# 大学生餐厅社会实践心得体会(实用9篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-07-29

*体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。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。大学生餐厅社会实践心得...*

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。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。

**大学生餐厅社会实践心得体会篇一**

第一段：引言（150字）

在人们生活水平的不断提高过程中，消费观念也发生了巨大的变化。如今，越来越多的人选择外出就餐，享受别具一格的餐饮体验。而作为餐饮服务业的重要组成部分，酒店餐厅承担了为人们提供优质餐饮服务的重要使命。为了更好地了解酒店餐厅的运作模式以及服务流程，我参与了一次酒店餐厅的社会实践活动。通过这次实践，我不仅对酒店餐厅有了更深入的了解，也收获了许多实践经验和人生感悟。

第二段：了解餐厅运作模式（250字）

参与酒店餐厅的社会实践活动，我深入了解了餐厅的运作模式。首先，我了解到餐厅的布局设计与卫生设施等，这些都是为了给顾客提供舒适的用餐环境。其次，我了解到餐厅的菜品推广策略和餐饮管理模式，餐厅通过推出多样化的菜品，吸引更多的顾客前来消费。同时，餐厅还注重服务品质，从顾客入座到用餐完毕，服务员都要以亲切、热情的态度去服务顾客。通过这次实践，我对餐厅的运作模式有了更全面的了解。

第三段：体会服务流程的重要性（300字）

通过参与酒店餐厅的实践活动，我深刻体会到了服务流程的重要性。酒店餐厅作为一个专业的餐饮服务机构，要提供给顾客优质的服务体验，服务流程的规范化和高效性是必不可少的。在这次实践中，我亲身体验到了餐厅服务流程的详细分工和顺畅运作。从前厅接待到后堂烹饪，每个环节都要精心安排，确保菜品的质量和服务的效率。只有做到服务流程的规范和高效，才能让顾客感受到优质的餐饮服务，从而提高顾客的满意度。

第四段：锻炼团队协作与沟通能力（300字）

这次实践活动让我明白了团队协作和沟通能力在餐饮行业中的重要性。在餐厅实践中，每个人都有自己的职责和岗位，需要密切合作才能完成工作。在与其他同学的合作过程中，我明白了团队的力量，只有携手合作，才能完成任务。另外，沟通能力也是非常重要的。在餐厅忙碌的环境中，与顾客和同事的有效沟通能够提高工作效率，并避免产生误解和纠纷。通过这次实践，我意识到团队协作和沟通能力不仅在餐饮行业有着重要意义，也在日常生活中具有普适价值。

第五段：社会实践的收获与感悟（200字）

通过这次酒店餐厅的社会实践活动，我不仅对酒店餐厅有了更深入的了解，也获得了许多实践经验和人生感悟。我意识到餐厅工作需要严谨的态度和细致的操作，而不仅仅只是为了顾客口感和味道的满足。同时，我还学到了团队协作和沟通的重要性，这对于我个人的成长和未来的发展都具有重要的意义。通过这次实践，我相信自己已经积累了实践经验，为将来更好地服务大众打下了坚实的基础。

结尾（100字）

通过这次酒店餐厅的社会实践活动，我对酒店餐厅的运作模式有了更深入的了解，也明白了服务流程、团队协作和沟通能力在餐饮行业中的重要性。这次实践不仅让我获得了实践经验，也让我有机会更好地了解社会和提升自我。我会把这次实践的收获带入自己的学习和未来的工作中，为打造更优质的餐饮服务贡献自己的力量。

**大学生餐厅社会实践心得体会篇二**

通过实践和学习，要学会对自己作出心得和体会，这样才能认识自我，完善自我，突破自我，下面给大家分享餐厅社会实践的

心得体会

，欢迎借鉴！

在暑假没有来临之前，我便将暑假的时间排满，便是为了让这个假期过得更充实与有意义，不再重复以往的空虚与闲度。更是改变只是在书中学得知识的方式，通过实践来获取不一样的只是，体味不一样的生活。出于对青岛的向往，暑假期间我来到了青岛。由于很多朋友和亲人在青岛，加上我从未去过青岛，所以暑假已来临，我便飞似地来到青岛。以便能学习更多的知识。带着很多目的，让我对本次实践充满激情。想体会一下打工者的生活，尝尝自己赚钱的滋味，或酸或甜，绝知此事还须躬行。本次实践的主要目的是通过打工，了解社会，是自己更加成熟，学习在书中学不到的知识，让自己多一份经历，提升自己的能力，拓展自己的能力，拓展自己的知识面。而除了打工，在青岛，也是为了游览一下这里的风景区，观赏不同的景色，开拓眼界，增加见识，也是实践学习的一种方式。

去了青岛，发现找一份工作并不是如自己想象中的那么容易，看着很多店贴着招聘启事，进去一问，基本都是招长期工。短期工、暑假工的工作少之又少。终于到青岛的第三天找到了一份工作：在恩顺灌汤水饺店做服务生。

找到工作的第二天，我便开始了暑期的打工生涯。由于没有太多的工作经验，所以我工作起来特别的卖力与认真。通过几天的学习观察，我便熟练地掌握了工作流程。每天上午9：30上班，晚上9：30下班。早上上班的第一项任务便是收拾昨天客人走后的餐桌，扫地、拖地。等卫生打扫完之后，便是摆上碗筷，等待客人的到来。当有客人时，帮忙招呼一下，上茶水，报价、帮客人点菜开单。然后，便是传菜。客人在吃饭期间有什么需要，及时提供。客人走后，便是收拾餐具，打扫卫生。虽然看起来简单，不过客人多时，也时常手忙脚乱。特别是当客人等待很长时间时，总是会催老板快一点，老板催促服务生快一点，服务生催促厨师快一点，厨师恨不得要催时间慢一点。

打工累点是自然的事。与受气相比，受累是算不了什么的，特别是像我这种初出茅庐、没有经验的学生。每天面对不同的客人，每个客人都有不同的性格和习惯。有很多客人喝醉酒后，总是乱说一些我们难以应付的问题，还有时有的客人会拿服务生开玩笑。而作为一名服务生，是没有发脾气的权利的，也不能与客人争吵争辩，因为顾客就是上帝。而工作中并非只是收顾客的气，有时工作中的失误与不足，还会挨管理人员的训。不过在一段时间以后，我便慢慢适应了。作为一名打工者，在顾客和老板面前，要做的便是服从、服从、再服从。其实，老板大多数时候是很关心员工的，有时会鼓励我，在受到顾客的委屈时，也会给予安慰。有机会时，其他的老员工，总会给我讲很多道理事情和处理的方法。我也会问一些自己不明白的问题，他们也能帮我很好的解答。我在其中学到了不少社会知识和一些为人处事的原则。出门在外，打工受气在所难免。所以想得开了，再大的误会也会烟消云散。在饭店打工，以前以为没有客人的时候会是闲着舒服。工作之后才发现，即使没有客人，也要站着等候客人的到来。一天站10个多小时的生活，开始并不是很习惯。即使习惯以后，一下班也有立刻坐下的冲动。不禁悟到：站得久了，发现可以坐着的人就是幸福的。由于是在餐馆，所以吃到很多以前未曾吃过的东西，也算是开了口界。由于常在门口站着，店门前恰好是一条公路，所以了解了很多不同类型的车，宝马、奔驰也不再像以往那么眼生。常在城市转，这里养狗和鸟的特别多，也看到很多不同品种的狗和不同种类的鸟，煞是有趣。

在打工结束之后，剩下的假期里，我利用自己赚得的钱去了青岛很多的景区：海底世界、五四广场、栈桥、中山公园第一次洗了海澡。由于正赶上啤酒节开幕，得以在啤酒城畅玩一番。看到很多美丽的景象，感受到很多的乐趣。

到了8月10日，我一个月的打工生涯结束了。老板为了给我送别，准备了好的酒菜，让我非常感动。老板对我一个月来的工作给予了肯定，他表示很满意，并满口的赞意，让我感到很欣慰。我想这都是我应该做的。一个月来，对老板的落落大方、管理方式、经营策略都广有认识，其实做老板也非一件易事。一个月很快就过去了，回忆和很多员工一起忙碌的日子，还有点恋恋不舍的感觉。或许我已经习惯了打工的生活。一个月的辛苦也是有回报的，拿到工资时，真的很欣慰。但是并不是因为有钱可以领，也不是结束了打工的苦日子，而是自己的付出终于有了结果和回报，自己的实践也有了收获。回想一下自己的努力，觉得很值。我一个月的工作也到此画上了圆满的句号。

这次假期实践我以善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。

道听途说的苦远不如亲身尝到的苦感受深切。打工的生活与学校的生活是判若两世的。真正体会到打工的苦时，方知大学生活的其乐无穷。亲身于社会中体验生活，才明白生活根本不能和小说电影相比，生活比它们复杂多了。每个人都很辛苦。这个世界不会符合你所有的想象，甚至连一个你的想象也不符合，可是我们还得生存下去。通过本次实践，我知道了父母的辛苦和供我上学的艰辛。想想以我一个月一千的工资计算难以维持我一年的大学生活的。原本以为学医苦的我，在经历过一次打工后真正明白，比起打工的艰难多阻，这点苦又算得了什么。社会比想象中的复杂还要复杂。

世界虽有太多的五彩缤纷，但看起来远不如大学的单纯美。经过打工的磨练，更知原来大学生活的纯真是多么美好。这让我更加懂得珍惜大学生活，人生这段美好的时光。在打工中，正是由于工作中的失误与不足，让我学会虚心接受批评，并认真改正，明白拒绝对错误的认知，便会导致正确的迟来。这份工作让我变的更有耐心，更能热情地对待周围的人与事。当从暑假实践中走出，感觉像是由难入易，犹如金蝉脱壳，一切变的都是如此容易。通过实践，真正使自己丰富了知识，磨练了意志。我将用我在实践中学到的知识，让大学生活变得更美好。

