# 高中暑假总结 高中暑假社会实践总结(精选16篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-07-11

*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。什么样的总结才是有效的呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢!高中暑假总结篇一在刚刚过...*

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。什么样的总结才是有效的呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢!

**高中暑假总结篇一**

在刚刚过去的一个星期里，我第一次完成了暑假社会实践。它彻底消除了我对社会的虚幻认识，让我接触到了我以后将要面对的过阔的社会，并且使对自己将来选择的专业发展方向更加明晰了。

在过去的这一个星期里，我从曾经的襁褓中走出来，走进了从未接触过的社会。在我工作的40小时左右里，体验了一把真实的白领的滋味。

这次社会实践我是根据自己以后想选择的专业而选择的实践单位和实践内容。因为我觉得这样可以让我提前了解到自己未来想选择的专业大致情形，以后将要从事的工作的性质、程序、范围。由于在今后的几年里我想学的专业是国际贸易，因此这次我去了一个中日合资的贸易单位：沈阳航天三菱汽车发动机配件有限公司。初进这个单位给我的第一印象就是：这个单位好大啊!管理这样大的单位一定需要丰富的知识和卓越的才干。这样规模宏大的单位毕竟我还是第一次见到呢，于是我心里暗下决心，我以后的公司一定要比这里更好的!

在这里的学习实践，我是从最简单的知识入手的。比如说：什么是国际贸易?国际贸易是怎样产生的?国际贸易的分类等。同时清清楚楚的看到了一个外贸单位是怎样通过谈判等方式决定对双方公司都有利的订货条件以及达成最终的合作协议的。我仔细地观察到了一个单位中做国际贸易的全部过程和思考问题的角度。现在才知道国际贸易并不像自己想象的那么简单，它需要多方面的知识，比如说货币的贬值或升值问题、关税问题、运输货物的方式、货物的到港交割等等，而不是从前我想象中只是很简单的两家公司买卖东西。

一个星期的社会实践很快在收获的喜悦中结束了。通过这次社会实践，我意识到了西方国家之所以让学生尽早踏入社会，开展社会实践，是因为实践远比任何方法都更加明确的使学生体验到社会生产、社会生活的真正内涵。

这一个星期的实践和学习让我对自己未来的专业和发展方向有了更深入的了解和接触。我觉得只有这样才可以获得更多的直接经验，也只有这样我才可能具备比别人更多的成功因素吧。因为企图不付出任何代价而获得成功，那是美丽虚幻的童话!

当一学期紧张的学习生活走向了尾声，“暑假怎么过”便成了热门话题。有的热衷于居家休整，有的认为旅游游玩更胜一筹，有的则闭门修行好好学习，不过，更多的同学则想利用暑期去进行社会实践。加之学校的推波助澜，暑假打工热潮便悄然席卷了整个社会。因为每一个意气风发、热血沸腾的中学生都渴望走出宁静安逸的校园，摆脱乏味无聊的生活，踏入社会，找一份工作，靠自己的双手和智慧，努力奋斗，换取属于自己的劳动成果，得到社会对自己价值的肯定。

作为一个渴望工作、渴望改变、渴望成功的中学生，我也欣然地加入了这股势不可挡的打工洪流中。在妈妈的介绍之下，我顺利地进入xx家纺干了三天。

这家工厂的工作主要分为五种，裁剪、缝纫、手工、检验、包装。顾名思义，裁剪是将完整的布裁剪成窗帘、坐垫等所需的形状，缝纫则将裁剪完之后的布利用缝纫机制成初期窗帘、坐垫，手工则是加之修饰，如窗帘需要剪平袖头，坐垫需要填上锦纶棉，钉上纽扣或者缝上背带，其他还会添加一些小饰件，经几位叔叔阿姨的检验之后，便进入最后一道程序——包装。包装最简单，所以我便选择了这一项来实践。

我需要做的只是将窗帘折叠成固定的形状，与一张说明卡一起装入包装袋，然后贴上条形码，合上袋子即可。虽然工作很简单，但是还是需要细心对待，既不可弄错正反面，也不能贴错条形码。一天下来，需要重复同一种工序几百遍，下班后也不免感到腰酸背痛，打工确实不容易。

当然，在工作中我有许多的不足，至少与正式员工相比有一定的差距，具体而言是缺少细心和经验。做事不太灵活，不太善于观察细节，所以无论在速度或质量上都略逊一筹。

不过我打工的目的并不是为了赚钱，而是为了融入这个现实的社会，锻炼自己的能力，开阔视野，增长见识和阅历，获取宝贵的社会工作经验，体验另一种与众不同的暑期生活。当然，在这次工作实践之后，我也如期获得了不少的认知。

了解了父母工作的艰辛，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中也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。下学期。我一定更加努力地学习，耐心对待每一道难题，遇到困难时不气不馁，尽全力做好自己应该做的事。

培根说：“知识本身并没有告诉人怎样运用，运用的智慧在于书本之外。”在打工的过程中，中学生可以在打工过程加强自己的实践能力与经验，至少可以得到一种体验。因为打工的过程中，中学生自然而然地要跟各色各样的人进行交往。在这些过程中，中学生不得不思考如何看待眼前的问题，怎样处理好人之间的关系，等等。这不仅使中学生更加了解社会，加强实践能力，也会让中学生更加深刻地学会处世，同时提高了思维深度。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，打工实践有助于我们我提早走进社会、认识社会、适应社会。我们已经是一位高中生了，不仅要取得优异的学业成绩，也要体验各种不同的生活，了解生活中的酸甜苦辣，融入社会，提高自我!

了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的重要的机会。作为高二的学生，社会实践应该是一个真正能起到锻炼我们作用的一个好机会，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

因此，为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，这学期的假期我根据时间及自己的实际情况在假期期间找了一份促销的工作，虽然仅有几天时间，但我觉得受益匪浅，基本上达到了自己的目的。短短的工作让我体会到了就业的压力、自己能力的欠缺及社会的艰辛，同时让我感到工作的无比快乐，一种在学校自由天地无法体会到的残酷竞争的“愉悦”。

我没有去爸爸妈妈的单位，而是选择了一个我们平时接触很多的地方，我认为那会轻松很多。先来介绍一下我的工作环境——惠万家超市。它是一家大型的超市，主要服务于周边居民的日常生活需求，它的营销部门被分为好几个部分：副食食品科、饮料酒水科、生鲜食品科、服饰杂货科、日常百货科、家用电器科等等。我的工作日程是这样安排的：每天上午8：00上班——晚上9：30下班，在岗时期要参与超市盘点和入库整顿。有空时帮理货员看看货架的排列是否整齐和清洁、货品的齐缺并且及时加货上架。在别人眼中，超市的兼职工作是相当轻松的，但他们又何尝知晓，超市的工作和他们说的却正好相反！每当超市大库来时，每个人都将变的更加忙碌，根本就没有休息的时间，哪怕是喝一口水在那工作的几天中，我就有那样的体会，从卸货到货物进仓往往要持续两个小时左右，“累”成了每个人的写照！但当我们把货物全部进仓后，也不可能有什么时间去休息，工作中一直都是站着或是在奔跑的途中，有时因为业务的不熟悉我常常受到区域负责人和主管的奚落。每到要进行盘点的时候，就是我变成“牛”的时候。所谓盘点就是在那天下班后，等到最后一位顾客跨出大门后，锁门——交代各自所要盘点的货架——开始一一对应的数量、金额和品目盘点——各单位例行工作总结小会——打扫卫生。

