# 最新社会实践个人总结(通用12篇)

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-05-31

*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。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。社会实践个人总结篇一时间如同白驹过隙，一转眼...*

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。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

**社会实践个人总结篇一**

时间如同白驹过隙，一转眼，我即将告别大一的生活，奔向大二，现如今，想要立足于社会，仅仅靠书本上的知识是远远不够的，我们还应该不断提高自己的社会实践能力，将理论运用到实践中，把理论与实践有机地结合在一起。经济系根据团中央及院团委的相关精神，为了进一步充实学生的暑期生活，全面提升学生的综合素质能力，同时也为了学生在今后的学习、生活和工作中能够更好地发展，特意安排了社会实践活动，要求学生们走入社会、走入公司实践。我积极响应经济系的号召，也想让自己的暑假更有意义。因此，我为自己找了一份暑期工作。从这份工作中，我学到了很多，也感悟了很多。

我是在本地的一家小公司找的工作。公司先把我派到当地的一家超市，让我做超市促销员。刚开始觉得这个工作挺难的，总觉得不知如何把东西卖出去。在一位员工阿姨的帮助、指导下，我逐渐地学会了如何把东西卖出去，也就不觉得那么难了。要想把东西卖出去，主要是需要我能够准确地抓住顾客的购买心理，热情一点，嘴甜一点，耐心一点。在超市里，我应该主动与顾客接近，拉进与顾客的距离，然后耐心地推销产品。几天后，我很快就习惯了这个工作，也认识了超市的其他员工。慢慢的我喜欢上了这份工作，尽管这份工作有点累，但是在我看来，累而充实的工作是值得的。

超市打工的这几天经历和在学校的生活大大不同，在学校的时候，每天有作息时间表的约束，我们通常是按部就班的做事情。而在这里，和学校比起来有更多的自主性和自由。我可以无所事事地随意逛，也能像木头似地呆在那儿，我还可以主动出击，与顾客接近。这个工作很大程度地锻炼了我的胆量、语言交流能力和心理洞察能力，我必须很好地通过顾客的言语与表情察觉顾客的想法，然后再作出适当的回应。我必须主动努力才可能继续干下去。在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可校园里总有着那份纯真，那份真诚。可是在社会中，优胜劣汰，只有胜利了，才有机会被留下。你的成功就是别人的失败，工作直接影响了他人的经济利益。

在社会中我接触了各种各样的顾客、同事、上司等等，关系复杂，这一切都需要我们有经验去处理。尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方。只有不断地学习，我们才能进步。这次的社会实践让我收获不少。在这,我总结认为以下4点是在实践中不可缺少的。

(1)要自信。相信自己，自信是迈向成功的第一步。相信自己并不比别人差，有自信我们才能笃定前行。

(2)学会微笑。微笑拉近了彼此的距离，真诚的微笑能够赢得别人的好感，也最能感动人心。微笑是开放的花蕾，是人心中的天使，是微笑给了我们一切。

这次实践活动，丰富了我的实践经验， 增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为我认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

**社会实践个人总结篇二**

今年暑假我参加了社会实践活动，虽然一个月的活动时间让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自我，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也经过一个月的实践，使我有了些关于社会基层建设的心得体会。

炎炎夏日，列日当头。正是因为有这样的环境，才激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有本事依靠自我的双手和大脑维持自我的生存，同时，也想经过亲身体验社会实践让自我更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自我的才干，培养自我的韧性，更为重要的是检验一下自我所学的东西能否对社会有用，自我的本事能否被社会所承认。想经过社会实践，找出自我的不足和差距所在。

社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们供给了广泛接触基层、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，认识到仅有到实践中去、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”。经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我的位置，发现了自我的不足，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。我身为一名大一学生，即将走上社会，更应当提早走进社会、认识社会、适应社会。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。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`不很梦想。经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，在实践中检验自我的知识和水平。经过实践，原先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每一天，捧着厚厚的问卷，怀着一份份坚定的信念，我们在烈日下奔跑着。感激这次暑期实践活动，让我们在这过程中成长了不少，懂得了不少。

