

个人社会实践个人总结

篇1：个人社会实践个人总结

这是我参与的第一次暑期社会实践活动，虽然它的内容并不丰富多彩，时间也很短，但它却让我学到了一些在课上学不到的学问。

我们这次活动的地点是在镇江市的伯先公园，这是一个供市民们休息消遣的开放式公园。在这里，班上组织我们进行了各种活动，主要是关心维护公园的环境卫生，也会和在公园内的老人谈天等。虽然在维护卫生，特殊是在捡垃圾的时候感到又脏又累，但和大家一起在外面进行活动还是让我感到兴奋，究竟这是没有老师参加的，我们自己组织的活动。

在后面的几天里，我们就不仅仅只是在公园里打扫卫生，还在宣扬关于环境保护的学问了。随着社会的不断进步，工业的不断进展，环境的污染问题也越加的严峻起来。不论是全球沙漠化，还是南极冰川的溶化，都给地球上的生灵带了巨大的灾难。所以我们想让大家熟悉到爱护环境的重要性，虽然只是公园里的一部分人。我在公园里给别人宣扬爱护环境，呼吁爱惜大自然。心理有种很舒服的感觉。

我们在去伯先公园的路上，手里拿着些扫帚，簸箕等工具，身上还带着志愿者的横幅，感觉好傻。在伯先公园里，我们认仔细真的扫着这些石阶，阳的照射下，我的感觉就一个，真的好热啊。又一次，我去和一个老人谈天，结果那位老人说的话我一个字都听不懂，全部都是猜的，下来时发觉背上汗都出来了。至于宣扬环境保护，其实我一般都不怎么看新闻的，所以对于环境问题，我自己都还不是很清晰，要不是在去之前发了一些关于环境方面的资料，那么可能会是别人给我讲环境保护是怎么一回事了。

在活动的最终一天，我们并没有连续去伯先公园开活动了，而是选择了留在学校里边给自己在这次活动做一下总结，或许大家都比较大方，反正是没有人情愿起来说自己在活动中的收获，所以只有来看了一部环境保护的记录片。

这次活动虽然我感觉挺累的，但也熬炼了我的力量。在外边去给生疏人宣扬爱护环境，和老人们沟通，都让我有许多收获，在给别人宣扬爱护环境的同时，我也增加了很多关于环境方面的学问。这次短短的社会实践活动，虽然不是像他人去贫困地区支教那样感人，但也给我们增加了许多感悟。

篇2：个人社会实践个人总结

在忙碌中，时间总是如瀑布般飞流直下，转眼两个星期的集体活动——暑期社会实践就要结束了，感觉有很多的不舍，不过还好在这里我收获了许多，也学到了很多。可以这么说，因为参加了这次活动让我觉得这个夏天是充实而有意义的。因为这个实践让我成长了很多，在思想上有了一个相当大的转变，也更加明确了自己的方向。

首先我要对整个实践过程做一个总结，可以划分为三个方面：

一．实践前期的培训

为了可以使我们的实践可以高质量的完成，使其达到预期的效果，杨书记对此项活动给与了我们相当大的支持和鼓舞，并且在活动开始的前一天，王玮老师给我们介绍了各项仪器的功能及使用方法，在此过程中我学到了许多新知识，更体会到了，我们的体育对人的身体健康起着相当大的作用。此外，我们对工作进行了分工，大家各自负责好自己工作和仪器。大家共同学习，共同进步！

二．奔赴不同的地方进行体质测试和健康观念调查

本次社会实践的一大特点就是需要大量的与人沟通，而且沟通的对象也大不相同，不同的年龄，不同的层次，都需要采取不同的沟通方式。我们在杨书记的带领下，分别去了劳动保障中心、杜官屯、安阳市广播电视台等站点进行实践，我们主要是给人们免费做身高体重、血压、反应时、握力、肺活量、血氧饱和度、体前驱和台阶试验的测试。我在实践中经历着种种突发情况，但是之后，我从开始的不自信到自信，从不知道如何应对他们的问题到学会如何随机应变，从对师兄师姐的陌生到熟悉，这一切的一切都让我感觉自己好像是收获了果实的农民，有一种满载而归的喜悦。

测试期间我不仅真正的掌握了很多技术，而且深刻的体会到了，要学以致用真谛，懂得了一旦抓住学习的机会就不要放弃的道理，杨书记亲自带队实践，王玮老师加盟助阵，让我们体会到了老师对我们的关怀所在。实践的过程就是一个与社会接触的机会，是真正锻炼自己各方面能力的机会，是让你更早的学会适应社会的阶段。在这次实践中，我不仅从我们的团队中，学到了要互相帮助、互相团结合作的精神，更从我们测试的对象身上学到了很多课本上学不到的东西，在杜官屯的村民们身上，我学到了质朴、善良和热情，更加体会到了乐于助人的快乐；在安阳市广播电视台我学会了尊敬、礼貌和如何更好的与别人去沟通和交流，更加感受到了社会的'竞争力之大，无论面对多大的阻力，我们都必须要有坚强的毅力，坚持到底，不轻言放弃！做每一件事都要有他的收获，无论是什么时候，只要用心就一定会有收获，正所谓“处处留心皆学问”！

在这个酷热的夏天，实践中的我们是辛苦的，劳累的，但是当我们看到那些渴望知道自己身体状况如何的人经过测试得到我们开的运动处方后，露出中意的笑容时，我们是快乐的，也许这就是累并快乐着吧！

三．分三组分别对健身房、俱乐部、拓训公司进行社会调研活动

为了使我们了解社会对我们体育专业的人才的需求情况，在杨书记的号召下，我们将一队分为三个小组，分别进行对健身房、俱乐部、拓训公司进行了实地的调研，我所在小组是由武学长带领的，主要调研对象是俱乐部。通过对俱乐部的实地调查，我了解到了很多的情况，更加体会到了社会竞争力的强大，也明确了今后自己努力的方向。我们去的是安和俱乐部

，他们的经理明确的告诉我们他们需要的人才，不仅要有过硬的专业技能，还必须要具备综合的素养，沟通能力、组织能力、懂得随机应变的教学能力等。通过调查，我才真正明白了原来在校所学的一切都是为了适应社会，所以必须学会融入社会，与社会时刻联系在一起，做到可以真正的利用自己的所学给社会带来利益！

以上即是这个实践中我的主要收获，下面我将谈谈自己的心得体会。

实践，就是把所学的理论知识，运用到客观实际中去，是自己所学的理论知
识有用武之地只学不实践，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。因为每天都不断有新的东西涌现，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学习其他知识，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。

在实践中，我们一定要做一个有心人，要懂得利用自己的逻辑思维，提高自
己的语言表达能力和沟通能力。不仅要敢说敢讲，还要去思考你如何去讲才可以让大家对你讲的感兴趣，如何讲才会使你讲的内容更吸引人，更易让别人接受你的观点。除此之外，必须要以积极的心态去面对生活，要使自己达到更高的水平，就必须要具备坚强的毅力和不变的恒心，努力改掉自己的缺点，树立一个全新的自我，学会发挥自己的主观能动性，努力学习各种知识和技术。充实自己的生活，让自己的每天都有收获，并且学会反思，使自己不断地前进。只有这样，才不会被社会所淘汰，才可以在社会上立足。

时间飞逝，实践生活已经接近尾声了，因为它的存在，这个夏季显得充实而
又触动人心，社会实践实际上就是你人生的第二课堂，在这堂课中学到的东西将会影响我的一生。在今后的学习生活中，我会为了自己的理想去更加努力奋斗的，是暑期实践中身边的人对我的影响，也是参加这样一个与社会近距离接触的活动，让我真正的体会到只有不断努力才可以梦想成真！

篇3：个人社会实践个人总结

通过这次寒假的社会实践活动，我得到了很大的收获。

1、要有一颗感恩的心。

这次寒假，我帮爸爸、妈妈做了许多家务事，有扫地、选菜、端碗、倒垃圾
虽然事情很小，但从这些琐碎的事情我体会了爸爸妈妈平时是多么的辛苦。以后，我一定要努力学习，好好的孝敬他们。

2、帮助别人是一件很快乐的事情。

当别人有困难时，我们应该立即帮助他们，甚至是素不相识的人。在春节时

我帮助门卫伯伯打扫院子里的落叶时，心里甜蜜蜜的。也感觉到在帮助别人的同时，自己也会有一种特别踏实的感觉。

3、读书真好。

我记得高尔基曾经说过一句名言当饥饿的人扑在面包上，就像我扑在书本上。我终于理解这句话的意思，从书中能够学到丰富的知识。我今后一定要养成读书的好习惯。

4、多动手、多动脑。

通过一些小制作小发明，使我的手变的更灵活，同时也锻炼了我的.手工能力。使我的头脑变得更聪明。