# 2025年社会实践总结报告

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2025-03-09

*2022年社会实践总结报告（精选14篇）2022年社会实践总结报告 篇1 一、实践目的 面对再过两年就要走上社会的自己，在大学的这个暑假也开始关注起招聘广告来了，其中印象特别深的是大多数都要求有工作经验，而大学生的工作经验又从何而来呢？正因...*

2025年社会实践总结报告（精选14篇）

2025年社会实践总结报告 篇1

一、实践目的

面对再过两年就要走上社会的自己，在大学的这个暑假也开始关注起招聘广告来了，其中印象特别深的是大多数都要求有工作经验，而大学生的工作经验又从何而来呢？正因如此便激起了我要给自己积累工作经验的想法，暑假近两个月的时间比较长是最可以利用的，我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。

二、实践内容

为了把学到的知识转化为服务社会的本领，我决定投身于同学们办的补习班团队中，放暑假之前，一个高中同学联系我，说他要办一个补习班，现在正缺人手，希望我也能加入。我觉得这是个投身实践的好机会，于是欣欣然答应了。我们补习班团队一共有六人，我从学校回家正好赶上了招生的好时候，说到这我有必要将我们的补习班的具体情况讲一下。

1、7月10日开始为期5天的招生工作。招生期间，主要是在人群流量大的路口向路人发放传单，向他们讲解补课的具体内容及收费情况，有意向的家长进行登记。在小区的每个楼门口和街道栏杆上贴宣传页，尽可能大的扩大宣传力度。

2、7月15号进行公开课的试讲，一一给登记过的家长打电话，让他们带孩子来听，期间继续宣传，家长决定给孩子报名的，进行收费。

3、16号正式开课，开始为期一个月的老师生涯。我主要讲初中和小学的数学，每天在上课之前查资料备课，上课时不光要讲好课，更主要的是和和孩子们沟通，让他们愿意听课，听懂课。

三、实践结果

1、扎实的知识是你提高工作水平的坚实基础。我在这次实习中虽然没有用到自己的专业知识，但十几年在校学习的知识像英语、数学甚至已经忘记了的理化是我当好老师，赢得家长信任、学生喜爱的关键。

2、要有坚持不懈的精神。作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，时间短的要几天，时间长的要几周，或更长的时间，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便会产生离开的念头，在这个时候我们一定要坚持，不能轻易放弃。

3、不但要有良好的工作态度，而且要有很好的表现力。中国有句俗语： 踏踏实实做人，老老实实做事。 在今天，只是老老实实，勤勤恳恳做事是不够的，你还要学会适时地，恰当地表现自己。

4、团结协作，善于沟通。团结协作指的是部门内部。你这个部门肯定不止你一个人，作为部门担当，你若想把本部门的事做的出色，那你必须把部门成员团结起来，发挥集体的力量，那样才能事半功倍！

通过这次暑期社会实践，我总结了以下几点经验：

一、在社会上要善于与别人沟通

经过一段时间的寻找工作让我认识更多的人。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。在欧时力实业公司工作时，因为是服装销售，与别人谈话的时候变多了。如何与顾客沟通，推销服装的款式、颜色、价格与顾客相体配又合适，使顾客接受你的意见和建议。与同事的沟通也同等重要。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。在多次的面试中，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。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态

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。

四、工作中不断地丰富知识

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。我工作中也体会到，因为我们特卖场收款处是用电脑进行，如果电脑停止运作真的会变成一团糟。不幸的事情发生了。因为公司的电脑主管不在，就需要自己解决。正因我在学校学过电脑知识，被人推去对其电脑进行检查。幸好我学的知识用得着，最后才得到解决。

总之，自己不去接触社会就永远不会知道社会的规则，依此类推，任何东西不去接触就永远不会了解它。在学生阶段的我们需要了解的东西太多了，我们不能只靠书本去认识它们，这样的认识太浅薄了，不能算是真正的认识。我们需要尽可能多的去接触这个社会上的东西，俗话说人是社会的主人，我们要享有主人的权力就必须先了解社会，不然的话就很可能会被社会所左右，那样的生活不会幸福安乐的，只会是痛苦和无奈的。 以上即为我本次社会实践的过程和感受。与社会更多的接触会给我们带来更多的认识和启发，多参加社会实践对我们有百益而无害，我是这么认为的。

2025年社会实践总结报告 篇2

20--年7月，我利用暑假的时间来到汽车修理厂实习。作为一名在校学生，能在大二期间参加社会实习，是一次难得的机遇。这使我在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用，巩固学习成果。同时，在大三学年，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。这是学业上的优势。在这一段时间的社会实践过程中，我有了很大的收获，懂得了很多在学校里面学不到的东西。

一、实习目的

1.通过实行加深学生对汽车专业在国民经济中所处地位和作用的认识，巩固专业思想，激发学习热情。

2.熟悉汽车修理环境、修理工具。为将来工作打下基础。

3.通过现场维修实习和师傅的交流指导，理论联系实际，把所学的理论知识加以印证、深化、巩固和充实，培养分析、解决工程实际问题的能力，为后继专业知识的学习、课程设计和毕业设计打下坚实的基础。

4.维修实习是对学生的一次综合能力的培养和训练。利用实习的机会充分，深入细致地认真观察、实践，使自己的动手能力得到提高。

二、实习内容：

在刚开始的时候，我们只是近距离的观察师傅一步一步的修理那些损坏的车辆，其实说是损坏，但在我们看来有一些几乎都可以报废了，因为看到那些在交通事故中被撞废的车辆时，我真的难以相信坏成那样的车还能修好，但是事实确足以让我们震撼，经过工人师傅的尽心修理，我们亲眼见证了一辆辆废车的死而复生，然后被车主开走。

汽车的修理过程其实很复杂，每一辆车的修理都要好几个工种的师傅的配合，其中除了零部件的修理工还包括电工，漆工，焊工，锤工。其中最让我惊讶的是那个锤工，以前根本就没听说过还有那个工种，在那儿我总算见识到了他们那奇妙的手艺：很多汽车出事故后，车体都会严重变形，被直接撞到的部分很多都看着奇形怪状的，而锤工就是要把奇形怪状的变形部位锤好，通过少部分修补让其形状恢复原样。这个工种虽然看是简单，只是拿些锤子锤，但你看过之后就会发现并不是这样的，这个工种需要很大的耐心，细心以及丰富的实践经验，一般人还真做不了。

在实习过了一两天后，我们逐渐认识了一些修理汽车需要的工具，然后就帮忙工人师傅拿工具，那些工具很多我们都是首次见到，刚开始的时候我们只是见着师傅用，但却不知道叫什么名字，后来才逐渐熟悉它们。我选择了与我所学专业关联的比较大的零部件修理工，这也是技术性最强的一个工种。要能修理那些故障车，首先就要找到发生故障的地方在哪里，是什么原因导致的，这不光需要对汽车的各个部分了如指掌，还需要丰富的经验。而我们跟着学习的那个师傅就是一个有着十几年修车经验的技师，在实习期间，我们跟着他修了各种类型的车，大的有那种重型载重车，小的也就是那些私家车。不过很遗憾我们能够做的并不多，即便我们已经在大学学了两年，那些汽车中所用的科学原理对我们来说已经很熟悉了，在学校的时候，我们大多觉得那很简单，但真当要我们去修理一辆车的时候，我很沮丧地发现我们根本不知道从何下手，在整个实习期间，我们也只是在师傅的指导下拆一些零件，知道要把零件拆下来需要拧哪些螺丝，别的更加复杂的工作我们也只能在旁边看着师傅做。

在这期间，我们有幸完整地见习了师傅拆修了两部汽车发动机，发动机是汽车的心脏，也是汽车最复杂技术难度最高的部分，发动机的原理我们都知道，但发动机的构造确很复杂，里面的零件非常的多，我们认为它很简单只是因为我们考虑的太少了，太简单了，一个完整的发动机除了动力部分之外还应包括注油，排气，控制等部分，这些加起来实际上是很复杂的。

三、实习体会

在实习过程中，我也发现了一些问题，就是在汽车修理过程中存在很大的浪费和污染。修理汽车时，很多零部件都是完好无损的，根本就不需要换，但只是因为跟它们相连的某一个小零件损坏了，它们就都被换掉了，最终成为了一堆废铁。毕竟那些零件要从铁开始直至加工成型很不容易，要消耗很多的资源和能源，让没有任何损坏的他们直接变成废铁真的很浪费；还有就是修车时会有很多残油流出，而修车厂的那些油都是直接和水一起被冲走，这不仅浪费资源而且造成严重污染。我觉得修车时这些方面需要注意并且逐渐改进。在机械行业应该倡导零部件的循环利用，对那些性能没有损坏的二手零部件应该进行再利用，而不是直接报废。这对于国家建设资源节约型社会很重要。

2025年社会实践总结报告 篇3

活动简介：

“科学之旅”是由哈尔滨工业大学研究生工作部下属实践中心发起，旨在走进中小学讲授科普知识的志愿服务项目，始于--年9月，经过四年的探索与实践，与哈尔滨市第69中学、工大附中、新发中学等学校建立了长期合作关系，在校内外反响良好，为哈工大研究生提供了活跃、稳固的社会实践平台。目前已有420余名博士生、硕士生加入到志愿者队伍中，为近二万名中学学生讲授科普知识，“科学之旅”成为哈工大研究生社会实践品牌项目。

“科学之旅”通过组织我校研究生到部分哈尔滨市中小学讲授科普知识，以达到“双向育人”的目标。它为在校研究生提供一个提升自我能力和实现价值的平台，加强研究生与社会的联系，培养研究生的社会责任感，将“奉献、友爱、互助、进步”志愿服务理念深入人心：同时通过为孩子讲授科普知识，使中小学学生视野得到开阔，激发他们对科学的热情，培养孩子从小养成科学精神，引导他们逐步树立“学科学、爱科学”的理念。

我的实践项目类别为岗位实习类。我是研究生院德育工作办公室社会实践中心的助管，主要负责社会实践学分考核和“科学之旅”活动。我的主要工作内容有负责招新、培训大会服务、整理宣传资料、开展问卷调查、排课及带队听课、邮箱管理、协助课程体系建设、ppt及教案审核、协助图片展、社会实践手册及考核表管理、会议记录、中心所有资料汇总整理、开发新项目等。

“科学之旅”工作流程：

一、招募（包含面试）

通过张贴海报、网上宣传、发放宣传材料等宣传方式，采用现场报名、邮件报名等报名方式招募课外辅导员，所有报名的课外辅导员需要进行面试筛选。

二、培训

重点就以下几方面进行培训及交流：

1、了解“科学之旅”实践活动的目的、背景、意义、要求；

2、“科学之旅”授课内容、技巧和经验分享；

3、如何进行授课前的准备工作：选取授课内容、制作教案课件等；

三、课外辅导员备课

1、选材：前沿科学、贴近中小学需要的知识、贴近中小学生兴趣的话题、贴近中小学生理解能力；

2、备课：制作ppt及教案，参照以往的精品课程课件制作；要求深入浅出、通俗易懂、图文并茂，有flash及视频资料者更佳。

四、审核课件

主要就教案内容、课件形式、字体等方面进行审核，提出修改意见：由社会实践中心负责同学和课外辅导员进行沟通交流，完善教案课件。

五、试讲

课外辅导员在正式讲课前需要进行试讲，在试讲环节出现的问题要限期整改，试讲不合格者不得讲课。

六、听课

正式讲课前课外辅导员到中小学随堂听课，熟悉环境，了解上课环节，学习和借鉴其他课外辅导员的经验，做好突发事件的应对。

七、正式讲课

1、我们将提前一周将课外辅导员的上课课表发到公共邮箱，并通过电话与课外辅导员核对，若课外辅导员临时有事务必提前两天请假，以便进行人员调整，提前1天不得请假，未提前请假或无故不参加活动者将取消课外辅导员资格；

2、时间：周一到周五，地点：与科学之旅有合作的中小学，授课形式：小班级教学（人数50人左右）；

3、衣着得体，朴素大方，讲课前向带队人员领取胸卡，上课时佩戴胸前，体现我校研究生的综合素质和精神风貌，课堂上注重互动；

4、讲课后及时与学生进行交流；

八、成果展示

在校内宣传栏和哈工大网上展示科学之旅成果，扩大“科学之旅”活动的影响力，为今后工作打下良好基础。

心得及体会：

每学期我们在开学不久进行课外辅导员招新。经过面试选拔出来的优秀研究生和本科生，经过一周的备课，再经过试讲，合格的课外辅导员将登上新发中学以及哈工大附中等学校的讲台为学生讲课。作为助管，我们负责收集整理课外辅导员的空闲时间，给他们排课。以新发中学为例，他们十个班，每周每班一节，每次由我们的助管和课外辅导员一起去。课外辅导员在去讲课之前备好课，做好教案和ppt,交给我们审核。课外辅导员讲课期间，助管听课和考核课外辅导员。课外辅导员参加“科学之旅”够20学时的，我们会进行考核和表彰，合格者可获得社会实践学分。

每年根据课外辅导员的表现及授课反馈进行评奖评优，评选出“优秀课外辅导员”、“优秀课件”给予奖励。我们通过一个公共邮箱与课外辅导员交流，回答他们的疑问，收集他们的空闲时间、教案和ppt等。同时我们有一些公共信息，也在邮箱中发布。我们还会对中学的老师和同学们进行问卷调查，了解他们对“科学之旅”的满意程度，收集他们对“科学之旅”活动的意见，各中学的班主任和同学们对该活动的反响良好。这个活动进行了四年了，反响不错，我们把我们的经验总结出来，做成社会实践的品牌，对整个课程体系进行建设。最近我们策划了新的项目，比如文理分班和报志愿的讲座。文理分班是针对初三的中学生，让他们了解高中文理分班是怎么样的，选择文科和理科时要考虑哪些方面，怎么选择。

报志愿主要针对高三学生的家长，向他们讲解报志愿时要考虑哪些方面，哪些是最主要的，给他们介绍各专业的实际情况，包括学习内容，就业情况等等。这些都是些很好的项目，对中学生有很大帮助，对我们的课外辅导员也是一次很好的锻炼机会。

2025年社会实践总结报告 篇4

这次历时半个月的新野陕西之行终于告一段落，但是在这半个月的时间里，我们经历的太多太多，无论从精神上，还是在物质上都饱受艰辛，历尽苦难，也算是一次具有极大的锻炼意义的西行支教历程。也许我们做得还不够，但是我们已经尽力了，而且在作这次总结之前我要衷心祝福这些勇敢的队员们，在今后的生活、学习旅程中事事顺心，天天开心。

这次陕西队的队员组成也是新野本次暑假“三下乡”活动中专业性最强，个人素质最为突出的队伍之一。这些队员分别是：法学院社会工作专业大四学生黄庆委，他是新野协会的创始人兼首任会长，拥有丰富的下乡经验，也具有良好的人缘关系，能够及时解决队伍遇到的困难和挑战；信息学院大二学生徐亮，新野副会长，本次陕西队队监，他参加过新野协会的多次下乡活动，并且具有良好的个人能力和丰富的实践经验，为本次活动顺利开展做出了巨大的贡献；

信息学院大二学生许传庚，担负着本次活动的重要角色——后勤工作，兢兢业业，真正保证了队员的饮食住宿安全，使队员们能够全身心投入到工作当中，保证了本次活动的圆满完成，实在是功不可没；控制学院孙洪刚担负着本次陕西队的全队安全工作，时时刻刻将安全工作记于心间，虽然是一名女队员，又经受感冒的困扰，但是它的那种巾帼不让须眉的精神时刻鼓舞着每一名队员；

本次活动的财物由控制学院的张优敏和信息学院的于晶晶负责，做到了帐目清晰，量入为出，把每一笔钱都花到真正需要的地方，使得队员们安心投入工作，少了后顾之忧；支教工作由文学院的高倩和材料学院的刘波以及控制学院的李冲负责，由于执教是本次活动的重中之重，因此工作量大，任务重，时间紧，但是在他们的努力下，本次支教工作取得了良好的效果，受到了当地学生和家长的认可和赞扬，这一点，我们必须记住他们的功绩；

文艺工作由郝家伟负责，经过精心的准备，最终为当地村民奉献了一场优美精彩的晚会，受到了村民的广泛称赞，也激发了当地孩子们对文艺事业的爱好，正是郝家伟同学的精心负责和热情工作才换来了今天的成果；活动的宣传工作由信息学院的刘明杰和法学院的冯元同学负责，他们通过办板报，广播以及口头宣传的方式，有力地宣传了本次活动，使我们的活动主旨在村民当中得到了深入的传播，也使得当地的村民和政府能够积极配合我们的工作，保证了工作的顺利进行。

本次队伍中有一名特殊的队员——外院的程瑞勇老师，他自始至终都通过自己的一举一行影响着每一个人，他应该说是我们中最为优秀的队员之一，拥有谦逊善良的人格，又有着严师慈父般的举止，因为他的加入才使我们这次的支教活动展开的更具特色，更有水平。俗话说：“众人拾柴火焰高”，的确，如果没有大家的辛勤努力，顽强拼搏，就没有我们最终的成绩。

2025年社会实践总结报告 篇5

大学生寒假社会实践活动，使参与实践的成员在实践中熏陶思想感情、充实精神生活、提高道德境界、增长知识才干，在实践中了解社会、认识国情、奉献社会、锻炼毅力、培养品格。是促进学生素质拓展、全面参与素质教育、加强和改进青年学生思想政治工作、服务和引导学生健康成长的重要举措，是培养和提高学生创新能力、实践能力的重要途径。我系团总支高度重视，组织开展社会实践活动，成立社会实践领导小组，切实加强领导，制定详细、周密、安全的实践方案，协调各方面密切配合，集中力量做好寒假社会实践的各项工作，确保本次实践活动取得圆满成功。

一年前，我们“援爱”寒假社会实践小分队走进灾区，对家庭受灾同学的生活和心理进行深入调查，及时了解了他们的心理和生活状况。并以此为依据，组织开展了心理咨询活动，帮助他们恢复正常的心理状况。以此掌握同学们的基本状况，为他们提供力所能及的帮助，为抗震救灾贡献我系的一份力量。同时也为学院救助受灾同学提供了部分依据和参考。

时隔一年，灾区重建的情况如何，灾区人们的生活情况如何，一直牵动着我们的心。目前，抗震救灾工作已取得重大阶段性胜利。为了了解当地的灾后重建情况，尤其是近年来国家针对提出的新农村建设，走“一村一品”特色农业道路，为了对重建工作和发展做出可行性建议，为灾区的重建提供一些有价值的资料，尽一份当代大学生该尽的义务，同时也是弘扬伟大的抗震救灾精神。我系积极筹划组建在校大学生赴德阳灾区抗震救灾志愿服务团，引导他们开展关于灾区重建及灾区群众生产生活的调查，支持灾区人民重建家园。此次寒假社会实践，由四川化工职业技术学院团委主办，化学工程系承办的“援爱”寒假社会实践团队，将在四川省德阳地区进行深入调查记录，旨在培养“理想远大、信念坚定，品德高尚、意志顽强，视野开阔、知识丰富，开拓进娶艰苦创业”的新一代青年，进一步增强青年学生投身灾区重建，全面建设小康社会、构建和谐社会伟大实践的责任感和使命感。引导全社会树立互帮互助的良好风气，增强民族凝聚力，为共建社会主义和谐社会、社会主义新农村建设添砖加瓦。

很荣幸我能担任我系实践分队项目负责人，参与该实践项目的6位成员均通过我系团总支的严格选拔，此次实践活动，我主要负责前期策划、实践过程中的统筹协调工作以及后期图像总结资料的制作。

一、前期策划

我系党总支、团总支和实践分队成员通过多次会议，最终确定项目立项和实践主题，围绕此项目、主题，我将实践策划为“三步走”，即：前期准备、实施阶段、实践成果展示。以前期准备为基础，以实施阶段为核心，以成果展示为重点。

1、前期准备。分为实践动员会、联系实践地、实践成员培训、前期调查材料准备四项工作。

2、实施阶段。结合实际情况，在团总支的指导下，我将其分为假期前准备、假期中调查和假期返校总结。

3、实践成果展示。整理实践过程中搜集的所有文字、影像资料，形成社会实践调查报告初稿。并在化学工程系团总支学生会内部组织召开报告会、交流会、答辩会等。

各阶段中的具体工作均有具体成员进行负责。

二、实践中的统筹协调

1、积极同德阳市绵竹地区遵道镇团委和罗江县金山综合实验区相关负责人取得联系，争取他们对我们此次寒假社会时间给予一定的支持与帮助。

2、在“明确责任，精心组织，抓好落实”的思想指导下，我实践队一行走访了位于四川省德阳市的重灾区——绵竹市、罗江县，为期一周。分别走访了绵竹市遵道镇棚花村、罗江县金山镇综合实验区。

3、由于最近地震灾区余震频发，在指导老师考虑到全体队员的安全问题，最后，通过和全体队员的协商下，决定采取集中与分散的方式对震后社会主义新农村建设进行实践调查，队员回到自己所在地方了解当地新农村建设的一些基本情况。

4、--年07月09日下午，在指导老师的悉心指导下，在团队全体成员的共同努力下，我们为期一周的寒假社会实践也就告一段落，指导老师为我们开了一个短会后，我们就地解散。

三、实践成果展示

1、我在网易博客平台上制作了我系社会实践分队的博客，其主要是发布我系社会实践分队奔赴灾区进行实地走访的新闻资讯和团结广大网友进行讨论。其博客发挥了我们实践分队的主观能动性，广大网友通过大量可靠的感性材料使之对我们的实践实现由感性认识上升到理性认识。博客坚持一切从实际出发，使主观符合客观，及时、详细、真实的报道了我系此次社会实践的各项工作进程和工作成效。单日最高访问量突破一百。

在博客上，广大网友高度评价我系此次社会实践的选题，认为是最切合实际，最能表现当代大学生青春作为的寒假社会活动。网友们还针对地震给我院同学带去的伤害等相关问题进行了激烈的讨论。

2、本次社会实践我还负责ppt的制作。其主要选材是来自奔赴实地调查震后社会主义新农村建设状况以及地震当地调研的各类照片。制作过程中，我又一次的拿起书本，重新学习ppt的制作方法，以便更好的制作出演示文稿。在重新学习中，我又一次明白了“温故而知新”的深刻内涵和高度的哲学意义。让我懂得了世界观不仅是人们对整个世界的根本观点，同时也是一种人生态度和想问题办事情的价值原则，这决定着一个人的人生追求和现实生活中人的价值选择。

2025年社会实践总结报告 篇6

现在的大学生大部分都会出去实习，为期30天的社会实践圆满的结束了，为此我用这篇社会实践论文记录与总结这段时间的工作情况，记下这次社会实践的感悟，记录这30天里的一点一滴

我很庆幸能在放寒假的当天跟学长、学姐们一起去苏州的一个手机厂工作。在手机厂刚开始做清屏工作，后来转成看外观。刚进无尘室的第一感觉觉得一个小小的手机屏一定不会难倒我。可是并没想象的简单。进到无尘室有一个小师傅带我，她说清屏需要很大的耐心，我说我有。她笑了。她对我说的最多的一句话就是： 只要下定决心的去清这块屏，不去想那么多，一点一点的来，总会很容易清干净。 是啊，或许这就是小事并不是那么简单的事。从清屏上我感觉到了一个人的耐心需要多大才可以清出来那么干净的一块小小的手机屏。

如果问一个大学生走出校门开始到社会中工作首先要做的第一件事是什么?我的回答就是工作中要先去掉 学生味 。工作本身需要的就是一种严谨的态度， 我是大学生 并不能作为工作中出现错误的借口，别认为犯错是理所当然的，因为此时你是在做一件用时间计算金钱的事情，校园中的 随意性 决不能带有。从我入职开始的不久，就转入外观。我又有了一个师傅，这是一直到工作结束的师傅。她在外工作了好久。她常给我说： 做什么工作都要有责任。 在跟她相处的期间我还领悟到了 尽力并不等于全力，尽了全力还是会有一点点瑕疵。自己的本职不做好直接就影响到了不仅仅是个人的利益。

工作虽然简单甚至单调，但是考虑下去任何细节都很重要，每一个岗位都有它存在的道理。第一天看外观只看师傅看过的屏，她打的不良我从中找，感觉那天过的很快，也许是在无尘室清过屏的缘故吧。感觉还不错，很快便学会了。刚开始师傅让我自己看，我看过后她在看一遍，偶尔会因为我的大意有的地方的小脏污会丢掉，还会看不完全。

常说：失败乃成功之母。而我却觉得，检讨才是成功之母。曾有一次看到一个屏，那样的故障我没见过，然后就流下去了。到复判时却被打回来了，当时被师傅小小的批了一下，师傅说： 你不知道看屏要看整个外观么? 我不语。我只在心里记着师傅的话。日后的每个屏我都会很认真的去看，而我的速度却很慢。我师父说只要你掌握好了再提速也不迟。我很认真的跟师傅学。我的速度也很快得以提升。在随后的工作中，我的能力不断提高，我师父每天都很开心，我的速度提高了，也便可以帮她减轻些辛苦。每天在工作中随着开心下班。

态度决定一切，在学校部门工作，会很随意，一旦走出校园，如果还不能马上以 熟工 的身份要求自己，那么你将很快被人比下去，因为一个公司需要的是有生产力的员工。每天提醒自己无论是现在工作还是回到学校抑或是将来踏进社会，严谨的工作态度是必不可少的。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在学校读书;而已在社会的人都宁愿回学校读书。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。值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。

这个寒假我利用这段宝贵的时间参加有意义的社会实践活动，接触了社会，了解了社会，并从社会实践中检验了自我。这次的社会实践让我收获不少。在实践中不可缺少的好多：

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期练习。与同事的沟通也同等重要。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。被人给你的意见，你要听取、耐心、虚心的接受。

二、在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力作出肯定。你没有社会经验没关系。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，没有第一次又何来的第二、第三次呢?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。开始放假的时候，知道要打寒假工时，总有种说不出的心情，总感觉会有些害怕。跟同学通电话说自己的心情，感觉总有种说不出的感觉。第一次去离家那么远的地方，感觉自己什么都不懂，文化程度还不够，也没什么社会经验等种种原因使自己觉得很渺小，自己的怯懦就这样表露出来了。某人曾对我说，在社会中要学会厚脸皮，别人的教导虚心接受，不要不当回事。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、工作中不断地丰富知识。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，头脑就会枯竭。

有一句话我很喜欢： 成功的人不在于你认识了多少人，而在于多少人认识了你。 努力地去认识他人，也是让他们认识你，从他们身上发掘出你可以学习的地方，体会每一句睿智的语言。

坦白讲，这么短的时间内，小小的寒假工能学到什么呢?就锻炼了态度，心态更加坦荡，我想这已经足够了。生活就像一种修行，只有行万里路，亲身体验实践才能有所感受。

在回来的路上，跟学姐们聊了一路，她们的社会经验比我牢靠的多，从她们的语言中就会体会到那种成熟。遇事不要先为自己找借口，很多的话当着同年级的同学说还好，在她们面前说只会让她们笑话。学姐们给我讲了好多她们所经历的人情世故，她们总说你等遇到了就会明白了，现在听了也不会明白，只要记得，以后无论做什么不要为自己开脱，学会独立解决问题，虚心学习别人的突出。凡事做了就要做好，承担起该有的责任。

这一次我到工厂去参加实践活动，我学到了很多东西，这个寒假，见识了很多事，认识了很多人，收获了很多，很多。在以后的工作生活中，我一定会记住现在的实践体会，这是一笔巨大的财富，我的未来式由我做主，我的未来只要在我努力下一定会更美好的。Tommorrow will be better!

2025年社会实践总结报告 篇7

时光如梭，转眼间大学的第一个暑假就来了。想想一年前的这个时候，我还在为高考担心焦虑。如今大学一年的时间，让我成长了不少，也丰富了自己的精神头脑。眼看暑假到了，总想给自己找件事做，不能再像从前一直在家人的羽翼下成长了。

凡事开头总会有第一次，第一次投简历，第一次去面试，第一次被拒绝……而这些，我们都必须去经历，去克服。在郑州我和同学去了好几个地方面试，有的是不要暑假工，有的是离学校远不包吃住，有的是公司待遇差，最主要的是我们都没有社会经验。大多数学生都没怎么接触过社会，当然也没什么工作经验，所以找起工作尤其是暑假工更是不易了。到放假的时候了，一个室友回家在市区一公司里做助理，一个室友回家在家附近的服装厂里工作，一个室友去了外地找家人去了，最后只有我还在宿舍里没找到工作。

也许，上帝心疼我想让我回家待着。也许，上帝给我送了一个神秘礼物，只是时间还没到。当我决定放弃找工作时，同学说郑州富士康今天最后一天找暑假工了，虽然不喜欢但还是和同学去面试了，那天面试刷下了三分之二的人，很幸运我们三个都过关了。

在培训了一周后，正式给我们安排工作，我被分到了csd部门的终捡区工作，简言之就是检查手机主板外观有什么不良。我的师傅是一位热情善良的女孩，干部是一位漂亮活泼的女孩，科长是一位严肃的大哥。我们的线只有十几个人，而且几乎都是女孩子，工作不重也不要求产能，累的时候可以休息一下，困的时候和身旁的人聊聊天（只要不被科长看见），但我觉得检主板很费眼，因为那上面的零件太小了有多，很容易漏掉。可师傅她们却说只要你看习惯了就不觉得累了。虽说工作简单，但我光学习看主板就学了一周，因为那零件的名称总是记不住。

每天都做着同样的事，开始时觉得工作很轻松，我们那个干部对我们有不错，同事之间相处也很融洽。可是随着时间的流逝，越发觉得没意思，学不到太多的东西，接触的人也就这几个，生活也不是丰富多彩，周末只有一天的休息时间。都说富士康适合那种喜欢安逸平静的生活的人，管吃管住有工资待遇也不错，的确适合与世无争的人来工作，而我不属于这里。

工作一个半月后，我和同学交了辞职单，一转眼开学的日子也快到了，我们都想回家住几天。其实想想在富士康的日子，真的过得挺安逸的，每天不用想太多做好自己的工作就可以了，以至于我的斗志与奋斗精神都动摇了。这次的暑假实践带给我成功的同时也让我感触颇多。

一、一寸光阴一寸金。

现在想想大一一年的生活我学到了什么？又得到了什么？好像真正吸收的东西很少，都被我浪费掉了。时间就是金钱，我们的工资也是按工作时来计算，上班迟到半小时扣除一个小时的工资，旷工一天扣除三天的工资。一分耕耘一分收获吧。

二、机会不是天上掉下来的馅饼，要靠自己去抓住去把握。

一味的等待只会让自己离成功的机会溜走，我们应该勇敢的去寻找，去争取。如果我当初没有勇气去找工作，没有胆量和别人竞争，没有大方地去面试，也不会找到工作，也不能确定自己是否能融入社会这个家庭，也不会知晓学校与社会之间的差距。

三、生活不是一件简单的事。

在这个社会上，有太多的权益和勾心斗角，上司和下属之间的矛盾，同事之间的抱怨。以前都是活在父母的羽翼之下，现在真正的一个人面对这个社会了，慢慢地学习怎样和同事搞好关系，和上级打好交道，就算是受了委屈也要学会隐忍，学会怎样让自己变得更强大。

四、金钱来之不易。

一直以来，我们都是从父母那里理所当然的索取。既不知钱的来之不易，也不晓得父母的辛酸。总是有钱就花，看到喜欢的衣服玩具都不吝啬的买来，没钱的时候打电话向父母要，因为觉得理所应当。可是现在，当我拿到第一份工资的时候，首先想到的是父母，工资虽然不多，却也是自己靠努力与辛苦的来的。也许我们觉得辛苦，但父母肯定比我们还要心酸。

五、学会珍惜现在的生活，不要在世俗中迷失了自己。

做暑假工期间，我时常想起学校的生活，和同学一起上课，一起画画，一起吃饭，一起打闹说笑……人们总是会在有些东西失去的时候才懂得珍惜。还好我还有机会弥补改正和珍惜。珍惜我的伙伴，我的同学，我的家人。

告别了短暂的暑假生活，又将开始新的校园生活了。在这次的暑假实践生活中，不仅丰富了我的阅历，增加了工作经验，收获了学校没有的道理和体会，更重要的是，让我明白了一个人决不能没了理想和斗志。如果一个人没了对生活的追求和奋斗的目标，那这人这辈子只能原地踏步走了。选择泥泞的路才会留下脚印。在以后的日子里，我一定会不断完善自己，努力朝着自己的目标前进，为梦想勇往直前。

2025年社会实践总结报告 篇8

这是我第一次参加社会实践，第一次正式走出校门接触社会，了解社会，感受社会与校园的区别。我明白这是一个很好的实践机会，让我好好锻炼了一番，提升思想，修身养心，树立了正确的思想道德观。通过参加社会实践活动，有助于我们更新观念，了解现代社会的新形式和一些正确的理念。一个半月的社会实践一晃而过，却让我领悟到了很多东西，而这些将这我未来的日子里激励着我，鞭策着我，让我的能力和学习更上一层楼。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，也让我进一步明白了我们青年学生的成材之路肩负的历史使命，社会是一个大课堂，可以让我们学到很多在学校里无法学到的东西，同时也是一个大染缸，有着各种各样不同的人，要做到出淤泥而不染是一件不太容易的是，各种人在不经意间都有可能会影响到你，所以坚持自己是很重要的。社会的竞争激烈，但是人情更重要，多点人情味，眼睛少些金钱的气息。

暑期实践的公司是在深圳，从事的是服务类工作。众所周知，深圳被称为一夜崛起的城市，这样快速崛起的城市难免会有些混乱和浮躁，在有些时候难免会受一些委屈，但是却不能以硬碰硬，这样不仅没法解决问题，还好使事态更加严重，不利于事情的解决，这也意味着我们应该在这些时候用自己的微笑面对客人，让他们放轻松，我们也好解决问题。这一次次的事情让我们成长，懂得了很多事情。在这次实践中,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，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

在我看来与人交往最重要的是尊重他人，并且多做事。在新进入一个公司时候，因为自己什么都不会，必须要请教别人，但是有些同事并不是很好处，所以多做事让他们看到自己的勤劳，自然而然会对新人照顾些。在公司里边,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,要因人而异!

俗话说：强龙压不过地头蛇。无论在学校里多优秀，可是出了社会呢，社会和学校是两不同的地方，在公司里什么都要靠自己的独立。有些人在家里面父母照顾的无微不至，可是到了社会上，无论遇到什么困难，挫折都是靠自己去解决的，在这一个半月中我学会的自强自立，靠自己的力量去解决遇到的困难挫折，勇敢面对一切。

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高!认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等零。理论应该与实践相结合。另一方面，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。

作为心理专业的我，在这次实践中自然比较关注这一环。虽然实践是服务类的行业，但是在实践中我还是积极的把我所学到的知识运用到其中。比如在发生纠纷的时候，我会积极的上前，使客人平静下来解决这些问题。我很开心能把自己在学校学到的知识运用到社会实践中!在学校时主要是老师在讲台上教授我们理论性的知识，我们在下面做笔记，而我对我自己的专业知识感觉也能应付的来，但没有想到，到了公司中，运用并没有想象中的那么容易，时常的突发情况并不是我们这基础的知识可以应付的了的。没法应付各种情况这对工作很是不利，长期下去很难不被淘汰，我懂得了知识的重要，而实践更重要。我们在学校中要学好自己的专业知识，不能只是纸上谈兵，如果仅仅是这样的话，是不可能在社会上立足的，所以一定要谨慎对待。错不要紧，要紧的是知错就改。

我们在学校中一定要好好学习知识，并且抓住可以实践的机会，毕竟3年之后，我们将不再是一名大学生，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。

2025年社会实践总结报告 篇9

暑假的一天，我参加了小区里组织的社会实践活动，活动的内容是帮助小区的清洁工叔叔阿姨检小区内的垃圾。

虽然天气很热，但是我很早就来到了居委会门口，原本以为我是最早的，可到了以后发现好多小弟弟小妹妹们早就在那里等候多时了。看到寒风中小弟弟小妹妹们被冻红的面孔，我身为一个合格高二的学生深感惭愧。社会活动是建设共产主义和谐社会的重要步骤，我们应该牺牲自己的学习时间休息时间以及一切的利益为之奋斗。在居委会的门口，我自责的低下了头，等待居委会大妈的批评。

还好居委会大妈是一个很和蔼的中老年妇女，她本着共产党员良好的素质，世界领先的思想觉悟，发扬者中华民族几千年的宽容的传统，原谅了我因为睡到6点还没起来导致没有提早两个半小时到的到的生活作风错误，对大妈没有提前集合时间的行为我十分感动。现在这个国家真是个很讲规矩的法制健全的社会啊!

在听了大妈三刻钟的如何捡垃圾和安全教育以后，我，和那些祖国未来的希望们，被分成了若干个小组，由不同的大妈大叔带到不同的地方，准备和那些没有自觉消失的在马路上堆积了几天都不肯走的烟火残骸们，还有那些满地被主人抛弃的可怜的瓜子果皮之类的东西决一死战，为了建设我们完美无缺的和谐社会，我们必须在这满地的垃圾被那些图谋不轨的破坏分子曝光之前把他们彻底清除!!

在各位大妈大叔仅仅半个小时的动员后，我们的斗志完全被激起了!!像冲锋的战士一样像哪一个个垃圾堆跑去，有人带着红色手套，有人拿着白色的塑料袋，戴手套的同学捡垃圾，拿塑料袋的同学收垃圾，大家配合的十分默契，工作效率十分之高，不到两个小时一百平方米草地上的垃圾就差不多被检光了。虽然有着刺骨的寒风，但同学们的脸上都流下了一滴滴汗水，可依然努力工作，只有在去倒垃圾的路上才会稍微休息，聊两句话。

据了解，大多数同学都是没有吃早饭，空着肚子来参加社会活动的。当时已时至中午，可那些同学虽然肚子已经控制不住的在唱着合唱曲，但他们没有一丝怨言。还有的同学放弃自己一天10小时的补课时间，还有的同学放弃每天仅有的6个小时睡觉时间来参加这次活动，我大为震惊!!自己的思想觉悟根本不配做一名社会主义国家的高中生啊!看到了那些同学的表现，我彻底明白了什么叫做差距!

一个小时以后，战役差不多结束了，我们看着那坑坑洼洼的草地，还有居委会大叔大妈们依旧和蔼的笑容，一种莫名的快乐油然而生，嘴角都掠过了一丝小小的微笑。

今天我参加了小区里组织的社会实践活动，活动的内容是帮助小区的清洁工叔叔阿姨检小区内的垃圾。

虽然天气很冷，但是我很早就来到了居委会门口，原本以为我是最早的，可到了以后发现好多小弟弟小妹妹们早就在那里等候多时了。看到寒风中小弟弟小妹妹们被冻红的面孔，我身为一个合格高二的学生深感惭愧。社会活动是建设共产主义和谐社会的重要步骤，我们应该牺牲自己的学习时间休息时间以及一切的利益为之奋斗。在居委会的门口，我自责的低下了头，等待居委会大妈的批评。

还好居委会大妈是一个很和蔼的中老年妇女，她本着共产党员良好的素质，世界领先的思想觉悟，发扬者中华民族几千年的宽容的传统，原谅了我因为睡到6点还没起来导致没有提早两个半小时到的到的生活作风错误，对大妈没有提前集合时间的行为我十分感动。现在这个国家真是个很讲规矩的法制健全的社会啊!

在听了大妈三刻钟的如何捡垃圾和安全教育以后，我，和那些祖国未来的希望们，被分成了若干个小组，由不同的大妈大叔带到不同的地方，准备和那些没有自觉消失的在马路上堆积了几天都不肯走的烟火残骸们，还有那些满地被主人抛弃的可怜的瓜子果皮之类的东西决一死战，为了建设我们完美无缺的和谐社会，我们必须在这满地的垃圾被那些图谋不轨的破坏分子曝光之前把他们彻底清除!!

在各位大妈大叔仅仅半个小时的动员后，我们的斗志完全被激起了!!像冲锋的战士一样像哪一个个垃圾堆跑去，有人带着红色手套，有人拿着白色的塑料袋，戴手套的同学捡垃圾，拿塑料袋的同学收垃圾，大家配合的十分默契，工作效率十分之高，不到两个小时一百平方米草地上的垃圾就差不多被检光了。虽然有着刺骨的寒风，但同学们的脸上都流下了一滴滴汗水，可依然努力工作，只有在去倒垃圾的路上才会稍微休息，聊两句话。

据了解，大多数同学都是没有吃早饭，空着肚子来参加社会活动的。当时已时至中午，可那些同学虽然肚子已经控制不住的在唱着合唱曲，但他们没有一丝怨言。还有的同学放弃自己一天10 小时的补课时间，还有的同学放弃每天仅有的6个小时睡觉时间来参加这次活动，我大为震惊!!自己的思想觉悟根本不配做一名社会主义国家的高中生啊!看到了那些同学的表现，我彻底明白了什么叫做差距!

一个小时以后，战役差不多结束了，我们看着那坑坑洼洼的草地，还有居委会大叔大妈们依旧和蔼的笑容，一种莫名的快乐油然而生，嘴角都掠过了一丝小小的微笑。

2025年社会实践总结报告 篇10

一、实习目的

为了更好的了解和认知物流，在为期一年的时间里我选择了当前物流行业中的佼佼者宝供物流去实习，从宏观和微观上去感受主要的物流流程，为以后的工作和学习打下坚实基础，也同时对物流行业有了全新的认识。

二、实习要求

为了了解物流在现代经济行业中的作用，了解物流在现在工商企业中的运作模式，增强对专业的认知感。实习分为四个阶段：

第一阶段：入库管理

第二阶段：在库管理

第三阶段：出库管理

第三阶段：信息管理

通过这四个阶段的实习掌握了仓库的整个运作流程，了解了物流的基本特点、主要设备的使用方法及将书本上知识与现实相结合。探求物流行业的本质和规律。

三、实习单位概要

\_\_x物流基地：

1、基本概况

\_\_基地具备供应链一体化、产品展示交易、综合配套服务等功能，基地为现代物流仓储中心，该仓库于\_\_年x月正式投入使用。基地现有的运作网络和信息网络，为客户提供优质高效的物流供应链服务，集分拣、配送、加工、包装、订单处理、库存控制、分销覆盖、交叉理货、信息处理等综合物流服务。

2、主要设备

高位立体货架;电动升降平台：电动升降门;前移式高位叉车、平衡重低位叉车、电动托盘车、手动液压车强弱电控制的温度均衡设备;安全保障系统：24小时全方位的监控系统、消防自动喷淋系统、全钢管货架防护架、自动报警系统。

3、功能概况

科学的仓储运作制度和流程、品牌的叉车、一流的WMS系统提供优质高效仓储运作;分销及交叉理货依托公司各平台和运作网络及自身资源整合能力，在全面订单管理系统和运输业务流程下，实现优质高效的运输业务操作;物流一体化服务：公司除正常仓储还提供一系列运输和信息服务外包装、再包装、刷唛、二次打码、分拣、回收等物注一体化服务;物流信息服务：基地利用先进的仓库管理系统、运输业务系统、全程订单管理系统对客户各个物流环节进行即时采集、分析和传递，为客户业务发展有力的保障。

四、实习感想

刚到\_\_x时脑海中的物流仅仅停留在书本上的概念，对于现实中的物流不够感性。对于物流我只知道他是集：运输、仓储、配送、搬运、包装、流通加工、信息处理这样的模式，但是当真来操作时发现没那么简单。通过这一年的学习掌握了该仓库的所有流程，同时发现这与国外的物流业相比差多了，当然这和中国的廉价劳动力息息相关，这是无尽切肤之痛。作为物流人深感当前的物流行业生存方式举步维艰。

2025年社会实践总结报告 篇11

在这一个月里，我深刻的认识到身为一个医者所应有的担当。在此期间，不停有人在质疑医生，不停地向我讲述他们及他们身边所经历的被庸医所误的故事。并且希望我给他们一个解释，一副向我讨说法的架势。

之前的理论课上，老师们经常会提到当前医疗环境不好，要学会保护自己。当时听着像是玩笑，现在才深刻的体会到老师们的无奈。实践期间，也经常遇到一些比较难“对付”的患者。老师对待这类患者的方法很简单——不治!看似不太合理，对患者不够负责，但仔细想来，这也不无道理。首先，这是对自己的一个保护;其次，这也是对其它患者的一种负责。需要补充一下背景，每日来针灸室就诊的患者有一百多人，外加病房的约二十个病人，而且所有病人都要亲自处理，因此老师每天忙的不可开交。如果在一个无理取闹的病人身上花费大量时间和精力，无疑是对医疗资源的一种浪费。

作为新时代的医务人员，我们必须清楚的认识到我们所处的环境。我们要治病救人，但更应该学会保佑自己。老师治的病都是自己有把握的，对于能力范围之外的，老师不会轻易治疗。尽管老师已经对患者说过能治了，但经常会遇到一些病人，要求医生保证治疗有效，并且反复质疑医生的能力。对于这样的患者，老师一概不治。以前在《心术》中看到过与之类似的情节，没想到如今就发生在身边，而且如此真切，频率如此之高。有一个病人曾先后来咨询过四次，都因为这个原因被老师拒绝了。仔细想想，当医生实在不容易。十几年熬下来，终于有了自己的一席之地，此时若遇上一个找茬的病人，或出一次故事，整个职业生涯可能就此终结。

有一个患者曾对我过这样一句话：医生一定要有仁心。我当时就反问：如果一个医生满是仁心，医术很差劲，这个行吗?当各行各业素质都在下滑的时代，你凭什么要求医生永远崇高?

作为医生，我们凭良心治病救人，为了更好的救助伤者，我们有义务提高自己的业务水平。我只是觉得，一个卖注水肉的无良商人没有资格要求别人恪守道德。当然，我并不是说,这个患者就是卖注水肉的无良商人，我只想说，人与人是平等的。如果你自己都不恪守道德底线，又凭什么这样去要求别人?我也不是在为医生开脱，我只是想说，社会是大家的，只要每个人都做好自己的本职工作就行了。每个都恪守道德，也就不会有无良庸医。社会是一个整体，你们无权将医生孤立起来。客观上讲，我同意每个医生必须有一颗仁心。但反过来，如果一个道德低下的人要求我必须有仁心时，至少我觉得是不畅快的。

见习期间，遇到过几个比较典型的病例，让我对中医针灸疗效刮目相看。

第一例是一个19岁的姑娘，左侧面部疼痛1年伴严重面肌萎缩，在为期一个月的治疗中，面肌逐渐恢复。因开学原因，其终止治疗，左侧面部已基本恢复正常。而对此，西医是束手无策的。作为一个西医临床的医学生，这是极为诱惑的，简简单几根针就有如此神奇之疗效。

第二例一个脑瘫后遗症的小孩。从9个月开始扎针治疗，到现在1岁半，已经基本恢复正常，目前仍在继续治疗。同时慕名而来，治疗小儿脑瘫的患者，每天不下十余例。

对于继发性肌力下降的患者，一次治疗，就有相当显著的疗效，同时，对颈椎，腰椎问题所出现的症状，有显著的改善作用……

有一个急腹症的患者，痛的满地打滚，杜冷丁上也毫无作用，于是请中医科会诊。我和师兄同去的，见患者痛苦难忍，于是先取四关穴加人中，患者痛苦立马减轻，可以平静地躺在床上，接受进一步的治疗。

这样的病例太多了，不胜枚举。总之，在医院针灸室见习的一个月里，我真切地体会到什么叫“博大精深”。除此之外，我也深刻体会到什么叫无助!

有一个26岁的姑娘，精神分裂。因此不能工作，不能继续读研。整日向其母提出各种各样的问题，非要其回答，回答错误或者不回答，都会对其母拳脚相加，其母不堪折磨，带其四处求医。心身科所开的病因副作用太大，拒绝服用。而所有费用均来自其母可怜的退休金。同时，该患者有疑病症，经常怀疑自己有各种各样的疾病。因为多地求医无效，而轻信一家私人诊所的承诺，数天花掉1万余元积蓄，结果可想而知，毫无疗效，且家财散尽。老人是哭着给我讲完这段血泪史的。我建议她们去找一位老师做个心理治疗。经过一番波折，终于见到了那位老师，两个小时的心理治疗，有一定的帮助。至少自己对自己的认识更清晰的。她对我说，以前扎针是不会有痛觉的，现在已经有了，以前脑袋整个都痛，现在疼痛有范围已经缩小了。目前她仍在针灸治疗中，但情况已经好多了。在此也祝愿她早日康复，尽早施展自己的才华。

从医院回来的这几天里，我已经用自己所学的针灸知识，帮忙亲戚朋友减轻痛苦，并且都取得了不错的疗效。同时，大家对我的认可度也提的很高。因为在医院经常给患者贴耳针，所以对耳诊也有了一定的了解。通过看耳朵，大概判断出对方有哪方面的问题，并且准确率比较高。也因此获得了大家的认可。同时，也体会到作为一名医生的乐趣。在临床中，更容易发现问题，同时也更乐于对解决这些问题。因此，在这短短的一个月里，我学到了我过去几个月里也学不到，也学不完的东西。在与病人的接触当中，也充分体会到患者的无助与医生的无奈。在医院，我们是医患关系。而出了院门，大多数患者还是愿意和我们成为朋友的。因为信任，也因为情之所至。在行医中，我们不能单纯地把患者当做一个出了故障的机器，哪不好修哪，其他的一概不管不问。患者都有自己的感情，有自己的思想，我们要尽可能去体谅他们。这样才能更好地取得患者的配合，更好的治疗疾病。同时也给彼此一个好心情。

与我同在针灸室的一位师兄是正统的中医学校出身，有这深厚的中医情节，对中医刻苦钻研。也因此，从他那学到了好多。但我们在一起更多的是争执，因为我是西医临床出身，与他是中医临床。我们来自于两个不同的系统，尽管我对中医的学习比较浅薄，但能较好的认识中西医的优劣。他只呆在自己的体系中，不愿意接受西医西药。在我看来，不管中医西医，只要能用最简单，最经济的方法，解除病人的痛苦就行。而如今，大中医主义和大西医主义者大有人在。中西医结合，肯定能走一个艳阳天来。我能欣然接受中医的各种方法，因为它有效，简单，为何不学不用呢?

在实践中，还有一个问题是不能回避的。那就是医疗事故。在针灸室就诊的一个2岁小男孩，因为一次肌肉注射而导致右侧坐骨神经损伤。而直到他们来这里就诊，才意识到这次事故是因为在当地卫生室的肌肉注射所致的。这是当地发生在别人身上的医疗事故，但发生在我们身边的事故也层出不穷，不时会有漏拨针的事故，还好没有给患者带来大的伤害，一旦出了问题，我们谁也担不起这个责任。我们感谢患者的宽容，但毕竟这是我们的失误，我们不可能每次都得到患者的宽容，也不能期望每次都有惊无险。身为医者，就必须有一个细致的心。是人都是会犯错误的，可医生不该犯错误!

为期一个月的见习结束了，一个暑假也几乎都在医院耗光了。我为不能见更多的同学朋友，到更多的景点玩而遗憾，我也为在后几天蹭饭日子而脸红。但我更为这满载的收获而兴奋。中医的神奇令我向往，痴醉。但新的学期开始后，我又要回到西医临床的学习中。就向老师那样，必须有扎实的西医功底，才能更准确的把握每一个患者的情况。我们要治病，但我们更不能延误病情。不盲目治疗，为每一个患者负责，这才是一个医者的担当。像老师常说的那句：我们是医生，不是神仙。不是所有的病我们都能治，我只治我有把握的。

医者，仁心仁术必兼有之，为患者谋利，为已谋德。

2025年社会实践总结报告 篇12

一、实习报告人：李\_\_

二、实习地点：\_\_物流公司综合部车辆质量运行统计

三、工作内容：

1、为司机开具车辆出行记录

2、做车辆运输方面的报表

3、核对司机外部业务的运输数据做ERP

四、对工作的认识和态度：

车辆运行质量统计这个岗位不仅要和司机直接接触，帮他们开具车辆出行记录，还要依据从司机手里回收的配送卡对运输车辆进行72小时跟踪，并由对各个时间点对车辆运行质量进行指标分析，并依据分析对有问题的车辆进行处罚。因此，我觉得在这样的岗位必须具备亲和、认真、严谨的工作态度。

五、实习进程：

3月1号下午在潘主任的带领下来到综合部报账室运行质量统计的办公桌，并把我介绍给了我的“师傅”祁颖柯，在后来的日子里我们又多了一名战友姐姐周伟宣。

刚来的时候颖柯很忙，每天有很多的报表要做，所以先教我如何开具出行记录，她也手把手的教我学做各种报表，也慢慢发现原来自己打大学里做的那些表真的是小儿科。

1、出行记录

刚开始的时候司机来我们这边对账，很多种类分不太清楚，不知道应该去哪个报表找。经过颖柯师傅的系统说明，我开始明白：司机查询的时候主要从三个报表：河南主营业务报表、异地运输报表(内固)、异地运输报表(外部)。从我们这边出发的车辆是我们的主营业务，有高温、低温、冻品、速冻、辅料、原料、生鲜等等，主营业务报表每天由业务部的肉类质量统计每天发给我们;异地运输日报表(内固)由投资的管理部赵丽娟每天发给我们，主要记录异地运输内部货物(高低温、速冻、冻品、辅料、原料等)的车辆情况;异地运输日报表(外部)由投资业务部朱文静发给我们，主要记录我们公司的车辆承接的外部业务的运行情况，外部业务中又分为固定业务(KFC、百胜、麦德龙)和非固定业务(业务员在外联系的业务)。

2、做运行质量报表

我们所需要做的报表有：生鲜配送考核表、检查表、卡计表、72小时跟踪表、综合部质量情况分析表，这些报表都是在主营的基础上来做的。考核表主要是对车辆运行出现的各种原因进行的分析和核对，对出现的问题寻找相关的负责人并对其进行相应的处罚，并将以上的问题进行汇总每日进行汇总;检查表主要是针对主营业务中配送卡的回收情况和每个月的指标和每日车辆到位准点率和到货准点两次的汇总，检查表和考核表每日需进行压缩发给投资和河南物流相应的同事;卡计表主要是从主营中找出当日的车辆配送情况并利用回收的配送卡对车辆进行前期的基本分析;72小时跟踪表则是从卡计表当中将当天回收的配送卡进行时间输入，是做考核表和检查表的的基本条件;最后的运行指令指标分析表是从当日的检查表和考核表中找出当日的配送卡回收、车辆晚点率、车辆到位、车辆到货准点率及其月累计率，填写当日的综合运行质量率并对其产生的原因进行分别分析，做完后将其发送给主管。

3、对外部业务进行核对和做ERP

利用用投资业务部发的报表对来报账的司机进行开单并核对所拉外部业务进行吨位和运费的核对，并为其做相应的ERP。

以上三项就是我在这段时间所学习的，在这期间，因为业务不熟练也出现了很多的问题：司机来报账，报表没有及时出来，我们这边查不到而导致司机不耐烦;做报表时对对出现问题的配送卡不敢随便下手或者会出现遗漏。不过有进步的是错误越来越少也越来越敢做。

对于进入职场的第一份工作，虽然是实习却不敢有半点马虎，在这里的这段时间内由公司安排在大厦的培训，观看的集团内部关于食品安全的演讲比赛和前天的”食品安全教育日”活动使我更加深入的了解双汇文化，我相信“天道酬勤”，更相信事在人为!

2025年社会实践总结报告 篇13

随着日渐严峻的就业形势与日臻完善的竞争机制的出现，一味的 死读书 已经不在适用于现代社会的激烈竞争，提高自身在社会中的生存能力迫在眼睫。抱着提高锻炼自己的目的，我今年暑假并没有立马回家，而是选择了去打暑假工。在这个暑假的工作里，我受益匪浅。泪水与汗水交集的一个多月里面，我明白了很多我以前都明白不到的道理。

没有付出就没有回报。

我选择的兼职是在肯德基里面做兼职，它的机制严谨，每个员工上班前都必须进行严格的培训，在一定的时间内，要把规定的内容学好，直到过了严格检定你才可以真正去上班。我很清楚地记得，每天一点钟准时到达那里，然后我的小师傅就会教我很多要背的理论知识，学习完理论就要实际操作，她教我炸薯条、炸上校鸡块等等。说的总比实践容易，的确，实际并没有所想的那么简单，就例如打雪糕，两圈半的一个脆皮甜筒，要控制好力度、时间和量度。力度大了，雪糕会下得很快，雪糕只能直直的一条，不符合标准;时间长了或是短了，在该圈回来的地方没有圈，雪糕就会向一边歪倒，然后就会不小心掉地上，这样的雪糕不符合标准，要废掉;在量度方面，要是打雪糕打到一大一小的话，很容易引起顾客的疑问，然后就会产生抱怨这些不好的情绪。我这个人是属于手脚不是很麻利的人，为了学好打雪糕，我每天都在雪糕机前练习，手有时候还麻痹了，但是心里不停的叫自己再坚持，不停地告诉自己，只有坚持我才能学会，要是放弃了那就永远都学不会了。尽管肯德鸡里面有空调，可是我的汗还是一样流下来，我足足坚持了一个星期的雪糕学习我才把它给打好，使得我的付出终于有了回报。当看到顾客接过我打的雪糕快乐的表情，我的心情也不禁跟着开心。天知道我为这个付出了多少啊!天知道这小小的雪糕里面蕴涵了多少汗水与心思!我明白到，只有付出才会有回报，要是一味想着不用学就会，结果就会想守株待兔中的人一样结果碌碌无为。

感激曾经给过你帮助的人，同时在力所能及的情况下帮助他人。

在肯德基里面，我学习的是前台职位。前台，就是负责收银和配餐给顾客。不要小看这个职位，在这个职位里面，我们要记大量的产品的价格，它们每个产品的价格都不一样，同时我们还要记住所有产品的键位，因为我们公司规定要在60秒的时间内完成建议性销售，并且配完餐，同时还要收银。这是个极短的时间，要是对产品的价格和键位不熟悉的话，是根本不可能做到的。由于我是第一次做前台，而且第一次在陌生人面前对话，心理面非常的紧张，我这个人有个毛病，就是一紧张就什么都忘。在收银过程中，我紧张到说话颠三倒四，应该是收人家五十，我就说成找人家五十，对键位的位置我很迷茫，我根本就不知道那些产品的位置在哪里，我急到快要哭了，我感到无助，好象在茫茫大海里，我找不到任何的救生浮木可以救我于危难之中。我根本就不知道接下去我该怎么做才是对的，脑袋全是糨糊，只想到躲起来哭，不知道该找谁来帮助我，我根本就不怎么认识我的同伴。就在那一刻，跟我一起工作的老员工好象完全看懂我似的，她们都过来帮我，像是寒冬里的一束束温暖的阳光照在我身上，心里感到很暖很暖。等到高峰过去没什么顾客的时候，她们就安慰我，说没事的，以前她们比我还糟糕，但是她们现在还不是做的好的，然后她们教我工作过程中的技巧，教我怎么样去放松，怎样去记价钱，记电脑键位。。。。。。。。。。。。那一刻我感动到想哭了，我非常感谢她们能在我那么无助的时候来帮我，谢谢她们的善良。因为她们善良的帮助，我终于学会的怎么服务顾客，成为一名优秀的前台员工。从那以后，我渐渐学会向有需要的人伸出援助之手，像她们一样，每次遇到那些跟我那时侯一样感到无助的员工，我都会主动去帮别人。我从小就是个娇生惯养的孩子，避免不了有小姐的自私脾气，感谢她们给我的人生上了宝贵的一节课，让我去掉自私的心理，同时明白到在自己的力所能及的情况下都应该尽自己的能力去帮助那些需要的帮助的人，因为没有你的帮助，他们会感到无助和黑暗，每个人都不应该让自己善良的心封尘!

做任何的事情，不做就不做，一做就要全力以赴。

我在肯德基做了快一个月的时候，就被升为我们店的接待员，那时我们餐厅即将要参加冠军挑战赛，需要接待员编一条舞蹈。我是接待员之一，我也有这个任务去编舞蹈，我的舞蹈功底并不是很好，当知道这个消息的时候我不禁焦虑起来，我不知道自己有没有这个能力去编。我去姑姑家，这件事情告诉了姑姑，告诉她我的焦虑，姑姑听完后语重心长地告诉我，当初你选着当接待员，你就一早知道终有天你是需要去带舞，既然那时侯你选择了，你就应该为你的选择负责，你担心的不是能不能做好，而是能不能做得更好，要知道一个人应该无时无刻都要记住，做任何的事情，不做就不做，一做就要尽自己的能力把事情做到最好。你就尽自己的能力去做，结果并不很重要。那时我紧紧把姑姑的话记住，回到宿舍后，我连夜去找音乐编舞蹈，我知道既然那时侯选择了，那现在就要尽自己的能力去把事情做好，要不就辜负了姑姑和餐厅对我的期望。由于时间紧迫，我好几天都熬夜编舞蹈，上网查动作，淘汰音乐，我一丝不苟，因为我不停告诉自己要做到最好!终于功夫不负有心人，几天后，一条成形的舞蹈在我的汗水下诞生了，餐厅的人看到我的舞蹈后都拍手称赞好，原来在做人做事方面，不做就不做，一做就要做到最好，这样才对得起自己的努力，才不让心血付诸东流，才不会浪费时间。

相信自己，无论什么时候都要对自己有信心。

我是餐厅里面的新员工，来餐厅才一个多月，然而当我听到自己要代表餐厅去参加前台的比赛，我不禁吃惊了，我不知道为什么餐厅的经理会选择让我去担任这么重要的任务，那可是关系到店里的荣誉问题的重大事情啊。要知道我只是一个新人，我的经验根本是不足的，餐厅有很多的老员工，应该是她们也轮不到我啊，我忐忑不安的进了经理办公室，经理听了我的吃惊，他笑了笑，为什么对自己没信心呢?为什么要怀疑自己的能力呢?你在前台的表现很好，这些都是大家有目共睹的，我对你很有信心。知道吗?成功有时候就跟自己只隔那么一小步，就是对自己没信心而不愿意迈出那一步。要相信自己，无论什么时候都要对自己有信心，我很相信我的眼光，你是个很有潜力的女孩子，好好干知道吗?不要让我们失望了，一定要相信自己能行!什么都不要想，只要把告诉你的按要求做好就好了，加油!经理的话像一把强心剂把我的心静了下来，其实，去参加比赛对自己是百利而无一害的，那为什么不参加呢?经理说的对没错，我应该对自己有信心，以前我总是在自己对自己的怀疑中生活，没有真正地去试着信信自己，这是一次很好的机会，为什么不抓住呢?在后面的一周多的时间里面我不停地练习。比赛完宣布结果的那一天，当我听到自己第一名的时候，我们全餐厅都欢呼起来，是的，我非常的激动，我没想到自己真的成功了，没想到自己也能恢复自信。原来，只要对自己有信心，事情真的会成功的。现在的我对自己不再像以前那样了，我充满信心，我相信经理的话，相信自己，无论什么时候都要对自己有信心!原来，我真的很棒!

现在我的暑假社会实践兼职生活结束了，在一个多月里面，我真的很开心，我不但结识了很多朋友，同时还获得了很多社会经验，为我以后的社会生活打下了一定的基础，让我更加有信心地去面对以后的困难。经过这次暑假的兼职之旅，真的觉得自己有很大的进步，起码看待一些事情比以往不同了，会从多个角度看问题，而不只是仅仅局限于一个方面，很感谢这次暑假，是它给了我的一个锻炼机会，是一次很宝贵值得珍藏的经验，而且是抹不掉，别人夺不走的财富。一个人的成长就是需要各阶段的充实和锻炼，才能有所成长，不然的话，永远也只是归于零。在个人经济方面，会更有所取舍，以前是怎么做的，现在是怎么做的，都有一个很好的对比，以前有些觉得可以忽视的，就在上面浪费了，现在才深深明白到只有钱用自己的双手去挣来时，你才会用好每一分钱，花的更有意义。一次提高不能骄傲自满，我还需要更多方面的突破，去进取，进步，不能放眼于眼前，让成功留在过去成就的时刻，让未来去进取，提高自身的价值，需要更加的努力才行啊!

2025年社会实践总结报告 篇14

一、实践时间和单位

实践时间：\_

实践单位：\_有限公司

实践单位简介：

\_有限公司始创于19\_年，是以品牌管理咨询、企业文化咨询为主的综合性文化传媒机构，服务内容涵盖品牌形象推广、企业文化咨询、媒介整合、公关促销活动、平面与影视广告创作、产品包装设计制作、展示与环境艺术设计制作、网站建设等。公司地处\_中心，拥有近700平米的办公场所。

秉承“用心生产智慧”的理念，\_曾多次在全国专业大赛上获奖，一次又一次为客户创造了骄人的业绩。公司现已形成含品牌管理中心、企业文化咨询中心和电子商务中心在内的70多人的架构，并拥有以\_网为平台的庞大的人才资源库，可为各行业客户提供强大的智力服务。

二、实践目的

本次实践是学习了三年多的电子商务专业后进行的一次全面的实践性练习。其目的在于加深对电子商务基础理论和基本知识的理解，将课堂知识与现实工作进行结合，达到理论与实践相结合的目的，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，更重要的是检验一下自己所学的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，提高个人素养，为即将进入社会做好准备和进行必要的热身及适应。

三、实践内容

对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽寒风凛冽，冰天雪地，我毅然踏上了社会实践的道路。20\_年3月7号，我带着忐忑与兴奋来到了\_有限公司，一进公司大门，公司的整齐干净让我非常喜欢，让我对未来的工作产生了好奇与憧憬。我带着行李走进人资处，人资处的两位老师热情的接待了我，填表格、报到、安排住宿，参观公司。这里的热情让我没有一点陌生感，刚来时的忐忑也随之烟消云散。

从3月7号到4月15号，公司对我们几个新来的实践生进行了半个多月的培训，第一周让我们了解公司的大概情况，公司的文化理念、经营理念、管理理念、人才理念、工作作风等等。第二周就对我们进行了专业培训，经过多重考核，我顺利上岗，在网络部担任网络策划推广。

一培训完，我立即投入到了工作中，即参与公司的网络策划推广工作中。李总说网站存在一些问题，需要我去解决，于是我在各大网站上去搜索、对比，参考别的网站的优势，看自己的不足。然后拿出一个解决方案。去找李总谈了一个下午，最终敲定了解决方案。我也从李总的谈话中体会到了，凡事不能急于求成，要把问题的来龙去脉理清楚之后，再找准时机行动，把握时机非常重要，不能提前也不能延后，要刚刚好才能做好事情。

紧接着，我被安排做公司的品牌宣传册文字部分，得知领导的意图主要是展示公司的业务范围和竞争优势，力求精简与吸引人，我们就开始工作，花了两天的时间，把公司的宣传册做出来了。

然后手头还剩下老总交代的一份大工作，就是网站的改版方案。网站改版已经做了很久了，但是直到现在还没有完成，而营销方案的最终敲定还需要我的配合，所以我要在最短的时间内熟悉网站改版的营销方案，以便提出比较合适的营销方案。

我召集网络推广部的几位同事一起讨论，给他们解释我对于网站改版的一些方案，请他们在改版的时候作为参考，可是不幸的是，我提的方案基本全被否定了，因为他们说我的方案有的在之前老方案中已经有所体现，有的则欠缺考虑，这让我感觉非常失败。下班以后，我就不断的反思，我到底失败在哪里了?思来想去，还是觉得自己太浮躁，太急于求成，这就是我们刚入社会学生的通病，总是想尽快的做成成绩，才会造成考虑不周的情况。

第二天，我又仔细看了一遍了方案，这次我先了解了情况，然后在开会讨论的时候虚心听取大家的意见，而不是自己天马行空的去想，最后总结出了属于大家的改版方案，这次总结出的方案得到了老板的肯定，我心里面非常的开心。

接下来，我就开始了公司网站维护工作。网站维护是我比较擅长的一项技能，虽然电子商务专业开设的关于网站方面的课程比较少，但由于我对网站比较感兴趣，所有看了不少关于网站设计方面的专业书籍，并且大三、大四时曾在老师的指导下自己做过一个小的网站，学过一些FTP软件的简单维护工作，因此对网站维护已有了一定的功底了。但在具体的网站维护时我遇到的难题还是不少，因为公司的正式网站与自己的网站无论在性质还是在内容上都是有比较大的差异的。幸运的是我在李总监的指导下，凭借我对网站维护的浓厚兴趣和已具备的功底，很快地战胜了一个个难题。

经过了这些工作我已做到李总监所说的“很好地掌握到理论知识与实际情况、实践工作之间的差距，更好地将理论知识和实际情况、实践工作紧密结合”了，基本上适应和达到了职场的各项条件和要求，基本完成了由学生到职场职业人的转型。

完成这些工作之后接踵而来的任务就是参与关于该公司的其他宣传工作。这些工作都进行得很顺利，我已经能够得心应手地圆满完成任务了。

经过了这为期近一个多月的实践，我做到了将本专业所学的电子商务概论等专业知识和技能投入到具体实践工作中，增加了生活阅历，增长了见闻见识，获得了比较丰富的实际工作经验和如何处理好职场人际关系等职场的其它方面的技巧、能力、素质与经验，全方位地锻炼与提升了工作能力、学习能力、工作经验、专业知识和专业技能等各方面能力及素质，尤其很好地学习、掌握了企划方面的实践知识和技能，并且我对企划方面的工作产生了更加浓厚的兴趣。

四、实践总结

近两个月的实践，使我真正体会到工作的乐趣。在这不到两个月的时间里，我帮忙接电话，复印资料，整理文件，参加各种会议组织和实施等，无不感受着工作的氛围。在大学，只有学习的氛围，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，每个人都会为了取得成就感和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，以提高自已的能力。

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，还始终保持着学生的身份。而走进工作单位，接触各种各样的同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。在这次实践中，我感受很深的是，公司的理论学习很多，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。但也要感谢老师孜孜不倦地教导，我比一部分人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题。

回想这次实践，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在公司里是学不到的。千里之行，始于足下。这对我以后走向社会起到了一个桥梁作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，对将来走上工作岗位也有很大帮助，同时也让我明白了许多做人道理，向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位的各项规章制度，与人文明友好交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这近两个月所学到的经验和知识大多来自领导和同事的教导，这将是我一生的财富。

这次实践也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的，做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处，是现代社会做人的一个最基本的问题，对于自己在校大学生，面临踏入社会的人来说，需要学习的东西还很多，他们就是的老师，正所谓“三人行，必有我师。”我的这次实践，使我真正从课本走到现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，是一次成功的社会实践。

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