# 2024年暑假实践总结(模板12篇)

来源：网络 作者：诗酒琴音 更新时间：2024-05-08

*总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写...*

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？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**

8月5日

一．实到人数情况

实到20人，一人未到。

二．活动流程

全天

立项组跟随老师了解理想流程的主要工作内容和全过程；设计组跟随老师了解设计流程的主要工作和全流程。

8月6日

一．实到人数情况

实到20人，一人未到。

二．活动流程

上午

9点所有立项组成员跟随带队老师前往杭集等地的基站验收工程。实地了解有关建设基站的要求和大致流程。

下午

组员集中交流实践经验，大家畅谈十天来的收获，填写实践调研报告。

大三的这个暑假，对于我来说是至关重要的，一心准备考研的同时，我觉得对于自己实践能力的培养也不容忽视。在报纸上看到了扬州电信举办大学生暑期社会实践，便毅然决然的报名了。

十天的实践，主要是在电信大楼里进行。第一天参加实习的启动仪式，仪式上听取电信高层的演讲，对于电信行业有了大概的了解，对于3g业务有了初步认识，另外对于十天的实习活动产生了了明确的目标。接下来的几天，我们跟随带队老师参观了电信大楼里的机房，当得知这些机房平时绝对是不会对外人开放之后，我感到这个实地学习的经验实在难得，虽然对于机房里的“大块头们”从前没有过直观的认识，初次接触颇有陌生感，对于老师的讲解有时也不能完全理解，但是从老师嘴里时常蹦出的名词，我感到相当耳熟，这些都是我在学校里专业课上学到的东西，这次的对号入座让我颇有成就感，至少以后可以跟别人说这玩意我看过的。在这几天中，我们还聆听了工程师们有关电信技术规范和流程以及c网的概况和建设流程的简介，让我对于电信局的主体系统组成，语音交换机网络的概况以及一些初级简单的电信网知识有了初步的认识。另外，我们还外出进入小区，街道实地观察了户外设备，譬如小区里面的集线器，街道两旁无线扬州的设备箱等等。带队老师还为我们打开设备机箱，跟我们介绍其工作原理和流程，这些实地的经历让我感受到了电信业务跟我们的生活是如此的息息相关，曾经觉得这是一个遥不可及的领域，我们永远也触及不到它牵涉到技术方面的部分，现在如此近距离的观察和如此深入浅出的讲解让我受益匪浅。6号这天，全体立项组的组员还亲临现场，参与了工程验收，当然是旁观的份，但是通过这样的一次难得的经历，我们深刻感受到电信行业的高要求和高强度的特性，对于牵涉到老百姓切身利益的行业，就必须要不折不扣的完成规定的指标，来不得半点马虎，我想这就是对于每一个电信人最基本的要求。

总的来说，十天的实践对我来讲是比较有收获的，曾经认为自己在大学里学的东西不是相当理论就是相当落后和时代脱节的知识，这次来电信，我发现其实不然，在这里我看到了很多书本上提到的设备的实体以及技术的运用，无论电信行业如何发展，电信设备和技术如何先进，有一些基本的始祖的原理和技术是不会改变的。而我在大学里学的也就是这些能够对与今后就业有所帮助的那些基础。这次实践让我充分认识到一句话的含金量：实践出真知。的确是这样，不亲临现场，就不会知道这些相关的技术和设备室如何运用到我们生活中的，那么电信领域对我来说永远都将是一个虚的或者说高深的领域。这次实践让虚变实，让理论成为实践，我想这就是我这十天来的最大感受。

**暑假实践总结篇二**

这次暑假实践让人感触很深，这是我进入大学之后感触最深的一次实践。以前没有深刻的去体会过这样的日子，所以对社会的了解仍是不够的。这一次我背井离乡，独自一人奋斗，才体会到思乡的愁，才体会到独立的难处。所以这一次实践，真的改变了我不少，让我更坚强一些了，也让我更加坚定接下来要走的道路了。

刚刚进去工作的时候，我很不适应。我们的宿舍是那种大型的集体宿舍，隐私度很差，并且大家是轮流两班倒，所以我们的生活过得毫无质量。我一开始是这么认为的，我觉得在工厂里生活，真的就没有黑白之分了，也没有什么生活质量可言了。这让我觉得有一些心痛，这里的老员工也有很多，他们为了生活而忍受这样的日子，真的让人敬畏，也让我更加明白了，学习才会改变命运，我现在有这样的一个平台，我如果不去珍惜的话那真的就是浪费了一些大好的机会了。

做了一个半月之后，我整个人是改变了不少的。在这份工作上，我们需要耐心，也需要恒心。这些都是我以前最缺乏的东西，但是现在，我获得了它们。并且可以很好的掌握它们了。这是我感到非常欣慰的一个部分了。在这个过程当中，我学会了如何去独立的生活，即使宿舍的环境并不是很好，在工厂的.日子也比较的枯燥，但是我还是能够在这样的环境当中适应下去。这不仅让我有了一颗更加坚定的心，也让我对接下来的生活更加的保持期待了。

经历了这一次实践之后，我相信未来几年的大学生活，我会更加珍惜，学会好好的利用，去实现未来的每一个目标，坚持向上，也坚持理想，逐渐实现自我价值!

**暑假实践总结篇三**

暑假时间为响应市团委号召提高自己的社会实践能力，我应聘了中国电信见习客户经理一职，电信营业厅暑假实践报告。活动期间我参加了中国电信开展的各项活动，活动涉及宽带受理，家客终端，个客终端的销售及欠费回访等各方面。活动中活动中中国电信××路营业厅给予了大力支持。视将本次活动的的有关情况报告如下：

1学习c网及宽带的相关知识和营销策略，同中国电信工作人员深入到小区宣传业务手机辐射健康知识。

7.11到3532小区宣传,

7.18德仁新苑小区宣传

7.24××小区宣传

8.1文苑小区宣传

8.7安泰小区宣传

8.14于常甫北小营小区宣传。

2学习电信完善的管理运行模式，参加电信的4次会议，会议的主题分别是：加强见习客户经理对工作的认识并提高业务能力，部署家庭健康计划工作，总结7月份工作并部署8月份工作计划，优秀营业员情景演示及表学彰习会网议。

3学习中国电信对电信用户实施优质服务的落实办法，在营业厅实践规模化优质服务接受广大用户咨询向电信用户的解释有关受费及相关问题，社会实践报告《电信营业厅暑假实践报告》。

4学习cdma200的接入方式及原理。

二、实践总结及建议

××区××路营业厅管理83个小区和13个城中村的宽带及移动业务，在各级省市政府关心支持下其工作蓬勃发展，通过全体员工的辛勤努力各项工作取得了，显著的成就，除少数小区和城中村外，市区基本全部覆盖电信宽带。电信管理步入规范化轨道，对电信职工基本实现了“准职业化，规范化标准化”的管理，定时对本区营业员进行考核并及时表彰实施相应的奖惩措施。

同时，我也清醒的看到电信扩展和改革的过程中规范化管理与城市物质文化水平的提高还不太适应，电信的规范化管理服务水平和服务质量用户还不太满意，分析投诉举报较多的地方，主要有一下几个方面的原因：

1个别地方员工属电信部门临时聘用其业务水平不够高，业务素质不够硬

2客户报装程序繁杂

3营业网点少客户交费不太方便

结合××区的实际情况我又如下建议:电信应当对职工特别是临时聘用人员的业务素质和水平的考核组织学习提高服务质量，提高装机效率，简化客户报装程序，缩短等待时间，为方便用户电信可与当地银行信用社协商，使用户可就近在银行或信用交纳费用。

三、实践体会

人的一生中学校并不是永远的学校，而是真正的学校只有一个，那就是社会，大学社会实践是引导我们走出校门，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培养锻炼才干的好渠道，是提升思想，修生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理念，吸收新的思想与知识。一个多月的社会实践一晃而过，却让我从中领悟到了很多东西，而这些东西让我终身受用，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阔了视野，增长了才干。

在此我感谢市团委和电信给我这次实践机会，在今后的学习生活中我一定继续努力，争做一个优秀的大学生。

**暑假实践总结篇四**

我的家乡是安徽省芜湖市。她是个美丽繁荣的城市，即使三十年前她是个贫穷落后的地方。她位于安徽省东南部，市区坐落在长江与青弋江交汇处。春秋时设邑，因鸠鸟繁多而得名“鸠兹”，距今已有2500余年；繁昌“人字洞”的发现，把人类的活动上朔到了200-250万年前。芜湖是安徽省的经济、文化、交通、政治次中心，是国务院批准的沿江重点开放城市、皖江城市带承接产业转移示范区核心城市、南京都市圈成员城市。芜湖是一个滨江山水园林城市，古有“长江巨皖之中坚”之称。

一旦说到变化，首要提出的就是衣食住行。但是现在我却想先从交通来看，尤其芜湖作为临江城市，从芜湖的桥梁上就能体现交通的发展：坐拥长江之畔，尽享青弋江穿城而过，美丽的芜湖得益于这一份大自然的恩赐。半城山半城水的芜湖自然和桥梁有着千丝万缕的联系。从改革前的浮桥、木筏子、石桥、木桥到改革后的步行桥、公路桥、铁路桥、斜拉桥等，一座座现代化桥梁的建立，见证着这座城市三十年来震撼人心的变化。20xx年芜湖长江大桥建成通车，它宛若一条巨龙横卧在江面上。这座在世界桥梁史上占有重要位置的大桥，全长达10公里，是目前长江上最长、最宽，通航净空高度最高的公铁两用大桥。随着芜湖经济的发展、城市建设的扩大，一座又一座桥如雨后春笋般出现在芜湖人的生活中。晚饭后，漫步在镜湖之畔的步月桥、九曲桥，杨柳依依，清风徐徐，尽享自然之美。还有九莲塘的月洞桥、凤鸣湖畔的凤鸣桥??芜湖的桥已经发展成一道独特的风景线了。芜湖的桥不仅拉动着城市经济的发展，已然也展现着百姓的生活。

三十年前，因生活的贫困和布料的配给供应，加上颜色和品种的单调，人们多穿着以灰色、蓝色、绿色等为基调的中山装。在“新三年，旧三年，缝缝补补又三年”的思想观念下，一件衣服父亲穿了儿子穿，哥哥穿了弟弟穿，穿了又穿，补了又补，只要能穿总是十分珍惜而舍不得抛弃。即使是要去参加婚礼等重要聚会，也难以穿上一件合适的新衣裳。贫穷的生活连温饱都成问题，更说不上什么时髦与亮丽了。而如今人们的着装已显多样化，无论是品种、样式还是颜色、款式都是丰富多彩，人们喜欢什么买什么，喜欢穿什么就怎么穿。身为芜湖人，芜湖有多少商场都没法清楚，因为太多并且还在一直建造。商场里面衣服琳琅满目，种类繁多，让人炫目。

爷爷奶奶告诉我改革开放前和改革开放初期，国内粮食紧缺实行粮食供给，按年龄、从事工种等因素每月给每个人一定数量的粮票，供人们购粮。虽说一般不会饿肚子，但是每天咸菜白饭，吃肉那是过年才能的事。哪像现在，想吃什么，还什么健康怎么吃，强调少吃肉。看看现在，想想过去，真是天差地别呀！

说起住房，爷爷奶奶的思绪就不禁飘回到过去：虽然我们现在住得不是别墅高楼大厦，不像有钱人住高档小区，可是不住土屋就是幸福了，刮风下雨时能不漏雨不漏风就是幸福，这些都是当初以为是奢望的东西，可是却真的在这三十几年实现了。明亮清爽的房屋，个人有各自的房间，真的.是改革好啊。

岁月如歌，历史如鉴。改革开放三十年真正的使芜湖经济大幅提升，而且也使和我们百姓生活息息相关的“衣食住行”也发生了天翻地覆的变化。爷爷奶奶的话语充分证明：改革开放的三十年，是芜湖我们百姓衣食住行水平不断提高的三十年。因为改革，我们芜湖才能进步，或许现在才二十的年轻人不能深刻体会，但是我们的父辈就是有着最真实的感受，那是变化给他们。

自从上世纪九十年代初，上海浦东开发以来，芜湖作为安徽改革开放的重点和突破口，发展十分迅速，尤其是在制造业上，芜湖创出了奇瑞汽车、海螺水泥、海螺型材这样的拳头品牌，打响了芜湖制造的头一炮。作为安徽交通枢纽，华东沿海城市通往内地的要道。境内的芜湖港，是长江溯流而上的最后一个深水良港.在改革开放进中进行现代化建设的历史新时期中，芜湖人民在市委、市政府的领导下，始终坚持以经济建设为中心，以结构调整为主线，锐意改革，扩大开放，优化产业结构，提高运行质量，统筹城乡发展，积极融入长三角，加快工业化、城市化进程。狠抓招商引资，突出园区战略，大力发展非公经济，培育了汽车及零部件、材料、电子电器三大支柱产业，促使国民经济朝着又好又快的方向发展，推动城市经济进入工业化高级阶段，促进城市化加速发展期向城市一体化迈进.三十年间，芜湖经济总量从1978年的7.45亿元起步，年平均增长11.9%，20xx年达到580亿。城市居民人均可支配收入由1980年的443元，年均增长13.4%，20xx年增至13234元，增长29.9倍；农村居民人均纯收入由1978年的95元，年均增长14.7%，，20xx年增至5050元，增长53.2倍。芜湖的变化真的是非常快速,但是针对这样的发展政府也提出了一些建议来改善发展中的弊端。

为适应当前宏观形势的新变化，进一步贯彻落实中央和省稳增长、调结构、促改革、惠民生各项政策措施，切实加强财税、金融、产业等政策的协调配合，促进全市经济平稳健康较快发展。现结合我市实际，提出如下意见。

1．完善企业帮扶工作机制，设立覆盖全市的企业服务中心，充分利用网络条件建立企业帮扶信息服务平台，健全企业发展各类需求信息的收集、处理、分类、处置机制，将一企一策、联系帮扶等工作落到实处，进一步优化企业投资和发展环境。具体办法由市经信委制定。

2．调整土地使用税奖补政策，对前三年度亩均税收达到一定标准的企业、有购进设备实施技术改造的中小企业、税收增长的中小企业和稳定就业的企业缴纳的土地使用税实行财政奖补。具体办法由市财政局制定。

3．着力化解中小企业用地难问题，出台统一的租赁和购置标准化厂房的优惠政策，降低企业入驻标准化厂房门槛，采取租售结合方式，吸引更多中小企业入驻标准化厂房。具体办法由市经信委制定。

4．支持中小企业不动产融资租赁业务，在融资租赁公司购买厂房环节和企业回购厂房环节发生的契税及相关营业税，由所辖地财政即征即返。

5．在芜湖长江股权交易所和安徽省股权交易托管中心托管及挂牌交易的本市企业享受“新三板”相关政策；托管及挂牌交易产生的相关费用，财政给予全额补助。

**暑假实践总结篇五**

为了深入贯彻社会主义核心价值观，引导广大学生深入社会，了解社会，树立对国家与社会的强烈责任感，积极响应党中央、团省委的号召，化学生物与材料科学学院”赴\_\_县\_\_镇\_\_村一行开展暑期“叁下乡”活动!我很荣幸地参加了这次活动，通过这次的暑期“叁下乡”活动,我对我们周围的农村有了更多的认识，真正有了一次理论与实践相结合的机会，走进农村孩子的内心世界，让我们不仅深受感动，更受益匪浅!

活动第一天，我们开始招生工作。\_\_村的人非常重视对孩子的教育，把每一个孩子送出去是他们最大的梦想，家长们都想着，哪怕自己再苦再累，只要孩子们以后能好好的，能考上好大学，有好工作就好了。这样的想法很纯粹，却很实在。每到一家，他们都会热情地招待我们和耐心地回答我们的问题。村民的支持和我们挨家挨户奠定了招生顺利的基础。

当天下午，我们就正式开班啦。我们通知的时间是两点半，可是不到一点就有很多孩子顶着大太阳来到我们的教室，这让我们十分感动。因为学生的接受程度不一样，我们当时分了两个班：大班和小班。在此次支教中，我担任的是大班的礼仪课老师兼数学老师。我并不是第一次面对四五十双眼睛站在讲台上，但却是第一次面对如此认真执着充满着求知欲的眼神。我不再是嘻嘻哈哈的青年，而是一位表情严肃的老师。老师，这个神圣的职业我是不敢亵渎的，做老师就的有做老师的样子，我会表扬上课认真、踊跃举手发言的同学，也会批评教育一些调皮捣蛋的家伙，灵活多变的手段把这帮家伙收拾得乖乖的。在这里，我第一次上课，第一次开班会，第一次给他们讲做人的道理，我怀着无限的激情开始了我的“教学”生涯，我每天都认真的备课，把这我知道的知识尽可能的浅显的讲解，但是他们与城里的同龄孩子的差距太大了，有时候一个非常简单的问题要讲十几遍，我仍然坚持着，甚至发掘出诲人不倦的无限快乐。

礼仪课是临时决定开设的。在走访的过程中，有些村民反映希望他们的孩子更懂事。能够明白如何尊重他人，如何孝敬长辈。这门课程我之前也没有接触过。于是，当天晚上，我便开始了积极的备课过程。从查阅《朱子家训》到熟悉小学生基本守则，我认真考虑了课堂的教学内容能以及自己的教学方式。经过几天的课堂教学和课堂练习。他们也会大胆自信地为他人鼓掌，能够跟自己的伙伴真诚地说谢谢和道歉。虽然支教的时间短，但毕竟有成果。当其他老师夸奖大班的同学有礼貌时，我也会油然产生一种自豪在让自己发光发热的过程中，孩子们收获了知识。而在与孩子们相处，锻炼自己的过程中，我也受益匪浅。

一、适应条件，随机应变在暑期叁下乡活动之前，我们制订了详细的策划。但当地条件和乡亲们的想法让我们的教学计划不断调整。塬定计划被搞得一团糟，对此我们深感失落之情和不满之意，但凭借着我们每位队员的相互激励和相互调配以及共同努力，我们还是圆满完成任务，对此我们深感欣慰。活动期间，我们开展了各项活动，有安全、食品知识宣传，有农业知识培训调查。甚至，当地的阿姨十分希望我们可以教她们学习广场舞。虽然每天备课、教课、辅导作业占了我们已经花去了我们大部分时间。我们想起大妈们期许的眼神，还是利用了午休时间和晚上的空余时间去认真学习广场舞。在活动中我们以苦为乐，苦中寻乐，苦中生乐，非常开心。从中我体会到了一个优秀团队的作用和效果。

二、团队合作，以求互赢

虽然出发之前我们有明确的教学身份和任课科目，但是没有实际教学经验的我们对于维持一个良好的课堂环境还是难以把握的。比如说，小班的同学有时候调皮跑到大班，正在上课的我就没有精力去维持秩序。幸运的是，这个时候我们的志愿者就会挺身而出，提供我需要的帮助。同样地，一节手工课和一节小班的辅导课仅仅靠一个老师是远远不够的，此时，我们决不能有“事不关己，高高挂起”的心态，而是应该担起一份责任，扮演好一个团队的角色。

在这七天里，我对此认识非常深刻。再拿给班级汇演节目来说，如果没有同学们之间的合作互助，仅凭我一个人就不会有那幺好的效果。同时在一起叁下乡的每天的讨论课程或者教学经验的交流中，我更加体会到集体的力量，在与大家的合作中，我懂得了如何讲求合作，如何提高工作的效率。

叁、支教他人，关爱他人

在我们要走时，孩子们纷纷问我“还回来吗?”有些直接乞求我，喊我不要走。是的，这些天来，我几乎爱上了讲台，爱上了他们。每次上完课后，嗓子几乎嘶哑，一盒金嗓子也无济于事。可是，他们开心的笑脸和若有所思的脸庞让我觉得一切都是值得的。

我们用微薄的力量去帮助那些孩子，为了那些孩子能够更好的学习以改变自己的命运，支援贫困地区教育文化事业发展。我们不是去游山玩水，我们是在教育别人的同时也磨练了自己，我在这七天的教学中，始终给同学们讲这样一个道理。一个人无法改变自己的生活条件，但可以改变自己对生活的态度，态度决定一切，细节决定成败。运用到学习中那就是我没有办法改变我的学习条件，但我可以改变对学习的态度，我相信勤能补拙，只要我们刻苦学习、顽强拼搏，就算没有好的学习条件，我也可以有一个美好的前程。

七天，如白驹过隙，叁下乡的到来仿佛就在昨天，而离别却在今日;七天，虽然时间不长，但离别总是让人依依不舍;七天，我们留下了汗水，收获了欢笑与喜悦。我们留下希望，带上祝福，踏上新的征途。世上最难忘的就是那朝夕相处，一同挥汗，一起欢笑的人儿，还有这如诗般的土地。这次活动中我们做得可能还是有所欠缺的，但是有经验有教训才是一个真正意义上的完整实践，不论如何，这都是一次非常有益的活动，使我们在学校要更加学好理论知识将来应用于实践之中去，使我们将来能为社会作更大的贡献!虽然本次“叁下乡”活动画上了圆满的句号，但“叁下乡”的路还很长，“叁下乡”的工作也将一如既往的开展下去。

**暑假实践总结篇六**

20xx年的暑假如约而至，让我想到我们演讲的一句台词：时间如匆匆流水，转瞬即逝，转眼间我们就要暑假了，我们面临有四种选择：一、出去打工；二、在学校招生；第三种那就可想而20xx年的暑假如约而至，让我想到我们演讲的一句台词：时间如匆匆流水，转瞬即逝，转眼间我们就要暑假了，我们面临有四种选择：一、出去打工；二、在学校招生；第三种那就可想而知了—就是在家呆着，第三种没有什么刺激也不会锻炼我们，自然而然选择的人就很少了；第四种就是根据我们所学的知识去北京实习，对于这四种选择我的选择是：出去打工。

富士康规定刚进去的员工地一个星期不能加班，我们感觉很轻松，轻松了但是钱少了，就这样一个星期过去了，可是第二星期他们没有让我们加班，我们可生气了，线长说公司有规定跟不上产量就不让你们加班，即使让你们加班也会受控制的，一下子我们的心就快崩溃了，开始抱怨可是抱怨对线长，对富士康都是没用的，我们只有让自己赶紧的跟上产量这样才可以拿到更多的工资，为家里多减轻负担，这让我们明白做劳力劳动多劳多得道理，现在想想以前老师讲的哪些大道理，在生活中让我慢慢明白了那些道理，譬如：付出就会有收获吗？我的回答是不一定，但是我知道不付出是肯定没有回报的，只要自己努力了尽力了，就够了。

最后告诉自己自己选择的不管对于错都要走下去，做自己的决定。然后准备好承担后果。从一开始就提醒自己，世上没有后悔药吃。于是就离开了，看到我的朋友们我的心中有很多的不舍，公交车来了，我多希望把我的不舍留下，谢谢你我的朋友！我坐上公交车车开动了，在我转身的那一刻忍不住的泪水就掉下来了。社会是残酷的，但对于我们来讲是一种锻炼，是一种对精神的提升，我明白我们在做每件事都要做最坏的打算，不是不自信而是要考虑周全，做到胸有成竹，这样自己才不会有太多的失望。打工真的给我很多的启发也有很多的磨练。到火车上我感受到了集体的力量，我和我们班同学一起回来的，一路上我们互帮互助，很团结，我的行李拿不动，他们帮我拿。这真的是十分难得的友谊，我会好好珍惜。

这个暑假社会实践我最大的收获就是：没有什么做不到的，只有自己不想做的，有了想做的就要尽自己最大努力去完成。细节决定你的成败，用自己的细心，耐心，恒心去实现自己的成功。

**暑假实践总结篇七**

20\_\_年暑期，按照学校团委《关于20\_\_年暑期社会实践活动的安排意见》， 我参加了河北师大职业技技术学院组织的 “关注基础教育，支援农村小学教育”实践队，于7 月26 日至8 月15 日在青县“手把手”少儿帮助中心，开展了针对小学生的“手把手”教育帮扶活动。

一、认真学习，充分准备

为了扎实有效地开展社会实践活动，我学习了社会实践的有关知识，深刻理解了社会实践对自己成长的重要性，明确了本次社会实践要与专业技能提高相结合，要与就业见习相结合，在实践中提高素质，在实践中增长为人民服务本领，提高适应社会的能力，切实使社会实践活动起到受教育、长才干、做贡献的作用。学习了社会实践报告撰写的方法和授课技巧，重温了专业知识。在与同学们分析了基层小学英语教学现状，剖析农村小学生的心理和生理特点的基础上，制定了教学计划。这些为社会实践活动的顺利开展打下了坚实的基础。

二、在教学实践中提高专业水平

为了让我们真正从“手把手”帮助中心的实际出发，更好地发挥我们的优势，中心马校长从师资力量、教学模式、教育特点等方面对“手把手”帮助中心进行了全方位的介绍。并帮助我们制定了活动方案。

我们的任务是帮助孩子们复习本学期已学过的知识，我的任务是负责英语教学。给自己打好气后， 就安排开学上课了， 我终于踏上梦寐已久的讲台，但初次登台我们的大脑却一片空白，自己辛辛苦苦备的课一下子不翼而飞，而台下却是一双双齐刷刷的等待着的眼睛，从他们眼中你看到的是惊奇，是渴望，是一种鼓励。短暂的迟疑后是自我介绍：一是把我“推销”给他们， 让他们能认识了解我， 二是让他们一个一个介绍自己， 能使我认识他们。第二节课我对20 天内要学习的内容提要都给他们介绍了一遍， 以便于他们能在头脑中形成知识结构网络， 而且能从侧面认识到我的讲课水平、授课能力。几天的接触，我发现孩子们喜欢活跃的课堂气氛，所以我就投其所好，争取获得比较好的效果。上课过程中， 我在保持讲课内容不变的情况下， 使讲课方式灵活多变， 丰富多彩，这样学生就变被动为主动， 并乐于去学。比如有一堂课， 我给学生们在黑板上写下了一道道教学题， 写完后启发大家主动上台回答， 同学们自告奋勇地上来写， 使冷清沉闷的课堂一下子就变得生机勃勃，大家都强着举手上台当小老师，这样一下来， 我们一堂课学习效率就如芝麻开花-- 节节高。我还不时抖出几个笑料， 逗的大家捧腹大笑，孩子们的精神状态也就更加饱满了。如果碰都难题， 我便会亲自出马， 与他们共同探讨难题， 他们有时还被我生动的讲解吸引住了， 大家沉浸在活跃的课堂气氛里， 边学边玩， 学的也就更有劲了。

第一次感受当老师快乐的同时也感受到了老师的艰辛，脚站得酸了，手写得累了，嗓子喊得哑了，衣衫也湿透了……尽管我也不时地犯错误，尽管我知道即使错了孩子们也不会发现，可是，我知道无论怎么样我现在站在讲台上就要对“我的学生”负责。一天里最开心的事就是听到孩子们对我提意见。一次一个同学小声对我：“老师，你上课可不可以大一点声，我们听的不太清楚”。我笑着贴到她耳边说：“当然可以了。”至少这让我知道他们在听我的课，也希望听到我的声音。这也是我最希望的事!针对他们提出的意见，我一一改正：上课声音洪亮，板书尽量整齐，将知识点提的更明确些，专业上尽量添加一些实际例子等。在近20 天与孩子们朝夕相处中，我进一步了解了孩子们的求知欲，努力探索她们的内心世界，做好与他们的沟通工作。在教学中虚心向中心老师们请教，学习教育技巧与教学模式，学习老师与孩子的沟通技巧，认真备好并上好每一堂课。在给他们传授知识的同时，最重要的是让他们在学习中成长，我准备了形式各样的教学内容，同时也给他们安排了各种各样的游戏及活动，让同学们在一种欢快和谐的气氛中学习，让他们在玩中学，学中玩。我给孩子们介绍英语的相关知识，开阔他们的视野。在这个教学过程中，我学到了很多，收获了很多，积累了人生宝贵的经验。我应该感谢“手把手”帮助中心，是这里的老师和学生给了我这个锻炼的机会，使我度过了一个有意义的暑假。

做了近20 天的老师， 真正体会到了老师这个职业的伟大和辛苦。上午两节课， 下午两节课， 嗓子最后都哑了， 夏天天热， 加上对一些成绩偏差的学生着急上火， 嘴里也起泡了。但看着他们渴望的眼神， 让年轻的我知道作为“老师”，肩上的担子有多重。

功夫不负有心人，一切的成果都证明了我们的努力没有白费，成功的喜悦只有亲身经历的人才有体会，那份喜悦如同蜂蜜那样甜蜜，如同百合那样清馨，如同泉水那样清凉，流淌在我们的心田。

8 月15 日 晚，学生跑到我们宿舍与我们道别，心里总能浮现出我们一同度过的情景：每天晚自习后很多学生跑来与我们谈心。看着他们那一张张天真的脸孔，我们是多么的不忍离去啊!我们对每个人叮咛嘱托：一定要把握机会，努力学习，跟同学们搞好关系等等。第二天，学校领导送我们到楼下时，楼上传来最亲切的声音“老师，再见!希望你们再来。”那一个个小脑袋挤满窗户。离别是伤感的，但我们是高兴的，因为他们的举动证明我们的实践活动是成功的;可我们的心情又是沉重的，因为我们真的不忍离开他们，要知道短短20 天我们结下地友谊是多么的深厚。就在我们上车时，很多同学跑到楼下为我们送行，许多学生流下惜别的眼泪。

也许这一季的夏日隶属于感动，透过农村的每一片绿叶，我们倾听他们的诉说，诉说那些在他们看来可望而不可即的念想。为着双双不舍与渴望的眼眸，我陷入了沉思，青春年华的我们免不了年少轻狂，意气风发的我们也该经受暴风雨的洗礼，不经世事的我们不能再不闻窗外事。我应该勇担强国使命，为了祖国的繁荣富强只争朝夕。

三、社会实践收获和体会

“千里之行，始于足下”，这次短暂而又充实的实践活动，是我为走向社会奠定的第一块基石，是人生一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有很大帮助。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第一次飞跃，而从理性回到实践是第二次飞跃。在当今的社会环境下，社会无时无刻不在发生日新月异的变化，校园中所学的知识最终会回归于社会，而社会实践活动就是要大学生将自己的知识运用于现实中，从而锻炼实践能力，提高实践技能，充分的将理论与实践结合。社会实践大大锻炼了我的实践能力，提高了我对社会的认识。

通过社会实践活动，我对农村基础教育有了全新的了解，学习了授课技巧，体验了从教过程，锻炼了吃苦耐劳品质，提高了专业知识，认识到自身不足，明确了努力方向，坚定为改变农村基础教育而努力学习的决心和信心。

**暑假实践总结篇八**

暑假已过去快一周了，而这几天却颇感无聊。同学们都出去打暑假工了，亦或是做兼职。我原本也打算去厂里做事，但想到去厂里做事既辛苦又与专业无关就放弃了。于是颇感无聊的我一有空就会去逛书店。一天看到书店在招聘助手，满怀惊喜的我也去报了名，没想到居然被录用了，喜出望外的我于是开始了我人生中的第一份工作。

然而工作却没有我想象中的那么简单，我每天的工作时间是从早上8:00到12:00，任务也比较繁琐。不过令人感到高兴的是我可以看我喜欢的书籍，而且经过两周的工作，我对书店的工作有了比较透彻的了解与认识。

刚开始工作时，每天下午我们这些新手都会有专门的培训，培训老师是一位年轻的姐姐，然而却对我们要求很严格。她每天都会着重的提醒我们有关图书的记忆和相关卖点。原本记性不是很好的我看着书架上一堆堆的书不禁感到一阵的头晕与畏惧。随着对这些图书的熟悉，我不仅可以迅速的带领顾客找到他们需要的书籍，而且有时还会推荐他们买些什么书，于是我开始慢慢地喜欢上了这份工作。

下面是我们这些新手们大概的工作内容：

1. 图书的接货与入库

原本以为在书店工作会很轻松，只要清点一下书目，带领一下顾客就可以了，没想到还会叫我们这些新手去搬书，这无疑需要一定的劳动力。每次接完货我都会累得筋疲力荆随着社会的发展，家长们也越来越重视孩子的教育，于是一个又一个的暑假班相继开展起来，这无疑为书店带来了一笔很大的收益。所以到了暑假，书店反而更忙了。书店几乎每天都会有新货来，每次一来新货，我们这些新手都得跑去接货，接着就是清点、上架、入库。卸货还比较简单，但一定得注意把相同的书籍摆放在一起，这样便于清点与上架。清点虽然不需要很大的劳动力，但一定得细心，千万不能点错，要不然麻烦就大了。如果少了货，还得自己赔偿呢。书目的上架也不是很难，只要把相关的图书对号入座就行啦，但作为店员一定得对书店的书目相当了解，哪些书缺货了，哪些书不受大众喜欢，心里都必须有数。所以哪些书少了，应该及时补货，哪些书不受卖，也应该提醒上司。最艰难的要属图书入库了，这么多的图书，我们得一箱一箱的搬到仓库里去，每次搬完货，我们十几个兄弟姐妹就像刚出狱的囚犯一样，坐在地上直喘粗气，感觉全身的骨头都散架了，但每次搬完货，这一天的工作也就轻松了。

2.贴磁

所有的新书在上架之前都要进行“贴磁”。所谓贴磁，就是将专门的磁条粘贴在图书靠后页码部分的夹缝里，这也算上是一种安全措施，防止图书被盗。如果图书未经消磁就要被带出书店，门口的扫描仪会自动发出刺耳的“嘀嘀”声提示。这也为门口的保安减轻了工作压力。贴完磁条的图书就可以补充到书架上了。

3.图书的上架与摆放

图书的上架摆放也不是随意的，更不是单纯的对号入座，它是有一定的讲究的。一些缺货的书籍只要补上去，放到原来空缺的位置就好了，但对于一些要极力推荐，或是打折的书却要单独用书架摆放开来，并且贴上海报（如：只需9.9元），以便更好的吸引顾客的眼球。而对于报纸杂志，这些每天都会有人买的书，更应该摆在显目的位置，以便顾客触手可及。这样一来不仅节省了顾客宝贵的时间，也为书店带来了极大的效益。

4.导购

相对来说导购是所有工作内容中最轻松的，同时也最锻炼口才的一部分，然而这部分工作却不是我们每个新手都有机会做的。上司要根据我们的特长以及在工作中的表现间或抽取几名去当导购。其他人便负责接货，清点，入库等工作。幸运的我，凭借自己对书店外语书籍的了解，当上了导购员，于是就再也不必接货，清点了。每天只要带领顾客找到他们需要的书籍，间或提供一些建议就可以了。但即便如此，也千万不可怠慢，因为导购员的形象直接代表我们书店的整个形象。所以从外表到内部修养，我都得面面俱到。刚开始导购时，我心里是有些紧张的，因为我口才不是很好，不太擅于交流，但随着顾客的需要与迫切要求，我便慢慢地放开了心态，自信心也越来越强了。举一两个我在导购中的示例吧：一个初三刚毕业的学生，她对外语颇感兴趣，很想日后成为一名翻译，但让她苦恼的是她的口语不是很好，而且有几个音都发不好，于是她想买一本专门练好口语的书。但是挑来挑去就是不知道该买哪一本。见她如此纠结，我便走上前去，问清了一些她的目前情况，得知她当前所处的状况后，我提供了一些自己练口语的方法给她，还推荐她买了一本比较实用的练口语的书。看着小学妹感动的眼神，我感到高兴极了，为他人服务真的是一件很快乐的事情。还有一位年轻妈妈想买点英文书给正读小学三年级的女儿，但是又不知道买什么书合适，于是我推荐她买了一些英文的卡通动画，不仅实用，而且很有趣，孩子学得也比较快。我还建议她买了一些英文教学的碟子等。

1.收获、总结

这次工作我对书店的工作流程有了相关的了解，而且对各种品牌的书也有了一定的接触。通过观察与思考，我发现越来越多的学生及家长更加重视外语的学习了。举个例子：书店的外语书刊，杂志等都很受卖的，其中最受欢迎的朗诵读物有新概念美文朗诵，新东方作者的书籍也挺受欢迎的。一些适合练口语的书刊，如：李阳疯狂英语等也很畅销。众人重视英语固然是好事，但可千万别忽视了母语的学习，一个母语都学不好的人是绝对学不好英语的，因为英语的学习与汉语既有相通之处，同时又存在着很大差异，我们只有掌握了它们的相同之处与不同之处才能更好的学好英语。同时语言的学习也是一个相互促进的学习，我们只要掌握了它们的奥秘，便能一通百通。不过让我伤心的是书店里没什么有关练书法的书籍，可能是买的人越来越少了，书店也不再多订货了。众所周知，书法是我国从古自今流传下来的，是有着一定的历史的。然而我们现在能练得一手好书法的又有几个呢？如果我们在宣传学习别国文化的同时而不注重自己本国文化的传承与发扬，那不仅是莫大的悲哀，而且是对我们祖宗莫大的耻辱。

2.社会实践感悟

这次工作是我人生中的第一份工作，虽然很辛苦，有时真想放弃，但我却一直坚持着。我知道如果我这就放弃了，以后肯定不能成大气候。通过这次工作，我不仅对市场有了一定的调查，还体会到了挣钱的艰辛与为他人服务的乐趣。

**暑假实践总结篇九**

自从接到通知，得知自己要参与学院组织的“井冈风延安情”社会实践之后，我便一直是处于幻想之中。无论是上课，考试还是假期，因为这是我初次到北方去，而且还是极富特色的黄土高原，那里的风土人情就变幻成各种模样扰乱我的视线，我甚至还想象着我踏上那一片土地，在延河边上或者宝塔下面会是怎样激动的心情。

7月11日，当下午三点多的火车缓缓驶离吉安站，窗外的原野、房屋、飞鸟都向南退却，这次旅程才仿佛掀开了一角面纱，让我在梦幻般的飘摇中有了现实真实的感觉。我记得在向北的列车上，我知道了在大池塘中纵横交叉的浮标下面种的是带珍珠的蚌，我体验到了在行驶的列车上看一本诗集的出神状态，我更在和同伴们的热切沟通中重温了沉寂经年的快乐!暮晚时分我邂逅了南昌，在停留的近一个小时里，在火车站的地下通道中关注来来往往、似曾相识的客流，吃下一小碗作为晚餐的稀粥，灰白的灯光下冥思站外的世界，进站时立交桥或天桥切割后剩余的昏暗光线让这个城市在我的印象中也染上了一丝阴郁的色彩。我们很快登上由南昌直达西安的快客，硬座。

7月12日，凌晨时候记得有几次合眼靠在座位上，又替她拾了几回滑落的衣裳，天边就慢慢泛起了鱼肚白，我们知道火车已经进入了河南，便一起靠在桌板上想一睹华北平原的风采，八百里平川会是什么样子呢?田野里弥漫着朦朦胧胧的一片雾气，视野并不开阔，我们又在这样的一种期待中草草地洗漱了一番，直到阳光终于穿透了薄雾，田野的轮廓才显现了出来。果然名不虚传!田野里种满了青翠的玉米苗，不远处有一排排高高的白杨树，从它们中间穿过去，看见的仍然是一望无际平坦碧绿的田野……坐在旁边的一位河南姑娘分外健谈，对着我们一群从南方赶来的年轻人说春播秋收，说生活爱情，说洛阳牡丹，说名胜古迹，对家乡的热爱之情让我们都感叹不已!

**暑假实践总结篇十**

暑假真的是一个很奇妙的时间，过去，我有将暑假当做休息的时间，也曾在高考前的暑假中努力学习过。但如今，来到了大学，我却将在这次的暑假中提前踏入到社会之中，在社会的工作中，充实的度过了这次的假期。

回顾本次暑假，我在亲戚的推荐下来到了xxx工厂的暑假工岗位，在这场工作之中，既没有老师专门教导，也没有课本供人参考，但我却从中收获了不少的知识和能力。现对我宅这次的工作中的个人工作情况做鉴定如下：

此次，我工作岗位是位于xx市xx区的一家xx厂。在来到这里后，我在办公区的前台做了一些登记便跟着自己的班长一来到了工作区。作为一名暑假工，其实我并没有固定的工作岗位。因为毕竟作为一名新人，所以在工作方面还不能担任重要工作的岗位。但我的班长xxx却也的非常的照顾我。工厂中因为订单的不同，其实还有一些较为简单的工作任务。但却因为数量要求的原因，并非是每次都需要。为此，班长要经常对我的工作安排进行变动，并在我换到新的工作岗位的时候，班长还会仔细的教导我工作的基本要求和一些技巧。

尽管在工作方面我一直没有固定的岗位，但却正因为这样，我才有了这样多的机遇，认识了更多的工作，也认识了更多的前辈们。

在这份工作中，我的负责的尽管的都是一些简单的工作任务。但对于我这样的学生来说，在体会社会实践的过程中，这样的工作安排说不定正好！而在这段经历里，我也充分的感受到了工作的辛苦，认识到了很多过去没有注意到的东西。

比如，我过去从没想过即使是这么简单的工作也需要这么多的学习，并且真正的想要做好一份工作的时候还很不容易！

可如今在工作中的收获却告诉我，任何看起来很简单的工作，想要做好他，都需要充足的经验和积极努力的工作态度。

总的来说，在这次的工作中，我充分的感受了社会的情况，并且还通工作之余的时间交到了不少的朋友！于大家的交流，我认识到了很多与工作有关的经验和技巧，也对如今社会的情况有了更多的了解。如今，我尽管要随着暑假结束回到学校，但在这次实践中学会的和感受的，我想我再也不会忘记。

**暑假实践总结篇十一**

山东省烟台市牟平区高陵镇崖前村是胶东半岛上的一个小村庄，自1999年，这个村庄摒弃了传统的小麦玉米种植，引进了一些特色种植。大片的土地改中上苹果苗，梨树苗，杨树苗和桑树。树苗运往其他省份，经济效益极高，可大部分被外来的人承包，而桑树则是村里的，种植桑树，生产桑蚕不仅打破了传统种植的种种弊端，每亩土地的纯收入大幅度提高，而且为农村的过多劳动力提供了就业机会。暑假里，我利用两天的时间，在桑蚕区里，通过具体的学习，聆听和实践对桑蚕技术有了初步的认识。

要养桑蚕，首先要种好桑树。种植桑树的土地土质肥沃，土层要厚(有效土层60cm以上)集中成片，排灌条件要好，而且要避免有环境污染的土地，成品苗以冬前栽植为宜，且可合理密植，这些条件对于污染较轻的农村来说是不难办到的，待桑苗长成后，浇水松土，除草，剪伐，病虫害防治都是不可缺少的步骤。

蚕是一种娇贵的动物，在养蚕前要做好充分的准备，其它采桑，代桑，切桑消毒用具把感光孵化后的蚕种转移到蚕匾上，即为收蚁收蚁后孵化的蚕种即可发育了。小蚕期是蚕儿充实体质的时期，也是生命迅速的阶段，因小蚕体小，对桑叶质量和外界条件要求比较严格，因此加强饲养，管理，提高饲养技术，改善环境条件是养好小蚕的关键。共育室是培育小蚕的专用蚕室，要选择通风，透光好，保湿，保温性能好的房间。小蚕期蚕卵生长发育快，对桑叶要求严格。选叶时，应以叶色为主，结合手触而定。

小蚕单位体重的体表面积大，皮肤蜡质层薄，体内水分和热量容易散发，故小蚕喜高温多湿环境，因此饲养过程中要合理的保温保湿。

小蚕体质较弱，对各种蚕病及有害物质抵抗力差为了保证小蚕无病苗壮，必须在严格进行养蚕前消毒的基础上做好防病工作。通常使用防僵粉、新鲜石灰粉等消毒剂。另外应注意在整个小蚕期动作应轻不伤蚕体。

蚕体的主要成分是蛋白质和水分，如遇天气干旱，桑叶含水率低，满足不了蚕儿对水分的需求，可在喂前对桑叶适当喷水，以喷湿不滴水为宜，并要加强桑叶的采、运、贮工作，做到快采，松装，快运及时贮藏，贮桑室要低温多湿，便桑叶新鲜不变质。

簇中管理应以通风排湿为重点，自上簇头一天起，每天都要开放门窗通风排湿，阴雨天和晚秋蚕更应升温排湿。簇室温度要求保持在76-77゜f，干湿度差5-6゜f。

上簇后第七天(春季)夏、中秋6天，晚秋8-9天，蛹体呈黄褐色时才能开始采茧，采茧过早蛹体过嫩容易造成蛹体出血，内印茧增多，影响好蛹率，好茧率降低售茧价格，采茧时应先上先采，分批采茧，并要求轻采轻放，上茧、双宫茧、黄斑和印烂，应分别堆放，分类出茧，要严格选茧，采下的茧可薄摊在蚕匾上或编织布上，厚度不得超过3粒茧，晾茧用具要离开地面放在蚕架上，并继续开放门窗通风排湿。鲜茧采下，晾干，选好后，按茧站约定时间出售，售茧时必须使用筐篓盛装，在售茧的当天随走随装筐。不准提前装筐以免茧发热，严禁用麻袋，塑料编织袋等装运好茧和下脚茧，应松装，快运，防止日晒、雨淋及挤压以免影响蚕质。

崖前村的茧全部由区丝绸公司收购，价格为每斤6-7元，每张茧能净挣400元左右，由于养蚕劳动量大，一般都是集体饲养，而且实际饲养过程中会出现许多麻烦，并不像书本上写的那样，幸亏有专家指导。目前，村民对养蚕技术掌握的愈发熟练，产量渐创新高。

这两天实地练习，给我留下的印象最深的就是累，但为了能过上好日子，早点富起来，村民对此毫无怨言。我相信，崖前村离腾飞的日子不远了。

**暑假实践总结篇十二**

为了加强学生社会办事意识，匆匆进学生德、智、体、美全面成长，学校勉励学生寒暑假介入社会实践运动。结合学校的近况和学生特点，我校今年暑假的实践内容分为阅读一本名人列传、采访一位身边的名人以及社会运动实践三类，学生可自主选择其一。

学校勉励学生阅读名人列传，有人观赏苏东坡“竹杖草鞋轻胜马，谁怕？一蓑烟雨任平生”的乐看与奔放，有人观赏钱学森“五年返国路，十年两弹成”的恬澹与敬业……学生通过阅读，感悟名人百态人生，学习名人优秀品质，赓续晋升自身思想情操，为形成优越道德风尚奠定根基。

此外，学生还进行了多种多样的社会实践运动。如到工厂参看，了解一个企业的成长史；到福利院、孤儿院、养老院陪伴幼小与孤寡；还有到社区协助，体会工作的费力，办事奉献。

本学期开学后，学校对暑假期间学生的社会实践运动记录表进行了过细的汇总和阐发，并选出优秀的社会实践运动申报，评出理工附中社会实践优秀小组和优秀个人。从学生的实践申报中，我们观到了学生介入社会运动的积极性，观到了他们支付的尽力和降服的艰苦，也相信他们在这个历程中必然获益良多。路在远方，我们在路上。在往后的工作中，理工附中将在包管学生平安的环境下深入推进社会实践运动，尤其是阅读运动，赓续检查、总结、晋升，做出成效，形成校园特色文化。

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