# 关于大学生暑假社会实践活动计划汇总(5篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2025-06-13

*关于大学生暑假社会实践活动计划汇总一本人性格开朗、稳重、有活力，待人热情、真诚。工作认真负责，积极主动，能吃苦耐劳。有较强的组织能力、实际动手能力和团体协作精神，能迅速的适应各种环境，并融合其中。在校期间任职情况：.9——.6在班级担任班长...*

**关于大学生暑假社会实践活动计划汇总一**

本人性格开朗、稳重、有活力，待人热情、真诚。工作认真负责，积极主动，能吃苦耐劳。有较强的组织能力、实际动手能力和团体协作精神，能迅速的适应各种环境，并融合其中。

在校期间任职情况：

.9——.6在班级担任班长职务

.9——.6担任系学生会副主席

.9——.6担任学生会副主席、班级体育委员

.9——至今担任班级组织委员

社会实践和实习情况：

.9——.6辅导某初三学生各门功课，在一段时间的辅导、合作中，该学生的各门功课成绩均有提高，深受该生家长的好评。

.9——.6在xx市电影公司实习，负责办公室的日常事务，从事人事和企业行政管理，在实习结束后，各领导给予我极高的评价并给予奖励。

.9——.6在暑假期间，在当地的市政府部门里担任办公室助理职务、处理各项管理事务，协助领导做好管理工作，受到领导们的一致好评和肯定。

.9——.9在xx省工商行政管理局合同处实习。主办“xx省重合同、守信用企业协会”的成立，运用熟练的办公自动化设备，起草及审查各种办公室文件;编排、打印档案;打理办公室日常事务，与其他各单位、部门做好协调，协助本部门领导做好管理工作等。通过自己的努力、认真负责的完成任务，该协会被国家工商总局受予国家优秀信用组织协会。对于实习期间的工作，处长和科长们给予我很高的评价和奖励。

在校期间获奖、成果情况;

——xx学年荣获“三好学生”称号。

——xx学年荣获“优秀共青团员”称号。

xx学年荣获“实习积极分子”称号。

在实习工作中，主办了“xx省重合同，守信用企业协会”，并被国家工商总局评为优秀信用组织协会。

在校足球联赛中获得第二名

大学英语四级证书、全国计算机二级证书、秘书中级技能证书、公共关系资格证书、

社会学、行政管理学、人力资源管理学、人力资源管理案例、企业管理学、基础写作、公共关系学、公共计算机学、市政学、信息管理概论、法学基础、行政法和行政诉讼法、社会心理学、中国政治制度史、大学英语、行政领导和决策学、财政学、应用写作、金融学、政治经济学、公共政策学、人际关系学、谈判学、中国传统礼仪文化、公共管理学、社会调查研究学、行政哲学等

交际、组织、管理、写作、电脑、文学、分析研究、足球、音乐等。管理理论知识结构牢固，能充分并成功的运用于实际中;英语基础知识较扎实、具备一定的听、说、读、写及翻译能力;熟悉计算机网络。

愿到企事业单位、国家行政机关及军队中从事行政管理、人力资源管理、会计、行政助理等相关工作。

**关于大学生暑假社会实践活动计划汇总二**

我们的梦想，我们实现

各位评委，各位老师，各位同学

大家好!

我是来自系专业的，首先，请容许我感谢在座的老师，同学对我的信任和支持，感谢你们给我这个参加锻炼的机会。我演讲的题目是——我们的梦想，我们实现

开场白：不知道大家有没有听说过这样的一句话：一个人有没有没有钱不一定，但一个人没有了梦想，这个人穷定了!可能有人会说：“梦想有那么重要吗”是的，就是那庅重要，人没有了梦想就好像没有了眼睛一样，没有了眼睛我们会摸不清方向，没有了眼睛我们的前方将会一片黑暗。

在唐朝贞观年间有匹马被一个和尚选上了，要到西天去取经。这匹马临走之前就跟它的好朋友驴子道别。平时驴子都在磨坊里面磨麦子。它们找了个咖啡厅坐下来，不知道说些什么。道别完之后就走了。一走呢走了十七年。十七年之后这匹马就驮着满满的佛经回到了长安城。它们受到了英雄般的欢迎。这匹马就回到它当年的好朋友驴子的磨坊里面。发现驴子还在。它们两个就一起诉说十七年的分别之情。这匹马就跟这头驴子讲它这十七年的所见所闻。见了非常浩瀚的沙漠、一望无边的大海。去到一条河木头是浮不起来的叫黑水河、去到一个地方只有女人的，没有男人的叫女儿国。去到个地方鸡蛋放到石头里能够煮的熟的叫火焰山。

讲了很多很多。这头驴子听完流着口水说：你的经历可真丰富呀!我连想说：是呀!都不敢想!这匹马就接着讲：我走的这十七年你是不是还在磨麦子呀?这头驴子这匹马就问它那你每天磨多少个小时呀?这头驴子说八小时。是不是还在磨呀?这匹马说：“我和唐大师当年，平均每天也走八小时，这十七年我走的路程和你走的路程是差不多的。可是关键在于我们当年我们朝着一个非常遥远的目标，可是我们方向明确，今天就终成正果。”有很多人，你也出来拼20xx年，他也出来拼20xx年，为什么成绩会不一样，因为曾经何时，有一批人怀着梦想，目标明确、方面明确，虽然很遥远，可是朝着心目中的目标去走。有很多人还在园地里面磨呀磨，当今后我们跟他讲什么叫生活方式的时候，他们就会双只眼睛瞪着你，流着口水，跟你说：“你的经验可真丰富呀，我们连想都不敢想想呀。”

各位朋友，你们敢不敢想?你们想成为这匹马呢，还是想成为这头驴子呢?

梦想是什么：梦想:就是人们在梦里所大胆的想象.

但梦想绝对不是梦，两者之间的差别非常大。梦想可以通过一定的方式和途径，通过自己的努力和拼搏成为现实。梦想最大的意义是给予人们一个方向，一个目标。如果只把梦想当做梦，那么这样的人生可以说太悲哀了。

梦想使人伟大，人的伟大就是把梦想作为目标来不断追求!

为什么要有梦想：

1：相信在座的各位都上过高中感受过高考，现在的我们都站上了大学的舞台，再也不用因“想唱歌又没有那份心情”“想跳舞又没有那个时间”而烦恼。反而随时可以上上网，看看电影，泡泡妞。因此，不少大学生入学后就被五光十色的衣服照花了双眼，忘却了昔日的梦想。结果可向而知，花钱如流水，不知进取，精神空虚，得过车过，三年四年的光阴就这样过去了，难道我们上大学就是为了混一张文凭吗?

北京有一家癌症俱乐部。俱乐部的成员个个都是癌症患者。癌症在医学界基本上是无药可救的，但是，这家癌症俱乐部却在不断创造着神话。他们当中陆续有人摆脱了癌症的困扰，不是死亡，而是痊愈。医学专家爱解释不了，心理学专家通过调查发现了答案：凡是痊愈的人都怀着强烈的梦想。梦想自己有一天痊愈，梦想有一天过上幸福的生活。正是这种梦想，给人以信心，给人以希望，给人以活下去的勇气，才激发人体自身的机能，神奇般的战胜癌细胞的扩散。可见，梦想给人希望，梦想可以创造奇迹。

怎样去点燃梦想

1：充分地认识自我，把自己放在一个适当的高度。充分地相信自我人之所以能，是因为相信能。

2：确定你的梦想，新生活从你选定方向的那依天开始。确定梦想后。大胆的把你的梦想说出来，我是的梦想是成为一个终极投资者，简单来说就是像李嘉诚，比尔.盖茨那样的人。那你的梦想的?是想成为一个职业销售者，还是想成为一个企业家，请不要畏惧，把你的梦想大声的说出来!

3：作出你的计划，方法总比问题多，只有想不到的办法，没有做不到的事 4;立刻行动，把握今天，从现在开始，再长的路，一步步也能走完，再短的路，不迈开双脚也无法到达。

5，每天反省自己 我送大家一个故事 一位世界级的魔术师在表演一个压轴节目时，从口袋里掏出一张崭新的百元大钞，对台下的观众说：“有人想要它吗?想要的就举手“台下的观众至少有一半举起了手。 接着魔术师将钞票在手中揉了几下，又将她举起来问：“现在还有人想要它吗?“ 接着魔术师又将那张钞票放在地上踩了几脚，再拿起来时，那张崭新的钞票已经又庄又破了，但是还认得出来。这时魔术师再问观众：“现在还有人想要它吗?“这次，举手的人只有一个 接着魔术师把百元钞票递给了他，其他观众都很后悔自己没有举手。 最后魔术师说：这是我今天最后的一个节目，说他是魔术也好，游戏也好，我只是想告诉大家，我们的梦想就像这张百元大钞一样，最初他是崭新美好的，但随着岁月的流逝和生活的磨难，他也许会失去原来的样子，甚至让你讨厌，但实际上，它的价值完全没有改变，

希望在座的每一个人在今后的人生道路上都不要掉失自己的梦想。 结语：每个人的心中都会有美好的梦想，只要你相信自己并为之努力，梦想的火焰最终将由你点燃!

**关于大学生暑假社会实践活动计划汇总三**

xxxx年7月我校团委组织了为期一个星期的大学生科技兴农服务团“三下乡”赴xxx社会实习活动。此次活动的主题是“勇担强国使命，共建和谐家园”。

xxx族自治县地处临沧西南部，跨东经98°52′～99°43′，北纬23°04′～23°30′之间。北邻耿马县、布朗族、傣族自治县县，自治县相连，西南与缅甸接壤。距云南省会昆明市876公里。县境南北宽47公里，东西长86公里。国境线长147.08公里。地势呈北高南低，境内群山连绵，山谷相间，河流纵横。山地海拔大都在1000~20xx米之间。属南亚热带季风气候，境内有煤、铁、铅、银等矿产资源。全县森林57万亩，植物以常绿阔叶林和云南松为主。有野生亚洲象群、孟加拉虎、金钱豹等珍稀野生动物。

