# 2024年寒假社会实践活动总结 寒假社会实践报告字 大学生(9篇)

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2024-10-17

*“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。报告的格式和要求是什么样的呢？下面是我给大家整理的报告范...*

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。报告的格式和要求是什么样的呢？下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**寒假社会实践活动总结 寒假社会实践报告字 大学生篇一**

在寒假的一个月时间里，我在一家超市工作，我带着自己的美梦踏上短暂的工作岗位上。在经历一个月后，我发现我变了，从这次工作中我学到很多，不是课堂上所学的到。感受工作的辛苦，感受了挣钱的不易，更感受到时代的要求。

在上班前，我的一位长辈就对我说：上班要多做事，少说话，说对话。当时我不依为然，感觉我是大学生知道该干什么，可还是点头说好的。一件事改变了我的想法：我刚开始两天总是看自己的货架，不管其他的，直到我的货架来货了，我自己弄不完，才知道完了。可是旁边的货架在大家帮忙下很快弄好了。我怯懦的说，大家好，麻烦你们帮帮我，可以不？很快大家投入了帮我的潮流中。这次经历，我深深的印在脑海里，让我一直反思。

在春节期间，超市里客流量很多，工作相对我来说异常辛苦。我慢慢的度过了这难忘而有意义的日子。当我结束工作时，回顾过往，我内心十分充实，感觉这次经历让我改变了很多，学到很多东西，而不是课堂上的理论。我深深的体会到实践是检验理论的法宝，更能让人很快提升。

在一个地方，要想做好一件事很容易，但是一直做好事难。也应了那句俗话：做坏人简单，做好人难啊！一个人的形象很快就被树立，所以我想在超市做好，就遵守超市的规定，学会如何待人，怎样处事，改善自我，让自己处于良好的状态。

在这一次工作中，我深深的体会到实践的意义，为了以后总结了以下几点：

一、遵守你所在公司或单位的规矩

俗话说：无规距不成方圆。当你在工作岗位时，不串岗，不闲谈瞎逛，努力工作，更能面对工作中的各种问题，更能维护工作的利益。尽自己的绵薄之力为公司的业绩做贡献。

二、多做事，少闲聊

你在一个公司拿着它发给你的工资，假如你整天无所事事，谁还会用你呢。我在超市看看自己的货架，没货了就补货，台面不整洁了就用摸布擦擦。这样给顾客带来干净整齐的形象，有利于顾客更顺利的买到自己所需的商品。

三、热情待人，微笑面对

在超市里，顾客有时候找不到自己所需要的商品，如果问我们时，我们微笑的告诉他们。他们也会很高兴，下次光临的机会更大。当在其它工作中，我们只有真心的对待别人的问题，耐心的告知，微笑的说话，给人留下很好的形象。礼貌待人更让自己接近成功，让人看到你的素养。

社会实践也是大学生的必修课，只有不断的加强自身锻炼，不断的完善自我，才能培养自我教育、自我管理和自我发展的能力，才能锻炼适应能力和社交能力；从而积累社会阅历和工作经验，不断的提高，开创属于自己的美好事业，为国家和社会作出应有的贡献。但是要从实际出发，脚踏实地的迈出每一步，让自己更好锻炼和提升。

在社会实践活动中，更多的是觉悟和体会。只有真正的做到自己所体会的，才有所意义。事无大小，恭者必细，用心为之，能善取矣。大学生是未来的标兵，要有清廉公正的思想作风和行为习惯，学会为人民服务，掌握现代化建设所需的丰富知识和扎实的本领。修身养性，增强参与意识。在实践中，大学生受到不同教育，长才干，做实事，感受实践的内涵，重在参与。