半年的大学生活转眼间在欢声笑语中结束，大学的生活是很惬意的，当跨进大学的第一步，心里幻想着自己心目中的大学。但半个学年的大学生活又没有想象中那么舒适，反而让自己有了紧张感，为毕业后干什么而紧张，我意识到不能享受那种无忧无虑的生活。寒假即将而至。

经过几天的修正，当刚回到家的兴奋与惬意渐渐淡去，我回想了一下自己半年的学习生活，虽然在学校里的生活平静而快乐，可我却看到了“危机”——就业危机，因此而为将来而感到紧张。

大学只是沟通校园与社会的 桥梁，是我们进入社会前继续充实自己知识的“深加工厂”。最终我们要面临社会和市场无情的竞争与淘汰，仅仅依靠校园里的知识是不够的。于是，我开始思考怎样才能让自己的寒假这个短暂的时间里面学到学校学不到的东西。同学们都在努力的通过各种机会来磨砺和充实自己，而我也不能落后。

于是我来到了一个小餐馆，我在的餐馆虽然小，但是客流量很多。因为那里附近有个医院，因此来这吃饭的人大多数都是病人或病人的家属。我是在厨房里帮师傅打下手的，我刚去不懂多少。师傅很和蔼的跟我说慢慢学，我点点头说好的。大冷天的我却热得冒汗，厨房里的油烟味很浓，师傅跟我说最多的一句话是习惯就好。有人说在你的生活里有了好人，也就有了坏人。餐馆的小老板很凶，经常叫我干本不是我干的活。他会在我不是很忙的时候去洗碗，洗完了要扫地等等，做不好会挨骂。但是我觉得做好了也会挨骂，我只能低声下气的忍着。当时我想也许这就是社会，冷酷无情。

很快就出了状况，餐馆卖的主要汤，每一盅卖得很贵。所以每次师傅喊我帮忙接汤时我都很小心很小心，可是那天我打翻了八十盅汤，当那八十盅汤洒在地上时我唯一的预感就是我这个月的工资就这样被我洒走了。接下来就是师傅的一顿骂，他第一次那样骂我。恨不得把我全家都骂个遍，我也只能底头任他骂天了。骂完到第二天上班照样对着我笑，这是我在那里唯一慰籍。接下来的日子还是在小老板的骂声中度过，他的言辞越加锋利，我就越加心平气和的面对。因为我觉得我的将来要走的路那么长，遇到形形色色的人会越来越多。这也是磨练的一种方式。我领到人生第一份工资走出那里的时候，没有想象中的那么喜悦，却带着些许的凄凉。

现在回想起在那里的那段生活，没有苦恨，只剩下平和。它只是给我上了一节课，比在大学里的课更精彩别样罢了。那里现在每天还会很多各色各样病人，但是他们都有同样的特征那就是为亲人的病痛而愁。再想想以后我们每个人都也会遇到的生老病死，也慢慢淡然了。人生也就这样了。在实践中经历着，在经历中得到了经验。

这次亲身体验让我有了深刻感触，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最好。 这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

时光飞逝，两个月眨眼间就过去了，短短的两个月，经历了很多，也学到了很多。

刚一放假，我和姐姐穿梭在一条条大街上，寻找着一个个招聘单位。终于——骄阳下、大汗淋漓后，一家小火锅店聘用了我们。由于夏天是淡季，所以主要以卖鱼为主。

做为一个服务员，在这里必须学会点火、端锅底，一开始，我就上夜班，每天到凌晨三点多才下班，甚至更晚。每天几乎做着同样的事情，打扫卫生，招呼客人，上菜，客人走了清桌子，扫地，拖地，刚上班的时候，一天24小时，12个小时上班，8小时睡觉，然后2小时吃饭，2小时做些零碎的事情。刚开始妈妈总对我说要是吃不消就不做了，放假就在家里休息，我总回答她说，在家也无聊，出去可以锻炼自己，她也就没再说什么了。我总想，其他服务员和我也差不多大，别人可以做、可以坚持，我也一样可以，所以我坚持下来了。

在那里，我每天都可以面对不同的人，有素质好的也有素质差的，比如我给一大桌人上滚烫的锅底时，有的人就会说：“小心点别烫到手了！”还有的人却说：“看着点，别弄我身上！”老板也经常告诉我一些怎么面对不同客人的方法。

在这里，因为我最小，老板很照顾我，厨师总是做好吃的给我们当宵夜，案子师傅教我配菜，另一个服务员教我怎么服务客人……工作一段时间后，每件事我都能应付，第个小问题我都可以解决。

尽管舍不得生活了两个月的地方，舍不得第一个让我踏入社会的地方，老板也很舍不得我走，要我留下来，以前老板从不收兼职的，这次却叫我放寒假再去那里做兼职，但是我不能在学业上半途而废。

我觉得我们做兼职也是假期一种不错的选择，我们都十六七岁了，不能在家里过衣来伸手、饭来张口的生活，迟早有一天，我们会踏入社会，所以现在我们可以体验一下社会，丰富经验，对我们以后的成长也有好处。而且还能体验赚钱的辛苦，本来想赚了钱后自己买很多东西慰劳自己的，钱拿到手后却舍不得花，以后花钱都不大手大脚了。

在这两个月里，虽然很累，但老板对我工作的肯定，说明我的努力我的坚持不是徒劳；在这里，尝到了酸甜苦辣，每一句对我的夸奖与称赞都是莫大的欣慰；在这里，我更学会了坚持、收获了友谊、成熟了思想。

无论事做的好坏，尽力了就是成功，我相信我的未来会一片光明！

大学的第一个暑假不期而至，应学校的要求，我参加了暑假社会实践活动。在这次活动中我学到了很多，也感悟到许多，下面就我这次暑假社会实践心得做一简短的汇报。

暑假期间我去了重庆观音桥的味千拉面的体验打工生活，顺便也挣钱补贴日常生活。在这个假期之前我就参加了该公司兼职培训学习，在培训期间我们主要是了解企业文化及服务理念和规则等。味千拉面是一家中国控股香港上市公司，在欧美日韩等有300多家分店在国内有接近700家分店的日式餐饮巨头，创始人潘慰女士从一碗拉面做到了如今的150多亿，这是一个女强人奋斗的过程，他没上过正规的大学却戴着一副算是高度的眼镜，她将理论知识与实践有机的结合创造了一个中国女性的神话。

我来到了味千拉面以后，我被分配到了厨房操作间，开始只是负责煲米饭，那个有严格的水和米的比例，开始我每次都用量杯很是笨拙，渐渐的熟练后就有了一种感觉。接下来我便学习了烤炸炉的操作，开始烤制一些东西出品，由于烤炸的物品种类繁多，而且产品出单的方式方法各有异同，我就拜了一个师傅，那是从另外一个店里调来的全职，在他的耐心教导和我认证学习下我在一周左右都基本在烤炸炉单独工作，这只学了厨房的很小的一部分，我不满足于现状接着又学习了做石锅，铁板饭的做法，这个比我第一次学的要简单很多，在两天左右基本也掌握了。厨房中最重要的部分也是最难的要算炒锅，这个岗位相当的复杂，炒的种类多，还要记原料种类及其用量，炒制的先后顺序等，关于这有一本专门的厨房料理书，这些都只有下班后从店长那借来翻看，我克服了好多困难同时也在同事的热心帮助下在接下来的十天左右虚心学习请教指导，在我的努力下现在也基本掌握，在这个假期将要结束时，我也基本能一个人在厨房上班，对于我来说是一个不小的飞跃。

在这短短的30天的实践活动中，有太多酸辛的泪水也有很多的快乐体会和收获，我领略到了打工的真谛，一要吃苦，二要脸皮厚。如果有人问我以后还愿不愿意接受这样的挑战，我会毫不犹豫地说“of course”，回首这次社会实践活动，从我接触的每个人身上我学到了很多社会经验，能力提高了许多，这些是根本在学校里学不到的。我深刻的体会到没有实践就没有发言权，只有亲身经历过才会有那种超乎寻常的感觉，其次就是纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行，社会实践是我们理论和实践的最佳结合点，尤其是大学生的我们只是重视理论的学习而忽视实践环节的重要性，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。实践活动也磨练了我的意志，俗话说天将降大任于斯人也在短短的30天里，我被油烫伤过，被高温的烤炉灼烧过手，也被刀切过手，汗水淋湿了我的衣裤，泪水模糊了我的双眼。更大的内心精神上的刺激，见到我的大多数同事更多的是歧视的眼光，遇到不会的时总会有人说，你不是大学生吗？这句话深深的刺痛了我，我就心里暗下决心要做最好的自己，不能让大家认为我只是一个装了很多书的呆子。当然也有许多理解我的热心的同事，每次遇到困难都会主动帮助我，空闲时间还一起聊天，关于文凭就业经验社会方面以及他们的经历等，其中有我不少值得借鉴的经验和指导我今后发展的道路，在此真切的感谢他们。

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，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。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。而这里是工作的场所，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！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。而走进社会企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。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。我们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，才能比一部分人具有更高的起点，才有更多的知识层面去应付各种工作上的问题。

暑期的社会实践一晃而过，却让我从中领悟到了很多东西，而那些财富将是使我终生受用，社会实践加深了我对社会各阶层人的了解，拉近了我与社会的距离。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是必不可少的环节，在今后的学习生活中我会摆正自己的心态，正确定位，努力提高自己的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对家庭、对人民、对社会有用的人。

**大学生餐厅社会实践心得体会篇三**

今年的暑假，是有史以来最有成心的一个暑假。今天暑假我在饭店找了份工作，因而，我的暑假打工生活从此开始，我的社会实践脚步从此踏出。下面是我饭店打工的心得体会：

本着一颗不为利益，只为在实践中磨练自己，在实践中寻觅自己的不足，更为在实践中能成长自己的心，我开始工作，深处其中体味了一下这份工作的酸甜苦辣。

一、社会实践经历

工作第一天，领班把任务分配了一下，大家便开始了新一天的劳作。孰不知我这个新手甚么都不会，仿佛大家都以为是约定熟成的东西了吧，我向他人求助了一下，拖地时，但我还使尽浑身解数努力往拖，总算是干净了，擦擦额上的汗珠，我真感到累了，不光是拖地，像擦杯子整餐具，这些活儿跟我们平时干的都不一样，看这些老手们干的都是有声有色的。固然不是很上手，但我觉的很欣慰，让我晓得了，生活中琐琐碎碎的事很多，但他们中都隐含着各自的规则，需要我们往遵守，往感受，不容一点的忽视懈怠，只有这样，我们才能收获很多，成长更多。

我欣喜地感觉到，通过社会实践的磨练，让我变得更加成熟、更加自信，我们有理由相信，当代青年大学生有实力承当的起未来建设国家的重担，寻求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才势必成为广大青年学生的共同心声和行动!

