

# 2023年团队实践总结报告(汇总5篇)

报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。报告的作用是帮助读者了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 团队实践总结报告篇一

河北xx大学现代科技学院、理学院赴承德隆化小分队开展暑期社会实践活动”为主题的庆祝建党九十周年暑期社会实践活动。

为悼念董存瑞烈士，缅怀先烈的丰功伟绩，7月17日，社会实践小分队来到董存瑞烈士陵园开展活动。活动中，由学生党员代表带领全体学生向烈士敬献了花篮，并重温了入党誓词，之后，现代科技学院的负责人与县委常委宣传部长为本次活动举行了揭牌仪式。随后，在解说员的引导下，同学们分别参观了董存瑞纪念碑、题词碑廊，以及董存瑞烈士纪念馆，再现了董存瑞视死如归的英雄气概。使同学们深深地懂得了生命的可贵，懂得要珍惜来之不易的美好生活，努力奋发学习，为国家繁荣富强做出自己最大的贡献。

18日上午，河北xx大学赴承德隆化小分队与承德校友开展校友座谈会。座谈会上，来自各行各业的农大校友首先表达了对母校培养的感激之情以及母校“太行山精神”在学习工作中的指导意义。随后，针对学校近年的人才培养模式、课程设置等方面问题，各位校友结合自己的工作经验，纷纷提出了自己宝贵的意见，希望学校能够加强与地方经济建设的沟通联系，为社会经济建设贡献更多的力量。

当天下午，河北xx大学赴承德隆化暑期社会实践小分队到隆

化变电站进行参观学习。在参观过程中[]xx县变电站相关工作人员向小分队各成员详细讲解了变电站主控室、变压器等重要仪器的工作原理和使用方法以及中国电力事业的发展历程。此外，小分队各成员在工作人员的带领下，到变电站输、变电工作岗位进行了切身的实习体验，协助工作人员做了力所能及的事情。通过此次参观学习，使大学生明确了在校期间学习专业知识和提高综合素质的重要性，对大学生今后更好的适应社会和顺利就业具有重大意义。

19日，小分队奔赴围场县，领略草原风情。大草原的秀丽风光使同学们更加热爱祖国的大好河山，也使同学们深深的感悟到了党的伟大，更加坚定了他们立志成才、报效祖国的信念。

此次社会实践活动的顺利开展全面提高了大学生思想道德修养，培养其创新精神和实践精神，有利于大学生更加全面的认识党、了解党、坚定跟党走决心和信心，对大学生了解社会、接触社会、培养其适应社会的能力具有重大意义。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 团队实践总结报告篇二

坐上离开白河的面包车，我回头望了望让我留下一生难忘记忆的白河，心里几多感触。当时我和其他同行之友，把头伸出窗外，大声喊：“白河我走了！”喊着喊着声音都哽咽了。那离别的场面不断浮现于我的脑海：孩子们舍不得老师，哭着和老师说：“老师不要走，我们需要你们，明年你们一定要来哦，不然我们见不到你们，我们也不来哦。”情到深时，老师和学生拥抱一团痛哭，十分不舍。那时，我强忍着泪水，让自己不哭，作为班主任的我，要坚强，要收拾好心情，安慰哭的不成样的孩子和其他科任老师。其实我的内心又是何其的不舍，舍不得这群单纯可爱的山里孩子，只希望我的孩子们能好好成长，等过些年我一定要再回来看看他们。回顾自己着在屏边县白河实践的点点滴滴，这一个月的难忘经历不仅赐予我一辈子受用的收获，也给我的心灵带来许多触动。其实，我一开始就疑惑，我们这些大学生的短期支教，到底能给山里的孩子带来多大实质性的改变呢？而且社会对于大学生短期的支教是存在着争议的，我也看过相关的评论文章。我当时就想我真的不能给他们带来很多知识，而所能传授给学生的知识也极为有限，我能做的是给大山的孩子开阔视野，对自己的未来有着美好的向往，让他们乐观自信去面对自己的处境。我们实践的时间只有不长不短的一个月，但通过这一个月的教学和接触，学生在我们的不懈努力下取得的进步也是可见的。很多学生从内向孤僻变得活泼开朗，从上课不敢回答问题到积极踊跃地举手发言，从对外面的世界一无所知，到最后了解些许并有了憧憬，有的学生由得过且过似的生活方式变成对生活有所追求，有的学生由自卑悲观到自信乐观转变，正是孩子们这种渴望走出大山的欲望在不断地激励他们努力学习。

而我们这群在大学里接受理论学习的青年，来到边远地区吃苦实践并不断在实践中锻炼自己，使自己受益匪浅。从刚开始来到这里的不习惯，到最后的舍不得离开；从第一次讲课略有些紧张，到后来上课从容自如，俨然是一位合格的老师；

从一开始去家访时走不惯山路，吃不了苦，受不了累，到可以吃苦耐劳，精神昂扬，我的每一天都在不断地适应，每一天都在进步。除此之外，我不仅收获了与队友之间同甘共苦的兄弟姐妹情，收获了一份纯洁的师生情，更收获了一种不畏艰苦、吃苦耐劳的精神。我第一次如此深刻地体会到，在大学里如此平凡的我也可以如此彰显自己的价值，并相信自己也是一个社会有用之才。

通过紧张的招募面试，我幸运地成为去我校明日乡公益支教团的一员，当时面对着激烈的竞争，我并没有报多大的希望自己能够通过面试，当收到面试通知的时候，我感觉到人生得到了莫大的鼓舞。为了此次暑期实践的顺利开展，明日乡的乡亲们相互协作分工、互帮互助，通过举行一些活动，在前期就建立了深厚的感情。不仅如此，暑期实践的准备工作也做得很充足，开展了一个月的培训，而我个人也是做了充分的准备：收集资料，写教案，准备游戏，读一些心理学的书。

7月7日我们在学校举行了出征仪式后，我们浩浩荡荡的队伍就开始出发了。四天三夜的长途跋涉，这艰辛可想而知，大学放假高峰期，铁路迎来暑期客流高峰期，火车上特别拥挤，而且作为女生，在这个尴尬的时候生理周期来了，并且我是那种每次都痛经的人，对于这次长途火车之行是很不乐观的，而且我自己提着好多东西，只要身体能用的部位都用来拿行李了，还要抢火车上的放行李的地方，由于走的仓促，忘记带长袖的外套了，在火车冻死我了，不过我还是挺过来了。我们在7月10日终于抵达我们的目的地白河乡，在这我们开始了为期一个月的暑期支教社会实践活动。然而，在白河乡居住环境、教学条件比我想像中的要好些。但是，有点让人受不了的是白河炎热天气，下雨时潮湿的环境和肆虐的蚊虫，还有要洗冰凉的冷水澡，这对于女生来说也是挺大的考验。这期间不少队友都生病了，而我也在中途发烧感冒了一周。

在一个月支教的时间里，我主要负责的是七年级三个班的思

想品德课，担任七年级三班的班主任，事务还是挺多挺繁琐的。这一月过的很累很充实很有意义，给我留下了好多难忘的记忆，几乎每天都会让我不同的感受，可以说这个月的回忆是十分的丰富的。在此，我就从丰富的记忆之花中撷取一两朵来展示吧。第一周的家访真的是十分让人铭记和感触颇多的。我们随着学生走着颠簸不堪的山路，冒着炎炎烈日，向高山进军。刚开始大家都是挺兴奋的，一路欣赏着醉人的景色，一路开心的拍着照片留念，刚刚走着一个多小时，都累的不行了，汗流浹背，热气闷人，尤其是我们的队长，一个有点胖胖的大男孩，衣服全都湿透，头发全都湿淋淋的，还冒着热气，仿佛一个落汤鸡。带路的孩子傻傻的笑着对我们说：老师以你们这走走停停的速度的话，一天都走不到我们家。我们当时就不禁啊了一声，虽然我自己也是农村出来的，从小上小学和初中也是走山路过来的，可是与这些漫长颠簸崎岖的山路相比，真是小巫见大巫了哦，再加上多年的不走山路了，我也是精力不济，没走多久也是累的倒地就坐。可是那些孩子们仍然健步如飞，有说有笑的，真的是让人无比佩服。这里的紫外线十分强烈，虽然我因为炎热一直出汗没有涂防晒，但是我是带着帽子，并打着伞的，结果两个手臂以及脖子还是被晒伤了，红通通的，事后也掉皮了，黑一块白一块的，挺难看的。其中一个带路的孩子特别善良乐观，全程陪伴我们的整个家访，一路上不停的给我们作介绍，真是一个十分热情的小导游，仿佛一只快乐的小鸟。为了在天黑前赶到，我们选择走小路，穿越玉米地、草丛、小树林，凭着顽强的毅力和坚定的信念，拖着疲惫的身躯，我们最后征服了海拔大约三千米的高山，抵达我们留宿的美珍同学家：两间土筑的简陋的房子，屋前很泥泞，饲养了好多牲畜家禽，如牛，马，猪，猫，屋里灯光暗淡，家里唯一的家用电器就是一台又小又旧的电视，屋里的地板凹凸不平的。但是美珍的家人尽全力去热情的款待我们，我们抵达时，已经做好饭在等我们了，这该比他们平时吃的要好多了，当时我们都愧疚了。通过家访美珍爸爸，我们知道家里年收入微薄，过的挺清寒的，但是爸爸十分支持教育，并说出一句十分惊人的话语：现在，不让孩子读书的都是傻蛋。我们为这个爸爸有

如此高的见解感到佩服和骄傲，这真的十分难得。这个苗寨坐落于山顶上，下山十分不方便，村民几乎只有要采购生活用品的时候才会下山，平常都是在进行着忙碌的农活，因此有点闭塞。而且还有山体滑坡的危险，面临着搬迁。可是由于像这样的寨子太多了，搬迁工程量又大，所以这个苗寨暂时无法搬迁。早上我们起来，看到了十分美妙的云彩，云雾向我们袭来，惟妙惟肖的变换着，真是高出胜景，我们仿佛住在天宫中一样。这次家访虽然很累，仅仅是身体的劳累而已，但是我获益颇多。我们开阔视野，体会这里的风土人情；漫长的山路的跋涉，对我们的体力，耐力进行着莫大的考验；改变了自己以前安逸抱怨的想法，上大学来我变得有些懈怠了，也常常会随着周边的环境对大学进行抱怨，可是经过这次家访我觉得在这个世界上永远都是比上不足，比下有余的，相比这些生活在大山的孩子，读书要走好几个小时的山路，生活过的如此艰辛，可是却依然知足快乐着，我又有什么资格在抱怨呢？我是那么的幸运，至少我可以上大学啊，我可以有改变自己命运的机会呀。我得好好珍惜我的大学生活，一定要相信自己是主宰自己的命运的。

时间不用花那么长，为什么不可以坐呢，这么想我释然了；第一次坐大巴，而且是长途大巴，本人很容易晕车，可怕坐大巴了，来回坐了两次大巴，也挺过来了；第一次穿行盘山公路，这个弯弯曲曲的盘山公路真是让我晕死了，一坐车眼都不敢睁一下；第一次上完整的一节课，第一次当班主任，第一次走那么长的山路，第拥有自己的第一批学生、在经过这次暑期支教后，我感觉自己又有了人生的新起点。很感谢明日乡公益支教团给我这个机会，如果以后我的条件允许的话，而又有这个机会的话，我还是会去的，我牵挂着我七三班的学生。最后祝愿明日乡公益支教团的明天越来越好！

### **团队实践总结报告篇三**

在整个过程的起初的两三天里，我并未贸然进行实质性的教学活动。我首先翻阅了他们初一至初二的教科书资料以及一

些试卷，又向其家长了解了一些情况，我对他们的基本情况有了初步掌握：由于他们都是农村的孩子学校的教学设备欠缺以及他们学习英语的兴趣不高，导致一系列的问题；语音面貌有待加强，词汇量欠缺，对有关英语背景知识了解不够充分，对语法完全没概念，以及缺乏一些做题的技巧性。

针对上述情况，我为采取了相应的对策

首先，课余时间和他们一起看一些英文电影，听一些英文歌曲以及告诉他们一些他们比较感兴趣的西方文化知识，提高他们学习英语的学习兴趣也可以让他们了解一些英语背景知识，这个一般是贯穿于整个教学过程中。电影针对他们的年龄一般是看的西欧校园剧或者是动画片，歌曲大多是流行歌曲和一些经典歌曲。

第二，针对他们的词汇量缺乏，我每天早上要他们从初一的单词开始记，记完后隔天进行听写，并对有些重点单词对他们进行讲解，每册书记完后都会进行一次单词竞赛，并对优秀者给与相应的奖励，让他们之间彼此竞争，提高他们记单词的积极性，从而达到增加其词汇量的目的。

第三，至于他们的语音面貌，由于时间有限，我不能去天天去叫他们发音，只能要他们在听歌看电影时注意发音，还有平时在要他们读句子课文时纠正他们发错或发得不准的音。

第四，针对他们的做题缺乏技巧性，我每天给他们安排了二十道选择题，并进行讲解，把做题的一些技巧贯穿其中，而且道接近尾声的时候我把他们在补习期间做错的题给每个人都支撑了一套试卷进行考试，从而了解他们的掌握情况，效果还比较明显，基本上他们每次都有进步，而且讲过的大部分题都会做，而且不仅仅时能做对，更重要的时他们知道原因，这点然我很欣慰。

最后，也是我补习期间话的最多时间给他们讲解的一点，语

法，从初一到初二重要语法知识点基本上都讲了，开始讲的时候他们完全没概念，我只能从介绍此类开始，由于他们基础比较差，连英语造句都不会，我只好从简单句开始告诉他们怎么写句子分析句子，以及怎么翻译简单句。慢慢的他们从知道记的单词是什么词性知道了什么是主谓宾定状补，了解了一些简单的基本句型。凡是开头难，把开头弄好了，后面的就水道渠成了。不过由于他们是初中生，我不能给他们讲解得太深，讲简单了他们又做题做不来，还蛮花心思的。真的是一切事情做起来比想起来要难很多。

实践体会：

第一，从事教学工作需要“专(钻)心”：我为这次实践的顺利进行，我投入了大量的精力准备。在教学过程中我找了教材和教参等专心备课，力求做到在知识上准确无误；除了在“教什么”上下功夫，我在“怎样教”也丝毫不敢马虎，我肯了一些怎样学好英语和怎样教好英语的书籍，在网上查询了有关经验交流，咨询了我以前的老师，在充分发挥学生自主性的前提下开展教学活动。

第二，从事教学工作需要“耐心”：面对有点叛逆的三个初中生来说，我不能把我的思想硬性加在他们身上，必须从思想上让他们了解学习的重要性，要不然只会适得其反。对学生在学习中所遇到的障碍要“耐心”的讲解，一遍不行就两遍，两遍不行三遍，同时也应该反省自己的教学方式是否对路，切忌“简单粗暴”。第三，从事教学工作需要与人“交心”：在教学中不能够“闭门造车”、“一叶障目，不视泰山”，要多与外界交流，掌握更多的信息，丰富自己的教育背景。我注意了与家长的交流，一方面更深入了解学生的情况，有利于我“有的放矢”；另一方面我及时将教学进展及时反馈给家长，有利于家长的配合与支持。同时，我还向多位我以前的老师请教，他们的经验都给了我莫大的帮助。

第三，要贴心。做家教，不能仅仅加他们怎么做题和知识，



而且要时刻关心他们，他们的情绪以及他们的身体，不能用自己的思乡曲束缚他们，不仅仅是他们的老师还要把自己当成他们的朋友，和他们聊天，谈心。这样更有助于平常的教学。

一个多月的实践，让我收获很多，不仅仅是自己和他们们的提高，更多的是让我对英语教学和农村教育的思索以及对我国教育体制的思索。它不仅让我找到了作为一个老师应该具备的专心，耐心和贴心，还让我从他们那里懂得了人与人之间的真诚，善良与信任。

文档为doc格式

## 团队实践总结报告篇四

2020年是我们团队快速发展的一年。一年来，我校共青团、少先队工作在上级团组织和学校党支部的坚强领导和关怀重视下，坚持科学发展，实事求是，解放思想，带领全校团员青年、少先队员紧紧围绕学校中心工作开展各项工作，在团队的自身建设、服务青年、服务大局、对内对外宣传以及参加重点活动等各方面上都取得了长足的进步。

正因如此，我校团委在成立至今不到两年的时间内，实现了质的飞跃，于2020年上半年光荣成为安徽省第九批“全省五四红旗团委创建单位”。现将《以创建为契机，坚持科学发展，打造一流初级中学团队工作精品》年度团队工作总结范文如下：

### 一、加强团队自身建设，促进团队科学发展

1、党建带团建：自成立以来，在校党支部的亲切关怀和有力领导下，我校团队建设工作发展迅速，校党支部一直将团队建设纳入党建总体规划当中，每年专项研究团队工作至少两次，每周行政会上都会对团队工作进行讨论，并帮助解决实

际问题。

2、计划总结：我校团委年初工作有计划，年终工作有总结，并根据学校团工作的特点，按学期制订工作总结，及时上报团区委、教体局团工委。每周都有详细的周工作安排，学生会有半月工作简报。各班级支部都有团队工作手册，内容翔实、活动丰富。工作手册上各支部计划、总结、周工作总结、活动记录、团籍登记等等，应有尽有。

3、团员发展：团员发展工作是团工作的生命线，我校团委一直常抓不懈，并积极开展团员意识教育活动，在青年教师中积极做好“推优入党”工作。针对我校学生基数较大，管理阵地以级部为主，故在发展工作时，巧妙运用级部、班级推荐表制，在推荐入团学生时进行严格把关。每年按学期举行两次新团员宣誓仪式。每位团员能按要求积极地缴纳团费。

## 二、服务大局和青年，促进青年科学发展

1、招商引资工作：我校团委积极参加十二届三次全委(扩大)会议，返校后立即在全体师生中积极宣传招商引资工作政策，通过行政会汇报、教师会宣传的方式，多次强调招商引资工作的重要性。但由于实际原因，在有所作为上未能实现突破。

2、青少年思想政治教育：自成立初，我校团的工作一直以加强未成年人思想道德建设为基本出发点，本着这样的原则，开展了丰富多彩的教育活动。重点介绍具有特色的几类活动：  
1)团委重点开展的“6.5”环境日系列活动：组织学生参加市环保局举行的“减少污染-行动起来”府山广场宣传活动，在校内回收废旧电池，设立环保提示牌，赴司尔特化肥厂参观污水处理过程，出手抄报，征集环保故事等等。此次活动赢得市委常委、副市长黄东升同志的高度赞扬，他与方泉老师亲切握手并交谈，鼓励十二中要继续开展类似有针对性的活动。

3、校园周边环境治理：我校团委积极配合政教处、总务处做好开学初、期中、期末的安全、卫生排查工作，并联系市电视台5280栏目报道校门口流动摊点及交通状况，每学期至少开展一到两次抽查教师办公室活动，每周学生会的常规监督管理中都会涉及环境治理等方面的工作。（本站）

4、深化青年文明号创建活动：我校团委虽成立时间不长，但在创建青年文明号活动中，目前处于积极筹备之中，已联合教务处、政教处在各级部、教研组中开展此项活动，得到了全体师生的支持。

### 三、参与重点工作，紧跟上级科学步伐

1、在团区委举办的《爱在宣州—“精享裕”杯千人相亲大会》活动中，积极推荐人员报名参加活动，协助团区委工作人员做好会务工作。团委书记方泉及部分委员带头参加活动，并协助熊玉芳部长做好猜灯谜等活动筹备工作。

2、参加于5月4日、8月20日分别举办的共青团宣州区十二届二次全委(扩大)会议和十二届三次全委(扩大)会议。

3、积极发动青少年志愿者参加9月27日团区委举行的“迎国庆、讲文明、树新风”青少年志愿者集中行动。返校后，组织志愿者联合校党支部开展校内清扫活动，学生活动情绪高涨，教育意义深远。

### 四、积极对内对外宣传，发挥科学宣传堡垒作用

积极做好各类优秀集体和个人的推报宣传工作：每学期开学，我校团委利用宣传栏以团员风采录的形式展示团员青年的风采，利用广播站进行大力宣传，尤其是教师节期间对优秀教师进行了重点的报道。在积极做好“十杰百优”宣传工作中，我们通过网络、广播对十大杰出青年候选人陈俊鹏校长进行了大量细致的报道。组织“校园之声”广播站进行换届，播

音节目进行进一步的改进，现有的特色节目有：“温馨提示”、“多国语言课堂”、“音乐快车”、“校园七彩树”、“nba战报”等。如今的校园里，“校园之声”广播节目已成为师生校园生活必不可少的元素，在宣传国家政策、传达学校通知上也起到了十分重要的桥梁作用。

总结：目前，我校团委正处在积极创建“省五四红旗团委”工作之中。在12月8日至11日参加全省“五四红旗团委创建单位”负责人培训会议时，充分认识到自身与省内其它县市学校团委之间的不足。在新的一年里，我校团委会继续坚持在上级团组织的正确领导和学校党支部的有力指导下，以创建为契机，坚持科学发展，开拓创新，艰苦奋斗，力争打造一流初级中学团队工作精品。

## 团队实践总结报告篇五

活动区域、地点

山东省济宁市

开展活动的学校：邹城市第一中学、邹城市第二中学、邹城实验中学、兖州实验高中、汶上高考补习学校、嘉祥第一中学、嘉祥萌山中学、济宁一中。

具体活动过程

xx年1月23日，山东省济宁第二分队“相约山大，励志起航”母校回访实践活动正式拉开序幕。

当天，活动分两地进行。队长齐雯雯同学带领部分队员在邹城一中举办了两场大型的母校回访学习经验报告会。该次回访活动由高三年级主任全程陪同，并在会场担任主持人。为能使更多的学生受益，交流会分科进行，上午文科，下午理

科，这虽然增加了队员们的工作量，但同时也让队员们介绍经验变得更有针对性，让同学们更好的倾听接受。活动进行的很顺利，队员们诙谐幽默的语言一次次的将现场的气氛推向\*，会场中不时的爆发出一阵阵热烈的掌声。更让队员们感动的是，由于场地限制许多同学没有座位，站着听完了这长达两个多小时的讲座。活动结束后，同学们纷纷表示此活动很有意义，让他们的学习劲头更足，老师们则对此赞不绝口。

在邹城一中活动进行的同时，我和刘赞赞、徐承俊、张瞳、刘晓月等在兖州实验高中举办的“相约山大，励志起航”活动也在如火如荼的展开。没有受严寒的影响，我们早早起来从各个地市区赶赴兖州。我坐的那班车有点晚点，走到学校时，其他队员们已经安排好了会场。学校给我们安排了一间教室，看着高中熟悉的课桌，我的思绪回到了那个没日没夜奋力拼搏的岁月。但时间由不得我多想，我帮着把队旗挂好，在黑板上写上“相约山大，励志起航”八个大字。活动就要开始了，内心不由得激起一份紧张，毕竟是第一次活动……约10点20分，前来听讲的学生陆续走入教室，我们给他们发了一些有关山大的宣传材料，和同学们简单的聊了一下他们的学习，适当了解了同学们平时存在的问题。接着，交流会开始了……轮到我上台时，我暗自压了压内心的紧张，先给同学们讲了一下大学丰富多彩的生活，然后转入正题，讲解我去年的复习备战经验，赢得了同学们的热烈掌声。首战告捷，我们没有过多的沉浸于兴奋之中，而是做了简单的总结，为下一站活动做准备。

xx年1月28日，我队“运河新生”队队员在完成邹城、兖州的母校回访活动后赶赴佛都汶上，在汶上高考补习学校开展新一轮的“相约山大，励志起航”学习经验交流活动。

长途跋涉，寒风袭人，队员们的激情却丝毫不减。上午8点，邹城地区队员与我在车站聚面。队员们经历了两个多小时的奔波，却毫无倦态。我们商议好要讲的内容以及演讲顺序后一同来到汶上高考补习学校。班主任徐新华老师热情的接待

了我们，校方领导也大力支持此活动的进行。但受地方限制，我们把活动限定在了一个班级。高三的学习很紧张，同学们的时间贵如油米，我们挤占了大家体育课和基本能力课的时间，凑了约两个小时的时间展开了经验交流活动。

一踏入教室，那种暖融融的、浓郁郁的学习氛围立刻将我笼罩。望着摆满课本试卷的课桌，内心升起一种相识的感慨。自己也是从高考这个独木桥上过来的，当看到新一轮学弟学妹们为高考奋战时，心里怎不会回味起那种泪水汗水焦灼的滋味，怎不会有感同身受的敬畏和叹服。真的想对大家说，你们是最棒的，为高考努力地学生就像在打一场战争，他们的精神可嘉，毅力可叹，值得所有人佩服。当一摞摞的习题从课桌的一侧移到另一侧时，当上面布满了红色黑色的字迹，有谁知道这其中夹杂了多少辛勤……话不多说，言归正传。徐老师向同学们介绍完之后，在同学们热烈的掌声中，活动开始了。周丽同学给大家讲解了语文和英语的学习方法及经验，她以“博观约取，厚积薄发”作结束语，赢得了同学们的热烈掌声。薄聪同学则着重于数学的复习方法和假期生活的安排，大家都认真的做了笔记；在此起彼伏的掌声中，徐承俊同学走上讲台，他抑扬顿挫、诙谐幽默的话语缓解了班内的氛围，而他提出的“宁缺毋滥”理论更是让同学们记忆犹新；接着，我上台讲了去年的复习备战经验以及端正学习态度，摆正心态等问题。最后，队长齐雯雯同学把活动推向了\*，她给大家讲了山东大学的历史渊源，名人轶事，重点学科，学术成就以及社团风景线等，激励同学们努力学习戮力拼搏。活动最后，我们共同祝大家假期愉快，高考顺利。

交流会结束后，我们又深入同学之中。具体解答同学们平时学习中存在的问题，亲身实地的为同学们做好指导服务工作。我们给大家发了一些山东大学的宣传材料，并和大家留影作纪念。要分手了，我真是舍不得离开，怀着深深地眷恋好想在教室内多留一会，毕竟自己是从这儿奋斗，毕竟自己也是从这种会环境中长大，走过了多少路，总想感受一下当初留下足迹的匆忙……舍不得，却又无奈的离开。随后，队员们

参观了汶上宝相寺，留下了精美照片，作为此行的纪念。

天很晴，度过了一个美好的周末，好好的放松了一下自己疲惫的身，总结了1月份忙碌的活动历程，写了点小结。踏入2月份，我又坐上赶赴嘉祥的客车，开始我们最后一站的活动。

2月1日，上午10时，我动身前往嘉祥，和几名队员准备在嘉祥一中开展“相约山大，励志起航”母校回访活动。从我们这儿没有到嘉祥直达的客车，我要到济宁后在周转换车。路上的疲惫自不必说，我在车上小憩了一下，下午1点左右和队员们来到嘉祥一中的门口。当时正值高一高二同学们期末考试，来到校门口，一种亲切感顿然升起，身上倦态瞬间逝去。嘉祥一中很美，傍山而建，校园很大，展现在我们眼前的是扩大的操场和一排排重叠的教学楼。后面是宿舍，得天独厚的环境，让学校充满一种深山学府的韵味。

来不及欣赏了，我们没料到今天有考试，于是大大缩小了活动的范围。给同学们发了一些宣传材料后，活动开始展开。队员们帮助大家解答学习方面的疑难，给大家介绍了大学丰富的生活。虽然活动没有大范围展开，但是参加的同学积极性都很高，他们不仅钟情于学习对大学生活同样充满了期待和憧憬。活动现场十分活跃，不时有同学前来提问，队员们都一一做了详细解答。活动结束后，我们向嘉祥一中的师生报以由衷的感谢，并对同学们表达了祝愿。留影之后，没有过多的逗留，我们回到车站，坐上返程的客车，路上望着嘉祥的碑刻，长长地松了一口气，全身绷紧的神经舒展开来，嘉祥站实践活动顺利完成。

至此，我队山东济宁第二分队“相约山大，励志起航”母校行回访活动全部结束，我们做了最后的总结，在享受活动成果的同时，回想了过去两个礼拜的活动过程。或许我们很累，或许为了组织联系我们费了很多口舌，但我们很是欣慰，因为我们顺利的完成了任务，取得了很好的互动效果。我们可以骄傲自豪的说，这个寒假我们很充实，因为我们付出了，

我们完成了一项地跨五个县市区的活动。

对于此次相约山大行，我的感触很深。当我再次走入教室，我的心已经陶醉在高三的生活中了。习惯性的翻开课桌上的复习资料，试着寻找往年一遍遍翻看的感觉。和同学们交流，进一步感触紧张的生活。高三很累，但从那种环境中走出来有的不是一种超脱释放，而是一种空洞，就像突然间离开水的鱼一样，有种呼吸的压抑。重新走入母校，并给同学们带去学习经验、方法，我感到自豪骄傲。很深的记得那句话“今天我以一中为荣，明天一中以我为荣”，现在我回来了，带了的是学习上的财富，母校的亲切的让我热血沸腾。

众所周知，大学时代是一个特殊的人生阶段，要掌握更多、更专业的知识，同时也要逐步学会从校园到社会的过渡。因此，很多时候，社会实践跟第一课堂同样重要。而这次活动给我提供了很好的机会，让我知晓了很多在课本上学不到的知识。在社会中存在的不仅仅是像理化难题一样的挫折，我们面临的人与人之间的交际困难，是组织与策划的流程困难，是需要我们动手和动脑，怀有勇气和信心才能完成的。

给同学们带去学习经验，这是我们活动的主要目的。活动之后，效果很好，同学们纷纷反映受益匪浅，这让我们很开心，造福于大家，我们为自己感到自豪。很多活动都是我们自己联系的，我在我们这儿跑了很多次学校，跟校方领导谈论活动实施方案。这本身就锻炼了我的活动组织能力和语言表达能力，很高兴自己能够成功的组织并策划这次母校回访活动，对自己是一次肯定，一次有意义的纪念。

从队员角度说，我们在各个地市区奔波，熟悉了线路，欣赏了各地景色，对我们的视野是一种开阔。不知不觉中，寒假两个周在活动的进程中走过。我的寒假过得很充实，因母校回访而变得丰富多彩。从学校方面说，这次活动提升了山东大学的知名度，让同学们对大学生活充满了向往，鼓足了同学们学习的劲头，起了指明灯和催化剂的作用。



## 活动结果

所走访的学校均反映该活动很好，并受到各所学校的大力支持。同学们受益匪浅，队员们也获得了锻炼。这次活动丰富了我们的寒假生活，对于大学生走进社会大有帮助。

### 实践过程：

1. 早上8点永中邮电局门口集合。
2. 集合后在永中寻找工作。
3. “华莱士”的店长同意让我们在他们店里工作一天。
4. 我们开始工作了。
5. 我们的社会实践暂告一段落，对我们的工作还算满意。

实践感悟：万事开头难。今天早上，天下起了蒙蒙小雨，注定这不会是很平常的一天。我们制定了多个方案，对于这次社会实践的顺利开展，我们信心满满。计划一，邮电局。我们到了邮电局，结果却被工作人员委婉的拒绝了。虽然我们一脸尴尬，但是我们也知道，万事开头难，便淡然地走除了邮电局去下一个地方。计划二，新华书店。我们本想在新华书店为顾客引导，可是被其他同学捷足先登了。我们只能失落地离开了那个地方。我们经过多次失败，抱着试一试的心态走进了新开的“华莱士”。里面的服务员姐姐是个大学生，也是和我们一样来实习的。她有些为难，因为店长不在，她不能做主，我们觉得这是委婉的拒绝，谢过之后，又去别的地方找了找。多次碰壁之后，我们终于感到现实的残酷了，那些刚踏入社会的学生，在竞争这么激烈的社会，要想找到属于自己的工作真的是很不容易啊。我们再次回到华莱士，在我们的苦苦哀求下，店长终于经不住我们的软磨硬泡，同意让我们留下来了我。我们长吁一口气，都说“万事开头

难”，这个头也开的太难了。

艰辛知人生，实践长才干。我们正准备大干一场，可是早上店里的顾客还不是很多。店长拿来一叠传单，说让我们先去发传单。理想很丰满，现实却很骨感。我们满腔的干劲一下子就泄了下来。店长语重心长的说：“这种事要胆子大点的人才可以干，如果胆子不够大，就不敢发了。这个可以锻炼你们的胆量。”有活干就不错了。我们自我排遣道。可是茫茫人海，我们不知从何开始。望着来来往往的人群，那一张张陌生的脸，没有一点温度。我们攥着手里的传单，低着头，就是不敢发。后来，我们想想，这份工作来之不易，这些传单无论如何也是要发出去的。我们说好，只有有人走过来就发。我们看到一个小朋友迎面走来，我们弯下腰，露出一个笑脸，把传单递给小朋友，在一旁的大人说：“快跟姐姐说谢谢。”他甜甜的说了声：“谢谢！”这句话给了我们勇气。

当那一个个陌生人伸出手，接过我们手里的传单时，我们心里的那份恐惧，不安，害怕，都渐渐消失了。尽管他们呢也知道那只是广告，但是看到我们，还是会伸出手。有时候，真的是发自内心的对他们说出了那句“谢谢。”

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，今年寒假我参加了社会实践，此次实践的具体内容为：

寒假，我到我在所在的社区居委会帮忙，进行社区服务。

从2.21到2.27，一个七天，我每日都去居委会服务，帮那里的工作人员整理资料 and 文件，走访人民群众，了解社区居民的生活情况。

刚开始，我并不适应那里的工作，觉得很无聊，很没用。但是，通过与当地居民和工作人员的接触，我逐渐了解到了这个社区服务的乐趣。

我知道了如何整理资料，如何照顾老人，如何体贴他人，也知道了成年人的艰辛、努力——这一切的一切，若是没有走出家门，参与服务，就不会体会到的。

通过这次社区服务，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。

比如说，居委会的资料总是井井有条，分类整齐，通过居委会大妈的言传身受，我知道了学习应该也像整理资料一样，每天都应该按门按科地把知识梳理一遍，这样，不仅有利于查找，而且还有利于记忆。不只是学习，家里的一切也应当是这样，书籍、衣服、玩具等等。

其中感受最深的是到社区里的老人那里慰问。

腊月寒冬，刘爷爷的孩子都去外地打工了。刘爷爷年轻的时候喝酒喝得太多，导致了中风，现在，每天他都会推着婴儿车在院子里练习走动。

我和王大叔到他家帮他收拾完家之后，就和他一起去散步。

一般的老人上了年纪都不会像他这样日日不停，风雨不住地锻炼，可见他的毅力有多么坚韧了。我以前曾经问过他，为什么要天天锻炼，他告诉我说，这是必须的，如果不天天锻炼的话，就永远走不动了。

他还告诉我说，自己年轻时贪杯好饮才导致了现在这个结果，现在社会上，好多小孩13.4岁就开始吸烟、喝酒。

他们的这些做法都是对自己对父母对社会的不负责任的行为。希望我不要重蹈他的覆辙，要健健康康的成长。听了这些话，

我受益匪浅。

他们接受的不只是一张小小的传单，那更是对我们的一种鼓励。可是，并不是所有的人都是那么的热情。当我们微笑着把传单递出去，他们瞥了一眼后，便匆匆忙忙的走过，或是避开我们。第一次遇到这种情况，伸出去的手顿时僵住了，笑容也凝固住了。不过，经历的多了也便看的开了。挫折可以打击我们；但不可以击败我们。对于那些事，我们选择一笑而过，因为还是有许多事情温暖着我们。我们穿行在大街小巷，就像那些为生活而奋斗的人们一样，我们很努力，很认真。不觉间，手里的传单已经渐渐少了下去，看看手表上的时间，已经过去好几个小时了。回到店里，我们已经身心疲惫了。店长对我们的工作还是挺满意的。我们带着疲惫的满足感结束了今天的实践活动。临走前，我要了一杯可乐当做今天对自己的慰劳，想要付钱的时候，店长说，不用给了，我请你们。

经过今天的实践活动，我们经历了很多，也学会了很多。首先我们学会了微笑，微笑着，去唱生活的歌谣。微笑可以打破陌生人之间的隔阂。对于工作要有耐心和热情，对于顾客要善于沟通。微笑可以拉近与人的距离，就这样，微笑着，弹奏从容的弦乐，去面对挫折，去接受幸福，去品味孤独，去沐浴忧伤。微笑的我们，要用微笑的力量，去关照周围，去感化周围，去影响周围，直到每一个人的脸上都挂起一片不落的灿烂。就像那些人对待我们一样，当他们笑着接过我们手里的东西时，我们的心里也会是很高兴的。用微笑感化身边的人。

通过社会实践，让我们学到了许多在学校学不到的经验以及待人处事。对于那些失败，我们学会了去面对。从哪里跌倒了就从哪里爬起来。把每一次的失败都归结为一次尝试，不去自卑；把每一次成功都想象成一种幸运，不去自傲。人生如流水，不遇到礁石，难以激起美丽的浪花。生活中的人们，不都是一帆风顺的。有过挫折，才会明白生活的艰辛；有了艰

辛，才会得到满足的美好。我们这些“温室里的花朵”，从没有经历过生活的风雨，这无疑是我们的一次考验。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。社会实践拉近了我与社会的距离，也让我们在社会实践中开拓了视野，增长了才干。有些事不像做题那么简单，没有所谓的对与不对，也没有人会告诉你怎样才是对，怎样才是错的，我们只能自己去摸索，自己去尝试，自己去理解。学生应该走出校门，走向社会，了解社会，接触社会，投身社会。社会是我们接受锤炼的理想场所，我们青年学生只有投身于社会实践的大潮，虚心向别人学习，做到理论与实践相结合，在实践中不断深化认识，扩展认识，抱着越挑战越精彩的积极态度，才能超越自我，适应社会，成为建设祖国的人才。社会实践浅尝辄，让我们满载而归，不虚此行。

通过四个多月的大学校园里的学习和生活实践之后，迎来了我大学生涯里的第一个寒假。足足一个半月的时间，既期待却又隐约的担心这么长的假期时间该怎么充足的利用，怎样才能让这个寒假变得更有意义。大学的短短几个月里，让我更加意识到了如今大学生的就业形势的严峻和社会上人才竞争的日益激烈，这就决定了我们大学生必须积极增强自我综合素质和能力，从而提高自身的竞争力，以应对残酷竞争中的优胜劣汰和工作中的各个挑战。现如今，无论是中小企业还是跨国公司，不但要有过硬的实力，应聘中还要求具有一定的社会工作经验。实践出真知，寒假社会实践无疑将有助于大学生接触社会，了解社会，同时从社会中学到超越书本的课外知识，丰富我们的社会经验，扩展我们的视野。经验，对未来的工作来说是一种有效巩固工作能力的途径，只有真正具有过硬的处理事情的能力才足以稳定我们的根基。就职业本身而言，并没有高低贵贱之分，此次寒假里短短一个月的工作经历让我走出了校园，对实践和社会有了更直观更深刻的认识。

实践过程：大学生面临的首要问题就是就业，而当前的就业

压力是我们不得不面对的现实问题。现如今，各个工作岗位都关十分在意应聘者的经验，商业街头里招聘相关服务员的告示上标明着“有经验者优先”。可是，作为大多时间都处于校园学习的我们又能拥有多少的社会经验呢为了扩大与社会的接触面，提升自我知识层面和自身的社会竞争力，决定用实际行动来磨练自己，提高自己为人处事方面的能力。一切从实际出发，用从中所感来鞭策思想，使我能够更加积极从容的面对国内外的就业形势，有利于正确指明未来的就业之路。我开始了我的寒假社会实践——橙概念西餐厅。

纸上谈兵、实践是检验真理的标准等大家耳熟能详的词和句，足以说明古往今来，实践对于理论的必要性，无论是对于个人还是整个社会的发展，都是永远具有现实意义的。一切脱离实践的理论都不可能具有生命力，那些人们所认定的所谓的真理，经不起现实的考验，一旦经过实际的验证，便会被\*。没有成千上万次的反复试验，中国也不可能成就了中华儿女的飞天梦，这是一个不断学习和实践的过程，在实践中学习，在学习中实践，产品的更新换代，经济的飞速发展让中国同国际越来越接轨，对人才的要求也越来越高。作为大学生的我们，更应该走出校门，多见识多领悟一下外面的世界，从社会 and 生活中多学多看，经历得多了，自然就会有一定的经验积累。当代大学生，不但需要具有迎接挑战的勇气，还要有应对困难的能力，不慌不乱，从容面对一切。

刚进餐厅的时候大约上午九点多的样子，老板看了看我，问我是不是来找寒假工的，我说是啊，你怎么知道，老板笑了笑并说看你样子就知道。我想，可能是因为自己确实没什么社会经历，所以看不出太多的社会气息，没有太多社会经验的学生和社会上的人在气质上是不一样的，不具有那种老练和由内向外的成熟，也许是因为环境不同的结果。我的工作做服务员，每天9点-下午2点再从下午的4点-晚上8:30上班，工作时间内并不算短，但是凭着第一次真正尝试打工的新鲜感和年轻人对生活的那份激情和希望，我并不觉得这份工作很累，相反的，反而有一种新生活的激励。工作过程中，尽

管在一开始的热情里就已经慢慢感觉到了累，一天下来，确实让我感受到了打工的辛苦和辛酸，但是这是我第一次真正感觉到了父母平常所说的赚钱的不易。似乎在第一天工作结束之后，我突然感悟了生活，体验到了人生百态中不尽如人意的一部分，有汗水，也有辛酸。以前觉得做服务员挺简单，端茶送水的事情谁不会，实际上，服务行业是一个以微笑和亲和力与顾客进行相处和沟通的学问。让我知道无论做什么都有或深或浅的学问在里面，无论你做什么，只要用心去感受，去发现，一定会有意外的收获。对有心的人来说，生活也可以处处有惊喜。[第一范文]打工不像在学校那样认真听课就可以学到知识，虽说有可以咨询的前辈，但是真正做起来并不是像说的那么简单，需要边看边学，最重要的就是将看到的和学到的付诸于自己的实践之中，从而有效的提高工作效率。有时候看似简单的一件事，只有当自己亲自实践才会发现其中的奥秘，才有可能学到全新的东西，巩固收获的新知识。我们在学习中贯彻和接触的理论可以是多方面的，但是到了实际生活里，你会发现其实不是那么回事，很多理论的东西都不可能古板的运用到生活和实践之中。理论的知识再面面俱到，也只是书本上的，在真正的实践中，是不具有生命力的，工作和生活的很多事情必须亲身经历才会有所领悟，在领悟中才能懂得更多，社会经验是一个长期时间慢慢积累的过程。社会经验是就业的另一敲门砖，对未来的工作来说无疑是向上攀登的奠基石，更是一笔无形的财富，可以让我们的工作和生活少走弯路，经验足以让我们在生活中减少因预计不足而造成的损失，减小工作失误率。学校是学习的场所，是学习的氛围，但是这个西餐厅是工作赚钱的地方，几乎每个人都会为了更多的报酬而努力工作。但是无论是学习还是工作，都会存在着竞争，只有相互竞争才能提高积极性，化压力为动力，你追我赶，共同进步。

实践心得：短短的一个月，虽然有汗水，但我在学习和实践中收获了与社会上各层次的人打交道的宝贵经验，和陌生人交流接触的方式。人和人的交往，也是一门艺术，一个优秀的交流者，懂得投其所好，以一个合适的相处方式给他人以

更为深刻的印象，这往往会有事半功倍的效果。好的印象自然会让自己在别人心中树立一个良好的形象，一个良好的形象，往往会带来更多的意外机会。除此之外，对生活，多了一份理解，一份包容，对社会，有了更深刻的了解，对自己，是一种经验的积累。