# 大学生社会实践心得体会(通用11篇)

来源：网络 作者：流年似水 更新时间：2024-08-05

*我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮...*

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**大学生社会实践心得体会篇一**

第一段：导入，介绍社会实践的概念和意义（200字）

社会实践是指在大学生学习生涯中，将所学的知识运用于社会实践中，通过服务社会、接触社会和改善社会，增强对社会现实的认识和理解，培养社会责任感和使命感，提升综合能力和批判思维能力。因此，社会实践对于大学生来说具有非常重要的意义。

第二段：个人心得，分享自己的社会实践经历和感受（400字）

我曾经参加过一次暑期社会实践，在贵州当地开展教育帮扶项目，支教一个偏远山区的小学。这次实践经历对我产生了很深刻的影响。在这个偏远的小村庄里，我们发现孩子们的学习条件非常有限，许多孩子文化水平不高，语言表达能力欠缺，在这种环境里学习成绩得不到提升，只能沦为社会边缘人群。这种事实对我非常震撼，让我认识到自己肩负的责任和使命，也让我更加珍惜自己所拥有的一切。

第三段：深度解读，分析社会实践对大学生的影响（400字）

社会实践让大学生有了更广泛的人生阅历，增强了对社会的认识。过程中的互动、合作和交流，也增强了大学生间的团队协作精神。而且，于人处世的实践使大学生学会了做人，明白了若干道理。它也促进了大学生的发展，增强了大学生的实践能力、创新能力和应变能力。而且，社会实践还可以调动大学生的积极性，让他们更好地学习专业知识，在专业领域中脱颖而出。

第四段：建议反思，如何更好地降低社会实践的门槛，让更多的大学生参与（200字）

不过，在社会实践这一领域，大学生参与的机会还相对有限，有许多大学生即使想参与，也无从下手。我们可以看到，大多数社会实践活动都是由一些社会组织和志愿者组织发起，但是在许多校园里，对此的宣传并不充分，有时候甚至几乎没有。这就导致很多大学生对这些活动了解不够，不知道如何去参与。因此，有关部门应该发挥作用，加强对社会实践活动的宣传，让更多的大学生了解、关注以及参与到社会实践当中。

第五段：总结归纳，再次强调社会实践的重要性和意义（200字）

最后，我想再次强调社会实践对于大学生来说具有很重要的意义。它不仅可以引导大学生更好地融入社会，更好地融入团队，掌握实践技能，培养实际工作能力，而且还能够锻炼大学生的意志品质，增强他们的领导才能和技能，让他们更好地投身社会，为人民服务。我们希望越来越多的大学生能够重视社会实践，参与到更多的实践活动中，为社会的进步和发展做出贡献。

**大学生社会实践心得体会篇二**

大三已经结束咯，时间过的真快啊！我将成为一个大四的学生，总觉得时间来的太快，我还没准备好，2024年大学生暑假社会实践自我总结。现在的我能做些什么，对未来一无所知，充满了迷茫，有的时候觉得我的人生真迷茫，至少从出生到现在是这样子的。我不知道当我对我的生活很迷茫的时候，其他人是什么样子的，和我一样吗？应该不会吧！也许这样的人也是存在的，而且还是一群人。我该怎么办呢？真的要这样下去吗？这是我想要的吗？我想不是这样子的。

其实我也很感谢大三这一年来我得到的收获，感谢身边的人事，让我懂得社会不是想象中的那简单的，自己还要学会去适应。你看到的人也不是你看到的样子，也许有时候你觉得三年来你了解了一个人，而且自以为是和自己很熟和自己很好的朋友，其实事实远比你想象的还要复杂！原来大学真的是半个社会，我现在真的有点明白了，希望现在还不算晚。我知道自己很幼稚很单纯，但是这一刻我觉得我有点长大了，而且我也希望我要一直都在成长，也许我现在不应该去抱怨利用我的人，相反我要谢谢她们告诉我社会就是那么残忍，要生存就要强大！但是我不想像她们一样利用别人，用到你的时候对你特别热情，不用你时一脚把你踹开。虽然我没有被别人踹开，但是被人利用的感觉真的很不好，我已经有这种难过的体会了，我不希望把它再带个别人。也许我太善良了，又或许我接触的太少了，但不管怎样我此刻就是这样想的，我希望我以后也能够这样想。

现在的我很想规划一下自己这一年的生活，想定几个目标让自己去完成，因为我觉得有目标的人才是最厉害的！知道自己做事是三分热度，但希望这次能够坚持下来。说实话我同学说的也对，“如果我能活到80岁，那么我一生的四分之一已经进土了”，我剩下不到四分之三的人生我不可能都来奋斗的，除去睡觉吃饭我不知道还有多少时间让我做一些自己想做感兴趣的事。所以趁现在自己还活着就多折腾折腾吧，等死了在安静的享受吧！

他说的对，我还没有长大，很多事情都是突然忽然，但是从这个暑假开始我要证明给自己看证明给别人看，我，真的要成长，真的在成长！

有时候我也在想，我自己也不是天才，不可能想怎么样就怎么样，就自己给自己楼梯下。可是这次我想说真的，我真的要努力咯！我要变成全新的我，已经在成长的我！

暑假的计划，虽然六级过了，可是也太差强人意。所以全心全意准备六级，练习普通话，练习英语口语！先准备那么多吧！现在你要希望自己怎么样了，而是要一定完成！jj你一定要加油，因为你是你！不是别人，要成真正的自己！fighting!

