

2023年大学生暑期社会实践个人总结(通用5篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

大学生暑期社会实践个人总结篇一

内容概要：“不要认为扔掉一只猫狗，甚至放任人们去残害它们不是什么大事，这是会在一个民族的灵魂上制造疤痕的。”这是中国小动物保护协会会长芦荻教授所说的一句话。当一个问题上升到民族层面时，是需要全社会都去高度重视的。但现实是，在我们的城市存在着这么一群狗狗，它们没有家，它们只能四处流浪，它们的生活，惨不忍睹。它们就是一流浪狗。现教系暑期社会实践小分队今年将目光锁定在了这群城市社会的弱势群体身上，利用所学和大学的社会责任感去深度挖掘城市的流浪动物日益增多这一社会现象。

一、 活动概况

（一）、活动背景与概况。

随着城市化加快，社会流浪狗日趋增多，其生存状态亟待关注。社会流浪狗的增多会大大增加城市交通的隐患，同时也严重影响城市卫生和美观。而出于道德，流浪狗亦是生命，大学生应学会善待生命。因此，救助社会流浪狗，规范流浪狗管理，显得迫切而重要。20xx年7月4日，在“平安阿福”流浪动物救助协会的工作人员带领下，我们暑期社会实践小分队一行9人前往“平安阿福”在定淮门的一个救助站，与流浪狗零距离接触，感受救助站义工的日常工作。并由此拉开

了20xx年现代传媒与教育技术系小分队暑期社会实践的序幕。

（二）、活动的意义

1、结合广播电视编导专业知识，更好的运用专业设备，并且通过该活动，培养大学生观察

社会问题的能力，提高大学生的社会责任感，使大学生养成正确的价值观和世界观。

2、丰富大学生课外业余生活，寓教于乐；

3、培养大学生创新思维、发散思维，激发大学生的内在潜质与灵感

（三）、活动方法

1、定期走访流浪狗救助基地，与工作人员进行交流和沟通。

2、选定社会调查切入点，进行如问卷等形式的调查。

3、组织拍摄救助流浪狗专题纪录片。

（四）、活动详细的进程。

在出发之前，通过与各有关方面积极协商，我们对于我们活动的内容做出了比较缜密的计划。在后来的实践过程中，结合当时的实际情况，我们又对我们的计划作了必要的补充和修正。事后认真总结，我们的活动主要包括了以下几个方面的内容：

1、7月4日-7月5日，参观“平安阿福”救助站，了解救助站的基本情况，体验救助站义工日常的工作内容。

并对人们如何看待流浪动物等问题进行问卷调查。

3、7月12日之后，对“平安阿福”的流浪动物救助工作进行持续跟拍，救助流浪狗的纪录片预计在明年春天完成。

4、整理问卷调查情况，并对实践活动进行总结。

（五）经验分享。

为期一周的暑期社会实践让我们明白专业知识及技巧的重要性，也让我们发现缺乏社会经验将会带来诸多麻烦和问题，更加重要的是懂得如何让自己充分融入团队，以一名团队成员的身份更好的完成相应的工作。

对于这次暑期社会实践活动，团队充分吸取前次社会实践的宝贵经验，总结主要以下几点改进：

- 1、建立一套完善的队伍管理机制，将团队成员的贡献最大化。
- 2、不能盲目的展开活动，应先做好切实有效地调研工作，以实际情况应对相应方案。
- 3、充分发挥新时代大学生的创造性，以专业的知识技巧结合新颖多变的活动方案，力图换取最佳的活动效果。

二、活动开展情况

1. 7月4日，前往定淮门的“平安阿福”流浪狗救助站，了解流浪猫狗情况，并与该站负责人就该次实践活动的一些相关细节和流程进行了讨论。

2. 7月5日，前往“平安阿福”在栖霞山附近的流浪猫狗救助站体验义工日常工作。

3. 7月6日，在本部会议室总结这两天对“平安阿福”的了解情况，准备为“平安阿福”做慈善募捐活动。

4. 7月7日，小分队成员为第二天的募捐活动准备好募捐箱、“平安阿福”的宣传材料以及关于救助流浪动物的调查问卷，选好募捐地点。
5. 7月8日，在新街口，我们分三组进行此次活动，其中一组负责记录本次活动的影像。另外两组进行街头募捐。
6. 7月9日，在新街口开展“关于救助流浪动物的问卷调查”，发放“平安阿福”宣传册等活动。
7. 7月10日，前往各个地铁地下通道继续进行救助“平安阿福”的募捐活动，同时进行“平安阿福”的材料发放。
8. 7月11日，携带筹得的善款前往“平安阿福”救助基地，将善款全部交给负责人，并且和负责人合影留念。

