# 最新饭店社会实践心得体会(优质10篇)

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2024-08-27

*心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。饭店社会实践心得体会篇一实习是每一个大...*

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**饭店社会实践心得体会篇一**

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识；实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

刚开始对于从未接触的岗位，我感到是那么的陌生和惧怕，因为我不想做不好，但是我相信只要有信心，就一定能做好。

我被分到自动化事业部研究所工作，最开始跟着师傅学习组态王软件的开发及其应用，发现真正步入一个企业接触到的知识要比学校里深入的多了，所以很多地方需要向师傅请教，经过师傅的耐心培养，每天看软件开发的视频教程，自己可以对组态王软件进行简单的编程。根据师傅给我安排的实习计划，有了亲自去现场观察实践的机会。

这四个月不仅仅是去工作，更重要的是学到了一种工作方法，一种应对不同问题的经验，一种面临难题的解决思路，当然也注意到了一些自身的问题，意志不够坚定，中途有退出的想法，遇到问题有畏难情绪，但我最终还是坚持下来了，总的来说实习还是收获不少。

我很感谢实习单位给我们实习培养计划安排，让我学到了一些在学校所学不到的东西。让我学会了如何与人相处，学会了面对困难，学会了独立思考问题，从中收获了毅力，收获了一份坚持。

**饭店社会实践心得体会篇二**

比如我这次在茶楼的实习，我的主要工作是杂工，在任何需要帮助的地方出现，配菜，传菜，浇花，栽树，搬运、、、这些工作的技巧和能力要求都不高，主要是体力上得消耗，但是我任然感觉最大的收获有两个，一个是我感觉我的所学在整个工作中与许多并未接受高等教育的人之间优势并不明显，二是，一个积极的心态和力求不停进步愿望的重要性。

那么要想这两个感受有更深层的实现，那么我们必须在下一次的实践中去解决，从而在解决的过程中发现新的问题，对于第一个收获，我可以在平时的学习中更踏实，学的更深入，那么只有具有连续性的实践我才能体会到问题解决的效果和对效过大小的认识。这样即可以让我们对实践的认识深入化和具体化，也能让我们养成独立思考和解决问题的习惯。至于第二个收获显得更抽象，就需要我们在学习和工作中把这个收获用具体行动形象化，比如要求自己不能安于现状，要把对自己的要求提高，在惰性依赖时要清醒的认识到我必须让自己做点事情充实起来。对于抽象的体会，只有把它形象化并且落到生活的实处时，才能在最大限度上发挥作用。

这个假期是我在技师学院的第二个假期，时间较长，俗话说想要充实自己的生活，必须在学习的同时积极参加社会活动，这样不仅可以增加社会经验挣点钱而且在人际交往方面会有很大帮助，就我个人而言可以为我将来踏入社会奠定坚实的基础，使自己立于不败之地，所以我决定利用寒假这个机会好好实践，体验一下真正的社会生活，因次我来到附近的一家茶楼打工。

**饭店社会实践心得体会篇三**

对于我而言，今年暑假与以往的暑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，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。

这家饭店是一家四星级的商务涉外饭店，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，也是饭店获得最佳经济效益、弹性最大的部门之一，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。

**饭店社会实践心得体会篇四**

大二的寒假终于过完了，在没上大学前，就一直希望在大学多体验一下不同的生活，增加一些不同的经历。回顾一下，大一寒假是自己组队参观了一个食品企业，大一下学期当家教-----用知识挣钱。一年多下来，自己做了一下花销汇总，花的钱其实真不少，但是自己没感觉到，而且因为作家教的经历，认为钱很好挣，感觉不到生活的艰辛。于是，我在寒假准备找个用体力干的活――去饭店给人打工。

1月17日上午，自己在街上转了一圈后锁定了一个饭店找临时工，找到他的一个大总管，谈论了一会儿，他决定把我给招了，并且谈好了待遇问题。下午开始了我的打工生活。我穿上工作装的第一天工作是传菜，也就是把菜从后厨端到前厅指定的桌位就可以，如果前厅有客人点菜，然后把菜单带到后厨。工作很简单，就是累了些。想想啊，把菜从一楼运到二楼，一趟一趟的跑，最后客人走了还要把碗盘都搬回一楼厨房，这样一晚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。

一天的工作基本是这样的：早上9点半到营业厅（吧台点到），然后打扫卫生，开全体员工会，10点吃饭，再传菜到2点下班，下午4点赶到店里吃饭就可以，5点开始点名、做事，再传菜到10点下班。

