

2023年暑期社会实践个人总结(实用5篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。那么，我们该怎么写总结呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

暑期社会实践个人总结篇一

我们高一(17)支部实践小组派出包含青年党校学生和班干部等13人与xx新区港航社区工作人员一起在7月28日到8月1日开展了为期5天的“和谐家园，绿色家园”社会实践活动。活动共分为4个部分：1. 在社区工作人员的带领下和社区青少年一起观看了爱国红色*，了解中国的历史。并邀请社区民警和我们一起向社区少年儿童普及交通安全知识和假期安全知识。2. 开展“呵护美丽家园，争当环保卫士”社区美化活动，在社区花园进行白色垃圾的捡拾和运动器械的擦拭。3. 在xx社区“爱心书屋”里开展了为期2天的“阳光支教”活动，和小朋友们一起读书画画，并进行了暑期作业的辅导。4. 开展“文学知识大讲堂”活动，宣传国学知识。并开展了诗文朗诵比赛，丰富了居民的文化生活。

在注重素质教育的今天，学生假期社会实践作为促进学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。以前的我们坐在电脑前看着青年志愿者社会实践的照片和报道，心里默默给他们竖起了大拇指，也不止一次跃跃欲试想要以实际行动回报社会。

在这次短暂的实践活动中，我们感受到了自己微薄的力量，以及献出自己的一点点力量所得到的贡献。虽然这工作很简

单，看似只是体力活，或是和小朋友们说说笑笑。不过，在这一过程中，我们一方面锻炼了自己的能力，增强了自己的口头表述能力，学会了与人交流，真正走出了课堂，在实践中成长。而且在另一方面，我也感受到了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，意识到了自己的不足，因为自己没有什么实践经验，处理问题不够成熟。

确实，一切的认识都要基于实践。低头捡起一张张废纸才会知道保护环境的重要性；置身课堂当了一次小朋友们的小老师才能了解平日中老师为我们付出的辛苦；观看了红色*听老人讲着过去的故事才会发现自己所了解的远远不够；听了民警叔叔讲述生活中的安全隐患才发现我们平日有多么的粗心大意……短短5天的时间我们所做的也许是最微不足道的一部分，但却受益匪浅。

或许是知识和不断地学习让我们忽略了很多。其实学校就是一个小社会，我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。而社会是一所更能锻炼人的综合性大学，深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，我们就发现自身的不足，发现很多以前不了解的方方面面。社会实践活动为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件。让我们深刻体会到只有善用知识，活用知识，才能使我们学有所用。在学习中充实，在实践中成才，在服务中成长。

在今后的学习或是未来的工作中，社会实践活动经验都会为我们打下坚实的基础。我们接触的每一个工作人员，帮助过的每一个可爱的小朋友，听到的每一个深刻的故事，每一个弯腰拾起垃圾的背影……我想这些看似简单而又普通的经历对于参与这次实践活动的17班成员都会是刻骨铭心而又意义非凡。中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，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，有助于我们在校中学生更

新观念，吸收新的思想与知识。社会实践加深了我们与社会各阶层人的交流，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。

作为本次17支部社会实践活动的负责人，从实践前策划案的制定，与社区工作人员的协商到组织同学们准时到场保质保量的完成社会实践，再到今天坐在电脑前的我写着这份总结，怀念那个7月里最不普通的5天。这次实践还让我懂得了作为一名管理者或是在处理问题上应具有的不仅仅是管理能力和执行能力，还应该具有一定的策划能力和组织能力。而作为社会中的一员，与人交际的能力也是必不可少的。最后一点，我想也是社会实践里最重要的一点，要学着用爱心、耐心面对社会里的每一件事，每一个群体，每一个人。我想，善良和责任或许是我在这次社会实践活动中学到的最重要的东西。

我们现在还处于学习阶段，没能真正了解到走入社会的难处和辛苦，和自己踏入社会所要面临的种种问题。想想现在的我们能在好的环境下充实自己的知识储备，我们就更应该要学会珍惜，而不应该整天在家无所事事。现在的社会需要的不仅仅是拥有知识的人，更加需要的是拥有各方面的能力、综合素质较强的人才。如果我们光靠在学校汲取知识，那是远远不够的，我想，从现在开始，更重要的是注重自己能力的培养。在我们的能力范围内我们也应多进行此类活动，培养自己，提高自己的综合素质，同时为社会做出一点点的贡献。

暑期社会实践个人总结篇二

为了练就过硬本领，提高个人能力，适应社会要求，达到学有所获，学有所用的目的。今年暑假我利用为期一个月的时间，有针对性地选择到户县市容局参加社会实践活动，零距离地了解社会、了解生活，零距离地了解行政工作和机关公文。在局领导的关怀下，在行政科王科长的指导下，在机关同志们

