

暑假社会实践活动总结 学生暑假社会实践的活动总结(优秀15篇)

通过总结知识点，我们可以更好地运用所学知识解决实际问题。掌握了知识点总结的方法和技巧，我们就能更好地学习和掌握知识。

暑假社会实践活动总结篇一

1. 实践时间□20xx年07月15日至20xx年08月30日

2. 实践目的：

本次实践的目的着重在于体验社会生活，锻炼自己的社会适应能力。从中学习与顾客及领导沟通交流的技巧，体验找工作的不易以及工作的艰辛。同时在工作中获得自己的人生价值。广而言之，通过暑期实践了解到当前严峻的就业形势，锻炼自己各方面的能力，丰富自己的阅历。

3. 实践内容：

20xx年暑期7月15日至8月30日，为期一个多月的时间，我在xx超市从事面点的销售工作。

首先，通过同学的介绍我进入到这家超市，经过人事部门经理的面试后，录用我为暑期工。暑期实践过程，采取倒班制，每天工作八到十个小时，早晚班轮换制。由于我是新人，刚来超市的三天，我遇到了不少的困难，比如我不会用电子秤，不知道产品的价格，不清楚该如何向顾客推销介绍产品，一切对我而言都是陌生的，还好在同事们热情的帮助下我很快克服了这些困难，起初，我还不好意思主动向顾客推销，一次一次的尝试，不顾及太多所谓的面子，像对待朋友一样真诚的对待每一位顾客，就会自然很多，当然业绩也一步步攀

升，同事的三天陪伴使我很快适应了工作。之后的工作也都还是比较顺利的。遇到有特殊要求的顾客，我也能尽可能满足他们的要求，时刻想着顾客就是上帝的宗旨。

其次，我发现与同事的相处以及与周边柜台促销员的相处也是我们工作的重要组成部分之一，人与人的相互适应、相互包容、相互理解促成我们良好的人际关系，使我们处在一个和谐的工作环境之中，工作质量自然就稳步上升。如此，不仅利于自己的工作利于他人的工作，更重要的是也有利于店长和顾客，营业额升高，顾客满意度上升。和谐的工作环境要靠我们自己去营造，现在到处充满着竞争，似乎身边少了许多人情味，功利之心人人皆有，但我觉得二者并不完全矛盾，我们应当权衡利弊适度改变一下心态，从而从容的面对当今的就业、从业形势。

另外，我还是觉得这次实践的时间有限，对于工作还存在很多疑问，例如：顾客的消费心理。我觉得这是很深奥的东西，不是简单的课本知识可以解释的。顾客总是喜欢物美价廉的东西，晚间的促销有时可以达到一天营业额的三分之一，如何迎合顾客的消费心理，这必须是我们不断实践不断摸索的，通过丰富的经验，不断总结的。也应给算是一种学问了。更多的东西我还不能体味到，明年暑期我还会继续我的实践旅程。从这次暑期实践结束我就要开始计划以后的生活乃至今后的就业规划，进而更好的丰富自我。提高自身素质，做社会需要的有用之人！

4. 实践结果及总结体会：

通过这一个多月的暑期实践活动，让我获得了丰富的社会经验。

第一，做事要严谨

以前从来不知道自己是这么的粗心，填写报表的时候任何一

个数字，任何一个汉字都不能写错，一错就得作废，这就必须细心，更甚的时候，当面临促销点产品报废时，要及时和主管说明，同时还要与相应接班的同事说明清楚，以确保工作的顺利交接，才能保持有条不紊的工作秩序。此外，要加强与其他促销员的交流，以至于能使自己更能熟悉整个工作流程。

第二，学会坚持

每天的工作都是紧张而忙碌的，以为自己很坚强，很有时候还是会脑海中闪现出放弃的念头，但骨子里还是时刻地鼓励自己去坚持。是的，到目前为止我坚持下来了。尽管我的业绩不是最优秀的，但我达到我的目标及要求。我的坚持是我的收获，也是我的骄傲。

第三，学到宽容

在与顾客进行交流时，难免会出现在利益方面的冲突。同时由于天气炎热的缘故，客户的心情不是特别的好，偶尔会出现言语过激的状况，因而，只有时刻保持一颗宽容的心，才可能顺利地完成每一项工作。

通过学习与锻炼让自己意识到了学校时光的珍贵，知道了工作的辛苦，知道了如何学会克制自己，学会了如何积极地去与人打交道，如何全身心的投入到工作中，更重要的是通过不断地失误与成功让自己更加清楚地认识到自己的优势与不足，能够有一个更加明确的目标去面对未来！

由于我属于短期工，所以我的工资是按天计算的，比正式员工的工资要低一些，很感谢经理能够给了我这次实习的机会，同时也十分感谢同事们的支持和鼓励，各方的帮助才使得我的暑期实践能够圆满完成。我想，在xx超市做短促的工作经历将是我永远珍惜的宝贵财富。

我会继续努力！努力实现自身价值的同时，将自己塑造成当代人才！

在期盼中□20xx年的暑假又到了，想想自己将如何面对漫长暑假，一时茫然。

毕竟身在学校，接触社会的机会很少，所以要让自己面对的各种各样的人，增加自己的阅历，因为在以后的学习工作中，需要有的体验，的经历。我要看看我能否在恶劣的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，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

