# 最新大学生寒假社会实践心得体会(通用10篇)

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2025-02-16

*在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。大学生寒假社会实践...*

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**大学生寒假社会实践心得体会篇一**

我去到了郊区的一家敬老院，这是在寒假开始的第二周，我非常感激这段经历，现在想了想还是非常有趣的，这一年来我也一直在想这件事情，我知道只有不断的去突破自己，在实践当中保持一个好的状态才能又说收获，我进入到敬老院的时候已经是下午了，那几天我每天都会去一次，因为离家也不是很远，所以说我就机会每天都会去，但是每次我去敬老院的感受都不同，这是让我最高兴的地方，因为我觉得这就是一种升华，让我进一步的走近了敬老院，现在我也领悟到了很多不一样的东西，这是在敬老院的时候感受到的，当然我也在这个过程当中看到了很多不一样的东西，在敬老院每一天的感受都是不同的，我真的是非常珍惜在xx这里的这段经历。

一周的时间下来，我在敬老院跟老人们聊天，然后通过老人了解一些现在敬老院的一些政策，我也问过老人们认为还有哪些地方要满足，大多数老人们对物质上面都是没有追求的，在这个过程当中我听到更多的是老人们其实需要一种沟通，孤单在这里是很常见的，我能够感受到敬老院的老人们有的还是挺孤独的，一周的时间下来我也通过自己的努力尽量去很老人们谈谈心，讲讲话，让我有非常多的感受，我希望今后有更多人关注，当然我也会经常去到敬老院的，其实这也是对自身的一种升华，就像我每次去的感受都是不一样的，我相信这是我整个寒假做过的最有意义的事情了，大学的生活还有很多，现在我也是非常感激这段经历。

**大学生寒假社会实践心得体会篇二**

我做的工作是到商场里做服装的导购员，每天上班的时间是固定的，而且能收入多少也是靠能出多少的衣服，可以说这一份工作是比较考验我的能力以及销售技巧的，虽然我是学营销的，这种工作也是第一次做，刚进入的时候，我是跟着一位同事，她带了我一天，然后就放手让我自己来做好了，而且衣服也是有标价和店铺的折扣活动的，所以其实只要对衣服有一些了解，想要做好，并不是特别的难，不过我之前没有接触过服装这一块，但自己也是有逛过街买东西的，所以也是试一试。

在工作之中，我也是感受到销售技巧的重要性，虽然在学校学了很多这些理论，但是真的到了实际的运用之中，我也是感觉自己不是那么适应，没法把所学真的灵活的去运用好，不过经过不断的去尝试，我也是有一些销售的技巧掌握了，也是在闲的时间里去问同事，去了解应该怎么样做，才能更好的吸引，让客户购买，理论知识的学习让我有了一个储备，但是只有通过了实践，这些知识也才真的是转化为了我的一个能力。

沟通的能力是非常的重要的，如果我对于服装有很多的了解，但是如果不会把这些专业的词汇以及销售的技巧融入到沟通之中，那么客户也是很难来买单的，而在沟通中，我也是知道，只有自己多练，多想，多去了解客户的心理，那么自己才能更好的把沟通做好，在做工作的时候，我很多时候虽然是有和客户聊天，但是刚开始那段时间，真的很难知道客户到底在想什么，我又是应该怎么去说，才能吸引客户，让客户最后下定决心购买，特别是很多试了衣服，其实也喜欢，但最后放弃的客户，我也是没有抓住。

通过这次销售的实践，也是让我知道自己虽然学了一些理论知识，但是其实并不能灵活的运用好，而且挺多的方面其实还需要我继续的去学，去掌握的。

**大学生寒假社会实践心得体会篇三**

如前面所说，在刚开始的工作中我吃尽了苦头，因为对环境和工作的不适应，几乎什么都要别人来教。但我并没有放弃，并通过积极的学习和累积坚持的了下来。同样的，通过这次的工作我也收获了许多经验和能力。责任、自律、反思……这些都是在我通过社会体验后才真正学会的东西。通过这些对自己的认识并改进，我也积极的改进了自己。

此外，在生活方面我也大大的锻炼了自己的\'独立自主能力，加强了自己的管理，让自己更加的自信，生活也更加有序。

如今，社会实践虽然结束，但我的收获却会陪着我一直走下去，相信在未来我一定会变得比现在更加出色！

**大学生寒假社会实践心得体会篇四**

首先我非常高兴通过“xx计划”来到中国农业银行xx县支行实习，经过二十天的锻炼学习，我渐渐熟悉了银行业务流程，了解到了各种各样的银行业务，慢慢地融入到紧张的工作中。

