

大学生寒假社会实践总结

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1693774501710717.html>

范文网，为你加油喝彩！



大学生寒假社会实践总结

总结是在某一时期、某一项目或某些工作告一段落或者全部完成后进行回顾检查、分析评价，从而得出教训和一些规律性认识的一种书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，让我们一起来学习写总结吧。那么总结应该包括什么内容呢？以下是精心整理的大学生寒假社会实践总结，希望对大家有所帮助。

大学生寒假社会实践总结1

作为大学生让我明白实践经验的积累对自身发展十分重要，因此我趁着这次寒假的到来参加了在电子厂打工的社会实践，既是为了锻炼自己也是为了赚取薪酬来贴补家用，再加上在电子厂打工的门槛并不高自然能够参与进去，对我来说能够利用寒假锻炼自己才不算是虚度光阴，现对这次寒假在电子厂的经历进行以下总结。

社会实践初期主要是跟随电子厂的老师傅进行学习，了解电子厂的工作制度以及生产流程方面的注意事项，尤其是通过操作设备来组装电子配件的工作是很重要的，我花费了将近一周的时间跟随老师傅学习电子厂的工作流程，从中让我明白这份工作需要具备较高的毅力才能将其完成，因此我很用心地观察老师傅在操作设备过程中的做法，然后再参与其中并在老师傅的指导下完成工作，当我能够制造成品的时候意味着自己已经进步了许多，接下来要做的就是逐渐提升自身效

率并确保组装过程中不会出现差错。

由于是流水线操作的缘故导致些许的疏忽都会造成损失，在没有组装好的情况下需要关停机器并耽误其他员工的时间，找出次品进行回收处理以免影响整体配件的质量，由于工作量较大的缘故导致我能够感受到随之而来的压力，而且长时间重复性的工作也容易令人感到迷茫，所幸的是我能够咬牙克服这些困难并完成了寒假期间的生产指标，其中既有我的不懈努力也有领导与同事们在工作中给予的指导，而且我在电子厂工作中遇到困难以后也会积极向同事请教，虽然工作很累却在我获得第一份薪酬的时候感到十分满足，毕竟这是我完全通过自身的努力获得的工作从而有着深远的意义。

在这次打工之旅结束以后让我对自身进行了深刻的反思，由于没能认清自身定位的缘故导致社会实践初期犯了不少毛病，总是以学生的心态来看待工作中的问题，而且即便没能完成工作量也觉得没有什么大不了的，这种轻浮的心态导致我受到过电子厂领导的批评，后来我才意识到做好这份工作的重要性并倾注了不少精力，至少我得通过工作中的积极表现来证明自身的价值才行，工作这么长时间也让我明白肩上的职责是多么重要，为此我得继续做好领导安排的工作并以此来提升自身能力，而且体会过工作的艰辛以后也让我更加感激父母这么多年来的照顾。

不得不说社会实践的参与着实让我收获了不少经验，而且我也觉得这个寒假让自己过得很有意义，至少当父母看到自己能够打工赚钱以后也因此感到欣慰，我得继续秉承这份信念并在今后的学习生活中好好表现自己，希望通过这次社会实践积累的经验来指导自己今后的人生。

大学生寒假社会实践总结2

这是大学以来的第二个假期，也是大学以来的第二个社会实践，经过了上一次的社会实践，我积累了不少的经验，这次实习，便不再那样茫然。在这个假期中，我先后做过三份工作：第一份是很简单的传单派发，第二份是在夕阳红敬老院工作，第三份便是我实习日记中提到的中药有限公司中的工作。第一份工作很辛苦，夏天的天气，不是骄阳暴晒，就是暴雨如注，只有在傍晚时分才惬意些。这份工作我只做了周末两天，便有了夏天再也不要出门的念头。第二份工作虽然是在敬老院，但洗衣做饭这些活并没有让我做，我做的只是帮老人们整理一下房间，帮他们找些好看的视频资料，比如说京剧什么的让他们来看，还有就是在办公室帮整理老人们的资料，总体来说不算辛苦也没什么压力。给我影响最深的还是第三份工作。虽然这份工作只有短短的一个星期，但它却让我想到了很多，也学到了很多??

首先我感受到的便是赚钱的辛苦。我在药品包装处做了整整三天，虽然师傅给我安排的是包装处流水线上最轻松的活，三天下来，我还是累的半死，可想而知，其他岗位上的阿姨们一定更辛苦。我只做三天，他们一干就是好几年，而他们也就属于工薪阶层罢了。俗话说，金钱不是万能的，而没有金钱是万万不能的。正因为如此，这世界上的人才会不顾辛苦的去赚钱。我想到自己，如今，我还是一个学生，没有经济来源，所有的生活费用都是从父母那里得来的，一直以来，我虽没有像富二代们那样奢侈、浪费，却也从没有在花钱上让自己为难过，我只知花钱的痛快，却不知赚钱的辛苦，现在，既知赚钱之辛苦，以后，便要学会合理消费，虽不至于处处克扣自己，但至少没有必要的东西大可不必再浪费，节约下来的也就相当于我赚的。

虽说 I 看到在包装处的阿姨们赚钱辛苦，但有一句话说的也是不无道理的：世界上最赚钱的东西不是你的力气，而是你的智慧。没错，智慧是一笔无形而又巨大的财富，它远比人的力气要值钱的多，通俗的说，如果你知识储备足够多，也就不发愁赚钱了。小时候父母总会教育我们，一定要好好学习，吃得苦中苦，方为人上人，如果现在不努力，以后就只能干体力活，辛苦还赚不到

钱。我这么说，并没有贬低那些靠自己力气而赚钱的人们，只是以此来告诫自己，知识就是财富，现在有这么好的学习条件，一定要抓紧学校，不能虚度光阴，上了十多年的学，只要用心，只要努力，足够让自己成为一个优秀的人！

然而，光有知识只能是一个优秀的毕业生，要想成为一个优秀的人，还需要丰富的社会经验。这就要靠我们平时在课余生活中，多参加一些志愿者的活动，多走入社会，进行社会实践，在一些实践中积累经验了。一切认识都来源于实践，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，实践还可为以后找工作打基础。

除此之外，还有最重要的一点就是要学会如何与人交往。与人交往也是一门很有讲究的学问，职场中的交往更是与普通的交朋友大不相同。首先，第一印象很重要，首次见面要给人好感觉。着装要整洁，谈吐要流利、礼貌，最重要的还要学会微笑，我个人觉得，微笑是对别人最好的欢迎，也是最好的见面礼。有很多公司进行职业装的统一，也是为了给客户一个良好的第一印象，为了让客户看到公司的人与行为是统一的，从而产生更强的信任感。其次，诚信也是与人交往中必不可少的，诚信，其实是人与人交往的核心。诚，不光是诚实，还需要忠心。忠心耿耿的人，往往能收获更长的友谊与信赖。而相互信赖又是彼此合作的基础，有了信赖就不能疑神疑鬼，就敢于放手与授权。做个真真实实的人，做个堂堂正正的人，做个让别人放心的人。诚信至关重要！还有就是要

学会赞美别人，俗话说：善赞美能博得人心、赞美是免费的午餐。赞美首先自己要敢于放下架子，不愿意赞美，往往就是自己的心底认为，自己强于对方，说些虚伪的话有什么意义，这就是过高地评价了自己。越是能力超群的人，往往越是很“小意”。他们往往这样做，更能收买人心。不要认为这个世界就你行，其实社会上行的人多如蚂蚁，你不干了还有人抢着干。这就需要自己正确的认识自己，一个人个人能力再强，脱离了团队与社会，其实是一文不值。其次，要有敢于说出赞美的勇气。很多人，心里暗暗地佩服对方，却不好意思说不出来，有的久而久之这种佩服便演变成了嫉妒，甚至会产生不好的影响。还有最重要的一点便是忍让。古人说：小不忍则乱大谋。由此可见，忍在关键时刻有多么重要。往往，能忍的人，都能成就大业。忍一时之气，可以营造和谐的氛围。让别人和谐，别人就会得意忘形，那么最终得到实惠的是你自己。最后，害人之心不可有，防人之心也不可无。我们在对别人真诚，宽容的同时，也不得多留个心眼，这并非是指不信任，而是在信任他人的同时，保护好自己。

短短5天的实习，也许我收获的并没有我所说的那么多，只是经历了这5天的实习，让我联系到了我以前在书中、电视中所看过的东西，以前只是看看，而现在回想起来，觉得原来都大有深意。

除此之外，还有最重要的一点就是要学会如何与人交往。与人交往也是一门很有讲究的学问，职场中的交往更是与普通的交朋友大不相同。首先，第一印象很重要，首次见面要给人好感觉。着装要整洁，谈吐要流利、礼貌，最重要的还要学会微笑，我个人觉得，微笑是对别人最好的欢迎，也是最好的见面礼。有很多公司进行职业装的统一，也是为了给客户一个良好的第一印象，为了让客户看到公司的人与行为是统一的，从而产生更强的信任感。其次，诚信也是与人交往中必不可少的，诚信，其实是人与人交往的核心。诚，不光是诚实，还需要忠心。忠心耿耿的人，往往能收获更长的友谊与信赖。而相互信赖又是彼此合作的基础，有了信赖就不能疑神疑鬼，就敢于放手与授权。做个真真实实的人，做个堂堂正正的人，做个让别人放心的人。诚信至关重要！还有就是要学会赞美别人，俗话说：善赞美能博得人心、赞美是免费的午餐。赞美首先自己要敢于放下架子，不愿意赞美，往往就是自己的心底认为，自己强于对方，说些虚伪的话有什么意义，这就是过高地评价了自己。越是能力超群的人，往往越是很“小意”。他们往往这样做，更能收

买人心。不要认为这个世界就你行，其实社会上行的人多如蚂蚁，你不干了还有人抢着干。这就需要自己正确的认识自己，一个人个人能力再强，脱离了团队与社会，其实是一文不值。其次，要有敢于说出赞美的勇气。很多人，心里暗暗地佩服对方，却不好意思说不出来，有的久而久之这种佩服便演变成了嫉妒，甚至会产生不好的影响。还有最重要的一点便是忍让。古人说：小不忍则乱大谋。由此可见，忍在关键时刻有多么重要。往往，能忍的人，都能成就大业。忍一时之气，可以营造和谐的氛围。让别人和谐，别人就会得意忘形，那么最终得到实惠的是你自己。最后，害人之心不可有，防人之心也不可无。我们在对别人真诚，宽容的同时，也不得不多留个心眼，这并非是指不信任，而是在信任他人的同时，保护好自己。

短短5天的实习，也许我收获的并没有我所说的那么多，只是经历了这5天的实习，让我联系到了我以前在书中、电视中所看过的东西，以前只是看看，而现在回想起来，觉得原来都大有深意。

最后，我希望以后可以有更多的机会，参加更多的实习，让我成长

大学生寒假社会实践总结3

一、引言

寒假不知不觉已过了二十二天，今天已是正月初七了，本来打算在过年前去进行社会实践的，无奈家里实在太忙了，就到家里帮忙了十几天，其实这样做也对，家里虽然不能算是社会实践，但是也算得上是我可贵的社会实践的小前奏和小准备吧，在这之后，我终于迎来了我大学生活里的第一次社会实践了——去汕头潮南公路局实践。在此，我用我的笔记录下我在潮南公路局其中的所见所闻，刻画下我的第一社会实践的心得体会，让这次寒假社会实践成为我以后大学里更好地生活和学习的美好回忆，成为我4年后寻找人生理想的心灵加油站，成为我以后踏入社会的助跑器。

二、礼仪礼貌不可缺

洛克有句名言说得很好：“礼仪是在他的一切别种美德之上加上的一层藻饰，使它们对他具有效用，去为他获得一切和他接近的人的尊重与好感。”的确是这样的，当我第一次踏上公路局的工作室时，遇见在工作的叔叔、阿姨、伯伯、婶婶们时，，我一直很相信泰戈尔的“当你微笑时，世界爱了他;当他大笑时，世界便怕了他。”这句话，我就先面带笑容，然后亲切地和他们问好，可能因为我这样做之后他们对我很有耐心，给我的工作减少了许多不必要的麻烦，比如有一次，是我实践的第二天，我其中的一项工作是将大家第二天需要的文件拿到打印室，让负责打印的叔叔把文件打印好。那次刚好是午间休息的时间，我也不好意思打扰他，我先有礼貌地敲了下门，一开门那位叔叔正在兴致勃勃地玩着“三国演义”的游戏，他看起来很冷漠，一开始我有点怕怕的，我先给自己打了个“强心针”然后就笑着对他说“叔叔，你在玩游戏，你中午不休息吗?”这一问就拉近了我们之间的距离，他笑了，然后问我来是来打印的吗，我说是，在一问一答中，我们很愉快地交谈着，他也帮我复印好了文件，我也很顺利地完成我的工作。

在这五天的实践过程中，我每天来上班都有和那些工作人员打招呼，而且拜托他们做事时都有和他们说谢谢，这样，我想我应该给他们留下了不错的印象。良好的礼仪礼貌的确给一个人的工作带来了很多的方便。试想一下，如果让你选择和一位有礼貌，谈吐温和的人相处，或者和一位粗鲁，谈吐不雅的人相处，你会选择谁呢?答案是显而易见的，相信超过百分之九十的人会选择第一者，因而，对于我们中的每一个人来说，无论在学习，还是在工作中，甚至在我们现实生活中的每一个细节，我们都应该发扬中华民族的优良传统美德——以理(礼)服人，讲求礼貌用语，

但不是上属对下属那种威严的礼仪，也不是一种拍马屁，圆滑的送礼的一种礼仪方式，而是一种平等和谐的礼仪，一种原始纯洁的礼仪，只有这样，人与人之间的相处才会更加顺畅，更加和谐，更加美好。

三、挣钱不是一件容易事

以前觉得父母挣钱是一件容易的事情，因而对钱这东西也没怎么地在意，只知道自已有需要花钱的地方就得去花，不能省的，自己也从来不去考虑花的钱值不值得，经过这次社会实践后，我才深深地体会到赚钱的辛苦啊，花钱容易，赚钱难啊，自己真得学学如何好好地省钱了。

在与公路局的几位叔叔闲谈之余，我了解到他们每月的工资是一千多块，工资少是一回事，最惨的是局里常有拖欠工资的事儿啊。我不禁感叹，公路局的工作不好做啊，工资那么低，我联想起我们大学生的就业问题，这是当今社会的一个热点问题，大家都知道，现在的工作不好找，就连大学生找工作挣钱都成了难事，前阵子不是报道过一个新闻吗？说大学生在做挑粪的工作，还有成都的许多高考生都说读书没有用，兴起了“读书无用说”，以及最近报道的最新数据说大学生就业严峻尚有七百万人待就业……这些事例是说明我们大学生不会挣钱，只是书呆子吗？不是这样的，我最近浏览新闻时看见苏海南分析五大造成大学生就业难的原因，我觉得说得很对，很值得我们思考，他说的原因有：1，大学生就业的需求不足，社会上需要大学毕业生从事白领的这些岗位需求不足，而这个不足主要是因为我们国家的产业结构，特别是第三产业不够发达造成；2，我们的供给不太符合、不太适应市场需要；3，我们大学生的就业能力和适应市场的能力和观念，不是太适应；4，就是现在整个就业的状况，因为我们国家总的劳动力供过于求，这个大的背景下；5，当前的金融危机的影响，很多单位都不招人，少招人，也使大学生就业这个问题更显突出起来。

大学生寒假社会实践总结4

从学校回来以后，我在县城找了份工作，在一家衣服专卖店做导购员，虽然我学的是美术专业，可能用不上，但觉得多尝试一些，多实践一些，多些经验总是对以后会有帮助的。

记得第一天上班，出于对初次工作的羞涩，总觉得无所适从，当看到其他的同事忙得不亦乐乎的时候，自己却帮不上什么忙，真的恨不得找个地洞钻进去，心中无数次给自己打气说，有什么好怕的呢，但自己始终放不开，只好在门口招呼客人，在武汉逛街的时候，无数次经过专卖店，从来没注意那些站在门口的店员们是如何做好她们的工作的，可如今自己站在这个岗位上，亲身体会工作的滋味，后悔自己的当初，幸运的是，同事们对我挺照顾的，店长是一个充满活力的小伙子，他给我讲解了许多应付顾客的办法，有什么应付不了的，他总是和我配合，把工作做好，还有景姐她们，详细地给我介绍了各种款式的性能，适合哪些人穿等等。中间我学到了许多经验，譬如要有耐性，要学会随机应变，顾客是我们的上帝，顺随他们的脾气，像还价等不合理要求要婉言拒绝，作为一个小店员还要勤快等等。

虽然我只是大一，离真正参加工作还有三年时间，但从我进大学以后，觉得时间过得真快，恐怕自己还趁早学就再也没有机会了，我的很多的落榜同学有的已经踏入社会，结婚生子，有的还在复读，苦苦的熬。我深感到，我进入大学并不是人生的终点，只有多吃苦，才知道生活的艰辛，不易。虽然只是两个星期的短短的时间，我却觉得像经历数年，自己长大了许多。

店里各式各样式顾客，有有钱的，穿得很光堂，也有一些贫寒的，进来看看。看到心仪的衣服，却苦于囊中羞涩，专卖店里的衣服一般价格不菲，像一般的人很难接受，但还是经常看到一些穿着简朴的父母带着孩子来买件新衣过年。曾看到一位贫穷的母亲在门前徘徊半天，在特卖的衣服堆中翻出一件处

理的。童装牛仔上衣欣喜的付了钱，只为上面也有摩高的品牌，看了很让人心酸。

店里的的士高音乐很大，年前的生意也特别好，整天送往迎来，推销自己的产品，口才，待客态度，还有热情的招呼都让顾客享受到了专卖店里专业的服务。店主曾经说，专卖店里不只是专门卖衣服，顾客来这是花钱买服务，买我们的信誉。我铭记在心，看到许多回头客最终在我们手中买走我们品牌的衣服时，心中的无限的欣喜，骄傲，成功的喜悦难以言表，我很庆幸自己选择了一个好的锻炼空间，谢谢店主他们给我的照顾，真的很感谢！

大学生寒假社会实践总结5

转眼间，一学期过去了，我赢得了大学生活的第一个寒假，我深知生活需要用心用脑去体验。在我大学生活中的第一个寒假生活中我体验到在社会生活中工作的辛苦，或许有人会觉得我们只是兼职的而已，没有想象中那么辛苦，可我们毕竟在父母的爱护下度过了十多年的时间。温室里的花朵必须要经历风雨的吹袭，才能够更好的成长，极力地吸收养分。

在奋斗之后享受成功，是体验生活的快乐；在挫折之后品味失败，是体验生活的苦涩。生活就是这样，是苦与乐的结合体。在追求个性的路上活的轻松自如，是体验生活的潇洒；在追求事业的路上活的异常艰难，是体验生活的艰辛。生活就是这样，是潇洒与艰辛的结合体。

可能很多人认为我们现在只是大一的新生，没有必要那么早去社会工作，可是时间如同白驹过隙，飞快地流失，就在不知不觉间就到达了该毕业的时候了，我不希望自己成为一个盲目无目标的应届毕业生，在学校里的时候多多出去外面体验一下社会生活，增长自己的社会经验，开拓一下自己的眼界，丰富自己的知识面，提高自身的能力，结交更多的朋友，毕竟在外靠朋友，多结交一些朋友对以后的社会生活是十分有益的，因为人脱离不了社会，人与社会密切相关。

在沿着自己生命主线前进的路上披荆斩棘，是体验生活的硕大；在前进途中细细品味路边不起眼的花草，是体验生活的微校生活就是这样，是大与小的结合体。在社会激烈的竞争下选择友情而不是权欲，是体验生活的真知；在某些背景下选择私利而不是友情，是体验生活的虚伪。生活就是这样，是真与假的结合体。在自己理想变为现实后尽情的欢乐，是体验生活的得意；当自己的美好愿望付之东流后闷闷不乐，是体验生活的失意。生活就是这样，是得与失的结合体。

我做过的兼职生活包括了很多方面：房地产、发传单等等。

房地产兼职是我做过最久的，其实房地产兼职是很挑战个人能力的。其实这种工作说简单又不简单，说容易又不容易。主要的工作就是你向客户介绍楼盘资料，尽量让他们留下电话号码，尽量让他们到现场去看楼盘。大多数人都会觉得这样的工作听起来很轻松也很简单，可是我这个做了很久的人，很少见到有人做了一个星期下个星期也做的，每一次都见到新的面孔。很多时候人们都不愿意留下电话号码给我们这些做房地产的人，大多数都是怕骚扰电话，这样我们就没有办法完成任务了，更不用说现场拉客户去惠州看楼盘了。最重要的就是要你的口才好，而且你反应一定要快，要学会察言观色。而且我做的这个兼职还是做外展的，总是风吹、晒太阳、被雨淋，这是自然环境恶劣，可是有很多人为的，你会被人嘲讽，或者传单被人拍到地上，甚至你和那个你觉得很有可能留下电话号码的人，你和他（她）介绍了半天，他（她）始终不愿意留下电话号码，这样的人才是最伤你“心”的。因此这也要求我们这些做兼职的人，要有良好的心理素质，就算被人拒绝也要勇往直前，毕竟我们是有任务在身的，没有完成任务量，工资的事情就很难下发的。其实面对这些事情还不算什么的，以后出到社会我们会面对更多的挑战、艰难、挫折等等。我们现在学习也没有很紧张，所以我们有时间提前出去外面体验一下社会生活，我们现在涉

足的只是一个很小的社会边界，这也是能够锻炼我们意志力、提高我们的顽强斗志力。

在成功后尽情与知心朋友狂欢，是体验生活的豪放；在失意之后没有一个可以倾诉的对象，是体验生活的无奈。生活就是这样，是豪放与无奈的结合体。在兼职中向一位阿姨介绍楼盘的时候，她和我说她儿子也是做推销工作的，他回家的时候很累，老人们都很少讲话，因为知道他很累，做推销工作的人们都是要说很多的话的，回到家的时候都不想讲话的，家人都是很体谅他的，所以她能够理解我们工作的辛苦，到最后我还是留下了她的电话号码，毕竟能够理解我们工作的人很少，但是我们有我们必须要完成的任务量。其实生活就是那么无奈的。

食有五味，生活亦有五味。生活就象一盘许是美味许是残羹的饭菜，人拿着筷子去盘中夹东西品尝，或许会为这一筷而兴奋庆幸，或许会为这一筷而后悔痛苦，但没人知道他吃下去的这口会是什么味道。休息的时候永远都是最开心，一个团队几个人围在一起吃饭，说说笑笑，一些经验“老道”的人向那些要电话号码少的人说说经验，告诉他们应该怎么做才能够要到电话号码。其实有的时候要自己去体会，别人说再多的话，你自己没有办法想通的话，说再多也是没有任何用途的。就好像每一次我都会去问问那些“新手”他们有没有遇到什么问题，其实问题都是那几个，你说她们也认同，但是电话号码就是上不来，不是我们讲的有问题，或者有所保留，只是她们需要的是自己在实践中体会到的。真的就好像你在课堂上学到的知识感觉上在现实中没有太大的用途，现在的我明白到并不是这样的，是我们没有把它灵活地运用在生活、工作上，只有做多了用多了，你才能够将它为我是用，才能锻炼出属于你自己的经验。

体验生活其实也简单，只要早晨出门前想一想今天该怎么活才有意义，晚上睡觉前想一想今天在生活中的得与失。做兼职也是体验生活，做兼职也是为了让自己的生活变得更有意义，做兼职也是为了让自己明白生活中的得与失。

大学生寒假社会实践总结6

我怀着无比激动的心情来到xx医院，带着犹豫和紧张开始了我的N天临床护理实践！当我带着实习报告踏进XX医院的门槛时，我非常激动，因为从今天起，我将作为白衣天使在医院实习。

今天修行结束了，原来的迷茫和无知现在满载而归。临床实习是理论学习阶段的巩固和加强，是护理技能的训练和锻炼，是就业前的最佳训练。虽然这段时间很短，但对我们每个人来说都很重要。我们珍惜这段时间，珍惜每天锻炼和自我提升的机会，珍惜与老师这种难得的师徒关系。实习前，科教科老师根据我们的需求和岗位要求安排了统一培训，包括：

- 一、了解医院概况。
- 二、了解学生管理的相关规定。
- 三、懂得治安管理的一般知识。
- 四、了解医德教育。
- 五、了解医疗文书的书写。
- 六、掌握相关护理知识。

七、了解院内感染情况。

八、了解手术室的相关知识。

其间，科教科的老师还组织我们去各个病区看病历、看医疗纠纷专家讲座、看急诊视频，让我们对实际临床工作有了初步了解，为正式工作打下了基础。

刚进病房的时候，我总觉得不知所措。我当时的护理工作状态很奇怪，对于在这样的新环境下能做什么，我还是没有一个成型的概念。幸运的是，我们有老师向我们介绍病房结构和工作，并传授老师丰富的经验，使我们能够快速适应医院的护理工作。能够尽快适应医院环境，在医院的实践和工作打下了良好的基础，这应该算是实践阶段的第一收获：学会适应，学会在新环境中成长和生存。

护士的工作非常繁重和凌乱。虽然他们之前有一些感情，但真正进入病房后，他们的感受更深。的确，护士的工作零零碎碎，杂乱无章，可以说是很低，但通过大多数人的不理解，我们发现护士有其独特的魅力。医院不能没有护士，可见护士的重要性。医生离不开护士，病人离不开护士，整个环境也离不开护士。这部琐碎的作品，体系完整，可谓“麻雀虽小五脏俱全”，也正是因为如此，才能发挥其独特的作用，发挥不可或缺的作用。因为临床实践，我们对护理工作有了更全面、更深刻的认识，对这个行业有了更具体、更细致的了解。临床实践的第二个收获：正确的护理认识，正确的职业道德，良好的工作态度。

第一天实习的早上，我早早来到医院。当时8点换班开始前，我跟着护士帮病人换床单，量体温等等。8点钟，医生和护士准时交接。值班的医生和护士昨晚报告了病人的情况，然后所有的床位医生分别开始查房。我跟着他们，仔细听他们如何检查病人并询问他们。看着他们一丝不苟的工作态度，我心中充满了崇敬。首先，医生询问患者的症状，如发热、疼痛、饮食、正常排泄、多尿和少尿。然后，医生仔细观察病人的身体体征，有时会做叩诊，最后给出医生的建议。这时，护士们开始紧张地比较医嘱，并遵医嘱服药***。护士们每4小时检查一次体温，并画了一条体温曲线供医生参考。此外，他们每半小时巡视一次房间，检查是否有异常情况。

下午，医生们为14号床的病人开了一个研讨会，我悄悄来到那里，认真听取他们的讨论，把要点全部记下。不知不觉，该下班了。回到宿舍，总结了今天的收获和问题，觉得今天真是充实的一天！

我觉得我在病房实习的时候，接触病人最多，对疾病了解比较深，对基础护理操作掌握的比较透彻。实践的最大和最终目的是培养良好的操作技能，提前提高护理能力。因此，在“放手不用看，看着不用担心”的教学原则下，我们积极争取每一次锻炼机会，如导尿、卧床洗头、卧床洗澡、自动洗胃、静脉输液等基础护理操作。同时不断丰富临床理论知识，积极思考各种问题，虚心向老师或其他老师请教自己不懂的问题，做好知识笔记。老师没时间回答时，我们下班后会找书，更好地加强理论知识与临床实践的结合。xx医院的实习科室大部分都是整体病房，我们大部分都是护士负责。在跟随患者主管老师的同时，加强对患者病情的观察，提高对患者疾病的认识，同时对患者进行各种健康知识教育，锻炼所学知识的应用能力。按照医院的要求，我们积极完成了病历书写、教学查房、教学小班等工作。培养了我们的写作、组织和表达能力。总的来说，实习期间的第三个也是最大的收获是护理操作技能的提高，疾病意识水平的不断提升，各项护理工作的逐渐熟练，不仅培养了优秀的职业技能，也培养了良好的学习习惯。

在医院实习期间，我们所做的一切都是为了病人的健康和疾病的康复。我们严格遵守医院规章制度

度，所有操作严格遵循无菌原则，严格执行“三查七对”。在科室里，我们都认真做好各项工作，遵守无菌原则，执行检查制度，培养良好的工作作风。这应该算是第四次收获，虽然不能说很大，但是非常重要，不可或缺。

经过n天的实践，对临床护理有了初步的了解，学到了很多新知识。首先，医德教育让我感受到了当医生的神圣和实用。一定要树立自己的形象，坚持做事的原则，更好地维护白衣天使的神圣权威，得到患者和同事的尊重。其次，具体临床工作的讲座，如撰写医疗文书、护理知识、医院感染等，让我们意识到做好临床工作有多难，只掌握理论知识是不可能的。同时对正确处理医生和护士的关系有了感性的认识。医生和护士同等重要，不管谁年龄大，谁年龄小。我们的最终目标是治愈病人。我觉得护理人员的工作更重要、更繁琐，值得每一位医护人员的尊重。此外，通过观看关于医疗纠纷的视频，我充分认识到医疗工作的高风险和社会各界对医务人员的高标准要求。我们必须掌握熟练的专业知识，学会更好地处理医患关系。病人来看我们。他们是我们的上帝。我们必须树立自我保护意识，增加法律知识，在工作中更好地行使我们的职责和权利。

时间过得真快。在这N天的实践中，我不仅学到了很多护理专业知识，还以白衣天使的身份融入了社会。虽然，在实践中，我们必须早起，工作很累，但当我看到病人康复后的笑容时，我感到无比自豪和自豪！作为志愿工作者，我们的职责是拯救生命，救死扶伤。健康靠生活！这是我们医学生的誓言。在这n天里，我明白了做一名医学生的神圣，我们是病人的天使。为此，我们应该不遗余力地为病人着想，为他们尽最大努力。这次实习是我们作为医学生的第一次社会实践，也为我们以后踏入社会打下了坚实的基础！

总之，我觉得这个寒假实践对我们在校的医学生来说是必不可少的，因为它不仅可以提高我们的专业水平和技能，还可以提高我们的社会交往能力，为我们将来更好地适应社会打下基础。这短短几天的实践经历让我们对护士这个职业有了更多的理解和尊重，也让我看到了护士光环下的艰辛和奉贤精神！

大学生寒假社会实践总结7

阳光明媚的周末来听活泼可爱的倪老师讲课,寒冷的冬天也让人感到生机勃勃.

今天课非常实用,但是要真正的运用不仅要天赋,也更需要时间与实践.我越来越觉得理科生与文科生在思维,表达,还有对事物的理解上真的有非常大的区别,我要做的是更加了解他们的思维方式,用他们能迅速理解的方式陈述问题,不然他们会误解或者根本不理解我到底说的什么。

然后呢,我最大的一个收获是在论证一个问题时在没有充分的了解与认知时不要用绝对的话语陈诉问题,这样会适得其反.最后呢,我学到了一些销售技巧,在销售时要关注顾客的反应与需求,有时用一些俏皮的语调介绍产品会有更好的销售效果,,在介绍产品时要先介绍优点,再提出产品缺点这样顾客更能接受,在销售时一定要常保持微笑,这样就算遇到特麻烦的顾客也不会陷入僵局,..在生活中要学会用艺术陶冶自己,一个有内涵的人更能受到尊重,生活也更有色彩.....在上课期间,我特佩服那个来自川大的东北女孩,一种不考虑后果的'胆大与自信让人欣赏.

每次的课程都会有不同的感受和心得体会,每次都会有所成长。思维,似乎很平常又很深奥,无论我们做什么都要运用思维,怎么样的思考不一定会让你变得更好,但是通过思维来表达出来才是最重要的。无论我们在做什么,都要想想,是否符合我们的心意,是否做这件事能让我们快乐,是否能让自己有所提高,无论哪方面的提高,只要有进步那么你都可以说是一个小小的成功。

其实每一次的收获都会让我很开心，似乎在这里可以看到人生的意义，积极的我，阳光的我，即使心中有阴霾，在这里都会变得很晴朗。或许我的思维在此刻正在慢慢的变化，慢慢的改变。有时我会迷茫，我最近都在干嘛，努力了吗，认真了吗，荒废了吗？无论怎样，我还是在慢慢的改变，慢慢的使自己变得更优秀。或许是思维的变化才会有现在的不断改变，让自己变得更优秀，使自己的思维更高一层。

大学生寒假社会实践总结8

各学院团委：

社会实践是高等学校教育教学的重要环节，为了帮助学生更好地完成大学生《思想道德修养与法律基础》社会实践课程的学习，鼓励学生走上社会、了解国情、增长才干，特在全校范围内开展20xx年学生寒假社会实践活动，具体安排如下：

一、参与对象

全校学生，以××、××级本科生为主。

二、实践内容及形式

学生利用寒假返乡的时间，自主开展以调研和活动为主的寒假社会实践活动，主要内容如下：

开展与“新中国60年辉煌成就”、“20xx人事”等主题相关的调研活动，开展“我眼中的祖国60年”、“把我的大学带回母校”主题宣讲活动，开展“我为家乡做实事”活动和“回馈真情”感恩活动，针对20xx年暑期社会实践开展项目策划活动等等。具体内容可参考附件一。

学生可选择一项或多项开展寒假社会实践，也可根据自身实际情况另行选题，学生需认真完成实践活动，最终形成具有一定学术性和深刻价值意义的寒假社会实践调研报告、活动总结或实践征文等形式的总结材料。

要求撰写的调研报告要能反映所调查内容的真实状况并给出建议，需以附件形式写明调研的时间、地点、调查对象等基本情况，有调查问卷的需将问卷以附件形式附在调研报告后；活动总结要真实，并附上活动照片；实践征文体裁不限，结合调研、活动，用优美的文字记录心灵感悟。

开学一周后，校团委将根据上交材料的内容以及完成的实践质量评选出寒假社会实践活动一、二、三等奖，对获奖同学予以表彰；校团委将联合学校招生与就业处对“把我的大学带回母校”宣讲活动成果另行评比，并对获奖同学予以表彰。

三、相关说明

1、20xx年学生寒假社会实践作为《思想道德修养与法律基础》社会实践课程必修学分。

2、对于有意向做“把我的大学带回母校”宣讲活动的学生，各学院需做好报名登记工作，并将报名表（电子版和打印版）于1月13号中午十一点前交至校团委办公室；报名的学生可在规定时间前往校团委办公室领取相关宣传用品（由学校招生与就业处提供）。

3、撰写的调研报告、活动总结、征文等题目自拟，用A4纸排版，字数在3000以上，标题黑体小三不加粗，正文用宋体小四，全文1。5倍行距。

4、为了方便交流联系，作者须将正文上传至班级团支部博客当中，务必把姓名、学号、学院、班级、电子信箱附于正文结尾之后（尽可能也附上手机电话）。

5、各班级于开学一周内收齐实践后期总结材料后上交给学院团委，学院再统一上交到校团委办公室，各班级社会实践课教师到团委办公室领取并批阅，并将每个班级3篇优秀的调研报告（打印版）上报校团委办公室留存。

大学生寒假社会实践总结9

社区是最贴近民生的组织，在一个社区中，有各种各样的人，会涉及各方面的工作。在20xx年1月25日至1月30日，“V爱之旅”实践团队xx分队的队员来到xx市保工街道办事处xx社区开展了为期5天的社区实践志愿服务活动。通过前往社区进行实践工作，更好地提升了队员自身解决问题的能力。在社区的实践活动中，

同学

们期待着多方面投入到服务工作中，探望孤寡老人，残疾人，贫困家庭；组织参与清理社区的志愿活动；协助社区工作人员进行工作，大家希望用热情与努力让假期生活得以充实的同时，也为别人带来冬日里的一抹温暖。

在前往社区开始实践之前，同学们首先上网收集了一些关于社区工作的要点以及注意事项，提前为“工作”充电准备。不仅如此，同学们还特意前往xx社区向工作人员取经，并与他们充分地交流实践计划，力求在开始实践之前做好相应准备。

1月28日，同学们跟随社区工作人员探访了社区的孤寡老人。上午九点，带着社区为老人准备的米面油，大家出发了。根据书记的介绍说王奶奶今年86岁，几年前儿子出车祸去世了，就剩下了老人家，社区的工作人员常常前往探望奶奶，带去一些生活必需品也时刻关心着奶奶的身体状况。到了王奶奶家，同学们仔细地询问了奶奶的身体状况，耐心地陪着奶奶聊天，动手收拾卫生，最后还亲手包了饺子。

在为期五天的社区服务中，同学们跟随社区的工作人员体验了社区工作的各个方面，从信息汇总，录入，整理之类的文职工作，到走访探望特殊群体，再到对社区

环境

清理工作，让同学们对与自身生活息息相关的社区工作有了全新的认识。相信随着大家共同的努力，本次实践活动一定会取得圆满的功。

大学生寒假社会实践总结10

走过沼泽，才知道陆地的坚实；通过合作，才知道团队的气力。人们常说大学是一个小社会，步进大学就即是步进半个社会，我们不再是象牙塔里不能承受风吹雨打的花朵，通过这次社会实践

活动，让我学到了很多东西。

最初的开始有迷茫，我们收获的是坚定。

设计问卷时，本来计划用四个小时完成的任务用了将近六个小时才完成，由于我们对问卷的设计一无所知，从查阅，调取资料，选择题目是都不是一件很快就能够完成的事情，但大家都没有怨言，耐心的选择，设计每道题目。直到天气已晚，才设计终了。本来我们认为这是一个简单的事情，没想到进程却让我苏醒的熟悉到任务的艰巨。但看到调查问卷印出的那一刻，心里却是坚定，我相信我们一定会做好。

最大的考验是严寒的天气，我们收获的是坚持。

记得那天在曲园做调查问卷，冷风凛冽，大伙们都瑟瑟发抖，但是还是坚持着。面对着来来常常的人们，不管冷风多么刺骨，大家都微笑着面对每个人，相信微笑是最好的宝贝，能够让匆匆的人们拿出宝贵的时间为我们填一下调查问卷。我们都曾被谢绝过很屡次，即便谢绝，也要向人家说一声打扰了。但是我们不放弃，就这样，一个早上，我们就完成了近400份的调查，手里沉甸甸的，是喜悦，是自豪，是团结的气力。

最乏味的事情是查找资料，我们收获的是耐心。

抵抗住严寒的考验以后，在查找资料的进程中却最让我们烦躁。对报告的情势一无所知，对接下来的工作毫无头绪，对在哪里查找更是一头雾水，这一切都在消磨着我们的耐心，我们想过要逃脱，想过马马虎虎过往算了，但终究我们还是坚持了下来。我们深入的感知到，有耐心才能做好工作。

沟通是最重要的事情，在沟通中我们收获了最多。

最任何工作都离不开沟通，这是我们最大的感悟。最整个进程中，由于我们性情的不同，意见的分歧，我们有过辩论，旁皇，迷茫，正是不断的交换，才让我们的分歧愈来愈少，在大家的沟通下，我们分配好任务，使每一个人的工作更加清楚。特别在回家以后，交换与沟通更成为相当重要的东西，我们在沟通中进行商讨，在沟通中相互鼓励，身在不同的地方，却仍然团结。

从找队员到团队之星成立到现在，在这个进程中，我们有欢笑有旁皇，想过放弃，但更有有坚定的信心。通过社会实践的磨练，我们会深深的熟悉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，通过社会实践我们能学到很多书本上学到的东西，我们不再是只会纸上谈兵的学生，我们参与社会，融进社会，更加锻炼了自己，我们更加深入的熟悉到了团队合作的重要性，相信我们会在一次又一次的实践中成长，努力成为一位优秀的大学生，创造一个美好的未来。

大学生寒假社会实践总结11

学校是一个城堡，外面的人想进来，里面的人想出去！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，大学的第一个假期，我利用假期进行社会实践活动，感悟颇深！

第一个感悟，钱难挣。

长这么大，不知道花了父母多少钱。年前我在一家蛋挞厂做工，4元一小时，一天十个小时几乎重复单调的动作，而且是站着干活，能伸伸脚活动下都是很奢侈的！我们还只是打酱油的，干这几天全数路过。而那些真实工人，为人父母，终年坚守在这无比枯燥的流水线上，可怜我们这群无知的孩子，这样的钱，不可以不三思啊！春节后，我去了另外一个流水线，做自行车烤漆的，他们可是拿着自己的健康在换钱啊！是为子女，是在为我们这群大学生，钱难挣！

第二个感悟，人际关系。

我一个朋友很讨厌与工友交往！在无聊的流水线工作中，很多人的思维都在机械化，除了每个月的工资，不再想拥有点什么！我们没必要去贬低他们，现实很无奈一点，我们无权说多话！他们是走入社会的过来人，总有一些值得我们深思与学习。但是，无论如何历史不会简单的重复，我们干活不如他们，但我们有梦，有追求，有理想，并且有能力，有条件去实现！这，也许就是作为我们学生唯一的骄傲，我们更应反思，我们是否珍惜我们的梦想！这是我在工作中最为深刻感悟。别的，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（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，那我们就学会适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。我在这次社会实践中掌握了很多东西，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。

第三个感悟，恒心与毅力。

平时的我们，面对一本本厚厚的书籍，一节节长达四十五分钟的课。我们在干吗？睡觉，偷懒，甚至逃课。总有一天我们要走入社会，肩负起我们的责任。总有一天，我们也要面对像流水线工作那样无聊的生活方式。我们是无法回避的，更何况，我们现在的世界仍然丰富多彩，那么长时间的无聊工作，终归我们还是活下来了，学习上，我们没有资格说这也难那也难，这样无聊那样无聊。如果说学习也是劳动，那绝对劳动创造美好未来！

第四个感悟，知识的重要性。

尤其是学习和接受新知识，新事物的能力。工厂里面的人，很多人不会电脑，如果说将来流水线智能化，对于他们来说，是没法想象的。不能说他们是新世纪的文盲，作为我们大学生，我们知道的又有多少？不管是谁，我们要去学的还有很多很多。我们的专业，生物工程，永远也学不完。将来，即使是在我们精通的领域，学习永无止境，同样，只有学习，劳动，才能创造美好人生！

第五个感悟，自强自立。

***有名言：自力更生，艰苦奋斗！我们大学生现在缺少这样的精神！不说我们现在依靠着父母。即使我们的学习，我们做到了吗？在工作中，没人会理会你的发泄与撒娇！没人会注意到你的装可怜！自强，自立，这种中华民族的传统美德不应在我们手中失传！学校是个好地方，他可以让你学到很多知识，是知识的海洋。但是，它也会让一些人堕落，以为天大地大，就学校大。忘掉他是来学习知识的，是为将来走入社会做准备的。他们是可悲的，只要他们走入社会，就不知道自己该干什么。还有一些人，并没有忘记学习知识，认为学习无用，社会中的才是一切。实际不然，我们学习的知识也是进入社会的基础。大学，生活应明白，劳动创造美好未来！

大学生寒假社会实践总结12

面对大学的第一个假期，我的担忧多过于期待。漫长的一个多月，无所事事的生活，会让人倦怠，也会让人慵懒。一直号称着的，有意义的假期对大多数人来讲根本就是无稽之谈。甚至于有人会在假期刚刚开始就叫嚣着，让我开学。我是很愿意让自己的生活充实起来的，即使是会让我感觉疲惫的忙碌，所以我选择了，为自己找点事做。不求有多大收获，只求自己可以是忙碌的，并且在忙碌的过程中可以感觉到我自身的存在意义。事实上，对于大多数人来说，找寻到这一点并不容易。又有谁可以真切了解自己的存在呢？

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。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班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，我开始了我这个假期的社会实践。

很快经朋友介绍我在县城一家饭店做了服务员工作，每天穿着统一白色服装在饭店里来回的跑，尤其是在春节前后的一段时间，不知道每天会有多少个碗盘在我手中经过，每天有各种各样的美味佳肴在我面前却从来不能品尝一口，时常还会被老板批评。最后的薪水也只不过56百元罢了。不过通过一个假期的实践，我不仅从同事们身上学到很多东西，和他们成为朋友，更重要的是，我在实习过程中拿到了开启通往社会之路大门的钥匙。雇佣我的是一家私人小饭馆，因为不太正式，所以做的工作也就比较杂，迎客、点菜、端菜、收拾桌子、擦玻璃、扫地板等一系列工作都是由我们这些人干的，第一次体会到什么叫做劳动，知道了什么是辛苦。我的工作时间是从早上八点多钟到晚上十点多中，中午有一两个休息的时间，还总是轮流值班。整的我那些天总是昏天黑地的，没有正时候吃过一顿饭，还好饭店离家里不是很远，所以我一般都是在家里吃饭，晚上也是十点多钟在回家吃饭，等到晚上睡觉的时候，只要一闭上眼睛，满脑子就都是——猪肉大葱。鸡蛋韭菜。羊肉萝卜。牛肉大葱。因为我在的是一个饺子馆，生意很兴旺，每天的顾客也都很多，刚开始去的时候，总是会有人问我：“你们这都有什么馅儿的饺子啊？”无奈，我只好好言好语的和人家说：“您看看吧（将菜谱递到顾客手中），这上边有的我们这基本上都有”。只能算是勉强的应对着吧。随着时间长一点，我开始渐渐地熟悉起来，就连晚上睡觉的时候也是说一连串的饺子馅儿，真怪不得又职业病这么一说呢！当然，在打工做服务员的这些天也不免有些有意思的事情，还结识了很多朋友。我还做过件好事呢。有一次，客人吃完饭刚走，我就过去收拾桌子了，其他几个服务员已经收拾了很多东西走了，桌上的东西基本上已经收拾好了，可是在我拿走一张餐巾纸的时候，却有了意外的发现，桌上放着一个很高档的手机，我拿起手机朝门口奔去，还好客人还没走，我将手机送上前去，那人很是感谢。我觉得自己有一种很开心的感觉，我觉得只是社会风尚所导向的结果。

就这样，我经历了人生的第一次社会实践，虽然工作仅有25天，工资也只有500元，但我已经很满足了，我觉得我在这次社会实践中学到了很多东西，并为我以后的人生铺平了道路。并且在这次实践中我也总结了许多经验。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。”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。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。

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。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不仅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己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

通过一个假期的实践，我不仅从同事们身上学到很多东西，和他们成为朋友，更重要的是，我在实习过程中拿到了开启通往社会之路大门的钥匙。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。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。

在实践的这段时间内，我感受着工作的氛围，体验着工作的辛苦与快乐。这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在这里，没有人会告诉你做什么，你必须自觉地去做，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。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，以提高自己的能力！

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。谁说我们意气风发，年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼？谁说象牙塔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，我们书写了一份满意的答卷……

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。在实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。

大学生寒假社会实践总结13

此次调研活动是为深入学习贯彻***的十八大、十八届二中、三中全会会议精神，结合群众路线教育实践活动，促进学校学生和高校青年教师理论联系实际，积极投身社会实践，在基层一线砥砺品质，在同人民群众的密切联系中锤炼作风，在社会调查中发现新知、掌握真知，在解决实际问题的过程中增长才干。xx日上午，经济学院寒假社会实践小分队抵达栾城县柳林屯乡岗头村，对岗头村徐书记进行访问，了解范台村草莓基地、安全建设、环境、道路交通以及计算机网络普及基本情况。下午，小分队成员慰问村里孤寡老人，为他们做一些力所能及的劳动。x月x2日，小分队对村民们进行随机采访，向乡亲们向宣传讲解三下乡活动的目的和本质，让他们知道三下乡活动是与其日常生活息息相关的大事。x月x3日小分队来到寺北柴村，对该村庄的发展现状

进行调研并发放问卷调查，与乡亲们座谈，进一步深入当地的发展现状及存在的问题。

经过几天的调研工作，实践小分队对栾城草莓基地、安全建设、环境、道路交通以及计算机网络普及有了一定的了解，并在活动中充分锻炼自己，培养吃苦耐劳与服务社会、服务人民的精神。经过实践活动，大学生今后会更好的投入到服务社会、服务人民中去。

大学生寒假社会实践总结14

20xx年1月11日 X X 学院信息工程学院社会实践小分队赴栾城开展以“体验省情、服务群众”为主题的社会实践，目的在于调研栾城试点村近几年来在安全建设、环境、道路交通以及计算机网络普及四个方面的规划效果，为栾城区乃至全国其他地区村庄的发展提供可以借鉴的模板。

此次调研活动是为深入学习贯彻***的十八大、十八届二中、三中全会会议精神，结合群众路线教育实践活动，促进学校学生和高校青年教师理论联系实际，积极投身社会实践，在基层一线砥砺品质，在同人民群众的密切联系中锤炼作风，在社会调查中发现新知、掌握真知，在解决实际问题的过程中增长才干。11日上午，经济学院寒假社会实践小分队抵达栾城县柳林屯乡岗头村，对岗头村徐书记进行访问，了解范台村草莓基地、安全建设、环境、道路交通以及计算机网络普及基本情况。下午，小分队成员慰问村里孤寡老人，为他们做一些力所能及的劳动。1月12日，小分队对村民们进行随机采访，向乡亲们向宣传讲解三下乡活动的目的和本质，让他们知道三下乡活动是与其日常生活息息相关的大事。1月13日小分队来到寺北柴村，对该村庄的发展现状进行调研并发放问卷调查，与乡亲们座谈，进一步深入当地的发展现状及存在的问题。

经过几天的调研工作，实践小分队对栾城草莓基地、安全建设、环境、道路交通以及计算机网络普及有了一定的了解，并在活动中充分锻炼自己，培养吃苦耐劳与服务社会、服务人民的精神。经过实践活动，大学生今后会更好的投入到服务社会、服务人民中去。

更多实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发