# 暑假社会实践总结大全

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2023-11-03

*暑假社会实践总结大全社会实践作为我国高等教育的一个重要组成部分，在我国高等教育中发挥着不可替代的重要作用。同时，社会实践作为学生参与社会生活的一个主要途径，以下是小编精心收集整理的暑假社会实践总结,下面小编就和大家分享，来欣赏一下吧。今年的...*

暑假社会实践总结大全

社会实践作为我国高等教育的一个重要组成部分，在我国高等教育中发挥着不可替代的重要作用。同时，社会实践作为学生参与社会生活的一个主要途径，以下是小编精心收集整理的暑假社会实践总结,下面小编就和大家分享，来欣赏一下吧。

今年的暑假是我过的最有意义的暑假，因为这个暑假是我自己靠自己的劳动来养自己，独立的过了一个暑假。因为我在暑假有了一个打工的机会——在肯德基做服务生。

第一次参加社会实践，我明白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，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。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我们要走出校园，踏上社会，我们能否不辜负他人的期望，要好好锻炼自己的各方面的能力，努力提高自己的综合实力!

在实践中我明白了人际关系有多么的复杂，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(她)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。更重要的是我在社会实践中学会了自强自立!凡事都要靠自已!

现在，就算父母不在我的身边，我都能够自已独立。

在这次社会实践中，除了培养出了我各种能力之外，还让我了解到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!马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识和理论对实践具有指导作用。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。及自己的努力去完成自己的工作，要有自信要对自己的工作负责，要有责任心去做到。

这次实践让我知道，社会和学校是不一样的。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，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，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、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。接受各种的挑战而令自己变得更加强大!

通过社会实践的磨练，我深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件;才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。虽然现在的我还没有能力做的更好，但是我感觉我懂得了太多的书本上没有的东西，假期实践增强了我的办事能力交往能力，叫我懂得钱来之不易，叫我懂得人要打拼出一片属于自己的天空。

这次实践让我知道工作要有自信，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。而且必须要与人们多做交流，一定要做到良好的沟通。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。是能在社会实践中把经验与所学到的知识相结合。并且要不断的使自己的知识变得更加的全面和具体。从而令自己的工作做得更好。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。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的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面

肯德基工作的这段时间里，有一次我们开员工大会，主题是餐饮业的良心，食品安全。因为那段时间在网上出现了许多关于肯德基的负面报道影响。通过这次事件我知道各行各业都有自己的责任和规矩。而且这些规矩都是以不危害顾客的安全和利益为前提。在刚开始培训的时候，有一条就是想顾客之所想，就是说在顾客需要的时候就能够及时帮到顾客，一切以顾客为第一位。各行各业都应该以顾客为第一。这也是我所要学习的，因为在以后我不管从事什么职业，如果不能把顾客放在第一位，那么我就会失败，正所谓民心所向，是为了赢得顾客的信任。

社会虽然比学校要复杂很多，但是社会上有课本上学不到的东西，那就是社会经验，为人处世的经验，想想自己明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。

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题，大学生暑期社会实践报告论文。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着\"有经验者优先\"，可还在校园里面的我们这郡学子社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正走入社会，能够及时适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，距离放假还有一个月的时间我就开始筹划自己的暑期生活，希望自己能够在暑假这两个多月的时间里得以锻炼。

通过朋友的帮忙，放假后我就跟朋友一块到了深圳，来到了(香港)深圳精裕塑料实业(制品厂)有限公司，简称精裕。精裕是一个玩具厂，主要生产应用于塑料玩具及其配件生产。紧接着于7月3日下午到公司去应聘作业员。虽应聘上了，但仍需等二天才能进厂，(每一位要进厂的都要先体检，拿到健康证!)不过还好厂里给我们这些暑期打工的学生提供了简易的住宿空间--12人一个宿舍。刚开始晚上不敢出门，因为听说深圳很乱，但最后在朋友的陪同下晚上一块出去买东西，发现事实并没有那么恐怖，只要你不去惹别人，别人也不会轻易地惹你。

