

# 大学寒假社会实践个人总结(通用5篇)

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 大学寒假社会实践个人总结篇一

一个学期的学习暂时告一段落，同学们可以过个愉快的寒假了。同学们的寒假生活到底怎么样呢？我通过我的亲身经历，细致调查，发现同学们在寒假里的生活方式并不相同，少部分同学把自己的寒假生活安排得有条不紊，他们在寒假刚开始就为自己制定了周密的寒假计划，把寒假里的学习、实践活动、锻炼身体都列入计划之中。每天作息、活动都严格按照计划执行，什么时候做作业，什么时候锤炼身体，什么时候起床、睡觉，都很有规律，这样，他们的寒假生活非常充实，既学到了知识，又参与了各项活动，还锤炼了身体，收获很大。可是，大多数同学的寒假过得并不理想，我在调查中发现，主要存在以下问题：

一、作息没规律。许多同学认为反正不用上学，晚点起床也没什么关系，天天睡到九、十点，有的甚至整个上午都窝在被窝里，不肯起床；到了晚上，丰富多彩的电视节目又把他们吸引住了，迟迟不肯睡觉，这样就产生了恶性循环，严重影响了身体健康。

二、放松学习。有些同学认为寒假主要是玩的，于是把学习抛到脑后，没有很好地利用时间复习知识，阅读书籍。至于老师布置的作业，那也是应付了事。有些同学认为寒假很长，一开始作业少做些没关系，过一天是一天，当这种惰性慢慢发展起来，作业越积越多，寒假过了一大半后拿起作业本一

看，“啊！”大吃一惊，然后就开始“临时抱佛脚”，拼命地补作业，作业质量当然不高；还有些同学是“急性子”，总想着快点把作业做好，然后就可以放心心地去玩，作业很快就做好了，质量也是令人大跌眼镜。

三、生活单调。部分同学的寒假生活不是做学校布置的作业，就是看电视、玩游戏，寒假的时间就这样被白白浪费了，失去了参与活动、开阔眼界，锤炼自己的机会。

怎样让同学们的寒假生活变得充实而有意义呢？我认为应该向第一种学生学习，在假期之初就要制定好计划，安排好假期要做的事情；家长要重视孩子的假期生活，要关心和督促孩子养成良好的习惯；街道社区也要关心少年儿童，利用社会资源，组织学生进行丰富多彩的活动。这样，我们的寒假生活一定会更加精彩！

## 大学寒假社会实践个人总结篇二

社区是最贴近民生的组织，在一个社区中，有各种各样的人，会涉及各方面的工作。在20xx年1月25日至1月30日“v爱之旅”实践团队xx分队的队员来到xx市保工街道办事处xx社区开展了为期5天的社区实践志愿服务活动。

通过前往社区进行实践工作，更好地提升了队员自身解决问题的实力。在社区的实践活动中，同学们期盼着多方面投入到服务工作中，探望孤寡老人，残疾人，贫困家庭；组织参加清理社区的志愿活动；帮助社区工作人员进行工作，大家希望用热忱与努力让假期生活得以充溢的同时，也为别人带来冬日里的一抹暖和。

在前往社区起先实践之前，同学们首先上网收集了一些关于社区工作的要点以及留意事项，提前为“工作”充电打算。不仅如此，同学们还特意前往xx社区向工作人员取经，并与他们充分地沟通实践安排，力求在起先实践之前做好相应打

算。

1月28日，同学们跟随社区工作人员探访了社区的`孤寡老人。上午九点，带着社区为老人打算的米面油，大家动身了。依据书记的介绍说王奶奶今年86岁，几年前儿子出车祸去世了，就剩下了老人家，社区的工作人员经常前往探望奶奶，带去一些生活必需品也时刻关切着奶奶的身体状况。到了王奶奶家，同学们细致地询问了奶奶的身体状况，耐性地陪着奶奶闲聊，动手整理卫生，最终还亲自包了饺子。在为期五天的社区服务中，同学们跟随社区的工作人员体验了社区工作的各个方面，从信息汇总，录入，整理之类的文职工作，到走访探望特别群体，再到对社区环境清理工作，让同学们对与自身生活休戚相关的社区工作有了全新的相识。信任随着大家共同的努力，本次实践活动肯定会取得圆满的功。

