# 最新社会实践活动心得体会200字 社会实践活动心得体会800字(七篇)

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2024-08-05

*当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。社会实践活动心得体会200字 社...*

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**社会实践活动心得体会200字 社会实践活动心得体会800字篇一**

刚进房间，我们就闻到了一股淡淡的清香味，那是一股花香，一股桂花的清香。随后,清洁工人又告诉我们，这位奶奶姓张，今年已经76岁高龄了。然后，他又向老人说明了来意，说完便走了。

看到老人后，我们便亲热地叫了她一声\"张奶奶!\"她也开心地应了一声。

张奶奶要我们坐下，还准备给我们倒茶，我们却异口同声说\"不用了!\"是啊!我们是来帮老人解忧的，而不是来为她添负担的。

然后，我们就和她聊天、谈心，只到我们要走的时候，他还依依不舍的抓住了我们的手说：\"你们以后一定还要再来哟!\"嗯嗯嗯，我们想也没想就答应了!

可能这句话并不是只正对她自己一个人，而是针对敬老院里的老人吧!

我觉得这些最平凡的人才是世界上最需要人们关注和关爱的人，往往这些人的生活总是空虚的，那是因为很少会有人去看他们，她们很寂寞!

可能这些老人的孩子有些已经升官发财了，他们却忘记了还活在社会那些基层的父母，这些人真该好好反省了。应该用心想想，如果自己老了也像这样的活，哪——该怎么办啊?

这短短的暑假实践我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了。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，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。我想，作为一名中学生来说，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫。这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

20xx年暑期7月15日至8月30日，为期一个多月的时间，我在合肥永辉超市从事面点的销售工作。

首先，通过同学的介绍我进入到这家超市，经过人事部门经理的面试后，录用我为暑期工。暑期社会实践过程，采取倒班制，每天工作八到十个小时，早晚班轮换制。由于我是新人，刚来超市的三天，我遇到了不少的困难，比如我不会用电子秤，不知道产品的价格，不清楚该如何向顾客推销介绍产品，一切对我而言都是陌生的，还好在同事们热情的帮助下我很快克服了这些困难，起初，我还不好意思主动向顾客推销，一次一次的尝试，不顾及太多所谓的面子，像对待朋友一样真诚的对待每一位顾客，就会自然很多，当然业绩也一步步攀升，同事的三天陪伴使我很快适应了工作。之后的工作也都还是比较顺利的。遇到有特殊要求的顾客，我也能尽可能满足他们的要求，时刻想着顾客就是上帝的宗旨。

其次，我发现与同事的相处以及与周边柜台促销员的相处也是我们工作的重要组成部分之一，人与人的相互适应、相互包容、相互理解促成我们良好的人际关系，使我们处在一个和谐的工作环境之中，工作质量自然就稳步上升。如此，不仅利于自己的工作利于他人的工作，更重要的是也有利于店长和顾客，营业额升高，顾客满意度上升。和谐的工作环境要靠我们自己去营造，现在到处充满着竞争，似乎身边少了许多人情味，功利之心人人皆有，但我觉得二者并不完全矛盾，我们应当权衡利弊适度改变一下心态，从而从容的面对当今的就业、从业形势。

另外，我还是觉得这次社会实践的时间有限，对于工作还存在很多疑问，例如：顾客的消费心理。我觉得这是很深奥的东西，不是简单的课本知识可以解释的。顾客总是喜欢物美价廉的东西，晚间的促销有时可以达到一天营业额的三分之一，如何迎合顾客的消费心理，这必须是我们不断社会实践不断摸索的，通过丰富的经验，不断总结的。也应给算是一种学问了。更多的东西我还不能体味到，明年暑期我还会继续我的社会实践旅程。从这次暑期社会实践结束我就要开始计划以后的生活乃至今后的就业规划，进而更好的丰富自我。提高自身素质，做社会需要的有用之人!

**社会实践活动心得体会200字 社会实践活动心得体会800字篇二**

演讲者的手势是演讲者在演讲时手部动作的姿势。

演讲活动是演讲者与听众进行思想、意念和情感交流的过程，是人际交流的高级形式。演讲中不但不讲，而且有演，“讲”不是一般地说话唠嗑，在声音、音调等方面有一定的要求;“演”不是一般的表演，而是一种“演示”。演讲中的道具没有别的，除了面部表情之外，主要是依靠手势，可见手势在演讲中是十分重要的。

手势是演讲者拆诸听众视觉、给听众以演讲者直观形象的构成部分。也是交流、传播思想、意念和情感的最重要的辅助手段。诚如早期马列主义宣传家叶·米·雅罗斯拉夫斯基所说的：“演讲者的手势自然是用来补充说明演讲者的观点、情感与感受的。”因此，手势既可以引起听众注意，又可以把思想、意念和情感表达得更充分、更生动、更形象，从而给听众留下更深刻、更鲜明的印象和记忆。

手势的运用没有什么固定模式，完全是由演讲者的性格和演讲的内容以及演讲者当时的情绪支配的。因人而异，随讲而变。但是手势挥动的高度却有个一般的约定俗成的范围。按演讲者的身材可分上、中、下三个部位。上位，是从肩部以上，常在演讲者感情激越，或大声疾呼、发出号召、进行声讨，或强调内容、展示前景、指未来的时候;中位，即从腹部至肩部，常是心绪平稳，叙述事实，说明情况、阐述理由的时候运用;下位，即在腹部以下，这个部位的手势除指示方位、例举数目而外，多用于表达厌恶、鄙视、不快和不屑一顾的情感，或介绍、评说反面的事物。

当然，这些都不是绝对的。手势的运用各有各的习惯和技巧。中心问题是要与演讲言词的意义相协调，突击演讲的内容和情感。 每当一场刻骨铭心的戏剧结束，合上疲倦的暗红色幕帘时候，我的目光都会久久凝视着幕布，像是自己的目光穿透了一切，看到了幕布后，角色们忙碌不跌的寂寞，戏剧背后不为人知的故事。

昨日傍晚结束了台山实践的征程，太阳斜照在每个队员的脸上，洋溢着满足，也流露着疲怠。我知道我们收获了许多，而更多的是我们出乎意料的实践馈赠——我们的友谊，情感的水乳。

大三的学生成员。我们起行的时候虽说等来的是一辆“迷路”的车，可是我们蹬车门的一瞬间，依旧带着欢声笑语和无限的憧憬。

车上我们谈话，唱歌……

下午时分到达台山市党校下榻，然后马不停蹄地在城市管理局朱局长的带领下前往环西路、革新路等地走马观骑楼……一路上朱院长的讲解和朱局长的介绍让我们收获了许多。骑楼在缤纷的商业化中，出现伤痕累累的病态。历史文化的遗失确实需要我们好好思考以及小心重拾。

步行街人流是断股的线，织不起稠密的网，流失了贵重的同时，微笑也是迷惘而无知的。朱局长说这是无文化的文化保护。

紧接着，我们去了河南村，也称旧洋居、华侨农村，观赏了了所谓城中城的情景。拉开沉重的木门，进入略显老态的屋子内，时空的交叉隐约显现了出来。我习惯性东摸摸西触触，结果触及而回满身忧伤。那种燕子楼空，空锁楼中燕的感觉，漫过最敏感的一隅。眼神稍微暗淡了。没有人发觉，我暗自庆幸。

随后，我们到了烈士陵园，可是我带着一种不带走一片云彩的轻松心态。毕竟谈到烈士，太沉重了，历史的雾霭可以轻易吞噬一个灵魂，我觉得。所以，尽量把心态放松，结果就真的不带走一片云彩的离开的烈士陵园。不过，敬爱的烈士们，我经过高耸的墓碑时，心里还是给与最虔诚的一躬，不知道你们收到我的致敬没有。

