# 最新大学生寒假社会实践总结500字(8篇)

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2024-09-27

*大学生寒假社会实践总结500字一你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。第一天去服务部实习，心里不可避免的有些疑惑：不知道师傅怎么样，应该去怎么做啊，要去干些什么等等！踏进公司的办公室，只见几个陌生的脸孔用莫名而疑惑的眼神看着我...*

**大学生寒假社会实践总结500字一**

你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。第一天去服务部实习，心里不可避免的有些疑惑：不知道师傅怎么样，应该去怎么做啊，要去干些什么等等！踏进公司的办公室，只见几个陌生的脸孔用莫名而疑惑的眼神看着我。我微笑着和他们打招呼，尴尬的局面立刻得到了缓解，大家多很友善的微笑欢迎我的到来。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声：“师傅早”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对老师同事对朋友的尊重关心，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和师傅们打成一片，很好的跟他们交流沟通学习，我想，应该是我的真诚，换得了老师的信任。他们把我当朋友也愿意指导我，愿意分配给我任务。

要想在短暂的实习时间内，尽可能多的学一些东西，这就需要跟老师有很好的沟通，加深彼此的了解，刚到网络中心，老师并不了解你的\'工作学习能力，不清楚你会做哪些工作，不清楚你想了解什么样的知识，所以跟老师建立起很好的沟通是很必要的。同时我觉得这也是我们将来走上社会的一把不可获缺的钥匙。通过沟通了解，师傅我有了大体的了解，一边有针对性的教我一些计算机知识，一边根据我的兴趣给予我更多的指导与帮助，例如我对网络布线，电脑硬件安装，系统、网络或硬件故障排除，工作原理应用等方面比较感兴趣，师傅就让我和他一起完成电脑故障排除工作。在这次的工作中，我真正学到了计算机教科书上所没有的知识，拥有了实践经验，这才真正体现了知识的真正价值，学以致用。

激情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。在中心时，老师就跟我说，想做电脑维护这一块，激情与耐心必不可少，在产品更新方面，这一行业就像做新闻工作，不断的在更新，这就需要你有激情去发现与创造，而你的耐心就要用到不断的学习新知识，提高自己的专业水平当中去。在一些具体的工作当中也是这样的：记得刚来公司实习的时候老板安排我学习安装winxp操作系统，我本想这应该是非常简单的事，可没想到出现了很多问题，还是在师傅一步一步的教导下，直到最后才把系统安装成功，用了整整两天的时。通过自己的摸索，调试，自此，我算是真正的弄明白了计算机的硬件安装，维护和更新。后来我又进行了各种计算机操作系统的反复安装调试，一遍又一遍的调试安装，自然有些烦，但我用我的热情与耐心克服这些困难，师傅也帮我用书面的方式整理了不少关于硬件故障的经验，比如说：我们可以在电脑启动的时候就可以通过声音来判断故障：1短:启动正常，2短:非致命错误，1长1短:显示错误 ，1长2短:键盘错误。

计算机蓝屏的原因有：

一、系统重要文件损坏或丢失引起的 (包括病毒所致)，

二、内存超频或不稳定造成的蓝屏，

计算机经常死机的原因有：

一、cpu风扇散热不良，

二、计算机的电源有问题，

三、硬盘出现故障等；

计算机黑屏的原因：

一、显示器断电，或显示器数据线接触不良；

二、主板没有供电；

三、显卡接触不良或损坏；

四、cpu 接触不良；

五、内存条接触不良；

六、机器感染 cih 病毒，bios 被破坏性刷新等等。

因为我师傅是硬件方面的工程师，对软件了解可能比较少吧，所以在软件方面的故障我接触的比较少，大多客户都是中病毒引起的，直接重装系统就解决问题了。但是我觉得重装系统实在是耗费太多的时间了，所以我就自学了很多软件方面的知识以完备自己。在公司里我问师傅，查资料，一个个问题迎刃而解，自己在这方面的知识得到了充实。这些在平常的书本上仅仅是获得感性的认识，而在这里真的实践了，才算是真正的掌握了，也让我认识到了自己的不足，告诫自己，不管做什么，切忌眼高手低，要善于钻研。师傅说对每台计算机都要细心负责，具有基本的专业素养，因为细心负责是做好每一件事情所必备的基本条件，基本的专业素养是做好工作的前提。

