# 高校大学生社会实践活动总结怎么写？

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2025-04-23

*高校大学生社会实践活动总结怎么写？（精选12篇）高校大学生社会实践活动总结怎么写？ 篇1 xx年的暑假，是我上大学以来的第一个暑假，这个暑假，是一个不平凡的暑假，因为我们进行了一次为期七天的暑期社会实践，这次暑期社会实践，让我获益匪浅。 我...*

高校大学生社会实践活动总结怎么写？（精选12篇）

高校大学生社会实践活动总结怎么写？ 篇1

xx年的暑假，是我上大学以来的第一个暑假，这个暑假，是一个不平凡的暑假，因为我们进行了一次为期七天的暑期社会实践，这次暑期社会实践，让我获益匪浅。

我是一个在葛洲坝出生、长大的孩子，我们全家人都是葛洲坝的职工，这是一个独特的群体，这个群体的诞生和发展见证着共和国的成长。葛洲坝工程的修筑是我们中华民族历的一座丰碑，因为，它是在我们国家最艰苦的时刻，由一群平凡却伟大的人来建筑的。那个时代的中国，一穷二白，没有什么重型机械，没有什么技术，更没有在别的大江大河筑坝的经验，十万工人肩挑手扛，硬是造出了万里长江第一坝。我一直在想，到底是一种什么样的力量让他们能够如此？当年到底是一种什么样的情形？历史究竟是怎么样的？怀着这样的疑问，我就设想着走访一些当年的建设者，想听听他们的故事，把他们的故事记录下来。我想，最真实的故事都存留在这些事件亲历者的记忆当中，随着他们的老去，这些记忆也将逐渐消失。这些都是珍贵的历史，珍贵的资料，我应该有义务去记录、保留这些东西，让这些宝贵的东西能够留传后世。这就是我有关这次暑期社会实践的一些构想，就是从这些最初的简单想法出发，才逐渐形成了现在的一整套的方案。我拿着我的想法与一些同学沟通，可幸的是，我的朋友们都赞同我的想法，于是，我们这支队伍就建立了起来，我们建立了一支精明强干的队伍，他们是：李宽、殷莉锋、陈其璟、聂艾玲、田娟。谢谢他们对我的支持。

在出发之前，我们进行了周密而细致的准备工作。我们认真的讨论了我们的主题、具体执行方法，又仔细查阅了许多资料，还多次向我们的指导老师请教。因为我们的准备非常充分，所以我们大家对于这次宜昌之行信心满满，志在必得。

二零XX年七月九日，我们踏上了前往宜昌的征途。当天下午，我们就来到了葛洲坝机械船舶公司的离退休处接洽有关事项。第二天我们就开始了正式的采访。

采访了黄师傅、任师傅、朱师傅、刘师傅。他们都各自从不同的角度向我们讲述了当年建设葛洲坝的艰辛历程。刚开始的时候我们大家还对于这个宏伟工程是怎样建立起来的充满了好奇，听了他们的介绍，我们逐渐对他们的精神产生了敬意，什么是葛洲坝精神，他们言行体现的就是葛洲坝精神。

葛洲坝精神有以下几点体现：

一、对国家的忠诚，对民族的责任感。

当年的条件这么艰苦，是什么支撑着他们一直在奋斗，正是这种对国家的忠诚，对民族的责任感。这种精神支撑着一代又一代葛洲坝人，所以现在又许多年轻一辈的葛洲坝人到祖国一些贫困的、边远的山区里建设水电站，为的就是我们伟大祖国的富强和复兴。我们采访的黄师傅就是一个对国家高度忠诚，有崇高责任感的人，他在工作时，是十分认真负责的，从来不收别人一分钱，只要是组织安排给他的任务，无论多苦多难，他都尽自己全力去完成。退休之后，他还总是做许多义务劳动，在汶川地震，玉树地震时，他总是捐出自己微薄的退休金。他的这种精神让我们这些晚辈深深的崇敬和感动。

二、开拓进取，勇于创新。

任爷爷告诉我们，当年我们中国还比较贫困，许多设备和技术都跟不上，也没有经验。只有边建设，边摸索。任爷爷以大江截流为例子，告诉我们不进则退的道理，没日没夜的截流，只要有一丝松懈就会功亏一篑。而且他还告诉我们，当年葛洲坝曾经因为质量不过关而被炸掉重建，但是这些难关都被他们攻克了。

三、不畏艰难，迎难而上。

朱爷爷告诉我们，当年的生活很艰苦，喝不到开水，没有住房，条件很艰苦。大家的生活都很困难，有很多人生病，但是没有一个人退缩，全民皆兵，男女老幼齐上阵，人人出力，硬是按期完成任务。

这些就是葛洲坝精神，也是我们要这次采访体会到的精神，这种精神让我们十分震撼和感动。

高校大学生社会实践活动总结怎么写？ 篇2

火红的七月，激昂的青春，在XX年的暑期即将到来的时刻，数学学院里一群怀揣着青\*想的大学生，开始了本次“三下乡”的活动之旅。它是这个夏天最让我怀念的时光，它给了我一个像梦一样的夏天。我非常庆幸自己加入了这个团队，很有幸认识了团队的其他39位成员，与大家共度这流金般的日子。“三下乡”是我的人生课堂中重要的一课，也是我人生中的一笔宝贵财富。“三下乡”活动在我大学生涯里留下了浓墨重彩的一笔，绚丽而精彩！

我们的支教之旅支教，它带给我们无数珍贵的情谊，带给我们的喜悦与忧愁，带给我们许许多多的美好回忆……今天的支教生活使我们明白到，什么是无私的奉献，什么是艰苦的喜悦，每次支教回来，那些“小老师”都非常疲惫，但是他们并没有抱怨，因为他们知道，他们得到的比付出的更多，而且更加有意义。支教的经历在他们心里是一道不可磨灭的风景线。全校学生排着整齐的队伍迫不及待的等候着老师的号令。终于，老师说了声“出发！”，我们便像大军一样浩浩荡荡的出发了。我们的调研风景