的关心帮助下，虽然时间短暂，但收获不小，受益匪浅。转眼间一个月的时间就要过去了，现就自己这段时间的工作和学习情况作一个简单的小结。

我是西北工业大学明德学院16级机电工程系学生，明年就要毕业走向社会。今年暑假我安排了两个方面的实践活动：一是从7月8日至8月7日到户县市容局参加社会科学的学习实践；二是从8月17日至8月28日到西安红旗机械厂参加专业课的实习，即自然科学的实践。

户县市容环境卫生管理局成立于20xx年，是随着县城建设规模地不断扩大，城市功能配套日臻完善，城市管理水平要求逐步提高应运而生的正科级事业单位。机关编制6人，实有23人，内设行政计财科、综合业务科、广告设置管理科、生活垃圾无害化处理场筹建办公室。下辖市容监察大队、建筑垃圾管理所和环境卫生管理所三个副科级事业单位。主要职能为市容市貌管理，市容执法，清扫保洁，公厕管理，生活垃圾清运，建筑垃圾管理，卫生费征收，生活垃圾无害化处理，户外广告设置管理等，有“城市卫士”和“城市美容师”之称。

（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。

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。

总之，市容工作是辛苦的，面对工作对象的特殊性和工作内

容的复杂性，加强市容卫生管理工作是一个长期任务和永恒话题，群众卫生意识和自身修养的提高也是促进市容工作上水平的重要内容。而我也将努力完成学业，以这个月的亲身体验和体会塑造出一个全新的自我，并带着这段美好的回忆憧憬人生绚丽多彩的明天。

暑期社会实践个人总结篇三

7月9日，我们几个人从广州出发去韶关。一出发就遇上时间很赶的问题，大家从学校出发的时候因为各种原因上不了公车，最后我们一队人只好分成几批人去火车站。每一队人都很担心彼此赶不上火车。最后大家还是在火车站进站口集合了，且时间刚好踩点。

上了火车后，坐座位上，不禁感慨：这只是刚出发，我们这支队伍中有好几个人是第一次坐火车，而接下来的十天里，我们将会面对更多我们之前没有遇到过的状况，我们也将做一些之前没有做过的事；但是这也正是我们此行的目的之一。这次三下乡活动，我们希望主要通过支教的方式，用不同于同学平常上课的方式教学，带他们一些知识，拓宽他们的知识面，给他们在学习和某些观念上以启发。这是我们大学生服务社会的一种方式，而在这个过程中，我们自身也将得到锻炼及获得一些启发。

现在，回过头想在韶关支教的那十天里，觉得那十天好长好长，不是因为那里的条件很苦，而是因为在那里的每一天里都有不同内容，每一天都过得好充实。虽然我们10个人平均下来每个人只有5节课，但是我们每个人每一天都参与其中。所以在那10天里的经历，对我们个人来讲都是难得而又充实的。

除了支教之外，我们还进行了问卷调查。在调查的过程中，我们是分组进行的，因为山里的人口不多，故这项调查进行得不是很顺利。可是结果并不是最重要的，重要的是这个过

程中，我们的所见、所感和所获以及我们的所做对那里的人们的意义。有个孩子的妈妈看着问卷说，如果不是做我们的这份问卷，她之前都没有都没有想过有些状况。

最后的一天里，我们进行了户外拓展活动，而活动的最后便是一个小小的告别会。我们十人都以我们各自的方式和小朋友告别。而有准备的不只是我们，小朋友们也用他们的方式来表达他们的不舍，带给我们不少惊讶。尤其是我，因为我是这支队伍的队长，故我也作为我们这个人班的班主任，所以平常他们都很少见我的笑，在我上台讲话的时候，小朋友们一齐喊着要看我的笑脸的时候，我很是感动。

这次三下乡活动，对于我们10个人来讲都是一段难忘的经历。在这个过程中，我们增进了友谊，得到了锻炼，了解到了远离城市的喧嚣之外山村里的人们的纯朴，以及那群学生们带给我们的点点滴滴。虽然只有10天，但是我来说这是一段很值得很难忘很有意义的经历。

暑期社会实践个人总结篇四

暑期社会实践个人总结应该怎么写?还不会书写暑期社会实践个人总结的朋友可以参考这篇给暑期社会实践个人总结模板!

