# 2024年大学生个人社会实践总结(模板13篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-07-25

*总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。大学生个人社会实践总结篇一这次社会实践...*

总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**大学生个人社会实践总结篇一**

这次社会实践活动总体上说是精彩纷呈吗，收获颇丰。

首先还是先说下这次活动的主要内容：

本次活从七号下午持续到十二号下午，主要内容分为三大类：一类是动员大会，主要是八号上午的活动动员大会和十号晚上的生存挑战动员大会，以及最后的欢送大派对;第二类是理论学习，主要有两位名师的成功学讲座，感恩讲座和我们自己主持的沟通管理讲座;最后一类是实践挑战擂，主要是九号晚上的素质拓展和十一号整天的生存挑战活动。

在这次持续五天多时间的实践活动之中，我们在活动之中有成功的喜悦，失败的不甘，有团结努力取得的果实，也有意想不到的收获。

先说说成功之处吧。首先，在第一天的动员大会之上，我们所有人对彼此有了最初的了解，大家一起做游戏，做任务，努力展现出自己的生机活力。主持人崔稳权在整个过程之中把握得当，使得活动有声有色，为我们的活动开了一个良好的开局。然后，在下午的活动之后，晚上进行了手语舞蹈教学，这是这次活动第一次心灵的触动，手语，不是我们这些正常人常用的表达形式，但是通过学习手语，至少在活动之中，大家互相帮助，共同学习，达到了沟通理解的目的。在接下来两天的理论学习时间里，大家至少学习到了一些知识，尤其是在张老师的讲座之中，几乎所有人都感受到了就业的现实困难，明白了学习之外的实践并不是浪费时间，而是获得社会经验的优良途径。

恐怕让我感受最深刻的还是素质拓展和生存挑战。

说道生存挑战，就更加有意思了。在这次活动真是举行之前，我们几个主要的策划者对活动路径进行详细的调查，在活动之中，我们的工作人员全程保证大家的安全，并且很好的记录了美丽瞬间，在活动结束以后，我们的总结活动(茶话会)上，大家一起分享自己的心得，展示特别收获。也可能是室外活动的缘故，大家积极性极高，反响很大，收获自然也就很多。作为本次活动的组织策划者之一，我个人对活动的过程还算认可;作为过程之中的工作人员，我感触良多。我们团队的四个成员(、)身上各具特点，有的大胆果敢，有的楚楚可怜，有的能说会道，也有的质朴严谨，他们之间的合作亲密无间。无论是在上午销售不顺时还是下午一帆风顺时，总是保持着高昂的斗志，坚持不懈的以团队合作为坚实基础，发挥各自特点争取成功。最终他们所取得的优异成绩是对他们最好的回报。正如企业家成长俱乐部的口号所说的那样，这次活动在于挑战自己，挑战自己的面子，学识，耐力，实现一种超越。而团队的力量在活动之中得到了充分的展示，团结协作，务实创新的真谛，得到了诠释。一次活动，既锻炼了个人的胆识，耐力，能力，有检验了团队合作的力量，不可谓不成功吧。

虽然此次活动在以上方面取得了成功，但是活动中还是反映出不少问题。

第一天下午，面对突如其来的变数――讲座老师有急事来不了，大家一下子方寸大乱，失去了方向;祸不单行，临时请来的讲师虽然讲的有声有色，但是却“提早”一小时左右完成了使命，这一下大家又急眼了，不知所措。由此可见，此次活动之中，我们的临场应变能力得到了考验，[看准职场]也体现了在这方面的提升空间。到了第二天，我们汲取了第一天下午的教训，活动进行了充分的准备，所以还算是差强人意。然人会场上偶尔出现的人员“流动”还是说明了当时有以帝国的混乱。

至于接下来的生存挑战动员大会，作为策划者之一，我个人以为不是很圆满，原因恐怕有很多：

从组织者而言，组织策划的活动还算理想，但是在控制会场气氛方面，存在一些不足，因此会场秩序稍显混乱。

从活动本身而言，在动员大会上，涉及的人员很多，人员的衔接配合不理想，以致介绍流程的过程之中大家过于兴奋，略显嘈杂。

从参加活动的人员来看，因为参加者既有社会共工作者，又有社区代表，还有志愿者本身，成员组成比较复杂，大家的想法并不是很相同，大家的问题针对不同方向，所以说应对问题的想法要多种多样。大家的不同想法自然容易导致更加激烈的讨论，故而对于控制会场来说也就更加困难。

**大学生个人社会实践总结篇二**

社会实践时间到了。5月18号，我们小组到南山书城门口做关于“禁塑令”的问卷调查。短短两个多小时，教会了我很多东西。

很多人们都从他们匆匆的步履中停下，发表他们的见解，为我们的调查提供了丰富且宝贵的资源，让我觉得我流的每一滴汗水都是有价值的。

通过这次社会实践活动，我真的收获了很多，特别是关于环保。

说实话，我是一个缺少环保意识的人，或者说，具有一定的环保知识，却不懂付诸实际行动的人。明知道塑料袋难降解，却总是来者不拒；明知道汽车尾气污染大气，却一直梦想能拥有自己的汽车…….

现在，我会把喝过的饮料瓶当作水瓶继续使用；把自己的旧衣服改装后继续穿；不再随意使用塑料袋；把废旧的纸拿来做草稿…每点每滴，都是我通过这次社会实践获得的进步。

现在，不仅我在行动，所有人都在行动。

大学生社会实践个人总结

社会实践大学生个人总结

大学生社会实践个人工作总结

大学生暑期社会实践个人总结报告

大学生寒假个人社会实践报告

大学生个人社会实践报告

个人总结大学生

**大学生个人社会实践总结篇三**

不到两个月的暑假其实是很短暂的，虽然在家吃、喝、玩、乐的日子的确非常吸引，但我却毅然选择了社会实践的道路。一来，是应付学校布置的暑假作业;二来，我也想体验一下这有趣的经历，希望能借此机会学到一些其他的技能，以便以后能更快的适应这个社会。因此，我当上了公司的职工，而我的一段深刻的经历也在此刻开始了。

在公司，我的职务是销售助理，工作是整理合同、统计销售情况、做记录会议、接电话、开发票等，虽然与所学的专业关系不大，但是与数字的接触让我能在今后的学习实验中更加的仔细谨慎。平时在学校，数字错了改一改就可以交上去了，但在公司，尤其是合同、发票中的数字一定得检查仔细，数字绝对不可以错。一旦错了，这不象在学校里老师打个叉然后改过来就可以了，在企业出错是要付责任的，这关系着企业的效益。所谓\"逆水行舟，不进则退\"，在竞争的浪潮中，企业要时时保持竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校的课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但这里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以一定要特别小心谨慎。

学校，只有学习的氛围，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的.地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力!人们都说大学是一个小社会，但我总觉得校园里少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学校园，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，我们得去面对自己没有面对过的一切。作为一名新世纪的大学生，我们应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

实践让我知道世上没有专门为你设定好的工作，永远只有你去适应工作，而不是让工作来迁就你。在工作中遇到问题时，要多虚心向同事请教，最忌不懂装懂。多听听人家的意见，多看看人家处理问题的方式方法，多主动思考自己又应该做些什么、如何去做、并付诸行动，少谈论他人的是非及一切与工作无关的事情。对于工作的每一个环节都要力求做到最好，应该想着如何提高工作的质量而不是如何给自己减轻负担。只有这样才能算作尽职尽责地工作，才能得到大家的认可。

社会的进步靠人才，经济的发展靠人才，但什么样的人算是人才呢?我们怎样才能成才呢?首先是修身。品德是评价一个人的关键，更是评价人才的重要标准，德才兼备才可称为真正的人才。小到关怀备至、乐于助人，大到虚怀若谷、大义凛然，都体现着品质和德行的光芒。其次是求学。满腹经纶，学富五车是为才。所谓真才实学，求学才能成才，这就要求我们在学习和积累中坚持不懈，坚毅自强。最后是扎实。实践中有这样一句话--越具体越深刻，在我心中激起阵阵涟漪，扎扎实实打好基础，把每件事做到具体细致才能刻骨铭心。

三个星期的实习生活暴露出了我的缺点，但也给了我改正的机会，如果没有这次经历，我的成长就会可能继续推迟。了解过许多大学毕业生的实习经历，往往都会在一两个月之后才会感觉到自己之前做得不好，才来想到改正和珍惜这次的实习机会。但是我却提早有了这样的体悟，这对于我将来的学习和工作是大有裨益的。也让我了解了无论是实践还是理想，甚至是创业。我们都要做到两点：一是要备足粮草，严阵以待。大学生已经进入创业阶段，我们要做好必要的思想准备和实力积累，以免我们在陌生甚至恐惧到来是束手无策。二是要甘于奋斗，勇于创新。第一个吃螃蟹的人无疑是勇敢的人，我们在积累实力，创立优势的同时，还要着力培养出大胆创新的魄力。

