# 2025年寒假实践个人小结 寒假实践工作总结(六篇)

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2025-02-27

*寒假实践个人总结字寒假实践个人总结一在新春佳节即将来临之际，为了鼓励中小学生参加形式多样的民俗活动和文化娱乐活动，并弘扬发展中华传统文化，贾谊故居管理处开展了一系列寒假社会实践活动。学生寒假期间,贾谊故居举行了“传统文化知识竞赛”为主题的社...*

**寒假实践个人总结字寒假实践个人总结一**

在新春佳节即将来临之际，为了鼓励中小学生参加形式多样的民俗活动和文化娱乐活动，并弘扬发展中华传统文化，贾谊故居管理处开展了一系列寒假社会实践活动。

学生寒假期间,贾谊故居举行了“传统文化知识竞赛”为主题的社会实践活动。本次活动主要通过富有常识性、知识性、趣味性的知识竞答，使学生对贾谊故居、生肖知识、二十四节气及社会科学、自然科学的基本常识有一个全面的了解。比赛过程中同学们积极参与，现场气氛非常活跃，通过一系列的知识抢答，拓宽了学生的知识面，提升了同学们的综合素质能力；并且培养了他们积极发言和善于思考的良好习惯，提高了同学们的学习热情。

在农历小年来临之际，贾谊故居举办了“写福送福”的活动，并请来了两位专业书法老师在现场对参加活动的同学们进行一对一指导。届时在工作人员和指导老师的带领下，此次活动有序开展。活动是以赠福的形式来表达对亲朋好友的祝福，同时也提高了同学们的传统文化修养，增强了他们对书法博大精深底蕴的理解和认识。这次活动参加人数已超100人次，活动现场洋溢着浓浓的年味，用“人山人海，摩肩接踵”来形容现场状况一点也不为过。活动结束后，现场家长对我们此次活动给与了高度评价。

为了加深同学们对传统文化的认知，贾谊故居开展了中小学生趣味剪纸实践活动。使同学们通过剪纸实践活动，加深了对文化和历史的认识和对艺术社会作用的认识，进一步提升了学生进行综合性与探究性学习的热情。

为了顺利开展一系列的学生实践活动，贾谊故居的工作人员与教育部门通力合作，由最初的活动计划拟定到后来的落实，都付出了很大的心血，在活动未开展前丝毫没有懈怠，这也为本次活动的圆满举办提供了最可靠的保障。

在活动中，同学们也都积极配合、踊跃参与，将自己最优秀的一面展示给大家。同时各位家长也尽职尽责，保证了活动的顺利进行。贾谊故居通过这一系列的学生实践活动，进一步增强了学生学习传统文化知识的积极性和主动性，学生家长也对此表示非常满意，希望今后多多开展类似的学生实践活动来丰富学生的课余生活。

**寒假实践个人总结字寒假实践个人总结二**

本次寒假，我们参加了学校组织的社会实践，我们团队回访了我们的母校由于我们毕业已经一年多，所以有部分老师因为各种原因被调离，因此，我们对他们进行了电话采访。在开学初，我们还联系学校领导，专门对一个高三的班级进行了一次有意义的班团课。课上，我们讲述了我们在大学的学习和生活，还介绍了我们杭电的概况。最后还由他们提问一些有关大学和填写志愿的事情。由于气氛相当热闹，一节课便在不知不觉之中已经过去。

社会实践虽然比较麻烦，但作为一名即将步入社会的大二学生来说，我是带着学习和无比好奇的心情去迎接挑战的。我们想象过所有会发生的情况，唯恐自己不能有对策。由于以前在高中时我们也有过类似的精力，原本以为那是一件非常简单的事情。但只有自己亲身经历了才发现，一件看似简单的事情，在之前要做那么多的准备和预计，还要准备应付各种突发情况。社会实践活动已经结束，但此次社会实践给我带来的巨大影响却远没有结束。它使我暂别象牙塔中舒适的生活，走出校园，走出课堂，走向社会，走上与实践相结合的道路。在社会的大课堂中见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。

这个寒假，我没有闲着，而是非常荣幸地加入了当地的“红蚂蚁”志愿服务团，开始了我为家乡青年志愿服务的第一步。三门“红蚂蚁”志愿服务团是与我同校的一个师姐和她的小学同学一起组建。收到邀请的时候很兴奋，那是因为有一群人和我有着相同的想法，并且一起努力，何况还是一批充满活力、热情的优秀大学生和高中生。很快，我们开始着手策划我们团队的第一个活动：“光盘行动”。