记得在《钢铁是怎样炼成的》有这么一段话:当生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春:充满着力量，充满着期待、志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着希望和信心的青春。

我们不是天使，但我们有着天使拥有的爱心;我们不是骄阳，但我们有着骄阳拥有的热情;我们不是风云人物，但我们有着风云人物拥有的雄心!千山万水，割断不了我们对那人民的牵挂;狂风酷暑，阻挡不了我们前行的脚步。

因为我们早有准备，以知识为风帆，以责任为船舵，以热情为木桨造出了我们的启航之舟，随时等候抛锚的那一刻！

激情似火的七月，为响应团中央、团省委、校团委关于组织大学生暑期“三下乡”活动的号召，深入学习实践“三个代表”重要思想，全面贯彻执行党的大会精神，牢固树立科学发展观，本人积极报名参加了经济管理学院组织的三下乡队伍，并荣幸的成为了经济管理学院赴吉安县永和镇的服务队的一员。

(一)活动准备工作

当夏季的钟声还没有敲响，春天的脚步还没有离开之时，我院的暑期三下乡工作就紧锣密鼓地拉开了帷幕。

为确保我院暑期三下乡实践活动的顺利进行，经管学院两委会高度重视，经管学院团委书记李淑贤老师强调：“要发挥经管学院自身优势与特点，结合自己所学有组织，有计划，有目的地开展“三下乡”活动。”经过学院学生本人申请、团委老师的初试和复试，最后选定了14名同学进行赴江西省吉安横江镇的暑期三下乡活动。

在临出发前我们召开了会议，对各自的工作进行合理分工，同时为了保证此次活动有序高效的开展，我们根据工作计划和每人专业技能与所学知识，合理安排人员，对各项活动有具体人员负责，并做好检查督促，确保活动质量。

出发前，我院特意对同学们进行思想教育，为顺利完成工作任务打下了坚实的基础。

为了更好的做到机动、灵活、高效、安全的开展工作，我们还设置了后勤保障、财务管理、应急保障，并有专门人员负责。

在课题研究方面，为了便于我们更好地了解当地情况，我们搜集了大量关于当地的资料，并进行了统一的整合，编制了宣传册和调查问卷。

(二) 实践进行中

6月30日上午八点，我赴吉安三下乡重点服务队一行14人，由经济管理学院李钊老师和孙琳老师带队，背起行囊，踏上了志愿者的漫漫征途，激动的心情使我们忘却了疲乏，也使得我们的旅途变得更加充实。

一路的颠簸，我们终于抵达了我们的驻地——吉安县横江镇政府。

横江镇党委书记刘小勇热情的接待了我们，并给我们安排了住宿。

一路的艰辛没有减退我们的激情，我们也顾不得歇息，用过晚饭后就开始打扫住所。

在接下来的日子里，我们开展了紧张又有序的“三下乡”工作：

1. 政策宣传暖人心

7月1日，服务队员早早地起床，准备好精心设计的宣传单，排好队列，整装出发。

一路上，微风徐徐，阳光灿烂，鲜艳的旗帜在微风中飘扬，似乎也在表达着内心按捺不住的喜悦与激动。

到达目的地——横江影剧院后，我们迅速地布置好咨询台，正式开展咨询活动。

此次政策咨询涵盖5个方面，分别是：环境保护、医疗保障、

创业咨询、物质文化遗产保护、新农村建设。

我们利用收集到的资料为农民解答，尽管和他们的接触时间很短暂，但同学们热情的服务，通俗易懂的解说，受到了当地民众的交口称赞。

为他们解答疑难，提供咨询服务的同时，队员们也切身体验到了奉献的快乐。

2. 以世之贤，莫甚于唐——唐贤坊之行

保护中国的物质文化遗产，迫在眉睫。

作为一个拥有五千年文明史的古国，我国拥有十分丰富的物质文化遗产，它蕴涵着中国文族特有的价值、思维方式和想象力，体现出中华民族的生命力和创造力，它是民族智慧的结晶，也是全人类文明的瑰宝。

7月2日，服务队员们来到江西省历史文化古村开展走访调研活动。

坐在车上，透过雨帘观望，幢幢高楼逐渐取代破旧的茅屋，沥青路蔓延在各个乡村，远处，雨雾中的乡村，若隐若现，宛若蓬莱仙境。

朦胧中，青山绿水相依，良田美食为伴，人民的欢笑声也隐约传来……

走进唐贤坊村，浓郁的江南风情古民居便映入了人们的眼帘，这里的留传古物见证了历史的沧桑变革，代代相传的族训和俚语交融着淡淡的现代生活气息，充裕着一种无比清新自然的韵味。

