

最新学生参加实践活动自我总结(优质9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？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

学生参加实践活动自我总结篇一

社会实践在我的大学生活中可算是重要的一部分了。从大一一开始，我就积极寻找各种机会锻炼自己。家教老师，服务生，推销员等都尝试过，也在这些角色中我也学到很多知识。

这不放假了，也闲不住，就找找看能干点什么，刚好曾经促销过的某国产手机业务员找到我，希望我能能在xx店做促销，考虑后我就答应下来。因为这是第一次能较长时间连续上班，即使工资低些我也愿意尝试一下。

曾一度鄙视销售行业，因为曾经单纯的我第一次做电器促销时没能适应当时的工作环境，把在学校里学的一套理论硬搬到实践上来，太过诚实而不讲技巧，最终得到销量低的结果。而看到周围的”老江湖”们将自家产品夸大优点，回避缺点，忽悠顾客，这种唯利是图，尔虞我诈却换来销售楷模的称号，顿时对现实社会失望和气愤。然而再次干销售，我似乎成熟了许多，能客观理性地看这个问题。

第一，产品质量问题在于研发及生产部门而非销售环节，作为销售人员，应该提高业务水平，掌握销售技巧，从企业利益角度出发做好销售工作。

第二，销售人员应该相信企业，真诚对待顾客，尽全力为顾

客做好服务工作.有了积极的态度，我的工作就变得充实而快乐而不是以前那样偏激。当小朋友经过我的柜台时我会主动提醒他到服务台领取赠品；当学生来选购时我会给他推荐质优价廉的手机，同时结合手机功能介绍一些学习方法，比如下载学习资料等；当老年人来选手机我则帮他选一款简单实用的，并耐心地教他操作。

总之，我在销售的过程中尽量让顾客满意，把快乐传递给他们。

刚开始的时候我感到店里竞争激烈，尤其是在客流量小时，顾客进门就好比羊进了狼群的势力范围.由于我是新人，对环境还不熟悉，不敢冒进行事，只是观察周围情况并认真学习.我知道，各品牌都在进行多方面较量，惟有自信自强者才能胜出.我在遵守职业道德规范的同时还尽量帮助同事，每天早上我都提前到岗帮大家擦柜台。

坚持了几天，我的努力得到了大家的认可，渐渐地也得到了大家的帮助。我想，我们之间既是竞争对手又是合作伙伴，既是不同品牌的代表又是同一家店的店员，只有互帮互助才能使彼此生意兴隆，全店的销售业绩也能更高。

刚到店里的前三天都是零销量，看着周围没什么文化的同事都精明能干，我很自卑，甚至怀疑多年来为教育付出的时间，经历，金钱是否值得。然而朋友的一席话让我茅塞顿开。

我分析了失败的原因有以下三点：

首先，销售不是我的强项，我也未经过专业培训，更没太多实际经验，而且社会阅历少，和各类人交流过程中把握不好对方心理。

其次，我和那些在社会上打拼的人的差距也许就在于此：他们早经历了我今天才遇到的挫折和困难，相比之下，我还是

不成熟。而且社会角色不同，生活压力不同，对自己的要求也不同。这份工作对于他们来说也许是一家人生活的保障，也许是还贷的需求，也许是子女教育的来源，而对我来说却是对社会的初探，当然我没有那样大的动力。

再次，我对产品不熟悉，无真机演示等这些客观因素都直接导致销量低。分析了原因之后，我便下定决心尽自己最大努力去弥补差距。

第二天我从公司配了主推机型的演示机，利用午休时间去周围大型手机卖场学习，以顾客身份亲身体会，到同品牌柜台前“取经”。晚上回到家，我便上网查找本品牌企业概况以及营销技巧。平时在卖场虚心向同事请教，取长补短。而且时刻进行积极心理暗示，及时调整心态不急不躁。

在短短两天里，我觉得自己像变了个人似的，自信多了，推销起来也如鱼得水一般。在接下来的几天里，我不断积累经验，销量稳步上升，甚至超过其他品牌。我这时意识到，要永远坚定地相信自己，因为我还是有很多优点的，比如态度端正。

十几天的实践很快结束了，虽然挣了不到一千块钱，却挣到了用一千块钱买不到的经验和生活智慧。

学生参加实践活动自我总结篇二

回想这次暑假社会实践活动，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。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。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。其实有谁一生下来就什么都会的，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。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

这次亲身体会让我有了深刻感触，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。

今年暑假，我利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。

经过一段时间的寻找工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，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，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的面试中，明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你

更有活力更有精神。

开始放假的时候，知道要打暑期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如工作的领班所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某位名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

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。

以上是我自己觉得在这次暑假社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。

学生参加实践活动自我总结篇三

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,在这段假期里,耐不住闲的我开始了假期社会实践---走进我准二姐夫家经营的酒店,做一名服务员。

虽然一天要站八、九个小时,但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累,我觉得这是一种激励,明白了人生,感悟了生活,接触了社会,了解了未来。

在酒店里虽然我是以端菜、斟倒酒水为主,但我不时还要做一

些工作以外的事情,有时要做一些清洁的工作,在学校里也许有老师分配说今天做些什么,明天做些什么,但在这里,不一定有人会告诉你这些,你必须自觉地去,而且要尽自己的努力做到最好,一件工作的效率就会得到别人不同的评价。

对于我们大学生来说,挣钱不应该是打工的唯一目的。我们要把打工看作是参加社会实践、提高自身能力的机会。因为打工一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去,提高各方面的能力;另一方面可以积累工作经验对日后的就业大有裨益。

在酒店里,别人一眼就能把我认出是一名正在读书的学生,我问他们为什么,他们总说从我的脸上就能看出来。呵呵,也许没有经历过社会的人都有我这种不知名遭遇吧!我并没有因为我在他们面前没有经验而退后,我相信我也能做的像他们一样好。

在社会实践中,我们应该要把我们在学校所学的理论知识,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,那么所学的就等于零,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。

通过这段时间的实践,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。

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。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作,不愿在校读书;而已在社会的人都宁愿回炉再造。我们上学,学习先进的科学知识,为的都是将来走进社会,献出自己的一份力量,我们应该在今天努力掌握专业知识,明天才能更好地为社会服务。

22日开往广州的列车,结束了我的假期生活,开始接受新的知识,面对新的挑战!