希望今后能更好的实践，积累更多自己的经验，让自己有所蜕变，展望未来，奋力博取，不留遗憾。

**寒假社会实践活动总结 寒假社会实践报告字 大学生篇二**

为了丰富我的寒假假期生活，在20\_\_年寒假里，我到\_\_超市参加了社会实践，现将寒假社会实践情况报告如下：

实践单位：\_\_超市

实践时间：20\_\_年x月x日至20\_\_年x月x日共半个月。

今年寒假，我选择用打工的方式充实自己的假期生活，所以，从20\_\_年x月\_\_日至20\_\_年x月x日，我在\_\_超市担任售货员。

刚开始的时候，我觉得这份工作应该是很轻松的，就只是卖东西而已。但是上班后我才发现，其实这分看似简单的工作原比想象中来的辛苦。

首先，必须要做到的就是遵守超市的上班时间。既然是在社会上，那最基本的一点就是遵守它该有的制度，这是原则。而我的工作时间基本上是从早上八点至下午五点。其实，工作时间的安排倒是可以接受的，只是工作的时候需要长时间的站立，所以刚开始的时候很不习惯，而且也有点吃不消，但是，在一段时间习惯之后，还是可以克服的。

其次，通过亲身经历我了解到，当售货员不是说只要站在超市里就可以了的，要做的事情其实有很多，比如给商品打标签，还有定时查价，看是否有涨价或者降价的商品，如果有新的商品，就需要帮忙上货，有时还要负责将一些零散的货物分类摆放。其实，一开始的时候，我觉得，自己只是售货员，那些例如上货之类的事情不应该有我负责，而应该有专门负责上货的人员。但是，后来我发现，其实大家都是这样。而且，我后来思考了一下，倘若每个人都只“各司其职”，“不在其位，不谋其政”的话，那样超市就必须每一项工作就请一些专门负责的工作人员，这样既不利于超市的营运，也是对人力资源极大的浪费。而且，就像社会这个大舞台一样，每个人都只是只顾自己的表演。一个人不可能永远只站在自己的位置上，人具有社会性，是社会的产物，而且，社会是一个大家庭，很多事情是要靠大家协作才能完成的。我们所要做的，是在自己的位置上完成好自己的工作后，与他人合作，完成社会的工作。

在超市工作了一个月，我还是发现了一些问题，比如有些工作人员的态度，对顾客不甚热情，有的甚至是爱理不理的。我想，顾客都不愿碰到这样的人。我想，作为超市，可以实施一些奖惩制度，例如让顾客对工作人员的工作态度进行评估，得到好评的工作人员可以得到奖励，如果是特别差的也该给予一定的惩罚。而顾客方面，可以在其参与一定的次数后给予一些优惠。这样，我觉得不仅顾客觉得有实惠，而且也有利于提高员工的积极性。

为期半个月的社会实践看起来有些漫长，但是真的当自己身临其境的时候，又会觉得很短暂。在实践结束后，我也想了很多。首先，社会实践让将要离开校园踏上社会的我们更加真实的体验社会生活，接触社会，了解社会生活，以帮助我们今后能够更快、更好的融入社会。再者，社会实践也大大锻炼了我们的沟通与表达的能力。还使我们加深了对社会的理解，也开拓了视野。所以，我想，只要还有机会，我一定会多参加社会实践活动。

**寒假社会实践活动总结 寒假社会实践报告字 大学生篇三**

时光飞逝，一个月的社会实践生活很快就结束了，首先很感谢学校给我安排在这所公办幼儿园社会实践，其次也很感谢幼儿园指导老师给予我的帮助与鼓励。回忆着一个月的生活有笑有泪，有辛酸也有苦恼，真切的感受到作为一名幼儿园教师是多么不容易，多么的累。

怀揣着一颗爱心、信心和责任心我进入了这项工作。刚进幼儿园社会实践多少是有些不适应的，因为它比平时在学校学习要辛苦的多，累的多。开始一周主要是见习，观察幼儿园的一日生活，观察每一个孩子，观察指导老师是怎么样给孩子上课的。在此过程中，我们听了四个老师的公开课，从中也获取一些知识，看着幼儿园老师的敬业态度与认真探讨如何把一堂课上好，我不禁深感佩服。

