

2023年大学实践工作个人总结(汇总20篇)

考试总结还可以帮助我们发现自己在考试中常犯的错误，以避免再次出现。以下是一些优秀的学期总结范文，值得我们借鉴和学习。

大学实践工作个人总结篇一

城市给水、排水处理设施是保障城市经济发展和人民生活的重要基础设施，天气的无常越来越突显出其在城市生活中重要地位。为了进一步了解这个浩大而又复杂的工程，将所学的知识与实际相结合，我们来到了内蒙古呼和浩特市开展了关于该市水务情况的调研。

20xx年xx月，为了使实践的效果更好，我们对相关的知识进行了学习，并且对将要前往的单位进行了了解。带队的老师也强调了实践过程中要注意的问题。一切工作准备完成后，我们既紧张又期待的等待着实践的到来。

终于，7月xx日我们开始了为期11天的社会实践。刚抵达呼和浩特市，我们就迫不及待的展开了活动。我们先前往政府部门，在相关工作人员的讲解下，对该市的水务情况进行了总体的了解，而后先后前往东河水源地、春华威嘉水厂、地下水厂、辛辛板污水处理厂、蒙牛盛乐园和人工湿地进行了实地的调研。

大学实践工作个人总结篇二

20xx年xx月xx日-20xx年xx月xx日，我们政法系28名在校大学生怀着无比激动的心情奔赴马坡小学支援教育、宣传法律，我也有幸成为其中一员，自然也是开心不已。短短五天的时间，我们由陌生到熟悉，分别时大家的依依惜别，都让我们

倍感窝心，大家就像亲密无间的亲人，让我们有种回到了家的温馨感，由此对于这次活动我感触真的很深切，同时更是我成长过程中一段举足轻重的经历。

马坡小学位于榆中县马坡乡马坡村，在兰州市属于海拔最高，因此形成的高寒气候当然不利于农作物的生长，而是种些蔬菜作物，鉴于此轻壮年大多常年在外打工挣钱，只留些妇女和老人照顾孩子、维持生计，但也正是由于没有活力的注入，经济发展程度也就落后，自然成为比较贫困的地区。可能对于有些来踏青旅游的人来说，有种回归自然，放松紧张心情的功效，但是由于当地政府并没有真正注重旅游的开发，长期住那肯定会失去新鲜感，这些实际存在的问题也就被忽略了，可能大家现在还没有注意到建设家乡的重要！

这样的环境，在别人看来可能不怎么的，那只能说你不够了解，甚至于我们刚到的时候可能或多或少的觉得还不如我们自己的家乡。经过接触，你会发现他们真的很“真”。初到学校，看到同学们纯真烂漫的笑脸，老师热情周到的帮忙，听到我们的食宿问题有困难，小朋友们争着抢着要带我们回家，有的因为没人去还哭鼻子了。

觉得受益匪浅，不枉此行，当然我们也实现了我们支援教育、弘扬法制的目标。恰逢建党九十周年，为表庆祝也教育后人，马坡乡学区发文：各校开展“童心向党”以歌颂党和国家的伟大功绩为主题的红歌会。在校长及全校师生的配合下，顺利进行并完美落幕！由于我们是学法律专业的，校长就要求我们给学生开个法制讲座，这与我们的普法宣传不谋而和，自然欣然应允，在我们的充分准备下，效果还是不错的！还有我们都不同程度的根据自己的兴趣和所擅长的学科，真正的以一个老师的身份站上三尺讲台，在实践中找到自己的缺陷和不足！还有我们最后搞的联谊—“火炬之旅”等文艺活动。中国自古就有句老话：“寒门出才子”。

在我看来，支教是时代的产物，是赋予给我们实现自我价值、

锻炼自我能力，提供广阔天地、完成人生试卷的舞台；是加强修养、丰富涵养提高素质，进行自我准确定位的砝码；是我们理论联系实际、主客观结合分析问题能力、注重实践观念升华的梯子…最后，我希望以后还能有机会参与此类实践活动，也相信在此过程中我一定会不断的提高综合素质、人格内涵，以树立正确的人生观、世界观、价值观，更好地指导我今后的学习、工作和生活！

大学实践工作个人总结篇三

经过四周的学习，我充分体会到了工作的艰辛，本以为是简单的工作在实际体验后却失败连连，对于抱着简单的心态来参加实习的自我，我十分羞愧。

看似简便的文件整理工作，却能反映出一个人的细心和耐心。字里行间的不同代表的是不同的社区，不同的小组，往往一个疏忽，就会在登记时遗漏，事后要反复检查表格，做到万无一失。和人的交流也同样重要，在打电话给社区负责人时，我的紧张使我无法顺利交流，在蔡教师的帮忙下，我才渐渐熟悉了交流的技巧。

想要充分学习不能光坐在办公室，在我熟练了文件整理表格制作后，蔡教师给我安排了社会体育指导员的讲座和考试，从讲座中我懂得了光有做事经验并不能完美应对工作，同时也需要强健的体魄，才能在快节奏的生活中劳逸结合。

之后我还参与了健身日活动和演唱会活动的筹备，以及文件运输工作，这些工作让我更深刻的认识到，自我的本事还不够。这次实习结束后，我也会继续努力，不断挑战自我的薄弱面，加强与人际交往的本事。

最终感激我的带教教师，在我每次遇到困难时都会耐心指导我，帮忙我熟悉了这份工作，让我在不擅长的事情上有所提高。在今后的学习生活中我也会以蔡教师的教导不断前进，

做更好的自己。

实践中——体会：

1) 检查《家居忠告》的学习情景；(因为那天经理说要检查，第二天我就准备了一个笔记本，把书又从头认真的看了一遍并做了笔记，可经理却要求我不能只讲书本上的知识，还要结合自我的看法来谈，这样才能有所提高和收获。)

2) 谈谈各自的缺点和不足，共同找出相应的解决方法；(与同一个办公室的小王和小邹相处了一段时间，大家互相也有了必须的了解，经过谈自我的缺点来更加清楚的认识自我，改正缺点弥补不足，共同提高。)

3) 学习《基本营销礼仪》；(接人待物处处都是学问，与人的沟通除了语言的表达外，最重要的就是肢体语言即礼仪，为了能给客户留下较好的服务印象，顺利开展接下来的工作，基本的营销礼仪是必须掌握的。)

4) 列举分析哲理小故事；(很多趣味的哲理小故事是启迪人生的金钥匙，工作中的不明白的很多事理都能够在这样的小故事中找到答案。)

5) 对自我近期学习情景的总结。(虽然从表面上看我似乎就是看了一些书，作了一些读书笔记，可我觉得我所收获到的远不只这些。首先，有规律的工作时间，让我在寒假依然能有正常的作息时时间，而不是一味的睡懒觉。其次，家居的一些小常识也帮忙我养成了更健康的生活习惯。再者，让我更清醒的认识到了自我在应对就业这一方面还欠缺哪些东西，以便我能在今后的学习生活中做到有的放矢的去弥补。)

我短暂的实践生活就这样结束了，除了收获以外留下的是更多的思考……

大学实践工作个人总结篇四

在xxx领导的带领下，我来到了xx部门的xx岗位，这正好是适合我xx专业的工作。尽管作为大x的学生，我在专业上还不算学习的特别完善，但在领导的教导和帮助下，我也较好的掌握了这份工作的基础能力，并在这次的工作中大大的强化了我在专业方面的能力。以下是我的工作总结：

来到岗位上后，我积极的参加了公司的培训活动，并在培训中认真的学习了公司的信息、文化，以及工作的基本能力。这些尽管只是简单的了解和学习，但也比我过去在学校中感受的更加丰富，更加实用。

并在之后，随着工作的提升，培训也在不断的进行！一次次的学习让我接连不断的提升着自己。并在xx行业掌握了很多通用的只是。此外，不仅仅是培训，在工作中我还经常去听取前辈们的教导，不耻下问，向公司中所有能接触的前辈们学习他们的优势。尽管短暂的三个月来只够我学了很多的皮毛。但通过这些交流，我在人际方面有了很大的进步。

在工作中，我负责的主要是xx□xxx等简单的工作。但尽管是简单的工作，却并不代表可以随便的去做！甚至可以说，正是因为是简单的工作，所以在工作的时候才更因该仔细的去检查，不然在简单的xx工作上犯下这么多的错误，还怎么去做其他的事情呢。为此，我也一次次的在工作中思考、学习，不断的`提升了自己的工作能力。

回想最后一段时间的工作情况，我在工作中已经基本上与其他的同事无异了，尽管还有些实力的差距，但基本上大家能做到的我也都能做到！

在这次暑假实践中，我充分的体会了的工作和社会，收获了很多工作的经验以及社会生活的体会。这让我对自身的专业

有了更深的了解。并且也更加的自信、自觉、自立。相信这段经验一定能给我今后真正的工作中带来很多的帮助。如今尽管即将回到学校，但我会严格的管理自己让自己在今后取得更大的进步！

大学实践工作个人总结篇五

我很荣幸能成为xx职业技术学院学生会一员，在这里，我学到了很多课本以外的东西并且参加了很多有意义的实践活动。

例如：负责勤工俭学工作的联系并组织同学参加，教室卫生评比等十分有意义的工作。这些工作中有些看上去好象有点简单，可是当我第一次做时，却碰很多的壁，但是，我都会不断尝试直到很好解决这些问题、困难。当然，这些成绩的取得，还得感谢部长及和我一起努力的好同事们的帮助！只有通过自己的努力，并在这些同事帮助下，我才能顺利完成我的工作，才能从中学得更多的工作方法，培养了更好的工作的能力！

在实践部，我们全体成员和部长不只是同事还是感情深厚的好朋友，大家在这里相互帮助，共同学习，团结一致地完成上级分配下来的任务。在每次的例会上，我们不会有素来会议呈现的死板僵硬，取而代之的是大家各述己见。部长除了就我们最近工作的表现提出自己的意见和看法外，也会同我们讨论今后工作的方法等，有时，会对我们平时的工作提出相应的建议。

但这也不是说我们的会议效率低，相反，会议的内容十分丰富，我们从中学到了很多课本以外的东西。

文档为doc格式

大学实践工作个人总结篇六

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，半个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。

往往一些细微的东西容易被我们忽略，轻轻的一声问候，却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。

仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能做到最好。

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。

我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为我赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是经理给我的忠告。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。

社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。这些天来，虽然付出了不少汗水，也感觉有些辛苦，但从中我意志力得到了不少的磨练也感受到了工作的快乐。这一次的社会实践使我明白；大学生只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的状态。

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。

大学实践工作个人总结篇七

新年过后，一切又开始平静了下来，我也终于开始了我的第一次社会实践活动。

我的实践地点是居民楼下的一家小商店，在一栋大楼的拐角处，面向一个十字路口。而它的名字就叫四方商店。这家商店是一家很小的小商店，是一对老夫妇合开的。它主要经营的是副食品和少量的日用品。它的主要消费人群则是小孩和抽烟的成年人。

我在这里是从二月十号开始工作的，一直到二月十九号，共十天。在这十天中，我觉得收获还是蛮大的。因为在这几天里，至少我一直在与人交流。我生性有些胆小怕事，特别害怕与陌生人交流。在这里，因为来往的主要是小孩子，两岁、三岁、五岁、九岁、十一二岁不等，所以，我的信心也足一些。小孩子应该是交流最简单也最繁琐的。必须秉着耐心，耐心的和他们交流。但如果你特别较真的话，那你一天下来可就心力交瘁了。因为他们这些小孩子，有时候为了选草莓味的果冻还是荔枝味的果冻就需要纠结半天，有时候为了选吃糖还是选吃袋装麻辣又要纠结半天。要是你看不下去了，对他说，要不你先买这个吧，下次再买那个。有可能，他认命似的选了其中一包；有可能，他两个都不买，而选了另外一种同样好吃的东西；有可能，他看了你一眼，继续纠结。

不知道是因为这家店是老年人开的，还是其他的什么原因。每天来这里坐坐的老人家特别多，他们一般也不买什么东西，只是纯粹的坐坐，和店家聊聊天，呆了不久也便离开了。每次，我的心中都有一种别样的感受。一种说不出的感受。

大概是因为在居民楼下的原因吧。每天，来往的人买烟的也特别多。有人来买烟，是我最难受与尴尬的时候，因为，烟的价格，我总是记不住。即使是现在，我也只能记住寥寥无几的烟的价钱。经常都需要问店家什么什么是多少钱，每次这个时候，都会迎来顾客质疑的眼神。更尴尬的是，有时，我都无法认出他说的是哪盒烟。比如，他说，拿盒一代。要是没有店家的提醒，我根本不知道那个是白沙烟的一种。庆幸的是，在两天之后，我终于可以熟练的取出某某某某烟了，当然，价格依旧是没记住几个。

十天的时间当然很快就结束了。虽然在这段时间内，没有机会赖床，睡懒觉。每天都需要去店里看店，卖东西，甚至吃饭的时候都有人来买东西。我的妈妈一直都以为我很难坚持到底，因为我做事经常会有始无终。在这段时间里，虽然一直有点疲惫，但还是坚持过来了。可能，这是我最大的胜利

吧！

但是，几天终究改不了我一直以来的陋习，在这之后，我每天依旧还是会赖床，睡懒觉。但在我的心中已有收获。

大学实践工作个人总结篇八

为期八天的暑期社会实践结束了，这八天，我与我们杭电国旗护卫队的十位兄弟姐妹在一起为了宣传爱国主义精神而努力奋斗，这八天，我们走过了呼和浩特爱民街小学，清水河县高中，北堡乡小学，托县新城实验小学，四十分托管所以及黄合少敬老院，为老人孩子们带去了国旗的温暖与关爱，暑期内蒙古社会实践个人总结。这八天，我们一起经受着烈日，暴雨，黄沙，但我们没有一个人抱怨，就因为我们心中的那股信念。作为国旗护卫队的成员，我们本身便与普通大学生有着区别，我们肩负着把爱国主义精神传承下去的责任，所以我们的实践方式便不同于其他实践活动，我们着手于国旗知识讲解，爱国主义教育以及爱国主义升旗仪式展示等等的活动，使我们的社会实践更加的有意义。同时由于我们的优秀表现，我们被邀参加呼和浩特广播电台的节目录制，并且受到了呼和浩特日报的追踪报道。

从前期的社会实践筹划到实施再到最后的总结，我们经历了一个多月的时间。短短的八天社会实践我们走出了校园，学到了我们课本上学不到的知识，锻炼了我们的实践能力，让我们珍惜，让我们难忘。回顾自己的内蒙古实践之旅，这八天难忘的经历不仅赐予了我一辈子受用的收获，也给我心灵带来触动。我们实践的时间只有短短的八天，所以能够传授给孩子们的知识是非常有限的，但是孩子们在我们的不懈努力下取得的进步是可见的，很多孩子从内向孤僻到活泼开朗，从对国旗知识的一无所知到最后的了如指掌，从连国歌都不会唱到后来变成了爱国主义小战士，他们的进步让我们欣慰，让我们感动，让我们知道我们千里迢迢的从杭州到了内蒙古

的实践活动是值得的。

7月1日，我们国旗支队一行11人在魏刚老师的带领下走进了呼和浩特爱民街小学，开始了我们为期八日的暑期实践。这是一所外来务工子弟学校，虽然位于内蒙古首府，但却是一个当地人从未听说过的学校。这里的孩子都是极其质朴，极其纯洁的，他们的天真无邪深深地感动了我们。在那里我们首先为孩子们进行了一场升旗仪式，随后我们带领小朋友们进行队列训练，小孩子的动作虽然幼稚可爱但却能够感觉出他们那种认真的劲头。之后，我们带着他们来到教室，由我的队友为他们讲解国旗的知识并教会他们怎样唱国歌，在我们刚刚到学校的时候孩子们都很害羞，没想到一到了课堂一个个那么活跃着实吓了我一跳。

第二站，我们来到了国家级贫困县清水县的高中，在高中时我们的主要目的除了培养学生的爱国主义热情以外，还想为同学们树立一个正确的观念让他们了解大学的生活，知道今后该如何学习。在为他们表演完升旗以后我们带着他们来到操场上进行队列训练为大学的军训做着准备，训练的同时我们为们讲着我们大学一年来的见闻和对于学弟学妹的告诫，一节课结束以后与他们作别，互相都恋恋不舍。最让我感动的是有一个女生训练结束后表达了对我们的感谢之情，请求我们为她留几句话作为对她的鼓励。队友们带了整整一天的训练，结果一位同学被晒得中了暑，有几位同学则被晒伤了皮肤，但是没有一个人有过一句怨言，继续着我们的支教之旅。

第三站的北堡乡小学则是给我们影响最深的，所谓的小学连一个招牌都没有，教室都是低矮的小平房，校领导办公室则是窑洞，全校的学生只有36个人，并且这是两个乡加起来的总和，以前只有在电视上出现的情景突然出现在我面前让我一时接受不了，孩子们穿的鞋是我们小时候的单边鞋即便破了也不会换掉，当时我的鼻子酸酸地，真心希望他们能努力学习早日走出这贫困山区。这里的孩子是我见过的最纯真的

孩子，他们的眼睛是那样的纯洁，干净，真的好美！一段童趣无比的训练之后，我们为他们讲解了国旗的知识，孩子们都非常积极的回答着问题，最后我们为他们送上了我们为你们准备的礼物，与他们挥手道别了。

大学实践工作个人总结篇九

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，半个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。

