# 社会实践总结200字 社会实践总结800字左右(十九篇)

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-08-25

*当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。什么样的总结才是有效的呢？下面是小编为大家带...*

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。什么样的总结才是有效的呢？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。

**社会实践总结200字 社会实践总结800字左右篇一**

青剑湖花园坐落在发展前景远大的青剑湖畔，秉承着工业园区的发展理念，它已不断进步、不断向上的姿态呈现给市民，其周边的青剑湖商业中心是由青剑湖社区富民合作社的一项富民工程，目前合作社已有社区股民339户。作为一个新兴的城市花园式居民住宅，它的管理队伍自然也是阵容强大，其中不乏一些经验丰富的老者，当然也不缺那些思想前卫的大学生村官。在那里，我旨在学习一些在校学不到的东西，了解大学生村官的意义，以及帮忙整理档案资料等，以促进自身发展。

二、实践内容

在那里实践了大约13天，总结起来内容如下：

在和青剑湖花园进行沟通之后，他们同意我在他们的居委会里进行实践活动。前期，我帮忙他们发放了邮箱的钥匙，整理了花园内常住人口的一些资料，以及帮忙处理关于外来人口的暂住问题以及他们的车辆管理、进出入登记等相关事情，旨在保证一个安全和谐的人居环境。

之后的几天，我主要跟着一个刚毕业3年的大学生村官干，由于她是大学生，所以她负责的工作中多了些“新奇”的事情，比如我跟着她帮忙召开员工培训会，会议上的资料我会帮忙准备，在准备的过程中我发现，不管是什么单位，大到跨国企业，小到私人工厂，其实在其内部都有一个对于员工的考核标准，便于领导进行审核与取舍。在这整个过程中，我不仅体会到找到一份工作很难，而且想做好一份工作更难。

在实践的后期，我帮忙制作了关于即将到来的春季高发病的宣传橱窗，橱窗中展示了一些春季高发病的介绍(例如感冒，感冒包括普通感冒和流行性感冒，是春季常见的呼吸道传染病。预防感冒，要勤洗手，饮食均衡，不宜过度劳累。)

之后，由于临近春节，我还帮忙做了一些宣传安全方面的工作：一、用电安全。春节期间大功率电器使用机会较多，安全用电是迫切需要关注的问题;二、动火安全;三、居家安全;四、交通安全;五、饮食安全;六、出行安全。其中着重强调介绍关于安全燃放烟花爆竹：l.儿童燃放爆竹时应该由大人带领。2.烟花爆竹应该存放在远离火源的安全地方，不能放在炉火旁。3.为了防止发生火灾，严禁在阳台、室内、仓库、场院等地方燃放鞭炮。也不允许在商店、影剧院等公共场所燃放。4.严禁用鞭炮玩“打火仗”的游戏。5.燃放时，应将鞭炮放在地面上，或者挂在长杆上，不要拿在手里。6.点燃鞭炮后，若没有炸响，在未确认不存在安全问题以前，不要急于上前查看。7.燃放烟花爆竹，不要横放、斜放，也不要燃放“钻天猴”之类的升空高、射程远的、难以控制的品种。

三、实践结果

这次实践在我看来我很成功的，在这个过程中虽然我没有用到英语，但是我学会了很多宝贵的东西。以后作为教师的我，面对的是群小孩子，那么这次的实践中，我为我可以教给居民一些有用的东西而感到开心，那么他们可不可以是一群“大孩子”呢，对我来说最重要的就是可以通过自己的努力把我所知道的告诉大家。

四、实践总结或体会

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社会、了解社会的机会。就拿我来说，每次的实践都会让自己深有感触：自己知道的太少了，做的太少了。“千里之行，始于足下”，这一个个短暂而又充实的寒假社会实践，是我走向社会的一个桥梁，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。这次的实践，让我深深知道，我可以做很多我曾经以为我不会做的事情。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式。我要抓住培养锻炼才干的好机会;提升我的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量!并且一步一个脚印，在将来的日子里，更加努力，努力为将来的就业打基础。

**社会实践总结200字 社会实践总结800字左右篇二**

社会实践是高中生课外教育的一个重要方面,也是高中生自我能力培养的一个重要方式,因此对于我们高中生来说,能在寒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.作为高二的学生,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,虽然仅有十多天时间,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压力、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”.

先来介绍一下我的工作环境——淄博大福源超市.它是一家大型连锁超市,主要服务于周边居民的日常生活需求,它的营销部门被分为好几个部分：副食食品科、饮料酒水科、生鲜食品科、服饰杂货科、日常百货科、家用电器科等等.我的工作日程是这样安排的：每天上午8：00上班——晚上9：30下班,在岗时期要参与超市盘点和入库整顿.有空时帮理货员看看货架的排列是否整齐和清洁、货品的齐缺并且及时加货上架.在别人眼中,超市的兼职工作是相当轻松的,但他们又何尝知晓,超市的工作和他们说的却正好相反!每当超市大库来时,每个人都将变的更加忙碌,根本就没有休息的时间,哪怕是喝一口水……在那工作的半个月中,我就有那样的体会,从卸货到货物进仓往往要持续两个小时左右,“累”成了每个人的写照!但当我们把货物全部进仓后,也不可能有什么时间去休息,工作中一直都是站着或是在奔跑的途中,有时因为业务的不熟悉我常常受到区域负责人和主管的奚落.每到要进行盘点的时候,就是我变成“牛”的时候.所谓盘点就是在那天下班后,等到最后一位顾客跨出大门后,锁门——交代各自所要盘点的货架——开始一一对应的数量、金额和品目盘点——各单位例行工作总结小会——打扫卫生.

记得曾经有一个长辈就跟我说：不管做什么要多做事,少说话!话虽简单,但真正做起来就不简单了.要在众多同事、干部甚至于顾客眼里一开始就留下一个好的印像可不是一件简单的事情,而且我要在同类品牌的平等竞争下让销售量来说明我工作的努力,击败对手,这的确有难度.我至今还记得我第一天将台子摆出,开始招揽生意的那一刻我极度期待下班回家和难以面对大众的羞涩心情.喊话器毫不留情的将我是个生手的秘密公之于众,还有周围和我一样在做促销的那些老手们的好奇与嘲笑,好在超市的厂方专职促销员大姐很照顾我,她仔细地给我讲解了有关具体的事项和要注意的重点,比如说我决不能破坏超市的规矩.俗话说：“国有国法,家有家规.”自然,作为一个单位也有相应的规定了.我们超市制定了很多的规定,比如：不可以串岗、不可以闲谈、不可以把手机带在身上等等.不管是谁,随喊随到.在超市做促销员,有时还是很忙的.特别是周末,很多的供货商都在周五送货以便应付周末的客流量,然后顺便结帐.有时候,一连几家供货商送货来,这时候就忙了,有很多货物卸在收货处.仅有几个人在收货处是忙不过来的.既要验货又要把货装走.于是,他们就需要人来帮忙了.我是刚来的,对仓库的布局不了解,好多次帮倒忙被领导骂.并且去了普通员工不该进去的机房重地被给予了严重警告.我要把各个柜台的货物分开,并分别送到各个货架附近,如果是一般的货物倒是没什么,但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了.超市进货都是几千箱饮料、几百箱酒的,每卸一次都特别累,但是谁叫我是新来的,虽然是女的也还是难逃新人受欺负的厄运,只有这样才能相安无事,大姐她当初也是这样过来的.

当然在没有货要上的时候一定要找点事情做.“上货”,说通俗点,就是“补货”.货架上的货物被顾客买走了,货架就空了,这不仅影响了排面还会影响销售,得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去.如果超市的顾客很多的话,不能只顾着补货,要看着点的.等到货架上的货物都补齐了,就站在排面前吸引顾客对你的产品产生兴趣,我拿着托盘拦住路过的客人让他们品尝,并且重复我已经重复了几百遍的解说台词.如果没有什么顾客,也没有货要补,那就抹货架.货架一段时间不抹后,就会有一些灰尘,顾客看到有灰尘的产品,感觉上就像这件产品时间长了、是旧的,自然就不会买了.这样不但给顾客留下了个坏印象,而且货物也就卖不出去了.其实,抹货架还有个好处：可以坐下来!这个很好,在超市是不可以坐下的,谁能连续站那么长时间啊?所以,在没有什么顾客而且没有货补时,可以抹货架.

要在超市这个鱼龙混杂的环境里顺利生存我还总结了一个经验：巴结上司拉拢同事,间歇施点小恩小惠.馋嘴的员工的谗言也特别多,所以当他们厚着脸皮向你讨食的时候,原则上你是不应该给他们偷吃的,因为如果偷吃的员工被抓负责该产品试吃的促销员将一起受罚.但是如果你要清高而坚持自己的原则而拒绝他们,接下来你的路程将很难走下去.当领导来视察或者是暗访的时候,有些话是不能说的而有些话是要放宽尺度去说,领导的脸皮三分薄,如果你把过低的销量告诉他,他面子挂不住,但是你若虚报的数量过多,等到月终审核的时候就有苦头吃了.

总的来说,在超市里打工是绝对有收获的.我进入了社会,提前了解了社会,对这个社会提前有了认识,我以后在社会上就能少走点弯路.和以往的实践不一样,这次的我真的看到了自己的不足和优势,当我认真工作起来就会很投入,但是当我遇到挫折的时候我就会手足无措,毕竟还是学校里养着的学生,做起事情来一点也不老道,这是我父母给我的评价,我自己也是这么认为的,原来社会实践的作用就是让我提前知道自己的缺点,让我们在一次一次锻炼中学会客观地看自己,不要把自己看得比天还要高,以免以后毕业了择业眼高手低,到头来一事无成.我想这一次的打工,会永远记在我的心里,毕竟那是我第一次感到：无论什么事都不能靠别人,只有靠自己!但是这一切首先,是要拥有知识、能力还要有持之以恒的决心.没有足够的知识、能力是根本无法在社会上立足的.而没有决心,你的一切都是徒劳,都只是纸上谈兵.因此,我要更加努力,争取成为社会的栋梁.

**社会实践总结200字 社会实践总结800字左右篇三**

人生是由许许多多的第一次堆砌而成的，对于大一师范新生的我而言，第一次站上讲坛，为学生们上课，感觉是奇特的。近一周的实习，使我真正体会到做一位老师的乐趣，同时，它使我的教学理论变为教学实践，使虚拟教学变为真正的面对面的教学。近一周的实习，现在回想起来，短短的实习生活，感觉可以说不错，真的很不错。当我漫步在实习的校园里，那出自学生的一声声“老师好。”“老师好”的感觉真好，我有时觉得自己是不是被叫上瘾了。呵呵。。

xx年1月13日，我带着紧张而又期待的心情来到了雷城中学，开始了为期一周的教育实习。

这次的实习内容主要包括以下两个方面，分别是教学工作和班级管理工作两部分。其中教学工作涵盖的内容相当广泛，不仅包括听课、备课、讲课、批改作业、试卷。由于实习的时间并不长，只有短短一周，但光是上述几项工作要做好，亦绝非一件容易之事。作为一名教师，除了要做好教学工作之外，班级管理在教师生涯中也起着举重若轻之功用。记得第一天到学校报道时，大四师姐就跟我说：“要当老师，首先要从班主任这个工作学起……”经历了一周的实习生活，让我初尝到身为人师的甜酸苦辣。现在就让大家跟这我笔端文字的游走，体味一下初尝老师的辛酸和快乐。

首先，从教学工作说起，毕竟，教学是教师职责之根本所在，如果连教学也谈不上，实在有愧于“教师”之名。

(一) 见习听课阶段

虽在课余时间修读国教育学和心理学。但书本上的知识毕竟是高度概括的理论化知识，与实际的操作应用还是有一段距离的。为此，我花了极大一部分实习时间在听课这个环节上。当了2024年学生，听课的经验可谓相当丰富，该怎样高效率听课学习，可是再熟悉不过了。然而平日的听课是为了学习老师所教授的知识，但这次的听课目的有别于以往，听课身份也与别不同。此次听课是作为实习老师，学习有经验的老师们的教学方法：怎样处理课堂秩序;怎样引导学生思考;他们的提问方式;他们的教学姿态;教学语言表达……等教学常规性知识。上述的教学常规知识虽说不上深奥难懂，但要把他们灵活地运用到实际教学活动中却蕴含着极大的学问，如在教学过程中要根据学生的水平不同，以及班级氛围的不同而适时调整教学策略，用适当的教育手法才能最直接地把知识传授给学生。除此之外，我还现了在当前的教育制度改革中，教师在教学过程中所发挥的职能也发生了改变，教师在课堂上，老师不再是只顾传递知识，现在要注重教学相长，学生和老师要多沟通，要培养学生自主学习的能力，老师在整个过程中充当着引导作用，目的是诱发学生独立思考能力。通过了一周以来系统式的听课学习，初步领略到教学从新课导入，识字词，深入课文内容，复习巩固这几个环节中，教师运用不同的方式诱导学生思考学习，从而掌握一定的知识内容。除此之外，驾驭课堂，管理课堂纪律也大有学问，要使同学们很好地学习必须建立在良好的纪律上。这点对于小学教育尤为重要。最后，控制授课时间，把握教学节奏，有助学生对知识的消化理解。

(二) 课堂教学阶段

1、 英语复习巩固测验，初次监考，错误频出。

开学的第一天，为了测试学生假期的学习情况，该校实习随堂复习巩固测评。指导老师让我监考三年一班。一进课室，只见乱哄哄的一片，许多学生由于对我不熟悉，于是开始肆无忌惮起来。开学第一天，就抛给我一个难题，由于从来没接触国此方面，于是当时有点措手不及，不知如何控制课堂纪律。虽然经过我一番努力之后，同学们最终还是安静下来，但依然有个别同学交头接耳。看到这一现象，我不禁思考起该如何去控制课堂纪律，控制学生情绪这个问题。如果一个老师连驾驭课堂的能力都不具备，我想他的教学效果铁定大打折扣。所以要当一名称职的教师就要从驾驭课堂上学起。基本上，所有的学生都是畏惧有威严的老师，所以面对学生时，要严肃认真，营造一种良好的课堂氛围。对于这次监考中，以下有几点问题处理的不当，处事还不够成熟，学生气还比较浓，现场控制能力还需进一步加强。如收试卷的时候，我让组长收完然后交给我，结果教室又因此而喧闹起来，毫无纪律而言。后来指导老师告诉我，作为教师应该善于培养学生独立能力，只要把事情交待给科代让她组织同学交卷就可以了。听完导师的教诲后，我才恍然大悟。心里暗暗想着以后在实际工作上一定要好好注意。虽然监考只是短短的四十分钟，对与我来说去是非常难熬，由于自己处事不当，造成课堂纪律混乱，没有起到教师的实质作用。通过这次监考，让我重新思考着如何发挥管理职能作用。

别看一节课才短短40分钟，然而对于一名老师来说却是一场漫长的准备。为了上好一节课，老师要在课前做好一切资料准备，设计好教育实施方案，试讲等前期备课工作，最后经过精心准备的课才能完整地展现在学生面前。

⑴备课。并不是单纯地看看课本和教学参考，然后随便写一下教案便万事大吉了。以前，我对备课的了解，就是老师把课文看熟了，然后背一下教案，就可以轻易地上课。但是要面对真正的学生时，备课是要考虑很多方面的。这是我从实际的教学过程中以及向资深老师借鉴的经验得来的，大体上，备课包括以下几个方面

a、 备课本，即熟悉教材。因此教材是教学的根本，因此作为老师一定要熟悉教材，字斟句酌，力求从教材中发掘适合学生学习的知识点，以及帮助学生掌握课文的突破口。除了熟悉将要授课的课文内容外，还要善于从中发掘课本中相似点，以便学生可以学会只是迁移的同时，巩固已学知识。

b、 备教学。备课本虽然可以把教学重点、难点整理除了，但是这些都是课堂内容的实质部分，要通过哪种方式把所有内容串联起来，才是授课的关键。因此，作为老师一定要把整个教学方案，包括教学目标，教学重点，难点，教学流程等内容详细写下来。在心中形成一个整体的思路，讲课时便可以根据这个教案而适当现场发挥。

**社会实践总结200字 社会实践总结800字左右篇四**

3年大学生活转瞬即使。20xx，当我们还站在大三憧憬时，便被时间和现实狠狠的一把推向社会。作为20xx年的毕业生，今年正是我们实习的时间，当我拿着一纸介绍信去实习单位报道时，我知道这意味着什么，在学校里的那些小情绪小困扰小挑战，都已经成为微不足道，纸上谈兵的过去。如果大学三年是我们做准备的时期，是我们资本积累的时期，那我们现在应该考虑如何让我们的资本得到应用和运转，那既是如何在社会中使自己的能力实现其价值。我们将有崭新的身份和状态，我们将面对更大的，更现实的任务和困难——独立，工作，生存。随着社会的快速发展，当代社会对即将毕业的大学生的要求越来越高，对于即将毕业的我们而言，为了能更好的适应严峻的就业形势，毕业后能够尽快的融入社会，同时能够为自己步入社会打下坚实的基础。

离开学校后我在厦门麦洋贸易有限责任公司里面实习工作，麦洋贸易有限责任公司是一家年轻的、朝气蓬勃的新兴电子商务公司，有一支充满青春和活力的梦想青年。公司致力于成为专业的电子商务托管平台，全心全意为传统企业开拓网上销售渠道。目前公司受企业委托，全权负责fantus(梵图斯男装)qq商城旗舰店和淘宝店铺的运营工作。公司拥有知名度较高的独立原创男装品牌的同时，也为大中型企业进行网站筹措、设计，网络推行营销于一体的国内首家云服务综合性电子商务托管平台。而我主要负责公司的平面设计。

经过了一段时间的理论学习，使我对设计有了基本掌握，对于设计基础也有些掌握。也因此对设计有所喜爱，希望能找份相关的工作，作为应届生，心中想得更多的是如何去做好一个设计、如何更好的去完成每一个设计任务、甚至成为一名职业的设计师。 在实习过程中，我深深地感受到做设计通常是缺乏足够的市场和管理上的经验，做出的设计作品经常会与市场经济脱节;而作为管理者通常缺乏设计基础和审美能力，往往为了追求市场效益，过多地拘束设计师的思维与创新，忽略了设计要素的重要性，造成了设计的庸俗化。所以我们不仅要对基础设计理论能够熟练的运用，对管理学、市场营销、财务管理等各个方面也都有了初步了解。

因此仅仅通过在学校所学的理论知识是远远不够的，这就需要我们去实践，走进公司，将所学理论与实践相结合，这也是我们这次实习课程的目的。

实习时间：

20xx年xx月1日——20xx年12月31日

实习地点：

厦门麦洋贸易有限公司

实习单位介绍：

麦洋贸易有限责任公司是一家年轻的、朝气蓬勃的新兴电子商务公司，有一支充满青春和活力的梦想青年。公司致力于成为专业的电子商务托管平台，全心全意为传统企业开拓网上销售渠道。目前公司受企业委托，全权负责fantus(梵图斯男装)qq商城旗舰店和淘宝店铺的运营工作。

麦洋贸易有限公司成立于20xx年6月，拥有知名度较高的独立原创男装品牌的同时，也为大中型企业进行网站筹措、设计，网络推行营销于一体的国内首家云服务综合性电子商务托管平台。公司实力雄厚，网络业内专业优质的人才，形成一支规模最大、最具实力、最富经验的专业团队。公司拥有3s服务体系，即 solution(解决方案：为企业量身定制电子商务解决方案)，service(服务支持：提供电子商务相关的系统规划、建设、运营、物流、仓储等服务支持)及satisfaction(客户满意：让客户对我们执行结果满意);在电子商务各个环节协助您，以全方位完善您的电子商务体系，有效地整合您的现有资源，努力帮助您拓展其他渠道，迅速抢占电子商务市场。公司围绕\"勤于精，思谨慎\"的中心价值，经过全体员工的不懈努力，在福建省逐步树立起公司良好品牌，博得众多信任和好评。凭借公司脚踏实地的实践与经验，我们自信在电子商务领域能够成为您值得信赖的合作伙伴。

实习目的：

毕业实习是我们大学期间的最后一门课程,不知不觉我们的大学时光就要结束了,在这个时候,我们非常希望通过实践来检验自己掌握的知识的正确性。并通过社会实践，熟练技能，了解艺术设计机构，其部门、日常业务活动、整体状态。从中认识到艺术设计活动与人力、资金、社会的关系。因此，我来到厦门麦洋贸易有限公司，在这里开始了我的毕业实习。

实习内容：

在结束本学期的课程后我就开始寻找一家设计公司去实习，因为仅仅通过在学校所学理论知识是远远不够的，这就需要我们去实践，走进公司，将所学理论与实践相结合，经过长时间的寻找终于20xx年12月01日，我应聘到厦门麦洋贸易有限公司进行了为期12个月的实习活动，进行学习，任职平面设计。

第一天上班，因为不熟悉上班路线的交通情况，为了不迟到我早早的起床。到了公司时间安排刚刚好。进入公司的时候，不知道该做些什么，什么也插不上手，只是这里看看，那里逛逛，与经理进行了简单的面谈之后，并没有给我留下过多的任务，先让我熟悉一下环境，了解了一下公司的状况，包括其规模、部门、人员分工等。闲着的时候就试着用photoshop软件模仿教程做一些简单的图片，说实话我以前在学校的时候也这样做过，不过效果没有这么好，因为以前一遇到难的或不懂的就停下来不做了，而现在有老师在旁边，有不懂的就问，这使我受益非浅。紧接着当然就是跟同事做了一个简单的自我介绍，他们的激情与热情，让我在这里感受到家一般的温馨和快乐，我相信我的选择，这里将会是我人生的另一个起点，我会好好向他们学习、请教的。

俗话说万事开头难，所以既然决定在这里了就脦从基层开始做起，于是乎我就开始学习了解印刷中纸张的种类、每种纸的不同用途以及常用纸张的规格。印刷是设计中重要的一个环节，是让设计师的想法和创意转化成现实的一步，因此需要做一些重要的学习与了解。

我了解到，在印刷中，我们需要注意牢记客户所需的纸张的大小规格和图片分辨率等，因为这是一切创意的基础。设计既要有创意又要严谨，既要从小中见大又要从大中体现出细致和创意，这是公司经理给我上的第一堂课。并告诉我刚刚踏入社会从事设计行业需要学习与了解的还有很多，不要浮躁静下心来慢慢学，时间久了，看得多了、做得多了、听得多了，自然也就慢慢上手了，经验就是这样累计起来的。然后我回到我的位置上对同事做了一个简单的自我介绍，公司同事都特别热情，我暗暗下决心一定要多向他们多虚心学习。

我和同事们一起参与平面设计工作，开始的时候总觉得自己学历很底，没有受过正规系统的学习，审美也很有问题，又没有工作经验，而他们的教育水平明显高于我，他们的能力也理所应当在我之上......因此，在了解完基本工作流程后我开始接手负责一些比较琐碎的设计任务。还没有真正地参与到比较完整的活动策划之中。经过几天的磨合，自己有的缺点和不足，开始慢慢呈现，在校的时候由于实际锻炼的机会比较少，在软件操作上还是不够纯熟。而且对于客户的要求并不能立即做出反应而他们如鱼得水，做的东西很适用......他们较之于我掌握了更多更实用，更现实化，应用化的东西。而我只是在书本上纸上谈兵.自然还待讨教和学习，再之我的专业又不对口，什么都脦从新学起，学习起来还是挺累的。

不过这个问题其实也很普遍，像我们这样刚毕业而学历又不高的，很难找到专业对口的工作，所以平时还是多学点对自己以后找工作还是有点帮助的。

但同时这也是幸运的，来到这里正好锻炼一下自己，现在出错还不打紧，以后就没这机会学习了，所以我要好好把握，努力学习并学以致用。通过前几天的工作实践，基本的了解了公司的设计流程。首先是客户提出要求，然后设计主任根据客户的需求程度，结合每位设计师的设计特点，合理的分配任务，尽量发挥出每位设计师的优点，让设计做到尽量让客户满意。而有的客户会盯着设计师把设计任务做完，往往这种方式基本上是按照客户的意愿做出来，很容易造成设计缺乏创意与创新，因为大部分的客户还是不了解设计的，他们更多地追求设计时效性，明艳、鲜亮的色调是客户的首选，因为他们认为这样会更加吸引消费者的眼球。而这种基调如果把握不好，就会造成设计的庸俗化。 经过了几天琐碎的设计任务的锻炼，使我学到许多在书本中无法涉及的内容。学到了在学校所不能学到的东西，学会了怎样与客户交流，怎样揣摩客户的心理，锻炼了自己的交流能力，认识到了设计的一般流程，在这短暂的实习中学到了很多东西对将来进入社会做了初步的了解锻炼，可谓收获丰厚。因为工作就是与客户直接接触，我们工作的目的就是要让客户满意，当然在不能缺乏创意的同时，还要兼顾它在市场上的时效性。并不是说，有创意的设计就一定适应市场的竞争，这就涉及到设计的营销与管理的重要性。如何让设计达到预期的市场效应，首先就要对所涉及到的市场进行剖析性分析，找到最恰当的目标消费群，进行市场定位，然后确定项目的核心，一切设计行为都围绕着核心概念展开，这样才能使策划项目不偏离市场。

经过几天的基础训练，老师终于让我参与他们正在进行的设计项目，让我跟着学习也锻炼一下自己。公司给了我一个设计的任务。一开始我们设计出的作品并不能符合主观的要求，未能达到很好的效果。经理看过我的方案后，要我进一步去了解这间机构的性质和作用，要做出更加符合机构精神的设计，我逐渐从中懂得了一些做设计技巧和该注意的问题，要联系实际，要做出有档次的感觉。同时也意识到了由于在学校实际锻炼的机会比较少，在软件操作上不够纯熟。想法也不够偏商业化，而且对于客户的要求理解不够透彻，需要学习的地方还有很多。纸上谈兵终究是偏离现实的，要想真正理解设计，就脦脚踏实地的学习，虚心求教，很多看似理解了，实行起来未必跟想象的一样。 在那之后，我还陆续参与了几个设计。与同事之前的合作让我学到了很多他们的处事方法和设计技巧。每完成一个设计都有说不出来的成就感，也同时感觉我学到很多东西，大大的增强了我学习设计的积极性。

在公司短短几天的工作里。我基本了解公司的设计流程。首先是设计师接到经理分配的任务，客户沟通交流，理解客户的需求。然后设计师进行设计工作，定下初稿或样板，在客户审阅后提出修改意见，最好多做几个方案让客户选择。最后经过经理审阅后，最后提案定稿、送印。

我在实习的过程中学到了许多课本上无法学到的经验，因为在学校中我们的创意和设计都只局限于作业之中，但如果在公司里，我们的创意还必须得到客户和经理的认同，这是严格许多的。我们必须尽量发挥自己的创意，同时也要兼顾客户的要求和市场的效益。要多与客户沟通，多向主管询问意见，多向身边同事请教。从多方面学习知识不断丰富自己，让自己不断进步。并运用校内所学的知识，同时也要兼顾客户的要求和市场的效益。多与客户沟通，多向主管询问意见，多向身边同事请教。学习作为一个平面设计师的职业规范和素养;视觉设计能力、美工基础，色彩搭配能力等。从多方面学习知识不断丰富自己，让自己不断进步。

在平面设计实习期间，让我真正的了解到一名合格的平面设计师不是那么容易做的，从事平面设计这一行业需要掌握很多知识。在短暂的实习过程中，我深深感觉到自己所学知识的有限和在实践过程中的专业素质的欠缺。从刚开始的无从下手，茫然不知所措到参与设计，才发现与现实间的差距。\"知耻而后勇\"，这让我决心在接下来的学习中努力提高个人专业知识，联系专业实际，只为将来在平面设计行业中走得更稳更远。 从学习中也让我更深刻的了解设计行业的个性和潜力。而作为将来的设计者其中一员，不仅要将设计的理论掌握好，更要充分的去认识市场、了解市场。作为一个设计师，要不断地开拓思路去填补设计者与管理者之间的鸿沟，让设计与市场更加融合，使设计更加市场化、市场更加设计化。很感谢学校和厦门麦洋贸易有限责任公司给了我这次学习机会，让我学到了许多，现在要做的是把剩下的课程学好，为以后的设计道路做好充分的准备。

在实习过程中，我深深地感受到作为设计师通常缺乏足够的市场和管理上的经验，做出的设计作品经常会与市场经济脱节;而作为管理者通常缺乏设计基础和审美能力，往往为了追求市场效益，过多地拘束设计师的思维与创新，忽略了设计要素的重要性，造成了设计的庸俗化。通过这次踏出校园，进入社会的实习，可以把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，以便能够达到拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加理论知识在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力。

我觉得平面设计并不是一门潇洒的行业，不是别人想象的那般轻松。我深深的体会到拥有丰富的知识是一个优秀平面设计师的必备素质。所以，在以后的日子里，我还仍有很多书要看，很多东西要学。再者，平面设计行业是一个需要不断创新的行业，平面设计师不仅要有专攻而且还要博闻强识。

这次的实习对我来说受益匪浅，让我学会从客观的角度来审视自己的作品，在审美方面更加成熟。而在公司，与同事相处，让我学会如何别人打交道。与领导交流，让我学会设计师应有的职业道德。从实习中也让我更深刻的了解设计行业的个性和潜力。而作为将来的设计者其中一员，不仅要将设计的理论掌握好，更要充分的去认识市场、了解市场。作为一个设计师，要不断地开拓思路去填补设计者与管理者之间的鸿沟，让设计与市场更加融合，使设计更加市场化、市场更加设计化。这些经验都让我得到了成长，让我在以后的工作中更加成熟、更加顺利。

平时在工作之余，经理也时常在谈话中教育我们如何成为一个设计师、如何做人。当我们出来社会实践，首先要明确自己的价值、自己能为别人创造什么，其次也要了解对方、了解别人的需求。设计师最重要的就是创造力，因为只有创新才能使事物升值。除此之外还要有自我学习的精神，在不断地自我升值中积累资本，提升自我人格的魅力。要不骄不躁、勤勉自励，思想上有追求。 当然休闲之时也不会忘记跟大家聚聚，聊聊天，偶尔参加也娱乐活动丰富生活也能增进彼此间的感情。

实习总结：

回想起从刚进入大学到现在，这一路走来我最大的感受就是自己成熟多了。年幼时渴望长大，但那仅仅是单纯的年龄上的成长，而现在更深层次的是指导思想上、行为上的成长。每个人成长的方式不可能完全一样，但相同的是我们都体会到了成长的快乐。在生活中体验着成长的艰辛，在收获中体验着成长的喜悦，也许人的一生大多是由酸甜苦辣交织，喜怒哀乐相汇，苦中有甜，甜中有苦，笑中有泪，泪中有笑。就是这些造就了丰富多彩的人生，人生体验多，财富亦多，各种滋味都品尝过了，各种感觉都体验过了，才能真正认识到人生的丰富。我渴望着丰富的人生阅历，我渴望品尝到成长的快乐。出来社会大半年，已经是半个社会人了。不能再向学生那样，某些时候可以随心随意。

校外企业顶岗实习，为我们提供了一个很好的实践机会，可以让我们更好的把理论应用于实践，在实践中领悟理论，更可以学习到很多书本上学习不到的、甚至比理论知识更实用的业务知识。而且，这些实习经验，无疑是我们毕业后就业的一大筹码，我们与其他大专生相比，就赢在了起点上!作为一个成年人，作为一个社会职业人，任何时候都要守规矩，做好自己的本分，承担起自己所需要承担的责任。如失败的沮丧、自我成长的喜悦、温馨的工作伙伴、值得感谢的客户等等，这些都是工作成功者必须体验的感受和必备的财富。如果每天怀着感恩的心情去工作，在工作中始终牢记\"拥有一份工作，就要懂得感恩\"的道理，你一定会收获很多很多。在你收获很多很多的同时，你会发现自己已经在锻炼中变得勇敢，坚强，乐观，阔达。这样的你，是不断前进的走在成功的路上的。

在这次实习中，我学到的最多的就是如何在社会中，工作中与人相处。 想要处理好自己的人际关系，首先就是懂得合作和分享，即多跟别人分享看法，多听取和接受别人的意见。这一点做到了，无疑推动了我的工作顺利进行，而且还能获得同事的接纳和支持。其次就是微笑，我认为微笑可以使同事间由陌生而熟识，这样工作也不再那么枯燥。再者，要多听，听办公室里同事们谈谈生活的趣事，办公室的趣闻，偶尔还略谈公事，由于我只是个实习者，我没有资格给他们更多的意见，于是我就选择聆听，他们都是专业人士，经验比我丰富，从中我可以学到一些技巧，听听她们处事的方法和对待事物的态度，有时我会恰当地加点个人意见，使得我和她们的距离拉近了。人要在社会上立足就要靠这种或那种的关系联系着的，其次是如何了解人，如何与人相处，如何使人喜欢你，如何使别人想法同你一样。如果和同事不能好好相处，就等于把自己排斥到这个公司之外，无法投入工作，没有一个轻松友好愉快的心情，就会严重降低办事效率。 因此传统的纸上谈兵已经不能适应社会和行业对于应届生的严厉要求，在实习期间，由于所学知识与实践的差距，我只能从事一些琐碎的日常事务，但是领导和同组同事给了我很大的帮助和支持，使我在这次实习中学到了很多知识，也发现了自身的不足，公司老师们认真、严谨的从业风格，冷静、执着的思维方式，亲切友善的待人接物，和谐友爱的工作氛围等，给我留下了很深的印象，这些收获将会使我终生受益。

同时我也意识到很多在书本上或老师讲课中自己忽略了的或有些疑惑的地方，从实际观察和同事之间指导中得到了更多的宝贵的经验。一个设计团队是否优秀，首先要看它对设计的管理与分配，将最合适的人安排在最合适的位置，这样才能发挥出每个人的优点;团队精神非常重要，一个优秀的设计团队并不是要每个人都非常的优秀，这样很容易造成成员之间的意见分歧。所以在共同进行一个大的策划项目的时候，设计师之间一定要经常沟通、交流，在共同的探讨中发现问题、解决问题。在共同商讨的过程中很容易就能碰出新的闪光点，使策划项目更加的完备。

通过这次实习，在设计方面我感觉自己有了一定的收获。这次实习主要是为了我们今后在工作及业务上能力的提高起到了促进的作用，增强了我们今后的竞争力，为我们能在以后立足增添了一块基石。实习单位的同事们也给了我很多机会参与他们的设计任务。使我懂得了很多以前难以解决的问题，将来从事设计工作所要面对的问题，如：前期的策划和后期的制作、如何与客户进行沟通等等。这次实习丰富了我在这方面的知识，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会当中立足有一定的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这这几天的实习是不行的，还需要我在平时的学习和工作中一点一点的积累，不断丰富自己的经验才行。我面前的路还是很漫长的，需要不断的努力和奋斗才能真正地走好。

从学习中也让我更深刻的了解设计行业的个性和潜力。而作为将来的设计者其中一员，不仅要将设计的理论掌握好，更要充分的去认识市场、了解市场。作为一个设计师，要不断地开拓思路去填补设计者与管理者之间的鸿沟，让设计与市场更加融合，使设计更加市场化、市场更加设计化。当然如果能在作图的过程中如果使用些小技巧，也是可以达到事半功倍的哦。如怎样将文字与图片融合在版面中，如文字之间的对比让整个排版更好看，如颜色上怎样使用才会更好看。所以在这里说的只是最近的一些感悟和总结。希望在今后的工作中学习设计师的良好习惯，怎样解决图片与文字的排版，以及文字设计、颜色搭配。这既是一个漫长的过程也是一个积累的过程。让我在今后的工作中继续寻找设计的快乐吧!

通过实习我明白很多，实习对我的整个生活态度产生了影响，我变成一个更稳重，更塌实，更脚踏实地做事情的人，而不是只拥有不现实的梦想。

这次在公司里工作我学到很多不同专业的知识，当然，这只是巨大领域中九牛一毛的知识。我对当代社会用人单位的看法进行了简略的分析，现在大多数企业都喜欢上手快的员工，\"即招即用，能马上为单位创造效益\"是目前用人单位的普遍心态。这就对毕业生提出了更高的要求，根据市场需求，有针对性地去学习和打工，通过实践增长本领，是毕业生们不容忽视的。

最后，感谢这一段曲折的时光，感谢我所在的企业，感谢企业领导对我的栽培，感谢我所遇到的同事们，你们一路给我帮助和支持，让我在前进的路上充满着激情和勇气!感谢江西电力职业技术学院，让我在短短的两年时间里认识到很多的良师益友，让我在知识的海洋中不断吸取知识不断的完善自己，感谢院领导们的英明政策，让我有机会将自己所学的知识充分的运用到实践中并在实践中检验所学的真理，感谢各位辅导老师的辛勤付出与教导，给我无微不至的呵护，让我在工作中振作起来并且找到迷茫的出口!

**社会实践总结200字 社会实践总结800字左右篇五**

炎炎烈日当头,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又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。

付出辛苦的劳动,收获一份珍贵的经历,得到一种在书本上学不到的知识。通过这次在烧烤店里的实践活动,我深刻体会到赚钱的不易。每天从早9点到半夜12点有时会更晚,只要客人不走就不能下班,中午也没有时间休息,真的好累啊!刚去的前两天我都有放弃的念头,但是我想就这样放弃了实在不甘心,我告诉自己一定要坚持、一定要撑住,不能半途而废。慢慢的适应了那的生活和工作。

刚去的前几天我在前台干服务员,客人来了先给客人拿菜单,客人点好单后再给客人报一遍他所点的东西,以免出现错误。然后找串拿到后厨叫给师傅,烤好后师傅会按铃以作提示。服务员在前台听到后会很快到后厨取烤好的东西给客人端上,并告诉客人:您的某某东西好了,请慢用,有什么事您支声就好了!有时候店里的客人多了,就会出现错误,比如说客人后加的东西没有加单,跑单等等,老板就会毫不客气的训斥你。有时候也并非服务员的错误,服务员告诉站吧台的经理加单,经理却忘了而后出现脱单现象,那么无论说什么都是服务员的错。老板说什么都要听,对错都不重要了听就好了。我学会了忍耐,学会了多干活少说话。

人在矮檐下不的不低头啊!没有必要为了一时心快和老板起争执啊!应有大肚能容天下事的气量,心有多大就 能干多大的事。用明亮的眼去看世界,它真的好美丽。用心去体会,你会得到意想不到的感觉!生活其实很真很美很真实啊!有多少人没有工作,有多少人天天为了一家的生计而奔波。有多少小孩没有书读,有多少人背井离乡寻找生活源泉啊!和他们相比我是幸福的,我是快乐的。我有书读,我有家里帮我,给我钱花,不知道忧愁为何物 的我现在知道挣钱是多么的不易。我是那么的不知足啊!总想什么都靠别人来帮我,现在我知道了谁也不能一辈子都帮你 ,伴在你左右的只有空气,只有自己才可以让自己依靠啊!

在店里干了不几天后厨的厨师因有病要走,但是没有找到新的人来干,她就提出让我进后厨学徒先顶几天。老板没有办法就同意了,我学了一天多师傅就走了。在一天多的时间我学会了客人常点的一些抢拌菜、土豆泥 、鸡蛋糕、疙瘩汤等等。就 这样我在后厨顶了几天,新来了师傅我就不做了。但是老板叫我在后厨打下手,我同意了,其实我并不想在后面干,后厨的温度在37、38度左右,还很闷,只要排风打开就老大噪音了。但是我没有选择的权利啊!我在后面要帮烧烤师傅杀鸽子和鹌鹑,刚开始我真的好害怕,活生生的鸽子就在一瞬间就没有了生命,在二十分钟左右就成为了人口中的美味了。心中很不忍啊但是没有办法,世间有很多的不舍啊!但是没有部分不去失去,有些东西是没有选择的余地的>范文大全。

每天都要洗碗刷签子,手天天都在水里泡着,手都肿了。满手都是伤,心里也很痛。但是我不会说放弃,我不允许我自己放弃,人就该有耐力。每天要给大家做伙食饭,还要打下手,真的好累好累。我在这次实践中学到了很多很多。和我一起打工的还有几个农村小孩,他们都不念书了出来打工,家里很困难,没有办法啊。他们真的好可怜,但是真的没有其他的选择了,不是吗?

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。通过这段时间的实践,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。

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。或许工作中运用到的只是很简单的问题,只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨,实际操作这么简单,但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?也许老师是正确的,虽然大学生生活不像踏入社会,但是总算是社会的一个部分,这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导,有些问题有了有课堂上地认真消化,有平时作业作补充,我比一部人具有更高的起点,有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题,作为一名新世纪的大学生,应该懂得与社会上各方面的人交往,处理社会上所发生的各方面的事情,这就意味着大学生要注意到社会实践,社会实践必不可少。毕竟,2年之后,我已经不再是一名大学生,是社会中的一分子,要与社会交流,为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的,以后的人生旅途是漫长的,为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才

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。

**社会实践总结200字 社会实践总结800字左右篇六**

钳工实习报告范文3000字

时光匆匆，岁月流梭,转眼为期两周的金工实习结束了。在实训期间虽然很累，但我们很快乐，因为我们在学到了很多很有用的东西的同时还锻炼了自己的动手能力。虽然实训期只有短短的两周，在我们三年的大学生活中它只是小小的一部分，却是非常重要的一部分，对我们来说，它是很难忘记的，毕竟是一次真正的体验社会、体验生活。 我们实习的第一天看了关于金工实习的有关的知识与我金工实习过程中的注意事项的碟片。看到那飞转的机器、飞溅的铁花，令我既担心又激动。担心的是，如果那飞转的机器隆隆声让人心惊肉跳和那鲜红的铁花四处飞溅的发出耀眼的的光芒令人眼花缭乱;激动的是，等待了将近一年的金工实习就要开始了。这是作为学生的我们第一次进入工厂当令人尊敬的工人，也是第一次到每一个工科学子一试身手的实习基地。我怎么会不激动万分呢?

两个星期，短短两个星期，对我们这些工科的学生来说，特别作为中国石油工业大市的大学学子是多少的宝贵。因为这是一次理论与实践相结合的绝好机会，又将全面地检验我们知识水平。

我暗暗下定决心：我会做得最好的!

金工实习是机械类各专业学生必修的实践性很强的技术基础课。学生在金工实习过程中通过独立地实践操作，将有关机械制造的基本工艺知识、基本工艺方法和基本工艺实践等有机结合起来的，进行工程实践综合能力的训练及进行思想品德和素质的培养与锻练。

金工实习是培养学生实践能力的有效途径。又是我们大学生、工科类的大学生，特别是处于石油工业大市的大学的机电学院的学生的必修课，非常重要的也特别有意义的必修课。金工实习又是我们的一次实际掌握知识的机会，离开了课堂严谨的环境，我们会感受到车间的气氛。同时也更加感受到了当一名工人的心情，使我们更加清醒地认识到肩负的责任。

这次我们金工实习的主要任务是当一名钳工。

通过碟片的演示和老师的讲解。我终于明白了什么是钳工。同时也懂得了为什么有人说\"当钳工是最累的!\"

钳工是以手工操作为主，使用各种工具来完成零件的加工、装配和修理等工作。与机械加工相比，劳动强度大、生产效率低，但是可以完成机械加工不便加工或难以完成的工作，同时设备简单，故在机械制造和修配工作中，仍是不可缺少的重要工种。 钳工的常用设备有钳工工作台、台虎钳、砂轮等。

钳工的工作范围有划线、錾削、锯削、锉削、刮削、研磨、钻孔、扩孔、铰孔、锪孔、攻螺纹、套螺纹、装配、和修理等等。

其中钳工的实习安全技术为：

1 钳台要放在便于工作和光线适宜的地方;钻床和砂轮一般应放在场地的边缘，以保证安全。

2使用机床、工具(如钻床、砂轮、手电钻等)，要经常检查，发现损坏不得使用，需要修好再用。

3台虎钳夹持工具时，不得用锤子锤击台虎手柄或钢管施加夹紧力。

4 使用电动工具时，要有绝缘保护和安全接地措施。使用砂轮时，要戴好防护眼镜。在钳台上进行操作加工要有防护网。

5毛坯和加工零件应放置在规定的位置，排列整齐、安放平稳，要保证安全，便于取放，并避免碰伤已加工的表面。

6钻孔、扩孔、铰孔、锪孔、攻螺纹、套螺纹时，工件一定要夹牢，加工通孔时要把工件垫起或让刀具对准工作台槽。

7使用钻床时，不得戴手套，不得拿棉纱操作。更换钻头等刀具时，要用专用工具。不得用锤子击打钻夹头。

以上都是作为一名钳工必须懂的基本知识。

这次金工实习我共做了五个零件。

第一天，来到车间，老师叫我们做的第一个零件是螺母。

听完老师的要求，也看了黑板上那看似简简单单的图样，我们便开始了我们的实习。首先是把在铁块上量好尺寸并画线，画线，这工作可马虎不得，一旦画错便会使自己的零件不合尺寸，还好听了老师说的注意事项，我按老师所说的，稍微把尺寸画大了一点。接着，便是令我一生难以忘怀的锯削了。我原先以为锯锯子嘛，就那么来回拖啊拖，没什么大不了的，小事一桩。但是事实在锯锯子，也在诀窍的，锯锯子并不是不管三七二十一，单纯的来回拖啊拖啊，如果是这样做的话，无论一个人多少强壮，都会累得两手发麻，两眼发慌的，我们首先要调节好锯口的方向，根据锯口的方向使力，起锯时应该以左手拇指靠住锯条，以防止锯条横向滑动，右手稳推手柄，锯条应该与工件倾斜一个锯角，约10度~15度，起锯过大锯齿易崩碎，起锯角过小，锯齿不易切入，还有可能打滑，损坏工件表面，起锯时锯弓往复程要短，压力要小，锯条要与工件表面垂直。 同时，锯削时右手握锯柄，左手轻握弓架前端，锯弓应该直线往复，不可摆动，前推时加压均匀，返回时锯条从工件上轻轻的滑过。往复速度不应该太快，锯切开始和终了前压力和速度均减小，以免碰伤手臂和折断锯条。还可加少量机油。

开始锯时我实在是吃了大亏，因为我一直都是用力的拉啊、推啊，完全是死力的锯削，结果弄断了一根锯条不说，第二天吃饭都成问题，右手像裂开了一样，真是惨啊，还好我终于学会了怎么锯削了。

锯完了，还得锉削，锉削也是一个又累又苦的差事，但是只要掌握方法，同样不难了。

首先要正确的握锉刀，锉削平面时保持锉刀的平直运动是锉削的关键，锉削力有水平推力和垂直压力两种。锉刀推进时，前手压力逐渐减小后手压力大则后小，锉刀推到中间位置时，两手压力相同，继续推进锉刀时，前手压力逐渐减小后压力加大。锉刀返回时不施加压力。这样我们锉削也就比较简单了。

接着便是刮削、研磨、钻孔、扩孔、攻螺纹等。一块黑沉沉的铁块在我们的努力下变成又光又滑又可爱的螺母。虽然不是很标准，但却是我们汗水的结晶，是我们三天来奋斗的结果。

说起来一件、一件的零件的完成都那么的简单，其实做起来，我们才会真真正正地体会到作为一名钳工的苦和累，也体会到为什么有人把钳工说成\"钳工是地狱!\"，但是我们也才会切身地体会到作为一名钳工的喜和乐。真真正正地体会到\"只要功夫深。黑铁也能变成光滑可爱的螺母。

实习总结：两个星期的金工实习结束了。虽然很累，但我却学到了很多：

1、 我们知道了钳工的主要内容为划线、錾削、锯削、锉削、刮削、研磨、钻孔、扩孔、铰孔、锪孔、攻螺纹、套螺纹、装配、和修理等等。了解了锉刀的构造、分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。

2、 了解机械制造工艺知识和新工艺、新技术、新设备在机械制造中的应用，培养、提高和加强了我们的工程实践能力、创新意识和创新能力。

3、 金工实习培养和锻炼了我们，提高了我们的整体综合素质，使我们不但对金工实习的重要意义有了更深层次的认识，而且提高了我们的实践动手能力。使我们更好的理论与实际相结合，巩固了我们的所学的知识。

4、 我们同时也学到老师的敬业、严谨精神。老师们不耐其烦地帮我们查找程序中的错误，一遍又一遍。有的程序特别长，可老师才不计较这些，只要有一点毛病，就一定要把它揪出来，尽自己最大的努力把同学们的作品修整得更为完美一点。有的老师会一次又一次地给同学演示如何操作，直到同学真正清楚。实习过程中我们也发扬了团结互助的精神男同学帮助女同学、动手能力强的同学帮助动手能力弱的同学，大家相互帮助相互学习，既学会了如何合作又增强了同学间的友谊。

5、 在实习过程中我们取得的劳动成果——精美的螺母、螺钉等。这些曾经让人难以致信的小铁器，竟然是自己亲手磨制而成，这种自豪感、成就感是难以用语言来表达的。

金工实习让久在课堂的我切身的感受到作为一名工人的苦与乐，同时检验了自己所学的知识。金工实习更让我深深地体会到人生的意义——世间无难事，只要功夫深，铁杵磨成针!

**社会实践总结200字 社会实践总结800字左右篇七**

为激发学生的爱国主义热情，弘扬爱国主义精神，培养在校学生的历史责任感、使命感和高尚的爱国情操，学校特举行“传承民族精神，弘扬爱国主义”的社会实践活动。10月14日，学校组织全体师生参观中国航空博物馆和中国抗日战争纪念馆。

早七点半，教师和学生就带着饱满的精神状态与对这次教育之行的憧憬整齐集合在操场上，伴着和煦的阳光，大家登车出发，一个多小时的车程后，我们到达中国航空博物馆。到达后，我们进行了简短的启动仪式，航空博物馆领导与学校领导分别进行了重要讲话，学生们明白了此行的意义。上午十时许，在导游的引领下，我们分成小队开始参观。

首先我们进入到了航空博物馆内馆，那高达十余米的馆标就让我们为之一振：乳白色的支柱斜托着一架通体洁白、正在紧急上升的单座轻型歼击机，基座的正面刻着四个大字——志在蓝天。接着我们跟随导游参观了民航区、军航区，还有未来飞机展区。随后，我们进入山洞展区，那宏大的场面让我们所有人都感到震撼。里面展品从中国古代的航空发明到当代使用的高空高速歼击机，从近代引进国外的航空器到国产的各种类型飞机，陈列于大型展厅两侧，构成了航空历史长河的壮丽景观。

在博物馆参观的两个多小时里，大家被一件件航空展品吸引着，流连忘返，重温一个个令人激动的航空故事，感受着中国航空事业蓬勃发展带来的激动与喜悦。通过参观，我们对我国乃至世界航空有了更加深入的了解，同时，也明确了作为一个当代中国人应该肩负的责任与义务。我们更加清楚的认识到只有在中国共产党的领导下，我们的国家才能迅速发展，繁荣昌盛，巍然屹立在世界民族之林。

下午，我们来到了卢沟桥畔的中国抗日战争纪念馆。在这里，我们了解见证了中国抗日战争的艰辛历程。

进入展厅，迎面是一座长18米，高5米的大型铜铸浮雕，分别反映着抗日战争时期不同人们激昂的抗日情怀。左右两侧的墙壁上，分别镶着《义勇军进行曲》和《八路军进行曲》的曲谱。顶部由15个方形藻井组成，悬挂着14口方形古钟，象征着xx年抗战，蕴意着中国人民抵御侵略的警钟长鸣。展览分为“综合厅”、“日军暴行厅”、“人民战争厅”和“抗日英烈厅”四部分。其中综合馆展示全国抗日战争全过程，日军暴行专题馆展示日本侵略者的滔天罪行;人民战争专题馆展示波澜壮阔的全民族抗日救亡任务和浴血奋战场景;抗日英烈馆展示着许多抗日英雄的英勇事迹。

勿忘国耻，振兴中华。参观着展馆，我们不时为之震撼，心生感触，在国家危急存亡时刻，无数英雄的无畏壮举令我们感动，无数的抗日先烈抛头颅洒热血，充分的展现出中华儿女的爱国精神和不屈不挠的奉献精神。同时我们也感受到了中国人民的聪明才智，团结各国人民，用自己的力量，振兴了中华民族，撑起了中华民族不屈的脊梁。

此次爱国主义教育活动的开展，丰富了学生们的课余生活，缓解了学习的压力，扩展了知识面及人生经历。促进同学友谊，陶冶学生情操。丰富与发展了校园文化，加强了校园精神文明建设，通过实地参观，促进同学们学习继承祖国的优秀文化遗产，并使之发扬光大。

参观活动结束后，我们顶岗实附中小分队团支部召开了“弘扬爱国主义，传承民族精神”主题会议，支部团员就一天的参观内容展开深入思考并积极讨论。我们一边感叹印象深刻的航空飞机和抗日战争纪念品，一边思考自己的价值在哪里?我们能为国家做些什么?作为学生的我们，更应该热爱这个历尽劫难的祖国，珍惜来之不易的和平。我们应当时刻谨记团结奉献的抗日精神，不论战争或是和平，我们都要万众一心，艰苦奋进，把满腔爱国主义之情化为发奋学习和工作的强大动力，为中华民族的伟大复兴而奋斗。在实习期间团结协作、努力工作，除了讲好专业知识，还要引导学生正确的世界观、人生观、价值观。相信，只要我们不停止前进的脚步，无论我们身处何地、身居何位，都能为我们的伟大祖国贡献我们自己的力量!

**社会实践总结200字 社会实践总结800字左右篇八**

大学生暑期社会实践是促进大学生素质全面发展，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、协作精神、实践能力和社会交往能力的重要途径。

xx年，我们伟大的祖国迎来了她的60岁生日，也是我们母校中国矿业大学建校100周年的大好日子，我院按照校团委的统一安排，在吴保磊、史强等老师的带领下组建了计算机学院暑期社会实践小分队——“宣传辉煌成就，践行科学发展”，开展了以“我爱我的祖国”为主题，宣传祖国建国以来的辉煌成就，践行科学发展观和喜迎百年校庆的暑期社会实践宣传服务活动。

由于在前期准备工作中团队各成员分工明确，流程合理，所以在7月15日到7月17日这三天中整个实践活动都能有序的进行，我们组成了自行车队，一起出发，一起返校。在骑自行车的途中是我们团队成员之间进行沟通和交流的主要时间，从中我们互相认识了解，讨论活动的安排以及各自的心得体会，虽然一路上被太阳“烘烤”着，但是我们却感到异常开心!

第一天早上团队到淮海纪念塔，开展“飞跃六十年，新中国建设成果调研宣传活动”、“红色记忆写青春，共话建国六十年——访谈祖国建设者”和“迎国庆、讲文明、树新风”宣讲等活动。晨练的老人们浓浓的爱国热情深深的感染了我，当听我们介绍建国以来所取得的辉煌成就时老人们心情非常激动，心中充满了自豪感……我们还深入开展了“红色之旅”学习参观活动，到淮海纪念馆、展览馆、烈士陵园等爱国主义教育基地参观，增强对党的感情，对中国特色社会主义的热爱。同时，通过深入开展“迎国庆、讲爱心、送温暖”等志愿服务活动，把对祖国的热爱化为关爱他人、奉献社会的实际行动。最终我们不仅达到了宣传的目的，还了解到了人们爱国热情和意识的新动态和增强了我们自身的爱国热情!

下午到古彭广场宣传辉煌成就和科学发展观，并且向彭城人民征集对祖国和百年矿大的祝福语，活动开始时收到广场治安人员的阻止，他们没有了解我们的宣传性质就定论，让我们感到有些失落：治安人员拥有的应该不仅是气魄与身躯，我想这种爱国意识也应该是少不了的。但接下去的活动没有因此而停止，我们依然以最饱满的热情向彭城各行各业的人们征集祝福语，分发宣传单。那天下午我收集到许多祝福语，跟男女老少、不同职业的人交流，向他们介绍我们的活动目的和对他们的请求，需要用不同的语气和方式去跟他们沟通，从中锻炼了自己的应变能力和交流意识，感觉很有成就感。

第二天我们到徐州新、老城区去参观城区建设，从中感受到建国以来我们的生活和居住环境都得到了明显的改善，心中油升对党和祖国的感激之情。我们还去了风华园，向里面的居民宣传辉煌成就和科学发展观。

第三天，也就是实践的最后一天，我们团队乘中国矿业大学校车到全国十佳小康村——马庄村进行宣传和参观调研。在马庄，我们受到孟庆喜书记和池洪金主任的热情款待，感到莫大的荣幸。大学生在马庄很受欢迎，马庄响应国家号召，现在已经有了大学生村官，跟上了时代发展的步伐，从侧面反映出马庄很重视教育，这跟马庄的今天的发展是分不开的。

池洪金主任给我们分发马庄村介绍材料，为我们放映马庄发展历程的许多精彩片段，感受最深的是孟庆喜书记为我们做的长达一个多小时的详细的工作回报，从中我们了解到马庄通过组建的民族乐队打响马庄村的口号，为马庄村后来的发展做好了铺垫和提供了不尽的动力，我们也认识到一个村的发展需要正确的创新的路线，需要一个优秀的领导者，而孟庆喜书记正是优秀村官的典范， 他用创新发展的思维带领村民走出一条适合马庄村发展的科学道路，我们对孟书记产生由衷的敬意。

**社会实践总结200字 社会实践总结800字左右篇九**

\_省\_中专学校创建于1998年9月，是经\_省教育厅审批备案的一所面向全省招生的全日制普通中等专业学校。\_中专学校，原名\_计算机学校，先后经历培训中心和全日制学校两个阶段。20\_年初，学校各方面条件成熟，开始由短期培训向学历教育过渡。并且向\_市教育局提出申办职业高中的书面申请，经市教育局批准，\_计算机学校成为\_市较早的一所全日制职业高中。

\_年，\_学校向\_省教育厅申报中等专业学校，至20\_年8月，学校正式成为经\_省教育厅审批的一所面向全省招生的全日制中等专业学校\_省x\_专学校。

学校创办十年来，一直坚持 专业技能与综合素质两手抓的教育理念，培养学生学会做人、学会做事、学会求知、学会发展。已为社会培养、输送8600余名各级各类优秀专业人才，并得到用人单位的一致好评。

还有在上课的过程中，学生的不配合常常令我头痛。当时有人建议我使用强制的方法，如罚站、罚蹲等。诚然，这种方法可以勉强维持课堂秩序，但这无疑加深了老师与学生之间的隔阂，甚至使学生产生厌学的心理。我记得学教育教学理论时学过，作为教育工作者，就应想方设法创造民主和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关系，教师要把自己当成活动中的一员，成为学生们的良师益友。我按着这个思路来对学生进行管理，取得的教学效果还不错，有几个很调皮的学生在上我的课时认真多了，还积极举手回答问题。

批改作业，纠正学生的错误也是十分重要的。我在纠正学生每个错误的时候，写上激励的评语，并在评语中强调订正的重要性，并根据各个学生的情况加以勉励、开导。对那些在我要求订正之后依然不改的学生，我在作业上写明，不断给学生纠正错误的机会，直至认识了错误并改正为止。对于个别情况的学生，我会辅导他们，直到他们主动改正错误。身为一位教育工作者，就是要有这样的耐心，才能把学生的缺点纠正过来。

这三天的经历就令我大开眼界、长进很多：我学会了怎样探索、开发和利用一切可以利用的资源和途径去更可靠更完备地获得想要了解和得到的信息;锻炼了自己的口才和交际能力，特别是与自己的工作、利益密切相关的同事、上级领导或其他人交流和沟通的艺术和技巧;更好地领悟到了怎样运用自己的专业知识、头脑去客观冷静地审查、分析、判断问题。

我将设计展板提交给\_主任看了之后，他对这三天来我的积极认真工作和设计内容表示赞许，也指出了我存在的不足：没有很好地掌握到理论知识与实际情况、实践工作之间的差距，没有更好地将理论知识和实际情况紧密结合。在\_主任的指导和鼓舞下，我信心百倍地表示我一定在最短时间内改正这个缺点。

紧接着，我立即投入到了下一个任务中，即参与该校的网站维护工作。网站维护是我比较擅长的一项技能，虽然电子商务专业开设的关于网站方面的课程比较少，但由于我对网站比较感兴趣，所有看了很多关于网站设计方面的专业书籍，并且大大四时曾在老师的指导下自己做过一个小的网站，学过一些ftp软件的简单维护工作，因此对网站维护已有了一定的功底了。但在具体的网站维护时我遇到的难题还是很多，因为学校的正式网站与自己的网站无论在性质还是在内容上都是有比较大的差异的。幸运的是我在\_主任的指导下，凭借我对网站维护的浓厚兴趣和已具备的功底，很快地战胜了一个个难题。

**社会实践总结200字 社会实践总结800字左右篇十**

实践内容;

社会实践的单位是我家所在的公安县第二人民医院，我所跟从的师傅是为七十多岁的老医生，老医生了解到我是大一的学生尚不懂得太多临床知识，所以开始就让我在这20天时间能掌握生命的4项指针，在老医生的指导下我首先学会了血压的测量。了解到测血压前被测者应充分休息，勿吸烟喝酒喝咖啡，不可憋尿。被测者应采取坐位或卧位，气囊应缚在上臂中1/3，不可过松，也勿过紧，否则血压值会降低。注气速度要慢，水银柱在听诊声音消失后再升高20mmhg即可。放气速度以每一心跳下降2mmhg为宜。听诊器应放在肘动脉处，再放气后出现第一音时为收缩压(高压)，继续放气至声音消失(或变调)时为舒张压(低压)。他告诉我什么叫心房纤颤，让我听病人的心脏跳再让我与自己的心脏相比较。

实践心得与体会：

短短二十天的时间要学习很多专业知识是不太可能，但是我却收获到了比专业知识更重要的东西。在和老医生一起做门诊的时候来的病人有很多都是从父辈开始就是老医生来看病，一个医生能做到子孙孙都相信自己确实不易健康所系、性命相托

选择了医学作为终身的职业我就应该明白这八个不仅仅只是八个，而是你对世人做出的最最沉重的诺言。师傅说过：有时候你也许真会觉得自己已经无能为力了，但是这时你仍然要做的就是，减轻病人与家属的痛苦。那天碰见一个肝癌患者的家属，一个30多岁的男子，也许真是太痛苦，他的一声叹息，让我感到了一个堂堂男儿的无奈与悲痛，也有人一开始并不相信他，就像这个世界上很多人想的一样，这些病人不相信他，但是他不是去据理力争，而只是用病情的好转来解释一切，

前些天看见一个很痛苦的病人，一进门家属就来了个下马威，他说：我们去了很多县级医院，各种检查都做了，疼痛不减反而加重，我不知道这些人到底是干什么吃的，都是些庸医，今天听人家说您老医术好可以，也不知道是不是真的，反正今天过后一天，实在不行我就会鄙视你们这些医生，我们去武汉，去北京，我倒要看看这到底是个什么病、。听着这些话我心里都不爽，真想骂他两句，但是老医生却说：我给你开点药打一针，第二天应该可以好点，这群人愤愤的走。人走后老医生什么也没说。第二天病好了很多，病人的态度来了180度打转变，提了一袋子鸡蛋。但医生却只是微笑。

从病人身上也让我明白自己责任的重大这是整个见习过程中给我最大感触的时候。老医生用他的行动告诉我，有时候争论解决不了任何问题，用实际行动来证明自己，用精湛的医术来证明自己，用良好的修养来证明自己!这不仅仅是我作为一个医学生该明白的，到这我也真真明白了师母的那句：学医先和他学做人

**社会实践总结200字 社会实践总结800字左右篇十一**

作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养自己的实践能力，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。寒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。同时社会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。因此在朋友帮助下，我找到了一份服务员的工作作为我的寒假社会实践内容，在这次实践中，我感受到了不一样的东西，接触了之前从未接触的事物，而这一切对于我来说都是值得珍惜和学习的。

一、待人要有耐心。在这一个月的工作中，我接触了各式各样的客人，自然也渐渐学会了一些待人接物的方法。例如：在给客人点单的时候，会有一些客人看着菜单却迟迟不点菜，这就是考验我们的耐心的时候了，客人迟迟不点单，我们内心难免会有一些烦躁，但是我们绝不能对客人乱发脾气，作为服务员最重要的就是坚持顾客至上，尊重客人。另外，就算是同一桌人吃饭，每个人都会有不同的喜好，在点菜的时候有人会说要这个，也有人说不要这个，我们会被他们弄得头昏脑胀，可是我们不能大声抱怨，而是要恭敬地对他们说：“你们要还是不要，谁说了算?”只有尊敬客人，满足客人的各种要求，餐厅才会经营得更好，老板也会满意。

二、要有良好的团队合作精神。无论是什么工作，团队合作精神

都是少不了的。而在这次实践中，我学会了如何跟其他服务员进行沟通与合作。例如有时候需要上菜的时候，看见其他服务员不够人手帮忙时，我会主动走上前帮忙上菜。而在平时的餐厅打扫工作中，我会与其他服务员分工合作，让清洁工作进行得整齐有序。工作完后，我们会一起聊天，讨论一下今天的工作那个地方合作得不够，明天改善等等的话题。当然，与上司的沟通也是需要我们学习的。所以在工作期间我们一定不能与上司产生任何言语冲突，因为社会与学校有很大的区别，在学校里教师有时出错我们会立刻当场指出，可是在社会中，上司虽然也会犯错，不过我们不能像在学校那样当面指出，而是要在合适的时候与他讲，否则不但会遭到上司的不解，而且也会伤了和气。

三、上班一定要守时。工作和上学是两种完全不同的概念，上学不迟到很多时候是因为惧怕老师的责怪，而当你走上了工作岗位，不迟到更多的是出于自己内心的一种责任。这种责任让我学会刻服自己的惰性，准时走上自己的岗位。这对我以后的学习生活也是一种鞭策，让我时刻牢记自己的责任，并努力加强自己的时间观念。做一个守时有礼的大学生。

四、赚钱不易，要学会节俭。当服务员的工作，每天要面对着搞卫生，开单，打水，打饭，点菜，洗餐具等繁杂的工作，回家后都是觉得疲惫不堪的。尤其过年前有几天天气转冷，早上早起的时候更是艰难。不过，通过这些考验，我体会到了父母赚钱是多么的不容易，每天不仅要早起工作，还要照顾我们，这都是我在当服务员之前体会不到的。所以我也倡议其他同学可以在课余时间打份兼职，体会一下

五、这次的打工经历也让我的心理更加趋于成熟。在餐厅里每天面对形形色色的客人，重复着单调的工作。让从未涉世的我还是有那么一点点不太适应的，但是坚持就是胜利。打工毕竟和在家是完全不同的概念，我们学会需要忍耐，需要学会承受，需要学会坚持。真的是不干不晓得，原来当服务员真的很累。而且在社会上，没有人再会对等的对待你，对于老手来说，他们会觉得你碍手碍脚，而一个人在那打工更是饱受孤单的味道。因此，社会实践真的是十分必要，只有经过社会实践，才能获得书本上得不到的经验，在这个社会中，经验是必不可少的。

虽然这次社会实践活动占用了我不少的私人时间，不过这也是我过得最有意义的一次假期。在工作中我不仅学会了很多社会交际的方法，还让我明白了作为一个学生不能只顾学习而忽略了生活实践，只有当你投入到实践中，才能更深刻地体会到社会的复杂与精彩。社会实践就像是一个课堂以外的教师，教会了我们更多课本上学不到的知识，而这些知识也是终身受用，值得我们不断学习与体会的。

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。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总

另外，我了解到当代大学生与以往的大学生相比较，求学经历、生活条件、所处社会大环境都相对优越，也没有经过必要的挫折教育。因此，意志往往比较脆弱，克服困难的能力也较差，常常是对社会的要求较高，对自我的要求较低。大学生的责任意识日益成为社会关注的热点问题，责任意识和诚信意识同时也成为不少地方采用人才的两个新标准。大学生参与社会实践是促进大学生素质教育,加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、实践能力和动手操作能力的重要途径。对于当代大学生来说，应当刻苦学习专业知识，不断提高综合素质和运用知识的技能。从大学生活的开始到走进社会的大圈子中，就只有短短的几年时间，谁不想在将来的社会中能有一席之地呢?所以大家认为大学生必须投身校园内外的各类实践活动，有助于锻炼品质，提高能力。可见其对大学生综合素质的提高有不可抵触的重要性。不能否认有过打工经历的同学，看起来要比其它同学更成熟、社会适应力更强，但对于学生，社会适应力只是一方面的衡量指标，大学期间主要的任务是学业结构的搭建，即知识结构、专业结构的搭建，为了打工影响甚至放弃了专业知识的学习，结果是得不偿失的。大学生应该积极参与实践，使实践与认识相结合。大学生可

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，我们不仅要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学习其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中更好地突出自己，表现自己。

**社会实践总结200字 社会实践总结800字左右篇十二**

本学期，利用活动课，我们课题组全班同学以学以致用、积累社会经验、提高实践能力、丰富自己的生活为主题参与。具体活动如下：为社区清理白色垃圾和小广告。

我对这次活动感触很深，总结如下：

第一，通过这次社会实践，让学生深入社区，了解社会，从社会实践中检验自己。

第二，对社会要有信心。自信不是麻木的自夸，而是对自己能力的肯定。通过与客户的多次接触，我意识到自信的重要性。没有社会工作经验也没关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也在积累。如果没有第一次，怎么会有第二次或第三次？自信会让你更有活力。

第三，要克服自己在社会上的胆怯心态。当我开始度假时，当我知道我必须在假期工作时，我很害怕。我感到很多困难，我缺乏社会经验，缺乏教育等原因让我觉得自己很渺小，所以我的懦弱就显露出来了。人们做了几次尝试来克服内心的恐惧。就像我哥哥说的，在社会上，你要学会厚脸皮，不要害怕别人的不良态度，也要轻松应对，大胆对待别人

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。

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，头脑就要枯竭。

学校是一个教育我、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最好途径。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。

**社会实践总结200字 社会实践总结800字左右篇十三**

xx年9月，在系领导的组织和安排下，我们04级电子信息与自动化专业的学生一起开展了一次为期一个月的实践活动。

实践安排及相关准备知识

实践安排：实践时间跨度三个星期(9月4日 9月29日 ) ，实践安排如下：

(教育整理)

一：实践讲座

(1)：水轮发电机的运行

水力发电站的主要设备

水轮机：将水能转换为机械能。

发电机：将机械能转换为电能。

(2)：控制系统。

闭环控制系统

以转速为输入量，对转速进行控制。

励磁控制系统的作用

a:空载时恒定输出端电压在给定的水平上。发电机空载是指带空载电压，不带任何负载;

b:与无穷大电网并行运行时，维持机组无功负荷的稳定运行与合理分配。

(3)：发电机

电从线圈中输出。

发电机的额定值：

sf(w)32032/325(型号)

额定值：s=4000kva

额定机端电压：ufn=6300kv, ifn=s/ufn\*3=367a

(4)：发电机与系统并列

同期并列：1，相序相同(相角顺时针滞后，反时针超前。)

频率相同(w相同，△=0.1~0.2hz)

,电压副值相同.

,初始相位相同.

检查dl两端是否同期:

,灯光法:在dl两端接上小灯泡,如三个灯泡全部熄灭就可以合上dl,

,用同期表检测dl两端是否同期.

(5):软件智能控制 plc计算机.

pcl有频率高速口和时间高速口.

fh 计数方式.

th 计时方式.

**社会实践总结200字 社会实践总结800字左右篇十四**

一，社区的概况

1.物业情况

该小区于9月竣工，开发商与三环物业管理有限责任公司签定前期物业管理合同。该小区为住宅小区，总建筑面积30万平方米，容积率为1.54，绿化覆盖率为39.6%，绿地面积为7321平方米。现有居民3171户，11620人。同时，区内还有超市、商店等配套设施。

2.管理模式

下关镇龙泉新区采取自我管理、自我服务的居民自治模式。社区每年召开一次业主大会，讨论决定业主自我管理、自我服务的有关事项。业主大会闭会期间，授权业主管理委员会执行大会决定事项，处理日常管理事物、协调各方关系，并向业主大会报告工作。业主大会由本龙泉新区内年满十八周岁的全体业主以及直辖公房的法人组成。业主管理委员会由各小区业主选择的小区业主代表小组成员组成。并通过各住宅小区代表小组成员的业主代表大会选举产生，业主委员会主任1名，副主任4名，执行秘书1名。

3.特殊情况

大理市下关镇龙泉新区是一个商业性的住宅区，业主们来自不同的地区和单位，彼此间互不相识。传统依靠单位管理的模式或街道办事处的模式难以实行，因此不得不寻找全新的方式。

其次，整个小区位于公路两侧，属于半开放式住宅区，给社区的治安工作带来了一定的困难。

二，调查情况

在调查期间，我采用问卷调查、访谈等方式对龙泉新区业主管理委员会、三环物业管理有限责任公司以及龙泉新区部分居民进行双向调查，经认真分析后，将具体情况总结如下。

1.绝大多数居民对小区治安状况感到满意

在上文中已经提到，下关镇龙泉新区是一个半开放式的小区，社区的治安工作有较大难度，但经过双向调查后发现，龙泉新区的治安状况良好，绝大多数居民对小区治安状况感到满意。根据龙泉新区业主管理委员会及三环物业管理有限责任公司提供的资料，从至今，龙泉新区的发案率控制在5起每年，发案率之低在同类社区中遥遥领先。通过对居民的问卷调查分析，大概有95%的居民对社区的治安状况感到满意，只有5%的人选择基本满意，无一人表示不满意。

2.物管公司与居民在物管费用的问题上存在分歧

三环物业管理有限责任公司每年向各户收取物业管理费680元，工作人员在介绍费用支出后，特意向本人说明，此费用在全市已属于较低水平。但根据调查显示，有70%的居民认为费用偏高，25%的居民表示费用适中，只有5%的业主认为费用偏低。同时，有部分居民反映，不是所有的业主都按时交纳物管费，有的甚至拖欠一年之久。在我就此问题向三环物业管理有限责任公司工作人员询问时，工作人员的回答闪烁其词、含混不清。

3.大部分业主参加了业主大会，但竞选热情不高

在与龙泉新区业主管理委员会主要成员的交谈中，他们反映了一个普遍的担忧，就是业主们的竞选热情并不高，每年都是重复的候选人，有些职位甚至出现人选的空缺，他们担心如此下去，会影响到社区民主的构建。

针对此情况，我专门在调查问卷中设置了此问题，大部分的居民表示能够参加每年的业主大会，但90%的业主对竞选职位不感兴趣，其原因基本上都是忙于工作，无暇顾及社区事务。

**社会实践总结200字 社会实践总结800字左右篇十五**

暑假的社会实践活动已经结束，但是社会实践活动带给我们的影响永远不会结束。它让我们走出课堂，走出校园，走向社会，走上了与实践相结合的道路。实践是检验真理的唯一标准，在实践中我们发现了自己的缺点和不足，发现了自己以后发展的方向。同时也了解了如何将所学知识应用到社会生产生活中去。社会实践活动虽然当时感觉很幸苦，但现在回想起来乏味中充满希望，苦涩中蕴含这甘甜。

快乐的时光总是弥足珍贵，短暂的经历总是耐人寻味的，我们反复回忆、思索这一路上的点点滴滴，这一个星期的社会实践有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。

虽然一个星期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。也通过这些天的实践，使我对真实的社会有更深切的体会。

通过亲身体验社会现实，让自己进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼才干，培养韧性，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。同时通过社会实践，找出自己的不足和差距。

社会实践活动给生活在象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。深入社会，能从中学到了很多书本上学不到的东西。的确，感性认识到只右 到实践中去、到基层中去检验才知道其正确与否，同样，只有在实践中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”。通过开展丰耕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。

“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。通过社会实践，可以紧密结合自身专业特色，让自己所学的专业理论知识在实际操作中得到巩固和提高。通过社会实践，可以检验自己的知识和水平，加深和巩固原来在理论上的模糊认识，使理论上的欠缺的在实践环节中得到补偿，从而加深了对基本原理和基本理论的理解和消化

“千里之行，始于足下”，这次短暂而又充实的实践，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，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。社会实践告诉我，在新经济时代大学生应当具备创新观念和掌握成熟技术有的能力，善于经营和开拓市场，富有团队精神等素质。要在严密的思辩能力和理性的思考能力，致力于探索理性、情操、才智、体质之完美，只有做到全面发展才能适应社会的需求，并立于不败之地。我们要时刻与外界社会保持同步发展，做到与时俱进，不与社会脱节;我们应该珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒，学习好知识、运用知识，时刻牢记，虚度年华就是作践自己。与此同时，多多与社会接触是很必要的。如果我们想接受时代的挑战受到社会的欢迎，就抓紧时间好好地充实自我。不仅要学好专业课，还要广泛的汲取各领域的知识，努力提高综合素质。

“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”。在短短十几天的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。但我们选择了坚持。我们把河师大人永争第一的精神带去了社区，把师大学子的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致。在社区人民的心底留下了美丽的印象。七月，我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。这是爱的奉献，这是我们的无悔选择。七月，我们撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，我们暑期社会实践的感悟与收获必将在我们成长的人生道路上写下光辉灿烂的一笔。

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，学习三个代表，实践三个代表，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。此次实践之行，是学校、学院给我们的难得的学习实践机会，是给了我们的极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能真正做一个奋发有为的现代青年!

一路的艰辛与微笑，虽有所收获，然所学是开始，新的考验和抉择要奋斗不息、磨砺前行，请不要让我们年轻的时光留下太多遗憾!

二、成绩与体会

(一)虚心学习，严于律己，甘当小学生

1、在学习中丰富知识。初入单位后，陌生的面孔和全新的知识使我无所适从，在单位领导和其他工作人员的指导帮助下，我很快进入了工作状态，通过实际工作来领悟对基本理论的理解，运用理论知识加强对实际工作的研究指导，采取总结实践经验的方法作为对所学知识不足的补充和完善，探求市容管理工作的内在本质和基本规律。市容局作为政府的执法部门，承上启下的公文数不胜数，为了弥补自己在社会知识方面的欠缺，熟悉行政工作的运作程序，掌握机关公文的写作技巧，我主要以查、看、问的形式作为熟悉各类公文的切入点，了解单位的管理工作与管理模式以及运作规律，诚恳向行政科那些从政多年、经验丰富的同志请教，虚心接受他们的批评与指正，努力在最短的时间里掌握各类公文的格式与写作要领，为毕业后走向工作岗位练就本领打好基础。

2、在实践中增长才干。虽然我是一名在校大学生，但我从没有为此而清高自傲，在这次实践活动中我始终以小学生自居，以渴求社会知识增长见识自励，抛弃自满和自卑的庸俗思想，完全融入到行政科的工作之中，用单位的纪律、规章制度和行为守则严格地约束自己、要求自己、规范自己的言行，积极、认真、负责地对待各项工作，做到小事不屈，大事不惧，立足岗位，敢于面对，努力做好自己力所能及的事，并敢于尝试性地参与或协助科室同志料理一些日常事务，简单地处理一些机关公文，包括打印、校对、收发文件等工作。事情虽小，但意义重大，收获颇丰。这是我在这次实践活动中的宝贵财富，是我人生中由学生生活到社会工作的有益尝试，是由理论到实践的一次成功升华。

(二)勤于思考，强化能力，实现“零”的突破

1、加强理论修养，提高自身素质。市容工作面对的是弱势群体和小商小贩的核心利益，二者之间的摩擦和冲突不可避免，群众到机关上访，挖苦谩骂，滋衅闹事等时有发生。面对众多突发事件，要在很短的时间里做出正确的判断，拿出及时有效的处理方案，我内心多次发出警号：一是要理智果断，二是要敢于面对，三是要有耐心，四是要吃透情况，五是要讲求方法，六是要执法懂法，七是要有一定的政策水平，八是要坚持以人为本。一定要加强自身的理论修养与个人素质的提高，善于化解矛盾，能够稳定大局，在复杂问题和突发事件面前镇定自若，处乱不惊，始终保持脑清目明，把握正确的工作主线，这样才能使工作得心应手，才能保障单位工作的顺利进行，才能将“亲民爱民，文明执法，依法执法，人性化执法”的执法精神落到实处。所以正确处理这种特殊性、复杂性、艰巨性的工作经验无疑将成为我今后在人生道路上启迪各种复杂矛盾的钥匙。

2、坚持劳逸结合，实现充实自我。简短的社会实践活动既有工作时的紧张繁忙，又有下班后的轻松愉快。行政科中的王浩、杨震两位司机师傅给我留下深刻地印象，同时也和我结下了深厚的友谊，成为我下班后学习开车的专业教练，他们不厌其烦，精心指导，一位注重理论升华后的实践;一位注重自身悟性的操作，虽方法不同，但各有特点。在他们眼里我就像一个小兄弟，并没有因为我是个未毕业的学生而受到歧视，反而得到的是超乎寻常的关爱和更多的指导与鼓励，让我逐步走出了初次驾车胆怯的心理阴影，增添了轻松上阵后的无穷喜悦，也是我这次工作之余的意外收获。

3、树立大局意识，在工作中学会自立。这次社会实践活动，使我在工作中得到锻炼，在集体生活中读懂了什么是大局意识和团队精神，在日常生活中学会了自理、自立，虽然局机关各科室事务分工明确，每个工作人员各执其事，但不管是科室之间或人与人之间的各项工作都不是孤立的，必须相互协作，整体推进，人与人之间也是相互关爱、相互支持、相互包容。特别是一些诸如打扫卫生，整理办公室这些小事都是靠大家的自觉性和责任心、事业心自觉履行。一个月的实践活动中，使我逐步地走出了“摇篮”，走出了“襁褓”，摒弃了我过去在家里、在学校、在宿舍等集体环境中的依赖思想和懒散行为，学会了从我做起，从小事做起，从现在做起，懂得了“我为人人，人人为我”的基本道理。

4、美好的生活都是短暂的，一个月的社会实践活动转眼而过，在这段美好而难忘的日子里，更多的是收获、是喜悦。然而，美中不足的是我对市容管理中有些工作的认识还仅仅停留在看别人做，听别人讲的表面，对公文写作也只知之皮毛，未能提笔动手领悟其中的精髓。但也正因如此，我今后在写作方面更要下功夫，勤动手、多动脑，在努力学好自然科学的同时，还要不断地积累社会知识，在今后的工作中发奋进取、积极向上、追求卓越。

充满紧张、严肃、繁忙、快乐、充实的社会实践活动，是我人生的一个故事、一朵浪花、一个驿站。在即将离开市容局之际，澎湃的心情总是难以平静，总有千言万语在内心深处涌动。

三、不足及今后努力方向

1、社会是一个大舞台，也是一本教科书。我原以为自己是个大学生，过高的估计了自己的能力和水平，通过这次实践，我才清醒的认识到自己的渺小，知识的贫乏，能力的不足，不能独挡一面的处理社会事务，不能得心应手的舞笔弄墨，对待突发性事件束手无策，政策水平，理论水平，文字功底也更是我非常薄弱的环节，面对社会这本教科书我惭愧自己几乎是个“文盲”。社会实践活动给了我锻炼的机会，把我从狂妄中唤醒。

2、要做事，首先要学会做人。我下一步将面临走向社会、参加工作，此时此刻我深深地懂得树立好正确的人生观、价值观是对我是何等的重要。只有塑造良好的品质，才会处理好复杂的社会关系，保障人际关系有较高的质量;也只有树立好正确的人生观才能做到遇到困难不推诿、不躲避，而是迎难而上，敢于面对矛盾，严格遵守各项规章制度，不自卑、不自满。也只有树立好正确的人生观才能在单位工作中做到按职级办事不越权，按程序办事不越位，按规定办事不越轨，努力、认真的干好自己的工作。

3、学习是一个永恒的话题。知识的力量是巨大的，但是对知识的学习、掌握和应用，是十分艰辛的劳动，没有坚定的信心、顽强的意志、勤奋的精神，是坐不下来的、是学不进去的。古人云“非学无以广才”，现在社会，学习理论、探求知识、追求真理，最能引人入胜，最能愉悦心情，反而不学习只会孤陋寡闻，生活也将失去许多乐趣，因此我将把学习作为一种能力来锻炼，作为一种资源来开发和利用，作为一种传统来继承和发扬，作为一条纪律来遵守和执行。我相信，只要努力学习，排除各种干扰，向已定的目标顽强冲击，就一定能够品尝到知识的甘甜。

总之，市容工作是辛苦的，面对工作对象的特殊性和工作内容的复杂性，加强市容卫生管理工作是一个长期任务和永恒话题，群众卫生意识和自身修养的提高也是促进市容工作上水平的重要内容。而我也将努力完成学业，以这个月的亲身体验和体会塑造出一个全新的自我，并带着这段美好的回忆憧憬人生绚丽多彩的明天 暑期社会实践

快乐的时光总是弥足珍贵，短暂的经历总是耐人寻味的，我们反复回忆、思索这一路上的点点滴滴，这十几天的社会实践有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。 社会是一所能锻炼人的综合性大学，只有我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，才能使思想碰撞出新的火花。为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件。

“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”。 在短短时光的实践活动中，汗水淋湿了我的衣裤，泪水模糊了我的眼睛。但我选择了坚持。七月，我用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌;七月，我撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，在我的暑期社会实践中，在自己的人生蓝图上留下了光辉灿烂的一笔。

走向社会，走上了与实践相结合的道路，社会实践虽然比较辛苦，但乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。在社会实践活动中，我们锻炼了自己的能力;在社会实践活动中，我们磨练了自己的心智;在社会实践活动中，我们锻炼了自己的才干;在社会实践活动中，我们培养了自己的韧性。

“艰辛知人生，实践长才干”。 在社会实践活动中我更认清了自己的位置，对自身价值有了更客观的评价。我们表现出了经验不足，处理问题不成熟，书本知识与实际结合不够紧密等。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。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。通过社会实践我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，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。

机遇只偏爱有准备的头脑 ” ，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，

胸怀会当凌绝顶的壮志，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。

**社会实践总结200字 社会实践总结800字左右篇十六**

社会实践是大学生思想政治教育的重要环节，是大学生接触社会、服务社会的有效平台 , 也是社会了解学校的重要窗口。能帮助大学生在实践中“受教育、长才干、作贡献”，对促进大学生了解社会，了解国情，奉献社会，锻炼毅力，培养品格，增强社会责任感具有不可替代的作用。

这次社会实践我到陕西凤县双石铺镇安沟门小学进行为期一周的义务支教活动。在这一周中我教授小学生英语，数学。在这一周中，我深切体会到作为教师的辛酸喜乐，从而进一步理解了我的老师们，在和学生沟通的过程中，了解了00后的孩子们。

支教生活从第一天晚上的那顿饭开始，我们就和那里的村民打上了交道。他们的淳朴，热情使我们很快融入他们的集体中，虽然语言有时存在一定的障碍，但我们的心是彼此相通的，那就是让他们的孩子学到更多的知识，对外面的世界有更多，更广的了解。虽然时间有限，但是我们会尽我们那一份微薄的力去给他们我们所知道的。

见到孩子们，你最先受吸引绝对是他们那双双闪亮的眸子，我找不到任何词来形容它们给我带来的感觉。原以为会很尴尬会很难和他们沟通，但我们很快进入角色和孩子们打成一片，他们的质朴和童真让我们非常享受，同时当我们注意到他们身上破烂的衣服和身体明显发育不良时，心酸的感觉又让我们很难受。我想，我一定要在短短两周时间好好爱他们，让他们知道人世间有许许多多美好的事情，让他们知道爱，学会爱，我就非常有成就感了。

在这一周中，我主要带着学生培养对于英语的兴趣，做游戏，学歌曲等等。

一路的疲劳经过第二天的休整早就烟消云散了。第三天早上我们开了动员大会，学生们都很踊跃地报名，接着我们几个班主任就到自己负责的班级开班会，选班委，打扫班级卫生，各个科任老师做自我介绍等。下午我们的支教生活便正式开始。那天走进教室给我们印象深刻的是那群孩子渴望知识的眼睛，还有村里孩子那份质朴与纯真。看着这样一群孩子，我们怎能不尽我们那份力。在教学过程中我们试图打开学生的视野，开设了丰富多彩的课程：语文、数学、英语、物理、书法、音乐、健美操、手工制作、绘画、奥运知识、西方文化等，让他们通过学习了解外面精彩的世界，学会以一种更加开放、包容的心态来看待生活、看待人生、看待自己生活的环境，这才是泱泱大国国民的胸怀。外面的世界不是伊甸园，但也绝不是洪水猛兽。我们希望学生能更加自信，从厌恶学习到喜爱学习。

首先是备课。由于小孩子们大多注意力时间短，所以我花费了很多时间、精力来想办法让孩子们在游戏里学习知识。我首先请教了有经验的教师们快乐教学的办法还了解了该班学生的情况，向他们学习怎样上课。这些老师对我帮助很大，极大地鼓励我，安慰我，让我能心平气和地走上讲台。在第一堂讲课的过程中，我渐渐放松，慢慢进入状态。这个班的学生也非常配合我，而且因为我比较年轻，也是刚高中毕业不久，比较清楚学生的想法，在上课时，我觉得是自己和学生共同学习。在课堂上我和学生分享我自己总结出的小经验，小窍门。尽管有时我会口误，犯些小错误，第一堂课还是有惊无险的结束了，我自己对自己第一堂的表现还算满意。在批改作业的时，我发现有些学生会因错误犯些低级错误，想起自己当年的情况，颇有些遗憾的感觉。从批改作业的过程中，我及时知道了学生掌握知识的情况。批完作业，第一堂课总算完成了。

我发觉带一个班的学生和给一个学生做家教还是有很大不同，单独的学生更容易交流沟通，一个班的学生因为程度不同，要兼顾所有的学生还是很困难的。在旁听其他老师讲课的过程中，我学到了不少和学生交流互动的方法，再加上自己作为学生的感觉，我在以后的教学中将这些方法用到教学中，课堂气氛更加活跃。因为我和这些学生年纪相仿，大家都像朋友一样交流，我也只当自己是他们的姐姐。下课后我常和这些孩子一起聊天，“玩”成一片。这些90后的孩子很有想法，个性也很独立，聪明了得，很是玩世不恭。这些职业高中的学生也有对未来的担心，他们在毕业后将直接走上社会，他们将成为企业中的蓝领技工。在和学校老师交流过程中，我得知这所学校与数家企业签订有协议，几乎所有学生将被送往长三角，珠三角地区就业。以前的学生通过自己的努力有很多已经提升。在和这些孩子的沟通中，我渐渐了解了90后的孩子。他们比我们这代人似乎还要成熟，对社会现象有自己的看法，独立个性，对新事物的接受能力极强。但或许是现在家长的期望很高，生活中网络、享乐等的诱惑很多，这些孩子中一部分有厌学情绪，读书就像是煎熬，我当然知道像这种被迫式学习是不会有好结果的，不可能真正学到知识，必须帮助他们树立正确的价值观、人生观。于是我向老师们请教后，联系了一些我已经的参加工作、还在读大学的同学，开了题为“我的青春我做主”的班会，和这些孩子们一起了解社会，健全他们的价值观，让他们了解自己应该为家庭、社会肩负的责任和使命。这次班会对我自己的触动也很大。我早已成年。但还在父母的翼下生活，每每想起这些，心里就很不是滋味。唯有现在更努力，以后加倍的孝敬父母，让他们为我骄傲才能回报他们。

一周时间漫长而短暂，我们要走了，他们追着我们的车把泪水洒在了山路上。在走的时候才后悔莫及，由于环境等的原因我在后面开始懈怠，真后悔没有交给他们更多的东西，有个队友说了这样一句话“我们得到的远远比付出的多”我们真是不折不扣的坏人。

我很幸运地参与了这次的实践，虽然很苦，虽然很累，可是我依然乐在其中，因为我成长了，我收获了，满怀着累累精神硕果，我回来了，但是实践的精神会依然教导我，无论是在以后的学习和生活中，我都会以全新的角度审视一切，珍惜所拥有的。

**社会实践总结200字 社会实践总结800字左右篇十七**

一、实践目的

这是我第一次经历社会实践。我实践的单位是我姑姑的一个生活用品专卖店。对于一个大学生生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。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。

二、实践内容

在现今社会，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。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。

在我得到了姑姑的允许，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。

作为信息管理与信息系统专业的学生，对信息的把握自然要比较看重，所以在我观察了姑姑的店面后觉得如果在店面显眼的地方贴上海报可以给人耳目一新的效果，于是便分类照下店里的商品用电脑装饰后做成海报，这样客人在看了后心情也比较好，觉得有很多选择，销量就提高了。此外，还在临近的村落作了宣传，让更多的人知道姑姑的店，扩大客源。

三、实践结果

虽然销量有所增加，但有待进一步证明是否是我努力的结果，但一定的影响是有的。

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。

我还建议姑姑可不可以提供送货上门的服务，姑姑说我们是小本生意，不用弄得这么麻烦，况且现在人手也不足。

而随着农村经济的发展，当电脑成为日用品的时候，我还想当我的专业知识到达一定程度后为姑姑的店制作一个网站，我相信那一天会到来的。

当务之急是努力学习自己的专业知识。还要利用做项目的机会巩固修正自己所掌握的知识，不断提高自己的能力。

四、实践总结或体会

经济飞速发展，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，刚学到的知识可能马上就会被淘汰掉，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。

在实践的这时间内，我接触到各种各样的人和事，有很多东西都是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，不会有人会告诉我这些，我必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到。在学校，虽然有很多社团，但毕竟学校是学习的场所，学习的氛围更浓重，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!都说大学是一个小社会，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，他们总是队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。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

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。

**社会实践总结200字 社会实践总结800字左右篇十八**

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。

**社会实践总结200字 社会实践总结800字左右篇十九**

为了使学生过一个有意义的暑假，提高学生参与社会时间的能力，使自己能更好的熟悉社会，融入社会。我校在学生发家畜九制定了相应的活动方案，在班主任教师的辅导下，学生认真的开展了假期实践活动，取得了不俗的成绩。

一、诵读经典，将书香校园延伸

学校根据学生年龄特点和认知水平，要求学生在假期认真阅读经典文献。三四年级以《三字经》为主，五六年级以《弟子规》为主，一二年级以中华民谣和童谣为主。同时要求班主任在假期指定学生必读书目和选读书目。学校也根据方案，将校园藏书悉数向学生开放借阅。学校要求五六年级学生在假期结束后每人必须上交两篇读后感。

二、将感恩教育纳入社会实践中

学校根据我校学生实际情况，在学校的感恩教育继续传承下去。为此学校特此要求班主任在假期必须徐昂学生布置此方面的作业。要求学生在假期必须帮助父母做力所能及的家务活，帮助父母完成简单的农业生产劳动，孝敬父母。同时对学生在假期的表现提携在学生的假期成绩单中，学校进行检查。在开学稳定后对表现好的学生给予表彰奖励。

三、完成简单的社会调查。

学校要求五六年级学生在完成假期作业的同时，参与一些简单的社会调查，以此来感知家乡和家庭的变化。例如调

查家庭的收入、本队人口的变化、父母从业的种类等。通过调查得到一些实际数据，将所学的数学知识能够生活化。

通过以上活动的开展，学生基本上都有了一定的收获，提高了新学期的学习的兴趣，也使学生知道学能有所用。我们在今后将会将这项活动坚持下去，使学校教育能够在社会环境中得到进一步的延伸。

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