第一天的晚上我们就开展了研讨会，同学们的热情还是不错，会议基本顺利，达到一定的预期要求。

第一个实践夜晚，我就失眠了。也许是因为身外异乡，台山一行更触发了我内心深处潜伏的对生命的感慨，那晚我和我的舍友进行了一场消耗战式的谈话，消耗时光的同时，也消耗着我们挤压的抑郁。最后，睡得我们毫无防备。

第二天，也就是7月11号，我们去了翁家镇，走进酷似总统府的庙边小学。小学中一棵硕大无朋的凤凰树引起了我的兴趣，于是，我的脚步大体留在了那里。树荫下，闪烁着调皮的光点，打动着童趣未消的内心。

出来后，我们就近去了附近了三座洋楼。三座洋楼仿佛就是桃园结义中那三位名垂千古的人物“刘备”、“关羽”、“张飞”一样。三座洋楼的建筑符号无不传达着建筑者们所想表达的情谊和展示心里，让路过此地的人不禁驻步一观。

话说，我对三结义的故事感兴趣，对上述三人却感觉一般般。三国中最然我喜欢的是曹操，不说他奸雄之行径，却只问他可爱的指点江山。跟着，我们还去了一些地方观看了骑楼的现状。台山的骑楼还真的是首屈一指，不愧是全国的第一大侨乡，华侨同胞们回乡兴房的爱国情怀又一次打动了我。

**社会实践活动心得体会200字 社会实践活动心得体会800字篇三**

光阴似箭，美好时光总在我们不经意间静静地流逝。不知不觉我已度过了大学的一半时光，迎来了我上大学的第二个暑假。我意识到自己应该充分利用假期，来锻炼自己。把自己所学的理论知识应用于实践，从实践中不断分析总结，从而提高自身的能力。我想一个大学生之所以有别于中学生就在于他更重视培养自己的实践能力。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。

假期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，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。同时大学生社会实践活动是适应新世纪社会发展要求，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。

通过去--县做兼职教师一方面了解当地中小学生的受教育情况，另一方面也让自己在这为期一个半月的时间里，亲身体会一下在当下这样的社会想找到一份好的工作确实是一件不容易的事情。

1、-月-日—-月-日：主要大力宣传“--”这个辅导机构的各项优势以及登记报名。

2、-月-日—-月-日：入学考试。

3、-月-日—-月-日：教学期及结业考试(结业考试为最后两天)。

经过--高辅导中心总部为期-个月的选拔，--师范大学---暑期辅导中心都匀市--县教学点的老师由--来自--市内各大高校的大学生组成。在为期-天的招生期里，我们每天都起早贪黑的为了招到学生而不懈的努力着。每天每个人都会扛上好几百份宣传报纸穿梭于--县的大街小巷，悉心地向路边的每一个人仔细的解读报纸上的内容。这--天我们遭遇过路人的白眼、冷嘲热讽，也得到过热心人的鼓励与支持。但是，我们都没有灰心。就算海报、喇叭、横幅被城管缴了，当时心里不好受，回去之后也把它当成冒险告诉自己的伙伴……那是我们不仅要忍受身体的疲惫，也要备受精神方面的煎熬，真正的让我体会到了父母在外挣钱的不易与现在就业难的问题。

在我还是小学生时，我就一直想成为一名像我的语文老时那样的一位老师。她不仅和蔼可亲，而且上课也十分有趣、生动。我的语文老师写了一手漂亮的粉笔字，那是我所向往的境界。所以，那是我就暗下决心长大了一定要成为一名老师。

这个愿望终于得以实现了!在20--年的-月-号，我终于登上讲台成为了一名老师!其实当时很忐忑不知道怎么办，一下子面对--个学生，可能是因为紧张，讲话也变得有点结巴。但是，看着讲台下学生们渴求知识的双眼，我就把自己大学生的身份完全抛弃，冠以自己是“老师”这个新身份渐渐地就进入了老师这个角色。当我第三天上课时就已经能完全的掌控整个课堂了。

