# 2024年超市打工社会实践心得总结(三篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-07-16

*总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。超市打工社会实践心得总结篇一到家后，先...*

总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**超市打工社会实践心得总结篇一**

到家后，先是和亲朋好友寒暄了多天，然后就剩下十多天了。问题来了，谁愿意雇用一个就上十几天班的员工呢?我开始找了几家酒店想当服务员的，都被老板给委婉拒绝了。一天和我姐闲聊，我姐说夏天了，药店还挺忙的，在加上还要带小孩，还真有点忙不过来，姐姐问我愿不愿意去她药店帮帮忙。我想了想，这么短的时间，想找个工作也干不了多久，况且也没什么地方愿意用我，再接着找又有点浪费时间;虽然我学的是计算机专业，与医药方面毫无关系，但我想多知道一点知识也是挺好的啊，而且健康与我们每个人的生活都是息息相关的。于是我答应了姐姐去药店帮忙。

南方的夏天真是特别的热，狂热啊!都三十好几度呢!幸好药店里有空调，可天天顶着火辣的太阳，骑着脚踏车去药店也是一件很痛苦的事。但是恶劣的环境正激起了我的斗志，我要克服环境的不足，虽然很热，容易变困，但我仍要打起精神来，好好干，不能有半点马虎和偷懒。

由于我是非售药人员，不能给随便卖药，我在药店就是帮忙打扫，做一些清洁之类的活儿，还有就是收盈等等。活并不是很重。一开始，我还真有点不想干了，觉的学不到什么，还不如在家看看电视呢，可姐姐对我很热情，我想那就过几天再说了。我们在社会要适应自己自下而上的环境，我不想一开始就干不下去了，我一定要坚持下去。要在自己的工作的环境中让自己的工作做得很轻松，首先得尽快地熟悉自己所在的工作环境。

药店只有一层，面积也不是很大。早上去，我先要扫地，得每个角落都扫干净了。有顾客来的时候我要上前很礼貌的说“请您坐下稍等一会儿，我姐姐很快就来了。”然后我就去喊我姐姐过来(姐姐挺忙的，常常不在)。在等我姐姐来的这段时间，我会随意的和顾客聊几句，使他不会感觉等太久了。没人来的时候，我就擦柜台玻璃，别小看这活，还真是挺累人的。擦完柜台，闲着没事的时候，我就会看看药品的说明，了解并且记着每种药的功用和禁忌，增长知识嘛。有时候也会和姐姐聊聊天，问她一些疾病的原因和治疗方法。姐姐有时也和我说说我工作中的错误和缺点，我也很虚心地听她说，她说看一个人怎么样并不仅仅是看他学历、文凭怎么样，关键是看此人做事是否勤快踏实。我承认我是懒了点有点。姐姐还对我说：“你跟我们不一样，你是受过高等教育的，应该多利用时间不断地学习，不断地充实，不断地提升自己，年轻人不要怕吃苦，年轻的时候不吃苦，难道到老了再吃苦吗?” 确实，听了我的姐姐对我所说的金玉良言，我的确让思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，姐姐给我指明了很好的一个努力方向。

还有一次，和姐姐聊天，姐姐语重心长的说：“一个人在他的学生时代最重要的是学习东西，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，选用寒暑期时间参于社会实践活动是一个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的，作为学生，能赚多少钱，等你毕业了有的是赚钱的机会，然后姐姐给我说了他读书时的事，他说他读书的时候，也是求知欲非常强烈，想方设法地想多学点东西，放假的时候，经常往全国各地跑，不为别的，就为了增长见识”。 姐姐的话让我很受感触。

在药店真是学了许多东西，至少能应对经常发生的感冒，知道什么样的症状吃什么药比较好，而不是不管三七二十一，一旦感冒了，拿到一个感冒药就吃，常常不能对症下药，浪费钱。我还知道了拉肚子的轻重程度，该吃什么药;跌打碰伤该怎么办……都是与日常生活相关的重要知识。

这次的社会实践工作让我感触良多并学到了许多书本以外的知识。不仅使我认识到了与人沟通的重要性，锻炼并提高了自己的交流能力，同时还对医学知识有了一个感性的认识，体会到了医生的价值，还真有点后悔当初没选医科呢!说着玩的，我知道，我学的专业计算机在社会中也有着很重要的作用。我由衷的为自己的收获感到高兴，也清楚地意识到身上所肩负的重任。