记得曾经有一个长辈就跟我说：不管做什么要多做事，少说话！话虽简单，但真正做起来就不简单了。要在众多同事、干部甚至于顾客眼里一开始就留下一个好的印像可不是一件简单的事情，而且我要在同类品牌的平等竞争下让销售量来说明我工作的努力，击败对手，这的确有难度。我至今还记得我第一天将台子摆出，开始招揽生意的那一刻我极度期待下班回家和难以面对大众的羞涩心情。喊话器毫不留情的将我是个生手的秘密公之于众，还有周围和我一样在做促销的那些老手们的好奇与嘲笑，好在超市的厂方专职促销员大姐很照顾我，她仔细地给我讲解了有关具体的事项和要注意的重点，比如说我决不能破坏超市的规矩。俗话说：“国有国法，家有家规。”自然，作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈等等。不管是谁，随喊随到。在超市做促销员，有时还是很忙的。特别是周末，很多的供货商都在周五送货以便应付周末的客流量，然后顺便结帐。有时候，一连几家供货商送货来，这时候就忙了，有很多货物卸在收货处。仅有几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。于是，他们就需要人来帮忙了。我是刚来的，对仓库的布局不了解，好多次帮倒忙被领导骂。并且去了普通员工不该进去的机房重地被给予了严重警告。我要把各个柜台的货物分开，并分别送到各个货架附近，如果是一般的货物倒是没什么，但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了。超市进货都是几千箱饮料、几百箱酒的，每卸一次都特别累，但是谁叫我是新来的，虽然是女的也还是难逃新人受欺负的厄运，只有这样才能相安无事，大姐她当初也是这样过来的。

当然在没有货要上的时候一定要找点事情做。“上货”，说通俗点，就是“补货”。货架上的货物被顾客买走了，货架就空了，这不仅影响了排面还会影响销售，得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去。如果超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，要看着点的。等到货架上的货物都补齐了，就站在排面前吸引顾客对你的产品产生兴趣，我拿着托盘拦住路过的客人让他们品尝，并且重复我已经重复了几百遍的解说台词。如果没有什么顾客，也没有货要补，那就抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、是旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客留下了个坏印象，而且货物也就卖不出去了。其实，抹货架还有个好处：可以坐下来！这个很好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那么长时间啊？所以，在没有什么顾客而且没有货补时，可以抹货架。

要在超市这个鱼龙混杂的环境里顺利生存我还总结了一个经验：巴结上司拉拢同事，间歇施点小恩小惠。馋嘴的员工的谗言也特别多，所以当他们厚着脸皮向你讨食的时候，原则上你是不应该给他们偷吃的，因为如果偷吃的员工被抓负责该产品试吃的促销员将一起受罚。但是如果你要清高而坚持自己的原则而拒绝他们，接下来你的路程将很难走下去。当领导来视察或者是暗访的时候，有些话是不能说的而有些话是要放宽尺度去说，领导的脸皮三分薄，如果你把过低的销量告诉他，他面子挂不住，但是你若虚报的数量过多，等到月终审核的时候就有苦头吃了。

总的来说，在超市里打工是绝对有收获的。我进入了社会，提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后在社会上就能少走点弯路。和以往的实践不一样，这次的我真的看到了自己的不足和优势，当我认真工作起来就会很投入，但是当我遇到挫折的时候我就会手足无措，毕竟还是学校里养着的学生，做起事情来一点也不老道，这是我父母给我的评价，我自己也是这么认为的，原来社会实践的作用就是让我提前知道自己的缺点，让我们在一次一次锻炼中学会客观地看自己，不要把自己看得比天还要高，以免以后毕业了择业眼高手低，到头来一事无成。我想这一次的打工，会永远记在我的心里，毕竟那是我第一次感到：无论什么事都不能靠别人，只有靠自己！但是这一切首先，是要拥有知识、能力还要有持之以恒的决心。没有足够的知识、能力是根本无法在社会上立足的。而没有决心，你的一切都是徒劳，都只是纸上谈兵。因此，我要更加努力，争取成为社会的栋梁。

**高中暑假总结篇二**

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，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。

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。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。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，人与人之间合力去做事，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、耐心、虚心地接受。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

知识的积累也是非常重要的。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。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

这次亲身体验让我有了深刻感触，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。

今年暑假，我利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的寻找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的练习。以前工作的机会不多，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。

二、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。

在多次的面试中，明白了自信的重要性。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，没有第一次又何来第二、第三次呢?有自信使你更有活力更有精神。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态。

开始放假的时候，知道要打暑期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如工作的领班所说的\"在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。\"其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某位名人所说：\"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，头脑就要枯竭。

以上是我自己觉得在这次暑假社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。

**高中暑假总结篇三**

尽管在我们脑海中还没有具备酬劳的相关知识，但是我们应该明白高中三年的学习生活仅仅只有三年的时间而已，一旦度过这个时间点以后便会进入大学进行深造，然而在那个美好的梦想中无法避开的一环便是兼职与实习了，因此我在高中阶段便开始尝试进行社会实践活动，实际上这样提前接触社会中的待人处事对于高中阶段的自己的帮助绝对不是能够在学校埋头苦读所能对比的，而且书本上也对我们高中生有着“知行合一”的要求，所以说只要我有着一个比较好的出发点来参加社会实践活动并将其坚持下去，那么无论最终能获得怎样的一个结果都无法更改我在社会实践活动中努力过的事实。

因为这也算是当下高中生在生活中的普遍缺陷吧，即便是学习成绩如何好也避免不了缺少人情世故方面知识的学习，因此我应该庆幸校园生活的美好与来之不易，因为当自己以后进入社会以后便只能够一切凭借自身的努力了，心得体会因此我应该要在高中阶段就做好应对将来的一切的准备，毕竟不管怎么说占尽先机这四个字的寓意便充分在此次社会实践活动之中得到了一定程度的体现。

我觉得这一点对于高中阶段的学习帮助是比较大的，因为我目前的学习之中最大的缺陷便是注意力的不集中，再加上作息时间不规律导致自己白天上课的时候总是没什么精神。但是自己在这次社会实践之中养成了良好的作息时间规律，每次遇到苦难都会埋头苦思应该如何去解决问题，这样经历一个暑假以后已经让我发生了很大的改变，至少我觉得比起过去那个在校园懵懂的自己已经进步了很多。

尽管对于现在的我来说这次社会实践已经在自己的努力下最终得以完成，但是不能够轻视的是我在这次社会实践之中的确得到了相当大的进步，个人简历因此我觉得自己在下一个长假也应该要多参加一些社会实践才能够让自己得到尽快的成长。

**高中暑假总结篇四**

在我补习教学的这一段时间内我感触最深的就是老师应以何种心态对待的学生，要成为一名合格的老师需要什么样的素质。

暑假让孩子上补习班的用心显而易见，无疑是希望自己孩子能更上一层楼。其中家长绝大多数不了解孩子们的真实想法，其中有二点是家长们普遍存在的想法：一是，上补习班总比没有好，多少都能学到点;二是看到其他的孩子在学习心里不平衡。就家长们存在的这种心理可以看出，所有的家长都希望自己孩子成绩可以取得进步，这是他们对孩子最真实的爱。而请家教就是他们体现这种爱的表现，尽管很多时候得不到孩子们的体谅。而其实大半的学生，与家长的沟通都不畅，学生不能理解家长的苦心，家长也不理解自己的孩子的内心活动，这也就是人们常说的代沟。而我们作为教师，就应该扮演联通代沟的桥梁角色。