在实习中，我帮助老人取钱、存款，银行大堂业务的分流，制作文件等等。刚刚来到这里时，总是会抱怨很累，因为每天都要站着为客户服务并且处理很多的.问题，但是，现在我更意识到这不仅仅是一份工作更是一种责任，每完成一项工作，我的心底都会萌发出一种自豪感。开始享受工作的乐趣和取得成绩的快乐。

xx计划让我学到了很多，对我有极大的意义，丰富了我的寒假生活也提高了我团队协作、与人交流的能力；并且吸引了很多大学生回到家乡就业创业，积极投身于家乡的基层建设，实现“引凤还巢”，从而带动家乡经济等各方面的发展。

**大学生寒假社会实践心得体会篇五**

时间飞逝，在大学的第一个假期很快就结束了，但是我还是沉醉在自己寒假社会实践的收获中。作为一名大学生，有着重大的历史职责和使命，而要承担起这一切，跟上时代的步伐，务必让我们的每一天都无缘无悔。我不想虚度我的人生。因此在大学的第一个假期，我有了一个充实的、难忘的社会实践经历。我度过了一段被人称为“老师”的难忘的，阳光的日子。我在一家教育机构课外辅导部做兼职老师，在这次实践中，我感受到了不一样的东西，是我之前没有接触到的东西，这对我来说，是一项很难得到更好的发挥的前提。在不断的发展中，我有了更多的进步，我明白自己需要更多的进步，此刻的我已经很好的适应了学校生活，但是社会生活还是不行，我需要继续不断的努力。在实践中使自己不断地提高。大学生寒假社会实践促进大学生素质全面发展，加强和改善青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、协作精神、实践潜力和社会交往潜力的重要途径。因此我觉得在假期得到这样的锻炼对自己尽快的适应社会生活有很大的作用，这样的经历也会成为自己的一笔宝贵财富。

这次假期我为什么选取做家教作为自己实践的资料，原因有两点，首先我爸是一家课外辅导的负责人这样就给我带给了一个很好的平台，还有一个原因就是因为自己一个小小的梦想。记得小时候就有一个梦想，期望长大后能成为一名光荣的人民教师。但是之后经历了人生的种种，我成为了一名工程管理专业的大学生。可儿时的那个梦想却一向都没有消逝。老师那高大的形象和伟岸的身躯，“好大一棵树”的优美旋律却依然在我脑海中萦绕，在身边回响。于是就有了这样一个“一石三鸟”的经历。能够实现我的儿时梦想；能多一种不同的人生经历；能够靠自己的双手完成学业。之后我发现不仅仅仅让我学会了这几种东西。而使自己更加清楚的了解了自身的潜力和学到了许多课堂以外学不到的东西。

在假期刚结束一周左右我就开始了自己第一次社会实践。第一天是试讲，我给两位初中生补习数学，为了能做的更好，我又把初中时代的课本重新翻阅了几遍，走上了我的人生第一讲。尽管有些紧张，但是我还是透过了第一关。当时我心中唯一的\'感受就是做一名老师真的很不容易呀。一回生，二回熟，就这样我便做起了我的“老师”了。可能是第一次给学生做家教吧，我格外认真，每次讲课的前一天晚上，我都很努力的备课，生怕讲错了那一道题。但是这样事情还是发生了，有一次我讲错了一道题，当时要是有一个地缝，我恨不得钻进去。就这样我每一天早上起得很早睡的也比较晚，很辛苦，很累，但是却很充实，算是顺利的完成了我的当老师任务。学生家长也对我很认可，我带的学生也对我很尊敬，我们也成为了好朋友。个性是他们管我叫“仲老师”的时候，我的感觉就好像是飘向了天，很自豪，很光荣。那时我才真正的明白人们为什么说老师是太阳低下最高尚的职业。

这次实践我学到的不仅仅是生活的艰辛和为人处事的态度，还有教育问题上的一些经验和原则。而这些，必将成为我人生经历中的一笔宝贵财富。我也期望在今后的学习和工作中，把学到的这些真正的做到学以致用。此刻我把这些感悟记录下来，勉励自己。

**大学生寒假社会实践心得体会篇六**

xx年12月21日中午12点整，我系筑梦青年志愿者在团总支副书记蔡宇佳的带领下来到了埠子镇的古城书香支教基地。他们携着阳光，携着爱，暖意融融，熏染了整个教室。

一张张灿烂的笑脸是孩子们的情意扑面而来，一声声甜甜的“老师好”让志愿者们的疲倦一扫而空。在志愿者和孩子们短暂的交流后，课程正式开始了。

一堂课的考试时间，志愿者们担任着每个年级的老师监考孩子们答卷。一看到一个小孩子答题心不在焉，志愿者就会上去敲敲他的桌子，让他认真答题。下课后，志愿者认真批改试卷，把错题用红笔圈出来，在下一堂课一对一的讲解。

