

# 高校社会实践总结(实用5篇)

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 高校社会实践总结篇一

短暂又难忘的暑假社会实践就像白驹过隙般，飞速而逝，而这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一个月的社会实践，回首这一个月的社会实践，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

这次的认识时光是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

作为一名在校学生，能在大一期间参加社会实习，是一次难得的机遇。使我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用。巩固学习成果。同时，在大三学年，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。这是学业上的优势。更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。

由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活能够说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。在这次酒店实习中，困难时刻严峻的考验着我们。透过这次实习，我比较全面地了解了酒店的组织架构和经营业务，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教

会了我如何去适应社会融入社会。

而作为一名还未走出校园的学生，我深知自我要学的东西有很多很多，对即将踏入的工作岗位又有着太多的陌生和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期盼去迎接它。初来酒店我就被它神秘的色彩、清新的空气、幽雅的环境所深深吸引，为能有机会在这个地方实习而感到庆幸。

来到酒店安排岗位，我才发现自我并没有太多的优势，学校所学的理论知识和现实还有很大的差距，一切都需要重新开始学习摸索，为此当让我选取岗位的时候，我选取了收银员这一岗位，因为它接触客人比较多，工作时光也比较紧凑，这对于我来说是一个绝好的锻炼机会。

在工作中，虽然我只是充当一名普通收银员的主角，但我的工作也绝不仅仅是收钱那么简单，其中也是一系列的复杂程序。在这一个月的工作中，我发现要能自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用用心的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。我们更要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要持续好的心态面对每一天。因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。

工作中我刻苦学习业务知识，在领班的培训指导下，我很快的熟悉了酒店的基本状况和收银的岗位流程，从理论知识到实际操作，从前台到接待为客服务，一点一滴的学习积累，在很短的时光内我就掌握了收银员应具备的各项业务技能。

暑假社会实践占用了我们大学里的最后一个暑假的时光，但是这和以往打的暑期工不一样，在工作过程中，我们不是单纯地出卖自我的劳动力去换取报酬，而是当自我是酒店的一员，和各部门同事密切合作维护酒店形象和创造最大的利益。实习过程中，我们不会因为还是本科在读生而受到个性的礼遇，和其他心员工一样，从酒店基本知识和本职工作开始了

解，偶尔做错事，也不会有人偏袒。

作为酒店的一员，穿上了制服，就要处处维护酒店的权益，要把自我和酒店紧密联系起来，要熟悉酒店的信息，要另自我的一言一行都要代表酒店的利益，时刻为酒店做宣传，提高酒店和自我的形象。实习过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自我不久后的就业计划做了一次提前策划。

透过这次暑假社会实践，我发现了自我与酒店的契合点，为我的就业方向做了一个指引。另外，酒店的人才培养制度为我们带给了超多的学习机会，为我们带给了就业机会。实习实际上就是一次就业的演练，在实习中，我发现，其实学习不光充满在课堂上，社会上给你带给的学习机会更多。只但是，这个学习资源需要你的筛选。不象我们课堂上，老师永远教给我们的都是实实在在的真理性的知识。但是，社会上带给的学习资料更及时，利用效率更高。学习的机会时刻充实在生活中，学习中。

## 高校社会实践总结篇二

大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，透过社会实践的磨练，我们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。

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。此次实践之行，是系科给了我学习实践的机会，是系科给了我们极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能对得起养育我们教育我们影响我们的祖国。

社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

“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。

社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。

在短短三天的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。但我们选择了坚持。我们把\_\_人永争第一的精神带去了社区，把\_\_学子的优秀品质和良好的精神风貌

体现得淋漓尽致。在社区人民的心底留下了美丽的印象。

## 高校社会实践总结篇三

7月16日，我们院响应学校2016暑期“三下乡”社会实践活动正式开启。这样的暑期社会实践我是第一次参加的，因此我的心情是既紧张又兴奋，而对于未来可能出现的新的挑战，我的内心是充满期待的。

怀着这一期待的心情下午来到院学工组办公室，第一次与我们团队里的小伙伴们见面，大家都热情的欢迎我的加入，接下来的半个多月，需要我们的协同奋斗。首先，我们开始前期工作的准备，我们此次调研的主题是对长沙市的科普教育基地的现状进行调查，调研工作大致分为两个部分：一是对参观者发放一个调查问卷，得到一个信息反馈；二是对场馆的相关负责人进行采访，得到一些更深入准确的信息，但在这之前我们首先自身要对科普教育基地这一定义有一个深刻的调查认识，然后是确定实地调研的地点，大概取10个作为典例在前一阶段，我们上网查了很多资料，一开始我们还有点不耐烦，但这的确对我们后来的调研工作起到了较大的帮助，然后是电话联系场馆预约采访时间，设计调查问卷和采访内容等等，大家分工协作，一切进行得还算顺利。