一、待人要真诚

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。

往往一些细微的东西容易被我们忽略，轻轻的一声问候，却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。

仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

二、要善于沟通

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

三、要有热情和信心

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情

让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能做到最好。

四、要主动出击

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。

我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。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。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

五、要讲究条理

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是经理给我的忠告。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。

社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。这些天来，虽然付出了不少汗水，也感觉有些辛苦，但从中我意志力得到了不少的磨练也感受到了工作的快乐。这一次的社会实践使我明白；大学生只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的状态。

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。

大学实践工作个人总结篇十

大学算得上是一个小小的社会，所以，步入大学就等于步入半个社会。我们再也不是那象牙塔里不能经受风和吹雨打的花朵了，经过社会实践的真实磨练，我们最终深刻认识到，原先社会实践确实是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性的大学，仅有正确的引导我们深入到社会内部，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现更快地自身的不足之处，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，学习三个代表，实践三个代表，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。此次实践之行，是系科给了我学习实践的机会，是系科给了我们极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，仅有懂得全面的发展自我，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能对得起养育我们教育我们影响我们的祖国。

社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们供给了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交流，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，认识到仅有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自我的位置，发现了自我的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大三学生，即将走上社会，更应当提早走进社会、认识社会、适应社会。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。经过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自我的知识和水平。经过实践，原先理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”。在短短三天的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。但我们选择了坚持。我们把淮师人永争第一的精神带去了社区，把淮师学子的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致。在社区人民的心底留下了美丽的印象。七月，我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。这是爱的奉献，这是我们的无悔选择。七月，我们撒播期望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，我们的暑期社会实践曙光城也给社区留下了光辉灿烂的一笔。

学生素质教育，加强和改善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、创新和创业本事的重要途径，一向来深受学校的高度重视。社会实践活动一向被视为高校培养德、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，实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

这个假期我没有选择自我所学的专业去实践，而是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。在此次实践过程中我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。也对自我一向十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践本事，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。我认为以下四点是在实践中缺少的。

一. 在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地理解。

二. 在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的本事做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的本事不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢有自信使你更有活力更有精神。

三. 在社会中要克服自我胆怯的心态。开始放假的时候，明白要打假期工时，自我就害怕了。自我觉得困难挺多的，自我的社会经验缺乏，学历不足等种. 种原因使自我觉得很渺小，自我懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自我内心的恐惧。如哥哥所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要简便应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，仅有征服自我才能征服世界。有勇气应对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

四. 工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的本事。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

大学实践工作个人总结篇十一

在这次三下乡活动中，我的主要任务是：教三年级两个班的跆拳道课、辅助手工课、负责一个文艺汇演的节目。

跆拳道课完成左、右战式，上中下格挡和前踢三个教学内容。

在手工课中帮忙解答学生提问，维持课堂秩序，并完成一套环保服装。

作为文艺汇演节目的负责人，主要的工作是在七天内教会六个四年级学生打太极一章并能够在台上跟着背景音乐演出。刚开始排练节目时，由于报名的学生过多，每天教新的动作后需要很长的时间去纠正和复习，导致排练跟不上进度。后来在师姐的建议下挑几个学得好的学生进行继续排练才解决

了问题。最后在表演节目时，除了背景音乐出了一点小问题外，六个小学生都开心并成功的完成了演出。

除了完成主要任务，在空闲时间我也会去旁听别的老师的上课。

在和小学生一起上课的过程中，我发现他们中的大部分人很愿意回答老师的问题。特别是碰到自己有能力回答的知识，他们就会信心满满的大声回答，并且会把注意力瞬间集中起来。如果这时候老师再来一句表扬，他们会显得更加开心。其实，孩子们的心思不多，别人的一句表扬或批评都能让他们去琢磨。受到表扬了，他们就会觉得这是对的：受到批评了，他们也会知道这是不应该做的。当然，得出一件事情是对的还是错的都是结果，我们更应该教他们判断的方法，而这会潜移默化的影响他们价值观的形成。好孩子都是夸出来的，给学生的表扬会增加他们的自信，会鼓励他们做得更好。

在我看来，三下乡实践活动的举办是非常有意义的，它不仅给小学生们带去了新思想、新事物，丰富了他们的暑期生活，也给当了这么多年学生的我们一个反转角色的机会，即使我不是师范生，但也让我明白到了教育工作者的艰辛，还有团队协作对于一个活动的成功举办有多么的重要。

大学实践工作个人总结篇十二

1、增加了动手实践能力

因为下乡时的伙食都是由队员轮流负责，以四个人为一组来负责，这对平时不下厨的我是一次考验，不过我还是很认真地帮忙洗洗菜，看看火或者切切东西。而且下乡的地方条件有限，很多事都要亲自动手解决，这就锻炼了我的动手解决问题的能力 and 应变能力。

2. 提高了沟通能力

下乡活动的进行需要全体队员的齐心协力完成，沟通更成为其中重要的关键。很幸运地我们这支队伍的成员都很和睦地一起生活，一起聊天，齐心协力地进行下乡的各种活动。队员间的沟通理解成为我们之间重要的联系。而且，和小朋友们的沟通也是重要的，跟小朋友们好好相处，好好了解，不仅有利于对下乡活动的进行，而且还能够跟小朋友们成为要好的朋友。这份友情是可贵的。

3. 交到一群志同道合的朋友

因为我们是两个校区的同学组成的，来自不同的学院，每个人有其不同的性格特点。下乡的日子里，怎样相互帮助理解，是一个很重要的问题。幸好我们能互相理解和支持，成为要好的朋友。

但是在下乡过程中也存在不足。

因为实习的原因，错过了一些跟大家一起下乡的日子，只能在最后几天体验下乡的生活，而且在最后的几天里，主要的下乡活动总体结束，只剩下晚会这主要的活动，这是主要的遗憾。而且，我实际动手能力较差。

