

最新社会实践活动总结万能 社会实践活动总结(优质7篇)

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

社会实践活动总结万能篇一

思想教育离不开社会实践活动，只有在实践中亲身体验，高尚的思想，良好的品德才会不断地内化为学生自身的素质。为此，我校今年开展了一些社会实践活动，现总结如下：

前期开展了“我爱绿色世界”参观游览活动，引导学生回归自然，走进自然，认识了多种常见的花草树木。后期通过长跑活动，激励了学生学习奥运健儿的拼搏精神。另外，在活动中还对全体学生进行环境教育，组织了环保行动，在游览过程中，每位同学手拿一个环保垃圾袋，捡起身边的垃圾，以自己的行动为社区奉献一份力量，融入社会大家庭，做一名合格的小主人。

本次活动利用了我街道的植物园、林地等，通过让学生走、看、等亲身体验，使他们认识了大自然，体验了乡村的田园生活。活动中，要求学生认识5至6种花草树木，活动结束后，要求学生们说一说自己认识的花草树木，并要求学生写出一篇篇优秀的游记，既是对活动的记录，也是对活动的总结。

通过这些活动，学生们在实践中增长了见识，培养了能力，得到了锻炼，孩子们也学到很多书本上学不到的东西。我们将在今后的工作中，为学生们提供更多体验实践的机会。

社会实践活动总结万能篇二

今年夏天,我们班组织了一次主题为关注农民,关爱健康的社会实践活动。而我有幸成为其中的一员,与他们一起进行活动。

在队长的组织下,我们在本次社会实践前期做了大量的准备工作,制订了详尽的计划。活动地点安排在盐城市射阳县,我们一行7人便组成了射阳小分队。社会实践分为三个部分:

第一部分是到海通镇农户家庭中作社会实践调查。我们调查了农民的医疗卫生现状。农民都比较热情,都很配合。我们针对目前的农村合作医疗做了一些简单的调查,普遍的反映还是不错的,发现全部农民都参加了新型农村合作医疗。这一点我们都比较高兴,这说明农民很支持国家的这项政策,农民从中得到的许多实惠。但是我们也发现了一些局限的地方,比如有些人反映农村合作医疗对于一些疾病的报销还是有所限制的等等。同时,在预防疾病方面,由于局限,他们的防范意识还是很弱的。在与农民交谈中,我深切地感受到农民对人才、知识的渴求。我记得有个老奶奶拉着我的手对我说:以后毕业了,希望你们能到我们这些穷的地方工作,我们很需要你们啊。

第二部分是安排在海通医院实习。7个人由于是不同专业的,我们被分到了4个不同的岗位实习,分别是检验科,病房,五官科和全科医疗室。我和队长在检验科实习,由于大二刚结束,好多专业的知识还没涉及到,我们主要是见习,看看一旁的医生是如何做的,医生也很关心我们,在适当的机会给我们练习,我们从中积累了很多经验,这是课堂中所学不来的。只有当自己亲身体验,印象才会更深,我们把它当作是一种财富!实习进行了一个星期,我们的经验也是越来越丰富。由于我们的出色表现,医生给了我们很好的评价。

第三部分是在海通镇的集市上进行健康知识方面的宣传。时

间刚好赶在了农民们赶集,农民们似乎也对我们大学生的宣传感兴趣,我们宣传点才摆了不到一分钟,就已经吸引了不少农民朋友的关注。我们针对调查中反映出来的一些问题,向农民们宣传了一些夏天常见病的预防和知识普及,并给予他们合理的解答和指导,尽量使宣传内容生动且易于理解。从现场的情况来看,我们的宣传还是具有了一定的作用的,不少农民对我们的宣传单都仔细地看,更让我们高兴的是,有些农民还告诉我们说,我们做得很好。

我们这次的实践时间很充裕,这使我们做好充分准备去实践,不局限于课堂,走进农民,走进社会,了解到很多医学方面的知识,充实了我们的暑期生活,为以后我们走上工作岗位奠定了基础。

社会实践活动总结万能篇三

8号上午“彩绘青山”启动仪式,崔稳权主持,卞老师致辞,然后大家一起做游戏,大家在一个比较轻松的氛围中都玩得很嗨……下午,赵老师进行“成功学”讲座,他的风格很诙谐幽默,大家听得也很认真,收获也不少……晚上周新萌主持活动,主要教大家“我相信”手语舞蹈,大家都学得很认真,而且学得很快!

10号上午由罗娜给我们带来了精彩的“管理与沟通技巧”视频教学,讲得很好!大家也都很给力,纷纷发表自己的看法……而且活动穿插的游戏也很有意义,下午看了一部电影《肖申克的救赎》主要是为了放松一下大家的心情,缓解一下大家这几天疲劳不堪的身体……晚上是生存挑战的动员大会,大家都信心满满!

11号一天主要是生存挑战,这个活动很有意义……我们早上8:00就出发了,不许带食物和水,还有钱包和手机,我们主要靠卖咖啡来赚钱维持团队生存。我们的任务是卖出去两大袋原味的和两盒卡布奇洛的,这一天我们走街串巷,不断

地跟人家磨嘴皮子，终于凭借营销技巧和同情心完成了任务。而且我们还用挣来的钱买了一件农夫山泉，然后去卖，通过努力，最后卖的只剩下四瓶，然后为了犒劳团队，我们成员每人一瓶……这一天我们懂得了赚钱的不易与艰辛，同时也感受到了社会的爱心与对我们活动的大力支持！活动期间，我们还完成了两个任务，在和平公园学习黄梅戏，在青山公园找到老年大学，任务都完成的相当好！

我为了那堂课花费了不少时间和精力，深知讲授一堂课的不易……由于缺乏经验，有些细节问题还是需要注意的，所以以后还得多锻炼一下，让自己的授课更加完美！

最后大家依依不舍的告别，纷纷合影留念……在这次活动中，我结识了很多朋友，大家彼此之间都建立了深厚的友谊，每个人都深刻体会到家的温馨！

社会实践活动总结万能篇四

20xx年7月14日至20日，我院举办暑期“三下乡”社会实践活动。

首先，历史文化学院暑期三下乡“国情社情观察实践服务团”于7月11日在内蒙古师范大学盛乐校区学院楼会议室召开了暑期三下乡动员工作会议。内蒙古师范大学历史文化学院团总支副书记钱艳艳老师主持召开此次会议。

7月14日，历史文化学院“三下乡”考察团至内蒙古自治区鄂尔多斯市达拉特旗树林召镇东海心村共享度假小屋进行为期一周的社情视察实践活动。共享度假小院由六间loft式房间、一座观光台、一间共享厨房、一个共享餐厅和两间聚会屋组成，内配备娱乐设施，契合现代化生活，体现了城市与乡村旅游的有机融合，本次研学考察活动就基于此种运营体系进行分析学习。

最后的结果是大家都满意的。在十余天的实践研学中，每个人都收获到了想要的东西。对于文化产业发展态势的更深刻的理解、对于推动产业链趋于完善的措施、对于带动地区经济发展的模式探索以及更多的对于生活中更好发展的经验，这些都成为本次“三下乡”凝结出的闪光点，为我院的人才培养以及合作共赢提供了极大的推动作用。

社会实践活动总结万能篇五

根据学校有关精神，我们组织了“进社区”活动小组，并开展了形式多样、丰富多彩的实践活动，取得了令人可喜的成绩。现将总结汇报如下：

假期前，各队积极响应、认真落实，根据自身专业特点，确定实践方向，作好动员工作。我校举行了三支队伍的出发仪式。广大同学都以认真的姿态对待这次社会实践活动，热情的参加了社会实践活动，从而锻炼了广大同学的社会交往能力，培养了广大同学的综合能力。

“进社区”小分队社会实践活动在坚持以往成功做法的基础上，充分考虑各社会实践点的实际情况，因地制宜，根据实际需求开展不同的社会实践活动。

（一）从组织形式上看，主要有两种形式：

2、集体组织。组成社会实践小分队，分赴三个社区开展社会实践活动。

（二）从社会实践的类型看，主要有以下几种：

1、开展便民服务。

和社区合作组建了技术小组，利用各自的技术在市场上设立单车修理、义务宣传等便民服务点，尽己所能，不怕脏、不

怕累，以优质的服务赢得当地群众的称赞和好评，同时也努力实践着青年志愿者的精神。

2、开展社会调查活动。

有人利用假期对社会一些活动进行调查，取得了可喜的成果。

3、开展文艺宣传活动，以健康向上的、自编自导的文艺节目进社区进行演出，受到当地群众的喜爱和好评。

4、环境保护。组织学生积极参与社区组织的社会环境卫生清理。

5、考察实践。有的同学到工厂参加实践考察活动，了解工人师傅的工作环境和工作情况。

6、开展板报活动。根据当前形式配合本社区更换板报10块，同时也宣传了我校xx年招生专业情况。

社会实践活动总结万能篇六

在进疗养院之前，我特别的兴奋，所以作在去往疗养院的路上。就数我最有精神的一个，等到了疗养院的时候，我被自己所见到的场景给震住了，我不知道自己当时心情怎样，当我的心很痛，很痛。很多老人手上都带有一定的残疾，又的老人腿脚走路都很不方便，他们身体都这样了都还是靠自己生活着。

这几天的相处之中，让我学到了很多。与朋友的协作完成一件事，当更多的是一个人，他真的让我很震惊，从他的身上，我见到人性最光芒的一面。李医生，疗养院所在县上的疾控中心的主人。把自己除工作上的事外将自己大部分的时间都用在这些弱势群体上。她这样一坚持就是30年。我不知道李医生这样做为的是什麼，但我从中读到一种精神叫做奉献。

也许，这就是人生的价值所在吧。以前我一直迷茫什么菜椒真正的价值，到那一刻，从李医生身上我学会了以后的生活自己该怎么样做来实现自己的人生价值。也许，现在的社会需要更多像李医生这样的人，那么社会上那些弱势群体他们对社会的看法肯定不会像以前那样，此时像疗养院中的那些老人，他们的心愿为我们所打开，他们的快乐也就多一点。

在疗养院中，我清晰地记得一位奶奶，她的视力不是很好。有次切菜切刀手指，那伤口被我看见了，当我拿起奶奶的手的时候我惊呆了。她的手满是伤疤。看到那我的心很痛很痛。虽然我是一个男子汉眼泪不会轻易的落下，但当时眼泪就那样禁不住控制滴落下来，奶奶见着忙用她的衣服为我擦掉眼泪，一边说：“孩子，没什么。”我知道奶奶是安慰我，那奶奶对我说她一定会记住我对她说的每一句话，并且会快乐的生活。在最后一晚，我们呆在疗养院，我们与那些老人开了一个交流会，我知道在那一晚并未说出许多感人的话语，可那些纯朴的老人们眼泪依然流下，我知道他们眼泪的含意。在那一刻，我又一次控制不住眼泪夺眶而出，我并不因那次失态而后悔，那仅是我感情的一次流露，那一晚，交流结束以后，本来许多的同事都愿过一个不眠的夜晚，因为大家都恋上了这个地方，都舍不得离开它。因为这里住着一圈善良的纯朴的人们，也许，他们需要更多的人去了解他们关心他们。

在第四天早上，我们早早的就起床，整理各自的行李，准备返回学校。其实，就在那一刻，自己的心里感到即将失去一件宝贝的东西一样，心有一次痛了起来，自言自语。我要离开这个让我留恋的地方了，心里真的好舍不得离开，眼泪又一次的流下，早晨，出发前的那一刻我的视线依然留在那个村庄上。在我们走的时候，有一位阿叔一直目送我们直到看不到彼此。我想我真的爱上了那个宁静的小村庄了。

也许，以后有机会我还会回到那个村庄。因为，那样的一群若是的老人需要被世人所了解，同样也需要更多的人们走进

这群老人，了解他们，帮助他们，让他们真的能安享自己的晚年。也许他们所受的苦没人会知道，多以希望我们能帮助他们敞开心扉，让他们真的能快乐的生活。

我们做的始终比不上那些老人的自家人能够关心他们。也许，那才是他们最想要的。其实，那些老人都有自己的儿女。他们最大的心愿就是晚年能和自己的家人团聚吧。能和自己的儿女在一起。相信这比我们和他们在一起快乐吧。所以，真的很希望那些老人的家人能时常去看看这些亲人吧。因为，他们都需要儿女时常在自己的身边。在这我不能时常去看望那些老人，所以只有在心里默默地祝福他们。愿那些老人真的能安享晚年。

社会实践活动总结万能篇七

那是在总经理的办公室里，我坐在总经理的椅子上。

这时，一位姓于的经理走了进来。

我故意拿总经理的腔调说了一句：小于，随便坐。

我当时并没有意识到这句话有什么不妥，但事后，那位于经理和我说，当时我弄得他很没有面子，祸从口出，如果我对别的经理说的那话，或许，我会惹来一些是非。

想想也是，毕竟，他是我的上级，又有老总和几位经理在场，这样称呼很是不好。

还好，于经理没有追究。

上下级关系，也完全不一样于师生关系。

我的实习经理说过一句话，我此刻还记得很清楚“世上没有

那么多公平的事情。

”如果是一位单纯的学生，无论如何也不会理解。

其实，事实就是如此，遇到多么不公平的事情，每个人都要有应付的潜力和毅力，都要坚持下去。

在学校中就没有这种状况，有一次我们竟然和老师关于如何考试讨价还价起来了，想起来可笑。

也能够从另外一个方面理解，老师是真正的关心学生的实际状况，而不是毫无情面的执行某些死的规定。

这也是为那些对领导的话言听计从的人，所不能理解的事情。

挣钱难，就算你认真的工作，合理的得到你的劳动所得都很难。

老板总会想方设法的尽量少开给你工资，上班迟到扣钱，上班吃东西扣钱等等，这就是小老板的一个发财之道吧。

这使我想起了《雷雨》里面的情节，周老爷为了不发给工人工资，竟然制造工难使工人丧生。

这样的事情不会发生，但是，类似的事情却始终没有断过。

资本主义初级阶段，资本家为了获取更多的剩余价值是透过延长工作时光；提高劳动强度。

我总觉得自我不是活在21世纪的社会主义国家，而是在一个人剥削人的旧社会，我是处于底层的劳动人民，我也处于资本家的剥削之下。

老板尽可能的延长员工的劳动时光，还会给一个经理一份工资的状况下，安排不止一份工作，最大限度的榨取他们的价

值。

难以想象如果始终这样过下去，我会怎样样去承受；难以想象那些同事是如何熬了一月又一月，一年又一年；不敢想，也不再想。

毕竟，我不会是这个岗位的人，我还有时光，有机会去奋斗，去争取自我的新生活。

工作中遭人家白眼，甚至受训，也是有的。

人与人之间为什么只能有利益的关系呢？为什么这种关系就那么明显呢？有的时候，当我遇到这种事情，一时冲动真想不干了，或是找几个朋友收拾“仇人”一下。

可转过来想想，我能干上几天，能忍就忍吧。

就当提前去适应这个社会一次机会，用一点孔乙己精神胜利法，全当成儿子训老子就算了。

但还是期望以后我的工作生活不会这个样貌，人们之间很多事情都是能够很平静的解决的。

每一天只是单调的上下班，没有很多的节假日，这使本来就厌倦的工作变得更加无聊，也许工作就会是这个样貌。

此刻学习期间每周休息，以后工作就不必须会是这个样貌。

在无聊的工作中寻找乐趣也是一种潜力，此刻只会抱怨一天八节课很烦，可这又算什么呢？最多只是一天吗？有的是时光去调整，去适应。

很不适应工作中称呼的改变，从“同学”，“海超”，变成了“师傅”，“小庄”，不久以后就会是“老庄”。

这样一变，使我从一个的学生，变成了一个体力劳动者。

很是纳闷，为什么有名字非要直呼其姓呢？同姓的人很多，同名的人却很少。

直呼其名不是很亲切，又不易混淆。

难道人们只是因为称其姓方便才会这样做吗？只要稍微用一点心把对方的名字记住，称其名，必须会使对方感觉到很温暖。

反正，别人叫我的名字，而不是姓的时候我会感觉很亲切，很温暖。

我也尽量成别人的名字，拉近和他人的距离，这也是一种交往之道吧。

其实，工作中也会有欢乐。

因为不是在家里，要学会满足。

领导的一个微笑，同事的些许关心，都会使人感到无比的温暖。

要想得到别人的关心，首先要注意关心别人，给与别人温暖。

给与和收获是成正比例的。

不管是苦，还是累，暑假都已经过去了。

重要的是，在暑假的实践中，我学到了以前不懂，而且在学校里不会学到得知识，并且增强了自我的潜力。

这些对我以后的学习和工作是十分有利的。

这次实践对我的帮忙实在不小。

感谢学校给我们这次把自我推向社会的机会，感谢实践中给予我无私帮忙的人。

我会在以后的学习中更加努力，朝着自我的目标不断奋进。

暑假的一天，我参加了小区里组织的社会实践活动，活动的内容是帮助小区的清洁工叔叔阿姨捡小区内的垃圾。

虽然天气很热，但是我很早就来到了居委会门口，原本以为我是最早的，可到了以后发现好多小弟弟小妹妹们早就在那里等候多时了。

看到寒风中小弟弟小妹妹们被冻红的面孔，我身为一个合格高二的学生深感惭愧。

社会活动是建设共产主义和谐社会的重要步骤，我们应该牺牲自己的学习时间休息时间以及一切的利益为之奋斗。

在居委会的门口，我自责的低下了头，等待居委会大妈的批评。

还好居委会大妈是一个很和蔼的中老年妇女，她本着共产党员良好的素质，世界领先的思想觉悟，发扬者中华民族几千年的宽容的传统，原谅了我因为睡到6点还没起来导致没有提早两个半小时到的到的生活作风错误，对大妈没有提前集合时间的行为我十分感动。

现在这个国家真是很讲规矩的法制健全的社会啊！

在听了大妈三刻钟的如何捡垃圾和安全教育以后，我，和那些祖国未来的希望们，被分成了若干个小组，由不同的大妈大叔带到不同的地方，准备和那些没有自觉消失的在马路上堆积了几天都不肯走的烟火残骸们，还有那些满地被主人抛弃的可怜的瓜子果皮之类的东西决一死战，为了建设我们完

美无缺的和谐社会，我们必须在这满地的垃圾被那些图谋不轨的破坏分子曝光之前把他们彻底清除!!

在各位大妈大叔仅仅半个小时的动员后，我们的斗志完全被激起了!!像冲锋的战士一样像哪一个个垃圾堆跑去，有人带着红色手套，有人拿着白色的塑料袋，戴手套的同学捡垃圾，拿塑料袋的同学收垃圾，大家配合的十分默契，工作效率十分之高，不到两个小时一百平方米草地上的垃圾就差不多被检光了。

虽然有着刺骨的寒风，但同学们的脸上都流下了一滴滴汗水，可依然努力工作，只有在去倒垃圾的路上才会稍微休息，聊两句话。

据了解，大多数同学都是没有吃早饭，空着肚子来参加社会活动的。

当时已时至中午，可那些同学虽然肚子已经控制不住的在唱着合唱曲，但他们没有一丝怨言。

还有的同学放弃自己一天10小时的补课时间，还有的同学放弃每天仅有的6个小时睡觉时间来参加这次活动，我大为震惊!!自己的思想觉悟根本不配做一名社会主义国家的高中生啊!看到了那些同学的表现，我彻底明白了什么叫做差距!

一个小时以后，战役差不多结束了，我们看着那坑坑洼洼的草地，还有居委会大叔大妈们依旧和蔼的笑容，一种莫名的快乐油然而生，嘴角都掠过了一丝小小的微笑。

今天我参加了小区里组织的社会实践活动，活动的内容是帮助小区的清洁工叔叔阿姨检小区内的垃圾。

虽然天气很冷，但是我很早就来到了居委会门口，原本以为我是最早的，可到了以后发现好多小弟弟小妹妹们早就在那

里等候多时了。

看到寒风中小弟弟小妹妹们被冻红的面孔，我身为一个合格高二的学生深感惭愧。

社会活动是建设共产主义和谐社会的重要步骤，我们应该牺牲自己的学习时间休息时间以及一切的利益为之奋斗。

在居委会的门口，我自责的低下了头，等待居委会大妈的批评。

还好居委会大妈是一个很和蔼的中老年妇女，她本着共产党员良好的素质，世界领先的思想觉悟，发扬者中华民族几千年的宽容的传统，原谅了我因为睡到6点还没起来导致没有提早两个半小时到的到的生活作风错误，对大妈没有提前集合时间的行为我十分感动。

现在这个国家真是个很讲规矩的法制健全的社会啊！

在听了大妈三刻钟的如何捡垃圾和安全教育以后，我，和那些祖国未来的希望们，被分成了若干个小组，由不同的大妈大叔带到不同的地方，准备和那些没有自觉消失的在马路上堆积了几天都不肯走的烟火残骸们，还有那些满地被主人抛弃的可怜的瓜子果皮之类的东西决一死战，为了建设我们完美无缺的和谐社会，我们必须在这满地的垃圾被那些图谋不轨的破坏分子曝光之前把他们彻底清除！！

在各位大妈大叔仅仅半个小时的动员后，我们的斗志完全被激起了！！像冲锋的战士一样像哪一个个垃圾堆跑去，有人带着红色手套，有人拿着白色的塑料袋，戴手套的同学捡垃圾，拿塑料袋的同学收垃圾，大家配合的十分默契，工作效率十分之高，不到两个小时一百平方米草地上的垃圾就差不多被检光了。

虽然有着刺骨的寒风，但同学们的脸上都流下了一滴滴汗水，可依然努力工作，只有在去倒垃圾的路上才会稍微休息，聊两句话。

据了解，大多数同学都是没有吃早饭，空着肚子来参加社会活动的。

当时已时至中午，可那些同学虽然肚子已经控制不住的在唱着合唱曲，但他们没有一丝怨言。

还有的同学放弃自己一天10小时的补课时间，还有的同学放弃每天仅有的6个小时睡觉时间来参加这次活动，我大为震惊!!自己的思想觉悟根本不配做一名社会主义国家的高中生啊!看到了那些同学的表现，我彻底明白了什么叫做差距!

一个小时以后，战役差不多结束了，我们看着那坑坑洼洼的草地，还有居委会大叔大妈们依旧和蔼的笑容，一种莫名的快乐油然而生，嘴角都掠过了一丝小小的微笑。

作为祖国未来的事业的继承人，新一代大学生应该及早树立自己的历史责任感，提高自己的社会适应能力。

假期的社会实践就是很好的锻炼自己的机会。

当下，挣钱早已不是打工的唯一目的，更多的人将其视为参加社会实践、提高自身能力的机会。

许多学校也积极鼓励大学生多接触社会、了解社会，一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去，提高各方面的能力;另一方面可以积累工作经验对日后的就业大有裨益。

进行社会实践，最理想的就是找到与本专业对口单位进行实习，从而提高自己的实战水平，同时可以将课本知识在实践中得到运用，从而更好的指导自己今后的学习。

但是作为一名尚未毕业的大学生，由于本身具备的专业知识还十分的有限，所以我选择了打散工作为第一次社会实践的方式。

目的在于熟悉社会。

就职业本身而言，并无高低贵贱之分，存在即为合理。

通过短短几天的打工经历可以让长期处于校园的我们对社会有一种更直观的认识。

实践过程：自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。

在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我开始了我这个假期的社会实践—走进赣州市金源休闲餐厅。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识和有用武之地。

只学不实践，那么所学的就等于零。

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。

而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，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。

在餐厅里，别人一眼就能把我人出是一名正在读书的学生，我问他们为什么，他们总说从我的脸上就能看出来，呵呵，也许没有经历过社会的人都有我这种不知名遭遇吧！我并没有因为我在他们面前没有经验而退后，我相信我也能做的像他们一样好。

我的工作是在那做传菜生，每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上8:30分上班，虽然时间长了点但，热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。

在餐厅里虽然我是以传菜为主，但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去学，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。

在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。

而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，

学生还终归保持着学生的身份。

而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。

记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。

在这次实践中，这一点我感受很深。

在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。

或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。

有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。

但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

毕竟，3年之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。

只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。

我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

实践心得：虽然这次的实践只有短短的几天，而且从事的是比较简单的服务工作，但是通过与各种各样的人接触，还是让我学会了很多道理。

首先是明白了守时的重要性。

工作和上学是两种完全不同的概念，上学是不迟到很多时候是因为惧怕老师的责怪，而当你走上了工作岗位，这里更多的是由于自己内心的一种责任。

这种责任是我学会克服自己的惰性，准时走上自己的岗位。

这对我以后的学习生活也是一种鞭策，时刻牢记自己的责任，并努力加强自己的时间观念。

其次让我真实的体会到了合作的重要性。

虽然我工作的只是小小的一家餐厅，但是从点单到制作到递送到结帐这一环环的工作都是有分工的，只有这样才能使整家店的工作效率都大大的提高。

以前虽然在书上看见过很多的团队合作的例子，但这一次是深刻的体会到了，正所谓“众人拾柴火焰高”，“团结就是力量”。

在以后的学习和工作中，一定会要牢记这一点，将自己融入到集体中，和大家一起携手走向辉煌。

再次，这次打工的经历也让我的心理更加趋于成熟。

在餐厅里每天面对形形色色的客人，重复着单调的工作。

让从未涉世的我还是有那么一点点不适应的，但是坚持就是胜利。

打工毕竟和在家是完全不同的概念，我们学会需要忍耐，需要学会承受，需要学会坚持。

将自己这短短的几天实践同理论相联系，我了解到当代大学生与以往的大学生相比较，求学经历、生活条件、所处社会大环境都相对优越，也没有经过必要的挫折教育，因此，意志往往比较脆弱，克服困难的能力也较差，常常是对社会的要求较高，对自我的要求较低。

大学生的责任意识日益成为社会关注的热点问题，责任意识和诚信意识成为不少地方采用人才的两个新标准。

大学生参与社会实践是促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、实践能力和动手操作能力的重要途径。

对于当代大学生来说，应当刻苦学习专业知识，不断提高综合素质和运用知识的技能。

从大学生活的开始到走进社会的大圈子中，就只有短短的几年时间，谁不想在将来的社会中能有一席之地呢？所以大家认为大学生必须投身校园内外的各类实践活动，有助于锻炼品质，提高能力。

可见其对大学生综合素质的提高有不可抵触的重要性。

不能否认有过打工经历的同学，看起来要比其它同学更成熟、社会适应力更强，但对于学生，社会适应力只是一方面的衡量指标，大学期间主要的任务是学业结构的搭建，即知识结构、专业结构的搭建，为了打工影响甚至放弃了专业知识的学习，结果是得不偿失的。

实践出真知，社会实践活动是大学生生活的重要组成部份，培养当代大学生的历史使命感、社会责任感和积极向上的精神风貌，充分发挥实践育人的作用，提高大学生的综合素质，也是检验所学理论知识的标准，社会实践不但为大学生提供了一个发挥自我才能，展现自我风采的舞台，也是培养和锻炼同学们综合能力的一个阶梯，更是一个大学生进入社会，走上工作岗位前的演练场地。

社会实践活动，这样可以使同学在实践中更好的认识国情，贴近社会，从而确定比较正确的人生前进方向。

作为高校教育者，如果能引导大学生将强烈的使命感转化为学习、服务、实践、奉献等实实在在的行动，把行动变为责任，将会使大学生在人生轨迹上树立起更高的起点。

大学生的社会责任意识，应该说不仅有助于他们较快适应、融入社会，同时也是实现自我价值的必由之路。

一切认识都来源于实践。

实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。

实践的发展不断促进人类认识能力的发展。

实践的不断发发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。

而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高。

马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。

认识对实践的反作用主要表现在认识 and 理论对实践具有指导作用。

认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。

处理人与人之间社会关系的活动，即人类的社会交往以及组织、管理和变革社会关系的活动。

如政治活动、社会改革实践、阶级斗争等。

因此，大学生应该积极参与实践，使实践与认识相结合。

大学生可以通过调查研究了解实际情况，结合所学为政府部门提供决策参考是一件十分有意义的事情，既提高能力又服务社会，这是一种双赢的选择；二是志愿者服务，将专业知识与社会需求紧密结合起来，利用专长服务社会，回报社会。

三是参加各种公益活动，培养自身的社会责任感，这是一种贯穿于日常生活当中的社会实践形式，以小见大，以细微之处见长，是进行社会实践活动的一种长效机制。