# 2024年大学生暑假社会实践个人总结(优质9篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-07-19

*总结是对某种工作实施结果的总鉴定和总结论，是对以往工作实践的一种理性认识。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢!大学生暑假社会实践个人总结篇一20xx年7月12日来自xxx水利水电...*

总结是对某种工作实施结果的总鉴定和总结论，是对以往工作实践的一种理性认识。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢!

**大学生暑假社会实践个人总结篇一**

20xx年7月12日来自xxx水利水电大学环境与市政工程学院的我们一行九人来到xxx护老院进行社会实践活动，我们这次活动的主题是“关爱老人，弘扬美德”。

首先，院长为我们介绍了护老院的基本情况后，我们便开始进行我们的计划。我们认为现在的老人什么都不缺，唯独缺的是家人的关心，所以我们决定花大量的时间陪老人们聊天。护老院共分为三层，我们九人分为三组去各个楼层陪老人聊天。刚进入老人们的房间，便发现她们的房间很干净整洁，老人们非常热情的招待我们，问我们渴不渴,热不热，通过和老人聊天我们发现，他们大多数都是因为子女上班比较忙没有时间和精力去照顾他们，所以不得已才把他们送到这里来，但是据他们所说，他们很喜欢这里的生活，这里的生活很安静同时又很充实，他们总能在这里找到同龄人谈心，他们在这里的活动也包括下象棋、读书、去附近的公园散步等，身体好一点的也可以在公园里跳跳广场舞、适当的锻炼一下。其中最令我印象深刻的是和其中一位老人的聊天，可能他的听力以及大脑不是那么清楚，但他表达出来的情感却是非常真挚的.，他总是重复的说“你们应该多回去陪陪家里的爷爷奶奶，放暑假了一定要回去啊”“非常感谢你们能来看我们，现在的孩子就是好啊”等等，我从他的眼中看出了感动，看出了老人的希望。

很快一天的活动就结束了，我们依依不舍得离开了xxxx护老院。

“老吾老以及人之老”，我们不应该只关心和自己有血缘关系的老人，每个老人都应该得到我们的关心，没有老一辈的努力，哪会有我们今天的幸福生活。中国已然进入老龄化社会，身为新一代的青少年，我们应该在关爱老人的同时，呼吁广大人民积极参与到关爱老人的活动中来，这才是我们当代青少年应有的风采！

**大学生暑假社会实践个人总结篇二**

短暂的暑假即将过去，快乐的时光弥足珍贵，但那短暂的\'经历总是耐人寻味的。这短短几天的社会实践有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。

作为一名大一新生，对缤纷多彩的大学生活充满了好奇。在大学的第一个暑假里，我希望能与以往有所不同。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。为了让自己面对更多的各种各样的人，增加自己的阅历，因为在以后的学习工作中，需要有更多的体验，更多的经历。毕竟身在学校，接触社会的机会很少，趁着暑假有这样一个机会，好好的大干一场。但是万事开头难，什么事都要有尝试，都要有开始，都要有经过，都要有失败。

我是一名旅游管理专业的学生，很早就有一种想法，就是我想利用放暑假的时间来完成一次真正属于自己的社会实践活动。所以我就预想着找一份跟管理有关的工作来做。因为我知道，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。

假期来了，我还能像以前一样来挥霍自己的时间吗?一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说意气风发，我们年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼?谁说校园里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书?走出校园，踏上社会，我们能否不辜负他人的期望，为自己书写一份满意的答卷……第一次参加跟我的专业挂边的社会实践，我明白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，有助于我们在校学生更新观念，吸收新的思想与知识。近三个月的社会实践，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!

选择了旅游专业的我，主要学的是景区开发与管理，因为我们马上就要考导游证了，所以在这次实践中自然比较关注这一环。我们来的是我的家乡x的景区，没来之前我们有很多幻想，想想的是多么的美好。到这之后发现我们的工作主要是导游讲解但是还会干很多其他岗位的工作，虽然我们都觉得很辛苦但是我们也确实学到了很多书本上学不到的知识。在这个景区里我们每天面对的景色是一样的但是游客却没有一样的。虽然导游词都是那些东西但对于不同职业的游客我们的表达方式也不同，通过与他们相处的过程我也学到了很多为人处事的道理。