在药房里让我感触最深的要数每天匆匆的过客们。药店在我眼中就是只有病人才光顾的地方，能免则免之。因此药店特殊的定义给予顾客的是特殊的表情。他们大多面带焦虑，或面带病容。总之，形形色色的面孔每天不断地变换着，药店仿佛是人生的大看台，上演着各种喜怒哀乐的剧情!虽然每天早九到晚五的工作时间很漫长，甚至有时站到腿一阵一阵的酸痛但是听到有的顾客不经意间对我态度的赞扬，一切的不忍都烟消云散，这让我感到很欣慰并且我懂得将工作中出现避免不了困难努力去克服。同时让我更加有信心做好实践工作，更好的服务于大众更好的服务于社会!

这次的实践工作让我有机会接触到社会，并服务于社会，不仅锻炼了我的意志和克服困难的能力，同时也让我在实践中积累了一些经验，这是在学校以及在书本上是学不到的!然而现今普通高校的大学生，这种步入社会进行社会实践的机会少之甚少。我认为，我们当今社会的大学生应多参加社会实践工作，更好的锻炼自己并充实自己，通过自己在实践工作中的努力来实现自己的人生价值!其实，社会实践活动是顺应时代发展需要，符合青年学生成长的活动，意义重大且影响深刻。现今社会需要的是集知识、专业技能和工作实践经验于一身的高素质人才，作为高校大学生的我们更要勇于参加社会实践更好的锻炼自己!

因此，在药店实践的经验让我懂得了在残酷的现实竞争中，保持一种平和的心态是如此难能可贵。而这些将是我在踏入社会后需永远铭记的，耐心，宽容，关心，责任，友善。我想，这应该是我今年的假期收获最丰硕的!同时更让我懂得什么是尊重劳动!虽然是不要任何报酬的实践但我从心里明白钱的来之不易和珍贵。所以经历打工和想象打工是不一样的。我也终于明白，这世界上有很多金玉良言的道理我们都看似明白、理解，其实还差得远，只有真正经历过了，这心坎上才有一道印记。回顾在药店实践的这十几天虽然没有惊心动魄的情景，却也是曲折迂回，给了我人生不少的启发和动力，我深刻的体会到一个很简单的道理，那就是梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出!同时我也终于领悟到要在就业形势如此严峻的大城市里取得一席之地，谈何容易?

此时的我虽然已经离开了药店，但是这十几天的经历将陪伴我的大学生活，受用一生，我想，这对我以后的工作生活都会有很大的帮助!

**超市打工社会实践心得总结篇二**

现在的我已经回到学校了，开始我的大四生活了，最后一年的大学生活，我相信自己会走的更好，更加努力的前进，自己一定会是做的更好。回想自己暑假一个月的打工生活，参加打工社会实践，真的是有一种很不一样的感觉，自己就是这样不断的走过来的，我相信自己可以做的更好。在一个月的打工结束之后，我想自己学到了太多的东西，我还需要更大的进步才可以。

在大学毕业前的最后一个暑假，我选择了到xx市建豪灯饰企业有限公司进行为期三十多天的假期打工生活。据了解，该公司是一家生产圣诞灯饰和汽车灯泡产品为主的台资企业，产品主要销往欧洲英国等地。此次目的在于体验工厂的生活提前接触并尝试适应社会，为将来适应工作环境锻炼锻炼。

7月23日，我正式以一名暑期工的身份，被分配到厂研发部的打样组打样课。所谓打样，就是根据客户的图纸及意思,在做大货之前做的样品啊,一般是等样品确认后,才生产大批量订单的。因此，这个部门的工作比较重要，产品的质量关系到公司的声誉。我们的上班时间异常紧凑，08：00-12：00，13：00-17：30，18：30--(加班)。后来，我了解到，和我同在一个部门的还有省内的其他大学的学生，当然，小学，初中，高中，中专和大专的员工更多。不过，说归说，做这些眼见工夫的工作，我们这些大学生就显得笨拙了，甚至比不上初中还没毕业的小女生。实在是太惭愧了。以前说大学生高分低能我还不服气，现在我也要说，动手能力不强已经是大学生的通病。