## 大学寒假社会实践个人总结篇三

3、内容：在实习期间，正是xxxx泛地产有限公司“xx”工程49万平方米商品房住宅商铺进入景观绿化工程施工的阶段。（设计为中国美院，施工为浙江绿城），我在实习期间主动参与其施工图方案的修改，发表个人看法，深化地了解施工状况，还在工作人员的带领下参加到监督工程质量的工作中去。

寒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。它使我们走出校内，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、增长才能、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，但是也充溢着欢声和笑语。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充溢着希望，苦涩中流露出甘甜。

通过本次社会实践活动，一方面，我们磨炼了自己的实力，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；但在实践过程中，我们也表现出了阅历不足、处理问题不够成

熟、书本学问与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加珍惜在校学习的时间，努力驾驭更多的知识，并不断深化到实践中，检验自己的学问，磨炼自己的实力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。机遇只偏爱有打算的头脑，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素养，在与社会的接触过程中，削减磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起志向的风帆，驶向胜利的彼岸。

## 大学寒假社会实践个人总结篇四

### 一、活动时间及地点：

时间：20-年x月

地点：-镇-村冬枣大棚

### 二、参加活动人员

团委全体人员、学校辅导员-老师、主席及八年级学生代表

### 三、活动目的

为了提高中学生的科学素养，增强他们的社会实践能力和劳动实践能力，培养吃苦耐劳的意志品质，增强他们对家乡的热爱之情，使综合实践活动课落到实处。向更深层次发展，下洼镇第二实验学校组织团员青年学生开展了以“走进大棚，约会冬枣”为主题的综合实践活动课。

### 四、活动过程

在学校团委的组织带领下学生们参观了冬枣大棚，王老师结合生物学得有关知识向同学们详细讲解了冬枣的生物学特性，

枣农细致的向同学们介绍了冬枣大棚种植和管理方法。队员们有时侧耳倾听，有时忙于记录，有时举手提问。在参观过程中，同学们都忍不住蹲下身子仔细观察一番，通过看一看，摸一摸等亲身体验开阔了眼界，增长了知识。

## 五、活动意义

通过一上午的实践活动，学生近距离的认识了蔬冬枣，懂得了很

多大棚冬枣种植的基本知识；通过参观活动也同时让他们认识到农民劳动的艰辛。队员们纷纷表示要珍惜现在优越的学习生活环境，勤奋学习，全面发展，长大后要用自己智慧和才能把家乡建设得更加美好。

## 大学寒假社会实践个人总结篇五

走出绿绿的校园，告别年轻的欢笑，我们都应学着坚强，慢慢变得成熟。

幼年的时候，总是被爸妈强制要学着早睡早起，尽管我是十分的不愿意，但就是不会反抗。以后，天真、爱幻想的我喜欢躺在野外的干净石头上、呼吸着轻松的空气、用脸面对清爽的蓝天、一个人慢慢的渴望。童年的时候，我渴望我可以瞬间长大，离开所有人的庇护，独自成长。后来啊，我一直渴望明天能够自由自在。我渴望在很多时候不要爸妈的决定；我渴望有一天我成为“能人”，什么都会做；我渴望我能在爸妈不知道的情况下进行一次大胆的尝试！

今天，我终于成了长硬翅膀的小鸟，自己决定自己的事情；今天，我终于迈开了走向社会的第一步，自己面对自己的灿烂未来；今天，我终于抛开心中的胆怯，自己去解决自己的人生障碍。

这次实践活动的工作是在学校的帮助找到的。在上学期期末时，我收到老师的通知说是希望参加寒假社会实践的同学可以报名参加。我当时一惊，兴奋得不得了。这不就是我一直渴望的吗？我报名了。大概三天后，我又接到通知说是要去参加寒假实践活动的培训及动员大会。我很高兴，就把这一好消息告诉了爸妈。他们很体谅我的心情，但是，同时他们又担心说：过年的时候怕大家都在休息，只有我在工作，这样我会不高兴。我很自然的跟他们说：关于这点我不在乎。

参加寒假社会实践的培训及动员大会我是极其的高兴，在高兴之余，我又有些担心，因为我以前没有参加过社会实践，我很害怕在实践过程中会出现些差错，造成别人麻烦。我更害怕我去了单位上什么都不会做。因此，我小心翼翼的听老师给我们的交代和经验的传授。我也认真的写下要点，生怕有漏掉的。在培训中，我知道了自己的实践地点和时间伙伴，我也麻烦了我们的指导老师。可我还是很开心，因为我即将开始我的梦幻生活。

