

最新大学生暑期个人社会实践 大学生暑期社会实践个人总结(优秀7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

大学生暑期个人社会实践篇一

从武汉到西安，再从西安经咸阳、天水、敦煌最后到达青海西宁，历时十天，“青春护农”实践队以昂扬的态度和积极的心态完成了这次充满意义的社会实践，这是一场精彩挑战，同时也可以说是一种身体力行的奉献。作为武汉纺织大学“青春护农”暑期实践队的一员，我很荣幸能够参加这次活动，也很高兴能够将自己的感触与收获付诸笔端。

或许不在其位不谋其政会是一种较为主流的思想，或许无视和漠不关心是当下许多人的对事态度，但是真正敢于站出来主动承担责任的行为无疑是值得赞扬的。作为实践队的一员，或许我个人的表现并不出彩，但对于“青春护农”实践队，我的态度则是充满肯定与骄傲。“青春护农”实践队是务实的，一次次身体力行的走访，一份份态度端正的调查报告，一篇篇可谓建言献策的论文，实践队所取得的成果表现于此，却并不止步于此，我骄傲因为我们做了正确并且有意义的事。在这次长达十天的社会实践中，我们依次前西安、咸阳、天水、敦煌、西宁，其中又在咸阳市具体走访泾阳县三渠镇曹家村，在天水市具体走访甘泉镇甘江村、麦积区朝阳村、新城镇泥沟村和观蒲村，将实践脚步所走过的五个城市相连，俨然已有少半条丝绸之路。通过这些具体的走访，实践队对我国西部丝绸之路沿线的农业经济发展状况有了具体直观的了解。同时以本次实践的两大主题“电商”和“精准扶贫”为立

足点，实践队具体研究了这两方面在农业发展中的具体状况，同时寻找出问题并探讨了相应对策。我不知道这次社会实践是否能够为西部农业的发展做出一定的贡献，但是我相信我们的努力与付出必将过已经取得一些收获。

“读万卷书，行万里路”，真正走出去看一看，才会有切身的体会与收获。沿线辛勤劳作的广大农民的艰辛与收获，条件恶劣但仍然书声琅琅的乡村小学，务实工作为广大农民谋福利的党员干部，一幅幅画面带来巨大感触。农业电商发展的道路或许艰难，但这次实践的所见所闻却让我对西部农业经济的发展充满信心。面对当下状况，农村地区互联网发展患难、缺乏相应技术推广人才、道路运输系统不完善等一系列问题，我们并不是束手无策，当地政府并不是束手无策，国家对此，大有可为，我相信随着我国实力发展，电商将会成为西部农业经济发展的重要推动力，再加上丝绸之路再次“开辟”所带来的显著影响，西部农业经济的高速发展指日可待，这是我对祖国的自信，也是对我们即将走向社会的当代大学生的自信！

在这次活动中，作为实践队一员的我可谓收获颇多。从在校期间严谨的前期策划，到奔赴西安后便开始的一次次具体走访，再到熬夜写出的一篇篇实践记录与相关论文，都已成为我人生道路上的一笔重要收获。作为一名大学生，我们理所当然拥有更高的思想觉悟去认识，农业电商是我们所能做出贡献的领域，以互联网的发展去带动农业经济增长也未必不能成为我们将来的任务所在，今天的一次次走访，或许就是明天皆可运用的一笔笔知识财富。所学所用可付诸实践，无疑是充满喜悦与满足的。

每个人拥有多么大的胸怀，便会有多大的世界，有多么大的格局，就有多么精彩的人生。这次社会实践的起点之高使我们受益匪浅，同时一步步实践的落实完成，也带给我们一笔宝贵的人生经验。让我们常伴感恩之心，在不远的将来，也能为祖国的发展做出奉献！我们也要去争取更有意思，更有

意义的人生。

大学生暑期社会实践个人总结报告

暑期大学生支教社会实践报告总结

大学生暑期三下乡社会实践个人活动总结

最新大学生暑期社会实践活动总结

大学生暑期个人社会实践篇二

这个暑假，我参加了黄江镇2017年大学生社会实践的活动。时间飞逝，很快，一个月的社会实践活动就结束了。在这一个月里，我学到了很多的东西。在许多方面也有所提高，例如，在交际能力上，我比以前开朗了，更加主动的去认识朋友，跟同学们聊天等等。在这一个月里，镇政府组织了很多活动。例如，组内交流活动，由各小组组织一个内部活动；大学生志愿服务活动；社会调查活动；兴趣培训活动；第一桶金活动。

组内交流活动中，我们三黄组组织了一次打羽毛球的交流活动。我们组织组员一起去打羽毛球，促进各組员的感情。在活动中，我们有说有笑，玩得不亦乐乎~!玩累了，我们就一起去麦当劳填饱肚子。在其中，我们各自说说在大学里的生活，对大学学习的看法，交流交流一下我们的经验。这次的组内交流活动，使我的交际网扩大了不少，认识了很多同学。

接着，7月25号这天，我们进行大学生志愿服务活动。那天，我张文乐，陈勇同学和志愿者黄先生去探望孤寡老人张老人。据张老人说，他5岁的时候就盲了，现在已经86岁了。可以想象他这81年的不见天日的生活有多么的困难，有多么的艰难。那时，我觉得张老人真的挺可怜的。他住的屋子很残破，很旧。我想为他做点什么，但是，我又不知道我能够做些什么。我真的真的不知道。我也只能在这里和他聊天，说说话，为

他的生活增添一点色彩。我听黄先生说，政府每个月都会组织一些志愿者来探望这些孤寡老人。的确，他们最需要的就是社会的帮助。我由衷的希望，随着社会经济的发展，我们能够为这些孤寡老人做更多更多的东西，使他们都能够过上幸福的生活！

在兴趣培训活动中，我参加了交谊舞培训班。因为培训班里，我们男生比女生还多，所以，我们的舞蹈老师何老师就交我们跳叉叉舞。虽然，我们只有三天的学习时间，但是，我们每一个人都十分认真的学习。我知道，我们参加了这次活动的学生都对舞蹈有一定兴趣。在这短暂的三天里，我们学习到了如何和别人更好的配合，更加增添了我们的男女同学彼此之间的认识。从中，我也变得不再那么的羞涩，能主动的邀请女同学一起练习舞蹈。