通过调研走访，使我们深刻认识到唐贤坊村的历史文化价值，

同时深化了物质文化遗产的保护意识。

3. 关爱留守儿童 构建和谐新村

儿童是国家的未来，民族的希望。

留守儿童作为一个特殊的群体，他们的成长经历备受社会各界关注，给予留守儿童更多的关爱，除了可以帮助留守儿童健康成长，也能解决农村外出打工者后顾之忧。

为了给他们带去南昌航空大学经济管理学院学子对他们的爱心，我们精心准备小礼品。

为了丰富活动内容，我们自编自排了精彩的魔术表演，生动有趣的英语口语训练，欢动优美的歌曲串烧，通俗易懂的电脑知识讲解等活动，孩子们都被队员们精彩的讲说和表演所吸引，我们看到那一张张渴望被爱的面孔，纯真的笑容，不忍心离开他们，我们虽不能代替他们的父母，但我们发自内心的爱会让他们感受到来自父母以外亲人般的关怀。

孩子们，愿你们能分健康成长！

如何解决留守儿童这个问题？我们陷入了深思，其实这是需要我们长远的努力，政府以及社会各界的充分重视，让孩子们获得更多希望的火种，在稚嫩的心田燃起温暖的火把，照亮前方艰难的道路。

4. 爱心支教，情暖校园

7月3日，我们来到横江中心希望小学开展了“爱心支教，情暖校园”活动。

为了丰富活动形式，充实活动内容，队员们精心准备了魔幻奇特的魔术表演，生动有趣的英语单词朗诵，寓意深远的小

寓言，欢快灵动的歌曲串烧，通俗易懂的电脑知识讲解，精彩活泼的互动小游戏，孩子们表现都极为活跃，积极参与其中。

白驹过隙，一转眼，我们已迎来了大学的第一个暑假，这就意味着再等到新学期开始我们可就是学长学姐了，让我不得不再次感慨时间飞逝，是啊，去年的这个时候我们还是一个刚刚毕业的高中生而已，准备用整个暑假的时间把高中三年的压抑释放出来，而现在已然是一名大学生一年有余了(当然，如果按开学时间来算自然是不大到一年)，弄不清是什么时候褪去的“新生”的外衣，但是这会儿却颇有一种“老生”的滋味。

仿佛一切都在一夜之间变老，让人猝不及防。

来不及多多回忆大一的生活，暑假伊始我就投入到另一种生活当中去了，说是辛劳却也充实，说是疲惫却也会觉得那是一种享受，是啊，付出劳动后并有所得，心总是会感到些许欣慰吧！不再多言，且说这个暑假我是如何度过的吧！

坦白说，本打算在暑假里到工厂找一份临时工作的，遗憾的是并没有找到，附近的工厂里都没有熟人，厂子里似乎也不缺人，远的工厂里就更不可能找到活干了(也许是不够远，后来听说许多同学都在外地打工，而没有回家，由此不免感到有些惭愧)。

倒是在一开始找了一份在饭店端盘子什么的工作，不过离家较远加之还要上夜班，所以必须得住在那儿，后来让我给推辞掉了，因为那样一来几乎天天不能在家了，而我想多陪陪母亲。

就这样一连十多天都闷在家里，没有找到任何工作。

一天接到高中同学打来的电话，说是次日七八个同学小聚一

下，心想也是，毕竟一旦开学而同学又不在同一个城市，连见面都不太可能，更别说弄一个小小的聚会了，遂决定参加聚会。

事实证明，我的决定是非常正确的，聚会那天中午一起吃饭喝酒的时候，大家无话不说，最让我受益匪浅的是，有两个同学大一一年利用空闲时间自己挣了不少工资，更重要的是他们藉此锻炼了自己在社会上闯荡的能力，此外还有一个同学就在这个暑假办了一个补习班，收了五六十个即将上高中的学生，保守估计一个暑假下来净赚几千元。

其间，“社会”一词必然成为话题的重中之重，彼此交流闯荡社会的经验、趣闻，以及个人对社会的认识，一顿饭的工夫，我觉得自己的思想已经相当落后了，自己对社会的认识恐怕多半是纸上谈兵吧！因此，我自是沉默而少言，有同学禁不住问我这个暑假没出去打工？我如实诉说，不想同学竟帮我出主意，他们比较了解我的性格，有些内向，所以出的主意多半是要我突破自己，多和人打交道，说在社会上不会交际是不行的！最后，一同学说暑假有很多商场都在搞活动，恰好他姨市某大型超市的经理，说可以帮我问问她那要不要人。