通常，志愿者会耐心地解释一遍又一遍，等到小孩子弄明白了，再让他做一次。“既然来到这里，就要对每个孩子负责”蔡宇佳同学认真说，一边还在为孩子的考卷算分。

在这里，那么多的欢声笑语，那么多的幸福回忆，都珍藏在了志愿者每个人的心底，也让每一位留守儿童心怀暖阳。明年，志愿者们将延续筑梦的脚步，延续爱的传递，给留守儿童一片明朗的的天空。

**大学生寒假社会实践心得体会篇七**

我做的工作是到商场里做服装的导购员，每天上班的时间是固定的，而且能收入多少也是靠自己能销售出多少的衣服，可以说这一份工作是比较考验我的沟通能力以及销售技巧的，虽然我是学营销的，但是这种工作也是第一次做，刚进入的时候，我是跟着一位同事，她带了我一天，然后就放手让我自己来做好了，而且衣服也是有标价和店铺的折扣活动的，所以其实只要对衣服有一些了解，想要做好，并不是特别的难，不过我之前没有接触过服装这一块，但自己也是有逛过街买东西的，所以也是试一试。

在工作之中，我也是感受到销售技巧的重要性，虽然在学校学了很多这些理论，但是真的到了实际的运用之中，我也是感觉自己不是那么适应，没法把所学真的灵活的去运用好，不过经过不断的去尝试，我也是有一些销售的技巧掌握了，也是在闲的时间里去问同事，去了解应该怎么样做，才能更好的吸引客户，让客户购买，理论知识的学习让我有了一个储备，但是只有通过了实践，这些知识也才真的是转化为了我的一个能力。

沟通的能力是非常的重要的，如果我对于服装有很多的了解，但是如果不会把这些专业的词汇以及销售的技巧融入到沟通之中，那么客户也是很难来买单的，而在沟通中，我也是知道，只有自己多练，多想，多去了解客户的心理，那么自己才能更好的把沟通做好，在做工作的时候，我很多时候虽然是有和客户聊天，但是刚开始那段时间，真的很难知道客户到底在想什么，我又是应该怎么去说，才能吸引客户，让客户最后下定决心购买，特别是很多试了衣服，其实也喜欢，但最后放弃的客户，我也是没有抓住。

通过这次销售的实践，也是让我知道自己虽然学了一些理论知识，但是其实并不能灵活的运用好，而且挺多的方面其实还需要我继续的去学，去掌握的。

**大学生寒假社会实践心得体会篇八**

x月xx日至x月x日，我在xx市博物馆为了锻炼自身进行了为期一周的社会实践活动，主要职责是为观众讲解馆的社会实践能力，也为了将所学的科学文化知识应用到实藏文物。

作为一名文科生，一名历史爱好者，我怀着满心际中，我毅然地参加了“万村千乡市场工程实施及现状调期待开始了这份义工工作。xxxx，这座七朝古都，生活学查”赴麻城小分队。作为一名光荣的预备党员，应当自觉习中便不知不觉浸润出颇为广博的文化视野，我也期待用地给大家起到一定的模范带头作用，因此我主动担任了小我在历史文化上的一技之长来回报这座生我养我的城市，分队队长一职，带领小分队一行九人在麻城市圆满的完成让我在工作中和奉献中体会到感恩社会的快乐。

要做一名合格的博物馆义务讲解员，离不开博物馆辅导老师的谆谆教诲和亲身实践，让我感叹于家乡文化博大精深的同时，在短时间内掌握了讲解技巧和礼仪规范，xx日至xx日这三天培训中，我深切体会到了工作人员的谦和大度和博闻广识，他们对于观众的亲善和耐心，对于文物如数家珍的滔滔不绝都让我由衷敬佩，并立志在这之后的几天独立讲解中向老师们看齐。

xx月xx日，我迎来了由我独立接待的第一批观众——一批来自市xx的小学生。第一次为观众讲解，迎来的是十几双好奇又友好的眼睛。因为观众是小朋友，在讲解时我便挑选轻松易懂的内容，用生活化的语言告诉他们，并在其中适时插入一些古代流传的有关的神话志怪以调动孩子们的好奇心，看到他们为繁华的盛世图景而赞叹，为靡丽的.昏庸君王而叹息，为英勇的民族英雄而敬仰，我也深深体会到，作为一个历史的讲述者和文化的传承者，肩头肩负着的责任。

xx月xx日已对讲解工作熟悉的我，又迎来了一项挑战——给外宾讲解。这是四个来自荷兰的留学生，对中国文化颇感兴趣，我便针对他们介绍一些功用简明且流传较广的文物，并尽可能用我已知的英文词汇描述出来。