**大学生社会实践心得体会篇三**

一年一度的暑期社会实践仓促的.来了，这次我参与的是由学院安排的科技下乡活动。虽然是一名行将脱离校园的大学生，往常也经常下乡，但下乡到xx参与这样的暑期社会实践仍是第一次。因而，刚到实践地时，还感到有点茫然，手足无措。

顶着夏天的烈阳，咱们爬山涉水，沿着乡下的羊肠小道，咱们简直走遍了xx的每个村组，常常走到一户xx，咱们都会和他们亲热的攀谈，了解xx的实践状况。经过几天这样的造访，原本就“娇弱”的咱们有些吃不消了，但咱们咱们却没有人叫苦、叫累。反而将xx的主意和见地归入到咱们每晚的评论中。本认为才高八斗的咱们可以借此大显外行，可常常遇到实践问题时，咱们却掏空头也查找不到答案。经常堕入为难之中，也总是在这时，我才真真的意识到自己所到的常识是那么的有限，可以说或许仅仅是我专业的一点皮裘吧！

不过，还好我有时机向教师讨教，也还有时刻了补偿。可以立刻打电话问相关教师或回来翻书查资料，也可以上网找，走运的是每次都还能找到答案。一同也就在这样的过程中也学到了许多书本上或许永久也学不到的东西，可是这些东西却使我终身受用。虽然我遇到了许多我曾经没有见过的问题，也有许多当场不能解决的问题，经常也感觉很无助，很为难，可是有了一个联合向上的团队，全部的问题都以不在是问题，全部的不知道也都会变成知道，正可谓的人多力气大，人多好干事。

咱们队每个人都是强悍而又推让的人，一同的七天，我想难免会有些冲突、偶然也应该有些争论的，可咱们咱们如同很有默契是的，即便有不同的定见或见地，都会彼此的谅解和比较，终究得到共同的答案。咱们很少闹口角，可是并不表明咱们是不爱争论的团队，是个暮气沉沉的团队，每逢开起打趣时，咱们便开端了一场唇枪舌战，此刻谁都不会容易认输的。也仅在此刻咱们才觉得轻松。

时刻短的七天的暑期社会实践就这样的完毕了，可是活动的每个局面却深深的印在我的老海里，虽然是又苦有累的七天，但我觉得这是一次不错的阅历，我又结识了几位新的朋友，开阔了视界，从中学到了不少东西也添加了不少才华。

每次的社会实践，我都有着新的感受：人的终身中，校园并不是真实永久的校园，而真实的校园只要一个，那便是社会。大学生社会实践是引导咱们学生走出校门，走向社会，触摸社会，了解社会，投身社会的杰出方式，是使促进大学生投身变革建造，向xx学习，培育训练才华的好途径，是进步思维，修身养性，建立服务社会的思维的有效途径。经过参与社会实践活动，有助于咱们在校大学生在新观念吸收新的思维与常识。

七天的社会实践，一晃而过，却让咱们从中领会到了许多东西，而这些东西将让咱们终身受用。社会实践加深了咱们与社会各阶层人的爱情，拉近了咱们与社会的间隔，也让咱们在社会实践中开辟了视界，添加了才华，进一步清晰了咱们作为学生的成材之路与担负的历史使命。社会才是学习和受教育的大讲堂。在那片宽广的天地里。咱们的人生价值得到了表现，为将来愈加剧烈的竞赛打下更为坚实的根底。期望往后还有这样的时机，让我从实践中得到训练。

在往后的学习和日子中，咱们将摆正心态，正确定位，奋发学习，尽力进步本身的归纳本质，习惯年代的需求，做一个对社会，对公民有用的人。尤其要做个一心一意为xx服务的人。

**大学生社会实践心得体会篇四**

寒假实践，走进社会，人们说，对青少年大学生的关注是社会的职责，受宠若惊的我们在叹之余不免深思自问：我们的职责又是什么呢实践告诉我们：从实践中寻找真理，用实践引导前行。敢想敢做敢拼，才是我们大学生的代名词，在活力的涌动下，坚定信念，我们将无所不能。可是自从走进了大学，就业问题就一向围绕着我们。在现今社会，招聘会上的x都总写着“有经验者优先”，但还在学校里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?于是，我们勇于实践。

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，使自我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。理论就应与实践相结合。另一方面，实践是今后工作的基础。透过这段时刻的实习，学到一些在学校里学不到的东西。正因环境的不一样，接触的人与事的不一样，从中所学到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。要在实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

在公司，我的职务是销售助理，工作是整理合同、统计销售状况、做记录会议、接电话、开发票等，虽然与所学的专业关联不大，可是与数字的接触让我能在今后的学习实验中更加的仔细谨慎。平时在学校，数字错了改一改就能够交上去了，但在公司，尤其是合同、发票中的数字必须得检查仔细，数字绝对不能够错。一旦错了，这不象在学校里教师打个叉然后改过来就能够了，在企业出错是要付职责的，这关联着企业的效益。所谓“逆水行舟，不进则退”，在竞争的浪潮中，企业要时时持续竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就正因这样，企业会对每一个员工严格要求，每一个环节都不能出错，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，但那里更需要的是与实际相结合，仅有理论，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，所以必须要个性留意谨慎。

