# 实践周工作总结参考6篇

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2025-05-05

*工作总结是对工作中的挑战和成长的总结和反思，只有认真写好符合自己工作内容的工作总结，我们的工作效率才会得到提高，以下是小编精心为您推荐的实践周工作总结参考6篇，供大家参考。七月是诗歌的画卷，朝霞瑰丽，我们踏歌而来；七月是歌曲的世界，绿海壮阔...*

工作总结是对工作中的挑战和成长的总结和反思，只有认真写好符合自己工作内容的工作总结，我们的工作效率才会得到提高，以下是小编精心为您推荐的实践周工作总结参考6篇，供大家参考。

七月是诗歌的画卷，朝霞瑰丽，我们踏歌而来；七月是歌曲的世界，绿海壮阔，我们踏浪奋进。今年的七月，我很庆幸自己能够加入到“桂香满崇阳”暑期实践队这样一个大家庭中来，在这个家庭中，我收获到的不只是锻炼，更是一份感动，感动于那些孩子，感动于这些可爱的队友，感动于我们一起走过的五天时光。

一、 培训篇,未雨绸缪

6月29日上午，刚刚考完本学期的最后一场考试，没来得及留给自己足够的时间去休息，就匆匆地在网上搜寻各种资料，为奔赴崇阳做好准备。下午，在吴成霞书记和李东老师举行的实践队动员大会召开下，那时的心情，我知道，我们带的更多的是一种激动与向往。

我们准备好了吗？还没有，我们在三天集中的培训下，才渐渐明白，作为一支实践队，要真正地将实践队做好，我们要准备的很多很多。我记得培训的第一天是最为辛苦的一天。6月30日，上午，大三的杉姐和嘎子哥给我们做了关于教案和上课的培训，并布置了任务，在当天晚上之前写好一篇有质量的教案；下午，王云阁学长给我们做了关于宣传和调研的培训，也布置了任务，需要在当天之内写好一篇正确的新闻稿。那时候，我突然觉得自己的时间真的好挤，除去排练节目的时间，几乎没有时间可以让自己放松，不过，有压力才有动力，或许，人都是需要一定的环境来刺激自己的。我发现，面对这么多的任务接踵而至的现状，我们居然都做了，而且都有质量地完成了，是因为我们太倔强了吧？

三天的培训时间不长，也不短，可是每天都很充实，每天都有收获。看到实践队的每个人都在努力地奋斗着，真心觉得这样的团队很好。最后一天的培训是义教试讲和安全培训，我看到我们的成果得到了评委的认同；我看到了后勤组的孩子在为2日晚上出发崇阳做准备时的大汗淋漓；我看到大家都在忙碌的身影，那时，我真正体会到：只有一个团队所有的人都在为同一个目标做好奋斗的准备时，才能真正将这个团队紧密结合起来，这就是集体。凡是都要做好充分的准备，不可打无准备的战，当我们都准备得足够充分时，我们可以在风中大声唱：崇阳，我们来了。

二、 义教篇,感动，快乐

7月2日傍晚，我们坐上了前往崇阳的汽车，车开得有些颠簸，可是这颠簸并没有让队员们觉得累，因为我们在车上大声地唱着我们的《倔强》，我们在车上用我们的骄傲大声地唱着属于我们自己的青春的歌。

大约三个多小时的路程，我们终于到达了我们的目的地----崇阳县大集中学（城关中学）。这是一所特殊的学校，是崇阳县政府拨款5亿多建成的教育新城，融合周边九所中小学。这里的设施比我们想像得还好，这里的环境比武汉好得多，蓝天、白云、绿水，还有淳朴的人儿。一切安排妥当后，第二天我们开始了我们的义教。

我们走进了城关中学的数字化学习港，在饶书记的简短介绍下，我们开始了我们的第一堂课。第一堂是佼佼的《聆听异域之风》，我做的课件，孩子们不是很多，可是他们都听得很认真，虽说是在县城或在农村，可是他们的知识面也不是很狭窄。每一个人都听得很仔细，可能他们也喜欢音乐吧！

接下来的几天，我们的队员每天都有人留在学校给孩子们上课，天气很热，可是，有的孩子很坚持，每天准时或提前来，有的孩子家住的比较远，他们就直接留下来和我们队员们一起吃午餐，一起午睡，接着上下午的课，然后到晚上再由我们的队员接送回家。这些孩子很朴实，大多数是自己的爸爸妈妈常年在外打工，由自己的爷爷奶奶照看，可能有人称他们为“留守儿童”，可是，我不愿意这样认为，因为他们也是需要平等的受教育机会。

我很遗憾自己并没有真正地走向讲台给他们上课，可是，在台下，我很愿意和他们交谈。程康，小舒杭，吴晋伟，刘琦，刘佳，刘洋，廖邃，黄洁，我记得这些孩子每天都是坚持到校的，可能我们交给他们的知识并不是很多，可是他们还是愿意盯着烈日从很远的地方来到这里，和我们接触，这并不是他们必须要做的，可是他们还是来了，我们怎么不能发自内心的感激呢？

作为师范生，我们有责任和义务去关心那些淳朴的孩子，他们没有大城市里的孩子的娇气，他们不会铺张浪费，他们有点害羞腼腆，他们有点内向，可是，我很欣喜的\'是，在五天的接触时间里，我发现他们每个人都变化得很快，变得爱说话了，变得开朗了，变得不像原来那个封闭的自己了，小程康做了最后文艺汇演的主持人，一点都不想说话的女生们最后居然变得开朗活泼了，特别是在趣味运动会的时候。这一点一滴的改变，我觉得这是孩子们带给我们最好的回答。

我觉得义教，不仅仅是要交给他们知识，更重要的是要发现他们存在哪些不足，是否存在自卑，是否村子自闭，如果有，我觉得我们最重要的是要尽我们最大的努力去让他们变得自信，寻找到人生正确的方向。

三、调研篇,累并快乐着

我们第四小队的调研的题目是“关于崇阳县留守儿童现状的调查”。我记得我们一共出去调查了三次，第一次是一个下午，太阳很大，可是那时我们还是主要本着招生出去的。我们要寻找我们的调研地点，可是偌大的崇阳县，我们觉得好空旷，没有方向感，只能冒着烈日继续寻找。终于，在周边的村庄找到了一些人家，有的很热情，可是有的就不那么热情了，完全忽略我们的存在。更为可怕的是，由于有些村庄比较偏僻，好多人家都养了好几只猛犬，当我们靠近时，那些狗都狂吠起来，畏惧也好，胆怯也罢，可是任务在身，我们还是得慢慢地走进村民的住宅，向他们宣传我们的实践队。一路上，有的队员被狗吓坏了，可能这也是他们第一次接触到农村，接触到被狂犬吠叫的害怕。可是，我们是一群倔强的孩子，累了，我们就在大路上上唱起了我们的《倔强》。

第二天，我们全队一起出发去调研我们的课题，依旧是大太阳，小小的红帽也挡不住烈日对我们的侵蚀，可是，我们依旧前行。我们走进一家超市，通过简单的与超市老板的交流，我们发现，原来在城关中学这样条件还算好的学校，全校70%以上的学生都是农村的孩子，有大部分都是“留守而童”。虽然这样的教育新城拉近了农村孩子与城市孩子受教育的公平性，可是，对于很多偏远的孩子还是很不方便，仍然存在很多的不足。在超市里，恰巧遇到了一位邹阿姨，她的孩子刚刚初中毕业，孩子的爸爸在广东工作，阿姨留在崇阳照顾儿子的起居与学习。阿姨很激动，她说，崇阳的教育搞得好，可是像鄂南高中等一些著名的市级高中都将人才挖走了，她激动得叫我们要去跟教育局反映一下情况，面对眼前一位含辛茹苦的母亲，我们都觉得很心酸，为了自己的孩子的学习，放弃了和丈夫一起出去打拼的机会，她跟我们说：“要改变人的命运，要有知识；要改变知识，就要付出。”这是给我印象特别深刻的一句话。

在采访完邹阿姨后，我们向着我们的下一站出发---崇阳县教育局。当时，我们只是抱着试一试的态度。没想到到了那里后，那边的教育局办公室主任很热情地接待了我们，我们从他们那里得到了很多有用的信息。第一次觉得原来这里的领导也是这么热情，怪不得崇阳县教育搞得好，怪不得这里的老师都很敬业。即使是教育局的领导，他们也没有给人以高高在上的敢觉，而是很有亲和力。半天的调研就都顺利地结束了，虽然返回学校的时间迟到了，遭到了一一的批评，不过，我们对于我们半天的成果还是很满意的。

第三天，我们和其他小队的部分队员走进了崇阳县汉口精武鸭产区文化城，看到了很多先进的高科技技术在工厂的运用，收获颇多，高效率的流水作业，快节奏的定位系统，看得我们眼花缭乱。虽然走得脚起泡了，可是，我们还觉得很值得。

有人说“每一份付出都会有回报的”，这几天的调研，反而让我觉得，不管多苦多累，当我们是以一个团队出去时，当我们的小队力量紧紧加在一起达到最大化时，那时候，我们就无畏狠毒的阳光和起泡的脚趾头了。

四、 彩排、文艺汇演篇 “倔强”

为了在7月5日晚参加由华师社联实践队、城环学院暑期实践队和我们院实践队共同举办的汇演，我记得在4日晚上，我们所有的节目都排练得很晚。那天

我记得我们第一次在凌晨0点还在操场唱着我们的《倔强》，那天，我记得我们第一次集体在半夜三更还在练着我们的《隐形的翅膀》，我记得很多的第一次，琳晗她们的舞蹈练到四点多，可以看到朝阳了；我记得很多、、、而这些的辛苦，虽然有时候会小小地抱怨一下，可是，我们并不悲观，我们依旧倔强，我们为了节目的顺利演出，付出了汗水，泪水，最终定将有回报的，这就是一份耕耘，一份收获吧！

7月5日，我们正式站在了大集广场的舞台上，我们的演出很成功，获得了好评，而更让我们感动的是，当我们集体站在舞台上表演手语《隐形的翅膀》时，那些可爱的孩子们居然也站在舞台下和我们一起做了起来，他们就为了来给我们加油，就从很远的家里跑了出来，那一刻，我觉得我们实践队真的好幸福呀！因为就是这样一群和我们相识还不到一个星期的孩子，他们带给我们的更多的是感动。

7月7日，这是我们队内自己的文艺晚会，虽然我们的观众是孩子们和一些陌生的家长们，可是，我们的晚会还是很有爱。廖邃和刘佳的让座，孩子们集体在舞台下的挥手和鼓掌，一一逐个将话筒送到我们的口边的刹那，好多的细节，我觉得其实，在这样一个大家庭里，我们很多的队员和孩子们已经打成一片了。无论是我们的队员与队员之间，还是我们的队员与孩子们之间，我们都达成了默契。这就是一起吃苦的快乐和幸福。每个孩子都很给力。

五、 宣传篇，“坚持，享受”

作为一个宣传者，作为一个上大学以来就和宣传打交道的人，我记得自己在面试时最大的优势就是宣传，也正是有着这样一个爱好，增加了我加入暑期实践队的机会。我也很荣幸能够加入到实践队的宣传组中来，这里有我熟悉的雅雅，小柯，酱油哥，菜菜，我们五个人成了我们的宣传组，尽管每次宣传都很累，可是，一起奋斗的感觉很好。

我不知道有几个夜晚能够早归，每次都是熬夜改稿，然后投稿。我记得第一次的投稿是在网吧，我也雅雅去的，朝哥和easy陪我们去的。那时候刚到崇阳，人生地不熟的，我们四个人一起去寻找最近的网吧，虽然很晚，但是，迫于责任心的驱使，我们顺利完成了投稿的任务，后面的几次投稿都很顺利，至少不用再去网吧了，感谢绕书记的办公室，感谢一一的手机，感谢我的笔记本给力的连接到了wifi。总之，宣传的事很多，很杂。不过我们还是很努力地完成下去。我们一直坚信“将宣传进行到底”，只不过有时候网站上的中稿量确实让我们很头疼，也很无奈，但是，我们会一直坚持下去。

这个暑期实践过的好快，时间匆匆，人也匆匆，好多故事还没讲完，那就算了吧。和孩子们刚刚熟悉的时候，我们就要走了。走的那一天，刚好是晚会的那一天，给我印象很深的是，在我准备主持人台词的时候，我问孩子们：“你们知道姐姐，哥哥们明天就要走了吗？”小舒杭带着点失落的眼神说：“知道”但是，他马上就说：“你们明年还来不？”听着这句话，我很心酸，不知道该怎么回答，怕回答不来会让他们更加失望，可是，事实是我们再来的机会已经很少了。我知道他们是舍不得我们，就像我们舍不得他们一样，才会在晚会的结束时，疯狂地想和每个孩子留下合影。

时间匆匆地走了，我们只能说：“再见，崇阳；孩子们，再见”，很多队员的心情都很失落，即使是在登上返回武汉的大车时，我们都收到了孩子们的短信“姐姐，我会想你们的。”多么淳朴的语言，却深深地打动了我们每个人的心，是的，我们也会想你们的。

今年的暑期实践，有过汗水，有过泪水，有过欢笑，也有过感动。崇阳，留给了我太多太多的回忆，我会永远记得，有这样一个夏天让我在感动中度过。虽然皮肤晒得黝黑，虽然脚上起了水泡，但是，我很幸福，因为那边的孩子还在牵挂着我们，而我也在这边牵挂着他们一样。我们从实践中学到了很多很多。

这个夏天，我认识了很多好朋友，“桂香满崇阳”暑期实践队，我真正地感受到了团队的力量，一群青春的人儿，一群疯狂的人儿，一群倔强的人儿。我们是一群倔强的孩子，这个夏天让我们一起倔强吧！

本学期以来，我担任一年级（3）班和二年级（1）班综合实践活动教学工作。开学初，我认真研读教材，以努力提高学生收集、整理资料，调查分析，实践动手能力为主要教学目标做了详细的教学计划，指导按计划采取课时集中与分散相结合的方式，自主的组织活动，大部分学生参加了课题的研究。在活动中，强调学生的亲身经历，要求全体学生积极参与到各项活动中，在“做”、“考察”、“设计”、“创作”、“想象”、“反思”、“体验”等一系列活动中，发现和解决问题，体验和感受生活，发展实践能力和创新能力。

在教学工作中，我密切联系学生的生活经验和社会发展的实际，确定好综合实践活动的主题，并围绕主题制定好切实可行的活动计划，以保证活动有序深入地开展。结合本地的人文地理条件优势，社会热点问题及学生的身心特点，提出课题，在实施过程中尊重学生的选择，生成或改变。

在活动中，学生是最大的受益者，在好奇心和求知欲的吸引下，他们会主动的去获取知识，去查询信息，长期这样可培养良好的学习习惯。在活动中，他们的实践操作能力、分析问题的能力、综合表达的能力、与人交往的能力等等方面都得到了提高。综合实践活动为他们打开了想象的翅膀，也为他们搭建了展示自我的平台。在这一系列的.活动中，学生了解了家乡的实际，形成爱家乡、爱社会、爱国家的思想感情，增强民族自豪感，以及对国家、对社会的使命感，掌握知识，提高能力，开拓视野。可见，通过综合实践活动课，学生不仅在活动中获取知识，培养能力，而且在思想上能够得到纯化，心灵得到升华。

结合综合实践学科的要求，但我们学校条件有限，学生还没有完全体会到“资源共享”“信息量大”“传输速度快”等带来的好处，但是我们相信只要我们不懈努力，相信一定能让学生去认识多彩的社会，触摸社会发展的脉搏。

总之，综合实践让学生走进了社会大课堂，了解学校、了解自然环境。总之，综合实践课的产生确实向老师们提出了挑战，要让它成为通往成功殿堂的又一条捷径，要让它真正成为服务于学生的大众学科，那老师们的教法必须研究的，这一条路该怎么走，确实是值得我们大家深思的一个问题。

光阴荏苒，日月如梭，时光就像清风划过，在不知不觉中，这学期的工作已接近尾声，在过去的一学期中，有许多收获，也有许多感慨，下头就本学期工作，做一下小结：

1、培养学生科学探究的意识，让学生敢于探究

爱因斯坦以往说过：“一个问题的产生通常要比它的结论的得出更为重要。”问题的提出是科学探究的开始，也是学生探究兴趣的所在。所以教师应在这两方面多下功夫：一是要积极地鼓励学生大胆地提问题。二是要在科学教学过程中创设必须的情景，开展多样化活动，给学生供给一个良好的问题环境，让学生乐于提问题。对他们所提的问题，教师要本着保护学生的求知欲出发，容许出错，切不可加以嘲笑、挖苦、讽刺。经过一段时间的训练，学生大都能根据某一自然现象或自然事物提出相应的较恰当的问题，并对问题的结论进行大胆的猜想。

2、结合学生现实生活，使学生乐于探究

每一位科学课的教师都应有这个认识：科学课的学习资料已不仅仅是教科书，而是学生生活周围广阔的自然环境和人文环境，所以科学课教学要充分利用广泛存在于学校、家庭、社会、大自然、网络和各种媒体中的多种教育资源，将学生的探究活动置于广阔的背景之中，帮忙他们不断扩展对周围世界科学现象的体验。

3、正确引导和训练，使学生善于探究

科学课程必须给学生供给充分的科学探究机会。在这一点上，由于实验在科学教学中的地位和实验本身的特点，它要求我们必须强化实验教学。这主要是因为：

(1)、实验能激发学生的学习兴趣小学生对实验最感学趣，这种兴趣，往往成为他们学习的直接动力，成为爱好和志趣，以致发展为惊人的勤奋和百折不挠的毅力。兴趣爱好和求知欲是儿童获得知识、技能和发展本事的前提，也是获得知识、技能和发展本事的结果。在观察与实验中，能够充分发挥儿童视觉、听觉、触觉、嗅觉和味觉的作用，靠眼看物体的形状、颜色、大小、远近;靠耳听物体发出的声音的高低、强弱、音色;靠鼻闻物体的香、臭等气味等，让孩子亲自去探究其中的奥秘，感知其中的神奇，来满足他们的兴趣。学生天生就好奇、好动，这些实践对他们最有吸引力和凝聚力，所以实验是激发学生学习兴趣，调动他们的积极性、主动性和创造性的重要方法和有效途径。

(2)、实验能促进学生本事的提高学习科学，必须有必须的实验本事。包括实验设计、实验\_作、实验观察记录、整理记录资料等方面的本事。这些本事是不可能仅靠教师的讲解来获得，而必须在相应的实践活动中，才能得到发展，仅有经过实验才能培养学生的实验本事。经过设计实验，分析结果等能锻炼和培养想象本事和分析本事;在研究原因、结果、构成概念的过程中，要进行概括、抽象的逻辑思维本事、归纳本事、分析本事;在实际\_作中，还能培养组织本事、实践\_作本事、解决问题的本事等。所以，仅有经过实验，才能更好地培养和发展学生学科、用科学的本事。

我们明白：实验具有重复性，它能在相同的条件下进行多次的反复，供学生反复观察;能使学生迅速掌握前人已认识到的真理，以最有效的方式去掌握自然基础知识。所以，让学生进入实验环境，在教师的引导下，经过实验，让学生亲自实践，主动去探索新知识，获取新知识，无疑是使学生牢固掌握知识的有效途径。

4、科学教学要加强与现代教育技术的整合

以多媒化、网络化、智能化为主要特征的信息技术，正在对传统的课程理念、课程资料和课程实施以及课程资源，产生深刻的影响和变革。现代教育技术与学科课程的事例成为学校现代教育技术应用的必然趋势。作为《科学》这门学科，再不能在“粉笔+黑板”的这种老模式里大讲“科学”了。

时间就是在这样的纷繁复杂，紧张忙乱中匆匆划过，回首这学期的工作的点点滴滴，也不是这只言片语就能细数的，我只想给自我提出点期望，在今后的教学生涯中，坚持好的习惯，克服自我的缺点，哪怕是小的提高，也会不断地鼓励自我，每一天提高一点，坚持不懈，让自我的人生，无愧于党，无愧于学生，无愧于教师这个阳光下最神圣的职业。

寒假一个半月的时间，一晃而过，这个假期说短不短，说不长也不长，在这个假期，通过社会实践，让我领悟很多的东西，而这些让我终身受用，这些日子有辛酸有快乐，现在回想都觉得不可思议，一句话可以概括：纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行(陆游)。

实践过程：一听到有一个半月的寒假，就在抱怨说在家会无聊死去，一定要找事做，

和一个朋友说好之前决不回家，死也在，可是我们的思想很单纯，以为找工作很容易，好似只要我们去寻找到处有事做，可惜这种想法经过无数次拒绝变得很凋零，后来和朋友还去了中介所交了一些钱，其实我们都知道中介所是骗人的。可还是希望中介所能给我们一些机会，经过几次交道，深深知道为什么有很多人上那些很简单的圈套，是因为人在无路可寻时，只要有关他的目地什么都会相信。回来对找事做的心还没有死，打假期工好像是我理所当然要做的事，懵懂的以为只要表现的勤恳老板就会聘请我，可现实是那么的无情，对方只要听说短期工就直摇头，找事做的那份心慢慢的冷却下来，加上父亲不怎么赞成去打工。决定最后去一次面试，冒然的闯进，领班带我到七楼的总经办公室，主任拉了一张表让我填。认真的填了交给他，可主任一下认出我是假期工，问他原因说是你的字迹，学历，还有你问题分析都说明你还是个学生，说你以后在填简历表要注意，知道这次又没戏呢，和主任聊了很久，从他口中了解现实的无情，作为人力资源部的难处及一些官腔话，看到总进来连忙与主任道谢说打扰，出门找事做的心彻彻低低的死了，决定在家好好的呆着，第二天就接到电话说我可以做，前提是要做三个月，就这样交了押金领了两件衣服。

上班是三班倒早班是上午8：00~16：00，中班：00~19：00，晚班16：00~24：00，第一天经理第一句话“欢迎进部”，然后知道是假期工，接着说了一句时刻提醒我自己的话“说真的，我并不喜欢假期工，第一大学生眼高手低，第二人力物力培养划不算”，就明白做服务员我要拿出勇气面对挑战自己，然后出去社会实践，第一天过后就知道做服务生并不容易，除了勤劳，还要眼观顾客所需求以及避免跑单，听顾客的呼叫建议以及上级的要求建议，做事要及时并不出错，我认真的学习姐姐们怎么待客，以及注意的细节问题，刚开始脚疼得很厉害，她们要我休息会儿，我倔强的摇摇头，坚持下去，因为我知道“吃得苦中人，方为人上人”如果对自己不严厉些，以后累了就会办法休息，就像军训一样咬着嘴唇没有倒下去，就这样一直坚持，体味生活，了解社会，在实践中提升认知，增长经验，对自己的目标更加清晰，同时丰富假期生活。以下是我社会实践过程中的收获：

“责任心使我们约束自己，完善自己所必需的，它将伴你成长(胡缨)”，在校学生的责任只是读书，而在大学里多了一份对自己负责的责任心，马哲思想告诉我们“责任心能培养我们成为主人翁，”在部做服务生深知一个标准的服务生的责任是对顾客负责也对自己负责，做服务生会出现很多差错，像茶水端错，账单开错记错，跑单等是自己服务区域出现的问题，上级一查到第一时间承担责任，不要找借口推卸责任，不要用无所谓的态度甚至出现态度不好处理差错，第一形象不好，第二影响不好。一个服务员最大的成就莫过于得到顾客的称赞和上级的赏识，一个人只要带着责任心，会使你有颗坚定的心，努力完美的做好每件事，以至每天重复简单的服务不至于很枯燥，一份责任心让我明白很多的道理，在工作中它能让你的工作让顾客满意，上级满意，同事满意，自己满意，同时工作水平和质量就会得到不断的飞跃，所以作为一个学生有责任的学好专业知识，拓展知识面，增加自身的综合素质。

大学过了一年，回想起来好像是虚度过得，比尔·盖茨曾把人生比作在燃烧的“火灾”，说一个人所能做的就是必须做的就是竭尽全力在这场“火灾”中抢救些东西过来，时间是这样，我们大学生以为自己什么也不多，多的却是时间，把它奢侈的消费在玩耍网络游戏空虚中，须不知进了社会才辛酸的明白没有好好的珍惜大学四年珍贵的时间。社会圈子与学校的圈子，毕竟学校的氛围要纯真多了，在社会圈子里，你会真正的懂得“浪费别人的时间就是刽子手”，时间问题影响报酬的问题，报酬在工作中是每个人敏感的话题，迟到要扣工资，开例会不准时要工资，在工作中，顾客要求有所推移，准会受到责备甚至是责骂。一天工作八个小时很容易过，早晨是搞包厢的卫生，十一点到是十四点都是忙不赢的，只有在交班那段时间才会清闲些，忙起来就像是在抢时间，因为怕顾客投诉，怕上级责骂。在这四十几天中我的早晨的`生物钟又恢复了正常工作，自从高考后一直是放松，生活没有时间观念，在大学中总是想把睡眠时间延长，养成爱睡懒觉的坏的习惯，可在这里上班，上班的时间逼迫自己不得不早起，现在这个习惯纠正过来，以后在学校也要坚持早起，在空闲的时候我会计算我的时间，它用在哪里，将会用在哪里，感触最深的是我的时间在也不能让它悄悄地溜走，只留下懵懂，在以后要在学业和工作上忙碌，把时间计划好，这样做起事来不会想一盘散沙，我们每个人要好好的珍惜时间，创造受于自己的人生价值。

在校的学生都有过这样的感想大学就是一个小的社会，所谓“林子大了，什么鸟都有”，大学这个小社会远比社会要纯真，单纯多了，毕竟我们都是拥有那没有退却的幼稚，用着稚嫩的心去面对眼前的一切，遇到挫折，有亲人老师朋友来庇护。像我这种娱乐的服务生，见到形形色色的人，受到一些看不起的侮辱，我这种涉世不深的人开始有些措手不及，其中有次，顾客明确的\'要求不准我服务，当时委屈的泪珠就要落下来，可想到是自己不会处理这些问题，“严于律己，宽以待人”，把泪水吐下，微笑的进去服务，从那以后，慢慢的学会用玩笑带过，顾客是来消费，而我是服务员，顾客有些话是避免不说的，可以这个耳朵进，另外个耳朵出。在同事中避免不了摩擦，又大有小，有时会出现人身攻击，但是多站在他们的角度多想想，如果换成我我也会那么做，有时也会克制不了自己，会表现出不满，但一直努力的克制。“世界最宽阔的海洋，比海洋跟宽阔的是天空，比天空更宽的是人的胸怀”，宽容真的是种美德，尊敬了他人，也让人尊敬了自己，误会的黑暗让宽容盏灯照亮。

这点是从经理身上学到的，工作的那段时间，部里面存在很浓的离职气氛，原因一是工资太低，二是规矩太多，三是太累，几乎每天都会听到姐姐们相互问你几时走，准备到哪里做事，我想经理应该也知道有这样的现象，每天开例会都会要强调不要老乱军心，要走请你静静的离职，后来我因为有些事离职了，当时部真的很缺人，经理主管领班经常要当服务生使唤，经理也只来一个多月，她说她离职下面的人没有一个人知道，到这里来上班还有原单位的人打电话过来要她处理事情，还有很多的为人处世，品德值得我永远的学习。进入社会中会遇到很多以前没有见过的人和事，不要总是事事出风头，把心保持一个自然的心境，低调处事并不是软弱无能，只是更好的专心完成任务，正如“是金子总会发光”。

进大学很多的同学都有过半工半读的想法，总认为打工是件妙不可言的事，可我现在并不赞成这种想法，就打工的经历来说，打工的那段时间并没有看什么书，看书的计划因为很累完全停滞，虽然心里知道有计算机证英语四级考试会计从业证要攻，可一回家就是洗了澡吃了饭就倒在床上，学习的那些精力全部用在工作上，也许是不懂得安排时间，有些人可能会反对说可以不做服务生找与专业对口的兼职，我想说一个刚进大学的人，专业知识涉及不深，加上比你优秀的大学生现在满街都是，老板会招你这个还在学习的学生吗，一个人的经历毕竟有限，有些但学生能够处理学习与兼职的事，但这些同学是少数，有些同学为了工作而逃课，他们的工作经验很丰富，但专业知识是少之又少，现在社会竞争很激烈，可以说是“适者生存，不适者淘汰”，我们大学生要把所学到的运用在实践中，再从实践中学习，这样才是对我们以后的的就业大有裨益，学校是学习的场所，大学里我们最主要的是学会怎么自主学习，书本上的知识有些很空洞，但它只是告诉你方法，并不是要你照搬，那些人经验丰富不懂专业知识的人走进社会会吞很多的冷水，所以我们要不断地突破自己的知识，今天努力的掌握专业知识，是为明天更好的服务，大学是学习的好地方，社会是生活的好地方。

这个寒假很快的过了，现在很期待开学，希望今后我在学习和实践中不断的成长，而这次的实践相信是我激励的财富，更好的明白目标，感悟生活，更好的与社会接轨。最后把部服务的信念写下“微笑多一点，笑容甜一点，仪表美一点，说话轻一点，服务好一点，脑筋活一点”。

正是2023年这样的盛夏时节，当大多数学校的学生们都陆陆续续地踏上回家的路途的时候，我们“关注和谐”小分队行动起来了，我们顶着烈日酷暑,走进了历史文化名城绍兴，就这样，我们的实践活动拉开了帷幕．．．

实践前我们做好了充分的准备，正所谓“知己知彼，百战不殆”，我们前期选拔了一批优秀的队员，到互联网的图书馆收集了大量的资料，通过n次的会议讨论对实践有了非常明确的了解。

此次我们实践的主题是“关注弱势群体构建和谐社会”，平时我们在大学校园了只是天天听说什么构建和谐社会，其实什么才是真正的和谐社会我们一无所知，本次我们将积极响应党中央国务院的关于组织青年学生向弱势群体宣讲“三个代表”重要思想和科学发展观，加强当代大学生与弱势群体的沟通，增进相互之间的了解，构建和谐的人文社会。最重要的是在此之中还能培养我们团结协作的精神。在学校我们仅仅学到一点点课本知识，而作为当代大学生，此次我们将走出学校，关注社会，了解社会，服务社会，关注那些社会中特殊群体，用我们的知识热情和行动来诠释一种真正的和谐社会。

我们到达绍兴的当天晚上就有幸见到了绍兴市著名残疾人骆润法和丁京华，一个身高不足一米,靠着两条凳子,走出了一条属于自己的人生之路，而另一个则是无臂才子，用嘴巴写出精湛的书法，他们二人用自己的切身经历向我们介绍了他们的坎坷之路，他们身残志坚，之后丁京华还赠送了我们小队“自强创辉煌”几个字，他们在我们实践的开始就给我们上了生动的一课，为我们实践提供精神支持。

我们的对象不仅仅是残疾人，还有一些老年人，儿童啊，更重要的是正常人和全社会，因为只有全社会都在关注这些弱势群体时，才能真正构建一个和谐社。我们去孤儿院看孩子，看他们一张张天真无邪的面孔，只有无奈，毕竟我们能力时间有限，只希望他们能得到更多的关爱，让他们的未来不是梦。然后我们还去社区走访了一些残疾人并与他们进行了亲切的交谈，从他们的话语中可以知道他们的是生活还是不错的，邻里关系融洽，政府给的福利也还好，其乐融融，很和谐。地震使四川的同胞失去了家园，但是他们并不感到无助，因为有我们大家在一起重建家园，7月12日我们给当地医院的灾民送去了水果鲜花和问候，他们激动不已。

当然也有不和谐的一面，也是队员们比较难度的工作，看起来貌似简单的发问卷其实蕴藏着巨大的困难，只有亲身经历过了，才能深有体会。上前向行人攀谈、准备好接受别人的拒绝抑或是不理睬，这一切的一切，都需要莫大的勇气。有些人则对关于残疾人的问卷就完全不理不睬，但我们还是坚持做完所有的问卷，尽管很类很辛苦，但我们心里还是甜的。

每天实践回来都会很累，队员们一躺下就睡着了，天很热，我们的热情更加高昂，十天很快就结束了，在整个实践过程中我们投入，所以得到很多；因为得到很多，所以我们快乐，总之，这次的活动，让我们觉得很满意，让我们知道了生活的真谛，让我们知道了工作的精神．一切一切，让我明白了要敢于面对挫折，面对现实，面对生活，要敢于挑战自我，相信自我，做生活的强者．．．

20\_\_.07.09—20\_\_.07.19，十一个人十一天，这肯定是我人生中难忘的一段旅程、一次经历!从我跟着大家怀着一腹热情、一副期待的面孔和一堆行李踏上远去梅州兴宁市宋声中心小学的路途开始，到我们兴奋却又带有一丝丝不舍与遗憾地离开、向着家园启程结束。这已经成为了记忆，但这是一段值得回味的记忆，只因它实在、它充满意义。

第一、是体验生活。

我们远离大城市，走进大山，来到一个陌生的环境，开始另一种生活。就像适应大学生活那样，我们需要很快适应那里的生活。虽然还不是自食其力、自力更生，但对比起家里的生活和大学里的生活，我们在宋声小学的生活自主得多。每天砍柴煮饭、手洗衣服，饿了没有楼下超市、渴了煮水来喝。少了一份自在，多了一份实在;少了一份慵懒，多了一份勤劳。

第二、是感悟生活。

到了大山里面生活，在那样的条件下，我不能没有一些人生的感悟。在那里，很多平时唾手可得的东西都变得很难得。比方说生活用品和零食，这里附近没有超市，而去最近的商店也需要半个小时的步行;再比方说三餐，在学校我们可以到食堂餐店吃，在家里自己煮也很方便，可是在那里条件不允许，我们只能自己动手烧柴煮饭，那时候是能吃饱并且吃自己煮的东西就很开心了;又比方说水，我们平时的生活中，水再平常不过了，一拧开水龙头张手即来，到了那里是间歇性断水，有时候没水洗澡，甚至于没水喝。其实我们平时的生活好幸福，但我们有时候却身在福中不知福!第一次支教，为人师表，面对一些调皮捣蛋的小家伙有时会束手无策。他们有时候会给我们带来一些麻烦事，更让我回想自己在这个年龄的时候是否也有时候调皮捣蛋呢?真的要感谢我的小学启蒙老师们，他们的事业是伟大的!

第三、是思考。

我们支教的学校在山里面，这几年很多有条件的孩子都出去到县城里读小学，剩下的孩子大概都是些留守儿童，或者没有条件到县城里读书的。孩子们在大山里面长大，很少接触外面的世界，眼界也受到限制;在大山里面读书，得不到良好的基础教育，对日后的学习造成基础性的影响……这些差距的沟壑要填平是经年累月的。而我想开阔他们的眼界也是我们支教的目的之一，告诉他们外面我们所认识的世界，教会他们教科书里学不到的东西，分享我们的生活经历和人生感悟。因为一个星期内我们不可能给他们带去良好的教育。记得初中学过一篇《在山的那边》，“山的那边还是山”“山的那边是海”，希望他们能翻过一座座山，克服一道道难关，到达理想的海洋!

三下乡是一个共同成长的过程，也是我人生中难忘的一段旅程、一次经历!收获了成长，更收获了友谊。之所以说回程的时候有一丝丝遗憾，是因为我们缺乏了一次集体出游，也缺失了计划中的一部分。但是我觉得不要紧，只要我们十一个人在一起就很开心，就会充满欢声笑语。这样的一段旅程，可一可再。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找