虽然在实践中只是在景区里做讲解员，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论部分占主体，而我自己对专业知识也能掌握，本以为到了景区实践应该能够应付得来，但是在景区里并没想象中如此容易。从我们刚来就开始熟悉导游词，了解各景点的情况。更重要的是背会了还得讲出来，要在游客面前讲出来保证他们能听懂，真正用到了导游实务老师讲的导游人员在讲解过程中的语速语调态度等。在带团过程中虽然很辛苦，但一看到游客的笑容和他们满意的面孔就感觉所有的辛苦都是值得的，他们的旅途圆满了他们很开心我的讲解得到了他们的肯定我也感觉非常高兴。

在这次实际践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人。

俗话说：\"在家千日好，出门半\"招\"难!\"意思就是说：在家里的时候，有自已的父母照顾，关心，呵护!那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自已一个人去解决，在这近二个月里，让我学会了自强自立!凡事都要靠自已!

现在，就算父母不在我的身边，我都能够自已独立!也更能体会到了要跟朋友商量团队的协作力。在景区里边，有很多的管理员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部。要想成为一名好的管理，就必须要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工，你的下属，你班级里的同学们!要想让他们服从你的管理.那么你对每个员工或每个同学，要用到不同的管理方法，意思就是说：在管理时，也要因人而异!

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，很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书;而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”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。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!同时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。

**大学生暑假社会实践个人总结篇三**

“艰辛如人生，实践长才干”，作为大学生，我们最终要走入社会，融入社会。20x年7月18日至24日是我人生中最难以忘怀的日子，那就是我第一次参加了大学生暑期社会实践活动——四进社区。第一次参加社会实践，我明白了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。通过参加这次实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想和认识。

近一个星期的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多东西，而这些东西将让我终身受用。社会实践加深了我与社会各年龄段人的感情，拉近了我与他们的距离，也让自己在社会实践中开拓视野，增长才干，进一步明确了我们青年学生的成才之路和肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大教堂，在那个广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

在支教中，小孩子给我的第一感觉是天真活泼，上课的时候，他们都十分踊跃回答问题，让我惊讶的是只要有一个人带头念，其他人就会跟着念出来。我觉得这种气氛很好，不过如果场面控制不好的话，就会很难授课。虽然这一次支教做得不是很好，但是我真的很高兴，看到这么多天真烂漫的面孔，看到小孩子们踊跃回答我的问题，我觉得无论自己多么累，也是值得的。

感觉真的很简单：开心、幸福、责任!

开心的是看到孩子们的笑容，那种没有任何杂质的笑容，那种从心里发出对我们这些小老师们的尊敬以及将奥运英语传授给他们，将激情散播世界，将奥林匹克精神传递，丰富了他们的知识。

幸福，因为孩子们的重视而更显幸福，因为我们已经走过了的童年却能再度去体味的幸福。

责任，对待这群天真的孩子们，觉得自己要尽力，要耐心，因为孩子们是祖国的花朵，是祖国的未来，是我们的希望。

到了至灵学校，一开始，我有一种害怕的感觉，害怕受到智障儿童的样貌会吓跑我。出乎我意料的是：智障儿童不但样貌和平常人差不多，而且很有礼貌，容易相处。

令我感到安慰的是：智障儿童的听话，用功，为学习好奥运英语，国歌……，他们很用心地去读，去唱，在他们眼里，只有认真听讲，也绝不会比平常人差。其实，我觉得学习对于智障人士来说真的很有必要，更有着特殊的意义，不仅使他们掌握人类的语言与文化，更激励着他们发挥无限的学习潜能，使他们的生活更加充实、健康、有意义。

通过这次畅游至灵学校的活动，我看到了那些智障儿童经过培训教育也学会了一些知识，以此来更进一步地扩展生活圈，为减轻他们家庭的照顾负担。

我希望所有为国家服务的、做公益的人们都能怀着一颗真诚服务的心，与智障人士携手同行，缔造希望。

一个站点的结束就是另外一个站点的开始。

走进老人们所住的房间，看到有的老人躺在床上，有的坐在轮椅上，有的……，看到我们的到来，他们都很高兴。

令我印象深刻的是和一位奶奶聊天过程中发现，她很恨日本人，因为他们侵略过我们国家，作为爱国的一份子，一定不容许外国侵略自己的国家的。我很认真聆听着长辈们讲述旧时岁月的故事，更了解和清楚历史，体会到了爷爷奶奶那一辈人的生活的艰辛和今天舒适生活的来之不易。

