# 大学生寒假社会实践总结500字(12篇)

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-10-05

*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。相信许多人会觉得总结很难写？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家...*

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。相信许多人会觉得总结很难写？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

**大学生寒假社会实践总结500字篇一**

上海荣泰健身科技发展有限公司始创于1997年，坐落于风光旖旎的江南古镇-上海朱家角，是一家集研发、生产、销售按摩保健器材产品为一体的中国品牌企业。现有固定资产上亿元，厂区占地面积60余亩，员工800多人。拥有各类工程技术人员102人，其中高级职称18人，中级职称52人，初级职称26人。产品畅销全国并远销东南亚、中东、欧洲和北美等地。

荣泰公司秉承“和谐、诚信、务实、创新”之企业经营理念，更好的服务于用户。公司通过了 iso9001质量体系认证、iso13485质量管理体系认证、iso14001环境管理体系认证，并荣获了“一类管理企业”、“上海市创新型企业”、“上海市高新技术企业”、“上海市著名商标”、“上海品牌企业”、“上海名牌产品”、“按摩器具出口五强企业”等多项荣誉，xx年6月荣泰正式成为中国xx年上海世博会接待用椅专项赞助商，揭开了中国按摩器具行业发展史崭新的一页。

fqc :制造过程最终检查验证(最终品质管制, final quality control), 亦称为制程完成品检查验证 (成品品质管制, finish quality control)。

fqc 是在产品完成所有制程或工序后，对於产品「本身」的品质状况，包括：外观检验(颜色、光泽、粗糙度、毛边、是否有刮伤)、尺寸/ 孔径的量测、性能测试(材料的物理/化学特性、电气特性、机械特性、操作控制)，进行全面且最后一次的检验与测试，目的在确保产品符合出货规格要求，甚至符合客户使用上的要求(fitness for requirement)。

现在实践已经结束，这次实践内容是制造过程最终检查验证，虽然只有五十六天，但我获益不浅，感慨良多。我感受最深的有如下几点：

其一、实践是个人综合能力的检验。这次实践我真正认识到了社会上并不全看重你的工作能力，另外很重要的一点就是看你的社交能力，也就是我们经常说到的eq。虽然我的工作是制造过程最终检查验证，和我所学的专业不相关，但是我还是学到了很多。作为一个员工，只有设身处地的为公司考虑，才能为公司谋得利益，公司才会重视你，你也就会得到公司的重用。

其二，此次实践，我深深体会到了积累知识的重要性。在学校我只注重我们本专业的知识和技能，但是现在社会上需要的是综合性的人才，而单一方面的人是很难适应社会的。

再次，此次实践增强了我毕业就业的信心和勇气。虽然实践过程中遇到了很多挫折，但我还是看到了曙光。

现在我已经大三了，在学校的时间已经不多了，对于这次实践中遇到的问题对我制定出以下的可行性计划：

1、 学好本专业的知识，这是以后在社会上的立足基础。

2、 在学好本专业的基础上，尽量拓宽个人认知面，是自己成为一个综合性的人才，增加就业渠道。

3、 锻炼社交能力是很重要的.，多和别人交往，不论是怎样的人都有自己的优缺点，学习他们的的优点是一方面，更重要的一方面是学习怎样和各式各样的人交往。在社会上不论什么样的人都会在你的面前出现，但是你又不能像在学校一样，自己喜欢的交往，不喜欢的就不理。

**大学生寒假社会实践总结500字篇二**

面对大学的第一个假期，我的担忧多过于期待。漫长的一个多月，无所事事的生活，会让人倦怠，也会让人慵懒。一直号称着的，有意义的假期对大多数人来讲根本就是无稽之谈。甚至于有人会在假期刚刚开始就叫嚣着，让我开学。我是很愿意让自己的生活充实起来的，即使是会让我感觉疲惫的忙碌，所以我选择了，为自己找点事做。不求有多大收获，只求自己可以是忙碌的，并且在忙碌的过程中可以感觉到我自身的存在意义。事实上，对于大多数人来说，找寻到这一点并不容易。又有谁可以真切了解自己的存在呢？

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，我开始了我这个假期的社会实践。

很快经朋友介绍我在县城一家饭店做了服务员工作，每天穿着统一白色服装在饭店里来回的跑，尤其是在春节前后的一段时间，不知道每天会有多少个碗盘在我手中经过，每天有各种各样的美味佳肴在我面前却从来不能品尝一口，时常还会被老板批评。最后的薪水也只不过56百元罢了。不过通过一个假期的实践，我不仅从同事们身上学到很多东西，和他们成为朋友，更重要的是，我在实习过程中拿到了开启通往社会之路大门的钥匙。雇佣我的是一家私人的小饭馆，因为不太正式，所以做的工作也就比较杂，迎客、点菜、端菜、收拾桌子、擦玻璃、扫地板等一系列工作都是由我们这些人干的，第一次体会到什么叫做劳动，知道了什么是辛苦。我的工作时间是从早上八点多钟到晚上十点多中，中午有一两个休息的时间，还总是轮流值班。整的我那些天总是昏天黑地的，没有正时候吃过一顿饭，还好饭店离家里不是很远，所以我一般都是在家里吃饭，晚上也是十点多钟在回家吃饭，等到晚上睡觉的时候，只要一闭上眼睛，满脑子就都是――猪肉大葱。鸡蛋韭菜。羊肉萝卜。牛肉大葱。因为我在的是一个饺子馆，生意很兴旺，每天的顾客也都很多，刚开始去的时候，总是会有人问我：“你们这都有什么馅儿的饺子啊？”无奈，我只好好言好语的和人家说：“您看看吧（将菜谱递到顾客手中），这上边有的我们这基本上都有”。只能算是勉强的应对着吧。随着时间长一点，我开始渐渐地熟悉起来，就连晚上睡觉的时候也是说一连串的饺子馅儿，真怪不得又职业病这么一说呢！当然，在打工做服务员的.这些天也不免有些有意思的事情，还结识了很多朋友。我还做过件好事呢。有一次，客人吃完饭刚走，我就过去收拾桌子了，其他几个服务员已经收拾了很多东西走了，桌上的东西基本上已经收拾好了，可是在我拿走一张餐巾纸的时候，却有了意外的发现，桌上放着一个很高档的手机，我拿起手机朝门口奔去，还好客人还没走，我将手机送上前去，那人很是感谢。我觉得自己有一种很开心的感觉，我觉得只是社会风尚所导向的结果。