在假期补习的过程中，我深刻理解了实践对理论的重要性，也深刻理解了在学习中我的不足。下面我将从以下几个方面谈一下我的经历。

一、招生工作。

我们在大三师哥的带领下几次到济南市里去作招生宣传，但都因为时间上的误差而错失良机，一次次的失利让我的自信心一次次下降，好像有点失望的感觉，又一次我意识到自己的实力是如此的薄弱。最后无奈之下师哥在他的家乡组织了这次办学，家教团变身为英语补习班。

二、开始上课。

1、前期准备。根据最开始的安排，由我来讲解小学的数学课，由于没有同时给多人上课的经历，我是相当紧张的。加之本身数学又不是我的强项，极度的紧张让我差点放弃。但最后在师哥的鼓励之下我决定奋力一搏，试试又何妨!最后，由于种种原因，又做出变动由我讲授英语，开始的紧张逐步转化为开心，毕竟英语是我喜欢的科目。可事实却出乎我的意料太多。

2、试讲。2025年7月15日第一次试讲，结果是我大失所望。简直糟糕透了!校长评价我讲课为：没有逻辑性，跳跃性太大，有点照本宣科。而我的自我评价则是：语无伦次、乱七八糟。自信心极度走下坡路，现在想来当时真怪自己太不了解自己，有太不了解学生了。试讲过后，我充分意识到自己的不足，当天晚上，我进行了恶补，从头开始重新选择课题，重新备课，重新组织讲课方式。

3、正式开课。2025年7月16号，补习班正式开课。当天，我记忆最深刻的一天。从一开始的稍有紧张逐渐进入状态，慢慢的一上午就这样过去了。自我感觉也还可以，但总效果还是没达到预期，即刻我就自己的教学方法做了总结与思考。校长告诉我，上课过于死板，气氛不太活跃。他建议我多想一些比较娱乐的方式放在教学过程中，尽量让上课方式轻松而有效，多元而活泼。

4、教学方式。

(1)授课原则：轻松快乐有效地学习。争取让每个孩子都有表现的机会。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**高中暑假总结篇五**

一个学年即将过去。今年，志愿者们组织了许多活动来证明志愿者的价值。在今年的志愿者活动中，我主要担任居委会助理。这应该说是我第一次与学校以外的人有如此密切的接触。当然，我有很多感觉。

居委会助理是帮助附近的社区居委会和工作人员做一些力所能及的事情，比如写一些文件，递一些东西，传递一些话等。特别重要的是如何与居委会居民打交道，因为他们问的一些问题是我目前不知道或无法回答的。经过几次碰壁，我知道了做社区工作者的责任。最好了解一些事情。

社区是基层，看似简单却复杂。社区居委会成员不仅要处理好社区之间的邻里关系，他们和睦相处，还要做好其他调整工作，让社区内的各类企事业单位和谐发展。通过与居委会的人相处和交流一段时间，我发现人际交往能力在社会上非常重要，因为我不擅长人际交往。一开始，我处于那些不知道该说什么和做什么的境界。我担心我会犯什么错误。此外，我对他们的工作一开始并不了解，我有点不知所措。渐渐地，我了解了他们工作的性质和对象，也了解到他们工作的乏味和细致。我不仅需要耐心和认真，更需要坚持和友好，觉得自己的工作很神圣。

现在，在居委会助理的工作结束后，我想总结一下，做一个好的助理需要耐心和责任感，做一个好的志愿者需要更多的热情和信心。很多时候，作为一名高中志愿者，我不仅向他人展示了志愿者的身份，也向他人展示了高中生的风格。作为一名志愿者，我在工作中有缺点。在这里，我反思自己，激励自己。希望自己能坚持自己未来追求的，及时自省，鼓励自己。

作为一名大二学生，学习任务和各种事情（辅导、活动等）可以安定下来的时间越来越少，但这短短的时间也让我感觉很深。感到了爱。每次我去那里，居委会的阿姨们都让我自由地坐在那里，或者看报纸，或者让我带书去看。那里的居民也很关心我们。当他们听到我说我是志愿者居委会的助理时，他们满意地笑了。感受到居委会的繁重工作和居民爷爷奶奶的热情。他们忙于户口、生育、水电、退休、贫困、考试、孩子等，居民也参加了很多活动，似乎总是年轻的。他们都为和谐社区做出了贡献。

我们也是小成员。很荣幸有活动，我们都会参加。我们能做很多事情。在社区里，我们可以做好居委会助理的工作（帮助清理、整理文件等），也可以主动与那里孤独的老人聊天，把我们的爱传递到那里。还有很多感觉，但是不能细说。今年，我的居委会助理工作活动即将结束，但我知道会有很多.志愿者，他们将继续为每个人服务。至于我，这颗能为每个人做出贡献的心永远不会被抹去。当我遇到我应该做的需要我做的，我会尽力去做。虽然这个志愿者已经结束了，但我想做更多的志愿者活动，尽我所能。

**高中暑假总结篇六**

在高中生活学习过的我们经历了大学的学习后进入研究生阶段的学习，当我们重新回到这个让我们既爱又恨的叫做“高中”的场域时，我的感受是复杂的。因为在那种地方生活过所以感觉有点亲近和熟悉，由于已经不可返回地离开了那个与高考紧密相连的“高中”阶段所以与之产生了疏离感，更因为经历过大学的生活所以我似乎不认识那个让我经常失眠的地方。

这所高中被外界称为济南最好的重点高中，以其学生高升学率和高出国率而出名，这与我生活过得默默无闻的普通县城高中很不一样，这让我感到陌生与不适。在听公开课的时候我常常走神，思绪飘散得很远，但我还是愿意谈谈我的一些学习的感受。

一、教师是人文的一个实践者

教师作为一个职业需要进行入职以前的教育培训，接受教育的过程是在进行知识学习的过程，需要学习具体的学科知识，也需要掌握教育教学的知识，这些学习对于教师专业发展来说都是必须的，也作为不证自明的前提而存在，但是知识学习和技能训练对于教师来说不是全部，更不是最具有决定意义的东西。

知识和技能的训练对于教师的成长来说最多只能算作底线，教师作为一个有效的实践者必定会具有自身无法摆脱的风格，而不是技能的存在或类似于工具的存在，一个良好的教师是应该具有丰富的感受力和文化底蕴的存在者。

教师在走向讲台以前就不断地把自己的童年经历、个人生活史和专业训练无意识地整合到一起了，这种联合不可抵抗而且会强烈地影响教师的个人教学风格，这就是为何有的老师风趣幽默，有的老师的课堂会具有强烈的感染力，而有的课堂会枯燥无聊让人不堪忍受的原因。

因为教师本人是个内心丰富细腻的人，所以他的课堂才会丰富多彩，我们很难想象一个令人乏味的庸俗的个体能够组织起有意义的课堂生活。教师的工作应该是最有文气的生活，他们不断亲近文字，感受童心，有充足的时间和方式表达自己的精神向度，他们的生活，他们的一举一动都是一种文化的表达。