我欣然说好！不几天同学打来电话叫我去他姨在的那家超市工作，同时还有另一个同学和我一块。

到那儿之后，工作并不是当售货员，而是这段时间超市在搞家电“以旧换新”的活动，也是顺应国家号召家电下乡的举措，而我的工作就是负责向市民宣传这一活动兼咨询员的身份。

具体细节，在下文中会有详细说明。

那是一个有点阴的早晨，给我介绍工作的那位同学和我一块去了那家大型超市，到那后与另一个参加工作的同学会面，然后我和那同学一块被引荐给给我们介绍工作的同学他姨，

我们都很有礼貌的称她为姨。

随后，她把我们俩领到了一个会议室，让我们在这先休息休息，过会儿会有人来告诉我们具体的工作流程等。

是时，会议室已经有几人学生模样的人在那儿了。

大约十分钟后，来了一个二十五六岁的男子，进门后他做了一个极其短暂的自我介绍，随即切入主题，现在由他正是为我们培训。

他发给我们一人一张活动宣传传单，不等我仔细看那张宣传传单，那人便像我们介绍起来：“我们这次搞的这个活动叫做“家电下乡，以旧换新”，什么意思呢？就是说，你们看着那张传单，你看那个电视是不是标有两个价，一个是原价，另一个是以旧换新价。

什么叫以旧换新呢？怎么个换发呢？传单上说的很清楚，但是我还是要跟你们讲一遍，因为你们得比一般人更加明白，你们说是不是？！”在座的有人点头，有人说是，还有人在莫名的偷笑。

那人接着半开玩笑似地说道“认真听啊！这可不跟你们上课一样，上课走个神一般不会有什么严重后果，是吧？但是在这，一会没听明白给我走人。”我们都笑了。

笑后想想，他说的很在理，等到真正参加工作时，如果态度不认真负责，那么结果很可能就是失去这份工作！那人仍在孜孜不倦地跟我们解释，不仅脸上的表情丰富，肢体语言也很有特色，似乎生怕我们不能理解他所说的任何一个字：“所谓的以旧换新就是把旧家电折合成一定的现金，当然这现金不能兑换，只能用于买传单上的那些电视机，旧家电不一定非得也是电视机，什么洗衣机、电磁炉的，只要是家电就行，当然手电筒是不行的。”我们又是一阵欢笑，渐渐佩服起他

的幽默来，“这家电呢，不论它坏没坏，不管它坏的程度怎样，都能拿来换。

当然有人会问，21英寸的旧电视跟25英寸的旧电视折合一样的钱？对！大家都知道，旧家电回收后就只是拆它的那一点稀有金属，而不管你是什么样的家电这部分的含量都是差不多的。

说句实在话，旧家电值不多少钱，关键是国家补贴的那13%。

不同价位的电视优惠不同，你看那传单上，是不是越贵的优惠的越多？”我看了一下，的确是。

培训临近结束，那人说道“大家都明白了吧？不懂的抓紧问……一次机会，两次机会，好，没机会啦！”我们只是笑，听他讲的那么细，谁还会不懂呢？看见我们都懂了，他接着说“好。

看来大家动明白了，那现在我给你们分派一下任务和地点，咱们还有几个分店，总店这边就留两个人。

一会呢，你们每人拿一摞这个传单，到时有人向你们咨询时发给他一张，再一个，不咨询的碰上了也发一张。

发了他不就咨询了嘛。

你们工作的地方呢，条件还是很好的，到时候在超市门口外边搭一个帐篷，你们就在那个帐篷里，有人就会过来问你们了。

”之后，他给我们分了工作地点，我很幸运的留在总店。

其实，在以前我曾见过这种活动，所以这次培训效果还是比较显著的，没用多大点功夫我就熟知各项事宜。

于是，不自觉地心里做着各种各样的实景模拟，甚至在想到时要不要说普通话。

想归想，还是要付诸实践才行。

半个小时后，我已坐在帐篷里当起了“咨询员”，面前有张桌子，桌子右前方竖着一个牌子，上写着“咨询处”，而帐篷上也挂有横幅“家电下乡 以旧换新”。

看着感觉着这些，心里莫名的感到一种自豪。

原以为是两个人同在一顶帐篷里工作，不想却是分开的，超市有两个入口，可谓前后门，所以一个门口搭了一顶帐篷。

不过，自己干就自己干，没什么大不了的。。

我的第一个服务的对象是一位老大爷，他说一口地地道道的本地话，受他影响我怎么也说不出普通话来了。

老大爷似乎对一切都很好奇，一直在问，问得很是仔细，我并没有感到厌烦，反而觉得能把我知道的到表达出来，从而让别人明白，这是很令人自豪的事情。

我发现在我耐心给老大爷解释的时候，老大爷的身后旁边又都聚集了好些人，他们都在全神贯注的听我讲解，忽然感到一阵紧张，在这之前我哪有当着这么多人说这么多的话过呀！我想这就是社会，这就是生活吧，与人打交道，没什么可畏惧的，想到这先前的紧张渐渐变得很淡很淡了。

我尽自己最大的努力把自己知道的以及自己的理解统统告诉人们，看见他们带着一种理解了的表情离去，真的很是欣慰！

“以旧换新”的活动只持续了四五天，之后是商场各式各样的促销活动，工作方法大同小异，都是在一直跟人说话都是

待在那顶帐篷里，再热的天有顶帐篷，心里也会感到一丝凉意的，这样一直工作了十几天直到商场活动告一段落。

虽然时间不是很长，但是在此期间我还是学到了许多东西，明白了许多道理，对人生也有了新的领悟。

这十几天的时间都处在跟人说话的状态，渐渐认识到说话也是一种艺术，要让别人心服口服的接受你的思想必须在说话上下大力气，要循序渐进，语气要恰当温和，要给人一种亲切的感觉。

顾客是上帝，这话没错，一定要微笑待人，决不能板着一张脸，尤其是不能带着情绪上班，这是工作的大忌。

社会是人的社会，在社会上就要认识人，认识更多的人，与人交流，与更多的人交流，而不能恪守所谓的不和陌生人说话，所有的一切且都是从零开始的，人和人都是从不认识到认识的，试着让自己去接受他人，同时也让别人乐于接受你。

予人玫瑰，手有余香。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

真的，通过实践，你会发现你所学到的要比从书本上或者从别人那里直接灌输过来的要深刻很多倍，通过实践你把自己的知识也好，思想也好，都和实践相联系，并不从实践中学得的东西真正转化成自己的一部分了。

我想实践与认识的辩证关系在高中我们就已学过了，就没必要赘述了，我想强调的是，通过亲自实践你会更加明白实践与认识的关系的！

总而言之，作为大学生的我们，一定要让自己多多参与实践，使得思想在实践中得到升华，更好的认识和适应社会生活，

更好的领悟人生的真谛和做人的道理，为将来以后走出校门，走向社会打下牢固的基础！

在忙碌中，时间总是如瀑布般飞流直下，转眼两个星期的集体活动——暑期社会实践就要结束了，感觉有很多的不舍，不过还好在这里我收获了许多，也学到了很多。

可以这么说，因为参加了这次活动让我觉得这个夏天是充实而有意义的。

因为这个实践让我成长了很多，在思想上有了一个相当大的转变，也更加明确了自己的方向。

首先我要对整个实践过程做一个总结，可以划分为三个方面：

一. 实践前期的培训

为了可以使我们的实践可以高质量的完成，使其达到预期的效果，杨书记对此项活动给与了我们相当大的支持和鼓励，并且在活动开始的前一天，王玮老师给我们介绍了各项仪器的功能及使用方法，在此过程中我学到了很多新知识，更体会到了，我们的体育对人的身体健康起着相当大的作用。

此外，我们对工作进行了分工，大家各自负责好自己工作和仪器。

大家共同学习，共同进步！

二. 奔赴不同的地方进行体质测试和健康观念调查

本次社会实践的一大特点就是需要大量的与人沟通，而且沟通的对象也大不相同，不同的年龄，不同的层次，都需要采取不同的沟通方式。

我们在杨书记的带领下，分别去了劳动保障中心、杜官屯、

安阳市广播电视台等站点进行实践，我们主要是给人们免费做身高体重、血压、反应时、握力、肺活量、血氧饱和度、体前驱和台阶试验的测试。

我在实践中经历着种种突发情况，但是之后，我从开始的不自信到自信，从不知道如何应对他们的问题到学会如何随机应变，从对师兄师姐的陌生到熟悉，这一切的一切都让我感觉自己好像是收获了果实的农民，有一种满载而归的喜悦。

测试期间我不仅真正的掌握了很多技术，而且深刻的体会到了，要学以致用真谛，懂得了一旦抓住学习的机会就不要放弃的道理，杨书记亲自带队实践，王玮老师加盟助阵，让我们体会到了老师对我们的关怀所在。

实践的过程就是一个与社会接触的机会，是真正锻炼自己各方面能力的机会，是让你更早的学会适应社会的阶段。

在这次实践中，我不仅从我们的团队中，学到了要互相帮助、互相团结合作的精神，更从我们测试的对象身上学到了很多课本上学不到的东西，在杜官屯的村民们身上，我学到了质朴、善良和热情，更加体会到了乐于助人的快乐；在安阳市广播电视台我学会了尊敬、礼貌和如何更好的与别人去沟通和交流，更加感受到了社会的竞争力之大，无论面对多大的阻力，我们都必须要有坚强的毅力，坚持到底，不轻言放弃！做每一件事都要有他的收获，无论是什么时候，只要用心就一定会有收获，正所谓“处处留心皆学问”！

在这个酷热的夏天，实践中的我们是辛苦的，劳累的，但是当我们看到那些渴望知道自己身体状况如何的人经过测试得到我们开的运动处方后，露出满意的笑容时，我们是快乐的，也许这就是累并快乐着吧！

三.分三组分别对健身房、俱乐部、拓训公司进行社会调研活动

为了使我们了解社会对我们体育专业的人才的需求情况，在杨书记的号召下，我们将一队分为三个小组，分别进行对健身房、俱乐部、拓训公司进行了实地的调研，我所在小组是由武京京学长带领的，主要调研对象是俱乐部。

通过对俱乐部的实地调查，我了解到了很多的情况，更加体会到了社会竞争力的强大，也明确了今后自己努力的方向。

我们去的是安和俱乐部，他们的经理明确的告诉我们他们需要的人才，不仅要有过硬的专业技能，还必须要具备综合的素质，沟通能力、组织能力、懂得随机应变的教学能力等。

通过调查，我才真正明白了原来在校所学的一切都是为了适应社会，所以必须学会融入社会，与社会时刻联系在一起，做到可以真正的利用自己的所学给社会带来利益！

以上即是这个实践中我的主要收获，下面我将谈谈自己的心得体会。

实践，就是把所学的理论知识，运用到客观实际中去，是自己所学的理论知识有用武之

地只学不实践，所学的就等于零，理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。

因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。

要学会从实践中学习，从学习中实践。因为每天都不断有新的东西涌现，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

在实践中，我们一定要做一个有心人，要懂得利用自己的逻辑思维，提高自己的语言表达能力和沟通能力。

不仅要敢说敢讲，还要去思考你如何去讲才可以让大家对你讲的感兴趣，如何讲才会使你讲的内容更吸引人，更易让别人接受你的观点。

除此之外，必须要以积极的心态去面对生活，要使自己达到更高的水平，就必须要具备坚强的毅力和不变的恒心，努力改掉自己的缺点，树立一个全新的自我，学会发挥自己的主观能动性，努力学习各种知识和技术。

充实自己的生活，让自己的每天都有收获，并且学会反思，使自己不断地前进。

只有这样，才不会被社会所淘汰，才可以在社会上立足。

时间飞逝，实践生活已经接近尾声了，因为它的存在，这个夏季显得充实而又触动人心，社会实践实际上就是你人生的第二课堂，在这堂课中学到的东西将会影响我的一生。

在今后的学习生活中，我会为了自己的理想去更加努力奋斗的，是暑期实践中身边的人对我的影响，也是参加这样一个与社会近距离接触的活动，让我真正的体会到只有不断努力才可以梦想成真！

暑期社会实践个人总结篇五

七天的社会实践，我从初期准备阶段满怀憧憬的开始，到实践期间亲身经历的深刻体会，再到临行时依依不舍的结束，实践的每一天都让我感慨万分，收获良多。在暑期社会实践活动筹备阶段之前，我就经常听师兄说起过。每次听完师兄师姐们讲起社会实践时，那份快乐幸福总是洋溢在脸上。于

是我决定要参与到暑期社会实践活动，我必须要亲身的去感受那份快乐。透过社会实践我能够趁此机会锻炼自我，提高各方面的潜力；同时我也能够收获真挚的友情，建立真正的良好长久友谊。还有就是想借此机会提前接触社会，向当地的居民带去我们点滴的爱心，向社会奉献我们大学生应有的微薄力量。

从报名参与这次暑期社会实践活动开始，我就做好吃苦耐劳的准备，为了这次期盼已久的实践，就算再苦再累我都要坚持。此刻实践结束了，整个实践的过程中，虽然有时我觉得自我做得不是很优秀，但我对自我的表现还是满意的。

吃苦耐劳的思想准备是真正投入到暑期社会实践活动的基本前提。所以，实践团组织为让大家做好思想方面的准备，从模拟阶段开始就对队员们严格要求，并对纪律方面制定了严格的规章制度。由于我是被分配到调研小组，其工作的主要职责是透过调查问卷的形式了解当地的一些教育状况，这是这次实践活动其中的一大项目。要进行调研，光靠我们调研组的几名成员是远远不够的，我们还需要大家每一名实践队员的帮忙。由于在惠城那边是由我来负责那里的调研工作，我尽量根据大家各自工作之余的时光来安排调研的人员。七月的天气烈日炎炎，大家都是浸泡在汗水中工作的，但大家还是任劳任怨。我想，大家的努力是我们模拟调研能够取得成功的一大因素。当然，团长的调配以及之前的模拟调研都使我们工作起来又减少了许多麻烦。还有就是大家的用心服从安排很大的促进了这次的调研成功。所以说，一个组织如果没有了纪律，就如一盘散沙没有了水，怎样都捏不成一团泥。