一月十一日。这天，我清楚地记得。前一天我们完成了期末考试，第二天，我们就投入到实践活动中。我还有一位“实践伙伴”。也是女生，我暗喜女生好相处。第一天到了我们的实践单位(万州区双河口街道办事处)上，做的第一件事就是报到。在完全陌生的一个环境，我们有些不知所措，并且还是这样一个严肃的地方。我惶恐的心开始一阵阵的颤抖。可以没办法，我们反正都要面对的事情，无法有实践与地点让我们来躲避。于是，我们按照老师说的，一点点的摸索，开始了我们二十多天的“实践生活”。

短短二十几天的实践生活，是我心的一次磨砺和成长。我不仅在做事的态度与方法上收获了很多知识，我也对自己以后可能要面对的工作岗位有了些认识。参加寒假实践活动，留给了我更大的空间锻炼自己，让自己更早的认清世界冷暖，为自己以后能更好的服务社会打下基础。在实践中，我必须得做到时时警惕，凡事细心。因为，我很害怕事情没有做好

而造成他人的麻烦。我也害怕因为不上心儿造成不可弥补的错误，伤害到单位、部门等……因为害怕，原本大大咧咧的我开始转向细致、成熟。

(一)、告别了幻想的年纪，就应该踏踏实实、勇敢面对现实，学着生活。

由于我实践的部门是社会事务科，所以大多数的事情就会和普通群众打交道。由于我们所在的双河口街道办事处属于乡镇级，所以我们会和很多的农村居民交流。从这个方面讲，生活给了我更多的启示——凡事靠自己动手，生活才会变得充实，有价值。另外，我也意识到：工作没有高低之分，只有价值的实现与否。

农民伯伯们没有高的学历，没有高人的才智，每年就重复同样的工作：春天播种，夏天乘凉，秋天收获，冬天取暖。可是，就是因为他们的简单与淳朴，才使得人间有播种时的期待，秋收时的喜悦啊！他们有他们的生活，他们也许崇拜有钱人，震惊有才的人，可是，他们重来都不放弃自己的生活，踏踏实实做平凡而不平庸的人。

农民伯伯们的真实生活态度，深深的感染着我。他们可以为了了一年的低保而哭诉，到处托人解决家里的困难，那么的坚持，不放弃。在爸爸妈妈的金窝中长大的我们，可能还不知道，在农村还有那么一部分人没坐过火车、见过飞机呢。而我们呢？在生活中，有时还会为某样东西不上档次而懊恼。想想，这样的我们，还能抱怨什么？真的是应该好好珍惜、把握我们拥有的幸福。

我记忆中有这么一位老婆婆。身穿蓝色的布衣，弯曲的身体幅度让人有时看不清她的容貌，白白的头发蓬乱着。她提着一个塑料袋，里面有一大把的纸票。她喘息着用微弱的声音说道：请问一下，这个，住院报账在哪儿弄啊？这时，有一大群的目光聚集在老人身上，老人抬起头，前额上的几丝头

发微微的随着摇晃了几下，然后用非常期待的混色眼神左右看了一下。这时的我，我自觉的就吧一板凳送上前，然后让她坐下。看到这一幕，我的心又惊又抖：她为什么会自己来？她的儿女呢，去哪儿了？我转过头，斜眼看过去，从她的身上我看见了妈妈的影子。我很伤心，我妈妈以后也会是这样吗？我暗暗地下决心，不能这样。

体会了那么多不同的人，才知道，生活并不像电视剧里“灰姑娘遇到王子”那么美妙。他远比战争要残酷得多。我想，走出社会，面对现实，接受生活，这会是我们的又一课程吧！

(二)、作为“人民的奴隶”，就必须掌握坚定地岗位知识，凭着实力，团结同事，踏踏实实为人民服务。这对我以后可能选择的工作岗位有很大的帮助。

1、耐心、静心、细心“三心”必须有。这是我的认识，也将是我培养自己的一个方面。

接触了他们才知道：他们的工作很杂，很靠脑力，很零碎，量很大。在我的脑海里，一直都认为“人民的公仆”工作很多，但是会很简单。没想到，他们的工作原来很考验一个人意志。

我所在的社会事务科，不明思议就是处理社会家庭事务等琐碎小事件的。每天会有很多不同的、相同的问题、情节在办公室里发生，但是，科室里的工作人员们不辞辛苦，耐心的一遍又一遍的解释、解决。可能口会说的很干，嘴皮会摩擦的很软，但他们也只能接受。有些话，有些原因，在办公室里实践的我就学会了，有时还会帮忙解释呢。可是，作为“公仆”的他们无权反抗，必须接受，一点一点的解释给群众们听。我想，他们的耐心一定不差吧。