学生参加2021寒假社会实践活动心得体会范文5

走出绿绿的校园,告别年轻的欢笑,我们都应学着坚强,慢慢变得成熟。

幼年的时候,总是被爸妈强制要学着早睡早起,尽管我是十分的不愿意,但就是不会反抗。以后,天真、爱幻想的我喜欢躺在野外的干净石头上、呼吸着轻松的空气、用脸面对清爽的蓝天、一个人慢慢的渴望。童年的时候,我渴望我可以瞬间长大,离开所有人的庇护,独自成长。后来啊,我一直渴望明天能够自由自在。我渴望在很多时候不要爸妈的决定;我渴望有一天我成为“能人”,什么都会做;我渴望我能在爸妈不知道的情况下进行一次大胆的尝试!

今天,我终于成了长硬翅膀的小鸟,自己决定自己的事情;今天,我终于迈开了走向社会的第一步,自己面对自己的灿烂未来;今天,我终于抛开心中的胆怯,自己去解决自己的人生障碍。

一、参加实践活动的背景:

这次实践活动的工作是在学校的帮助找到的。在上学期期末时,我收到老师的通知说是希望参加寒假社会实践的同学可以报名参加。我当时一惊,兴奋得不得了。这不就是我一直渴望的吗?我报名了。大概三天后,我又接到通知说是要去参加寒假实践活动的培训及动员大会。我很高兴,就把这一好消息告诉了爸妈。他们很体谅我的心情,但是,同时他们又担心说:过年的时候怕大家都在休息,只有我在工作,这样我会不高兴。我很自然的跟他们说:关于这点我不在乎。

参加寒假社会实践的培训及动员大会我是极其的高兴,在高

兴之余，我又有些担心，因为我以前没有参加过社会实践，我很害怕在实践过程中会出现些差错，造成别人麻烦。我更害怕我去了单位上什么都不会做。因此，我小心翼翼的听老师给我们的交代和经验的传授。我也认真的写下要点，生怕有漏掉的。在培训中，我知道了自己的实践地点和时间伙伴，我也麻烦了我们的指导老师。可我还是很开心，因为我即将开始我的梦幻生活。

二、参加实践的人物及时间：

一月十一日。这天，我清楚地记得。前一天我们完成了期末考试，第二天，我们就投入到实践活动中。我还有一位“实践伙伴”。也是女生，我暗喜女生好相处。第一天到了我们的实践单位(万州区双河口街道办事处)上，做的第一件事就是报到。在完全陌生的一个环境，我们有些不知所措，并且还是这样一个严肃的地方。我惶恐的心开始一阵阵的颤抖。可以没办法，我们反正都要面对的事情，无法有实践与地点让我们来躲避。于是，我们按照老师说的，一点点的摸索，开始了我们二十多天的“课外实践生活”。

三、参加社会实践的收获：

短短二十几天的实践生活，是我心的一次磨砺和成长。我不仅在做事的态度与方法上收获了很多知识，我也对自己以后可能要面对的工作岗位有了些认识。参加寒假实践活动，留给了我更大的空间锻炼自己，让自己更早的认清世界冷暖，为自己以后能更好的服务社会打下基础。在实践中，我必须得做到时时警惕，凡事细心。因为，我很害怕事情没有做好而造成他人的麻烦。我也害怕因为不上心儿造成不可弥补的错误，伤害到单位、部门等.....因为害怕，原本大大咧咧的我开始转向细致、成熟。

(一)、告别了幻想的年纪，就应该踏踏实实、勇敢面对现实，学着生活。

由于我课外实践的部门是社会事务科，所以大多数的事情就会和普通群众打交道。由于我们所在的双河口街道办事处属于乡镇级，所以我们会和很多的农村居民交流。从这个方面讲，生活给了我更多的启示——凡事靠自己动手，生活才会变得充实，有价值。另外，我也意识到：工作没有高低之分，只有价值的实现与否。

农民伯伯们没有高的学历，没有高人的才智，每年就重复同样的工作：春天播种，夏天乘凉，秋天收获，冬天取暖。可是，就是因为他们的简单与淳朴，才使得人间有播种时的期待，秋收时的喜悦啊！他们有他们的生活，他们也许崇拜有钱人，震惊有才的人，可是，他们重来都不放弃自己的生活，踏踏实实做平凡而不平庸的人。

农民伯伯们的真实生活态度，深深的感染着我。他们可以为了了一年的低保而哭诉，到处托人解决家里的困难，那么的坚持，不放弃。在爸爸妈妈的金窝中长大的我们，可能还不知道，在农村还有那么一部分人没坐过火车、见过飞机呢。而我们呢？在生活中，有时还会为某样东西不上档次而懊恼。想想，这样的我们，还能抱怨什么？真的是应该好好珍惜、把握我们拥有的幸福。

我记忆中有这么一位老婆婆。身穿蓝色的布衣，弯曲的身体幅度让人有时看不清她的容貌，白白的头发蓬乱着。她提着一个塑料袋，里面有一大把的纸票。她喘息着用微弱的声音说道：请问一下，这个，住院报账在哪儿弄啊？这时，有一大群的目光聚集在老人身上，老人抬起头，前额上的几丝头发微微的随着摇晃了几下，然后用非常期待的混色眼神左右看了一下。这时的我，我自觉的就吧一板凳送上前，然后让她坐下。看到这一幕，我的心又惊又抖：她为什么会自己来？她的儿女呢，去哪儿了？我转过头，斜眼看过去，从她的身上我看见了妈妈的影子。我很伤心，我妈妈以后也会是这样吗？我暗暗地下决心，不能这样。

体会了那么多不同的人，才知道，生活并不像电视剧里“灰姑娘遇到王子”那么美妙。他远比战争要残酷得多。我想，走出社会，面对现实，接受生活，这会是我们的又一课程吧！

(二)、作为“人民的奴隶”，就必须掌握坚定地岗位知识，凭着实力，团结同事，踏踏实实为人民服务。这对我以后可能选择的工作岗位有很大的帮助。

1、耐心、静心、细心“三心”必须有。

这是我的认识，也将是我培养自己的一个方面。

接触了他们才知道：他们的工作很杂，很靠脑力，很零碎，量很大。在我的脑海里，一直都认为“人民的公仆”工作很多，但是会很简单。没想到，他们的工作原来很考验一个人意志。

