

参加社会实践活动总结

篇1：参加社会实践活动总结

上周一我们七年级（1—6）班同学怀着无比激动的心情，相约在美丽的霍河、激情四射的青少年活动中心,度过了美好的五天生活

高兴做饭

虽然天公不作美，自我们去的第二天就开始下雨，但同学们玩的还是很尽兴，在活动中心的第二天的上午，教官把我们带到操场上上的红色帐篷里，宣布这节课是烹饪课，教官把做饭的步骤给我们通通讲述了一番，第一步是把分发的材料都洗干净，第二步是切菜，切菜是很有讲究的，什么菜该怎样切，比如切土豆的时候，先把土豆切成两半，然后顺着一边斜着切，切完后必须放在水里面泡着不然的话土豆是不能吃的，第三步也是最关键的需要两个人共同完成，炒菜员和烧火员，烧火员必须掌控好火候，火不能大也不能小，不然的话炒出来的菜就不好吃了，有了这些过程之后就可以开饭了，通过这次课程我能体会到妈妈做饭很辛苦，每次都在为我变换不同花样的饭菜，我还挑三拣四，这不好吃那不好吃，今后即使再不喜欢吃的也要少吃一点儿，这也是对妈妈劳动的肯定和认可。

能量传递

第四天的下午，我们活动是能量传递游戏规则是：每一组11到13个人，每个人手上只准拿一个铁板，乒乓球必须从铁板上运到球桶里，不能用身体的某个部位碰球，如果触碰上了加3秒，我们是第三组，当老师喊第三组的时候，我们迫不及待的来到了中队教室，预备！开始！教官的声音在雨天里显得格外响亮，听到这个口令后，我们动作一致快速的将球运到球桶里，尽管中途有掉球的现象，但是我们也完成的很出色，在这个游戏中我明白了，我们要团结一心，不能埋怨自己的队员，这样我们既快又准确无误地完成比赛。

勇敢攀岩

在活动中心即将结束的上午，我们五中队举行的活动是攀岩，当老师说是什什么课的时候，全中队的学生欢呼起来，尽管天公不作美，但同学们的热情那是相当的高，个个勇气可嘉，上一个人还在攀，排队的同学都等不及了，一格、两格、三格……越攀越高，同学们在下边呐喊、加油加油……攀岩活动就这样愉快的结束了，在这次活动中，我总结了一个道理，在攀岩的过程中只要你努力地向上尽自己最大的努力，就一定能成功记得教官讲了一个故事，他说，曾经教过一个学生，这位学生第一次来的时候，他用尽自己全部的力量只攀到了第四格，这位学生说下次有机会再来我一定要攀到第五格，他第二次来的时候居然实现了他的梦想，他攀上了第五个，他做到了。在这里我想到一句名言“世上无难事，只要肯攀登”！

虽然只有短短的五天，但是我收获了很多，也明白了很多。如果有机会我还会来到这充满激情快乐的青少年活动中心。

篇2：参加社会实践活动总结

这个周我们去了xx县青少年活动中心。进行了为期五天的实践活动。哈哈，想知道过程怎样吗？那就快来和我一起看看吧！

队列训练，坚持呀！

天的下午我们就开始了所有同学最讨厌也是最不想的队列训练了。随着一阵急促的哨声一个威风凛凛的教官高高地站在前台上。首先他滔滔不绝地讲起了队列训练的重要作用，然后就正式开始训练了。什么立正、稍息、跨列、下蹲、向左向右向后转。不要以为这些动作非常简单，你要知道那里面的学问可大着呢！什么脚跟和脚尖叉开的度数，双腿还要绷直。没有一丝风吹来，嗓子也渴得冒烟，双腿更是发麻。虽说天气不热，可汗珠还是一个一个的冒了出来。这时更需要坚持，啊，一个个动作做完了，开始了汇报表演。教官看着同学们一个个把动作做的那么整齐那么好，十分的欣慰。太好了，队列训练结束啦！这时，我也不由得想起了教官说的一句话“可能的，就把它当作一种锻炼，不可能的把它当做一种磨练”。

