

最新实践活动感悟与总结 暑期社会实践 活动感悟(优质10篇)

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得感悟，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。那么心得感悟怎么写才恰当呢？以下是小编帮大家整理的心得感悟范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

实践活动感悟与总结篇一

20xx年的暑假如期而至，说社会实践的时候，我还在学校上暑期c语言培训班。当时觉得能进来跟师哥师姐一起搞社会实践是一种荣幸。当真正参与进来的时候，我感到的是一种责任。

我们团队一行七人，按照预先联系的接应人员和车辆，我们很快解决了在寿光的吃饭住宿问题。并且，宾馆老板廖叔叔在生活各个方面照顾我们，让我们深切感受到了寿光人纯朴好客的美俗。在接下来的几天时间中，我们两次奔赴寿光蔬菜温室大棚的起源地三元朱村进行实地考察、调研。我们在三元朱大棚技术员马叔叔的带领下，亲身走进大棚，感受第五代温室大棚的`高新技术。通过与当地农户及技术员的沟通交流，我们深切感受到了寿光新农村建设的成果以及温室大棚和绿色农业建设的广阔市场前景。随后，我们参观了寿光国际蔬菜科技博览园、寿光蔬菜物流园等，从相关负责人的口中，我们了解到，在市场管理部门及市政部门的宏观调控下，寿光蔬菜产业在迅猛发展的同时，也带动了物流业、蔬菜精细加工包装业等相关产业的发展，从而使寿光成为买全国，卖全国的蔬菜集散中心、信息交流中心和价格形成中心。使蔬菜成为寿光的品牌。寿光人民通过二十几年的努力及积极推进当地农产品产业链的转型过程，探索出了一条崭新的城镇化建设道路。

通过五天的实地调研，我们取得了预期的丰硕成果，圆满的完成了我们的实践任务。另外，在这几天的实践过程中，我对自身及社会都有很深的感悟。

在展开调研活动的几天中，寿光正值雨天，我们的户外调研都必须要在雨中进行，虽然气候条件恶劣，但是，在我看来，我们的队员都是非常优秀的。无论多苦、多累，她们没有任何怨言。我们用欢声笑语冲刷掉一切困难。在调研过程中，我们也遇到不少困难，比如路线不熟，遇到村民非常少，某些保守村民拒绝接受调查等，我们都集中集体的力量成功解决了这些问题。当然啦，在许多地方，当地居民对我们的工作还是给予了极大的帮助。我时常想：社会实践活动，这并不是辛不辛苦的问题，而是你是否尊重自己的选择。既然自己选择去做了，就要全身心的融入到团队中，与队员一起齐心协力，共同把工作做到最好。毕竟一次社会实践活动，给我们带来更多的社会经验和丰富的社会履历，这也在无形中，使我们对自己有一个正确定位，使我们提早的走进社会，认识社会，适应社会。

总之，经过这次调查实践活动，使我学会从交流中体味成熟，从实践中赢得价值，从兴趣中获得快乐，从追求中获得力量。我希望在这次社会实践活动中，我们的每一个队员都有所收获，让暑期社会实践活动真正成为我们当代大学生接触社会的跳水板。

