

大学生寒假社会实践个人总结 大学生寒假社会实践报告个人总结(大全8篇)

军训总结是对自己在军训过程中所取得成绩与经验的一种整理和总结。以下是小编为大家收集的军训总结范文，仅供参考，希望能够帮助大家更好地理解和掌握军事训练的重要性和价值。

大学生寒假社会实践个人总结篇一

主题：超市收银员

时间□20xx—1—28——20xx—2—24

地点□xx商厦

万事开头难，什么事都要有尝试，都要有开始，都要有经过，都要有失败。在经历了在超市的工作之后，明白了很多事情看起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差距的。一个小小的超市的经营也不容忽视，不但要有细心，还要有策略，谋划。总之，任何事情都要考虑周全。

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。

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。在家人的建议和介绍之下我来到了离我家不远的华联商厦做为期不到1个月的收银员。正是考虑到我所学的专业是会计，所以我想超市收银员这个职业能让我更好的了解这个专业，并且还能锻炼一下自己的能力，所以我刚到超市的时候满怀信心的对自己说一定要做好自己的本分工作。

第一天上班我就很早就去了，希望能给同事领导留个好印象，没想到刚到超市就看见工作人员都已经到得差不多了，他们在忙的搬运货物，清单。超市里还有几个顾客在买菜，看来我来晚了。惶恐之时，一个看上去50岁左右的中年女性走过来对我说：我是你的带头班长，你以后有什么不懂得可以问我也可以问其他同事，你的上班时间是今天上午7点11点和晚上7点9点，明天是下午11点6点。依此类推。有关超市所有的规章制度都在这张纸上，你有空就看看，我还有其他事要忙，你的柜台在2号。然后她就递给我一张纸就匆忙离开了。整个过程我说的最多的一个字就是喔。

走到自己的收银台旁，反正现在超市没几个顾客，不如就先看看这超市的服务宗旨吧。大体要求就是：礼貌用语，工作态度。这些都和学校里的尊重师长，学习态度差不多。我最关心的就是关于员工换班的说明。要求也很多也很苛刻。

一、换班申请人必须事先与对班人商定

二、必须提前一天报请领班同意，否则按旷工处理。

三、全超市当天换班不许超过二人，特别是收银员不许二人同时换班，一天只能一人。

四、换班、还班不许两人同时用餐，只能轮流。

五、每人每月不得超过三次申请换班，如超过，当月全勤奖取消。

人人最关心的就是罚款条例：

1、违反超市规章：员工起罚20元，领班40。

3、收银员擅自离岗罚款30元。

4、员工在一起大声说话、接电话、发短信、上班时间买东西各罚10元。

终于看到收银员的规章制度了，要求11点。我就列出重点。

1、上班必须普通话，礼仪站姿标准，不准串岗，闲谈、嬉笑，打闹，吃零食。

2、上机前首先检查各项工具，备件是否齐全，收银机及其附属设备不可随意拆卸，如有需要请主管处理。

3、收银过程必须注意礼貌用语，不得以任何理由与顾客发生争执。应自觉主动为顾客服务，遇到问题先自己解决。

4、收银员不得以任何理由拒绝给顾客结账，推给其他机台（除机子出现故障）。

5、上班时不准私自盘点营业额，如违反罚10元。

6、第二天上班必须查看昨天多少误差，有误差的立即盘点备用金。每天误差2元以内。

看着那么多那么苛刻的要求，我不禁打了个寒颤，对于我这个新来咋到的人可能处处每时每刻面临的罚款的危险，想着想着就有人来结账了。看她拎着黑漆漆的一袋子，就知道有我忙的了，袋子里面都是新鲜的菜，湿漉漉的，还有的一个袋子很油，估计是肉吧，我都不敢用手去拿，她看上去等的不耐烦了，冲我一句：快点啊，小伙子干活怎么磨蹭啊！没办法，只能硬着头皮一把抓起来，找那个封条，咦找了半天

也没有，又急又火，阿姨，这你还没去那边称量呢？，啊？你去帮我称一下吧，我的脚站的都累了。好吧，阿姨你稍等一下。等我回来时发现2号柜台那里站了好多顾客等着结账，而我的领班正伸长脖子在找我。刚走上去就是一顿臭骂：你到哪去啦？第一天上班就这样。这么多的顾客等你一个人啊？赶快给我工作一会来找你算账。还没听我的解释就消失了。这么多的人好像故意找2号柜台没人的地方好让我出丑。惶惶急急的给他们结账，手脚又很慢。那些顾客唧唧歪歪的，只能一边结账一边说不好意思。匆匆忙忙的过了一个上午，看到换班人的到来我终于松了一口气，站了半天犹如吃尽了人生半辈子的苦。回到家想着晚上还要去那炼狱般的地方，为什么别人没犯错我缺犯错了呢？看来不犯错就一定要照规矩办事。晚上到了以后，我看着没人就问旁边的人：阿姨，你们一般怎么工作的啊？阿姨那边也没多少人，于是就走过来笑着说：其实这收银工作没什么难的啊，大体就是你要记住商品封条的大体位置、摆放位置。这样你拿到手时就能很快帮人结账了，至于其他什么礼貌啊你们小伙子在学校里就够多的了吧。我连着点头，发现阿姨讲的简洁明了。但是要在这么大的超市要大体清楚货物的摆放位置，这也太难了吧。所以一到上午换班时，我就会利用下午一段时间到超市里走走，清楚货物的大致摆放地点。在接近过年时，领班开全体会议，人人都知道，每次到快过年时超市里是最忙的时候，但超市也是靠这个时候赚钱的。所以在这期间是对超市员工尤其是我这个新手的特大考验。

随着新年的接近，超市里的人也越来越多了。收银时我为了节约更多的时间好让顾客早点回家团聚手脚快了点，其中不免有许多错误，在收银期间也会遇到很多不讲道理的人，但是你在儿岗位你必须服从于他。

忙完了新年这个旺季，想到以后就是一连串的走亲访友，于是就想到领班那里结束自己的寒假实践。领班帮我算清工资后交给我时说：以后要是暑假有空的话也过来帮帮忙，打打工啊。毕竟对你们年轻人有帮助的。还可以为自己在学校赚

个生活费。你学的也挺快的，还很听话。

我谢过领班后就兴匆匆的走出去，终于忙完了这28天，找个好地方犒劳犒劳自己，打开信封一看里面居然只有550元。还另附一张纸，上面详细记载我的违纪，罚款的数目，时间和原因。看着自己这28天里犯的错误。心里一愣的。有失也必有得嘛！

总结：

经历了这28天的自己实践使我学到和懂得了许多，我懂得赚钱的艰辛，我想我以后花钱肯定会很俭省的；我在工作的过程中，我学会了忍耐，学会了正确对待不公正待遇，我想这对于我未来直面不公很有帮助。虽然这次实践不太成功，但对我以后走上社会能够更好的工作做了很好的铺垫。要记住：不要抱怨这个社会是如何如何的黑暗，哪里哪里的人是不对的。因为这个社会不会因为你的抱怨而改变的。只有自己去适应这个社会才行！

大学生寒假社会实践个人总结篇二

少年强，则国强。少年进步，则国进步。少年是祖国的希望，在城市化加快的今天，留守儿童成为社会关注的话题，留守儿童的健康成长关系到社会的发展与进步。为此，我们展开了为期10天的寒假回访工作，为乡村的孩子贡献出自己的一份力，让他们在求知的路上勇敢的面对重重的困难。

在为期10天左右的回访工作中，印象最深的是孩子们一张张稚嫩的笑脸，他们对知识的渴望，对大千世界的向往。感动了我们一行人。回访地点大多在深山中，交通很是不便，再加上我们对地形不是很熟，光找路就花费了大量的时间，好在村里的人们都很热情，在他们的引导下，我们完成了一家又一家的回访工作。

从刚开始的制定计划，到商量买孩子所需要的学习用品，再到制定具体行动路线一直到回访结束，这短短的十天是我度过最充实的日子。回访对象分布在县城内的4个乡镇，在每个乡镇又分布在各个村子，林散的分布为我们的工作带来很大的困难，不是这家孩子不在就是家里没人，在这期间，我们曾经失望过，沮丧过，甚至想要放弃。可是一想起孩子求知的脸庞，似乎所有的问题都不再是问题，所有的困难都不再是困难。下过雪的山路有些滑，走在上面胆战心惊，我们似乎可以体会到小孩子念书时路途的艰辛。当我们好不容易把买到的东西交到孩子的手中时，他们兴奋的表情以及家长会心的微笑，这些是最珍贵的。一家一家的回访，一户一户的调查，经过十天的努力，我们成功的完成了回访工作。在这十天的实践中，收获颇多。

第一次踏进村委会办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每到一个个村子的村委会我都会先向他们问好，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和伙伴们打成一片，我心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，应该是我的真诚，换取了同行者的信任。他们把我当朋友，也愿意和我一起完成工作任务。

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”经历社会实践主要是让自己更进一步的了解社会，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。以及锻炼自己的口才和人际交往能力。

来到以纯，我没有想太多，径直走向收银台，询问了店长招

聘寒假工的事，由于听朋友说以纯招人，所以就直接去。也许是一种缘分吧。在以纯工作的这段时间交到了很多好朋友，并且学会了推销，对于从未从事过的行业我感觉很好奇，每天推销的衣服价位在3000元以上就有奖金。虽然不多，但通过自己的努力换取的，我觉得特别欣慰。这是我第二次经历社会实践，去年暑假在一个装饰公司当一个小小的业务员，也学到了很多有关装饰方面的知识，对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质，虽然天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏上了社会实践的道路，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。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，招聘会上的大字报总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班子人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地走入社会，能够适应国内外的经历形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我来到了以纯，开始了我这个假期的社会实践，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的，另一方面，实践可为以后找工作打基础，通过这段时间的实践，学到了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到的东西自然就不一样了，要学会在实践中学习，从学习中体会实践。

现如今中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，国内经济日趋变化，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，对于人才的要求就回越来越高。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。也许卖衣服和我们学会计的也没有多大关系，但是通过推销衣服可以知道钱的来之不易，可能在卖衣服的过程中会接触形形色色的人，那就得看你的变通能力和语言方面的说服力，这是我们在学校无法学到的，因为接触了社会，人才会有成长。不然老依靠父母给的物质保障那是完全不够的，虽然这次社会实践体验没有持续多久，也只赚了几百块钱，但有的东西是真真切切学到了，所以我认为这次实践很成功，也很值。在实践的这段时间内，我穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在以纯，不会有人告诉你这些。你必须要知道做什么，要自己去做。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。记得曾经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。记得曾经老师说过，大学是一个小社会，但我总觉得校园里少不了那份纯真，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。他们总是对我说要好好珍惜在学校的时间，在这次实践中，我感受最深的一点是，在学校，千里论的学习很多，而且是多方面的，几乎面面俱到，而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书上的知识一点，都用不上的情况。实践体会：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，会使谈话时有时冷场，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，你要听从、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，而且对自己的能力做出肯定，社会经济缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信，其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了，就算没能解决，最起码自己是开心的。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，头脑就要枯竭接触的导购业，对于我来说很是陌生，要想起工作做好，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，在今后我要更多的挑战社会实践，磨练自己的同时，让自己认识的更多的社会实践，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。

作为广大青年学生接触社会。不了解国情，服务大众的重要形式，对于青年学生接触社会。了解国家情，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。从社会实践中检讨自我。虽然在这段假期我没在我的专业知识点实践，没能在专业能力上有所提升，但是我感觉我懂得太多的书本上没有的东西，假期实践。增强了我的办事能力交往能力。叫我懂得人要打拼出一片属于自己的天空。

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才一能做到最好。

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是联财镇村支书给我的忠告。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。在网上看到一位在美国电视领域颇有成就的中大师兄讲过关于他的这么一个故事：他当部门经理时，总裁惊讶于他每天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。师兄说，“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。养成讲究条理性的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。

大学生寒假社会实践个人总结篇三

们在校大学生来说，在寒假有充足的时间进行实践活动，给了我们一个认识社会、了解社会发展、民生实际，增长经验阅历，在奉献社会的过程中，树立远大理想，提高综合素质，为经济社会发展贡献智慧和力量的重要机会。作为一名大一的学生，社会实践应在结合我们实际情况，真正的踏入社会，而不是为了实践而实践。我觉得我们在社会实践前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从实践中锻炼自己、提高能力。所以，在这次寒假中，我在牡丹江市进行了一次社会实践活动。

这次社会实践我主要的任务是在牡丹江市机电公司做装卸员。此次我是服务群众，深入基层，亲身体会家乡和人民生活水

平所发生的巨大变化。主要负责施工材料装卸工作以及相应的整理工作。面对一系列繁忙的日常工作任务及繁重的外协、验收任务，我和现场同事们一起共同探讨，在工作中找方法，从资料中找答案，以慎重的态度，完成了一项又一项的任务。从这些工作实践当中，这些工作细节当中积累和汲取了大量的宝贵的经验。在这次的实践当中我受益匪浅。

首先，此次社会实践活动给我自身带来了一些巨大的利益，我在实践的同时学会了很多在书本里学不到的知识，增长了社会经验阅历。虽说装卸工作看似简单，但其中有很多省力的技巧。我们在工作中要学会观察，把所要装卸的东西整理的规规矩矩，这样才有利于更有效率的完成工作。

其次，这次社会实践让我看到了一些生活在基层的劳苦人民，体会到了民生，体会到了生活的不易。

作为一名大学生，从来没有体会到生活的不易。在家里都是衣来伸手饭来张口的，父母也不让我做一点家务，生怕耽误了学习累坏了身体。但是这次实践活动却让我懂得了生活的不易。有很多上了年纪的人依旧战斗在这么辛苦的岗位上，但为了生活，他们从来没有叫过苦，说过累。作为社会的未来之才，我深刻的明白要从基础做起，只有脚踏实地，才能仰望天空。

这次社会实践活动我深入社会基层，了解了民生实际，自己也增长了社会经验阅历，在奉献社会的同时提高了综合素质，为社会贡献了微薄的智慧与力量。短暂的实践活动的结束让我在劳累中得到快乐，在汗水中得到磨练，我觉得自己的能力有了一定的提高，达到了自己预定的目标，残酷的社会就业压力，让我不在感到恐惧。我想，只要我们有能力有信心我们一定会创造一个属于自己的乐园。并且作为一名大学生，我认为这样的社会实践是有必要的，为我们将来步入社会工作打下坚实的基础，是一项很有实际意义的活动。

大学生寒假社会实践个人总结篇四

这个寒假我选择了去餐厅做寒假工，即使放假离新年只有xx天，但是我还是愿意去参与社会实践。

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。

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，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。

虽然我只是大二，离真正参加工作还有两年时间，但从我进大学以后，觉得时间过得真快，恐怕自己还趁早学就再也没有机会了，我的很多的落榜同学有的已经踏入社会，结婚生子，苦苦的熬。我深感到，我进入大学并不是人生的终点，只有多吃苦，才知道生活的艰辛不易、在餐厅里，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。我的工作是在那做传菜生，每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上8：30分上班，虽然时间长了点但，热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接簇了社会，了解了未来。在餐厅里虽然我是以传菜为主，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，你必须自觉的去做，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。

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。

一个月的实践，我感觉自己长大不少，终于认识到校园其实还是很小的，虽然它占地千余亩，但它仅仅是社会的一小部分，仅仅是一个引导人的机构。在学校，我们学的是理论，讲的是道德文化，而走出校门，步入社会，我们学的便是素质与能力，讲的便是气质与内涵，但两者还是相通的，为的都是顺利进入激烈的社会竞争，求的都是出类拔萃。

大学生寒假社会实践个人总结篇五

不知不觉，暑假又悄然到来了，作为一名大二学生，抱着贴近社会，服务社会的愿望，我参加了大学生社会实践。希望在进入社会之前，积累多点社会经验，提早与社会来个零距离接触，学习如何与人沟通，如何与人交流，如何与人合作等等。经过重重考验，终于成为实践小组中的一员。我相信任何的工作都能给我带来课本上无法得到的知识，所以在工作中我多听多学多做，按时超量的完成任务。我也在工作中学会了许多大到先进的档案管理操作系统，小到复印机的使用。在这期间所做虽无大事，但从点滴做起，所获亦非浅。

实践中，我们认识了不少领导。领导们是那样的和蔼、亲切，对我们的到来也表示了热烈欢迎，开始时的紧张顿时荡然无存，想像中严肃的领导给了我一个全新的认识。当天，我们一行十多名同学就被安排到不同的部门。并即刻开始了步入社会的第一天工作。

由于是第一次工作，难免会有许多的不适应之处，因此也总会出现一些小错误，但我认真学习，有不懂的地方就问，随着经验的不断积累，错误的逐渐减少，工作效率不断提高。这一点不但充分的体现了“磨刀不误砍柴工”的道理，更是

如何通过合理的分工、有效改善工作流程、发挥团队战斗力、使工作效率化的现实案例。

我被分配到民政科工作，虽然一开始我并不知道什么是民政，但经过一段时间的接触后，我深深认识到，民政工作的重要性：民政工作关系到国计民生，关系到千家万户。可以说民政工作做得好，人民生活安定，有了保障。维护社会稳定的工作也就至少做好了一半。民政工作是党和政府联系群众的桥梁和纽带。民政工作政策性强，只有把党的政策落到实处，办实事，做好事，才能让群众满意。建立一支政治坚定、业务精良、作风优良、纪律严明的民政干部队伍，这是搞好民政工作的决定性因素。

这段时间，最令我感悟的就是这种敬业爱岗的精神，这种兢兢业业的工作态度深深教育了我，处在这样一种工作环境使我深受感染，让我明白到工作就是要这个样子，这个对我以后无论在哪个岗位上工作都是受益不浅的。

我深深的感到自己在单位里所学到的东西和在学校所学的理论有一定的差别，所以我领悟到：要想在日后工作生涯上有所发展，就必须理论和实践必须紧密结合，使自己的知识在实践中得到增长，必须在实践中培养自己各方面的能力。

在实践中，我认识到以下能力的掌握与熟练对我们的工作是非常重要的：

计算机操作：基本操作不用说，在我们活动一开始的时候各单位所需求的名单里面就有很多要求需要计算机基本操作的word排版和打印的设置应该比较熟悉，应该能独立排版一篇公文，并在相应格式的纸上相应的位置打印出所要求的文字。另外，也要懂得如何运用网络，网络在当前的应用我认为最重要的是搜索，懂得如何搜索，懂得怎样搜索到最有用，最可靠，最接近要求的信息，是我们必须下功夫培养的能力。

文章读写能力：机关单位里面很需要能拟写文章的人才，写公文也是一门学问，却也是一门比较容易掌握的学问。公文有公文常用的格式，常用的语句，而且语句比较死板，但是格式不能乱，原则不能丢。不仅要会写，而且要会看。怎样迅速抓住公文的主要内容，抓住重点来读，来理解是个关键。只有抓住重点，透彻理解了公文，才不会在贯彻上出错。

独立认知和分析能力：应该说，很多的要求规定里面都有提及类似的能力，但我认为我们大学生更应该有而且扎实地掌握这种能力。独立的认知能力使你不拘泥于传统，这是个讲求效率，讲求实际的时代，有独立认知能力或许会给你带来创新的灵感和机遇。当然，这并不是说偏激，摆酷。独立分析能力我自己认为也相当重要，特别是在某些大是大非面前，更应该审时度势，准确判断，坚持立场，否则很容易走弯路，走偏路。

在工作中，我还认识到自己有许多不足之处，例如主动性不够，沟通意识有待提高，以后，我一定会不断提高自己，因为我知道，只有沟通，才能相互了解、相互认识；只有沟通，才能在实践中不断提高。比如说，组员之间交流甚少。在一起的时候大家一般很少谈论工作中的事情。这样就不利于彼此工作的提高。因为工作中的得与失只有通过交流、沟通，相互学习、参考，才能避免走弯路，才能真正达到共同提高的目的。

在短短一个月时间中我付出了自己的汗水收获了课本上学不到的知识。完成了自己“贴近社会，服务社会”的愿望，我永远不会忘记与前辈们一起走过的短暂而充实的日子，谢谢你们们的照顾和批评！

有句许说得好：实践出真知。作为一名大学生，要想成为21世纪的一名合格人才，必须跨出校门，走向社会，把自己所学的理论知识应用于实践，从实践中不断分析、总结，从而提高自身解决问题的能力。走向社会，参加实践，可以帮助

我们摆正自己的位置：不盲目自大，也不过分自卑。参加社会实践，对我们树立正确的人生观、世界观、价值观有着很大的帮助，对我们的事业心、社会责任感也有一定的帮助。

时间总是在不经意间从指尖流逝！回过头来看看这近一个月来的打滚爬摸，我觉得自己很幸运可以参加这样一个有意义的活动，我很珍惜这机会。同时我也深切地感受到“知识无限，能力有限”的含义。在日后的日子里，我会充分发挥自己的能力，展现自我，积极向上。

近一个月的实践活动已结束，在工作岗位上留下的是汗水，带走的是知识；在工作期间留下的是快乐，带走的是深厚的友谊。

大学生寒假社会实践个人总结篇六

暑假放假回到家得知全市的中小学放假期间不能补课，而找不到暑假工的我不甘在家做个闲人，于是我邀了三个高中同学，成立了一个名为“家教先锋”的家教团队。

7月12日(雨)，购买宣传用品。

7月13日(雨)，设计宣传黑板报和宣传单。宣传黑板报从左到右：三支翠竹，我们的队名，我们主授的课程。宣传单的内容：第一部分为振奋人心的呼吁和口号。第二部分介绍我们队员的特长和性格特点。第三部分介绍我们授课的范围：小学、初中全科；小学、初中奥数；高中数理化生和英语。第四部分说明我们的收费标准：小学20元/小时；初中25元/小时；高一高二30元/小时；奥数和高三35元/小时。第五部分再次呼吁。第六部分是我们四位队友的电话。

7月14日(雨)开始出市中心宣传。白天的两个站点——家教中心和儿童书店门口，晚上的两个站点——名树公园和东湖广场。白天每天都风雨不改地去宣传，晚上只要不下雨就去(因

为下雨没人逛公园)。宣传时，我们先找一个多人经过的场地扎营，把我们的宣传黑板报放在一个显眼的地方。我们队伍唯一的男生小梁负责看守大本营和表演各种魔方。小兔，小桥和我四处走动寻找目标，遇到目标我们就带着微笑快步迎上去，遭到不少拒绝，也收获了一些希望。可是都过了三天那些给了我们希望的家长没有一个给我们打电话。无奈失望之下，我想起了几天前阳江家教中心打电话给我叫我去面试还说可以带同学去。当时我推掉了，觉得那个希望不大。可在那失望之时一点点希望都不要放过，于是我联系了阳江家教中心，然后买了四张双程车票带着他们去阳江面试。坐车很累，面试很简单，最开心的是在那边逛街感觉还不错。回来后，次日继续宣传。

直到7月18号，早上有个小女孩打电话给我，还叫我老师呢，那个激动和高兴呀，无法形容。一宗成了——同时教两个小女孩初一的英语，30元/小时，每天3小时，授课时间十天。好事陆续有来，同日傍晚，有个叔叔打电话给我叫我们去他家试课。我们高兴得差点飞起来了！我们去到那发现，我们没派过宣传单给那个叔叔，后来得知是我的一个好朋友，帮我们在阳江贴吧，阳春贴吧和阳春一中贴吧做了大量的宣传，而这位叶叔叔就是通过阳春一中贴吧找到我们的。我们常常上网，却忘了网络这个重要的平台，真心感谢我那位有心的好朋友。话说回来，这位叶叔叔家的小叶可真看不到太多的希望，下学期就高三了，高一高二各科都不超过40分，除了语文各科都要补。30元/小时，每天4小时，授课时间二十天。怎么说他也是我们的大雇主，我们得尽心尽力为他服务。

接成两宗后，我先为学生制定课程表，再队友们的特长来分配任务。小梁负责小叶的数学和物理，授课时间共40小时。我负责小叶的化学和生物，授课时间共32小时。小桥负责小叶的英语和那两个小女孩的英语的一部分，授课时间共35小时。小兔负责那两个小女孩英语的一部分，授课时间15小时。我们有了希望以后不甘现状，继续努力宣传。

7月19号开始，白天授课，晚上宣传。可是希望仅仅这么一点而已，接下来没有收到新的学生，更令人难过的是——那两个小女孩学了两天就不想学了，说学习太辛苦了，就炒掉我们了。结果我们小兔完全失业了。为此我深感难过和愧疚！接下来只能努力去为小叶授课，一个比我高出一个头的大男孩叫我老师，真是倍感压力，本来轻松就能应付得了他的，但因为“老师”这一称呼，我每次课前都认真地备课。小叶是个贪玩的男孩，经常请假去打球和游泳，最后还提前五天结束了课程。

这些天据我了解，叶叔叔和小叶存在很大的矛盾。停课後，我并不是拿了钱就走人，我还跟小叶多聊了一下，也跟叶叔叔聊了一会，尝试着尽自己最大的最后的一次努力去打破他们父子间的对立关系。

拿到酬劳后，我马上打电话给他们三，叫他们去我家领钱，并准备了一些水果来小聚一下。可是我们小兔是一点物质收获都没有的，我们是一个团队，我们应该对小兔有所表示，可是其他两个队友没有那个意思，我也不好意思开口，但作为一个队长我应该开口，我却没开口，所以我错了。还有那个在贴吧上帮我们宣传的好朋友，我的队友从都没有谢意，因为我跟那位朋友的特殊关系，我更不好意思开口叫大家表达一下谢意。我们不是应该有一颗感恩的心吗？没有谁帮了我们理所当然的！很庆幸自己在暑假结束之前写了这篇社会实践报告，让自己还来得及说：黄小兔，对不起！苏同学，谢谢你！

随着小叶的停课，我这个暑假的社会实践几乎可以画上一个句号了。今年的暑假社会实践不算成功也不算失败，算是有所收获吧，虽然金钱收获很少，但是收获了经验和阅历，还有友情。

大学生寒假社会实践个人总结篇七

忆往昔，峥嵘岁月，挥汗如雨，埋头苦干，终搏得金榜题名；再聚首，畅谈明日，展望宏图，指点江山，也图个挥斥方遒。岁月如梭，光阴似箭，两度春秋，已若白驹过隙。回首当年，两尺桌面，书籍盈半，炎炎夏日，几分悲欢。俱往矣，今日思之，几分惊奇，几分悸动，几分感慨，几分嗟叹。鲤鱼逆激流腾跃龙游四海，玄鸟浴烈火涅槃凤鸣九天！

理想很丰满，现实很骨感。这些年的打工经历告诉我“实践出真知”的道理，品尝到生活的艰辛和不易，社会的复杂和无奈，也许只有这种真真切切的体会和认识，才是生活和生命赋予我的最大的财富。青春年代，除去年少无知的岁月（这是生命该有的迈向成熟的启蒙阶段），剩下的均是不断认识、成长、成熟、完善人生的过程。长大了，无畏失败，渴望跌倒，渴望平淡真切的生活，感激伤害和困苦，只因成长成熟的代价不希望太大。人总会在挫折中长大、成熟，然后，明白生活哲理，顿悟人生，生命才显得有声有色有意义。此次寒假例外，没有选择外出打工，静静地顿悟自己的人生，触摸自己的灵魂，给自己的身心放一次假，为自己近年来的努力做一次小总结。假期间，我利用此次难得的机会，不断关注家乡动态。我唯一庆幸的是我还是一名在校学生，好好把握仅剩两年的大学时光，只有真正的把本领学好，才能在未来真正踏入社会时不至于像从前那样茫然不知所措。这几次参加社会实践，我明白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，向人民群众靠拢的有效途径，培养锻炼才干、栋梁的良好渠道；同时也是提升个人思想品味，修身养性，树立服务社会的意识的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生摒弃旧观念，吸收接纳新思想与新知识。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，合起来几个月的社会实践，均是一晃而过，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。

俯瞰眼下，关注我的家乡发展，近年来家乡发展势头很是迅猛，比如之前的家电下乡，我了解到家电下乡政策是深入贯彻落实科学发展观、积极扩大内需的重要举措，是财政和贸易政策的创新突破。主要内容是，顺应农民消费升级的新趋势，运用财政、贸易政策，引导和组织工商联手，开发、生产适合农村消费特点、性能可靠、质量保证、物美价廉的家电产品，并提供满足农民需求的流通和售后服务；对农民购买纳入补贴范围的家电产品给予一定比例(13%)的财政补贴，以激活农民购买能力，扩大农村消费，促进内需和外需协调发展。

家电下乡是提高农民生活质量、扩大农村消费、统筹国内外市场的一项重要举措。投标人应充分考虑农村消费环境差异和农民消费水平特点，研究开发物美价廉、性能可靠、质量保证、节能环保、操作简单的家电产品。同时，考虑到农民对于家电产品使用成熟度较低，应加强和完善售后、维修及培训服务，确保农民买得放心、用得满意。

对于我的家乡的村民生活保障等等问题，我去采访过十多户村民，据村民反映，自从改革的春风吹进我们这个小村庄，人们的生活水平正在慢慢稳定地提高，现在的医疗保险深入每户家庭，教育事业不断发展，居住问题得到解决，就业率不断提高，犯罪率不断减少。人们安居乐业，一切都欣欣向荣。

再如，近两年来，村民喝上了干净卫生的自来水，挥别杂质较多的浅井水；告别昔日坑坑洼洼的泥土路，老百姓走上了油漆大马路。同时，农民拥有了更多的新增补贴，更完善的农村医疗保障（新型农村合作医疗），政府鼓励农民创业，银行支付小额贷款，养殖业现如今大大增加，老百姓正幸福健康地走在致富发家的道路上。

通过这次寒假调查活动，我对村里有了更深刻的了解了。对于建国60多年来，我的家乡的巨大变化，全离不开党的英明

领导与不懈努力。理解以人为本，统筹兼顾，落实科学发展观的重要作用。相信在以后的日子里，在党的领导下，我的家乡将会发展的越来越好。

在企业打工时，每个企业都有个自己的企业文化，他们都积极鼓励员工，使员工们团结互助，积极向上，充满高昂的工作热情和信心。如此种种，都深深的影响着我，为我以后走出校园，走进社会积累了宝贵的经验。这期间更让我学会了待人接物，尊重别人，热爱工作，同事间互相理解，善于沟通，讲究条理等等经验。

青春给予我激情与灵感，给我拼搏向上的力量，让我在成长中蜕变，在蜕变中成熟，飞扬。

大学生寒假社会实践个人总结篇八

光阴似箭，不知不觉我们已经度过了三年的大学生活了，为了拓宽自己的实践经验，我参加了社会实践活动。我来到了学校旁边的一所职业中学从事了教师这一光荣的工作。在实践的过程中，我学会了如何与别人沟通，如何与别人合作等一系列问题。这次实践给我带来在课本上无法学到的知识，让我积累了不少实际经验，获益匪浅。

作为一名大学生，最终是要走出校园，走入社会的。参加社会实践活动就是引导我们大学生从校园生活过度到社会生活的一个有效途径。大四是我们进行实践的重要时间。我认为，社会实践活动是一座这样的桥梁：它引导我们大学生去更好更多地认识和接触社会，帮助我们这些在校园中成长的大学生完成由校园走向社会的转换，避免了大学生在初入社会时所发生的不知所措。

从10月7日，学校就开始正式收假上课了虽然提前和学校的教导主任和知道老师沟通过，了解过学生的基本状况。但是，

在准备从教的前几天，我内心是很矛盾的。矛盾在于，我很想去教学，因为很想找到一份工作来锻炼一下自己的实践能力；但又很害怕，因为怕自己还不能胜任这一工作。

上班第一天的早晨七点，我和一个老师就在教室门口接我们班的孩子。每一个同学都简单的介绍了一下自己的姓名、年龄等。有的孩子大大方方，很配合；而有的孩子十分害羞，躲在同学身后不敢说话。过了半个小时，同学们也来得差不多了。送走了家长后，一进教室，我就头大了：班里的同学，打闹声连成一片，此起彼伏。我没有经验，我就傻傻地去一个个去劝。哎！我当时真是有点急了，现在的孩子在家都是娇生惯养的独生子女，从小的溺爱与呵护让他们活得很自我。就这样，一段未知的经历开始了。

刚开始，由于没有经验，不知道如何教才好，自己到底教的快不快？学生能不能听懂？我只能反复的问他们能不能听懂，让他们大胆地提出自己的疑问，但是似乎没人这么配合。我只好尽量的放慢速度，放慢速度。同时，我积极地向其他老师学习经验，他们也很乐意的帮助了我。结合自己上学时我的老师的教学的方法，终于渐渐形成了自己的教学方法。我总结了一些经验：一天之计在于晨，早晨我安排了晨读，让学生读背古诗文、英语以及语文，这都是以前所没有的，并且效果不错。其次，这些学生的自制能力差，督促检查一定要跟得上才可。为此，学生晨读时，我就认真地批改每一个学生的作业，严格检查自己布置的作业。教学方面，绝不能采取单纯的灌输式的教育，一定要发挥学生的想象力、锻炼他们的思维能力。我发现，每讲完一个知识点，都应该有一个应用的过程紧随其后，这样才能达到深刻理解的效果。并且要做适量的练习，学生才能真正掌握知识。为了锻炼同学们的自信心和语言表达能力，我还会找出专门的时间让学生上台演讲、展示个人才艺，既锻炼了学生的胆量，又让我受益匪浅。一些特别调皮的学生最让人头疼，当出现问题时，首先给予适当的教育，如果屡教不改的，给予适当的批评，同其进行情感的教育感化，重点对象重点观察指正。经过了

一周的锻炼，基本能够步入正轨了。

第一周的实习结束后，我就知道原来自己所担忧的不是没有道理的。这段时间过得可真累，回到宿舍我就会躺在床上休息，晚上八点多就去睡觉，因为早晨六点就要起床，没办法只能慢慢适应，既然选择了就要坚持下来。

经过反思，我看到了自己在教学工作方面的一些不足，如：

- 1、我的语言不够优美，不够吸引学生，表情不丰富，不够感染学生。
- 2、评价语言过少，太宽泛，不丰富，不具有针对性。
- 3、由于不是对每个学生太了解，因而没有很好地做到因材施教。
- 4、对于意外和突发行为，不能迅速灵活地应答和处理。

同时我也总结了一些比较满意的方面，如：

- 1、对于教学活动态度认真，备课和准备充分。
- 2、虚心地请教和接受老师的建议与指导。
- 3、组织活动时教态比较自然，语言清楚，声音和语速适度。
- 4、在教学活动过程中做到以学生的兴趣为主，在准备教案，以此为出发点。接下来的时间，随着我和学校老师的不断交流，我积累了更多的经验，慢慢地我也进步了不少，老师们都表扬我做得越来越好。在放学的时候，我跟一些家长交流过。家长们来了就说孩子在家如何进步了，如何懂事了。家长们高兴，我听了，更有成就感。

在这次实践当中，我对教师的工作也有所体会。第一，从事

教学工作需要“钻心”：我为了这次实践的顺利进行，我投入了大量的精力准备。虽然说对于中学的知识不在话下，但我还是找来了教材和教参等专心备课，力求做到在知识上准确无误；除了在“教什么”上下功夫，我在“怎样教”也丝毫不敢马虎。第二，从事教学工作要“耐心”：面对不同的学生，在教学中，我们不能从自身主观出发“想当然之”。对他们所提出的问题要“耐心”地讲解，一遍不行就两遍，两遍不行三遍，同时也应该反省自己的教学方式是否对路，切忌“简单粗暴”，对于不同的学生不能一刀切。第三，从事教学工作需要与人“交心”：在教学中不能够“闭门造车”，要多与外界交流，掌握更多的信息，丰富自己的背景。我注意了与家长的交流，及时将教学进展及时反馈给家长，有利于家长的配合与支持。同时，我还向多位老师请教，他们的经验都给了我莫大的帮助。

实践结束之后，我感到自己有很大收获：一、要善于沟通。沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。想了解一个人，需要深入的交流。二、要有热情和耐心。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致地对待工作，力求做好每个细节，精益求精。热情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能做到最好。三、在适当的时候要主动出击。当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢地“主动请缨”却能为我们赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

结语

在成绩上的收获让我所学的知识有了施展拳脚的机会，然而，工作以外的人生经历，却又是一份不可多得的宝贵财富。社会实践是艰苦的，但收获是巨大的。实践让我们生活变得多姿，实践让我们的人生变得多彩。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。

社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

在这短暂的一个多月时间里，我的观念，我的心态，我的能力在逐渐地发生变化，从中我也领悟到作为一个教师，一定要戒骄戒躁，要时刻以一种学习的态度来对待自己的工作，注重经验的积累，不断提升自己的能力，这是一个成长的过程，也是必须的过程，如果自己的态度谦虚，观察仔细，吸收得当，那么就一定能够取得进步，得到提升和发展。