# 202\_大学生暑假社会实践总结

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2025-04-04

*202\_大学生暑假社会实践总结（通用17篇）202\_大学生暑假社会实践总结 篇1 “千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要经历，也是一个成长的重要步骤，对将来走上工作...*

202\_大学生暑假社会实践总结（通用17篇）

202\_大学生暑假社会实践总结 篇1

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要经历，也是一个成长的重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与他人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中得到认真的贯彻，好的习惯也需要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识将是是我人生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学会做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师。

“三人行，必有我师”，我们可以从老师们身上学习的还很多很多，可以是知识、也可以是道理。实践活动是学生接触社会，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。增强了我们认识问题，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，用书本知识充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础!

艰辛知人生，实践长才干通过这次的的实习活动，我们逐步发现了自身的不足。

(一)、缺乏创新

大学生是一个充满着激情与创造的团体，思维活跃，想象力丰富是我们最大的资本，但在这次的实践过程中，我们并没有充分的应用好自己身上最宝贵的资源，由于缺乏敢于创新的精神，在采访与写作时，几乎看不到自己的闪光点，这与大学生的积极、活跃是不相符合的。

(二)、经验不足

多年的在校学习，使我们对新闻采访与写作在理论上有了深刻的了解，曾经信誓旦旦的以为自己已经有能力胜任新闻采访与写作工作。但实际告诉我们，我们还要学的还很多，我们的理论与实践之间还存在着一道鸿沟，跨越这道鸿沟还需要我们付出艰辛地努力。

(三)、不善于主动

无论是做事还是学习，我们一直都延续着学校老师教学生学的学习特点，到了实习时我们才发现，学习是需要主动的，生活中每一个人都可以是我们的老师，需要我们自己去用眼睛观察、用耳朵聆听、用心去感悟。被动的学习是有限的，主动的学习才是无限的，只有养成主动学习的习惯，将来的我们才能与世界同步发展，与时代齐头并进。(四)、价值观不明确在实习之前，我们并未认清自己的位置，对自身价值也不能够进行客观评价。但实习过程不断地使我们知道了要将在学校学到的理论知识转化为实践中的应用是一个漫长而艰辛的过程，使我们认清了实现自我价值不在于仅仅是从事新闻工作，还可以从事与新闻相关的其它职业，只要能用自己的力量去奉献社会，任何岗位都能够实现自己的价值。

我们的不足还很多，但最重要的是我们学会了认识自己的不足，学会了正确认识价值关系，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我们，更应该提早认识社会、走进社会、适应社会。暑期实习活动正好为我们提供了磨练品格、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，我们会更加积极的参加这样的活动，用理论与知识碰撞出新的火花。

202\_大学生暑假社会实践总结 篇2

XX年7月7日早晨，在我们走进博远小学大门的那一刻，就注定了这个夏天的与众不同。这个夏天，我们必定会经历欢声笑语，也会承载泪水的重量。

因为不是第一次来博远小学，所以我并不像其他队友那般惊讶于他的破旧，简陋。尽管如此，在狭小的教室一整天后，我还是无法快速适应环境，一个小教室容纳了我们四十多人，头顶只有两只电风扇在吱呀吱呀地运转着，每个人额头上都是豆大的汗珠在滴下来。即使条件艰苦，我们心里还是觉得甜滋滋的，因为小朋友们都克服了天气的因素在努力的听课。

每天上午的文化课与下午的素质拓展课大家都学得十分认真，跟着老师一起记忆英文单词，了解英文的奥妙;通过科学来探索大自然的神奇，并动手做小实验。素质拓展课上，我们教授安全小知识，锻炼动手能力，练习武术来健体，学习摄影、绘画、书法来陶冶情操。

虽然孩子们都学的很认真，但基础差是的的确确存在的。就在我教授英语的时候，发现很多同学都不能把二十六个字母记全，他们甚至分不清m和n。在上课之前，虽然我也有考虑到孩子们的基础差，可能需要减少上课内容来保证质量，但却没有想到二十六字母对他们来说还是个难关。课后了解到，他们是全校的学生共用一个英语老师，一星期上的英语课有限，只是按照课本的内容来上，老师根本无暇顾及孩子们的基础。英语在如今的社会是显得多么重要，在这短短的五天支教中，我们能做的也只有尽量帮助他们夯实英语基础，这样学起来才更方便些。

每日课程结束后，我们都会进行家访，在第一天，我就遇上了一个特别的女孩—董宁。她告诉我，在她出生十一个月的时候，爸爸妈妈就离婚了，她跟着爸爸过，但实际上，她是爷爷奶奶一手养大的。爸爸工作不认真，还经常赌博，把家里的钱都用光了，就在家访前一天晚上，他还拿走了奶奶仅有的一千元，说到这里，她的眼眶就湿润起来。平常，她都跟奶奶一起做零工来补贴家用，有时候做到手都红了，肿了，还要帮着做，她说奶奶五十多岁了，不想看着她这么辛苦。我是真的被她感动了，扪心自问，我都不如她懂事。尽管家庭条件特殊，在学校里，她并没有因此而养成沉默不语的性格，相反，她活泼开朗，上课积极回答问题，课后跟老师们相处得也很愉快。

谈起这几天最大的收获，我可以自豪地说跟小朋友们相处得很融洽。为了融入他们的圈子，下课后我也会跟着一起跳皮绳，还得到了孩子们的表扬;在午饭时间，我跟她们坐在一起，就像同龄人一样，边吃饭边讨论喜欢的明星，喜欢听的歌。跟她们在一起，我似乎忘了自己是20岁的人，而是12岁。

最后一天的图片展上，队员们和小朋友一起回顾了这五天的点点滴滴，有小朋友认真上课的照片，课间玩耍的照片，还有一些队员和小朋友的合影。前排的女生都纷纷擦眼泪，我问身旁一个调皮的男孩：我们走了之后是不是还会记得我们?他说等你老了之后，你的女儿肯定跟你年轻时候长得一样，我在街上看到你女儿了，我就可以来看你。孩子的思维方式比较奇特，但我却不会忘了他说等我老了会来看我。或许以后不一定能遇见，但我很满足他会记得我。

五天的支教生活很短，一转眼就是离别，但它永远占据了我心里的一块空间。这次分离不会是永远，我们一定还会再与孩子们重逢!

202\_大学生暑假社会实践总结 篇3

今年暑假我参加了系组织的暑期社会实践活动，虽然一个月的时间活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也通过一个月的实践，使我有了些关于社会基层建设的心得体会。

炎炎夏日列日当头。正是因为有这样的环境，正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。

社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了 从群众中来，到群众中去 的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

艰辛知人生，实践长才干 。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，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。这在无形中使我对自己有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大一学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行 。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。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每一天，捧着厚厚的问卷，怀着一份份坚定的信念，我们在烈日下奔跑着。感谢这次暑期实践活动，让我们在这过程中成长了不少，懂得了不少。

做为一名大学生，我深深地感到初会实践的重要性。并希望以后能够经常参加实践，这种社会实践活动是在大学中的社团生活所无法比拟的，只有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身的接触社会、了解社会，才能使自己得到锻炼，才能使自己所学的理论知识得以运用到实践，才能使自己成为真正有用于实际，使自己成为真正有用于社会的学生。社会实践弥补了理论与实际的差距和不足，社会实践的意义也在于此。

社会实践活动不仅使我的各方面能力得到了提高，也使我增强了扎根实践吃苦耐劳的精神。亲身地服务于群众，服务于社会，真的很有意义，我想以后我还会一如既往地支持大学生的暑期实践。

建议

暑期社会实践活动是大学生从象牙塔迈向社会的桥梁，它有助于大学生认识社会，了解社会，适应社会。实践活动可以提高自己的动手能力，锻炼自己的交际能力，加深对社会的全面认识。但是，在实践中，我们是要真正走进基层，体会基层农民的生活，所以我们要放下学校里的纸上谈兵，放下家里的娇生惯养，虚心学习。既要对自己有只要我干我能行的信心，又不能自满自负，要踏踏实实一步一步地进行，急于求成只能是欲速则不达。虽然我们是受过高等教育的大学生，但我们了解的都是理论知识并没有实际经验，所以或许还不如未受过高等教育的农民，因为他们在实践中总结了许多宝贵的经验。因此，我们要摆正心态，拥有一颗平常心。一颗谦虚求教的心，一颗乐观的心去面对社会里的人。在实践中不如意和挫折是不可避免的，但是我们不能轻言放弃，我们要把它当作是走向成功的经历，我们应该积极总结经验，积累宝贵的财富。我们要学会珍惜，珍惜来之不易的机会;学会总结，总结实践中的经验;学会节约，节约积累来的财富。怀着一颗感恩的心服务农民，用心体会实践经历，那么我们将不断走向成熟，走向成功。

202\_大学生暑假社会实践总结 篇4

转眼间大学四年就快要结束就还剩下一年了，即将踏上社会的我而很懵懂，不知道社会的酸甜苦辣，之前一直是学生，也没有到社会上去实践工作过，这很是不好。终于在即将踏入社会之前有了一次社会实习的机会，我当然不能放过，兴高采烈的去参加实践去了。希望在毕业之前能够了解工作生活的艰辛，在毕业以后踏上社会也不至于无所依赖。

在实践结束以后我感觉这个暑假过得异常的丰富，其中最大的收获就是第一次真正的接触了与中药学专业有关的社会部门，进行了短期的社会实践活动。这次活动让我亲身经历了本专业的工作流程，仿佛是一次模拟的职场人生，受益匪浅。

联系到中医院实习是通过一位要好的初中同学，她所读的专业是药学(中药学方向)。今年过年的同学聚会上，我便听她聊起了她在寒假时14天的到中医院实习的经验。当时的我兴奋不已，直说暑假的时候也要一起加入她们的行列。

八月初，我带着从辅导员那开的证明信，和好朋友一起来到了中医院报道。首先去科教科和那里的医生说明我们是来进行短期实习的学生，然后科教科开介绍信给财计科和药剂科说明我们的来意。在财计科交完费后，一位李老师带我们去中药房熟悉环境。

第二天开始正式上班。我们的实习期虽短，但实习的内容和其他大三、大四的实习生没有什么区别。每天和专属的指导老师一样时间上下班，在药房里协助老师抓药，有空的时候将缺的药材及时补够。

还记得刚到药房的几天，我对药材所在的位置都很不熟悉，抓一味药就要问一次老师，烦的不得了。于是我在有空的时候用纸将药材的名字按顺序抄下，再多多转转药盘，刻意的去记记药的位置，甚至于想到一个联想的办法，比如从下面开始将药盘编号，将编号和药材的名字进行联想几天下来就对药材的位置有了大概的印象。

然后再过了几天，进入了另外一个阶段。由于我们的中药学课程还没有学，所以我对药材的药性不是很清楚，老师一开始教我用药性的方法来归类，然后不知不觉地，下次再见到这味药的时候就自然想起了上次的暗示，回忆起了药的位置。

在药房里的时光过得很快，每天都是站在药盘中间不停的抓药，其实我觉得这是一份很机械的工作，没有什么专业度可言，只要是看得懂字，记得住位置的人都可以胜任这样的一份工作。药房里的老师每天都找不同的话题来聊，有时候说得火了甚至还骂两句，但我想，这也是因为工作本身没有太多的乐趣和潜力的原因吧。

4天的实习生活让我和中药有了第一次的亲密接触，我记录下了中医院中药房里所有的药材，同时也将大部分的常用药材记在了心里。认识了300多种常用药材，我想这是我最大的收获吧。

带我实习的老师和我算是半个老乡，老师很慈祥，她经常在工作不忙的时候教我一些认识鉴别中药的方法，也和我讲一些有关在药房工作的利弊，她说她在药房工作了三十几年，人情世故见得最多。我还在平时不用上班的时候去安娜老师家拜访了一回，老师带我参观她的书柜，里面全是有关中药的书籍，其中最老的竟然比我还要大上三、四十年。我在老师家借了三本书回去看，受益匪浅。

在实习期结束的时候，老师为了些了一段实习鉴定，其中有一句话令我兴奋了一天。她在评语中写到： 由于学习刻苦，目前已具备了独立操作的能力 ，这是对我的实习工作的一种认可，也是我这14天来不断努力的最大的收获。

暑期的社会实践活动，给了我们更多的接触社会的机会。在这写实践活动中，我感觉自己就像是社会中的一员，在社会中不断的磨练自己，学会如何与人相处，学会特殊的技能，学会更好的容入社会。

这一次暑假的学习实践，使我明白了许多道理。 宝剑锋从磨砺出，腊梅香子苦寒来 这次实践活动有苦也有甜，在魔力和充实自己的同时，让我更多的认识社会，了解社会，使自己未踏入社会就已经体会到社会的更多方面。

202\_大学生暑假社会实践总结 篇5

两个月的暑期就这样匆匆结束了，还有我这第一次的社会实践。整日呆在象牙塔中的我，第一次的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。x月x号下午，我们的期末考试全部结束了，令人兴奋的暑期终于开始了。第二天匆忙去排队买票，在商店买了点零食，打理好行囊。七月八号，我便踏上了通往温州的旅程。一个背包，里面是几件替换的衣服，两个塑料袋，一点零食，几本书。这就是我要到一个陌生城市将要度过两个月的全部家当。天气热得一塌糊涂，刚没走两步能感觉到汗在肚子上往下流，流到肚脐眼小肚子的‘皱肉’就顺着那条‘肉槽’向着两侧流啊流的。就这样挤上了公交，闻着别人和自己的臭汗味，到了火车站。上了火车很快我便和几个温州同学搭讪上了，我知道我是有求于人的。从上车的那一时刻起，我就知道我已经走出了象牙塔进入社会了。

通过其中一位xx同学的热情帮忙，我很顺利地抵达了我的目的地——瑞安。x月x日到瑞安，次日休息一天。x月x日，真正开始了我的暑期社会实践之旅。我从南昌到瑞安，就好比我从一个蒸笼跑到另一个蒸笼，也是一个酷暑难耐的地方。来之前我的表姐就已经帮我找好了工作，所以对此我并不担心。我没体会过找工作的艰辛。这是我此次之行还未开始就已经是一个遗憾，但这样我心里也着实踏实了不少。就在这一天，我经历了两件我表姐所谓‘一百次也难碰到一次’的事情。于是我便在一天之里做了两百件事，经历到是很丰富，可对我确是个不小的打击。我做的是酒店的服务员，那是一家规模相对来说是还很大的有点皇家气派的酒家。一上班我就穿上了有点唐装味道的制服，一切都来得那么快，也迫使我要很快进入角色。主管叫一个年轻小伙子带带我，也吩咐我要好好跟着学，这我想就是所谓的培训吧。真的不敢相信就怎么一个做起事来游刃有余，从容不迫的年轻人比我还小。这是我后来聊天的时候所了解到的。他看来人缘很好，跟其他服务员有说有笑的，我很不知所措，他一直宽慰我说，没什么的，事情很简单等等诸如此类的话。我很是感激，想我一出来便遇上了一个好人。那么以后在这里的日子也就好过了。然而接连发生的事情却让我放弃了这分工作。他是看包厢的，两个。没客人我们就站着包厢外面聊天，终于来了客人，两男两女，好像年轻夫妇，带着一个五、六岁大的小男孩。他告诉我做服务员很简单就是把跑菜的送来的菜往桌上一摆，然后就站到包厢外等客人看有什么需要。事实也确实是这样的，可是意想不到的事情发生了。刚上了几个菜，便听到包厢里嚷嚷，急忙进去才知道是冷盘西瓜上有一只蚊子，酒店是最忌讳菜里面有杂物的。带我的那个小伙子又是道歉又是微笑，点头哈腰的陪不是了好一阵子，最后换一盘西瓜才算了结这事。我们出包厢他苦笑着对我说：倒霉。我说：这样的事情经常发生吗？他说：不会，而且这样刁难的客人也很少见。我如释重负地说：哦。就在这个时候，里面又动静了。这次很严重。事情的起因却是一根很轻的头发掉在了面条里。小伙子使出了浑身解数，还是不能解决问题，而我只能在一旁瞎着急。然后就把主管叫了近来，主管也不管用，又把经理叫来过来，我们都出来了。他们在里面谈了好久，偶尔上菜时进去看到经理躬着背在那里说着好话，陪着笑脸。最终经理决定打八折，才勉强把事情给平息了。他摇头晃脑地给我说；见鬼，碰到这样没有素质的客人。我也好不委屈地说：都是我带给不好的运气。他忙笑着说：那里，那里，要怪就怪那客人。我开始怀疑表姐说过的话，她说过这样的事情一百次也难碰到一次。然而更加不可思议的事情又发生了：其中的一位男客人在买单的时候竟把钱丢在地上。这真是对一个人的奇耻大辱，这样的镜头我是真的在电视上才见到过，现在却就在眼前。就发生在我的眼皮底下。带我的小伙子愤怒地检起钱，甩门而出。后来的事情是他还有其他的服务员告诉我的，说是那几个客人很无耻地到经理那里投诉了他，还他怎么没有礼貌，说他怎么服务态度不好，说他甩门而出的时候把小孩碰到了，还告诉经理早点辞退了这样的员工为好，仿佛这酒店是他开的。这真是胡言乱语。这件事情给我留下了阴影，中午一点钟下班回家把事情告诉表姐，她说我也真是倒霉，头一天就碰到这样的事。她说你要坚持，我说好。因为这是我的第一份工作，我不想轻易放弃，还因为那里有我刚认识的朋友，也许到别的地方就没有了这样的人了。同天下午，三点半我便从家里出发，上班从四点开始，四点之前能赶到酒店吃饭就可以了。我应该是个随意而安的人。并没有发觉饭菜的不好。吃完饭，整理好桌子，打扫好卫生，主管就召集我们开员工说的每天都是些老掉牙的事的会。而我，做为新员工的我却很期待这样的会议。会议开始齐唱店歌：真心英雄。然后主管讲话，要我们注意，天气热，但没客人的时候不要开空调，客人不在的时候打打蚊子和苍蝇，还有蟑螂，上班时间不能聊天，见到客人和上司要说你好，上菜的时候要对菜单等等。然后就叫了一个女服务员背酒店的服务宗旨，我已记不太清楚，好象是我们是最棒的，我们是最重要的诸如此类的话。

