# 202\_年大学生寒假社会实践感悟200字(五篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2025-04-03

*我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得感悟的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么我们写心得感悟要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。大学生寒假社会实践感悟2...*

我们在一些事情上受到启发后，可以通过写心得感悟的方式将其记录下来，它可以帮助我们了解自己的这段时间的学习、工作生活状态。那么我们写心得感悟要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些心得感悟范文，希望能够帮助到大家。

**大学生寒假社会实践感悟200字篇一**

为此，在今年的寒假，我通过自己的思考，决定利用春节前的这段时间，通过亲身体会社会中的工作和实践来更加全面的提升自我。以下是我对这次社会实践的心得体会：

假期到来后，我就是寻找自己的“目标”，我为自己定下目标并不复杂，只要能在这几周的时间里，充分的接触社会，能让我感受到社会的体验就好。但当我真正的走到街上的时候，才发现自己想的还是太少了!作为一名大学生，尽管已经成年，但我能选择的工作实在是太少了。而且还要考虑离家不能太远的问题。一时间，我又陷入了进退两难的境地。

最终，因为实在是缺乏经验，我最终还是去请教了父母的想法，在了解了我的想法之后，他们很乐意帮助并支持我，但相应的，他们也只会给我一些建议上的帮助。后来，在父母的建议下，我很快顺着街道找到了不少的招聘信息，在考虑了众多的情况和因素之后，我最终来到了xx超市，并尝试应聘收银岗位。

也许是假期正缺人的原因，在了解了我的理由后，老板开始给我出了一些数学题，并随手拿了几样商品来考验我，但好在我早就已经有了充分的准备，轻松通过的了考验，并正式开始了我的假期实践生活。

在这段时间里，老板对我非常好，不仅手把手的教会了我怎么用收银台，还指点了我很多关于沟通和服务的技巧。让我能在几天内就将收银员这的角色学的像模像样。

在工作期间，我也认识了很多的人，有些是店里的常客，有些也就是附近的居民。而且在随着的时间越来越接近春节，每天的工作都非常的忙碌，作为新手，我必须专心致志的将精力都放在工作上，不然一有放松，柜台前就会排起队伍。当然，百密一疏，在工作中，我也真的出现过错误。在一天的清点上，一些价格和记录一直核对不上!这让我非常的惊慌，但最终，因为金额不大，领导并没有追求我的责任，并告诫了我一定要细心。尽管这那次我并没有被批评。但心中反而难过和愧疚。为此，在后来的工作中我也更加的小心和谨慎起来。

如今，短暂的实践过去了，我离开了xx超市。但在这次的实践中，那些留在我心中的感受和体会，确一直在影响着我，让我对今后的未来，充满的了期望!因为，我终于找到了自己的目标和方向!

**大学生寒假社会实践感悟200字篇二**

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,在这段假期里,耐不住闲的我开始了假期社会实践——走进我准二姐夫家经营的酒店,做一名服务员。

虽然一天要站xx个小时,但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累,我觉得这是一种激励,明白了人生,感悟了生活,接触了社会,了解了未来。

在酒店里虽然我是以端菜、斟倒酒水为主,但我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,不一定有人会告诉你这些,你必须自觉地去做,而且要尽自已的努力做到最好,一件工作的效率就会得到别人不同的评价。

对于我们大学生来说,挣钱不应该是打工的唯一目的。我们要把打工看作是参加社会实践、提高自身能力的机会。因为打工一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去,提高各方面的能力;另一方面可以积累工作经验对日后的就业大有裨益。

在酒店里,别人一眼就能把我认出是一名正在读书的学生,我问他们为什么,他们总说从我的脸上就能看出来。也许没有经历过社会的人都有我这种不知名遭遇吧!我并没有因为我在他们面前没有经验而退后,我相信我也能做的像他们一样好。

在社会实践中,我们应该要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。

通过这段时间的实践,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已,才能在竞争中突出自已,表现自已。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作,不愿在校读书;而已在社会的人都宁愿回炉再造。我们上学,学习先进的科学知识,为的都是将来走进社会,献出自己的一份力量,我们应该在今天努力掌握专业知识,明天才能更好地为社会服务。

xx日开往xx的列车,结束了我的假期生活,开始接受新的知识,面对新的挑战!

