

2023年假期社会实践活动 假期社会实践活动 活动调查报告(实用16篇)

通过发言稿的准备和演讲的实践，我们可以提高自己的演讲能力和公众表达能力。发言稿的撰写过程中应该注意语言的简明扼要，避免过多的修辞和夸张，以免让听众感到疲劳。以下发言稿范文选取了各个领域的经典案例，希望对大家的发言稿写作有所帮助。

假期社会实践活动篇一

地点：北京东三环就尊酒楼

内容：几个同时被安排为不同岗位，岗位有前厅服务生，后橱打合，改刀，由于寒假期间有着重要节目-春节，所以工作特别的忙，但几个人没有退缩过，坚持工作了一个月，可以说是凯旋而归。

工资状况：1000/月，十年终红包100元

目的：融入社会，体会校园以外的生活，锻炼自己社会是残酷的，是现实的，尤其是我们大学生就业问题，在我们的店里，前厅服务生们基本全是大学生，但是在人才济济的北京同样找不到理想的工作这让我们知道我们回学校后应该怎么做，其次，我们都体验到了生活的压力，联想到父母挣钱为我们是多么的不容易，懂得了珍惜在学校学习的机会。

高职学院

电专093班

李忠义张骥许志高卜哲张彬王超

(二)打工地点为鞍山家乐福胜利路店，工作时间为36天，工资总额为1250元，岗位为90部门收银员。

参加此次社会活动的原因是为了接触社会，扩展知识面，锻炼自己，以便与社会融合，便于在生活中工作中更好的处理问题，我向社会迈出第一步——走进家乐福，通过这段时间的学习遇到形形色色的人，在学校所见不到的这一次我很高兴走向收银员这个岗位，因为这与我曾经在饭店的社会实践完全不一样，如果是那里的客人，一眼就能看出我是一个学生，他们给我的评价是懂事，自立等赞扬的词汇，即使犯一些小错误也是其他人包括，老板和客人都会被指责或承担责任，而收银员即使少2元都要自己赔的，任何过失都要承担即使不是你造成的而顾客却偏说你那你就去承担，例如，一个罐头货架上标价6.8元而扫码时6.9元，顾客就会指责你多收钱，而事实是理货员标价错误，而顾客会对收银员指责说欺骗顾客，便大闹，这样，收银员便无法正常工作，只能等到助理来解决，而收银员受该受的指责，大概会40%的人与你不会有什么影响会有50%的人用一种歧视的目光看你，命令的口气要求你，只有10%的人体会你每当我遇到这种顾客我都会好感激哪怕帮我撑个袋，找个零钱，我都会非常感谢这让我学会珍惜身边每一个对我好的人，学会了忍无论，顾客对你多么恶劣，你都不能生气这让我知道身为一名学生是多么幸福啊！

我们勇于进取社会是天马行空的想象，现实是多么残酷，而我只是一个温室里的花朵，我现在非常喜欢小草，因为它的坚韧顽强的生命力，不屈不挠我也要发挥”小草“精神时学习专研，我们也许改变不了所以的人但可以先做好一个人。

通过这次社会实践我学会了珍惜对你好的人，都会忍，不怕辛苦，敢于承担责任，更好的为社会服务。

在此感谢家乐福给我的社会实践的地方，以及对我鼓励的蔡昌雄导师。

路易港裴秀香苑慧敏王秋慧赵博雅

(三)调查对象：电子工人

参与调查成员：高阳，叶森林，曹冰冰

电专093

利用假期时间深入社会实践，在大连某电子有限公司打工，任车间机台操作工人。

通过内部调查了解，普通工人月基本工资为850元，机床维修工人月工资为1200元，班长月工资950元（不参加体力劳动，只负责管理与分配人力及物力资源，完成当天额定产值），系长及科长初步了解，系长月工资xx-3500元，年终有分红，科长大体保持在年薪8-20万元，根据业绩不同奖金也不同。

我们工作时，公司销量正值旺季，市场需求很大，因此分为三个班次轮流作业。早班：6：00到岗，每小时3.2元，晚班4：30与前者交班，每小时3.8元，凌晨2点下班，若当天计划未完成则要加班，每小时5元，另外周末加班工资双倍，基本上周末两天就能赚150元。

由于是外企，待遇还可以，伙食免费，住宿报销，但有100元押金，辞职后退还，短期工入两险，合同工及城市户口必须入五险，费用由公司和工人共同承担。

加上日常开销，每人最后平均收入为1300元，支出400元，实收入900元。

通过此次实践，我们各自都有所感悟：

高阳：作为90后，我们大多为独生子女，平时很少参加社会劳动，从刚入厂是心理的浮躁不安和茫然不知，与人相处的

不适应，再到我们离开时，和厂里工友道别的依依不舍，这些打工的经历，真的让我成熟不少；世上没有免费的午餐，只有努力付出，抱着踏实肯干的心态，才能立足于社会，望眼于未来，在他们的影响下，我的人生正在悄然改变，在新的学期里，一定珍惜这来之不易的求学机会，努力学习，不让父母担心，也给自己一份责任与使命。

曹冰冰：假期和同学到大连打工，在食堂负责打扫收拾餐桌等杂活，虽然只是短短的一个月，但对我意义很大，因为这是我第一次打工，虽然很辛苦，但很值得，因为我的能力得到了工友的认可，自身修养以及社会经验也得到提升，比如：地板很滑，有次上楼时还差点滑倒，打碎手中的餐具，生活中也是如此，若你不能他是的走好每一步，早晚会吃跟头的，这次的经历让我坚定了一个信念：一定要努力学习，踏实走好每一步！

叶森林：比起第一次打工，已经没有了那种青涩，以前都是别人照顾我，这次在生活 and 工作中我都积极帮助别人，不仅收获了友谊，也为家里解决了一定的经济问题，在今后的学习中我一定会继续努力，因为这次打工让我切实感受到工作中的不好！所以要用知识武装自己，我相信自己一定行，加油！

(四) 农村居民收入的调查报告

随着社会的进步，经济的发展，农村居民收入正在逐步增加，农民生活水平也相应提高，通过对农村农民收入的调查，结合自己家中收入状况，我们全舍成员（赵海龙，赵建东，李君丕，张雷，崔明阳，陈继成）通过结合交流，写出此报告。

由于粮价上涨，小麦，大米价格都比往年同期高得多，小麦有往年的0.5-0.7元/斤上升到去年的0.9-1.0元/斤，甚至在1.0元/斤以上，户平均有5.6亩就可以收获五六千斤麦，留下一年的口粮，可卖4000-5000斤，而且小麦收割后又可播种

一次玉米或花生，第三季产生的经济效益不亚于第二季度，一般的稻米亩产七八百斤，收入比种小麦的略微低一些，且东北是年产一季作物，卖粮是一份可观的收入，粮食的价值不言而喻，农民的重要性也从中显现，我们认为随着世界人口的增长，粮价还会有一个提高，对我们农民是很有利的，也因为如此，农村居民收入较往年一般都有所提高。

其次，随着生活水平的提高，人们对于饮食的追求也提高了一个档次，对肉类的需求也有所增加和各种有机无公害蔬菜，农民养一头猪的利润有200元左右，饲养户们平均可养20头以上，出栏后可获取利润4000元，而且一年可出栏三四次，不仅是养猪，各种家禽的饲养遍地开花，如：牛，兔，肉狗，驴等等，无公害有机蔬菜的种植面积也大幅增加，出去成本，利润相当可观。

再者，国家投入4万亿元，刺激内需的增长，农民工的收入不仅稳定，随着经济的复苏，打工的收入又会提高，一般的农户每年出去打工的有1-2人，没人月收入在xx元以上，一年折合十个月计算，打工能我农民增收xx0-40000元，而在城里做小买卖，卖小吃的收入更加客观，一个小摊贩月收入可达6000元，一年12个月有11个月在营业，此类农民收入可见一般。

在种植方面，花生，油菜等也有客观的收入，花生的价格与往年相比提高了很多，可达1.2-1.5元/斤，种上二亩地的花生也可获利1000多元，除去摘扯，施肥，施药很是麻烦，但与种植其它作物还是有很大的优势，除了以上所说的收入来源，一些农户还承包鱼塘，饲养鱼苗，到了年底也有客观收入，一般的，农民收入情况大抵如此，但除此之外，还有其它收入。

低保工作作为保障困难群众基本生活权益的重要保证，长期以来一直作为民政工作的补贴，还有象电下乡（其中补13%）农民的生活越来越滋润。

农村居民收入调查活动，使我们有所思考，政治上所说的价值规律的确在无形的影响市场活动，作为一个农民也应审时度势，随机应变，自觉遵守市场规律，有商业头脑，也要学会创新，做出合理正确判断，这样才能收入更多。

下面是我们个人的社会实践感想。

李君丕：农民的收入是在增加，但是我国的基尼系数超过了警戒线0.4，我国政府有关部门指出，城镇与农民的收入差距已经处于高水平，形势严峻，数据显示城镇居民收入与农民的收入差距达10.7倍，同时农作物的增产是靠多施化肥，多施农药，总有极限，且造成严重的污染，土壤结板，地下水位下降等，农民收入的增加潜力小。

赵海龙：虽然随着社会的进步，经济的发展，农村居民收入正在逐步增加，但我国人均还是很低的，我们应该努力发展农业，支持农业，使农民收入不断增加。

张雷：从数据中显示中国农村正在向前发展，农村收入有了基础保障，显示出我国的经济实力从根本上得到了发展，经济的发展又彰显我国的综合实力在不断前进，国际地位不断提升。

崔明阳：近年来我国经济不断发展带动了我国农村与城市之间差距越来越小实现了我国建设现代化新农村建设的伟大成就。这也体现了我国综合国力的不断提升。迈向了世界发达国家之列。

赵建东：现如今在中国已实行三千多年的农赋制度被彻底取消，我国农民在其广袤的土地收获耕耘，更货得了欣喜，农民的生活更加丰富与富足，已经从过去的安逸于吃饱穿暖到如今的精神追求，使城乡之间的差异大大缩小。

陈继成：随着我国经济的不断发展，人民的生活也有所提高

其主要原因在于党和国家的领导其表现为取消了三千多年的农赋制度，使农民减轻负担，使国家走向了世界发达国家的道路。

(五)王未：

寒假调查报告

关于本溪市20xx年城镇人均收入的调查报告

调查时间□20xx年xx月xx日~20xx年xx月xx日

调查地点：市街道角落，市中心区域。

调查对象：年龄在30~60岁人之间，20~40岁之间

我于xx月xx日上午10时开始走上街头，开始询问调查一些人均收入的情况而xx日恰好也是腊八，天气真的比较冷，外面行走的人也不是特别的多。因为天气零下十几度，人也几乎不会出太远的门。我在大街上随机询问了以位年龄大约在35岁的男士。我询问了他的收入情况，一听他是在工厂上班一个月在1500~xx元之间，而他一家人的经济收入也算可以，基本一个月的费用都花在孩子上学上。而他家的孩子一个月基本得花费大约600元~700元之间而他家的孩子几乎每天要拿上20元钱用来吃饭买东西之类的而他们家一个月其他的费用也需要支出整体来看如果就靠他一个人的工资是不行的。

而每个家庭的收入状况不同，收支出的费用不同，根据他的状况，我认为一个工薪阶级的'家庭，一个月的收入还算是可以的，我感觉现在一个家庭如果要有孩子的话，支出是很高的，我又调查了一位，年龄大约在50岁~60岁之间的老年人，从中我能了解到这些老年人大部分都是退休职工，而他们也都在工厂上班，退休费在1000~xx元之间，他们在儿女不在身边的时候，有这些收入还是可以的。而国家一些政策上，

对退休老年人有一些补贴。而他们的退休金今年有望在增长一些，这对老年人的生活有很大的提高，我又调查了一位在商场工作的年轻人，他的收入不算太高在800元~1200元之间，而在这些费用中还得交一些租金什么的所以他的收入不算很高。所以现在商场的一些员工收入还算比较低的。我又在医院调查了一位护士，她的收入还算是可以的大约在xx元左右，而现在的医院收入还算是比较高。现在的医护人员基本上是医科大或哪个卫校毕业的，所以现在医院的工作还是可以的，但各个阶层的工作收入也不同，而本溪市整体经济又快又好发展，而20的就业人数相应的有所增加，而而第三季度居民的人均收入突破万元大关，而在1~9月份人均收入在10149.36元左右，同比增长24.95%扣除物价等上涨实际，增长17.83%。

受国际金融危机的影响下我们又以自己的发展脚步来应对这种危机，而现在的工作岗位又十分难找，而大学生的就业压力更大，国家也就这一问题推出了一系列政策来缓解就业压力，而凡职业都是可敬的，没有高低贵贱之分，能拥有一份好工作是最好的，而每个人都是这样想的，我相信在今后的时光里可以从经济上发展出来，而到现在我们的生活水平有了很大的提高。

(六) 社会实践调查报告

时间□20xx年xx月xx~20xx年xx月xx日

地点：辽宁凌源”锦州烧烤点店“

调查人：陈国进

内容：说起干活还真累，有时候真的希望他们的店没有客人，这样我们就能早点下班了。从下午的4：30一直到第二天的2：30人真的不少，有时候需要把碳炉子搬出去，那东西很重，生了火，客人来了，先是为他们送上奶茶，看到他们就

要喝完时，在为他们送上需要的点，一会服务员，一会服务员叫，那时我的感觉那双腿在不停的奔走。然后厨房里你还不停的为他们洗碗，洗竹签子还要倒脏水，那么大一桶，有时候真的想呆会，可那边又叫了”服务员“，这就是我这20多天的全部工作于实践。

通过我得到的：这样的实践真的太好了，因为通过这些实践我才懂得学习该有多么的重要，虽然只有20多天，我还拿到500元的工资，拿到钱的时候心情好放松，终于有个休息的地方，那样的工作真的很累，有时候腿都跑的没影感觉了，想停下来那痛就会停止，有第一次就会有第二次。老板看见肯定会扣我工资的，我还是坚持下来了，在那时我就不停的告诉自己，一定要努力学习，要做一个管别人的人，不要被别人管，通过这次亲生经历，我更得到了锻炼，学会为人处事的。

(七)家庭经济调查报告

我出身在一个普通的农村家庭，家中的主要经济收入为父母打工的收入。

这个假期，我对家里的经济状况做一些调查。父亲：月收入1200元。

母亲：月收入500元。

我在大学期间，月花销约700元。也就是说父亲的一大半工资作为我的生活费了，而另一半也只够家里的花销。照这样算来，我们家的月纯收入为500元，我的学费是每年5000元，我家十个月才能凑齐一年的学费。

所以呢，我自己对以上的调查也很惊讶，父亲与母亲每天都早出晚归太不容易了！

这个假期，我也加入了打工的行列。

我的一个表哥的搞电的，他知道我也是学电的，他就利用这个假期，带我真正的实习了几天。

由于我是新手，所以他只让我做一些简单的工作。

工作第一天，安装配电箱。

那个配电箱，只差上面的外壳了，所以这也是简单的原因之一。只要将配电箱外壳对正，然后将螺丝拧上就完成了。

可是，那时往墙角上安，有时螺丝不规则安不上，墙体不规则还安不上，这可为难死我了，但是干活是要灵活的，螺丝短呢，可用长一些的代替，这样既增加了稳定性又可以完成任务。

这也增加了自己的劳动量。短螺丝要拧十环到七环，长螺丝要三十几环！一天下来，右手感觉不适应。

配电箱装完后，表哥可真让我大干了，装插座的外壳，接线，检查是否通电。

工作中，我发现，我们三个人，接的线有三样风格，也许这就是人与人之间的不同的原因。

几天工作下来，我也学习到了很多，尤其是每晚和工友们住在一起，听他们讲干活的方式时，我更能领悟这一天工资的辛苦！

父母现在不分黑白的赚钱，就是为我上大学，所以我一定要在大学生中努力向上，只有这样才不枉费父母对我的良苦用心。

安然

(八) 家庭收支调查报告

经过一个寒假的家庭收入支出调查，我对家每月的收支以济状况有了一些了解，也对家庭的整体情况有了更深的了解。

通过调查得知，我家庭出身每月的大约收入5000元左右，而每月的总支出大约为3000元，其中家庭的支出主要在一日三餐费用，水电费支出，生活日常支出和送礼应酬支出等。

在一日三餐方面包括油盐酱醋，每月支出大约800元左右，水电费支出包括电话费，每月支出200元左右，我的教育费大约为每月为700元，其它生活开销费用400元左右，送礼应酬300元左右，一个月的余额在xx元左右。

1月份收入为：6000元

餐费开销□xx元

水电费：200元

电话费：200元

教育费：0元

日常开销：400元

送礼应酬：4000元

合计支出：6800元

通过这一次家庭收入支出调查，我了解了家庭目前的经济状况，也让我在今后的理财得到了受益之处。

孙淼

(九) 调查报告

工作是生活中的一部分，不同的工作状况不同的收入，而农民恐怕是收入水平较低的那个层次的，如果单一靠种地来维持生计倒还能过得过去，但供一个子女上学就是一个问题，一班对于一个三四口之家种地年收入最多超不过一万，好在现在大部分农民不单靠种地，有好多在外打工挣钱或搞养殖业，就此，我对父母的工作状况做了如下调查：

父亲多少会些手艺，平时做匠活，工资低时每天80元，满月算月收入2400元，但期间阴天下雨时干不了活的，实际收入也就是一千七八，工资高时每天100元，但际收入也就是两千多，冬天做不了匠活，就挖树，每天150元，这钱来的可真是不易，冬天地的冰冻程度可想而知啊，挖树不是那么容易的事，母亲种地对于我们这三口之家而言，那些地的纯年收入也就是六七千，父母的全部收入加起来年收入也就是三万吧，而这些钱主要开销就是供我念书，其次就是平时日常生活开销，再随一些礼往，而我的开销就占了三分之二。

难怪人家都说：不当家不知柴米贵，不养儿不知父母恩啊！农民生活的节俭，省下来的每一分钱都留给子女，为了让子女生活条件好一点，为供子女上学宁愿苦了自己，只是希望子女能走出去，不再做农民。

任环总结：通过本次调查实践让广大团员们对社会. 对家庭. 都有了进一步了解并加强了同学们的实践能力! 希望以后能有更多的类似活动.

假期社会实践活动篇二

为深入学习党的和十八届三中全会精神，以实际行动响应勉励广大青年“为实现中国梦奉献智慧和力量”的号召，进一步发挥社会实践在加强和改进大学生思想政治教育中的积极作用，促使青年学生将专业知识学习与实践能力培养相结合，

引导广大青年学生在社会实践中深入了解基本国情，不断增强在全面建成小康社会新胜利的伟大实践中奋发成才的使命感和责任感。

二、活动主题

实践激扬青春志，奋斗成就中国梦。

三、活动对象

河南理工大学全体在校大学生，测绘学院12级以及13级在校大学生，主要以13级新生。

四、活动形式

鼓励以个人或小分队活动(3人左右)为主要形式，或以班级为组织单位，统一命题，分散行动，本着“就近就便、因地制宜”的原则灵活开展实践。

五、活动内容

20--年寒假社会实践活动，主要包含以下八个实践主题，政策宣传、社会调查、法律普及、志愿服务、就业创业、亲情实践、义务支教、生态环保等。大家也可以根据自己的实际情况，以及自己专业的特点，选择以上或者其他的实践主题，进行寒假社会实践，从而在社会这个大课堂中学习无字之书带给我们的知识。

六、活动时间

20--年1月21日——20--年2月24日，寒假社会实践活动开展实施；

七、寒假社会实践动员会议流程

(1) 前期准备:

1. 申请院楼103教室作为会场所并安排具体人员负责会场秩序维持。
2. 宣传部做出活动宣传纸张贴在竹四、松五楼下。
3. 秘书组安排成员负责会议记录。
4. 实践部通知各班须到场班委准时参加。汇总大家想了解的问题到实践部。
5. 由实践部去邀请各位嘉宾参加讲座
6. 实践部出一人作主持。

(2) 讲座过程:

- 1、由实践部部长介绍讲座内容并邀请沈立老师和许传阳老师讲话。
- 2、由学院领导讲话，鼓励学生积极参加寒假社会实践。
- 3、由学生会实践部部长做简单动员讲话。
- 4、由实践部副部刘金龙讲解社会实践活动课题以及注意事项。
- 5、秘书组成员做好讲座的照片采集和书面记录。
- 6、实践部负责会场卫生清理。

(3) 后期总结

实践部根据讲座情况和同学们提出的问题做好工作经验总结并存档，为以后的安全讲座做准备。

八、活动成果形式

在开学后，实践部将对寒假社会实践活动成果进行收集、整理、统计、验收。成果形式包括：手写3000字以上调研报告或实践总结报告；采访录音、照片或dv资料；调查问卷；新闻报道或其他。

九、活动要求

1. 认真发动，精心安排。
2. 就近就便，注意安全。
3. 加强宣传，营造氛围。
4. 及时总结、巩固成果。

十、活动时间地点时间：1月7号下午2:30地点：测绘学院院楼103教室

假期社会实践活动篇三

为了提高自己的独立性和对社会的适应能力，学习如何处理人际关系，锻炼适应变化的能力，提高自信心，增加阅历，暑假后我做了这个练习。林西钟毅药房销量好，客户多，业务繁忙，是一个适合锻炼工作能力的地方。

xx年7月9日，我正式来到钟毅药房，开始了我的暑期工作。我来的第一天，老板就给我具体介绍了工作，负责药品的装载和储存，接待客人。这项工作听起来很简单，但对我来说也是一个挑战。首先，药品种类繁多，药品名称复杂难记。每次装货我都是最慢的。因为需要对所有新药进行分类，所以我花了很长时间才熟悉了所有的药物放置位置。然后就是仓储。我不仅需要把备用药品拿到仓库，分类整齐，还需要

把药品的具体数量和价格输入电脑，这是我需要花时间学习的。最后，我的主要任务是接待客人。一天遇到各种各样的人，可能和性格有关。开始工作的时候总是不敢和陌生人说话，不知道说什么好。后来经过老板的指导和缓慢的摸索，我才能够愉快的和进店的客人交流，指导他们去哪里买药，付款。一个多月了，明显感觉自己适应变化和与人交流的能力提高了，最重要的是增强了自信心。

整个社会实践总共50天。这50天我最大的体会就是，有些事情看似不可能完成，但如果敢迈出一步，就会发现，看似很难完成的事情，其实并没有那么不可逾越。这种做法拉近了我与社会的距离，开拓了我自己的视野，增加了我在社会实践中的经验。社会是学习的大课堂，不同于学校和家庭的象牙塔。只有融入社会，才能为未来更激烈的竞争打下更坚实的基础。

最重要的感觉就是专业的重要性。作为一个新闻专业的学生，你应该大胆、大方、不做作。接待客人一个多月，不避讳与陌生人交流，我觉得对我以后的专业学习会有很大帮助。我们在和朋友家人沟通的时候出现失误有时候是可以理解的，但是在和客人沟通的时候要注意说话的语气和方式，这也在一定程度上关系到药店的利益。

实际上，实践活动的主要目的是让我们实现自我超越。在药店实习的这段时间里，人们付出的不仅仅是汗水，还有生活和工作的智慧和技巧。所以，我变得更加成熟，不再那么脆弱，更加坚强，学会了独立，懂得了父母的难处。以后认真学习，努力工作，才是真正的生活。

假期社会实践活动篇四

大及心得20xx年夏天，我的大一暑假，我如愿的参加了学校的暑期社会实践活动。社会实践是大学生思想政治教育的一个重要环节，对于促进大学生了解社会、了解国情、增长才

干、奉献社会、培养品格、增强社会责任感具有重要作用。而学校对每年的假期实践都相当的重视，为学生提供了一个良好的平台与机会，并为我们保驾护航，期待着我们能从中得到锻炼，学到在学校里学不到的知识与能力。而我们也正是本着对自己负责对社会热心的态度，积极响应学校的号召参加了这次实践。

这次我是在我景区管理所工作，实践一个月，主要是进行相关的实践学习，为人处事等。同时我还在一家餐厅里当服务员，去亲身体会这个岗位的意义。早上就在管理所工作，下午就当服务员，当售后服务员也只有一周的时间。

学习，虽然说有点累，但我相信：我可以的，毕竟这次社会实践对我来说也是大学的风瑟瑟触水寒，冰冻几十厘米，我还是进入了社会实践的人群中，想通过亲身体会社会实践给自己更进一步了解社会，阅读社会，适应社会。在社会实践中增长见识；在磨练中增强毅力；在困难重重中挑战自我培养自己的素养；想通过社会实践来拯救自己和别人的差距与不足。

在当今社会，在就业问题中，无经验者往后排，茫茫人海独徘徊，没经验，自然而然做什么都感到陌生而犹豫。

为了拓展自身的知识面，社会经验，工作经验，我们必须扩大与社会的接触面，增加个人的社会竞争能力，逆水行舟，背水一战的决心超越自我。在社会实践中培养自己的智慧和技能；在社会实践中成熟，少一点嫩气；在社会实践中多一份坚强，少一份脆弱；在社会实践中多了一味工作经验味，少了一味书生气味；在社会实践中学会了独立自强，减轻了父母的操心亲戚朋友的担心。

在这次社会实践中自己的一切事物都要自己去解决，增强了自己的自信心，从社会实践中知道了眼高手低的教训，体会了自己的动手能力也警示了自己的不足，在社会上，更得到

那些社会经验丰富的人沟通交流，使自己在以后工作之前得到了免费的练习，在以后工作会不会和别人对话时不会应变而烦恼，会使谈话冷场的现象打预防针也使自己体会到人与人之间的默契；在做事过程中更加融洽取到事半功倍的效果，别人给你的意见，自己要听取耐心虚心地接纳。

自信人生三千里，自信固然好，但如果在工作中太过于自信就变成自负麻木，这种刚愎自用的行为导致工作的滞慢，心情不快。还是纸上得来终觉浅，深了此事要实践。

这次社会实践上使我懂得了“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香”的做人经验。

如有人所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

此次社会实践，真正地填补了我在课堂上所没能学到的空白，真正增长了我的社会交际经验。一个人可以没有渊博的知识，但绝对不能没有社会交际的经验和能力，这也是我此次实践体会最深的一份心得。

当然在实践过程中，我也发现了自身存在的一些问题，本人的人际交往的能力还欠佳，还应多加努力学习。缺乏社会经验，在为人处事方面尚还不太成熟，处理事物的态度和方法往往有时不得当。社会实践不完全等于上班工作，所以不应该总在一个地方，这一点只做到了一部分，还要多加努力。

最后，很高兴在社会实践中生活，虽然时间短，但我觉得挺充实的，至少让我的寒假过得有意义。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更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利用知识进行运作。

假期社会实践活动篇五

今年暑假7月26日至29日，我们大学经济管理学院社会实践小队举行了暑期社会实践活动。

此次社会实践活动主要有赴萧山传化大地了解中国物流情况的发展，赴杭州东明山了解生态环境、赴良渚博物馆了解中国古文化以及走进社区了解市民的生活等。

环保——这个全世界为之关注的话题与我们的生活息息相关，“要促进人和自然的协调与和谐，使人们在优美的生态和环境中生活和工作……改善生态环境和美化生活环境”。

然而，什么是环境保护？人与自然协调发展，是全国政协围绕树立和落实科学发展观问题的一个重要议题。

有这样一组令人痛惜的数字：我国水资源匮乏，人均水资源拥有量是世界平均水平的1/4，许多河流开发利用超过国际30%的生态警戒线。

xx年国家环保总局统计的340个城市中，严重污染的91个，占27%。

20世纪90年代末，我国水土流失面积356万平方公里，占国土面积37.08%。

我国荒漠化土地面积达267万多平方公里。

进入工业化社会以来，人类滥用改变自然的力量，无节制地挥霍着自然资源。

水土流失、山洪暴发、土地沙化和环境污染种种严重生态危机频繁凸现，这是大自然对人类社会的一种沉重惩罚。

无数的自然灾害告诉我们：如果人类为了眼前的利益而无节制地破坏环境，必然会丧失赖以生存的自然基础，使发展最终失去意义。

具体到一个地区又应该怎样保护环境？作为大学生又该为环境保护做些怎样切实有效的贡献呢？带着这些问题，我们实践小组于7月28日赴杭州东明山举行了以“走进环保”为主题的社会实践活动。

在辅导员高飞老师的带领下，我们举行了一次登山活动。

但是这次出发，我们带着问题，一起登上了杭州东明山。

第一次亲临大自然的怀抱，感受大自然的洗礼，感受城市公园和野生公园的区别。

那里是没有废气污染，没有噪音污染的大自然。

越近山腰，空气越新鲜，于是，同学们的兴致也越来越高。

但是后来，一场阵雨不得不让我们取消了越近山顶的念头，只能被迫选择返回山脚。

男生们把雨伞腾出来给女生，女生们也你让我，我让你，一种同学间相互谦让，相互关心的集体精神在这里取得了良好的体现。

这次登山活动不仅让全体成员全面深入地了解到什么是环境保护，彻底改变了过去认为“保护环境卫生”、“抵制一次

性塑料制品，防止白色污染”、“治理工业污染达到了”等就是环境保护的片面认识和错误思想，也增强了同学们的环境保护意识，丰富和完善了同学的环保知识，到了让同学们真正“理解环保，支持环保，宣传环保”、真正“走进环保”的目的，具有十分重要的现实意义，更重要的是，通过这次登山活动体现出同学间相互谦让，相互关心的团结协作精神，以及同学间虚心学习，加深沟通，增进了解，也学到了不少诸如待人接物的交际用语和处理应急事件的社会经验与组织活动能力。

社会实践是艰苦的，但收获是巨大的。

社会实践是一笔财富。

一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。

在社会实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让我开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。

更何况参加社会实践活动的过程、阅历本身就是一笔宝贵的财富。

社会实践是一种动力，是体味人生的“百味筒”，是验证实力的“试金石”，它让我体味到生活的酸甜苦辣咸，懂得了各种滋味只有亲身参与才能体会的到。

走出校门融入社会的大舞台，我们才真正体验到自身知识的欠缺，能力的有限。

任何理论知识只有与实践密切结合，才能真正发挥它的价值。

行不行，实践中看！

“纸上得来终觉浅，投身实践觅真知”。

我相信，经过社会实践的磨练，同学们变得更加成熟、更加自信，校园里到处洋溢着蓬勃向上的良好氛围。

我们有理由相信，当代青年大学生有实力承担的起未来建设国家的重任，追求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才必将成为广大青年学生的共同心声和行动！在身体上受到了锤炼，在思想上得到了启发和升华，使大家多了一份生活体验，社会实践经验和组织活动能力。

我相信，这对我以后的学习，生活和工作都将起到重要的影响作用。

【四】社会实践心得

这是我进入大学后参加的第一次社会实践活动，在整个过程中自己收获了很多。

六月份组成团队时，我主动打电话要求参加学姐组成的团队，学姐同意了，刚成立时有十一个人，可七月份实践时只剩五个人，有的成员由于放假等原因而放弃了实践的机会，最终只有五个人并肩作战了，中间有些环节也就不得不停止了。

其实。

平时我也是一个容易动摇不定的人，不过这次和学长们一起合作，机会难得，我坚持了下来。

我知道要想获得什么想收获就得学会付出，并且要坚持到底，这样才能成功。

在活动前，我们进行了充分的准备工作，有关问卷调查设计就连续讨论了几天，最终将各个成员的问题和答案进行了集中讨论和优化，形成了问卷调查。

其实，当时花这么多时间讨论问卷我觉得有点浪费时间，不过当调查时我突然发现认真讨论问卷是有必要的，因为有很多问题居民们并不了解。

所以从这一过程中我知道做什么事都得认真对待，认真考虑。

差不多七月六号我们就开始行动了。

来到园林社区居委会，社区干部热情地接待我们，并安排人员为我们带路。

冒着火辣辣的太阳，我们一家挨着一家地进行了问卷调查。

记得第一家是位老党员，他不但热情地接待了我们，还很认真地帮我们填好了问卷了，真实地反映了社区环境卫生等方面的问题，他还希望我们能够给上级领导传达相关问题。

接下来的几天，居民们都很热情地帮我们做好了问卷。

小孩老人都那么让人容易亲近。

不过我也遇到了不理我的情况，那位看都没看就示意我走开，看上去蛮自傲的，不过我还是走开了，自讨没趣。

其实，社会就是这样，我们要慢慢学会适应。

可能是别人正忙或心情不好，要学会多从别人的角度看问题，不能充满抱怨和不满去看这个世界，要有一个平和的心态去处理问题。

对比整天呆在学校里，我们得到的是如何和同龄人相处，而走出学校，我们可以遇到形形色色的人，此时我们更应该学会与这些人相处，这样我们才能够更容易融入这个社会。

通过两天的努力，终于把问卷调查做完了，不管怎样，也收

集了很多真实的情况和共同的问题，我们也有很大的成就感。

在整个活动过程中，我负责想学院汇报组员的安全状况和活动的进展情况，每天必做，这也感觉到参加此次活动的意义。

接下来的工作是筹备“医疗卫生知识抢答”晚会，组长让我做主持人，那时特兴奋，第一次挑战这样的任务，给了我不少的压力和动力，所以每天都在忙着写串词开场白等台词，然后便是忙着背台词。

那次晚会开展得非常顺利，狼山镇的领导也来参加了发言，居民们也积极踊跃地回答了我们的知识抢答问题，收到了意想不到的效果，很多居民还积极参加“关注农村，关注人民的健康”的签名活动。

对我来说，这样一个机会让我受益匪浅。

首先，锻炼了我的口才和胆量，以前我是一个当众讲话会紧张的人，可这次没有(其实也有点)，很自信，圆满地完成了任务。

第二，增强了我的自信心，让我觉得自己只要好好准备了，一定能把事情做好。

再次也让我发现了自己的不足：其实做主持人，最重要的是要有良好的应场能力，比如遇到突发情况要学会临场应对，而我没有，我只是背好了台词，并没有那种能力，以致中间有些环节打乱时我都不知道怎么做，还是学姐帮我应了过去。

其次，平时要练练口才，多练习普通话，学会与观众沟通。

最后我们还帮园林社区做了一个安全感方面的问卷调查。

圆满地完成了任务。

通过本次社会实践活动，我得到了很多。

不管学习还是工作，我们都要做到：第一，学会坚持，坚持就会成功。

第二，不畏艰难，学会克服困难，不能轻易放弃。

第三，团队组员要有团结精神，互相帮助，共进共退。

第四，学会与别人合作，学会与别人交流，学会处理好与社会人的关系。

最后，积极参加，主动做事，要学会勤奋，做一个积极向上充满活力的人。

当然还有很多的收获，就不说了。

他们充实着我，增强了我的自信心。

以上便是我参加本次活动的个人总结，收获不少，在学习，工作，人际关系等各个方面，让我结识了更多的朋友，满怀信心地走进这个社会。

假期社会实践活动篇六

今年寒假我第一次参加了学生社会实践活动。不同于中学时代的社会实践，我们到了学，学习的知识具有了专业性，所以此次的实践活动也更具实践针对性和专业可行性。

这次，我把实践地点选定在湖北省荆门市石化医院，我秉持着接触临床，增长见识；提供服务，奉献爱心；培养能力，锻炼自我；宣扬医学，服务百姓的宗旨，充分利用了实践的一周时间，走进医院，为病人提供了具有本校专业特色的相关助及服务，让病人及家属更好的亲身感受护理人员的魅力，

身宣传单来与医了解医护人员的生活和工作特点及病人的生活和想法。

我这次的实践内容一共分为五部分。

我第一天自一个人熟悉了整个医院的环境，以便于以后几天实践活动的顺利进行。同时我认真听取了医院里老医生的介绍，熟悉了医院各部门的职责和分部间的工作联系，了解其之间的相关配合及工作流程。在熟悉医院基本情况的基础上，我便按计划开始了我的工作。在熟悉医院的过程中，我发现虽然每个部门的工作性质都有一些差别，但是只有各部门各司其职并且合理配合才能使医院正常运转为患者服务，一旦哪个环节出了差错都会影响工作的效率和质量。所以，以后我到了工作中就必须认真对待本职工作并学会和其他人密切配合。

在现代社会，尽管国家开始逐步重视我们的医学养身，可百姓对此并没有一个很好的熟悉度。所以我们通过发放前期准备好的医学养身宣传单来介绍一些简单的医学知识和有关冬季易患病的注意事项和防治方法。这一宣传活动得到了家的热烈响，很多病人及家属都会认真阅读传单并向我们提出各种相关的疑问，在老师的助和队员的努力下，他们得到了满意的解答。

我们不仅向身边的医护人员请教专业的医学知识和宝贵的工作经验，还向他们咨询他们的工作生活状况及他们对他们现在工作的看法以及关于医学实习生的不足之处和对我们的期望。我们了解到医学工作的严谨和辛苦，我们的工作关乎生命，所以我们要一丝不苟，也正因为这一特性，我们的工作就格外辛苦和劳累。可即使如此，我们依旧会学好练好，不畏辛苦，为患者服务。

我们每天都和患者进行谈心，感受他们患病后的心理状态和对医疗工作的感想，运用我们掌握的心理疏导的知识及技巧

为他们做简单的心理疏导。为医患间筑起了沟通桥梁，院方也表示了对我盲作的肯定和赞赏。通过沟通，我们了解到部分医患问题根结都在于双方不能互相理解和体谅。患者及家属对医生的工作生活不了解，所以容易产生对医务工作者的各种误会。同时，医务工作者也没能很好的及时与患者沟通，没能去设身处地的为患者考虑，所以使矛盾产生。

运用掌握的知识技能，协助治疗工作。我们在老师的允许下，定期对患者进行测血压量体温等检查，并听取老师对病人病情的分析。不仅增强了我们的知识，更锻炼了我们的实际操作技能，弥补了在校学生只可“纸上谈兵”的不足之处。

（一）的辛苦

（二）人际关系

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面。家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很的进步。因为工作的特性，我们更需学会的是处理好与患者间的关系。只有设身处地的去了解他们的想法和患病后着急无助的心情，理解他们无法及时康复而担心烦躁以致质疑我们的工作能力的烦恼，去主动积极耐心地沟通，我们才能处理好和他们的关系，才能使患者积极配合治疗，使他们早日康复。

（三）专业的重要性

当患者生病时，医生是他们希望的寄托。因为只有医生才能给他们健康生活的希望。所以我们的工作是如此的神圣，我们更应努力地在学校学好专业知识，在实践中锻炼能力，积

累经验。同时，在这次实践中我还深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人。知识是会被遗忘的，只有复的记忆巩固才能不断加深牢固记忆。

短短7天的实习转眼就结束了，我最终还是坚持住了，耐心地为家服务，遇到不懂的虚心诚恳地请教老师，在实践中不断总结，不断学习。我感到很充实，感到很有收获，我们认为这些长进是教室里学不到的，只有通过亲手参与才能感受医学的实践性，医疗工作的细致入微和义务工作者的无私奉献。

（四）认蚀源于实践

一切认识都来源于实践。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。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。

（五）自强自立

俗话说：“在家千日好，出门半”招”难！”意思就是说：在在家里的时候，有自己的父母照顾、关心和呵护，我们的日子都过得无忧无虑，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自己一个人去解决。虽然这些年的住宿生活让我学会了在生活上的立，可在工作中依然不够自立。在这次的实践中，我懂得了，虽然你可以请教其他人，寻求助，可更多的时候我需要的是自强自立，很多问题我们需要冷静地立判断和处理。

假期社会实践活动篇七

白云浮动，传奇被停留在过往，落叶沉睡于地，孕育着一个

希望的诞生□20xx年的冬天，这是我进入石的第一个寒假，美丽的石，承载着我的梦想去当一名光荣的白衣战士。生命的意义是由自己定义的，为了给自己医学知识充电，而实践的过程是所有课本不能给予的，短暂的寒假便来到新城红十字医院（原八毛职工医院）实习。

对于我这个只有半年学医经历的学生来说，应该从医院中最基础的护理工作开始。来到医院，我对一切都感到新鲜和畏惧，即使自己曾以病人的身份到过此地。

镜中的我，穿着干净的白褂，戴着洁白的帽子和口罩，想想自己第一次穿着白褂的那份自豪，心底的那份坚定与自信油然而生！

看起来简单的护理工作，让我开始有些手忙脚乱。原本的自信荡然无存。我开始虚心向护士学习，紧紧地跟着护士，寸步不离，年轻的护士耐心地给我讲解着关于护理的知识。慢慢地，我穿梭在各个病房，了解了她们的护理术语和一些日常工作。

我协助护士接诊病员，做好四测，熟练地掌握了血压及体温的测量方法，接触配液环节，在严格坚持“三查七对”的原则下，并为病员配液。

终于有了我实践的机会，想着护士叮嘱我的操作要领，端着装有止血带、胶布、碘付的器皿，来到病房。面带着微笑：“阿姨，该打针了1我给病人绑上止血带，用碘付进行消毒，然后拿起针头，小心翼翼地扎入病人的血管中。看见管中有回血，一种如释重负的感觉蔓延全身。想不到，身平第一次扎针竟然会如此的顺利！

护士在休息的时候，给我讲着因为静脉注射的输液管中一个小小的气泡，而使病人死亡的真实事例后，我为震惊，不免开始崇敬这些平凡的护士们。

20xx年x月x日在医院领导的同意下，我观摩了一例左下肢静脉曲张高位结扎及剥脱术！手术前病人的家属用充满期待的目光注视着主刀的医生，顿时让我感到医生的伟责任。手术的时间约两个小时，主刀医生精湛的医技，让我了解到医学基础知识的重要性，他的细心，仿佛把病人当成自己的家人一样精心地照料，就好象生理老师曾经说过：虽然你们是用动物做实验，但以后你们却是要给人看病！因此，使我是深深体会到，我们要提高自己的职业素质。

短短的15天医院实习结束，终于可以喘一口气了。想想这么多天的忙碌，再想想每日辛苦战斗的护士们，才知道护理工作的不易。

我觉得护理工作不仅需要熟练的技巧，而且同样需要优秀的职业素质：

- 1、科学素质：护理人员要具有实事求是、勇于探索的精神，要认真掌握本学科基本理论，每项护理技术操作都要知其然并知其所以然；护理学是一门应用学科，必须注意在实践中积累丰富的临床经验，要掌握熟练的技术和过硬的本领；要刻苦钻研业务，不断学习和引进国内外先进的护理技术；要善于总结经验，不断探索，开展研究，勇于创新，努力提高业务技术水平，不断推动护理事业的发展；要积极努力学习和了解社会学、心理学、伦理学等知识，拓宽自己的知识面，更好地为病人的身心健康服务。

- 2、专业素质：护理人员要对病人极端负责，态度诚恳，和蔼热情，关心体贴病人，掌握病人的心理特点，给予细致的身心护理；严格执行各项规章制度，坚守岗位，按章办事，操作正规，有条不紊，执行医嘱和从事一切操作要思想集中，技术熟练，做到准确、安全、及时，精益求精；要有敏锐的观察力，善于发现病情变化，遇有病情突变，既要沉着冷静，机智灵活，又要在抢救中敏捷、准确、果断；做好心理护理，要求语言亲切，解释耐心，要有针对性地做了病人的思想工作。

作，增强其向疾病做斗争的勇气和信心；保持衣着整齐，仪表端庄，举止稳重，礼貌待人，朴素大方；作风正派，对病人一视同仁，对工作严肃认真。

3、思想素质：要教育和培养每一个护理人员热爱护理工作，献身护理事业，树立牢固的专业思想；要有崇高的道德品质、高尚的情操和良好的医德修养，以白求恩为榜样，发扬救死扶伤，实行的人道主义精神；真诚坦率，精神饱满，谦虚谨慎，认真负责；要高度的组织性、纪律性和集体主义精神，团结协作，爱护集体，爱护公物。同样，即将成为口腔医生的我们也应该充分认识到：

1、医生是一个很平凡的职业，他的责任就是救死扶伤，挽救病人的生命。

2、医生也同样应该具备一定的思想素质、专业素质和科学素质，要有一定的责任心，把病人的生命看作是自己的生命。

3、医生要有创新和探索的能力，积极为医学的未来作出贡献。

新的学期开始了，新一轮对医学知识的吸收和总结也拉开序幕，我会投入百分之百的努力：加油对所有的人说！

假期社会实践活动篇八

今天，我第一次做家教的日子，虽然以前也教家里的小表弟写过作业，但是感觉就是不一样。

当我第一次走进那个小小的不能称之为教室的小教室，里面大约有十来个小朋友，小朋友们都非常活泼可爱，有些小男孩非常调皮，在和一个和我差不多大的男老师在打闹，热闹非凡。

其实，我觉得我这个人非常的矛盾，虽然我很喜欢小孩子，

但是我喜欢安静的小孩子，不喜欢吵吵闹闹的小孩子，因为我会觉得小孩子们的吵闹声会让人很头疼。但是，有时候看见那些很调皮的小孩子安静下拉专心做某一件事情的时候，他们那个专注的表情，认真的表情，在我看来是非常可爱的。但是总而言之，我还是很喜欢小孩子的，喜欢他们的单纯，喜欢他们纯洁无暇的笑容，我觉得跟他们在一起的时候，我自己也变得非常的单纯，有时候甚至单纯地忘记了自己身处的这个世界是有多么的复杂，多么的可怕，人心又是多么的不可猜测。这一切一切不开心的事情，都被和孩子在一起的快乐给冲走了。所以，我决定，即使我读的不是师范专业的汉语言文学，但是，我还是要努力让自己成为一个老师，一个小学老师。

我工作的地方，是一个名叫品博教育的家教机构，里面有很多不同年级的小孩子，但是我教的是最小的孩子们，所以也会比较累，因为孩子们的精力永远是那么好，可以有说不完的话，有做不完的小动作，有走不完的神。有时候，我甚至会想，难道我读小学一年级的時候也是这样子吗？小孩子们还真是让人觉得无语，明明是多么简单的看图说话呀，就四幅图，写200字左右，让我来写，就是：今天早上6点30分的时候小明就起床了，起床后，他自己叠好自己的被子，然后就刷牙洗脸，小明是个既爱卫生又勤劳的好孩子，刷完牙后他又帮我的妈妈打扫房间，虽然打扫的是自己的房间，但是他还是觉得很累，他也就知道了我的妈妈每天要做那么多的家务事多么的辛苦，他觉得自己长大了，觉得自己的事情就要自己做，要帮我的妈妈减轻负担，所以还要帮我的妈妈一起做家务。小明是一个孝顺勤劳的好孩子，我们都要像他学习。

就是那么简单的看图说话，有些小朋友们却写得跟流水账一样，连100字也没有写到，虽然小朋友的想象力是很丰富的，但是他们的表达能力还不够强，即使有很多的好想法，也表达不出，也不会表达。还有，就是有一些小朋友的注意力非常的不集中，有时候我要是去看别的小朋友的文章了，他就

立马走神或者和周围的同学说话，非要我一直盯着他不可，虽然只有12个小朋友，但是还是忙得我晕头转向，有时候根本就不知道该盯着谁，对着这些小朋友又不能特别地凶，还真是难坏我了。

小朋友们的精力是非常旺盛的，写了一个下午的作文，还有暑假作业，在课后的娱乐——玩沙画。在玩沙画的时候也不能消停，一直向周围的同学借这个颜色那个颜色的，跟大家讨论用什么颜色好的，还能为一种颜色吵架的，还有的男生只对女生好，把女生需要的颜色都给他，不给男生。小小年纪，这些小男生就知道泡妞了，哈哈！

我告诉那些小朋友我的名字，有些小朋友叫我连老师，有的就直接叫我的名字，其实我并不介意他们是否叫我老师，因为我本来就还不是一个真正意义上的老师，也没有经验，这样的我，更愿意做学生们的大朋友，像朋友一样地，在玩乐中学习，不是很好嘛？今天是第一次课，星期三还有第二次课，我一定要好好准备，不能让小朋友们看扁了我！

加油！加油！加油！

假期社会实践活动篇九

今年暑假我做好了参加暑假实践的计划，准备和同学一起去打工，以便补贴生活，减轻家庭负担和提高自己的实际动手能力。经过几天的奔波，在亲友的介绍下到了__公司工作。

我的工作主要是负责材料的进出登记。为了做好工作，老板给我引荐了工地的项目经理。我让项目经理给我做了简单的上岗培训，经理给我讲了许多关于施工方面和安全方面的经验。随着经验的积累，我的工作能力的提高不少，这些提高可以说对我是一个很大的帮助。每当一车材料运进来登记好，每当一天的工作结束，我的自信心也就无形中加强了。

记得打工的第一天，我都不怎么开口说话，和工地上的工人也没什么话说，很是放不开。暑假打工第一天的工作就在我的激情和疑问中结束。有的时候做得不好，老板还要批评你。夏天天气很热，工地条件，伙食也不是很好，我有几次都想不干了，但我还是坚持了下来，认认真真做事。原来坚持下去，生活可以更加充实，原来自力更生是挑战与乐趣并存的我敢保证从此我可以生活得比以前任何时候都好，都充实！

在我的打工生活中，我也明白了许多：在工地的管理中责备下级是不可避免的。责备也要用适当的方式，既要与工人打成一片，也要保持自己的威严。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的，可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做什么事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。

高中假期社会实践活动心得（篇2）

假期社会实践活动篇十

在这次暑期社会实践中我得到了很多感悟：

整天辛辛苦苦上班，天天面对的都是同一样事物，真的好无聊啊！好辛苦啊！在那时，我们才真真正正的明白，原来父母在外打工挣钱真的很不容易！

在这次实践中，让我们很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我们想也很难说清楚，只有经历了才能了解、才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了、我们想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我们在各自的社会实践活动中掌握了很多东西，最重要的就是使我们在待人接物、如何处理好人人际关系这方面有了很大的进步。同时在这些社会实践中使我们深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

在打工实践的地方，有很多的管理员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部、要想成为一名好的管理，就必须要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工，你的下属，你班级里的同学们！要想让他们服从你的管理、那么你对每个员工或每个同学，要用到不同的管理方法，意思就是说：在管理时，要因人而异！但也要用一颗真诚的心去跟他们打交道，这样大家才能服从，才能有助于工作的进行。

俗话说：“在家千日好，出门半”招”难！”意思就是说：在家里的时侯，我们有自己的父母照顾，关心，呵护！那肯定就

是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自己一个人去解决，在这一个多月里，让我学会了自强自立！凡事都要靠自己！现在，就算父母不在我的身边，我都能够自己独立！

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的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。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！

假期社会实践活动篇十一

这个作为我大学里第一个长假的寒假，我决定不让它荒废。于是早在期末考还未结束之前就计划要出去打工，以此来让我的寒假生活更加丰富多彩，更加与众不同。我想，现在的打工是对我们来说是一种磨练。它能让我们提前体会社会上的一些事物，让自己匮乏的人生经历更加丰富，让自己以后能更快更好地适应这个社会。假期社会实践报告。在学校里，我们学的都是理论知识，真正用到的却不多。理论加实践才是最科学的学习方法。感谢学校给我们学生布置这样一个作业，社会给我们提供一个社会实践的平台。所以，有这样一个锻炼自己的机会真是很难得的。由于我们药学专业所从事的工作一般不会招收我们这样的短期工，所以这次工作虽然与我们所学专业没有太多相关关系，却一样让我学到了很多东西。

我是通过熟人的介绍才找到的打工的机会。酒店的老板娘我

认识，平常都叫她阿姨。假期社会实践报告。人很和善。实践的主要内容有刷盘子、擦酒杯、上菜、收拾餐具等等。先说说我在那里的工作情况吧：第一天进去做事时感觉很奇怪，因为以前一直都是以消费者的身份进的酒店，这次的.身份却是一个服务生。呵呵，第一个感觉就是首先要把心态调整好。假期社会实践报告每天8点半上班，一直到晚上9点半。刚进来什么也不懂，阿姨就叫了一个老生来教我们。第一天只是试工，大家都在努力的学习，虽然说有点累，但我们每个同学都很积极、很投入，都感到很乐意，因为这毕竟是我们本次社会实践的第一步嘛。所以在那一天的时间里，虽然说有一点点累，但我们却都觉得挺充实的。我们每天需要做的工作就是在客人来之前把房间弄干净，客人吃饭的时候，男生负责端菜，而我们女生就负责上菜报菜名，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。平常在酒店吃的时候不觉得，来工作了才发现酒店的工作还真不是盖的，每个细节都要弄好。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。记得有一次，老板娘说那天下午的一桌客人看起来都挺乡下的，叫我们看着别让他们把毛巾给带走了。我刚开始一挺就觉得挺别扭的，乡下人又怎么了，怎么可以这样瞧不起人家呢？但是我到了那个房间，我刚给他们倒好茶，就那么一转身的功夫，桌上所有的毛巾都不见了，都到他们的口袋里去了。做为酒店也不好说什么。所以服务生的工作看似简单，但操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，几天后老师就说我们已经做得不错了，可以自己招呼客人了呢。从客人进到酒店，到客人拍拍肚皮走出酒店，能让客人脸上一直挂着满意的笑容，老板娘还一度夸我们大学生做起工作来就是不一样呢。这份工作给了我一个独立锻炼、独立挑战的机会。

就这样，我顺利地完成了一个月的打工，还拿到了靠自己的

双手得到的第一份薪水。在实践中，我也发现了自身存在的一些问题：

第一，本人的人际交往的能力还欠佳，这还应在日后的日常生活、交际中有待加强和学习。

第二，缺乏社会经验，在为人处事方面尚还不太成熟，处理事物的态度和方法往往有时不得当。虽然在实践中存在着一些问题，但是我觉得仍有一些值得骄傲的闪光点的。本人参加社会实践有着不畏困难的精神，敢于实践，对工作充满热情，细心真诚。通过参加社会实践，我认识到，在生活中吸取周围人的经验和阅历，掌握一些社会礼仪的技巧是极为必要的。充分发扬本人自身的优点，取长补短，总结经验，吸取教训，使自己对将来充满信心，也为以后真正融入社会奠定坚实的基础也想到了一些解决上述问题的方法及策略如下：

第一，在同一个地方的时间有点太长，社会实践不完全等于上班工作，所以不应该总在一个地方，时间长了会让人有一种厌倦的感觉。所以建议应该在适当的时候调换一下实践岗位。

假期社会实践活动篇十二

走进大学的生活，我在这里经历并体会到了一场完全不同于过去的学习经历。看着的身边来自不同地方的同学，他们有不同的经历、能力……太多优秀的人让我不自觉的也想要更进一步的去提升自己，在大学的阶段去改变自己！

为此，我积极利用了这在大学的第一个寒假，通过在社会工作体会来增加自己的经验，并以此为自己制定今后更好的计划和目标。在此我将这次经历的心得体会记录如下：

一、对工作的心得

假期工作，这对而言算不得陌生的词，但在的亲身来到社会实践这个行动却又是“大姑娘上花轿——头一回”。不过作为一名大学生，我还是依靠身边的老师和学长的建议，在这个寒假前找到了一份简单的工作目标，并在__超市的促销岗位开始了第一次的社会实践。

期初，作为一名大学生来到这个岗位，我也感到有些不符合自己的想法，认为促销这种事情并不是我今后未来的目标，更不是我想学习的对象。

但是，当我真正经历了这场社会实践之后，我才明白，在这次实践中，工作尽管是要做好的，但我真正的目标应该是这次的体验，这次在社会中体验！

还记得在最初工作的时候，我站在自己的岗位前却不敢多做声，生怕自己工作中犯下什么错误。但到了后来，在领导批评加教育的双重锻炼下，还有同事们不断的鼓励，我在工作中也终于渐渐的放开了。不仅在工作中放开了自己，积极的开始招呼客人，更能主动的去改变自己，去适应工作的环境！

二、对社会的体会

大家都说大学是一个小社会，但真正在社会中体会过后，尽管知识边缘的一角但我也感到和过去有很大的不同！在大学中，我们是学着和别人交流，学会团体的活动。但在社会里，我们必须主动去适应！积极、热情、主动，这正是我在这次社会实践中学会的精神。

无论是在任何岗位上，客人不会自己无缘故的走过来，机会也不会自己来到你的手心，为此，在工作中我们必须主动，主动的去改变自己，加强自己，并去抓住机会，在这人才济济的社会中去竞争，这样才能取得最后的胜利。

短暂的寒假社会的实践虽然已经结束，但我却已经得到了改

变。相信在未来的大学生生活中也会变得更加不一样!

假期社会实践活动篇十三

- 1、中学生的消费观念与行为研究（3月15日）
- 2、关于生活用水状况调查研究（3月22日）
- 3、交通安全问题研究（4月30日）
- 4、当地资源状况调查（6月25日）

学生6—10人组成一个社会实践活动小组（每班至少4组），推选组长自主选题，自己聘请1—2名指导教师（学校教师或家长），初步制定《小组社会实践活动方案》。

3月1日至7月1日开展社会实践活动7月5日前各班向学校提交下列社会实践总结材料

- 1、社会实践活动记录表；
- 2、社会实践活动调查报告（每班4份，其中必须有一份关于交通安全的调查）；
- 3、活动照片、录像、录音等资料。
- 4、社会实践活动记录

7月初社会实践活动总结、表彰（具体时间待定）

- 1、以班级为单位，以班会、板报、专刊、网页等形式，进行社会实践活动总结。
- 2、组织社会实践活动成果展示会。

3、评选社会实践先进集体、先进个人、社会实践优秀论文及优秀指导教师。

4、举办“走向社会，走向实践”学生社会实践总结表彰大会。

5、优秀论文汇编成册，并在校园网上交流。选送10份送学校参。

假期社会实践活动篇十四

深入开展社会实践活动是加强和改进大学生思想政治教育工作的有效途径，是大学生走向社会的一个很重要的锻炼环节，也是理论教育与实践相结合的具体体现，为了加强学生的综合实力，提高同学们的综合素质，引导同学们理论与实际结合，在实践中“受教育、长才干、做贡献”，让同学们度过一个开心而又有意义的假期。我部决定举办20xx年寒假社会实践“七个一”活动，活动安排如下：

假期社会实践活动篇十五

“七个一”

按照个人世界观、人生观、价值观自主选择书籍。通过阅读反省自我、提升自我，视通四海，思接千古与智者交谈，与伟人对话，从而养成内省和深思的习惯，对于我们的成长至关重要。要写好读后感。

2、参加一周的个人社会实践活动

可以采取多种实践形式，本着就近就便的原则，开展以社会调研、生产劳动等为主要内容的社会实践活动，其经历和实践活动的真实记载或者是接收单位的鉴定，将是得分依据。

3、为长辈或父母尽一份孝心

假期看望长辈和为父母做些力所能及的家务等。尽真心的作为、坦然的心理和实物描述是最佳的效果。

4、为社会或他人奉献一次爱心

关爱弱势群体，弘扬志愿精神，用爱心捐赠等志愿服务或精神安抚，关心孤寡老人、残疾人以及有困难需要帮助的人。做好爱心记录。

5、给自己原母校和老师写一封信或发短信

谈在大学的所思所想，说说心里话，为学校发展建设提出一些合理化建议等并送去学子的春节问候和祝福。

6、撰写一篇文章

题材自拟，可以是向党组织的思想汇报、参加社会实践的调查报告或假期“七个一”活动的感悟等。

7、设计一件有创意的实物作品。

完成具有独创性的科研成果与优秀作品，用实物表示出一个大学生的创新理念、积极进取的激情和高职学生的职业技能。可选电子版的制作、实物创意制作、演示、幻灯片等。

假期社会实践活动篇十六

在今年的国庆假期期间，我们高一班全体团员利用了假期时间，积极参加了团员的社会实践，得到了工作人员的好评。

活动过程可谓是一波三折，由于同学到少年宫的时间并不一样，因此我们不得不兵分三路：一路去找老师，还有一路留下等人，实习报告《国庆假期社会实践活动报告》。尤其是一些组长，有时还真的不知所措。

千辛万苦，我们找到了那位领队老师，之后，按照工作人员的安排，我们各自到岗为小朋友们服务。起先有的，当然是一种兴奋与一种喜悦……不过，事实也有些出乎意料，我们并没有在一起工作，而是每个岗位上只有一个人，这是对我们能力的大考验。

我们的工作任务虽说并不是太重，只是售票、提醒游客们系好安全带；但是我们心中确实是没有底，这是锻炼？是紧张？更是。渐渐的，嗓子有些疼了，腰也有些疼了，但是游客们的笑容是对我们的安慰。终于，有了一个好的开局。

但是漫漫的3个小时，漫长的3个小时，这确实是一个不大不小的挑战，而每个岗位上只有一个同学，又打消了我们互相依靠的想法。