# 大一实践总结或体会 大一寒假的实践总结(优质11篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-04-10

*总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结...*

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

**大一实践总结或体会篇一**

丰富自己的寒假生活、增加实际工作生活经验、了解木材加工业的发展与前景。木材在我国改革开放以来的社会主义现代化建设中起着直观重要的作用，古代的茅草屋、窑洞、土房、砖坯房，等等。木材都在其中起着至关重要的作用，可以说木材是伴随着新中国的一路成长的，但随着刚进混凝土的应用木材似乎渐渐退出了他的霸主地位，近年来木材的不合理化开发使得原本丰富的木材资源也发出了警告的呻吟，于是合理化开发利用木材，提高利用率、加强技术环节也迫在眉睫，本次的实践目的就是了解现在的木材加工工厂的生产技术处于什么样子的水平，提出合理化建议，为我国有限的木材资源持续利用提出自己的建议。

这次实践我在家附近的一个木材加工厂实践、在大连各个马路的两旁密布着一家家的木材加工点，他们都是私人经营的个体小工厂，每个的投资都不是很大。通过寻找我在家附近找到一个不算大的木材加工厂通过和老板的沟通、他让我进行没有危险地搬运整理工作、可以加工过程和技术过程观察、以免电锯产生的危险。

第一天是xx年x月x日，这个工厂位于x省x市x区x镇，这个虽然工厂不算大，但是麻雀虽小五脏俱全，所需的加工工具还是比较齐全的，并且距离家里比较近，方便自己的实践。实习之前通过资料的查询了解我国木材项目的建设和人才的培养现状以及实习所在省份的相关状况。改革开放以来，我国木材工业发展迅猛。其中：全国的人造板年产量已经从xx年的xx万立方米猛增到xx年的x万立方米，年产量平均增长率为x%，产量位列世界第x。全国家具的总产值则从xx年的x亿元增加到xx年的x亿元，年平均增长率为x%，产值位列世界第x。

从全国木材工业的经济总规模来看，我国已经成为木材工业大国，木材工业已经成为国民经济的支柱型产业。我国木材工业的发展虽然强势，但木材工业大国不等于强国，无论是全国还是x省，在木材工业高速发展的背景下，企业管理粗放、产品质量低下、产品附加值不高等问题的存在，制约着企业与行业的做强，其重要原因就是木材工业行业管理和技术人才匮乏所致，企业“高素质、高技能”型人才的严重短缺，降低了企业在国际市场上的竞争力，阻碍了我国木材工业强国目标的实现，我国木材工业界呼唤高校能够为他们培养出更多的“高素质、高技能”人才，我院木材加工技术专业就是在这样的背景下应运而生的。x省是著名的实木家具生产基地，也是全国家具生产大省之一，xx年全省家具产值逾x亿元，产业规模在全国占有重要位置。现在全省家具企业的总数已经超过x家，如果再加上x多家成规模的人造板企业及其它木制品企业，xx木材工业企业总数已达x余家，从业人员超过x万人。

可以用简单的几个步骤概括就是木材的引进、木材的加工、木材的输出。虽然说是简单的几部，但是里面包含的小步骤就是太多了。

1、采购原木材、这是第一步，收购材料，谈好价钱再用大货车到的林地把原木运载回来来进行加工，所以一般是就近原则，来追求降低运输成本大最大化。但近年来随木材资源的减少，成本已经很大晨读的地出现了上涨，而且货源也减少了很多，可说是“一树难求”。

2、加工成木板——原木运回来后一般会先被就近堆放在空地上，当接到新的订单，才会开始对其进行加工。所谓的加工其实就是用一台坐式的大电锯把原木锯成木板。这种木板主要应用于建筑业和木箱制造等领域。除木板外本店也生产枋材（也就是方形的木桩）。

3、运输给客户，运输司把木板运输到有需要的客户。

4、加工成木托，有人定了木托时，加工好的木板会运到装钉加工点装钉成木托（俗话说一个木架子）。

5、废料处理。木槺，木柴这些都是可以再度利用的，在生产的过程中会产生大量的木屑，废脚料之类的东西，可供大型火炉燃烧，当地的一些人回来采购进行取暖之用。

通过短短的时间生活让我了解到了挣钱的不容易，并且对木材的加工过程有了了解，但我想我国木材资源已经亮了红灯时能否采用新原料来代替日益减少的木材资源呢？新能源新材料的发展提上了日程，现在又一种可以代替木材的一种新材料即热塑性木材新材料替代塑料。

xx大学日前以天然纤维及废旧木材为原料，采用新研发的催化剂，制备出塑性木粉，并通过挤出、注塑、模压等加工工艺，生产出热塑性木材。

这种热塑性木材以木材作原料，通过植物纤维（纤维素、木素、半纤维素）三大组分上羟基的苄基化反应制备合成，可替代pe、pp、ps等通用塑料，将成为替代石油基树脂的可持续发展的新型材料。

通过这次实践，使得我对劳动的意义和价值有了深深地体会到了国家木材的匮乏和开展新能源的迫切需求，中国走可持续发展的重要性。我们上大学，学习先进的科学知识，为的就是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们只有在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。可以说，在这个寒假的社会实践中，我学到了很多东西。这几天的经历给我最深切的感受就是：不论什么事只有亲身的体验过，才会有真实的感受，才能对这件事有比较实在的认识和感知。所以无论在以后的工作还是学习生活中我都都踏踏实实做事，老老实实做人吧自己所学的付诸于实践！

**大一实践总结或体会篇二**

xx.6.27

现在，社会上一直对90后有偏见。对我们大学生也颇有意见。总觉得大学生高知识储备，所以应该有更好的道德。出现一些关于90后的报道，出现一些大学生杀人等事件就会被扩大似的宣传。真的很无语。承认，有些大学生的素质真的不高，我也是个普通的人，也不敢标榜自己是道德楷模，什么之类的。只是我觉得，平凡就是伟大。

我们只是普通的大学生，普通的90后，我们或许需要更多社会的理解支持，而不是一直说我们杀马特，脑残。其实，看看身边的故事，大学生勇于救人，发扬品格的事情也是很多的，只是好事不出门，坏事行千里。社会需要正能量，我们需要正能量。

我们许昌学院暑假举行的社会实践，我们团队决定去做义工。我们准备去看看老人，看看孩子。自古尊老爱幼就是中国人的优秀传统美德。只有爱老人，爱孩子的人才有一个善心。每个人的一生都要经历从孩童到老年的时代。没有谁想自己儿童时代有个孤独的童年，老的时候又是空巢老人。只是社会在发展，经济在转型，中国在改变，所以，这个时代有好多不完美，接受它的不完美才会有机会享受它的好。所以我们最后定的实践主题就是去这些地方做义工。我们没有选择支教。因为我们也看了好多报道，短暂的支教生活对孩子的伤害。她们绝对我们去换取名誉的工具。我们决定去做义工。给他们最好的陪伴。

经过我们队长前几天不辞辛苦的踩点和联系相关人员，我们确定了社会实践的地点。今

天在队长的带领下，我们在一起商量了一下关于我们社会实践的具体内容，以及到达目的地

乘坐的工具等等非常详细的步骤。我们队长安排的都很周密，在这样的团队里觉得幸福。

xx.6.28

今天是我们社会实践的第一天，我们所有的队员都十分高兴，怀着一颗激动和期盼的心情，带着一腔热血奔赴时间地点，许昌社会福利院。

许昌社会福利院，位于较偏僻的地方，我们从学校出发到那里，还换乘了公交车。我们在福利院工作人员的安排下，进入了一个大房间，与孩子们交流。那些孩子们，是脑瘫儿童，他没有平时我们所见的孩子活泼，他们害怕人，甚至有些抵触。看到他们的反应，我有些失落。不过，在我们队友的努力下，他们在一起都非常融洽。孩子们好久没有见到其他人了，看到他们的笑容，我很开心，觉得画面很温馨。不知不觉我们就要离开了，经过一天的陪伴，孩子们接受了我们，我们不舍得离开，孩子们在工作人员的提醒下，对我们说了再见。

xx.6.29

今天我们再去许昌社会福利院。路上，我们的心情是期盼的。大概一个小时的公交旅程，我们到了。我们再一次进入了房间，今天屋子里，还有一些新的小朋友，是昨天没有见到的。那些孩子看见我们没有什么多余的喜悦。大部分孩子还是有点内向，甚至有点自闭。看不懂他们小小的心里藏着什么秘密，但是看得出他们的逃避。看得出他们的孤独。

看着他们，心里真的.不舒服，他们没有同龄孩子快乐和美好的记忆，他们只有孤独，只有自己不太健康的身体。我不理解为什么有些父母放弃了自己的孩子，把孩子放在这些地方。当然，家家有本难念的经，我不是当事人，也不知油米茶盐贵，所以我不理解，为什么放弃孩子。只是我觉得孩子在父母那里才是最开心的。

在我的家乡我就认识一个和我同龄的傻孩子，可是她是幸福的，她有妈妈，妈妈一直陪着她，她笑也笑的真，笑的温暖。

在那里呆了久了，孩子愿意和我们接触了。看着孩子们和我们玩的开心我很开心。看着他们男生那么认真陪着孩子们，突然好感动，也有一种莫名的幸福感。

我们还给孩子们带去了小玩具，真心的希望孩子们健康成长，永远幸福开心。

xx.6.30

我看着他帮孩子擦鼻涕，画面好温馨

孩子在拿着相机玩，这个孩子算是比较大的，他都有自我意识，他拿过的东西就是他的了，。他会去偷偷打开我的背包。因为我没最后拿走了我手机，所以他还打我。说实话，有点疼。

他还他在折纸帽子，逗孩子开心

这是一个最具有保护保护意识的孩子，他开始不让人碰他的纸箱子。他自己永远在推着自己箱子。不过，他真的特可爱特霸气，真的很喜欢他。

孩子们单纯的眼神里也渴望爱。

愿天下所有的宝贝好好生活，有爸爸妈妈有家。

现在真心觉得父母给我一个健康的身体就是最好的恩赐，我们应该心怀感激。

xx.7.1

今天再去福利院，有些孩子是之前见过的，孩子们都比较热情。

这个是我们那个屋子里的老大，我们叫他老大是因为他真的特逗，特霸气。第一天见他的时候，他的东西都不让我们碰，自己拖着自己的大纸箱走来走去，所以我们叫他老大。我们都很喜欢他。喜欢一起陪他玩，喜欢逗他。偷偷的告诉你，他比较喜欢女生，今天他还叫我姐姐呢，我们其他的人让他叫哥哥，他都不叫。他可有自己的小想法呢。

**大一实践总结或体会篇三**

保安对于大学生来说，最难的不是知识上的缺陷。重要的在于责任心。这次在我所在的保安公司里，还有两个大学生。他们和我一样未经培训就直接上岗，这对于保安公司来说，是要承担很大的风险的。同样，对于学生来说，有很大的潜在的风险。

另外，想我们这个保安公司底薪只有1500，在北京来说是很低的。所以，在另一个层次上来说，公司所招收的保安人员自然是那些暂时找不到工作的，或是那些没能力的人。他们素质不高，大多是农村来的，责任心不高。所以对于这样的保安公司来说，只要待的时间长，有些责任心，会说话便可上升到保安队长甚至是保安经理。但即使是保安经理的工资也不会很高。

曾经找过正经的保安公司，他们都是经过正经训练的，而且在服装，食宿上均高于我们的水平。

所以，每逢寒暑假，保安公司都愿意招收大学生。其中原因就在于，大学生会比那些没有素质的人更招公司人员喜爱。上次，我在一次保安竞技比赛中获得一等奖，而且那还是在刚工作两天后进行的。那次的比赛可以说毫无压力，我敢说，如果让我同去的人一个同学去均会得奖。

而且就这次工作中，我有深深的感觉到安保人员在社会中的地位。虽然有文化的人会表现他应有的素质。但对部分人来说，保安仍会遭人白眼。

另外，我深深的感觉到保安的无耐性，之所以这样说是因为。在工作时，大部分时间里，是相安无事的。但一旦发生，保安的责任就会出奇的大。这就像那次上海一座楼被烧，结果是因为农民工的疏忽造成的。但是如果他们经过正规的培训，知道些消防知识就不会发生这样的事情，如果发生了那么罪有应得。然而对于很多人来说，对于如此低的工资，却要承担潜在的大危险。这让我深深的感到无奈。之所以会出现风险在于低质量的公司制度以及低质量的器械。甚至安保人员中有些还不懂一些简单的消防常识，只是因为公司未曾培训过，他们只会告诉你谁是经理，谁是老总，甚至告诉你老总的车牌号。总之，你不会什么，也要记着这些东西。

曾经打算永不做保安，但假期里因为伤病耽误了最佳找工作的时间。毕竟，北京这个地方每到假期总会有很多学生来找工作。但因为保安，这个工作没什么条件。

**大一实践总结或体会篇四**

大一的暑假我又有相当一部分时间是在书店度过，从今年的寒假开始我由业余看店逐渐转变为兼职售书，尽管不领报酬，这段经历也应该算是一份社会实践吧。大学阶段往往会布置很多无聊的拘于形式的类似作业，能够作为这种作业上交的都是无聊的拼凑甚至抄袭，而真正的社会实践及工作实习则不需要以这种作业作为终结。在书店售书其实并没有遇到很多波澜不惊的故事，每天的体验也只是平平淡淡，可是说，在书店打工的过程只是一种感觉，很难用具体的语言来表现出来。但是我在书店里所想，所思，所感，所悟确都是真真切切的。本次事件报告，我就着重的写一下我对当今社会读书风气的一点思考。在此我只能谈一些相关感受，当然那只是一家规模和名气很小的书店，不可代表全局。

1、生活水平提高，教育投资加大

当今物质生活水平提高，对于独生子女，父母自然舍得花钱，在教育投资上绝对是不敢有着丝毫的怠慢，“唯有读书高”对于考试成绩以及文化学习文凭学历的敬畏思想在每一个，中国人的骨子里根深蒂固，于是只要老师推荐了，再加上不仅仅是孩子们更是家长们之间的相互攀比思想，几乎每一个孩子都在瞬间配备了大量的教辅资料，尽管那多数都成为最终的摆设。我也不明白那么低年级的孩子能否做得了那么多的练习题。题海战术只是相对于高中生尤其是高考生而言的，现在却要开始在小学低年级的学生们之间普及，或许是当今小学生考试内容实在丰富，从而要求他们广泛涉猎各类教辅资料吧。其实小孩子没有必要在学习上投入那么多，即使要投入也应该适当选择一些其它形式的投入，比如说对于特长的投入。我们小的时候从来没有买过任何一本教辅书，我的第一本教辅书应该是在中考那年开始的。我认为即使是那些孩子买了书，能够真正认真去研究充分利用其价值然后有所收获的又有几人呢多数的恐怕成为摆设了吧。小孩子对于所谓的题型了解多少呢，他们有那种概念吗其间更多的应该是跟风和攀比，唯恐落后于他人吧。其实小学考试对于熟练程度的要求真得不高，况且小学时候的学习成绩跟高中相比实在没有多大关联。

2、教辅行业暴利，教育带动相关产业

当今时代书的定价越来越高，甚至很多高得离谱，当然据说其中很多大学教材类定价还不足够高，这个暂且不论。与之相关的是教辅类，教辅类书籍利润高是一个真实存在的现状，教育本身已经走向产业化，而教育更加带动了一系列相关产业的发展，这个带动涵盖社会的经济甚至衣食住行方方面面，不仅是房地产业餐饮业，近几年来在教辅市场上更是凸显，教辅书标价虚高，即使是打过折，利润仍是惊人的，一本小小的书册，印刷粗糙，错误百出，而且根本不是正规单位出版，或许成本价只有不到一块钱，后面的标价却要20元，出厂价一折，然后层层批发，到了书店零售商那里顶多打到三折，然后七折或者八折出售，其利润可见一斑，不仅仅是利润高，销量更是大，在高考地位如此崇高的现代社会，对于中学生来说，恐怕没有什么商品能够比得上学习类的书籍更加畅销吧，君不见各色的考前押宝真题令无数学子趋之若鹜。那次我偶然经过一家中等规模的以教辅书为主营对象的书店，一天之内三个不同的时段，竟然发现书店里竟然一直保持着人流不断，两个收银台明显应对不及，结账的队伍排得老长，而且那些前来买书的包括学生和家长往往是人手一摞而不是单纯的人手一本。难怪高中的时候，那些食品店杂货店的老板们总是感慨他们赚钱再多也比不上那些开书店的，难怪在竞争同行众多的前提下，那对夫妇还是要花一万元租下那么小的空间开书店。高中教育高考制度要养活多大一个群体，那些教辅书中又有多大的含金量呢又有多少不是相互抄袭东拼西凑的呢同样的内容却有着不同的品牌不同的出版社，又有谁能够证明那是不是真得属于那家出版社的作品呢书店跟学校老师勾结，强制学生们购买所谓的某某教辅书，然后书店和学校双方获利，受到损失的只有无辜的学生们。对于老师的这种行为，学生敢怒不敢言，只好任由宰割，事先说得很好，要如何如何利用这本书，一旦交上钱将书拿到手，却发现完全被老师们忽略了。

3、学生盲目题海，成绩难以突破

**大一实践总结或体会篇五**

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。在这个时候团支部提供了参加实践活动的建议。

这是一种磨练，对于学生来讲，实践的机会真的是很难得。在中国的教育里，我们学的都是理论知识，真正用到的却不多。理论加实践才是最科学的学习方法。感谢学校给我们学生提供一个社会实践的平台。

人总是很羡慕那些得不到的东西。作为学生，我曾经很渴望上班一族那种自己挣钱，自己花钱的日子。

而当自己真正开始利用暑假的时间挣钱的时候，才发现一切都没有自己想象得那么简单，这个时候我总是很怀念学习生活，总是很想快点开学。

回顾暑期打工生涯，只能用一个字来形容：“难”。这种困难不同于学校所遇到的，我个人觉得比学校遇到的难题更上了一个层次。

首先，找到一份工作都很难。想想也是，谁愿意找一个没有任何经验，而且还是想做短期的学生呀。我找过贴有“招聘启示”的店面。谁知道，当我说出我的原意后。本来笑面相迎的老板来个180度大转弯，冷冷回应一句“我们这里已经找好了人”。

鬼才信他的话，那启示明明是新的，而且店里面就他一个人，哪来的新人？陆续还找过别的工作，我甚至找过中介，通过中介还吃了不少的亏。我干过发传单，礼品派送等，风吹日晒，十分的辛苦，想想挣钱真难啊！突然想起一句话“赚钱如针掘地，花钱如水渗进土里”！果然是不假啊！

于是我觉得自己挣钱根本不是我最终的目的，作为一名在校大学生，没有任何的工作经验，又是短期。应该要摆正自己的态度。学习和积累社会经验才是挣得目的。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，利用假期参加这次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。

打工过程中，遇到很多的学长学姐，以及一些长辈们。他们教会了我很多的东西，自信，忍耐，大度，细心，坚持，还有如何的为人处事。也许是自己年龄小，还是在校大学生，他们都很照顾我。我想这就是假期一个月里最大的收获了！

现在我很知足，二十几岁还有一个比较良好的学习环境，有机会接受高等教育。我一定要利用这个条件，路还掌握在自己的脚下，前面的路还很光明，我有信心走好以后的路，也一定会的。我很珍惜现在拥有的一切！

终于在家人的帮助下找到了一份比较满意的工作。我所在工作的地方是陕西警官职业学院，位于西安市建工路，又称政法干校，是西安市的一所专科院校。由于是暑假，高考刚刚结束，各个学校的招生工作都陆续展开。才来到这里，老师交待给我的第一件工作就是跟着任老师去招生。工作很辛苦，是在室外，不过任老师很照顾我，还有政法干校本校的学生，我们在一起很开心。招生前，必须要认真研读关于学校的资料，老师把资料交给了我，给我一晚上的时间去了解，并且要很熟悉的掌握，不明白不了解的地方可以第二天去问她。第二天我们早早就来到了革命公园，做一些宣传招生工作，人真多！拥挤的人，都是为了孩子选择学校的家长，我想到了自己。第一天，还是会犯很多很多的错误，以为自己已经做好了很充足的准备，可现实总是出乎意料，各种各样的突发事件，令我措手不及。如何的应对家长的询问，我真的还不行，看着任老师处理的得心应手，在家长面前从容，应手，自己打心眼里的佩服。原来以为自己长大了，是大人了，如今看来还是充满了书生气孩子气。看来自己要学习的东西真的很多很多啊。首先就是，多向别的老师学习，要虚心。

之后，结束了招生的工作，便被安排进了办公室，帮助老师们，做一些文员类的工作，由于本身学的是信管专业，完成一些工作还算好一些，比如:打印课程表，或是一些关于打印方面的工作。工作环境很好，也十分的轻松。不仅更加熟练了办公软件，还有很多的时间和老师领导们接触。他们教给我关于人际关系之类。和大家相处的很好。

综上我学到如下几点：

一．在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。

以前实践的机会不多，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。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。

二．在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

三．在社会中要克服自己胆怯的心态。自己觉得困难挺多的、缺乏社会经验等种种原因往往使自己觉得自己很渺小，自己懦弱就这样表露出来。所以应该尝试着克服自己内心的恐惧。

如有人所说的“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。”

四．在工作中要不断地丰富知识。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。

此次社会实践，真正地填补了我在课堂上所没能学到的空白，真正增长了我的社会交际经验。一个人可以没有渊博的知识，但绝对不能没有社会交际的\'经验和能力，这也是我此次实践体会最深的一份心得。

在实践过程中，我也发现了自身存在的一些问题：

第一，本人的人际交往的能力还欠佳，这还应在日后的日常生活、交际中有待加强和学习。

第二，缺乏社会经验，在为人处事方面尚还不太成熟，处理事物的态度和方法往往有时不得当。

虽然在实践中存在着一些问题，但是我觉得仍有一些值得骄傲的闪光点的。本人参加社会实践有着不畏困难的精神，敢于实践，对工作充满热情，细心真诚。

最后，很高兴能有这个实践的机会，虽然只是短短的一个月，但我觉得挺充实的，至少让我的寒假过得有意义。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，在实践中好好利用知识进行运作。真希望以后能再有这样的机会，也希望我们学校以后能有更多的同学有机会去参加这样的社会实践吧。

在这次社会实践中，系领导和老师对我们的支持是不可忽视的。正是系领导和老师的支持，才使我们多了一次与社会充分接触，增强了社交能力及实践能力的机会。

实践活动的成功，为我们下一次实践做了较好的铺垫，也为我系以后的学生参与社会实践活动打下了坚定的基础。

我们说过，我们也努力过，因此在那段烈日与汗水的日子里，我们感到无悔，更感到骄傲

**大一实践总结或体会篇六**

2024大一寒假社会实践报告(一)

当我拿起盖着“北京中商浏阳大酒楼”章印的寒假实践报告表时，心里充满了忧虑，我不知道，同时拿着同样公章满心欣喜的同学有多少，我只知道，在学校文印店厚厚的一叠报表，现在只剩下了寥寥几张，而同样在其他文印店盖着不同印章的报表，也面临着缺销，我跟我同学戏言，北京浏阳大酒楼真是一个人才辈出的地方，数以千计的民政学子，每年的寒假都奔赴北京去充实着自己的生活。当开学的那天，我的同学拿出一叠盖着各种不同章印的空白表格跟我炫耀时，我就知道这一场黑暗的开始，他说分我一张，都是不同的印章，不会让别人怀疑，我说免了，对这样的东西不感兴趣，可是我却没想到，会跟我的同学一起，乃至于更加明目张胆的去花一块钱买下了这张表格，开始编撰我虚构的寒假。

我不想说倘若把这一块钱捐献给红十字会或许可以挽救一条生命的蠢话，在这个社会，不带点虚假似乎已经变得不可能，可是让虚假充斥了我们的社会，以至于变的如此的明目张胆，我便有点不敢恭维，我恨透了这样的流程，上有政策，下有对策，上面用自以为是的奖惩措施让我们去完成一个满心不愿的寒假实践，下面遍想出各种各样的政策来应对，我不知道有多少人真心实意的去完成这样的一个实践，可是我知道，更多的人没有去完成，连去实践的意愿都没有，当然，包括我。

我没有想过我会有一天预备着这么虚假，花一块钱买一份虚假的章印，填上一份虚假的资料，编撰我虚假的寒假，以此来充实我虚假的人生，当我忘记了我生活的真实，只活在我所编撰的世界里，我就慢慢走向了迷失，当我以为我真的在这个寒假有所作为，我就真的变得如同这个世界一般虚假，我痛恨!

我不知道在家里帮外公看看小店，节日里做做年货，陪他们去批发货物，在医院里照顾病人……这些算不算是寒假实践，可惜我外公没有公章，也不能为我证明我在实践什么，就如同没人知道的好事就不算好事，没人可以证明的实践当然也就不算实践了，这不是雷锋那个做好事可以不留名的时代，别人会以为你图谋不轨，活在这个需要花一块钱买一个让别人证明我没有实践的实践才是我这个寒假最大的悲哀，我知道社会如此的假，可我不知道原来我也渐渐的被这个社会同化。

2024大一寒假社会实践报告(二)

这个寒假我的大部分时间都是用在家里，对于恋家的我，一放假就跑回家，好像晚一天回家就少了些什么，所以，我假期大部分时间是在家里度过的。

正因为只有放假的时候才回家，所以爷爷奶奶都在和我待着，其实自己很懒的，打心里真的很不想做这些。但是又不想看着奶奶一个人忙来忙去的心里很愧疚。比如说有时候好不容易玩电脑玩得起劲的时候，奶奶又在忙了，我不得不狠心扔下我的电脑帮奶奶做事。有时我在看电视时，她总是在我眼前晃来晃去，所以我又要扔下电视帮奶奶。觉得奶奶总是没事找事做，她总是闲不住。不过，做这些我也有很多的收获，做这些很锻炼我的耐心，我的性格是那种只有三分钟的热情的那种，做什么事情是刚开始的时候热情饱满，百分百的投入其中，但是慢慢的就开始厌倦了，做起事情来总是马马虎虎的。奶奶什么也不会说把我做的不好的继续从做一遍，这个时候我的心里就会微微刺痛，有一些不舒服。可能是因为我一年到头都不怎么在家的原因，奶奶也总是不让我干，一道这个时候我的热度又燃起来啦。我不仅仅是学会了怎么做事，还学会了怎么做人，周围的人都很喜欢奶奶，我觉得这就是奶奶的魅力所在了，爷爷的性子很急，人也很直率，有时也不免得罪很多人，但是爷爷是非很分明的，他不会因为别人不喜欢他，而在别人需要帮助是置之不理，不会因为和自己关系很好，而在对与错的时候儿偏袒某一方，我觉得这一点对我很受用因为我总是很难在这方面处理好与朋友的关系。奶奶对人很好，这是人人皆知的，她照顾家人无微不至，同时又体贴。这种体贴让我们更爱她。在爷爷奶奶眼里我们总是孩子，我们总习惯在家长的照顾下成长，却不知如何面对将来独立的生活。但是，这是我们必须要做的，又是不可避免的。所以，用我们的寒假生活来好好体验一下——简单的生活是否简单。于是，我们便有了当家长的想法(是在爷爷奶奶的帮助下完成的)。

在家里做家长的一周里我学会了很多，学会了做简单的饭。而且我决定学做几道菜。经过长期的观摩和记录我学习的第一道菜是西红柿炒鸡蛋，本来信心十足的我认为炒这道菜非常简单可是没想到第一次就失败了，在极度的痛苦和郁闷中我进行了第二次的尝试，有了上一次的教训这次要非常小心，再加上奶奶的帮助，根据记录和以前的经验，终于完成了。可是一尝..算了还是从做吧。看来做菜真的不是我想得那么简单，所以凡事都要从最基本的做起。别说这些东西看似很容易也让我受益匪浅，举一个最简单的例子来说：以前根本就不知道土豆皮是怎样弄去的现在做起来就很得心应手了。所以任何事物不是我们想象中的那样只有通过时间才明白其中的道理。从吃过饭后，我带着“大孩子们”看电视，平平安安地度过了几个小时。可转眼又快14点了，又该吃饭了，因为过年嘛，菜都是做好的，只要重新热一下就好了，就这一点事情，我弄得手忙脚乱，而且吃过饭都快16点了。但爷爷奶奶对我的“劳动成果”还是比较满意的。我不仅学会了做饭还学会了做家务。做家务劳动确实累，可是能让我们在劳动中实践，体验家长的辛苦;而且能培养我们不怕脏，不怕累的良好精神。所以，“多做家务，多多易善”。一开始，打扫屋子，首先洒水，以前总看到奶奶做家务，感觉也没什么，只有自己做了之后才知道，就只是洒水，不能洒太多，也不能洒太少，多了扫的时候粘，少了的话，灰尘有太大。下来扫地，这扫地也有学问呢，看着奶奶一遍就扫干净了，而我扫的时候不是这没扫，就是那里没扫，而且扫不干净，最后抹家具。经过我的打扫之后，虽然没有奶奶打扫的干净，但也算干净。在做家务中我再次体会到了爷爷奶奶做家务劳动的辛苦、艰难。我握紧拳头，下定决心，一定要多帮爷爷奶奶分担家务劳动，让爷爷奶奶过得轻松、快乐一些!大家也一定要记住啊，“家务劳动，人人有份!”平时在家从里到外的衣服都是奶奶帮着打理的，这次我还学会了洗衣服，刚开始自己洗衣服洗得兴奋，什么衣服都往洗衣机里塞，恨不得把身上穿着的衣服也脱下来放进洗衣机洗一洗。结果把白色的衣服都染成其他颜色了。这是一个具有很多教训意义的家务事故!!但后来吃一堑长一智，我明白了很多。1·要把不同色系的衣物分开洗;2·不同原料的衣物分开洗;3·尽量将衣橱里的衣服摆放在明处，这样不至于往衣橱里乱增加补给。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**大一实践总结或体会篇七**

在学校里的日子，总是过的很快的，特别在考试的时候，匆匆之间，大一的生活也就在最后一场考试考试的结束中，宣示着结束。那么接下来面对的就是一个无休止的困惑，暑假我要干些什么呢？难道还是在家里睡觉、看电视嘛？现在感觉那已经不再属于一个大学生应该干的事情了，所以就打算找份工作，出来历练一下自己。最后在家人的介绍下，来到了河南省有色金属地质矿产局，做一个有关打字的工作，仔细想想虽然是打字，至少还是和电脑有关联的工作，所以就在大家的第二天就来工作了，想想自己来的还真是够匆忙的！

来到这里之后，第一件事情就是找房子了，在表面上在这个都市里，以物质形态存在较多的，除了人，那就是房子了，虽然房子是这么多，可是找一个属于打工者的房子，那就是十分地困难。经历了一天奔波，最后找到了一个狭窄地住所，就是旅店里的一个月的包房，狭小的单间、残破的空间、瘦小的单人床占满了这个本来就不够充裕的地域，想想也是，住宿中床算是最为重要的物件了。可是那里确实是十分地狭小，狭小到两个人同时站在那里空间里就是一个十分艰难的事情。最后住的问题就这样解决了，虽然不是那么地称心如意，毕竟是出来打工的，那就这样将就一个月吧！

第三天，一大早就起床了，因为这是自己第一次住旅店，我睡觉又是认床的，所以昨晚也没睡好，那就起床吧。毕竟是第一天上班，怎么说也是不可以迟到的！来到这个我未来一个月都要在这里工作的事业单位河南省有色金属地质矿产局，心里多少还是有些激动和兴奋的，熟悉自己的工作之后，就慢慢让自己一步步地接受这份工作！来这里的第一感觉是这里的工作氛围很严肃，安静的在办公室只能听见十指敲击键盘的声音。有时就在想一个偌大的大厦，竟然会如此安静，不仅想起高中时候，那个四层的小楼，每当下课时分就喧闹的不亦乐乎，不禁觉得上学的时光，无论在什么时候都是最快乐的，即使是高三备考的那段黑色记忆，可是当与自己在这里办公室的日子相比，那也是一段快乐的记忆，因为那是还有朋友，可以尽情地谈天，可现在却没有！不免感慨社会是一个大学堂、大熔炉，融掉了很多人身上的棱角和天真。

第一天的工作不是很尽人意，虽然也是一件很容易的工作，可是自己还是没达到自己的预期那样，想想自己当初也是抱着来历练、来消耗时光的态度来这里工作的，可是当自己可以用自己的劳动换取一些东西的时候，竟然发现自己有些不太知足了，想每天有很高的工作业绩，因为那些就代表着自己会有很多的工作收入啊！或许人都是会在无形中改变得，会被一些东西所束缚着，譬如说名利、世俗、荣誉、责任，的人们有些忘记了自己当初的梦想和追求，想想自己的人生理想和信仰，当自己坐在这个办公室的时候，就发觉自己有些开始迈向偏离的路线了。

刚开始的工作，无论对于谁来说都是欢喜和新鲜的，在我这个才上大学没几天的人身上也得到了充分而又完全的阐释。就这样在对工作的新鲜和好奇的带领下，懵懵懂懂地过了几天。紧接着，在未来工作的日子里，就多少会有些厌烦的地方了。因为工作上的安排在日后的几天，出现了变化，而这些变化，却不是我们这些新来的员工所事先知道的，新的工作对我们来说是十分陌生的，那就是对地籍调查表的宗地草图进行修改，那密密麻麻而又复杂的几何图形，对我来说根本就像天上的星斗一般，难以辨别的。因为自己就对当时的工作，多少有些抵触和反感的.情绪，就罢工了几天，现在想想还是有些后悔的！要是假如自己当时可以耐得住性子，或许现在还可以多哪一些工资呢！真有一种悔不当初的感觉啊！通过这个工作，让我感触最深的就是在工作中，要懂得忍耐，在这个沉静甚至可以用死寂来形容的办公室里工作，要是没有几分耐性，工作对我们来说将是一场前所未有的浩劫。

工作上的过渡是我所不能轻易接受的，幸好在表姐的开导下，也慢慢适应了。表姐告诉我了很多，就像《裸婚时代》中刘易阳所说的那句话四海之内，不是皆！没有人会处处依着你的。也许每个人都是有棱角的，在有些地方，棱角被称作为个性。可是在某些地方，棱角确是不兼容的！放下自己个性，听从领导的安排，踏踏实实、认认真真地工作，对自己严格一些，这些是我暑期社会实践的工作的最大感受了！

再后来，工作上慢慢适应了，觉得自己还是有些时间是可以自己安排的。在有一次送表姐回来的路上，看见路边的小餐馆里有贴招钟点工的，当时自己还是没勇气进去询问的，最后做了好长一段时间的内心小搏斗，最后还是回去询问了一下，最后还是谈妥了。在中午工作下班之后，在那个小餐馆里做两个小时的钟点工，就是我暑期打工的正常化安排了！在拉面馆里干活，感觉很好，因为那里的员工对我也满好的，老板也很照顾我。我就觉得一个人好好的付出，生活也是会对我们以最大的回报的！从而对这个社会也少了很多的失望，反而刚平添了些向往。就这样忙忙碌碌的生活，早上六点上班、晚上十点下班，在别人看来是件很幸苦的事情，可是我还是觉得这些生活很快乐，也很充实，因为每天都会知道自己的收获。那么为何？在上大学的时候，我的时光大多也是有自己所支配的，那我为什么大多时光会感觉那么空虚呢？经过一段时间的思考，我发现我在上学的时候，缺乏最多的就是对自己的要求和目标的追求，简而言之，就是缺少了对成功的渴望，总是那么平庸地混在人群中，不显山不漏水，可能是过分的低调，导致我的大学生活过的是那么的狼狈不堪！

或许人的一生就应该为了某种东西所奔走着，刘易阳的生活理想就是给家里的每一个人幸福，那也不是我的理想和人生信仰嘛！那么我为什么不去采取行动，而是总把这些放在表面上呢？也许这就是我现在生活最大的失误之处吧！现在坐在办公室里，用陪自己一个月的电脑写着这篇文章，心里多少有些留恋，试想将来的某一天，我毕业了，我是否会找到一份类似于这样或者比这份工作还好的工作呢？会吗？至少现在的我还是没有实力成为办公室的一名正式员工。每当单位的保安询问的时候，我就会有些紧张，因为我现在是不属于这个地方的！

暑期的社会实践也将伴随着我这份报告的结束而走入风烛残年，静静地想想它所给我带来的感受，意识到生活并不是我们所构想的那么简单，生活充斥着复杂和纠葛，它总是在后面催促着我们前行，当生活的窘迫和我们接踵相连的时候，就像《蜗居》里阐述的那样，那么生活对于我们就是一种巨大的负担，那么为什么我们不能走在时光的最前线，像那些富有而又博学的人一样，尽情享受生活的美好，同时也让自己的付出使得自己的亲人对生活有一个新的看法。

或许工作的最大收获是可以获得很多的工资，可是当我每天这样的工作的时候，我却对自己没有那么的好，吃的很简单，那是因为自己总是吃不下。每当自己去买饭的时候，我总是不由地想起，这些钱要我再打多少份调查表才可以得到呢？，想的这里吃东西的想法也就烟消云散了。可是我会想起用自己挣得钱，给自己的家人买一些东西，看见他们那种喜悦的表情，我就觉得自己也是开心的！我就想自己无论怎么过都好，苦怎么了？会生病又算什么？人活的那么长寿又有什么好处？，不管怎么样？这都是自己的事，可是对家人好一些，自己的生活就会充斥着欢乐，这对我也是一种欢乐，因为这种欢乐是我用自己的汗水打造的，相对于那些物质上的追求，我觉得这算是更大的回报！这些不是就在阐释着那句话嘛，人，就应该学着对自己狠一点！经过这次暑期社会实践后，我更加地相信这句话了！

**大一实践总结或体会篇八**

这个寒假我的大部分时间都是用在家里，对于恋家的我，一放假就跑回家，好像晚一天回家就少了些什么，所以，我假期大部分时间是在家里度过的。

正因为只有放假的时候才回家，所以爷爷奶奶都在和我待着，其实自己很懒的，打心里真的很不想做这些。但是又不想看着奶奶一个人忙来忙去的心里很愧疚。比如说有时候好不容易玩电脑玩得起劲的时候，奶奶又在忙了，我不得不狠心扔下我的电脑帮奶奶做事。有时我在看电视时，她总是在我眼前晃来晃去，所以我又要扔下电视帮奶奶。

觉得奶奶总是没事找事做，她总是闲不住。不过，做这些我也有很多的收获，做这些很锻炼我的耐心，我的性格是那种只有三分钟的热情的那种，做什么事情是刚开始的时候热情饱满，百分百的投入其中，但是慢慢的就开始厌倦了，做起事情来总是马马虎虎的。奶奶什么也不会说把我做的不好的继续从做一遍，这个时候我的心里就会微微刺痛，有一些不舒服。可能是因为我一年到头都不怎么在家的原因，奶奶也总是不让我干，一道这个时候我的热度又燃起来啦。我不仅仅是学会了怎么做事，还学会了怎么做人，周围的人都很喜欢奶奶，我觉得这就是奶奶的\'魅力所在了，爷爷的性子很急，人也很直率，有时也不免得罪很多人，但是爷爷是非很分明的，他不会因为别人不喜欢他，而在别人需要帮助是置之不理，不会因为和自己关系很好，而在对与错的时候儿偏袒某一方，我觉得这一点对我很受用因为我总是很难在这方面处理好与朋友的关系。奶奶对人很好，这是人人皆知的，她照顾家人无微不至，同时又体贴。这种体贴让我们更爱她。在爷爷奶奶眼里我们总是孩子，我们总习惯在家长的照顾下成长，却不知如何面对将来独立的生活。但是，这是我们必须要做的，又是不可避免的。所以，用我们的寒假生活来好好体验一下——简单的生活是否简单。于是，我们便有了当家长的想法（是在爷爷奶奶的帮助下完成的）。

在家里做家长的一周里我学会了很多，学会了做简单的饭。而且我决定学做几道菜。经过长期的观摩和记录我学习的第一道菜是西红柿炒鸡蛋，本来信心十足的我认为炒这道菜非常简单可是没想到第一次就失败了，在极度的痛苦和郁闷中我进行了第二次的尝试，有了上一次的教训这次要非常小心，再加上奶奶的帮助，根据记录和以前的经验，终于完成了。可是一尝。算了还是从做吧。看来做菜真的不是我想得那么简单，所以凡事都要从最基本的做起。别说这些东西看似很容易也让我受益匪浅，举一个最简单的例子来说：以前根本就不知道土豆皮是怎样弄去的现在做起来就很得心应手了。所以任何事物不是我们想象中的那样只有通过时间才明白其中的道理。从吃过饭后，我带着“大孩子们”看电视，平平安安地度过了几个小时。可转眼又快14点了，又该吃饭了，因为过年嘛，菜都是做好的，只要重新热一下就好了，就这一点事情，我弄得手忙脚乱，而且吃过饭都快16点了。但爷爷奶奶对我的“劳动成果”还是比较满意的。我不仅学会了做饭还学会了做家务。

做家务劳动确实累，可是能让我们在劳动中实践，体验家长的辛苦；而且能培养我们不怕脏，不怕累的良好精神。所以，“多做家务，多多易善”。一开始，打扫屋子，首先洒水，以前总看到奶奶做家务，感觉也没什么，只有自己做了之后才知道，就只是洒水，不能洒太多，也不能洒太少，多了扫的时候粘，少了的话，灰尘有太大。下来扫地，这扫地也有学问呢，看着奶奶一遍就扫干净了，而我扫的时候不是这没扫，就是那里没扫，而且扫不干净，最后抹家具。经过我的打扫之后，虽然没有奶奶打扫的干净，但也算干净。在做家务中我再次体会到了爷爷奶奶做家务劳动的辛苦、艰难。我握紧拳头，下定决心，一定要多帮爷爷奶奶分担家务劳动，让爷爷奶奶过得轻松、快乐一些！大家也一定要记住啊，“家务劳动，人人有份！”平时在家从里到外的衣服都是奶奶帮着打理的，这次我还学会了洗衣服，刚开始自己洗衣服洗得兴奋，什么衣服都往洗衣机里塞，恨不得把身上穿着的衣服也脱下来放进洗衣机洗一洗。结果把白色的衣服都染成其他颜色了。这是一个具有很多教训意义的家务事故！！但后来吃一堑长一智，我明白了很多。

**大一实践总结或体会篇九**

大学的第一个暑假到来了，应社会对大学生的要求和学校的提议，我参加了这次暑期社会实践，在这次活动中我学到了很多，感悟了很多！下面是我在这次实践中的心得体会！

暑期社会实践是我们大学生充分利用暑期时间，以各种方式参加实践，深入社会，提高自己的活动！积极参加社会实践，有利于我们大学生了解社会的现实，为以后更好的融入社会，贡献社会有很好的奠基作用！有利于将我们的书本知识运用到实践中去，实现两者的有机结合！是大学生成长成才的一条重要途径！暑期社会实践给我们提供了这样一个平台，让我们踏入社会，发展自己，展现自己。经过这次实践，我们了解了社会，发展了自己，实现了在实践中检验自己！为我们以后步入社会打下了坚实的基础！

暑假工作兼职了27天，回望过去，时间过得真快，自己竟然能熬过来，就这样一个月了，可过程却非常艰难，特别是最后几天，简直度日如年。其实任何事，过程中的感觉都是漫长的，时间仿佛停滞不前，每天都盼着那个点下班，天天面对同样的事，无聊，辛苦，可事后回望，也不过如此。任何人都是从平凡的岗位做起，重复是在所难免的事，哪个工作又不重复呢，要积极，有所获，贵在坚持。原来，只要我们坚持下来，一切艰难困苦不过尔尔，没有什么大不了，坚持就是胜利，挺过来，任何事都显得那么渺小，甚至苍白，不值一提。

刚开始，那是与世隔绝的日子，从早忙到晚，几乎没有多余的时间去关注外面的世界。没有报纸，没有新闻，天天背菜谱，背价格，站岗，迎客。后来，我认识到，我们获取信息的渠道有很多，不仅仅限于报纸，电视。每个人，或者说每个顾客都是活生生的新闻直播，从他们的穿着，你可以了解最新的时尚潮流，从他们的言谈，你可以了解最新的新闻资讯。世界上没有封闭的新闻，只有封闭的嘴巴，只要你会交流，会沟通，没有什么事你会不知道。

在做这个工作时，因为以前从未接触过，什么都不懂，一问三不知，眼看着别人忙前忙后，自己只能傻傻的站在旁边干看着，帮不上忙，最怕的是帮倒忙，别人烦，自己也烦，恨这样的自己。所谓师父领进门，修行靠个人，这话一点不假，师父没有义务为你的错误负责，也没有义务对你倾囊相授，他有他的脾气，修为在个人，很多时候需要我们自己慢慢探索。任何一个人进入任何一家公司，都是从新员工起步，一个公司的工作流程并不是从一开始就能掌握跟了解，必须多向别人学习，三人行，必有我师，善于观察，看别人怎么做，而不是等别人来告诉你怎么做，不要依靠任何人，相信自己，最最重要的是相信自己能搞定。勤动手，勤动口，不断琢磨，不断学习和不断积累，吃得苦中苦，方为人上人，宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，相信自己，依靠自己。

在这个小小的餐饮店，你会发现，人没有三六九等，但顾客的素质却参差不齐，说话要注意措辞，素质是自己的，借不到，别人也强加不了。在交往中，如果我们不能去改变什么，我们就要采用各种方法去适应。要知道，他们的出现和存在是为了让你了解，原来世界上有这种人，而幸好，你不是这种人。

许多人说娱乐圈是个大染缸，各形各色的人都有，其实餐饮业又何尝不是呢，或者可以说，又有哪个行业不是呢，无论是什么地方，什么样的人都会有，大家为了工作，为了生活，为了不同的目的走到一起，每个人都有自己的.思想，个性，脾气，要想与他们搞好关系，需要许多技巧，为人处世之道在于隐忍，少说话，多做事，管好自己，尽量不做有损他人利益的事。我信奉人之初，性本善，也不否认人都是自私，关键在于如何把握一个度。不可忽视，小觑身边的任何一个人，无论是什么时候，任何情况，都要真诚对人，热诚待人，不要求别人有所回报，只要求自己问心无愧，只要自己是真诚的，我们的心就会是殷实的。这一个月的兼职生活让整日呆在象牙塔的我，尝到了社会的现实，生活的不易，或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。

这次实践让我们深入了社会，体验了社会，丰富了自己的大学生活。步入大学就等于步入令人半个社会，我们积极参加社会实践，在实践中锻炼自己，积累经验，为以后自身的发展有十分重大的意义！我觉得通过这次实践我真的学到可很多，学到怎样去体验生活，学会了怎样去服务他人，关爱弱势群体！总之，这次实践让我受益匪浅！

以下就是我这个暑假个人所明白的一些道理：

不用我说我们也知道什么事情都要努力，就连追女孩子也要努力。对于工作更是如此，有付出就会有回报。当我们选择了一个单位，我们就应该在这个单位里好好工作，别的不说，至少我们应该干好自己分内的事。因为是你选择的工作，你既然选这个工作说你至少你不讨厌他，否则你干嘛选择这个工作。所以我们应该好好做好手中的每一件事。努力和回报成正比，高付出才有高回报。作为你一个员工，公司经理不可能每天都跟踪你，观察你的功能工作能力，但是他们有他们的评价标准，他们会看在眼里，否则你也可以做经理了。很多公司用业绩考核，虽然我不太赞同这个标准，但是这个标准也从某个程度上反映了你工作的努力情况，如果没有努力有业绩的话好像是不太可能，除非你有神力。如人云：运筹于帷幄之中，决胜于千里之外。所以，努力永远不会有错！

总结：

自从20xx年暑假开始，每一个寒暑假我都会做兼职，不管多么的困那，不管多么的炎热和寒冷，我依然会坚持，因为我知道我需要什么，缺少什么。回想每一次的兼职经历，都会让我有不同的感受，因为每一次的兼职都会学到不同的东西，而这些东西是我在大学里面无论如何也学不到的，我需要他。随着兼职次数的增多，社会阅历的丰富，学到的东西也就越多，感悟到的东西也就越多。开始慢慢的发现自己，认识自己、认清自己，认清社会。真正开始了慢慢的人生道路。

**大一实践总结或体会篇十**

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。

上班与上学是完全不同的，我得时时刻刻注意自己的形象，一天下来，总是腰酸腿疼的，每天都趴在车上回家……而且在学校时我可以根据作息时间表来活动，完全不用费脑，但工作时就得靠自己的眼色和脑子了，若是消极了些，就无所事事地呆在柜台处的话老板就会怀疑你的能力…所以啊，我是学会了“眼观六路，耳听八方”，积极主动地接近顾客，并要在不让顾客反感的前提下推销自己的产品。有时候会遇到一些脾气很坏的顾客，你一靠近他就开骂……有时候会遇到另一种完全相反的人，他们是不停地试，还不停地批评这啊那的，最后一句话不说就离开了……这样下来我自我感觉不仅我的胆量，语言交流能力和心理洞察能力得到了锻炼，我觉得我的耐心和脾气得到了更大的锻炼，当然，最大的收获便是我脸皮厚度激增!这次打工经历让我更深刻地认识到钱财来之不易(我每天都讲得口干舌燥的)也为我形成一个正确的理财观打下一个深厚的基础;同时通过这个经历我也很好地实践了推进大学生树立明确的职业目标和职业理想以及增强大学生在就业中的核心竞争力的号召，为自己今后的发展提供了很大的帮助。

**大一实践总结或体会篇十一**

校园与社会环境本存在很大的区别，接触的人与事不大相同，所以我们可以在社会实践中学到许多在校园里学不到的知识。这就形成了从实践中学习，从学习中实践的良性循环。在机会出现的同时，也出现了更多的问题，有了更多更艰巨的挑战，这也就对人才的要求越来越高。我们不仅要学好课本里的知识，还要主动走进社会，积极在实践中学习其他的东西，不断增加自己的经验，全方面武装自已。

在大一我利用周末期间在校外当过促销员、发单员、演唱会检票员、酒店服务员等工作，放假之后就决定先留在武汉找工作，那些天不断的在网上寻找招聘信息然后不断的乘车找地方面试，多少次失望而归又在等待回复中一次次厌倦这种奔波。见到各种中介也上当受骗过几次，终于在一个星期后离开武汉乘车去了天津。在天津还是重复着找工作的各种程序：上网找招聘信息然后乘车招面试地点，或者漫步在各种步行街看见招聘信息就立马打电话进店面试，坐过站找错地方奔波在各种大街、车站，到最后自己心都累了疲倦了。很难想像一个星期的时间竟然把天津的三个区一大部分地方都逛了一遍。

在面试ktv服务员时见识了那里果然“很黄很暴力”，面试的题目也坑跌到极点：第一关连续做五十个俯卧撑，第二关连续做八十个俯卧撑，第三关端着装满啤酒的托盘二十分钟，第四关端着装满啤酒的托盘三十分钟。一开始让我们打扫房间卫生，然后来挑死角检查出不合格后找出个刺头就一顿好打。面试当天的训练也是超变态：站军姿十分钟并且两腿间夹张扑克，掉了的话二十个俯卧撑；然后再做俯卧撑五十然后不断重复上面的那晚我还是选择不再继续面试，十一点多一个人拿着行李出了夜总会，走在天津阴雨的夜晚微凉的没几个行人的冷清的街上，无助感突然压得我透不过气。或许是大一暑假太过于着急着出去找工作赚钱，在面试过工厂员工、ktv服务员被坑吸取教训意识到后还是回家了！

传菜的共有十人，其余九人是平均年龄超过三十六的大妈级别人物。虽然她们大嗓门、八卦但是现在想想那段时间还挺令人怀念的。开始的三四天我和她们基本没有共同话题，每天默默地工作空余时间由于不能玩手机只能一个人在那坐着听她们在那里乱侃些小事。每天上班时间是从九点到中午一点半，下午五点到夜晚九点。虽说是一点半下班由于客人走的比较晚一般都两点多才下班，酒店管吃不管住，我住在老弟的家离酒店比较远，中午就只能找个网吧呆着或直接在酒店大厅拼几个凳子睡下。夜晚也是这种情况十点才下班，那段时间每天夜晚下班后昏昏欲睡的坐在老弟骑的电动车的后座回家的一路上总是令人蛮感怀的。

之后由于三伏天气在厨房工作比较累和工资问题辞职呆在家里比较两种生活：前者重复枯燥的工作想找时间干些自己喜欢干的事情看看小说等等都不能，后者过度空闲的时间却不知所措整天迷迷糊糊，二者都不是我想要的。果然还是珍惜在学校的时间学学东西干些自己感兴趣的事，要不然以后工作了整天在枯燥的工作中抽不开身就会很后悔的。

在工作和平时在与其他员工相处中可以不断锻炼我们的胆量、语言交流能力、心理洞察能力。并要学会适时的推销自己，要不然谁都不会知道你，你也只能默默的在这个岗位上平凡着！我们只有学会冷静了才能很好地通过的言语与表情察觉别人的想法，然后再作出适当的回应，不至于慌张得不知所措。我们必须主动努力才可能继续干下去。说来也挺幸运，那些老大妈也挺情切对我也挺照顾。不过这里不是学校要知道主动干活，否则老板不满意你的表现扣你工资或者将你开除。适应不断变换的生活环境，见识各种不同的人也学会了观察学习他们的生活习惯处世技巧。

对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

“真理来源于实践，实践出真知”我们只有在不断参加社会实践中才能将我们在学校所学的知识与社会实践相结合。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。

2024年9月3日

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