# 暑假社会实践总结500字(12篇)

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2024-06-25

*总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是小...*

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢!

**暑假社会实践总结500字篇一**

在以纯店的一个月里，工作的节奏十分紧张，上班时间分为早班(上午9到中午12点)，中班(中午12点到晚上7点)和晚班(晚上7点到11点)，迟到一分钟要扣掉1元钱作为爱心款。刚去店里报告，就马上开始上班，先从熟悉店内货品开始，经过几天的工作后，我对服装的尺寸、颜色、价格、面料及洗涤方法都十分熟悉。每天高峰期是下午交接班6点和晚上9点的时候。人流量最多，买单都会出现排长队的情况。因此大家积极性都很高。那段日子真是即紧张又充实，虽然很累但也从中总结了不少服装销售的经验，其实销售中最重要的就是揣摩和把握住顾客的心理，我将顾客分为三类：随意闲逛型、品牌信任型、比较购买型。能够从顾客的表情、举止中分辨出其类型，准备有针对性的服务。不管顾客最终是否购买，都要一丝不苟的向顾客介绍产品的相关信息，这增强了我应对顾客各种疑问和要求的经验。以纯店是当天的事情当天必须做完，所以经常性的下班都很晚，节假日几乎都是半夜一两点，经常两点多到货，更延误了下班时间。但是每天工作时，我都让自己保持精神饱满地状态出现在店堂里，很热心地、快捷准确地为每一位顾客服务，以礼待客。我会先了解顾客对商品的兴趣和爱好，真诚地希望每一位顾客穿上最适合自己最舒适的服装。同时也会认真回答顾客对商品提出的疑问，让顾客购买到最适合自己的服装，当顾客穿着合身满意的衣服，带着赞美的离开店时，是我最大的快乐。

暑假实践这段时间里，店堂里每天像个菜市场一样热闹，当我们店这个月15万的业绩达标后，大家很欣慰，因为每天像打仗似的日子，终于有所回报。一个月没有休息过一天，虽然大家都十分辛苦，但都为自己取得的成绩感到骄傲。在以纯店我学会了顾客服务、店铺运作、帐目和物品管理。我真正体会到了工作的艰辛，但是这也让自己得到成长。在以纯店中我的销售业绩算是突出的，半个月卖了两万多，店长表扬了我，真是有种自豪的感觉。因为我觉得自己付出了很多努力，同时得到的回报也很多，每天紧张有序的工作，让我深深的体会到团队协作的重要性，一个人的力量十分有限，就因为凝聚和团结了所有员工的力量，以纯店才能取得每月业绩第一的辉煌成绩。

社会实践的时间虽然并不长，可它让我认识到：人的一生中，校园并不是永远的学校，真正的学校只有一个，那就是社会。一个月的实践一晃而过，却让我从中悟到了很多我们从课堂学过的一些道理，一些东西，而这些东西也将让我终身受益。社会实践加深了我与社会各阶层人的情感，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，为将来打下了坚实的基础。此时此刻;即将面临毕业，最深切的感受就是，无论从何处起步，无论具体从事哪种工作，认真细致和踏实的工作态度才是成功的基础。

一年前，初入大一的我，作为信技09电商班的一员，满怀着激情去竞选学习委员一职，我曾向所有素未蒙面的同班同学承诺过，我要挑战自己，我要扛上责任，我要尽力而为，一年很快就过去了，到现在，我能说我可能做得不全面，但我尽力而为了，在过去的一年时光面前，我又很多深刻的感受，还记得自己一次次奔走于教办与教室之间，一次次向同学们发布通知。一次次和老师沟通。一次次课前打开设备。到现在，每一件事对我来说都显得轻车熟路，而心里想的更多的是怀念与回忆以及班委们一起努力过奋斗过的身影。

作为学委，这一年的工作大概有这几方面：

一、收交作业，监督学习，这是个基础而由繁重的工作，大学里，个人的活动和集体的活动是交集，并不是每个人对作业都非常重视，所以，我能做的不是强制他们做作业，而且我也没有这个权力，我只能催促他们，一次次一遍遍的，所以，我认为，基础的工作，只要用心，做起来最辛苦。

二、收集资料，高效应对各种考试，当考试来临时，我询问班级同学和凭借自己的学习经验收集相关的考试资料并复印发给同学们，是同学们更高效的应对考试，辅助同学们取得好成绩。

**暑假社会实践总结500字篇二**

经历了一周的社会实践，我感慨颇多，我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。

一、千里之行，始于足下

这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明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。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体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的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。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，而不是闭门造车。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。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础!

二、艰辛知人生，实践长才干

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，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。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

三、纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行

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。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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

四、以人为本，和谐发展

在这次实践中，让我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，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，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，要跟他们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。我想说的一点就是，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。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我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。

五、商场如战场，步步需谨慎

对会计专业比较关心的我，在这次实践中自然比较关注专业知识的锻炼这一环。在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论部分占主体，而我自己对专业知识也能掌握，本以为到了企业实践应该能够应付得来，但是在企业里并没想象中如此容易。平时在学校，数字错了改一改就可以交上去了，但在工厂里，数字绝对不可以出错，因为质量是企业的第一生命，质量不行，企业的生产就会跟不上，而效率也会随之降低，企业就会在竞争的浪潮中失败，所谓“逆水行舟，不进则退”，企业要时时保持着这种竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个在厂的员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校的课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但这里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像在学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在企业里出错是要负上责任的，这关乎企业的利益损失。

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了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，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;我们要抓住培养锻炼才干的好机会;提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量!

