最新大学寒假实践活动基本情况及总结(优质8篇)

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。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢!

大学寒假实践活动基本情况及总结篇一

20__年1月21日至20__年2月21日

二、实践单位

__工作中心(__服务中心)

三、实践单位简介

__服务中心是一所为政府和社会提供综合性、专业性社会工作服务和管理的民办非盈利机构，前身为广州青年志愿者协会启智服务总队，启智服务总队成立于1996年，发展至今拥有大批志愿者骨干和大批志愿者会有，开展社会服务四十多项，服务范围涉及青少年、老人、残障人士、智障儿童、重症儿童和流浪露宿者等弱势群体。每年为社会提供志愿者服务时间超18万小时。

启智社会工作中心位于广州市天河区育蕾二街18号，其服务理念是“尊重，专业，专注”，其服务内容主要包括青少年教育、社会福利与救助、矛盾调解、心理辅导、行为矫治、志愿者团队建设、残障康复、婚姻家庭等领域。

四、实践目的

此次实践的目的在于通过启智社会工作中心的实践，掌握社会工作者的基本技能，熟悉专业社会工作的操作流程以及工作制度等，为今后的工作奠定基础。

五、实践岗位

青少年发展部

六、实践内容

(一)实践培训

正式进去实践期前，启智中心的主任对新来的实践生进行的前期培训。主要向我们介绍了启智社会工作中心的来源、服务宗旨、服务对象、服务范围、周边社区的环境以及对实践生的入职要求。此外中心还给予每位实践生分配了相应的专业社工作为其直属上级，并向我们解释了我们需要学习训练的内容和任务。

(二)小组工作

在上级社工的指导下，我策划开展了两个兴趣小组性质的小组工作。分别是针对3-5岁儿童的折纸小组以及针对8-12岁青少年的合唱小组。期间完成了对此两个小组的小组计划书的撰写、小组活动的监督实施、活动结束后的效果评价等工作，而青少年合唱团小组更合作出演当地的歌舞晚会并取得良好反馈。

(三)外展活动

在实践期间，我曾加入启智中心在天河南街的外展活动。在此之前，我对“外展”一词一无所知，而经过亲身经历后，才发现外展是一个社工机构对外宣传的重要渠道之一，在进行外展的社工人员是最直接接触居民的媒介，通过彼此之间

的沟通交流，一方面能够让居民进一步认识社工、认识启智中心;另一方面，中心的社工也能多方面得获得当地居民的信息，为社区服务的顺利开展做出了铺垫。

(四)家访活动

家访活动是获得当地居民信息最简单直接的手段，我在中心实践的时间里，曾进行了多个晚上的家访活动，从中出来能够进一步了解中心与社区的关系外，也能锻炼自己的应变能力和口头表达能力。而在家访活动中，我也曾遇见许多感人的场景。例如有一个父母和两位儿子共四口的家庭，其中小儿子瘫痪在家，父亲有糖尿病，母亲有高血压，看起来很不幸的家庭却意外的乐观，大儿子为了照顾家庭已经年逾四十仍未成家，他们还自己出钱在两边的楼梯加上了扶手，以便家人和邻居出入。情景虽平凡却不普通，这是我在家访中得到比知识更珍贵的体验。

(五)电话访问

电话访问与家庭访问类似，不过电话访问较为随意简短，同时也节省来回走动的时间，因此在实践期间，我很多时间都在对当地的家庭用电话进行慰问，有时候甚至一天连续打了50多个电话，此举让我领略到作为一名尽职的社工，需要的不仅仅是专业知识，更重要的是对案主、潜在案主甚至社区中每一位居民都必须有耐心，真诚。

(六)督导培训

在临近农历新年那一星期，启智中心邀请了一位来自香港的社工督导，并对中心全体员工进行的职业培训，作为实践生，我也十分幸运地能够参与其中。在这三天时间里，他向我们介绍了香港社工与大陆社工的一些不同之处，讲述了香港社工的日常工作方式、政策支持、社会地位等等，也介绍了一种常用的与案主第一次交流使用的沟通方法，从这种方法我

们便可轻而易举地得知案主来求助的原因。总而言之，虽然培训时间只有短短三天，但督导给我的启发却是巨大的。

大学寒假实践活动基本情况及总结篇二

自从走进了大学，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，在现今社会，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，在大学期间的第一个假期我毅然开始了自己的社会实践.

实践，就是把所学的理论知识，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，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，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.

对于数字的书写也有严格要求，字迹一定要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的。并且记帐时要清楚每一明细分录及总帐名称，不能乱写，否则总长的借贷的就不能结平了。如此繁琐的程序让我不敢有丁点马虎，这并不是做作业时或考试时出错了就扣分而已，这是关乎一个企业的帐务，是一个

企业以后制定发展计划的依据。

是的，课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢?经过这次实践，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部的同事相处好，那工作起来的效率才高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有底，也算是此次社会实践的目的了。

通过这次寒假社会实践经历,使我学到和懂得了许多,我懂得赚钱的艰辛,我想我以后花钱肯定会很俭省的;我在工作的过程中,我学会了忍耐,学会了正确对待不公正待遇,我想这对于我未来直面不公很有帮助.总之,这次难忘的寒假社会实践经历使我获益良多,对我将来的发展具有十分积极的作用.

大学寒假实践活动基本情况及总结篇三

一、前言：

万事开头难，什么事都要有尝试，都要有开始，都要有经过，都要有失败。在经历了在超市的工作之后，明白了很多事情看起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差距的。一个小小的超市的经营也不容忽视，不但要有细心，还要有策略，谋划。总之，任何事情都要考虑周全。

二、实践目的：

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。

三、实践内容：

自从走进了大学，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。在现今社会，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。在家人的建议和介绍之下我来到了离我家不远的华联商厦做为期不到1个月的收银员。正是考虑到我所学的专业是会计，所以我想超市收银员这个职业能让我更好的了解这个专业，并且还能锻炼一下自己的能力，所以我刚到超市的时候满怀信心的对自己说一定要做好自己的本分工作。

第一天上班我就很早就去了，希望能给同事领导留个好印象，没想到刚到超市就看见工作人员都已经到得差不多了，他们在忙的搬运货物，清单。超市里还有几个顾客在买菜，看来我来晚了。惶恐之时，一个看上去50岁左右的中年女性走过来对我说：我是你的带头班长，你以后有什么不懂得可以问我也可以问其他同事，你的上班时间是今天上午7点11点和晚上7点9点，明天是下午11点6点。依此类推。有关超市所有的规章制度都在这张纸上，你有空就看看，我还有其他事要忙，你的柜台在2号。然后她就递给我一张纸就匆忙离开了。整个过程我说的最多的一个字就是喔。

走到自己的收银台旁，反正现在超市没几个顾客，不如就先

看看这超市的服务宗旨吧。大体要求就是：礼貌用语，工作态度。这些都和学校里的尊重师长，学习态度差不多。我最关心的就是关于员工换班的说明。要求也很多也很苛刻。

一、换班申请人必须事先与对班人商定

二、必须提前一天报请领班同意，否则按旷工处理。

三、全超市当天换班不许超过二人，特别是收银员不许二人同时换班，一天只能一人。

四、换班、还班不许两人同时用餐，只能轮流。

五、每人每月不得超过三次申请换班，如超过，当月全勤奖取消。

人人最关心的就是罚款条例：

1、违反超市规章：员工起罚20元，领班40。

3、收银员擅自离岗罚款30元。

4、员工在一起大声说话、接电话、发短信、上班时间买东西各罚10元。

终于看到收银员的规章制度了，要求11点。我就列出重点。

1、上班必须普通话，礼仪站姿标准，不准串岗，闲谈、嬉笑，打闹，吃零食。

2、上机前首先检查各项工具，备件是否齐全，收银机及其附属设备不可随意拆卸，如有需要请主管处理。

3、收银过程必须注意礼貌用语，不得以任何理由与顾客发生争执。应自觉主动为顾客服务，遇到问题先自己解决。

4、收银员不得以任何理由拒绝给顾客结账，推给其他机台（除机子出现故障）。

5、上班时不准私自盘点营业额，如违反罚10元。

6、第二天上班必须查看昨天多少误差，有误差的立即盘点备用金。每天误差2元以内。

看着那么多那么苛刻的要求，我不禁打了个寒颤，对于我这个新来咋到的人可能处处每时每刻面临的罚款的危险，想着想着就有人来结账了。看她拎着黑漆漆的一袋子，就知道有我忙的了，袋子里面都是新鲜的菜，湿漉漉的，还有的一个袋子很油，估计是肉吧，我都不敢用手去拿，她看上去等的不耐烦了，冲我一句：快点啊，小伙子干活怎么磨蹭啊！没办法，只能硬着头皮一把抓起来，找那个封条，咦找了半天也没有，又急又火，阿姨，这你还没去那边称量呢？，啊？你去帮我称一下吧，我的脚站的都累了。好吧，阿姨你稍等一下。等我回来时发现2号柜台那里站了好多顾客等着结账，而我的领班正伸长脖子在找我。刚走上去就是一顿臭骂：你到哪去啦？第一天上班就这样。这么多的顾客等你一个人啊？赶快给我工作一会来找你算账。还没听我的解释就消失了。这么多的人好像故意找2号柜台没人的地方好让我出丑。惶惶急急的给他们结账，手脚又很慢。那些顾客唧唧歪歪的，只能一边结账一边说不好意思。匆匆忙忙的过了一个上午，看到换班人的到来我终于松了一口气，站了半天犹如吃尽了人生半辈子的苦。回到家想着晚上还要去那炼狱般的地方，为什么别人没犯错我缺犯错了呢？看来不犯错就一定要照规矩办事。晚上到了以后，我看着没人就问旁边的人：阿姨，你们一般怎么工作的啊？阿姨那边也没多少人，于是就走过来笑着说：其实这收银工作没什么难的啊，大体就是你要记住商品封条的大体位置、摆放位置。这样你拿到手时就能很快帮人结账了，至于其他什么礼貌啊你们小伙子在学校里就够多的了吧。我连着点头，发现阿姨讲的简洁明了。但是要在这么大的超市要大体清楚货物的摆放位置，这也太难了吧。

所以一到上午换班时，我就会利用下午一段时间到超市里走走，清楚货物的大致摆放地点。在接近过年时，领班开全体会议，人人都知道，每次到快过年时超市里是最忙的时候，但超市也是靠这个时候赚钱的。所以在这期间是对超市员工尤其是我这个新手的特大考验。

随着新年的接近，超市里的人也越来越多了。收银时我为了节约更多的时间好让顾客早点回家团聚手脚快了点，其中不免有许多错误，在收银期间也会遇到很多不讲道理的人，但是你在这儿岗位你必须服从于他。

忙完了新年这个旺季，想到以后就是一连串的走亲访友，于是就想到领班那里结束自己的寒假实践。领班帮我算清工资后交给我时说：以后要是暑假有空的话也过来帮帮忙，打打工啊。毕竟对你们年轻人有帮助的。还可以为自己在学校赚个生活费。你学的也挺快的，还很听话。

我谢过领班后就兴匆匆的走出去，终于忙完了这28天，找个好地方犒劳犒劳自己，打开信封一看里面居然只有550元。还另附一张纸，上面详细记载我的违纪，罚款的数目，时间和原因。看着自己这28天里犯的错误。心里一愣的。有失也必有得嘛！

大学寒假实践活动基本情况及总结篇四

随着20__年的到来，我们最最期待的寒假生活也随即开始了。但相比于往年的假期中的懒散生活，在今年的寒假里，我通过在自身积极的计划和准备，开始了在20__年寒假社会实践的生活之旅！在经历了一番寻找和努力之后，我于20__年的x月x日，在__市__区的__酒店开展了这次寒假的社会实践工作。

回想这次的实践，从做出计划到取得父母的同意，再从千辛万苦找到工作并顺利的走到现在，不知不觉，竟已经过去了x

周的时间。尽管寒假的时间很短，但我却在这短暂的时间里充分的体会到了社会与工作。

x月x日，取得了父母的同意后，我开始寻找自己的工作。在几张网上投递的简历都了无音讯之后，我开始决定的实际的外出寻找。毕竟，对社会是实践才是这次的目的。

回想那段时间，我凭着双脚将家附近的__家招人的地方都看了个遍。尽管最后收获了很多岗位需求的信息，但通过自身的情况排除掉大量的可能后，剩下的却寥寥无几。

最终，我在父母的参考下，将目标放在了__酒店的服务生岗位上。也许是因为假期的生意真的很火爆，没等我详细的说明来意，酒店的领班就同意了我来此工作。没想到进程会这么顺利，这也让我感到很惊喜，但就当我以为穿上酒店制服开始作为一名优秀的服务员的时候，却意外的被安排到了后勤方面，主要的任务是打扫和清理。这确实是我所没有考虑到一点，据说因为时间不够培训，所以服务员可能是没什么机会了，只能从事一些简单的打扫工作。

对此失误的漏算给我了很深的打击，我曾以为自己能在酒店里增加和顾客的说话机会锻炼自己，但却忽略了酒店对礼仪的重视性！如果是暑假的话还好，但在寒假这样忙碌又短暂的时间里，竟没有什么机会进行培训，这实在是我所没能想到的。

但在自己后勤的工作中，我也很快调整了自己的心态“既来之，则安之。”每个工作都有自己的意义，我也并非是来这边玩的，所以服从安排，这点对我而言也算是一种锻炼。

在后来的工作中，我主要走廊和过道这些简单方面的打扫。但同时，这也是最显眼的地方，为此，在管理上的也非常的严格。不久前，我还因为工作的不细心被狠狠的批评了一顿。但如今，我已经能会很好的完成自己的工作了。

现在，回顾自己的工作。尽管作为打扫的人员，但我却更深刻的感受到了工作的严格性，体会到了工作的辛苦。并且，对于工作的时间和纪律方面我也有了很深的感受，工作不比学校，稍微的放松都是不允许的。

有了这次的锻炼，我也更加深刻的感受到了父母在工作上的困难，且在今后的学习方面，我也找到了自己今后的目标，今后，我一定能将自己锻炼的更加出色，更好的投入到社会当中。

大学寒假实践活动基本情况及总结篇五

作为一名大学生，应该利用假期休息之余，融入社会增加自己的社会经验，同时提高自己的能力。因而在20__年寒假，我和同学们一起加入了假期学生培训班的组织和发展，很荣幸地感受到作为一名老师的光荣、艰辛和责任，以及在生活、工作的同时对社会各个方面有了一个不同的认识和了解。

一、工作的开展是困难的

我清晰的感受到不管从事哪种行业，都是困难重重。从零开始，策划、安排、宣传、制表、招老师、分任务、管理协调老师、学生、学校物品，我们天天都是在奔波在辛劳中.虽然很憋火但是享受着初入商海的兴奋.在这里我懂得了劳动的价值,很认真的思考了每一个行业,每一个创业者的艰辛和伟大,在每一步的前进中都有着很多让人难忘的经历,我佩服那些早早事业有成的人们,他们是每一个人的楷模,是我们值得尊敬的英雄.我知道我们在成功之前有那么多的坎坷、荆棘需要我们踏平和斩除，这是一个勇者的时代。

二、工作的进展虽然艰难

但是在有条不紊的进行着，在策划和宣传的同时,我们需要找

房子置半学校地点,寻找在校的假期名牌大学生作为老师,并在宣传单上花大力气.把名牌大学学生的优势，办学地点的优势(比如由学校的各种设施，空调，纯净水，交通便利，环境幽雅)并用大篇幅的优质纸材料把宣传单搞好，给人们一种实力雄厚的感觉，使人们看到宣传单时就放心你把学生交给你。其次我们利用同学，朋友，亲友关系大量建议他们进入学习班。当然这写措施受到了很好的效果，在几天的招募中我们收到当地的一百多名学生，共收到经费两万余元。这一结果让我们欣喜不已，信心倍增。我们有更大的干劲，接下来我们更注重教学过程的细节，一方面我们加大学习方法的传授和使用，一方面我们给同学们教授歌唱，舞蹈，礼仪方面的知识和训练让学生的进步是显而易见的，让人认同我们的补习直接增加我们的知名度，为下一年的开办打下良好的学生家长基础。

三、经验总结

任何一件事情的进行都有一个总结发展的过程，在最后的总结上我们大体得出以下两点：

(1)如果开办一个商业性质的假期补习班，我们的模式需要大量的改进和调整，首先我们应该把老师的数量减少一半，因为老师的工资花去了一万多几乎占去了开销的半壁江山，是很大的浪费，影响了我们的直接收入。在此基础上我们应该优化学生的班级编排减少老师，教室场地的使用和电费，租费的使用。合理安排老师，课程，学生使各方面达到最大程度的优化。还有在开学前的奢华宣传，应该减少，这些宣传单的制作，印制都花费了相当多的资金，直接减少了利润的增加。最后我们应该减少陋习比如请客吃饭，饮料花费，烟品的消费以及送礼的消费。但是这些又能减少多少，唉，社会在这，没这就更困难了。最后，鉴于现在学生的消费水平，我们可以在办学地点设立小卖店一方面方便同学们，一方面增加补习班的收入。

(2)如果作为一个服务形式的教育机构，我们需要在以下方面努力：1，优化老师的教学模式，以小班教学模式手把手形式进行，在教学过程中注重经验方法，以授之以渔为主，让学生以后的学习过程中知道怎么学的好学的快，不求短期的功绩效果。2，增加对学生的考察力度，力求使每一个学生在学习的过程中都能够听多少，记多少会多少，用多少。讲求一个质量教学法而非传统的题海书山数量教学法。3，改变作息时间，调整每日上午为主、下午为辅、晚上不放松的实践教学，符合人们的身体兴奋点，减少学生对学校的抵触进而增加他们对学校的认同喜爱。提高学习效率。4，改善师生的关系，使他们觉得是兄长、是朋友和他们在一起。让他们主动和老师们交流，增加他们的课堂积极性。5，增加平时教学中没有的音乐，舞蹈和礼仪教学让他们懂得中国的悠久优秀文化，为成为一个知书达理的新时期青年打下基础。

大学寒假实践活动基本情况及总结篇六

实践目的：第一，勤工俭学；第二，丰富假期生活；第三，锻炼自己与人交往的能力，增加社会经验实践经历及收获。

一、

我的学生叫__，是__中的一名学生。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最大的挫折。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。

这次社会实践，不仅为家里减轻了负担还让我有了很大的自信，自信自己很有能力，自信自己能独立去面对以后的日子，自信自己一定可以在社会的淘金机里闪出耀眼的光芒，当然

这次的社会实践还让我的实践能力，口才能力，处事能力有了比较大的提高，更是体会到了老师的苦心。同时服务生的工作也让我的应变能力得到了很大的提高。我相信这些实践中的收获是在课堂上永远也学习不到的，它会让我受用一生！

大学寒假实践活动基本情况及总结篇七

暑期实践结束已经三周了，可是那一幕幕还是记忆犹新。在这三周里我仿佛也思考了很多很多，然而，让我体会最深的是对生活的热情，亦或是激情。

松滋人民是热情的，无论是在涴市还是老城还是沱水，那里的百姓永远都是那样热情好客，无论走在哪条街上，碰到怎样的人，他们都是面带微笑，有说有笑。早晨到面馆吃早餐，迎面而来的便是小店老板热情的问候，一大碗热腾腾的面叫人心里吃得温暖，离开时老板还不忘说声再见；走访时每一个店铺的老板都那么热情地配合，有时候会有一大堆人围过来配合我们的检查，并且还欢迎我们的到来，每每此时我都很感动，这是怎样的淳朴的人们啊！

我不得不承认，我们去的三个镇在科技文化上都是很落后的，但是就是在这一方土地上孕育出来的人民竟对生活如此的热爱。面对着科技落后，生活条件欠佳，他们没有怨天尤人，没有心灰意冷，相反而是那样积极乐观的生活着。我想说，活在这个世界上，有谁没有一丝丝的烦恼，没有一时的失意，可是这里的人民面对我们的时候总显得那么开心那么满足，这不禁让我想起我妈妈时常对我说的一句话“知足常乐”，如今我算更深地理解了这句话的涵义了吧。对比之下，在科技发达的城市里，人们之间的隔阂仿佛越来越大，多年住在我们所谓的高楼大厦里的邻居居然不认识对方，城市里仿佛到处都充斥着抱怨声，争吵声，喧嚣声，难道是科技让人们心境越来越不堪，欲望越来越大么？我不敢想。

身为大学生的我们是热情的。青春，只有燃烧，才是一种真正的青春，青春的季节，每天都开着梦的花朵。正是这样，才让我们在炎炎夏日那样放肆挥霍着青春的汗水，才让我们选择走进，锻炼自己。我们选择了实践，便不顾一切地投入到工作中，尽最大努力完成任务，这也是一种热情，这也是当代大学生应该展现出来的一种生活态度。身为祖国的未来，作为国家未来的医生，我想我们是任重道远，所以更是要以一种积极热情的态度面对生活和工作，这也是未来工作中处理医患关系的铺路石吧。

实践结束了，可是思索还在继续，这也是这次实践活动的意义所在。昨天，像街市，华丽地流过，只能在回忆里闪烁。未来，就像棉花糖，看似虚无，却是实实在在的美好。所以活好当下，热情的拥抱未来才是王道。就像我自己曾经说的，我不喜欢一味的怀念，即使那山再青，那水再秀，那风再温柔。因为回忆是一种羁绊，它羁绊的不仅是双脚，还有未来！

热情的生活，这是一种态度。

第一次参加暑期实践活动。开始的初衷其实并不是出来长长见识，看看国家农村的变化，只是简单的想锻炼一下自己，了解一下自己的处事能力，应变能力到底是什么样子。可是出来以后才发现，国家的发展给我带来的震撼远超其他。

第一站，我们到达浈市，进入到中心卫生院时当时就震撼了，第一感觉竟然是：不是这儿吧，来错地方了吧！因为我一看，这完全不符合心目中三层小楼的形象，这哪里是三层小楼了！明明是三栋楼嘛，还有独立的放射科，分开的门诊大楼及住院部，太不可思议了。然而这震撼并未停止，到达老城后才发现镇上有两个卫生院，老卫生院以然不小，新卫生院更是五脏俱全。

我了解到，一所卫生院能有收治20余位住院病人，接诊150位门诊病人的能力。总体来看县镇一级已经能或基本能按本地

群众的需要建设卫生院，我们都知道建立一所医院并不是一件简单的事情，需要的不仅是金钱，更需要人才以及国家政策的扶持。既然已经建立起来了，所明这三者都没有问题，反映出我们基层的政府已经不缺钱了，同时国家的三农政策已经逐渐的落实到了基层，真正的给群众带来了福利，正如老城的王主任说的一样：有了农村合作医疗后，看病的人数已经明显增加了很多。

看病人数的增加必然意味着对卫生院的需求也增加，同时便推动了基础卫生事业的建设。而且最重要的是在人才方面，如果没有足够的人才是不可能建立起那么多医院的，据沧水这边的李主任说：现在很多二甲甚至二乙医院已经非硕士不要了。而且据我所知，武汉的三甲医院早已非博士不要了。虽然对我们医学生来说并不一个好事情，可是对于国家来说没有比这再好的事情了。医学人才们已经把目光投向了基层，虽然现在依然人才不足，但这是一个好的趋势。

国家近年来的发展我们有目共睹，农民已经逐渐富了起来，以前农民追求的是温饱，能有一口饱饭吃便是最大的满足。而现在，吃饱早已不是问题，甚至吃好也不是什么难事了，人们追求的是幸福，关心的是健康，想的是如何长寿。因此在生活水平稳步提高的同时，医疗事业的建设压力也越来越大。就我们自己而言，就业的压力必将会转化为学习的压力。为了以后在千千万万医学生中异军突起，现在的付出不能就以挂科与否为标准，甚至不能以g点为目标，而是以自己本身的技能，积累，以及判断能力是否达到一个优秀的医生所具有的水平为准则。

大学寒假实践活动基本情况及总结篇八

专业：信息管理与信息系统

姓名：__

学号：1__4040

实践单位：面包销售

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，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。

一、实践目的：

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。

二、实践内容：

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。

三、实践结果：