就这样，我经历了人生的第一次社会实践，虽然工作仅有25天，工资也只有500元，但我已经很满足了，我觉得我在这次社会实践中学到了很多东西，并为我以后的人生铺平了道路。并且在这次实践中我也总结了许多经验。在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如工作的领班所说的“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，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的面试中，明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

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，又加入了世贸，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。

通过一个假期的实践，我不仅从同事们身上学到很多东西，和他们成为朋友，更重要的是，我在实习过程中拿到了开启通往社会之路大门的钥匙。在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的寻找工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，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。与同事的沟通也同等重要。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。

在实践的这段时间内，我感受着工作的氛围，体验着工作的辛苦与快乐。这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在这里，没有人会告诉你要做什么，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到最好，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，以提高自已的能力！

一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说我们意气风发，年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼？谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书？走出校园，踏上社会，我们书写了一份满意的答卷……

通过社会实践的磨练，我深深地认识到社会实践是一笔财富。在实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。

**大学生寒假社会实践总结500字篇三**

这次的寒假期间我利用了半个月的时间去体验了打寒假工的生活。我选择的打工地点是\_x的电子厂。这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟了很多东西，甚至这些东西将让我终身受用。现将此次实践活动的有关情况报告于下。

之所以选择进厂做一个打工仔，我认为这是一个对于目前状态下的我很适合的地方，无论是从能力的角度看，还是适应和目的的角度。这种嘈杂的环境中，每个人做着自己的事，每处一道不同的程序。经亲戚介绍，我从家里出发于x月\_号到达厂里的，但是人事部的大姐考虑到舟车劳顿，大发慈悲让我休息一天，并让我利用这天去\_银行办卡以便以后把工资打进卡里，然后去医院办健康证。我们住的是四人一间的宿舍，条件不错，比学校的好;而吃的却比较差点，都是油。所谓的包吃包住原来是住宿费一个月三十块钱，吃的每顿两块。可能是初来乍到，舍友冷冷淡淡的，关系弄得不是很好。吃饭的时候大家没有排队的概念，盛饭能抢的就抢，看到这种场景我还真的不知道该怎么办，只好等别人都打完饭了再去。可能大家接受的教育程度有限，再加上工作时间紧，休息少，所以基本没顾上那么多，抓紧时间要紧!

第一天八点上班，去主管那填了上班卡，正式上岗工作了。我被分到了加工组，组长和我一样也是90后的，因为主管是她表叔所以得到了提拔，所以趾高气昂的。工作的车间很长，容纳了一百多人在里面，大家都在紧张的干活着，生怕一偷懒被领导发现批评扣工资，所以车间里很安静，除了机器的声音和工作时发出的声音外基本没什么杂声了。组长给我找了个空位，然后教我怎么样撕红蓝膜产品上的保护包并交代了一些注意事项后就离开了。或许做的活挺简单的，撕了几张就比较熟练了。第一天感觉很新鲜，时间不知不觉过去了。

进厂的时候，身上难免带着羞涩的学生味，做起活来相对于其他的员工没有那么快且娴熟，动作慢又笨手笨脚的，好在大家都很关照我，细心的教我工作的步骤和方法。偶尔趁主管和组长不在的时候，大家都会偷懒一下小声的聊天。从聊天中我知道了她们跟我都是一样的年纪，初中高中没有毕业就早早的出来打工了，可以说打工之路漫长而又艰辛。她们有些是因为家里孩子多没钱供读书，有些说因为自己太笨了学不好读不下去了，有些却是非常的厌学半途辍学了。所以在知道我是大学生后，她们都投来羡慕的眼光，并告诫我要好好珍惜眼前的机会，好好读书，将来也生活得更美好。可是对于走出校门接触外面社会的我，感觉一切都是那么新鲜，加入到社会中，有助于大学生更新观念，吸收新的思想和知识;同时，一次的打工之旅可以锻炼我的意志，学到在学校无法学习的东西，增强与人沟通的\'能力和表达能力，提高自身的社会责任感，既开拓了视野，又受益无穷。

虽然在这种环境中，人们的文化素质不高，为了生计、生存，生活中不免有这样那样的明争暗斗，但我感受最深的就是一个人在社会中为了生存忙碌的不易。而随着每天不停地重复着同样的工作，不免让人感到厌倦的。每天忙碌着枯燥乏味的同一件事，耳边还时刻响着组长甚至部门经理的责备，少说话，多做事;抓紧时间，速度超快，品质超好等等。其实这些都是合逻辑的，只要有一颗有责任的心，员工可以用心去做好本职工作。开始时候，我们都感觉做这事会不会太大材小用了?带着此种疑问，很不情愿地上班，自然，工作效率比较低。加上桌子和椅子的设计不是很科学，一整天都是坐着干活，时间久了，全身酸痛，浑身无力，特别是高强度的加班还有白班夜班之间的转换，简直是折磨人。虽然有加班费，可是没有周末的日子是很痛苦的。我很佩服那些同事能忍受长期如此的寂寞与艰辛，她们不是不想回家，不是不想休息，而是生存的压力让她们不得在苦苦挣扎。有些刚到二十岁就已经结婚生子外出打工养家糊口，所以聊天的时候，她们都会开玩笑叫我以后找另一半的时候要看好人，不要那么快就结婚，要找也得找个有钱的，总之成家过早就要承担很多责任失去许多自由。但每次我都是笑笑而过。虽然每天下来，很累很瘫软，从没体会过如此生活，可我却从来没有叫苦叫累，工作还是要做，该坚持的还是要坚持。与人家相比，我这只是微不足道的。

在打暑假工的这段时间，我每天都在盼望着回家，同时也在感受着工作的氛围，体验着工作的辛苦与快乐。这些都是在学校无法经历到的。在社会，没人能帮自己，一切都是靠自己去努力去打拼，只要自觉了，只要尽力了，一件工作的效率就会得到别人的赞同。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!