一、在本次“三下乡”中，作为调研组的一员，调研是我的主要工作。

这次“三下乡”的调研活动中，令我最难忘的是深入农村农户，与农民亲切近距离交谈，并且深入调查当地居民对“建团90周年”的认识，对“民生”的看法，以及进一步了解“农村空巢老人生活状况”。

虽然我和当地的居民在语言上不是很通，但是，从与他们的交谈中我可以深深地感受到当地人们的热情好客，当地人民的淳朴民风。我们调研组的同学都说，他们并不是为了回答问题而回答问题。我觉得他们真的做到了这一点！和他们聊天真的很轻松，而且从他们口中我也了解到了当地的一些风俗习惯，感觉收获很多。我认为那种感觉只能意会而不能用言语来表达。

在调研交流中，我学会了怎样与他人更好地沟通。尤其是当面对不同年龄段的人的时候。通过短短的调研，我们发现当地教育存在的一些问题。通过家访和调查，我们收集到了大量的第一手资料，为我们研究各个课题以及撰写调研报告提供了可靠的原材料，这对我们来说是一笔宝贵的财富。当我们采访一些家长，问他们是否希望他们的孩子接受更多、更好的教育时，家长们都纷纷表示：“希望孩子能够好好学习，多学点知识，像你们一样，考上大学。”

微微的夕阳下埋着闪烁的金子，而闪烁的光芒背后，是村民充满希望的眼神。

二、我们的生活

都说“三下乡”的生活条件非常地艰苦，但这样看来，我们算非常幸运的了。因为我们“三下乡”去的是雨湖区护潭乡红星村。在红星村，这里的居民都对我们非常热情。红星村居委会的书记还十分尽力地在为我们改善条件，让我们感动不已。还把我们安排在了居委会的会议室。我们午休的时候更是在小会议室吹着空调。

三、我们的收获

虽然我们的行程才刚开始，但是，这段日子将会成为我心底最美好的回忆，这次活动将为我的人生增添辉煌的色彩，给我的人生写下重要的一笔！这是一次难忘的旅程，这是一份让我终身受用的经历，我将把它刻在记忆里终身收藏，虽然我们大家相处的时间才只有2天，但是我永远也不会忘记这段时间里相识的每个人，不会忘记这段时间里遇到的每一件事和做过的每一件事。佛说，前世的五百次回眸，才换来今世的一次擦肩而过，不知道前世我们回眸了多少次，才换来今生的同舟共济！

今天一整天下来，我个人有很大的收获，是一个内心深处的洗礼：尊重是赢得尊重的第一步：不管是面对领导、同事还是学生，想要获得尊重。首先得尊重他人；把握大局，注重细节：在做工作的时候，应该做到胆大心细。要认真的分清主要矛盾和次要矛盾；发挥团队效应，共同进步：我们前去三下乡的同学来自不同的年级不同专业，有着不同的经历和性格。虽然我们的目的都是锻炼自我，服务学校，但在一些具体的工作方式方法上还是存在一定的差异性。为了避免争执于问题，我们经常在工作之余抽时间进行交流，互相学习，提出自己的不足。碰到什么问题，提出来共同探讨和商议，以期不断进步和不断完善。

茫茫碌碌的今天，留给心的那份充实，让我开心，这也将会让我受益终身。今年的夏季酷热依旧，今年的夏季雨急骤如昔，然而今年夏季我们有着不一样的使命，有着不一样的感动。短短的一天，我们收获一生中难以得到的东西——团队的精神，工作的经验，坚强的意志，真挚的友谊，村民的爱…….

我知道，一路的艰辛与微笑，所学只是开始，日子已成回忆，我会把它珍藏，未来的日子还在继续。我们会把一切的厚望尽收在心底最深处。我们知道以后的路，我们需要，一直一直，一路前行……

高校大学生社会实践活动总结怎么写？ 篇3

暑假社会实践是我们大学生充分利用暑假的时间，以各种方式深入社会之中展开形式多样的各种实践活动。积极的参加社会实践活动能够促进我们对社会的了解，提高自身对经济何时会发展现状的认识，实现书本知识和实践知识的更好结合，帮助我们树立征求的世界观、人生观和价值观。大学生社会实践活动是全面推进素质教育的重要环节;是适应新世纪社会发展要求、培养全面发展型人才的需要;是加强集体主义、爱国主义、社会主义教育，升华思想的有效途径。积极投身社会实践、深入群众、了解社会、增长才干是青年学生成才的正确道路，是青年学生有用所学知识技能，发挥聪明才智，积极为社会作贡献的重要途径。

暑假社会实践则恰恰为我们提供了一个走出校园，踏上社会，展现自我的绚丽舞台。利用假期参加有意义的社会实践活动，接促社会，了解社会，从社会实践中检验自我。在实践中积累社会经验，在实践中提高自己的能力，这将为我们以后走进社会打下坚实的基础。

年轻，是我们值得骄傲的资本，这个时代注定要我们去开拓!我们年轻而勇敢。我们都想成为在天空展翅翱翔的雄鹰，去搏击浩瀚的蓝天;我们都想成为在草原自由驰骋的奔马，来一个惊天动地的嘶鸣;我们都想成为在史册著名的伟人，在人生的图画上路下光彩的一笔!我们好想用自己的行动开拓一片完全属于自己的天宇、成为瞬间飞逝的流星，把短暂的生命定格为永恒。而这一切的一切，需要我们用行动吧空想变成现实，用实际行动证明!

