# 大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字(21篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-08-31

*总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下...*

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇一**

实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，社会真的是很残酷，很现实。我庆幸的是我还是一名在校学生，我只有真正的把本领学好，才能在未来真正进入社会时不至于这样不知所措。这一次参加社会实践，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；是促使大学生投身改革开放，向人民群众，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。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，半个月的社会实践，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。

一、待人要真诚

踏进办公室，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，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。往往一些细微的东西容易被我们忽略，轻轻的一声问候，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，我就和同事们打成一片，我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

二、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。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。

三、要有热情和信心

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，工作才能做到。

四、要主动出击

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。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，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

这一次的社会实践使我明白；大学生只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的状态，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇二**

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，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。近一个月的社会实践，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！

一、管理者的管理

在公司里边，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！

二、自强自立

俗话说：＂在家千日好，出门半＂招＂难！＂意思就是说：在家里的时候，有自已的父母照顾，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，挫折都是靠自已一个人去解决，在这一个多月里，让我学会了自强自立！凡事都要靠自已！现在，就算父母不在我的身边，我都能够自已独立！

三、认识来源于实践

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必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高！马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。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。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。

四、专业的重要性

选择了管理为专业的我，在这次实践中自然比较关注这一环。虽然在实践中只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋！在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论部分占主体，而我自己对专业知识也能掌握，本以为到了企业实践应该能够应付得来，但是在企业里并没想象中如此容易。所谓“逆水行舟，不进则退”，企业要时时保持着这种竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个在厂的员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校的课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但这里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像在学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负上责任的，这关乎工厂的利益损失。

五、小结

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

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。

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇三**

我在酷暑中迎来了作为大学生的第二个暑假，当然，也是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气暑冷，我毅然踏上了社会实践的道路。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。

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，我来到了一家超市，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。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，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。

在实践的这段时间内，我们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，但在这里，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到。

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，他们总是对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。

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。这次接触的销售业，对我来说很陌生，要想把工作做好，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。

期实践活动登记表，要求我们利用暑期的时间投身到社会中去，目的是要我们从现在开始积累社会经验。暑期社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸也是推进素质教育进程的重要手段，可以有助于大学生接触社会，了解社会。同时实践也是大学生学习知识锻炼才干的有效途径更是大学生回报社会的一种良好形式.

拿到实践活动登记表的我们兴奋不已，纷纷参与讨论暑假该干什么。有的说去大城市里打一个月的工，他们说这样才叫真正的进入了社会能更快的了解并认知社会。有的说去当家教，这样也可以过一把当老师的瘾同时也可以巩固自己的知识。大家都显现出空前的积极性，其实我们早就对学姐学长们能够利用学习之余的时间去做兼职佩服的五体投地。现在我们也终于轮到我们了。

放假回到家里，我跟爸妈商量了学校下达的暑期任务，他们都很支持学校的决定，也赞同我在暑期里去社会实践的这一作法，我也觉得这真的是一次自我锻炼的好机会。但是由于爸爸妈妈仍不太放心我一个人出去工作，就帮我在亲戚家里找了一份还比较轻松的工作，也和亲戚说好了，就拿我当员工一样对待，让我真正感受一下步入社会参加工作的不容易。

第一次要参加工作的我真的很兴奋也很紧张，虽然是到亲戚家工作，但我的心里还是很不安，不过最终还是鼓起勇气接受了这份工作。我的工作其实没什么时间规定，老板是一家开米厂，我一般只要坐在办公室里称那些稻谷的重量

然后在他们下完稻谷之后，退一下皮。操作是蛮简单的，但我刚接手时真的很手忙脚乱，因为忙的时候真的很忙，有时候一天或一次性有好多车稻谷来卖，一车一车，我就会忙不过来，还会出差错。有时不记得写卖稻谷人的名字，有时又忘记了写稻谷的品种，年月日有时也忘了，真觉得那时自己灰头土脸的。这份工作没有什么时间观念，闲的时候很闲，忙的时候又会到好晚。

刚参加工作的我刚开始真的受不了，忙的时候好累，出了差错还会挨骂，也不能和老板顶嘴，要不就要被吵鱿鱼了。卖谷的人有时也很烦，他们有时不懂电子称，就不大相信我们，就和我们吵，没办法我只得和他们一遍遍的解释。还有人怀疑我们地电子称上搞鬼，说我们稻谷少了称，没办法我又不能发脾气，也不能和他们吵，为了米厂里的生意，只能和他们心平气和的讲解电子称是很标准，是电脑样的东西不会有问题的。

还有时为了一些生意上稻谷价格的事，他们也会和我们吵，有时也会扯进我，受了气也只能自己吞，不过老板有时也安慰我，说做生意就是这样，什么人都有，不要和他们太较真，你习惯了就会好的，听完这些我心里就会宽慰很多当然也在其中学到了不少的知识。

办公室里有一台电脑，因为我曾学过一个月的电脑，对电脑比较熟习也学会了五笔，打字比较快，老板就经常拿一些文件让我打和修改。打的文件老板总是要反覆地修改，我就要经常帮她修改，那时真的觉得好烦，不过不管觉得多烦也要忍着，不能发脾气，毕竟自己是在给别人打工。更难受的是，闲的时候也不能离开办公室，什么也不能做，只能呆呆地坐在那里等。比起自己在家里“大小姐”的待遇和脾气真的想过要放弃，不过还是撑过来了。自己竟然想接触这个社会，想融入这个社会，这小小的辛苦是一定要的。

一个月的暑期实践过得很快，自己慢慢地开始习惯了这种生活和这项工作，犯的错误也越来越少了，老板也夸奖我适应性很强，工作能力也错，以后要是暑期还想实践就到我这来。那时离开时还真有点舍不得呢。一个月的辛苦也是有回报的，拿到我的工资时，真的很欣慰，但是并不是因为有钱可以领，也不是终于结束了打工的苦日子，而是自己的付出有了结果和回报，自己的实践也有了收获，回想一下自己真的觉得很值，自己在这个月里学的东西是用多少钱也买不到的。在工作结束后，我做了如下的总结：

1、要善于沟通：碰到那些做生意比较坏的人和那些比较固执的农民，真的要学会和他们沟通，不能和他们吵，要心平气和的和他们解释他们所不明白的问题，每当看到他们最后都想通的时候，我心里真的很有成就当然和老板也要好好的沟通，不能总是把一些工作上的事憋在心里，有时自己在工作上有什么问题要经常和老板沟通沟通，并及时的解决，这样工作才会有动力，才不会想不干了。

2、要有耐心和热情：在工作的时候要经常微笑，这样会让那些生意人感觉很舒心，大家一起做生意也就很开心他们有些人是第一次来卖稻谷，对我们厂的基本流程都不是很明白，这时，你就要热心的告诉他们卖稻谷的基本流程，这样我们也可以省很多功夫和时间，米厂也可以运行就可以更好。

3、要勤劳：有时候一些细微的东西可以让老板更赏识你，也比较容易受提拔，比如我很空闲的时候就打扫打扫办公室，整理整理文件，帮帮老板的忙。老板就夸奖过我勤劳，有付出就真的有回报的。

当然有总结就说明同时我也意识到了自己很多的缺点和不足，例如不够主动做事，有时候老板说了才知道做，老板不说就没有这个意识去做;社会经验比较缺乏，经常会做一些错事，得罪那梨园些生意人，有时也会得罪老板;刚开始也不大会和人交流，所以那时总是觉得自己很受委屈等等，虽然这些都是我的比较辛酸的历史，不过这些也都是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后暑期实践以及今后就业的时候不要再犯同样的错误。

短期的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我终生受用。回到家时爸爸妈妈也说我真的变了好多，变得懂事多了，孝顺多了，脾气也变好多了。学校让我们去社会实践真的很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，以后也不会再浪费钱了。

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。

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇四**

暑假对于我们大学生来讲是个难得的假期，因为在这段时间里我们可以掘起所好，做很多自己想做，但平常又没有时间做的事。满满当当的安排假期生活，快乐又充实。很多大学生都会选择抓住机遇，做一些社会实践活动，积极投入到社会这个圈子里，既锻炼能力，又能增长见识，何乐而不为呢？

两个月的暑期生活就这样匆匆结束了，还有我的这次社会实践。让整日呆在象牙塔的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。

整个八月份的时间我都在打工，这次选择的工作地点是在x店，因为九月份开学的来临，所以选择做文具的暑期促销工作。八月份这个时候，面临孩子们的开学，几乎每家大型超市都会有这个学讯的促销，商场里的各大文具厂商也会开始降价，以便吸引学生和家长的眼球。

刚开始没上班的时候，我原本以为这个工作应该会很轻松。可是不然，上班之后，不久要按x员工的上班时间，早班从早上八点钟开始上班，到下午四点钟结束。晚班在九点半的时候下班，因为住家隔上班地点还是有点远，所以晚班下班之后回到家都十点半了，在路程上每天坐公交车还是有点辛苦。去年我在x店给某个服装品牌做促销工作的时候，还是比较轻松的，只用负责自己份内的工作就好了，可是在超市里，每个厂商的促销员不仅要负责本厂商的促销工作，每天还要帮助负责本课其他的商品。

例如给在文具区域的商品打价格标签，定时查价，看是否降价或是涨价。如果有新的商品，还要帮忙上货，整理花车，负责整理散货的归类。每天晚班的同事，还要在下班之前把所有的排面整理好。所以，我每天的工作不仅要向顾客介绍公司的商品，还要做很多除此之外的事情。刚开始的时候，我对帮助其他的商品上货和整理花车之类的工作是不理解的，因为我觉得我只是给一个厂商做促销工作，其他的工作不应该我负责。可是工作几天之后，我也明白了这些好像都是超市里面的规矩，作为促销员不仅要为厂商工作，同时还要为商场工作。现在的超市其实也是在节约成本。所以这些我每天都已经习惯了，忙忙碌碌的，也很充实。

超市里每天都会碰到各种各样的顾客，偶尔也会碰到外国的朋友，这个时候正好是练习自己英语口语的机会。大多数时候还是一些家长呆着孩子来买开学的学习用具，这样的场合，可以培养自己的沟通能力，和自己的表达能力，这些都是在学校里学不到的，是靠自己在社会上的积累得来的。现在的我们赚钱不是主要的，作为学生，应该一种学习的经验来看待工作，不管是什么工作总会有值得我们学习的地方，这种学习和实践社会的机会是很珍贵的。也是以后自己找工作，实践社会的资本。

