

2023年个人社会实践总结参考文献(优质18篇)

通过考试总结，我们可以找到学习中的问题及时解决，提高学习效率。[军训总结范文] 军训过程虽然辛苦，但它锻炼了我的意志和毅力，让我更加明白了只有通过持之以恒的努力才能取得真正的进步。

个人社会实践总结参考文献篇一

在20xx年暑假期间，法学院40余名经过严格挑选的同学，在团总支书记赵连幸的带领下，在徐凤真、马国泉、赵建良、杨静毅、纪剑文等法学院教师的指导下，围绕“山东省农村宅基地使用和流转情况的调查”这一主题，分赴山东省17个地市的42个村庄进行了深入调查，共访谈336人次，收回有效调查问卷328份，圆满完成了此次调查任务。通过本次社会实践活动，我们的收获如下：

目的明确，才能有的放矢，本次社会实践活动，从一开始，我们的目的就非常明确，那就是对山东省农村宅基地的使用和流转情况进行全面调查，了解其存在的问题，并提出相应的改进措施和建议。围绕这一目的，我们进行了非常充分的准备工作：论证、设计调查问卷、对学生进行培训等，为此次社会调查的顺利进行奠定了良好的基础。

本次社会实践活动，受到学校领导和校团委的高度重视。校团委和其他综合部门的领导亲自听取了每一项社会实践活动立项的论证，提出了切实可行的指导意见。学校拨出专项经费予以支持，校团委专门召开全校暑期社会实践活动动员大会等。这一切为暑期社会实践活动的成功进行提供了重要保证。

社会实践活动应结合学生的专业特色，围绕社会现实生活的

需要进行，既充分发挥学生的专业优势，又将对学生的锻炼和教育与学生为社会做贡献结合起来，以实现学以致用、育人成才、双向受益的效果。

法学院团总支

20xx年9月11日

个人社会实践总结参考文献篇二

在忙碌中，时间总是如瀑布般飞流直下，转眼两个星期的集体活动——暑期社会实践就要结束了，感觉有很多的不舍，不过还好在这里我收获了许多，也学到了很多。可以这么说，因为参加了这次活动让我觉得这个夏天是充实而有意义的。因为这个实践让我成长了很多，在思想上有了一个相当大的转变，也更加明确了自己的方向。

首先我要对整个实践过程做一个总结，可以划分为三个方面：

为了可以使我们的实践可以高质量的完成，使其达到预期的效果，杨书记对此项活动给与了我们相当大的支持和鼓励，并且在活动开始的前一天，王玮老师给我们介绍了各项仪器的功能及使用方法，在此过程中我学到了很多新知识，更体会到了，我们的体育对人的身体健康起着相当大的作用。此外，我们对工作进行了分工，大家各自负责好自己工作和仪器。大家共同学习，共同进步！

本次社会实践的一大特点就是需要大量的与人沟通，而且沟通的对象也大不相同，不同的年龄，不同的层次，都需要采取不同的沟通方式。我们在杨书记的带领下，分别去了劳动保障中心、杜官屯、安阳市广播电视台等站点进行实践，我们主要是给人们免费做身高体重、血压、反应时、握力、肺活量、血氧饱和度、体前驱和台阶试验的测试。我在实践中经历着种种突发情况，但是之后，我从开始的不自信到自信，

从不知道如何应对他们的问题到学会如何随机应变，从对师兄师姐的陌生到熟悉，这一切的一切都让我感觉自己好像是收获了果实的农民，有一种满载而归的喜悦。

测试期间我不仅真正的掌握了很多技术，而且深刻的体会到了，要学以致用真谛，懂得了一旦抓住学习的机会就不要放弃的道理，杨书记亲自带队实践，王玮老师加盟助阵，让我们体会到了老师对我们的关怀所在。实践的过程就是一个与社会接触的机会，是真正锻炼自己各方面能力的机会，是让你更早的学会适应社会的阶段。在这次实践中，我不仅从我们的团队中，学到了要互相帮助、互相团结合作的精神，更从我们测试的对象身上学到了很多课本上学不到的东西，在杜官屯的村民们身上，我学到了质朴、善良和热情，更加体会到了乐于助人的快乐；在安阳市广播电视台我学会了尊敬、礼貌和如何更好的与别人去沟通和交流，更加感受到了社会的竞争力之大，无论面对多大的阻力，我们都必须要有坚强的毅力，坚持到底，不轻言放弃！做每一件事都要有他的收获，无论是什么时候，只要用心就一定会有收获，正所谓“处处留心皆学问”！

在这个酷热的夏天，实践中的我们是辛苦的，劳累的，但是当我们看到那些渴望知道自己身体状况如何的人经过测试得到我们开的运动处方后，露出满意的笑容时，我们是快乐的，也许这就是累并快乐着吧！

为了使我们了解社会对我们体育专业的人才的需求情况，在杨书记的号召下，我们将一队分为三个小组，分别进行对健身房、俱乐部、拓训公司进行了实地的调研，我所在小组是由武京京学长带领的，主要调研对象是俱乐部。通过对俱乐部的实地调查，我了解到了很多的情况，更加体会到了社会竞争力的强大，也明确了今后自己努力的方向。我们去的是安和俱乐部，他们的经理明确的告诉我们他们需要的人才，不仅要有过硬的专业技能，还必须要具备综合的素质，沟通能力、组织能力、懂得随机应变的教学能力等。通过调查，

我才真正明白了原来在校所学的一切都是为了适应社会，所以必须学会融入社会，与社会时刻联系在一起，做到可以真正的利用自己的所学给社会带来利益！

以上即是这个实践中我的主要收获，下面我将谈谈自己的心得体会。

实践，就是把所学的理论知识，运用到客观实际中去，是自己所学的理论知识有用武之地只学不实践，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。因为每天都不断有新的东西涌现，我们不只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。

在实践中，我们一定要做一个有心人，要懂得利用自己的逻辑思维，提高自己的语言表达能力和沟通能力。不仅要敢说敢讲，还要去思考你如何去讲才可以让大家对你讲的感兴趣，如何讲才会使你讲的内容更吸引人，更易让别人接受你的观点。除此之外，必须要以积极的心态去面对生活，要使自己达到更高的水平，就必须具备坚强的毅力和不变的恒心，努力改掉自己的缺点，树立一个全新的自我，学会发挥自己的主观能动性，努力学习各种知识和技术。充实自己的生活，让自己的每天都有收获，并且学会反思，使自己不断地前进。只有这样，才不会被社会所淘汰，才可以在社会上立足。

时间飞逝，实践生活已经接近尾声了，因为它的存在，这个夏季显得充实而又触动人心，社会实践实际上就是你人生的第二课堂，在这堂课中学到的东西将会影响我的一生。在今后的学习生活中，我会为了自己的理想去更加努力奋斗的，是暑期实践中身边的人对我的影响，也是参加这样一个与社会近距离接触的活动，让我真正的体会到只有不断努力才可

以梦想成真！

个人社会实践总结参考文献篇三

又是一年暑假，大学生活已经匆匆过了一半，是时候该想想步入社会该作何打算。所以今年暑假便想提前体验一下作为一个社会人的感受。在父亲的介绍下，我来到了某公司的财务部门实习。

刚来财务部时，发现财务部的会计都比我大很多，我心里忐忑不安，不知道自己是否能和这些会计相处好，毕竟这直接影响到接下来的一个月里我是否能有所收获。但是，我的担心是多余的。财务部的会计们都非常的照顾我，其中有段时间由于我自己的些许原因，对实习工作失去了信心和激情，甚至想到了退出，是财务部的会计给了我长辈般的建议和劝导，让我最终顺利完成了实习。由此，对于工作过程中和同事及领导的相处，我有了全新的认识。这些天的实习，使我对会计工作有了进一步的认识，熟悉会计工作的流程，更重要的是深刻体会到手工做帐和电算化会计的不同。在取得实效的同时，我也在实习过程中发现了自身的一些不足。总结了以下几点：专业方面，首先，作为一个会计人员应该具备扎实的专业知识和良好的专业思维能力，具备诚实守信等端正的职业操守和敬业态度，这是会计工作岗位对会计人员最基本的要求。其次，作为一个会计人员要有严谨的工作态度。会计工作是一门很精准的工作，要求会计人员要准确的核算每一项指标，牢记每一条税法，正确使用每一个公式。再次，要有吃苦耐劳的精神和平和的心态，并用积极的心态处理日常遇到的难题人际交往方面。

短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般，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实习期，回首这一个月的实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。这里的一切并不只是回忆，更是一种收获。就业环境的不容

乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了社会实践工作。打工实践实践虽然很短，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验 and 锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

我面前的路还很漫长，需要我不断的努力和奋斗。我坚信通过这一段时间的实习，所获得的实践经验对我来说终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断得到验证，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，为实现自我的理想和光明的前程努力。

还有一年我就要走向社会了，相信这次实习对我今后参加工作一定会有帮助。同时我也看到了许多，知道做人有时比做事更加重要，没有人天生就会，没有人天生就懂，只有不断地努力才能成功，在这里不是每个人都有认为你是什么的，有的人就觉得你什么也不是。你只有付出好好学，做给她们看。证明自己不是虚的，证明自己有实力，名副其实！

个人社会实践总结参考文献篇四

记得在《钢铁是怎样炼成的》有这么一段话：当生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春：充满着力量，充

满着期待、志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着希望和信心的青春。

我们不是天使，但我们有着天使拥有的爱心；我们不是骄阳，但我们有着骄阳拥有的热情；我们不是风云人物，但我们有着风云人物拥有的雄心！千山万水，割断不了我们对那人民的牵挂；狂风酷暑，阻挡不了我们前行的脚步。

因为我们早有准备，以知识为风帆，以责任为船舵，以热情为木桨造出了我们的启航之舟，随时等候抛锚的那一刻！

激情似火的七月，为响应团中央、团省委、校团委关于组织大学生暑期“三下乡”活动的号召，深入学习实践“三个代表”重要思想，全面贯彻执行党的大会精神，牢固树立科学发展观，本人积极报名参加了经济管理学院组织的三下乡队伍，并荣幸的成为了经济管理学院赴吉安县永和镇的服务队的一员。

(一)活动准备工作

当夏季的钟声还没有敲响，春天的脚步还没有离开之时，我院的暑期三下乡工作就紧锣密鼓地拉开了帷幕。

为确保我院暑期三下乡实践活动的顺利进行，经管学院两委会高度重视，经管学院团委书记李淑贤老师强调：“要发挥经管学院自身优势与特点，结合自己所学有组织，有计划，有目的地开展“三下乡”活动。”经过学院学生本人申请、团委老师的初试和复试，最后选定了14名同学进行赴江西省吉安横江镇的暑期三下乡活动。

在临出发前我们召开了会议，对各自的工作进行合理分工，同时为了保证此次活动有序高效的开展，我们根据工作计划和每人专业技能与所学知识，合理安排人员，对各项活动有具体人员负责，并做好检查督促，确保活动质量。

出发前，我院特意对同学们进行思想教育，为顺利完成工作任务打下了坚实的基础。

为了更好的做到机动、灵活、高效、安全的开展工作，我们还设置了后勤保障、财务管理、应急保障，并有专门人员负责。

在课题研究方面，为了便于我们更好地了解当地情况，我们搜集了大量关于当地的资料，并进行了统一的整合，编制了宣传册和调查问卷。

(二) 实践进行中

6月30日上午八点，我赴吉安三下乡重点服务队一行14人，由经济管理学院李钊老师和孙琳老师带队，背起行囊，踏上了志愿者的漫漫征途，激动的心情使我们忘却了疲乏，也使得我们的旅途变得更加充实。

一路的颠簸，我们终于抵达了我们的驻地——吉安县横江镇政府。

横江镇党委书记刘小勇热情的接待了我们，并给我们安排了住宿。

一路的艰辛没有减退我们的激情，我们也顾不得歇息，用过晚饭后就开始打扫住所。

在接下来的日子里，我们开展了紧张又有序的“三下乡”工作：

1. 政策宣传暖人心

7月1日，服务队员早早地起床，准备好精心设计的宣传单，排好队列，整装出发。

一路上，微风徐徐，阳光灿烂，鲜艳的旗帜在微风中飘扬，似乎也在表达着内心按捺不住的喜悦与激动。

到达目的地——横江影剧院后，我们迅速地布置好咨询台，正式开展咨询活动。

此次政策咨询涵盖5个方面，分别是：环境保护、医疗保障、创业咨询、物质文化遗产保护、新农村建设。

我们利用收集到的资料为农民解答，尽管和他们的接触时间很短暂，但同学们热情的服务，通俗易懂的解说，受到了当地民众的交口称赞。

为他们解答疑难，提供咨询服务的同时，队员们也切身体验到了奉献的快乐。

2. 以世之贤，莫甚于唐——唐贤坊之行

保护中国的物质文化遗产，迫在眉睫。

作为一个拥有五千年文明史的古国，我国拥有十分丰富的物质文化遗产，它蕴涵着中国民族特有的价值、思维方式和想象力，体现出中华民族的生命力和创造力，它是民族智慧的结晶，也是全人类文明的瑰宝。

7月2日，服务队员们来到江西省历史文化古村开展走访调研活动。

坐在车上，透过雨帘观望，幢幢高楼逐渐取代破旧的茅屋，沥青路蔓延在各个乡村，远处，雨雾中的乡村，若隐若现，宛若蓬莱仙境。

朦胧中，青山绿水相依，良田美食为伴，人民的欢笑声也隐约传来……

走进唐贤坊村，浓郁的江南风情古民居便映入了人们的眼帘，这里的留传古物见证了历史的沧桑变革，代代相传的族训和俚语交融着淡淡的现代生活气息，充裕着一种无比清新自然的韵味。

通过调研走访，使我们深刻认识到唐贤坊村的历史文化价值，同时深化了物质文化遗产的保护意识。

3. 关爱留守儿童构建和谐新村

儿童是国家的未来，民族的希望。

留守儿童作为一个特殊的群体，他们的成长经历备受社会各界关注，给予留守儿童更多的关爱，除了可以帮助留守儿童健康成长，也能解决农村外出打工者后顾之忧。

为了给他们带去南昌航空大学经济管理学院学子对他们的爱心，我们精心准备小礼品。

为了丰富活动内容，我们自编自排了精彩的魔术表演，生动有趣的英语口语训练，欢动优美的歌曲串烧，通俗易懂的电脑知识讲解等活动，孩子们都被队员们精彩的讲说和表演所吸引，我们看到那一张张渴望被爱的面孔，纯真的笑容，不忍心离开他们，我们虽不能代替他们的父母，但我们发自内心的爱会让他们感受到来自父母以外亲人般的关怀。

孩子们，愿你们能分健康成长！

如何解决留守儿童这个问题？我们陷入了深思，其实这是需要我们长远的努力，政府以及社会各界的充分重视，让孩子们获得更多希望的火种，在稚嫩的心田燃起温暖的火把，照亮前方艰难的道路。

4. 爱心支教，情暖校园

7月3日，我们来到横江中心希望小学开展了“爱心支教，情暖校园”活动。

为了丰富活动形式，充实活动内容，队员们精心准备了魔幻奇特的魔术表演，生动有趣的英语单词朗诵，寓意深远的小寓言，欢快灵动的歌曲串烧，通俗易懂的电脑知识讲解，精彩活泼的互动小游戏，孩子们表现都极为活跃，积极参与其中。

个人社会实践总结参考文献篇五

社会实践活动，于每个人而言，都是一次难能可贵的锻炼机会。它，不仅让人在亲力亲为的活动当中品尝到社会这五味杂瓶的味道，而且是一种使人的精神、心灵和社会价值观升华到更深层次的境界。它，是一位教育你如何适应社会生活、指导你如何在社会上为人处事、引领你如何成功步入社会的老师。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社会、了解社会的机会。在社会眼里，我们大学生都只是新手入门罢了。正因为如此，在这个暑假期间，我积极地参与了“康师傅”饮料促销、“校园移动卡”销售、关于“饮料”的社会调查问卷访问员等一系列丰富多彩的社会实践活动来历练自身并从中充分汲取“营养液”来强化自己。

在本次放暑假前，我通过面试成功地应聘了“康师傅”饮料促销这一兼职。放假后不久，“康师傅”公司派专门培训促销员的精英来为我们培训了半天。在培训时，他首先为我们简单地介绍了贵公司的概况。其次，他传授了很多销售技巧给我们。他说：“作为一名销售员，最重要的一点是有敏锐的观察力，因为大多数购买此产品的消费者不是小孩就是年轻人，因此，我们在促销的过程中要快速地把眼光锁定在他们身上。当然，能说会道也很重要，当他们在那犹豫着是否

该买的时候，那就要看你们如何说服他们心动”。然后，他还说，“销售时要一直饱含热情和耐心且一定要能吃苦耐劳。你们只有具备了这些因素，才能创下好的业绩。”他将这些技巧娓娓道来后，还当场演示给我们看如何堆箱，如何组装一个摊架。最后，他要我们记熟该饮料的广告语来吸引顾客购买。我被安排和一位大四的师姐做搭档，第二天早上，我们八点半到了指定摊点，并一起快速地把饮料箱堆好，把摊架组好，把制服换好，然后开工。因为我们旁边还有“统一”这一竞争对手，于是没有“小蜜蜂”的我们那歇斯底里的喊声被他们通过“小蜜蜂”传出的声音给湮没了。所以，我们只好采取另外的方案了。我们离开遮阳的大伞下，顶着炙热的太阳，手里拿着试饮杯去主动地问路人是否要品尝一下，因为是免费品尝，所以他们一般都会接受，在他们喝的时候，我会向他们介绍该饮料功能中他们比较在意的方面。即使自己的喉咙已经喊得沙哑，但仍然忍着疼向顾客推销饮料。就这样，连续坚持了三天，可谓“天道酬勤”，我们的努力换来了不错的业绩。

在这一活动中，我学会了如何将产品成功地推销给顾客，此活动也给我上了一次心理课，教会我如何站在别人的立场想问题，使我能更准确地猜测别人的心理活动。更印证了“从群众来，回群里去”这一说法。本次实践活动使我吃苦耐劳的意志更加坚强，使我更能在不同的场合中应变自如，使我在各种磨难面前更加坚强，迎难而上。

8月23日至24日这两天，我在玉林市职业技术学校里当过校园移动卡的推销员。在火辣的烈日下我戴着顶遮阳帽一边接待新生一边向他推销校园卡。一般情况下，我都会带新生们顺利地报名注册完再帮他们把行李安置好后，才向他们清楚地说明校园卡的资费，并给他们带来哪些好处。只有将他们安顿好后，他们才会有时间听你说这些。在此过程中，也有些新生们发生了一些突发事情不能顺利报名，于是我又帮他们提一些行李去找相应的领导老师咨询并解决问题。

在这活动中，我虽然帮他们提行李跑来跑去忙得满头大汗，筋疲力尽，但是作为师姐的我，能为师弟师妹们提供帮助，感到乐此不疲，累得快乐，心情舒畅。让我更加体会到“助人为乐”的真谛。

8月28日，我当过关于“饮料”的市场调查访问员。我捧着一大摞的问卷调查表行于街头，冒着烈日寻找着相应年龄阶段的访问对象。找到对象后，首先，我问他最近有喝过哪些饮料、最喜欢喝哪种饮料及为什么喜欢喝它等几个问题，然后再让他填写一份调查问卷表。

在此次实践活动中，我发现，大数人都会对免费赠送的礼物“流口水”。因为在被访问者中，我刚开始对他们当中的很多人笑着说帮我填一份调查表，他们都显示出无视的表情，于是，我就告诉他们：完成这份调查问卷有礼品送哦！他们一听，瞳孔立马发大，马上会问道：有礼品啊？！是什么样的？先给我看一下，在帮你填。于是乎，等礼品到了他们手上后，他们也兑现了承诺。

我在此活动中体会到：我真为现代的很多人愈渐散失道德之心感到寒心呐！就这么一个既不用费脑力也不用费体力的小忙，他们也不愿意帮，宁愿在街上闲逛晃荡，他们只有“哪儿有好处就往哪儿钻”的气力，真是人生的一大悲剧啊！融入到这个社会后，我才发现“理想很丰满，现实很骨感”这句话说得真不耐。

对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，社会上形形色色的人就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。

通过这一系列的的社会实践活动，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己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。

对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量。

以上就是我在暑期社会实践活动中的一些心得体会和感悟。

个人社会实践总结参考文献篇六

7月，炎热的夏天，火热的激情，这个暑期因为有了社会实践活动而不再寻常。为了通过亲身体验社会，让自己更进一步了解社会，增长见识，锻炼才干，培养韧性，我参与了许昌学院电信学院“pc俱乐部——计算机维护与维修”团队暑期社会实践活动，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。在团队中我的职务是信息员，负责实践活动的信息收集、宣传及写新闻等。

我的专业是机械设计制造及其自动化，虽然不是计算机专业，但现在各行各业都以计算机为工具，懂得一定的计算机基础是必须的，我们的课程中每学期都有计算机基础类课，能把所学的知识运用到实践中是我学习的最终目的，把知识转化成为能力，学以致用，服务市民，贡献社会。

7月3日上午学校举行了许昌学院暑期社会实践启动仪式，下

午我们团队开始了社会实践活动。第一次参加大学生暑期社会实践的我满怀热情，我们团队的第一站是祥瑞小区，下午两点左右，我们来到了祥瑞小区，小区道路两旁绿树成荫，繁花似锦，我们在祥瑞小区的自愿者服务站落脚，放下桌子，拉开条幅，展开了我们的工作。起初，来咨询我们的人并不多，有些只来问问情况，队员们细心的介绍我们来的来意、目的，随后的几个小时，询问的人渐渐多了起来，有些台式电脑需要维修，但是又不方便把电脑搬下来，为了科学、高效的开展活动，我们团队分成三个小组，两组去家里维修，一组留下来为社区居民答疑。一些实际问题我们也没遇见过，凭着队员们的认真、细心、端正的态度，解决着一个个的问题。

接下来的几天，团队分别在许昌学院西校区家属院、宇华名郡、文化路口，东区家属院等地方义务维修，由于为市民维修的电脑较多，团队在市区有一定的影响，7月7日，团队在文化路接受了许昌电视台的采访。我们表达了我们来意，通过实实在在的行动为市民做贡献，把我们所学的专业知识运用到实践中来，许昌电视台“许昌零距离”栏目对此次活动进行了全程报道。

维修的过程当中，队员们发现虽然现在电脑很普及，但是大部分人对于电脑的保养和维护的知识都比较缺乏。有的人不经常对电源、光驱、软驱、机箱内部、显示器、键盘、鼠标等进行除尘，从而缩短其使用寿命或影响其性能。还有很多人都提到了他们的电脑运行越来越慢，对此队员们做出了详细的解答：“使用一段时间后，电脑安装的软件越来越多，注册表体积越来越大，文件系统的碎片越来越多，速度就会越来越慢。”队员们一边耐心地解释，一边帮助他们优化他们的电脑，帮助他们识别卸载一些不常用的软件，安装一些比较好的系统优化软件，他们的电脑运行速度都有了明显的提高。

维修的过程并不是一帆风顺的：7月3日下午，在为一台计算

机除过尘，装上显示屏后，显示屏无法显示，检查半天也没查出故障的原因，这时天已经渐黑，我们的队员只好把电脑主机带回学校，仔细研究下问题所在。第二天一大早，队员们冒着雨，打着伞把修好的主机送到了市民家里。7月6日，当队员正在宇华名郡为市民维修电脑的时候天突然下起了雨，团队没有帐篷，只有几把小伞，为了保护已经打开的电脑主机，队员用自己的小伞为电脑遮雨，这时，旁边的商店主动拿出店铺的帐篷，为队员及维修设备遮雨。很多时候，由于中午需要维修的电脑较多，队员们就放弃了中午休息的实践，利用午休时间，把市民带来的有故障的电脑修理好，实在累了就在桌之上趴一会儿。

个人社会实践总结参考文献篇七

曾经看到过一句话：梦想不是挂在嘴边炫耀的空气，而是需要认真的去实践。等到对的风，我们展翅翱翔。没有风，只要拥有足够强壮的翅膀，我们照样拔地飞行□xx年的这个夏天，我选择了支教来“飞行”实践，让自己更深入地了解社会，体会生活的艰辛，同时也让自己在苦难中变得更成熟，而不只是一个爱做梦的天真小女孩，不谙世事。这次的支教之旅让我拂去华丽的外衣，看到了生活的真谛。原来繁华只是对大都市而言，坐在大学教室的我又是多么地幸福，而把这种幸福传递给所有人，又是多么的快乐与满足。

期末考试结束后，我本来打算乘车回家，但偶然的机让我听到大二大三的学长学姐们正在招募去江山的志愿者的消息，我的心沸腾了。不仅仅是因为我对志愿者天生的好感和崇拜，向往在奥运会、世博会上穿着志愿者的服装，更是因为想要一个不一样的暑假，让自己可以拥有更多的机会去锻炼和磨砺，不断的充实自己，从而在社会这个复杂的土地上茁壮成长，面对暴风雨还能够无坚不摧，坚忍不拔。何况这个暑假，身边有好多朋友都报名参加了志愿者的行列，温大的朋友去了偏远的农村做义工，丽水的朋友跟“春蕾”一起去了小山村支教。而我呢？是十分羡慕和向往，面对这个圆梦的机会，

教我如何不欣喜？打听到报名点之后，我立刻飞奔而去，害怕这个来之不易的机会稍纵即逝。在重重叠叠的三层面试后，我有幸成为支教团中的一员，这对我来说真的是一个意外的结果，毕竟自己对这个工作是完全陌生的。因而我十分珍惜这次来之不易的机会，喜欢去江山凤林当小老师的这份志愿工作。相信通过这一个月的生活，自己从身到心都会得到飞一般的成长。

备课、宣传、募捐、拉赞助、一帮一，事情一件一件的进行着。我跟着学长学姐们一起做着前期的准备工作，不仅要招募人员，还要筹集资金。多少次我们的策划案被老师一次又一次的退回，但我们不气馁，改了又改，写了又写，直到老师满意。我们为如何做个漂亮的募捐箱争执不已，又到处贴海报、发传单，希望可以给江山的小朋友募集到更多物资，送去更多温暖。对我来说，更重要的是备课，因为没有教过书，很多东西都不会，尽管有学姐的帮忙，但还是手忙脚乱。我总想着在这短短的一个月中能把所有的知识都教给他们，或许还能教会他们人生的道理，为此，我大量的搜集资料，各个年级、各个版本都有研究，写大纲，花了很多心思和时间，准备了很久，很多。虽然这些在最后被证明确实没怎么用到，但心里很踏实。

学习篇

因为我学的是中文专业，所以主要负责教孩子们语文，因为老师的短缺，有时我又要负责教他们英语，必要的时候自己还得客串一下数学老师。因我是个新人，学姐主要让我教一至三年级，每天两节课，中间陪孩子们玩游戏。虽然有时候很累，嗓子很痛，但真的很开心，看着孩子们天真的笑脸再辛苦也是值得的。

难忘第一次站在讲台时的激动和孩子们羞涩好奇的眼睛，当我用标准的普通话介绍自己时，我看到了孩子们羡慕的眼神，乡里的孩子总是带着方言的味道，吐字总有点不清晰。因为

他们的基础不是很好，所以我原先准备的高深的内容一点用都没有，我不得不重新备课，从简单的拼音入手，教他们正确的发音。虽然一个字一个字的教很累，但看到一双双求知的眼睛，一丝不苟的认真做笔记，仔细听讲，再多的疲惫也感觉不到。当我下课给他们讲三国演义的故事时，他们对刘关张的义薄云天感慨不已，对诸葛亮的足智多谋敬佩不已，又为他的鞠躬尽瘁死而后已惋惜不已，故事的最后，我总会问他们学到了什么，以此教会他们做人的道理。当我第二天让孩子们背诗词时，他们总是踊跃举手争着要背，背完后就会向我拿奖励，多讲个故事又或是我自己做的工艺品。有时我会在空闲时教他们英语单词，孩子们记性很好，很快就能记住，在我跟他们做游戏时，抢着报答案，期间总有趣事发生，让人忍俊不禁。

村里的空气很好，溪水清澈，为了激发孩子们的写作灵感，我总是带他们去欣赏美景，感受自然。我告诉他们你看到什么就写什么，感受到什么就写什么，用你的心去写，去感悟。一开始他们只能写一两句，而在我离开时他们已经能写短短的一篇小文章了，这真是一个不小的进步，感觉很欣慰。

生活篇

校长给我们安排了学校的两间教师的办公室作为我们住的地方，我和芳姐两人住在校长室，白天蚊子苍蝇成群结对的与我们为伴，特别是早上，我们基本上都是被蚊子这个“准时闹钟”咬醒的；晚上虫子更多，时不时有些不知名的黑色小虫子来凑热闹，仿佛怕我们两个小女生害怕，它们一晚上演奏着交响曲，或是唱着歌。我们就是在这种“音乐”声中入睡的，或许有时觉得太吵睡不着，但习惯使然，久了再大的声响也照睡不误。因为地方小得拥挤又没有浴室，于是洗澡便成了一个难题，好在乡里地处偏僻山又多，天气没有像城市里一样闷热，我们便几天洗一次澡，打一桶水淋一下就算了。

刚去的一星期里是在村里的一家小吃店解决我们的早午餐，晚餐就自行解决。可是，由于开始农忙，我们就没地吃饭了，只得每天自己下厨。这边隔三天一赶集，所谓的集市，就是几家商店，外面摆些小摊子，非常的小。卖菜的就只有土豆、包菜等几样菜，所以我们的菜基本都以包菜、鸡蛋为主。最难搞的是烧柴的土灶，对我们这些只会煤气灶、电饭煲的人来说，这么久远的东西真的不会使唤。每次生完火就是一个灰人，特滑稽。而且只有一个锅，做什么都不方便。早上孩子们来的很早，所以我们必须快点吃完早饭，然后马上组织学生上课，像我这种嫌麻烦的早上就吃水果完事了。中午的时候就做米饭，炒两三个菜，晚上是粥或者自带的泡面。想说的是，在家里我爸妈从来不叫我做菜的，只有我自己心血来潮时做点小吃或是蔬菜，好在这里没有荤菜，我这个半调子竟然还是做菜稍微好点的，其他人更不会，这个月就在我的全素宴中度过了。

环境虽然艰苦，但细细回味起来，却别有一番幸福的滋味，我相信这是我人生中难得的一份体验，这次支教之旅会在记忆里深埋。

离别

快乐的时光总是过的飞快，一转眼一个月就到了，我们的支教之旅也结束了。我们都举办了汇报演出，这是对我们这次支教成果的一次展示，也是对孩子们的大检验。望着一双双不舍的眼睛，我落泪了，和孩子们抱成一团大哭，一个月我们建立了深厚的情谊，此刻要分开却是太过痛苦。我们只是过客，终将离去，孩子们将继续远走。在孩子们的挥手再见中，我们踏上了回家的归途。

孩子们别哭，未来的路还很长。没有人会把崭新的生活摆在你面前，只有你自己，才是命运的主宰，相信在你们的心中都有一双隐形的翅膀。不管未来人生的路程多么艰辛，多么困难，前方都有一道亮丽的彩虹在等待与你们相遇。因为阳

光总在风雨后，放开双翼去寻找属于你的梦想吧。孩子们不要哭，就这么不回头地走下去。

虽然这次支教只有短短一个月，但给我的收获却是一生。在见惯了城市的繁华后，这样一个安静不为人知的小村落所带给我的远比都市要多，在那里我的心灵得到净化，善良和淳朴又回到了我身上。人性的真善美在那个村落得到了完美的诠释，多去看看自然吧，繁华久了也会累，只有纯真是永远的。拂去外表的尘埃，你便看到了生活的真谛。紫陌红尘之中，温情总是在的。

孩子们，谢谢你们陪我度过这个难忘的夏天！

孩子们，再见！

孩子们，愿你们永远幸福！

个人社会实践总结参考文献篇八

七月烈日，我们学校又迎来了一年一度的暑期社会实践，社会主义高校办学的宗旨是培养学生成为有理想、有道德、有文化、有纪律的新一代接班人，达到和实现这一宗旨的途径和方法是教育与生产劳动相结合。因此，各高校纷纷开展大学生暑期社会实践，以希望通过开展此类活动达到提高大学生适应社会能力的目的，同时也希望达到服务社会的目的。暑期社会实践是每个大学生的舞台，是不可缺失的锻炼机会。参加暑期社会实践不仅可以把漫长的几个月合理利用起来，而且使参与者得到了锻炼，获得了宝贵的社会经验，增长了个人见识，拓宽了视野，更为以后人生道路的开辟奠定了一定的基础。

怀着对暑期社会实践的渴望，我参加了班级组织的“牵手夕阳红，温暖老人心”，关爱山区空巢老人的志愿服务活动，这个志愿活动主要开展“爱心敲门进家庭”、“健康安全面

对面”、“爱满空巢”等一系列活动。

总结

令人欣慰的是有很多村民前来捧场，我们的努力没有白费，我们的汗水没有白流。此次志愿活动圆满完成，第二天我们怀着愉悦的心情离开了柿林村。

这次实践虽然条件艰苦，我们也遇到了许多没有预料到的困难，但却令人难以忘怀，因为我们通过自己的努力通过我们自己的双手克服了种种困难，这是很难能可贵的。通过这次社会实践，我锻炼了自己的体力与意志，体验了生活，积累了社会经验，拓宽了视野，增长了见识，也使我能更好地规划自己的将来。

xx年的这个暑假，我参加了由班级申报，院团委组织的“牵手夕阳红，温暖老人心”关爱山区空巢老人志愿服务孤寡老人活动。作为走访者，我们分了小队，由各小对对长带队走访了柿林村的各个孤寡老人家。由于以前未做过这类事情，所以有些事情很不成熟，但村里的领导和村民都给予了我们最大的帮助和支持。我们做得很顺利，爷爷奶奶们很亲和，没有为难我们，这使我们感到很高兴。

长时间与老人的交往，不仅学到了不少东西，锻炼了自己，也感受到了不少东西，让我们对生活和做人有了新的认识。每次与老人的交流，我们都感到特别的充实愉悦，当然我们也很认真与真心地去关心他们。虽然我们走访的的老人不多，但他们都很和蔼可亲。我们之间的关系十分融洽，就像朋友一样，这样也给我们的`交流带来了方便。记得我们拜访的的一位老党支书，他十分开心我们喜欢他讲的关于打仗时期的故事，还兴致勃勃的带我们参观了第一党支部，为我们介绍那些展览品的历史和意义。带我们回到了过去，带我们思考了生活的意义。是啊，我们现在的幸福生活得之不易我们应该，好好珍惜现在的每一天。社会给了我们幸福的生活。这

次实践给了我们一次回报社会的机会，让我们走进农村，走进山区，为那些儿女不在身边的老人带去一点我们的心意。

活动快要结束的时候，我们组织了一次小型文艺表演。每天走访完老人，我们都要聚到一起挑选准备我们的节目，期待能为老人们带去一丝丝的快乐。因为柿林村是一个革命村，大部分成员都选择了红歌一类的表演，独唱、合唱、齐唱、手语表演等等。我们还邀请了爷爷奶奶跟我们一起表演。那位神采奕奕的老大爷给我们拉了一首又一首二胡曲，边上的奶奶也随这这曲声放声歌唱。

在走访过程中，我们劳逸结合，在当地村民的建议下我们去参观了当地有名的丹山赤水，让我们熟悉了当地的风景。

当然，活动中出现了一些问题。语言不通，我们听不懂方言，他们不会讲普通话，这给我们的交流带来了很大的不便。我们只能通过几个会讲当地方言的同学交流。活动不可能一下就做到完美，达到自己所想的那样，但经过一次次的尝试，一次次的总结经验，我想一定能够达到我们心中的那个目标。在大家的努力下，我们的活动一定能够越来越出色，为社会为我们的学校交上一份满意的答案。

时光飞逝，很快一个星期就过去了。平时大家都是开开心心的在一起，现在到真的有点舍不得。在这里，我们学到了许多书本上没有的东西，同时它也不同于公司实习的实践活动。对每一个人来说，都是一段美好的回忆。

个人社会实践总结参考文献篇九

回顾在这段假期的实践里，店员的工作给我带来了很多的体会以及意想不到的经验收获。这都让作为大学生的我好好的惊讶了一番。当然，更重要的是，通过这次的经验收获，我在思想和能力上都得到了进一步的提高，相信这一定会给我今后带来更多的进步！

1. 体会社会环境，适应工作生活，提前认识工作的感受，为自己今后进入实习阶段打下基础准备。
2. 利用假期时间，充分锻炼自我，赚取生活费用为家庭减轻负担。

虽说顺利的面试通过，但作为一名书店店员也并不是这么容易的！在工作中，我不仅要学习接待顾客的礼仪。还要了解店内书籍的情况、位置。

在工作的前几天，我几乎只能跟在前辈的身后学习，有需要的时候搭把手，并在工作期间默默的累积经验，学习方法。但很快，经历了几天的学习后，我也渐渐掌握了工作的技巧，并开始在自己熟悉的区域为顾客服务。

在书店工作中，我一开始主要负责各个书架的整理和打扫，在整理的时候，自己也能认识一下书籍的分布。因为书籍的摆放都很有规律，所以在前几天的工作后我就轻松掌握了。但作为店员，我们要面对的不仅仅是书而已。有时候，面对有疑问的客户，我们必须积极的给顾客解答疑惑，并推销书本。对此我很是不习惯，所有一直都做的不是很好。但反观前辈们在这方面却很有经验。这不仅仅是他们服务工作能力的素质，更是他们对书本和顾客的了解！对此，也让我好好的认识到了自己的不足。

在实践中，我收获了很多经验，与人的服务和交流、对工作的积极和责任……这些都是在学校无法体会到的。但同样让我印象深刻的还有对工作的认识。我曾以为书店店员的是一个很轻松，不用太费力的工作。但在真正的体验过后，我才知道，在搬运书籍的时候真的需要很多的体力！这与我之前对工作的印象完全相反。这也教会了我对待工作不能只看表面，要更加深入的了解。

如今，假期也紧跟着实践结束了，新的学期即将到来，我也

要好好准备自己的学习，努力的在真正走入社会之前为自己打下坚实的基础！

个人社会实践总结参考文献篇十

20xx年的这个暑假，我参加了由班级申报，院团委组织的“牵手夕阳红，温暖老人心”关爱山区空巢老人志愿服务孤寡老人活动。作为走访者，我们分了小队，由各小对对长带队走访了柿林村的各个孤寡老人家。由于以前未做过这类事情，所以有些事情很不成熟，但村里的领导和村民都给予了我们最大的帮助和支持。我们做得很顺利，爷爷奶奶们很亲和，没有为难我们，这使我们感到很高兴。

长时间与老人的交往，不仅学到了不少东西，锻炼了自己，也感受到了不少东西，让我们对生活和做人有了新的认识。每次与老人的交流，我们都感到特别的充实愉悦，当然我们也很认真与真心地去关心他们。虽然我们走访的的老人不多，但他们都很和蔼可亲。我们之间的关系十分融洽，就像朋友一样，这样也给我们的交流带来了方便。记得我们拜访的的一位老党支书，他十分开心我们喜欢他讲的关于打仗时期的故事，还兴致勃勃的带我们参观了第一党支部，为我们介绍那些展览品的历史和意义。带我们回到了过去，带我们思考了生活的意义。是啊，我们现在的幸福生活得之不易我们应该，好好珍惜现在的每一天。社会给了我们幸福的生活。这次实践给了我们一次回报社会的机会，让我们走进农村，走进山区，为那些儿女不在身边的老人带去一点我们的心意。

活动快要结束的时候，我们组织了一次小型文艺表演。每天走访完老人，我们都要聚到一起挑选准备我们的节目，期待能为老人们带去一丝丝的快乐。因为柿林村是一个革命村，大部分成员都选择了红歌一类的表演，独唱、合唱、齐唱、手语表演等等。我们还邀请了爷爷奶奶跟我们一起表演。那位神采奕奕的老大爷给我们拉了一首又一首二胡曲，边上的奶奶也随这这曲声放声歌唱。

在走访过程中，我们劳逸结合，在当地村民的建议下我们去参观了当地有名的丹山赤水，让我们熟悉了当地的风景。

当然，活动中出现了一些问题。语言不通，我们听不懂方言，他们不会讲普通话，这给我们的交流带来了很大的不便。我们只能通过几个会讲当地方言的同学交流。活动不可能一下就做到完美，达到自己所想的那样，但经过一次次的尝试，一次次的总结经验，我想一定能够达到我们心中的那个目标。在大家的努力下，我们的活动一定能够越来越出色，为社会为我们的学校交上一份满意的答案。

时光飞逝，很快一个星期就过去了。平时大家都是开开心心的在一起，现在到真的有点舍不得。在这里，我们学到了许多书本上没有的东西，同时它也不同于公司实习的实践活动。对每一个人来说，都是一段美好的回忆。

暑期社会实践个人报告

大学生暑期社会实践个人总结报告

暑期小学支教社会实践报告总结

学生暑期社会实践报告范文

暑期社会实践报告范文2000字

个人社会实践总结参考文献篇十一

摘要：暑假的到来，激起了我要在暑假参加社会实践的决心。想想开学便是大三的学生了，我想要看看我是否有能力依靠自己的双手与大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己所学的专业能否被社会所用，自己的能力能否被社会所

承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。也想通过社会实践真正的离开大学的庇护，接触真正的社会！

关键词：社会实践、锻炼

正文：社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于在校大学生来说，能在寒暑假有充足的时间进行实践活动，是给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的重要的机会。作为一名准大三的学生，社会实践也不能停留在大一时期的那种毫无目的的迷茫状态，社会实践应在结合我们实际情况，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

因此，为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下的乐趣，这学期的假期我根据时间及自己的实际情况在假期期间找了一份促销的工作，虽然仅有一个多月的时间，但我觉得受益匪浅，基本上达到了自己的目的。短短的工作让我体会到了就业的压力，自己能力的欠缺及社会竞争的激烈，同时让我感到工作和挣钱的快乐，一种在学校自由天地无法体会到的残酷竞争的“愉悦”。

促销是一种很好的工作体验，通过,人与人的沟通，可以了解一些跟我们专业相关的知识，比如不过的人过春节的习惯习俗，春节期间的旅游计划等等。我的促销工作主要是促销电器。

促销的一天基本工作安排：

首先是促销前的短暂培训，了解电器的，名称、性能、型号、价格行情等方面的知识，面对时的语言组织，仪容仪表等。接下来就是正式的工作。每天早上9：00开始上班，到达指定

地点后做好准备工作，摆好宣传资料，礼品赠品，然后调整好心态迎接顾客。每天工作7个小时，在下午工作完后还有个必须的程序一天的工作总结。经理、主管及促销员一起讨论一天促销工作中的战果及存在的问题。

促销过程中的体会及感触：

促销通过我的实践，我觉得就是通过自己把商场的产品推销给消费者，对于一个促销员来说，促销产品的同时也是向别人推销自己，同自己的言语、形态让他人了解自己。因此对于一个优秀的促销员来说必须具备以下素质：

当我们促销一种产品时，首先我们必须对产品的相关知识及厂商的具体情况要有一个明确的认识，大量的相关知识的贮备可以使我们在促销过程中面对顾客的一系列问题，通过，自己的介绍可以使顾客了解产品的一些具体问题，能使客明明白白的消费。

促销是促销员跟顾客以产品为媒介的一种陌生的交流，所以语言表达必须合理得当，说话要有条理同时应让他人感觉你的亲和力。要通过自己层次清醒的说明，把产品介绍给顾客。同时要用自己的魅力吸引顾客，让他们通过自己来了解产品。另外在面对具体问题时我们应保持良好的心态，不能自乱手脚、语无伦次。

促销每天会面对社会上的形形色色的人，由于每个人的道德修养及素质的不同，会使工作中遇到很多问题。比如有的顾客会用各种方式刁难你，此时你必须保持良好的心态，不能跟顾客发生不愉快的事。有时候一天的工作可能收获不大，这时候我们不应气馁，要学会自我调节、自我鼓励，及时的自我总结，自我提高。

促销是一种比较枯燥的工作，每天站着用一个笑脸面对不同的顾客，这生活需要我们坚持，要让自己在烈烈炎日下磨练。

促销也是一种服务性的工作，要时刻准备好微笑，顾客就是上帝，所以不管我们自己的心情状态如何，面对顾客都要提供好的态度和服务品质。这才是专业的促销人员应该具备的素质。

从这次的社会实践中我总结出：

不管做什么事，态度决定一切。

做一项服务工作，顾客就是上帝良好的服务态度是必须的，要想获得更多的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。只要你有一个服务于他人的态度，你就会得到他人的肯定及帮助，用自己的热情去换取他人的舒心。

明确目标，合理的设计规划自己。

我们现在要根据自己的实际情况合理的为自己规划，找到自己的发展道路。要通过，社会实践切身的了解自己的专业，而不是一味的抱怨。要循序渐进的提高自己的能力，锻炼自己，让自己成为社会优秀的人才，为社会服务。

短暂的促销工作的结束让我在劳累中得到快乐，在汗水中得到磨练，我觉得自己的能力有了一定的提高，达到了自己预定的目标，残酷的社会就业压力让我不在感到恐惧，我想，只要我们有能力有信心我们一定会创造一个属于自己的乐园。

这是篇好范文参考内容，涉及到自己、促销、工作、顾客、我们、社会实践、社会、通过等范文相关内容，看完如果觉得有用请记得[ctrl+ir]ct[x线、肿瘤放射科等一些科室进行实践学习。并且熟练地掌握了这些科中的一些常见病的诊断和治疗。

随着我对医学知识的认识逐步深入。我的实习生涯也即将结束。在我的实习生涯中，我深切地感到了做一名医生的不容易，想做一名好医生更是一件非常不容易的事情。实践出真知，实践长才干!在第一次临床实践中体会到理论与实践相结合的重要性，领悟到良好医患关系的重要性。没有实践的考验，再多的理论也只是纸上谈兵。

短短半月的时间与老师建立了良好的感情，让我离开真有点依依不舍的感觉。走进各科办公室，少了一份陌生，多了一份亲切;少了一份孤单，多了一份安慰;少了一份担心，多了一份真诚!在这里，我不仅真正学到了知识，还明白了一些道理：踏踏实实做人，认认真真工作!

最后，感谢医院给我实习的机会，也感谢各位代教老师在工作忙碌之时，还要带领实习生，教导我们正确的方向;更感谢学校给了我们这次锻炼自己，提高自己的机会让我们学到课本之外的许多知识。虽然实习时间短暂，但这段时间却给了我无比大的收获，除实务工作上的学习外，人际关系的拓展、职场文化的百态、还有一些活动的参与都让我获益良多，这样充实的生活，我想会是我人生中一段难忘的时光。

大学生暑期社会实践个人总结2

在新中国成立xx周年之际，我校秉承弘扬爱国主义精神的宗旨，在学工部领导大力支持下组织了一支暑期赴京实践团。该团队由杭州电子科技大学国旗护卫队仪仗部和后勤部的十一名队员组成，于20xx年7月2日晚十一时在杭州城站出发，在北京进行历时五天的社会实践。

本次实践的内容大致安排为：3号下午到达后赶往旅馆中安顿再前往天安门进行实地踩点，为明天的观看拍摄做准备。晚上细致地给每个队员分派任务。4号早晨观看升旗仪式，然后参观红色景点以缅怀革命先烈，培养爱国主义情怀。5号早晨参观天安门国旗护卫队驻地，进行前期交流。下午观看降旗。

6号前往无数学子心目中的天堂——清华北大，与其校国旗护卫队员交流，互相学习，建立爱国护旗的同盟军。7号分两组，一组继续与天安门国旗班的交流，瞻仰他们的荣誉室，了解国旗护卫队的光辉历史，学习发扬他们的崇高爱国主义精神和吃苦耐劳的品质，并赠送锦旗留念；另一组拜访前任国旗护卫队队长赵新风，从他了解国旗护卫队的发展史，并接受他的现场动作指导。

几天的实践活动让我感触颇深，每个细节每个点滴都能让我学习到宝贵的经验与知识。其中有两件事最让我难忘。在回家的一段时间里，那一幕幕感人的场面记忆犹新。

时间回到7月5号下午的降旗仪式。天阴沉沉的，广场上人头攒动，空气异常沉闷，压得人喘不过气来。我们穿着单衣依旧让汗水湿透了，不停地擦拭着那即将流入眼中的汗滴。然而站在祖国第一哨上的国旗护卫队队员却身着长袖正装，脚套长筒皮靴如一尊雕塑般纹丝不动地坚守着自己的岗位。那份执着那份责任感深深感动了在场的每一个人，甚至于连老天爷也感动的哭了，顷刻之间下起了瓢泼大雨，而此时降旗仪式开始了。狂暴的风雨吹打着每一个人，此时我们不禁感叹人力的渺小，然而迈着铿锵有力的步伐，整齐划一走来的国旗护卫方阵无所畏惧，仿佛此时正是晴空万里，他们又一次完美地完成了任务。我想这雄伟壮丽的场面就是他们平时背十字，领扎针，顶烈日，扛风雪的魔鬼训练后的结果吧，正所谓一份耕耘一份收获，护卫队的队员们用他们的汗与血赢得了国人的尊敬世人的赞扬。有这样一则故事：曾经有一队外国的科学家代表参观天安门时看见了站哨的国旗班战士。当时正值盛夏，酷暑难当，国旗班战士依旧身着长袖。科学家们看着一动不动的战士，在中方代表多次解释后仍坚持说那是雕塑。最后中方代表只能无奈表示，十分钟后换班时就能见分晓。于是大家等待了十分钟，在换班的那一刻，外国代表惊呆了，那是真人，活生生的战士在敬礼！他们感叹：中国军人真棒！是的，天安门国旗护卫队可以说代表了中国的民族形象，是中华民族之魂！

另一件事是关于一个人，一个与鲜红的旗帜节下不解之缘，一个为国旗魂牵梦绕，一个见证了国旗班到国旗护卫队的发展，一个将自己的一生奉献给国旗事业，一个可亲可敬的老班长——赵新风老师。我们之所以称他为老师，是因为他在退伍之后毅然开办一家公司，而这家公司和国旗有关，他所服务的项目有传播先进国旗文化、规范国旗升降仪式、推广标准国旗产品等。更多的时候，他总是在免费为一些学校社会企事业单位去做国旗教育报告并辅导规范升国旗，进行爱国主义教育。我们大概是上午十点才开始与赵老师的交流。在大院中，赵老师和我们亲切的交谈，从他炯炯有神的双目中我们看到了坚定的信念，从他的有力的动作中我们领略了军人的刚毅。他更像一个和蔼的老师在烈日下指导我们队列动作，改正我们的缺点，然而他没发现汗水已经浸湿了自己洁白的衬衫走进赵老师的北京新风旗帜文化传播中心办公室，在那间面积不大的办公室里，到处都是国旗，在那一片艳红之中，一张身穿军装英姿勃发的军人照片深深吸引了我们每一个人的眼球，很显然那是赵老师。烈日当空，汗水已经湿透了军装，然而更另人震撼的是衣领上竟然插着一根钢针，直接顶在了他的脖子上，在这一刻我才真正明白了什么叫做军魂。由于时间有限，与赵老师的交谈也只能匆匆结束了，然而赵老师对我们国旗护卫队给予了高度的评价并寄予了殷切的希望，希望我们杭电国旗护卫队成为浙江国旗护卫队的先锋，宣扬爱国主义精神，让我们继续他的国旗之梦。

这次社会实践活动虽然艰苦，每个队员平均每天只能睡4个小时而每天需步行十个小时以上，很多时候我们以精神饱满之势展现给他人，而一在地铁公交上就尽显疲态，几乎倒头便能大睡，有时候大伙更是互相搀扶着完成一天的行程，回去后的第一件事就是用水泡长满水泡的双脚，然后在9点多吃晚饭但是没有人退出，没有人放弃，因为每一天我们都有所收获，都进行着爱国主义精神的洗礼。这些天的交流与学习给了我们太多的震撼，让我们认识到了自身的不足，比如单单一个靠脚动作，清华大学的队员们做的就比我们刚毅，靠脚声更响亮。在队员感情的交流方面，面对北大的同学们，我

们只能自愧不如，也许是部门分类的特殊性，很多时候我们会感觉到仪仗队与后勤组之间的隔阂，这些都是我们杭电国旗护卫队需要改进的地方。我们坚信，经过这次北京之行，我们的爱国主义精神会上升到一个更高尚的层次，我们的国旗护卫队将会发展的更加壮大，为争做浙江国旗护卫事业的先锋队做出杰出的贡献。

个人社会实践总结参考文献篇十二

夏天，我的大二暑假，我如愿的参加了学校的暑期社会实践活动。社会实践是大学生思想政治教育的一个重要环节，对于促进大学生了解社会、了解国情、增长才干、奉献社会、培养品格、增强社会责任感具有重要作用。而学校对每年的假期实践都相当的重视，为学生提供了一个良好的平台与机会，并为我们保驾护航，期待着我们能从中得到锻炼，学到在学校里学不到的知识与能力。而我们也正是本着对自己负责对社会热心的态度，积极响应学校的号召参加了这次实践。

社会实践是大学生思想政治教育的一个重要环节，对于促进大学生了解社会、了解国情、增长才干、奉献社会、培养品格、增强社会责任感具有重要作用。现代大学生，大多是在书本知识中成长起来的，对我国的国情、民情知之甚少，而社会的复杂程度，远不是仅凭读几本书，听几次讲座，看几条新闻就能了解的，社会实践则为我们打开一扇窗口。它让大学生广泛地接触社会，了解社会，不断地参与社会生活，在实践中不断动手、动脑、动嘴，直接和社会各阶层、各部门的人员打交道，培养和锻炼实际的工作能力，并且在工作中发现不足，及时改进和提高，使之更新知识结构，获取新的知识信息，以适应社会的需要。通过社会实践，大学生能以现实主义的眼睛，以人文关怀的深度，去观察、体验这个我们既熟悉又陌生的社会。

而我，作为这次实践队的队长，这项活动亦给了我更多的责任与挑战，同时，我也从中获得了更多的能力与认识。从

课题选定的一开始到组建好我们的团队再到队员一起为活动奔赴往返，到最终完成我们的成果，一步步一天天，我与它同在，牵挂着它，与它一起成长。我明白了要带领大家去做成一件事，首先自己要成竹在胸，有比较成型完整的想法，并且要有一定的自信，这样队员们才有可能信服你，与你一起完成任务。同时，沟通，这是一个不容忽视的问题，队员之间相互交流彼此的看法，我们要的是一个开放自由的合作氛围，大家各抒己见，不时的改善我们的活动，使我们的行动向着更有效的方向发展。但在这一点，自己做的就不很好了，没能把男生女生带活跃起来。另外，作为队长，还需要协调好外部与内部的关系带领队员适应不同的新形势。

每天的努力，让我们体会到了学习的重要性，每天我们各自奔波在我们的实习岗位，尽管辛苦，也有不同程度的身体不适，但我们依旧没有放弃，相互鼓励，以一个集体的力量坚持下去。作为一个学生团队，虽然我们缺乏相应的系统性知识，而且并不像政府部门那样具有权威性，但是通过我们大家的努力，紧密的联系，一起讨论，一起做事，一起总结，一起面对困难，实事求是，求真务实，同样能把最真实的成果展现在大众面前，让人们认识到恩施地区烟叶的生长现状、烟农对烟叶评价及以后的发展如何，出现问题能够及时提出并能找到解决的办法，给自己增长知识，相信通过这个活动大家的团队精神、合作意识以及成果意识都有了进一步的提高。

虽然在活动进行时，不可预见的辛劳与看不到的成果让我的一些队员退出了，但我看着我的其他队员，他们依然能不惧艰辛，他们和我一样，不甘放弃，这已是责任，背在肩上，我们年轻，我们不怕输。我们倔强的相信我们能坚持到最后，我们能做出一份成果，这就是回报。

“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历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗

位也有着很大帮助。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认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中一笔宝贵财富。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，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。

与人交往，关键在与真诚。初到办公室，周围都是些新面孔，一句早上好，就能拉近同事间的距离，都会获得别人的微笑。有时候尽管只是一些细微的东西，比如早晨的一声问候，给同事倒杯水，都会博得大家的关心和重视，因为它表达了对同事尊敬，也让他人感觉到被重视与被关心。我和同事们相处十分融合，我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们相信我，也愿意把工作分配给我。其次就是要善于与他人沟通。沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。做事要保持一种热情和信心。其实，不管在哪个岗位，热情和信心都是不可或缺的。虽然是处理一些日常的小事，热情让我对手上的工作充满激情；耐心又让我认真的对待工作，哪怕是小事，我都想办法把它做好。俗话说：事在人为，成事在心。只要你有心去做，没有做不好的工作。在工作中，要主动出击。当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。做杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为我赢得更多的机会。要想收获更多，只有勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，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。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努

力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

从群众中来，到群众中去

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，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、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

能够参加这次实践活动，我是觉得很荣幸的；能够到贵州去切身地感受它的风土人情和文化特色，也是我很难拥有的经历之一。在我们的实践活动开始之前，我们队就开始开会讨论一些相关的事宜，分课题组准备实践中的一些课题预习和研究，分配实践中的一些具体的工作，做最充分的准备。这些准备工作就做得很好，而且很难得。所以，我是抱着学习的心态加入这支队伍的。那么我就先谈谈自己的收获吧。

首先是团队合作的经验。其实作为一个大学生，自己的团队

合作经验非常少，自己安排自己的学习生活，很难跟这么多同学做同一件事情。在这个团队里，我们一起生活，一起工作，我也有机会接触其他各个院系的同学们，学到更多东西；而且，在团队中我们更容易学会尊重别人，尊重集体。在正安县的时候，我们一起完成了课题的调查研究，一起解决了很多问题，一起讨论我们的行程、活动和调研结果，虽然有时候也会有很多争论，但是大家都是本着对集体负责、求同存异的态度。我觉得我们队的同学们在团队合作里表现出来的特色，是很值得我学习的，也是我们的实践能够圆满结束的重要保证。

自信也是在社会立足所必需的。开始放假的时候，知道要打暑假工时，自己就害怕了，这都是自悲的心态在捣蛋。感觉困难挺多的，自己的社会经验缺乏，与别人沟通的技能又不怎样等等原因使自己觉得很渺小。自己怯弱、自悲就这样表露出来。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。要对自己的能力做出肯定。这是找工作时舍友给我的忠告。在多次面试中，明白了自信的重要性。没有社会工作经验没有关系，重要的是我的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，有自信才更有活力更有精神。

我们正青春，我们正逐渐走向成熟。我们要用成熟的眼光看问题，用自己年轻的热情去追求，用自己青春的热情去追求，用自己青春的活力去拓展，争取把这次活动做得更好，让年轻不失败，让青春无悔。奉献青春收获明天。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。在短暂的实践过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

在炎炎夏日，我和我的队员们穿着志愿者服装奔走在大街小

巷，一起用汗水浇灌青春，用笑容同阳光比灿烂。这是一笔珍贵的财富和一份不可多得的回忆，我们的暑假因为有它而没有虚度，我们的阅历因为有它而更加丰富！

下一页更多“暑期社会实践个人总结范文”

个人社会实践总结参考文献篇十三

今年暑假，我参加了暑期实践活动，虽然烈日炎炎，但是在酷暑下为期一周的暑期实践活动，让我从中锻炼了自己，我对水泵之乡温岭有了一定的了解。温岭市大溪镇，在被中国泵业协会授予“中国水泵之乡”的美誉后，成为全国最大的水泵制造基地、销售基地和技术信息交流中心。温岭的水泵企业已形成了典型的区域经济聚.的特征。我们选择了位于温岭市大溪镇台州大步泵业有限公司，对其进行重点调查。在公司领导的带领下，我们来到了生产车间进行参观。我们对每个生产车间的主要安排都有了一定的了解。我们来到摆放产品的半成品间，产成品车间，看到了准备出口的水泵和半成品。公司领导一路带我们参观一路给我们讲解。还特别给我们介绍了一些现代化的设备，还有从乌克兰请来的工程师。我们小队深入车间，了解水泵生产的具体流水线操作以及不同水泵在生产上的区别。车间工作人员对我们进行了详细的讲解与示范，小小的水泵经过一环接一环繁复的工序才最终成型。这次的暑期实践，让我知道了很多以前没有接触过的知识。像离心泵，它的基本构造是由六部分组成的，分别是：叶轮，泵体，泵轴，轴承，密封环，填料函。像螺杆泵，它是一种新型的输送液体的机械，具有结构简单、工作安全可靠、使用维修方便、出液连续均匀、压力稳定等优点。我们小队的同学亲身考察体验水泵生产工厂的'运作。从各个车间了解运作。对于水泵的发展，我们咨询了企业相关领导，也了解到干旱天气等都会对水泵生产造成影响。去年金融危机以及今年年初北方的干旱。都影响到了水泵的生产。

虽然我们小队的这次实践可能没有那些去农村支教的实践有

意义，可能也没有其他小队的有新意。但是，这次实践我们是实实在在的深入到了平凡的水泵工作岗位，不仅了解了水泵的.个制作流程，还参与了一些简单的工作。这次暑期实践让我了解到团队的重要性，我们小队为了共同的目标一起努力，一起去完成一项共同任务，大家不怕苦，不怕累，分工合作，有条不紊。从分配工作到完工，我们坚信只有大家都做好，才能收到预期的效果。这让我们都了解了团队的重要。让我觉得在团队合作中，不仅要相信自己，也要相信他人，大家一起努力，一起奋斗，才能把工作做好。团结是一个优秀团队的灵魂。通过参加这次暑期社会实践活动，让自己加深了与朋友之间的交流合作，促进了朋友之间的友谊，也很大程度提升了自己办事能力；让自己进一步更好的了解社会的点点滴滴，走进社会。同时，让自己学到的理论联系实际，亲身实践，不断提升自我，让自己更好的成长。每一段经历都促使自己成长。这次实践让我觉得收获颇丰。

个人社会实践总结参考文献篇十四

今年的夏天酷热如旧，然而今年的夏天我们却肩负着不同的使命，拥有不同的感动。“青春护农”暑期社会实践为的是更好的让大学生了解当今社会，更好的适应以后的社会，为社会做了一条道路。只有真正的投入其中去，才能够领略到当中的道理。在活动中每一位同学都互助、互爱。我们每个人都记日记，记录着当天的生活点滴。

此次我们的团队沿着丝绸之路经济带，在互联网+的时代背景下，我们提出的互联网+三农和电商精准扶贫观点，希望给丝绸之路经济带农村地区精准扶贫工作的开展带来新思路。

在此次走访的为期10余天的实践中，我们团队走访了丝绸之路沿线农村地区，走访了当地的政府、农村和企业。并深入西安，咸阳，天水，敦煌，青海西宁等地展开调研。在此期间我们积极和当地农民和政府沟通，取得了一定的效果，我们相处融洽，发挥了互助互爱的精神，和当地的人保持了融

洽的关系。

我们团队相处融洽，虽然也有意见不一的时候，但是作为一个团队，我们还是很紧密地团结在一起的。在相互相处磨合的过程中，我们更加意识到了团队合作以及在发生分歧的时候寻找合适方式解决问题的重要性，也让我体会到了团队协作一致性的重要性。