**暑假社会实践总结500字篇三**

鲁迅先生曾经说过：伟大的成绩和辛勤劳动是成正比例的，有一份劳动就有一份收获，日积月累，从少到多，奇迹就可以创造出来。这几天的打工经历虽然不能说是伟大的成绩，但是比起之前在家里十指不沾阳春水的小公举形象已经相去甚远了。

晨光微熹，床头的闹铃还没来得及叫唤，已经被我按掉了，看着窗外一片静悄悄的，很多人还在睡梦中，轻手轻脚的出门，骑车赶往工作的餐馆。这些天每天五六点起床，就算是在学校里也从来没有起那么早过，而以往的暑假我都是不睡到中午不罢休。

餐馆已经开门了，那些长期员工们都已经在清洗一天的食材了，鸡鸭鱼肉以及各种蔬菜，老板娘念在我是第一次打工，又是不做家务活的主，就分配给我比较容易的活，让我择择菜洗洗菜就好。

不知不觉就到了中午，大街上的人越来越多，餐馆里的人也越来越多，大家都忙活开了，我已经对一切的运作轻车熟路，来了顾客先去给他们领路，选好餐桌，给他们菜单，让他们点单并记录下来，然后去厨房告诉厨师们，再在厨房大厅两点一线的奔跑，看看顾客有没有需要的，看看菜有没有做好，能不能上菜。

《最好的我们》里面路星河说，那些突然出现在我们生活里的人，从来不是等我们准备好才出现的。就像现在我在这边打工，从小到大，活了这么些年，我从未想过我会打工，就像路星河也想不到自己会因为青春的惊鸿一瞥就爱了耿耿十年。

生活给你的一些惊喜就像你在生命中已经遇上的以及将会遇上的人一样，他们在你措手不及的时候出现，并教会你成长。

**暑假社会实践总结500字篇四**

大二暑假，我如愿地参加了台州学院医药化工学院之“行走就业路，服务人才市场”暑期社会场实践队的暑期实践活动，度过了人生中第一个充满着温馨和关爱，洋溢着青春的热情和活力的暑假。“行走就业路，服务人才市场”，作为大学生，我们最终要融入社会，走上就业路。

然而，对于现代大学生来说，大多是在书本知识中成长起来的，对社会的复杂程度了解甚少。社会实践则为我们打开了一扇门，它让我们广泛地接触社会，了解社会，不断地参与社会生活，在实践中不断动手、动脑、动嘴，直接和社会各阶层、各部门的人员打交道，培养和锻炼实际的工作能力，获取新的知识信息，以适应社会的需要。于是，在黄海明老师的带领下，我们一行12个人，来到了台州市人才市场，开始了我们的暑期社会实践。

刚来到人才市场，人才市场的刘主任就向我们介绍了人才市场的基本概况。之后，她和档案 室的阿姨带着我们参观了档案室。档案柜里的每一本档案袋上都标有档案号，排列地整整齐齐。在大体地参观完整个档案室之后，阿姨给我们人手发了一份档案，让我们亲手翻阅档案以加深印象。阿姨还耐心细致的说明了有关人事档案所需的十项内容，详述了档案的整理与归类。刘主任告诉我们，整理与归类档案虽然是一项比较基础性的工作，但还是非常考验一个人的耐心的。同时，对于长期工作的人，必须签订保密协议，因此让我深深地感到身上的责任非常的重大。

在实习岗位体验过程中，我们首先接触到的是档案的排序。这个工作看起来十分简单，只要将数字一样的档案放在一起就行，但是当我们自己重新检查的时候，却发现了很多错误。这让我意识到，在工作的过程中，我们还不够仔细认真。或许是我们把这项工作看得太简单了，从而没有重视它。在认识到自己的错误之后，我们开始互相检查，互相监督，更加仔细认真地进行分类，以确保工作的质量。

第二天，我们又来到了档案室，将前一天排序好的档案放到相应的档案袋中。显然，这又是一项简单基础的工作，但是很费时，费神，费力，需要我们的耐心与细心。如果我们一不小心放错了档案，要重新找出来就相当于是大海捞针。这项工作更重要的是要学会合作与分工，因为整个过程非常的枯燥，单独一人完成效率会很低。我和我的搭档默契配合，不知不觉中就完成了我们的工作，一天的时间也就这么过去了。第三天，刚好有一场招聘会，在完成工作之余，我们又积极地帮忙布置了一下招聘会的现场。

招聘会的当天，我们的主要工作是协助招聘会的进行，了解招聘会上各个企业招收员工的要求，并对社会工作者做一些问卷调查来了解就业信息。

因为招聘会现场的氛围比较凝重，所以在做问卷调查的过程中往往会遭到求职者的拒绝。虽然被拒绝很多次，但是所有人都没有抱怨，仍然面带微笑，屡败屡试，因为我们很能理解他们那紧张的心情。从收回的问卷中我们了解到，当下的求职者一般先就业再择业。对于物质与兴趣，很多人选择了物质，他们认为物质上满足了，才有资格谈兴趣。除此之外，我还发现，大部分人对纯工资的要求并不是很高，而是比较注重医保这类保障性条件。在招聘会现场，求职者很多，但是很多单位还是招不到人。此现象说明了一个问题，求职者和招聘者对彼此的要求都非常高。

接下来的几天时间里，阿姨又教了我们如何做一份完整的档案。制作档案的流程包括档案袋编码，档案分类，档案剪裁，档案装订等。这个过程看似简单，但实际操作起来很复杂。同时还要求每个人的字迹要清楚、工整。在制作档案的过程中，每一步的要求都很严格。比如，在装订时如果装订的不够整齐就要重新来过。每一个过程都要求我们认真对待，不能有一时半刻的懈怠。

最后阶段，刘主任还给我们开了一堂讲座。讲座中再次介绍了人才市场的基本概况。同时还介绍了政府对应届毕业生所给出的一些优惠条件以及对失业者一些补助性政策。实际上，这些政策对大学生是很有好处的，但是大部分大学生都无法获取这些信息。因此，我认为让大学生接触人才市场，对未来的就业是很有帮助的。

这次的暑期实践，让我学到很多东西。给我最大的感触就是要做任何事都要自信和认真。自信不可盲目，更不要自大，一切有真实学和能力的人往往对次把握的游刃有余。认真是一种作风和态度，是一个人品质的集中体现，也包含对事业上午责任心！有时候我们需要的太多，我们不妨就从这两方面做起，去挑战自己！除此之外，团队合作也是必不可少的。合作，不仅能够提高工作效率，还可以让每个人可以看到自己的优势，也能认识到自己的不足。团队之间的融洽相处，需要彼此之间相互理解，相互关心，相互帮助，相互尊重。每一位队员都要有有强烈的责任心；要乐于奉献，肯吃苦耐劳；善于与他人交流，能活跃现场气氛；具备较强的团队精神；对自己所做的事情要有所收获，能够学以致用。

炎炎夏日，我与小伙伴们穿着统一的服装，一起用汗水浇灌青春，用笑容同阳光比灿烂。这是一笔珍贵的财富和一份不可多得的回忆，我们的暑假因为有它而没有虚度，我们的阅历因为有它而更加丰富！党的群众路线教育实践个人总结亚青志愿者暑期社会实践个人总结暑期装配工作社会实践个人总结

