

最新大学生个人暑假社会实践总结(汇总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。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？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。

大学生个人暑假社会实践总结篇一

20xx年xx月xx日我们师范学院暑期“三下乡”社会实践小组一行15人来到县乡村，开展大学生暑期“三下乡”为期3天的社会实践活动。这次活动的主题是“饮水思源，反哺故土，深入了解家乡”。在村的3天中，我们经历了一次有意义的、难忘的暑期“三下乡”之旅。

月日上午，我们一行15人坐上汽车奔赴目的地县乡村。到达村的第二天，我们正式开始了工作。一大早，我们15人分为两组，一组向玉米地出发，另一组向烟地出发，活动内容都是除草。在当地，我们了解到，由于这里地势较为不平，多山地，石漠化严重，水资源缺乏，土质不好，所以导致这里主要农作物是玉米，而且每家每户种植面积狭小，虽有烤烟种植，但也很少。无论在玉米地的同学还是在烤烟地的同学，大家都不怕苦、不怕累、不怕脏，积极认真地把地里的杂草给除了。

此次我们下地除草，亲身体会了广大农民的辛勤与不易，同时，我们还了解到当地农业技术还存在一定的落后性。此次体验，培养了我们大学生艰苦奋斗，能吃苦耐劳的精神。通过这次的劳作，我们会更加珍惜以及利用我们良好的学习环境，努力学习，将这种能吃苦耐劳的精神利用在学习中；尊重

每一个辛勤的农民，尽可能的将我们知道的先进的农业知识传授给他们，改进他们农业生产技术。

下午，我们同样分了三组对当地的医院、学校、农户进行走访调查。

通过调查，我们了解到，整个村就一家私立门诊，至今已开年了，诊内只有最基本的医疗物品，也只能治疗一般的感冒，急救设备欠缺，没有住院部，村民就只打针，打点滴，如遇到较严重的疾病就必须进镇医院。据该门诊张大夫介绍，该门诊有两个医务人员，一般情况下，门诊开门周一至周六，村里几个寨的村民，约500户人家，4000多人，生病都在这里就诊，有的村民家离诊所大概有一两小时的路程，加上山路崎岖，交通闭塞，就只能步行来看病，情况十分艰苦。由于整个村只有一家门诊，有时一天就诊人数高达30人，一般常见病例就是感冒、拉肚子，而且他们也会定期下寨给村民注射疫苗。张大夫还说，根据目前我国农村合作医疗制度，只要办理了合医的村民，就能报销%的医疗费，而且村中五保户、特困户、重点优抚对象由政府出钱给他们办理。

在村，我们了解到该村就一所小学，名叫小学，目前就读人数约00人，三、六年级一个班，其余年级一个班，某些班学生甚至多达90人，据校长透露，该小学只有15名教师，师资力量十分薄弱。而且，学校一至六年级都没开英语课程，从某些方面来说，教学质量相对来说还很落后。在我们对学校的参观下，我们发现小学体育器材、教学硬件设施等十分缺乏。

在对村医疗、教育的参观调查下，我们得出如下结论：医疗设施，设备简陋，落后，欠缺；医疗技术有限，村民治病难；学校师资力量薄弱，教学质量较低，体育设备、教学硬件设施缺乏等。

xx月xx日志，我们分为两组对村村民进行走访调查，了解当

地一些孤寡老人、留守儿童的生活情况，以及当地村民迫切需要解决的问题。

xx男，69岁，村村民，五保户，一人生活，特别贫困，家徒四壁，家中基本生活用具都缺乏，与猪牛居住在一起，睡在楼板几件破烂的衣物上，水电不通，生活几乎由政府补助，每季度300元，大米每月30斤，一年一床被子，温饱问题都还存在问题。

xx男，11岁，就读于小学四年级，有一弟一妹，父亲被劳改后母亲抛下兄妹三人独自离去，至今未回。现跟着奶奶一人生活，家中没有任何经济来源，生活十分困难，由于家离学校单程需要一个半小时的路程，从早上去上学到下午放学几乎没吃饭，饿着肚子上课。

在，我们向当地村民了解到他们目前最需要解决的问题就是交通，在这里，一条凹凸不平的石子路共通三寨，总长5公里，三寨500多人就共用这条石子路。某些路段石块大而多，雨天路易滑，基本无法通车。

我们知道一个地区经济的发展必须靠交通来带动，交通不畅、闭塞，就会严重阻碍当地的经济发展，所以的交通现在在当地村民的心中就是一大忧患。

在走访的过程中，我们还向当地村民宣传了一些基本的法律知识，其中包括防范未成年人犯罪，民事纠纷的解决，以及禁毒知识的宣传，增加他们对法律的了解，知法懂法，利用法律来维护自己的合法权益。

此次为期三天的“三下乡”社会实践活动中，我们15人一起同甘共苦，一起体验生活，一起走访调查，共同解决问题，我们学会了团队协作精神的重要性，提高了我们的分析解决问题、独立思考的能力，社会适应能力，以及磨练了我们的意志，能吃苦耐劳的精神。其次，我们旨在深入贯彻“三下

乡”的活动宗旨，及“春晖行动”的意义，积极响应“饮水思源，反哺故土，深入了解家乡”的口号。在对村的走访调查中以及我们一行15人对农民生活的体验，我们认识到在中国农村常见的情况：经济发展的落后，教育质量的薄弱，医疗条件的缺乏，交通的闭塞·····都需要日后我们大学生积极回到家乡，服务家乡，奉献家乡，积极为家乡的发展筹划贡献自己的一己之力。

实践后的感想：

将自己这短短的几天实践同理论相联系，我认识到实践对于当代大学生的重要性。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，才能更好的适应社会适应国家的需要，早日成为栋梁之才！

另外，我还看到了寒暑假期间大学生的实践活动，跟真正面向社会时的实践还是有区别的，这些实践一般都是有时间，地点和空间的限制，而且有的还会有来自家庭和学校的帮助。大学生如果要真正接近社会，适应社会，还是需要一些来自学校的帮助。比如平时的下乡和支教活动等。

大学生个人暑假社会实践总结篇二

大学社会实践引领我们走向社会，了解社会，融入社会，鼓

励大学生积极锻炼才能，提高思想认识，树立服务社会的理念。通过社会实践，我们获得的不仅仅是失败的挫败感，成功的喜悦，还有经验。社会实践给了我们更多的思考和见解，同时也极大地锻炼了我们的能力。

在这个毛普班的社会实践中，我们调查了大一新生入学前后的心理落差。现在我们已经大二了，大一就已经迷茫不堪，不知所措。希望通过调查了解大一新生的心理落差及其原因，并希望借此机会对解决大一新生的心理落差提出一些建议和意见，让大一新生更好更快的融入大学生活。

确立调查主题后，我们开始研究调查方法。经过讨论，我们一致决定采用问卷调查和现场访谈的调查方法。与此同时，我们开始准备调查问卷的内容，我们小组采用了没人写调查问卷的方式，然后集思广益，把大家公认好的题目形成一份合适的调查问卷。通过这种方式，我们得到了一个相对完善的问卷。个人认为这种头脑风暴的方式值得借鉴。毕竟个人实力有限，人拾柴火焰高。

紧接着，我们一起去调查。除了在我校考察，我们还参观了广西财经大学、广西建设职业技术学院等。在调查采访中，我们遇到了很多挫折和困难。比如有同学比较警惕，怀疑我们是骗子，但是经过我们耐心的讲解，大部分同学接受了我们的调查和采访。在调查过程中，我清楚地意识到我与他人沟通的能力需要加强。有时候我会解释一两次，被调查的同学还是不理解，值得我反思。

我应该在以后的学习生活中注意加强这方面的能力。同时，我对团队的实力也有清醒的认识。在考察过程中，我们的分工合作大大提高了我们的效率。在团队合作中，除了强有力的领导，更重要的是有合作精神和能力。在未来的社会工作中，也有很多事情需要我们的合作，所以在日常的学习和生活中，需要锻炼和提高团队精神和合作能力。

我们刚开始分析调查结果，分析完调查结果，我发现很多参与调查的同学都觉得大学生生活和想象中的大学生活有心理落差，在这方面也有烦恼。他们未能完全融入大学生活，这常常使他们怀念高中生活。在我看来，大学新生应该积极融入大学生活，真诚交友，参加各种自己感兴趣的活动的。遇到问题可以向学长和辅导员求助，尽量适应大学的教学模式，提高学习的主动性，合理安排各种事情的时间。

希望我们的调查分析能为解决大一新生的心理落差和适应能力提供一些可行合理的意见和建议。由于调查范围小，数据分析和处理能力不足，我们的调查和分析可能不到位，但我们都在努力使这次社会实践调查更加完善。

在这里的社会实践调查中，我在一定程度上提高了自己各方面的能力，同时也提高了个人的思想认识。做事情需要综合考虑各种因素，做出合理的选择，从而提高做事的效率。在组织方面，要合理安排一切事务，要有领导力和说服力，要做一个优秀的团队领导。和人交流的时候，不要谦和，不要客气，不要随和，同时要说的清楚简洁。说服力、亲和力、威严最好同时存在。

毛普班社会实践调查虽然结束了，但还是要关注社会，善于发现社会相关问题，积极融入社会，为毕业进入社会工作生活做好相关准备。同时要积极锻炼自己，努力提升个人实力，增强核心竞争力。

大学生个人暑假社会实践总结篇三

大学生就业难的问题已经广受社会大众所关注，下面就由本站小编通过大学生暑假社会实践总结告诉大家怎样提高自身竞争力，解决就业难的问题，希望对您有所帮助。

大学生暑假社会实践总结2000字

社会主义高校办学的根本目标是培养学生成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。达到和实现这一目标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，以期望通过开展此项活动达到在提高大学生社会适应能力的同时，服务社会的目的。在亲身经历了大一，大二两年的暑期社会实践后，我不由的要对大学生暑期社会实践发表一下自己的看法和体会！

在现在的社会就业中，往往用人单位希望招聘那些具有一定业务素质的，有工作经验的人才，如今大学生就业难的问题早已成为社会每年都在关注的问题，其中主要原因便是如今大学生没有工作经历，而要适应各个用人单位的具体业务操作则需要经过几个月以上的培训，往往用人单位不愿意花时间用于培训业务人员，而是希望在招聘的时候就能够招到已经在本行业具有一定工作经验的人员，这也就是为什么在招聘的时候，在招聘信息上，常常是有“是否具有本行业工作经历”一拦。

今年暑假，我只身前往深圳，希望找到一家能够提供暑期社会实践的单位，来增强本专业的知识，同时也作为自己的实习经历，但是事与愿违，在跑了7、8个人才市场后，竟然没有一家愿意提供此方面的职位，询问其原因，概括起来主要有以下几条：

一、短短两个月的时间，对于一般业务培训来说，过于短暂，即使对于个人来说能够提高能力，但是两个月之后，个人依然要回到学校当中从事学习，这样，对于用人单位来说无疑是一种损失。

二、即使某个单位提供了某方面的职位，那么，培训经费则要该单位自己承担，但是，毕竟对于暑期的大学生来说，暑期实践只是暂时性的，还未等到其给单位创收，其将离开单位返回学校，这种亏本的买卖，是很少有哪个单位愿意做的。

三、短短的两个暑假时间，用人单位也常认为，对于大学生所需要的实习经验来说，太微不足道，对于大学生的发展，帮助甚微。

通过我的第一次经历社会实践。我体验到对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气酷热，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过,亲身体会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，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

在现今社会，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。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。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。要学会从实践中学习，从学习中实践。在中国的经济飞速发展，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，不会有人告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自己的努力做到最好。

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。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。

接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实践中，我感受很深的一点是，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。回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，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。

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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会让自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的酿造业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

大学生个人暑假社会实践总结篇四

通过重重关卡，我有幸成为了仲恺农业技术学院农村未成年人思想建设实践服务团的队员，到清远市阳山县七拱镇通儒中学参加暑期社会实践活动。

在这短短的两个星期中，我学会了许多东西，这些将是我今后人生道路上一笔珍贵的财富。

中午，我们到达了目的地，接着大家都忙于清理宿舍，适应环境。通儒中学给我的第一印象很好，特别是这里的空气，总散发出泥土的气息。虽然我也是生活在农村的，但初次清远，但我总感到有一种与众不同的感觉，内心也总有一种莫名的感动。

当晚，队长组织召开了这次阳山行的“动员大会”，再次明确了我们这次来的目的，我们给予学生的不仅是知识，而且更重要的是要通过我们的不懈努力，能够在思想上引导学生，帮助他们确立不懈奋斗的人生信念。

这两个星期的点点滴滴，在不断的工作和学习中，我的工作能力有了进一步的提高，另外在处理人际关系方面，我也有明显的进步，能够做到尽善尽美。

我们这些刚刚到来的青年志愿者对于学生们来说，可能既是陌生又是好奇的……所以和学生们尽快熟悉是我刚开始工作的关键。当我第一次走上讲台自我介绍的时候，内心既激动又紧张，但当我看到台下学生们那渴望的眼神时，我的心反而更加镇定起来，“他们需要我，我更应该好好表现自己”我暗暗为自己打气，经过一番精彩的演讲之后，班会课在我们两个助班积极带动下以热烈的气氛结束了。

经过班会课和夜修课的磨合，我和学生们有了一定的认识，我要带给他们尽可能多的计算机知识，第一节计算机课也显

得尤为重要。除认真备好课之外，我事先对班里同学对计算机知识的了解程度做了调查，有针对性地进行教学；课堂上尽量活跃气氛，采用师生互动的形式，激励学生们敢于去思考问题；计算机文化基础理论是一门比较枯燥的课，我要求自己上课要尽量能够风趣生动，引用一些有关电脑知识的有趣的事例，让学生们更容易接受。

对于自己在学校中的定位问题，我认为应该是学生与老师的双重身份，我们这次来到学校开展实践活动，进行辅助性的教学活动，主体仍然是这里的老师，他们在学历方面有可能比我们略低一点，但他们毕竟在教育战线上拼杀了好些年，在教学方面或多或少会有比我们更好的一些经验。在他们的面前，我们仍然是学生，他们仍有许多值得我们学习的地方，应该虚心地向他们请教，做到不耻下问。在学生面前，我们应该是为人师表，在学生的心目中，我们有可能就是“纯洁与光辉”的形象，是他们的榜样，在教学过程中，为人处事，行为举止，都应该以一名人民教师来严格要求自己，做到尽善尽美。

在这次社会实践的两个星期中，发生了许许多多的事，可能这些事在某些人看来是微不足道的，但对我而言，留下很多的思考与感慨。

第一件事是分班风波。就在我们义教的第五天，学校为方便以后的教学，对整个初三级的同学来了一次大分班。同学们听到这个消息时，大多数人都犹如“晴天霹雳”，根本不敢相信这是事实，他们一心想着昔日的好友即将分道扬镳，不能在一起学习（不过事实上也只是分到其它班而已），好多人都闷闷不乐。在学生们的这个年龄段，确实是多愁善感的季节，他们会因为一件小小的事情而欢欣鼓舞，或是伤感流泪……分班的当天，场面在外人看来好像颇为“壮观”，许多同学都哭成一团，特别是女生。我站在学生中间，看到这种场面，内心也颇感无奈。和原来的学生分离之后，我还要去新的班级，去认识新的同学，我的使命仍在继续履行……

来到新的班集体，我感到前所没有过的压力，一切就是都要从头开始，同学们从不同的班级中分到了一起，彼此之间都很陌生；另一方面，大多数学生都已经先入为主，对他们原来的义教老师有了一定的认识，对于我而言，多少会有一些抵触的心理。我跟另一个助理班主任商量后，精心策划了第一节班会课：在一曲“阳光总在风雨后”中，我们的班会展开了序幕，对白：“在经历了“分班”这场暴风雨后，同学们在风雨之后走在了一起，大家应该都知道，暴风雨后，在阳光的普照之下，会出现我们美丽的七色彩虹，而这七种颜色的彩虹，就犹如我们大家一样，来自不同的班级，现在有缘走在了一起，相信通过大家的不懈努力，我们一定能够组成那美丽的彩虹……“朋友间短暂的分离是难免的，无须有太多的感叹与遗憾，毕竟在一个人成长道路上，会认识更多更多的朋友；另一方面，大家也仍然在同一所学校中读书，见面的机会还是很多的。通过了这节班会，我感觉到同学们在思想上都有了一定的进步，大家的关系也逐渐融洽，良好的班风逐步形成。

积极引导学生在这花季雨季里把握自己的感情尺度，认真对待同学朋友之间的友谊，走好未来的人生之路。

第二件事是我和学生们之间的“情感风波”。在学生们的印象之中，也许我们的志愿者都是才华横溢的有为青年，是他们心中的偶像。我跟所带班的几个学生的关系很好，她们把我当成是一位大哥哥，喜欢和我在一起，总表现得很开心的样子。但我慢慢发觉我的做法是错误的，因为毕竟我们不可能给她们带来长久的快乐，我们要做的是在这两个星期的时间里，努力引导他们走好今后的路。队长说的对：“人是有感情的动物，它的优秀之处就在于能够把握好自己的感性与理性。”我一向是一个比较感性的人，在处理与学生方面关系的时候，我起初做得不是很好，经过了一段时间的思考和总结，认真吸取了教训，改正了错误。

自己第一次踏上讲台向学生传授知识，在兴奋之余感到自己

肩上的重任，在这段时间的工作和学习中，我所处的位置是我以前从来没有尝试过的，所以我也学到了以前从来没有过的知识，可以说是受益匪浅的。

9月14日中午，我们告别通儒中学的师生，踏上了回校的归途。这两个星期的时间虽然是短暂的，我不敢说自己做出了多大的贡献，但对我自己而言，更是进一步认识了我自己，其他队员给我的评价是褒少贬多，“处事不果断，有点孩子气”，另外留给我思考的问题也很多，不管怎样，人总是在错误中长大，相信通过我的不懈努力，我会改正缺点，不断进步，不求完美，但求不断完善！

我们在这里住下，我们在这里教书，我们在这里成长；在这里，我们是孩子的朋友，他们淳朴的眼神让我们难以忘怀；在这里，我们是老师的桥梁，他们期盼的眼光让我们无法忘却；通儒是树，它记下了我们的点滴，我们的感动化成了叶子！我们的理智化成了须根！或许时光会将叶子吹落，但没关系，我们的须根却留在了七拱的土地上，因为通儒便是我们心中的另一个家！

暑假的这两个星期我过得尤为充实，这段时光将是我人生最为难忘的，我和其他队员结下了不解的友谊，和学生也有了深厚的情谊。这段时光极大地增加了我的人生阅历，是我人生道路上一笔珍贵的财富。假如下次还有机会参加社会实践活动的话，我还会继续尝试的！

大学生个人暑假社会实践总结篇五

炎炎夏日烈日当头。正是因为有这样的环境，正激起了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，也想通过亲身体会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。没有实践，就没有发言权，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。今年自己的暑假和去年有所不同。其实学校要求我们参加社会实践，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我才决定今年要真正的去接触社会，品尝社会的酸甜苦辣。

第一天进去做事觉得感觉很奇怪，因为以前一直都是以消费者的身份进的饭店，这次的身份却是一个服务生。第一个感觉就是首先要把心态调整好。第一天来什么也不懂，领班就叫了一个老服务生来教我。

平常在饭店吃的时候不觉得，来工作的才知道饭店的工作还真是不简单的，每个细节都要弄好。我第一天是试工，我很努力的学习，虽然说有点累，但我很积极、很投入，老板很满意，因为这毕竟是我社会实践的第一步。所以在那一天的时间里，虽然说有点累，但我却觉得挺充实的。

先说说我在那里的工作情况吧：我们每天8点半上班一直到晚上8点半。我们每天的工作就是在客人来之前把房间弄干净，客人吃饭的时候，服务生负责端菜上菜报菜名，帮客人倒酒、换餐盘之类的杂活。

在我看来最辛苦的，就是每次客人吃饭的时候你必须站在外面等候，一天下来腿跟腰都很痛，刚开始的时候真的有点受不了。虽然说顾客就是上帝，但有的时候难免会遇到些难缠的客人。要么是过于挑剔，要么就是素质不是很高。

所以服务生的工作看似简单，但作起来还是挺麻烦的。

因为这个原因，刚开始工作的时候感到有一点紧张，但越是紧张我就越必须鼓起勇气，因此慢慢的我就习惯了。后来证明，我还是很幸运的，因为这给了我一个独立锻炼、独立挑

战的机会。

通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。明确自己在社会上的定位，为自己积累一些社会经验。

而且通过这次的社会实践也收获了不少方面的知识，总结了一下在饭店在经营方面的漏洞。

在客流量的高峰期时，工作质量下降。

原因：分工不明确，在工作量较大时，服务员的行为不干净利落，择菜洗菜托泥带水，主厨也急于将菜品快快送上，于是就有疏忽，影响菜品的质量与口味。

解决方法：打造厨房完备的团队。根据各部客流量的大小。精确安排各个工作环节的认识。

通过此次社会实践我深有以下体会：在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，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。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。

不管做什么事情都一定要认真仔细，决不能走马观花，要对自己负责。尤其是一些看上去不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓细节决定成败。往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

就这次的社会实践活动而言，我也总结几点自身的不足：

1. 本人的交际能力还有待于加强，要在日后的学习生活中多加提高。
2. 对自身的约束力不强，有的时候早上不够按时上班。工作的时候有些累了就会想到回家。日后要提高自我的约束能力。
3. 本人的社会经验还太浅薄，有的时候面对一些难缠的顾客，不知道如何应对，每次都是领班的服务生帮我解围。

大学生个人暑假社会实践总结篇六

和xx社“xx队”的小伙伴一起三下乡是一次很偶然并且很突然的机会，我以一种极其期待甚至兴奋过度的心情去迎接我的第一次下乡。由于是在下乡快要开始才加入到这个大家庭，所以我对前期工作并不是特别了解，但是我知道组织一次下乡活动绝对不是一件容易的事情，撰写活动方案、招募下乡队员、联系对方学校、向对方学生宣传我们的活动、到下乡地点踩点……一系列准备工作足以把所有人弄得手忙脚乱，再加上还会遇到各种各样的突发状况，所以三下乡的前期准备可以说是很考验工作人员的耐力和决心的。

在下乡的前一天早上，我才拿到我代替的后勤组一个组员的授课课件和资料，因为不了解她的授课思路，所以我基本是按照自己看到的资料简单地安排了一下授课内容。想到下午要试讲，我有些许紧张，害怕自己讲得不好，于是我试着到网上看看什么相关的视频可以代替部分讲课内容，当找到适合的视频时，我如释重负。然而问题还是出现了。试讲完了之后，支教队的小伙伴一致认为我放视频的时间太长了，而且与学生的互动又太少。我仔细地听他们的意见，试着和他们商量改进的方法，最后决定在放视频的时候穿插一些提问。尽管和大家商量出了改进方法，但我的心并没有很轻松，一来是明天就要正式下乡了，二来我担心自己的授课，而在船

步中学的第一节课确实证明了我的担心是必要的。

第一节课是在二班上的，刚开始学生反映都还不错，但是从播视频开始，部分学生就开始分心了，后来提问的时候大家也并不是很积极，甚至在快下课的时候，当我说时间不是很多，问同学们还要不要继续看视频时，坐在前面的几个比较活泼的男生竟然跟我说不要看，好无聊。说实话，当时我特别紧张，但是还是继续让大家看视频，因为有些同学还是希望继续看下去。上完这节课，我意识到一定要改变我的讲课方式以及内容，不然按照这样的情况上完下面三节课，我会毫无收获。于是我借了其他队员的电脑改课件，在宿舍不断地试讲。从后面的课堂效果来讲，明显比第一次好多了，学生更能接受我口述故事而并不像我之前所想的，视频讲得比我好，于是我从后面的课堂上渐渐找到自信。

上课是我的副业，在后勤组帮忙才是我的本职工作。我们每天都要早起去买菜，先给大家准备早餐，再去干自己的事情，差不多要准备午饭的时候就要放下手头的工作(除了上课)到厨房集合，一起择菜、洗菜。做饭不需要我们，请了一个师傅帮忙。因此，后勤组除了要早起买菜，还要在每顿饭开始之前协助做饭师傅完成所有准备工作，刚开始的几天因为不适应会觉得有点吃力，但是慢慢地大家都上手了，并且内在潜力不断地被激发。

后勤组是一个让人幸福感爆棚的家，五个逗逼的文院女生配一个帅帅的体科哥哥本来就很幸福，再加上每天一起外出买菜，一起在厨房嬉笑打闹，一起为了最后的汇演坚持排练，一起在阶梯教室引来大家的欢呼声，让人觉得时间真的太快，还没来得及仔细感受就悄悄消逝。细腻地说，我真的很喜欢这个充满欢乐充满爱的家，很喜欢这个家的每一位成员。

我的第一次下乡献给了这支优秀的队伍，献给了我可爱的组员们，第一次认真的讲课献给了美丽的船步中学，献给了每一个充满朝气的学生们。真的，内心无数次感谢，感谢你们

的出现，感谢你们的欢笑，感谢你们给我的感动！

大学生个人暑假社会实践总结篇七

踩着过去的影子，一步步走到未来。途中的经历，有欢笑有哀愁，有甜蜜有苦涩，个中滋味，如鱼饮水。

大学生社会实践活动是引导学生走出校门、接触社会、了解国情，使理论与实践相结合、知识分子与工农群众相结合的良好形式；是大学生投身改革开放，向群众学习，培养锻炼才干的重要渠道；是提高思想觉悟、增强大学生服务社会意识，促进大学生健康成长的有效途径。通过社会实践活动有助于大学生更新观念，树立正确的世界观、人生观、价值观。

我认为，大学生社会实践活动的积极意义主要有以下几点：

现代大学生，大多是在书本知识中成长起来的，对我国的国情、民情知之甚少，而社会的复杂程度，远不是读几本书，听几次讲座，看几条新闻就能了解的，社会实践活动则为他们打开一扇窗口。

通过广泛的社会实践活动，能让学生看到自己 and 市场需求之间的差距，看到自身知识和能力上存在的不足，比较客观地去重新认识、评价自我，逐渐摆正个人与社会、个人与人民群众的位置。

大学生以课堂学习为主要接受方式，这对大学生来说非常重要，但这些理论知识并不代表大学生的实际技能，往往难以直接运用于现实生活之中。社会实践使大学生接近社会和自然，获得大量的感性认识和许多有价值的新知识，同时使他们能够把自己所学的理论知识与接触的实际现象进行对照、比较，把抽象的理论知识逐渐转化为认识 and 解决实际问题的能力。

社会实践活动使大学生广泛地接触社会，了解社会，不断地参与社会实践活动，在实践中不断动手、动脑、动嘴，直接和社会各阶层、各部门的人员打交道，培养和锻炼实际的工作能力，并且在工作中发现不足，及时改进和提高，使之更新知识结构，获取新的知识信息，以适应社会的需要。

。社会实践活动没有课堂教学太多的束缚和校园生活的限制，学生们的积极性被充分调动起来，兴趣高涨，思维也空前的活跃起来，往往会产生一些创造性火花，在实践中勇于开拓、敢于创新。

社会实践活动现场是考验大学生修养品性的好环境。在那些平凡而伟大的人民群众面前，大学生养成的“娇、骄”二气会得到克服；在实践的困难和危险面前，要求大学生们具有一定的牺牲精神和坚强的品质。这种实践活动多了，并且能深入下去，大学生在积极参与的过程中，就会逐渐养成坚韧、顽强的优良品性，养成务实的学习态度和生活作风，不断提高自己、完善自己。

意志坚强的人能把世界放在手中像泥块一样任意揉捏。

——歌德

我们只是选择了继续坚强，选择接受生活的另一面之一，

不仅仅是跪着的那条。

都说，如果爱，请深爱

那么生活的话，请深深的坚强！

大学生个人暑假社会实践总结篇八

社会实践是每一位大学生、毕业生必须拥有的一段经历，它

使我们在实践中巩固知识，社会实践又是对每一位大学生、毕业生知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本学不到的知识，开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

自从踏入大学校园以来已经有两年了，自己在理论方面已经有一定的提高，但是对于就业方面，我们仍存在很多的挑战，特别是对于我们这些师范生来说，就业形势就更不是一般的严峻了。在如今社会，竞争越来越激烈，很多招聘会上都用大写字板写着“有经验者优先”的大字，但对于我们这些就像长在温室里的大学生，又能拥有多少经验呢？为了充实自己、锻炼自己、增加经验，我利用这个暑假办了一个补习班，主要辅导初二升初三的学生英语、数学和物理等科目。

怀着满腔热情，在暑假来临的前一个月，我开始准备招生，制作传单，发放传单，接受报名等等。当然，在这个月里，我也在准备期末考，但是由于平时的努力，我不用花费很多精力在复习上面。

期末考结束后，我开始了长达一个星期的“备战”——准备资料等等。为了突出重点和巩固各个知识点，我的资料和题目并不是直接从网上复制下来的，而是通过精挑细选和修改之后才把它们结合起来。

经过一个星期的“备战”，一切已经准备就绪，我怀着满腔的热情，提起十分精神，开始了为期半个月的“奋战”。当我站在二十几个学生面前，当他们以纯真的眼神看着我，正准备吸取新知识时，我感到非常的兴奋，同时也很有压力，我发现自己突然变得成熟了，我已经不是那个一直坐在教室里，静静的听着老师讲课的学生了，我已经成长为一个能够传授别人知识，为别人排忧解难的老师了。我已经不再是那朵温室里受保护的花儿，而是那棵能为别人遮风挡雨的大树。我觉得自己有义务担负起教育他们传授给他们知识的责任。

在整个辅导过程中，我主要是为他们查漏补缺，然后让他们做相应的练习加以巩固和提高，并加以评讲和引导。让他们自觉、合理、科学、有效率的学习。

而整个过程中，我的教学是秉着“授之以鱼，不如授之以渔”的宗旨传授知识，教给他们思维和方法，而不仅仅是教他们做某道题以应付考试。让他们能够举一反三，灵活应用。

为了能够让学生更容易接受知识，增加课堂的趣味性和生动性，我在讲课过程中会不断引用生活中常见的现象；比如在讲到光的传播和声音的传播，为了能够让学生对比一下声速和光速的差别有多大，我以雷电为例，让他们能够联系实际，加深他们对知识的理解。同时为了能够让学生学会创新性思维，我会经常让他们做假设性的想法，看能不能得出什么特别的结论；比如，在讲到声速为 340m/s 时，我们可以让学生假设声速为 34cm/s 时，会出现什么现象（比如一个人往家里边走边跟家里的人说话，那最后一句话将会最先被听到，第一句话会最后听到：或者假设有一个学生迟到了，站在门外喊“报到”，老师看到他来了就点头叫他进来，他进来坐下去后才听到“报到”传了进来等等）。

当然，在教学过程中也出现了不少问题，体验了许许多多，也学到了很多。以下是我这次暑假的主要心得：

(1) 在这过程中，最难兼顾的问题就是不同层次的学生，要怎样做才能够让他们听懂你的课，都能够学到自己想学的东西。我的补习班里面，成绩最好的能够考到全年级的一二名；而成绩差的，有理数的加减（ $-3+4$ ）都成问题。我想这种现象不仅出现在我的补习班，这是一个很普遍的现象。想要当个好老师，最先要解决的就是这个问题。解决的方法就是从低年级抓起，从基础知识抓起，分层次教学。

(2) 一定要端正学生的学习态度，教他们学习要先教他们做人。有一些学生并不是自愿学习的，而是父母和老师强制的，

他们并不懂得学习的真正意义。所以，一定要给他们灌输正确的思想，要培养学生的学习兴趣，让他们能够自觉地学习。

(3) 帮学生找到最适合他们自己的学习方法，让他们能够高效率的学习。每个学生都是不同的，适合我们自己的方法并不一定适合别人，所以，我们要因材施教，而不是墨守成规，一概而定。

(4) 知识的源泉是创新。所以我们要注意培养学生的创造性思维，防止“依葫芦画瓢”的不良现象。实践也是知识的动力，所以切勿脱离实际只注重理论，出现“纸上画兵”的现象。

总之，这次的补习班将会是我教学生涯一张启明灯！

大学生个人暑假社会实践总结篇九

这次寒假在一家食品厂实践，通过各种不同工序的学习与操作，对食品企业的生产与管理有了一个比较全方位的了解，获益匪浅。

我深切体会到，在工作岗位上，有着良好的业务能力是一种重要的基础能力，而理论学习是业务实践的基础，因此，对于我们这些在校的大学生，掌握好牢固的专业知识就显得尤其重要了。还有一点就是在进行循环重复的工作中，不仅应保持工作的质量及效率，还应具备创新精神。

我比较清楚了解公司企业的运转情况，更加明白效益是公司。企业追求的目标；更是公司。企业立足于社会。与他人竞争的本钱。要创造最大的效益，务必降低人力资源。生产成本努力提高其科技含量。欢乐家食品公司的. 新旧杀菌生产设备生产能力的对比，其道理便可略见一斑。

无歧视的基础上，合理地以员工平等条款为基础进行招募。

培训。提升人才等，构建一支强而有力的管理队伍，才能保障公司的健康正常运转。欢乐家食品厂方面在高层次上基本不惜重金，多渠道挖掘人才到其门下，促进了其企业的蓬勃发展。若能引进更多些中层次人才，那将是虎上添翼。

现在人们的生活水平不断提高了，对于吃的方面不在只是追求吃得饱就行了，而是关心怎样才能吃得安心与放心，也就是说更多地关心食品的质量与安全。所以如何在食品生产中就能从始至终都能按照严格的卫生规范来加工，和如何在生产中就能控制住这些对人体产生危害的因素，那就可需要我们这班人才的了。这一次参加社会实践，让我明白了大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。这次的社会实践，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。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，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，进一步明确了自己的奋斗目标。社会是另一个学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，既能让我们的人生价值得到体现，更为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。陶渊明说过“盛年不再来，一日难再晨，及时宜自勉，岁月不待人。”希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。