

最新暑期社会实践表 暑期社会实践报告(汇总7篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

暑期社会实践表篇一

带着一份执着的信念和一颗热忱的心，我们暑期实践小组经过十几个小时的长途跋涉来到江西省泰和县实验小学，将在这里度过难忘的七天支教生活。

我们支教的小学和住宿的宾馆都在县城中心，这里给我第一印象挺好的，和我想象中的艰苦环境差远了。站在校门外远眺，崭新的教学楼，宽阔的操场，整洁的绿化，大家都感叹如此优越的条件根本不需要我们来支教。询问小店的阿姨，得知这是县城最好的小学，我想这次支教应该是一次愉快的夏令营之旅。

我们下榻在教育宾馆，尽管住宿条件有些不尽人意，但是教育局局长郭叔叔的热情让我们很温暖，少一些旅途的劳累。第二天我们去学校拜访校长并了解学校具体情况，他们对我们的到来表示热烈，向我们交代了上课注意事项并留下了联系方式，为了确保安全学校每天给我们安排了下班的老师。因为我们来的时候已经放假了，所以没有见到所谓的“学生”。

第三天早晨安排小朋友破冰。印象中农村的小孩应该是乖巧害羞的，对我们的到来陌生又好奇。但事实证明我错了。支教的小朋友很聪明很大胆，活泼好动，对我们一点也不怕生，俨然不把我们当“老师”。第一天见面就有很多迟到缺勤的

现象，我们在王校长的协助下好不容易把他们按班级安排好座位，管好纪律。开始自我介绍，先是支教的同学然后是学生。我们自我介绍时候都会把名字写在黑板上并交代一下自己教的课程。

那天发现龚礼佶很适合支教，很会哄小朋友开心，站在讲台上滔滔不绝，很有老师的风范。薛龙很有亲和力，非常受小朋友，被围得水泄不通。支教具体事宜由王玲负责安排，她很尽心尽力，我们支教组有了她工作才开展得井然有序。

自我介绍结束后我坐在第一排小朋友旁边，向他们了解情况并增进感情，几天后我就要给他们上课了，说实话还是有点紧张，对上课一点经验也没有，小学老师不好当啊。一个早上我们很多时间都是用来维持纪律的，这是个严重的问题。他们和我想象中农村的孩子太不一样，个个都很活泼、机灵，争强好胜，乐于表现。

我旁边一个叫王宇轩的男孩就拉着我说自己如何出众，喜欢数学，爱好古典文学，擅长书法，一听说我是教地理的，就和我谈起中国地图，我不得不承认他们很聪明，而且多才多艺，比我当年强多了。后来王校长任命郑金香为班长，小男孩就愤愤不平地告诉我，郑金香有亲戚在学校当领导，奶奶是小学门卫。哦呵，现在的小孩子真不简单，小小年纪就懂世道，还把话讲得如此圆滑，我不禁感叹道。他们都是五年级的优秀学生，分别从七个班里挑选出来，很多小朋友家境不错，他们的思维方式和行为举止比起城市小孩毫不逊色。

下午，便开始了我们的支教，第一次站在讲台上讲课的我，很激动！在记忆中，教师的职业我一直都很崇拜，如今我也站在讲台上，不一样的是面对这样的一群孩子。特教中心的孩子很活泼，也很乖巧，每个都很讨人喜爱。看着这些孩子，想想命运对他们的不公。我们的支教给他们上课、听课都变的那么有意义。

支教过程——刻骨铭心

我和小雅一起教油画棒的课程。孩子们由于天生的缺陷，不能用语言来表达他们的想法，所以对画中的世界极为喜爱。看到我们的到来他们很开心，总会支支吾吾的说些什么，我们虽然不能完全领会到他们想说些什么，但是我们从他们纯真的眼神里，看到的是他们对知识的渴望，对美术的好奇。也许没有见到他们的时候，支教只是一种公益的行为，而看到这些孩子们，这不在是一场普通的支教，这是一场梦想的开拓，顿时心中的压力好大好大！

还记得在上第二堂油画课时，有一个小孩，我印象很深，别的小朋友天空是蓝色的，而他的天空却是彩色的，这个孩子个子不是很高，平时也不说话，只是乖乖的呆在角落里。看到这幅画的时候，我坚信身体的缺陷并没有阻碍他们童年的色彩。

支教的日子很规律，每天早上7点起床，八点半上课，同学们都被这里的孩子所感染，都纷纷的省吃俭用，为的就是可以给孩子们多买一个油画棒。平日里活在电子世界的他们，也改变了生活的重点，在这里的游戏，只是和孩子们放学后，和小朋友们一起做游戏，跳皮筋。这与平日里电子游戏的世界相比是那么的真实，对于我来说，这是再一次体验童年的愉悦；对于孩子们来说，和老师打成一片是很有趣的。每天总会有新鲜的事情发生，像一场精彩的舞台剧。

离别不舍——我们心系他们

x月x日，天下没有不散的宴席，离别的时刻依然残酷的摆在我们每个人面前。留下的也许还有足迹，带走的却只是回忆。悄然消失的时间，带走了我们在平遥的7天，不希望将曾经在那留下的足迹也一并带走。支教留给我的东西太多太多，在另一个别样的蓝天下，感受了人性的温暖，知识的力量，社会不断进步下依然留下的畸形现象。有了爱的接力棒的传递，

每一年都会是崭新的一年!我无悔于这次经历!

支教心得——社会实践真正的意义

现在，静下心来，扪心自问，为什么要支教?我们或许帮不了他们什么，但是我们尽力，至少我们可以带给他们希望。虽然一个支教者的作用有限，可支教这种行为是一种爱的影响，爱的传播。这种奉献的精神会影响着特教中心的孩子、老师，还有当地热情的人，影响着你身边的朋友，也许这种爱将会传播出去。

我总希望自己确实能做点什么，哪怕只影响到一个小孩，都会让我心境坦然、温暖、纯净。总之，希望自己在这个年代里，能做个真正的麦田守望者，踏踏实实去做，哪怕会很艰辛很寂寞甚至很委屈。我守望麦田，却不是为了收获，我只是欣赏那一种天地的杰作，乐于把自己融入那无尽的麦浪。在喧嚣的尘世给自己的心留点空间，让那种感恩长存于怀。

一个志愿者就是一把泥土，但我们的存在的意义，不是被淹没，而是与无数把泥土聚集在一起，成就一座山峰，一条山脉，一片群峰。这样的山峰，可以改变风的走向，可以决定水的流速。

暑期社会实践表篇二

暑假实习结束以后大家都需要撰写一篇暑期实习报告，那么暑假实习报告怎么写呢?下面本站小编给大家带来20xx暑期社会实践报告范文，供大家参考!

一、实习单位及岗位简介

纵横广告有限公司位于xx省xx市电子城六层，交通便利，为广告制作、媒体发布、印刷包装一体化公司。媒体主要包括

市内高新技术开发区的电子显示屏以及古冶的大部分媒体，站牌、小区指示牌、路名牌、村名牌、车身广告等等都是我们公司的广告发布载体。更有集品牌整合营销、广告创意、专业广告制作及公关策划于一体的综合性广告公司。包括居然之家、南北电子城等在内的大商场均是该公司的长期合作商。“客户的满意是我们永恒的追求”是该公司的格言□

在公司实习期间，我从事的岗位是在业务室工作，工作是广告业务员，在开始的几天里和公司人不太熟，只是尽可能多的了解公司、了解自己的工作。相比不少人来说我是幸运的，因为我找到一家广告公司实习，而且是带薪的。后来在经理的几次培训下，我才知道自己的任务以及该如何去完成任务，就是要尽可能的招揽客户来我们公司做广告。而我们业务员从中获得一部分的利润作为提成。

二、实习过程概述

在实习的开始头两个星期里，我主要是熟悉公司的媒体，包括：记住各种媒体的价格、向客户详细介绍各种媒体的优势等。纸上得来终觉浅，要知此事要躬行。课本上早已学过的东西，因为没有实践过，使得在向客户介绍时有“心有余而力不足”的感觉。一种媒体，看起来很简单几句话就概括完了，可要真正能熟练介绍，我甚至用了比预期多一整天的时间才能熟练各种说法，但还不能和超市里的营业员们比。

因为这是我第一次做业务员，成绩如此不济，也激起了的兴趣和好学的愿望。因此在以后的向客户介绍媒体的过程中，我倍加用功，专心致志，却也收到了事半功倍的效果。自己熟悉产品，还不算难的，真正要下功夫学的是怎样向客户全面、生动，而又要简明、扼要、有所侧重要地介绍出自己的产品。这里面的关键是要会说，不仅要会说对，还要说得能引起客户的兴趣，从而能成功地作成一庄生意。这也是对我一个巨大挑战，因为我本就不善言语，就更没有什么说话技巧和口才了，这也就是我就克服的困难。先是自己对着空气练，

再是对着同事小强练，让他帮我纠正，然后再找经理帮忙，要他装成客户，我找他练，嘴皮子磨破了的时候，我也终于看到了经理脸上露出来的笑容。

接下来的一个星期里是实习业务阶段，就是通俗上说的“跑业务”。“跑业务”关键是要“跑”，要求我们能吃苦，能坚持，有韧力。因为业务技巧有过培训，公司的媒体自己也能了然于胸，但怎样正确地向客户表达出来，还需要经理和同事们实际指点。和我一起的是业务部的小强，他比我早来二个月这里，但他的业务能力比我强多了，我也要向这位只比我还小一岁的“老”业务员表示感谢，因为他不仅教会了我怎样和客户沟通、怎样从客户处获得对自己有用的信息，还教会了我怎样排除困难、战胜自我。第一次接触生人，开始正式交谈，未免有些局促、放不开，话语的表达也不是很通顺、清楚、扼要，在跟着小强实际学习和模仿了3次以后，我基本上克服了第一次的毛病，心里也不再那么紧张了。

再结束了长时间的模拟培训之后，就是自己亲自独立上场，自己表演了。这也就是以后的的工作。所说已有了临场的经验，但毕竟是自己一个人出场，心中仍是存有余悸。记得那一天是去居然之家的世有地板，见着他们经理以后，竟因为紧张而直接索要定金，因为我的工作主要就是向客户介绍、招揽客户在我们这里做广告或发布广告，而人家显然是有备而来，对付的又是我这样的初出茅庐的新人，三下五去二就把我给摆平了。没用三句话，我就这样轻易地败下阵来，不光价钱报低了，在制作完成之后还差一点自己要垫钱给公司。

一次接触以后，我竟不知这家商户的老板是谁，有没有分店，有没有在古冶发展的意思，甚至没有留下这位经理的联系方式，更可悲的事是，我竟忘了请教他的姓名。回到公司，刘姐问我出差情况，我无地自容，心中暗想以后一定要克服重重困难。这一次的失败，我前前后后又想了几遍，并向经理讨教了一些实用技巧。有了第一次的不幸和失败之后，我深知自己还很嫩，要学习和练习的东西还真得很多。因此，我

在以后的实习工作中也充分认识到这一点，随时提醒自己要学习。

三、实习主要情况及体会

要当一个成功的业务员真的是需要才高八斗，无所不能啊！按经理的要求是，第一，要长的不讨人厌，第二，头脑要清晰，胆子大，见了客户要落落大方，不会畏畏缩缩，第三，无辩才障碍。这确实是当一个业务员的最基本条件。而我在纵横工作的这段时间的体会是，当一个成功的业务员也还需要以下的因素：

1、强硬、专业的业务知识

2、先推销你自己再推销产品

据调查，有71%的客户之所以从你的手中购买产品，是因为他们喜欢你、信任你、尊重你。因此，推销首先是推销你自己。礼节、仪表、谈吐、举止是人与人相处的好坏印象的来源，业务员必须多在这方面下功夫。服装不能造就完人，但是初次见面给的人印象，90%产生于服装。第一次成交是靠产品的魅力，第二次成交则是靠服务的魅力。

3、信用是业务员成功的关键

据估计，有50%的推销之所以完成，是由于交情关系。这就是说，由于业务员没有与客户交朋友，你就等于把50%的市场拱手让人。交情是超级推销法宝。如果你完成一笔推销，你得到的是佣金：如果你交到朋友，你可以赚到一笔财富。忠诚于客户比忠诚上帝更重要。你可以欺骗上帝一百次，但你绝对不可以欺骗客户一次。记住：客户总是喜欢那些令人喜欢的人，尊重那些值得尊重的人。在销售活动中，人品和产品同等重要。优质的产品只有在具备优秀人品的业务员手中，才能赢得长远的市场。

业务员赞美客户的话应当像铃铛一样摇得叮当响。你会以过分热情而失去某一笔交易，但会因热情不够而失去一百次交易。热情远比花言巧语更有感染力。你的生意做的越大，你就要越关心客户服务。成功的业务员是先和客户当朋友再谈生意。开始的一段时间是我主动在电话里和网上和客户打招呼问好，后来就变成我一上网是客户在主动跟我打招呼。有时还会有客户主动打电话过来问候聊天，虽然目前生意是没有做到，但对业务员来说，这些客户资源是日后最大的潜在力。

4、信念，坚持到底是获得成功的最终

棘手的客户是业务员最好的老师。客户的抱怨应当被视为神圣的语言，任何批评意见都应当乐于接受。正确处理客户的抱怨一提高客户的满意度，二增加客户对公司的好感，三丰厚的利润。成交并非是业务工作的结束，而是下次业务活动的开始。业务工作不会有完结篇，它只会一再“从头开始”。

成功的人是那些从失败上汲取教训，而不为失败所吓倒的人，有一点业务员不可忘记，那就是从失败中获得的教训，远比从成功中获得的经验更容易牢记在心。不能命中靶子决不归咎于靶子。买卖不成也决不是客户的过错，问一问任何一个专业业务员成功的秘诀，他一定回答：坚持到底。世界上什么也不能代替执着。天份不能，有天份但一事无成的人到处都是；聪明不能，人们对一贫如洗的聪明人司空见惯；教育不能，世界上有教养但到处碰壁的人多的是。唯有执着和决心才是最重要的。记住：最先亮的灯最先灭。不要做一日之星。执着才能长久。一个人到了年老的时候，又穷又苦，那并不是那个人以前做错了什么，而是他什么都没有做。

业务员一定要有强硬的心理承受能力。被客户无理轰骂，无理挂掉电话是常有的事情。有次和一客户明明一直谈的好好的，突然就来一句，那就不要谈了，挂掉了电话。但是下次再打电话给他时，一样要记住保持满脸笑容，声音愉快，好

像上次不愉快的事情根本没发生。

四、自我评价

短短的一个多月的实习工作结束了，留给我的则是在漫长的人生路上用之不尽的财富，感谢系领导和老师给我的这次难得而宝贵的实习机会。现在回头看走过的这似乎也是漫长的6周40天多天里却也留下我终身难忘的点滴，在这里我跌倒过，被人嘲笑过，也受过污辱，但我最终是成功的，我得到的经理和老板的好评，得到了同事的认可，也得到了他们许或是有些羡慕的眼光，因为我向他们是交了一份满意的答卷的。虽然跑成的单子不多，利润也不高，但我自己看到了自己的闪光点，学会了怎样和别人沟通，也学会了体贴和团结同事，正是在这样的工作中我才真正说是提升了自己，实现了自己的价值。

当然经历了这么多的可以说是坎坷和辛酸之后，我也充分认识到自己的不足和缺点，懂得要用一颗平等心、平常心去对待别人和事情，也了解和切身体会到团队的重要，懂得一个人的力量是有限的，在集体中，1+12的道理。更重要的是，我学会并懂得了体谅人、爱护人、尊重人，“我为人人，人人为我”的实际意义。在实习工作的待人接物中处处也体现着我们的文明度，有些虽说是小节，但若没有真正意识并做到是很难取得别人(客户)信任的，当然那样的话，也做成就不了什么事了。例如被问到“贵姓?”时，得这样回答：“免贵姓*”;还有递东西好比是名片给对方时要用双手，且要看着对方的眼睛，那才是尊重别人，也才能得到对方的认可和信任，业务才能顺利地开展下去。

实习归来，少的是一份盲目和稚嫩，而多了的是几份平静、成熟和对未来的信心。通过实际的工作，切身接触社会才懂得生活的艰辛，更懂得珍惜的重要，一分一厘都来之不易，最重要的还是懂得了学习的重要性，只有不断学习才能不断进步，“活到老，学到老”，我们即将踏入社会的新青年、

新的祖国的知识分子更要通过这次难得的实习机会，在工作中发现不足及与社会的差距，努力缩小这种差距，改变自己的知识结构，使自己真正做个对社会和国家有用的人。

一、实习目的

1、通过毕业实习，将理论高度上升到实践高度，更好的实现将大学期间所学的理论 and 实践的结合，更进一步加深对理论知识的理解，了解和掌握实际生产中的生产流程、工艺原理和技术要求，为今后学习和实际工作打下良好基础。

2、培养自己善于观察、勤于思考的良好学习习惯以及严谨的科学态度和实际动手能力，使理论与实践得到很好的结合。

3、通过本次实习使我能够亲身感受到由一个学生转变到一个职业人的过程，进一步了解社会，增强对社会主义现代化建设的责任感、使命感，为离开学校、走向社会、适应社会、融入社会作好充分准备。

4、本次实习对我完成毕业设计和实习报告起到很重要的作用。

二、实习时间

20xx年x月x日 -- 20xx年x月xx日

三、实习部门

部门：生产部、技术部、销售部、采购部、品质部

四、实习内容

1、工厂简介

工业有限公司成立于1997年，为香港与合资公司，注册资本1

亿港币。拥有一批专业技术人员和管理人员。做为整体运输包装方案提供商，赛闻公司主要生产加工纸、木、塑料以及多种材料复合的工业包装制品。

经过多年的发展，工业有限公司现已在经济技术开发区□xx区和分别建立工厂，并在和设立了物流中心。随着业务的拓展，又在设立办事处。目前赛闻已拥有、等近二百家稳定客户□x工厂总面积40000平方米，建筑面积14000平方米，员工总数为300人。武清工厂(在建)总面积 40000平方米，建筑面积120xx平方米。苏州工厂总面积11000平方米，建筑面积8300平方米，员工总数为100人。

企业文化：(1)愿景□20xx年成为中国整体运输包装解决方案的领先者。(2)使命：追求理性成长，百年经营，在员工、客户、社会责任间求取平衡及满足。(3)核心价值观：互信：坚持互信原则，与员工、客户之间建立长久信任的关系。快速反应：迅速理解并满足市场、客户及员工的需求。专业：专注于整体运输包装解决方案和产品，并不断创新保持行业优势。永续承诺：公司及员工个人均应坚守百年经营之承诺。

专业研发，优质设计：通过各种展会及国际交流，掌握整体包装的前沿技术和先进材料，不断优化产品；我们通过考察分析客户产品的外观、品质、保护等级，操作贮存情况，运输及环境因素等方面，向客户提供全面的运输包装解决方案，力争为客户提供优质合理的设计，并持续改进。

严格品控，先进管理：将产品的质量视为企业的生命力，严格控制生产过程中的各个环节；我们是中国包装行业精益管理及jit□vmi的先行者，拥有多年全国跨地区运营经验，在发展中不断提升能力、改善流程，与客户共同成长。

快速反应，灵活服务：具有7×24小时的快速响应速度，充分满足客户精益生产模式的要求，提供jit服务，公司的车辆都

安装了gprs系统，对运输环节实现实时电子监控。我们还可以根据客户的需要，选派经验丰富的技术工程师，上门为客户提供标准的现场包装服务。

整体方案，绿色包装：赛闻优化整合了木质、纸质、塑料、金属、发泡、防锈等各种材料和技术手段，避免包装不足和包装过度；秉承绿色环保理念，在包材、设计和生产中贯彻减量、循环、可回收的方针，尽可能使用环保材料，设计折叠式包装减少空载，提高材料的利用率，减少资源浪费。

技术优势：拥有多名包装专家和大量技术研发人员，现有较为完善的管理机制，有很完整的包装理论基础。

设备优势：拥有环压测试仪、耐破试验仪戳穿试验、仪压力试验机rohs:能量色散x荧光光谱仪、烘干箱、水分测定仪、计量器具等，从小批量到大批量均能自如生产，无最小订单限制。

2、具体实习情况

经多次与公司协商，我终于得到该公司允许，有幸参观了公司并在该公司进行了暑假实习。进入该公司，首先了解到公司机构包括业务部、生产部、财务部、采购部、管理部、技术部六大部门。

据业务部介绍，现业务工作主要分为两部分，一部分是跟踪现有客户的货单情况，特别大客户每天的下单、出货、质量情况。另一部分是开发新客户，根据现有的资料向相关企业介绍公司产品，推销产品。

我觉得该公司的业务部分工很合理，因为有稳定的客户的时候，发展新客户也是必要的。但是新客户的开发需要制造相关的模具，制造模具费用大，然而该客户有很多不稳定的因素，未能确保长期合作，与其把资源投入不确定的业务上，

不如把更多的资源改造设备或者是与原来的客户打好关系谋求更远的合作。所以企业的工作方针政策是由每个企业的实际情况需要决定的，并非麻木照搬。

生产是该公司的基础部门，据生产部员工介绍，生产种类比较多，比较杂。只要是设计定型的产品，生产部就要负责把能生产的部分生产出来，然后把成品放入仓库，等待业务部人员安排出货。

技术部门的主要工作是设计整体包装，是公司的主要核心部分。根据客户的资料、要求设计产品包装。在设计的过程中，为了使设计的更为符合客户要求，技术部门经常需要和客户进行面对面的沟通，或去客户的公司看实际产品，进行现场尺寸测量。同时，技术部的工作也包括机械的检修、维护、调整。技术人员的专业知识水平相对要求是比较高的，肩负的责任也是比较大的，我建议该公司能经常组织员工参与各种培训课程，提高生产能力。

对工厂情况有所了解后，我在生产部和技术部分别进行了一段时间的实际操作。在生产部，我按照师傅的指导，开关机器，在必要的时候急停机器，在需要的时候按动相关按钮。我不得不承认我实践动手能力差，经常出错，有时还会耽误其他工序的进行，虽然如此，师傅还是很耐心的为我指出错误原因，分析改正方法，并为我多次示范操作。果然，使用师傅传授的妙招，我操作进步的很快，一步步追上了其他人的操作，没有再耽误生产的正常运行。在技术部，我扎实的理论知识和熟练使用的cad派上了用场，我根据师傅给的图纸和客户要求，将资料在cad图中显示出来，将我做的图打印出来后交给生产部，他们便可以照常生产了。技术部的同事们都对我很友好，经常给我更有效工作的建议，使我受益匪浅。

五、实习体会

感谢工业实业有限公司给了我这次难得的机会。经过这次实

习，我亲眼看到并学到了许多曾经没有接触过或只停留在书本上的知识，并认识到很多自身的不足。通过亲手操作机器，我掌握了一定的生产技能，明白了产品的制造过程，理论知识得到了很好的实践应用。在这样一个包装公司，我领略了先进的生产线，一道工序紧接着一道工序，秩序井然，每个人都在车间里有条不紊的分工作业，这使我更深刻的感到自动化与人工作业恰当的结合，可以省去很多时间和人力且丝毫不影响生产质量。

我也感受到现实社会中企业的生存之道，以市场为导向，不断为满足客户需求而前进。作为一名包装工程专业的学生，我也领会到生产企业中使用的包装材料和包装结构的多样化及包装机械的自动化，更为包装领域的日新月异感到自豪。通过生产实习，深刻地明白了包装机械在包装行业的作用和应用情况。在目前，我国包装行业的总体的研发技术水平较低，产品开发停留在较低层次，知识产权意识薄弱；而发达国家已经将微机控制、激光技术、人工智能、光导纤维、图像传感、工业机器人等高新技术成熟的应用于包装。这就要求我们包装工程专业的大学生要学好专业知识，为以后投身包装行业能够发挥自己的专业技能，为我国的包装行业贡献自己的力量。

学校与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着巨大的差异。实习使我开始了职业化角色的转变，提高自己，使自己能够适应社会、工作的需要。实习让我接触到真实的职场。有了实习的经验，以后我毕业工作时就可以更快、更好地融入新的环境，完成学生向职场人士的转换。在实习中，我总结了几点主要不足：缺乏工作经验，专业课知识的欠缺、动手能力不足，动手能力失分欠缺，且不能很好的分清问题的主次；工作态度仍然不够积极，懒惰心理常常在作怪，没能主动请求布置工作；理论知识依然欠缺。

读了三年大学，然而大多数人对本专业的认识不够，在大二期末学院为我们组织了一个月的见习，但是当时所学的知识涉及

本专业不多,所看到的東西與本專業很難聯繫起來,所以對本專業掌握並不是很理想。

去年暑假,學院為了使我們了解機械產品、設備,提高專業知識,開闊視野,了解相關技術資料,熟悉典型零件的加工工藝,安排我們到機械廠操作實習。

實習內容:

- 1、掌握機械加工工藝方面的知識方法
- 2、了解切削刀具方面的知識,熟悉常用刀具的結構選擇、用途等。
- 3、了解機床和數控系統的知識。
- 4、解企業生產管理模式,學習先進的管理,方式方法。

實習要求:

- 1、遵守常規廠紀,保守廠里的機密。
- 2、講文明,懂禮貌,體現大學生的風範。
- 3、服從領導,聽從指揮,尊敬師長,努力工作。
- 4、認真學習技術,虛心向工人師傅和技術人員學習。
- 5、堅守工作崗位,遵守安全操作規程。

安全技术操作规程:

- 1、進廠前,必須穿工作服,女生必須戴工作帽才可以進廠實習。

2、讲文明，不准饮酒，不准穿拖鞋、高跟鞋，不准打闹、逗笑。

3、不能用湿手触摸电器，更不要用手触摸空气开关上方三根进线。

机械电器技术操作规程：

4、铣削，不能用手摸工件表面，以免打滑受伤，更不能用嘴吹铁屑，以免飞入眼睛受伤。

5、不要擅自使用砂轮机，如果使用，可在老师指导下操作，人要站在侧边，工件必须夹牢，用力不能过猛。

6、钻孔时，严禁戴手套，工件必须夹牢。

厂里有三个用加工磨头体的加工中心和几台数控机床，加工中心有一个刀架和多个工作台同时对多个工作面进行加工，不仅避免了由于基准不重合产生的误差，提高了加工精度而且也大大提高了加工效率，但是加工中心体积较大，价格昂贵，而且对环境要求较高，这是提高产品的成本，一般选择加工经济性较高的零件或者精度要求高的关键零件。

数控机床能自动的完成对轴类与盘类零件内外圆柱面、圆锥面、圆弧面、螺纹等切削加工。并能进行切槽、钻孔、扩孔和铰孔等切削。数控车床具有加工精度稳定性好、加工灵活、通用性强，能适应多品种、小批生产自动化的要求，特别适合加工形状复杂的轴类或盘类零件。

我们对厂里的管理系统进行了了解，要求工人纪律严明、严格制度、照章办事，工人上下班打卡，不准抽烟等，工作余外的时间，为丰富工人的生活，厂里还举行一系列的文娱活动和球赛等，为工人轻松愉快的工作提供了帮助。

暑假的生活感觉很充实，为期两个月的实习让我受益很深，亲身感受了所学知识与实际的应用，理论与实际相结合，让我开了眼界。在为我以后的工作做了铺垫，同时也让我认识了现代社会，对以后把握的人生的方向也有所启发！

暑期社会实践表篇三

在这次实践中，我还医院的医生和护士去社区服务站看了看，也是我对服务站有了更多的了解。

在卫生服务站实习的同学们为病人量血压、测体温，做一些基本的护理，为他们解答一些日常生活健康方面的问题等。通过实习，我们对医生的角色有了更进一步的了解，医生惟有具有技术、责任和爱心才能成为受患者爱戴和尊敬的好医生，才能不辜负病人对医生的期望，才能对得起病人把生命都托付给医生的这种信任，才能对得起医生这个称号。看到现在这么多病人受慢性病的折磨和一些不治之症，我感到医生们任重而道远，而这就是我们将来的使命，是我们若干年后的神圣职责。

儿童保健科是专门面向儿童，为他们在成长过程中有效地预防各种易发病提供咨询，保健服务，并为了保证儿童健康成长，在饮食，营养，睡眠，运动等各方面给予各种建议，指导家长科学地养育子女。我们在这里了解了儿保科医生的工作，他们细心地为每一名儿童建立成长档案，定期为他们体检，为家长仔细解释在养育孩子过程中遇到的各种问题。

防治保健科是提供疫苗接种服务为主的站点，接种各种计划内疫苗和自费疫苗，来接种的大都是一些儿童，防保科为每个儿童建立数字化资料，并及时通过各种方式通知家长带领孩子前来接种。我们在防保科了解了各种疫苗种类、接种时间、接种次数，也帮助那里的老师整理接种记录等资料，建立传染病报告等档案，是老师们的得力助手，得到老师们的

一致赞扬。

短短15天的见习转眼就结束了，但是我所要学习的东西却远远没有结束，真正的医学之路才刚刚开始。在这次实践中，虽然我实质的东西没有学会什么，但是从中我学会了比知识技术更重要的东西，那就是对工作认真的态度，让我充分的意识到医生这个职业的圣神与重要，更让我深深的体会到实践的重要性。生命已驶上轨道，我的医学生涯才刚刚扬帆，这次社会实践让我认识到医生的责任，也让我深深的爱上了这个职业，我将尽我最大的努力当一名好医生，我相信，这一天不会太远。

暑假为我们提供了一个生活的节点，让我们去体验社会，走向实践，感受生存。今年暑假的实习让我收获良多，感慨良多。

新闻学专业是一门务实的学科，对实践能力要求很强。从采访、写作到最后的编辑校对，都和实践紧密相连，可谓熟能生巧，如果仅仅依靠学校学的一点儿理论知识，不切身体验，这样的媒体人只会纸上谈兵。进入大学也是进入了自己的新闻旅程，大一大二对我来说是新闻的启蒙，虽然说起步晚了点儿但系统的学习让我对着门学科有了自己的认识。通过对各种报纸的了解，对各种报人的学习，以及对作为老一辈传媒人的老师的敬佩，都使我跃跃欲试，想快点儿加入传媒人的行列。

今年暑假我有幸进入了南阳晚报社实习，本想象着我是鱼儿他是水，凭借着我对报纸生产流程的了然于心，一定难不倒我，但事实上却让我直面了骨感的现实。行动开始前我对这次旅程充满了各种幻想，信心满满，总是提醒自己以一个爷们儿的姿态来生存，新闻本身就是一件体力活。第一站先去见了南阳的一个亲戚，也是被泼的第一盆冷水。在那个叔叔家交谈了很多新闻方面的话题，比较轻松，但当被问起五四时期的著名女报人时便一个也说不出来，从学过的现代时期

中国著名报人到国际著名报人一遍遍的搜索，脑子里给的答案是没学过啊，也不敢吱声，一时哑口无言。这也让我了解到自己所掌握的知识是不全面的，而且学习缺乏主动，新闻方面的著作读的太少。通过后来的查找，让我认识了好多五四时期的著名女报人，其中对邵飘萍的妻子汤修慧印象最为深刻。

到报社的第一天便是下县采访，要求是早上六点准时在报社门口集合，这是我初次去报社。早上五点半起床，收拾好所有的东西，背着自己的背包便出发了。六点准时和他们碰面，作了自我介绍，我们便一起乘车去了桐柏县。一路上我话不多，听他们谈论这次采访任务，这次采访的是一对善良农村的夫妇，他们靠着自己的双手，三十年来收留救助了一百多位孤寡老弱病残人员。以前这种事听起来就感到不可思议，这次竟然可以亲眼见到他们，因此内心充满了期待。下了高速，又在村村通公路上九曲回肠了一段路后，终于到了采访地点。在外面看这是一间很普通的农舍，我们到的时候门口还坐着几位大娘在择菜，一副常态的生活图跃然于眼前，没有半分雕饰。当说明来意进到屋里的时候，我瞬间被这整洁给震惊了，一切井井有条，井然有序，甚至比平常的农舍要更加的干净，土墙边的几盆花也更见显眼夺目，你根本无法像想象到这里生活着许多生活不能自理的人。随后便见到了这宅子的主人，就是我们的采访对象，这对夫妇很平常，表情也很淡然，没有一丝的世俗杂念，剩下的只是淳朴。大家都坐下后，一个记者哥哥掏出笔记本，开始对他们进行采访，之前在车上我看过他的采访提纲和拉好的稿，他告诉我这是采前必要准备要胸有成竹，对采访对象有全面的了解，知己知彼。采访提纲设定的好坏，影响着整个采访效果，这是课本上学过的，但事实看来现场应变能力也是不可或缺的，所谓牵一发而动全身，从某方面找到突破口后，就会有一连串的收获。采访过程中另一个姐姐抓拍了现场照片，所谓有图有真相，我们亲眼看到的一定要重现在受众眼前。最后参观了被收留者的宿舍，足以使现在很多大学生感到愧疚，一张床配一个被子一个枕头，被子叠的整整齐齐，被单也没一点

儿皱的地方。有采访才有发言权，的确如此，以前在微博上总是看到人性虚伪丑恶的一面，偶尔看到有转发正能量的，都会本能的猜疑，不相信现在还有这么好的人，接下来就是疑问，他们这样做图什么啊。不知不觉中，性本恶的思想已根植于头脑中。知道这次见到这对善良的夫妇后，总感觉一定有无数的这样的雷锋在全国各地，只是等待着我们去发现去报到去传递。媒体的功能也只有在这个时候才能完全的彰显出来，它是人们表达感情的一个出口，无数的小事件只有通过我们的媒体报道放大，让人们相信正义的力量总会长胜不衰的。

每天有千千万万的新闻发生，面对鱼龙混杂的新闻信息，媒体要做好受众的把关人，掌握好报道的平衡性。既要发挥媒体舆论监督的作用，铁肩担道义，惩奸除恶，又要做好舆论引导，多传播正能量，告诉受众正义总能战胜邪恶。只有从受众出发，为受众多办实事，维护手中的利益，惩恶扬善，媒体才能又更好的出路。

接下来的日子里，每一次出去采访都会收获不同的感受。在一次采访冒名贷款的事件中，晚报社又给我上了珍贵的一课。七月中旬的一天，有个姓周的男同志向报社反应情况说，他被冒名贷款了三十万，现在信用社已经把他的信用冻结不让他再贷款了。原来这位周某这几天准备投资一个项目，资金不够需要到信用社贷款，拿上所有的证件到了信用社，工作人员告诉他他三年前贷的三十万到现在都没还，已经过了保证日期，他的信用档案上被记了一笔，现在不能贷款了。但周某说他从来没有贷过款，之后他到信用社多次打听这件事都没有合理的说法，最后不得不求助晚报。接到这件事情之后，主任把任务分配给了我们。了解完全部情况后的第二天，我们就来到了信用社，把整件事情反映给了信用社这部分的负责人马理事，希望他能解释一下这件事情。马理事得知事情始末后，就叫下边的人去他们的网络系统上查询，我们等了片刻后有电话回了过来，随后了解到电话是从周先生所在地区的信用社蒲山分社打过来的，说是周先生的内弟之前带

过款，而据我们了解周先生是确认自己周围的人没有贷过款之后才求助晚报的，于是就猜测应该是信用社下面的人出的差错，这会儿领导查到了，就编了个说法，于是我们就编个理由离开了等他们的回话。几天过去了，没有一点儿动静，又过了几天我们被信用社信贷科的一个人叫了出来，说要请刘姐我们吃顿饭讨论一下这件事情，当听完这个人的话后，刘姐当即就找个理由回绝了，说我们先把这件事情解决了什么都好说。回去后，她告诉我们他们想私下里把这件事情解决了，这个时候态度立场要强硬，不能犯错误，而且事情解决不了会使更多的人遇到冒名贷款的事情，要真正解决问题。我当时就觉得，记者这个行业所背负的重大责任，一定要时时刻刻的把良知背到身上。在刘姐的强烈跟踪采访下坚持下，信用社最后查处了问题的根源，处理了一些人员，并对周某赔礼道歉。

收容制度的弊端，草根公知纷纷出头，最后在舆论的压力下，国务院颁布新法。这就是文明的进程。

经过这次社会实践，使我见识了很多，也明白了自身的不足。首先，深切的体会到了媒体的力量，以及媒体责任意识的重要性。一个好的媒体要对自己的受众负责，在做好报的的同时不能忘了社会道义。其次，深知要做一个好记者一定要读更多的书，扩充自己的知识储备，更要有良好的道德修养。通过实践总结出，理论要扎实，要有目的的去学习新的知识，再用新的只是来指导实践。

共2页，当前第2页12

暑期社会实践表篇四

20__年的暑假生活转眼间就结束了，回想这个暑期生活真是过得丰富多彩。在__市第二人民医院体验一次做白衣天使的工作；回家帮妈妈收玉米体验丰收的喜悦；在学校做家教挣点零用钱；去桂林游玩甲天下的山水；到__区做交通劝导志愿者。

现详细讲述做交通劝导志愿者的工作及真实感受。

为了蝉联全国文明城市荣誉称号，打造__市文明、和谐的社会环境，弘扬“能帮就帮，敢做善行”精神，营造文明礼让、文明交通的良好社会氛围。20__年8月13日__市__区团委现向各个高校招募交通劝导志愿者。我看到招募启事特别激动，马上报了名。由于我报的是第五班的志愿者，在8月22日，才开始上岗。

8月22日6点我就起床了，6点50到达__路口的__岗集合。和我一起的大多数是来自附近高校的大学生。我们进行了短暂的上岗前培训，然后听从指挥跟着熟悉工作的人到了__路口，开始了一天的志愿交通劝导活动。

__区团委给我们每一个人提供统一的志愿服务标识。包括印有“__区志愿者”的小红帽、口哨、小红旗、印有“文明出行，你最棒”的标牌等。我们都带着小红帽，口哨，拿着小红旗和标牌分批站在__路口的各个斑马线路口。我们的工作是为公众出行提供指引，引导市民遵守交通规则、有序排队，传播文明交通理念。刚开始的时候，我觉得要阻止闯红灯的大人过马路很不好意思，也没有做好劝说的准备，所以听之任之。当我看到对面路口的志愿者很成功地阻止了闯红灯的人们，还在耐心地讲解什么，顿时觉得自己很没用，想到这次活动的意义，想到闯红灯可能带来的严重后果，忽然觉得自己的责任重大。

于是，我笔直地站在斑马线路口，举着“文明出行，你最棒”的标牌，不再羞愧地认为是丢人的事情。红灯的时候，拿着小红旗拦着要过马路的人们，绿灯的时候让他们过去。我发现其实遵守交通规则的人是占绝大多数的。

我们志愿者的上岗时间是早上7点到9点30，下午是4点到7点30。交通劝导志愿者的工作虽然很辛苦，太阳有时很毒辣，但想到我们做的是有意义的事都不觉得累了。做了几天的志

愿者，收获挺多的，感触也颇深。

作为交通志愿者，我们可以做的毕竟有限，希望通过我们小小的举动能够给社会带来大大的改观，让人们意识到生命的可贵，珍爱生命，遵守交通规则，真正达到开展此次活动的目的。其实每个人文明一小步，整个社会将文明一大步。

暑期社会实践表篇五

今天是我们团队在xx小学的第三天，按照团队的计划，今天我们开始了我们的支教历程。在几天烈日考验之后，昨晚迎来了一场甘霖。早晨的太阳躲在云彩后面，害羞的只放出几道阳光，加上空气中弥漫的水汽，天空出现美丽的光柱。山区好美，好清新，正如今天在学校学习的孩子的脸庞。

上午八点钟，孩子们都来到了学校，看到他们脸上露出的笑容，我们看到的是山区儿童对知识的渴望，尽管放假了，对于大多数学生来说，应该要进入玩乐得天堂了。但是他们好像不愿放弃他们在学校每一次学习的机会，条件虽然艰苦，但是他们向上的心却不因物质条件的匮乏而减少一点。

在教学楼前，我们跳了一支舞蹈给孩子们，当做给他们的见面礼，舞蹈名字叫做dream high,翻译过来就叫做理想高飞，我们希望通过这样一种方式告诉这些贫困山区的孩童，有梦想就去实现，让学习化作梦想的翅膀，努力学习，让理想高飞。按照课程的安排，我们给孩子们上的第一堂课是讲爱国主义教育，开课之前，我们每一名儿都向孩子们做了自我介绍，当真正讲到自己是一名支教老师时，我们内心是那么光荣，却也是那么责任重大。尽管支教时间很短，但是想到自己一直是一个学生，现在突然为人师表，一份责任感落到了每一名儿肩上。讲第一堂课的队员压力是很大的，尽管昨天准备了很多，但是毕竟没有教学经验，一直做学生，从未想过有一天会站在讲台前，作为老师去教育学生，我想，这也是儿们的内心成长，以后的某一天，想到自己的今天，一定

是感动的。第一堂课就像预期的一样，上课过程中，有稍微的卡壳，有一些紧张，但是山区孩童们用认真的听课，积极的回答问题让这一堂课在一种融洽的氛围中进行，我们相信，我们会慢慢做的做好，在这个过程中，孩子们都学有所获，而我们，无论是内心，还是思想素质方面，也都会有很大的提升。

接下来的课程，我们的队员越讲越好，越来越自如，课堂就在每一位老师的掌控下，愉快的进行，我们分别进行了语文课，英语课，最后是体育课。在语文课上，孩子们都那么积极，一位即将上一年级的孩子，背弟子规那么熟练，还有一年级的小学生熟练地背诵百家姓，还有木兰辞等等，这一切真的让我们这群大山之外的大学生目瞪口呆。

条件的困难，却更加激发了他们努力学习，走出大山的信心。他们是那么可爱，经过风雨考验的花骨朵，才能真正在盛夏开出属于他们精彩。

它不是一件名牌衣服能带来的，也不是考上大学的那种，而是那种最纯粹的，最容易满足的内心所带来的欢笑，这一刻的我们，拥有那颗一直住在内心的赤子之心。今天我们发往云南，还有贵州的物资也快要到了，希望我们的绵薄之力可以换得贫困山区孩童脸上的一份笑容，换得我们自己内心的一丝感动。下午课程结束后，我们与每一位孩童挥手道别，提醒他们路上注意安全，他们对我们说老师再见。一声老师，一分责任，为人师表，终生勿忘。

暑期社会实践表篇六

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，使我有了一些关于社会基层建设的心得体会。

炎炎夏日烈日当头。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，也想通过亲身体会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我有一个正确的定位，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，加深对社会的全方面认识。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，那麽我们将不断走向成熟，走向成功。

暑期社会实践表篇七

暑假的社会实践活动已经结束，但是社会实践活动带给我们的影响永远不会结束。它让我们走出课堂，走出校园，走向社会，走上了与实践相结合的道路。实践是检验真理的唯一标准，在实践中我们发现了自己的缺点和不足，发现了自己以后发展的方向。同时也了解了如何将所学知识应用到社会生产生活中去。社会实践活动虽然当时感觉很辛苦，但现在回想起来乏味中充满希望，苦涩中蕴含这甘甜。

快乐的时光总是弥足珍贵，短暂的经历总是耐人寻味的，我们反复回忆、思索这一路上的点点滴滴，这一个星期的社会实践有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。

虽然一个星期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。也通过这些天的实践，使我对真实的社会有更深切的体会。

通过亲身体会社会现实，让自己进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼才干，培养韧性，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。同时通过社会实践，找出自己的不足和差距。

社会实践活动给生活在象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。深入社会，能从中学到了很多书本上学不到的东西。的确，感性认识到只有到实践中去、到基层中去检验才知道其正确与否，同样，只有在实践中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”。通过开展丰耕多彩的社会实

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我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。

“千里之行，始于足下”，这次短暂而又充实的实践，将对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，将是我人生的一段重要的经历、一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。社会实践告诉我，在新经济时代大学生应当具备创新观念和掌握成熟技术有的能力，善于经营和开拓市场，富有团队精神等素质。要在严密的思辩能力和理性的思考能力，致力于探索理性、情操、才智、体质之完美，只有做到全面发展才能适应社会的需求，并立于不败之地。我们要时刻与外界社会保持同步发展，做到与时俱进，不与社会脱节；我们应该珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒，学习好知识、运用知识，时刻牢记，虚度年华就是作践自己。与此同时，多多与社会接触是很必要的。如果我们想接受时代的挑战受到社会的欢迎，就抓紧时间好好地充实自我。不仅要学好专业课，还要广泛的汲取各领域的知识，努力提高综合素质。

“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”。在短短十几天的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。但我们选择了坚持。我们把河师大人永争第一的精神带去了社区，把师大学子的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致。在社区人民的心底留下了美丽的印象。七月，我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。这是爱的奉献，这是我们的无悔选择。七月，我们撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，我们暑期社会实践的感悟与收获必将在我们成长的人生道路上写下光辉灿烂的一笔。

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，学习三个代表，实践三个代表，为促进我

国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。此次实践之行，是学校、学院给我们的难得的学习实践机会，是给了我们的极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能真正做一个奋发有为的现代青年！

一路的艰辛与微笑，虽有所收获，然所学是开始，新的考验和抉择要奋斗不息、磨砺前行，请不要让我们年轻时光留下太多遗憾！

二、成绩与体会

(一)虚心学习，严于律己，甘当小学生

1、在学习中丰富知识。初入单位后，陌生的面孔和全新的知识使我无所适从，在单位领导和其他工作人员的指导帮助下，我很快进入了工作状态，通过实际工作来领悟对基本理论的理解，运用理论知识加强对实际工作的研究指导，采取总结实践经验的方法作为对所学知识不足的补充和完善，探求市容管理工作的内在本质和基本规律。市容局作为政府的执法部门，承上启下的公文数不胜数，为了弥补自己在社会知识方面的欠缺，熟悉行政工作的运作程序，掌握机关公文的写作技巧，我主要以查、看、问的形式作为熟悉各类公文的切入点，了解单位的管理工作与管理模式以及运作规律，诚恳向行政科那些从政多年、经验丰富的同志请教，虚心接受他们的批评与指正，努力在最短的时间里掌握各类公文的格式与写作要领，为毕业后走向工作岗位练就本领打好基础。

2、在实践中增长才干。虽然我是一名在校大学生，但我从没有为此而清高自傲，在这次实践活动中我始终以小学生自居，以渴求社会知识增长见识自励，抛弃自满和自卑的庸俗思想，完全融入到行政科的工作之中，用单位的纪律、规章制度和行为守则严格地约束自己、要求自己、规范自己的言行，积

极、认真、负责地对待各项工作，做到小事不屈，大事不惧，立足岗位，敢于面对，努力做好自己力所能及的事，并敢于尝试性地参与或协助科室同志料理一些日常事务，简单地处理一些机关公文，包括打印、校对、收发文件等工作。事情虽小，但意义重大，收获颇丰。这是我在这次实践活动中的宝贵财富，是我人生中由学生生活到社会工作的有益尝试，是由理论到实践的一次成功升华。

(二)勤于思考，强化能力，实现“零”的突破

1、加强理论修养，提高自身素质。市容工作面对的是弱势群体和小商小贩的核心利益，二者之间的摩擦和冲突不可避免，群众到机关上访，挖苦谩骂，滋衅闹事等时有发生。面对众多突发事件，要在很短的时间里做出正确的判断，拿出及时有效的处理方案，我内心多次发出警号：一是要理智果断，二是要敢于面对，三是要有耐心，四是要吃透情况，五是要讲求方法，六是要执法懂法，七是要有一定的政策水平，八是要坚持以人为本。一定要加强自身的理论修养与个人素质的提高，善于化解矛盾，能够稳定大局，在复杂问题和突发事件面前镇定自若，处乱不惊，始终保持脑清目明，把握正确的工作主线，这样才能使工作得心应手，才能保障单位工作的顺利进行，才能将“亲民爱民，文明执法，依法执法，人性化执法”的执法精神落到实处。所以正确处理这种特殊性、复杂性、艰巨性的工作经验无疑将成为我今后在人生道路上启迪各种复杂矛盾的钥匙。

2、坚持劳逸结合，实现充实自我。简短的社会实践活动既有工作时的紧张繁忙，又有下班后的轻松愉快。行政科中的王浩、杨震两位司机师傅给我留下深刻地印象，同时也和我结下了深厚的友谊，成为我下班后学习开车的专业教练，他们不厌其烦，精心指导，一位注重理论升华后的实践；一位注重自身悟性的操作，虽方法不同，但各有特点。在他们眼里我就像一个小兄弟，并没有因为我是个未毕业的学生而受到歧视，反而得到的是超乎寻常的关爱和更多的指导与鼓励，让

我逐步走出了初次驾车胆怯的心理阴影，增添了轻松上阵后的无穷喜悦，也是我这次工作之余的意外收获。

3、树立大局意识，在工作中学会自立。这次社会实践活动，使我在工作中得到锻炼，在集体生活中读懂了什么是大局意识和团队精神，在日常生活中学会了自理、自立，虽然局机关各科室事务分工明确，每个工作人员各执其事，但不管是科室之间或人与人之间的各项工作都不是孤立的，必须相互协作，整体推进，人与人之间也是相互关爱、相互支持、相互包容。特别是一些诸如打扫卫生，整理办公室这些小事都是靠大家的自觉性和责任心、事业心自觉履行。一个月的实践活动中，使我逐步地走出了“摇篮”，走出了“襁褓”，摒弃了我过去在家里、在学校、在宿舍等集体环境中的依赖思想和懒散行为，学会了从我做起，从小事做起，从现在做起，懂得了“我为人人，人人为我”的基本道理。

4、美好的生活都是短暂的，一个月的社会实践活动转眼而过，在这段美好而难忘的日子里，更多的是收获、是喜悦。然而，美中不足的是我对市容管理中有些工作的认识还仅仅停留在看别人做，听别人讲的表面，对公文写作也只知之皮毛，未能提笔动手领悟其中的精髓。但也正因如此，我今后在写作方面更要下功夫，勤动手、多动脑，在努力学好自然科学的同时，还要不断地积累社会知识，在今后的工作中发奋进取、积极向上、追求卓越。

充满紧张、严肃、繁忙、快乐、充实的社会实践活动，是我人生的一个故事、一朵浪花、一个驿站。在即将离开市容局之际，澎湃的心情总是难以平静，总有千言万语在内心深处涌动。

三、不足及今后努力方向

1、社会是一个大舞台，也是一本教科书。我原以为自己是个大学生，过高的估计了自己的能力和水平，通过这次实践，

我才清醒的认识到自己的渺小，知识的贫乏，能力的不足，不能独挡一面的处理社会事务，不能得心应手的舞笔弄墨，对待突发性事件束手无策，政策水平，理论水平，文字功底也更是我非常薄弱的环节，面对社会这本教科书我惭愧自己几乎是个“文盲”。社会实践活动给了我锻炼的机会，把我从狂妄中唤醒。

2、要做事，首先要学会做人。我下一步将面临走向社会、参加工作，此时此刻我深深地懂得树立好正确的人生观、价值观是对我是何等的重要。只有塑造良好的品质，才会处理好复杂的社会关系，保障人际关系有较高的质量；也只有树立好正确的人生观才能做到遇到困难不推诿、不躲避，而是迎难而上，敢于面对矛盾，严格遵守各项规章制度，不自卑、不自满。也只有树立好正确的人生观才能在单位工作中做到按职级办事不越权，按程序办事不越位，按规定办事不越轨，努力、认真的干好自己的工作。

3、学习是一个永恒的话题。知识的力量是巨大的，但是对知识的学习、掌握和应用，是十分艰辛的劳动，没有坚定的信心、顽强的意志、勤奋的精神，是坐不下来的、是学不进去的。古人云“非学无以广才”，现在社会，学习理论、探求知识、追求真理，最能引人入胜，最能愉悦心情，反而不学习只会孤陋寡闻，生活也将失去许多乐趣，因此我将把学习作为一种能力来锻炼，作为一种资源来开发和利用，作为一种传统来继承和发扬，作为一条纪律来遵守和执行。我相信，只要努力学习，排除各种干扰，向已定的目标顽强冲击，就一定能够品尝到知识的甘甜。

快乐的时光总是弥足珍贵，短暂的经历总是耐人寻味的，我们反复回忆、思索这一路上的点点滴滴，这十几天的社会实践有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。社会是一所能锻炼人的综合性大学，只有我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，才能使思想碰撞出新的火花。为今后走出校门，踏进社会创造

良好的条件。

“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”。在短短时光的实践活动中，汗水淋湿了我的衣裤，泪水模糊了我的眼睛。但我选择了坚持。七月，我用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌；七月，我撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，在我的暑期社会实践中，在自己的人生蓝图上留下了光辉灿烂的一笔。

走向社会，走上了与实践相结合的道路，社会实践虽然比较辛苦，但乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。在社会实践活动中，我们锻炼了自己的能力；在社会实践活动中，我们磨练了自己的心智；在社会实践活动中，我们锻炼了自己的才干；在社会实践活动中，我们培养了自己的韧性。

“艰辛知人生，实践长才干”。在社会实践活动中我更认清了自己的位置，对自身价值有了更客观的评价。我们表现出了经验不足，处理问题不成熟，书本知识与实际结合不够紧密等。这在无形中使我对自已有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。通过社会实践我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，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。

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。