**暑假社会实践总结500字篇五**

7月8号，明天早晨天灰蒙蒙的，下着淅沥的小雨。考虑到人人都是早上七八点钟会去上班，之后就没什么人流的原因，我们早晨5点多就起床，似乎还从没那么早起过，睡眼惺忪的去书信学院办公室前集开。明天的任务是去临海市中心——崇和门那边宣传关于“文明公交，低碳生活”的主题内容。由于今年是中国上海举行世博的特殊的一年，自然我们的宣传主题切开了世博的“城市，让生活更美好”从我做起从身边小事做起，传布“低碳生活、低碳经济”的观点意识，将这种有意义的思想推广到我们身边的每个人中去。

抱着这种设法主意和愿望，我们踏着轻快，愉悦的脚步，满怀希望与信心的走进社会，走到生活中去。我们先把宣传用具桌子、宣传横幅、宣传旗帜、签字笔、问卷调查表等搬到运动场地。车子到了目的地，我们就忙着着手最先准备起来，怕做过了人流高峰期。力气大点的男生，就帮着排好桌子，其他的也各有所忙，各有所劳，有的放宣传板，有的铺宣传横幅，有的人手忙脚乱的挂旗帜，排签字笔……不一会儿，场地就安置好了，我觉得看着还蛮能吸引人的~~刚最先的时候，人其实不是许多，因为真的还太早，有些早锻炼的老人练完后朝我们这边走来，不时露出好奇的神色，我们忙着迎上去向他们做宣传。他们和蔼可亲的听我们讲着，由于他们有些年纪大了，听力不太好有些听不懂普通话，我的队员们都慢慢地仔细的向他们介绍，并且很赞同的留下了他们的大名，用来暗示对我们此次组织的这个运动的认可和激劝。渐渐地人多起来了，上班族出现了，但是雨也跟着下来了，但是这些人都忙着去上班赶车而且天公也不作美，时不时的下点骤雨，这虽然会阻碍到行人驻留的设法主意和兴趣，但是我们却怀抱着乐观积极地态度，我们笑脸微笑，我们帮他们扶车撑伞，忙着递去笔和纸，他们好奇的问我们这是什么运动，我们耐心仔细的向他们讲解这是关于文明公交，在车上注意文明礼貌的行为，比方让座给老强妇孺，不要再车上乱丢果皮纸屑，和如何面对公交车上的盗窃抢劫事件等，虽然下着雨，虽然他们忙着赶时间去做自己的什么事，但是照旧很耐心的停下来听我们讲我们的运动宣传内容，还极其认真的填写了此次运动的问卷调查。

其实这种天气做问卷调查的一件蛮困难的任务，一是他们赶着上班乘车；二是下着雨，就算有想要填写的设法主意，撑着伞，披着雨披总是很不方便的。这既为难了他们，也难住了我们。但是我们中的每个人都没有想到放弃，都没有想到冒名顶替的去做这些问卷调查表。而是一次又一次的走向人群，问他们是否有时间留一下看看我们的运动，参与一下此次的问卷调查。虽然被一次次的拒绝，但是我们决然决然的再走向下个路人的重复的讲着我们的运动，我们的意图，我们不怕被拒绝，我们想要的是把此次运动的精髓传到达每个人的心中。

此次运动圆满的竣事了，结果很是硕然，问卷调查表全部填完了，宣传横幅上也满满的布满了他们的署名，有小到几岁的孩童，也有满头白发的老人，还有正值青春洋溢的青少年，以其成熟稳重的中年人。我觉得我们此次成功了，虽然这只是一个小小的运动，虽然普及的人群其实不没有数字上的庞大，但是我们把此次运动的主要目的到达了，我们把低碳生活和文明公交联系起来了，向人们广泛宣传了低碳的知识，或许我们并没有真的宣传到每个人的生活当中去，但是透过被宣传到的人的宣传，我相信“低碳生活”这个思想会越走越远，越传越广的，我们的力量虽然其实不起眼，但是我们的思想却可以走的很远很远。对于此次运动，我学到了许多讲堂上课本上所学不到的知识，也学习到了整体的力量是很庞大的：是队员们的的积极参与，是我们的热心细致耐心的讲解，是他们冒着雨坚持不懈的态度，是他们对此次运动满怀的信心照旧……才构成了此次运动的成功完整，固然还有人们热情的、积极地参与。这让我感受到了：一个人的力量是很小的，但是一个整体、一群人的力量是不可忽视的。

让他们意识到低碳生活是什么，该怎么做，为什么要这么做，做这些有什么用，我们要把这种思想传布出去，让人人都知道环境对于我们有多么的重要。有些叔叔阿姨照旧很热心的帮助我们填写了问卷调查表，虽然他们真的很急很忙碌，但照旧对我们的运动投以积极的参与和高度的支持，对他们我们真的极度感谢，

轰轰烈烈的社区活动终于在与社区领导的握手中结束了，我们学习了许多，感慨了亦不少……

回想第一天的担心，担心做不了事情，做得了事情又怕做错事情，现在想起来有点可笑，因为这些事情与担心都是可以由自己控制的。只需要自己细心细致地处理，错误自然可以避开。

第二天，学会了接待来到居委会交流的居民的一般礼仪与工作流程，一般老人优待卡与救济卡申请表的填写，还有其他文职工作。

第三天，学会了打印机与碎纸机的正确使用方法，了解了社区一般的活动以及如何安排进行，需要兼之考虑参加活动居民的体质以及风俗习惯。

第四天，姐姐耐心地教导我们整理文件与排放文件的不同方法，以及如何使用e-cel来记录数据。

……

最后一天，参加了海报宣传活动，学会各种海报粘贴的功能与顺序。

每天社区委员会的哥哥姐姐都会耐心细致地教导我们，当我们犯错误时，他们总是不厌其烦改正我们，从不会责骂我们，让我们每天都学习到知识，充实自己的头脑。每天的相处让我们之间建立起了深刻的友谊，学习与娱乐融合一体更让我们在分别时刻依依不舍。我们之间超越了领导与被领导的关系。

在这次的实践活动中，我们个人处理问题的能力得到了很大的提高，尤其是在需要弥补自己犯下的错误的时候所采取的措施已经比之前提高了很多。

在调查方面，我们通过居民，社区干部等人员了解了金融危机对其生活的影响，他们的解决方法以及一般日常生活的调整以及遇到的问题难题等，当然解决问题的方法有居民与领导的参与。