我认为，关爱老人不一定需要金钱，更多的是一种心灵的给予，这是一种最默契、最亲密的人际关系，是亲情无形的纽扣，是一种唇齿相依的温暖，是人类伟大的语言。关爱老人就是关爱自己的晚年，我们应该让老人快乐、健康、毫无后顾之忧地走完他们人生最后的旅程。这样，我们的内心都散发出温暖的阳光照耀着彼此。

随着人类科技文明的发展，使大自然遭受了前所未有的污染，身为地球村的一份子，我们的问卷调查就围绕今年世界环境日中国的主题“污染减排与环境友好型社会”来展开。通过这次环境活动来传递绿色文明，我希望在人们心中种下环保意识的种子，并使之生根、发芽。

我呼吁大家为了自己、为了子孙后代、为了全人类能永远拥有美好的家园，请为绿色环保“尽一份责，出一份力”。用自己的行动影响身边的人，让世界变得更绿、更美。

这次社会实践，虽然有点辛苦，但很充实。前所未有的尝试，换来非比寻常的体验，实在不虚此行。

**大学生暑假社会实践个人总结篇四**

我是一名大一新生，今年暑假是我大学生涯的第一个暑假，没有只顾玩耍，而是选择了去打工。这次暑假我决定到xx酒店。xx年x月xx日，我带着无限憧憬和忐忑的心情坐上了去xx的火车，提前两天去了xx，意在将酒店地址和周边的公交车次熟悉了一下，xx号我们一行几人去xx酒店报到，得知要去宴会部，但主管又说可能会传菜可能会看桌。

刚去酒店的第一天正好赶上几场婚宴，摆台、服务都做了。而且听说这几场婚礼都过百万，我当时的心里挺不是滋味的，心想何时才能能够置办如此豪华的婚礼，顿感自己身上的责任重大。过了几天又摆台时，我按照学的摆台方法摆台，有个同事见我这样太慢而且有些餐具摆的不符合酒店的标准，经过她言传身教，等她摆完，我很准确的说出了餐具间的距离，让她很吃惊，便问我是那个学校的，我说xx，学酒店管理。她只是哦了一声。经过这几件事我更觉得闷得慌，在酒店的第一个星期我甚至怀疑过学酒店管理的选择，因为在酒店的假期帮工不知我们几人，而是很多大多是xx的一些大学生，而且非酒店管理专业的，心里更不用说多闷了。

一次在员工餐厅独自一人吃饭，教我摆台的那个暑期帮帮工见我只顾吃饭不与别人说话，便来问我是不是还在生她的气，后来听她说到学酒店管理的确实是比她们知道的多，但多是些理论知识，只有理论加实践才会真正成为能人她还说道自己是青岛大学的学生，曾经多次在酒店做过帮工，只是经历历得多了罢了。酒店在建设酒店文化很重视让客人喜出望外计划，即为想在客人想到之前，微笑在客人说话之前，服务在客人开口之前等，都能体现尊重客人，这对我的影响已经不仅仅在于酒店业，在任何行业尊重都很重要，都值得的推行。

这是在一次大型婚宴开始前宴会部运营经理傅强说的，他说：酒店的各个部门都是一家人，只是分了面客和后厨，如果客人有投诉菜品不够好或者是噪音过大，不要很不耐烦的说后厨部和工程部的事情，不该我们宴会部的事，这样的回答是不可以的。作为同一个酒店的各个部门都应该以对酒店负责的态度积极正确的处理客人的投诉。例如，客人投诉饭菜咸了或者不如曾经，如果我们有礼貌的向客人解释，事后向将此事反映上去，及时将菜品调整好，不但对酒店上座率有所提高，还会带动酒店相关部门的收入率，而且也会锻炼服务员的应变能力和责任感。

这种感受还是从来到酒店经历几次挫折才得到的，不管是作为暑假工还是真正员工都要热爱自己的工作，则只有将自己的心态摆正就会避免很多的不愉快，例如自己假期打工若自己始终把自己当成帮工，如果工作强度一大就会有消极怠工的想法，会认为正式员工不干却让我们这些帮工做等，这样一来胡思乱想不但影响了工作质量也会让自己感觉很委屈，严重的话就会抱怨身边没有一个真正好的人，酒店很黑暗等。不热爱自己的工作还会使自己怀疑自己当初选择酒店管理专业是否正确，但是入过我们是有一颗热爱的心，爱自己当初的选择，爱自己的同事，爱自己的工作，那么一切都将是美好的，多用发现美的眼睛去感受身边的人和事，用始终不变的心热爱身边的一切才会取得更大的成功。

进入xx大酒店给我的第一印象就是就点上下都强调节约，不论是酒店文化墙上写的节约，是一种美德，更是一种生活态度，还是员工餐厅的取餐口上方的标语节约体现素质，一粥一粒当思来之不易、谁知盘中餐粒粒皆辛苦等。每个部门也无处不体现节约，以我假期所在的宴会部为例，xx大酒店在暑假期间召开过多次大大小小的会议，每次会议都提前备好信纸、铅笔、矿泉水、薄荷糖等，然而每次会议后都会都许多信纸在桌面上，有用掉的也有没用的，但是酒店服务人员在收拾会场时都会将它们回收，然后分开放置，用掉的放一块，没使用的放到宴会仓库的信纸盒中以备下次再用，即便是那些已经使用过的信纸也不会轻易丢掉，也是统一放到宴会仓库的废纸盒，里面的废纸却摆放得非常整齐，因为信纸通常只用正面，而背面是干净的，所以每次部门在印刷工作安排书和员工餐券时都会使用这些只用过正面的信纸，这样一来既节省了打印时的纸张，也提高了信纸利用率。酒店的节约理念也使得员工很好的养成了节约的好习惯，不论在任何时候有节约的意识显然非常重要。

**大学生暑假社会实践个人总结篇五**

当今社会就业的压力很大，在校大学生都愿意在暑假的时候深入社会去体验生活，从中获取一点工作经验，从而可以在以后的就业时有一定的基础，可以减少就业的压力。并且老师们也鼓励学生们深入到基层去参加社会实践活动。为了响应学校的号召，我最后决定到新乡市泵厂有限责任公司进行社会实践活动，我于8月1日至15日在新乡市泵厂参加了社会实践调查活动。

新乡市泵厂有限责任公司是新乡市一个非常知名的企业，它主要生产各种泵类，如工业用泵、大型水泵等，它拥有职工200多人，其中包括优秀的领导、一些一流的办公人员、高级技术设计师、熟练操作工、还有一些学徒工，拥有独立的下料车间、车工加工车间、还有安装车间，整个加工过程实现流水线加工方法，工人们在自己的工作岗位上操作自己的机床，进行加工生产，整个生产过程井井有条。

我刚到该公司时，找到了厂里的主要负责人陈经理，陈经理给我讲述了有关加工车间的生产情况和装配情况，又和我简单介绍了企业现在需要什么样的人才类型。使我对该厂的基本情况有了一个初步了解，另外，他告诉了我工厂的发展现状，然后就把我引到了加工生产的第一线。首先在那里听到的就是机床的声音，那里的工人们个个都穿着工作服在各自的工作机床前认真的工作着，有的手里还拿着专门的量具在测量工件的尺寸，惟恐加工时出现不允许的偏差。其次我在那里看到了一些加工装配好的成品，泵的用途不同，当然大小也不一样，不过加工的零件的类型是大体相同的。

作为一个学习机械类专业的大学生，我们应当了解基本的生产加工方法和工艺流程，所以为了与我们学习的理论知识相结合，我在加工车间内仔细地观看工人师傅的操作，从中了解加工的方法，从而可以在以后的加工生产过程中可以有一点实际的工作经验。

首先我来到了下料车间，这里有一台拉床可以在上面加工键槽，我以前只是听教我们专业课的老师讲过拉床的结构和工作原理，我没有见过拉床，所以当我一看到拉床时很惊喜，因为现在拉床在工厂内已经不是很多了。它的拉刀材料是高速钢做成的，制造相当复杂，它的齿与齿之间有一定的齿高差，外侧的齿比内侧的齿高一点，可以拉削工件，因而拉刀的造价很昂贵，它加工的键槽的精度也是最高的。锯床主要是用来锯削原材料的，为了下一步生产的顺利进行，工厂内必须有一定的原材料供应，不然的话，工厂的生产就不能够顺利的进行，所以锯削加工也是非常重要的加工过程。

然后我来到的是车工加工车间，那里面的车床有一些是老式车床，因为有的都非常的庞大，主要加工一些泵的泵体零件，在车床上加工时需要用卡盘固定工件，但如此庞大的工件是如何安装在上面的啊？在工厂内有专门的吊车，它可以把工件吊到适当的位置，然后由工人师傅靠体力把工件装卡在卡盘上，从而达到所要的要求。车床加工的刀具也是各种各样的，用来加工不同的工件。在车床上加工螺纹是一件非常需要技术的工作，如果进给量把握的不好就会导致加工的产品成为废品。所以我观看师傅们加工螺纹时他们都是小心翼翼的，没有一点的马虎大意，加工出的工件完全符合图纸的要求，我想那一方面是由于专业化生产的\'原因，另一方面是由于车工师傅们都有很丰富的加工经验。铣车和磨床也在加工车间内，铣床上主要加工键槽，各种键槽基本上都可以在铣床上加工，加工精度相当高，因为在安装泵时要求有一定的配合精度要求，所以工人师傅们都一丝不苟的专注于加工生产。磨床上主要加工的是端面精度要求高的工件，在工厂内现在使用的一般还是比较普通的磨床，但这完全可以满足工件安装的精度要求。钻床是用来钻孔的机床，可以加工各种各样的孔，现在工厂内使用的大多是万能摇臂钻床，它使用简单，加工时需要两个人合作，因为钻孔的时候有很大的震动，所以一个人可以掌握钻头的位置，另一个人将工件固定，只有这样才可以避免加工时出现大的偏差。

最后我来到了安装车间，那里有各种各样的零件和一张装配图纸，工人师傅们有的拿着各种各样工具，有的看图纸说明，有的调整工件的位置，他们相互配合，从而可以保证安装的准确性。

在我呆在工厂的一段时间里，我经常和工人师傅们请教有关的加工方法和工艺特点，师傅们对我是有问必答，我从中学到了很多的机械加工的知识。师傅们还给我讲了有关工厂的生产特点，以及从事机械加工行业应当注意的有关事项，使我收获颇丰。工人师傅们说工厂内实行定额生产，如果完成一天的定额就可以拿到自己应该得到的工资，如果自己的加工超出了规定的任务，多余的加工任务可以按件数记酬，这样以来就可以调动工人师傅的生产积极性，从而可以大大的提高工作效率。我针对工厂的生产实际也对工人师傅们提了几点建议：1，加工的时候要及时的清除工作台面和刀具上的切屑，防止切屑对已加工部分产生不良的影响。2，加工工件时尽量的提高其加工的精度，以利于泵的安装，并可以提高泵在工作时的机械效率。3，加工完成工件后，在休息的过程中应当关闭机床的照明灯，可以节省一定的电力资源。以上几点只是我发表的个人拙见，在生产中未必凑效，希望公司对我的建议做出客观的评价，谢谢！

在暑假社会实践的过程中，我白天在工厂内进行生产调查，晚上回去总结一些加工的知识和加工原理，并结合自己的专业课本进行思考。经过这次社会实践活动，我已经基本上了解了工厂的实际加工特点和加工方法。我坚信：在未来的社会中，我一定会运用自己的实际能力开创一片新天地。

在此，感谢新乡市泵厂有限责任公司给我提供这次社会实践的机会，同时也感谢车间内所有的工人师傅们对我的指导！

**大学生暑假社会实践个人总结篇六**

20xx年7月12日来自xxxx水利水电大学环境与市政工程学院的我们一行九人来到xxxx护老院进行社会实践活动，我们这次活动的主题是“关爱老人，弘扬美德”。

首先，院长为我们介绍了护老院的基本情况后，我们便开始进行我们的计划。我们认为现在的老人什么都不缺，唯独缺的是家人的关心，所以我们决定花大量的时间陪老人们聊天。护老院共分为三层，我们九人分为三组去各个楼层陪老人聊天。刚进入老人们的房间，便发现她们的房间很干净整洁，老人们非常热情的招待我们，问我们渴不渴,热不热，通过和老人聊天我们发现，他们大多数都是因为子女上班比较忙没有时间和精力去照顾他们，所以不得已才把他们送到这里来，但是据他们所说，他们很喜欢这里的生活，这里的生活很安静同时又很充实，他们总能在这里找到同龄人谈心，他们在这里的活动也包括下象棋、读书、去附近的公园散步等，身体好一点的也可以在公园里跳跳广场舞、适当的\'锻炼一下。其中最令我印象深刻的是和其中一位老人的聊天，可能他的听力以及大脑不是那么清楚，但他表达出来的情感却是非常真挚的，他总是重复的说“你们应该多回去陪陪家里的爷爷奶奶，放暑假了一定要回去啊”“非常感谢你们能来看我们，现在的孩子就是好啊”等等，我从他的眼中看出了感动，看出了老人的希望。

很快一天的活动就结束了，我们依依不舍得离开了xxxx护老院。

“老吾老以及人之老”，我们不应该只关心和自己有血缘关系的老人，每个老人都应该得到我们的关心，没有老一辈的努力，哪会有我们今天的幸福生活。中国已然进入老龄化社会，身为新一代的青少年，我们应该在关爱老人的同时，呼吁广大人民积极参与到关爱老人的活动中来，这才是我们当代青少年应有的风采！

**大学生暑假社会实践个人总结篇七**

作为一名大学生，抱着贴近社会，服务社会的愿望，我参加了大学生社会实践。希望在进入社会之前，积累多点社会经验，提早与社会来个零距离接触，学习如何与人沟通，如何与人交流，如何与人合作等等。经过重重考验，终于成为实践小组中的一员。我相信任何的工作都能给我带来课本上无法得到的知识，所以在工作中我多听多学多做，按时超量的完成任务。我也在工作中学会了许多大到先进的档案管理操作系统，小到复印机的使用。在这期间所做虽无大事，但从点滴做起，所获亦非浅。

实践中，我们认识了不少领导。领导们是那样的和蔼、亲切，对我们的到来也表示了热烈欢迎开始时的紧张顿时荡然无存，想像中严肃的领导给了我一个全新的认识。当天，我们一行十多名同学就被安排到不同的部门。并即刻开始了步入社会的第一天工作。

由于是第一次工作，难免会有许多的不适应之处，因此也总会出现一些小错误，但我认真学习，有不懂的地方就问，随着经验的不断积累，错误的逐渐减少，工作效率不断提高。这一点不但充分的体现了“磨刀不误砍柴工”的道理，更是如何通过合理的分工、有效改善工作流程、发挥团队最高战斗力、使工作效率最高化的现实案例。

由于是在机关单位里面工作，一有时间，我便在办公室里找些相关的书看，看为人父母官，应当如何做，如何公平行政，有哪些行为是违法，有哪些事情是老百姓最迫切要解决的……认识到：为老百姓做事为老百姓解决问题，是为人父母官的使命。

我被分配到民政科工作，虽然一开始我并不知道什么是民政，但经过一段时间的接触后，我深深认识到，民政工作的重要性：民政工作关系到国计民生，关系到千家万户。可以说民政工作做得好，人民生活安定，有了保障。维护社会稳定的工作也就至少做好了一半。民政工作是党和政府联系群众的桥梁和纽带。民政工作政策性强，只有把党的政策落到实处，办实事，做好事，才能让群众满意。建立一支政治坚定、业务精良、作风优良、纪律严明的民政干部队伍，这是搞好民政工作的决定性因素。

这段时间，最令我感悟的就是这种敬业爱岗的精神，这种兢兢业业的工作态度深深教育了我，处在这样一种工作环境使我深受感染，让我明白到工作就是要这个样子，这个对我以后无论在哪个岗位上工作都是受益不浅的。

我深深的感觉到自己在单位里所学到的东西和在学校所学的理论有一定的差别，所以我领悟到：要想在日后工作生涯上有所发展，就必须理论和实践必须紧密结合，使自己的知识在实践中得到增长，必须在实践中培养自己各方面的能力。

工作中几位前辈对我十分关心，手把手的为我解答疑难，主动为我分担工作。但自然带来了我无事可做，为了不拖后腿，我就要争取前辈和用人单位的信任，每当碰到工作的机会，便积极主动承担。那是不是打肿脸充胖子呢？不是的，那样带来的只会是反效果。在承担前先充分判断自己能用最少的时间做出最好的效果，当你独立完成一项任务后你的道路就算打开了！那是否就以这种稳定的工作方式结束你的实践呢？我认为应当在实践中检验自身的实际工作能力的最大化程度，所以我开始接受一些有挑战性的任务，如进行档案系统的操作和文档的录入，因为以前没有使用过这类专业的系统，为了不拖慢工作进度，一遇到问题马上就会向前辈请教，而不像之前那样自己摸索解决的方法。没有舞台就要自己建一个；面对不同的工作就要及时调整工作方法。

在实践中，我认识到以下能力的掌握与熟练对我们的工作是非常重要的：

计算机操作：基本操作不用说，在我们活动一开始的时候各单位所需求的名单里面就有很多要求需要计算机基本操作的。word排版和打印的设置应该比较熟悉，应该能独立排版一篇公文，并在相应格式的纸上相应的位置打印出所要求的文字。另外，也要懂得如何运用网络，网络在当前的应用我认为最重要的是搜索，懂得如何搜索，懂得怎样搜索到最有用，最可靠，最接近要求的信息，是我们必须下功夫培养的能力。

机关单位里面很需要能拟写文章的人才，写公文也是一门学问，却也是一门比较容易掌握的学问。公文有公文常用的格式，常用的语句，而且语句比较死板，但是格式不能乱，原则不能丢。不仅要会写，而且要会看。怎样迅速抓住公文的主要内容，抓住重点来读，来理解是个关键。只有抓住重点，透彻理解了公文，才不会在贯彻上出错。

独立认知和分析能力：应该说，很多的要求规定里面都有提及类似的能力，但我认为我们大学生更应该有而且扎实地掌握这种能力。独立的认知能力使你不拘泥于传统，这是个讲求效率，讲求实际的时代，有独立认知能力或许会给你带来创新的灵感和机遇。当然，这并不是是说偏激，摆酷。独立分析能力我自己认为也相当重要，特别是在某些大是大非面前，更应该审时度势，准确判断，坚持立场，否则很容易走弯路，走偏路。

在工作中，我还认识到自己有许多不足之处，例如主动性不够，沟动意识有待提高，以后，我一定会不断提高自己，因为我知道，只有沟通，才能相互了解、相互认识；只有沟通，才能在实践中不断提高。比如说，组员之间交流甚少。在一起的时候大家一般很少谈论工作中的事情。这样就不利于彼此工作的提高。因为工作中的得与失只有通过交流、沟通，相互学习、参考，才能避免走弯路，才能真正达到共同提高的.目的。

同时，我也会继续坚持创新理念，创新是源动力，有创新才有发展。创新能为你的工作增加筹码。比如说，在工作中能做到不循常规，以一种创新的形式去完成工作，这不但能为工作赢得时间，提高工作效率，而且还能赢得领导或同事的肯定和表扬。还比如说，在讨论一个课题或者在写一份调研报告的时候，如果能用独特的思维提出新的思路、新的观点、新的方法，这对的个人发展非常有利。

在短短一个月时间中我付出了自己的汗水收获了课本上学不到的知识。完成了自己“贴近社会，服务社会”的愿望，我永远不会忘记与前辈们一起走过的短暂而充实的日子，谢谢你们的照顾和批评！

时间太短暂了，我们只能走马观花似地去接触和吸收新事物，但我们通过实践也学到了很书本上没有的知识，既增长了见识，开阔了视野，又增长了实践操作能力、丰富了生活阅历，这将是我们走向社会的一笔最为宝贵的财富，同时通过社会实践活动，从根本上解决了我们学生一些思想认识问题，促进了自身世界观的转变，通过到了机关部门里的温暖，受到了教育和鼓舞，增强了民族自信心和自豪感，坚定了走社会主义道路的信念。更为自己日后就业指明了方向，对自己的社会定位和自身价值进行了一次客观评价，发现自己与现实之间的差距。

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

时间总是在不经意间从指尖流逝！为期近回过头来看看这近一个月来的打滚爬摸，我觉得自己很幸运可以参加这样一个有意义的活动，我很珍惜这机会。同时我也深切地感受到“知识无限，能力有限”的涵义。在日后的日子里，我会充分发挥自己的能力，展现自己，积极向上。

近一个月的实践活动已结束，在工作岗位上留下的是汗水，带走的是知识；在工作期间留下的是快乐，带走的是深厚的友谊。

**大学生暑假社会实践个人总结篇八**

暑假的来临让我意识到这段漫长的时光对于自己大学期间的发展是多么重要，无论是用来复习以往没学透彻的知识还是用来进行社会实践都能够让我获得成长的机会，虽然考虑到还未毕业的大学生打暑假工的话可能挑选不到什么好工作，但是考虑到应该要为今后的实习积累经验的话还是脚踏实地比较好，因此暑假期间我选择到一家小型公司担任基层文员工作。

对于自己这样一名没有太多社会实践经验的大学生来说能够做的文员工作十分有限，基本上每天都能够感觉到自己的工作都是些比较繁琐但却很简单的事情，无论是一些日常文件的整理工作还是布置用来开会的会场都能够让我学到一些知识，可以说除了对自己的工作职责比较模糊以外一切都朝着比较好的方向发展。还记得刚刚开始参加文员工作的时候为了不让其他人看轻自己这名还未走出校园的大学生，在那间我基本都能够保证处于工作时间的自己不会有着任何偷懒的地方，也正是保持着这样踏实肯干的作风才能够让自己在暑假的社会实践中学会很多。

还记得在从事文员工作中印象比较深刻的还是公司的前辈们对自己的指导，或许是这个年龄阶段的自己在这方面的工作中有着先天性的优势吧，除了人情世故方面存在着一些令人诟病的地方以外没有出现任何的差错，尤其是年轻人那股不服输的劲头更是为大家平时的工作带来了一种积极向上的活力，在这里我才了解到现阶段在校外进行社会实践的大学生都能够够给其他人带来不错的印象，可以说在这方面的功劳全都得益于平时在校内养成的良好习惯。

但是正如之前所提到的人情世故方面经验的缺少也是大部分学生所欠缺的，虽然说在学习能力方面我自信不会输于职场中遇见的任何一人，但是有些时候因为不知名的原因导致其他人对我心生反感也是令自己感到困扰的，或许在工作之余我的确应该反思一下自己平时是否存在着一些与陌生人之间的交流障碍，虽然无法否认的是这方面的问题的确给暑假期间正在进行社会实践的自己带来了一些困扰，但是只要能够正视这个问题并分析产生的原因就一定能够找出解决的方法。

随着新学期的到来也将意味着我这次暑假社会实践的彻底结束，在这段时间的经历真的是自己进入大学以来最为难忘的一段宝贵回忆，只不过其中自己的表现还是令人在为之欢欣的同时不免感到有些美中不足，但是我相信有了这段时间的积累一定可以帮助自己在下一次的社会实践之中表现得更好一些。

**大学生暑假社会实践个人总结篇九**

如果要给这一天定义一个颜色的话，我想用红色来形容它，因为它是温暖的，二百多位志愿者组成一家，彼此互帮互助，相互扶持、爱护、和谐相处，虽辛苦却乐在其中，一路上欢声笑语。

活动当天晚上，当看完晚会，车子载着我们缓缓返回校园，我们竟有点不舍，看着车窗外的夜景，一切都是那么的和谐安静，漆黑的夜幕上挂着点点繁星，银灰色的夜光洒满整个大地，晚风习习轻拂着我们队员每一颗劳累却愉快的心灵，相比车外的静谧，车内却沸腾了，志愿者都在聊今天的心得体会：

“真没想到做老师这么辛苦，我们准备了那么久的课，今天只上了半个多小时，真是台上一分钟，台下十年功啊!”

“对啊，有几个孩子还很调皮，老是不认真听课呢……”

“跟着孩子们在一起真的很愉快的，什么烦恼都没有，虽然有时候他们很调皮捣蛋，但大部分还是很听话的，而且今年的三下乡支教活动比往年开展得好多了……”

现在，当自己一个人静静地想着这一天的支教活动时，总感到巨大的满足，虽然有时候感觉很累，但是一想到自己是以园丁的身份在用自己的智慧浇灌祖国的花朵，是在给孩子们展现一个新奇而精彩的世界的时候，就打从心里感到快乐，因为自己为他们带来知识，带来新的思想，带来新的生活方式，看着自己的劳动成果，开心之情充溢了我们的心。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn