# 202\_年暑假实践总结

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2025-04-06

*202\_年暑假实践总结（通用15篇）202\_年暑假实践总结 篇1 体会人生中的新事物总是让人兴奋不已，虽然已经是一名大学生，但过去的我总将时间和精力都重视放在课本的学习上。为此，尽管来到了大学的校园，但社会和工作对我而言仍是十分遥远的词汇。...*

202\_年暑假实践总结（通用15篇）

202\_年暑假实践总结 篇1

体会人生中的新事物总是让人兴奋不已，虽然已经是一名大学生，但过去的我总将时间和精力都重视放在课本的学习上。为此，尽管来到了大学的校园，但社会和工作对我而言仍是十分遥远的词汇。

但是，在经历了各个方面的考虑和准备后，我决定借助这个暑假的机会来提升和充实自己的经验。20\_\_年\_月\_日，我通过自身的准备，在\_\_商场的电脑店内开始了自己的暑假工作。现将自己的实践情况总结如下：

一、工作的情况

工作开始后，我很快就在老板的要求下正式上岗。尽管如此，但实际到达岗位后，我却发现没有什么“自己能做”的事情。并不是说店里的工作很空闲，实际上随着暑假新生升学，不少家长都带着孩子来选购大学用的电脑。但我作为一个暑假工的新人，无论是对电脑还是销售都不太熟悉。为此在工作中只能帮忙接待客人或是搬运货物。

但万事开头难，在意识到自己的问题后，我开始寻找解决的办法。而第一步，就是向领导和前辈们请教!一边学习自己不熟悉的事物一边工作真的很辛苦，这甚至让我忘记了自己的目标，全心全意的沉浸在对工作能力的自我提升上。

但经历了这样一番锻炼，我的能力提升也是十分显著的。后阶段的工作中，我已经能熟练的与顾客们沟通交流，并通过自身的经验向他们推荐产品，还因为服务得到了不少的好评价。

二、对工作的感受

这次的工作给我的感受很多，但最让我难忘的还是在通过努力后成功卖出去第一套商品的时候心中的自豪感。就好像亲眼看到自己的成长一样。这种满足感让我学习和工作中都获得了更大的动力，也更加积极的投入到了工作之中。

三、对生活的体会

在生活方面，我倒是觉得这次的实践其实十分的辛苦。过去无论是假期还是学习，对我们而言本身其实都是算是轻松的事情。即使学习要坐一天，但和暑假一整天的搬运货物对比起来，实在轻松了太多。这样的体会，让我不仅想起自己十多年来一直在校园中学习，而父母却为了我不断的在工作和努力。这样的对比更让我体会到了父母对我的期待和爱。

四、个人总结

这次的实践让我对社会和生活都有了更多的了解，身为一名大学生，我也很快就会接触到社会。为此，我会更加努力，让自己在今后的社会中取得更好的成绩，创造更好的未来!

202\_年暑假实践总结 篇2

社会实践是一项综合性的、社会性的活动，是一个由学校向社会接轨的环节，是学校学习向社会工作转型的一大模块。社会实践是学生把所学知识运用到实践中去的过程，学习的 目的就是运用，就是去指导工作，而社会实践正好扮演了把学到的文化理论知识正确运用的工作中去的主角。我们必须要做到用理论去指导实践，用实践去证明理论。所学的知识仅有运用到实践中去，才能体现其价值。社会实践是一个锻炼的平台，是展示自我本事的舞台。

经过社会实践，我们要努力提高动手的本事，在实践的过程中发现其不足，然后去反馈到学习中去，会更能提升自我的本事。销售服装是一门当面与顾客打交道的学科!它要求极强的表达本事及反映本事，所接触的顾客是包罗万象的，需要你擅变!并且需要技巧性!如何才能把衣服卖出去!要求价钱赚的，数量最多，顾客到达满意!

到服装店社会实践主要是为了锻炼自我的表达本事，应变本事及销售产品本事!向那些老员工学习经验。

一、社会实践资料

销售服装的社会实践资料主要有以下几个方面：

1、实地销售

仅有进行实地实践，才能学到销售服装的经验，表达和应变本事!还有让顾客满意而归!

2、总结经验

短短的社会实践中，把每一天销售后的经验教训记录下来，从中吸取不足，发扬自我的长处，完善自我!如此来提高自我的销售业绩。

3、学习管理到服装店不仅仅要学习直接的销售产品，也要学习服装店是如何管理员工及安排任务的!从而扩展思维，学习企业的管理系统。

二、社会实践收获

在短短的社会实践期内，经过与顾客的直接接触，真正的锻炼自我的表达本事，提高了自我的应变本事，锻炼了心理素质。介绍服装自如，现场处理灵活，经过对自我经验教训的总结，提高了销售业绩，学习了书本学不到的经验!在管理方面也有所收获!

经过这次社会实践，自我的社会实践本事大大地提高了，适应社会的本事强了，语言运用本事增强了，真正跨出了，走好了市场营销道路上的第一步。

三、社会实践中存在的主要问题

以上是我的社会实践工作总结，经过社会实践发现，自我还存在着不少问题，包括文化知识的欠缺，真是“书到用时方恨少”。学习涉及的面太窄，学到的知识太单一，没有构成一个很好的体系。联系实际的本事太差，将学到的知识不能运用到实践中去，没有一个知识储备体系，用到哪学到哪。并且应变本事较差，不能果断处理问题。在今后的学习中还需要在各方面去提高自我的各方面的本事，尽可能完善自我。

社会实践，是十分重要的一步，在社会实践中提升本事，在社会实践中学习都是十分关键的，抓好社会实践，是关键的，迈好这一步，是步步高的前提。好的开头是成功的一半。

202\_年暑假实践总结 篇3

20\_\_年暑期，按照学校团委《关于20\_\_年暑期社会实践活动的安排意见》， 我参加了河北师大职业技技术学院组织的 “关注基础教育，支援农村小学教育”实践队，于7 月26 日至8 月15 日在青县“手把手”少儿帮助中心，开展了针对小学生的“手把手”教育帮扶活动。

一、认真学习，充分准备

为了扎实有效地开展社会实践活动，我学习了社会实践的有关知识，深刻理解了社会实践对自己成长的重要性，明确了本次社会实践要与专业技能提高相结合，要与就业见习相结合，在实践中提高素质，在实践中增长为人民服务本领，提高适应社会的能力，切实使社会实践活动起到受教育、长才干、做贡献的作用。学习了社会实践报告撰写的方法和授课技巧，重温了专业知识。在与同学们分析了基层小学英语教学现状，剖析农村小学生的心理和生理特点的基础上，制定了教学计划。这些为社会实践活动的顺利开展打下了坚实的基础。

二、在教学实践中提高专业水平

为了让我们真正从“手把手”帮助中心的实际出发，更好地发挥我们的优势，中心马校长从师资力量、教学模式、教育特点等方面对“手把手”帮助中心进行了全方位的介绍。并帮助我们制定了活动方案。

我们的任务是帮助孩子们复习本学期已学过的知识，我的任务是负责英语教学。给自己打好气后， 就安排开学上课了， 我终于踏上梦寐已久的讲台，但初次登台我们的大脑却一片空白，自己辛辛苦苦备的课一下子不翼而飞，而台下却是一双双齐刷刷的等待着的眼睛，从他们眼中你看到的是惊奇，是渴望，是一种鼓励。短暂的迟疑后是自我介绍：一是把我“推销”给他们， 让他们能认识了解我， 二是让他们一个一个介绍自己， 能使我认识他们。第二节课我对20 天内要学习的内容提要都给他们介绍了一遍， 以便于他们能在头脑中形成知识结构网络， 而且能从侧面认识到我的讲课水平、授课能力。几天的接触，我发现孩子们喜欢活跃的课堂气氛，所以我就投其所好，争取获得比较好的效果。上课过程中， 我在保持讲课内容不变的情况下， 使讲课方式灵活多变， 丰富多彩，这样学生就变被动为主动， 并乐于去学。比如有一堂课， 我给学生们在黑板上写下了一道道教学题， 写完后启发大家主动上台回答， 同学们自告奋勇地上来写， 使冷清沉闷的课堂一下子就变得生机勃勃，大家都强着举手上台当小老师，这样一下来， 我们一堂课学习效率就如芝麻开花-- 节节高。我还不时抖出几个笑料， 逗的大家捧腹大笑，孩子们的精神状态也就更加饱满了。如果碰都难题， 我便会亲自出马， 与他们共同探讨难题， 他们有时还被我生动的讲解吸引住了， 大家沉浸在活跃的课堂气氛里， 边学边玩， 学的也就更有劲了。

第一次感受当老师快乐的同时也感受到了老师的艰辛，脚站得酸了，手写得累了，嗓子喊得哑了，衣衫也湿透了……尽管我也不时地犯错误，尽管我知道即使错了孩子们也不会发现，可是，我知道无论怎么样我现在站在讲台上就要对“我的学生”负责。一天里最开心的事就是听到孩子们对我提意见。一次一个同学小声对我：“老师，你上课可不可以大一点声，我们听的不太清楚”。我笑着贴到她耳边说：“当然可以了。”至少这让我知道他们在听我的课，也希望听到我的声音。这也是我最希望的事!针对他们提出的意见，我一一改正：上课声音洪亮，板书尽量整齐，将知识点提的更明确些，专业上尽量添加一些实际例子等。在近20 天与孩子们朝夕相处中，我进一步了解了孩子们的求知欲，努力探索她们的内心世界，做好与他们的沟通工作。在教学中虚心向中心老师们请教，学习教育技巧与教学模式，学习老师与孩子的沟通技巧，认真备好并上好每一堂课。在给他们传授知识的同时，最重要的是让他们在学习中成长，我准备了形式各样的教学内容，同时也给他们安排了各种各样的游戏及活动，让同学们在一种欢快和谐的气氛中学习，让他们在玩中学，学中玩。我给孩子们介绍英语的相关知识，开阔他们的视野。在这个教学过程中，我学到了很多，收获了很多，积累了人生宝贵的经验。我应该感谢“手把手”帮助中心，是这里的老师和学生给了我这个锻炼的机会，使我度过了一个有意义的暑假。

做了近20 天的老师， 真正体会到了老师这个职业的伟大和辛苦。上午两节课， 下午两节课， 嗓子最后都哑了， 夏天天热， 加上对一些成绩偏差的学生着急上火， 嘴里也起泡了。但看着他们渴望的眼神， 让年轻的我知道作为“老师”，肩上的担子有多重。

功夫不负有心人，一切的成果都证明了我们的努力没有白费，成功的喜悦只有亲身经历的人才有体会，那份喜悦如同蜂蜜那样甜蜜，如同百合那样清馨，如同泉水那样清凉，流淌在我们的心田。

8 月15 日 晚，学生跑到我们宿舍与我们道别，心里总能浮现出我们一同度过的情景：每天晚自习后很多学生跑来与我们谈心。看着他们那一张张天真的脸孔，我们是多么的不忍离去啊!我们对每个人叮咛嘱托：一定要把握机会，努力学习，跟同学们搞好关系等等。第二天，学校领导送我们到楼下时，楼上传来最亲切的声音“老师，再见!希望你们再来。”那一个个小脑袋挤满窗户。离别是伤感的，但我们是高兴的，因为他们的举动证明我们的实践活动是成功的;可我们的心情又是沉重的，因为我们真的不忍离开他们，要知道短短20 天我们结下地友谊是多么的深厚。就在我们上车时，很多同学跑到楼下为我们送行，许多学生流下惜别的眼泪。

也许这一季的夏日隶属于感动，透过农村的每一片绿叶，我们倾听他们的诉说，诉说那些在他们看来可望而不可即的念想。为着双双不舍与渴望的眼眸，我陷入了沉思，青春年华的我们免不了年少轻狂，意气风发的我们也该经受暴风雨的洗礼，不经世事的我们不能再不闻窗外事。我应该勇担强国使命，为了祖国的繁荣富强只争朝夕。

三、社会实践收获和体会

“千里之行，始于足下”，这次短暂而又充实的实践活动，是我为走向社会奠定的第一块基石，是人生一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有很大帮助。认识客观事物，要实现两次飞跃，从感性认识到理性认识是认识事物的第一次飞跃，而从理性回到实践是第二次飞跃。在当今的社会环境下，社会无时无刻不在发生日新月异的变化，校园中所学的知识最终会回归于社会，而社会实践活动就是要大学生将自己的知识运用于现实中，从而锻炼实践能力，提高实践技能，充分的将理论与实践结合。社会实践大大锻炼了我的实践能力，提高了我对社会的认识。

通过社会实践活动，我对农村基础教育有了全新的了解，学习了授课技巧，体验了从教过程，锻炼了吃苦耐劳品质，提高了专业知识，认识到自身不足，明确了努力方向，坚定为改变农村基础教育而努力学习的决心和信心。

202\_年暑假实践总结 篇4

在这个暑期，我和来自各院系的多位小伙伴组成了“钱钱钱去哪儿了”的团队，共同完成了以“红包里暗藏的社会——从压岁钱变迁看社会发展”为主题的暑期社会实践。在本次社会实践中，我们团队采用调查问卷为主的研究方式，深入了解了随着经济发展与网络支付的流行，人们对压岁钱这一传统文化的认知变化，并通过问卷分析了解了地域经济对压岁钱金额，使用方式的影响。

此次活动中，我主要和另一位小伙伴许冉同学负责南京地区的问卷发放工作。仍记得那天下着蒙蒙细雨，由于没有问卷发放的经验，我们在细雨中一步步摸索，探讨人员密集的地方便于发放问卷，最后考虑到人员流动及人员收入年龄等多样性，我们把发放地点定在了地铁站及出口，以及南京金鹰地下通道。一开始问卷发放的并不顺利，因为我们都比较内向。

但我们并没有因此放弃，一次一次的相互鼓励，让我们开始放开自己内心的束缚，大胆迈向陌生人群。也通过此次活动，更加认识到人性的善良与合作的重要性。

通过参加此次暑期社会实践活动，使我们受益良多，不仅加深了自己对压岁钱的了解与认识，还在实践中充分提高了自己的能力，使自己获得了全方位的提高。从实践主题的提出，围绕主题的扩展研究，我们学会了如何在团队的协作下从头到尾的解决一个问题，我们学会了在团队中各司其职、互相配合、学会合作，这将成为我们成长轨迹上一次重要的突破，我们想社会实践活动就是这样一座桥梁，引导我们去观察生活。

实践收获，主要有三个方面，一是通过实践活动的过程，学到了实践知识，同时进一步加深了自己的了解，是理论与实践都有所提高;二是提高了实际工作能力，为将来的工作取得了一些宝贵的实践经验;三是团队协作力量是不可估量的，，让我们的体会更加深刻。

社会实践锻炼了我们，也培养了我们，通过社会实践这样一种形式，使我们在各方面都得到了充分地成长，同时，社会实践也成就了我们，社会实践都已成为了我们大学生展现自我的一个舞台，在这样的一个舞台上，我们可以尽情地展现我们青春的姿态和敏捷的才思。社会实践是一个窗口，通过这个窗口，帮助我们大学生认识了社会，也帮助社会了解了我们这一群充满理想与朝气的大学生，终有一天我们将真真正正地在社会这个大舞台上展现我们的抱负和智慧。

202\_年暑假实践总结 篇5

在大学的第一个暑假，我和班上另外三名同学组成一个团队，进行了大学里第一次社会实践。

最初在学校的宣传与鼓励下，我怀着一颗新鲜和饱满的心情积极参与到此次社会实践中来，因为这是一次很好的锻炼实践能力与个人能力的机会，可以走出校园，接触到不久将踏入和生活的社会。通过调查本专业在企业方面的具体应用，特别是测绘高科技领域与导航产业的应用现状与发展前景，来加深对本专业的具体认识，了解本专业的应用前景，增进对本专业的信心与学习兴趣，为以后的进一步学习或者就业提供第一手资料。在企业，和其负责人交谈时，我们也询问了很多对于人才需求方面的问题，为我的大学学习进一步指明了方向。

在这次社会实践中，我很荣幸担任了我们团队的小队长。从初期的课题选择、组队，前期策划与准备、实践过程到后期总结，让我深深明白在一个团队中担任队长的责任与管理协调能力是多么地重要，同时作为一名队员，与团队其他成员的沟通、合作也是团队实现目标的关键。

第一次做社会实践，我和我的团队遇到了很多困难。首先是在课题的选择上，几经修改，最后才确定为《武汉市车载导航产业调查》。刚开始，我选的课题是对农村留守儿童的生活状况的调查，后来因为联系实践地点的不顺利，让我不得不放弃这个课题，刚刚组成的团队也因此而解散。然后，我又想起了前不久我们学院在弘毅大酒店举行的星湖高层论坛，那次论坛给我的印象很深刻，让我拓展了视野，了解到专业相关前沿信息、解开了很多学习和生活道路上发展的困惑。与会的嘉宾有很多都是从事GPS导航产业的，于是我有了对这一新兴产业进行调查的念头，刚好又和专业知识联系紧密，和其他几名同学交流后，大家都对这个课题感兴趣，于是我们四个人便把课题定下来。然而，刚开始我们把课题定得很大，以致于做起策划来很吃力，老虎吃天，不知从何下手。四个人在寝室思考、商量了两三天，也没有把具体计划定下来，最后在课题申报答辩时，评论嘉宾及我们后来的指导老师—张小红教授给了我们很重要的建议，让我们只调查武汉市目前车载导航产业的发展现状。于是我们的症结终于解开，有了清楚的眉目，具体的行动计划立刻变得清晰起来。

由于调查的对象较多，使得我们的事先联系工作也进展得不顺利，刚开始联系的几家公司都因为各种理由将我们拒之门外，后来我们吸取了上次的经验教训，打算以参观为主、采访为辅的方式，再次与他们取得联系，也许是因为我们的执着打动了他们，最后终于都取得了他们的回涵，答应我们去公司进行访问并尽可能向我们提供有用信息。

通过这些困难，让我深深体会到，想法与实践的差距，一个想法可能很简单，然而实践起来就会碰到这样或那样的困难。如果不去做、不去亲身经历，永远都不会明白。同时，我还明白遇到困难时如何想办法、吸取教训去化解困难是实践中的关键。这些都已经化作我日后对理想执着追求的坚定信念。

经过与企业的接触，让我体会到企业的自主研发能力是企业生存和发展的根基。在对几家企业的参观与采访中，光庭公司给我的印象最深刻，公司成立才四年时间，然而她的规模已经大大超越其他同龄公司，这其中与它的管理模式有很大关系，注重细节、注重员工素质的培养，重视人才、重视自主知识产权、重视企业IP保护，这些都让我明白企业生存和发展的根本，在我的脑海中留下了深刻的印象。联系到个人，一个人要想取得长远的发展，也得有自主创新能力。

车载导航产业链中，电子地图是一个关键，而不论是不法商贩还是正规单位，似乎都看中了电子地图这块“唐僧肉”，在未征得着作权人许可的情况下，采取暗渡陈仓和避实就虚的方法，大量抄袭正版电子地图中的有关地理信息，稍加修改后就堂而皇之地投入市场。电子地图初期研发投资大，维护成本高，但数据却很容易被复制，一旦被盗版，势必导致着作权人的合法权益受到侵害。尤其是一些企业的盗版行为，造成的危害更大更直接。电子地图这个朝气蓬勃的产业要进一步良性发展，知识产权保护就必须受到重视。为此，首先要健全和完善相关知识产权保护的法律法规，做到有法可依。其次要进一步加强与公安、新闻出版、扫黄打非等部门的合作，整合行政执法资源，对侵权盗版行为加大打击力度。第三要增强着作权人的维权意识，鼓励着作权人运用法律武器维护自己的合法权益，积极支持和主动配合司法和行政机关，把侵权盗版者送上法庭。第四要在业内和全社会开展广泛的尊重知识产权教育活动，加强行业自律，尊重着作权人的合法权利，共同营造良好的市场秩序。第五要推进科技创新，研制开发数字水印等先进的防盗版技术，为维权提供必要的技术保障。导航产业在兴起并迅猛发展的同时，一批没有自主研发能力的企业将很快被淘汰，因此，要想寻求企业的长远发展，必须要加强科研力量的投入。而高校是科研的“富矿”，科技成果有绝大部分来自高校。在西方发达国家，高校的科研成果令人关注，许多人常常主动跑到高校实验室，希望得到最新的科研成果，并寻求科技成果转化。高校现有一大批有实力的优秀科技人才，是一支重要科研力量，因此，企业应该主动向高校寻求科技成果，将科技成果向市场转化。

武汉科教综合实力位居全国第三，拥有48所高等院校，56个省部属科研院所，65个国家重点学科，10个国家重点实验室，10个国家工程技术研究中心。武汉东湖新技术开发区是仅次于北京中关村的中国第二大智力密集区，拥有丰富的高新技术人才资源。武汉市的导航企业应该充分利用好这一重要的资源，将企业不断地发展壮大。

对于高校来说，高校科研人员也应该对技术市场有清醒的认识，高校的科研成果要 新 ，以创新体现其价值，使科研更贴近国民经济主战场，以提供真正可用的技术，不能离市场太远。即使在做基础研究的同时，也要注重基础实用技术的开发。

企业与高校的产学研结合需要更大的平台，在这个平台的搭建中，政府及有关部门应该担负起更大的责任，继续深化科技体制改革，加快科技成果向现实生产力转化，积极出台各种鼓励措施，鼓励和支持高校、科研机构科技人员利用科技知识、科研成果向企业输送。

短短的七天实践历程一转眼结束了，这次社会实践对我来说是有着非同寻常的意义的，因为我通过这次社会实践，实现了自身的发展与提高。一个探险家说，不在乎起点在哪里，不在乎终点在哪里，只在乎这探寻的过程。的确，人生的真正的价值和滋味是融在过程的追求之中的。

202\_年暑假实践总结 篇6

20\_\_年的社会实践活动我决定走入社区进行一次社会公益打扫卫生活动，我选择的地点是\_\_小区，由于该小区位于郊区环境相对市内比较安静，居住的人口大多为工作族，社区的卫生维护因此也成为一大问题，这也是我选择该社区的原因之一，我首先来到社区的办事处，社区的工作人员热情地招待了我，待我说明来意之后爽快地答应了我的要求。\_月\_日我来到社区准备开始我为期\_天的社区公益打扫卫生活动。

一大早我就来到社区办公室找到社区负责人\_阿姨，她可以真正算得上是居委会大妈，她是一位非常慈祥的人，待人可亲，说话办事很有老一辈知识分子的风范，一看就是受过高等教育的人。\_阿姨首先就给我安排了今天的工作任务，今天的主要工作是打扫社区办公室的卫生。

说干就干，我也是有备而来的人，我自己准备了胶皮手套，其实这居委会办公室的面积还是挺大的，存放资料的柜子也有不少，其实日常清理卫生有专职人员，而今天是我独自一人打扫，她告诉我一些具体要求就被安排其他工作去了，我其实还是心里犯嘀咕自己啥时候能被我干完，眼是懒汉，手是好干，赶紧抓紧干吧!我首先在办公室内走了一圈，发现室内还有一些卫生死角不易打扫，拿来水盆和抹布打来清水就开始收拾卫生，桌子，椅子，地面都被我打扫的一尘不染，擦窗户对我来说可是一个费力的活，\_阿姨并不让我干，但是市内干净了，窗户不透亮，整体感觉就是不干净，先是用湿抹布把窗户上的浮灰擦掉，然后用干抹布再擦两遍，这样窗户玻璃也让我擦得很干净。卫生死角打扫起来也是很不容易，天花角墙板有少量的灰掉了，地面墙角也有不易清洁的卫生问题，这些卫生问题都被我一一攻克了，看着整洁的卫生环境我心里还是蛮有成就感的。

社会实践的第\_天，早上准时到达了办事处，今天给我安排工作的是另一位工作人员，上午主要是打扫办事处局边的环境卫生，下午则是学习了解社区工作的主要内容。

街道办事处周围的环境还是不错的，打扫起来还是挺快的，杂草都被我连根拔起。还有一些小招贴也被彻底地清理干净，一上午的时间就这样过去了，都说劳动人民是最光荣的，劳动有益健康真的不假，干完活的我身心轻松。下午的工作就比较轻松了，接到办事处的工作人员带着整个社区居民的档案资料，并详细地给我讲解了社区工作的主要内容和社区工作的重要性。这是我的额外收获，增长了我的见识，也使我对社区工作产生了兴趣。

劳动是中华民族的优良传统美德，我们作为大学生有较多的文化素养，应当积极参加劳动，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，心身养性，树立服务社会的思想的有效途径。假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。我在学校假期社会实践布置之下，积极组织开展社区服务劳动。

在劳动的过程中，我认真负责地做好每一份自己该做的事，在不断前进中成长，虽然会有很多坎坷，但总是会有办法解决的。做人不怕失败，失败是成功之母，不经历风雨，怎么能见彩虹?我相信困难是对我们意志的磨练，我们需要坚持!胜利属于我们。

202\_年暑假实践总结 篇7

我们的社会需要乐于奉献的人，做人也需要有一颗感恩的心。一直以来我都想做一名志愿者，为社会献上自己的一份绵薄之力。因此，这个暑假，我利用自己的时间、自己的专业知识、自己的经验主动为那些备战高考的同学辅导。在\_\_年纪的孩子本应娇生惯养受尽疼宠，可是他们却没有这个福气享受这些本该属于他们的感情，我们平常不光只顾能让他们吃饱穿暖健康长大，而是要从学习、生活、为人处事，修养等多方面进行教育，两个月的实践生涯过得飞快，我和这里的孩子相处得非常愉快，比如带着她们出去野炊，一起玩游戏，一起上课。看着每一个孩子开心快乐着，我作为一名大学生义工感到无比的满足和开心，能感受到被需要，能帮到这些孩子，我觉得自己的生命变得开始有了特殊的价值，和孩子们的感情也是真实而美丽的。

这些孤儿无疑是我生命中最美好的一抹色彩，和他们一起度过的这五十多天，充实而充满了意义，让我学会了如何爱和关怀别人，如何让身边的人因为你而感到快乐幸福，那些最真诚最可爱的笑容就是最好的回报。

寒假一转眼就过去了，在这短短的一个多月里我体会到很多，感受也很深。特别是通过这个寒假的社会实践使我从内心体会到劳动的快乐和光荣。

202\_年暑假实践总结 篇8

大一的这个暑假，我过得挺充实的，同样它也是最有好处的，跨出学校的大门，融入社会，这是一个质的飞跃的过程，其中的辛酸苦楚只要自己体验过才明白。走进社会，需要一份勇气，需要一份睿智。

经历了艰辛的找工作的过程，我精疲力尽了，想放弃了，老板要么说没有工作经验，要么说暑期临时工不招收。折腾了好一阵子，我们附近一邮政银行招大堂经理的助手，我兴致勃勃地去应聘了。我把我个人的基本资料和在校的状况详细地向行长介绍了，或许是我运气好，或许是行长觉得我挺可靠的，我被录用了。那个开心劲儿，甭提了!工资待遇什么的，我都没什么要求，只要能录用我，给我一个锻炼潜力的平台，我就心满意足了。

第二天我就开开心心地去上班了。早晨八点到了邮局，我就开始拖地，擦凳子，打扫打扫，好让整个大厅干干净净，给所有人一种舒适的感觉。邮局正式上班了，陆陆续续地有顾客来办理业务了。我满带着笑容迎接每一位顾客，让他们先坐下，然后等到叫了自己的号再去办理业务。在工作的过程中，也不是一帆风顺的，有时面带微笑询问顾客有什么需求时，顾客只顾一个劲儿的走上前台办理业务，也不搭理我。这时我只能耐心地和顾客讲解。有时我也有做的不周到的地方，有一次一位先生拿着自己的号到前台去了，我微笑着走过去，轻声说:“先生，不好意思，您前面还有一个人，下一位才是你。”他瞪着我，一脸不耐烦地说:“刚不是叫到我的号了吗明明就是我!”我陪着礼:“对不起啊，叫到你的号了，我误会了。”这位先生又转身白了我一眼。那种尴尬，那种滋味真的不好受呢。每一天都会遇到形形色色的人，有的人看我像个学生，表现出赞赏的样貌，能和我温和地交谈，有的人看我是个学生，对我的热心服务表现出满不在乎，无所谓的样貌。不管怎样样，我都要求自己，我是服务大众的，我就是要磨练意志，锻炼潜力，我要微笑待人!工作一整天下来，真的很累，站的腰酸背痛，晚上下班时，我还要再打扫一遍大厅，然后才回家，真的好累!

但是，我挺珍惜这份工作的，不仅仅仅因为得到这份工作实属不易，更多的是你我在工作中学到了很多东西，我提升了很多的潜力。在邮局做大堂经理助手的一个月，我每一天早出晚归，觉得还有节奏感，我过得很充实。在工作中，我运用我在学校已经掌握的电脑操作技能完成简单的邮局业务方面的操作，这就更好地将理论运用于实践了。在与顾客的接触中，我学会了笑以待人，热情地帮别人解答疑难问题，这很好的锻炼了我的胆量，使我的交际潜力大有提升。在和邮局员工的相处中，我得到了叔叔阿姨的关心爱护，他们支持我，鼓励我使我对未来充满信心，带着一份信念踏上寻梦的征程。

这一个月来，我虽然过得比较辛苦，我也曾想放弃，就这样在家虚度光阴，但最终我还是振作起来了，我也想明白了很多。此刻的应届毕业生就业形势那么的不容乐观，社会已经尽全力的缓解就业压力了，国家只能给予我们这么多，那么我们还能靠自己的实力、耐力在社会上打拼了。大一晃眼间已悄然溜走了，不久的将来我们就要步入社会，我明白那份压力。此刻的假期就是为未来做一个铺垫。多积累些社会经验，多增长些人生阅历，多丰富些专业知识，这对以后我们就业都是大有裨益的。还是那句话:一分耕耘一分收获。要想在这竞争激烈甚至残酷的社会中生存下来，唯靠自己!千军万马争过独木桥，只有让自己出类拔萃，方能闯出自己的一片天地!

这个暑假为期一个月的社会实践，让我明白了很多。这个假期是大一向大二的过渡，这个假期更是大一到大二的加油站。当我累了想放弃的时候，我从实践中又寻找到了一份动力，让我继续前行!正是实践让我懂得了奋斗的好处，让我明白步入社会的不容易，让我成长起来!

这个暑假过的很充实，很有好处。我更加坚定了前行的方向。平时的学习生活中能严格要求自己，让自己德智体美全面发展，争做高素质的大学生。以后的假期我还会用心地参加各种实践，多锻炼潜力。

202\_年暑假实践总结 篇9

这个暑假，跟我预想的一样，确实不简单，暑期社会实践活动总结。其他的打算就不说了，就目前完成的社会实践活动而言，我已经学到了许多在学校根本就学不到的东西。总体来讲，这次社会实践活动确实很有意义。

刚开始，我以为这就是一次普普通通的活动，而且调研的课题也很简单，根据自己对这些问题的了解，我自己就能把这些问题给解决了。但是后来发现，它根本就不是那么回事，通过这次调研，我发现自己还是很幼稚，甚至带着点天真。仔细想想，这个课题真的有那么简单吗?如果真的有那么简单，还用得着费这么多周折吗?

搞类似的调研活动，说实话，我还是第一次。第一次的经历往往印象十分深刻，我现在的直觉告诉我，我一辈子也忘不了这次难忘的经历。虽然只有短短的七天，但这七天的工作却远远大于七天的意义。从一开始村民的不接受，到后来的热情招待，从一开始的小心翼翼到后来的侃侃而谈，甚至要认我们队员做干女儿，我发现，是我们的真诚打动了他们。其实，我们的农民朋友都很朴实，他们需要的仅仅就是这种信任与真诚，只要我们拿出我们的真心，他们很愿意用真心与我们交流。他们并没有太复杂的思想，与他们交流着实让人感觉到很亲切、很温暖。我也是农村的子弟，我也了解我们农民的情况，不过像这样跟陌生的农民朋友来一次心对心的交流，还是第一次。不跟他们交流，真的不知道自己的父老乡亲到底肩负着多么沉重的负担。这不仅仅是一次调研活动，通过这次调研，我们还发现了许多除了这个课题之外的一些问题，一些可以说是政府解决不了的问题。正是由于这个原因，我们的村民心里有说不出的委屈，虽然我们打心底里很想帮我们的父老乡亲，但我们也只能说些宽慰的话来安慰一下他们，这下终于体会到“能力有限”这个词的分量了。

搞完调研，我们紧接着组织了一个活动，给孩子们排练了两天(大部分时间是在晚上，特别热闹，你都想象不出来)的节目，一帮调皮捣蛋的家伙差点把我给整崩溃……令人欣慰的是，他们上台表演的时候表现都还算不错，总算没辜负他们老师(他们称我们为“老师”)煞费苦心的一番经营，其实也就是一个简单的t台秀，但是他们的老师无才呀，就这么简单的几个动作也是绞尽了脑汁才磕磕碰碰的拼起来的。虽然孩子们很调皮，但是他们听我的，嘿嘿，这就是翀哥的魅力。现在想起来孩子们一张张可爱的面孔，心里有股酸酸的感觉，虽然只有短短几天的时间，但就在这短短的几天内，我们之间仿佛已经建立起了很深厚的感情，一幅幅画面浮现在我的眼前，仿佛就在昨天(其实也就比昨天早了那么一天)。

在这短暂的七天里，我们不仅收获了丰富的劳动成果，更收获了我们伟大的友谊，在这里，我们同住在一个屋檐下，仿佛就是一家人，回味起来，你是否有种幸福的感觉?我没拍太多的照片，是因为我怕留下太多的回忆，但大家拍的照片全存在了我这里，这里的一幅幅画面已深深的刻在了我的脑子里，怎会不留下几十g内存的记忆?在这里，我们的“lv”成功升级为“驴踢哥”，而且还多了一个“驴踢姐”，俩人“一踢成名”!在这里，我们有我们惊世骇俗的超人级语录;在这里，我成了挖坑专业户，所有与坑有关的动作都交给了我来处理，正是这个原因，我抢走了我们龙哥的专利。还有，我不应该吹牛说自己会做饭，就连最后一餐也没让大家吃个痛快，略懂还不如不懂。在这里，还认识了一个好妹妹;在这里，我们大家留下了连绵不断的欢声笑语，我们的记忆注定要留在这里，十辈子也难忘记……其实，回忆也是一种很好的东西，就像叔叔说的那样，若干年后，当你回忆起这段经历的时候，你会发现这是一笔不小的财富。

202\_年暑假实践总结 篇10

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，能在寒假有充足的时间进行实践活动，给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。作为大二的学生，社会实践也不能停留在大一时期的那种毫无目的的迷茫状态，社会实践应在结合我们实际情况，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10多天时间，但我觉得受益非浅，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”。

促销是一种很好的工作体验，通过,,人与人的沟通，可以了解一些跟我们专业相关的知识，比如不过的人过春节的习惯习俗，春节期间的旅游计划等等。我的促销工作主要是促销电器。

促销的一天基本工作安排：

促销前的短暂培训，了解电器的，名称、性能、型号、价格行情等方面的知识，面对顾客时的语言组织，仪容仪表等。接下来就是正式的工作。每天早上8：30开始上班，到达指定地点后做好准备工作，摆好宣传资料，礼品赠品，然后调整好心态迎接顾客。每天工作7个小时，在下午工作完后还有个必须的程序——一天的工作总结。经理、主管及促销员一起讨论一天促销工作中的战果及存在的问题。

促销过程中的体会及感触：

促销通过,,我实践我觉得就是通过,,自己把厂商的产品推销给消费者，对于一个促销员来说，促销产品的同时也是向别人推销自己，同自己的言语、形态让他人了解自己。因此对于一个优秀的促销员来说必须具备以下素质：

一、要有良好的专业素质

当我们促销一种产品时，首先我们必须对产品的相关知识及厂商的具体情况要有一个明确的认识，大量的相关知识的贮备可以使我们能在促销过程中面对顾客的一系列问题，通过,,自己的介绍可以使顾客了解产品的一些具体问题，能使客明明白白的消费。

二、要有良好的语言表达能力及与陌生人交流的能力

促销是促销员跟顾客以产品为媒介的一种陌生的交流，所以语言表达必须合理得当，说话要有条理同时应让他人感觉你的亲和力。要通过,,自己层次清醒的说明，把产品介绍给顾客。同时要用自己的魅力吸引顾客，让他们通过,,自己来了解产品。另外在面对具体问题时我们应保持良好的心态，不能自乱手脚、语无伦次。

三、要有良好的心理素质及受挫折的心态

促销每天会面对社会上的形形色色的人，由于每个人的道德修养及素质的不同，会使工作中遇到很多问题。比如有的顾客会用各种方式刁难你，此时你必须保持良好的心态，不能跟顾客发生不愉快的事。有时候一天的工作可能收获不大，这时候我们不应气馁，要学会自我调节、自我鼓励，及时的自我总结，自我提高。

四、要有吃苦耐劳的精神，要坚持不懈。

促销是一种比较枯燥的工作，每天站着用一个笑脸面对不同的顾客，这生活需要我们坚持，要让自己在烈烈炎日下磨练。

本次社会实践总结：

不管做什么事，态度决定一切。

做一项服务工作，顾客就是上帝良好的服务态度是必须的，要想获得更多的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。只要你有一个服务于他人的态度，你就会得到他人的肯定及帮助，用自己的热情去换取他人的舒心。

明确目标，合理的设计规划自己。

我们现在要根据自己的实际情况合理的为自己规划，找到自己的发展道路。要通过,,社会实践切身的了解自己的专业，而不是一味的抱怨。要循序渐进的提高自己的能力，锻炼自己，让自己成为社会优秀的人才，为社会服务。

短暂的促销工作的结束让我在劳累中得到快乐，在汗水中得到磨练，我觉得自己的能力有了一定的提高，达到了自己预定的目标，残酷的社会就业压力让我不在感到恐惧，我想，只要我们有能力有信心我们一定会创造一个属于自己的乐园。

202\_年暑假实践总结 篇11

暑期社会实践，是\_\_中学团委开展的一项例行活动，已经坚持了20多年。这项实践活动，内容丰富多彩，创新意识强，在为学校强化德育功能的同时，也让学生在实践中体现了自身的价值。

2x中国进一步向世界展示了她的实力、信心和美丽。\_\_届三中全会阐明了光明未来的新思路、新方向，吹响了美丽中国的新号角。为了让学生进一步融入社会、关注民生、体验生活、丰富阅历，大力提高综合实践能力，增强创新意识，促进学生全面而有个性的发展，培养高素质、高层次、创新型人才，今年暑假校团委制定了以践行核心价值观共筑复兴中国梦为主题的社会实践活动方案，引导广大青年学生在实践中深化对中国梦的理解，培育社会主义核心价值观，主动担当青年责任，在激扬青春、开拓人生、奉献社会的进程中书写无愧于时代的壮丽篇章。

为保证活动正常有序地开展，学校成立了以副校长竺浩强老师为组长的暑期社会实践活动领导小组，对活动内容、形式等进行了详细的策划。暑假前夕，团委召开全校主要班团干部动员大会，学习贯彻本活动方案。各班团支部积极响应、认真落实，根据自身特点，开展有意义的活动。

活动分为核心价值 青春践行、书香校园 阅读养心、青春公益 聚焦民生、 生态\_\_ 美丽中国、科技筑梦 助力创新、深入基层 实践提升、砥砺品质青春逐梦、 博业明理 天道酬勤八大板块，内容涵盖社会主义核心价值观的宣传和践行、关爱生命宣传、环保山水品质之城建设、积极社区服务等各个方面，学生激情高昂，活动精彩纷呈。

在核心价值 青春践行这一板块，所有同学都到所在社区做了一次有关社会主义核心价值观、中国梦的宣传，收到居民们的一致好评。暑假全体同学观看了《百年潮?中国梦》纪录片和解说词，了解了中国追梦人从百年追梦、中国道路、中国精神、中国力量、筑梦天下等层面对中国梦的执着和追求。

在青春公益 聚焦民生板块，我们同学以宽广的胸怀、平民的情怀关爱着生活里的每一个鲜活的生命。走近同龄人，去了解一位身边的农民工子女、低收入农户子女、低保户子女、残疾人子女。高一各班组织了班级实践队以阳光心理志愿宣传、青少年维权宣传、未成年人保护法宣传、预防青少年犯罪宣传、青少年假期安全宣传为选题做了一次关爱生命宣传。爱心社的同学们在江滨公园举行了一场特殊的广场义演，他们的目的只有一个：发动更多\_\_市民参与到他们的爱心活动中，今年的主题是青春助力梦想文明传递爱心 8.11肢残人活动日公益宣传演出。义演是由我们\_\_中学爱心社发起的，同时得到了宣传部、残联、鼓山社区等单位的支持。在义演的同时，爱心社倡导\_\_市民为\_\_本地的贫困学子尽份力，鼓励大家拿出家里闲置的物品、书籍而且又能卖得出去来进行捐赠，很多市民演出看到一半就回家拿东西来献爱心。此后三天7月12日到7月14日，爱心社在\_\_城区设了3个捐赠点，分别在\_\_世纪联华超市门口，鼓山书店门口，还有西区大转盘附近的新华书店。完成收集后，爱心社对物品进行清点，在今年的10月份进行义卖，义卖所得将用来帮助\_\_本地的困难家庭。

在 深入基层 实践提升板块，高一14个班每班选派3人到结对社区或福利院进行3天社区主任或院长助理的挂职锻炼;组织本班至少15名同学到社区和各企事业单位结合其实际协助做好建党庆祝活动，做好红色宣传，弘扬文明新风，革除生活陋习，大力倡导健康、文明、科学的生活方式，积极参与卫生打扫、敬老服务、调查宣传等志愿服务。

学生会开展了50元钱生钱都市生存体验活动第二季，已成为是\_\_中学学生会的品牌活动之一。7月6日至8日，学生会主席团及七大部门共20余人参加了都市生存战精英训练营活动第二季。队员们积极准备干劲十足，卖扇子、下车间、做苦力、发传单、布会场等等，大家用自己的智慧和汗水实践着，收获颇丰。三天总收入\_\_X.8元，其中主席团以净收入\_\_\_\_元勇夺第一。所有这些收入全部存入学生会爱心社基金，帮助贫困学子成就梦想。7月28日晚，\_\_中学高一(5)班在江滨公园组织了保护\_\_方言实践活动，活动内容包括\_\_方言脱口秀、\_\_方言听写比赛等，现场与市民互动频频，气氛非常热烈。高一13班同学和嵊州市红十字会一起在嵊州世纪广场、\_\_江滨公园义捐，筹到4042.3元全部捐给身患白血病的石耀逞小朋友，并购买文具送到山区\_\_小学的贫困孩子手中。值得赞扬的是7月29日，\_\_中学的高一新生蔡\_\_、尹\_\_等等十多位同学利用暑期与文星书店合作，纷纷走上街头开展让爱流动情系山区暑期售书献爱心活动.新生们为义卖忙得不亦乐乎，一笔笔生意在融融爱意中成交。开学初蔡\_\_同学将义卖所得的收入全部捐给了学校爱心社去帮助山区的贫困学生。

我们青春焕发，我们风华正茂。社会是最好的课堂，假期是同学们进入社会提升自我的最好机会。每年寒暑假都是我们同学在社会活跃实践的好时机，而且每年的假期活动都是硕果累累。

据初步统计，校团委共收到我心中的好书征文\_\_X篇，百年潮 中国梦观后感1872篇，科普论文\_\_X篇，发明提案\_\_X个尤其是新高一同学很积极参加新生创新大赛。暑假社会实践活动照片\_\_X余张和学生自制活动记录短片4部。由团委出面对各类活动进行公平、公正的评价，并召开暑假社会实践活动总结表彰大会。

暑假社会实践活动，不仅培养了学生的处事能力、合作能力、沟通能力、创新能力以及终身学习能力，还极大地激发学生的爱心和感恩心。同时也拓展了学生视野，丰富其社会经验，增强其社会责任感，为其全面发展和终身发展提供了一个平台。

202\_年暑假实践总结 篇12

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，能在寒假有充足的时间进行实践活动，是给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的机会。此次支教实践的具体内容为：

以一种深刻的方式面对一个世界，如果不是源于矜持或矫情，那么这种深刻应该是真实的。因为它历练了血与火的淬炼，生与死的考验，乃至灵魂与精神的升华。无疑，作为地理意义上的事实存在，西盟阿佤山是深刻的。

云南省普洱市西盟佤族自治县，是佤族聚居边境县，人口不足九万，百年之九十四以上的居民都是少数民族，有佤族、傣族、哈尼族、汉族等，其中以佤族居多。西盟西与缅甸为邻，农作物主要有稻谷、玉米、小麦和油菜、花生、甘蔗及茶叶等，发展及其缓慢，是一个贫困县。我今年暑假有幸能到西盟进行支教活动，体验到了西盟的贫苦环境，领略到了阿佤人民淳朴的民风、热情好客的民族风情，真使我受益匪浅，这半个月将是我人生中弥为珍贵的一份经历。

从杭州到西盟，坐车一共需五十多个小时。杭州到昆明，约37个小时，昆明到普洱，约8个小时，普洱到西盟，约7个小时。火车、汽车，铁路、柏油路、山路，平坦的、颠簸的，坐火车坐到脚肿，坐汽车坐到晕吐，甚至出现了高原反应，这一切，都经历过了。虽然路途遥远，吃了不少苦，但当我们几经奔波到达西盟的时候，却觉得这一切都是那么的值得。我们的活动受到了当地的欢迎，普洱市团委书记、西盟县教育局副局长、县团委书记、副书记、学校的老师接见了我们并对我们表示热烈的欢迎。当地电视台也对我们进行了采访。在县团委工作的一名志愿者负责我们活动的开展，在各方面都安排得很周到。大至食宿、小至一个脸盆、蚊香。他叫魏巍，我们称他为最可爱的人。在随后的迎宾晚会和篝火晚会，县团委邀请我们参加，并和普洱市市委书记、西盟县县委书记进行了交流，我们的支教活动得到了他们的肯定与支持，他们也给了我们很多宝贵的意见。我们还和他们拍照留念，当时还有些外国友人，也一起拍照留念了。我长这么大这是第一次见了那么多的大人物，真是兴奋啊。第二天还参加了当地古老而又神秘的祭祀活动，听说这祭祀活动以前是要用人头来祭祀的，直至一九五几的时候才废除了这一陋习，现在是用鸡来代替。想起当时在半山上的祭祀地方，眼睛所看到的全是牛头骨，树上挂着的，悬崖吊着的，还有平地立起来的，三千多头牛头骨，阴深深的却又有着一种难以名状的神秘之感，这让我充满了严肃、崇敬之情。

我们的支教活动一共有九个人，均是平时比较好的朋友。活动围绕“圆梦大学”的主题，旨在给那些小朋友带来一些外面精彩世界的信息，给以他们精神上的鼓励，鼓励他们好好学习，通过自己的努力改变自己的命运，走出偏僻落后的阿佤山，走向美好的生活。我们的支教活动主要分大学励志教育、文艺加加油、健康美食party、趣味运动会这四个方面。我个人是负责励志教育这一模块的。我主要给他们讲了洪战辉自强不息、奋斗成才的故事，我想让他们明白，苦难并不是我们博取别人同情的资本，奋斗才是最重要的。

短短一个星期的支教活动，我真的不敢说我们能给那些贫苦的小朋友带来什么。物质方面顶多也就是在杭州塘栖三小和学军中学捐的一千多本书和一些文具。至于精神方面，更不敢说什么了。但是我想，因为那里实在是太偏僻遥远了，类似的支教活动真是少之又少，我们做了，多多少少总能给他们一些希望与渴求的。我们的活动在西盟县民族小学开展，就读该学校的主要是各乡村优秀的小学生(寄宿)和县城里的孩子。由于学校已经放假，学校食堂已经不再开放，加之那些乡村的小孩子也要回家帮忙干农活，所以真正参加我们支教活动的，都是家里条件比较好的学生。学校是本着自愿、切实可行的原则，安排了七十多名学生来参加我们的活动。活动比较有趣，我们给他们讲中国十大名校、世博会、三字经、洪战辉的故事，教他们唱歌、跳舞，一起做水果沙拉、蛋糕、寿司，举行趣味运动会、我们把玩和学习结合起来，与他们以往所接受到的教育方式、内容很不一样，所以很受欢迎。我们是住在学校的宿舍，每天早上和中午，那些可爱的小朋友都来叫我们起床，都省了调闹钟了。

从实质上来说，我们到云南，很大的一个因素是我们想借此机会到云南旅游，领略一下当地的民族风情。而事实上，我们也的确见识到了很多新鲜的东西，那是我们以前所不曾经历过的。云南是一个四季如春的省，而昆明更有“春城”之美称。正值夏天，我们却还是要盖棉被，垫棉被，饭店、学校都没有电风扇，事实上也不需要电风扇。我们吃了很多特别的云南菜，都挺辣的，虽然我不大喜欢吃辣。但那种辣，是给人一种热情奔放的感觉的，辣得大汗淋漓，辣得浑身通透。其中我比较喜欢云南的过桥米线。另外有很多我叫不上名的菜，其中药汤也可以当菜，酸醋米干是一边吃米干一边喝醋。这于我，都是比较奇特的。在昆明我们去了云南民族村、大观楼和翠湖，在普洱我们去了观赏茶山，在西盟我们去了龙潭，并参加了一个迎宾晚会和篝火晚会，还有神秘而古老的祭祀活动。

也许很多人认为这种短时间的支教活动没什么意义，能给学生的东西很有限。前不久就有一个同学很直接地对我说，去到那么远的地方，花了的钱也不少，究竟值不值得，有没有什么意义。我想，所谓的意义，不是单纯地看外表的。就比如一个人花了很多钱到海南旅游，他只是每天游游泳，在沙滩晒晒太阳，甚至都看都不看一下那“天涯”、“海角”，人们会直呼，可惜那么有名的景点都不去拍照留念一下。但细想，旅游是为了放松，获取愉悦之感。那么，又有谁敢肯定说游泳晒太阳的幸福比不上在那“天涯”、“海角”的一游呢?究其根本，只是人的追求、幸福感不同而已。所谓的“天涯”“海角”也只不过是两块大石头罢了。就我个人而言，把一个学期辛辛苦苦做兼职的一千多块花到这次的支教活动，我还是觉得很值得。如果没有这一次的活动，我也到不了那么多好玩的地方，领略不到那少数民族的独特风情。如果没有这一次的活动，我也无法不知道我的生活条件其实比很多人要好得多。如果没有这一次的活动，我也就不能结交了那么多的知心朋友。当只是普普通通的九个朋友经过了半个月的相处，吃、住都在一起，大家可以说说心里话，一起玩玩游戏、嘻嘻哈哈地闹，那些日子，那种快乐，真的是很美妙且难得的。在云南的朋友，会到车站接我们，安排吃食、住宿，介绍好吃的东西，带我们到一些地方玩，帮买好车票，细心体贴地安排好一切。在那些小朋友眼中，我是大姐姐，他们带着一种崇拜的眼神看我，亲热地叫我倩姐姐。我真的感到原来自己真的不小了，是以姐姐的身份去教育他们，和他们聊天，回答他们各种各样奇怪的问题，再也不能随随便便了。我会害怕教得不好，所体会到的是一种责任感。在欢送晚会上，大家都忍不住哭了。当将要离开时，他们到车站送我们，拉着我们的手说不舍不得我们走，想让我们留下。但最终还是要离开了，车还是要开了。汽车慢慢地起动，那些小朋友，一边哭一边向我们招手、虽然只有短短的一个星期的相处，但我们已经产生友好的感情，因为我们都是真心相待的。对于他们，我们是亲切可敬的，对于我们，他们是可亲可爱的。在西盟的欢笑与泪水，为我今年的暑假添上了最绚烂的一笔。

也还记得，在即将离开西盟的那天晚上，我们是和西盟县团委书记一起吃的饭，我们聊了很多很多。他给我们介绍了当地更具体的一些情况。其实很多乡村的小朋友都是很穷苦的。很多小学生都没有运动鞋，每天都是穿拖鞋去上学。寄宿的小朋友开学或放假的时候，就是简简单单地用一个蛇皮袋装两套衣服、一床被子就好了。依然还记得我们第一天开展活动的日子是他们暑假刚开始的第一天。我们进校园的时候，校长正在给集合的学生进行暑假安全教育。我的的确确看到了那些黑黑的、用新鲜好奇眼神看着我们、衣着朴素、脚上穿着简单塑胶鞋子，拖着一个个蛇皮袋的一群小孩子。快中午的时候下雨了，但还有一些学生没回家，他们是要等到中午才有车。雨一直在下，但他们没有伞，就在墙檐下躲雨，我们叫他们到教室里避一避雨，但他们都说不用了，那是一种对淋雨很习以为常、早已无所畏惧的口气和眼神、

如今我们在西盟的支教活动已经结束，但我们的活动还远远没有结束。我们商量要把活动继续进行下去。以“ours健康社”社团为活动进行点，在杭州这边和一些小学、中学合作，倡导捐一些书籍、文具、衣服，再找一些赞助商，每个学期一次，把东西寄过去。我深知这不是一件简单的事，面临的困难将会很多，但无论结果如何，我都会努力去做。这一构想已和西盟县团委书记达成了初步共识。这些，我不敢说我们要为西盟做些什么，选择这样的做法，只是源于我们各自本身。不是责任，不是义务，但总觉得要做些什么才心安。

202\_年暑假实践总结 篇13

暑期社会实践快要结束了，在这个时候，突然闲下来了，看看外面阴雨绵绵，庆幸同时也不由得有很多想法。

在这社会实践同时也是学习的中，给我的感悟当然是团队的作用。不是有句话叫一个人赚钱难，一群人捐钱容易吗?人多力量大，而对于团结的团队而言，这里力量更有效率。就像那天在办公室里整理问卷一样，在大家的欢声笑语中，我们以两人一组的方式，高效准确地整理出来了。而事实上，那天上午，我曾一个人坐在桌前，整理问卷，却多次出错，最终以失败告终。唉，一个人办事难啊!幸好有这么一个优秀的团队带着我前行，感谢大家。

另外，还有一个方面给我很多启迪。我是那种比较懒得，很少参加活动，当然也不可能自己去组织活动。我一次带领室友去参加611杯飞行器设计大赛，却以惨败告终。在以往很长一段时间内，我都有些不负责任的把失败的责任推向两位室友。我原本认为自己做了很多，没有亏欠这个团队，而别人做了很少，但事实上现在反思一下，在当时的情况和条件下，确是我的不对。

这本来就是我这个队长应该做的事，队长理所当然的要冲在最前面，比队员更加辛苦。并且在团队遇到困难时，我没能好好发挥团队的效率、积极性，最终导致惨败，这是我的责任。而通过这次暑期社会实践活动，我觉得确实学到了很多，对团队的作用和团队中各个角色所担当的任务和责任有了一些了解。相信以后，我一定能带领我的队员们拿回属于我们的奖杯。

此外，还有一件让我很纠结的事。就是那次我独揽了四个题目分析，这超出了我的能力范围。导致别人都做好了，在那边干等着我，大家都没饭吃了。这让我很惭愧。后来刘文问我为何不告诉队长，让她重新分组。我才恍然大悟，这只能够费力不讨好的行为真是够愚蠢的。这反映出我还没能真正理解团队协作，我还有很多东西需要学习。唉，兄弟姐妹们，对不起啦，是我的错!

好啦，在这暑期社会实践活动结束之际，同时也是我们回家之时，祝大家暑期玩得开心，下学期学业有成!

202\_年暑假实践总结 篇14

怀着一份激情与一份求知的学习态度，在这次暑假之中，通过学院引导，我们一行六人组成了一个团队，进行了一次暑假社会实践活动，受益颇多。

此次活动是在与壹基金分基金会合作展开的，为帮助改善婴幼儿营养状况，友成企业家扶贫基金会、壹基金、多美滋和达能共同基金日前合作启动了一项可持续性创新型“公益性社会项目”——“婴幼儿辅食营养起跑工程”。根据指导老师的推荐以及自身愿望，我们组团和公益基金——壹基金合作进行这次的社会实践项目活动。

通过社会实践，可以锻炼各位成员，提高其综合素质，积累更多的社会实践经验，为其走向社会奠定基础。同时，在实践中教育我们，提高其思想素质，是青年健康成长，积极投身于社会主义现代化建设。

接下来，我将从具体的方面进行一次深刻的社会实践活动总结。

第一，活动准备。此次活动在双方的精诚合作之下，活动的前期准备充分。主要表现在这几个方面：

首先，活动能够按时按点展开，没有出现浪费时间的现象。就时间效率来说，可以算得上是的高效率。我想这一点对我们以后的学习与工作来说，显得极其重要。毫无疑问，现代社会是一个与时间追逐的社会。精确时间到点是许多的职位的必要条件。其次，活动的材料各个方面准备充分。没有出现材料缺乏，或者是材料的不科学选择与搭配。此次活动材料符合实践活动地方的客观实际，村民能够一看就懂，同村民自身的利益息息相关。基于这一点，对于每一份的信息采集，村民都极力配合，能够采集到最真实的第一手材料，为以后的活动展开提供了针对性的感性材料。马克思主义等先进理论告诉我们，“一切从实际出发”，通过活动的最真实感受，团队的每一位成员都会在以后的学习与生活之中，真正做一名务实的先进青年，受益终身。

再次，活动前对每位成员都进行了一次活动开展的前期培训工作。这点最集中表现在每一位队员开展工作时，都能一步到位，大大提高了工作效率。启发了每一位队员在以后的日子，必须积累丰富的经验。开展每一次的工作，都要提前进行培训，让自己最快投入到工作之中。在这里，受益不仅是自己，还包括与你合作的伙伴和工作对象。

最后，活动在人员的安排与沟通上恰到好处。此次人员搭配由双方共同组成，本地的人员与外地人员有机搭配，收到了良好的效果。本地的人员能够在信息采集过程之中，发挥其“主人家”的优势，能够用本地的风俗习惯、语言以最快的方式采集到有效信息。外地人员对需要采集的内容以及介绍最为熟悉，能够把实践活动的具体要求及活动规范性进行监督。同时，外地人的到来，能够给活动地点的村民以新鲜感，通过外地队员的介绍风土人情，使更多的村民参与到活动之中。

第二，实践活动过程。本次社会实践活动总共有五个子项目。

首先是对婴幼儿的健康体检。由于经费及时间有限，此次活动没有请专家进行体检。但是，为弥补这点，这次实践活动在每一个乡村的村卫生室或者经过卫生室与村委会协调进行。接受采访的每一位村民都是该卫生室负责的家庭。在卫生室或者居委会，先经过一系列的问题调查，确定初步检查的对象名单，然后交由专人负责登记，接受检查。通过调查，可以看出，绝大多数的问题出在村民的饮食习惯。例如，饮食的无规律性，不仅仅是因为农民在农业活动之中，农业生产没有具体的有序规划或者是抢时机进行生产，进而造成三餐无规律，存在暴饮暴食的现象。

活动之中，每一位队员经过一系列的例子，充分认识到了一个良好的饮食习惯对人的身体健康的重要性。在平时的学习与生活之中，许多学生为一时的好玩或懒惰，或忙于某件事情，从而“废寝忘食”。不难在生活之中看出，有些人瘦得像猴子，有些人肥得像一头“猪”。许多疾病的产生都来自于不良的饮食习惯，如结石，结核等，挑食厌食，喜欢吃“垃圾”食品与和过多的碳酸饮料，得肥胖症或是长许多本可以避免的痘痘等等。通过对婴幼儿的健康体检，必须认识到好的习惯要从小养起，否则拖得时间越长，改正的困难就越大。

紧接着是走访需要受助的群众。本次社会实践活动，因各位成员的时间安排和合作方的时间上客观限制，走访需要受助的群众主要通过居委会进行。负责此项的活动的队员通过在居委会资料查询和干部群众的介绍与推荐，确立了一大批需要受助的家庭名单。值得一提的是，基本上每家每户都有受助的资格。毕竟，基本上每家每户都存在一定的困难，最突出的在于物价涨得飞快，但是收入却越来越困难，涨幅远远赶不上物价水平。通过资料查询及实地调查，确实发现许多家庭需要受助。

究其原因，在于其文化水平过低，许多的行业无法涉足，或者没有一技之长，只能种地，但由于缺乏科学性，种田收入无法满足家庭开支，更不用提在小孩的良好饮食上的投入。一方面，婴幼儿的健康确实与家庭经济状况密切相关，在中国绝大多数地方，这是不争的事实。另一方面，通过这项活动思考我们自身，我们必须深刻的进行反省：作为大学生，许多人在校把玩放在第一位，认为“六十分万岁”，试想，这些人如果继续持续下去，恐怕这些知识分子在真正踏入社会时，真的成了“百无一用是书生”，反过来成为国家和人民的负担。

跟着是定期回访调查。此次社会实践活动还有一个最重要的作用是为以后的定点服务做前期准备工作。回访调查的工作目前处于未实施的状态。并不是因为“偷工减料”，此项活动由壹基金分基金决定回访日程安排，毕竟，公司需要将采集的信息进行系统处理，确立回访的具体要求与内容。但是，回访的前期准备工作已经完成，确立了一批回访的名单。这些家庭都是具有一定代表性的家庭，相信接下来进行的回访工作将取得良好的成绩。

我们在日常的做事之中，往往以快著称，并不注重一项工作的绩效的长期性。通过此次社会实践活动，给每一位成员上了一门课，做好一门工作，不仅需要当时热心投入与努力，更需要长期的观察，不断去修补工作的不足之处。真正取得最后的好成绩。有一句话是这样说的“坚持不是胜利，坚持到底才是胜利”，这应该是的概括。

再次，是活动的热线接待。本次的热线接待主要由与我们合作的壹基金分基金会负责，通过我们在晚饭后的闲聊，我们可以知道大多数村民关心的是哪种品牌奶粉之类的最适合婴幼儿喂食，他们基本上不关注价格的高低，更多的是关注质量问题。这充分说明在经济条件越来越好的前提下，更多人的饮食习惯不断趋于良性循环。同时，我们可以发现，良好的服务态度是热线电话快速取得有关信息的重要保障。与人沟通的技巧，是我们每一个队员在以后的日子里重点培养的能力之一。

最后，是问题的搜集，由于时间有限和活动之前的临时调整，本次主要通过填调查问卷的方式进行采集。本次共采集了一百多份调查问卷，全部是通过带队老师检查过后的合格问卷。从在问卷调查的过程之中，我们可以看出不同人的工作效率：与人沟通能力强的队员在很短的时间内就能够完成一份调查问卷，善于解说的队员也是一样的，本地的队员比外地的队员更容易完成一份问卷……现代社会，人际关系的良好处理是事业取得成功的重要保障，你可以什么都不会，只要你会用人才一样能够取得胜利。每一位队员在进行问卷调查之中都付出辛勤的劳动，但是每一个人更收获了锻炼自己的机会，学习到了许多在课本上无法学到的做人处事的道理。

不过本次的调查问卷存在一个很大的缺陷，就是问卷过于冗长。一份调查问卷有22页，这给队员出了一个巨大的难题，刚开始一份调查问卷平均花费接近一个小时，严重降低的工作效率。也由于时间过长，许多的受访者在信息采集到一般时都采取放弃的态度，这给调查人员出了难题。不过，在每一位队员的努力之下，绝大多数的问卷都顺利完成。就问卷本身而言，的确是一份高质量的问卷。但是，所涉及的问题有些过于繁琐，给人以厌倦的感觉，许多的受访者在遇到此类问题是存在不耐烦的现象。这启示我们在以后的进行类似调查时必须充分考虑调查对象的客观实际，从实际出发，展开有关的活动。

第三，活动的经费。本次活动的经费基本上是零投入。所有的费用都由由壹基金分基金会和多美滋公司支付。于我们团队而言，更多的是支付自己的花销。

第四，活动的结果。本次社会实践活动基本上取得预期效果，达到预期的目的。

(一)党员，团员充分发挥模范带头作用，通过活动宣传婴幼儿健康辅食营养，使更多的家庭树立正确的婴幼儿辅食营养观念;

(二)树立正确的社会主义价值观、人生观;树立群众观念，坚持到基层工作，成为一名积极有为的，为人民服务的“四有”青年;

(三)学习广大群众艰苦朴素的生活作风与为家人幸福而不断拼搏的品质;

(四)深入基层，积累社会实践经验，切实把文化知识学习与思想道德修养、全面发展与个性发展机密结合起来，提高综合素质;

(五)关注基层发展，促进地区稳定，积极为构建社会主义和谐社会做贡献，积极为地区建设献言献策。

第五，其他方面。本次活动虽然取得可嘉成绩，但存在一定的不足之处。

首先是活动的宣传不够。原本打算借助以基金分会和多美滋公司进行宣传，但他们在活动的宣传上受经费所限，宣传方面基本上没有取得好的效果。这是本次活动的重要不足之处。

其次是活动的时间安排存在一定的问题。本次活动人员分成了两组，两个时间段进行的。当然，这与合作方前期活动准备不足有关。

再次，活动之中存在处理突发事件的能力不足。如遇到有人误解宣传活动宗旨时，反应速度过慢，导致某一时间段全体工作人员处于闲置状态。

最后，活动的地域有点过大，不够深入。虽然涉及到了所有的项目，收到预期的效果。但在此基础上还可以进一步开展工作，取得好的效果。

这是我们团队第一次与社会组织合作，它所取得效果，积累的经验，将为我们以后的更多合作作为借鉴，取得更大成功。

202\_年暑假实践总结 篇15

暑假过半，这20天我在寂寞中度过，我很想写些东西，可无从下笔，只好先写写我的心情。人如果没有目标，没有事情可做，是非常痛苦的事情，作为一个教师应利用假期来充实自己的头脑，提高自身的素质，掌握更多的技能，以便更好的在岗位上发挥潜能，为自己的事业打好基础。

可放假以来，我真的有些无所事事，我很后悔，但已无法弥补，所以我决定从今天做起，从现在做起，学习一些相关的语文知识，掌握一些小学生的心理教育知识和技能，为自己即将上任的岗位做一些准备。如果有这方面材料和经验希望提供参考。

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！