一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说意气风发，我们年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼?谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书?走出校园、踏上社会，我们能否不辜负他人的期望，为自己书写一份满意的答卷?

在注重素质教育的今天，大学生假期社会实践活动作为促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直以来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。署假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有利于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形势。

高校大学生社会实践活动总结怎么写？ 篇4

近日，和硕县农业局驻苏哈特村工作队和村党总支联合召开返乡学生座谈会暨团队活动，村“两委”、驻村工作队、返乡学生及学生家长等80余人参加了活动。

随着欢快的音乐响起，返乡学生艾木拉的一支舞蹈又一次将活动推向了高潮，全体团员面对团旗进行《重温入团誓词》。

活动期间，村“两委”班子及工作队成员对每名返乡学生进行了谈话，详细记录了大学生的思想状况、在学习中遇到的问题及今后的打算。希望返乡大学生们积极参与村里各项活动中来，充分发挥自己的优势，利用所学知识，多走进红领巾课堂，做好党的政策宣传员，当好民族团结的实践者和社会稳定的维护者，为促进家乡民族团结和社会稳定发挥积极作用，所有参会人员在签字版上签上了自己的名字，表明了维护稳定、维护民族团结、同敌对势力斗争到底的决心，

华南理工大学学生郭欣荣说：通过这次活动让我深刻的了解到了现在和硕县发展的历史与进程，让我充分地认识到目前的和谐生活来之不易，作为一名大学生更应当利用自己的知识和教育并且献自己的一份力量。同时在这个暑期我们也应当积极参加村委会组织的各项活动，积极了解村民的困难，力所能及的帮助他们解决遇到的难题，把党的惠民政策向他们进行宣传，更好的维护和谐的生活氛围。”

和硕县为做好返乡学生教育管理工作，让学生思想政治教育不断档、不掉链，自觉践行社会主义核心价值观，远离宗教极端思想，确保返乡学生社会实践有收获，度过一个有意义的假期，除了开展对返乡学生进行全面摸底、集中教育等常规工作以外，还将通过向家长发放一封信、与返乡学生签订一份承诺书、开展一次模拟法庭、组织一次“游家乡、看发展、谈成长”主题教育活动、评选最美大学生等具有特色内容的活动来丰富学生们生活，让他们思想政治有提高、社会实践有收获、度过一个特殊的假期。

高校大学生社会实践活动总结怎么写？ 篇5

镇团委、镇关工委根据团市委《关于开展20xx年大学生创业(社会)实践行动的通知》要求，结合我镇的实际，制定出本方案。

一、活动主题

我和祖国在一起社会实践促成长

二、活动时间

20xx年月至月

三、指导思想

坚持以深入学习实践科学发展观为指导，以社会主义核心价值体系为引领，坚持“属地管理，村(社区)结合”的管理体制和“党政主导，关工委指导，团委主抓，部门配合”的领导机制，坚持“深入实际，深入基层，深入群众”、“就地、就近、就便”的原则，通过开展体验教育、创业实践、志愿服务、素质拓展、学习交流等实践活动，让大学生在实践中熏陶思想感情、充实精神生活、提高道德境界、增长知识才干，为“建设新东坑，实现新发展”作出积极贡献。

四、成立机构

为了加强对我镇大学生社会实践行动的领导，确保整个活动收到实效，镇团委、镇关工委决定成立“20xx年度大学生社会实践活动领导小组”，成员名单如下：

五、活动内容

(一)开展弘扬爱国感情的教育活动

1、思想引领。开展学习实践科学发展观以及以社会主义核心价值观为引领的“我与祖国共奋进”主题诗歌朗诵、“社会实践促成长”主题征文比赛，通过以爱党、爱国、爱社会主义为主要内容的诗歌比赛，培养以爱国主义为核心的民族精神和以改革创新为核心的时代精神，教育和引导大学生树立民族自尊心和自豪感，增进对党的感情，坚定他们转型发展的信心，肩负起时代赋予的使命。

2、了解社情。充分利用虎门销烟纪念馆、东纵纪念馆、袁崇焕纪念园等丰富的历史文化资源，组织大中学生学习英雄的先进事迹，通过参观纪念场馆、观看陈列展览、瞻仰历史遗址、寻访革命老战士等实践活动，聆听“五老”队伍(老干部、老战士、老专家、老教师、老模范)讲座，参观城市建设亮点工程，感受东莞的变化，弘扬革命传统，教育引导大学生继承发扬东莞青年敢为人先，艰苦奋斗，务实进取，开放包容的光荣传统。

3、宣传亚运。深入贯彻省委书记汪洋同志的号召，组织以“迎接亚运会、创造新生活”为主题的宣传教育团队进社区、进工厂，开展以“唱响新生活”为主题的亚运歌曲和亚运志愿者歌曲传唱活动;以“和谐新生活”为主题，倡导友爱和谐、共建家园的社区新生活理念，推动形成睦邻友好、秩序井然的和谐社区关系;以“文明新生活”为主题，开展倡导文明新生活、树立文明新形象宣传活动，增强基层群众文明意识，共建文明社区，引导大学生融入亚运，服务亚运。

(二)开展劳动实践活动

1、培养创业意识。积极为大学生、中职生与本土青年企业家搭建面对面沟通学习平台，发挥榜样作用，激发广大青年的创业激情，举办大学生创业知识网络学习论坛，为大学生、中职生分析就业形势，传授择业技巧，解答创业疑难，介绍成功经验，进一步增强他们的创业意识，提高创业能力，转变就业创业观念。

2、进行岗位锻炼。及时了解大学生实习的岗位需求，积极物色不同类型单位和企业，建设一批联系密切、合作成效突出、有典型示范意义的大学生创业(社会)实践基地，拓宽大学生岗位锻炼渠道，选派优秀大学生到社区、企事业单位开展挂职锻炼，让大学生走到生产第一线，走进社会各个阶层，体验创业就业的艰辛和社会各阶层的状况。