同时，教师又是一个实践者，文化的深邃和悠远能够也更多地在他的实践活动中表现出来，展现为一种精神气质，形成能够吸引和感染、感动学生的气场。教师的工作是一种文化的实践，一种文化背景下的教师是这个背景文化的表达，他的教学活动是他自己的，也是他所在的文化的。

在我看来看来，不经常阅读的教师是无法承担这种文化实践的，不幸的是，很多教师真的不读书，在课堂中显示不出书卷气。一个好的教师一定是一个具有人文精神的实践者，举手投足间都散发出让人感动的人文气息，让人在充满俗气的世俗生活中闻到一股沁人心脾的形上芬芳，一种人文精神浸润在课堂各个环节之中使课堂进行的\'流畅而不生硬。人文精神对于教师工作来说是一种积淀，课堂教学对于教师来说是一种行为的外在的表达，两者相互渗透互为表里。

二、教师的教育教学工作始终在路上

在观摩中我感受最深的就是教师们在教学过程中不断学习，相互切磋的过程，评课专家的共识也是年轻的教师有改进的空间，讲课的高手经过了实践的摸索和时间的打磨。好的教学是教师不断摸索，善于反思的结果，教师不断地在日常生活中琢磨教学的每个环节，不断总结自己工作的失误，不断改进才有了精彩流畅的课堂。

教师任何一节课都不是以后可以照搬照抄不断复制的经典，别人无法复制，自己由于自身各种因素的变动也不会重复。任何一节课的结束都是一段教学的终结，另外，这种结束也是新的教学旅程的开端，教师会重启另一段行程。人是宇宙的匆匆过客，我们不断地在时空的界域中进行一去不复返的穿梭，进行着生命的流动。走完一段路，我们能够做的也只是回望而已。

除了向后回望以外，我们还经常地向前展望，确定我们未来的走向。我们在回望与展望的过程中逐渐确立了自己在教育教学过程中可以前行和已经到达的地方。我们也是在不断地回望中确定自己的宇宙人生的文化坐标，清醒地自己来自何方，身在何处，即将走向哪里。也是在这种不断反思之中，决定着“我是谁”的构想，使得存在的可能性从多个方面向我们清楚地展开。

事实上，我们进行学习和思考也构成了自我前行的过程，我们也是在路上的过程，人的生命是一段路，一座桥，我们不断地行走，拥有广阔的胸怀的人才能够行者无疆。教师在课堂以外和对于课堂外的关注东能够以一种微妙的方式展现在课堂中，都形成了路得风景。

**高中暑假总结篇七**

今年暑假期间，在学校团委的号召下，我为社会建设做出了贡献。为了提高自己各方面的能力，加深对社会的了解，我去秦皇岛青年活动中心实习了半个月。实习项目是作为科普实验班的老师给30多名小学生讲课。讲课的时候感觉学到了很多东西。我来介绍一下我半个月的经历。

我7月15日去，8月6日结束。期间我讲了15节课，包括电子积木、物理世界、生物世界和天文世界。我是一名文科学生。我已经忘记了这些课程，更不用说告诉别人了。为了抓住这个难得的实践机会，我一边自学一边讲课。虽然我累了，但我觉得很充实。特别是当我看到那些天真的孩子盯着我问问题时，我感到非常高兴，毕竟，这也是一种经历，一种教师的经历，也许我将来不会从事这项工作，但回忆起来，也是自己宝贵的财富。

在讲座中，我和许多孩子的父母交流，从他们身上，我看到父母希望孩子成功的心是多么强烈，更看到父母对孩子无私的爱，想到他们在家里忙碌的父母，忍不住有一种尊重，在与父母沟通时，孩子的母亲和我谈了很多，她说孩子给我，让我很感动，也觉得他们的责任，我现在是一名教师。既然我是一名教师，我就应该对学生负责。虽然我现在的身份更准确地说是一名大学生，但我迟早会走向社会。现在我学会了对我所做的事负责，这样我就可以为几年后真正走出学校打下良好的基础。

7月15日下午3点，我第一次踏上讲台。那天是关于生物世界的。当我刚走上讲台时，我看了看观众。这么多眼睛在看着自己，我感到有点紧张。我忘记了事先背诵的所有台词。我的脑一片空白。当我去辅导时，我感觉很好。为什么我在一节大课上不知所措？这样，我和学生们对抗了几分钟，以为既然我已经到了这个位置，我就现场玩了。我不能控制那么多，所以我清楚地知道我的声音，开始讲课。不知怎么的，当我讲课的时候，我似乎觉得自己又回到了我身边。也许是因为没有意识形态负担，那节课结束后，我得到了学生和老师的热烈掌声，试着顺利通过考试。后来，我感到难以置信，心想自己还有很多潜力可以挖掘，忍不住笑了。

在接下来的几天里，讲座逐渐进入正式，没有第一次踏上讲台，也敢于放开讲座，在这短短的15天里，遇到了许多孩子和他们的父母，建立了更真诚的友谊。

在最后一节课上，当我召开家长会时，我看到了小学生天真的脸和家长满意的笑容。我觉得我的努力没有白费，因为我得到了别人的认可，没有什么比别人的认可更令人高兴的了。我坚信这一点，我也有信心在未来做得更好。

**高中暑假总结篇八**

我在8月22日、23日参加了为期两天的“20xx年暑期海南省高中新教师新课程远程研修”。在这两天的研修当中，我观看了视频教程，聆听了专家对高中信息技术必修模块的指导意见，学习了南京市各学校优秀教师在教学过程经验介绍；观看视频过程中我积极发表评论和参与在线研讨。在这次研修中我看到了自己的不足和努力的方向，学习了别的老师在教学过程中积累的经验，受益匪浅。现对本次远程研修进行总结：

虽然从教已有5年，却是第一年教高中（之前由于工作需要上过小学、初中），所以我也勉强算是高中新教师。第一年上高中信息技术课，虽能完成教学任务，却是“摸着石头过河”，对整本必修模块教材及各部分在教材中地位和作用等问题的把握不是很准确。正好这次有参加高中新教师新课程远程研修的机会，所以要怀着学习的心态来参加这次培训。希望能够提高在处理教材、理解课标方面的能力，对在教学过程中的困惑能借鉴别的教师的经验。

这次培训的视频教程是专门针对新教师在教学中存在的问题和困惑而设计，很有针对性。视频课程有专家对必修模块的解读、如何上好理论课、集体备课和作品制作课等几个方面。

通过观看专家的解读，我知道了高中信息技术课是以“提升学生的信息素养”为总目标的，学生的信息素养表现在学生对信息的获取、加工、管理、表达与交流等方面的能力。必修模块教材的编写也是按照这个主线来编写，和课程标准是相吻合的。还学习了专家对必修模块各部分内容在教学中的\'建议和解读，比如：对信息及信息的特征这个内容以举例说明分析的`形式来讲解，从学生的生活实践入手，让学生举出生活中有哪些信息，再通过学生熟知的、感兴趣的例子分析其中包含哪些信息的特征。这和自己在教学过程中的情况比较类似，其他部分的教学建议对我在今后的教学也有很大的帮助。

在培训专题中有如何上好理论课。这部分的培训对上必修模块时帮助比较大，因为必修模块中前两个单元大都是理论的内容。如何上好理论课，是我们高中信息技术教师必须思考的问题，每个人也都有自己的方法，在视频教程中专家、老师给出了很好的建议：理论课可以选择学生感兴趣的事件来让学生讨论，从讨论中理解理论的内容；吸收其他学科中上理论课程的方法，迁移到信息技术理论课的教学过程中。

本次培训要求每位学员发表一定数量的评论和参与在线研讨。在日常教学过程中，老师们都有自己的经验和存在的困惑。在线研讨为老师们交流提供了良好的平台，在观看视频教程时，我积极发表评论，内容有自己对视频中专家、老师的解读的体会和看法，也发表一些自己的教学经验与其他老师进行分享。参与在线研讨时把自己在教学过程中的问题和困惑提出来，让其他教师分享自己解决这些问题的办法。通过学习老师们的教学经验，学习了处理一些常见问题的办法，增长了自己见识。

本次培训要求完成两次作业，每天一次，第一次作业是结合自己的教学过程，谈谈自己如何提升学生的信息素养。提升学生的信息素养是课程标准中的总目标，如何提升学生的信息素养也是每位信息技术教师要考虑的问题。我以提高学生快速、准确地获取信息这方面，谈谈自己在上《网上获取信息的策略》第三课时搜索引擎及其使用技巧一课时自己备课、上课及体会的情况。在分享自己的教学经验时也希望看到教师们的意见和建议。

第二次作业有自己的备课方案和作品制作课中如何体现新课程理念？两者选一。考虑到自己对新课程理念的理解不深，把握不准。于是，选择了《信息技术基础》模块整体备课方案一题。我把自己一学年来上《信息技术基础》模块的课时安排计划和上每一节课时的备课、上课及课后体会进行全面的整理，也与其他老师进行交流。

通过本次远程研修，自己收获颇丰。这次培训虽然结束了，但对信息技术课程的学习与探索没有停止。在教学过程需要经常进行总结、梳理，整理自己的经验和困惑，也会经常在研修网上也其他进行交流学习。

暑假的一个时间很长，也是要去好好的利用起来。此次参加教学的培训，也是让我对于教学，对于工作有了更深的感悟，让我明白，多去交流，多去学习，也是会更容易成长，对于自己日常里所做的工作再去印证，也是能更好的提升自己，此次培训也是有些体会。

高中的教学，压力也是很大的，学生们都是为了高考而努力，而我们老师也是要去教好从而让学生们有更多的收获，去提高成绩，我们任课老师虽然只是负责一门的课程的，但是也是要深入的研究，去把知识点讲细，去让学生有收获，并做好引导，让他们感兴趣，愿意主动积极的来学好，不要出现偏科的情况发生，而培训里老师也是讲了很多关于日常教学之中的一些问题，如何的去解决，又是有哪些方法，可以用到，我也是清楚有些自己是在用的而有些确实以前都不怎么了解的，可以受培训也是一种交流，去听老师讲，和同事们一起多交流让我也是对于日常的教学有了更深感触，能去做的更好，特别是学到的一些方法也是可以在之后的工作里头用到。

培训之中也是对于复习方面有了一些讲解，让我也是对于高三的教学有了更多了解，同时自己下个学期也是要进入到高三来教学生，可以说此次的培训很及时，也是自己能去把所学更好的运用，高三的教学也是和之前有很多的不同，更多的是为高考而准备，并且新的知识也是没有了，主要是复习巩固为主，所以也是有很多的知识点要去讲细，要让学生把知识点弄懂为高考而做好准备。老师也是讲了很多关于在复习之中的一个教学方法以及一些技巧方面，让我也是懂得了很多。特别是一些知识点的讲解方式，以前自己也是没有从这个角度去考虑过的，一个人的能力是有限的，但是多听优秀老师是如何教学，也是可以给自己更多的可能和方向，让自己更懂得如何的做来提升，把工作做得更好一些。

此次的培训，可以说让我真的收获很大，也是让我更加的明白，自己其实也是有很多的方面要继续的学习，多一些交流，从而能让自己得到提升，平时和同事也是要更多沟通，相互的学习，这样工作也是能更顺利做好，把学生教的更好了，下学期也是快要到来，不过我也是会准备好，去面对压力，做好自己该做的本职工作。

**高中暑假总结篇九**

不知不觉之中，暑假又到了，回头想想自己高中的生活，又想想自己将如何面对暑假，是回家还是在外面找工作，一时茫然。毕竟身在学校，接触社会的机会很少，所以要让自己面对更多的各种各样的人，增加自己的阅历，因为在以后的学习工作中，需要有更多的体验，更多的经历。所以我向家人宣布趁着暑假有这样一个机会，好好的大干一场。

放假之后的一个星期我都在市中心找工作，可是要不是工资低的养不活自己，就是怕自己累到。到最后三天过去了，我还是一无所获，我终于知道原来自己一直是眼高，觉得只有那种体面的工作才适合自己，眼看我就要放弃了，可是又想到我和家人说过我一定会找到工作，仍而他们却笑我不出一个礼拜就会放弃。我就不放弃，我就要做给他们看，让他们知道，我能行!

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。

这次我不再把眼光放的那么高，我想到自己是学的，所以我就专门去找那种大型超市，看下是否需要导购，终于在一个商场里面找到了一份导购工作。第一天工作就是小组主管交我商场里面的规定。

1.严格遵守商场的规矩。俗话说：国有国法，家有家规。自然，作为一个单位也有相应的规定了。

2.做事勤快，不能偷懒，不仅要做好本职工作,还要帮助其他人.

3.虚心向别人学习,努力完善自己.

4.对待客人要面带笑容,耐心服务.

5.要与同事和睦相处,争取在大家心中留存一个完美的形象!

就这样我开始了工作,也许是由于自己制定了完善的计划,所以工作还是很顺利的,虽然有些客人很叫真,很难缠,只要耐心解答就会解决问题;同事还是很友好的,也许是由于我的`工作时间短,对他们没有竞争吧!万事开头难，什么事都要有尝试，都要有开始，都要有经过，都要有失败。在经历了这次的工作之后，明白了很多事情看起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差距的。一个小小的商场的经营也不容忽视，不但要有细心，还要有策略，谋划。总之，任何事情都要考虑周全。

明确方向，在不断完善中求发展。也知道了：不要抱怨这个社会是如何如何的黑暗，哪里哪里的人是不对的。因为这个社会不会因为你的抱怨而改变的。

**高中暑假总结篇十**

在保障所有队员安全的前提下，根据队员的自身特点，及标本采集、压制、整理与鉴定的要求，将将野外考察队考察队分为以下3组：

(3)标本鉴定组：计划分配6-8名植物学基础知识较扎实，具备一定植物分类学功底的队员(高年级或研究生队员)进行标本鉴定。

(三)“圆梦之旅”――xx大学农学院“三农”学社赴遂川寨溪小学志愿者服务队。

桂馨书屋是北京桂馨慈善基金会为改善贫困地区乡村学校信息闭塞、缺乏优秀图书、阅读困难的现状而特别设立的助学项目，“三农”学社主动申请组织一个志愿者团队承担该项目的实施任务――搭建桂馨书屋，开展支教、调研、文艺联欢会等活动。通过图书室的搭建和支教，为当地的孩子提供优质图书，使孩子们从小养成爱阅读的好习惯，圆孩子们想读书，读好书的梦想，也为该校的老师提供教学书籍资料，改善教育资源，圆教师们为乡村教育事业贡献力量的梦想;通过“教育对当地农村和农户家庭的重要性”的主题调研，圆大学生深入农村、了解农村教育的梦想;通过举办文艺联欢会，为当地的村名和小孩带去一些欢乐，关注孩子们的成长，圆我们为农村贡献力量的梦想。

此次活动服务内容分为以下几点：

1、搭建桂馨书屋：北京桂馨慈善基金会提供1500册图书，我们负责整理分类，校方选出图书室管理员，对图书室进行管理，以后面向全校师生开放。为全校师生提供优质图书。

2、教育帮扶：帮扶主要内容包括素质拓展和课业辅导，拓展类的课程授课、举办趣味运动会、教授文艺，在每天支教结束后进行家访。旨在了解孩子们的学习需求，提高孩子们的求知欲，拓宽知识面和开阔视野，爱上体育和文艺表演，实施真正的素质教育，使孩子在一定程度上全面发展。每天都会对孩子进行“一对一”的课业辅导，复习以前所学的知识，解答学生的疑难问题，辅导他们做暑假作业。

3、社会调研：调研主题为“教育对当地农村和农户家庭的重要性”，以聊天的形式与当地村民进行交谈，在调研的过程中，了解当地的教育基本情况，了解留守儿童的生活状况和学习情况，并且陪孤寡老人聊天，让孤寡老人体会到有人在关注他们。

4、文艺联欢：在文艺联欢会上，我们志愿者将与当地村民和孩子们同台表演，会有舞蹈、手语、歌曲、小品、相声、等文艺节目，让村民和孩子们体验到文艺生活的喜悦，我们会为丰富村民的劳作之余的生活贡献我们的力量。

此次暑期实践活动为期九天，每个队员一定会努力认真对待，这个队伍会是一支具有凝聚力和战斗力的团队。每天支教结束后都会进行家访，了解孩子的学习情况和家长们对我们的要求。每人每天必须写一份心得体会，每天都进行集体交流，讨论问题和分享经验。一切都为使孩子们有更好更多的收获这一目的出发，努力做好我们能做好的事。我们将勇往直前，圆满完成实践活动。

在农学院老师的指导下，由农学院“中化金种子班”、“辉隆瑞美福班”、“众和班”共21名队员奔赴江西、江苏、湖北、湖南等地进行了近45天的科技暑期三下乡实践活动进行科技支农服务团服务，主要有：

1、主题调研：农民对农药知识的知晓、对病虫害防治、提高农产品产量的手段，不同地区农业发展的现状。

2、实地送科技下乡：组织队伍，对农业落后地区送科技下乡，帮助农民提高农产品的产量。

3、学习参观：进入专业的农资行业―众和化工有限公司进行参观学习，接受专业的培训，了解农业行业的发展前景及现状，为将来投身“三农”事业打下基础。

三、众志成城勤耕耘，暑期实践出成效。

时光飞逝，眨眼“三下乡”活动接近尾声了，在实践期间，农学院50余名参加“三下乡”师生，通过学术支农、科技支农、关爱留守儿童、关爱空巢老人、慰问老党员、爱心捐赠等等活动形式深入贯彻十八大三中全会精神，切实践行社会主义核心价值观。

首先，“三下乡”的经验对参与其中的志愿者们的影响和意义是非凡的。对于大学生志愿者们来说，积极参加社会实践活动，可以接触社会，了解最新的社会现状，并通过实践认识自己，明确自己的历史使命感和社会责任感，反思自我，激发自己的学习热情，调整和完善自己的知识结构，在战胜各种困难和挫折中，锻炼意志和毅力。如赴井冈山地区兰科植物多样性及其生存状况调查队的队员不仅可以学到更多有关兰科植物的知识，并能在实践时，对拯救、保护珍惜动植物的直观认识和社会责任感，同时检验自己所学的专业知识。在实践活动中认识自我――提升自我――改造自我，把自己建设成为对社会对国家有用的后备人才。

其次，对于农村，大学生志愿者们是一股新鲜的血液，将在一定程度上影响、丰富乡村的文化生活，引导并形成一种新的乡村文化氛围，给乡村带去新的活力和希望，带去了知识和智慧。为实现“生产发展，生活宽裕，乡风文明，村容整洁，管理民主”的社会主义新农村做出我们的一份贡献。

最后，志愿者下乡服务农村对农村的影响也是巨大的。在农学院赴新建县松湖镇科技支农暑期社会实践营服务活动中，队员们下田帮当地农户送最先进的水稻栽培种植技术，对当地的水稻种植事业起到了推进作用;在赴吉安市遂川县大汾镇寨溪村寨溪小学进行义务支教、给这些需要帮助的小孩子们带去了更为活泼的学习方法和方式及书籍，切实的帮助了他们的学习生活。

**高中暑假总结篇十一**

回来在家已经过些日子了，看着这次支教活动中拍的照片，仿佛一幕幕都还在眼前，挺想念那些孩子，也挺想念我们这些老师，也想念在希望小学的每一天。平凡的十多天教学任务，我们过着不平凡的人生经历。学校的重视，领导的来访，让我们更加觉的，此次的实践活动，是值得付出，值得努力。

现在就简单的回顾下我参与这次希望小学支教活动的全过程，也给自己留下点可以为之自豪的东西。

面试：组长的报名通知短信发到我手机的时候，当时就有种热血沸腾的感觉，因为平时大多就在电视上看看那些师兄师姐们，不辞艰辛，不辞劳苦，到需要老师，最需要我们的学校去，尽自己的最大的一份力量，去帮助那些渴望知识，渴望理想的孩子们，现在我也有这样的机会拉，真的很高兴，也很紧张，因为首先要提交一份自己的个人信息表格，再要面试，选拔后还要培训等等一系列的环节。前面两个尤为重要，因为这决定你是否能加入这个团队，实现自己的愿望。小心翼翼的准备了好些天，提交了个人信息，之后就是漫长的等待面试通知，结果是喜人的，不枉多日的失眠，顺利通过了面试，虽然那天还是紧张的不行，但还是发挥正常，没什么可遗憾。

旅途：出发那天，我们个个都是大包小包，背着提着拉着都有，而且早上的一小段行走，就把我们累的够呛，从学校出发，徒步到工交站点，虽然就那么一千多米，却在这个早上，差点败下阵来，我们带的东西太全拉，使我们不堪重负，但是却让我们这个集体的团结力量，聚集在一起，并肩作战，到达了火车站后，统一着装的我们，立即吸引了很多旅客的目标，也感受到我们肩负着的，是不一般的使命。上了火车后，我们终于可以轻松下了，有可以坐的椅子，就是舒服，在火车上最打发时间的当然就是聊天和打牌，我们的座位号被分了三组，正好有一组可以在一起打牌，还有一组可以聊天，剩下的一组当然是睡觉，毕竟旅途劳顿，也是个不错的选择，虽然我们才刚刚起跑。这次最值得我们以后注意的是，火车下站后，一直找不到车去我们的希望小学，结果还好聚集了所有人的智慧和力量，有惊无险的安全到达了目的地，赶上了晚饭，一天的奔波，再加上在火车上中饭也没着落，饿的够呛，在我彻底崩溃之前，还好有队友提供了粮草，才得以见到我一直梦想去的\'希望小学。