这个神秘的地方有3500年历史的古崖画；有由奴隶社会直接跨越现代文明社会的原始村落；有位于xxx西南角的中缅边境中段占地50887公顷的云南5个国家级自然保护区之一的南滚河自然保护区；勇敢之精神的百年情侣董棕园林等旅游景区。

xxx有“崖画之乡”、“动物之乡”、“歌舞之乡”的美称。其中，木鼓舞、甩发舞正真体现了中国当地的文化的内涵，他们同样有自己独特的饮食文化。

甘蔗、茶叶、烟草、橡胶其主要的经济支柱，水稻、玉米是其主要得粮食作物。

1、xxxx年7月13日上午我们还举行了一个出征仪式，在仪式上唐莹副校长给我们做了出发前的鼓励并为我们送行。自坐上校车踏上征程那刻起我的心就非常的激动，一路上激动的心情让我们说说笑笑，歌声、笑声充满了整个征程。一路的感受与我平时回家却是完全不同啊！当晚6：00多钟我们便到达了临沧市区，这个美丽而宁静的小城镇是我倍加热爱自己的家乡，家乡的城市是如此之美丽、空气是如此之清新父老乡亲是那么的热情，晚上我们便入住这美丽而宁静的城市。

2、xxxx年7月14日我们离开临沧经过一路的颠簸来到了xxx勐省镇。用完午餐我们在集市上开始了科普宣传和文艺演出，给这偏远的当地的同胞带来了快乐，带来了点滴的农业知识。这里的农民大部分都没有接受过教育，很多农民正是这样而对我们的宣传心存疑惑不敢接近，还有很多当地的同胞根本就听不懂普通话这样便造成了沟通上的障碍。然而要改变这种落后的局面最需要的就是教育。

3、xxxx年7月15日上午我们到勐来乡进行科普宣传和文艺演出，在演出的过程中我们与村民互动交流，我正真的看到了当地的热情奔放，他们用自己的语言倒出了对我们的欢迎，他们真切的希望我们常到佤山做客，佤山的大门永远向我们敞开着，他们真切的希望能给他们带去更多相关农业的知识能给他们带去更多的快乐，他们需要我们的帮助和支持。当几位当地的同胞表演节目的时候，我同样看到了齐文化的多特和生后。教授在咨询台给他们讲解了许许多多得农业知识，渴求知识的他们真心的希望将所有相关的农业知识带回家去，以求发展。

吃过午饭，在当地领导的带领下我们参观了班考名句班考民居、百年董棕林和千年古崖画。

进入班考民居，我们深入农户调查，首先看到的是他们独特的建筑。据说这是一个直接由原始社会直接过渡到现代社会的村落。过去，村里的人便是住在附近的高山上。村落的建设正是新农村建设带来的，也体现了当地领导了良好决策。村落依然保留着原始当地的风情，他们用自己勤劳的双手和聪明的才智创造着财富。织布是当地的一项手工艺也是其原始文化的一部分，村落里每家每户都在织布，从棉线纺织、染色织布到成品的制成都是自己智慧的结晶，简单的工具能够制作出漂亮的工艺品，真是叫人赞不绝口啊！

参观完民居通过一座长长的小桥，我们看到了屹立在陡坡上的百年董棕树。即使山高崖陡但董棕树依然是笔直的从不弯曲，这正是当地的同胞正直、勇敢、向上的精神象征。那长长的桥廊下种着当地的经济作物之一甘蔗，他们在农民伯伯精心的培育之下正在茁壮的成长着。那里还放羊着上百头野生牛，它们个个戴着自己的标识，这xxx人民的进步体现了他们以诚信为本的精神。

在蒙蒙的细雨中，我们又来到了具有3500多年历史的古崖画遗址。上面的图案虽然有些已模糊，但是我们依然能够看清楚其所反应的内容。令人疑惑的是这样久远的历史虽然已过去上面的图案依然存在，这究竟是用什么颜料绘制的呢？这也充分的展示了祖先的智慧。由于祖先们不懂得文字于是用一些简单的图案记录了他们的农耕文明、历史文化等，这保存完好的千年古崖画，为后人提供了很好的史料。

4、xxxx年7月16日一大早离开xxx县城，经过一路颠簸我们来到了具有光荣历史的班洪乡，20世纪30年代这里发生过震惊中外的“班洪抗英事件”，可是由于倾盆大雨我们又没有帐篷中途于是中途停止了活动。这里人民的热情然我们久久不愿离去。

然而，时间却不允许我们我们在此处久留，在难舍难割之中我们来到了与缅甸仅隔几十公里的忙卡小镇，这里是橡胶生产基地。在镇政府歇息了片刻，在当地领导的带领下我们参观了xxx的海拔最低点最低点处南腊区芒卡坝146号界桩。据当地的领导介绍这里的农民最渴求的是知识，这里的文化素质很低，他们自去年以来才开始实行普九工作，由于贫穷所以很多孩子失去了上学的机会。

