最新暑期实践心得及总结(模板5篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

暑期实践心得及总结篇一

20xx年暑期社会实践结束了，连续两年的社会实践，连续两年的带队团长，很累，但乐在其中，感到责任的重要。

我其实并没有足够的能力担当一个社会实践团的团长，毕竟从性格上、能力上、职务上都有一些欠缺，有太多比我强的人可以担当此重任，可能我是知难而上吧。我也深深体会到内外因对一个人成长的重要性。我现在只是一个学生，只是爸妈身边的孩子，还没有真正走向社会，还没有真正独立生存。我不知怎样对自己定位才是比较准确的，我现在常常反思自己，因为我知道自己不再是一个无忧无虑的小女孩了，我每走一步应该要为自己负责，为自己的人生铺路，毕竟没有回头路可以走，所以我要勇敢地走下去。我不怕失败，不怕别人的眼光，因为我不是为别人而活着，我只要对得起自己的内心，对的起生我养我给我这一切的父母就可以了，人有时候就是要狭隘一些，没有那么多的责任是每一个人都能够承担得起的。我不会悲观，我一直在鼓励自己，有问题就要面对，有问题就要承担，我以后要笑着面对一切。

每次社会实践都让我很是动情，白天我很辛苦的在联络各个接洽地，开展活动，晚上写稿子，凌晨以后就和一块社会实践的女生谈人生、谈理想、谈感情、谈未来、谈现实，我真的很受启发，很受感动。这一个学期大家都说我瘦了很多，社会实践完我又瘦了，我的朋友和我的亲戚都说不能再这样

下去了，不要给自己这么多的事情，这么多的压力，这么多的责任，你一个人承受不了这么多的，要学会释放，学会放弃，学会享受人生。看看自己，有时候真觉得自己累的都老了，人老了可是花再多钱都买不回来了，有时真会害怕。所以，我要想开一些，让自己少想些事情，少承担一些责任，多做自己想做的事情，给自己一个释放的空间。人生没有完美的，我们都要接受人生的缺陷，要善待人生！

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

暑期实践心得及总结篇二

这个暑假，我参加了xx旅游景点讲解员这个暑期实践活动，导游暑期实践总结。总的来说，我觉得收获很大。让我学习到什么叫做专业，什么叫做耐心，还有如何与游客交流，更好的为游客服务。

首先□xx旅游景点讲解员一个实践活动跟一般的实践活动不一样，它需要具备有专业知识。要讲解，就必须要掌握xx旅游景点的一切，才能够准确的为游客讲解。所以，我经过了笔试，背诵讲解词，口试等多重的考验才可以在这个实践点做

事，虽然准备的过程很累，不过，当自己能够为游客服务讲解时就觉得很有成就感，特别是讲解完后得到游客的嘉赏就更开心了。

作为xx旅游景点讲解队的队长。在组织这个暑期活动时，我是花了很多的精力的。首先我很为同学着想，没有在他们进行期末考试时进行考核，而是等到大家结束考试了，才督促大家赶紧背好讲解词。而且，我也怕耽误大家的暑期时间，都是将就大家的空闲时间的去考核大家的。为了有一个让大家一齐有空的时间，我牺牲了去探望奶奶的时间，回到学校，组织大家去xx旅游景点听专业人员的讲解，好为大家通过面试而准备。没想到，，就在去听取讲解的`这一天，已经有两位答应我去的同学说不去了，理由是，我要打工。第一次，我觉得情有可原，毕竟xx旅游景点实践点与其他实践点不一样，他不是要求每天去的，而是轮班制的。所以，我答应他们下一次再带他们去。第二次，去进行考核。竟然所有人都说不去了，理由是，我要打工，参加了培训班，我去旅游….那时，我觉得心理很难受，因为大家一开始都是答应我去的，为什么最后都会反悔呢？你们有事要做，我就没事么？而且，这时候根本就找不到人去参加这个实践活动的，因为它需要进行一段时间的培训有可能去为游客服务。最后，我只有自己一个去考核，自己去参与了这个实践活动。同时，加上亚运志愿者的培训，我整个八月就没有了。家里人每天都期待我回家，而我却不能回。

