# 最新社会实践个人总结大学生(模板12篇)

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2024-07-07

*总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。社会实践个人总结大学生篇一...*

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

**社会实践个人总结大学生篇一**

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。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，对人对已都有好处。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。

**社会实践个人总结大学生篇二**

大学生社会实践是高等教育的一部分，让学生参与到社会生活中去，下面小编给大家带来一篇社会实践个人总结

范文

，欢迎阅读!

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，今年，我有幸加入学院赴安吉小分队的暑期社会实践。此次实践以“推进生态理念”为主题。这次实践队员8名，指导老师3名，实践时间7月13日开始到18日，虽然只持续了6天，但我们获得的东西却很多。

安吉，地处浙北山区，人称“中国竹乡”。6月5日，世界环保日之际，全国生态城市首度张榜。惟一的“国家级生态县”花落安吉。我们的社会实践就在这个国家首个生态县拉开了。

第一天下午与安吉县团委的座谈会，徐科长介绍了生态县建立前的状况，让我们更了解了安吉的历史。会中我们指导老师对安吉的发展提出了很多可行性的建议，我们也提了很多问题，双方进行了很好的交流。

第二天到吴昌硕纪念馆了解当地文化遗址，同时还到社区就居民的生态理念做了调查问卷，从侧面了解居民的生态意识。我们发现当地居民绝大部分有很好的生态环保意识。

后来几天我们分别到龙王山、中南百草原、溪龙乡、竹博园和天荒坪进行了实地考察调研，了解当地物种多样性和生态平衡状况。据统计，近五年来，全县森林覆盖率和植被覆盖率分别提高2个和3个百分点，达到71%和75%，空气质量保持一级，大部分水质二类以上，建成“国家级生态示范区”、荣获“中国人居环境范例奖”。

我们参观了当地的污水处理系统，那是个很大的人工湿地，我们过去时看到一个老伯伯在除杂草。当我们问起关于污水处理的问题时，他告诉我们污水流经湿地，由有生物膜的水管流进进行处理。湿地结构分下至上分别为大鹅卵石、小鹅卵石、毛纱和喜水根深的植物。经过处理，水质由浑浊变为清澈，出水可以达到环保要求，已经可以向外排放。我们看到覆盖植被明显分层，未处理的水质下生长的植物茂盛，而经过处理的水下生长的.植物则显得枯黄。老伯伯一边讲一边比划，他只是一个农民，我不由敬佩他能把污水处理系统如此清晰地表达，让我们接受，这说明保护环境的生态理念已经深入民心，难怪安吉被评为全国首个生态县了。

这次暑期社会实践为我们走出校园，走入社会提供了平台。实践虽然忙碌，但很充实，实践活动让我们更深刻地体会到了当地政府和移民所做出的巨大付出和努力，让我们感受到了基层干部的伟大之处，让我们真正地学习了一把。同时，我们得到了当地政府和农民的大力支持。我是车辆工程专业的学生，我明白了环保多么重要，或许以后可以把汽车跟环保联系起来，为环保事业出一份力。我们要充分利用大好时光，好好学习知识，以便在今后做到学以致用，贡献自己的一份力量。

为了能使自己有所收获，特将这次社会实践的所见所闻所感所想总结如上。

**社会实践个人总结大学生篇三**

为丰富暑期生活，提高社会能力，我参加学校组织的社会实践活动。代表我们信息技术系，去往北京参加暑期实践活动，学习交流。实践目的地：北京市昌平区育荣教育园，兄弟连php培训机构，小组名称：奇迹创造者。实践内容：交流学习，探索it行业的发展前景。导员向我们强调了安全问题并且亲切合影，我们带着自信的笑容踏上了这次的旅程。我相信我们一定会圆满完成任务。

从学校的理论知识到过去真正的实践工作，很好的将学校里学习的知识进行巩固，其中的角色转变离不开小组成员和指导教师的帮助和指导。 我们在php技术上尽心学习交流，对php的就业前景进行探索，it行业的发展有着非常大的空间。网站建设方面，对此进行了改造，使用全新的后台，管理更加的有条理和方便。取得了不错的社会效应。 小组成员积极参加了各种活动，包括乒乓球、羽毛球、篮球比赛，极大的丰富了我们的生活，得到了乐趣。 学到了很多学校里学不到的实用知识，丰富了社会阅历。

在交流期间，我深刻的感受到，兄弟连的学员，教师们以及我们的实践小组是一个团结、上进、充满活力的集体，每天大家都是笑脸相迎，即使面临很大的压力，教室里仍然会听到笑声，面对同事，大家总是热情真诚，面对困难，大家总是互相帮助，直至解决困难。整个集体和睦相处，气氛很和谐、很亲切。指导与学员之间、学员与学员之间非常的团结、凝聚，气氛非常的和谐，就像一个温馨的大家庭，给每个人很大的空间自由发挥。从他们身上，我真正体会到什么叫爱岗敬业，体会到了事业单位的严格管理制度，知道了什么求真务实。特别令我感动的是，每当我遇到困难向大家求助时，谁都会无私的告诉我。我对能到这样感到骄傲、感到自豪。我很庆幸自己能在这样有限的时间里，在这么和谐的气氛中工作，学习，和我们的小组成员一起分享快乐，分担工作，所以我努力他们学习，不懂就问，认真完成每一项任务，领导和同事也都尽力帮助我，给我讲授和工作有关的知识，耐心解答我的疑难困惑，并给我制订了一系列的实习计划，帮助我达到实习的目的。在这一段时间里我不仅很好的运用了所学的专业知识，而且还学到了很多在学校里学不到的实用的待人处世之道，扩大了知识面，也丰富了社会实践经历。为我即将踏入社会奠定了很好的基础。