在后面的教学中，--多个孩子都很听话。上课也十分的认真，偶尔也会有那么几个让老师们头痛的学生。但是，这些孩子总会给我们带来惊喜。有时他(她)会突然跑到办公室去认真地对你说：“老师，你辛苦了，我给你按按摩。”记忆最深的是我所带的二年级班的小孩(我教的是小学二年级语文，三年级英语、六年级英语)。其中有一个叫--的小男孩，总是调皮捣蛋。有时会与女生打架;有时闹得不可开交，会催我快点下课;有时作业也不交。但是，我发现只要我在课堂上讲故事，他就会十分安静且认认真真地听我说完，中途还不允许别人打断。

还有一个叫---，上课第一天我叫他读课文，他打死都不读。后来，在每次上课时我都会刻意叫他读课文，最后每次朗读他都要开口了，只是语速比其他小孩慢一点。这次的实践充满了孩子们的欢声笑语，所以我觉得很开心!

一个半月的教师兼职时间虽短，但是我却在这短短的时间里，体会作为一名教师的不易。

这一个半月的实践体验在我们心里已是沉甸甸的回忆，这段不可磨灭的回忆，丰富了我们的大学生活，更是为我们的人生旅程增添了绚丽的色彩，这次支教活动也让孩子们开阔了的视野，接触了很多之前从来没有接触过的新鲜事物，特别是在我们支教的老师身上学到了很多东西，感受到了爱。我们想用我们的知识、坚持、执着，甚至我们的全部去换孩子们一个收获的微笑。

实践结束了，但这又是另一个新的开始，我们的人生得到了不同的意义，我们正在为自己的人生书写不同的篇章。我自己也成长了不少，变得更有自信了，对社会，对实现自我价值的思考更加深入了，正如“实践出真知”所说的，作为一名--世纪的大学生，要想成为一名合格的人才，必须跨出校门，走向社会，把自己所学的理论知识应用与实际，从实际出发，在实践中不断分析、总结。从而提高自身解决问题的能力。并且参加社会实践，对我们树立正确的人生观、价值观、世界观也是有很大的帮助的。

**社会实践活动心得体会200字 社会实践活动心得体会800字篇四**

相当年实施素质教育的时候，我就记得学校要求学生要全面发展，如何才能全面发展，谁也不知道，没有实践过，后来慢慢的没有人提素质教育了，不过学校的教育也发生了变化，学校追求的不仅仅是成绩了，而且开始考虑学生的综合素质了，尤其是大学生。现如今，初中生甚至于小学生都被要求要提高综合素质了，期末成绩单上也不仅仅是语文、数学成绩的分数了，也会加上许多其他条目。

学生放寒暑假的时候老师会要求学生要进行社会实践，那么什么是社会实践，这个必须知道，要不然就不知道怎么写实践心得了。社会实践也就是参加的一些社会性活动，是校园之外的，比如说兼职、假期实习等。

如果你参加了社会实践，那么怎么写实践心得呢?所谓心得就是体会，参加了寒假社会实践有什么体会。

一般社会实践报告会有一个固定的格式，主要由以下几个部分组成：

1.实践目的

2.实践时间、地点

3.实践单位或部门

4.实践内容

5.实践体会

6.表示感谢

写寒假社会实践活动心得也可以按照上面的6步分段描写，上面6各部分相当于文章提纲，只要你在对应位置添加适当内容就是一篇实践心得。当然你也可以写得更简单一点，主要就是你的体会，做任何一件事你都会有收获，即使没有物质上的，你也会有体会，比如你参加了田间除草的实践，你就会体会到种田的辛苦，就会珍惜粮食，这就是心得，就是重点。所以书写寒假社会实践活动心得的时候，只要围绕体会写自己的感受就是一篇好的文章，不要太拘泥与格式。