上课：吃的住的喝的，都准备好之后，终于要开始我人生的第一堂课了，由于我们上的是小学生，而且我教的是地理，所以感觉压力挺大的，原因有三，首先怕自己讲太深，小孩子们又听不懂，讲太浅又怕他们无聊，没什么东西可学，真是放嘴里怕化了，捧手里怕疼了。其次，自己是学理科的，也就那么点水平和内涵，担心怕把他们教坏了。最后，地理嘛，肯定要画画地球，画画动物之类的，大家可知道我画画是一窍不通，没那天赋。所以，综合这主要的三点，一直让我无法定下思路去备课，明天是我们开学的第一天，虽然没我的课，但是已经紧张的不知所措。但我从小就明白一句话，船到桥下自然直，也算是自我安慰下吧。

第一天的仪式，很简单也很隆重，看着他们排着队，听着政教主任讲话，仿佛自己也回到了小时侯，大家排着整齐的队伍，听着领导在台上讲话，我们很调皮的在互相打闹，脸上是无邪的笑容。晚上还是在绞尽脑汁的备课，真是痛苦不堪，查阅了很多资料，发现了一个现象，要不就是高年级的东西，要不就是很简单，幼儿园都知道的知识，头痛的厉害，明天难道我真的要发呆的上完一节课吗，而且以后该怎么办，人越是发急越是发乱，直到最后整个人发傻，后来洗了个澡，设法冷静，也请教了队友，出个主意，在不断的讨论中，终于找到了一个知音，美术老师，哈哈，她的出现帮我解决了所有问题，因为她会帮我负责黑板上的画画，和课堂所需的一切跟图画有关的东西。

开始了第一堂课，由熊猫拉开了序幕。其中穿插了许多由小朋友表演的节目，都是现场表演，他们很活跃，也很认真，感觉我们所做的一切都是值得的，有时他们会很调皮，有时会逗你开心，也有时不听你指挥，扰乱课堂秩序，有时我也会发发飙，震慑下他们，到后来发现，这已经是毫无作用，因为他们闹起脾气会比你更凶。哈哈。上每堂课都会有其他的老师到场听课，一个是学习别人之长，另一个也是对上课老师的支持和鼓励吧。就这样，我总共上了节课，每节课都是新的内容，因为大班和小班是不一样的班级，所有也就是说上了节没有重复内容的课。每当备课，也是一天当中最头疼的事，很无奈但又很想去做。呵呵，人就是这样的矛盾。

家访：在上了将近一半的课程之后，组长决定大家来一次家访，也了解下当地的人文生活情况，也让自己这次的支教之行，更加富有意义，我和教英语的黄老师一起去了一起来上课的姐弟俩的家，他们来自外省，暑假跟随着母亲来外婆家玩，所以这次家访，我们也就是跟她们的母亲聊聊，感觉挺亲切的，我们的想法，她的想法，是如此的亲近，我们交流的过程，是如此的自然，我们学到的是，相信我们都长大了，此次来支教的老师们。

生活：课间的休息，这些可爱的小朋友，简直是形影不离，粘的很，时不时的跟来一招，抓打抢哭都用上了，而且还是一群小朋友对着你一个干，呵呵，有时还有两帮人马为你，而互相撕杀一局，为了就是单独占有他们喜欢的那个老师，负责教奥运会知识的陈老师，是所有小朋友眼中最受的，也是被欺负的最惨的，也是唯一的一位老师。我们的每一顿用餐，也是从头笑到尾，因为我们这个团队，幽默的人才太多了。我们的娱乐也丰富多彩，从最初的双扣，玩到后来的杀人游戏，再同过来看我们的书记和老师也过瘾了一把。洗澡也是玩出来的，比看谁猛，在凉凉的夜里，使劲往身上倒水，是山里的水，纯自然，也挺营养。

**高中暑假总结篇十二**

通过这次的社会实践，让我学会了很多东西，我深深地感受到一个人在工作岗位上的那份热情。正因为如此，我才渐渐地懂得了一个道理：要创造自己的事业，就必须付出加倍的努力，凭着一个人对工作的执，坚定的信念会指引着他走向完美的事业之路。

在实践的这段时间里，我通过自己的努力奋斗，体会到了工作中的酸甜苦辣，这时才发现自己是最幸福的。因为我还在学习的阶段，还没能真正地接触事业，没能真正地了解到工作的难处和辛苦。想起来，还是觉得自己现在还是不错的了，能在这么好的环境下读书，为以后的工作打下基础，只是，我觉得个别惭愧，都怪自己不够争气，不珍惜这好的时间和机会去好好读书，整天都无所事事，在家里一点事也不会做。是这一次社会实践给了我学习的机会，同时也给了我一次记忆深刻的经历。

在实习的过程中，我认真、负责地做好每一件自己该做的事，对自己产生，都得到了一个满意的答案。原本以为自己已经学会了一些基础的知识就够用了，可到了实习的时候才知道原来自己要学的东西还有很多，以后自己要走的路还很长，不能只安于现状，一定要奋勇直前。人是在不断前进中成长起来的，虽然会有很多坎坷，但总是会有办法解决的。做人不怕失败，最怕失败后永远不能站起来。一定要相信自己，因为我总是对自己说“勇敢点，挫折？怕什么，风雨过后一定会有彩虹的.”。于是，我便有着一个坚定的信念，那就是克服自己在成长中的困难，坚定不移地朝着自己奋斗的目标前进。我相信，自己的明天将会更加美好！

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。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。

**高中暑假总结篇十三**

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，学会自己照顾自己的同时证明自己的能力能否被社会所承认，更想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。于是，我的暑假社会实践活动就拉开了序幕。

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，可现在只能擦擦地，抹抹桌子，心理倍感失落。

但是，人总是要适应自己自下而上的环境。曾经有个老师告诉我：环境无法适应你，只有你适应环境。我不能改变这个现实，所以我要适应环境坚持下去。走廊就是卫生员的战场，尤其是人多的时候，那种场面让卫生员看见，真是担忧，因为人的素质有高有低，不知谁就不注意个人卫生，随地吐个谈啦，乱扔烟头啦什么的，这方便自己的同时也增加了卫生员的负担。所以卫生员就要一遍一遍，不辞辛劳的清理、清洗。我就这样不知疲倦的一遍一遍，一次一次的反复着。起初我做的并不好，虽然在家里我也干活，可是和这里的清理是不一样的，起初力不从心，于是我观察老手的清理，向他们请教，为了不打扰他们工作，我经常是在旁边默默地看，不久就驾轻就熟了，于是我抱着愉悦的心情快乐的工作着，选用暑期时间参与社会实践活动是一个很好的锻炼机会，总结我的这次暑期社会实践活动，我认为是一次成功的，有用的，这次社会实践这将会对我以后学习起很大的帮助。

三百六十行，行行出状元。将来无论做什么工作都要持有艰苦奋斗，虚心学习的作风，所以任何的学习只会对人有益，实践学习受益匪浅，有些学到的东西无法用言语表示，却会在今后的学习中潜移默化的发挥着作用。