实践让我明白世上没有专门为你设定好的工作，永远仅有你去适应工作，而不是让工作来迁就你。在工作中遇到问题时，要多虚心向同事请教，最忌不懂装懂。多听听人家的意见，多看看人家处理问题的方式方法，多主动思考自我又就应做些什么、如何去做、并付诸行动，少谈论他人的是非及一切与工作无关的事情。对于工作的每一个环节都要力求做到，就应想着如何提高工作的质量而不是如何给自我减轻负担。仅有这样才能算作尽职尽责地工作，才能得到大家的认可。

社会的提高靠人才，经济的发展靠人才，但什么样的人算是人才呢?我们怎样才能成才呢?首先是修身。品德是评价一个人的关键，更是评价人才的重要标准，德才兼备才可称为真正的人才。小到关怀备至、乐于助人，大到虚怀若谷、大义凛然，都体现着品质和德行的光芒。其次是求学。满腹经纶，学富五车是为才。所谓真才实学，求学才能成才，这就要求我们在学习和积累中坚持不懈，坚毅自强。最终是扎实。实践中有这样一句话——越具体越深刻，在我心中激起阵阵涟漪，扎扎实实打好基础，把每件事做到具体细致才能刻骨铭心。

三个星期的实习生活暴露出了我的缺点，但也给了我改正的机会，如果没有这次经历，我的成长就会可能继续推迟。了解过许多大学毕业生的实习经历，往往都会在一两个月之后才会感觉到自我之前做得不好，才来想到改正和珍惜这次的实习机会。可是我却提早有了这样的体悟，这对于我将来的学习和工作是大有裨益的。也让我了解了无论是实践还是梦想，甚至是创业。我们都要做到两点：一是要备足粮草，严阵以待。大学生已经进入创业阶段，我们要做好必要的思想准备和实力积累，以免我们在陌生甚至恐惧到来是束手无策。二是要甘于奋斗，勇于创新。第一个吃螃蟹的人无疑是勇敢的人，我们在积累实力，创立优势的同时，还要着力培养出大胆创新的魄力。

这次寒假社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，期望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，发奋提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。

**大学生社会实践心得体会篇五**

进大学离进社会越来越近了。就业也围绕着我们的线索，成为一个无止境的问题。当今社会，招聘会上的海报总是说“有经验的人优先”，但是整天呆在校园里的学生会有多少社会经验呢？所以为了提高自己的能力，增加团队工作经验，很多人竞选班委、学生会的职位；在文件上留一段为以后的工作添加筹码。有了这些经验，我们能解决实际的社会问题吗？答案是不够的。校园和社会环境差别很大。这就要求我们利用假期时间进入社会实践。这也是老师要求我们写社会实践论文的目的。

实践就是把我们在学校里学到的理论知识运用到客观实际中去，让我们学到的理论知识变得有用。实践也是检验真理的唯一途径。在实践中，我们也可以检验自己学习的有效性，检查自己的不足，以便在未来的学习中有一个重点。另外，因为校园和社会环境不同，遇到的人和事也不同，所以在社会实践中可以学到很多在校园里学不到的知识。这就形成了从实践中学习，从学习中实践的良性循环。

如今，随着中国经济的快速发展，国内外经济不断变化。同时，机会越来越多，挑战越来越难，对人才的要求越来越高。我们不仅要学好课本上的知识，还要主动进入社会，在实践中积极学习其他东西，不断增加经验，全方位武装自己，才能在这个社会立足甚至立于不败之地。

一回到县城，我就积极找了一家超市的临时工做推广人。

拿着实习生的牌子站在柜台前，一脸孩子气和迷茫，不断提醒自己要大胆接近和争取客户，却站在那里半天一句话也不说。一个大姐教我在顾客少的时候怎么卖产品。我也慢慢放下了尝试的勇气。其实这种交流比想象中容易多了。就像上台前紧张，但只关注自己在台上的表现，却忘了紧张。恐惧就是这样被克服的。关键是大胆迈出第一步。在超市做推广人不能坐着，也不能在超市里乱逛，但要时刻注意服务顾客。虽然每天只有早晚班，但是过了一段时间还是腰酸脚疼。也许，就像孟子说的，“天道会为斯里兰卡人民做出巨大的贡献，所以他们首先要穿上他们的小腿，饿死他们的丈夫，失去他们的身体。”

在学校，你被每天的时间表所束缚。课程表会告诉你今天做什么，明天做什么。在这里，你可以像木瓜一样闲着，然后对你的表现不满意老板会扣你工资或者开除你。积极的是主动接近客户，拉近与客户的距离，然后耐心的销售产品。它也真正锻炼了我们的勇气、语言沟通能力和心理洞察力。只有大胆的时候才能冷静，冷静的时候才能通过客户的言语和表情很好的察觉客户的想法，然后做出适当的回应，不至于惊慌失措，不知所措。我们必须主动努力，才能继续。在学校里，每个学生都在努力争取更高的分数。虽然有竞争，但校园里总有纯真和真诚，一般不会引来羡慕和报复。但是，在社会上，你的成功是别人的失败，你的工作直接影响到别人的经济利益。接触各类客户、同事、上级等。在社会中，关系是复杂的，所有这些都需要我们的经验来处理。尽管竞争激烈，但我们必须学习别人的优秀，这需要我们有经验来调整心态。而这些经历需要日日夜夜的积累，而不是毕业后看一本速成书。许多学生在考虑这些事情之前，忽视了社会实践的重要性。

众所周知，学生的实际操作能力与在校的理论学习有一定的差距。在这个实践中，我对此感触很深。在学校，有很多理论知识要学，几乎涵盖一切；在实际工作中，很可能书本上的知识根本没有用到。也许只是工作中可以用到的简单问题，一个任务只要设置一个公式就可以完成。有时候我想，实际操作这么简单，但为什么要学这么高深的知识呢？现在的教育真的存在很大的弊端，严重脱离社会的实际应用吗？事实上，在学习这些硬知识的同时，我们的学习能力得到了提高，理解能力和逻辑思维能力也得到增强。在很多书中，我们被教导如何做自己，树立自己的远大理想，这将为我们的社会实践奠定更好的基础。

作为大学生，我们的年龄不小了，离去社会工作也不远了。要懂得与各行各业的人沟通，处理社会上发生的各种事情，这就意味着一定要重视社会实践。毕竟毕业后，我们再也不能像刚走进大学时那样，带着稚气和茫然的眼神走进社会。我们应该以真正的能力进入社会，为社会服务。

**大学生社会实践心得体会篇六**

转眼间我已经度过了大学的`第一个年头，进入了大学的第一个暑假。作为已经成年的大学生我的暑假生活不能再像以前那样无所事事了。我要过一个既有意义而又充实的暑假，我和室友有很多热烈的讨论，我也有了自己的打算。我想依靠自己的双手和大脑来赚取自己所需的生活费，当然更多的是想通过亲身体验让我自己更进一步了解和认知这个社会，我也希望自己能在这个暑假中增长见识，更为重要的是想检验一下自己是否能够融入这个社会的大家庭并通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距。

俗话说：时间就是金钱。时间确实是可以创造金钱，但是金钱却买不到时间。我们在那打工都是按小时付工资的，只要干有那么多时间就可以得到相应的报酬，但是有了这么多钱我们想买点时间是不可能的。特别是刚放假的时候本来说是七月五号出发，我们四号就考完试了，考完试紧接着就搬了宿舍，在家呆了两天就去了，感觉时间过得真快，真希望能够多在家陪陪家人。

整天在学校吃穿不愁的我们却很少想一下父母挣钱供养我们上学是多么的不容易，我们在学校吃喝玩乐日子过得很是潇洒，但父母呢？他们只是一个劲的想法挣钱让我们吃好喝好，而他们去整天省吃俭用，辛辛苦苦的挣钱，而我们只是知道花钱。通过这个暑期的打工经历我确实感受的了钱是多么的难挣，每天超负荷的工作量把人累的够呛，有时候一连站好几天站的腿酸疼硬疼的，每天早上手指肿的握就握不住，反正是钱是没有好挣的。所以以后一定要懂得感恩父母，更不要跟同学攀比，乱花钱。

现在想想我们以前真是生在福中不知福，看到和我们同龄的好多人早早的就担起了家庭的重担，以前还以为他们出去打工很自由还可以挣钱花，但亲身实践后才知道还是在学校好，在学校自由点，在这儿父母供养着没有人骂，没有生活的压力。他们打工在外动不动就被上级骂一顿，整天都是机械的工作，生活没一点儿乐趣，并且挑起了家庭的重担，也许他们唯一期盼的就是发工资的那一刻，这就是他们的生活。有时候想想就是混个人好难，一辈子都要被生活的压力牵着鼻子走。所以从现在开始就要为以后的生活做好准备，在学校好好学习，不断进步。

暑假在那干活的时候不让说话，不让听歌，机械的工作很是令我们乏味，这种生活我们也幸亏是干了不到两个月，在那干活的时候就经常想还是我们在学校幸福，到学校一定要好好学习珍惜眼前的幸福生活。这一开学就是大二了，大学四年会很快过去的，珍惜大学里的每分每秒充分利用大学里的每份资源来充实自己，好好的锻炼自己，学号本专业知识，才能等到毕业后找到份满意的工作，到时候也许生活会比较好过点。

或许有人会说我这个暑假没有赚到多少钱，可是我们在这个现实的社会中懂得了该怎么样生存。我想这个才是最重要最值得我们追求的东西。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从打工中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，五十六天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

暑期虽然只有两个月时间，但是在这段时间里，我们却可以感受到有些厂家总喜欢把大学生看成是廉价劳动力，这是我们最不能容忍的！累啊，可生活还得继续，还得面对学习，面对走出校门，面对找工作．．．．．．不过，让我们体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，为以后走向社会，起到一个桥梁的作用吧。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，不要简单地把暑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。时间飞逝， 告别了短暂的暑假打工生活，回到了校园,回想着刚过去的打工日子和即将到来的大二学习生活，酸甜苦辣，不禁让我感慨…… 暑假的打工，对我来说，是一个开始，也是一个起点，也希望这个起点能让自己更好的融入社会，不断地成长……我会一直的努力。虽然我不是最好的，但我会尽力做到最好，不管是学习还是生活、思想上，我都会努力的完善自我，一步步地、踏踏实实地做事。