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。在公司的时候，我会主动的打扫卫生，主动地帮师傅做一些力所能及的事情，并会积极地寻找合适的时间，向老师请教问题，跟师傅像朋友那样交流，谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就和师傅走的更近，在实习当中，，师傅就会更愿意更多的指导我，使我获得更大的收获。有时我就自高奋勇，独自去一些地方进行检修等故障排除。我心里感觉很高兴，因为我的主动，我巩固了我所学的知识，并且得到了师傅的认可。

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是从小爸爸给我的忠告。在售后服务部的文件材料很多，这就需要很有条理的去整理好，以免用的时候翻箱倒柜的去找，耽搁时间，浪费精力，误了事情。所以主管的桌子上总是收拾得井井有条。这一点对我感触很深，同时让我联想到在一本书上看到这么一个故事，一位在美国电视领域颇有成就的美籍华人当部门经理时，总裁惊讶于他每天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。他说，“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。所以说：养成讲究条理的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

整个的实习过程是紧张而愉快的，我的工作态度和成效也得到了总经理和同事们的一致称赞。作为我在踏出社会之前的为数不多的几次实践中，这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用去自己的只是，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

**大学生寒假社会实践总结500字二**

作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养自己的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假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。同时社会实践也是大学生学习知识，锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。因此在朋友帮助下，我找到了一份服务员的工作作为我的寒假社会实践内容，在这次实践中，我感受到了不一样的东西，接触了之前从未接触的事物，而这一切对于我来说都是值得珍惜和学习的。

。在这一个月的工作中，我接触了各式各样的客人，自然也渐渐学会了一些待人接物的方法。例如：在给客人点单的时候，会有一些客人看着菜单却迟迟不点菜，这就是考验我们的耐心的\'时候了，客人迟迟不点单，我们内心难免会有一些烦躁，但是我们绝不能对客人乱发脾气，作为服务员最重要的就是坚持顾客至上，尊重客人。另外，就算是同一桌人吃饭，每个人都会有不同的喜好，在点菜的时候有人会说要这个，也有人说不要这个，我们会被他们弄得头昏脑胀，可是我们不能大声抱怨，而是要恭敬地对他们说：\"你们要还是不要，谁说了算?\"只有尊敬客人，满足客人的各种要求，餐厅才会经营得更好，老板也会满意。

。无论是什么工作，团队合作精神都是少不了的。而在这次实践中，我学会了如何跟其他服务员进行沟通与合作。例如有时候需要上菜的时候，看见其他服务员不够人手帮忙时，我会主动走上前帮忙上菜。而在平时的餐厅打扫工作中，我会与其他服务员分工合作，让清洁工作进行得整齐有序。工作完后，我们会一起聊天，讨论一下今天的工作那个地方合作得不够，明天改善等等的话题。当然，与上司的沟通也是需要我们学习的。所以在工作期间我们一定不能与上司产生任何言语冲突，因为社会与学校有很大的区别，在学校里教师有时出错我们会立刻当场指出，可是在社会中，上司虽然也会犯错，不过我们不能像在学校那样当面指出，而是要在合适的时候与他讲，否则不但会遭到上司的不解，而且也会伤了和气。

工作和上学是两种完全不同的概念，上学不迟到很多时候是因为惧怕老师的责怪，而当你走上了工作岗位，不迟到更多的是出于自己内心的一种责任。这种责任让我学会刻服自己的惰性，准时走上自己的岗位。这对我以后的学习生活也是一种鞭策，让我时刻牢记自己的责任，并努力加强自己的时间观念。做一个守时有礼的大学生。

当服务员的工作，每天要面对着搞卫生，开单，打水，打饭，点菜，洗餐具等繁杂的工作，回家后都是觉得疲惫不堪的。尤其过年前有几天天气转冷，早上早起的时候更是艰难。不过，通过这些考验，我体会到了父母赚钱是多么的不容易，每天不仅要早起工作，还要照顾我们，这都是我在当服务员之前体会不到的。所以我也倡议其他同学可以在课余时间打份兼职，体会一下工作的艰辛，体谅一下父母的苦心。

