

2023年社会实践总结(实用5篇)

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

社会实践总结篇一

中餐厅是酒店餐饮部门中最为辛苦的部门，因为服务员的工作时间不固定，有时会很晚，也没有具体的工作描述，很多时候会受到客人的刁难，心理上也要承受各种打击。在刚刚走进工作岗位的几天，我们就像无头苍蝇，完全不能领会工作的定流程和要领，只是听从领班和老员工的安排，庆幸的是基本所有的老员工对我们都特别的友好，领班还专门为我们每人安排了1名师傅，负责引导我们的工作。在后面的日子里，我们基本都能熟练各项工作了。

我们的工作除了中餐的一些摆台、折口布、上菜、撤台布等，有时还得在会议帮忙我们的上班时间是8小时工作制，但实际上不固定，经常加班加点，但是加班时间都有记录，适当的时候会有补休。我们开始是每周休息一天后来改成一天半。

在休息和饭堂进餐的时候，我们都会聚在一起聊天，分享彼此的感受，就像一家人。

在服务过程中，我接触到了形形色色的客人，在工作中既受到过客人的嘉奖，也曾招受客人的投诉，但是我并没有因此骄傲或不满，而是认真反思我做的不对的地方，争取下次不再犯同样的错误，尽力为每一个客人都提供更好的服务，在西餐时经常会遇到外国客人，可是我的英语不怎么好，开

始不敢说出口，后来慢慢的我敢说了，而且可以和外国人进行简单的交流，在此我感觉到英语的重要性，要好好学习英语。

社会实践总结篇二

暑假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。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，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们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，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”，我们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。

我做的活动是帮助居委会清除乱贴的广告纸，现在的乱涂乱画现象很严重，有些人只为了自己的一己私利，不顾城市的美观，不折手段的在墙上，到处乱贴广告。他们难道那样乱贴会使整个城市不美观吗？他们知道，但他们还是那么做了。看那些环卫工人每天那么辛苦的收拾着那些广告，难道他们不知道环卫工人的辛苦吗？他们肯定知道。我在清理那些广告纸的同时，也在边骂那些乱贴广告的人。我用铲子把他们刮下来，好累哦！真的好累，手都软了，可想而知那些环卫工人的辛苦。学校让我们做这个活动的原因，也是为了让更多的接触生活，在生活中体会到一些东西。做社会实践

也是为了锻炼我们的能力，让我们的能力充分展现出来。在做这个活动的过程中，我发现只有用心去做，才能把广告纸刮干净，这也是为了培养我们做事要认真的能力。

曾经看过一则材料，有一个年轻人在前面吃香蕉边往后面不断的扔香蕉皮，环卫工人边跟着在后面打扫，真的很费劲，而且环卫工人是个很老的老伯。那些年轻人真是太不懂事了，我觉得应该增强对年轻人的教育。为了城市的美观，我们应该更少的在城市的地板上增添一些垃圾，那样的城市会更好看。我们现在的孩子生活太好了，都不知道多动手做一些家务了，做这个社会实践，也是为了让我们多吃一些有利于我们成长的事情对于我们养成吃苦耐劳的精神有好处，以后能在社会上更好的立足。平时，我们在家里应该多帮助父母做一些家务活，现在的学生过于懒惰，不知道父母的辛苦，如果不加强锻炼以后出社会后，要怎么去面对更多的考验。

在劳动的过程中，我知道劳动人们的辛苦和艰辛。每年有很多的人在外当志愿者，在各个城市的大街小巷发宣传弹，宣传“保护环境，爱护环境”。我们周边的环境是美丽的，如果不加以保护，环境将会恶劣，我们就将失去我们生存的地方，地球是我们唯一赖以生存的地方，我们应该加以保护。

通过做社会实践，可以培养我们的动手能力，让我们从实践中发现很多的小问题。学校让我们做这个活动就是为了培养我们的能力，还有从细微的生活琐事中去发现一些问题。没有实践就不会得到真理，很多的真理都是通过实践的来的。

我们现在已经是高中生了，我们应该知道实践的重要性了，在很多时候都需要去实践。希望学校以后多做一些实践活动，以便增强我们的能力。

社会实践总结篇三

作为高中生的虽然平时将精力放在学习之中却难免存在身体

孱弱的问题，至少在平时进行晨跑的气喘吁吁的感觉的确令自己感到有些心塞，这次寒假进行街面正是为了弥补这方面的不足从而树立锻炼身体的意识，从初期的无所适从到后来的主动打扫说明自己的内心也经历了令人感到欣慰的改变，毕竟平时作为学生的自己面对环卫工人的时候很少发自内心地尊重他们，尤其是在他们处理垃圾的时候更是表现出避之不及的心态，可是当学校举办活动的时候却会以同情的心态来作为获得老师认可的资本，不得不说这种狭隘的心态很容易让自己在学习的过程中走入误区。

其实在很久以前老师便向我们灌输过职业平等的道理又怎能出现这种略带歧视的倾向，虽然当时自己内心并不能将其理解却也尝试过去接受这种理念，现如今随着寒假活动的开展的确让我意识到环卫工人的伟大之处，毕竟无惧寒暑确保着街面的清洁正是他们为社会发展做出的贡献，然而对于这种伟大的人自己却很少将其放在心上的确算得上疏忽了很多，现如今因为社会实践所需才通过街面清扫工作理解他们的不易的确是有些对不起学校多年来的教育。

清扫的过程中虽然比较累却能够凭借着以往进行校园扫除的积累进行解决，只不过连续多天的实践让自己在清扫的过程中感到有些吃不消罢了，可也正因为如此才让我体会到常年在教室进行学习的自己存在着体质较差的问题，再加上平时的时候没有加强这方面的锻炼导致打扫一会儿就感到气喘吁吁，在惭愧的同时也让我意识到适当进行这类社会实践的锻炼对于自己的身心发展很有帮助。

假期的结束也意味着这次街面清扫的社会实践已经离自己远去了，但是在清扫过程中收获的体会却已经成为自己成长旅途中的积累，想想自己的高中生涯又怎能因为以往的疏忽便产生这种不利于学习的心态，所以我很庆幸能够在这次寒假社会实践中认清自身思想观念的弊病并通过日常锻炼使其得到改善。

社会实践总结篇四

这个寒假，我没有在家玩，而是去到酒店从事服务的工作，来锻炼自己，同时也是通过这个基础的工作更加的来了解酒店的一个情况，为我以后进入酒店行业做好一个前期的准备，作为在校的学生，我的社会经验可以说非常的少，而且之前也是没有做过专业相关的一些实践，要么就是去做志愿者，或者支教的工作，这次来到酒店的工作，我也是感触很深，有一些心得体会。

想要做好服务的工作，必须要有耐心，细心，同时自己也是要愿意吃苦，在酒店工作这段日子里，我也是知道，我的经验不足，所以有什么事情，我都会去做，开始的时候，做的不是很好，经常在同事检查的时候指出了我很多的错误，我也是意识到想要做好这个基本的工作真的不容易，特别是在客户退房后的清理上面，一些细节如果没做好，可能影响到下一位客人的入住，那么这个工作就要返工，还好目前是淡季，没有那么多的客人，所以我还是可以从容的去做，但是听同事说，在旺季的时候，根本不会给我那么多的一个时间来去做这些事情，甚至可能我做一个房间的时间，需要去做两到三个房间，那么就必须要效率给提高了上去，而我目前的效率也是只能够做好一个房间，再快，可能就是马虎了。

学习同样是非常的重要，不仅仅是在学校里面，在工作之中也是需要不断的去学习，在我能做好一个房间的时候，也是需要去向同事学习如何的去把效率提升，把工作做得更好，并且酒店不但是只有清洁房间这一个事情，还有很多的方面也是需要我去学习的，只是这个寒假时间比较的短，所以我也是只学了这一块，同时在和同事的了解之中也是知道酒店的一个情况是怎么样的，行业的发展又是如何，我也是更加的清楚自己身上还有很多的方面是需要去进步，去改进的，只有自己努力的去提升，那么以后才能更好的去到社会中立足。

回到学校之后，我也是要继续的学习专业相关的知识，提升自己的一些能力，让自己在下次的的一个实践之中能做得更好，同时也是能更好的融入到酒店的一个氛围里面去，把工作给做好，这样我也是能在以后进入酒店行业有更加的充分准备。

社会实践总结篇五

7月12日，心扬实践的队员伴着烈日在武大的牌坊下集合，拍着集体照，快门按下的瞬间也预示着互相不认识的大家，将在接下来的半个月时间朝夕相处，互相帮助。还记得到宿州的那一天，一踏出大巴，日正当中的艳阳加上崎岖不平的石子路再配上沉沉的行李，两边的玉米田，遥望无际的小学是未知的，心也是忐忑的。

但一进到学校，一见到孩子们，一切的不安与疲倦也烟消云散，还记得第一天，还不到师生见面的时间，校园内已经有不少孩子们活泼的身影，我坐在石头上看着潺潺的小溪，路过的孩子常常对我微笑，说声老师好，甚至我还加入一起捉蝌蚪，我好像融入了他们，笑声不断。

这次的支教我主要负责三年级的同学们，带他们进入知识的课堂，带他们体验合作的团体游戏，个人简历带他们在阳光下挥洒汗水，最主要的还是带着他们快乐的成长，留住他们纯真的笑脸。每一次踏入教室，面对十几对陌生的双眼，生涩的喊着他们的名字，站在台上的我还是有一些紧张，当看见一张张无邪的笑脸，认真好奇的听着我说的每一个字时，就是我自信与动力的所有来源，几天后相互的熟悉，他们渐渐的开始调皮，上课总是有提不完的问题，游戏时男生女生不互相牵手的执拗，课间满世界的喊着每个老师的名字，乘不注意时跳到背上的小猴子，最后一天一双双稚嫩小手写的寄语，这些忘不了的回忆现在想起来是那么的甜蜜，好在有相机留住了那一瞬瞬美好的片刻。

不安与彷徨因孩子的笑脸褪去，半个月也就这么结束了，留

下的当然也不止孩子们的纯真与可爱，队员间的认识与感情以及自己在此过程中的成长也是这趟支教珍贵的收获。接受了最基本的环境，与家里相比相对艰苦的环境和作息作为提高自身素质的首要目标，我觉得克服了这些才能自愿的愉快的接受其他的困难。站上台作为一个老师不仅要克服自己的忐忑还要让课堂的内容在保证知识性的基础上吸引孩子们对我来说是最大的学习与挑战。这次的支教对我是一次历练，体验了不同的生活，收获了书本和老师无法给予的宝贵成长。也希望给孩子们带去的不仅是快乐，也是对未来美好的憧憬的希望。