大学生暑期社会实践个人总结篇二

在现在高速发展的时代，社会对人才的需要，也越来越严格，知识的积累，经验的积累，都是必不可少的，我们想要在当前的社会中占据一席之地，就应该多参加社会实践，因为在参加社会实践的过程中可以学到我们所欠缺的知识。这是从我参加社会实践中得来。

暑假临近的时候大家讨论暑假去干什么，有的打算去旅游，有的打算去在家玩游戏，有的打算去亲戚家，各有不同，我的暑假该做什么呢？我思考了很久，决定参加社会实践去社会上工作，因为我欠缺实际的磨砺。

从小学到高中一直都是爸妈在照顾我，衣食住行，全靠爸妈，我只是一门心思学习，现在我已经大学了，也成年了，也该是自己去接触社会的时候了。

我肚子一人走上了寻找工作之旅，我在学校周边打听，经过好朋友介绍，找到了一份工作，就是接收快递。当然还需要我们经常练习客户取快递，帮助客户运送快递，办理一些业务。工作每天都要很早起来，因为快递的运送时间比较早，因此需要早点来取快递。

在工作中也会经常遇到一些客户的快递寄错了地方导致客户抱怨，在这过程就需要好好安抚客户，让客户可以接受这次的失误。这非常锻炼人的交际能力，为人处世，也在工作中经常需要，这也是非常有帮助的，因为我们在学校里很多时候只顾着埋头学习，而忽视了最基本的与人交流，学了一肚子的知识如果不会交流不会表达，也是非常失败的，因为我们找工作需要面试只有展现了自己的实力才可以让自己得到公司的认可。怎么展现有很多的时候需要我们交际。

当然在学习中我们也养成了娇气的毛病，我们因为我们在学习是不需要考虑其他，完全都是靠爸妈支持，衣来伸手，饭来张口，这也导致遇到困难容易退宿，我也存在这些毛病，因此我绝对体验以下。

我们的工作也是非常大的，很多包裹都需要寄出去，每天该客户打电话，还要帮助客户寄些东西，做很多工作，忙不过来，经常要加班，每次都非常劳累，我曾想过放弃，但是我都咬牙坚持下来了，因为暑假的时间有限不想要充分利用，在工作中我虽然很少用到专业知识，但是我的实际能力得到了提升，我的交流能力，动手能力都大幅度提高，不在是如同以往那般是个书呆子。

我经过了暑假实践锻炼，我得到了成长，变得更加自信，对待问题也会多思考，努力找到解决方案，不断的努力不断的进步，是我工作时的重心，因为知道想要做好就必须付出，我也从原来的忙不过来，到后来能够井井有条的处理好快递，这是我的进步，我得到了锻炼，也知道了很多有关物流的知识，让我开阔了眼界，让我成长，人生就需要在不断的进步

才会更精彩。

大学生暑期社会实践个人总结篇三

暑期社会实践是我们大学生可利用的有效资源，我们大学生在此期间不仅可以学到一门技能，还能为毕业后进入社会工作提前适应环境。对于大学生来说也是一个很好的锻炼机会，人际交往也在不断扩大，不再局限于校园朋友，对我们以后的工作有一定的帮助。所以，我利用暑期在一家咖啡店进行社会实践。

在电视中我们常常看到在咖啡店中约会的情侣或朋友，伴随着悠扬的音乐，喝着一杯咖啡，和朋友聊着天或看着书，感受着阳光从指间划过的痕迹，这一切都是我们羡慕的。但是对于在咖啡工作的我来说，穿梭在音乐的河流中为顾客续杯、点餐、端茶水、收桌子等等，这些工作与我们设想的场景是完全不一样的。咖啡店的工作是简单而又繁琐的，每天重复着相同的内容，一天8个小时，三班轮流的秩序，上班下班，也许能享受悠扬的音乐除了客人就只剩店主了吧。在这看似简单的工作中，其实也包含了许多的挑战。首先要克服的就是这8小时的工作时间制度，在学校中的我们散漫，不受时间限制，也感受不到时间的作用，但是在咖啡店里，我们要遵守秩序，即使没有客人来也不能脱离自己的岗位，有时候轮到晚班的时候常常是一个人回去，路途的黑暗害怕是不言而喻的。工作一两天，对我来说真的是一种折磨，因为不够坚持，常常有放弃的打算。后来，随着工作越来越顺手，这种放弃的感觉也慢慢消散了，学会了人交流，礼貌待人，能忍则忍的工作技巧。

在这段工作中，我也深深体会到服务业的不易，咖啡厅作为服务业的一项产业，对服务员的要求也是很高的，顾客来喝咖啡享受的就是那一份自由静谧。我们要换位思考，站在顾客的角度上思考，细心观察客人的举动，耐心倾听客人的要求，真心提供真诚的服务，注意服务过程中交流的措词，营

造出轻松愉悦的气氛，使客人感觉到自己受到重视，获得了很好的服务。这种换位思考在不同的行业中的都是不变的法则。我在咖啡厅工作的这一个月，思想变得更成熟更加坚强，每次遇到困难，想的是自己如何去解决，而不是父母亲的帮助或是老师和同学的指点，所有的一切都依靠自己的智慧与技巧，亲力亲为。

通过这次社会实践活动，一方面，我对服务行业的专业知识有了很大的提高，尤其是服务意识，语言交流和表达能力、处理宾客关系能力等方面有了明显的提高，特别是自己的口语交际水平有了一个很大的提高，为自己以后走上社会做了个很好的开端。另一方面，我也发现了自己的不足之处，譬如经验不足、处理问题不够成熟等问题。在学校的学习过程中，为我们的专业知识打下了坚实的基础，可是在社会这大课堂中还有许许多多新的要求，因此我们要对自己充满信心，通过自身的不断努力，拿出百折不挠的意志毅力，不断提高自身的综合素质，增加与社会接触的机会，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，只有这样，才能朝着自己的理想不断向前迈进。

这个暑假，我在成长，思想在成熟，自信在上升！

大学生暑期社会实践个人总结篇四

作者：陈首道

和熙的春风吹绿了大江两岸，华夏民族迎来了2011年，2011年是中国共产党成立90周年，做好庆祝建党90周年的工作，对讴歌中华民族实现伟大复兴的百年奋斗历程，颂扬中国共产党的丰功伟绩，唱响共产党好、社会主义好、改革开放好、伟大祖国好的主旋律，加强社会主义核心价值体系建设，培

养爱国主义思想，以及增强在校大学生及社会特殊人士的使命感、责任感和荣誉感，建设积极的校园、社会文化都具有重要意义。作为当代大学生的我们，积极响应党的号召，走在时代的前面，歌颂党，歌颂祖国。

为深入学习贯彻“两会”精神，隆重庆祝建党90周年，唱响红色歌曲，传承红色文化，弘扬时代的主旋律，营造健康高雅的社会文化环境。深入学习贯彻党的方针政策，响应胡锦涛总书记在清华大学百年校庆上对青年学生提出“把创新思维和社会实践紧密结合起来”的号召，用实际行动掀起学习国务院制定的《海峡西岸经济区发展规划》的高潮，鼓励广大大学生积极投身社会实践，在基层一线砥砺品质，在同人民群众的密切联系中锤炼作风，在实践中发现新知、运用真知，在解决实际问题的过程中增长才干，不断提高实践能力、创新创业能力，切实掌握建设国家、服务人民的过硬本领。我系积极投身到福建省启能研究指导中心，开展主题为“大朋友之家”的暑期社会实践活动，用行动来体现我们的爱心，让社会各界共同来关爱启能的孩子。用土木人的特色来诠释爱，让党的情怀融入“大朋友之家”。让我们的真情永驻启能。

此次社会实践活动通过系领导和启能中心的深入交流，切合启能中心的实际情况。我系赴启能实践团通过观看建党90周年视频；歌曲、手语、武术教学；爱心墙；地震演习；趣味运动会以及带领启能孩子一同参观林则徐纪念馆一系列活动，开展主题为“大朋友之家”的暑期夏令营活动。

通过此次活动来展现我们大学生志愿者的爱心，在短短的几天时间，用我们的行动，与智障孩童同在，让温暖走近他们，让我们爱与他们同在。通过活动来使社会各界更多的人士来投身到关爱启能孩子的行动中来。

一、 活动过程

（一） 前期准备

在此次实践活动中，通过系领导的指导，我们对实践队员进行了系统的宣传，让队员们都对启能中心有了系统的了解。并对实践队的成员进行了有关在启能中心应该注意的事项都一一进行说明。通过细致的分工，让同学们明确活动的目的，切实为此次实践活动提供有效的保证。在活动前期，在细致的分工下，活动前及时准备了幕布、横幅、爱心墙、拱门以及其他相关的材料，在规定的时间内对活动的场地进行了布置。在人员安排上，实践队员通过开会的安排，对观看建党90周年视频；歌曲、手语、武术教学；爱心墙；地震演习；趣味运动会以及带领启能孩子一同参观林则徐纪念馆等活动进行了合理的分配。保证活动的顺利进行。

大学生暑期社会实践个人总结篇五

七月，当大家一次次抱怨着天气越来越炎热，当寝室里的话题由“周末做些什么？”变成“这个暑假该做些什么？”的时候，就预示着暑假已经悄悄地来临。

这个暑假该做些什么？这个问题一出，大家便展开了激烈的讨论。几乎一致地说：打暑假工。这么一致也有赖于那些不放过任何可以有利可图的厂家，已经早早的贴出了大量招工广告。一大群热血青年能不蠢蠢欲动么！当然，也不乏一些厂家找人代理的，美名其曰：介绍人。我们宿舍肯定是不会成为漏网之鱼的，其实人家到也没有亲自上门，他是向他的朋友也就是我们宿舍的其中一员介绍的，然后她回来后自然就和我们说起了。由她的陈述中我们似乎看到了一份不错的暑假工，并且她的那朋友我们也是认识的，心想着应该是不会骗我们的。于是，我和我同学陈娟就报名了。然后在末考结束后几天，大队伍就浩浩荡荡的出发前往深圳了，满心期待！并且准备艰苦奋斗一个多月了。（这里解释一下：说是大队伍是因为不只我们学校有人报名，还有其他学校的，比

如：工职院、交通、环保）。

我们做好了一切要吃苦受罪的准备并且经过一夜的舟车劳顿来到了所谓的目的地——我们的目的地本来是直接进工厂的。大巴却在一个招聘市场停了下来，然后让我们在里面等待面试。结果，好像往往是希望越大失望也越大。我们一等再等，从上午等到了下午，我们还在原地。其中，虽然也有寥寥几个厂来招走了一小批又一小批，可是我们这大批大批的并未被安排好。不是没有让我们进到他们先前承诺的工厂就是说好的该有的工资与工作量不符。最后，我们不得不承认我们被耍了！，而且连我们的那个介绍人怕是也被人耍得团团转了吧，还要对我们满怀歉意，真正的两面难当。浪费了一天的时间后，下午大批的人中有亲戚的找亲戚，有熟人的找熟人，有朋友的找朋友，又从深圳赶往另一个目的地。无奈啊！而我和陈娟就一起来到了东莞他爸妈这里。晚上，我们到了那里后我们不敢多想，这事也不能全怨人家啊，他也可能被耍了。我们只期待在这边可以寻觅到一份工作，不然只好打道回府了。这样面子还真丢大了。所以只能在心里暗暗立誓：一定要找到工作，而且要做完一个月！哎……真正就是个闹剧一样，闭上眼只想好好睡一觉。心想着，以后再不能这么草率了。

在这风波还未平息之际又加上我们舟车劳顿的，于是，我们决定先休息一天。一是为了做好全部的准备，因为谁都清楚要自己找份暑假工也是不容易的。我们得准备好来迎接挑战，迎接一切好的不好的结果；二是为了整装待发嘛，只有休息好了，才有精力迎接挑战，那天是着实让我们狼狈，让我们精疲力尽的。第二天，我们便开始了这次艰难的寻工行动。我们在周边工厂询问，看到了很多广告说招聘暑假工的，而且别人也告诉我们暑假工女生会好找一点。这貌似给了我们多一些希望。我们找了好几家工厂，有的是待遇不好，工作量又大；有的是那些工作实在不好做；有的说已经招满了，却又摆个招聘的牌子在外面，摆明了不招我们嘛，这种情况是要有熟人才能进的。我们也只能感慨社会的黑暗了。我们

连续找了两天，火辣辣的太阳一点也不留情。而我的心也开始有些着急了。机会不是留给有准备的人的么，我们这都准备的这么妥当了，机会怎么就还不来呢？第三天，机会终于来了。我们看到了一个工厂说招保安，我们本来就只想去问一下他们厂招不招工的，结果说他们厂里不招了，却要招两名女保安，我们顿时觉得有些惊讶，招女保安吗？那该是怎样的一份工作啊？听过他的解释后我们大致理解了女保安的职责，只是在比较轻松地岗位进行登记之类的工作，这会我们总算把惊讶的心平静了。接着我们便进行了面试，面试挺容易，负责人介绍了女保安的工作，谈了工资和工作时间，签了一份合同。说我们第二天便可以来上班，到时候会在详细给我们介绍我们的工作，走出那个工厂我对着陈娟笑了，这个笑不只是开心，也多了一份不可思议。因为我们俩居然要去做保安了。说出来谁会相信呢？可事实我们真的做了，而且做了一个多月。我们最终还是靠自己找到了工作，在做好了一切准备受苦的时候，却给了我们一份轻松点的工作。我只能说机会是留给有准备的人的。虽然工资没有当员工在流水线工作的高，也没有开始那介绍人和我们说的那样多，而且说出去好像也不是很好听。可是我们很满足，相信在这个小小的工作空间里，我们也可以学到很多社会知识，也可以丰富我们的社会经验，让我们有所见识。

我的工作是在车间里做登记安检之类的，到是很轻松，而且还能同一些员工交流一下，听听他们说自己的经历，或是打工之苦，到让我明白了这些人都是后悔了，后悔没有把书念好，这会也只能是拿自身经历劝说别人了，我想其实他们也是不错的，至少有觉悟，而我对书本的渴望愈来愈强烈了，心想：我更要努力奋斗了！不过其中倒也认识了一个不迷途知返的，对于这类人我也无话可说，只能说个人观念和价值都不同，所以对待事物当然一个天上，一个地下，自己不喜欢读书怎么能劝说别人不努力，这类人也只属败笔了。

我们的工作之余每天都是要训练的，半小时到一小时。所谓训练就如同我们刚进学校的军训，队长还会总结一下工作。

我记得第一次训练的时候队长是给我们上了一堂思想课的。因为厂里有人投诉说我们保安队有些人的素质是必须马上得到提高的，行为也是要进行改善的，总之一句话就是要整顿了。我很清楚地记得队长说过这样的话，他说：也许在别人眼中我们保安就是看门的，能有什么作为？可是我要告诉你们，不管做什么做好了就是你的作为。说别人看不起你，是你自己首先没有看起自己，自己都觉得做这行没什么作为，浑浑噩噩混日子，工作不做好，让别人怎么尊重你。我听后是颇有感触的，我一开始不也是这么想的么。所以无论是做什么，把工作做到了最好就是自己的成功了，不去管别人的评价与否。别人能切身体会你为此付出的辛劳，付出的精力，还有从中得到的满足和快乐么。所以就算别人不予肯定，也要努力做到最好。

我们的同事也有几个大学生的，不用想便知和我们是一样的，打份暑假工来了。总是喜欢和他们聊天，真的很奇怪，只觉得和他们才有话说，才有话题可聊，至少可以谈到学习了，而且他们还长我一届的，更是向我们传授了不少另外的知识，总之和他们相处是好的。当然，和其他的同事也相处的挺好的，虽然没有共同的观点，可他们是懂感情的，至少每个人交朋友的出发点都是一样的，只是方式不同。虽然是由不同的方式让彼此成为了朋友，但终归是出于一种发自内心的真实情感。我不敢说自己在工作中做的多好，在处理人际关系做的多好。但我知道，不管是对那几个志同道合的大学生，还是那些并没有上过大学的，更是那些素质不好的，我都是很真诚地对待他们，他们让我看到了不同角度的人，每个人都让我获益匪浅的。我心里是由衷感谢他们，感谢他们促使了我的学习，我的成长。

到了八月20号，我们便辞工了。就这样，我的二十岁的第一份工作结束了。心中感慨万分。我很庆幸自己没有像这些打工族一样，自己还有机会去上大学，还有机会去学习知识。我很害怕那种不需要大脑思考的命运，很恐惧那些毫无挑战的生活。仅仅是重复简单机械的工作，就如同这份工作——

保安。这样的工作和生活让我觉得自己在不断退化，一点不是一个二十岁的青年该有的朝气与青春。正值这个年华，我们应是不断激励自己，完善自己，不断努力，不断奋斗，不断争取的。大学，我再也不能碌碌无为，再也不能扼杀青春了。学习才是我的责任。

这次社会实践对我的帮助实在不小。再以后的学习和生活中定能起到举足轻重的作用。感谢学校给我们这次把自己推向社会的机会，感谢实践中给予我帮助的人。我会在以后的学习中更加努力，朝着自己的目标不断奋进。