现在，实习已经结束，时间虽然只有短短的十几天，但我获益不浅，感慨良多。我感受最深的，有如下几点：

首先，实习是个人综合能力的检验。除了计算机基础知识功底深厚外，还需有一定的实践动手能力，操作能力，应付突发故障的能力，还要求有较强的表达能力，另外，还必须有较强的应变能力、坚强的毅力。

其次，此次实习，我深深体会到了积累知识的重要性。俗话说：要给别人一碗水，自己就得有一桶水。我对此话深有感触。在实习过程中，我发现自己有很多方面的知识很不够，应该是自己的知识结构不平衡，要多学些，多了解些。通过这次实习，我真正领会了以前一位老生送给我的一句话：“在学校要多看多学，到了社会总有用到的时候。”

是灰色的，生活之树常青，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰现人的意志。 从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。诸此种种的差异。不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。最重要的就是要提高工作积极性和主动性。

此次实习虽已结束，时间也不长，但却有重大的意义。它使我看到了自己的不足，也使我看到了自己的长处，并锻炼了我各方面的能力。这对我今后的学习和工作将产生积极的影响。十分感谢防雷中心，给我这样一个宝贵的实习机会，让我对社会、对工作、对学习都有了更深一步的理解和认识，为我即将走上工作岗位增添了信心，让我在大学生活中留下了美好的一页！最后感谢单位领导和部门领导以及同事对我的支持和帮助，我会继续努力的。 回想自己这段时间的经历与收获，我深深的感到在我今后的发展xx给予我的是一笔多么宝贵的人生财富！

**社会实践个人总结大学生篇四**

应团总支号召，本着高度重视，认真组织的原则，为扎实加强对寒假社会实践活动进行交流总结工作。我班于2月28日上午9：00在求知楼b301召开了班级寒假社会实践活动及寒假见闻交流总结会议。具体内容如下：

（1）首先，班长强调了一下会议的目的跟有关要求，团支书再次宣读了《关于组织开展20xx大学生志愿者寒假“三下乡”社会实践活动的通知》。然后会议正式开始。

（2）个人陈述：参加过社会实践的同学上台讲述社会实践的内容。有的以口头形式有的以稿件的形式讲述了他们寒假在社会上的一些见闻及自身感受。讲述者在台上的讲解形象生动不时引来台下一阵欢笑。

（3）自由讨论：就陈述同学的一些经历，同学在下面进行互相讨论交流。

（4）班委成员做好会议记录，给各位陈述人评分。

（1）在班级总结交流的基础上，按照条件班委根据同学们的反响和评分标准推荐候选人名单。

（2）针对候选人名单，全班同学选票推荐一名寒假社会实践活动先进个人。

（3）被推选的人要求其写一份内容详实的寒假社会实践报告。

（4）本次推选先进个人做到了公平公正班级同学没有异议。

本次交流会取得了预期的效果。获得了圆满成功。在同学当中影响广泛。

一些参加社会实践同学的故事给了其他同学很多感触。江月红同学讲述了他在某酒店当跑菜生的故事，在那他一天工作10个小时不说，春节期间他的整个手臂都是肿的。梁雪朋同学讲述了她在当收银员期间遇到的各种客人的刁难。等等这些同学的特殊经历给了其他同学很多感触。使没有参加社会实践的同学认识到工作的不易和处社会的艰辛，更加激发了他们在今后的学习生活中更加努力刻苦。

尽管本次活动取得了很好的效果，但还是有点小小的不足。那就是没有将活动更彻底的进行。本来设有的提问环节由于同学积极性不高没搞好，这提醒班委以后再班级活动的组织中要充分调动同学的积极性。

**社会实践个人总结大学生篇五**

夏日里长长的暑期激起了我要在暑假参加社会实践的决心其实自己老早就有这种想法了我想依靠自己的双手和大脑来赚取自己所需的生活费，当然更多的是想通过亲身体验社会实践让我自己更进一步了解和认知这个社会，以前总是在爸妈的庇护下长大不知外界社会如何现实.我也希望自己能在这次实践中增长见识，更为重要的是想检验一下自己是否能够融入这个社会的大家庭并想通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距。

临近放暑假的时候，我们班开完班会，班长给我们每一个人发了一张大学生暑期实践活动登记表，要求我们利用暑期的时间投身到社会中去，目的是要我们从现在开始积累社会经验。暑期社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸也是推进素质教育进程的重要手段，可以有助于大学生接触社会，了解社会。同时实践也是大学生学习知识锻炼才干的有效途径更是大学生回报社会的一种良好形式.