**大学生社会实践心得体会篇七**

大学生社会实践基地是大学生社会实践顺利开展的必要前提,是扩大实践成果、积累实践经验的社会条件。下面是有大学生社会实践

心得体会

，欢迎参阅。

开学了，意味着一个月的假期就这样匆匆结束了，还意味着我这第一次的社会实践也结束了。整日呆在象牙塔中的我，第一次尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是我最宝贵的收获。实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，社会真的是很残酷，很现实。我唯一庆幸的是我还是一名在校学生，我只有真正的把本领学好，才能在未来真正进入社会时不至于这样不知所措。第一次参加社会实践，我明白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。一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，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，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。这些天来，虽然付出了不少汗水，也感觉有些辛苦，但从中我的意志力得到了不少的磨练。我开始明白：大学生只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的状态，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代的需要，做一个对社会，对人民有用的人。

对于大多数学生而言，挣钱是打工的首要目的。有的却认为挣钱并不是大学生打工的惟一目的，不少同学把打工看作是参加社会实践、提高自身能力的机会。因为打工一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去，提高各方面的能力;另一方面可以积累工作经验对日后的就业大有裨益。而且对于当代大学生来说，应当刻苦学习专业知识，不断提高综合素质和运用知识的技能。从大学生活的开始到走进社会的大圈子中，就只有短短的几年时间，谁不想在将来的社会中能有一席之地呢?所以大家认为大学生必须投身校园内外的各类实践活动，有助于锻炼品质，提高能力，一箭双雕.不言而喻，无论谁都不能否认有过打工经历的同学，看起来要比其它同学更成熟、社会适应力更强。

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。先就业，再择业!教授的话时刻在耳边围绕.在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可君有谁想身处校园的我们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，在瞬息千变万化的社会中崭露头角，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，我开始了我这个假期的社会实践-走进职场。在工作中，别人一眼就能把我认出--我是一名正在读书的学生，我问他们为什么，他们说从我的脸上就能看出来，也许许多没有经历过社会的打工的同学都有我这种不知名遭遇吧!我并没有因为我在他们面前没有经验而退后，我相信我行!虽然时间长了点，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。我不再是父母含在嘴里，捧在手心的娇娇女.这里的工作繁而重，不会有人像在家里，校园里一样分配你，帮你去完成，也不会因为做好了就夸你，一切必须靠自己，我要自觉地去做，而且要尽自己的努力做到最好.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!

记得开学初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。而走进企业，接触各种各样形形色色的人和事，人事关系错综复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。我深深体会到，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吃尽苦头呢?这是社会与学校脱轨了吗?但我觉得老师是正确的!尽信书，不如无书!事不目见耳闻而臆断其有无，可乎?书上得终觉浅，得知此事要躬行!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，处理一些社会上发生的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。我们不可能永远是学生，只懂得纸上谈兵是远远不够的，以后的人生旅途是漫长的，我们终是社会一份子，与社会交流，为社会贡献是我们的义务和责任。

大学生的第一个暑假，当然，也是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。于是我毅然踏上了社会实践的道路。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;想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

有人这样形容现在的大学生打工族：中文专业投笔从“融”，外文专业西游取“金”，历史专业谈“股”论“金”，医学专业精益求“金”。其实并不是我们有严重的拜金主义倾向，只不过我们在这个现实的社会中懂得了该怎学样习生网存。

暑假

社会实践报告

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，我走进了一家民营企业，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。而且在中国的经济飞速发展，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚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，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

在实践的这段时间内，我帮忙接电话，复印资料，整理文件等，感受着工作的氛围，这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，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，你必须自觉地去做，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，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。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，有些问题有了有课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一小部分人具有更高的起点，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。

xx年的暑假，是我上大学以来的第一个暑假，这个暑假，是一个不平凡的暑假，因为我们进行了一次为期七天的暑期社会实践，这次暑期社会实践，让我获益匪浅。

我是一个在葛洲坝出生、长大的孩子，我们全家人都是葛洲坝的职工，这是一个独特的群体，这个群体的诞生和发展见证着共和国的成长。葛洲坝工程的修筑是我们中华民族历史上的一座丰碑，因为，它是在我们国家最艰苦的时刻，由一群平凡却伟大的人来建筑的。那个时代的中国，一穷二白，没有什么重型机械，没有什么技术，更没有在世界级别的大江大河筑坝的经验，十万工人肩挑手扛，硬是造出了万里长江第一坝。我一直在想，到底是一种什么样的力量让他们能够如此?当年到底是一种什么样的情形?历史究竟是怎么样的?怀着这样的疑问，我就设想着走访一些当年的建设者，想听听他们的故事，把他们的故事记录下来。我想，最真实的故事都存留在这些事件亲历者的记忆当中，随着他们的老去，这些记忆也将逐渐消失。这些都是珍贵的历史，珍贵的资料，我应该有义务去记录、保留这些东西，让这些宝贵的东西能够留传后世。这就是我有关这次暑期社会实践的一些构想，就是从这些最初的简单想法出发，才逐渐形成了现在的一整套的方案。我拿着我的想法与一些同学沟通，可幸的是，我的朋友们都赞同我的想法，于是，我们这支队伍就建立了起来，我们建立了一支精明强干的队伍，他们是:李宽、殷莉锋、陈其璟、聂艾玲、田娟。谢谢他们对我的支持。

在出发之前，我们进行了周密而细致的准备工作。我们认真的讨论了我们的主题、具体执行方法，又仔细查阅了许多资料，还多次向我们的指导老师请教。因为我们的准备非常充分，所以我们大家对于这次宜昌之行信心满满，志在必得。