在餐厅里每天面对形形色色的客人，重复着单调的工作。让从未涉世的我还是有那么一点点不太适应的，但是坚持就是胜利。打工毕竟和在家是完全不同的概念，我们学会需要忍耐，需要学会承受，需要学会坚持。真的是不干不晓得，原来当服务员真的很累。而且在社会上，没有人再会对等的对待你，对于老手来说，他们会觉得你碍手碍脚，而一个人在那打工更是饱受孤单的

味道。因此，社会实践真的是十分必要，只有经过社会实践，才能获得书本上得不到的经验，在这个社会中，经验是必不可少的。

虽然这次社会实践活动占用了我不少的私人时间，不过这也是我过得最有意义的一次假期。在工作中我不仅学会了很多社会交际的方法，还让我明白了作为一个学生不能只顾学习而忽略了生活实践，只有当你投入到实践中，才能更深刻地体会到社会的复杂与精彩。社会实践就像是一个课堂以外的教师，教会了我们更多课本上学不到的知识，而这些知识也是终身受用，值得我们不断学习与体会的。>心得体会

**大学生寒假社会实践总结500字三**

对我来说是一个难忘的寒假，因为我真的步入社会，经历了，因为我真的得到了很多劳动收入，也因为我成熟了很多。

xx酒店是四星级酒店，我在这样的星级酒店实习了一个月。这个月，每一天都是挑战，每一天都是全新的，每一天都在教我一些实用的东西。我的实际职位是服务员，顾名思义，我在客人吃饭的时候为他们服务。说起来很简单，就是让客户满意，满意就走。说困难其实很难，因为人是多种多样的，你永远无法完全理解他是什么样的人，他想要什么样的服务，他是否难以服务。对于我这个只擅长和陌生人交流的人来说，并不难。我会用我的微笑和热情去服务每一位客人。

1、礼仪。这个月，我对礼仪最有感触。众所周知，礼仪是星级酒店的重要环节。为了给来吃饭的客人提供最好的服务，我们领班给我们培训了很多礼仪知识。比如30度欢迎仪式，45度陆羽仪式，60度送别仪式。一遍又一遍地重复，直到我们做到标准、健全、热情。说实话，刚开始我对这种鸡毛蒜皮的事很抵触。然而，当我站在海斯大厅门口鞠躬迎接每一位前来用餐的客人时，我心里感到一种难以形容的自豪，因为我的举止非常体贴，因为我有机会向越来越多的陌生人问好，因为我可以为我内心的尴尬做一些有意义的事情。站姿也要很标准，不卑不亢，不昏昏沉沉。堪比军训，现在想想，这么严格的要求我都庆幸。

2、服务流程服务是用餐过程中最关键的，因为服务员代表了酒店的整体形象。

（1）从客人到酒店，到他们的座位，到他们的饭菜，到他们的离开，每一个环节都不要错，都要专心为大家服务。在每张餐桌上，都要分清哪位是主宾，从主宾顺时针倒茶倒酒；要区分哪个是主伴，主伴当然是在客人旁边的位置；要分清哪个是副服务员，从副服务员左右位置上服务，千万不要犯错误挨着客人服务。

（2）在值勤过程中，一定要集中精力，注意何时更换接骨板，注意不要让客人的\'杯子空了，注意烟灰缸里有三个以上烟头时要及时更换，注意及时取出空盘子，注意清理桌面垃圾。

（3）服务也是一门艺术，同样需要“智慧”。首先要遵循“十服法”，顾名思义。

（4）高脚杯。给客人倒酒的时候，一定不能让手碰到杯壁，但是抓住高脚杯的杯柱是非常必要的。啤酒要加满，高档红酒只需要倒到三分之一杯，白酒的量需要客人咨询，茶绝对不能加满。

3、和客人一起。客人需要服务，必须尽快办理。这个月我已经形成了惯性，只要有人叫“服务员”，我就先回应“你好”，然后去给客人解决问题。“请、谢谢、打扰、稍等、再见”，这些礼貌用语每天都要说无数遍。我发现我的修养提高了很多。我微笑着向大家问好。无论是被迫还是自愿，和遇到的每个人打招呼都是一种内心的升华，尤其是有人会对你报以微笑的时候。