3、商海实践活动。为大学生、中职生提供试创业机会，积极引导他们用科学发展的思维适应新经济的发展模式，充分利用专业技术进行小型投资活动，开展工商模拟市场大学生商海实践活动，为他们的创业尽可能提供各种便利。通过开展商海实践活动，使大学生、中职生尽早培养创业思维，掌握创业方法和技巧，树立正确投资创业理念。

(三)开展体验教育和志愿服务活动

1、巩固文明成果。要在我镇成功创建东莞市文明镇街的基础上，鼓励大学生积极参与志愿服务，为我镇志愿事业注入更多活力，形成人人参与志愿服务的良好氛围，关注和帮教失足、失业、失学青少年，为孤寡老人提供力所能及的志愿服务，开展“文化进社区”、“文化三下乡”、“繁荣企业文化”等活动，进行文明宣传、文化普及，丰富市民群众的文化生活，倡导文明礼仪，提高群众的文明生活素质。

2、拓展志愿项目。引导大学生发挥自身专业特长，成立相关专业服务队，不断拓展服务项目。组织师范专业大学生，为需要帮助的学生提供义教服务;组织医学类大学生，到农村、社区开展各种流感等流行性疾病防治宣传和普及禁毒知识等活动;组织心理学专业大学生，深入农村、社区开展心理健康咨询，特别是针对弱势少年儿童群体显性和隐性的心理压力进行疏导，帮助他们学会处理人际关系。

3、倡导绿色环保。动员大学生广泛参与绿色志愿服务，通过开展单车环保行活动，宣传环保法律法规，倡导环保消费，发动和鼓励更多的社会公众参与保护生态环境活动中来，提高公众环境意识，树立节能减排的观念，在全社会倡导和树立生态文明意识和可持续发展意识。

(四)活动的总结阶段

1、评选。对活动过程中涌现出来的先进典型进行评选，内容包括表现突出的学生、实践基地，以及优秀的心得体会。

2、表彰以及成果展示。召开20xx年大学生实践成果展示表彰会，对在实践中的积极分子进行表彰，树立典型。

3、资料归纳和整理。收集整理活动简报、优秀的实践心得、调研报告、相片、dv影像等实践活动材料，编辑成册。

4、信息反馈。镇大学生社会实践活动领导小组对参加活动的学生作出评价。

六、活动要求

(一)要求参加实践的学生要遵守国家法律法规，不能做违纪违法的事情，注意自身形象。

(二)在实践锻炼过程，必须遵守实践单位的规章制度，要服从分配，服从安排。不得无故缺席。

(三)在上下班或外出参观的过程中，要遵守交通规则，注意交通安全。

(四)实践活动结束后，应通知实践基地，并感谢实践基地提供的帮助，并且要求每位参加的学生在实践活动结束后撰写一篇1500字左右的活动心得上报镇志愿服务中心。

高校大学生社会实践活动总结怎么写？ 篇6

为丰富返乡大学生参与社会实践活动、了解家乡发展变化。x月13日，木垒镇组织返乡大学生走上街头、路口开展“我为文明做劝导我为家乡做贡献”文明劝导活动，以实际行动参与到家乡“生态城、文化城、旅游城”建设中来，成为今日美丽山城一道靓丽的风景线。

活动中，志愿者们戴上印有文明劝导标志的小红帽、袖标，在人流、车流量密集的路段维持秩序，全镇六个社区60余名志愿者在主街道同步进行文明劝导。在烈日的炙烤下，热浪一阵阵向志愿者全身袭来，但志愿者们全身贯注，热心提醒非机动车、机动车各行其道，遵守交通秩序;倡导居民不跨越隔离设施、不闯红灯、不随地吐痰，排队上车;遇到老弱病残的老人、儿童、妇女，主动上前搀扶送到安全地点……让志愿者们欣慰的是，不少居民听取劝导后都表示理解并给予肯定和赞扬。

木垒镇明珠社区居民何亚杰说：“看到路上汗流浃背却依然坚守岗位进行文明劝导的大哥哥、大姐姐们，他很是敬佩，作为中学生我们应该自觉遵守交通规则，做文明事，说文明话，为城市文明出一份力。”

返乡大学生祖拜染说：“近年来，家乡变化日新月异，趁着我县大力发展全域旅游的良好势头，参加这样的公益日活动不仅丰富了我的假期生活，还让我为家乡的发展尽绵薄之力我感到欣喜不已”。

通过此次活动，为进一步助力文明城市创建，共同营造文明、安全出行的良好氛围，同时也使返乡大学生志愿者们切身感受到自觉维护交通秩序的重要性，以实际行动为建设和谐美丽家乡贡献自己的力量。

高校大学生社会实践活动总结怎么写？ 篇7

生活，一如既往的平淡，忙忙碌碌，一个人独自在这座城市里来回奔走，踽踽而行。风吹云动，长发随风飞舞，缕缕思绪在盛夏的细雨里迷离，几许沧桑入梦，时时会觉得有些许力不从心。

生活果然不是象牙塔里的唯美景象，那只是文字描绘下的梦幻之旅，就像夏天的泡沫，虚无地近似不存在。实践永远能够得出真知，它就像一位哲人，没有甜言蜜语，没有罗曼蒂克，只有生活的点滴小事，它一如往常般慵懒，却用最真实的现实告诉你，生活，就是生下来再活下去，就是生吞活剥，生气活该。所以对于刚刚一只脚踏入社会的我来说，我的实习生活就像玩过山车一样，有高峰惊险，也有低谷沉迷，但这是不是也意味着，无论眼下是好是坏，都只是暂时的呢?