**社会实践活动心得体会200字 社会实践活动心得体会800字篇五**

在短暂的实习过程中，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。

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，招聘会的牌子上都总写着“有经验者优先”，可还在校园里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，以便在毕业以后能真真正正走入社会，能够适应社会的千变万化，并且可以在生活和工作中很好的处理各方面的问题，我利用假期时间，在家旁边的二中里开始了我的假期实践。

实践，就是把我们在学校所学到的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学习不实践，那么所学就等于零。理论应该与实践相结合。而另一方面，实践可以为以后找工作打下基础。通过这段时间的实习，我学到了一些在课堂上学不到的东西。

因为在这里身处的环境不同，所接触的人与事也不相同，从中学到的东西自然就不一样了。要学会在实践中学习，从学习中实践。而且现在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日益变化，天天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多机会的同时，也有了更多的挑战，前天才学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了。中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就回越高。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断的从生活中、实践中学到其他的知识，不断的从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己、表现自己，取得胜利。

在实习的这段时间内，我在学校充分感受着工作的氛围，而这些都是在学校学习时无法感受到的。并且在很都时候，我都要做一些工作以外的事情，像打扫办公室之类的。在学校学习时，或许会有人安排你今天该做些什么，明天该做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自己自觉的去学、去做，而且要尽自己的努力做到，因为一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学习的氛围。

究竟学校是学习的场所，每个人都会为了获得更高的成绩而努力。而现在这里虽说也是学校，但性质变了，每个人都在为了获得更高的职位，更好的待遇而努力。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么样做人，以提高自己的能力!记得老师曾经说过大学就是一个小社会，但我总是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。而一旦走入社会，要接触各种各样的同事，上司，关系复杂，需要你去面对你从未面对过的一切。记得有次看见一则报道，说是现在大学生就业的一个突出问题就是学生的实际应用能力与在校的理论学习有一定的差距。在这次的实践中，这一点我是感受颇深。

在学校，理论的学习很多，而且的多方面的，可以说是面面俱到的;而在实际工作中，可能会碰到书本上没有学过的，也可能是学过的根本就没有用上。有时候我会觉得似乎要用的学的不多，也不太精;而不用的倒是学了许多。这是社会与学校教育脱轨了吗?也许老师是正确的，虽然大学生活不像踏入社会，但是总算是社会的一部分，这是不可否认的事实。但是也要感谢老师孜孜不倦的教导，有些问题有了在课堂上的认真消化，再加上平时的作业补充，我有了更多的知识去应付工作上的各种问题。

做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主义到社会实践，社会实践必不可少。究竟两年之后，我已经不再是一名大学生，而是社会中的一分子，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，选择了师范类专业的我，在这次实践中自然比较关注这一环。虽然在实践中只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论部分占主体，而我自己对专业知识也内容能把握，本以为到了社会实践应该应付得来，但是在实践里并没想象中那么轻易。平时在学校，作业写错了改一改就可以交上去了，但是在这里，出了错就意味着在学生面前丢脸，更无法在日后的教学中树立威信。

这种要求在学校的课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但这里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以一定要非凡小心谨慎，而且一旦出错并不是像在学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，但这里是绝对不会这么轻松的。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在学校读书;而已在社会的人都宁愿回校读书。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把握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

**社会实践活动心得体会200字 社会实践活动心得体会800字篇六**

对于我们在校大学生来说，能在寒假有充足的时间进行实践活动，给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的重要的机会。作为大二的学生，社会实践也不能停留在大一时期的那种毫无目的的迷茫状态，社会实践应结合我们实际情况，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

因此，为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，这学期的假期我根据时间及自己的实际情况在假期期间找了一份促销的工作，虽然仅有十多天时间，但我觉得受益匪浅，基本上达到了自己的目的。短短的工作让我体会到了就业的压力、自己能力的欠缺及社会的艰辛，同时让我感到工作的无比快乐，一种在学校自由天地无法体会到的残酷竞争的愉悦。