**大学生寒假社会实践感悟200字篇三**

寒假社会实践是一件快乐的事情，既能学以致用，又能拓展知识面。带着这样一种莫名的使命感，我很努力的坚持!毕竟这是我们社会实践的第一步。万事开头难。第一天，又累又开心。

走进大学大门，然后从里面走出来。过了几个月，感觉自己成熟了很多!大学第一个寒假，希望和高中初中不一样，改变学习之外的规律生活。我们辅导员建议寒假出去走走，多接触外面的社会，不要让老是窝在家里，寒假给我们一个社会实践的任务。练习是一种训练。对学生来说，我们学的是理论知识，真正应用的不多。理论加实践是最科学的学习方法。

基本情况和工作经验：实习时间是寒假春节前xx天。实践的主题是体验生活，感受社会。主要数据是xx食品生产厂生产车间的食品包装、称重等简单工作。经过表哥介绍，我找到了这个工作机会，和很多正式员工一起去工厂做临时工。

我第一天上班就觉得精神焕发。因为是食品包装，所以要求很严格!进车间前收拾好自己!穿白大褂，戴白口罩，戴帽子，穿靴子。把自己裹紧!这样做有两个用途。第一，食物的卫生要求很高。第二，我们做的是过量吸入粉状产品会对身体造成必要的伤害。

第一天是试工，我在努力学习。虽然我有点累，总是机械地坐在那里干活，但我很有闯劲，每一步都很投入，因为那是人吃的饭，不能马虎!带着这样一种莫名的使命感，我很努力的坚持!毕竟这是我们社会实践的第一步。万事开头难。第一天，又累又开心。

工作情况：每天工作时间从早上xx到下午xx，中午休息一小时后吃午饭，每天两班倒，一共x个小时。打卡上班的形式。报到第一天，有人给了我们一张工作证，人事部的大姐小心翼翼的告诉我们打卡的时间，要求我们注意不要迟到。公司里的规章制度并不严格，但在迟到处罚方面，绝对宽容!

厂长也上前给我们这些刚进来开个短会的临时工，告诉我们工厂的一些基本制度，还有公司有哪些重要部门负责，是什么部门，有什么需要告诉部门里的人，做个登记。有反复强调，要做好卫生工作，一定不要看工作马虎!衣服、帽子、手套，所有进入车间的衣服都要定期清洗消毒，必要时更换!

厂长打完电话后，我们开始工作。我被分配到第四车间。工厂只有四个车间。听说四车间是最小的一个，但是产量是有的!我很高兴能来第四车间!

车间x个人，分成两组，在两台机器下工作。一个是把机器已经发好的粉装在包装袋里，一个是用电子秤称重，另一个负责最后的封口工作。三个人组成一条流水线，不可能工作效率低。我在那里，做所有不熟练的工作，我会在人不够的地方帮忙。

工作并不繁重，也不费力，但是真的很无聊!过几天，我开始累了。还好每次上班总有时间出来休息，喝口水，和几个人聊。第二天，挺宽松的，就是时间不能太长，工作不能耽误。我觉得，这个车间在产量上一直排第一，因为大家都知道劳逸结合。

前两天睡觉感觉腰酸腿疼，但是慢慢就习惯了。车间的同事都很和蔼，几个大妈也很健谈。他们总是和我聊天，什么都有。从问父母谁是最严肃的问题到问八卦的问题，我在里面工作并不觉得奇怪，也不觉得不舒服!并在这个过程中获得了宝贵的社会经验。原来我是幸运的，因为它给了我一个独立锻炼的机会。

实践感受和体验：利用假期参加这次有意义的社会实践，接触和了解社会，从社会实践中提升自我审视。这种社会实践收获很大。这里有一个例子：

首先，我们应该在工作中不断丰富我们的知识。知识就像人的血液。如果一个人缺乏血液，他的身体就会虚弱，如果他缺乏知识，他的头脑就会枯竭。要善于学习，要勤于学习，要处处学习，不能只在课堂上!

