# 暑假实践总结(精选9篇)

作者：梦回宋朝 更新时间：2024-02-25

*总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？这*

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

**暑假实践总结篇一**

我们是在实习前一周的周五去学校报到的，询问学校会安排我们什么样的工作。接待我们的是教导处的主任任。她安排许阳和我分别负责三年级和四年级，由年级组长安排我们的工作，任对我们没有什么要求，要我们尽管自己去做，完了事将结果给她就行。我同许阳进了三年级办公室，与年轻的老师们见了面后，他们兴奋的写下了许多学生的名字给我们要求我们帮助鉴定是否有多动症之类的。这样一来，似乎在三年级的工作定下了一个基调——也就是希望我们负责对学生的鉴定。而四年级的年级组长邢老师则要老成而富于经验的多，明确说明了两个星期对学生也做不了什么，没有什么事情吩咐去做。但为人非常的和蔼，谈话中问了些关于自己孩子教育的问题，谈话中带出了自己压力很大希望能够做些关于老师的压力放松的调节。后来又谈到了两个星期后要参加海淀区的演讲比赛，对稿件还有些不满意，于是我就主动提出帮助修改，她也欣然接受了。这样我的工作也就开始了。

接着我把主要的任务理了一理，他们是：首先是要在课间活动、教室上课观察学生表现，发现学生的问题和学生群体中特别的现象，然后找出原因，再提出解决问题的途径；为学校建立学生档案；在学校至少上一节课，并留下纸质教案；勤与老师沟通，帮助老师处理日常工作并解答教师的咨询并提出意见和建议。

随后的几天，基本按照大概的思路走了。最后做了这样几个工作：

1、帮助邢老师修改了演讲稿。对于演讲稿，只是做了结构的修改，对于一些细节的问题，考虑到邢老师是近十年的语文老师，又是学科带头人，没有怎么改，附上我的思路，简单改了一下。再见到邢老师，她十分的高兴，一连说着“谢谢”，很陈恳的接受，不是那种客套的感谢，通过这件事上感受到邢老师的谦逊和和蔼。后来邢老师在第一个出场顺序的不利情况下赢得了第一名。

2、后来到了正式实习周，我们做的第一件事情就是去听课。新老师听课总是会引起学生们的好奇，许多人回头张望，或者尽力去表演。在听三年级纪律最差的班时候，真正感觉到这个班学生实在是太特别了，每十分钟的样子必须要强调纪律，有的同学有严重多动，无视老师的。就是这次听课发现学生中还是大有问题的。四年级的课就好的多，四年级学生明显不像三年级那样像小孩。每班上都是有几个人是不学的，他们手里总是有东西玩，不去听课，老师对他们也是放弃放任的态度了。

3、在前几天里，希望能给与小孩子们一起玩。和邢老师要了中午的一课休息时间，和四年级小孩玩了一段时间，孩子们都比较积极活跃，我与这个班的关系拉近了许多。

4、实习前没有准备教案，在实习前几天里煞费苦心的去想要上什么课。经过几天的愁眉苦脸终于课的大概内容有了形，把教案写了下，当天中午老师就说下午帮助她上节课，我勉强答应了下来。遂马上按照思路做ppt，做的很简单，也顾不上美化效果了，直接上去就讲。讲课倒不心慌，问题是表达的流畅与深入浅出的牵引和时间上的把握。有了一次经历，又在另一个班上讲，总算上过课了，心情也愉快的多。

5、找到了关于学习障碍的资料，查看学习障碍的相关表现，最后理出了几项：感觉运动、视动统合测试、听觉记忆广度测试、朗读测试和计算能力测试。感觉运动测试采用了用废旧名片来搭建纸塔的游戏，考察手部精细动作能力，后来又用了球拍托乒乓球来保持平衡。视动统合测试时做了六幅简单的卡通画，要求学生按照图画临摹下来，来查看在视知觉转化成运动能力这个过程中有什么样的特点。听觉记忆广度是听写句子和听写遗传数字默写，由查看了书写能力。朗读测试时阅读同样的一本书，查看是否存在阅读障碍，计算能力是检查基本加减乘除的简单计算。然后对一些学生进行了测试以排查是否有学习障碍。

6、还有一些测试。我们找到了一个简化版的瑞文智力测试，这项测试60到图形题，在40分钟的限定时间内要求做完。最后打出分数，评出智力等级。后来中科院的学长又来校帮助安装了他们开发的测量软件，最后只采用了关于注意力灵活性的测试。

7、还做了一些同学的谈话，以了解她的家庭、学习、同学关系等，一位问题学生的家长来学校看望孩子，在咨询室里还做了关于孩子学习的咨询工作。

8、学校计算机老师外边揽活，没能来校，我接了三年级两个班的计算机课，随便讲了些游戏性质的课，课堂难于把握，学生们太活跃了。主任任老师叫我去上一节五年级的课，说是挑战一下自己，我去了才知道是任老师不想上课来让我顶一节，这样给五年级上了一节课。

9、平时的工作也会帮助老师做一些，如打些文件，抄写合同，搬运东西等等。和几位老师有过密切的交流，都反映出了苦不堪言，当老师苦恼的情况。我也决定来做一些有关教师压力调节的讲座。精心准备了课件，然后向主任申请，安排在实习最后一天放学，谁知最后一天早上告诉我，下午全体老师另有工作，没有能进行。这天的中午，我给一位班主任在咨询室单独做了简单的躯体放松和催眠，但是由于头一次认真给人做催眠，时间控制上还有问题，老师心里还寻思着事情要做，没有能催眠成功，但是老师反映，身体舒服的多，刚才的头痛也是没有了。我心里还是挺开心的。

10、我觉得还是有必要把学习障碍的内容以及多动症鉴别这样的理论澄清给老师的，于是想到出一份类似报纸的东西。最后我补充了一些自己在学校观察和体会的内容，如小学生男女生相互排斥现象和简单原因分析，智力对于学生学习的影响，又找了些关于记忆的学知识，做了一份简单的小书，美化后起了一个名字“林馨雨丝”，分别给了三、四年级的老师。

11、我们在最后一天整理了学生的档案，将档案建设完成，并把教案和课件全部转交给任主任。

**暑假实践总结篇二**

作为一名在校生，报着服务社会，贴近社会，深入社会的心态投身到社会实践中去，发现自身的不足，开拓视野，增长才干，进一步明确我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。不断的锻炼自己，塑造自己为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件。

我以“善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活”为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。以下是我的实践总结：

经过一段时间的实习让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，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。在做业务的工作期间，与别人谈话的时候变多了。与同事之间的沟通，感觉到了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，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在一个多月的实践中我深深的感到自己所学的知识肤浅和在实际运用中的专业知识匮乏。刚开始的一段时间里，对一些工作无从下手，茫然不知所措，着实让我非常的难过，在学校里总觉得自己学的还可以，一但接触到实际，才知道自己知道的是多么的少。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。经历了种种以后，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

开始放假的时候，知道要打暑期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如工作的领班所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。我在实践中也体会到，因为杜康酒制作的相关知识在平时都有听别人介绍过，通过这次实践让我更加全面的了解了它的制作流程和酒业文化！增添了不少专业知识！中国汝阳杜康酒对大家而言都不陌生，包括我自己，“何以解忧，唯有杜康”，虽然我并不喜欢喝酒，但如果非要我选的话，我会选择喝汝阳杜康――它味感纯正，价格合理，是老百姓日常不可缺少的良品。但是我对于此次调研活动冲满兴趣的主要原因，首先是因为我本身工作兴趣爱好的缘故，其次是我对国酒产业本身的好奇心。

理论要回到实践中去应用，想事情、办事情一切要从实际出发，使主观符合客观。认识客观事物要实现两次飞跃，从感性认识到理性认识是认识事物的地一次飞跃，而从理性回到实践是认识事物的第二次飞跃。所以实践是检验的真理的唯一标准。在当今，社会无时不刻在发生日新月异的变化。

在公司的分工也很细，每个人都有自己的工作板块。每个销售人员都有自己的客户，他们负责定期的联系那些客户。公司里还有客户详细资料表，记录着客户的联系方式、详细地址、身份证号码（个人）、营业执照号码（公司）、售酒的时间、品派、价格等。公司整理成册。输入电脑中去以便更好的和客户取得联系。

在这次的社会实践中，我真正的体会到团结合作的重要性以及一些重要的社交经验和技巧。其中礼貌是非常重要的，它决定着公司的形象问题，也是我实践企业一再强调的问题。作为一个业务员成功的基础是耐心。死缠烂打、不离不弃是公司对业务员提出的希望，也是一种基本要求。本部门的领导亲自对我：“业务员，你的身份决定了你要不怕丢脸！当你被客户拒绝的时候，你又是一条好汉。重新调整笑容再找新的客户”。这才是生存之道，这也是我们在学校一辈子也学不会的。举一个实例：那天销售展览会上来了一个客户，要求品酒，当我们来到品尝室的时候，他在里面看看，闻闻。突然说这个酒盖是松动的，其实所有的都是一样，不是松的。我们只好耐心的帮他解释。可是怎么也没用，最后他很有经验说了一句：“公司的老板没来，我暂时还不能做主。”这是对业务员最具有杀伤里的借口。唯一能解决的办法就是耐心，于是我们放慢语气“低声下气”的向他介绍我们给他带来的好处。尽量引起他的兴趣，好多次刚开始说老板不在的人最后还是和我们签约了，并且身份证上的名字和营业执照上的是一样的，其实他自己就是老板，相信我们的成功主要还是耐心。如果当我们听他说自己不是老板时马上调头走人，相信我们会丧失掉很多客户。

在实践的这段时间内，我感受着工作的氛围，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最好，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，以提高自己的能力！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。

这次见习对我来说收获很大，使我对企业管理理论上的认识升华到一个新的层次。了解企业内部实际运行过程对各部门组织机构有了更直接的认识，了解市场销售的概念，对市场调查的内容、步骤和方法都有一定的经验。在今后我还会参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识得更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中不断去应用和深化认识。

**暑假实践总结篇三**

“xxxx”支教团经由校团委审批，成为xxxx农林科技大学暑期“三下乡”350支社会实践队伍之一。致力于xxxx县xxxx镇xxxx村xxxx小学支教活动，以“给学生带来一种不一样的课程体验和梦想引导”为宗旨，以培养兴趣，提升趣味为理念，通过课程和活动相结合，着力于丰富学生的课程体验，开拓学生的视野，引导学生拥有梦想和目标，并为实现梦想而努力。支教团于207月31日晚到达xxxx小学，通过校长的帮助，50余名学生参加支教活动，自8月1日起，为期一周的支教正式开始。

支教课程篇

支教团的课程分为三部分：第一部分巩固书本知识，一方面增强基础性的语文、数学、英语等课程的趣味性以提高学生学习的兴趣；另一方面开设兴趣类的音乐、美术、体育，趣味历史、地理、物理、化学等课程，开拓学生的视野，发掘学生多方面的兴趣和天赋。第二部分为专题系列授课，如语文开设国学经典系列课程，讲授《三字经》《弟子规》《百家姓》等，同时开设朗诵与演讲系列，培养学生的写作和表达能力，对朗诵演讲礼仪进行指导。数学课设置趣味奥数课程，拓宽孩子们的视野。趣味历史推出“牛角挂书”“郑人买履”等成语小故事系列。趣味地理推出“祖国华北”“祖国xxxx”系列，讲述代表性的华北xxxx的自然人文景观，给学生带来不同的地域感受。第三部分为课外活动和比赛，脱离书本，全面提升孩子们的综合素质。支教团用丰富的课程设置和趣味性的上课方式提升学生的学习兴趣，提高其主动学习的积极性，同时一定程度上改观学生对于上课的态度。

课外活动篇

小学生的具体形象思维占优势，正处在天真烂漫的时期，应该让他们多发挥想象力，既要注重基础知识，基本技巧的训练，也要培养小学生的创造能力与思维能力。通过设置各种活动，如“我是大英雄”“心灵手巧”“我的小小绿荫”等，喻教于乐，让孩子在游戏中提升法律意识与团队合作意识，帮助他们成为懂得互助、有理想和目标的人。志愿者们还准备了绘画工具，让孩子们充分发挥想象力，画出自己心中美好的未来。此外，志愿者们设计了折纸课，进一步提升孩子们的动手能力。折纸教学负责人赵琛说：“我希望通过这种教学方式拓展孩子们的思维，提高孩子们的观察能力和动手能力。”在培养学生动手动脑能力的同时，支教老师们还将感恩带进了支教课堂，让学生们理解家长为自己成长而付出的艰辛，学会关爱他人，尊敬师长，孝敬父母。爱国品质的培养也极为重要，今年8月1日，在建军89周年之际，支教团在开学第一课上，带领孩子们一同了解我国军队的发展历程，缅怀先烈，共唱军歌，从小培养他们爱国拥军的优秀品质。

