# 2024年暑假社会实践总结200字(9篇)

来源：网络 作者：雪域冰心 更新时间：2024-10-10

*总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意...*

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

**暑假社会实践总结200字篇一**

虽然说这是我进入大学以来第一次独自进行社会实践，但由于现在网络的便捷性，因此我很快便找到了自己在暑假的社会实践工作，或许是出于对金钱的渴望导致我没有太关注工作的内容，因此这次暑假我选择到一家电子厂打工。实际上我的工作内容是极其简单但又比较繁琐的，因为我只需要将其他人生产好的产品进行包装就行了，因此我的这份工作并没有太多的技术上的难度，但是接下来我没有想到的是工作的强度比较大，也就是说将这一样一件极其简单的事情从早做到晚，每一天都有生产件数的要求，超出这个任务目标的标准也可以算作自己的额外收入，当然这些任务也需要在规定的时间内完成。

实际上虽然我在这次社会实践中取得了一点成果，但是这样的成果与其他人比起来是微不足道的，值得一提的是我的毅力比较强，不管加班到多晚我都能够保证完成每一天的生产件数要求。而我在工作之中也获得了长久性的蜕变，最开始的时候领导为了照顾我这样的学生，实际上每天的任务要求是很低的，但是我有些时候依旧很难完成，后来因为每一周都会增加数量的要求，因此我也不得不强迫自己跟上节奏不掉队，最终我能够跟上其他人的生产速度，这也让我在不断的工作中产生了一些成就感。

我觉得自己在社会实践中不足的地方就是不能够吃苦，或者说我仅仅是凭着一股“其他人都能够完成的事情我为何不能够完成”的信念一直支撑着自己不掉队，或者说绝对不做第一个放弃的人，实际上每天下班以后我总会和同宿舍的人进行抱怨，这种做法是非常不妥的，要么最初就不要选择这样一份工作进行社会实践，要么就毫无怨言地坚持下来。

在这次的社会实践结束以后的一段时间里我依旧每天都有着很累的感觉，实际上这次打暑假工的收益还算是不错的，我也能够从中体会到工作的艰辛以及金钱的来之不易，而我的父亲也是做着这一类的工作，一旦联想到这里我的内心就不免有着一股紧迫感，如此累的工作我才做了一段时间就感觉受不了，而我的父亲却为了供我读书工作了这么多年，我应该争取早日从学校毕业并回报他们，等到我能够自己工作赚钱的时候也就能够为家里减轻一些负担了。

**暑假社会实践总结200字篇二**

将近倆个月的暑期打工生活就结束了。感触很深，不管是在生活上，还是在精神上都得到了全身心的磨练。虽然这个暑假又苦又累，但是我认为未免是坏事，这乃我高中生活之后的宝贵财富，更是我一生中重要的一课！

回忆一下这些天在厂里的各种生活，工作情况吧！这时一天上８小时班，4小时的加班．一个月都没有休假的。有货就得上班，没有货了就放假。我们每天8点一直到晚上的10：30下班，中午一个半小时的吃饭时间，下午一个小时。一天整整上１2个小时的班。还有次连着上了倆个白天一个晚上，第二天晚上还上到8：30，这段时间都没有上过床睡觉。怎样形容这样的生活呢？简直就是把时间高度压缩成上班时间，白天除了上班时间就吃饭时间！用我的观点来描述“老板就是从我们员工身上最大限度地榨取劳动剩余价值，真是现代社会以的奴隶生活．

点式的生活与学校生活大相径庭，上班——吃饭——睡觉，跟本没有什么闲暇时间．一天下来只能用一个字来形容＂累＂，在床上一趟下就是天亮！！提到了吃饭就说一说工厂里的伙食，这里员工不到一百人，吃的是大锅饭，这里的伙食特别差，天天是素菜，而且量也不少，真够吓人的。天天弄的我吃不下饭。

来说说这里的员工吧，我刚来到厂就感觉到了很明显．在学校里没有什么烦恼，这是相对来说，校园的每一处都充满了欢声笑语．而厂里的员工呢或许是面相社会等一系列压力，看起来充满了仇恨与杀气．跟他们交往起来更是畏惧三分．而且素质都是特别低，我刚到十天不知道东西被人翻了多少次，钱偷了就算了，就当给你买药的钱吧。居然我放在箱子里面的内衣也有人偷，我郁闷的要死。一个世界两个国度，一种是天上人间的安乐舒服生活，另一种是为了生活为了几个钱不得不干的痛苦生活．这样的打工生活是非常的苦，不是我想要的那种生活．真的得好好想想，我要加油读书．一辈子打工不行，打工是发不了财的．一辈子当员工，就是一辈子的平凡，一辈子的卖力．人要有头脑，有思想的去想适合自己的出路，钱不是万能的，一点也不假，没有钱万万不能！！与学校生活还有一个不一样的，时间观念、工厂的时间观念特别的强一分一秒就是一分一秒，涉及到时间就与钱挂勾，你迟到或者早退都是要扣工资的，不像在学校拖拖拉拉的没有一点紧迫感，无非就是被老师批评几句，不痛也不痒。

想想以前自己在学校的种种最对不起的人就是爸妈，这次我明白了打工的苦，打工的累。我也可以深刻地体会到钱的来之不易。它的背后可能会有多少的汗水与辛酸。在学校的时候想着工作是多么的容易找，钱也是很容易挣得。可是等我出来之后，原来梦想和现实真的是有很大区别的。工作找不到，每天顶着太阳从早到晚的在外面找工作，一倆天便被晒黑了，每天都吃不好，睡不安，想着工作还没有着落，哎！整晚整晚的都想着，明天又是新的一天了，改怎么办？去哪里额？真的好无奈、彷徨、迷茫。有时真的很想很想哭呀，于是便想着家里的好了，在学校的日子是多么的幸福。也有想过回家，可是自己又觉得不甘心，怎么能就那样回去了呢？自己有那么脆弱吗？想想灰太狼，灰太狼被红太狼的平底锅砸过9544次，被喜洋洋捉弄过2347次，被食人鱼追过769次，被电过1755次，捉羊想过2788个办法，奔波过19658次，足迹绕地球954圈，却一只羊没吃到，但他至今没有放弃！感叹：想想灰太狼，我们这点困难又算什么呢？！坚持！坚持！再坚持！我相信坚持就是胜利，黑暗过后肯定会是黎明。

在学校大把大把的money外流，开始想象一个假期赚到3000块钱。是现在看来不行了，学会了失望与接受。在这将近倆个月的时间，让我深深的感受到了亲情的重要，这个世界，有谁能像父母一样无私呢。只要一听我说没有钱了马上就给我打过来，问我工作累不累，要我回家玩算了。妈一直都不支持我打工，其实我知道为什么。你们那望子成龙望女成凤的心啊，你一心想让我们学习好，品德好，生活好。理解但有时候却做不到。打工所获得的经验与感受，是书本上永远都学不到的。但是因为打工，却让我想要从书本上学到更多。同时，明白了学习的重要性，多学一点儿没坏处，在生活的大路上，多处需要它。过几天就要回家了，我想通了，我要加油读书，一定要好好读书，我不贪玩了，改掉以前的坏习惯。乖乖听爸妈的话，不和爸妈顶嘴，多理解父母，其实他们都是在为我好。

在这次暑假的社会实践工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性。或益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个终点，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。

**暑假社会实践总结200字篇三**

1、深入社会，了解国情，体验社情，积累对社会的阅历的对增进社会工作的理解。

2、在实践过程中增长才干，锻炼能力，开拓视野，为以后的工作打好杂事的基础。

3、在实践过程中培养职业素养，增加工作经验，便于更好地投入真实的工作当中。

以下记录的是本人从7月中旬到8月25日求职经过及自己亲身的打工经历。这个假期还是依旧那样在忙碌中充实中渡过了，由于本学期期末考试结束后，学校还组织了一场“数电实习“，我们都快到7月中旬正式放假了。从学校放假到家里，一个人好像是刚从笼子里被释放了的小鸟，有了自己的一片清凉，在家开空调是一定的。

可是毕竟是准大三的人了，晚上qq上线和周围一些朋友聊天，知道大伙都在打工了。自己内心也掂量了下，暑假不能这样白白浪费，浪费自己的青春，浪费自己的岁月！我打电话给我一个好朋友，说：“他在我们胜浦那边海关出口加工b区的麦德龙餐饮公司做小职员，一天8小时一天40元，劳动价格是那么的低廉。但最后我知道那麦德龙餐饮公司还在招人，我就按我朋友的路线坐公交去了麦德龙餐饮公司，可是不幸的是，我和几个一起去面试的人到达麦德龙餐饮公司人事部时，人事部主管给了我们明确的答复：“不好意思，我们这里满了你们可以回去了。”第一次不失礼被赶了回来，内心不是滋味。

就像叶圣陶的《多收了三五斗》的一句话一样“希望好像肥皂泡一样瞬时间破裂。”被麦德龙人事部主管赶了回来，在家呆了几天，也找了一些朋友打听些兼职的事，可惜的是我们学校放假太后了7月中旬，兼职都满人了我另一个朋友说，那亿家福超市在收人，可惜的是暑期工不要哎………就在想找也找不到兼职的时候，人脉倒是一个不错的工具。我打电话给以前我实习过的希捷公司可惜的是现在不是用工荒，收女不收男，郁闷…只收女的……

在将近8月份的时候，皇天不负有心人，我通过小叶姐姐顺利找到了工作，工作地点在斜溏，大公司名称叫四方工业坊，小公司名叫恒智装配包装服务有限公司，早上胜浦还有有专车接送！8月初我就在小叶姐姐介绍的公司里工作了，工作环境一般，是在仓库里，不过有的是空调，满凉快的，不然真的要热死人的……以我本人的阅历，我先在这里介绍一下这公司的主要从事项目：第一也是主要项目就是塑料加工模具厂（简单地说就是进口塑料颗粒，高温，浇注，成型，通过模具生产出规定的塑料模型）第二就是包装，）简单的说就是说用人工，纯手工帮助一些小企业或大型外资企业包装产品外包装。）第一天开工，工作项目是帮欧莱雅公司包装化妆瓶外盒。（我没有采样不能给大家分享那彩盒了在此以表谦意。）

这工作磨得是时间，到后来腰有点酸了，背也有点酸了，手也有点酸了………。一开始我们动手都很慢，在一旁的负责人也说你们速度太慢了，是啊，我们还没有熟悉，还没有老练，不过我们不急，我们现在、只是上上手，做一段时间就熟练了，话一边的在说，旁边的负责人也就有点急了，你们看我的，我先来示范下，你们看好了……。。我也看清楚了负责人的饿纯熟练地手工。我按着负责人的指示顺利完成了第一个彩盒，后来我一个接着一个，不一会儿，我就熟练了，速度大大提高了一倍。第一天工作果然有点不适应，习惯了在学校里自由的生活，一下子没了自由，感觉浑身就是不适应，但是工作毕竟是工作啊，不可懈怠啊，你在学校是你是学生，人家又义务保护你，但是现在你是员工，帮人家做事，做不好是要被请回家的，或炒鱿鱼的啊！在工作地方混好了后我也开始介绍一些朋友来了，顾峰，许娴，胡卓乙，沈情还有我徒弟“头眼啊没有的”，有了朋友，有了团队的工作是不可比拟的，这样也就可以分工明确了，自己做自己的本职工作，这样速度更加快了，比一个人速度至少提高了好几倍，人均产量也上去了，我们团队在顾峰和我的带领下，发展壮大，业绩优越，有时候还不时得到负责人的夸奖！

但是我们内部也有点矛盾，就是感觉有时候工资太低，有时候就闹了点情绪。对于这种事，我们也深有体会，当一个人报酬低于自己付出回报时的却会，内心肯定有点不舒服，对于这种事做好的方法就是让一个他的最好的朋友开导，抚慰，磨合心灵的不公。这样个人情绪也就很快化解，不把个人情绪，影响团队合作。在大家一起打工的时间，当然是最快乐的时光，虽然有点累，但累而不疲，我朋友有一段话是这样描述的：我们都是一群多愁善感的孩子~经不住一次次的相遇别离又相聚~不知道为什么~为什么~为什么~打工结束的心情除了空虚还是空虚~不管做什么，都觉得是在用无尽的时间，以一种空虚去填补另一种空虚~为什么在一起努力一起流汗的日子就那么格外让人珍惜？直到外面的天亮了我们的心暗了大家别离了分开了不再见了关系透明化了。李开复说，不要想到什么就写什么。不要流连于小感伤和小感动。哼，我不屑！

不过，还是得节制下自己的感情并且珍惜它，明白这种感情不是任何人都能要的~有些人之间的相遇就像是流星，瞬间迸发出令人羡慕的火花，却注定只是匆匆而过~~大叔，兔子，三个弟弟，周凉。天要开始回温了吧~我也应该回到以前的那个我~明天，依旧阳光灿烂。帮随着朋友的一句，我也想和大家说再见了，在恒智装配包装服务有限公司打工体验了属于大家的25天。告别了大家，在此送上晚来的祝福：学业有成，工作胜利，身体健康，家庭美满。

那我用几个反证法来解释我此次社会实践的结果

1、呆在家我只有浪费把爸妈的钱，而现在钱到了还帮我解决了一顿温饱问题。

2、呆在家我结实不了那么多朋友，而现在我收获的不仅是钱还有友谊。

3、在家里只是浪费自己的时间，没有一点社会经验，将来咋么在社会中生存。

总而言之，长话还是短说好，简介明了，作为一个大学生，一定要让自己的一生，活的有意思，活的深刻，从理论到实践，从实践验证理论，更好的认识和适应社会生活，更好的领悟人生的真谛，为将来走出校园，走向社会打下牢固的基础，抓住一切去探寻生命的意思，总有一天世界将因你不同！

**暑假社会实践总结200字篇四**

针对成都大学组织的大学生20xx年的暑期三下乡社会实践活动的意义，活动过程最后评比活动的看法，以及协助团委志工部促进及改善工作我们对参赛的十九支队伍进行了调研。

本次调查采取的是随机问卷调查。发放问卷是在成都大学图书馆报告厅随机选择暑假社会实践队的100名同学当场发卷填写，并当场收回的形式。全场共发出调查问卷100份，收回49份，回收率49%

20xx年9月22日

此次调研主要调查成都大学暑假社会实践十九支队伍在这次活动的成长历程，及在最后的活动评审会中参赛者(十九支志愿者队伍)对志工部组织这次评审会的评价。

(1) 如果再给你一次社会实践的机会，你会选择哪方面的实践活动?

a.农村普法、科教方面(6%) b.偏远的方的支持工作(60%)

c.环境和资源保护方面(13%) d`医疗、卫生方面(14%)

e`民生问题方面(6%) f`其它 (1%)

由此问题可看出，大学生对暑期社会实践活动的支持程度，对偏远地区教育问题的重视，但大学生对医疗方面志愿者的工作支持率不高，所以希望提高大学生对医疗、卫生的认识，同时志工部可以在这方面多开展一些活动，增加同学们对医疗事业方面的重视度。

(2)在社会实践中你最关心的是?

a`队友(17%) b`活动的对象(37%) c`自己能力的提高(33%) d`其它(12%)

这个问题从侧面体现了一个大学生实践的最终目的，他们的团队意识不足够强烈。我想大学生对实践的意义应该有更深层次的认识，更加注重团队的凝聚力 。不过与此同时也可看出他们参加活动的积极性在。在以后社会实践的注意提高大学生的团队精神、了解团队合作的重要性，多开展集体活动，并培养他们的团队精神。特别是志工部的服务队比较多，在服务队开展的户外活动也应注意这个问题。

(3)你预定的目标与结果是否达到一致在?

a`是(92%) b 否(8%)

这个问题说明大学生对自己的认识还是比较到位，也说明他们为了达到自己的目标付出了最大的努力，同时这次社会实践活动锻炼了各方面的能力，非常有意义。

(4)你是更注重社会实践的?

a 结果 b 过程(77%)

对于这个问题，回收问卷中77%的同学是为了体验实践过程，可见，此次实践从培养学生能力出发，为引导青年大学生服务社会，推动灾后重建，构建和谐社会，对参赛者产生了一定影响。此次实践活动为大学生们指明了服务社会，报答人民的奋斗目标。

(5)你认为这次暑期社会实践的社会意义是?(多选)

a 对民生问题的认识有很大的提高(67%) b 教育与实践相结合的具体体现(57%)

c 课堂教育的延续,学到很多书本上没有的知识(47%)

d 对新世纪教育体制改革的一种见证(8%)

这个问题统计的结果是67%的同学认为活动是教育与实践结合的具体表现，57%的同学认为其能更好的促进学生的德、智、体、美、劳的发展，47%的同学认为其能扩展他们的知识面，而34.7%的同学通过此活动深刻的了解了社会，8%的同学希望以此改革教育体制，但对于此问题的题支，并没有涵概主题关爱灾区群众，重建美好家园，服务地方经济，构建和谐社会以至选项与题设并不匹配，题设为社会的意义，但选项却给了对个人能力的提高，不得不说在此题上是我们的忽略。

(6)这次社会实践中你最骄傲的是什么?

a 帮助到灾区人民 (26%)

b 可以集体出去工作一次(24.5%)

c 让人民看到和了解了多彩的大学生的生活(22.4%)

d 在活动中展现了自己的才华和能力(20.4%)

通过第6题的调查26%的同学认为帮助到灾区的人民是他们最为骄傲的事，24.5%的同学认为可以集体出去工作一次，22.4%的同学认为可以让人民看到当代大学生的风采，20.4%的同学在活动中展现了自己的才华，虽然此题问法比较肤浅，但也一定程度上反映了当代大学对待社会实践的态度。

(7)你队的社会实践活动在当地人民的响应程度?

a 非常积极(69%) b 一般(31%) c 不关心

调查显示活动过程中69%的群众非常积极配合大学生的社会实践活动，在一定程度上反映了大学生的实践活动是受到社会的积极接受与鼓励的。大学生的义务在实践中得到了具体体现，而大学生为社会主义服务的活动可以得到积极开展及提高。

(8) 你认为本次评奖大会的评分标准是否完善?

a 完善(37%) b 基本完善(53%) c不完善(10%)(具体写出：-----------------)

就本问卷的10题而言，53%的同学认为大会评分标准基本完善，说明在大会中有值得志工部和调研部总结的地方。

(9)你对本次评奖大会的工作效率持何种看法

a满意(43%) b 基本满意(57%) c 不满意(0%)

由c的百分比为零可看出此次大会开展得比较成功。同时，因为ab比例基本相当可以看出这次大会既有优点又有不足，其中某些不足是：志工部接待人时有怠慢的，话筒不能及时供应，会场纪律有些差。当然也有很多优点：整个流程比较好和顺利，ppt不错，志工部成员工作积极充分到位等等。希望志工部发扬优点 改善缺点。

(10)在本次社会实践中，你遇到最大的问题是什么?以及你是怎么解决的?

大家反应的问题主要是1 对居民的调动性不高2 当地物资条件缺乏。 3经费不足4 与居民的交流

从这个问题可以看出，大家实践所遇到的问题主要集中在实践客观环境问题上，学院一定要在之前做好资金的充足准备，加强与当地政府的交流。当地物资条件缺乏是以后社会实践应该考虑的问题，往往大家不太注意这个问题，它的过度缺乏，往往对同学的积极性产生很大影响。

(11)你认为暑期社会实践对你个人的意义

1提高自我能力2认识社会3体验社会4将理论与实际相结合

大家对参加本次实践的`意义非常明确，也学到了很多东西。主要集中在能力锻炼方面，社会实践与理论结合方面，大家都对本次活动比较满意.

通过这次实践活动，让大学生真的学到了不少，对社会的理解也在活动中加深了。实践中学到其它知识，能在竞争中突出自己。作为新时期的大学生。我们必须坚持正确的方向，努力学习好各种知识，除此之外，我们还必须参加各种社会实践活动，到校园外的社会去锻炼自己的意志，增强自己对复杂社会的进一步了解，增强自身社会责任感，增加适应社会的能力，为我们大学毕业进入社会做好必要的准备。

**暑假社会实践总结200字篇五**

为贯彻大连大学团委关于开展大学生暑期“三下乡”社会实践活动的通知精神，动员和组织广大青年学生积极投身到振兴老工业基地、建设东北亚重要的国际城市与构建和谐社会当中，到实践中、到基层中受教育、长才干、做贡献，让大学生在实践当中切实发挥作用、认识社会，根据上级党团委的安排，在“青春实践助振兴，我与大连同发展”的主题下，信息工程学院在已有的社会实践基地基础上，组织大学生进一步深入学校、社区和公共场所，切实、有效地组织开展了系列的大学生道德实践活动，收到了良好的效果。

在暑假即将开始前夕，我院分团委组织学生会、各社团以及学生党支部负责人召开暑期“三下乡”活动筹备会，策划此次实践活动的具体安排。会上，大家根据留校学生统计情况和暑期实践活动报名情况，确定了参加实践活动的人员。然后，挖掘我院现有的社会实践基地的有利资源，立足当前，精心设计实践活动的具体方案。经过讨论，围绕构建和谐社会的主题，最终确定了包括开展“开发区岗盛社区老年人义务服务”、“组织青年志愿团开展美化维护公共场所环境活动”、“关爱弱势人群——走近海军广场农民工子女”、“希望热线”等具体活动方案，并对各项活动责任人进行明确，对活动需要的标语条幅制作等前期工作做了安排。在暑假开始的第一天，分团委召集全体参加此次实践活动的大学生召开动员会，对活动的具体安排以及活动过程中的要求、注意事项进行了安排部署。

1、走近夕阳红——大连经济技术开发区岗盛社区老年大学义务服务

按照前期活动方案，7月10日、24日，8月7日、21日，由我院未来教师协会和部分留校学生组成的服务团，在岗盛社区老年大学的老年人们上了四次书法课，帮助老年人通过书法艺术来陶冶情操、充实晚年时光。在课堂上，老人们听得聚精会神，积极参与到课堂当中来，练得津津有味。眼前的这些小“老师”们的悉心讲解，让他们的晚年时光有了更好的寄托，许多老人都跃跃欲试，纷纷走上前来要试上一试。我们的志愿者们发挥“未来教师”的特长，将自己的所学用精心准备过的通俗语言讲解给老人们。有的老人手握毛笔不太便利、书写不得要领，志愿者们手把手的教授；有些同学是第一次给别人讲课，对能有这样的机会锻炼自己倍加珍惜，对每次课都做了精心准备。

8月10日至15日，我们经过与我院计算机中心沟通，为老年大学的学员提供了五台电脑，利用这五台电脑，开展了为期5天的电脑培训。培训当中，老人们兴趣浓厚，不停的提问，轮流进行上机操作。我们计算机专业的学生，利用专业所长，给老人们讲解了简单、易学的电脑操作知识，并指导他们上机操作。培训结束，许多老人兴致不减，纷纷要求同学们能经常来开展这样的培训，让他们接受新事物的学习。

课后，志愿者们和老年大学的老人们进行了座谈。大家就老年人的晚年生活、身体健康以及书法艺术等话题作了探讨，老人们和同学们拉起了家常，讲述自己的过去，座谈气氛热烈。老人们纷纷感谢志愿者们顶着烈日和高温来讲课，对大连大学的学生们的素质表示赞赏。本次活动得到了岗盛社区的大力支持，我们的服务也得到了社区群众和负责人的肯定。参加活动的许多同学表示，从活动中真正锻炼了自己的表达能力、沟通能力，同时对能用自己的行动关爱老年人、为构建和谐社会尽一份力量感到自豪。

在此基础上，8月21日，我们联合医学院学生会组织了一次为老年人开展医疗服务的活动。活动中，由医学院的同学为老人们提供测血型、量血压、推拿等医疗服务，并给老人们讲解一些生活健康知识。我们的活动深受社区居民的欢迎，尤其是推拿，许多老年人在做了推拿之后都觉得神轻气爽，虽然很多同学都累得满头大汗，但奉献的快乐让他们忘却辛苦，推拿之余还和老人们聊起天来，为老人们排解心理上的压抑，成了这次活动计划外的新项目。

2、和谐靠大家——青年志愿团开展美化、维护公共场所环境活动

8月6日，烈日炎炎。信息工程学院青年志愿团公共场所环境美化活动在开发区丽娇湾拉开。志愿团的同学们着装统一，精神饱满，在海滩上顶着烈日，对海滩的卫生死角进行了清理。大家不怕脏，不怕累，非常用心的清理一些野广告和垃圾。在“播撒青春铸和谐”的大旗下，这群年轻的志愿者的行动赢得了海边的很多游人的赞赏，许多游人对大连大学的学生表示了肯定。在我们的影响下，一些游客也加入到了我们的行动中，他们也和我们一起将身边的垃圾收拾起来。虽然烈日当空，许多同学顾不得擦掉脸上的汗水，忙着配合游客收拾垃圾。活动结束，大家表示自己也受到了一次社会责任感的教育，对今天能够为丽娇湾的清洁献上一份力激动不已。

8月16日，青年志愿团来到大连开发区五彩城轻轨车站。轻轨车站是来往市区和开发区的重要枢纽，来往行人较多，卫生问题也凸显。而作为大连经济技术开发区的一扇窗户，维护好这里卫生是所有市民的义务。我们在得到了轻轨2号线开发区站站长的同意后，大家纷纷拿出准备好的工具，按照车站工作人员的辅助安排，一部分同学负责清理野广告，一部分同学负责车站的三块玻璃的清洁。当天的最高气温逼近了30℃,大家没有丝毫懈怠。了解到我们是大连大学的学生志愿者，现场很多的乘客纷纷对我们的行动表示了赞赏。活动结束，开发区站站长代表全站工作人员对我们的志愿者服务团表示了感谢，他说：“今天你们的行动对我们车站员工也是一种教育！让我们一起来维护车站的形象。”

两次环境卫生维护活动，为展现我院学生的良好精神风貌提供了一个平台，大家从活动当中也切实体会到清洁工们的不易，同时也为能给公共场所带来一个清洁的环境感到高兴。

3、关爱弱势人群——走近农民工子女

7月14日至21日，在信息工程学院赵红老师的组织和带领下，暑期社会实践服务队来到大连市中山区春德小学。暑假，当地在连农民工们面临着因为自己工作而使得孩子无人看管的问题，针对这个问题，同时为关心在连农民工子女的生活，志愿者服务队的同学们义务为这里的孩子们开展了为期一周的课内外知识辅导。在义务服务期间，同学们当起了传道授业的小老师，帮助孩子们解决暑假作业当中的难题，同时给他们加强补习弱项、帮助他们对即将学习的课程进行预习；一些孩子基础较差，我们的“老师”们为他们开小灶；在上课之余，同学们还利用自己的特长给孩子们拓展课外知识，给他们讲述大学校园和大学生活，让孩子们从小产生对大学的憧憬。我们的志愿者们将校园文化带入小学校、带入了社区，服务群众，服务农民工子女。

在８月底，我院志愿者服务队在赵红老师的组织下，分成了六个小组分散到全市六个社区开展对农民工子女的暑期教育。志愿者们的服务区域从三八广场到海军广场，走访了多个农民工子女学校为他们开展了课程辅导。服务活动得到了所到社区的大力支持，也受到了在连工作的农民工们的热烈欢迎，他们表示大连大学的学生为他们解决了暑期孩子没人管的难题，对志愿者们的服务表示感谢。

在校外志愿者们奔走服务的同时，开设在我校的“大连市希望工程——进城农民工子女暨滨城青少年服务热线”暑期也格外忙碌。由我院部分留校学生组成的热线接听小组在校内开展了为期一周的电话接听服务。一周里志愿者们每天从下午四点一直工作到晚上十点，为打来热线的青少年们解决心理和生活上的困惑，为他们提出的成长中的问题提供建议，期间共接到电话50多个，志愿者们为城市的和谐发展贡献了绵薄之力。

4、暑假期间，我院号召假期没有留校的学生自主开展社会实践活动

按照院里的号召，许多同学在自己的家乡和自己所在的社区、企事业单位开展暑期社会实践活动，他们有的下农村、有的走企业，在不同的地方接触社会、悉心学习。

今年暑期的大学生社会实践活动计划安排合理、开展顺利、效果显著，达到了预期的效果。通过暑期社会实践，提升了大学生的社会责任感、时代使命感，让大家认识到并重视起来自己的社会身分，了解到如何做一个好市民、好乘客、好游客、好老师，为大学生将来走向社会积累了宝贵的社会经验，也让他们培养了良好的服务意识和责任意识。同时，我们的活动也得到了社会各界的认可，许多单位、社区都纷纷对大连大学的学生在活动中表现出的良好精神风貌表示赞许，这让我们学校的社会形象进一步提高，也让大连大学人更加自信和自豪。

播撒青春，共铸和谐——信息工程学院开展20xx年暑期“三下当然，由于我们的经验还不是很丰富，在组织工作和各小组协调工作还有待进一步的改进，另外，我们的社会实践还没有形成一种长效机制，容易出现走过场的问题；我们还没有很好的进行社会调查，对所服务群体的需求了解还不是非常到位，这些都是我们今后开展相关工作时需要注意的问题。

暑假结束，大连大学人重新开始了忙碌。相信参加此次信息学院暑期社会实践的同学会以此次活动作为他们不可多得的人生财富，指导和激励他们在今后的人生道路上不断前进。我们也相信，在我们的努力下，在全体市民的共同努力下，构建和谐大连、振兴东北老工业基地的宏图伟业一定能够实现！

**暑假社会实践总结200字篇六**

暑假中我与我的哥哥找了份泥水工地上的工作，因而，我的暑假打工生活从此开始，我的社会实践脚步从此踏出。我们一杆人本着不为利益，只为在实践中磨练自己，让自己变得更强大和出色，在实践中寻觅自己的不足，更为能为在社会中定位自己，身处其中体味了一下这份工作的酸甜苦辣。

天天到达工地上，工头就将任务分配，大家便开始了新一天的劳作。扔砖，填土，搬水泥，搬箱子，这些对我来讲比较困难，在哥哥和他朋友的帮助下我顺利完成了任务，让自己从一个新手很快向老手过渡。说真的干这一行很累，每每的拭一拭额上的汗珠，拍一拍身上的尘土，继续泡在工地上，长时间的高强度作业，让我筋疲力尽，但我们大家多很欣慰，两个月的工作让我晓得男子汉就需要一种摸爬滚打，不怕吃苦的无畏精神。

现在的我感觉力大了很多，身体强健了很多，面对家里的一些事都感觉很轻松，稚气从我身上消失，让我变得愈发成熟，慎重。

看似一个很简单的工作背后，需要付出凡人所没法想象的痛楚。一个泥水工做的必须是精细活，确保建物的长时间稳定，天天高爬高走，一不谨慎就会有事故的发生；逐日日头高照，受着烈日长时间工作，但种种的困难必须克服，由于养家生活的是你，家里的顶梁柱是你，父母和妻儿的希看也是你。一样的我，也需要在这危机重重的日子里生活，在学校，在社会想要活出个人样，让人看得起就需要一点点的积累，时时刻刻的奋斗。

在社会这个综合性学校当中，社会实践无疑是一笔财富。比如让自己变得更加强健，从哥哥身上学到的社交，究竟刚刚从学校走出的我面对社会显得是那样的无知。这些都没法在书本中获得，因此要想要在未来过得舒服，活得有尊严，那现在的我们就需要不断地付出，今天的努力是为了明天过得更好！因此只有深进社会，立足于社会，了解社会，服务于社会，我们才能有更充足的机会发现自己的不足，认清真实的自我，努力向一个更好更强大的目标迈进，不轻言放弃只能这样才能做到人上人，让人另眼相对。

快要走进大学了，一直都希看能依托自己的努力来赡养自己，照顾好自己的家人，让自己和家人衣食无忧，往更有能力帮助那些需要帮助的人。想要通过自己的亲身经历来了解社会的需求想要脱离家庭让自己活得更独立，固然我知道前方的路有多艰，多险，多困难。想要知道自己与那些成功熟悉的差别在哪，在实践中增长知识，锻炼自己的才华，培养自己的韧性。社会为我们每个人都提供了舞台，是走是留完全在你自己！

说句实话，开始打工我根本无自信可言，让他人看看这身板就感觉浑身不安闲。自悲的心态真的会让人沉溺，让人变得毫无斗志可言。但是你必须清楚想要在社会上立足你必须有足够的信心。困难多了想办法克服才是正确的选择；经验缺少，需要不断的充实，完善，让所有的怯弱，自卑见鬼。留下一个永保活力，积极向上的自己在人间。只有克服自我征服自我才会征服世界。

通过这个假期我真的晓得了很多：

（一）：细节处决定成败。建筑工地的一砖一瓦都有其明确的位置，不能以人的意志为转移否则将会产生没法挽回的损失。而这一点在人生道路上十分重要。退一万步讲，屋子由于细节的地方而倒塌，不管如何还能重建，但人生路途中呢？由于细小的失误造成一生没法愈合的伤口，那时的你会苏醒地发现一切的补救都将是徒劳。所以当我们碰到困难的时候，要让自己多一份思考，多一份冷静，多一份淡定，万万不能忽视每件事情的细微的地方，由于常常事情就在一个不起眼处阴沟翻船。

（二）：人际交往和待人处世的技能。在建筑地上，那里的主人就是天子，所有的工作都需要他的过目，都要依照他的意思来办。着与平常生活中所说的“上级欺压，责备下级”有着相同的意思。所以老板的训话，一定要听，即便很难受，也要学会忍，心平气和才是沟通的正道。这是其一。其二，则是与朋友，不要计较一些蝇头小利，真实的朋友需要相互帮助，他人累了，你帮一把；你干不动了，他人也会帮助你。由于我知道只问耕耘不问收获，你交到的朋友会很多，而且都是真心对你，陪你度过难河，为你披荆斩棘的好友。

**暑假社会实践总结200字篇七**

今年我校的暑期社会实践活动在\"共建家园迎奥运，改革开放伴成长\"主题引领下，我们注重传承交大精神传统，进一步加强了社会实践内涵挖掘、机制创新和体系完善，形成了以下六个方面的特点：

确保规范长期以来，我校高度重视建立一个合理、稳定、有序的实践育人体系的重要性，形成全校性的大学生社会实践活动由校团委牵头，党委组织部、研究生院、教务处、学指委、科研院等共同组织，有关部门与各级党委积极协助的有效机制。制定一系列规章、制度，如《xx交通大学关于推进在校学生挂职锻炼工作的若干意见》、《暑期社会实践报名办法》、《社会实践管理办法》、《社会实践总结评比细则》、《社会实践基地管理办法》、《社会实践指导教师聘任制度》、《社会实践指导手册》、《日报制度》等等，作为社会实践活动顺利开张的制度保障大大促进了学生参与社会实践的规范化、有序性，保障了实践活动的顺利开展。

分类指导我校注重将大学生社会实践同学生自身发展、地方经济现状和社会实际需求相结合，坚持低年级本科生\"走走看看\"，即以关爱社会、了解社稷民生、锻炼身心为重点；高年级本科生\"摸摸练练\"，即以挂职锻炼、专业实习、就业见习为重点；硕博士\"想想干干\"，即以服务地方、为地方国民经济发展献计献策、帮助解决地方发展过程中出现的难题为重点，简言之，就是从\"走走看看\"、\"摸摸练练\"到\"想想干干\"，形成了一整套完善的实践活动体系。此外，我们也注重发挥学生的专业优势，引导他们依托专业平台开展相应的实践活动。制定积极加强校地、校企合作，充分挖掘全社会作为高校课堂的功能，帮助和引导学生去体验与感悟，促进学生将专业所学投入实践，培养实际工作能力和社会适应能力。

强化品牌从xxx年始，我校推出大学生社会实践的品牌项目———\"思源计划\"，形成了一套大学生社会实践的工作流程和工作模式。实践团队在第一线收集分析问题，通过实践现场处理，不能解决的问题带回学校；返校后利用学校师生的科研优势，持续跟踪立项解决，以此真正实现高校与社会大课堂的融合与互动。\"思源计划\"正式开展三年来，已立项400余项，内容涉及管理咨询、政府决策、机电控制、材料加工、生物制药、食品保健、农技推广等多个领域，其中正在实施的项目35个，受益大学生超过2024人。人民日报、新华社、教育部工作简报专题介绍了这一经验做法。

落实保障为配合校团委推出的\"英才计划\"，我校出台《xx交通大学关于推进在校学生挂职锻炼工作的若干意见》，旨在通过选拔一批品学兼优、能力素质俱佳的优秀学生到党政机关和重点行业参加挂职锻炼，学以致用，积累经验，使之成为未来高素质青年精英人才和党政人才。今年，除106名优秀大学生赴xx9个市级、19个区县的党政机关进行暑期挂职锻炼外，还选派了百余名品学兼优的本、硕、博士生到安徽铜陵、凤阳，江苏无锡、东台、浙江宁波、舟山等地政府机关、企事业单位挂职锻炼。其中凤阳博士团在05年成功制定\"十一五规划\"的基础上邀请专家进行回访，并把相关产业引进凤阳；铜陵博士团运用校内学科优势参与铜陵市电子政务\"十一五\"规划，完成技术攻关数十项；无锡博士团牵线搭桥将学校多项科研攻关项目引进无锡，并得到无锡500万项目经费等。此外，挂职博士创建网上论坛，以\"博客例会\"等互动方式，实现挂职同学间、挂职单位和同学、学校和同学、学校和挂职单位三方之间实时的沟通与交流，确保了挂职锻炼工作的顺利开展。在10月下旬，我校将召开挂职锻炼座谈会，将会同有关部门进一步明确定位，完善制度。

百家争鸣为充分发挥高校和地方在共同培养国家高端人才上的优势，进一步实现我校服务地方经济发展的目标，今年初我校全面开展\"建设xx交通大学百家社会实践基地\"活动，提出\"已有社会实践基地‘一个不能丢，活动不能少’；开发新的社会实践基地，做到实践活动目标化、全年化\"等措施。暑假实践前通过对几年来我校在全国各地建立的社会实践基地进行梳理，实践团队有针对性的重视了社会实践基地建设，带回新的《社会实践基地申请表》11份，在原有基础上进一步加强了我校社会实践基地的质量和数量，争取创建百个具有长效机制并影响深远的实践基地，让在校学生有更多的机会能够投入到社会实践活动当中去，推动社会实践的长效性发展。年底我校将举行社会实践基地评比活动，进一步的巩固基地的建设和维护。

透明公开我们依托\"实践在线\"网站与bbs上开设的社会实践板块，使实践活动立项、申报、审批、开展、总结评审以及新闻信息发布的工作流程更加便捷。为贯彻我们的日报制度，要求每支团队将实践过程、感想发布在bbs及实践部邮箱，并将其整理归类及时在bbs上公布统计数据，保证值班工作的透明化，同时指导团队实践过程，有效的防止了实践中的走过场现象。至今年暑期结束，我们已收集了180支团队近700份的日报及400份的感想，很好的起到了监督规范及管理指导的作用，我们定期制作了《放飞希望》简报，刊登优秀实践活动。我们还开通了短信平台，通过短信方式与每支团队实时联系，确保团队安全。对于不能及时上网的团队也可以通过短信平台进行有效沟通。此外，今年的社会实践优秀个人，优秀图片，及优秀dv作品的评选，都将实行网上公开评比，由全校同学投票选出。

回首20xx，我校社会实践活动无论在参与规模、管理模式上，还是在服务社会的实效性上，稳步发展，既保证了实践活动的连续性，又年年有创新，取得了一些令人瞩目的成绩。展望未来，我们任重而道远。在接下来的一年里，我校将继续完善社会实践工作机制，做好\"思源计划\"、挂职锻炼的后续工作，用丰硕的实践成果回报学校和社会各界的关心和支持。

**暑假社会实践总结200字篇八**

暑期是学生的＂真空＂地带，爸爸妈妈上班，老师同学不在身边，如何健康、充实，愉快地度过漫长的暑期生活是一个十分现实的问题，开展各种社会实践活动无疑是一个好的方法。××\*高级中学20xx年暑期的社会实践活动是在校团委、学生会的指导下，分支部、小组、社团有规模、分层次地开展的。24个团支部（高三年级已顺利毕业）、7个主要学生社团的工作进一步贯彻落实《公民道德建设实施纲要》和《中共中央关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设若干意见》，引导中学生学习和实践社会主义荣辱观，树立成材报国的理想，与祖国共奋进，与时代同发展，组织团员深入社会，开展丰富多彩的社会实践活动。丰富多彩的暑期社会实践活动达到了应有的目的，取得了良好的效果。

以＂三个代表＂重要思想为指南，开展中学生爱国主义教育和理想信念教育。

1.以鲁迅文学社、《杭高青年》杂志社、《校园节拍》记者团三个文学社团为单位组织参加20xx年浙江省＂爱的教育--中国孩子的情感日记＂征文活动。以＂爱的教育＂为主题进行创作，着重抒写以＂爱心、感悟、成长＂为关键字的情感体验。

2.抓住＂纪念中国共产党成立85周年＂和＂红军长征胜利70周年＂的有利。了工厂铵氮污染问题；张冠李、鲁晨等人组成小组研究了由于家装引起的室内环境污染问题；任佳菁、孙芳芳组成小组研究了城镇及周边郊区的环境质量状况；徐凯、张园强等人组成的小组，发现了下沙母亲河--幸福河的污染问题，并以此为课题调查了河流产生污染的原因，调查排入河流的污水的来源，并提出了几条建议。其他团员们通过暑期社会实践，以小组的形式开展了各种调查活动，从细微处入手，观察家庭生活中的一些细节，了解家用电器的污染问题，总结并写成了家庭环保方案，尽力使环境问题在家庭生活中得到改善。在调查、实践的同时，团员还积极自主地宣传环保观念，从我做起，从身边做起，从家人做起。

2、各团支部组织团员以团支部、团小组、社团的形式带领团员有计划、带项目到团支部所在的社区或街道报到。部分团员（家住外地）本着就近原则到各所在社区报到，组建临时团支部，以社区临时团支部为活动单位，积极参加社区组织的活动，为社区提供力所能及的服务，为创建文明社会工作做贡献。暑假期间学校要求每位团员到社区至少活动2次，团支部活动3次（据不完全统计团员活动时数已大大超出规定的要求，部分团员服务时数达到30小时以上）。7月5日至7月9日团支部、团小组、社团、团员纷纷到社区报到，报到后主要开展了以下几项活动：

（1）协助社区、街道、交管部门开展宣传活动，着重协助开展＂知荣辱，树新风＂、＂携手＇1+6＇，节电进万家＂、《道路交通安全法》、《公民道德建设实施纲要》等学习宣传活动。团员们以＂我是社区好公民＂为主题，通过出黑板报和橱窗、布置展板、进行电脑编报、献计献策、走上街头等多种形式，在社区、街道宣传以＂八荣八耻＂为主要内容的社会主义荣辱观；协助交管部门现场管理交通秩序，缓解交通压力，对不文明现象进行文明劝导和义务引导活动。

（2）开展＂和谐的家园＂青年志愿者服务活动，要以满足社区居民需求为宗旨，以关注老人、小孩、弱势群体（包括外来务工青年子女）为重点，开展助残爱老、帮困帮教、清洁环境等种种形式的志愿服务活动。有的团支部以支部、小组为单位，到老年社会福利院、老年公寓、敬老院、托老所、志愿服务中心等社会性养老服务机构，开展生活服务、文化娱乐、康复训练、医疗保舰精神慰籍等志愿活动；有的团支部与结对街道、居民区一起开办音乐、美术、科技、文化课等暑期培训班，为社区居民特别是民工子女提供青少年校外教育服务，并协助社区开展少儿夏令营、趣味运动会等丰富多彩的活动。

（3）电力紧张的杭城更加应该树立良好的环境保护意识。团员们积极开展社区环境保护、夏季护绿活动、废旧电池收集活动、水质测试活动、垃圾分类宣传、清除城市牛皮廯、打捞河道废物等活动。

（4）开展社区文体演出活动，有的团支部和部分团员协助社区组织开展社区文化艺术节、纳凉晚会等活动，展现出了良好的组织才能和文艺特长。如，7月初，40名团员参加了长庆街道暑期羽毛球夏令营开营仪式，并参加了羽毛球比赛和电脑绘画比赛。

（5）积极参加社区开展的各类知识讲座、参观各类博物馆，增长见识，开拓眼界。许多团支部集体参加了如青春期性教育、法制教育、卫生保舰国防教育、禁毒宣传、防治艾滋病宣传、科普、绘画、书法、交通安全等各类讲座；参观自然、历史、科技、陶瓷博物馆；参观素质教育基地--＂钢铁是怎样炼成的＂杭钢集团、萧山高科技农业园区，在第二课堂受益良多。

（6）参加社区的各项比赛，为社区增光。部分团员代表社区参加了各级征文、演讲、棋类、体育、dv摄影等比赛，并获得了较好的成绩，展示了杭高人良好的形象。

（7）开展网上知识竞赛活动。高一的团员响应团委号召参加了＂我爱我家＂中华地理知识竞赛、＂笃学不倦＂成语知识竞赛、＂呼吸未来＂前沿科学知识竞赛、＂规行矩止＂青少年法律知识竞赛等各类网上知识竞赛，培养健康、文明上网的习惯，学会利用网络发展自己，度过了一个充实的暑假。

（8）从事其他公益活动。今年夏天杭城遇到少有的高温天气，用电、用水紧张成为政府和市民普遍关心的话题，团员们在停电期间主动走上街头、走入社区，为交警同志、为孤寡老人送上纯净水和饮料，送上一份清凉。

**暑假社会实践总结200字篇九**

xxx有限公司

20xx年xx月xx日至20xx年xx月xx日

西餐厅服务与西方礼仪培训

通过实习了解西餐厅的基本操作过程， 掌握服务技巧提高服务水平，锻炼自己的社会实践能力。

随着生活方式的更新和社会交往的活跃，我国吃西餐的人越来越多。在组织的涉外活动中，为适合国外客人的饮食习惯，有时要用西餐来招待客人。西餐厅一般比较宽敞，环境幽雅，吃西餐又便于交谈，因此，在公共关系宴请中，是一种比较受欢迎又方便可取的招待形式。西餐源远流长，又十分注重礼仪，讲究规矩，所以，了解一些西餐方面的知识是十分重要的。今年暑假，我在xxx有限公司实践了一个月时间，获得了经验，更增长了见识，使我对西餐有了更深的了解。

在xxx有限公司一个多月的实习已划上了圆满的句号。在这里，第一次接触社会的实践生活，体验到生活的艰辛和不易，总体来说还是有不少的收获和所得。

从一个对西餐行业无知的少年变成一个既具有西餐知识，又懂得西方礼仪和社会交往的青年。实习的收获是不能用语言一一所能描述的，总的来说有酸有甜、有苦有乐，苦的是让人记住那些几十种西餐食品的特点与制作方法，还得分清它们的消费对象。

快乐的是和同事领导的和睦相处以及老板的风趣幽默;快乐的是顾客对自己付出服务的肯定与赞赏;乐的是自己既充实又有滋有味的实习生活过程。其实实习的日子不是很长，当初的我们不知道牛排还要吃七八成熟?不知道生菜沙拉和水果沙拉是什么东西，以及自己不怎么熟练的在西餐厅铺台布。摆刀叉，给客人介绍菜单的种种场景就像昨天才发生一样，是那么的叫人印象深刻。

在这里，自己对西餐方面有了比较深刻的认识，品味西餐文化，建议大家到正宗的西餐厅看一看，一般都法国浪漫派风格布置的西餐厅比较好，装璜华丽典雅，乐池内小乐队演奏着古典的名曲，服务员是身着燕尾服的小伙子。研究西餐的学者们，经过长期的探讨和归纳认为吃西餐最讲究6个“m”。

第一个是“menu”(菜单);

第二个是“music”(音乐);

第三个是“mood”(气氛);

第四个是“meeting”(会面);

第五个是“manner”(礼俗;

第六个是“meal”(食品)。这些都是西餐行业内必须具有而且重视的地方，好的西餐老板会特别重视这几个方面的投资与开发研究。西餐礼仪也是特别重要的方面，好的西餐厅店，会对所有的员工进行西方礼仪的培训，会对服务人员进行定期的考核和认定。

在xxx实习最刻骨铭心的是xx员工竭尽全力为客人提供\"温馨细微，物有所值\"的服务。还有就是典雅淳美的美国西部音乐，韵味悠长的咖啡，以及闻名遐迩的菲力牛排。都说服务是餐厅的形象之本，是西餐厅的竞争之道，那么xxx的服务魅力有表现在哪呢?那就是一张诚挚动心的笑脸，一声声悦耳动听的话语，一次次全身心投入的服务而凝结出一个个回味无穷的优质服务。

在那里实习的一个多月期间学到的东西可不少，感触也颇多，若要为客人提供优质的服务，就是要充分读懂客人的心，充分理解客人的需求，甚至是超越客人的期望，在日常工作岗位上为客人提供富有人性化的和艺术化的服务，高层次的满足客人的需求，让客人愉悦地有频频光顾的欲望。有人说服务是个即时的工作，过去了就不会再来，所以要在当下满足客人的多方面要求，把服务的质量提高。

在西餐厅实习的这一个多月，在工作岗位上勤勤恳恳付出的不光有汗水，还有智慧和技巧，更多的是自我超越。因此，自己变的成熟了，少了一份脆弱，多了份坚强，忘了如何去依靠，想的是如何去学习让自己独立自强。没有了父亲和母亲的关怀，没有了老师和同学的指点，自己的一切事物都得要自己亲自去解决，增强了自己的自信心，从这次实习中我深深的体会到没有自己办不成的事，只有自己不去做，认认真真的学习，勤勤恳恳的做事，这就是生活，是真正的生活!

通过实训、实习，我对西餐的专业知识有了很大的提高了，尤其是服务意识、语言交流与表达能力、外语能力、处理宾客关系能力、团队协作能力等方面具有明显的提高，特别是自己的外语口语交际水平有了一个很大的提高，以前在学校里面没有条件锻炼自己的口语，在这里，来吃西餐的也会有很多的外国朋友，锻炼了自己的口语说得能力，为自己以后走上社会做了个好的开始。社会上由课本上学不到的东西，那就是社会经验，为人处世的经验，想想自己明年就要真正的走向社会，参加工作，也许自己的这次实习就是自己新的开始，也就意味着自己的成熟，我会在以后的工作和学习中，不怕困难，勇于克服，在实践中锻炼自己的能力，努力提高自己，实现自己的理想。

结束语：通过这次社会的实践，我学会了自立，懂得了团队在工作中的作用，为以后的工作和学习提供了宝贵的经验和教训，我会依次为起点，以后更加勤奋学习，锻炼自己的各方面的能力，努力提高自己的综合实力!

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