# 暑假社会实践活动总结300字 暑假社会实践活动总结800字(十九篇)

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-10-15

*总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。相信许多人会觉得总结很难写？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。暑假社会实践活...*

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。相信许多人会觉得总结很难写？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。

**暑假社会实践活动总结300字 暑假社会实践活动总结800字篇一**

六月份组成团队时，我主动打电话要求参加学姐组成的团队，学姐同意了，刚成立时有十一个人，可七月份实践时只剩五个人，有的成员由于放假等原因而放弃了实践的机会，最终只有五个人并肩作战了，中间有些环节也就不得不停止了。其实。平时我也是一个容易动摇不定的人，不过这次和学长们一起合作，机会难得，我坚持了下来。我知道要想获得什么想收获就得学会付出，并且要坚持到底，这样才能成功。

在活动前，我们进行了充分的准备工作，有关问卷调查设计就连续讨论了几天，最终将各个成员的问题和答案进行了集中讨论和优化，形成了问卷调查。其实，当时花这么多时间讨论问卷我觉得有点浪费时间，不过当调查时我突然发现认真讨论问卷是有必要的，因为有很多问题居民们并不了解。所以从这一过程中我知道做什么事都得认真对待，认真考虑。

差不多七月六号我们就开始行动了。来到园林社区居委会，社区干部热情地接待我们，并安排人员为我们带路。冒着火辣辣的太阳，我们一家挨着一家地进行了问卷调查。记得第一家是位老党员，他不但热情地接待了我们，还很认真地帮我们填好了问卷了，真实地反映了社区环境卫生等方面的问题，他还希望我们能够给上级领导传达相关问题。接下来的几天，居民们都很热情地帮我们做好了问卷。

小孩老人都那么让人容易亲近。不过我也遇到了不理我的情况，那位看都没看就示意我走开，看上去蛮自傲的，不过我还是走开了，自讨没趣。其实，社会就是这样，我们要慢慢学会适应。可能是别人正忙或心情不好，要学会多从别人的角度看问题，不能充满抱怨和不满去看这个世界，要有一个平和的心态去处理问题。对比整天呆在学校里，我们得到的是如何和同龄人相处，而走出学校，我们可以遇到形形色色的人，此时我们更应该学会与这些人相处，这样我们才能够更容易融入这个社会。

通过两天的努力，终于把问卷调查做完了，不管怎样，也收集了很多真实的情况和共同的问题，我们也有很大的成就感。在整个活动过程中，我负责想学院汇报组员的安全状况和活动的进展情况，每天必做，这也感觉到参加此次活动的意义。

接下来的工作是筹备“医疗卫生知识抢答”晚会，组长让我做主持人，那时特兴奋，第一次挑战这样的任务，给了我不少的压力和动力，所以每天都在忙着写串词开场白等台词，然后便是忙着背台词。那次晚会开展得非常顺利，狼山镇的领导也来参加了发言，居民们也积极踊跃地回答了我们的知识抢答问题，收到了意想不到的效果，很多居民还积极参加“关注农村，关注人民的健康”的签名活动。

对我来说，这样一个机会让我受益匪浅。首先，锻炼了我的口才和胆量，以前我是一个当众讲话会紧张的人，可这次没有(其实也有点)，很自信，圆满地完成了任务。第二，增强了我的自信心，让我觉得自己只要好好准备了，一定能把事情做好。再次也让我发现了自己的不足：其实做主持人，最重要的是要有良好的应玚能力，比如遇到突发情况要学会临场应对，而我没有，我只是背好了台词，并没有那种能力，以致中间有些环节打乱时我都不知道怎么做，还是学姐帮我应了过去。其次，平时要练练口才，多练习普通话，学会与观众沟通。

最后我们还帮园林社区做了一个安全感方面的的问卷调查。圆满地完成了任务。

通过本次社会实践活动，我得到了很多。不管学习还是工作，我们都要做到：第一，学会坚持，坚持就会成功。第二，不畏艰难，学会克服困难，不能轻易放弃。第三，团队组员要有团结精神，互相帮助，共进共退。第四，学会与别人合作，学会与别人交流，学会处理好与社会人的关系。最后，积极参加，主动做事，要学会勤奋，做一个积极向上充满活力的人。当然还有很多的收获，就不说了。他们充实着我，增强了我的自信心。

以上便是我参加本次活动的个人总结，收获不少，在学习，工作，人际关系等各个方面，让我结识了更多的朋友，满怀信心地走进这个社会。

**暑假社会实践活动总结300字 暑假社会实践活动总结800字篇二**

在很多人眼中，公务员队伍是神圣而又神秘的。今年暑假，我来到了广州政府实习，以一个实习生的身份去体验广州公务员的日常工作。上下班准时、中午休息时间长，这样的时间表，让很多白领羡慕不已。因此很多人理所当然地认为，公务员就是一份优差。然而，在实习的一个半月里，我近距离地看到了的人民公仆的真实情况。

一、公务员的饮食与出行

说起公务员的午餐，很多人会联想到大排筵席，大鱼大肉。然而，当我第一次和他们一起吃午饭的时候，看到的情境实在令我感动。在广州政府里面，公务员中午都在政府大院的饭堂打卡用餐。一般情况下，他们在三楼打饭，那里的饭菜，我看来，和中大饭堂的也不是很大区别。吃饭的方式也和我在大学一样，一人一份，吃完了各人把自己的饭盘碗筷拿到统一的地方清洗。要宴请客人的话，可以到二楼，那里设有餐厅和包厢。这一切，让人着到政府改善公务员形象的努力，让人感受到了公务员队伍的廉政之风，看到了党和政府这些年来廉政建设的成效。

政府公务员形象的树立，除了制度的约束之外，还需要人本身的自觉。有好几次我都看到，一些其他局和单位的领导来市政府开完全之后，都只是去三楼的饭堂，和其他人一样吃一人一份的快餐。本来，他们有着足够的理由和资格到二楼，甚至到外面的地方吃饭，但是，他们都没有这样做。廉洁已经成为了他们一种自觉的自我要求。这样的改变，的确让人欣喜。

除了从“吃”中看到了公务员的廉洁形象，从“行”中，也可以体现出公务员的新作风。在政府中，只有局级以上干部，才配有汽车和司机。其他的官员要用车，都需要想有关部门申请。有一次，我跟一位处长到外单位开会，一个多小时的路程，只是坐着一部空调有问题的面包车。今年的夏天特别热，路面温度绝对超过40摄氏度，然而，我观察身边的几位同行的公务员，他们似乎已经习惯了，并没有抱怨什么。

这一切，如果不是我亲眼所见，也许，我还会和很多人一样，对公务员抱有某种偏见。我想，很多群众都对政府工作、公务员素质有着种.种意见和置疑。这些，很大程度上是因为政府与群众在沟通上存在障碍造成的。如果政府提高运作的透明度，让群众更真切地了解政府官员的行为，也让官员行为接受群众的监督，相信，对政府威信和形象的树立，对公务员队伍建设，都会有着良性循环的作用。

二、公务员都干些什么?

人们常常用“一杯茶，一张报纸”来概括公务员工作的内容。事实真的是这样的吗?我来到了市政府工作，接触得最多的，就是会议。每天都有大大小小不同内容的会议，在不同的地方举行，需要不同的人参加。做领导，往往半天就要赶好几场，往往连饭都顾不上吃，一点也不容易。而开会之前，要看许许多多的资料，要准备每一场的发言，这些工作往往都在8小时之外才能完成。开会，并不是轻松的事情。但是，这却引起了我的思考。其实，作为政府，作为政府的公务员，其工作的实质应该是什么呢?会议繁多，反映出政府仍然担当着“决策人”的角色。但事实早已证实，政府应该起引导、宏观调控的作用。如果凡事都由政府决策，难免会有人治的影子。在如此决策的制度下运作的政府和社会，必然存在隐患。此外，决策过程的简单化，也是导致腐朽的根源。相信，政府也早已意识到了问题的存在，然而改革的道路必定是漫长而困难重重的。政府改革，是中国发展道路上，关键的一步。

三、政府与公众的沟通

这一个话题，应该是与我所学的学科最贴切的了。在我实习期间，我参加了几次接待群众上访的会议，也参与了由政府组织的企业与企业之间的协调会议。可以说，是从实践上进一步领会了自己在课堂上所学的东西。

以上就是本人在暑期在广州市府实习的工作自我总结，从这一篇文章中希望大家都能对公务员的工作有所了解。

**暑假社会实践活动总结300字 暑假社会实践活动总结800字篇三**

现在，离走进社会越来越近了，校园与社会环境本存在很大的区别。这就要求我们利用假期时间走进社会实践。

校园与社会环境的不同，接触的人与事也不大相同，所以我们还可以在社会实践中学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，积极在实践中学习其他的东西，不断增加自己的经验，全方面武装自已，才能在这个社会有立足之地甚至拥有不败之地。

一回到县城就积极在一家超市找了一份暑假临时工，做促销员。

挂着实习生的牌子站在柜台旁，一脸幼稚、迷茫地站在那，不断地提醒自己要大胆地接近顾客，拉拢顾客，可好长一段时间站在那一声不吭的。一个大姐在顾客少的时候教我如何推销产品。我也慢慢地放开胆去尝试，其实这种交流比想象的容易多了。就好象上台前紧张兮兮，但在台上只顾着自己的表演而忘了紧张。害怕就是这样被克服的。关键在于大胆地迈出第一步。在超市做促销员不能坐着，也不能在超市随便逛来荡去，得时刻注意服务顾客。虽然每天只有上午或下午班，但一段时间下来，还是腰酸脚痛。或许也正如孟子所说\"天将降大任于斯人也，必先劳其胫骨，饿其体夫，空乏其身。\"

在学校，每天有作息时间表约束你。课程表会告诉你，今天该干什么，明天又有什么事情要做。而在这里，你可以无所事事地像木瓜呆在那儿，然后老板不满意你的表现扣你工资或者将你开除。积极的就是主动接近顾客，拉近与顾客的距离，然后耐心的推销产品。这也实在锻炼了我们的胆量、语言交流能力和心理洞察能力。我们胆大了才能冷静，冷静了才能很好地通过顾客的言语与表情察觉顾客的想法，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的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可校园里总少不了那份纯真，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夜累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。这些事情很多同学沉浸于学习与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，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，在学习这些吃力的知识的同时，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，教我们树立自己远大的理想，这将更好的为我们社会实践打基础。作为大学生，我们的年龄也不小了，离走向社会工作也不远了，我们应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上发生的各方面的事情，这就意味着我们必须得重视社会实践。毕竟毕业以后我们不能再带着幼稚、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。现在的大学生已经不包分工了，也确实许多大学生找不到好工作。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的确不过关。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之后还想读书，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的先进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的收益。而要成为值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。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。其实有谁一生下来句什么都会的，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。这次接触的酿造业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

这次亲身体验让我有了深刻感触，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。

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，是不可能斤斤计较，不可以强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更另人开心。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。

在这次暑假的工作中，虽然只是在店做些琐事也让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的帮助，从中让我有很大的启发：不管做什事都要坚持，也锻炼了我的坚持力!让我在以后的人生路上更加坚强!通过这段时期的工作学让我更深刻的体会到付出和收获的关系，也让我知道金钱赚取的不容易!在以后的大学生涯里我要很努力的学习，遇到困难我会更加坚强!