4、婚宴。事实上，在过去的一个月里，我参加了近10场婚宴，目睹了这么多新婚夫妇的婚礼，这是相当有意义的。婚宴的服务流程一般没有那么正规和严格，因为整个大堂都坐满了很多人，通常一个服务员负责上两桌的茶或者客人的需求。菜品一定要及时上菜，否则餐具室没有太多的空间放洗碗工递过来的菜。刚开始的一两次，让我担心的是盘子那么重，菜那么多种，转盘又那么小，菜根本上不去。后来渐渐的我明白了，菜一定要及时拿掉，为了给后面的菜腾出空间，要学会把同风格的菜倒在一个盘子上。以前每道菜上桌的时候，都要配有相应的餐具，比如spork，供客人食用。要及时给客人倒茶，清理骨盘和桌面上的垃圾。

5、火锅区服务。我被分配到一楼的海斯厅，也就是火锅区。我从来没有被火锅打动过。这一次，我对火锅有了彻底的了解。从那些菜，海鲜，菌类，荤菜，素菜，面食，锅底，这些菜都需要搭配。比如上菜需要先用海鲜调味，其次是菌类，再是荤菜、素菜、面食。当然要注意十服法，荤素搭配，避免把类似的菜放在一起。当然，为客人点菜，一定要了解每一道菜的特点、来历、功效，以及调料，姜汁海鲜，黑胡椒肉酱，茄子酱蔬菜、、、而且我发现几乎所有的客人都遵循一个原则，那就是你给他推荐一样东西，他肯定会点一样东西，绝对准确。这让我觉得很有成就感。还有一些红酒白酒的推荐，真的很考验一个人的表达能力。一瓶酒一般要几十万。如果能卖出去，虽然没有提成，但内心成就感还是挺高的。

6、外宾接待。在过去的一个月里，我接待了韩国客人、日本客人和一些说英语的客人。我发现了一个奇妙的现象。一般来说，来吃饭的外国朋友都是有礼貌的。上菜后，他们总是随口说“谢谢”或“谢谢”，这让我很开心。特别是那个延堂是一家日本公司的会议，里面全是日本人。给他们倒茶后，他们几乎都点头表示感谢或者说“谢谢”，不是很清楚。

7、饭后打扫卫生。晚饭后，整理和清洁几乎占去了三分之二的时间，因为桌面和电磁炉要擦亮擦亮，餐具要擦得没有一丝水分，地上一定不能有垃圾。擦拭桌子、杯子、餐具、锅底和灰尘，都用不同颜色的亚麻布。洗完饭，多倒或少倒消毒剂。然而，即便如此，xx的卫生还是让我毛骨悚然。破布不是吹到人间的。餐具用那块布擦得到处都是。杯子，接骨板，汤碗都一样。有些盘子没有洗干净。一些菜叶和肉还浮在上面。都是用抹布擦掉的。它们很脏。你永远不能喝著名的柠檬水。我不知道有多少人把手放在那个桶里。果汁杯在使用前应该刷一下。厨房闻起来像下水道。每次倒脏水或者拎餐具的时候都屏住呼吸。总之，xx的卫生真的不合格，严重不合格。尤其是大酒席上的餐具，那些员工都比较懒，基本上只用清水洗，然后用脏布擦干。

做了之后，我再也不相信什么星级酒店了。奢华体面的背后是那么不堪入目。

反正一个月的练习结束了。每一天都在倒数，每一天都感觉很漫长。但是，当这一天真正到来的时候，会觉得时间其实挺快的。我收获了那么多实践知识，那么多亲密伙伴，那么多社会经验。我想说，我的功德已经实现了。

**大学生寒假社会实践总结500字四**

社区是最贴近民生的组织，在一个社区中，有各种各样的人，会涉及各方面的工作。在20xx年1月25日至1月30日，“v爱之旅”实践团队xx分队的队员来到xx市保工街道办事处xx社区开展了为期5天的社区实践志愿服务活动。通过前往社区进行实践工作，更好地提升了队员自身解决问题的能力。在社区的实践活动中，

同学

们期待着多方面投入到服务工作中，探望孤寡老人，残疾人，贫困家庭；组织参与清理社区的志愿活动；协助社区工作人员进行工作，大家希望用热情与努力让假期生活得以充实的同时，也为别人带来冬日里的一抹温暖。

在前往社区开始实践之前，同学们首先上网收集了一些关于社区工作的要点以及注意事项，提前为“工作”充电准备。不仅如此，同学们还特意前往xx社区向工作人员取经，并与他们充分地交流实践计划，力求在开始实践之前做好相应准备。

1月28日，同学们跟随社区工作人员探访了社区的孤寡老人。上午九点，带着社区为老人准备的米面油，大家出发了。根据书记的\'介绍说王奶奶今年86岁，几年前儿子出车祸去世了，就剩下了老人家，社区的工作人员常常前往探望奶奶，带去一些生活必需品也时刻关心着奶奶的身体状况。到了王奶奶家，同学们仔细地询问了奶奶的身体状况，耐心地陪着奶奶聊天，动手收拾卫生，最后还亲手包了饺子。

在为期五天的社区服务中，同学们跟随社区的工作人员体验了社区工作的各个方面，从信息汇总，录入，整理之类的文职工作，到走访探望特殊群体，再到对社区

环境

清理工作，让同学们对与自身生活息息相关的社区工作有了全新的认识。相信随着大家共同的努力，本次实践活动一定会取得圆满的功。

**大学生寒假社会实践总结500字五**

时光飞逝，在联合大学的第一个假期很快就结束了，可是我还是沉醉在自己寒假社会实践的经历中。作为一名大学生，有着重大的历史责任和使命，而要承担起这一切，跟上时代的步伐，必须让我们的每一天过的丰富多彩，不可虚度自己的人生。因此在这个寒假，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，是一项很难得的机会。在假期刚开始一周左右我就开始了自己的社会实践。第一天是试讲，我给两位初中生补习英语，为了能做的更好，我又把初中时代的课本重新翻阅了几遍，开始了我的人生第一讲。尽管有些紧张，但是我还是通过了第一关。当时我心中唯一的感受就是做一名老师真的很不容易呀。每次讲课的前一天晚上，我都很努力的备课，生怕讲错了一道题。就这样我每天早上起得很早睡的也比较晚，很累但是很充实，算是顺利的完成了我的任务。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。特别是他们管我叫“老师”的\'时候，感觉很自豪，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。我也希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。现在我把这些感悟记录下来，勉励自己，也跟大家共同分享。

我们都是经历了九年义务教育后按部就班的上高中、考大学，如今自己以一个过来人得身份面对这群还处在懵懂时期的孩子时，或许更能体会到他们的心情吧。在这里，带班的大都是在校大学生。他们年轻、富有活力和激情，当然还有自己独特的教学方法和理念。孔子讲“因材施教”，在这里，针对不同年龄的孩子，当然需要不同的教育方法和方式。比如说对于一、二、三年级的小学生来讲，鼓励和奖励是他们最喜欢的方法。做的好的，适当给予相应的奖励，做的不好的，则要给予鼓励。批评是需要的，但非必要。而对于初中生，正是个性形成和发展的关键时期，因此一定要注重他们的个人感受。一味的批评无疑是他们最反感的。所以平时的教育中，既要想办法引起他们的兴趣，又要把知识传授给他们，同时还要搞好和正处于叛逆期的他们的关系。一期班下来，收获的不仅仅是他们的信任和喜爱，还有面对他们成绩时的自豪感和成就感。一直记得最初辅导班负责人对我说过的话：一定要用心。只有这样，才能获得家长和学生的信任，只有这样，

我们的事业才会长久和发展。当然不仅仅是做教育需要用心，从事任何行业，都需要我们用心去做好每一件小事，只有做好了每一件小事，才能成就大事。俗话说，细节决定成败。只有真正的用心注意好细节，才能将事情做好。因此说“走心”，这不仅仅是演员们演戏时的要求，也是平时的工作、学习和生活中，想要做好每一件事情的一个前提和必要条件。时间虽然不常，但学到的东西，却不仅仅局限于教育上。相信这些人生的经历会让我在以后步入社会的道路上，给我以启迪和警醒。

勤俭节约自古就是中华民族的传统美德。但是这对于从未步入社会参与劳动的我们来说就如同对牛弹琴。对于一直以来的纯消费者而言，哪会明白赚钱的辛苦和不易。而且一直以来，还理所应当的享受着父母给予我们的一切。但当我真正投身其中的时候，我还是体会到了赚钱的辛苦和不易，虽然这并不是多么费力的体力劳动，但每天按时的上下课，对懒散惯了的我来讲，已经是一个不小的挑战。尤其是天冷的那几天，起床变得尤为困难，但因为肩上的责任，每次都是咬咬牙，坚持了下来。最后，手里拿着自己辛辛苦苦赚来的红包，心里既激动又感动，觉得自己好像瞬间就长大了，懂事了，可以分担一下父母肩头的担子了。虽然工资并不多，但毕竟是融入了自己的汗水，付出了自己劳动的所得。节俭不应该仅仅停留在口头上，更应该实践在平时的生活中。继承先辈们的优良传统，既是对先辈的最好缅怀，也是我们以后可以留给后辈们的宝贵财富。