同时，这次打工的经历让我深深感受到了知识的力量是多伟大。要想以后舒服地过日子，必须先奠定吃亏的基础。一个人有了知识不愁以后找不到好的工作，而不是像现在这样出卖廉价的劳动力。一个月的时间也培养了我吃苦耐劳的精神，锻炼了意志。

经过这次实践，虽然时间很短，可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如包装部的同事相处好，那工作起来的效率才高。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，还可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有底，也算是此次社会实践的目的了。

挑战自我，终于成功，对自己的表现，我还是比较满意的。有人当天就因为种种原因比如伙食而离开，也有的上几天班就坚持不下去了。也难怪，有人评价我们的大学生，工作效率低，对厂方的要求高。的确，我们都有自己的想法，没有初中高中生等他们那样专心致志地工作，而是为了体验生活，大部分人都是慢吞吞地做事，让组长感到很愤怒，下完班把我们叫出去狠狠地批评一通，说如果上班的时候达不到产量，下班后小组都要义务加班直到完成任务为止。果然不出所料，经过一番的教训，我们的效率高了，产品的质量也有所提高。至此，我明白，工作始终是首要的事情，端正态度，是关键。其次是心态的问题，从学生到职员，转变角色需要时间，但又不能花过多的时间。社会的节奏越来越快，那就要求我们尽快改变自己的觉得，转换好身份，态度要积极，工作才能出成效。有些人可能因为自己是大学生而看不起打工的，但同是为了生活，只是选择的方式不同而已。出到社会，大家的身份都是一样的，无论你的学历是高是低，用人单位看你的三个方面，团队精神，个人能力和态度。

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，又加入了世贸，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。

由于打工的时间不是很长，接触的人与事范围也不是很广泛，待人对事还不是稍有不足之处，加上自己认识浅，考虑问题欠周全，思想还很简单单纯，所以总体来说还是比较嫩。通过社会实践的磨练，我深深地认识到社会实践是一笔财富。在实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。

总之，知识是力量的源泉。读好书，就走遍天下不怕!相信这次社会实践并不只是带给我以上这些，我肯定!

**大学生寒假社会实践总结500字篇四**

1月17号晚，我回到旷别已久的家，家是我永远的港湾，无论怎样，它都可以让我停靠。

休息了几天，见了一些朋友和以前的同学，大家还是那么好玩，聚在一起天南地北地胡侃，仿佛我们又回到了中学时代，那时有数不尽的毫无理由的欢乐。

终于和朋友同学们告别，一个人在家静静地思考，我只带了一本书回去，所以平常还是比较多时间的，于是想起了寒假实践。以前的假期实践我做过家教、家私店送货员、大型商场服务员，感觉这些都有好有坏，主要看自己的兴趣，不过我的这些实践经历对我的成长有很重要的意义。做家教让我明白老师的不容易，做送货员使我明白家私的\'很多知识，包括性价比、出处、组装等，而在商场时我懂得作为一个员工就必须按单位的制度办事，很多事情并不是按自己习惯来做的，而是自己去适应制度。

但是，我总在思考，我能不能不做这些受别人管理的实践，我想自己的实践自己做主。想了几天都没想出一个好的办法，而这时我以前的做过商场又打电话问我今年寒假还去不去实践，但我已经去那里做过一个暑假和一个寒假了，觉得再去做自己得到的东西肯定没有以前那么多了，我心里想换个环境实践或许会有意想不到的收获，于是委婉拒绝了商场的好意。

刚好这天晚上，我二哥三哥说年底想摆滩卖桔子，我马上举手赞成，因为我可以和他们一起做，这样我的寒假实践就有着落了。于是我和二哥、三哥一拍即合，马上计划起来。

首先，我们三兄弟进行了总体计划：

1.货源调查。包括进货价、距离、质量等;

2.市场需求分析。包括需求量、供应量、需求供应关系、消费者偏好等;

3.可行性分析。包括竞争对手分析、摆滩地点选择、时间等。

时间终于来到十二月廿一，这天我二哥三哥一大早就出发去西南镇桔子种植场进货，而我则留在家这边接应。然而，老天却下起了小雨，我想二哥他们此行应该很辛苦了，但现在做哪行不辛苦呢。晚上8点，我终于接到二哥的电话，于是马上开始开车到人民路，看见差不多变成泥人的二哥和三哥，果然他们此行艰难。等我们几个人把桔子卸到指定滩点时已经快9点半了。

第二天正式卖桔子，2.00元/斤，不过比较少人问津，可能是因为离春节还远吧，担心到时桔子都烂掉了。不过我们前两天都是靠着有熟人拉关系先做政府单位生意，这种比较容易做，一不讲价，二不挑拣，只要装好送上门就行。

就这样一直到廿五，我们也只卖出1000多千克，桔子的色泽已经没有刚回来那时好看了。这时其他摆滩的也已经开始批发了，仅在人民路就有6、7家了，竞争相当激烈。而我们另一个滩点也进货回来开始卖了，我一般都在龙仙桥这个滩点，这边只有三两家，我们的桔子质量要好上不少，所以这边情况良好。桔子刚一回来就有很多人来买，第一天就买了500千克，这使我信心大增。

然而，最艰难的是这几天一直低温降雨，很冻，冻得大家都不想出门了，更别说去消费了。这样我们的生意受到很大的影响，恶劣的天气大大地降低了消费者的消费积极性。大多人抱着“本来要买20千克的，这么冷了，那就随便买个10千克吧”的心理。所以今年的桔子市场的需求量由于天气的原因降低了不少。

虽然天气恶劣，但很多劳动人民还是依旧劳作，我真正体会到社会上很多底层的老百姓的生活是多少的艰难。那么冷的天气，每天要起早摸黑的赚养家糊口，为的只是能让日子好过点。而我在学校的课室上课都嫌冷，这使我感觉到自己并没有想象中的那么坚忍，我要锻炼的地方还很多很多。

这是一次失败而双成功的尝试，因为这次很多摆滩批发的都亏了，我们能不亏本主要是靠质量还有两边作战，同时准备也比较充足，但第一次做这个我们也存在不少问题：一是时间上把握不对，如果廿五才开始卖的话人民路滩点的桔子不会到最后变得很难看。二是天气问题没有考虑进去，这是一个很重要的问题。三是市场了解还不够深入，今年受去年的影响以为桔子会好卖，?院芏嗳硕祭绰粽飧觯?峁?贾鹿┐笥谇蟆?

但是，总体来说，这次尝试还是很有价值的，毕竟让我们体会到做生意的感觉（不容易），因为要考虑很多问题，全面的计划和充分的准备才能让自己把握市场动向，不会陷入被动的格局。同时我也明白社会就是这样现实，商场上就是你争我夺的，任何企图逃避的人都会遭受失败，这次实践让我有了积极面对竞争的心理准备。

假期的实践不应该成为一种压力、一种负担，而是在自己的兴趣之下亲身去尝试、去体会实践、工作的酸甜苦辣，从而更加懂得生活，只有这样才会得到提高与成长。

**大学生寒假社会实践总结500字篇五**

见习时间：1月11日―1月25日

地点：四合永镇医院

主题：在口腔科见习半个月

调查报告：在口腔科见习半月20xx年1月11号一20xx年1月25号

学到的知识：

1 认识器械、材料及它们的用法。

2 了解了其他常见病的`护理及预防原则。

3 熟悉了常用医疗无菌,污染物品的处理方法。

4 积累了与患者沟通的技巧,提高了自己的觉悟.不足之处。

5 门诊病历的书写方法。

临床经验：

1 做根管治疗时患者若张嘴时间过长，可在其嘴角涂抹凡士林， 防止嘴角裂。

2 加失活剂后可加丁香油棉球加氧化锌，棉球的作用是减压。

3 瘘管，口腔及颌面部皮肤形成瘘管，大量炎性肉芽组织增生，处之易出血，长期排脓，有死骨形成。

5 若无炎性渗出或符合根充指征，就可行根管充填。瘘管会慢慢消退。

6 最好每一次扩管都要用酒精棉球擦拭扩大针，以防止污染其他根管，同样擦拭牙胶尖。

7 前牙开随用球钻，熟练后可用裂钻。

8 扩管时若患者疼痛剧烈，可根管注入少量地卡因或利多卡因。

常用知识：

1 口腔常用药甲硝唑、利君沙等只可用于18岁以上的患者服用，年龄较小者应适当减量。

2 拔牙时除询问患者是否有高血压、心脏病、糖尿病等病史外，还应询问是否患有感冒，感冒患者抵抗力低下易导致创口感染

3 拔牙后不能漱口，因为自来水中含有许多细菌。

口腔小手术饮食问题：

(1)术后2-4小时，进食无渣冷流食，如排骨汤、鸡汤、酸奶、凉牛奶、冰激凌、果汁等。

(2)术后4小时至次日可食半流食和软食，如蛋羹、米粥、蔬菜泥 汤等。

(3)术后三天开始进食高蛋白饮食。

**大学生寒假社会实践总结500字篇六**

专业实践是应用型人才培养的重要环节,是实现人才知识、能力、素质协调发展的重要途径和手段，也是我校社会实践活动的重点项目。寒假期间，我校学子仍不忘学习，结合专业知识深入到基层社区、企事业单位相关部门开展调查、观摩、实习就业等形式多样的社会实践活动，进一步了解相关行业动态，为将来的就业打好坚实基础。

我校学子在实践中结合专业知识，彰显专业特色，同时也为公司、社区农村的发展提出了好的建议，得到大家的一致好评。

发挥专业特长，升华专业知识。1月19日，计算机学院实践队员来到xx县xx镇xx村开展了主题为“科技知识大下乡，维修电脑送技术”的社会实践活动。实践队员在后郎湾村专门设置了电脑维修点，村民们把出问题的电脑带到维修点上，实践队员对帮助部分村民重装电脑系统、检查笔记本电脑的故障来源以及交给他们一些清理电脑的小技巧。材料学院服务队走进付庄，展开“走进社区，关注厨房卫生”社会实践活动，宣讲健康生活方式，为他们讲授健康饮食知识，送上爱心厨具。1月24日，法学院寒假社会实践分队走进东昌府区许营乡村向村民发放法律宣传资料，重点宣讲与村民切身利益相关的农村土地承包、婚姻法等内容，并讲解如何利用法律知识维护自己的合法权益。

我校学子深入农村社区、企事业单位挂职锻炼，积极建立实践基地，参与就业型活动，充分做到了在实践中注重服务，在工作中提升能力。

建立就业创业见习基地，搭建成长平台。1月21日，体育学院寒假社会实践队赴聊城市东昌府区美国金仕堡健身会所进行实地参观考察，并进行“聊城大学青年就业创业见习基地”挂牌仪式，以美国金仕堡健身会所为依托为广大体育学子提供广阔就业创业平台。1月22日，商学院实践小分队来到冠县金鑫肉类加工有限公司举行了“青年创业实践基地”挂牌仪式，商学院与金鑫肉类加工有限公司建立长期合作的关系，在接下来的时间里，将定期组织同学进入进行实践。生科院、计算机学院等学院先后建立青年就业创业见习基地“青年就业创业见习基地”的.建立，为广大青年学生的成长发展提供新的机遇和更为广阔的空间，同时也为用人单位与我校大学生开展互动、增进了解以及选人用人搭建了平台。

实践出真知,专业实践活动为我校大学生与企业之间搭建了交流就业的平台，加深同学们对企业发展的了解，巩固和深化同学们所学的理论知识，提高其理论联系实践的能力，全面提高综合素质，增强运用知识解决实际问题的能力。

就业实践，提升能力。当前择业就业是当代大学生面临的巨大挑战，为了解相关行业动态以及社会对人才培养的具体要求，为择业就业找到正确方向，我校学子积极参与就业型实践活动。

校学生会就业创业服务部走进聊大生态园，参观了由汽车学院20xx级学生李强创办的聊城市开发区开元农产品有限公司，观摩学习菜园规划整理、体验蔬菜的种植过程、面对面访谈交流,社会实践队员主动和公司员工一起清理菜园、土壤回收，对于清理出来的土壤进行装袋回收利用，感受到创业的艰辛。材料学院组织学生走进金帝集团进行调研、观摩、实习等就业实践活动，参观了沟球波形静音保持器生产车间，了解相关材料的性能以及在现实生活中的实际应用，技师的指导下，学生亲手参与实践，实际见习产品的生产工艺和流程。计算机学院携手it软件公司，共同提高专业技能为了解企业人才需要，开阔就业前景计算机学院格创计算机协会组成的实践队伍走进天森海纳软件公司，以贴近职场，了解企业人才需体验开拓软件工程视野。

通过“就业见习”之旅，同学们与用人单位近距离接触学习，了解了用人单位对人才培养要求，更好地提升同学们的实践能力、团队意识与综合素质，拓宽了科研创新的视野。有利于当代大学生结合自身实际和专业进行职业生涯设计，为将来的就业打下坚实的基础。

纸上得来终觉浅，投身实践觅真知。我校大学生通过“搭建锻炼平台”、建立“青年就业创业见习基地”、“就业应聘体验”，开拓视野，了解社会，深入生活，从而培养广大学生的创新意识，提高奋发成才的积极性和主动性，也为理论知识付诸实践提供了机会，为以后的就业垫下基石。

**大学生寒假社会实践总结500字篇七**

作为一名临床专业的医学生，这是我的第一次社会实践。社会是一个大课堂，又是人生的大舞台，大学生社会实践是引导我们大学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是促使大学生积极投身国家建设，向群众学习，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，培养了我们动手和动脑的能力，同时也认识自我，有助我们树立正确的人生观和价值观。

在学校我们的学习都是以理论学习为主，学习的都是书本上的知识，而将自己所学到的理论知识运用到实际当中的机会并没有多少。学医的人如果只仅仅在理论上的修为一流，而不能把其所学到的理论知识运用到实际当中来就不能够成为一名优秀的医生。因此，作为一名医学生，我们不尽理论知识要过关，而且还要学以致用。这样我们才有资格说自己是一名合格的医生。另外，我们参加社会实践，并不仅仅是为了把自己的理论知识运用到实际当中，还要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。这就是我参加社会实践的`真正目的。

这次，我把实践地点选定在如皋市人民医院，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，服务百姓的宗旨走进医院。

我第一天独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。

由于没有过硬的专业知识，我主要是在一旁观看学习，但短短几天对我来说，仍然受益匪浅。我所实践的科室是心血管内科。我所做的工作，就是观察医护人员的日常工作，以及同医生一起查房。这些看似简单的工作，却处处都蕴藏着学问。

每天早晨7点半到班，7点45交班。交班完毕，个主治医师开始这一天的查房，了解病人情况，聆听病人主诉，对病人进行必要检查。在言语方面，必须亲和友善，不能命令不能冷淡，要与病人及其家属如亲人一般耐心询问。通过沟通，我发现大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。查房结束，各个医师根据自己病人的当天情况写病历和医治方案。在这期间，我发现医护人员真的很辛苦，每天都要微笑面对每一个病人及家属，给予他们温暖和信心。这种严谨，这种一切为了病人的心，真的让人感动。带我的是一位女医生，在她到指导下，这些天，对于医护方面的常识我了解了不少。掌握了测量血压的要领以及制作心电图的十二导联和十八导联。下面简述血压测量方法：患者坐位或者卧位，血压计零点、肱动脉与心脏同一水平。气囊绑在患者上臂中部，松紧以塞进一指为宜，听诊器应放在肱动脉处，缓慢充气。放气后出现第一音时为收缩压（高压），继续放气至声音消失（或变调）时为舒张压（低压）。

**大学生寒假社会实践总结500字篇八**

时光飞逝，在联合大学的第一个假期很快就结束了，可是我还是沉醉在自己寒假社会实践的经历中。作为一名大学生，有着重大的历史责任和使命，而要承担起这一切，跟上时代的步伐，必须让我们的每一天过的丰富多彩，不可虚度自己的人生。因此在这个寒假，我有了一个充实的、难忘的社会实践经历。我度过了一段被人称为“老师”的难忘的日子。我在一家教育机构课外辅导部做兼职老师，在这次实践中，我感受到了不一样的东西，是我之前没有接触到的东西，这对我来说，是一项很难得的机会。在假期刚开始一周左右我就开始了自己的社会实践。第一天是试讲，我给两位初中生补习英语，为了能做的更好，我又把初中时代的课本重新翻阅了几遍，开始了我的人生第一讲。尽管有些紧张，但是我还是通过了第一关。当时我心中唯一的感受就是做一名老师真的很不容易呀。每次讲课的前一天晚上，我都很努力的备课，生怕讲错了一道题。就这样我每天早上起得很早睡的也比较晚，很累但是很充实，算是顺利的完成了我的任务。学生家长也对我很认可，我带的学生也对我很尊敬，我们也成为了好朋友。特别是他们管我叫“老师”的时候，感觉很自豪，很光荣。那时我才真正的明白人们为什么说老师是太阳低下最高尚的职业。

这次实践我学到的不仅是生活的艰辛和为人处事的态度，还有教育问题上的一些经验和原则。而这些，必将成为我人生经历中的一笔宝贵财富。我也希望在今后的学习和工作中，把学到的这些真正的做到学以致用。现在我把这些感悟记录下来，勉励自己，也跟大家共同分享。

我们都是经历了九年义务教育后按部就班的上高中、考大学，如今自己以一个过来人得身份面对这群还处在懵懂时期的孩子时，或许更能体会到他们的心情吧。在这里，带班的大都是在校大学生。他们年轻、富有活力和激情，当然还有自己独特的教学方法和理念。孔子讲“因材施教”，在这里，针对不同年龄的孩子，当然需要不同的教育方法和方式。比如说对于一、二、三年级的小学生来讲，鼓励和奖励是他们最喜欢的方法。做的好的，适当给予相应的奖励，做的不好的`，则要给予鼓励。批评是需要的，但非必要。而对于初中生，正是个性形成和发展的关键时期，因此一定要注重他们的个人感受。一味的批评无疑是他们最反感的。所以平时的教育中，既要想办法引起他们的兴趣，又要把知识传授给他们，同时还要搞好和正处于叛逆期的他们的关系。一期班下来，收获的不仅仅是他们的信任和喜爱，还有面对他们成绩时的自豪感和成就感。一直记得最初辅导班负责人对我说过的话：一定要用心。只有这样，才能获得家长和学生的信任，只有这样，

我们的事业才会长久和发展。当然不仅仅是做教育需要用心，从事任何行业，都需要我们用心去做好每一件小事，只有做好了每一件小事，才能成就大事。俗话说，细节决定成败。只有真正的用心注意好细节，才能将事情做好。因此说“走心”，这不仅仅是演员们演戏时的要求，也是平时的工作、学习和生活中，想要做好每一件事情的一个前提和必要条件。时间虽然不常，但学到的东西，却不仅仅局限于教育上。相信这些人生的经历会让我在以后步入社会的道路上，给我以启迪和警醒。

勤俭节约自古就是中华民族的传统美德。但是这对于从未步入社会参与劳动的我们来说就如同对牛弹琴。对于一直以来的纯消费者而言，哪会明白赚钱的辛苦和不易。而且一直以来，还理所应当的享受着父母给予我们的一切。但当我真正投身其中的时候，我还是体会到了赚钱的辛苦和不易，虽然这并不是多么费力的体力劳动，但每天按时的上下课，对懒散惯了的我来讲，已经是一个不小的挑战。尤其是天冷的那几天，起床变得尤为困难，但因为肩上的责任，每次都是咬咬牙，坚持了下来。最后，手里拿着自己辛辛苦苦赚来的红包，心里既激动又感动，觉得自己好像瞬间就长大了，懂事了，可以分担一下父母肩头的担子了。虽然工资并不多，但毕竟是融入了自己的汗水，付出了自己劳动的所得。节俭不应该仅仅停留在口头上，更应该实践在平时的生活中。继承先辈们的优良传统，既是对先辈的最好缅怀，也是我们以后可以留给后辈们的宝贵财富。

作为当代青年和大学生，当然还是90后，如何成长如何成才？我认为第一步一定要学会自立。寄生虫一样的生活环境很难培养出真正优秀的人才。而一味靠父母也不是我们的风格。离开父母的羽翼，自己敢于面对生活的风雨和挑战，这才是你真正步入社会所需要学会的第一步。一个人只有真正的自立，能吃的了苦，方能成就自己。一个人如果连自己都照顾不好，何谈抱负和理想呢？自立、自信、自强是我们青年人的宝贵财富。所以即使家庭再优越，父母再有钱，如果你自身不够优秀，你也不是一个成功的人，不是一个会受人敬仰的人。

这几十天的经历我最深切的感受就是：不论什么事只有亲身的体验过，才会有真实的感受，才能对这件事有比较实在的，深刻的认识；还有一点就是，世上无易事，均须用心去做。这些收获和体会将影响我以后的学习生活，对以后的工作产生积极的影响。

**大学生寒假社会实践总结500字篇九**

一年一度的寒假又开始了，由于这个寒假有点长，所以我决定在这个寒假里去体验社会，进行一次社会实践。

由于现在一般的私人企业都很少招短期工，尤其是学生，所以几经周折我才找到一家药店，而我在药店的工作是收银。

这个药店是一家比较大的药店，收钱是要两个工作人员互相交班的，营业员有x个左右，这就是大概工作人员，收钱并不是简简单单的收钱，我的任务是把电脑合计打印，有打印机输出的账单(每个买药者在营业员那里买药的合计单)给撕得整整齐齐，并按总数收钱，可是这个看似简单的工作，对于对钱不怎么敏感的我来说并非像说的那样简单。

在那里工作的时候，我每天去了要打扫卫生，并且还要保持我所管辖的范围卫生清洁，还要把进货用完的纸箱整理好，剩下的工作就是收钱了。诶，这个收钱所用的工具可是摸不着头脑，那个可爱可气的打印机在不高兴的时候就卡纸，时不时的色带还会掉，诶，这就意味着，不仅要在前的真假多少上费功夫，还要会正确使用打印机和修打印机，因为打印机卡纸的后果可不怎么样，那将会出现一排人候在那把钱递给你，尤其是在每天的高峰期，那可想而知了。

除了交现金，买药者还有另外一种缴费方式就是刷卡，刷卡到是操作简单，可是有的年纪打的老奶奶和老爷爷，卡里钱数不清楚，所以你要在刷卡前后和他们说清楚，因为到时他们会说你多刷的。所以在分贝加大的同时，还要带着笑脸，以免被人认为不尊重老年人哦。

在我工作的那断时间，多少也出现过错误的，如果到了下班结账时，钱对不上，可要自己掏腰包的`，我还补了几次呢，诶，心疼呢。记得有一次我少了x元多，而那天有有点累，回到家里我就哭了起来，那时候真的有点冲动的想和他们说，不干了，可是一想到自己之前的努力，而且这么大了，不能在由着性子来了，所以还是坚持了下来。所以我告诉自己要认真仔细，也许以前不在乎那点钱，但是自己辛苦赚的就心疼了。

来药店买药的人也是形形色色的，有那些衣着华丽的，买了点不怎么很健康的减肥药就要花掉好多钱，而且还那么的不当回事，可是当看到一些贫困的老爷爷老奶奶们用积攒了很久的零钱买药时，心里就会觉得社会不公平，也影响了我以后生活中不能奢侈浪费。除了收钱，我还学会了一些关于药的知识，一些基本常识我都有学会。

休息的时候，我也主动找领导和同事们请教和学习，他们为我指出了工作中的很多错误和缺点。领导还对我说，一个人做事要勤快踏实，应该多学习，不断充实自己，提升自己，年轻人不吃苦，难道要到老了再吃苦吗？领导和同事们给我的建议让我从中借鉴，取长补短，给了我很大的帮助。

确实，很多时候在学校里我们杰出的人很少，思想上也只是单纯的只要学习，在这次社会实践中，的确让我的思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了很好的一个努力方向。

**大学生寒假社会实践总结500字篇十**

在校团委的号召下，为社会建设贡献一份自己的力量，为提高自己各方面的能力，同时加深自己对社会的了解。我利用了假期时间参加了为期十一天的社会实践活动。我们是中国共产党领导下的新一代青年，有义务和责任为我们伟大祖国社会主义建设贡献出自己的一份力量。

首先感谢鹿池村委会为我提供了此次假期社会实践活动的条件和机会，在这里我开始了我为期十一天的社会实践活动。在村委会领导的带领下我参加了村委会的除雪去冰和看望慰问村里的\"五保\"老人，村委会年末工作总结大会一系列活动。在这十一天的活动中我看到的太多，也明白了许多，同时也学到了太多。作为21世纪的大学生和青年，站在这个新的历史起点上，继续发展和建设社会主义的使命也应该让我们去承担。同时我们也有义务去继承中华民族伟大复兴的历史使命。

来到这里，\"村委会\"一个让人感觉责任的名字和代称，让自己紧张了起来，这是一个为人民服务，为村民谋福的结构。看到了在这里工作的人们时刻在为村民开路和指导发展的大路，同时他们也在为建设社会主义做出一份属于他们的贡献。

1月10日，开始了实践活动的第一天，今天一大早的来到村委会报告。参加了村委的年末看望慰问活动，去看望村里的\"五保\"老人。给他们送去过年的物品和村委会领导的慰问，中午跟随着村委会的领导来到\"五保\"老人陈爷爷家。看到他们俩老人生活的非常不错，他们俩脸上的笑容就可以知道他们的生活。同时陈爷爷还告诉我们，虽然他们没有儿女，但是他们生活得很好，现在的生活好了比以前更幸福了，但是政府没有忘记他们，时刻的想着他们，给他们提供必需的生活物质和基本的生活保障。他还说\"他们十分的感谢祖国对他们的重视和关爱，感谢伟大的共产党和社会主义制度。\"通过这一天的活动下来我深刻的感受到我们生活在现在这美好的社会，有我们伟大的祖国作为我们坚强的后盾，我们生活的一定会很好。

1月15日，随着冰雪天气的到来。导致了我们村里的大面积冰雪灾害，各处高压线路和道路大面积的结冰。今天又有幸的参加了村委会的除冰除雪的活动，身处除冰雪的队伍里，虽然自己的力量是那么的渺小，但我感到无比的光荣自豪，每天跟随着村里的除雪队劳动着。为村里的服务着。心情无比的高兴，在这两天的除雪的活动中，我看见许多的领导日夜坚持在一线，他们没有回家去看望自己的家人和孩子。还记得其中的\'一位领导说一了句：在节前为了能让大家顺利的把过年物质送到家和顺利的回家过年，我们只有弃小家为大家。这是一种先天下之忧而忧，后天下之乐而乐的大无畏精神。这两天的劳动我收获了太多，同时我也在村委会领导那里学到了很多。我们生活在这个温暖的世界，有这样的一群人在无时无刻的为我们服务着。有他们无私的奉献，我们才能生活的更好，在这两天的劳动中，虽然有那么的一点劳累，但我很高兴和快乐。因为我在为更多的人服务着，为他们是生活而努力劳动，在为社会贡献我自己的一份力量。我想说：\"我劳动着，但我很快乐。

时间在一天天的过去，在这实践活动我也得到了越来越多的知识。在这里的每一天我每天都有不一样的收获，和这里工作人员的每一个时刻，他们都是那样的值得我去尊重和崇拜。在这里我学到了一种精神，一种无我的工作态度和热情；在这里我看到的又是一群可爱的人们，一群无私奉献的人们。是你们让我学到了太多，也明白了太多，我知道不管你我的力量有多大，只要我们坚持的奉献和努力，为这个社会贡献出自己的力量，我相信，世界会因你我而精彩改变。

十一天实践活动圆满的结束了，在这短短的十一天里。我带走的是一种不可估量的精神财富，留下的只是深深的回忆。在此次的实践活动中，我深刻的认识到了作为当代的大学生和21世纪的青年，我们有建设社会主义和继承中华民族伟大复兴的历史使命。我们必须脚踏实地的学习好科学文化知识，用知识武装自己的头脑，树立起为建设社会主义为目的的志向。时时刻刻的提醒自己为伟大的祖国和建设社会主义做一份属于自己的贡献，要把在实践活动中学到的东西时刻的运用到我们日常的学习和生活中，要求自己做一名合格的大学生和优秀青年。同时也要去学会感恩，感谢我们伟大的祖国和我们的父母为我们创造了现在这么好的学习环境，也要感谢时刻在为建设社会主义而努力奉献的人们。是他们的努力的力量，推动了我们前进的步伐。假期的实践活动暂时就告别了一个段落，但我明白了，生活中你我的奉献和每一个人的力量就是我们推动社会主义建设的最好动力。所以我们要好好的努力学习，加油，为社会主义的建设贡献自己的一份力量。因为那样，我相信，我们的社会主义才会建设的更加美好。

**大学生寒假社会实践总结500字篇十一**

寒假一转眼就过去了，在这短短的一个多月里我体会到很多，感受也很深。通过这个寒假的社会实践使我从内心体会到劳动的快乐和光荣。

由于经济原因我家在今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己专业的社会实践，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，自己做起了销售员，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，所以还要接受爸爸的培训。几天后，对商品的价格已有所了解。但是通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。

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文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。

创新是个比较流行的词语，经商同样需要创新。根据不同层次的消费者提供不同的商品。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。现在生活水平提高了，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。

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，真诚才能得到很好的信誉。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，所以他得人缘很好，我认为这是开店成功最重要的一点。

虽然我家的生意还不错，他的背后是父母亲辛勤的工作。他们每天六点种起床，十一点才休息，冬天父亲每天五点起床，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？我知道，不就是为了多赚些钱，供我们兄弟三个上大学吗！我在家几天就感到很累，父母亲几年如一日。他们的辛苦可想而知。

有很多商品要早上搬出，傍晚再般回去，仅次一项就会很辛苦了，而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！我只有拿优异的成绩来回报我的父母，这样我才能问心无愧。

通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己的不足和缺点，所以我要在今后的学习和生活中严格要求自己，提高自己的素质，努力学好自己的专业技能，将来回报父母，回报一切关心我的人。

**大学生寒假社会实践总结500字篇十二**

大学的第一个寒假里，我参加了寒假社会实践活动。在这次活动中，我受益匪浅，学到了很多东西，同时也感悟了很多。

这次实践活动我们是以团队的形式进行的，我们的主题是对石雕的探究及对新农村建设的调查。我们采取了调查问卷及采访参观的形式进行的。下面我就我们实践的主题分别做一下心得总结。

在这次实践活动中，我对于石雕有了全面的认识。石雕艺术走过了二千多年的发展历程，经久未衰，是一条东方文化的脉络，更是一种民族精神的力量。石雕艺术是中国雕刻文化的重要组成部分，可以追溯到汉代。石雕一直到今天在全国都很有名。在这次实践活动中，通过对石雕厂厂长的采访，我了解到石雕艺术不仅题材丰富，而且内涵丰富。石雕除了以传统的雕刻题材外还雕刻西方的一些作品，随着改革开放的大潮，石雕并没有受到大潮的冲击，反而溶入其中，并不断发展壮大。不仅在作品上不断创新发展，而且还积极拓展国际市场。在供应国内的大城市外，还供应国外一些国家。

石雕的发展离不开企业员工的精湛技艺及对工作的尽职尽责，在这个历史悠久的雕刻之乡，企业员工的技艺也在不断的进步，不断的发展。石雕技艺是发展的源动力，促进石雕的不断发展壮大。与此同时还会定期举办石雕展来宣传石雕文化。

在政策的支持下以及石雕厂管理人员及员工的努力下，石雕有了今天的硕果。它不仅带动了县区域的发展，再带动人民走向共同富裕的路上也做了很大的贡献。如今石雕作为县里支柱产业，带动就业，有力地推动了县区及周边地区经济的发展。

当然石雕也存在发展的弊端，石雕的.发展虽然具有很大的发展规模，但是从整体来说的，对于的石雕厂来说，石雕厂具有规模的还不是很多，主要是小型作坊较多，这不仅在管理上带来不便，而且对于市场竞争来说也是一个阻碍，容易造成恶性的价格竞争。现在石雕的发展仍然以手工加工为主，相对于发达地区发达国家以大规模机器为主来说还是落后的。

总体来说石雕的发展是良好的，随着现在社会的进步，我相信石雕也会不断地改进，不断地创新，在“取其精华，去其糟粕”中越来越好。

在建设新农村的大潮下，农村建设也有了很大的发展，农民的收入多元化，不在以单一的土地收入为主，人们自主经营或者外出务工，人们的生活水平有了极大地改善。村民管理也很民主，村民参与村干部换届选举等乡村政治也比较积极。国家取消农业税政策的实施及粮食补贴，农村医疗保险等惠民政策的实施，使人们感到新农村建设下的幸福生活。

新农村建设下人民的各项生活基础设施也的到了改善，各项生活基础设施都很方便。同时农村环境也有了改变，人民也注意保护自己生活的环境。在新农村建设下，人们经历了政策带来的巨大改变，享受着新农村的幸福生活。

在新农村建设中，还有一些不尽人意的地方。人们虽然相对以前的生活很幸福，但是在现在的农村中，人们的劳动之余的业余生活却很贫乏，没有相对完善的娱乐设施是原因之一，当然还有村民对业余生活娱乐的积极性不高有关，人们的思想没有完全的转变。农村文化活动也相对较少。虽然农村的环境有了很大的改善，但是对于生活污水及垃圾却没有相对系统的处理措施，这也在一定程度上制约着农村环境的进一步提高。

通过对石雕文化的探究及新农村建设的调查，我体会到了很多。作为当代大学生，我很高兴参加了这次社会实践活动，我学到了很多东西，同时我也体会到了当代大学生的责任。回到学校我要通过自己的努力，踏实学习，做一名合格优秀的大学生，步入社会后肩负起我们的责任。

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