我所在的地方是一个工业区周围全是厂房，一般买东西的都是一些打工者，在深圳呆了一个多月我也没有发现有打架的，也没有听别人说起过有杀人的。我想可能只是有些事情大家过于夸张了吧。带着些许兴奋和盲目，来到了厂里，开始了自己的打工生涯。在进车间之前厂里安排了两天的培训。首先带领我们来到了招募大厅，在那里我们上交了身份证、毕业证、健康证的复印件和两张照片，然后给我们统一配备了厂服。下午和第二天上午我们又参加了培训，老员工和带班组长给我们讲述了建厂历史以及公司生产的各类产品。7月5号上午在其他工作人员的带领下，我们进入车间，该厂共有A、B、C、D、E、F、G几个个厂房，每个厂房生产不同的产品。我被分到了G3厂房，刚进去的时候，感觉很陌生，车间有8条流水线，每条流水线上都有百十号人在那不停地忙碌着，没有人说话，只听到机器转动所发出的哄哄声。我被车间的组长也即是车间的最主要负责人带到了一个工作岗位，在组长的指导下，我很快学会了那项简单的工作。一工作就是十一个小时之后，中间没有空闲时间偷懒，一天下来兴奋劲没了，剩下的只是腰酸背痛了!虽然工作看起来挺简单的，但长达十一个小时的机械工作，对于我们这些过惯了闲散生活的大学生而言，根本就忍受不了，接下来的几天我换了好几个岗位，每换到一个新的岗位，都要学习半天或一天。一般都是坐在老员工旁边看他们如何操作，偶尔那些老员工会给你讲一下。若碰到不给你讲的，一定要勤问、敢问，把自己不懂的都要问清楚，不能模棱两可，不然自己做起工作来就会后悔的。这是我在那工作总结出来的。几天后我稳定到了一个工位，开始了正常的工作。一般进车间的都要先学习几个工序。

刚开始工作的时候，不熟悉那里的环境，不熟悉那里的人，一切都是陌生的!，虽然之前在学校里也做过一些兼职，但来到这里还是有些没来由的心痛，这时才感觉到大学生是多么的不堪一击!才明白为什么有那么多的大学生找不到工作。而且刚工作的时候，并不适应一天坐在那里机械地工作十一个小时，工厂里面的生活和校园生活真的是一个地狱一个天堂，自己所学的也都浪费了，本想着能够学到与自己专业相关的知识，但没想到来到这里只是机械地做这些手工劳动，完全没有与自己的专业挂钩，自己来到这里真的是一种浪费。在那时才感觉到学习知识的重要性，发誓一定不能再浪费自己的大学光阴了，要努力学好自己的专业知识!没有知识只能干这些体力劳动，只能干这些毫无生趣的机械工作，一辈子只能生活在别人的掌控之中，只能不停地为别人工作，而自己却得到那么一点可怜的工资!当时有一种想逃跑的冲动，但经过几天的思考，还是决定留下来，因为即使自己以后毕业了，到企业仍需要适应新的环境，现在何不抓住机会锻炼一下自己的心智呢?自己的专业知识没有学到，但这却是我毕业之前最后一次能够很好地接触社会的机会了，留在社会，我要学到更多的东西，带着这些渴望，慢慢地学会了与人交往，慢慢地学会适应厂里面的生活，最后我也是受益匪浅!由于时间的限制，我只在厂里工作了五十多天，这个厂有白班和夜班，每一个月倒一次，每天工作十一个小时，白班每天早上八点到晚上八点，夜班从晚上八点到第二天八点。一周上五天班，偶尔周末会加班，我在那里上了十天白班，每天早七点五十就得去做早操锻炼身体，但我发现大家都没有认真的对待，只是随意地伸伸腿胳膊，不知道为什么大家都不认真地对待，后来才知道打工时间长了，大家对厂里的活动都比较不屑，只顾干自己的事，即使有意义的活动大家也都是很少参与。公司每周一集合开例会，厂长都会讲一些厂里出现的问题，各车间的负责人都会及时地解决，同时各车间在上班和下班也都会把车间的所有成员集合起来开大约十分钟的会，这时组长会及时通知上面传达的事情，并针对车间前一天以及当天出现的问题批评教育大家。而且厂里面的规章制度特别的完善，对产品的质量要求也特别高，车间的走廊都张贴着要求质量的标语，如果哪件产品的质量出现了问题，都会追究负责那一道工序的员工，并会对那个员工做一定的处罚。各个车间的负责人也都是从员工中选出的有能力的人。

在那里工作了一个多月，我还是比较喜欢厂里的环境的，厂内有篮球场、排球场、羽毛球场还有图书馆以及阅览室，周末全天播放电影，丰富大家的生活。无论厂区还是生活区的卫生都是很干净的，非常适合工作和学习!我一直在思考为什么这个厂每年都能够取得较大的进展呢?为什么公司刚刚成立几年就分别在苏州、深圳建立了分厂，而且分厂的规模也是相当的大?工作了一个月后我终于知道了，因为他们有健全的管理规章制度，同时能够吸纳有用人才，公司的员工也都是能够尽职尽责。总之各方面的工作都呈现出一种蒸蒸日上的局面，这样的企业又怎会不兴旺发达呢?而这又使我想到我自己，如果我们能够像管理公司那样管理自己，我们的大学就不会虚度过去了，我们也就不必担心毕业之后找不到工作了!通过与员工的聊天发现，他们的年龄大都在十八岁左右，而且大都是初中、小学毕业。他们的圆滑事故与他们的年龄根本不想称，他们知道很多为人处事的道理。如果他们不说自己的年龄，不熟悉的人还以为他们都二十几岁了呢。他们大都满足于自己目前的生活，不愿意去改变，即使公司经常会在厂内部招一些助理、打字员等，但那些员工却不愿意利用空余时间去学一些基本的办工软件。甚至是厌烦学习，即使后来我跟他们说我是大学生，他们当中有一部分也没有表现出什么。他们大都认为对于他们而言，学习根本就不是他们的事。周末也只是和一些朋友一块出去吃饭、喝酒。

除了每天的上下班，生活没有多大的乐趣。在与众多打工者接触一个多月之后，发现自己在人际交往方面得到了锻炼与提高，学会了如何去与别人交往，也得到了友谊。我想只要我们真诚地对待别人，慢慢地你的真诚也一定会换来真正的友谊。在外面若没有朋友，你的生活就会增添许多遗憾，而你的精神世界也将是空虚的，所以在外要大胆地与人交往，用你的热情去融化世界，最终你一定有所收获!在一个多月的打工生涯中，发现在实际工作中不一定有太多地方用到专业知识，更多的是我们要耐心、细心一步一个脚印、脚踏实际的去工作，只有基本工作做的够好，才能赢得上级和同事的信赖，才有机会展示更多的才华。单凭专业知识不可能在工作上高枕无忧，更多还是需要脚踏实地做一些细微之事，而判断一个人的工作能力怎样恰恰是从一些小事上反映出来的，正可谓：一屋不扫何以扫天下?很高兴自己能有这次社会实践的机会,通过这样的实践，我真正学习到了社会经验,它为我积累了一笔宝贵的人生财富，它为我今后步入社会打下了牢实的根基。

在这个火热的七月，我们暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。期社会实践活动一直是我校大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

暑假放假，经过一番准备，我便来到\_\_的\_\_开始了一种全新的生活——社会实践。我的实践时间从7月17日到7月31日。作为一名大一学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情去迎接第一天的实践，在这之前我是一点实践经验也没有。虽说只是实践，但生活的方式却已完全不同于学校里的生活，从早上6：20到晚上20：30，一直有大大小小的活动在开展着，对留守儿童进行义务家教，进小区和街道收集废品，卖到废品回收站，用筹集的钱购买书签，在书签上写关于关爱留守儿童的标语，在街心公园设点，拉横幅，标注“携手关爱留守儿童”，邀路人签名，发放写有关于关爱留守儿童标语的书签。进行全民总动员的游戏，从培养孩子团队合作精神、信任他人、学会独立、互相帮助等几个方面设计活动内容。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。这次实践后才能深刻体会这句话的含义。除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。刚开始去的时候，还真有点不习惯。很多东西都不懂，幸好有叔叔、阿姨们的耐心帮助，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。

第一次参加社会实践，我明白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。

又是一个美好的盛夏，愉快的假期就在眼前，暑期社会实践的任务也随期而至。很快，下午的工作结束了，说不上辛苦，只感觉收获不少，以至于现在写这篇小记得时候还心有余悸。人生的旅途漫漫，即无法预见将来也无法改变历史，只能抓紧现在，抓紧脚下，一步一步地踏实前进。真的要从那个姐姐身上学到点什么，正像她说得，不要给人生留下遗憾，不要到失去了才后悔当初!我们现在正是人生中最艰苦的时刻，但每个人又必须坚持，必须清楚，如果不好好珍惜现在，将来就要面临更艰苦的岁月。我很高兴也很荣幸有机会加入社会实践基地，我是一个乐于实践乐于展现自己的人，对于社会实践这种提高自己素质、培养自己能力、服务社会、服务学校的活动十分积极，十分向往。因此，我很希望能给我一个加入的机会，来品味这种美好与喜悦，从而展现自我，体现自己的价值，为这样优秀的集体争光添彩

但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟又是一个美好的盛夏，愉快的假期就在眼前，暑期社会实践的任务也随期而至。在这个火热的七月，我们暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。暑期社会实践活动一直是我们投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长;另一方面，我们为社会做出了自己的贡献;尽管我遇到了很多我以前没有见过的问题，也有很多当场不能解决的问题，时常也感觉很无助，很尴尬，但是有了一个团结向上的团队，一切的问题都以不在是问题，一切的不知道也都会变成知道，正可谓的人多力量大，人多好做事。我们队每个人都是强悍而又谦让的人。虽然在一起的时间只有半天，但我还是深深的了解到了只有在不断的团结合作中才能更好的完成任务，就算自身实力在强大，没有同伴，没有朋友都是不可能在的这个社会中有立足之地。

这次的社会实践，让我有着很大的感触：人的一生中，学校并不是真正永远的学校，而真正的学校只有一个，那就是社会。一天的社会实践，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。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。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是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，有助于我们这些在校学生能更好的更新观念，吸收新的思想与知识。

就此，我找到了能值得我我终生受用的四点：

1在社会上要善于与别人沟通。

2在社会中要有自信。

3在社会中要克服自己胆怯的心态。

4在工作中要不断地丰富知识。

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更多，使自己未踏入社会就已经体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入的探索，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。

在今后的学习和生活中，我们将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代的需要，做一个对社会，对人民有用的人。

在忙碌中，时间总是如瀑布般飞流直下，转眼两个星期的集体活动——暑期社会实践就要结束了，感觉有很多的不舍，不过还好在这里我收获了许多，也学到了很多。可以这么说，因为参加了这次活动让我觉得这个夏天是充实而有意义的。因为这个实践让我成长了很多，在思想上有了一个相当大的转变，也更加明确了自己的方向。

首先我要对整个实践过程做一个总结，可以划分为三个方面：

一.实践前期的培训

为了可以使我们的实践可以高质量的完成，使其达到预期的效果，杨书记对此项活动给与了我们相当大的支持和鼓励，并且在活动开始的前一天，王玮老师给我们介绍了各项仪器的功能及使用方法，在此过程中我学到了许多新知识，更体会到了，我们的体育对人的身体健康起着相当大的作用。此外，我们对工作进行了分工，大家各自负责好自己工作和仪器。大家共同学习，共同进步!

二.奔赴不同的地方进行体质测试和健康观念调查

本次社会实践的一大特点就是需要大量的与人沟通，而且沟通的对象也大不相同，不同的年龄，不同的层次，都需要采取不同的沟通方式。我们在杨书记的带领下，分别去了劳动保障中心、杜官屯、安阳市广播电视台等站点进行实践，我们主要是给人们免费做身高体重、血压、反应时、握力、肺活量、血氧饱和度、体前驱和台阶试验的测试。我在实践中经历着种种突发情况，但是之后，我从开始的不自信到自信，从不知道如何应对他们的问题到学会如何随机应变，从对师兄师姐的陌生到熟悉，这一切的一切都让我感觉自己好像是收获了果实的农民，有一种满载而归的喜悦。

测试期间我不仅真正的掌握了很多技术，而且深刻的体会到了，要学以自用的真谛，懂得了一旦抓住学习的机会就不要放弃的道理，杨书记亲自带队实践，王玮老师加盟助阵，让我们体会到了老师多我们的关怀所在。实践的过程就是一个与社会接触的机会，是真正锻炼自己各方面能力的机会，是让你更早的学会适应社会的阶段。在这次实践中，我不仅从我们的团队中，学到了要互相帮助、互相团结合作的精神，更从我们测试的对象身上学到了很多课本上学不到的东西，在杜官屯的村民们身上，我学到了质朴、善良和热情，更加体会到了乐于助人的快乐;在安阳市广播电视台我学会了尊敬、礼貌和如何更好的与别人去沟通和交流，更加感受到了社会的竞争力之大，无论面对多大的阻力，我们都必须要有坚强的毅力，坚持到底，不轻言放弃!做每一件事都要有他的收获，无论是什么时候，只要用心就一定会有收获，正所谓“处处留心皆学问”!

在这个酷热的夏天，实践中的我们是辛苦的，劳累的，但是当我们看到那些渴望知道自己身体状况如何的人经过测试得到我们开的运动处方后，露出满意的笑容时，我们是快乐的，也许这就是累并快乐着吧!

三.分三组分别对健身房、俱乐部、拓训公司进行社会调研活动

为了使我们了解社会对我们体育专业的人才的需求情况，在杨书记的号召下，我们将一队分为三个小组，分别进行对健身房、俱乐部、拓训公司进行了实地的调研，我所在小组是由武京京学长带领的，主要调研对象是俱乐部。通过对俱乐部的实地调查，我了解到了很多的情况，更加体会到了社会竞争力的强大，也明确了今后自己努力的方向。我们去的是安和俱乐部，他们的经理明确的告诉我们他们需要的人才，不仅要有过硬的专业技能，还必须要具备综合的素质，沟通能力、组织能力、懂得随机应变的教学能力等。通过调查，我才真正明白了原来在校所学的一切都是为了适应社会，所以必须学会融入社会，与社会时刻联系在一起，做到可以真正的利用自己的所学给社会带来利益!

以上即是这个实践中我的主要收获，下面我将谈谈自己的心得体会。

实践，就是把所学的理论知识，运用到客观实际中去，是自己所学的理论知识有用武之

地只学不实践，所学的就等于零,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.因为每天都不断有新的东西涌现，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己，表现自己。

在实践中，我们一定要做一个有心人，要懂得利用自己的逻辑思维，提高自己的语言表达能力和沟通能力。不仅要敢说敢讲，还要去思考你如何去讲才可以让大家对你讲的感兴趣，如何讲才会使你讲的内容更吸引人，更易让别人接受你的观点。除此之外，必须要以积极的心态去面对生活，要使自己达到更高的水平，就必须要具备坚强的毅力和不变的恒心，努力改掉自己的缺点，树立一个全新的自我，学会发挥自己的主观能动性，努力学习各种知识和技术。充实自己的生活，让自己的每天都有收获，并且学会反思，使自己不断地前进。只有这样，才不会被社会所淘汰，才可以在社会上立足。

时间飞逝，实践生活已经接近尾声了，因为它的存在，这个夏季显得充实而又触动人心，社会实践实际上就是你人生的第二课堂，在这堂课中学到的东西将会影响我的一生。在今后的学习生活中，我会为了自己的理想去更加努力奋斗的，是暑期实践中身边的人对我的影响，也是参加这样一个与社会近距离接触的活动，让我真正的体会到只有不断努力才可以梦想成真!

短暂的暑假即将过去，快乐的时光弥足珍贵，但那短暂的经历总是耐人寻味的。这短短几天的社会实践有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。

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。自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。为了让自己面对更多的各种各样的人，增加自己的阅历，因为在以后的学习工作中，需要有更多的体验，更多的经历。毕竟身在学校，接触社会的机会很少，趁着暑假有这样一个机会，好好的大干一场。但是万事开头难，什么事都要有尝试，都要有开始，都要有经过，都要有失败。

我是一名旅游管理专业的学生，很早就有一种想法，就是我想利用放暑假的时间来完成一次真正属于自己的社会实践活动。所以我就预想着找一份跟管理有关的工作来做。因为我知道，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。

假期来了，我还能像以前一样来挥霍自己的时间吗?一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说意气风发，我们年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼?谁说校园里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书?走出校园，踏上社会，我们能否不辜负他人的期望，为自己书写一份满意的答卷……第一次参加跟我的专业挂边的社会实践，我明白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，有助于我们在校学生更新观念，吸收新的思想与知识。近三个月的社会实践，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。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。我在实践中得到许多的感悟!

选择了旅游专业的我，主要学的是景区开发与管理，因为我们马上就要考导游证了，所以在这次实践中自然比较关注这一环。我们来的是我的家乡\_\_的景区，没来之前我们有很多幻想，想想的是多么的美好。到这之后发现我们的工作主要是导游讲解但是还会干很多其他岗位的工作，虽然我们都觉得很辛苦但是我们也确实学到了很多书本上学不到的知识。在这个景区里我们每天面对的景色是一样的但是游客却没有一样的。虽然导游词都是那些东西但对于不同职业的游客我们的表达方式也不同，通过与他们相处的过程我也学到了很多为人处事的道理。

虽然在实践中只是在景区里做讲解员，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论部分占主体，而我自己对专业知识也能掌握，本以为到了景区实践应该能够应付得来，但是在景区里并没想象中如此容易。从我们刚来就开始熟悉导游词，了解各景点的情况。更重要的是背会了还得讲出来，要在游客面前讲出来保证他们能听懂，真正用到了导游实务老师讲的导游人员在讲解过程中的语速语调态度等。在带团过程中虽然很辛苦，但一看到游客的笑容和他们满意的面孔就感觉所有的辛苦都是值得的，他们的旅途圆满了他们很开心我的讲解得到了他们的肯定我也感觉非常高兴。

在这次实际践中，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。

俗话说：\"在家千日好，出门半\"招\"难!\"意思就是说：在家里的时候，有自已的父母照顾，关心，呵护!那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自已一个人去解决，在这近二个月里，让我学会了自强自立!凡事都要靠自已!

现在，就算父母不在我的身边，我都能够自已独立!也更能体会到了要跟朋友商量团队的协作力。在景区里边，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，也要因人而异!

作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，2年之后，我已经不再是一名大学生，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。

这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加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。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!同时这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。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的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

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