下午发生了事后想来真是很难发生的事情恰好发生我身上。我还对服务员做什么还不是很清楚，比如客人刚来我要做什么，怎么招待客人，我甚至什么都不知道。我还有很多东西要向小伙子学习，他在我眼里真的是无所不能。但主管让我远离他，要我独立去看一个包厢。没有跟我说原因，也没有给我机会说不。我就稀里糊涂地被带到了另一个包厢，离小伙子很远，走的时候我还以为能再见到他，没有跟他说再见，而我就再也没有机会跟他说再见了。我很寂寞地站在包厢外，生怕有客人来。我祈祷没有用，客人终究还是来了，但老天对我也算不薄，我包厢旁的女服务员她微笑地对我说，不要怕，我会来帮你的。这出乎我的意料，真的是好人多。她确实在帮我，其实应该说是我帮她，几乎全部的事情都被她给包揽了。我只是把菜放到包厢里的搁桌上。我看着她那么熟练地倒茶，很得体地回答客人的话很是羡慕。她对我对我说看你这个包厢的人今天生病了。她还对我说，你也能做到的。我说我很木讷的。她说，我也刚来不久啊，不是都会了吗？我说我怕那些客人。她说你现在看着我做什么就好了，看多了就会了，会了就不怕了。我说真的吗？她狠狠地点了一下头说当然是真的，我干嘛骗你。我说哦，谢谢。她就笑着去招待客人了。我站在包厢外正沉浸在快乐的遐想之中，事情发生了：包厢里的空调坏了。我对这里的环境不熟悉，找不到电风扇。有好几个服务员帮我找，最后把电风扇搬到包厢里，却发现没有插头。我不知所措地站在包厢里，看着那一伙年轻人有说有笑，有吃有喝。然后一个光头的青年光着膀子说怎么没有风啊？这时帮我的那为女孩正在还古碟。我照时说这里没有插座。光头又说了一句话，让我和女孩无地自容。让我重复这句话都觉得可耻，但是光头旁边一女的竟说真是经典。还哈哈大笑了几声，然后其他的人都随着笑了起来。我当时就懵了，出于本能我也想到了一句恶毒，以牙还牙的话，我知道这句说出去也会成为经典。但我没说。我不是忍，更不是为了酒店，而是不敢，他们人多而且杂，我单身一个而且人生地不熟。我安慰自己说是识物者为俊杰。八点钟下班，我拖着疲惫的身体，一个委屈的心，一双眯朦的眼睛，透过五颜六色的光圈看着头顶泛黄的路灯。心里真不是滋味。晚上躺在床上翻来覆去睡不着。我想着那个光头是如何能说出那样的话，那女的又是怎么无耻地附和。我想着我是否还能坚持。我想着我是否还有坚持下去的必要。我想着老天怎么对我这样的不公平。然后想不出一个所以然来，我不知怎么的便沉沉睡去。

又是新的一天的开始，但我还是不能忘记第一天工作所发生的一切。在11点之前我得做出决定：还去不去上那个酒店上班。可是在11点之前又让我感觉到这个世界真的是公平的，不要我做任何决定，问题便迎刃而解。不知是谁说过不要做逼择是的幸福，这话我那个想起，并深信不疑。老乡打电话说：快，你快来这店里上班。一句话我便屁颠屁颠去另一家酒店上班去咯。

可以说，真正的工作才开始。这是一家规模和信誉都不错的酒店，两年前还是国营单位，而后被员工，也就是我们现在的老板承包。我是不敢再当什么服务员的，也没有机会再涉足这个行业。我当跑菜的了，也就是把菜从厨房端到领班指定的地方就可以，想想是再简单不过的事情。一天的工作基本是这样的：早上9点半到营业厅（吧台点到），然后打扫卫生，开全体员工会，10点吃饭，再跑菜到1点下班，下午4点赶到店里吃饭就可以，做事，到八点下班。事情单调而乏味，我却乐得可以能够不要与人大交道，这是有反我来的初衷的。似乎我在这个范围的多是一些随和的人，虽然事情简单但也要学着做，带我的那个和我同岁的小伙叫经生，我还是很谦虚地告诉他我什么都不懂，我也确实什么都不懂，他就跟我聊天说没什么的。我们专门跑菜的有个所谓的部门—班定里。我们夹在厨房与餐厅之间，也是厨师与服务员的桥梁。

头几天上班最让我难受的是，上班时间得一直站着不管有没有事情，就是不让坐，明明没客人，明明厨师和班定里的人在嘻嘻哈哈地聊天，领班就是不允许我们跑菜的坐，那可真是手不了啊，脚灌了银水一样沉重，能明显地感觉到胀痛，回家把鞋子脱掉小腿连着脚艘是乌青的，真是掺不忍睹。可以我是再也不能打退堂鼓了，所以我坚持下了。慢慢的也就习惯了，就想我的领班就我不要偷懒时告戒我说的那样，做久了就习惯了，你可我现在不是没什么感觉了吗？领班是一个二十三、四岁的女孩，两条腿却不似同龄人的那般苗条，我猜想都是站，一直站着所造成的。我都不知道为什么能做出这么大的牺牲，然而她似乎乐在其中，她刚开始也是跑菜的，做了两年，一年之前才做的领班，我知道出外打工的人都不容易，但是我能看到很多打工都穿的跟公主似的。她却没有很朴素，她说，老板以前也是跑菜跑出来的，莫非她也想当老板？开会也就是些新来的要好好学，老员工要帮助新员工，要把卫生搞好，服务要好等等。其中我上班迟过一次到，到发工资的时候才知道我被扣了五块钱，在学校五块钱我是不怎么在乎的，但是那时却很愤愤不平，跟我的同时嚷嚷着要找老板理认，怎么可以扣我是钱呢？何况我还只是第一次？最后还是我妥协了，并不是我没有理，而是怕我的老乡不好做人，他也是领班，领的是服务员，不过也能管我们。他们对我说，你这样一闹到对你是没什么，你做了一两个月就要走的。可是你的老乡就不好说话了。我想想也是。

外表看上去，这家酒店确实不错，真正在里面做事却有是另一番景象了。到出是不合理，到处是剥削，真的是剥削。老员工似乎已经习以为常，司空见惯了。而我，却分明能感受到这种事实在在的剥削，最终我还是不能忍受这种剥削气愤地离开。比如有客人的时候要我们加班加点，却不给我们任何好处。但是没有客人的时候却不能提前下班，连一分钟也不行，不然就要罚款。比如那里他们认为没有打扫干净就要扣工资，比如上班聊天就要扣工资，比如不小心摔掉了有个杯子要扣工资。比如若是扫帚找不到了，就要员工自己去买。真是荒谬。最让我无法忍受的是，一个酒店竟然不让员工吃饱饭，吃得都是剩菜，而且极少。我最终也是因为吃不好愤然离开的。26天，离我的目标一个月还有四天的时间，我还是毅然选择了离开。

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。

202\_大学生暑假社会实践总结 篇6

大学生的第一个暑假，当然，也是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。于是我毅然踏上了社会实践的道路。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;想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。 有人这样形容现在的大学生打工族：中文专业投笔从 融 ，外文专业西游取 金 ，历史专业谈 股 论 金 ，医学专业精益求 金 。其实并不是我们有严重的拜金主义倾向，只不过我们在这个现实的社会中懂得了该怎学样习生网存。 暑假社会实践报告自从走进了大学，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，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，我走进了一家民营企业，开始了我这个假期的社会实践。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，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，那么所学的就等于零。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，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，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今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。

在实践的这段时间内，我帮忙接电话，复印资料，整理文件等，感受着工作的氛围，这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。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，以提高自已的能力!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。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。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，应该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。

202\_大学生暑假社会实践总结 篇7

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，招聘会上都总写着 有经验者优先 ，可一直处在象牙塔的我们社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，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，我决定在假期内开展我的社会实践。

作为一名新世纪的大学生，应该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。毕竟，毕业之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，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。以后的人生旅途是漫长的，因此我们必须锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才。

而且，我深感到,我进入大学并不是人生的终点,只有多吃苦,才知道生活的艰辛,不易。虽然只是短短的时间,我却觉得像经历数年。增长了许多课本上没有的知识。记得曾看到过这样的话：知识犹如人体的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱;人缺少了知识，头脑就要枯竭。

今年暑假没有提前去找工作，但我也积极的在找暑期工，暑期工多是辛苦而且少工资的， 所以最后我还是经过同学的介绍在X公园做一名销售员，销售员的工作相对来说比较轻松，而且又能够锻炼自己的口才。

我的工作是推销动漫周边的产品，推销工作也不像我想象的那么简单，先是培训教导你怎么推销，接着是到现场进行一系列的准备工作，然后才是正式到店面里上班。在学校里，所有的事情老师几乎都已经为我们安排好了，每天有固定作息时间表约束和课程的安排，根本就不需要我们自己操心。而在这里就不一样了，凡是你都要自己安排，但你不能马马虎虎、随随便便的。你要积极主动的接近顾客，拉近与顾客的距离，然后耐心的推销产品。这也是在锻炼了我们的胆量、语言交流能力和心理洞察能力。因为购买产品主要人群是小朋友。所以你要大胆的向这些小朋友介绍你所推销产品的优点，功效与其他产品的不同之处，能调动他们的兴趣。但在此前提之下，你要先做好准备，要对你所推销的产品非常的了解，怎样说能让这些小朋友及家长拥有购买欲望。我们胆大了才能冷静，冷静了才能很好地通过顾客的言语与表情察觉顾客的想法，才能在介绍时吐字清晰、口齿伶俐，才能让客人明白你在说什么，才能在客人提问时作出适当的回应，不至于慌张得不知所措。在这里，不仅要受到公司的监督，而且里也要听从现场人员的调配。

在社会中接触各种各样的顾客、同事、上司等等，关系复杂，这一切都需要我们有经验去处理。尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方，这需要我们去调整自己的心态，在一个最佳的状态下，才能很好的工作，吸取经验。而这些经验需要日积夜累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。

在这次实践中，我的口才得到了提高。在与顾客交谈的过程中我十分注意语境及说话的口气，并且及时改正一些不得体的地方，使我说话比以前更大方得体了。我觉得对于口才的提高，多说很重要，要尽量动脑筋说，大胆地说，不能像我第一天上班那样，不知说什么好。我相信说的多了，能力在不知不觉中就提高了。

在经过一段为期不短的工作生活后，我深深的体会到了工作的艰辛，以及我在学校里微不足道的经验根本就不能够良好的适应社会的复杂。在工作的过程中，我学到了很多，不仅仅是工作上的经验，还有和上司、同事相处的技巧。以下是我在工作中总结下来的。

一、在社会上待人要真诚，刚踏进办公室，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。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它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，也愿意在工作上帮助我。

二、在社会上要善于与别人沟通，语言是沟通的桥梁。如何与别人进行友好的沟通，这是需要长期的练习。在学校是接触的人不是很多，而且大多是与自己一样的学生，说话也是没有多大的顾忌，开开玩笑也无伤大雅，话题也是自己所感兴趣的。工作之后接触的人多了，适应自己在学校里的沟通方式却不能适应与社会上各个阶层的交流方式，使我与别人对话时应变不及，使谈话时出现冷场，这是很尴尬的。所以出了学校就要有本质上的改变，才能在社会上立足。不需要使自己的语言风趣幽默，但最基本的要说话得体，不能在话语中冷嘲热讽，要谨记 祸从口出 这个道理。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。

三、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。当你在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你毫无阻碍和人沟通就是你自信的表现，当你没有足够的自信心，你根本就不能很流畅的和他人交流。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，所以没有必要感到自卑。你的自信有时能够感染其他的工作伙伴。

四、在社会中要克服自己胆怯的心态。自己心生胆怯，做事就会畏畏缩缩，无法展示你的最佳状态，办事效率就降低了，同时也让上司、同事厌恶。

五、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。

六、微笑是在这社会中最强而有力的武器。有人说，面对失败和挫折，一笑而过是一种乐观自信，然后重整旗鼓，这是一种勇气;面对误解和仇恨，一笑而过是一种坦荡宽容，然后保持本色，这是一种达观;面对赞扬和激励，一笑而过是一种谦虚和清醒，然后不断进取，这是一种力量;面对烦恼和忧愁，一笑而过是一种平和释然，然后努力化解，这是一种境界。所以在任何的情况下我们都要学会一笑而过。学会忘记是生活的技术，学会微笑是生活的艺术。而且，真诚的微笑也会赢得他人对你的好感，化解人与人之间的不愉快;亲切的微笑客人感觉到你的重视。微笑也是社会实践中必须要锻炼的能力。

暑期工虽然只有15天的时间，在这段时间里，有时过的真的很难受、很憋屈，可生活还得继续，还得面对学习，面对走出校门，面对找工作。不过，让我们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 ，为以后走向社会，起到一个桥梁的作用吧。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。

暑假的社会实践，对我来说，是一个开始，也是一个起点，也希望这个起点能让自己更好的融入社会，不断的学习、不断地成长......

202\_大学生暑假社会实践总结 篇8

今年我利用暑假时间进行了实习，在这段时间期间使我受益匪浅！有许多的感受同时也明白了工作的艰辛！我于今年暑假在客运站和工作人员学会了很多东西！知道了道路养护的方法等！道路养护的定义是对道路的保养和维护。维护道路及道路上的构筑物和设施，尽可能的保护道路使用性能。即使恢复破损部分。保证行车安全、舒适、通畅。节约运输费用和时间。

采取正确的技术措施，提高工程质量。延长道路的使用年限，推迟重建时间！对原有技术标准过低的路线和构筑物沿线设施进行改善和添建。逐步提高道路的使用性能和服务水平！不断满足全社会对道路的要求！道路的工作条件非常恶略！不到药反复承受荷载，而且还要受到严格的气候作用，养护维修是复杂而辛苦简单乏味的工作很容易忽视，但随着社会的发展对道路提供的服务要求越来越高。为了使道路保持良好状态及机型经济的运行。要求对道路进行经常的养护维修。防止道路的损耗和老朽就成为一项重要的工作。养护工程分为一般养护和大修两类。一般养护室属于经常性和预防性的工作，大修时属于改善性和坚强性的工作。一般养护工程包括路面、路肩、路边、人行道、桥梁和交通服务设施等的养护。

以及排水、冰雪的控制。路面养护道路养护随着等级的提高、交通量大量增加和材料价格的增长，养护费用大量用于路面上，因此路面养护占重要位置。养护工作内容随路面的种类不同而异！对于低级的沙砾！碎石路面，主要是平整度和路拱的维持、磨耗曾的刮扫和材料的补充，对于低级沥青路如沥青表面处置等，主要是补坑、封面、松散材料的重半或重补等、对于高级路面如沥青混凝土路面则有坑洞裂缝的挖补。表面的封层及防护措施等。水泥混凝土路面，主要是接缝的填缝，板底掏空的添实和局部板梯的更换等。路面养护工作的特点是量小而分散，因此所需要材料的加工和处理要取用方便，施工工具要小巧灵活。最好一机多用噪声要低！路肩养护路肩养护工作随其表面的性质而异，如草皮路肩，需要按时修剪，不积水，必要时需要施肥、补植、浇水等养草工作；硬质路肩是和相同的路面养护一样办理，至于土路肩和沙砾质路肩，要在天气良好时用工具或平路机及时修整并具有一定横向排水坡度，如产生车辙和沉陷应随时平整以防发生交通事故。

路边养护两旁路边的养护如有草皮侧和路肩一样维护，干草随时清除以防火灾；妨碍视距的树丛应加修剪；边坡防冲可用植草或表层处理等方法；岩石松动之处，必要时刻用水泥混凝土铺补或设立金属网以防坠落到路面上；路旁行道树、绿化的修整、喷药、补栽等均有专有专用的机械以增加功效。