脚板，团结呀！

忘了告诉你，我们以前玩的大脚板也改头换面了。从原来只要三个人变成了七个人了，可是人越多难度也将更大，大脚板考验的是一个团队的团结协作能力。也还是一样，首先教官讲了注意的事项与动作要领，上板啊，双手提起绳环，脚踩在与木板相连的绳环上，“左右左，左右左。”洪亮的声音有节奏地从每个人嘴里传出，左脚，右脚，一步步的往前迈。每一个人的动作都是那么的协调一致。唉，走不动了，尽管抬起脚，木板却还是纹丝不动。有人开始埋怨了，大家的士气锐减，这时不知谁说了一句“团结团结”大家又开始重振旗鼓，左右左，洪亮的声音继续回荡在耳边。终于，我们到达了终点！我认为大脚板给我们带来的不仅有快乐，还向我们传递了团结。人们都说“团结力量大，众人拾柴火焰高”这也同样适用于我们的生活中呀！

能量传递，协作呀！

能量传递，这个游戏也需要这一组每一个人协作来完成。你看，黄色的乒乓球在“U”形的管道中滚动着，还要绕过几个障碍、拐弯，最后到达那个塑料桶。u型板要一个个的接着一起，这十分考验每一组的协作，下一个板要搭载向上一个板的下面，而不能搭在上面，中间的空隙也不能太大。拐弯的时候还要注意灵活性，最后进桶的时候更要注意，小球不能蹦出来了。每个小组都有一次试验机会，在实验时小球一次次地掉了下来，我们知道要在真正的在比赛中那可是一次就要加三秒钟啊！“快呀，快到拐弯那去”有人喊着。球还是掉了，就在千钧一发时，就在球要进洞时，球又蹦出来了，一次次失败让大家不要不由得有些泄气。可是教官告诉我们说，要坚持要会团结，协作。大家冷静了下来，又认真的想回想了一遍老师教的动作要领。比赛时我们的球一次也没掉。小球安全的回到了那个塑料桶。能量传递这个名字还真没取错，能量传递，传递的是正能量。

攀岩，勇敢啊！

攀岩真是一个刺激的项目啊，可以用老师的话来说一头是你的生命，一头是老师的生命。不过重要的不是这个，而是攀岩时你享受的一种乐趣。做好了一系列的防护措施我们就开始攀岩了。初中赛道的岩点，跟小学相比那可是少之又少，还有那凹凸不平的岩壁。怎样才能攀上去呢？同学们都开始思考了，有人一马当先地爬了上去，可是因为因为没有技巧在第四格就掉了下来。你看那是谁那是我们的女汉子，柏思懿，她双手双脚并用，首先用脚踩好一个岩点，再用另一只手，抓住一个更高的岩点，有了这个支撑另一只脚也有了落脚的地方，又用这样的方法她爬到了第七格，要知道有不少的英雄好汉都败在了这一格上面哪。一个像嘴唇的岩点始终没有人爬上去，不仅有天气影响使得岩点太滑，还有就是那里太陡了。我们的柏思懿钻了一个空子，用一只手摸到了那个岩壁架，可是在第九格的时候她不慎滑落了下来。其实，攀岩需要我们非常的勇敢，勇于站出来，勇于向上攀登。“世上无难事，只要肯攀登”没错，在生活中不更是需要这样吗？

这一次在活动中心为期五天的实践，让我明白了在生活中我们要坚持，对于一些你认为不可能完成的事情。有可能你只要坚持就能成功。还有要会团结协作，就像老师所说，一根筷子一折就断了十万根筷子合在一起，又有谁能把它折断呢？团结力量大呀！勇敢，勇气在你成长的道路上也是必不可少的，勇气就像是火，可以照亮你前进的道路。有了坚定的信心勇敢走下去。

在活动中心的这几天我的收获很多，它也必将在我的记忆中留下深刻的印象，成为我最宝贵的财富。

篇3：参加社会实践活动总结

我来到了宝应电信公司，参加了它举办的“第一届大学生实践活动”。其实，在报名时，我只是抱着试试看的态度，可是没想到就成功了。心里自然格外高兴，因而，对这次难得的机会也十分珍惜。

开始的前两天，我和其他一起参加该活动的同学在工作人员的带领下，对电信有了一定的了解，并参观了电信公司机房等地方。那里工程的巨大与工作人员认真的态度让我认识到这里的工作不简单，它关系到人与人以及人与世界之间的交流。

我与其他五个人，组成了“天翼营销方案及前置营销”的小组。第三天，我们便来到了开发区，在卢启棱带领下，了解了中国电信的3g业务，并将中国移动的动感地带和中国电信的学子e行套餐进行了对比，找出了学子e行的优劣势。

接下来几天，为了更好的得到调查结果，我们组又分成了两个小组。小组内部分工合作，有人打电话调查，有人接头调查，有人数据分析、整理，有人画图，有人写实践报告。每天我们两个组都会对当天所做出的成果进行交流与分析，并未对方指出成果中的不足之处。卢老师也会对我们的成果进行一些简要点评。

这次的实践活动，虽然时间很短，却让我学到了不少东西。卢老师教会了我，做事要学会动脑筋，不能墨守成规；唐斐教会了我，今天的事情今天做完，绝不拖拉；赵亚萍教会了我，做事要认真，切不可马虎；时谦教会了我，做事之前应该做好充分准备；杨扬教会了我，做人有时要低调一点；祁潇教会了我，要十分融洽的处理好人就关系。

在大家一起为电信出谋划策的同时，我们六个人也成为了好朋友。因为友情之花的绚烂开放，所以在这几天里大家相处得很愉快。

第一次社会实践，我学到的不仅是营销方面的知识，也学到了许多做人处事的道理，更结交了一群好朋友。

篇4：参加社会实践活动总结

社会实践活动是中学教育的重要组成部分，是加强和改善中学生思想政治工作的重要环节，是引导青少年健康成长的重要途径，为了使中学生的理论知识与社会实践相结合，在过去的学年，我们结合学校的传统优势和农村实际，根据学生的兴趣和需要，坚持实践性、自主性、创造性、趣味性，开展了许多以学生为主体的多种社会实践活动，使学生扩大了视野，增长知识，动手动脑，培养了多方面的素质和本事。

一、加大管理制度，宣传力度。

每学期开学前，我校政教处都要经过讨论和研究，并本着实际，有效的方针，制定好计划，安排好活动资料，力求社会实践活动有规范有秩序地开展。同时加大宣传力度，广泛动员全体学生进取参加社会实践活动。

二、建立稳定的社会实践基地。

实践证明没有稳定的基地建设就没有社会实践活动的长期性、连续性我校几年来先后与山前村蔬菜基地、金威公司等单位取得联系，建立了德育基地，把街道、学校食堂作为学生劳动基地，使我校的社会实践活动得以深入持久地开展，取得良好效果。

三、常规性社会实践活动开展的有声有色。

针对中学生的实际情景，我校充分利用重大节日、纪念日等时间，开展社会实践活动。如在重阳节、春节到孤寡老人家里去慰问、打扫卫生、挑水等，科技节期间上街宣传科技种果树栽培管理技术，清明节组织团员到江边村黄文英烈士陵园献花圈，“五一”节上街搞卫生等。这一系列活动的开展，使同学们有了全面参与社会实践活动的机会，从而全面提高学生的综合素质。

四、利用假期开展社会实践活动。

在寒暑假期间，学校提出明确要求，全体学生必须到农村、社区参加社会实

践活动，经过他们亲身实践，体验到实践的欢乐与艰辛，明白劳动创造幸福的源泉，劳动最光荣。

总之，一年来，我校的社会实践活动既提高了学生的综合素质，又推动了两个礼貌建设，可是，新形势下对中学生社会实践活动又提出了新的更高要求，我们将认真学习、努力探索、深入研究，才能发挥社会实践活动的重要作用。

篇5：参加社会实践活动总结

思想品德教育离不开社会实践活动，只有在实践中亲身体验，高尚的思想，良好的品德才会不断地内化为学生自身的素质。为此，我校今年下半年开展了一些社会实践活动，对下半年的工作进行了总结：

一、活动内容具有针对性、教育性、实践性。

开展了参观游览活动，引导学生回归自然，走进自然，认识了多种常见的花草树木。

另外，在活动中还对全体学生进行环境教育，组织了环保行动，在游览过程中，每位同学手拿一个环保垃圾袋，捡起身边的垃圾，以自己的行动为社区奉献一份力量，融入社会大家庭，做一名合格的小主人。

