# 2024年暑期社会实践自我鉴定(汇总10篇)

来源：网络 作者：浅唱梦痕 更新时间：2024-07-18

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。暑期社会实践自我鉴定篇一...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**暑期社会实践自我鉴定篇一**

在这个漫长的暑假中，我接受我院学生会的倡议，积极参加学校内外组织的的各种假期社会实践活动。作为一名未来要迈入社会的学生，深入社会、实践锻炼是一门必经的功课。因为我相信因为经历所以懂得，只有了解社会，你才能真正做到融入社会。

暑假社会实践活动带给我们的是欣喜，是得到成果的喜悦。在这次暑假的工作中，虽然只是在店做些琐事也让我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大的帮助，从中让我有很大的启发：不管做什么事都要坚持，也锻炼了我的坚持力！让我在以后的人生路上更加坚强！通过这段时期的工作学让我更深刻的体会到付出和收获的关系，也让我知道金钱赚取的不容易！在以后的大学生涯里我要很努力的学习，遇到困难我会更加坚强！

此次的工作，一方面，我锻炼了自己的`能力，在实践中成长，在实践中学习，充实了自我，增强了口头表述能力，与人交流。真正地走出课堂，使自己陶醉在喜悦之中。有时会很累，但更多的感觉是我在成长，我在有意义地成长，在这之后，我明显地发现自己变开朗了，虽然我自己的力量不足以改变一些东西，但如果整个社会共同努力，这才是动力之根本，动力之源泉，使国家繁荣富强的途径，提高国民素质的实践活动。

另一方面，我意识到了自己的不足，没有经验，没有与人交流交往的能力，有些东西以前没有尝试过，难免会出差错，如果我还这样的话，以后很有可能在社会上没有立足之地，现在的社会不仅要有知识，还要拥有一些应辨能力等综合素质，只靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的能力。

虽然这次在照相馆的工作仅是短短一个月，但是我真的学到了很多很多。对于拍照的技巧、对照片进行基本的修整、冲洗照片、给照片过胶、装框这些过去几乎没有接触过的技能有了一定的认识。并且传真机、打印机、复印机、扫描仪等仪器的使用也得到了进一步的认识和学习。

**暑期社会实践自我鉴定篇二**

首先，努力积累文化知识，为实践做最充分的预备。每一门课程我都认真对待。我喜欢英语，所以我注重英语的听，说，读，写，译能力进步。我具备了扎实的专业基础知识，系统地把握了与金融、会计等有关理论;熟悉涉外工作常用礼节;具备较好的英语听、说、读、写、译等能力;能熟练操纵计算机办公软件。同时，我利用课余时间广泛地涉猎了大量书籍，不但充实了自己，也培养了自己多方面的技能。更重要的是，严谨的学风和端正的学习态度塑造了我朴实、稳重、创新的性格特点。

其次，暑期短暂的社会实践固然不是真正意义上的工作，但让我对工作有了一个初步的熟悉。而且对工作我有很好的适应能力。让我在实践中不断的积累了一定的社会经验。

再者，在团体协作中我有很强的集体荣誉感，我能与大家合作默契。在个人工作中我有很强的责任感，我能认真负责，把工作做到最好。具有极强的团队精神。

最后，在人际交往中我以诚待人，能够与人进行良好的沟通。一直是受老师和同学好评的对象。

我坚信，热情加信心，专业技能加优异的成绩;在竞争中学会从容，在挫折衷学会微笑;做最坏的打算，尽最大的努力。这样的人生就会是胜利的人生。

社会实践个人鉴定表

姓名

性别

政治面貌

学院

班级年级专业班级学号

指导教师

联系方式

e-mail

实践时间年月日---年月日实践接收单位

（实践项目）

个人小结（不少于2024字，可附页）

（签名）

年月日

[社会实践自我鉴定表]

**暑期社会实践自我鉴定篇三**

实践期间我担任的是营业员工作。7月15日到中国移动营业厅报到后，经过一番简单的`培训之后，开始进行前台实践，工作主要包括：销售sim卡、业务办理、客服咨询。

(1)销售sim卡。首先对所要销售的sim卡进行统计整理，并将号码打印出来方便顾客选号。当客户开始选号咨询的时候，为其讲解各项优惠活动以及业务的资费还有生效日期。

(2)业务办理。为客户办理各项业务以及收取话费，业务包括：过户、短信包、亲情包、流量包的订购与退订。

(3)客服咨询.每天我们面对上百位客户的业务咨询、都会处理几百份业务，因此偶尔会遇到个别书写较潦草或者身份证位数不正确的客户，我们也会拨打电话过去重新确认。

在18天的实践中，我从未迟到、缺席，以满勤结束。店长对我的工作也表示了肯定。

**暑期社会实践自我鉴定篇四**

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在一个月多的实习过程中，我深深的感受到所知的肤浅和在实际中的专业知识的匮乏。一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这些与实践还有一段距离。

20xx年9月，我在安顺市第六中学七（3）班进行了为期近两个月的实习。实习的基本内容包括两部分：课堂教学、班主任工作。任指导老师武老师和班主任孙老师的耐心指导、帮助下，我较好地完成了教育实习任务。

实习期间，在武老师的指导和支持下，我总计听了8 节课，上了32节课。教学实习中，总的来说，我能认真备课，所设计的教案规范准确20xx届大学生暑期社会实践自我鉴定。课堂教学中，教学效果好，教学内容能当堂消化、巩固，教学重点突出，明确，能够顺利地完成教学任务。同时，课外辅导耐心细致，批改作业仔细认真，还经常请武老师指出缺点和不足，以不断地提升自己。在实习过程中，我深刻的感受到：上一堂课容易，但要想上一堂精彩的课很难！需要下很 大的工夫。在教学之前，我都认真听了指导老师的课。从中我也学到了很多教学方法和技巧！同时我都准备好每次课的详细教案和课件资料，并全部交给指导老师修改。

实习期间，作为实习班主任，每天课间操时维持秩序，监督到位，耐心地做学生的思想工作。教师节期间，我在班主任孙老师的指导支持以及学生的积极配合下，筹办了以\"尊师重教\"为主题的班刊展览活动，得到了老师和学生的极大肯定。

在整个实习生涯中，我本着对学生负责的态度尽心尽力做好每一件事情。自己在实践活动中得到了极大的提升，学到了许多书本上根本学不到的东西，受益匪浅，为以后做一名光荣的人民教师积累了宝贵的教学经验。

但是，在教学过程中，时间把握不当，不能在有限的 45分钟内完成教学目标任务，教学过程和教学环节常常出现疏漏的地方，给学生造成一定的 理解困难。所以，我想，作为一名师范生，要真正走向了工作岗位，还需要自己以后两个月的实习不断地努力实践，追求进步。

实习尽管辛苦忙碌，但却是对我人生的一大有益的尝试和磨练。最后，我要特别感谢辛勤指导我的武老师，是他让我学到了很多的教学知识，使我从稚嫩的教学走向了成熟的教学。同时，我也要向指导和勉励我的孙老师以及六中的老师们表示衷心的感谢和崇高的敬意！

**暑期社会实践自我鉴定篇五**

今年暑假我参加了社会实践活动，虽然社会实践活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西，以下为本人的自我鉴定。

炎炎夏日，烈日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价，这在无形中使我对自己有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大一学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化每一天，捧着厚厚的问卷，怀着一份份坚定的信念，我们在烈日下奔跑着。感谢这次暑期实践活动，让我们在这过程中成长了不少，懂得了不少。

做为一名大学生，我深深地感到初会实践的重要性。并希望以后能够经常参加实践，这种社会实践活动是在大学中的社团生活所无法比拟的，只有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身的接触社会、了解社会，才能使自己得到锻炼，才能使自己所学的理论知识得以运用到实践，才能使自己成为真正有用于实际，使自己成为真正有用于社会的学生。社会实践弥补了理论与实际的差距和不足，社会实践的意义也在于此。

社会实践活动不仅使我的各方面能力得到了提高，也使我增强了扎根实践吃苦耐劳的精神。亲身地服务于群众，服务于社会，真的很有意义，我想以后我还会一如既往地支持大学生的暑期实践。

**暑期社会实践自我鉴定篇六**

今年暑期，作为一名大学生，我第一次参加了工作，虽然很短暂，只有一个月，可我真正体会到了工作的艰辛和不易。

刚进xx的第一天，我以为这是一项很容易的工作，服务员们点点餐，收收盘子，做做清洁。可是等我接触到这些工作的时候，才真正知道这一切是多么的不容易啊。俗话说：“台上一分钟，台下十年功。”我们只看到收银员流畅的点餐速度，却不知道这一项简单的工作她们要付出多少。

在\_上班首先要记住很多的东西，比如：产品的价格、产品的包装等等。就算是记住了这些东西还是远远不够的，因为收银不是在学校做考卷，死记硬背不能解决实际问题。我本来就极不擅长与人交流，在前台工作需要面对面的与顾客交流，这对于我来说无疑是一个巨大的挑战。在面对顾客时，我非常的紧张容易出错，我的速度总是比别人慢很多。看着同一批进来的同事们都适应了工作，越来越进入状态，我心里越来越着急，总觉得自己怎么那么笨，就是做不好，也越来越没信心了。我开始一直觉得自己作为一个兼职，那些全职会欺负我，会什么都让我自己做，所以开始去的时候总是小心翼翼，生怕出错，可是事实并不是那样，她们对我都很好，很主动帮你忙。很多人都很照顾“新手”，尽可能交你所需要的东西，这让我觉得很温暖。

后来我还是选择了去看大厅，我觉得还是这里比较适合我。看着形形色色的人们，或安静的坐着，或相互聊着天。我收拾着大厅，微笑着面对每一个顾客，默默地做着自己的工作，比在前台自在得多。由于在学校坐习惯了，突然站7。8个小时真得受不了，不过还好，后来都适应了！哎……一直知道父母赚钱非常不容易，可是总没有自己去亲身的体会，而这次，自己通过切身的体会，真的是三个字：不容易！所以真要珍惜自己学习的机会，珍惜父母的劳动成果，虽然我平时已经比较节俭了，可是还是有时候会头脑发热，乱花钱，以后真得不能再这样了，要理智消费！另外，虽然，觉得累，但也考验了我的意志力，特别是在实在站不住的情况下，我不停的告诉自己：要坚持一会，这是一个难得的锻炼的机会！有时候，人真得需要发挥主观能动性，每当我这么想的时候，我就会真得坚持下来！真得战胜自己，所以总有一种成就感！

总之，这次打工的经历真得让我刻骨铭心！！我所收获的只有我自己知道！

在短短一个月的打工生涯中，我觉得我不仅仅是学到了一些知识，更重要的是练就了自己的韧性，让自己明白了很多道理，很多看似简单的道理，也为我自己踏入社会作好铺垫，人，总是需要去磨练，去拼搏，要不岂不是在人间白走一遭吗？虽然我并不迷信，但我一直相信：既然给你做人的机会，那么就要好好的把握！

**暑期社会实践自我鉴定篇七**

本人的专业为商务英语，在此次社会实践过程中，充分运用了商务专业知识，充分了解话术及沟通技巧，并充分将其应用于实际。获得了令人满意的成果并受益匪浅。以下为本人的社会实践自我鉴定。

在此次的社会实践中，我担任了xx公司的邀约员职务，负责邀请或鼓励各中端及高端客户参加各大客户权益增值会议。在邀约的过程中，遇到了各种情况，从中我的应变能力得到了很大的锻炼和提高。

经过了这段时间的锻炼，我增长了知识，也培养了许多方面的能力，为日后的学习和工作打下了坚实的基础。通过这一阶段的锻炼学习，我也发现了自己的优点和不足，我会尽力完善自我，发挥长项，补足缺点，从而保证日后的学习成绩和工作能力能有较大幅度的提高。

社会实践过程中，在单位领导的培育和教导下，通过自身的不断努力，无论是在思想上、学习上还是工作上，都取得了长足的发展和巨大的收获。工作上能和同事和睦相处，互帮互助，认真，勤奋好学，踏实肯干，在工作中遇到不懂的地方，能够虚心向富有经验的老员工请教，善于思考，能够举一反三。对于别人提出的工作建议，虚心接纳听取。严格遵守公司的规章制度，认真履行职责，严格要求自己，不迟到，不早退，踏实的完成了工作。

在这一阶段的学习工作中，我跳出了课本的束缚，真正面对生活，面对现实，运用我们所学，在实践中成长。从听从导师吩咐到主动准备材料，录入卡片。对业务的有了进一步了解。而负责接听电话，直接面对我们的顾客，让我体味到了“微笑服务”诠释的真谛。而后的看似简单但精密的工作，需要更多的耐心和细心。所以我一直都在加强自己这方面的能力。刚开始时，总要不可避免的犯错误，但是渐渐的在各位老师的帮助和指导下，我慢慢的减少犯错，并争取不犯错。我把每次犯错都作为对自己的一次警示，人生不拒绝犯错，然而如何挽救，并预防下次出错，这才是我看重的态度。

工作中和工作之余我做到坚持学习，树立正确人生观，我知道一个优秀的工作人员不是天生具备的，而是在不断地学习、不断地实践的过程中，通过不断地总结和提高自己的思想境界，才形成的。在社会实践过程中，我学会了揣摩客户的心理以及运用合适的沟通方式与客户进行交流沟通。

**暑期社会实践自我鉴定篇八**

今年暑期，作为一名大学生，我第一次参加了工作，虽然很短暂，只有一个月，可我真正体会到了工作的艰辛和不易。

相信大家都吃过\_，不过在\_工作过的人不是很多。刚进\_的第一天，我以为这是一项很容易的工作，服务员们点点餐，收收盘子，做做清洁。可是等我接触到这些工作的时候，才真正知道这一切是多么的不容易啊。俗话说：“台上一分钟，台下十年功。”我们只看到收银员流畅的点餐速度，却不知道这一项简单的工作她们要付出多少。

在\_上班首先要记住很多的东西，比如：产品的价格、产品的.包装等等。就算是记住了这些东西还是远远不够的，因为收银不是在学校做考卷，死记硬背不能解决实际问题。我本来就极不擅长与人交流，在前台工作需要面对面的与顾客交流，这对于我来说无疑是一个巨大的挑战。在面对顾客时，我非常的紧张容易出错，我的速度总是比别人慢很多。看着同一批进来的同事们都适应了工作，越来越进入状态，我心里越来越着急，总觉得自己怎么那么笨，就是做不好，也越来越没信心了。我开始一直觉得自己作为一个兼职，那些全职会欺负我，会什么都让我自己做，所以开始去的时候总是小心翼翼，生怕出错，可是事实并不是那样，她们对我都很好，很主动帮你忙，很多人都很照顾“新手”，尽可能交你所需要的东西，这让我觉得很温暖。

后来我还是选择了去看大厅，我觉得还是这里比较适合我。看着形形色色的人们，或安静的坐着，或相互聊着天。我收拾着大厅，微笑着面对每一个顾客，默默地做着自己的工作，比在前台自在得多。由于在学校坐习惯了，突然站7。8个小时真得受不了，不过还好，后来都适应了！哎一直知道父母赚钱非常不容易，可是总没有自己去亲身的体会，而这次，自己通过切身的体会，真的是三个字：不容易！所以真要珍惜自己学习的机会，珍惜父母的劳动成果，虽然我平时已经比较节俭了，可是还是有时候会头脑发热，乱花钱，以后真得不能再这样了，要理智消费！另外，虽然，觉得累，但也考验了我的意志力，特别是在实在站不住的情况下，我不停的告诉自己：要坚持一会，这是一个难得的锻炼的机会！有时候，人真得需要发挥主观能动性，每当我这么想的时候，我就会真得坚持下来！真得战胜自己，所以总有一种成就感！

总之，这次打工的经历真得让我刻骨铭心！！我所收获的只有我自己知道！

在短短一个月的打工生涯中，我觉得我不仅仅是学到了一些知识，更重要的是练就了自己的韧性，让自己明白了很多道理，很多看似简单的道理，也为我自己踏入社会作好铺垫，人，总是需要去磨练，去拼搏，要不岂不是在人间白走一遭吗？虽然我并不迷信，但我一直相信：既然给你做人的机会，那么就要好好的把握！

**暑期社会实践自我鉴定篇九**

今年开始，我在xx工程公司进行了工商管理实习工作。在实习中，我在公司指导老师的热心指导下，积极参与公司日常管理相关工作，注意把书本上学到的工商管理理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证所学的工商管理理论，探求日常管理工作的本质与规律。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对日常管理工作有了深层次的感性和理性的.认识。

我所实习的工程公司是以水工、市政、工民建、路桥、安装工程等为主要经营项目的国有大型骨干建筑施工企业，具有航务工程总承包一级、房建二级、市政、水利水电三级、地基与基础一级、钢结构一级、机电设备安装一级、商砼与预制构件二级、勘察设计甲级、计量二级、建筑材料试验甲级等资质。公司现有正式职工3000余名，先进的工程技术装备千余台；拥有2.6万平方米的高层办公楼和30多万平方米的生产基地；近700米的工作船码头和4万余平方米的海域，固定资产达3亿多元。公司于1998年通过了iso9002质量体系认证；1999年通过了iso10012国际标准认证，取得了＂计量保证确认合格证书＂；通过了iso9001国际质量管理体系认证。

**暑期社会实践自我鉴定篇十**

大学生暑期社会实践可以体会到社会的现实与无奈!那么你要怎么去写大学生暑期社会实践

自我鉴定

呢?下面由本小编精心整理的大学生暑期社会实践自我鉴定，希望可以帮到你哦!

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，向工农群众学习，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，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。

我总喜欢挑战一些新鲜事物，因为只有选择有价值有意义的事，勇敢的去尝试，才能不断发现自己的不足，只有不断学习，才能努力赶上。优胜略汰是社会进步的法则，超越压力，战胜自我是我人生的奋斗目标，工作面前，我积极肯干，认真负责，喜欢在乐观中进取，用微笑面对人生。我最喜欢的一句

格言

：“从成功里得到自信和快乐，从自信里得到快乐和成功，从快乐里得到成功和自信。”

暑期短暂的社会实践固然不是真正意义上的工作，但让我对工作有了一个初步的熟悉。而且对工作我有很好的适应能力。让我在实践中不断的积累了一定的社会经验。并且在团体协作中我有很强的集体荣誉感，我能与大家合作默契。在个人工作中我有很强的责任感，我能认真负责，把工作做到最好。具有极强的团队精神。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在一个月多的实习过程中，我深深的感受到所知的肤浅和在实际中的专业知识的匮乏。一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这些与实践还有一段距离。

这个暑假，真的过得很充实。我在这次的实习当中，让我更好的掌握了书中的知识，也让它在实际的工作中得到了更好的应用，让我更加的巩固了基础知识。在这次的工作中，我用心做好每一次事情，尽量让他做到最好，我也克服了本身粗心的毛病，这次的机会也让我更加的细心、更加的有耐心，也算是对我的一个小小的挑战吧。

这个暑假，我参加了中堂镇举办的大学生暑期实践活动，我被分配到的是调研组，主要负责深入基层进行调查访问。虽然与我的专业不对口，但是在这一次的活动中我有很深的体会。

记得我们这一组第一次去调研是到中堂镇的东向村，这也是我这次暑期实践中印象最深、感受最多的一次。早上八点我们正式开始进行调研，我的第一个调查对象是一名摩的司机，在他看来治摩关乎于生计，关乎于以后的生存，整个调查他都显的很激动，也许他的话语不见得怎么文明，也许他的动作显得有点粗鲁，但在我看来此时的他竟然有一钟让我折服的魅力，我想这大概是他作为一个社会工作者对于自己工作的一中捍卫吧。也许对于某些人来说禁摩没什么大不了的，但对于他来说却是事关重大，一家人生活的口粮、医药，孩子的学费、教育都全凭这一分工作。

我记得有这么一句话：民生无小事。更何况这是一件关于民生的大事!我忽然之间开始想这一次治摩是否真的真确呢?我们是否为摩的这种职业的工作者作了充分的考虑呢?在调查中，我了解到他们普遍存在着，文化水平不高，劳动技能缺乏，家庭负担比较重，对专业后的工作是否合适比较担忧。我想治摩是一种必然，一种趋势。但是在推进城市化的过程中，我们是否充分做好了准备?治摩前是否听取了民众的意见，是否制定了完善的治摩方案，是否做好了人民的思想工作;治摩进行的时候是否合法，是否合理，是否到位;治摩后的交通是否可以满足出行需要，突发事件的处理能否及时，摩的司机的专业是否可行等。在整个调查中我发现这些工作是做得不够的。在接下来的调查中，我访问了各式各样的人，有个体户、小贩，自由职业者，工厂老板，学生，农民……我发现这一次的调查反对的人占100%。我开始思考，治摩错在哪里?为什么得不到人民的支持?治摩的目的是什么?据我的了解普遍认为是：提升城市管理水平和打击“两抢”改善治安。

我个人认为治摩对于提升城市管理水平和打击“两抢”改善治安的确有所提升城市管理水平帮助，但同时我在想关于这两点我存在着一些不同的看法：第一，提升城市管理水平很有必要也是一个城市成熟发展的一种体现。但是，提升城市管理水平必须以现实相结合，广州完成禁摩用了十年的时间，禁摩是逐步推进，有群众性的基矗而东莞的禁摩速度是否过快很值得我们去思考。第二，不知道大家有没有想过为什么治摩与打击“两抢”改善治安存在关系呢?有人会说，很简单啊，没有了摩托车那些犯罪分子就不能抢了嘛。但我要问，摩托车的存在错了吗?摩托车本身没有错，错的是使用他的人，没有把使用他的人管好是谁的错?我认为着实质是一种责任的转界，社会上发生“两抢”是社会管理者的责任，公安机关就是为维护社会秩序而设立的，我想单纯的治摩根本解决不了“两抢”的问题。而我们的公安机关更加是任重道远。我不希望治摩成为政绩形象工程的一个筹码，我希望政府更多的是做好为人民服务!

毛泽东说过：“到农村去接受贫下中农的教育。”我觉得领导也应该到农村去，不是接受教育，而是听取人民的意见。社会不断向前，文明不断进步，我希望未来可以还政于民，人民当家将不在是一句空话。

在这一次调查活动中，我个人学会了许多，例如：

沟通很重要。第一次调查因为没有说明和沟通，群众对我们的工作不了解，导致群众态度不是很好，支持不够。在解下来的活动中我们经过与群众的沟通和说明，调查效率明显提高，得到很大的支持。

我还明白了团队的力量。我们一组人一起想解决问题的方法，彼此合作，我明白一个人的力量毕竟有限没有大家的帮助许多事情难以完成。

人要善于聆听。在这次调研活动中，我听取了许多不同人的看法，也听到许多人的呼声，我想这对与做好意见事情尤其重要。

要多角度思考。不同的人、时间、地点对于同一件事情可能存在截然不同的看法。学会换位思考能让自己更加全面的了解事物。

我们这次是在我们导师带领下到漳州长泰的馨香谷进行暑假社会实践的。在那里，我们干农活锻炼了身心，帮忙养蝶也初步了解了蝶的生活习性，过得很充实。通过这次暑假实践，可以使自己从书本上的理论走向实际，在实践中增长知识，锻炼自己的能力，更重要的是检验一下自己所学东西能否被社会所用，找出自己的不足之处，以便更好的取长补短，完成自己的学业。

刚开始的一段时间里，由于时不时的台风天气，我们工作显得相对轻松。我们的工作就搬苗、浇水、拔草、松土等。这些植物大多都是蝴蝶的寄主植物或蜜源植物。因此这些植物的生存发展就直接决定了蝴蝶的生存发展。做这些事使我明白了：事物之间都是有联系的。这些工作要注意的东西挺多。比如说浇水，浇水要浇透，不能只浇半截水。大多的苗，不是放在广场上暴晒，就是放在闷热的大棚里，水分的蒸发比较快，所以水量的多少控制很重要。由于台风，天空时而下雨时而晴朗，因此天气的因素也要考虑。

另外，我们轮流每天一个人打扫办公室卫生以及餐桌的清理。我们住的房间总体的卫生每周轮一个人打扫整理，这样才能确保环境的整洁，使其不致对房间里蝴蝶幼虫的生存有太大的威胁。

由于进入蝴蝶繁殖的高峰期，野外采集的幼虫在养虫笼和培养皿中较好的生存下去。随着蝴蝶及幼虫数目增多，学姐就把野外采集的中心移到室内的养殖上。这样，我们就开始帮忙养这些幼虫。这些幼虫，生长速度很快，大概2、3天就长一龄。随着虫龄的增长，幼虫的体长不断伸长，食量也大幅增加。

因此，我们几乎每天都要去采一大袋的叶子给它们喂食，早晚都要喂。在喂食前，我们要把养虫的笼子和培养皿倒掉大便，整理干净，才能重新放入幼虫，放入新鲜的叶子。常常幼虫的大便还缠在它自己所吐的丝上，很难清理干净时，我们就会换一个干净的笼子或培养皿。那些幼虫食量大，每天要喂2～3次。

由于那些幼虫对环境敏感，我们要常常观察温度湿度计，看看是否在适合的范围里。还要注意房间的通气，避免细菌病毒的侵袭。这些事情要求我们高度细心和耐心，这些能很好地锻炼我们。

刚开始时，因为相互间的不熟悉，我对馨香谷的人际交往感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。后来一旦慢慢和学姐聊开了，大家的相处开始变得融洽和睦。她们常常告诉我们养蝶的注意事项及蝶的一些习性，还有一些关于蝶的人工养殖和人工交配的知识。我们都很用心地听，很用心地学。

平时有空闲时，我们还常常跑到山上去捕蝶。蝶经常在山的背阳面飞，而且大多飞行速度很快。每次捕蝶，大家都很开心，捕完蝶一回去就动手做标本。这使得我们捕蝶的技术和标本的制作能力有了很大的提高。我们还有去帮忙拔花生，剥葵瓜子(从向日葵花盘上)。那是我第一次那么近地看见整齐排列在向日葵花盘上的葵瓜子。

星期天，是我们的休息日，我们可以尽情地玩。我们去了很多的地方游玩。我们去爬天柱山，去漳州市区看百年古街和中山公园，去安溪看制茶工具和过程。这些体验很好地丰富了我们。

实践快结束时，我们常去大的养虫笼。每次我们去大的养虫笼，看到那么多蝶儿飞舞，还有那产在植物上的卵，我们就觉得就很好，很有成就感，有一种做家长的感觉。原来人世中的许多事，只要想做的用心做就能做到，并不需要什么钢铁般的意志。

只要认真地生活和学习，终究会发现造物主对世事的安排都是水到渠成的，就像那些学姐的能力与他们的努力分不开一样。没有真才实学的人是不能在社会上站稳脚的。学校里有低分与高分之差，但是校门外没有，校门外总是把一切打乱重来。这让我明白了，成绩只是能力的一个方面。我们在学习的同时不能忽略自身能力的提高。无论什么事，只有比别人做的更好时，你才能够脱颖而出，这是一个相信实力的年代!

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在一个月多的实习过程中，我深深的感受到所知的肤浅和在实际中的专业知识的匮乏。一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这些与实践还有一段距离。

这个暑假，真的过得很充实。我在这次的实习当中，让我更好的掌握了书中的知识，也让它在实际的工作中得到了更好的应用，让我更加的巩固了基础知识。在这次的工作中，我用心做好每一次事情，尽量让他做到最好，我也克服了本身粗心的毛病，这次的机会也让我更加的细心、更加的有耐心，也算是对我的一个小小的挑战吧。

社会实践中能够开拓了视野，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。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

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