

实践反思与总结报告(精选5篇)

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

实践反思与总结报告篇一

>假期社会实践反思报告总结篇 4

在大学以前，对于我自己，总是依赖于父母，没有一点独立性。

上了大学后，远离了父母，一时间有点不知所措，但幸好有了社会实践，使我摆脱了有依赖性的缺点，重新塑造了一个独立、奋发的我，同时也让我对社会有了一定的认识，对于我在以后的生活工作中有很大的帮助。

每次出发前，我们队会在一起讨论怎样才能用最短的时间获取最大的收益，们个人都会发表一下自己的见解，最后确定了计划，我们就出发了。

可是，在社会上的确和在校园中不一样了，由于我们队作此次实践都是以作调查问卷的形式，自然就少不了与人搭讪，由于第一次没有经验，我找的都是那些在路上过往的行人，这样在我每次发现一个自认为可以的目标的人，走过去以后不是被那个人给拒绝了就是那个人根本不理你，这样没有一次成功，一次又一次的失败后，我有些厌倦了，更带有一丝的生气，心里想那些人怎么可以这样呢，人家找你帮个忙怎么也要表示一下吧。后来听到我们队里的一个同学说，你试试去找那些在商场门口坐着的人或许会好一些，我觉得他说

的有些道理，便去试试。

果然，我说明我的来意，大部分人都很配合我，还给了我很多好的建议，但不乏一些被人冷漠，比如，我看到一位四十多岁的阿姨，我觉得这个人很和蔼，应该会成功，那位阿姨也看到了我，但等我还没走到阿姨的身边，那位阿姨便突然把头转了过去，我跟他说的话她也假装没听见，最后我怀着沮丧的心情离开了，可我的心里很是不平静，为什么哪位阿姨会拒绝我呢？这让我想到了当今社会上的一些现象，一些人总是会以推销产品的名义对人们行骗，导致人们都是很不相信陌生人的话。其实想想，那位阿姨的做法也是可以理解的，人总是有一颗防备之心，怪只能怪那些行骗之人。

但在调查的过程中也不乏一些有趣的事，如有有一个问卷是一对夫妻一起做的，做问卷的时候他们的意见总是会出现分歧，于是妻子就会给丈夫讲述一番，使得他最后不得不放弃自己的意见，然后我就说每个人都可以在问卷上发表自己的见解，他的妻子便冲我笑，我感觉得出在家里肯定是他的妻子说了算，真是有意思的一对夫妇。

在此次社会实践中我也学到了许多东西。首先，是我们的这个团队，一个团队要想做强做大，那她的每个成员都必须有团结的意识，而我，也正是学会了与团队成员的合作与沟通：我们每次做调查到底要准备做什么，怎样把每次的任务顺利出色的完成，这些都是需要我们成员在一起探讨的。其次这次实践锻炼了我的耐性，由于在做调查的过程中总是会遇到被人不理的情形，开始的时候的确会有一些不适应，但是随着做久了，这种难受的心理也就慢慢消失了，俗话说：“久病成医”，我渐渐也培养出了自己的坚持不懈的精神，这种精神对我来说是一笔宝贵的财富，他会对我的一生都有很大帮助的，我也总结出，做事坚持不懈，你终究会成功。

通过这次社会实践，使我也学会了换位思考问题。因为在后

来的几次失败的过程中我也对失败的原因进行了分析，如果把被调查的人换做是我，而我又很忙，那么会怎样。经过这么一换位，被不屑问题很快就被解开了，并且这样做的另一个好处是可以消除自己先时的所有烦恼。我又总结出经常在做事的时候换一下位去思考，可有助于做事效率的提高。同时我的心理承受能力也较以往增强了。