# 最新大学生暑假社会实践活动总结800字(十七篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-08-03

*总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。大学生暑假...*

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。

**大学生暑假社会实践活动总结800字篇一**

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，通过社会实践，让我们大学生提前了解社会，为将来真正走上社会提供宝贵的经验和阅历，也为将来从事任何工作打下良好的基础。

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。暑期社会实践活动一直是我们大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

这次的社会实践让我有了上班族的味道，还有那种忙碌，那种盼望双休日的心情，这种感觉真的很不一样。真的希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

大学生除了学习书本知识，还要进行社会实践。因为很多大学生都清醒的知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代所需的人才。大学生人在实践中培养独立思考，独立工作，独立就解决问题的能力。所以我觉得在校大学生要借机培养自己的实践和创业能力。同时在实践中帮助别人。

在这个暑假里，我参加了关于农村教育问题的社会实践，在短短一个多月中，我尽我所能，把我所知道的知识全都交给他们，孩子们也都非常认真的学习着。在和孩子们的交流中我了解到，他们大多梦想着成为大学生，成为科学家等，对外面位置的世界充满了好奇和憧憬。但当我问到以后回不回家乡的时候哦，大家都沉默了。也许是孩子们太小，不能理解这件事的含义，也许是另一种思想一直影响着他们“离开农村，去城市才不用过苦日子。

孩子们是渴望知识的，农村也是需要人才和技术的。但一些客观现实又使我们的教育观发生变化，造成人才流失，如今人们的思想不断进步，越来越多的人已经意思到了教育的重要性，但在教育观念上也产生了不同角度的分歧，有部分学生和家长教育观念有些偏激。所以支持农村教育不仅仅知识财力上的帮助，还应是教育人才和教育观念上的帮助。要让孩子们在学习知识的同时学习做人的道理，适应时代发展的观念和大局。

此次暑期实践使我感触颇多，不仅使个人得到了一定的社会锻炼，也帮助了部分小学生，自我感觉是一次成功的社会实践。

**大学生暑假社会实践活动总结800字篇二**

转眼间，一个多月就结束了，在这里我体会到很多。通过这个暑假的社会实践使我从内心体会到劳动的快乐和光荣。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。通过实践我总结出几点：

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。

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。

三、诚信是成功的根本

今年我家的对联是，上联：您的光临是我的荣幸。下联：您的满意是我的愿望。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。

这一个多月的社会实践使我增长了见识，也懂得了许多做人的道理，也让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，我信我行！

**大学生暑假社会实践活动总结800字篇三**

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800字篇四**

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。

**大学生暑假社会实践活动总结800字篇五**

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800字篇六**

时光如流水，总在不经意间静静地流逝。不知不觉在大学已度过了半年，迎来了我上大学的第一个暑假。同学们都迫不及待地准备着回家，我理所当然也想要回家和父母亲人团聚。不过作为一名大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。暑假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。它有助于当代大学生接触社会，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，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。因此，我决定与父母商量，准备找一份工作来锻炼一下自己，终于在假期即将开始时，我找到了一份家教的工作。这是我大学假期的第一份社会实践工作。得到了一个锻炼自己的能力和实现自身价值的机会；我的暑假生活更加丰富多彩。通过家教工作让我学会了许多，体味了许多，思考了许多……

（一）

我的学生叫，是xx大学的一名学生。第一次到他家做客，他的母亲热情地招待了我，与我在客厅里诚恳地交谈了很久。从她儿子的性格爱好谈到他的学习情况。我第一次全面了解我的学生时，是通过与他交谈篮球开始的，因为我们都比较喜欢篮球，从对方喜欢的事物谈起才能引起他的好感，才能更容易地了解对方。在交谈中，我了解到以下情况：他有很强的求知心，人很聪明，有些顽皮。但是最近一段时间来懒于学习，贪于玩乐。由于上述诸多原因，他的成绩很不尽如人意。父母对他抱以很大的期望，希望他能够考上重点高中，近而考入理想大学，靠自己创造美好的未来。而他现在的学习情况，让他的父母感到担忧。

在交谈中，我可以感受到父母心中那种望子成龙的殷切期望，感受到父母对儿子的那种期望是那样挚热的、无私的。他们看的很远，看到了儿子的未来；我被父母对子女的这种情义深深打动了，真是可怜天下父母心啊！我也同时感到肩上的担子很重。对于没有任何家教经验的我来说，毕竟是一个“挑战”。

（二）

家教的第一天，我发现他在学习上很随意，对自己要求不严格。我开始意识到：现在的首要任务不是讲课，而是帮助他端正学习态度。俗话说，“态度决定一切嘛！”

第二天，我给他讲了我以前同学的经历，有正面的也有反面的，给他阐明了学生的职责和学习的目的。他似乎懂得了什么，不时地点头表示同意。此后，我也经常给他聊类似的事，不时地与他交谈学习体会。他的听课状态比以前有了很大的改观。每天下午工作两个多小时，中间有一段休息的时间。因此，我在以后的讲课中，对他的要求渐渐严格起来，并经常给他讲解懒惰的害处。他虽然听得进去，但改观不大。这也是可以理解的。冰冻三尺非一日之寒，九层之台，是需要起于垒土的。

（三）

由于每天做家教，这就迫使我改掉了假期睡懒觉的习惯。上午我还有一部分时间用来给自己“充电”。开始的几天，他听课时，时常会走神，一副心不在焉的样子。有时，我心里会感到很恼火：自己如此卖命地讲，他却置之不理，。好在我很有耐心。每当他走神时，我都会提醒他，耐着性子给他讲下去。

他做题时，喜欢看着干想，而懒于动手。听课时，也只是“洗耳恭听”，从未做笔记。这正是他学习懒惰的体现。我清楚地知道：他有时会给我带来“沉重”的打击。记得有一次，我给他讲解了，他听课时，显得有些吃力。我讲完后，问他是否还有疑问。他点头表示全听懂了。过了两天，为了检验复习的效果，，我感觉自己仿佛从九霄云殿一下子跌进了无底深渊。这是我家教过程中遇到的的挫折。事后，我不断地反思：是自己的原因，还是他的原因？不管怎样，有一点很清楚：他根本没听懂，或者没有深刻理解。面对懒惰成性的他，我显得“束手无策”。学习成绩的好坏，往往取决于学习习惯的好坏。懒惰是学习的“大敌”。只得不时地督促他，鞭策他，使他逐渐变得勤快起来。

（四）

转眼他就要开学了，我也结束了家教生活。他的学习态度比以前端正了许多，学习也知道勤奋努力了，他的父母很感激我这段时间对他的帮助。

家教生活让我想到了很多东西，得到了很多感触，城市家庭一般生活很优裕，孩子生长在如此的环境里，个别甚至不会去吃苦。上学放学有人接送，提出的种种要求都会得到满足，甚至连自己的房间都会有人整理打扫。生活如此安逸，就很容易养成懒惰的习惯。真是“生于忧患，死于安乐”啊！

因此，从小培养孩子的吃苦能力很有必要。毕竟，吃苦耐劳，艰苦朴素可是咱中华民族的优良传统！以上就是我的收获和体会。这几十天的经历我最深深切的感受就是：不论什么事只有亲身的体验过，身体力行，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。这些收获和体会我想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。

**大学生暑假社会实践活动总结800字篇七**

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800字篇八**

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800字篇九**

为了更好地了解社会，为了更好地锻炼大学生的能力，林业科技大学涉外学院“大学生绿色行”小分队在龙山县苗儿滩开展了“绿色卫士”和“乡土文化”的暑期调研活动。

在调研中总有那么些有趣而感动的事情发生，真是耐人寻味。活动过后，我反复回忆，思索这一路的点点滴滴，在调研过程中，我们有愁苦、分歧，但更多的是欢乐、团结，所以也有沉甸甸的收获。

活动中，我们顶着烈日，冒着大雨，感觉很累，虽然有时有怨言，但是还是挺过来了。在走访调研的时候，我们受到了村民的的热情接待，他们力所能及的为我们提供资料和帮助，对我们也是大力称赞，并且有时留我们吃饭，这让我们很是感动。但同样，由于村民以老人居多，文化程度不高，所以对我们活动也不是很了解，因此婉然拒绝我们的调查，我们也是可以理解的。总的来说，他们大多对我们的活动还是相当重视的，并且认真听我们的解答，我们表示很是感谢！

活动“绿色卫士”，主要是了解当地的生活垃圾处理方法。在走访调查中，村民也很友善，为我们提供有价值的信息，让我们知道了当地垃圾处理就是随意倾倒在捞车河中。额~~这样的处理肯定会造成水污染，对环境是很不好的。因此，我们给他们讲解了垃圾随意丢弃的危害等等知识，给他们发放《绿色乡村》手册，并且在当地修建了一个垃圾池，希望村民能够将生活垃圾倒在垃圾池中，以免造成环境污染。

活动“乡土文化”，主要是了解当地土家文化的流失情况以及保护措施。当地村民大多是土家族的，因此对这些都比较了解。在走访调查中，他们也很热情地接待我们，认真倾听我们的提问。虽然言语交流会有困难，但是只要耐心，认真引导他们，还是可以顺利完成问卷的。在与他们的交谈中，我们知道了不少当地的土家文化，比如“摆手舞”，让我们受益匪浅。还有他们也很乐意与我们交谈，这也让我们心里乐滋滋的。

在调研过程中，让我明白了“艰辛知人生，实践长才干”的道理。通过调研，让我开阔了视野，并且认清了自己的位置，发现了自己的不足，感受到了团队合作的乐趣。“千里之行，始于足下”。调研活动对我走向社会起到了一个桥梁的作用，它将是我人生一段不可或缺的重要历程，可能对以后的活动也有巨大的帮助。

在调研中有艰辛，也有欢笑。虽然有收获，但是所学也只是开始，新的考验和抉择要奋斗不息。选择我爱的，爱我所选择的。即使遇到困难也要付出自己的努力，不能让自己年轻的时光留下什么遗憾.......

**大学生暑假社会实践活动总结800字篇十**

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800字篇十一**

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800字篇十二**

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。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，二十四天的打工生活，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，这也算是我的一分财富吧。

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寒期打工。寒假虽然只有短短的一个月，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。

除了工作中我学到很多很多在学习中无法学到的知识和经验外，在我看来，我收获的是，我变得很开朗很自信。以前在人群里，我胆小得几乎宁愿缩在角落里，希望没人能注意到我。而这一次，在我们的小组会议里，我变得很自信，我勇于在大家面前表达我的看法，勇于向组长提出建议。更有甚者，在每一次活动中，我都踊跃参加，表现相当积极。组员居然不相信我之前会是一个相当内向的人。我觉得，这次社会服务活动给我最多的是，让我自己有了很大的改变，而且这个改变，是我之前都一直想要的。

在这次寒期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，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。

这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用去自己的只是，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

**大学生暑假社会实践活动总结800字篇十三**

xx年7月中旬，我很荣幸能作为院级社会实践小分队的一员参加了关于“儿童意外伤害”的暑期社会实践调研活动。

快乐的时光总是弥足珍贵，短暂的经历却能耐人寻味。活动过后，我反复回忆、思索这一路的点点滴滴，这些天的走访调研的旅途中，我们一行6人，有愁苦、有分歧；但更多的是欢笑、是团结，同时也有沉甸甸的收获。

活动中，我们顶着烈日，冒着暴雨，虽然很累，但我们却毫无怨言。在走访调研的时候，我们受到了许多相关部门及城乡居民的热情接待，他们尽己所能的为我们提供资料和帮助，对我们学校大力称赞，让我们很是感动。同样，由于对我们活动目的不太理解，也有不少居民断然拒绝了我们的调查，这个我们也可以理解。总的来说，社会各界对我们大学生的活动还是相当重视和支持的我们很是感谢！

对于这次活动，我们主要了解的是儿童意外伤害情况，在走访调查过程中，让我看到了一群天真可爱而又让人怜惜的小朋友。在他们本应健康快乐的年龄却遭遇了种种意外伤害。然而，这些伤害很多却是可以避免的，拿着那份关于儿童意外伤害的统计表，看着那一串串数据，我的心不由沉重了起来。儿童意外伤害造成的伤亡人数在逐年上升，然而，当今的卫生部门对此却没有任何举措;另一方面，在农村地区，许多的留守儿童都是由他们的祖辈们监护。由于其受教育程度很低，在照顾小孩的过程只能够安全意识相对较差，对意外伤害的处理也显得尤为不足。总而言之，儿童的安全问题让人十分担忧，预防儿童意外伤害显得一场紧迫。

这次实践活动，让我明白了：“艰辛知人生，实践长才干”通过参加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。并在社会实践的过程中认清了自己的位置，发现了自己的不足，感受到了团队合作的乐趣。“千里之行，始于足下”这次短暂而又充实的实践活动将对我走向社会起到一个桥梁的作用，他将是我人生一段不可或缺的重要历程，对自己将来走上工作岗位也有着巨大的帮助。社会实践也告诉了我，在新经济时代大学生应具备新观念，掌握成熟技术的能力，同时还应具有良好的交际、沟通能力，更要有团队精神。在学习时也要时刻与外界保持同步发展，走到与时俱进。珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒。在学习好专业知识的同时也要努力汲取个领域的知识，努力提高自身综合素质，进自己的能力去造福人类。

一路的艰辛与微笑，虽有收获，然所学也只是开始，新的考验和抉择要奋斗不息。选择我爱的，爱我选择的。即使遇到困难也要付出自己的努力，不能让自己年轻的时光留下什么遗憾！

**大学生暑假社会实践活动总结800字篇十四**

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800字篇十五**

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800字篇十六**

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800字篇十七**

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，谁说意气风发的我们年少轻狂，经不住暴风雨的洗礼?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。

我在酷热中迎来了作为大学生的第一个暑假，也满怀激情地参加了暑期社会实践活动。作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。

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。它有助于当代大学生接触社会，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，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。

暑假开始不久我便在西安市水利防汛部进行了为期一周的暑期社会实践，在自己的观察和工作人员的帮助下学到了很多在学校学不到的知识，对水利防汛知识有了更深一步的了解。

防汛抗旱办公室作为各级防汛抗旱指挥部的常设办事机构，其主要职能：一是及时准确掌握汛情、旱情、灾情;二是提出防汛抗旱年度和阶段性工作意见;三是贯彻执行政府和防指关于防汛抗旱工作的决定、指示和防汛抗旱调度命令。因此，防办不仅是政府指挥防汛抗旱的重要参谋部，同时也是贯彻执行政府和防指关于防汛抗旱命令、决定的具体办事机构。防汛值班是防办工作的一个重要环节，其工作质量的高低，将直接影响防汛抗旱工作的成败。

汛期容易突然发生暴雨洪水、台风等灾害，而且防洪工程设施在自然环境下运行，也会出现异常现象。为预防不测，各级防汛机构均建立防汛值班制度，使防汛机构及时掌握和传递汛情，加强上下联系，多方协调，充分发挥枢纽作用。

防汛值班是汛期中各级防汛抗旱指挥部掌握汛情动态的前哨阵地，是防汛抗洪的重要非工程措施，是各级领导指挥决策的主要依据来源，是一项十分重要的防汛工作，是确保汛期安全度汛的关键性环节。它的主要工作有以下几点：

(1)了解掌握汛情。汛情一般包括雨情、水情、工情、灾情。具体内容是：

①雨情、水情：按时了解实时雨情、水情实况和气象、水文预报;

②工情：当雨情、水情达到某一量值时，要主动向所辖单位了解河道堤防、水库、闸坝等防洪工程的运用、防守、是否发生险情及处理情况。

③灾情：主动了解受灾地区的范围和人员伤亡情况以及抢救措施。

(2)按时报告、请示、传达。按照报告制度，对于重大汛情及灾情要及时向上级汇报;对需要采取的防洪措施要及时请示批准执行;对授权传达的指挥调度命令及意见，要及时准确传达。

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