从这次实践活动中，我们收获了知识，解决方法的能力，友谊等等，让我们在以后的学习道路上提供了一个很好的开头与样板。

20--年7月20日，在经过前期一系列准备、实地调研、组织了6培训会，作为队长的我，同来自外国语学院、化学与化工学院、农学院、计算机科学与信息学院共13名同学一起出发，前往贵州省黔东南苗族侗族自治州麻江县开展为期七天的以“‘筑梦’兴黔、圆梦中国”为主题，以特困中小学、贫困优秀大学生为主体的实地调研活动。在“筑梦”突击队抵达麻江县之前，我已经和麻江县团县委进行了密切的交谈、并就活动中的相关细节与团县委吴书记进行了仔细的沟通，并获得麻江县团县委吴书记的认可和支持。正因为得到了麻江县团县委以及麻江县各级政府的支持，我们的调研活动才得以顺利的进行。现在就我所作工作做简单总结以及谈谈我在此次活动中的一些感受：

麻江“筑梦”--贫困学子入桃园

在此次社会实践活动过程中，作为队长的我。前期准备充分，同时就可能会出现的问题都做了几套预案，所以在实际的工作安排上，没有出现大的差错。整个活动无论是在组织、执行方面都得到了很好的提高。就此次活动，我谈一下几点：

1、前期准备工作：自6月15日我接到学院通知，组建我们学院20--年“习酒我的大学”“励志行”暑期社会实践“筑梦”青年突击队暑开始到720号，我们出发前往麻江。在这期间，我于6月16号组织了招新面试工作，为保证队伍的成员的质量，还联系了其他学院，从中选出了14名同学加入我们的队伍中来。随后组织了6次培训（1次团队合作培训，一次当地民风民俗的培训，两次走访注意事项及资料收集相关注意事项的培训，两次和商家洽谈经验交流会）。与此同时，我还积极与麻江团县委吴书记联系，得到了她的大力支持，通过她的帮助，我们得到了麻江县特困中小学生的花名册、麻江县20--年高考毕业优生名单、麻江县各乡镇团委书记的联系方式，这为我们后期调研活动的开展提供保障。

2、活动开展的过程中：经过前期一系列的准备过后，我们在7月20号，我们踏上了开往麻江的火车。我们在21日正式开始了我们的调研活动，虽然在活动的开展过程中，我们遇到了很多突发事件，由于我们前期准备充分，我们的活动还是在有条有序的进行；

①团队分工明确，队员们的自觉性高以及工作的思路合理。自从我队21日开展活动以来，我从来没有特别强调工作作风、工作的积极性问题，甚至不用要求和强调，每天、每个人都在各司其责，各行其是。从未出现紊乱而无法工作的状态。在活动的开展过程中，我们通常会舍弃地方远、数量少的村，也会挑出重点贫困的学生，在以此为中心，辐射到周边的地区，因为这样的地方我们能走访的人家有限而需要花太多的财力物力，这样也提高我们的工作效益，保证地方接洽人的合作关系能够融洽，有利于我们活动的开展，也减轻了我们的工作压力。这是我们此次活动得以圆满结束的有力保障。

②工作安排合理，工作效率高。在为期7天的调研活动之中，我队共走访了麻江县杏山、贤昌、碧波、下司、龙山、景阳、坝芒、谷硐、宣威四镇五乡，共计贫困中小学生200余名，今年高中毕业优生36名，采访工作强度及难度是非常大的，虽然在活动开展之前我们已经有“联系地方团委书记（团县委书记指定联系人）---地方接洽人带路——我们调研”的工作思路有着主动性较差弱点，正因为这样，我们分成2个小分队，4个小组，每个小组3个人（1人记录、1人拍照、还有一人负责与学生交流）但从结果来看，我们的工作完成都十分顺利，而且步行较少，走访效率大大增加，舍远求近大大的增加了我们的工作效益，节省了人力、物力、财力，减轻了我们的工作负担。当我们每天面对几十份调研资料需要录入电子档时，我们小组成员分工明确，在很短的时间内，录入完成。虽然很苦、很累，大家都坚持下来，保质保量的完成了此次调研活动的全部内容。

③经过前四天的走访，我们的团队成员都处于了一个疲劳期，我于24日晚组织开了突击队的第二次全体会议。在会上，我总结了前4天我们工作的情况，也对后期活动的开展提出来要求。在会上我提出了一下几点要求：

a、 心得体会很重要，书写我们每一个人的内心深处的感动。

b、我们要以点看面，只有做好了点，我们才能去做面；

c、我们在做事时，需要寻求闪光点。用这个闪光点做一些更实际的东西。

d、不以物喜，不以己悲。我们要客观的寻找一些方式来处理眼前状况；有舍必有得。

④通过7天的走访，我们共完成了197名麻江县贫苦中小学生的资料收集和整理；共完成了36名麻江县20--年高考毕业优生的资料收集和整理，并建立了他们的电子档案。走访人数1200余人。

3、活动后期：在整理好所有的资料后，我们从8月25日开始，天天在外寻求商家的支持，帮助贫困儿童完成学业；通过报纸、网站宣传让更多的爱心人士了解、参与到我们的活动中来，为实现他们的上学梦奉献出我们的一点微薄之力；

启我心智--服务社会念我行远

此次调研我懂得了很多，在这个世界上我们是幸运的，与我们相比可怜的人太多，我学会珍惜，一起都是农村人，但我们幸运的是可以完成我们的学业，我们的家长也很辛苦，为了我们早出晚归。贫困不是谁的错，它是与整个国家的历史进程和时代发展现状相联系的。既然贫困无法逃避，那就要坚强面对。贫穷并不可怕，可怕的是没有意识到贫穷，来改变贫穷的局面。至少我们踏出了第一步，我相信知识改变命运。我说说我内心的感受：

1、“筑梦”绝对不仅仅是一个口号

作为一个团队，我们拥有一系列完整的活动策划方案。作为一名志愿者，我们拥有崇高的社会责任感。我们愿意奉献，乐于奉献。我们希望能够通过我们的努力给一些贫困山区的孩子带来一丝丝光明。

我们的信念是：坚持别人不能坚持的，才会收获别人不能收获的。秉持着这样的信念，我们开展工作的时候才能克服困难坚持下去。（本文出自 范文 .先生.网 ）在工作期间，“筑梦”突击队队员每天都要去到几十公里以外的乡村，走到孩子们的身边记录他们的真实情况。列烈焰日下，“筑梦”志愿者们无惧酷暑坚持走到每一个孩子的身边。我们希望在我们一点一滴的努力下能够获取社会的认可，从而换得社会更多的人和集团帮助。为贫困山区的孩子，捐献更多的爱。

每一个人都有梦想，但每一个人同时也具有不同的命运。在这个物质充斥的世界里，只有极少数人是含着“金汤匙”出生的。在我们身边存在着太多需要帮助的人，尤其是贵州省这样的贫困山区。这里的村落离乡镇很远，村落里的孩子每天都要步行1-2个小时到达学校，去上课。由于家境不好，很多孩子的梦想在还没有自由飞翔的时候，已经被生活附上了重重的枷锁。在这样的现实中，我们愿意作为作为每一个孩子成就梦想的基石，为他们实现自己的梦想贡献我们的力量。让我们张开爱的双臂，让我们坦露爱的心扉。帮助那些贫困的孩子，给他们飞翔的舞台上增添一块基石。这不仅仅是我们“筑梦”志愿者的心愿，也应该是每一个人的心愿。

2、坝芒乡——父亲的背

调研第一天我们来到了麻江县坝芒乡，走访的情况给我很多的感触，其中让我感触最深的是罗世秀父女，当我们被村民带到他家时，给予我的除了是惊讶还有惊讶，她家里的住房是三间的小木屋，看到时，房子是半倒塌的样子，她家是乎只住一间房，其他间已长满了草，房屋前长满了草，只有一条人踏过草坪而形成的小路，来迎间我们的是罗世秀的“妈妈”，他留着一把长头发，有点微卷，像营养不良而造成的，有一只眼珠是暴露在外面看不见的，经人介绍才知道那是他爸爸，罗世秀妈妈是个哑巴，但她并没有在家，她出去捡草药去了，她妈妈一直患有肺炎，因为没钱治病一直都是自己到山里采草药。罗世秀成绩很好，刚上小学一年级就拿了两张三好学生奖状，据了解，罗世秀还有个姐姐，不明原因死亡，所以父亲很爱唯一的女儿，在上学的二十多分路程，无论刮风下雨，太阳或风雪，他都会提前到校门口等待放学，罗世秀不辜负父亲的厚爱，成绩一向很好。在坝芒乡有很多人家不是天灾就是人祸，他们身上有太多太多的事情让我去感慨，我突然发现在这大千世界，我是多么渺小的一枚，我就像沙哈拉沙漠的一粒细沙，想要改变这种漫天黄沙的情况，然而因为我的力量太微薄，一份力量远远是不够的。

3、谷硐镇——坚强女孩的眼泪

20--年7月23日，我们调研小组6人来到谷硐，在谷硐一个叫湾寨村的地方我们了解到了一户人家，小男孩叫高家雄，他父亲因不明原因在几年前被人杀死，而母亲也出去之后再也没有回家，家里只有爷爷、奶奶、姐姐和一个痴傻的叔叔，爷爷奶奶已八十多岁了，家里的农活只能靠叔叔一个人干。记得高奶奶哭着对我们说，那个聪明的不在了，只有那个傻儿子活着。这句话让我心酸不已，老人心里该有多难过啊。就读二年级的高家雄也会经常帮忙做一些事，当我们谈到他姐姐时，爷爷奶奶叫姐姐过了跟我们一起，她就是在那不愿过来，爷爷奶奶说她不愿意去上学，到学校了就走宿舍里住，老师多次到她家去喊她返校，她还是在家。刚开始，我还认为她只是害羞，后来当我们走到她房间去看她时，她正在哭，手里揣着自己的校服，高奶奶说她不去上学，到学校总是躲在宿舍里不出去。不知道她心里有多大的伤。她一直流着眼泪，而我们只有抱着安慰她，由于时间问题，我们只有离开了她的家。我认为，实质上孩子们心里是很自卑的，对自己的未来充满迷茫。这使我深刻地认识到关心贫困生不仅要从物质方面给贫困生以帮助；更需要家庭在精神上的细心呵护与关怀。最后她还是不愿和我们交流，我们只有遗憾回去，那样的一幕一直出现在我的脑海里，像这样的家庭，我们中国还会有很多，受伤的最后还是孩子，残缺的爱抚育出的花朵总是带着伤的。

感触最深的，是受教育的程度和所处的环境对人们生活水平的影响。离开学校早，对生活的理解不透彻，对职责也不太重视，母亲为了改嫁，可以不管亲生的子女，大有任其自生自灭的倾向。而环境的封闭，位置的偏僻，使得人们的思想和觉悟不够高，甚至有些封建，对法律不了解。所以，我个人觉得：一是我们学校的中小学贫困生调研工作，能作为贵州大学的优良传统、大学生暑期社会实践一个方面一直坚持下去。作为贵州大学的一员，我们也会继续积极参与。二是在调研过程中，注意保护学生的自尊心。救助贫困生是光明正大的事，但学生们处于青春期比较敏感，需要大家的精心呵护。三是贫困生能对救助有正确的感恩心态。不是对学校或者对某些教师感恩，而是感受到社会的温暖，并坚定回报社会的信念。等他们有能力的时候，去帮助更多需要帮助的人们。四是我们的调研工作还没有结束，后期工作可以说是我们调研工作的主心骨，所以希望大家再接再厉，为了那些可爱的孩子们，为了我们的工作能圆满完成！

**暑假社会实践总结500字篇六**

七月的\_，虽已是正值炎夏，但并不失雅安独特的灵魂“雅雨”，炎炎夏季，雅安虽仅有不多的炙热阳光，混杂着雅雨酷热也是少不了的。这既让人欢喜又让人愁的天气，也许正因为这个原因给我们这次暑期社会实践活动又增添了几分色彩，也许正因为这个夏天的缘故，这次暑期社会实践活动才让我领悟许多我不知道的道理吧!

7月17日早上，我们在师兄的安排下，参加活动的学生们在指定的地点集合，同学们都很积极，冒着淅淅沥沥的雅雨，我们都按照要求来迎接未知的“挑战”，不埋怨活动的艰辛，任劳任怨，这也许是和川农大精神的教育有关，我想作为一名川农人也应该是这样的，这是最基本的吧!今天是活动的第一天，也是进入大学以来真正接触社会的第一天。要有个好的开始，更要有个美好的结局。现在蓦然回首几天活动的情景，突然感觉自己长大了许多，成熟了许多，懂事了许多。活动第一项为调查和宣传有关“低碳经济”方面的知识。此项活动持续了三天，分别进军了雅安市市中心、白郊乡、飞机坝社区。活动开始，我们拿着我们之前忙碌几天所整理的资料，拿到资料时，我们简直是丈二的和尚莫不着头脑，不知道如何发起，遇到人也不知该如何说。师兄打头阵，看了他们的实战演练后我们才渐渐的分散开来，几个人组成一组，并互相竞争，这时同学们才鼓起勇气开始认真地给过路人发资料并耐心地进行讲解，偶尔还会受到别人的拒绝和冷眼，但我们还是依然微笑着说声：“谢谢，打扰了，”这时师兄在旁总会竖起拳头对你说：“没关系，加油!”然后我们离开继续我们的“挑战”，同学们不但没有失去信心反而信心大增，互相竞争着，把那些资料发给路上的行人。之前，我很简单的认为，这不就是跟发传单形式一样的嘛!自以为是的，发就发啦!可在我发资料的过程中才发现自己大错特错了，太过轻视这个过程了，很多时候路人们都会认真地去问你，让你解说，开始我真的不知从何说起，也只好硬着头皮向他们解说，经过多次试探，最终也终于有了头绪并也能说出所以然，就是胆小了点。在接下来的两天时间里，我也就不再那么的畏畏缩缩的了，大胆连贯地回答了问者提出的问题。最后一项是全体成员在雅安市市中心亲自体验捡垃圾活动，在脏乱的世界里体验生活的艰辛，也为市人民做好爱护环境的榜样。现在想想几天实践活动虽辛苦一点，但学到的东西实属难得，物有所值。

自信，是学习中提倡的一种想法，可是自信不是源于自-慰，而是源于实力，做每件事之前，我们真的要做好充分的准备，不要因为小小的毫无根据的自信而忽略它，跃过它。沟通和表达能力是我们必然要学好的，假使一个人的表达能力不好，那么就算沟通能力再好超越于他人，也是不行的，这双方是互补的关系，缺一不可的，而且还要敢于去与他人交谈问题，善于与他人讨论。而交际能力是要在实践中才能提升的，不要因为说不好而害怕说出来，也不要因为说得好而唠叨不停。这让我联想到我曾经在书上看到的社会交流时尽量注意的10禁忌：

1：忌分等级待人;

2：忌自以为“什么都懂”;

3：忌过分打扮;

4：忌随便误解对方;

5：忌言谈举止浮泛;

6：忌显示自己有恩于人;

7：不要论人之非，发些牢骚;

8：忌花言巧语，虚伪客套;

9：忌出言不善，不讲信用;

10：忌了解自己不应该知道的事情。

通过这次活动，我们不仅宣传了低碳经济发展的知识，更重要的是在活动中我们学会了怎样去做事，怎样做好事，怎样与人交流沟通，学会了做事考虑细节问题的习惯，意识到了团队合作精神的重要性，学到了很多学校学不到的东西，领悟到了很多人生道理。此次社会实践活动也告诉了我：“礼貌用语可以获取别人的微笑和尊重，不能还像那无知的孩童时代，一句‘喂，你可以帮我拿下笔吗?’还理所当然的，回头一声谢谢也不说，不能太过于自信，自以为是，成功的花，人们只惊羡它现时的明艳，而当初的芽，却浸透了奋斗的泪泉，洒满了牺牲的血雨。”当我们渴望成功时，那么我就要做好充分准备，去面对不知的过程，迎接满意的结果，艰辛的劳累依旧可以换来微笑的安慰，任何成就都要饱经挫折，历尽风霜，所以真正的成功决不是饶幸可以得到的。不因环境的不利而消失斗志，不因外力的阻挡低头退缩，始终保持着一股豪气，自然能度过难关，开创人生的新局面。

我很感谢学校给我们一次这样的“挑战”机会，人就是在实践中知道许多不为人知的领悟，慢慢长大，海尔总裁张瑞敏先生曾说：“什么是不简单?把每一件简单的事做好就是不简单;什么是不平凡?就是把每一件平凡的事情做好就是不平凡。”我想这次的活动在我的心里就是如此吧!因为此次至少也让我不简单过，也不平凡过，还让我知道那些以往不知的道理。

**暑假社会实践总结500字篇七**

暑烈日，灼烧不了我们的实践热情。我们一行10人以“关注弱势群体，共建和谐社会”以主题，走进绍兴，走进弱势群体，去采摘属于我们的盛夏果实。

抱着贴近社会，服务社会的愿望，我参加了大学生社会实践。希望在进入社会之前，积累多点社会经验，提早与社会来个零距离接触，学习如何与人沟通，如何与人交流，如何与人合作等等。我相信任何的工作都能给我带来课本上无法得到的知识，所以在工作中我多听多学。在这期间所做虽无大事，但从点滴做起，所获亦非浅。

去年高考完之后，我就开始在社会上也试着锻炼自己，但也难免在实践中有许多的不适应之处，因此也总会出现一些小错误，但我认真学习，有不懂的地方就问，学会如何通过合理的分工、有效改善工作流程、发挥团队最高战斗力、使工作效率最高化。我深深的感觉到自己在实践中所学到的东西和在学校所学的理论有一定的差别，所以我领悟到：要想在日后工作生涯上有所发展，就必须理论和实践必须紧密结合，使自己的知识在实践中得到增长，必须在实践中培养自己各方面的能力。

从这次实践中我很深刻地认识到独立认知和分析能力的重要性：我们大学生应该有而且扎实地掌握这种能力。独立的认知能力使你不拘泥于传统，这是个讲求效率，讲求实际的时代，有独立认知能力或许会给你带来创新的灵感和机遇。当然，这并不是说偏激，摆酷。独立分析能力我自己认为也相当重要，特别是在某些大是大非面前，更应该审时度势，准确判断，坚持立场，否则很容易走弯路，走偏路。在工作中，我还认识到自己有许多不足之处，例如主动性不够，沟动意识有待提高，以后，我一定会不断提高自己，因为我知道，只有沟通，才能相互了解、相互认识；只有沟通，才能在实践中不断提高。如果在一起的时候大家很少谈论工作中的事情。这样就不利于彼此工作的提高。因为工作中的得与失只有通过交流、沟通，相互学习、参考，才能避免走弯路，才能真正达到共同提高的目的。

我永远不会忘记与和朋友们一起走过的短暂而充实的日子！时间虽短，但我们通过实践也学到了很书本上没有的知识，既增长了见识，开阔了视野，又增长了实践操作能力、丰富了生活阅历，这将是我们走向社会的一笔最为宝贵的财富，同时通过社会实践活动，从根本上解决了一些思想认识问题，促进了自身世界观的转变，为自己日后就业指明了方向，对自己的社会定位和自身价值进行了一次客观的评价，发现自己与现实之间的差距。

有句许说得好：实践出真知。作为一名大学生，要想成为21世纪的一名合格人才，必须跨出校门，走向社会，把自己所学的理论知识应用于实践，从实践中不断分析、总结，从而提高自身解决问题的能力。走向社会，参加实践，可以帮助我们摆正自己的位置：不盲目自大，也不过分自卑。有的时候我就是缺乏自信，也并不是我一直就这样，只是人长大后才变成这样！参加社会实践，对我们树立正确的人生观、世界观、价值观有着很大的帮助，对我们的事业心、社会责任感也有一定的帮助。

在日后的日子里，我会充分发挥自己的能力，展现自我，积极向上。

**暑假社会实践总结500字篇八**

作为一名大学生，社会实践是我们在大学生活中的一个重要环节。经过了这次的暑期社会实践活动，同学们从中体会到现在的大学生最缺乏的是实践，但是在各高校中的实践机会却是少之又少，而这恰恰说明了我国内地高校与国外高校的差距所在了。在现实高校教育体制不可能有太大的改革现状下，我们在校大学生应该多多利用大学生活的空闲时间走进社会多多实践，培养自己的实践能力;在培养实践能力的同时我们应该扎实自己的专业基础与其他相关知识，为在踏入社会与自己的职业生涯前多做准备。

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，只要是自己所能承受的，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。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。

目前大学生选择工作日渐趋于理性，能够从实际情况出发选择适合自己的工作，例如：对工作方向的选择、对工作岗位的选择等。通过本次社会实践本班同学已经逐渐渐形成了为自己选工作的良好态势，而不是以前的为专业选工作。

社会实践的目的在于用马克思主义科学理论武装青年，用社会主 义荣辱观教育青年，用改革开放和社会主义现代化建设取得的巨大成就鼓舞青年，用全面建设小康社会、实现中华民族伟大复兴的美好前景感召青年，用先进典型激励青年，引导广大青年坚定跟党走中国主义特色社会主义道路的信念，勤于学习、勤于创造、甘于奉献，与祖国共奋进，与时代同发展。要紧紧围绕我校大学生的培养目标，着眼于学校学生人才培养体系和人格培育体系建设，通过组织开展丰富奋发进取的主动性、积极性和创造性，提高我们大学生的社会适应能力和社会竞争力，增强社会责任感。

通过这次社会实践，我们懂得了很多人生的\'哲理，我相信，在以后的生活中我们一定会更加努力，更加顽强。

我们亦将更多地关心这个社会的和谐，让笑容绽放在每一个人的脸上。

这次社会实践使我们能在以后立足增添了一块基石。从一开始的笨拙无措一步步到可以很从容的讲出自己的想法，通过这次暑期社会实践不但丰富了我们的知识，使我们向更深的层次迈进，对我们在今后的社会当中立足有一定的促进作用，同学们也认识到，要想做好自己的工作单靠这几天的暑期社会实践是不行的，还需要我在平时的学习和工作中一点一点的积累，不断丰富自己的经验，俗语说：纸上得来终觉浅，没有把理论用于实践是学得不深刻的，当今大学教育是以理论为主，社会实践对我们来说是受益非浅的，还有一年半我们就要走向社会了，相信这次实习对我今后参加工作一定会有帮助。

我们面前的路还很漫长，需要我们不断的努力和奋斗。相信通过这次社会实践，所获得的实践经验对我们来说终身受益，在我们毕业后的实际工作中将不断得到验证，我们要不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中把我们所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，为实现自我的理想和光明的前程努力。多彩、富有实效的社会实践活动，进一步激发我们青年学生健康成长。

**暑假社会实践总结500字篇九**

今年暑假时大学的第一个暑假，同样，也是人生第一个二十岁的暑假。所以，我想让他变得充实而有好处的。

刚在家的前两天，替妈妈做了点点家务活。其实不干还不明白，零碎的东西越难搞定!总算体验到爸妈劳动的辛苦了。于是，我决定出去找点事做做，毕竟整天窝在家里也不是个办法呢!昔日的伙伴们吧，学车的学车，旅游的旅游去了，打工的为生活努力去了，瞧着没，都个为生活上色呢，我也不能这么庸庸碌碌呢!

找了我以前的同桌瑶妞，她姐夫是开娃娃厂的，或许能够找点事做呢，果然，他们厂这两天缺人手。我心想，做娃娃是何等的`容易的事啊，塞塞棉花，剪剪线头的事吧~我爽快的答应下来了。五毛钱一个娃娃，我做一百个能赚五十也不定呢!刚踏进厂房，我的梦想转瞬成空!巨热的空间，看着一个个忙碌的身躯，脸上的汗水，好似地域一般的地带，空调是虚设!我一时后悔我将要在这个地方工作我疯了吧家里那么舒服的空调床，都没了、回到现实，只有硬着头皮往下走了~~问题是，这个娃娃比我想象中大好多!还有，线头真多，无奈了。装棉花，一点点的装着。旁边的阿姨笑道：“像你这样装到晚上还不明白有没有十个呢”我顿时苦笑了一下。手越来越疼了，想妈妈了。一天的工程总算结束了。第二天早晨，整只手像残废了一半。在妈妈的劝阻之下，我结束了娃娃厂的工作。真的痛苦而难忘的经历啊!

我第二个打工点是教育机构，是私人承办的学校，就租了很多的商品房上课，我们去就是助教类的咯!教的是低年级的弟弟妹妹们，但是，越小越皮，我就没撤了!怎样都奈何不了小孩们!我料想做几天就会脑充血的!有个三年级的男孩，问他25+3=他一个劲的摇头!于是乎，我就忍不住小骂了他一下，这下好了，老班指着我鼻子大骂，真受不了，委屈死了我!但是日子长了，也发现孩子们的天真可爱，和他们打成了一片，以另一种心态与他们交流，快结束时孩子们舍不得我呢~~我还感动。

回想起来，自己确实是学到不少，这也是我做这些事的初衷，能接触到社会的种种，觉得很知足很开心。

后面的日子，每一天都在家里和家人在一齐，享受天伦之乐，这个夏天不觉得再有遗憾!

这是我进入大学以来第一个暑假。在这个火热的暑假，我很想暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。我第一次有了要外出打工的念头。在我妈的介绍下，我和另一个好朋友一齐进了一家韩国料理当服务员。就这样，我开始了人生中的第一份工作。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的潜力”，课本上学的理论知识用到的少之又少。在这样的状况下，我更是能深刻的体会到其中的内涵。当服务员真的是辛苦的，每一天工作12小时，就中间休息2小时，那往往是我们每一天都翘首盼望的两小时。我责的主要是点餐，端盘子，对于从来没有做过家务活的我来说，这样的工作已经是一个挑战了，它要求速度，灵活，形象，态度，每一项都很重要，可我每一项都做得那么不尽人意，东西总是丢三落四，好几次客人点的东西都不能全部送到，还总是因为要赶时间而撞到别人，但是老板的宽容，朋友的鼓励都让我信心满满，我竟然从没有萌生想要放下的念头，要是以前那个我，早就受不了，拍拍屁股走人了，但是我没有，我想证明给自己看，我能胜任这份工作。我开始更加勤奋，学习别人处事的方法，招待客人的态度。渐渐的，我犯得错误越来越少了，做事更加的得心应手，虽然每一天到家我都几乎累瘫了，但是那种感觉真的很不错，那是我从来没有体会过的。

**暑假社会实践总结500字篇十**

绚丽的七月，多彩的童年。为了丰富孩子们的暑假生活，增强广大学生的绿色环保意识，让学生亲身感受到珍惜绿色生命、营造绿色家园的快乐。20\_年7月9日，芙蓉社区齐云居委会计生协联合合肥一六八玫瑰园学校一(3)班的学生和辖区的留守儿童，来到了风景优美的翡翠湖风景区，开展了“快乐小义工”系列之“我是环保卫士”社会实践活动。

当天下午，虽然天空还下着毛毛细雨，但参加本次活动的小义工们都提前来到了活动现场，孩子们热情高涨，一见面就自发的聚在一起唱起了《低碳贝贝》这首歌。

活动开始时，首先是一位家长利用展板生动而直观的给孩子们介绍大气污染、水污染、化学污染等环境污染带来的温室效应、冰川融化、土地荒漠化等等危害，以及我们应该如何减少环境污染，共享碧水蓝天。

随后在班主任蒋老师的指导下将孩子们分成8个小组，每个小组的孩子带上垃圾拾捡夹、垃圾袋，分散到公园的各处去拾拣地上的白色垃圾和烟头等物，小朋友们认真细致的将拣到的垃圾分别放在可回收垃圾、不可回收和其他垃圾袋里，通过垃圾的拾拣引导孩子观察、了解所在区域的环境状况，同时清理垃圾、清除杂草，并学会了垃圾的分类，以实际行动告诉大家“人与自然，相连相生”!看着美丽的公园变的更加的干净整洁，小朋友们倍感兴奋，纷纷举起展板向路人介绍一些环保小知识，可爱的鲍羽瑶小朋友一口气向过往的行人介绍了节约用水、植树造林、节约用纸等等环保知识，并且请行人在展板的背面签名点赞，呼吁大家一起爱护环境，从自己做起。

活动的最后，大家一起动手在雨中种上了两棵意义非凡小树苗，孩子们也就是那一株株小树苗，需要阳光、雨露，更需要风吹日晒的磨练!

通过这次社会实践活动，培养了孩子的热爱大自然、热爱地球的美好情感;增加了他们的环保知识;增强了孩子们热爱动植物、节约用水、爱护公共财产等环保意识。孩子们从“学、悟、践”三个层面递进式的提高了自身的环保意识，领悟到保护环境要从我做起，从身边的小事做起。

**暑假社会实践总结500字篇十一**

今年是我进入高中后的第一个暑假，天气格外的炎热，在一学期结束之后，我也终于可以回家，虽然家在外地，但是仍然没有忘记学校给我们布置的任务。于是，一到家我就开始思考，这次的社会实践到底要做写什么才好。

后来经过妈妈的帮忙，我来到了姑姑的饭店里面帮忙，为此，我还赚到了一笔小小的报酬。虽然不多，但毕竟是自己劳动换来的，特别值得去珍惜。

姑姑安排我做服务员，帮别人点单，上菜。刚开始的时候，我显得很懒散，总觉得既然不是正式来工作，也不用那么买力，每天不是早上迟到几分钟就是下班时早退。工作的时候mp4也总不离手，大概是因为如此，其他的工作人员也跟我走的很远，平时不怎么跟我说话，直到我觉得太无聊，跟妈妈说想换一份工作来实习。

后来妈妈告诉我，对待每件事，我们都必须有一个认真的态度，别人看你是因为亲戚过去，平时又总是不合群的一起努力，当然会远离你。你可以试着改变你的态度看看。

第二天，很早我就到了店里，帮忙收拾，果然大家都露出惊讶的眼光，一天下来，虽然比平时累了很多，但一起工作，一起下班，一起吃大排挡真的尤为特别。让我比前段任何时间都开心，充实。

渐渐的，关于平时的一些工作任务我也做的顺手多了，得到的也是更多的赞扬。

大概是几个星期都的一天，一个大概20多岁的女孩带一群朋友来这边包场过生日，好不热闹，点菜后一会，他们拿给我一张定单，让我帮忙去取蛋糕，我来到蛋糕店，天啦!这蛋糕可真大，而且还是3层的。

蛋糕拿回店里，突然我开始担心一个问题，于是我走到旁边用很委婉的语气告诉他们千万不要到处砸蛋糕。

结果到最后，他们还是到处开始砸蛋糕，整个墙壁，凳子上都粘着蛋糕，我变的生气起来，毕竟明明跟他们说好了不要扔，结果还搞成这样，到时候怎么清理啊?我正想出去与他们理论，结果姑姑拉住我说，我们多一点辛苦，让别人多一分快乐，不是很值得吗?

这真是对我帮助的一次社会实践，它不仅给我的是劳动的快乐，而且给了我不少做人的道理，社会实践对我们将要走如社会的学生是一项很有帮助的活动。

**暑假社会实践总结500字篇十二**

在一个月的假期打工生涯中，发现在实际工作中不一定有太多地方用到专业知识，更多的是我们要耐心、细心一步一个脚印、脚踏实际的去工作，只有基本工作做的够好，才能赢得上级和同事的信赖，才有机会展示更多的才华。

同时我也明白了许多：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，那么你一定会交得到很多朋友。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。不论做是事情，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。假期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。

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和锻炼。

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，不要简单地把假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，只要是自己所能承受的，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。

这次的实践的确给予了我很多。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找