我所在的社会事务科，不明思议就是处理社会家庭事务等琐碎小事件的。每天会有很多不同的、相同的问题、情节在办公室里发生，但是，科室里的工作人员们不辞辛苦，耐心的一遍又一遍的解释、解决。可能口会说的很干，嘴皮会摩擦的很软，但他们也只能接受。有些话，有些原因，在办公室里实践的我就学会了，有时还会帮忙解释呢。可是，作为“公仆”的他们无权反抗，必须接受，一点一点的解释给群众们听。我想，他们的耐心一定不差吧。

因为是处理琐碎杂事，作为办公人员，他们必须很小心，不容许有半点差错。在他们心中：人民的事情出了半点差错，人民的丁点儿事情没得到解决，他们算就是失职，这样的责任他们不愿担当，也担当不起。因此，在平常工作中，应该更加的细心才是。

办公职员的头脑一定要灵活，应用的知识很多，有问题一定要学着立刻马上处理，这点是很重要的。另外，问题不可能

永远都发生一样的，所以要学会变通。第一次触摸复印机的时候，心里很担心，不知从何下手。在老师的帮助下，我学着去了解它，认知他，发现他其实并不难使用，之后，我总是有意识的去接触他。比如，在办公室里谁需要复印的，我会马上提出来我去做。这样，我就学会了简单的使用复印机了。真的很开心，因为试一次小小的成功。

(三)、和陌生人大方的、有底气的交谈，是我们生活的另一门课程。

刚开始到单位的时候，一个人也不认识，什么都不知道。也不了解他们的职位、姓氏，都不知道怎么称呼别人，所以有问题也不会问别人，首先想到的是自己解决。所以呀，这让我有了一种习惯，就是：遇到困难的时候，首先让自己解决。

后来慢慢的发现，其实与人说话不难，但与人交流就有些问题了。因为，如果和不认识的人随便问候几句，我们平时都经历过，很容易。但是如果要和陌生人进行长时间的交流，这就要靠我们敏捷的洞悉能力了。这需要交流双方有共同的话题，兴趣点。最重要的是：不知道要怎样开口。比如，在实践中给乡村干部打电话通知事情的时候，我既要大声的以办事处的名义介绍自己，也要向他通知清楚事情，并且说话不能颤颤抖抖的，要自信，有底气。在开口说话的时候，如果迟疑或吐字不清，打哆嗦，电话那方的人可能会听不清楚，要求你再说一遍，这时，心里会很不好受的。

在与人的交流方面，我认为放宽心态，把对方看作是和自己一样的人，自然地开口说话，就会有所收获的。

(四)、充分发挥自己的主观能动性。这对我们的人生有很总重要的意义。

“随时要想着自己找事情做！”这时参加寒假社会实践的时候老师嘱咐我们的。我一直怀揣着这句话快活的陶醉在我的实

践愉快当中。因为，事情自己不会指定对象被做。

(五)、作为大学生，我很自豪。

一直认为，作为我们这一代的大学生是很渺小的，很有可能会被世人所忽略。但是，到了时间单位的时候，我感受到，作为大学生，我应该是很自豪的。

在我们还不熟悉那个严肃的单位的时候，总是自我介绍说：我们是三峡学院的学生，到贵单位实践的。而他们总会代问一句：你们是大学生的啊？之后，每次科长向不认识我们的人介绍，就会说到：是我们科室来实习，都是大学生……每次他们提到我们是大学生的时候，我们的心理都会感到乐滋滋的。

其实，我们都因该这样：从内而外的自豪，我们是大学生。

四、：

这次实践对我来说是一次非常大的成功。在这过程当中，我拒绝了父母一丝不苟的庇护；在这二十几天中，我远离了朋友们真心真意的关心；在这段时间内，我感受到了老师细致入微的关爱；在这寒冷的冬天里，我享受到了陌生人好意的问候；在这热呵呵的阳光里，我送出了我真切的爱心；在这热闹的新年里，我送走了旧时的我，改造出一位大方、坚持、成熟、实实在在的我！

很幸运，能够有这样的机会让我们得到锻炼，因此，感谢市政府、市委细心地为我们着想，为我们提供这样好的时间机会。另外，这次能够顺利的完成社会实践，我发自内心的感谢李涛老师，因为在这之间我们遇到了很多困难都是求助于他，不管有多晚、多忙，他总会帮助我们，真心的感谢李老师。另外，我要对我们辛勤的辅导员武老师说声谢谢。虽然在实践过程中他不直接负责我们这一小组，但是，只要我有

问题求助于他，他都会尽力帮忙解决。最后，很谢谢办事处的叔叔阿姨们对我们的照顾。即使是给他们添了麻烦，他们也会耐心的教导我们。很感谢他们，在很多时候能想起我们！

学生参加2021寒假社会实践活动心得体会

学生参加实践活动自我总结篇四

暑假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

业余的宝贵有很多人理解为什么学生要进行假期社会实践活动。在这之前也是不怎么懂得的。但是，经过这次的暑假实践活动，我竟然领悟到了一些我以前所不明白的东西。

首先，假期里，我们的时间相对的充裕了许多。我们被允许做更多的事情。所以这种假期的实践活动就成了我们最好的选择。因为它既可以帮助我们看到更大的一个世界，又可以让我们度过一段美好的时光。

最重要的是，当我们投入地去做一件事的时候，我们会发现一种难以用语言表达的快乐。当我们用自己的能力去实践，去帮助别人时，这种快乐别人是没有办法体会的。

人生中，有许多事情需要我们去。但是我相信，这种实践是不可缺少的一环。我想起了一句话，人的成就是决定于他怎么利用课余时间。所以，一段有意义的人生。实践一定是最值得我们来体会的。

学生参加实践活动自我总结篇五

大学生参加暑假社会实践活动心得体会怎么写?下面是整理关于大学生参加暑假社会实践活动心得体会范文，欢迎借鉴!