出乎意料的是，他们听着讲解越来越感兴趣，不时还有问题，我们交流起来几乎没有障碍，当然也有他们包容我漏洞百出的语法的缘故。这次的经历十分宝贵，不但让我结识了四个荷兰朋友，也让我意识到作为中华文化的传承者肩上担子的重量。

**大学生寒假社会实践心得体会篇九**

寒假社会实践活动给生活在象牙塔的学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深进基层，深进农村，能从中学了很多书本上学不到的东西。也真实的理解了“从群众中来，从群众中往”的真正涵义。的确，感性熟悉到只身到实践中往，到基层中往检验才知道其正确与否，一样，只有在实践中把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年景长成才的正确之路。这次短暂而充实的实践将对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，将是我人生的一段重要的经历，一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。

寒假社会实践告知我，在新经济时代学生应当具有创新观念和把握成熟技术的能力，善于经营和开辟市场，富有团队精神等素质。要有周密的思辩能力和理性的思考能力，致力于探索理性、情操、才干、体质之完善，只有做到全面发展才能适应社会的需求，并立于不败之地。我们要时刻与外界社会保持同步发展做到与时俱进，不与社会脱节，我们应当珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒，学习好知识，应用知识，时刻牢记，虚度年华就是作践自己。与此同时，多多与社会接触是很必要的。假如我们想接受时代的挑战遭到社会的欢迎，就抓紧时间好好地充实自我。不但要学好各门学科，还要广泛地吸收各领域的知识，努力进步综合素质。

一路的艰辛与微笑，虽有所收获，然所学是开始，新的考验和决定要奋斗不息，请不要让我们年轻的时光留下太多遗憾！在这短短的寒假实践我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了，这次亲身体验让我有了深入感慨，这不但是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

此次社会实践告知我：“成功的花，人们只惊羡它现时的明艳，而当初的芽，却渗透了奋斗的泪泉，洒满了牺牲的血雨。”我们每一个人都渴看成功，那末我们就应当在刚刚起步的时候，用我们充分的预备，往面对不知的进程，迎接满意的结果。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的活动，我以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，可以免我毕业后的眼高手低现象。向他人虚心请教，遵守组织纪律和单位规章制度，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大多来自领导和同事们的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。这次实践也让我深入了解到，在工作中和同事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题目。对自己这样一个行将步进大学面临走向社会的人来讲，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”，我可以向他们学习很多知识、道理。

参加寒假社会实践，它使我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不道的知识，也打开了视野，长了见识，为我以落后一步走向社会打下坚实的基础。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的寒假社会实践——家教过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的`一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

首先我这次家教的对象是一个即将进入三年级的小学生，她九岁。由于在这份家教之前，我请教了一些曾经做过家教的朋友，知道与家长的沟通是十分的重要，毕竟，家长是孩子的第一任教师。所以，第一天我就提前了半个小时到达她家，经过与家长的一番详聊，基本了解了学生的学习情况和平常习惯。例如，该小女孩的数学基础不错，但由于她老师所教的题目都是比较浅显的，所以希望我教一些有难度的题目。还有她的语文认字能力较差，这表现在拼音的题目上。英语由于三年级才开始接触，所以未够了解等。这些信息对我之后的教学安排都是十分的重要的。她还有一个坏习惯，就是贪玩，这就是我在整个家教过程中所遇到的最头疼的一件事情。

由于这个学生具有不错的数学基础，所以我把三年级的书本知识与三年级的奥数结合起来，除了教授她三年级书本的理论知识和课后习题之外，我自己也出来一些有代表性的题目给她做。实践出真知，经过几天的书本教学，我发现这些对于她来说很简单，所以后来我专于教她奥数。我采取先例题讲述后练习加以巩固的教学模式，分专题来进行。例如“和倍问题”、“差倍问题”、“速算与巧算”、“填运算符号”、“找规律”等一系列专题。

在整个教学过程中，我发现了一个还没升三年级的小学生在文字理解方面未够成熟，这点可以从她做应用题的表现就可以看得出来。所以，我必须要花多点时间和多点心思去给她讲解题目，否则一味得教她怎样去做题，得出答案是没有用的！这就是一个小学老师一定要耐心的一个重要原因吧！在这么多的专题中，算式谜专题是最有难度的，它需要全面的考虑。在教她方法的时候她点头以示明白，但是当她做练习的时候她就不会做了。这点让我思考良久，孩子总喜欢不懂装懂吗？还是我教学本身就存在着很大的问题？十分的苦恼！

