# 最新大学社会实践活动个人总结(九篇)

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-09-13

*工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎...*

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

**大学社会实践活动个人总结篇一**

千里之行，始于足下

这次社会实践也让我深刻了解到，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。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！

艰辛知人生，实践长才干

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。大学生暑期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。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。

**大学社会实践活动个人总结篇二**

实践是每一个学生务必拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。为此，今年的暑期我专门到一家单位进行了为期一个月的实践，此次实践的具体资料为：

我在酷暑中迎来暑假，我也要经历一次社会体验。对一个高中生而言，敢于挑战是一种基本的身体素质。虽烈日当空，天气炎热，我也要去忍耐。我是透过给父母帮忙来体验社会，来更一步了解社会。要在实践中增长见识，锻炼本领，培养自我的韧性，透过，增加自我的各项潜力。

我是在门店帮父母干活，虽然有电扇空调，可是在夏天，稍微动几下，汗就会不自觉的流出，在这个暑假，汗流满面是很平常的事。有时为了给客户要求，我要骑上电动车顶着烈日去仓库带货;为了是客户放心，需要把电器都给装起来再试一下才能够;为了推销商品，要要费上超多口舌，就是为了挣那微薄的利润。

记得有一次，客户要点儿货物，而商店里却没有，我便骑上电动车就上路了。正值午后，那天气热的就像是从天空上掉火似的，为了节俭时间，我沿着一条正在维修的路，小路崎岖，还偏偏有很多大客车，然把本来就不宽阔的路给堵得严严实实的，我没法超车，只好跟在车后边，客车荡起的尘土飘飘洒洒，我给熏得眼都睁不开，好不容易到了仓库，钻进去找货物，仓库不透风，里面极其闷热，不一会就满身大汗，衣服都给蹋湿了，就像刚打过场仗似地，找到货后又急急忙忙的给搬到车上，沿沿着原路回到，路窄，我还带着货，并且是逆行，就像闯关一样骑回商店。到了商店，才发现晚了一步，人家已经等不及走了，半天的辛苦白费了。

又是我和爸爸去给别人发货，是几大盘电缆，电缆盘大，还极占位置，有的物流都不敢收，要么就是价钱太高。从市场跑到万客来，又跑到东郊的金象物流，这一瞎折腾就耽误了几个小时，去了给开票的人递了几瓶水，才把价钱开的低了点，可是开的低了点要自我给电缆装上去，电缆虽说但也绝对不轻，我们两个再加上送电缆的司机三个人忙活着把卸电缆。忙了半个小时才装好，但那个车主却赶了过来说着非要加钱，无奈，只好又加了几十块钱，这样算下来，还不如直接开完票让他们卸货，累了半天，吃力不讨好，出了一身汗。也让我对社会的了解更深了一层。(透过这件事你的对社会了解什么?)

有时在商店里瞌睡的要死，来一个人，你也要去为他介绍商品，不管他的态度再怎样不好，脾气再怎样大，你也得好好给他说。有一次我在写作业，来了个女的，要买插座，我便去给她一一介绍，她就是询问了一下价钱，比较了一下，便买了一个，这是我自我做成的第一笔生意。

在这两个月的实践，我学到了许多，也想了许多，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”，可还在学校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，锻炼和提高自我的潜力，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，使自我所学的理论知识有用武之地。实践可为以后找工作打基础。透过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不一样，接触的人与事不一样，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。

在实践的这段时间内，我们接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有教师分配说这天做些什么，明天做些什么，但在那里，不会有人会告诉你这些，你务必要明白做什么，要自我地去做，并且要尽自已的努力做到最好。在学校，仅有学习的氛围，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，以提高自已的潜力!

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，并且是多方面的，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状况。

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，自我的潜力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加的社会实践，磨练自我的同时让自我认识的，使自我未踏入社会就已体会社会方面。

**大学社会实践活动个人总结篇三**

寒假一转眼就过去了，在这短短的一个多月里我体会到十分多，感受也十分深。经过这个寒假的社会实践使我从内心体会到劳动的欢乐和光荣。

社会实践职业：业务员。

由于经济原因我家在20\_\_年在本村开了一家商店。由于我校放假较早，我本打算参加一些有关自我专业的社会实践，可看到父母忙碌的身影，我心想春节快到了，那时岂不更忙。于是我还是决定帮父母分担一些，自我做起了销售员，并且帮爸爸去集市上进货。

由于上学的原因，我不经常在家，对商品的价格还知知甚少，所以还要理解爸爸的培训。几天后，对商品的价格已有所了解。可是经过几天的实践我发现我在说话和接待顾客方面还有所欠缺，同样是买东西，我爸在时销售量就高，而我则不行经过实践我总结出几点：

第一，服务态度至关重要。做为一个服务行业，顾客就是上帝良好的服务态度是必须的，要想获得更多的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量语言要礼貌礼貌，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。

第二，创新注入新活力。创新是个比较流行的词语，经商同样需要创新。根据不一样层次的消费者供给不一样的商品。去年过年，家里的商品比今年少多了，但今年推出了涮羊肉，虾，带鱼等等。

这些年货是去年所没有的。此刻生活水平提高了，消费水平也会提高，所以今年要备足年货，档次也要高些，不能停留在以前了，思想也要跟的上时代。父亲确实有经商头脑。

第三，诚信是成功的根本。今年我家的对联是，上联：您的光临是我最大的荣幸。下联：您的满意是我最大的愿望。横批：诚信为本。

成信对于经商者来说无疑是生存的根本，如果没有诚信，倒闭是迟早的，诚信，我的理解就是人对人要诚实，真诚才能得到十分好的信誉。我认为我父亲就是这样一个人，他为人稳重，待认真诚，办事周到，所以他得人缘十分好，我认为这是开店成功最重要的一点。

第四，付出才有收获。虽然我家的生意还不错，他的背后是父母亲辛勤的工作。他们每一天六点种起床，十一点才休息，冬天父亲每一天五点起床，开着三马车去30里外的县城进货，无论寒风刺骨，还是风雪严寒，依旧如故，这是为了什么呢?我明白，不就是为了多赚些钱，供我们兄弟三个上大学吗!

我在家几天就感到十分累，父母亲几年如一日。他们的辛苦可想而知。有十分多商品要早上搬出，傍晚再般回去，仅次一项就会十分辛苦了，并且家中还有六亩田地，到了夏秋季节更是忙的不可开交，看着父母亲脸上一天天增多的皱纹，看着父母亲劳累的背影，心中有一种说不出的滋味。我还有什么理由不去好好读书，还有什么理由不去努力呢!我仅有拿优异的成绩来回报我的父母，这样我才能问心无愧。

经过一个多月的实践使我增长了见识，也懂得了许多做人的道理，也使我更清楚地认识到自我的不足和缺点，所以我要在今后的学习和生活中严格要求自我，提高自我的素质，努力学好自我的专业技能，将来回报父母，回报一切关心我的人。

**大学社会实践活动个人总结篇四**

我是调研队的，虽然晒黑了很多，可是内心里永远装着很多幸福的事!翻开三下乡时写的十篇日记，每天都记着调研外出的幸福、感动，不能一一道来，只能写那些一辈子都不能相忘的事：你来，我觉很高兴

那个老人家写给我的这句话，我当珍宝似的保存起来。其实我一直在思考我们三下乡究竟能给当地带去什么，我们又真的能为当地做些什么。知道我们偶遇的那位老人家写给我这样的话：“你来，我觉很高兴!”我没有改一个字，虽然这句话有稍微的语病，但是这正是那个老人家内心最真实的话。老人家没上过学，但是他自学学会了认字。那天我们在路边吃午饭，老人家主动过来跟我们打招呼还领我们到他家做客。我不会讲客家话，他也听不懂普通话，我们靠纸和笔交流，我写一句，老人家写一句。我问老人家最大的心愿是什么，他写的是“你来，我觉很高兴!”。

这句话，我在三下乡开会的时候讲了两次，因为这句话，我意识到我们三下乡调研的意义何在，或许我们的调研报告对当地的作用真的不大，但是我们确确实实给当地的老人带去了很多东西。我也从来没想过我会给那里的老人带去欢乐，但是我真的做到了。我们以调研这种的独特方式告诉良田乡的老人，在社会上还有很多人在关心你们、在爱护你们，我们也要呼吁更多的有爱心的人：老人需要你们的关心!也明白了很多，或许你的一个无意之举也会给别人带来很多，所以时刻怀着一颗善心去对待周围的人，无论路边偶遇还是相伴一生的人!

一直想说一句话：“人间尚有真情在!”我跟这个老人家同样是如露萍偶遇，却详聊甚欢。他家的茶很浓很香，他们家的全家福大合照起码有百来人，这个老人很幸福，跟他聊他们家那些幸福的事，我也很幸福。他说他已经60多岁，却依然每天上山种橄榄，精神抖擞。我很幸福，以至于走的时候忘带了那把伞和牛奶，走了不远想起来的时候回去拿的时候，那位老人家已经把它们拿出来，还喊着“小伙子，你的伞和牛奶!”我只能用这句“人间尚有真情在!”来表达我内心的感动!

有这么一位老人，他独自站在良田乡的公路上，每天如此。他告诉我们他是看守这条公路的孤寡老人，老人说这是政府体恤他而给他的工作。我们问老人平时生活过得如何，他摇摇头，他说自己眼睛有毛病，平时看医生花的钱很多，从来没买过肉来吃。”大家都觉得心酸，是啊，这位老人以这样的语气跟我们诉说他惨淡的生活，而我们却做不了什么。仍然忘不了他望着我们时那双充满希望的眼，以及他孤独落寞地走在公路上的身影……

一路上，走了很多地方，见到很多人，然而总有那个四个小女孩会出现在我们调研队的周围，我们笑称那是pk带回来的野味。因为每一次她们都是追着pk哥的。不过也要感谢这四个小女生，因为她们让我第一次喝到了擂茶这种独特的东西。晓峰、培东、胡锴有一次回来兴奋地说他们喝到了擂茶，把我们这个调研队的人都气坏了，说他们竟然不叫他们。这是我第二次留在厨房做饭，我很无奈，我说：“不行，我也要喝擂茶!”我曾经幻想过，擂茶是不是某种很特别的茶叶?比铁观音、龙井还要浓郁香色?然而我错了，最后一天要走的时候，四个小女孩带来了擂茶，原来竟是纯白色的，如同牛奶那样纯洁。一问才知道，原来是用花生、薄荷来做的，真的很香。偶尔会想起那种独特的味道。

一路上，看到过很多青橄榄，也看过最无语的一句警示标语：“此处有暗器，请勿偷摘青橄榄!”当时把我和晓彤雷到了，笑晕了，在这里竟然也有江湖的!不过我们还是果断地偷摘了两个，罪过罪过，安拉真主原谅我们吧!

还有那间荒凉双水中学，现在也想不透那些笑声是从哪里来的，为什么雨停了他们小孩又全都消失不见了。莫非真的是鬼故事?哇啊啊哇啊啊!……

走在良田的山路上，还有很多故事，还有很多乐趣，还有很多幸福。少年与晓峰遗失了的的调研小毛巾，我们永远送给了良田乡的山山水水;12个调研队成员的笑声流淌在大山深处;我们的足迹也会在那片土地里生根发芽、开花结果;良田的大山啊，虽然我们回来了，但是有一样东西我们留给了你们——我们的心，但是我们也带回一份弥足珍贵的宝贝——一份真挚的友情!

**大学社会实践活动个人总结篇五**

今年我们三下乡的活动主题是：“盛世华诞传神州科学发展焕新风情拥青春献南澳共建和谐生态岛”!

我队名称为“共青团华南师范大学化学与环境学院委员会赴汕头南澳三下乡服务队”。共有学生23名，指导老师2名。时间共10天。

活动内容：预防流感宣传;建国六十周年宣传;食品安全卫生宣传;建国六十周年调研;南澳生态调研;支教;文艺汇演文化培训

10天的时间说起来是不常，一周多一点，但对我来说是却是难忘的一周加一点。从出队到结束的那一刻。我们团队的活动有条不紧的开展结束，要不是受到的台风的影响，我想我们团队的效果会更上一层楼。但是，正是因为台风的来临，也看出了我队具有很强的应变能力。

能够在这样的一支队中，我感到非常的开心，我们就像一个温暖的大家庭，师兄师姐带着在很多方面还没成熟的我们，教会我们许多做事方式和做人道理。从活动的总体上来说，我认为是成功的。“成功”：不是说活动开展的怎么怎么好，而是每位同学都多少知道了些现在的社会没有知识、没有社交主动权，是不能够适应这个社会的。我认为参加三下乡为的不是别的，为的就是以后可以更快的适应这个社会，所以我们这个团队更注重个人能力的提高，在这几天能学多少就学多少，自己学到的东西才是真正的东西，证明自己三下乡不是白去的，只要自己认为在活动中有学到东西就足够了，怕的就是什么都没有学到，浪费了那么多的时间啊!!

我在这次三下乡中明显提高了以下几点：

一、严遵纪律

对于一个组织而言，纪律是最重要的事情，是其能否生存的基本前提，可以说没有纪律就没有品格，没有忠诚、没有敬业、没有创造力、没有效率和合作，没有一切。对于我们来讲，在一定程度上是否遵守纪律反映了组员素质的高低，高素质的组员必然严格遵守纪律。我们要正确地认识纪律的重要性，严于律己，做有理想、有道德、守纪律的优秀队员。一个队伍如果没有一个严谨的纪律约束，人心就会涣散，组织就会瘫痪，就会变得难于管理，办事也会变得很困难。所以一个队伍不能没有纪律。

二、不轻言放弃

不要轻言放弃，坚持就能成功：抱定任何都不放弃的信念，即使在一片懊悔或叹息、宽容或指责的氛围中也要坚持。

三、关心他人

以前都是有活动了大家在起，开展结束了就自走自的了，从来没有说还要在一起那么多天的，通过这一次，我知道了原来关心他人也是交朋友的一种方式。

四、不断的学习新知识

在现在的社会知识时代，不能够快速的学习新事物就会落后，这次活动让我是亲历了一回，没有新的信息就不能够更好的开展活动。只有不断的学习才行，这一点是主点，能够在活动中得出这来，是我最大的收获了!!

对于我来说活动是下次的成功的道路没有活动就没有机会在活动中可以会有许多的机会而这机会也是自己日后成功道路的石子最后我个人提出以下倡议：

三下乡为的是更好的让大学生了解当今社会更好的适应以后的社会为出社会做了一条道路。只有真正的投入其中去，才能够领略到当中的道理，不要为了三下乡而三下乡。

在活动中每一位同学都要注意自身安全，同时也要互助、互爱。在一个合楷的气氛中开展活动，对人对已都有好处。不论是活动的前后，有一颗善良的心，一个良好的心态，一个开心的心情，对突发的事件能够保持冷静，以平常心来对待!

队员之间能够保持良好的联系，外出事先报队长得到批准。每天记日记，记录好当天的生活点滴，每2~3日进行工作小结。这对自己的以后回忆会是一个很好的见证。同时也是好文章的出处。

不要为了个人的小目的而浪费了许多学习的时间，现在拿到的奖项在多，但若你什么社会实践经验都没学到，等出了校门，进入社会，同样还是会比其他同学慢一拍。

在总结的最后我也同样希望下一次的三下乡活动能够更加的丰富多彩同学们都能够以一种主人翁的心态加入到活动中去。

**大学社会实践活动个人总结篇六**

我是调研队的，虽然晒黑了很多，可是内心里永远装着很多幸福的事!翻开三下乡时写的十篇日记，每天都记着调研外出的幸福、感动，不能一一道来，只能写那些一辈子都不能相忘的事：你来，我觉很高兴

那个老人家写给我的这句话，我当珍宝似的保存起来。其实我一直在思考我们三下乡究竟能给当地带去什么，我们又真的能为当地做些什么。知道我们偶遇的那位老人家写给我这样的话：“你来，我觉很高兴!”我没有改一个字，虽然这句话有稍微的语病，但是这正是那个老人家内心最真实的话。老人家没上过学，但是他自学学会了认字。那天我们在路边吃午饭，老人家主动过来跟我们打招呼还领我们到他家做客。我不会讲客家话，他也听不懂普通话，我们靠纸和笔交流，我写一句，老人家写一句。我问老人家最大的心愿是什么，他写的是“你来，我觉很高兴!”。

这句话，我在三下乡开会的时候讲了两次，因为这句话，我意识到我们三下乡调研的意义何在，或许我们的调研报告对当地的作用真的不大，但是我们确确实实给当地的老人带去了很多东西。我也从来没想过我会给那里的老人带去欢乐，但是我真的做到了。我们以调研这种的独特方式告诉良田乡的老人，在社会上还有很多人在关心你们、在爱护你们，我们也要呼吁更多的有爱心的人：老人需要你们的关心!也明白了很多，或许你的一个无意之举也会给别人带来很多，所以时刻怀着一颗善心去对待周围的人，无论路边偶遇还是相伴一生的人!

一直想说一句话：“人间尚有真情在!”我跟这个老人家同样是如露萍偶遇，却详聊甚欢。他家的茶很浓很香，他们家的全家福大合照起码有百来人，这个老人很幸福，跟他聊他们家那些幸福的事，我也很幸福。他说他已经60多岁，却依然每天上山种橄榄，精神抖擞。我很幸福，以至于走的时候忘带了那把伞和牛奶，走了不远想起来的时候回去拿的时候，那位老人家已经把它们拿出来，还喊着“小伙子，你的伞和牛奶!”我只能用这句“人间尚有真情在!”来表达我内心的感动!

有这么一位老人，他独自站在良田乡的公路上，每天如此。他告诉我们他是看守这条公路的孤寡老人，老人说这是政府体恤他而给他的工作。我们问老人平时生活过得如何，他摇摇头，他说自己眼睛有毛病，平时看医生花的钱很多，从来没买过肉来吃。”大家都觉得心酸，是啊，这位老人以这样的语气跟我们诉说他惨淡的生活，而我们却做不了什么。仍然忘不了他望着我们时那双充满希望的眼，以及他孤独落寞地走在公路上的身影……

一路上，走了很多地方，见到很多人，然而总有那个四个小女孩会出现在我们调研队的周围，我们笑称那是pk带回来的野味。因为每一次她们都是追着pk哥的。不过也要感谢这四个小女生，因为她们让我第一次喝到了擂茶这种独特的东西。晓峰、培东、胡锴有一次回来兴奋地说他们喝到了擂茶，把我们这个调研队的人都气坏了，说他们竟然不叫他们。这是我第二次留在厨房做饭，我很无奈，我说：“不行，我也要喝擂茶!”我曾经幻想过，擂茶是不是某种很特别的茶叶?比铁观音、龙井还要浓郁香色?然而我错了，最后一天要走的时候，四个小女孩带来了擂茶，原来竟是纯白色的，如同牛奶那样纯洁。一问才知道，原来是用花生、薄荷来做的，真的很香。偶尔会想起那种独特的味道。

一路上，看到过很多青橄榄，也看过最无语的一句警示标语：“此处有暗器，请勿偷摘青橄榄!”当时把我和晓彤雷到了，笑晕了，在这里竟然也有江湖的!不过我们还是果断地偷摘了两个，罪过罪过，安拉真主原谅我们吧!

还有那间荒凉双水中学，现在也想不透那些笑声是从哪里来的，为什么雨停了他们小孩又全都消失不见了。莫非真的是鬼故事?哇啊啊哇啊啊!……

走在良田的山路上，还有很多故事，还有很多乐趣，还有很多幸福。少年与晓峰遗失了的的调研小毛巾，我们永远送给了良田乡的山山水水;12个调研队成员的笑声流淌在大山深处;我们的足迹也会在那片土地里生根发芽、开花结果;良田的大山啊，虽然我们回来了，但是有一样东西我们留给了你们——我们的心，但是我们也带回一份弥足珍贵的宝贝——一份真挚的友情!

**大学社会实践活动个人总结篇七**

暑假里我和几个朋友一起去了敬老院参加社会实践活动，刚刚走进敬老院，我们什么都不知道。这时，我们便找到了一位清洁工人，说明我们的来意后，他便笑了起来，连连夸我们有爱心，然后就匆匆的领着我们来到了老人们生活的地方，而且还将我们领进了一位他最熟悉的老奶奶的房间中，刚进房间，我们就闻到了一股淡淡的清香味，那是一股花香，一股桂花的清香。随后，清洁工人又告诉我们，这位奶奶姓张，今年已经76岁高龄了。然后，他又向老人说明了来意，说完便走了。

看到老人后，我们便亲热地叫了她一声＂张奶奶！”她也开心地应了一声。

张奶奶要我们坐下，还准备给我们倒茶，我们却异口同声说“不用了！”是啊！我们是来帮老人解忧的，而不是来为她添负担的。

然后，我们就和她聊天、谈心，只到我们要走的时候，他还依依不舍的抓住了我们的手说：“你们以后一定还要再来哟！”嗯嗯嗯，我们想也没想就答应了！

可能这句话并不是只正对她自己一个人，而是针对敬老院里的老人吧！

我觉得这些最平凡的人才是世界上最需要人们关注和关爱的人，往往这些人的生活总是空虚的，那是因为很少会有人去看他们，她们很寂寞！

可能这些老人的孩子有些已经升官发财了，他们却忘记了还活在社会那些基层的父母，这些人真该好好反省了。应该用心想想，如果自己老了也像这样的活，哪——该怎么办啊？

这短短的暑假实践我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了。实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不道的知识，也打开了视野，长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。我想，作为一名中学生来说，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫。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。

**大学社会实践活动个人总结篇八**

时间过得真快，寒假就快束了，怪不得人家说人生如梦。这一个寒假，我还是宝刀依旧，干起了老本行——家教。辅导对象，当然是那两个淘气包了——我的小弟们。

说干就干，其实早在放假之前，我就已经打好计划了。我把辅导重点放在他们的寒假作业上。所以，我的工作就是帮他们顺利完成教师交代的寒假作业。

回到家的前两天，我顾不上好好休息，把家里从里到外地打扫整理了一遍，紧之后就开始我的辅导生涯了。

我把他们的寒假作业本看了一遍，心理大概先有个底。我发现，他们此刻的寒假作业与我当时的寒假作业没多大的变化。自我以前做过的作业，此刻只是要帮他们再稍微辅导一下而已，这让我对自我更有信心了，加油!

我把两个人安排在一齐做作业，这样就能够节俭点时间，并且气氛不会太闷。当然着并不是一件容易的事。玩，是小孩子的天性。这种天性是不会随意旧能被抑制的。于是，我只好拿出“师严”，再用老爸老妈的旨意来压他们。威逼利诱之下，他们也只好乖乖就范了。

在辅导过程中，我着重采用了“启发”式辅导。所谓“启发”式辅导，就是当他们在做语文是，遇到不懂的绳子，或者是忘记了字的写法，我便会跟他们说一个相似的字，让他们对着一个相似的字进行“包装改换”。例如去掉该字的偏旁，换上另一个部首，是其字改头换面，成为正确答案。我认为这种方法有利于让他们不仅仅能够认识到更多的字词，也能对学过的知识进行巩固。采用联想记忆法，辨别相同点与不一样点;把两个不一样的字或词联系起来，这样就不容易忘记了。同时，还能够引发他们经过自我思考来获得正确的答案，一举两得。

在教他们做数学的时候，我采用“先总后分”方法。我先帮他们分析解题思路，逐点突破。然后我再让他们自我想一遍以及作出答案。当遇到类似的提是，我会让他们重温之前浆果的习题，理清思路，慢慢做。这种情景在做应用题，异常是解方程是经常碰到。不，我这也算是给自我作复习。因为，刚碰到题时，觉得十分面熟，但有时竟也要想十分久。有些甚至要向同许业求救，感觉自我挺失败的，都怪自我当初没有好好地听课。以后啊，我可不敢再马虎行事了。

辅导英语的时候就好办多了，毕竟这是自我的专业。并且，他们两个英语都学得不错。但我发现，年纪较小的那一个基本功打得还不够牢。我着重纠正他们的一些发音，并教他们一些背诵的技巧。我让他们对于需要背诵的短文要多读，所谓熟能生巧嘛!之后在短文意思弄清了的基础上，在一句句翻译过来，用中文背英文，毕竟中文我们更熟悉。

寒假即将结束，我的家教任务也就到此为止了。这次家教活动中，我也学到了不少。最大的收获就是耐性。未来要走的路还十分长，要想实现梦想，那就让我们继续奋斗吧!加油!

**大学社会实践活动个人总结篇九**

8月19日，我高一a5的四十多名同学，在班主任和班长的带领下，进行了一次别开生面的什会实践活动。

随着社会的发展，中学生的价值观和审美观不断改变，一些中学生为了追赶所谓时代的潮流，想方设法改变自己的外在形象，设置过分标新立异。于是，中学生的形象问题越发突出。在这个问题上，不同年龄的人们都持什么态度呢？对此，我们进行了一次主题为“您心目中的中学生形象”的社会调查。

调查问卷为同学自己设计，被调查者须填写性别、年龄及25道选择题。题目如“您认为影响中学生形象的因素”、“中学生是否可以染发烫发”、“中学生是否应该追求流行”等。

同学共被分为5个小组，每小组持事先印好的100份问卷分别来到滨江道步行街、津汇广场、小白楼商业区等繁华地带，向行人发放调查问卷。

天气十分闷热，但同学们却十分积极，不断地向过路行人说明用意，请他们填写问卷。刚开始一些同学不好意思开口，可看着别人一份份的把问卷发出去又收回来，胆子也逐渐打了起来。有些行人很热心的帮我们填写，但也有许多人不予理会，径直走开。一次次的受阻并没有打消同学们的积极性，相反，同学们越战越勇，更加积极的寻找，更加耐心的讲解和等待……更有一些同学积极开动脑筋，请不同年龄、不同身份的人来填写，如商场售货员、看车大爷、卖水的阿姨，都成了我们调查的对象。

终于，经过近三个小时的努力，500份问卷被如数填写、收回。然后，我们会对这些问卷进行整理和统计，得出最终的结果——人们心目中的中学生形象。

这次活动，让同学们受益匪浅。我们通过对不同人群关于中学生形象的调查，可以更加清楚的了解社会对中学生形象的看法和期望，以便更好的完善自己。更重要的是，我们提高了能力、锻炼了胆识、磨砺了意志，更加接近社会、了解社会。同时，同学们也深刻体会到了社会工作的艰辛，更加懂得应该如何表达自己、如何待人接物、如何面对和战胜困难挫折。

而且，我们诚恳的笑容、谦和的态度、耐心的讲解，无不给人们留下深刻的印象。我们在社会中树立了良好的一中学生形象，为团旗增添了光彩。

相信这次活动，一定会让同学们更加明确学习的目的和目标，不断跨越挫折，勇攀高峰！

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