在暑假的这段经历中，不管我受到了多大的委屈和折磨，我都不会让自己知难而退，我要越战越勇，开创自己的一片天地，让自己的青春当中不留下遗憾，我不怕吃苦不怕累，必须能让我的生活改变一点。自己不好的习惯必须去掉，坏习惯必须割除，游客的不文明行为借鉴到的我身上，不能养成这样的坏毛病，一点小时就想让人帮助，一点都没有公德之心。最少我在暑假期间学到了很多实际的东西，比如睡觉养成了可以早起的习惯，以前深处温柔之乡不知珍贵，现在却越发想念。以前不爱打扫卫生，自己个人卫生和集体卫生都不操心，现在看见不整洁的东西就想整理一下，打扫一下，给大家并且给自己一个舒适的环境，这样不是很好吗?以前不爱谦虚，现在碰上好多，有能力的人，有身份的人，得到他们的指点我不会浮躁了，踏实点了。以前不知道团队意识，现在知道团队的重要性和集体的重要性，一个组织要想完成

既定的目标，必须每个人的配合和理解，有能力的需要担当一些，让我们这个目标完成的更加顺利点。

以前不珍惜身边的人，现在看见亲人和朋友是那么的贴切。以前对生命的态度没有太多的看法，生命消逝还没有这个意识，现在听到河南导游因为旅游带团出事故去世了几个，心里顿时倍感焦虑和不安以及还有点侥幸，生命很短暂，但是意外又往往降临在不幸的人身上，显得生命很脆弱很无助很沧桑。

刚开始进入社会时，进入导游这个角色时就知道导游很累，得吃苦，但是没有想多少，毅然决定去参加实习，因为只有实习了才能检验出我是否合适这个角色，才可以检验两年的学习是否真正学进脑子里……带着这些渴望我进入了导游的前期培训。

刚开始的时候，真的很兴奋，什么都不知道，什么都想学。但是有一点是我们新导游必须要克服的那就是讲导游词时不要那么死板而是像在说话，刚开始为了说好一遍导游词经常在底下说十遍不止，为的就是第二天在社里有个出色的表现。但是虽然练了好多遍但是底下练得时候是一两个观众，到了社里就是十来个观众而且都是什么都知道的导游所以有时会很紧张，讲的不好……但是随着时间的前进，我们都少都有了些进步。慢慢的成长起来……这样有半个多月吧，导游词都熟练的说下来啦，紧接着就是实践理论的时候啦……要想上车当导游，光会导游词还是不够的必须有实际操作能力，而这种能力也不是天生就有的，所以要锻炼。而这种锻炼方式就是跟团……跟老导游的团，看他们是如何实际操作的，如何和全陪，司机和客人沟通、协调的。开始跟团时感觉很轻松，因为只需要用眼睛看就行了，不用操太大的心。其实在这次跟团当中我还有个最重要的任务那就是认路，从小我的方向感就不强，因此当导游对于我来说是个巨大的挑战。可是既然我选择了，就会努力的做到最好。在学校我们可以随便说话，我们可以不太需要为自己的话负责任，即使出了

什么问题我们也只不过被同学老师师兄姐批评一顿，我们终究不太需要为自己的行为和语言负上太大的责任，可是当你出来工作的时候，你就得为自己一言一语负上全部的责任，你不可以胡言乱语，你不可敷衍了事，因为可能就因为自己的一句含糊不清的话而导致客人或公司有什么损失！

我们在讲每一句话的时候都要清楚这句话的准确度，不能随口而出，我们必须为自己的话负上所有的责任，没有人会为你的错误负责人，你自己也不可能让他人为自己承担责任！

如果辛苦，心酸我们都体验过啦但是经验没有学到经验那么我们是不是也太失败啦。我坚持实习完啦，经受住了这个社会的暴雨洗礼，我可以骄傲的对自己说我成功了，我克服了自身的许多弱点……我在努力的变得完美。以前的自己性格是大大咧咧的，什么事都要拖到最后才会去想解决方案，可是当导游就不一样啦，必须事事都提前考虑，要相当的细心，总以为那些小的细节，无关紧要，没有关系，可是却如此重要。一个小数字就会影响到公司的利益，一个小小的细节就会让客人对你改变不同的看法。细心是当导游必备的。

还有的就是在带团中你总会遇到几个不讲理的客人，什么都不懂却还一直装的很明白，跟他解释了吧，不理解就算了，有时还说出那些让人恼怒的话。的确，我们都是长在温室的花朵，没有受到过任何难听的话，就是父母也不会对自己大声讲话，可是在外面竟然听到这样的话。而我呢，刚开始我也受不了，很生气，但是我忍了下来。因为我是导游，他没素质我不能没有。如果有下次呢，我直接忽视不理就当没有听见，这样我竟然不生气啦，心情也好了。有时呢，我不仅不生气，我还要对他更好，让他之前对我说的话后悔、内疚去。这样呐，你就不会被这些客人的话生气了，如果这样生气下去还不得气死啊。

这些事是和客人之间的沟通还有的就是和司机、全陪之间的沟通。其实呐和司机是很好沟通的，每次指路时不要死板的

喊人家师傅可以叫他哥，他会觉着你好亲切的，也很高兴和你配合。对于全陪，做事之前和他商量商量。稍微重视一下他，他有了被尊敬的感觉也会站在你这边的。全陪和司机搞定了，在带团中你也会轻松不少。这是我一小小心得。

团顺利带下来了，不仅你心情好了还有可能结交许多朋友。都说当导游是一个很锻炼人的工作。因为你要接触不同的人，遇见不同的问题，解决不同的事故。虽然暑期快接近尾声了，但是这一次经历可以说是我们人生一笔宝贵的财富，一次永远不会忘记的经历。

“吾尝终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学也。”这是论语中的一句话，说的是一个人整夜不食不寝去思考钻研一个问题，没有什么好处，不如亲自去学习研究。实践的过程是每个人都要经历的必经之路，在这个路上，你不在是个孩子，在锻炼，在成长，跌跌撞撞，且歌且行。青春的光阴留给我们更多的是奋进的号角与激昂的乐谱，也许每天拖着疲惫不堪的身子回来，也许每天都要为了完成当天的任务而焦头烂额，也许每天都要为了明日的采访做着准备，但我们是快乐的。不再是不为浮云遮眼之势，更在一览众山之躯。

我们实践，我们快乐。作为实践，这样的一项活动，也必须有其流程经营。从开始的确定主题，到队员的选拔再到实践的开始，分工，任务的布置，或许疏一看，甚易。但实则不然，在这过程中不是冷冷的追求学术上的严谨，更是寻找种人心向往的科学之美。孙中山说“人既尽其才，则百事俱举；百事举矣，则富强不足谋也。”每个人在“sunshine”这样阳光的队名中贡献着自己，以追求对大学生村官的深入调查为目的，大胆的去想，去做，在这个团队中关心着对方，真正做到了团结，奋进。有激动，有感动，有触动。

不论第一天大家为了提高团队工作效率方案的讨论争论不休，不论每天在外采访村民的队员被烈日晒伤，汗珠滴落早已浸湿全身的队服，更不论每晚写报告，写日志，总结全天，为

明日准备到深夜。每天的采访，吃饭，采访，总结，休息，成为了我们的主线，每天奔波于乡村城镇的各个小巷街头，我们询问着，调查着，目的只是完成实践，让自己明白更多属于我们，属于我们这个时代的真谛。只因为我们知道，孵化梦想，需要汗水与坚强的臂膀，我们付出，我们收获，我们快乐。

在对大学生村官的调查实践中，我们感受到了村里的建设，这里有孩子，农民，村干部，每每从他们的质朴中，我们在感受，感受着这份简单，经过我们的采访，知道了村里创业的艰辛，孩子受教育的困难，在同情的同时，我们更多了一份宽慰，因为，我们的村在不断的改善为更好的生活而努力。或许，我们的实践不能反应村里的每个角落，但是我们每个人都希望，我们的实践能够受到更多人的关注，更多人注意到在大城市的周围，还是有着一些需要帮助，建设的村镇，我们的实践活动受到中国高邮网，郭集网，高邮信息报，扬州日报晚报的关注。为自己为一名南大学子感到自豪。

实践活动结束了，每个人在思考着这几天发生在我们身上全部，少了那些青春的张狂，多了些青春的踏实，少了那些青春的迷茫，多了些青春的奋斗[sunshine这个词，不再是一个队名，更多的是一种精神，当远离喧嚣，来到村镇的时候，才真正明白，什么是奋斗，什么是团结，什么是一个团队。这样的实践，这样的我们，这样的，快乐。

今年的暑假,为了响应学校的号召,更为了锻炼自己,提高自己的社会实践能力,为将来的就业打下基础。我不仅在实践中深化了知识,而且学到了书本上没有的知识,收到了深刻的教育,了解了我们村里的一些民情和青年的一些现状。

通过我的观察,我感受到了农村基层党员干部务实的工作态度和全心全意为人民谋利益的无私奉献精神。此外,在这次实践中,据我亲身所感、亲眼所见、亲耳所听,我对我们村的现状有了更多更深的了解。

村里自2019年以来,全体村民在村委村领导的带领下,同心同德,修乡村公路5条,打居民用水井12眼,兴修水利灌溉池塘8口,新建养鸡产2座……。自2019年至今的7年时间内,全村700多户村民从人均收入不到1000元一下子提高到2500元。

此外,村领导干部积极响应党中央国务院建设社会主义新农村的号召,主动转换思维,跟上科技前沿,大力引进抗虫棉、超级杂交稻、三倍体无子西瓜等新型农作物品种。既增加了农作物的产量,有改良了土壤。另外,村领导带领村里一批有志青年利用寒暑假时间到一些信息科技相对发达的新型农村示范点进行考察和交流,在村里率先引进水晶梨、板栗、李子、油桃等一系列蔬果新品种,将原来一些劣质土壤的农田进行大面积整合改造,在上面载起了果树。

如今的马埠头村,再不是原来的穷乡僻壤了,村民的腰包鼓了,腰杆直了,村里的精神文化生活也越来越丰富了。村民开始盖起了各自的小二楼,一个个对社会主义新农村充满了信心和期待。

放假之前,我就联系了爸爸曾经的同事,村领导王会计,表明自己希望参加和帮助村委会的日常工作,从而锻炼自己,同事也可以为乡亲们服务。村主任和其他村干部商量后,同意我在村委会挂名并开展工作社会实践 报告,主要负责基础的日常工作和一些对自己感兴趣的课题进行调查。接到可以正式上班的第二天,我就按照村主任的安排,走进了村委会的办公室,正式开始了我的第一次社会实践。第一天“上班”,难免有些激动和紧张,接受的工作完成的都不是很顺利。例如在帮王会计作工作记录时,经常记住上句忘了下句,而且为了赶时间社会实践 报告,字迹十分潦草,整个会议过程都手忙脚乱的,闹了不少笑话。但是会后村支书找我谈话,并没有批评我的“错误”,反而对我进行了鼓励,并告诉我他的一些工作经验和教训,让我受益匪浅!一天下来,我深感工作的不易,但我学会了怎样调整自己的心态,很快融入到了新的环境中去!

以后几天,我一直做着整理文件,清洁卫生,接打电话等一些较容易较轻松的工作。但即使是一些不起眼的工作,我也深刻体会到做任何事都不能马虎,要做就要认认真真、一丝不苟。一页文件整理错了,到需要时候就很难找到;卫生大扫得不干净,就会给上级领导和人民群众留下不好的印象;接电话的语言不得体、传达事情表述不准确,就会影响到工作效果。我加强了对自己的要求,不放过任何微笑的细节,尽量将每件事情都做到出色和完美。

在村委会工作的同时,我也对我的研究课题进行了一些调查,我个人对经济方面比较感兴趣,所以着重调查了一下村里的经济结构(村民收入的主要组成部分),虽然我不是学经济学的,但对这方面也有一些了解,我确立了一个调查的大致方向,不是很专业,但我觉得挺合实际的。我查了下村里的人口和人均年收入,然后根据自己家里的情况和周围邻居、亲戚的一些了解,同时也走访了一些其他的村民,最终确立了一个有关我们村的一个经济结构模型(私下里觉得挺幼稚简单的,但毕竟是我自己的东西啊)。

最终,我在村委会完成了将近20天的社会实践。这些天下来,我收获了太多太多,许多都难以用语言来形容和表达。而通过这次实践活动,让我感受最深的除了我的能力得到锻炼和提高外,就是农村在这几年里的飞速发展,农村经济的欣欣向荣,农民生活的巨大改变给了我很大的感受,让我对社会主义新农村建设充满了信心。

作为一名在校大学生,我生在农村,长在农村,能够在农村中参加社会实践,去体验中国最底层的社会生活,这对我以后的人生道路来说绝对是一笔宝贵的财富。通过这次活动,我开阔了眼界、增长了知识、锻炼了能力,还丰富许多工作经验,自己的认识和理论水平也明显有了很大提高,也让我对以后的生活和工作充满了信心。我会用饱满的热情去迎接即将到来的大学新学期生活和未来的挑战!

导游的理论知识与实际相结合，培养个人的自学和动手能力、理解能力以及思维能力。通过实践让我们进一步的巩固和理解在学校所学的知识，培养和提高我们的理论能力和联系实际，更好的掌握课本的知识和实际的操作能力。同时，也提高自己的人际交往能力，与他人团结协作的能力，使自己更好的融入社会环境中。

在开始实践之前，我们先对我们将要去实践的地点——珍珠泉做了详细的了解。我们四个人分工上网收集珍珠泉的有关资料：冯亚茹负责珍珠泉的历史资料收集，陶莉莉负责珍珠泉的特色消费项目资料收集，赵旭及李莎莎则负责景区内各个景点的资料收集。我们将收集到的资料整理后，打印了几份重要的资料，以备讲解时使用。

周六一大早，我们就赶到了珍珠泉。因为东门一般游客比较少，所以我们选择把重点放在了西门。我们带了一张大白纸，纸上写明了我们提供的是免费的导游讲解服务。由于天色比较早，天又比较冷，所以我们到达的时候还没有什么游客。我们利用这段时间将资料复习了一下。

慢慢的游客开始变多，我们也开始了我们的工作。

刚开始，游客们看到我们，还不太乐意相信是免费讲解。无奈之下，我们只好主动上前，热情的介绍游客周围的相关景点。

从一开始的紧张，到慢慢放松，后来越来越熟练，找我们讲解的游客也越来越多。

虽然我们一开始并不是很熟练，讲解的质量不是很高。但是在游客们的配合与谅解下，我们的免费导游讲解实践活动还是圆满的画上了句号。

这一次的导游实践活动，让我们学到了不少知识，同时也让

我们了解到一个导游应具备的素质。现总结如下，作为一个导游，要具备：

1. 强烈的责任感和服务热情。导游工作是一项脑体高度结合的服务工作，态度决定行动，拥有强烈的责任心，才会在实际工作中投入满腔的工作热情，为客人提供高质量的服务。
2. 应具备广泛的基础常识。作为一名导游，尤其一名外语导游，在带团过程中不仅仅是一名讲解员，还是一个“大保姆”。客人事无巨细可能都需要导游为其操心，对于客人，面对的是一个无从下手陌生的环境，因此导游如果缺乏日常生活中的基础常识，就无法迅速为客人排忧解难。
3. 语言清晰准确，讲解生动活泼。语言表达能力是导游最重要的基本功之一，尤其是外语导游，语言正确清晰才能向游客传播中华文明，让客人了解自己的观点，同时充分了解客人的需求，及时提供服务，另外，生动活泼的讲解会使美丽风光锦上添花，会使沉睡的古迹死而复活，优雅的工艺品栩栩如生，从而给顾客留下难忘的深刻印象。
4. 具备相应的旅行常识与专业知识。在带团过程中，团队随时可能出现不可预料的问题，导游具有相应的知识，就可在第一时间将损失减少至最低，为游客为公司争取到最大的利益。
5. 广博文化知识面。导游接触的游客中，各种社会背景、文化层次不尽相同，合格的导游就应该做一个“杂家”，上知天文地理，下知鸡毛蒜皮，这样在进行讲解中，就可运用所掌握的知识 and 智慧来应对。
6. 具有组织协调应变能力。导游的服务对象是不断变化的复杂群体，同时导游工作还离不开旅游接待服务中其他相关部门的配合和支持，任何一个环节出现偏差，都会令导游服务黯然失色，因此一个合格导游员要头脑清晰，有交情组织协调应变能力，保证游客的旅游活动顺利进行。

7. 注意仪容仪表，自身修养。许多外国旅游业是一个综合性服务行业，许多外国游客到一个国家最先和最多接触的是导游人员，因此导游经常被人誉为“企业形象，民间大使”，良好的仪容仪表会给人产生美好的第一印象，从而反映出企业乃至一个地区、国家的精神面貌和道德水准，因此良好的仪容仪表是提供良好服务的基础。

当导游真的很辛苦，但又是苦中作乐，苦尽甘来。开始时感觉特别辛苦，但慢慢的适应了这种生活节奏，就感觉还行，当导游就是很自由，无拘无束，当服务员的，每天都有事干同样的活，见那几个熟悉的人，总之生活圈子很小，但导游就不要一样了，每天见不同的人，解释不通的朋友，而且还很自由，这也是我们喜欢当导游的最主要原因。

在本次实践活动中，我们的人际交往能力，与人沟通的能力，与人协作的能力，组织能力等等都得到了提升。

旅游，随着人民生活水平的不断提高，已成为时尚选择。旅游业的开发，不仅能充分利用区域资源优势，还能推进环境治理，营造文明向上氛围，挖掘可供游览的景观特色，不断塑造区域绚丽多姿的美感，吸引游客观光。

这次社会的实践，让我们学会了团结、协作、共同完成任务，为我们以后的工作和学习提供了宝贵的经验和教训，我们会以此次实践为起点，以后更加勤奋学习，锻炼自己的各方面的能力，努力提高自己的综合实力！

学生参加实践活动自我总结篇六

学生的思想品德教育离不开社会实践活动，只有在实践中亲身体会，高尚的思想，良好的品德才会不断地内化为学生自身的素质。为此，我校今年开展了一些社会实践活动，现总

结如下：

五、六年级利用每个周五学生托管时间开展了去实践基地清捡白色垃圾、清除乱贴小广告活动、清扫、擦拭楼道、向社区居民宣传“做文明市民”等一系列活动。每次活动我们安排了三个班，分在不同的路段进行活动，每位同学手拿一个环保垃圾袋，捡起身边的垃圾，活动时孩子们不怕脏，以自己的行动感染了小区每一个人，送来微笑和称赞，学生们觉得自己为社区奉献一份力量，融入社会这个大家庭，做一名合格的小主人，从而增强了学生的环保意识。

四年级去幼儿园进行了卫生扫除、学前教育等活动。他们在家都是衣来伸手、饭来张口的小皇帝，通过帮助幼儿打扫卫生，教幼儿识字等活动，体验到了帮助别人的乐趣，并且锻炼了相互合作的能力。

中年级学生代表文艺骨干在少先大队辅导员带领下，去蓟县光荣院给老人们演出节目，送去欢乐，让老人们感受到新一代健康成长，为老人们整理房间，收拾内务，打扫卫生，净化美化生活环境，让他们感受晚辈的敬爱；同时邀请阅历丰富的老人们给孩子们讲述新中国的成长历史，家乡的巨大变化，让孩子们受到爱国主义教育，增强爱家乡情感，树立为中华之崛起发奋读书的志向，取得良好效果。

□

安全问题是活动顺利进行的基本前提，活动开始前，政教处、体育组的老师先到活动的地方踩点，并且都到各路口协助交警交通保证安全。班主任老师在出发前强调了组织纪律，提醒了学生做好外出的各项准备工作，切实注意安全；科任老师分到各班，协助了班主任老师开展活动。以上防止安全事故发生的措施保证了活动圆满的完成，活动结束时，无一例安全事故发生。

本次活动利用了我校社会实践基地，通过让学生去实践基地清捡白色垃圾、清除乱贴小广告活动、清扫、擦拭楼道、向社区居民宣传“做文明市民”等一系列活动，亲身体验，认识到参加公益活动的重要意义，增强环保意识，体会到付出收获后的快乐。活动结束后，学生有的以日记形式记录，有的撰写活动体会，有的写成了作文，并向校报投稿，真正把思想教育融于活动之中，增强了德育工作的实效性。

通过这些活动，学生们在实践中增长了见识，培养了能力，得到了锻炼，孩子们也学到很多书本上学不到的东西。我们将在今后的工作中，为学生们提供更多体验实践的机会。

**年10月25日至26日，郭村中学初二年级全体学生赴曹王，参加了为期两天的秋学期实践基地活动。由于学校领导高度重视，参训老师尽职尽责，本次活动组织有力，有条不紊，取得圆满成功。活动内容丰富，形式多样，使参训学生获益颇丰。现作如下总结。

此次学生校外实践基地活动，学校领导高度重视，成立了以何兆生校长为组长，政教处主任为副组长的活动领导小组，召开专门会议，研究活动方案和具体措施。主要开展了以下几方面工作：

- 1、确定参训学生名单，按规定足额收取活动费用；
- 2、召开初二班主任会议，落实责任，明确活动具体方案和组织要求；
- 3、召开班长会议，布置各班文艺节目，确定通讯员名单；
- 4、召开全体参训师生会议，进行活动组织纪律教育和安全文明教育；
- 5、准备活动用品。

整个活动实行军事化管理。每天活动前，各连队按时在操场集合，整队前往各活动室；活动过程中，各班主任尽职尽责，自始至终跟班活动，协助基地活动指导老师，指导学生按规程进行活动和操作。活动进行得有条不紊，富有成效，受到基地老师高度评价。在生活管理上，班主任全面指导和监管。从学生起身到就餐、就寝，严格按基地作息时间和纪律要求，集体行动，杜绝参训学生脱离集体，放任自流。宿舍管理也井然有序，学生按时整理内务，始终保持宿舍干燥整洁。

由于组织有力，纪律严明，整个活动过程严谨高效，收到良好的教育效果。丰富多彩的手工制作等实践活动，让学生们丰富了知识，开阔了视野。在活动中，学生学会了合作，增进了友谊。在实践中，培养了创新的精神和实践的能力。两天离开父母的生活，也让学生们学会了生活，培养了自理自立的生活能力，增强了集体意识和纪律观念，懂得了团结友爱、乐于助人的道理。一场自编自演精彩的文艺晚会，更让学生尽情展示了艺术才华，充分享受了生活的美好。

两天的课外实践基地活动，让同学们锻炼了能力，增强了自信，感受了欢乐，衷心感谢实践基地老师们为此付出的辛勤汗水。郭村中学的师生们将乘着实践基地创新实践的春风，在生活的大舞台上创新，去实践，谱写出美好的人生篇章。

社会实践活动的开展增强了中小学生的实践能力，实质上反映了当代青年助人为乐、甘愿奉献的时代风貌和精神风貌。

在20xx年7月3日，四十五团二中小学部两个年级的同学参加了这次的社会实践活动。同学们的口号是“走进社区，见证成长”。本着给大家一个干净的假期的目的，同学们组织到新桥头集善社区打扫社区草坪以及公路上的杂物。最后同学们还在社区门口进行了文艺表演。

此次活动，同学们被分为几个小组，每个小组进行自己的工作，同学们打扫的热火朝天。因此，同学们能更进一步的互

相帮助、相互学习劳动、互相了解。清洁时同学们都起到了共鸣，让清洁工作更进一步加快、让地面更加干净。

中小学阶段,是同学们风华正茂的时光，同学们不仅要学好知识，也要积极参加各项实践活动。积极参加社会服务，参与各项社会实践活动，是提高自我，锻炼自我的有效途径。同样在这次活动中，同学们也收获了很多，下面就简单总结下这次活动。

首先，必须要表扬参与这次社会实践的同学，因为这是自愿参加的，虽然大家的事情也比较多，很难抽出时间，而他们如此积极主动的态度是实在值得肯定和表扬。并且打扫卫生本来就不是什么轻松的活儿，他们的热情参与正是作为优秀青年的表现。其次，看到同学们都能服从组织安排，这次活动主要目的是到社区捡拾路边的垃圾，为小区的干净整洁奉献自己的力量。同学们要打扫的范围广，垃圾分布也不均匀，在人员安排上有一定的困难，但是同学们都能够服从安排，有序的进行清洁打扫工作，是值得欣慰的。就捡垃圾而言，这是说的容易做起来却很难的，同学们刚开始还担心着会没人弯腰去捡，但是在同学们的鼓动下，大家还是奉献了自己双手。我不得不赞叹，同学们的纪律性真的很好，尤其是在结束的时候拍集体照时的表现是出乎意料的，大家都自觉的排起队伍，没有扭扭捏捏的表现。

不过在这次的社区服务中，我还是看到了一些不足之处。第一就是迟到，在这次的活动，有个别同学迟到，虽然同学们可以理解来晚的原因，但是希望大家以后都能够遵守规定的时间，按时到达指定地点集合。另外就是对于同学们的主动性的批评，服从安排是好的，但是在完成了自己应完成的工作后同学们应该要主动去另一块区域帮助别人打扫，而不是干巴巴的站着等。

在从事社会实践的过程中同学们感到快乐和充实。这是一种助人为乐的满足感和幸福感，因此同学们会更爱这份事业。在

“助人为乐”的路上同学们要继续努力地传递爱的火把，让更多的人把火把传递让世界更加地温暖。

学生参加实践活动自我总结篇七

社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识应用于社会。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，实现了从理论到实践再到理论的飞跃，增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为我们认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础！

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做什么事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了寒期打工。寒假虽然只有短短的一个月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验 and 锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

除了工作中我学到很多很多在学习中无法学到的知识和经验外，在我看来，我收获最大的是，我变得很开朗很自信。以前在人群里，我胆小得几乎宁愿缩在角落里，希望没人能注意到我。而这一次，在我们的小组会议里，我变得很自信，我勇于在大家面前表达我的看法，勇于向组长提出建议。更有甚者，在每一次活动中，我都踊跃参加，表现相当积极。组员居然不相信我之前会是一个相当内向的人。我觉得，这

次社会服务活动给我最多的是，让我自己有了很大的改变，而且这个改变，是我之前都一直想要的。

在这次寒期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

学生参加实践活动自我总结篇八

这个寒假我选择了去餐厅做寒假工，即使放假离新年只有10天，但是我还是愿意去参与社会实践。

我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的又手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，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，那么所学的就等于零。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，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，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

方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

虽然我只是大二，离真正参加工作还有两年时间，但从我进大学以后，觉得时间过得真快，恐怕自己还趁早学就再也没有机会了，我的很多的落榜同学有的已经踏入社会，结婚生子，苦苦的熬、我深感到，我进入大学并不是人生的终点，只有多吃苦，才知道生活的艰辛不易。

在餐厅里，别人一眼就能把我人出是一名正在读书的学生，我问他们为什么，他们总说从我的脸上就能看出来，呵呵，也许没有经历过社会的人都有我这种不知名遭遇吧！我并没有因为我在他们面前没有经验而退后，我相信我也能做的像他们一样好。

我的工作是在那做传菜生，每天9点钟一下午2点再从下午的4点一晚上8：30分上班，虽然时间长了点但，热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接簇了社会，了解了未来。

在餐厅里虽然我是以传菜为主，但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去 做，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。

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。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，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！

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。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，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，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，有些问题有了课堂上地认真消化，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，3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。

学生参加实践活动自我总结篇九

同学们训练在一起，劳动在一起，生活在一起，特别班主任们在生活上无微不至的关怀更加深了师生之间的感情。这次劳动，不少班级增强了凝聚力，劳动实践让同学感受到团结的力量，集体的温暖。

这次劳动实践正是在我校加大管理力度的基础上进行的。绝大部分同学都能遵守学校、基地的制度，按照基地的作息时间，按时起床、出操、吃饭、休息，培养了严谨、守纪的优良作风。

劳动虽然结束了，但我希望同学们把良好的奋斗精神带回我们的校园。在学习的基地中我们还要继续奋斗。再有两周我们就要进行期中考试，只有抓紧时间，认真复习才能取得良好的成绩。希望同学们能够再接再厉，在期中考试中再创佳绩。

通过这次社会实践，我深刻的认识到‘实践是检验真理的标准’。在这次社会时间实践中，我充分感受到劳动人民的辛苦。正是他们默默的付出才有我们幸福美好的生活。

虽然很累很累，但是我感到很高兴，因为做了一件有意义的事，并且证明了我有能力应付难题的。而又能利用自己的双手养活自己，不成为社会的负担，不成为国家的负担。非常感谢这次交警给我这个机会，也非常感谢学校的组织。

大学生参加劳动实践活动心得体会范文5

学校组织的公益劳动实践活动让我从中学到很多，也得到了许多深刻的为人处世的道理。

学校把社会作为实践的场所，让我们参与社会，在公益劳动的实践中有所启示。通过小组为单位的社区志愿服务，启发了我们在公益劳动中寻找能使我们受到教育，有所感悟的亮点，引导我们去了解社会、感受社会。在敬老院中，我们小组的同学毫不嫌脏。耐心、仔细地帮助老人们洗脚、剪指甲。这些都让我们体会到了老一辈的孤独、我们的幸福和自私。我们在那里尽可能地多和老人聊天、谈心，竭尽所能使老人感到温暖。我们还帮助敬老院的职工一起打扫敬老院。虽然我们满头大汗，但我们很高兴，因为我们心里都有一股自豪感。

而这种自豪感不是在学校里能够体会到的。

公益劳动是不记报酬、不谋私利、不斤斤计较的；公益劳动是忘我的劳动，也是培养我们关心公共事业热情的。参加公益劳动的光荣感，塑造自己美好的心灵。这些都让我们觉得自己是另一个雷锋。

处于这个时代的我们，大多都是独生子女，对待一些人际关系和自我评估的方面都有所欠缺。而这次的集体公益劳动，使我体会到了集体的力量、集体的温暖和自己的不足。也让我亲身体会到了劳动的光荣感。这些都促进了我努力改正自身错误，正确认识自己。而现在，由于一切向钱看的思想的影响，在一些人的头脑中装满了金钱的利益，干什么事都讲钱，干活不讲报酬认为是傻瓜，甚至有的“公益劳动”也变相要钱。在这种情况下，学校有意识地组织了我们去参加力所能及的公益劳动，对于抵制一切向钱看的思想腐蚀可以起到一定的作用。让我们亲身体会到了劳动的艰辛和劳动穿早世界的真理，抵制了我们轻视劳动和不劳而获的思想的侵蚀，避免了我们形成好逸恶劳的坏习惯。公益劳动也同样加强了我们的劳动观念，帮助我们树立正确的人生观、价值观。公益劳动同样培养了我们的竞争意识和开拓进取的精神。

学校这次组织的公益劳动让我懂得了公益劳动不仅能造福社会，而且能陶冶情操，美化心灵。而我们也该为了公共利益而自觉自愿地参加劳动，因为那是我们中学生的劳动态度的一个特征。不记报酬也是我们中学生劳动态度的一个特征。我们讲的公益劳动，就是以不记报酬为前提的；那是根据以公共利益而劳动；我们必须为公共利益而劳动，自觉要求进行劳动。积极参加公益劳动是为社会尽力，是热爱劳动的表现。

社区实践活动提高了我们的社会实践能力。引导了我们接触、了解社会，增强我们的社会责任感和社会适应能力。而学校组织的劳动，更让我们明白了学会独立的重要性。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些出生牛犊的中学生们，独立的

培养和社会的洗礼是多么的重要。在这个更新速度超快的今天，如何适应社会也是我们即将面临的困难。对于现在的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。

大学生参加劳动实践活动心得体会范文