实践活动感悟与总结篇二

这个暑假，我参加了一些学校的实践活动，去了红色革命圣地——西柏坡；调查了地球存在的环境问题；知道了节能减排的重要性，还领略了书籍的无穷魅力。

所以，这个暑假比以往过得更充实。

其中，我主要体验的活动是“认识资源的宝贵调查体验活动。

”并主要了解了中国的淡水资源。

我认识到了水的珍惜，虽然中国的淡水储量居世界第四位，可是中国人口众多，根本无法和淡水储量成正比，并且全国600多个城市中有400多个为缺水城市。

随着全国、全球人口的增长，淡水资源变得越来越珍贵，因为淡水是无法再生的资源。

现实生活中，水资源的浪费现象非常普遍。

如果我们不马上节约用水，那恐怕世界都会像沙特阿拉伯那样进行海水淡化了。

节约用水，从现在做起。

这次活动让我学到过多地不仅是知识，还有生活窍门和道德修养。

我们最需要的道德修养也是最容易忽略的。

节约的意识，大量的阅读和生活细节都会为我们提高修养。

所以这次实践活动让我学到了许许多多。

初二十四班

郑宇轩

实践活动感悟与总结篇三

于我而言，“可怜天下父母心”这句话，仿佛永远都只是书面用语，永远只在我的作文中出现。一边写着“学会向父母感恩”之类的话题作文，一边对父母颐指气使、大声吆喝。

若不是这次的“五个一”德育实践活动，或许我仍然这般任性。

“五个一”中有一点是为父母做一顿饭。当然，它的含义不仅仅只有这一顿饭。应付任务的做法自是只做这一顿饭或者不做。然而，我想学校的用心是在于让我们从这一顿饭中体会到父母天天为我们作出可口饭菜的辛苦。像我，第一次是不情不愿，第二次觉得麻烦，第三次更是觉得厌烦透顶。而父母，却天天，从我们出生到现在的十六个年头里，不停地做着这一件事。诚然，他们自己也要吃饭，可是，当你有目的地为了另一个而去做时，会格外的用心。即使饭菜不比餐馆、饭店的可口，可这些家常菜中包含的爱意是独一无二的，每家人家都有其独特的味道。比如说，我永远吃不惯我表姐家的饭菜，太过清淡，只因为我表姐不爱吃重口味的。

在这次实践活动的这一项目中，我所做的，仅是暑假六十天中的几顿饭而已。这一点点的小事，却仍不让父母省心。第一次做饭，无从下手，除了炒蛋什么都不会。父母不旦要教我如何去做，还要时刻担心我是否又被滚烫的油滴溅到、在我操作失误时来挽救整锅菜。第一次做饭的结果并不乐观，但是看着略焦的、油亮亮的小菜，还是很有满足感的。我的父母并不会像许多中小学生在作文中出现的老套情节“父母一个劲夸做得好吃而实际上却难吃的紧”这样夸我，而是很不给面子的指出“难吃”，并吩咐我改天再做。然后，饭后大大小小的碗也扔给我洗。第一次固然委屈，可有一次深夜看到归来的父亲在水池边洗着我和母亲都不愿去洗的碗的背影时，心里有点刺痛。他胖了，也老了，这些家务不久将不再适合他这样的年纪去做了。我不能总以学习为借口来逃避家务，这是家庭成员的一种责任。

也许这些话在有些人眼里很假，但我认为，只有有着这样感受的人才能体会到里面的真诚。

实践活动感悟与总结篇四

为引导学生把专业理论与社会实践服务紧密结合，全面提高大学生的思想道德修养和综合素质，进一步增强团员青年的责任感和提高学生的竞争能力，我院组织开展寒假学生社会实践活动。在这个不长不短的寒假中，作为一名未来要迈入社会的学生，深入社会、实践锻炼是一门必经的功课，因为我相信因为经历所以懂得，只有了解社会，你才能真正做到融入社会。因此，今年寒假，我到同学上班的工地参加实践，主要是想看看我到底会做些什么。我就读土木工程专业，我想通过这次实践，使自己从理论走向实际，实现从课本走向社会，在实践中增长知识，锻炼自己的能力，更重要的是检验一下自己所学东西能否被社会所用，找出自己的不足之处，以便更好的取长补短，完成自己的学业，学到更多的知识。

通过这次实践活动，我深深地体会到“真理来源于实践，实践出真知”。我们只有在不断参加社会实践中才能将我们在学校所学的知识与社会实践相结合。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。

一个多月的时间让我学到了在学堂之上无法学习到的知识，还有许许多多的社会经验，这都不是老师可以教授给你的，必定要自己亲身参与方能有所体会。做人有时更是非常重要，如何与人沟通，如何与人打交道，如何与团队合作，与人谈判、管理、相处。这都是在职场之上十分重要的，有时甚至比拥有博学的知识更加适应当今社会。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在这段实习过程中，我深深的感受到所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，使我真正从课本走到现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活。刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知道失措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这些与

实践还有一段距离。哲人说：“实践是检验真理正确与否的唯一标准。”理论要回到社会实践中去运用，想事情办事情一切从实际出发，使主观符合客观。认识客观事物，要实现两次飞跃，从感性认识到理性认识是认识事物的第一次飞跃，而从理性回到实践是第二次飞跃。所以实践是检验真理的唯一标准。在当今的大学生，社会无时无刻不在发生日新月异的变化，而参加社会实践更显得重要，实践的能力强弱，决定着日后工作的好坏。

“千里之行，始于足下”一个月短暂而又充实的实习，我认为对我以后走向社会起到了一个桥梁作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，对将来走上工作岗位也有很大帮助，让我明白了许多做人道理，向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位的各项规章制度，与人文明友好交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这是我一生中一笔宝贵财富。

这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的，做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处，是现代社会做人的一个最基本的问题，对于自己在校大学生，面临踏入社会的人来说，需要学习的东西还很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师。”

另外，我也知道了一些有关工程的小方面问题的解决方法，例如：譬如柱子出现断层，就需要断掉，重新浇筑等等。安全质量放第一位，要报以认真学习的态度，学习前辈们的经验，要吃苦耐劳，不怕热，工作要细心，并且得有很强的责任心。在接手工作之后，要迅速熟悉工地现场及相关施工楼栋的图纸资料，完成新纪元二号工地三通一平，包括水管线路的选址、接头、埋设工作，各栋楼的工程进度统计、施工人数统计、质量监督，协调挖掘机台班开凿道路、清理桩头，统计两个楼护坡工程量及管线保护工作，参与各栋楼的桩位偏差测量为验桩及后续工序的施工做好准备，为交接工程量

的现场实测统计。参与相关技术工作，通过自身的努力学习，将图纸理论知识同现场工程实践相印证结合，通过运用所学理论知识，努力积累现场工作经验，能够使自己快速的融入到新的工作生活当中。

我还发现自身对理论知识的把握也不够全面准确，所以在今后的学习中我要做到利用课余时间努力学习建筑、管理理论知识，丰富自身，为以后能够顺利完成工作打好基础。并且，通过一个月的实践，也使我充分的认识到了，要丰富的不仅是建筑理论知识和现场经验，更重要的是做到发挥管理者的只能，在工地现场能够做到统筹协调，及时的协调处理现场各类突发状况，并且能够对后续工作可能出现的状况做一个深刻的认识和准备，以保证工程能够顺利的施工，而不受到过多其他不必要的因素干扰，影响施工进度和质量。

因此，在今后的工作中，我也要抱着对工作对自己负责的态度，工作时能够严格要求自己，做到有始有终，遇到问题能够及时跟踪处理完成，我相信抱着这样态度来学习和工作，对自身更是一种磨练和提高。我学习的进步和前辈、朋友的帮助是分不开的，以后工作，我不仅要进一步加强理论知识与现场实践的相结合，充分发挥个人特长，积极改进自身不足之处，同时更应该注重团结同事，发挥团队和谐进步的精神，完成自己的本职工作。

寒假社会实践活动带给我们的是欣喜，是得到成果的喜悦。在实践活动中，我们感受到自己的微薄，体会到整个社会强大的凝聚力。一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长，在实践中学习，充实了自我，增强了口头表述能力，与人交流。真正地走出课堂，使自己陶醉在喜悦之中。有时会很累，但更多的感觉是我在成长，我在有意义地成长，在这之后，我明显地发现自己变开朗了，虽然我自己的力量不足以改变一些东西，但如果整个社会共同努力，这才是动力之根本，动力之源泉，使国家繁荣富强的途径，提高国民素质的实践活动。另一方面，我意识到了自己的不足，没有经验，

没有与人交流交往的能力，有些东西以前没有尝试过，难免会出差错，如果我还这样的话，以后很有可能在社会上没有立足之地，现在的社会不仅要有知识，还要拥有一些应辨能力等综合素质，只靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的能力。

虽然这次活动时间很短，但这段时间的社会实践给了我许多的感触，也提高了我的社会实践能力。引导了我接触、了解社会，增强我的社会责任感和社会适应能力。而学校组织的活动，更让我明白了学会适应社会的重要性。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些出生牛犊的大学生们，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。

大学是一个小社会，步入大学就等于不入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我深深地认识到社会实践是一笔财富，而且也从中收益良多，很感谢教会我知识的师傅们，和帮助我许多事情的朋友们，我也从中学会了许多的东西，令我收益终生。此外我也决定以后多多参与社会实践，于实践之中提升自我不断完善自我，让每一个假期过得充实。

实践活动感悟与总结篇五

近期在老师的带领下，我们一众人做了一次社会实践活动，活动是清扫街道。老师带着我们这帮学生进行了街道清扫。在学习之余，让我们体会了一次环卫工人的工作，也让我知道打扫这项工作其实是很辛苦的，并不只是扫扫那么简单。

活动的内容就是拿着扫把把规定的街道打扫一遍，把水沟里的垃圾扫上来，捡拾垃圾等。虽然只有一个下午的时间，说实话我都觉得很累，因为垃圾真的多，有很多的垃圾都已经

陷入泥地里去了，我们还得把垃圾挖出来，这其实挺费力的。在参与了这项活动后，我真切的明白了环卫工人是很辛苦的了。街道那么脏，一扫还满地的灰尘，真是个危险健康的工作。我在扫的时候真的特别烦躁，一挥扫把就是扑面而来的尘土，可难受了。

一路扫，一路捡垃圾，虽然要打扫的街道并不是很长，但是面对着这样的情况，我真的觉得怎么也扫不完一样。真的无比让人觉得崩溃，心里对那些乱扔垃圾的人真的很无语，怎么能在一天内把整条街道弄成这么脏的。在打扫过程中，最讨厌清扫水沟了，水沟不仅臭，还特别脏，不是一般人能去做的，太让人无奈了，打扫一段水沟，满身都是污渍和臭味，难言的痛苦。对于这项活动，我真的是难受又觉得光荣。难受是打扫很累，很脏，但是看到自己负责的区域干干净净的，我又觉得特别的开心，好有成就感啊，看到结果是好的，我还是比较高兴的。

我们这一群人跟着老师一起花费一个下午的时间清扫完这条街道，我感觉还算好，虽然过程很艰难，不过只要结果是好的，我觉得前面的辛苦都已经没有什么了。活动中，感受最深的就是老师也是陪着我们打扫的，看着老师也不怕辛苦的扫着卫生，忽然就觉得这工作也不是多难的，也没有了开始的那种羞耻感，更多是觉得这是光荣的。

活动结束后，看着街道上的居民对我们表达感谢，一下去的疲劳都消失了，脸上有的是笑容，特别的感染人，我扫视一圈，大家都特别的开心，我跟他们一样与有荣焉。本次活动让我明白维护环境的干净美丽是我们每一个人的责任，本次活动也培养了我们的责任感，很开心有这样的一段经历，相信也会成为大家一个好的回忆的。

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

大学生寒假社会实践收获感悟

社会实践感悟

学生社会实践活动心得感悟

社会实践收获心得体会

社会实践报告收获

实践活动感悟与总结篇六

经过长途跋涉，我们终于走进了吕梁，走进柳林，也走进了一个陌生的世界。

我对山区的认识是从贺家坡乡的杨家凹开始的。为了支持我们的活动，县里专门派车接送我们，协助我们的工作。

对我来说，两个月前玩过山车时游客们的尖叫声还回荡在耳边，今天我们就坐上了名副其实的过山车。黄土高原的山路，除了固有的崎岖回环外，有平添了几分艰险。一边是高山峭壁另一边就是万丈深渊。从车窗向下看去，直接就是望不到底的深谷，生与死往往只有一线之隔，一步之差。面对更真实的恐惧，车厢里的队员反而呈现了出奇的平静。不是透过车窗看着远山，就是直视前方，看着一个又一个必经的险坡。也许人们都再设想我们将要去的杨家凹是什么样的，抑或更具使命感的制订着自己的工作计划。可以这样说，对于将要发生的一切，我们一无所知，除了设想还是设想。

而我的思绪仍就停留在刚刚离开的贺家坡。一到贺家坡就听见孩子们用稚嫩的嗓子不断的喊着：向来访者学习！好好学习，

天天向上!一种久违的亲切感顷刻间涌上心头，好久没有听到这样的声音，见到这样的场面了。走过去，只见排成方阵的孩子们穿着不合季节的运动装，手中举着彩色的花束、花环，在老师的指挥下有规律的挥动着，汗水不断地顺着脸颊淌下去，一个个神情严肃而认真。在乡领导的带领下，我们走进了贺家坡小学，那里已经聚集了许多的村民。领导们开了一个简单的仪式，当时接近中午，烈日当头，我们这些身着短衣短袖的大学生已经觉得炎热难耐了，可那些孩子们依然静静地，直直地站着，任凭火一般阳光毫无保留地烤在他们身上。我们看在眼里痛在心里，毕竟这一切是由我们造成的，况且他们怯怯而不敢直视的眼神也是我们所不愿见到的。

杨家凹是我们小分队进驻的. 第一个自然村。听司机师傅说，这还是一个交通相对便利的村子，其他邻村只能步行去，而且距离都相当的远。那里，我们是不能去的。

村民们很早就在村长家等我们了，通过一些简单而直接的交谈，我们了解了好多。这里的家长比我们想象的开通的多，他们普遍意识到教育对孩子的未来有直接的决定作用，一般家庭都会尽最大力量供孩子读书。

杨家凹已经连续五年大旱了，贫瘠的土地上，本来就不宜种植粮食，而赖以生存的枣树，长势也极为可怜，当时已经接近收获季节，可每棵枣树的枝条上却不见结枣，可见今年又将是个歉收年。

这里的教育水平很落后。教师授课以自己制定的教学计划和班里的尖子生的掌握状况为准，其他大部分学生很难跟上老师的授课进度。落后的教学方式导致的直接后果是升学率的滞下，这个村应届生升学率为0，而经过复读的学生升学率也不过10%，况且是要去柳林一中补习的，在那儿一年下来得花费两千五百元左右，对于一个面朝黄土背朝天的普通农民来说，这可不是一笔小数目呀!在本地复读虽然便宜，但效果很难让人满意，据说，有的孩子读了三年也没能考上高中。

实践活动感悟与总结篇七

在x月_日，我们正式出发赶往_光机所进行暑期社会实践活动。在光学蓬勃发展的今天，我们真心的希望走出培育了我们三年的校园，去看看校园外我们专业的情景，去了解校园外我们的光学。我们对此次社会实践活动充满了期待。我们相信长春光机所会是我们了解光学的场所。探索光学的旅途，从我们，从这里开始。

x月x号下午开始，实践活动正式展开。在光机所_x老师的带领下，我们首先参加了针对于光机所所情以及中国科学院大学的专题讲座。在讲座过程中我们对_光机所的光荣的历史传统、丰厚的就业待遇、良好的生活环境、卓越的研究能力有了全方位的了解。其中光机所以对硕士博士研究生的就业待遇对于绝大多数的学生是一份不可拒绝的引诱。

在之后几天的时间里，我们又参加了关于研发中心，光学制造技术重点实验室，空间机器人中心，发光及应用光学光学国家重点实验室，在一体化技术，光电探测室等重点科研中心的介绍。通过这些活动，我们对世界上最先进的光学科研成果，如氧化锌pn结，离轴三反光学系统等有了进一步的了解，在专家的讲解中，我们与在专业所学知识进行联系，比较，明白了许多以前不曾理解的理论知识，受益匪浅！

在实践活动的中期，我们还参加了_实践活动，在那里，我们与队友精诚合作，英勇向前，使我们的团队意识，合作意识有了极大的提高，并且认识到了正确的方法在成功的道路上必不可少。

在整个社会实践的过程中，我们全体实践人员配合老师的工作，积极的参与其中，举一反三，并且不惧烈日，不怕流汗，不畏辛苦，受到了接待老师的强烈好评！

_号，是我们起程赶回学校的日子，暑期实践活动正式结束了。

通过此次实践，我们真正到了我们光学是科学及社会发展的必备条件，我们专业有着广阔的就业以及发展前景，我们大家都可以成为光学上的先行者！每一段路，都是一段领悟，我们坚信，这段暑期社会实践的路，不仅对于我们，对于大家也是也是一段领悟，一份宝贵的财富！

实践活动感悟与总结篇八

参加了香坊区德育实践活动课大赛之后，又有幸观摩了从中精选出来了三节课，让我感觉受益匪浅。

首先让我对德育实践活动课的意义有了更进一步的理解。

它不以传授系统的道德知识为主要任务，而是强调通过各种活动，让学生在活动中感悟，丰富或调整原有的认知结构，探求在具体情景下的最佳行为方式。

是把学生德育活动纳入课堂教学的一种全新模式。

德育实践活动课主题的确定非常重要。

一定要立足于学生的实际情况，根据本班学生的年龄和心理特点，以及本班级当前迫切需要解决的问题为根据来确定主题。

三是根据当前本班学生最需要解决的普遍问题，如，班级同学缺少自信，运动会失利、要及时进行挫折教育等等。

因此，班会的主题一定要鲜明、具体、新颖、有趣，切忌出现大而空，老而旧，高而难的现象，所以主题要小一点，新一点，近一点，实一点。

从展示出来的这三节优秀的德育实践课来看，班主任老师在主题的确立上是着实下了一番功夫了，经过了深思熟虑的。

从课的设计上看，各位老师也堪称是用心良苦。

能让学生有所感悟，能让学生的心灵受到触动，能为学生的前途照出一丝光亮，这就是我们要做的，这就是德育实践活动课该有的最终目标。

从三位老师的反思中也看得出来，在课后，德育课的主题得到了延伸，孩子们的所作所为在悄然发生变化，同时我们在日常的生活和学习中其实一直都是在进行德育实践活动课，也就是说，集中与分散的区别而已。

归根结底，我们班主任所做的工作，是针对孩子的心灵的，“种好心田”是我们的终极目标！

实践活动感悟与总结篇九

一个月的时光一晃而逝。转眼间到了离职的时候了。我真的从内心不想离开，因为我还想留在这里学习更多、体验更多；而我也急切盼望着离开，因为我急于将我的所学所得用到今后的生活学习中去。

大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，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，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。

这次的社会实践是在离家不远的的一个冰室打工，虽然只有短短的两个星期，自己从中收获的却远比书本来的深刻直接。短暂又难忘的社会实践就像白驹过隙般，飞速而逝，而这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全。

因为冰室在一个休闲广场对面，晚上客流量比较大，所以上的是夜班，从晚上7点到凌晨点多。即使是新年前后，天气却还是比较温暖的，很多家庭带着小孩出门游玩，朋友聚会，逛街休息等，都会选择冰室这种比较悠闲的地方，所以每个晚上都是忙得不可开交。刚开始觉得可能我就是一打杂的，拖拖地洗洗碗，实际上却没那么简单。客人来了要帮忙记单，帮忙送菜，开酒瓶，有时候还要当当苦力，搬搬抬抬什么的也是工作范围内的。晚上打烊收店的时候把露天桌椅搬进来，接着洗碗拖地。每天晚上就是重复这些简单的工作，好在老板娘是个很和善又幽默的一个人，每天打烊后都会做一杯热奶茶温暖我一下我的心，这个冷冷的假期却也倍感温暖。

虽然只是在一家冰室做着简单的工作，这个过程却并不是单纯的出卖自己劳动力来换取报酬，在与客人沟通中其实也是在锻炼着我的表达能力和沟通能力。就如对于顾客提出的要求或意见，有时候甚至是投诉我必须认真对待，以最好的态度来接受跟解决。我发现，其实学习不光充满在课堂上，社会上给你提供的学习机会更多。只不过，这个学习资源需要你的筛选。不象我们课堂上，老师永远教给我们的都是实实在在的真理性的知识。但是，社会上提供的学习资料更及时，利用效率更高，这种身置其中的学习才。学习的机会时刻充实在生活中，学习中。

在这次的社会实践后，我做了如下总结：

1. 要善于沟通：碰到那些心情比较坏的人，真的要学会和他们沟通，不能和他们吵，要心平气和的和他们解释他们的问题。当然和老板也要好好的沟通，有时自己在工作上有什么问题要经常和老板沟通沟通，并及时的解决，这样工作才会有动力，才不会打退堂鼓。
2. 要有耐心和热情：在工作的时候要经常微笑，这样会让那些客人感觉很舒心，客人来消费也是为了让自已舒适一点，开心放松点。温和的笑容能给他们。

3、要勤劳：有时候一些细微的东西可以让老板更赏识你，也比较容易受照顾。什么地方脏了要主动打扫；没客人了的时候主动到厨房把餐具先洗；客人走后马上收拾桌子；有什么活儿就帮忙做，老板有个好印象，自然会在工作上多加照顾‘当然有总结就说明同时我也意识到了自己很多的缺点和不足，例如不够主动做事，有时候老板说了才知道做，老板不说就没有这个意识去做；社会经验比较缺乏，经常会做一些错事，跟客人的交流不够大方；刚开始也不大会和人交流，所以那时总是觉得自己很受委屈等等，虽然这些都是我的比较辛酸的历史，不过这些也都是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后暑期实践以及今后就业的时候不要再犯同样的错误。

短期的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我终生受用。学校让我们去社会实践真的很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，每一分钱都是汗水的付出。

实践活动感悟与总结篇十

【内容提要】小学综合实践活动是基于学生的直接经验，密切联系学生的自身生活和社会生活，体现对知识的综合运用的实践性课程。让小学综合实践课与生活相联系，是符合社会发展的要求的。孩子们在学校掌握的知识，不应只是书本上的知识，而应让孩子在学校中享有生活，获得生活经验。

小学综合实践课与社会生活相联系，既是现代社会发展的要求，同时也是现代教育思想指导下的产物。小学综合实践课堂教学“回归生活和社会”，目的就是让学生参与社会生活，使学生所拥有的经验尽量丰富，以改变过去那种与社会生活相脱离的‘教育灌输。因此，让小学综合实践课回归生活和社会，才会有知行和谐统一的可能，才会使小学综合实践课成为学生喜欢的一门生活课程。那么，如何才能使小学综合实

践课回归生活和社会呢？本人作了以下尝试：

一、选取学生“心动”主题，让其感受生活。

综合实践课的学习内容主要于儿童生活实践经验，从日常生活中组织学习内容，建立与生活目的的联系，使学生产生情趣，这是维系学习的原动力。选取能让学生“心动”的主题，这个主题越贴近学生实际越好，范围越小越好，让学生在活动开始之前便“蠢蠢欲动”，这样才会使课堂生活之外的真正探究因这份心动而更加丰富多彩。如：在教授综合实践活动课——《电动车的使用现状调查》时，我就让学生们走出去看一看，真真切切地去感受电动车存在哪些优缺点，这毫无疑问的比单纯的描述更能让学生认识到电动车的利与弊。

二、与生活实践相结合，让其深入生活。

小学综合实践课要回归生活，我们不能将学生囿于学校，而要以学生的活动和交往为线路，构建学校、家庭、社会三维的活动网络，全面实施教育。引领学生走出校门，走进社会，在家庭、社区开展丰富多彩的活动，用自己的眼睛观察生活，用自己的心灵感受生活，用自己的方式去研究生活。因此，活动的组织形式要因地制宜，因“效”制宜。要通过各种生活体验活动，满足学生的天性，让学生在活动中获得快乐和愉悦的同时获得发展。

三、自主经历、探究为主，使其体验生活。

在教学中我重视学生的经历和体验，注重让学生自主参与丰富多彩的实践活动，从不同的角度、用不同的方法、通过不同的途径去探究、发现、感悟，有利于发挥学生的自主性和创造性，把知识学习与人格养成融为一体。学生在自主探究的过程中，接触、了解社会，对身边的一些现象进行积极的观察和思考。学生通过操作实践，体会到了自己探究和解决问题的愉快情绪，也体验到把书本知识运用于实践的喜悦，

真正达到了体验生活的目的。

四、课余拓展、容入社会，使其感悟生活。

总之，小学综合实践课“回归生活和社会”是立足于以人为本，以学生为本的主体性思想；立足于课内外结合，课堂与生活、与社会联系，促进知情意行统一的整体性思想。是力求教学目标、教育内容的选择与组织实施符合学生的生活逻辑，建立在学生生活经验基础上的。这种教学思路既为广大教师所认可，又为全体学生所接受。唯此，才能使小学综合实践课真正成为一切学生喜欢的、真实有效的生活课程。

【参考文献】

(1)《小学综合实践活动课程教师参考书》，广东教育出版社2003年12月。

(2)郭元祥《综合实践活动课程的理念》，高等教育出版社2003年8月。

(3)肖成全《综合实践活动教学实施指南》，华中师范大学出版社2003年4月。