

最新思想理论实践个人总结 大学毛概社会实践思想总结个人(大全5篇)

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

思想理论实践个人总结篇一

假期到了。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假期呢？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，作为培养和提高学生实践、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。假期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耐劳精神，宏扬中华传统美德，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，在大学第二个假期期间进行了一系列社会实践活动，其中最有感概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

假期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。天天辛辛苦苦重复一样的工作，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切感遭到父母的钱来之不易，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，但是其实不排除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。实践的不断发端，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己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

思想理论实践个人总结篇二

这次实践活动也让我们了解到许多以前不曾知道的真正的记者生活。表面上记者的工作既体面又轻松，只是动动笔，写写文章，但当我们真正投入到这份工作中去的时候，才真正体会到了那些委屈，那些劳累。

记者需要有很敏锐的洞察力，要及时发现问题，第一时间把事实真相呈现给更多的人。他们必须时刻保持最佳的状态，一旦挖掘到新闻，就要通过各种渠道对其进行调查了解。这就需要记者具备渊博的知识，良好的沟通能力，对社会深刻的认知和适应能力。

在实习的过程中，我们时常遭受到别人的拒绝和不理解，不管你怎么解释，说破天，人家就是不理你，拒你于千里之外。而这些可能只是记者工作生涯中小到不能再小的困难，很多记者在完成任务时是要冒着生命危险的。报道事实真相，会损害到一些人的利益，记者因此受到恐吓威胁是常有的。

有一次我们对火车站的农民工进行采访，闯进了一个地下室，那里人很多很杂。一个喝醉酒的大汗摇摇晃晃地非要拉着我们一个同伴让她帮忙找工作，大家好不容易才摆脱他的纠缠。

短短的一个寒假为我们的实习生活画上了一个圆满的句号。在这一个月里，我们学到了很多的东西。我们改掉了办事拖拉，依赖性强，胆小怕事等不好的习惯，变得更坚强、更勇敢了；

做事学会了要有责任心，有始有终，有条有理；学会了要热爱自己的本职工作，对工作投之于百分之百的热情。对社会我们也有了更深刻的认识并学会去不断地适应。在实践活动中，一起实习的我们互相帮助，互相促进，为了完成任务竭尽全力。

相信这次活动不会是一次终止，在人生的大舞台上，我们的表演才刚刚开始。热爱自己喜欢的，勇敢地迈出第一步，就是成功！

思想理论实践个人总结篇三

说到暑期社会实践，有的人也许认为根本没有多大用处，只不过是走走形式罢了，最后只要盖个章就行了。但是我认为任何一件事只要努力认真地做，不管结果如何，总是有收获的。而暑期社会实践就是一个很好的锻炼机会，尤其是在一个小分队里与其他人一起努力。我在这次的暑期社会实践中就得到了很多的快乐和收获。

我们小分队这次活动的主题是“绿色环保，低碳生活”。围绕这个主题，我们开展了一系列的活动。对于这次暑期社会实践，我们是很重视的。因为这是我们为数不多的可以毫无顾虑的去做自己喜欢的事的机会，不带任何功利性地帮助别人。也许毕业以后，我们为生活所迫，整日奔波劳碌，追名逐利，去做自己不喜欢做的事情，根本就没时间，没精力，没激情，没心思参加这些公益活动。所以我要趁着现在有时间，有精力，有激情，尽全力去做这些自己感兴趣的，不带任何功利性的事情。而做这些事情的原因只有一个：我喜欢！而不管这些是否对自己有利。

在这次活动中，我们小分队的成员团结一致，各司其职，一起为同一个目标去努力。从活动的策划，前期准备，到活动的进行，总结报告，后期宣传，我们团队的成员各司其职，进行地还是相当顺利的。总之，当我和我的队友们为一个目

标而共同努力的时候，我就感觉到很快乐，我想这应该就是团队合作的乐趣吧！而我们在这几天的活动中，相互之间加深了了解，彼此之间的感情和友谊也慢慢加深，我想这就是所谓的志同道合，真正的朋友也就是这样产生的吧。我觉得，当我们在一个集体中，而这个集体中的每一个人都团结一致，兢兢业业，大家为同一个目标去努力，没有勾心斗角，没有人偷奸耍滑，大家之间相互帮助，都尽力发挥自己的那一部分作用，我想我们集体中的每一个成员都会感到团队合作的快乐。另外我觉得，对于朋友，我们完全没有必要刻意去结交，因为交朋友讲究志同道合。当我们遇见为人处世，做事态度和自己相似或相同的时候，我们内心之间会不由自主的产生亲切之感，对方也是如此，慢慢的，我们彼此之间就会很快成为好朋友这也许就是惺惺惜惺惺，好汉识好汉吧。而对于那些我们看不惯地那些人，纵使刻意去结交，估计也只是泛泛之交而已。而我如果想结交正直，诚信，认真，善良，热心的朋友，我们自己就必须做到那样。因为物以类聚，人以群分。所以我们在工作中要严格要求自己，这样才能交到更多的优秀的朋友。