作为一名大学生，我深深地感到初会实践的重要性。并期望以后能够经常参加实践，这种社会实践活动是在大学中的社团生活所无法比拟的，仅有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身的接触社会、了解社会，才能使自我得到锻炼，才能使自我所学的理论知识得以运用到实践，才能使自我成为真正有用于实际，使自我成为真正有用于社会的学生。社会实践弥补了理论与实际的差距和不足，社会实践的意义也在于此。

社会实践活动不仅仅使我的各方面本事得到了提高，也使我增强了扎根实践吃苦耐劳的精神。亲身地服务于群众，服务于社会，真的很有意义，我想以后我还会一如既往地支持大学生的暑期实践。

**社会实践个人总结篇三**

水是生命之源这句话大家都是耳熟能详的，虽然这里说的是淡水资源。同样作为巨大水库的海水也是对于生命不能忽略的一部分。虽然海水的总量很大，自我进化的能力很强，然而由于近海的海水流动性弱些以及人类的活动频繁，近海的污染尤为严重。

我们\"听海哭的声音\"实践调查小组奔赴浙江省台州市，进行对于附近东海海域污染情况的调查和宣传活动。

茫茫大海，一望无际。在人们的印象中，它是一片蔚蓝，然而当我们来到海边时才发现一切都不是我们想象的那样。台州湾毗邻东海，渔业繁荣。在对当地人进行走访之后，我们了解到在台州湾南侧是工业聚集区，于是我们决定先到那里看一下。到了那里才使我们大吃一惊，顺着一条散发恶臭的黑色水渠团队去寻找水渠的源头和排污口，发现污水由化工厂排出顺着水渠直接排入大海，这结果使我们心惊胆战。因为在排污口附近的滩涂上有许多渔民在进行捕捞作业，而这些污水也直接通过滩涂流向大海。而这些渔民的收获最终还是流向了市场，家庭，对人体的健康造成了不可估量的伤害。随后团队成员在污水渠和排污口取水样。

第二天的天气阴沉沉的刮着不小的风。顶着风雨，我们团队的大部分人到台州的最南端温岭市著名的渔港石塘镇。海边的浪不小，沿着石塘镇的海岸步行勘察，海浪频频飞溅到我们的身上。港口内海面到处漂浮着大片油污和生活垃圾，之后前往浸水桥处取了一次水样。在中午前后，另外几位由于交通耽搁的队员到达。我们在做些休整以后，试图取得较远海域处的水样，就租了一艘小船下海。先在石塘港口内取了水样，之后小船开出港口，由于海上风高浪急，海浪频频掀到船上，小船在风浪里沉浮，十分危险。我们团队屡次试图取得港口外海的水样均失败，无奈回到港口内并在之前的油污处取得水样，随后我们上岸之后前往松门镇，去当地造船厂一探究竟。

虽然有了水样样本，但是还要弄清它里面的污染源。我们团队来到台州市环境保护局，之后进入其办公大楼二层的环境保护监测中心寻找相关工作人员了解相关情况。这是环保局摆出了国家工作机关的架子，推三阻四试图无视我们的要求，实在是欺人太甚。在我们的强烈要求下，最后一位工作人员的说明下前往另一座实验楼了解情况，费尽周折后了解到私人在台州市环保局送检水样价格极高，似乎是要断绝百姓的这种想法与行为。我们在经过一番讨论以后决定采取其他方案。下午，我们的实践团队分成三个小分队，各自前往市民广场周边，台州市客运总站以及七号码头发放调查问卷。由于天气原因，我们三个小分队的一开始发放的时候很不顺利，处处碰壁，许多人都不理我们。我们掌握了经验之后，选择合理的位置，保持良好的态度，顺利发完并收回了大量有效问卷。人的智慧是无穷的，在环保局碰壁之后，我们转战三门县卫生局，寻找相关工作人员了解情况。然而卫生局的实验室一般用于检验饮用水，其检测标准和项目与海水大部分不同，而且有一些项目由于设备因素无法检验。下午，我们联系三门核电站的相关工作人员，安排第二天前往三门核电站进行参观调查的事务。第二天在三门核电站，我们了解到了核电的廉价与安全，在讲解员的介绍下，我们发现核电的水是循环使用的，完全不存在污染的问题，心安了许多。随着台风愈来愈近，我们的活动也接近尾声，只有数据的处理的环节没有完成。

