# 实践报告个人总结范文7篇

来源：piedai.com 作者：撇呆范文网 更新时间：2024-04-21

*个人总结可以帮助我们认识到自己在工作中的自信心和自我意识的提高，个人总结能帮助我们更好地认识自己的情绪和行为模式，提高自我管理能力，下面是职场范文网小编为您分享的实践报告个人总结范文7篇，感谢您的参阅。实践报告个人总结范文篇1寒假到了，新年*

个人总结可以帮助我们认识到自己在工作中的自信心和自我意识的提高，个人总结能帮助我们更好地认识自己的情绪和行为模式，提高自我管理能力，下面是职场范文网小编为您分享的实践报告个人总结范文7篇，感谢您的参阅。

实践报告个人总结范文篇1

寒假到了，新年快要到了。我们终究可以快乐过一个美好的假期了。可是，我们怎样才能过一个健康快乐的寒假呢?在重视素质教育的今天，假期社会实践作为增进学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和进步学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。寒假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推动素质教育进程的重要手段。它有助于当代学生接触社会，了解社会。

同时，实践也是学生学习知识、锻炼才华的有效途径，更是学生服务社会、回报社会的一种良好情势。所以今年过年，为了锻炼自己的自主创新能力和实践能力，同时培养自己的吃苦刻苦精神，宏扬传统美德，不断进步自己的综合能力与素质，使自己的大学生活更加充实而出色，因此，在大学第二个寒假期间进行了一系列社会实践活动，其中最有感慨的就是在面包店里卖面包的这份工作。特有以下心得体会与感悟。

一、实践目的

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，投身社会的良好情势;是培养锻炼才华的好渠道;是提升思想，修身养性，建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。

二、实践内容

通过在店内以零工的情势锻炼自己的能力，体会社会事务，工作辛劳。

三、实践结果

通过在店内工作的将近一个月时间，不但通过自己的双手赚到了来之不容易的工资，更通过这次实践，亲身体会到了父母工作的辛劳，收获了很多在学校里没体会到的酸甜苦辣，增长了自己的社会经验，获益匪浅。

四、实践总结与体会

1.挣钱的辛劳。天天辛辛劳苦重复一样的工作，谨慎翼翼的进行平常工作，才可以得到工资，这次的体验确切让我真逼真切感遭到父母的钱来之不容易，一分一厘都来自于没日没夜的辛苦工作，挣钱确切是个很艰巨的进程，需要全心全意的付出。

2.人际关系。在这次实践中，让我很有感慨的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深入的感受，大家为了工作走到一起，每个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要很多技能，就看你怎样掌控了。我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。假如还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中把握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手渐渐揣摩，不断学习不断积累。碰到不懂的地方，自己先千方百计解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人早晚要被企业和社会所淘汰。

3.具有随机应变的能力。要具有随机应变的能力是由于在销售的进程中，总会碰到各种千奇百怪的人和事，假如没有随机应变的能力，只晓得拘泥于一般的原则而不晓得变通，有可能会致使交易失败乃至给自己带来没必要要的麻烦。因此，一定要有随机应变的能力。

4.微笑面对每位顾客。对人友善，肯定会取得回报。而表示友善最好的方法就是微笑。由于微笑是所有人类共有的语言。做服务行业的人应当养成微笑的好习惯。面带微笑的人，给人一种轻易亲近而友善的感觉。而且，微笑是人的一种本能，它不需要花费任何本钱，也无需努力，但它令人感到舒适，乐于接受你。相对面无表情乃至表情冷漠的人，人们更喜欢与面带微笑的人打交道，更何况在服务行业中作为上帝的顾客。

5、熟悉来源于实践。一切熟悉都来源于实践，实践是熟悉的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是其实不排挤学习间接经验的必要性。实践的发展不断增进人类熟悉能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的题目，促令人们往解决这些题目。而随着这些题目的不断解决，与此同步，人的熟悉能力也就不断地改善和进步!马克思主义哲学夸大实践对熟悉的决定作用，熟悉对实践具有巨大的反作用。熟悉对实践的反作用主要表现在熟悉和理论对实践具有指导作用。熟悉在实践的基础上产生，但是熟悉一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，应用到客观实际中往，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那末所学的就即是零。理论应当与实践相结合。另外一方面，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。由于环境的不同，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。

五、概论与综述

在这次为期较短的社会实践中，获益匪浅，深切感遭到社会实践的重要性，也感遭到人生需要奋斗，我们都需要从现在就开始把握一定的专业与非专业知识，充实自己的心灵，武装自己的大脑，使自己的人生出色而灿烂。我看到了一些在学校看不到的东西，也学到了一些在学校里学不到的知识。我想，这个应当是我这次做社会实践最大的收获。

实践报告个人总结范文篇2

在今年的寒假里，我体验到了我人生中的第一次打工经历，有苦有乐，但更多的是通过这次经历我得到了很多收获这绝对是一次很有意义的活动。小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。这次的打工，也是为以后的成功奠基吧!

