# 2024年寒假社会实践活动总结300字(9篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-10-14

*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，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的总...*

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，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**寒假社会实践活动总结篇一**

还有同学积极深入当地城乡社区，开展为孤寡老人、残疾人、离退休人员、下岗失业青年、农村贫困青年、农村留守儿童和进城务工人员子女等急需帮助的群众，提供技能培训、义务家教、生活护理、医疗保健、法律援助、信息咨询等青年志愿者服务活动。他们利用返乡度假的机会，广泛开展青年文化广场、乡村青年文化节、“青年文明社区大家乐”等活动，为丰富城乡居民节日文化生活贡献力量。真情注进了万家，和谐社会更加的美好。特别是这次南方不幸遇到五十年未遇的暴风雪，有同学还被困在路上达11天之久。广大解放军和武警全体出动为救灾抢险做出的一切他们看在眼里，记在心里。于是回家后就尽自己的一份力，去帮助需要帮助的人们。过了一个有意义的寒假。

部分同学伙同自己的高中或初中同学开展“三下乡”活动。他们以科技服务和文化服务为主要内容，在办实事、做贡献。成立科技文化志愿服务队，通过文艺演出、科技培训咨询等各种形式，开展有声势、有影响的集中活动，将校园文化送到农村，活跃农村节日，丰富群众生活，架起城乡文化互动的桥梁。借此机会也把“讲文明、树新风”活动的成果引向城乡，倡导高尚的道德观念、健康文明科学的生活方式，宣传科学精神和科学思想，反对封建迷信、铺张浪费和一切不文明现象，用大学生良好的思想道德意识和精神风貌带动和影响周围群众，努力为精神文明建设多做实事，为人民群众欢欢喜喜过春节多办实事。

面对进入20\_\_年北京举办奥运会举世瞩目，举国关注。同学们利用寒假时间积极参与当地有关奥运的宣传、筹备、志愿服务等工作。还结合开展团中央部署的“与志愿者同行·向世界说你好”文明礼仪推广行动，就近在小区、学校、乡镇等地进行文明礼仪推广和环境清洁美化等方面的志愿服务，努力提高社会公众的文明素质，为即将到来的20\_\_北京奥运会等一系列大型国际活动创造文明环境，也怀着以此为载体弘扬志愿精神、普及志愿服务理念倡导人们自觉充实奥运知识，努力完善自身素质，以良好的风貌迎接奥运会的到来。

作为一名师范大学的学生，个别同学就利用自己平时学的技巧智能回家后寻求家教工作。即锻炼了自己，也有了以后工作学习的经验。也是受益匪浅呐。还有的同学搞了各式各样的调查并向上一级反映了情况。为建设祖国美好的明天做出自己的贡献。

这次寒假，我们团支部取得了令人满意的成绩。同学们积极的加入到活动中，有所付出也很有收获。作为一个新时代的大学生，更加明确了自己的责任和义务。同学们踌躇满志，对未来充满了信心和希望。我们期待下一个假期的到来，在社会实践中一露身手，取得更好的成绩。交一副更加完美的答卷。

**寒假社会实践活动总结篇二**

我们这次的活动进行得较为顺利和完满，活动从2月1号持续到2月4号，基本按照策划书的计划进行。活动分为前期、中期以及后期三个阶段。前期活动的主要内容为联系相关行政部门和活动相关单位，并取得审批及支持。中期活动为在阳春市第一中学，第三中学，阳春市妇幼保健医院，阳春市名家电电器大商场宣传地中海贫血防治知识。后期活动为资料整理，财政清算，活动。13个志愿者都很努力地宣传地贫，活动效果较为良好。

活动前期

在学校，为了能使宣传活动更加有趣地进行，我们就开始筹备活动的相关事项。志愿者忙着学手语，学折纸。放假之后，我们回到阳春，紧接着便开始到市民政局、市卫生局、市教育局，市委宣传部，市团委等有关部门审批我们活动的文件并争取得到协助。

经过协商，我们在婚姻登记处的婚检咨询处放上了我们的宣传资料，并在民政局内就开始了尝试宣传，通过宣传，我们了解到新婚夫妇都很有婚检意识。

通过与新视界广告公司的总监协商，我们可以将制作好的宣传视频在东湖大电视上循环放映，这让我们的宣传更加有力度，宣传范围更广。整个审批过程中，凭借着几个人的力量，我们算是毫无遗憾地完成了前期的准备工作。

前期审批工作总体上来看，还是相当的顺利的，只是在申请道路占用用地时有一点小波折，预期3天可以拿到同意书的，我们没有想到到了第三天刚好碰上双休日，行政服务中心工作人员不上班。时间又被推迟了2天。经过努力，申请用地批准书到了活动的前2天才拿到，我们凭借着同意书才得以与名家电电器大商场的经理协商活动的具体事宜。名家电电器大商场的经理同意借给我们音箱，帐篷，桌子。

活动中期

2月1日我们在阳春三中和阳春一中进行地中海贫血防治知识宣传，在学校内，我们选择学生流量大的地方作为宣传地点，继而分工合作，将一项项准备工作完成。当天我们还在学校各教室播放了宣传地中海贫血的视频，在同学们先有所了解的情况下，我们的宣传更容易进行。

而且，我们还在校园内的宣传栏上出了黑板报，这使我们的宣传得以长期化。宣传开始时，很多同学被我们吸引过来，积极进行有奖问答，加深对地贫知识的了解，踊跃在留言板上写上对地贫患儿的祝福语，并在横幅上活跃签名支持我们的宣传活动。当场气氛比较热烈，很多学生在认真地阅读海报，三折页。一部分志愿者在咨询台耐心地和同学讲解交流，另一部分就流动宣传，并指引学生到达咨询台做更加详细的了解，整个宣传效果较为良好。

根据志愿者与学生的交流，我们了解到一部分学生对地中海贫血这种遗传病是闻所未闻，一部分学生就听过地贫，但是并不了解具体的防治知识。而有个别学生则因为身边有人患有此病，而对此病有较为详细的了解。而在此次宣传活动中，我们也宣扬了献血的重要性。当天傍晚，断断续续地还有较多学生到我们的咨询台了解，而我们的宣传到了天黑才结束，但是志愿们都笑着坚持到最后。

在活动准备阶段时，我们通过努力，与新视界广告公司协商好的在东湖大电视上播放的视频正好在当天晚上开始播放，怀着满满的喜悦与自豪，我们在东湖大广场上驻足等待观看我们的宣传视频。当晚东湖大广场的市民较多，地中海贫血的基本防治知识又得以宣传出去。

2月2日，我们在阳春妇幼保健医院进行宣传活动。当天有不少市民前来咨询，他们或是已知子女携带地中海贫血基因，想更加详细地了解这种病，或是亲戚患有重型地中海贫血，对此病比较关注。因为我们在妇幼保健医院内进行宣传，院内有很多家长带着小孩子在看病，我们临时决定以关心小孩子为切入口，并送给他们棒棒糖，进而对他们的家长进行宣传地贫。

从志愿者与市民的交谈中，我们了解到在阳春地区携带地中海贫血基因的人的是很多的，而且也有不少重型地中海贫血患儿。而我们听说，一位妇女怀了患有重型地中海贫血的胎儿，她引产，并说明了这种病的严重性，但是她坚决不信，坚持怀胎十月，生下了小孩，最后后悔莫及。这足以说明地中海贫血知识的宣传力度至今是远远不够的。推而及之，在广东的偏远城市，宣传力度是务必进一步加强的。

当天下午我们在医院探访了一位重型地中海贫血患儿，他话语不多，但感觉得出他很懂事。当我们第一眼见到这个五岁的患儿时，伤感、惋惜、怜悯等复杂感情油然而生。他爷爷告诉我们，他正在接受中西医结合治疗，每个月的花费都很多，而他的父母则为了他的医药费都在外面打工。一个小小的孩子他却已经懂得了生命的珍贵，祈求爷爷一定要让他活下去。我们送给他一套衣服和水果，礼物不多，但算是尽了我们的一份心意。看着他们离去，我们心情都很沉重，因为他们需要的是更多资金的帮助，而我们实在没能帮到他们很多。

2月4日，我们在名家电电器大商场门口进行宣传。这一天的宣传是我们付出最多的一天。首先是到行政服务中心申请占用道路用地就遇到了困难，随着时间的推移，计划宣传时间不断逼近，而我们却还没有拿到同意书,我们只得去市政局找领导，请求其批准。拿到同意书后，我们又开始忙碌地准备当天的表演和宣传，因为有大学生联合会的协助表演，我们要准备相关表演物资和布置场地。紧张的准备工作一件一件地完成，而随着两个帐篷的搭起，红地毯的铺开，我们的宣传正式开始，街舞，歌唱，手语表演，吉他弹唱等节目吸引了很多市民前来观看，有的站着，有的停下车，有的走向咨询台。有奖问答环节吸引着他们详细地了解地中海贫血的相关知识，既拿到奖品，又了解到了知识。电视台的工作人员到了现场拍摄，之后的新闻报道也为我们宣传了相关的地中海贫血防治知识。而我们意料不到的是，由于我们是志愿者做的公益宣传，阳春的彩虹桥志愿团也到了现场拍摄，并为我们做进一步的宣传。当天，我们也分组到了红旗路，挨店地进行我们的宣传。有些店主听到我们的宣传，就娓娓道出他们背后的故事，他们拿着我们的宣传资料，说了许多许多，这也让我们了解了很多，知道了很多，我们意识到我们的宣传非常的必要。

活动期间，我们还通过qq群，短信的形式把地中海贫血防治的基本知识宣传出去，并鼓励他们转发。

活动后期

我们搞完宣传活动之后，便开始准备答谢活动。我们汇总了所有的照片，制作成一个视频，刻录进光盘，在2月8号到各单位去送手写感谢信和光盘。各单位对我们的活动都持满意的态度。

活动最终：

这次活动，我们每一个人都付出了最大的努力，从活动的准备阶段开始，我们就忙得不亦乐乎。虽然只有短短的几天审批时间，但由于要节省经费，我们都是骑着自行车去联系单位，大部分单位都是比较支持我们的活动。有一点我们是做得不够好的，就是在得到相关单位的同意后，忽略了要留下领导的手机号码。因为我们在进入学校或是宣传当天的物资往往还是需要领导帮忙的，我们忽略了这一点，在宣传当天还要去找领导，浪费了些许时间。在宣传阶段，每一个志愿者都很认真并耐心地讲解，有时我们组织得不是很好，但是他们很自觉地把该做的工作完成。这次的活动我们的准备时间有点短，导致在正式宣传的时候仍有些准备工作未做足。

从这次的宣传中，我们觉得，市区内的大部分人都有婚检意识，而农村村民的婚检意识可能稍差，而地中海贫血患儿也主要在农村地区，所以我认为宣传地点应向农村地区倾斜。并且这种公益性宣传最好与政府或其他相关部门协商，这样可以加大我们的宣传力度。而个人认为流动宣传的效果与摆摊宣传效果相差无几。我们的流动宣传针对的人群主要是个体商店的店员，公交站等车的市民。他们比较有空余时间，并且我们可以以一次性的讲解让多个人知道地贫知识。我们在个体商店区域宣传之时，相邻商店的店主正在交流，很乐意听我们的宣传。其实在我们去贴海报之时，就以这种形式宣传过，我们的70多张海报首先是在跟司机交流过，讲解过，然后才得到他们的批准而粘贴上去。三轮车司机一般都是聚集在一起等客的，所以如果可以一次的讲解让多人了解，这才是有效率的宣传。

**寒假社会实践活动总结篇三**

\*\*年10月25日至26日，郭村中学初二年级全体学生赴曹王，参加了为期两天的秋学期实践基地活动。由于学校领导高度重视，参训老师尽职尽责，本次活动组织有力，有条不紊，取得圆满成功。活动内容丰富，形式多样，使参训学生获益颇丰。现作如下总结。

1、确定参训学生名单，按规定足额收取活动费用；

2、召开初二班主任会议，落实责任，明确活动具体方案和组织要求；

3、召开班长会议，布置各班文艺节目，确定通讯员名单；

4、召开全体参训师生会议，进行活动组织纪律教育和安全文明教育；

5、准备活动用品。

整个活动实行军事化管理。每天活动前，各连队按时在操场集合，整队前往各活动室；活动过程中，各班主任尽职尽责，自始自终跟班活动，协助基地活动指导老师，指导学生按规程进行活动和操作。活动进行得有条不紊，富有成效，受到基地老师高度评价。在生活管理上，班主任全面指导和监管。从学生起身到就餐、就寝，严格按基地作息时间和纪律要求，集体行动，杜绝参训学生脱离集体，放任自流。宿舍管理也井然有序，学生按时整理内务，始终保持宿舍干燥整洁。

由于组织有力，纪律严明，整个活动过程严谨高效，收到良好的教育效果。丰富多彩的手工制作等实践活动，让学生们丰富了知识，开阔了视野。在活动中，学生学会了合作，增进了友谊。在实践中，培养了创新的精神和实践的能力。两天离开父母的生活，也让学生们学会了生活，培养了自理自立的生活能力，增强了集体意识和纪律观念，懂得了团结友爱、乐于助人的道理。一场自编自演精彩的文艺晚会，更让学生尽情展示了艺术才华，充分享受了生活的美好。

两天的课外实践基地活动，让同学们锻炼了能力，增强了自信，感受了欢乐，衷心感谢实践基地老师们为此付出的辛勤汗水。郭村中学的师生们将乘着实践基地创新实践的春风，在生活的大舞台上去创新，去实践，谱写出美好的人生篇章。

**寒假社会实践活动总结篇四**

作为学生，我们抱着贴近社会，服务社会的愿望，参加这次寒假社会实践活动，希望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。

寒假刚开始，我们团队就来到建筑工地进行社会实践。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，我们开始时的紧张顿时荡然无存。

随后，我们就由项目部的技术人员带领奔走于工地了，并即刻开始了一天工作。进入工地，我们戴上安全头盔与手套，随着他到了一个三层建筑底下，在负责人的提醒下，我们蹲下身子，环视四周，但因为头上的头盔挡住了视线，与楼梯上的钢管碰触了好几次，头盔撞得 当当 响。到了第二层，上下层之间密集的钢管，矗立于周围，紧接着我们上了最后一层，终于可以不再像在第一层时那么小心翼翼了。顶上的水泥面上有几条笔直的刻线，经技术人员介绍，我们了解了刻线的作用;还有那些竖起的长短不一的钢筋条，负责人说是因为底层的位置不一样。

参观完工地之后，我们进行了劳动体验，虽然只能是干一些看似没有技术含量的体力活，却比想象中的复杂。我们一人搬一块木板向木板堆积处走去，那些木板是盖在屋顶上用的多层板，体积很大。搬了一会儿，同学们就已经气喘吁吁了。休息了一会儿，喝了点水，继续干。这次换成两个人抬两块板，期间我们为了节省体力，换了好几个姿势，但结果越弄越累，当把一堆木板搬完，看到与自己肩膀那么高的一堆木板堆放的整整齐齐，同学们心里的成就感油然而生。

只怪时间太短暂了，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，这将是我走向社会的一笔最为宝贵的财富。

时间总是在不经意间从指尖流逝!回过头来看看这近一天来的打滚爬摸， 觉得自己很幸运可以参加这样一个有意义的活动。通过这次社会的实践，我们懂得了团队在工作中的作用，同时，也深切地感受到 知识无限，能力有限 的涵义。

活动感想：

我们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，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!

