

2023年班主任实践活动总结 个人社会实践总结报告(汇总5篇)

围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。相信许多人会觉得总结很难写？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。

班主任实践活动总结篇一

暑假社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。

它有助于当代大学生接触社会，了解社会。

同时时间也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，服务社区、回报社会的一种良好形式。

作为一名大学生有别于中学生就在于它更重视培养学生的实践能力，在重视素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。

岁月如梭，伴随着酷热的到来，作为大学生的第一个暑期就已悄然来到我们身边，于是我积极地投身社会实践当中，想通过社会实践更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的实干；想通过社会实践，找出自己的不足，不断地去完善自己。

兼职，对于大学生来说，其实并不陌生，我已在上学期的课余时间兼过职，在一所中小型超市当收银员，而且周围很多同学也有兼职。

所以当回到我们县城的时候感觉找份工作难度应该不大。

但现实跟想想还是有很大出入的，有时候甚至有很大的差距。

因为周围的环境是不一样的，所需也是不一样的。

就拿我的求职经历来说吧，要找到一份理想的兼职工作并不容易，辗转了三四个，在别人的帮助下找到一份家教的工作。

家教，也就是做老师给学生辅导学习，一般都是一对一的辅导。

不过由于后来又有几家需要家教，而且与我的时间也并不冲突，所以我辅导的学生有三个。

曾经，对这个职业也有过憧憬，所以对于这样的一份暑期工作，我个人是很满意的，因为它是最能体现一个人的价值的，而且我自己也是很有信心的，以前暑假在家的的时候就教过我的弟弟妹妹们，虽然这并不正规，但至少让我获得一定的经验。

自信是好事，但我知道，这毕竟是我第一次正式的一家教老师的身份去教别人，所以我要做好充足的准备。

我辅导的学生都是初中生，辅导的主要科目是英语。

我先跟家长通了个电话，进行了初步的接触和交流，并且了解了学生的基本学习情况，在对学生进行试讲之前，我在网上特地查找了一些家教活动中的注意点以及难点，还有就是家教学生的不同类型以及采取的措施。

而且我也事先了解了初中英语课程设置的一些特点，对初中的英语课程有一定的了解，我深知“不打无准备之战”的道理。

第二天我就带着紧张又兴奋的心情进行了第一次试讲，对于试讲的结果，家长还是比较满意的。

然后我跟家长进行了深入的交谈，也跟我的学生有了第一次交流。

这样的接触之后，我了解到，其实他们的其他几门功课还是蛮好的，对英语，主要是没有兴趣，而且英语底子差，加之父母的期望有很高，从而造成了自我放弃。

回来以后，对于这种情况，我在网上查找了相关资料，对这样的学生，最重要的就是鼓励与支持，增强他们的自信心。

我相信，有了自信，兴趣就会产生。

做好一切准备之后，我开始第一天的家教任务。

在我自己理解之中，英语最重要的就是词汇、语法以及口语，而为了能让学生熟悉英语的学习，我基本以教材为蓝本的，另外再加上一点参考书上的辅助性知识。

一开始我让他们读了一篇课本上的课文，主要目的就是要知道他们的发音如何，让我感到欣慰的是，他们虽然读起来断断续续的，有的单词读不出来，但是读出来的部分还是基本没有发音问题的，我想，只要在增强点自信，他们的英语一定会有幸当大的进步的。

我对他们说了我个人的看法，并给予他们一定的鼓励，之后，我还是能感觉到他们其实还是喜欢英语的，可能是因为英语差而对应于产生了一定的抵触情绪，从而不愿多接触英语。

发现这一点以后，我对自己的教学计划有了进一步的调整，要进一步发现他们在英语上的发光点。

接下来，就是对词汇的记忆。

与他们接触下来，我了解到记单词是令他们最头疼的，我想着也是我们每个人头疼的事情吧，所以在教别人的时候，也是在教自己。

我个人认为，以单词的发音来记忆应该是最有效的方法了，但是这样的话，你就必须会读，因为只有知道了怎么读才能按照它的读音来拼写整个单词，而这个过程又是相互互补的，所以要培养对英语的语感。

在课上学习知识的过程中，我们经常听到一句话就是“兴趣是最好的老师”，而实践证明，这句话是非常正确的。

所以我决定，从他们的个人兴趣爱好开始，希望能够挖掘出意想不到的潜能。

将学习与娱乐结合在一起，劳逸结合，几天下来，他们已没有刚开的那般抵触，并对英语也产生了一定的好感。

而在这个过程中，我们就像是已认识几年的老朋友。

最后就是语法，对于这个，我还是按照书上的顺序，正正规归来讲的，就像课堂上一样，讲好一个课时就做一些相应的作业当做巩固练习，有时是书上的一些题目，有些是自己出的，当然还是一比较简单的题目为主，主要就是要增强他们的自信心。

当然也有一些经常做经常错的题目，针对这个，首先从题目本身着手，然后就这一类型展开分析，相同类型的题目稍加改变就会变得很不一样，但是只要见过就不会再觉得陌生，所以要多练。

但是每一件事都是有限度的，超过了就会变得很沉重，甚至

产生厌恶心理，所以只是让他们做相应量的题目。

以上就是我辅导学生的大致内容与方法，时间总是这么快，就那两个月的家教工作已结束，在这个过程中，我对于自己第一次当老师的表现还是比较满意的，学生对英语的热情也给激发了出来，英语都有了一定的进步。

白驹过隙，不知不觉假期很快就要结束了，在这段时间了我已与那些孩子们剪下了深厚的友谊，我想着这对于我来说是一笔难得财富。

经过实践锻炼后，我的个人素质、心里观念、沟通技巧等多方面都获得不同程度的进步，真正达到了社会实践的'目的。

此次社会实践或许会存在一些问题，但是我欣喜的看到，经过实践的磨练，我变得更加成熟，更加自信。

我们有理由相信，当代青年大学生有能力承担起未来建设国家的重任，追求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才必将成为广大青年学生的共同心声和行动。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力作出肯定。

社会经验缺乏，学力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，，那一切就会变得容易了。

而自信程度，我们很大程度是取决于我们的知识含金量的。

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，大脑 就要枯竭。

这次的实践活动，对于我来说，还是比较陌生的，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

好的应用与工作中。

这次亲身体验让我有了很大的感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

在今后我要参加跟多的社会实践活动，磨练自己的同时让自己认识更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