一、实践目的：

通过实习了解中国传统式饮食饭店的基本操作过程, 掌握服务技巧提高服务水平,锻炼自己的社会实践能力。随着生活方式的更新和社会交往的活跃，尽管西餐，泰国菜，越南菜等等的文化交流甚多，但更多中国人开始变得更向往中国传统式食品，许多外国人也对此感到新鲜并想深入了解。我这次实践的是\_\_市\_\_镇的一间叫\_\_的饮食饭店，该饭店主要经营午市与晚市，主要是以自助的形式进行点餐的，且是一间煲仔饭店，客人需自主在陈列的各种食物中挑选自己比较喜欢的，然后递给厨房进行清点算价钱然后开煮。上菜与饭的容器是一个圆弧形的煲仔，非常轻巧，饭菜互相渗透，美味极了。该饮食店比较宽敞，环境幽雅，虽临近马路，却不会觉得太吵，便于交谈，非常适合一家老少，青年朋友们。其最大的特色便是自主选菜，使得每位顾客都能按照自己的口味及分量进行选择，不会有浪费，是所环保餐厅。中国传统食品源远流长，且一所餐厅最重要的是服务，第三产业服务业是当今世界最为重要的行业，所以，了解一些服务方面的知识是十分重要的。今年寒假，我在该\_\_饮食店实践了一个星期的时间，获得了经验，更增长了见识，使我对服务业有了更深的了解。

二、实践内容：

餐馆一般可将其一分为二，就是里面和外面。所谓里面，自然就是厨房了，里面的工种再分就是：大厨，二厨，再次就是打杂。所谓外面那就是服务性质的工作了，具体工种如下：点餐，上菜，埋单。

而我所负责的则是外面的工作。因为该店是自主选菜的且并不是只是我一个人负责外面，大约有5，6个，所以工作量并不多，且具体工作仅有引领客人到选菜台以及帮助客人拿需要的东西，最直接的便是语言的沟通以及服务态度，不同人有不同的语速，我必须要打起12分精神去认真听客人们的要求，即时有时落下了收到挨骂，也要微笑迎人，做到平静，这对于暴躁的我。无疑是种折磨，可是我知道，这是我忍耐力的锻炼，而且为了老板的利益，我必须克服这障碍。

太旺的时候，会很忙，不够人手，可是我告诫自己，千万不能有的就是抱怨，这是魔鬼，会让自己推进万丈深渊的。

三、实践结果：

饮食饭店服务的质量是饮食饭店的生命线，要提高饮食饭店服务质量，关键在于提高饭店员工文明礼貌这个最基本素质。讲究文明礼貌，既体现饭店员工对宾客的基本态度，就个人而言，则更是衡量道德水准高低和有无修养的尺度。因此，饮食饭店员工必须十分重视饭店服务礼貌礼节知识的学习和修养，而所有有名的饭店，都是和至高无善的服务是分不开的。创先争优谋发展，我觉得服务很重要，无论干哪一行都需要很好的服务!还有，饮食饭店能够做得好，还离不开一个主要因素：微笑。古人云：没有笑颜不开店。微笑可以赢得商朋满座。所以，可以说笑是对一个饮食饭店的治店法宝。

四、实践总结或体会：

在该\_\_饮食店一个星期的实习已划上了圆满的句号。在这里，第一次接触社会的实践生活，体验到生活的艰辛和不易，总体来说还是有不少的收获和所得。从一个对饮食行业无知的少女变成一个既具有服务知识，又懂得传统礼仪和社会交往的青年。实习的收获是不能用语言一一所能描述的，总的来说有酸有甜、有苦有乐。

都说服务是餐厅的形象之本,是饮食店的竞争之道,那么\_\_饮食店的服务魅力有表现在哪呢?那就是一张诚挚动心的笑脸,一声声悦耳动听的话语,一次次全身心投入的服务而凝结出一个个回味无穷的优质服务。在那里实习的一个星期间学到的东西可不少，感触也颇多，若要为客人提供优质的服务，就是要充分读懂客人的心，充分理解客人的需求，甚至是超越客人的期望，在日常工作岗位上为客人提供富有人性化的和艺术化的服务,高层次的满足客人的需求,让客人愉悦地有频频光顾的欲望，有人说服务是个即时的工作，过去了就不会再来，所以要在当下满足客人的多方面要求，把服务的质量提高。在\_\_饮食店实习的这一个星期，在工作岗位上勤勤恳恳付出的不光有汗水，还有智慧和技巧，更多的是自我超越。因此，自己变的成熟了，少了一份脆弱，多了份坚强，忘了如何去依靠，想的是如何去学习让自己独立自强。没有了父亲和母亲的关怀，没有了老师和同学的指点，自己的一切事物都得要自己亲自去解决，增强了自己的自信心，从这次实习中我深深的体会到没有自己办不成的事，只有自己不去做，认认真真的学习，勤勤恳恳的做事，这就是生活，是真正的生活!通过实训、实习，我对中国传统食物知识与做法有了很大的提高了，尤其是服务意识、语言交流与表达能力、外语能力、处理宾客关系能力、团队协作能力等方面具有明显的提高，还有自己的口语能力，为自己以后走上社会做了个好的开始。社会上由课本上学不到的东西，那就是社会经验，为人处世的经验，想想自己过几年就要真正的走向社会，参加工作，也许自己的这次实习就是自己新的开始，也就意味着自己的成熟，我会在以后的工作和学习中，不怕困难，勇于克服，在实践中锻炼自己的能力，努力提高自己，实现自己的理想。

结束语：

通过这次社会的实践，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校读书。我学会了自立，懂得了团队在工作中的作用，为以后的工作和学习提供了宝贵的经验和教训，我会依次为起点，以后更加勤奋学习，锻炼自己的各方面的能力，努力提高自己的综合实力!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。

实践报告个人总结范文篇3

一、实践目的：

暑假期间，为积极响应学校以及学院的号召，努力提高自己动手等各方面的能力，我利用假期的机会，在西安市蓝田县华商报社进行了三十六天的社会实践。我很珍惜而且重视这次实践，因为我明白它是一项综合性的、社会性的活动，是一个由学校向社会接轨的环节，是学校学习和社会工作之间的一大模块。它是密切连着学习和工作的链子，扮演了把学到的文化理论知识正确运用到工作中的角色。是我们必须做到用理论去指导实践，用时间去证明理论。因为所学的知识只有运用到实践中去，才能体现其价值。实践是一个锻炼的平台，是展示自己能力的舞台。在社会实践的过程中会不断显露我们的不足，然后去反馈到学习中去，从而快速提高自己的能力，使自己尽快适应竞争越来越激烈的社会生活。

二、实践内容：

本次我实践的内容主要包括实践前期工作和实践过程，以下我将会分别从这两个方面详细说明这次的社会实践过程。

(一)前期工作：

1、在实践前，首先我在网上搜集准备的社会实践的地点——蓝天县的所有招聘短期工单位及企业的信息，并仔细比较最适合自己的部门，同时为了避免遗漏一些招聘人但没有在网上贴出广告的门面房信息，我骑着自行车将蓝田县大街小巷招人的信息都仔细的记录了下来。

2、接着我将所有的信息分类整理了一下，得到现在聘请的人类别大致如下：饭店门迎或服务员，旅馆工作人员，麦当劳或肯德基，超市工作人员，发单员，在农地里帮人收花椒工作人员，华商报社工作人员。通过分析自身条件以及自己想尽可能多的锻炼自身能力，所以我最终选择了在报社进行社会实践。

3、\_\_月7月15日我来到蓝田县青羊路的华商报社进行面试，顺利被聘用后，我便在网上仔细查阅了华商报社的有关信息。华商报社，注册资金50万元，于1995年正式成立，公司位于西安市含光路北段15号，拥有员工300人。公司资金实力雄厚，生产能力强大。加上公司总裁李大灿的领导，目前已发展成为业内一家较具实力的生产型企业。华商报是陕西侨联主管的一份综合类城市生活报，报纸已被批准为对外开放日报60版。华商报坚持全心全意为市民服务的办报宗旨，突出市民化，都市化，生活化，时尚化。是西安、陕西、乃至西北地区发行量、阅读率、影响率最大，广告成本最低的报纸。看到这些信息，我为自己能够在这个企业工作而自豪，虽然我是在蓝田县华商报社工作，但它毕竟还是隶属于西安市华商报社，所以我感到抑制不住的兴奋。

(二)实践过程：\_\_年7月15日早上4：40，我正式来到报社开始我一个多月的社会实践，由于我是在校生，工作时间不是很长，报社社长给我安排了送200分报纸的工作，并让我跟着静姨学习、熟悉所送报纸订户的具体位置。在静姨的细心指导下，我明白了一天的工作具体由掺报纸，送报纸、回收旧报纸，以及值晚班四个部分组成，我明白自己要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学来尽快适应报社的工作，所以在短短的两天以后我便能独自一人送着200份报纸。这种快熟适应能力，使同事和社长都很欣赏我的工作能力和态度。

掺报纸对刚来报社的我来说，还是一大挑战，它既要求掺得快同时又要求掺的准确，不能少搀或多掺，为了尽量不出错，每次在掺那很薄的六七种报纸时，我都必须全神贯注的用心、细心的掺，同时不断总结，能将报纸掺的有好又快的规律。慢慢的我发现，将六七种不同种类的报纸中最薄的一种放在最外面，而将头版报纸和其他报纸反着放的话会比较容易掺，于是我便坚持这种掺法，而后来的事实也证明这种掺报纸的方法不仅使报纸掺的又好又快，同时也大大减少了出错的可能性，进而避免因掺错报纸而给报社带来财产损失。

解决了掺报纸这一大难题后，慢慢的我又发现能将这200份报纸准确无误的送到订户手中也是一大难题。也许因为蓝田县毕竟是一个偏僻的小县城，所以送报纸的路单虽然明确标着订户的民排好，但实际情况是订户的民商就看不到门牌号，而且有的订户家位于深巷中很不好找，更有甚者一些订户要求我们必须将报纸按特殊形状放在指定位置而不时报箱，这些都无一例外使我们原本就因不断从高高的家属搂上上下下而疼痛的身心更加疲惫。但俗话说，不经历风雨焉能见彩虹，所以为了不将无门牌号的报纸送错，我会细心地记下订户家门口的独特标记或相对物;为了避免不必要的麻烦，我会用心记下各个订户的独特要求;同时我也会深思熟虑的尽量将报纸放好以防备丢失。而最令我自豪的是我通过总结将订户数量编成儿歌，这更大大加快送完报纸的速度及提高了送好报纸的准确度。同时在我的努力下，我也将回收旧报纸和职业版这两个工作部分做的很好，受到大家的夸赞。

三、实践结果：

虽然只有短短三十六天，可是就在这短短30多天的时间了，我认识了报社里的所有成员斌且结实了社会上形形色色的人，学会了要以礼貌温和的态度与人交流，并要用心服务每一位华商报订户。虽然自己是一名大学生，而有些人认为大学就是半个社会，可是我认为截然不同，社会上的人不会像老师那样给我们讲解，他们的言辞会很犀利，知戳到我们的心里，但是我们必须忍耐并且尽量找出最好的解决方法来化解各种各样的矛盾。以下是我的具体收获：

1、要善于沟通，和同事及上级领导都要好好沟通，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并及时解决，这样工作才会有动力。

2、要有耐心和热情，服务态度要认真，在工作时候要经常微笑，这样会让其他人感觉很舒心。

3、工作要勤奋努力，应当按时上下班，不可迟到早退，空闲时间就可打扫办公室，整理整理文件，帮帮同事及报社社长的忙。

4、要不断提高个人修养，人与人之间的好感，并不是靠外表决定，还来源于个人修养，有内涵的人才会有魅力，才会别人所推从、所喜爱，不管他的外貌是否丑陋，都会给人以美的享受，从而营造良好的人际交际网。

5、做事有细心、用心，一次只做一件事，才能把事情做好。

6、有责任心，要知错就改，做错事并不可怕，可怕的是掩盖错误，很可能会因自己的一个失误，所有人的努力都白费了，要对自己的失误负责。

7、潜意识中对报纸等各类传播新闻、时事热点的媒体产生浓厚兴趣，养成关注时事的好习惯。

8、要有远见，养成做事要深谋远虑的习惯。

四、实践总结：

短短的暑假社会实践一晃而过，在这其中，让我领悟到很多东西，而这些东西都将会让我终身受用。这次社会实践引导我走出校门、走向社会、接触社会、了解社会、投身社会，让我知道了挣钱真的不容易，也明白了工作的辛苦，以后再也不浪费钱了。现具体总结如下：

1、社会经验比较缺乏，经常会做一些错事，得罪华商报订户、领导。

2、人际交往能力欠缺，不能自信的面带微笑、自然大方的去和同事领导表达自己的观点，导致因此而吃亏。

3、好高骛远没有用，不管在什么地方，不管职位高低、现金多少，都不能应付差事，还是脚踏实地，一步一个脚印的走才安稳。

4、扩大社会接触面，尽可能多了解不同职业人们的特点，和各种类型的事物。

5、在工作中要打破陈旧的模式，要富于创新思维，不断总结规律，根据自己工作环境灵活的的找到高效的、适合自己的工作方式。

6、加强联系实践能力，将学到的知识灵活的运用倒实践中去。

7、一个单位或企业必须制定并更具实际情况，不断更新详细而全面的规章制度，这是保证企业或单位高效正常运作的基础，同时职员及领导必须严格遵守规章制度。

社会实践让我们在今后的学习生活中更加注重专业理论知识，同时拉近了我与社会的距离。在社会实践中我开拓了视野、更新了观念、吸收了新的思想与知识，不断增长了才干。社会和大学两者必不可分、相辅相成，两者都是学习和受教育的地方。在今后的学习生活中，我们会好好学习理论知识，并尽可能的寻找社会实践机会，将专业理论知识灵活运用到社会生活中去，为将来越来越激烈的社会竞争打下更为坚实的基础。

实践报告个人总结范文篇4

在现今社会，招聘会上的大字报都总写着\"有经验者优先\"可整天呆在校园里的学子们社会经验又会拥有多少呢?于是为了提高自己的能力，增加团队工作经验，不少人竞选班委、学生会职务;在档案上留段字为日后的工作添筹码。有了这些经验就能够解决社会实际问题了吗?答案是不够的。校园与社会环境本存在很大的区别。这就要求我们利用假期时间走进社会实践。这也是老师要求我们写社会实践论文的目的。

当今中国经济飞速发展，国内外经济不断变化，在机会越来越多的同时，也出现了更多的问题，有了更多更艰巨的挑战，这也就对人才的要求越来越高。我们不仅要学好课本里的知识，还要主动走进社会，积极在实践中学习其他的东西，不断增加自己的经验，全方面武装自已，才能在这个社会有立足之地甚至拥有不败之地。

正是意识到这点，我今年寒假一回到家，就自己在一家卖年货的乡镇小超市里找了一份寒假临时工，做促销员。超市老板说就是过年前这十来天会很忙，所以我才有幸被聘做临时年货促销员。

我挂着实习生的牌子站在摊子旁，一脸幼稚、迷茫地站在那，不断地提醒自己要大胆地接近顾客，拉拢顾客，可好长一段时间站在那一声不吭的。一个大姐在顾客少的时候教我如何推销产品，她说过年了，你多说一些吉利的话语，比如说“买多点，过个闹热年”，“牛年大吉，儿孙都回来看你了，多买点年货过个高兴平安年”等等。她还调侃我说，相信你一个大学生了说些客套话应该比我们强哦，弄得我很不好意思。我也知道说几句话倒是简单，就是缺乏点勇气，因为我怕我说得太书面化了，他们(乡下人很淳朴)反而觉得我在忽悠，要说的很质朴简单，让顾客感觉很真诚有点难。

但是尝试的心没有动摇，我也慢慢地放开胆去尝试，其实这种交流比想象的容易多了。就好象上台前紧张兮兮，但在台上只顾着自己的表演而忘了紧张。害怕就是这样被克服的。关键在于大胆地迈出第一步。在超市做促销员不能坐着，也不能在超市随便逛来荡去，得时刻注意服务顾客。虽然每天只有上午或下午班，但一段时间下来，还是腰酸脚痛。或许也正如孟子所说\"天将降大任于斯人也，必先劳其胫骨，饿其体夫，空乏其身。

在学校，每天有作息时间表约束你。课程表会告诉你，今天该干什么，明天又有什么事情要做。而在这里，你可以无所事事地像木瓜呆在那儿，然后老板不满意你的表现扣你工资或者将你开除。积极的就是主动接近顾客，拉近与顾客的距离，然后耐心的推销产品。这也实在锻炼了我们的胆量、语言交流能力和心理洞察能力。我们胆大了才能冷静，冷静了才能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，不至于慌张得不知所措。我们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，可校园里总少不了那份纯真，那份真诚，一般不会招来嫉恨与报复。可是在社会中，优胜劣汰，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。在社会中接触各种各样的顾客、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，这需要我们有经验去调整自己的心态。而这些经验需要日积夜累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。这些事情很多同学沉浸于学习与消遣还未来得及思考，便忽略了社会实践的重要性。

在临时年货促销员后，我发现实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，学习的理论知识很多很多，几乎是面面俱到;而在实际工作中，很可能是书本上的知识一点都用不上。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会想，实际操作这么简单，但为什么我们要学习那么深奥的知识呢?现在的教育真的存在很大的弊端，严重的脱离了社会实际应用吗?其实不然，在学习这些吃力的知识的同时，我们的学习能力提高了，理解方案范文、逻辑思维能力也增强了。更在许多书本中教我们如何去做好自己，教我们树立自己远大的理想，这将更好的为我们社会实践打基础。作为大学生，我的年龄也不小了，离走向社会工作也不远了，我知道自己应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上发生的各方面的事情，这就意味着我们必须得重视社会实践。毕竟毕业以后我不能再带着幼稚、茫然的眼神走进社会，就像我当初走进大学一样。我要带着实实在在的能力走进社会，为社会服务。

而现今却有一个被许多人误读了的事实，大学生越来越不值钱了。甚至某些人开始看不起大学生，认为读大学没什么用了，一些没读书的人在社会上混得更好。现在的大学生已经不包分工了，也确实许多大学生找不到好工作。这正说明了现在社会对大学生素质、能力要求越来越高了;当然也说明了某些大学生的确不过关。大学生不是全值钱，但社会上值钱的还是大学生。这就为什么还是有许多人打工之后还想读书，甚至有部分人也确实再次进入校园学习。我们在校园里学习到的先进的科学知识能为社会作出更大的贡献，也能为自己带来更多的收益。而要成为值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。

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。十天左右的社会实践虽然比较辛苦。然而是庆幸?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。

通过本次社会实践活动，一方面，我锻炼了自己的能力，在实践中成长;另一方面，在实践过程中，我也表现出了经验不足，处理问题不够成熟，发现了书本知识与实际结合不够紧密等问题。我回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，提高自己的学习能力，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

“机遇只偏爱有准备的头脑”，我一直坚信只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，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。

实践让我走出课堂，走向应用。当前，我们缺少的不是知识，而是缺少将知识与实际相结合的能力。同时我们不能只了解自己的专业知识还要广泛涉猎群书，明白我们在课堂上所学的，与在实际当中遇到的是不尽相同的。其往往具有不明显的特征。这需要我们不断在实践中获取经验，才能解决各种问题。

作为当代中国的大学生，应该不再只是被动的等待别人告诉你应该做什么，而是应该主动的去了解自己要做什么，然后全力以赴的去完成。所以在大学期间应该多与社会接触，多了解自己所处的环境，多了解你将会面对的种种问题，对以后的发展和继续深造都是非常非常有益处的。

社会实践的时间不长，可它使我认识到：人的一生中，校园并不是永远的学校，真正的学校只有一个，那就是社会。一周的实践一晃而过，却让我从中悟到了很多东西，而这些东西也将让我终身受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的情感，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。社会是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我的人生价值得到体现，为将来打下坚实基础。我会不断实践，在实践中锻炼，在实践中得真知。在今后的学习生活中会更加努力，端正思想，明确方向，在不断完善中求发展。

实践报告个人总结范文篇5

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”作为一名大一学生的我，抱着贴近社会，锻炼自己的愿望，参加了大学生社会实践。希望在进入社会之前，积累多点社会经验，提早与社会来个零距离接触，学习如何与人交流沟通，学习如何与人合作等知识。实践是每个人的必经之路，在这条路上，我们锻炼着、成长着，跌跌撞撞，且歌且行。

青春的光阴留给我们更多的是奋进的号角与激昂的乐谱，也许每天拖着疲惫不堪的身子回来，也许每天都要为了完成当天的任务而焦头烂额，也许每天都要为了明日的采访做着准备，但我们是快乐的!

通过这次部分地区汉服旅游资源开发现状的调查实践，我们更加深入的了解到汉服的历史文化以及旅游价值。在杭州丝绸博物馆我们知道了从那剥茧抽丝到制成华丽飘逸的汉服的步步艰辛，在西湖湖畔我们深刻的感受到了旅客们对中华传统文化的热爱。

然而，让我益匪浅的是：这次暑期社会实践，使我更好的了解社会的点点滴滴，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。这无形中使我对自己的未来有一个正确的定位，还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。

这次暑期社会实践，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，大家不怕苦，不怕累，分工合作，有条不紊进行着任务。从分配工作到完成工作，我知道了只有大家都做好，才能收到预期的效果，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。这次暑期社会实践活动让我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。

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，从中获得的经验与知识让我用一生。社会实践引导着我们走出校门、步入社会、并投身社会;我们要抓住这个培养锻炼才干的机会;提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。

实践报告个人总结范文篇6

这次的寒假期间我利用了半个月的时间去体验了打寒假工的生活。我选择的打工地点是\_x的电子厂。这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟了很多东西，甚至这些东西将让我终身受用。现将此次实践活动的有关情况报告于下。

之所以选择进厂做一个打工仔，我认为这是一个对于目前状态下的我很适合的地方，无论是从能力的角度看，还是适应和目的的角度。这种嘈杂的环境中，每个人做着自己的事，每处一道不同的程序。经亲戚介绍，我从家里出发于x月\_号到达厂里的，但是人事部的大姐考虑到舟车劳顿，大发慈悲让我休息一天，并让我利用这天去\_银行办卡以便以后把工资打进卡里，然后去医院办健康证。我们住的是四人一间的宿舍，条件不错，比学校的好;而吃的却比较差点，都是油。所谓的包吃包住原来是住宿费一个月三十块钱，吃的每顿两块。可能是初来乍到，舍友冷冷淡淡的，关系弄得不是很好。吃饭的时候大家没有排队的概念，盛饭能抢的就抢，看到这种场景我还真的不知道该怎么办，只好等别人都打完饭了再去。可能大家接受的教育程度有限，再加上工作时间紧，休息少，所以基本没顾上那么多，抓紧时间要紧!

第一天八点上班，去主管那填了上班卡，正式上岗工作了。我被分到了加工组，组长和我一样也是90后的，因为主管是她表叔所以得到了提拔，所以趾高气昂的。工作的车间很长，容纳了一百多人在里面，大家都在紧张的干活着，生怕一偷懒被领导发现批评扣工资，所以车间里很安静，除了机器的声音和工作时发出的声音外基本没什么杂声了。组长给我找了个空位，然后教我怎么样撕红蓝膜产品上的保护包并交代了一些注意事项后就离开了。或许做的活挺简单的，撕了几张就比较熟练了。第一天感觉很新鲜，时间不知不觉过去了。

进厂的时候，身上难免带着羞涩的学生味，做起活来相对于其他的员工没有那么快且娴熟，动作慢又笨手笨脚的，好在大家都很关照我，细心的教我工作的步骤和方法。偶尔趁主管和组长不在的时候，大家都会偷懒一下小声的聊天。从聊天中我知道了她们跟我都是一样的年纪，初中高中没有毕业就早早的出来打工了，可以说打工之路漫长而又艰辛。她们有些是因为家里孩子多没钱供读书，有些说因为自己太笨了学不好读不下去了，有些却是非常的厌学半途辍学了。所以在知道我是大学生后，她们都投来羡慕的眼光，并告诫我要好好珍惜眼前的机会，好好读书，将来也生活得更美好。可是对于走出校门接触外面社会的我，感觉一切都是那么新鲜，加入到社会中，有助于大学生更新观念，吸收新的思想和知识;同时，一次的打工之旅可以锻炼我的意志，学到在学校无法学习的东西，增强与人沟通的能力和表达能力，提高自身的社会责任感，既开拓了视野，又受益无穷。

虽然在这种环境中，人们的文化素质不高，为了生计、生存，生活中不免有这样那样的明争暗斗，但我感受最深的就是一个人在社会中为了生存忙碌的不易。而随着每天不停地重复着同样的工作，不免让人感到厌倦的。每天忙碌着枯燥乏味的同一件事，耳边还时刻响着组长甚至部门经理的责备，少说话，多做事;抓紧时间，速度超快，品质超好等等。其实这些都是合逻辑的，只要有一颗有责任的心，员工可以用心去做好本职工作。开始时候，我们都感觉做这事会不会太大材小用了?带着此种疑问，很不情愿地上班，自然，工作效率比较低。加上桌子和椅子的设计不是很科学，一整天都是坐着干活，时间久了，全身酸痛，浑身无力，特别是高强度的加班还有白班夜班之间的转换，简直是折磨人。虽然有加班费，可是没有周末的日子是很痛苦的。我很佩服那些同事能忍受长期如此的寂寞与艰辛，她们不是不想回家，不是不想休息，而是生存的压力让她们不得在苦苦挣扎。有些刚到二十岁就已经结婚生子外出打工养家糊口，所以聊天的时候，她们都会开玩笑叫我以后找另一半的时候要看好人，不要那么快就结婚，要找也得找个有钱的，总之成家过早就要承担很多责任失去许多自由。但每次我都是笑笑而过。虽然每天下来，很累很瘫软，从没体会过如此生活，可我却从来没有叫苦叫累，工作还是要做，该坚持的还是要坚持。与人家相比，我这只是微不足道的。

在打暑假工的这段时间，我每天都在盼望着回家，同时也在感受着工作的氛围，体验着工作的辛苦与快乐。这些都是在学校无法经历到的。在社会，没人能帮自己，一切都是靠自己去努力去打拼，只要自觉了，只要尽力了，一件工作的效率就会得到别人的赞同。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!

同时，这次打工的经历让我深深感受到了知识的力量是多伟大。要想以后舒服地过日子，必须先奠定吃亏的基础。一个人有了知识不愁以后找不到好的工作，而不是像现在这样出卖廉价的劳动力。一个月的时间也培养了我吃苦耐劳的精神，锻炼了意志。

经过这次实践，虽然时间很短，可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如包装部的同事相处好，那工作起来的效率才高。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，还可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有底，也算是此次社会实践的目的了。

挑战自我，终于成功，对自己的表现，我还是比较满意的。有人当天就因为种种原因比如伙食而离开，也有的上几天班就坚持不下去了。也难怪，有人评价我们的大学生，工作效率低，对厂方的要求高。的确，我们都有自己的想法，没有初中高中生等他们那样专心致志地工作，而是为了体验生活，大部分人都是慢吞吞地做事，让组长感到很愤怒，下完班把我们叫出去狠狠地批评一通，说如果上班的时候达不到产量，下班后小组都要义务加班直到完成任务为止。果然不出所料，经过一番的教训，我们的效率高了，产品的质量也有所提高。至此，我明白，工作始终是首要的事情，端正态度，是关键。其次是心态的问题，从学生到职员，转变角色需要时间，但又不能花过多的时间。社会的节奏越来越快，那就要求我们尽快改变自己的觉得，转换好身份，态度要积极，工作才能出成效。有些人可能因为自己是大学生而看不起打工的，但同是为了生活，只是选择的方式不同而已。出到社会，大家的身份都是一样的，无论你的学历是高是低，用人单位看你的三个方面，团队精神，个人能力和态度。

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。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，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。

由于打工的时间不是很长，接触的人与事范围也不是很广泛，待人对事还不是稍有不足之处，加上自己认识浅，考虑问题欠周全，思想还很简单单纯，所以总体来说还是比较嫩。通过社会实践的磨练，我深深地认识到社会实践是一笔财富。在实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。

总之，知识是力量的源泉。读好书，就走遍天下不怕!相信这次社会实践并不只是带给我以上这些，我肯定!

实践报告个人总结范文篇7

今年暑假，我有幸和其他13位志同道合的同学参加了化学化工学院化工系的暑期社会实践活动。这次活动以漳州开发区的环境现状及相关环保知识的宣传为主题，为期一个星期，走进开发区机关和企业，深入到周边农村进行环保知识的宣传。

招商局漳州开发区位于中国东南沿海厦门湾南岸，总体规划面积56平方公里。全区分为一区(临港工业区)、二区(行政文教商贸区)、三区(高科技园区)、四区(港口工业区)等四个功能区。区内有中集，轮渡，凯西，厦大等国内外知名企业与单位。如今，漳州开发区已进入快速发展时期，正展现出一个滨海工业城市的雏型。独特的区位优势和日臻完善的工作、生活环境，使其成为厦门湾南岸的一颗明珠和理想的投资地。

在这一周的社会实践中，受益非浅。以下是我的几点心得体会。

第一，相信自己，有能力和勇气去干好一件事情。作为这次实践活动的队长，真的感到前所未有的压力，以前参加暑期实践活动，只要把自己的那份工作干好就行了。如今，要自己决定大家要怎样去做，却是那么的艰难。回想最开始和远平，永彬做实践活动的初步策划是那么的茫然，甚至都不知道要从哪里着手。确定好了主题，做好了策划，但这都只是纸上谈兵，最关键是要怎样联系实践单位。俗话说万事开头难，我小心翼翼的拨通了开发区环保局办公室的电话(还是从网上查到的)，接着转了三个电话，从科员到科长，从科长到局长，我心跳也随着兴奋与紧张加快了，出乎意料，局长爽快的答应了我们的实践要求，还说大学生的事他们会大力支持，——感动啊，机会来之不易!有了第一次胜利，后来联系凯西钢铁公司，污水处理厂，大径村店地村居委会也感觉容易了许多。

第二，耐心对待一切。前期的工作事实上是很繁琐的，包括策划方案的细化，实践单位的联系，做海报，横幅，问卷，网站，工作证，队服等等。大家要将这么多事情做好，着实需要足够的耐心。还有我们深入开发区农村进行调查问卷，也比想像中难多了。由于很多村民都没有读过什么书，文化水平不高，我们就得一字一句的把调查问卷读给他们听，并作适当的讲解，指导他们填写问卷。在给他们宣传环保知识时，我们得耐心的与他们交流，不仅因为他们给我们反映的情况最真切，真实，还有我们从中得到了锻炼，这才是社会实践的目的。

第三，团结力量完成任务。印象很深的还是在问卷调查中，由于打印错误，有些资料需要修改，同时要在宣传单上加上我们的博客地址。于是碧华和远平就一张一张的修改，要知道有500份啊，估计他们手都写酸了。实践中拍个不停的智鹏，还有扛旗的猪头，应该也很累——大家都为实践活动无私奉献着，这里就不一一列举了。在大家齐心协力下，实践活动有条不紊的进行着，虽然不是那么尽善尽美，但大家过得还很充实。这让我再次体会到团结就是力量这句话的真正内涵。

在这次社会实践活动中开阔了我的视野，提高实践能力，巩固了专业知识，理论联系实践，为今后更好的融如社会打下了基础。以下我将以我所实践的单位——漳州开发区的环境建设的几点看法。

从我们的实地考察，走访企业，机关，居民，以及调查问卷，得出漳州开发区的总体环境状况较好，区内环保配套措施比较完全，居民环保意识比较高。例如区内绿树成荫，草坪成片。有垃圾处理站，污水处理厂，还有环保局对环境的监督和监测。当然漳州开发区也存在也是大多数社区也存在的一些问题。如区内没有对垃圾筒进行统一配置与安排，因此有的地方生活垃圾存在乱放现象，给开发区的良好形象产生不利影响。有的企业处理污染的设施还没建立起来和完善，环保部门监管力度还不够大等。相信很快，开发区的环境状况能得到进一步改善，让开发区的居民在更好的环境中生活。

以上是我暑期实践的一些心得和对开发区建设的一些小小的建议。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，在这次暑期社会实践中，我学到了书本上很多没有的知识，让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。也让我深刻地认识到了团队合作的重要性，踏实干事，正确处理人际关系的必要性。这些将对我今后的学习生活产生积极的影响。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com