我觉得，在这次的暑期活动中，我认识到，做人一定要言而有信，有始有终，要为人着想。无论做什么事，一定要负起应有的责任。

换个角度，其实我在这个暑假可以参加这么有意义的实践活动，真的让我收益匪浅。同时，谢谢月滢师姐对我工作的帮助。很开心可以做到xx旅游景点讲解员，以后我也会继续更好的为游客服务□xx旅游景点讲解队也会在今后接纳更多真正

为大家服务的志愿者。

暑期实践心得及总结篇三

暑期实践总结心得 5 篇 ？华人地区每年六月下旬或七月中旬至八月底或九月初，这一个半月期间至 2 个月时间。在大陆如果下一个学年是中学或小学的最后一个年级，那么暑假可能会为了升学考试大大的缩短甚至取消。下面是小编带来的有关暑期实践总结心得，希望大家喜欢 ？#暑期实践总结心得 1# ？在这个骄阳似火充满离别的七月，我们暂别了忙碌而丰富的大学生活，带着大学生特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。暑期社会实践活动一直是我校大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

在这个夏天我响应了学校的号召更为了锻炼自己，提高自己的社会实践能力，为将来的就业打下基础。在暑期实践活动中我感慨颇多，这让我能够更加充分的了解社会，这认知社会的另一面。

在这个短暂充实的活动中，我认为这个我未来走向社会社会的一个桥梁，尽管我不知道这个对我的未来会有多大的影响，但是这次的活动给予了我很多经验。这次活动让我接触到了社会的阴暗面，但是我认为这次活动是很有必要的。我们通过调查得出了许多的结论，我们希望能够通过我们做出的调查让更少的人受害。

人们常说人生中有三个课堂，学校教我们只是，社会则是让我们积累许多宝贵的经验对于自己这样一个未来会步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分

析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础。

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。这个时代是我们的时代，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

在本次的社会实践中，我虽然是小组长，但是在组中我积极的听取了学长学姐的意见，并学习了他们思考问题的方式，这对我的成长非常重要。在一些问题的讨论上，我小组的思想碰撞出了火花。这是在课本上永远也学不到的东西，汲取了丰富的营养。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个未来掌控新时代的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式。

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。？？这个假期我没有选择自己所学的专业去实践，而是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。在此次实践过程中我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、回味无穷。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

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。这次的社会实践收获不少。

我认为以下四点是在实践中缺少的。

一. 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的练习。以前工作的机会不多，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。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。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

二. 在社会中要有自信。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次

的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。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，没有第一次又何来第二、第三次呢?有自信使你更有活力更有精神。

三.在社会中要克服自己胆怯的心态。

就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。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。”？？ 四.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，头脑就要枯竭。

以上是我自己觉得在这次假期社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。

大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。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。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

#暑期实践总结心得 3# ？今年的暑假社会实践活动日子早已远扬，同学们感触良深，在这次社会实践中不断经受锻炼，在短暂日子里，让大家难以忘怀。

此次社会实践，开阔了大学生的视野，锻炼了大家的耐性，加

大了大家与社会的接触面，进一步激发了我们的学习、就业、创业的激情。使我们认识了自我，对生活、对社会有了更深的理解。

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，每一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这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。而那里是工作的场所，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，以提高自已的潜力!记得老师以前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，学生还终归持续着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去应对我从未应对过的一切。

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状况。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，就应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。

回想这次社会实践活动，同学们学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的潜力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。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。以前没有工作的机会，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、虚心地理解。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的潜

力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。知识的积累也是十分重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就务必了解各方面的知识，有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

经历了暑假的社会实践，我感慨颇多，我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的状况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们带给了广泛接触社会、了解社会的机会。

多，他们就是的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们能够向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的潜力。为认识社会，

了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础!? 透过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更就应提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在那里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加用心的参加这样的活动。

践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作潜力，使我们透过这次实践更加了解社会，这次实践活动好处深远，对我们的帮忙享用一生。作为一个 21 世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式;我们要抓住培养锻炼才干的好机会;提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量!? #暑期实践总结心得 4# ？人于 2017 年 7 月 10 日来到东莞长发光电科技有限公司开始了为期 20 天的暑期认识实习。最后由于该企业设备的维修以及车间的装修，本次实习被提前至 7 月 29 日结束返校。虽然只有短短的 20 天时间，但是在这段时间里，在企业导师、员工师傅的耐心指导和自己的虚心学习下，对于一些平常的理论知识终于有了一定的感性认识，这对我们以后的学习和工作有很大的帮助。下面是我此次实习总的心得体会，希望给师弟师妹们一些启发。

在整个实习过程中，我每天都有很多新的体会，新的想法，

我总结下来主要有以下几点：

1.上学与上班的区别？上学的时候，自由支配的时间很充裕，可以适时偷懒、放松、外出等;上班的时候，每天都有要完成的任务，同时有一种责任抗在肩上，即使没任务也要到点才能下班。上学的时候可以很有个性，但上班就必须要融入企业、融入社会的文化氛围中，否则很快就会被淘汰。上学的时候很自信，觉得自己将来能干一番事业;上班了，才觉得自己需要学习的东西太多了。在学校，直来直往，犯点错误只会受点教训;出来社会，犯错会比错误本身要承受更大的责任，所以必须少说话，多办事。上了班才知道什么叫做现实，上了班才知道什么叫做生活的艰辛。所以总结下来，个人觉得能作为一名大学生是幸福的，我们需要好好地珍惜大学生活，让大学生涯充实无憾。

2.适应 ？从学校走到社会，环境、人群、责任都一下子发生了变化。对于大学生来说确实要做到尽快转换角色，去适应急速的工作时间和节奏，不然很有可能会影响你在工作上的状态。

法，在这个时候一定要坚持，轻易放弃只会一直恶性循环，更不用提什么晋升了。

4.多做事，少说话 ？我们到企业工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度认真了，工作就不会乏味，学习和工作也就事半功倍。我觉得作为一名社会工作者，需要怀有多听、多看、多想、多做、多请教、少说话这一“五多一少的”态度。工作如此，为人处事也是如此。

#暑期实践总结心得 5# ？作为一名大学生，最终是要走出校园，走入社会的。参加社会实践活动就是引导我们大学生从校园生活过渡到社会生活的一个有效途径。通过这次当数学老师，我更了解了小学生的教育方法，也发现了我自身的一

些问题。

在每天结课后，我都会认真回想和总结。分析自己的不足和优点，想出新的方法，认真记录。根据不同的学生想出不同的办法。对于年龄小的学生来说，想要让她们学有所得、服从管理，就更加需要耐心和技巧，但自己在耐心这方面还是有些不足。做任何事情，对待任何人都要学会控制自己的情绪。对待孩子，不仅要有耐心，也应注重引导和鼓励。

这次的实践让我们受益匪浅，学到了很多。虽然每天过的很辛苦，但却是充实的，满足的。要想当好一个老师，除了有较好的教学技能外，更重要的是有与学生沟通交流的能力。在成绩上的收获让我所学的知识有了施展拳脚的机会，然而，工作以外的人生经历，却是一份不可多得的宝贵财富。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。社会和大学一样是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。通过在假期的这段实践生活，让我得到了很多感触。让我实践了老师这个工作，锻炼了我的表达能力，交往能力以及一些职业技能。这些收获将影响我们以后的生活与学习，并对以后的工作有积极的影响，会让我们受用一生。

暑期实践总结心得

暑期实践心得

暑期实践心得

暑期实践个人心得

暑期实践职业心得

暑期实践心得标题

暑期实践心得及总结篇四

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，为了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，我在这个暑假再次利用空闲时间去参加了一次社会实践。

作为一名大学生，社会实践是我们在大学生活中的一个重要环节。这个暑假，过的真的很快，在将近一个半月的实习里，我初步接触了五金的一些基础知识，同时也积累了不少社会经验。实习，不仅是学习，更多的是体验生活，在实习开始之前我就想：这次去实习，我不仅是去学习实践，更重要的是去观察那些在工厂上生活的人们，不论是普工，部长还是老板。虽然他们的称呼不一样，但我相信在他们每一个人的身上都有值得我学习的东西。实习可称为实践，学习。也许真是我们从大学踏入社会的必经之路，也是开启我们踏入工作，适应社会的钥匙，是我们人生中不可缺少的一部分，就是把所学的理论知识，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，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，又加入了世贸，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，也有了的挑战，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。这次社会实践中掌

握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

暑假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸?还是依恋?回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

在这个假期，我去了熟人的工厂里实习，说是实习，其实就是去做苦力活，在别人的介绍下，我成为工厂里的一员，刚进去的时候呢的确挺害怕，不知道社会上的人是什么样子，能不能应付过来，但是在慢慢接触过程当中，发现他们大部分都是很友好的，虽然刚开始会嫌你这不会那不会，但还是会耐心的去教你怎么做好，教你在厂里的潜规则，告诉你哪个领导好，记得我不舒服的时候，那里的姐姐阿姨就很关心我，问我要不要请假啊，我觉得友好是相互的。有的时候也会碰到很多麻烦，好容易做错事，挨骂的时候就会很委屈，想着还没被谁骂过呢，开始受不了，想放弃，但是想着在外面肯定是不容易的，于是咬牙就过来啦，我胜利啦，一直坚持到了最后。

在那里我学到了许多课本上没有的知识，这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社

会所淘汰。

首先，在与人交流时，即使不是对大人物，我们也要用请教的态度口吻而不是傲慢的姿态与他们说话，因为人不可貌相，很多实用的良师益友往往来自不起眼的生活与工作中。

当在在受到别人对自己的相貌、事情、人品赞扬时，不要表现出理所当然的样子，也不要假意否认，合适的方式是表示感谢，尤其感谢朋友的肯定与支持。例如：说句~不敢当，哪有在座的各位那么厉害呢~每当在饭局是，即使你不是服务人员，在朋友或者同事有客人来的时候主动倒水，会让朋友与同事很有面子，也会让客人觉得你的朋友与同事很有威望。这会让你的朋友与同事特别感谢你的姿态。

其次，虽然你觉得你是新手或者地位比较低的人，但是你要勇于不耻下问，也要做到主动询问别人的需要，而不要等领导或者资深的同事对你表现出亲和，因为他们这样表现往往需要特别的努力。记得在别人不在座位的时候很热情地帮助接听与记录电话、接受信件、传递信息，对团队的同事与同学，提醒他们一些你知道的重要日程。重要的是在征询了别人意见之后才进入别人的房间，阅览别人的书架或者室内物品，在经别人同意的情况下才用别人的电脑，坐在别人的私人座位上，但通常不去翻动别人的笔记本。

再次，在有多个出席者的场合，主动介绍自己的朋友给其他人，或者主动在你认识的朋友之间穿针引线。那些被缓解了陌生感的朋友会特别感谢你。在有不同地位的朋友在的场合中，都要保持微笑，体贴地招呼下那些内向的、不为人注意的、可能有点自卑感的朋友，在社交中对弱势者的帮助会得到别人特别的感激。对于社会地位较低者，尤其在有你不能适应的生活条件与生活习惯时，要克制自己所想表现出的不适感与负面表情，尽量主动先打招呼。如果有人做错了事，不要用情绪性的方式加以批评，尤其要注意就事论事，避免评价了别人的人格、个性与家庭教养。批评时能提出解决方

案就更有建设性。批评时应不忘肯定别人的长处。如批评时能较幽默，往往负面效果就更少。被批评者遇到尴尬的时候能幽默自嘲，也能提高交流的建设性。

最后，在自己不能有充分把握的时候，用“争取”与“尽量”这样的口吻回答别人的邀约，承诺了就要最大限度去履行。诺言是指100%做到的事情。如果你有了三次甚至更多的对同一个人没有履行诺言的记录，那个人通常就不再认真地对待你的约定，这就是所谓的信用问题。虽然在商言商，但是我们要尽量不谈回报地先为别人做点什么，这样就赢得了在心理上比别人优越的债权感。一个人的社会地位是别人对他负有的社会债务感的总和。