这次我真实的体会到了社会实践的重要性。合作是很重要的，以前虽然在书上看见过很多的团队合作的例子，但这一次是深刻的体会到了，正所谓\"众人拾柴火焰高\"，\"团结就是力量\"。在以后的学习和工作中，一定会要牢记这一点，将自己融入到集体中，和大家一起携手走向辉煌。

再次，这次打工的经历也让我的心理更加趋于成熟。在推销中每天面对形形色色的客人，重复着单调的工作。让涉世不多的我还是有那么一点点不适应的，但是坚持就是胜利。打工毕竟和在家是完全不同的概念，我们需要学会忍耐，需要学会承受，需要学会坚持。

**大学生个人社会实践总结篇四**

这次暑假社会实践我以善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活为宗旨，利用暑假参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。我认为以下四点是在实践中缺少的。

经过一段时间的工作让我认识的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如哥哥所说的在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。

大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。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。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

**大学生个人社会实践总结篇五**

一：实践经验：

正如去年寒假一样，我同样没有回家，对于我,父亲的眼神，凝聚着深沉的爱；母亲的眼泪，湿润着我似锦的前程，我时时刻刻都在想着怎么样去丰富我自己的人生，回报我的父母，更感谢我那无时无刻不在关心和疼爱我的姐姐。

很庆幸，我在一次参加完人民大学举办的英语角后，在他们的信息栏上发现了当助教的兼职广告。

第二天，有五六十个像我一样的大学生来到了harry国际英语应聘助教,当时，我就觉得自己好像走错了地方。可是，当一个西装笔挺的人（后来被证实是该英语培训机构的副校长）叫到我的名字时,我才知道这是我人生的第一次应聘。后来，自己不知道从什么地来的勇气（也可能是本人对自己英语的自信吧），凭借自己是英语专业的学生，当我还在回忆自己刚才五分钟的自我介绍是否精彩时，那位西装笔挺的副校长宣布：我顺利地得到了我的第一份“像样”的工作。

“少壮不努力，老大徒伤悲”，没有不努力的成功。于是，在考试完的第二天，我就开始了我的努力――在harry国际英语当助教。第一天，我了解了所有的工作流程，发现原来以为轻而易举的事情是如此的繁杂。更幸运的是，这里有很多的友好的朋友。

在那里，必须完成领导指示的任何任务，必须面对家长不定时的压力，最重要的，是监督孩子们完成老师布置的作业……以前，当自己还是一个懵懂的孩子时，就觉得作业很难完成。现在自己已经是一个大一的学生了，可还是觉得作业挺难，而且还得把自己的学生讲懂了，这可真是把我难倒了！

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

**大学生个人社会实践总结篇六**

为期十天的社会实践已经结束了，虽然我真正下乡的下乡时间只有几天，但是对于我来说，是多么珍贵的一笔财富。在这些日子里，我们共同经历了快乐、辛酸、收获、付出，但是我们都无怨无悔。在这次下乡活动中，包括前期准备工作，我收益挺多，让自己能够更加清楚自己的各方面的能力，如吃苦耐劳能力，意志坚定能力等等，这也是一个很好检验自己的舞台。

而且，这次活动也把我从理想社会拉回了现实，让我看到了自己的各种不足，包括知识储备，沟通能力等等，同时给我未来的发展指明了方向，促使我不断发展欠缺的方面。

最后本人简单地总结一下这次社会实践中的经验，主要有以会增加了动手实践能力因为下乡时的伙食都是由队员轮流负责，以四个人为一组来负责，这对平时不下厨的我是一次考验，不过我还是很认真地帮忙洗洗菜，看看火或者切切东西。而且下乡的\'地方条件有限，很多事都要亲自动手解决，这就锻炼了我的动手解决问题的能力和应变能力。

**大学生个人社会实践总结篇七**

20xx年的x月1日我来到了东莞，意味着我的暑期生活更添一道光。

刚到东莞的时候我们都怀着一份憧憬、怀着一份挣钱、挣经验的想法去探索。然而找到了一家工厂——庆帮(做音响)！第一天上班，我与其他同学分开了，我在二楼电感部给主管当助理(写材料、发货单)，而其他的同学则在4楼做流水线，那时我觉得我的运气比较好，主管就看上了我，顿时让我有点点小开心，连续做了个把星期，因厂里赶货把我从办公室里面调到了流水线上，第一天到流水线上感觉蛮好，因为事情比较轻松，容易。一天的暑期实践很快就结束了，在这短短的日子里，让我学到了很多在学校课堂上和书本上所学不到的知识，扩大了自己的视野。

两个月的暑期生活就这样匆匆结束了，还有我的这次社会实践。让整日宅在家里的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种体会，才是最珍贵的收获。

整个暑假我都在充忙中渡过、每天7点半就开始上班，5点半下班，6点半又加班。以至于一天都没吃顿饱饭，做事也慢，但到后面，因为在厂里认识几个小毛孩！成天坐着一起说话且在我忙不过来的时候帮我的忙教我这么做、以至于我的速度也慢慢放快了，这样才让我习惯了上班。还让我感觉到人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间同心协力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。

在这次实践中让我领率到了，当别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服，那一切就变得容易解决了。知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的酿造业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

**大学生个人社会实践总结篇八**

为了让人们铭记历史，更好地珍惜今天的和平生活，也为了让抗战英雄们接受他们应得的敬意，我们以个人为单位开展了在全国各地寻访抗战老兵的社会实践活动。

先去市民政局查询居住在本市的抗战老兵，得知仅存一位听力障碍的老兵之后，我辗转来到了xx民政局，希望能在邻近的县里找到。果然皇天不负苦心人，在距离最近的xx县城有一位名叫xx的抗战老兵，抄下他的住址后便准备择日拜访。

首先我们找那个模糊的住址找了很久，到了以后敲了很久门也没有人应答，于是在等了将近三个小时后只能在门口留下纸条和礼品离开。在回程的途中意外得知有一位同学的爷爷的好朋友是抗战老兵，而且正好家也住在xx，但是最近他不在家，所以决定改日再去。

这次去的是同学爷爷的好友家，老人名叫xx，x多岁了精神还很好。我们首先在他家里聊了一会儿，然后老人家带着我们去了xx门口和xx墓地，为我们解读了不一样的xx。最后还赠给我们一本自己写的书。遗憾的.是由于时间原因，并没有去拜访xx老人家。

在这个过程中我自己得到了成长，从一开始的毫无头绪到一步一步理清思路、寻找采访对象、确定采访主题、走访采访地点……也许刚开始我有点羡慕那些跟着媒体单位实习的同学，没什么需要操心的，但是一番操作之后，我发现也许自己单独做一件事反而能成长得更快。我学会了与政府单位打交道、利用社会资源寻找信息、单枪匹马到陌生的地方、与不熟悉的人交流……这些都是让我受益终生的东西。

最后，我想感谢在整个过程中给予了我援助之手的所有人，包括民政局的“同门师兄”，感谢他热心的指导与尽一切可能的帮助;还有关爱老兵志愿者协会的姐姐，热心提供给我们电话号码(虽然最后打不通);以及我的高中语文老师，感谢他对我的鼓励和支持，让我对这件事甚至是对自己所学的专业和未来充满斗志……我们每个人都不是独立存在于这世界中的，每一件微小的事情背后都凝结着许多人的努力，感谢这次社会实践让我看到了更好的自己和大家。

**大学生个人社会实践总结篇九**

社会实践时间到了。5月18号，我们小组到南山书城门口做关于“禁塑令”的问卷调查。短短两个多小时，教会了我很多东西。

很多人们都从他们匆匆的步履中停下，发表他们的见解，为我们的调查提供了丰富且宝贵的资源，让我觉得我流的每一滴汗水都是有价值的。

通过这次社会实践活动，我真的收获了很多，特别是关于环保。

说实话，我是一个缺少环保意识的人，或者说，具有一定的环保知识，却不懂付诸实际行动的人。明知道塑料袋难降解，却总是来者不拒；明知道汽车尾气污染大气，却一直梦想能拥有自己的汽车…….

现在，我会把喝过的饮料瓶当作水瓶继续使用；把自己的旧衣服改装后继续穿；不再随意使用塑料袋；把废旧的纸拿来做草稿…每点每滴，都是我通过这次社会实践获得的进步。

现在，不仅我在行动，所有人都在行动。

**大学生个人社会实践总结篇十**

xx的冬天，天寒地冻，而且今年也是一个寒冬。但是在这个寒假里我却满怀激情――我的第一次社会实践，因为这次是我第一次独立的出去做事，而且是做自己喜欢的事，一切都只能靠自己了，既有些期待又有些胆怯，不过我还是走出了这一步！

虽然只有短短的半个多月，可对现在的我来说，是我人生的一个转折，它让我尝到了社会的酸甜苦辣！记得一年前，曾经尝试着做销售的我失败了，当时我没有任何促销手段，只是凭自己的一腔热血，可那时的热血青年太天真了，因为她完全没有了解这个市场，更没有一个团队，在没有任何准备的情况下盲目的开始了！所以在经过一番自己销售过后，大学生职业规划，那股热情也悄然熘走了！之后的我做了深刻的总结，从开始的产品成本，到定价，以及宣传的品牌形象，我都犯了一些错误，毕业论文结束语，想走低价位的我完全没有兼顾市场的定价，以导致质高低价很少人购买，大学生述职报告，而且宣传的力度不周，根本没有带动身边的人，这又是一个致命的要害，像这种推销没有一个核心的团队是难以靠个人力量来开展的！这些都是创业所需的基本素质，而我还不懂，所以我需要学习更多的专业知识来增强我的实践能力！在上一学期中，我们开设了第一堂专业课――xx学，使我们对我们专业有了进一步了解，也多了一份对专业的热爱，对创业的憧憬和对未来的期待！

怀着这份热爱憧憬和期待，我踏上了这次寒假的.实践路程。我把我的想法给以前的销售经理提了一下，没想到他却欣然的同意帮我看看公司是否有合适的寒期工作，他说，有些地方需要很多促销员，看我愿不愿意做，大学生投简历技巧，因为很苦，而且很多人不愿意做。我想，做这一行或许应该从最基础的做起，至少这样我可以学习学习那些前辈的经验吧！于是这个寒假我来到了深圳，一个经济发展飞速的城市！

本来说过来做促销的，可是临时有紧急任务，因为公司纸品要进入xx最大的私人雇主和世界上最大的连锁最大零售企业去！这是公司的一个大的客户，不能怠慢，而且还是总监亲自领军，所以我又不得不转向加入这一行列中去！我所做的工作像文员一样，打印文件以及一些琐碎的事情，不过比文员有趣多了，因为每天都是不同的任务，做不同的事，可以看一些公司的内部资料，以及所见的合同。

**大学生个人社会实践总结篇十一**

x月x号我和学院的其他十四名同学还有三位学院领导坐上了前往长沙的火车开展为期四天的《“企”航筑梦搭建成长平台》暑期实践。

火车上面我们召开了预备会议，商讨了关于到达长沙后需要展开的各项工作事宜及人员分派问题。在火车上团队还恰好遇到前往长沙进行比赛的武汉理工代表队，下午两点左右火车到达长沙站，大家在长沙站门口进行了亲切的合影，这让我们都有一种在外地遇见同乡的缘分之感，也让我们感受到武汉理工这个大家庭的和谐与团结。

安顿之后，在晚上吕睿书记主持了工作会议，强调了实践过程中一定要保证安全，并且规划了往后三天的行程。

大家在一起吃晚饭的时候都是特别团结，特别是外联部的同学发挥了他们的特长跟餐馆老板猛砍价，让我们吃的一餐饭性价比超级高。

x月x号，早上我们开始暑期实践的第一站，参观中建五局的馆。中建五局从xx年一个濒临破产的企业到现在中建系统内产值的前三甲，通过参观他们的文化馆，我觉得与他们的主流文化思想——“信和”具有莫大的联系。“信·和”展开来说就是“信心、信用、人和”。

企业的发展无外乎诚信与员工的忠诚度，在中建五局我深深感受到员工的归属感和自豪感。讲解员对我们讲解时脸上的笑容是出于自己是一个中建员工的骄傲与自信。其后我们在与武理工的学长们进行了交流与沟通，他们一谈起自己的工作流露出的是一种热爱和激情。