从活动开始前的团队自身对外宣传，到创建自己的新浪微博、人人主页、qq群和招募新成员，我们的团队在一点点壮大，最后扩大到二十人左右。紧接着，对“光盘行动”，我们写前期的策划，提前三天展开全面的活动宣传。海报、徽章、工作牌等相继出炉，只等待活动的到来。但是天公不作美，原定的活动因为大雨而延期，留给我们的还有前期宣传成为徒劳。不过年后，在2月16日，我们还是举办我们筹办已久的活动。现场参与人数，以及市民的热度都超出了我们预期，活动很成功。我想，这是我们三门青年志愿者漂亮的“处女秀”。

这个寒假虽然很忙，家里生意很忙需要人手，但是我还是坚持参与了活动策划、宣传、参与等各个环节，并且觉得很充实。事实证明，不是时间不够，而是自己愿不愿意去做这件事。其实我在反思，倘若那位师姐没有拉我一起加入他们，或者他们也没有行动组建这样的志愿团体，我的美好想法是不是还只是想法。压根就没有任何的行动，是不是一直会成为一种空谈。这让我足够给自己一记大大的耳光，因为在这件事情上，我只是做了一个行动上的矮子。

回顾“红蚂蚁”志愿服务团从创建到第一次成功地举办活动，虽然我们做的事情算不上大，或者根本不算什么，但是我们很自信地说我们打出了很漂亮的第一枪。我想，现在，在我的家乡，应该有一部分人知道了“红蚂蚁”，知道了有这么一个充满爱心、热情的团体，有这么一群活力的年轻人。在大学，我没有加入任何的志愿团体，不是我不喜欢志愿活动，只是当初觉得没有时间再去做好一名合格的志愿者。现在，回到家乡后，我在假期成了一名志愿者，尽管这没有正规的志愿者入团手续，尽管这股力量还很微薄。但是何为志愿者，有的应该是这份爱心，无私奉献的精神。志愿者又何须记功奖励，非要记录黑白字的档案里，我们只是在做自己喜欢的，履行我们青年人应尽的义务，对我们社会、身边的人贡献力所能及的力量。我想，这才是志愿者应该有的理念。说真的，我挺反感大学志愿组织里各种评奖制度，虽然这些奖励制度的制定在某些程度上是激励大多数人认真负责地工作，但是这与真正的志愿者理念有了一定的偏差。我不知道做了一年志愿者后退出的那批人是否都愿意在今后加入其他的志愿服务，我希望他们都还保持那份志愿者的热情，无论在哪里，都不忘记自己能够帮助到身边的人。

我相信，家乡的志愿事业会在我们“红蚂蚁”的带领下逐步从虚设走向实干，让家乡的青年人有更多的机会接触社会、体验公益的快乐！“红蚂蚁”虽小，但是因为团结，我们力量很巨大。

**寒假实践个人总结字寒假实践个人总结三**

在20xx年的寒假，我们以3人为一组参加了寒假社会实践活动。活动的目的是通过走访校友活动，了解学长们的成长经历和走上社会后的感受，以及他们对大学生活的反思，使我们能够近距离走近学长，了解社会对大学生的要求，理性规划大学生活，建立规划职业生涯的观念，指导自己的学习、实践。

在这次活动前，我们做了详细的计划。首先通过学校提供的毕业生名单及联系方式我们找到了一个在北京市建筑设计研究院研究所工作的学姐，虽然专业不对口，但是我们认为，一些大方向是一样的，所以就和学姐约好在她工作的地方做一个访谈。

访谈开始前，我们明确了分工，一个同学作为采访者，提出采访的主要问题，一个同学用手机录音一个同学照相，访谈过程中可以穿插临时想到的问题。

这位学姐现在的工作内容主要是方案设计，所以在这方面感悟颇多。交流中，我们知道了，在实际工作中的方案设计和在学校时的有诸多不同。在学校时的设计不用过多的讲解、介绍，而在工作中，我们必须学会表达我们的想法，介绍我们的方案。在学校的设计用的图示语言较多，学校也鼓励我们用这些学术语言来表达，这是基础，是我们必须学习掌握的，但同时我们也必须学会用语言等更丰富的形式来表达出我们的想法，这样我们的方案设计才会更精彩，受众群更广。国外的设计并没有那么多的尺寸、标注，仅仅是点到为止的注解，让人可以看懂就好，而真正设计的理念包括设计思想，都是通过设计者用语言等手段表达出来的，通过交流来取得人们对这个设计作品的认可。他们在介绍设计方案的时候就跟讲故事一样，生动精彩，引人入胜，这会使更多的人更全面的了解这个设计作品。所以，交流和表达很重要。

其次，我们知道了一些关于毕业就业的问题，让我们受益颇多。

首先，要找工作简历是很重要的。而提到简历我们就很迷茫，不知道上面应该写什么。通过与学姐交流，我们发现其实很简单。“简历都是平时慢慢积累出来的。”每个学期的期末，我们可以把做过的事情列一个表，或者参加了什么比赛，得的奖也要留好。而最重要的是我们的作业。作业是我们平时的一点一滴，也是我们成长的.足迹。所以作业将是我们简历中不可或缺的一部分。

通过这次对学姐的访谈，我们收获了很多，了解了很多。相信我们将来的路将会走得更顺畅。

**寒假实践个人总结字寒假实践个人总结四**

专业：生物科学

年级：xx级

班级：1班

姓名：刘洋

学号：100811401xx

认识当代社会对大学生的要求、及从中找出自己的不足之处、在四年中在这方面加强学习。了解一些社会的其他人如何在努力生活，对自己以后毕业找工作有一定的帮助，了解一些就业岗位需要怎么样的技能，怎样的工作、以及我们应该如何去做。最主要的就是锻炼自己，使自己不会再像以前那么那样懒惰，让自己变得坚强不再懦弱、学会忍受忍受一些不公、学会忍受孤独！

在寒假开始时我一回到家就开始给家里帮忙，家里在市场批发蔬菜每天早上6点就要在零下20度的环境下将自己从别的地方运来的蔬菜进行批发、今年已经近20岁了、对家里的帮助也是很少很少，感觉惭愧，只是每天早早的去帮忙送菜，这个实践对自己的专业知识倒是没有什么运用的地方，也许是现在用不上，我是很希望将自己所学的运用到工作使自己所学的不至于一无用处！但现在这种机会是少之又少。以前只要是星期天、假期都会给家里帮忙这只是对自己的小锻炼、在大学校园中也许是舒服贯了变得无所事事、现在早上早起感觉这么的困难这在以前是怎么也不会出现的事情，这个假期这个毛病也有了少许的改变、呵~这就是所谓的成绩、我从小就希望自己长大能去做自己喜欢的生意、通过给家里好几年的批发零售我看到也许做生意会很枯燥、乏味、但是能忍受这种孤独、乏味并在其中创造出成绩的我认为这就是成功的，这便是生活的意义所在。

回嘉峪关在家中的这几日虽不比在学校的安逸但是也让自己成长了少许、通过寒假的帮忙的帮忙发现自己的人际交往能力还是很弱，这是以后必须解决的问题、使自己变得无所畏惧。在这几日中我也思考过一个问题：现在社会看重的是经验还是所谓的\'文凭、我个人觉得经验、经历也是较重要。所以在大二我要去找工作锻炼自己，也许每个人的想法都不一样，有人在大学只是努力学习但我明白自己、我绝不是那个能认真潜心学习的家伙，也许自己需要的是社会的磨练。

寒假将要结束也将要回到学校对这个小城有太多的不舍、但人终究要成长、父母的期待、自己的梦想都在要求自己要努力、努力、再努力。也许在父母眼中我们还是当初的小孩，但我明白我们在大学都长大了、明白了许多。我的梦想我一定会努力实现不管前面有多少的荆棘，坚持、努力。寒假的同学聚会也让我感触颇多、现在当初的一个班的人难聚到一起了，也许有些人慢慢地在自己脑海中慢慢地淡忘、最后也许一点影像都无，尽管我的记忆力很好。现在有些同学还在高三努力地拼打衷心的祝愿你们能在今年的发榜时看到你们的笑脸。最后送给你们也送给自己一句话请一定要有自信。你就是一道风景，没必要在别人风景里面仰视。自己认定的目标自己努力到底、前行的路上并不会称心如意，通过自己的努力走出的康庄大道才是最好的！自己要有敢与日月争光辉的自信、充足耐心、坚定毅力，最终一定能取得成功。对一些人的污蔑、诽谤我们要视而不见努力、坚定自己的决心！对自己许下的诺言不管完成多么艰辛但要说过就要竭尽全力完成，诚信是必须的品质。请一定要有自信。你就是一道风景，没必要在别人风景里面仰视。

**寒假实践个人总结字寒假实践个人总结五**

时间过得真快，寒假就快束了，怪不得人家说人生如梦。这一个寒假，我还是宝刀依旧，干起了老本行——家教。辅导对象，当然是那两个淘气包了——我的小弟们。

说干就干，其实早在放假之前，我就已经打好计划了。我把辅导重点放在他们的寒假作业上。所以，我的工作就是帮他们顺利完成老师交代的寒假作业。

回到家的前两天，我顾不上好好休息，把家里从里到外地打扫整理了一遍，紧接着就开始我的辅导生涯了。

我把他们的寒假作业本看了一遍，心理大概先有个底。我发现，他们现在的寒假作业与我当时的寒假作业没多大的变化。自己以前做过的作业，现在只是要帮他们再稍微辅导一下而已，这让我对自己更有信心了，加油！

我把两个人安排在一起做作业，这样就可以节约点时间，而且气氛不会太闷。当然着并不是一件容易的事。玩，是小孩子的天性。这种天性是不会随意旧能被抑制的。于是，我只好拿出“师严”，再用老爸老妈的旨意来压他们。威逼利诱之下，他们也只好乖乖就范了。

在辅导过程中，我着重采用了“启发”式辅导。所谓“启发”式辅导，就是当他们在做语文是，遇到不懂的绳子，或者是忘记了字的写法，我便会跟他们说一个相似的字，让他们对着一个相似的字进行“包装改换”。例如去掉该字的\'偏旁，换上另一个部首，是其字改头换面，成为正确答案。我认为这种方法有利于让他们不仅能够认识到更多的字词，也能对学过的知识进行巩固。采用联想记忆法，辨别相同点与不同点；把两个不同的字或词联系起来，这样就不容易忘记了。同时，还能够引发他们通过自我思考来获得正确的答案，一举两得。

在教他们做数学的时候，我采用“先总后分”方法。我先帮他们分析解题思路，逐点突破。然后我再让他们自己想一遍以及作出答案。当遇到类似的提是，我会让他们重温之前浆果的习题，理清思路，慢慢做。这种情况在做应用题，特别是解方程是经常碰到。不，我这也算是给自己作复习。因为，刚碰到题时，觉得很面熟，但有时竟也要想很久。有些甚至要向同许业求救，感觉自己挺失败的，都怪自己当初没有好好地听课。以后啊，我可不敢再马虎行事了。

辅导英语的时候就好办多了，毕竟这是自己的专业。而且，他们两个英语都学得不错。但我发现，年纪较小的那一个基本功打得还不够牢。我着重纠正他们的一些发音，并教他们一些背诵的技巧。我让他们对于需要背诵的短文要多读，所谓熟能生巧嘛！接着在短文意思弄清了的基础上，在一句句翻译过来，用中文背英文，毕竟中文我们更熟悉。

寒假即将结束，我的家教任务也就到此为止了。这次家教活动中，我也学到了不少。的收获就是耐性。未来要走的路还很长，要想实现理想，那就让我们继续奋斗吧！加油！

**寒假实践个人总结字寒假实践个人总结六**

1.实践目的及意义

(1)大学生寒假社会实践是促进大学生素质发展，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是大学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、协作精神、实践能力和社会交往能力的重要途径。参与大学生社会实践是社会及学校对受教育者素质提高的高度重视，对于培养德智体等全面发展的社会主义事业的建设者和接班人具有极其重要的意义。

(2)组织大学生以深入社会实际，了解社会生活，参与社会实践锻炼为主要内容，以参观访问、社会调查、社会服务、社会公益劳动、专业生产实践为主要形式的社会实践活动，是进行素质教育的有效途径，具有课堂教学所不可替代的教育作用。大学生社会实践是坚定信念的“催化剂”：它对于帮助大学生确立正确的政治方向，树立科学的世界观人生观和价值观，形成良好的道德品质起着重要的导向作用。课堂教学中传授的知识，能否转化为学生觉悟，外化为学生行为，关键是让学生深入实际，在社会实践中去比较、去检验，并强烈地感受到“内化”与“外化”的必要性。

社会实践是培养兴趣、发挥特长的“平台”，培养学生的正当的爱好和志趣，丰富发展学生的个性特长的一个积极能动的过程，结合社会热点，广泛接触社会同时社会实践也是学生能力的“培育场”。学生充分运用所学知识观察、分析、解决实际问题的能力。

1.实践情况及安排

(1)实践流程：实践时间：20xx年x月x号---x号。

实践地点：x市x生活用品厂

x月x号

上午9点报到首先在经理和厂长的带领下参观主要的工作部门及工作车间(对整个公司的内部运营有了个大体的认知);其次详细的了解了公司的概况(包括发展历史及近几年的公司营运情况)。

下午5点工作结束

x月x号---x号

上午9点报到在经理带领下去往办公室，由经理介绍x市x生活用品厂的xx运营情况，由我在x上公布该公司的产品信息，完善产品说明情况，并时刻关注是否有其他联系人联系洽谈。

下午2点开始：午休过后，在办公室接听电话，记录联系人的信息及需求，整理出一份详细资料并交给经理查看。

下午5点工作结束

x月x---x号

下午5点工作结束。

x月x---x号

上午9点报到经理通知有外商过来洽谈生意，由我做好相关准备：先是准备关于产品的详细介绍资料，并安排洽谈会场，做好准备工作。

下午2点和经理一起接待外商，并在一旁做好会议记录，认真倾听谈话内容，深入了解外商对产品的要求。会议过后，整理好会议资料，上交经理。

下午5点工作结束。

x月x号

上午9点报到在经理带领下再次巡视工作车间，关注x上公司状况，检查是否有产品信息填写错误，并上交一份个人在实践期间的感受体会以及对该公司的看法或意见，一并交给经理。

下午3点经理召开代表会议，宣布下一步公司生产计划，由我做好会议记录。会议过后，经理谈话，宣布我的实践活动结束，并帮助我填写好报告相关信息。

下午5点工作结束。

1.实践分析

1)在社会上要善于与别人沟通经过一段时间的实践工作，我认识和接触了很多人，如何与别人沟通好，这门技术是需要长时间的练习的。人在社会中融入社会这个团体中，人与人之间合力做事，使其做事的过程中更加融洽。别人给的意见，我们要听取，耐心，虚心的接受。

2)在社会实践中以及以后的工作总要有自信自信不是麻木的自夸，二是对自己能力的一种肯定，要克服自己胆怯的心态，正如某名人所说“勇气通往天堂，胆怯通往地狱”。

3)在工作中要不断地丰富自己，知识犹如人体血液。

当然在此次实践过程中，我也发现了一些自身存在的问题：交际能力欠缺，缺乏社会经验。这些我都会逐一突破，取长补短，总结经验。

1.实践体会

(1)时间飞快，从指缝间溜过，不知不觉我在x市x生活用品厂已经实践了长达8天的时间。在这漫长而又短暂的8天中，我度过了属于我自己的记忆的经历。从起初的战战兢兢，懵懂不知，到现在的对自己充满信心和憧憬，我觉得我已经跨越了一道看似很深的鸿沟，克服了这个障碍，我个人觉得这是我在这8天的实践过程中的收获和突破。

在这几天之中，我不仅下过车间，和工作人员们打成一片，帮助他们做些力所能及的事情，加快他们工作的进度，虽然很苦很累，到了第二天手臂很酸很累，但是我觉得这没什么，我们不应该自恃是大学生，认为那些话苦活累活就不应该去触碰，这种思想应该及早杜绝。我还帮助经理公布产品信息，认真核对产品详细介绍，初步了解了公司在网上的运行情况，对公司的运作流程有了认知。我觉得新时期的人才不仅能吃苦耐劳，不怕苦不怕累，更能要充分运用自己所学的知识，运用到实际问题中解决面前的问题。

虽然在这漫长的摸索过程中，有好多次碰壁，偶尔会感到灰心觉得自己胜任不了，想打退堂鼓，但是阳光总在风雨后，我坚信付出总是有回报的，秉持着这个信念，我坚持了。遇到问题首先自己分析，再寻找解决的方法;遇到不是很明白的地方会细心的咨询其他工作人员;学会了如何处理人与人之间的关系，善于调解，同时善于安慰自己。

我深刻体会到了开展大学生社会实践活动的内涵和必要性，它不仅组织大学生以深入社会实际，了解社会生活，参与社会实践锻炼为主要内容而且对于帮助大学生确立正确的政治方向，树立科学的世界观人生观和价值观，形成良好的道德品质起着重要的导向作用。总之一句话“实践出真知”，只有实践了体会了努力了付出了受挫了你才感觉到“柳暗花明又一村”，有种拨开云雾见青天的豁然开朗的体会。在与经理和外商沟通洽谈的过程中，我体会到了运用自己专用知识的好处，同时又感到了自己能力缺乏的隐患，这更加深了我要努力学习，学以致用的信念。

我以“善用专业知识增加社会经验提高实践能力丰富寒假生活”为宗旨，利用假期参加这次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。

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！