经过十天的奥数训练，每天两小时，我发现了对于一个才刚刚进三年级的学生来说，奥数其实真的有难度，毕竟他们的思维还不够成熟，我坚持教她的原因其实只是想预先训练一下她的思维，培养那种数学的思维，活跃一下脑筋。这不是在浪费时间，这对于开发大脑是十分的重要的。正如现在的学生考试的时候必须要面对一道奥数题一样。

在教学过程中，我学会了灵活变通的教学方法，在有限的时间内我必须要让学生学有所获。其实最后我之所以停止奥数的教学，是因为这个学生其实真的接受不了奥数那些对于她来说十分深奥的题目。于是我转向专教她英语音标，这我也是征求了对方父母之后才拟定的教学方案。音标是会说英语的第一步。由于她是初次接触英语，所以我每天只是教了她x至x个的音标，每一个音标都有具体的简单的一些例子，这些例子有助于教她怎么利用音标去拼读一些单词。她很快就学会了，这一点让我很欣慰，让我至少感到一点的自豪。

还有，在这个过程中，我还学会了一个东西，就是教一个小学生，可以采取软硬兼施的方法。就是说，一个小学生其实很容易对学习失去兴趣和热情的，那么我们必须要采取一些方法去激励他们，不仅需要哄的方法，有时候必须摆出老师的架子，否则他们只会无视你的存在。当然也是要适可而止的，就是跟学生成为好朋友，那样无论是在生活还是在学习上对大家都有好处！

以上的这些都是我的实践过程以及一些感想。最后我最想做的一件事就是感谢我的老爸，是他每天不辞辛苦地载我去公车站搭公车去做家教，是他和我的老妈每天都提醒督促我要做一个好老师！虽然这些不应该纳入我的实践报告，但是心中的感激之情始终压抑不住。

很高兴自己能有这次社会实践的机会，通过这样的实践，我真正学习到了社会经验，它为我积累了一笔宝贵的人生财富，它为我今后步入社会打下了牢实的根基。

**大学生寒假社会实践心得体会篇十**

我有幸与团委一起参观了中国国家博物馆。这也是我上高中之后又一次走在这座中国历史的殿堂中。国家博物馆是一个国家历史的象征。是中国向全世界递交的一张名片。伴着站在冷风中一动不动的卫兵。我开始了这次净化自己心灵的旅程。

博物馆的西门。高耸的圆柱围成的广场，是我们进入国家博物馆的入口。大理石的路面之通向博物馆内部。马路的对面是人头涌动的天安门广场。毗邻车水马龙的长安街，这里却听不见任何声音。繁华拥挤的长安街。仿佛在这里变成了静止的，它就像是孤独的建筑。好像周围没有任何的东西可以影响到他。这就是国家博物馆的奇妙，任何人在这里都会被他庄严肃穆的氛围所感染。

时间回到了 840 那是中国屈辱历史的起点。也是中国蜕变的原点。外国列强们为了攫取中国上千年的财富。不惜发动数次侵略行径。中国被迫沦为西方人倾销自己商品的奴隶。陈列在展柜中的一张张条约。一支支火炮和步枪。他们就是用这些东西硬生生敲开了中国的大门。烧掉了肥沃的土壤。刺进了中国人的胸膛。

铜塑母亲衣衫褴褛，她是在寻找着自己逝去的家?还是望着已经被战火蹂躏的千疮百孔土壤已经感到绝望。眼中对未来的恐惧核对现在的绝望怕是已经决定了她的命运。

南京大屠杀的万人堆 无助的小孩寻找着他的妈妈，侵略者高傲的擦拭着刀上的鲜血。难道他们所谓的精神，所谓的共荣就是这样的一片景象?只有在森森百骨冢上才有灯火千万家?所谓的幸福所谓的和平就是这一戳就破的窗户纸，就是这般残忍与虚伪。

这次社会实践对我来说怕是再一次领略到中国复兴之路的艰难历程 国家博物馆里 一张张的图片，一个个先烈的遗物，都是对中国再次屹立于世界民族之林的诉说。

国家博物馆不仅是在向后人展示中国历史的发展 中国现代艺术的辉煌成就。

同样也是对这个年轻的国家，新生的政权的建立，流血流泪的先烈们的一个祭奠。站在国家博物馆里。我又一次回到了那个战火纷飞但同时又激情燃烧的岁月里。让我对中国对这个新生的国家又有了一次新的认识。让这个已经养育我 9年的美丽的沃土。再一次有了新的认识和尊重。

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