先来介绍一下我的工作环境xx超市。它是一家大型连锁超市，主要服务于周边居民的日常生活需求，它的营销部门被分为好几个部分：副食食品科、饮料酒水科、生鲜食品科、服饰杂货科、日常百货科、家用电器科等等。我的工作日程是这样安排的：每天上午8：00上班晚上9：30下班，在岗时期要参与超市盘点和入库整顿。有空时帮理货员看看货架的排列是否整齐和清洁、货品的齐缺并且及时加货上架。在别人眼中，超市的兼职工作是相当轻松的，但他们又何尝知晓，超市的工作和他们说的却正好相反!每当超市大库来时，每个人都将变的更加忙碌，根本就没有休息的时间，哪怕是喝一口水在那工作的半个月中，我就有那样的体会，从卸货到货物进仓往往要持续两个小时左右，累成了每个人的写照!但当我们把货物全部进仓后，也不可能有什么时间去休息，工作中一直都是站着或是在奔跑的途中，有时因为业务的不熟悉我常常受到区域负责人和主管的奚落。每到要进行盘点的时候，就是我变成牛的时候。所谓盘点就是在那天下班后，等到最后一位顾客跨出大门后，锁门交代各自所要盘点的货架开始一一对应的数量、金额和品目盘点各单位例行工作总结小会打扫卫生。

记得曾经有一个长辈就跟我说：不管做什么要多做事，少说话!话虽简单，但真正做起来就不简单了。要在众多同事、干部甚至于顾客眼里一开始就留下一个好的印像可不是一件简单的事情，而且我要在同类品牌的平等竞争下让销售量来说明我工作的努力，击败对手，这的确有难度。我至今还记得我第一天将台子摆出，开始招揽生意的那一刻我极度期待下班回家和难以面对大众的羞涩心情。喊话器毫不留情的将我是个生手的秘密公之于众，还有周围和我一样在做促销的那些老手们的好奇与嘲笑，好在超市的厂方专职促销员大姐很照顾我，她仔细地给我讲解了有关具体的事项和要注意的重点，比如说我决不能破坏超市的规矩。俗话说：国有国法，家有家规。自然，作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈、不可以把手机带在身上等等。不管是谁，随喊随到。在超市做促销员，有时还是很忙的。特别是周末，很多的供货商都在周五送货以便应付周末的客流量，然后顺便结帐。有时候，一连几家供货商送货来，这时候就忙了，有很多货物卸在收货处。仅有几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。于是，他们就需要人来帮忙了。我是刚来的，对仓库的布局不了解，好多次帮倒忙被领导骂。并且去了普通员工不该进去的机房重地被给予了严重警告。我要把各个柜台的货物分开，并分别送到各个货架附近，如果是一般的货物倒是没什么，但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了。超市进货都是几千箱饮料、几百箱酒的，每卸一次都特别累，但是谁叫我是新来的，虽然是女的也还是难逃新人受欺负的厄运，只有这样才能相安无事，大姐她当初也是这样过来的。

当然在没有货要上的时候一定要找点事情做。上货，说通俗点，就是补货。货架上的货物被顾客买走了，货架就空了，这不仅影响了排面还会影响销售，得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去。如果超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，要看着点的。等到货架上的货物都补齐了，就站在排面前吸引顾客对你的产品产生兴趣，我拿着托盘拦住路过的客人让他们品尝，并且重复我已经重复了几百遍的解说台词。如果没有什么顾客，也没有货要补，那就抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、是旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客留下了个坏印象，而且货物也就卖不出去了。其实，抹货架还有个好处：可以坐下来!这个很好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那么长时间啊?所以，在没有什么顾客而且没有货补时，可以抹货架。

要在超市这个鱼龙混杂的环境里顺利生存我还总结了一个经验：巴结上司拉拢同事，间歇施点小恩小惠。馋嘴的员工的谗言也特别多，所以当他们厚着脸皮向你讨食的时候，原则上你是不应该给他们偷吃的，因为如果偷吃的员工被抓负责该产品试吃的促销员将一起受罚。但是如果你要清高而坚持自己的原则而拒绝他们，接下来你的路程将很难走下去。当领导来视察或者是暗访的时候，有些话是不能说的而有些话是要放宽尺度去说，领导的脸皮三分薄，如果你把过低的销量告诉他，他面子挂不住，但是你若虚报的数量过多，等到月终审核的时候就有苦头吃了。