二、社会实践主要体会

刚来的前两天是给我们培训的，别以为服务工作是一份简单的工作，为了让我们熟习饭店的基本工作流程和熟习菜品，所以我们干起了传菜。固然传菜部基本上都是男生，我们证明了女生也能够干的一样好。开始练我们端盘子，男传菜员两手各拿一个端盘，我们也不例外，端着盘子往返来往，有的菜品也很沉，就这样走，一走就是一个小时，走的腿都酸了，酒店还给我们发的小跟鞋，想历来没穿过跟鞋的我们，更是一种煎熬啊!工作时我感觉很累，而且很不适应，觉得有些坚持不下来，但最后还是咬牙挺过来了!

宝贵的经历胜过我们在课堂里埋头于课本里挖空心思，虽然这样的实践不能代表甚么，但却能使我们感遭到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样的体验过后，当我们真正面对困难的时候，我们会发现自己比他人多了一份的淡定和冷静，千万不要忽视每件事的细微的地方，由于常常事情的结果就在这样一个不起眼的细节处决定成败。社会实践是艰苦的，但收获是巨大的。实践让我的生活变的多姿，实践让我们的人生变很多彩。

这家饭店是一家四星级的商务涉外饭店，每个饭店都有好几个岗位，各个岗位的要求不一样。这家饭店岗位主要有前厅、餐饮、客房、酒吧、商品部、康乐等，而各岗位中又有小小的岗位组成，我的主要工作是餐厅服务员。

餐厅是饭店中的一个重要部分，是客人用膳的主要场所，也是饭店取得最好经济效益、弹性最大的部分之一，它的服务特点是服务员直接对客人提供对面的服务，个量大，时间长，需求多，为了满足宾客的不同需求，必须做到美味佳肴，令客人吃得满意。工作很苦很累，明天都要忙到晚上九点以后，但是我却从中学到很多书本上没有的知识，也顺利的将所学充分应用到实践当中，做到了理论和实践的结合。

天天上班时间不固定，每周都会给我们排班，有早班，中班还有晚班。上班时开会领班就会给我们先容菜名及价钱和今天的工作日程，还有今天客人订好的包间，哪几个传菜员往哪几号包间服务上菜等等。11点开始站岗了，迎宾在门口等待来临的客人，中午十二点到两点是客流高峰期。4点半过往又开始打扫卫生。晚上五点到九点又是一个客流高峰期。

在服务中，有很多礼貌礼节和仪容仪表是应遵守的，餐厅服务员主要的职责是负责菜肴的传送工作，在服务中要做到精神饱满，并且热忱和蔼地面对顾客们，耐心的满足顾客的所有要求，急顾客所需，这样才能让服务传递到顾客心中，让顾客觉得物有所值，给顾客留下美好的印象。

在这一点上，我丝毫没有马虎，它让我在面对顾客需求等其它服务时，能够迅速而正确的完成，而且在动作、表情等细节上也做到了精益求精，给领班留下了很好的印象，也让顾客十分满意。

由于我们饭店的假期工比较多，由于社会实践是一笔财富。一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。在社会实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野，了解社会，深进生活，无穷回味。社会实践是一种动力，在祖国需要的时候，我会无条件地把所学的知识和一切奉献给祖国和人民。

走出校门融进社会的大舞台，我们才真正体验到本身知识的欠缺，能力的有限。任何理论知识只有与实践密切结合，才能真正发挥它的价值。在实践中我们才能真实的知道自己有半斤两，我们需要虚心的向先辈向同行请教，不断的充实自己壮大自己。

三、社会实践的感想

经过这次实践的经历，让我深入的熟悉到，不管做甚么事情都一定要认真仔细。学习也应如此，决不能走马观花，特别是在一些看上往不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓细节决定成败。进程难免有疏忽的时候，但这时候的我们应当抱有学习的态度主动请教于他人，不放过任何一次学习的可能，由于再细微的工作都存在着它本身的价值和意义。

这次假期的社会实践让我明白了大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，领悟人生的真理，创造人生的价值。建立正确的人生观，价值观。学习职业道德好职业活动中的法律知识，进步职业道德和法律意识，锻炼实际履行职业道德规范和法律规范的能力。正确熟悉当前我国的就业情势，建立正确的择业观和创业观。

以上就是我在假期的社会实践，它给我的身心带来了很深的感受，对我以后的生活产生了很大的影响。通过这次的社会生活体验，我真的感慨颇深，不论是老人还是小孩，不论是工人还是个体户，都应当热忱对待，更应当牢记“诚信”两个字，真正做一个老实取信的人。

为了使我更好的了解社会，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饭店服务生的工作，虽然仅有一个月的时间，但我觉得受益匪浅，短短的工作经历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里无法体会到的 “愉悦”。

当我穿上那件鲜红的工作服时，就表明着我的工作会给我带来快乐。我们都明白万事开头难的道理，所以我对刚开始的工作格外小心，在这个“人生地不熟”的火锅城里，我显得是那么的“孤单”。在我的印象中，服务生的工作无外乎把菜传到服务员的手中，仅此而已。但实际上我想错了。每天早上九点上班，九点半准时点名，然后我们服务生的工作就是打扫卫生，包括楼梯和谁也不愿意打扫的卫生间，每次都会有人喝醉，卫生间吐的哪里都是，由于是刚开张，并没有招到特定的打扫卫生的人，好几次都想吐，在家都没有做过这样的活，就开始打退堂鼓。做完这些之后，就要开始站位，等着客人的到来，然后我们的正式工作就开始了。也就是把菜从后厨端到前厅指定的桌位就可以。两点半下班就可以休息了，下午四点半开始点名，再重复上午的工作，直到十点回家。工作很简单，就是累了些。想想啊，把菜从一楼运到二楼还有三楼，一趟一趟的跑，最后客人走了还要把碗盘都搬回一楼厨房，这样一天上跑多少趟已经记不清了。只知道晚上下班后腿是谁的都不知道了，浑身上下酸的厉害，不过有一个好处就是易于睡眠。

经过几天的重复性工作，虽然很累，但是为了给他们留下一个好印象，我努力的做好我的本职工作，还时不时帮服务员和后厨的一些忙。我已经对饭店的其他员工有了一些了解，就以为和他们“混”的很熟，心中的束缚好像就没有了，我开始有点飘了，开始学会了偷懒，开始学会了……这些不该学习的不良习惯让我受到了批评，得到了教训。菜都上齐的时候，我感觉累了就坐在椅子上想歇一会，没有想到恰好被经理看到，他吧我叫到一旁，语重心长的说“你跟我们的一些同事不一样，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?我知道你是大学生有大志向，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，你现在就是一个服务生，你就必须把服务生的工作做好。”从那天起，我明白做人做事要认真勤快踏实，对事对物要对得起良心，对得起自己。确实，听了经理对我的金玉良言让我的思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了一个很好的努力方向。

由于饭店是刚开张，客人非常多，我不仅担任服务生的工作，有的时候还担任服务员的工作，这无疑是又给我的打工生活增添了色彩。服务员的工作与服务生的工作有着本质的区别，服务员这个工作是“人家坐着我站着，人家吃着我看着”，而且还得随叫随到，随时听从客人的使唤。这也让我深刻体会到小社会里的大天地。在这里客人就是上帝，我不能由着性子乱来，不管客人说话怎么样，说话有多难听，我们都必须微笑对待，哪怕是受到天大的委屈，也不能把它发泄出来。因为我们就是干这一行的，要干就要干的最好!当第一次听到了客人对我的夸奖，那一刻，我别提多兴奋了，从小到大，我听到无数夸奖，却没有此句让我如此的感动，如此的感慨，如此的回味。

：一、社会实践经历

一年一度的寒假来临，但今年的寒假与我以往的寒假有所不一样，因为今年我上大学了，所以今年寒假的主题不再是学习课本知识。今年寒假我要打工，开始社会实践。上街绕了绕，看看各行业的门口有没有帖招聘员工的通告。走了好一会儿也没有发现，我就想起了我们这有个挺大的饭店，每天饭店都有很多客人，我应该在那儿找到工作吧，于是，我的寒假打工生涯从此开始，我的社会实践从此踏出。

我的社会实践就是从乌拉特宾馆开始。说起乌拉特宾馆，还真许多赞美之词。乌拉特宾馆在我们镇上算是一个不错的饭店加旅店，虽然饭店和旅店同名的，但它们是两个地方，离的不远。

每天9点上班，一到宾馆，餐饮部经理就开始给我们开会，也就是开例会。经理就给我们介绍菜价和今天的工作行程，还有今天客人订好的饭菜在哪几个雅间，哪几个传菜员去哪几号雅间上菜等等。经理开完会我们就开始打扫卫生，扫地、拖地、整理桌子等。11点开始站岗了，在门口等待来临的客人，等客人不仅是服务员的工作，我们传菜员也得整装等候。11点多就陆续来客人了，中午十二点到两点是客流高峰期。而2点半至4点半就是休息的时间，可以回家。4点半过去又开始打扫卫生。下午6点时开始来客人，平时9点多就下班了。但要留下一个值班的，值班要最后走。

我们饭店有几个特色菜，因为点的客人多，所以很容易就记下了，分别是“齐飞一绝、招牌茄王、手扒羊肉和特色烤鸭” 。

他和我们经理以前是一个酒店的，凭借这个关系，他当上了传菜，也是我们的组长。部长也就比我们我挣2、3百，他也就比我大一两岁，当时我真想跟他吵上一架，但是还是忍住了，因为不想因此而丢掉工作。

我拿上布子，在他的怒瞪之下，擦着垃圾桶。这时，他大摇大摆的走了。在我打工的日子里，他没少挤兑我，要么嫌我干的不够快，要么是因为我休息了一下，要么是没有按照他的意思去办。

我最终还是没有管住自己的脾气，与部长吵了起来，而在这时被经理看见了，他把我俩唤在了一个雅间。当时我还满不在乎我没有错，那么多传菜员，为什么专挤兑我。张经理却对我说：“他和我是一块出来的，他就是那么个脾气，我每天还向他发脾气，你以为这个部长当的容易？他是要担责任的，如果你们传菜部出了问题，我会直接找他，还要扣钱，到头来，钱挣的还不一定比你们多。我向他发脾气时，他也很生气。就是这样的，老板如果有问题会找我，我会找那些部长，你如果做好了自己的工作，他肯定不会找你的麻烦，你是个假期工，做事浮燥，不认真，说你两句也是应该的。他也有他不对的地方……”那一天经理说了很多，也让我猛然惊醒，回想自己以前干的工作，确实有做错的地方，不认真、不仔细，有了这层认识我也更加理解部长的难处。在和谐的气氛下，我们互相道了歉。

二、社会实践主要体会

这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，受益匪浅。尤其是在清扫客人走后的卫生，我才知道，不能留有任何的死角或者没有清理的汤菜。这让我学会不管做什么事情都一定要认真仔细。学习也应如此，决不能走马观花，要对自己负责。尤其是在一些看上去不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓细节决定成败。人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的的那么大，很多小事一个人能做，在那片广阔的天，另外一个人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

三、社会实践反思

通过这次假期的社会实践让我明白了大学生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。是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，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。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。社会实践拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步了自己的奋斗目标。

社会是另一个学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，既能让我们的人生价值得到体现，更为首恶更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。陶渊明说过“盛年不再来，一是难再晨，及时宜自勉，岁月不待人。”希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

以上就是我在寒假的社会实践，虽然平平淡淡，但都真真切切，至少它给我的身心带来了很深的感受，对我以后的生活产生了很大的影响。

这个暑假，高中毕业，不再有繁琐的补课和补习班去上，而且暑假时间超级长。闲来无事的我就在外面找了份工作来锻炼自己，也好积累一些社会实践经验。经过近一个月的踏破铁鞋的苦苦寻觅，终于，在七月初的时候，我找到了一份在饭店打工的工作。

一﹑社会实践经历

工作第一天，也就是这家饭店开业的第一天。外面人来人往好不热闹，里面也是忙得热火朝天，并且也因为是开业第一天的.原因，所以人比较多。我们传菜生就两个人，而且又都是暑期工，所以菜基本都认不得，每次上菜都要麻烦厨房的打磨工给我们报菜名，怪不好意思的。

第一天下班后那个累啊！真想把双腿直接给废了。不过虽然累，但让我明白了自己是多么渺小，自己能做的事是多么少，所以以后要更加努力的学习知识，丰富自我，完善自我。而且生活中的事都要靠自己去完成，去习惯，去适应。

经过前几天的适应，慢慢的也就不感觉那么累了，之后的工作也能有序进行，而且闲得时候还会帮服务员串筷套摆餐具，因为几个服务员也都是短期工，所以合作也很愉快。

二﹑社会实践主要感想

这次实践的经历让我明白了三个道理

１﹑细节决定成败。

不管做什么事情我们一定要注意细节，有时候只是一根头发﹑一个指纹印﹑一片碎纸屑都能带来麻烦如果遇到那些苛刻的客人后果真的很惨呢。

２﹑环保事业，人人有责。

当前我国国民素质整体还不太高，但经过整整一代人的良好教育，我们应该对此有了一个更深刻的体会，什么随地吐痰啦乱仍纸屑啦等等屡禁不止，当前环保形势依然严峻。环保事业，我们有责。

３﹑树立正确的职业观

任何职业的存在都是合理的，任何一个职业也都是社会不可或缺的，我们不能歧视别人的职业。当然，我们也要有一个好的职业规划，我们得明白：迈出大学校园的我们面临的竞争压力仍然很大，就业形势依然严峻。

这个暑假与我以往的暑假有所不同，不再是学习课本知识，而是开始了我的社会实践。我在饭店找了份工作，于是，我的暑假打工生活从此开始，我的社会实践脚步从此踏出。

本着一颗不为利益，只为在实践中磨练自己，在实践中寻找自己的不足，更为在实践中能成长自己的心，我开始工作，深处其中体味了一下这份工作的酸甜苦辣。

一、社会实践经历

工作第一天，领班把任务分配了一下，大家便开始了新一天的劳作。孰不知我这个新手什么都不会，似乎大家都认为是约定熟成的东西了吧，我向别人求助了一下，拖地时，但我还使尽浑身解数努力去拖，总算是干净了，擦擦额上的汗珠，我真感到累了，不光是拖地，像擦杯子整餐具，这些活儿跟我们平时干的都不一样，看这些老手们干的都是有板有眼的。虽然不是很上手，但我觉的很欣慰，让我懂得了，生活中琐琐碎碎的事很多，但他们中都隐含着各自的规则，需要我们去遵守，去感受，不容一点的忽视懈怠，只有这样，我们才能收获许多，成长更多。

我欣喜地感觉到，通过社会实践的磨练，让我变得更加成熟、更加自信，我们有理由相信，当代青年大学生有实力承担的起未来建设国家的重任，追求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才必将成为广大青年学生的共同心声和行动！

二、社会实践主要体会

刚来的前两天是给我们培训的，别认为服务工作是一份简单的工作，为了让我们熟悉饭店的基本工作流程和熟悉菜品，所以我们干起了传菜。虽然传菜部基本上都是男生，我们证明了女生也可以干的一样好。开始练我们端盘子，男传菜员两手各拿一个端盘，我们也不例外，端着盘子来回来去，有的菜品也很沉，就这样走，一走就是一个小时，走的腿都酸了，酒店还给我们发的小跟鞋，想从来没穿过跟鞋的我们，更是一种煎熬啊！工作时我感觉很累，而且很不适应，觉得有些坚持不下来，但最后还是咬牙挺过来了！

宝贵的经历胜过我们在课堂里埋头于课本里绞尽脑汁，尽管这样的实践不能代表什么，但却能使我们感受到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样的体验过后，当我们真正面对困难的时候，我们会发现自己比别人多了一份的淡定和冷静，千万不要忽视每一件事的细微之处，因为往往事情的结果就在这样一个不起眼的细节处决定成败。社会实践是艰苦的，但收获是巨大的。实践让我的生活变的多姿，实践让我们的人生变得多彩。

走出校门融入社会的大舞台，我们才真正体验到自身知识的欠缺，能力的有限。任何理论知识只有与实践密切结合，才能真正发挥它的价值。在实践中我们才能真正的知道自己有半斤两，我们需要虚心的向前辈向同行请教，不断的充实自己壮大自己。

三、社会实践的感想

经过这次实践的经历，让我深刻的认识到，不管做什么事情都一定要认真仔细。学习也应如此，决不能走马观花，尤其是在一些看上去不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓细节决定成败。过程难免有忽略的时候，但这时的我们应该抱有学习的态度主动求教于他人，不放过任何一次学习的可能，因为再细微的工作都存在着它自身的价值和意义。

这次假期的社会实践让我明白了大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，领悟人生的真谛，创造人生的价值。树立正确的人生观，价值观。学习职业道德好职业活动中的法律知识，提高职业道德和法律意识，锻炼实际履行职业道德规范和法律规范的能力。正确认识当前我国的就业形势，树立正确的择业观和创业观。

以上就是我在假期的社会实践，它给我的身心带来了很深的感受，对我以后的生活产生了很大的影响。通过这次的社会生活体验，我真的感触颇深，不论是老人还是小孩，不管是工人还是个体户，都应该热情对待，更应该牢记“诚信”两个字，真正做一个诚实守信的人。

作为一名大一新生，对缤纷多彩的大学生活充满了好奇，这也迫使我在大学的第一个寒假里，希望增添点理论知识，为我以后的大学生活提供平台。

通过熟人的介绍，我在一家小饭店打工，刚报到的那天是下午，客人很多，我拖着行李很呆板的站在那里，直到其中的一位老板注意到我，问我是不是来上班的？我点头。于是他叫经理带我熟悉环境，明天好上班。

第一天工作正式开始，那个经理就给了我一项很艰巨的工作，那便是点菜，熟悉那份几张纸的菜单就已经很难了，有时候还要熟悉这个菜的菜色、以便好向客人介绍，有时候还要面对客人的无理取闹，这真是一份很艰巨的工作。我还记得刚开始，有好几次我把菜单交给厨房的师傅，便无故被训了好几次，说这个菜没有、那个菜没有，让客人重新点过，特无语的！从那以后，我便更加努力的记菜谱，面对客人的无理取闹，我也会小心处理，每次等客人点完在交给厨师，他把菜单再贴在板上，我总会深深的叹口气道：总算不会出错了。其次，面对点菜还有一个很严重的问题，那便是语言问题，面对当地人还不要紧，可遇到外省再加普通话不好的人，我头就痛，于是每次我只能变着法的去请经理来处理，哎......

回归正题，社会实践工作几天后，我便感觉当一名服务员是一件非常疲倦的事，休息时间少，工作非常累。只要有需要，服务员必须什么事都得干，除迎宾、摆台、折台布、传菜、上菜、撤台这些比作的工作外，也得兼职勤杂工，拖地、打扫卫生当累活。我上班的时间是9个小时制，没有双休日，但往往下班的具体时间是不确定的，经常根据实际情况加班加点（没有加班费）。我不知道这样的作息制度有没有违反《劳动法》，但我知道最委屈的便是我的脚，每天至少9个小时的站立另我吃不消，于是每天下班后的第一件事，便是找个地方坐下休息一下。

饭店工作都是穿着统一的工作服，由饭店统一发放换洗，但我认为这里的制服太过简单陈旧了，常有破损的现象。所以有很多员工都不穿，刚开始不熟悉饭店的人员，有时就以为他们是客人，经常弄出了不少笑话。不过连我欣慰的是：这里的员工对我都很热情友好，他们并不是因为我是来兼职的而对我冷漠生硬，没有在我什么都不懂得基础下而讥讽我......相反，在我劳累之余，他们会给我一个甜美的微笑，会给我一句在普通不过的“辛苦了”“好好干”......这些都让我感动不已。而且我也因为年纪小的原因受到了许多照顾，特别是那次脚被烫伤，每天有人扶我上下楼，把我那份要做的工作做一大部分，真的谢谢他们！如果当时没有他们，我想我很难一个人度过，谢谢！！！

虽然在这家小饭店只打了13天工，不过真的有很大的收获。我进入了社会，提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后再社会上就能少走点弯路。我也学会了很多东西，除了学会了服务程序和技巧，各种菜色的特点和种类，还学到了如何处理自己和饭店的利益，如何处理好同事之间的人际关系，如何调整心态，更让我了解到作为一名服务员应该具有强烈的服务意识。

很多大学生都会在寒假的时候出去参加社会实践，通过社会实践，能够提高学生的独立思考能力，能够使学生早日适应社会，为将来正式踏入社会打下基础。下面让我们看看这篇大学生饭店打工社会实践心得体会范文!

对我而言，今年寒假与以往的寒假相比是有所不同的，它不再是学习课本知识，而是开始了我的社会实践。我在饭店找了份工作，因而，我的寒假打工生活从此开始，我的社会实践脚步从此踏出。

本着一颗不为利益，只为在实践中磨练自己，在实践中寻觅自己的不足，更为在实践中能成长自己的心，我开始工作，深处其中体味了一下这份工作的酸甜苦辣。

工作第一天，领班把任务分配了一下，大家便开始了新一天的劳作。孰不知我这个新手甚么都不会，仿佛大家都以为是约定熟成的东西了吧，我向他人求助了一下，拖地时，但我还使尽浑身解数努力往拖，总算是干净了，擦擦额上的汗珠，我真感到累了，不光是拖地，像擦杯子整餐具，这些活儿跟我们平时干的都不一样，看这些老手们干的都是有声有色的。固然不是很上手，但我觉的很欣慰，让我晓得了，生活中琐琐碎碎的事很多，但他们中都隐含着各自的规则，需要我们往遵守，往感受，不容一点的忽视懈怠，只有这样，我们才能收获很多，成长更多。

我欣喜地感觉到，通过社会实践的磨练，让我变得更加成熟、更加自信，我们有理由相信，当代青年大学生有实力承当的起未来建设国家的重担，寻求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才势必成为广大青年学生的共同心声和行动!

刚来的前两天是给我们培训的，别以为服务工作是一份简单的工作，为了让我们熟习饭店的基本工作流程和熟习菜品，所以我们干起了传菜。固然传菜部基本上都是男生，我们证明了女生也能够干的一样好。开始练我们端盘子，男传菜员两手各拿一个端盘，我们也不例外，端着盘子往返来往，有的菜品也很沉，就这样走，一走就是一个小时，走的腿都酸了，酒店还给我们发的小跟鞋，想历来没穿过跟鞋的我们，更是一种煎熬啊!工作时我感觉很累，而且很不适应，觉得有些坚持不下来，但最后还是咬牙挺过来了!

宝贵的经历胜过我们在课堂里埋头于课本里挖空心思，虽然这样的实践不能代表甚么，但却能使我们感遭到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样的体验过后，当我们真正面对困难的时候，我们会发现自己比他人多了一份的淡定和冷静，千万不要忽视每件事的细微的地方，由于常常事情的结果就在这样一个不起眼的细节处决定成败。社会实践是艰苦的，但收获是巨大的。实践让我的生活变的多姿，实践让我们的人生变很多彩。

这家饭店是一家四星级的商务涉外饭店，每个饭店都有好几个岗位，各个岗位的要求不一样。这家饭店岗位主要有前厅、餐饮、客房、酒吧、商品部、康乐等，而各岗位中又有小小的岗位组成，我的主要工作是餐厅服务员。

餐厅是饭店中的一个重要部分，是客人用膳的主要场所，也是饭店取得最好经济效益、弹性最大的部分之一，它的服务特点是服务员直接对客人提供对面的服务，个量大，时间长，需求多，为了满足宾客的不同需求，必须做到美味佳肴，令客人吃得满意。工作很苦很累，明天都要忙到晚上九点以后，但是我却从中学到很多书本上没有的知识，也顺利的将所学充分应用到实践当中，做到了理论和实践的结合。

天天上班时间不固定，每周都会给我们排班，有早班，中班还有晚班。上班时开会领班就会给我们先容菜名及价钱和今天的工作日程，还有今天客人订好的包间，哪几个传菜员往哪几号包间服务上菜等等。11点开始站岗了，迎宾在门口等待来临的客人，中午十二点到两点是客流高峰期。4点半过往又开始打扫卫生。晚上五点到九点又是一个客流高峰期。

**大学生餐厅社会实践心得体会篇四**

酒店餐厅是人们生活中重要的一部分，也是社会实践中常见的实践场景之一。在酒店餐厅实践中，我深刻体会到了工作的重要性、团队合作的重要性以及与客人交流的重要性。以下是我对于酒店餐厅社会实践的心得体会。

首先，酒店餐厅实践让我明白了工作的重要性。在酒店餐厅中，每个员工都有自己的职责与任务，如果其中一个环节出了差错，那么整个餐厅的运营都会受到影响。感受到餐厅工作的繁忙与高效，我深刻体会到了每个员工的努力和付出的价值。在实践中，我努力完成自己的任务，时刻保持专注和高效，让自己的工作在餐厅中发挥最大的作用。

其次，酒店餐厅实践让我认识到了团队合作的重要性。在酒店餐厅中，一个顺利的服务需要各个岗位的员工密切合作。比如，服务员需要与厨师、传菜员等其他员工配合，才能在有限的时间内完成客人的服务。在实践中，我和其他同事紧密配合，相互帮助，共同解决问题。通过团队合作，我们能够高效地完成服务，顺利地提供给客人一个美好的用餐体验。

再次，酒店餐厅实践使我体会到了与客人交流的重要性。在餐厅中，客人的满意度直接关系到餐厅的口碑和生意。因此，与客人进行良好的沟通和交流是非常重要的。在实践中，我尝试主动与客人沟通，了解他们的需求和偏好。通过与客人的交流，我不仅增加了对于餐厅服务的了解，还提高了自己的沟通能力和服务技巧。与客人建立良好的关系，不仅能够使客人满意，还能够为餐厅带来更多的业务和回头客。

再者，酒店餐厅实践使我明白了自身的不足和需要改进的地方。在餐厅中，高效、专业的服务是必备的素质。在实践中，我发现自己在一些方面还有待提高，比如处理突发状况的能力、对菜品的理解和推荐等。通过实践，我不仅意识到了自己的不足，还借鉴他人的经验，努力提升自己的专业技能。同时，在实践中也锻炼了我的沟通能力和应对突发状况的能力，使我能够更好地适应工作中的各种情况。

最后，酒店餐厅实践让我领悟到了团队协作和个人成长的重要性。通过实践，我深刻体会到了团队协作的力量和个人的成长所带来的价值。在实践中，我学习到了与他人合作的重要性，也了解到了团队合作的好处。通过与同事的协作与交流，我不仅提高了自己的工作效率，也改进了自己在团队中的角色。同时，与其他成员相互合作，互相学习，我也得到了更多的经验与知识。这些经验与知识不仅帮助我在社会实践中更好地发挥作用，也对我的个人成长有着重要的促进作用。

总之，酒店餐厅社会实践是一次宝贵的机会，让我更好地了解了工作的重要性、团队合作的重要性以及与客人交流的重要性。通过实践，我明确了自身的不足和需要改进的地方，并意识到了团队协作与个人成长的重要性。我相信，这次实践不仅对我的个人成长有着重要的促进作用，也为我未来的发展打下了坚实的基础。

**大学生餐厅社会实践心得体会篇五**

个人从青涩走向成熟的第一个驿站，是通向实际工作的第一个人生转折点。

实习是残酷的也是可以收获成功和希望的季节，虽然并不是什么出众的工作，不过是这社会最底层的平凡工作者，但同样需要在自己的实习岗位上尽职尽责、不辞辛苦、勇于奉献、辛勤劳动，最终实现自己的预定目标，不给学校丢脸，不给自己摸黑，用自己的能力证明，我们是一个强者，不论从工作还是学习。那么现在，就要好好说说体会的结果了！正如那些学长学姐们所说，在餐厅的工作的的确确很辛苦。长时间的站立，总是让腿又酸又痛，而且，每一位客人都是一次挑战，形形色色的人，来了又走了，也让我看到了社会的很多面，颇有感触！这时总会有想要退缩的念头浮现脑中，可心中又有一个强烈的声音在说：“走是很容易，也没人能拦你，可当你走了之后，就证明你输了。学校强制我们去参加社会实践不就是想锻炼我们么？”实习让我学会了什么叫生活，以前在家的\'时候，衣来伸手饭来张口，根本就没有想过这些东西是怎么来的，有的时候父母叫我多吃几口饭，多穿几件衣服，自己还嫌他们很罗嗦，很唠叨。其实现在当自己有了一份工作的时候，才发现得来不易，要想有自己的房子，有自己的家，对于一个在外面飘荡打工的人来说，是多么的不容易。实习让我学会了随机应变，要不知道不同的客人有不同的接待方式，服务流程也不一样。

比如：少数民族的回族，他们不吃猪肉，也不能在菜里面放猪油，要在下菜单的时候特比注明，上菜的时候也要特变注意，不能上错了。很多菜比较烫手，但是没办法，菜是要上的，所以你要学会忍，你不能觉得烫就把菜丢掉，也不能把客人烫着，这是很重要的。无论何时，脸上都要保持一贯的微笑。

活，了解了艰难。我不得不从心里去感激实习教给了我这么多，不得不感激父母

让我无忧无虑的过了二十年，不得不感激学校的用心良苦。我想我会用自己的全

知难而进、精益求精、严谨细致、积极进取的工作作风。在平时的工作中，对领

导交办的工作，从不讨价还价，努力保质保量完成；对自己份内的工作也能积极

对待，努力完成，做到既不越位，又要到位，更不失职。

**大学生餐厅社会实践心得体会篇六**

我们在一些事情上受到启发后，好好地写一份心得体会 。 如此就可以提升写作能力了。那么好的心得体会都具备一些什么特点呢？以下小编在这给大家整理了一些餐厅社会实践心得体会，希望对大家有帮助！

在老师的教导中不难明白社会实践的经历对大学生的学习是多么重要，毕竟仅仅待在温室之中而不经历风雨的洗礼很难绽放出美丽的花朵，而且习惯了舒适生活的我们应该如何做才能够适应社会上的各类挑战呢？因此我在这个假期在一家餐厅打工并希望通过这种方式来锻炼自己。

由于缺乏经验的缘故导致我在餐厅工作中只能够从事服务员岗位，得益于服务员的门槛较低导致我经过简单的面试以后便开始工作，但通过工作中的表现让我得知自己的能力是难以被人认可的，主要还是放不下架子导致对待服务工作没有那么主动，殊不知与校园生活存在很大不同的职场生活可不会纵容自己的错误，所以在我有几次工作没能做好而被领导批评以后才认识到自身的不足，直到这时我才明白餐厅领导并不会如同老师那般包容自己的错误，这便意味着工作中犯错以后需要及时进行更改并通过努力获得领导的认可，因为工作没做好而面临被淘汰的危机明显是得不偿失的。

当时间不断流逝的时候我在工作中的进步速度还是较为明显的，从涉世未深的大学生成长为半个职场人士也让我付出了不少努力，但我明白无论是工作中的努力还是实践经验的积累都对自身的成长有好处，因为好逸恶劳导致这次餐厅工作没做好的话也会让我看不起自己的表现，所以我在摆正心态以后便积极融入到餐厅的职场环境之中，除了做好日常的服务工作以外还会认真处理与同事间的关系，通过向对方请教来弥补自己在经验方面存在的不足，事实上这种方式对我尽快融入职场环境之中有着很大的帮助。

让人感到遗憾的是社会实践终会有结束的那天，再加上我也不会在餐厅服务员岗位上工作一辈子自然得要有所准备才行，虽然工作结束以后能够领到这段时间内的报酬，但一想到即将从餐厅离去便对这些天的经历感到不舍，毕竟我在服务员工作中投入了不少的精力和情感自然不会轻易放弃，所以我能够始终坚持并通过虚心学习的态度和踏实肯干的作风得到了领导的接纳，但是直到这次社会实践结束以后我才明白自己距离正式员工还有着很大差距。

虽然这个假期在自己漫长的人生中并没有占据太大的份额，但这段时间的经历对于自身的成长而言无疑提供了很大帮助？，而且我也始终反思自己在服务员工作中的表现并希望能够取得较大进展，也希望我能够带着这份信念到今后的学习之中并希望毕业以后再创佳绩。

时光飞逝，两个月眨眼间就过去了，短短的两个月，经历了很多，也学到了很多。

刚一放假，我和姐姐穿梭在一条条大街上，寻找着一个个招聘单位。终于——骄阳下、大汗淋漓后，一家小火锅店聘用了我们。由于夏天是淡季，所以主要以卖鱼为主。

做为一个服务员，在这里必须学会点火、端锅底，一开始，我就上夜班，每天到凌晨三点多才下班，甚至更晚。每天几乎做着同样的事情，打扫卫生，招呼客人，上菜，客人走了清桌子，扫地，拖地，刚上班的时候，一天24小时，12个小时上班，8小时睡觉，然后2小时吃饭，2小时做些零碎的事情。刚开始妈妈总对我说要是吃不消就不做了，放假就在家里休息，我总回答她说，在家也无聊，出去可以锻炼自己，她也就没再说什么了。我总想，其他服务员和我也差不多大，别人可以做、可以坚持，我也一样可以，所以我坚持下来了。

在那里，我每天都可以面对不同的人，有素质好的也有素质差的，比如我给一大桌人上滚烫的锅底时，有的人就会说：“小心点别烫到手了！”还有的人却说：“看着点，别弄我身上！”老板也经常告诉我一些怎么面对不同客人的方法。

在这里，因为我最小，老板很照顾我，厨师总是做好吃的给我们当宵夜，案子师傅教我配菜，另一个服务员教我怎么服务客人……工作一段时间后，每件事我都能应付，第个小问题我都可以解决。

尽管舍不得生活了两个月的地方，舍不得第一个让我踏入社会的地方，老板也很舍不得我走，要我留下来，以前老板从不收兼职的，这次却叫我放寒假再去那里做兼职，但是我不能在学业上半途而废。

我觉得我们做兼职也是假期一种不错的选择，我们都十六七岁了，不能在家里过衣来伸手、饭来张口的生活，迟早有一天，我们会踏入社会，所以现在我们可以体验一下社会，丰富经验，对我们以后的成长也有好处。而且还能体验赚钱的辛苦，本来想赚了钱后自己买很多东西慰劳自己的，钱拿到手后却舍不得花，以后花钱都不大手大脚了。

在这两个月里，虽然很累，但老板对我工作的肯定，说明我的努力我的坚持不是徒劳；在这里，尝到了酸甜苦辣，每一句对我的夸奖与称赞都是莫大的欣慰；在这里，我更学会了坚持、收获了友谊、成熟了思想。

无论事做的好坏，尽力了就是成功，我相信我的未来会一片光明！

未能得到这个答案，我选择直接去面对自己的疑惑。并利用这次的假期的时间，走入社会，通过在社会中的实践体会来感受社会的生活。以下是我在此次实践中的心得体会：

初入社会，其实我迷茫了好长一段时间。虽然对于自己的方向我也早在假期间就做了计划，但真正的去实践的时候却又开始犹豫起来。但好在，因为有朋友的鼓励，我最终还是迈出了这一步，并终于在\_\_餐厅中作为一名服务员展开了这次的体会。

一、学会适应环境

终于来到了自己的工作岗位，但社会工作的环境却与我们有着巨大的差别。作为一名服务员，端茶送水是最基本的，而每到中午之后。络绎不绝的客人更是让人忙不过来。

其次，作为一名工作者，在这里我们远没有大学里自由，不仅要严格按照工作的要求去做，更要严谨仔细的做好每一件事。当你犯错的时候，批评都已经是很轻的处罚了。

起初，我真的很不适应这样的转变，就好像从一个舒适的环境中突然到了严苛的环境。这样的变化，也让我在实践刚开始的时候多次想过推出的念头。但每每想到自己里下的豪言壮志，以及朋友和家人对我的鼓励，我又继续努力坚持了下来。

到后来，我渐渐的也适应了这里的生活，并能够跟上领导的要求，顺利的完成自己的工作职责。对这里环境的适应，不仅让我这场实践能继续下去，更让我学会了坚持！这是一份非常珍贵的品质。

二、对待工作要严谨

工作中，因为自身经验的问题，起初我也犯下过一些错误。其中最让我记忆深刻的，应该就是上错菜的事件！

记得那天因为在工作中忙晕了头，一时间，我端着两盘菜忘了分别是那一桌的客人，又不好意思回去问。结果凭着印象去放。结果，到最后结账的时候才被客人发现问题，因此我也被严厉的批评了一顿。

这次的事情让我彻底认识到了，对工作不能放松的道理，并且在后来的工作中，我也再没让自己犯下这样的错误，哪怕是丢脸，也一定要保证工作的准确！

三、自我的感受

经历了这次实践，我在工作中体会到了许多的人情世故，老板在工作中虽然对我们都很严格，但在工作结束之后却有非常的和蔼，还总是教导我，指点我的工作。此外，还有一起工作的同事们，虽然工作结束后大家就各自回去，但在工作中，我却总能得到大家的照顾。

社会的工作教会了我许多大学中没有接触过的事情，也让我对社会有了一些了解。相信在今后我能更加明确的找到自己前进的道路，并积极的朝着自己的目标前进！

餐厅作为服务行业，从业职员的素质高低很大程度上影响着服务效果的好坏，并进一步影响服务收益。因此，应大力进步员工素质。以人力资源部为核心，为员工量身订制生涯发展规划。餐厅向来把客人的利益放在首位，目前在业内，也有人士指出，应提升员工利益的地位。由于员工直接对客服务，只有员工的需求得到了满足，才能更好的服务于顾客。这样立足于员工，服务于客人，在满足客人需要的条件下，为酒店争取最大的利益。一样，由于餐厅是服务业，由于现在寻求想客人提供人性化服务，所以，我们餐厅内部管理中，也应当实施人性化管理。由于我们的基层员工是直接面向客人的，他们服务质量的好坏，直接关系我们餐厅的整体形象。而员工利益的满足程度，又影响员工上班的工作效力餐厅打工社会实践心得体会精选3篇餐厅打工社会实践心得体会精选3篇。所以，有一个人性化的内部管理，有一个人性化的企业文化，更能提升员工的素质。让总经理，总监走近员工，走进员工的生活，不是一件坏事。

世界一个必经步骤。每项操纵，每个动作，每个表情，我们都能应当给出一个根据。规范化的管理，有益于员工的服务水准的进步和餐厅管理水平的进步，全面化的管理更是必不可少的餐厅打工。记得我们在接待vip之前，总监总是三番四次的跑我们餐厅。一次，我对总监说，您是否是不放心我们，干嘛非得重复的看?回答是：不是不放心，是确保万无一失!小到室温的多少，背景音乐的大小，墙角的卫生，植物的摆放、色彩的搭配，及其灯光的完好和安全通道的顺畅，这不光是营业区域的检查，其范围要触及到四周几个营业区域。

另外还想夸大下心态题目。作为餐厅职员，良好的心态相当重要。不要怨天尤人,应当谢天谢地, 餐厅给了你这个发挥你能力的机会。我大学期间，最值得我尊敬的一名老师在我实习期间给我说过这样一句话 作为一个有远景的员工，一定不能计较眼前的细小得失，否则难以成大气 。

这个暑假与我以往的暑假有所不同，不再是学习课本知识，而是开始了我的社会实践。我在饭店找了份工作，于是，我的暑假打工生活从此开始，我的社会实践脚步从此踏出。

本着一颗不为利益，只为在实践中磨练自己，在实践中寻找自己的不足，更为在实践中能成长自己的心，我开始工作，深处其中体味了一下这份工作的酸甜苦辣。

一、社会实践经历

工作第一天，领班把任务分配了一下，大家便开始了新一天的劳作。孰不知我这个新手什么都不会，似乎大家都认为是约定熟成的东西了吧，我向别人求助了一下，拖地时，但我还使尽浑身解数努力去拖，总算是干净了，擦擦额上的汗珠，我真感到累了，不光是拖地，像擦杯子整餐具，这些活儿跟我们平时干的都不一样，看这些老手们干的都是有板有眼的。虽然不是很上手，但我觉的很欣慰，让我懂得了，生活中琐琐碎碎的事很多，但他们中都隐含着各自的规则，需要我们去遵守，去感受，不容一点的忽视懈怠，只有这样，我们才能收获许多，成长更多。

我欣喜地感觉到，通过社会实践的磨练，让我变得更加成熟、更加自信，我们有理由相信，当代青年大学生有实力承担的起未来建设国家的重任，追求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才必将成为广大青年学生的共同心声和行动！

二、社会实践主要体会

刚来的前两天是给我们培训的，别认为服务工作是一份简单的工作，为了让我们熟悉饭店的基本工作流程和熟悉菜品，所以我们干起了传菜。虽然传菜部基本上都是男生，我们证明了女生也可以干的一样好。开始练我们端盘子，男传菜员两手各拿一个端盘，我们也不例外，端着盘子来回来去，有的菜品也很沉，就这样走，一走就是一个小时，走的腿都酸了，酒店还给我们发的小跟鞋，想从来没穿过跟鞋的我们，更是一种煎熬啊！工作时我感觉很累，而且很不适应，觉得有些坚持不下来，但最后还是咬牙挺过来了！

宝贵的经历胜过我们在课堂里埋头于课本里绞尽脑汁，尽管这样的实践不能代表什么，但却能使我们感受到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样的体验过后，当我们真正面对困难的.时候，我们会发现自己比别人多了一份的淡定和冷静，千万不要忽视每一件事的细微之处，因为往往事情的结果就在这样一个不起眼的细节处决定成败。社会实践是艰苦的，但收获是巨大的。实践让我的生活变的多姿，实践让我们的人生变得多彩。

这家饭店是一家四的商务涉外饭店，每一个饭店都有好几个岗位，各个岗位的要求不一样。这家饭店岗位主要有前厅、餐饮、客房、酒吧、商品部、康乐等，而各岗位中又有小小的岗位组成，我的主要工作是餐厅服务员。

餐厅是饭店中的一个重要部门，是客人用膳的主要场所，也是饭店获得经济效益、弹性的部门之一，它的服务特点是服务员直接对客人提供对面的服务，个量大，时间长，需求多，为了满足宾客的不同需求，必须做到美味佳肴，令客人吃得满意。工作很苦很累，明天都要忙到晚上九点之后，但是我却从中学到不少书本上没有的知识，也顺利的将所学充分运用到实践之中，做到了理论和实践的结合。

每天上班时间不固定，每周都会给我们排班，有早班，中班还有晚班。上班时开会领班就会给我们介绍菜名及价钱和今天的工作日程，还有今天客人订好的包间，哪几个传菜员去哪几号包间服务上菜等等。11点开始站岗了，迎宾在门口等待来临的客人，中午十二点到两点是客流高峰期。4点半过去又开始打扫卫生。晚上五点到九点又是一个客流高峰期。

在服务中，有不少礼貌礼节和仪容仪表是应遵守的，餐厅服务员主要的职责是负责菜肴的传送工作，在服务中要做到精神饱满，并且热情和蔼地面对顾客们，耐心的满足顾客的所有要求，急顾客所需，这样才能让服务传递到顾客心中，让顾客觉得物有所值，给顾客留下美好的印象。

在这一点上，我丝毫没有马虎，它让我在面对顾客需求等其它服务时，能够迅速而准确的完成，而且在动作、表情等细节上也做到了精益求精，给领班留下了很好的印象，也让顾客十分满意。

由于我们饭店的假期工比较多，因为社会实践是一笔财富。一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。在社会实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。社会实践是一种动力，在祖国需要的时候，我会无条件地把所学的知识和一切奉献给祖国和人民。

走出校门融入社会的大舞台，我们才真正体验到自身知识的欠缺，能力的有限。任何理论知识只有与实践密切结合，才能真正发挥它的价值。在实践中我们才能真正的知道自己有半斤两，我们需要虚心的向前辈向同行请教，不断的充实自己壮大自己。

**大学生餐厅社会实践心得体会篇七**

这个暑假与我以往的暑假有所不同，不再是学习课本知识，而是开始了我的社会实践。我在饭店找了份工作，于是，我的暑假打工生活从此开始，我的社会实践脚步从此踏出。

本着一颗不为利益，只为在实践中磨练自己，在实践中寻找自己的不足，更为在实践中能成长自己的心，我开始工作，深处其中体味了一下这份工作的酸甜苦辣。

工作第一天，领班把任务分配了一下，大家便开始了新一天的劳作。孰不知我这个新手什么都不会，似乎大家都认为是约定熟成的东西了吧，我向别人求助了一下，拖地时，但我还使尽浑身解数努力去拖，总算是干净了，擦擦额上的汗珠，我真感到累了，不光是拖地，像擦杯子整餐具，这些活儿跟我们平时干的都不一样，看这些老手们干的都是有板有眼的。虽然不是很上手，但我觉的很欣慰，让我懂得了，生活中琐琐碎碎的事很多，但他们中都隐含着各自的规则，需要我们去遵守，去感受，不容一点的忽视懈怠，只有这样，我们才能收获许多，成长更多。

我欣喜地感觉到，通过社会实践的磨练，让我变得更加成熟、更加自信，我们有理由相信，当代青年大学生有实力承担的起未来建设国家的重任，追求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才必将成为广大青年学生的共同心声和行动！

刚来的前两天是给我们培训的，别认为服务工作是一份简单的工作，为了让我们熟悉饭店的基本工作流程和熟悉菜品，所以我们干起了传菜。虽然传菜部基本上都是男生，我们证明了女生也可以干的一样好。开始练我们端盘子，男传菜员两手各拿一个端盘，我们也不例外，端着盘子来回来去，有的菜品也很沉，就这样走，一走就是一个小时，走的腿都酸了，酒店还给我们发的小跟鞋，想从来没穿过跟鞋的我们，更是一种煎熬啊！工作时我感觉很累，而且很不适应，觉得有些坚持不下来，但最后还是咬牙挺过来了！

宝贵的经历胜过我们在课堂里埋头于课本里绞尽脑汁，尽管这样的实践不能代表什么，但却能使我们感受到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样的体验过后，当我们真正面对困难的时候，我们会发现自己比别人多了一份的淡定和冷静，千万不要忽视每一件事的细微之处，因为往往事情的结果就在这样一个不起眼的细节处决定成败。社会实践是艰苦的，但收获是巨大的。实践让我的生活变的\'多姿，实践让我们的人生变得多彩。

这家饭店是一家四的商务涉外饭店，每一个饭店都有好几个岗位，各个岗位的要求不一样。这家饭店岗位主要有前厅、餐饮、客房、酒吧、商品部、康乐等，而各岗位中又有小小的岗位组成，我的主要工作是餐厅服务员。

餐厅是饭店中的一个重要部门，是客人用膳的主要场所，也是饭店获得经济效益、弹性的部门之一，它的服务特点是服务员直接对客人提供对面的服务，个量大，时间长，需求多，为了满足宾客的不同需求，必须做到美味佳肴，令客人吃得满意。工作很苦很累，明天都要忙到晚上九点之后，但是我却从中学到不少书本上没有的知识，也顺利的将所学充分运用到实践之中，做到了理论和实践的结合。

每天上班时间不固定，每周都会给我们排班，有早班，中班还有晚班。上班时开会领班就会给我们介绍菜名及价钱和今天的工作日程，还有今天客人订好的包间，哪几个传菜员去哪几号包间服务上菜等等。11点开始站岗了，迎宾在门口等待来临的客人，中午十二点到两点是客流高峰期。4点半过去又开始打扫卫生。晚上五点到九点又是一个客流高峰期。

在服务中，有不少礼貌礼节和仪容仪表是应遵守的，餐厅服务员主要的职责是负责菜肴的传送工作，在服务中要做到精神饱满，并且热情和蔼地面对顾客们，耐心的满足顾客的所有要求，急顾客所需，这样才能让服务传递到顾客心中，让顾客觉得物有所值，给顾客留下美好的印象。

在这一点上，我丝毫没有马虎，它让我在面对顾客需求等其它服务时，能够迅速而准确的完成，而且在动作、表情等细节上也做到了精益求精，给领班留下了很好的印象，也让顾客十分满意。

由于我们饭店的假期工比较多，因为社会实践是一笔财富。一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。在社会实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。社会实践是一种动力，在祖国需要的时候，我会无条件地把所学的知识和一切奉献给祖国和人民。

走出校门融入社会的大舞台，我们才真正体验到自身知识的欠缺，能力的有限。任何理论知识只有与实践密切结合，才能真正发挥它的价值。在实践中我们才能真正的知道自己有半斤两，我们需要虚心的向前辈向同行请教，不断的充实自己壮大自己。

时光飞逝，不知不觉的就走完了大一的路程。又是一个长期的暑假，在这个暑假之前我已经早早的为自己做好了假期安排，因为有两个多月的假期，我计划放假之后，用一个月的时间去找一份工作，体验一下生活。剩下的一个月去上海妈妈那里玩耍。可是假期的一切都证明：“计划赶不上变化。”事情总是事与愿违。但也是在这个暑假中让我明白了好多好多学校里无法学到的东西。

记得第一次真正迈入社会体验生活的时候还是在大一的那个寒假，那次寒假也许是上天的眷顾，也许是自己的运气好，所以那次给我的印象是特别好，也特别深刻。一想起上次的经历，就好象在昨天，但是比起这次的体会又觉得是那么的美好，这次是那么的无奈。对社会、对人生有太多的感慨，尽管我才19岁。

记得那个寒假放假的第三天，我就在同学的带领下，找到了人生中的第一份工作，在一家餐厅里做服务员，也许真的是上天的眷顾，也许是因为自己的勤奋，在餐厅，老板和其他同事对我都很好，因此除了一些基本的清洁外，是很轻松的，什么事他们都让着我，我做错了事他们也会用宽容的心包容我，还有一个和我差不多大的服务员对我情同姐妹，和我住的大婶对我就像是自己的女儿，他们用自己的宽容、关爱等一切让我觉得我就是生活在一个充满爱的大家庭之中，没有上下级之分，在一个月中我也没有遇见特别挑剔的顾客，所以很轻松的我就到一个月了，拿着一个月仅有的400元钱，心里特别高兴，因为这毕竟是自己人生中第一次用自己的双手挣的。也因为在这样宽松、融洽的环境里，我没有体会到什么叫辛苦，也没有体会到什么叫人心险恶，更没有感到挣钱的不容易和生活的艰辛，除了在外不像在家里一样方便、自由外，一切都是那么顺利。感觉社会是那么的美好。

然而，这次假期却让我屡屡碰壁，以前没有体验过的，这次全都经历了。我第一次感到了生活的压力和社会激烈的竞争。还有很多很多。

以前的我总是很天真，总以为世界这么大，竟然有找不到工作之理，听起来就觉得滑稽可笑。我还以为只要自己塌实肯做就会有回报等等一些很天真的想法，就因为这个暑假自己亲身经历的一些事情让我改变了很多看法和观点，也更多的了解了这个五彩缤纷而又错综复杂的社会。

**大学生餐厅社会实践心得体会篇八**

时间总是会过的很快，我结束了我的打工时代。临走的时候，当我拿着真正的属于自己的钱的时候，那种心情，我会永远记得。

总结：这个假期，我过得是如此的充实，如此有意义。它是一笔财富。在社会实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让我开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。更何况参加社会实践活动的过程、阅历本身就是一笔宝贵的财富。知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把假期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。通过这次实践活动，我有以下心得：

一、要善于与人沟通。只有通过沟通，交流，才能真正了解某件事情、某个人，这样在做事的时候才会达到事半功倍的效果，别人给你的意见更要听取、耐心、虚心的接受。

二、必须提高自己的自信心。自信你就已经成功了一半。

三、知识和技术才是硬道理。就饭店内部相比，厨房里的平均工资至少比服务生多二分之一。而且用知识和技能挣钱更能得到别人的尊重。

四、做人做事要认真勤快踏实，对事对物要对得起良心，对得起自己。

经过社会实践的磨练，我会渐渐变得更加成熟、更加自信，这对我以后的学习，生活和工作都将起到重要的影响。我会更加努力学习科学文化知识，用知识武装大脑，充实自己，让自己的人生更有价值。

**大学生餐厅社会实践心得体会篇九**

为期30天的社会实践圆满的结束了，期间所发生的一切值得令人好好回味一番。为此我用这篇社会实践论文记录与总结这段时间的工作情况，而这并不纯粹是为了完成任务，更重要的是，这是为了自己而写的一次找寻内心声音的伟大体验。

我很庆幸能在放寒假的当天跟学长、学姐们一起去\_的一个手机厂工作。在手机厂刚开始做清屏工作，后来转成看外观。刚进无尘室的第一感觉觉得一个小小的手机屏一定不会难倒我。可是并没想象的简单。进到无尘室有一个小师傅带我，她说清屏需要很大的耐心，我说我有。她笑了。她对我说的最多的一句话就是：“只要下定决心的去清这块屏，不去想那么多，一点一点的来，总会很容易清干净。”是啊，或许这就是小事并不是那么简单的事。从清屏上我感觉到了一个人的耐心需要多大才可以清出来那么干净的一块小小的手机屏。

如果问一个大学生走出校门开始到社会中工作首先要做的第一件事是什么?我的回答就是工作中要先去掉“学生味”。工作本身需要的就是一种严谨的态度，“我是大学生”并不能作为工作中出现错误的借口，别认为犯错是理所当然的，因为此时你是在做一件用时间计算金钱的事情，校园中的“随意性”决不能带有。从我入职开始的不久，就转入外观。我又有了一个师傅，这是一直到工作结束的师傅。她在外工作了好久。她常给我说：“做什么工作都要有责任。”在跟她相处的期间我还领悟到了“尽力并不等于全力，尽了全力还是会有一点点瑕疵。自己的本职不做好直接就影响到了不仅仅是个人的利益。”

工作虽然简单甚至单调，但是考虑下去任何细节都很重要，每一个岗位都有它存在的道理。第一天看外观只看师傅看过的屏，她打的不良我从中找，感觉那天过的很快，也许是在无尘室清过屏的缘故吧。感觉还不错，很快便学会了。刚开始师傅让我自己看，我看过后她在看一遍，偶尔会因为我的大意有的地方的小脏污会丢掉，还会看不完全。

常说：失败乃成功之母。而我却觉得，检讨才是成功之母。曾有一次看到一个屏，那样的故障我没见过，然后就流下去了。到复判时却被打回来了，当时被师傅小小的批了一下，师傅说：“你不知道看屏要看整个外观么?”我不语。我只在心里记着师傅的话。日后的每个屏我都会很认真的去看，而我的速度却很慢。我师父说只要你掌握好了再提速也不迟。我很认真的跟师傅学。我的速度也很快得以提升。在随后的工作中，我的能力不断提高，我师父每天都很开心，我的速度提高了，也便可以帮她减轻些辛苦。每天在工作中随着开心下班。

态度决定一切，在学校部门工作，会很随意，一旦走出校园，如果还不能马上以“熟工”的身份要求自己，那么你将很快被人比下去，因为一个公司需要的是有生产力的员工。每天提醒自己无论是现在工作还是回到学校抑或是将来踏进社会，严谨的工作态度是必不可少的。

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学校读书。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掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。

这个寒假我利用这段宝贵的时间参加有意义的社会实践活动，接触了社会，了解了社会，并从社会实践中检验了自我。这次的社会实践让我收获不少。在实践中不可缺少的好多：

1.在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期练习。与同事的沟通也同等重要。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，更事半功倍。被人给你的意见，你要听取、耐心、虚心的接受。

2.在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力作出肯定。你没有社会经验没关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来的第二、第三次呢?有自信使你更有活力更有精神。

3.在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打寒假工时，总有种说不出的心情，总感觉会有些害怕。跟同学通电话说自己的心情，感觉总有种说不出的感觉。第一次去离家那么远的地方，感觉自己什么都不懂，文化程度还不够，也没什么社会经验等种.种原因使自己觉得很渺小，自己的怯懦就这样表露出来了。某人曾对我说，在社会中要学会厚脸皮，别人的教导虚心接受，不要不当回事。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

4.工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就会枯竭。

有一句话我很喜欢：“成功的人不在于你认识了多少人，而在于多少人认识了你。”努力地去认识他人，也是让他们认识你，从他们身上发掘出你可以学习的地方，体会每一句睿智的语言。

坦白讲，这么短的时间内，小小的寒假工能学到什么呢?就锻炼了态度，心态更加坦荡，我想这已经足够了。生活就像一种修行，只有行万里路，亲身体验实践才能有所感受。

在回来的路上，跟学姐们聊了一路，她们的社会经验比我牢靠的多，从她们的语言中就会体会到那种成熟。遇事不要先为自己找借口，很多的话当着同年级的同学说还好，在她们面前说只会让她们笑话。学姐们给我讲了好多她们所经历的人情世故，她们总说你等遇到了就会明白了，现在听了也不会明白，只要记得，以后无论做什么不要为自己开脱，学会独立解决问题，虚心学习别人的突出。凡事做了就要做好，承担起该有的责任。

这个寒假，见识了很多事，认识了很多人，收获了很多，很多。不只是有劳有得的工资，还收获了比这更重要更加无价的财富。期间所赚取的经验将永远成为人生最宝贵的财富之一。

社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会，我感觉学习与社会实践是密不可分的。

餐厅社会实践心得体会4

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn