

# 最新寒假活动完成情况自评 寒假实践活动的学生个人总结(优质10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 寒假活动完成情况自评篇一

很快的在经过一个月的努力复习之后，我们又进入了期待已久的寒假！新的一年又来临了！想想明年自己也面临实习了，大学四年的生涯很快也要结束了。大学的生活是多姿多彩的，尤其是大三，每天将近八节课。好像回到了高中的那个时代，每天在忙碌着考这个证书做那个课件，虽然忙碌但多了一份充实少了一份大一那时的空闲！我也许就比较适合这样的有着动力的生活吧。原本就打算假期留在苏州兼职的我，在收到学校的实践报告书时更有了些感触！

我们是师范专业的学生，虽然我们毕业之后的第一职业就是做一名普通的教师！在前几个假期中，我都有做过家教或者教育机构来锻炼自己。在实践的过程中也给自己以后的工作积累了不少的经验，不仅仅是教学上的。考虑自己还存在的些许不足，于是今年寒假我去面试了几个更加倾向于社会交际的工作！也这样我成了一名兼职的销售助理，其实也没有说的那么严肃，说清楚点就是迪卡侬的一名普通导购员！虽然工作听起来很简单，不过要想做好还真不简单！你得和很多人去打交道，很多的是8到25岁的学生，因为迪卡侬是一个专营体育运动用品系列的商场。选择进入这家商场的的一个原因主要是我很喜欢体育运动，因此我对各种运动器械都产生了兴趣，所以这次实践更让我对体育用品以及各种体育运动的了解更加深刻。同时我对迪卡侬这个全新的公司体系有了更深的了解，这次是实践经验也对我的影响也不比以往。

迪卡侬运动超市是一家法国企业，由米歇尔·雷勒克于1976年创立，其第一家店开在法国里尔附近的小村庄恩洛斯。直至今日迪卡侬在全世界18个地区拥有销售网络，包括中国大陆与台湾，分店数量超过300家以上，是欧洲最大、全球第二大的运动用品连锁集团。除了连锁运动用品店的经营外，迪卡侬集团另外一个最大的特色就是拥有丰富的自有品牌产品阵线，并根据运动类别的不同，分为12种以上不同的名称品牌。第一天进入这个不一样的超市，经理就向我们介绍了公司的各个部门以及公司的经营理念。迪卡侬是大型的运动用品专业连锁商店，迪卡侬公司的经营理念：将各类运动用品汇聚一堂，以相对最低的价格提供技术性能优良的产品，为更多的人提供运动的可能，享受到运动的乐趣。这句话深得我心，我觉得生命之本身就在于运动。而作为一名销售，我们的职责就是将运动更好的展示给社会，给我们的运动爱好者，让更多的人来加入运动行列。

由于是第一次参与销售方面的工作，我虽然被分配在了自己最喜欢的球拍运动部门，在起初的两天中还是有些难以适从。不知所措是工作的大忌，所以为了更好的服务大众，更好的向顾客展示我们的体育用品，我开始对各种器械的使用方法以及其相比同类产品所特有的功能都进行识记，这对于我这个爱好运动的人来说还真不是太难，因为自己也得到了好处嘛。不过在工作中时常出现自己不懂的，或者不知道的知识，我都积极的去请教经验丰富的销售员。其实在做销售的时候最大的收获就在于对交流沟通的能力的锻炼，这也是我选择销售兼职的另外一个原因。销售在我看来就是最好的锻炼方式，最好的锻炼一个人的交流技巧的方式，一个人逼着自己去和一个陌生人甚至是有着故意刁难你的可能性的陌生人去交流，这个工作就被迫着自己学会交流。如何更好的交流是我在迪卡侬工作中一直努力追寻和努力的方向。我发现在顾客看鞋子的时候，销售助理是不可以很突兀的过去就开始推销的，要有一个过程，就是让顾客注意到你的存在之后才能去更好的销售。顾客说话的时候，特别是讲到他们手中的鞋子的时候，那就是最佳时间去和顾客交流。顾客愿意听，更

愿意有合适的性价比。也就是希望销售助理不是总在推荐高端价位，而是找到一款合适的价位的并且能够让顾客满意的鞋子。这是在我看来，销售中最重要的东西。

在做销售的同时，我们也要学会做很多其他的事情比如基本的电脑操作[word]excelppt等办公软件的使用，是我需要尽快加强的东西。以前学的东西总认为没什么用处，实际上在工作中还是非常有用的。还有提到的就是我的专业了，英语口语得到了锻炼。在销售中，我们经常遇到外国人，这时经常有其他的销售员说这不是你们擅长的工作吗。我觉得工作没有什么难或者简单，只要有责任感，就一定能够做好。你在这个公司工作，你就是公司的一员，那么你就要对你的工作负责，你的顾客负责，以及你的公司负责，还有对自己负责。这是我对这次实践的最大的感想，我的大学还在继续，我的认识也在增加，我相信我会学到更多！

## 寒假活动完成情况自评篇二

专业：生物科学

年级：\_\_级

班级：1班

姓名：刘洋

学号：100811401\_\_

实践时间：\_\_年—1—月—17—日至\_\_年—2月24—一日  
共—40—天

一、社会实践目的：

认识当代社会对大学生的要求、及从中找出自己的不足之处、

在四年中在这方面加强学习。了解一些社会的其他人如何在努力生活，对自己以后毕业找工作有一定的帮助，了解一些就业岗位需要怎么样的技能，怎样的工作、以及我们应该如何去做。最主要的就是锻炼自己，使自己不会再像以前那么那样懒惰，让自己变得坚强不再懦弱、学会忍受忍受一些不公、学会忍受孤独！

## 二、实践内容：

在寒假开始时我一回到家就开始给家里帮忙，家里在市场批发蔬菜每天早上6点就要在零下20度的环境下将自己从别的地方运来的蔬菜进行批发、今年已经近20岁了、对家里的帮助也是很少很少，感觉惭愧，只是每天早早的去帮忙送菜，这个实践对自己的专业知识倒是没有什么运用的地方，也许是在现在用不上，我是很希望将自己所学的运用到工作使自己所学的不至于一无用处！但现在这种机会是少之又少。以前只要是星期天、假期都会给家里帮忙这只是对自己的小锻炼、在大学校园中也许是舒服惯了变得无所事事、现在早上早起感觉这么的困难这在以前是怎么也不会出现的事情，这个假期这个毛病也有了少许的改变、呵~这就是所谓的成绩、我从小就希望自己长大能去做自己喜欢的生意、通过给家里好几年的批发零售我看到也许做生意会很枯燥、乏味、但是能忍受这种孤独、乏味并在其中创造出成绩的我认为这就是成功的，这便是生活的意义所在。

## 三、实践结果：

回嘉峪关在家中的这几日虽不比在学校的安逸但是也让自己成长了少许、通过寒假的帮忙的帮忙发现自己的人际交往能力还是很弱，这是以后必须解决的问题、使自己变得无所畏惧。在这几日中我也思考过一个问题：现在社会看重的是经验还是所谓的文凭、我个人觉得经验、经历也是较重要。所以在大学我要去找工作锻炼自己，也许每个人的想法都不一样，有人在大学只是努力学习但我明白自己、我绝不是那个

能认真潜心学习的家伙，也许自己需要的是社会的磨练。

#### 四、实践总结或体会：

寒假将要结束也将要回到学校对这个小城有太多的不舍、但人终究要成长、父母的期待、自己的梦想都在要求自己努力、努力、再努力。也许在父母眼中我们还是当初的小孩，但我明白我们在大学都长大了、明白了许多。我的梦想我一定会努力实现不管前面有多少的荆棘，坚持、努力。寒假的同学聚会也让我感触颇多、现在当初的一个班的人难聚到一起了，也许有些人慢慢地在自己脑海中慢慢地淡忘、最后也许一点影像都无，尽管我的记忆力很好。现在有些同学还在高三努力地拼打衷心的祝愿你们能在今年的发榜时看到你们的笑脸。最后送给你们也送给自己一句话请一定要有自信。你就是一道风景，没必要在别人风景里面仰视。自己认定的目标自己努力到底、前行的路上并不会称心如意，通过自己的努力走出的康庄大道才是最好的！自己要有敢与日月争光辉的自信、充足耐心、坚定毅力，最终一定能取得成功。对一些人的污蔑、诽谤我们要视而不见努力、坚定自己的决心！对自己许下的诺言不管完成多么艰辛但要说过就要竭尽全力完成，诚信是必须的品质。请一定要有自信。你就是一道风景，没必要在别人风景里面仰视。

### 寒假活动完成情况自评篇三

大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。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。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，（）在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是

在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

这个假期我没有选择自己所学的专业去实践，而是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。我认为以下四点是在实践中缺少的。

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

二、在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知

道要打假期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。

四、工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。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途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

br/>

## 寒假活动完成情况自评篇四

一个正常的人迟早要踏入社会，因为生活需要社会，一个人要想踏入社会就必须进行实践，所谓的人生经验也就从此时开始真正积累并为我们以后的生活和社会打拼奠定基础。如果说工作经验使我们打拼事业的筹码，那么进行社会实践就是我们积累社会工作经验的必要过程，因此说实践是我们踏入社会、打拼事业、实现人生理想的第一步，社会实践对我们大学生来说就好比庄稼的化肥——必不可少。实习可称为实践，学习。也许真是我们从大学踏入社会的必经之路，也是开启我们踏入工作，适应社会的钥匙，是我们人生中不可缺少的一部分。只因我们不断的在学习，不断的在实践，所以我们在不断成长，不断的将所学到的变成自己的。

通过社会实践可以学到我们在校园所学不到的东西，在这个寒假中，我第一次参加了社会实践，我明白大学生社会

实践是衔接我们学生走出校门、走向社会的桥梁，是培养锻炼才干的好渠道。通过参加社会实践活动，有助于我们在将来更好的融入社会。近一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践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，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。我在实践中得到许多的感悟和人生的宝贵经验！

这个假期我在一家酒店实习，确切的说是个火锅店。要知道火锅店的工作流程要比一般的饭店复杂。在将近一个月的实习里我学到了一些有关餐桌礼仪礼仪和社会交往的知识，同时也积累了不少社会经验。实习，不仅是学习，更多的是体验生活，在实习开始之前我就想：这次去实习，我不仅是去学习实践，更重要的是去观察那些在酒店工作和消费的人们，不论是服务员、主管还是老板。虽然他们的称呼不一样，但我相信在他们每一个人的身上都有值得我学习的东西。第一次到酒店实习，非常期待，也很好奇，还想着到底该怎样与别人相处，早早的'就到酒店大厅，主管给我指定了个师傅，之后什么都要看自己了，师傅是个领班，看起来有点严肃，我初次来酒店实习工作经验少的可怜，可以说是一窍不通，为了给师傅一个不错的印象，我开始主动干一些零活、帮他打饭，有空的时候向他请教经验，可是师傅似乎很小气，在我问他我的工作安排的时候只是冷冷的说“以后再说吧”。开始我很不解，认为他很小气，客人来了不知道自己干什么又不能在那傻站着，主管看见了会处罚我，我只好干些擦擦餐具等无聊的工具。在接下来的几次“口风”试探中，我的师傅抱着软硬不吃、打死不说的态度要我头疼不已，我甚至已经到了愤怒的程度想狠k他一顿出气，就在那天中午吃饭时师傅走到我旁边说明天到他那边看台(就是管某个区的服务)，他接着说作不是靠人分的要自己去做，开始来谁都没经验，客人来的时候谁也顾不上你，你只有自己多长个眼色——自己去学，其实每天的工作会让你学会很多，最终你就会熟悉这套服务流程。

师傅的话让我豁然开朗，我暗骂自己是个傻子，反过来想想也算是自己学到了一点经验吧。从此我是边干边学，努力地留意着工作的每个细节，在接下来的几天内，从摆放餐具(都有讲究)、擦餐具、拖地板、打水到开门接待客人、泡茶倒水、到吧台下单、上锅打火、收拾餐具、洗锅圈，甚至连换气罐等繁杂的工作我都摆平的掉。用主管的话说我可以出徒了！

接下来谈一下我的工作感受，那就是看似在普通的工作也要百分百重视，一定不要眼高手低。有句话说的好：看人挑担不费力，自己挑担压断腰。举一个很简单的例子。我一直都认为打扫卫生是个再简单不过的工作，家里的清洁工作我也只是偶尔做做，觉得没什么大不了的。可这次的清洁工作，让我改变了对清洁的看法。把包间的卫生做完之后，我开始了卫生间的清洁工作，把地板上的水渍扫干净以后，擦了墙壁与镜子，看看没什么要弄的了，准备出去看书了，忽然想起了“细节决定成败”：既然我是出来锻炼的，就要得到老板的认同才行，而像我这样的清洁工作谁能做，怎样才能让我的工作更出色？就是更细致的清洁！从新审视了整个卫生间，我发现自己之前的工作的确是不够彻底的：墙上的瓷砖上还有星星点点的小水渍和污垢，洗漱台下面也有不少灰尘，而问题最严重的还是便池上的污垢。看到“任务”还如此“艰巨”，我就脱去外套准备来大干一场，说句实话，在自己家里我还没这么勤快过呢，但为了工作我决定“牺牲”了，还好没有什么异味，但心里还是有点不舒服，面对一些顽固的污渍，我也顾不上衣服会溅到污水，拿着刷子就使劲的刷，不觉间时间就已经过去了两个小时，看着被自己打扫的整洁一新的卫生间，忘记了酸痛的胳膊和鞋子上的水渍。虽然这件是并没有被经理注意到，但我自己却有了收获，那就是对“细节决定成败”更深层的理解：人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的那么大，很多小事，一个人能做，另外一个人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

渐渐的工作步入了正轨，我也慢慢的适应了我的工作，可时

间过的很快，10多天的实践工作已经从手边溜过。这几天尽管是疲惫受累但更多的是欣慰，因为我看到了自己的成长。

时间如流水，近一个月的实习一晃即逝，在这过去的一个月的实习中，通过自己的不断实践，我对工作这个词有了一定的认识，这对我在今后的社会当中立足有一定的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这这几天的实习是不行的，还需要我在平时的学习和工作中一点一点的积累，不断丰富自己的经验才行。俗语说：纸上得来终觉浅，当今大学教育是以理论为主，能有机会去实践，对我来说是受益非浅的，，相信这次实践对我今后参加工作一定会有帮助。

## 寒假活动完成情况自评篇五

大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。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。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。

这次的社会实践是在离家不远的的一个冰室打工，虽然只有短短的两个星期，自己从中收获的却远比书本来的深刻直接。短暂又难忘的社会实践就像白驹过隙般，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。

因为冰室在一个休闲广场对面，晚上客流量比较大，所以上的是夜班，从晚上7点到凌晨1点多。即使是新年前后，天气却还是比较温暖的，很多家庭带着小孩出门游玩，朋友聚会，逛街休息等，都会选择冰室这种比较悠闲的地方，所以每个晚上都是忙得不可开交。刚开始觉得可能我就是一打杂的，拖拖地洗洗碗，实际上却没那么简单。客人来了要帮忙记单，

帮忙送菜，开酒瓶，有时候还要当当苦力，搬搬抬抬什么的也是工作范围内的。晚上打烊收店的时候把露天桌椅搬进来，接着洗碗拖地。每天晚上就是重复这些简单的工作，好在老板娘是个很和善又幽默的一个人，每天打烊后都会做一杯热奶茶温暖我一下我的心，这个冷冷的假期却也倍感温暖。

虽然只是在一家冰室做着简单的工作，这个过程却并不是单纯的出卖自己劳动力来换取报酬，在与客人沟通中其实也是在锻炼着我的表达能力和沟通能力。就如对于顾客提出的要求或意见，有时候甚至是投诉我必须认真对待，以最好的态度来接受跟解决。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。

在这次的社会实践后，我做了如下总结：

- 1、要善于沟通：碰到那些心情比较坏的人，真的要学会和他们沟通，不能和他们吵，要心平气和的和他们解释他们的问题。当然和老板也要好好的沟通，有时自己在工作上有什问题要经常和老板沟通沟通，并及时的解决，这样工作才会有动力，才不会打退堂鼓。
- 2、要有耐心和热情：在工作的时候要经常微笑，这样会让那些客人感觉很舒心，客人来消费也是为了让让自己舒适一点，开心放松点。
- 3、要勤劳：有时候一些细微的东西可以让老板更赏识你，也比较容易受照顾。什么地方脏了要主动打扫；没客人了的时候主动到厨房把餐具先洗；客人走后马上收拾桌子；有什么活儿就帮忙做，老板有个好印象，自然会在工作上多加照顾。

短期的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我终生受用。学校让我们去社会实践真的很有作用，会让我们从中受益匪浅匪浅。社

会实践让我知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，每一分钱都是汗水的付出。

## 寒假活动完成情况自评篇六

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\*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，我开始了我这个寒假的社会实践——走进xx城。

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。

在xx城里，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xx介绍员，热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，加上我对xxx的了解与热爱，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活。做我喜欢做的事，接触了社会，了解了未来。在xx城里虽然我是以介绍为主，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

做，而且要尽自己的努力做到，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，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。

## 寒假活动完成情况自评篇七

为了牢牢把握青年运动时代主题，注重理论与实践相结合，20\_\_年寒假，本人报名参加了“xm调研队”关于顺德区中医医疗发展现状的调研和化州市“卓越校园行”即化州市招生宣传活动。

### 1. 顺德调研

#### 1.1 顺德中医医疗发展现状调研

20\_\_年1月24日至25日，xm调研队分为12个分队，我负责组织xm调研队第十分队11人利用两天时间在顺德区进行了问卷调查活动。

1.1.1 20\_\_年1月24日至20\_\_年1月25日，我分队在顺德德胜社区和天佑城附近地区进行了问卷调研，收集数据。

1.1.2 20\_\_年1月26日至20\_\_年2月5日，我队成员进行数据录入汇总、数据分析总结。

我团队由于事先进行了本次调研的主要策划，因而可以有针对的对被问卷调查人员进行深入的调查分析。

#### 1.2 中医调研成果

此次问卷调研获取有效问卷4091份，问卷有效率达84.77%。调研采取自愿填写问卷的形式，被问卷调研者大部分都比较认真填写问卷，而且各个年龄阶段、各个职业领域的人群都

有，故问卷数据比较真实可靠，为我们进行接下来的数据分析提供了一个非常完美的数据源。我们也对问卷进行了进一步的筛选，去除一些填写不合格的废弃问卷，更大的提高了问卷数据的真实性。此次调查以发问卷的形式进行调研，从中收集数据、分析数据以了解顺德区居民对中医医疗现状的看法和一些医院的中医医疗制度。从而发现中医发展的一些障碍，提出一些可行的建设性意见，让有关部门从中获启，进而完善中医医疗有关制度和政策，让中医在中国得以更好的继承和进一步的发展，让中华民族瑰宝得以在世界民族之林中永久矗立，发展壮大。

经过了两天的顺德调研和10多天的数据分析，作为医学生，我团队成员充分认识到了顺德区中医医疗发展的现状和顺德区居民对中医医疗的看法，从此也可以基本反映出中国中医医疗发展现状，通过数据分析，我们总结出了顺德区中医医疗发展的瓶颈和提出了一些行之有效具有建设性的意见，使有关医疗部门和政府相关部门从中受启，从而完善相关的医疗政策和制度，为中医发展创造更多的空间和可能性。中医在它的发源地中国没能受到重视，作为一名中国人，我们是否要思考要反思？当然，这不是因为某一个个体或者某一个单位的不重视，而是因为我们国家当前的国情、政府的政策、西医的成效等等因素。在这个中医逐渐被西医所代替的中国医学背景下，我们作为一名大学生和医学生，更应该勇敢的肩负起继承中医精粹、弘扬中医文化的重任。

## 2. 校园行——招生宣传

### 2.1 过程

“卓越校园行”是茂名化州市大学生组织的一个寒暑假回校宣传的一个组织，其中南方医科大学校园行分队获得20\_\_年社会实践优秀团队称号。本组织成员140多人，来自于广东20多个高校，包括中山大学、华南理工大学、暨南大学、南方医科大学等等广东著名大学，20\_\_年2月14号、2月15号、2

月18号进行了校园行活动，而已得到了化州各中学领导人的肯定和赞赏，并给以了一定的物质赞助，使得本次活动得以顺利进行。

## 2.2成果

此次活动期间，我们都发挥各自的优势，倾情为高中的学弟学妹们进行解答关于高中学习、生活等方面的问题，介绍了我们南方医科大学的学校概括、建校历史和一些学院专业情况，尽力为他们提供自己所知道的关于自己大学生活、学习等方面的情况，提前让他们了解一下关于大学的自由的学习方式、生活模式以及各种有别于高中的一切一切，为他们创造一个环境优美、开放自由的大学舆论氛围，进一步提高他们对大学生活的憧憬和学习兴趣，争取在人生重要的转折点——高考上取得骄人的成绩，为以后过上更好的生活打下基础。我们此次回校宣传不是纯碎的介绍各自高校情况，而更多的是为他们减轻学习、生活、心理等方面的压力，给他们介绍填写志愿的技巧和如何去选择一个自己心仪的大学。看到高三这些可爱的学弟学妹们，我就想起了当初自己高三的时候是如何经历过来的，高考拼的是智慧、是体力、是心态。无论是谁，当你经过了一次高考的残酷的磨练之后，你自己在各方面的能力也有了进一步的提高，这是真真正正的对一个人的磨练，而这是永远都埋藏在你的脑海里的，成为你人生中不可或缺的一部分和既艰辛又美好的记忆。通过此次活动，自己也从中发现了学弟学妹们的一些来自学校、家庭等的压力，他们特别需要我们这些出来他们焦点以外的人去给他们“疗伤”，为他们打气，为他们喝彩，告诉他们“你是最棒的”，因为到高三了几乎没有人会在对他们说这句话，每天他们耳边响起的是老师对他们的叱呵，爸爸妈妈对他们的繁琐的叮嘱，但在那天，就是我们这些处于焦点之外的人让他们知道了“我是做棒的”“我能行”。很多事情，当你去经历过了，你就会知道可能有些事情根本不是你想象的那样。

## 寒假活动完成情况自评篇八

为期xx天的社会实践圆满的结束了，期间所发生的一切值得令人好好回味一番。为此我用这篇社会实践论文记录与总结这段时间的工作情况，而这并不纯粹是为了完成任务，更重要的是，这是为了自己而写的一次找寻内心声音的伟大体验。

我很庆幸能在放寒假的当天跟学长、学姐们一起去xx的一个xx厂工作。在xx厂刚开始做清屏工作，后来转成看外观。刚进无尘室的第一感觉觉得一个小小的手机屏一定不会难倒我。可是并没想象的简单。进到无尘室有一个小师傅带我，她说清屏需要很大的耐心，我说我有。她笑了。她对我说的最多的一句话就是：只要下定决心的去清这块屏，不去想那么多，一点一点的来，总会很容易清干净。是啊，或许这就是小事并不是那么简单的事。从清屏上我感觉到了一个人的耐心需要多大才可以清出来那么干净的一块小小的手机屏。

如果问一个大学生走出校门开始到社会中工作首先要做的第一件事是什么？我的回答就是工作中要先去掉学生味。工作本身需要的就是一种严谨的态度，我是大学生并不能作为工作中出现错误的借口，别认为犯错是理所当然的，因为此时你是在做一件用时间计算金钱的事情，校园中的随意性决不能带有。从我入职开始的不久，就转入外观。我又有了一位师傅，这是一直到工作结束的师傅。她在外工作了好久。她常给我说：做什么工作都要有责任心。在跟她相处的期间我还领悟到了尽力并不等于全力，尽了全力还是会有一点点瑕疵。自己的本职不做好直接就影响到了不仅仅是个人的利益。

工作虽然简单甚至单调，但是考虑下去任何细节都很重要，每一个岗位都有它存在的道理。第一天看外观只看师傅看过的屏，她打的不良我从中找，感觉那天过的很快，也许是在无尘室清过屏的缘故吧。感觉还不错，很快便学会了。刚开始师傅让我自己看，我看过后她在看一遍，偶尔会因为我的

大意有的地方的小脏污会丢掉，还会看不完全。常说：失败乃成功之母。而我却觉得，检讨才是成功之母。曾有一次看到一个屏，那样的故障我没见过，然后就流下去了。到复判时却被打回来了，当时被师傅小小的批了一下，师傅说：你不知道看屏要看整个外观么？我不语。我只在心里记着师傅的话。日后的每个屏我都会很认真的去看，而我的速度却很慢。我师父说只要你掌握好了再提速也不迟。我很认真的跟师傅学。我的速度也很快得以提升。在随后的工作中，我的能力不断提高，我师父每天都很开心，我的速度提高了，也便可以帮她减轻些辛苦。每天在工作中随着开心下班。

态度决定一切，在学校部门工作，会很随意，一旦走出校园，如果还不能马上以熟工的身份要求自己，那么你将很快被人比下去，因为一个公司需要的是有生产力的员工。每天提醒自己无论是现在工作还是回到学校抑或是将来踏进社会，严谨的工作态度是必不可少的。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在学校读书；而已在社会的人都宁愿回学校读书。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。值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。

这个寒假我利用这段宝贵的时间参加有意义的社会实践活动，接触了社会，了解了社会，并从社会实践中检验了自我。这次的社会实践让我收获不少。在实践中不可缺少的好多：

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期练习。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。被人给你的意见，你要听取、耐心、虚心的接受。

二、在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力作出肯定。你没有社会经验没关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来的第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打寒假工时，总有种说不出的心情，总感觉会有些害怕。跟同学通话说自己的心情，感觉总有种说不出的感觉。第一次去离家那么远的地方，感觉自己什么都不懂，文化程度还不够，也没什么社会经验等种种原因使自己觉得很渺小，自己的怯懦就这样表露出来了。某人曾对我说，在社会中要学会厚脸皮，别人的教导虚心接受，不要不当回事。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：勇气通往天堂，怯懦通往地狱。

四、工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就会枯竭。

有一句话我很喜欢：成功的人不在于你认识了多少人，而在于多少人认识了你。努力地去认识他人，也是让他们认识你，从他们身上发掘出你可以学习的地方，体会每一句睿智的语言。

坦白讲，这么短的时间内，小小的寒假工能学到什么呢？就锻炼了态度，心态更加坦荡，我想这已经足够了。生活就像一种修行，只有行万里路，亲身体验实践才能有所感受。

在回来的路上，跟学姐们聊了一路，她们的社会经验比我牢靠的多，从她们的语言中就会体会到那种成熟。遇事不要先为自己找借口，很多的话当着同年级的同学说还好，在她们面前说只会让她们笑话。学姐们给我讲了好多她们所经历的人情世故，她们总说你等遇到了就会明白了，现在听了也不会明白，只要记得，以后无论做什么不要为自己开脱，学会独立解决问题，虚心学习别人的突出。凡事做了就要做好，

承担起该有的责任。

这个寒假，见识了很多事，认识了很多，收获了很多，很多。不只是有劳有得的工资，还收获了比这更重要更加无价的财富。期间所赚取的经验将永远成为人生最宝贵的财富之一。

社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会，我感觉学习与社会实践是密不可分的。

## 寒假活动完成情况自评篇九

为了让每个少先队员度过一个“安全、充实、健康、文明”的假期，结合慈溪市少工委有关工作要求，寒假期间，小学少先队大队部为孩子们制定了“践行尚德教育欢度寒假”的活动方案。这次寒假活动，大队部分四部分要求学生过一个有意义的寒假。

1、开展“尚德”活动，奉献一片爱心，争当“尚德小标兵”。要争当“尚德小标兵”得从三个方面入手，那就是“敬老人，孝父母，爱同伴”。孩子们通过送老人礼物，给老人表演节目，陪老人吃饭等形式给村里的孤寡老人带去了春节的喜气；通过帮助父母劳动，对父母说感谢等形式向父母回报了恩情；通过为同伴制作贺卡、礼物等形式增进了同伴间的友情。这项活动，全校有335名队员参加活动，大队部择优选出了64位“尚德小标兵”。

2、开展实践活动，发扬传统美德。大队部鼓励学生积极参与社会实践活动，争当“小小践行家”；合理利用压岁钱，争当“小小理财家”；学会当家作主，争当“能干的小管家”；开展环保活动，争当“环保小卫士”。队员们通过照片、写理财经、制作环保作品等形式，认真完成了这项活动。

3、开展读书活动，建设书香家庭。大队部给各个年段推荐了

优秀书目，建议全体学生寒假读好书，好读书，争当“小小阅读家”；一到四年级找爸爸读、找妈妈读，争当“书香家庭”；五、六年级读书写感受，争当“未来小作家”。队员们用照片、读后感的形式，充分展现了自己过了一个有意义的寒假。

4、增强自护意识，加强安全教育。要求队员们做到绿色上网；欢度春节；注意安全；文明卫生。

这次活动的展现形式除了发各类奖状外，大队部还把各项资料收集起来，制作成手抄报在橱窗展出。最特别的是，大队部还将精美的贺卡、礼物、环保作品等收集起来，进行了一次展览，号召全体队员利用中午时间参观各类优秀作品。队员们在欣赏交流的同时，也得到启发，为下一次的寒暑假活动储备了知识和能力。

br/>

## 寒假活动完成情况自评篇十

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，实习中，我采用了看、问等方式，对在工作中人与人的关系做了进一步的了解，分析了人与人之间特点，方式。我深深地感觉到自我所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。刚开始的一段时光里，对一些工作感到无从下手，苦累交加，这让我感到十分的难过。一旦接触到实际，才发现自我明白的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。这也许是我一个人的感觉。但是有一点是明确的，就是我们中国学校教育和实践的确是有一段距离的。

我们的教育就应社会实践得结合起来，采用理论和实践的办学模式，做到课堂教育与社会实践的关系，寒期实践与平时实践的关系，社会实践广度与深度的关系，分别同过课堂，寒期和实践把我们所学的和运用想结合起来，才能更完全的

掌握。

“千里之行，始于足下”，这近一个月短暂而又充实的实践，我认为对我走向社会起到了一个十分重要作用，对将来走上工作岗位也有着很大帮忙。更重要的是要向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人礼貌交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。领导和同事们的经验，好的习惯和他们的知识也会是我们人生中的一大宝贵的财富。这次实践更让我肯定了做事先做人的道理，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自我这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们能够向他们学习很多知识、道理。

现代社会是一个开放性的社会，是一个充满规则的社会，我们国家要与世界接轨，高才能的人是必不可少的，但没实践的人才是无处可用的。因此对于人才的培养应当面向实际，面向社会，面向国际。环境保护本身的社会实践很强所以采用理论联系实际，理论与实际相结合的办学模式是比较可行的(但是是个人的想法)，定期安排学生见习，让学生更好的消化所学的知识。本人在xx厂的xx部进行了社会实践学习，以下是本人此次学习的一些心得和体会。

xx部并没有太多人，设有一个财务部长□x个出纳□x个会计员，刚到xx部妈妈就叫我先看她们以往所制的会计凭证。由于自我在这方面的知识比较匮乏，于是只能晚上回家补课了，把公司日常较多使用的会计业务认真读透。毕竟会计分录在书本上能够学习，可一些银行帐单、汇票、发票联等就要靠实习时才能真正接触，从而有了更深刻的印象。别以为光是认识就行了，还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为记帐做好准备。制好凭证就进入记帐程序了。虽说记帐看上去有点象小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有必须的耐心和

细心是很难胜任的。因为一出错并不是随使用笔涂了或是用橡皮擦涂了就算了，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。例如写错数字就要用红笔划横线，再盖上职责人的章，才能作废。而写错摘要栏，则能够用蓝笔划横线并在旁边写上正确的摘要，平常我们写字总觉得写正中点好看，可摘要却不行，必须要靠左写起不能空格，这样做是为了防止摘要栏被人任意篡改。对于数字的书写也有严格要求，字迹必须要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的。并且记帐时要清楚每一明细分录及总帐名称，不能乱写，否则总长的借贷的就不能结平了。

如此繁琐的程序让我不敢有丁点马虎，这并不是做作业时或考试时出错了就扣分而已，这是关乎一个企业的帐务，是一个企业以后制定发展计划的依据。毕业论文网结帐最麻烦的就是结算期间费用和税费了，按计算机都按到手酸，而且一不留神就会出错，要复查两三次才行。一开始我掌握了计算公式就以为按计算机这样的小事就不在话下了，可就是因为粗心大意反而算错了不少数据，好在妈妈教我先用铅笔写数据，否则真不明白要把帐本涂改成什么样貌。从制单到记帐的整个过程基本上了解了个大概后，就要认真结合书本的知识总结一下手工做帐到底是怎样一回事。妈妈很要耐心的跟我讲解每一种银行帐单的样式和填写方式以及什么时候才使用这种帐单，有了个基本认识以后学习起来就会更得心应手了。

经过这次实践，虽然时光很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察妈妈是如何和同事以及上级相处的，而自我也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如xx部的同事相处好，那工作起来的效率才高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅仅能够放松一下神经，而且能够学到不少工作以外的事情，

尽管许多状况我们不必须遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次社会实践的目的了。