# 暑假社会实践总结500字(9篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-07-04

*总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。暑假社会实践总结5...*

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

**暑假社会实践总结500字篇一**

今年暑假我没回家，过了一把老师的瘾。我教几个城里的孩子，有初中的，有小学的。他们的情况各有不同，但相同的是他们的家庭经济条件都比较好，而且都是家里的独苗。学生 a 是一位十五六岁的女孩，性格内向，思想开放，学艺术，初中已毕业，马上要去另一个城市上学。由于从小学开始基础就比较差，所以到初中以后除语文外各门功课都亮起了红灯，为了使她进一步学习时不那么吃力，于是就请我给她讲数学。刚开始时，我觉她的基础至少得从小学三年级讲起，因为简单的口算对她来说就很难，常把简单的口算题算的乱七八糟。于是我就非常细心的、一点一点的教她最简单的计算方法，而她也非常的配合我，学习非常认真。在授课期间，我还拿出一部分时间和她闲聊，因为她很内向，据她爸爸说，以前给她请过几个家教，但她不爱说话，老师讲了也就算了，从来都不主动问问题，结果还是效果不好。我们聊的很亲密。就这样，我慢慢打开了她的心扉，她感到了学习的乐趣，学习起来就更积极主动了。在生活上，她的动手能力可以说非常差，自己的衣服总让妈妈洗，吃饭时也从来不主动摆桌椅碗筷，“ 饭来张口衣来伸手 ” ，她最迷恋看电视。

学生 b 是一名九岁的小学生，特别胖的男孩。这孩子也特别调皮。即使是在吃饭，他也能给你玩出新花样来。刚开始学习时他表现非常乖，大概是陌生的缘故，读起书来非常有劲。我对他的表现非常满意，但又怕他过于紧张，于是就有意识的让他放松，而他一发不可收拾，淘气起来了。他和我熟了，就不害怕我了，把我的话当成耳边风，学习也马马虎虎起来。在生活上，他非常依赖于他的妈妈，什么都是妈妈照料。他总说：妈妈说了，你坐着给我讲课。妈妈还说 ……

以上俩学生可已说是家里的 “ 小公主 ” 、 “ 小皇帝 ” 。他们生在环境好的家庭中，父母给他们提供了一切，从学习到生活，他们不用为自己安排，父母已经把一切替他们考虑了，他们万文库无虑，不关心一年要交多少学费；吃牛奶，面包。可以说，只要他们提出来，父母会解决一切难题，然而，在这样的环境能使他们有健全的人格吗？他们能茁壮成长吗？答案是否定的。对于学生 a ，如果她到外地求学，她会料理好自己的生活吗？对于学生 b 来说，如果哪一天妈妈不在他身边了，他能怎么办？

现在的孩子动手能力差，不会自理，这是社会普遍关注的问题。问题归咎于谁？是孩子吗？不是，在我看来，这和他们的父母又很大的关系，家庭环境应是关键。

孩子是父母的希望，作为父母都希望自己的孩子能够有个好的前途，成为有才华，有学识的人。于是父母要让孩子从小就上重点学校，上各种辅导班，而根本不顾孩子的想法。生活上，父母唯恐孩子吃不好穿不好，又不让干任何家务。孩子不会洗衣，不会整理房间。这能不使他们动手能力差吗？现代家庭都是单生子女，一家人围着一个宝贝转，无论吃东西还是玩都独享其乐，这能不养成自私的性格吗？而且生活在这中环境中，孩子根本无法懂得生活的艰辛与困苦，将来走上社会，脱离了父母，又如何来面对自己的人生旅程呢？

家长们，放放手吧。给孩子一个自由的成长环境，让他们自由的长大。孩子们最需要的其实只是一根手指，教给他们前进的方向，而不是你们的溺爱啊！

**暑假社会实践总结500字篇二**

20xx年夏天，我如愿的参加了学院组织的社会实践活动。社会实践是大学生是大学生思想政治教育的一个重要环节，对于促进大学生了解社会、了解国情、扩展视野、奉献社会、培养人格、增强社会责任感具有重要的作用。而学院对于每年的社会实践都十分重视，为学生提供了一个良好的平台与机会，期待我们能从中得到锻炼，学到在学校里学不到的知识与能力。而我们也正是本着对自己负责对社会热心的态度，积极响应学校的号召参加了这次实践。

这次社会实践我们的主要活动有参观公路施工现场，调查农民工生活工作现状、村镇走访调查，关注社会主义新农村建设、与毕业大学生进行交流座谈会，了解就业形势、参观梁厂，了解建筑施工原理、文艺晚会演出、开展志愿服务工作。

通过这次实践活动，我收获了许多：

1、了解了农民工生活工作现状

改革开放以来，农民工这个群体不断扩大，人们对农民工的关注也越来越高。近年来，农民工的工作生活条件有所改善，但仍存在着工作时间长、工作强度大、医疗卫生没有保障等现实性问题。农民工的法律维权意识依旧单薄，这些问题都值得引起我们深刻的关注。

2、了解了新农村建设成果

这一次社会实践活动，我们深入农村展开了调研。以前一直呆在校园里，没有多少机会接触社会，对农村的了解更是少之又少。对xx镇的走访，使我感受到了社会主义新农村带给农民们更多的幸福与满足。通过这样一次实践活动，我不仅对乡村有了一个更加深入的认识，增加了自己的社会阅历，而且在与农民交流的过程也掌握了与人沟通的一些技巧，在规划活动、实施计划、整理材料的过程当中学会并掌握了一种科学的工作思路和处理办法。

3、了解了毕业大学生的工作生活状况，为自己以后就业有很大帮助

在与毕业大学生的交流座谈会中，我学到了很多关于就业方面的东西。首先能力十分重要，但是能力必须与正确的态度，良好的心态，积极的自信想连接，才能发挥最大的功效。这才是我们在大学期间所需要学习的真正的东西，这才是大学真正成就了我能够成为一个合格的成人投入社会的因素。

4、提高了自身的素质

通过这次的的社会实践活动，，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。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。

实践活动结束了，每个人在思考着这几天发生在我们身上全部，少了那些青春的张狂，多了些青春的踏实，少了那些青春的迷茫，多了些青春的奋斗，当远离喧嚣，来到村镇的时候，才真正明白，什么是奋斗，什么是团结，什么是一个团队。这样的实践，这样的我们，这样的快乐。

**暑假社会实践总结500字篇三**

1.目的及意义

现在已经是大三的寒假了，还有1年多的时间，我即将毕业，跨入社会。从一个懵懂的学生转变成一个拥有自己的事业的青年。因此，社会实践的必要性不言而喻。实践本身就应该视为自己的一份事业，必须全身心地投入到工作中去。清楚认识到目前工作状况的严峻形势，为将来的找工作做好充分的准备。

2.公司状况

该公司是一家主要研发和生产风机。公司产品涵盖所有国标风机，同时开发了大量行业专业精品。包括国标离心风机、轴流风机。从专业上分，主攻有纺织风机——纺织空调、排尘风机、输绵风机、工艺配套风机等；具有防暴风机生产许可证和消防排烟风机生产许可证，公司还拥有悠久的高温风机生产历史，产品服务领域包括：纺织、钢铁、冶金、工业通风、产业空调、物料输送、高温窑炉、热风循环、化工、防腐防暴、涂装、地铁隧道等。产品系列23个，型谱齐全，产品变形设计与市场同步响应。

1.熟悉情况

（1）样品间

第一天参加实践，生产科长带我参观了样品间，初步了解了公司生产的产品的种类。之后又给我介绍了公司的许多产品的运用种类及发展研发方向。对公司有了宏观的了解之后，便开始了进入了一线生产车间。

（2）车间

进入到车间后顿时产生了一种亲切感，因为各式各样的机床有序的摆放着，想起了之前在常州实训基地的实训过程。因为之前在常州都有了对多种机床的认识和基本的使用之后也积累了一定的经验。第一个车间是箱体零件加工的车间，伴随着车间中空中吊车的游走声,穿过那挂着破碎门帘的陈旧大门。在这里，技术工人告诉我箱体加工工艺路线的安排车床主轴箱要求加工的表面很多。在这些加工表面中，平面加工精度比孔的加工精度容易保证，于是，箱体中主轴孔（主要孔）的加工精度、孔系加工精度就成为工艺关键问题。这里的工人还告诉我在工艺路线的安排中应注意三个问题：（1)工件的时效处理箱体结构复杂壁厚不均匀，铸造内应力较大。（2)安排加工工艺的顺序时应先面后孔由于平面面积较大定位稳定可靠，有利与简化夹具结构检少安装变形。（3)粗、精加工阶段要分开箱体均为铸件，加工余量较大，在这里，我比较全面地了解机械加工及相关典型零件的生产技术过程。之前主要是公司的基础零件的准备车间。接下来就是准备半成品的装配。

（3）成品车间

进去时，装配工人们正在装配风机。我看了他们装配时必须注意的事项。a、风机的基础要求水平、坚固，且基础高度≥200mm。

b、风机与风管采用软管（柔性材料且不燃烧）连接，长度不宜小于200mm、管径与风机进出口尺寸相同。为保证软管在系统运转过程中不出现扭曲变形，应安装的松紧适度。对于装在风机吸入端的帆布软管，可安装稍紧些，防止风机运

转时被吸入，减少帆布软管的截面尺寸。

c、风机的钢支架必须固定在混凝土基础上，风机其钢支架与基础之间必须增加橡胶减振垫。全部风机及电动机组件都安装在整块的钢支架上，钢地架安装在基础顶部的减振垫上，减振垫最好用多孔型橡胶板。

d、风机出口的管径只能变大、不能变小，最后出风口要安装防虫网，偏向上出风时须增加风雨帽。

公司的安全注意事项比较多，但也说明了公司不仅十分注重产品的质量，更加注重员工的安全。

2.参与过程

经过了参观之后，我也参与了工厂的生产过程，但只能从比较基本的装配开始。刚开始，我只能给装配工人打下手，给他们递扳手，螺丝刀什么的。慢慢地，工人师傅们也让我开始装配最基本的零件。刚开始不熟悉，总是装错。接着他们给我耐心的解释之后，我也能上手了。

1.车床

我最先接触的机床是车床，因此也最熟练。我就在工人师傅的指导下车了阶梯轴。看似是一个简单的轴，但要很多的步骤，包括刀具的调整，车床小托板的细微调整，精度要求很高。该轴加工划分为三个加工阶段，即粗车（粗车外圆、钻中心孔），半精车（半精车各处外圆、台肩和修研中心孔等），粗精磨各处外圆。各加工阶段大致以热处理为界。轴类零件的定位基面，最常用的是两中心孔。因为轴类零件各外圆表面、螺纹表面的同轴度及端面对轴线的垂直度是相互位置精度的主要项目，而这些表面的设计基准一般都是轴的中心线，采用两中心孔定位就能符合基准重合原则。而且由于多数工序都采用中心孔作为定位基面，能最大限度地加工出多个外圆和端面，这也符合基准统一原则。确定了加工工艺过程，我就开始加工了，在此过程了遇到了许多问题，但也一一破解，感觉很有成绩感。

2.装配

装配相对于自己做东西要简单的多，因为按照图纸仔细的按照装配原则来先内后外，先主后次，先精密后一般。经过10多天的装配，我自己也组装了一个简易的轴流风机。经过测试，性能完全正常，顿时感觉学到的东西都用在了工作中是如此地开心。

实践刚开始时，主管给我分配了车间日常工作实践。从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，相处之道完全不同。在这巨大的转变中， 我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争,无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时候觉得自己没有受到重视， 甚至觉得所干的只是一些无关重要的杂活。但我知道，我们应该从小事做起，一步一个脚印，逐步积累起经验。

\"在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力\"。实践的时候才能深刻体会这句话的含义。除了英语和计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少。而在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行 的。我们必须在工作中勤于动手。

每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。但恰恰在课堂中学到的就是要持之以恒。必须具备坚忍不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错遭领导责备也要勇于承受，及时改正。

踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会像同学一样对你嘘寒问暖，因此刚出校门的我们很多时候无法适 应。影响一个人的工作态度。每天只是在等待着下班，早点回去陪家人。生病时的轻轻一句慰问，都有助于营造一个齐乐融融的工作环境。心情好，大家工作开心， 效率高。在电视上不止一次的看到职场的险恶，公司里同事之间的是非，我想我能做的就是\"多工作，少闲话\"。

作为一个大学生，应该具备一些素质：学习和沟通能力要强，视野要开阔，面对挫折应该开朗面对。不应该再当自己是一个小孩需要别人照顾或迁就，社会上， 不会再有人当你是小公主小皇帝，看到的只是你的工作能力。每个单位都有每个单位自己的规定，如果你做错了，就要接受批评或是一些惩罚。自己一定要做到独 立，坚强，大度，应该踏踏实实的做事，快快乐乐与同事相处。有时候多与前辈主动交流，你会发现自己的眼界开拓许多，他们会教你许多东西，并不是他们不喜欢 教你，这都需要你自己主动一些谦虚一些。

社会实践拓展我们自身的知识面，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。多参加社会实践总还是对大学生有益的。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使我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,实际工作中不一定有太多地方用到专业知识，更多的是我们要耐心、细心一步一个脚英脚踏实际的去工作，只有基本工作做的够好，才有机会展示更多的才华。单凭专业知识不可能在工作上高枕无忧，更多还是需要脚踏实地做一些细微之事，而判断一个人的工作能力怎样恰恰是从一些小事上反映出来的。

参加完社会实践以后，面对自己，面对学校，面对社会，自己不觉又身背了些许责任。总之，这次实践后，我深感自己在学校磨练得还不够，更珍惜今后在学校学习的机会，在专业知识，能力，性格上一点一点充实自己完善自己。

**暑假社会实践总结500字篇四**

暑假开始几天，由我们团队策划多日的山东理工大学赴滕州社会实践服务团就开始了在学校的集结。全体队员在队长孙铭霞的带领下，踏上了赴枣庄社会实践的征程，本次实践以支教为主，辅之以支农，环保调研，走访红色根据地等工作。支教活动是本次社会实践的主要内容，我们团队支教所在地滕州市龙阳镇冯庄村守儿童学校。

根据队长安排分工，我负责的是我个人比较擅长的体育课，对于这门课程想要在短时间内把这些孩子们塑造成运动健将是不太现实的，我只有从一些最基本的层面入手，普及一些体育运动方面的知识，教他们如何在日常生活中通过俯卧撑仰卧起坐等方式来增强体质，再就是引导他们接触各种球类运动的基本技能，从而达到“体育”的目的。即便是做好这些也是有相当大的难度的，所以每一节体育课之前我都要做大量的前期工作：备课，查资料，还要规范一下自己一些技术动作以免对孩子们造成误导。

足足备了一天的课，开学第二天下午孩子们终于盼到了他们最喜欢的体育课和他们最可爱的体育老师，可能在他们的概念里，上体育课应该就是体育老师带着他们做游戏，领着他们玩。但我毫不客气的安排这节课上内堂……内堂？内堂！也许是接受不了吧，当时场面一度失控，纪律乱成一团，其实我也可以理解毕竟农村的孩子接触的东西少，任何一个新名词足以让他们兴奋半天。众老师们艰难的把秩序维持好之后，时间交给了我，小时候作为学生上一节课非常难熬，现在我知道原来作为老师更难熬：什么奥运会，体育，田径……这些名词可能谁都可以叫上来，但没几个能解释出这几个词的含义，就像田径分田赛和竞赛，田赛是什么，竞赛又是什么，农村的这帮孩子们对此好像一概不懂。但我并没有规规矩矩的给他们解释，而是让他们先讨论，再让他们自己总结，这是以前老师惯用的方法，不过确实好用，讨论过后他们能大体说出那么回事，此时我才想起刚到这所留守儿童学校时刘勇老师苦口婆心的跟我们说不要把知识硬生生的搬给孩子们，要领着他们走。反正那几天刘老师给我们讲了一堆一堆的的大道理，我记住的好像只有这一点。一节课满满半下午，我废了半下午劲就教给了他们几个名词的意思，关键是我教了他们如何去认识事物，去学习，不光体育。可能放了学回家睡一觉他们就把我教的东西全忘了吧，反正我小时候是那样，但是这个老师的讲课风格方式他们不会轻易忘掉。

开头是难，以后的外堂课相对还是比较方便管理，什么蹲踞式起跑动作，运球动作，投篮动作，俯卧撑等等。可能这些相对不太抽象的形体动作比那些课本的知识更能引起他们的兴趣，他们接受起来还是比较快的，最令我欣慰的是，有时看见他们课间玩球的时候好几个小男孩经常在那拿球琢磨我教给他们的动作——学以致用，我还没来得及教呢。我不禁想起了我的小时候……我也是农村里长大的，小时候我是同龄一块玩的那一帮里最瘦小的，当然也是最容易受欺负的，这是背景。虽然打架什么的我向来都是处于下风，但我从来不服气，而且有了坚持锻炼身体的习惯至今，以至于现在我也算是跻身于运动健将这一类人了，所以我也拿我个人的经历为例子鼓励过他们。我是从初四开始打篮球的，那时候我们这个年龄段已经有一批篮球高手了，而我的起点是零，正是凭借着虚心学习，经常自己琢磨，我的球技才能有所进步。扯远了，我只是想说农村的孩子并不是不如城市里的孩子，只是条件差一点罢了，只要肯刻苦，不服输，神马都是浮云。就像我曾经给孩子们看过的那个篮球励志视频里说的那样：你究竟有多想成功！

虽然我的教学任务是体育老师，但我也经常帮其他老师一起上课，就像我上体育课的时候也是好几个老师和我一块在那上，况且有些课本来就是不分家的。比如心理教育课，从接手这所学校第一天起，我们就发现这里的孩子们多多少少存在着各种各样的心理问题：不懂得分享，没有团队意识，一味得只想着索取……哇，不禁感叹当今社会的留守儿童心理问题实在是太严重了，我们能做的就是通过组织各种心理活动也就是通过做游戏来让他们懂的那些道理，治愈他们的心理问题。如何让这些孩子们懂得分享，是那段时间一直困扰着我和心理教育老师豆豆的一个问题，毕竟留守儿童，他们的父母大都长期在外打工，得不到应有的关爱和呵护，难免会想把东西据为己有，分享对于他们是很难做到的。以至于没到课间玩时候，可怜的几个球总是被那几个特别能抢的抢到手，其他人只能干瞪眼。对此我们费尽心思开发了好几个只有与别人一起玩才能玩起来的游戏，希望通过这些游戏能让他们感觉到：哇，原来这么玩比我自己抱着球玩要好玩得多啊。再次我也希望社会各界能够引起对留守儿童的关注，他们也该有一个好的学习生活环境。

支教工作临近结束，我们为孩子们举办了一次别开生面的趣味运动会，有铺报纸大赛：两人一组，每组三块报纸，后面的报纸拿到前面然后踩上，不能踩到地，如此两人接力往前走；背夹球跑：两人一组，背对背把球夹在中间跑到终点；双人过障碍：两人一组，其中一人蒙眼睛听另一人指挥往前走，越过各种障碍到达终点。在给了孩子们一个展示自己的机会的同时，又进一步让他们懂得了团结合作的道理，我们这些老师也仿佛找到了童年时的感觉。

最后，一场成功的汇报晚会，算是对我们团队半个月来努力地回报吧。晚会最后，一曲合唱【光阴的故事】让台上台下哭得一塌糊涂，当我在台上看见队长脸上挂着的两行泪，我再也抑制不住自己，泪水夺眶而出，想到这半个月来我们携手走过的日子，泪水更加肆虐，据说我是那晚哭得最惨的一个，还据说很多家长孩子在台下实在看不下去了，直接回家哭去了……写到这里，我的泪水又一次控制不住了，曾经一起奋斗了一个月的兄弟姐妹，不知道以后还有没有机会在一起疯狂；那群曾经差点把我逼疯的孩子，不知今生还能否再相见；刚到滕州时我还说一刻也不想带着这不适合人类居住的鬼地方，在即将离开的那一刻是那么的不舍。

**暑假社会实践总结500字篇五**

时光飞逝，转眼间大学四年生活已经过去四分之一了，按照学校的部署和要求，今年的暑假，我在xxx贸易有限公司进行了为期一个多月的社会实践活动。现将这次社会实践情况报告如下：

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，可以有助于我们接触社会，了解社会。放假回到家里后，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，于是我便自己在网上寻找一份合适的实践，并去面试。

一开始面试了好几家公司，但都是因为我的相关经验不足，面试失败。最终来到了雅卓伦贸易有限公司面试，我所面试的部门是负责组装石英表，经过简单的操作面试，面试我的师傅觉得我可以留下来进入试用期。我的第一份工作便这样开始了。

我刚去的时候，对工作是七窍通了六窍——一窍不通。“不要急，认真做，细心做，做完检查一遍”这是我刚到生产组时，负责生产的金主管对我说的。我意识到我的肩上开始扛着责任，凡事得谨慎小心。能来这里实习，我觉得对我以后的从业生涯很有帮助，自己也感到很幸运。也因为这是我第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，因此心情很忐忑但也很开心。我明白自己要开始与以往完全不一样的生活：每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。

金主管给我的任务是装针一职，就是给手表安装时针分针和秒针。这是整个手表组装中最有技术含量的工作，它要求三根针装的时候要平行，否则手表走的时候指针会卡到导致走时不准，还有秒针再装的时候一定要压低一点，不然会被手表表面的玻璃卡到导致走时不准。由于是新手，刚开始做的都不合格，做一个拆一个，拆完重装，一天下来合格的只有寥寥几个。每天装就是为了拆，没有成果，而且即耗费精力又枯燥无味，我都想放弃了。幸好旁边的同事都非常照顾我，主动教我一些装针的要点和技巧。看到他们工作得顺心顺手，很是羡慕，经过一番努力，慢慢的，我的工作也有起色了，产品的合格率逐渐提高，并且得到了本部门成员及领导们的认可。从最开始的金主管专门检查我装的每一个产品到后来的偶尔抽查几个到最后的不用专门检查，等所有步骤都做完再交由专门负责全厂产品质检的部门检查。

在实习的过程中，我感受最深的应该是作为一名员工工作作风及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，因为这些都是我在校学习中不曾接触过的方面。大学期间的实习是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为以后进一步走向社会打下坚实的基础。由于住的地方离工作地点较远，所以每天7点不到我就起床，刚好那段时间要么出大太阳，要么下大雨，但是再糟糕的天气，我都坚持去上班。一直以来，我都是依靠爸爸妈妈的收入，虽然偶尔有去帮爸爸的忙，但是有爸爸的照顾我并不觉得有多累，通过这次自己找工作自己打工实践后，我才能体会爸爸挣钱养家的不容易，同时也意识到掌握一门技能的重要性，像我们这样的大学生，如果没有相关工作经验是没有单位愿意高薪聘请的。

一个多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，基本上我做的每件产品都是合格的，金主管也夸奖我学习能力强，工作态度也不错，以后要是暑期还想实践就到他们这来。那时离开时还真有点舍不得呢。一个多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，自己在这一个多月里学的东西是用多少钱也买不到的。虽然这次实习的时间不是很长，但我确实从一个学生开始慢慢的转变，思想上也是。感谢和我一起工作的同事们，他们给我留下都是友好和真诚的回忆。我在那里学到了在书本上看到学到的知识，似乎用起来很容易，又觉得很难，只有身临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。

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。书本上的知识再怎么学都是死的，是没有用的，只有能运用到工作和生活中的知识才是活的，才是有用的。但是这不意味着书本上的知识无用，而是我们在学习书本知识的同时还要将其融合到生活工作中去，对其进行运用。知识——从书本中来，到工作中去，最后再回归书本。除了这些还有许多点点滴滴值得我细细品味，因为它们都是我人生路上一笔宝贵的财富。

**暑假社会实践总结500字篇六**

青年志愿者活动是倡导团结友爱、助人为乐、见义勇为的社会风气，是当代中国社会主义一向十分高尚的事业。志愿活动让我们大学生认识到了，创建文明城市，做文明个人的重要性。同时也培养了我们互相支持、互相信任的品格，让我们知道了要想携手创建美好的家园，必须我们每个人一起共同努力。从我做起，从小事做起。我们作为当代大学生，在接受高等教育，自身的素质也在不断的提高，所以说我们每个人都有责任也有义务去为创建文明城市出一份力。

大学阶段是我们人生的重要里程碑，我们不仅应该努习学习书本知识更应投身社会实践。积极参加各种各样的社会服务，是提高自我、锻炼自我的有效途径。从社会需要上来讲，社会需要我们的奉献，需要友爱，这是我们当代大学生肩负的历史使命，也是我们应该具备的基本素质。

志愿活动在我心目中一直是最高尚的事业，抱着为自己城市文明出一份力的愿望，我成为了20xx年广安创建全国文明城市志愿者的其中一员。回顾着整个暑假的志愿者工作，我深深地感觉到创建文明城市、做文明人的重要性，还有那身为一名志愿者的光荣和神圣。

一开始，我觉得志愿者的工作是很容易的，后来才发现志愿者的工作也有不易之处啊。要想成为一名优秀的志愿者是要付出很大努力的。比如：在站十字路口时，对周围环境不熟悉，当有人向我们问路、问公交路线时，我们并不能很快的而且很全面的解答，因此，我们研究地图、探查地形、查询附近的公交站。这只因为我们是城市志愿者，城市志愿者是别人了解这座城市的第一印象，我们要先于他人了解我们服务的区域，才能把高质量的服务带给别人。我们也在不断纠正自己不足的地方，因为我们想把最好的服务、最满意的服务带给大家，也想把最真挚的微笑带给大家！

第一次做志愿者，尝试到了乐趣、纳闷与辛酸，站在马路边感觉就像当吸尘器。当遇到问路的人，我们总是亲切的为他们服务，尽自己的能力为他们解决问题，确实解决不了的他们也谅解我门。每当我听到人们的谢谢声时，我的心理是无比的高兴，因为我解决了他们的疑惑；每当我的听到人们的“谢谢”声时，我有点累的双腿不再劳累，而自己的信心也更强。虽然每天感觉有那么小小的累和纳闷，也没有什么利益，但是却可以通过这样的服务扩展我们的生活，增进我们的社会经验，使我们能更好的为社会服务，体现自身价值。

这次志愿活动让我懂得了文明最重要的是体现在自己的行动上，同时文明也是人与人之间进行友好交流的窗口。如今的社会还存在着很多不文明现象，单单靠一个人的力量是无法改变的，只有我们每个人自觉提高文明意识，规范自己的行为，做文明礼仪的传播者、文明行为的实践者、不文明现象的监督者，使之形成良好的习惯，社会才会发展，人们的生活才会愉悦。

志愿者活动的开展增强了我们大学生的实践能力和创造能力，同时也反映了我们当代青年助人为乐、甘愿奉献的时代风貌和精神风貌，展示了我们大学生志愿者良好的文明素质。

文明的城市需要文明的标准、文明的礼仪、文明的管理、文明的服务。在这个物质社会，我们需要那颗乐于奉献的心，我相信，一定会有更多的志愿者加入到志愿活动的队伍中；我也相信，在我们共同的努力下，我们的城市会越来越美好。

**暑假社会实践总结500字篇七**

转眼间我们又度过了大学的一个学期，进入了大学的第二个暑假。作为已经成年的大学生，我们的暑假生活不能再像以前那样无所事事。作为立即踏入社会的大学生，我们已经不能只蜗居在这个小小的校园中。面对日益激烈的社会竞争，我们的社会经验还不够丰富，还不能在社会竞争的激烈洪流中立足。所以我们要学习的东西还有很多很多。对于如何度过一个既有意义又充实的暑假，在放假前同学之间已有了热烈的讨论，我也有了自己的打算。我想依靠自己的双手和大脑来赚取自己所需的生活费，当然更多的是想通过亲身体验让我自己更进一步了解和认知这个社会，以前总是在爸妈的庇护下长大，不知外界社会真正有多现实。我也期望自己能在这次实践总结中增长见识，更为重要的是想检验一下自己是否能够融入这个社会的大家庭并通过社会实践总结，找出自己在社会中存在的差距。

在临近放暑假的时候，班级团支书给我们每一个人发了大学生暑假社会实践总结介绍信和暑假实践总结活动登记表，要求我们利用暑假的时间投身到社会中去，目的是要我们从此刻开始累积社会经验。暑假社会实践总结活动是学校教育向课堂外的一种延伸也是推进素养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。同时实践总结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。拿到介绍信，更坚定了我暑假打工的信念，我一定要充分利用这次机会锻炼自己。回到家中，我就开始思量关于打工的具体内容。打工说起来简单，做起来可不那么简单。找来找去，最后还是决定去寒假打工的宇杰复印店打工。

因为今年假的时候实习过，所以还是比较有经验的，但是当真的有客人来时，还是有些手忙脚乱了，特殊是人多的时候，又要打字，又要复印的，还要算钱收钱头都大了，就胆怯算错了印错了，忙上加忙。可是天不遂人愿，越忙越出错。刚开始的时候总需要人帮助才干适应过来，过了好长一段时间自己才干基本上应付过来。

本来想在这么一个小小的复印店打工应该不会太难，可是真正做了才发明一点也不简单。这里闲的时候能把人闲的没事也要找事做，可是忙的时候真想长出三头六臂来。本以为会打字复印扫描等基本的内容就行了，工作了之后发明还要学会接活，名片条幅印章展板光价格就要记半天。有时候遇到喜爱讲价的，几毛钱都要磨半天嘴皮子，给他说到最低价了，还嫌贵。有时候就想放弃，感觉自己是在找罪受。可是既然选择了这个工作，就要坚持下来，坚持就是胜利。

当第一次发工资时，拿到用自己努力换来的成果，突然觉得，受的那些罪都是值得的，没有付出哪里会有回报。一个月的时间一晃而过，暑假就快结束了，我的这一份工作也已经接近尾声。经过这近半月的锻炼，我领悟到了许多东西，也发明了自己许多的不足。新的学期就要开始了，我相信对这次实践总结的总结将有助于新学期的学习与生活。在工作中，我发明自己需要学习的还有很多，因为平时接触较少，所以对这一方面的技能掌握不够完。同时，我也深刻体会到不论做什么事情，就算是一件小事，也要认真仔细，绝不能敷衍了事。可能不起眼的小事是很重要的，所谓细节决定成败。人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的那么大，很多小事，一个人能做，另外一个人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

在工作结束后，我做了如下的总结：

1要善于沟通：碰到那些做生意脾气比较坏的人和那些比较固执的.，要学会和他们沟通，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，接人待物要有礼貌，时刻保持微笑。即使你心里已经很不情愿了，那也千万不要表现出来，因为你的每个反应代表的不只是自己一个人，而是这个公司给人的印象。

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；他们有些人对我们厂的基本流程不是很明白，那就要耐心的结解释给他们听。

3要勤劳：有时候一些细微的东西可以让老板更赏识你，也比较简单受提拔，比如我很空暇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，得罪了来做生意的人，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总结的教训，我要力争在我以后暑假实践总结以及今后就业的时候不要再犯同样的错误。

短期的社会实践总结，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平生受用。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总结真的很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践总结让我知道了，挣钱真的很不简单，也明白工作的辛劳，以后也不会再浪费钱了。

社会实践总结拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践总结中开辟了视野，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，在那片广阔的乾坤里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。“假如你不想被生活冷却了你的斗志，那么你必须把生活这锅水煮沸。”所以我一直在努力。虽然我不是最好的，但我会竭力做到最好，不管是学习还是生活思想上，我都会努力的完善自我，一步步地踏踏实实地做事。

**暑假社会实践总结500字篇八**

寒假到了，新年快要到了。我们终于可以快乐过一个美妙的假期了。可是，我们怎么才能过一个健康快乐的寒假呢？在注重素质教育的今天，假期社会实践作为促进学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。寒假期间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。它有助于当代学生接触社会，了解社会。

同时，实践也是学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是学生服务社会、回报社会的一种良好形式。所以今年过年，为了锻炼自己的自主创新能力和实践能力，同时培养自己的吃苦耐劳精神，弘扬中华传统美德，不断提高自己的综合能力与素质，工作总结使自己的大学生活更加充实而精彩，因此，在大学第二个寒假期间进行了一系列社会实践活动，其中最有感触的就是在面包店里卖面包的这份工作。特有如下心得体会与感悟。

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。

通过在店内以零工的形式锻炼自己的能力，体会社会事务，工作辛劳。

通过在店内工作的将近一个月时间，不仅通过自己的双手赚到了来之不易的工资，更通过这次实践，亲身体会到了父母工作的辛苦，收获了许多在学校里没体会到的酸甜苦辣，增长了自己的社会经验，获益匪浅。

1．挣钱的辛苦每天辛辛苦苦重复同样的工作，小心翼翼的进行日常工作，热门思想汇报才可以得到工资，这次的体验确实让我真真切切感受到父母的钱来之不易，一分一厘都来自于没日没夜的辛勤工作，挣钱确实是个很艰难的过程，需要全心全意的付出。

2．人际关系在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面。

大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

3．具备随机应变的能力要具备随机应变的能力是因为在销售的过程中，总会遇到各种千奇百怪的人和事，如果没有随机应变的能力，只懂得拘泥于一般的原则而不懂得变通，有可能会导致交易失败甚至给自己带来不必要的麻烦。因此，一定要有随机应变的能力。

4．微笑面对每一位顾客对人友善，肯定会获得回报。而表示友善最好的方法就是微笑。心得体会因为微笑是所有人类共有的语言。做服务行业的人应该养成微笑的好习惯。面带微笑的人，给人一种容易亲近而友善的感觉。而且，微笑是人的一种本能，它不需要花费任何成本，也无需努力，但它使人感到舒适，乐于接受你。相对于面无表情甚至表情冷漠的人，人们更喜欢与面带微笑的人打交道，更何况在服务行业中作为上帝的顾客。

5．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。

在这次为期较短的社会实践中，获益匪浅，深切感受到社会实践的重要性，也感受到人生需要奋斗，我们都需要从现在就开始掌握一定的专业与非专业知识，充实自己的心灵，武装自己的大脑，使自己的人生精彩而灿烂。我看到了一些在学校看不到的东西，也学到了一些在学校里学不到的知识。个人简历我想，这个应该是我这次做社会实践最大的收获。

**暑假社会实践总结500字篇九**

我作为电影xx会的一员在xx电视台xx栏目组进行了为期x个星期的暑期实践，收获颇丰。

在xx电视台，我学习的是活动策划和后期制作。周x到周x，我作为办公室人员在电脑前写策划、mv脚本，忙的时候帮忙接电话等等。周x、周x，我会跟着节目组出去拍摄xx节目和红歌唱响xx活动。虽然很累，但是学到的东西却很多。

在电视台实践期间，我发现了自己很多的不足与缺点：

一、刚到节目组的时候，因为性格原因，我在与人交流时碰到了一些小障碍，如：不敢跟师傅直接交流，不知道怎么称呼节目组的成员等等。但是经过我的努力，我渐渐融入了这个团队，跟师傅的关系也越来越好。

二、在后期制作方面，师傅教了我很多东西，接触了很多以前根本没有听过的东西，比如ae、3d等等。

三、因为我的社会经历少，社会经验不足，所以导致我在处理一些事情时比较生涩，不够妥帖，不够周全。

四、我在写策划方案、mv剧本时，明显感到自己的文学功底不扎实，文学素养还有待提高。我的这些不足与缺点在实践过程中得到了弥补与改正。

在节目组待了x个多星期，感受最深的是：我们xx栏目组是一个团结、友爱、互助的团体，大家就像家人一样生活在一起，为了共同的目标一起努力，奋斗。特别是出外景的时候，更能体现这一点。不管是主持人、导播、摄像、还是后勤，大家都同心同德，努力把节目做好。我作为实习生，在他们身边感受得特别明显。所以当我要离开这个团队的时候，我真的很舍不得，真希望可以再留一段时间。不是因为要回学校训练篮球，我一定会多留x个月的时间在电视台实践。

这次在电视台的实践，我进步了不少：

一、提高了社会实践能力，充实了暑期生活，积累了更多的社会经验。

二、提高了自己在活动策划方面的组织能力、协调能力、交际能力、应变能力等。

三、学习了很多关于后期制作方面的专业技巧，为下学期的专业学习打下了坚实的基础。

四、本次实践活动让我清楚地了解到了关于节目的前期策划，拍摄过程和后期制作等一系列流程，让我深刻明白了一套节目完成的全部过程背后的艰辛。

总之，不管是暑假社会实践，还是我们以后的做人做事，我觉得“踏踏实实”是最重要的。踏踏实实做人，踏踏实实做事。认真对待每一件事，不管是小事还是大事。特别是对于小事，我们更应该认真对待。须知你连小事都做不好，大事就更不用提了。其实你做的每一件事都是在别人的眼皮子底下的，只要你在认真做事，大家都会看到的。关于专业方面的知识，我真的觉得应该好好抓一抓，利用在学校的空余时间学习一些当下流行的ps技术，网站管理技术，后期制作等等。我们应该与时俱进，不断学习。

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