喜欢文字，喜欢诗情画意，但是这些在现实面前，显得太假，也显得我太无知，说好听点叫天真，或许披着这层叫做天真的外衣，我可以活得更加乐观一点。但是人总要长大，总要成熟，总要自己学着适应生活。虽然残酷，但是谁说这不是一种成长的财富呢?

开始工作之前，我懵懂，迷茫，忐忑，不清楚未来在哪里，不知道从何下手，不晓得如何独自生活。所以，开始工作之前，我的心情就像五味瓶，酸甜苦辣聚成。

衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴

明知道蜷缩在床上感觉更舒服，但还是大一早就起床;明知道闲着会比较轻松，但依旧去选择追逐梦想;明知道开始这段工作会是一路崎岖，但依旧选择坚守。这就是生活，得学会自己给自己力气，这就是成长，得学会自己给自己鼓励。

网络编辑的工作，使我对电脑，对编辑，对写作，对排版都有了进一步的了解，这是以前在学校从来没有学到的知识。这点，我很感激，也很幸运。看吧，生活之中处处都充满了学问，工作处处充满知识，而我就时时刻刻处于这种文化的氛围中。

都说初生的牛犊不害怕老虎，又说新官上任三把火，我既不是牛，也不是官，我虽然只是个小小的网编，但是这丝毫不影响我对这份工作的热情。就像是鸟儿找到翱翔的晴空，小溪汇入滔滔的江海，疲惫的行人找到可以休憩的草坪一样，虽然上天忘了给我翅膀，但是在这里，我找到了用文字飞翔的路，这条叫做梦想成真的路上，充满了温情的诱惑，迷离的摇曳着，我从小就幻想的文字梦。于是，我变成了执着的人，执着地写作，执着地工作，执着地生活，执着着以自我为中心的执着梦，从来也不知道放弃。

众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处

终于明白，一个人始终无法安然地去抵挡所有事情。有时候连一朵白云的阴影，也会令人窒息。可是风却能轻柔地将阴影吹散，小鸟也能轻松地衔走片片乌云。微风可以做到的，我未必能做到。小鸟可以做到的，我未必能做到。你能做到的，我未必能做到。但是做不到并不代表不去做，我不仅要去做，还要走得更好，更完美。我总是会这样，有时候对自己，对生活，无所谓地令人发指，有时候又挑剔刻薄地人神共愤。不过这次，我对生活倒是得过且过，对工作，至善至美。

是谁说过，独走的路，是最美的风景。但是我在实习这条独道上，渐行渐远。可是忘记了走路若是太过小心翼翼，便会忘了原来自己还会飞。所以，我开始不满于这种安逸的现状，我想要工作的挑战，寻求刺激，渴望学到的更多，可是现实往往总是令人心寒的，越是迫切想得到某个东西，它越是离你越走越远。因此，我觉得我的实习工作到了低迷期，有时候会想，这是不是所谓的“七年之痒”，果然这些都是需要适应，而我这个适应期显然让我焦头烂额，无所适从。好长一段时间，我对工作，对编辑，对文字，一度失去了原有的激情，变得平淡无奇，或许这才是正常的反应吧，不管生活还是学习，最后终就回归于平淡，这才是简单而朴素的真理吧!

又或许生活本身就是一种欲望代替另一种欲望的过程。亦或，人性中有些内容是纠缠又含混的，需要用这一生的时间来鉴定。人错走一步，便会是一生一世的漂泊，并非一切生灵，最后都能够归结于尘土，归于雨露。虽然我这次小小的实习不至于让我彻底顿悟人生，感慨世事，但是，也会随风潜入夜，随即，润物细无声。

时光凋零，岁月漂泊，曾经的沧海，除却的巫山。一段段小小的回忆飘来飘去，浮浮沉沉，从不曾想起，也不曾忘记，它被深深地尘封在记忆深处某个角落。风过岂能无痕，却终是凝结成眼角清冷的泪痕，在不被你看到的时候，悄然滑落。望月轻叹，看时光在静默里，挥手远离。最归，盈盈一水间，默默不得语。

高校大学生社会实践活动总结怎么写？ 篇8

白驹过隙，一转眼，我们已迎来了大学的第一个暑假，这也就意味着再等到新学期开始我们可就是学长学姐了，让我不得不再次感慨时间飞逝，是啊，去年的这个时候我们还是一个刚刚毕业的高中生而已，准备用整个暑假的时间把高中三年的压抑释放出来，而现在已然是一名大学生一年有余了(当然，如果按开学时间来算自然是不大到一年)，弄不清是什么时候褪去的“新生”的外衣，但是这会儿却颇有一种“老生”的滋味。仿佛一切都在一夜之间变老，让人猝不及防。 来不及多多回忆大一的生活，暑假伊始我就投入到另一种生活当中去了，说是辛劳却也充实，说是疲惫却也会觉得那是一种享受，是啊，付出劳动后并有所得，心总是会感到些许欣慰吧!不再多言，且说这个暑假我是如何度过的吧!

