

最新大学生总结报告的格式及内容(实用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。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

大学生总结报告的格式及内容篇一

专业： 学号：

姓名：

xx年暑期开始了，我找了一个很完美的理由——进行社会实践，最后留在了学校。

暑期留校社会实践的经历：在xx年6月24日考完英语的的那天开始我们就踏上了寻找暑期兼职的征程，谁知计划怎么赶得上变化那么快，我们先报名了中国移动暑期话务员实习，也得到了通知去培训，就在培训一天后，他们说我们做的时间不够，我们由不得不在回校找兼职，我和我的好兄弟就在公车上从这一站走到那一站，问了一家又一家的商家要不要招收兼职学生，可是都没人要我们，逼得走投无路了，我们只能去找兼职中介培训机构，交了80的会员费后，他们为我们提供一份家电下乡的兼职活动，我们又拿着地图坐着公车去面试，第一轮面试我们都通过了，到第二轮面试我的好兄弟通过了，我被刷下来了，我的兄弟还可以参加第三次面试，这一天我们分开了找兼职，他去第三次面试，我在学校自己找，我想来想去，既然这些社会上的不要我，我只能自己找一找家教，于是我自己用电脑写了一份宣传单，去打印了30多份，自己一个人跑到学校的菜市场贴传单和发自己的传单，

这也是第一次这么大胆的推销自己，但别人来看传单的时候我就问您们是不是要找家教，要找的话我可以的，可是没人理我，快要下雨了，我就把大部分的传单贴在菜市旁边，抱着1%的希望回来继续找其他的兼职，下雨了，看来今天找兼职是不可能了，只能是下午去培训机构看看，有没有合适的面试机会。下午，我的好兄弟在第三次面试中被刷下来了，我们又走到一起找兼职，这样一边休息一边找兼职，我又先后去梦之岛找了餐厅服务……都失败了。在7月24日刚刚起床，就是暴雨阵阵，根本出门不了，所以我只能在宿舍玩电脑，而也就是在这样一个早上，我的电话响了，家住在广西大学附中旁边的丽园小区的钟叔叔给我打电话了，并且约定下午去见个面，于是我找到了我人生中的第一份家教，连续开始了一个月的家教活动，而且现在周末我也可以去他家帮助他解决一些学习生活上的问题。在这暑假的家教活动中，我们有时候一起吃饭、一起运动、一起玩电脑游戏、一起上网，就因为我们这样的出来玩，他的自行车还被小偷给偷走了，我带着他一直走出了这一段阴影。在家教期间我在七夕前一个星期对南宁的花卉花木做了一个初步的社会调查，七夕卖花是否能成为现实？而且，用我自己赚的钱成功的组织了两次和同学朋友聚聚的小party□有时间还去实验室帮帮忙，这些也是值得纪念的。这个暑期值得纪念的经历还有很多，以上的就足够让我来总结这次暑期社会实践了，在这里就不多说了！

暑期留校社会实践的心得和总结

在社会方面：从学校走到社会，来发现原来对以早已习惯，过的早已麻木的学校生活原来是那么的值得珍惜和那么的舒服。学校里的你宁静社会上的噪杂浮躁相比起来确实是天堂和地狱，特别是从社会上拖着一个疲惫和满身灰尘汗水的身体回到学校的那一刻体现的最为深刻。其实在学校的平静的集体里看不到外面的乱，最多就是小偷捣乱罢了！在一个暑假里，看似平静的大街上十字路口看到的交通事故，“残疾人”在大街上乞讨，被大人利用追着你满街跑的小孩，还有

明目张胆的拿着色情光碟在大街上贩卖的人，公交车上的小偷，还有白天是理发店、美容店等，晚上怎么又变成了小姐在那里招客。若不是亲眼看到，我还不相信社会搞这个东西的原来还真的不少，这么长的假期，多少都真真实实的看到了，过去的听说变成了现实，这难免让我们思考现实社会是怎样的。这些都是大家都在有意识回避的问题，但是说一下也应该没有违法。毕竟这是社会现象，大学生要成长起来，这也是认识社会的一些材料吧。当然了，我们的社会这样的现象是存在，但是他毕竟是少数，而社会就是因为这些少数的情况影响了大家的心情，也正是符合：“一颗老鼠屎，坏了一锅汤”这句经典的话。还有一个层面，那就是我们的国民的认识水平还不够高，看问题总是不能透过现象看本质，以点带面，看到了身边的一些坏事，总是认为世界都是坏的，而只有少数看到了这毕竟是少数，社会这个整体是好的，我们要让社会变得完美起来，在现在的条件下是不可能实现的。我很晚很晚才回学校的时候，还有很多人在路边的垃圾桶里捡垃圾，身边还拉着一个小孩，在路边的一个小角落里，还有收废品的阿姨，叔叔还在那路灯的照下整理这一天收到的废品。这和同一个城市里那些稍微有份工作的家庭里来说，他们真的很辛苦了，跟不用和那些都是白领相比了。还有那些摆地摊过日子的低收入人群来说，在路上提心吊胆的为了吃口饭而在路边经历风吹雨打，日晒雨淋……因为我不习惯早起，但是还是有时候早起的时候，走在寂静的校园了都让我震撼，很多的人已经从凌晨忙到天亮了……这些城市里的低收入人群他们就这样在社会上生活着，一年有一年。他们和那些同样是低收入人群，但却偷鸡摸狗、吃喝嫖赌、卖身卖色、好吃懒做的人来说，他们是多么的伟大和光荣。并且他们之间根本没有可比性。是啊！在一个多元的社会里，一些不符合大多数人的利益的事情和现象的出现，是最正常不过的。这些只言片语也只是表达了我部分的认识，但说这些我觉的够了。

在心理方面：以前总是怕怕怕还是怕，可是一个暑假的经历，让我至少习惯了一些陌生的面孔和陌生的事情，暑假面对的

都是以前根本没有机会接触的人、物、地点。其实到最后发现都是心理问题所致的，以前我从来没有想过接受的问题现在想想那时候确实很天真和很无知，做事情少了很多犹豫和很多的不理性。记得我去做家电下乡介绍冰箱的时候，老是想面试的这个家伙怎么怎么样，其实我们换一个角度来考虑，既然他要为她卖冰箱，肯定你要能够从冰箱的各个方面来介绍了，这个要的就是实力，你不好好的表现自己，却想着面试官干嘛呢。我以前总是想着别人给你一份兼职做就算不了，工资方面可以少点没事，不和他计较那么多，可是撞过来一想，我为他这么拼命的干，他竟然……其实，互利互惠这才是最好的，至少心理是平衡的。还有看到别人有车有房，能吃好的穿好的，心理有些不平衡吧，但是只要我们也转过来的想一会就会明白，别人有财富聚累的时间和能力，我才刚出茅庐就像这样，他聚累财富的时候比你现在的环境、条件更加的艰苦，他今天成功了，并不是他一个人的成功，而是在此之前就有很多的人为他打好基础，而你想想自己，你经历了么？没有，革命尚未成功，还需继续努力，而不是在那里唉声叹气和满口的埋怨。我始终相信——家家都有一本难念的经，只是你们之间互补罢了。谁也没有比谁更……还有最重要的一个，在别人看来是伤害自己的人，并不会给我带来压力和痛苦，他反而让我更有力量。

在学习方面：在学校里，天天上课下课，吃饭睡觉的学习，老师天天说的理论知识，天天强调的重点知识，早已在自己的大脑里被冲淡，就是因为他们在我们现在生活中根本用不到，可是到了社会上有一些真的用上了，这是才发现要是当时我多认真一点，我现在就能把握住这个机会的感慨。是啊，重点就是重点的知识，不能因为他天天说，我们就对他失去本来就应该有的那种敏感。真的应该好好学习，不要到时候有种“书到用时方恨少”的感叹。

然而也发现，日常学的理论知识到社会上他的用处怎么就显得那么的薄弱呢，我们来思考我们的学习，才发现教学同实践的脱节，我们学习同现实脱轨，我们都是普通人，能用知

识来解决最为现实最为具体的最利益的问题才是学习的目标，而我们这么多年来学习的目标似乎就只有一个考试。除了考试之外，我们还有更多的东西去学习，也许这次暑期实践也让我找到了学习的方向。（然而暑期的这点经历不足以来是自己的目标就定格在这些很浅显上，我还考虑了长远的发展）

社会上的人总是忙忙碌碌的，很少有机会能够静下心来学习，而我们学生拥有这么一个好的环境和条件来学习，有什么理由不好好学习呢？以后又去哪里找这么好的学习机会呢？就此我还制订了我的52的学习计划，正在学习，我的目标是52大于7。

在生活方面：社会是多元的，自己的生活也是多元的，也许你会说生活简单就好，可是这个大学一年和暑假留校我就深有体会，会生活的人和不会生活的人确实是有差距的，因为个人生活方式不同，我也不多说，总之，生活自己觉得怎样舒服，就怎样生活。不要随波逐流……我的生活我做主。

在理财方面：其实我早就预料到了暑假我在学校生活花的钱比我回家的要多出至少一倍多，可是暑假结束了，伴着手指数一算，这才发现果不出所料，自己的来回车票和吃住只是这个假期的一个零头而已，再加上自己的赚钱速度怎么也赶上花钱的速度。在城市里生活，像我们这些“无产阶级”就是这样的，在这样一个放一个屁都要收取排污费的地方，在正常不过了。作为一个大学生最重要的不是学会赚钱，而是学会省钱。然而，这世界上的很多东西并不是都要用钱来衡量，这个道理除了对那些自己认为有点钱的人外，恐怕那些连饭都吃不饱的人来说都知道的道理我还是知道的。虽然花了这么多钱，但是我隐隐约约的感觉到了赚钱的内在规律，还加深了对“一个不会花钱的人是赚不到大钱的人”的理解。

在其他发面，例如在礼貌方面，我从来都没有在乎过别人对自己又没有礼貌，但是我更体会到我对别人不能没有礼貌，人并不是都像我一样一切随便就好，人是有社会性的，必须

融入社会自己才能叫人，否则……再如在异性方面，以前也不知道是因为什么，总觉得女孩子在我心中都是比男孩子高一等，美女总是那么有种神圣的敬畏感，后来想明白了，美女也是人，都要吃饭睡觉，新陈代谢……怕什么！

暑期社会实践的心得和总结还有很多，我知道就可以了，在此就不多说了。

暑期留校社会实践评估、评价和不足

这次暑期社会实践是完全没有计划的，都是像小平同志当年说过的一样：“摸着石头过河的”。这也是我的第一次暑期实践，在大脑中还没有形成一个完整的社会实践的概念，只是完全结合自己的所经历的事情做些说明罢了。这次的实践是笼统的，没目标，没计划（或者说有不切实际的计划立即就被实践所淘汰的计划）的实践。也是没有一个集体团队一起完成的实践，在以后社会实践中我们要跟着团队一起做更大的社会实践，在一个集体中才能办大事，办好大事。才有更明确的计划和目标，只有这样才能创造出社会实践的经济效益和社会效益，个人的单打独斗是效率最低的做事风格。

暑期留校社会实践对我将来的影响

就这样，想说的话还没说完，可是我该睡觉了，明天还有课……

大学生总结报告的格式及内容篇二

时光匆匆流走，转眼迎来了大二的实训。实训是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识。实训又是对每一位大学生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

本次实训的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的实践水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

刚开始的时候面对方案设计等毫无头绪，都是工作真真切切会面对的问题，不再仅仅停留在理论知识的表面，实训期间所做的都是非常有意义的。经过过去一个月的实践和实训，我对未来充满了美好的憧憬，在未来的日子，我将努力做到以下几点：

一是继续学习，不断提升理论素养。在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。作为一名年轻人更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径。走上工作岗位后，我积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、技能知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野。

二是努力实践，自觉进行角色转化。“理论是灰色的，生活之树常青”，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰现人的意志。从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。诸此种种的差异，不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

三是提高工作积极性和主动性实训周很快过去了，是开端也是结束。迟早在自己面前展现的是一片任自己驰骋的沃土，分明感受到了沉甸甸的责任。只有责任，才能让每个人拥有勇往直前的勇气，才能使每个人积极投入到工作中去，并将自己的潜能发挥到极致。

实训期间，我感受到了很多。一方面，扎实的专业知识是你提高工作水平的坚实基础。在学校学习专业知识时，可能感觉枯燥无味，但当你真正需要的时候却什么都不知道，你就会发现专业知识是多么的重要。另一方面，空闲时间多充实自己，学好一门外语就是增加工资的资本，你在一外资企业工作，不会一门外语是行不通的。还有，不但有良好的工作态度，而且还要有很好的表现力。中国有句俗语：踏踏实实做人，老老实实做事。在今天，只是老老实实勤勤恳恳做事是不够的，你还要学会适时恰当地表现自己，用良好的态度去工作，这样你才有发展的可能，别人才会认可你，承认你。最后，团结协作，善于沟通是很重要的。团结协作指的是部门内部，你这个部门肯定不止你一个人，作为部门担当，你若想把本部门的事做的出色，那你必须把部门成员团结起来，发挥集体的力量，那样才能事半功倍。善于沟通是指部门之间任何一个公司都是由众多部门组成的部门之间的沟通是必要的也是必须的。总之，用知识武装起自己来，学会做人，学会做事，你才能成功。

不得不说，在实训期间，我深刻感受到了团队协作的重要性。个人和集体只有依靠团结协作的力量，才能把个人的愿望和团队的总体目标结合起来，讲团结协作，会团结协作，能团结协作。这就要求牢记团队宗旨，心往一处想，劲往一处使，工作中互相支持，生活上互相关心，每个人都能发挥特长、发挥优势，尤其能够利用自身的优势无私地支持他人、帮助他人；要善于团结那些与自己有不同意见的人，共同把事情办好，特别是在遇到挫折时，更要相互理解和谅解而不是互相推诿，能够同舟共济，共渡难关，而不是树倒猢猻散。只有这样才能超越个体认知以及个体力量的局限性，发挥集体的

通力协作作用，产生1+12的效果。

世界著名的指挥家卡拉扬说：“我只强调三个音，来使我的乐队变成团队。首先强调‘起音’，起音不齐，乐曲就乱。第二是个人的‘专业音’，不管是吹喇叭的还是打鼓的，要表现出自己在专业上认为是最好的、最高段的音。第三个音是‘团队音’，当你打出自己的专业音之后，还要考虑到整体，是不是会成为干扰别人的音。”我们不光仅仅只提倡“心往一处想，劲往一处使”的齐心协力精神，片面的认为只要这样就能够于成大事。事实上，光靠这一点是不够的。要想合作得好，尽快出成果、见成效，这个合作的团体必须协调一致，团队协作是很有重要性的。

在日常工作中，我坚持做一个有责任心的人，力争把细节做到完美。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，真正走进社会，不被淘汰！

大学生总结报告的格式及内容篇三

又是岁末；这个^{^v^}又^{^v^}字到底迎来又送走了多少个春夏秋冬啊！淮海园里社团活动蓬勃日上，真的有点势不可挡的架势；大学生的校园文化生活得到了极大的提高。作为大学生社团里的一分子，在这个即将告别__年 迎来__的年际交替的日子，我们很有必要对过去的日子做一个总结：一方面总结过去的经验，另一方面我们要展望未来。

__年的这段日子里创业者协会的发展得到了进一步的提高，我们根据社会发展趋势；和未来的就业趋势，给社团内的广大会员量身定做了一系列的实践方案，也取得了很好的成果。本社团根据自身发展的需要 对内部各部分做了详细的规划，主要设有会长组、秘书组、财务组、外联组、实践组和市场信息调查组。各个组在实践过程中都发挥了很好的作用，也在活动中很好的锻炼了大家，很好的为大家树立了人生价值观，为未来的工作做了很好的准备。本社团组织会员展开向

成功者学习;开展登山活动,参加了淮海工学院__年年大学生社团文化巡礼,与淮海工学院齐云苍星动漫社一起举办了^v^炫彩动感cosplay真人秀^v^等活动。在诸多实践性极强的活动中,我们会员充分发挥了他们的才能,不管是在舞台布景还是在后台管理方面都取得了显著的成绩。

一系列的实践活动,一系列的理论学习都本着为广大会员着想。我们的目的就是为广大会员创造一个锻炼自己的平台,使他们不再惧怕未来,能够拥有一个很好的择业心里素质。

我们总结过去社团的发展得出经验:

一、在大学生创业者协会的工作经历有助于大学生进行自我认识与定位

大学生就业与创业 ^v^ 难 ^v^ □首先 ^v^ 难 ^v^ 在对自我的判断与定位上。一直生活在塔中的学子,在踏入社会之前,很难对自己感兴趣的领域、愿意从事的职业、擅长的职位做出客观正确的判断,之所以如此,就是因为还没有对自己的兴趣、特长、个性等有全面的认识。而大学生创业者协会所开展的活动,则有利于培养大学生自我认识和自我教育的能力。

大学生创业者协会的活动也为广大会员提供了释放自我能量,展示自我的舞台。通过参加或管理社团活动,大学生可以直接审视和检验自己的兴趣、爱好、个性特征和各种能力,从而对自己有清醒的认识和把握,对自己的长处和不足,优点和缺点有了直接的体验。俗话说□ ^v^ 人贵有自知之明 ^v^ □大学生正确地评价自我既可以避免盲目自信导致自负,也可以防止自信心不足而带来的自卑心理。这些也可以说是大学生在择业之前最好的心理准备。

二、大学生创业者协会的工作经历使大学生求职更具有竞争优势

近几年来，随着普通高校和高职高专院校办学规模的持续扩大，大学毕业生人数越来越多，用人单位在招收毕业生时要求也越来越严格，大学生的就业形式也因此越来越严峻。

《南方日报》曾经报道用人单位最不受欢迎的五种大学毕业生中，包括^{^v^}缺乏个性特点的人^{^v^}和^{^v^}只专不适的人^{^v^}两种。这说明了大学生应该培养具有鲜明个性特点的人，不能培养书呆子。同时也要求在校学生应该发挥主观能动性，利用学校和社会的各种条件，把自己锻炼成为个性鲜明、能够适应社会的人。

与此相对应，在各类单位招聘的过程中，学生会工作、学生社团等工作经历逐渐成为人事部门关注的重点，尤其是实践类跟学术类相结合的社团工作经历更受用人单位欢迎。用人单位为何偏爱有实践类社团工作经历的大学生呢？详细分析，在实践类性质的社团中锻炼，可以使大学生在以下几个方面拥有竞争优势：

1、有助于培养大学生良好的表达能力，更好地向用人单位推荐自己

大学生创业者协会所开展的活动，都是与社会紧密相连的。通过人与人之间的沟通，听成功人士的讲座，拉外联跟商家的谈判合作，在社会岗位上的锻炼等等，都可以使社团成员得到锻炼，增加对自己的自信度，增强与人之间的沟通能力。

2、有助于培养大学生的组织管理能力，更加适应用人单位的工作要求

社团成员通过参加社会实践、社会调查，通过与政、工、商等各部门的沟通，有利于培养大学生敏锐的社会观察力，从而更好的认识社会，为自己的将来发展定位。

大学生创业者协会本着增强大学生社会竞争力，营造一种^{^v^}想创业、敢创业、会创业^{^v^}的社会氛围，带领广大

会员共同成长。我们将来也许会拥抱成功，也许会牵手失败。但是我们现在要培养的是坚持的勇气，同时，我们会员在大学生创业者协会的工作和锻炼中，更要有学识的增长、技能的提高、理性思维的形成、团队精神的培养等等，这些缺一不可。在此，必须记住我们的口号：

给我一个支点，我将撬起地球！

只要你决定去赢，全世界都为你让路！

大学生总结报告的格式及内容篇四

xx年5月27日，机械工程系机自106班在第二教学楼204教室开展了心理健康教育的主题班会。

开展的这个班会是以知识竞答的形式来引导同学们正确认识心理方面的知识。这个活动开展之前，我班已经写了十分缜密的策划书，而且提前购买好了各种有关的奖品。而且为了体现这个活动的民主化，这个策划书写好以后我班就立刻召集班干开了班干会议，群众商讨修改。经过一个晚上的会议，我们又更加完善了这个策划。

但是，我们没有贸然展开这个班会，为了更加的吸引同学们的兴趣，我班还开展了一个班会。班会的资料就是把策划书读给每一个同学听，让同学们群众讨论，有什么不妥的或者不完善的，所有同学都能够提出，如果提的好，就能够修改。

班会十分顺利，到达了前期的目的，基本上把策划书完善到了能够吸引每一个同学用心参与的地步。

所以，这个心理健康教育的主题班会开展之时，同学们十分用心参加。根据策划书的资料，这个主题班会我们分成了4组，每组7到8个人，主持人2名，裁判3名。相关的工作人员早就到了竞赛的教室，布置好现场。而且安排好了各队人员的

座位，之后，他们又准备好了草稿纸，笔，计算器，把黑板写好了字。万事俱备，只欠同学们的到来。

班会开始前十分钟，同学们就陆陆续续的赶来了，而且大家脸上都是面带笑容，都是十分期盼这个班会尽早开始。

等主持人上台享受完同学们一阵持久的掌声之后，两个主持人你一言我一语的开始宣读比赛的规则以及比赛的流程，同学们十分认真的听，生怕错过了每一个细节。等同学们都了解了比赛的规则以及流程以后，裁判一声令下，主题班会就这样开始了。

竞赛开始的时候，同学们都十分投入的参与其中，相当踊跃。每当某一个同学答对题目的时候，都有一阵掌声袭来。答错之后，同学们都能够认真听主持人的讲解，让同学们进一步的了解心理方面的知识。

第一个环节结束后，分数领先的小组高声庆祝，分数落后的小组不气不馁，继续准备奋起直追！第二环节是抢答，开始后，教室里面都是一片紧张的气氛。主持人一声开始，每队的代表的手就像离弦之箭的举了上去。裁判都是经过仔细的商量才能选出反应比较快的一队人员。同学们答的也很谨慎，每组队员的讨论都是十分认真仔细，即使已经明白了答案也不敢立刻回答。前两阶段结束之后，各组之间的分数都咬的十分紧，几乎是不分上下，所以最后一个阶段十分关键，同学们都是捏了一把汗，当情绪稍微平静了一点之后，就进入了最后一个决胜阶段。

第三阶段一开始，计分员，裁判，主持人，队员都是没有丝毫懈怠，专心的准备着。决胜阶段是pk赛，分组是暂居第一名的与暂居第二名的pk一开始，双方都不敢贸然答题，求稳的心态使得两组队员都出现了一旦没有完全确定的题目都弃权掉了。最后的时刻，夺胜心切的第二名毅然决然的选取了答题，怎料这道题比较生疏，回答的队员没有对这道题做有

充分的准备，但是这个队员没有心慌，他稳定了情绪之后，在对方的组员的嘘声干扰之下，他顶住压力，灵机一动，居然回答正确了！一阵猛烈的掌声送给了他！压力给了暂居第一名的这组。只见他不慌不忙，站起来以后，丝毫没有一点紧张，主持人故意拉慢了语气宣读题目的语气，身旁的人也给了他很多的起哄声音，但是他没有受到什么影响，准确而又迅速的答对了题目！这也让他们成为第一个pk的决胜者，也进一步巩固了第一名的优势。

第二组的pk十分关键，但是也需要两组队员都不能弃权，务必要准确答出每一道题目！一开始，暂处落后的一组就毫不犹豫的选取了答题，主持人读完题目，这一组的代表就胸有成竹的回答了，毫无疑问，回答正确了！在这个背景下，倒数第二名的压力显得无比巨大，在他听完题目之后，在毫无退路的状况下，他选取了答题，但是很遗憾，由于准备不足，他答错了，倒数第一名完成了第一步的反超！于是，他们像是打了兴奋剂似的，一飘过关斩将，就在离反超第二名还差最后一步的时候，他们出现了莽撞的心理。很遗憾的答错了最后一道关键题目，饮恨排行第三。另外一组虽然后面也有强势表现，可为时已晚，只能排在最后一名。

最后的颁奖阶段，同学们都十分开心的拿着奖品拍照，在一阵热闹声中，完成了颁奖。同学们意犹未尽的回到了宿舍。

本次活动总体上来说成功的，这个活动让同学们学到了不少的心理健康教育的知识，充分拓展了同学们的课外知识，同学们对这次活动的反应也十分好。根据调查，如果还开展类似这样的活动，同学们还是会一如既往的用心参加。但是，这个活动还是存在某些不足。比如说，我们准备的不够充分，致使班会延迟了十分钟才能开，而且由于时间较紧，没能让每一个同学们都能参与其中，有些同学的参加的比较少。所以我们班干还召开了会议，认真吸取了这个班会的优点，改正其不足之处，以便下次开展类似的班会的时候能比这次更加完美！

以上就是机自106班心理健康主题班会的总结，以后我们开展这样的班会必须能做的更加好！

大学生总结报告的格式及内容篇五

今年，我20岁。再过一个月，我就要过我的21周岁生日了。人家说，过了20岁，就要为自己的人生负责了，无论是长相还是事业爱情。在这个暑假，发生了好多事情，突然觉得人生有时候很戏剧化，我的身边，也会发生很多事情，电视剧中常会出现的很狗血的剧情，比如说被推销员天花乱坠一阵乱说头脑发热报了一个培训班，后来发现被洗脑想退费不成后，就与自己的一个朋友设计了一个很幼稚又很冒险的计划——通过各种方法把合同拿到手，再跑到厕所里把合同撕掉，再与公司经理将近一个小时的面对面的对峙。虽然结果并不是很不尽如意，可是我们还是知道，咱们学生力量真的很弱。我以前就一直感叹，天底下最容易的事就是赚学生的钱，特别是大学生的钱。为什么这么说呢？别看我们这群一二十岁的青少年，其实大家在学校这象牙塔里呆得太久了，在咱自己爸妈的怀抱中被保护得太久了，总的用五个字可以概括——很傻很天真。有一腔热血，有超乎现实的鸿鹄大志，口袋里还有爸妈拼命赚的几个血汗钱，不是很多但也不是很多，只是现实太过不堪，不管在别人的眼里还是自己的眼里，我们这群人还太嫩。

可以说，今年暑假我给湖南师范大学招自考生，通过这次社会实践可以说是获益良多。有三个方面：

我一位同事解决了我部分疑惑。她说，他们那些高考分数只有两三百的人，想上个好的专科院校肯定是不可能的，还不如到一个比较优秀的本科院校都自考本科，毕竟这里的学习氛围和环境是很不错的，我的同事就是师大的一名自考生，英语专业的，她用自己的亲身体证明，自考并没有像想象中那么恐怖，那么难考。我们总结出两点：你可以去大专院校读书，因为我们不能保证你自考真的能100%通过，再说自

考文凭社会认可度怎么样，我没亲身经历，我没有发言权；但是你决定读自考的话，就一定要来师大读自考，因为湖南师大是湖南省唯一一所211高校可以办全日制自考的。

既然招收自考生，当然还是得考虑一下学生的基础，毕竟自己招来的学生在师大读了三四年没有通过自学考试没有拿到文凭，自己心里也是过不去的。所以我倾向于分数段在300分以上450以下的学生。这个分数段的学生基础相对好一点，之所以高考考得不是特别好，可能是高考复习不是很全面；对知识点掌握得不是很全面很准确；对很多知识点一知半解等等，还是有很大的潜力的。实践证明我的判断是正确的，这样也大大提高了我的工作效率和质量。

第二个方面是怎么看待你与同事的关系。这次跟我一起工作的总共有九人，其中有一个是我很要好的同学兼朋友。我和我朋友肯定是站在同一条阵线上的，我们俩很多方面都很像，性格啊，看问题的态度啊，兴趣爱好啊，两个人搭档也有一年多了，所以亲如姐妹。其他八个人呢，可以说性格各异□a就是那个师大的自考生，很开朗很会策□b是a的表妹，94年的，很小的孩子，跟姐姐来这边玩的。她们两个给我的印象就是乐天派，他们给自己一个月定下的目标就是完成两个任务量，拿到基本工资和少量提成□c的目标也不高，跟她俩好像，刚大四毕业，是师大今年的研究生，头脑有点简单，说话有点嗲，动作姿势说话让人感觉有点幼稚，总体一个词，就是单纯。她坐在我旁边，我跟她交往蛮多的，总体来说，除了有时候一些举止让我有点接受不了之外，我不排斥她，说实话，还是有点喜欢她。她总是带着我左拐右拐地找小餐馆吃饭□d呢，人有点胖，还经常穿着短裙，露着两条大腿。挺会说话的，声音很好听，跟学生聊得挺来的。后来听他们说她是某校心理协会的会长，看样子，确实有点学心理的架势□e呢，总体来说我还是倾向于比较喜欢她，她也是踏实派，工作时努力工作，非工作时间就好好玩。挺好客的一个人，我们一群人在她家里做过饭吃□f呢，高中毕业就没有读书了，现在

在爸爸开的那家公司学习当老板。打扮呢，很入时，身材很好，蹬着一双高跟鞋。挺可爱的一个人的，挺喜欢找我们聊天的。工作起来一般，经常跟一个学生一聊就是一两个小时。其他二人不做具体介绍。可能大家都是学生吧，心思都比较单纯，也都挺合得来的，相处呢也比较愉快。通过跟他们将近30天的相处，我有以下体会：

一办公室没有真正的朋友，永远不能把同事当作自己的朋友。虽然大家都相处很融洽，但是在牵涉到自己利益的前提下，就出现很反差的结果。我们的老板怎么说呢，很无良，我将在第三个方面仔细介绍，时常威胁说你们不工作就直接走人啊，合同呢，还擅自乱改。我们经常有意见，一群人聚在一块讨论。大家讨论得热火朝天的，个个义愤填膺，真正站在老板面前跟他理论的时候，好多人当了哑巴□a□b□c完全做沉默状，不知道是真正的无所谓还是害怕□d和f只关心自己的那份利益，在得到老板的保证之后呢也当起了乌龟。只有我和我同学还有e在那边据理力争，捍卫者大家的利益。幸好我们采取的手段适当，最后双方都有所妥协。连续几次之后呢，我们认识到，原来，我们只能做一般朋友。

二适当的向同事学习是很有必要的□a和d呢，属于比较会说的那种，跟学生关系搞得很好，特别是d□好多学生特别相信她，直接把钱打到银行卡上，连学校都不来看了，就说我愿意来师大读书。她总共带了好多学生来师大看学校，很多是很难招到的美术生。因为你要在茫茫大海般的名册中找到美术生已属不易，又要在这沧海之一瓢中汲取几滴更是难上加难。相比之下，我这边的工作开展得实在不尽人意。都已经工作十天，还没有一个学生来看过学校。因此，我花了好久的时间静静地听他们打电话，学习经验。呵，还真是学到不少东西，总结如下：有时候不要把学校、专业和自考介绍得太清楚了，学生太明白自考，不会来读的；有时候你要花很多时间跟学生聊学校之外的事情，培养感情，让他相信你；因人而异，跟家长交流的话要用老师的口吻，跟学生交流时要放

低姿态，以学生的身份跟他们交流，要是谈一下自己高考经历就更好了。。。。。

三要有自己的判断，不能太受同事的影响。我是属于那种踏踏实实工作的人，在八小时的工作时间里，有过偷懒，大部分时间都是在勤勤勉勉工作，话费呢打得是最多的。对工作问心无愧的。可是，我不少同事基本上属于能偷懒就偷懒的人，上班时间不是打私人电话就是睡觉。有时候他们也会凑在一块聊天，声音很大，我有时候也会禁不住诱惑跑过去玩。不是一两次，是很多次。

第三个方面，就是怎么处理与老板的关系。我从上班的第一天开始，我就认识到，他们开的就是一家中介机构，他们是老板，我们是底下的一群小喽罗。不管他们说得多好听，我们和他们之间不是上司和属下的关系，而是合伙关系，朋友关系，我和我同学还是很明智的在合同上争取把自己的权益用条款一条条列出来，包括基本工资多少，提成多少，工资怎么提现以及工作时间各个方面。可是毕竟我们还是学生，还没有进入社会，很缺乏社会经验，所以尽管签了合同，那老板硬是处处倒着来，单单工作时间这一项，合同上明确说明，一个月工作26天，有四天休息日。老板倒好，硬是在他那份合同上擅自标明我们要工作到8月23号。明明我们签合同和正式上班都是7月21号！他还反复强调合同上那几个字“最终解释权归甲方所有”。之后不诚信的行为举止很多，数不胜数，我们努力争取过多次，还限在口舌阶段，有一次差点出现肢体之争。幸好最终我们有所让步和妥协。这次工作让我体会到以下方面：老板是老板，下属是下属，要明确自己的位置；关于自身利益的事情一件也不能含糊，合同上要明确说清楚；有时候要适当据理力争，维护自己的合法权益，但是要适度；适当和老板交流沟通；人要能屈能伸，有所忍耐。。。。。

可以说，暑假，两个月，又让我成熟了很多。看过很多职场小说，可以说，自己未入职场就已经对它带有很微妙的情感，

有点排斥，有点畏惧，又有点期待。很小的时候我就给自己定下一个很确定的目标，就是创业，做自己的老板，所以在我班70%以上决定考研的时候我决定放弃保研和考研，一心一意地投入就业大潮中。过程艰辛我懂，未来茫然我亦知，尝试过经历过就是胜利吧。摔过，疼过，厌倦的时候就回家，开一家小店，快快乐乐地过日子吧！