

2023年参加寒假实践的活动总结反思(实用5篇)

总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。那么，我们该怎么写总结呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

参加寒假实践的活动总结反思篇一

在刚刚过去的一个星期里，我完成了一次寒假社会实践。它彻底消除了我对社会的虚幻认识，让我接触到了我以后将要面对的过阔的社会，并且使对自己将来选择的专业发展方向更加明晰了。

在过去的这一个星期里，我从曾经的襁褓中走出来，走进了从未接触过的社会。在我工作的40小时左右里，体验了一把真实的白领的滋味。

这次社会实践我是根据自己以后想选择的专业而选择的实践单位和实践内容。因为我觉得这样可以让我提前了解到自己未来想选择的专业大致情形，以后将要从事的工作的性质、程序、范围。由于在今后的几年里我想学的专业是国际贸易，因此这次我去了一个中日合资的贸易单位。初进这个单位给我的第一印象就是：这个单位好大啊，管理这样大的单位一定需要丰富的知识和卓越的才干。这样规模宏大的单位毕竟我还是第一次见到呢，于是我心里暗下决心，我以后的公司一定要比这里更好的。

在这里的学习实践，我是从最简单的知识入手的。同时清清楚楚的看到了一个外贸单位是怎样通过谈判等方式决定对双方公司都有利的订货条件以及达成最终的合作协议的。我仔细地观察到了一个单位中做国际贸易的全部过程和思考问题

的角度。现在才知道国际贸易并不像自己想象的那么简单，它需要多方面的知识，比如说货币的贬值或升值问题、关税问题、运输货物的方式、货物的到港交割等等，而不是从前我想象中只是很简单的两家公司买卖东西。

一个星期的社会实践很快在收获的喜悦中结束了。通过这次社会实践，我意识到了西方国家之所以让学生尽早踏入社会，开展社会实践，是因为实践远比任何方法都更加明确的使学生体验到社会生产、社会生活的真正内涵。

这一个星期的实践和学习让我对自己未来的专业和发展方向有了更深入的了解和接触。我觉得只有这样才可以获得更多的直接经验，也只有这样我才可能具备比别人更多的成功因素吧。因为企图不付出任何代价而获得成功，那是美丽虚幻的童话！

参加寒假实践的活动总结反思篇二

我在这次的寒假里参加了社区大扫除的社会实践活动，作为青年志愿者让我明白社会实践活动的参与十分重要，而且我在参加大扫除的时候能够积极做好居委会安排的各项工作，虽然活动的持续时间不长却让我很好地锻炼了自己，回顾活动期间的表现让我对此进行了总结□

活动初期主要是根据居委会领导的安排展开宣传工作，即在社区内招募志愿者来主动进行清扫工作，我明白志愿者工作本就需要为身边的人们带来帮助，所以我能够跟随居委会领导询问大家是否愿意参加活动，虽然天气较为寒冷却也招收到了许多的志愿者，这次的志愿者主要以学生以及老人为主，从中可以了解到大家的思想觉悟还是比较高的，再加上有着老人在一旁进行指导从而让我们的打扫效率提升了许多，我也很珍惜这次锻炼的机会并努力打扫好社区的每个角落，事实上随着这项工作的完成让我意识到社区大扫除并不简单。

相对于扫地来说如何除去小区内的顽固污渍才是令人苦恼的，尤其是电线杆以及楼道等区域张贴的小广告，从疏通下水道到开锁之类的信息应有尽有，但这样的“牛皮癣”可不利于小区的美化，我们既要仔细铲除各个区域的小广告又不能对墙壁造成损坏，这也导致我们在清除污渍工作中花费了不少精力，所幸地是有着社区老人们的帮助让我们学到不少实用的土方法，而且每当我们清理出一块干净的区域以后都会感到很有成就，毕竟这是清扫工作中花费较长时间获得的结果，而且还让小区环境因此得到了美化，纵使投入不少精力也让我感到十分值得。