因为是处理琐碎杂事，作为办公人员，他们必须很小心，不容许有半点差错。在他们心中：人民的事情出了半点差错，



人民的丁点儿事情没得到解决，他们算就是失职，这样的责任他们不愿担当，也担当不起。因此，在平常工作中，应该更加的细心才是。

办公职员的大脑一定要灵活，应用的知识很多，有问题一定要学着立刻马上处理，这点是很重要的。另外，问题不可能永远都发生一样的，所以要学会变通。第一次触摸复印机的时候，心里很担心，不知从何下手。在老师的帮助下，我学着去了解它，认知他，发现他其实并不难使用，之后，我总是有意识的去接触他。比如，在办公室里谁需要复印的，我会马上提出来我去做。这样，我就学会了简单的使用复印机了。真的很开心，因为试一次小小的成功。

(三)、和陌生人大方的、有底气的交谈，是我们生活的另一门课程。

刚开始到单位的时候，一个人也不认识，什么都不知道。也不了解他们的职位、姓氏，都不知道怎么称呼别人，所以有问题也不会问别人，首先想到的是自己解决。所以呀，这让我有了一种习惯，就是：遇到困难的时候，首先让自己解决。

后来慢慢的发现，其实与人说话不难，但与人交流就有些问题了。因为，如果和不认识的人随便问候几句，我们平时都经历过，很容易。但是如果要和陌生人进行长时间的交流，这就要靠我们敏捷的洞悉能力了。这需要交流双方有共同的话题，兴趣点。最重要的是：不知道要怎样开口。比如，在实践中给乡村干部打电话通知事情的时候，我既要大声的以办事处的名义介绍自己，也要向他通知清楚事情，并且说话不能颤颤抖抖的，要自信，有底气。在开口说话的时候，如果迟疑或吐字不清，打哆嗦，电话那方的人可能会听不清楚，要求你再说一遍，这时，心里会很不好受的。

在与人的交流方面，我认为放宽心态，把对方看作是和自己一样的人，自然地开口说话，就会有所收获的。

(四)、充分发挥自己的主观能动性。这对我们的人生有很总的意义。

“随时要想着自己找事情做！”这时参加寒假社会实践的时候老师嘱咐我们的。我一直怀揣着这句话快活的陶醉在我的实践愉快当中。因为，事情自己不会指定对象被做。

(五)、作为大学生，我很自豪。

一直认为，作为我们这一代的大学生是很渺小的，很有可能会被世人所忽略。但是，到了时间单位的时候，我感受到，作为大学生，我应该是很自豪的。

在我们还不熟悉那个严肃的单位的时候，总是自我介绍说：我们是三峡学院的学生，到贵单位实践的。而他们总会代问一句：你们是大学生的啊？之后，每次科长向不认识我们的人介绍，就会说到：是我们科室来实习，都是大学生……每次他们提到我们是大学生的时候，我们的心理都会感到乐滋滋的。

其实，我们都因该这样：从内而外的自豪，我们是大学生。

这次实践对我来说是一次非常大的成功。在这过程当中，我拒绝了父母一丝不苟的庇护；在这二十几天中，我远离了朋友们真心真意的关心；在这段时间内，我感受到了老师细致入微的关爱；在这寒冷的冬天里，我享受到了陌生人好意的问候；在这热呵呵的阳光里，我送出了我真切的爱心；在这热闹的新年里，我送走了旧时的我，改造出一位大方、坚持、成熟、实实在在的我！

很幸运，能够有这样的机会让我们得到锻炼，因此，感谢市政府、市委细心地为我们着想，为我们提供这样好的时间机会。另外，这次能够顺利的完成社会实践，我发自内心的感谢李涛老师，因为在这之间我们遇到了很多困难都是求助于

他，不管有多晚、多忙，他总会帮助我们，真心的感谢李老师。另外，我要对我们辛勤的辅导员武老师说声谢谢。虽然在实践过程中他不直接负责我们这一小组，但是，只要我有问题求助于他，他都会尽力帮忙解决。最后，很谢谢办事处的叔叔阿姨们对我们的照顾。即使是给他们添了麻烦，他们也会耐心的教导我们。很感谢他们，在很多时候能想起我们！

感谢！