当我在切身体验劳动时，我才更进一步地融会了这句话的精髓。劳动确实很辛苦，但却是苦中带甜的。劳动的感受，在劳累时大汗淋漓的感受。这些都不是能从我们平时的学习生活中所能触摸到的，这种感受是作为一名劳动者内心深处的，最平凡而又殊于一般的感受。

毕竟身在学校，接触社会的机会很少，所以要让自己面对更多的各种各样的人，增加自己的阅历，因为在以后的学习工作中，需要有更多的体验，更多的经历。所以我去社会实践。

人的一生中，校园并不是永远的学校，真正的学校只有一个，那就是社会。一个月的实践一晃而过，却让我从中悟到了很多东西，而这些东西也将让我终身受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的情感，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体现，为将来打下坚实基础。我会不断实践，在实践中锻炼，在实践中得真知。在今后的.学习生活中会更加努力，端正思想，明确方向，在不断完善中求发展。也知道了：不要抱怨这个社会是如何如何的黑暗，哪里哪里的人是不对的。因为这个社会不会因为你的抱怨而改变的。不是让社会来适应自己，只有自己去适应这个社会才行!

社会实践活动的开展培养了我们的独立处世的能力。让我们在社会实践过程中，通过独立生活、独立思考、独立自主的去面对问题，分析问题、解决问题，对社会的认识更加清晰。不管在实践过程中遇到挫折还是成功，对我们都是一种收获，明确了优势同时也发现了不足之处，让我们面对社会更加自信。希望以后学校多开展一些这样的活动，从各方面锻炼我们!

暑假社会实践活动带给我们的是欣喜，是得到成果的喜悦.在实践活动中我们感受到自己的微薄，体会到整个社会强大的凝聚力。一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长，在实践中学习，充实了自我，增强了口头表述能力，与人交流，真正地走出课堂。去义务地帮助别人，让别人享受自己的成果，使自己陶醉在喜悦之中，有时会很累，但更多的感觉是我在成长，我在有意义地成长，在这之后，我明显地发现自己变开朗了，虽然我自己的力量不足以改变一些东西，但如果再多一些人呢，整个社会共同努力，这才是动力之根本，动力之源泉，使国家繁荣富强的途径，提高国民素质的实践活动。

另一方面，我意识到了自己的不足，没有经验，没有与人交流的口才，有些东西以前没有尝试过，难免会出差错，如果我还一成不变的话，以后很有可能没有立足之地，现在的社会不仅要有知识，还要拥有各方面的综合素质以及一些应辨能力，光靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的能力.

我们以后也要珍惜在校学习的时光，不断参加类似的活动，有目的的深入实践，之后还要`进行分析与体会，才能紧跟社会步伐，在以后的生活中站稳脚跟，做一个强人，才能哟能否自己宝贵的实践阅历打开成功之门!

**高中暑假总结篇十四**

高中毕业利用暑假长假时间，为了更好的适应大学的小社会生活，积累更多的社会经验，我到xxx公司进行假期实习，下面就是我对这次实习总结。

刚来时本来安排我发传单，但后来就安排我坐办公室，有事情的话就做。那天来了之后就呆在这里坐了一下午。那天下午就开了会，我也有了任务(工作)做：双休日帮公司员工一起做活动还有负责测商情。每当星期一、二时，还有负责收集这一星期新的dm单。我的主要工作就是这些。其间，去过天一数码广场了解那里的商户，还有去过手机市场，画了那里的平面图给徐经理。

通过打工，作为准大学生的我们可以验证自己所学的知识，丰富阅历，更容易认识到学习的重要性，对读书的目的性更明确。虽然我没能通过自己的专业得到充分的锻炼，但在实习中也让我渐渐体会到：你不去学习，就不会有进步；不去尝试，就不会有成功；不去付出，就不会有回报。

**高中暑假总结篇十五**

在这次社会实践中，实话说辛苦比享受的多多了，不但要受到他人的冷眼相待还有严酷的光照，每天回到家虽然都是臭汗但一想到我为社会作出的贡献，所有的辛苦都不算什么了，有句话说“明天是又是新的一天”所一在许多的`新的一天里，都有新的收获，接触到各种各样的人，感受到各种各样的事，让我觉得生活真是深不可测，更加强了我想在社会上站有一席重要位置的信心，在这不算长也不算短的日子里，虽然不全是丰收的喜悦，但带给我的远远是我在学校里，在父母的保护下接触不到的，一切都是新鲜的，让我有一种冒险的刺激感，让我也学会了去发现新鲜事物，去观察那些我以前从来不注意到的一些小事，251通过这几次社会实践，对我的影响很大使我感触很多，在对通往未来的道路上给我增长了信心，增加了见识使我对未来充满了希望，我相信我不会在是别人口中“温室的花朵”禁不起挫折，虽然这些经验在别人看来很微不足道，但它在我通向社会的道路上在是重要的一步。

**高中暑假总结篇十六**

这次社会实践是我这么些年来第一次有这样的体会，与其说这是一次工作，我想更是一次历练和磨炼。因为我现在的年纪还是太小，所以很多企业对于我们这个年龄阶段的人还是不太愿意给工作的机会的，所以后面通过自己的争取，我也能够在一家企业做宣传工作，说的简单一些就是为培训机构发传单、招生。

随着这样一次实践的开始，我也对这个社会有了一些多的认识了。通过我对这家培训机构的了解，我对他们的运营模式也有了一定的认识。在我看来，他们是一群非常有想法的人，不管是从他们的团队，还是他们整个氛围来看，整体都是趋近于完美的。他们是临时到我们县城来开辅导班的，也就是只争对这个暑假，进行中小学生辅导。他们团队的组成的人员都是大学生，是省内师范大学即将毕业的大四学生。他们团队上配合的非常好，也非常的有团体意识，在管理方面也有一定的能力和见解，所以在此次招生中我也收获了很多的东西。

比如说该怎么去和家长沟通，在开公开课的时候，该怎么去和家长学生交流，怎么让学生们喜欢上这种教学方式。这是平时上课的一部分，关于宣传的话，我们差不多只发了一个星期的传单，就有二三十个学生过来报名，这种效率是非常高的。并且每一次上公开课的时候，很多家长都是非常积极的，学生对他们的公开课也非常的满意。这也让我见识到了他们的业务能力和综合素养，让我学习到了很多很多。确实，他们的运营和宣传工作都做的非常棒，这让我认识到了能力的重要，更是让我清楚的知道，即使我是一个高中生，但是对于这些方面的培养而言，是我仍旧需要去提升的部分。

这次能够加入这样的一个集体中去学习，去成长真的很不错，至少我收获了很多同学没有收获过的东西，我也体验了一遍与众不同的经历。我相信极少会有像这样优秀的创业团队了，他们来到一个陌生的城市，站稳脚跟只需要一个星期，完成这个暑期的培训更是简单而顺利。想必在此之前也做了非常准确的推算和计划，否则这一切也不可能会这么简单的。

在这段实践的过程里，我向他们学习了很多，也了解了很多外面的世界，对于我自己的这份学习而言，我自己的思想也越来越清晰了，我知道自己该怎么走这条路了，我也知道我该怎么去实现自己的目标和理想了。我会有计划的、坚定不移的走好未来每一步！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

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！