而有关我们这次的活动主题，低碳消费，是在面临资源与环境约束的情况下，应该把有限的资源用于满足人们的基本需要，限制奢侈浪费。人类生活“小事”可以拯救地球。xx年诺贝尔和平奖获得者旺加里马塔伊说：“体现差别的并非大事，而是我们每天取得的小小进步。”人们的衣食住行的任何小决定都能让地球得到修复。拯救地球并不需要我们付出巨大努力，也不会改变舒适的生活，需要的是认真从生活细节做起。在此，我们向所有的家庭及个人建议：

- 1、少用纸巾，重拾手帕，保护森林，低碳生活。
- 2、每张纸都双面打印，相当于保留下半片原本将被砍掉的森林；
- 4、绿化不仅是去郊区种树，在家种些花草一样可以，还无须

开车；

5、是的，一只塑料袋5毛钱，但它造成的污染可能是5毛钱的50倍；

7、关掉不用的电脑程序，减少硬盘工作量，既省电也维护你的电脑；

8、想避开车来说，骑自行车上下班的人一不担心油价涨，二不担心体重涨；

10、考虑到坐公交为世界环境做的贡献，至少可以抵消一部分开私家车带来的优越感

思想理论实践个人总结篇四

作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养自己的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假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，它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时社会实践也是大学生学习知识，锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。因此在朋友帮助下，我找到了一份服务员的工作作为我的寒假社会实践内容，在这次实践中，我感受到了不一样的东西，接触了之前从未接触的事物，而这一切对于我来说都是值得珍惜和学习的。

一、待人要有耐心。在这一个月的工作中，我接触了各式各样的客人，自然也渐渐学会了一些待人接物的方法。例如：在给客人点单的时候，会有一些客人看着菜单却迟迟不点菜，这就是考验我们的耐心的时候了，客人迟迟不点单，我们内心难免会有一些烦躁，但是我们绝不能对客人乱发脾气，作为服务员最重要的就是坚持顾客至上，尊重客人。另外，就

算是同一桌人吃饭，每个人都会有不同的喜好，在点菜的时候有人会说要这个，也有人说不要这个，我们会被他们弄得头昏脑胀，可是我们不能大声抱怨，而是要恭敬地对他们说：“你们要还是不要，谁说了算？”只有尊敬客人，满足客人的各种要求，餐厅才会经营得更好，老板也会满意。

二、要有良好的团队合作精神。无论是什么工作，团队合作精神

都是少不了的。而在这次实践中，我学会了如何跟其他服务员进行沟通与合作。例如有时候需要上菜的时候，看见其他服务员不够人手帮忙时，我会主动走上前帮忙上菜。而在平时的餐厅打扫工作中，我会与其他服务员分工合作，让清洁工作进行得整齐有序。工作完后，我们会一起聊天，讨论一下今天的工作那个地方合作得不够，明天改善等等的话题。当然，与上司的沟通也是需要学习的。所以在工作期间我们一定不能与上司产生任何言语冲突，因为社会与学校有很大的区别，在学校里教师有时出错我们会立刻当场指出，可是在社会中，上司虽然也会犯错，不过我们不能像在学校那样当面指出，而是要在合适的时候与他讲，否则不但会遭到上司的不解，而且也会伤了和气。

三、上班一定要守时。工作和上学是两种完全不同的概念，上学不迟到很多时候是因为惧怕老师的责怪，而当你走上了工作岗位，不迟到更多的是出于自己内心的一种责任。这种责任让我学会克服自己的惰性，准时走上自己的岗位。这对我以后的学习生活也是一种鞭策，让我时刻牢记自己的责任，并努力加强自己的时间观念。做一个守时有礼的大学生。