是的，课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢经过这次实践，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部的同事相处好，那工作起来的效率才高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有底，也算是此次社会实践的目的了。

经过这次实践，虽然时间很短，可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的，相信人际关系也是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实践时我便有意识觉察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也虚心求教，使得十天的实习更加有意义，此次的实践为我们深入社会，体验

生活提供了难得的机会，让我们在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力，利用此次难得的机会，我努力工作，严格要求自己，虚心向财务人缘请教，认真学习会计理论，学习会计法律法规等知识，掌握一些基本的会计技能，从而意识到我以后还应该多学习什么，加剧了紧迫感，为真正跨入社会施展我们的工作，走上工作岗位打下基础。

暑期实践心得及总结篇五

大一生活转眼即逝，我们也从一个对一切事物充满好奇的高中生变成了一个真正的大学生，为新鲜的人和事忙碌着，并没有吧太多的心思放在真正的社会实践活动当中。

在大学的第一个暑假来临之际，我决定真正的参加到社会实践当中，因为对于一个在校的大学生来说，假期实践是一件很难得的机会，在学校里学习的理论知识只有参加这样的实践活动才能冲分的应用，增加自身的实践经验，而在校大学生能参加的机会很少，所以我会好好把握这难得的机会，把所学引用到实践活动中去。

在暑假的近一个月的时间里，我在家乡的附近的小学进行了为期一个月的社会实践活动，是我真正体会到作为一个老师的乐趣，同时，它使我的教学理论变成了教学实践，是虚拟教学变为真正的面对面的教学，现在回想起来，感觉还在眼前，短短的实践生活，总的感觉还是很不错的，虽然初次真正登上讲台，但那种感觉是一辈子无法忘怀的，小学的孩子他们充满活力，调皮可爱，纯洁天真，和他们在一起的日子很快乐，很充实，也很平静。

当我在实践活动开始的第一天，第一次作为一名老师的身份在校园里漫步，那出自学生的一声声“老师好”，让我感觉真好，我有时候觉自己被叫上瘾了。在这段实践活动时间里，令我感慨颇多。我实践的是四年级二班，一群十岁左右的孩

子，又可爱，又活泼，又调皮。记得我到学校的一个星期的一天下午刚放学，就有几个小孩子围着我，并拿出他们为我准备的礼物，那些是他们亲手制作的手工金鱼，还有纸制的绣球，我当时十分吃惊，这么可爱的孩子，他们用自己的行动表达了他们对我的喜爱，我十分感动。

在和他们听了一个星期的课之后，我开始走上讲台，但课堂纪律是我最为头疼的问题，还有自身出现的问题也越来越多，像讲课重点不突出，顺序不清，师生配合不够默契等等，刚开始心里特别紧张，原本45分钟讲完的课，我尽然只用了短短20多分钟就全部讲完了，完全不顾学生的感受，并且利用剩下的时间为班上的学生重新指点了一遍，为此下面的老师还在以后的时间里拿来开玩笑。由于经验不足和应变能力不强，常出现很多问题，针对我出现的问题指导老师要求我多听其他老师的课，多向经验丰富的老师学习，并且面对面的指出教案的不足，以及上课时存在的缺点。为了弥补自身存在的不足，我严格按照学校和指导老师的要求，认真地备课，积极地向其他同学和老师学习，多多向别人请教，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。

在上课的过程中，我遇到了许多困难，譬如学生不配合，令我痛心疾首，当时我很气愤，对那些学生进行惩罚，在学生们认为脾气一向很好的老师发火后课堂次序得到了以是的好转，然而也加深了老师和学生的隔阂，甚至是学生产生厌学的心理，作为教学工作者，应该想方设法创设一个和谐的教学气氛，建立平等的师生的关系。

十岁左右的孩子是很好动的，而且注意力非常容易分散的，影响教学效果，我就开始鼓励那些调皮的学生，我觉得比一味的惩罚他们效果好多了，不但课堂次序了，课堂效益提高了很多，学生的学习积极性也提高了很多。