二零xx年七月九日，我们踏上了前往宜昌的征途。当天下午，我们就来到了葛洲坝机械船舶公司的离退休处接洽有关事项。第二天我们就开始了正式的采访。

采访了黄师傅、任师傅、朱师傅、刘师傅。他们都各自从不同的角度向我们讲述了当年建设葛洲坝的艰辛历程。刚开始的时候我们大家还对于这个宏伟工程是怎样建立起来的充满了好奇，听了他们的介绍，我们逐渐对他们的精神产生了敬意，什么是葛洲坝精神，他们言行体现的就是葛洲坝精神。

葛洲坝精神有以下几点体现：

一、对国家的忠诚，对民族的责任感。当年的条件这么艰苦，是什么支撑着他们一直在奋斗，正是这种对国家的忠诚，对民族的责任感。这种精神支撑着一代又一代葛洲坝人，所以现在又许多年轻一辈的葛洲坝人到祖国一些贫困的、边远的山区里建设水电站，为的就是我们伟大祖国的富强和复兴。我们采访的黄师傅就是一个对国家高度忠诚，有崇高责任感的人，他在工作时，是十分认真负责的，从来不收别人一分钱，只要是组织安排给他的任务，无论多苦多难，他都尽自己全力去完成。退休之后，他还总是做许多义务劳动，在汶川地震，玉树地震时，他总是捐出自己微薄的退休金。他的这种精神让我们这些晚辈深深的崇敬和感动。

二、开拓进取，勇于创新。任爷爷告诉我们，当年我们中国还比较贫困，许多设备和技术都跟不上，也没有经验。只有边建设，边摸索。任爷爷以大江截流为例子，告诉我们不进则退的道理，没日没夜的截流，只要有一丝松懈就会功亏一篑。而且他还告诉我们，当年葛洲坝曾经因为质量不过关而被炸掉重建，但是这些难关都被他们攻克了。

三、不畏艰难，迎难而上。朱爷爷告诉我们，当年的生活很艰苦，喝不到开水，没有住房，条件很艰苦。大家的生活都很困难，有很多人生病，但是没有一个人退缩，全民皆兵，男女老幼齐上阵，人人出力，硬是按期完成任务。

这些就是葛洲坝精神，也是我们要这次采访体会到的精神，这种精神让我们十分震撼和感动。

**大学生社会实践心得体会篇八**

人们说，对青少年大学生的关注是社会的职责，受宠若惊的我们在叹之余不免深思自问：我们的职责又是什么呢实践告诉我们：从实践中寻找真理，用实践引导前行。敢想敢做敢拼，才是我们大学生的代名词，在活力的涌动下，坚定信念，我们将无所不能。但是自从走进了大学，就业问题就一向围绕着我们。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，但还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢于是，我们勇于实践。

实践，就是把我们在校园所学的理论知识，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。理论就应与实践相结合。另一方面，实践是今后工作的基础。通过这段时间的实习，学到一些在校园里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事的不同，从中所学到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。要在实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

在公司，我的职务是销售助理，工作是整理合同、统计销售状况、做记录会议、接电话、开发票等，虽然与所学的专业关系不大，但是与数字的接触让我能在今后的学习实验中更加的仔细谨慎。平时在校园，数字错了改一改就能够交上去了，但在公司，尤其是合同、发票中的数字必须得检查仔细，数字绝对不能够错。一旦错了，这不象在校园里老师打个叉然后改过来就能够了，在企业出错是要付职责的，这关系着企业的效益。所谓“逆水行舟，不进则退”，在竞争的浪潮中，企业要时时持续竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在校园的课堂上是学不到的，在校园里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但那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，所以必须要特别留意谨慎。

实践让我明白世上没有专门为你设定好的工作，永久只有你去适应工作，而不是让工作来迁就你。在工作中遇到问题时，要多虚心向同事请教，最忌不懂装懂。多听听人家的意见，多看看人家处理问题的方式方法，多主动思考自己又就应做些什么、如何去做、并付诸行动，少谈论他人的是非及一切与工作无关的事情。对于工作的每一个环节都要力求做到最好，就应想着如何提高工作的质量而不是如何给自己减轻负担。只有这样才能算作尽职尽责地工作，才能得到大家的认可。

社会的进步靠人才，经济的发展靠人才，但什么样的人算是人才呢我们怎样才能成才呢首先是修身。品德是评价一个人的关键，更是评价人才的重要标准，德才兼备才可称为真正的人才。小到关怀备至、乐于助人，大到虚怀若谷、大义凛然，都体现着品质和德行的光芒。其次是求学。满腹经纶，学富五车是为才。所谓真才实学，求学才能成才，这就要求我们在学习和积累中坚持不懈，坚毅自强。最后是扎实。实践中有这样一句话——越具体越深刻，在我心中激起阵阵涟漪，扎扎实实打好基础，把每件事做到具体细致才能刻骨铭心。

三个星期的实习生活暴露出了我的缺点，但也给了我改正的机会，如果没有这次经历，我的成长就会可能继续推迟。了解过许多大学毕业生的实习经历，往往都会在一两个月之后才会感觉到自己之前做得不好，才来想到改正和珍惜这次的实习机会。但是我却提早有了这样的体悟，这对于我将来的学习和工作是大有裨益的。也让我了解了无论是实践还是理想，甚至是创业。我们都要做到两点：一是要备足粮草，严阵以待。大学生已经进入创业阶段，我们要做好必要的思想准备和实力积累，以免我们在陌生甚至恐惧到来是束手无策。二是要甘于奋斗，勇于创新。第一个吃螃蟹的人无疑是勇敢的人，我们在积累实力，创立优势的同时，还要着力培养出大胆创新的魄力。