这次的下乡实践带给我很多东西，是我人生中一笔财富。虽然，下乡的活动结束了，但我们的任务仍然很艰巨。因为在建设三年实践基地同时改变当地村民状况，需要的社会的关注和帮助。我们现在仍要做好后期工作，把下乡宣传好，让的人了解他们。

大学实践工作个人总结篇十三

作为当代大学生，毕业前的实习是很有道理的，而且是必不可少的。实习，一方面让我们有机会对专业课知识进行总结，便于查缺补漏，体验理论和实践的区别；另一方面实习也是我们走上工作岗位前的培训，体验作为一个职工承担的责任，

帮助我们将来能尽快适应工作岗位。个人之见，实习就是学习后的总结，走上工作岗位前的培训。

一、实习——学后的总结

第一阶段的医学实习地点是长清区人民医院，我在内科三病房区实习。这个阶段的实习让我们有机会接触到西医内科，了解了常见内科疾病的病因、发病机制、症状以及简单的临床用药，这也让我们意识到自己所掌握的西医内科学知识是远远不够的，并且书本上的记载与临床是有出入的。

第二阶段，在济南精神卫生中心进行心理学实习。我在精神科三病房、心理科及门诊都进行了实习，感触颇深。尤其是在精神科三病房区实习期，病房里有八九十个病人，病种多样。有时候主任查房时会给我介绍病人的典型症状。若当时我感觉没有把握，查完房我赶快翻看那位病人的病历，再看看课本，结合起来，使自己对这个疾病有更深刻的认识。虽然我们并没有学习过精神病学，但我们学过变态心理学。经过一段时间的实习，我感觉自己对课本里讲的症状部分掌握的不好，容易混淆。但在结合了典型的病例之后，加深了对疾病的认识。我还认识到以后无论学习什么知识，都要踏踏实实，结合实际，一步一个脚印的打牢基础，不至于走上工作岗位后束手无策。

二、实习——岗前的培训

虽然实习岗位和工作岗位可能不一致，但是我认为很多地方都是相通的。主要体现在以下几点：

(一) 遵守规定

没有规矩不成方圆。任何单位都有自己的规章制度，只有每个职工都自觉遵守规章制度，工作才能顺利进行。首先作息方面，两个阶段的实习都是在医院进行的。医院里每天

早晨都要交班，一般在八点，这就要求医生和护士八点前到医院，而且不能无故提前下班，擅自离岗。当然作为实习生，我也不例外。其次服装要求，在医院里当然穿隔离衣。我们专业没有发，我借了一件很厚的长袖。五月份，天气很热，但还是坚持穿，而且带实习卡，因为这是我们的标志。这也告诉别人，我们是新来实习的，请多包涵。

(二) 遵守职业道德

人有社会性，是讲道德的。我们作为社会的一员，即将从事自己的职业，职业道德也是我们每个职工都应该遵守的。在医院里，我们要对病人负责，关心病人，不歧视病人，真诚地为病人答疑解惑。

(三) 学会保护自己

我们做好工作的前提是先保护好自己。不论是在精神科还是内科，医生都很重视病历的书写，因为这是解决医患纠纷的证据，是保护医生的法宝。二者不同的一点是在精神科，更要注意自己的人身安全。因为精神病人伤人是不负法律责任的。我在精神科病房实习的第一天，卢主任就提醒我，当病人走向你时，注意他的眼神不对就赶紧跑。曾经就有一个实习生被精神病人打得头破血流。其实，不只是医生，其他职业也如此。只有在保护好自己的前提下，才能搞好工作。

(四) 搞好人际关系

当今社会，人际交往越来越重要。一个人的力量是渺小的，要完成一项工作，往往需要各个部门的共同努力。在医院，医生和护士需要配合，医生下医嘱，护士负责执行，当有问题时赶紧向医生询问，共同为病人治疗疾病。医生和医生之间也是需要沟通的。对一种疾病没有把握时就要和其他医生探讨，或是请其他科室医生会诊，当然这也是本着为病人负责的态度。除此之外，还有上下级关系，和其他单位的关系

等。有一个广泛的交际圈和良好的人际关系，不仅是工作所需，而且是生存所需。

只有经过实习，我们才知道前段时间的学习还有什么不足，那些地方还需要更加努力。只有经过实习，我们才能从各个方面锻炼自己，提高自己，为将来能顺利走上工作岗位打下基础。因此，我认为，实习就是学习后的总结，岗位前的培训。

今年x月份，我正式走进实习单位开始了自己人生中的第一份实习工作。由于我是应届毕业生，本身对具体实习科目和工作都知之很少，由老师傅们带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在老师傅们的热心指导下，我依次对公司的基本工程、工程结构、信息化实施进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的土木理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。以双重身份完成了学习与工作两重任务。跟公司同事一样上下班，协助同事完成部门工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对公司概况和工程细节有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的工作任务是现场勘察，计算工程量，制作工程施工计划，现场调研等都是公司的重要活动，决定了公司工程的区域性分配情况，以及每个分公司能够完成工程等情况。由于缺乏经验，我在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很大麻烦，但是我们经理没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作能力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我

们应届毕业生社会工作的能力，如何学以致用，给我们1次将自己在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识，实际操作、演练的机会.自走进实习单位开始我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与施工现场调查、质量跟踪、工程量计算、以及对企业的各种工程的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长.同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了1定的组织能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。实习收获，主要有4个方面：

1、通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进1步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务。

2、提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了1些宝贵的实践经验。

3、学生在实习单位受到认可并促成就业。并为毕业后的正式工作进行了良好的准备。

通过实习，我对我国房地产行业品牌的发展有了大致的了解，也准备在实习结束后，借回校的机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作准备好准备思想上的转变，我本次实习还有的收获是通过自己的观察和与同事的交谈思想有一个很大的进步，人生的价值观。我一直以为现实生活中人都是为了金钱在活，为金钱在工作，几乎没有人在为除金钱之外的事情在努力，而这些金钱的拿来干嘛呢？要买房子，要买车子，要享受生活记得在和公司领导的依次交谈中他说过这样1句话：一个优秀的男人，所追求的就是房子这么简单？他所追求的是能呼风唤雨1的确，一个优秀的男人所追求的就是表面上的东西吗？钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题1档次？什么是档次，就是你素养，

你所懂得的，你所成就的很多，这些才是真正的实力，这些才是一个优秀的男人的所要追求的，作为优秀的男人更多应该追求深层次的东西，一个人要有他自己的内涵!从一开始赤裸裸的来，到现在即将沉甸甸的回去，惟有短短的两个月时间，就让我如此受益匪浅，如此感慨万分!

