责任,在对待自己的岗位上

的每一项责任和义务上都应该付出什么样的态度和投入什么样的热情。在这里工作，我付出了自己的努力，我也得到实践单位的认可。这点让我很欣慰。这让我懂得了，如今的社会竞争虽然很激烈，但是只要自己勤勤恳恳的做好自己的工作，也一定会受到这个社会的许可和认证的。这次的实践让我认识了很多新的朋友，也让我知道人与人之间的沟通是那么难能可贵。对待真诚的人就应该用自己所有的真诚去对待。社会也是一个融合体，只有试着去融合它，这样才可以更成功，也更加的让自己开心。这次实践不仅是一个让我学习社会工作的体验，也是一个让我突破学校的围墙去更深一步了解社会的体验。

在这里，我了解到，有多少个个优秀学校出来的优秀毕业大学生为了争夺一个岗位而付出的努力，这让我更一步觉得在大学里更应该把握更多的时间多学一点知识，为我以后走向社会打好坚硬的基础。这个社会是一个讲究实力的社会。想要成功，只有比别人更加的优秀。

大学生寒假实践心得体会篇六

“难！”这一个字足以表达出在找工作期间的所有想法。找工作前总觉的自己是个大学生，找个简单的暑假工作还不是简简单单？可也正是在这个时候，我才发现自己是错的多么离谱。

经验不足，人够了，这些话我已经听面试公司说了很多遍了，虽然说法都不同，但是基本上都是这个意思。到了最后，我不得不承认自己拥有的经验还是太少了，在专业性的工作上现在基本上是没戏。

于是我去找了一些简单的工作，想着至少不要浪费这份出门的决心。但是我在之前做的准备实在是太少了，许多适合的工作都早早的被占满，没有及时来的我基本上还是吃了焉。

虽然最后还是是在学长的推荐下找到了一份工作，但是在这次的经历中我彻底的知道了自己在这方面有多么的缺乏经验，也让我更加的决定要在这次的社会实践中做好，学好！

虽然不是自己最期待的工作，但是我已经不能再放过这次的机会了！我带着要努力做好的决心在工作中不断的'学习和体验，但是想要做好和要做好终究还是有差距，尽管努力的去做了，但是因为经验的问题，我在前期的时候还是被很多的事情困扰，有的是同事帮忙，有的是请教领队，总之总算是平安的度过了新手期。

在学会了怎样去工作后，我能看到的也更加的多了。前辈的工作方式，怎样去和客人相处。尽管自己有很多还不能做好，但是也自爱这样的生活中不断的成长着！

尽管这次的暑假社会实践非常的不尽人意，但是未尝也不是一种全新的路线。而且在这条路线上，我也一样学到了不少，收获了不少。在今后的日子里，我还会找机会去体验看看的，但是这次，我会提前做好准备！