

社会实践个人总结(优秀5篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。什么样的总结才是有效的呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

社会实践个人总结篇一

带着热情，我们认真准备，经过三天的思考，我们带着希望，踏上了虹城的路、达到那儿的第一感觉就是温馨，而那种温馨也伴随着我走过了暑期实践的全程。

仔细回味这六天，感动，感谢，获得一直伴随着我、我想，这将是人生旅途中永远都无法抹去的一段回忆，因为在这里，我收获了勇气，收获了鼓励，收获了成功的喜悦。

勇气——虽然以前也走上过讲台，但是都是带着紧张和怀疑的态度，而这次我是带着自信与坦然走上去的。我感觉是这些“熟悉的家人”给了我勇气，让我学会了淡定，冷静。

感谢——首先感谢这次实践的机会，让我认识了这么多的好朋友，能更加全面的了解每个人的想法；其次，感谢这次实践活动能让我发现自己如此之多的缺点，指明了我继续前进的方向；感谢各个策划者对我的支持、鼓励和信任。

成功——这次活动我第一次体会到了策划者的辛苦，我们策划组经过几次的讨论，采点等最终确定了这次户外生存挑战大赛的。策划。虽然没有真正的达到生存挑战的高度和深度，中间的障碍也非常的简单和幼稚。但是至少这次活动让大家扭成一股绳，一起奋斗，一起欢笑。我看见了大家都很开心，这也是一种成功。

总之，我心中的感受无法用简短的几句话描述，一切尽在不言中。给我们留点空间，这段回忆永存，希望我们多年之后回想起来，我们还能会心一笑，感叹这段独特的经历。

社会实践个人总结篇二

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”长这么大了还是第一次参加社会实践，以前只是在书报上面见过有关这一方面的报道，当时还想这也没有啥难处。但是在这次实践后，我不得不承认实践是一件相当有难度的事，而且很不简单。

我参加的是学校组织的暑期社会实践队，目的地是四川省遂宁市大英县，主要基地是当地的大英中学，而且我们的很多实践活动都要围绕这个基地展开。在实践对中，我被分在了“后勤组”，我的任务是管理实践队日常支出的帐目，并负责报销大家的公共支出，虽然表面上看起来这是一件挺简单的事，但事实并不是这样的。管钱其实是一件挺重要，也是挺麻烦的事，每天都会有人找你报销，而且每一笔钱都得记的清清楚楚，更重要的是，不能够记错了，因为记错了意味着要自己掏钱了，我就曾经因为出了差错自己倒贴了钱，虽然数目不大，但是这给了我相当大的打击。一个学了十几年书的大学生竟然连这么一点帐目都管理不清出了差错，当时那叫一个伤心啊！但后来慢慢也就习惯了，知道了干这个也要有足够的耐心，也要足够细心，这样才能保证不出一丝一毫的错误，十几天里从我手中经手的钱算下来还好，再没出什么错误，并且每一笔帐也都清楚地记下来了。不管怎样，实践总算是结束了，自己也总算完成了这个任务。

因为我时忙时不忙，所以如果其他地方人手不够，也会叫我们去做其他事，所以我还负责了一个高三的讲座。我上的是物理，还清楚地记得给学弟学妹们上课时的情景。在上课前几天写了很详细很详细的教案，还在网上搜了好多好多的资料，还对各个知识点做了详尽地解释，就怕上课没东西讲，或者被问到之后无法回答。后来讲了课才知道这些资料和解

释其实根本就是多余的，根本就用不着，因为我们都是同龄人，交流起来一点都不费劲，思考的路线也都大同小异，要讨论的话题也是彼此熟悉的，所以感觉很轻松就讲下来了。不管怎样这也是我上的第一节课，反响还挺好的，挺受同学们欢迎的。后来几天又给大家上了辅导课，还有答疑课，还经常跟他们在一起交流，谈自己的高三，谈彼此的理想，觉得很开心。不管怎样平生第一次讲课就在这里完成了，怎么也没想到。

给我印象最深的还是那一次集体交流课。在实践活动进行了两天后，我们开了一个小总结会，讨论这几天的收获和得失。大家集体反应学生对我们讲的很多课反映不太强烈，感觉没有太大兴趣。于是决定在第二天进行一下午的交流课，所有的讲座做临时调整。当天晚上我睡得很晚，心里总是放不下第二天的集体交流课。天亮以后，我赶忙准备下午可能要用到的材料，忙活了整整一个上午，直到吃午饭时仍然感觉材料可能还不够用。但时间所剩无几，只得在下午硬着头皮上。谁知道下午的交流课根本就没有按照我们的预料发展，我们准备的好多材料都没有用上，许多问题是我们没有准备的。我们预料大多数问题应该是围绕学习，或者是高三。而他们实际上所问的问题从生活到学习，从过去到理想，凡是他们觉得自己有疑问的东西都一股脑儿全给问出来了。看到大家这么的积极主动，我们也兴奋不已，对所有问题来则不拒，尽最大努力解答。当时的气氛才真正让我感觉到什么是教育，什么是老师。那天下午我们七点过才吃上晚饭，回去不及休息，大家都认为这是一个难得的机会，可以近距离接触学生，与他们畅快交流，于是决定晚上接着交流活动。可这时才发现每个人的嗓子已经发不出正常音了，讲了一个下午，嗓子早已经疼痛不已。在讨论后，决定轮流上阵，并抽出一人赶紧去买药。不管怎样，交流是必须做的。在一个兴奋而又充满激情的晚上之后，剩下的只是一幅幅疲倦而又欢喜的面容。那天晚上我们一直忙活到十一点多才回宿舍，草草洗漱倒头便睡着了。

这是我参加过的最累最开心的活动，我深深地体会到这就是老师，这就是教书育人。让自己的所学体现在他们身上，我感觉非常充实和满足。

在接下来的几天中，我们走出学校开展活动。参观了当地的汉陶博物馆，卓同小井陈列馆，还实地参观考察了卓同小井的取盐作坊。当时正是作坊里一位老匠人的80大寿，我们当时也惊讶不已，唱了一支生日歌给老人祝寿，心里特别高兴，这也许就是缘分吧！

之后我们走访了当地的留守儿童之家，给他们带去了我们的关怀和祝福，还向他们赠送了我们募捐的书籍以及学习用具。看到他们能够安心的上课学习，我们都能感到当地政府建立留守儿童之家的行为是多么的实际和明智。

接下来就是我们的又一个主题活动：奥运宣传活动。为了这次活动，我们许多人的后几天实践时间都花在了准备工作上。联系县团委，找合适的地点，制作展板横幅，寻找商家参展。在忙了整整两天后，我们的奥运宣传活动终于如期的举行了。上午9点，在当地的朝阳广场上，在张艺谋的奥运宣传片的音乐声中，我们的活动拉开了帷幕。面对过往围观的行人，我们耐心地讲解宣传，散发奥运宣传单，宣传节水节能。无数的行人在我们的宣传横幅上留下了他们对奥运会的美好祝愿和对中国队的祝福。那天的活动一直到晚上下雨才结束，虽然很累，但我们都觉得很感动很开心。

回顾实践其实也不算苦，并不像以前看到的宣传那样，反而有很多值得回忆的东西，和大家一起吃饭干活，一起有说有笑，还有自己的第一次讲课和第一次上课时的手足无措，还有记帐时莫名其妙的少钱最后只能自己补上，还有好多好多。总之大英县是个让我留下深深回忆的地方，他见证了我的成长。

社会实践个人总结篇三

为了提高活动的效率，也能更好、更顺利地完成这次社会实践活动，在出发前，队长召集我们讨论了活动的安排情况，同时结合我们自身的特点，分配了各自的任务。

伴随着灿烂的朝阳，我出发到了社会实践的目的地——上虞。首先我们参加了此次社会实践的启动仪式，紧接着我们接受了平安自护的课程培训，经过一天的培训，加深了我们平安自护的知识，使我们受益匪浅。经过一个晚上的休整，我们踏上了平安自护活动的首站——东关。在这里我们给小朋友们讲了平安自护的知识，课堂气氛也相当活跃，在欢声笑语中也加强了他们的平安自护知识。平安自护的次站——小越。在小越村委会的会议室中我们开始了我们平安自护的课程，经过前一天讲课的经验，这堂课上得也更加生动。上课前，我们和小朋友做了小游戏，小朋友教我们的游戏“海带”我们印象深刻，也拉近和小朋友的距离，使得我们的平安自护的课程能够更顺利的完成。

结束了平安自护活动，我们开始了企业调研活动。我们走访和参观了新天龙、上光照明、华通控股、万杰制冷、新天袜业五家企业。在走访学习过程中，五家企业的都热情的接待了我们，给我们讲了企业的概况和一些发展的过程。让我们了解到了企业家创业的不易，同时也很敬佩这些事业有成的企业家。我们还对企业的员工进行了“关于大学生就业问题的问卷调查”，以便了解大学生的就业状况。

通过为期五天的社会实践，我们黑了也瘦了，但是付出总是有回报的，通过这次社会实践锻炼了我们吃苦耐劳的精神和艰苦奋斗。服务社会，锻炼自己，自己的思想境界有了提高。通过此次活动，回报他人的公益精神，纯洁乐观的青春热情，在我的心中深深扎根。

良好的团队以及团队精神，是完成一项工作必不可少的前提

条件。在社会实践期间，每当我们面对困难的时候，每当我们力不从心的时候，我们并没有退却，而是发挥团队合作，互相学习，互相帮助的精神，各司其职，各尽其能，全身心的投入到自己的工作中，在这种积极向上的氛围中我们顺利完成了各项工作。从这次活动中，我们深深体会到团队精神的重要性。

在企业调研过程中，我们参观了几个大公司的生产车间，企业的负责人也向我们讲述了他们的企业文化和企业的发展历程。我印象最深收获最大的是对万杰制冷的企业参观，公司创建者樊德洪先生自20xx年创建“万杰”以来，带领“万杰人”把一个只有6个工人的小作坊打造成全球干燥过滤器行业的领军企业，更以超前的理念、超人的胆识、超凡的魅力，不断超越自我。他的创业眼光和创业激情让人钦佩，他坚忍不拔精神、永不止步的追求也非常值得我们学习。另外，樊总骨子里的那种不服输的精神也深深感染了我，那种专注，那份担当??在企业调研的过程中我们也积极向企业负责人提出了自己的疑问，我们了解到工作并不难找，难的是从基层做起，难的是坚持下去，这也让我们认清了自己的位置，摆正了心态。“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

总结本次的实践活动，我们做的也非常不错，但是难免也有不足。在平安自护活动时是我们经验有所不足，上课也存在一些小问题。还有就是出行礼貌方面也有需要改进的地方。

实践活动结束了，每个人都在总结这次的实践活动，发现我们身上少了那些青春的张狂，多了些青春的踏实，少了那些青春的迷茫，多了些青春的奋斗。

社会实践个人总结篇四

七月的骄阳，沸腾了我们青春的热血；无悔的选择，辉煌了我们年轻的岁月。

我们带着朝气蓬勃来到了人民最需要的地方，奉献我们的美丽青春，燃烧我们的激情岁月；我们微笑的脸庞和飒爽倩丽的英姿，伴随着这短暂而充实的七天社会实践，定格在时间的长廊中，亘古不变。

社会实践，让我们更多去关注社会，了解形势与政策的动态，认识自身，认识社会，是一个提升自我，锻炼自我的宝贵平台。

在这个过程中，我们离开了大学这个象牙塔，来到了现实的社会中体验社会，体验生活，体验人生；社会实践，让我们更多贴近社会，去感受最真实的社会生活，体味最真实的人生。

烈日炙烤的大地，滚烫、灼人，却有这样一群人，无论炎热，无视辛劳，坚持做战于一线，他们就是义修队的同学。

他们用全面专业的知识与耐心细致的态度为人民解决困难，赢得了广大人民的好评。

一丝不苟地工作态度，让他们可以将工作最大限度地做到最好，让人民最大限度地满意。

还有义教组的同学，他们用爱与知识在孩子们的心里播撒希望和梦想的种子，他们用心捧起那些渴求知识的孩子们，让他们看到湛蓝的天空，看到梦想的高度。

还有各种调研活动的成员，他们在与群众的接触中，了解到人民的需求，在文化、经济、教育、卫生等方面深入调查，

通过以调查问卷的方式为媒介，互相交流沟通为主体，得到人民最宝贵、最真实的回答与反馈，并总结出最全面、最具说服力的信息。

文娱汇演绚烂多姿，每个节目辉煌多彩，都深深吸引了当地人民，将我们大学生意气风发，朝气蓬勃的精神面貌完美呈现在他们面前，这一切的一切，都凝聚着文娱组每位成员的辛勤汗水，他们的辛勤付出为社会实践划上绚烂的一笔。

还在一群这样的人，高调做人，低调做人，无论在什么场合，什么时候都能发现他们忙碌的身影，他们就是通讯摄影组和后勤组。

实践之旅，多姿多彩，通讯摄影组见证每个宝贵的画面，并把它定格下来，他们忙碌在活动的最前端。

后勤组，无论在什么时候，他们都在默默的付出，为我们提供一个最坚强的后盾，他们隐藏在后端，却提供最强有力的保障和信念，他们是一群最可爱的人。

在整个实践过程中，我不仅仅得到提升与锻炼，更重要的是收获到了许许多多最真诚的友谊，无论在什么时候，我都能发现那一张张真诚的笑脸，给了我莫大的支持与信心，让我更坚定前进在社会实践的道路上。

小明的经典口头禅，玉兰的经典语录，阿山的经典身材，还有许许多多的人还有画面，都定格在我的脑海中，亘古不变。

社会实践：“传服务火炬，颂无悔青春”，我们挥洒青春，收获了精神上的升华和珍贵的友谊，它将永远珍藏在我们记忆中，成为人生宝贵的一笔财富。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

没有经历过痛苦的雕琢，怎能有一颗坚毅勇敢的内心？没有经历过挫折的锤炼，怎能承担起时代赋予的重任？正可谓：玉不琢不成器，这是一句永恒的真理。

而这次的三下乡就好比是一场战役，给了我们人生中的第一次磨练。

讨论会上，大家都各抒己见、畅所欲言，并进行了下一步的分工协作，而我，也开始准备锻造出征的利剑。

活动第二天，伴着初升的朝阳，我开始了忙碌的一天，尽管对湘乡的了解是一片空白，但却丝毫浇灭不了我的热情。

围绕农机这个关键字，我开始进行搜索，打开一个个链接，我浏览了一个又一个的网页，编辑了一段又一段的文字。

从迷糊到清晰，从懵懂到了解，隔着屏幕，我就已经能够感受到扑面而来的泥土的清新，我了解到了更多农村的风土人情，这是一种不同于城市的质朴、清新和自然。

我明白，这次活动不仅仅是带着自己的好奇心去体验生活，更重要的，是我们每一个人能够不辱使命，做出可喜的成绩。

作为一名在校的学生，这是我第一次脱离书本，接触社会，下到乡里，顶着烈日的灼烧感受生活的艰辛，这些都让我心里充满激动。

同时，我也怀着些许的担忧，毕竟从未真正走入社会，不了解人生百态，我要怎样才能去适应它？我要怎样才能去尽我所能地发挥作用？我知道，实践团的很多成员都有过丰富的经历，甚至是上次实践团的前辈，这我不敢放慢自己前进的步伐，却又更加坚定了自己的决心：我一定要为团队贡献自己的力量。

一天的奋斗总算有所收获了。

在查阅资料时，我了解到现在农村的状况依旧不容乐观，尽管国家每年都给予农村大力的扶持，但是，落后的思想加之其本身的吸引力不够，农村落后的状况一直难以改变。

我希望，我们此行在调查农机使用状况的同时，能够发现更多的问题，真正帮助到农民。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，我明白臆测始终是不够的，我期待下乡之日的到来。

社会实践个人总结篇五

在7月13日，我们正式出发赶往__所进行暑期社会实践活动。在x蓬勃发展的今天，我们真心的希望走出培育了我们三年的校园，去看看校园外我们专业的情景，去了解校园外我们的光学。我们对此社会实践活动充满了期待。我们相信__所会是我们了解光学的最佳场所。探索光学的旅途，从我们，从这里开始。

7月四号下午开始，实践活动正式展开。在光机所方秀军老师的带领下，我们首先参加了针对__所所情以及中国科学院大学的专题讲座。在讲座过程中我们对__所的光荣的历史传统、丰厚的就业待遇、良好的生活环境、卓越的研究能力有了全方位的了解。其中光机所以对硕士博士研究生的就业待遇对于绝大多数的学生是一份不可拒绝的诱惑。

在之后几天的时间里，我们又参加了关于研发中心，光学制造技术重点实验室，空间机器人中心，发光及应用光学国家重点实验室，星在一体化技术，光电探测室等重点科研中心的介绍。通过这些活动，我们对世界上最先进的光学科研成果，如氧化锌pn结，离轴三反光学系统等有了进一步的

了解，在专家的讲解中，我们与在专业所学知识进行联系，比较，明白了许多以前不曾理解的理论知识，受益匪浅！

在实践活动的中期，我们还参加了莲花山实践活动，在那里，我们与队友精诚合作，英勇向前，使我们的团队意识，合作意识有了极大的提高，并且认识到了正确的方法在成功的道路上必不可少。

在整个社会实践的过程中，我们全体实践人员配合老师的工作，积极的参与其中，举一反三，并且不惧烈日，不怕流汗，不畏辛苦，受到了接待老师的强烈好评！

19号，是我们起程赶回学校的日子，暑期实践活动正式结束了。通过此次实践，我们真正到了我们光学是科学及社会发展的必备条件，我们专业有着广阔的就业以及发展前景，我们大家都可以成为光学上的先行者！每一段路，都是一段领悟，我们坚信，这段暑期社会实践的路，不仅对于我们，对于大家也是也是一段领悟，一份宝贵的财富！