

最新大学生暑假实践工作总结 大学生暑假社会实践工作总结(通用8篇)

经济师还可以为政府部门提供经济政策建议，促进经济的稳定发展。以下是一些教研实验的结果，希望对大家的实验研究有所启示。

大学生暑假实践工作总结篇一

20__年月日我们师范学院暑期“三下乡”社会实践小组一行15人来到县乡村，开展大学生暑期“三下乡”为期3天的社会实践活动。这次活动的主题是“饮水思源，反哺故土，深入了解家乡”。在村的3天中，我们经历了一次有意义的、难忘的暑期“三下乡”之旅。

月日上午，我们一行15人坐上汽车奔赴目的地县乡村。到达村的第二天，我们正式开始了工作。一大早，我们15人分为两组，一组向玉米地出发，另一组向烟地出发，活动内容都是除草。在当地，我们了解到，由于这里地势较为不平，多山地，石漠化严重，水资源缺乏，土质不好，所以导致这里主要农作物是玉米，而且每家每户种植面积狭小，虽有烤烟种植，但也很少。无论在玉米地的同学还是在烤烟地的同学，大家都不怕苦、不怕累、不怕脏，积极认真地把地里的杂草给除了。

此次我们下地除草，亲身体会了广大农民的辛勤与不易，同时，我们还了解到当地农业技术还存在一定的落后性。此次体验，培养了我们大学生艰苦奋斗，能吃苦耐劳的精神。通过这次的劳作，我们会更加珍惜以及利用我们良好的学习环境，努力学习，将这种能吃苦耐劳的精神利用在学习中；尊重每一个辛勤的农民，尽可能的将我们知道的先进的农业知识传授给他们，改进他们农业生产技术。

下午，我们同样分了三组对当地的医院、学校、农户进行走访调查。

通过调查，我们了解到，整个村就一家私立门诊，至今已开年了，诊内只有最基本的医疗物品，也只能治疗一般的感冒，急救设备欠缺，没有住院部，村民就只打针，打点滴，如遇到较严重的疾病就必须进镇医院。据该门诊张大夫介绍，该门诊有两个医务人员，一般情况下，门诊开门周一至周六，村里几个寨的村民，约500户人家，4000多人，生病都在这里就诊，有的村民家离诊所大概有一两小时的路程，加上山路崎岖，交通闭塞，就只能步行来看病，情况十分艰苦。由于整个村只有一家门诊，有时一天就诊人数高达30人，一般常见病例就是感冒、拉肚子，而且他们也会定期下寨给村民注射疫苗。张大夫还说，根据目前我国农村合作医疗制度，只要办理了合医的村民，就能报销%的医疗费，而且村中五保户、特困户、重点优抚对象由政府出钱给他们办理。

在村，我们了解到该村就一所小学，名叫小学，目前就读人数约00人，三、六年级一个班，其余年级一个班，某些班学生甚至多达90人，据校长透露，该小学只有15名教师，师资力量十分薄弱。而且，学校一至六年级都没开英语课程，从某些方面来说，教学质量相对来说还很落后。在我们对学校的参观下，我们发现小学体育器材、教学硬件设施等十分缺乏。

在对村医疗、教育的参观调查下，我们得出如下结论：医疗设施，设备简陋，落后，欠缺；医疗技术有限，村民治病难；学校师资力量薄弱，教学质量较低，体育设备、教学硬件设施缺乏等。

月日志11日，我们分为两组对村村民进行走访调查，了解当地一些孤寡老人、留守儿童的生活情况，以及当地村民迫切需要解决的问题。

，男，69岁，村村民，五保户，一人生活，特别贫困，家徒四壁，家中基本生活用具都缺乏，与猪牛居住在一起，睡在楼板几件破烂的衣物上，水电不通，生活几乎由政府补助，每季度300元，大米每月30斤，一年一床被子，温饱问题都还存在问题。

，男，11岁，就读于小学四年级，有一弟一妹，父亲被劳改后母亲抛下兄妹三人独自离去，至今未回。现跟着奶奶一人生活，家中没有任何经济来源，生活十分困难，由于家离学校单程需要一个半小时的路程，从早上去上学到下午放学几乎没吃饭，饿着肚子上课。

在，我们向当地村民了解到他们目前最需要解决的问题就是交通，在这里，一条凹凸不平的石子路共通三寨，总长5公里，三寨500多人就共用这条石子路。某些路段石块大又多，雨天路易滑，基本无法通车。

我们知道一个地区经济的发展必须靠交通来带动，交通不畅、闭塞，就会严重阻碍当地的经济的发展，所以的交通现在在当地村民的心中就是一大忧患。

在走访的过程中，我们还向当地村民宣传了一些基本的法律知识，其中包括防范未成年人犯罪，民事纠纷的解决，以及禁毒知识的宣传，增加他们对法律的了解，知法懂法，利用法律来维护自己的合法权益。

此次为期三天的“三下乡”社会实践活动中，我们15人一起同甘共苦，一起体验生活，一起走访调查，共同解决问题，我们学会了团队协作精神的重要性，提高了我们的分析解决问题、独立思考的能力，社会适应能力，以及磨练了我们的意志，能吃苦耐劳的精神。其次，我们旨在深入贯彻“三下乡”的活动宗旨，及“春晖行动”的意义，积极响应“饮水思源，反哺故土，深入了解家乡”的口号。在对村的走访调查中以及我们一行15人对农民生活的体验，我们认识到在中

国农村常见的情况：经济发展的落后，教育质量的薄弱，医疗条件的缺乏，交通的闭塞·····都需要日后我们大学生积极回到家乡，服务家乡，奉献家乡，积极为家乡的发展筹划贡献自己的一己之力。

实践后的感想：

将自己这短短的几天实践同理论相联系，我认识到实践对于当代大学生的重要性。当代大学生与以往的大学生相比较，求学经历、生活条件、所处社会大环境都相对优越，也没有经过必要的挫折教育，因此，意志往往比较脆弱，克服困难的能力也较差，常常是对社会的要求较高，对自己的要求较低。

大学生参与社会实践是促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、实践能力和动手操作能力的重要途径。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，才能更好的适应社会适应国家的需要，早日成为栋梁之才！

另外，我还看到了寒暑假期间大学生的实践活动，跟真正面向社会时的实践还是有区别的，这些实践一般都是有时间，地点和空间的限制，而且有的还会有来自家庭和学校的帮助。大学生如果要真正接近社会，适应社会，还是需要一些来自学校的帮助。比如平时的下乡和支教活动等。

大学生暑假实践工作总结篇二

如何充分利用寒假时间锻炼自己是我需要思考的，毕竟漫长的时间仅仅用在玩耍上未免有些太浪费了，因此我利用这段时间前往一家书店从事营业员工作，对我来说既能锻炼口才又能多学些知识自然是很有意义，在书店的社会实践即将结

束的时候让我对自身的表现进行了总结。

我在书店主要是负责货架整理以及引导顾客购买书籍，由于寒假到来导致教辅资料以及试卷都很容易销售，但容易销售并不意味着自己在社会实践初期便能做好，因此我从基础性的书店工作做起并打扫好每个区域，虽然工作重心放在打扫方面却也在尽快熟悉书店的职场环境，每当顾客进入书店的时候都会认真接待并询问对方的来意，而且我也会根据客户挑选书籍的类型进行推荐，尽管客户并不一定会买却也尽到了书店导购员的职责所在，另外当发现书架存在书籍空缺的时候则会及时进行补货，确保顾客所需的书籍能够在本书店找到。

寒假社会实践结束的时候让我领到属于自己的第一份工资，数额虽然不多却是我花费了整个寒假的时间换来的成果，因此我在内心深处既感到充实又明白工作的艰辛，事实上我在书店打工期间的表现并不算好，但联想到父母工作多年的艰辛让我逐渐咬牙坚持下来，唯有能够吃苦才能够在职场上取得理想的成就，我始终勉励自己并认真对待书店的所有工作，虽然在推销书籍方面没有做出太多成果却比以往的自己进步许多，而且我也有写好工作日志并分析自身存在哪些不足，努力将其改善以后让我在工作能力方面得到很大提升。

虽然寒假已经结束却让我对自身的发展有了更多想法，我得积累更多的实践经验并找准今后的发展方向，不能再碌碌无为下去以至于所学知识无法结合实际，因此我会更用心地进行学习并期待今后多参加社会实践。

大学生个人社会实践总结3

作为大学生让我明白实践经验的积累对自身发展十分重要，因此我趁着这次寒假的到来参加了在电子厂打工的社会实践，既是为了锻炼自己也是为了赚取薪酬来贴补家用，再加上在电子厂打工的门槛并不高自然能够参与进去，对我来说能够

利用寒假锻炼自己才不算是虚度光阴，现对这次寒假在电子厂的经历进行以下总结。

社会实践初期主要是跟随电子厂的老师傅进行学习，了解电子厂的工作制度以及生产流程方面的注意事项，尤其是通过操作设备来组装电子配件的工作是很重要的，我花费了将近一周的时间跟随老师傅学习电子厂的工作流程，从中让我明白这份工作需要具备较高的毅力才能将其完成，因此我很用心地观察老师傅在操作设备过程中的做法，然后再参与其中并在老师傅的指导下完成工作，当我能够制造成品的时候意味着自己已经进步了许多，接下来要做的就是逐渐提升自身效率并确保组装过程中不会出现差错。

由于是流水线操作的缘故导致些许的疏忽都会造成损失，在没有组装好的情况下需要关停机器并耽误其他员工的时间，找出次品进行回收处理以免影响整体配件的质量，由于工作量较大的缘故导致我能够感受到随之而来的压力，而且长时间重复性的工作也容易令人感到迷茫，所幸的是我能够咬牙克服这些困难并完成了寒假期间的生产指标，其中既有我的不懈努力也有领导与同事们在工作中给予的指导，而且我在电子厂工作中遇到困难以后也会积极向同事请教，虽然工作很累却在我获得第一份薪酬的时候感到十分满足，毕竟这是我完全通过自身的努力获得的工作从而有着深远的意义。

在这次打工之旅结束以后让我对自身进行了深刻的反思，由于没能认清自身定位的缘故导致社会实践初期犯了不少毛病，总是以学生的心态来看待工作中的问题，而且即便没能完成工作量也觉得没有什么大不了的，这种轻浮的心态导致我受到过电子厂领导的批评，后来我才意识到做好这份工作的重要性并倾注了不少精力，至少我得通过工作中的积极表现来证明自身的价值才行，工作这么长时间也让我明白肩上的职责是多么重要，为此我得继续做好领导安排的工作并以此来提升自身能力，而且体会过工作的艰辛以后也让我更加感激父母这么多年来照顾。

不得不说社会实践的参与着实让我收获了不少经验，而且我也觉得这个寒假让自己过得很有意义，至少当父母看到自己能够打工赚钱以后也因此感到欣慰，我得继续秉承这份信念并在今后的学习生活中好好表现自己，希望通过这次社会实践积累的经验来指导自己今后的人生。

大学生暑假实践工作总结篇三

面对再过三年就要走上社会的自己，在大学的这个暑假也开始关注起招聘广告来了，其中印象特别深的是大多数都要求有工作经验，而大学生的工作经验又从何而来呢？正因如此便激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的又手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体会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。

那么，我的社会实践活动就从我的找工作拉开了序幕。我穿着成熟，带着希望与渴望，开始了我的找工作的征程。一开始，对自己的期望很高，没有月薪两千不干。经过艰苦的找寻工作，很多的地方的招聘都要有工作经验的优先，一听说我没有经验就跟我说“这样吧，你回去等消息吧，如果需要的详，我会通知你的”。经过多次面试的失败，我总结了自己失败的原因。主要有两个方面的原因。一个方面是自己眼高手低，自己根本自身素质没有达到一定的水平，另一个方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。

总结了以前的失败的教训，摆正好自己的位置，目的是社会实践只要有工作，能供饭吃，任何工作都干。于是我找到了一家餐饮店，在那儿做服务员。

第二天，我便开始了我的暑期社会实践生活。刚开始的时候

心理极不平衡。心想来从小到大读了这么多的书，家里花了那么多的钱把我培养长大成人，可现在只能端盘子，再怎么着在学校里也是个学生会干部，多少也有点社会能力，心理确实有点失落再加上传菜部领班是个小学文化的，还对我指手画脚，确实心理上很不舒服。

但是，人总是要适应自己自下而上的环境，我不想刚开始就干不下去了，不行，我一定要坚持下去。要在自己的式作的环境中让自己的工作做行很轻松，首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。因此我只好暂时避其锋芒。尽快地熟悉自己所在的工作环境。我所工作的地方是一个两层楼的酒楼，酒店大堂在一楼，楼上有包房，厨房在二楼，传菜间也是在厨房所以在传菜间里可以看到厨管理的机会。

厨房是厨师的战场，由其是是生意非常忙的时候，那种场面真的就跟战场上打战一样，厨师的工具以及厨房的任何摆设和物品(包括调味品和原材料)都是厨师的武器，锅、碗、瓢、盘也为工作编奏出一首首生活的乐谱。切配，专门负责原材料的精加工，打盒负责将切好的原材料拿给灶上的师傅，并且做好装盘，菜品的装饰。

蒸菜师傅负责使用蒸箱蒸菜，灶上师傅掌勺用来专门负责菜品的烹制，点心间的师傅专门负责面食点心的制作，凉菜间在另一间房里，负责冷菜的制作以及水果的制作，我们传菜间的工人很简单，只要饭台上做好的菜将盘子边上多余的菜汁擦干净，需要配上味碟的将味碟配上，有汤的菜配上汤勺，并且注意菜品的出品顺序和出品的速度快慢并且要保持好住处的有效，随时传递好前台以及威望之间的住处所以每天工作和学习，在传菜部很累很辛苦，但是每天都觉得很充实。

休息的时候，我也主动找我们的领导和同事虚心地向他们请教和学习，传菜部的领班跟我说：“我知道你是大学生大常有志向，想做大事，但是你千万不要小看做小事，大事都是由小事积累起来的，做大事的本领也是由做小事的本领不断

地积累而成的，不积小流无以成江海；不积跬步无以致辞千里。”他为我指出了工作中的很多错误和缺点，我也一直很虚心地请教，领班还对我说，我看一个人怎么样并不是看他学历、文凭怎么样，关键是看此人做事是否勤快踏实，然后他也跟我说：“你看到那掌勺的师傅和做基层工作的徒弟吗？你能看出他们有什么区别吗和联系吗？我说：“看不出”。“那我来告拆你”，领班说，“做切配的做打盒的徒弟经过长期的踏实的努力就能成为灶上的师傅，就能掌勺，就能独当一面，这就是他们之间的联系和区别”。领班还对我说：“你跟我们的一些同事不一样，你是受过高等教育的，应该多利用时间不断地学习，不断地充实，不断地提升自己，年轻人不要怕吃苦，年轻人就得能挑大梁，年轻的时候不吃苦，难道到老了再吃苦吗？”

确实，听了我的领导对我所说的金玉良言。我的确让的思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了很好的一个努力方向。我的老板在走之前也给了我一些指点，他说：“一个人在他的学生时代最重要的是学习知识，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，选用暑期时间参与社会实践活动是一个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的，作为学生，能赚多少钱，等你毕业了有的是赚钱的机会，然后他给我说了他读书时的事，他说他读书的时候，也是求知欲非常强烈，想方设法地想多学点知识，放假的时候，经常往全国各地跑，不为别的，就为了增长见识。”

虽然自己在原来做过家教类的实践，因为是自己的亲戚，所以没有什么顾及，自然也没长多少见识，但是这次的社会实践给教给了我很多。虽然已经不是我的第一次社会实践了，但我认为这一次是更成功的，有用的，受益非浅的社会实践，这将会对我的以后学习有很大的帮助。以后我会抓住各种各样的机会去继续增加本领，更希望自己能涉足多个行业来实践，让自己三年后更有价值！

大学生暑假实践工作总结篇四

为了响应国家关于送“科技、文化、医疗”的“三下乡”活动的倡导，学院20年暑期特举办了大学生“三下乡”活动。此次活动将更好的在广大农村地区宣传科技、文化、医疗知识，促进社会主义和谐社会的发展。调查是我们的物理与信息科学学院所属的是一个省级小分队，赴区广大的农村地区宣传有关农产品网络营销的知识并做相关的培训工作。随着科学技术的不断发展，在广大的农村地区，科学技术也被广泛的运用于农产品的生产、销售中。为了更好的了解信息化、网络化在农村地区的普及；宣传网络信息对完成农产品市场运作的重要性；促进网络知识在农村的传播，我们这个小分队用了近两周的时间，对天水市秦州区部分农村农户进行了走访调查，并在走访调查的每个村子进行了有关网络知识的培训工作。

二、前期准备

20年月日——一月日，学校及各分队做了大量的宣传工作，并立项。

20年月日——一月日，我们所属的小分队在指导老师的指导下，明确了调研的有关事项，确定了参加此次“三下乡”活动的人员名单。就各调研地的实际情况，此次调研的程序，调研任务作了进一步的明确。

20年月日——一月日，我们这个小分队在老师的带领下，赴区多个村子进行了有关农村农产品互联网销售的知识宣传和讲座活动。调查十分顺利，得到了当地村委会领导的大力支持。调查过程中，我们发现了区村的情况具有普遍性。

三、调查过程

在调查的十天多天时间里，天气显得格外晴朗，虽然气温有

些高，但是我们的调研还是十分顺利的完成了，在各村的调研过程中，所有成员由刘老师分成了三个小组，在村子中拉起了此次活动的宣传横幅。我们走访了村子大部分农户，此次调研采用了问卷调查的方式，但是考虑到农民文化程度的问题，我们最后决定采用问卷与走访相结合的方式，这样的调查方式得到了村民的欢迎，也是我们的调查得以顺利进行。穿巷进户，一问一答，调查在愉悦、和谐的气氛中进行着。走进西瓜地里，站在豇豆地边，当地村民对土地里的丰收硕果显得十分高兴，然而，当我们谈到农产品销售是，村民们显得忧心忡忡，他们表示，有于信息不畅，当地的产品只有依靠一些商人、小贩以极低的价格从他们手中卖走了，而后再高价转出，真正受益的不是劳苦耕作的百姓，而是那些小商小贩们。由此看来，我们此次的调研就显得十分有必要了，整个调查过程有序完成了，每个村子的调研都是按步骤进行的。

四、调查结果的数据

由于此次调查方式我们采用的是走访调查现场进行，因此，调查问卷的回收率是100%即共发放四十五份问卷，回收四十五分。共发放300多份有关农产品网络营销知识的宣传单。整个调查过程中有近八成的村民是把自家地里的农产品拉到集市自己出售，只有不到百分之二十的村民的农产品是商家订购。同时我们还发现，大约有70%的农民是亲自到当地镇子的市场去了解有关农产品价格、销量等等一系列情况的，甚至还有60%左右的村民对互联网进行农产品销售仅仅是听说而已。还有极少数的农民对互联网销售闻所未闻。

五、对调查结果的分析

此次调研顺利的完成了，但是调研之后，我们看到更多的是急切需要解决的问题，我们特将此次调研过程中当地村民反映出来的突出问题列款说明。

1、在信息化高速发展的今天，在广大的农村地区，农民的农产品销售依然主要靠当地的小农贸市场，销售渠道十分有限，造成了地里有好产品，却找不到好市场。

3、正是由于大部分农民对互联网的不了解，才使得好产品买了低价钱，也就赚不了更多的钱，农村家庭人均收入中，土地收入反倒显得十分有限。

4、在我们的调查过程中，有70%的农民表示，如果自家有足够的钱就会买台电脑，由此可见，很多的农民迫切需要获得关于农产品销售的信息，以帮助自己将好的农产品买一个好的价钱。

5、走进农村，我们会发现，这里与城市完全不同，都市信息化在这里消失了，农村显得稍微有些闭塞，找个打印部都有些困难。由此可已看出，农村与都市的信息化程度的差距在不断的被拉大，这也就是农村农产品难卖高价的主要原因之一。

6、在各个村子的村委会里，我们很难找到懂网络技术和网络销售的技术人员。

六、对分析出的问题提出解决方案

我们此次调研过程虽然仅仅几天时间，但是得到了学校领导、当地村委领导及各村村民的大力支持，我们深切感受到了广大村民对信息化的迫切需要，许多的村民表示，我们此次活动给他们带了很多的益处，希望学校可以多些组织这样的活动。调查结束了，但是我们感觉到，农村的发展需要各级政府领导更多的支持，只有政府领导大力支持，农村信息化才会得到更好的发展。农民收入才会不断地增加，农民生活水平才会有一个好的提升。我们觉得，政府应该大力支持一些农村建设的事项：

- 1、政府应该在广大农村地区大力宣传有关互联网知识和农产品网络营销上的知识，帮助农民更多的了解这方面的知识。
- 2、政府应该挑选一些优秀的大学生，到农村地区任职，让这些大学生宣传讲解有关互联网与农产品网络营销的知识，让当地村民更加深入的了解农产品网络营销带来的切实好处。
- 3、政府应该定期的派出专家人士到农村地区，就有关农产品互联网销售的相关科学理论体系向当地村民进行讲解。
- 4、在农闲季节，各地村委应组织当地村民学习有关农产品互联网销售的知识。
- 5、定期组织村民对南方经济发展较好较快的村子进行参观，增加交流学习的机会。
- 6、扩大政府对农村信息化建设的投资，同时增加社会投资，使得村民更方便的获得有关信息，促进农村信息——销售的一体化建设。
- 7、大学生也要利用假期时间，到广大农村去，宣传讲解农产品网络营销的知识。

七、对此次活动的感受：

此次调查虽然时间短，但是在这短短的几天时间里 我们却看到了大学生更多的用武之地，那就是广大的农村地区。城市在快速的发展，可是农村地区却还是比较落后的，信息闭塞，经济不发达，人民生活困难不少。因此，做为新一代大学生，我们有必要也应该将自己的人生定位在更能体现自己价值的地方，而农村就为我们提供了一个很好的发展平台，也为我们大学生提供了一个展现自我的人生大舞台，珍惜这属于我们的机会，为社会做自己的贡献。

大学生暑假实践工作总结篇五

七月，在我们大学生眼中，一切都如此地充满活力。我们的激情在燃烧，伴随着这份激情，带上回报家乡的热情，我们__人踏上了“三下乡”的征程。

我们这支队伍的实践活动从策划、进行到圆满结束都凸显了人力资源优化分配。在四月份开始策划，确定组长、队长，活动主题。在这个过程中策划人员都各抒己见，群策群力，很好地发挥了团队合作的精神，尽管我们在撰写方案的过程中困难重重，但队员们都积极地发挥各自的聪明才智，互相帮助，为保证方案的通过发挥了关键的作用。

从零星的几个人到近二十人的下乡队伍，在这个过程中是充满挫折与辛酸的。在这其中有人加入也有人中途退出，这难免会动摇我们的决心，在此，我们难免会发现团结与诚信的问题。一个不团结的团队就如一盘散沙，即使有一个好的机会在面前也会抓不住，同时，如果队员之间缺乏应有的诚信也会削弱团队的凝聚力。在队伍面临解散的时刻，还好有不少核心策划人员坚持了下来，并大力宣传本次的下乡活动才再次使得我们的队伍重新壮大。

本次下乡实践活动为期七天，在这七天的日子里，我们的下乡队伍以支教，开展第二课堂，培养爱国情怀为主线，配合特色调研。丰富的支教课程受到了__当地学生的热烈欢迎。在这七天中，他们不仅学到了课堂以外的有用的知识，更重要的是他们从我们老师身上学到了正确的学习态度和学习方法，我们老师的报恩和感恩的情怀也深深地感染了他们。

总的看来，我们这次“__”下乡活动是成功的，所取得的成果是丰硕的。但是，我们本次下乡的实践活动范围还是比较小，还是仅限于学校之内，对学校之外的社会情况关注较少，如在关注农村社会卫生状况，经济状况和文化习俗情况等存在空白，其实这些都是比较实在的问题，这样的情况有待于

我们的大学生继续解决。

当然，考虑到我们下乡队伍人员的组成情况和策划时间比较急，我们所遇到的这种问题是值得商榷的。由于我们下乡队伍队员组成大多数是大一学生，无论在社会经验还是在专业知识掌握方面都比较浅薄，基于这种情况，我们已经算是做到力所能及的事了。无论如何，七天的支教实践活动中，我们教师带给当地学生很多有用的知识，同时，我们队员也从当地的学生中学到了很多珍贵的精神，同时我们也深入了解了农村孩子的学习状况，发现了更多问题。有幸参与这次活动，作为一个大学生，我觉得自己的责任更大了。努力拼搏，回报家乡也许是对我们故土感恩的方式。

大学生暑假实践工作总结篇六

炎炎夏日，我们迎来了我们大学生生活中的第一个暑假，这个夏天虽然格外的炎热，但是仍然阻止不了我参加暑假社会实践的决心，其实自己老早就有这种想法了，一来是为了给自己赚一点生活费，二来是为了更好的去接触这个社会，以便为自己的将来作准备，在进大学之前，很少有机会去实践，时间基本上都花在学习上，自己就像花朵一样，被父母细心般的呵护着，这次的社会实践还是为了证明自己能不能更好的融入这个社会，看看究竟有多大的差距。

我们暑假放得比较晚放假回家后自己先好好修正了一下，时间过的很快，很快就到了七月底了，于是我跟爸爸妈妈说起暑假社会实践的想法，他们很支持我的决定，并且对我这个想法十分认同和赞赏，我也觉得自己可以通过这次社会实践好好地去接触社会，使自己得到锻炼。但是爸爸妈妈还是不放心的一个人出去打工，怕我因为不懂世事，被别人骗，所以爸爸在他自己的公司里给我找了一份文职工作，并且跟老板说将我跟其他员工一样对待，使我觉得爸爸妈妈的工作是很不容易的。虽然是到爸爸自己的公司工作，但是我还是很不安，不过最后还是鼓起勇气接受了这一份工作。

事情说好后，我稍微准备了一下，八月一号，我正式上班了，刚来的时候有一点兴奋，因为毕竟使自己人生当中的第一次感受真正参加工作的那种感觉，因为自己是做文职工作，所以也有办工作跟电脑，我的工作其实没什么特殊的时间规定，只要整理好老板交代的文件就可以玩了，听起来还蛮轻松的，但是毕竟是刚开始做嘛，还是有一些手忙脚乱的感觉，不过很快就适应了。

但是事情总不是一帆风顺的，我偶尔也会犯一些低级错误，有时候忘记写日期了，有时候把数值写错了，有时候忘记把做好的文件保存了，使得文件丢失，自己还得重新再做。真觉得那时自己灰头土脸的。这份工作没有什么时间观念，闲的时候很闲，忙的时候又会到好晚。刚参加工作的我刚开始真的受不了，忙的时候好累，出了差错还会挨骂，也不能和老板顶嘴，不就要被吵鱿鱼了。那一些在公司工作时间比较长的同事，也有点倚老卖老，不知道自己改用什么态度去面对他们，但是后来自己仔细一想，也就是那么回事，自己不去计较就可以了，当然自己知道了这一些后心里也比较宽慰许多了，从中也学到了许多知识和与人处事的道理。

在办公室里自己也有一台电脑，因为到了大学后，自己对电脑的接触也就比较多了，对电脑也就相对而言是熟悉的了，另外自己的打字速度还是可以的，老板就经常拿一些文件让我打和修改。打的文件老板总是要反覆地修改，我就要经常帮他修改，那时真的觉得好烦，不过不管觉得多烦也要忍着，不能发脾气，毕竟自己是在给别人打工。更难受的是，闲的时候也不能离开办公室，什么也不能做，只能呆呆地坐在那里等，或者是看看报纸，又或者是上上网之类的，比起自己在家自由自在的待遇，简直就是天壤之别啊，真的想过要放弃，不过还是撑过来了。自己竟然想接触这个社会，想融入这个社会，这小小的辛苦是一定要的。俗话说的好，吃得苦中苦，方为人上人。任何事情怕吃苦的话是永远也做不好的，所以我也就不再抱怨了。

在实践的这段时间内，我接触了各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师会去告诉你到底要做什么，但在这里，不会有人告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自己的努力做到最好。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。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。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。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。

短期的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我终生受用。回到家时爸爸妈妈也说我真的变了好多，变得懂事多了，孝顺多了，脾气也变好多了。学校让我们去社会实践真的很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，以后也不会再浪费钱了。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，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，人与人之间要学会团队合作，因为有些事情不是你一个人可以单独去完成的，所以我们要学会团队合作，另外团队合作可以使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取并且耐心、虚心地接受。而不要一意孤行，总认为

自己是无可替代的，这样只会适得其反。因此我们在社会上去做事情时，要学会去沟通，去与别人合作只有这样我们才能把事情做的更好。

在工作上还要有自信。自信并不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。人一旦有了自信会变得很阳光，社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。天生我材必有用，千金散尽还复来，我们在自己的人生当中，要对自己充满自信，不要轻易的去贬低自己，因为其实我们的人生当中最大的对手是我们自己，如果我们被自己给打败了，那我们的人生还有何意义呢？所以我们要相信自己，追求完美，给自己赢得一个精彩的人生。

诚然，知识的积累也是非常重要的。在当今世界里，一个人如果没有知识，就很难在这个社会上立足。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。这次我实践的这份工作，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。这次工作也让我了解到知识的重要性，在一家公司里，你的知识越丰富，你的成就也就越大。

这次亲身体会让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。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的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。另外社会实践拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践开拓了视野，增长了才干。社会和大学一样也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。

大学生暑假实践工作总结篇七

大学的第一个暑假我开始了人生的第一次打工历程，其中的辛酸与快乐都是一份宝贵的经验。年1月7号我来到了市学校对面的味魂口水菜馆开始了第一天地打工生活，口水菜馆是一个以社会基层人士为主的餐馆，而我的工作就是服务，对于服务员来说客人就是上帝，我们的宗旨就是让客人满意。刚开始的几天我的任务就是看菜谱、熟悉菜名、了解这道菜是怎么做的和记住大堂里面餐桌的分布，老板给了我一星期的时间去学习这些。刚开始我以为不就是菜谱嘛，我根本没把这看在眼里，别以为这很简单，第一次我们老板提问我的时候回答得不是很好，餐桌的分布倒是简单，菜谱就难了，老板很不满意。两天后老板又问，这次回答还是可以的。慢慢地老板就让我尝试着去帮客人点菜。第一次点菜的时候我站在那里都是发抖的，由于紧张给客人上菜的时候都把菜汤洒在了客人的衣服上，好在客人是老板的朋友，没有多说什么。然后一些老员工总会教我一些，比如上菜的时候一定不要紧张，要等客人让出一定空间的时候再把菜端到转盘上，如果客人没有注意到你的时候，就一直说：“你好，打扰一下。”直到他们给你让出来一定的空间。若碰到爱找事的客人，就一直保持微笑，给他们解释，让他们无事可找。

在学校中的我们总是两耳不闻窗外事，无忧无虑的，总把世界想得很美好。到社会上了才发现一直都是自己太天真了。感觉自己太傻了，什么都不了解，有时候别人说的话根本就听不懂。我决定出去打工的时候父母都不是很愿意，总觉得我们还小，天又太冷。可我们总不能活在父母的庇佑下。就像小鹰如果不离开老鹰的怀抱就永远享受不到飞翔在辽阔的天空时带给他们的成就感。我刚开始打工的时候也是感觉很新鲜，新鲜感过去的时候也想过放弃。因为每天去上班时寒冽的风吹得我是瑟瑟发抖，几天下来我的脚趾头都冻了，看着肿胀起来的小脚趾，说实话我真的想放弃。可想想刚开始的热情，自己还是挺过来了，从前有点小毛病就会向爸爸妈妈抱怨，如今自己却没有勇气向他们抱怨，因为这是自己的

选择。

在刚开始的时候我也曾在三天中摔倒过四次，没有哭泣、埋怨、诉说、放弃只会让别人更瞧不起你。我做的只能是让自己站起来对旁边的人笑着说：“我没事。”继续干自己该干的活。也曾经差点让客人跑单，我不能抱怨客人记性不好，只能怨自己太不认真，如果不是老板和客人是老熟人，那么我不是要看着自己辛苦一个月的成果就因为自己的粗心而为别人吃的饭买单吗？这个教训也让我明白无论做什么都不能粗心，万事细心一点总是好的。在打工的最后一个晚上面对客人们一开始的无理取闹和喝醉酒后的找事，我也只能当他们是在自己的领导面前受气了，找个地方撒撒气而已。毕竟当我不开心的时候还会给别人脸色看呢。面对各种各样的压力人们总会有不开心的时候。

在不同的岗位上的人们无论他们的职位高低如何都不为人知的辛苦，就像我们的老板，她虽然不用费那么大的力去干活，也许我们看着她每天往吧台里面一坐，一副很清闲的样子。其实她比我们操的心要多，当我们的服务不能让客人满意了是老板陪着笑脸去向客人说好话，当我们出了什么差错的时候，是她跑前忙后地去给我们处理。大多时候穷人总会羡慕富人能过上丰衣足食的生活，而自己整天为这些拼命地苦干，其实想想做个穷人有什么不好，不用担心别人惦记你的财产，不用担心别人和你成为朋友是为了你的钱，不用整天有很多的应酬，不用白天是白天，夜晚还是白天的过。简简单单有什么不好，无忧无虑也是一种境界。

经过这次打工的社会实践让我学到了很多宝贵的经验，也让我不再像以前那样不敢在很多人面前说话。我认为吧，我们每个大学生都应该有自己的主见有自己的社会经历，总有一天我们要像雏鹰那样离开父母的怀抱去打拼自己的世界，为自己的世界去奋斗，就像蒲公英的种子一样不离开父母永远不会有开花结果的那一天。

这次打工让我明白成功都不是从天上掉下来的，不经过努力、不经过打拼只能是默默无闻，无所事事。学历固然重要，经验更难能可贵。我们没有理由去瞧不起任何职业，从事任何职业的人都是这个社会必不可少的，就像环卫工人，虽然他们看起来微不足道，但如果没有他们，那么我们的城市会是什么样的呢？会像现在这样整洁吗？不论将来我们从事什么职业都要怀着一颗认真的心去对待，干一行爱一行，行行出状元嘛。而且我们还要尊重别人的劳动成果，因为那都是别人用自己的汗水换来的，你尊重别人了，别人也就会尊重你。不论是在社会上还是在学校，我们都要用心去对待任何人，学会忍耐，学会做一个聪明的人，即使自己受气了，也要站在别人的角度去想想，那样也许自己就会开明了，学会做一个乐观的人。我们在实践中获得经验，在经验中不断成长，让我们用心去体会种种实践吧。

大学生暑假实践工作总结篇八

在两个月的暑假里，除了社会的实践，我也在家体验到妈妈的生活。每天都会帮妈妈打扫家中的卫生，有时会替妈妈去市场买菜，做做中午饭。在这些繁琐的事务中，不仅体会到妈妈的劳累，理解到每天想菜式的烦心，还从中更学到许多，例如怎么做的饭才好吃，怎么炒的菜才更香，这些都是要经过实践才会出真功夫的。我们作为一名大学生，不仅在专业方面，在学习方面要有所成就，我们还应该体谅父母，为父母分担忧愁，在生活自理上更应该懂得更多。不能只做一名只懂学习却不能自立的大学生。

通过参加社会实践，我认识到，在生活中吸取周围人的经验和阅历，掌握一些社会礼仪的技巧是极为必要的。充分发扬本人自身的优点，取长补短，总结经验，吸取教训，使自己对将来充满信心，也为以后真正融入社会奠定坚实的基础。“没有实践，就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。其实学校要求我们积极参加社会实践，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上

社会的.时候找不到生活的重心,于是我才决定今年要真正的去接触社会,品尝社会的酸甜苦辣。

通过暑假的实践使我增长了见识,也懂得了许多做人的道理,也使我更清楚地认识到自己的不足和缺点,所以我要在今后的学习和生活中严格要求自己,提高自己的素质,努力学好自己的专业技能,将来回报父母,回报一切关心我的所有人。