在社会实践的过程中我真切的感受到打骂出不了一个人才。在幼儿园这个群体中，孩子打人、骂人、推人是很正常的事情，关键是在于教师如何引导，我始终坚持一项原则：做到与每个孩子耐心的沟通，时常鼓励他们，我们班有个男孩子很顽皮，时常会去欺负其他的小朋友，每当看见这样的情况我都会蹲下来和他说“某某是个很乖的孩子，很听话的孩子，那听话的小朋友是不会欺负其他的小朋友的，对吗？”起初的时候他不太会理会我的话，但一次次的鼓励与劝说下来，他会点头示意，赞同我对他所说的，这也让我得到了些许成就，此后，我就时常用这样的办法来解决问题，我认为每个孩子都是需要鼓励的，而不是看他调皮就批评他，久而久之连他自己都会认为他是一个顽皮的孩子，随之就会更顽皮。

在实践面前学校所学的理论知识显得那么苍白无力，甚至都有些不切实际，要想好上好一节课，必须要有一定的经验才行。我很荣幸能够碰见一个这么好的指导老师，在教课中，我的指导老师告诉我对于两种答案的问题尽量少问，这类问题没有太大的意义，而且在上课过程中要注意到孩子的个体差异，对于常举手的小朋友一定要有一次叫到他回答问题；对于举手而没有回答问题的小朋友要给予鼓励并和他说‘某某还没有想好是吧？那先坐下等想好了再起来回答；一个问题抛出去，可能孩子不是按照你设定的答案回答，要想办法回到你要的答案上或者自己直接说出答案；授课中要注意每个孩子的表现与个体差异。

社会实践结束前，我上的绘本教学《亲爱的小鱼》这节公开课让我收获不小，指导老师很耐心给我修改教案，在试教中也很耐心的告诉我很多的不足之处，每一个环节都很仔细的和我解说，我真的非常感谢我的指导老师，同时也很感谢园长给我们这些社会实践生上公开课的机会，并在结束后给予指导与鼓励。

社会实践最后一天，我们买了些许零食分给每个孩子，在分享零食过程中，我们没有哭孩子却哭了，这让我很感动，让我觉得一切辛苦努力都是值得的。谢谢老师，谢谢可爱的孩子们！

**寒假社会实践活动总结 寒假社会实践报告字 大学生篇四**

寒假的到来，使大家都异常兴奋。我想是对过年的渴望和对放假的喜悦吧！

在这个假期中我参加了这个社会实践活动，获益匪浅：第一是要待人真诚；第二是善于沟通；第三是保持激情与耐心。

我利用此次难得的机会，为家乡的人民献出了我的微薄之力，我以党的纪律严格要求自己，在参加活动期间遵守秩序，始终坚守自己的职责。和广大青年志愿者相互尊重、相互关心、相互鼓励、密切配合；深入基层、认识国情、了解社会、开阔视野、奉献社会，在实践中受教育、长才干、作贡献。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，才能在未来更好地为家乡人民做贡献。

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，一周的社会实践，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。

在我进入高中之前，我都没能有机会去实践一下，尝试一下打工的滋味。现在却有一个非常好的机会让我去体验，去学会自立自强，独立生活，不在做温室里的花朵。于是我满怀期待的去了一个酒店尝试服务员这个角色，一开始我也不怎么上心，不就是端端菜盘子之类的活嘛，这谁不会干！可是当我真正动手去做的时候却觉得很不习惯，觉得自己端菜送饭给别人吃，心里十分的别扭，毕竟这是第一次，难免会有点羞涩，但慢慢地也就适应了，尝试调整好自己的心态，会发现这根本不算些什么。

不但要克服心理的难关，还要克服行动上的困难，我手脚比较笨，既要控制菜的平衡，又要迅速的把菜送到顾客那里，听起来十分容易，可是自己做起来却发现了许多的问题，首先最基本的就要保持盘子的平衡，其次是要避免手被烫伤，还得注意前面有没有什么障碍，防止摔倒。不仅如此，还要懂得一些基本的礼节，要抱着“顾客就是上帝”的服务态度，不能和顾客起争执。在第一天实践时，由于还不够熟悉店里的环境与熟练的招待客人和端菜，有时候会不小心走错桌位，闹出点小笑话，觉得有点丢脸和害怕。

有时候还会遇上态度不好的客人，也不能反驳他们，一连串的困难让我一开始有点吃不消，心里很不舒服，但慢慢地，我发现自己做的确实不够用心，于是更加的努力学习其他的服务员，看着他们是如何轻车熟路的完成这一系列的工作，然后小心地模仿，尽量使自己不犯错误。而的困难就是在客人吃完后一片狼藉的饭桌，都要好好地清理干净，不能残留下垃圾，否则会影响下一桌的客人用餐。

在这一次的实践中，我不仅学会如何当一名称职的服务员，还学会了和一起工作的人打交道，使我的人际交往方面也有了不小的拓展。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，只有真正经历过才明白工作的艰辛，体会到赚钱的不容易，自己才明白应该好好珍惜学习的机会和多余的实践。

我也从这次实践中明白，不能一味的死读书而不懂实践，在学校就应该积累经验，没有什么是不劳而获的，没有什么是一蹴而就的，要慢慢锻炼自己，“一分耕耘，一分收获”，想要收获，就必须付出自己的汗水！要合理的规划自己的未来，有价值的利用自己当下的时间，运用好学校提供给我们的平台，让自己成为社会需要的有能力的人。

**寒假社会实践活动总结 寒假社会实践报告字 大学生篇五**

时光飞逝，一个月的社会实践生活很快就结束了，首先很感谢学校给我安排在这所公办幼儿园社会实践，其次也很感谢幼儿园指导老师给予我的帮助与鼓励。回忆着一个月的生活有笑有泪，有辛酸也有苦恼，真切的感受到作为一名幼儿园教师是多么不容易，多么的累。

怀揣着一颗爱心、信心和责任心我进入了这项工作。刚进幼儿园社会实践多少是有些不适应的，因为它比平时在学校学习要辛苦的多，累的多。开始一周主要是见习，观察幼儿园的一日生活，观察每一个孩子，观察指导老师是怎么样给孩子上课的。在此过程中，我们听了四个老师的公开课，从中也获取一些知识，看着幼儿园老师的敬业态度与认真探讨如何把一堂课上好，我不禁深感佩服。

在社会实践的过程中我真切的感受到打骂出不了一个人才。在幼儿园这个群体中，孩子打人、骂人、推人是很正常的事情，关键是在于教师如何引导，我始终坚持一项原则：做到与每个孩子耐心的沟通，时常鼓励他们，我们班有个男孩子很顽皮，时常会去欺负其他的小朋友，每当看见这样的情况我都会蹲下来和他说“某某是个很乖的孩子，很听话的孩子，那听话的小朋友是不会欺负其他的小朋友的，对吗?”起初的时候他不太会理会我的话，但一次次的鼓励与劝说下来，他会点头示意，赞同我对他所说的，这也让我得到了些许成就，此后，我就时常用这样的办法来解决问题，我认为每个孩子都是需要鼓励的，而不是看他调皮就批评他，久而久之连他自己都会认为他是一个顽皮的孩子，随之就会更顽皮。

在实践面前学校所学的理论知识显得那么苍白无力，甚至都有些不切实际，要想好上好一节课，必须要有一定的经验才行。我很荣幸能够碰见一个这么好的指导老师，在教课中，我的指导老师告诉我对于两种答案的问题尽量少问，这类问题没有太大的意义，而且在上课过程中要注意到孩子的个体差异，对于常举手的小朋友一定要有一次叫到他回答问题;对于举手而没有回答问题的小朋友要给予鼓励并和他说‘某某还没有想好是吧?那先坐下等想好了再起来回答;一个问题抛出去，可能孩子不是按照你设定的答案回答，要想办法回到你要的答案上或者自己直接说出答案;授课中要注意每个孩子的表现与个体差异。

社会实践结束前，我上的绘本教学《亲爱的小鱼》这节公开课让我收获不小，指导老师很耐心给我修改教案，在试教中也很耐心的告诉我很多的不足之处，每一个环节都很仔细的和我解说，我真的非常感谢我的指导老师，同时也很感谢园长给我们这些社会实践生上公开课的机会，并在结束后给予指导与鼓励。

社会实践最后一天，我们买了些许零食分给每个孩子，在分享零食过程中，我们没有哭孩子却哭了，这让我很感动，让我觉得一切辛苦努力都是值得的。谢谢老师，谢谢可爱的孩子们!

**寒假社会实践活动总结 寒假社会实践报告字 大学生篇六**

在大学学习期间，社会实践是大学生课外教育的一个重要组成部分，也是大学生自我能力培养的一种重要方式，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。作为专生本的我们，社会实践也不能停留在大专时期的那种毫无目的的迷茫状态，社会实践应结合我们实际情况，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、提高自己。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，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工作，虽然仅有一个月的时间，但我觉得受益匪浅，基本上达到了自己的目的。，价格属于大多数消费者都可以接受的价格。对于一些乐于讨价还价的顾客，通通采取“多买多惠”的政策，单件拒绝还价，这一政策也获得了不少优点，没有一个顾客会回头说自己买贵了！另外中间还有个春节，节后一些回头客前来购买时，价格不变，获得回头客的一致好评，并因此带来更多的顾客光临。

展销一体化。这次实践我采用展销一体化销售模式，对于一种创新产品的销售，大多数消费者都不太熟悉产品的具体应用价值，展销一体化的销售模式必定会有意想不到的结果，我在销售地点摆一张展台，将拼装好的一些产品进行展览，同时在展台旁边我还置一个工作台，进行现场的拼装表演，果然，这种销售模式吸引了一大群人的驻足观看，我们的产品也获得了大家一致的好评，销售额当然有了很大的提高。

当然这次实践也有很多值得注意的地方，这些地方值得在今后的实践中引以为训。一，此次实践的实践虽说是为期一个月，但是真正的销售时间仅有短短的12天，并且每天的销售时间仅有3个小时左右。除了这12天，剩下的时间几乎是市场调研和中途进货耽误的时间，这中间耽误的时间是一项极大的损失。二，迎合消费者口味，第一次进货，拼图品种很多，但是销售一段时间后发现，一些市场畅销的品种我没进几个，那些市场不太好销售的我却进了不少，这一点也着实影响销售业绩。

通过这一次的寒假社会实践，我充分体会到了管理的艺术，利用管理学的知识，发掘新的商业经济。但是在这其中也暴露了我不少管理方面问题，对于市场没有做好及时的预测导致停售甚至滞售。只能说对于管理这门科学，我们还有很多需要学习。运用管理学知识，通过创新行业带动创新经济的发展。

**寒假社会实践活动总结 寒假社会实践报告字 大学生篇七**

那个寒假，我参加了黄江镇20\_\_年大学生社会实践的活动。时刻飞逝，很快，一具月的社会实践活动就结束了。在这一具月里，我学到了不少东西。在许多方面也有所提高，例如，在交际能力上，我比往常开朗了，更加主动的去认识朋友，跟同学们谈天等等。在这一具月里，镇政府组织了不少活动。例如，组内交流活动，由各小组组织一具内部活动；大学生志愿服务活动；社会调查活动；兴趣培训活动；第一桶金活动。

组内交流活动中，我们“三黄组”组织了一次打羽毛球的交流活动。我们组织组员一起去打羽毛球，促进各组员的感情。在活动中，我们有说有笑，玩得别亦乐乎~！玩累了，我们就一起去麦当劳填饱肚子。在其中，我们各自说说在大学里的日子，对大学学习的看法，交流交流一下我们的经验。这次的组内交流活动，使我的交际扩大了很多，认识了不少同学。

7月25号这天，我们进行大学生志愿服务活动。那天，我张文乐，陈勇同学和志愿者黄先生去探望孤寡老人张老人。据张老人说，他5岁的时候就盲了，如今差不多86岁了。能够想象他这81年的别见天日的日子有多么的困难，有多么的艰苦。那时，我觉得张老人确实挺悲伤的。他住的房子很残破，很旧。我想为他做点什么，但是，我又疑惑我可以做些什么。

我确实疑惑。我也只能在这个地方和他谈天，说说话，为他的日子增添一点色彩。我听黄先生说，政府每个月都会组织一些志愿者来探望这些孤寡老人。的确，他们最需要的算是社会的帮助。我由衷的希翼，随着社会经济的进展，我们可以为这些孤寡老人做更多更多的东西，使他们都可以过上幸福的日子！

在兴趣培训活动中，我参加了交谊舞培训班。因为培训班里，我们男生比女生还多，因此，我们的舞蹈老师何老师就交我们跳叉叉舞。尽管，我们惟独三天的学习时刻，但是，我们每一具人都十分仔细的学习。我知道，我们参加了这次活动的学生都对舞蹈有一定兴趣。在这短暂的三天里，我们学习到了怎么和别人更好的配合，更加增添了我们男女同学彼此之间的认识。从中，我也变得别再那么的羞涩，能主动的邀请女同学一起练习舞蹈。

在社会调查活动中，我觉得这是我们比较辛苦的一次活动了。在这活动的几天里，我们在我们住的三条村的工厂里和到镇上的一些企业里询咨询。因为，我们的主题是有关企业等单位使用什么样的人才。在活动中，我们固然会遇到一些困难。例如，企业领导并别想见我们，或者只跟我们聊了几句就走了等等的咨询题。但是，我们并没有气馁，因为这是考验我们能力的时候。我们也只能坚持。

最后，我们终于完成了我们的调查活动。尽管，我们在社会调查汇报会里面，发觉我们的调查工作和其他组还有一定的距离，有一定的别脚，但是，我们并没有灰心丧气。因为，我们从中学到了不少东西。不管在勇气方面，吃苦耐劳方面，依然在应变能力方面，我们都有了一定的进步。因此，我们是获益别浅的。

最后，我们进行最后的一具活动——第一桶金。第一桶金，为期10天，在这10天里，我们各组成员都发挥出了自己应有的水平。我们卖的东西都得到了广阔人民的一致好评。什么原因这么说了因为他们都光顾了我们的每一具摊位。而且还别只一次了。这次活动，是我们这次社会实践活动中最辛苦的一次活动了，为期10天，下午早早的就在公园正门摆好摊。面对着炎热的太阳，热得满身大汗。

尽管辛苦，但是我们都没有过多的抱怨，因为，这是我们第一次做生意，第一次挣钞票，我们要全力以付，做到最好。第一桶金活动，使我知道了做生意的艰苦，知道了挣钞票的别易。尽管总体上都别错，但是，我们付出了这么多的辛苦，才挣到那么一点点钞票，有些组的比我们的还少了。如今，我知道了父母的辛苦，父母挣钞票的别易啊！也真正知道了“一粒一滴汗，粒粒皆辛苦”的含义。未来，我要更加节约的发钞票了，挣钞票别容易啊！

这次为期一具月的社会实践活动，使我学到了不少东西，使我知道了不少道理，使我在许多能力上都有所提高。我确实感到很高兴。

**寒假社会实践活动总结 寒假社会实践报告字 大学生篇八**

面对大学的最后一个假期，我要找点事做，我不想无所事事的生活，那样的生活会让人倦怠，也会让人慵懒。即使社会实践会让人感觉疲惫，我也很愿意去做，不求取得多大的成果，只求有所收获，并在实践的过程中锻炼自己，为以后走向社会打下一定的基础。

对我来说，工厂是一个适合社会实践的地方，于是我选择了工厂。无论是从所学知识的角度看，还是从能力的角度看，我都能很好地适应工厂这种嘈杂的环境。在这里每个人按部就班，做着自己的事，都有各自不同的岗位。我需要做的是来工厂学习和锻炼。一天下来，一直不停的在学习，在走路，很累。回家后的我，倒在床上，感觉身体很累。这种感觉是这近二十年以来，我很少体会过的。几乎在埋怨自己的自找苦吃，可是我还是要继续实习，该坚持的必须坚持。我转念一想，那些做体力工作的工人们，又该是多么的辛苦，我这还是所谓的实习工作，比起工人来还是轻松一些。

社会实践，就是要立足于社会，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发挥作用。实践就应该理论联系实际，和客观实际紧密结合。从发展的角度看，实践可以为毕业后找工作打基础。通过这段时间在工厂的实习，我学到了一些在学校里学不到的东西。不同的环境，接触不同的人和事，从中自然学到了不一样的东西。如今的社会，经济飞速发展，全世界经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，知识更新换代的速度越来越快，以前学到的知识可能在现在就已经被淘汰掉了。我们在拥有越来越多的机会的同时，也将面临更多的挑战，中国的经济越与国际接轨，对于人的综合素质的要求也会越来越高，我们不但要认真学好学校里所学到的知识，还要不断从社会实践中学习其他知识，不断地从各方面充实自我，才能在竞争中立于不败之地。

总而言之，在工厂实践的这段时间里，我所学到的对于工人而言，只是皮毛的皮毛，但是凡事都有一个过程。我所学到的都是基本的东西，而工人也是从简单到复杂一步一步走过来的。在这里，你必须自觉地去做好自己的工作，而且要尽自己的努力做到，不同的工作效率就会得到别人不同的评价。实习期间我虽然有点累，但我过得非常充实，这期间我不时会出现一些小麻烦，我都用心去解决。对我来说，这是取得进步的过程。社会实践检验了自己所学的知识，让走出课堂的我切身的感受到作为一名工人的苦与乐。同时，社会实践更让我深深地体会到生活的意义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！

走出校园，踏上社会，通过社会实践的磨练，我开阔了眼界，学到在书本中学不到的知识，它让我了解到很多工作常识，也得到意志上锻炼，有苦涩也有甘甜。回想起来，这是我人生中的又一笔宝贵的财富，对我以后的学习和工作将有很大的影响，为我今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

**寒假社会实践活动总结 寒假社会实践报告字 大学生篇九**

为锻炼自己的社会实践能力，学校组织寒假社会实践活动。为了弘扬中华民族尊老爱幼的优良传统与美德，加强青少年尊老爱幼的观念，再结合当今我国老龄化相当严重，空巢老人越来越多，敬老院便成了她们的家，她们需要社会的关爱，需要人性的温暖。所以这个寒假我们决定前往敬老院，让他们在这寒冷的冬天感觉到温暖，给老人们带去欢乐。

一、前期准备

小组几人分工准备，由组长联系敬老院，与院长联系好时间与各种事项，由\_\_准备些生活必需品与水果，由\_\_做好“最美夕阳红，情暖敬老院”的条幅，由\_\_负责节目的编排，节目通过其他人的审核，以便给老人们表演。集体讨论怎样与老人们沟通，聊天的话题有哪些，应该注意的问题有哪些。

二、活动过程

活动第一天，我们去了一所较大的敬老院，年龄的已经有103岁，我们刚到，热心的院长阿姨便接待了我们，把我们带进会客室，为我们准备了一大箱矿泉水。她一边忙活还一边给我们讲解敬老院的概况。听阿姨说，这里的老人平时生活很丰富，不乏娱乐设施，凉亭里，老人们正在津津有味地下棋，院内还有不少健身器材，热爱运动的老人们都聚集在那儿。

听完阿姨的介绍，我更加迫不及待想要陪老人们聊天了。我们先自行在院内参观。很多奶奶都在扭秧歌，放着音乐敲着鼓，十分有活力。起初在有些老人面前大家还显得很拘谨，但个别活跃性格开朗外向的学生十分热情的带动了大家。有些老人患有老年痴呆症或者听力有些障碍，同学们也耐着心和他们聊天，听老人讲自己的过去，也与老人分享自己的校园生活。平时娇生惯养的我们，走出校园来到社会，走进老人。把老人当作朋友一样聊天，听老人们的事迹是如此的着迷，见到老人的笑脸大家就笑的很开心。感觉像一家人似的其乐融融。

通过跟老人家的聊天，使我们明白的很多，明白到他们过去的经历，明白他们的辛劳，明白了她们对儿女的记盼，更明白他们对我们的希望。接下来我们兵分三路，分别去不同老人们聚集的地方，以便逐个房间走访，更全面的了解老人的状况。爷爷奶奶们很好相处，不一会我们就熟络起来，而他们也打开了话匣子，给我们讲起了他们自己的那些过往。

都准备好之后，节目正式开始，第一个节目是由我们大家集体编排的一个舞蹈，动作夸张幽默，逗得台下的爷爷奶奶们合不拢嘴，有几个身体好的爷爷还大声地拍手叫好，后面的节目都不是集体的了，其他的人便坐在台下，坐在老人身边陪老人一起看节目，边看边陪老人聊天，有些年龄很大的老人虽然看不懂台上的节目，但还是笑的很开心。第二个节目是魔术，几位老爷爷都争着上去互动，气氛相当活跃，老爷爷也看的有点摸不着头脑，竖起大拇指连声叫好，猜灯谜的时候到了，“口比肚子大，给啥就吃啥，他吃为了你，你吃端着他。”立刻就有一位老爷爷举起了手，还没等主持人说话便大喊“碗。”然后还耐心的给那些不明白的爷爷奶奶讲解，样子实在可爱极了。我们拿出提前准备好的荣誉证书颁发个老爷爷，老爷爷像个小孩儿一样高兴地合不拢嘴。

很快，已经到了傍晚，我们今天的活动也结束了，我们和老人们合影留念。又一天，我们来到了老年人康复护理中心，这里的老人很多都没有生活自理能力，相比我们第一次去敬老院，我们显得顺手多了，帮他们打扫卫生，陪他们聊天，给他们表演节目，有些不能行走的老人，很久都没有去外面的老人，正好借这次机会，我们推着轮椅，陪他们出去晒晒太阳，到处转了转，让他们感受了一下室外的新鲜空气和暖和的阳光。这次相比上一次更加疲惫，但看着老人们脸上的笑容却更加欣慰。接下来几天，我们还去了几所敬老院，那里的老人们都很高兴，我们也为这次活动感到很自豪。

三、活动结束

这次活动，感悟很深，懂了很多。羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义。我们应该懂得感恩，父母对子女的爱是世上最无私的爱，我们应该孝敬自己的父母，报答他们。不要让他们老无所依，孤苦伶仃，无依无靠。尊老敬老是中华民族的传统美德，然而社会经济突飞发展，竞争愈演愈烈的今天却有越来越多的老人被冷落，是敬老院让这些需要帮助的人重新找到了家，得到了家的温馨，爱的呵护。作为青少年的我们更应该对老人多一点关爱，多付出一点爱，让受到冷漠的老人感受到爱的温暖，让社会充满爱。

四、活动反思

在此次活动过程中，我发现有些同学在交流时不够积极热切、缺乏热情，有些人不知道自己该做什么，在聊天过程中会出现尴尬地沉默。对此，我认为以后活动应进行更加周密的计划，把更多问题考虑进去；对义工成员进行敬老爱老的相关教育，讲解敬老的意义；有必要多组织类似的活动，从活动中发现问题、解决问题，从而提高敬老院义工服务活动的质量，让老人们感受到更多的关怀。

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