人生没有彩排，每天都是现场直播。

我们必须让自己的人生活得更更有意义，变得更精彩。

经过了一个月的教学生涯，，现在，我对于老师这个职业有了更深入的体会，当别人称我“老师”时，已没有了昔日的逃避与羞涩。

很多人说教师是太阳底下最光辉的职业，对此，我在暑期家教的过程中深有同感。

虽然我只是做了一段时间的“老师”，可我分明感到了这两个给我带来的光荣与自豪感。

20**年的这个夏天，在我的内心里，我收获了阳光下最灿烂的感动我收获了属于自己人生道路上的成就。

最后，想对自己说：继续加油！自己的路，得自己一步一步走，你已经迈出一步了！

大学生打工要为“能”而动，而不是为“利”而动。

挣钱确实是不少大学生打工的目的，但这不应该是唯一目的。

对大学生而言，利用打工增加社会能力，这无疑是一笔无形的财富。

寒假到家，我给妈妈说我们要进行社会实践。

妈妈告诉我说我家附近的田园 酒楼正在招收服务员，让我去试试。

我就抱着试试的心态去应聘啦，谁知酒店经理听说我寒假实习还挺支持，就答应让我做一名短工。

第一天穿上工装你别看还真有些员工的样，经理让我当服务员，也就是把菜 从后厨端到前厅指定的桌位就可以， 如果前厅有客人点菜， 然后把菜单带到后厨。

想想是再简单不过的事情。

一天的工作基本是这样的：早上 9 点半到营业厅(吧台点到)，然后打扫卫生，开全体员工会，而我， 做为新员工的我却很期待这样的会议。

大堂经理讲话， 要我们注意，天气冷，在没客人的时后就要把空调打开，上班时间不能聊天和玩手机，见到客人和上司要说你好，上菜的时候要对菜单等等。

然后就叫了一个女 服务员背酒店的服务宗旨——以人为本，创邻水品牌。

来到邻水享受一流服务， 尽享东坡大餐。

10 点吃饭，11 点开始工作检查一下餐前准备工作(检查一下餐具和卫生)，然后到楼梯口站位，客人来时将客人带到雅间，给客人到茶水，点菜(点菜时一定要把菜的材料和味道以及做这道菜所需的时间给客人说清楚，以免客人退菜或换菜)，然后去后厨递菜单。

等到传菜生把菜端上来时，我把菜上 到餐桌上(其实上菜也

有规则：要注意冷热搭配，菜色的搭配），上菜时也要报菜名（这些菜的名字和材料）。

客人走后还要撤餐具，打扫卫生，摆台。

一般下午 2 点半左右下班。

晚上 5 点开始点名、做事，到 10 点下班。

忙时要 11 点半才下班。

这个酒店服务员不够，所以忙起来时，我们都有些不知所措，尤其是我这个新手还有很多方面不清楚需要想别人请教，所以在我不忙时我就尽量帮助一下别人，这样也好以后去麻烦别人。

由于我乐意帮助别人，因此我和别人能够愉快相处，在别人那里我也学到了很多。

“社会是一个大舞台，我们这里只是他的一个角落，还有很多东西在你们大学里是学习不到的，有机会去其他地方也锻炼一下，会对你们有很多的帮助。

一个人在他的学生时代最重要的是学习书本，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，选用假期时间参与社会实践活动是一个很好的锻炼机会，放假的时候，经常往全国各地跑，不为别的，就为了增长见识。

赚钱不是主要的，作为学生，能赚多少钱，等你毕业了有的是赚钱的机会。

也希望你们常到我们店里玩，当然你们还得以学习为主，大学里你们学习的东西很多，不要错过这个机会哦。

祝你们学业有成。” 2 月 17 号我的工作正式下岗了，因为

我们要开学了。

为此我还写了我人生 的第一份辞职报告。

我短暂的实践生活就这样结束了，除了收获以外留下的是更多的思考?? 主要体会

这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西 将让我终生受用。

尤其是在清扫客人走后的卫生，这时我才知道，不能留有任何 的死角或者没有清理的汤、菜。

这让我学会不管做什么事情都一定要认真仔细， 看书同样如此，决不能走马观花，要对自己负责。

尤其是一些看上去不起眼的小 事，更是不能马虎的，正所谓细节决定成败。

人与人之间在智力和体力上的差异 并不是想象中的那么大，很多小事，一个人能做，另外一个人也能做，只是做出 来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

三点思考

一、让我明白了大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触 社会，了解社会，投身社会的良好形式;是促使大学生投身改革开放，向工农群 众学习，培养锻炼才干的好渠道;是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想 的有效途径。

通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新 的思想与知识。

二、社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也 让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了自己的奋斗目标。

三、社会是另一个学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，既能让我 们的人生价值得到体现， 更为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

陶渊 明说过“盛年不再来，一日难再晨，及时宜自勉，岁月不待人。” 希望以后还有 这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

以上就是我在寒假的一些经历和感受，没有什么轰轰烈烈的惊险万分，但也 不是平淡无味， 至少给我的身心带来了深深的感受，对我以后的生活产生了很大 的影响。

班主任实践活动总结篇二

【前言】：

大学为我们提供的不仅是学习专业知识的平台，更是为我们搭建的学习做人做事之理的桥梁。

白驹过隙，时间总在不经意间从指缝间溜走，我们步入大学以来已经度过了第二个春节了。

春节是我们中华民族的传统节日，过年时候家人团圆，共享一顿美味丰盛的年夜饭，这实在是一种温馨至极的体验。

当然，在这与家人团聚的美好时光里，我们的同学们也不忘在各地开展他们的暖冬社会实践。

我想做为新时代积极向上而又充满正能量的大学生就应该要

有着丰富的社会实践经验来武装自己，那么接下来就让我们一睹1402社会实践的风采吧！

【不再孤独】：

艺考单招，让考试不再紧张———仲佳镕、陈新宏陪伴考生战考场

仲佳镕

大约是在期末考试进行到一半的时候，某天晚上突然接到了12级石朝天学长的电话，他和我说起了去随园校区当艺考志愿者的事情，其实我挺早以前就有听同学说到过这个事情，貌似他们都挺想去做这个志愿者锻炼锻炼的。

于是我在电话里就欣然答应了，并且按照他的要求在我们年级又找了八位我认为比较靠谱的同学，事后他再一一联系他们听听他们的想法，因为实际上我们只需要三位大二的同学。

没过几天所有名单全部确定了下来，我们14级的分别是陈新宏、曹磊、范文和我，13级的学长们分别是刘钊成、朱正飞、卢坚斌、冯彬和杨宇航，我们这九个人加上石朝天学长一共十个人，做为体科院的志愿者们为来自全省各地的艺考生们服务。

很快期末考试就结束了，石朝天学长也是抽了一个时间和我们简单讲述了一下总的流程和一些注意事项等。

1月22日，我们全部来到了随园校区，在安排好了住宿之后，我们直接就开始了工作任务，不过总的来说22号只是个准备阶段，我们帮忙打扫了下卫生和搬了一些东西之后就没有其他什么事情了。

1月23日，我们的志愿者工作正式开始，这个艺考总体的流程

就是省外的很多高校在南师大设考点，然后我们会根据他们的报考人数、拥有专业等情况为他们安排好一天的工作人员，工作人员包括楼下排队引导到楼上的，在考场门口负责考生签到的以及舞蹈专业在考场内放cd的和声乐专业在考场内帮忙钢琴伴奏的等。

除了工作人员之外，还会在前一天根据他们来考务办写的一些考场要求为他们布置考场，比如准备好多用插座等。

在我们十个人中，石朝天学长是带头大哥，是整个考试阶段的机动总负责，刘钊成学长以及朱正飞学长负责面试的编排工作以及接待来这边设点的学校负责人。

我们其余7个人主要是负责楼下的引导工作，而这个工作恰恰是所有工作人员当中最最艰辛但是同时也是非常非常锻炼人的工作。

这需要我们与诸位家长，考生的交流，同时也非常需要体力和意志力。

在刚开始的三天里，我们自己做为工作人员也对整个考试流程不是那么清楚，只是知道个理论上怎么来，而实际总是远远难于理论，而考生和家长们更是不清楚，也只是在听我们工作人员怎么讲就是怎么样。

所以刚开始三天怎么说都显得我们在下面引导的工作人员把下面等候的考生和家长的秩序维持的不是那么好，这也就导致了我们的工作量显得特别大。

我们每天6点半起床，7点半开始工作，一直到晚上8点左右才能结束，最晚的时候一度到11点，每天的工作时间都超过了12小时。

三天过去我们的脚真的是疼的几乎要没法走路，而且我们已

经是体科院的学生了，肯定比其他院的学生要强很多了，我们也都是忍着痛继续忠于职守。

我们每天虽然6点半起床，但是实际上我们一大早就醒了，考生们为了早点能考完再去其他考点考其他报名的学校，往往会五点半就会在楼下排队，他们的嬉笑声总是能把打地铺睡在楼上办公室里的我们吵醒。

真的是我们不容易，考生们更不容易。

我们在考生的口中了解到他们每个人平均报名了有20所学校，在江苏四个考点来回跑参加他们所报名学校的考试。

他们有时候几天连续需要赶场的话，每天都是4点多就要起来化妆，然后吃饭过来排队，连续几天都是这么辛苦，每次在楼下等待或者是在侯考教室里等待还要承受很大的心理压力，越等越是心慌。

真的是身体和心灵的双重折磨，我们好几次都看到有些考生就在侯考教室里面睡着了，或者说是在冰冷的楼梯上就睡着了，我们知道他们的辛苦，我们非常理解并表示关心。

而且那几天恰逢南京天气大变，前一周还算正常的温度，突然猛降温到零下10多度，而且下了有好几天的雪，考生们赶场考试路上堵车，5点多又要在寒风中排队，冷到整个人几乎要僵了。

我们在楼下帮他们编号，然后一批一批收准考证再往楼上侯考教室带，整个手也是冷的写不了字，连收他们的准考证恨不得都收不了，因为手太冷了没知觉没力气，手里根本拿不住东西。

好在有些热心的家长还给我们热水袋捂，其实不光手暖了，心里边更暖。

我们都不容易，也确实需要彼此之间的尊重。

考生和家长们能为我们着想，在寒风中为我们带来温暖，那我们也必定会用尽我们所有的责任心与奉献之心为他们提供便利。

不管天气如何，我们引导的工作人员都被要求不能在楼下温暖舒适的地方休息太久，要抓紧时间下来陪考生和家长们一起等待，为他们解答各种疑问。

在陪他们等待和解答疑问的时候，真的感觉自己的交流能力得到了很大的锻炼。

因为考生和家长众多，有的时候同一时间在被一群人围着问不同的问题，我们都要学会不厌其烦为他们讲解，一定要维护我们整个南师大考点全身心为考生和家长服务的良好形象。

也为我们体科院树立一个好的形象。

有时候碰到一些家长脾气暴躁一点的，不理解我们有些做法的，我们还得安抚他们，将我们工作的原则与道理耐心地讲给他们听，让他们稍安勿躁支持我们的工作，这其实同样也是维护整个考试的秩序。

因为如果很多人都不理解，都不老实排队，很容易造成混乱，使得考试无法正常进行。

其实到几天下来，某些专业总是那几个考生，看看都是老面孔了，我们也算和他们比较熟了，就会在排队时候和他们多聊聊天，然后多鼓励鼓励他们在单招考试结束之后回去一定要好好学文化，花了这么多钱报名了这么多学校，又在宾馆里花费了好多钱住了十多天，甚至是有些已经通过某些学校面试了，只要求文化达到不是很高的分数就行，最后却败在了文化成绩上，实在是太可惜了，既然付出了这么多，就一

定不要在最后一刻功亏一篑，一定要对得起自己受过的苦难。

其实高考，不管考什么，大家都是不容易的，这也正是高考的魅力所在，我们在这场没有硝烟的战争中学到的东西受用一辈子。

我们也真心祝福所有考生都能取得令家长老师更是令自己满意的成绩。

我们在做引导的时候除了和考生家长打交道外，还要和我们所带领的某个学校的某个专业的门口签到的工作人员打交道，我们在8点钟以前会全部到位，8点半正式把考生往楼上带。

所以在此之前我们都会互留联系方式，他们在楼上，我们在楼下，上面考的差不多了就在qq或者是微信上通知我们，我们就会在楼下继续把人往楼上带。

在10多天里，也算是认识了很多其他学院、其他学校的形形色色的工作人员，我们彼此在这段时间里互相配合，完成一场又一场的考试，都成了很要好的朋友，待到明年我们再去的时候，那便是与君初相识、尤见故人归。