在这次的社会实践中，我们的本意是调查东海的水质，却无意发现了其他许多问题，让我感慨良多。食品安全依旧是一个全民性的问题，亟待解决。我也深深的体会了个人在社会中的无力感。最让人感到痛心的是当地人对于水质污染的无所谓的态度，正所谓靠山吃山，靠海吃海。作为大海哺育的的人，对她不心存感恩，恩将仇报，去污染她无视她。致使东海近海的污染日益严重，所有人都应深深的反思。

**社会实践个人总结篇四**

今年暑假，我利用假期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。

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的查找工作让我熟悉更多的人。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。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。

二、在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的面试中，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。社会工作经验也是累积出来的，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。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打暑期工时，自己就胆怯了。自己觉得艰难挺多的，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怖。如工作的领班所说的“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，尝试过吃了亏就胆怯，当你克服心理的障碍，那一切都变得简单解决了。战胜自我，惟独征服自己才干征服世界。有勇气面对是要害，如某位名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

四、工作中不断地丰富知识。知识宛如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

**社会实践个人总结篇五**

在近一年的志愿服务工作中，我努力践行志愿者精神，恪尽职守，认真地完成了组织上交给我的每一项工作，得到了领导和群众的一致认可。

志愿者是光荣而快乐的使者，所以我毅然加入了该组织。在参加者志愿活动以来，我坚持以“奉献、友爱、互助、进步”为服务精神，以“播撒爱心、传承文明、奉献社会、完善自我“为行动口号，积极参加组织的志愿者活动，努力为推进奉献精神文明建设奉献自己微薄的力量，树立了良好形象。

在思想上，我认真学习中央的方针政策，积极向党组织靠拢。端正人品，忠厚待人，谦虚谨慎，光明磊落，团结友善，顾全大局，正确处理与领导和同事之间的关系。在学习中，我认真做好自己的本职，努力学习自己的专业知识，刻苦钻研。同时，我利用空闲时间学习自己喜欢的摄影，绘画，参加社会实践，不断的拓展自己的知识面，努力提高自己的综合能力，使自己适应这个社会。

在工作上，我努力做好领导安排的工作，把自己能力范围内的事做好。当同事遇到困难时，我会主动伸出自己的援助之手，尽自己最大的努力去帮助他（她）。

社会实践方面，我积极参加志愿活动，奉献自己的青春。每次有什么献爱心的活动，我都会献上自己的一份情，每次到敬老院去看望那些老人，我都会带着礼品去慰问他们。虽然不是很多，但那是我的一片心。当然我也在社会实践活动中被评为“优秀先进个人”。

志愿者是指不为物质报酬,基于良知信念和责任,自愿为社会和个人提供服务和帮助的人,加入志愿者是按照一定程序在团组织,志愿者组织下,参加服务活动的志愿者。志愿者活动面向全社会,主要是围绕公益劳动,美化环境,义务植树,抢险救灾,文体活动,社区服务,社会治安,移风易俗,科教扫盲以及青少年帮教和维权等方面开展义务服务活动,积极倡导奉献,友爱,互助,进步的青年志愿者精神。

岗位是平凡的，青春是火热的，这一年来的志愿服务充满艰辛，也充满汗水，同时也取得了成绩。在以后的日子里我要继续发扬志愿精神，以兢兢业业、勇于创新的作风，所以我会一直在这个组织默默的奉献，为自己的青春写上美好一页。