也许，生活和工作有着相同之处：都是重复。休息休息再休息，工作工作再工作。来到厂，经理就告诫，这里不是学校，首先安全第一，其次必须遵守厂纪厂规。每天忙碌着枯燥乏味的同一件事，耳边还时刻响着组长甚至部门经理的责备，少说话，多做事;抓紧时间，速度超快，品质超好等等。其实这些都是合逻辑的，只要有一颗有责任的心，员工可以用心去做好本职工作。开始时候，我们都感觉做这事会不会太大材小用了?带着此种疑问，很不情愿地上班，自然，工作效率比较低。经过组长的一番话，我终于明白到，做好事才是真正的目的，并不是说随便应付就能了事，工作不等同于玩笑，必须做到最好!适应能力也在考验着我。

首先是住宿，改变的环境和朝夕相处的各种人，都要让我面对。努力做到和善地与人相处，尽量保持宿舍清洁等等。在不久的将来，我进要踏入社会，面对的是错综复杂的人和事，要学会如何去面对去处理。就在这次实践中我的适应能力得到锻炼。最基本的礼貌，见到同事和上司，打个招呼问句好。凡此种种，说简单简单，做到也不是容易的!

其次是心态的问题，从学生到职员，转变角色需要时间，但又不能花过多的时间。社会的节奏越来越快，那就要求我们尽快改变自己的觉得，转换好身份，态度要积极，工作才能出成效。

小组长和我的谈话让我获益匪浅，他说，出到社会，无论你的学历是高是低，用人单位看你的三个方面，团队精神，个人能力和态度。听君一席话，胜读十年书!个人能力，我也曾经怀疑过，一想到本专业的就业前景，毕业出去到底能从事什么工作呢?就猛然感到背后冒冷汗!除了专业技能，我还拥有什么呢?一直在思考。作为大学生，我们的优势何在?学历，文化修养，专业技能。还有，我认为最重要的是连自己也说不清的叫素质的这个东西。在车间时候，有人跟我说悄悄话，你们大学生有一个特点，就是说话都柔声细语的。

还有人看到，大学生就是不会在吃饭排队时候插队，也不会在集合时候大声讲话。这些大概就是个人的修养了。这些都是小事，很平常，可实施起来又有多少人真正做到?我想我是可以的。成功靠的是什么?细节!什么是细节?刚才所说的也是!工作中有许多的细节，比如在焊接的时候必须加一个水管，如果忘记了呢?那将是什么的情形?浪费的包括人力物力财力，如果每个人都忘记加一个，那就将损失惨重，先不说构建和谐节约型的社会主义社会了，因为这本身就是和企业的宗旨背道而驰的，企业在细节抓不好，谈何发展?说的已经回到所学的专业上来了，尽可能节约能源，节约用水，循环使用等等。比如说，上班时间时常会断电。节约电能够重要的了。

挑战自我，终于成功，对自己的表现，我还是比较满意的。有人当天就因为种种原因比如伙食而离开，也有的上几天班就坚持不下去了。也难怪，有人评价我们的大学生，工作效率低，对厂方的要求高。的确，我们都有自己的想法，没有初中高中生等他们那样专心致志地工作，而是为了体验生活，大部分人都是慢吞吞地做事，让经理感到愤怒，最后，做思想工作了，果然不出所料，经理是行的，我们的效率高了，吃的饭菜也没那么多辣椒了。至此，我明白，有要求有自己的想法，可以在适当的时候提出;工作始终是首要的事情，端正态度，是关键。

另一个收获，这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，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!多劳多得的现实让每个人都拼命地以最快速度工作，每当我看到身边的人在编灯饰网的紧张身影，自己再也不能那样慢吞吞的了，无意之中形成一种竞争。

再有，我放弃了可以和同学到环保局实习的机会到厂来体验生活，没有半点后悔。实习的机会还是有的，体验生活的机会就剩这一次了，接触各种人，看到各种事，了解到以往靠听到的事。凡事总有两面性，他们的实习可以很好地加强和巩固专业知识，目标方向明确，可他们缺少真正的体验经历，体验到吃苦耐劳的机会相对而言会少，得到考验意志等的机会也少。当我写下以上文字时候，心中一股感激之情涌起，感谢那些热情开朗的工友，他们给了我不少的帮忙;感谢领班们，纵使他们责骂过我，可更多的是以谈话来劝说，感谢他们。相信这次社会实践并不只是带给我以上这些，我肯定!

大学最后一年，还有很多事情要做，不过我相信自己会做的更好的，努力去实现自己的梦想，去实现自己小时候定下的目标。现在时间不等人，只有更多努力的工作，才可以做的更好，我一直以来都是这样过来的，相信自己可以做好。前进中很多的现实情况就是这样，不断的努力，最终成功，是我奋斗的目标，我坚信自己在以后的道路上可以走的更远更好!

**超市打工社会实践心得总结篇三**

xx年发生了全球经济危机，大批企业倒闭，大量人员失业，正是因为有这样的环境，激起了我要在寒假参加社会实践的决心，我要看看我能否在恶劣的社会环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过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，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用。

那么，我的社会实践活动就从我的找工作拉开了序幕。开始了我的找工作的征程。一开始，对自己手工艺期望很高，没有月薪一千二百元不干。

经过艰苦的找工作，很多的地方的招聘都要有工作经验的优先，一听说我没有经验就跟我说：“这样吧，你回去等消息吧，如果需要的话，我会通知你的”

经过多次面试的失败，我总结了自己失败的原因，主要有两个方面的原因：一个方面是自己眼高手低，自己自身的素质没有达到一定的水平，一个方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。

总结了以前的失败的教训，摆好自己的位置，因此我重新投入到找工作中，我的要求是月薪八九百元，包食宿。任何工作我都可以干。于是我找到一家餐饮酒楼。

老板看我人高马大，身体强壮，就让我做传菜员。第二天我便开始了我的寒假社会实践生活。刚开始的时候心理不平衡，心想从小到大读了这么多的书，家里花了那么多的钱把我培养长大成人，可现在只能端端盘子......加上传菜部领班是个小学文化，还对我指手画脚，确实心理上很不舒服，但是人总是要适应自己自下而上的环境。我开始就干不下去了，不行，我一定要坚持下去。要在自己的工作环境中让自己的工作做得很轻松，首先得把自己同领导和同事之间的关系搞好，因此我只好暂时避其锋芒，尽快地熟悉自己所在的工作环境。我所工作的地方是一个两层楼的酒楼，酒店大堂在一楼，楼上有包房，厨房在二楼，传菜间也是在厨房，所以在传菜间里可以看到厨房管理的机会。

厨房是厨师的战场，尤其是生意好的时候，那种场面真的就跟战场上打战一样，厨师的工具以及厨房的任何摆设和物品(包括调料品和原材料)都是厨师的武器，锅.碗.瓢.盘也为厨房工作编奏出一首首生活的乐谱。墩子也叫切配，专门负责原材料的精加工，打盒负责将切好的原材料拿给灶上的师傅，并且做好装盘.菜品的装饰。

蒸菜师傅负责使用蒸箱蒸菜，灶上师傅掌勺用来专门负责菜品的烹制，点心间的师傅专门负责面食点心的制作，凉菜间在另一间房里，负责凉菜的制作以及水果的制作。我们传菜间的工作很简单，只要饭台做好的菜就将盘子边上多余的菜汁擦干净，需要配上味碟配上，有汤的菜配上汤勺，并且注意菜品的出品顺序和出品速度的快慢，并且要保持好住处的有效，随时传递好前台以及厨房的住处，所以每天工作和学习在传菜部很累很辛苦，但每天都过得很充实。

休息的时候，我也主动找领导和同事虚心地向他们请教和学习，传菜部的领班跟我说：“我知道你是大学生有志向，想做大事，但是你千万不要小看做小事，大事都是由小事积累起来的，做大事的本领也是由做小事的本领不断地积累而成的，“不积小流无以成江海;不积跬步无以致千里。”

他为我指出了工作中的很多错误和缺点，我也一直很虚心地请教，领班还对我说，我看一个人怎么样并不是看他学历、文凭怎么样，关键是看此人做事是否勤快踏实。他还说，你是受过高等教育的，应该多利用时间不断地学习，不断地充实，不断地提升自己，年轻人不要怕吃苦，年轻时不吃苦，难道到老了再吃苦吗?

确实，听了领导对我所说的，我的思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了很好的一个努力方向。

一个人在他的学生时代最重要的是学习书本，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时，选用假期时间参于社会实践活动是一个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的，作为学生，能赚多少钱，等你毕业了有的是赚钱的机会。

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帮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。我们必须走入社会去进行实践。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。

记得有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，学生还终归保持着学生的身份，而走入企业，接触各种各样的客户.同事.上司等等，关系复杂，但我们得去面对我们从未面对的一切。

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。

总结我的这次寒假社会实践活动，我认为是一次成功的，有用的，受益匪浅的社会实践，这将会对我的以后学习起很大的帮助的。

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