晚上，我们便在该镇一个简陋的教室里与当地的领导和农民共同欢乐。用我们的歌声、舞蹈给他们送来了亲情的问候，乡亲们的积极参加正是表现了他们热情、豪放与好客。

5、xxxx年7月17日我们返回县城，沿途参观了翁丁原始村落。解说员给我们解释说翁丁的“翁”为水 “丁”为接，“翁丁”意为连接之水。该地有几条小河相互连接，以此得名。翁丁原始村落距县城30公里，属勐角乡管辖范围，共有98户人家，400多 人。因为该村到目前为止还保留着许多佤家的传统习俗和信仰而称之为原始村落。我们走访了村里几家农户并与他们交谈。

解说首先带我们来到寨主家，参观当地的建筑风格。有的同学还请寨主给他们取当地的名字。

解说员还带我们参观寨桩并且给我们讲解了当地的图腾崇拜寨桩。寨桩是佤家的一种图腾崇拜，一般位于寨中央的打歌场，代表着有人类在这里繁衍生息，最高的那杆是用龙竹制的幡杆，顶部有几圈竹篾做的饰物，上部故意插些刺刺的篾条头子，这既是饰物，又是避邪的物器。篾圈下面，有一尺长的木船，代表着一帆风顺，木船下面，有一条木鱼，代表年年有余，有船就有水，有水就有鱼，这预示着全村风调雨顺、万事大吉。幡杆旁，是棵人高的木塔桩，雕刻极粗犷，全是用斧头砍凿成的，塔身被生石灰刷过，洁白如银，木塔上还刻了一些特殊的图案，有圆点、方块、三角块、条块，分别代表世上人间赖以生存的天地山川和一草一木。木塔幡杆旁，还有一个木桩，顶上钉了个木盆，这是赕佛用的木盆。杆脚下有个鹅卵石代表着寨心。每逢节日吉庆还要在竹杆上挂一条五尺长的白布幡。这时，家家户户都带着食物来供奉寨桩，寨桩周围堆满了食物，插满了许多祭鬼神的小三角旗，然后，全村老老少少围着寨桩载歌载舞共庆一年的丰收，乞求来年风调雨顺、五谷丰登、人畜兴旺等。翁丁的寨桩充分说明了佤家有自己的信仰，自己的追求，坚信自己的传说，寄托了一种美好的愿望，寄托着一种诚恳的期盼和追求。

**关于大学生暑假社会实践活动计划汇总四**

为锻炼自己的社会实践能力，学校组织寒假社会实践活动。为了弘扬中华民族尊老爱幼的优良传统与美德，加强青少年尊老爱幼的观念，通过对敬老院的访问，了解目前中国老年人疗养情况，以及老年人社会工作的发展状况，再结合当今我国老龄化相当严重，空巢老人越来越多，敬老院便成了她们的家，她们需要社会的关爱，需要人性的温暖，让他们在这寒冷的冬天感觉到温暖，给老人们带去欢乐。

1.实践方案：本次实践以小组为单位，四到五个人为一个小组，负责两个老人。主要以谈话和表演节目、做游戏的方式进行，另外一些小组还主动帮助老人料理一些生活，比如洗头、喂饭等。通过与老人建立良好，和谐的关系，了解他们日常生活以及内心的想法。另外，还通过实地观察，以及与该单位工作人员的交流，调查敬老院实际工作状况、工作中的困难和老年人社会工作整体发展。

2.具体过程：我们一大早就来到敬老院，该敬老院的地理位置不是很好，位于几栋高大建筑之间，很难接受到充足的阳光，这对老人的身体是很不利的，特别是现在冬天，一些身体不好的老人很容易生病。敬老院的规模不是很大，一座简单构造的两层小楼房，房前一个狭窄的小院子，院内是些简单的花花草草和健身器材。里面的老人并不是特别多，我们去的时候他们可能刚刚起来，都在院子里活动。整个敬老院给我的感觉并不是很好。首先对于我们的到来老人似乎并没有表现出很大的热情;其次。工作人员的态度也并不是很好，对老人的照顾也不是很尽心。虽然给我这样一些负面的印象，但是我们仍然抱着很大的积极性去开展活动。在与老人的互动中，大部分老人还是比较配合的在表演节目和做游戏的环节，气氛也十分融洽，但是一些老人由于身体原因，听的不是很清楚或者说话不清楚也给我们的工作带来了不便。我们为了这次实践活动准备了几个节目，包括两首合唱的歌曲和两段舞蹈，还排了一个小型的话剧，老人们在观看的过程中都很认真。在做游戏环节，一些会手工的同学还提前准备了一些作品作为游戏的奖品，这也提高了老人们的参与热情。在与老人的交谈中，我们尽量做到不触及老人的隐私和一些伤心事，因为大部分来到这里的老人都是由于儿女不愿意照顾他们或是不想照顾他们，他们渴望家的温暖，亲人的陪伴。我觉得这是无论再好的生活条件都不能替代的。实践中我们发现很多这里的工作人员都不是很尽心地在照顾老人，老人的穿着都不是很好，住宿条件都很差，生活用品都很久，而一些工作人员还在一边很悠闲地看电视，也不经常和老人进行交流，所以很多老人都感觉很孤独、寂寞，都不喜欢这里，更别说把这里当成是家了。他们感觉自己被抛弃、遗忘，只有等待死亡，这些都令我们同学感到很难过，却又无能为力。