在社会调查活动中，我觉得这是我们比较辛苦的一次活动了。在这活动的几天里，我们在我们住的三条村的工厂里和到镇上的一些企业里询问。因为，我们的主题是有关企业等单位使用什么样的人才。在活动中，我们当然会遇到一些困难。例如，企业领导并不想见我们，或者只跟我们聊了几句就走了等等的问题。但是，我们并没有气馁，因为这是考验我们能力的时候。我们也只能继续坚持。最后，我们终于完成了我们的调查活动。虽然，我们在社会调查汇报会里面，发现我们的调查工作和其他组还有一定的距离，有一定的不足，但是，我们并没有灰心丧气。因为，我们从中学到了很多东西。无论在勇气方面，吃苦耐劳方面，还是在应变能力方面，我们都有了一定的进步。所以，我们是获益不浅的。

最后，我们进行最后的一个活动——第一桶金。第一桶金，为期10天，在这10天里，我们各组成员都发挥出了自己应有的水平。我们卖的东西都得到了广大人民的一致好评。为什么这么说了？因为他们都光顾了我们的每一个摊位。而且还不只一次了。这次活动，是我们这次社会实践活动中最辛苦的一次活动了，为期10天，下午早早的就在公园正门摆好摊。

面对着炎热的太阳，热得满身大汗。虽然辛苦，但是我们都没有过多的抱怨，因为，这是我们第一次做生意，第一次挣钱，我们要全力以赴，做到最好。第一桶金活动，使我明白了做生意的艰难，明白了挣钱的不易。虽然总体上都不错，但是，我们付出了这么多的辛苦，才挣到那么一点点钱，有些组的比我们的还少了。现在，我明白了父母的辛苦，父母挣钱的不易啊！也真正明白了一粒一滴汗，粒粒皆辛苦的含义。以后，我要更加节省的发钱了，挣钱不容易啊！

这次为期一个月的社会实践活动，使我学到了很多东西，使我明白了很多道理，使我在许多能力上都有所提高。我真的感到很高兴。

大学生暑期个人社会实践篇三

社会丰富多彩而又充满挑战，作为大学生，我们马上就要踏入社会，接受机遇和挑战。

暑假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。在大二这个暑假中□xxxx的同学们积极投身于社会实践活动，度过了一个祥和、文明、充实而有意义的暑假。

我们通过精心组织，认真发动以及同学的自发组织，保证了大多数学生投入到活动中去，使活动搞得扎扎实实、丰富多彩。暑假中同学们自发组成了社会新农村建设暑假调查实践小组。他们从各自的家乡搜集到了很多新农村建设的 firsthand 资料，归纳分析总结后，发现了湖南省进行新农村建设中的各个地方的长处和短处。由此对各个地方的新农村建设提出了新颖的意见和建议。受到了各地村委的表扬和支持。

有的同学还成为了家乡社区暑假志愿者，每天帮助社区办公室整理文件，对社区发生的问题出谋划策。在社区选举期间整理选票。同时还完成了对社区的各个地方进行拍摄来做为社区资料的任务。相信通过这些实践活动，同学会对为人民服务这句话有更深刻的理解。当然，更多的同学选择的社会实践的方式是暑假打工。张雄峰同学在肯德基打工，做了一名服务员。这是我第一次自己去打工赚钱，对我来说意义非凡。

暑假一个月见识到了很多不同的人，也交到了一些有意思的朋友。做收银员不仅锻炼了我的反应能力和与社会上的人相处的能力，也提高了我对于时尚的品味。雷慧同学在家乡广场的咖啡厅做兼职服务生。她每天都会碰到很多外国人，对外语水平的提高很有帮助。

做服务生也让她变得更加有服务和方便他人的心态来面对这个社会，并且懂得在社会上赚任何钱都不是容易的事儿。她说道：虽然来我们店的都是高档的消费者，可是我们每天都会碰到形形色色的客人，有的礼貌非常，有的却也粗鲁无比。这也让我更加深刻体会到了社会的复杂性。而当服务员的辛苦也让我意识到在社会上赚任何钱都不是那么容易的。这会促使我更加努力学习，充实自己。

社会实践是一笔财富，社会是一所能锻炼人的综合性大学。同学们通过社会实践，更好的了解社会、服务社会，发现自身不足；社会为大学生的进一步学习提供了无数鲜活的案例，又为大学生上了最生动的一课，社会以及社会中的各个机构组织在行使自己的专业职能的同时也行使了教育职能。

这是教育实践通过大学生社会实践的方式对社会索取的表现。当然社会给予教育的支持绝对不仅仅是提供教案这么简单，还有很多种表现。但是无论如何，教育活动最终是服务于社会的，高校通过学生社会实践的重要方式与社会产生了互动。因此我们感谢社会给予我们大学生社会实践的机会。这为今

后走出校门，踏进社会创造良好的条件。

大学生暑期个人社会实践篇四

个人大学生暑期社会实践报告模板精选(一)

古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，而这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一个月的实习期，回首这一个月的实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了社会实践工作。打工实践实践虽然很短，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验 and 锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的人际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

这次的认识时间是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

作为一名在校学生，能在大一期间参加社会实习，是一次难得的机遇。使我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用。巩固学习成果。同时，在大三学年，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。这是学业上的优势。更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活可以说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。在这次酒店实习中，困难时刻严峻的考验着我们。通过这次实习，我比较全面地了解了酒店的组织架构和经营业务，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我如何去适应社会融入社会。