这样渐渐的熟悉了这项工作，后来就没感觉如此累了。不过还是比服务员要卖力的多，所以我就努力去记忆菜谱，学习点菜。不过我还不是很笨，很快就学会了。于是我就向另外几个服务员商量，他们还是挺照顾我的，有一个同意和我换一换，让我去当服务员了。不过问题来了，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。这一点我是着实不爽――架子下不来，开始是冷对客人使唤，客人都不敢叫我了，使得被告到了大堂经理那里，于是乎，我被扣了半天的工资，并且受到了严厉的批评，给了一次警告。这次我意识到了“低调”和“适应”的重要性，我应该doastheromansdo了，我开始以笑迎人了，后来就再也没碰到这样的事儿了。时间过的很快，一个月的期满，我的打工生活就结束了。

通过这次社会实践我的收获如下：

1、学会了“低调”和doastheromansdo。

2、体会到了生活的艰辛。

3、任何技能都是熟能生巧，就像卖油翁说的“我亦无他，唯手熟尔”，那些“长工”和我们这些短工相比，工作效率确实相差很多。

4、亲身体会到了“资产阶级榨取劳动者剩余价值”这一条政治定理。

[饭店社会实践的心得体会]

**饭店社会实践心得体会篇五**

当暑假已经过去的时候，当离开的人已经走远，留下的人还在工作时想念离去的人的时候，我的记忆里依然会刻下那些曾今在一起工作、嬉戏的镜头。站在岁月路口，发现自己的行囊里又增加了一份重量，随着岁月的增加自己的行囊变得越发的沉重，有时很想进行一些清理放下一些什么，但却发现自己舍不得，只因为在这些行囊里面都是沉甸甸的而又那么温馨的回忆。可是，那些散落在流逝岁月里的人和事，那些飘散在岁月深处的.熟悉动听的歌曲，还有那初次相识的欢喜、相知的快乐以及最后那个晚上的狂欢，依然这么清楚的留在记忆的深处。

暑假还没有开始，就在火车站的xx店里面找了一份工作，虽然是服务员，但一个暑假下来，我受益颇多。说说一些令我影响很深刻的回忆吧！

首先是不能只根据某一件事情来判断一个人是好还是坏。有一个很典型的例子：与xxx有关的。本来一件与我毫不相关的事情，她硬是指责了我一顿，那天晚上害我郁闷到两点多才睡着，而我那周六点多就要上班。后来得知要和她一起上夜班的时候，我的抵触情绪很大，还对玩得好的人说我一点也不喜欢她。有人劝我看开点，总会有相处在一起的时候。我突然豁然开朗，是啊，人总会有相处在一起的时候，如果老是陷入仇视中，会令自己不开心，何不看开点呢！那一周上夜班，抛开心中的成见以及不满和她一起工作，我发现我们配合得很好，做事都很积极，把所有的事情做完，还会轮流睡觉，相处得很和谐。后来还会互相关心，成了朋友。所以，不要被某些而蒙蔽对一个人真正的认识啦！

**饭店社会实践心得体会篇六**

的确服务员的工作是比较基层的，其实当初做这个选择，我也是想看看饭店的工作是怎么样的，毕竟自己学习的也是酒店的专业，其实这些基层的工作只有自己体会，去做过了那么以后真的到了酒店管理方面也是更能去体会到这些工作，了解他们的艰辛，清楚如何的管理才是更好的，而此次的饭店打工也是让我体会到，即使是在餐饮这一块，也是很辛苦，更何况是在客房服务方面，北方也是很多的饭店其实也是属于酒店类的，而此次我打工的饭店是隶属于酒店旗下的，所以也是我专业对口的一块工作，只不过太过于基层，基本不需要有什么经验就可以来上手，但是要做好也是需要去付出，去思考，积累经验才行的，同时我也是看到的确优秀的服务员其实也是需要我们努力才能做到的。并不是之前自己想象的那么简单。

在工作里头，我也是积极的和同事去请教，配合，同时也是了解饭店经营的各个方面是如何的，有些同事会教我，和我说，有些同事则是不会的，也是让我体会到社会是和学校很不一样，每个人有自己的想法和顾虑，同时也是没有像学校那么的单纯，更加的事故和有自己的想法。当然我也是只能去接受，这就是现实，同时客人也是如此，有友善的，也是有态度不好的，同时也是遇到一些问题，自己要靠自己去解决，同事不一定能帮到，当然也是有同事是非常乐于助人的，是会帮到我去做好，也是让我感动，但社会终究现实更多，也是让我明白，自身的能力格外重要，别人能帮忙是好事，但更多要靠自己的努力。

经过此次的打工，我也是更看到自身有很多的问题存在，要去改变，要回到学校学习进步去完善，同时我也是发现了自己的一些优势，要去发挥，做的更好才行，实践让我更早的了解社会，清楚自己的现状，也是要努力在今后做好，让自己能更加的\'出色，从而更好的在以后走好自己的路。

**饭店社会实践心得体会篇七**

由熊xx老师和肖xx老师带领的湖北文理学院大学生社会实践“知行促进计划”——社会公益认知与素质能力拓展活动正式拉开帷幕。本次社会实践是以提高自身的实践创新能力、动手能力，以及服务社会的能力为目的，通过在实践中与广大群众的接触，加大对社会的了解，加大对人民生活的了解，为自己在毕业后能更好的融入社会进行热身运动，同时在与群众的接触中提升自己的交际能力。并且本次活动也是为了调查市民对于汉字文化的了解，以激发居民对于汉字文化的热爱。

实践团队的第二站来到了诸葛亮广场。我们首先将“传承汉字经典，弘扬中华文化”的横幅挂在广场，许多在广场休息娱乐的市民的视线就已经被这条正能量满满的横幅吸引过来了。然后我们分为几个小队，一个小队负责条幅签字，其他几个小队负责对市民发放汉字文化知识调查问卷，并进行了现场填写，小队成员针对问卷上的几个问题或者关于汉字知识的问题也对市民进行了采访。例如：“您对学习繁体字的书写有什么看法?”或“您有提笔忘字的现象吗?”等。在填写问卷和接受采访后，该小队成员会引导市民在横幅上签字，许多市民都对此次汉字文化的活动充满兴趣和对我们的调研活动给予了很大的支持。

到了下午，我们的活动不仅仅局限于问卷的发放和采访了，因为广场有很多人尤其是中小学生在那里休息或玩耍，所以我们实践团队分为两个小组在广场组织小组准备了一次成语接龙的游戏。我作为其中一队的队长，我组织的小组主要是小学生与中学生，所以我带领青少组“对战”中年组。游戏开始时由主持人先给出一个成语，然后两队分别派出队员进行成语接龙，最后我们青少组获胜。在游戏结束后主持人为获胜方颁发了奖品，游戏中表现突出者更是获得了一本成语字典。游戏就在轻松的氛围中结束了。

活动效果与反思总结：

今天的活动主要针对市民的汉字文化知识进行调查和了解，我们在发放调查问卷时选取各个年龄段和不同职业人群进行发放，这样以保证我们的数据不仅真实有效而且参考性极强。活动过程中有时候会有一些人不理解，觉得我们的活动没有意义，但是很多市民还是依然对于汉字文化保持着热情。实践中与人沟通是活动的最大难点，很多时候可能因为我们的表达不够清楚，使得市民对于我们的活动并不了解，所以在与人交流时进行流畅清晰的表达是很有必要的。其次，在活动中我们常常会遇到一些老爷爷老奶奶，他们愿意填写这个问卷，但是因为年纪大了眼睛视力不够而不方便填写，我们却愿意坐下来为爷爷奶奶们大声读出试卷的问题，让他们口述，我们来写。就是这样和谐的气氛更使得我们的实践活动变得温暖十足。

作为后勤组的组长，今天活动的道具虽然因为有要发放的奖品而有所增加，但经过之前活动的教训之后，我和组员在活动前后都及时清点，活动中清楚了解每一个道具的动向，所以并没有出现道具丢失或没带道具的现象，希望今后的活动中保持好这个状态。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**饭店社会实践心得体会篇八**

参加社会实践是学校对每个学生的要求。这不，趁着寒假的实践，不少学生就积极投入社会实践中去了，下面让我们来看看饭店寒假社会实践范文!

通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。明确自己在社会上的定位，为自己积累一些社会经验。而且通过这次的社会实践也收获了不少方面的知识，总结了一下在饭店在经营方面的漏洞。

在客流量的高峰期时，工作质量下降。

原因：分工不明确，在工作量较大时，服务员的行动不干净利落，择菜洗菜托泥带水，主厨也急于将菜品快快送上，于是就有疏忽，影响菜品的质量与口味。

解决方法：打造厨房完备的团队。根据各部客流量的大小。精确安排各个工作环节的认识。

通过此次社会实践我深有以下体会:在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，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，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

不管做什么事情都一定要认真仔细，决不能走马观花，要对自己负责。尤其是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。往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

在社会实践中以及以后的`工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

就这次的社会实践活动而言，我也总结几点自身的不足：

1、本人的交际能力还有待于加强，要在日后的学习生活中多加提高。

2、对自身的约束力不强，有的时候早上不够按时上班。工作的时候有些累了就会想到回家。日后要提高自我的约束能力。

3、本人的社会经验还太浅薄，有的时候面对一些难缠的顾客，不知道如可应对，每次都是领班的服务生帮我解围。

在此次社会实践中我认识到了一下几点：

一、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。

二、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，更为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

通过这几天的社会实践我学到了许多在课堂上学不到的东西。虽然只是短短的几天，但我觉得挺充实的，至少让我的寒假过得有意义。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得更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。让自己能更好的融入社会这个大家庭，为他贡献出自己的一份力量。

**饭店社会实践心得体会篇九**

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。

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。

**饭店社会实践心得体会篇十**

在语文课堂中，随着生字新词的增加，学生常常因为对字词的陌生而会产生枯燥和乏味的感觉，这些感觉往往会成为学习的障碍而影响学习的效果。但是，每当采用游戏上课时，都会使学生产生一种抑制不住的新奇，学生在课堂上的积极性、主动性、参与性都得到很高的提升，学生迫切地想看、想说、想听、想探个究竟。

通过实践活动，大家发现在教学中，教师不能以自己的思想去束缚或代替学生的思想，大家应该尊重学生的个性，关注学生的兴趣，从学生实际出发，从学生的生活入手，用自己的知识感染学生，在课堂上注重学生的自主学习，合作交流，努力创设一种竞争向上的学习气氛，使教学过程逐渐成为师生交流，共同发展的互动过程。

枯燥的语文课上应该使学生感觉身临其境，让学生在情绪上受到感染，在情感上产生共鸣，从而进一步激发起学生的学习欲望，使学生轻松自如地集中注意力，积极主动地参与到课堂学习中来，这样才能更有利于学生学习思维和能力的培养与发展。

【二】

饭店寒假社会实践

通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。明确自己在社会上的定位，为自己积累一些社会经验。而且通过这次的社会实践也收获了不少方面的知识，总结了一下在饭店在经营方面的漏洞。

在客流量的高峰期时，工作质量下降。

原因：分工不明确，在工作量较大时，服务员的行动不干净利落，择菜洗菜托泥带水，主厨也急于将菜品快快送上，于是就有疏忽，影响菜品的质量与口味。

解决方法：打造厨房完备的团队。根据各部客流量的大小。精确安排各个工作环节的认识。

通过此次社会实践我深有以下体会:在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，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，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

不管做什么事情都一定要认真仔细，决不能走马观花，要对自己负责。尤其是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。往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

就这次的社会实践活动而言，我也总结几点自身的不足：

1.本人的交际能力还有待于加强，要在日后的学习生活中多加提高。

2.对自身的约束力不强，有的时候早上不够按时上班。工作的时候有些累了就会想到回家。日后要提高自我的约束能力。

3.本人的社会经验还太浅薄，有的时候面对一些难缠的顾客，不知道如可应对，每次都是领班的服务生帮我解围。

在此次社会实践中我认识到了一下几点：

一、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。

二、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，更为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

通过这几天的社会实践我学到了许多在课堂上学不到的东西。虽然只是短短的几天，但我觉得挺充实的，至少让我的寒假过得有意义。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得更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。让自己能更好的融入社会这个大家庭，为他贡献出自己的一份力量。

【三】

这次社会实践我是在x大酒店。这是我第一次在酒店工作，刚到王朝，我们首先看到的是宿舍，比我们想象中的好。

从那天起，我们开始培训，培训主讲是人力资源部负责人。他先向我们介绍了王朝的地理位置，设施，最后他向我们培训了礼仪仪态。虽然实践很辛苦但它对我们日后的就业打下了基础，在我看来这些辛苦还是值得的。感觉学到了很多学校里学不到的东西。在这次实践中,让我们很有感触的一点就人际交往方面,大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂,我们想也很难说清楚,只有经历了才能了解.才能有深刻的感受,大家为了工作走到一起,每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧,就看你怎么把握了.我们想说的一点就是,在交际中,既然我们不能改变一些东西,那我们就学着适应它.如果还不行，那就改变一下适应它的方法。

加油吧，队友们，相信我们都在成长!

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