结束了当天的实践后，我感到很不轻松，从这些老人的眼中，我读到一种深深的绝望，孤独，我想这除了是因为他们的儿女不孝顺造成的外，还有一部分原因在于社会。这里的老人大多身体不是很好，甚至有些都不能自理，他们觉得自己不再被儿女需要，不再被社会需要，只是一个累赘，等待死亡，所以他们不把敬老院看作是自己的一个家，这对他们来说只是一个收容所，一个社会唯一能容纳他们的地方而已。这令我反思，究竟怎样为老人提供良好的养老环境?仅仅只是提高老人的生活条件吗?我并不这样认为。人活着的意义不仅在于吃饱穿暖，还要有精神上的满足，就像马斯洛需求层次理论中介绍的一样，人首先需要生理上的保障，这是人类维持自身生存的最基本要求。然后是安全上的需要，包括：人身安全、健康保障、资源所有性、财产所有性、道德保障、工作职位保障、家庭安全。其次是情感和归属的需要，这就包括了亲情。接着是尊重的需要，包括：自我尊重、信心、成就、对他人尊重、被他人尊重。最后是自我实现的需要，这是最高层次的需要，它是指实现个人理想、抱负，发挥个人的能力到最大程度，达到自我实现境界的人，接受自己也接受他人，解决问题能力增强，自觉性提高，善于独立处事，要求不受打扰地独处，完成与自己的能力相称的一切事情的需要。

只有在低层次的需求满足后，才回有高层次的需求。我们国内的很多养老机构大多只重视老人的最基本的需求，及生理需求，而忽略了其他的需求，或者根本就认为老人没有更高层次的需求，这些都是我们老年人社会工作中的思想误区。在这点上，国外的养老机构的做法很值得借鉴。有报道新闻说国外有家养老院，为老人们制定了一整套“延缓衰老”、“保持年轻”的课程，每天都给老人们布置作业，鼓励他们开动脑筋。这就是为了满足老人自我实现的需要。反观我们的养老院，最常见的情景是老人们在一块儿闲聊，除了偶尔打牌下棋，就是毫无兴致地翻翻报纸杂志，或独自散步，或呆坐着晒太阳。院方开展的集体活动很少。不动脑筋，精神空虚，会加速人的衰老，可我们的很多养老院显然没意识到这一点，把对老人的关心、体贴单一地表现在物质条件改善、生活待遇提高上，精神方面却很少顾及，老人在养老院只能消磨时光，闲度余生。有些老年人刚进养老院时还挺有精神，几个月呆下来，便苍老了许多，衰老的速度很让家人担心。只有当一些学校组织的志愿者来到养老院时，和老人们做游戏、聊聊天，他们才会很开心地笑。其实国外养老院的“不老经”早已告诉我们，让老人们快乐、充实一点，有时并不需要多大的成本。

(一)对我国未来养老模式的思考与建议

由于我国老年人口基数过大，同时由于计划生育政策的执行，养老问题更加突出。目前我国的养老模式仍以传统的家庭养老为主，但在社会服务系统完善以前，这种养老方式已越来越难以适应未来社会发展的需要。而“社会养老”又存在明显的不足，同时很难设想政府能够拿出一笔巨大的资金建立众多的养老机构。因此我们的当务之急，一是要发挥社会各界力量，调动社会各界的积极性，通过各种方式建立完善的服务系统，通过良好的社会服务帮助老年人在原有住所内安度晚年;二是要建设适合老年人居住的住宅，或对现有住宅进行改造，以适应老年人需要，使家庭养老成为可能。老年人退休后仍住在原有社区，保持原有社会关系的连续性;同时鼓励活跃期和自理期的身体健康的老年人发挥原有专长，投入到社区建设中来，做一些力所能及的工作，如负责社区安全巡视与监管，参与幼儿园和托儿所的工作。这样，老年人参与社区服务机构的工作，不仅能为社区建设贡献余热，而且能通过劳动充分肯定自身的社会价值，树立健康向上的人生观，延缓衰老过程。 既有利于老年人身心健康又可减轻政府负担。

(二)关于老年居住环境的创造

采用社区服务与家庭养老结合的养老模式，应注重创造适合老年人的居住环境，并注意解决好以下几个问题。

1.住宅建设上应考虑老年人的生活需要。日本建设省在1995年推出了“长寿社会对应住宅设计指针”，规定今后所有住宅建设都应考虑老年人生活需求，“尽可能在同一楼层配置门厅、厕所、浴室、老年卧室”，“在楼梯、厕所、走廊等空间设置扶手”，“厕所、浴室尽可能确保可供护理的空间”，为老年人创造独立生活的居住环境，为家庭养老创造条件。结合我国具体情况，在住宅建设中至少应在多层住宅的底层按照老年住宅的要求进行设计，或为改造成为老年住宅创造条件，如减少室内外高差、将踏步改为坡道、将浴缸与洗脸盆分开以做到干湿分离等等。