坦白说，本打算在暑假里到工厂找一份临时工作的，遗憾的是并没有找到，附近的工厂里都没有熟人，厂子里似乎也不缺人，远的工厂里就更不可能找到活干了(也许是不够远，后来听说许多同学都在外地打工，而没有回家，由此不免感到有些惭愧)。倒是在一开始找了一份在饭店端盘子什么的工作，不过离家较远加之还要上夜班，所以必须得住在那儿，后来让我给推辞掉了，因为那样一来几乎天天不能在家了，而我想多陪陪母亲。就这样一连十多天都闷在家里，没有找到任何工作。 一天接到高中同学打来的电话，说是次日七八个同学小聚一下，心想也是，毕竟一旦开学而同学又不在同一个城市，连见面都不太可能，更别说弄一个小小的聚会了，遂决定参加聚会。

事实证明，我的决定是非常正确的，聚会那天中午一起吃饭喝酒的时候，大家无话不说，最让我受益匪浅的是，有两个同学大一一年利用空闲时间自己挣了不少工资，更重要的是他们藉此锻炼了自己在社会上闯荡的能力，此外还有一个同学就在这个暑假办了一个补习班，收了五六十个即将上高中的学生，保守估计一个暑假下来净赚几千元。其间，“社会”一词必然成为话题的重中之重，彼此交流闯荡社会的经验、趣闻，以及个人对社会的认识，一顿饭的工夫，我觉得自己的思想已经相当落后了，自己对社会的认识恐怕多半是纸上谈兵吧!因此，我自是沉默而少言，有同学禁不住问我这个暑假没出去打工?我如实诉说，不想同学竟帮我出主意，他们比较了解我的性格，有些内向，所以出的主意多半是要我突破自己，多和人打交道，说在社会上不会交际是不行的!最后，一同学说暑假有很多商场都在搞活动，恰好他姨市某大型超市的经理，说可以帮我问问她那要不要人。我欣然说好!不几天同学打来电话叫我去他姨在的那家超市工作，同时还有另一个同学和我一块。 到那儿之后，工作并不是当售货员，而是这段时间超市在搞家电“以旧换新”的活动，也是顺应国家号召家电下乡的举措，而我的工作就是负责向市民宣传这一活动兼咨询员的身份。具体细节，在下文中会有详细说明。

那是一个有点阴的早晨，给我介绍工作的那位同学和我一块去了那家大型超市，到那后与另一个参加工作的同学会面，然后我和那同学一块被引荐给给我们介绍工作的同学他姨，我们都很有礼貌的称她为姨。随后，她把我们俩领到了一个会议室，让我们在这先休息休息，过会儿会有人来告诉我们具体的工作流程等。是时，会议室已经有几人学生摸样的人在那儿了。大约十分钟后，来了一个二十五六岁的男子，进门后他做了一个极其短暂的自我介绍，随即切入主题，现在由他正是为我们培训。 他发给我们一人一张活动宣传传单，不等我仔细看那张宣传单，那人便像我们介绍起来：“我们这次搞的这个活动叫做 家电下乡，以旧换新 ，什么意思呢?就是说，你们看着那张传单，你看那个电视是不是标有两个价，一个是原价，另一个是以旧换新价。什么叫以旧换新呢?怎么个换发呢?传单上说的很清楚，但是我还是要跟你们讲一遍，因为你们得比一般人更加明白，你们说是不是?!”在座的有人点头，有人说是，还有人在莫名的偷笑。那人接着半开玩笑似地说道“认真听啊!这可不跟你们上课一样，上课走个神一般不会有什么严重后果，是吧?但是在这，一会没听明白给我走人。”我们都笑了。

其实，在以前我曾见过这种活动，所以这次培训效果还是比较显著的，没用多大点功夫我就熟知各项事宜。于是，不自觉的在心里做着各种各样的实景模拟，甚至在想到时要不要说普通话。想归想，还是要付诸实践才行。半个小时后，我已坐在帐篷里当起了“咨询员”，面前有张桌子，桌子右前方竖着一个牌子，上写着“咨询处”，而帐篷上也挂有横幅“家电下乡 以旧换新”。看着感觉着这些，心里莫名的感到一种自豪。原以为是两个人同在一顶帐篷里工作，不想却是分开的，超市有两个入口，可谓前后门，所以一个门口搭了一顶帐篷。不过，自己干就自己干，没什么大不了的。

我的第一个服务的对象是一位老大爷，他说一口地地道道的本地话，受他影响我怎么也说不出普通话来了。老大爷似乎对一切都很好奇，一直在问，问得很是仔细，我并没有感到厌烦，反而觉得能把我知道到表达出来，从而让别人明白，这是很令人自豪的事情。我发现在我耐心给老大爷解释的时候，老大爷的身后旁边又都聚集了好些人，他们都在全神贯注的听我讲解，忽然感到一阵紧张，在这之前我哪有当着这么多人说这么多的话过呀!我想这就是社会，这就是生活吧，与人打交道，没什么可畏惧的，想到这先前的紧张渐渐变得很淡很淡了。我尽自己最大的努力把自己知道的以及自己的理解统统告诉人们，看见他们带着一种理解了的表情离去，真的很是欣慰!

“以旧换新”的活动只持续了四五天，之后是商场各式各样的促销活动，工作方法大同小异，都是在一直跟人说话都是待在那顶帐篷里，再热的天有顶帐篷，心里也会感到一丝凉意的，这样一直工作了十几天直到商场活动告一段落。虽然时间不是很长，但是在此期间我还是学到了许多东西，明白了许多道理，对人生也有了新的领悟。

这十几天的时间都处在跟人说话的状态，渐渐认识到说话也是一种艺术，要让别人心服口服的接受你的思想必须在说话上下大力气，要循序渐进，语气要恰当温和，要给人一种亲切的感觉。顾客是上帝，这话没错，一定要微笑待人，决不能板着一张脸，尤其是不能带着情绪上班，这是工作的大忌。社会是人的社会，在社会上就要认识人，认识更多的人，与人交流，与更多的人交流，而不能恪守所谓的不和陌生人说话，所有的一切且都是从零开始的，人和人都是从不认识到认识的，试着让自己去接受他人，同时也让别人乐于接受你。予人玫瑰，手有余香。 纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。真的，通过实践，你会发现你所学到的要比从书本上或者从别人那里直接灌输过来的要深刻很多倍，通过实践你把自己的知识也好，思想也好，都和实践相联系，并不从实践中学得的东西真正转化成自己的一部分了。我想实践与认识的辩证关系在高中我们就已学过了，就没必要赘述了，我想强调的是，通过亲自实践你会更加明白实践与认识的关系的!

总而言之，作为大学生的我们，一定要让自己多多参与实践，使得思想在实践中得到升华，更好的认识和适应社会生活，更好的领悟人生的真谛和做人的道理，为将来以后走出校门，走向社会打下牢固的基础!

高校大学生社会实践活动总结怎么写？ 篇9

为期30天的社会实践圆满的结束了，期间所发生的一切值得令人好好回味一番。为此我用这篇社会实践论文记录与总结这段时间的工作情景，而这并不纯粹是为了完成任务，更重要的是，这是为了自我而写的一次找寻内心声音的伟大体验。

我很庆幸能在放寒假的当天跟学长、学姐们一齐去苏州的一个手机厂工作。在手机厂刚开始做清屏工作，之后转成看外观。刚进无尘室的第一感觉觉得一个小小的手机屏必须不会难倒我。

可是并没想象的简单。进到无尘室有一个小师傅带我，她说清屏需要很大的耐心，我说我有。她笑了。她对我说的最多的一句话就是：“只要下定决心的去清这块屏，不去想那么多，一点一点的来，总会很容易清干净。”是啊，或许这就是小事并不是那么简单的事。从清屏上我感觉到了一个人的耐心需要多大才能够清出来那么干净的一块小小的手机屏。

如果问一个大学生走出校门开始到社会中工作首先要做的第一件事是什么?我的回答就是工作中要先去掉“学生味”。工作本身需要的就是一种严谨的态度，“我是大学生”并不能作为工作中出现错误的借口，别认为犯错是理所当然的，因为此时你是在做一件用时间计算金钱的事情，学校中的“随意性”决不能带有。从我入职开始的不久，就转入外观。我又有了一个师傅，这是一向到工作结束的师傅。她在外工作了好久。她常给我说：“做什么工作都要有职责。”在跟她相处的期间我还领悟到了“尽力并不等于全力，尽了全力还是会有一点点瑕疵。自我的本职不做好直接就影响到了不仅仅是个人的利益。”

工作虽然简单甚至单调，可是研究下去任何细节都很重要，每一个岗位都有它存在的道理。第一天看外观只看师傅看过的屏，她打的不良我从中找，感觉那天过的很快，也许是在无尘室清过屏的缘故吧。感觉还不错，很快便学会了。刚开始师傅让我自我看，我看过后她在看一遍，偶尔会因为我的大意有的地方的小脏污会丢掉，还会看不完全。

常说：失败乃成功之母。而我却觉得，检讨才是成功之母。曾有一次看到一个屏，那样的故障我没见过，然后就流下去了。到复判时却被打回来了，当时被师傅小小的批了一下，师傅说：“你不明白看屏要看整个外观么?”我不语。我只在心里记着师傅的话。日后的每个屏我都会很认真的去看，而我的速度却很慢。我师父说只要你掌握好了再提速也不迟。我很认真的跟师傅学。我的速度也很快得以提升。在随后的工作中，我的本事不断提高，我师父每一天都很开心，我的速度提高了，也便能够帮她减轻些辛苦。每一天在工作中随着开心下班。

态度决定一切，在学校部门工作，会很随意，一旦走出学校，如果还不能立刻以“熟工”的身份要求自我，那么你将很快被人比下去，因为一个公司需要的是有生产力的员工。每一天提醒自我无论是此刻工作还是回到学校抑或是将来踏进社会，严谨的工作态度是必不可少的。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在学校读书;而已在社会的人都宁愿回学校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自我的一份力量，我们应当在今日努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践本事与经验。

这个寒假我利用这段宝贵的时间参加有意义的社会实践活动，接触了社会，了解了社会，并从社会实践中检验了自我。这次的社会实践让我收获不少。在实践中不可缺少的好多：

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练习。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。被人给你的意见，你要听取、耐心、虚心的理解。

二、在社会中要有自信。

自信不是麻木的自夸，而是对自我的本事作出肯定。你没有社会经验没关系。重要的是你的本事不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来的第二、第三次呢?有自信使你更有活力更有精神。

三、在社会中要克服自我胆怯的心态。

开始放假的时候，明白要打寒假工时，总有种说不出的心境，总感觉会有些害怕。跟同学通电话说自我的心境，感觉总有种说不出的感觉。第一次去离家那么远的地方，感觉自我什么都不懂，文化程度还不够，也没什么社会经验等种.种原因使自我觉得很渺小，自我的怯懦就这样表露出来了。某人曾对我说，在社会中要学会厚脸皮，别人的教导虚心理解，不要不当回事。战胜自我，仅有征服自我才能征服世界。有勇气应对是关键，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，头脑就会枯竭。

有一句话我很喜欢：“成功的人不在于你认识了多少人，而在于多少人认识了你。”努力地去认识他人，也是让他们认识你，从他们身上发掘出你能够学习的地方，体会每一句睿智的语言。

坦白讲，这么短的时间内，小小的寒假工能学到什么呢?就锻炼了态度，心态更加坦荡，我想这已经足够了。生活就像一种修行，仅有行万里路，亲身体验实践才能有所感受。

在回来的路上，跟学姐们聊了一路，她们的社会经验比我牢靠的多，从她们的语言中就会体会到那种成熟。遇事不要先为自我找借口，很多的话当着同年级的同学说还好，在她们面前说只会让她们笑话。学姐们给我讲了好多她们所经历的人情世故，她们总说你等遇到了就会明白了，此刻听了也不会明白，只要记得，以后无论做什么不要为自我开脱，学会独立解决问题，虚心学习别人的突出。凡事做了就要做好，承担起该有的职责。