通过本次实践，我们深深地感受到了，哪怕是平时所见的一堵墙，一条道路，一座座高楼大厦，都是由劳动人民通过辛苦艰难的劳动建造而成的，每个地方都闪耀着劳动人民闪闪发光的汗水。劳动的辛苦我们体验到了，但体验到的也只是冰山一角，感谢伟大的劳动人民。 与这相比，我们在校学习的辛苦又算得了什么呢!所以，只有我们今天付出了勤奋的学习，学好各门功课，掌握各项技能，将来才能为社会的建设添砖加瓦!这便是我的收获。

**寒假社会实践活动总结篇五**

社会实践活动给生活在象牙塔的学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，深入农村，能从中学了很多书本上学不到的东西。这次短暂而充实的实践将对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，将是我人生的一段重要的经历，一个重要步骤。

随着中国逐渐步入人口老龄化社会，老人越来越多。因为老人子女的工作等关系，空巢老人也越来越多。

老人的子女因为工作等原因，过年过节也很少回家探望老人一次，只是偶尔打些电话回家，或者每个月寄些钱回家。但这并不能温暖老人们的心。有的老人甚至卧病在床也没有人来照顾。虽然社会上有养老院等福利机构，但因为生活条件问题，大多数的老人都选择呆在家里独自生活，因而也就得不到照顾。

有一位平凡而普通的空巢老人，他是千万空巢老人中的一位。他的子女都在外地工作，很忙，因此很少回家，这位老人的老伴在几年前便去世了。家里整日都只有他一人，他的子女不常来电话，只是每个月寄一些生活费来，他的腿有些不大方便，但是因为经济等方面的原因便留在家里一个人生活。

女儿曾接他要他与自己一同生活，但他怕自己与青年人有代沟，妨碍他们的生活，便拒绝了。其实他一个人很孤独，他每天呆在家里，也不常出来，只是每日在家里，听听喜欢的戏曲，在家门口看看那些放学回家的小朋友，想他的小孙女，他说，看见他们就像是见到自己的孙子朝自己走来。他在和别人聊天的时候常常聊到自己的儿女、自己的孙子，聊起他的儿子的童年趣事，儿子什么时候开始上学，什么时候会说话，会叫第一声爸爸，什么时候开始上学，什么时候结婚，什么时候有了小孙子。小孙子喜欢什么，小孙子叫他爷爷，就仿佛一切就在眼前，也只有在这时，他才会开心起来。脸上的皱纹更深了，从那张饱经风霜的脸上可以看出老人对子女的深深地爱，以及与子女一起的那些记忆的深切留恋。每每在这时，他总会说只要子女们过的好，他也就放心了。

有时，也有人说老人的子女不孝顺，老人的腿不方便，还把他一个人扔在家里。每每听到这话，老人总是很维护自己的孩子，解释说他一个人过还自在些，其实大家都知道老人很孤单。有时老人还因为这与其他老人弄得不开心。

有时，老人也说自己一个人看着冷冷清清的屋子，看别人的孩子过年过节时回家看父母，他很羡慕。但他又说怕自己的腿脚不方便，脾气不好会给孩子添麻烦。他说自己一生为了自己的孩子，只要他们过的好，开开心心，时常打电话回来，陪他说两句话，他便很满足了。

这位老人现在仍然独自一个人在家里，我希望今年他的子女们能回家与他一起过年。

老人的话语，那些关于自己的孩子的，饱含深深的爱的话语萦绕在耳边。老人的一生，为儿女奉献的一生。我想到，此时，我的父母也正沿着老人曾走过的一生前进，正沿着天下父母、天下空巢老人的路行走。他们也终有一天会老去，也会到老人的这个年纪，也会有和这位老人一样的经历，也或许会有和这位老人一样的尴尬。

想到这里，我又想到父母每日辛苦的工作时的情景，父母日渐老去的容颜，父母对我的好，而我对父母的所作所为。自己真是不应该啊。我今天回家后一定要给父母锤锤背，并对他们说声谢谢。

**寒假社会实践活动总结篇六**

依照区教育局，大桥教育总支的工作要求，我校利用寒假组织全校师生开展了形式多样的节能减排社会实践活动，引导他们树立了节能减排观念、增强了环保意识、倡导低碳环保生活方式，用自己的实际行动为我市两型社会建设与和谐武汉构建贡献力量。

一、开展的重点活动。

1、“我为节能减排献一策”金点子征集活动。

以创新素质实践行活动为载体，学校在五六年级开展了“我为节能减排献一策”金点子征集活动。学生通过研究性学习、社会调查、社区服务等形式，记录参与了节能减排的经历，撰写以切实改善或解决身边、学校、所处地域资源能源问题、减少污染排放为内容的合理化建议，参与以节约资源能源、减少污染排放、循环利用为目的的科技小发明与小制作，在实践活动中培养学生节能减排环保意识，养成珍惜环境资源能源，爱护环境的良好行为习惯。

2、“带环保回家，倡绿色生活”创意体验活动。

为了广泛宣传节能理念，在全校开展了“带环保回家，倡绿色生活”创意体验活动。通过“我的低碳生活”、“爸爸妈妈听我说节能”等体验与创意活动，让学生把简洁、节能、文明的绿色生活理念带回家。引导学生了解个人及家庭能源使用方式对节能减排的意义和作用，树立了节能环保观念，关注生活中的节约方式，学习和寻找节能的窍门和方法，节约一滴水、一张纸、一粒米、一度电等点滴小事做起，小手拉大手带动家庭，辐射社会，用实际行动迎世博、庆新年。并在学校通过演讲的方式向广大师生传播节能减排理念。

3、“学习用品循环用，爱心传递连你我”行动。

在全校开展了“学习用品循环用，爱心传递连你我”行动。高年级学生向低年级学生传递教科书、学习笔记等，引导学生在节约、环保使用学习用品的同时，培育团结友爱的道德素养和关爱他人的社会责任感。树立节约理念。

二、常规活动。

在假期初切实加强安全燃放烟花爆竹、交通安全、禁毒宣传、反邪教警示等专项教育。在整个寒假过程中，我校师生没有出现一起烟花爆竹、交通安全事故。

三、工作总结。

1、我校按照市委、市政府、区教育局统一部署，突出了节能减排这一主题，科学、合理开展了寒假社会实践活动。积极整合社会教育资源，发挥家庭、社区作用，不断丰富活动载体和形式，凸现师生自觉参与、自主教育、自我提高的活动特色。

2、牢固树立了“安全第一，生命至上”的思想，高度重视了防寒防冻工作和学生公共卫生、个人卫生指导及维护工作。切实加强了对寒假社会实践活动的组织领导，细化工作任务，明确工作责任，落实工作措施，使活动有组织、有计划、有条不紊地开展成功。

3、加强了对寒假活动的过程管理，抓好了督查与指导。学生社会实践活动以班级为单位，在教师、家长指导下开展。在活动中不断强化了节能观念，树立节能责任，增强了节能创新精神和实践能力。

**寒假社会实践活动总结篇七**

这个寒假，我进行社区服务。我每日都去服务中心帮忙，帮那里的工作人员整理资料和文件，走访人民群众，了解社区居民的生活情况。

刚开始，我并不适应那里的工作，觉得很无聊，很没用。但是，通过与当地居民和工作人员的接触，我越来越喜欢社区服务。我知道了如何整理资料，如何照顾老人，如何体贴他人，也知道了成年人的艰辛、努力——这一切的一切，若是没有走出家门，参与服务，就不会体会到的。

通过这次社区服务，我提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，不仅发现了自己知识结构中欠缺的一面，也感受到了现实和理想的差距，这对我们的学习、生活和工作都有很大的启发。

通过这次的社会实践，让我学会了很多东西，我深深地感受到一个人在工作岗位上的那份热情。正因为如此，我才渐渐地懂得了一个道理：要成就一番大事业，就必须付出加倍的努力，凭着一个人对工作的执着，坚定的信念会指引着他走向完美的事业之路。

在实践的这段时间里，我通过自己的努力奋斗，体会到了工作中的酸甜苦辣，这时才发现自己是最幸福的。因为我还在学习的阶段，还没能真正地接触事业，没能真正地了解到工作的难处和辛苦。想起来，还是觉得自己现在还是不错的了，能在这么好的环境下读书，为以后的工作打下基础，只是，我觉得个别惭愧，都怪自己不够争气，不珍惜这好的时间和机会去好好读书，整天都无所事事，在家里一点事也不会做。是这一次社会实践给了我学习的机会，同时也给了我一次记忆深刻的经历。

在实习的过程中，我认真、负责地做好每一件自己该做的事，对自己产生，都得到了一个满意的答案。原本以为自己已经学会了一些基础的知识就够用了，可到了实习的时候才知道原来自己要学的东西还有很多，以后自己要走的路还很长，不能只安于现状，一定要奋勇直前。人是在不断前进中成长起来的，虽然会有很多坎坷，但总是会有办法解决的。做人不怕失败，最怕失败后永远不能站起来。一定要相信自己，因为我总是对自己说“勇敢点，挫折？怕什么，风雨过后一定会有彩虹的”。于是，我便有着一个坚定的信念，那就是克服自己在成长中的困难，坚定不移地朝着自己奋斗的目标前进。社会实践虽然比较辛苦。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

**寒假社会实践活动总结篇八**

短短的不够一个月时间的寒假假期已经结束。这是我进入大学的第一个假期，也是我第一次利用假期时间去参加社会实践活动、锻炼自我，体验社会生活。所以，这个寒假期，于我而言，比以往的任何一个假期都来得有意义，过得颇为充实，收获良多。

考完试的当天下午(1月18号)，我便和我的一位同学驮着简单的行李来到桂林市中心文明路的好运来饮食店进行为期17天的打工生活。每天上班的时间从早上8：00—晚上8：00，每天的工作无非就是择菜、洗菜、洗碗、送汤水、打扫卫生，活而不算少，一天忙下来感觉也好累。或许是由于第一次参加工作，对一切都感到很新鲜，也很好奇。开始两三天，我们还干得挺起劲、挺耐心的，可以说充满热情地去对待第一份工作，得到了老板和顾客的一致好评和表扬。工作了一天下来，全身心虽然都感觉到好累，可我们心里却甜滋滋的。可是，坚持了几天，我们就觉得不耐烦了，感到腻了，热情也随之减退了不少。毕竟活儿是那样累与繁多，加之天气尤为的冷，手碰到了冷水，便感到钻心的疼，有时不小心碰伤，割伤了手，更是让人疼痛无比。这样一来，真的不想再坚持下去了，真的想打退堂鼓，不想再干下去了。

当然，在工作中随时都会碰到各种各样的问题与事情。中午12点左右是吃饭的高峰期，客人甚是多，这时便忙得不得了，忙这送汤水，有要忙着收拾碗筷、清理桌面，有时还得帮忙打饭，及时的清扫地面，一直忙到下午的2点种左右，实在忙得有些手忙脚乱，不可开交。有时，偶尔也会遇到一些较为棘手的问题。比如，客人抱怨汤水的味道不好，汤内有异物(头发、虫子之类的);在送汤的过程中，偶尔也会不小心把汤水泼到了客人的身上等。

这时，我都会感到十分的抱歉与过意不去，与之同时，我更多的是诚心微笑地向客人赔不是，向客人真诚的道歉，恰到好处地去处理这些不愉快的事情，让客人感到满意，吃得开心。与此同时，在为客人服务的时，也会碰到一些令你十分不高兴、不满的事情。比如，你给客人盛汤水，他(她)不需要，便有些不耐烦地对你说“拿走，我不要”……这些都会让你感到特别的不快，很是气愤。唉，真有些手不了。最苦最吃力的事情便数拖地板了。餐厅不算大，但地板尤为的脏，拖起来超费劲，加之老板娘苛刻、挑剔无比，这也叫你拖，那也叫你做，心中的那个起啊，便不言而明了。

在那里工作着实是苦与累，时间虽然才不过十多天，但我却觉得好漫长，度日如年，一天竟都是那样的漫长难熬，每天都在数着手指头过日子，盼呀盼，多希望这十几天快一点过去，这辛苦难熬的日子快些结束。可是，尽管这样时间依旧过得好慢，每天依旧得重复着那无聊、烦琐的工作。我们两也只能相互鼓励与扶持，咬紧牙关挺过去，尽职尽责地去完成每一天必须要完成的工作，再苦再累，只要意志足够坚强，再大的坎能跨过去的!是的，功夫不负有心人，我们终于熬过了这艰苦的十几天!当我们从老板手中接过第一笔并不算多的，但却是用自己的辛劳换来的钱时，我们的心情既激动又兴奋。

我们一直在父母的臂翼下幸福、自在地成长着，从不知生活的艰难，从不曾意识到父母赚钱的不容易。直到工作了，真正地步入社会了，才体会到了生活的种种苦与累，也才真正体会到赚钱的不容易!体会到社会的人情世故!当代大学生，应该积极地多参加社会实践活动，在社会的大熔炉中磨练自己、考验自己，不断地积累经验，增长才干，做到把所学的知识真正地运用到实践当中去，在实践中不断成长，并提升自己，以及领悟生谛和做人的道理。

**寒假社会实践活动总结篇九**

寒假的社会实践，我在一家工厂的检分小组里进行为期15天的社会实践！虽然这份工作与我的专业根本不对口，可是我从中学到了很多东西。

检分小组，顾名思义它所做的工作是对一个产品进行分选、检验和包装。因为我是短期工，检分主任只安排我做一些简单的小产品。在前三天，我先跟着一位师傅学习的分选、检验和包装。那位师傅先教我产品的分选，告诉我哪些要挑出来当废品，哪些是正品，废品分为了晶粒，老掉角，新掉角，分裂，氧化。高低角及其他一些明显的疵处。这个工作是三个工作中最重要的\'一个程序，因为产品在这个程序后，就要进行装板。在我对产品分选有一个大概了解后，师傅又教我产品的检验，就是对装板的产品进行检验，看看有没有在分选中的“漏网之雨”，这步也是非常关键的程序。然后这些产品要让质检员进行再次检验，如果通过，就可以把产品拿去吸塑。封箱及入库；如果检验出来还是有质量问题的，要把自己当天所做的产品全部返工，直到质检员检验过关为止。看看是挺简单的事，做起来就不怎么好做了。

三天后，我就出师了，我开始自己做产品了。我总感觉无法抓好废品与正品之间的那个度，为了安全起见，我把一些可以用的产品全部当废品拣出来，而且进度很慢，还时常出现“漏网之鱼”。一天下来，我的废品盒子堆满了废品。师傅看见了，帮我把所有的废品进行返工，一边返一边告诉我哪些产品是好的，可以用的，哪些才是不能用的。还告诉我，如果检分组里的所有员工都像我这样的话，那厂里就要亏损了一大笔了，所以分选的时候一定要认真仔细，决不可以马马乎乎，掉以轻心，还有像我这样学生出来社会实践的，很容易就对这枯燥无聊的工作就会马虎起来，进度也会减慢，像“做一天和尚撞一天钟”一样，因此做产品一定要有恒心，要有毅力，做事要认真仔细，绝不可以掉以轻心。

第一天，我就做了一托产品，而师傅她们一天能做四托，这就是距离。看师傅那么熟练的动作，真让我羡慕死了。师傅说：“熟能生巧，如果你在这里做上两三个月，你也灰跟我们一样快，一样好的。”虽然产品是一托做好了，可是在制检员检验的时候，发现我的产品里有一个很大的掉角，我竟然没有把它挑出来，不用说了，返工呗。质检员似乎看出我的心思，走过来对我说：“返工的确是一件既浪费时间又浪费精力的事。但这是对你工作不认真的一个小小惩罚。返工过了，你就会明白你工作时候该怎么做了。如果今天你的产品没有被检验出来，而把这批货入库并且发出去。那么，到时候的后果会更加严重，那不是单单你扣工资我扣奖金的问题，而且厂里会因此而遭受经济损失，产品还会被退货，甚至造成买方我们对我们产品质量的怀疑，你认为这样值吗？”我低头不语。

在这短短的15天里，我学到了许多书本上无法学到的东西，让我明白了很多道理：做任何事情都要认真仔细，要有恒心与毅力，相信坚持到底就是胜利；做人要有责任心，要对自己所做的事情负责，想一想如果我这样做了，那事情的后果会怎样，想清楚了认为值得去做了再做，不要不经过大脑思考，在那感情用事，盲目做事！

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