# 2024年周末社会实践个人总结(8篇)

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2024-09-13

*总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。相信许多人会觉得总结很难写？以下是小编收集整理...*

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。相信许多人会觉得总结很难写？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**周末社会实践个人总结篇一**

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。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，远不是仅凭读几本书，听几次讲座，看几条新闻就能了解的，社会实践则为我们打开一扇窗口。它让大学生广泛地接触社会，了解社会，不断地参与社会生活，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。通过社会实践，大学生能以现实主义的眼睛，以人文关怀的深度，去观察、体验这个我们既熟悉又陌生的社会。

而我，作为这次实践队的队长，这项活动亦给了我更多的责任与挑战，同时，我也从中获得了更多的的能力与认识。从课题选定的一开始到组建好我们的团队再到队员一起为活动奔赴往返，到最终完成我们的成果，一步步一天天，我与它同在，牵挂着它，与它一起成长。我明白了要带领大家去做成一件事，首先自己要成竹在胸，有比较成型完整的想法，并且要有一定的自信，这样队员们才有可能信服你，与你一起完成任务。 同时，沟通，这是一个不容忽视的问题，队员之间相互交流彼此的看法 ，我们要的是一个开放自由的合作氛围 ，大家各抒己见，不时的改善我们的活动 ，使我们的行动向着更有效的方向发展。但在这一点，自己做的就不很好了，没能把男生女生带活跃起来。另外，作为队长，还需要协调好外部与内部的关系 带领队员适应不同的新形势。

每天的努力，让我们体会到了学习的重要性，每天我们各自奔波在我们的实习岗位，尽管辛苦，也有不同程度的身体不适，但我们依旧没有放弃，相互鼓励，以一个集体的力量坚持下去。作为一个学生团队，虽然我们缺乏相应的系统性知识，而且并不像政府部门那样具有权威性，但是通过我们大家的努力，紧密的联系，一起讨论，一起做事，一起总结，一起面对困难，实事求是，求真务实，同样能把最真实的成果展现在大众面前，让人们认识到恩施地区烟叶的生长现状、烟农对烟叶评价及以后的发展如何，出现问题能够及时提出并能找到解决的办法，给自己增长知识， 相信通过这个活动大家的团队精神、合作意识以及成果意识都有了进一步的提高。

虽然在活动进行时，不可预见的辛劳与看不到的成果让我的一些队员退出了，但我看着我的其他队员，他们依然能不惧艰辛，他们和我一样，不甘放弃，这已是责任，背在肩上，我们年轻，我们不怕输。我们倔强的相信我们能坚持到最后，我们能做出一份成果，这就是回报。

\"千里之行，始于足下\"，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明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。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，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。对于自己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。

与人交往，关键在与真诚。初到办公室，周围都是些新面孔，一句早上好，就能拉近同事间的距离，都会获得别人的微笑。有时候尽管只是一些细微的东西，比如早晨的一声问候，给同事倒杯水，都会博得大家的关心和重视，因为它表达了对同事尊敬，也让他人感觉到被重视与被关心。我和同事们我相处十分融合，我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们相信我，也愿意把工作分配给我。其次就是要善于与他人沟通。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。做事要保持一种热情和信心。其实，不管在哪个岗位，热情和信心都是不可或缺的。虽然是处理一些日常的小事，热情让我对手上的工作充满激情;耐心又让我认真的对待工作，哪怕是小事，我都想办法把它做好。俗话说：事在人为，成事在心。只要你有心去做，没有做不好的工作。在工作中，要主动出击。当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。做杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。要想收获更多，只有勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，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。这在无形中使我们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。大学生周末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。

从群众中来，到群众中去

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了\"从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

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!

能够参加这次实践活动，我是觉得很荣幸的;能够到贵州去切身地感受它的风土人情和文化特色，也是我很难拥有的经历之一。在我们的实践活动开始之前，我们队就开始开会讨论一些相关的事宜，分课题组准备实践中的一些课题预习和研究，分配实践中的一些具体的工作，做最充分的准备。这些准备工作就做得很好，而且很难得。所以，我是抱着学习的心态加入这支队伍的。那么我就先谈谈自己的收获吧。