拿到实践活动登记表的我们兴奋不已，纷纷参与讨论暑假该干什么。有的说去大城市里打一个月的工，他们说这样才叫真正的进入了社会能更快的了解并认知社会。有的说去当家教，这样也可以过一把当老师的瘾同时也可以巩固自己的知识。大家都显现出空前的积极性，其实我们早就对学姐学长们能够利用学习之余的时间去做兼职佩服的五体投地。现在我们也终于轮到我们了。

放假回到家里，我跟爸妈商量了学校下达的暑期任务，他们都很支持学校的决定，也赞同我在暑期里去社会实践的这一作法，我也觉得这真的是一次自我锻炼的`好机会。但是由于爸爸妈妈仍不太放心我一个人出去工作，就帮我在亲戚家里找了一份还比较轻松的工作，也和亲戚说好了，就拿我当员工一样对待，让我真正感受一下步入社会参加工作的不容易。第一次要参加工作的我真的很兴奋也很紧张，虽然是到亲戚家工作，但我的心里还是很不安，不过最终还是鼓起勇气接受了这份工作。我的工作其实没什么时间规定，老板是一家开米厂，我一般只要坐在办公室里称那些稻谷的重量，然后在他们下完稻谷之后，退一下皮。操作是蛮简单的，但我刚接手时真的很手忙脚乱，因为忙的时候真的很忙，有时候一天或一次性有好多车稻谷来卖，一车一车，我就会忙不过来，还会出差错。有时不记得写卖稻谷人的名字，有时又忘记了写稻谷的品种，年月日有时也忘了，真觉得那时自己灰头土脸的。这份工作没有什么时间观念，闲的时候很闲，忙的时候又会到好晚。刚参加工作的我刚开始真的受不了，忙的时候好累，出了差错还会挨骂，也不能和老板顶嘴，要不就要被吵鱿鱼了。卖谷的人有时也很烦，他们有时不懂电子称，就不大相信我们，就和我们吵，没办法我只得和他们一遍遍的解释。还有人怀疑我们地电子称上搞鬼，说我们稻谷少了称，没办法我又不能发脾气，也不能和他们吵，为了米厂里的生意，只能和他们心平气和的讲解电子称是很标准，是电脑样的东西不会有问题的。还有时为了一些生意上稻谷价格的事，他们也会和我们吵，有时也会扯进我，受了气也只能自己吞，不过老板有时也安慰我，说做生意就是这样，什么人都有，不要和他们太较真，你习惯了就会好的，听完这些我心里就会宽慰很多当然也在其中学到了不少的知识。

办公室里有一台电脑，因为我曾学过一个月的电脑，对电脑比较熟习也学会了五笔，打字比较快，老板就经常拿一些文件让我打和修改。打的文件老板总是要反覆地修改，我就要经常帮她修改，那时真的觉得好烦，不过不管觉得多烦也要忍着，不能发脾气，毕竟自己是在给别人打工。更难受的是，闲的时候也不能离开办公室，什么也不能做，只能呆呆地坐在那里等。比起自己在家里“大小姐”的待遇和脾气真的想过要放弃，不过还是撑过来了。自己竟然想接触这个社会，想融入这个社会，这小小的辛苦是一定要的。

一个月的暑期实践过得很快，自己慢慢地开始习惯了这种生活和这项工作，犯的错误也越来越少了，老板也夸奖我适应性很强，工作能力也错，以后要是暑期还想实践就到我这来。那时离开时还真有点舍不得呢。一个月的辛苦也是有回报的，拿到我的工资时，真的很欣慰，但是并不是因为有钱可以领，也不是终于结束了打工的苦日子，而是自己的付出有了结果和回报，自己的实践也有了收获，回想一下自己真的觉得很值，自己在这个月里学的东西是用多少钱也买不到的。在工作结束后，我做了如下的总结：

1、 要善于沟通：碰到那些做生意比较坏的人和那些比较固执的农民，真的要学会和他们沟通，不能和他们吵，要心平气和的和他们解释他们所不明白的问题，每当看到他们最后都想通的时候，我心里真的很有成就;当然和老板也要好好的沟通，不能总是把一些工作上的事憋在心里，有时自己在工作上有什么问题要经常和老板沟通沟通，并及时的解决，这样工作才会有动力，才不会想不干了。

2、 要有耐心和热情：在工作的时候要经常微笑，这样会让那些生意人感觉很舒心，大家一起做生意也就很开心;他们有些人是第一次来卖稻谷，对我们厂的基本流程都不是很明白，这时，你就要热心的告诉他们卖稻谷的基本流程，这样我们也可以省很多功夫和时间，米厂也可以运行就可以更好。

3、 要勤劳：有时候一些细微的东西可以让老板更赏识你，也比较容易受提拔，比如我很空闲的时候就打扫打扫办公室，整理整理文件，帮帮老板的忙。老板就夸奖过我勤劳，有付出就真的有回报的。

当然有总结就说明同时我也意识到了自己很多的缺点和不足，例如不够主动做事，有时候老板说了才知道做，老板不说就没有这个意识去做；社会经验比较缺乏，经常会做一些错事，得罪那梨园些生意人，有时也会得罪老板；刚开始也不大会和人交流，所以那时总是觉得自己很受委屈等等，虽然这些都是我的比较辛酸的历史，不过这些也都是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后暑期实践以及今后就业的时候不要再犯同样的错误。

短期的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我终生受用。回到家时爸爸妈妈也说我真的变了好多，变得懂事多了，孝顺多了，脾气也变好多了。学校让我们去社会实践真的很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，以后也不会再浪费钱了。

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。社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