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇五**

暑假，我终于成了长硬翅膀的小鸟，自己决定自己的事情；暑假，我终于迈开了走向社会的第一步，自己面对自己的灿烂未来；暑假，我终于抛开心中的胆怯，自己去解决自己的人生障碍。

一、参加实践活动的背景

这次实践活动的工作是在学校的帮助找到的。在上学期期末时，我收到老师的通知说是希望参加暑假社会实践的同学可以报名参加。我当时一惊，兴奋得不得了。这不就是我一直渴望的吗？我报名了。大概三天后，我又接到通知说是要去参加暑假实践活动的培训及动员大会。我很高兴，就把这一好消息告诉了爸妈。他们很体谅我的心情，但是，同时他们又担心说：过年的时候怕大家都在休息，只有我在工作，这样我会不高兴。我很自然的跟他们说：关于这点我不在乎。

参加暑假社会实践的培训及动员大会我是极其的高兴，在高兴之余，我又有些担心，因为我以前没有参加过社会实践，我很害怕在实践过程中会出现些差错，造成别人麻烦。我更害怕我去了单位上什么都不会做。因此，我小心翼翼的听老师给我们的交代和经验的传授。我也认真的写下要点，生怕有漏掉的。在培训中，我知道了自己的实践地点和时间伙伴，我也麻烦了我们的指导老师。可我还是很开心，因为我即将开始我的梦幻生活。

二、参加实践的人物及时间

x月xx日。这天，我清楚地记得。前一天我们完成了期末考试，第二天，我们就投入到实践活动中。我还有一位“实践伙伴”。也是\*，我暗喜\*好相处。第一天到了我们的实践单位（xx区xx街道办事处）上，做的第一件事就是报到。在完全陌生的一个环境，我们有些不知所做，并且还是这样一个严肃的地方。我惶恐的心开始一阵阵的颤抖。可以没办法，我们反正都要面对的事情，无法有实践与地点让我们来躲避。于是，我们按照老师说的，一点点的摸索，开始了我们二十多天的“实践生活”。

三、参加社会实践的收获

短短二十几天的实践生活，是我心的一次磨砺和成长。我不仅在做事的态度与方法上收获了很多知识，我也对自己以后可能要面对的工作岗位有了些认识。参加暑假实践活动，留给了我更大的空间锻炼自己，让自己更早的认清世界冷暖，为自己以后能更好的服务社会打下基础。在实践中，我必须得做到时时警惕，凡事细心。因为，我很害怕事情没有做好而造成他人的麻烦。我也害怕因为不上心儿造成不可弥补的错误，伤害到单位、部门等·····因为害怕，原本大大咧咧的我开始转向细致、成熟。

（一）告别了幻想的年纪，就应该踏踏实实、勇敢面对现实，学着生活

由于我实践的部门是社会事务科，所以大多数的事情就会和普通群众打交道。由于我们所在的口街道办事处属于乡镇级，所以我们也会和很多的农村居民交流。从这个方面讲，生活给了我更多的启示——凡事靠自己动手，生活才会变得充实，有价值。另外，我也意识到：工作没有高低之分，只有价值的实现与否。

农民伯伯们没有高的学历，没有高人的才智，每年就重复同样的工作：春天播种，夏天乘凉，秋天收获，冬天取暖。可是，就是因为他们的简单与淳朴，才使得人间有播种时的期待，秋收时的喜悦啊！他们有他们的生活，他们也许崇拜有钱人，震惊有才的人，可是，他们重来都不放弃自己的生活，踏踏实实做平凡而不平庸的人。

农民伯伯们的真实生活态度，深深的感染着我。他们可以为了一年的低保而哭诉，到处托人解决家里的困难，那么的坚持，不放弃。在爸爸妈妈的金窝中长大的我们，可能还不知道，在农村还有那么一部分人没坐过火车、见过飞机呢。而我们呢？在生活中，有时还会为某样东西不上档次而懊恼。想想，这样的我们，还能抱怨什么？真的是应该好好珍惜、把握我们拥有的幸福。

我记忆中有这么一位老婆婆。身穿蓝色的布衣，弯曲的身体幅度让人有时看不清她的容貌，白白的头发蓬乱着。她提着一个塑料袋，里面有一大把的纸票。她喘息着用微弱的声音说道：请问一下，这个，住院报账在哪儿弄啊？这时，有一大群的目光聚集在老人身上，老人抬起头，前额上的几丝头发微微的随着摇晃了几下，然后用非常期待的混色眼神左右看了一下。这时的我，我自觉的就吧一板凳送上前，然后让她坐下。看到这一幕，我的心又惊又抖：她为什么会自己来？她的儿女呢，去哪儿了？我转过头，斜眼看过去，从她的身上我看见了妈妈的影子。我很伤心，我妈妈以后也会是这样吗？我暗暗地下决心，不能这样。

体会了那么多不同的人，才知道，生活并不像电视剧里“灰姑娘遇到王子”那么美妙。我想，走出社会，面对现实，接受生活，这会是我们的又一课程吧！

（二）我们必须掌握坚定地岗位知识，凭着实力，团结同事，踏踏实实为人民服务。这对我以后可能选择的工作岗位有很大的帮助。

1、耐心、静心、细心“三心”必须有。这是我的认识，也将是我培养自己的一个方面。

接触了他们才知道：他们的工作很杂，很靠脑力，很零碎，量很大。在我的脑海里，一直都认为“人民的公仆”工作很多，但是会很简单。没想到，他们的工作原来很考验一个人意志。

我所在的社会事务科，不\*议就是处理社会家庭事务等琐碎小事件的。每天会有很多不同的、相同的问题、情节在办公室里发生，但是，科室里的工作者们不辞辛苦，耐心的一遍又一遍的解释、解决。可能口会说的很干，嘴皮会摩擦的很软，但他们也只能接受。有些话，有些原因，在办公室里实践的我就学会了，有时还会帮忙解释呢。可是，作为“公仆”的他们无权反抗，必须接受，一点一点的解释给群众们听。我想，他们的耐心一定不差吧。

因为是处理琐碎杂事，作为办公人员，他们必须很小心，不容许有半点差错。在他们心中：人民的事情出了半点差错，人民的丁点儿事情没得到解决，他们算就是失职，这样的责任他们不愿担当，也担当不起。因此，在平常工作中，应该更加的细心才是。

2、初次接触了打印机、复印机的应用；大胆的在实践中应用所学的关于word、excel的知识；学会了简单的文件归档知识······

办公职员的头脑一定要灵活，应用的知识很多，有问题一定要学着立刻马上处理，这点是很重要的。另外，问题不可能永远都发生一样的，所以要学会变通。第一次触摸复印机的时候，心里很担心，不知从何下手。在老师的帮助下，我学着去了解它，认知他，发现他其实并不难使用，之后，我总是有意识的去接触他。比如，在办公室里有谁需要复印的，我会马上提出来我去做。这样，我就学会了简单的使用复印机了。真的很开心，因为试一次小小的成功。

（三）和陌生\*方的、有底气的交谈，是我们生活的另一门课程

刚开始到单位的时候，一个人也不认识，什么都不知道。也不了解他们的职位、姓氏，都不知道怎么称呼别人，所以有问题也不会问别人，首先想到的是自己解决。所以呀，这让我有了一种习惯，就是：遇到困难的时候，首先让自己解决。

后来慢慢的发现，其实与人说话不难，但与人交流就有些问题了。因为，如果和不认识的人随便问候几句，我们平时都经历过，很容易。但是如果要和陌生人进行长时间的交流，这就要靠我们敏捷的洞悉能力了。这需要交流双方有共同的话题，兴趣点。最重要的是：不知道要怎样开口。比如，在实践中给乡村干部打电话通知事情的时候，我既要大声的以办事处的名义介绍自己，也要向他通知清楚事情，并且说话不能颤颤抖抖的，要自信，有底气。在开口说话的时候，如果迟疑或吐字不清，打哆嗦，电话那方的人可能会听不清楚，要求你再说一遍，这时，心里会很不好受的。

在与人的交流方面，我认为放宽心态，把对方看作是和自己一样的人，自然地开口说话，就会有所收获的。

（四）充分发挥自己的主观能动性。这对我们的人生有很总要的意义

“随时要想着自己找事情做！”这时参加暑假社会实践的时候老师嘱咐我们的。我一直怀揣着这句话快活的陶醉在我的实践愉快当中。因为，事情自己不会指定对象被做。

主动和人说话，主动给人微笑，主动找事情做，主动学习使用打印机······这一切都离不开主动。因为主动地去接触，我学会了文件的归档；因为主动地微笑，我认识了更多的陌生人；因为主动地寻找，我的暑假过得很充实······

（五）作为大学生，我很自豪

一直认为，作为我们这一代的大学生是很渺小的，很有可能会被世人所忽略。但是，到了时间单位的时候，我感受到，作为大学生，我应该是很自豪的。

在我们还不熟悉那个严肃的单位的时候，总是自我介绍说：我们是三峡学院的学生，到贵单位实践的。而他们总会代问一句：你们是大学生啊？之后，每次科长向不认识我们的人介绍，就会说到：是我们科室来实习，都是大学生······每次他们提到我们是大学生的时候，我们的心理都会感到乐滋滋的。

其实，我们都因该这样：从内而外的自豪，我们是大学生。

四、总结

这次实践对我来说是一次非常大的成功。在这过程当中，我拒绝了父母一丝不苟的庇护；在这二十几天中，我远离了朋友们真心真意的关心；在这段时间内，我感受到了老师细致入微的关爱；在这寒冷的冬天里，我享受到了陌生人好意的问候；在这热呵呵的阳光里，我送出了我真切的爱心；在这热闹的新年里，我送走了旧时的我，改造出一位大方、坚持、成熟、实实在在的我！

这次参加实践活动，很幸运，我体验到了学习以外另一种不同的生活；很幸福，我感受到了关怀的温度；很满足，我收获了很多实际操作的知识；很高兴，我认识了更多的人；很感动，发现有那么多默默为人民着想的人；很自豪，我作为正向未来奋发的大学生；很感激，有那么多关心我们的人······

很幸运，能够有这样的机会让我们得到锻炼，因此，感谢市政府、市委细心地为我们着想，为我们提供这样好的时间机会。另外，这次能够顺利的完成社会实践，我发自内心的感谢xx老师，因为在这之间我们遇到了很多困难都是求助于他，不管有多晚、多忙，他总会帮助我们，真心的感谢\*。另外，我要对我们辛勤的辅导员武老师说声谢谢。虽然在实践过程中他不直接负责我们这一小组，但是，只要我有问题求助于他，他都会尽力帮忙解决。最后，很谢谢办事处的叔叔阿姨们对我们的照顾。即使是给他们添了麻烦，他们也会耐心的教导我们。很感谢他们，在很多时候能想起我们！