就这样，模拟阶段严格的团队纪律制度让我们从思想上做好了吃苦耐劳的准备，为真正的暑期社会实践活动打好思想基础。

历经一周的模拟社会实践之后才开始我们真正的暑期社会实

践活动。铁定的纪律是团长们组织领导好所有成员的坚强后盾，所有纪律中强调最多的是要与团队群众活动，严禁单独行动并且要注意形象。从头到尾，他们给大家灌输这种大局观念，渐渐地让我们构成了强烈的意识。毋庸置疑，这给我们真正的暑期社会实践活动做好了思想的准备。

工作开展之后，我们赴惠来实践服务团的惠城小分队主要的工作职责有：项目调研和义教活动。为了能使大家参与到每个活动中，团长在每一天晚上的小会议后总是重新安排人员的工作，让大家都能尽可能的参加各项工作，得到不一样方面的锻炼，提高全方面的潜力。

义教活动，是我们小分队本次活动的主要工作之一。由于大家都是第一次踏上讲台为小朋友们授课，经验不足让我们显得捉襟见肘。一是不知怎样办。于是我们只能透过花多一点时光在备课上来弥补我们经验的不足。但是时光也就只能在休息时光中争取了。于是这个星期里在深夜依然有同学在用心努力的备课。除了经验不足，另外一个难题是我们每次的授课对象都在变动，因为我们是上的补习班，班上的同学年龄大小不一，学的进度参差不齐，这更是给我们备课增加了不少难度。所以，平时的那种系统的教学形式已经不可能适用了。由此，我们只能确定每次上课的主题，然后围绕主题来进行备课。就这样，每次上课都让我们积累不一样的经验。到了后面两天，经验积累多了，我们在备课上所消耗的精力和时光也就慢慢减少了。

这对我来说是一个挑战，但是，当我走进教室站在讲台上，台下的所有的渴望的眼睛都望着我，脸上流露出开心的笑容，注视着我的一举一动，我心里久久震撼不静，备课时所有的疲倦和抱怨也便烟消云散了。是孩子们的活泼可爱让我忘记了辛劳疲惫，是孩子们的天真好学让我克服重重障碍，也是孩子们对我的尊重让我意识到我的存在。

虽然，我们不能给孩子们很短的时光内灌输许多的知识，

不能真正的提高他们的知识水平，但是只要我们能引起他们学习的兴趣也便足够了。经过社会实践之后才明白，原先我们这样的付出也能给孩子们带去爱心和期望。爱，平凡而不平庸，有了爱就会有期望，我们的不经意的爱心就带给了小朋友对学习对大学的期望。

在整个社会实践活动中，除了义教活动，我们小分队开展的另外一个主要的活动是社会调研活动。为了考察当地的教育设施状况和当地居民们的卫生基本状况，将有用的信息总结出来，我们结合这些当今比较关注的话题，对当地的居民进行了社会调查。我们主要的调查方式是透过填写调查问卷和当面询问。说实话，在烈日和当地居民不解的眼光底下完成每份调查问卷那可不是容易的事，加上语言上十分的不通，有时候解释起来，真的是越说越乱，难上加难。苦苦在路边徘徊，有时足够的耐心和不断的讲解才能换来路人的配合调查。

也许，我们调查出来的结果不必须会全面或代表大众的意思，但我们多少能够将其中有用的信息归纳总结起来。期望这些信息能对目前的状况有所帮忙，有所改善。这算是我们大学生能够为当地居民所带去的微薄力量。

仅有七天的社会实践活动转眼间就结束了，时光虽然很短，但我却从中学到了许多东西，而其中的许多知识是在书本上不能学习而得到的。另外最重要的收获，便是我在很短的时光内种下了这么多份长久的友谊，大家在这段时光里互相帮忙互相照顾，那种温馨的场面让我久久不能忘怀。大家一齐吃苦，一齐享受快乐，一齐笑，一齐挨批，能够这么说，整个实践活动让我满载而归。

暑期社会实践活动真的让我们学到很多很多，在那里我们学到了一些平时学不到的东西，虽然时光很短，实践也结束了，但这段日子是那样的快乐，相信我会一向想念这段时光到永远。

社会实践，让我们青春梦想展翅飞翔。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)