7月17日下午，我们在周丽老师的带领下准备去长沙市博物馆，这是我的第一个调研地点（团队采访的第一个是学校的昆虫馆，我因为有事没有去成），难掩心中的激动之情。出发前，老师让我们先把车费统一交到一个同学那里，有一个同学记账，任务结束后可以向院里报销，没想到队长推荐了我，于是我就成为了团队里的“财务总监”。我细心地将大家的钱保管好，并收好每次花费后的发票，并暗暗记下，我们出发的路线，准备回去做记录。来到市博物馆我们对馆内景点和建筑进行了一个简单的参观，可惜的是陈列馆由于正在布展期而没有开馆。尔后，我们分为两队，一队人去发问卷，一队则随老师去采访，我是在发问卷那一队，主动向陌生人搭话

对我来说并不算容易，因为怯懦，因为害怕被拒绝，但想起这是我的任务，最终还是战胜了心中的胆怯，像一位带着孩子来参观的阿姨走去，在我磕磕巴巴的询问中，阿姨最终同意让她的小孩来填写调查问卷，这让我有了勇气在迈出第一步后虽然期间也会有人拒绝，但被拒绝并不是多么可怕的事，可怕的是内心的怯懦，渐渐的我胆子大了起来，任务也顺利完成，我们就去了采访的那一组那边。直到采访结束，我们和被采访的人也合了影，第一天的活动顺利结束！

7月18日，我们来到的是万容的城市废弃物资源化学科学普及馆。不同于昨天，这是一家企业型的科普教育基地，解说员热情的接待了我们，并带领我们参观了各类城市垃圾转化为能源的过程，让我们惊叹于科技的力量，同时还深刻体会到了人类当前面临的严峻挑战，科技馆的核心是3个方面：科技、环境、资源，即实现科技创新环境保护和资源循环三者的完美结合。在参观的同时，我们进行了采访，有人负责提问有人负责记录，而我负责拍照，拍摄馆内的展品和介绍。此地调研顺利并很快结束，我们看时间还早，决定前往距离这里不远的宏梦卡通科学普及馆进行采访，由于事先并没有预约到，我们此去也是碰碰运气，可惜当我们来到该馆后发现已空无一人，馆内并没有展品展出，具体原因我们也不了解，或许是已废弃或许是迁址。整个团队的心情都有点沮丧，还好今天不是一无所获，回去后，我们则要对一天的活动进行总结和记录，开总结会议。

随着社会的进步，科技的发展，时代的前进，在这个充满竞争、挑战的社会，就业压力变得越来越大。许多毕业的大学生和在校大学生，都面对严峻的就业形势伤透露了脑筋，都努力学习、实践为自己的将来补充“能量”。

的确如此，如今的现实生活丰富多彩、形形色色、深不可测，是我们很难适应。星期六的时候我和同学们在组织下参加了社会实践，我忽然觉得自己成长了不少！我们这次的实践地点是位于金尚小区的唐庄别墅，这里有许多海外居民，来到

这里我第一次感受到了祖国的“大好江山”。我们在保洁员阿姨的帮助下渐渐开始了实践。

我们这次的任务是——打扫草坪上的落叶！这个任务挺艰巨的，不过我却不肯认输，望着辽阔的草坪我第一次知道了作为一个保洁员是多么的辛苦，多么的伟大啊！于是我的保洁员生涯就这样开始了！我拿着沉重的扫把，手足无措，不知道到底该怎么开始，就在这时我看到了妈妈！于是在妈妈的帮助下我渐渐学会了控制着难缠的“小家伙”。看着妈妈熟悉的操控着扫把，我心中不禁有一股心酸的感觉，妈妈还没有很老，却已经是满头白发。妈妈拿着扫把还边告诉我们说：“这种扫把很重，你们扫的时候要很小心，不要伤到了！而且它是要倒着扫，否则不干净！”我一字一句的听着，心中总有一种用语言形容不出来的感觉，而且我发觉自己的眼泪已经在眼眶里徘徊了，但我还是努力憋住。看着这落叶满天飞的草坪，我的心里不禁发出了感叹！时间毫不留情，渐渐的我们已经实践了1个小时了，可是看看这草坪，我不禁感到自己是这样的懦弱无能，时间已经过去这么久了，而我们的成果却只是这么一点点。后来我吸取了妈妈的经验，渐渐掌握住了这调皮的小家伙，实践就这样渐渐结束了！看着这绿油油的草坪我第一次感受到了“劳动最光荣”。来往的人们总是不断得夸我们打扫得很认真。

这次实践我非常佩服——洪新异。她是我们班也是个身体上有缺陷的同学，而这次实践让我充分知道了她的内心多么的善良！她没经过一个地方总会用双手把一些打扫不了的垃圾在保证不伤害任何东西的情况下，把它扔进垃圾桶！

这次实践我充分体会到了，帮助人原来可以这么的高兴！但是我同时知道了工作的不容易！因此，我们以后应该好好学习而且还要社会实践能力，抓住机遇，迎接挑战，适应复杂多样的现实生活！还要向毛主席所描述的那样，向雷锋同志学习！所以，我们都要做生活中的活雷锋，帮助需要帮助的人们，当然是在我们力所能及的范围内！

## 高校社会实践总结篇四

利用大二的两个月的暑期，我找到了一个餐厅进行社会实践，目的'是为了让自己从舒适圈当中走出来，离开校园生活，去体验一下社会的生活是什么样子的，为自己积累一些各行业的工作经验，方便以后毕业时能够轻松的、时间短暂的适应社会生活。

实践是为了锻炼自己各方面的能力，比如和陌生人的沟通能力、跟同事和领导的交往能力、面对紧急事情的处理能力、对社会生活的适应能力和对待不公平与被客人谩骂时的隐忍能力。在社会上生存肯定会遇到许多的不如意，不可能所有事情都随着自己的心意来，所以我希望在这个过程中，我能够学会合理的看待这些不公平的事情，学会处理好自己的情绪。

我上班的这个餐厅是一家全国连锁的餐厅，规模比较大，主要售卖的是披萨、意面。菜品的价格都比较昂贵，所以需要更加贴心的服务。我的职责就是给客人点单，给客人推荐菜品，收客人桌上的空盘子和收银。在这个期间也遇到了很多不讲理的客人，也提高了自己与陌生人的沟通能力，懂得了要控制自己的情绪，交了很多的好朋友。

让我印象最深刻的一个客人是一个女客人，据说父亲是当地的一个当官的，职位还很高。她每次来都点39的下午茶套餐，每次都是跟一个男生一起来的，一般都是男生付钱。等男生走了之后她就要求退款，但我们退款是会退回到付款账户的，她就要求我们用现金退款，等她之后约的另外一个人来了再让那个人付款。当时我真的是看不懂她的操作，不过虽然看不懂，但也只能按照客人说的做。

通过这样的一段社会实践经历，我懂得了有好多事都是身不由己的，许多事情都要听领导的。就算你自己和领导知道这样不对，但是为了客人的满意度，还是不得不这样做。所以



说，经过这一段的经历，我知道了就算你很有原则，但是有时候不是所有事情都可以按照你的原则来进行的，你不得不为了生活，逐渐失去你的原则，变成一个言听计从的人。

经过这次的社会实践，我逐渐了解了社会上的一些规则，与我在校园里接触的完全的不同。这能够让我在毕业参加工作时，能够更好、更快的融入社会，更能够心无旁骛的投入工作。让我能够学习到很多东西，寒假和下一个暑假，我还是会继续的进行社会实践，多了解一些方面的东西。

## 高校社会实践总结篇五

大学的经历于我来说除了学到很多理论知识以外还是少了点实践的验证，所以在平时的时候我也会在外面寻找一些兼职来锻炼自己，毕竟不管怎么说这都是对自己在实践方面的良好锻炼，只要能够从中体会到一些社会经验的话都是能够对毕业之后的自己形成较大的帮助的，最起码将来找工作的时候看到工作经历上面的那一栏都能够为自己求职增添不少分数，其实我始终都坚信自己只要坚持去做社会实践的话都能够从中获得一些心得体会。

还记得自己在大学的第一份兼职还是在学校外面经常吃饭的餐馆找到的外卖工作，之所以当初选择这个还是因为外卖工作没有具体的强制性工作时间，有时候完全可以在下课以后或者周末之时过去送外卖，可以说在获得基本工资之余能够很好地利用到自己的闲暇时间，这份社会实践工作给自己的最大收获就是在将自己荒废依旧的骑车技能很好地利用了起来，而且除了能够熟练地使用电动车以外我还差不多将本地的路线全部都认全了，更为重要的还是自己在日积月累的工作中学会了一些食品的制作与包装方式，如果当自己大学毕业以后从事这方面的工作还是有着许多经验可以继承的。

小区保安这份社会实践工作是在一个长假去进行体验的，那时候主要还是轻率地认为只需天天坐在门口就能够完成工作

内容，实际上对于没有经验的大学生来说这份工作还是比较累的，尤其是在有人监管自己工作的情况下必须要经常巡视小区中的各个地点，如果说当小区业主遇到什么麻烦的话还需要自己去想办法进行解决，令自己记忆最为深刻的便是帮人将一台冰箱抬上六楼，当时真是感觉自己整个人已经累到骨头都完全散架了一般，后来当自己结束这份工作以后最大的感受便是再也不想过来了，唯一的收获或许便在长期的巡视之中耐心增强了不少，而且从某种程度上身体也得到了一定程度的锻炼。

其实自己在大学期间尝试过的各类工作中还是有些建议可以分享的，如果说有人推荐打字员或者中介类的工作的话，那么这类社会实践很有可能是一个用蛋糕伪装起来的陷阱，尤其是表面看起来更轻松的工作实质上越可能是骗人的陷阱，我在经历了这么久的社会实践之中已经看到过太多的大一新生上当受骗了，不过只要秉承一颗赤诚的心以及分辨善恶的眼睛绝对能够从中有所收获的。

对于大学期间的社会实践我想说的是绝对不会有无缘无故的馅饼从天上掉下来，即便发生这样的好事也绝不可能掉在自己的头上，脚踏实地投入学习之中才是自己在大学期间唯一应该去做的事情。