2.建立完善的社区服务体系和社区文化设施。目前在大多数居住区中服务设施十分欠缺，社会服务基本上是一片空白，老年人仅有的娱乐场所就是条件简陋的麻将室。这种状况亟待改变，建议在居住区规划中配套建设老年人活动设施，如修建老年人活动中心，为老年人提供休闲、娱乐和交往场所;修建老年人日托中心，白天可为老年人提供餐饮等服务，晚上老年人可回到家中与儿女团聚，共享天伦之乐;建立社区医疗服务机构，为老年人提供健康咨询、卫生保健等服务，同时可吸收身体健康的老年人参与到社区服务中来。

3.在居住区中大力推广“两代居”房型。鼓励儿女成家后与父母就近居住，既可在生活上相互照应，又能保持相对的独立性，使各自的生活方式不受影响。在这一点上国外也为我们提供了很好的经验，如日本在70年代推出的“高龄者同居户入居优待办法”对两代近居予以奖励，因为这种做法既有利于老年人养老、又减轻了政府的负担，具有很好的社会意义。这一做法十分值得我们借鉴。

4.居住区规划和住宅设计中应注重老年人户外活动空间的设计。根据老年人的行为特点，设置晨练场、门球场，各种形式的休息空间、交往空间等，尤其应鼓励老年人与青年人、儿童等不同年龄群体的相互交往，使老年人融入社会大环境之中。户外空间宜相对开放，使老年人与社区有更多的视觉和心理上的互动，避免过于封闭造成心理上的社会隔离感。住宅设计利用架空层及楼梯休息平台等，稍加改造即可作为交往空间。

综上所述，解决老年人的养老问题，必须从老年人自身特点出发，结合我国现有社会、经济、文化、环境等特殊情况，建设适合老年人生活的居住环境，为老年人创造出一个安度晚年的幸福乐园。

经过这次实践我有很深的体会，首先我们在思想上存在着不重视老人的观念。尊老一直是中华民族的传统美德，而在当今社会，这种美好的品质似乎在逐渐被人遗忘。也许是生活所迫，但我们始终都不应该忽略生育我们的父母，他们把年轻给了我们，现在我们成年了，而他们老去，这是我们的责任也是义务去关心他，照顾他们，给他们提供一个安详的晚年。 从政府的叫的来说，随着中国人口老龄化的不断加剧，养老成为一个不可回避的问题。仅仅依靠法律和道德要求公民尽赡养的义务是不够的，政府需要建立一套符合中国国情的，有效的，完善的养老体系，要有适宜老人居住的环境，要培养专门照顾老人的工作人员这些都是当务之急。

从整个社会来说，我们要大力支持养老工作的发展。值得欣慰的是，现在有一些民办的养老院已经陆续在一些发达的城市出现，这是养老工作的一个希望，但这还是不够的，这需要社会各界以及国家的的支持。一位民办养老院负责人说道：“在发展养老机构增量的时候，国家应当实行民办公助的政策，鼓励民办养老院发展，并给予适当补贴，当然对于偏僻贫困地区的养老院，如果没有民间力量愿意进入，还是应当由当地兴办;而在盘活存量的时候，应当实行公办民营的政策，如果有民间力量有进入的意愿，就应该通过改制改造将给民间力量兴办。”她预测，“一旦国家放手并资助民间力量，民办养老院将步入发展的快车道。

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，增进自己的社会阅历，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，于是我们开始了假期辅导班的工作。

我带的班级是小学二年级的数学，初一数学，高一化学。我们主要开展的是两个类型的班级，分别是提高班和预备班，提高班是给同学们打好基础，把上一学年不懂的有疑问的难点重点给细剖析，使他们的基础提高，为了下一学年更容易的学习。预备班是需要提前了解学习下一学年知识的班级。虽然只是相处了短短的一个月，但是我们之间建立了深厚的友谊，我们不仅使师生关系更是好朋友。

有的孩子很顽皮，上课期间老爱交头接耳，做小动作，动动这动动那，心思根本不在课堂上，刚开始对这些“钉子户”我真的是没法，不敢训更不敢打，有时候真的让人哭笑不得，后来在一些有经验的老师的指导下，我慢慢地学会了与这些孩子相处，下课后我会找他们谈心，主动地去关心他们，一朋友的语气开导他们，帮助他们，给他们讲一些道理，慢慢地他们上课也更加专心了，作业也完成的更好了，学习的积极性也有很大的提高。看到这些我真的好开心好，有成就感，听到他们叫我老师，我感到自己身上的责任真的很重，我所做的事情必须要对孩子们负责，因为这个职业真的很神圣，我一定会努力的，真心的对这些孩子们好，帮助他们在学习上生活上有所提高。

由于离开初中高中的时间也挺长了，对他们说要学的内容不是很熟悉，不太了解他们的学习层次，所以我专门借了相关的书，在辅导之前认真的看了看，了解了一些他们的学习方法和内容，以便在教学中能提高效率，真正找到适合这个年级的教学方法，用他们已经掌握的东西来解决遇到的问题。真正起到假期补习班的作用。对他们也有所帮助。在开始没多久，我也针对每个学生的特点和他们的学习程度制定了不同的应对方法，希望能够从各方面起到好的作用。 有时候会感觉工作真的很辛苦，需要应对孩子，家长等等许多人，但是这就是生活，我们迟早要面对的，生活当中充满了挑战，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。我发现做任何工作都需要自觉，在那里我不仅需要解决好自己负责的学生的事情，有时候还需要干一些别的，并且是要自觉的去做，而且要紧自己的努力做到最好，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高的报酬而努力，无论学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断地学习别人的先进之处，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力!

很多企业都反映学生的实际操作能力与在校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，只要套公式似地就能完成一项任务。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部分，这是不可否认的事实。 不管是因为何种原因，参加这个假期补习班都是对自己人生的一大突破，在这里我学的是宝贵的人生经验，结交了可爱的朋友，认识了很多热心的人。在这过程中我虽然经历了挫折，饱尝了苦味。但我不后悔，百折不挠才能锤炼成钢，在今后的日子里，我会更加努力把每一件事都做好。

不管这次实践是不是成功，都要感谢老师孜孜不倦的教诲，有些问题有了课堂上的认真消化，有平时作业作补充，我比其他人就具有更高的起点，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。毕竟，几年之后，我们已不再是一名大学生，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，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才，我们必须多多参加社会实践。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。

回想一下，在实践的过程里觉得自己真的很值，在这期间学到的东西是用多少钱也买不到的。在工作结束后，我做了如下的总结：

第一、要善于沟通：在工作上遇到不顺心的事情，不能总是憋在心里，有时自己在工作上有什么问题要及时与领导沟通，并及时解决，这样工作才会有动力，办事情也会更有效率，同时自己的心情也好了。

第二、要有耐心和热情：在工作的时候要经常微笑，这样会让大家都感觉很舒服，大家一起生活学习也会更和谐，这样我们这个大家庭才能更好的运行下去，孩子们在这样轻松愉快的环境中学习，自然学习效果也会更好。

第三、要勤劳：有时候一些细微的东西可能或让领导更欣赏你，比如在我空闲的时候就打扫打扫办公室，整理整理文件，帮帮别人的忙，领导就会夸奖我勤劳，有付出就真的有回报的。

当然有总结就说明同时我也意识到了自己的一些不足之处，例如不够主动做事，有时别人叫了才知道要去做;社会经验比较缺乏，经常会做一些错事;刚开始也不大会和人交流，所以那时总是觉得自己很受委屈等等，虽然这些都是我心酸的历史，不过也都是我宝贵的经验，他们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后的假期实践以及今后的就业中不再犯同样的错误。

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东西，而这些东西都会让我终身受用，回到家时爸妈也说我变得懂事多了。学校让我们去实践真的很有用，我们从中受益匪浅，社会实践让我们知道了，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。

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。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。

作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假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作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假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。它有助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，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。

所以为了同一个目标，同一种信念，我们加入了寒假社会实践活动。一个月的寒期就这样匆匆结束了，还有我这一次的社会实践。整日呆在学校中的我，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。我唯一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，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，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，工作才能做到最好。

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。

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是经理给我的忠告。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。

对于这次大学生寒假社会实践，自己作为兼职导游中的一名，对此讲述一些自己对于导游的认识。

实践目的：通过实践让我们熟练掌握导游服务的具体工作程序，如服务程序、服务流程、服务标准、服务技能;根据已学的知识，学会设计旅游路线;练习导游词的写作方法;进行实地导游模拟实践，掌握导游讲解的基本要求、基本技巧、常用的讲解方法、副语言的使用等技能;理论与实践有机结合，更好的巩固所学的内容。

实践体会：1、当一个合格的导游要有强烈的责任感和服务热情。导游工作是一项脑体高度结合的服务工作，态度决定行动，拥有强烈的责任心，才会在实际工作中投入满腔的工作热情，为游客提供高质量的服务。2、要有广博文化知识面.导游接触的游客中，各种社会背景、文化层次不尽相同，导游就应该做一个杂家“，上知天文下知地理，这样在进行讲解中，就可运用所掌握的知识和智慧来应对。3、具有组织协调应变能力。导游的服务对象是不断变化的复杂群体，同时导游工作还离不开旅游接待服务中气体相关部门的配合和支持任何一个环节出现偏差，都会令导游服务黯然失色，因此要头脑清晰，有交情组织协调应变能力，保证游客的旅游活动顺利进行。4、要有自信。面对初来乍到的游客，导游所表现出来的对旅游活动早有安排，对自己能胜任本次导游工作的信心，会是他们产生心理安全感的重要来源。5、 语言清晰准确，讲解生动活泼。给游客讲解就是要像在和朋友聊天。你把游客看作朋友眉飞色舞地给讲游客不知道的事情，才能抓住他们的注意力。6、实践让我认识到，做导游的学问真的很大,很深，不是随随便便就可能学的来，像如何安排路线，如何应对突发事件，如何与游客进行沟通等等。所以，要当好一个导游的确很不容易，而好的导游服务对游客来说又的确是一种享受。

这次旅行社实习,对我来说受益匪浅，让我对旅行社的具体营运与操作，管理等方面有了进一步了解，旅行社所需要的人才不仅要有一定的专业知识,还需要懂得如何为人处事与接人带物,以及对顾客的耐心以及责任心。在实际的过程中我才真正发现自己学识的浅薄,经验的缺乏，也让我发现书本上的知识与实际问题的差距，让我对旅行社这一行业有了更深的体会。 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，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

