

最新高中寒假社会实践活动总结 大学生 寒假社会实践总结报告(实用6篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

高中寒假社会实践活动总结篇一

报告初稿写之后，需要改正草稿中的缺点或错误，因此应反复推敲修改后，才能定稿。

四、实践报告的写作细则

1. 书写

实践报告中的标点符号应准确使用。

3. 名词、名称

科学技术名词术语采用全国自然科学名词审定委员会公布的规范词或国家标准、部标准中规定的名称，尚未统一规定或叫法有争议的名词术语，可采用惯用的名称。使用外文缩写代替某一名词术语时，首次出现时应在括号内注明全称。外国人名一般采用英文原名，按名前姓后的原则书写。一般很熟知的外国人名(如牛顿、爱因斯坦、达尔文、马克思等)应按通常标准译法写译名。

4. 量和单位

实践报告中的量和单位必须符合用中华人民共和国的国家标

准gb3100□gb3102-93□它是以国际单位制(si)为基础的。非物理量的单位，如件、台、人、元等，可用汉字与符号构成组合形式的单位，例如件/台、元/km□

5. 数字

实践报告中的测量、统计数据一律用阿拉伯数字；在叙述中，一般不宜用阿拉伯数字。

6. 标题层次

实践报告的全部标题层次应统一、有条不紊，整齐清晰，相同的层次应采用统一的表示体例，正文中各级标题下的内容应同各自的标题对应，不应有与标题无关的内容。

章节编号方法应采用分级阿拉伯数字编号方法，第一级为“1”、“2”、“3”等，第二级为“2.1”、“2.2”、“2.3”等，第三级为“2.2.1”、“2.2.2”、“2.2.3”等，但分级阿拉伯数字的编号一般不超过四级，两级之间用下角圆点隔开，每一级的末尾不加标点。

7. 注释

实践报告中有个别名词或情况需要解释时可加注说明，注释可用页末注(将注文放在加注页的下端)，而不可用行中插注(夹在正文中的注)。注释只限于写在注释符号出现的同页，不得隔页。

公式应居中书写，公式的编号用圆括号括起放在公式右边行末，公式与编号之间不加虚线。引用文献标注应在引用处正文右上角用〔〕和参考文献编号表明，字体用五号字。

8. 表格

每个表格应有自己的表序和表题，表序和表题应写在表格上方居中排放，表序后空一格书写表题。表格允许下页续写，续写时表题可省略，但表头应重复写，并在右上方写“续表××”。

9. 插图

文中的插图必须精心制作，线条要匀称，图面要整洁美观；插图6幅以内，用计算机绘制；若为照片，应提供清晰的黑白照片，比例一般以1：1为宜。插图一律插入正文的相应位置，并著名图号、图题每幅插图应有图序和图题，图序和图题应放在图位下方居中处，图序和图题一般用五号字。

10. 参考文献

参考文献一律放在文后，参考文献的书写格式要按国家标准gb7714-87规定。参考文献按文中引用的先后，从小到大排序，一般序码宜用方括号括起，不用圆括号括起，且在文中引用处用右上角标注明，要求各项内容齐全。文献作者不超过3位时，全部列出；超过3位只列前三位，后面加“等”字或“etal”。中国人和外国人名一律采用姓名前后著录法。外国人的名字部分用缩写，并省略“.”。

高中寒假社会实践活动总结篇二

由于我班同学是师范类学生，因此课堂教学经验对于我们来说至关重要。寒假期间，我班xx等同学从事了家教辅导工作，值得一提的是，该同学为无偿辅导，得到了周围邻居的一致好评。该同学通过教学实践活动不但传授了科学知识，增强了个人能力与经验，也为家乡的精神文明建设作出了贡献。为今后成为一名优秀的人民教师，从而更好的服务学生，服务社会打下了坚实的基础。

二、全面发展，宽视角服务群众

为了全面提升自身素质，我班6人参加了形势多种多样的技能实践活动。其中，3人进入工厂并体验学习管理经验，1人进入饭店工作，1人进入电子厂学习相关技能，1人进入大棚学习种植技术。在各行各业的社会实践经历中同学们积累了丰富的社会实践经验，更重要的是同学们用自己的汗水为群众送去了生活的便捷，实际行动诠释了社会主义核心价值观。

三、心怀感恩，回报母校

我班xx同学在寒假期间，心怀感恩回到了母校，做了调研。为母校的发展做出了记录。她们在实地调研、听取信息、阅读文献、网络查询的基础之上，总结整个调研活动的所见所闻所思所感，整理出了具有实际应用价值的调研报告，希望通过这种方式引起人们对于其母校的关注。

四、深入工厂，学习创业

随着时代的发展，很多的大学生开始了创业生涯，我班xx等同学在寒假期间深入工厂参观学习，在此期间，这些同学深入的工厂亲身体会工厂生活，学习了管理经验，了解了建厂的相关程序和法律法规。为今后的创业生涯打下了坚实的基础。

1. 寒假社会实践活动总结

2. 2016寒假社会实践报告范文(精选)

高中寒假社会实践活动总结篇三

为了锻炼自己的意志，体验生活的，接触社会，使大学所学专业知识与社会融洽结合，寒假期间(x月23日—x月22日)本人在唐山市古冶区唐家庄一家商场里进行了一次深刻的社会实践活动。在这里我受益匪浅，对自己的现在和以后的发展都是一个十分重要的挑战。实习的结果也证明我的选择是正

确的。

这是一家比较正规的商场，商品琳琅满目，每天的客流量很大，顾客来往不断，在这里我做一名销售人员。

在实习的开始头两天，我主要是熟悉产品，包括：学习各种产品的使用和简单障碍处理、向客户详细介绍产品的性能和演示产品。以前觉得做个销售人员很简单，而再生活的中才知道，纸上得来终觉浅，要知此事要躬行。

在刚使用机器时有“心有余而力不足”的感觉。一款收款机，看起来很简单就是那么几个键，可要真正能熟练操作，我甚至用了比预期多一。天的时间才能真正地操作，但还不能和超市里的营业员们比。因为这是我接触的第一项产品，成绩如此不济，也激起了的兴趣和好学的愿望。因此在以后的操作学习中，我倍加用功，专心致志，却也收到了事半功倍的效果，终于能够熟练的操作产品，熟悉产品了。

自己操作产品、熟悉产品，还不算难的，真正要下功夫学的是怎样向客户全面、生动，而又要简明、扼要、有所侧重要地介绍出自己的产品。这里面的关键是要会说，不仅要说对，还要说得能引起客户的兴趣，从而能成功地做成一庄生意。这也是对我一个巨大挑战，好在学校里有交际课，平时老师的培养与锻炼，让我在工作中并不胆怯。因为专业的优势，在自己的努力下，我能很好的表达，介绍产品，与客户交流，很快就得到了同事和经理的认可。

这里，我也要向这位只比我大一岁的老业务员表示感谢，因为他不仅教会了我怎样和客户沟通、怎样从客户处获得对自己有用的信息，还教会了我怎样排除困难、战胜自我。第一次接触生人，与人交谈，未免有些局促、放不开，话语的表达也不是很通顺、清楚、扼要，在跟着老师实际学习和模仿了3次以后，我基本上克服了第一次的毛病，说好了，并赞扬我进步很快。

销售，在以前总被为卖货的，似乎这个职业丝毫没有难度，工作开始我也保有这样的想法，以为这工作很简单。其实，其实做一名好的销售人员需要多方面的素质，要自信，有开朗的性格，又要做到细心，有耐心，而且一定要有良好的表达能力，沟通能力，交际能力等。

现将实践工作总结如下：

- 1、认真仔细，好记忆。作为销售人员一定要熟悉熟悉商品及商品价格，一定要认真仔细，切不可粗心大意，吊儿郎当。
- 2、货物摆放，有调动。对于销售货物摆放是有讲究的，一定要把人们常用需求量大的商品摆放在最明显的地方，而且要多多堆放以供顾客选择，物有条。。
- 3、热情周到，迎顾客。由于商场客流量比较大，有时会手忙脚乱，但要热情微笑，顾客就是上帝，一定要顾客有种宾至如归的感觉，为顾客提供满意的服务，才能使顾客高兴而来满意而去。
- 4、讲解商品，要耐心。讲解商品要做到耐心不烦躁，不恼怒，用简单扼要的语言介绍商品，突出产品特色与功用，让顾客产生购买行为。
- 5、知识武装，有信心。知识改变命运。在实践中我深切体会到知识的重要性，在以后的日子，要多参加有意义的社会实践，把课堂所学应用到社会生活的中，在实践中补充课堂学习缺少实际操作能力。

短短的一个月4周的实习工作结束了，留给我的则是在漫长的人生路上用之不尽的财富。现在回头看走过的这段日子里却也留下我终身难忘的点滴，在这里我跌倒过，被人嘲笑过，但我最终是成功的，我得到的经理和老板的好评，得到了同事的认可，也得到了他们有些羡慕的眼光，因为我向他们是

交了一份满意的答卷。

我自己看到了自己的闪光点，学会了怎样和别人沟通，也学会了体贴和团结同事，正是在这样的工作中我才真正说是提升了自己，实现了自己的价值。当然经历了这么多的可以说是坎坷和辛酸之后，我也充分认识到自己的不足和缺点，懂得要用一颗平等心、平常心去对待别人和事情，也了解和切身体会到团队的重要，懂得一个人的力量是有限的，在整体中，1+12的道。。

更重要的是，我学会并懂得了体谅人、爱护人、尊重人，“我为人人，人人为我”的实际意义。在实习工作的待人接物中处处也体现着我们的文明度，有些虽说是小节，但若没有真正意识并做到是很难取得别人（客户）信任的，当然那样的话，也做成就不了什么事了。

通过实际的工作，切身接触社会才懂得生活的艰辛，更懂得珍惜的重要，一分一厘都来之不易，最重要的还是懂得了学习的重要性，只有不断学习才能不断进步。

高中寒假社会实践活动总结篇四

山 课 件 www.5y.kj.com 大学生寒假社会实践总结报告：
互联网 作者：大学生校内网整理 点击量：

为使广大团员青年积极投身社会实践活动，充分发挥自身优势，为家乡建设做贡献，过一个祥和、文明、充实而有意义的寒假，根据团中央、团省委、学校党委、团委有关文件精神，在院党总支、团总支的总体部署下，经济学院积极开展寒假社会实践活动。现总结如下：

今年寒假大学生社会实践活动仍然坚持“受教育、长才干、做贡献”的原则，充分发挥了青年学生的智力和人才优势，深入社会各个层面开展社会调查活动，强化对国情和省情的

认识，传播科学技术和文明新风，为农村经济和社会发展做出积极贡献。

二、活动的指导思想

三、活动的重点内容和形式

经济学院今年的寒假社会实践活动在总结以往工作经验的基础上，充分发挥了经济学院学科和专业优势，采取点面结合、集中组队与就近就便分散活动相结合的方式进行。活动形式重点以社会调查、志愿服务为主，由各年级（部）围绕以下主要内容组织青年学生就近就便参加。

文章来源 莲

山 课 件 w w w.5y k j.c o m

高中寒假社会实践活动总结篇五

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。

四、实践总结或体会：

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，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，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。所以为了同一个目标，同一种信念，我们加入了寒假社会实践活动。

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

我以“善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活”为宗旨，利用假期参加这次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。在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。

如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，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。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。

在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。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。自己觉得困难挺多的、缺乏社会经验等种种原因往往使自己觉得自己很渺小，自己懦

弱就这样表露出来。所以应该尝试着克服自己内心的恐惧。如有人所说的“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。

在实践中，我也深刻地了解到，自己还有许多不足之处，在许多方面还不能做到全面、细致，以致于在实践中出现了许多错误，经过这次实践以后，我将认真做好总结，在以后的学习和生活中，时刻提醒自己，不再出现类似的问题。这次暑期社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，希望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。

在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。这次社会实践活动的时间虽短，但它留给我们的启迪却是深刻而长远的。我通过积极参加社会实践活动，认识了社会，明确了自己的历史使命，激发了自己的学习热情，真正达到了受教育，长才干，作贡献的目的。

以“践行核心价值观，演绎精彩青春梦”为主题的寒假社会实践活动，在20xx年寒假拉开了帷幕，计算机工程学院各社团、各班在团队负责人的带领下，纷纷踏入了寒假社会实践之旅。本次活动院内参与团队共11支，参与人数共180余人次。其中：

“走下网络、走出宿舍、走向操场”主题体育锻炼的队伍1支；

“深职义工，温暖鹏城”志愿服务团队4支；

“我为家乡作贡献”志愿服务团队1支；

“走进社会大课堂”专业实践团队4支；

“阅读经典，感知文化”读书活动团队1支。

各团队的目的明确，都是为了了解社会，服务社会而去的。社会实践活动是引导大学生走出校门，走进社会，了解社会及服务社会的有效途径，通过参加社会实践有助于大学生模拟社会，吸收新的思想与知识，更新其陈旧及过时的观念。

学有所成，回馈社会

20xx年1月24号至20xx年1月30号，计算机学会志愿分队在366大街举办了为期7天的义务维修活动，他们本着“弘扬雷锋精神，服务广大人民群众，增加学校与外界的联系，促进和谐共进”的目标，不辞辛苦，每天勤勤恳恳的工作3个多小时。其中维修内容包括：电脑方面：

1. 操作系统升级与维护；
2. 笔记本的无故重启、无法开机、死机、蓝屏等；
3. 病毒、恶意代码的防御与查杀、网络故障；
4. 软件故障的排除和恢复；笔记本除尘、防止高温损坏硬件；
5. 硬盘数据恢复、数据备份；电脑密码破解；
6. 笔记本硬件的维修与更换等。

手机与平板方面：

1. 进水、重摔爆屏、不开机等故障维修；

2. 手机信号□wifi问题等。

本次活动取得累累硕果，不仅帮助社区居民们修复众多设备，更是淋漓尽致的展现了深职志愿者的风采。受到居民的一致好评。

高中寒假社会实践活动总结篇六

现在的我在大学学的是计算机科学与技术专业，这是一个听着就很高深的专业，实际上确实很高深，比较难学，而现在在计算机科学与技术方面的人才又很多，所以现在找工作不是很好找。要是放在十年前，计算机科学与技术专业可是全国最吃香的专业，几乎每个毕业生都会找到最好的工作，随后社会上掀起了学习计算机科学与技术的高潮，没两年，这门专业就彻底冷却了，人才严重饱和了。

不过只要你学习的非常好了，即使任何专业再饱和，你到哪里都是香饽饽，这是毋庸置疑的，什么都怕精，只要学精了，找工作就不是难事。

读了三年的大学，然而大多数人对本专业的认识还是寥寥无几，在编程与软件测试周围缠绕不定，在大二期末学院曾要求我们做一个关于计算机行业前景研究的报告，但由于当时所学知识涉及本专业知识不多，所看到的东西与本专业根本就很难联系起来，在很多同学心里面对于本专业一直很茫然。

什么是计算机科学与技术?主要从事什么样的工作?本专业前途如何?带着这些问题，我们参加了这次的实习。本次实习在主管老师带领下进行，计算机科学与技术总共四个班，很多人参加实习，我们小班四十多个人，预定为三个礼拜完成。由于所学专业的特点，我们实习的地点定为学校，环境其实挺好，机房可以二十四小时提供空调，而且只要学生愿意学习，老师都会在休息时间出现在机房。又遇暑假，其他年级

的同学都已离开学校，人少就免了打扰，清静的很，真是学习的好机会。

通过这次实习，我对计算机专业在行业实践中的工作对象、面临问题及解决办法有了一个较为全面的理解。巩固专业知识的同时也增加了行业责任。本文由|方案范#文库为;您搜集整.理感，实习的日子里也加深了同学友谊，锻炼了团队精神。现将实习的个人感想如下：

我们小组的名字为powerbeggar，顾名思义，power有力量的(力量来源于团结)故寓意我们小组成员的团结;beggar乞丐，powerbeggar即：有力量的乞丐!但此乞丐非彼乞丐!传统意义上的乞丐是叫花，但是，我们觉得：理论与实际有很大的差距，课内与课外有很大的区别，基于这一点，我们认为我们很缺乏实战经验==justlikebeggar，与此同时，也暗含了我们对于知识的渴求;另外，还隐含了我们在这个过程中不怕苦不怕累的艰苦奋斗的革命精神!

指导老师们在整个实习过程中尽职尽责，对保证实习质量起到了重要作用。实习开始时，老师们深入学生的生活和学习环境，阐明实习大纲及实习计划内容，明确实习目的和要求。实习过程中，结合实习单位的具体情况，帮助学生学会具体地分析问题、解决问题，学会深化专业知识，用专业知识指导实践，指导学生做好具体工作;在业务不多的实习点，引导学生找事做，挖掘一定的实践经验;检查学生实习工作日记，掌握实习情况，指导工作及时有效;督促学生认真完成实习报告。指导老师平均每周至少与学生交流一次。基本达到了及时发现问题，解决问题，提高实习质量的目的。实习单位的指导老师认真负责。不仅指导具体工作，还无私的介绍自己的工作与社会经验。

在这三个礼拜的时间中，我复习了曾经学过的.编程语言c#，让我对c#在认识的基础上，又具备了用c#开发windows应用

程序和web应用程序的能力。和c#是个强大的新平台，而c#则是该平台下最佳的开发语言。编程，并努力完成我此次实习的任务——商品进销存系统设计。，开发工具为sqlserverxx开发语言为c#这个系统是针对中国中小企业开发的进销存管理软件，全面提高商业企业的管理效率，高效管理库存，提高销售力度，为企业增加更大利润。使用简单，最大程度的简化了财务管理软件的操作复杂性，使企业无需学习，即可自己轻松上手，不但界面简单易于操作，而且通过此系统您可以知道您每天、每月、每年的销售额、利润，统计所有的应收款、应付款，知道您的哪个分公司、门市、柜台、商品、业务员赚了多少钱，库存商品的价值，等等!有了此软件您就可以轻轻松松的打理您的企业，获得更多自由时间。还有此软件数据流比较大，数据库中表有五个，可光视图就建了十来个，我们小组经过三个礼拜的开发时间完成了该系统，也受到了老师的肯定。在此次的实习中我们小组合理分配时间，恰当的调用人手，时刻争当速度最快，界面最整洁的小组，我在其中主要完成了详细设计文档和测试设计文档的编写，还做了其中几个页面，同时协助同事进行开发，现在能熟练进行开发环境中各个控件的使用，。

在此次实习过程中，我们每个人都把自己当成是公司研发部的一员，我们每天坚持按时上下班，甚至有时还会早到或者加班，合理的安排自己的工作时间，在指导老师的安排下尽量做到劳逸结合，时而做个小游戏放松我们自己的大脑，随后便尽快让大脑做到高速运转，我对自己技术上的特点作一个概括。熟练的编写详细设计和测试设计文档;aspjavascript编程;熟练掌握sqlserverxx复习并掌握了简单的sql语句;熟悉windows应用系统的开发，开发语言为c#

总结一下我在此次实习过程中的收获主要有四个方面：一是通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，

圆满地完成了此次实习的实践任务。二是提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。三是在实习过程中成立一个小团队，彼此之间互相沟通，互相帮助，为了我们的目标而努力，让我看到了大家对于工作的热情，还有每个人的工作能力。四是为毕业论文积累了素材和资料。

还有一年大学就要毕业了，此刻的我已经是迫不及待的想要走向社会了，在社会上学习的东西真的比在校园里学习的东西要多。可是要是在学校里学不到任何东西的话，即使我走进社会，我也没有用武之地，只能被社会淘汰。

所以我在以后的一年里，一定要把我的计算机科学与技术专业学好，这是最重要的，专业好了毕业以后才会找到好的工作，这是任何人都明白的道理，也是很多人至今悟不透的道理。我觉的无所谓去悟，只要你能够好好学习，就比什么都要强！