美好的时光总是过得很快，短短几天的“青春护农”社会实践活动画上了圆满的句号，虽然天气炎热，虽然遇到一些困难，虽然大家都付出了辛劳的汗水，但是我的内心却充满了幸福的感受，我在这次实践活动中明显提高了合作意识，不论是做什么工作，总会有要分配的时候。合作能力我也与同学们差不多，通过这一次的社会实践，让我知道了合作的重要性。

对于我来说，活动是下次的成功的道路，没有活动就没有机会，在活动中可以会有许多的机会，而这机会也是自己日后成功道路的石子，因此，我个人认为暑期社会实践活动为的是更好的让大学生了解当今社会，更好的适应以后的社会，为出社会做了一条道路。只有真正的投入其中去，才能够领略到当中的道理，不要为了三下乡而三下乡。在活动中每一位同学都要注意自身安全，同时也要互助、互爱。在一个和谐的气氛中开展活动，对人对己都有好处。不论是活动的前后，有一颗善良的心，一个良好的心态，一个开心的心情，对突发的事件能够保持冷静，以平常心来对待！不要为了个人的小目的而浪费了许多学习的时间，现在拿到的奖项在多，但若你什么社会实践经验都没学到，等出了校门，进入社会，同样还是会比其他同学慢一拍。在总结的最后，我也同样希望下一次的暑期社会实践活动能够更加的丰富多彩，同学们都能够以一种主人翁的心态加入到活动中去。

活动顺利地开展让我们回味，队员之间的感情让我们珍惜，我们收获了喜悦，留下的是无尽的思考，思考着我们所遇到的问题。

作为一名大学生，应当发扬与传承吃苦耐劳的精神。我们将保持一颗积极向上的心态，展现大学生良好的精神风貌；我们也会尽自己最大的努力在即将开展的社会实践中做出最好的成绩，这次的“青春护农”活动，不仅仅是个好的学习平台，更是我们锻炼自己、接触社会的一个很好的机会。

说起我们这些大学生，仅仅有点书本知识，到基层锻炼的机会是非常少的，但是基层的确可以锻炼人，能将人的优秀品质充分展现。基层是苦，条件是差，可谁都知道“梅花香自苦寒来”的道理，况且基层是那么需要那些有知识，有能力的大学生去贡献力量。能参加这次暑假“青春护农”社会实践活动，我深感荣幸。通过这次活动，我认识到：基层需要大学生，大学生也需要到基层去，基层的锻炼，可以不断地增强我们的实践能力，这样才能成为一名合格的大学生。

此次的“青春护农”社会实践活动，让我得到了很多的锻炼，获得了很多的快乐，也拉近了我们队员之间的关系，更让我深刻的理解到了责任与团队；这些收获让我明白只有自己去亲身体验，经历就是成长，我们要在实践中收获成长，在实践中发挥自己的才能，在实践中锻炼自己，在实践中肯定自身的价值，在实践中认识自身的不足。我坚信此次的“青春护农”活动留给我的永远是最珍贵的财富。

暑期社会实践个人报告

大学生暑期社会实践个人总结报告

暑期培训教师个人总结

暑期小学支教社会实践报告总结

暑期大学生支教社会实践报告总结

个人社会实践总结参考文献篇十五

在忙碌中，时间总是如瀑布般飞流直下，转眼两个星期的集体活动——暑期社会实践就要结束了，感觉有很多的不舍，不过还好在这里我收获了许多，也学到了很多。可以这么说，因为参加了这次活动让我觉得这个夏天是充实而有意义的。因为这个实践让我成长了很多，在思想上有了一个相当大的转变，也更加明确了自己的方向。

首先我要对整个实践过程做一个总结，可以划分为三个方面：

一、实践前期的培训

为了可以使我们的实践可以高质量的完成，使其达到预期的效果，杨书记对此项活动给与了我们相当大的支持和鼓励，并且在活动开始的前一天，王玮老师给我们介绍了各项仪器的功能及使用方法，在此过程中我学到了许多新知识，更体会到了，我们的体育对人的身体健康起着相当大的作用。此外，我们对工作进行了分工，大家各自负责好自己工作和仪器。大家共同学习，共同进步！

二、奔赴不同的地方进行体质测试和健康观念调查

本次社会实践的一大特点就是需要大量的与人沟通，而且沟通的对象也大不相同，不同的年龄，不同的层次，都需要采取不同的沟通方式。我们在杨书记的带领下，分别去了劳动保障中心、杜官屯、安阳市广播电视台等站点进行实践，我们主要是给人们免费做身高体重、血压、反应时、握力、肺活量、血氧饱和度、体前驱和台阶试验的测试。我在实践中经历着种种突发情况，但是之后，我从开始的不自信到自信，从不知道如何应对他们的问题到学会如何随机应变，从对师兄师姐的陌生到熟悉，这一切的一切都让我感觉自己好像是收获了果实的农民，有一种满载而归的喜悦。

测试期间我不仅真正的掌握了很多技术，而且深刻的体会到了，要学以致用真谛，懂得了一旦抓住学习的机会就不要放弃的道理，杨书记亲自带队实践，王玮老师加盟助阵，让我们体会到了老师对我们的关怀所在。实践的过程就是一个与社会接触的机会，是真正锻炼自己各方面能力的机会，是让你更早的学会适应社会的阶段。在这次实践中，我不仅从我们的团队中，学到了要互相帮助、互相团结合作的精神，更从我们测试的对象身上学到了很多课本上学不到的东西，在杜官屯的村民们身上，我学到了质朴、善良和热情，更加体会到了乐于助人的快乐；在安阳市广播电视台我学会了尊敬、礼貌和如何更好的与别人去沟通和交流，更加感受到了社会的竞争力之大，无论面对多大的阻力，我们都必须要有坚强的毅力，坚持到底，不轻言放弃！做每一件事都要有他的收获，无论是什么时候，只要用心就一定会有收获，正所谓“处处留心皆学问”！

在这个酷热的夏天，实践中的我们是辛苦的，劳累的，但是当我们看到那些渴望知道自己身体状况如何的人经过测试得到我们开的运动处方后，露出满意的笑容时，我们是快乐的，也许这就是累并快乐着吧！

三、分三组分别对健身房、俱乐部、拓训公司进行社会调研活动

为了使了解社会对我们体育专业的人才的需求情况，在杨书记的号召下，我们将一队分为三个小组，分别进行对健身房、俱乐部、拓训公司进行了实地的调研，我所在小组是由武京京学长带领的，主要调研对象是俱乐部。通过对俱乐部的实地调查，我了解到了很多的情况，更加体会到了社会竞争力的强大，也明确了今后自己努力的方向。我们去的是安和俱乐部，他们的经理明确的告诉我们他们需要的人才，不仅要有过硬的专业技能，还必须要具备综合的素质，沟通能力、组织能力、懂得随机应变的教学能力等。通过调查，我才真正明白了原来在校所学的一切都是为了适应社会，所

以必须学会融入社会，与社会时刻联系在一起，做到可以真正的利用自己的所学给社会带来利益！

以上即是这个实践中我的主要收获，下面我将谈谈自己的心得体会。

实践，就是把所学的理论知识，运用到客观实际中去，是自己所学的理论知识有用武之地只学不实践，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。因为每天都不断有新的东西涌现，我们不只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。

在实践中，我们一定要做一个有心人，要懂得利用自己的逻辑思维，提高自己的语言表达能力和沟通能力。不仅要敢说敢讲，还要去思考你如何去讲才可以让大家对你讲的感兴趣，如何讲才会使你讲的内容更吸引人，更易让别人接受你的观点。除此之外，必须要以积极的心态去面对生活，要使自己达到更高的水平，就必须要具备坚强的毅力和不变的恒心，努力改掉自己的缺点，树立一个全新的自我，学会发挥自己的主观能动性，努力学习各种知识和技术。充实自己的生活，让自己的每天都有收获，并且学会反思，使自己不断地前进。只有这样，才不会被社会所淘汰，才可以在社会上立足。

时间飞逝，实践生活已经接近尾声了，因为它的存在，这个夏季显得充实而又触动人心，社会实践实际上就是你人生的第二课堂，在这堂课中学到的东西将会影响我的一生。在今后的学习生活中，我会为了自己的理想去更加努力奋斗的，是暑期实践中身边的人对我的影响，也是参加这样一个与社会近距离接触的活动，让我真正的体会到只有不断努力才可以梦想成真！

文档为doc格式

个人社会实践总结参考文献篇十六

为认真学习和实践“三个代表”重要思想，全面贯彻落实科学发展观，进一步调动广大青年团员参加社会实践的积极性，使青年学子在实践中受教育，长才干，做贡献。我们学校暑假进行了大规模的暑假大学生社会实践活动。

一、活动概况

我们本次社会实践的目的是对宁波市民食品安全知识的调研及宣传，以提高市民对食品安全的关注程度，提高健康意识，再次了解市民对食品安全的重视。

根据这一目标我们制定了相关活动安排，首先我们进行活动策划，接着我们冒着酷暑深入宁波市区，农村，社区，考察当地居民食品安全意识，面对面的与面对面的与接受调查者进行耐心的交流及沟通，并对当地居民进行宣传及讲解。在农村，我们走街串巷与当地群众进行交流，他们也对当前食品安全状况提出了自己的建议及希望也给我们时间工作提了不少宝贵的建议和意见。村民么纷纷表示，确实需要我们这样的活动并希望我们以后为他们带去更多的知识。在社区，我们对居民进行了热情宣传及讲解。受到了当地居民的热情招待并进行融洽的交谈，使我们的居民感到由衷的欣慰。

二、主要收获

本次社会实践活动受到了社会各界的充分肯定和普遍赞赏。电视台报纸等媒体，进行了广泛的报道并取得了叫人成绩和丰硕成果，我感到自身实践能力得到了增强，综合素质得到提高，陶冶了高尚的思想道德情操，提高了服务社会的知识才干，有利于牢固树立和践行科学发展观，勇当时代的先锋。

1、活动得到了市民的好评赢得了良好的社会反响。队员们深入农村社区及相关街道进行相关知识的宣传，在人民群众中树立了向上的良好风尚得到了当地群众的充分肯定和广泛赞誉。

2、自身的综合素质得到了提高。通过此次社会实践，检验了一个团队的战斗力，也锻炼了我个人的意志和品质，挖掘了吃苦耐劳的精神，也使认识到良好的团队精神的重要性。面对纷繁复杂的实践工作，我根据自身的能力，进行合理的分工，充分发挥自己的优势与队员们相互帮助，共同努力，顺利的完成了各项工作，锻炼了动手动脑，认真仔细，统筹安排与人交往的各项素质。