大学生暑期社会实践个人总结（2）

x年暑假，我参加了位于xx市xx区邻玉镇机场大道的巨力液压有限公司的货物运输工作和协助公司人力资源部进行一些内勤工作。

这里虽然不是很大，但却给了我一个很好的学以致用的机会，这能够让我提前了解职场，对将来真正进入职场有很大的帮助。我曾随着公司的货车去内江的隆昌县山川镇，去拉一批原材料，在路上我也学到了，了解到了很多东西。我其实并不太了解公司，我从司机那里知道了我们公司的一些情况，显然对于一个人力资源管理者，了解员工，了解企业，这才是做好人力资源工作最基本的要求。我们人力资源管理者是员工和企业间的协调者，我们要为员工服务的同时要激励员工，使其能够为企业创造更多的财富，这样不仅服务了员工还提高了企业的综合实力，每个人都会很高兴。

呆在公司经常会遇到员工要求要报销医药费，其实我所实习的这家企业，名号中就带有“液压”二字，可见平时的生产活动是离不开机床，机床在我这样一个外行人看来，是一种挺危险的设备，虽然员工们技术熟练，但是意外事故难免还是要发生。而员工报销医药费时，只要情况属实都会给予报销，不会有纠纷产生。这家企业是家私营企业，在过去我的眼中，只要是私营老板就不会有民主，老板就会吭害员工。其实当我身临其境时发现，这一切并不像我想的那样，一切都是那么和谐，只要员工有困难，公司的领导层都会想办法解决。其实21世纪的竞争是人才的竞争，谁能留住人才，谁才能在竞争中获胜。是啊，现如今企业间所有的设施设备都没多大差别，而差别最大的就是那人才。一个企业要拥有好的薪酬体系，好的工作环境才能留住人才，当然前者是物质环境，后者是精神环境。就如同保健因数和激励因数，他们却一不可。

作为一名人力资源管理者，人际交往技能是必不可少的一门技术。我们工作并不像会计那样，总是望着账本。也不像技术工人那样老是望着机器设备。而我们的工作就是围着企业里各层人员在转，无论他是老总还是普通员工。我们要与他们交流，了解他们真实的想法，真实的信息。知道了他们所要需求时，尽量去满足他们。让他们知道企业是重视他们的，是重视每一个人的，是一视同仁的。当然在达成这一目标的过程中，我们要很好的传达我们的信息。那从现在开始就要认真的训练自己的语言表达能力和人际交往能力。

暑期的社会实践让我收获了很多，我已经明白了现在自己应该向这哪一方面努力，只要朝着这个方向努力就一定会取得成功。

大学生暑期社会实践个人总结（3）

【实习目的】：为了接触社会，了解企业文化以及企业的规章制度及如何与人共事，同时在实习的过程中更好的讲自己所学的专业知识与实践经历联系起来，一方面是讲课堂上学的理论知识更好的理解消化如企业社会工作；另一方面是理论联系实际，让所学的专业理论知识更好的知道实践工作，提高效率。

【实习单位】：xx国际投资集团有限公司成立于1978年,是一家拥有三十余年历史的国际化 、专业化投资公司，是香港金银业贸易场执牌交易商，也是香港中华厂商联合会之会董单位。xxx投资顾问有限公司是香港xx国际投资集团在x市场上最早、最专业的合作伙伴。公司秉承集团公司“诚信、开拓、高效、务实”的经营理念，发扬“诚信为本、开拓为先、高效为主、务实为尊”的企业文化，凝聚了一批在业内有杰出的分析能力及丰富的行业运作经验的精英，拥有高素质的经营管理团队。公司在管理上运用不断创新的激励机制，实践出了一套专业、个性、规范以及高效的团队管理方法；务实的态度、不懈追求与创新的精神让我们二年内在x市场取得了骄人的业绩；公司将一如继往在投资服务领域不断创造自身价值，树立良好的品牌及形象。

【岗位介绍】：.带领团队对公司产品的市场推广及销售工作；分析客户需求，与客户保持良好的关系；完成公司的业务指标和临时任务；负责客户的市场开拓、维护与服务工作，包括定期拜访客户、向客户提供投资建议及市场咨询、推广活动。

【实习内容】：在xxx投资顾问有限公司实习，也像找工作一样，是我自己在中华英才网上找的，然后是面试和笔试最后才确定让我们留在公司。

在接到面试机会的时候我兴奋不已，因为之前我投过很多份简历都石沉大海，有机会去面试就表明自己的付出还是有回报的。在接下来的几天我在网上查了很多的关于xxx投资顾问有限公司的信息包括主营业务、规模、在行业中的位置以及客户群和信誉等等。在x月x号那天我满怀信心的进入应聘单位，在面试官的几个问题都是我在网上查过的，所以对答如流，自我接受是必不可少的，幸好我有准备，所以一番下来感觉还不错。下午就得到电话说准备笔试，然后我就做了很多的准备，包括什么投资经纪人，以及什么是国际黄金交易等，在后面的笔试中我也脱颖而出。获得肯定的心情不言而喻。

公平公正的交易；按金交易以小搏大；交易灵活，实行t+0模式；双向交易即可以买账也可以买跌；24小时交易；风险控制，交易系挺稳定，具备止损等控制功能；简单易学，方便操作等。第三天则是让我们学一些技术性的知识，如macd、rsi、k线图等。第四天则是学如何找客户，如何与客户打交道，怎么去开户，签合同还有就是打款等等细节问题。

在星期一，就是x月x正式上班，公司为每个员工提供电脑，因为国际黄金投资必须看大盘看走势，然后才能分析和判断以及预测未来的走势，利用专业的技术如macd、rsi、和k线图在结合多空对比来判断什么时候时候做单，什么时候适合做空什么时候适合做多，什么时候适合停盘观望。我没通过不断的分析在结合大盘走势以及前辈们的指导判断初什么是金叉什么是死叉还有大叉小叉等等。然后每个员工每周必学得写一个周计划，细分到每天。同时每天还要开早会，总结一些昨晚的行情，以及预测白天的走势，在九点半还必学些黄金投资博客，慢慢地熟悉专业术语以及如何操作之类的，中午饭是由公司负责的，所以中午下班后不能回去。下午就是教我没如何谈客户。因为国际黄金投资开户的标准很高，最少10000$，所以客户一般来说都是高端人士，而像我是在校大学生，所以在客户就必须的下一番心思，一般来说都是通过qq或者电话还有就是聊天室之类的来跟客户沟通的，如果对方有意向的话，可以约见。最后就是签协议打款的工作了。在短短的一个月内，我成功的找个一个客户并成功打款，在我的指导下买三手多，刚好是我预计的大金叉，获利250$,虽然我没有拿到多少工资，但是我还是非常高兴，因为尝到了自己成功的滋味。

【实习总结】：在xxx投资顾问有限公司实习期间碰到的种种问题，企业社会工作发挥了很重要的的作用，作用大概如下：第一,为企业员工或职工提供心理疏导的途径；第二,改善工作条件,提升企业员工的福利水平；第三,协助建立职工组织,进行职工和职业教育；第四,通过上述环节,企业社会工作为职工解决实际问题,提升福利水平,改善工作环境和条件,以及技能培训等方面的服务介入,可以在很大程度上缓解企业与职工之间的矛盾与冲突,从而提高企业的管理效率。在xxx投资顾问有限公司实习的一个月，使我学会了许多东西，第一、锻炼了我的吃苦耐劳的能力，因为以前天天在学校很少出去跑，在与客户谈判的时候有时总感觉很累；第二、学会了坚持到底，因为客户难找，很多时候都觉得没有动力，觉得是根本不可能的事情，但是我还是坚持下来了，因为我在实习过程中，同时都鼓励我要坚持到底，风雨之后才能见彩虹。第三、积累了销售经验，学会了如何有效地沟通；第四、得到了金融方面特别是国际黄金交易方面的培训，加深了对黄金交易的了解也深化了多其他金融方面的了解如股票、基金、债券、期货等。提高了市场判断力和开拓能力。在实习期间我运用企业社会工作的相关理论，使我在实习期间碰到的许多问题都迎刃而解，比如当我在在找不到客户的时候心里就有很大的压力，自卑感慢慢袭来，这时自我暗示和心里调控就起了很重要的作用。有些时候很多员工抱怨公司福利太差，劳资矛盾冲突，社会化工作对于解决类似的问题也是很有用的。

大学生暑期社会实践个人总结（4）

x年夏天，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。

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。

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的一笔宝贵财富。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。

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”却能为你赢得更多的机会。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。

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从群众中来，到群众中去去、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。

**社会实践个人总结大学生篇六**

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，今年，我有幸加入学院赴安吉小分队的暑期社会实践。此次实践以“推进生态理念”为主题。这次实践队员8名，指导老师3名，实践时间7月13日开始到18日，虽然只持续了6天，但我们获得的东西却很多。

安吉，地处浙北山区，人称“中国竹乡”。6月5日，世界环保日之际，全国生态城市首度张榜。惟一的“国家级生态县”花落安吉。我们的社会实践就在这个国家首个生态县拉开了。

第一天下午与安吉县团委的座谈会，徐科长介绍了生态县建立前的状况，让我们更了解了安吉的历史社会实践个人总结优秀范文社会实践个人总结优秀范文。会中我们指导老师对安吉的发展提出了很多可行性的建议，我们也提了很多问题，双方进行了很好的交流。

第二天到吴昌硕纪念馆了解当地文化遗址，同时还到社区就居民的生态理念做了调查问卷，从侧面了解居民的生态意识。我们发现当地居民绝大部分有很好的生态环保意识。

后来几天我们分别到龙王山、中南百草原、溪龙乡、竹博园和天荒坪进行了实地考察调研，了解当地物种多样性和生态平衡状况。据统计，近五年来，全县森林覆盖率和植被覆盖率分别提高2个和3个百分点，达到71%和75%，空气质量保持一级，大部分水质二类以上，建成“国家级生态示范区”、荣获“中国人居环境范例奖”

我们参观了当地的污水处理系统，那是个很大的人工湿地，我们过去时看到一个老伯伯在除杂草。当我们问起关于污水处理的问题时，他告诉我们污水流经湿地，由有生物膜的水管流进进行处理。湿地结构分下至上分别为大鹅卵石、小鹅卵石、毛纱和喜水根深的植物。经过处理，水质由浑浊变为清澈，出水可以达到环保要求，已经可以向外排放。我们看到覆盖植被明显分层，未处理的水质下生长的植物茂盛，而经过处理的水下生长的植物则显得枯黄。老伯伯一边讲一边比划 ，他只是一个农民，我不由敬佩他能把污水处理系统如此清晰地表达，让我们接受，这说明保护环境的生态理念已经深入民心，难怪安吉被评为全国首个生态县了。

这次暑期社会实践为我们走出校园，走入社会提供了平台

社会实践个人总结优秀范文工作总结

。实践虽然忙碌，但很充实，实践活动让我们更深刻地体会到了当地政府和移民所做出的巨大付出和努力，让我们感受到了基层干部的伟大之处，让我们真正地学习了一把。同时，我们得到了当地政府和农民的大力支持。我是车辆工程专业的学生，我明白了环保多么重要，或许以后可以把汽车跟环保联系起来，为环保事业出一份力。我们要充分利用大好时光，好好学习知识，以便在今后做到学以致用，贡献自己的一份力量。

为了能使自己有所收获，特将这次社会实践的所见所闻所感所想总结如上。

免责声明：本文仅代表作者个人观点,与本网无关。

**社会实践个人总结大学生篇七**

在实训中正所谓\"百闻不如一见\"，经过这次自身的切身实践，我才深切地理会到了\"走出课堂，投身实践\"的必要性。平时，我们只能在课堂上与教师一齐纸上谈兵，思维的认识基本上只是局限于课本的范围之内，这就导致我们对会计知识认识的片面性，使得我们只知所以然，而不知其之所以然!这些都是十分有害的，其极大地限制了我们会计知识水平的提高。于是这些天我们进行了会计模拟实验，使我们了解了业务处理程序与方法。除此之外，透过此次实习，也对职业道德和工作中就应具备的素质有了更深刻的了解。

第一，讲究条理。年轻人刚到工作单位时往往会表现急躁，这是正常的，但最好不要急功近利，急于表现自我可能会使自我处于不利地位。我们要抱着踏实的态度来做事，虚心点往往能得到别人的认同。其实我发觉前辈做事有一点很值得学习的，就是他们做事很讲究条理，他们遇到问题会一步步去解决，而不是惊慌失策。这次在中国移动有限公司的实习带给我不仅仅仅是一种社会经验，更是我人生的一笔财富。更可喜的是我在实习期间还结识了一些好朋友，他们给予我不少的帮忙。俗话说：纸上得来终觉浅。没有把理论用于实践是学得不深刻的。

第二，真诚待人。移动的销售代表的工作是与人打交道，每一天都要和各行各也的人打交道。我们越是了解顾客的想法、兴趣、观点，就越能够将工作做得更好，给顾客带给他们所期望的并且将购买的产品服务。我刚到公司时，遇到的全是新面孔，由于和他们不熟悉，所以不敢和他们说太多的话，并且对工作未曾了解，开始觉得不太适应。之后我慢慢发现，只要真诚待人，虚心请教同事，他们也很乐意和我交往，还教会我一些知识。由此我深感真诚的重要性，在公司里不但要学会如何做事，并且要学会如何做人。正确处理同事之间的关系是十分重要的，它会关系到你能否开展工作，孤芳自赏并不能说明你有个性，过于清高是很难融入大群众的。

第三，工作时必须要一丝不苟，认真仔细。一个职员在公司的大部分时间都是在工作的，这就要求他在这段时间内必须要留意谨慎，一丝不苟，不能老是出错。有时候一个失误不仅仅仅使你自我的工作进程受阻，还会影响他人，甚至受老板批评责备，所以认认真真地做每一件事情就显得尤其重要。为了不使自我前功尽弃，我们在刚开始工作的时候必须要慎之又慎，对自我的工作要十分重视，如果有必要必须要检验自我的工作结果，以确保自我的万无一失。在你对工作开始了解并熟练后，你会发现自我已能不用检验就能保证工作的质量了。而此时你也许不需要总是重复检验工作结果，但还是要对自我的工作认真对待，以免失误。

实习是每一个学生务必拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。如果用班级作为会计财务室，那我们每个人就相当于一个财务科，包括有制单、出纳、记帐、成本核算、综合和主管等六个岗位，使我们实习时有一个模拟的操作环境，紧张得十天财务会计实训时间就这样在忙碌中匆匆过去了，留给我的都是丰富的经验和深深的体会。\"仅有经历过，才明白其中的滋味\"对于我而言，喜欢体验生活，能够说透过这次实训，真真切切的让我了解了什么是会计，让我对于会计最初的观点也有了本质性的改变!会计不仅仅仅是一份职业，更是一份职责。

此次实习，将学校所学的会计理论知识与实际相结合起来，不仅仅让我们对整个会计核算流程有了详细而具体的认识，熟悉了会计核算的`具体工作对象，也缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离。在实习期间，主要利用真实的会计凭证及财务账表对必须期间的经济业务进行会计核算，对于税务、银行与企业之间的重要关系有了进一步的认识。

实习是每个大学生的重要经历，透过实习，不仅仅培养了我的实际动手潜力也增加了我的实际操作经验，对实际的财务工作也有了新的认识。实习让我学到了很多在课堂上学不到的知识，也让我更加看清自我的不足之处。透过这次会计实习，我对今后的学习、发展方向有了更进一步的认识：学习不仅仅仅学的是理论知识，更重要的是学习如何将理论知识应用于实践，学习将工作做到尽善尽美。此次的实习为我们深入社会，体验生活带给了难得的机会，让我们在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所就应具备的各种潜力。利用此次难得的机会，我努力学习，严格要求自我，虚心向教师请教，认真学习理论知识，利用空余时间认真学习一些课本资料以外的相关知识，掌握了一些基本的会计技能，从而意识到我以后还就应多学些什么，加剧了紧迫感，为真正跨入社会施展我们的才华，走上工作岗位打下了基础!

**社会实践个人总结大学生篇八**

没人来拍照呢，但我们还是耐心地等待，一个一个地问他们要不要拍照。一些游客本不想拍照，后被我们一问心痒了。一天下来，我们还是挺开心的\'，收获不少，不仅仅要满足顾客的需要，抓住顾客的心态，在照相馆里我也了解了印照片的各个程序。

在工作中我曾不断告诉自我：在今后的大学生涯中务必要更加努力读—书，学好一些实实在在的本领，塑造好自我人格和修—养。我一向很喜欢这样一句话：人生因为经历而美丽。

我觉得参加社会实践，培养与增强了与人相处，交际的潜力。虽然我是一个性格较于开朗的女孩，拥有很多的同学和朋友。可是作为一个人，他必需密切与社会相联系。他所接触的不仅仅仅是几个同学和朋友。所以良好的潜力是务必的。在学校接触同学，教师是比较狭隘的范围，仅有透过多和人交流，克服自身的弱点，才能更好发挥自我的潜力，做好每件事。在社会上接触的空间广了，接触的人多了，了解的事情也多了。这样才有利于看待各方面的事物。敢于与别人交流，说出自我的观点和意见，开诚布公，才能赢得对方的认同和信任。

经过社会实践能够激发我们更努力地学习，能够学以致用。十几年的学习，最终总是要用于社会实践中，知识的积累随着学习时光增加而增加，所谓学无止境，这天的学习就是为了明天的实践。我国的政治、经济建设需要一大批具有各种知识技能的人才，此刻不抓紧学习，就无法承担这一份重任。我国加入世贸组织后，与其他国家的交流也将更益频繁，时代给了我们压力，也给了我们动力，学习好各门知识，做一个合格的社会主义事业的建设者和接班人。在这个信息社会，不提高就是退步，仅有不断地掌握知识，才能赶超别人。锻炼了独立的个性。离开了家长、教师、同学，一切都要靠自我。因为在工作中，个人有个人的事情要忙，给予的帮忙也是有限的。做事就不能依靠别人，仅有透过自身的努力，走出属于自我的路，才能在竞争中处于有利位置。办事果断，不能唯唯诺诺，才能出成效。在工作中在所难免，会有困难、挫折，在求助别人的基础上，更重要的是自我勇敢地克服，采取用心的态度，培养个人独立处事的潜力，必将获得最终的成功。

经过这次社会实践经历，使我学到和懂得了许多，我懂得赚钱的艰辛，我想我以后花钱肯定会很俭省的；我在工作的过程中，我学会了很多，我想这对于我未来很有帮忙。总之，这次难忘的假期社会实践经历使我获益良多，对我将来的发展具有十分用心的作用。

**社会实践个人总结大学生篇九**

寒假社会实践活动带给我们的是欣喜，是得到成果的喜悦。在实践活动中我感受到自己的微薄，体会到整个社会强大的凝聚力。一方面，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。去义务地帮助别人，让别人享受自己的成果，使自己陶醉在喜悦之中，当然会很累，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，但如果再多一些人呢，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，没有与人交流的口才，有些东西以前没有尝试过，难免会出差错，如果我还一成不变的话，以后很有可能没有立足之地，现在的社会不仅要有知识，还要拥有各方面的综合素质以及一些应辨能力，光靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的能力。

我们以后也要珍惜在校学习的时光，不断参加类似的活动，有目的的深入实践，之后还要`进行分析与体会，才能紧跟社会步伐，在以后的生活中站稳脚跟，做一个强人，才能哟能否自己宝贵的实践阅历打开成功之门！

寒假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我带来的巨大影响却远没有结束。它使我走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

参加社会实践是中学生很好的锻炼自己的机会！有实际教育意义！可以学到许多课本上学不到的宝贵知识！中学生要多多参加此类活动，对自己有很大的好处！

**社会实践个人总结大学生篇十**

伴随着暑假到来，我的社会实践计划也积极的展开了。作为一名大学生，我决定利用暑假的机会去了解社会的环境和生活。虽然对我而言，真正走上社会可能还需要几年的学习和锻炼之后。但我并不期望自己在不了解社会的情况下去为今后的社会道路做准备，这不仅让我缺乏对社会的认识，也欠缺对未来的计划。

如今，暑假已经即将结束，我的实践工作也已经停止。在此，我对自己实践期间体会到的社会和个人体会做报告如下：

今年暑假，我放弃了轻松惬意的暑假生活，并靠父母的指点和引导，在xx工厂找到了一份临时的暑假工作。

虽然是在工厂工作，但对于我这个缺乏经验的大学生而言，却也能得到不少的体会。在工作上，作为暑假工，我负责的主要是一些不需要技术和经验的简单工作。虽然听起来挺简单，但在实际的工作上对于工厂却有着十分严格的要求规定，即使是暑假的临时员工，在工作质量上也必须严谨细心。

在这段工作中，我经历了一个月的时间。不得不说，虽然每天的生活都听充实繁忙，但一直重复同样的工作却也十分枯燥。但好通过自身的努力，工作方面也有了很多进步，让我在岗位上也渐渐有了一些成就感。

在实践中，我除了每天的工作，其实在休息的时候，最期待的就是和其他同事一起的交流。在工作上，我认识了许多的`朋友，并通过和他们的交流，扩宽了对社会的认识。

并且，通过交流和学习，我大大的提升了自身与人沟通的能力，认识了许多在校园中学不到的经验知识。

通过这次的工作，我认识到了社会和校园的一些区别，也感觉到自身对于社会而言，还有很多的不足。这些不足并不仅仅是专业和工作的能力，更多的是经验和自身面对事物的态度与责任感。

但经历了这次的锻炼后，我的在一定程度上融入了社会，并掌握了一些经验和能力。这些都让我的意识到作为一名大学生应该怎么去学习、去发展。相信在今后的校园学习上，我也能做的更加出色。

暑假匆匆结束，虽然今年的暑假过的十分辛苦，但我却收获了满满的回报。相信在今后的学习中，我能得到更多的成长，在人生中开辟属于自己的道路!

通过参加这次社会实践活动，我也发现了自身的许多不足之处。比如：专业知识的欠缺，人际交往能力、处事应变能力等方面的不足，也为以前不了解实际情况，不进行实地的调查研究而乱下结论的行为感到汗颜。这些不足，我将会努力的克服，培养各方面的能力，提高自身的综合素质，争取自己进一步更好的发展。

前言：“没有实习，就没有发言权” ,只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习,无非是想让我们提前接触社会,了解社会,这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心,于是我才决定这个假期前言：“没有实习，就没有发言权” ,只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习,无非是想让我们提前接触社会,了解社会,这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心,于是我才决定这个假期要真正的去接触社会,品尝社会的酸甜苦辣。

实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。

我们怎样才能把课本上的知识灵活恰当的运用到生活、工作当中去，成为对别人对社会有用的人才？我们怎样才能适应当今飞速发展的社会，怎样才能确定自己的人生坐标，实现自己的人生价值呢？抱着这种想法，经人介绍我走进了长春前进大街肯德基店。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了自己以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。

再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力，现我将这短短的工作经历总结做出实践报告如下，请老师予以指导。

锻炼自身的社会活动能力，了解社会现实，从实践中拉进了与社会的距离，认清一些社会问题,看清一些社会现象,在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

自20xx年1月21日至200x年2月3日，共为期半月

长春前进大街肯德基店

开始时要试工一天，工作6个小时。试工期间，我被安排到大厅工作。及时收拾客人用餐后留下的垃圾，保持大厅的整洁是工作的重点，同时还必须兼顾厕所的卫生。别看厕所只有小小的一块地方，拖起来不费吹灰之力。但是在用餐高峰，往往前脚我刚拖完，还没等地板干掉就有3、4位顾客连着使用，地面有张乱不堪了。在我手忙脚乱之际，只见大厅的阿姨，动作马力，总能在第一时间里把所有的工作做好。速度之快让我佩服不已。

**社会实践个人总结大学生篇十一**

从7月10日到16日我所在学校——山西医科大学进行了为期一周的大学生暑期“三下乡”活动。这次活动的主题是：千里汾河，清水复流——保护母亲河行动。口号是：发扬抗震救灾精神，投身汾河治理活动。我们这次活动紧紧围绕主题展开，我们先后进行了清理河道，参观蒙牛企业、养牛厂、绿色蔬菜基地并参加了收获大葱的欢迎来访劳动，之后又举行了义诊活动，听了省水文局李爱民处长关于汾河的讲座，最后参观了汾河二库。一切行程安排紧凑又充实。

在这次活动中，我是宣传组一员，和其它组员合作负责简报整理。每天的户外活动通常从早晨一直到下午，而每个人都在外出集体活动中有任务。最多两个小时以后又要开总结会，然后开始工作直到九、十点。我的工作算轻松的，很多同学还要熬夜才能完成如此大的工作量。所以说，我们的确很累，连考试时都没这么累，但我的收获很大。首先，我学会了负责任的态度。我们的工作是责任到人的，每个人都需要为自己、为集体负责，所以要好好完成工作，不能逃避。其次，是对事人真的态度。既然不能逃避，就应该认认真真的工作，那不是为应付谁去做。我不仅为集体，也为自己，以及自己的心。再次，是对社会有了更进一步的认识。也许我们并没有直接面对社会，但通过此次活动以及各个方面对我们活动的支持、协调，我们也间接学到了社会上为人出事的道理。还有就是让我懂得了作为一个社会人，我们都应为社会尽相应的义务。

此次活动对社会来说是非常有益的一举。俗话说的好：五千年文明看山西。可见山西在中国的地位，而作为山西的母亲河，汾河就更重要了。虽然我们大学生不能做很多，但做到我们所力所能及的事，也是对社会做的一点贡献。

最后，我希望全社会都发动起来保护母亲河，为山西能处于清山碧水之中而尽自己一分力。

年月日

xx

个人社会实践总结报告

大学生社会实践个人总结

社会实践大学生个人总结

大学生寒假社会实践活动个人总结

个人寒假社会实践

**社会实践个人总结大学生篇十二**

寒假伊始，带着兴奋的心情，回到了我那山青水秀的故乡。

为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，在这段假期里，耐不住闲的我开始了假期社会实践——走进我准二姐夫家经营的酒店，做一名服务员。

虽然一天要站八、九个小时，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。

在酒店里虽然我是以端菜、斟倒酒水为主，但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。

对于我们大学生来说，挣钱不应该是打工的唯一目的。我们要把打工看作是参加社会实践、提高自身能力的机会。因为打工一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去，提高各方面的能力;另一方面可以积累工作经验对日后的就业大有裨益。

在酒店里，别人一眼就能把我认出是一名正在读书的学生，我问他们为什么，他们总说从我的脸上就能看出来。呵呵，也许没有经历过社会的人都有我这种不知名遭遇吧!我并没有因为我在他们面前没有经验而退后，我相信我也能做的像他们一样好。

在社会实践中，我们应该要把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零，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。

通过这段时间的实践，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。

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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书;而已在社会的人都宁愿回炉再造。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

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