人行道养护道路的人行道，应经擦经擦经常维修，保持平整，无坑洞不积水和防滑。

排水包括维持边沟，管道，涵管，进水口和集水池的情节畅通，消除沉积物和树枝，修理被冲毁的构筑物，用铺砌，植草，石块护坡和护岸等以抵抗水流的冲刷破坏。

进行路肩和路边养护，注意防水和排水，都是为了防止路基病害，保持路基稳定，也就是路基养护工作。

冰雪控制在寒冷地带，除雪是冬季的主要养护工作通讯网络对于除雪工作十分重要。防雪的措施，如在适当诶是装设防雪墙，防雪廊，树木特别是针叶树或其他植物也对积雪有消弱作用，在郊区公路上常用的除雪机具有，平路机，翼型雪梨等，在市区道路上一般是铲在卡车上运走，在雨雪后易行成冰面或暗冰可以使路面摩阻系数降低，对行车十分危险，尤其是在急转弯陡坡地段，常用清洁的粒沙，石屑或煤渣等物铺洒防滑，有时用盐水或粒盐防止冻结，也是行之有效的措施，但大量长期使用，往往对水泥混凝土路面起侵蚀破坏的作用。

交通服务设施养护包括标志和标线的清洁和养护维护更新，照明和信号灯的维护，以外交通事故的抢救等。

桥梁养护包括定期检查油漆桥面维修上下部结构的加固及修理河道控制等。

城镇道路养护工作不可避免地会对过往交通造成影响，通过对养护施工方案进行优化，可以实现养护效果最大化、养护成本最低化、交通影响最小化，既有利于施工方，又有利于道路使用者和管理者，具有重要的现实意义。我们首先从道路养护作业区的通行能力、交通效率、交通事故以及作业区优化设置四个方面，对国内外的相关研究进行了综述。接着对我国城镇道路养护工作的基本情况进行了总结，对养护作业区对交通的影响进行了分析，并对养护作业区的交通组织原则与方法作了归纳。在此基础上，提出了城镇道路养护总成本模型。道路养护总成本模型由养护施工成本、交通延误成本和交通事故成本三部分构成，为使模型能够准确反映工程实际，在模型构建时加入了夜间施工调整系数、不同养护类别调整系数、夜间交通事故系数，同时考虑了不同出行方式和不同出行类别在成本上的差异性。计算交通延误是求解总成本模型的关键，本文首先通过建立数学模型来求解混合交通条件下的出行延误，研究表明，该模型具有一定意义，但用来精确计算交通延误是非常困难的。因此，本文尝试利用交通仿真的方法来解决这一难题。

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。

202\_大学生暑假社会实践总结 篇9

努力不一定成功，放弃一定失败 我暑假在社会上漂泊后有深刻的认识。暑假我独自一个人来到外地的辛朋那找份工作挣取些钱，可开始的几天找工作让我带着失落的神态回到归宿地，一连几天找工作失败的经历让我灰心了，我想放弃这个暑假，但我不能放弃，既然我已出来了我不甘心放弃，虽然我是无经验无技术我做一名普通的员工难道社会不给我个机会吗?我告诉自己，不能放弃，我要奋斗下去，最终我通过中介所找到了一份还算满意的工作。

工作虽然是通过中介找到的，但对于我来说，从现在开始我要奋斗了，我未曾放弃理想，只是所达到目的渠道不同而已。我独自一个人在电子厂工作，电子厂中做那线路板对于我来说并不陌生，更别说是有压力了。

也许我是刚刚从学校出来的，也许我是受外国工人工作态度多熏陶所致，而舍弃了中国那工作时漫不经心而一味的想到自己得到了多少而不曾想过今天自己做了多少事，守望时间工作的人又有几分心思在工作呢?那对于老员工来说是十分的普遍的，但线长只能数落新员工，每天受气的就属那新员工了，不过我还算幸运了未曾受气相反我们的线长对我还是比较的关照的。后来我也不知道我们线长看中我那点让我去修理那功能坏机，对于一名对全电路零件的布局都不熟悉，对于一个曾经未曾学过修理而无人来指导又怎能在短时间内做好那件事呢?但自己依旧勉强的答应下来了。

开始的那一两天看到这么多的功能坏机，再想想自己的无能，不知从何下手修理。看到它们我心浮气燥，为何要我来修理那些 垃圾 呢?那刻我无助了，我要放弃了。我向线长说明了我的无能，我不能修理那坏机了，希望有更好的安排。后来线长叫个技术员来指导我修理。一块一块线路板在我的手中修好了，让我感到成功的喜悦，成功的气息带走了先前的烦燥，带来了自己喜欢上了修理 垃圾 的事了。

接下来的日子我就是做修理工作的事了。修理不仅仅让我学会了修机的技术，更重要的是让我认识了今后的生活中当自己面对陌生事情时，该沉住气，知道从那个角度来分析问题，来解决问题，来完成对陌生事物的探索，修机让我成熟了一点。让我体会到做事的过程是历练自己，认识了别人，对社会深层的把握，这些都不断让我成熟从容，这过程中在一点一点的削减我的书生气，在打磨我那些跟不上时代变化的书本知识，在剥离我原有的一些难以改变的观点，在工厂的嘈杂的声音中细细的体会这些过程是生活中极有意义的事情，这既是享受，也是折磨，更是一次历练。

暑假社会这一游不仅仅带给我的是金钱，更重要的是让我对人生有了新的认识，有了新的感悟。对社会我直接接触了消除了先前的一些偏见，又从社会上认识了自己在那些方面的不足自己还要努力的改进。先前我想从此挫学到社会上漂泊闯荡，至于社会的辛苦我早有耳闻了，但我想的是： 每年从各高校中走出一批又一批的学生但对于他们其中又有多少学习到东西呢?又有多少可以在社会上立足呢?带着梦想来到大学中最终自己的梦想也被弥腐的大学生活所吞噬，那与不来大学有何区别呢?社会不好生存，更别说是发展了，但我不会象那些自命为什么大学生的人而歧视职业的高低来过分的挑剔工作，我会从基层来做，从基层学习，辛苦对于我来说并不害怕。

面对每年高校生失业情况，让我不得不疑惑 知识改变命运 是否对于每个人来讲都是一条公平的起跑线，疑惑的是为什么中国那么多的博士生没有辉煌过;疑惑的是为什么每年有那么多的准博士生走上自杀之路;疑惑为什么大学生失业率依旧那么高 知识也许只是改变我们人生条件之一，但对于每日在象牙塔里面渡过的学生来说他们又拥有社会社会对其经验、技术的需求吗?有多少人从大学走出来可以从事自己所学的专业工作呢?一脑的书本知识;一身的书生气质;一串的书本逻辑而未吸收社会实践的过滤;而未经历颠簸命运的冲洗，让别人看起来十分的幼稚而待成长。再展望与社会上有多少人是通过社会劳动实践来选择自己奋斗的目标，最终有所成就，此刻我更加感觉到我们大学生目对如此竞争激烈的社会生存的危机。

对于我们大学生来讲不应该过分的相信 知识改变命运 知识仅是其中的条件之一，沿着许多成功者足迹来勘察，我们可以看到成就梦想的路途知识可能是斩断路途中荆棘的刀但在前行的过程中更需要我们课堂上无法学习到的东西，也许我们从社会上吸取了这些知识才能真正改变我们的命运，才能羽翼丰满，让我们飞出藩篱飞向成功。学校让人学习了那生硬的书本知识，让热血男儿变的更加弱小;社会让人学会了如何来生存与发展，让书生气的学者变的更加的疯狂。但无论是在学校还是在社会，我们依旧在学习，在学习中奋斗，至于奋斗的结局有谁预先知道呢?但我们要坚持 努力不一定成功，放弃一定失败 的心态来奋斗。 努力不一定成功，放弃一定失败 是篮球运动员姚明在cctv2中由王俐芬主持的创业之路节目中对那创业者来讲的。对于创业方面来说在受邀的嘉宾中姚明根本无法同马云、牛根生 相比，但对于篮球也许是他坚持了 努力不一定成功，放弃一定失败 的座右铭来奋斗，不计结局的奋斗，成就了今天的姚明。

《在路上》那书上讲述了此次创业活动的全过程，对于里面有许多成功创业者的感言多半随自己翻阅书那一瞬间而被遗忘，此刻想想：人的一生中无论你是处于那个行业，无论你是干什么的，我们的生活总是有目标的有方向的。我们每天在为理想而奋斗。在奋斗者中对于一帆风顺的没有几个,其中总是要遇上各种挫折各种自己无法想象的灾难，在我的心中似乎每个奋斗都要经历灼烧他们心理承受力和人格尊严的故事，而对于其所达到的成绩就与他们内心所经受的煎熬的程度所成正比。生活中的奋斗者多，而至于有所成绩的奋斗者却十分的少，大部分人无法承受内心的煎熬而放弃了，最终无法成功。

人生中既然选择了自己奋斗的目标而坚持 努力不一定成功，放弃一定失败 的心态来奋斗来努力，至于成功与失败在天意了，过分的计算结果只能让自己犹豫前，错失成功的机会。

202\_大学生暑假社会实践总结 篇10

当今社会就业的压力很大，在校大学生都愿意在暑假的时候深入社会去体验生活，从中获取一点工作经验，从而可以在以后的就业时有一定的基础，可以减少就业的压力。并且老师们也鼓励学生们深入到社会去参加社会实践活动。为了拓展自身的知识面，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的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题记得老师曾说过学校是一个小社会，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，但你得去面对你从没面对过的一切。所以这个暑假小舅介绍我去他们公司部门做些最初级的工作，所以我就去了。

学生的实际操作能力与在校的理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论学习的很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，很多时候会遇到书本上没学到的，更可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是简单的问题，只要套公式就能完成一项任务，有时候你会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的那么吃力呢?也许老师是正确的，虽然大学不像在社会，但是总算是社会的一部分。我们有了在课堂上对知识的认真消化，有平时作业的补充，我们比别人具有了更高的起点，有了更多知识去应付各种工作上的问题。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为到了公司能够应付得来，但是在公司里并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可以交上去，但在工作里，数字绝对不可以错。因此，每一个环节都不能出错。这种要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道题，算出一个程式就可以了，但这里更需要的是与实际相结合，没有实际，只是纸上谈兵是不可能在社会立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工作里出错是要负责任的，这关乎公司的利益。

总之，这个暑假的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对有经验者优先的感悟。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。

因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

202\_大学生暑假社会实践总结 篇11

暑假如期而至，这个暑假时我大学生活的第一个暑假，时间较长，俗话说要想充实自己的大学生活，必须在学习的同时积极参加社会实践活动，这样不仅可以增加自己的社会经验挣点钱而且在人际交往等反方面也有很大帮助，就我个人而言这也可以为将来自己踏入社会奠定坚实的基础，使自己立于不败之地，所以我决定利用暑假这个好机会好好实践，体验一下真正的社会生活，因此我来到我家附近的一家印刷厂打工进行社会实践。

我一开始去的那个车间是在公司里面主要负责的是设计与排版的，虽然后来我也去过别的车间学习，可是觉得还是在这个地方更有价值，他们所设计的是其实只是一些制品例如塑料标签、塑料制品等的大小、形状、颜色等，有时甚至还要设计出大概的产品的成本与收益。

可是考虑到我本身学经济学的，对什么印刷专业知识一无所知，要让我先学会设计的话，由于时间的关系，可能是不行的，又担心在设计上有些问题，要明白对于印务公司来说，设计一错，后面的可就全完了，所以我的首先岗位是侧重的是排版。一般的工作过程是，客户发到我们部门，其产品的简单介绍和一些图片，然后排版工人就按照客户的要求精心排版。这种排版和报纸的排版区别还是很大，起码每一期的报纸在编排上都会有突出主题和主流思想，而这些塑料类制品哪里有这些，都只是突出广告价值。可是这些包装品的文字与图片所能出现的空间要比报纸少的，更显出对于文字与图片审查的重要性。即使客户自己对于发过来的作品很满意，我们这里还是为了使得产品印刷出的更漂亮更准确，还是要对作品检查和修改。回想当初刚来做这份工作时，可想而知所遇到的问题将是比别人要多的多，学历虽比人高，可经验哪里有人家的丰富。但这没什么，万事开头难，像那些图片怎么简单处理的，我也不清楚。保持积极心态，我在排版工人旁边协助边学习，帮助接受客户的文字和图片内容，并且对文字和图片内容进行检查。这里的文字要求简短，格式统一，占用空间少，而图片的选取要就有一定的广告的宣传效果。在这里的边工作边学习，别人会搞的，我努力后也会弄的，时间一久，经过一段时间的练习与实践，慢慢对于这些的排版技能也多少积累了一点，自己也会慢慢的知道如何来解决和应对这些问题，相信也会有自己的一套道理的和做法，想想排版还是太过于轻松，当然只是从劳动强度上来说，要比生产车间里的人好一点。8月份刚到，公司生产任务好像多了一点，于是我就来到了有点不愿意的生产车间帮忙。这个是做塑料包装品的车间，经过这段时间在车间里的磨练，印刷工艺的生产流程各种塑料包装品的生产过程，见识到不少只能在书中的听闻到的机械实物，认识了不少新朋友，这三处是我认为最大的收获。当然辛苦是必然的，工作量大也是正常的，污染也是不可避免。

其实我并不害怕辛苦，我知道在这个社会赚钱是不容易的。我真正在意是能否和同事和上级处理好关系，这将会是我们以后必须面对的实际问题之一，也是今后所对待比较重要的人际关系之一。在这里的经历，潮汕人多一点，确实就好处理的多，毕竟周围都可以看成是自己人。在实际生活中，可以通过一些细节体现，例如能够一上班，就能热情的微笑和其他同事打招呼;偶尔无聊时还能谈谈心，说说话;没事时还能走在一起，边听潮剧，边喝功夫茶等，这些看是很平常的举动是会有良好的影响。当然人人都搞好关系是不可能的，有些同事就不太理解，似乎我们的实践是来抢他们的饭碗的，在某些方面提出不一样意见，但是这些人还是少数的。说到底他们都是在为公司服务，也都是在辛苦的赚钱，为他们的理想而奋斗，我也就不去计较多少。方正我在这里的时间又不是很长，他们做法又不够过分，只要能处理好大部分人的关系就好了，我就心满意足了。

通过这次实践，初步知道印刷工艺中的排版工艺，生产流程各种塑料包装品的生产过程，见识到不少只能在书中的听闻到的机械实物。虽然时间不是很长，但还是要面对许多实际问题，主要的是生产上的问题，本身就对印刷专业知识一无所知，可想而知所遇到的问题将是比别人要多的多。但这没什么，万事开头难，像那些很普通塑料袋怎么弄来的，我也不知道。但我在这里边工作边学习，别人会搞的，我努力后也会弄的，时间一久，自己也会慢慢的知道如何来解决和应对这些问题，相信也会有自己的一套道理的和做法。坚信只要积极心态，尽自己最大的努力来做，有恒心，有毅力，没有什么事是永远办不好的。

在这里的长达一个多月的时间里，思想端正，道德高尚，对这里的工作也比较上心，表现良好。既没有迟到拖拉现象，也没有缺勤早退，和他人相处良好，没冲突，也没吵架斗殴，尽量保持出一个大学生应该给人的那种好的印象。其实有时这个时间也是我最害怕的时间，一开始是信心满满，渐渐的感觉是要失去信心。在学校的时光其实是最美好的时光，可以上课，可以看书，可以上网，而不用担心经济来源，因为自己总是想当然的花父母的钱。如今通过自己这几天的切身的体验，接触到最基础、最平凡、最坚苦的岗位，方能体会出赚钱的艰辛，更能体会得到为人父母的令人感动那种辛苦。

每当提起这一段印务公司的实践经历，我总是感悟良多，认识深刻，备受教育。在还有不多的大学时光里，认真的学习专业知识，掌握点实用专业技能，为不久之后走向社会做好准备。而未来不管是处在什么类型岗位，只要努力，肯刻苦，相信总会获得成功和收获的。

202\_大学生暑假社会实践总结 篇12

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。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，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，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

机遇只偏爱有准备的头脑”，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。

我做的活动是帮助居委会清除乱贴的广告纸。现在的乱涂乱画现象很严重，有些人只为了自己的一己私利，不顾城市的美观，不折手段的在墙上，到处乱贴广告。他们难道那样乱贴会使整个城市不美观吗?他们知道，但他们还是那么做了。看那些环卫工人每天那么辛苦的收拾着那些广告，难道他们不知道环卫工人的辛苦吗?他们肯定知道。我在清理那些广告纸的同时，也在边骂那些乱贴广告的人。我用铲子把他们刮下来，好累哦!真的好累，手都软了，可想而知那些环卫工人的辛苦。学校让我们做这个活动的原因，也是为了让我们更多的接触生活，在生活中体会到一些东西。做社会实践也是为了锻炼我们的能力，让我们的能力充分展现出来。在做这个活动的过程中，我发现只有用心去做，才能把广告纸刮干净，这也是为了培养我们做事要认真的能力。曾经看过一则材料，有一个年轻人在前面吃香蕉边往后面不断的扔香蕉皮，环卫工人边跟着在后面打扫，真的很费劲，而且环卫工人是个很老的老伯。那些年轻人真是太不懂事了，我觉得应该增强对年轻人的教育。为了城市的美观，我们应该更少的在城市的地板上增添一些垃圾，那样的城市会更好看。我们现在的孩子生活太好了，都不知道多动手做一些家务了，做这个社会实践，也是为了让我们多做一些有利于我们成长的事情对于我们养成吃苦耐劳的精神有好处，以后能在社会上更好的立足。平时，我们在家里应该多帮助父母做一些家务活，现在的学生过于懒惰，不知道父母的辛苦，如果不加强锻炼以后出社会后，要怎么去面对更多的考验。

在劳动的过程中，我知道劳动人们的辛苦和艰辛。每年有很多的人在外当志愿者，在各个城市的大街小巷发宣传弹，宣传“保护环境，爱护环境”。我们周边的环境是美丽的，如果不加以保护，环境将会恶劣，我们就将失去我们生存的地方，地球是我们赖以生存的地方，我们应该加以保护。

通过做社会实践，可以培养我们的动手能力，让我们从实践中发现很多的小问题。学校让我们做这个活动就是为了培养我们的能力，还有从细微的生活琐事中去发现一些问题。没有实践就不会得到真理，很多的真理都是通过实践的来的。

现在我们的学习科目——物理、化学、生物，都要通过很多的实验来得出最终的结果，可以得到我们原先不知道的一些东西。只有做了实践才能得到这些道理，不是吗?1978年，中国共产党说出了“实践是检验真理的标准”。这些都证明，只有真真正正的去实践过，才能的出真道理。

我们现在已经是高中生了，我们应该知道实践的重要性了，在很多时候都需要去实践。希望学校以后多做一些实践活动，以便增强我们的能力。

202\_大学生暑假社会实践总结 篇13

承载着学校的社会实践任务，我们很充实的度过了XX年暑假。我们以 弘扬社会主义核心价值观，建设社会主义和谐新农村 作为主题，赴山东淄博市沂源县、滨州博兴县，进行了农村经济社会调查、支教活动。我们活动共进行了4天，受益人数达到千余人，并且通过相关地方的媒体进行了报道。在各地团委中引起一致好评。作为一支大学生实践团队，在各个实践地都受到了热情地接待。

我在本次社会实践中主要负责摄影、访谈内容的记录以及辅助其他队友工作。社会实践过重我们不仅仅增加了友谊，更重要的是锻炼自己的能力，也看到了许多令人耳目一新的社会现象。

在山东滨州市博兴县初级中学、一所高级中学进行大学生涯宣讲，让我们自己重温大学生活两年的收获。我从进入学校是一个内向，对自己人生目标迷茫的学生，已经转变为在各项活动中积极向上，在学生工作中认真严禁的新时代大学生。同时以在武汉大学生活、学习、工作，作为演讲实例，也一次次让我们热血沸腾，看到熟悉的一步部宣传片，我们讲解着美丽的校园，更增添几份爱校之情。而在座的弟弟妹妹们正在经历着我们曾经走过的路程，我们想通过自己的微薄之力，让他们看到大学生活的美好，他们能够在梦想中激励自己奋发图强。其实这样的互动，给我们是一次重温自己历程，同时又能锻炼自己沟通与表达的能力，对他们来讲是一次放飞梦想的机会，脑海中的大学不再那么抽象，变压力为动力，对学校来讲丰富了在书海中学生的课余生活，也能够为学校的教育任务作出一点点贡献，我们希望家乡有更队的人才辈出。对农村义务教育状况实施问卷调查，我们在宣讲过程中进行社会主义新农村精神文化发展的调查。通过这个匿名调查，结果反映能够更客观真实，我们可以对结果分析，了解到当今农民对义务教育的认识程度。我们的文化建设需要农村的大力支持。

在经济社会发展比较好的村庄进行参观，调查其乡村经济、民风、教育发展以及医疗卫生状况，并进行采访。党的xx届五中全会提出的推进社会主义新农村建设的历史任务，这是党中央统揽全局、着眼长远、与时俱进作出的重大决策，是一项不但惠及亿万农民、而且关系国家长治久安的战略举措，是我们在当前社会主义现代化建设的关键时期必须担负和完成的一项重要使命。建设社会主义新农村是缩小城乡差距、全面建设小康社会的重大举措，是提高农业综合生产能力、建设现代农业的重要保障，是增加农民收入、繁荣农村经济的根本途径，是发展农村社会事业、构建和谐社会的主要内容。同时，青年是祖国的未来和民族的希望，是中国特色社会主义事业的建设者和接班人，是社会主义新农村建设的主力军。如何更好的发挥大学生青年在建设社会主义新农村中的作用，做到学以致用，为社会主义建设贡献力量，成为一项重要的课题。参观西台村我们看到了村委在大力发展精神文明方面的努力，村民也有丰富的的文化活动。在物质发展的今天，狠抓精神文明是我国可持续发展的必不可少的方面。如今的农村已经不是我记忆中的 日出而作，日落而息 ，农民也不只是追求农田带来的温饱之欲，统筹城乡发展，实行 工业反哺农业、城市支持农村 方针， 三农 政策带领他进入了科技耕种的天地，更享受到了当代农民的巨大利益。作为第一产业的支柱力量，我们已经看到光明的一面。

202\_大学生暑假社会实践总结 篇14

这次暑假我有幸参观了建设银行的扩建工程。去的时候，那边的施工大多接近尾声，但还有些部分还只有进行了一半。一到工地，就看见工地的生活区域。施工区的门上也写着不袋安全冒者不得进入施工现场，当然在信息楼结构主体外面的防护网上写着标语： 安全责任，重于泰山 。由此可见在建筑施工当中，首先要注意的问题就是安全问题。过去由于生产企业不重视民工安全造成了很多工伤和死亡事故，这些事故给工人和企业带来了很大的损失和伤害：同时，为了确保施工顺利进行和施工的安全，工地是要用砖墙把施工地点围起来，只有建筑施工的各种车辆和内部人员才可以出入。

跟着身为项目经理的叔叔在工地上晃荡，我们踏上用钢管和铁网搭接成的梯子，开始觉得很危险，四周都有伸出来的钢管或铁条。二三楼的模板和支架已经拆了，我们可以清楚地看到支撑上部重量的柱子很大，大到使我们都觉得层高变小了。在承重柱的四周有很多构造柱，它们是用来加大墙的强度的，以避免因墙身过长导致容易坍塌。一路上去，我们看到上面几层楼板的支架还没有拆，这些支架是用钢管和模板组成的，钢管很密，可见要承受完全没有强度的混凝土板和梁需要很大的支撑力。看着他检查已完工的房屋，可自己却什么都不懂，问他在看什么，为什么要看。随着时间的推移，问的问题就越多。想想自己大学也半年读下来了，怎么感觉就跟没学没什么一样。我不知道这是个人问题还是大家都一样。

接下来，带我去看他盲人现场拌混凝土。他盲人用的水泥已经通过安定性的检测。通过对混凝土的了解和学习，我大体知道了着一在现代建筑中几乎离不开的材料的一些讯息：

(1)混凝土是当代世界最主要的土木工程材料之一。它是由胶结材料、骨料和水按照一定比例配制，经过搅拌振捣成型，在一定条件下养护而成的人造石料。混凝土具有原料丰富，价格低廉，生产工艺简单的特点，因而其使用量越来越大;同时吧混凝土还具有抗压强度高，耐久性好，强度等级范围广，使用范围十分广泛，不仅在各种土木工程中使用，就是在造船业，机械工业，海洋开发，地热工程等中，混凝土也是重要的材料。

(2)混凝土的早期养护：混尼姑泥土常见的裂缝，大多数是不同深度的表面裂缝，起主要原因是温度梯度再成寒冷地区的温度骤降也易形成裂缝。因此说混凝土的保护司对防止表面早期裂缝尤其重要。从温度应力观点出发，保湿应达到以下要求：

1)防止混凝土内外温度差及混凝土表面梯度，防止表面裂缝。

2)防止混凝土超冷，应尽量设法使混凝土的施工期最低温度不低于混凝土使用期的稳定温度。

3)防止老混凝土过冷，以减少新混凝土间的约束。混凝土的早期养护，主要目的在于保持适宜的温度条件，以达到两个方面的效果，

一方面使混凝土免受不利温、湿度变形的侵袭，防止有害的冷缩和干缩。

一方面使混凝土水化作用顺利进行，以期达到设计的强度和抗裂能力。适宜的温湿度条件是相互关联的。混凝土的保湿措施常常也有保湿的效果。从理论上分析，新浇混凝土中所含水分完全可以满足水泥的水化，表面混凝土最容易而且直接受到这种不利影响。因此混凝土浇筑后的最初几天是养护的关键时期，在施工中应切实重视起来。所以在施工时我们要谨慎的处理这些事件，根据不同情况不同处理。

作为一名刚刚接触专业知识的大学生来说，如果在学习专业课之前直接就接触深奥的专业知识是不科学的，实践结束后有必要好好总结一下。

所谓实践是检验真理的标准，通过旁站，使我近距离的观察了整个房屋的建造过程，使我能够同施工人员面对面在一起，看他们如何施工，如何将图纸上的模型变成漂亮建筑，学到了很多很适用的具体的施工知识，这些知识往往是我在学校很少接触，很少注意的，但又是十分重要基础的知识，这些知识往往是我们在学校很少接触，很少注意的，但又是十分重要、十分基础的。

尽管知识获取是甚微的，但所获得的实践经验对我终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断的得到验证，我会不断的理解和体会实践中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，充分展示自我的个人价值和人生价值。为实现自我的理想和光明的前程努力。

其实作为一名大学生，我想学习的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而走出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够实践来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实践了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

在以后这3年半的大学学习中，我会更加努力的学习专业知识，还会丰富我其他方面的知识，实践后才发现，知识是相通的，事事精是很难，但是想有大成就，事事通是必要的，所以在以后一定要多学习些和我的专业有关联的专业的知识，在学好本专业的基础上，尽量能修两个学位，而且，一定要多多的实践，将理论知识化为真正的能力，尽自己的能力，努力，完善自己的知识储量，完备自己的生活，大学说长不上，说短不短，我会利用这有限的时间来完成无限的可能!

我想，如果有机会的话，以后每个假期我都要上工地实践，多学点课本上学不到的知识。那才是真正的财富。

202\_大学生暑假社会实践总结 篇15

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。

大学生除了学习书本知识，还要进行社会实践。因为很多大学生都清醒的知道 两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书 的人不是现代所需的人才。大学生人在实践中培养独立思考，独立工作，独立就解决问题的能力。所以我觉得在校大学生要借机培养自己的实践和创业能力。同时在实践中帮助别人。

在这个暑假里，我参加了关于农村教育问题的社会实践，在短短一个多月中，我尽我所能，把我所知道的知识全都交给他们，孩子们也都非常认真的学习着。在和孩子们的交流中我了解到，他们大多梦想着成为大学生，成为科学家等，对外面位置的世界充满了好奇和憧憬。但当我问到以后回不回家乡的时候哦，大家都沉默了。也许是孩子们太小，不能理解这件事的含义，也许是另一种思想一直影响着他们 离开农村，去城市才不用过苦日子。

孩子们是渴望知识的，农村也是需要人才和技术的。但一些客观现实又使我们的教育观发生变化，造成人才流失，如今人们的思想不断进步，越来越多的人已经意思到了教育的重要性，但在教育观念上也产生了不同角度的分歧，有部分学生和家长教育观念有些偏激。所以支持农村教育不仅仅知识财力上的帮助，还应是教育人才和教育观念上的帮助。要让孩子们在学习知识的同时学习做人的道理，适应时代发展的观念和大局。

此次暑期实践使我感触颇多，不仅使个人得到了一定的社会锻炼，也帮助了部分小学生，自我感觉是一次成功的社会实践。

202\_大学生暑假社会实践总结 篇16

20xx年x月21日，我校x年级全体师生分两批奔赴解放军守礁部队参加一年一度的社会实践活动。

早上七点，x年级的同学们已穿上整齐的校服，列队有序，在学校的安排下分批上车，前往守礁部队。经过半小时的车程，同学们到达了部队所在区域，蔚蓝的海港、湿润的海风、雄伟的军舰让大家不禁欢呼起来，心情无比爽朗。下车后，同学们有序参观了战士们的宿舍，观看了纪录片《浩歌》和《守礁部队建军大型图片展》，听了湛江市强制戒毒所的两位学员作的报告。参观军史馆让同学们全面了解了守礁部队的发展历程，感受到了部队全体官兵坚守岗位、保家卫国的使命感和自豪感。纪录片“浩歌”更以鲜活的影像、生动的解说给同学们带来了心灵的冲击，感受到了荡气回肠的祖国大爱。一尘不染的宿舍、豆腐块般的被子让同学们重温了军训的记忆，找回了对自我的严格要求。戒毒所的两位学员以自身的真实经历告诫大家“远离毒品，珍爱生活”，近在眼前的人，发生在身边的事，让同学们真切感受到了毒品的危害，充分认识到毒品就在我们身边，毒品离同学们的生活并不遥远，特别是各类歌厅、舞厅、酒吧、游戏机室都是毒品藏身和泛滥的场所，希望同学们要高度警惕，防患于未然，远离毒品。

中午，同学们以班级为单位围坐在部队田径场上吃午餐，其乐融融，有的班级还唱起了班歌，玩起了游戏，增进了相互的了解，增强了班级凝聚力。下午两点，同学们分批有序返回学校，早回的班级都能够在课室安静自习，直至下午4：10才正常放学，纪律性很好。

大半天的实践活动，让师生从繁重的工作学习中释放出来，放松心情，同时又以另一种方式受到了教育。走出学校，认识了不一样的你我，走进部队，看到了世界新奇的一面，参观学习，收获了与学校教育不一样的感悟。希望师生们能够利用业余时间多走出学校，走出自我的小世界，走向更广阔的天地。

202\_大学生暑假社会实践总结 篇17

这个暑假我来到了合肥小汽车维修服务有限责任公司培训学校参加了汽车美容装潢专业的学习。短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，而这期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走过了四十天的学习期，回首这四十天来，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

纵观我国当今大学生就业形势，就业环境很不乐观，竞争形势的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样在校学生选择了社会实践工作。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，掌握一些技能，同时积累一些社会经验和工作经验，这些经历是一个大学生所拥有的一笔宝贵的“无形资产”。

大学生除了学习书本知识外，还要积极参加社会实践活动。因为我们都清醒的知道，“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。我们要在社会实践中培养独立思考，独立工作和独立解决问题的能力。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，知识要转化成真正的能力必须要依靠实践的经验和锻炼，面对日益严重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，不要把简单的暑假打工看作是挣钱或者是积累社会经验适应环境，首先你要弄明白你的工作环境是否是 一般正常人都能干的了的，你宝贵的青春就换来这么廉价的劳动力吗？这不是说大学生就应该手高眼低，吃苦是必须的，但你要想到等你毕业走出校门，你有什么优势去和别人争得一席之地呢？你要想比别人更出色，就得在有限的时间里付出的更多，投入的更多，掌握的更多，这样你的起点才会高，你才有优势去竞争。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践、动手能力以及与他人的沟通能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有机会，正确衡量自己，充分发挥所长，一但进入社会可以尽快步入正轨。这次的实践学习是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点，将会促进我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

学校学习是循环教学的，刚来的时候课程上到的是“GPS及汽车音响”这一节，一开始在课堂上讲解理论知识，什么正负极、总控线、电瓶线、搭铁线、前后喇叭的，听得我云里雾里的，处于似懂非懂的状态，我不禁担心起来，这里是以实践为主吗？等到下午的时，我就彻底打消了顾虑。下午实习老师带我们进入实习车间，老师拿着音响盒，先一步步教我们认识这上面所有的线路和接头，然后教我们怎样测线，最后一一对应接上，经过两轮的观察，待到我上车操作时，发现这东西是如此简单，看着完美的链接，听着音响放出的声音，顿时有一股很强烈的成就感。在接下来，有几位年纪大一点的大叔还不是很明白，我一边耐心教，一边认真学，做到真正的熟能生巧，最后我们每个人都能熟练操作，脑海顿时肯定自己的想法：没来错！

作为一名在校大学生，能在暑假参加社会实践学习，是一次难得的机遇。在掌握基本理论知识后，迅速加以实践运用，巩固学习成果。同时对下学年所学知识有了更进一步的深化了解，便于更好的学习，这是学业上的优势。通过这次学习，我还能比较全面地掌握关于汽车美容装潢相关理论知识和实践技能，接触了形形色色的人，结识了很多行业上的朋友，了解市场行情，他们让我更深刻的了解了社会，拓宽了我的事业，也教会了我怎么去接触别人和怎样适应融入社会。而作为一名还未走出校园的学生，我深知自己要学的东西还有很多，只有在实践中才能应验道理，只有在操作中才能发现问题，所以学习是一个永无休止的过程。

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！