不久，我在一家超市找到一份导购的工作，因为我的想法是先从小事做起，第一天领导给我安排的工作是熟悉自己所在的货品专柜的货物的种类，价格，和以后工作中应该做的工作，货物的摆放报单等问题。严格遵守商场的规矩。俗话说：国有国法，家有家规。自然，作为一个单位也有相应的规定了。做事勤快，不能偷懒，不仅要做好本职工作，还要保持超市的卫生。对待客人要面带笑容，耐心服务。要与同事和睦相处。

就这样我开始了工作，由于自己平时也总是买东西，对这类工作一有一定的了解，所以工作还是很顺利的，虽然有些客人很叫真，很难缠，只要耐心解答就会解决问题；同事还是很友好的，也许是由于我的工作时间短，对他们没有竞争吧！

万事开头难，什么事都要有尝试，不然永远都不知道自己不足在哪里，自己也不会很快成长起来。在经历了这次的工作之后，明白了“很多事情看起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差距的”。一个小小的商场的经营也不容忽

视，不但要有细心，还要有策略，谋划。总之，任何事情都要考虑周全。

如果你真的想要成长，那就要把自己投入到社会的大熔炉中去，只有不断的磨练才能让自己变成一把好“剑”，锋利无比，成长是要一个过程的，学校教会了我们知识和做人的道理，而社会就是一个考场，考考你学的怎么样，在社会的大环境中所学到的东西可以让我终身受用。我会不断实践，在实践中锻炼，在实践中得真知。在今后的学习生活中会更加努力，端正思想，明确方向，在不断完善中求发展。

社会实践，让我们更多去关注社会，了解形势与政策的动态，认识自身，认识社会，是一个提升自我，锻炼自我的宝贵平台。在这个过程中，我们离开了学校这个象牙塔，来到了现实的社会中体验社会，体验生活，体验人生；社会实践，让我们更多贴近社会，去感受最真实的社会生活，体味最真实的人生。

通过这次社会实践经历，使我学到和懂得了许多，我懂得赚钱的艰辛，我想我以后花钱肯定会很俭省的；我在工作的过程中，我学会了很多，我想这对于我未来很有帮助。很多人的成功或许就是在这不经意的小细节上，因为有句话叫“细节决定成败”。我相信今天的经历就是明天不可多得的经验。

暑假社会实践活动总结篇二

这个暑假，我做了了许许多多事。旅游、游泳、割草、实践……说起实践，我就会十分兴奋。因为那是我的第一次实践，我最喜爱的那一次实践。

那天，我早早地起了床。收拾好东西，带好食物，便跟着队伍出发了。我们一行人先到了一个草坪上捡垃圾。我们每个人都拿了一个塑料袋，在草坪上捡起了垃圾。我也不例外。

虽然捡垃圾很累，但是我和小朱一起边聊天边捡就不是那么无趣、又累了。

捡完垃圾后，我们吃了午餐，便坐车到了一个养老院前。进了养老院，我们看到里面住着许多老人。有的在吃饭，有的在乘凉，还有的在看电视……我们帮这些老爷爷老奶奶们打扫房间、送东西和给他们表演节目。我和小朱先给老爷爷老奶奶们打扫房间。我们在一个房间里扫地、整理，忙得不亦说乎。忙完之后，我又给老人们背诵了古诗《江畔独步寻花》。这些老爷爷老奶奶们看了我们这些小孩的表演，都很高兴。他们也忍不住大显身手一番。有些老人表演唱京剧，有些老人表演打太极拳，还有些老人表演跳舞……大家都笑了，都开心的笑了。我看着老人们的笑容。虽然干很累，但是，我的心里却是美滋滋的。

这次实践活动让我明白了许多道理。让我有所长进。我喜欢这次的实践活动，希望下次还能参加。

暑假假期社会实践活动总结

暑假社会实践总结

暑假社会实践活动的通知

暑假社会实践活动总结篇三

今年的暑假是我过的最有意义的暑假，因为这个暑假是我自己靠自己的劳动来养自己，独立的过了一个暑假。因为我在暑假有了一个打工的机会——在xxx做服务生。

第一次参加社会实践，我明白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

助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。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我们要走出校园，踏上社会，我们能否不辜负他人的期望，要好好锻炼自己的各方面的能力，努力提高自己的综合实力！

在实践中我明白了人际关系有多么的复杂，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。让我在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。更重要的是我在社会实践中学会了自强自立！凡事都要靠自己！

现在，就算父母不在我的身边，我都能够自己独立。

在这次社会实践中，除了培养出了我各种能力之外，还让我了解到一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展和不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高！

这次实践让我知道，社会和学校是不一样的。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，以提高自己的能力！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。接受各种的挑战而令自己变得更加强大！

暑假社会实践活动总结篇四

我们_大学“科技新农”暑期社会实践队于6月中旬正式组织成立，拥有12名对编辑、视频制作、财务管理、安全保障等方面有突出特点的队员，大家都对农业物联网这一新兴行业有着浓厚的兴趣，在队长_的组织下聚集到了一起，认真完成实践活动的各项任务。

在此次暑期社会实践活动中，我们既体会到了农民的日常生活状况，又更加深入地了解到了农村的现状，也从很多人口中学到了很多为人处事的道理和方法。

在_市_责任有限公司，我们了解到了农业物联网系统在用户手中的应用现状，各项基础设施也相对完善。对于继续发展物联网农业有着积极的作用。而在x总与我们的交谈中，我们也找出了自己准备的不足。他还说，像我们当代大学生这样的年轻人，做事的时候考虑的事情总没有阅历丰富的成年人，做事有时随着自己的性子，考虑问题不全面。他说，不管在什么地方举行实习实践活动，都要提前与负责人做好沟通，必须要确保住宿、饮食等主要问题得到解决。也要明确对方是否愿意接受采访、参观等。

