

2023年暑期实践个人总结 暑期实践活动 个人总结(汇总9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。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

暑期实践个人总结篇一

为进一步丰富学生的假期生活，充分发挥家庭教育、社会教育在育人工作中的作用，为孩子提供参与社会、了解社会、融于社会的机会，提高学生综合素质和能力，特制定本活动方案。

一、指导思想：根据科教兴国方案，要求学生走出校园，走向社会，去关心社会发展，去关注社会问题，去尝试解决自己研究的社会问题，让社区活动成为学生课余生活的有益补充，开辟出有特色的社会实践的新途径。

二、意义：1、改变学习方式，拓展学习资源，拓宽发展空间。

2、参与社会实践，激发学习兴趣，增进生存体验。

3、主动服务社区，形成服务意识，强化社会责任。

三、活动主题有以下三方面：

1、开展“参与行动”，引导青少年积极参与“创建全国文明城市”、“社区志愿者”、等教育实践活动，并进行考核。

2、开展“服务行动”，树立“我是社区小主人”的服务意识，

组织学生走进社区、敬老院、福利院等，引导未成年人为孤寡老人、残疾人等提供帮助。

3、开展“奉献行动”，结合双创活动，倡导爱护环境，从身边小事做起，开展“争做文明小市民”、“我是环保小卫士”、等宣传和社会实践活动。

20xx年7月5日

暑期实践个人总结篇二

这个夏天我过得非常不一般，有幸参加了xx区大学生联盟开展的暑期实践活动。感受颇多，收获也不少。

早在放假前，我就打听到xx年xx区大学生联盟暑期会开展实践活动，回想自己大学的第一年暑假就碌碌无为的虚度光阴，就毫不犹豫的带着期待和些许憧憬递交了报名表。参加完学校“三下乡”活动回到家后第二天，接到了xx联盟主席李富荣师兄的面试通知，在与师兄经过短短的面谈过后，师兄就把我安排为拓展实践部的部长，凭着自己之前的学生工作经验和勇气，我欣然接受了，在接下所负责的方案书后，我心里就只有一个字：干。

启动仪式上，主席那“石头熬成汤”的故事深深触动了我，我很荣幸成为其中的一名“和尚”，带领大家熬天下最美味的石头汤。同时跟联盟中很多优秀的人共事、相互学习而倍感高兴。

在接下任务之后，作为部长，压力与责任并重。摆在我面前的困难是：我们部门有30多位成员，面对全部陌生的面孔，怎样合理有效的安排工作成为我开展工作的难题之一；另外，第一次组织策划社会实践活动，对我来说也是一个挑战。在经过自己的构思后，我巧妙的将我们部分为几个小组，分别负责不同的工作，经过跟部门干事简单的沟通后，我们彼此有了初步的了解，于是我们开始了我们的工作。

我们部负责的其中两个活动是“就业技巧大讲堂”讲座和模拟招聘会，这两个活动旨在提高在校大学生就业求职能力，这是非常有意义的事，看似简单的活动，对于我们组织与策划来说，却一点都不容易，方案一次一次的修改，计划一次一次的变更，长达几小时会议讨论的结果可能会在一瞬间变成一张废纸，苦思冥想了许久的想法可能会变成不现实。我和几个小组长一次次的讨论，一次次的修改，终于我们的策划基本完成了。接下来，就是要联系协办单位谈策划了，在团委的帮助下，我们联系了深圳市新路程人力资源资源有限公司，说实在的，第一次跟公司谈策划谈方案，但是，一切都好像没有我想的那么复杂，公司的负责人没有我想得那么严肃，在彼此的交流沟通中，更多的是教给我们社会经验，还有对我们活动的大力支持，这使我很感动。这不仅仅是对我们活动的支持，更是对我们当代大学生、祖国未来的支持。

我们的工作都按着计划有序进行着，但是，我们又遇到了一个更大的困难：宣传。由于正值暑假期间，大学生人群不集中，是我们宣传工作的最大障碍。但我们没有放弃任何可以提供宣传的途径，炎炎夏日，烈日当头，我们深入各社区贴海报，走上街头派传单，论坛发帖□qq群宣传等等，虽然有点累，但是我们的热情就像夏天的一把火，燃烧不尽。当我们的宣传做了以后，好像效果不大，要提前报名参加的活动也没有进展，这让我们愁眉莫展，但是我们始终相信马克思的伟大真理：做你所应做的事情，能有什么结果则在其次。所以，我一直坚信，我们的活动会很成功的。

苦苦期盼，终于等来了8月5日，策划了十几天的“就业大讲堂”讲座终于举行了，这是我们大学生联盟暑期的第一个活动，为了之后的活动有更好的效果，还邀请了新闻媒体前来报道，当然，我也下了最强指令：必须竭尽全力打好我们的第一炮。当天下午下起了雨，但是雨没有打退我们的激情，我们工作人员就早早的来到xx区图书馆报告厅准备工作，由于之前不了解报告厅仪器设备，我们没有提前联系投影仪的使用，使我们的讲座推迟了半个小时举行。心里仍担心宣传力度不够

大，担心因为天气下雨来参加我们活动的人会越来越少。但是，功夫不负有心人，我们的讲座吸引了许多观众，大学生，社会青年，上班族等等都前来听讲座，图书馆报告厅几乎挤满了人，事实再次证明了伟大的马克思的真理是正确的！讲师把我们大学生在求职路上所遇到的问题一一讲解，精彩的演说为我们在以后的求职指明了方向，在场观众聚精会神的听讲，做笔记。看着这一切，我有点按耐不住心里的激动！

讲座完了以后，我们只是松了一口气。8月7日上午，我们模拟招聘会初赛在海关大厦10楼会议室如期举行。说到模拟招聘会这个活动，我们可谓是费劲周折，从开始策划到举行，出了很多的问题，比赛形式的确定，场地的申请，参赛选手的招募等等，特别是参赛选手的招募，我们费了很多心思，由于各种因素的影响，很少人报名参加，但是在我们的联盟成员齐心协力下，我们还是很顺利的招募了一定数量的选手参加比赛。那天早上我们很早就准备好了所有工作，等待着评委和参赛选手的到来。长达3个多小时的面试，评委的中肯点评，给面试的人提了很多意见，让所有的参赛选手获益匪浅。

我们没有放松自己的脚步，马不停蹄的准备着将要到来的决赛。初赛结束后，评委选出了10名有突出表现的选手进入决赛，我们要做的就是准备决赛的所有东西，设置题目，安排工作，联系比赛选手，一切都不是那么的简单，但是由于个别参赛选手临时有事，没办法参加决赛，所以，到最后只有8名选手进行决赛。

时间来到8月13日，模拟招聘会决赛的口号是“打开职场大门，成就美好未来”，主要是展示求职面试的一个过程，通过展示和评委的点评，让大学生提前熟识面试技巧。早上，我们就到了团委会议室准备工作，下午1点，我们到xx中专布置会场，由于前一天我们进行了彩排，所以我们的工作很顺利，参赛选手和工作人员一切准备就绪，3点，随着主持人的开场，我们的比赛正式开始，选手们精彩的回答，评委专业的点评，使在场的所有人都受益匪浅，赛后，有的参赛选手说：“参加

这样的比赛比看十本书还有用。”听到这样的话，我不由觉得高兴自豪。

总结这次暑期参加的社会实践活动，虽然说是我的第一次社会实践，但是我认为成功的，非常有意义的。通过组织这些活动，使我认识到了自身的不足以及需要努力的方向，这将对我以后的学习起很大的帮助。我深深知道，要想提升自身的竞争力单靠这一个多月的工作是不可能的，更多的还是要不断的学习，不断的进步。回想在联盟的日子，一路走来，有过欢笑，有过惆怅，有过困难，但我都在工作中寻找快乐，在乐中体会人生真谛。在这里，我也结识了一班志同道合的朋友，在相处中我也发觉自己与他们的差距，我也很珍惜我们一起工作的时间，如今，我们的活动已经圆满的画上了句号，但是我与大学生联盟的感情却不会因此而停止。

暑期实践个人总结篇三

快乐的时光总是弥足珍贵，短暂的经历总是耐人寻味的，我反复回忆、思索这一路上的点点滴滴，这不到十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。

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，相信人际关系也是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实践时我便有意识觉察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也虚心求教，使得十天的实习更加有意义，此次的实践为我们深入社会，体验生活提供了难得的机会，让我们在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力。

在学校，每天有作息时间表约束你。课程表会告诉你，今天该干什么，明天又有什么事情要做。可是真的到了社会，工作了之后，老板看你不顺眼就可能把你开除，这是没得商量的。每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可校园里总少不了那份纯真，那份真诚，一般不会招来嫉恨与报复。可是在社会中，优胜劣汰，你的成功就是别人的失败，工作直接影响了他人的经济利益。在社会中接触各种各样的顾客、同事、上司等等，关系复杂，这一切都需要我们有经验去处理。尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方，这需要我们有经验去调整自己的心态。而这些经验需要日积月累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。这些事情很多同学沉浸于学习与消遣还未来得及思考，便忽略了社会实践的重要性。

有个事实众所周知，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，学习的理论知识很多很多，几乎是面面俱到；而在实际工作中，很可能是书本上的知识一点都用不上。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。有时候我会想，实际操作这么简单，但为什么我们要学习那么深奥的知识呢？现在的教育真的存在很大的弊端，严重的脱离了社会实际应用吗？其实不然，在学习这些吃力的知识的同时，我们的学习能力提高了，理解力和逻辑思维能力也增强了。更在许多书本中教我们如何去做好自己，教我们树立自己远大的理想，这将更好的为我们社会实践打基础。作为大学生，我们的年龄也不小了，离走向社会工作也不远了，我们应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上发生的各方面的事情，这就意味着我们必须得重视社会实践。毕竟毕业以后我们不能再带着幼稚、茫然的眼神走进社会，就像我们当初走进大学一样。我们要带着实实在在的能力走进社会，为社会服务。

而现今一个事实却被许多人误读了，大学生越来越不值钱了。甚至某些人开始看不起大学生，认为读大学没什么用了，一

些没读书的人在社会上混得更好。现在的大学生已经不包分工了，也确实许多大学生找不到好工作。这正说明了现在社会对大学生素质、能力要求越来越高了；当然也说明了某些大学生的确不过关。大学生不是全值钱，但社会上值钱的还是大学生。这就为什么还是有许多人打工之后还想读书，甚至有部分人也确实再次进入校园学习。我们在校园里学习到的先进的科学知识能为社会作出更大的贡献，也能为自己带来更多的收益。而要成为值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。记得老师曾经说过大学是一个小社会，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。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。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，有些问题有了在课堂上认真地消化，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。

在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，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，以提高自己的能力！

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。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

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。这次接触的销售业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

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。

“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已有一个正确的定位，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。

暑期实践个人总结篇四

在忙碌中，时间总是如瀑布般飞流直下，转眼两个星期的集体活动——暑期社会实践就要结束了，感觉有很多的不舍，不过还好在这里我收获了许多，也学到了很多。可以这么说，因为参加了这次活动让我觉得这个夏天是充实而有意义的。因为这个实践让我成长了很多，在思想上有了一个相当大的转变，也更加明确了自己的方向。

首先我要对整个实践过程做一个总结，可以划分为三个方面：

为了可以使我们的实践可以高质量的完成，使其达到预期的效果，杨书记对此项活动给与了我们相当大的支持和鼓励，并且在活动开始的前一天，王玮老师给我们介绍了各项仪器的功能及使用方法，在此过程中我学到了许多新知识，更体会到了，我们的体育对人的身体健康起着相当大的作用。此外，我们对工作进行了分工，大家各自负责好自己工作和仪器。大家共同学习，共同进步！

本次社会实践的一大特点就是需要大量的与人沟通，而且沟通的对象也大不相同，不同的年龄，不同的层次，都需要采取不同的沟通方式。我们在杨书记的带领下，分别去了劳动保障中心、杜官屯、安阳市广播电视台等站点进行实践，我

们主要是给人们免费做身高体重、血压、反应时、握力、肺活量、血氧饱和度、体前驱和台阶试验的测试。我在实践中经历着种种突发情况，但是之后，我从开始的不自信到自信，从不知道如何应对他们的问题到学会如何随机应变，从对师兄师姐的陌生到熟悉，这一切的一切都让我感觉自己好像是收获了果实的农民，有一种满载而归的喜悦。

测试期间我不仅真正的掌握了很多技术，而且深刻的体会到了，要学以致用真谛，懂得了一旦抓住学习的机会就不要放弃的道理，杨书记亲自带队实践，王玮老师加盟助阵，让我们体会到了老师对我们的关怀所在。实践的过程就是一个与社会接触的机会，是真正锻炼自己各方面能力的机会，是让你更早的学会适应社会的阶段。在这次实践中，我不仅从我们的团队中，学到了要互相帮助、互相团结合作的精神，更从我们测试的对象身上学到了很多课本上学不到的东西，在杜官屯的村民们身上，我学到了质朴、善良和热情，更加体会到了乐于助人的快乐；在安阳市广播电视台我学会了尊敬、礼貌和如何更好的与别人去沟通和交流，更加感受到了社会的竞争力之大，无论面对多大的阻力，我们都必须要有坚强的毅力，坚持到底，不轻言放弃！做每一件事都要有他的收获，无论是什么时候，只要用心就一定会有收获，正所谓“处处留心皆学问”！

在这个酷热的夏天，实践中的我们是辛苦的，劳累的，但是当我们看到那些渴望知道自己身体状况如何的人经过测试得到我们开的运动处方后，露出满意的笑容时，我们是快乐的，也许这就是累并快乐着吧！

为了使我们了解社会对我们体育专业的人才的需求情况，在杨书记的号召下，我们将一队分为三个小组，分别进行对健身房、俱乐部、拓训公司进行了实地的调研，我所在小组是由武京京学长带领的，主要调研对象是俱乐部。通过对俱乐部的实地调查，我了解到了很多的情况，更加体会到了社会竞争力的强大，也明确了今后自己努力的方向。我们去的是

安和俱乐部，他们的经理明确的告诉我们他们需要的人才，不仅要有过硬的专业技能，还必须要具备综合的素质，沟通能力、组织能力、懂得随机应变的教学能力等。通过调查，我才真正明白了原来在校所学的一切都是为了适应社会，所以必须学会融入社会，与社会时刻联系在一起，做到可以真正的利用自己的所学给社会带来利益！

以上即是这个实践中我的主要收获，下面我将谈谈自己的心得体会。

实践，就是把所学的理论知识，运用到客观实际中去，是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。因为每天都不断有新的东西涌现，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己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

在实践中，我们一定要做一个有心人，要懂得利用自己的逻辑思维，提高自己的语言表达能力和沟通能力。不仅要敢说敢讲，还要去思考你如何去讲才可以让大家对你讲的感兴趣，如何讲才会使你讲的内容更吸引人，更易让别人接受你的观点。除此之外，必须要以积极的心态去面对生活，要使自己达到更高的水平，就必须要具备坚强的毅力和不变的恒心，努力改掉自己的缺点，树立一个全新的自我，学会发挥自己的主观能动性，努力学习各种知识和技术。充实自己的生活，让自己的每天都有收获，并且学会反思，使自己不断地前进。只有这样，才不会被社会所淘汰，才可以在社会上立足。

时间飞逝，实践生活已经接近尾声了，因为它的存在，这个夏季显得充实而又触动人心的，社会实践实际上就是你人生的第二课堂，在这堂课中学到的东西将会影响我的一生。在今

后的学习生活中，我会为了自己的理想去更加努力奋斗的，是暑期实践中身边的人对我的影响，也是参加这样一个与社会近距离接触的活动，让我真正的体会到只有不断努力才可以梦想成真！

暑期实践个人总结篇五

为期十天的暑期社会实践活动早已落下帷幕，但我们一行15人一起度过的日子却深深烙在我的脑海里，那些画面，久久挥之不去。细细回想，从实践前期准备申报材料、进行素质拓展训练，到实践期间我们在襄阳发放问卷、走访各相关部门，到实践后期我们整理材料，写论文、调查报告，做视频ppt等，每一个个场景都依旧那么生动。这些天，我们既顺利完成了我们的课题，又对襄阳古城的风土人情有了一定的了解。最重要的是，队员间通过相互了解建立了深厚的感情：最重要的是，我们学会了团结互助，我们学会了包容理解，我们学会了独立学会了坚强，我们学会了坚持不懈，不到最后一刻决不放弃；最重要的是，我们从未后悔，也不会后悔。多年后，当我们会想起这段往事或许还会感慨颇多吧！古人云：读万卷书，不如行万里路。此言甚是贴切啊！

还记得当队长说要带我们去参加暑期社会实践时，当时无比兴奋而又满心期待。好几天就一直在脑海里构想我们实践的情景，时而把自己幻想成一位资深的专家，用精密的仪器做着各种实验，十二把自己想象成一位颇有影响力的政治人物，与当地政府相关人员商谈各类事宜，事儿把自己想象成一个善良热情的下乡志愿者，耐心地听那些贫穷落后但是敦厚淳朴的村里人絮叨，然后帮他们一步步走向幸福的生活。当得知我们此次实践的课题是“湖北省农村蔬菜流通渠道问题的调查和对策研究以襄阳市为例”时颇有几分失望和迷茫。当时不解，为什么我们专业学的是计算机方面的知识却去研究和蔬菜有关的东西。其次，觉得“蔬菜流通渠道”没什么好研究的，自认为所谓流通就是卖菜买菜，那么此行定会相当枯燥无聊。虽然有那么一刹那，我对此次实践有所质疑，但

对新事物的憧憬和好奇还是唤回了我的热情。

这是我第一次参加暑期社会实践活动，所以除了满腔热情外对其他相关知识和要求几乎一无所知。原以为只要向学校说明我们哪些人在什么地方研究什么就行了，但最后才得知，要准备申报材料并不是一件容易的事。不仅需要暑期社会实践项目综述、经费预算表、团队成员介绍及团队内的分工，出发前的培训和训练方案，还需要实践期间安全保卫和应急方案等一系列相关文件。在前期申报过程中，主要是队长和副队长在负责，我们大一的队员主要是配合他们的工作。当队长把完整的申报材料发给队员时，我才在知道，他们真的很用心，真的付出了好多汗水。也是那时，我告诉自己，一定要努力，不能辜负了他们的期望。也是那时，我第一次在我们的这个团队看到了希望！

在正式开始我们的实践活动之前，还有很多问题要考虑。所以出发前我们多次召开会议，群策群力，一起预想可能出现的问题，一起找出最好的解决方案。。从第一次会议大家互不相识，会上非常拘束到临行前最后一次会议大家畅所欲言，也是在这些会议中，我们大家有了初步的了解，这也为实践中大家相互理解包容，团结互助奠定了基础。为了确保队员们有强健的体质，在实践过程中不出现身体过度虚弱而无法继续的状况，我们还进行了素质拓展训练。在训练中我们既参加了一系列体育锻炼，又一起做了很多促进团队协作的小游戏，同时，我们还对摄影、拍照、各类文体写作方面进行了一定的培训。

7月2日，在前期工作基本完成后我已经迫不及待奔向襄阳了。

7月3日，湖北经济学院信息管理学院赴襄阳市暑期实践小分队正式出发了！那天我们穿着统一的队服，戴着统一的工作牌，不管是在路上还是火车上都不时吸引了周围人的眼球。那天，我心中顿生一种自豪感，我觉得我们是肩负着伟大的使命的！武昌襄阳的火车经过我的家乡安陆，也就是火车在

安陆短暂停留那会儿我无比的想家。虽然已经是一名大学生了，但每次出远门都是父母千叮万嘱后送上车的。此时的我将去一个陌生的地方，在那里，我将和大家一起工作一起生活一起完成我们的使命；在那里，我要更坚强更独立更勇敢；在那里，我不但要学会自己照顾自己还要学会理解关心照顾我的队友。思绪飘离短暂后，我依然开开心心地和大家一起谈天说地，一起玩游戏。下火车后，我们从火车站到提前安排好的旅馆的途中出了一点小状况。由于几个当地队员很久没回家，所以不知道末班车路线跟白天不一样。无奈，我们15人只能中途下车另想办法。初来乍到，加之坐错了车，我内心还是有点惊慌的。还好队长和另外几个大二的学长很镇定，有的打电话有的用自己的智能手机定位，看看我们现在在哪个位置，怎样坐车才能顺利到达旅馆。虽然忙活了好半天，但我们最终还是安全抵达了。这次小波澜让我对我们团队更加充满信心，我坚定的认为，我们队具有解决任何突发意外的能力。

次日我们就正式展开我们的调查活动了。申报材料对行程安排和调研内容都有详细的说明，而天的例会在总结当天工作后也对第二天的任务作了具体的分配。所以我们的工作进行得还算仅仅有条。从7月4日到7月9日是最忙最累，也是最关键的几天。

7月4日，我们的任务是“接洽”和“踩点”。接洽时，襄阳市政府的黄书记热情的接待了我们，并对我们的活动表示大力支持。他还帮我们联系了襄阳市工商局和襄阳市宣传部以配合我们的工作。但在于黄书记的交谈中野曝露出了一个问题：我们对课题的了解度不够。当问及我们的研究内容、研究方向、侧重点、意义与价值等问题时我们未能很好的向书记阐明。鉴于这种情况，当天回到旅馆后我们就仔细研究了我们的《项目综述》，并自问自答任何别人可能提出的问题，以免再次出现尴尬的局面。我们“踩点”主要是熟悉襄阳市各大型蔬菜批发市场、蔬菜销售市场的地理位置等基本情况，以便于下一步的深入调研。由于不熟悉路线，在此过程中我

们着实花费了不少时间精力，但值得肯定的是仍达到了预期目标，这也为我们后期工作提供了有利条件。根据行程安排，7月5日6日，我们分别发放了针对消费者和菜农的问卷。在对消费者做问卷调查时，队长把我们分成了a□b□c三个小组□a组（我们组）是去农贸市场□b组去超市□c组去社区。我们组在调查过程中多次碰壁。很多消费者对我们的活动非但不支持还坏有抵触心理，尤其是中老年人还把我们当成传销和诈骗分子。原以为当地几名会很欢迎我们，会热情帮助我们进行调查哦，但他们冷漠的面孔让我无比丧气。但我是绝不会这么快就认输的，在小组内召开临时会议后我们分头行动，依然耐心向别人讲解。功夫不负有心人，从早上忙到下午一点多我们终于完成了任务。在做问卷的过程中我们发现，这份问卷有诸多纰漏。有的问题无关紧要，得出的数据几乎没有什么用。有的问题太过专业化，大多数人都无法理解，我们不得不费很大精力用通俗易懂的语言向他们解释。再找出问题所在后在当天晚上的例会上，我们大家仔细研读了针对小菜农的问卷，并作了补充修改。因此，对菜农的调查进行的很顺利。完成了对消费者和供应者（即菜农）的调查后，我们就要着手研究中间商了。了解到，蔬菜流通过程中一般清情况下中间商不止一级，所以研究起来比较复杂。加之很多资料中间商是保密的，所以调查起来更是有难度。进过商讨后，我们决定7月7日走访襄阳市农业委员会，希望在政府部门获取可信的一手资料。在农委会吴万里主任热情的接待了了我们，经济作物科的尚光文科长耐心地为我们答疑解惑，临别时，他还毫无保留地向我们提供了非常宝贵的资料。此行还是颇有收获的。获取资料后的第二天我们就洪沟市场和鑫顺天蔬菜生产基地。红沟市场是襄阳市最大最正规的农产品交易中心，也是农业部定点市场。在与该市场管理人员的交谈中，我们获得了我们所需的信息。更值得高兴的事，我们见证了蔬菜农药残留量检测的全过程。由于不熟悉路线，下午去鑫顺天蔬菜生产及颇费周折。最终到达后了解得知，该基地是由襄樊市樊城区农业局和襄樊鑫顺天农业科技有限公司联合创建的，它是襄樊市农科院蔬菜研究所科研基地，规模达260亩，种植产品主要是西红柿、西芹和草莓。向该基

地负责人咨询一些问题后我们还参观了该蔬菜生产基地。虽然大家都非常累了，但大家脸上的成就感与喜悦冲淡了倦意。实践活动渐入，我们每天调查走访回来后我们都及时整理了相关资料并认真分析，。在撰写了几分内容内容详实的报告后我们与当地报社取得了联系。《襄阳晚报》的刘德祥记者还承诺对我们的实践活动进行报告，这无疑鼓舞了士气。7月9日，分析了新获得的数据后队长分配了后期工作任务，包括撰写论文、调查报告，做视频□ppt等。这也标志着我们的暑期社会实践活动告一段落。

辛苦了这么多天，大家都累了，虽然谁也不愿说出来。接下来的两天我们就过得很轻松了7月10日，我们一名队员家里玩了一天7月11日，我们又到襄阳有名的经典古隆中游玩了一日。大家一起玩玩闹闹，那么开心，那么满足。我的队友，我的朋友，曾今是陌生人的我们正是因为这次实践活动才聚到了一起，这么珍贵贵的回忆，这么宝贵的友情，我一定要好好珍惜！

7月12日我们就要返校了，要离开了顿生几分不舍！在这里，我们留下了欢声笑语，留下了汗水泪水，脚下的足迹可以掩盖，但烙在心底的回忆却无法抹去。这次暑期社会实践活动，值！

暑期实践个人总结篇六

又一个学期结束，又一个暑假开始，开始结束，回环往复。

随着学年、年岁的增长，随着就业压力的不断增大，越来越感觉到自己的实践能力方面的不足以及“胸中墨水”的缺乏，心中苦闷，无处排解。

暑假漫长，总想趁着暑假做点有意义的事情，或者使自己的专业技能有所提升，或是使自己的知识面更广、更深，或是为以后的就业面试所需要的履历表添砖加瓦，然而，“事与

愿违”、“计划永远赶不上变化”等熟语恰是我的暑假生活的真实写照。

在加入区大学生联盟之前的日子里，每天都觉得自己过得碌碌无为，盲目呆板，郁郁不得欢，“真窝囊”三个字就是自己对自己的“暑假”生活的总结。总想着改变现状，总想着自我提升，但结果都是雷声大雨点小，或者说根本就没有就没有雨点。缺乏改变的途径，缺乏改变的动力，对自己的窝囊感到郁愤难平，但是不管怎么苦闷，怎么自我剖析，心中总有一个声音在告诉自己——要改变这种苦闷无聊的生活还是得靠自己的努力、主动、积极。

于是，一个不甘于枯燥、平庸的人出现了。在同学的qq签名上看到了加入“大学生联盟暑期社会实践活动”的号召，又在跟同学聊天时聊到我的无聊暑假，就在这样的机缘巧合下我加入了“大学生联盟”并且加入了秘书部成为了当中的一份子，一开始，我还没决定参加的时候也有过忐忑和犹豫，总觉得中途加入，总会有生疏、无所适从的感觉。但是，我不愿意放弃这样一个难得的可以摆脱无聊、郁闷生活的暑期实践机会，我想着，不管参不参加，总要先去了解之后再决定，不能够再干让自己后悔的傻事，不能把实践机会扼杀在摇篮里。于是我第二天就去了区团委所在地——海关大厦。那天的会议恰好是以关于秘书部与调研部合作搞好“新老生经验交流会”为主题，也就是说我一去到在简单的认识之后就要投入工作，开始，我对一切都感到茫然，因为别人都有所准备，有所计划，而我就像一张白纸，一切都要从头来过，而我自问不是一个非常有“急才”的人，于是，那种自卑的忐忑又开始了，但是“既来之则安之”，我还是认真投入了那次会议，尽最大努力把我能想到的都提出来，至于能否被采纳就看大家的意见。经过了一番讨论，我清楚了自己的工作和任务，也得出了一个结论——什么事情总要去体验过之后才能知道是难是易，即使是难也不应该马上放弃，总要努力一番，尝试一番。

此后，我也就正式开始了工作，在这件事上，我自问我认真的做好了自己的工作，尽最大可能参与会议，即使我有请假，那也是事出有因，并非有意，实属无奈。

令我印象最深的是那一次“新老生经验交流会”的活动现场。我们为这一个活动也着实付出了许多的汗水与努力，从筹划到邀请观众到举办，真的是不容易。那一天，烈日炎炎，我们顶着火辣的太阳，一点半就到达了区图书馆的学术报告厅，开始了准备工作，大家都认真对待，服从安排，相互合作，各自做好自己的工作，把瓶装水装进购物袋，派发宣传单，带观众入场，给观众派发礼品，尽最大的努力找到最多的观众等等。我的工作先是把瓶装水装进购物袋，派发给在场观众，然后又帮忙站在门口派礼品，还有就是观众提问环节递麦克风给观众，工作名目虽然比较多，也比较累，但很充实，也很开心。看到交流会能够举办成功，真的是很高兴，就像是看到自己播种的秧苗长出果实一样，很有成就感。

总的来说，虽然我参与的区大学生联盟的时间短，次数也不多，但是我感受良多。最初我就在想，为什么别人都能够有参与社会实践的渠道，而自己就这么的孤陋寡闻完全不知道大学生联盟的存在呢？这也使我开始反思自己的人际关系的问题或者是在同学圈里的交流问题等等。但是，大学生联盟的存在真的很有意义，它使得那么多的区的大学生获得了参与社会实践的机会，祝愿区大学生联盟越办越好，吸纳更多的志同道合的大学生参加，举办跟更多的有意义的、创新的活动！

暑期实践个人总结篇七

20xx年暑假，我自己给自己布置了一个暑期实践活动，到中国移动进行为期一个月的实习，时间是7月11到8月10号，实践的目的在于了解一下中国三大通信运营商之一的中国移动的工作流程，业务类型，以及工作的内容，地点是流芳佛祖岭营业厅。

在中国移动的这一个月里，还是学到不少东西，譬如社会经验，譬如中国移动的一些工作流程，还是长了不少见识，觉得最大的收获就是处理同事之间关系和工作认真负责的态度，同事中国移动的原工作人员，也给了我很大启示，为我以后步入社会，奠定了一定的基础。对此。我很是感激。

业务方面就是主推合家欢，就是一个家庭成员是3元钱，所有费用由主卡承担，加入一个就加3元钱，家庭成员之间打电话 unlimited 免费，但只限市内，市外湖北省内就是8元一人。这是中国移动主推的一个业务，我们甚至是打外呼，建议开通了密友号的客户更换业务开通合家欢。

我们还做的一个工作就是推销固话，就是3g无线固话，这时候就要求我们进入社区去推销了，然后这个固话打电话很便宜而且如果加入合家欢，只需充60元话费，（这个话费每个月返还10元，分6个月返完）就可以得到这个无线固话，相当于免费了。但是很多家庭就是在安装宽带的时候，电信赠送了固话的，这样他们就不需要我们的移动固话了，即便几乎是免费的，他们也是婉言谢绝，再就是我也承认，因为推销的多少跟我们的报酬挂不上钩，所以我做这一工作的时候，并不是很努力。

平时没有活动时候，我们就是在营业厅接待顾客，解决一些繁琐可以减轻营业厅前台工作人员的负担，像是卖手机，介绍业务，顾客手机出现一些的一些故障，还有就是要求客户不要在营业厅里面吸烟，复印证件，帮忙拿一些活动赠品，客户来了要喊欢迎光临等等。

每天工作8小时，每周休息两天，倒也不累，大部分时间都是在营业厅，外面炎热的天气倒是和我们无缘。

工作不累，反而让我们觉得有些无聊，但一想到比起在家里面吃完就睡的生活，我们还是觉得挺不错的，工作的过程中，打交道的人多了，自己在生人面前也比较健谈起来，不论老

少，都能微笑对之，言辞恳切。

同时，一起实习的是在校学生，很多都是我们湖北经济学院的，光是我们佛祖岭营业厅九个实习生就有7个是我们学校的，在这一个月里，我们也建立起很好的友谊，拓宽了人际关系。

通过这次活动，我认识到了自身的一些不足，主要是工作不够严谨，不够任劳任怨，不够积极主动，同时还学习到了课堂上学不到很多东西。

我发现学习不只限于课堂跟课本。我们应放眼于整个社会，了解这个社会的发展趋势。我们要时刻观察社会，了解这一学科的发展方向。我决心要在这些不足的方面下一些功夫，提高自己的能力。

暑期实践个人总结篇八

大学就是不断挑战自己，虽然，我什么都不会，但是，在沉默了半年之后，我又开始活跃，不为什么，我本该如此。

很荣幸加入这个团队，在扬扬的带领和同学的帮助下，我们克服了种种困难，从零开始到最后完美结局，我收获颇丰。

记得在活动准备阶段时，正处于我们备考的白炽期，那一个星期的时间，该如何分配，轻重缓急，事无巨细，让队长忙的焦头烂额。作为队员，我也想帮忙分担，却发现自己什么都不懂，什么都不会。那时，我就给自己下了一个承诺：在活动中，不管，我能不能，我都会在扬扬需要我的时候在场，尽我最大努力去帮助她！

我们这个小组前前后后开了不下五次会议，每次会议，队长先大概把任务清单列出来，再让我们队员讨论自己选择合适的工作，这样的方式大大提高了成员工作的积极性，让大家也更加了解，更和谐。

现在，回想起来，反思自己，各方各面。有些事情对于我来说还是容易的例如：路人采访，问卷调查，测量血压，发宣传稿等等。这些任务对于我来说都是很容易办到的因为，这方面毕竟有经验的，做了两个半月的服务员，早已磨练出厚着脸，嗲着声音和形形色色的陌生人打招呼，说话。初次活动与刘邵夕合作，他是学长，比我能力强，比我有经验，却又是很平易近人，乐于助人，善于合作沟通，而且极有耐心。和他合作真的很愉快。

三号下午，我们集体学测血压，九个人，有五个护士，四个临床学长，血压计拿出来时，很少有人能熟练而准确的测出血压，有的人甚至根本不会，把电子血压计当作手表戴。然而，大家学习热情很高，相争相论，好不热闹。结果，大家每个人的手臂上部被袖带绑出了红血丝。没办法啊！明天我们面对的可是，这可是真枪实弹啊！

真的，当我们给一个陌生的胳膊系臂带，对方把那份信任交给你时，心中的那份忐忑不安，那份成熟与幼稚，再慢慢的转换为放松与喜悦，我很开心，我体会到作为一名护士的自豪与成就感，此时能力方辩雌雄。

关于制作视频，安排采访，租借用物，我都没有那个能力，去做。不是我妄自菲薄，一来，我不会电脑技术；二来，我人际网不够用；三来，微薄的收听，转发。我都是迷糊的才发现，原来的我花费了多少时间在没有意义的事情上，而差距就是这样被拉开的！

然而，换一方面来讲，我也有一定的关系网，只是当用时，突然发现，自己和他或她的关系也仅仅保持在知道彼此名字和电话，关于她或他的才能特长，我一无所知，这也是给我一个经验啊！只有经历才能懂得珍惜，才能成长。

五号那一整天，我们都驻扎在人民广场，义务测血压，真的，作为一个团队，大家工作极为认真，竭尽所能。拍照，采访，

测血压，问卷调查，倒水，配合。队员们积极合作，热情满满，休息时，大家骑车，闹着玩儿，我很爱这个团队。

最后，感谢此次活动的给力队友，

暑期实践个人总结篇九

七天浓聚师生情，一生缘系三下乡。短短的七天，让我感受最深的就是作为一名老师背负的责任之重大。

我的第一节课是在第三天，虽然前两天我都是在办公室闲着无事一样，但是我的心里其实挺着急的，我一直在想我的课要怎样上才能上好，怎样上才能让最大多数的学生听懂，让学生们对该门课程产生兴趣。因为我教的是物理，但是在招生的时候有招到初一，甚至小学六年级的，而分班的时候也没把他们区分开，几个年级的学生混合在一个班，跨度大，所以物理的授课比较困难。原本我们物理组准备的几个趣味实验还算蛮有趣的，不过解释起来可不是那么容易，要把它说得通俗易懂一点，那些学生才能明白。趣味物理中主要是关于力学方面的，不过就算是初二的学生也还没有接触到，所以我在教授这一方面的时候，将力学原理只是很粗略地说一下，再通过用通俗的话来解释给学生们听。最后我还决定留下两道题目给学生回去做，下一节课就讲那两道题了，当然，那两道也是趣味性的。

到了真正授课的时候，我收到了预期的效果，学生们的配合，做实验过程中的师生互动都很不错。我带着实验用品踏进教室的时候，学生们脸上的迷惑脸孔，让我对此次的授课充满信心。其中的“水面浮针”实验，我让学生们上来自己尝试下，虽然还不清楚为什么，但至少知道原来针真的可以浮到水面上的。不过我还是让同学尝试着解释它，个人觉得他们的答案还是挺接近理论的，只不过他们没学过力学而不能专业地回答罢了。第二节的讲解习题课，学生们都听得很认真，一直跟着我的思路去想，这也正是我要的效果，因为这两道

题都是挺经典的，一个是关于平面镜成像，一个是关于判断废品的。虽然判断废品的，我没有涉及到物质的密度、体积、质量等物理知识，但是这为接下来的学习有很大的帮助的。每一次上完课的第二天，我都会去关注学生的日记，看看他们对我上的物理课的看法。有的学生说，虽然我说的知识他没学到，但是他还是能听懂；有的学生说，他没学过物理，听我讲的课挺有趣的，他对物理开始感兴趣了；有的学生说，他学过物理，觉得我讲的课他们老师都没讲过的，而且都很新颖，别出心裁，解法巧妙。我想，这就是我的目的所在吧！真的希望这些能对他们有用，至少是能调动他们学习物理的积极性吧！

除了物理，我还教军体拳，而且军体拳要作为一项节目放在闭幕式那天上演。上课的第一天，各班班主任就要求学生选一项体育课来参加，要么是健美操，要么是军体拳。刚开始来报名参加军体拳的学生还挺多的，我们才4个军体拳老师，挺难带的。不过后来，慢慢的少人了，也就好带了。和那群孩子一起打军体拳，感觉真的很不错，主要是自己做教官了，有种自豪感吧！还有就是我感觉得到他们都很认真的去学，看着他们打得有模有样，但有那么一小部分却老是记不住某些动作，真的会让你哭笑不得。到了要选人参加汇演的那天，他们却你推我让的，好不容易才凑到一个5乘5方阵，19个男生，6个女生，我们就把女生放在中间，男生在四周围把女生包围住，刚刚好。接下来就是对这25名学生的加班训练，他们打得越来越熟练，越来越有气势。然而这样我们可能忽略了其他学生的感受，毕竟是初中生，不过我们最后还是安排出我来带那群要表演的学生，其他由另3个老师带。但是这样还是没有解决一些比较捣蛋的学生吧，其实说他们捣蛋，不如说他们也想学，但是又不主动，最后我还是叫其他老师替我带汇演的学生，我去教教那群“捣蛋”的学生。说实话，在教他们的时候，我感受到了他们的认真和他们对军体拳的热情，特别是某一个学生，他一直跟着我学，就算他那几个“兄弟”来捣蛋，他也把他们赶走，接着继续和我学，这不是体现了他热衷军体拳么？所以同时我也意识到了作为一

名老师，不要忽略任何一名学生，说不定那些躲在黑暗角落的学生正需要你的关怀和爱护，那些看上去爱“捣蛋”的孩子，说不定就是嫉妒那些你所关心爱护的学生才“捣蛋”的。

在这七天里，除了支教外，还有宣传活动，每天晚上的开会，最后就是排练节目，当然还有我们的日常起居生活。在宣传活动那天，我刚好是要上物理课，待我上完物理课，我便带着音响去活动地点了。在宣传期间，那些老百姓们路过的路过，没多少停过；走过的走过，没多少看过。不过还是有那么一些大叔们来看看的，据我的队员说，那些乡民们是听到普通话就走开了，可能是怕听不懂或者是不会说而不来看的吧！然而最后我们还是达到了我们宣传的目的，让那些乡民们初步了解了有关猪流感和一些卫生健康的知识。

那些天，我们每天晚上都要开会讨论一下今天都发现了什么问题需要我们一起来解决的，或者是通知一些事情等等。我是晓院师姐的助理，每次开会都是我召集大家，不过我觉得我这个助理做的不是很称职，因为有时候我会只顾着玩了而忘了师姐吩咐我做的事情，幸好这种情况不是很多。

在最后两天晚上开完会，我们还要排练闭幕式的节目，我们老师的节目有：小品《礼赞祖国》、五位女老师合唱《朋友》、队员代表谈感受、大合唱队歌《爱的翅膀》等等。大家各自都很积极排练，期望能将闭幕式办得更好，我们小品队的就更不用说了，都在绞尽脑汁想如何能将小品演得更形象生动，更能博得观众的掌声和笑声。为此，我们不断地在已经熟练的语言基础上添加各项搞笑、滑稽、夸张的动作，然后再一次次地练得越来越熟练。我是演赵本山的，所以我也不断地在回想本山哥的招牌动作，好让我能在台上表演的时候给我的学生们带去更多的欢笑，因为我知道他们到了那天会因为我们的即将离开而伤心落泪的。

除了工作之外，我的业余生活其实挺丰富的。让我印象比较深刻的是那次打篮球吧。说到打篮球，我可是七窍通了六窍，

和那些学生打，我都不是对手，他们的投篮命中率很高，想不到个头不高也投得这么准，想必是从小开始练的吧。我们仅有的三个男老师加一个女学生和四个男生开打，结果应该算是打了个平手，或许还稍逊色了点，好几次我犯规了我都不知道，真是可笑。那些学生调侃我说体育老师不会打篮球，很奇怪的噢！我只能笑着摇摇头，谁叫我从小就不是很喜爱这些运动的呢？同样让我永生难忘的就是，一个女生经常黏着我要跳兔子舞给她看。本来我在那里应该是扮演一种比较严肃的体育老师角色，但是自从和那些学生混熟之后，他们就“放肆”起来，由于我学兔子舞的时候给他们看见了，而且我跳的时候，我的那姿势应该算是比较滑稽吧，所以他们就会经常说：“宋老师，跳兔子舞！宋老师，跳兔子舞……”除此之外，有些女生还会缠着我教他们打军体拳，她们似乎都很喜欢学，但是选体育课时又没有报军体拳，所以只能在放学后找我，向我请教两招，我也就耐心地教了她们两下子。还有就是有那么一些女生问起我的大学生活，我在给她们讲的同时也鼓励她们要好好努力，考上县城的重点高中，在好的学习环境下，才比较能考上好的大学，你们的未来不是梦，由你们自己去创造。

在此，我还要补充一点东西，是关于团培的。第一次团培，我带的那组的小组长是梦姻，我们的队名是“梦之队”，口号是“携手同行，我们最行！”这个口号是果红想出来的，我感觉真的很不错，至少在团培的全程我真的感受到了我们这组的团结精神，确实是“携手同行，我们最行！”我们的小组长梦姻带领的很不错，是一个不错的小组长！比如在传递乒乓球的那个环节，她发动队员想出更快传递完的解决方法，最后他们的方法正是我们这次游戏所要总结的一种团队的合作力量。在第二次团培中，我是带领以上所说的这些“捣蛋”学生，不过他们在游戏中并不捣蛋，虽然他们有时会抢先做游戏，但是那只是想表现一下他们，对于他们这个年龄段的学生来说，谁不想在别人面前表现一下自己能行呢？而且他们也很团结，也很有毅力，在“无人凳”游戏中，他们很顽强地坚持着，尽管最后没有拿到第一名。再者，他

们也很有那种社会上所说的义气，跟我也很够哥们，因为最后他们看我汗流浹背，其中有一个去买了一瓶水给我，说实话，这一举动确实让我很感动。

要离开了，学生们都依依不舍我们，我真后悔我那几天一直无所事事，等到最后一天才来给学生们写留言，根本来不及写了，只能尽量满足他们的需求，在此，我也想那些想要我留言却没有得到我留言的同学说声抱歉！这次下乡的队员帽子，我也留给学生做纪念了，希望他们都能好好学习，对生活充满热情，对未来洋溢希望！

七天之旅，就这么结束了，真的很不舍！再多的不舍也抵不过“天下没有不散的筵席”，在此，我想再对孩子们说，我会一直想你们的！