日常生活篇

在一周的时间里，支教团成员不断探索支教模式，丰富支教内容。支教团制定了每天晚上开例会的制度，总结当天的经验教训，布置今后的工作，讨论处理各项问题，开展成员之间的批评与自我批评；并且每天的会议都由团队成员轮流记录。此外，每个成员坚持每天书写日记，记录一天的工作，为后续工作留下最原始的资料。在团队成员分工方面，低年级、中年级、高年级各班分别设有班主任，开展班级活动，负责班级各项工作。同时每一项子活动都由相应活动负责人策划、执行、总结，其他成员配合完成，大大锻炼了团队的合作能力，增强了团队集体凝聚力。支教活动也锻炼支教团成员生活能力：支教条件相对简陋，志愿者自己动手整理房间；分工合作，买菜做饭。总体来说支教团成员从各个方面实践着能学习、能吃苦、能合作的团队精神，践行着“诚朴勇毅”的西农传统。

思想感悟篇

团队成员在经历一周的支教活动后都发出了最真切的感悟，总结这一路来的点点滴滴。副队长孔冠群认为：“教育发展不平衡的问题早已数见不鲜，师资等各方面还有待加强，我们仍需努力。”康路路被孩子们的乖巧懂事所感动，她说到：“他们真的很乖，我讲什么，他们就学什么。我们离开的时候，他们还跑过来向我们告别。”“谁言寸草心，报得三春晖。”于文哲说，“这里的家长也令人倾佩，不管刮风下雨，坚持将孩子送过来读书。”队长赵琛总结道：“无论是家长殷切的期盼，还是孩子们对知识的渴望，都深深鼓舞了我们，让我们认识到自己的责任。”

一周的实践时间里，支教团共形成新闻稿5000余字，活动总结5000字，成员支教日记1万4千字，成员支教感想近1万字。不仅大大锻炼了团队成员的各项能力，也为后辈留下了宝贵的文字材料。教育是长久的问题，接下来支教团还有更长的路要走。xxxx农林科技大学校长孙其信鼓励广大学生：“大学之大，不仅要有大师、大楼、大治，更要有大爱之心。”“xxxx”支教团愿始终秉承“诚朴勇毅”的校训结合专业特色与自身能力，积极开展各项支教活动，为xxxx小学的孩子们打开学习新视野。

**暑假实践总结篇四**

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。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xx 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《百年潮？中国梦》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。社会是最好的课堂，假期是同学们进入社会提升自我的最好机会。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。

今年我校的暑期社会实践活动在共建家园迎奥运，改革开放伴成长主题引领下，我们注重传承交大精神传统，进一步加强了社会实践内涵挖掘、机制创新和体系完善，形成了以下六个方面的特点：

一、制度保障，确保规范长期以来，我校高度重视建立一个合理、稳定、有序的实践育人体系的重要性，形成全校性的大学生社会实践活动由校团委牵头，党委组织部、研究生院、教务处、学指委、科研院等共同组织，有关部门与各级党委积极协助的有效机制。制定一系列规章、制度，如《xx交通大学关于推进在校学生挂职锻炼工作的若干意见》、《暑期社会实践报名办法》、《社会实践管理办法》、《社会实践总结评比细则》、《社会实践基地管理办法》、《社会实践指导教师聘任制度》、《社会实践指导手册》、《日报制度》等等，作为社会实践活动顺利开张的制度保障大大促进了学生参与社会实践的规范化、有序性，保障了实践活动的顺利开展。

二、细分群体，分类指导我校注重将大学生社会实践同学生自身发展、地方经济现状和社会实际需求相结合，坚持低年级本科生走走看看,即以关爱社会、了解社稷民生、锻炼身心为重点；高年级本科生摸摸练练,即以挂职锻炼、专业实习、就业见习为重点；硕博士想想干干,即以服务地方、为地方国民经济发展献计献策、帮助解决地方发展过程中出现的难题为重点，简言之，就是从走走看看、摸摸练练到想想干干,形成了一整套完善的实践活动体系。此外，我们也注重发挥学生的专业优势，引导他们依托专业平台开展相应的实践活动。制定积极加强校地、校企合作，充分挖掘全社会作为高校课堂的功能，帮助和引导学生去体验与感悟，促进学生将专业所学投入实践，培养实际工作能力和社会适应能力。

三、思源计划，强化品牌从xxx年始，我校推出大学生社会实践的品牌项目———思源计划,形成了一套大学生社会实践的工作流程和工作模式。实践团队在第一线收集分析问题，通过实践现场处理，不能解决的问题带回学校；返校后利用学校师生的科研优势，持续跟踪立项解决，以此真正实现高校与社会大课堂的融合与互动。思源计划正式开展三年来，已立项400余项，内容涉及管理咨询、政府决策、机电控制、材料加工、生物制药、食品保健、农技推广等多个领域，其中正在实施的项目35个，受益大学生超过2000人。人民日报、新华社、教育部工作简报专题介绍了这一经验做法。

四、挂职锻炼，落实保障为配合校团委推出的英才计划,我校出台《xx交通大学关于推进在校学生挂职锻炼工作的若干意见》，旨在通过选拔一批品学兼优、能力素质俱佳的优秀学生到党政机关和重点行业参加挂职锻炼，学以致用，积累经验，使之成为未来高素质青年精英人才和党政人才。今年，除106名优秀大学生赴xx9个市级、19个区县的党政机关进行暑期挂职锻炼外，还选派了百余名品学兼优的本、硕、博士生到安徽铜陵、凤阳，江苏无锡、东台、浙江宁波、舟山等地政府机关、企事业单位挂职锻炼。其中凤阳博士团在05年成功制定十一五规划的基础上邀请专家进行回访，并把相关产业引进凤阳；铜陵博士团运用校内学科优势参与铜陵市电子政务十一五规划，完成技术攻关数十项；无锡博士团牵线搭桥将学校多项科研攻关项目引进无锡，并得到无锡500万项目经费等。此外，挂职博士创建网上论坛，以博客例会等互动方式，实现挂职同学间、挂职单位和同学、学校和同学、学校和挂职单位三方之间实时的沟通与交流，确保了挂职锻炼工作的顺利开展。在10月下旬，我校将召开挂职锻炼座谈会，将会同有关部门进一步明确定位，完善制度。

五、实践基地，百家争鸣为充分发挥高校和地方在共同培养国家高端人才上的优势，进一步实现我校服务地方经济发展的目标，今年初我校全面开展建设xx交通大学百家社会实践基地活动，提出已有社会实践基地‘一个不能丢，活动不能少’；开发新的社会实践基地，做到实践活动目标化、全年化等措施。暑假实践前通过对几年来我校在全国各地建立的社会实践基地进行梳理，实践团队有针对性的重视了社会实践基地建设，带回新的《社会实践基地申请表》11份，在原有基础上进一步加强了我校社会实践基地的质量和数量，争取创建百个具有长效机制并影响深远的实践基地，让在校学生有更多的机会能够投入到社会实践活动当中去，推动社会实践的长效性发展。年底我校将举行社会实践基地评比活动，进一步的巩固基地的建设和维护。

六、网络互动，透明公开我们依托实践在线网站与bbs上开设的社会实践板块，使实践活动立项、申报、审批、开展、总结评审以及新闻信息发布的工作流程更加便捷。为贯彻我们的日报制度，要求每支团队将实践过程、感想发布在bbs及实践部邮箱，并将其整理归类及时在bbs上公布统计数据，保证值班工作的透明化，同时指导团队实践过程，有效的防止了实践中的走过场现象。至今年暑期结束，我们已收集了180支团队近700份的日报及400份的感想，很好的起到了监督规范及管理指导的作用，sina网、《新闻晚报》、《xx晚报》、交大主页对此进行了专门报道。同时，我们在东方网开通了交大社会实践博客群，团队也响应号召纷纷开通自己的博客，将团队媒体报道、优秀日报、感想、照片和实践部门动态在博客上即时动态地展示。我们定期制作了《放飞希望》简报，刊登优秀实践活动。我们还开通了短信平台，通过短信方式与每支团队实时联系，确保团队安全。对于不能及时上网的团队也可以通过短信平台进行有效沟通。此外，今年的社会实践优秀个人，优秀图片，及优秀dv作品的评选，都将实行网上公开评比，由全校同学投票选出。

回首我校社会实践活动无论在参与规模、管理模式上，还是在服务社会的实效性上，稳步发展，既保证了实践活动的连续性，又年年有创新，取得了一些令人瞩目的成绩。展望未来，我们任重而道远。在接下来的一年里，我校将继续完善社会实践工作机制，做好思源计划、挂职锻炼的后续工作，用丰硕的实践成果回报学校和社会各界的关心和支持。

**暑假实践总结篇五**

嘉兴学院大学生赴湘西“爱心接力”志愿服务团以“嘉兴学院爱心群体”(10年“浙江骄傲”获得者)的爱心接力活动为起源，10年12月开始组队，09年3月开始征募志愿者。正式组建后共有45名队员，是嘉兴学院历年来人数最多、规模最大的一支暑期社会实践队。

从今年3月到7月，这支队伍为09暑期赴湘西服务做着各样的准备。为了提高志愿者的服务能力，我们制定了完善的志愿者培训计划;为了更好的服务湘西，我们制定绿色资源循环计划;为了筹措资金，我们参加谷歌杯公益大赛……组建至今，团队已资助凤凰贫困生近百名，为苗乡学子募集学习用品、生活用品、衣物等无数。

20\_年7月12日，湘西志愿服务团最终确定的27名志愿者搭上西进的列车前往湘西开展为期20天的志愿服务。服务团此行主要开展了教学、图书馆建设、调研、家计划四项活动。这20天，队员们不怕苦，不怕累，相互协作，共同努力圆满完成任务，使400余名苗乡学子受益。同时，我们深入苗族贫困山区，体验当地生活，了解苗族文化，也与当地群众建立了深厚的感情。以下是我们暑期实践情况的总结：

1、教学工作方面

在教学方面，经过长时间的研究和讨论，根据湘西地区不同于东部地区的特殊教育环境以及当地对德智体美等教育方面的欠缺，我们主要开设了苗族文化课(教授苗族历史、名人、刺绣等)以增加苗乡儿童对本民族文化的认知，增强他们的民族自豪感;综艺课(包括游戏、故事、体育、音乐、美术等)以培养学生的参与能力;文化课(包括语文、数学、英语、历史、地理、写字等课)以补充学生的基础文化知识。教学活动的主要目的是增进队员与学生间的交流来拓宽苗乡学子的视野，丰富他们的暑假生活。

在教学内容的安排上，队员们在去湘西之前很长一段时间就开始通过各种途径收集资料，准备教案以来准备解决到当地后在教学工作。队员们收集的材料大部分都是一些趣味性的知识，是一些书本中没有涉及的内容，团队希望通过这次支教可以给湘西的小孩子带去些新鲜的东西，给他们带去一些好的学习方法，更希望让他们明白到读书的重要性。

在教学过程中，各个支队也都根据各驻地的实际情况对原定课程进行了相应的调整，并采用了多式的教学方法和教学手段使得教学工作有声有色地开展。有的队利用疯狂教学法，有的队设置正副班主任，有的队将课堂帮到野外……为了挖掘学生们的潜力，歌唱比赛、朗诵比赛、运动会、篝火晚会、图画展、游园会等一系列活动应用而生。20天的支教生活我们也积累了很多支教经验：

1、队员一定要挑选自己有所擅长有所感悟的科目，在进入教室前，要为一些突发状况想好解决办法。

2、处理好课堂和课下与学生的关系，在课下可以是朋友，可以是哥哥大姐姐，但是在课堂上只能是老师和学生。

3、在课堂上的教学方法和手段要丰富，要了解孩子喜欢怎么来接受知识。适当给予一定的奖励会在一定程度上调动孩子的积极性。

4、要多准备一些趣味性，课本中比较缺乏的知识。

5、注意自己的言辞和行为，时刻记得自己是一名教师，说话做事前要考虑到是不是符合自己现在的身份，也要考虑到自己的话语对学生会造成多大的影响。

6、要学会在最短的时间内适应当地的教学环境，准备合适的知识给孩子，自己需要作出改变的时候，不能犹豫不决。

7、平时多深入到学生当中去了解他们，会拉近彼此的距离，会使课堂变的轻松而有秩。

9、要因材施教，对于不同学生要用不同的方法，例如，对一些上课调皮的学生，可以在课后与之谈话，晓之以理。

10、要把当天的上课的情况及时和队友们交流，好的方面可以让其他人借鉴，不足的地方也可以让其他人注意。

队员们每天都在摸索中前进，用心去与学生交流。但毕竟时间精力有限。我们的支教工作也存在很多的不足之处。每一天教学上的经验与不足都让队员们在不同程度上得到提高，特别是在了解到不足后，能够有最短的时间作出调整，在队员不懈的努力下，支教活动还是取得了圆满的成功。

2家访工作方面

家访主要包括调研和家计划两个方面。调研的主要工作是走访贫困生家庭，登记贫困生资料，以便日后爱心人士开展一对一资助。“家计划”的主要工作是调查收集留守儿童的资料，获取儿童家长联系方式，为留守儿童与监护人拍一张合照，回到嘉兴后冲印出来连同学生写给家长的信一起寄给家长，为留守儿童与家长搭建起一座交流的桥梁，促进双方感情。在20天的支教日子中，各支教队的队员利用每天放学后以及晚饭后的时间进行家访，据统计我们一共走访了100多户人家，200名学生。

家访并不是一件容易的事，除非外出打工的，不然当地人民微薄的收入全靠在家务农，主要是种植当地盛产的烟叶。所以我们家访时总会碰到大人不在家，在地里干活的情况，并且很晚都没有回来，也或者是家人没有到齐，无法拍合照。这就需要我们进行第二次的家访，实际上很多家庭我们都跑了两三次，有些还跑了四五次。当地人民世世代代生活在这片贫瘠的土地上，很少出现外来人口，他们的语言都是苗语，外出打工回来的人还是会讲普通话的，但年纪大一些的根本不会，所以每次家访我们都会带上一名高年级的学生，即为我们带路，也可以帮我们做翻译。虽然比较辛苦，但是这并不重要，重要的是我们为每一个家庭都拍到了合照，这是我们访的宗旨。我们还拓展了工作范围，不但为留守儿童与监护人拍合照，也为非留守儿童家庭拍全家福，并决定回嘉兴后冲印出来寄回当地，因为对很多当地的老人来说，这恐怕是他们这辈子第一次拍照，他们每当明白我们要照相时就会去柜子里找出压箱底的那件漂亮的苗衣换上，整理好装妆容，然后端坐着;而留守儿童的合照冲印两份，一份寄回当地一份寄给儿童父母。而对于那些贫困学生，我们的到访给他们带去了鼓舞和希望。

家访为我们提供了一个更好接触学生的平台，因为访我们走进了当地学生家中，走近了当地学生的生活，融入了当地学生的内心世界，感受到了当地窘迫的生活现状和落后的教育体制。也许家访在常人看来对他们的帮助是微不足道的，但是我们相信，这一张张小小的照片承载着一家人的浓浓情谊，承载着孩子对父母满满的爱，也承载着我们对苗乡人民深深的祝福。

3、日常生活方面

在湘西支教的日子中我们基本上穿的都是印有“嘉兴学院”字样的队服。一方面，它随时提醒着我们自己是一名大学生，代表了嘉兴学院的形象，要严于律己，给学生做出表率;另一方面，简单朴实，整齐统一的队服也给当地村民留下了良好而深刻的印象。最令队员们难忘的莫过于我们在学生家中第一次穿上了苗衣，做工精细、色彩绚丽的花案，巧夺天工的裁剪，让我们近距离的接触了湘西苗族人民深厚的文化底蕴，感受到了独特的文化传承。按耐不住惊喜激动的心情，我们拍了不少的照片，不管是和别的队员还是回来后和家人朋友，这都是我们津津乐道的话题。

毋庸置疑，湘西地带，地势不平，山路较多，我们所有的出行基本上全靠一双腿。各队的队员们每天除了完成正常的教学外都会去家访，每次去家访，我们都会叫一位高年级的学生给我们带路，在为期20天的日子里，我们的足迹遍布了驻地村子的每一条小路，有时一次家访就要花几个小时，走好几里路。村里物资匮乏，采集需要的物品只能通过这个途径去镇山购买，而小队与小队的交流走访，也只能靠步行。特别是好友和古塘的队员他们赶集需要翻越1个多小时的山路。但再难走的路也阻挡我们做好这次支教工作的决心。

回头看看我们走过的这20天，大家每天的生活都是在忙碌而充实中度过了，而每个队都有很多值得骄傲的事：木里的队员们用10几天的时间整理了1000多册图书建成了木里乡第一个图书馆，都良田队为学校竖起了校牌和旗杆，好友队组织修缮了破旧的校舍，古塘队为孩子们浇制了乒乓球桌……虽然很苦很累，但看到孩子们的笑脸，看到我们留下的印记，我们无怨无悔了。

团队建设方面

团队27名成员在活动过程中不断地磨合，团队建设也不断完善。团队设立1个大队长，4个支队队长。支队长要安排落实各支队的具体工作，并向大队长汇报工作。我们团队有队旗、队徽、队歌、口号、宗旨、团队博客、每日讨论会，这些都使队员们更有归属感和自豪感。我们时不时地高歌“爱因为在心中”，我们也时不时地用照相机记录我们的美丽瞬间。各支队也都在后期确定了支队队歌，建立了支队博客。当往事成为回忆，我们深厚的队友情却不会褪色。

结束语

这是一个非常有意义的活动，对于处在大学的我们，是一次难得的社会锻炼，其可以让我们接触社会，关注到社会上一些问题，也在一定程度上彰显了当代大学生风采。而对于湘西的孩子们来说，其也可以学到一些知识，可以认识到一群大哥哥大姐姐，还可以和一大群伙伴一起玩耍，这也是一件让他们开心的事。

20天的时间很短暂，我们能做的也很少。我们能教会孩子们的很少，能改变的也很少，但我们都尽力去做了，我们会真心去关注他们、关心他们、爱他们，20天的时间虽然很短，但却让我们彼此之间建立了信任，也给我们留下了最美好的回忆。

第一次走进陌生的湘西，面对陌生的生活规律，面对孩子们的野性，我们从紧张小心地应对到自然友好的相处。在这20天里，我们也学会了很多。尽管我们有很多做得不好的，但我们尽力了。存在不足我们改正，严格提出批评;存在优点我们发扬，面对问题我们不退缩，面对矛盾我们心平气和地从对方角度去分析，忙碌之中求发展。

这20天的经历让我们成长了很多。队员们都很庆幸能参加这个活动，能够去都湘西，能够去接触这些孩子，不管怎么样，我们有一个统一而肯定的结论：湘西的孩子需要我们，湘西的百姓很欢迎我们!

“爱心接力，永不落幕“，我们希望我们的活动能在嘉兴学院一直延续下去，以嘉院学子为桥梁，架起凤凰嘉兴两地间友谊的桥梁，同时让社会各界一起来关注湘西!

我们也衷心地希望团队能越走越远，越走越顺!

**暑假实践总结篇六**

我作为电影xx会的一员在xx电视台xx栏目组进行了为期x个星期的暑期实践，收获颇丰。

在xx电视台，我学习的是活动策划和后期制作。周x到周x，我作为办公室人员在电脑前写策划、mv脚本，忙的时候帮忙接电话等等。周x、周x，我会跟着节目组出去拍摄xx节目和红歌唱响xx活动。虽然很累，但是学到的东西却很多。

在电视台实践期间，我发现了自己很多的不足与缺点：

一、刚到节目组的时候，因为性格原因，我在与人交流时碰到了一些小障碍，如：不敢跟师傅直接交流，不知道怎么称呼节目组的成员等等。但是经过我的努力，我渐渐融入了这个团队，跟师傅的关系也越来越好。

二、在后期制作方面，师傅教了我很多东西，接触了很多以前根本没有听过的东西，比如ae、3d等等。

三、因为我的社会经历少，社会经验不足，所以导致我在处理一些事情时比较生涩，不够妥帖，不够周全。

四、我在写策划方案、mv剧本时，明显感到自己的文学功底不扎实，文学素养还有待提高。我的这些不足与缺点在实践过程中得到了弥补与改正。

在节目组待了x个多星期，感受最深的是：我们xx栏目组是一个团结、友爱、互助的团体，大家就像家人一样生活在一起，为了共同的目标一起努力，奋斗。特别是出外景的时候，更能体现这一点。不管是主持人、导播、摄像、还是后勤，大家都同心同德，努力把节目做好。我作为实习生，在他们身边感受得特别明显。所以当我要离开这个团队的时候，我真的很舍不得，真希望可以再留一段时间。不是因为要回学校训练篮球，我一定会多留x个月的时间在电视台实践。

这次在电视台的实践，我进步了不少：

一、提高了社会实践能力，充实了暑期生活，积累了更多的社会经验。

二、提高了自己在活动策划方面的组织能力、协调能力、交际能力、应变能力等。

三、学习了很多关于后期制作方面的专业技巧，为下学期的专业学习打下了坚实的基础。

四、本次实践活动让我清楚地了解到了关于节目的前期策划，拍摄过程和后期制作等一系列流程，让我深刻明白了一套节目完成的全部过程背后的艰辛。

总之，不管是暑假社会实践，还是我们以后的做人做事，我觉得“踏踏实实”是最重要的。踏踏实实做人，踏踏实实做事。认真对待每一件事，不管是小事还是大事。特别是对于小事，我们更应该认真对待。须知你连小事都做不好，大事就更不用提了。其实你做的每一件事都是在别人的眼皮子底下的，只要你在认真做事，大家都会看到的。关于专业方面的知识，我真的觉得应该好好抓一抓，利用在学校的空余时间学习一些当下流行的ps技术，网站管理技术，后期制作等等。我们应该与时俱进，不断学习。

**暑假实践总结篇七**

为贯彻大连大学团委关于开展大学生暑期“三下乡”社会实践活动的通知精神，动员和组织广大青年学生积极投身到振兴老工业基地、建设东北亚重要的国际城市与构建和谐社会当中，到实践中、到基层中受教育、长才干、做贡献，让大学生在实践当中切实发挥作用、认识社会，根据上级党团委的安排，在“青春实践助振兴，我与大连同发展”的主题下，信息工程学院在已有的社会实践基地基础上，组织大学生进一步深入学校、社区和公共场所，切实、有效地组织开展了系列的大学生道德实践活动，收到了良好的效果。

在暑假即将开始前夕，我院分团委组织学生会、各社团以及学生党支部负责人召开暑期“三下乡”活动筹备会，策划此次实践活动的具体安排。会上，大家根据留校学生统计情况和暑期实践活动报名情况，确定了参加实践活动的人员。然后，挖掘我院现有的社会实践基地的有利资源，立足当前，精心设计实践活动的具体方案。经过讨论，围绕构建和谐社会的主题，最终确定了包括开展“开发区岗盛社区老年人义务服务”、“组织青年志愿团开展美化维护公共场所环境活动”、“关爱弱势人群——走近海军广场农民工子女”、“希望热线”等具体活动方案，并对各项活动责任人进行明确，对活动需要的标语条幅制作等前期工作做了安排。在暑假开始的第一天，分团委召集全体参加此次实践活动的大学生召开动员会，对活动的具体安排以及活动过程中的要求、注意事项进行了安排部署。

1、走近夕阳红——大连经济技术开发区岗盛社区老年大学义务服务

按照前期活动方案，7月10日、24日，8月7日、21日，由我院未来教师协会和部分留校学生组成的服务团，在岗盛社区老年大学的老年人们上了四次书法课，帮助老年人通过书法艺术来陶冶情操、充实晚年时光。在课堂上，老人们听得聚精会神，积极参与到课堂当中来，练得津津有味。眼前的这些小“老师”们的悉心讲解，让他们的晚年时光有了更好的寄托，许多老人都跃跃欲试，纷纷走上前来要试上一试。我们的志愿者们发挥“未来教师”的特长，将自己的所学用精心准备过的通俗语言讲解给老人们。有的老人手握毛笔不太便利、书写不得要领，志愿者们手把手的教授；有些同学是第一次给别人讲课，对能有这样的机会锻炼自己倍加珍惜，对每次课都做了精心准备。

8月10日至15日，我们经过与我院计算机中心沟通，为老年大学的学员提供了五台电脑，利用这五台电脑，开展了为期5天的电脑培训。培训当中，老人们兴趣浓厚，不停的提问，轮流进行上机操作。我们计算机专业的学生，利用专业所长，给老人们讲解了简单、易学的电脑操作知识，并指导他们上机操作。培训结束，许多老人兴致不减，纷纷要求同学们能经常来开展这样的培训，让他们接受新事物的学习。

课后，志愿者们和老年大学的老人们进行了座谈。大家就老年人的晚年生活、身体健康以及书法艺术等话题作了探讨，老人们和同学们拉起了家常，讲述自己的过去，座谈气氛热烈。老人们纷纷感谢志愿者们顶着烈日和高温来讲课，对大连大学的学生们的素质表示赞赏。本次活动得到了岗盛社区的大力支持，我们的服务也得到了社区群众和负责人的肯定。参加活动的许多同学表示，从活动中真正锻炼了自己的表达能力、沟通能力，同时对能用自己的行动关爱老年人、为构建和谐社会尽一份力量感到自豪。

在此基础上，8月21日，我们联合医学院学生会组织了一次为老年人开展医疗服务的活动。活动中，由医学院的同学为老人们提供测血型、量血压、推拿等医疗服务，并给老人们讲解一些生活健康知识。我们的活动深受社区居民的欢迎，尤其是推拿，许多老年人在做了推拿之后都觉得神轻气爽，虽然很多同学都累得满头大汗，但奉献的快乐让他们忘却辛苦，推拿之余还和老人们聊起天来，为老人们排解心理上的压抑，成了这次活动计划外的新项目。

2、和谐靠大家——青年志愿团开展美化、维护公共场所环境活动

8月6日，烈日炎炎。信息工程学院青年志愿团公共场所环境美化活动在开发区丽娇湾拉开。志愿团的同学们着装统一，精神饱满，在海滩上顶着烈日，对海滩的卫生死角进行了清理。大家不怕脏，不怕累，非常用心的清理一些野广告和垃圾。在“播撒青春铸和谐”的大旗下，这群年轻的志愿者的行动赢得了海边的很多游人的赞赏，许多游人对大连大学的学生表示了肯定。在我们的影响下，一些游客也加入到了我们的行动中，他们也和我们一起将身边的垃圾收拾起来。虽然烈日当空，许多同学顾不得擦掉脸上的汗水，忙着配合游客收拾垃圾。活动结束，大家表示自己也受到了一次社会责任感的教育，对今天能够为丽娇湾的清洁献上一份力激动不已。

8月16日，青年志愿团来到大连开发区五彩城轻轨车站。轻轨车站是来往市区和开发区的重要枢纽，来往行人较多，卫生问题也凸显。而作为大连经济技术开发区的一扇窗户，维护好这里卫生是所有市民的义务。我们在得到了轻轨2号线开发区站站长的同意后，大家纷纷拿出准备好的工具，按照车站工作人员的辅助安排，一部分同学负责清理野广告，一部分同学负责车站的三块玻璃的清洁。当天的最高气温逼近了30℃,大家没有丝毫懈怠。了解到我们是大连大学的学生志愿者，现场很多的乘客纷纷对我们的行动表示了赞赏。活动结束，开发区站站长代表全站工作人员对我们的志愿者服务团表示了感谢，他说：“今天你们的行动对我们车站员工也是一种教育！让我们一起来维护车站的形象。”

两次环境卫生维护活动，为展现我院学生的良好精神风貌提供了一个平台，大家从活动当中也切实体会到清洁工们的不易，同时也为能给公共场所带来一个清洁的环境感到高兴。

3、关爱弱势人群——走近农民工子女

7月14日至21日，在信息工程学院赵红老师的组织和带领下，暑期社会实践服务队来到大连市中山区春德小学。暑假，当地在连农民工们面临着因为自己工作而使得孩子无人看管的问题，针对这个问题，同时为关心在连农民工子女的生活，志愿者服务队的同学们义务为这里的孩子们开展了为期一周的课内外知识辅导。在义务服务期间，同学们当起了传道授业的小老师，帮助孩子们解决暑假作业当中的难题，同时给他们加强补习弱项、帮助他们对即将学习的课程进行预习；一些孩子基础较差，我们的“老师”们为他们开小灶；在上课之余，同学们还利用自己的特长给孩子们拓展课外知识，给他们讲述大学校园和大学生活，让孩子们从小产生对大学的憧憬。我们的志愿者们将校园文化带入小学校、带入了社区，服务群众，服务农民工子女。

在８月底，我院志愿者服务队在赵红老师的组织下，分成了六个小组分散到全市六个社区开展对农民工子女的暑期教育。志愿者们的服务区域从三八广场到海军广场，走访了多个农民工子女学校为他们开展了课程辅导。服务活动得到了所到社区的大力支持，也受到了在连工作的农民工们的热烈欢迎，他们表示大连大学的学生为他们解决了暑期孩子没人管的难题，对志愿者们的服务表示感谢。

在校外志愿者们奔走服务的同时，开设在我校的“大连市希望工程——进城农民工子女暨滨城青少年服务热线”暑期也格外忙碌。由我院部分留校学生组成的热线接听小组在校内开展了为期一周的电话接听服务。一周里志愿者们每天从下午四点一直工作到晚上十点，为打来热线的青少年们解决心理和生活上的困惑，为他们提出的成长中的问题提供建议，期间共接到电话50多个，志愿者们为城市的和谐发展贡献了绵薄之力。

4、暑假期间，我院号召假期没有留校的学生自主开展社会实践活动

按照院里的号召，许多同学在自己的家乡和自己所在的社区、企事业单位开展暑期社会实践活动，他们有的下农村、有的走企业，在不同的地方接触社会、悉心学习。

今年暑期的大学生社会实践活动计划安排合理、开展顺利、效果显著，达到了预期的效果。通过暑期社会实践，提升了大学生的社会责任感、时代使命感，让大家认识到并重视起来自己的社会身分，了解到如何做一个好市民、好乘客、好游客、好老师，为大学生将来走向社会积累了宝贵的社会经验，也让他们培养了良好的服务意识和责任意识。同时，我们的活动也得到了社会各界的认可，许多单位、社区都纷纷对大连大学的学生在活动中表现出的良好精神风貌表示赞许，这让我们学校的社会形象进一步提高，也让大连大学人更加自信和自豪。

播撒青春，共铸和谐——信息工程学院开展20xx年暑期“三下当然，由于我们的经验还不是很丰富，在组织工作和各小组协调工作还有待进一步的改进，另外，我们的社会实践还没有形成一种长效机制，容易出现走过场的问题；我们还没有很好的进行社会调查，对所服务群体的需求了解还不是非常到位，这些都是我们今后开展相关工作时需要注意的问题。

暑假结束，大连大学人重新开始了忙碌。相信参加此次信息学院暑期社会实践的同学会以此次活动作为他们不可多得的人生财富，指导和激励他们在今后的人生道路上不断前进。我们也相信，在我们的努力下，在全体市民的共同努力下，构建和谐大连、振兴东北老工业基地的宏图伟业一定能够实现！

**暑假实践总结篇八**

在大学里我的专业是建筑工程技术，主攻建筑工程方面，也就是在将来毕业之后，我会走进工地，对各种工程建设进行指挥，阅读工程图纸，成为工地的一名技术人员。工程上的很多理论方面我在学校一直在学，可是这些方面对我来说，都是纸上谈兵，没有真正的实践过，这对我来说是一件很遗憾的事情，我相信在今后的工作中，我还是可以做的更好的，只要给我一次实习的机会。

这个暑假刚刚开始之时，我便开始谋划这个暑期的社会实践活动。想到大学已经过去了一年，而自己对自身所学专业知识的应用仍是一知半解，于是我便根据自己所学专业，结合自身条件，来到了一家监理单位开始了我的暑期实习活动。

初到时，我以一个初学者的态度来对待自己的所见所闻。带领自己实习的是一位工程师，在这家公司有很高的威望。接过他递过来的安全帽，便开始了我一天的实践活动。监理的工作就是在施工期间监督施工方施工，保证工程质量。监理每天巡视工地的过程就是我学习的机会。在学校的学习大多是围绕书本，很难接触到实际的施工过程以及具体的操作规范。虽然学校也将会组织我们去施工现场进行感观的认识实习，但由于人数较多，很难像现在这样一对一地讲解，将每个人的问题都解释清楚，所以我更加珍惜这次实践的机会。

不同的认识。在跟随监理工程师巡视工地的过程中，屈工一再给我强调了安全问题，使我明白工地是一个相对危险的地方，在工地上时时都要小心，要时时注意自己的头上和脚下。经过一段时间的实习我大致了解了各部分的施工过程，如构造柱圈梁楼板的浇注，外墙保温工程等，而在巡视中遇到的问题，也是我学习的机会。例如，在查看房顶施工时，我发现房顶表面铺了很厚的一层想雪花一样的东西，问过屈工后才知道这就是珍珠岩，它和水泥按一定的比例混合后就凝固在房顶，因为珍珠岩较轻所以才会选择这种材料以减轻楼房的自重。从这些问题中，我便可以了解实际施工中的操作方式，这也弥补了自己在学校中学习的空白。

施工方的施工依据是图纸，而监理监督施工质量的依据也是图纸。在本次实践活动中，我接触到了两种图纸，即建筑图纸及结构图纸。建筑图纸是上大学后接触最多也是最早的图纸，因此较为熟悉，而结构图纸则从未接触过，仅有的有关表示方法的知识是工程制图课堂上老师用两个课时讲解的内容，需要进一步地学习，于是，每天在结束工地的巡视后，我都要熟悉结构图的表示方法。从图中的标注我了解了工程中我从未接触到的结构和设计。遇到不懂的问题时，我都会虚心请教。但是图纸的表示毕竟过于抽象，如果想更具体更深刻地理解，就必须到工地上进行感观的认识。于是，在第二天巡视工地的过程中，我都会带着问题去看建筑的结构，以求印象深刻。

材料的功能，虽然是基本浅显的了解，但为我今后的学习打下了良好的基础。在这次的实践过程中我还了解了所学专业的就业信息。据介绍，工程造价专业的就业情况一直良好，虽然目前金融危机已经结束，但国家加强基础设施建设的政策一直未有改变，对工民建专业人才一直保持着旺盛地需求。造价专业人才随着国家建设的进行也一直处于较好的就业形势。但大学生就业仍有许多困难，最主要的便是没有实际的工作经验，而实际工作中有些问题是在学校学习期间接触不到的，这就要求大学生在刚毕业时找工作不能有过高要求，主要还是以积累经验为主。而一个富有经验的造价员的收入还是相当可观的。 这次的实习活动为我提供了接触实际的机会，让我的知识不只是停留在书本和自己的主观想象中，而是真真切切地反映在具体的实物中，让自己得到了感观的直接认识，使得印象更为深刻，记忆更加牢固。更重要的是，通过本次实践，让我初步认识了一个工程运作的各部门的职能范围以及所需的专业知识，让我对自己的职业人士规划有了更清晰的认识，使自己的目标更为明确，让我更加有动力朝着自己的人生方向勇往直前！

这次实习给我的总体感受就是我懂得了怎么去工作了，很多的现实情况就是这样。只要你去实践过了，实习过了，你就知道是怎么回事了，要不你就永远是门外汉，什么都不能更深入理解。我对自己专业将来的发展很有信心，所以我相信自己会在今后的工作中可以做的更好的。只要自己能吃苦，从基层干起，一步一步的积累经验将来就一定能取得成功。 现在想来，暑假的打工生活，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，这也算是我的一份财富吧。现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而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暑期打工。暑期虽然只有短短的1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。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

**暑假实践总结篇九**

踏入大学这个小社会之后，受着身边人和事的影响，内心对于尝试工作的想法变愈加强烈。于是，在迎来了大学的第一个暑假之际，我也开始了我制定已久的计划——进行一个月的工作锻炼。

既然计划已定，那么下一步应该考虑的便是时间问题，一个月，具体应该定在哪个时间段。毫无经验的我选择了越早越好，于是，选择了夏天最热的一段时间。接下来便是找工作，这一步让我认识到社会最残酷的一面，亲身经历过找工作这一环节，对于那些不停地被淘汰的事情就不难理解了。一个公司不会无缘无故聘一位不能带给他利益的人。所以，这也是社会真实的一面，给踏入社会之前的我有了一个重新的定位，尽早地认识到了自身的不足，这样也能及时的改正自己、完善自己。

最后，在别人的帮助下找到了一份装饰品导购的工作。这对于不擅长交流的我来说，是一个很大的挑战。从商品的类型、价格到房屋的结构和装修风格，每一样都不可忽视。一开始总是要不停地翻资料，介绍过程中也是扭扭捏捏，不能准确地给别人介绍所需要的产品。经过几天的了解，很快我对商品有了初步地了解，对客人的需求也有了大概地定位。在剩下几个星期还算顺利的实践中，我学到的最多的便是诚信和换位思考，作为导购，要细致的和顾客交流，从顾客的角度看待商品。

一个月的坚持也让我认识到了工作的辛苦、钱的来之不易。不管从事一份怎样的工作，重要的是自己的心态和对待工作的热情。总之，这次社会实践是我学习生涯中最生动的一课。

假期社会实践活动总结2

面对大学的第一个暑假，我决定过得有意义点，找一个正式点的工作。在权衡了各项大学生可能参与的社会实践活动后，我最后选择到专卖店做促销。作为一名中文系学生，所学专业又是属于教育方面，我需要从各方面完善自己，尤其是胆识和口才，而促销这一工作就能从各方面使我达到锻炼的目的。

由于这是我第一次做服装类的促销，刚开始我还不能放开自己，总是带点局促，另外我对这一块又不熟悉，所以更觉得无措…后来，我就回忆以前做兼职时的场景，与现在结合才逐渐放轻松，也不再总是紧张兮兮的；能与顾客开玩笑了，也能不动声色地推销自己的产品。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com