志愿者：

20xx年7月17日

个人社会实践总结报告

有关学生社会实践报告总结

大学生社会实践个人总结

个人通用年终总结

社会实践大学生个人总结

个人有关年终总结

**社会实践个人总结篇六**

以上是我的实习工作总结，经过实习发现，自我还存在着不少问题，包括文化知识的欠缺，真是“书到用时方恨少”。学习涉及的面太窄，学到的知识太单一，没有构成一个很好的体系。联系实际的本事太差，将学到的知识不能运用到实践中去，没有一个知识储备体系，用到哪学到哪。并且应变本事较差，不能果断处理问题。在今后的学习中还需要在各方面去提高自我的各方面的本事，尽可能完善自我。

实习，是十分重要的一步，在实习中提升本事，在实习中学习都是十分关键的，抓好实习，是关键的，迈好这一步，是步步高的前提。好的开头是成功的一半。

**社会实践个人总结篇七**

暑假期间，为响应院团号召，提高自己的社会实践能力，我们一行5人前往平顶山市鲁山县团城乡开展了为期一周(20xx年7月15日至7月21日)的社会实践活动。

在前期准备阶段，我从图书馆、网上等各种渠道收集必要的资料，并认真地查阅、整理资料，为拟定调查问卷和宣讲材料作准备。我积极组织成员讨论、检查并修改调查问卷和宣讲材料。为了做好宣传工作，我积极地参加每一次学院召开的有关实践小分队宣传工作相关事项的会议以及领队老师对班级进行的指导会议，认真做好笔记，把相关的要求和应该注意的事项及时地通知队员。

在实践地mm平顶山市鲁山县团城乡为期一周的实践中，我服从团队的整体计划和安排，在生活中，与队员相互体谅、相互照顾。在进入当地的村庄进行实地调查时，我与小组队员一起，克服气候、语言沟通障碍等各种困难，走家串户，与当地村民友好交流，认真地完成调查任务。在每晚的小组总结座谈会议上，我们认真讨论，并及时作好笔记，积极发言提问、回答相关问题等。每天，及时地做好总结工作和写下实习日志，以及构思宣传报道，配合做好宣传工作。

实践的后期工作主要是媒体宣传和调查总报告的撰写。为了做好实践的后期宣传，我和负责宣传工作的同学，在学校放假后继续留校数日，赶写宣传报道。在假期里，又继续对调查中所有的数据、笔记、访谈、相片等资料进行统一的收集和整理工作。分析、整理调查总数据，查阅相关文献，制作图表、表格等，花了大量时间，终于完成了调查报告的初稿。又与同学继续讨论、修改，向老师请教，为最终完成调查总报告继续努力。

在整个实践过程中，因为认真，所以投入；因为投入，所以得到很多；因为得到，所以快乐hh我为曾经经历过这次实践而感到骄傲。

**社会实践个人总结篇八**

我的大学第一个暑假眼看马上就要结束了，我也该来说说自己的这个暑假过得怎样。

老实说，这个暑假过得挺颓废的，除了打工的那7天比较充实，其余的时间我都白过的，每天重复着一样的事，起床，吃早餐，上网，煮饭，看电视，洗澡，睡觉。每天机械地重复着这些事，我感到很腻，毫无人生乐趣，所以我有时又想快点开学。放假前，我制定了一系列计划，等着暑假一一来完成，结果大失所望，一个也没有做到。我带回来的英语资料，基本没看多少，更不用说去恶补英语。以前暑假都是靠打工来过日子，也算充实。本来我想，今年暑假过得特别一点，不去打工，好好在家给自己增值一下，多学习一些东西。谁知，我整天顾着上网煲剧，完全忘了自己还要学习的。真的很惭愧，也很失败。我听过不少人说，大学主要靠自己，靠自己主动去学。自从高中毕业后，我发现自己懒了很多，自控能力也很低，我是那种一定要人管着我，我才会认真去学的人。单靠我自己控制自己是完全无效的，只会让自己更加放肆。暑假这么长时间，我浪费了那么多宝贵的学习时间，看来新学期我要补回来，这次可不能光说了，可要有实际行动。

本来我是不想去打工的，后来被朋友拉去陪她一起打工。一开始，我想做20天左右就走人，结果我只做了7天就熬不住了。这个暑假我打的这份工是最辛苦的\'一份，上班时间长，要熬夜，而且很辛苦。做了7天拿到483块的工资，还算可以，不过这工资里饱含着我的血和汗，是名副其实的血汗钱。每天我的手都被纸皮割到流血，手上全是伤口，晚上回去全身脏兮兮，满是纸皮屑，当时那段日子真的是苦不堪言。所以我那钱赚得很不容易，很想把那血汗钱收藏起来，可是去逛一次街，我差不多花掉一半工资。我总是有那么多欲望，无穷无尽的欲望。好了，打工的事告一段落。

我读大学已经有一年了，刚入学迷茫是正常的，但到现在我似乎还在迷茫，摸索着我的未来，一个暑假的时间我还没醒悟，我不知道自己的未来该定位在哪里，何去何从?真的很想有个过来人能指点一下我，该怎么做好?不过我还是那句话：没人替我坚强，我就自己坚强;没人给我依靠，我就靠自己。我一定要一直坚强下去，哪怕是虚伪的坚强也好。

大学的第一个暑假在今天就要结束了，我也即将回校。没有太多的奢望，只求过得平凡、充实。在学校，悠闲和忙碌中，我更喜欢忙碌的生活，因为忙碌会使我失去胡思乱想的机会，让我忙碌些吧!

**社会实践个人总结篇九**

x年暑假期间，在校团委的号召下，为社会建设贡献一份力量，为提高自己各方面的能力，加深自己对社会的了解，我在河南省人防建设监理公司进行了为期一个月的暑期社会实践实习。实习目的是为了提前近距离接触一下自己的专业，在以后学习中有更大的动力。

x年7月26日，我来到监理公司所监理的工地——郑开森林半岛四期工地，随即跟随驻工地监理工程师展开了工作。我们所监理的工地是郑开森林半岛8#、9#人防地库，基坑面积总和约为16000平方米，分别由中建七局和开封人防建设公司承建。

由于才刚上完大一，所学知识很少，所以来到工地就抱定主动学习的态度。第一天上班，刚好赶上9#地库的47#楼底板进行混凝土浇筑前的验筋工作，在跟着质监站的检验人员在钢筋上边踩了将近一个上午后，从基坑爬上了地面，顿时感觉脚底板很疼很疼，衣服也基本湿完了。但想到刚刚学到的人防墙体钢筋绑扎的基本要求、钩筋安放的要求等一系列新鲜知识，心里不禁还是有一些兴奋的。

我被安排住在中建七局的项目部宿舍，每天六点准时起床，然后吃饭、打扫办公室卫生，之后开始跟同事一起去工地巡视，开始一天的工作。我们的日常工作主要就是对8#、9#地库的人防部分的建设进行全面监理。比如核对施工方所使用钢筋是否合格，所绑扎的梁和墙有没有按图施工，钢筋的型号、数量是否正确等。整天和钢筋打交道，刚开始还感觉比较新奇，慢慢的就感觉到了无聊，但想到自己的诺言，便学着从这枯燥的工作中寻找快乐。前半个多月整个工地基本都是高温天气，但由于工程在挖基坑的工程中多次出现塌方，导致工期严重滞后，所以施工方一直在加班加点。不但白天要在炎炎烈日下工作，当进行混凝土浇筑的时候，为了保证混凝土浇筑的连续，我们晚上还要进行旁站监督，并记下前后两辆混凝土运送车辆的间隔时间。对于我们发现的问题，我们一般都现场监督施工方进行整改，对于在甲方和质监站检查中查出来的问题，我们一般都要以监理通知单的书面形式要求施工方整改，并在整改的最后期限进行复查，以确保工程质量。在白天工作一天后，晚上我们还要写监理日志，对这一天所发现的问题进行总结、记录，对第二天所要检查的区域先熟悉一下图纸，另外还要整理工程各个阶段组要交给监理方的资料。在忙完一天的工作之后，虽然累，但心里有种充实的感觉，便安然入睡迎接新的一天，新的挑战。

这一个月的实习让我受益匪浅。

一、从办公室里学会待人要真诚

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

二、在检查过程中学会要注意沟通方式

有时候当发现一个问题要求施工方改正时，但我们一般都是通过商讨的方式，充分听取他们这样做的缘由，然后再找出错误的地方。这样的沟通方式不但更容易让他们接受，也让我们了解到图纸与实际施工差别。

三、在想要放弃的时候保持热情和耐心

四，不管在哪个行业，热情和耐心都是不可或缺的。

热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗;耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才一能做到最好。

五、在学习知识时学会要主动出击

很多不会的东西都要主动去问，不管是总工、甲方监理还是施工人员，他们都很热情，交给我很多工程方面的知识，因此只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

六、在施工现场学会要讲究条理

这么庞大的工程如果不按一定条理来进行，一定是乱的一锅粥。比如工人要各司其职、比如施工材料要合理摆放、比如施工顺序要科学合理等。想来混凝土浇筑的过程还是挺有寓意的：连续浇筑就是让我们做事坚持到底，按照一个方向浇筑就是告诉我们要兼顾全局，浇筑后的养护就是告诉我们做事要善始善终。

哲人说：“实践是检验真理正确与否的唯一标准。”原理要回到社会实践中去运用，想事情办事情一切从实际出发，使主观符合客观。认识客观事物，要实现两次飞跃，从感性认识到理性认识是认识事物的第一次飞跃，而从理性回到实践是第二次飞跃。所以实践是检验真理的唯一标准。在当今的大学生，社会无时无刻不在发生日新月异的变化，而参加社会实践更显得重要，实践的能力强弱，决定着日后工作的好坏。

就像所有的戏剧总会谢幕收场一样，我的工地生活也在撕去的片片日历中匆匆落幕了，我从中领悟到了很多从书本上无法学到而终生受用的道理。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

这次我有幸参观了富锦建设银行的扩建工程。去的时候，那边的施工大多接近尾声，但还有些部分还只有进行了一半。一到工地，就看见工地的生活区域。施工区的门上也写着不袋安全冒者不得进入施工现场，当然在信息楼结构主体外面的防护网上写着标语：“安全责任，重于泰山”。由此可见在建筑施工当中，首先要注意的问题就是安全问题。过去由于生产企业不重视民工安全造成了很多工伤和死亡事故，这些事故给工人和企业带来了很大的损失和伤害：同时，为了确保施工顺利进行和施工的安全，工地是要用砖墙把施工地点围起来，只有建筑施工的各种车辆和内部人员才可以出入。

跟着身为项目经理的叔叔在工地上晃荡，我们踏上用钢管和铁网搭接成的梯子，开始觉得很危险，四周都有伸出来的钢管或铁条。二三楼的模板和支架已经拆了，我们可以清楚地看到支撑上部重量的柱子很大，大到使我们都觉得层高变小了。在承重柱的四周有很多构造柱，它们是用来加大墙的强度的，以避免因墙身过长导致容易坍塌。一路上去，我们看到上面几层楼板的支架还没有拆，这些支架是用钢管和模板组成的\'，钢管很密，可见要承受完全没有强度的混凝土板和梁需要很大的支撑力。看着他检查已完工的房屋，可自己却什么都不懂，问他在看什么，为什么要看。随着时间的推移，问的问题就越多。想想自己大学也半年读下来了，怎么感觉就跟没学没什么一样。我不知道这是个人问题还是大家都一样。

作为一名刚刚接触专业知识的大学生来说，如果在学习专业课之前直接就接触深奥的专业知识是不科学的，实习结束后有必要好好总结一下。

所谓实践是检验真理的唯一标准，通过旁站，使我近距离的观察了整个房屋的建造过程，使我能够同施工人员面对面在一起，看他们如何施工，如何将图纸上的模型变成漂亮建筑，学到了很多很适用的具体的施工知识，这些知识往往是我在学校很少接触，很少注意的，但又是十分重要基础的知识，这些知识往往是我们在学校很少接触，很少注意的，但又是十分重要、十分基础的。

尽管知识获取是甚微的，但所获得的实践经验对我终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断的得到验证，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原理知识和实践经验不断的应用到实际工作来，充分展示自我的个人价值和人生价值。为实现自我的理想和光明的前程努力。

其实作为一名学生，我想学习的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而走出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实践了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

在以后这3年半的大学学习中，我会更加努力的学习专业知识，还会丰富我其他方面的知识，实习后才发现，知识是相通的，事事精是很难，但是想有大成就，事事通是必要的，所以在以后一定要多学习些和我的专业有关联的专业的知识，在学好本专业的基础上，尽量能修两个学位，而且，一定要多多的实践，将原理知识化为真正的能力，尽自己最大的能力，努力，完善自己的知识储量，完备自己的生活，大学说长不上，说短不短，我会利用这有限的时间来完成无限的可能!

我想，如果有机会的话，以后每个假期我都要上工地实习，多学点课本上学不到的知识。那才是真正的财富。

**社会实践个人总结篇十**

在这个漫长的暑假中，我接受我院学生会的倡议，积极参加学校内外组织的的各种假期社会实践活动。作为一名未来要迈入社会的学生，深入社会、实践锻炼是一门必经的功课。因为我相信因为经历所以懂得，只有了解社会，你才能真正做到融入社会。暑假社会实践活动带给我们的是欣喜，是得到成果的喜悦。在这次暑假的工作中，虽然只是在店做些琐事也让我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大的帮助，从中让我有很大的启发：不管做什么事都要坚持，也锻炼了我的坚持力！让我在以后的人生路上更加坚强！通过这段时期的工作学让我更深刻的体会到付出和收获的关系，也让我知道金钱赚取的不容易！在以后的大学生涯里我要很努力的学习，遇到困难我会更加坚强！

此次的工作，一方面，我锻炼了自己的能力，在实践中成长，在实践中学习，充实了自我，增强了口头表述能力，与人交流。真正地走出课堂，使自己陶醉在喜悦之中。有时会很累，但更多的感觉是我在成长，我在有意义地成长，在这之后，我明显地发现自己变开朗了，虽然我自己的力量不足以改变一些东西，但如果整个社会共同努力，这才是动力之根本，动力之源泉，使国家繁荣富强的途径，提高国民素质的实践活动。另一方面，我意识到了自己的不足，没有经验，没有与人交流交往的能力，有些东西以前没有尝试过，难免会出差错，如果我还这样的话，以后很有可能在社会上没有立足之地，现在的社会不仅要有知识，还要拥有一些应辨能力等综合素质，只靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的能力。

虽然这次在照相馆的工作仅是短短一个月，但是我真的学到了很多很多。对于拍照的技巧、对照片进行基本的修整、冲洗照片、给照片过胶、装框这些过去几乎没有接触过的技能有了一定的认识。并且传真机、打印机、复印机、扫描仪等仪器的使用也得到了进一步的认识和学习。

社会实践活动提高了我们的社会实践能力。引导了我们接触、了解社会，增强我们的社会责任感和社会适应能力。而学校组织的活动，更让我们明白了学会适应社会的重要性。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些出生牛犊的大学生们，独立的培养和社会的洗礼是多么的重要。在这个更新速度超快的今天，如何适应社会也是我们即将面临的困难。对于现在的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。“真理来源于实践，实践出真知”我们只有在不断参加社会实践中才能将我们在学校所学的知识与社会实践相结合。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。这次的暑期实习带给我的不仅仅是一种社会经验，更是我人生的一笔财富。俗语说：纸上得来终觉浅、没有把理论用于实践是学得不深刻的。

**社会实践个人总结篇十一**

xx个月的暑期就这样匆匆结束了，还有我这一次的社会实践。整日呆在学校中的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是我最宝贵的收获。