或许有些人明年不会再去了，取而代之的是一些新的面孔，但是我相信我们南师大考点将会一如既往为全国各地来此设点的学校满意，我们还将会用我们饱满的热情对待考生和家长，确保十多天的考试顺利进行。

12天一晃而过，这十二天最大的感受说实话其实是艰苦，但是我们都懂，艰苦背后更多的是收获，能力、情谊什么都有。

我们期待着下次，有了一年经验后，第二年的我们将更加出色，致力于打造全省口碑最好的艺考单招考点！

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，我们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。

第一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，[莲~山 课件]了解社会，投身社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。

通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。

不同的时间的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。

社会实践加深了我们与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。

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。

我在实践中得到许多的感悟！

我们班同学有在餐厅里打工，他告诉我们在餐厅工作时，别人一眼就能认出他是一名正在读书的学生，他问他们为什么，他们总说从他的脸上就能看出来，呵呵，也许没有经历过社会的人都有像他这种不知名遭遇吧！他并没有因为在他们面前没有经验而退后，他相信他也能做的像他们一样好。他的工作是在那做传菜生，每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上8:30分上班，虽然时间长了点，但热情而年轻的他并没有丝毫的感到过累，并且觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。在餐厅里虽然他是以传菜为主，但他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，不一定有人会告诉我们这些，我们必须自觉的去做，而且要尽自己的努力做到最好。

还有个同学去自家一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，在其中他也是收获颇多，认识到实践不仅增加了他的社会经验，提高实践能力，还丰富了他的假期生活，看着他满脸的自豪，我们大家真为他高兴！

有的同学在自己家的养鸡场里帮忙打扫，一天都没闲者，又是除粪又是喂饲料，[莲山 课~件]她告诉我们她每天都会脏兮兮的鸡场里待5，6个小时，她说小型的养鸡场很忙，除粪也不是人工，很是辛苦。

她希望他们家的养鸡场可以把地面铺成水泥的，那样就不用人每天去弄鸡粪了。

还有的同学在商场里帮忙做销售，小商品一个又一个，价格各不相同，记的头都大，卖给顾客的东西还有可能退回来，陪着笑脸，一天下来，腿都是疼的，脸上的笑容都僵硬了，到过年前，商场里人山人海，眼睛睁得大大的，严防小偷！可这样还是免不了弄错。

老板虽也不会骂，可还是心里不得劲，心里一直告诫自己一

定要耐心，要用心，要让别人放心。

她说在社会上这么一锻炼，她更懂得要努力学习，好好奋斗，让自己以后走向社会更有竞争的资本。

这不就是我们要走出校园，参加社会实践的要理所在么，懂得珍惜学习的关键性，认识到学习机会的来之不易，从而更加努力的学习，不枉费爸妈的关心。

起初，她还不好意思主动向顾客推销，一次一次的尝试，不顾及太多所谓的面子，像对待朋友一样真诚的对待每一位顾客，就会自然很多，当然业绩也一步步攀升，同事的三天陪伴使她很快适应了工作。

之后的工作也都还是比较顺利的。

遇到有特殊要求的顾客，她也能及时采取其他措施维护到自己的柜台和老板，一下子就能胜任了工作了。

还有很多同学都参加了不同的活动

一：挣钱的辛苦

整天辛辛苦苦上班，天天面对的都是同一样事物，真的好无聊啊！好辛苦啊！在那时，我们才真真正正的明白，原来父母在外打工挣钱真的很不容易！

二：人际关系

在这次实践中，让我们很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，[莲山 课~件]但是具体多么复杂，我们想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么

把握了. 我们想说的一点就是, 在交际中, 既然我们不能改变一些东西, 那我们就学着适应它. 如果还不行, 那就改变一下适应它的方法。

让我们在各自的社会实践活动中掌握了很多东西, 最重要的就是使我们在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。

同时在这些社会实践中使我们深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨, 不断学习不断积累。

遇到不懂的地方, 自己先想方设法解决, 实在不行可以虚心请教他人, 而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

三:管理者的管理

在打工实践的地方, 有很多的管理员, 他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部. 要想成为一名好的管理, 就必须要有好的管理方法, 就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工, 你的下属, 你班级里的同学们! 要想让他们服从你的管理. 那么你对每个员工或每个同学, 要用到不同的管理方法, 意思就是说: 在管理时, 要因人而异! 但也要用一颗真诚的心去跟他们打交道, 这样大家才能服从, 才能有助于工作的进行。

四: 自强自立

俗话说: “在家千日好, 出门半”招”难!” 意思就是说: 在家里的时候, 我们有自己的父母照顾, 关心, 呵护! 那肯定就是日子过得无忧无虑了, 但是, 只要你去到外面工作的时候, 不管你遇到什么困难, 挫折都是靠自己一个人去解决, 在这二个多月里, 让我学会了自强自立! 凡事都要靠自己! 现在, 就算父母不在我的身边, 我都能够自己独立!

五: 认识来源于实践

一切认识都来源于实践。

实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。

[莲山 课~件]实践的发展不断促进人类认识能力的发展。

实践的不断发 展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。

而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高!马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。

认识对实践的反作用主要表现在认识 和理论对实践具有指导作用。

认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。

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。

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。

班主任实践活动总结篇三

有人说，青春是一曲永不言败的歌，嘹亮的号角激扬了时光，

有人说，青春是一条永不止息的河，奔腾的水花惊艳了岁月，

有人说，青春是一本永读不厌的书，是一杯永品不尽的茶，悠悠书香，缓缓茶气，

而我以为，青春是永远无法譬喻，无法形容，无法言语也无法重温的美好。纵使可回忆，却是在观看别人的梦境一样临水照花，记忆得起每个细节每个清晰脉络却连缀不成一个完整的故事，无法再经历，由此看来，只可意会不可言传的神奇才是青春最大的魅力，只有亲临其境的人披荆斩棘而过，才懂得喜怒哀乐，才晓得苦涩香甜，才领悟悲欢离合，才能明了青春真正的含义。

梦想扬帆，青春启航，二十年华，初出象牙塔的我们，怀抱着满当当的希冀，背负着沉甸甸的理想，踏着七月钟声的袅袅余音，踏上了前往南平顺昌的实践之旅。

在七月最初的几个日子里迷迷糊糊的进了实践队。在七月最末的日子里和你们一起走过，累并开心着。或者这么形容起来，心心向农会是回忆里一个特殊的七月，火辣辣的阳光，漫无边际的田野，绵延蜿蜒的山，清冽的水，遥远的路，照片上隔着一张张笑脸的你们，对着镜头异口同声的喊着的口号

前行道路上的第一个考验是漫长的十个小时的车程，仅有的

硬座，品种有限的食物，然而队员们欢歌笑语相伴，原本难熬的时间如同轰鸣的火车被带着呼啸而过，还记得下火车时最后一首歌唱的是，时光的河入海流，我们终于分头走，没有哪个港口会是永远的停留。而此时我们踏上顺昌的实践之歌才刚刚响起前奏，才开始正要并肩而行的辛苦跋涉，前方的路程无法丈量，而穿越的过程便是我们追求的证明，便是青春的足迹。

从拖着重重的行李开始驻扎，到之后反反复复的走过同一条街，逐渐对顺昌开始熟络，一个说不上大的地方，却有种莫名的安全感，仿佛绕过任何一个路口都会有熟悉的人笑着和你招呼，连来回搭上同班车的概率都极大，刚到顺昌时吃的本地特产——灌蛋，顺昌的士的快捷便宜，特别便宜的小冰棒，顺昌二十美之一亮堂堂的夜景，晃晃悠悠的索桥，遍街的葡萄和毛竹，齐天大圣的宝山，点着炊火的小屋，尘土飞扬的小道，熙熙攘攘的人群，鸡犬相闻，阡陌交通，带着友好亲切笑脸的居民，一个个片段交汇融合成顺昌最原始的记忆。

一直在去实践的前一天还没能对号上每个成员名字和一张张脸的自己，在出发前不久才知道目的地是顺昌的自己，或许说面对的是一个有点陌生的实践队，真正的熟络是踏上火车之后才按下的开始键，一张张带着真挚笑容的年轻面庞，虽然来自不同地方，带着不同的口音，有着不同的习惯，但我们的目标却是同一个远方，在相处的时间里，队员们真正发扬了团结友爱，互帮互助的优良作风，面对陌生的环境，面对辛苦的筹备，面对忙碌的奔波，大家没有太多的抱怨，没有太多的逃避，有的是相互体谅，相互依靠，相互陪伴，挥洒着汗水一起努力一起携手相扶着走过，把七月的回忆化作满满名字拼凑成的美好。

实践并不如同大家所以为的玩玩乐乐，新鲜的旅途，美丽的风景，欢乐的游行，形容起来每天该是日出而作，日落未息的日程，顶着清晨的闹钟声吃过早餐便匆匆出发，搭上前往

各个偏远乡镇的车路，在拥挤中晃荡着到达，顶着火辣辣的太阳发问卷，做访谈，走访教育局、政府部门、各个学校、拉外联筹借物品，亲历亲为的包办整个公益活动……繁忙的行程充实了实践的每一个时刻。最辛苦的是问卷时间，改掉平时不喜和陌生人说话的坏习惯，各种陪着笑脸温声细语礼貌的问候和请求。幸而群众们都很配合，问清了缘由便大多认真的完成起问卷来，看着问卷一张张的有了印记心中是满满的成就感，也有各种哭笑不得的片段出现，各种风波让队员们应接不暇，比如在问卷上大大咧咧签上钱多的暴发户型，比如留在农村是因为有在乎的人在乎的早熟型，比如拿了问卷掉头就跑的迷糊型，比如拿了问卷和周围争论到脸红脖子粗的较真型，比如站着叉腰说我才没空呢的装瞎型，比如把年龄写年轻了好几十岁的装嫩型，当然更多的是笑着认真的把问卷填完的群众们，给队员们的调查顺利完成大大提供了便利。

班主任实践活动总结篇四

最深的领悟是办事要找准找对对象，从到教育局第一次吃了闭门羹，到气都不敢出，看着超级强势的易县打了个小电话，第二次回到原地便是专门接待，境遇差距实在大。再来就是有熟人就是好，从各种给力的地陪到我们最后回家坐上火车邻座都能碰上差点成为我们地陪的童鞋，人脉确实很重要。

最快乐充实的该是筹办公益活动，一大早，队员们就分头行动，拉外联的、筹集设备的、舞台布置的、活动宣传的……忙得不亦乐乎，面对着有淡漠和不屑，也有热情和笑脸，路途的遥远，炎热的高温天气，然而队员们却一点都不被困难所挫，被汗水湿透的脸颊依旧坚毅，被拒绝的笑容依旧灿烂，劳累的身躯依旧挺拔，只因我们心里明了，如果没有失败和挫折，没有痛苦和彷徨，那怎么能品尝到成功的自豪和胜利的喜悦，怎么能甩掉自己的幼稚和浅薄的足迹，怎么能真正

的体会实践的意义，历经一天的奔波，终于功夫不负有心人，在大家的同心协力下，活动得到了圆满的成功，并得到了当地电视台媒体的致力报道，灯光下的明媚笑脸，孩童们的欢声笑语，群众们的积极参与都是对辛苦最大的回报与肯定，返程途上，疲惫的双足也因心中的喜悦而欢快起来，也突然意识到，或许描绘梦想，放飞希望的公益活动原本便不仅是小朋友们的梦想启蒙，也是我们人生道路上一个重要的梦想路标，唤醒我们最初的梦想，告诉我们继续执着的坚守，去成为勇敢的追梦人。

实践的收获太多太多，各种考验与磨砺间杂而来，各种艰辛与彷徨交接而至，短短一段时间经历了许多，体验了许多，意识到幸福的来之不易，意识到知识付诸实践的重要，然而最大的收获，还是你们，实践队的每个队员们，拥有的这段共同走过的时光。

最好的幸福，是把一个人记住，或许在多年以后，我们会看着照片里的年轻的容颜笑脸，摇响记忆最深处的回音，记起心心向农，记起顺昌，记起疲倦之后依旧能打点行囊上路的青春，记起笑得毫无顾忌的自己，记起多年前我们携手走过，披着阳光穿行过的岁月，去追寻青春的足迹，去点亮心头的理想之光的路程，哼起青春之歌的每一个旋律，温着往事这壶酒微笑入梦，与你们并肩一起走过一路，苦中有甜，笑中有泪，不思量，自难忘，当故事凝结成记忆的时候，封口用的是永恒的标签，不须刻意铭记却已早就难以抹去。

共2页，当前第2页12

班主任实践活动总结篇五

单位名称：_____ 姓
名：_____ 日期：_____年_____
月_____日 暑假社会实践总结报告——summaring

experience, carrying over to go forward striving for more achievement□

暑假社会实践总结报告 暑假社会实践总结 1 通过这次社会实践，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践中认清了自身的位置，实现了自我价值，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自身未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之运用到社会实践中去的信心和毅力。这个时代是我们自己的时代，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正地锻炼了自我，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极地参加这样的活动。

在本次的社会实践中，我虽然是小组长，但是在组中我积极地借鉴了学长学姐的经验，并学习了他们思考问题的新式，这对我成长非常重要。在一些问题的讨论上，我小组的忠告碰撞出了火花。这是在课本上学不到的东西，汲取了丰富的营养。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加地了解社会，这次实践活动意义深远，对我们帮助享用一生。作为一个未来掌握新时期的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式。

暑假社会实践总结 2 现在，离走进社会越来越近了。校园与社会环境本存在很大区别。这就要申明：本文档适用在一段时间内的工作、学习、活动等进行一次全面的自检自查，分析成果不足处，深刻反思后进行归纳总结，扬长避短，从而引以为戒的心得体会。文档为 word 格式，便于下载打印。

求我们利用假期时间走进社会实践。

校园不社会环境不同，接触的人不事也不同，所以我们还可以在社会实践中学习到许多在校园里学不到的知识。这就形成了从实践中学习，从学习中实践的良性循环。

当今中国经济飞速发展，国内外经济不断变化，在机会越来越多的同时，也出现了更多的问题，有了更多更艰巨的挑战，这也就对人才的要求越来越高。我们不仅要学好课本里的知识，还要主动走进社会，积累在实践中学习其他的东西，不断增加自己的经验，全面武装自己，才能在这个社会有立足之地甚至拥有贤才之地。

洞察能力。我们胆大了才能冷静，冷静了才能很好地通过顾客的眼光察觉顾客的想法，然后再作出适当的回应，不至于慌张得不知所措。我们必须主动努力才可能继续干下去。在学校，每一个学生都在为取得更高成绩而努力，虽然这也存在竞争，可校园里总少了那份纯真，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，工作直接影响到了他人的经济利益。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，而不仅仅是在毕业后读几本书便可成事。这些事情很多同学沉浸于学习不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不在校理论学习有一定差距。在这次实践中，这一点我想得很深。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是很简单的问题，只要套公式似就能完成一项任务。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，教我们树立自己进入大道理，这将更好地为我们社会实践打基础。作为大学生，我们的年龄也小了，离走向社会工作也近了，我们应该懂得不社会上各新面人交往，处理社会上发生各新面事情，这就意味着我们必须得重视社会实践。毕竟毕业以后我们可能再带着幼稚、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。现在的大学毕业生巫经包分工了，也确实许多大学生找到好工作。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确实过关。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后还恼读书，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先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收益。而要成为值钱的大学毕业生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力不经验。在社会上要善二不别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，使我不别人对话时会应发，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，人不人之间用力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你意见，你要听、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。其实有谁一生下来什么都不会，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就发得容易解决了。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。这次接触酿造

业，对我来说很陌生，要惱把工作做好，就必须了覷这新面
的知識，对其各新面都有深入的了覷，才能更好地应用二工
作中。

识的更多，使自巳未踏入社会就巫体会社会更多新面。

经过这次工作我从中学习到了人际交往和待人处事的技巧。
在人不人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着
的。可是如果你另问耕耘不问收获，那么你一定开会交到很
多朋友。对待朋友，是开可能斤斤计较，开可以强求对开付出
不你对等的真情，要知道给予比获得更另人开心。开论做什
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。

工作的效率就会得到别人开的同评价。

在学校，另有学习的气氛，毕竟学校是学习的场所，每一个
学生都在为求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，在竞争中就要开断学习别人先进的地
方，也要开断学习别人好的做人方法，以提高自巳的能力！记得老师曾
说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少了那份
纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还总归保持着学生
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其中一个问题是，学生的
实际操作能力不在校理论学习有一定差距。在这次实践中，
这一点我想得很深。

在学校，理论的学习很多，而可是多新面的，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。戒许工作中运用到另
是很简单的问题，另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?这是社会不学校脱轨了吗?也许老师是正确, 虽然大学生生活开像踏入社会, 但是总算是社会的一个部分, 这是开可否认的事实。但是有时也要想谢老师孜孜不倦地教导, 有些问题有了有课埤上地认真消化, 有平时作业作补充, 我比一部人具有更高起点, 有了更多知识层面去应付各种工作上问题, 作为一名新学埤的大学生, 应该懂得不社会上各新面人交往, 处理社会上所收生各新面事情, 这就俾味着大学生要注俾到社会实践, 社会实践必开可少。

开, 为了锻炼自开成为一名开格开、对社会有用开人才. 暑假社会实践总结 3 艰辛如人生, 实践长才干, 作为大学生, 我们最织要走入社会, 融入社会。20__年_月_日_月_日是我第一次参加大学生暑期社会实践活动。第一次参加社会实践, 我明白了大学生社会实践是引导我们学生走出校门, 走向社会, 接觐社会, 了觐社会, 投身社会开良好形式。通过参加实践活动, 有劣二我们在校大学生更新观帆, 吸收新开忠惱和认识。

事个星期开社区社会实践, 让我从中领悟到了很多东西, 而这些东西将让我织身爰用。社会实践加深了我不社会各年龄段人开想情, 拉近了我不他们开距离, 也让自开在社会实践开开拓视野, 增长才干, 迨一步明确了我们青年学生开成才开路和肩负开历叱使命。社会才是学习和爰教育开大教埤, 在那个广阔开天地里, 我们开人生价值得到了体现, 让我从实践中得到锻炼。

我实践开__社区是__镇__社区, 隶属__镇管辖, 地处__县城中心, 占地 0.8平新公里, 共有居民 2535 户 7335 人。社区工作人员 21 名。

在我报到开第一天社区书记__就告诉我: 社区最主要开工作就是在党和政府开领导下, 依靠社区力量, 利用社会资源, 强化社区功能, 觐决社区居民问题, 为社区居民提供各新面

的服务，组织社区居民开展各种社会活动，促进社区协调和健康发展，不断提高社区居民的生活水平和生活质量。

要有服务居民，贡献社会的意识和责任感。__书记还说，作为社区工作者要有平民意识，要把自己置身于社区居民一员才能体会和理解居民需要，充分尊重每一个社区居民的人格和平等权利，帮助解决最关键的问题。

她还说作为社区干部还要有一定沟通技巧，社区工作及要不社区居民打交道，还要经常与辖区单位联系，充分发挥辖区单位的作用，才能更好地为居民服务。社区工作面对的是不同年龄、性格的各式各样居民，要运用自己的知识技巧，建立信任关系，通过相互沟通和协作，让自己扮演好角色，最终达到自己解决问题的目的。

两个星期的社会实践，__书记给我安排了三天走访社区居民活动，带我走访的是社区干部__大姐姐，大学毕业在社区工作巫经事年了，各方面工作能力特别突出，也给我教了很多工作新法，通过走访改变我很多以前的认识，真没有想到在城市里还有这么多生活困难的人，三天我们走访近20户，对我记忆最深刻的是__家，她是一个__族，今年43岁，看上去象50多岁的人，丈夫7年前不她离婚了，三个孩子跟她一起生活，大女儿另上到初中就因为家里没钱她就开上，到处打零工挣钱。事女儿开学上初三，还有一个儿子。__因为初中毕业、再加上她汉语说的好又好，没有工作靠每月350元的低保维持一家人的生活，她自己患有风湿关节病，经常腿痛行走不成路，家里另有两间土平房和一个18寸的老式电视机，就再也没有一件像样的家具了，两间平房，进门一间有一个火炉子和一个土炕，供冬天取暖用，有一个矮小的小桌和几个木制小板凳，里面一间有一个双人床、两把椅子和一个衣柜，房间的土地面高低不平。十几平米的院子里有一个草棚，下面盘着一个锅灶，她说这就是她们夏天生火做饭的地方。

杨姐姐说我们这次来她家，主要是帮她办理十大慢恣疾病医疗保险，参加这个保险，她看病、买药可以报销 70%，现在国家经济条件好了，为群众办乩实事、好事也多了，杨姐姐一边和帕孜古丽拉家常，一边教我如何填写十大慢恣疾病医疗保险登记表，一个多小时我们就完成了帕孜古丽家乩走访登记工作。

在走访下一户居民家乩路上，__姐姐告诉我作为社区干部一定要做到四知四清四掌握，就是要知道社区居民每个家庭成员及社会关系、每个家庭经济状况、每个家庭成员政治表现、每个家庭成员遵纨守法情况；清楚社区就业情况清、社区重点人口情况清、社区流劬人口情况清、社区贫困群体情况清；掌握社区基本情况及社情劬恣、掌握宗教活劬情况、掌握居民热点难点问题、掌握各类积朵分子情况。

三天乩走访结束后，__书记就安排我协劣__姐姐开展日常工作，杨姐姐在社区负责乩是人民调解、社会治安综乩治理、流劬人口管理等工作，日常工作看是平凡，却很繁忙，汇总材料、上报报表、接待居民群众来访，调解居民间乩邻里纠纷、登记流劬人员等，开知开觉一天天就过去了。

繁忙乩工作虽然很辛苦、很劬累，也使我收获到了工作上乩成就想和工作中乩乐趣，每当帮居民办完一件事情，诚心对你说谢谢乩时候，我就想到很满足，许多事情是我们侓内乩事，我们有义务完成它，可居民群众却想到是你在帮劣她，她们都会诚心诚恣地对你说一番想谢乩话，多么朴实乩居民啊。

通过社会实践，我学会了和许多同事打交道。从前我开爱搭理开熟乩人，现在我强烈地想到人际关系乩和谐有多么重要，它有利二你工作顺畅，毕竟在社会工作，团队协作非常重要，有些工作一个人是无法完成乩。开会不开人打交道就无法顺利开展工作，就开利二工作效率乩提高。

通过社会实践，我学会了不断努力学习，适时虚心请教他人，不断提高自身素质。从前我不爱请教他人，可现在我明白自以为是只会退步。同时，我也深想我们也必须在工作实践中勤二钻研，不断学习他人的长处，才能进一步提高自身素质。

通过社会实践，使我在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会奠定基础。我现在理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作中的一些难处，学会了如何处变，怎样才能把事情做对做好，清楚了自身不足更明确了自身以后要怎样努力去完善自身，为毕业后走上工作岗位而奠定基础，社会实践是为将来打基础的重要阶段，珍惜我们的每一个工作机会，不论什么人，什么学历，从事什么工作，没有一件事情是轻轻松松的，其实工作中一定会有太多地新用到业务知识，更多的是我们要耐心、细心，一步一个脚印，脚踏实地地去工作，只有基本工作做得够好，才能赢得上级和同事的信任，才有机会展示更多的才华。

暑假社会实践总结 4 “实践”是件听起来轻松，实则却“韵味”十足，甚至意义深刻的事。实践能使你养成“惯习”和被特定环境“保护”的生活重新增添一些色彩，确切地说，这是一个“过程”，过程中夹杂着忙不亦乐乎。

“万事开头难”这话一点儿也不假，虽然我参与实践的时间不长，但求职之路的艰辛和求到职后茫然让我想叹市场竞争的激烈，想悟到了生活的艰辛。

南通是个绣品城，而我所处之地是绣品城中的一幅绣品，密密麻麻的人以此为生，电脑绣花用的是编程，但我不会。况且也需要暑期打零工的。整理东西，每天在劳累中度过。学到一点知识。学的最多可能是对人生的一伴坦然，不得已我放弃了这伴工作。每天想叹生活的单调不乏味，却烦恼依靠父母的帮劣。

哀叹啊，哀叹。

奔波了好多天之后，我找到了一件真正懂得上暑期社会实践单位。通州市姜灶塑料编织厂。厂长姓张，人很可亲。清瘦显得他活力无限。我跟他谈，我学的是机电专业，但没学过什么专业课程，我还顺便提及辅修过市场营销这门课程。他听了听，想了想说，我这儿机器上有很多针，各种各样的型号都有，分类很严密。有的是大针一排，有的是小针一排，大小针又要交错相间。这样吧，我先把您安排到拌料间，去学习一下材料的分配和用料的安全。然后去销售部门吧。我点了点头，同意了。

第二天一大早，我就跟着张厂长来到了拌料车间，车间里堆满了聚乙烯颗粒。张厂长领了我来到一个姓赵的师傅面前说，赵师傅，这是从学校里来参加暑期社会实践的，您就好好照顾照顾吧。

我站在那儿，盯着赵师傅熟练地忙碌着，一袋袋原料按不同比例被投放到了搅拌机里。我沉默着，虽然我知道“沉默是金”，但此时此刻却是一块没有光泽的石头。我依然沉默着。等到那师傅忙完后，他给我讲起了塑料业的兴衰，塑料的降解功能。

塑料是一个新兴行业，发展时间还不长。但目前随着塑料制品的日益增多，“白色污染”也越来越严重。而 21 世纪又是一个环保世纪，为了保护我们的家园，全世界都对塑料行业提出了一个严峻的问题，就是生产出来的塑料产品尽量是环保的，可降解的。连我们厂也都要这样。现在中国普通老百姓还在追求价格的便宜和结实度，而国外却都向环保靠拢了。你看那个塑料厂被国外退回了好多产品，就是因为产品的质量不合格，无环保性能，不可降解。

降解塑料不同类的普通塑料具有相当或相近的应用性能和卫生性能，在完成其使用功能后，能在自然环境条件下较快地

降解。成为易广泛被吸收的碎末。并随着时间推移进一步降解成为 CO_2 和水。但从总体而观，当前降解塑料还处二技术阶段，有待进一步深入研究，工艺进一步完善。并致力二提高性能，降解成本，拓宽用途和逐步推向市场化过程中。

目前，初步明确，聚乙烯是可生物降解的。可在聚乙烯中加入改良的淀粉后可提高其生物降解性。其基本降解机理是可降解的。塑料制品中所含的淀粉在短期内被土壤中的微生物分泌的酶迅速降解而生成空洞，导致制品的力学性能下降。并伴随着空洞的形成，表面积扩大，从而增大与土壤的接触面；同时配剂中还添加了氧化剂和土壤螯合盐。反应生成过氧化物。这些将导致聚乙烯链断裂而降解成为易被微生物吞噬的低分子化合物。最终回到生物圈，进入自然循环。

我惊讶死了，一个小小师傅竟然懂那么多，中国加入了WTO，不止企业管理人员，连师傅也加入了经济展览行业中，步伐真快啊。

我实践的那家单位虽小，但却为我们社会创造了多少财富，若不论财富，那它毕竟为我们提供了若干个岗位，一个企业“以人为本”，人人都把其当作是自身的一部分，那企业的魅力是多样的大啊。

暑期实践生活虽然不长，只有那仅仅的两周，但却为我的人生刻下了一段铭心的经历。我不知道别人是如何看待这次实践生活，但对我来说却是意义非凡的。使我在享受生活同时也品尝到了生活的艰辛。若要经营一个企业不是容易的，靠蛮力和热血是无法解决的，谁能保证这些有效期有多长。

暑假社会实践总结 5 今年暑假我参加了系组织的暑期社会实践活动，虽然一个月的时间活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自我，并学到了很多课堂上学不到的东西。也

通过一个月社会实践，使我有了一些关于社会基层建设的心得体会。

炎炎夏日烈日当头。正是因为有这样环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣环境中有能力依靠自己双手和大脑维持自己生存，同时，也希望通过亲身体验社会实践让自己更进了一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己才干，培养自己韧性，更为重要的是检验一下自己所学东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。希望通过社会实践，找出自己不足和差距所在。

社会实践活动给生活在都市象牙塔中大学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交流，主动碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富营养，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、到基层中去，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道路。

“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自己有一个正确的定位，增强了我努力学习信心和毅力。我是一名大一学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

在工作岗位上发挥自己的才干很理想。通过实践所学理论与业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特点，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践中环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。每一天，捧着厚厚的问卷，怀着一份份坚定的信心，我们在烈日下奔跑着。想谢这次暑

期实践活动，让我们在这过程中成长了不少，懂得了不少。

作为一名大学生，我深深地想到社会实践的重要性。我希望以后能够经常参加实践，这种社会实践活动是在大学中社团生活所无法比拟的，只有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身地接触社会、了解社会，才能使自己得到锻炼，才能使自己所学的理论知识得以运用到实践，才能使自己成为真正有用之实际，使自己成为真正有用之社会的学生。社会实践弥补了理论与实践的距离和不足，社会实践的艰辛也在其中。

社会实践活动不仅使我各方面的能力得到了提高，也使我增强了扎根实践吃苦耐劳的精神。亲身地服务群众，服务社会，真的很有意义，我以后我还会一如既往地支持大学生暑期实践。

生，但我们了解的几乎都是理论知识并没有实际经验，所以或许还不如未受过高等教育的农民，因为他们在实践中总结了许多宝贵的经验。因此，我们要摆正心态，拥有一颗平常心，一颗谦虚求教的心，一颗乐观的心去面对社会里的人。在实践中如困难和挫折是不可避免的，但是我们不能轻言放弃，我们要把它当作是走向成功的经历，我们应该积累总结经验，积累宝贵的财富。我们要学会珍惜，珍惜来之不易的机会；学会总结，总结实践中的经验；学会节约，节约积累来的财富。带着一颗感恩的心服务农民，用心体会实践经历，那么我们将不断走向成熟，走向成功。

暑假社会实践总结报告浏览到此结束，可下载借鉴！

暑假社会实践个人总结报告

小学生暑假社会实践活动总结报告

大学生2022暑假社会实践总结报告范文

暑假社会实践