这些天来，虽然付出了不少汗水，也感觉有些辛苦，但从中我意志力得到了不少的磨练也感受到了工作的快乐。

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。

总之,这个寒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。

**关于大学生暑假社会实践活动计划汇总五**

根据学校毕业实习要求，本人于xx年xx月至xx月期间在xx银行xx分行xx支行进行了为期xx周的毕业实习。实习期间，在学校和单位指导老师的帮助下，我熟悉了金融机构的主要经济业务活动，系统地学习并较好掌握了银行会计实务工作，理论水平和实际工作能力均得到了锻炼和提高。现将毕业实习的具体情况及体会作一系统的总结。

xx银行是四大国有银行之一，是中国金融体系的重要组成部分，总部设在北京。在国内，xx银行网点遍布城乡，资金实力雄厚，服务功能齐全，不仅为广大客户所信赖，已成为中国最大的银行之一。在海外，xx银行同样通过自己的努力赢得了良好的信誉，被《财富》评为世界500强企业之一。xx银行xx分行xx支行是xx的一个营业网点，一直鼎立支持xx经济的发展，在地方经济建设中发挥着极其重要的作用，以优美的环境，丰富的金融产品，竭诚为各类企事业单位和城镇个人客户提供安全，快捷的全方位优质金融服务。

此次实习的目的在于通过在xx银行的实习，掌握银行业务的基本技能，熟悉银行日常业务的操作流程以及工作制度等。实习过程主要包括以下几个阶段：

一）了解实习单位基本情况和机构设置，人员配备等。

二）学习银行的基本业务流程与交易代码，主要包括以下方面：银行业务基本技能训练，如点钞，珠算，五笔字型输入，捆扎等；银行的储蓄业务，如活期存款，整存整取，定活两便等；银行的对公业务，如受理现金支票，签发银行汇票等；银行的信用卡业务，如贷记卡的开户，销户，现金存取等。

三）总结实习经过，并完成实习手册，实习报告。

在正式学习银行业务前，我在实习指导老师的指导下首先学习银行工作必需的基本技能，包括点钞，捆钞，珠算，五笔字型输入法，数字小键盘使用等。这似乎给了我一个下马威，本来自以为银行业务相当的简单，却没发现我原来有这么多基本的技能不会操作。看着同事熟练的点钞，真是又佩服又羡慕，而我只能笨拙的从一张一张数起。对于珠算，刚开始我一直无法理解为什么不用计算器，这不是更方便吗后来慢慢才了解，原来银行柜员经常需要查点现金，看是否能账实相符，而人民币有多种卷别，在点钞时需要累加，这时使用算盘就要比计算器方便，因为计算器显示的结果超过一定时间便会消失。

经过一个星期的在银行实习，学习柜员间每天交接工作时的对账是必不可少的，对账时除了要核对现金账实是否相符外，还要查看重要空白凭证是否缺失，传票是否连续等等。而柜员间对账也是很有程序的，一般先清点现金，然后再是清点重要空白凭证如存折，银行卡，存单等。

经过一段时间的学习并背记储蓄业务的交易代码和操作流程后，我开始学习银行的会计业务，即针对企业的业务。对公业务的会计部门的核算（主要指票据业务）主要分为三个步骤，记账，复核与出纳。城关分理处的票据业务主要是指支票，包括转账支票与现金支票两种。

对于办理现金支票业务，首先是要审核，看出票人的印鉴是否与银行预留印鉴相符，方式就是通过电脑验印，或者是手工核对；再看大小写金额是否一致，出票金额，出票日期，收款人要素等有无涂改，支票是否已经超过提示付款期限，支票是否透支，如果有背书，则背书人签章是否相符，值得注意的是大写金额到元为整，到分则不能在记整。对于现金支票，会计记账员审核无误后记账，然后传递给会计复核员，会计复核员确认为无误后，就传递给出纳，由出纳人员加盖现金付讫章，收款人就可出纳处领取现金（出纳与收款人口头对账后）。转账支票的审核内容同现金支票相同，在处理上是由会计记账员审核记账，会计复核员复核。

这次实习，除了让我对xx银行的基本业务有了一定了解，并且能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大学校园的我，这次的毕业实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

首先，我觉得在学校和单位的很大一个不同就是进入社会以后必须要有很强的责任心。在工作岗位上，我们必须要有强烈的责任感，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。如果没有完成当天应该完成的工作，那职员必须得加班；如果是不小心弄错了钱款，而又无法追回的话，那也必须由经办人负责赔偿。

其次，我觉得工作后每个人都必须要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规。在这一点上我从实习单位同事那里深有体会。比如，有的业务办理需要身份证件，虽然客户可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么必须得这么做。现在银行已经类似于服务行业，所以职员的工作态度问题尤为重要，这点我有亲身感受。在我实习快要结束时，基本业务流程我也算是掌握的差不多了，所以偶尔在空闲时指导老师让我上岗操作。没想到，看似简单的业务处理，当真正上岗时却有这么多的细节需要注意。

最后，我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得最重要，主要看的是个人的业务能力和交际能力。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手能力更重要。因此，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。

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！