第二，持之以恒，成就未来。坚持和坚持是成功的重要法则!人在失意的时候总想放弃，能不能坚持到底，是任务成功完成的关键!

第三，在社会上，要克服自我胆怯的心态。自我感觉有很多困难，缺乏社会经验等原因，往往让我觉得自己很渺小。我开始工作的时候总是踮着脚，害怕犯错，所以我要努力克服内心的恐惧。

就像有人说的，“在社会上，你要学会厚脸皮，不怕别人态度不好，也容易打交道，和人大胆交谈。工作时间长了你自然不怕。”

**大学生寒假社会实践感悟200字篇四**

此刻，离走进社会越来越近了。学校与社会环境本存在很大的区别。这就要求我们利用假期时间走进社会实践。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。经过参加社会实践活动，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自我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!

一回到家乡在一家超市找了一份临时工，做促销员。挂着实习生的牌子站在柜台旁，一脸幼稚、迷茫地站在那，不断地提醒自我要大胆地接近顾客，拉拢顾客，可好长一段时间站在那一声不吭的。但慢慢地放开胆去尝试，其实这种交流比想象的容易多了。

在学校，每一天有作息时间表约束你。课程表会告诉你，今日该干什么，明天又有什么事情要做。而在那里，你能够无所事事地像木瓜呆在那儿无所表现。在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可学校里总少不了那份纯真，那份真诚，一般不会招来嫉恨与报复。可是在社会中，优胜劣汰，你的成功就是别人的失败，工作直接影响了他人的经济利益。在社会中接触各种各样的顾客、同事、上司等等，关系复杂，这一切都需要我们有经验去处理。尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方，这需要我们有经验去调整自我的心态。而这些经验需要日积夜累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。这些事情很多同学沉浸于学习与消遣还未来得及思考，便忽略了社会实践的重要性。

这次亲身体验让我有了一些深刻感触，这不仅仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

整天在超市辛辛苦苦上班，天天应对的都是同一样事物，真的好无聊啊!好无耐啊!

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都明白社会上人际交往十分复杂，大家为了工作走到一齐，每一个人都有自我的思想和个性，这一切都需要我们有经验去处理。尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方，这需要我们去调整自我的心态，在一个最佳的状态下，才能很好的工作，吸取经验。而这些经验需要日积夜累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。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。我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的提高。同时在这次实践中使我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，自我先想方设法解决，实在不行能够虚心请教他人，而没有自学本事的人迟早要被企业和社会所淘汰。

在公司里边，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，要用到不一样的管理方法，意思就是说：在管理时，要因人而异!

在社会中要有自信，自信不是麻木的自夸，而是对自我的本事做出肯定。当你在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你毫无阻碍和人沟通就是你自信的表现，当你没有足够的自信心，你根本就不能很流畅的和他人交流。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的本事不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，所以没有必要感到自卑。你的自信有时能够感染其他的工作伙伴。

实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，可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本事的发展。实践的不断发展，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，人的认识本事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此刻认识和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，可是认识一经产生就具有相对独立性，能够对实践进行指导。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，使自我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。理论应当与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。经过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不一样，接触的人与事不一样，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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

**大学生寒假社会实践感悟200字篇五**

作为刚步入大学的一名学生，根据团总支的指示，我在寒假进行了社会实践活动，我认为社会实践让我们大学生更进一步的接触了社会，接触了不同的人和事，丰富了我们的阅历，增长了我们的见识，从实践中锻炼自己，思考人生。

寒假中我所实践的单位是一家家政公司，我在公司的工作是宣传员和保洁技师，开始的时候，我做的是宣传，后来我就改成了保洁技师，因为我想体验一下不同的工作，学到不同的经验。

当保洁技师的我们学生工，仅仅培训了一天，了解了工作的流程，主要学习了擦玻璃，开始培训擦玻璃，我们师傅说根据玻璃的不同，有两种玻璃擦，一种是单层单面玻璃擦，另一种是双层双面玻璃擦，他们主要的区别是磁性强弱的不同，师傅说，这玻璃擦是一名农民发明的，虽然原理简单，但是一个很实用的发明，值得你们这一群大学生思考思考，接着，我们就开始练习擦玻璃，看似简单的擦玻璃，但是我们练习了一下午，胳膊很疼，但看到自己擦的那样明亮的玻璃是，心里真的很开心。

第二天我们就开始正式上班，在工作中，被投诉过，也被表扬过，我去的第一个可或是一个退休干部的家，对他家进行的是全面打扫，一直打扫到下午五点多钟，在过程中，那位退休干部说，“你看起来不像老员工，打扫的慢，而且不够熟练，”我回答道：“确实，我是一名学生工，寒假出来锻炼自己。”他说：“大学生出来不容易，没事，干得慢只要弄干净就行了。“当我听到这句话时，心里很欣慰，也不再紧张了，上班的第一天很顺利，也很幸运，碰到了一位和蔼的爷爷。

当然不同的人有不同的性格，对不同的物资也有不同的要求，记得去经xx小区的第一个客户，来到他家看起来这个客户也就二十七八岁，询问了他打扫哪些地方后，就开始了我的工作，在工作的过程中，他总说我们干得慢，干得不达标，而且在我们干完的时候少给了我们一小时的票，还投诉了我们，当时我们作为一名学生工，真不知道怎么说，也只有忍了。在工作中，这种情况还好些，更气人的是，当你来到客户家门前时，别人打开门一看到你是学生共，就把你拒之门外，根本不让我们进，遇到这种情况，我们真的觉得很不公平，很受打击，你没有考验我怎么知道我做的不好?

然而，在xx的小区内，给一个客户打扫卫生时，我们收到了这位客户的表扬，并且要了我的联系方式，说以后打扫卫生还找我，并且还留我吃饭呢!我觉得很欣慰，我的付出还是会有回报的!

在十几天的工作中，也总结出了一些工作经验，不同的人有的要的是干净，有的人要的是速度，根据不同的客人我们就要更加努力，达到客人的要求!根据房间的不同，干净程度不同进行打扫，让客户更加满意，工作中也体会到了服务行业的艰辛，弄不好，就要被投诉。

在我们工作中，有苦也有乐，苦就是每天起得很早，去上班，工作中每天手都泡在凉水中，洗抹布，不管刮风下雪，每天都背着工具包骑着自行车穿梭在各个小区内。

乐就是我们几个人天天在一起上班一起吃饭，闲的时候一起出去玩，到宿舍是都会互相发个短信，这使得我们都是快乐的。

通过这次实践活动，我遇到了不同的人和事，还交了几个外校的朋友，提升了自己的能力，增长了自己的见识，也让我知道了人际关系的重要性，要处理好这个人际关系，需要很多的技巧，就看你怎么把握了。还有就是，在交际中，我们有些人和事是不能改变的，我们要学会适应找到不同的处理方法，这些是我在社会这个大集体的教育下学到的。

还有就是管理者的方法，管理者要有很好的管理方法，你不仅要处理告你与上司的关系，还要处理好你与下属的关系，还有最重要的一点就是，每个人都有自己的性格特点，在管理的时候要因人而异，随机应变!

第三就是：要学会独立，在家我们有家人呵护，在学校有老师同学帮助，在社会中，最然有朋友，但是在这种经济社会下，我们学会独立，要学会自强，遇到事情要学会承受，要学会团结合作，总而言之，做到随机应变是我们处理好每件事情的基础。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找