在超市里,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.我的工作是在那做销售员,每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上9点钟分段时间上班,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,接触了社会,了解了未来.在食品店里虽然我是以销售为主,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，而且要尽自已的努力做到，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，以提高自已的能力!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，有些问题有了有课堂上地认真消化，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，2年半之后，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。

**暑假社会实践活动总结300字 暑假社会实践活动总结800字篇四**

为期两周的社会实践结束了，这两周有辛酸有苦楚，也收获了欢乐。不是35°的高温就是可以淹没金陵古都的暴雨，要么是顶着烈日跑遍南京各大小旅游景点，要么就是冒着大雨去各个组织机构碰壁。这两周，认识了以前完全陌生的队友，这两周，在空荡荡的校园自己陪自己。

放了假的学校很安静，特别是东区，但是也很荒凉，东区的食堂关了，于是东区的孩子的午饭就是各种泡面米线。早上，挤上拥挤的公交车再转地铁，随着漫不经心的游客涌进了旅游景点，可是我们没有时间停下来漫步，我们也没有时间去观赏那美丽的风景，我们关注的都是各种景点的指示牌及标志，看多了以至于条件反射到哪都会看看这儿的标志对不对，哪错了，正确的是怎样的。

其实，来了南京上学这么久，从来没有去过南京的旅游景点，这次算是把这四年里要去的地方去遍了。

这两周很想家，特别是累了，饿了，热了，一个人的时候。原本30号考完就会收拾行李马上回家却因为社会实践留了下来。看着同学们一个个都收拾回家了，小寝空了，大寝空了，宿舍楼空了……晚上一个人躺在宿舍也会怕，也会无聊起来。

其实在团队跟大家在一起的时间还是蛮快乐的，大家一起走访一起收集对青奥的祝福，一起在肯德基吃超值午餐，一起走冤枉路，一起淋雨，一起整理资料……

晚上，因为宿舍太热睡不着，等着日出，早上有精神的去走访调查。不得不说，团队里的女生很给力，不怕苦不怕累，不会喊腿酸，没有怨言，队长也很给力，很有想法，第一次做社会实践就能想的很周到。

不管怎么说，这次的社会实践是告一段落了，还有好多东西要整理，大家一起加油吧。

**暑假社会实践活动总结300字 暑假社会实践活动总结800字篇五**

暑期社会实践，是xx中学团委开展的一项例行活动，已经坚持了20多年。这项实践活动，内容丰富多彩，创新意识强，在为学校强化德育功能的同时，也让学生在实践中体现了自身的价值。

为保证活动正常有序地开展，学校成立了以副校长竺浩强老师为组长的暑期社会实践活动领导小组，对活动内容、形式等进行了详细的策划。暑假前夕，团委召开全校主要班团干部动员大会，学习贯彻本活动方案。暑假社会实践活动总结。各班团支部积极响应、认真落实，根据自身特点，开展有意义的活动。

活动分为\"核心价值青春践行\"、\"书香校园阅读养心\"、\"青春公益聚焦民生\"、\"生态美丽中国\"、\"科技筑梦助力创新\"、\"深入基层实践提升\"、\"砥砺品质青春逐梦\"、\"博业明理天道酬勤\"八大板块，内容涵盖社会主义核心价值观的宣传和践行、关爱生命宣传、环保山水品质之城建设、积极社区服务等各个方面，学生激情高昂，活动精彩纷呈。

在\"核心价值青春践行\"这一板块，所有同学都到所在社区做了一次有关\"社会主义核心价值观\"、\"中国梦\"的宣传，收到居民们的一致好评。暑假全体同学观看了纪录片和解说词，了解了中国追梦人从百年追梦、中国道路、中国精神、中国力量、筑梦天下等层面对\"中国梦\"的执着和追求。

在\"深入基层实践提升\"板块，高一14个班每班选派3人到结对社区或福利院进行3天社区主任或院长助理的挂职锻炼;组织本班至少15名同学到社区和各企事业单位结合其实际协助做好建党庆祝活动，做好红色宣传，弘扬文明新风，革除生活陋习，大力倡导健康、文明、科学的生活方式，积极参与卫生打扫、敬老服务、调查宣传等志愿服务。

我们青春焕发，我们风华正茂。社会是的课堂，假期是同学们进入社会提升自我的机会。暑假社会实践活动总结。每年寒暑假都是我们同学在社会活跃实践的好时机，而且每年的假期活动都是硕果累累。

暑假社会实践活动，不仅培养了学生的处事能力、合作能力、沟通能力、创新能力以及终身学习能力，还极大地激发学生的爱心和感恩心。同时也拓展了学生视野，丰富其社会经验，增强其社会责任感，为其全面发展和终身发展提供了一个平台。

**暑假社会实践活动总结300字 暑假社会实践活动总结800字篇六**

思想品德教育离不开社会实践活动，只有在实践中亲身体验，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：

一、活动内容具有针对性、教育性、实践性。

一至三年级开展了“我爱绿色世界”参观游览活动，引导学生回归自然，走进自然，认识了多种常见的花草树木。四至五年级通过“—北京，我来了”长走活动，激励了学生学习奥运健儿的拼搏精神。另外，在活动中还对全体学生进行环境教育，组织了环保行动，在游览过程中，每位同学手拿一个环保垃圾袋，捡起身边的垃圾，以自己的行动为社区奉献一份力量，融入社会大家庭，做一名合格的小主人。

二、活动形式从实际出发，因地制宜。

本次活动利用了我镇有的的植物园、林地及等，通过让学生走看、等亲身体验，使他们认识了大自然，体验了乡村的田园生活。活动中，要求低年级学生认识5至6种花草树木，高年级学生在终点处“——北京，我来了”，的横幅上签名。活动结束后，要求学生们说一说自己认识的花草树木，并要求高年级学生写出一篇篇优秀的游记，既是对话动的记录，也是对活动的总结。

三、时时处处注意安全，确保了活动的顺利的开展。

安全问题是活动顺利进行的基本前提，活动开始前，校长室、教导处、体育组先到活动的地方踩点，学生处下发的活动方案中的五条要求明确规定：行政全部都分到了各个年级；体育组和计算机组的老师负责组织学生并在各重要的路口把关；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。

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。

**暑假社会实践活动总结300字 暑假社会实践活动总结800字篇七**

暑期社会实践活动是大家接触社会、了解社会、运用所学知识实践的途径与方式。我们也希望通过自己的亲身实践，进一步认识、了解各大高校普通话使用情况。这次活动以xx大学生是否普遍使用普通话为主题，以形式多样的分析为载体，为普通话的推广而努力。

通过参加此次暑期社会实践活动，使我们受益良多，不仅加深了自己对普通话的进一步理解，还在实践中充分提高了自己的能力，使自己获得了全方位的提高。从实践主题的提出，围绕主题的扩展研究，我们学会了如何在团队的协作下从头到尾的解决一个问题，我们学会了在团队中各司其职、互相配合、学会合作，这将成为我们成长轨迹上一次重要的突破，我们想社会实践活动就是这样一座桥梁，引导我们去观察生活。

简短的实践生活，既紧张、又新奇、收获也很多，通过学习，我们对普通话在大学生生活中的重要性有了更深的认识，对它的发展前景有很大的信心。

实践收获，主要有三个方面，一是通过实践活动的过程，学到了实践知识，同时进一步加深了自己的了解，是理论与实践都有所提高;二是提高了实际工作能力，为将来的工作取得了一些宝贵的实践经验;三是团队协作力量是不可估量的，，让我们的体会更加深刻。

为期一个星期的调查研究，我们走进了xx大学，中国xx学院，师范大学，晓庄学院以及广电大厦，深入的了解了xx大学生们使用普通话的情况以及如何正确使用普通话。在此，非常感谢各大高校的学子和从事广播电视工作的人员对我们的大力支持和帮助。

社会实践锻炼了我们，也培养了我们，通过社会实践这样一种形式，使我们在各方面都得到了充分地成长，同时，社会实践也成就了我们，社会实践都已成为了我们大学生展现自我的一个舞台，在这样的一个舞台上，我们可以尽情地展现我们青春的姿态和敏捷的才思。社会实践是一个窗口，通过这个窗口，帮助我们大学生认识了社会，也帮助社会了解了我们这一群充满理想与朝气的大学生，终有一天我们将真真正正地在社会这个大舞台上展现我们的抱负和智慧。

暑期实践就这样接近尾声了，我们虽然有很多不舍，但是我们都很开心有这么一段难忘经历。在这段经历中，我们在成长，我们学会了耐心，学会了包容，学会了很多很多在课本上体验不到的东西。谢谢彼此的陪伴，让我们更加坚定普通话推广的理念，在今后，我们也会尽自己的力量推广普通话，加油!

**暑假社会实践活动总结300字 暑假社会实践活动总结800字篇八**

火红的七月，激昂的青春，在20xx年的暑期即将到来的时刻，数学学院里一群怀揣着青春梦想的大学生，开始了本次“三下乡”的活动之旅。它是这个夏天最让我怀念的时光，它给了我一个像梦一样的夏天。我非常庆幸自己加入了这个团队，很有幸认识了团队的其他39位成员，与大家共度这流金般的日子。“三下乡”是我的人生课堂中重要的一课，也是我人生中的一笔宝贵财富。“三下乡”活动在我大学生涯里留下了浓墨重彩的一笔，绚丽而精彩!

我们的支教之旅支教，它带给我们无数珍贵的情谊，带给我们的喜悦与忧愁，带给我们许许多多的美好回忆……今天的支教生活使我们明白到，什么是无私的奉献，什么是艰苦的喜悦，每次支教回来，那些“小老师”都非常疲惫，但是他们并没有抱怨，因为他们知道，他们得到的比付出的更多，而且更加有意义。支教的经历在他们心里是一道不可磨灭的风景线。

我们的调研风景

在本次“三下乡”中，作为调研组的一员，调研是我的主要工作。

这次“三下乡”的调研活动中，令我最难忘的是深入农村农户，与农民亲切近距离交谈，并且深入调查当地居民对“建团xx周年”的认识，对“民生”的看法，以及进一步了解“农村空巢老人生活状况”。

虽然我和当地的居民在语言上不是很通，但是，从与他们的交谈中我可以深深地感受到当地人们的热情好客，当地人民的淳朴民风。我们调研组的同学都说，他们并不是为了回答问题而回答问题。我觉得他们真的做到了这一点!和他们聊天真的很轻松，而且从他们口中我也了解到了当地的一些风俗习惯，感觉收获很多。我认为那种感觉只能意会而不能用言语来表达。

在调研交流中，我学会了怎样与他人更好地沟通。尤其是当面对不同年龄段的人的时候。通过短短的调研，我们发现当地教育存在的一些问题。通过家访和调查，我们收集到了大量的第一手资料，为我们研究各个课题以及撰写调研报告提供了可靠的原材料，这对我们来说是一笔宝贵的财富。当我们采访一些家长，问他们是否希望他们的孩子接受更多、更好的教育时，家长们都纷纷表示：“希望孩子能够好好学习，多学点知识，像你们一样，考上大学。”

微微的夕阳下埋着闪烁的金子，而闪烁的光芒背后，是村民充满希望的眼神。

我们的生活

都说“三下乡”的生活条件非常地艰苦，但这样看来，我们算非常幸运的了。因为我们“三下乡”去的是雨湖区护潭乡红星村。在红星村，这里的居民都对我们非常热情。红星村居委会的书记还十分尽力地在为我们改善条件，让我们感动不已。还把我们安排在了居委会的会议室。我们午休的时候更是在小会议室吹着空调。

我们的收获

虽然我们的行程才刚开始，但是，这段日子将会成为我心底最美好的回忆，这次活动将为我的人生增添辉煌的色彩，给我的人生写下重要的一笔!这是一次难忘的旅程，这是一份让我终身受用的经历，我将把它刻在记忆里终身收藏，虽然我们大家相处的时间才只有2天，但是我永远也不会忘记这段时间里相识的每个人，不会忘记这段时间里遇到的每一件事和做过的每一件事。佛说，前世的五百次回眸，才换来今世的一次擦肩而过，不知道前世我们回眸了多少次，才换来今生的同舟共济!

今天一整天下来，我个人有很大的收获，是一个内心深处的洗礼：尊重是赢得尊重的第一步：不管是面对领导、同事还是学生，想要获得尊重。首先得尊重他人;把握大局，注重细节：在做工作的时候，应该做到胆大心细。要认真的分清主要矛盾和次要矛盾;发挥团队效应，共同进步：我们前去三下乡的同学来自不同的年级不同专业，有着不同的经历和性格。虽然我们的目的都是锻炼自我，服务学校，但在一些具体的工作方式方法上还是存在一定的差异性。为了避免争执于问题,我们经常在工作之余抽时间进行交流，互相学习，提出自己的不足。碰到什么问题，提出来共同探讨和商议，以期不断进步和不断完善。

茫茫碌碌的今天，留给心的那份充实，让我开心，这也将会让我受益终身。今年的夏季酷热依旧，今年的夏季雨急骤如昔，然而今年夏季我们有着不一样的使命，有着不一样的感动。短短的一天，我们收获一生中难以得到的东西——团队的精神，工作的经验，坚强的意志，真挚的友谊，村民的爱…….

我知道，一路的艰辛与微笑，所学只是开始，日子已成回忆，我会把它珍藏，未来的日子还在继续。我们会把一切的厚望尽收在心底最深处。我们知道以后的路，我们需要，一直一直，一路前行……

**暑假社会实践活动总结300字 暑假社会实践活动总结800字篇九**

在这个漫长的暑假中，我接受我院学生会的倡议，积极参加学校内外组织的的各种假期社会实践活动。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。

暑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，但是社会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。而学校组织的活动，更让我们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。

“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。

暑假如期而至，这个暑假时我大学生活的第二个暑假，时间较长，俗话说要想充实自己的大学生活，必须在学习的同时积极参加社会活动。这样不仅可以增加自己的社会经验挣点钱而且在人际交往等反方面也有很大帮助，就我个人而言这也可以为将来自己踏入社会奠定坚实的基础，使自己立于不败之地，所以我决定利用暑假这个好机会好好实践，体验一下真正的社会生活，因此我来到我家附近的一家宾馆打工。

“凡事想时容易，做时难!本以为在这里打工是一件很容易的事情，不就是端菜，洗盘子，拖地吗?这些都在家做过啊!心里还存在侥幸的心理，可是让我没有想到的是，刚去的第一天下午就犯错了，在端茶时，不小心摔碎了一个酒杯，我当时吓的不得了，刚好被领班发现。我什么也没有说，只是让我交120元的罚金。我心想怎么会是这样啊!刚来钱还没有挣到反而被罚了，心里很是不情愿，可是事实就摆在我的面前，在工作中他们说一就是一，说二就是二，当时领班严肃的表情吓得我说不出话来，脸都通红，他们告诉我：“在工作中时容不得半点马虎的，在开始讲的很清楚，出现其他的事个人负责。”我也没办法狡辩，这确实也是由于我的不认真造成的，没办法，就交了120元罚款。哎!我想这是第一次做着工作了，也算120元买个教训吧!可是我的心里久久不能平静，总以为这些错不应该发生在我身上，可是又有太多的可是，从这件事中我深深体会到想干好一项工作很难，即使一件小事。心中总有一种想法不愿意从事简单繁琐的工作，可是“一屋不扫何以扫天下”的道理，我们都懂，我想万事开头难吗?在接下来的工作中我会认真。

一月24号那天晚上都九点多了，对没有熬夜经历的我来说实在是困啊，可是还有吃饭的没有离开的人，我在坚持着，大约过了一个小时大部分的人都散了，可是还还有五个男的他们都喝醉了，在吵个不停，可是没有办法啊，他们是顾客，不能撵人家走，我只好硬撑着。当我撑不住的时候，他们也散了，可就当我扯盘子的时候，一不小心把茶水洒到了我身上，以我的性格当时就气火了，忍不住更他们吵起来了，没想到那人的话是在难听，不仅没向我道歉，而且还说我。我实在是咽不下这口气，待会经理过来了，把事情解决了，可是我有没有办法逃脱责任，经理说我是一个新来的临时工要学会怎样和顾客交流，在发生此类状况是该怎么做。可是我要学的还有很多，刚来没有几天就发生了这么多的事情，我实在无法在待下去了，我仿佛是来找气生的，想辞退不干了，可是有又想如果这样就半途而废了，什么也学不到，况且这不是真正的走上了工作岗位。自己需要学的还很多，其实社会就是这么复杂，形形色色的人，各种各样的事情都有，为了了解更多，增加自己的人生阅历，我选择了坚持，一直做到1月30号。20天的打工体验让我懂得了很多，心中也有了万分的欣喜和快乐，真是一份更与一份收获，不经历风雨怎能见彩虹。虽然知哦与短短的二十五天，可是就在这20天里我认识了宾馆的很多工人员，结识了社会上形形色色的人，学会了要以礼貌温和的态度与人交流，用心服务每一位顾客。现在自己还是一名大学生，都说大学是半个社会，可是我认为截然不同，社会上的人不会像老师那样给我们讲解，他们的言辞很锋利，直戳到我们的心里。但是为了挣钱我们只有忍耐了。20天结束了。我拿到了九百多元的工资，钱是不多可是我了在心里，因为我学到了书本上没有的知识，增加了我的个人阅历。我相信这个开始会成为我人生中的美好回忆，他也会时刻的鼓励我不断前进在人生的旅途中越走越远。

**暑假社会实践活动总结300字 暑假社会实践活动总结800字篇十**

今年暑期，我校根据《关于进一步加强和改进大学生社会实践的意见》和《关于组织开展20xx年江苏省大中专学生志愿者暑期社会实践活动的预备通知》的统一部署和要求，以“三个代表”重要思想为指导，以弘扬“三创”精神，投身新江苏建设为主题，共组织院系近100支小分队在内的近6000多名大学生志愿者深入扎实地开展了文化科技卫生大学生志愿者“三下乡”和大学生暑期社会实践活动。引导广大青年学生在服务实践中受教育、长才干、做贡献，为我省“全面达小康、建设新江苏”宏伟目标做出了积极贡献。

为表彰先进，总结经验，我校根据江苏省学生社会实践活动领导小组办公室《关于认真做好20xx年全省大中专学生暑期社会实践活动总结表彰工作的通知》的要求，现将我校今年暑期社会实践的情况进行总结如下：

一、精心策划，认真组织，社会实践活动准备扎实。

俗话说，“凡事预则立，不预则废”，从五月上旬开始我校团委就开始策划今年的暑期社会实践活动，首先校团委在五月上旬就开始进行了暑期社会实践的前期调研工作，先后和几个大企业联系实践意向，制定实践策划书，随后起草制定了《常熟理工学院关于进一步加强和改进大学生社会实践的意见》、《社会实践管理办法》、《社会实践评比办法》等，这些都为今年我校社会实践取得圆满成功作下坚实铺垫。

六月份，我校根据中共江苏省委宣传部、江苏省文明办、江苏省教育厅、共青团江苏省委、江苏省学生联合会《关于组织开展20xx年江苏省大中专学生志愿者暑期社会实践活动的预备通知》，认真研究今年社会实践的主题和要求，校党委宣传部、校团委召开专题会议研究和布置暑期社会实践工作。随即，校团委积极展开对社会实践的布置和团队的组建中去。今年校团委为了把“三下乡”活动落到实处而不流于形式，针对学校的暑期社会实践小分队开展了“立项遴选”活动。

学生自主申报立项，学校组织现场答辩，对遴选上的小分队给予一千至三千的经费资助。截止六月二十七日，经过专家组仔细遴选，最终遴选出15支校级重点实践团队，各系共组建系级重点团队30个，确定了以宣传实践“三个代表”重要思想、政策宣讲、科技推广、文化宣传、企业帮扶、医疗服务、义务支教、环境保护、法律援助、社会调查等为内容活动主题。在面上，通过校内广播，主题团日活动，对在籍大学生进行了广泛而深入的宣传。使全体学生理解了参加社会实践的重要意义，激发了参与社会实践的热情。同时，校团委统一下发《大学生社会实践合格证书》和《大学生社会实践情况表》到在校大学生手中，并提出明确要求，每一位大学生都必须认真参加社会实践活动，使大学生明确社会实践的任务。

结论证明：精心策划，认真组织，是今年我校社会实践取得好成绩的主要原因之一。

二、发动及时，火热开展，社会实践活动内容丰富。

为了让全体同学进一步提高参加社会实践的积极性。我校团委于6月9日晚上在常熟石梅广场策划设计了隆重的暑期社会实践启动仪式。在启动仪式上，我校团委徐志坚副书记首先讲话。对于今年的暑期社会实践“三下乡”活动，他要求各系“早准备、重规划”，做到切实体现“全心全意为人民服务”的宗旨，树立当代大学生正确的人生观、价值观、世界观，组织动员学生积极参加到活动中去。

随后，学生代表作了发言。然后常熟理工学院副院长陈建华教授讲话，并向社会实践活动基地单位代表授牌。接下来，我校有关部门领导以及常熟市有关部门领导向社会实践活动小分队授旗。最后，副院长陈建华教授宣布20xx年我校暑期社会实践活动正式启动。以次为标志，我校大学生暑期社会实践活动全面展开。

1、情系苏北、共建和谐、建设新农村服务篇

为积极响应我省苏北计划和团省委《关于组织大学生报名参加苏北计划的通知》精神，我校已组织选拔优秀大学生参加苏北计划。在今年暑期社会实践中，为体现我校大学生对苏北的关心和对建设苏北社会主义新农村的支持，我校教育与音乐系和物理与电子科学系各组织一支校级重点小分队赴苏北泗洪县进行有助于苏北计划的社会实践服务活动。

暑假一开始地处淮北苏皖边区的革命老区泗洪县就掀起了一股大学生下乡实践的旋风，常熟理工学院的百名师生远行千里来到该县城市广场和开发区，深入农村小学和农户家庭，为泗洪的父老乡亲送文艺、送科技、送医药。此次百名师生赴泗洪社会实践服务团由常熟理工学院党委书记许霆带队，社会实践服务团活动主要包括“走进西南岗，建设新农村”文化下乡，关心贫困百姓、送医下乡，关爱留守儿童，缅怀革命先烈、传承爱国精神，泗洪农村环境生态状况调查，当前农民所面临的问题调查，走进农村、感受生活，走进泗洪——党关心下的新农村调查等活动，还为泗洪人民带去三台精彩的巡回文艺演出。常熟理工学院高度重视此次社会实践项目，为活动走进泗洪西南岗提供了10多万的资金。

党委书记许霆表示，了解泗洪，认识社会，接受教育，建设社会主义新农村是本次活动的出发点。学校今年组织了上百个社会实践小分队开展暑期“三下乡”社会实践活动，特别重视结合学校特色和学生特长组建重点团队，以起到示范带动作用，从而号召广大大学生积极投身服务新农村建设，把爱国热情和成长成才强烈愿望转化为建设社会主义新农村的实际行动。

2、大学生文明奥运宣讲篇

今年中央精神文明建设指导委员会研究部署深入开展“迎奥运、讲文明、树新风”活动。广泛开展“迎奥运、讲文明、树新风”活动,国民应当从现在做起,从我做起。为弘扬奥运精神，常熟理工学院文明奥运宣讲团“宣讲奥运精神，弘扬文明风尚”活动由计算机科学与工程系团总支组建，以201x年北京奥运为契机，组织大学生通过宣传板报、图片展、奥运知识读本等群众喜闻乐见的形式，面向基层群众大力开展“绿色奥运、科技奥运、人文奥运”的奥运理念和奥运精神的宣传活动，积极营造全社会关注奥运、心系奥运、喜迎奥运的良好氛围，增强广大群众参与奥运、奉献奥运、服务奥运的主动性和自觉性。

此次文明奥运宣讲活动取得实效，在常熟地区取得了一定的影响，活动广受社会媒体报道，先后有常熟电台、常熟电视台、常熟日报、天下常熟网、常熟邮政网、常熟体育信息、网苏州体育信息网、中新常熟网、中新苏州网、中新江苏网、搜狐网、中国体育报等十五家新闻媒体对此活动进行了相关报道。

3、大学生形势政策宣讲篇

我校组织大学生通过报告会、座谈会、专题讲座、文艺演出、宣传板报、图片展等群众喜闻乐见的形式，摆事实，讲道理，着力宣传党和政府以科学发展观为统领的各种政策法规。前年，常熟市就出台了《生活垃圾分类收集处理办法》，要求市民将垃圾分成可燃垃圾、不可燃垃圾、生活装修垃圾和大件废弃物等四类收集，其中装修垃圾和大件废弃物由环卫部门上门有偿收运。

然而虽然垃圾桶有了红、绿、黄三种颜色但市民在倒垃圾的时候，还是混乱一片，为此常熟理工学院生物与食品工程系深入开展青年志愿者垃圾分类“五进”宣传活动，本次实践活动是由常熟市委宣传部、常熟市共青团委员会以及常熟市建设局主办,常熟市环卫处和我校生物与食品工程系联合承办。常熟理工学院的50多名大学生志愿者利用暑期分成10个小组，走上街头，走进机关、工厂，深入社区、家庭，向路人和市民发放倡议书，进行垃圾分类知识宣传。

另外外语系的“洞悉常熟交通，牵系大众心声”宣传小分队，在常熟市开展了以“宣传交通法规，营造和谐社会”为主题的交通宣传活动。信息与控制工程系有一支小分队以常熟市为重点还有盐城市、扬州市、徐州市等部分城市广泛开展青少年思想道德现状调查。而且信息与控制工程系还组建了一支校级小分队在张家港市乐余镇围绕“保护未成年人的合法权益，远离不良文化场所”的主题开展学习“两法”、“蓝天行”签字宣讲学习活动，向市民和青少年进行未成年人保护法的宣讲教育活动，乐余电视台对此次活动进行了跟踪报道。

4、理论联系实际、知识运用于生产实践服务篇

我校为发挥了理工院校的专业优势，使大学生能够把所学的专业知识运用到实际中去，由机电工程系组建了赴常熟方圆机械制造有限公司的养殖水体臭氧消毒设备的试验和改进技术改进服务团和赴常熟平冶机械有限公司的轴承产品零件生产工艺过程的改进实践团，另外还有数学系赴常熟市董浜镇创美工艺有限公司的企业生产检验中的数学方法实践团和艺术设计系的“走进常熟红木雕刻，传承非物质文化遗产”实践团。通过这些活动，进一步贯彻了科教兴省、人才强省战略，大力开发青年人力资源，提高青年科技文化素质和职业技能水平。同时也锻炼了我校大学生的实际运用知识的能力，使我校大学生朝高技能人才方向发展。

5、关注农村生活与教育篇

我校管理工程系关注贫困地区制定了百户困难家庭帮扶计划，此次计划以调查了解贫困地区居民生活为主，然后做一些力所能及的帮助。除了农村的生活，我校大学生还积极主动的了解农村的教育和医疗现状。由我校教育与音乐系组建的苏南苏北幼儿园师资队伍情况调查分析小分队和人文社会科学系组建的苏北农村医疗保障体制改革现状调查分析小分队，他们分别对农村的教育和医疗进行调查分析，为促进社会主义新农村建设做一份贡献。

**暑假社会实践活动总结300字 暑假社会实践活动总结800字篇十一**

实践目的：通过实习了解西餐厅的基本操作过程，掌握服务技巧提高服务水平，锻炼自己的社会实践能力。

随着生活方式的更新和社会交往的活跃，我国吃西餐的人越来越多。在组织的涉外活动中，为适合国外客人的饮食习惯，有时要用西餐来招待客人。西餐厅一般比较宽敞，环境幽雅，吃西餐又便于交谈，因此，在公共关系宴请中，是一种比较受欢迎又方便可取的招待形式。西餐源远流长，又十分注重礼仪，讲究规矩，所以，了解一些西餐方面的知识是十分重要的。今年暑假，我在西安尊品牛排西餐厅有实践了一个月时间，获得了经验，更增长了见识，使我对西餐有了更深的了解。

第一部分：感言篇

在尊品的一个多月的实习已划上了圆满的句号。在这里，第一次接触社会的实践生活，体验到生活的艰辛和不易，总体来说还是有不少的收获和所得。从一个对西餐行业无知的少年变成一个既具有西餐知识，又懂得西方礼仪和社会交往的青年。实习的收获是不能用语言一一所能描述的，总的来说有酸有甜、有苦有乐，苦的是让人记住那些几十种西餐食品的特点与制作方法，还得分清它们的消费对象。还有那些中国人不太懂得的西方礼仪培训工作;快乐的是和同事领导的和睦相处以及老板的风趣幽默;快乐的是顾客对自己付出服务的肯定与赞赏;乐的是自己既充实又有滋有味的实习生活过程。其实实习的日子不是很长，当初的我们不知道牛排还要吃七八成熟?不知道生菜沙拉和水果沙拉是什么东西，以及自己不怎么熟练的在西餐厅铺台布。摆刀叉，给客人介绍菜单的种.种场景就像昨天才发生一样，是那么的叫人印象深刻。

在这里，自己对西餐方面有了比较深刻的认识，品味西餐文化，建议大家到正宗的西餐厅看一看，一般都法国浪漫派风格布置的西餐厅比较好，装璜华丽典雅，乐池内小乐队演奏着古典的名曲，服务员是身着燕尾服的小伙子。研究西餐的学者们，经过长期的探讨和归纳认为吃西餐最讲究6个“m”。第一个是“menu”(菜单)，第二个是“music”(音乐)，第三个是“mood”(气氛)，第四个是“meeting”(会面)，第五个是“manner”(礼俗)，第六个是“meal”(食品)，这些都是西餐行业内必须具有而且重视的地方，好的西餐老板会特别重视这几个方面的投资与开发研究。西餐礼仪也是特别重要的方面，好的西餐厅店，会对所有的员工进行西方礼仪的培训，会对服务人员进行定期的考核和认定。

在尊品实习最刻骨铭心的是尊品员工竭尽全力为客人提供\"温馨细微，物有所值\"的服务。还有就是典雅淳美的美国西部音乐，韵味悠长的咖啡，以及闻名遐迩的菲力牛排。都说服务是餐厅的形象之本，是西餐厅的竞争之道，那么汤克的服务魅力有表现在哪呢?那就是一张诚挚动心的笑脸，一声声悦耳动听的话语，一次次全身心投入的服务而凝结出一个个回味无穷的优质服务。在那里实习的一个多月期间学到的东西可不少，感触也颇多，若要为客人提供优质的服务，就是要充分读懂客人的心，充分理解客人的需求，甚至是超越客人的期望，在日常工作岗位上为客人提供富有人性化的和艺术化的服务，高层次的满足客人的需求，让客人愉悦地有频频光顾的欲望。有人说服务是个即时的工作，过去了就不会再来，所以要在当下满足客人的多方面要求，把服务的质量提高。

在西餐厅实习的这一个多月，在工作岗位上勤勤恳恳付出的不光有汗水，还有智慧和技巧，更多的是自我超越。因此，自己变的成熟了，少了一份脆弱，多了份坚强，忘了如何去依靠，想的是如何去学习让自己独立自强。没有了父亲和母亲的关怀，没有了老师和同学的指点，自己的一切事物都得要自己亲自去解决，增强了自己的自信心，从这次实习中我深深的体会到没有自己办不成的事，只有自己不去做，认认真真的学习，勤勤恳恳的做事，这就是生活，是真正的生活!!!

第二部分：实践篇下面我就在尊品的实习过程及体会作一小结：

第一次暑期独自一人在异地生活，而且还要找份工作作为实践的内容，这一切对于我来说既新鲜又刺激。假期一开始便在整个古城西安兜转，却发现没有一样是大学生能干的。后来买了份招聘类的报纸，应聘的时候发现有点类似传销，立马就走人了。不经意间路过了尊品牛排餐厅，也就是我后来认真工作的地方，门口有个招聘启事，其中“兼职”两字深深吸引了我。进去以后，更是被其美观整洁而又幽雅的环境所打动。当时想即使让我在那里当清洁工也愿意，于是留了份个人资料，开开心心的走了。

7月19日下午培训，正是没回家的同学们发传单的好日子，干一天据说是40元钱，我毅然放弃了名额选择了尊品。和我一同入尊品牛排的新员工还有另外两个，一个叫陈水，一个叫李容榕。培训我们的是店领班董岚，她讲了尊品牛排餐厅的历史发展，文化氛围，未来的追求以及餐厅的管理原则，员工守则，奖惩及福利等等，使我对尊品更为向往。员工守则概括为六个字：“美真准，优高快”，即美观整洁的环境，真诚友善的接待，准确无误的供餐，优良维护的设施，高质稳定的产品，快捷迅速的服务。尊品的管理原则与一般的酒店大同小异：以客为尊，相互信任，认同鼓励┄┄岚姐还讲了产品及卫生知识，讲到“台塑小牛排”，“顶级菲力”，“特质牛排套餐”，“意大利肉酱面”等等，都是店里的招牌菜，我恨不能马上尝遍所有的菜，在这样的餐厅吃饭确实是种享受。

餐厅名字叫做“尊品牛排zunpingbeefsteak”，餐厅的环境布置得挺舒适的，是一个典型的西式餐厅，餐厅分成吸烟区和非吸烟区。不过如果能在适当的位置放上一些具有西方艺术的工艺品或壁画这样可能能更加吸引客人，让遥远的异乡客人有一种有回到故国的感觉。

西餐厅的管理相对于中餐厅来说可谓是截然不同，从服务程序到员工的管理都比中餐厅规范和严格多。刚来到西餐厅感觉好像是卸下了一个很重的包袱似的，因为西餐厅的工作实在是太轻松啦!你几乎什么都不用干，即使干也是最简单的活：擦餐具、撤台、摆台等，这比起中餐厅简直是相差太远了。不过在西餐厅你即使什么不做也得站着，这使人感觉时间过得特别慢，双脚又开始抗议起来了。有些时候，餐厅的服务员比客人还多，大家一齐看着客人用餐，让客人感到非常别扭。因此，建议西餐厅的管理人员能够灵活地安排一下，譬如让员工轮流休息，在人少的时候只要有两个服务员就足够了，让大家轮换休息不但能使得员工减轻双脚的疲劳，还能创造一种和谐的环境，这样做又何乐而不为呢?

容榕以前在饭店干过，立马就上手了;陈水悟性也不错，也很出色。就我传菜传的慢，而且老让老员工帮我上菜。后来我们训练点菜，我感觉自己简直到了害羞的地步，实在无可救药。点菜时客人问及菜的原料及做法，我是一问三不知，幸而有老员工指导，总算勉强应付了第一天。

第二天我提前一小时到店，专门看菜谱，记菜名，请教老员工菜的做法。那天传菜比先前快多了，也熟练多了。晚上下班时还小有成就感。助理经理给我一张激励卡，评语是“提前到店熟悉菜谱，具有敬业精神，很棒!”我深受鼓励。激励卡其实是员工福利的一部分，一个月中谁得到的激励卡最多就将得到50元的就餐券。所有员工还分为四个组，组与组之间还要竞争，一个月中哪个组得到的激励卡最多将得到150元的活动现金。我暗暗下定决心，一定要努力!

有一天我做预打烊，发现某些装饰品损坏，于是向岚姐反映，她当即夸我是所有员工中最认真的一个。我先是高兴了一阵，但最后一个老员工对我说：“你不能这样，其他员工受责备会记恨你的。”我顿时领悟。提醒自己以后做事一定要三思而后行。

一次，领班赵洁跟一洗碗大姐谈话，说：“以后上班记着要戴工作牌，不然要扣工资的。”我听了笑着说：“没事儿，她在里边洗碗没人看见。”领班顿时瞪我一眼，说：“我说了算还是你说了算?”我不吱声。随后她把我叫到一个没人的地方谈话，还问我认为自己是公司的财产还是负债。我惭愧的低下头。从那一刻起，我才深刻意识到自己所处的环境已不再是无拘无束的校园、家庭，而是有各种纪律约束的社会，以后在做人做事方面更得遵守规矩。

我们来这里打工，真正要学的不是如何传菜，如何推销，而是如何搞好人际关系，这才是人生中最最重要的课题。一个领导，他不一定在技能上胜人一筹，但是他在情绪上一定是相当稳定的，与人相处的技巧、方法是很适宜的。他能使他的下属觉得可靠，值得信赖。而我们的最终目标决不是打工而已，我们要吸取他们的长处，一步一步迈向人生的高处

人无论在什么时候都要有乐观的心情，不管你到了哪里，领导总希望自己的员工是阳光的，有精力的，积极向上的。为什么有些人能到管理阶层，有些人则被人管，就是因为做管理者的人乐观，开朗，能使下属们信服。

8月10号发工资，我拿到生平第一次的工资，虽然不是太多，但我很兴奋。我觉得我再也不是小孩子了，我开始懂得怎样靠双手挣钱，更重要的是懂得怎样与他人相处

第三部分：获益篇

通过实训、实习，我对西餐的专业知识有了很大的提高了，尤其是服务意识、语言交流与表达能力、外语能力、处理宾客关系能力、团队协作能力等方面具有明显的提高，特别是自己的外语口语交际水平有了一个很大的提高，以前在学校里面没有条件锻炼自己的口语，在这里，来吃西餐的也会有很多的外国朋友，锻炼了自己的口语说得能力，为自己以后走上社会做了个好的开始。社会上由课本上学不到的东西，那就是社会经验，为人处世的经验，想想自己在有两年就要真正的走向社会，参加工作，也许自己的这次实习就是自己新的开始，也就意味着自己的成熟，我会在以后的工作和学习中，不怕困难，勇于克服，在实践中锻炼自己的能力，努力提高自己，实现自己的理想。

通过这次社会的实践，我学会了自立，懂得了团队在工作中的作用，为以后的工作和学习提供了宝贵的经验和教训，我会依次为起点，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!!!!祝愿酒店能够越办越好。

**暑假社会实践活动总结300字 暑假社会实践活动总结800字篇十二**

美丽的风景，似乎总在远方。

于是许多人选择在这个季节，信步去看一场花事，渡船去赏一湖碧水。

一路风尘，赴时光之约。

我们明了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，风尘仆仆的二十余载，我们竭力的在学校里、书本里汲取或是有用或是无用的知识，却始终不得以付出实践。

蝉鸣荷开，我们也终于有了一次接触社会的实践的机会！

社会实践是我们大学生思想政治教育的一个重要环节，对于促进大学生了解社会、了解国情、增长才干、奉献社会、培养品格、增强社会责任感具有重要作用。

而学校对每年的假期实践都相当的重视，为学生提供了一个良好的平台与机会，并为我们保驾护航，期待着我们能从中得到锻炼，学到在学校里学不到的知识与能力。

而我们也正是本着对自己负责对社会热心的态度，积极响应学校的号召参加了这次实践。

我们此次实践的目的地是。

以xx市为中心，在周围的县市包括xx市进行我们的实践活动。

为了防止活动过于单一，在出发前，我们每一位队员都尽自己所能，为我们的实践策划了各式各样的活动。

这也是我们这支队伍的特点之一。

有中学里的东华资助育人政策宣讲；有小学生的思想、道德等方面的拓展活动；还有关于教育资源分配问题的调查、更有农村环境问题状况的调查和社区宣讲。

而我，作为这次实践队的一份子，这项活动亦给了我更多的责任与挑战，同时，我也从中获得了更多的的能力与认识。

从课题选定的一开始到组建好我们的团队再到队员一起为活动奔赴往返，到最终完成我们的成果，一步步一天天，我与它同在，牵挂着它，与它一起成长。

我明白了要和大家去做成一件事，首先自己要成竹在胸，有比较成型完整的想法，并且要有一定的自信。

同时，沟通，这是一个不容忽视的问题，队员之间相互交流彼此的看法，我们要的是一个开放自由的合作氛围，大家各抒己见，不时的改善我们的活动，使我们的行动向着更有效的方向发展。

由于我们是第一次参加进行暑期社会实践，所以尽管我们在出发前做好了充分的准备，我们在真实的实践中还是遇到了各种各样的问题。

比如说在xx市的理工学院附中的宣讲，当时恰是学生考试前期，学生可以分配给我们的时间少之又少，所以我们面临着时间极其有限要讲却很多的困难。

**暑假社会实践活动总结300字 暑假社会实践活动总结800字篇十三**

一、前言

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！

二、实践目的

1、暑假社会实践是大学生宝贵的锻炼身心的机会，在实践中培养吃苦耐劳、坚毅挺拔的精神以及劳动观念和奉献的精神，增强团队合作意识。

2、充分发挥我们学生的知识和智力优势，在实践中学会客服困难、独立的去解决问题。

3、进行社会实践活动弥补学校教育教学工作的不足，丰富和深化我们思想政治教育的实践内容，促进青年学生在理论和实践相结合的过程中增长才干、健康成长的重要课堂，从而优质成才、全面成才。

三、实践意义

1、利于大学生了解国情、了解社会，增强社会责任感和使命感。现代大学生，大多是在书本知识中成长起来的，对我国的国情、民情知之甚少，而社会的复杂程度，远不是读几本书，听几次讲座，看几条新闻就能了解的。

2、利于大学生正确认识自己，对自身成长产生紧迫感。通过广泛的社会实践活动，能让学生看到自己和市场需求之间的差距，看到自身知识和能力上存在的不足，比较客观地去重新认识、评价自我，逐渐摆正个人与社会、个人与人民群众的位置。

3、大学生对理论知识的转化和拓展，增强运用知识解决实际问题的能力。大学生以课堂学习为主要接受方式，这对大学生来说非常重要，但这些理论知识并不代表大学生的实际技能，往往难以直接运用于现实生活之中。社会实践使大学生接近社会和自然，获得大量的感性认识和许多有价值的新知识，同时使他们能够把自己所学的理论知识与接触的实际现象进行对照、比较，把抽象的理论知识逐渐转化为认识和解决实际问题的能力。

四、实践时间

20xx年x月x日——20xx年x月x日

五、实践地点（单位）

xx市商城

六、实践内容

为在校学生的我们，在假期的社会实践活动中在乎的不应该是实践什么样的工作，而应该在乎的是在整个社会实践活动中得到了怎样的锻炼，有了多少的收获，所以20xx年的假期，因为气候等各方面等原因我没有远出到外省去实习，而是在学校附近的商场简单实习，深刻体会；这也符合学院团委要求“就近”的原则。以下是我本次社会实践的具体过程以及实践心得体会：

经过重重面试，我被安排在了商城，工作的主要任务是擦拭玻璃，保证各种家电上没有灰尘；发宣传单，在各个路口向行人发单页，介绍正在做活动的产品；向顾客介绍他们所需要的家电等等。

带着兴奋又紧张的心情，我上了第一天班，这一天的班让我觉得无比的累，因为之前对家电没有丝毫的了解，很多产品甚至都叫不出它们的全名，更不知道怎么去使用它，这让我顿时乱成一团糟，幸好商城负责人给我指派了一个师傅，她耐心的给我讲解各种电器的使用方法、性能、价位、特点、优惠条件等等，还教我推销之道，注意事项等等，我在本子上一一地记着，忙得手忙脚乱，然后就是对应着各种电器慢慢地去了解，努力在最短时间里记得它们的功能、价钱等，遇到不懂的情况就翻说明书，一点点地弄清楚，不放过任何的功能、任何的按钮……

下午的任务是发宣传单，发传单看似简单，其实不然，因为那天下着雨，我忘记带伞了，只能向商城的员工借了一把伞，可是要拿着一大堆的单页还要撑伞真的不太现实，但没有办法，这就是考验的时候。我的任务是和另外一个和我一样也是兼职的\*到市区的南郊去发传单，因为下过雨，那里的人很少，走过几条小街小巷，才发出几十张，剩下的几百张，我们只能往每一家店铺尽可能的多发传单。当我们派完传单之后，我们几乎都淋湿了，时间已经将近六点钟了，又累又饿又湿，所有的辛酸只有真的体会过才知道，可以说第一天的开始就是如此，预示着接下来的日子里，还有多少的困难在等待着我们，现实跟理想之间真的相差很大，在此之前，我想象着我们是坐在店里面销售产品的情景，但现在……借用一位名人的一句话“吃得苦中苦，方为人上人”，我相信我会坚持下来的。

每天上班的第一件事情就是打扫卫生，去污除尘，做各种各样的卫生，有时候会抱怨自己像一个清洁工一样，但其实只有从生活中最基本也最简单的事情开始做起，才能更好的做好其他事情。这也许是对我们的锻炼，现在的我们，最容易犯心态浮躁，好高骛远的毛病。现在这些看似简琐的工作，不就是可以当作磨练的机会吗？我告诫自己，天下事莫作于细，请从务实开始吧。初来店里，单调机械的生活，使得心里未免有些失落，此前，早有学长告言在先，不要对你的兼职抱有太高的期望，作为相对缺乏经验的学生，公司不可能把核心业务交给你，尽管你很认真的把所有的电器的性能都背下来，但是要想真正把东西卖出去，还是需要一段时间锻炼的。我当时就想，只要有舞台，就不怕英雄无用武之地。现在应该把简单的事情做好，才能做更复杂的工作。接触实际，才发现理想与现实总是存在难以弥补的差距，唯有调整心态，调整方向，才能在二者之间取得平衡。我鼓励自己要摆正自己的位置，从最基层的东西学起，只要用心观察思考，勤于学习，还是能收获很多东西的。

很快，一个月的兼职生活就结束了，在这期间，无数次想要放弃，和学校舒服自在的生活相比，这种每天都要遵守规则，不能犯错，时时刻刻在竞争着的生活真的好累，每次回到家里，丝毫不想动一下，但是还好，我坚持下来了。

在兼职期间，我更好的接触了社会、认识社会，这是我即将步人职场的初体验，在这段时间里，我发现了自己的不足，感受到了社会和学校的种种不同，学校的生活是悠闲自在的，没有太多的竞争，而在社会上，每天都要绷紧自己的神经，时刻想着要让自己进步，跟上竞争的步伐，不被发展快速的社会所淘汰，因此在剩下的校园生活里，我将会更加努力地去完善、充实自己，去获得更多与社会相关的知识，让自己在踏上社会之前充满电。这次的兼职让我学到了很多对以后的职业规划的新补充，也让我了解到自己的缺点所在，我将会努力将缺点转化为有点，让自己的身上散发出光芒，感谢鑫荣华商行给我的这个机会，也感谢在此期间帮助过我的所有人。

七、结语

通过这次的暑假的社会实践活动，我们从中体会到，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。在现实高校教育体制不可能有太大的改变的现状下，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，应该夯实自己的专业基础与其他相关知识基础，为踏入社会与顺利开启自己的职业生涯做好准备。

回顾短暂而又充实的实习实践生活，大学生总会有很多感触。通过不同方式的暑期锻炼，大学生不仅认识了社会、锻炼了能力，而且体会到了不一样的实践经历。近年来，企业对大学生的实践能力的要求越来越重视，是否参加过社会实践成为企业选聘人才的一把尺子。面对激烈竞争的就业压力，大学生也只有主动走出象牙塔，积极参与到暑期实践中去，才能有效提升自身的综合能力，实现从校园到社会的完美转型。

**暑假社会实践活动总结300字 暑假社会实践活动总结800字篇十四**

一、工作单位介绍

电子厂位于xx市xx区，工厂很小，面积大概100多平方多米，员工也只有三四十个，属于小型的私人企业。该工厂是家电子厂，主要是生产汽车摄像头和车内安装的导航仪，该电子产品制作程序简单繁琐，属于手工制作类产品。刚起步时工厂仅十几平方米，员工也只有老板自己和家里的几个信任的亲戚，工作坏境艰苦简陋，尽管如此，但是没有阻止老板创业的热情，工厂在老板的精心管理下，在短短的一年的时间里不断的发展，至今有自己稳定的客户和优秀业务人员，每月都有国内国外的订单，该工厂效益日渐变好，规模日趋变大，工作环境也较以前优越，员工的利益和权益可以得到很好的保障，人性化的管理，友善团结的工作氛围，让工厂不再是阶级对立，贫富较量矛盾的交集点，而是一个大家庭，每个人都是其中的一份子，每个人都像爱护家园一样的爱护这个工厂，一起携手，带着热情让这个工厂走向更高更远的道路。

二、工作的过程和体会

在小工厂里面工作很随便，没有像大工厂一样的“繁文缛节”，但是也不能说是缺乏管理，因为在这里，老板和员工一起工作更像一个家庭。一个和睦友爱的大家庭是不需要一些世俗的规章制度来约束的。每个人都做自己该做的事，不会恶意的偷懒捣鬼。就这样我和他们一起过上了朝八晚九的打工生活，每个星期放一天假，有时候赶货干脆就不放假，日子很充实也很无聊。这些电子产品都是靠手工作出来的，技术含量基本不高，只要稍微学习下就可以成为技术工。可是工序很繁琐，也需要细心和耐心。对于我这个整天握笔杆的人来说还是有挑战的，我不会技术活，只会帮忙打打杂工，做一些无关紧要的事，比如说擦擦摄像头，贴下标签，打下包装，看似简单的工作，想要做的又快又好也还是要很长时间训练的，所谓熟能生巧啊！起先我觉得这工作比我在学校双休到外面帮忙发单子要轻松，一来不用晒太阳，二来不用老站着，而且这边的员工知道我是学生对我很好，做错事也没有责备，而是帮忙改正，日子过得简单而平淡。可是做了半个月后发现日子过得很无聊，因为做事只用动手不用大脑，过惯了动脑不动手的日子，慢慢就觉得打工的日子，有点单调和乏味，有点无聊和空虚。每天重复同样的动作觉得疲惫，每天过着上班吃饭下班然后睡觉的日子，有种要崩溃的感觉，可是放眼望望整个广东省，到处的工厂里面都是辍学的打工仔打工妹，把自己的美好青春耗在为生活奔波和追求平淡安逸之中。

那一刻我是多么的庆幸自己是个学生，可以回到学校继续去学习，学习知识，学习智慧。更加庆幸自己拥有追求梦想的勇气和胆量，野心和报复。也许每个人的追求不一样吧，我也从来没有因为自己是大学生而去瞧不起那些小学初中毕业的人，而是降低自己，让自己融入到他们的生活和话题中去，去了解他们，发现他们的要求并不是很多，也知道老板如何让他们像自己家人样爱护这个工厂。

在厂里跟老板接触的机会不是很多，最让我震撼和吃惊的是，我进去的第一天，老板把我叫到办公室，告诉我说，你们在这里不要太拘束，太陌生，我们这里就像一个大家庭一样，我希望你像他们一样好好爱护这个家庭。我当时就明白我工作的地方是一个充满人情味的地方。我们加班是没有加班费的，可是很多人都愿意加班，为什么？我们吃的饭是老板母亲亲手做的，老板父亲跟我们一起工作，大家叫他大叔，老板经常关心员工，帮员工做事没有一点老板的架势，所有的员工在人格和尊严上的到了尊重，偶尔加班老板还会给员工小小的犒赏和赞美与鼓励。

在那待了一个多月，我从来没有见过老板发脾气，每次见面都是面带笑容。老板学历不高，以前在一个大厂做员工，一路提拔到经理，之后辞去工作自己创业，在经历无数次的挣扎与拼搏，终于在黄金地段找到了自己的一席之地，实现自己的创业之梦。在他身上我看到了舍弃，勇敢，坚毅，诚恳，踏实，勤奋，执着一个普通人无法完全拥有的品质，所以他们是老板，而大多数人只是给别人打工的人。黄金是很多，就看你自己有没有那个本事和能力，智慧和头脑去发掘。在可以看到很多的小工厂，老板的学历都不高，可是能力远远超过一个大学生。目前，在有很多大学生给小学生打工的现象，为什么呢？这是值得我们这一代好高骛远的大学生好好思考的问题。在我即将离开的时候老板告诉我说，你们现在的大学生缺乏吃苦的精神，遇到困难就想退缩，没有到实践中锻炼自己坚强的意志，总是以高学历自居，眼高手低，好高骛远，最后造成高不成低不就的尴尬局面。这是值得每个还在享受温室甜蜜的学生好好思考的问题。很多大学生失业，宁愿在等待中虚度青春，也不愿意从头开始，从基层做起，这就是为什么，伟大的创举永远只是属于少数人。

三、实践体会和总结

不知不觉间，猛然发现时间过得很快，眨眼就到了开学的日子啦！大一也算在学习和实践中完满的结束啦！回头再去回忆打工一路走过来的日子，其中酸甜苦辣，只有自己亲身体会了，才可以真正了解。短短的一个多月，我学到了很多课本上学不到的东西，尤其在认识社会，人际交往和适应社会方面受益匪浅。在工作过程中，从认识的人，经历过的事中明白了很多的道理。

在工作中，要时刻谨记自己不再是学校娇弱的学生，父母怀中的宝贝，而是离开学校和家庭臂弯要在社会上求得生存的独立的个体。在社会上没有人会把你当作孩子去包容你爱护你宠幸你，只有自己去遵守这个社会的生存法则，去适应这个社会，才能在社会上站稳脚跟。在工作中要认真的工作，不要认为自己是学生就可宽容自己的无知，工作的错误和不熟练，因为世界上不管是什么样的老板都不会花钱去雇佣一个废人或者捣乱的员工，在他的公司当摆设品。他需要的是踏实为他工作，为公司谋利益的员工，所以当你没有任何的实践经验是，到公司去谋职时，不要把自己的利益和要求放在第一位而是把自己的工作摆在第一位，老板是会根据你创造的价值来衡量你自身的价值的。这是我学习到关于求职和工作的体会。

在人际交往方面我也体会甚多，好的人际关系对每个人而言都是很重要的。其实人与人的交往没有想象中的复杂，所以不要害羞与人交往，只要你热情大方，待人真诚，你就可以交到很多好朋友，他们不仅在生活方面，在以后其他方面也可以给你很好的帮助。在社会上你会遇到各种不同类型，不同层次，不同文化的人，在工作中你可以学习接触，接纳不同的人，而这就需要宽广的胸怀，和与人相处的技巧。我在这方面就缺乏与不同类型的人沟通的能力，在以后的学习中要着重培养这方面的能力。

最后想说打工虽然很辛苦，可是它增长了我的知识，开阔了我的视野，培养了我吃苦耐劳的精神，和勇往直前的胆量，以及坚韧不拔的毅力。我发现自己不再是温室的花朵，变成了一颗可以适应不同坏境的“野草”。在以后的日子里，我会参加更多的社会实践，让自己在实践中成长，把自己所学投入实践，让自己在毕业的时候不再对社会变得陌生，对未来一片迷茫。让我们的青春在不断的实践中绽放光芒。

**暑假社会实践活动总结300字 暑假社会实践活动总结800字篇十五**

一、实践目的

每天看着爸爸辛辛苦苦挣的钱来为我交学费我很心酸，所以使我产生了一个想法：暑假去打工。这样能使爸爸减轻些负担，更是我知道挣钱的不易。我打工的地点是一个农家院，那里平时不怎么忙，要求并不是很多，因为我打工的老板就是我爸爸的同学，他也没有像饭店似的那样要求我。

二、实践内容

每天早晨8：30起床，晚上不确定，因为这里不像是大的饭店有定时定点的工作时间，晚上有客人就接待。每天早晨起来我就用最快的速度洗漱，在这里可不像是在家里了，要迅速的洗。然后扫地、擦地、擦桌子。再准备今天一天要用的东西，比如说餐具、筷子、茶壶、暖壶和餐巾纸。然后就开始吃早饭了，吃完了以后我要洗碗还要蒸米饭。如果有客人了我负责拿餐具和筷子还有给客人沏茶水（通过这段时间我了解到一般的年轻人不喜欢喝茶水）点菜（点菜的时候要了解客人喜欢吃什么口味比如说辣的、口味重的，不爱吃姜、葱香菜的，这都是慢慢学到的）。然后撕下一联给厨房，才做好了以后我还要负责端菜，客人走了以后要马上收拾餐桌的餐具，迎接下一个客人。

三、实践结果

因为这是我爸爸的额同学开的农家院，所以没有要求我什么，因为天气的原因所以我每天穿拖鞋，下雨天的时候很滑，现在才知道，所以以后要改进。为了漂亮我每天散着头发所以一直与那天端菜的时候掉进去一根头发，幸好我发现的及时，要不然会造成严重的后果。由于那里偏僻所以才的价格有点贵，我建议老板应该减一点钱，以免没有回头客。

四、实践总结或体会

通过这22天的打工时间，我觉得我自己体会到了父母挣钱的不容易，我以后要体谅父母。还有在服务行业不能穿拖鞋应该穿适当的衣服，头发应该梳起来免得掉进去头发或者梳起来可以和客人更好地沟通，使客人能看见我们的眼睛，因为眼睛是心灵的窗口。打工已经结束了，但社会打工给我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，走向社会，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，但是也充满着欢声和笑语。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。

**暑假社会实践活动总结300字 暑假社会实践活动总结800字篇十六**

我在酷暑中迎来了作为大学生的第二个暑假，当然，也是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气暑冷，我毅然踏上了社会实践的道路。亲身体验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，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?

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，我来到了一家超市，开始了我这个假期的社会实践。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。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

在实践的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，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，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到。

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。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，以提高自已的能力!

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。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是对我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实践中，我感受很深的一点是，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。

回想这次社会实践活动，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。其实有谁一生下来句什么都会的，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。这次接触的销售业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

这次亲身体验让我有了深刻感触，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。

期实践活动登记表，要求我们利用暑期的时间投身到社会中去，目的是要我们从现在开始积累社会经验。暑期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，可以有助于大学生接触社会，了解社会。同时实践也是大学生学习知识锻炼才干的有效途径更是大学生回报社会的一种良好形式.

拿到实践活动登记表的我们兴奋不已，纷纷参与讨论暑假该干什么。有的说去大城市里打一个月的工，他们说这样才叫真正的进入了社会能更快的了解并认知社会。有的说去当家教，这样也可以过一把当老师的瘾同时也可以巩固自己的知识。大家都显现出空前的积极性，其实我们早就对学姐学长们能够利用学习之余的时间去做兼职佩服的五体投地。现在我们也终于轮到我们了。

放假回到家里，我跟爸妈商量了学校下达的暑期任务，他们都很支持学校的决定，也赞同我在暑期里去社会实践的这一作法，我也觉得这真的是一次自我锻炼的好机会。但是由于爸爸妈妈仍不太放心我一个人出去工作，就帮我在亲戚家里找了一份还比较轻松的工作，也和亲戚说好了，就拿我当员工一样对待，让我真正感受一下步入社会参加工作的不容易。

第一次要参加工作的我真的很兴奋也很紧张，虽然是到亲戚家工作，但我的心里还是很不安，不过最终还是鼓起勇气接受了这份工作。我的工作其实没什么时间规定，老板是一家开米厂，我一般只要坐在办公室里称那些稻谷的重量

然后在他们下完稻谷之后，退一下皮。操作是蛮简单的，但我刚接手时真的很手忙脚乱，因为忙的时候真的很忙，有时候一天或一次性有好多车稻谷来卖，一车一车，我就会忙不过来，还会出差错。有时不记得写卖稻谷人的名字，有时又忘记了写稻谷的品种，年月日有时也忘了，真觉得那时自己灰头土脸的。这份工作没有什么时间观念，闲的时候很闲，忙的时候又会到好晚。

刚参加工作的我刚开始真的受不了，忙的时候好累，出了差错还会挨骂，也不能和老板顶嘴，要不就要被吵鱿鱼了。卖谷的人有时也很烦，他们有时不懂电子称，就不大相信我们，就和我们吵，没办法我只得和他们一遍遍的解释。还有人怀疑我们地电子称上搞鬼，说我们稻谷少了称，没办法我又不能发脾气，也不能和他们吵，为了米厂里的生意，只能和他们心平气和的讲解电子称是很标准，是电脑样的东西不会有问题的。

还有时为了一些生意上稻谷价格的事，他们也会和我们吵，有时也会扯进我，受了气也只能自己吞，不过老板有时也安慰我，说做生意就是这样，什么人都有，不要和他们太较真，你习惯了就会好的，听完这些我心里就会宽慰很多当然也在其中学到了不少的知识。

办公室里有一台电脑，因为我曾学过一个月的电脑，对电脑比较熟习也学会了五笔，打字比较快，老板就经常拿一些文件让我打和修改。打的文件老板总是要反覆地修改，我就要经常帮她修改，那时真的觉得好烦，不过不管觉得多烦也要忍着，不能发脾气，毕竟自己是在给别人打工。更难受的是，闲的时候也不能离开办公室，什么也不能做，只能呆呆地坐在那里等。比起自己在家里“大小姐”的待遇和脾气真的想过要放弃，不过还是撑过来了。自己竟然想接触这个社会，想融入这个社会，这小小的辛苦是一定要的。

一个月的暑期实践过得很快，自己慢慢地开始习惯了这种生活和这项工作，犯的错误也越来越少了，老板也夸奖我适应性很强，工作能力也错，以后要是暑期还想实践就到我这来。那时离开时还真有点舍不得呢。一个月的辛苦也是有回报的，拿到我的工资时，真的很欣慰，但是并不是因为有钱可以领，也不是终于结束了打工的苦日子，而是自己的付出有了结果和回报，自己的实践也有了收获，回想一下自己真的觉得很值，自己在这个月里学的东西是用多少钱也买不到的。在工作结束后，我做了如下的总结：

1、要善于沟通：碰到那些做生意比较坏的人和那些比较固执的农民，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所不明白的问题，每当看到他们最后都想通的时候，我心里真的很有成就当然和老板也要好好的沟通，不能总是把一些工作上的事憋在心里，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，才不会想不干了。

2、要有耐心和热情：在工作的时候要经常微笑，这样会让那些生意人感觉很舒心，大家一起做生意也就很开心他们有些人是第一次来卖稻谷，对我们厂的基本流程都不是很明白，这时，你就要热心的告诉他们卖稻谷的基本流程，这样我们也可以省很多功夫和时间，米厂也可以运行就可以更好。

3、要勤劳：有时候一些细微的东西可以让老板更赏识你，也比较容易受提拔，比如我很空闲的时候就打扫打扫办公室，整理整理文件，帮帮老板的忙。老板就夸奖过我勤劳，有付出就真的有回报的。

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，得罪那梨园些生意人，有时也会得罪老板;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。回到家时爸爸妈妈也说我真的变了好多，变得懂事多了，孝顺多了，脾气也变好多了。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，以后也不会再浪费钱了。

社会实践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。社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

**暑假社会实践活动总结300字 暑假社会实践活动总结800字篇十七**

从7月6日开始，韩山师范学院化学系社会实践活动服务队在汕头市龙湖区外砂镇南社村南侨小学开展为期一周的义教活动，内容丰富多彩，包括书法，手工，武术，健美操，手语等。此次社会实践，韩山师范学院化学系服务队也展现了我院“勤教力学，为人师表”的校训，初为人师，他们尽心尽力。

初为人师尽心尽力

化学系参加此次社会实践活动共有36人包括辅导员老师柯东贤，其中有25名学生参与教学活动。而且，参与此次暑假上课的学生大约有200人，分为五个年级六个班，并且每班安排2名服务队人员担任班主任。

每天早上，各班班主任都会认真清点学生人数，确保学生都到校学习，若是有学生无故没来上课，老师则会打电话咨询家长。课上，有的老师会特别提醒学生天气炎热要记得多喝水，来上学要记得带伞遮阳，以免中暑。班主任没课时，总会到班里巡视，甚至坐在教室后面陪同学生上课，时不时督促走神的学生。课后，五年级的学生总会向老师请教这节课不懂的地方，老师都不厌其烦地将课堂内容再仔细讲解，直到学生全面了解为止。

一丝不苟耐心指导

每天，南侨小学的礼堂都会有各年级学生上课的身影，尽管外面烈日炎炎，却阻挡不了学生学习的热情。通常，武术，健美操，舞蹈等室外课程会在礼堂上课，场地比较宽广通风。

一年级的学生由于年纪比较小，容易开小差，调皮捣蛋，所以教学的老师要比较有耐性和毅力。教授他们舞蹈的文娇同学和淑如同学除了念口号，做示范，还常常会到学生中间查看他们动作是否标准，悉心指导。有时，一个简单的动作，有的学生仍然会一次又一次地出错，此时，她总会走到他身旁，与他一起做动作，不断纠正错误，直至学生学会为止。

淑真同学负责四年级的武术教学，在汇演上曾为大家带来精彩的武术表演，在课堂上，她一丝不苟。扎马步时，她两腿开立，与肩同宽，两脚平行正对前方，挺直腰杆，为学生提供标准的示范，不苟言笑的她认真查看学生的不足，及时揪出他们动作的不规范，学生也融入到这种严肃专注的气氛中，各个全神贯注地听讲。

创意教学青出于蓝

为期一周的社会实践活动，除了传统的教学方式，老师们还会想一些让学生在学习中比较容易接受的花招，让学生在乐中学习，劳逸结合。

烁子同学用潮语讲课，巧妙地拉近与当地学生之间的距离。通过讲潮汕地区的有名富商的发家史来启发学生理解他们身上难能可贵的品德素质，以此来教育教导学生要诚实做事做人，不贪便宜等，这样既能达到教学目的，又能让孩子们印象深刻，潜移默化地受这些故事影响着。

此次社会实践，韩山师范学院化学系服务队既学习党的xx大精神，深化大学生对中国梦的理解和认识，又践行“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神，开展支教文体活动，服务社会，实现自我的价值，促进自身全面发展。

**暑假社会实践活动总结300字 暑假社会实践活动总结800字篇十八**

暑假对于我们大学生来讲是个难得的假期，因为在这段时间里我们可以掘起所好，做很多自己想做，但平常又没有时间做的事。满满当当的安排假期生活，快乐又充实。很多大学生都会选择抓住机遇，做一些社会实践活动，积极投入到社会这个圈子里，既锻炼能力，又能增长见识，何乐而不为呢？

两个月的暑期生活就这样匆匆结束了，还有我的这次社会实践。让整日呆在象牙塔的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。

整个八月份的时间我都在打工，这次选择的工作地点是在x店，因为九月份开学的来临，所以选择做文具的暑期促销工作。八月份这个时候，面临孩子们的开学，几乎每家大型超市都会有这个学讯的促销，商场里的各大文具厂商也会开始降价，以便吸引学生和家长的眼球。

刚开始没上班的时候，我原本以为这个工作应该会很轻松。可是不然，上班之后，不久要按x员工的上班时间，早班从早上八点钟开始上班，到下午四点钟结束。晚班在九点半的时候下班，因为住家隔上班地点还是有点远，所以晚班下班之后回到家都十点半了，在路程上每天坐公交车还是有点辛苦。去年我在x店给某个服装品牌做促销工作的时候，还是比较轻松的，只用负责自己份内的工作就好了，可是在超市里，每个厂商的促销员不仅要负责本厂商的促销工作，每天还要帮助负责本课其他的商品。

例如给在文具区域的商品打价格标签，定时查价，看是否降价或是涨价。如果有新的商品，还要帮忙上货，整理花车，负责整理散货的归类。每天晚班的同事，还要在下班之前把所有的排面整理好。所以，我每天的工作不仅要向顾客介绍公司的商品，还要做很多除此之外的事情。刚开始的时候，我对帮助其他的商品上货和整理花车之类的工作是不理解的，因为我觉得我只是给一个厂商做促销工作，其他的工作不应该我负责。可是工作几天之后，我也明白了这些好像都是超市里面的规矩，作为促销员不仅要为厂商工作，同时还要为商场工作。现在的超市其实也是在节约成本。所以这些我每天都已经习惯了，忙忙碌碌的，也很充实。

超市里每天都会碰到各种各样的顾客，偶尔也会碰到外国的朋友，这个时候正好是练习自己英语口语的机会。大多数时候还是一些家长呆着孩子来买开学的学习用具，这样的场合，可以培养自己的沟通能力，和自己的表达能力，这些都是在学校里学不到的，是靠自己在社会上的积累得来的。现在的我们赚钱不是主要的，作为学生，应该一种学习的经验来看待工作，不管是什么工作总会有值得我们学习的地方，这种学习和实践社会的机会是很珍贵的。也是以后自己找工作，实践社会的资本。

**暑假社会实践活动总结300字 暑假社会实践活动总结800字篇十九**

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，能在暑假有充足的时间进行实践活动，给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的重要的机会。作为大二的学生，社会实践也不能停留在大一时期的那种毫无目的的迷茫状态，社会实践应在结合我们实际情况，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

因此，为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，这学期的假期我根据时间及自己的实际情况在假期期间找了一份促销的工作，虽然仅有10多天时间，但我觉得受益匪浅，基本上达到了自己的目的。短短的工作让我体会到了就业的力，自己能力的欠缺及社会的艰辛，同时让我感到工作的无比快乐，一种在学校自由天地无法体会到的残酷竞争的“愉悦”。

促销是一种很好的工作体验，通过人与人的沟通，可以了解一些跟我们专业相关的知识，比如不过的人过春节的习惯习俗，春节期间的旅游计划等等。我的促销工作主要是促销电器。

促销的一天基本工作安排

促销前的短暂培训，了解电器的，名称、性能、型号、价格行情等方面的知识，面对顾客时的语言组织，仪容仪表等。接下来就是正式的工作。每天早上8：30开始上班，到达指定地点后做好准备工作，摆好宣传资料，礼品赠品，然后调整好心态迎接顾客。每天工作7个小时，在下午工作完后还有个必须的程序——一天的工作总结。经理、主管及促销员一起讨论一天促销工作中的战果及存在的问题。

促销过程中的体会及感触

促销通过：我实践我觉得就是通过，自己把厂商的产品推销给消费者，对于一个促销员来说，促销产品的同时也是向别人推销自己，同自己的言语、形态让他人了解自己。因此对于一个优秀的促销员来说必须具备以下素质：

一、要有良好的专业素质

当我们促销一种产品时，首先我们必须对产品的相关知识及厂商的具体情况要有一个明确的认识，大量的相关知识的贮备可以使我们能在促销过程中面对顾客的一系列问题，通过，自己的介绍可以使顾客了解产品的一些具体问题，能使客明明白白的消费。

二、要有良好的语言表达能力及与陌生人交流的能力

促销是促销员跟顾客以产品为媒介的一种陌生的交流，所以语言表达必须合理得当，说话要有条理同时应让他人感觉你的亲和力。要通过自己层次清醒的说明，把产品介绍给顾客。同时要用自己的魅力吸引顾客，让他们通过自己来了解产品。另外在面对具体问题时我们应保持良好的心态，不能自乱手脚、语无伦次。

三、要有良好的心理素质及受挫折的心态

促销每天会面对社会上的形形色色的人，由于每个人的道德修养及素质的不同，会使工作中遇到很多问题。比如有的顾客会用各种方式刁难你，此时你必须保持良好的心态，不能跟顾客发生不愉快的事。有时候一天的工作可能收获不大，这时候我们不应气馁，要学会自我调节、自我鼓励，及时的自我总结，自我提高。

四、要有吃苦耐劳的精神，要坚持不懈

促销是一种比较枯燥的工作，每天站着用一个笑脸面对不同的顾客，这生活需要我们坚持，要让自己在烈烈炎日下磨练。

本次社会实践总结：

不管做什么事，态度决定一切

做一项服务工作，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。只要你有一个服务于他人的态度，你就会得到他人的肯定及帮助，用自己的热情去换取他人的舒心。

明确目标，合理的设计规划自己。

我们现在要根据自己的实际情况合理的为自己规划，找到自己的发展道路。要通过社会实践切身的了解自己的专业，而不是一味的抱怨。要循序渐进的提高自己的能力，锻炼自己，让自己成为社会优秀的人才，为社会服务。

短暂的促销工作的结束让我在劳累中得到快乐，在汗水中得到磨练，我觉得自己的能力有了一定的提高，达到了自己预定的目标，残酷的社会就业压力让我不在感到恐惧，我想，只要我们有能力有信心我们一定会创造一个属于自己的乐园。

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