虽然能够积极完成这项活动却也暴露出不少问题，主要是担心将身上弄脏以至于有些放不开手脚，尤其是清理花坛的时候会担心这样会将身上弄脏，对比那些直接进入花坛清理的老人来说无疑是令人感到惭愧的，另外在清理过程中没有将垃圾进行相应的分类，这也导致后期再次进行分类的时候需要花费更多精力，这让我意识到光学习知识却不进行思考是不对的，正如这次明知道垃圾分类的重要性却没能在工作中予以落实。

社区大扫除的活动虽已结束却给我留下深刻的印象，既有完成这项工作的成就感也有对自身不足感到惭愧，但我在吸取教训以后会振作起来并将其牢记在心，至少下次参加这类活动的时候不会重蹈覆辙。

本文为编辑原创文章，版权所有，未经授权杜绝转载，违者追究法律责任。

小编特别推荐

参加社会实践活动总结

寒假参加社会实践活动心得体会

寒假社会实践活动总结

寒假社会实践活动总结（）

大学生参加社会实践活动总结2020

参加寒假实践的活动总结反思篇三

在这短短的一个多月里我体会到很多，感受也很深。通过这个寒假的社会实践使我从内心体会到劳动的快乐和光荣。

由于经济原因我家在本村开了一家商店。由于我校放假较早，我本打算参加一些有关自己专业的社会实践，可看到父母忙碌的身影，我心想春节快到了，那时岂不更忙。于是我还是决定帮父母分担一些，自己做起了销售员，并且帮爸爸去集市上进货。由于上学的原因，我不经常在家，对商品的价格还知之甚少，所以还要接受爸爸的培训。几天后，对商品的价格已有所了解。但是通过几天的实践我发现我在说话和接待顾客方面还有所欠缺，同样是买东西，我爸在时销售量就高，而我则不行通过实践我总结出几点：

第一，服务态度至关重要。做为一个服务行业，顾客就是上帝良好的服务态度是必须的，要想获得更多的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。

第二，创新注入新活力。创新是个比较流行的词语，经商同样需要创新。根据不同层次的消费者提供不同的商品。去年过年，家里的商品比今年少多了，但今年推出了涮羊肉，虾，带鱼等等。

第三，诚信是成功的根本。诚信对于经商者来说无疑是生存

的根本，如果没有诚信，倒闭是迟早的，诚信，我的理解就是人对人要诚实，真诚才能得到很好的信誉。我认为我父亲就是这样一个人，他为人稳重，待认真诚，办事周到，所以他得人缘很好，我认为这是开店成功最重要的一点。

第四，付出才有收获。虽然我家的生意还不错，他的背后是父母亲辛勤的工作。他们每天六点种起床，十一点才休息，冬天父亲每天五点起床，开着三马车去30里外的县城进货，无论寒风刺骨，还是风雪严寒，依旧如故。

通过一个多月的实践使我增长了见识，也懂得了许多做人的道理，也使我更清楚地认识到自己的不足和缺点，所以我要在今后的学习和生活中严格要求自己，提高自己的素质，努力学好自己的专业技能，将来回报父母，回报一切关心我的人。

参加寒假实践的活动总结反思篇四

这个寒假，由于假期时间比较长，还包括春节、元宵节，为了能够多一些和家人相处的时间，我并没有参加任何寒假社会实践调研小组，而是选择了在家附近的社区里当志愿者进行我的寒假社会实践。

当我在社区工作的阿姨向我提及要不要到她们社区去实习时，我认为社区工作也是一个不容错过的很好的自我锻炼机会，所以当即请求去给她们当志愿者帮助工作。这是我第一次体验上班族的感觉，整整二十天的志愿工作，使我的假期很充实，也使我很有收获。

初到社区报到时，陌生的环境和陌生的人让我很紧张。虽然在学校里也会经常的遇到这样的情况，但与此不同的是遇到的都是同龄人，而社区工作着的都是我的长辈，因此我很放不开，一直都默默的不敢说话。但是我知道面对新环境这样

扭捏是不对的，克服自己心里的障碍是首要的，所以我鼓起勇气、拿出真诚的笑容向大家问好，做自我介绍，并时常虚心的请教阿姨们不懂的地方，在工作空闲的时候给阿姨们唱歌、讲笑话。随着相处的时间增长，阿姨们都很喜欢我，说我给她们的工作增添了乐趣、给她们增添了活力。

在社区，我负责的是资料的整理和输入电脑，任务虽然看似简单，但是真正做起来时真的很吃力。正值年末，社区各项工作到了总结整理的时候，繁复甬多的资料需要分类归置，有的需要输入电脑中保存。我在工作的时候发现，在学校学习的知识技能就算是在非专业的工作上也是能够发挥很大作用的，尤其是计算机的运用。在输入资料的时候懂得运用些技巧，就会使工作效率提升很多！理论应用于实际让我很有成就感，但掌握别人没有的技能并没有令我骄傲，我希望大家共同进步。于是在工作之余，我将我所掌握的电脑软件的应用方法一一交给社区工作的阿姨们，虽然阿姨们是刚刚接触电脑，但她们对新事物的学习掌握能力非常的强，很快的大家都能够顺利的运用技巧工作，大大缩短了工作时间。

由于我是刚接手社区的工作，并且我并非学习与此相关的专业，很多东西都不明白，阿姨们总是很热心的为我排忧解难，告诉我一个事情要事先想出多种解决方法以防意外事件的发生，教给我与人交流的正确态度和有效方法等等，让我不仅在工作上获益良多，还在人生哲理上有所领悟。这让我想起我妈妈常常告诫我的话：切忌自大，虚心受教，必定获益良多。

寒假社会实践告一段落了，在社区工作的这段日子里，有苦更有乐。我通过自己的努力圆满完成了社区交付给我的任务；我通过社区这个平台认识了那么多人，并与他们成为了朋友；我遇到了那么多的事情，有预料中的，也有意料之外的，我能够通过自己的思考独立的将事情合理的处理，而不是像往常一样依赖于别人的帮助。我成熟了，我学到了很多书本上没有的知识，特别还学会了包容。我第一次如此关注身边

的人和事，用还不够深邃的眼睛去观察，去发现，去思考。我真的感到很开心，为自己，也为别人、社会。

大学生寒假社区服务活动已圆满落下了帷幕，我很庆幸自己报名参加了这次如此有意义的活动，让我接触到了平时时很少接触到的东西。这次活动，给我留下了难以忘却的回忆，让我获益匪浅。

1月24号，参加此次活动的同学在xx镇中集合，主要说这次活动的大概流程和一些注意事项。那天，寒风习习，但是还是有很多同学积极参加此次社区服务活动。因为经费不足，参加此次活动的同学都自愿捐款来支持此次活动。这让我很感动，作为一名大学生，积极参加社会实践对自己来说既可以增长见识又可以锻炼自己，这是一个很好的机会。

25号，我们第六组是采访乡镇司法所所长。他很可亲可敬，在百忙之中抽出时间来热情的迎接了我们，接受我们的采访。刚开始的时候我们都显得有些拘紧，不敢放松，但在他的鼓励下我们也慢慢放开了，与他进行了开心而又有意义的谈话采访。通过这次采访，我明白了礼仪的重要性。虽然在学校的社团我是公关部的部长，但在这次的采访中，我还是深深觉得自身的礼仪知识是不足的。理论知识也要与实践很好的结合才是的。今后，我会更加努力的学好社交礼仪，让自己的知识库更丰富。其次还要加强自己的语言表达能力，对于一些突发情况要灵活。

27号，在xx镇峡山派发新型农村养老保险等政策宣传资料。每个小组都派几个人去分发资料，并为当地居民讲解。我们每个人都积极的去分发资料，虽然大家都互不认识，但是我们在活动中都不约而同地进行着默契合作的锻炼。我感受很深的是，大家都有很强的集体意识。接着选出来的二十人跟着副书记步行去了xx镇敬老院。路上，当地居民看到我们一群人浩浩荡荡的，就对我们说，大学生就应该多参加社会实践活动，积累经验，祖国的明天就靠我们去建设。到了敬

老院，虽然我们和那里的老人都不认识，但是他们还是露出了笑容来迎接我们。我们给他们送去了一些慰问品，并和他们合影留念。当我们要走的时候，有些老人还是舍不得的。其实老人的心愿是很简单的，就是和自己的子女在一起，安享晚年。家里有老人就是拥有一块宝，不要觉得要照顾他们而感到麻烦。当初他们含辛茹苦的养我们，是那么艰辛，我们应该要懂得感恩。感恩他们给了我们生命，感恩他们的养育之恩，尽自己的努力让他们感到我们对他们的关怀，让他们可以享受天伦之乐。

28号，我们上党课观看了红色经典电影，又一次重温了历史，深知今天地和平世界、幸福生活来之不易，我们这一代年轻人就应多学习先辈们的艰辛与拼搏精神；听了《大学生就业政策及方向》的知识讲座，现在的我们不能在盲目、无计划、无目标的去生活，应找到自己人生中切合实际的目标，并为此付诸自己的努力，并实现它。

29号，每组派两人一男一女组合，去敬老院打扫卫生。下午三点半在xx镇中进行友谊篮球赛。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，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，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。我们回到学校后更加应该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，加快融入社会的步伐，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。

今年的假期，我过得很充实，也很有意义。我利用这个假期参加了社会实践活动，虽然只有一个月的时间，但是我收获良多，不仅体验了社会生活，还锻炼了自我。

考完试的当天下午(1月18号)，我便和我的一位同学驮着简单的行李来到桂林市中心文明路的好运来饮食店进行为期17天的打工生活。每天上班的时间从早上8:00—晚上8:00，每天的工作无非就是择菜、洗菜、洗碗、送汤水、打扫卫生，活而不算少，一天忙下来感觉也好累。或许是由于第一次参加工作，对一切都感到很新鲜，也很好奇。开始两三天，我们还干得挺起劲、挺耐心的，可以说充满热情地去对待第一份工作，得到了老板和顾客的一致好评和表扬。工作了一天下来，全身心虽然都感觉到好累，可我们心里却甜滋滋的。可是，坚持了几天，我们就觉得不耐烦了，感到腻了，热情也随之减退了不少。毕竟活儿是那样累与繁多，加之天气尤为的冷，手碰到了冷水，便感到钻心的疼，有时不小心碰伤，割伤了手，更是让人疼痛无比。这样一来，真的不想再坚持下去，真的想打退堂鼓，不想再干下去了。

当然，在工作中随时都会碰到各种各样的问题与事情。中午12点左右是吃饭的高峰期，客人甚是多，这时便忙得不得了，忙这送汤水，有要忙着收拾碗筷、清理桌面，有时还得帮忙打饭，及时的清扫地面，一直忙到下午的2点钟左右，实在忙得有些手忙脚乱，不可开交。有时，偶尔也会遇到一些较为棘手的问题。比如，客人抱怨汤水的味道不好，汤内有异物(头发、虫子之类的);在送汤的过程中，偶尔也会不小心把汤水泼到了客人的身上等。这时，我都会感到十分的抱歉与过意不去，与之同时，我更多的是诚心微笑地向客人赔不是，向客人真诚的道歉，恰到好处地去处理这些不愉快的事情，让客人感到满意，吃得开心。与此同时，在为客人服务的时，也会碰到一些令你十分不高兴、不满的事情。比如，你给客人盛汤水，他(她)不需要，便有些不耐烦地对你说“拿走，我不要!”……这些都会让你感到特别的不快，很是气愤。唉，真有些手不了。最苦最吃力的事情便数拖地板了。

餐厅不算大，但地板尤为的脏，拖起来超费劲，加之老板娘苛刻、挑剔无比，这也叫你拖，那也叫你做，心中的那个起啊，便不言而明了。

在那里工作着实是苦与累，时间虽然才不过十多天，但我却觉得好漫长，度日如年，一天竟都是那样的漫长难熬，每天都在数着手指头过日子，盼呀盼，多希望这十几天快一点过去，这辛苦难熬的日子快些结束。可是，尽管这样时间依旧过得好慢，每天依旧得重复着那无聊、烦琐的工作。我们两也只能相互鼓励与扶持，咬紧牙关挺过去，尽职尽责地去完成每一天必须要完成的工作，再苦再累，只要意志足够坚强，再大的坎能跨过去的！是的，功夫不负有心人，我们终于熬过了这艰苦的十几天！当我们从老板手中接过第一笔并不算多的，但却是用自己的辛劳换来的钱时，我们的心情既激动又兴奋！

我们一直在父母的臂翼下幸福、自在地成长着，从不知生活的艰难，从不曾意识到父母赚钱的不容易。直到工作了，真正地步入社会了，才体会到了生活的种种苦与累，也才真正体会到赚钱的不容易！体会到社会的人情世故！当代大学生，应该积极地多参加社会实践活动，在社会的大熔炉中磨练自己、考验自己，不断地积累经验，增长才干。

在今后的寒暑假里，我也要经常参加一些有意义的事，做到把所学的知识真正地运用到实践当中去，在实践中不断成长，并提升自己，做一个有理想的人。

参加寒假实践的活动总结反思篇五

这学期我们黎里中心小校根据教育局教研室的指导积极开发综合实践活动课程，围绕期初综合实践活动工作计划，认真开展各项活动，使学生关注自然，体验生活。结合我校心育特色，“求我养正”，培养学生关心他人、关心社会、关心自身的可持续发展能力，促进了学生爱自然、爱生活、爱家

乡，进而爱社会、爱祖国等方面的思想素质，激励其情感、态度和价值观的正确形成，号召推动学生积极参与社会实践，培养自我发展和合作精神意识。根据学校、教师、学生三个层面确立课程目标，同时在课程内容、组织形式和评价机制等方面进行了大量有益的尝试，取得一定的成果。

一、结合学科特点，开展多元化综合实践活动。

新课改方案把综合实践活动课程定为必修课程，这是教学改革的重要举措。通过设计和实施综合实践活动课程，改变了学生的学习模式，培养了学生实践能力和创新精神。在此基础上，我校把综合实践活动课程与各门文化课程紧密结合，不但激发了学生的学习兴趣，而且奠定了文化课质量提高的坚实基础。如在与语文学科的密切配合中，开展读书节，编辑学生自己的报纸、文集，展示学生的才智，取得了可喜的成绩。通过这些活动，使学生更喜爱文学知识，重视语文课堂教学的实施，为提高语文学科的教学质量、构建校园文化、熏陶文学人才起了事半功倍的作用。

二、贴近学生生活实际，进行有益的社会调查活动。

学生生活在现实世界中，存在于他人之中，世界之中。教育就需要使学生具有强烈的现实感、生活感。这种现实感、生活感的获得与体验，是其存在和生活的直接目的。在处理与自然、社会关系的进程中，逐步认识自己存在的价值和意义，这就需要学生自己去研究生活、研究世界。为了帮助学生实现这个期望，我校在综合实践活动中，注意引导学生从生活实践中挖掘素材，提出有实际社会意义的研究性课题，来探索 and 解决一些具体问题。如六年级学生以“对小学生睡眠情况的调查与研究”作为课题，研究的目的是真正了解我校小学生目前睡眠的情况、了解睡眠对我们小学生的重要性、查阅和了解有关睡眠方面的资料，使同学们能正确地对待睡眠。希望通过这个调查与研究的过程，提高课题组每位成员的各方面能力。又如对五年级的学生，开设对家乡水资源综合调

查的研究性课题。让学生在日常生活中注意观察家乡水源质量的变化和追踪调查污染源，提出自己的见解，探究防止水源进一步恶化的方案和措施，设计未来处理的崭新设想，使学生的想象力、探究问题的能力得到了提升。学生还利用上网的机会获取最新的信息，对家乡水源的综合利用作出了科学的、探究性的研究，描绘了未来清洁水源的蓝图，颇有新意。

三、实践与理论紧密结合，培养学生动手动脑的创新能力。

综合实践活动的精髓在于“实践”二字。学生在校期间，大量时间用于课堂师生的交流活动，而自主动手的机会偏少。随着综合实践活动广泛的开展，拓宽了学生动手的空间，为学生自主动手、独立制作、体现个性化特征的设计提供了时间的保障。本着为全社会培养有知识、有能力、有理想的建设人材的目标，开设综合实践活动课程的设置，很有必要。