而作为一名还未走出校园的学生，我深知自己要学的东西有很多很多，对即将踏入的工作岗位又有着太多的陌生和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期待去迎接它。初来酒店我就被它神秘的色彩、清新的空气、幽雅的环境所深深吸引，为能有机会在这个地方实习而感到庆幸。来到酒店安排岗位，我才发现自己并没有太多的优势，学校所学的理论知识和现实还有很大的差距，一切都需要重新开始学习摸索，为此当让我选择岗位的时候，我选择了收银员这一岗位，因为它接触客人比较多，工作时间也比较紧凑，这对于我来说是一个绝好的锻炼机会。在工作中，虽然我只是充当一名普通收银员的角色，但我的工作也绝不仅仅是收钱那么简单，其中也是一系列的复杂程序。在这一个月的工作中，我发现要能自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用积极的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。我们更要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要保持好的心态面对每一天。因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。

工作中我刻苦学习业务知识，在领班的培训指导下，我很快的熟悉了酒店的基本情况和收银的岗位流程，从理论知识到实际操作，从前台到接待为客服务，一点一滴的学习积累，在很短的时间内我就掌握了收银员应具备的各项业务技能。

实习占用了我们大学里的最后一个暑假的时间，但是这和以往打的暑期工不同，在工作过程中，我们不是单纯地出卖自己的劳动力去换取报酬，而是当自己是酒店的一员，和各部门同事密切合作维护酒店形象和创造最大的利益。实习过程中，我们不会因为还是本科在读生而受到特别的礼遇，和其他心员工一样，从酒店基本知识和本职工作开始了解，偶尔做错事，也不会有人偏袒。作为酒店的一员，穿上了制服，就要处处维护酒店的权益，要把自己和酒店紧密联系起来，要熟悉酒店的信息，要另自己的一言一行都要代表酒店的利益，时刻为酒店做宣传，提高酒店和自己的形象。实习过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自己不久后的就业计划做了一次提前策划。通过这次实习，我发现了自己与酒店的契合点，为我的就业方向做了一个指引。另外，酒店的人才培养制度为我们提供了大量的学习机会，为我们提供了就业机会。实习实际上就是一次就业的演练，在实习中，我发现，其实学习不光充满在课堂上，社会上给你提供的学习机会更多。只不过，这个学习资源需要你的筛选。不象我们课堂上，老师永远教给我们的都是实实在在的真理性的知识。但是，社会上提供的学习资料更及时，利用效率更高。学习的机会时刻充实在生活中，学习中。

个人大学生暑期社会实践报告模板经典(二)

人生匆匆也不过几十个炎炎夏日，在暑假钟声敲响的时候，我们一边无聊一边彷徨。两个月的时间说长不长，说短也不算短，真要每天都在家待着，一者无所事事倍感无聊，再者人也是越待越荒废了。因而，很多像我们一样的将入大二的学生就会满怀热情 and 冲动找一些暑期工做做。

炎炎夏日激起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又手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体验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。付出辛苦的劳动，收获一份珍贵的经历，得到一种在书本上学不到的知识。通过这次在烧烤店里的实践活动，我深刻体会到赚钱的不易。每天从早9点到半夜12点有时会更晚，只要客人不走就不能下班，中午也没有时间休息，真的好累啊！刚去的前两天我都有放弃的念头，但是我想就这样放弃了实在不甘心，我告诉自己一定要坚持、一定要撑住，不能半途而废。慢慢的适应了那的生活和工作。

刚去的前几天我在前台干服务员，客人来了先给客人拿菜单，客人点好单后再给客人报一遍他所点的东西，以免出现错误。然后找串拿到后厨叫给师傅，烤好后师傅会按铃以作提示。服务员在前台听到后会很快到后厨取烤好的东西给客人端上，并告诉客人：您的某某东西好了，请慢用，有什么事您支声就好了！有时候店里的客人多了，就会出现错误，比如说客人后加的东西没有加单，跑单等等，老板就会毫不客气的训斥你。有时候也并非服务员的错误，服务员告诉站吧台的经理加单，经理却忘了而后出现脱单现象，那么无论说什么都是服务员的错。老板说什么都要听，对错都不重要了听就好了。我学会了忍耐，学会了多干活少说话。

人在矮檐下不的不低头啊！没有必要为了一时心快和老板起争执啊！应有大肚能容天下事的气量，心有多大就能干多大的事。用明亮的眼去看世界，它真的好美丽。用心去体会，你会得到意想不到的感觉！生活其实很真很美很真实啊！有多少人没有工作，有多少人天天为了一家的生计而奔波。有多少小孩没有书读，有多少人背井离乡寻找生活源泉啊！和他们相比我是幸福的，我是快乐的。我有书读，我有家里帮我，给我钱花，不知道忧愁为何物的我现在知道挣钱是多么的不易。我

是那么的不知足啊!总想什么都靠别人来帮我,现在我知道了谁也不能一辈子都帮你,伴在你左右的只有空气,只有自己才可以让自己依靠啊!在店里干了不几天后厨的厨师因有病要走,但是没有找到新的人来干,她就提出让我进后厨学徒先顶几天。老板没有办法就同意了,我学了一天多师傅就走了。在一天多的时间我学会了客人常点的一些抢拌菜、土豆泥、鸡蛋糕、疙瘩汤等等。这样我在后厨顶了几天,就新来了师傅我就不做了。但是老板叫我在后厨打下手,我同意了,其实我并不想在后面干,后厨的温度在37、38度左右,还很闷,只要排风打开就老大噪音了。但是我没有选择的权利啊!我在后面要帮烧烤师傅杀鸽子和鹌鹑,刚开始我真的好害怕,活生生的鸽子就在一瞬间就没有了生命,在二十分钟左右就成为了人口中的美味了。心中很不忍啊但是没有办法,世间有很多的不舍啊!但是没有部分不去失去,有些东西是没有选择的余地的。每天都要洗碗刷筷子,手天天都在水里泡着,手都肿了。满手都是伤,心里也很痛。但是我不会说放弃,我不允许我自己放弃,人就该有耐力。每天要给大家做伙食饭,还要打下手,真的好累好累。我在这次实践中学到了很多很多。和我一起打工的还有几个农村小孩,他们都不念书了出来打工,家里很困难,没有办法啊。他们真的好可怜,但是真的没有其他的选择了,不是吗?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。

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，有些问题有了在课堂上地认真消化，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，2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。

个人大学生暑期社会实践报告模板推荐(三)

白驹过隙，一转眼，我们已迎来了大学的第一个暑假，这也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摸样的人在那儿了。大约十分钟后，来了一个二五六岁的男子，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，不自觉的在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！

个人大学生暑期社会实践报告模板热门(四)

记得当知道疯狂英语在我们学校招暑假夏令营助教时，我的心情是顿时喜悦了起来，因为自己终于盼到了这样一个机会——在暑假的时候，去一个陌生的地方工作，认识一些陌生而又亲切的人，做一些有意义的事，然后在那个地方留下美好而难忘的回忆。之前听同学说过，当疯狂英语夏令营的助教很有意义，很难忘，是人生一段宝贵的回忆，所以这次机会来了，我一定要好好把握住。

疯狂英语助教的面试分两轮。但是，由于自己真的很想争取到这个机会，所以，即使是第一轮的面试，我也很认真地对待了。我是属于那种不轻易做决定，但是一旦决定了就全力以赴的那种人。我特意上网查了个人简历的格式，然后精心设计了自己的个人简历，将该写的都写进去了，既有所突出又做到不冗长，使简历让人看起来一目了然。然后，到面试的时间了。坐在等候室里，我回忆着自己事先试想过的问题和一些注意事项以再次提醒自己。终于到我了，我虽然挺紧张，但还是能够向面试官展示了我的热情和专业特长。通过自己的努力，第一轮面试顺利通过。

接着，是培训。现在回想过来，我觉得好在还是自己的决心够坚定以及自己有着认真的态度，才坚持了为期三个周末的培训。虽然培训不会很累，但我觉得还是够考验人的意志力的，因为这样的培训就好像平时上课那样子，还是要那么早醒，上课还经常“拖堂”，而且要利用周末的时间，不少通过了第一轮面试的人，最终因为诸如时间冲突或学习任务重(当时已接近期末考试了)的原因而放弃了。但是，我还是自觉地抵制了这样一种气氛。我抱着坚定的决心以及持着积

极认真的态度，挺过了这个培训。在培训当中，我学到了美语的基本发音及领会了当一名助教所应具备的一些素质。终于，在复试中，我比较出色地通过了。当然，自己很是喜悦，因为自己的付出得到了收获。

我是安排去惠州的疯狂英语夏令营，时间是8月18号至8月27号，但我们助教要提前两天出发过去准备。所以从期末考试结束到出发，我有六天的时间。在这六天中，我做了很多准备——继续练好自己的美音音标，上网查找了很多实用的名人名言，去图书馆找了一些教人玩游戏书籍来参考，还就如何当好一名助教这个问题，咨询请教了一些有经验的朋友和长辈。因为我知道“不要打无准备的战”的道理，所以既然要做，就要做好充分的准备，全力以赴。更何况，我真的希望自己能实现当初的想法——做一些有意义的事，虽然夏令营的时间不是很长，但我真的希望在这不长的十天时间里能尽自己所能教给学生一点东西，起码能让他们体会到一名助教老师对待工作、对待学生的那一份热情与认真。

终于，怀着兴奋的心情，我来到了惠州市惠阳高级中学，我的夏令营助教之旅就在，这个现在回想起来充满着回忆的地方，展开了。

但是，现实超出了我的设想，又或者是我将一切都想得过于美好了。在夏令营开始的第一天，现实就弄得我身心疲累了。早上六点起床洗漱——去学生宿舍召集本班学生——集队到操场进行晨练、早读及早餐考——组织学生上好大课——小班课及午餐考——午饭午休——下午大课——小班课及晚饭考——晚饭小息——晚上小课或外教课及睡前考——工作人员开会总结。这就是我们助教每天要做的事情，看起来已经够繁琐的了，但是在这里的每一件事情当中，其实还包括着很多。比如，因为我带的是小学生营，所以不少学生都挺调皮捣蛋的，特别是男生，而且有些学生十岁都没到，早上去宿舍集队时，这些“小小学生”会出现赖床的现象，晨练过程中可能会出现受伤的情况，至于上课时又会出现学生开小

差不认真听讲的情况，还有宿舍的学生安全及学生生活问题等等，都是我们助教老师要解决的。以前我也参加过一些社会实践，但是对于这次，我感觉压力是最大的，自己的担子很重，因为在这些小学生面前，我就是他们的老师，很多时候他们累的时候其实我也累了，但是为了激励他们，我必须振奋起来；很多时候遇到一些突发情况，学生慌张了，其实我的内心也很紧张，但是我必须冷静下来去处理。之前我以为来做助教就是和学生一起学习、一起玩，协助主教老师做好教学工作，让学生学一些东西，并且让大家拥有难忘的回忆就行的了。但实际情况比想象中的要困难很多。

现在还有很多或有趣或感人的事情历历在目。记得，仕浩早上起来时流鼻血，然后我和他吃完早餐到校医室，在校医室门口等校医过来的情形——其他一些学生看到我和仕浩在等，所以在还没有上课的时候，他们都陪着我俩，在校医室门口大家排排坐说着趣事笑话的情形，他们真是一群可爱的精灵啊。以前听高中的校长说过，即使她年纪大了，但因为经常和充满活力的学生在一起，她自己也感觉年轻很多。现在到我了，虽然我还属于年青的一代，但和这些90后的小朋友在一起，我真感觉自己又回到了童年，世界都变得简单快乐了很多。还记得，顺顺因为没学过英语，每次通关考试时，她都很难过关，有时她还会因为不懂而着急到哭了，我们大家看在眼里也觉得很难受，特别是我作为老师的，真有一种心疼的感觉。这也激起了我更大的决心和对学生的关爱之心，我对自己说，一定要让顺顺重拾学习的信心。所以，我利用午休的时间，过去顺顺的宿舍给她辅导。终于，在夏令营终考时，顺顺顺利通过了并取得了非常大的进步。依然记得，我们班最小的小朋友芷菡，她几乎是每个晚上大家在上小课时，都会走过我这来，可可怜怜地哭着跟我说想妈妈了，我擦着她的眼泪，安慰她说要做个坚强的好孩子，她起初答应着我，但很快，又还是情不自禁地哭起来了。看着芷菡那憋着劲哭的样子，谁看了都会心疼，很多次我看着哄着，自己几乎也要哭出来了。我跟芷菡说，老师也想妈妈，但是老师为了能让同学们都做个坚强的孩子，老师不哭；芷菡想妈妈，

