# 202\_社会实践篇人总结5篇范文

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2025-05-05

*总结就是把一个时段的学习、工作或其完成情况进行一次全面系统的总结，它能帮我们理顺知识结构，突出重点，突破难点，让我们一起认真地写一份总结吧。那么你知道总结如何写吗?下面是小编为大家整理的20\_社会实践个人总结5篇，仅供参考，大家一起来看看吧...*

总结就是把一个时段的学习、工作或其完成情况进行一次全面系统的总结，它能帮我们理顺知识结构，突出重点，突破难点，让我们一起认真地写一份总结吧。那么你知道总结如何写吗?下面是小编为大家整理的20\_社会实践个人总结5篇，仅供参考，大家一起来看看吧。

**20\_社会实践个人总结1**

马上就要开学了，假期如此之快的结束，面对本次假期进行的社会实践，也是给了我很多的体会，然后我有积累到一定的工作经验。这个假期过的算是比较充实的了，不仅打发无聊时间，而且还给自己赚到一部分的生活费，总体上是比较满意的。

假期一开始，我就在镇上的一家教育机构做辅导老师，在这一个假期里，我主要做的工作就是给\_\_岁的小学生辅导作业。在进入机构工作的第一天，真的是有很多的艰难，一是我对他们的不了解，二是他们对我的不了解，所以没有人主动，导致中间很尴尬，我差点都要以为自己工作要没了，毕竟没有人问我问题，我也不知道怎么去打破尴尬的氛围，好在后面有个老师进来介绍了我，我也鼓起勇气跟他们说话，才慢慢的进入到状态中。说实话，我一直觉得给学生辅导作业很简单，毕竟自己都读大学了，教他们肯定是绰绰有余的，可是等真正的看到了他们的作业，才不得不感慨时代的不同，学习的内容也在改变。我们以前的作业没有他们那么难，他们的作业有些我都不会，尤其是数学，那真的是有难度的。

一个月大的辅导，我由开始的淡定到急躁又转为平静，真的是不知道自己经历过什么。在这期间，有些学生特别的皮，根本管不住他们，虽然是被家长送到这辅导的，但是他一点也不听话，作业总是拖到最后才写，这就造成我必须要把他的作业辅导完才能下班，前期的时候，真的是无比的烦躁。我能够坚持一个月，也真的是觉得比较难得了。好在这个班级里大部分都是比较乖巧的，作业都能按时写完，也能主动找我问问题，在帮他们的过程中，其实我也发现自己也有一些收获，原本都要忘记的知识，在辅导的过程中，慢慢的又记起来了，如此也算是对自己的学习的一个温习。

不过通过这次的辅导作业的工作，我算是知道家长的无奈，辅导真的不是只要帮助学生把作业完成就行的，还是要把学生不懂的知识给教会的，要真正的让学生学到东西，才算是真正的辅导成功了。经过假期一个月的辅导工作，我觉得做老师是真的辛苦，不仅要教他们知识，还要去管理他们的言行，不是一般的累。不过体验了这一回，我也就更加明白老师的辛苦了，我以后也会对老师更加尊敬了。

**20\_社会实践个人总结2**

为期一个多月的暑期社会实践活动终于告一段落了。随着活动的结束，在此对活动作一个简单的报告。

此次的实践活动最主要让我们学生改变传统乏味的学习模式，抛开课本上的“死东西”真正地付诸实践去步入社会，拓宽我们的学习视野，充分利用所学知识去解决生活中的问题。让我们在参与社会实践中，领略知识的无穷魅力，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。这也在无形中使我们对自己有一个正确的定位，增强了自身努力学习的信心和毅力。使我们自己提早走进社会、认识社会、适应社会。在参与实践，服务于社会的同时，不仅会提高我们对社会的新认识，也会增强我们的社会责任感。这一切的好处大概就是此次活动实践的主要目的吧!

体味到活动的目的和学校对于发展学生的全面教育后，我便开始了暑期社会的真正实践，考虑到方便就近问题，我便选择了活动的主要地点—————选址新宁区。活动内容如下：

(1)经济发展状况调查确定了活动地点和活动内容后，我便开始了走访。针对提出的该问题，我决定采取最简单又到位的方式，直接去“请教”我们的居委会人员。经村居委会人员的介绍：这几年新宁区的经济可谓是突飞猛进，这一点也不夸张，村民们的收入大大提高，生活幸福。跟的上时代的脚步。区里大大小小的果场也成为经济发展的顶梁柱，农民对于沙糖桔种植收入也相当满意，直夸是政策好还有村委的帮助。新修的水泥硬底公路，改善乡亲出行交通，加之农村绿色交易批发市场的建成，更为金桔收成时往外输送提供方便快捷的渠道。就在前几年，手机还是农民们望尘莫及的高档物品，可现在好了，就是下田到果场，人人都要带上一部手机，说“不带手机，要是有人找就不方便了。”

(2)教育发展情况调查几天后，我又着手于教育问题。这次假期大部分大学生都有留在外地，但也不难发现在教育上还是有足与不足之处。足：“教育为未来生活之准备”的观念已深入人心，孩子们接受良好的教育，还有的家庭不惜血本的让孩子有一技之长以保将来考试假分。镇政府大力投入，从经费上保障农村地区义务教育的发展。同时，建设农村寄宿制学校，推进信息化建设，使广大农村孩子的学习条件得到根本改善。但不足时：现在我区的老人和那些从未受过教育的人生活得很“艰难”。不识字对他们来说是致命的。在这一方面村委似乎有待加强，尽量让人们幸福生活。

(3)新型农村合作医疗经过多方考察我发现新型农村合作医疗问题还蛮严重的。具体存在以下几个问题：①、社会满意度低，主要是因为保障水平低，参加和理赔程序繁琐等;②、新型农村合作医疗的宣传不到位，许多农民并不真正了解新型农村合作医疗制度的意义，他们仅从自己短期得失的角度考虑，由于自己身体好，生病住院的概率低，没有必要花那个冤枉钱。宣传也没有把具体的理赔标准发给农民，使得他们在理赔时，看到那么多药费不能理赔一些农民有被欺骗上当的感觉。③、新型农村合作医疗制度的登记、理赔程序过于繁琐，城镇居民的医保都是可以拿来抵押一部分医药费的，可以直接在卡上交医疗费的，事后再来结算。而我们那里新型农村合作医疗是要农民先垫付，这样如果一些农民借不到钱还是看不起病，然后持着有关手续到合作医疗报帐中心申报，最后又要去信用社领钱。有的村庄离报帐中心和信用社很远，来回的车费都比较贵。繁琐的登记、理赔程序增加了农民许多不便的麻烦，降低了农民的满意度。

暑假社会实践活动已正式结束了。在本次活动里，我深切感悟到活动真正的目的。它让我又进一步地认识，了解我村。我村一切的巨大变化都离不开知识的深造。它丰富了我的暑期生活，拓宽了学习渠道，让我先一步了解社会生存的潜规则，还学到课本里未提及的社会经念，相信此次的努力必将为将来步入社会作铺垫的。从这次实践中也有不少的收获和心得体会，以下就来分享一下。

一、全心全意地投入自己选择所要做的事，尊重选择。

全身心地投入自己选择所要做的事，我觉得好对，这不是辛不辛苦，难不难做的问题，而是你自己尊不尊重自己的选择，愿不愿意去做的问题，既然选择了，就要好好地去做好自己所选择的事，全力做好工作，完成任务。

二、积极主动，大胆表现自我。

我想很多人都已习惯听别人说，特别是觉得别人比自己强的人，别人说的都比自己好、正确。曾经，我也是其中一员，因为我觉得很多事都都不值得我关注啦，所以除非迫不得已，我是不会主动回答。但这次实践使我发生了改变――告诉别人自己的想法!实践过程中，我想我说的话不少，问问题，说出一些自己的建议、想法，跟大家坐在一起聊聊天……虽然不知道恰不恰当，但说出来一起交流，表达自己的想法，也了解他人的想法，感觉很是有趣，也调动自己的积极性!

三、实践与理论相结合，提升自己的能力。

回首实践的过程此次义乌之行，我收获良多。虽然时间短暂，我只能走马观花似地去接触和吸收新事物，但我通过实践也学到了很书本上没有的知识，既增长了见识，开阔了视野，又增长了实践操作能力、丰富了生活阅历，这将是我走向社会的一笔最为宝贵的财富，同时通过社会实践活动，我把自己所学的理论知识应用于实践，从实践中不断分析、总结，从而提高了自身解决问题的能力。走向社会，参加实践，帮助我们摆正了自己的位置：不盲目自大，也不过分自卑。

**20\_社会实践个人总结3**

在7月13日，我们正式出发赶往\_\_所进行暑期社会实践活动。在x蓬勃发展的今天，我们真心的希望走出培育了我们三年的校园，去看看校园外我们专业的情景，去了解校园外我们的光学。我们对此次社会实践活动充满了期待。我们相信\_\_所会是我们了解光学的最佳场所。探索光学的旅途，从我们，从这里开始。

7月四号下午开始，实践活动正式展开.在光机所方秀军老师的带领下，我们首先参加了针对\_\_所所情以及中国科学院大学的专题讲座。在讲座过程中我们对\_\_所的光荣的历史传统、丰厚的就业待遇、良好的生活环境、卓越的研究能力有了全方位的了解。其中光机所对硕士博士研究生的就业待遇对于绝大多数的学生是一份不可拒绝的诱惑。

在之后几天的时间里，我们又参加了关于研发中心，光学制造技术重点实验室，空间机器人中心，发光及应用光学光学国家重点实验室，星在一体化技术，光电探测室等重点科研中心的介绍。通过这些活动，我们对世界上最先进的光学科研成果，如氧化锌pn结，离轴三反光学系统等有了进一步的了解，在专家的讲解中，我们与在专业所学知识进行联系，比较，明白了许多以前不曾理解的理论知识，受益匪浅!

在实践活动的中期，我们还参加了莲花山实践活动，在那里，我们与队友精诚合作，英勇向前，使我们的团队意识，合作意识有了极大的提高，并且认识到了正确的方法在成功的道路上必不可少。

在整个社会实践的过程中，我们全体实践人员配合老师的工作，积极的参与其中，举一反三，并且不惧烈日，不怕流汗，不畏辛苦，受到了接待老师的强烈好评!

19号，是我们起程赶回学校的日子，暑期实践活动正式结束了。通过此次实践，我们真正到了我们光学是科学及社会发展的必备条件，我们专业有着广阔的就业以及发展前景，我们大家都可以成为光学上的先行者!每一段路，都是一段领悟，我们坚信，这段暑期社会实践的路，不仅对于我们，对于大家也是也是一段领悟，一份宝贵的财富!

**20\_社会实践个人总结4**

为了进一步提高自己各方面的能力，增加自己的社会经验，将大学所学的理论知识与实践相结合，我于20\_\_年7月20日至20\_\_年8月20日在宿迁市从事工业电器销售工作。

关于这一社会实践的相关报告如下：

在一个月的工业电器销售过程中，我学到了很多实践经验和知识，这些经验和知识与我的专业知识密切相关，这是我最大的收获。

工作时间每天早上8点到下午6点半，中午吃饭休息时间只有30-40分钟。每天下班，感觉挺累的，最难的是

因为缺乏相应的工业电器知识，下班后还要补。在第一周左右的时间里，我不断了解到上百种工业电器的用途、价格、质量、品牌、竞争对手等等。晚上经常回宿舍“加班”到1点。有时候就是想偷懒，但是最后没有做到。因为我知道，要想做好销售，就必须在工作中投入足够的精力，同时还必须了解产品的相关信息，否则连说服自己买这些产品都做不到，更别说说服别人买你的产品了。

时间过得好快，一个星期过去了。一开始什么都不懂，渐渐熟悉了自己想卖的产品。但是，我很清楚，这只是开始工作的第一步。在未来的日子里，我需要加倍努力，像其他熟悉业务的员工一样，为了增加我的销售额，我会尽最大努力向客户销售电器产品。在这段时间里，我经常会受到顾客冰冷的目光，甚至是严厉的指责。有时候觉得挺生气的，但还是需要和这个客户微笑。我开始从工作生活的美好幻想一步步接近现实。我也真正意识到成功是如此之难

“一定要坚持把工作做好”成了我每天起床前对自己说的第一句话。我更加努力，更热情地为客户服务，但我的努力并没有产生预期的效果。我还没有卖出我的产品。唯一不同的是，我的热心服务让我吃了不少“白眼”。与此同时，我试图用不同的方式看待我的工作和生活。慢慢的，我学会了适应这个工作和生活。虽然我的产品仍然没有成功销售，但我觉得我的工作变得更加强大，我的心情变得更加轻松，我的精神得到了极大的满足。

就这样，又过了两个星期，我的产品还是没有卖出去，但是我对自己的工作越来越满意，同时整个人的精神世界也大大的得到了满足和提升，行动起来也有了激情和自信。同时，在这两个星期里，我认真关注优秀同事向客户推销时所使用的语言、销售方法和技巧，把它们背下来，积累和总结自己的经验。

这个实践活动快结束的时候，是我第一次也是唯一一次自己卖一个电器产品。事情是这样的：那天中午，一对中年夫妇想买一台空调，但是不知道该买哪一台，而我恰好很了解空调。听了我详细介绍的各种空调，他们还在犹豫，一方面是因为价格比较高，另一方面是因为不确定我介绍的空调是否合适。

他们。这时，我先给了他们一杯水，一是让客户对我有好感，信任我，二是给自己一个缓冲，让自己思考下一步该怎么做。经过几十秒的高速思考，我开始进一步推广。接下来我详细询问了他们家的用电设备以及他们对电器的要求。半个多小时后，我一一解答了他们的疑惑。然后我从他们的表情可以看出，他们已经决定买这个格力空调了，只是想降价。经过一轮讨价还价，我把价格降了一点。最后，成交了。那时候的我，开心得像个领压岁钱的孩子。几天后，我完成了我的社会实践，但我感到非常自豪，因为我是在这个活动中长大的。

因为还没开学，就在家呆了几天，有时候会思考整个社会实践活动的经过，我蓦然的发现了许多自己在工作中没有注意到的事情。首先，我所在的公司是一家产品代销商，而类似的同行在附近有许多家，但是生意为什么没有我们家的好?我们的大部分产品是向本地的专业品牌销售商直接进货的，顾客为什么不向这些销售商直接采购呢?我们公司有一批长期的客户，老总究竟是怎样与他们保持长期的合作关系的?一连数天，我都思考着这些问题。最终我得出了一些对这些问题的看法。对于第一个问题：我所在的公司一是地理位置比较好，处于道路交汇处;二是服务周到，主要是公司对每个工作人员都进行对于有关产品的培训，使得工作人员能够很好地服务顾客，基本能做到顾客有问，我们必可答，还有工作人员的服务态度很好。对于第二个问题：一是品牌代理商为了保证零售批发商的利益，他们出售给散客的价格一般会与零售批发商的售价一样，二是品牌代理商的货品过于单一，许多散客往往要买几种不同的电器。对与第三个问题：我至今无法想明白，更不用说老总的具体操作了。

虽然这次实践活动只有短短的一个月，但是我却收获了许多以前根本就没有意识到的东西，懂得了许多为人处世的做法，也获得了不少电器知识。在这些方面中：电器知识属于技能，只要用心，在较短的时间内就可以收获;而为人处世的道理却是需要相当长的时间来融会贯通的。在销售电器过程中，我学会了忍耐、微笑与宣泄。无论什么时候，你都必须学会控制自己的情绪，耐心的等待，急躁、冲动、冒进只会减少你成功的筹码，增加自己失败的机率。这方面的修养并不是通过一两本书就可以得到，也不是一两天能够培养起来。

只有当你自己在社会中闯荡时才会慢慢的有所领悟，才会从内心深处接受它，并且运用它，使自己一步步走向成功。当你遇到陌生人时，你可以微笑;当你向别人介绍自己或者推销产品时，你可以微笑;当你遇到别人提问而自己有不懂时，你也可以微笑;当你陷入困境向别人求救时，你也可以微笑总之，在绝大部分场合里，你都可以通过微笑来回避或者解决所遇到的问题。所以微笑不仅仅是一种面部表情，更是一种人生的艺术，如果你能够很好的运用这门艺术，那么你将取得巨大的收获。但需要注意的是这种微笑应是自然的，随时可以在不同的境况下调用的，要做到这一点，并非易事。

毕竟每个人都无法时刻保持一种冷静的心态去看待问题，因此人在情绪失控下是非常难做到保持微笑的。我们需要通过平时的修养来做到这一点。当你长期处于压抑之中，那么你就应当注意了，因为若不及时将你自己释放出来，你就非常有可能随之垮掉。这时你最为需要的是宣泄，尽情地宣泄，只有这样，你才能够回归自我，重新平衡自己的心态，让自己再次充满充满活力与激情，更好的完成学习与工作。否则，你首先会心态变老，甚至死亡。接着你会感觉到自己不堪重负，慢慢地，你的精力就会大大减退，最终心里与生理一同崩溃。所以我们非常有必要在适当的时间与适当的地点，以最佳的方式去宣泄自己的不满与压力，并学会享受这种快乐。

在工作的时间里，我时常听到其他同事讲述老总的人生经历与发家史。我自己也亲眼看到了老总的待人接物与其取得的巨大成功。这些都深深的感染着我，激励着我。我在此时开始规划自己未来的人生。我从小就有着强烈的愿望去做一名商人，但是随着年龄的增长，周围环境的影响，我的这个愿望渐渐的淡了下来。如今，我亲眼从别人身上看到了成功，也看到了成功背后的辛酸苦楚，我坚定了自己的信念，并且决心将为成为一名出色的商人而奋斗到底。我将把现在的种种阻挠变成鞭策自己的强大动力，尤其是家人的反对。我将从此刻起，脚踏实地的一步步朝着自己的梦想迈进。

**20\_社会实践个人总结5**

20\_\_年下半年，我非常幸运地成为了刘老师的一名助教，时间过得真快，一学期的工作即将结束了，回顾这个学期所从事的助教工作，我收获很大;当然，在我享受到丰收的喜悦的同时，也发现一些自己存在的不足。我一定会正视自己的缺点和不足，在下个学期的工作努力改正，期待能将老师的工作做的更好，与老师更好的配合下去。下面将简单地将我在这一学期以来的助教工作做一简单的回顾和小结。

第一，学会与与老师和同学进行沟通。第一次当助教，心情有点激动，加上自己也是“新生”(硕班)，一方面，除了适应新生活和新课业，另一方面也担心自己各个细节处理不好，这样也许会影响到老师教学工作的顺利进行。一路走来，酸甜苦辣尽在不言中。

由于第一次的激动，第一次的学习，它让我懂得了与人沟通的重要性。在这一方面我选择了两种处理方式：一方面，首先，我请教了上一届有过助教经验的师兄师姐，询问他们助教工作的内容，把助教工作做好应该注意那些问题等等，其次也可以跟自己同一年级正在做助教工作的同学进行沟通，从交流和学习中得到他们的经验，弥补我的不足;另一方面那也是重要的，就是主动与自己的助教老师进行沟通，积极向他汇报你的工作情况及工作中的问题，使工作的被动变为主动，如此既做好了自身的工作，提高了效率，又给老师留下了好印象，然后根据任务的情况，制定一个计划，这样就可以使助教工作能有条不紊地进行下去。虽然其中会出现一些突发事件，但那都是次要的，计划赶不上变化，只要保持这样一个理念，随时做好这种准备，相信临时的事情并不会给工作带来影响。

第二，遵守学校助教工作管理规定，认真负责地做好老师安排的各项助教工作。在每次拿着本科生作业进行批改前，要认真备好课，了解作业的相关知识点及评判标准，在批改时，要指出学生作业中的问题，使学生在每一次作业中都要有所收获，绝不忽言了事，做到认真负责，成为一个有责任心的好助教。

除了批改作业、备好课外，还可以帮助老师查阅各种资料，如上因特网时，可以寻找好的教学材料、教学课件，把它们和自己的学习结合起来，为我所用。

根据上述总结，我深深感到，只要立足实际，认真分析和研究好教材、大纲，研究好学生，就能使助教工作有所开拓，有所进取。鞭策我们：惟有我们不停的奋斗才能在竞争立于不败之地，才能得到自身不断发展和进步!而我们需要做的似乎只有一点：一直再努力!

**haha20\_社会实践个人总结**

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！