凡事都要靠自已!现在，就算父母不在我的身边，我都能够自已独立!学校是一个小社会，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。

总的来说，在超市里打工是绝对有收获的。我进入了社会，提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后在社会上就能少走点弯路。和以往的实践不一样，这次的我真的看到了自己的不足和优势，当我认真工作起来就会很投入，但是当我遇到挫折的时候我就会手足无措，毕竟还是学校里养着的学生，做起事情来一点也不老道，这是我父母给我的评价，我自己也是这么认为的，原来社会实践的作用就是让我提前知道自己的缺点，让我们在一次一次锻炼中学会客观地看自己，不要把自己看得比天还要高，以免以后毕业了择业眼高手低，到头来一事无成。我想这一次的打工，会永远记在我的心里，毕竟那是我第一次感到：无论什么事都不能靠别人，只有靠自己!但是这一切首先，是要拥有知识、能力还要有持之以恒的决心。没有足够的知识、能力是根本无法在社会上立足的。而没有决心，你的一切都是徒劳，都只是纸上谈兵。因此，我要更加努力，争取成为社会的栋梁。

**社会实践活动心得体会200字 社会实践活动心得体会800字篇七**

20xx年5月29日，在无线电协会的组织下，我们来到了肇庆市南方电网进行参观学习。

下午两点钟，我们坐着公交车，从学校到达目的地。由于之前已经跟相关负责人沟通过，所以在工作人员的带领下，我们很快便开始了这次参观学习之旅。

在节能展示厅的主厅里，我们在工作人员的介绍下，看到了整个肇庆市的电力运输结构的微观模型，了解了覆盖整个肇庆的输电线路。同学们都对这个模型十分感兴趣，因为这个模型是用电来控制的，通过开关可以让整个输电线路“活”起来，这让许多学电子的同学感到很有趣，因为这其中体现出来的正是对他们所学知识具体运用。

随后，我们有参观了其他展厅，见识到了各种新型的节能电器，了解到了各种不同的家电的耗电情况，懂的了各种不同的发电方式，更是学习到了关于电的一些有趣的知识，比如静电所引发的一些现象，又比如手动发电等。

同学们在工作人员的讲解下了懂得了许多以前不了解的东西，大家都感觉不虚此行。我也在不同的展区中看到了许多以前不曾了解过的东西，懂得了很多以前都不懂的东西。比如，有一个展厅，里面陈列了各种不同的发电方式的简易装置，当我看到火力发电的方法后，以往关于火力如何发电的疑问也迎刃而解。

在参观完所有展厅后，工作人员更是邀请我们到会议厅，并特意为我们举办了一场关于节能与用电的答题比赛。当大家得知有这么一个环节时，都踊跃的想要参加其中，最终，我们选出了两位男生代表与两位女生代表分为两组进行抢答，并且在男生的通力合作下，最终男生队取得了抢答比赛的胜利。然而比赛第二，友谊第一，紧张而不失有趣的比赛也进一步的增进了我们之间的友谊。大家在满怀着对工作人员的尽职工作的感谢中结束了这次参观之旅。

通过这次参观活动，我们进一步的了解了节能用电的相关知识以及各种与电相关的知识。不得不说人类对于电的利用在不断的进步着，而对于节能的重要性也认识得越来越清楚。也许随着社会的发展，人们对能源的利用会日益走向多样化，环保化，甚至在将来也许会出现一种可以取代电能的更优秀的能源，然而在现阶段，更准确来说是在将来的很长一段时间里，电能都会是人类所能利用的主要能源。因此我们应该学会如何更好的利用这种能源，造福人类。

网络工程

20xx年11月4日

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