# 最新大学生社会实践总结字(17篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2024-06-12

*当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢...*

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。

**大学生社会实践总结字篇一**

有人这样形容此刻的大学生打工族：中文专业投笔从“融”，外文专业西游取“金”，历史专业谈“股”论“金”，医学专业精益求“金”。其实并不是我们有严重的拜金主义倾向，只但是我们在这个现实的社会中懂得了生存。

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\*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，锻炼和提高自己的潜质，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，我走进了一家民营企业，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。理论就应与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。透过这段时刻的实习，学到一些在学校里学不到的东西。正因环境的不一样，接触的人与事不一样，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。而且在中国的经济飞速发展，国内外经济日趋变化，每一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这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。

在实践的这段时刻内，我帮忙接电话，复印资料，整理文件等，感受着工作的氛围，这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时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这天做些什么，明天做些什么，但在那里，不必须有人会告诉你这些，你务必自觉地去做，而且要尽自已的发奋做到，一件工作的效率就会得到别人不一样的评价。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发奋。而那里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而发奋，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，以提高自已的潜质！记得老师以前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，学生还终归持续着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关联复杂，但我得去应对我从未应对过的一切。

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状况。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，我比一小部分人具有更高的起点，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，就应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。

**大学生社会实践总结字篇二**

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，能在寒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，但我觉得受益非浅，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(第一范文网)。

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。

**大学生社会实践总结字篇三**

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，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，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。这次的社会实践，本来是准备和同学一起去外打工补贴生活，减轻家里负担和锻炼自己的实际动手能力。后来自己认真想想，应该做一些对自己有用的事情。然后，经得了家里同意，经过叔叔的介绍，我来到了一家建筑公司开始了这次实习。近一个月的社会实践，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!

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，十几天的打工生活，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。

时光飞逝，转眼间告别了暑假，回到了学校。回忆我的暑假打工生活，点点滴滴仍然历历在目，我想那为期十几天的打工经历是我人生中的一笔宝贵财富。在我的打工生活中，我也明白了很多：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。

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(她)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。

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。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。

没有实践，就没有发言权，只有亲身经历过才有那种超乎平常的感觉。今年的自己的社会实践和去年有所不同。其实学校要求我们参加积极暑期社会，无非是想让我们提早接触社会，了解社会，这样才不会在真正走向社会的时候找不到生活的重心。于是我才想真正接触社会，品尝社会的酸甜苦辣。于是带着好奇，忐忑的心情，怀着重新学习的目的进入了这所名叫江西明正建筑工程咨询事务所。

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。

**大学生社会实践总结字篇四**

一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，比如务必在工作中不断学习不断积累，同时搞好和同事之间的关联，而这些东西将让我终生受用。而对于大学生而已，敢于理解挑战是一种最基本的素质。虽然一个多月的实践活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，这些是我在大学课本上不能学来的。它让我明白什么是工作，让我懂得了要将理论与行动结合在一齐，让我知道了自己是否拥有好的交流技能和明白沟通潜质。而交流和明白将会是任何工作的基础，好的沟通将会事半功倍。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。这是我一个多月来的感受。社会实践使我找到了理论与实践的结合点。

“艰辛知人生，实践长才干”。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。透过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。透过实践，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环节中得到补偿，加深了对基本原理的明白和消化。

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，透过社会实践，让我们大学生提前了解社会，为将来真正走上社会带给宝贵的经验和阅历，也为将来从事任何工作打下良好的基础。

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。暑期社会实践活动一向是我们大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

这次的社会实践让我有了上班族的味道，还有那种忙碌，那种盼望双休日的情绪，这种感觉真的很不一样。真的期望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

大学生除了学习书本知识，还要进行社会实践。正因很多大学生都清醒的知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代所需的人才。大学生人在实践中培养独立思考，独立工作，独立就解决问题的潜质。因此我觉得在校大学生要借机培养自己的实践和创业潜质。同时在实践中帮忙别人。

在这个暑假里，我参加了关于农村教育问题的社会实践，在短短一个多月中，我尽我所能，把我所知道的知识全都交给他们，孩子们也都十分认真的学习着。在和孩子们的交流中我了解到，他们大多梦想着成为大学生，成为科学家等，对外面位置的世界充满了好奇和憧憬。但当我问到以后回不回家乡的时候哦，大家都沉默了。也许是孩子们太小，不能明白这件事的含义，也许是另一种思想一向影响着他们“离开农村，去城市才不用过苦日子。

孩子们是渴望知识的，农村也是需要人才和技术的。但一些客观现实又使我们的教育观发生变化，造成人才流失，如今人们的思想不断进步，越来越多的人已经意思到了教育的重要性，但在教育观念上也产生了不一样角度的分歧，有部分学生和家长教育观念有些偏激。因此支持农村教育不仅仅仅知识财力上的帮忙，还应是教育人才和教育观念上的帮忙。要让孩子们在学习知识的同时学习做人的道理，适应时代发展的观念和大局。

此次暑期实践使我感触颇多，不仅仅使个人得到了必须的社会锻炼，也帮忙了部分小学生，自我感觉是一次成功的社会实践。

**大学生社会实践总结字篇五**

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。因此，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。其实不干还不知道，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，打工的为生活发奋去了，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知道有没有十个呢？”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。在我妈的说下，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质”，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，还总是正因要赶时刻而撞到别人，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。

**大学生社会实践总结字篇六**

光阴似箭,岁月如梭。一转眼，我们已经迎来了大学的第一个暑假，这也意味着我们马上就是大二的学长学姐了。在这个大一结束的暑假里，我第一次真正地参加了暑期社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。于是我在期末结尾我决定踏上社会实践的道路。想通过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。事实上，在过去的一个夏天，我确实真切体会到了工作的忙碌与辛苦，同时也有充实和满足。

我的暑期社会实践是一份兼职，在上海一家建材公司上班。选择做兼职作为暑期社会实践的内容有两个原因，第一就是想提前进入社会，体验在社会就职的感觉，第二就是想得到一些报酬，作为下个学期的生活费。我所兼职的这家公司名为“上海康田建材有限公司”，这是一家小型企业。虽然规模不算大，但属于一个企业的各个职能部门都是齐全的。让我初步认识到了一个公司的架构和运营过程。

暑假期间，我每天早上七点上班，下午五点半下班，有时还需要加班，从七月九号到九月一号，一共工作了五十五天。我的工作相当于一名助理，在实践的这段时间内，我帮忙接电话，复印资料，整理文件等。在这一过程中我时常要用到word、excel、ppt等办公文档，在学校学到的知识有了实践的机会。在实践过程中，我因工作努力而得到褒奖，也曾因经验不足出现失误而被训斥。有很多不懂的东西就得临时学习，起起伏伏近两个月，也曾想要放弃，但是想到如果连这小小的困难都过不去，那以后的漫漫人生路我该怎样度过呢？最终还是坚持了下来。当实践结束后心里是浓浓的满足感。

记得有一次我有机会到正在施工的工地。那天是上海气温的几天，温度高达40度。刚从就开着空调的车上下来不到一分钟，我就已经是满头大汗了。工地上有混凝土车和泵车在输送混凝土，有工头在来回视察、指挥工作，而这个时候工地上正有十几名工人正在各自工作。他们都皮肤黝黑，站在从泵车泵出的混凝土里用工具把混凝土推平。一幢幢的华丽高楼就是这样建起来的。那一刻我深刻意识到如果没有一技之长在这个社会生存是何等的艰辛。会开车的成为混凝土车司机，会打泵的成为泵工师傅，而什么都不会的成为了建筑工人，在这个体系中，干最脏最累的工作，领最低的工资。我很庆幸我自己是当代的一名大学生而不是建筑工人。但是，如果我在大学期间不努力，我依然不会得到一份体面的工作。我们倡导人格上人人平等，但是工作却会有高低贵贱之分。公司不会要无能之人，只有优秀的人才才能在日后步入社会时笑傲职场，这也是我们每一个大学生所努力的方向。

暑期结束了，我的暑期社会实践也结束了。相比于两个月前，我变黑了，也学到了很多东西，社交能力得到了很好的提高。步入社会需要的不仅是过硬的专业能力，还有说话的能力。如何更好地与人沟通，如何通过话语改变一个人的态度是我上的最重要的一课。同时，我开始经常思考自己的未来，这让我下定决心在大学里要学习更多的知识，为以后的工作做准备。

这次暑期社会实践也让我明白学校与社会的不同。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。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，这是在开拓我们的知识面与视野；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，这需要我们重新去学习。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，我比一小部分人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题。

我觉得当代大学生在假期做社会实践是非常有必要的。毕竟，3年后，我们将不再是一名大学生，是社会中的一分子，俗话说：读万卷书，不如行万里路。只懂得纸上谈兵是远远不够的，要学会与社会交流，为社会创造生产力。以后的之人生旅途是漫长的，为了在未来得到一份体面的工作，为了不虚度光阴，我们必须不断地提升自己，锻炼自己。想做到这些，一方面需要在学校努力学习，提高专业素养。另一方面，我们需要提前步入社会，体会学习在社会生存的艰辛。

**大学生社会实践总结字篇七**

社会实践活动是中学教育的重要组成部分，是加强和改善中学生思想政治工作的重要环节，是引导青少年健康成长的重要途径，为了使中学生的理论知识与社会实践相结合，在过去的学年，我们结合学校的传统优势和农村实际，根据学生的兴趣和需要，坚持实践性、自主性、创造性、趣味性，开展了许多以学生为主体的多种社会实践活动，使学生扩大了视野，增长知识，动手动脑，培养了多方面的素质和本事。

一、加大管理制度，宣传力度。

每学期开学前，我校政教处都要经过讨论和研究，并本着实际，有效的分针，制定好计划，安排好活动资料，力求社会实践活动有规范有秩序地开展。同时加大宣传力度，广泛动员全体学生进取参加社会实践活动。

二、建立稳定的社会实践基地。

实践证明没有稳定的基地建设就没有社会实践活动的长期性、连续性我校几年来先后与山前村蔬菜基地、金威公司等单位取得联系，建立了德育基地，把街道、学校食堂作为学生劳动基地，使我校的社会实践活动得以深入持久地开展，取得良好效果。

三、常规性社会实践活动开展的有声有色。

针对中学生的实际情景，我校充分利用重大节日、纪念日等时间，开展社会实践活动。如在重阳节、春节到孤寡老人家里去慰问、打扫卫生、挑水等，科技节期间上街宣传科技种果树栽培管理技术，清明节组织团员到江边村黄文英烈士陵墓献花圈，“五一”节上街搞卫生等。这一系列活动的开展，使同学们有了全面参与社会实践活动的机会，从而全面提高学生的综合素质。

四、利用假期开展社会实践活动。

在寒暑假期间，学校提出明确要求，全体学生必须到农村、社区参加社会实践活动，经过他们亲身实践，体验到实践的欢乐与艰辛，明白劳动创造幸福的源泉，劳动最光荣。

总之，一年来，我校的社会实践活动既提高了学生的综合素质，又推动了两个礼貌建设，可是，新形势下对中学生社会实践活动又提出了新的更高要求，我们将认真学习、努力探索、深入研究，才能发挥社会实践活动的重要作用。

**大学生社会实践总结字篇八**

怀着一份激情与一份求知的学习态度，在这次暑假之中，通过学院引导，我们一行六人组成了一个团队，进行了一次暑假社会实践活动，受益颇多。

此次活动是在与基金会合作展开的，为帮助改善婴幼儿营养状况，友成企业家基金会、和共同基金日前合作启动了一项可持续性创新型“公益性社会项目”——“婴幼儿辅食营养起跑工程”。根据指导老师的推荐以及自身愿望，我们组团和公益基金——壹基金合作进行这次的社会实践项目活动。

通过社会实践，可以锻炼各位成员，提高其综合素质，积累更多的社会实践经验，为其走向社会奠定基础。同时，在实践中教育我们，提高其思想素质，是青年健康成长，积极投身于社会主义现代化建设。

接下来，我将从具体的方面进行一次深刻的社会实践活动总结。

第一，活动准备。此次活动在双方的精诚合作之下，活动的前期准备充分。主要表现在这几个方面：

首先，活动能够按时按点展开，没有出现浪费时间的现象。就时间效率来说，可以算得上是百分之百的高效率。我想这一点对我们以后的学习与工作来说，显得极其重要。毫无疑问，现代社会是一个与时间追逐的社会。精确时间到点是许多的职位的必要条件。

其次，活动的材料各个方面准备充分。没有出现材料缺乏，或者是材料的不科学选择与搭配。此次活动材料符合实践活动地方的客观实际，村民能够一看就懂，同村民自身的利益息息相关。基于这一点，对于每一份的信息采集，村民都极力配合，能够采集到最真实的第一手材料，为以后的活动展开提供了最具针对性的感性材料。马克思主义等先进理论告诉我们，“一切从实际出发”，通过活动的最真实感受，团队的每一位成员都会在以后的学习与生活之中，真正做一名务实的先进青年，受益终身。