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇六**

今年暑假我一开始，我开始了紧张的暑假实践，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。当我告诉父母说要去打工时，他们都感到惊讶：在他们眼中我还是孩子，平时又不太爱说话，况且我还没有出过什么远门，还能一个人出去打工？肯定吃不了苦，干不了几天就会回家。我也没想到自己在他们眼中居然是这个样子。没办法只得在我家附近找一份合适的工作。

“没有实践，就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。今年自己的暑假和去年有所不同。其实学校要求我们积极参加社会实践，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我才决定今年要真正的去接触社会，品尝社会的酸甜苦辣。

经过几天的奔波，在亲友的介绍下到了国际建筑公司工作。国际建筑公司在港栋商业住宅楼。

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，那么你一定会交得到很多朋友。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。不论做是事情，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。

现在想来，暑假的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一份财富吧。现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了暑期打工。暑期虽然只有短短的1个月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇七**

一、前言

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必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高！

二、实践目的

1、暑假社会实践是大学生宝贵的锻炼身心的机会，在实践中培养吃苦耐劳、坚毅挺拔的精神以及劳动观念和奉献的精神，增强团队合作意识。

2、充分发挥我们学生的知识和智力优势，在实践中学会客服困难、独立的去解决问题。

3、进行社会实践活动弥补学校教育教学工作的不足，丰富和深化我们思想政治教育的实践内容，促进青年学生在理论和实践相结合的过程中增长才干、健康成长的重要课堂，从而优质成才、全面成才。

三、实践意义

1、利于大学生了解国情、了解社会，增强社会责任感和使命感。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，远不是读几本书，听几次讲座，看几条新闻就能了解的。

2、利于大学生正确认识自己，对自身成长产生紧迫感。通过广泛的社会实践活动，能让学生看到自己和市场需求之间的差距，看到自身知识和能力上存在的不足，比较客观地去重新认识、评价自我，逐渐摆正个人与社会、个人与人民群众的位置。

3、大学生对理论知识的转化和拓展，增强运用知识解决实际问题的能力。大学生以课堂学习为主要接受方式，这对大学生来说非常重要，但这些理论知识并不代表大学生的实际技能，往往难以直接运用于现实生活之中。社会实践使大学生接近社会和自然，获得大量的感性认识和许多有价值的新知识，同时使他们能够把自己所学的理论知识与接触的实际现象进行对照、比较，把抽象的理论知识逐渐转化为认识和解决实际问题的能力。

四、实践时间

20xx年x月x日——20xx年x月x日

五、实践地点（单位）

xx市商城

六、实践内容

为在校学生的我们，在假期的社会实践活动中在乎的不应该是实践什么样的工作，而应该在乎的是在整个社会实践活动中得到了怎样的锻炼，有了多少的收获，所以20xx年的假期，因为气候等各方面等原因我没有远出到外省去实习，而是在学校附近的商场简单实习，深刻体会；这也符合学院团委要求“就近”的原则。以下是我本次社会实践的具体过程以及实践心得体会：

经过重重面试，我被安排在了商城，工作的主要任务是擦拭玻璃，保证各种家电上没有灰尘；发宣传单，在各个路口向行人发单页，介绍正在做活动的产品；向顾客介绍他们所需要的家电等等。

带着兴奋又紧张的心情，我上了第一天班，这一天的班让我觉得无比的累，因为之前对家电没有丝毫的了解，很多产品甚至都叫不出它们的全名，更不知道怎么去使用它，这让我顿时乱成一团糟，幸好商城负责人给我指派了一个师傅，她耐心的给我讲解各种电器的使用方法、性能、价位、特点、优惠条件等等，还教我推销之道，注意事项等等，我在本子上一一地记着，忙得手忙脚乱，然后就是对应着各种电器慢慢地去了解，努力在最短时间里记得它们的功能、价钱等，遇到不懂的情况就翻说明书，一点点地弄清楚，不放过任何的功能、任何的按钮……

下午的任务是发宣传单，发传单看似简单，其实不然，因为那天下着雨，我忘记带伞了，只能向商城的员工借了一把伞，可是要拿着一大堆的单页还要撑伞真的不太现实，但没有办法，这就是考验的时候。我的任务是和另外一个和我一样也是兼职的\*到市区的南郊去发传单，因为下过雨，那里的人很少，走过几条小街小巷，才发出几十张，剩下的几百张，我们只能往每一家店铺尽可能的多发传单。当我们派完传单之后，我们几乎都淋湿了，时间已经将近六点钟了，又累又饿又湿，所有的辛酸只有真的体会过才知道，可以说第一天的开始就是如此，预示着接下来的日子里，还有多少的困难在等待着我们，现实跟理想之间真的相差很大，在此之前，我想象着我们是坐在店里面销售产品的情景，但现在……借用一位名人的一句话“吃得苦中苦，方为人上人”，我相信我会坚持下来的。

每天上班的第一件事情就是打扫卫生，去污除尘，做各种各样的卫生，有时候会抱怨自己像一个清洁工一样，但其实只有从生活中最基本也最简单的事情开始做起，才能更好的做好其他事情。这也许是对我们的锻炼，现在的我们，最容易犯心态浮躁，好高骛远的毛病。现在这些看似简琐的工作，不就是可以当作磨练的机会吗？我告诫自己，天下事莫作于细，请从务实开始吧。初来店里，单调机械的生活，使得心里未免有些失落，此前，早有学长告言在先，不要对你的兼职抱有太高的期望，作为相对缺乏经验的学生，公司不可能把核心业务交给你，尽管你很认真的把所有的电器的性能都背下来，但是要想真正把东西卖出去，还是需要一段时间锻炼的。我当时就想，只要有舞台，就不怕英雄无用武之地。现在应该把简单的事情做好，才能做更复杂的工作。接触实际，才发现理想与现实总是存在难以弥补的差距，唯有调整心态，调整方向，才能在二者之间取得平衡。我鼓励自己要摆正自己的位置，从最基层的东西学起，只要用心观察思考，勤于学习，还是能收获很多东西的。

很快，一个月的兼职生活就结束了，在这期间，无数次想要放弃，和学校舒服自在的生活相比，这种每天都要遵守规则，不能犯错，时时刻刻在竞争着的生活真的好累，每次回到家里，丝毫不想动一下，但是还好，我坚持下来了。

在兼职期间，我更好的接触了社会、认识社会，这是我即将步人职场的初体验，在这段时间里，我发现了自己的不足，感受到了社会和学校的种种不同，学校的生活是悠闲自在的，没有太多的竞争，而在社会上，每天都要绷紧自己的神经，时刻想着要让自己进步，跟上竞争的步伐，不被发展快速的社会所淘汰，因此在剩下的校园生活里，我将会更加努力地去完善、充实自己，去获得更多与社会相关的知识，让自己在踏上社会之前充满电。这次的兼职让我学到了很多对以后的职业规划的新补充，也让我了解到自己的缺点所在，我将会努力将缺点转化为有点，让自己的身上散发出光芒，感谢鑫荣华商行给我的这个机会，也感谢在此期间帮助过我的所有人。

七、结语

通过这次的暑假的社会实践活动，我们从中体会到，现在的大学生最缺乏的是实践，但是在各高校中的实践机会却是少之又少，而这恰恰说明了我国内地高校与国外高校的差距所在。在现实高校教育体制不可能有太大的改变的现状下，在校大学生应该多多利用大学生活的空闲时间走进社会多多实践，培养自己的实践能力；在培养实践能力的同时，应该夯实自己的专业基础与其他相关知识基础，为踏入社会与顺利开启自己的职业生涯做好准备。

回顾短暂而又充实的实习实践生活，大学生总会有很多感触。通过不同方式的暑期锻炼，大学生不仅认识了社会、锻炼了能力，而且体会到了不一样的实践经历。近年来，企业对大学生的实践能力的要求越来越重视，是否参加过社会实践成为企业选聘人才的一把尺子。面对激烈竞争的就业压力，大学生也只有主动走出象牙塔，积极参与到暑期实践中去，才能有效提升自身的综合能力，实现从校园到社会的完美转型。

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇八**

作为一名大学生，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、发挥团队最高战斗力、使工作效率最高化的现实案例。

由于是在机关单位里面工作，一有时间，我便在办公室里找些相关的书看，看为人父母官，应当如何做，如何公平行政，有哪些行为是违法，有哪些事情是老百姓最迫切要解决的……认识到：为老百姓做事为老百姓解决问题，是为人父母官的使命。

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。

我深深的感觉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。

工作中几位前辈对我十分关心，手把手的为我解答疑难，主动为我分担工作。但自然带来了我无事可做，为了不拖后腿，我就要争取前辈和用人单位的信任，每当碰到工作的机会，便积极主动承担。那是不是打肿脸充胖子呢?不是的，那样带来的只会是反效果。在承担前先充分判断自己能用最少的时间做出最好的效果，当你独立完成一项任务后你的道路就算打开了!那是否就以这种稳定的工作方式结束你的实践呢?我认为应当在实践中检验自身的实际工作能力的最大化程度，所以我开始接受一些有挑战性的任务，如进行档案系统的操作和文档的录入，因为以前没有使用过这类专业的系统，为了不拖慢工作进度，一遇到问题马上就会向前辈请教，而不像之前那样自己摸索解决的方法。没有舞台就要自己建一个;面对不同的工作就要及时调整工作方法。

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。

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，沟动意识有待提高，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。

同时，我也会继续坚持创新理念，创新是源动力，有创新才有发展。创新能为你的工作增加筹码。比如说，在工作中能做到不循常规，以一种创新的形式去完成工作，这不但能为工作赢得时间，提高工作效率，而且还能赢得领导或同事的肯定和表扬。还比如说，在讨论一个课题或者在写一份调研报告的时候，如果能用独特的思维提出新的思路、新的观点、新的方法，这对的个人发展非常有利。

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，谢谢你们的照顾和批评!

时间太短暂了，我们只能走马观花似地去接触和吸收新事物，但我们通过实践也学到了很书本上没有的知识，既增长了见识，开阔了视野，又增长了实践操作能力、丰富了生活阅历，这将是我们走向社会的一笔最为宝贵的财富，同时通过社会实践活动，从根本上解决了我们学生一些思想认识问题，促进了自身世界观的转变，通过到了机关部门里的温暖，受到了教育和鼓舞，增强了民族自信心和自豪感，坚定了走社会主义道路的信念。更为自己日后就业指明了方向，对自己的社会定位和自身价值进行了一次客观评价，发现自己与现实之间的差距。

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!为期近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”的涵义。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。

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇九**

今年暑假我一直在参加社会实践中，直到现在暑假结束，我才回到了校园，回顾自己这么长时间的实践，实践对象只是一名初二学生的时候，自己还是感受到了一丝的苦笑。不过自己的实践成果还是不错的，自己的实践结果还是不错的。今年暑假的家教只是针对一个学生，我自己感受到了其中的乐趣，也是锻炼了自己，以后的道路怎么走，我还要继续不断的努力。

一、实践对象

中学一名初二年级学生。

二、实践目的

对该生初二年级上学期所学知识先作一下检测，了解她掌握的情况，辅导完成暑假作业并使其对七下的知识作比较充分的了解。

三、实践过程

由于我以前在每周末会抽出一些时间帮她检查作业并巩固一下以前所学内容，所以我对她的情况比较了解：该生只有11岁，在班里是年龄最小的，很聪明，基础打得比较扎实，学习能力比较强，但她毕竟还比较小，学习的自主性比较差，自己不能合理地安排每天的学习和娱乐。学习中还存在其它问题，比如不愿意做复杂的计算题，特别难的题不愿意动脑子，学习时喜欢谈条件，而且不能坚持下去。另外她还比较爱玩电脑游戏。因此在整个过程的前两三天里，我并未贸然进行实质性的教学活动。针对上述情况，我为该生制定了一个“端正态度，循序渐进，劳逸结合”的学习辅导计划：

“端正态度”

我很清楚作为一个学生，要想学习成绩好，最重要的不是要多聪明，而是要学习自主性强。一个学生只有做到自觉，才能控制自己，养成良好的学习习惯，不让父母操心。虽然她还小，但我觉得应该从小培养这种好习惯。第一节课我给她好好地上了一堂思想政治课，结合我十多年的学习体会和经验，给她讲了讲学习的目的及正确的学习方法，还教育她为什么要养成良好的学习习惯，她认真地听着，时不时地问我很多为什么。我是把她当我的亲妹妹一样看的，自然我不是以一种老师的口吻和她讲的，应该说是在尽一个兄长的责任。正所谓“磨刀不误砍柴功”，根据后来的听课情况来看，第一个阶段所做的努力还是很有效果的。最起码给她讲题目时感觉比以前听讲要认真多了。

“循序渐进”

正式开始补课开始了，首先我看了看她的期末试卷，语文：101，数学：118，英语：108，还不错，为了进一步检查一下她的基础，我又给她找了一套难度适中的题目让她练练，结果也考得很不错，这样我就心里有数了。七上的内容不用复习了，做做暑假作业练习一下就行了。

白天上午给她补习七下的内容，只有数学和英语两门。就数学而言，感觉她基础不错，可以培养她的自学能力，对于每节内容，可让她先精读课文，边看例题边试做习题，把有疑问的任何一个地方做上记号，待她把每一节内容看完后我再给她详细解答。等她把书上的内容弄懂后再安排她做辅导书上的习题。但慢慢地她就有些耐不住性子了，说书上的内容很简单，例题和课后习题都不用做，我反复的给她讲为什么要看书上的例题和习题，告诉她这些题目是经过专家精挑细选以后留下的精华，把这些弄懂后，其他题也不用怕了，而且这些题在考试时出现的频率也比较高。

无论我多么的苦口婆心，费了那么多口舌后，她还是不到黄河心不死，看来没别的法子了，就依她的试试吧，等她吃到苦头后就自然会明白的。这样她看完书后就直接做辅导书上的题目，我在一边看着，很明显，做题速度慢了很多。做完后一检查，基本上还是对的，但正确率没以前高。就这样一个单元好不容易弄完了，最后得来一个单元检测。她看着卷子，终于服输了，“哥哥，咱别考了，前面学的我又不会了。”看着她那副样子，我问她现在明白了我的良苦用心了吧，她惭愧地点了点头。后来我又只好把这单元给她重新上了一遍。给她上几何部分时比我预想的要轻松，她的悟性很高，不用像老师给我们上课时要用一个个的模型，很多知识她一看书就能理解，不过对于比较难理解的习题，我还是教她用纸张叠了模型来帮助理解。

辅导英语时，由于没有借到七下的英语课本，我只好买了一本《教材完全解读》，那上面有教材里的课文。她从小学三年级就开始学习英语，现在七年级学的内容差不多有一半她们都学过，因此前面几个单元我给她上的稍快点。我先让她把每个单元的课文认真看一下，再读一遍给我听听，帮她把不正确的发音纠正。再让她认真看书上的知识讲解部分，把不懂的地方圈出来，遇到不认识的单词要勤查词典。

最后则是我来帮她梳理书上的知识点，告诉她哪些是应该重点掌握的，并给她解答所有的疑问，另外讲课文时我还给她补充了很多新单词、短语和课外知识。每天早上7：00-8：00这段时间我规定她必须认真读背单词和课文，每篇课文都要在我这儿背的滚瓜烂熟，单词早晚听写两次。

为了增强她的阅读能力，我还另外安排她每天坚持做两篇阅读和一篇完型填空。目前国内的学生很多学的都是哑巴英语，四六级考试都拿很高的分，但真正要说的时候却说不了5句话，从长远考虑，为了增强她的口语水平，我还在暑期带她参加了青岛同文英语集训，虽然这个集训是针对大学生的，对她确实有一定的难度，但对于纠正她的发音却有不小的帮助，每天的高强度训练也磨练了她的意志。晚上我就让她完成暑假作业，对于不懂的地方随时辅导。

这两门每个章节学完后我还要帮她梳理一下，让她对每节所学的内容做到胸有成竹。最后再安排一个难度适中的章节测验，检查一下学习效果，这样让她也知道自己的不足在哪。在辅导中我也发现了一些她的问题，比如说“眼高手低”：简单的题目不愿做，而难的题目又不会做，我反复的告诫她这是学习的大忌，考试时最容易失分，简单的题目一定要做，难题要尽自己的能力去做。还有她学习时喜欢和我谈条件，她总认为我给她布置的作业过多，要我给她减少一些，我也认真的考虑过，但我不能答应她的要求。知识学习后最快的掌握途径就是通过大量的练习，数学和英语都是如此。其实我只是按我们那时做的一半布置的，应该是不算多的。

“劳逸结合”

下午我没有安排什么学习内容，基本上就让她放松一下。她个人比较喜欢唱歌和跳舞，经常要去参加培训。没辅导班上时我就陪她去游游泳、打打球什么的，说到这，我还得专门感谢她，正是由于她的帮助我终于学会了游泳，现在我发现自己喜欢上了这个运动。她比较喜欢在电脑上玩玩儿童游戏，我一向不很赞成小孩子玩电脑游戏，主要是他们的自制力不强，容易上瘾，但我还是没禁止她玩，每次都把玩的时间限制在两个小时内。课件和她聊天时，我特别给她强调了玩电脑游戏的危害，并结合我身边的例子，帮她做了很多分析，并叮嘱她不要上瘾。

四、实践结果

在我的辅导下，该学生渐渐开始在养成良好的学习习惯，虽然还没达到我所期待的那种效果，但已经在慢慢显现效果，这是很令人感到欣慰的。两门功课在最后的综合检测时都取得了优秀的成绩，而且她学习时的一些小毛病也改了不少。

五、实践体会

第一，从事教学工作需要“专心”：我为这次实践的顺利进行，我投入了大量的精力准备。虽然说对于七年级的知识不在话下，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，我翻阅了《教育心理学》、《发展心理学》、数学教学法等专业书籍，上网查询了有关经验交流，在充分尊重孩子身心发展规律的前提下开展教学活动。

第二，从事教学工作需要“耐心”：面对一个初中的学生，他对知识接受和记忆的方式和能力都有其特点和限制，我们在教学中不能从自身主观出发“想当然之”。对学生在学习中所遇到的障碍要“耐心”的讲解，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”。

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”、“一叶障目，不视泰山”，要多与外界交流，掌握更多的信息，丰富自己的教育背景。我注意了与家长的交流，一方面更深入了解学生的情况，有利于我“有的放矢”；另一方面我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，我还向多位我以前的老师请教，他们的经验都给了我莫大的帮助。

我通过这次短短十多天的实践，从另一个侧面检验了自己的学习情况，培养了自己发现问题、分析问题、解决问题的能力；同时也发现一些了自己的不足，使我在以后的学习中不断的弥补和提高。可以说，这次实践让我是“受益匪浅”。我会一直关注这名学生的成长的，不断的发展中，这名学生得到了很大的进步，不过自制力才是最重要的，我希望她能够控制自己，该学习的时候学习，不学习的时候就娱乐，这才是好学生，我想在今后她会认识到这一点的。我也会在不断的前进中得到更多的进步的，我相信自己可以做的更好！

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇十**

暑假结束，学生返回学校，可以看出，他们渡过了一个有意义、有收获的暑假，依照暑假前制定的20\_\_年暑假社会实践方案，各班都能认真组织实施，效果显著。在班主任的细致安排下，每个同学在暑假中积极参加社会实践活动，学习本领，增长知识，陶冶情操，锻炼身体，走进社会，走进生活，主动提高自己各方面的素质。

一、激情。

20\_\_年是一个重要的年份，改革开放三十周年，第\_\_届会在北京举办，在暑假中，同学们热切盼望会的举行。20\_\_年8月8日，会开幕，同学们的爱国激情被点燃，为健儿喝彩、加油、助威，每获得一枚奖牌，同学们都会感到热血沸腾，他们也为没有获得奖牌的运动员加油。

看着精彩的会，同学们也用各种方式表达自己的感受，他们拿出纸和笔，进行着一幅幅手抄报的创作，内容丰富：金牌榜、银牌榜、铜牌榜、奖牌榜、我爱、赛况实录、北京欢迎你等;他们也抒发着自己的感受，写出了自己的观后感。

二、为灾区加油。

在暑假中，同学们没有忘记灾难中受灾的人们，虽然不能到灾区贡献自己的力量，但同学们纷纷拿出自己的零花钱，捐献给灾区，同时，同学们被抗灾英雄的事迹感动着，尤其是同龄人中那些令人敬佩的小英雄。同学们制作了“抗震救灾英雄谱”“抗震救灾少年英雄”的剪报，表达着对抗震救灾中的英雄人物的敬意。同时，同学们给灾区的小朋友写了慰问信，关爱灾区小朋友的活动，写上自己的交心语，帮助灾区小朋友摆脱心理阴影，坚强面对困难。鼓励他们要坚强起来，好好学习，有全国人们的援助，任何困难都会被克服，受灾的地方一定可以重建美好家园。

三、假日小队。

在暑假中，以班级为单位，学生根据自己的居住地分成了若干“假日小队”，每组15人左右，选出了小队长，负责活动的组织，记录等。这些假日小队有：环保小队、阳光小队、宣传小队、清洁小队、爱心小队等等，他们积极参加社会生活，参加社区劳动，进行宣传，在活动中锻炼了组织能力，实践能力。

四、走进社会、走进生活

在平时的生活中，很多的家长容易娇惯自己的孩子，只要求孩子好好学习，考一个好成绩，不主动让孩子做家务。针对这方面的问题，学校召开家长和家长沟通，交流教育孩子的科学方法，有计划地培养孩子在平时的生活中做家务的习惯，假期中就更要做自己力所能及的家务。假期结束，很多同学在这方面做的很好。

学生能够走进社会，做一些公益宣传，公益活动，关心公益事务，体现出了一个祖国小主人公的风采。他们能够走进生活，主动帮助家长做家务，从中体会到家长的辛劳。

五、感恩教育。

在暑假中，同学们通过主动做家务，到集市场购物、理财、下厨房做饭等方式，理解了父母为自己做的事，理解力父母对自己的养育之恩，教育之恩，体会到父母的良苦用心，感受到了父母对自己深深的爱。在劳动中，同学们的感情自然流露，写日记，写作文，表达了对父母的爱，对父母的理解，对父母的感恩。在感恩中，同学们长大了，慢慢改变着自己，慢慢进步着。

六、学习礼仪。

在学校中，同学们都能在老师的教育下自觉遵守学校的行为规范，但有些同学一离开学校，就不能很好地控制自己，不注意自己的言行。暑假中，学生离开学校，对已经养成的好习惯能否坚持下去，就是一个考验。通过学生主动的礼仪学习，学生在这方面有了很大的进步。他们学习礼仪，并从身边做起，从小事做起，自觉养成良好的文明行为习惯，告别了不文明行为，自觉提升自身道德素质，做文明学生、文明公民。积极遵守交通规则，注意交通安全，并能积极向周围的人宣传交通安全法规和知识。

七、体育锻炼。

学生有一个强健的体魄，才能在将来更好地为国家做贡献。暑假中，同学们在精神的鼓舞下，向体育健儿学习，每天能体育锻炼至少1小时，跑步、做操、习武、各种球类、陀螺、跳绳等，还参加了多种多样具有趣味性和游戏性的活动，从而提高了学生的体质，愉悦了身心，促进了学生的健康成长。在一个假期的体育锻炼中，学生把锻炼身体当作生活中不可缺少的一部分，逐步养成了良好的锻炼身体的习惯。

在暑假社会实践活动中，也存在着一些不足之处：

1、学校的大部分学生都能积极参与到社会实践活动中，但也有一部分学生的参与意识不强;

2、很多的学生都能在整个暑假中参加社会实践活动，有的则不能做到持之以恒;

3、有很多的学生都能参加几项社会实践活动，进行了合理的安排，但也有部分同学的社会实践活动比较单一;

4、大部分学生都能在社会实践中全身心地投入，从中受到深刻的教育，但也有少部分学生的社会实践活动不够深入等等。

这些问题在以后的社会实践活动中需要加以改进，老师布置工作时要更加的科学、细致，认真组织、实施，争取使活动取得更大的实效。

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇十一**

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，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。我认为以下四点是在实践中缺少的。

在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的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。在多次的接触顾客中，我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。

在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工时，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。如哥哥所说的“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。

大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。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。

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇十二**

随着期末考试的结束，期满已久的暑假终于到来了。回到了家里，是一种久违的温馨气氛，玩了几天，脑子里也出现了一些想法。思考着这个暑假干点什么，作为一名大学生，我希望大学的暑假能与以往不同，进行社会实践锻炼一下自己。

不久，我哥便在他干活的家家悦超市帮我找到了一份短期促销员的工作，我促销的是红酒，上班时间分为早班和晚班，每天轮着上，名义上是促销员，其实和超市员工一样，什么都要干，搬货，卸货，还要推销自己负责的东西，确实很累，红酒由于各种原因卖出的很少，厂家推行的政策，超市的组长也不及时执行，只能我在两端受气，最后，由于家里有事，我辞职了，工资也没有及时要。

我感到赚钱真的不容易，对现在的大学生来说，毕业后能找到符合自己的工作已经是很少，能找到工作已经不容易了，尽量都是先干着，这就是所谓的积累经验，因为很多单位招聘的时候，都要求有一定的工作经验，我已经深有体会了。也正是因为社会的现实，我要从大一开始对自己以后的人生有所规划，不能再像小孩子一样等着父母帮自己做好一切，而自己只会坐享其成，这样的人生没有任何意义，自己的社会价值也得不到体现。

通过这次打工，我感受到很多。在日常的生活工作中，上级压下级，老员工以大欺小的现象太普通了，我们面对这些阻挠时，应化悲愤为动力，只有自己强大起来了才能保护好自己。我也学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。面对朋友，切不可以斤斤计较，不可强求别人付出的必须与你一样多。

打工的日子，有喜有忧，有快乐，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，但是总的来说，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。现在想来，4天的打工生活，我收获还是蛮大的。我学到的都是学校里无法体会的，这也算是我的一份财富吧。

现在，大学生满地都是，而在每个用人单位的招聘启事中，几乎都有工作要求。所以，大学生不仅要把理论知识学好，也应该体会一下工作的辛苦来积累经验和磨练自己的意志。我相信从这次打工为起点，我一定会逐步走向社会，走向成熟。

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇十三**

一、工作单位介绍

电子厂位于xx市xx区，工厂很小，面积大概100多平方多米，员工也只有三四十个，属于小型的私人企业。该工厂是家电子厂，主要是生产汽车摄像头和车内安装的导航仪，该电子产品制作程序简单繁琐，属于手工制作类产品。刚起步时工厂仅十几平方米，员工也只有老板自己和家里的几个信任的亲戚，工作坏境艰苦简陋，尽管如此，但是没有阻止老板创业的热情，工厂在老板的精心管理下，在短短的一年的时间里不断的发展，至今有自己稳定的客户和优秀业务人员，每月都有国内国外的订单，该工厂效益日渐变好，规模日趋变大，工作环境也较以前优越，员工的利益和权益可以得到很好的保障，人性化的管理，友善团结的工作氛围，让工厂不再是阶级对立，贫富较量矛盾的交集点，而是一个大家庭，每个人都是其中的一份子，每个人都像爱护家园一样的爱护这个工厂，一起携手，带着热情让这个工厂走向更高更远的道路。

二、工作的过程和体会

在小工厂里面工作很随便，没有像大工厂一样的“繁文缛节”，但是也不能说是缺乏管理，因为在这里，老板和员工一起工作更像一个家庭。一个和睦友爱的大家庭是不需要一些世俗的规章制度来约束的。每个人都做自己该做的事，不会恶意的偷懒捣鬼。就这样我和他们一起过上了朝八晚九的打工生活，每个星期放一天假，有时候赶货干脆就不放假，日子很充实也很无聊。这些电子产品都是靠手工作出来的，技术含量基本不高，只要稍微学习下就可以成为技术工。可是工序很繁琐，也需要细心和耐心。对于我这个整天握笔杆的人来说还是有挑战的，我不会技术活，只会帮忙打打杂工，做一些无关紧要的事，比如说擦擦摄像头，贴下标签，打下包装，看似简单的工作，想要做的又快又好也还是要很长时间训练的，所谓熟能生巧啊！起先我觉得这工作比我在学校双休到外面帮忙发单子要轻松，一来不用晒太阳，二来不用老站着，而且这边的员工知道我是学生对我很好，做错事也没有责备，而是帮忙改正，日子过得简单而平淡。可是做了半个月后发现日子过得很无聊，因为做事只用动手不用大脑，过惯了动脑不动手的日子，慢慢就觉得打工的日子，有点单调和乏味，有点无聊和空虚。每天重复同样的动作觉得疲惫，每天过着上班吃饭下班然后睡觉的日子，有种要崩溃的感觉，可是放眼望望整个广东省，到处的工厂里面都是辍学的打工仔打工妹，把自己的美好青春耗在为生活奔波和追求平淡安逸之中。

那一刻我是多么的庆幸自己是个学生，可以回到学校继续去学习，学习知识，学习智慧。更加庆幸自己拥有追求梦想的勇气和胆量，野心和报复。也许每个人的追求不一样吧，我也从来没有因为自己是大学生而去瞧不起那些小学初中毕业的人，而是降低自己，让自己融入到他们的生活和话题中去，去了解他们，发现他们的要求并不是很多，也知道老板如何让他们像自己家人样爱护这个工厂。

在厂里跟老板接触的机会不是很多，最让我震撼和吃惊的是，我进去的第一天，老板把我叫到办公室，告诉我说，你们在这里不要太拘束，太陌生，我们这里就像一个大家庭一样，我希望你像他们一样好好爱护这个家庭。我当时就明白我工作的地方是一个充满人情味的地方。我们加班是没有加班费的，可是很多人都愿意加班，为什么？我们吃的饭是老板母亲亲手做的，老板父亲跟我们一起工作，大家叫他大叔，老板经常关心员工，帮员工做事没有一点老板的架势，所有的员工在人格和尊严上的到了尊重，偶尔加班老板还会给员工小小的犒赏和赞美与鼓励。

在那待了一个多月，我从来没有见过老板发脾气，每次见面都是面带笑容。老板学历不高，以前在一个大厂做员工，一路提拔到经理，之后辞去工作自己创业，在经历无数次的挣扎与拼搏，终于在黄金地段找到了自己的一席之地，实现自己的创业之梦。在他身上我看到了舍弃，勇敢，坚毅，诚恳，踏实，勤奋，执着一个普通人无法完全拥有的品质，所以他们是老板，而大多数人只是给别人打工的人。黄金是很多，就看你自己有没有那个本事和能力，智慧和头脑去发掘。在可以看到很多的小工厂，老板的学历都不高，可是能力远远超过一个大学生。目前，在有很多大学生给小学生打工的现象，为什么呢？这是值得我们这一代好高骛远的大学生好好思考的问题。在我即将离开的时候老板告诉我说，你们现在的大学生缺乏吃苦的精神，遇到困难就想退缩，没有到实践中锻炼自己坚强的意志，总是以高学历自居，眼高手低，好高骛远，最后造成高不成低不就的尴尬局面。这是值得每个还在享受温室甜蜜的学生好好思考的问题。很多大学生失业，宁愿在等待中虚度青春，也不愿意从头开始，从基层做起，这就是为什么，伟大的创举永远只是属于少数人。

三、实践体会和总结

不知不觉间，猛然发现时间过得很快，眨眼就到了开学的日子啦！大一也算在学习和实践中完满的结束啦！回头再去回忆打工一路走过来的日子，其中酸甜苦辣，只有自己亲身体会了，才可以真正了解。短短的一个多月，我学到了很多课本上学不到的东西，尤其在认识社会，人际交往和适应社会方面受益匪浅。在工作过程中，从认识的人，经历过的事中明白了很多的道理。

在工作中，要时刻谨记自己不再是学校娇弱的学生，父母怀中的宝贝，而是离开学校和家庭臂弯要在社会上求得生存的独立的个体。在社会上没有人会把你当作孩子去包容你爱护你宠幸你，只有自己去遵守这个社会的生存法则，去适应这个社会，才能在社会上站稳脚跟。在工作中要认真的工作，不要认为自己是学生就可宽容自己的无知，工作的错误和不熟练，因为世界上不管是什么样的老板都不会花钱去雇佣一个废人或者捣乱的员工，在他的公司当摆设品。他需要的是踏实为他工作，为公司谋利益的员工，所以当你没有任何的实践经验是，到公司去谋职时，不要把自己的利益和要求放在第一位而是把自己的工作摆在第一位，老板是会根据你创造的价值来衡量你自身的价值的。这是我学习到关于求职和工作的体会。

在人际交往方面我也体会甚多，好的人际关系对每个人而言都是很重要的。其实人与人的交往没有想象中的复杂，所以不要害羞与人交往，只要你热情大方，待人真诚，你就可以交到很多好朋友，他们不仅在生活方面，在以后其他方面也可以给你很好的帮助。在社会上你会遇到各种不同类型，不同层次，不同文化的人，在工作中你可以学习接触，接纳不同的人，而这就需要宽广的胸怀，和与人相处的技巧。我在这方面就缺乏与不同类型的人沟通的能力，在以后的学习中要着重培养这方面的能力。

最后想说打工虽然很辛苦，可是它增长了我的知识，开阔了我的视野，培养了我吃苦耐劳的精神，和勇往直前的胆量，以及坚韧不拔的毅力。我发现自己不再是温室的花朵，变成了一颗可以适应不同坏境的“野草”。在以后的日子里，我会参加更多的社会实践，让自己在实践中成长，把自己所学投入实践，让自己在毕业的时候不再对社会变得陌生，对未来一片迷茫。让我们的青春在不断的实践中绽放光芒。

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇十四**

古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，而这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一个月的实习期，回首这一个月的实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了社会实践工作。打工实践实践虽然很短，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

这次的认识时间是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

作为一名在校学生，能在大一期间参加社会实习，是一次难得的机遇。使我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用。巩固学习成果。同时，在大三学年，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。这是学业上的优势。更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活可以说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。在这次酒店实习中，困难时刻严峻的考验着我们。通过这次实习，我比较全面地了解了酒店的组织架构和经营业务，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我如何去适应社会融入社会。

而作为一名还未走出校园的学生，我深知自己要学的东西有很多很多，对即将踏入的工作岗位又有着太多的陌生和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期待去迎接它。初来酒店我就被它神秘的色彩、清新的空气、幽雅的环境所深深吸引，为能有机会在这个地方实习而感到庆幸。来到酒店安排岗位，我才发现自己并没有太多的优势，学校所学的理论知识和现实还有很大的差距，一切都需要重新开始学习摸索，为此当让我选择岗位的时候，我选择了收银员这一岗位，因为它接触客人比较多，工作时间也比较紧凑，这对于我来说是一个绝好的锻炼机会。在工作中，虽然我只是充当一名普通收银员的角色，但我的工作也绝不仅仅是收钱那么简单，其中也是一系列的复杂程序。在这一个月的工作中，我发现要能自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用积极的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。我们更要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要保持好的心态面队每一天。因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。

工作中我刻苦学习业务知识，在领班的培训指导下，我很快的熟悉了酒店的基本情况和收银的岗位流程，从理论知识到实际操作，从前台到接待为客服务，一点一滴的学习积累，在很短的时间内我就掌握了收银员应具备的各项业务技能。

实习占用了我们大学里的最后一个暑假的时间，但是这和以往打的暑期工不同，在工作过程中，我们不是单纯地出卖自己的劳动力去换取报酬，而是当自己是酒店的一员，和各部门同事密切合作维护酒店形象和创造的利益。实习过程中，我们不会因为还是本科在读生而受到特别的礼遇，和其他心员工一样，从酒店基本知识和本职工作开始了解，偶尔做错事，也不会有人偏袒。作为酒店的一员，穿上了制服，就要处处维护酒店的权益，要把自己和酒店紧密联系起来，要熟悉酒店的信息，要另自己的一言一行都要代表酒店的利益，时刻为酒店做宣传，提高酒店和自己的形象。实习过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自己不久后的就业计划做了一次提前策划。通过这次实习，我发现了自己与酒店的契合点，为我的就业方向做了一个指引。另外，酒店的人才培养制度为我们提供了大量的学习机会，为我们提供了就业机会。实习实际上就是一次就业的演练，在实习中，我发现，其实学习不光充满在课堂上，社会上给你提供的学习机会更多。只不过，这个学习资源需要你的筛选。不象我们课堂上，老师永远教给我们的都是实实在在的真理性的知识。但是，社会上提供的学习资料更及时，利用效率更高。学习的机会时刻充实在生活中，学习中。

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇十五**

今年暑假我参加了系组织的暑期社会实践活动，虽然一个月的时间活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也通过一个月的实践，使我有了些关于社会基层建设的心得体会。

炎炎夏日列日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也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，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

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基层、了解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交流，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、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，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。这在无形中使我对自己有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大一学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

“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每一天，捧着厚厚的问卷，怀着一份份坚定的信念，我们在烈日下奔跑着。感谢这次暑期实践活动，让我们在这过程中成长了不少，懂得了不少。

做为一名大学生，我深深地感到初会实践的重要性。并希望以后能够经常参加实践，这种社会实践活动是在大学中的社团生活所无法比拟的，只有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身的接触社会、了解社会，才能使自己得到锻炼，才能使自己所学的理论知识得以运用到实践，才能使自己成为真正有用于实际，使自己成为真正有用于社会的学生。社会实践弥补了理论与实际的差距和不足，社会实践的意义也在于此。

社会实践活动不仅使我的各方面能力得到了提高，也使我增强了扎根实践吃苦耐劳的精神。亲身地服务于群众，服务于社会，真的很有意义，我想以后我还会一如既往地支持大学生的暑期实践。

建议

暑期社会实践活动是大学生从象牙塔迈向社会的桥梁，它有助于大学生认识社会，了解社会，适应社会。实践活动可以提高自己的动手能力，锻炼自己的交际能力，加深对社会的全面认识。但是，在实践中，我们是要真正走进基层，体会基层农民的生活，所以我们要放下学校里的纸上谈兵，放下家里的娇生惯养，虚心学习。既要对自己有只要我干我能行的信心，又不能自满自负，要踏踏实实一步一步地进行，急于求成只能是欲速则不达。虽然我们是受过高等教育的大学生，但我们了解的都是理论知识并没有实际经验，所以或许还不如未受过高等教育的农民，因为他们在实践中总结了许多宝贵的经验。因此，我们要摆正心态，拥有一颗平常心。一颗谦虚求教的心，一颗乐观的心去面对社会里的人。在实践中不如意和挫折是不可避免的，但是我们不能轻言放弃，我们要把它当作是走向成功的经历，我们应该积极总结经验，积累宝贵的财富。我们要学会珍惜，珍惜来之不易的机会;学会总结，总结实践中的经验;学会节约，节约积累来的财富。怀着一颗感恩的心服务农民，用心体会实践经历，那么我们将不断走向成熟，走向成功。

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇十六**

一、前言

大学是我青春最美好的段时，也是我最不想浪费的时段，于是我选择了“在路上”见习（我的第一站）。实习是充实自我的一种方式，也是我无限向往的假期生活。暑假，多么漫长的2个月，如果像高中一样在家埋头苦干或者无所事事，那对于现在的我来说，都是没有任何意义的。同样，如果好好利用这个暑假的话，也会过的很充实。有的人选择了去做志愿者，有的人调查起了家乡，而我，结合自身情况，选择了做兼职。早在放假前我就在联系了这份兼职——管理有限公司的帮工，做的是比较基本的工作。

二、实践程序

1.面试

虽然是事先联系好的兼职，但还是少不了面试的。x月xx日，收到了公司的面试通知，因为是一家刚注册的公司并不完善，我们都不知道面试官是谁，虽然在学校这两年里也被面试过很多次，但那都是学长学姐，而这次是不同的，这让我很是不安，带着紧张的心理，走进面试室，我甚至想退缩，就这样我的第一次面试以紧张告终。

2.学习适应阶段

当天下午三点，我收到公司通知，去领了工作服，熟悉了公司基本环境。由于刚去公司，对那里的一切都很陌生，领班对我们很热情，态度和蔼，这更使鼓起了我适应环境，战胜困难和挑战的信心和力量，领导的耐心教导，同事的热情帮助无不在激励着我，鼓舞着我，尤其是发自内心的那种想及早进入社会的心情是我适应了公司，习惯生活，努力学习的动力源泉。

根据工作的需要，初次将我分到大厅，当时心无杂念，尽头十足，公司采取一带一的方式从慢慢的认识大厅的台号，备餐间的位置，到锻炼托盘的托法，直至最后的开档，收档，菜名我们一点点，一滴滴，一天天的反复记忆，到了最后就是整个备餐的基本管理，运作流程我也都了解了。

之后，我进行了服务学习，一连几天的服务操作技能培训，从理论到实践，从摆台铺台布到餐中服务规范，老员工毫不保留的告诉了我们，每天的学习都是满满的，尽管很辛苦，但很充实很满足很高兴，笔记一页又一页，看了很有成就感，由衷的感到是那么的自豪。

三、实践内容

开档，为客人倒茶，在客人就餐期间帮他们撤掉用过的空碟子，尽量满足客人的需求，到吧台拿酒水，收拾桌子，摆位，清理垃圾，抹银器和水杯，叠餐巾等等。工作简单而繁琐，每天都在重复相同的内容。

记忆尤深，分配到岗的第一天领班对我说：“我知道你是大学生，有很远大的志向，可能不喜欢做这些粗活，你们都是受过高等教育的，也可能看不起做这些事的人吧，但大事总是由小事一步一步积累而成的。你知道那些师傅和学徒，他们的区别在哪吗？

我说，看不出来。领班说，学徒通过他们自己长期踏实的努力，积累了很多的经验，也能成为像他们师傅一样的人，那时候，他们的师傅们能做的，只有相信他们的学徒能做的更好，所以，你也要脚踏实地的去干，千万不能好高骛远啊。”听君一席话，胜读十年书啊。确实，好高骛远是我们现代大学生的一个通病吧，都想着自己辛辛苦苦读了十多二十年的书，受过高等教育的，怎么能混的比一般人还差呢。这是，我进入这公司，领班给我上的第一堂思想课。

由于该环境的地理位置好，而且服务、管理、卫生等方面都比较好，所以，生意特别火爆，常常使我们这些新手手忙脚乱的，从而服务效率大大降低，让顾客很不满意。

记得有一次，由于很忙，我把一个顾客的菜单搞错了，弄的他等了很久，最后投诉到我们经理那里去了，结果挨骂的当然是我咯。挨骂回来后一个老员工特别向我强调：在工作中一定要专心，既要对客人负责也要对自己负责，特别是在上菜的时候，一定要和客人保持一定的距离，以免出现意外事故，造成不必要的损失。他跟我讲了许多以晚发生的事故，其中的种种原因都是没有和客人保持一定的距离。他希望我在工作中要特别小心不要在发生事故，要不然可就白干了。

我那时候在想，这可相当危险啊，白干了不说，还很容易得罪人啊，以后得多加注意才行！因为公司有相关规定，那就是在工作中如果是由员工自己造成的意外赔偿事故，员工要承担赔偿责任。他说他不希望我辛辛苦苦的工作最后却由于一个不小心而拿不到工资，而是开开心心的来工作，高高兴兴的回学校读书。对于这些话，是我记得最深的一个，而且在以后的工作中，我也是小心翼翼的。而且，我还要求自己时刻保持一个清醒的状态，绝对不能犯一些低级错误，要不然真的白干了，我可划不来啊。除了这些，我的经理也非常关心我们的生活，询问我学习是否顺利，工作是否开心，和同事的关系处理的好不好，还破例给我预支工资，她对我这次实践活动给予高度的肯定，赞扬我是难得的好学生，同时也对我第一次来到他们公司表示热烈的欢迎。他的一言一词都流露出了和蔼可亲，也不乏有严肃，我从心里由衷的佩服并确立了用工作成绩来报答他对我的关心。

由于工作长时间走来走去，我的脚总是酸痛，晚上一直抽筋，但为了工作，为了自己能够成长，我只得忍痛坚持了下来。就这样，我坚持了一个多星期，总算是把前一周所学的真正掌握了。接下来的日子，我就更有的受了，我们公司规模不算比较大的，但生意好的时候，人手是远远不够的，而且还有部分老员工偷懒，全把工作安排给我们新员工。

所以，我的工作量远远超过简单的一个服务员的工作，常常是一个人做几个人的事，重复印证那句话：男的当畜生用，女的当男的用。做这些简单的事，我倒是能接受，也不算很难，但令人头痛的是，有的顾客很喜欢刁难人甚至有的顾客很没素质。你在这边忙的要死，他们还是作死的叫服务员，吵得我心烦意乱，就更容易出错了。甚至还有顾客开骂，这叫我如何受得了，有时候我会不给予理会。我知道这样的脾气不好，这样做也很不对，但实在很难忍受别人的讥讽。

最近一个星期，我不知道和顾客争执了多少次，领班因为觉得我还是个学生，毕竟也年轻气盛，也就包容了我，我自己也在慢慢改，我想，不管这个月多么的艰难，我必须得忍受过来，长这么大没受过这种气，但不管怎么样，我必须得坚持下去。

并且，我也会学到很多学校学不到的东西，多接触不同类型的人，才会发现人与人之间的差距，才会学会如何与人相处，才会学会如何认清自己。一些人情世故，我想，我也该慢慢领会了。这样接触社会，我会受很多伤，但我不怕，受越多的伤，我的胆量却会越来越大，这更能磨练我的意志，我想，我的潜力还是有待激发的。

四、实践心得体会

通过这次实践，我知道，任何一项看似简单的工作都需要很大的努力才能做好，别看服务是一项简单的工作，以前，我看着那些服务生就是走来走去，看起来很简单嘛，但你真的做起来的时候，你不懂技巧的话，那可真是一种煎熬啊，开始工作时我感觉很累，而且很不适应，几度想就这样放弃得了，但最后我还是坚持了下来。

宝贵的实践经历胜过我们在学校学到的任何理论，虽然这样的实践很平常，但却能使我们感受到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样宝贵的经验后，会给我们以后提供很多有利的帮助的。以后，当我们真正面对困难的时候，我们会发现自己比校内的学生多了一份淡定和冷静。在生活中，我们也要多注意细节，细节决定成败，这是很多成功人士的人生格言，对我也会是很有帮助的。社会实践虽然骨感，但给我的社会却不是那么一点点。你多实践，你的生活就会越来越精彩，你多实践，你的人生也会越来越精彩。

服务员是直接对客人提供面对面的服务，为了满足顾客不同的需求，就要求我们要有很强的应变能力，我们每天都要工作到很晚，但是我边工作的时候就边思考一些问题，也顺利的将所思考的运用到实践之中，做到了理论和实践的结合。

在服务中，我们也应该遵守必要的礼貌礼节和仪容仪表，我们要时常保持良好的精神状态，并且热情和蔼地面对顾客们，我想，不仅仅是面对顾客，在生活中，我们应该对每个人都要充满热情。在这一点上，我丝毫没有马虎，它让我在面对顾客需求等其它服务时，能够迅速而准确的完成，而且在动作、表情等细节上也做到了精益求精，给领班留下了很好的印象，也让顾客十分满意。

由于我们饭店的假期工比较多，因为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，它让你开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。社会实践是一种动力，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。在实践中我们才能真正的知道自己有多少斤两，我们需要虚心的向前辈向同行请教，不断的充实自己壮大自己。

五、总结

这次暑期社会实践真的让我收获很多，特别是让我看清了自己这样的大学生在成人的世界里是什么样的，我们真的做好准备踏入这个社会了吗？

自以为满腔热血，满腹经纶，就能干出一番伟绩的我们，应该收起那副为我独尊的架子，宏图之志，我们应该有，但我们更应该看清自己的实力，认清社会的现实，有的放矢。不然我们会摔的很重很痛，痛到我们连面对自己的勇气都没有，这次实践，虽然没能和我的专业直接接洽，但是通过这次实践我学会了做好管理最基础的东西，这些是在课本中学不到的.管理是要和许多不同的人沟通的，他们或许是高阶层的，也可能是生活在社会最低层，这次实践锻炼了我怎样与不同身份的人沟通才能达到预期的效果。才能实现双赢.我想在酒店里，只要你用心学好技能，任何一个岗位都有实现你理想的机会，也同样值得为自己喝彩。

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇十七**

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，能在暑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，提高自我能力的重要的机会。作为大二的学生，社会实践也不能停留在大一时期的那种毫无目的的迷茫状态，社会实践应在结合我们实际情况，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之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，从过程中锻炼自己、提高能力。

因此，为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，这学期的假期我根据时间及自己的实际情况在假期期间找了一份促销的工作，虽然仅有10多天时间，但我觉得受益匪浅，基本上达到了自己的目的。短短的工作让我体会到了就业的力，自己能力的欠缺及社会的艰辛，同时让我感到工作的无比快乐，一种在学校自由天地无法体会到的残酷竞争的“愉悦”。

促销是一种很好的工作体验，通过人与人的沟通，可以了解一些跟我们专业相关的知识，比如不过的人过春节的习惯习俗，春节期间的旅游计划等等。我的促销工作主要是促销电器。

促销的一天基本工作安排

促销前的短暂培训，了解电器的，名称、性能、型号、价格行情等方面的知识，面对顾客时的语言组织，仪容仪表等。接下来就是正式的工作。每天早上8：30开始上班，到达指定地点后做好准备工作，摆好宣传资料，礼品赠品，然后调整好心态迎接顾客。每天工作7个小时，在下午工作完后还有个必须的程序——一天的工作总结。经理、主管及促销员一起讨论一天促销工作中的战果及存在的问题。

促销过程中的体会及感触

促销通过：我实践我觉得就是通过，自己把厂商的产品推销给消费者，对于一个促销员来说，促销产品的同时也是向别人推销自己，同自己的言语、形态让他人了解自己。因此对于一个优秀的促销员来说必须具备以下素质：

一、要有良好的专业素质

当我们促销一种产品时，首先我们必须对产品的相关知识及厂商的具体情况要有一个明确的认识，大量的相关知识的贮备可以使我们能在促销过程中面对顾客的一系列问题，通过，自己的介绍可以使顾客了解产品的一些具体问题，能使客明明白白的消费。

二、要有良好的语言表达能力及与陌生人交流的能力

促销是促销员跟顾客以产品为媒介的一种陌生的交流，所以语言表达必须合理得当，说话要有条理同时应让他人感觉你的亲和力。要通过自己层次清醒的说明，把产品介绍给顾客。同时要用自己的魅力吸引顾客，让他们通过自己来了解产品。另外在面对具体问题时我们应保持良好的心态，不能自乱手脚、语无伦次。

三、要有良好的心理素质及受挫折的心态

促销每天会面对社会上的形形色色的人，由于每个人的道德修养及素质的不同，会使工作中遇到很多问题。比如有的顾客会用各种方式刁难你，此时你必须保持良好的心态，不能跟顾客发生不愉快的事。有时候一天的工作可能收获不大，这时候我们不应气馁，要学会自我调节、自我鼓励，及时的自我总结，自我提高。

四、要有吃苦耐劳的精神，要坚持不懈

促销是一种比较枯燥的工作，每天站着用一个笑脸面对不同的顾客，这生活需要我们坚持，要让自己在烈烈炎日下磨练。

本次社会实践总结：

不管做什么事，态度决定一切

做一项服务工作，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。只要你有一个服务于他人的态度，你就会得到他人的肯定及帮助，用自己的热情去换取他人的舒心。

明确目标，合理的设计规划自己。

我们现在要根据自己的实际情况合理的为自己规划，找到自己的发展道路。要通过社会实践切身的了解自己的专业，而不是一味的抱怨。要循序渐进的提高自己的能力，锻炼自己，让自己成为社会优秀的人才，为社会服务。

短暂的促销工作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。

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇十八**

这个暑假我利用这段宝贵的时间参加有意义的社会实践活动，接触了社会，了解了社会，并从社会实践中检验了自我。这次的社会实践让我收获不少。在实践中不可缺少的好多：

一、在社会上要善于与别人沟通

经过一段时间的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练习。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。被人给你的意见，你要听取、耐心、虚心的接受。

二、在社会中要有自信

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力作出肯定。你没有社会经验没关系。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，没有第一次又何来的第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态

开始放假的时候，知道要打暑假工时，总有种说不出的心情，总感觉会有些害怕。跟同学通电话说自己的心情，感觉总有种说不出的感觉。第一次去离家那么远的地方，感觉自己什么都不懂，文化程度还不够，也没什么社会经验等种种原因使自己觉得很渺小，自己的怯懦就这样表露出来了。某人曾对我说，在社会中要学会厚脸皮，别人的教导虚心接受，不要不当回事。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。＂

四、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，头脑就会枯竭。有一句话我很喜欢：＂成功的人不在于你认识了多少人，而在于多少人认识了你。＂努力地去认识他人，也是让他们认识你，从他们身上发掘出你可以学习的地方，体会每一句睿智的语言。

社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会，我感觉学习与社会实践是密不可分的。

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇十九**

经过暑假将近一个月的打工，我既锻炼了自我又丰富了人生的阅历。虽然这时间很短，但初步入社会让我感受颇多!

没放假前，我还豪情壮志地跟宿舍人说：这个暑假我要自我挣钱买个相机!刚放假时我便兴致勃勃地去找工作，但初求职就处处碰壁。首先是我漫无目的地去转悠找，碰壁是肯定的。之后，因为走关系才很不容易地找了个工厂来兼职(也能够说是实习，因为他们那今年是第一次招大学生当普通工人)

刚去工厂一切都不适应。首先，地方不适应。那工厂坐落在广州的一个郊区，而我是\_\_人且常年在\_\_待着，所以刚去广州那会我不适应那的气候，天气很热且比较干，我每一天必喝很多水。每次去超市买东西，必买的是六七瓶水。其次，是工厂里的人不熟悉。刚到那车间，看见其他工人之间互相开玩笑，嬉笑打闹，而我很无聊的站在旁边，觉得很没意思。最重要的是，我对那生产工作不熟悉。因为刚去，一切都是零。所有东西必须从头学起。幸好，分配工作时，我一般干的都是比较简单的事刚开始几天，我才真正感受到什么叫度日如年!天天数着进厂的天数，感觉跟进监狱差不多。

等适应一段时间后，我的状态也渐渐调整好了，渐渐适应那的一切。和车间同事打成一片，干的活也渐渐熟悉起来，接触的事情也渐渐多起来。

在这实习的短短时间里，我从一个小小的车间里，感受着社会的一。让我感受也很多。

首先，我庆幸我读大学了!那车间普通工人几乎都是初中毕业后踏入社会，有的是离开家乡来到千里迢迢的广州打工的。他们成年在这厂里打工，一个月基本工资才八百块钱，仅有靠加班来多挣点钱养家糊口。因为广州的消费也挺高的，他们的这点钱是很难结余的。所以他们很乐意加班。这次我才明白，原先加班是公司规定要不要加班的，不是自我想加班就加班，不加班就不加班。我在那一个月仅有一个周的周日放假了，其余连着上班。并且每一天晚上加班到十点半。加班得根据出货的需要。

如果一批订单下来，且数目大，要的紧的话，肯定最苦了最底层的普通装配工人。有时甚至分两批，分黑白班导。在那厂里我看的最多的是：普通工人有的进来了，有的走了。几乎每一天都有进的和走的。因为厂里太幸苦了，有许多人忍受不了，便辞职走了，而厂里得保证产品的按时出货必需得有足够的人手。所以又得招人。而有了文凭便不一样了，一般坐办公室的都是大学及以上文凭的。所以车间的普通工人最羡慕的是同公司在办公室里工作的人。他们和我说的最多的一句话是：你好啊，以后不用和我们一样在车间加工工资又低，又十分幸苦!以后你应当到那种办公室的，就舒服了!其实我能不能坐上办公室，在心里还得打个问号呢!

这才是社会的一点点，是我用短短的一个月体会出来的。慢慢人生路何止这些。实习虽然短暂，但让我初步接触到社会。既有完美的一面又有阴暗的一面。也许这就是五味人生吧!

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇二十**

经过这一个月的暑期社会实践家教工作，实在让我先体验了一把当老师的酸甜苦麻辣啊!

首先，我到了辅导班，见到老板的第一件事就是培训，不过，让我有点小失望。因为他是培训我们如何招生，而不是教我们怎么教孩子，所以得先辛苦我们顶着炎炎夏日出去给招生了。

所谓既来之则安之嘛，所以，每天我们从上午的八点到十一点，晚上六点到九点半都属于招生时间，然后回宿舍自己做饭。最好的是下午的大热天我们不用在太阳下吸收钙质，呵呵。

不过接下来的效果实在是在我们的意料之外，发了“无数张”的传单以后，竟然没有接到一个咨询的电话。就在这样的生活中度过了工作中的第一周，毫无悬念，这不是我们想要的工作环境。因为，不但没有增长教学经验，而且每天的招生工作实在乏而无味!因此，大家有了想要放弃的念头，不过好在，我们在最后关头挣扎的那几下，接下来慢慢的有同学来报到了，有了第一个学生以后就有了一种说不出的欣慰感，心里是充满了喜悦与担忧啊!不过，接下来每天都有一个学生来报到。终于我们悬着的一颗心放了下来。接下来，就进入了紧张而兴奋的教学工作，终于一切都步入了正轨!

我学的是英语专业，所以我的教学工作就是教授英语课，我教的是一个初中的学生，因此，我从这次教学工作中体会到了以下几点：

教师的本职工作

秉承老师的一贯作风，给学生上课的前提就是自己得先备课，这是在教学工作中必不可少的，为了学生能听懂，对他的成绩有所提升，这是对学生负责的表现，同时也为了领导的身心愉悦!总之所有的一切都必须准备充分。

人际交往能力

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。以前没有的机会，使我与别人对时不会应变，会使谈话出现冷场，这是很尴尬的。人在社会中都要融入社这个团体中，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。

自强自立

俗话说：\"在家千日好，出门半\"招难!\"意思就是说：在家里的时候，有自已的父母照顾，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，不管你遇到困难，挫折都是靠自已一个人去解决，在这二个多月里，让我学会了自强自立!凡事都要靠自已!在，就算父母不在我的身边，我都能够自已独立!

自信

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。

五、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。这次接触的教学，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都入的了解，才能更好地应用于工作中。

第一次参加社会实践，我明白中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。近三个月的暑期社会实践，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!

**大学生暑假社会实践活动总结 大学生暑假社会实践活动总结3000字篇二十一**

有时候你都不知道要以怎样的心态去度过一段时间，就好像我们还在天天纠结着暑假过的很慢很无聊的时候，转眼已经过去一个多月了，大二正在排山倒海来袭!

暑假原本是计划是找个兼职做做的，可不是什么事都是能按计划实施的，跑了两天没找到，也就不打算做了，呆着家里的日子是不好过的，零七八碎的活都得干，还经常被我妈唠叨，在外面做事虽然累了点，但是自在，各有所得。在家天天想着开学，但是到走的时候还不是会有些不舍，这就是令我们纠结的暑假。

关于暑假倒是真没有什么特别的收获，只是生活中有一些小感受，之前写成了日志，现在也作为暑期社会实践心得展现给大家。

每一种生活，都是一种经历

又是一年高考时，那些老战友的录取基本都已经下来，顺利的同学已经在期待着美好的大学生活了，而没有考出理想成绩的同学，曾经想象的那么美好的以后，就这样被现实击打的溃不成军，茫茫然不知所措，在这送给我所有朋友们一句话，既然你已经知道一次成功不能说明什么，你也一样要知道，一次失败也决定不了你的未来，无论是重点还是专科，你需要的事一种经历，一个成长的过程，有次无意看到了武大的毕业生音乐节，王俊华说，以前想是，这学不好一定得玩好，现在才知道我们是学也没学好，玩也玩不过人家，说的有点悲哀，想想也是，但是他也曾说过，我没有早上一年，也没有复读，这样才能碰到你们，也说明了他对学校虽不满意，但是遇到这么群人，却是一次值得珍惜的经历。人往高处走那是必然的，可是当你无力改变什么时，就要学着去接受，去更好的体会生活，每一种经历，都是一种成长。

每个人都有一个圈子，不在其内，不思其事

一年，不知道在原来的朋友眼中我变成什么样了，身边的很多人都说自己原来的朋友变了，或好或不好，然后改变了对其的态度，但是你要知道我们每个人都在变，只不过每个人所在的生活圈子不同，变的不同而已，一些人变的符合你现在的思想了，你就认为他没什么变化或者向好的方向变了，另一些就是你思想所还没能接受的，你就说人家不是以前的他了，可是，无论谁会以前的样子呢?当然，这是个说法，不是绝对的，前些天一个五年没见的朋友聊天说你怎么变的那么呆啊，我想这不是呆，只是各自的环境让我们改变的格格不入而已。人一旦分开后，陌生随之增长。所以你不必在意谁变的如何如何，能接受就接受，不能接受就不接受，不是谁都是为你改变的，坦然的面对就好。你也不用去思念远方他在想什么，做什么，无论怎样，你都不在内的。

知我者谓我心忧，不知我者谓我何求

我们经常说谁谁太以自我为中心了，其实，每个人在思想上都有一个空间，有周围的所有的人，想象着自己是主角，所有人都在看着你演绎，所以有时候考虑的太多了，今天穿什么衣服好看了，头发理难看了怎么办，你总想着任何一个人都在关注着你，让自己做到最好给他们看，古话说，士为知己者死，女为悦己者容，这都能理解，但你要知道，你身边是没有那么多知己、悦己者的，就像我写这篇日志会想着有很多人关注，然而该会关注的关注，不会在意的依然不会在意，有时你煞费心思的做着一切，却不知道有没有人会注意你一眼，在一些人眼里还会适得其反，而该看好你的人你不需表现依然会看好你，所以，不要活在别人的眼里，做最好的自己，怎么合意怎么做，生活美好，何必太累。标题不怎么符合内容的，但是就是想把它用在这，比较喜欢这就话。

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