这个寒假，见识了很多事，认识了很多人，收获了很多，很多。不只是有劳有得的工资，还收获了比这更重要更加无价的财富。期间所赚取的经验将永远成为人生最宝贵的财富之一。

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，我感觉学习与社会实践是密不可分的。

高校大学生社会实践活动总结怎么写？ 篇10

暑期社会实践活动一向是我校大学生投身社会、体验社会、服务大众的真实契机。而我，也在这次社会实践中领悟到很多以往根本无法懂得的道理。找工作不好找，在实际工作中也会遇到许许多多棘手的问题，我此刻才明白其实真实的生活远没有想象中的那么简单那里会有很多想象不到的问题，很多问题中又有复杂的关联，这么想起来生活的确会很累。所以就必须提高自我处理问题的本事，让复杂的问题简单化，让自我的生活简单而又充实。想到那里我真的很羡慕那些懂得享受生活的人，我想那他们应当早就看透了生活成为个中高手吧。

经过这次社会实践我真正明白社会生活与学校生活的差距。学校毕竟是太小了，我们在学校学的是理论知识，我们必须要将所学的东西应用到实际中才会发现它的价值。我们总以为在学校上课枯燥无味，总向往那些自语自在享受生活的人，总有着别人不知到的梦想，总想着有一个辉煌的未来。但我此刻开始明白，所有的想象都是虚无缥缈的，仅有自我亲身实践过，才会有一个清醒的认识，才会正确地给自我定位，确立相对现实的目标。在实践后才会发现自我所学的东西是多么有用，自我是多么的需要进一步充实，其实实践也能够提高学习兴趣的。实践是检验真理的标准多少次说过这句话却不去想它所包含的真正意义，直到实践后才对这句名言有了更深的理解。

此刻我也明白了人的潜力是需要自我去发掘的，太多的不自信只会把机会一次一次地从身边赶走。经过实践你能够发现自我从未发现的方面，或许是需要改正的习惯，更或许是某个被掩盖的亮点。这次实践也让我坚定了坚持不放弃的信念，放弃就等于否定自我，自我对自我的否定几乎几十倍乃至上百倍的强于别人对自我的否定，这对一个人来说是相当可怕的。自我不去接触社会就永远不会明白社会的规则，依此类推，任何东西不去接触就永远不会了解它。在学生阶段的我们需要了解的东西太多了，我们不能只靠书本去认识它们，这样的认识太浅薄了，不能算是真正的认识。我们需要尽可能多的去接触这个社会上的东西，俗话说人是社会的主人，我们要享有主人的权力就必须先了解社会，不然的话就很可能会被社会所左右，那样的生活不会幸福安乐的，只会是痛苦和无奈的。

高校大学生社会实践活动总结怎么写？ 篇11

综合实践活动课程是面向学生生活而设计的一门经验性、实践性的课程。能够说，综合实践活动是学生的实践，是学生的活动，经过一学期的实践，我深深地体会到，实施综合实践活动，关键在于要突出学生主体。当然，要在活动中充分突出学生的主体地位和主动性、进取性，必须要加强对综合实践活动教师的有效指导。

由于综合实践活动课程是一门实践性、经验性课程，因而，必须突出学生在综合实践活动课程实施过程中的主体地位和主体作用。综合实践活动离不开学生主动进取的实践和各种实际操作活动，如果离开了学生作为主体的实践活动，综合实践活动课程就会沦为认知性的课程了。

1、建立新型的师生关系。

综合实践活动课程作为一种实践性课程，要求以学生活动为中心。教师在学生的活动过程中起着指导的作用。综合实践活动不是教师“教”出来的，而是学生“做”出来的，因而，教师与学生的关系是指导与被指导的关系。教师的主要作用就在于指导学生开展综合实践活动的全过程。

2、充分发挥学生在课程实施中的能动性。

学生是综合实践活动课程的主体，一方面是指学生是课程的直接实施者，另一方面是指发挥学生在课程实施中的能动性，综合实践活动课程不完全是设计者预设的发展路径，学生也不是完全地经过对成人生活方式的复制来成长的。所以，在教学中，我不把课程及其教材看作是学生必须毫无保留地完全理解的对象，而应发挥学生对课程的批判本事和建构本事的作用。

3、尊重学生的兴趣、爱好和需要。

综合实践活动课程是一种学生本位课程，从学生出发是体现学生本位课程的基本要求。它要求我们在综合实践活动实施的准备阶段、开展过程、总结与交流等环节都应当尊重学生的实际，关注他们的兴趣、爱好和需要。

“综合实践活动”作为活动课程的一种特殊发展形态，在我国新一轮基础教育课程改革中备受关注，可是综合实践活动课程实施的现实复杂性很多存在，在实施过程中，我也迷茫、忧虑和担心，可是我坚信，在大家的共同努力下，我班的综合实践活动做得更好!

高校大学生社会实践活动总结怎么写？ 篇12

一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，比如必须在工作中不断学习不断积累，同时搞好和同事之间的关系，而这些东西将让我终生受用。而对于大学生而已，敢于接受挑战是一种最基本的素质。虽然一个多月的实践活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，这些是我在大学课本上不能学来的。它让我明白什么是工作，让我懂得了要将理论与行动结合在一起，让我知道了自己是否拥有好的交流技能和理解沟通能力。而交流和理解将会是任何工作的基础，好的沟通将会事半功倍。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。这是我一个多月来的感受。社会实践使我找到了理论与实践的最佳结合点。

“艰辛知人生，实践长才干”。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。

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，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。

社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，通过社会实践，让我们大学生提前了解社会，为将来真正走上社会提供宝贵的经验和阅历，也为将来从事任何工作打下良好的基础。

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。暑期社会实践活动一直是我们大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

这次的社会实践让我有了上班族的味道，还有那种忙碌，那种盼望双休日的心情，这种感觉真的很不一样。真的希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！