二、活动形式从实际出发，因地制宜。

本次活动利用了我镇有的的植物园、林地及等，通过让学生走看、等亲身体验，使他们认识了大自然，体验了乡村的田园生活。活动结束后，要求学生们说一说自己认识的花草树木，并要求高年级学生写出一篇篇优秀的游记，既是对活动的记录，也是对活动的总结。

三、时时处处注意安全，确保了活动的顺利的开展。

安全问题是活动顺利进行的基本前提，活动开始前，校长室、教导处、体育组先到活动的地方踩点，学生处下发的活动方案中的五条要求明确规定：行政全部都分到了各个年级；体育组和计算机组的老师负责组织学生并在各重要的路口把关；班主任老师在出发前强调了组织纪律，提醒了学生做好外出的各项准备工作，切实注意安全；科任老师分到各班，协助了班主任老师开展活动。以上防止安全事故发生的措施保证了活动圆满的完成，活动结束时，无一例安全事故发生。

通过这些活动，学生们在实践中增长了见识，培养了能力，得到了锻炼，孩子们也学到很多书本上学不到的东西。我们将在今后的工作中，为学生们提供更多体验实践的机会

社会实践活动启动之前，校团就明确要求各支部在活动前要做好准备工作，

活动中要做好记录工作，活动后要做好总结工作，保证实践过程的完整性。开学伊始，团委又及时下发了通知，对社会实践活动的总结消化工作进行了详细的部署。9月11日下午还以团支部为单位，集中安排了“实践归来话成就”社会实践活动经验交流会。评选暑期社会实践活动先进支部。通过社会实践活动，我们更加深刻地认识到：这项活动使同学们有机会深入社会、了解社会、服务社会，在社会这个大课堂中接受教育、磨练意识、培养能力，提高素质，从而成为走向社会的一次“彩排”和“预演”。当然，作为一项长期、系统的工程，社会实践活动只有不断适应社会和教育形势的发展变化，进一步整合和引入校内外资源，创新活动内容和形式，拓宽活动渠道和途径，在完善机制、强化指导、提升功能上狠下功夫，推动社会实践活动向长期化、规范化、阵地化方向发展，才能更好地赢得学生的欢迎、学校的支持、社会的关注，使社会实践活动永葆生机和活力。

篇6：参加社会实践活动总结

社会实践对于在校高校生具有加深对本专业的了解、确认适合的职业、为向职场过渡做预备、增加就业竞争优势等多方面意义。高校生参与社会实践，可以了解社会、熟悉国情，增长才能、奉献社会，熬炼毅力、培育品行，对于自身成长具有不行替代的作用。

一周的时间很快便度过了，这仅有几天的时间在肯定程度上转变了我们的熟悉，我们不仅接触到了真实的社会，更对社会有了真正意义上的了解。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经受，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大关心。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中仔细的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培育。这一段时间所学到的阅历和学问是我一生中一笔珍贵财宝。这次实习也让我深刻了解到，和团体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的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西许多，他们就是的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习许多学问、道理。实践是同学接触社会，了解社会，服务社会，运用所学学问实践自我的途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增加了熟悉问题，分析问题，解决问题的力量。为熟悉社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用学问武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更结实的基础！

篇7：参加社会实践活动总结

一、实践介绍

研一的暑期社会实践作为学校的一项要求，而社会实践的内容和类别又十分丰富，在九月份即将投简历找工作的研一学生眼里，当下最重要的就是迅速了解如何才能从招聘公司中找到自己中意且适合自己的那个，并且学习如何在面试中发挥和展现自己，所以学生跟企

业间的双向交流则显得十分有必要。本次我们小组选择了参观公司以及学校这样的方式，希望能够积累一些面试以及社会工作经验，有利于下半年就业。此次社会实践的地点在深圳，实践小组分别对哈尔滨工业大学深圳研究院、中科院深圳先进技术研究院、科曼医疗设备有限公司、北科生物公司、华大基因公司以及学而思培优教育机构等六家公司和学校进行了学习和参观。六家公司中包括了生物专业对口的就业公司和研究院，也包括互相交流经验的学院，更有不限专业的教育公司。所以整个实践活动中，风格多样内容充实，小伙伴们都收获颇多，为下学期就业奠定了基础。

二、实践内容与心得体会

1、XX工业大学深圳研究生院。

7.25实践小组首先参观了哈尔滨工业大学深圳研究院。作为哈尔滨工业大学在深圳的分校，深圳研究院在校生主要以博士研究生和硕士为主，包括许多国家级重点实验室。首先参观的便是计算机学院的实验室，其中在网络环境智能计算重点实验室中，有关负责人给我们依次展示了人工智能机器人的视频、手语合成、保留原笔迹的手写软件；此外，通过实验室负责人的介绍，我进一步了解了在网络化大环境下，云芯片、云检索的发展前景。之后，我们又去物联网关键技术及系统集成工程实验室进行了参观，实验室负责人为我们介绍了智能机器人在路径规划方面的研究、手势的识别、车位识别、声音信号处理、车牌号码识别等各项研究以及进展。之后，学长又为我们演示了自主研发的可穿戴设备用于测量心电图、脉搏等数据。参观完一系列的实验室，我觉得每个学科需要的不仅仅是该专业的基础知识，对其他学科的知识的了解往往会给研发带来惊喜，毕竟学科不能单独存在，必然与其他学科相交叉，相辅相成。因此，各位老师也鼓励我们跨专业学习。

下午，金老师带领着实验室的学生与我们实践小组进行了座谈会。座谈会主要围绕着环境污水处理以及生物信息学方向进行。整个过程两方的学生交流随意，气氛融洽，彼此都留下了很好的印象。

2、XX深圳研究生院。

7.26我们对中科院深圳研究生院进行了参观。在展示大厅，负责人为我们讲解了深研院的基础架构、人才概况、院士专家、科研成果、国际交流项目、院地合作等各方面的概况，之后又带领我们参观了医药学的实验室，让我们对实验室设备以及研究内容有了大致的了解。此外，最令我记忆深刻的是负责人孙志超在座谈会上跟我们谈到的有关简历制作以及招聘、面试等各方面的的问题。为了面试过几年的HR，他的经验毫无一位对我们非常有帮助。比如说，面试不仅看的是学生的学习能力，可能更多的是其他能力，也就是说看重的是综合素质。面试以及简历制作的一些细节很需要注意，例如纸质的选择、哈工大logo带来的好处、排版、简历模版的选择等等。此外，在面试时，要展现出自己最真实的一面，既不夸大也不显得渺小自卑。于是，在中科院，我们度过了充实有收获的一天。

3、XX有限公司。

7.27在科曼的参观也是颇有意义的。作为一个医疗公司，科曼主要生产和研发的重点在于监护仪、麻醉机。尤其是监护仪的生产，已经位于世界领先水平。于是我们不仅见识了监护仪的生产、使用等产品先进性，更有幸参观了办公室环境以及车间环境，这对于我来说是一件很新鲜的事。此外，在座谈会上，几位公司负责人从不同方面对克曼进行了系统的介绍，并且针对学生们的问题给与了详细又真诚的解答，其中包括在就业方面，岗位、福利待遇、晋升渠道、企业文化氛围以及培训等方方面面的经验。让我记忆尤深的是，员工对科曼公司的信赖度十足，并且在这里工作的他们表现出了幸福感和成就感，这就证明这是个好公司。

4、XX公司。

7.28在北科的参观改变了我对实验室脏乱差印象的偏见。北科公司是我国最早专业从事战略性新兴产业生物治疗技术临床转化及技术服务的国家级高新技术企业，并且我们参观的这栋大楼属于政府等新投资所盖的大楼，所有设备以及整个系统呈现出高度有序，绿色环保节能的特点。在参观实验室的过程中，我注意到墙壁上的提示、实验人员的着装以及各项细节体现出来的严谨有序。当然，作为新兴产业，北科承受了许多非议和质疑。在座谈会上，同学们提出了许多对干细胞治疗疑难杂症的疑问，包括我在了解到过去几年曾经出现的有关干细胞治疗的负面报道，也对干细胞的神奇产生了质疑。但是大众总是会对新出现的东西产生排斥性，何况是新兴又不了解的东西。但是，在这方面，作为本专业的学生，我相信本着为了改善人类健康的愿景和理念，我们也是要在这一条道路上不断挑战和探索的。

5、XX教育机构。

7.29对非本专业对口的学而思的参观属于这一系列行程中最有意思的。在这个过程中，没有在专业知识方面进行深层次的交流，而是对研究生生活、深圳城市的文化以及工作过程中的一些问题进行了分享。负责人说到深圳，举例说，好比一线城市中的广州、北京上海其实都是排外的，而深圳不同，这里绝大多数反而是外地人，所以它是很包容的。这跟我对深圳的感觉一样，在参观公司的同时，也对这个城市产生了别样的好感。当然，作为一线，它的物价也是很高的，让我想赴深圳工作的同时也要考虑能否养活自己。此外，作为一家教育培训机构，它的办公区不算高大上（跟北科比的话），但是却很温馨舒适，对老师的待遇十分好。这就让我更坚定了企业文化和氛围对于我自己的重要性。特别要提出的是，我们顺便参与了课堂学习，感受了小学生们的课堂氛围。不得不说，老师这个职业真的蛮有成就感，如果我是一名老师，某一天在路上偶遇叫我老师的名牌大学学生，那种场景也是挺让人高兴的。

6、XX公司。

7.30华大基因公司让我至今还记得的是华大满墙的在顶级学术期刊SCI上发表的论文。讲解员讲述着华大的历史、成就、杰出人物、还有一个个科研有趣小故事，内容丰富多彩让我们眼花缭乱，以至于参观展览大厅的整个过程花了至少一个半小时。由此我体验到了华大作为“科研大户”的实力。此外，展览大厅同时进行的还不止我们这一个参观小分队，可见作为现代企业发展的典范，很多公司以及学校都慕名前来参观了。

在参观公司办公区域的过程中，我特别喜欢的小细节是公司的楼道里面，有两样东西。其一是卡路里燃烧表，提示着走楼梯燃烧了多少脂肪，带来了多少锻炼；第二是摄影展示，全部都是在职人员拍摄的照片，装裱了挂在墙上。这两样东西多多少少给我们展示了华大对于工作人员身体素质的要求以及公司自身的文化氛围。这对于我来说是十分有吸引力的，毕竟谁也不喜欢沉闷无趣的公司。

三、实践存在问题

这次的社会实践开阔了我的视野，提高了我对就业选择以及人际交往能力，理论联系实际，为我今后更好地融入社会、融入工作的新环境奠定了基础，这些对我今后的生活和学习将产生积极影响。当然，我在这次的实践过程中，也发现了很多不足之处，总结如下：

第一、时间观念不够。

第一天，在去深圳研究院的过程中迟到了，虽然是个意外，但是给我自己的警醒挺大的。守时是一个人应该养成的习惯，不管是在学生生涯还是在职业生涯中，这个小细节都是至关重要的。所以，要养成这个良好的习惯，做一个守时的人。

第二，缺少社会经验，处理问题的能力还不够。在与各个公司负责人交流的过程中，虽然时间短暂，也让我们体会到了还没进入社会的大学生有多青涩，还有多少东西是需要我们一点一点的学习的。尽管做到大方有礼貌，也还是远远不够。

四、思考与建议

总结这次社会实践活动，我有以下几点思考：

第一、每份职业的开始都是艰难而需要付出努力的。这次社会实践的好几位公司负责人，在与我们交流的过程中，不约而同地提到了在每个工作岗位上，想要获得认可得到自己想要的都必须努力，尤其在一份职业的开始阶段。所以，不要总想着找待遇好又轻松的工作，那是不太可能的。

第二、待人接物一事，尤其重要。去到每个公司我们都受到了接待人的友好接待。这不仅体现了接待人的素养，更是让一个公司的形象更为美好。有时候一个公司的竞争力也很大程度表现在我们直接接触到的这些方面，这些更为明显的方面。所以，不仅要做一个有素养的人，更要加入一个有素养的团队。

第三、现在受的苦和累是以后的垫脚石。参观公司看上去很简单，其实不然。社会实践团代表着学院，更代表着学校，我们的一举一动都是需要注意的。深圳炎热的天气常常让我们无法忍受，在去到目的地的过程中就已经烦躁不堪，但是每个人都记得自己是工大学生，所以再累也打起精神应对。做到大方有礼，不卑不亢，表现出工大学子的风范，这一点尤其值得表扬。作为一名即将毕业的研究生，吃苦耐劳的精神要一直保持下去，勇敢的面对一切挑战。

总之，这为期大概两周的社会实践活动让我觉得意义非凡，在我的记忆里留下了浓墨重彩的一笔。