这次暑期社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，期望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。

**大学生社会实践心得体会篇九**

音响设备、彩旗、座椅等都从学校借好后，但有一个问题是高考期间，非考务人员不得进入校园，所以必须在放假前先把这些东西运出校园，这个由运输组负责，组长是齐锐，孙磊在我们学校附近一个小区借了一个小车库放这些东西，在我们放假前班级男生把这些材料搬运到小车库里，齐锐联系一辆汽车，在活动开始那天把这些装备运到县政府对面广场上。

因为本次活动是关于环保宣传，所以需要许多文字材料，薛金晶、张岩担任材料组组长，首先需要设计一份关于环保的问卷调查，因为我们班是史地班，同学对环保问题还是有些认识的，还需要起草一份关于环保的宣传单，在学生设计好初稿后，我给予一定的建议进行修改，然后拿到学校文印室印了一万份，这样一来可以省不少钱，当然材料组还负责活动的总结。

这次活动中设计了一个环节，让市民在条幅上签字，以示支持环保，所以需要两个条幅、需要一些彩笔，这次是由杨亚南、葛玲玲负责的，她们还设计一个小活动，就是为了吸引眼球，搞个有奖抢答，我估计这个是跟街上一些商业活动有关，我很佩服她们的创意，所以还要买些小商品，这些都放假里由她们负责搞定。

高考我们放假四天，这四天不同于以往任何一次的假期。我们决定把活动放在假期的最后一天，因为这对住校生非常方便，活动结束后就可以返校。在假期里，同学有什么问题还与我联系，第三天，我让小班长赵丽莹在与个组长联系一边，确保万无一失。其中有的组长打电话给我，问其他班级的同学可不可以以志愿者的身份参与我班活动？其实中学生对这些活动是非常感兴趣的，只不过这些活动我们平时搞的太少了，当然同意了，后来我发现大概有十几个其他班级的志愿者。

第四天，至今我还记忆深刻，是20xx年6月9日。那天早上很激动，早早就起来了，打的飞奔目的地，到了之后，发现我的弟子们到了不少，已经把桌椅从汽车上搬下来，但是面临一个问题，城管说搞这些活动必须经相关部门同意，我打电话给我门的孟校，问题很快解决，同学们很快把东西摆放好，桌椅，音响设备，音响设备需要电源，她们跟买冷饮的谈好，借用！特别是彩旗、校旗插好后，那场面相当的壮观，红旗飘飘，调试设备，效果不错。开始各就各位。我知道我的身份是顾问，所以整个活动指挥交给总指挥赵丽莹负责，我只是在观看，当有问题时我再提建议。

现场把人员分为五组，第一小组十个人，负责去东苑小区，第二小组十个人负责去悦来小区，第三小组十个人负责去南家院小区，这三个组负责上门搞问卷调查，第四小组十个人，负责街道两侧的商铺问卷调查，其余的同学留在广场上进行发放传单、请人签字等活动，分好组后，每组都配了相机或dv已记录一些场景，同学们很兴奋的忙起来！

**大学生社会实践心得体会篇十**

放弃了在家的清凉舒适，在烈日炎炎下，还是义无反顾地投身到三下乡的火热洪流中，给流动人口中的儿童提供无偿的义务辅导。

车行十几公里，从市区来到市郊，入眼帘的是朴素的小学，窗明几净，清新干爽。而我们未来的学生早已经整整齐齐的坐在教室里等待我们的到来了。二十张稚嫩鲜亮的笑脸，满含着希冀和热切的渴望，似乎是清流把我们从酷热的太阳下拯救出来。

霎那间，心里已经被说不出的温柔的情怀包围了。整齐划一的校服，火焰一般的红领巾映衬着朝阳流动的脸颊，是天真地对我们的尊敬，抑或是潜意识的对知识的仰望，我已分不清楚，却不由自主地被这群孩子们的热情，带动了青春蕴藏的激情火山。这些孩子，让我回到了纯真的时代。

原本自诩是大学生的我，准备空手而去，即兴演讲，即使这些小孩子也不能理解。可是，再见到他们之后，我再也不能允许自己有一丝丝不负责任的心态，我想认真地教给他们所需要的知识，越多越好，越快越好，我不知道，是不是每个老师都是以这样的一种心情对待他心爱的学生们。但，我真的理解了，老师们是怎么样殷切的希望学生们都出类拔萃甚至超越自己的，作为学生的我，终于明白了。

我开始在每个晚上不批不倦的备课，找来了各种和课程有关的资料，把生涩的内容化成通俗生动的语言，把每处值得重视和注意的地方特别的作出标记，努力让孩子们更顺利地接受。

第一次站在讲台上，我的声音有一点抑制不住的颤动，但孩子们并没有发觉，他们端坐得一丝不苟，比执行命令的士兵还让人敬佩。我教给他们有关计算机的基础内容，温和而细心的，就像我印象中最敬仰的小学老师。孩子们热情而积极，争先恐后的举手回答问题，哪怕是不会的，也希望站起来有所表示。

在孩子们的推动下，课程进行得很顺利，我的热情如长江后浪推前浪，没有一刻有所倦怠，真像永远给他们这样讲下去，把我知道的都告诉他们，把我不知道的.他们需要的学会后也告诉他们。突然发现，每一个站在讲台上的老师都是无私的，从不会保留什么，只要学生们需要，愿意像春蚕吐尽丝蜡烛烧尽灰。

走下讲台的那一刻，我心里竟是充溢着满满的遗憾，好想再次给他们讲课。尽管，备课很累，来回坐车要两个小时也很累，站在讲台上四十分钟不能坐一坐，要一直不停的给他们讲、说、写，回来之后总是精疲力尽、口干舌燥，真切的体会了做老师的辛苦，但是，这种前所未有的热情让我自己觉得生命很充实，很有意义，这，才是真正的有价值的青春。

不知不觉，十天的课程就结束了，离开孩子们的时候，我一个大男生，眼眶里也会涌动着没被大家察觉的某种液体。原来，做老师，是这么一件快乐的事情，辛苦劳累，所有的一切付出比起看着孩子们一天天收获更多，更茁壮的成长，只是泰山前的一羽鸿毛。

想不起是哪位作家说过的，教师，是太阳底下最光辉的职业。以前不以为然地我，终于明白了个中真谛。回想起以前教过我的各位老师，亲切的面容浮现在眼前，我心底浮起和孩子们一样的，最纯真的最高贵的感激和尊敬。

**大学生社会实践心得体会篇十一**

在今年假期的x月xx日到x月xx日期间，我在黄陵以纯专卖店做促销员，在整个社会实践过程中，我勤奋工作，积极主动思考，收获颇多，总结出来有以下几点：

来到店里后常听前辈说现在工作了才知道：上学期间是美好的。我虽没经历很多，但通过这次实践我也体会到了工作的艰辛。

由于我的工作是向顾客推荐衣服，从早上10点到晚上10点，除了有一个小时的吃饭休息时间，其余的都是行走在卖区里，同时还要不停的讲话，况且在卖区里，人声嘈杂，我们必须大声说话才可以让顾客听见，这使得我们嗓子难受，喉咙沙哑。刚开始的几天里我的脚是肿的，嗓子是哑的，再加上有压力的超负荷工作量使我越来越感到艰辛，到了第八天我真的都不想做下去了，尽管工作曾经接竣事。同时也越来越理解父母的辛劳，原来任何一个工作都是辛苦的。

你能否对一个陌生人微笑并主动上前打招呼？在以前的学习生活中没有工作的机会，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，在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。我从事的工作，靠的就是我们朴拙的微笑。面对顾客，即使我们的身体再疲惫，也要强打笑貌的工作。用强打笑貌来形容是有道理的，对于一个陌生人，面无表情的人，学会微笑，可以在最短的时间里拉近你们的距离，让他人有一种愿意亲近的感觉，顾客一旦接受你这个人之后，接受你的观点就会变得容易很多！更重要的是，学会微笑，同时也让我的性格变得开朗，更方便的和他人进行交往和沟通。

推销衣服是一项需要勇气和本领的工作，成功的推销衣服更需要专业的本领。

在推销的过程中，勇气是非常重要的。很多时候，面对冷面孔的断然回绝之后，我们都没勇气在继续下去了；面对形形色色的顾客，他们有的步履匆匆的走出，有的闲情奕奕的逛着，有的面无表情的让人生畏，有的则是和蔼可亲近人........我们应该怎样走上前进行推销衣服呢？这就需要我们具有很大的勇气和屡败屡试的精神。在这个过程中，我们也慢慢学着坚强，学会长大。

大胆的面对各种各样的人，并努力的和对方保持一致，从而推出让他们满意的衣服，同时也是成功的学会了与人相处。其实，在很多时候我们是本身打败了自己。在没经验之前我们根据自己的主观思想给对方下了判定：是不可亲近的人。一定水平上，这是畏难而退的`表现。只要你敢去接近，你就会发现很多人都是很随和，很通情达理的，他们都是和我们一样：平凡而又善良的。

本领也是一个很重要的方面。如何跟顾客沟通，如何挑选他们认同的衣服，如何说服试衣服等等都是很具本领的问题。但随着时间的积累，经验的增长，逐步找到了方法。比如给皮肤白的顾客介绍亮色的衣服，给丰腴的顾客介绍显腰俏的衣服，给肤质不太好的介绍暖色的衣服。

服装店销售永远做未来，今天把衣服卖出去并不是店的最终目的，服装店最终目的应该是把衣服及顾客对我们的信任一起卖出去，让顾客成为长期支持者，形成自己的老顾客群，并且利用老顾客的转介绍给店里带来更多的新顾客，可以这么说，老顾客在门店购买中占的比例直接反映该店铺的竞争水平！这些都是在这短暂的假期实践中学会的知识，我想这是书本上学不到的，它也将成为我人生经历中的宝贵财富。

实践的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是实践生活的全部吧！假期虽然只有短短的一个月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志力，同时积累一些社会经验和工作经验.这些经验无非就是我们所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就显现出来.我们除了学习书本知识，还需要参加社会实践.通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识以及知识转化成真正的能力要依靠实践的经验的和锻炼的本领.

在这次假期的时间生活中，我懂得了理论与实践相结合的重要性.或益良多，这对我今后的生活 和学习都有很大程度上的启发.这次的打工是一个终点，也是一个起点.我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

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