

最新暑期社会实践个人实践总结(实用9篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？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。

暑期社会实践个人实践总结篇一

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。

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。

暑期社会实践个人实践总结篇二

本站后面为你推荐更多暑期社会实践个人总结！

一、项目背景：

最纯真的脸庞莫过于山区孩子们脸上的微笑，最遥远的上学路莫过于隔着大山的小道，最让人欣慰的莫过于孩子们课堂上的专注，最让人心疼的莫过于孩子们狼吞虎咽的啃着馒头，最让人动容的莫过于孩子们的那句“老师别走”，走向西部暑期社会实践总结报告。

一个人，一支粉笔，一份爱心，一句留下，编制了孩子的梦，也许是让他们学会了写字，也许是让他们学会了唱歌，我们的行动，要让他们了解到外面的世界。冲破大山的屏障，编制多彩的希望！

老道沟小学位于河南省洛阳市嵩县德亭镇老道沟村，1100口人分布于16个村民组几十个居住点，居住分散，交通不便，是洛阳市有名的特贫村。由于常年奔波于坡陡路岖的山涧，大部分学生只得吃住在校。学校占地面积850余平方米、建筑面积450余平方米。学校共有小学生45名，幼儿生23名，共计68名学生，其中百分之八九十为留守儿童。正式教师只有3名，其中两名55岁，即将退休。学校仅有1—3年级三个班，因教学资源及地理环境限制，该校只有本村年幼学生在此就学，高年级和邻村学生不得不爬过大山到其他学校上学。学校也仅有语文数学两门课程。为了让大山外的世界走进山区里的孩子，微尘爱心社在老道沟小学开展了以“冲破大山的屏障，编制多彩的希望”为主题的爱心支教活动！

二、项目目标：

老道沟小学学生及附近其他学校和高年级学生（首要目标）

2、感受到师哥师姐以及社会对他们的关怀，并学习志愿服务精神和感恩之心，争做小小志愿者，将来为社会做奉献；3、丰富课外知识，学习体音美及社会科普知识，发掘自身潜力，全面发展；4、与父母联系，感受父母的关爱，了解父母的苦心；5、得到更多来自社会的关爱，度过一个快乐而有意义的暑假等。

（一）、老道沟小学

1、为学生提供了一个接触大山外世界的机会，得到更多来自社会的关注及捐助，帮助其改善教学设备，修葺教室，更换课桌板凳等，为学生提供更好的学习条件。

2、建立“城市展览角”，张贴地图、展览海报、地球仪等，让孩子们能够经常参观学习进而了解世界。

老道沟村民

使该特贫村得到社会关注，获得政府及民间捐助，改善生活条件，重拾生活信心等。

微尘爱心社支教队员

增强志愿者们的社会责任感、奉献精神 and 公民意识，实现自我价值，开阔视野，锻炼和增强个人能力，丰富社会经验，在艰苦的环境中锤炼自我，净化心灵，升华人格。

河南科技大学师生

通过我们活动后期的图片及视频展览，了解山区孩子们的生活状况，更多地参与到支教和奉献爱心的队伍中。

（二）、社会大众

通过我们河南科技大学微尘爱心社官方微博和博客的图片及视频展览，获得更多来自山区孩子们的信息，得到更多奉献爱心的机会。

三、项目起止时间：

20xx年7月11日到20xx年7月24日

四、项目前期准备：

1、确定支教人员：本次暑期支教活动从4月中旬开始报名，通过层层选拔，最终于四月底确定了12名参与支教的大学生。

2、联系支教学校：由队长与嵩县吧爱心志愿者云彩联系，在

嵩县寻找需要帮助的贫困小学，并最终联系到嵩县德亭镇老道沟小学，与该校校长多次协商，确定支教活动。

3、前期实地调查：5月上旬，队长跟随嵩县吧爱心志愿者到达老道沟小学进行实地调查，并拍照。

4、申请支教资金：微尘爱心社从5月开始着手准备支教申请书、项目预算等各项事宜，经过所有成员一个月的辛苦努力与不断的修改校正，最终在5月底将申请书递交给华桥基金会，并成功获批二千元资助金，5、6月份的每个周六周日，志愿者分组到洛阳三大高校（河南科技大学、洛阳理工学院、洛阳师范学院）各校区、博物馆、龙门石窟、白马寺、关林庙等地点拍照，并在网上截取各国的风土人情、名胜古迹等图片。

6、6月20—23号，接收由河南科技大学杏苑书画协会免费义务提供的亲笔书写的书法作品，并表示感谢。

7、7月1—8号，队员于军训时间以外，进行集中培训，确定课程内容及具体安排，制定课件（包括音乐、视频）和教案，并集中打印。

8、7月9号，最后再次确定支教人员，为支教队员购买人身保险，到关林批发市场购买体育器材、文具奖品、地图、地球仪等物品，印横幅和旗帜。

9、7月10号，购买医疗用品，集中打印课件以及海报。院团委开会，动员鼓励并要求注意人身财产安全。队长再次召开全体队员会议，整理所有物品。

五、项目开展情况：

7月11日早上，微尘爱心社赴嵩县支教团队一行9人在校门口集合留影，并出发到达嵩县县城。嵩县吧爱心志愿者豫洛天

马、嵩县你的谁和空手道大哥带队员去饭馆吃饭，并送队员们到老道沟小学。下午嵩县吧吧主七峰秋庙也亲自来到了学校，进行慰问。校长和队员们一起打扫宿舍，收拾行李。因该校位于大山深处，无生活超市，队长和空手道大哥一起到达镇上进行蔬菜、米、挂面等食物的集中采购。晚上召开到达支教小学的第一个集体会议，根据学校具体学生班级情况，安排课程、班主任和任课老师等，分为一、二、三三个年级分别授课。

7月12日上午老师和学生们一起打扫校园、班级，并进行教室装扮、老师和学生们互动认识。下午根据课程安排，开始正常授课。我们开设了英语、语文、数学、体育、音乐、美术、手工、地理共7门课程，力求丰富孩子们的暑期学习，接触更多语文数学外的课程。

7月14日上午一早，同学们就早早地到达操场按班级排好了队，由各班老师们带领，准备进行拉歌比赛。尽管当天天气炎热，但是孩子们显然对于这项他们从未接触过的活动极有兴趣，玩的异常开心，热情不减！最后出于天气考虑，孩子们也都把小嗓门喊哑啦，圆满结束了本项拉歌比赛。

当天中午，嵩县吧爱心志愿者嵩山童姥、人在旅途一行人前来探望，并带来了3箱牛奶、3箱蛋黄派，以及一些蔬菜、书本和衣物等。下午放学后，由队长带领，将牛奶和蛋黄派一起发给了孩子们，孩子们都很懂事，对老师们说谢谢，还把东西开心的带回家给爸妈吃。

7月16日，队员们在授课之余，开始着手帮老道沟小学幼儿班的墙壁绘画，给校园增添新的色彩。我们在墙上画了海底世界、喜洋洋、白雪公主、米老鼠等动画形象，孩子们看到美丽多彩的墙绘，都很开心。经过连续3天的辛苦创作，墙绘于18日圆满完成。

7月17日下午，因为同在嵩县支教的一支团队的队员发生一点

小意外，受伤住院。嵩县教育局两名代表亲自前来探望，一再嘱咐要求注意师生人身安全，并为我们送来了5个西瓜。

7月19日，河南电视台新闻频道的两名工作人员来到老道沟小学，计划关于贫困留守儿童微心愿的调查采访，下午我陪同他们去了3名孩子的家中，此行对我影响颇深。

7月20日，万众期待的趣味运动会正式开始，运动会进行了多项项目，分为上午下午进行。放学后我们为获奖同学颁发了奖品和奖状。

7月24日，我们计划返校，上午上完课后，和同学们一起留影合照，大家依依不舍，孩子们还亲自折了很多礼物送给我们。尽管我们一再反对，下午还是有部分同学冒着雨送我们走出了大山，让我们非常感动。就这样我们2周的支教生活在雨中圆满结束！

六、项目成绩和经验：

1、支教准备期间，正逢期末考试阶段，虽然考试紧张，压力大，但是大家依旧积极参与支教的各项准备活动。

2、这次支教活动磨练了我们的意志力，让我们学会面对艰苦的条件要坚持不懈，同时也让我们感受到了偏远山区教育的落后，交通的不便，生活的艰苦，更清楚地了解中国山区留守儿童的现况。

3、本次支教活动受到老道沟小学校长、教师、全体学生、家长以及嵩县教育局的热烈欢迎、认可与称赞，学生人数也由最初的30人不足，最终增加到60人有余，为孩子们枯燥无味的暑期补课增添了一份快乐，也让他们学会了很多课外的知识，并感受到来自祖国及社会的关爱。

4、本次支教活动期间，微尘爱心社每晚召开集体会议，针对

当天情况进行总结，调整活动计划。并及时更新微博、贴吧，让更多关注我们活动的网友们及时了解我们活动的进展情况。

七、活动存在问题：

1、临出发前，有1名队员因家中有事，临时退出，由朋友代替参与。另结合老道沟小学学生人数少，出发前与3名成员协调，调到了本学院的另一支支教团队中。

2、活动中期，因防范意识不足，导致经费意外丢失600元，项目难以持续，最终队长用自己的钱充当经费，才得以保证了支教活动的正常进行。但这也给了我们深刻的教训。最后，再次对于华桥基金会对我们此次支教项目的大力支持，我们来年一定会更加努力！

暑期社会实践个人实践总结篇三

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，全面贯彻执行政党的大会精神，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各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的来表达出来，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许多新知识，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！

暑期社会实践个人实践总结篇四

曾经看到过一句话：梦想不是挂在嘴边炫耀的空气，而是需要认真的去实践。等到对的风，我们展翅翱翔。没有风，只要拥有足够强壮的翅膀，我们照样拔地飞行。xx年的这个夏天，我选择了支教来“飞行”实践，让自己更深入地了解社会，体会生活的艰辛，同时也让自己在苦难中变得更成熟，而不只是一个爱做梦的天真小女孩，不谙世事。这次的支教之旅让我拂去华丽的外衣，看到了生活的真谛。原来繁华只是对大都市而言，坐在大学教室的我又是多么地幸福，而把这种幸福传递给所有人，又是多么的快乐与满足。

期末考试结束后，我本来打算乘车回家，但偶然的机​​会让我听到大二大三的学长学姐们正在招募去江山的志愿者的消息，我的心沸腾了。不仅仅是因为我对志愿者天生的好感和崇拜，向往在奥运会、世博会上穿着志愿者的服装，更是因为想要一个不一样的暑假，让自己可以拥有更多的机会去锻炼和磨砺，不断的充实自己，从而在社会这个复杂的土地上茁壮成长，面对暴风雨还能够无坚不摧，坚忍不拔。何况这个暑假，身边有好多朋友都报名参加了志愿者的行列，温大的朋友去了偏远的农村做义工，丽水的朋友跟“春蕾”一起去了小山村支教。而我呢？是十分羡慕和向往，面对这个圆梦的机会，教我如何不欣喜？打听到报名点之后，我立刻飞奔而去，害怕这个来之不易的机会稍纵即逝。在重重叠叠的三层面试后，我有幸成为支教团中的一员，这对我来说真的是一个意外的结果，毕竟自己对这个工作是完全陌生的。因而我十分珍惜这次来之不易的机会，喜欢去江山凤林当小老师的这份志愿工作。相信通过这一个月的生活，自己从身到心都会得到飞一般的成长。

备课、宣传、募捐、拉赞助、一帮一，事情一件一件的进行着。我跟着学长学姐们一起做着前期的准备工作，不仅要招募人员，还要筹集资金。多少次我们的策划案被老师一次又一次的退回，但我们不气馁，改了又改，写了又写，直到老师满意。我们为如何做个漂亮的募捐箱争执不已，又到处贴海报、发传单，希望可以给江山的小朋友募集到更多物资，送去更多温暖。对我来说，更重要的是备课，因为没有教过书，很多东西都不会，尽管有学姐的帮忙，但还是手忙脚乱。我总想着在这短短的一个月中能把所有的知识都教给他们，或许还能教会他们人生的道理，为此，我大量的搜集资料，各个年级、各个版本都有研究，写大纲，花了很多心思和时间，准备了很久，很多。虽然这些在最后被证明确实没怎么用到，但心里很踏实。

学习篇

因为我学的是中文专业，所以主要负责教孩子们语文，因为老师的短缺，有时我又要负责教他们英语，必要的时候自己还得客串一下数学老师。因我是个新人，学姐主要让我教一至三年级，每天两节课，中间陪孩子们玩游戏。虽然有时候很累，嗓子很痛，但真的很开心，看着孩子们天真的笑脸再辛苦也是值得的。

难忘第一次站在讲台时的激动和孩子们羞涩好奇的眼睛，当我用标准的普通话介绍自己时，我看到了孩子们羡慕的眼神，乡里的孩子总是带着方言的味道，吐字总有点不清晰。因为他们的基础不是很好，所以我原先准备的高深的内容一点用都没有，我不得不重新备课，从简单的拼音入手，教他们正确的发音。虽然一个字一个字的教很累，但看到一双双求知的眼睛，一丝不苟的认真做笔记，仔细听讲，再多的疲惫也感觉不到。当我下课给他们讲三国演义的故事时，他们对刘关张的义薄云天感慨不已，对诸葛亮的足智多谋敬佩不已，又为他的鞠躬尽瘁死而后已惋惜不已，故事的最后，我总会问他们学到了什么，以此教会他们做人的道理。当我第二天让孩子们背诗词时，他们总是踊跃举手争着要背，背完后就会向我拿奖励，多讲个故事又或是我自己做的工艺品。有时我会在空闲时教他们英语单词，孩子们记性很好，很快就能记住，在我跟他们做游戏时，抢着报答案，期间总有趣事发生，让人忍俊不禁。

村里的空气很好，溪水清澈，为了激发孩子们的写作灵感，我总是带他们去欣赏美景，感受自然。我告诉他们你看到什么就写什么，感受到什么就写什么，用你的心去写，去感悟。一开始他们只能写一两句，而在我离开时他们已经能写短短的一篇小文章了，这真是一个不小的进步，感觉很欣慰。

生活篇

校长给我们安排了学校的两间教师的办公室作为我们住的地方，我和芳姐两人住在校长室，白天蚊子苍蝇成群结对的与

我们为伴，特别是早上，我们基本上都是被蚊子这个“准时闹钟”咬醒的；晚上虫子更多，时不时有些不知名的黑色小虫子来凑热闹，仿佛怕我们两个小女生害怕，它们一晚上演奏着交响曲，或是唱着歌。我们就是在这种“音乐”声中入睡的，或许有时觉得太吵睡不着，但习惯使然，久了再大的声响也照睡不误。因为地方小得拥挤又没有浴室，于是洗澡便成了一个难题，好在乡里地处偏僻山又多，天气没有像城市里一样闷热，我们便几天洗一次澡，打一桶水淋一下就算了。

刚去的一星期里是在村里的一家小吃店解决我们的早午餐，晚餐就自行解决。可是，由于开始农忙，我们就没地吃饭了，只得每天自己下厨。这边隔三天一赶集，所谓的集市，就是几家商店，外面摆些小摊子，非常的小。卖菜的就只有土豆、包菜等几样菜，所以我们的菜基本都以包菜、鸡蛋为主。最难搞的是烧柴的土灶，对我们这些只会煤气灶、电饭煲的人来说，这么久远的东西真的不会使唤。每次生完火就是一个灰人，特滑稽。而且只有一个锅，做什么都不方便。早上孩子们来的很早，所以我们必须快点吃完早饭，然后马上组织学生上课，像我这种嫌麻烦的早上就吃水果完事了。中午的时候就做米饭，炒两三个菜，晚上是粥或者自带的泡面。想说的是，在家里我爸妈从来不叫我做菜的，只有我自己心血来潮时做点小吃或是蔬菜，好在这里没有荤菜，我这个半调子竟然还是做菜稍微好点的，其他人更不会，这个月就在我的全素宴中度过了。

环境虽然艰苦，但细细回味起来，却别有一番幸福的滋味，我相信这是我人生中难得的一份体验，这次支教之旅会在记忆里深埋。

离别

快乐的时光总是过的飞快，一转眼一个月就到了，我们的支教之旅也结束了。我们都举办了汇报演出，这是对我们这次

支教成果的一次展示，也是对孩子们的大检验。望着一双双不舍的眼睛，我落泪了，和孩子们抱成一团大哭，一个月我们建立了深厚的情谊，此刻要分开却是太过痛苦。我们只是过客，终将离去，孩子们将继续远走。在孩子们的挥手再见中，我们踏上了回家的归途。

孩子们别哭，未来的路还很长。没有人会把崭新的生活摆在你面前，只有你自己，才是命运的主宰，相信在你们的心中都有一双隐形的翅膀。不管未来人生的路程多么艰辛，多么困难，前方都有一道亮丽的彩虹在等待与你们相遇。因为阳光总在风雨后，放开双翼去寻找属于你的梦想吧。孩子们不要哭，就这么不回头地走下去。

虽然这次支教只有短短一个月，但给我的收获却是一生。在见惯了城市的繁华后，这样一个安静不为人知的小村落所带给我的远比都市要多，在那里我的心灵得到净化，善良和淳朴又回到了我身上。人性的真善美在那个村落得到了完美的诠释，多去看看自然吧，繁华久了也会累，只有纯真是永远的。拂去外表的尘埃，你便看到了生活的真谛。紫陌红尘之中，温情总是在的。

孩子们，谢谢你们陪我度过这个难忘的夏天！

孩子们，再见！

孩子们，愿你们永远幸福！

暑期社会实践个人实践总结篇五

社会实践活动，于每个人而言，都是一次难能可贵的锻炼机会。它，不仅让人在亲力亲为的活动当中品尝到社会这五味杂瓶的味道，而且是一种使人的精神、心灵和社会价值观升华到更深层次的境界。它，是一位教育你如何适应社会生活、指导你如何在上社会上为人处事、引领你如何成功步入社会的

老师。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社会、了解社会的机会。在社会眼里，我们大学生都只是新手入门罢了。正因为如此，在这个暑假期间，我积极地参与了“康师傅”饮料促销、“校园移动卡”销售、关于“饮料”的社会调查问卷访问员等一系列丰富多彩的社会实践活动来历练自身并从中充分汲取“营养液”来强化自己。

在本次放暑假前，我通过面试成功地应聘了“康师傅”饮料促销这一兼职。放假后不久，“康师傅”公司派专门培训促销员的精英来为我们培训了半天。在培训时，他首先为我们简单地介绍了贵公司的概况。其次，他传授了很多销售技巧给我们。他说：“作为一名销售员，最重要的一点是有敏锐的观察力，因为大多数购买此产品的消费者不是小孩就是年轻人，因此，我们在促销的过程中要快速地把眼光锁定在他们身上。当然，能说会道也很重要，当他们在那犹豫着是否该买的时候，那就要看你们如何说服他们心动”。然后，他还说，“销售时要一直饱含热情和耐心且一定要能吃苦耐劳。你们只有具备了这些因素，才能创下好的业绩。”他将这些技巧娓娓道来后，还当场演示给我们看如何堆箱，如何组装一个摊架。最后，他要我们记熟该饮料的广告语来吸引顾客购买。我被安排和一位大四的师姐做搭档，第二天早上，我们八点半到了指定摊点，并一起快速地把饮料箱堆好，把摊架组好，把制服换好，然后开工。因为我们旁边还有“统一”这一竞争对手，于是没有“小蜜蜂”的我们那歇斯底里的喊声被他们通过“小蜜蜂”传出的声音给湮没了。所以，我们只好采取另外的方案了。我们离开遮阳的大伞下，顶着炙热的太阳，手里拿着试饮杯去主动地问路人是否要品尝一下，因为是免费品尝，所以他们一般都会接受，在他们喝的时候，我会向他们介绍该饮料功能中他们比较在意的方面。即使自己的喉咙已经喊得沙哑，但仍然忍着疼向顾客推销饮料。就这样，连续坚持了三天，可谓“天道酬勤”，我们的努力换来了不错的业绩。

在这一活动中，我学会了如何将产品成功地推销给顾客，此活动也给我上了一次心理课，教会我如何站在别人的立场想问题，使我能更准确地猜测别人的心理活动。更印证了“从群众来，回群里去”这一说法。本次实践活动使我吃苦耐劳的意志更加坚强，使我更能不同的场合中应变自如，使我在各种磨难面前更加坚强，迎难而上。

8月23日至24日这两天，我在玉林市职业技术学校里当过校园移动卡的推销员。在火辣的烈日下我戴着顶遮阳帽一边接待新生一边向他推销校园卡。一般情况下，我都会带新生们顺利地报名注册完再帮他们把行李安置好后，才向他们清楚地说明校园卡的资费，并给他们带来哪些好处。只有将他们安顿好后，他们才会有时间听你说这些。在此过程中，也有些新生们发生了一些突发事情不能顺利报名，于是我又帮他们提一些行李去找相应的领导老师咨询并解决问题。

在这活动中，我虽然帮他们提行李跑来跑去忙得满头大汗，筋疲力尽，但是作为师姐的我，能为师弟师妹们提供帮助，感到乐此不疲，累得快乐，心情舒畅。让我更加体会到“助人为乐”的真谛。

8月28日，我当过关于“饮料”的市场调查访问员。我捧着一大摞的问卷调查表行于街头，冒着烈日寻找着相应年龄阶段的访问对象。找到对象后，首先，我问他最近有喝过哪些饮料、最喜欢喝哪种饮料及为什么喜欢喝它等几个问题，然后再让他填写一份调查问卷表。

在此次实践活动中，我发现，大数人都会对免费赠送的礼物“流口水”。因为在被访问者中，我刚开始对他们当中的很多人笑着说帮我填一份调查表，他们都显示出无视的表情，于是，我就告诉他们：完成这份调查问卷有礼品送哦！他们一听，瞳孔立马发大，马上会问道：有礼品啊？！是什么样的？先给我看一下，在帮你填。于是乎，等礼品到了他们手上后，他们也兑现了承诺。

我在此活动中体会到：我真为现代的很多人愈渐散失道德之心感到寒心呐！就这么一个既不用费脑力也不用费体力的小忙，他们也不愿意帮，宁愿在街上闲逛晃荡，他们只有“哪儿有好处就往哪儿钻”的气力，真是人生的一大悲剧啊！融入到这个社会后，我才发现“理想很丰满，现实很骨感”这句话说得真不耐。

对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，社会上形形色色的人就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。

通过这一系列的的社会实践活动，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己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。

对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量。

以上就是我在暑期社会实践活动中的一些心得体会和感悟。

暑期社会实践个人实践总结篇六

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，它蕴涵着中国民族特有的价值、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。

暑期社会实践个人实践总结篇七

又是一年暑假，大学生生活已经匆匆过了一半，是时候该想想步入社会该作何打算。所以今年暑假便想提前体验一下作为一个社会人的感受。在父亲的介绍下，我来到了某公司的财务部门实习。

刚来财务部时，发现财务部的会计都比我大很多，我心里忐忑不安，不知道自己是否能和这些会计相处好，毕竟这直接影响到接下来的一个月里我是否能有所收获。但是，我的担心是多余的。财务部的会计们都非常的照顾我，其中有段时间由于我自己的些许原因，对实习工作失去了信心和激情，甚至想到了退出，是财务部的会计给了我长辈般的建议和劝导，让我最终顺利完成了实习。由此，对于工作过程中和同事及领导的相处，我有了全新的认识。这些天的实习，使我对会计工作有了进一步的认识，熟悉会计工作的流程，更重要的是深刻体会到手工做帐和电算化会计的不同。在取得实效的同时，我也在实习过程中发现了自身的一些不足。总结了以下几点：专业方面，首先，作为一个会计人员应该具备

扎实的专业知识和良好的专业思维能力，具备诚实守信等端正的职业操守和敬业态度，这是会计工作岗位对会计人员最基本的要求。其次，作为一个会计人员要有严谨的工作态度。会计工作是一门很精准的工作，要求会计人员要准确的核算每一项指标，牢记每一条税法，正确使用每一个公式。再次，要有吃苦耐劳的精神和平和的心态，并用积极的心态处理日常遇到的难题人际交往方面。

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。这里的一切并不只是回忆，更是一种收获。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。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。

我面前的路还很漫长，需要我不断的努力和奋斗。我坚信通过这一段时间的实习，所获得的实践经验对我来说终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断得到验证，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，为

实现自我的理想和光明的前程努力。

还有一年我就要走向社会了，相信这次实习对我今后参加工作一定会有帮助。同时我也看到了许多，知道做人有时比做事更加重要，没有人天生就会，没有人天生就懂，只有不断地努力才能成功，在这里不是每个人都有认为你是什么的，有的人就觉得你什么也不是。你只有付出好好学，做给她们看。证明自己不是虚的，证明自己有实力，名副其实！

暑期社会实践个人实践总结篇八

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：

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许多新知识，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！

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！

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！

暑期社会实践个人实践总结篇九

七月烈日，我们学校又迎来了一年一度的暑期社会实践，社会主义高校办学的宗旨是培养学生成为有理想、有道德、有文化、有纪律的新一代接班人，达到和实现这一宗旨的途径和方法是教育与生产劳动相结合。因此，各高校纷纷开展大学生暑期社会实践，以希望通过开展此类活动达到提高大学生适应社会能力的目的，同时也希望达到服务社会的目的。暑期社会实践是每个大学生的舞台，是不可缺失的锻炼机会。参加暑期社会实践不仅可以把漫长的几个月合理利用起来，而且使参与者得到了锻炼，获得了宝贵的社会经验，增长了个人见识，拓宽了视野，更为以后人生道路的开辟奠定了一定的基础。

怀着对暑期社会实践的渴望，我参加了班级组织的“牵手夕阳红，温暖老人心”，关爱山区空巢老人的志愿服务活动，这个志愿活动主要开展“爱心敲门进家庭”、“健康安全面对面”、“爱满空巢”等一系列活动。

总结

令人欣慰的是有很多村民前来捧场，我们的努力没有白费，我们的汗水没有白流。此次志愿活动圆满完成，第二天我们怀着愉悦的心情离开了柿林村。

这次实践虽然条件艰苦，我们也遇到了许多没有预料到的困难，但却令人难以忘怀，因为我们通过自己的努力通过我们自己的双手克服了种种困难，这是很难能可贵的。通过这次社会实践，我锻炼了自己的体力与意志，体验了生活，积累了社会经验，拓宽了视野，增长了见识，也使我能更好地规划自己的将来。

xx年的这个暑假，我参加了由班级申报，院团委组织的“牵手夕阳红，温暖老人心”关爱山区空巢老人志愿服务孤寡老人活动。作为走访者，我们分了小队，由各小对对长带队走访了柿林村的各个孤寡老人家。由于以前未做过这类事情，所以有些事情很不成熟，但村里的领导和村民都给予了我们最大的帮助和支持。我们做得很顺利，爷爷奶奶们很亲和，没有为难我们，这使我们感到很高兴。

长时间与老人的交往，不仅学到了不少东西，锻炼了自己，也感受到了不少东西，让我们对生活和做人有了新的认识。每次与老人的交流，我们都感到特别的充实愉悦，当然我们也很认真与真心地去关心他们。虽然我们走访的的老人不多，但他们都很和蔼可亲。我们之间的关系十分融洽，就像朋友一样，这样也给我们的`交流带来了方便。记得我们拜访的的一位老党支书，他十分开心我们喜欢他讲的关于打仗时期的故事，还兴致勃勃的带我们参观了第一党支部，为我们介绍那些展览品的历史和意义。带我们回到了过去，带我们思考了生活的意义。是啊，我们现在的幸福生活得之不易我们应该，好好珍惜现在的每一天。社会给了我们幸福的生活。这次实践给了我们一次回报社会的机会，让我们走进农村，走进山区，为那些儿女不在身边的老人带去一点我们的心意。

活动快要结束的时候，我们组织了一次小型文艺表演。每天走访完老人，我们都要聚到一起挑选准备我们的节目，期待能为老人们带去一丝丝的快乐。因为柿林村是一个革命村，大部分成员都选择了红歌一类的表演，独唱、合唱、齐唱、手语表演等等。我们还邀请了爷爷奶奶跟我们一起表演。那位神采奕奕的老大爷给我们拉了一首又一首二胡曲，边上的奶奶也随这这曲声放声歌唱。

在走访过程中，我们劳逸结合，在当地村民的建议下我们去参观了当地有名的丹山赤水，让我们熟悉了当地的风景。

当然，活动中出现了一些问题。语言不通，我们听不懂方言，

他们不会讲普通话，这给我们的交流带来了很大的不便。我们只能通过几个会讲当地方言的同学交流。活动不可能一下就做到完美，达到自己所想的那样，但经过一次次的尝试，一次次的总结经验，我想一定能够达到我们心中的那个目标。在大家的努力下，我们的活动一定能够越来越出色，为社会为我们的学校交上一份满意的答案。

时光飞逝，很快一个星期就过去了。平时大家都是开开心心的在一起，现在到真的有点舍不得。在这里，我们学到了许多书本上没有的东西，同时它也不同于公司实习的实践活动。对每一个人来说，都是一段美好的回忆。