随后我们参观了新农村_和_公司，进一步了解了与农业物联网息息相关电子商务的发展状况，认识到了电子商务的发展对于农业物联网技术推广的重要意义。只有在发达的电子商务产业的带动下，农业物联网技术下的农产品才能更好地和外界进行网络对接，省去了很多麻烦。

在_市农业科技信息中心，我们对_市内乃至到全国范围内的

农业物联网的发展现状和发展方向。由于涉及和土地政策相关的一些问题，农业物联网的应用一直得不到普及，推广十分缓慢。但是现行的土地流转政策却在很大程度上对农业生产规模划起到了促进作用，于是我们在_市x县x镇的政府部门和x村进行了调查采访和民间走访，发现了土地确权后土地流转对农业物联网的巨大推动作用。

在这一系列的活动中，我们也感受到了x书院和x传统文化与新农业科技的有效结合后形成的统一体，这对农村文化的发展也有极大的影响。

暑假社会实践活动总结篇五

在这社会实践同时也是学习的中，给我的感悟当然是团队的作用。不是有句话叫一个人赚钱难，一群人捐钱容易吗？人多力量大，而对于团结的团队而言，这里力量更有效率。就像那天在办公室里整理问卷一样，在大家的欢声笑语中，我们以两人一组的方式，高效准确地整理出来了。而事实上，那天上午，我曾一个人坐在桌前，整理问卷，却多次出错，最终以失败告终。唉，一个人办事难啊！幸好有这么一个优秀的团队带着我前行，感谢大家。

另外，还有一个方面给我很多启迪。我是那种比较懒得，很少参加活动，当然也不可能自己去组织活动。我一次带领室友去参加611杯飞行器设计大赛，却以惨败告终。在以往很长一段时间内，我都有些不负责任的把失败的责任推向两位室友。我原本认为自己做了很多，没有亏欠这个团队，而别人做了很少，但事实上现在反思一下，在当时的情况和条件下，确是我的不对。这本来就是我这个队长应该做的事，队长理所当然的要冲在最前面，比队员更加辛苦。并且在团队遇到困难时，我没能好好发挥团队的效率、积极性，最终导致惨败，这是我的责任。而通过这次暑期社会实践活动，我觉得确实学到了很多，对团队的作用和团队中各个角色所担当的

任务和责任有了一些了解。相信以后，我一定能带领我的队员们拿回属于我们的奖杯。

此外，还有一件让我很纠结的事。就是那次我独揽了四个题目分析，这超出了我的能力范围。导致别人都做好了，在那边干等着我，大家都没饭吃了。这让我很惭愧。后来刘文问我为什么不告诉队长，让她重新分组。我才恍然大悟，这只能够费力不讨好的行为真是够愚蠢的。这反映出我还没能真正理解团队协作，我还有很多东西需要学习。唉，兄弟姐妹们，对不起啦，是我的错！

好啦，在这暑期社会实践活动结束之际，同时也是我们回家之时，祝大家暑期玩得开心，下学期学业有成！

暑假社会实践活动总结篇六

从7月10日到16日我所在学校——山西医科大学进行了为期一周的大学生暑期“三下乡”活动。这次活动的主题是：千里汾河，清水复流——保护母亲河行动。口号是：发扬抗震救灾精神，投身汾河治理活动。我们这次活动紧紧围绕主题展开，我们先后进行了清理河道，参观蒙牛企业、养牛厂、绿色蔬菜基地并参加了收获大葱的欢迎来访劳动，之后又举行了义诊活动，听了省水文局李爱民处长关于汾河的讲座，最后参观了汾河二库。一切行程安排紧凑又充实。

在这次活动中，我是宣传组一员，和其它组员合作负责简报整理。每天的户外活动通常从早晨一直到下午，而每个人都在外出集体活动中有任务。最多两个小时以后又要开总结会，然后开始工作直到九、十点。我的工作算轻松的，很多同学还要熬夜才能完成如此大的工作量。所以说，我们的确很累，连考试时都没这么累，但我的收获很大。首先，我学会了负责任的态度。我们的工作责任到人的，每个人都需要为自己、为集体负责，所以要好好完成工作，不能逃避。其次，是对事人真的态度。既然不能逃避，就应该认认真真的工作，

那不是为应付谁去做。我不仅为集体，也为自己，以及自己的心。再次，是对社会有了更进一步的认识。也许我们并没有直接面对社会，但通过此次活动以及各个方面对我们活动的支持、协调，我们也间接学到了社会上为人出事的道理。还有就是让我懂得了作为一个社会人，我们都应为社会尽相应的义务。

此次活动对社会来说是非常有益的一举。俗话说的好：五千年文明看山西。可见山西在中国的地位，而作为山西的母亲河，汾河就更重要了。虽然我们大学生不能做很多，但做到我们所力所能及的事，也是对社会做的一点贡献。

最后，我希望全社会都发动起来保护母亲河，为山西能处于青山碧水之中而尽自己一分力。

年月日

x

暑假社会实践活动总结篇七

20xx年的暑假，不像其他室友那样一放假就飞奔回家，我选择了加入团队，进行社会实践。虽说以前有过一些实践，但都只是“打打酱油”，所以这是我人生中的第一次正式的暑期社会实践。