再次，活动前对每位成员都进行了一次活动开展的前期培训工作。这点最集中表现在每一位队员开展工作时，都能一步到位，大大提高了工作效率。启发了每一位队员在以后的日子，必须积累丰富的经验。开展每一次的工作，都要提前进行培训，让自己最快投入到工作之中。在这里，受益不仅是自己，还包括与你合作的伙伴和工作对象。

最后，活动在人员的安排与沟通上恰到好处。此次人员搭配由双方共同组成，本地的人员与外地人员有机搭配，收到了良好的效果。本地的人员能够在信息采集过程之中，发挥其“主人家”的优势，能够用本地的风俗习惯、语言以最快的方式采集到有效信息。外地人员对需要采集的内容以及介绍最为熟悉，能够把实践活动的具体要求及活动规范性进行监督。同时，外地人的到来，能够给活动地点的村民以新鲜感，通过外地队员的介绍风土人情，使更多的村民参与到活动之中。

第二，实践活动过程。本次社会实践活动总共有五个子项目。

首先是对婴幼儿的健康体检。由于经费及时间有限，此次活动没有请专家进行体检。但是，为弥补这点，这次实践活动在每一个乡村的村卫生室或者经过卫生室与村委会协调进行。接受采访的每一位村民都是该卫生室负责的家庭。在卫生室或者居委会，先经过一系列的问题调查，确定初步检查的对象名单，然后交由专人负责登记，接受检查。通过调查，可以看出，绝大多数的问题出在村民的饮食习惯。例如，饮食的无规律性，不仅仅是因为农民在农业活动之中，农业生产没有具体的有序规划或者是抢时机进行生产，进而造成三餐无规律，存在暴饮暴食的现象。

活动之中，每一位队员经过一系列的例子，充分认识到了一个良好的饮食习惯对人的身体健康的重要性。在平时的学习与生活之中，许多学生为一时的好玩或懒惰，或忙于某件事情，从而“废寝忘食”。不难在生活之中看出。许多疾病的产生都来自于不良的饮食习惯，如结石，结核等，挑食厌食，喜欢吃“垃圾”食品与和过多的碳酸饮料，得肥胖症或是长许多本可以避免的痘痘等等。通过对婴幼儿的健康体检，必须认识到好的习惯要从小养起，否则拖得时间越长，改正的困难就越大。

紧接着是走访需要受助的群众。本次社会实践活动，因各位成员的时间安排和合作方的时间上客观限制，走访需要受助的群众主要通过居委会进行。负责此项的活动的队员通过在居委会资料查询和干部群众的介绍与推荐，确立了一大批需要受助的家庭名单。

再次，是活动的热线接待。本次的热线接待主要由与我们合作的基金会负责，通过我们在晚饭后的闲聊，我们可以知道大多数村民关心的是哪种品牌奶粉之类的最适合婴幼儿喂食，他们基本上不关注价格的高低，更多的是关注质量问题。这充分说明在经济条件越来越好的前提下，更多人的饮食习惯不断趋于良性循环。同时，我们可以发现，良好的服务态度是热线电话快速取得有关信息的重要保障。与人沟通的技巧，是我们每一个队员在以后的日子里重点培养的能力之一。

最后，是问题的搜集，由于时间有限和活动之前的临时调整，本次主要通过填调查问卷的方式进行采集。本次共采集了一百多份调查问卷，全部是通过带队老师检查过后的合格问卷。从在问卷调查的过程之中，我们可以看出不同人的工作效率：与人沟通能力强的队员在很短的时间内就能够完成一份调查问卷，善于解说的队员也是一样的，本地的队员比外地的队员更容易完成一份问卷……现代社会，人际关系的良好处理是事业取得成功的重要保障，你可以什么都不会，只要你会用人才，一样能够取得胜利。每一位队员在进行问卷调查之中都付出辛勤的劳动，但是每一个人更收获了锻炼自己的机会，学习到了许多在课本上无法学到的做人处事的道理。

不过本次的调查问卷存在一个很大的缺陷，就是问卷过于冗长。一份调查问卷有22页，这给队员出了一个巨大的难题，刚开始一份调查问卷平均花费接近一个小时，严重降低的工作效率。也由于时间过长，许多的受访者在信息采集到一般时都采取放弃的态度，这给调查人员出了难题。不过，在每一位队员的努力之下，绝大多数的问卷都顺利完成。就问卷本身而言，的确是一份高质量的问卷。但是，所涉及的问题有些过于繁琐，给人以厌倦的感觉，许多的受访者在遇到此类问题是存在不耐烦的现象。这启示我们在以后的进行类似调查时必须充分考虑调查对象的客观实际，从实际出发，展开有关的活动。

第三，活动的经费。本次活动的经费基本上是零投入。所有的费用都由由分基金会和x公司支付。于我们团队而言，更多的是支付自己的花销。

第四，活动的结果。本次社会实践活动基本上取得预期效果，达到预期的目的。

(一) 党员，团员充分发挥模范带头作用，通过活动宣传婴幼儿健康辅食营养，使更多的家庭树立正确的婴幼儿辅食营养观念;

(二) 树立正确的社会主义价值观、人生观;树立群众观念，坚持到基层工作，成为一名积极有为的，为人民服务的“四有”青年;

(三) 学习广大群众艰苦朴素的生活作风与为家人幸福而不断拼搏的品质;

(四) 深入基层，积累社会实践经验，积极响应胡惊涛总书记对青年学生三点希望，切实把文化知识学习与思想道德修养、全面发展与个性发展机密结合起来，提高综合素质;

(五) 关注基层发展，促进地区稳定，积极为构建社会主义和谐社会做贡献，积极为地区建设献言献策。

第五，其他方面。本次活动虽然取得可嘉成绩，但存在一定的不足之处。

首先是活动的宣传不够。原本打算借助以基金分会和x公司进行宣传，但他们在活动的宣传上受经费所限，宣传方面基本上没有取得好的效果。这是本次活动的重要不足之处。

其次是活动的时间安排存在一定的问题。本次活动人员分成了两组，两个时间段进行的。当然，这与合作方前期活动准备不足有关。

再次，活动之中存在处理突发事件的能力不足。如遇到有人误解宣传活动宗旨时，反应速度过慢，导致某一时间段全体工作人员处于闲置状态。

最后，活动的地域有点过大，不够深入。虽然涉及到了所有的项目，收到预期的效果。但在此基础上还可以进一步开展工作，取得好的效果。

这是我们团队第一次与社会组织合作，它所取得效果，积累的经验，将为我们以后的更多合作作为借鉴，取得更大成功。

**大学生社会实践总结字篇九**

xx年的暑假，是我上大学以来的第一个暑假，这个暑假，是一个不平凡的暑假，因为我们进行了一次为期七天的暑期社会实践，这次暑期社会实践，让我获益匪浅。

我是一个在葛洲坝出生、长大的孩子，我们全家人都是葛洲坝的职工，这是一个独特的群体，这个群体的诞生和发展见证着共和国的成长。葛洲坝工程的修筑是我们中华民族历的一座丰碑，因为，它是在我们国家最艰苦的时刻，由一群平凡却伟大的人来建筑的。那个时代的中国，一穷二白，没有什么重型机械，没有什么技术，更没有在别的大江大河筑坝的经验，十万工人肩挑手扛，硬是造出了万里长江第一坝。我一直在想，到底是一种什么样的力量让他们能够如此？当年到底是一种什么样的情形？历史究竟是怎么样的？怀着这样的疑问，我就设想着走访一些当年的建设者，想听听他们的故事，把他们的故事记录下来。我想，最真实的故事都存留在这些事件亲历者的记忆当中，随着他们的老去，这些记忆也将逐渐消失。这些都是珍贵的历史，珍贵的资料，我应该有义务去记录、保留这些东西，让这些宝贵的东西能够留传后世。这就是我有关这次暑期社会实践的一些构想，就是从这些最初的简单想法出发，才逐渐形成了现在的一整套的方案。我拿着我的想法与一些同学沟通，可幸的是，我的朋友们都赞同我的想法，于是，我们这支队伍就建立了起来，我们建立了一支精明强干的队伍，他们是：李宽、殷莉锋、陈其璟、聂艾玲、田娟。谢谢他们对我的支持。

在出发之前，我们进行了周密而细致的准备工作。我们认真的讨论了我们的主题、具体执行方法，又仔细查阅了许多资料，还多次向我们的指导老师请教。因为我们的准备非常充分，所以我们大家对于这次宜昌之行信心满满，志在必得。

二零xx年七月九日，我们踏上了前往宜昌的征途。当天下午，我们就来到了葛洲坝机械船舶公司的离退休处接洽有关事项。第二天我们就开始了正式的采访。

采访了黄师傅、任师傅、朱师傅、刘师傅。他们都各自从不同的角度向我们讲述了当年建设葛洲坝的艰辛历程。刚开始的时候我们大家还对于这个宏伟工程是怎样建立起来的充满了好奇，听了他们的介绍，我们逐渐对他们的精神产生了敬意，什么是葛洲坝精神，他们言行体现的就是葛洲坝精神。

葛洲坝精神有以下几点体现：

一、对国家的忠诚，对民族的责任感。

当年的条件这么艰苦，是什么支撑着他们一直在奋斗，正是这种对国家的忠诚，对民族的责任感。这种精神支撑着一代又一代葛洲坝人，所以现在又许多年轻一辈的葛洲坝人到祖国一些贫困的、边远的山区里建设水电站，为的就是我们伟大祖国的富强和复兴。我们采访的黄师傅就是一个对国家高度忠诚，有崇高责任感的人，他在工作时，是十分认真负责的，从来不收别人一分钱，只要是组织安排给他的任务，无论多苦多难，他都尽自己全力去完成。退休之后，他还总是做许多义务劳动，在汶川地震，玉树地震时，他总是捐出自己微薄的退休金。他的这种精神让我们这些晚辈深深的崇敬和感动。

二、开拓进取，勇于创新。

任爷爷告诉我们，当年我们中国还比较贫困，许多设备和技术都跟不上，也没有经验。只有边建设，边摸索。任爷爷以大江截流为例子，告诉我们不进则退的道理，没日没夜的截流，只要有一丝松懈就会功亏一篑。而且他还告诉我们，当年葛洲坝曾经因为质量不过关而被炸掉重建，但是这些难关都被他们攻克了。

三、不畏艰难，迎难而上。

朱爷爷告诉我们，当年的生活很艰苦，喝不到开水，没有住房，条件很艰苦。大家的生活都很困难，有很多人生病，但是没有一个人退缩，全民皆兵，男女老幼齐上阵，人人出力，硬是按期完成任务。

这些就是葛洲坝精神，也是我们要这次采访体会到的精神，这种精神让我们十分震撼和感动。

**大学生社会实践总结字篇十**

一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，比如必须在工作中不断学习不断积累，同时搞好和同事之间的关系，而这些东西将让我终生受用。而对于大学生而已，敢于接受挑战是一种最基本的素质。虽然一个多月的实践活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，这些是我在大学课本上不能学来的。它让我明白什么是工作，让我懂得了要将理论与行动结合在一起，让我知道了自己是否拥有好的交流技能和理解沟通能力。而交流和理解将会是任何工作的基础，好的沟通将会事半功倍。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。这是我一个多月来的感受。社会实践使我找到了理论与实践的最佳结合点。

“艰辛知人生，实践长才干”。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，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环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。

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，通过社会实践，让我们大学生提前了解社会，为将来真正走上社会提供宝贵的经验和阅历，也为将来从事任何工作打下良好的基础。

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。暑期社会实践活动一直是我们大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

这次的社会实践让我有了上班族的味道，还有那种忙碌，那种盼望双休日的心情，这种感觉真的很不一样。真的希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

**大学生社会实践总结字篇十一**

长期以来，社会实践活动一直被作为培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪合格人才的重要途径。xx年暑假我院团委根据上级有关文件精神，继续在全院同学中开展形式多样、丰富多彩的实践活动，取得了令人可喜的成绩。现将总结汇报如下：

一、高度重视、认真组织

假期前，院团委向全院广大同学发出了《关于开展暑假社会实践活动的通知》，并印发人手一份的社会实践活动登记表，各系学生会(分团委)积极响应、认真落实，根据自身专业特点，确定实践方向，作好动员工作。广大同学都以认真的姿态对待这次大学生社会实践活动，热情的参加了社会实践活动，从而锻炼了广大同学的社会交往能力，培养了广大同学的综合能力。

二、 紧密结合实际，多形式开展社会实践活动

今年我院的\"三下乡\"社会实践活动在坚持以往成功做法的基础上，充分考虑各社会实践点的实际情况，各系因地制宜，根据实际需求开展不同的社会实践活动。

(一) 从组织形式上看，主要有两种形式：

1.分散活动。内容丰富多彩，涉及到社会方方面面。从区域划分，有农村的、有城市的、有内地、有沿海的;从内容上划分，有希望工程的，有金融保险的，有房地产开发的，有市场营销的，有厂矿、企业的内部管理机制的，有科技扶贫、文化教育的，有家教、生产劳动的等等。

2.集体组织。组成社会实践小分队，分赴各地开展社会实践活动。今年共派出6个小分队和1个大篷车，他们分别是桂林工学院党员大学生赴河池地区的\"三个代表\"实践服务团，电计系赴荔浦县社会实践小分队，旅游学院赴阳朔县社会调查小分队，资环系赴桂林柘木镇社会实践小分队，土木系赴兴安县白石村社会实践小分队，材料系赴三街村社会实践小分队以及由桂林工学院大学生艺术团组成的文艺大篷车。

(二)从社会实践的类型看，主要有以下几种：

1.开展便民服务。各小分队利用当地的圩日在市场上设立家电维修、单车修理、理发等便民服务点，尽己所能，不怕脏、不怕累，以优质的服务赢得当地群众的称赞和好评，同时也努力实践着青年志愿者的精神。

2.开展文化辅导活动或者是法律宣传与咨询活动。暑期不仅中小学放假，而且正是夏收农忙时节，中小学生处于无人管理的状态之中，大学生们将这些学生集中起来，对他们进行文化辅导。

3.开展社会调查活动。如电计系赴荔浦县社会实践小组对荔浦县部分镇、村产业现状进行了调查，来分析农村产业结构的调整，并写出几分调查报告。

4.开展义务劳动，帮助缺少劳动力的军烈属、五保户收割庄稼。下乡期间，正值夏收时节，许多军烈属和五保户因家里缺少劳力，庄稼熟在地里而无人收割，同学们积极帮助这类家庭，为他们解决了燃眉之急。

5.文艺下乡。由学院大学生艺术团组成文艺大蓬车到村镇各社会实践基地进行巡回演出，丰富农民群众的精神文化生活。

6.开展大学生勤工俭学活动。不少假期未回家的同学在学院的组织下开展各种各样的勤工助学活动，一方面了解社会，另一方面也解决了自身的生活需要。

7.环境保护。组织学生积极参与\"保护母亲河\"行动，进行生态环境调查，宣传倡导环抱观念，治理环境污染，装扮母亲河。

8.考察实践。我院集中部分学生党员(干部)、入党积极分子组成\"三个代表\"服务团，赴河池地区开展考察实践活动，加强对党史、革命史的学习和教育，牢固树立跟党走的信心和决心。

9.开展大学生科技活动。今年全院共确定了大学生科研课题一百多项，为迎接11月份我院的科技活动周，提高我院科技学术水平，各个课题小组纷纷利用假期时间收集数据，抓紧实验。

总之，今年的社会实践的内容是丰富的，形式是多样的，以提交报告的总体情况来看，今年暑期社会实践有几个特点：(1)社会热点问题调查;(2)结合专业进行社会实践。

三、 总结经验，评比表彰

写经验总结、相互交流。提高我院大学生社会实践的层次和水平。8月份院团委下发了关于暑假大学生社会实践总结的通知。要求各系分团委、学生会在内部交流的基础上，对今年大学生社会实践的内容、方式、特点、规模、效果、存在的问题及对今后大学生社会实践的意见，提交一分总结报告。同时，在全院将对表现突出的社会实践先进集体和先进个人进行评比表彰。并要求各系评选出优秀的社会实践报告，召开社会实践交流会，同时，全院共推荐出60多篇不同内容和形式，具有一定层次和水平的社会实践报告。

四、经验和收获

1.学院各级领导的重视，广大同学的积极参与，是我院大学生社会实践活动得以成功的重要保证。多年来，学院党政领导把社会实践活动作为大学生素质教育的重要形式，每年拨出专项经费用于社会实践，并组成社会实践领导小组，指导社会实践活动的展开，并把社会实践列入教学计划，形成制度加以保证。全院广大同学自觉把社会实践作为了解社会、接触社会、投身改革、锻炼才干的重要渠道，积极深入生产第一线，体验生活。

2.各级地方政府和社会各界的大力支持，是社会实践活动顺利进行的有力保证。多年来，各级地方政府把接受大学生社会实践作为自身的一项重要工作，给予了我们极大的支持。在食宿、安全及活动的开展方面尽量为大学生提供各种便利，保证了社会实践活动的顺利进行。同时学院注重社会实践的基地建设，与地方开展长期结对合作，把扶贫工作、科技服务、文艺下乡等活动与大学生接受锻炼、成长培养紧密结合在一起取得良好效果，受到当地干部群众的一致好评。

3.大学生的思想素质有了明显的进步和提高。通过深入农村，使不少同学真正认识到我国广大农村的落后状况和改革开放给农村带来的巨大变化，认识到国有企业改革的艰巨性和帮助下岗职工解决再就业问题的必要性。虽然是短短的二十天，但是客观现实给同学们的教育却是课堂教学所无法比拟的，实践使他们多了一份成熟，少了一份幻想和不现实。同学们在向社会提供服务的同时，使自己所学的理论知识得以运用于实际，提高了自身的工作能力，培养了吃苦耐劳的精神。

**大学生社会实践总结字篇十二**

在改革开放的春风下，农村、农业、农民的问题也越来越受到领导人们的关注，政府对农村农业的发展采取鼓励支持的政策，在深度改革的春风中，农村也发生了愈来愈大的变化，尤其是在畜牧业养殖方面的发展，十年前的小农户生产占主导地位的模式逐步被集约化规模化生产模式所取代。

为了进一步了解农村的发展，我将自己的专业知识与实践能力相合，利用寒假期间，在洛阳市宜阳县鸡场开展了为期一个月的实践活动。

我想通过实地的实际考察学习，去深入的了解和掌握我们所学习的专业知识，并进一步的了解那些在课堂上无法学到的实际问题，把文化知识与实践合起来，丰富我的阅历。

在鸡场实习期间，我和场长关系比较和睦，我会在空闲的时候经常和他聊天，场长是一个有着xx年养鸡经验的老前辈了，养殖有风险，这是我们公所周知的，他经历过的坎坷波折是也是我们无法想象的，和他聊天，可以了解到很多我们在课堂上老师不能教我们的知识，比如鸡的一些常见病的最直接最有效的处理方法，比如如何预防鸡的常见传染病，又比如一些小经验如何抓鸡才能抓的劳而鸡又比较舒服不会去挣扎，等等。

一只鸡从鸡苗开始到生命的，这一生中需要好多次的疫苗免疫，这些免疫是按顺序在鸡的不同生长期使用的，比如十天时候要预防一次新城疫，二十天鸡龄时需要预防一次禽流感等等，打疫苗要怎么打，微型定量注射枪要怎么拿怎么使用，注射时要与鸡的表皮多少度插入，打到鸡的拿个部位对鸡的生长影响最小而效果，等等。

这些细节问题是我们在课堂上没有听过的，老师也不会教的，我们所学的知识鸡有哪些常见病，这些病的病发症状是什么，得了这种病后怎么处理，一般怎么预防这些病，这就是我们所学习的，看着比较全面，然而真正到了实践的时候，会发现有好多问题。

所以，实地实践真的很重要，我也学会了关于疫病防治的很多细节问题。

实习是艰苦的，但苦中才有收获，这些都是在不苦不累的教室里无法学到的，这次社会实践，使我对鸡场的一些常见问题有了进一步的了解，并对鸡场的正常运营有了深入了解，同时也锻炼了我的吃苦耐劳的精神。

**大学生社会实践总结字篇十三**

在20xx这样一个极赋记忆意义的一年我积极报名参加了一项同样极有意义的活动-----20xx年春运票源调查活动。

得知此项活动的报名时间正好是期末考试的时候，院团委段老师告诉我，参加这项活动可能就不能在家过年的时候我依然毫不犹豫的报了名。

大年的日子临近了，也终于等来了期盼已久的电话。是铁路公安处团委王警官打来的！第二天我就可以去火车站实践了。

怀着激动和热情我正式和本校其他同学以及邮电大学的同学们投入了第一天的工作。我们的工作内容主要是在铁路公安警察的代领下进行高价票的调查。

由于春运的提前到来，我们还没来得及培训就开始上岗。刚开始还有些茫然，也不清楚该怎么问才好。在经过自己的观察和学习后，很快就能熟练的工作了，并且每天都有一定的收获，都可以查到一些旅客通过订购、朋友代买和一些非正规的售票点买的方式买到高假票。少则多收20元，多的竟达300元一张。国家规定在正规的定票点购票最多可收5元的手续费，超过5元就属高价票。这高出的300元岂不是活抢人吗！最近一位接受调查的旅客告诉我她买的一张面值9元的短途票要价60元！她对这样的行为特别气愤，没有理睬卖票的人。并对我们的客票调查活动表示支持。

要说在活动中遇到的困难，不是在火车站候车厅这样一个鱼龙混杂的地方工作，既要注意个人的人身安全还要注意财产安全；也不是在天寒地冻的日子里每天站得脚抽筋，手脚冻得失去知觉；而是我们辛苦的工作得不到旅客的理解。很多时候我们在对旅客进行调查是他们都不配合，有的拒绝调查，有的为不引火烧身不愿提供购买高价票的线索，有的甚至闪烁其词故意隐瞒，有时甚至还会遭来旅客的白眼。这些都严重打击了我们的工作积极性和热情。

但每当想到旅客特别是农民工朋友经过一年的辛苦劳动挣来的血汗钱就这样被票贩子敲诈时又让我重拾起了工作的热情。工作中绝大部分的人是很支持我们的，他们夸奖我们工作态度好，活动极有价值，应坚持大力开展，对票贩子进行强烈打击。每当得到这大多少人的肯定的时候总能让我忘记一天的疲劳。

在经过这近半个月的社会实践活动让我认识到很多，学到了很多。

首先，安全很重要。车站的乘客大多数都是农民工，他们对乘车诸多事项都不清楚，很盲目。捏着车票乱窜，也不留心候车厅张贴的检票口分配指示图，经常是几个候车厅瞎找，为此错过乘车的旅客也不少。这还不是主要的，车站人多，每天的人流量多达好几万，各种各样的人都有。有可能一个小偷或人贩子就站在你旁边而你却毫不知情。我工作的第二天就遇到一位乘客的小孩差点就被人贩子拐跑；第三天又有乘客的小孩走失了，急得老奶奶四处焦急的寻找；第四天又遇一乘客裤兜里的钱差点就被小偷夹跑了……如果一个不留心这一切都让坏人得逞了，可不简单是关系到能否过一个快乐年，还会因此改变一人的一身啊！可见安全真的特别重要。

其次，工作态度也很重要。既然来了，要做就应该把事情做好。工作态度直接关系着工作的完成情况。如果到这来做假期社会时间就是为工作津贴，还不如早早的回家过年。最后，付出就一定会有回报。

社会实践活动一直是大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。通过参加这次活动，也让我明白了社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，投身社会的良好形式；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，有助于我们大学生更新观念，吸收新的思想与知识。参加社会实践活动的时间并不长，却让我领悟到了很多书本上无法学到的东西。并将终身受用。

社会实践活动还让我认识了很多人，有铁路局工作一丝不苟又平易近人的工作人员们，有各大高校朝气蓬勃，活泼开朗大学生们，还有一些拖着大包小包的行李，带着老人孩子急匆匆乘车回家过年的乘客们。这些都加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让我们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少年学生的成材之路。

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，为将来更加激烈的社会竞争打下了坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我在社会实践中得到锻炼和提升。

**大学生社会实践总结字篇十四**

在实践的过程中，不管是自身、公司还是超市本身都存在着一些需要解决的问题，总结有以下几点：

(一)自身:前期学习不够，对公司的了解不深入，导致正式上班不能很好的应对各种突发的事件，解决问题的本事有待提高。另外销售方面的技巧也有待提高，理论的基础还是够扎实，相关的销售心理学还有推销的技巧各个方面的理论知识都需要有进一步的提高、

(二)公司的业务员办事效率有待提高，尤其是质量检验报告的打印和发送，几乎每次都会出现错误，检验报告一旦出错货物就不能收进仓库，冷藏的货物容易变质。一连串的问题都会出现，影响销量。

(三)太阳广场的人人乐超市销量与其他的人人乐超市相比销量一向不是很梦想，其实很大一部分原因是员工的管理上存在的问题。例如，同样一个超市各个部门的员工都不和睦，果蔬区的拉货车即便是空着也绝对不会借给急着找车子拉货的其他员工，赠品的申请程序过于繁琐，浪费员工的很多时间。超市的货物格局也是很多不合理的地方，零食区分成了两个，一个崽二楼一个在三楼，不能满足顾客的需求。另外，超市本身的员工分工就很不合理，没有把任务分配清楚，各个区的职责没有落实好，导致出现了问题找不到负责人。

(四)实践体会：

本次暑期社会实践感慨良多总结有一下几点

(一)要想做好工作，良好的沟通是关键。

无论是与同事还是顾客，沟通都是很关键的，尤其是工作之初，很多事情都需要良好的沟通，掌握良好的沟通技巧是提高工作质量的保证，沟通不好，事情解决不了，影响心境，销量就会降低。人与人相处是一门很有学问的艺术，人与人的相互适应、相互包容、相互理解促成我们良好的人际关系，使我们处在一个和谐的工作环境之中，工作质量自然就稳步上升。如此，不仅仅利于自我的工作利于他人的工作，更重要的是也有利于店主和顾客，营业额升高，顾客满意度上升。和谐的工作环境要靠我们自我去营造，此刻到处充满着竞争，似乎身边少了许多人情味，功利之心人人皆有，但我觉得二者并不完全矛盾，我们应当权衡利弊适度改变一下心态，从而从容的应对当今的就业、从业形势。

(二)顾客是上帝，领导也是上帝。

相对于服务行业来说顾客就是上帝，只要把顾客伺候好了，一切都好办。这句话真的一点都没错，在工作的过程中有时候难免遇到比较麻烦的比较刁钻的顾客，可是只要我们语气缓和点顾客还是比较满意的，黄氏牛奶的促销员就是因为说话语气重了点，结果有一位顾客在超市里大喊着要投诉她。我虽然也遇到过类似的顾客，可是其实我们能尽量满足他们的要求，顾客还是很不愿意惹出事端的。再者，领导也是上帝，这是我从伊利酸奶促销员被赶走的事情中领悟出来。领导是就是领导，作为领导工作上就要尊重他，服从管理，与领导绝对不能有正面的冲突。

(三)努力、努力、再努力!

虽然是短期的实践，可是暴露出了我学习很多不足之处，比如销售心理学，懂得这门学问的话我相信我会做得比此刻更好。在接下来的学习中要不断的学习和摸索，不断的总结经验，学好课本知识的同时也掌握谋生的手段。期望下一个暑假实践会有所提高。

(四)最终，十分感激绿态行商贸有限公司给了我这次实践的机会，也感激那些在工作中帮忙我的超市员工和促销员。

**大学生社会实践总结字篇十五**

白驹过隙，一转眼，我们已迎来了大学的第一个暑假，这也就意味着再等到新学期开始我们可就是学长学姐了，让我不得不再次感慨时间飞逝，是啊，去年的这个时候我们还是一个刚刚毕业的高中生而已，准备用整个暑假的时间把高中三年的压抑释放出来，而现在已然是一名大学生一年有余了(当然，如果按开学时间来算自然是不大到一年)，弄不清是什么时候褪去的“新生”的外衣，但是这会儿却颇有一种“老生”的滋味。仿佛一切都在一夜之间变老，让人猝不及防。 来不及多多回忆大一的生活，暑假伊始我就投入到另一种生活当中去了，说是辛劳却也充实，说是疲惫却也会觉得那是一种享受，是啊，付出劳动后并有所得，心总是会感到些许欣慰吧!不再多言，且说这个暑假我是如何度过的吧!

坦白说，本打算在暑假里到工厂找一份临时工作的，遗憾的是并没有找到，附近的工厂里都没有熟人，厂子里似乎也不缺人，远的工厂里就更不可能找到活干了(也许是不够远，后来听说许多同学都在外地打工，而没有回家，由此不免感到有些惭愧)。倒是在一开始找了一份在饭店端盘子什么的工作，不过离家较远加之还要上夜班，所以必须得住在那儿，后来让我给推辞掉了，因为那样一来几乎天天不能在家了，而我想多陪陪母亲。就这样一连十多天都闷在家里，没有找到任何工作。 一天接到高中同学打来的电话，说是次日七八个同学小聚一下，心想也是，毕竟一旦开学而同学又不在同一个城市，连见面都不太可能，更别说弄一个小小的聚会了，遂决定参加聚会。

事实证明，我的决定是非常正确的，聚会那天中午一起吃饭喝酒的时候，大家无话不说，最让我受益匪浅的是，有两个同学大一一年利用空闲时间自己挣了不少工资，更重要的是他们藉此锻炼了自己在社会上闯荡的能力，此外还有一个同学就在这个暑假办了一个补习班，收了五六十个即将上高中的学生，保守估计一个暑假下来净赚几千元。其间，“社会”一词必然成为话题的重中之重，彼此交流闯荡社会的经验、趣闻，以及个人对社会的认识，一顿饭的工夫，我觉得自己的思想已经相当落后了，自己对社会的认识恐怕多半是纸上谈兵吧!因此，我自是沉默而少言，有同学禁不住问我这个暑假没出去打工?我如实诉说，不想同学竟帮我出主意，他们比较了解我的性格，有些内向，所以出的主意多半是要我突破自己，多和人打交道，说在社会上不会交际是不行的!最后，一同学说暑假有很多商场都在搞活动，恰好他姨市某大型超市的经理，说可以帮我问问她那要不要人。我欣然说好!不几天同学打来电话叫我去他姨在的那家超市工作，同时还有另一个同学和我一块。 到那儿之后，工作并不是当售货员，而是这段时间超市在搞家电“以旧换新”的活动，也是顺应国家号召家电下乡的举措，而我的工作就是负责向市民宣传这一活动兼咨询员的身份。具体细节，在下文中会有详细说明。

那是一个有点阴的早晨，给我介绍工作的那位同学和我一块去了那家大型超市，到那后与另一个参加工作的同学会面，然后我和那同学一块被引荐给给我们介绍工作的同学他姨，我们都很有礼貌的称她为姨。随后，她把我们俩领到了一个会议室，让我们在这先休息休息，过会儿会有人来告诉我们具体的工作流程等。是时，会议室已经有几人学生摸样的人在那儿了。大约十分钟后，来了一个二十五六岁的男子，进门后他做了一个极其短暂的自我介绍，随即切入主题，现在由他正是为我们培训。 他发给我们一人一张活动宣传传单，不等我仔细看那张宣传单，那人便像我们介绍起来：“我们这次搞的这个活动叫做‘家电下乡，以旧换新’，什么意思呢?就是说，你们看着那张传单，你看那个电视是不是标有两个价，一个是原价，另一个是以旧换新价。什么叫以旧换新呢?怎么个换发呢?传单上说的很清楚，但是我还是要跟你们讲一遍，因为你们得比一般人更加明白，你们说是不是?!”在座的有人点头，有人说是，还有人在莫名的偷笑。那人接着半开玩笑似地说道“认真听啊!这可不跟你们上课一样，上课走个神一般不会有什么严重后果，是吧?但是在这，一会没听明白给我走人。”我们都笑了。

其实，在以前我曾见过这种活动，所以这次培训效果还是比较显著的，没用多大点功夫我就熟知各项事宜。于是，不自觉的在心里做着各种各样的实景模拟，甚至在想到时要不要说普通话。想归想，还是要付诸实践才行。半个小时后，我已坐在帐篷里当起了“咨询员”，面前有张桌子，桌子右前方竖着一个牌子，上写着“咨询处”，而帐篷上也挂有横幅“家电下乡 以旧换新”。看着感觉着这些，心里莫名的感到一种自豪。原以为是两个人同在一顶帐篷里工作，不想却是分开的，超市有两个入口，可谓前后门，所以一个门口搭了一顶帐篷。不过，自己干就自己干，没什么大不了的。

我的第一个服务的对象是一位老大爷，他说一口地地道道的本地话，受他影响我怎么也说不出普通话来了。老大爷似乎对一切都很好奇，一直在问，问得很是仔细，我并没有感到厌烦，反而觉得能把我知道到表达出来，从而让别人明白，这是很令人自豪的事情。我发现在我耐心给老大爷解释的时候，老大爷的身后旁边又都聚集了好些人，他们都在全神贯注的听我讲解，忽然感到一阵紧张，在这之前我哪有当着这么多人说这么多的话过呀!我想这就是社会，这就是生活吧，与人打交道，没什么可畏惧的，想到这先前的紧张渐渐变得很淡很淡了。我尽自己最大的努力把自己知道的以及自己的理解统统告诉人们，看见他们带着一种理解了的表情离去，真的很是欣慰!

“以旧换新”的活动只持续了四五天，之后是商场各式各样的促销活动，工作方法大同小异，都是在一直跟人说话都是待在那顶帐篷里，再热的天有顶帐篷，心里也会感到一丝凉意的，这样一直工作了十几天直到商场活动告一段落。虽然时间不是很长，但是在此期间我还是学到了许多东西，明白了许多道理，对人生也有了新的领悟。

这十几天的时间都处在跟人说话的状态，渐渐认识到说话也是一种艺术，要让别人心服口服的接受你的思想必须在说话上下大力气，要循序渐进，语气要恰当温和，要给人一种亲切的感觉。顾客是上帝，这话没错，一定要微笑待人，决不能板着一张脸，尤其是不能带着情绪上班，这是工作的大忌。社会是人的社会，在社会上就要认识人，认识更多的人，与人交流，与更多的人交流，而不能恪守所谓的不和陌生人说话，所有的一切且都是从零开始的，人和人都是从不认识到认识的，试着让自己去接受他人，同时也让别人乐于接受你。予人玫瑰，手有余香。 纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。真的，通过实践，你会发现你所学到的要比从书本上或者从别人那里直接灌输过来的要深刻很多倍，通过实践你把自己的知识也好，思想也好，都和实践相联系，并不从实践中学得的东西真正转化成自己的一部分了。我想实践与认识的辩证关系在高中我们就已学过了，就没必要赘述了，我想强调的是，通过亲自实践你会更加明白实践与认识的关系的!

总而言之，作为大学生的我们，一定要让自己多多参与实践，使得思想在实践中得到升华，更好的认识和适应社会生活，更好的领悟人生的真谛和做人的道理，为将来以后走出校门，走向社会打下牢固的基础!

**大学生社会实践总结字篇十六**

实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，社会真的是很残酷，很现实。我庆幸的是我还是一名在校学生，我只有真正的把本领学好，才能在未来真正进入社会时不至于这样不知所措。这一次参加社会实践，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，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，向人民群众，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。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，半个月的社会实践，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。

一、待人要真诚

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。往往一些细微的东西容易被我们忽略，轻轻的一声问候，却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

二、要善于沟通

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

三、要有热情和信心

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗;耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能做到。

四、要主动出击

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

这一次的社会实践使我明白;大学生只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的状态，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

**大学生社会实践总结字篇十七**

寒假期间，学区团总支根据校团委的文件精神，积极地响应了学校的寒假社会实践工作，并合自身专业组织各班团支部在寒假开展了一系列丰富多彩的团队活动，使广大团员青年利用寒假走出校园、深入社会，达到了开拓视野、增长才干、提高专业技能的目的。现就具体活动开展情况总如下：

学区始终把社会实践作为学生实践能力培养和素质教育的重要部分来抓。按照校团委的要求，学区团总支部认真研究，领会精神，精心策划，确定了本次实践活动的方案。并积极动员、组织广大学生投身到社会实践活动中去。

(一)喜迎新春辞旧岁，对对春联送祝福

伴随着喜庆的气息，我们迎来了鼠年的春节。

“喜迎新春辞旧岁，对对春联送祝福”1月29日，我们学区组织了一次主题为“喜迎新春送祝福”的寒假社会实践活动，各班团支书在团学辅导老师，寿红霞老师的带领下，前往了东方社区进行本次的社会实践活动。

蒙蒙细雨中我们一行人打着伞，步行至东方社区，寿红霞老师找到了东方社区的社区主任，向她说明了我们是来自职教中心的学生与我们前来活动的主题。

社区主任听完后，对我们表示了欢迎，带我们前往社区进行活动。

在社区主任的带领中，同学们给居民送上祝福的新春对联和一声声诚挚的祝福，让大家感受到了浓浓年味，也给居民们提前拜了个早年。

在送春联的同时，我们也为社区“戒黄赌毒”、“预防感染h7n9禽流感”、“防骗防盗”等发放了宣传资料，进行宣传，展示了同学们良好的精神面貌。

在这次与居民零距离的学区团活动中，我们与居民面对面，心对心交流，每一句简单的祝福中都包含着我们最真切的感情，同学们为居民朋友们提前送上节日的祝福，营造了喜庆、快乐、祥和的新春气氛，受到了居民朋友的赞赏，展示了我校学生良好的精神面貌，同时又增加了同学们与社会接触交流的机会，使他们在实践中感悟社会!

(二)社区实践防流感，志愿儿女暖人心

16西餐烹饪2班举行了以“访贫问苦，了解高龄老人们的生活”为主题的寒假社会实践活动。

同学们先在附近的水果摊买了水果，然后又买了一些蛋糕、饼干，来到了目的地--绍兴市兰馨护理院。

我们欢闹的进入这里，这里并不是一个环境清新的地方，他们的居住楼道比较昏暗地板瓷砖也比较脏随处可见的是垃圾和污水。

我们拎着水果，糕点，来到他们平时活动的地方，负责人听到声音赶忙从办公室出来，看到我们之后欣慰的笑着说：“孩子们又来了，咦，怎么拿了这么多东西，快坐快坐，休息休息。

其中以90，100岁的老人为最，他们连行动都不太方便，长时间的躺在床上，看到我们还是半躺着和我们聊天。

接下来我们想到的便是卫生问题，于是我们帮他们打扫卫生，并承诺有空就过去陪他们。

(三)社区共建创文明，重构水城尽份心

放寒假期间，14大专烹饪班的同学在班主任金波老师的带领下，来到西畈社区，帮助西畈社区的人员打扫楼道，清理垃圾。

同学们拿着大扫帚从大门口开始扫了起来，人们都为我们开了路，同学们一看，干的更起劲了，把地上的果皮纸屑统统扫进了垃圾箱，尘土扫起了一大片，堆在了墙边。

看着干干净净的社区，同学们虽然很累，但是心里都有说不出的欣慰和喜悦。

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