实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，社会真的是很残酷，很现实。我庆幸的是我还是一名在校学生，我只有真正的把本领学好，才能在未来真正进入社会时不至于这样不知所措。这一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是促使大学生投身改革开放，向人民群众，培养锻炼才干的好渠道;是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。社会实践拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，半个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。往往一些细微的东西容易被我们忽略，轻轻的一声问候，却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

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。

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗;耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能做到。

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的\'命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是经理给我的忠告。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。

社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。这些天来，虽然付出了不少汗水，也感觉有些辛苦，但从中我意志力得到了不少的磨练也感受到了工作的快乐。

这一次的社会实践使我明白;大学生只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的状态，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

**社会实践个人总结篇十二**

经过了数天的的磨练和总结，我在这次推销过程中深切的感受到，作为一个推销员，我们应当具备一些很重要的素养：

当我们促销一种产品时，首先我们必需对产品的相关学问及厂商的详细状况要有一个明确的熟悉，不能马虎，不能没有依据的乱谈一通。所以大量的相关学问的贮备可以使我们能在促销过程中面对顾客的一系列问题。同时，通过自己的相关介绍可以使顾客了解产品的一些详细问题，能使客明明白白的消费，并为顾客留下好的印象，让顾客信任公司，而无过多的顾虑和担心。做到诚恳诚信，不能有任何欺瞒。要明确促销与非法的传销之间的区分，肯定不能逾越了界限。要在知法，守法的状况下办事。

促销是促销员跟顾客以产品为媒介的一种生疏的沟通，所以语言表达必需合理得当，说话要有条理同时应让他人感觉你的亲和力。要通过自己层次糊涂的说明，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。另外在面对详细问题时我们应保持良好的心态，不能自乱手脚、语无伦次。也就是说，我们要有肯定的忍耐力，和变通的力量，要学会应对突如其来的变化，冷静的处理问题。假如实在处理不了，要想方法获得四周人，或者是同行人的帮忙，肯定不能鲁莽行事。

俗话说：“林子大了，什么鸟都有。”我们在外工作不比在学校。在我们进展产品推销的时候，每天都会面对社会上的\'形形色色的人，由于每个人的道德修养及素养的不同，会使工作中遇到许多问题。比方有的顾客会用各种方式刁难你，此时你必需保持良好的心态，不能跟顾客发生不开心的事。或者，有时候，顾客会对你有不雅的举动，此时，要使用恰当的方式，先告知对方，要礼貌一些。假如，对方还是有意的滋扰，我们既不能一味的忍气吞声，我们要通过合法的手段去爱护自己。或者，有时候一天的工作可能收获不大，这时候我们不应当气馁，要学会自我调整、自我鼓舞，准时的自我总结，自我提高。以让其次天的工作能够做的更好。

从某种意义上来说，促销是一种比拟枯燥的工作，每天站着用一个笑脸面对不同的顾客，这生活是需要我们有不屈不挠的精神去坚持下去的，我们肯定不能由于一点小小的枯燥或者是挫折就退缩。我们要学会坚忍不拔的精神，不断的让自己在烈烈炎日下或是冷风中得到磨练。

无论做什么事情，我们要明确一点，就是自己的态度是极其总要的。然而做一项效劳工作，“顾客就是上帝”这一良好的效劳态度是必需的，要想获得更多的利润就必需提高销售量，向顾客推销出更多的保险。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高效劳质量，语言要礼貌文明，待客要热忱周到，要尽可能满意顾客的要求。只要你有一个效劳于他人的态度，你就会得到他人的确定及帮忙，用自己的热忱去换取他人的舒心。

总体来说，这次尝试还是很有价值的，究竟让我们体会到做生意的不简单，由于要考虑许多问题，全面的规划和充分的预备才能让自己把握市场动向，不会陷入被动的格局。同时我也明白社会就是这样现实，商场上就是你争我夺的，任何企图躲避的人都会患病失败，这次实践让我有了积极面对竞争的心理预备。

假期的实践不应当成为一种压力、一种负担，而是在自己的兴趣之下亲身去尝试、去体会实践、工作的酸甜苦辣，从而更加懂得生活，只有这样才会得到提高与成长。

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