我们的团队叫做xxx[]研究的主题是南京景区标志标准化问题。在队长沈玲燕同学的带领下，我们的暑期社会实践进行的很成功，当然，我们也遇到了一些困难。

开始几天，我们写好了策划，可是真正实施的时候，却发现如果按着策划一步一步走，根本就行不通，所以，我们又加班加点地修改策划，直到完全有可行性为止。后来我们开始步入正轨，从“暴走”南京各大景区到细游玄武湖和雨花台，

我们搜集了很多景区标志的资料，同时，我们也向南京市民和游客进行问卷调查，回来后整理，然后发现问题。另外，为了迎接南京青奥会和庆祝建党90周年，我们还向来自全国各地的游客们搜集祝福语。所有的这些，都让我学到了很多课堂上学不到的东西。

社会实践，要的就是我们走进社会，开始实践。这一次，我们走进了景区这个小社会，实践了影响每个游客的旅游质量的标志问题。我们发现，许多景区的标志都不够标准规范，这对于南京走向国际化城市有负面影响。因此，标志标准化，需要市民的监督，更需要政府的给力！

第一次暑期社会实践，我获益匪浅。其中的酸甜苦辣，都将是我大学生活美好的一页！

暑假社会实践活动总结篇八

时光荏苒，三周的暑期社会实践，在我们还意犹未尽的时刻就悄然结束了。依稀仿佛昨日，我们还提着大包小包的行李，兴致冲冲的集合，出发，到达，安顿。一切的一切都太快太快，快到我们似乎都来不及捕捉。

记得我们初到洞头，心中仍是激动、忐忑、期待，各种情绪五味杂成。对于我们这些初来乍到，涉世未深的大学生，接下去的生活都是挑战。支教，社区调研，沙滩环保，慰问空巢老人，荧光夜跑等等一系列实践活动，为洞头的建设贡献了我们的绵薄之力。于此同时，我们自身也在不断成长。

影响我，使我感受最深的便是爱心支教活动。对于教书这件事，我们所有人都是“初出茅庐”的愣头青，我们面对的不仅仅只是那些天真无邪、调皮淘气的孩子们，还有心怀殷切希望的家长们。我们肩负重任，因而我们循循善诱、严厉教导。期间我们生气过，也开心过。孩子们能气的你火冒三丈，也能感动的你热泪盈眶，在与孩子们相处的过程中，我们渐

渐的学会了理解，学会了包容，学会了感同身受，学会了照顾。最后一周，是最艰难也是过的最快的一周，我们都深知，离别的时刻要到了，每个人都心照不宣的努力着，不论是老师还是学生。时间真的很快，汇报演出很顺利也很成功，当我们唱着《明天，你好》挥手告别时，孩子们的眼泪再一次深深刺痛了我们的内心，一切只怪时间匆匆，然而真的要说再见了。

在洞头的短短三周时间，生活在同一屋檐下的每个人都在付出，在收获，在给予，在舍得，最重要的是，每个人都在成长。这是我们成长路上一段抹灭不去的美妙记忆，一段珍贵的经历，学会的不仅仅的包容，付出，甚至学会了烧菜的技能。或许这样的机会一生只有这一次，但我们也已无憾了！

暑假社会实践活动总结篇九

时间过得好快，转眼间，我们迎来了上大学以来的第一次暑假，一个月的时间，我决定到离家不远的医院里去实习一下，了解一下医院的环境，并增添一些自己对医学的兴趣。要知道学哪行就要爱哪行，才能干哪行，像哪行。

在长达7天的医院实习工作、生活中，我得到了很多。

8月1日晴

今天，是我到医院实习的第一天。虽然今年年初的寒假中已经有了一些实习的经验，但在半年后的今天，再次踏进医院的大门，着实又让我变得十分兴奋。

今天的患者很少，这也许是个好现象吧。但是有两位来医院做体检的老人给我留下了深刻的印象。

下午，带我实习的一位老大夫让我带两位老人去做各项常规检查。在闲聊过程中得知，老两口的儿子在外地工作，赚了

钱，买了房子，接他们到城里来住。到这之后又出钱让二老来做身体检查。从他们幸福、安详的微笑中可以深刻体会到他们对健康的重视，可见，有一个健康的身体才是幸福的源泉。

今天的医院之行，让我体会到健康的重要，我们都要有个健康的身体，爱护我们的身体。

208月2日晴

今天是一个让人心酸的一天，相较于昨天的温馨，今天发生了一件令我终生难忘的事。

今天对一家人来说本应是最让他们自己和别人为他们高兴的日子，因为即将有一个鲜活的小生命降临到这个世上。从产妇被推进产房时的欣喜与焦急，到一个多小时焦虑的等待，再到手术室灯灭的安心与期待，可是，最后他们迎来的却是一个患有先天性心脏病的婴儿。小小的生命极其脆弱，稍有不慎就可能离开这个他还未来得及看一眼的世界。刚出生的他甚至都无法离开育婴箱。当他们听到这个噩耗，顿时敛去了脸上的笑容，迷茫、不知所措的神情展现在这个本想欢天喜地做父亲的年轻人脸上。没想到，等了十个月，盼了十个月，想了十个月，却是这样的结果。

心酸的事情总会发生，但是要用平常心对待，在心里衷心的祝愿这个孩子能够平安快乐的成长。

今天的事情让我体会到做父母的辛酸，父母从小到大对我们的爱是那么的珍贵，我们应该尽所能孝顺他们。

年8月30小雨

这真是繁忙的一天，但心情是令人轻松的，因为有一件令人欣慰的事情，那就是昨天那个婴孩经过一天的救治，已将脱

离了危险期，只要再在育婴箱中待一段时间就可以出院了，只不过日常要注意好多事项。

孩子，你快快好起来吧，做一个快乐健康的孩子是父母最大的心愿啊！

今天让我体会到无论多坏的事情，都会有转机的一天，就看你怎么去面对，怎样对待，又将如何处理这件事了。

2014年8月4日晴

闷热的一天，让人有些喘不过气来，本来想平安无“大”事的一天就这样安静的过去，但是谁知到了下午，突然接到救助电话，电话中说某十字路口发生了一起严重的交通事故，驾驶员伤得尤其严重。

不一会儿，伤员被120急救车带回医院，接着就立刻送往急救室。急救室里的灯整整亮了3个小时才熄灭，当医生们出来的时候，都显得十分疲惫，但嘴角露出一丝欣慰的笑容，因为伤员已经抢救过来，要知道他被送过来时已经因为失血过多而陷入昏迷，是医生们把他从死亡的边缘上拉了回来。

今天的事让我体会到当医生的重要性，同时也感受到做医生的辛苦。同时也要告诫那些司机们，开车时一定要注意，千万不能马马虎虎，因为司机的一个小失误可能会影响几个家庭的幸福。

2014年8月5日晴

今天是在平安中度过的。

今天我又去看了几天前出生的那个小婴儿，他长大了些，小胳膊小腿一个劲儿的乱蹬，好可爱，我隔着保温箱，看着里面的小婴儿，心里不知道是高兴还是难过，只有默默地为他

祈祷。

2014年8月6日晴

今天还是平安的一天。

晚上回家后，遇见了我们家以前的邻居，他现在走路都很不稳，看上去有些呆傻，记得以前，他经常逗我，还给我买好吃的，不知现在为何会变成这样。回家后听妈妈说他脑里长了一个瘤，一个多月前才做完开颅手术。难怪现在会变成这样，真是为他难过。

今天的事让我感受到人要开心的度过每一天，这才是最重要的。

2014年8月7日晴

今天是我上医院实习的最后一天。很兴奋，同时又有些不舍。

今天的工作很轻松，一个老大夫给我讲起了学医必须要注意的事情。

首先，做事要认真。记东西要注意记准。对待病人要认真，否则将会因为你的一个失误而造成大错。其次，责任心，这和认真的态度有些关联，那就是认真的对待每一件事，每一个来求诊的病人，对他们负责。最后他还提到了学习，他说，像我们现在学习基础理论知识的时候，一定要联系一些实际，在实践中去记住，记牢那些知识，那样才能学好。因为今后，如果你要当一名医生的话，必须有过硬的动手能力，如果你只有理论知识而不联系实际，那么到时候你也只能是一个只会背书的书呆子，终将一事无成。

医乃仁术，身为医者，一定要把患者当成上帝，全心全意的去医治。作为将来要走向社会的医学生，我下定决心学好理

论知识，掌握过硬的动手能力，让白衣天使的光环更加耀眼。

暑假社会实践活动总结篇十

暑假来临之前，金明小学开展了“我的暑假有意义”活动，指导性的使全体同学度过了一个“文明、平安、健康、愉快”的暑假。

暑假期间，大队部积极开展了暑假“图书馆”、完美暑假“三个一”、“我的暑假我做主”社会实践等活动。学校发放了包括“温馨提示”、“好书推荐”和“综合评定”为主要内容的致学生、家长的一封信人手一份，队员们和家长们认真如实地填写了活动反馈表。

假期是学生参与社会实践的最佳时期，既能锻炼学生的能力又培养了学生的信心。大队部倡议队员们根据自己的情况，设计一个有意义的社会实践方案并实施，真正做到“我的暑假我做主”。学生的实践活动内容很多，主要包括以下几项：

- 1、手拉手，献爱心。学生自发到敬老院、聋哑学校看望那里的老人和孩子，用实际行动奉献爱心。
- 2、时尚diy□学生在家长的陪同下到蛋糕房、糖果店体验制作的过程，感受到了劳动的乐趣。
- 3、童心看世界。利用暑假期间游览祖国的.大好河山，增进了和家长的感情，学到了很多书本上学不到的知识，极大地丰富了阅历，开拓了视野。收到了很好的教育效果。

暑假社会实践活动总结篇十一

一个月的暑期就这样匆匆结束了，还有我这一次的'社会实践。整日待在学校中的我，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。这一次参加社会实践，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，向人民群众，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，半个月的社会实践，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。

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。往往一些细微的东西容易被我们忽略，轻轻的一声问候，却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能做到。

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字

的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

这一次的社会实践使我明白；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。

暑假社会实践活动总结篇十二

古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，而这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一个月的实习期，回首这一个月的实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了社会实践工作。打工实践实践虽然很短，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”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。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和

技能。因为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。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的人际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

这次的认识时间是一个开始，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。作为一名在校学生，能在大一期间参加社会实习，是一次难得的机遇。使我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用。巩固学习成果。同时，在大三学年，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。这是学业上的优势。更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。

由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活可以说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。在这次酒店实习中，困难时刻严峻的考验着我们。

通过这次实习，我比较全面地了解了酒店的组织架构和经营业务，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我如何去适应社会融入社会。

而作为一名还未走出校园的学生，我深知自己要学的东西有很多很多，对即将踏入的工作岗位又有着太多的陌生和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期待去迎接它。

初来酒店我就被它神秘的色彩、清新的空气、幽雅的环境所深深吸引，为能有机会在这个地方实习而感到庆幸。

来到酒店安排岗位，我才发现自己并没有太多的优势，学校所学的理论知识和现实还有很大的差距，一切都需要重新开始学习摸索，为此当让我选择岗位的时候，我选择了收银员这一岗位，因为它接触客人比较多，工作时间也比较紧凑，这对于我来说是一个绝好的锻炼机会。

在工作中，虽然我只是充当一名普通收银员的角色，但我的工作也绝不仅仅是收钱那么简单，其中也是一系列的复杂程序。

在这一个月的工作中，我发现要能自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用积极的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。

我们更要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要保持好的心态面对每一天。因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。

工作中我刻苦学习业务知识，在领班的培训指导下，我很快的熟悉了酒店的基本情况和收银的岗位流程，从理论知识到实际操作，从前台到接待为客服务，一点一滴的学习积累，在很短的时间内我就掌握了收银员应具备的各项业务技能。

实习占用了我们大学里的最后一个暑假的时间，但是这和以往打的暑期工不同，在工作过程中，我们不是单纯地出卖自己的劳动力去换取报酬，而是当自己是酒店的一员，和各部门同事密切合作维护酒店形象和创造最大的利益。

实习过程中，我们不会因为还是本科在读生而受到特别的礼遇，和其他的员工一样，从酒店基本知识和本职工作开始了

解，偶尔做错事，也不会有人偏袒。

作为酒店的一员，穿上了制服，就要处处维护酒店的权益，要把自己和酒店紧密联系起来，要熟悉酒店的信息，要另自己的一言一行都要代表酒店的利益，时刻为酒店做宣传，提高酒店和自己的形象。

实习过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自己不久后的就业计划做了一次提前策划。通过这次实习，我发现了自己与酒店的契合点，为我的就业方向做了一个指引。另外，酒店的人才培养制度为我们提供了大量的学习机会，为我们提供了就业机会。实习实际上就是一次就业的演练，在实习中，我发现，其实学习不光充满在课堂上，社会上给你提供的学习机会更多。

只不过，这个学习资源需要你的筛选。不象我们课堂上，老师永远教给我们的都是实实在在的真理性的知识。但是，社会上提供的学习资料更及时，利用效率更高。学习的机会时刻充实在生活中，学习中。

暑假社会实践活动总结篇十三

本站后面为你推荐更多大学生暑假社会实践活动总结！

一、工作单位介绍

xx电子厂位于xx市xx区，工厂很小，面积大概100多平方多米，员工也只有三四十个，属于小型的私人企业。该工厂是家电子厂，主要是生产汽车摄像头和车内安装的导航仪，该电子产品制作程序简单繁琐，属于手工制作类产品。刚起步时工厂仅十几平方米，员工也只有老板自己和家里的几个信任的亲戚，工作环境艰苦简陋，尽管如此，但是没有阻止老板创业的热情，工厂在老板的精心管理下，在短短的一年的时间里不断的发展，至今有自己稳定的客户和优秀业务人员，每

月都有国内国外的订单，该工厂效益日渐变好，规模日趋变大，工作环境也较以前优越，员工的利益和权益可以得到很好的保障，人性化的管理，友善团结的工作氛围，让工厂不再是阶级对立，贫富较量矛盾的交点，而是一个大家庭，每个人都是其中的一份子，每个人都像爱护家园一样的爱护这个工厂，一起携手，带着热情让这个工厂走向更高更远的道路。

二、工作的过程和体会

在小工厂里面工作很随便，没有像大工厂一样的“繁文缛节”，但是也不能说是缺乏管理，因为在这里，老板和员工一起工作更像一个家庭。一个和睦友爱的大家庭是不需要一些世俗的规章制度来约束的。每个人都做自己该做的事，不会恶意的偷懒捣鬼。就这样我和他们一起过上了朝八晚九的打工生活，每个星期放一天假，有时候赶货干脆就不放假，日子很充实也很无聊。这些电子产品都是靠手工作出来的，技术含量基本不高，只要稍微学习下就可以成为技术工。可是工序很繁琐，也需要细心和耐心。对于我这个整天握笔杆的人来说还是有挑战的，我不会技术活，只会帮忙打打杂工，做一些无关紧要的事，比如说擦擦摄像头，贴下标签，打下包装，看似简单的工作，想要做的又快又好也还是要很长时间训练的，所谓熟能生巧啊！起先我觉得这工作比我在学校双休到外面帮忙发单子要轻松，一来不用晒太阳，二来不用老站着，而且这边的员工知道我是学生对我很好，做错事也没有责备，而是帮忙改正，日子过得简单而平淡。可是做了半个月后发现日子过得很无聊，因为做事只用动手不用大脑，过惯了动脑不动手的日子，慢慢就觉得打工的日子，有点单调和乏味，有点无聊和空虚。每天重复同样的动作觉得疲惫，每天过着上班吃饭下班然后睡觉的日子，有种要崩溃的感觉，可是放眼望望整个广东省，到处的工厂里面都是辍学的打工仔打工妹，把自己的美好青春耗在为生活奔波和追求平淡安逸之中。

那一刻我是多么的庆幸自己是个学生，可以回到学校继续去学习，学习知识，学习智慧。更加庆幸自己拥有追求梦想的勇气和胆量，野心和报复。也许每个人的追求不一样吧，我也从来没有因为自己是大学生而去瞧不起那些小学初中毕业的人，而是降低自己，让自己融入到他们的生活和话题中去，去了解他们，发现他们的要求并不是很多，也知道老板如何让他们像自己家人样爱护这个工厂。

在厂里跟老板接触的机会不是很多，最让我震撼和吃惊的是，我进去的第一天，老板把我叫到办公室，告诉我说，你们在这里不要太拘束，太陌生，我们这里就像一个大家庭一样，我希望你像他们一样好好爱护这个家庭。我当时就明白我工作的地方是一个充满人情味的地方。我们加班是没有加班费的，可是很多人都愿意加班，为什么？我们吃的饭是老板母亲亲手做的，老板父亲跟我们一起工作，大家叫他大叔，老板经常关心员工，帮员工做事没有一点老板的架势，所有的员工在人格和尊严上的到了尊重，偶尔加班老板还会给员工小小的犒赏和赞美与鼓励。

在那待了一个多月，我从来没有见过老板发脾气，每次见面都是面带笑容。老板学历不高，以前在一个大厂做员工，一路提拔到经理，之后辞去工作自己创业，在经历无数次的挣扎与拼搏，终于在xx的黄金地段找到了自己的一席之地，实现自己的创业之梦。在他身上我看到了舍弃，勇敢，坚毅，诚恳，踏实，勤奋，执着一个普通人无法完全拥有的品质，所以他们是老板，而大多数人只是给别人打工的人[]xx黄金是很多，就看你自己有没有那个本事和能力，智慧和头脑去发掘。在xx可以看到很多的小工厂，老板的学历都不高，可是能力远远超过一个大学生。目前，在xx有很多大学生给小学生打工的现象，为什么呢？这是值得我们这一代好高骛远的大学生好好思考的问题。在我即将离开的时候老板告诉我说，你们现在的大学生缺乏吃苦的精神，遇到困难就想退缩，没有到实践中锻炼自己坚强的意志，总是以高学历自居，眼高

手低，好高骛远，最后造成高不成低不就的尴尬局面。这是值得每个还在享受温室甜蜜的学生好好思考的问题。很多大学生失业，宁愿在等待中虚度青春，也不愿意从头开始，从基层做起，这就是为什么，伟大的创举永远只是属于少数人。

三、实践体会和总结

不知不觉间，猛然发现时间过得很快，眨眼就到了开学的日子啦！大一也算在学习和实践中完满的结束啦！回头再去回忆打工一路走过来的日子，其中酸甜苦辣，只有自己亲身体会了，才可以真正了解。短短的一个多月，我学到了很多课本上学不到的东西，尤其在认识社会，人际交往和适应社会方面受益匪浅。在工作过程中，从认识的人，经历过的事中明白了很多的道理。

在工作中，要时刻谨记自己不再是学校娇弱的学生，父母怀中的宝贝，而是离开学校和家庭臂弯要在社会上求得生存的独立的个体。在社会上没有人会把你当作孩子去包容你爱护你宠幸你，只有自己去遵守这个社会的生存法则，去适应这个社会，才能在社会上站稳脚跟。在工作中要认真的工作，不要认为自己是学生就可宽容自己的无知，工作的错误和不熟练，因为世界上不管是什么样的老板都不会花钱去雇佣一个废人或者捣乱的员工，在他的公司当摆设品。他需要的是踏实为他工作，为公司谋利益的员工，所以当你没有任何的实践经验是，到公司去谋职时，不要把自己的利益和要求放在第一位而是把自己的工作摆在第一位，老板是会根据你创造的价值来衡量你自身的价值的。这是我学习到关于求职和工作的体会。

在人际交往方面我也体会甚多，好的人际关系对每个人而言都是很重要的。其实人与人的交往没有想象中的复杂，所以不要害羞与人交往，只要你热情大方，待人真诚，你就可以交到很多好朋友，他们不仅在生活方面，在以后其他方面也可以给你很好的帮助。在社会上你会遇到各种不同类型，不

同层次，不同文化的人，在工作中你可以学习接触，接纳不同的人，而这就需要宽广的胸怀，和与人相处的技巧。我在这方面就缺乏与不同类型的人沟通的能力，在以后的学习中要着重培养这方面的能力。

最后想说打工虽然很辛苦，可是它增长了我的知识，开阔了我的视野，培养了我吃苦耐劳的精神，和勇往直前的胆量，以及坚韧不拔的毅力。我发现自己不再是温室的花朵，变成了一颗可以适应不同环境的“野草”。在以后的日子里，我会参加更多的社会实践，让自己在实践中成长，把自己所学投入实践，让自己在毕业的时候不再对社会变得陌生，对未来一片迷茫。让我们的青春在不断的实践中绽放光芒。

暑假社会实践活动总结篇十四

实践时间：__年__月10日-__月22日

实践工作：某某街道居委会职员

这个寒假，是我上大学后的第一个寒假；而这次打工，却不是我第一次的打工。第一次尝试当上班族的感觉，是在初三毕业的那个暑假，感觉很充实。而这个寒假，我又当了一回短暂的上上班族。这次是在一个街道委员会里工作，负责一些比较轻松的整理资料、打字之类的工作，任务虽然简单，但不用心做好的话还是会是一件难事。虽然这些工作的都不是通过自己的努力找回来的，但我还是会认真对待，因为认真工作才能满怀成就感的领通过自己努力得来的薪水；也因为父母找来的工作，所以不能丢他们的脸，也不能丢大学生这个身份的脸。