首先是团队合作的经验。其实作为一个大学生，自己的团队合作经验非常少，自己安排自己的学习生活，很难跟这么多同学做同一件事情。在这个团队里，我们一起生活，一起工作，我也有机会接触其他各个院系的同学，学到更多东西;而且，在团队中我们更容易学会尊重别人，尊重集体。在正安县的时候，我们一起完成了课题的调查研究，一起解决了很多问题，一起讨论我们的行程、活动和调研结果，虽然有时候也会有很多争论，但是大家都是本着对集体负责、求同存异的态度的。我觉得我们队的同学们在团队合作里表现出来的特色，是很值得我学习的，也是我们的实践能够圆满结束的重要保证。

自信也是在社会立足所必需的。开始放假的时候，知道要打周末工时，自己就害怕了，这都是自悲的心态在捣蛋。感觉困难挺多的，自己的社会经验缺乏，与别人沟通的技能又不怎样等等原因使自己觉得很渺小。自己怯弱、自悲就这样表露出来。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。要对自己的能力做出肯定。这是找工作时舍友给我的忠告。在多次面试中，明白了自信的重要性。没有社会工作经验没有关系，重要的是我的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，有自信才更有活力更有精神。

我们正青春，我们正逐渐走向成熟。我们要用成熟的眼光看问题，用自己年轻的热情去追求，用自己青春的热情去追求，用自己青春的活力去拓展，争取把这次活动做得更好，让年轻不失败，让青春无悔。奉献青春收获明天。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。在短暂的实践过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

在炎炎夏日，我和我的队员们穿着志愿者服装奔走在大街小巷，一起用汗水浇灌青春，用笑容同阳光比灿烂。这是一笔珍贵的财富和一份不可多得的回忆，我们的周末因为有它而没有虚度，我们的阅历因为有它而更加丰富!

**周末社会实践个人总结篇二**

20年下半年，我完成了从中学生到大学生的转变，对社会各方面也有了新的认识，学习不再是我生活中唯一的旋律。我要更多的去考虑未来，考虑工作，寻找最适合自己的生活方向!

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，去接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。虽然在这假期我没有在我的专业知识，专业能力上有所提升，但是我感觉我懂得了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，叫我懂得了老百姓生活的不易之处，叫我懂得体会人间疾苦，叫我明白好好学习，将来用专业知识帮助他们。

这是我第一次经历社会实践。第一次参加社会实践，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，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。虽然我的实践内容只有短短两天，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，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生 价值得到了体现，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!对于一个大学生生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气严寒，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，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我来到了延陵镇麦溪村村委会，开始了我这个假期的社会实践。实践可为以后找工作打基础。通过这两天时间的实习，学到了许多在学校里学不到的东西，更真切地感受了老百姓的生活。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。

中国的政治飞速发展，民主化的发展也是深入人心，即便老百姓的生活发生了翻天覆地的变化，生活质量节节升高，但生活总不断有新的问题涌现，在越来越的民主的同时，也使得基层官员的工作有了更多的挑战，这两天我就深深体会到他们的辛苦。

在实践的这段时间内，我整理了很多反映老百姓问题，关系老百姓切身利益的信件，也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，但在这里，不会有人会告诉你这些，你必须要自己认真总结，要自己认真分析，而且要尽自已的努力做到最好。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，以提高自已的能力!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，从我翻阅的每一封信，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.种原因会使自己缺乏自信。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。

经验的积累也是非常重要的。经验犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了经验，办事就很难顺利。第一次接触政治，对我来说很陌生，充满挑战，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，我很高兴我克服了困难，积累了宝贵的经验!这是我人生的一笔财富，一定会利于以后的工作!

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。

虽然我以后从政的几率十分之渺小，但这次社会实践依然对我意义重大，甚至可以说是我走向社会的第一步，我会好好珍惜它，为在校的学习服务!

**周末社会实践个人总结篇三**

今年的周末社会实践活动日子早已远扬，同学们感触良深，在这次社会实践中不断经受锻炼，在短暂日子里，让大家难以忘怀，

大学生周末社会实践个人总结。

此次社会实践，开阔了大学生的视野，锻炼了大家的耐性，加大了大家与社会的接触面，进一步激发了我们的学习、就业、创业的激情。使我们认识了自我，对生活、对社会有了更深的理解。

总之，通过周末社会实践活动，同学们在服务社会的同时，自身也受到深刻的教育，得到了提高。实践证明，社会实践是提高学生综合素质、培养高素质人才的一个重要途径。走出校园，深入社会，实践成才，刻不容缓的“走出去，到农村、工厂、社区去”，发挥知识技能优势，开展各项社会实践活动，更好地服务社会、服务人民、服务社会发展，在活动中提升自我。”

周末社会实践报告自从走进了大学，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，我走进了一家民营企业，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。另一方面，实践可为以后找工作打基矗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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

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，以提高自已的能力!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。

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。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，有些问题有了有课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一小部分人具有更高的起点，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。

回想这次社会实践活动，同学们学到了很多，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。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。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，你要听娶耐心、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。 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。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

经历了周末的社会实践,我感慨颇多,我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，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。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明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。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，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。对于自己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。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矗同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础!

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，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。这在无形中使我们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。大学生周末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。

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

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!

**周末社会实践个人总结篇四**

为了落实此项工作，学校在寒假前给全校学生下发了滨海中学学生寒假实践活动反馈表，将活动内容、对象、形式，逐项落实到不同的班级。因此，在寒假期间我校各年级都踊跃参加了不同形式的社会实践活动。综观我校寒假社会实践，主要反映在以下几个方面：

一、师生高度重视，活动内容安排扎实到位

为了保证寒假社会实践活动不流于形式，学校认真总结了过去开展社会实践活动的得与失，汲取了以往工作经验，在安排工作之前，组织教职工充认真学习了教体局《关于我市中小学生开展寒假实践活动的通知》的文件精神及有关要求，让全体教职工充分认识开展寒假社会实践活动的重要意义。结合本校实际，将社会实践活动归结为4大主题：

1.我眼中的美丽家园—社会调查实践活动。xx大报告提出要“努力建设美丽中国，实现中华民族永续发展”。希望学生通过本主题实践活动，能够围绕生态安全、环境污染治理、生态文明建设、“低碳经济”的发展现状与前景等进行调研与分析，发现和了解当地一些亟待解决的问题，为地方发展提供合理化的建议，为建设“美丽家园”贡献自己的力量。

2.我为社会做一件好事—公益服务活动。引导学生参加一些社会公益性劳动和实践活动，做一些有意义的事情。

3.我为父母献孝心—亲情实践活动。引导学生合理安排假期生活，以“感恩伴我成长、孝心回馈父母”为主题开展家庭亲情教育、礼仪教育活动，为父母及家人做力所能及的家务事。

4.我爱我们的节日—“春节”主题文化活动。抓住春节契机，搜集节日资料，深入挖掘民族传统节日文化内涵。引导学生在了解民俗知识、弘扬中华优秀传统文化的过程中感受幸福、欢度新春。各班均能按时按要求完成任务，扎实开展了不同形式的寒假社会实践活动。

二、活动内容丰富，形式灵活多样

我校社会实践活动形式多样，有集体性的，也有单个开展活动的，通过查看活动反馈表和各班活动总结，反映出学校寒假社会实践活动内容比较丰富。

有相当部分同学积极参与“.我爱我们的节日—“春节”主题文化活动”，通过收集春联，春节文化的实物、图片、照片、信息等节日资料，学生们在了解民俗知识中感受民族文化的博大精深。

三、活动效果非常明显，社会整体反响较好

在今年寒假社会实践活动中，从活动记录单反馈的信息可以看出，广大家长对社会实践活动都非常满意，对我校今后的教育教学工作也提出了中肯的建议。全体学生能严格依照新颁《守则》、《规范》要求自己，文明守纪、礼貌大方，约束自己的行为。在寒假期间我校学生没有出现任何违法违纪事件，无一例不安全事故发生，学生能高高兴兴回家，平平安安返校。开学后，学生的不良行为习惯也较以前有所减少，这足以说明开展社会实践活动是非常可行的。

**周末社会实践个人总结篇五**

7月5日我们期待已久的暑期“三下乡”社会实践活动终于拉开了帷幕。一大早我们12名队员及一位老师就从江西农业大学出发奔向余干县石口镇。一路上可谓车马劳顿，路途既艰辛又遥远，挤了240又是2路车，直到一点左右才到达石口镇。

我们一到达石口镇就得到当地政府热情款待，而且还在百忙当中抽出时间给我们介绍一些当地的基本情况，如村落的分布、地形特征、特色产业等。之后还期待我们前往住处，各方面都安排的挺周到的。

在来的整个过程中，虽然烈日当空，虽然被晒得大汗淋漓，虽然饥渴交迫，虽然疲惫不堪，但我们每一个队员都表现得很积极，也很乐观，大家不仅互相鼓励，还自娱自乐。整个团队都给人以一副精神焕发的状态，洋溢着青春活力，表现出了大学生应有的风采。

说实话刚开始心理落差还是蛮大的，特别是第一晚就碰上停电，可就连停电时我们都不能休息，还要不停的忙活着。可静下心来想想也没有什么啦，毕竟比那艰难的日子我都成挺过来，更何况现在还有这么多的队友一起，又再大的困难我们都能一起度过的。一下子我的精神劲头又来了，现在的我只不过是再一次经历曾经的岁月，让我更能有吃苦耐劳的精神，更能磨练自己的意志。毕竟能有这样锻炼自己的机会并不多，所以要好好珍惜现在这样的机会，尽自己所能完成所有的工作，即使有再大的困难也要坚持下去。

这样一天下来，我的感受远不仅仅是这些，还有很多很多。虽然来这里的第一天就有点小抱怨，但却让我深刻体会到真正锻炼我们的机会来了。只有在艰难的环境里才更能磨练人，更能体现个人意志，更能成就人才。假如现在的我们面对这么一点困难都不能坚持下去，将来的我们又如何能立足社会呢?所以此时此刻的我们能一如既往的坚持下去，既是环境再差些，即使会面对更多的困难我们也能坚持下去，即使再流更多的汗水，我们仍能积极乐观、坦然的面对，我相信我们的将来一定会很不一样的。所以笑一笑，没有什么过不去的，我相信我们都是最棒的，加油加油再加油哦。

7月6日大家一大早就起床了，迎着朝阳，沐浴着清风，排着整齐的队伍，大跨步跑在马路旁，喊着我们经济研究协会的口号“厚德博学，经世济民，经协经协，坚持不懈”，嘹亮的口号响遍了整个街道。

虽然一路跑下来挺苦挺累的，感觉很不舒服，也很热，但作为一个团队，一个有凝聚力的团队我们都很团结，互相支持和鼓励，激励着对方，使我们每一个人都坚持下来了，而且还在有特色的地方一起拍照作纪念，感觉很开心，也很愉快，丝毫也感觉不到累了。

为了充分利用好时间，即使是每一分每一秒都不放过，我们在吃完早餐后就马上看问卷，思考这其中的问题，思考着如何更好更快的做，思考着有可能遇到的种.种问题等。

上午九点左右，在石口镇政府领导的带领下，我们来到了当地最大的水产养殖基地——黄鳝养殖。该户主很热情也很友好，我们一到那里就切西瓜给我们吃，接着又带领我们参观黄鳝养殖基地，像我们解说所有的疑惑，很多队友划船到黄鳝养殖的水中央，零距离的接近。通过与该个体户的交流，我们了解到其养殖规模为200亩，总产量为15万斤左右，以市场价格20元左右销往全国各地，并且与收购商建立了长期合作关系。同时还了解到养殖时间较短，一般只需四个月，但每年只有一次。我们还进一步获悉，在利润高的同时也伴随着很大的风险及很大的成本。

确实，无论做什么事情都很可能伴随着风险，但有时我们也要有敢于冒险的精神，做事情要有魄力，要勇敢的快出第一步。

整个上午很快就过去了，我们和那个户主谈得很开心，一起在愉快中度过一段时光。不仅如此我们也从中学到了不少，为我们将要写的调查报告及调研打下基础。之后我们又和户主一起拍照留念，在不舍中离去。

下午我们顶着烈日出发了，挨家挨户的做问卷，虽然其中也会碰到困难，如语言障碍、村民的不理解、自我介绍的不合理，但只要你坚持下去，还是会成功的。只要我们坚持不懈，不怕苦不怕累，多于村民深入交流，主动点、积极点、勇敢点，其实做问卷也是挺容易。就我个人而言，我是一个不善于交流的人，平时不太会说话，但只要我们态度好些，多与村民亲近交流，我们很快就能融入其中，也能很快的做问卷，而且还能从中收获意外的惊喜。

7月7日又是美好的一天我们照样很早起床，一起晨跑，一起吃早餐，一起完成我们所要完成的任务。

在于学长的带领下我们去参观了笏立鞋业有限公司，一路上我们都排着整齐的队伍，有秩序有组织的进入工厂，并且对生产线进行了观看，看一双双鞋子是要经过多少道工序后才能完成。该厂商的负责人很热情也很友好，很认真的给我们讲解有关鞋厂的信息，不仅如此还接受了我们的采访，让我们了解到很多知识。在闲谈之余我们又了解到很多有关其他方面的常识。他教我们如何识别鞋子的真假，还有鞋子设计的合理之处。参观完后，我们又一起拍照留作纪念。

在参观和听完负责人的解说之后，使我明白了很多很多，看似一双简单的鞋子，可所做的工序却很复杂，要经过众多的工序才能完成。其实我们做任何事情都一样，看似一件普通的事，可做起来并没有那么容易。就拿我们做问卷来说吧，只要拿着问卷去找人做下就行，好像很容易，但是并非如此，我们所要考虑的问题可多了，不仅自己要很熟悉问卷，还要思考如何去做才会让被问者很愿意又很愉快，而且很有效率。这些都是在做之前必须考虑的问题，所以说做任何事情都没有那么简单，需要我们全身心投入其中，并且要从全局出发。他还告诉我们要想知道鞋子质量好坏或是是否舒适，就必须亲自尝试，去试穿和走几步才行。是的，我们做任何事情都要敢于去尝试，只有去尝试了才会知道成功与否。如果就连尝试的勇气都没有，那根本就不会有任何机会了，所以我们要把握住每一次机会，敢于去尝试，去实践。他还向我们透露说鞋子为什么要那样那样做，其实是有它的道理的，那就涉及到物理方面的知识。鞋子的前部是受力部位，需要很牢固才行，而后部不受什么力，质量差点也没多大关系。就从如何做鞋子这件事中都告诉我们要多学习，多积累经验，不仅是学习书本知识，还要到课堂外或是生活中去学习。

下午我们坐着“宝马”出发了，今天的成果很不错，一个下午就做了十几份问卷，事实上能有这么好的效果主要是该地方的村民都很友好、很热情，很配合我们的工作，没有一个村民拒绝。

做一个下午的问卷让我感受最深的是农村的村民就是纯朴、热情、友好、有人情味。在路上看到我们就会叫我们到家里坐坐，喝口水，休息下。我真的很感谢他们，让我们感到很温暖，感受到人间的真善美。

7月8日一切照旧，没有大的变化，就是所去的地方不一样。今天一大早就做着我们的三轮宝马车出发了，来到了院前村后我们就分组行动，刚开始一直都没找到合适的对象，很久之后终于找到了为知识分子，一下子就做了两份，而且也很认真的完成。就这样一直寻找着合适的对象，到处奔走到中午。

通过做了这么多问卷下来，我发现招有点知识文化的人做问卷真的很好，找这些人做问卷很轻松。这也从侧面反映我们要努力读书，掌握更多的知识文化，这真的很重要。同时国家也要加强教育力度，尽量减少些文盲，加大对教育的投资力度，真正重视其教育问题。

在做问卷的过程中我还遇到了一位很热情的老人家，虽然我们在语言上有些障碍，但彼此还是谈得很开心。他是一位70多岁的老人家蛋挞却一个人种3亩田，每天都要花很多心血。而且他还有一很好的爱好，就是一闲下来他就喜欢画画，而且花的特别好。而且他还是他们村里老人聚集娱乐场所的管理者。据了解那是当地政府专为老年人提供的，让他们每天可以一起聊天、看电视，享受生活。当我看到这个时感到挺欣慰的，我希望我们每一个地方都能有这样的场所，让老人不仅在物质上得到满足，在精神生活上也能丰富起来。

晚上吃完饭后我们照常开会，但今天所不同的是有一名队友感动的哭了。因为在她生病时，我们每个人都很细心的照顾她12个人一条心，一直陪伴她，不管何时都没有落下她。她说这是她第一次感受到团队也能有这么团结、温馨，这么快乐，这次下乡真的很值。确实，我也有同感，从刚来时的小抱怨，到现在的不舍，感觉时间稍纵即逝。同时这次瞎想改变了我们每一个人，让我们变得更成熟、更稳重、更活泼、更有激情。

今晚又是一个忙碌的夜晚，为了准备第二天给初三的同学上课，我们队员分成两组，每组教一个班。我们都发挥了团队的力量，一起交流讨论想主题，到后面的分工合作既一次又一次的排练，每个队员都是那么的投入，那么的认真一直奋战到十一点多才睡觉，为的是能教好每个同学，让他们真正学会些东西。

通过这次的准备，我深刻体会到当一名老师是多么的不容易，多么的辛苦，所以我们要珍惜老师的成果，好好读书，努力学习。

7月9日我很早就起床了，为的是把今天的可给讲好，五点我就起床练习，因为我想尽我最大的努力把课给讲好，所以就一遍又一遍的练习着。晨跑后，一吃完饭，我们组又开始了一次彩排，希望今天的课既精彩，又是同学们最难忘的一课，同时也能从中学到点东西。

八点很快就到了，我们一起走进那不熟悉却好像有着深刻感情的地方，我们都知道，对于初三的同学来说即将面临中考，学业特别的重，很少学习其他方面的知识。所以我们今天的主题是“学会感恩，收获人生”，分别以感恩父母，感恩老师，感恩社会三个方面展开，同时还教同学们唱感恩的心。希望他们永存一颗感恩的心。我们每个队员都见得很投入，同学们听的也很认真，两节课很快就过去了，但我们只能在歌声中慢慢离去。

通过上完课后，我最想说的有两点，第一是：机会永远是留给有准备的人，否则我们这次的可不会像这样的成功。这次的可不仅很受同学欢迎，也得到了老师及校长的肯定。正是因为我们准备充分，花了很多时间和精力，全身心的投入其中，才会有如此的成效。所以我们一定要善于把握住机会，时刻准备着。第二是：我们每一个人都要有一颗感恩的心，只有心

存感恩，才能更好的收获人生。

今天已是来这的第五天了，一切都感觉很好，美中不足的是陆陆续续有几位队友生病了，但他们还是带病工作，这点真的很不错。所以我们要更加努力把所有的事情做好，我相信我们是最棒的。同时我还想说，出门在外一定要照顾好自己，有什么事情一定要和队友商量，一定要互相支持互相帮助。

时间过得真的很快，转眼间就到了7月10日了，就快到说再见的时刻了。说句心里话，我真的很舍不得这里，舍不得每一个队友，一起朝夕相处了整整六天。从刚开始来这里的不适应，到后来的慢慢习惯，甚至到现在的不舍之情。这段站的六天将成为我人生中最美好回忆的一部分，我想说我参加这次暑期三下乡的社会实践活动我无悔。

今天上午我们有坐着专属我们的宝马来到了松乐村，虽然今天没有多大的成效，但我们在工作之余一起嬉戏，一起欢笑，一起飙歌，12个人就像亲兄弟姐妹一样，结下了深厚的友谊。

在这里的这些天里，能有大家的陪伴，我真的很开心。不仅参加社会实践，学习到了很多书本外的知识，同时也让我结识了一群好朋友，让我变得更自信更开朗了。

下午接到临时任务就是给初二的同学在上两节课，由于上次的课讲得很成功，所以有吸引了初二的同学们。同样的，为了这次的课能够狠成功，又急于上次的经验，我们甚至一定要准备充分，这样才能更好。尽管只有短暂的一个中午，但我们并没有灰心，还是积极投入的准备着，就连每天必备的午休都顾不得了。我们这次课的主题是：快乐学习，快乐生活，做快乐的自己。虽然这次的课可能没有上次的好，但同学们还是聚精会神的听着，我们还是很高心的。还有就是我们都努力去做了，也都积极参与了，不管效果怎样，我么都无愧于心了。

最后我想说的是，通过这两次课，我发现一个很普遍的问题就是学生们都很胆怯，一站起来就一句话也不敢说，就别说站在讲台上了。所以在今后我们的学校一定要注重对这方面的培养，让每个同学都能大胆点，自信点。争取让同学们能全面发展，而不仅仅是在学习上，其实在其他方面的能力也很重要。

于20--年7月5日开始为期七天的暑期“三下乡”社会实践活动就这样圆满落幕了，在这离别之际，为了感谢余干县石口镇政府的大力支持，我们送上代表我们心意的锦旗，并且也和当地政府一起分享了我们的成果，同时还一起合影作纪念。之后就踏上了返回的路途，为下一步的后续工作做准备。

我们此次活动很成功，得到了当地政府的一致好评。同时我们是以“喜迎建党九十载，奉献三农把党爱”为主题开展的，在这七天里我们完成了相关的问卷调查284份，实地考察了1800多年历史的古镇，参观了当地的特色产业黄鳝水产养殖基地、笏立鞋业有限公司、雪纺服装厂等，还利用休息时间在当地的石口中学义务支教、关心留守儿童和孤寡老人等。

通过这次活动对当地的一些特色、实际情况及风土习惯等都有了一定的了解，也和当地的人民结下了深厚的情谊，同时也提高了我们各方面的综合素质，锻炼了我们的意志。而且还使我自己感觉变得更自信，更开朗了。

7天的暑期社会实践活动时结束了，但社会实践活动给我们带来的巨大影响却没有结束，是我们走出课堂，走出校园，走向社会，走上了与社会实践线结合的道路，到社会这个大课堂上去经受风雨的洗礼，见识世面，增长才干。虽然在整个过程中比较辛苦，但回想起来才发现，原来乏味找哦个充满了希望，苦涩中流露出甘甜，其中的艰难，其中的辛苦，其中的努力，其中的乐趣，真可谓每一天都是多彩的，既有晴天，又有风雨交加时，无论情节怎样，你都是最棒的一个。当然在实践中也表现出了很多的不足之处，经验欠缺，认识问题不够全面，换位思考等问题。所以我们会的我们学校后，要更加珍惜在学校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中去，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务社会打下坚实的基础。

最后我们要感谢江西农业大学校、院团委的悉心指导和大力支持，同时也要感谢我们队员们的共同努力，使这次活动顺利开展并圆满落幕。

**周末社会实践个人总结篇六**

为期十天的社会实践已经结束了，虽然我真正下乡的下乡时间只有几天，但是对于我来说，是多么珍贵的一笔财富。在这些日子里，我们共同经历了快乐、辛酸、收获、付出，但是我们都无怨无悔。在这次下乡活动中，包括前期准备工作，我收益挺多，让自己能够更加清楚自己的各方面的能力，如吃苦耐劳能力，意志坚定能力等等，这也是一个很好检验自己的舞台。而且，这次活动也把我从理想社会拉回了现实，让我看到了自己的各种不足，包括知识储备，沟通能力等等，同时给我未来的发展指明了方向，促使我不断发展欠缺的方面。最后本人简单地总结一下这次社会实践中的经验，主要有以下体会：

1.增加了动手实践能力

因为下乡时的伙食都是由队员轮流负责，以四个人为一组来负责，这对平时不下厨的我是一次考验，不过我还是很认真地帮忙洗洗菜，看看火或者切切东西。而且下乡的地方条件有限，很多事都要亲自动手解决，这就锻炼了我的动手解决问题的能力和应变能力。

2.提高了沟通能力

下乡活动的进行需要全体队员的齐心协力完成，沟通更成为其中重要的关键。很幸运地我们这支队伍的成员都很和和睦睦地一起生活，一起聊天，齐心协力地进行下乡的各种活动。队员间的沟通理解成为我们之间重要的联系。而且，和小朋友们的沟通也是重要的，跟小朋友们好好相处，好好了解，不仅有利于对下乡活动的进行，而且还能够跟小朋友们成为要好的朋友。这份友情是可贵的。

3.交到一群志同道合的朋友

因为我们是两个校区的同学组成的，来自不同的学院，每个人有其不同的性格特点。下乡的日子里，怎样相互帮助理解，是一个很重要的问题。幸好我们能互相理解和支持，成为要好的朋友。

因为实习的原因，错过了一些跟大家一起下乡的日子，只能在最后几天体验下乡的生活，而且在最后的几天里，主要的下乡活动总体结束，只剩下晚会这主要的活动，这是主要的遗憾。而且，我实际动手能力较差。

这次的下乡实践带给我很多东西，是我人生中一笔财富。虽然，下乡的活动结束了，但我们的任务仍然很艰巨。因为在建设三年实践基地同时改变当地村民状况，需要的社会的关注和帮助。我们现在仍要做好后期工作，把下乡宣传好，让的人了解他们。

**周末社会实践个人总结篇七**

银杏树老人服务中心的服务方式涵盖了目前养老市场的各个方向。现旗下共有三个点：丁山服务站是以老人餐厅形式开办，主要为老人提供各种营养餐，特殊饮食，当然也面向大众，老人可以根据自己的爱好定餐，这里有专门的营养师为各种情况不同的老人制作各种专用菜谱。

好和圆则是以目前养老市场上最主要的老年公寓的形式开办，目前正在装修，完工后将设置100张床位，环境优美，软硬件设施齐全。

本人服务于聚福园服务站，该服务站是以社区为依托，为老人提供集托老﹑养老﹑娱乐﹑康复﹑心里关怀等为一体的全方位服务，同时为老人提供餐饮服务，上门家政服务。

社区养老是一种新型养老形式，由于中国的家庭观念比较重，传统思想观念﹑文化观念对老人的生活习惯有较为深刻的感染和影响，结构复杂，医疗水平的进步使人口寿命增加，又由于我国人口基数大，老人人口众多，家庭服务业不发达，社区养老成为将来的养老主流成为必然，社区养老的市场开拓势在必行。但是由于目前全国还没有一个较为完整的可供参考的社区养老方案，因此，目前开办这一形式的养老服务站的我们还只是在一个摸索的创业初期，路漫漫而修远。

在实习近20天的时间里，本人亲眼见证了聚福园的一点一滴的变化与成长。由于老年人的新事物的接受能力比较弱，知识水平﹑思想观念相对比较落后，因此对社区养老服务的开展认识不清，致使我中心刚开始的工作进度就受到了阻碍，在对小区的老人进行动员初期，效果不是很理想。

后来在鼓楼区民政局﹑街道办事处﹑居委会的帮助下，通过多方努力，完善信息。通过对外娱乐的免费开放，先吸引一部分较为开明的老人的注意，然后逐渐深入宣传.兼以室内布置的完善，空调﹑吊扇﹑日光灯﹑员工守则﹑条例以及各种登记表的制作完成，使工作走上正轨化.现在，我中心每天都会有老人前来娱乐，接下来是制定收费计划以便争取更多的老人的活动参与(很多老人不收费不愿意老我中心活动，觉得比较难为情)。老人定餐也开展起来了，每天都会有老人来我中心定餐，并且人数逐次增加.员工的热情服务的态度也得到了前来我中心参观的老人们的好评。

在实习期间，同伴们互相帮助，相处和谐融洽，共同努力，都为银杏树作了力所能及的事。吴院长不仅给大家以工作上的指导，还给予生活上的关心。院长工作很忙，每天来回奔波劳碌后，还会与大家探讨问题，与大家分享她以前的工作经验，有一次还差点出了车祸!在这里，我们感谢吴院长，谢谢你能够给我们提供一个这样的学习机会和在工作上﹑生活上的关心.希望在以后的日子里“银杏树”能够继续蓬勃向上，天下老人能在银杏树的树阴下聚欢颜!

养老是一件事，是一件实事，是一件大事，是一件将来的老人为现在的老人服务的有关国计民生的事，是我们能够终身从事的事业。

通过这次实践，我们加深了对养老行业的了解，认识了养老行业市场行情，体会到了养老行业的发展趋势势不可当，更加坚信养老事业前景大好。

**周末社会实践个人总结篇八**

(一)活动目的：

让同学们过一个安全、健康、充实、愉快的暑假;培养学生多动手、动脑、协作、探究等能力;教育学生关注时事、关注社会、关注发展。

(二)活动内容：

1、调查研究课题：每个同学可以个人独立完成，也可以“小组”为单位集体完成下列其中的一项内容。

1) 关于生活用水状况调查

2) 关于生活垃圾分类处理的调查

3) 周边农村工厂白色污染调查

4)交通安全问题调查

5)家乡的变化调查

6)网吧的危害调查

7)我校小学生零用钱数量的调查

2、动手操作题：每个同学自行设计、制作一个玩具。

3.一、二年级实践研究题

读儿童书籍，听广播或家人讲故事，看电视节目等，写下十个故事以上的题目，熟记五个有趣的故事。

(三)活动要求：

1、“玩具”制作要亲自动手，材料可充分利用废弃物，要多想象，重在创意，有特色。

2、小课题要在查阅资料、调查研究、积极实践的基础上完成，课题研究的调查报告或小论文要用方格纸抄正。

(四)成果汇报形式：

开学后，学校将举办一、二年级“故事大王”比赛(只有能讲五个故事以上的，才有参加预赛的资格)，其它年级举办“我与奥运”作文大赛，手抄报比赛等，对自己的成果进行汇报。对比赛优胜者，学校给予奖励。

二、社会实践活动取得的效果

从学生搜集的材料看，大部分学生都很认真的完成了自己的实践活动。在实践活动中，学生能够走出校园，走向社会，根据自己的兴趣爱好，积极主动地参与，认真调查、搜集、探究，获得了基本的社会实践知识与技能，培养了自己的动手操作能力，独立自主的能力，合作探究意识和对大自然的热爱以及民族自豪感。

三、反思

虽然大部分学生参与到社会实践活动中，但也有部分学生积极性不高，草草了事。怎样让学生对实践活动感兴趣，让每位学生都活动起来，这是我们教师应该思考的问题。选择社会实践活动的主题很关键。在本次暑期社会实践活动中，大部分同学选择了奥运课题。因为奥运就在我们身边，还有的同学到青岛看奥帆赛了。选择学生熟悉的主题，贴近生活的主题以及符合学生年龄特点的主题都是比较受欢迎的。另外，我们要将学生的这种兴趣带到学校来，带到课堂中，与学校的综合实践课程结合起来，将这些活动与学科进行整合，使实践活动的内容更充实，更具时效性。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找