大学实践工作个人总结篇十四

综合实践活动是基于学生经验，密切联系学生自身生活和社会生活，注重对知识技能的综合运用，体现经验和生活对学生发展价值的实践性课程。综合实践课的特点是综合性、实践性、活动性、自主性。综合活动实践课不是老师教给你知识而是做中学。

本学期我积极参加国培学习和校本综合实践活动教研。在教研中不断学习理论知识、开展听课、评课活动，使我在教学中得到很多启发。

一、真正实现小组合作、发展每个学生的个性。在综合实践活动中，学生选择自己喜欢的合作伙伴组成合作小组，并让他们在小组内选择最想研究的子课题，在小组成员分配工作时，我让学生根据自己的特长选择自己在小组里承担的任务，给学生个性的发展创造了空间，这样做，使每个小组成员之间有了惺惺相惜的感觉，团队精神大大增强，为活动的开始进行打下了坚实的基础。活动中让学生自己甄别，自行设计和组织活动给学生较多的选择余地，让学生通过亲身体验，做到有所感受，有所发现。并引导他们在完成分内工作的前提下也去帮助别人、协助别人开展调查研究，使学生在活动中不再是坐享其成，尽可能使每个学生都获得参加综合实践活动的积极体验和丰富的经验。在自主、合作、探究的过程中，学生也逐步学会评价，学会求同，学会补充，学会合作，学会做人。可谓“收获尽在过程中。”

大学实践工作个人总结篇十五

从群众中来，到群众中去

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！

大学实践工作个人总结篇十六

xx年7月，炎热的夏天，火热的激情，这个暑期因为有了社会实践活动而不再寻常，计算机专业大学生暑期社会实践个人总结报告。为了通过亲身体验社会，让自己更进一步了解社会，增长见识，锻炼才干，培养韧性，我参与了许昌学院电信学院“pc俱乐部——计算机维护与维修”团队暑期社会实践活动，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。在团队中我的职务是信息员，负责实践活动的信息收集、宣传及写新闻等。

我的专业是机械设计制造及其自动化，虽然不是计算机专业，但现在各行各业都以计算机为工具，懂得一定的计算机基础是必须的，我们的课程中每学期都有计算机基础类课，能把

所学的知识运用到实践中是我学习的最终目的，把知识转化为能力，学以致用，服务市民，贡献社会。

7月3日上午学校举行了许昌学院xx年暑期社会实践启动仪式，下午我们团队开始了社会实践活动。第一次参加大学生暑期社会实践的我满怀热情，我们团队的第一站是祥瑞小区，下午两点左右，我们来到了祥瑞小区，小区道路两旁绿树成荫，繁花似锦，我们在祥瑞小区的自愿者服务站落脚，放下桌子，拉开条幅，展开了我们的工作，社会实践报告《计算机专业大学生暑期社会实践个人总结报告》。起初，来咨询我们的人并不多，有些只来问问情况，队员们细心的介绍我们来的来意、目的，随后的几个小时，询问的人渐渐多了起来，有些台式电脑需要维修，但是又不方便把电脑搬下来，为了科学、高效的开展活动，我们团队分成三个小组，两组去家里维修，一组留下来为社区居民答疑。一些实际问题我们也没遇见过，凭着队员们的`认真、细心、端正的态度，解决着一个一个的问题。

接下来的几天，团队分别在许昌学院西校区家属院、宇华名郡、文化路口，东区家属院等地方义务维修，由于为市民维修的电脑较多，团队在市区有一定的影响，7月7日，团队在文化路接受了许昌电视台的采访。我们表达了我们来意，通过实实在在的行动为市民做贡献，把我们所学的专业知识运用到实践中来，许昌电视台“许昌零距离”栏目对此次活动进行了全程报道。

维修的过程当中，队员们发现虽然现在电脑很普及，但是大部分人对于电脑的保养和维护的知识都比较缺乏。有的人不经常对电源、光驱、软驱、机箱内部、显示器、键盘、鼠标等进行除尘，从而缩短其使用寿命或影响其性能。还有很多人都提到了他们的电脑运行越来越慢，对此队员们做出了详细的解答：“使用一段时间后，电脑安装的软件越来越多，注册表体积越来越大，文件系统的碎片越来越多，速度就会越来越慢。”队员们一边耐心地解释，一边帮助他们优化他

们的电脑，帮助他们识别卸载一些不常用的软件，安装一些比较好的系统优化软件，他们的电脑运行速度都有了明显的提高。

维修的过程并不是一帆风顺的：7月3日下午，在为一台计算机除过尘，装上显示屏后，显示屏无法显示，检查半天也没查出故障的原因，这时天已经渐黑，我们的队员只好把电脑主机带回学校，仔细研究下问题所在。第二天一大早，队员们冒着雨，打着伞把修好的主机送到了市民家里。7月6日，当队员正在宇华名郡为市民维修电脑的时候天突然下起了雨，团队没有帐篷，只有几把小伞，为了保护已经打开的电脑主机，队员用自己的小伞为电脑遮雨，这时，旁边的商店主动拿出店铺的帐篷，为队员及维修设备遮雨。很多时候，由于中午需要维修的电脑较多，队员们就放弃了中午休息的实践，利用午休时间，把市民带来的有故障的电脑修理好，实在累了就在桌之上趴一会儿。

大学实践工作个人总结篇十七

暑假社会实践是我们大学生充分利用暑假的时间，以各种方式深入社会之中展开形式多样的各种实践活动。积极的参加社会的实践活动能够促进我们对社会的了解，提高自身对经济和社会发展现状的认识，实现书本知识和实践知识的更好结合，帮助我们树立正确的世界观、人生观和价值观；大学生社会实践活动是全面推进素质教育的重要环节，是适应新世纪社会发展要求，培养全面发展型人才的需要，是加强集体主义，爱国主义，社会主义教育，升华思想的有效途径。积极投身社会实践，深入群众，了解社会，增长才干，是青年学生成长成才的正确道路，是青年学生运用所学知识技能，发挥聪明才智，积极为社会作贡献的重要途径。通过社会实践活动有助于大学生更新观念，做先进青年！

暑假社会实践则为我们提供了一个走出校园，踏上社会，展现自我的绚丽舞台。利用假期参加有意义的社会实践活动，

接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。在实践中积累社会经验，在实践中提高自己的能力，这将为我们以后走出社会打下坚实的基础！

“走进农村，关注民生”，是我此次参加社会实践的主要原因，我想这是改变学习方式，拓宽发展空间的机会，更能增进生存体验，主动走进农村，就会形成社会意识，作为综合实践活动课程的一部分，农村社区服务与社会实践服从于综合实践活动课程的总目标，同时更为注重我的社会适应能力、社会参与意识、公民责任感及创新意识的培养。为此我唯有用汗水换来收获来总结我的实践之旅。

x年x月20日我参加了暑期社会实践，这次暑期社会实践的地点在北仑区小港街道方前村，在为期四天的暑期社会实践中，我们在方前村进行了一系列的服务活动。如为社区拔杂草，除牛皮癣，给农村居民宣传环保知识，为农村居民送茶水，进行有关于中国居民生活满意度的问卷调查，农村家电小维修等等。炎炎夏日，烈日当头，条件艰苦，可我们依然热情洋溢。通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解农村，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，虽然只有7天的时间，但我也从中体验到这里面的劳累和辛苦，烈日的沐浴更是锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认，这使我对真实的社会有更深切的体会。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。短期的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，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。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让

我从实践中得到锻炼，使大家多了一份生活体验，社会实践经验和组织活动能力。我相信，这对我以后的学习，生活和工作都将起到重要的影响作用。

快乐的时光总是弥足珍贵，短暂的经历总是耐人寻味的，我们反复回忆、思索这一路上的点点滴滴，这几天的社会实践有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。一路艰辛与微笑，虽有所收获，然所学是开始，这次短暂而又充实的实践，将对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，将是我人生的一段重要的经历、一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。我明白新的考验和抉择要奋斗不息、砺前行，才不会让我们年轻时光留下太多遗憾！转眼间，此次实践已经结束，回想这次社会实践活动，我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

“没有实践，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。通过社会实践的磨练，培养了青年学生不怕困难，勇于克服困难的精神，培养了大家团结友爱，互助互让，关心集体的良好品质，让广大学生真正在实践中受到了锻炼，增长了才干，作出了贡献。

在总结经验的同时，我们也清醒地认识到，我院社会实践工作仍然有许多困难与不足，为今后我们今后进一步拓宽渠道，更新观念，创新思路，努力使我院的社会实践工作再上一个新台阶提供了依据。感谢实践，我们获益匪浅。

大学实践工作个人总结篇十八

通过这次暑期社会实践，我总结了以下几点经验：

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的寻找工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长

期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。在欧时力实业公司工作时，因为是服装销售，与别人谈话的时候变多了。如何与顾客沟通，推销服装的款式、颜色、价格与顾客相体配又合适，使顾客接受你的. 意见和建议。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

二、在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的面试中，明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打暑期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如工作的领班所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

四、工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。我工作中也体会到，因为我们特卖场收款处是用电脑进行，如果电脑停止运作真的会变成一团糟。不幸的事情发生了。因为公司的电脑主管不在，就需要自己解决。正因我在学校学过电脑知识，被人推去对其电脑进行检查。幸好我学的知识用得着，最后才得到解决。

总之，自己不去接触社会就永远不会知道社会的规则，依此类推，任何东西不去接触就永远不会了解它。在学生阶段的我们需要了解的东西太多了，我们不能只靠书本去认识它们，这样的认识太浅薄了，不能算是真正的认识。我们需要尽可能多的去接触这个社会上的东西，俗话说人是社会的主人，我们要享有主人的权力就必须先了解社会，不然的话就很可能被社会所左右，那样的生活不会幸福安乐的，只会是痛苦和无奈的。

大学实践工作个人总结篇十九

首先还是先说下这次活动的主要内容：

本次活动从七号下午持续到十二号下午，主要内容分为三大类：一类是动员大会，主要是八号上午的活动动员大会和十号晚上的生存挑战动员大会，以及最后的欢送大派对；第二类是理论学习，主要有两位名师的成功学讲座，感恩讲座和我们自己主持的沟通管理讲座；最后一类是实践挑战播，主要是九号晚上的素质拓展和十一号整天的生存挑战活动。

在这次持续五天多时间的实践活动之中，我们在活动之中有成功的喜悦，失败的不甘，有团结努力取得的果实，也有意想不到的收获。

先说说成功之处吧。首先，在第一天的动员大会之上，我们所有人对彼此有了最初的了解，大家一起做游戏，做任务，努力展现出自己的生机活力。主持人崔稳权在整个过程之中把握得当，使得活动有声有色，为我们的活动开了一个良好的开局。然后，在下午的活动之后，晚上进行了手语舞蹈教学，这是这次活动第一次心灵的触动，手语，不是我们这些正常人常用的表达形式，但是通过学习手语，至少在活动之中，大家互相帮助，共同学习，达到了沟通理解的目的。在接下来两天的理论学习时间里，大家至少学习到了一些知识，尤其是在张老师的讲座之中，几乎所有人都感受到了就业的

现实困难，明白了学习之外的实践并不是浪费时间，而是获得社会经验的优良途径。

恐怕让我感受最深刻的还是素质拓展和生存挑战。

说道生存挑战，就更加有意思了。在这次活动真是举行之前，我们几个主要的策划者对活动路径进行详细的调查，在活动之中，我们的工作人员全程保证大家的安全，并且很好的记录了美丽瞬间，在活动结束以后，我们的总结活动（茶话会）上，大家一起分享自己的心得，展示特别收获。也可能是室外活动的缘故，大家积极性极高，反响很大，收获自然也就很多。作为本次活动的组织策划者之一，我个人对活动的过程还算认可；作为过程之中的工作人员，我感触良多。我们团队的四个成员（__、__、__、__）身上各具特点，有的大胆果敢，有的楚楚可怜，有的能说会道，也有的质朴严谨，他们之间的合作亲密无间。无论是在上午销售不顺时还是下午一帆风顺时，总是保持着高昂的斗志，坚持不懈的以团队合作为坚实基础，发挥各自特点争取成功。最终他们所取得的优异成绩是对他们最好的回报。正如企业家成长俱乐部的口号所说的那样，这次活动在于挑战自己，挑战自己的面子，学识，耐力，实现一种超越。而团队的力量在活动之中得到了充分的展示，团结协作，务实创新的真谛，得到了诠释。一次活动，既锻炼了个人的胆识，耐力，能力，有检验了团队合作的力量，不可谓不成功吧。

虽然此次活动在以上方面取得了成功，但是活动中还是反映出不少问题。

第一天下午，面对突如其来的变数——讲座老师有急事来不了，大家一下子方寸大乱，失去了方向；祸不单行，临时请来的讲师虽然讲的有声有色，但是却“提早”一小时左右完成了使命，这一下大家又急眼了，不知所措。由此可见，此次活动之中，我们的临场应变能力得到了考验，也体现了在这方面的提升空间。到了第二天，我们汲取了第一天下午的

教训，活动进行了充分的准备，所以还算是差强人意。然人会场上偶尔出现的人员“流动”还是说明了当时有以帝国的混乱。

至于接下来的生存挑战动员大会，作为策划者之一，我个人以为不是很圆满，原因恐怕有很多：

从组织者而言，组织策划的活动还算理想，但是在控制会场气氛方面，存在一些不足，因此会场秩序稍显混乱。

从活动本身而言，在动员大会上，涉及的人员很多，人员的衔接配合不理想，以致介绍流程的过程之中大家过于兴奋，略显嘈杂。

从参加活动的人员来看，因为参加者既有社会共工作者，又有社区代表，还有志愿者本身，成员组成比较复杂，大家的想法并不是很相同，大家的问题针对不同方向，所以说应对问题的想法要多种多样。大家的不同想法自然容易导致更加激烈的讨论，故而对于控制会场来说也就更加困难。

不管怎么说，这次活动总算是成功的，无论是谁，都有不一般的体会。我收获的不仅仅是实践的经验，还有纯真的友谊。大家在活动之中虽然心态各异，但是成功属于我们所有人，友谊长存。

大学实践工作个人总结篇二十

暑期社会实践活动是大家接触社会、了解社会、运用所学知识实践的最好途径与方式。我们也希望通过自己的亲身实践，进一步认识、了解巢湖滨水景观。这次活动以滨水景观设计为主题，以形式多样的分析为载体，为创建更美好的巢湖而努力。

通过参加此次暑期社会实践活动，使我们受益良多，不仅加深了自己对巢湖的了解与认识，还在实践中充分提高了自己的能力，使自己获得了全方位的提高。从实践主题的提出，围绕主题的扩展研究，我们学会了如何在团队的协作下从头到尾的`解决一个问题，我们学会了在团队中各司其职、互相配合、学会合作，这将成为我们成长轨迹上一次重要的突破，我们想社会实践活动就是这样一座桥梁，引导我们去观察生活。

简短的实践生活，既紧张、又新奇、收获也很多，通过学习，我们对巢湖滨水景观有了更深的认识，对它的发展前景有很大的信心。

实践收获，主要有三个方面，一是通过实践活动的过程，学到了实践知识，同时进一步加深了自己的了解，是理论与实践都有所提高；二是提高了实际工作能力，为将来的工作取得了一些宝贵的实践经验；三是团队协作力量是不可估量的，让我们的体会更加深刻。城市滨水区是构成城市公共开放空间的重要组成部分，并且是城市公共开放空间中兼具自然地景和人工景观的区域，其对于城市的意义尤为独特和重要。营造滨水城市景观，即充分利用自然资源，把人工建造的环境和当地的自然环境融为一体，增强人与自然的可达性和亲密性，使自然开放空间对于城市、环境的调节作用越来越重要，形成一个科学、合理、健康而完美的城市格局。

我们根据环巢湖地区旅游资源的特点,分析了旅游资源开发中存在的问题,主要集中在水环境、特色旅游项目、景区环境、经营管理等方面,从宏观调控、法规法律、资源调查和保护、地区联动和环境教育等角度,提出了环巢湖地区旅游业可持续发展的主要对策。巢湖是全国五大淡水湖之一,为国家重点风景名胜区。大自然的神功造化了这块山青水秀的宝地,历史的烟云在此留存了丰富而宝贵的文化遗产,我们更加需要珍惜。

社会实践锻炼了我们，也培养了我们，通过社会实践这样一

种形式，使我们在各方面都得到了充分地成长，同时，社会实践也成就了我们，社会实践都已成为了我们大学生展现自我的一个舞台，在这样的一个舞台上，我们可以尽情地展现我们青春的姿态和敏捷的才思。社会实践是一个窗口，通过这个窗口，帮助我们大学生认识了社会，也帮助社会了解了我们这一群充满理想与朝气的大学生，终有一天我们将真真正正地在社会这个大舞台上展现我们的抱负和智慧。

x美术学1班团支部

20xx年x月x日