3、增强了社会责任感和历史使命感，巩固了专业思想和服务理念。

三、几点体会

1、服务社会，锻炼自己，思想境界有了提高。在社会实践中，个人积极性创造力得到了进一步激发，通过此次活动，服务社会，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。

2、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，在这种和谐的氛围中我们顺利完成了各项工作。从这次活动中，团队力量的重要性。

四、存在的不足

在实践中，我也认识到自己的许多不足。最明显的是，主动沟通意识不强，这是我在今后学习工作中应特别注意的，实

践已经过去，经过时间的沉淀，他已成为一堂课，他使我重新认识自己，反省自己，在实践中得到知识。未来的路还很长，我仍将默默地用我的热情去触及我身边的一切扩展自己的知识面，锻炼提高自身的能力，以最好的准备去迎接今后的问题，肩负起历史使命。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

个人社会实践总结参考文献篇十七

2017年暑假，我很荣幸来到了南京园林建设总公司聚宝山项目部，聚宝山位于南京市栖霞区尧化门附近，聚宝山公园开发，甲方是南京东部园林绿化建设发展有限公司，乙方（代建）是南京园林建设总公司，监理单位是江苏山水建设有限公司，暑期园林建设总公司项目部社会实践心得。目前工程已进入二期一标竣工阶段，还有部分场地没有平整，没有栽苗，前期栽植苗木需要加强养护管理，确保成活率。通过这为期50天的社会实践，我有以下几点心得体会：

作为一个园林建设者，提高自身专业技能很重要，是我们立足于本行业的基石，当今社会竞争激烈，要想立足于一个行业，不仅要有过硬的专业本领，也要了解其他相近行业的相

关知识，事物是相互联系的，事物之间有着千丝万缕的联系，要用联系的观点和辩证的观点去看待事物。就园林行业来讲，单单只懂绿化、苗木方面的知识是不够的，例如地质工程、土木工程、结构工程、给排水工程、电气工程等方面的知识，俗话说：技多不压身，学习更过的技能有助于自己立足社会，适应社会发展，但是学习要有自己的目标和计划，不要盲目从众，要充分了解自己的需求。

走向社会，将会和来自不同的文化背景，不同的年龄，不同的身份的人打交道，所以加强语言表达能力十分重要，提高自身的亲和力也是事业成败的重要因素之一。

在学校学到的毕竟只是理论知识，如何将理论转化为实际应用，是我们要解决的问题之一，也是更好的进入工作状态，适应行业对人才的要求。在工作中，要保持虚心请教的态度和良好的学习习惯，孔子曰：三人行，必有我师焉，每个人身上都有优点，同时也有缺点，要取其精华去其糟粕，要善于发现生活中的点点滴滴，知识无处不在，多学一点，不是坏处，总有一天会用到的。

对于园林行业来说，门槛比较低，但是也是一个很有发展前景的行业，随着世界各国提倡保护环境的呼声越来越高，园林行业得到了很大的发展，在园林行业中，主要有以下几种工作：

1、设计师。

设计师需要深厚的美术功底和较强的想象力，敢于创新，目前设计师门槛比较高，一般在本科以上才能做，专科生中做设计的寥寥无几，是典型的脑力劳动，因此待遇是园林所有工作中较高的，对男女没有要求，属于白领工作。

2、造价师（招投标）。

造价师是近十年我国高等教育中刚刚新增的专业之一，市场需求很大，就业前景很好，待遇也比较高，造价师目前就只有建筑行业有，园林中很少，开设的院校也很少，但是必须要造价工程师职业资格证书，要有五年的工作经验才能考造价工程师执业资格证书，对男女没有要求，属于白领工作，相当于工程会计，年龄越大，经验越丰富，越受欢迎！

3、施工员。

施工员主要在一线工作，要吃苦耐劳，也是最能学到技术的工作，主要是针对男生的，施工员吃住都在工地上没有节假日，我个人建议：如果打算以后从事园林行业，最好去干两年的施工员，熟悉一下，行业规则和程序。工资待遇属于中等水平，如果打算以后创业的，施工员是一个很好的岗位，对以后很有帮助，就业前景还是比较乐观的，女生最好不要做施工员。

个人社会实践总结参考文献篇十八

夏天，我的大二暑假，我如愿的参加了学校的暑期社会实践活动。社会实践是大学生思想政治教育的一个重要环节，对于促进大学生了解社会、了解国情、增长才干、奉献社会、培养品格、增强社会责任感具有重要作用。而学校对每年的假期实践都相当的重视，为学生提供了一个良好的平台与机会，并为我们保驾护航，期待着我们能从中得到锻炼，学到在学校里学不到的知识与能力。而我们也正是本着对自己负责对社会热心的态度，积极响应学校的号召参加了这次实践。

社会实践是大学生思想政治教育的一个重要环节，对于促进大学生了解社会、了解国情、增长才干、奉献社会、培养品格、增强社会责任感具有重要作用。现代大学生，大多是在书本知识中成长起来的，对我国的国情、民情知之甚少，而社会的复杂程度，远不是仅凭读几本书，听几次讲座，看几条新闻就能了解的，社会实践则为我们打开一扇窗口。它让

大学生广泛地接触社会，了解社会，不断地参与社会生活，在实践中不断动手、动脑、动嘴，直接和社会各阶层、各部门的人员打交道，培养和锻炼实际的工作能力，并且在工作中发现不足，及时改进和提高，使之更新知识结构，获取新的知识信息，以适应社会的需要。通过社会实践，大学生能以现实主义的眼睛，以人文关怀的深度，去观察、体验这个我们既熟悉又陌生的社会。

而我，作为这次实践队的队长，这项活动亦给了我更多的责任与挑战，同时，我也从中获得了更多的能力与认识。从课题选定的一开始到组建好我们的团队再到队员一起为活动奔赴往返，到最终完成我们的成果，一步步一天天，我与它同在，牵挂着它，与它一起成长。我明白了要带领大家去做成一件事，首先自己要成竹在胸，有比较成型完整的想法，并且要有一定的自信，这样队员们才有可能信服你，与你一起完成任务。同时，沟通，这是一个不容忽视的问题，队员之间相互交流彼此的看法，我们要的是一个开放自由的合作氛围，大家各抒己见，不时的改善我们的活动，使我们的行动向着更有效的方向发展。但在这一点，自己做的就不很好了，没能把男生女生带活跃起来。另外，作为队长，还需要协调好外部与内部的关系带领队员适应不同的新形势。

每天的努力，让我们体会到了学习的重要性，每天我们各自奔波在我们的实习岗位，尽管辛苦，也有不同程度的身体不适，但我们依旧没有放弃，相互鼓励，以一个集体的力量坚持下去。作为一个学生团队，虽然我们缺乏相应的系统性知识，而且并不像政府部门那样具有权威性，但是通过我们大家的努力，紧密的联系，一起讨论，一起做事，一起总结，一起面对困难，实事求是，求真务实，同样能把最真实的成果展现在大众面前，让人们认识到恩施地区烟叶的生长现状、烟农对烟叶评价及以后的发展如何，出现问题能够及时提出并能找到解决的办法，给自己增长知识，相信通过这个活动大家的团队精神、合作意识以及成果意识都有了进一步的提高。

虽然在活动进行时，不可预见的辛劳与看不到的成果让我的一些队员退出了，但我看着我的其他队员，他们依然能不惧艰辛，他们和我一样，不甘放弃，这已是责任，背在肩上，我们年轻，我们不怕输。我们倔强的相信我们能坚持到最后，我们能做出一份成果，这就是回报。

“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历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。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认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中一笔宝贵财富。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，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。

与人交往，关键在与真诚。初到办公室，周围都是些新面孔，一句早上好，就能拉近同事间的距离，都会获得别人的微笑。有时候尽管只是一些细微的东西，比如早晨的一声问候，给同事倒杯水，都会博得大家的关心和重视，因为它表达了对同事尊敬，也让他人感觉到被重视与被关心。我和同事们我相处十分融合，我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们相信我，也愿意把工作分配给我。其次就是要善于与他人沟通。沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。做事要保持一种热情和信心。其实，不管在哪个岗位，热情和信心都是不可或缺的。虽然是处理一些日常的小事，热情让我对手上的工作充满激情；耐心又让我认真的对待工作，哪怕是小事，我都想办法把它做好。俗话说：事在人为，成事在心。只要你有心去做，没有做不好的工作。在工作中，要主动出击。当你

可以选择的时候，把主动权握在自己手中。做杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为我赢得更多的机会。要想收获更多，只有勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，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。这在无形中使我们对未来的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

从群众中来，到群众中去在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，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、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

能够参加这次实践活动，我是觉得很荣幸的；能够到贵州去切身地感受它的风土人情和文化特色，也是我很难拥有的经历

之一。在我们的实践活动开始之前，我们队就开始开会讨论一些相关的事宜，分课题组准备实践中的一些课题预习和研究，分配实践中的一些具体的工作，做最充分的准备。这些准备工作就做得很好，而且很难得。所以，我是抱着学习的心态加入这支队伍的。那么我就先谈谈自己的收获吧。

首先是团队合作的经验。其实作为一个大学生，自己的团队合作经验非常少，自己安排自己的学习生活，很难跟这么多同学做同一件事情。在这个团队里，我们一起生活，一起工作，我也有机会接触其他各个院系的同学，学到更多东西；而且，在团队中我们更容易学会尊重别人，尊重集体。在正安县的时候，我们一起完成了课题的调查研究，一起解决了很多问题，一起讨论我们的行程、活动和调研结果，虽然有时候也会有很多争论，但是大家都是本着对集体负责、求同存异的态度。我觉得我们队的同学们在团队合作里表现出来的特色，是很值得我学习的，也是我们的实践能够圆满结束的重要保证。

自信也是在社会立足所必需的。开始放假的时候，知道要打暑假工时，自己就害怕了，这都是自悲的心态在捣蛋。感觉困难挺多的，自己的社会经验缺乏，与别人沟通的技能又不怎样等等原因使自己觉得很渺小。自己怯弱、自悲就这样表露出来。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。要对自己的能力做出肯定。这是找工作时舍友给我的忠告。在多次面试中，明白了自信的重要性。没有社会工作经验没有关系，重要的是我的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，有自信才更有活力更有精神。

我们正青春，我们正逐渐走向成熟。我们要用成熟的眼光看问题，用自己年轻的热情去追求，用自己青春的热情去追求，用自己青春的活力去拓展，争取把这次活动做得更好，让年轻不失败，让青春无悔。奉献青春收获明天。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。在短暂的`实践过程

中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

在炎炎夏日，我和我的队员们穿着志愿者服装奔走在大街小巷，一起用汗水浇灌青春，用笑容同阳光比灿烂。这是一笔珍贵的财富和一份不可多得的回忆，我们的暑假因为有它而没有虚度，我们的阅历因为有它而更加丰富！