但是为了老师不哭，做个坚强的好孩子好吗？这时候，芷菡好像真的懂得我的意思，很认真地跟我点了头，这之后的最后三个晚上里，她真的都没哭了，而且都很适应过来了。

还有很多很多，例如文俊和沫阳两只小手“辛苦地”为我盛来汤水时，那懂事而又羞羞的表情；梁羽在课室外的窗台前真诚地跟我说着他和爸爸妈妈的事情；宿舍里一推学生扯着闹着要和我聊天的情形；生日派对里大家一起玩一起疯狂的时光；总结大会上我们班荣获“优秀集体”时大家的激动与感动……这一切一切，让我想起来都感到温暖和幸福，因为我有着一班团结、懂事、可爱的学生，我真的感到很欣慰，我真的觉得我不枉此行。

最后，我想说的是，任何收获其实都是要通过自己的努力的，事情的开始总是比较艰难，但是一定要有信念并且要坚持自己的信念，用心去待人处事，不轻言放弃，最终的收获总会令人意想不到的。这也是我参加这次疯狂英语夏令营助教得出的最深刻的体会。

个人大学生暑期社会实践报告模板最新(五)

刚进校时就听过我们系同学暑期社会实践的事情，当时特别羡慕他们，觉得能和大家在一起做一些有意义的事情，真的很好。青春就该这样，慷慨激昂，热情洋溢。于是在心里，我一直暗暗下定决心：如果有机会，我一定要参加这个活动。在宣传画板上，我看到了暑期参加社会实践的消息。很开心，也很激动地报了名。接着就是参加我们系的面试，当时看到很多学生会同学，心里想：可能没有机会去了。但是我还是决定试一试。抱着一线希望，我参加了面试，面试完后，心里更加没有底啦，觉得自己应该没有机会去参加这个活动了。接着，记得当天下午，我很激动。能有机会参加这项活动我感到很幸运。随后，“三下乡”的第一次会议召开了，我走进学办，发现这次参加和我一起参加三下乡的同学，我都不认识。

暑期三下乡社会实践心得体会2000字

心里当时有些慌，想着：他们大都是学生会的同学，在一起相处了这么久了，当然很熟悉了，就算是有不是学生会的同学，跟学生会的同学也都很熟悉，而我呢？一个都不认识，那这次三下乡我能顺利的完成任务吗？能很快融入这个集体中去吗？记得当时的心情真的很复杂，既有一种被选中的开心和满足感，有一种对即将三下乡的生活的憧憬，又有一种心慌和害怕的感觉。后来又开了几次会，看着大家都有说有笑的，而我又感觉自己融入不进去，心里很着急，想：这次来三下乡的选择是值得的吗？要是一直都融入不进去，那不就悲催啦。我有些迟疑，想着要是当时没有参加这个，我早就在家里，过着舒舒服服的日子啦，现在还要去农村住上一段时间，而且人都不认识，哎……后来转念一想，这样才好呢，这样我就又可以多可以认识认识几个朋友了，而且这次是我当时期盼很久的，也是我认真争取来的机会，我怎么能被这些不算困难的困难给阻挡了呢？我要好好珍惜这次来之不易的机会，为这个团队做一些我力所能及的事情。

第一次在包厢里吃炒饭，光吃炒饭很难咽下去，我们拌着凉菜吃。吃着吃着，我发现我的饭碗里有一粒米粒在蠕动，我以为自己眼花了，仔细一看，妈呀！是一只白色的小肉虫，然后所有同学都放下筷子不敢再吃了。晚餐也很有意思，我们到一家面馆来吃面，那天蚊子特别的多，到我时，我发现一个很有意思的现象：阿姨把面条给我端来了，我一边吃面条，蚊子就一边掉到我碗里，然后我再把它挑出来，接着又有想找死的蚊子往我的碗里飞。

就这样，我边吃，边掉，边挑……最后总结，有七只不怕死的小黑往我的面汤里冲，弄得我是哭笑不得呀！但是虽然是这样，其实心里都是[*]课件下载很开心的。高兴的数着掉到碗里的虫子的数量，然后和大家一起分享，一件本来很不愉快的事情就这样变成了一件很搞笑，很有意思的事情。

我们的工作形式有很多：去参加竹叶打市场，发问卷(发问卷除了在街上，还有深入村落里)，帮村委整理农家书屋，到敬老院看望老人，到村里去看望孤寡老人，去看望小朋友，进行党史的宣传，还有最后的文艺汇演。

当时我感觉很是感动，因为他很尊重我们这次活动，也很热心地帮助我们。后来下起来了瓢泼大雨，我们来到一户农家躲雨，放眼望去雨一时之间还不会停，我们就想着干脆再做几份问卷。有一户人家给我的印象特别深刻，这是一户老人家，他们的子女在外地工作，他们俩独自生活在这里，和儿女们都没有什么联系，我看着他们的房子，心里很是难受，阴暗潮湿的房子，还若有若无的漏着雨，随便在里面待上一会，就被蚊子叮了好几口。年近七旬的老人现在还是靠着自己的体力劳动在养活自己。看着消瘦的老人，我心里很不是滋味。我们开始了调研，在讲到他们家是否有补贴时，老人说：“有。”朴实的他，还走进房间，找了大半天，把发补贴的存折给我们看。还一一向我们解释。最后，我们说要和我们一起留影，老人很开心，急急忙忙地穿上上衣，整理好头发。我们把照下来的照片给他们看，他们脸上显露出孩子般天真的微笑，大爷连忙叫着老伴：“你看，你在这里，我在这里，快看，快看……”当时，我心里感到酸酸的，一张照片竟然能让他们如此高兴。