因为寒假比较短暂的关系，这次的工作只持续了半个月左右。但半个月，足以让我再次学习到新的东西，是大学里学不到的东西。第一天毫无悬念的是妈妈领着我工作的地方报到的，去到居委会办公室的时候，我还是改不了坏习惯，面对

陌生的环境陌生的人还是那样的战战兢兢闪闪躲躲，秉持沉默是金的一贯作风，但其实我心里是知道不应该这样的，所以我也试着让自己尽快适应新环境，融入大家的气氛中。面对新环境新事物而不知所措，是我参加工作需要克服的第一个东西。

而之后的几天，当我没能融入同事们的话题的时候，我就安安静静地进行着自己的工作，大多数时间是安静的。而我在工作的时候有发现，在学校所学习的知识技能有时候真的能派上很大的用场。最简单直接的就是计算机知识的运用。如果懂得一些运用技巧，工作效率自然也会提高很多！这应该就是理论运用于实践了吧。掌握别人没有的技能，也会让人很有成就感。但新来的我毕竟还有很多事不会，不懂，需要前辈们去教。每当我有什么事情不懂的要问他们的时候，他们总是很热心的为我解答疑难，而在这个过程中我也无疑能学习到更多不同的工作方法。跟他们一起工作，我最大的感受是，可能我们的科技知识比他们丰富，对于电脑的运用比他们熟练，但这绝对不是我们能骄傲的资本。如果没有一定的工作经验，处理工作的方法就还是会不够妥当。这里隐藏的珍贵一课是：切忌自大，虚心受教，必定获益良多。

工作中，另一个关键是细心负责。这个另外的重要一课。记得从小学到高中，都会常常听到老师跟我们说：细节决定成败。这句话不管对于学生还是上班族来说，永远成立。不细心复习考试，就会丢三落四拉低分数、不细心工作校对，就会导致工作失误引起不好的影响。在我的工作中，很大一部分是需要打字输入资料。有一次，我因为没有校对好资料，输入电脑的与原始资料不符，造成了别人的工作不便，那时候很是愧疚。因此，专心工作，细心、细心、再细心，是多么的重要。

在这半个月的社会实践工作中，我又小小的成长了一次。学会了与人沟通，学会了一种工作态度，更学会了尊敬别人的重要性。我知道，真正的职场，要远比这个小小办公室复杂

得多，希望将来我的打工经验与感受能派上用场，帮助我在职场上能够更好地打拼奋斗。

暑假社会实践活动总结篇十五

时间匆匆，转眼之间，为期半个月的大学生暑假三下乡社会实践活动已经结束了。我有幸成为宁德师院的一名支教教员，在这短短的半个月支教过程中，通过与众多的学生及本队队友的亲密接触，我在这次活动中真的是受益匪浅，收获颇多。

首先是认识到了理论与实践的差距。在校读书读了十几年，从来没有正式地用自己所学的理论知识去亲身实践过，所以我一直认为只要拥有丰富的理论知识，以后出了社会也没什么好怕的了。可是就在这十几天里，我深深地认识到了实践的重要性。在教学生的过程中，我发现要清楚分明地给学生讲课是如此的困难，即使我懂得较多有关数学，体育等方面的知识，可是我却不知道怎样做才能让学生更好地理解我讲课的意图。这时的我终于明白拥有理论并不等于拥有了一切，只有把理论运用于实践，通过实践去充实完善自己的理论知识，才能在以后更好地为工作服务。

其次是了解到了当前我国基层教育的一些基本状况。我队去的实践基地是一个渔村的小学，这个小学大体上说来是比较简陋的。就我个人认为，无论是教室，教师楼还是卫生间都显得那么的陈旧；课桌，板凳更是无比的破旧，感觉不堪一坐。通过与村书记的交谈过程中，也了解到了村民对教育事业的重视程度是很低的；学生的基础也比较薄弱的，叫我们要多多帮忙。其实，我在给学生上课的时候已经发现了这个现象。中国有一句古话叫管中窥豹，我知道，我现在了解到的也只不过是一些皮毛而已，但是我们却确实能从这所渔村小学看出一些什么的。我想，我们以后都应该更多地参加这种活动，从课堂里走出来，去了解我国更多的国情，去拓宽我们的视野。

而让我感触最深的是，我从来不知道收获居然可以比付出多。我从不认为在这十天里，我对学生付出了很多。我只是在学习上，在课堂上尽了我作为一名老师的职责，耐心为他们讲解知识；在生活上，在课堂下尽了我作为一个大哥哥的任务，和他们一起玩耍，一起分享他们的快乐与痛苦。可是我却得到了学生的尊重和爱戴，他们送我礼物，给我写信或打电话。无论是以什么样的方式都让我感受到了他们深深的信任和不舍。他们的天真让我喜欢，他们的热情让我高兴，他们的留恋让我感动。我只能说我很庆幸拥有了这些学生。

这次实践活动真的结束了，曾经拥有的欢乐日子一去不复返了，可是却给我们留下了深刻的印象和深深的启迪。我们在以后的日子里，应该更努力地学好科学理论知识，不断去实践，努力使自己成为一名合格的，优秀的大学生，为以后的工作打下坚实的基础。