作为当代青年和大学生，当然还是90后，如何成长如何成才？我认为第一步一定要学会自立。寄生虫一样的生活环境很难培养出真正优秀的人才。而一味靠父母也不是我们的风格。离开父母的羽翼，自己敢于面对生活的风雨和挑战，这才是你真正步入社会所需要学会的第一步。一个人只有真正的自立，能吃的了苦，方能成就自己。一个人如果连自己都照顾不好，何谈抱负和理想呢？自立、自信、自强是我们青年人的宝贵财富。所以即使家庭再优越，父母再有钱，如果你自身不够优秀，你也不是一个成功的人，不是一个会受人敬仰的人。

这几十天的经历我最深切的感受就是：不论什么事只有亲身的体验过，才会有真实的感受，才能对这件事有比较实在的，深刻的认识；还有一点就是，世上无易事，均须用心去做。这些收获和体会将影响我以后的学习生活，对以后的工作产生积极的影响。

**大学生寒假社会实践总结500字六**

我在酷寒中迎来了作为大学生的第二个寒假，当然，也是我第二次经历社会实践。作为一个大学生在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假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；同时实践也是我们大学生学习知识，锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。

对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。所以为了同一个目标，同一种信念，我们加入了寒假社会实践活动。亲身体验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，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

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，我来到了xx市xx乡，开始了我这个假期的社会实践。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，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。

在实践的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，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，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到。

在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力！

记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是对我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的`，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？

也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，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，社会实践必不可少。

毕竟，2年之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才.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校读书。知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。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，我们应该现在努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务，也为明天能更好的踏入社会而努力。

**大学生寒假社会实践总结500字七**

20xx年2月5日,我至汕头市濠江区“万福”商行面试服务生,凭《介绍信》和自身年龄学历等条件得到优先录取，于2月8日正式上班。该场员工日常工作采用轮班制，总时达10小时;由于春节前后商场人流较多，自12日起便将工作时间调整为13小时。我的工作主要是帮顾客将商品装袋，顾客较少时则整理货架清点货物。2月20日(大年初三)我因病辞职。

汕头市濠江区“万福”商行是本地区规模最大的商行之一;于20xx年春节开业至今已发展到拥有三千多平方米面积的商场，并另设有一分店，主要经营百货。

该商行能发展到今天这等规模无疑有其成功之处，其主要是通过低廉的商品价格、多样的售后服务及各种优惠活动来吸引顾客。得益于其规模之大，经营品种之多，该商行七成以上的顾客为外地人(即非本地户口的人)。但奇怪的是，长年居住于此地的本地顾客所占比例竟不足三成，据调查了解得知原因有：

管理层及员工服务态度问题。 管理层及员工的文化素质普遍不高，礼貌礼仪方面仍存在较大不足，对待顾客时有“居高临下”之势。

商品质量问题。商家为降低成本保证价格优势而引入的部分劣质产品及由于摆放时间过长而变质的商品，不仅给顾客带来了损失，也在渐渐地抹黑“诚信”的招牌。

检查关问题。由于商行一二楼均设有收银台，部分商品需于二楼付帐，顾客离开商行前必须由服务生检查商品是否已全付帐。部分顾客非常反感这种做法。

当我把上述问题及所提的几点建议告知商行的主要管理者之一时，他似乎没有意识到改变现状的必要性。我们知道，在硝烟四起的商场上，服务和商品质量是商行得以立足并发展不可缺少的两大硬件。在濠江区这个小城镇中,“万福”商行凭着规模效益等优势能够在近期较好地经营。但是，静观这几年，濠江区的经济等各方面都有了很大提高，各大大小小的商场也都在不断地提升自己，扩大规模，打造自己的品牌，“顾客至上”、“质量保证”等标语也随处可见。如此下去，若该商行对这些问题听之任之，则其前景也是令人担忧的。