同时学长们谈到了如何在校学习才能更快的适应工作，并且对我们以后在工作中需要有怎样的态度及心态提出了建议。他们主要说了两点：一是要能吃苦，不能因为觉得自己是大学生从而很娇贵不愿意干重活累活，二是一定要从零开始，刚刚开始工作心理都会有落差，一定要从零开始的\'心态，不沮丧不懈怠才能坚持下去。

x月x号与x月x号，我们参观了中建五局在长沙兴建的三个重点项目工程，现场的工作人员跟我们讲解各种房屋结构时很多我们都不懂，发现自己的不足之处还有很多。我们上工地现场实地参观时是高温天气，短短十几分钟就感觉到炎热难耐，而工地上的工人还有工程师们却依旧照常工作，分外辛苦，不禁让人对他们产生敬意。

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“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”

短短4天时间匆匆过去，我们收获颇丰意义非凡。

**大学生个人社会实践总结篇十二**

为期十天的社会实践已经结束了，虽然我真正下乡的下乡时间只有几天，但是对于我来说，是多么珍贵的一笔财富。在这些日子里，我们共同经历了快乐、辛酸、收获、付出，但是我们都无怨无悔。在这次下乡活动中，包括前期准备工作，我收益挺多，让自己能够更加清楚自己的各方面的能力，如吃苦耐劳能力，意志坚定能力等等，这也是一个很好检验自己的舞台。而且，这次活动也把我从理想社会拉回了现实，让我看到了自己的各种不足，包括知识储备，沟通能力等等，同时给我未来的发展指明了方向，促使我不断发展欠缺的方面。最后本人简单地总结一下这次社会实践中的`经验，主要有以下体会增加了动手实践能力。

因为下乡时的伙食都是由队员轮流负责，以四个人为一组来负责，这对平时不下厨的我是一次考验，不过我还是很认真地帮忙洗洗菜，看看火或者切切东西。而且下乡的地方条件有限，很多事都要亲自动手解决，这就锻炼了我的动手解决问题的能力和应变能力。

下乡活动的进行需要全体队员的齐心协力完成，沟通更成为其中重要的关键。很幸运地我们这支队伍的成员都很和和睦睦地一起生活，一起聊天，齐心协力地进行下乡的各种活动。队员间的沟通理解成为我们之间重要的联系。而且，和小朋友们的沟通也是重要的，跟小朋友们好好相处，好好了解，不仅有利于对下乡活动的进行，而且还能够跟小朋友们成为要好的朋友。这份友情是可贵的。

因为我们是两个校区的同学组成的，来自不同的学院，每个人有其不同的性格特点。下乡的日子里，怎样相互帮助理解，是一个很重要的问题。幸好我们能互相理解和支持，成为要好的朋友。

一个团队去参加实践，讲究的是团队精神还有团队协作能力。在实践中，我发现了自己在这方面还是有点欠缺，也好，早早的知道自己的缺点，以后注意提高自己这方面的能力。

但是在下乡过程中也存在不足。

因为实习的原因，错过了一些跟大家一起下乡的日子，只能在最后几天体验下乡的生活，而且在最后的几天里，主要的下乡活动总体结束，只剩下晚会这主要的活动，这是主要的遗憾。而且，我实际动手能力较差。

这次的下乡实践带给我很多东西，是我人生中一笔财富。虽然，下乡的活动结束了，但我们的任务仍然很艰巨。因为在建设三年实践基地同时改变当地村民状况，需要的社会的关注和帮助。我们现在仍要做好后期工作，把下乡宣传好，让的人了解他们。

**大学生个人社会实践总结篇十三**

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，实习中，我采用了看、问等方式，对在工作中人与人的关系做了进一步的了解，分析了人与人之间特点，方式。我深深地感觉到自我所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。刚开始的一段时光里，对一些工作感到无从下手，苦累交加，这让我感到十分的难过。一旦接触到实际，才发现自我明白的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。这也许是我一个人的感觉。但是有一点是明确的，就是我们中国学校教育和实践的确是有一段距离的。

我们的教育就应社会实践得结合起来，采用理论和实践的办学模式，做到课堂教育与社会实践的.关系，暑期实践与平时实践的关系，社会实践广度与深度的关系，分别同过课堂，暑期和实践把我们所学的和运用想结合起来，才能更完全的掌握。

“千里之行，始于足下”，这近一个月短暂而又充实的实践，我认为对我走向社会起到了一个十分重要作用，对将来走上工作岗位也有着很大帮忙。更重要的是要向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人礼貌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。领导和同事们的经验，好的习惯和他们的知识也会是我们人生中的一大宝贵的财富。这次实践更让我肯定了做事先做人的道理，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。对于自我这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们能够向他们学习很多知识、道理。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn