

# 2023年个人暑期实践报告 暑期赴xx中学 社会实践活动个人心得(实用6篇)

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。那么报告应该怎么制定才合适呢?下面是小编帮大家整理的最新报告范文,仅供参考,希望能够帮助到大家。

## 个人暑期实践报告篇一

当我们经过反思,对生活有了新的看法时,就很有必要写一篇心得体会,这样能够给人努力向前的动力。那么写心得体会要注意的内容有什么呢?以下是小编收集整理的暑期赴xx中学社会实践活动个人心得,欢迎阅读与收藏。

这个世界上所有的爱都以聚合为最终目的,只有一种爱以分离为目的,那就是父母对孩子的爱。或许,走到今天,还有一种爱也是如此,那就是我对你们的爱。

真的爱你们。却只为了,我们分离的更彻底。

我可以教你们我所有知道的东西,却不能教你们还不该知道的东西。我可以陪你们一个星期,陪九天,却不能陪更多的时日。很多事情,需要你们自己去摸索,去体验,我无法帮你们,因为有些事,根本没有捷径可走。

记着我说过话,每个年龄段有每个年龄段该生活的地方、圈子,珍惜好自己身边的人,那才是最重要的’。

同样,每个年龄段有每个年龄段该做的事。一心一意学习,就是你们现在该做的事。

这就是分离，让你们认清你们所处的位置，以及未来的展望方向。

这一次，让我接触到一个不一样的世界。

这里的很多孩子，没有犯什么错，就可以在初一初二时被学校，随意的留级，可以因为“肯定考不上”这样的理由而被拒之中考考场之外，连家长也毫无反抗。可以在我怒极，教他们要学会联合起大家来维权时，笑着摇摇头，“老师，都是这样子的，没关系的”……这是他们的现状。

这里的很多孩子，不想读书，读了初三后就想外出工作。或者认为自己考不上高中，自我调侃，玩世不恭。或者只考虑着读中专，充其量读个大专，以后混口饭吃。这就是他们对未来的畅想。

但是，他们又跟我们当初一样，那么质朴、纯真、善良，充满着对世界未知事物的好奇，情感真挚而热烈。

席慕容有诗：所有的结局都已写好，所有的泪水也都已启程，却忽然忘了是怎么样的一个开始。还记得最后那个晚上，你们纷纷聚到校门口，把我们团团围住，不让我们走。女孩们哽咽着我们的名字，羞怯地闪烁着眼神，却紧紧拉着我的衣角，姣好如白莲初绽的面庞清泪涟涟；男孩们深深鞠躬，初现峥嵘的颀长身躯如山岳般坚定，却溢了我满心的温柔。

孩子们，那个时候，我多么想抚上你们的脸庞，遥想着，等这些稚嫩的眉眼长开后，该是怎样的风情、怎样的俊朗。

原来分离是结局，却忽然忘了是怎么样的一个开始。

突然有了种宿命的味道。

第一次说我爱你们，是在课堂上。那时我享受于站在讲台上

的感觉，话语如珠，雄姿英发，弹指间粉笔灰灭，动情处，浑然忘我。但那不是真的。

第二次说我爱你们，是在兴趣班上。那时我们烦恼于无人报名、报了不想上台或人员杂乱毫无纪律性的窘境，突然有一二学生格外捧场，积极参与，立刻情感泛滥，不经大脑。但那不是真的。

第三次说我爱你们，是在文艺演出主持彩排上。那时习惯于千篇一律的主持稿，每句一次我爱你们毫不吝啬，量多而不质变。但那也不是真的。

后来一次说我爱你们，是我们分别的那个晚上，你们结对向着我们深深鞠躬，肆无忌惮叫喊着“额爱你”时。突然有什么从耳根直痒入心间，浸了我们满心清凉，却是来自青春的宏大震撼，迫得我眼窝濡湿，喉管骤缩，哽咽不止。

原来，每一次讲课，每一次排练，每一次聊天，每一个眼神，每一抹微笑，每一次拥抱，都已经慢慢渗入彼此的脉络，濡养心血，蕴出这样浓烈的爱。

是的，我爱你们，这次是真的。

## 个人暑期实践报告篇二

浙江海洋学院东海科学技术学院大学生，热情服务海岛，赤诚共建小康，赴蚂蚁岛实践团结束了为期14天的暑期社会实践活动，期间先后展开了一系列的志愿服务。

### 一、织补渔网，蚂蚁小康

7月19日，东科赴蚂蚁岛实践团前往三八海塘线向当地渔民学习如何编制渔网，并对蚂蚁岛经济主要来源产业进行探访。

蚂蚁岛受地域限制，当地农业、商业并不发达，渔业是首选。学习编制渔网为后期继续开展织补渔网志愿活动提供必要准备。渔网织补旨在了解当地群众的日常经济来源，了解当地的支柱产业，以便更好地为共建小康而努力。

## 二、携手儿童，慰问老人

7月24日，实践团携同当地小朋友一起前往蚂蚁岛社区老人服务中心开展以清凉一夏，关爱老人为主题的慰问活动，给老人们送上祝福和问候，并赠予了防暑用品以及油、食品等慰问品。善待老人是中华民族传统美德之一，尊重老人，关怀他们的晚年生活，实践团将继续传承这一优良传统美德并发扬光大。

## 三、防暑抗温，情送清凉

为加强海岛居民防暑降温意识，防止夏季高温中暑。7月25日上午，我实践队开展了防暑降温，清凉一夏主题活动。队员们在街边设点，为往来的行人普及防暑小常识，分发准备好的防暑用品花露水、风油精、清凉油。不少岛民听闻后，纷纷从家中赶来捧场，对本次活动表示赞许和支持。

## 四、沙滩无白，公益环保

7月25日下午，队员们自发组成海塘线清洁队，对三八线附近开展了公益环保活动，良好的环境是海岛发展旅游业、渔业的必要保障，队员们头顶烈日，收纳麻袋，一丝不苟地将垃圾全部回收，统一送往垃圾箱。

本次公益环保活动在以身作则的基础上起到示范作用，以此来加大宣传力度，我们不仅要提高岛民的环保意识还要通过岛民来提高游客及其他群众的环保意识，力将环保植根于每一个人，从点滴环保做起直至对整个海洋的环境保护。对近岸海域生态环境保护工程建设、近海海洋生物和渔业资源恢

复尽自己的一份绵薄之力。一名社会实践成员说道。

## 五、舞动青春，乐律人生

下午三点的酷暑天，太阳晒得人们睁不开眼睛，马路上来往匆匆的车辆带来了一阵阵令人烦躁的热气，但无论环境如何，澄帆队员们依旧有条不紊地为晚上的大型活动准备着，桌椅、帐篷、仪器、药品、宣传小册子等，万事具备，只等着人们的到来。并且，在这炎热的夏天里，澄帆队伍还贴心的准备了免费的麦当劳饮品和家庭备用药品。

暖春，将和孩子们同在，朝着花儿盛开的地方一同奔跑。

## 个人暑期实践报告篇三

通过这次暑假的社会实践活动，我得到了很大的收获。

### 1、要有一颗感恩的心。

这次暑假，我帮爸爸、妈妈做了许多家务事，有扫地、选菜、端碗、倒垃圾…虽然事情很小，但从这些琐碎的事情我体会到了爸爸妈妈平时是多么的辛苦。以后，我一定要努力学习，好好的孝敬他们。

### 2、帮助别人是一件很快乐的事情。

当别人有困难时，我们应该立即帮助他们，甚至是素不相识的人。在春节时我帮助门卫伯伯打扫院子里的落叶时，心里甜蜜蜜的。也感觉到在帮助别人的同时，自己也会有一种特别踏实的感觉。

### 3、读书真好。

我记得高尔基曾经说过一句名言“当饥饿的人扑在面包上，

就像我扑在书本上”。我终于理解这句话的意思，从书中可以学到丰富的知识。我今后一定要养成读书的好习惯。

#### 4、多动手、多动脑。

通过一些小制作小发明，使我的手变的更灵活，同时也锻炼了我的手工能力。使我的头脑变得更聪明。

## 个人暑期实践报告篇四

实践让我走向科技应用,走出课堂.当前,我们缺少的主要不是知识,而是缺少将知识与实际相结合的能力.我们在课堂上所学的,与在实际当中遇到的是不尽相同的.其往往具有不具有明显的特征,这需要我们进行抽象概括才能解决各种问题.作为当代中国的大学生,应该不再只是被动的等待别人告诉你应该做什么,而是应该主动的去了解自己要做什么,然后全力以赴的去完成.所以在大学期间我觉得多与社会接触,多了解自己所处的环境,多了解你将会面对的种种问题,对以后的发展和继续深造都是非常非常有益处的.

当然,也要摆正勤工助学于学习的关系,切不可因打工而荒废四年的青春,荒废人生宝贵的大学学习时期.正如有名的microsoft公司副总裁李开复教授曾说过的一样:“打工只是学习生活中的一种补充,学习才是最重要的.”虽然具体活动中遇到了不少困难,但总体来说这次实践是成功的,收获不少经验:

### 一、待人要真诚

踏进办公室,只见几个陌生的脸孔.我微笑着和他们打招呼.从那天起,我养成了一个习惯,每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”,那是我心底真诚的问候.我总觉得,经常有一些细微的东西容易被我们忽略,比如轻轻的一声问候,但它却表达了对同事对朋友的关怀,也让他人

感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

二、自信就是力量，在社会中要有自信。

三、要善于沟通

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

四、要主动出击

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

五. 工作中不断地丰富知识。

在知识经济时代，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。认识与实践具有巨大的反作用，大学生应该积极参与实践，使实践与认识相结合。社会实践活动是拓展大学生素质的有效形式和渠道。在实践中通过开展各种形式服务活动，磨练了广大学生意志，锻炼了能力，增长了知识。

“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。

一个多星期的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

## 个人暑期实践报告篇五

xx年7月份，我有幸参加了在xx市政院的为期3周的暑期实践。虽然实习时间不多，但是无论从职业规划、设计院工作感受还是设计工作的辛苦都让我受益匪浅。

经过将近10个小时的颠簸，我们支队终于到达了上海虹桥火车站，开始了此次上海实践之行。上海夏日炎热的环境，住宿条件的艰苦，交通工具的不便利都没有浇灭我们实习的热情与对实习工作的激情。每天晚睡早起成了我们实习工作的习惯，路上忙碌的身影成为我们一贯的作风。工程设计是一项辛苦的工作，为了保质保量按时完成工程项目、晚上或节假日加班是常见的事情。12日，经过与分院院长、指导工程师简单的交流，就正式开始了实习工作。虽然此前对实习工作做了些小准备，但是真正进入到实习岗位后才发现自己需要补的东西、学的东西还是有很多很多，要想做到技术上不



落后，必须不断地学习，不断地积累。

经过紧张的实习生活，我对设计院的工作有了比较深入的认识，对自己的职业发展也有了些清晰地规划。

第一，作为市政设计行业的龙头老大[]xx市政院的工作是很累的，有很多重复的工作。学校中学到的知识在设计院几乎都是可以用的。记得本科时学建筑给水排水的时候，我心里就想自己肯定不会做到建筑给排水上，因此就没有好好学习。而仅仅三周的时间，工程师就让我做了两个建筑给排水的任务。当时就很后悔自己在学校没有好好学习知识。同时，在设计院工作的时候一定要谦虚，要认真。总工，负责人允许你没有经验，允许你对某项工艺，某个单体构筑物不太了解，但是不允许你对你的工作态度不认真，工作时不专一。有问题是正常的，但是出了问题后，你不认真改正就是你的瓶颈了。虽然作为实习生，并没有真正的深入做到一个项目的全部，但是工作依然是经常要加班加点。在与其他工程师交流的过程中，得知了一天工作15、16个小时也是很正常的，在设计院的工作多是单个单体构筑物的重复[]cad的绘制与修改。如果想来设计院工作的同学cad绘制技巧很不错的的话，会有很大的优势。

第二，作为城市环境的美容师，市政设施的设计师[]xx市政院的工作也是有快乐的，尤其当你的图纸转化为实体，看到它从地上拔地而起的时候。在与院领导，师兄，师姐的一次又一次的交流中，发现他们对自己的设计工作都比较喜欢，是因为他们可以看到自己的设计作品成为成品的那种自豪感与喜悦感。同时，设计院的培训也是比较完善的，对于新人都是有师傅带，对于通病，会有总工来进行指导，对于刚刚毕业的学生会有很多学习与提高的机会，因此设计工作也是市政专业同学毕业选择的各个方向中较多人去的地方，待遇在多种行业中也是属于中上游水平的。想在上海扎根，落户，还是很有希望的。

第三，此次设计院最大的收获是上xx市是否适合自己，设计工作是否适合自己，自己的职业规划是否现实合理。上海是中国最发达的城市之一，有着各种便利的设施，有着各种各样的机会，但是也有很高的生活成本和很大的诱惑。对于那些喜欢炎热气候，喜欢快速生活节奏，喜欢高挑战生活的人来说是很合适的。设计工作属于经验行业，总体来说多是重复地来做一件事，在工作中并不需要有太大的创新，你只需按照规范、手册来一步一步的做好就可以，需要很大的耐心。同时，设计院的工作任务重，任务急也是有目共睹的。在设计岗位工作的师兄师姐们多是要加班到10点左右，周六周日也经常来单位加班，业余生活比较单调。只有那些能够做的住，身体好的同学才合适设计院，才会在职业上有大的发展。社会是很现实的，社会需要上手很快的人，无论你的职业规划多美好，都有很可能会被残酷的现实逐个打碎，只有当那些经历过社会的磨练后还依然有着自己的理想的人才会有很大的冲劲，自己的职业目标才有可能达到。

总而言之，此次上海之行基本达到了自己的预期目的，了解了上海，感受了设计工作，清晰了职业规划。非常感谢学校为我们学生提供的实践平台，也非常感谢市政府各位领导、工程师的关心、指导与培养，更加感谢同行支队成员的鼓励与陪伴。希望今后依然有机会与更广泛、多样的企业接触，亲身感受工作氛围与工作内容。

## 个人暑期实践报告篇六

能够参加这次北京师范大学赴四川省大英县的暑期社会实践活动，我感到非常荣幸和光荣。在短暂的几天里，我收获了无比珍贵的东西。

还未脱掉路途上的疲惫，我们就投入到了紧张的活动：准备讲座的内容，与学生开展交流活动，给留守儿童捐书，参观大英汉陶博物馆和卓筒井，宣传奥运知识……所有的工作都是沉重的，但我都精神饱满，细致小心的准备我的任务，

好好的珍惜这个机会，好好的把握这个机会。

在大英中学内，我们的活动主要以讲座的形式开展、在这个项目中，我参与了数学讲座，针对高三新生的高考压力应对讲座和针对大一新生的“赢在起跑线”入学前讲座、每个讲座都极具挑战性，让我不敢掉以轻心，特别是数学讲座、在准备阶段，我始终不能决定讲座的内容：以趣味兴趣为主呢，还是以系统知识为主？再三思考后，我决定以趣味兴趣为主，因为我觉得，在知识的重难点和解题技巧等方面，我根本不能与教学经验丰富的老师相比，另外，发展对数学的兴趣，对学生学习数学有很大的作用、所以，在图书馆借了几本关于趣味数学的书之后，我开始精心总结那些适合中学生的内容。

除了讲座，在各自负责的班级内，我们就与学生进行交流、聊聊我的高中同学，谈谈我的学习方法……在这段时间里，我感觉重新回到了多彩的高中生活。

我们在北师校园里，向大英的留守儿童募捐了许多书籍、出发前我们特地精心挑选了一些适合他们的书、在活动中，我们在政府的帮助下，来到了大英蓬莱镇吊脚楼村小学“留守学生之家”、看到那一张张天真浪漫的笑脸，看到那一双双渴望知识的眼睛，我实实在在的感受到我的自责和卑微、“珍惜时间，把握现在，充分利用优越的学习条件”，离开后，我时时刻刻提醒着自己。

说来惭愧，身在大英十几年，却不清楚属于大英特有的文明。在这次活动中，我们参观了大英汉陶博物馆和卓筒井，使我更加了解我的家乡。通过陶制的和青铜的文物，更有当时古墓复原，我感受到了千年以前的位于鄞江流域的大英县所特有的鄞国文明。通过竹制的和铁制的工具，更有老大爷的现场表演，我明白了卓筒井的概念和它为什么被称作“中国古代第五大发明”。“世界石油钻井之父”的原因、在这次参观后，我对中国古代人民的智慧肃然起敬，被中国悠久深厚的多元

文化所深深折服，更体会到我们这代人身上任务的艰巨和重要。

2008北京奥运，是我们每一个中国人的骄傲；为奥运会做出应有的贡献，是我们每一个华夏儿女的责任、在我们这次活动中，我们向大英人民宣传了关于奥运的知识，并以“绿色奥运”“科技奥运”“人文奥运”中的“绿色奥运”作为重点，宣传节水节能、其实，在宣传日的几天前，我们就开始认真准备关于宣传的横幅和展板：提笔的手都酸了，蹲着的脚都了，即使是蚊子的叮咬，即使是天都黑了，我们仍然在坚持、在宣传的当天，我们早早的将所有的东西都布置完毕、天气很热，但我们没有退缩、直到天已经下起了雨，我们才收拾物件，打道回府、在宣传过程中，我们给大英人民留下了我们北师学子严谨求实的好印象。

虽然只是短短的几天时间，我却和我们的老师，和我的队友们建立了深厚的友谊：大家同甘共苦，团结一致，为了共同的目标坚持不懈的奋斗。心存目标是重要的，认定一个意义非凡的目标更是必要的、在努力实现的过程中，即使承受太多的压力，即使担负太重的任务，即使面临太大的困难，即使品尝太苦的艰辛，我都觉得：始终有一股潜在的巨大力量促使我尽可能的完成、现在回想起来，一切的苦涩都发酵为甘甜，值得我永远回味！