经验少，动手能力差，预期望值过高，使刚刚接触此类工作的我显得与周围一切格格不入;但在工作中，我及时调整，将自己准确定位，很快便适应并融入了工作环境，得到了上司及同事的肯定。以下三点是我总结的经验教训：

作为一名大学生，在该商行中能赢得别人的尊重甚至仰慕，但是，老板并不会因为你是“大学生”而对你另眼相待，他要的仅是你的工作绩效，做不好一样受罚。

第一天工作，手脚笨拙的我做错了不少事。老板娘便在一旁一边喋喋不休地训话，一边手把手地教我。“是、是”“是，好的”“谢谢”成了我那天说得最多的话，但从中我也较快地掌握了工作技巧尽快熟悉了工作。

通过亲身实践我领悟到，虽然以后我们参加社会工作上司不会手把手地教你，但是在不失自己个性前提下保持谦逊的态度会让你更得上司的重视和信赖。

刚刚踏入社会工作，接触新的环境、新的人，我们总可以发现员工中总有那么一类工作得过且过的人，擅长“嚼舌根”。他们希望拉入更多的人来加入他们的“小圈子”以扩大“势力”。一旦你成为他们中的一员，你也就挖开你的事业与成功之间的鸿沟了。作为一名新员工，你若过分排斥他们，工作势必也会受影响，还会给人留下“不可一世”“装清高”的印象。所以，恰到好处地处理同事关系就非常必要了。

在该商行中，有一部分员工上班时常聚聊天或打手机，与其加入他们或去提醒他们，不如换一种方式来表达自己的看法。我每次清理货架时总要拉上他们其中的一两个帮忙，刚开始时也会遭到拒绝，但久而久之，他们也从被动变为主动，我们的关系也逐渐变得融洽了。

在同事面前，不该说的不要说，尤其是涉及工作任务及某些看不惯的现象，千万不要发牢骚，最好的办法是用行动来表达自己的.观点。

每天，我都不断地重复着动作，说着同样的话“慢走”“走好”，微笑服务一位位不同的顾客，满足感和成就感充满了我疲惫的身子。偶尔，柜台前顾客回馈的笑容仿佛春天的阳光，温暖着我的心，给我注入了新的活力……

一日，我紧张地工作着，在帮一小孩装东西时他亲昵地叫了我一声“阿姨”，我受宠若惊，方才记起昨晚我给一个呕吐的小孩递了张纸巾……

也许别人会觉得这没什么，可当你站在柜台后，每天面对的是一张张陌生冷漠的脸孔。来去匆匆，此刻，有人记得你，记得你曾为他做过的事，你还能不为之所动么?生活中的点滴感恩，总是能蔓延成曲成流的热情，温暖着整个世界。

还记得上班第二天那两个相继离去的背影，是那么地令人心痛……

早上，一民工进门来买一盒烟(内含n包)。他细细地数着皱巴巴的钱，一遍又一遍，神情是那么地认真。他抬起头，抿了抿嘴唇，“老板，便宜一块行不?我刚好没带那么多钱……”“五毛都不行，何况一块呢!”老板粗鲁地收起那一盒香烟。“那我就买一包吧!”他低声说着，将钱递给老板便离开了。

不久，一光着脚丫的老头一瘸一拐地走进来要买外套。老板娘急忙跑过去，“大叔，买啥?”“外套。”老头咧着嘴高兴地说。“外头那些看了没呀?正大降价呢!”“看了，不大喜欢，二楼在哪?我上去瞧瞧。”他环视了下周围，示意让别人给他带路。可是，没人动。“大叔，外面那些不错啊，又便宜，再看看吧。”于是，老头在老板娘的陪同下又走了出去。他的背后甩来了一声鄙夷，“少赚他一件也罢，哼!”

不知为什么，每当我看到社会的底层人士，我们城市的建设者，我的心里总是涌动着一股敬意，夹杂着一丝痛楚。他们为城市为人民为国家默默地挥洒着汗水，甚至是血水是泪水，拿的只是那仅供温饱的薄薪。我们不懂得感恩，以为他们是城市的寄生虫，他们赚的是我们的钱。有些人，比他们多的只是一身的铜臭，他们凭什么高人一等，凭什么践踏他人的尊严!我的心在颤抖，也许这是这些人的悲哀，不懂得尊重的人会是什么呢?我们不得而知。

今天，我们在不断地倡扬着构建和谐社会，唱着美好的和谐之歌;我希望，明天，在和谐社会里，我们可爱的民工们也能得到平等的尊重，唱上美好的和谐之歌!

构建社会主义和谐社会，政府提倡公民学法、知法、守法、用法，合理采用法律手段来保护自己，维护自己的权益。但在现实生活中，政府的普法工作仍不完善，许多市民对基本的一些法律概念模糊甚至完全不了解。

春节期间，各大小商场都贴上类似“偷一罚十”“假钞当面撕掉”等警示语。殊不知，若商家真做出以上行为均属违法。

商场没有权利处罚小偷，因为两者不是行政关系，商场对顾客除了买卖的民事合同及场所确保人身财产安全合同关系绝无行政处罚权。商场应将小偷交予公安部门处理，所造成的损失应通过行政部门根据法律规定对小偷要求赔偿。商场也无权私自处理假钞，收到假钞应报警，交由公安部门处理。(后附《银行处理假钞的程序》)

不知法，怎用法?短短一个多月的寒假时光，有不少学生到各个商场或工厂等打工。当我与他们谈及春节的兼职者薪酬也有三倍的规定时，他们一脸茫然。“我以为我只是临时工就没多要，他们给我多少是多少……”他们其中一个说。可见，现在法律意识淡薄的不仅仅是商人，学生也是不乏其数啊!

按照国家有关法规规定，兼职者在法定假日值班、加班也应有三薪。不支付费用的用人单位要承担赔偿责任，造成劳动者工资收入损失的，要按劳动者本人应得工资加付工资的25%作为赔偿支付给劳动者。但若兼职者已与雇主定立了关于薪酬的口头合同，则以该合同为准。(自《百度知道?法律》)

由此可知，学习法律知识，对于我们运用法律维护个人权益，维护他人权益及社会的和谐稳定，坚决打击各种犯罪是非常必要的，也为我们更好地履行当代大学生的职责和使命提供了保障。

短短的十几天的社会实践活动，让我深深地体味到工作的苦与乐。百态人生，复杂社会，我所看到的学到的仅是冰山一角。苦乐过后，又将开始新一番的历炼，历炼又将会是成功的基垫。在新的一年里，我给自己提的要求是：认真学习科学理论知识并将其应用于实践，指导实践;积极参加社团活动，提高工作能力;利用课余时间做兼职，深入社会，了解社会，才能更好地立足社会。

希望在新的一年里，我会有新的突破!

**大学生寒假社会实践总结500字八**

今年假期我参与了xxxx房地产有限公司有关“xx”工程商品住宅商铺景观绿化工程实施图方案方面的工作。目的是为了锻炼自己，提升自己对景观设计的理解，同时能更明确自己以后的学习目的和奋斗目标。

1、实践实践：自xx年1月18日――xx年1月28日

2、地点：xx市节省房地产有限公司

3、内容 ：在实习期间，正是xxxx泛地产有限公司“xx”工程49万平方米商品房住宅商铺进入景观绿化工程施工的阶段。(设计为中国美院，施工为浙江绿城)，我在实习期间主动参加其施工图方案的修改，发表个人意见，深入地了解施工情况，还在工作人员的带领下参与到监督工程质量的工作中去。

xx在园林景观打造上从人体工学，行为及人的需要出发研究人们的日常生活活动，创造出具备风骨内涵的适于居住的生活环境的社会景观，在实习期间，我主动积极地参与了xx工程商品房住宅商铺景观绿化工程实施图方案的\'修改及其实施过程的观摩，在深入了解施工情况之后，发表了个人意见，并监督工程质量，帮助他们解决了一些小问题，也给其他的工作人员留下了良好的印象。

在这近一个月次社会实践中，我虚心向公司的工作人员学习，努力协助他们，并参与了多项工作，也帮助他们解决了一些小问题。这段实践生活让我受益匪浅，增加了我的感性认识，也使我学习到一些平日书本上学不到的知识，对景观设计的前景充满了自信，激发了我学习本专业的激情的和主动性，更明确了学习目的和奋斗目标，督促自己在今后的学习道路上钻研业务，追求上进。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找