

参加暑假社会实践的活动总结（31 篇）

参加暑假社会实践的活动总结（精选 31 篇）

参加暑假社会实践的活动总结 篇 1

我的大一暑假，我如愿的参加了学校的暑期社会实践活动。而学校对每年的假期实践都相当的重视，为学生提供了一个良好的平台与机会，并为我们保驾护航，期待着我们能从中得到锻炼，学到在学校里学不到的知识与能力。而我们也正是本着对自己负责对社会热心的态度，积极响应学校的号召参加了这次实践。

我们队的实践课题为许昌推进区土地利用调查。队员共有九人，并有三名指导老师。十几天的调查我们从室内到室外，从城市到农村，吃了很多苦，但更多的是收获。

我们此行，既进入政府机关与相关领导交谈，又深入农村与平常百姓畅谈，不同的地点不同的人我们掌握了与他人沟通的技巧。但无论与谁，最重要的都是礼貌，以我们的真诚与笑容去和他们交流。同时，我们明白了要想获得相关信息，自己要有清晰的目标与要求，别人方能理解你，帮助你，满足你。

在推进区内的农村走访时，我们更加深刻的感受到“民生”这一词在我们心中的分量，我们明白了国家要千方百计增加农民收入的必要性。我们也体会到了农民经营生计的困难，而我们也大都是从农村来的孩子，更是由此想到了父母的艰辛，有了更大的动力去奋斗，为父母分担家庭责任。

而我，作为这次实践队的队长，这项活动亦给了我更多的责任与挑战，同时，我也从中获得了更多的能力与认识。从课题选定的一开始到组建好我们的团队再到队员一起为活动奔赴往返，到最终完成我们的成果，一步步一天天，我与它同在，牵挂着它，与它一起成长。我明白了要带领大家去做成一件事，首先自己要成竹在胸，有比较成型完整的想法，并且要有一定的自信，这样队员们才有可能信服你，与你一起完成任务。同时，沟通，这是一个不容忽视的问题，队员之间相互交流彼此的看法，我们要的是一个开放自由的合作氛围，大家各抒己见，不时的改善我们的活动，使我们的行动向着更有效的方向发展。但在这一点，自己做的就不很好了，没能把男生女生带活跃起来。另外，作为队长，还需要协调好外部与内部的关系带领队员适应不同的新形势。

虽然在活动进行时，不可预见的辛劳与看不到的成果让我的一些队员退出了，但我看着我的其他队员，他们依然能不惧艰辛，他们和我一样，不甘放弃，这已是责任，背在肩上，我们年轻，我们

不怕输。我们倔强的相信我们能坚持到最后，我们能做出一份成果，
这就是回报。

在炎炎夏日，我和我的队员们穿着志愿者服装奔走在大街小巷，一起用汗水浇灌青春，用笑容同阳光比灿烂。这是一笔珍贵的财富和一份不可多得的回忆，我们的暑假因为有它而没有虚度，我们的阅历因为有它而更加丰富！

参加暑假社会实践的活动总结 篇2

今年暑期，我很有幸接到一份工作。经过上一年做商场促销员，我对外面的世界不再感到那么陌生与惧怕，反而想借各种机会来试炼自身，在社会这个圈子中一点点地寻找，踏实自己的位置并向上靠近。正好遇上中国移动公司以“实践成就未来”为口号，关心大学生健康成长，共建大学生“新知识，新信息，新精神，新青年”的精神家园，联合团省委，青年时报共同举办“动感地带大学生暑期实践活动”，我就报名参加了这次实践活动，更有幸的是我被录取。

在移动公司工作了一个月的时间，这次暑期也将近尾声，我从这次实践活动中学习到了很多，感受到了很多，交了很多朋友。这次实践活动是从8月1号正式开始，经过了两天的培训，通过这次培训使我对中国移动公司有深入的了解，体会到中国移动公司的企业文化内涵深厚。这次培训也主要是让我们了解移动公司的业务，这对我们走上实践岗位很有帮助。从5号开始，我分在的营业部四小组和营业部三分到了营销部，做起了营销员的工作。

起先我们做了电话回访工作，这工作对我而言是非常陌生而新奇，使我跃跃欲试，当我开始打第一的电话时我还有些紧张，但是我还是能够不错的把初次的电话回访业务完成好，通过初次成功我工作劲头非常足，可是之后是越来越不顺利，电话是无人接听和无法打通，更加打击信心的事是有些用户接到电话后马上挂机。使我都没信心继续进行推销，但是看见周围同组的人都在努力中，我也不能放弃，我就在自我鼓励下继续了我的工作。通过这个工作增强了我处事的应变能力，因为在电话中顾客会随时问出一些问题让我回答，并且有时顾客也会答非所问或是前后说法不同，但是我们仍然需要热心对待顾客。

之后我们就去各大手机大卖场工作，在卖场中我们帮助移动营业厅的营业员推销业务，在卖场中我们会遇到很多顾客，这样可以更好的锻炼我们的业务水平。虽然可以接触的顾客群多了，但是工作还是非常有困难，因为需要我们真正走出去和顾客接触，向顾客介绍业务，但是很多顾客会不理睬我们的介绍，很多时候都是我们刚想开口介绍时，顾客就马上说了一句：“不需要。”然后就转身离开，这很大程度上打击了我们的信心，在自己几乎为零的业务量面前感到自己很窝囊，不过我们中每个人都没退缩或放弃过，虽然在卖场中我们真正的作用不大，确实在事实上我们也没有干出什么成就，但是我们是在努力，在用出自己的能力来介绍业务，来证明自己的能力。可是这是谈何容易的事，现在的消费者都很现实，只有套餐对自己很有用处时才会来订购我们所推销的手机业务，所以需要我们有针对不同的客户介绍不同的业务，还要在介绍时突出对顾客来说最有用处，最实惠的地方，这正式考验我们推销能力的时候，通过几天在卖场的实践时间，锻炼了我们的推销的能力，提高了我们的业务水平，也提高了自身的整体素质，这对我们将来的学习和工作都非常有帮助，甚至是对我们将来的整个人生都受益非浅，在面对在大困难时我们都不会低头，只会迎头挑战。

参加暑假社会实践的活动总结 篇3

这是我进入大学后参加的第一次社会实践活动，在整个过程中自己收获了很多。记得一开始自己犹豫了好久，但最终选择了参加

了学校团队的社会实践活动，结果让我得到了曾经没有的社会经验，也让我知道了很多。

六月份组成团队时，我主动打电话要求参加学姐组成的团队，学姐同意了，刚成立时有十一个人，可七月份实践时只剩五个人，有的成员由于放假等原因而放弃了实践的机会，最终只有五个人并肩作战了，中间有些环节也就不得不停止了。其实。平时我也是一个容易动摇不定的人，不过这次和学长们一起合作，机会难得，我坚持了下来。我知道要想获得什么想收获就得学会付出，并且要坚持到底，这样才能成功。

在活动前，我们进行了充分的准备工作，有关问卷调查设计就连续讨论了几天，最终将各个成员的问题和答案进行了集中讨论和优化，形成了问卷调查。其实，当时花这么多时间讨论问卷我觉得有点浪费时间，不过当调查时我突然发现认真讨论问卷是有必要的，因为有很多问题居民们并不了解。所以从这一过程中我知道做什么事都得认真对待，认真考虑。

差不多七月六号我们就开始行动了。来到园林社区居委会，社区干部热情地接待我们，并安排人员为我们带路。冒着火辣辣的太阳，我们一家挨着一家地进行了问卷调查。记得第一家是位老党员，他不但热情地接待了我们，还很认真地帮我们填好了问卷了，真实地反映了社区环境卫生等方面的问题，他还希望我们能够给上级领导传达相关问题。接下来的几天，居民们都很热情地帮我们做好了问卷。小孩老人都那么让人容易亲近。不过我也遇到了不理我的情况，那位看都没看就示意我走开，看上去蛮自傲的，不过我还是走开了，自讨没趣。其实，社会就是这样，我们要慢慢学会适应。可能是别人正忙或心情不好，要学会多从别人的角度看问题，不能充满抱怨和不满去看这个世界，要有一个平和的心态去处理问题。对比整天呆在学校里，我们得到的是如何和同龄人相处，而走出学校，我们可以遇到形形色色的人，此时我们更应该学会与这些人相处，这样我们才能够更容易融入这个社会。

通过两天的努力，终于把问卷调查做完了，不管怎样，也收集了很多真实的情况和共同的问题，我们也有很大的成就感。在整个活动过程中，我负责想学院汇报组员的安全状况和活动的进展情况，每天必做，这也感觉到参加此次活动的意义。

参加暑假社会实践的活动总结 篇4

今年的暑假社会实践活动日子早已远扬，同学们感触良深，在这次社会实践中不断经受锻炼，在短暂日子里，让大家难以忘怀。

此次社会实践，开阔了大学生的视野，锻炼了大家的耐性，加大了大家与社会的接触面，进一步激发了我们的学习、就业、创业的激情。使我们认识了自我，对生活、对社会有了更深的理解。

总之，通过暑期社会实践活动，同学们在服务社会的同时，自身也受到深刻的教育，得到了提高。实践证明，社会实践是提高学生综合素质、培养高素质人才的一个重要途径。走出校园，深入社会，实践成才，刻不容缓的走出去，到农村、工厂、社区去，发挥知识技能优势，开展各项社会实践活动，更好地服务社会、服务人民、服务社会发展，在活动中提升自我

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，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。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个 21 世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

参加暑假社会实践的活动总结 篇 5

怀揣着强烈的教师梦，我有幸加入青年志愿者服务队暑期三下乡的大队伍，更加感谢师兄师姐的信任和支持，我很顺利进入义教队。本次三下乡活动在仙河小学，校方的大力支持和队伍的强大凝聚力，让本次活动画上了完美句号。

首先，谈谈我在班主任这一职位的感受。很高兴能当上 302 班班主任，能有这么好一个机会锻炼自我。班主任主要负责早上、下午学生到校时点名，发现学生缺勤时电话联系家长问清情况，确保学生安全；点名后和学生说前一晚开会要注意的事情；根据班级情况和学生进行沟通；处理班级一些比较琐碎的事情。在没课的时候，我经常去我班旁听，一方面，学习队友的讲课方法，另一方面，更进一步了解班里学生上课情况。下课我总会出现在我班，和学生们交流，同时帮忙解决学生遇到的问题，助他们度过难关。每天放学，我经常逗留在教室或者校园各个角落，和学生们聊天谈心，尽的努力走进他们的内心。这期间，我找过被同学排斥的学生、特别好动的学生、特别安静的学生、家庭情况不佳的学生、性格自闭学生聊过天，并开导他们往积极一面改变和发展。最后发现这些同学都有些许改变时是最令我欣慰的。他们后来遇到什么难题或者有什么开心不开心的事都愿意找到我和我分享，这也让我觉得要是以后能当一位老师是多么光荣啊！当然，这期间我也有许多不足之处，例如刚开始我说话比较直接欠缺考虑，导致学生哭泣；又或者做事不够太急躁，脾气不好等，感谢队友们的指点和教导，我才得以改正，后的工作才能顺利进行。班主任是个很考验人的职位，能锻炼我的耐心、细心、爱心、责任心，还有遇事的应变能力以及和学生、家长的沟通能力，虽然我不是做得的，但是不可否认的是，经过这几天的学习，我的这些方面能力都有了很大的提高。

其次，谈谈我作为科任老师的感受。我教三、四、五、年级的语文和数学，一共六个班，每个班两节课。课程不多，但也是受益匪浅。刚开始以为一节课 40 分钟很难熬，但后来发现，只要真正把心放在课堂上，随着学生的反应和热情灵活改变内容讲授，时间是不够用的。还有，各个班氛围不同讲课方式也需要灵活改变。为了上好课，为了学生听好课，我在没课时候常常到各班旁听，了解班级情况以及各个年级接受程度不同对教案做适当修改。当看到或者听到学生对我的课持好评态度时，我真的很高兴！那些熬夜备课想方案的疲惫变得不值一提！路上借鉴方法，扬长避短，争取做得更好。

最后，谈谈我对这支队伍的感受。经过这几天的接触和生活，我们从陌生走向熟悉，从熟悉走向相惜。这几天发生了很多事情，遇到很过突发情况，我永远也不会忘记队伍的凝聚力！大家互帮互助、齐心协力，共度难关。期间，少不了大队长以及各队的负责人的领导作用。我们一起吃饭、一起排队洗澡、一起帮助门卫叔叔和食堂阿姨、一起开会商讨事情、一起关心学生、一起干活、一起上课、一起制造美好的记忆。

参加暑假社会实践的活动总结 篇 6

为了更好地了解社会，为了更好地锻炼大学生的能力，__林业科技大学涉外学院“大学生绿色__行”小分队在__龙山县苗儿滩开展了“绿色卫士”和“乡土文化”的暑期调研活动。

在调研中总有那么些有趣而感动的事情发生，真是耐人寻味。活动过后，我反复回忆，思索这一路的点点滴滴，在调研过程中，我们有愁苦、分歧，但更多的是欢乐、团结，所以也有沉甸甸的收获。

活动中，我们顶着烈日，冒着大雨，感觉很累，虽然有时有怨言，但是还是挺过来了。在走访调研的时候，我们受到了村民的热情接待，他们力所能及的为我们提供资料和帮助，对我们也是大力称赞，并且有时留我们吃饭，这让我们很是感动。但同样，由于村民以老人居多，文化程度不高，所以对我们活动也不是很了解，因此婉然拒绝我们的调查，我们也是可以理解的。总的来说，他们大多对我们的活动还是相当重视的，并且认真听我们的解答，我们表示很是感谢！

活动“绿色卫士”，主要是了解当地的生活垃圾处理方法。在走访调查中，村民也很友善，为我们提供有价值的信息，让我们知道了当地垃圾处理就是随意倾倒在捞车河中。额~~这样的处理肯定会造成水污染，对环境是很不好的。因此，我们给他们讲解了垃圾随意丢弃的危害等等知识，给他们发放《绿色乡村》手册，并且在当地修建了一个垃圾池，希望村民能够将生活垃圾倒在垃圾池中，以免造成环境污染。

活动“乡土文化”，主要是了解当地土家文化的流失情况以及保护措施。当地村民大多是土家族的，因此对这些都比较了解。在走访调查中，他们也很热情地接待我们，认真倾听我们的提问。虽然言语交流会有困难，但是只要耐心，认真引导他们，还是可以顺利完成问卷的。在与他们的交谈中，我们知道了不少当地的土家文

化，比如“摆手舞”，让我们受益匪浅。还有他们也很乐意与我们交谈，这也让我们心里乐滋滋的。

在调研过程中，让我明白了“艰辛知人生，实践长才干”的道理。通过调研，让我开阔了视野，并且认清了自己的位置，发现了自己的不足，感受到了团队合作的乐趣。“千里之行，始于足下”。调研活动对我走向社会起到了一个桥梁的作用，它将是我人生一段不可或缺的重要历程，可能对以后的活动也有巨大的帮助。

.....艰辛，也有欢笑。虽然有收获，但是所学也只是开始，新的考验和抉择要奋斗不息。选择我爱的，爱我所选择的。即使遇到困难也要付出自己的努力，不能让自己年轻时光留下什么遗憾.....

参加暑假社会实践的活动总结 篇7

为期5天的社会实践活动终于结束了，从前期的准备工作到后期的社会调查我们付出了很多汗水，不过我们还是坚持完成，并且非常认真地完成了任务。

这次的社会实践是和专业有些关系的，“塑料成瘾”。主题就是跟生活中的塑料有关，通过这次实践我们将了解到别人了解多少和塑料有关的知识，还有怎么处理生活中的塑料垃圾。我们首先是分组，我们组负责宣传塑料的原材料塑料回收，还有做问卷调查。在我们宣传的时候有些人不是很热衷我们的宣传，有少数人甚至没有时间来听我们宣传，也不会拿我们的宣传单。但是还是有很多人愿意听我们来宣传关于塑料的一些常识并且来做调查。

在做宣传的时候，我们经常能了解到，很多居民都会把塑料瓶之类的垃圾留下来，去卖废品，而不是随手扔掉，也就是说能够回收的他们都会做回收的。这一点也证明国民素质还是不错的。

我们在做问卷调查的时候了解到他们不是很清楚塑料在自然界能够停留多少年，我也问了一下同学知不知道这个问题的答案，有些人也不知道。还有一个问题就是愿不愿意为塑料的回收做贡献，90%的人都是非常愿意的，剩下的人事还好。也就是说关于回收塑料大家还是比较热衷，关于环保，国民还是很支持的。那么就要看政府，还有各界的组织怎么开展这个事项了。

在这次实践中我们的交际能力也有了一定的提升，从怎么叫住别人，让别人听我们的宣传，然后用最简单的话讲最多知识，还能让别人记住，这都是我们需要掌握的技能。当然我们的这种技能还有待提高。还有一点，也是最重要的一点，就是怎么开口跟别人说，对于怎么开口，我们还是很羞涩的。迈不去第一步，后面的再精彩都不会有用了。对于这点，我们必须加强，对于我们以后处理事情会有很大帮助的。

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。希望以后还有这样的机会，让我实践中得到锻炼。

参加暑假社会实践的活动总结 篇8

当一学期紧张的学习生活走向了尾声，“暑假怎么过”便成了热门话题。有的热衷于居家休整，有的认为旅游游玩更胜一筹，有的则闭门修行好好学习，不过，更多的同学则想利用暑期去进行社会实践。加之学校的推波助澜，暑假打工热潮便悄然席卷了整个社会。因为每一个意气风发、热血沸腾的中学生都渴望走出宁静安逸的校园，摆脱乏味无聊的生活，踏入社会，找一份工作，靠自己的双手和智慧，努力奋斗，换取属于自己的劳动成果，得到社会对自己价值的肯定。

作为一个渴望工作、渴望改变、渴望成功的中学生，我也欣然地加入了这股势不可挡的打工洪流中。在妈妈的介绍之下，我顺利地进入阿佳家纺干了三天。

这家工厂的工作主要分为五种，裁剪、缝纫、手工、检验、包装。顾名思义，裁剪是将完整的布裁剪成窗帘、坐垫等所需的形状，缝纫则将裁剪完之后的布利用缝机制成初期窗帘、坐垫，手工则是加之修饰，如窗帘需要剪平袖头，坐垫需要填上锦纶棉，钉上纽扣或者缝上背带，其他还会添加一些小饰件，经几位叔叔阿姨的检验之后，便进入最后一道程序——包装。包装最简单，所以我便选择了这一项来实践。

我需要做的只是将窗帘折叠成固定的形状，与一张说明卡一起装入包装袋，然后贴上条形码，合上袋子即可。虽然工作很简单，但是还是需要细心对待，既不可弄错正反面，也不能贴错条形码。一天下来，需要重复同一种工序几百遍，下班后也不免感到腰酸背痛，打工确实不容易。

当然，在工作中我有许多的不足，至少与正式员工相比有一定的差距，具体而言是缺少细心和经验。做事不太灵活，不太善于观察细节，所以无论在速度或质量上都略逊一筹。

不过我打工的目的并不是为了赚钱，而是为了融入这个现实的社会，锻炼自己的能力，开阔视野，增长见识和阅历，获取宝贵的社会工作经验，体验另一种与众不同的暑期生活。当然，在这次工作实践之后，我也如期获得了不少的认知。

工作锻炼了胆识和勇气，重复培养了耐心和细心，努力换取了自信和快乐。“艰辛知人生，实践长才干”，通过这三天打工，使了解了父母工作的艰辛，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中也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。下学期。我一定更加努力地学习，耐心对待每一道难题，遇到困难时不气不馁，尽全力做好自己应该做的事。

因为打工的过程中，中学生自然而然地要跟各色各样的人进行交往。在这些过程中，中学生不得不思考如何看待眼前的问题，怎样处理好人与人之间的关系，等等。这不仅使中学生更加了解社会，加

强实践能力，也会让中学生更加深刻地学会处世，同时提高了思维深度。

参加暑假社会实践的活动总结 篇9

时间过的飞快，如白驹过隙，转瞬即逝，又如黄河之水，永不停息。转眼到了七月份的尾巴，狮子座的季节，在市政院的三周实践也已经进入尾声，三周实践的时间虽短，却使我受益匪浅。

这次在__市政设计研究院，我被分到了第四设计研究院，协助进行一些图纸绘制和设计方面的工作，四院是以排水专业为主要的方向，主要以污水处理厂设计、排水管道系统和泵房设计见长，在实践期间，我向这里的员工们学习 cad 制图、设计规范、施工结合等，获益良多。

在刚进入四院实习的时候，虽然自己在本科时期曾经学习过工程制图的相关课程，但到此时也已经忘记大半，而且由于之前对 cad 制图并不熟悉，所以在承担一些绘图方面的工作时常常会比熟悉 cad 的人多花一些时间，幸亏四院给我们每个人配了一位正式员工做我们的老师帮助我们。

除了对 cad 绘图方面的掌握以外，四院给我们最多的，也是使我们对市政设计了解最多的就是培训了，在短短三周时间里，四院给我们组织了大大小小 5 次培训，从设计院的工作内容到设计项目的申请投标，从图纸的设计绘制到水厂设计，以及设计图纸的施工结合，使我对设计，尤其是排水设计有了更深一步的了解。印象最深的是，在高陆立总工的培训课程上，他反复强调的是，工程设计不要求很创新，只有很成熟的，经过施工检验可行的，或者国家标准规范里面有的，才能在工程应用中使用，坚决不能盲目创新。这使我深深地体会到工程应用与科学研究的不同，一个讲实用和安全，一个讲创新，这就要求我们在工作时将学校里面的科研创新理念合理转换成工程应用的要求。

这次在四院实践的另外一个亮点就是去各个施工场地的调研和施工结合，我们两次去白龙港污水处理厂，考察污水厂设计结构和工艺原理，调研了二期工程施工与图纸设计的结合，并向污水厂运营人员了解白龙港各个模块的运营状况，他向我们详细介绍了初沉、曝气、二沉等部分，并对污泥厌氧消化工艺进行了详细说明。在调研白龙港结束后，我深深地体会到，画一张图纸也许很复杂，但是将图纸上的线条一个一个变为现实建筑，就是另外一番辛苦了。而后我们又去苏州福星污水厂和苏州工业园第二污水处理厂，和白龙港污水厂不同的是，白龙港是以规模大著称，而这两个污水厂确实以精致效率高取胜，这点深深启发了我，在设计中，一定得结合实

际的情况，不能仅仅纸上谈兵，设计的成果一定得和所处的环境相符，选择最适合的工艺或方案，这并没有一致的答案。

除了学习和工作之外，这次实践更是培养了我艰苦奋斗的精神，住宿条件差，交通不方便，这我们都一一克服，没有抱怨，没有退出，只有坚持和征服。在实践中，与人相处的能力也得到很大提高，更是收获了一群良师益友。

参加暑假社会实践的活动总结 篇 10

刚放假的时候，游泳池的老板说放假了就得过去帮忙了，当时世界杯还在热播当中，还真有点舍不得放下四年一遇的足球盛宴跑去工作，不过最后我们还是依依不舍地踏上了开往参加暑假社会实践的列车。

带着满腔热情我们来到了揭阳市某小区，我们要在这个环境优美的小区的游泳池里过一个有意义的暑假，我们的工作当游泳救生员、游泳教练员还有卫生清洁员，此外我们还要管我们自己的生活起居，也就是说游泳池里面的一切事物都是由我们来管、由我们来做。每天早上起床后，大家分工干活，有的要去打扫游泳池周围的卫生，打捞游泳池的脏物、落叶及漂浮物；有的要对游泳池进行清理、放水，对池水进行消毒清理、再把脏水放掉；有的负责游泳池入口处的洗脚水的清洗和洗手间、更衣室的卫生清洁；还有的人要去市场买早餐回来煮给大家吃。一时间，大家干得热火朝天、不亦乐乎。九点钟之后，我们又得进行重新分工，一部分人下水教学员学习，另一部分则当救生员。一天分早、中、晚三个培训班，大家轮流上班。没有工作安排的人则要为大家准备午餐。这样一天下来大家都有一定的时间可以休息，这就是我们一天的工作和生活。我们除了要工作之外，买菜煮饭洗衣都是自己的事，自己动手、丰衣足食。我们就是这样乐此不疲的忙碌着，我们的辛苦别人看得见，但其中的喜悦只有我们自己能享受。当然我们处于一个全新的集体里面，要处理好人际关系，学会服从工作上的安排，还要要和老板、学员及学员家长搞好关系。在这个过程中和社会各年龄段人进行了交流，思想上的交流，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，使自己明白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。

在游泳教学中，我们除了用上了自己学过的游泳知识外，还学到了一些在课堂上老师没有讲过的知识，小有体会。来游泳池学习的学员大多数是小学生和中学生，依照教学计划，我们先是教学员熟悉水性，在大学课堂上我们的老师是教我们学习水中行走、呼吸、浮体、滑行，但是学员年龄不一致，大多小学员怕水，站在那里半天都学不会闭气，所以学员的学习进度不一，给我们带来了许多麻烦。后来我们想到了分开来教，第一阶段的先熟悉水性，分为闭气和呼吸、浮体和滑行两个组，第二阶段学习手部、腿部动作及手脚配合练习，第三阶段则是完整动作练习。但是马上又出现了新问题，怕水的学员还是学不会，导致第一和第二阶段学员的断层，我们看在眼里急在心里，有些学员来了好几次依然是不敢下水，我们不断地反省是不是我们的教学方法出现了问题，后来我们耐心地做心理辅导，不断地鼓励他们学习，还让他们进行比赛，激起他们的竞争心理，此外我们还加了水中游戏，想激发他们学习的激情。在整个教学当中，我们一边讲解动作技术要领一边做示范动作，在学员出现错误动作的时候，我们想尽方法去帮助他们学好动作，比如手脚配合练习的时候，学员虽然在动作分解教学中学得很好，能把动作做出来了，但是在水里练习的时候就忘得一干二净，这时候得有耐心，先让他们对动作印象深刻化，再把他们的动作强化、机械化，而不是干着急，也不是对学员发火。此外遇到困难时，的方法就是大家教练员一起来探讨，寻找问题的根源并解决它，要让自己带着一种愉悦的心情去工作，教学培训工作才做得更妥当，更完美。

在教学的过程中，心理学的知识是功不可没的，有些小学员怕水，一下水他就害怕，想上去、想回家、想逃避。这不他就跟你说教练啊我要去上厕所、教练啊我冷，其实他们就是在害怕，那你怎么办？总不能放学让他们回家吧，所以你得让他们放下心来，得转移他们的注意力，跟他们开开玩笑什么的，表扬、鼓励甚至是威胁他们，该笑的时候就跟他们开玩笑，他们就会觉得这个老师很和善，他们会听你的话，也乐意去学；该严肃的时候则要严肃，毕竟站在老师的角色上我们得为学生负责。适当的时候要去关心你的学员，有时候放学了，家长还没来接学员，一些学员不会照顾自己，连头发都不会擦干净，这时候可以去帮帮他们，跟他们聊聊，他们也很乐意跟你说他生活上的一些事情、一丝童真，当他们对你说谢谢老师、教练再见的时候，你会有一种幸福，因为孩子们的重视和理解而显幸福，还因为我们已经走过了的童年却能再度去体味的幸福。

两个月的暑期实践过得很快，自己慢慢地开始习惯了这种生活和这项工作，犯的错误也越来越少了，两个月的辛苦也是有回报的，拿到我的工资时，真的很欣慰，但是并不是因为有钱可以领，也不是终于结束了打工的苦日子，而是自己的付出有了结果和回报，自己的实践也有了收获，回想一下自己真的觉得很值，一个同学说看到自己培训出一群小青蛙，心里就暖暖的。

这次社会实践时间虽然短暂但是意义确是绵长的，社会实践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。社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

参加暑假社会实践的活动总结 篇 11

20__年的暑假，这是我进入大学生活的第一个暑假。为了给自己医学知识充电，丰富自己的人生阅历，为明年的实习打下良好的基础，我来到了自己社区所在的卫生院学习、实习。

对于我这个只有短短一年学医经历的学生来说，就应从医院中最基础的工作开始。因为卫生院的规模较小，所以，我选取了给医生打下手。

虽然，已不是第一次穿白大褂，但这次穿上后，心中更多了份自豪与紧张，甚至还有一些些的害怕。想想自己第一次穿着白大褂的那份激动，心底的那份坚定自信犹然而生！

看起来很简单的工作，让我开始有些手忙脚乱。原本的自信荡然无存。我开始虚心向医生学习，紧紧地跟着医生，寸步不离，这是一位近 60 岁的老医生，看到我刚上手时的紧张，就耐心地给我讲解。慢慢地，我渐渐了解到一些小病的症状以及一些专业术语。

我协助医生接诊病员，做好四测(测血压、测体温、测脉搏、测体重)，熟练地掌握了血压及体温的测量方法。刚开始时，因为缺少临床实践机会，又有些紧张，时常担心自己会出错，为一个病人测血压，往往测了四、五次还是不敢说出血压值，怕测错了。这时候，老医生就会劝我不要那么紧张，有她在边上把关，不会有什么大问题的，放心上报数据好了。

短短的 15 天医院实习结束，最后能够喘一口气了。想想这么多天的忙碌，再想想每日辛苦战斗的医生、护士们，才明白医疗卫生工作的不易。

参加暑假社会实践的活动总结 篇 12

实践目的：通过实习了解西餐厅的基本操作过程，掌握服务技巧提高服务水平，锻炼自己的社会实践能力。

随着生活方式的更新和社会交往的活跃，我国吃西餐的人越来越多。在组织的涉外活动中，为适合国外客人的饮食习惯，有时要用西餐来招待客人。西餐厅一般比较宽敞，环境幽雅，吃西餐又便于交谈，因此，在公共关系宴请中，是一种比较受欢迎又方便可取的招待形式。西餐源远流长，又十分注重礼仪，讲究规矩，所以，了解一些西餐方面的知识是十分重要的。今年暑假，我在西安尊品牛排西餐厅有实践了一个月时间，获得了经验，更增长了见识，使我对西餐有了更深的了解。

第一部分：感言篇

在尊品的一个多月的实习已划上了圆满的句号。在这里，第一次接触社会的实践生活，体验到生活的艰辛和不易，总体来说还是有不少的收获和所得。从一个对西餐行业无知的少年变成一个既具有西餐知识，又懂得西方礼仪和社会交往的青年。实习的收获是不能用语言一一所能描述的，总的来说有酸有甜、有苦有乐，苦的是让人记住那些几十种西餐食品的特点与制作方法，还得分清它们的消费对象。还有那些中国人不太懂得的西方礼仪培训工作；快乐的是和同事领导的和睦相处以及老板的风趣幽默；快乐的是顾客对自己付出服务的肯定与赞赏；乐的是自己既充实又有滋有味的实习生活过程。其实实习的日子不是很长，当初的我们不知道牛排还要吃七八成熟？不知道生菜沙拉和水果沙拉是什么东西，以及自己不怎么熟练的在西餐厅铺台布。摆刀叉，给客人介绍菜单的种种场景就像昨天才发生一样，是那么的叫人印象深刻。

在这里，自己对西餐方面有了比较深刻的认识，品味西餐文化，建议大家到正宗的西餐厅看一看，一般都法国浪漫派风格布置的西餐厅比较好，装璜华丽典雅，乐池内小乐队演奏着古典的名曲，服务员是身着燕尾服的小伙子。研究西餐的学者们，经过长期的探讨和归纳认为吃西餐最讲究6个“M”。第一个是“Menu”（菜单），第二个是“Music”（音乐），第三个是“Mood”（气氛），第四个是“Meeting”（会面），第五个是“Manner”（礼俗），第六个是“Meal”（食品），这些都是西餐行业内必须具有而且重视的地方，好的西餐老板会特别重视这几个方面的投资与开发研究。西餐礼仪也是特别重要的方面，好的西餐厅店，会对所有的员工进行西方礼仪的培训，会对服务人员进行定期的考核和认定。

在尊品实习最刻骨铭心的是尊品员工竭尽全力为客人提供温馨细微，物有所值的服务。还有就是典雅淳美的美国西部音乐，韵味悠长的咖啡，以及闻名遐迩的菲力牛排。都说服务是餐厅的形象之本，是西餐厅的竞争之道，那么汤克的服务魅力有表现在哪呢？那就是一张诚挚动心的笑脸，一声声悦耳动听的话语，一次次全身心投入的服务而凝结出一个个回味无穷的优质服务。在那里实习的一个多月期间学到的东西可不少，感触也颇多，若要为客人提供优质的服务，就是要充分读懂客人的心，充分理解客人的需求，甚至是超越客人的期望，在日常工作岗位上为客人提供富有人性化的和艺术化的服务，高层次的满足客人的需求，让客人愉悦地有频频光顾的

欲望。有人说服务是个即时的工作，过去了就不会再来，所以要在当下满足客人的多方面要求，把服务的质量提高。

在西餐厅实习的这一个月，在工作岗位上勤勤恳恳付出的不光有汗水，还有智慧和技巧，更多的是自我超越。因此，自己变的成熟了，少了一份脆弱，多了份坚强，忘了如何去依靠，想的是如何去学习让自己独立自强。没有了父亲和母亲的关怀，没有了老师和同学的指点，自己的一切事物都得要自己亲自去解决，增强了自己的自信心，从这次实习中我深深的体会到没有自己办不成的事，只有自己不去做，认认真真的学习，勤勤恳恳的做事，这就是生活，是真正的生活!!!

第二部分：实践篇下面我就在尊品的实习过程及体会作一小结：

第一次暑期独自一人在异地生活，而且还要找份工作作为实践的内容，这一切对于我来说既新鲜又刺激。假期一开始便在整个古城西安兜转，却发现没有一样是大学生能干的。后来买了份招聘类的报纸，应聘的时候发现有点类似传销，立马就走人了。不经意间路过了尊品牛排餐厅，也就是我后来认真工作的地方，门口有个招聘启事，其中“兼职”两字深深吸引了我。进去以后，更是被其美观整洁而又幽雅的环境所打动。当时想即使让我在那里当清洁工也愿意，于是留了份个人资料，开开心心的走了。

7月19日下午培训，正是没回家的同学们发传单的好日子，干一天据说是40元钱，我毅然放弃了名额选择了尊品。和我一同入尊品牛排的新员工还有另外两个，一个叫陈水，一个叫李容榕。培训我们的是店领班董岚，她讲了尊品牛排餐厅的历史发展，文化氛围，未来的追求以及餐厅的管理原则，员工守则，奖惩及福利等等，使我对尊品更为向往。员工守则概括为六个字：“美真准，优高快”，即美观整洁的环境，真诚友善的接待，准确无误的供餐，优良维护的设施，高质稳定的产品，快捷迅速的服务。尊品的管理原则与一般的酒店大同小异：以客为尊，相互信任，认同鼓励-----岚姐还讲了产品及卫生知识，讲到“台塑小牛排”，“顶级菲力”，“特质牛排套餐”，“意大利肉酱面”等等，都是店里的招牌菜，我恨不能马上尝遍所有的菜，在这样的餐厅吃饭确实是种享受。

餐厅名字叫做“尊品牛排 zunpingbeefsteak”，餐厅的环境布置得挺舒适的，是一个典型的西式餐厅，餐厅分成吸烟区和非吸烟区。不过如果能在适当的位置放上一些具有西方艺术的工艺品或壁画这样可能更加吸引客人，让遥远的异乡客人有一种有回到故国的感觉。

西餐厅的管理相对于中餐厅来说可谓是截然不同，从服务程序到员工的管理都比中餐厅规范和严格多。刚来到西餐厅感觉好像是卸下了一个很重的包袱似的，因为西餐厅的工作实在是太轻松啦！你几乎什么都不用干，即使干也是最简单的活：擦餐具、撤台、摆台

等，这比起中餐厅简直是相差太远了。不过在西餐厅你即使什么不做也得站着，这使人感觉时间过得特别慢，双脚又开始抗议起来了。有些时候，餐厅的服务员比客人还多，大家一齐看着客人用餐，让客人感到非常别扭。因此，建议西餐厅的管理人员能够灵活地安排一下，譬如让员工轮流休息，在人少的时候只要有两个服务员就足够了，让大家轮换休息不但能使得员工减轻双脚的疲劳，还能创造一种和谐的环境，这样做又何乐而不为呢？

容榕以前在饭店干过，立马就上手了；陈水悟性也不错，也很出色。就我传菜传的慢，而且老让老员工帮我上菜。后来我们训练点菜，我感觉自己简直到了害羞的地步，实在无可救药。点菜时客人问及菜的原料及做法，我是一问三不知，幸而有老员工指导，总算勉强应付了第一天。

第二天我提前一小时到店，专门看菜谱，记菜名，请教老员工菜的做法。那天传菜比先前快多了，也熟练多了。晚上下班时还有成就感。助理经理给我一张激励卡，评语是“提前到店熟悉菜谱，具有敬业精神，很棒！”我深受鼓励。激励卡其实是员工福利的一部分，一个月中谁得到的激励卡最多就将得到 50 元的就餐券。所有员工还分为四个组，组与组之间还要竞争，一个月中哪个组得到的激励卡最多将得到 150 元的活动现金。我暗暗下定决心，一定要努力！

有一天我做预打烊，发现某些装饰品损坏，于是向岚姐反映，她当即夸我是所有员工中最认真的一个。我先是高兴了一阵，但最后一个老员工对我说：“你不能这样，其他员工受责备会记恨你的。”我顿时领悟。提醒自己以后做事一定要三思而后行。

一次，领班赵洁跟一洗碗大姐谈话，说：“以后上班记着要戴工作牌，不然要扣工资的。”我听了笑着说：“没事儿，她在里边洗碗没人看见。”领班顿时瞪我一眼，说：“我说了算还是你说了算？”我不吱声。随后她把我叫到一个没人的地方谈话，还问我认为是自己是公司的财产还是负债。我惭愧的低下头。从那一刻起，我才

深刻意识到自己所处的环境已不再是无拘无束的校园、家庭，而是有各种纪律约束的社会，以后在做人做事方面更得遵守规矩。

我们来这里打工，真正要学的不是如何传菜，如何推销，而是如何搞好人际关系，这才是人生中最最重要的课题。一个领导，他不一定在技能上胜人一筹，但是他在情绪上一定是相当稳定的，与人相处的技巧、方法是很适宜的。他能使他的下属觉得可靠，值得信赖。而我们的最终目标决不是打工而已，我们要吸取他们的长处，一步一步迈向人生的高处

人无论在什么时候都要有乐观的心情，不管你到了哪里，领导总希望自己的员工是阳光的，有精力的，积极向上的。为什么有些人能到管理阶层，有些人则被人管，就是因为做管理者的人乐观，开朗，能使下属们信服。

8月10号发工资，我拿到生平第一次的工资，虽然不是太多，但我很兴奋。我觉得我再也不是小孩子了，我开始懂得怎样靠双手挣钱，更重要的是懂得怎样与他人相处

第三部分：获益篇

通过实训、实习，我对西餐的专业知识有了很大的提高了，尤其是服务意识、语言交流与表达能力、外语能力、处理宾客关系能力、团队协作能力等方面具有明显的提高，特别是自己的外语口语交际水平有了一个很大的提高，以前在学校里面没有条件锻炼自己的口语，在这里，来吃西餐的也会有很多的外国朋友，锻炼了自己的口语说得能力，为自己以后走上社会做了个好的开始。社会上由课本上学不到的东西，那就是社会经验，为人处世的经验，想想自己在有两年就要真正的走向社会，参加工作，也许自己的这次实习就是自己新的开始，也就意味着自己的成熟，我会在以后的工作和学习中，不怕困难，勇于克服，在实践中锻炼自己的能力，努力提高自己，实现自己的理想。

通过这次社会的实践，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!!!!祝愿酒店能够越办越好。

参加暑假社会实践的活动总结 篇 13

今年暑假我参加了社会实践活动，虽然一个月的活动时间让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自我，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也经过一个月的实践，使我有了些关于社会基层建设的心得体会。

炎炎夏日，烈日当头。正是因为有这样的环境，才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本事依靠自我的双手和大脑维持自我的生存，同时，也想经过亲身体会社会实践让自我更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自我的才干，培养自我的韧性，更为重要的是检验一下自我所学的东西能否对社会有用，自我的本事能否被社会所承认。想经过社会实践，找出自我的不足和差距所在。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/528050052032006141>