终于我们要走了，大爷大妈一直目送着我们出来，回头看着他们模糊的正在招手的身影，泪水模糊了我的双眼，为了他们的艰苦的生活，更是为了他们那朴实的情怀。突然感到自己的身上的担子很重，我们一定要好好学习，为了能让在中国像这样的贫困地方的人们摆脱贫困而努力奋斗。

接下来的日子，我们主要是准备文艺汇演的各项活动。在大家共同努力下，我们的汇演取得了圆满的成功。

到家才真的感觉好想在那里再多呆一会，毕竟有那么多同伴可以聚在一起。诶，我想我注定是一个群居动物。

我们xx队的几个成员从面试到一起出去挥汗搞活动，相聚便是一种缘分。难忘那段日子，我感慨良多，留给我们的不仅是感动，还有成长。接触社会，社会也总不忘回报点东西给我们，无论是为人处世，还是人际交往。我们将变得更加成熟，[*]课件下载自信，果敢。积累的这些人财富不是可以用物来衡量的！偶然一个时候，当发现自己能不假思索地热情微笑着上前与一个陌生人交流，向他介绍我们的活动，发放问卷时，才认识到自己已经成长了好多。

此次暑期三下乡活动给了我很多收获：

第一，沟通交流。开展活动，与社区居民交流了很多之后，才发现沟通的语态方式对第一印象影响的重要。我们在发放问卷的时候，一次一次的被拒绝让我们都历练了不少。

第二，团队精神。毋庸置疑，团队意识在活动中扮演着非常重要的角色。来自不同个体的人，在一起工作，一起生活，良好的团队意识是一切活动成功的前提。我们是一个团队，一个集体，不论是做什么工作，一切都应该为大家着想，为集体着想。

第三，周全的策划。活动中我们往往会发现准备中遗漏了一些细节，对活动的开展造成诸多不便。或者是人员分工的不明确，直接导致很多人做同一件事情，而有的有不知道该做什么，大大降低了工作效率。

第四，理解与包容。每个人的性格都不同，我们不能要求其他人都像自己那样做事，更不能把自己的意愿、想法强加给他人。学会理解，包容别人。[*]课件下载其实从下乡的筹备活动到整个活动的结束，事情都不是一帆风顺的，既然矛盾不可避免，就应该积极看待，一起解决。争论多了，理解也多了，我们将更加懂得站在别人的立场想问题。

大学生暑期个人社会实践篇五

今年xx月，我加入了xx有限公司，至今，我在贵公司的实践过程令我非常有感触，使我学到了很多自主创业，开办公司的宝贵经验，为我自己以后创办公司、自主创业打下了一定的基础；同时，也深切感受到了创业艰难百战多的社会现实。

xx有限公司是一个非常有特色的教育机构，“博学、善思、独特”是她的宗旨，公司采用国际先进的儿童英语学习理念，进行儿童英语特色教育，公司还涉及计算机、语文、数学、物理、等其他学科。由于公司今年三月才成立，所以，目前，重点是儿童英语教育，其他学科将会随着公司的发展而进行。

创业艰难百战多。公司成立时，大家都非常的高兴，真的是一件值得庆贺的事情。我本人一直就对教育商业化、产业化，有着浓厚的兴趣，并非常看好，觉得该产业前景将一片光明。所以，我也就毫不犹豫地加入了该公司，我主要是负责制作公司儿童英语教学使用的课件。

刚开始，我们分为两大组，即教学组和课件组。教学组由外语学院的优秀预备教师们组成，她们主要负责教学设计和儿童英语教学。课件组由我们教育技术学的几位高手组成，主要负责根据教学设计制作教学课件。

我们所干的活是，教学组将教学设计设计好给我们课件组时，我们就得必须第一时间把课件制作出来。回想当时的情景，虽然都很辛苦，但都充满了无限的激情和希望。

在免费授课时，有好多家长和学生都慕名而来，都很喜欢公司的教学模式，觉得很有创意。但正式报名入学时，却遇到了困难，刚开始，刚开始家长们都说好，模式新颖，别具一格，可当真正报名时，她们却望而怯步。我分析是因为他们对刚成立的新公司还有很多的顾虑。由此，刚开始一长段时间里，来公司报名入学的学员寥寥无几，我真切地感受到了

创业艰难百战多。

为了招学员，公司主要负责人还和我们亲自到公园里去招生、宣传。真的很不容易，使我感受到创业，每一件事情都要亲自恭行，创业的'艰难岂能一言带过。我感悟了，体会了，学到了，也为以后创业的艰辛做好了吃苦的心理准备。

皇天不负有心人，随着我们一起共同的努力，公司逐渐好转起来了，好多家长也领来小孩到公司报名了，每当我听到这些好消息时，我都激动不已，心里特别的高兴，为公司高兴，为产业高兴，为前途高兴。

通过在xx有限公司的这一段时间的实践，使我更加深切地明白了，万事开头难的道理，但只要有信心，有激情，有坚定的信念，坚持、坚持、再坚持，再多的困难也会被征服的，并且一切都会好起来的。

公司效益的提高，不仅要有一个富有战略眼光的好领导，而且还需要有公司自己的特色，自己的品牌，还需要有一批得力干将，团结高效的团队，满怀激情地、齐心协力地做好工作，从而才能一起创造财富神话。公司现在就像一个初生的婴儿，希望公司不断吸取各方面的营养，茁壮成长，呈现遍地开花的繁荣景象，并希望将来能带动整个教育产业的飞速发展，实现效益和名誉的双丰收。

大学生暑期个人社会实践篇六

山东省烟台市牟平区高陵镇崖前村是胶东半岛上的一个小村庄，自，这个村庄摒弃了传统的小麦玉米种植，引进了一些特色种植。大片的土地改中上苹果苗，梨树苗，杨树苗和桑树。树苗运往其他省份，经济效益极高，可大部分被外来的人承包，而桑树则是村里的，种植桑树，生产桑蚕不仅打破了传统种植的种种弊端，每亩土地的纯收入大幅度提高，而且为农村的过多劳动力提供了就业机会。暑假里，我利用两

天的时间，在桑蚕区里，通过具体的学习，聆听和实践对桑蚕技术有了初步的认识。

要养桑蚕，首先要种好桑树。种植桑树的土地土质肥沃，土层要厚（有效土层60cm以上）集中成片，排灌条件要好，而且要避免有环境污染的土地，成品苗以冬前栽植为宜，且可合理密植，这些条件对于污染较轻的农村来说是不难办到的，待桑苗长成后，浇水松土，除草，剪伐，病虫害防治都是不可缺少的步骤。

准备完毕后即要开始领种，领种前一周左右，必须将蚕室，蚕具进行认真彻底消毒，领种人必须将手，头洗干净，更换衣服，盛种工具要干净无异味，蚕种领回后，立即进行分种，将每分蚕种分别到入已消过毒的收蚁盒内，用鹅毛摊平，将中摊成长20cm×宽15cm的长方形，卵料不重叠为度，然后放置事先消好毒的底部盛有少量清水的缸中，缸中用红黑遮光布盖严扎紧，保持完全黑暗，此项工作应在发种为当天下午5时前结束，蚕种放好以后每小时开1°，直至开至78°-79°f□干湿差在2-3°f□一般黑暗处理36小时，就可以感光孵化。如点青不齐可黑处理60小时后感光孵化。

下午3-4时，应避日中高温时采桑早晨采露水桑。桑叶采回后要注意储藏，一般采用的为缸贮法，即在缸内放一干净无度的果笼盖，缸底盛放少量清水，将桑叶整齐，叶柄向下沿缸边盘放，中间留孔，注意不得叠的过紧，上盖湿布，并将缸放到低温多湿处，注意湿布应常洗，缸水应每天换一次。小蚕期给桑要把桑叶切成为蚕体2倍大的方形，每昼夜给桑四次，分别为早5时，上午10时半，下午3时，晚9时，给桑量应根据蚕的发育程度和蚕头的稀密度灵活掌握，一般掌握饱食后次给桑少，盛食吃饱，将眠蚕减少。给桑的方法是：给桑前半小时将塑料薄膜打开通风排湿，然后进行扩座，匀座，力求蚕儿分布均匀。给桑时先四边，后中间，小洞匀，大洞补，力求均匀平等，最后盖上塑料膜。小蚕期还要根据蚕的生长

发育情况，不断扩大蚕座面积，以适应蚕的生长发育，小蚕期生长发育快，行动范围小，应掌握提前扩座，先扩后长的原则，扩座方法为早期先将桑叶切成宽1cm□长5cm的桑叶条，摆在蚕头过密处，待5-10分钟，一部分蚕爬到桑叶条上后，用蚕筷连同桑叶一起夹到蚕座四周，以此扩大蚕座面积。中晚期可用蚕筷直接将蚕沙连同蚕移到蚕座四周，但要注意轻加轻放，以免伤蚕体，蚕座的面积大小以蚕在匾中均匀摆开，蚕与蚕之间互不重叠为好，将蚕扩座后，要将蚕座中的残桑，蚕粪等清除掉以清洁蚕室，防止病菌繁殖蔓延。

饥饿，影响蚕的体质，要求以见起后9-10小时或全部起齐3-4小时饲食，饲食用叶应适当偏嫩，给桑量以最大用量的80%为宜，切忌过多。

小蚕单位体重的体表面积大，皮肤蜡质层薄，体内水分和热量容易散发，故小蚕喜高温多湿环境，因此饲养过程中要合理的保温保湿。

小蚕体质较弱，对各种蚕病及有害物质抵抗力差为了保证小蚕无病苗壮，必须在严格进行养蚕前消毒的基础上做好防病工作。通常使用防僵粉、新鲜石灰粉等消毒剂。另外应注意在整个小蚕期动作应轻不伤蚕体。

小蚕正常发育到成熟后即进入大蚕期，大蚕期的饲养管理按生长特点，必须做到：

- 1、继续精选蚕叶，夏秋季多采枝条中上部叶片，并适当增加给蚕量，使其吃好吃饱，长大蚕。

- 3、突出抓好消毒防病和稀放工作，坚持1-2天撒一次防僵粉，每天扩一次蚕座，每次给桑前匀蚕，确保蚕座面积达到15平方米以上，并做到给桑均匀不饿蚕。

待大蚕进一步发育后，蚕体明显增大，绢丝腺急剧增长。同

时蚕单位体重的体表面积小，腊质层厚，体内水分不易散发，故对高温多湿抵抗能力差，且蚕食桑量大排泄量多，蚕座湿度大，室内空气污浊，不利于蚕儿生长，因此必须、加强通风换气，防止高温多湿。

4、稀放饱食：即蚕要适当稀放，以蚕不碰蚕的密度为宜，如蚕头过密，不但达不到饱食的目的，还易诱发蚕病，影响蚕茧产量及质量。饱食是为了满足蚕儿绢丝腺的迅速生长，一般每昼夜给桑四次，每次给桑量应视上次食桑情况而定，以匾中桑叶略有剩余为给桑合适。

蚕体的主要成分是蛋白质和水分，如遇天气干旱，桑叶含水率低，满足不了蚕儿对水分的需求，可在喂前对桑叶适当喷水，以喷湿不滴水为宜，并要加强桑叶的采、运、贮工作，做到快采，松装，快运及时贮藏，贮桑室要低温多湿，使桑叶新鲜不变质。

上簇是使发育好的大蚕爬到簇上结茧的过程。上簇及簇中管理是提高蚕茧质量，增加经济收入的重要一环，也是养蚕中最紧张，最繁忙的一道工序，因此必须提前3-5天做好一切准备工作。

(1) 簇室选择：簇室必须选择通风好，光线均匀，比较干燥的房屋，如无条件可用蚕室兼簇室。

(2) 簇具准备：每张蚕种需准备156孔的方格簇180-200片，每簇准备两根直径0.8-1cm、长65cm的直棍或细竹杆，以备挂簇。将簇片的长边各绑一直棍，用线绳各绑3-4道，使直棍比簇片及两端各长4cm左右。在簇室内，用竹杆搭一排宽62厘米，长度视场地而定的挂簇架，一般每排搭三层，每层隔50厘米以备挂簇，为降低簇室湿度，提高茧质，大力推广室外上簇，室内挂簇的办法。

上簇的过程中要做到适熟上簇，过晚过早对茧质都有不良影

响，熟蚕特征正常情况下应为食欲逐渐减退，停止食桑，并排出绿色软粪，胸部透明，身体略软而缩短，尾部有2-3粒粪，头部昂起，左右摇摆。上簇时要采取选两头簇大批的办法，即对发育比较齐的蚕批，在熟蚕不太多时，先将少量熟蚕先上簇，到盛期将青头蚕拣出另外饲养，大批熟蚕一次上簇如果发育不齐，必须逐条蚕挑选上簇。上簇的密度通常为熟蚕头数一般比孔多10%左右，待5-10分钟后，大部分熟蚕抓住簇片，轻轻提起，挂在簇架上即可。上簇后5-6小时，有50%蚕入孔并开始吐丝时，将簇片翻挂一次，使没有入孔的蚕重新爬入孔内，掉落的蚕另行上簇。上簇后15-20小时，将未入孔的蚕及双宫蚕拾下另行上簇，对病死蚕一并拣出妥善处理。

簇中管理应以通风排湿为重点，自上簇头一天起，每天都要开放门窗通风排湿，阴雨天和晚秋蚕更应升温排湿。簇室温度要求保持在76-77℃干湿度差5-6%

崖前村的茧全部由区丝绸公司收购，价格为每斤6-7元，每张茧能净挣400元左右，由于养蚕劳动量大，一般都是集体饲养，而且实际饲养过程中会出现许多麻烦，并不像书本上写的那样，幸亏有专家指导。目前，村民对养蚕技术掌握的愈发熟练，产量渐创新高。

这两天实地练习，给我留下的印象最深的就是累，但为了能过上好日子，早点富起来，村民对此毫无怨言。我相信，崖前村离腾飞的日子不远了。

大学生暑期个人社会实践篇七

在宿舍里整理行囊即将踏上回家的路，内心中莫名的有了一种失落感。是呀，有这种感觉是应该的，毕竟就要对这十几天的暑期社会实践说再见了。坐到椅子上，打开电脑，翻看了一下这十几天来我们在各个景区里拍摄的照片，虽然看着一幅幅看似简单的标志照片、调查照片，但我的内心却在想着每一张照片拍摄时的情景，那一天出行的所见所闻，那一

天团队里发生的趣事……有时情不自禁地笑一下，但随后却掠过一丝失落。还记得实践刚刚开始时，听说活动是十几天，内心有一丝小小抱怨，毕竟远离家乡来到南京的我可以说回家心切，但是此时此刻的我却又觉得十几天真的好短，就好像一只轻盈的小鸟从你手中骤然飞去不见踪影。

面对即将结束的暑期社会实践，我发现这段不同寻常的经历让我难忘。也许没有什么新意，但我认为没有什么喻体会比将这次活动比作我人生的一笔财富更加贴切，因为这十几天的暑期社会实践确实使我成长。可以说这十几天对于我来说是不同寻常的，因为这是我第一次作社会实践工作，对于一个对社会还十分懵懂，对自己没有把握的我来说，这十几天真的让我从各个方面受益匪浅。

首先是在活动内容上，我们的项目是探究南京公共信息标志标准化活动，以及发现其中的问题并以报告形式反映给有关部门。但说真的，当刚了解到这项活动的内容时，我发现从未真正接触社会的我现在不仅要步入社会而且要针对社会现象发现一些问题。毫无疑问，我内心产生了一些担忧和不自信，但十几天下来，我发现我做到了，我们的确成功地完成了我们预期的任务工作，我发现在这个过程之中，我不仅对社会有了更多的认识，掌握了关于标志标准的相关知识，而且对我个人而言，我发现我变得更加自信，在陌生人面前更加敢于开口，敢于介绍自己，似乎更加会以一种积极的态度对待社会中的每一个人。其次是在团队生活上，因为我们这是个跨院组合的团队，而这个团队又是我经朋友推荐进入的，所以记得刚开始的那次见面会议，面对一个个陌生的面孔，我显得十分尴尬，但在这十几天中，我们一同游历了南京各个景区，进行拍照访谈，我们一同向路人游客发放问卷调查，一同找专家作专业采访，我们一同在办公室里整理资料、编写报告。

顺利的时候我们一同开心，不顺的时候我们一同出谋划策想办法……是的，这十几天的团队生活不仅让我认识结交了很

多新朋友，让我明白只要真诚相待，陌生人也会很快成为朋友，更让我意识到团队的力量是远超过个人的，在团队中，你几乎可以完成任何一项个人近乎完成不了的事，并且我也认识到只要付出与努力，即便过程中会有不顺，但终究会克服它们并有所收获。再有就是我个人性格上，首先这次活动锻炼了我的毅力，因为虽然看上去，我们似乎就是在南京各大景区内游玩，但是事实并非如此，我们需要在炎热的天气下走遍一些景区的所有景点进行具体调查，因为时间有限，任务较多，所以我们根本没有游玩的那种心态，一天下来可以说是筋疲力尽，饥渴难耐。

但经过这个过程，我的毅力得到了锻炼，我能够更加地吃苦耐劳；其次，这次活动锻炼了我的沟通能力，在实地调查中，我们要对游人进行一些访谈，而这其中具有良好的沟通能力就显得尤为重要，虽然一开始我在这方面做得不够好，但在团队其他人的示范下，我在这方面的能力渐渐得到了提高；再有就是这次活动培养了我积极乐观的态度，并且让我意识到灵活多变的重要性，因为在这次活动中，我们遇到过一些不顺利的地方，但在队长和大家的共同努力下，我们灵活地克服了它们，这次活动使我明白，通向目标的道路不会一路通畅，只有怀着一颗乐观的心，并且冷静机智地去应对种种难题，才能达到心中的目的地。

大学生暑期社会实践个人总结报告

暑期大学生支教社会实践报告总结

大学生暑期三下乡社会实践个人活动总结

暑期社会实践个人报告

大学生社会实践个人总结