四、赚钱不易，要学会节俭。当服务员的工作，每天要面对着搞卫生，开单，打水，打饭，点菜，洗餐具等繁杂的工作，回家后都是觉得疲惫不堪的。尤其过年前有几天天气转冷，早上早起的时候更是艰难。不过，通过这些考验，我体会到了父母赚钱是多么的不容易，每天不仅要早起工作，还要照

顾我们，这都是我在当服务员之前体会不到的。所以我也倡议其他同学可以在课余时间打份兼职，体会一下工作的艰辛，体谅一下父母的苦心。

五、这次的打工经历也让我的心理更加趋于成熟。在餐厅里每天面对形形色色的客人，重复着单调的工作。让从未涉世的我还是有那么一点点不太适应的，但是坚持就是胜利。打工毕竟和在家是完全不同的概念，我们学会需要忍耐，需要学会承受，需要学会坚持。真的是不干不晓得，原来当服务员真的很累。而且在社会上，没有人再会对等的对待你，对于老手来说，他们会觉得你碍手碍脚，而一个人在那打工更是饱受孤单的味道。因此，社会实践真的是十分必要，只有经过社会实践，才能获得书本上得不到的经验，在这个社会中，经验是必不可少的。

虽然这次社会实践活动占用了我不不少的私人时间，不过这也是我过得最有意义的一次假期。在工作中我不仅学会了很多社会交际的方法，还让我明白了作为一个学生不能只顾学习而忽略了生活实践，只有当你投入到实践中，才能更深刻地体会到社会的复杂与精彩。社会实践就像是一个课堂以外的教师，教会了我们更多课本上学不到的知识，而这些知识也是终身受用，值得我们不断学习与体会的。

在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。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。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了在课堂上认真地消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题。

另外，我了解到当代大学生与以往的大学生相比较，求学经历、生活条件、所处社会大环境都相对优越，也没有经过必要的挫折教育。因此，意志往往比较脆弱，克服困难的能力也较差，常常是对社会的要求较高，对自我的要求较低。大学生的责任意识日益成为社会关注的热点问题，责任意识和诚信意识同时也成为不少地方采用人才的两个新标准。大学生参与社会实践是促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、实践能力和动手操作能力的重要途径。对于当代大学生来说，应当刻苦学习专业知识，不断提高综合素质和运用知识的技能。

从大学生活的开始到走进社会的大圈子中，就只有短短的几年时间，谁不想在将来的社会中能有一席之地呢？所以大家认为大学生必须投身校园内外的各类实践活动，有助于锻炼品质，提高能力。可见其对大学生综合素质的提高有不可抵触的重要性。不能否认有过打工经历的同学，看起来要比其它同学更成熟、社会适应力更强，但对于学生，社会适应力只是一方面的衡量指标，大学期间主要的任务是学业结构的搭建，即知识结构、专业结构的搭建，为了打工影响甚至放弃了专业知识的学习，结果是得不偿失的。大学生应该积极参与实践，使实践与认识相结合。大学生可以通过调查研究了解实际情况，结合所学为政府部门提供决策参考是一件十分有意义的事情，这样既提高能力又服务社会，也是一种双赢的选择。将专业知识与社会需求紧密结合起来，利用自己的专长服务社会，回报社会。同时参加各种公益活动，培养自身的社会责任感，这也是一种贯穿于日常生活当中的社会实践形式，以小见大，以细微之处见长，也是进行社会实践活动的一种长效机制。

实践，就是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，我们不仅要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学习其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中更好地突出自己，表现自己。

思想理论实践个人总结篇五

为营造科学、文明、健康、和谐的生活氛围，杭州职业技术学院学生反暑期社会实践宣讲团一行6人于xx年7月13日前往舟山市定海区临城街道开展为期四天的家庭宗教信仰情况调研活动。我们通过集中宣讲、图片展览及解说、发放宣传资料、横幅签名、进家庭/企业/商店/行政机关等场所进行问卷调查、组织健身活动、与村民和村干部代表开交流会等形式，从当代科技、宗教信仰和北京奥运等各方面话题着手，为社区群众及学生讲解了什么是、危害、特性、骗人的伎俩，以及如何识别、如何防范等，使其认清反人类、反社会、反科学、残害生命的本质。

我们四天的实践活动原先计划完成12项任务，因当地实际情况特殊，所以到达当地我们与社区委共同商讨后调整了活动内容和时间。并新增了：晚间与社区群众共舞、与社区干部和居民代表开一次交流会、访问当地值班派出所警员、学习太极柔力球、参与社区居民晨练五项新的任务，同时对于原先计划预计完成中“发当地媒体稿件4件”变更为“发反知识市民宣传单和读本”，在我们的共同努力下，最终四天共计完成17项任务。

一、四天的实践活动开展中，我们主要进行了以下四方面内

容：

1、大力揭露了真实面目，宏扬科学。

活动开始第一天上午即7月14日早上6点，我们的“崇尚科学反对构建和谐社会”团队(以下简称“反团队”)，在舟山市临城街道区村委书记、团支书以及农贸市场管委工作人员的带领下，在当地人流量较多的的农贸市场出口附近设立了一个调研活动宣传摊点。在团队队长的带领下，各队员向周围路过区民及摊位店主发放了“认清危害依法惩治犯罪崇尚科学文明促进社会和谐”宣传单共计200余份，宣传手册读本50份，这些宣传单和手册均以通俗易懂、简洁明了、图文并茂的形式向市民展示了危害、骗人的伎俩等。上午7点30分，反团队将事先准备好的“崇尚科学反对构建和谐社会”横幅摆放了出来，周围的广大群众在队员们的号召下纷纷涌上前来，在横幅上签上自己的名字，借以表达自己崇尚科学，反对，努力构建和谐社会的决心，活动现场气氛非常热烈。紧接着，我们的队员以在附近宣传栏上张贴着的18张宣传图片上一幕幕崇尚科学，反对事例对社区群众和学生进行了生动地讲解，然后，根据不同对象拿出了群众和学生两种问卷共计约95余份提前开始问卷调查。

下午1点钟左右，队员们冒着酷暑，顶着烈日，在市场和街道两边的商店、企业单位、社区家庭广发反知识市民宣传单和读本，以“”等骇人听闻的惨痛的事例，再一次向当地群众揭露了本质，帮助大家认清了危害。

2、深入社区调研，了解社区动态，收集工作信息。

在随后的两天里，在社区干部的带领下我们实际进入家庭130多户(其中重点访问5户)，企业/商店15家，行政机关单位3家等场所调研宣传并对群众和学生进行问卷调查，向居民宣传危害性，普及反知识，引导社区居民关注和参与反xx活动，充分认识危害，反工作的重要性、必要性和紧迫性，同时开展

“崇尚科学反对构建和谐社会”为主题的大型群众横幅签名活动，努力营造“崇尚科学，反动”的氛围。其中一位有着近50年党龄的老党员爷爷令我们印象深刻。爷爷是当了30余年的退休乡级干部，有着丰富的农民教育经验，他说作党员的，就应该要坚决抵制一切歪风邪气，只有相信党，只相信科学才能造福人民。看了我们给的宣传手册，爷爷鼓励我们一定要学好科学知识，把我们的国家建设地越来越好。

3、探讨预防措施，构建和谐社区。

在活动的第三天下午，我们在调查活动基本结束后，组织策划了一次与社区村民和干部代表的学习交流会，与大家共同学习了反知识，分析和探讨了预防措施，即加强对广大村民理想信念教育，道德品质教育，法制与纪律教育，大力宣传宪法，进一步完善村民自治。之后，我们也与当地街道派出所值班警员进行了学习交流，认为要根据社区实际将反工作同贯彻党的宗教信仰自由政策结合起来，同时加强社区思想领域建设和阵地控制，掌握反斗争的主动权，树立居民正确的世界观、人生观、价值观，才能切实维护社会安定团结，人民安居乐业。

4、传播现代奥林匹克精神。

在活动的第四天即7月17日清晨5点45分，反团队在舟山市临城街道老年协会会长带领下在老年人晨练场地一起参与了老年人的晨练，全体成员参加了太极剑、打太极拳、舞太极柔力球、跳入门舞蹈舞步等多项社区活动，一位不愿透露姓名的老教师告诉我们，这些运动项目都将代表临城街道参加8月8日在定海举行的运动会。把日期定在与北京奥运会的同一天，就是为了让更多的老年朋友们参与到体育健身的热潮中来，提高老年人的身体素质，促进了老年体育自身的和谐发展。在全民健身的今天，他们也要用健康的身体，用他们的活力与热情，欢庆北京奥运会的顺利开幕。活动结束后，我们向一同前来参加此次活动的舟山市临城街道区的团支书建

议：可以把在社区中推行文明礼仪教育作为推进人文奥运活动的切入点，从根本上切实提高全体居民的文明素养和公共道德水平，同时增加了奥运气氛，丰富了群众的生活，进一步缩小了分子的生存空间。