# 2024年社会实践自我总结(精选8篇)

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-08-17

*对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。...*

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**社会实践自我总结篇一**

为了结合开展保持共产党员先进性教育活动的工作，今年暑假我们学校团委组织学生党员参加全省“三走进三了解三提高”为主题的暑期社会实践活动。 20xx年7月18日，我随华南农业大学学生党员赴蕉岭县“三走进三了解三提高”学习实践服务团来到蕉岭县南礤镇镇参加社会实践，开展社会调查工作。在短短的两周时间里，我们走出校园，走进农村，实地考察，与村民交流，采访了先进党员，学习了相关材料。同时亲身到基层体验生活，感受乡村生活气息，不但使自己开拓了视野，增长了见识，又增强了党员意识、提高了思想素质、提高了实践能力，实现了大学生的社会价值，锤炼了共产党员的党性，同时也体现了共产党员的先进性。

虽然我也是生在农村、长在农村，但这次以另一种身份再次走进农村时却有另一番感受和隐痛。下面就谈谈我的一些感想和体会。

一、关于农民生活水平

南礤镇位于蕉岭县的东北部，是广东的边远落后山区，当地经济欠发达，全镇山地面积虽大，但人均耕地面积不过0.3亩左右，农民主要以种植水稻为主，耕种基本上自给自足，是典型的小农经济地区。因地处偏远山区，农业结构单一、分散，农业技术薄弱，合作性不强，今年上半年人均收入仅20xx元，农民生活水平较低，一些村落仅解决了温饱问题，许多农民仍生活在水深火热中。家庭日常消费、子女上学费用、老弱病痛隐患等仍然困扰着当地农民。谈到此，我又想到“剪刀差”这个词，现在农村的稻谷价格低廉、而肥料农药等又高价，入不敷出，据了解，这种“剪刀差”的问题在当代中国广大农村地区是长期存在的，虽然现在国家已经免收农业税，但农村切实的经济压力仍未解除。减税与增收之间存在的最根本矛盾就是当地经济发展落后。农村面貌要得到根本改变，就必须找到一条正本清源、标本兼治的好的思路从总体上解决农民增收难的问题。

在我们走访村民的过程中，多方面了解到本地的青壮年大部分都外出打工挣钱，剩下的不是老人便是小孩!在依靠土地已经不能满足家庭经济开支的情况下，除了这条路，恐怕再也没有更好的途径了。当我们的农民被迫离开自己的土地、离开自己的家乡，“独在异乡为异客”，我们理解他们的内心感受吗?当我们自豪地讲我们占用世界总量7%的耕地养活了占世界总22%的人时，我们是否想过，我们是用占世界总量35%的农民来做到的!

城里的孩子永远无法理解农村孩子的痛苦，因为经济文化的差距是根本无法比拟的!我希望国家、社会要进一步关注“三农”问题，特别是要提高农民的生活水平。

二、关于当地教育状况

教育无疑又是南礤镇一个沉重的话题。虽然全镇基本普及了九年制义务教育，但镇内却无一所高中，高中入学率相当低，而高等教育人数是少之又少。在实施小学撤并制度后，有的村内无学校，连小孩都要到十里外的其他村上学，其条件之艰辛可以想象。而且落后的教育设施、教育人才的缺乏已不能满足当地青少年对知识的渴求。经过这一段时间与乡亲们的接触，我深刻感受到：农村教育的重视程度比起城市有过之而无不及，甚至越是贫穷的地区人们对教育的渴望越是强烈;只要子女有志成才的，大多数家长愿意倾其所有让他们接受更高层次的教育。其实，农村教育滞后的根源不在于观念的落后而在于经济的落后，落后的经济条件已经严重阻碍了山区孩子的求学机会。

农民经济收入低，无法支付高额教育费用，特别是大学学费，对于一个普通的农民家庭来说，要想供一个大学生读书是相当困难的，或许全年的家庭经济总收入仍不足于支付一个大学生的一年在校费用。“砸锅卖铁供子女读书“不是笑话，而是社会的一种警钟!君不见现今网上又有报道说今年全国有为数不少的高考优秀生由于交不起学费而被迫辍学或者四处求处吗?我也是一名农民的儿子，也知道父母供自己读书的艰辛，看着父母脸上的皱纹一年年加深，我的心酸是那些有钱家庭的孩子永远无法理解的。

绝大部分农村家长是非常希望自己的子女可以上大学、接受更高层次的教育，从而走出农村，然而沉重的农村教育现状和落后的经济条件已成为教育事业发展的巨大负担。我们呼吁社会各界关注农村山区的教育现状，同时希望各级政府继续加大山区教育方面的投资，改善山区孩子的教育状况。

三、浅谈三下乡的收获

虽然暑期社会实践已经结束，但社会实践给我们带来的深刻体会却远没有结束。这样的三下乡，这样的社会调查，使我们走进了农村，接近了农民，亲眼目睹农村的落后，了解农民的痛苦，体验了农村生活。半个月的社会实践，虽然比较辛苦，但我得到的很多、很多，受到的教育很大、很大。

首先，锻炼了自己的能力，在实践中成长。参加社会实践是学习书本知识与投身社会实践的结合，更是青年锻炼成长的有效途径。同时在与农民群众广泛的接触、交流中受到了真切的感染和体会。在无数活生生的典型事例中受到启发和教育，使思想得到升华，不仅增长了见识，也提高认识能力、适应能力和综合素质。

其次，了解广大农村的基本民情，体验农村生活。我们亲身走进农村，与农村面对面交谈，了解到当前农村存在的最根本问题，认识到农民的苦难，进一步对国情的思考。日出而作、日落而息、面朝黄土背朝天的生活让我们反思城市里的生活优越性。实地考察，了解情况，体验生活，同时艰苦的工作环境也让我们体会到了作为一名基层乡镇干部工作的艰辛。

再次，在实践中磨练了意志，陶冶了情操，开拓了眼界，增长了才干，也表现出了经验不足和认识问题不够全面等问题，使我们回到学校后更加珍惜在校的美好时光，努力掌握更多的科学知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为以后更好地服务于社会打下坚实的基础。

最后，这次的三下乡之南礤行，我们在与村民的交流中感受到他们对改变贫困生活的渴望;从先进党员活生生的典型事迹中受到深刻的启发和鼓舞;并在不断地实践中得到了充分的锻炼和提高。同时，通过社会实践，我理解了很多有关人生的价值和意义，又站在一个新的起点上，在不断的学习实践中成就自我!

**社会实践自我总结篇二**

为了拓展自身知识面，扩大与社会的接触面，增强个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自我的本事，以便在以后毕业后能够真正真正地走入社会，更快地适应社会形式的变化，并且能够在生活和工作中很好的处理问题，同时也能够打发这空虚无聊的漫长寒假，让寒假充满意义。

我的工作是在xx茶餐厅当一名服务员，负责上菜。工作总共有两个班，分为早晚班和中班。每一天工作八小时，午饭和晚饭都在餐厅吃，吃饭时间为半小时。每一天早上我们都要打扫，我们每个班有八个人，每个人都有各自负责的工作，而我的打扫任务就是负责擦餐厅里所有的桌子。晚班结束时依旧如此。

刚开始，我是抱着试试看的态度去找工作的。反正在家闲着也是闲着。正好看到一家茶餐厅要找人，我就去报名了。

果然，过了两天我就接到电话，说让我第二天九点去报到。我听了十分激动，这是我的第一份工作，不管做什么，我都下定决心要做好。

第二天，我提前去了。同样，我也看到很多和我一样来报名。我很奇怪，因为她们中的大多数都和我一样是学生，也有几个是刚毕业的。我的心里不禁暗自高兴。

由于茶餐厅是刚装修好，还没正式开业，所以店经理就先让我们帮忙打扫，互相认识，自我介绍一下，同时也熟悉熟悉环境，没半天，我们大伙就打成一片了。毕竟都是同龄人，能聊的话题也很多。第二天，经理给我们每人发了两套工作服，以及工号牌，拿到工作服那一刻，我们所有人都很兴奋，都在期待着开业。

最终，第三天，在一片炮竹声中，xx茶餐厅开业了。那天，我是第二个班，而第一个班的人已早早站在门口当起了迎宾小姐。我有些紧张，推开大门，我换上制服，开始了我一天的工作。

可是没多久，我就觉得脚很酸，想休息，但我们并不允许，也不能够在客人面前乱动，要维护好自我的形象及餐厅的形象。好不容易到了中午，能够吃饭了，不知为什么，平日里那并不怎样好吃的菜那天突然那么可口。午时，我和一个同事一齐当起了迎宾小姐。每当有客人进来时，我们都要点头并微笑着说“欢迎光临。”当客人用完餐离开时，我们也要微笑着说“多谢光临”。

不知不觉，一天的工作结束了。我似乎还沉浸在这兴奋中，但晚上回到家，脚好酸好痛，都不能平伸，夜里疼得睡不着觉。可是热情而年轻的我没有丝毫感到累，我倒觉得这是一种激励，明白了人生，甘无聊生活，接触了社会，了解了未来。

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，也要学习别人怎样做人，以提高自我的本事。

记得教师曾说过大学是一个小社会，但我总觉得学校里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归坚持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户，同事上司等等，关系复杂，但我得去应对我从未应对过的一切。

在这短期的假期实践里，有一件事令我印象深刻：发传单。由于我们的餐厅是刚开业的，所以没多少人听说，生意也没有多红火。于是，店经理决定让我们员工去发传单，宣传我们店。

我十分高兴的理解了这份工作，但事情并不如我想像的那么顺利。我那么热情的向路人介绍我们茶餐厅，发传单给她们，很多人并不理踩你，压根儿连看都不看一眼就把传单给扔了。结果是我们给扫马路的清洁工带来了很大困扰。我们前面发，有些人后面扔。我当时就很气，心想她们怎样一点儿也不尊重别人的劳动成果呀。但渐渐地我也习惯了，这就是社会。多数人都在为了自我而活，别人并不可能花那么多心思去关心或替你研究。

不知不觉，半个多月的假期实践结束了。说也奇怪，平日里那么多的怨言都变成了离别时的不舍。在那里，我学到了许多学校里学不到的东西，也认识了不少朋友。总之，这次假期实践十分有益。

以前总是乱花钱，但当真正工作后才发现钱挣得不容易，所以，当领到工资时，我并没有舍得花，而是好好的保存。同时，也学会了尊重与感恩，还有淡定。

短短20天的社会实践结束了。我从中学到了很多。第一要学会做人。首先，人要有诚信，要遵守信用，既然答应了就应当做到。第二要学会忍耐，要沉着冷静的思考问题。不要遇到问题就不知所措。第三要记住，在上班时必须要遵守纪律，不能在客人面前随便说话，要给客人留下一个好印象。最最重要的是要记住，顾客永远是上帝，不论客人有什么不好的行为，都不要当面指责;客人提出的意见要虚心理解。第四要勤奋，做好自我分内的工作，不要因为工作量大就想偷懒。看到哪里脏了，要自觉地去扫干净，不要等到领班去催你，打扫时不能马虎。

同时，我也学会了勤俭节俭。第一次挣钱时才感觉到了钱的来之不易。懂得了节俭，不乱消费。

当然，在那里，我也交了不少朋友，她们给了我很大帮忙，更让我学会了珍惜。我想这次的假期实践会让我终身受益。

或许教师是正确的，虽然大学生活不像踏入社会，但总算是社会的一部分，这是不可否认的事实。

作为一名新世纪的大学生，应当懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践毕不可少。

毕竟，两年之后，我已经不再是一名大学生，而是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做事。只懂得纸上谈兵是远远不够的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自我成为一名合格的，对社会有用的人才。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在学校读书;而已在社会的人都宁愿会学校读书。我们上学，学习的是先进的科学知识，为的都是将来走进社会。

所以，我们应当在今日努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

**社会实践自我总结篇三**

大三已经结束咯，时间过的真快啊！我将成为一个大四的学生，总觉得时间来的太快，我还没准备好。现在的我能做些什么，对未来一无所知，充满了迷茫，有的时候觉得我的人生真迷茫，至少从出生到现在是子的。我不知道当我对我的生活很迷茫的时候，其他人是什么样子的，和我一样吗？应该不会吧！也许的人也是存在的，而且还是一群人。我该怎么办呢？要这样下去吗？这是我想要的吗？我想不是这样子的。

其实我也很感谢大三这一年来我得到的收获，感谢身边的人事，让我懂得社会不是想象中的那简单的，还要学会去适应。你看到的人也不是你看到的样子，也许有时候你觉得三年来你了解了一个人，而且自以为是和很熟和自己很好的朋友，其实事实远比你想象的还要复杂！原来大学真的是半个社会，我现在真的有点明白了，希望现在还不算晚。我知道自己很幼稚很单纯，但是这一刻我觉得我有点长大了，而且我也希望我要一直都在成长，也许我现在不应该去抱怨利用我的人，相反我要谢谢她们告诉我社会就是那么残忍，要生存就要强大！但是我不想像她们一样利用别人，用到你的时候对你特别热情，不用你时一脚把你踹开。虽然我没有被别人踹开，但是被人利用的感觉真的很不好，我已经有这种难过的体会了，我不希望把它再带个别人。也许我太善良了，又或许我接触的太少了，但不管怎样我此刻就是这样想的，我希望我以后也能够这样想。

现在的我很想规划一下自己这一年的生活，想定几个目标让自己去完成，因为我觉得有目标的人才是最厉害的！知道自己做事是三分热度，但希望这次能够坚持下来。说实话我同学说的也对，“如果我能活到80岁，那么我一生的四分之一已经进土了”，我剩下不到四分之三的人生我不可能都来奋斗的，除去睡觉吃饭我不知道还有多少时间让我做一些自己想做感兴趣的事。所以趁现在自己还活着就多折腾折腾吧，等死了在安静的享受吧！

他说的对，我还没有长大，很多事情都是突然忽然，但是从这个暑假开始我要证明考试吧给自己看证明给别人看，我，真的要成长，真的在成长！

有时候我也在想，我自己也不是天才，不可能想怎么样就怎么样，就自己给自己楼梯下。可是这次我想说真的，我真的要努力咯！我要变成全新的我，已经在成长的我！

暑假的计划，虽然六级过了，可是也太差强人意。所以全心全意准备六级，练习普通话，练习英语口语！先准备那么多吧！现在你要希望自己怎么样了，而是要一定完成！jj你一定要加油，因为你是你！不是别人，要成真正的自己！fighting!

**社会实践自我总结篇四**

自从我们进入了大学，一切的生活就是间接性把我们推入社会，让我们去适应社会，大学的生活其实就是一个我们从读书的学生转变成在社会工作的成年人的过渡时期，可是我们应当如何应对这个过渡的时期呢，我们该怎样做呢，这一切都会在实践中出真知。

我们的大学生活是丰富多彩的，而我们的暑假更是无限的欢乐，作为一名新世纪的大学生，应当懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，毕业之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，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。以后的人生旅途是漫长的，所以我们必须锻炼自我成为一名合格的、对社会有用的人才。

并且，我深感到，我进入大学并不是人生的终点，仅有多吃苦，才明白生活的艰辛，不易。虽然只是短短的时间，我却觉得像经历数年。增长了许多课本上没有的知识。记得曾看到过这样的话：知识犹如人体的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱；人缺少了知识，头脑就要枯竭。

眼高手低，在找工作的时候，工资低的不想做，工资高的不让做，我开始检讨我自我找工作的思维，开始换一种方式找工作，我想我此刻需要的仅仅是锻炼。

样说能让这些顾客拥有购买欲望。我们胆大了才能冷静，冷静了才能很好地经过顾客的言语与表情察觉顾客的想法，才能在介绍时吐字清晰、口齿伶俐，才能让客人明白你在说什么，才能在客人提问时作出适当的回应，不至于慌张得不知所措。在那里，不仅仅要受到公司的监督，并且里也要听从现场人员的调配。

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，这需要我们去调整自我的心态，在一个最佳的状态下，才能很好的工作，吸取经验。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。

在这次实践中，我的口才得到了提高。在与顾客交谈的过程中我十分注意语境及说话的口气，并且及时改正一些不得体的地方，使我说话比以前更大方得体了。我觉得对于口才的提高，多说很重要，要尽量动脑筋说，大胆地说，不能像我第一天上班那样，不知说什么好。我相信说的多了，本事在不知不觉中就提高了。

我开始很不适应我的工作，我不敢和顾客说话，变得唯唯诺诺的，不敢正是顾客的眼睛，，这样很不利于我的推销，我明白自我很笨，可是就是不敢正视自我的问题，之后我开始慢慢的适应，逐渐去应对我的顾客，去解决他们所需要我解决的问题，去帮其他的同事解决她们呢要我帮他们解决的问题，在经过一段为期不短的工作生活后，我深深的体会到了工作的艰辛，以及我在学校里微不足道的经验根本就不能够良好的适应社会的复杂。在工作的过程中，我学到了很多，不仅仅是工作上的经验，还有和上司、同事相处的技巧。以下是我在工作中总结下来的。

关于金钱，我开始有点了解到父母工资的不易，我的月薪在一千块，当我卖出必须数量的服侍才会加工资，这样我必须每一天应对不一样的客户去满足他们的要求去购买的我商品，每一天工作都必须八点半上班，开始站在我需要负责的区域，为顾客查货，试衣服，帮她们解释衣服的款式，和材料，每一天最多的就是不停的说话，导致我刚开始几天回到家，根本不想说话。脚也站的异常酸，当看到自我的工作有了业绩之后，变得开心了点，我的父母是做着比我更辛苦的工作，我真的不明白他们是怎样坚持的，看着父母花白的头发，我心理难免不心酸啊。以前在学校的大手大脚让我自我也很羞愧，我的每一笔生活费，和每一笔学费都是父母的血汗钱，当我在海吃海喝的时候，我的父母可能还在热火朝天的车间做着笨重的工作。每个月领着几千块的工作，还要分给我一半，我实在为自我的行为感到羞愧。自我工作之后，每一笔钱都是来之不易的。

表现，当你没有足够的自信心，你根本就不能很流畅的和他人交流。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，所以没有必要感到自卑。你的自信有时能够感染其他的工作伙伴。。

四、在社会中要克服自我胆怯的心态。自我心生胆怯，做事就会畏畏缩缩，无法展示你的最佳状态，办事效率就降低了，同时也让上司、同事厌恶。

五、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。

六、微笑是在这社会中最强而有力的武器。有人说，应对失败和挫折，一笑而过是一种乐观自信，然后重整旗鼓，这是一种勇气；应对误解和仇恨，一笑而过是一种坦荡宽容，然后坚持本色，这是一种达观；应对赞扬和激励，一笑而过是一种谦虚和清醒，然后不断进取，这是一种力量；应对烦恼和忧愁，一笑而过是一种平和释然，然后努力化解，这是一种境界。所以在任何的情景下我们都要学会一笑而过。学会忘记是生活的技术，学会微笑是生活的艺术。并且，真诚的微笑也会赢得他人对你的好感，化解人与人之间的不愉快；亲切的微笑客人感觉到你的重视。微笑也是社会实践中必须要锻炼的本事。

我的暑假工作虽然与我的专业无关，可是也让我自我的到了锻炼。有时过的真的很难受、很憋屈，可生活还得继续，还得应对学习，应对走出校门，应对找工作。可是，让我们体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，为以后走向社会，起到一个桥梁的作用吧。应对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应当转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自我的创业和社会实践本事。

实践是检验真理的唯一标准，这句话真的没错，我在实践中，真的有充分是认识到自我的不足，和发现了自我的闪光点，我想我会在接下来的学习和生活中慢慢为自我找到方向，并为之奋斗。

**社会实践自我总结篇五**

今年暑假，我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。

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。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，知道要进行暑假实习时，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。如工作的领导所说的“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，如某位名人所说：“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。

以上是我自己觉得在这次暑假社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，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。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

那么，我的社会实践活动就从我的实习工作拉开了序幕。通过别人的介绍来到了海门市老区开发建设会（海门市扶贫开发协会），主要进行一些文字处理和文件整理工作。其中印象比较深刻的是将一些曾经受到过南通市台商协会和南通市扶贫基金会的捐助的大学生寄来的自我总结和感谢信打成电子稿。他们大多是大三或者即将毕业的大四学生，通过他们的信件我对大学生该如何更好地利用大学四年的宝贵时光有了更好的认识，他们的家庭条件都很一般，但也因此更加地努力，无论是在学业，课外活动以及社会实践方面都有出色的表现，我希望能通过这些学兄学姐的经历来鞭策自己，百尺竿头，更进一步。

暑假即将结束，我的暑期社会实践活动也已经告一段落，通过这次实习的经历我觉得对自身有了更清醒的认识，新的学期也将要开始，我决心将精力都投入到新的学习生活当中，卯足精力，力争上游，不断的提高自身素质，为今后打下坚实的基础。

关于社会实践活动总结

关于大学的自我总结

关于教师党员自我评价总结

关于寒假社会实践的总结报告

关于师德师风学习的自我总结

【热】社会实践自我鉴定

社会实践自我鉴定【推荐】

【精】社会实践自我鉴定

社会实践自我鉴定【热】

社会实践自我鉴定【荐】

**社会实践自我总结篇六**

在我个人看来，实习就是把在大学里学习的理论加以检验的一个过程，并从中反思自我学习上的不足，这是一个反反复复的事情，就和理论要理解实践的检验一样。实习嘛，最重要的是自我各个方面都有所提高啦！开心也是很重要的啦！在我来“陕西长安社会工作发展中心”之前，我是十分期待的，这毕竟是第一次的实习经历，对我以后的职业生涯将会产生不可估计的影响，我们的.老王称这个过程叫做“反刍”。

“生活的意义在于奉献”，这是奥地利的阿德勒书中的名言，而社会工作是一个生命影响生命的过程，具有重大的意义，是值得我们每一个人去做的事情。所以台北的刘晓春教师说的很正确，她期望创造一个没有社工的社会，即是把社工的东西都赋予到每个人身上，让人人都成为社工。这是一个相当漫长的过程，是需要我们这些大学生去艰苦奋斗的，请相信我，我有十足的信心！

回到正题上来，这次实习确实让我受益匪浅。这次实习，有来自全国各个高校的大三大四的学生，我们共同组成了一个社工大家庭，互相融合，互相交流，乐此不疲。能聚在一齐就是缘分，何乐而不为呢？期间，在生活上我们一齐做饭，一齐用餐；工作中，我们一齐前行，共同交流，共同提高；看书间隙，我们一齐探讨社会问题，发表个人见解，不亦乐乎！这时，我又想起了许巍的歌——《时光》，真的好怀恋那些过去的日子呀！

和我的搭档miss程外出搞访谈时，我学会了合作之道。如果小孩子没有被教给合作之道，那他很可能会有人格上的缺陷，成人如果不会与人合作，会把事情搞得一团糟，记得宝洁八大问中都有关于合作经历的问题，这足以见得合作的重要性。有时她访谈，我记录，有时她记录，我访谈，一来二去，自然就很有默契，当然，合作也是需要技巧的。我们所学过的小组工作课程就十分讲究合作的技巧，正是这次实习，使我认识到了合作的重要性，所谓“男女搭配，干活不累”，就是这个道理了。

最让我感到遗憾的是，我们这些实习生没有在日常的生活当中做大饭，大家一块儿吃。但毕竟男女有别，各地区也有各自的饮食习惯，每个人也有自我的饮食爱好，有些人不喜欢吃辣子，而我是重庆人，不吃辣子就感觉相当的不习惯。我理解大家的感受和需求，也许仅有在餐桌上，我们之间才能更进一步地加深感情，毕竟中国人的餐桌文化是很浓厚的，有些人仅有在酒后才会吐真言。每次看到一拨人在厨房做饭，洗菜的洗菜，掌勺的掌勺，必须到街上吃饭的我就会感到很辛酸。而每当站在人来人往的十字路口时，我总是徘徊不前，不明白这一顿饭又该吃啥。可能是因为我自我太内向了吧，所以才不禁有这样的感受。

经过这次的实习，我有相当大的收获。作为一个重庆人，在夏天居然没有吃过烤肉，喝过啤酒，真是一件丢人的事。在那里，我第一次学会了烤肉，吃上了自我亲手烤的鸡翅和羊肉串，看到大家品尝着我做的烤肉，听着大家的阵阵赞赏，我的内心十分满足！

在每次的与人访谈过程当中，我逐渐的学会了灵活运用半结构式访谈法，学会了真诚、同理、倾听、接纳等社会工作的实务技巧，让我对在学校里学的知识有了一个更加深入的认识和了解。社会工作的技巧，说白了就是实践性的，不亲身地去实践，是不会有所升华的，在学校学的和在实践中做的，完完全全是两码事。在每一次的访谈开始前，我和受访对象平起平坐，如果受访坐在地上，我就坐在地上，他们站着，我也一向站着。有一次访谈对象的啤酒放在我的右手边，他想喝酒了，我就顺手帮他拿过来。还有的访谈对象一向蹲在水龙头下洗衣服，我和我的搭档也一向蹲在旁边询问和记录。老王说，访谈就是聊天，让人感觉到舒服和愿意说话，要使人不自觉的说出你认为有价值的信息。这话此刻看来也很有道理。

社会工作者的成长之路是十分漫长的。在每一次的“团结社工讲堂”之后，我对社工有了更加深入的体会和认识。每位社工教师都是那么的平易近人，幽默风趣，我也想成为那样的人，和每个人都能说上两句，处好关系。老王说，我们要做接地气的社工，就是这个道理。

听过刘晓春教师的讲述，我认识到社工这个行业不像其他行业那样，这是一个生命影响生命的过程，社工在做工作的期间，案主和社工都在共同成长，做社工既是助人也是自助。我以后要不要做社工，是一个严肃的选择，岂能儿戏？听她讲她运用临终关怀的技术陪伴了一位老人，她亲身体验了死亡的过程，直到服务对象安静地死去，并且她说她灵魂出窍过，两次与死亡擦肩而过。这是一件好恐怖的事呀！

看过费孝通的《乡土中国》再经过实习中的锻炼，我对书中乡土社会人群的“土”和“愚”有了更深层次的理解，这并不是他们的错，传统的乡土社会是不太需要使用文字的，其中人的知识水平固然有他的局限性，可是这不应当成为我们社工看待人的价值观念和意识形态，这违背价值中立的伦理原则。在实习的后期，我和我的搭档访谈的对象大都是农民工，在团结村的人力资源市场，他们每一天都聚集在此，等待招工的人来。我遇见一个从甘肃来的农民工，当时他来这个市场已经六天了，身上带的五百块钱已经花得只剩下几块钱了，他不得不卖掉已经没有话费的手机，要价就十块钱，好吃上一顿饭。运用社会学想象力，我能够想到他家中有小孩，有老人，还有几亩地要种，他是鼓起多大的勇气才决心背井离乡到西安打工呀！然而在这儿遇到这种情景，他该如何是好。这就是社会现实。有一次访谈到一位农民工，每次去劳动力市场我都能见着他，每次他都是笑眯眯的，每次我都看到有啤酒瓶子在他的身旁。我问他想过改变现状没有，他稍微迟疑了一下，只是说谁不想改变呢，只是我没有赚到足够的钱，他把这些情景都归结于钱，好像有了钱，啥事儿都能解决似的。这是一部分农民工的现状，在这个市场里，我也看到很幸福的农民工，他们家庭和睦，家庭成员相处友好，感情深厚，让我都十分羡慕。这是辛勤工作，诚实守信，自立自强的结果。这值得我这个社工学生学习。

当然，在这个实习的过程中，我也感觉到“长安社会工作发展中心”的优势和不足之处。有社工大腕的开导和教育，让我看到社工的无限发展机遇和挑战；有相关电影的社工情节理念的熏陶，让我认识到社工的发展离不开人民群众的合作支持，离不开我们社工内部的凝聚力；有老王的谆谆教导，让我们对社会有了更深层次的理解，看清某些社会现实。

不足的是，我认为我们应当注重加强实习生内部的感情交流和相互了解，构成相当的凝聚力与认同感。加强教师对实习生的指导，注重社会工作技巧的实际运用。而在机构工作人员的层面，应当加强上下级的协调沟通，避免不对称的信息沟通。

总的来说，这次实习，感觉真的不错，飞一样的感觉！

**社会实践自我总结篇七**

为了结合开展保持共产党员先进性教育活动的工作，今年暑假我们学校团委组织学生党员参加全省“三走进三了解三提高”为主题的暑期社会实践活动。7月18日，我随华南农业大学学生党员赴蕉岭县“三走进三了解三提高”学习实践服务团来到蕉岭县南礤镇镇参加社会实践，开展社会调查工作。在短短的两周时间里，我们走出校园，走进农村，实地考察，与村民交流，采访了先进党员，学习了相关材料。同时亲身到基层体验生活，感受乡村生活气息，不但使自己开拓了视野，增长了见识，又增强了党员意识、提高了思想素质、提高了实践能力，实现了大学生的社会价值，锤炼了共产党员的党性，同时也体现了共产党员的先进性。

虽然我也是生在农村、长在农村，但这次以另一种身份再次走进农村时却有另一番感受和隐痛。下面就谈谈我的一些感想和体会。

xx镇位于蕉岭县的东北部，是广东的边远落后山区，当地经济欠发达，全镇山地面积虽大，但人均耕地面积不过0.3亩左右，农民主要以种植水稻为主，耕种基本上自给自足，是典型的小农经济地区。因地处偏远山区，农业结构单一、分散，农业技术薄弱，合作性不强，今年上半年人均收入仅20xx元，农民生活水平较低，一些村落仅解决了温饱问题，许多农民仍生活在水深火热中。家庭日常消费、子女上学费用、老弱病痛隐患等仍然困扰着当地农民。谈到此，我又想到“剪刀差”这个词，现在农村的稻谷价格低廉、而肥料农药等又高价，入不敷出，据了解，这种“剪刀差”的问题在当代中国广大农村地区是长期存在的，虽然现在国家已经免收农业税，但农村切实的经济压力仍未解除。减税与增收之间存在的最根本矛盾就是当地经济发展落后。农村面貌要得到根本改变，就必须找到一条正本清源、标本兼治的好的思路从总体上解决农民增收难的问题。

在我们走访村民的过程中，多方面了解到本地的青壮年大部分都外出打工挣钱，剩下的不是老人便是小孩！在依靠土地已经不能满足家庭经济开支的情况下，除了这条路，恐怕再也没有更好的途径了。当我们的农民被迫离开自己的土地、离开自己的家乡，“独在异乡为异客”，我们理解他们的内心感受吗？当我们自豪地讲我们占用世界总量7%的耕地养活了占世界总22%的人时，我们是否想过，我们是用占世界总量35%的农民来做到的！

城里的孩子永远无法理解农村孩子的痛苦，因为经济文化的差距是根本无法比拟的！我希望国家、社会要进一步关注“三农”问题，特别是要提高农民的生活水平。

教育无疑又是南礤镇一个沉重的话题。虽然全镇基本普及了九年制义务教育，但镇内却无一所高中，高中入学率相当低，而高等教育人数是少之又少。在实施小学撤并制度后，有的村内无学校，连小孩都要到十里外的其他村上学，其条件之艰辛可以想象。而且落后的教育设施、教育人才的缺乏已不能满足当地青少年对知识的渴求。经过这一段时间与乡亲们的接触，我深刻感受到：农村教育的重视程度比起城市有过之而无不及，甚至越是贫穷的地区人们对教育的渴望越是强烈；只要子女有志成才的，大多数家长愿意倾其所有让他们接受更高层次的教育。其实，农村教育滞后的根源不在于观念的落后而在于经济的落后，落后的经济条件已经严重阻碍了山区孩子的求学机会。

农民经济收入低，无法支付高额教育费用，特别是大学学费，对于一个普通的农民家庭来说，要想供一个大学生读书是相当困难的，或许全年的家庭经济总收入仍不足于支付一个大学生的一年在校费用。“砸锅卖铁供子女读书“不是笑话，而是社会的一种警钟！君不见现今网上又有报道说今年全国有为数不少的高考优秀生由于交不起学费而被迫辍学或者四处求处吗？我也是一名农民的儿子，也知道父母供自己读书的艰辛，看着父母脸上的皱纹一年年加深，我的心酸是那些有钱家庭的孩子永远无法理解的。

绝大部分农村家长是非常希望自己的子女可以上大学、接受更高层次的教育，从而走出农村，然而沉重的农村教育现状和落后的经济条件已成为教育事业发展的巨大负担。我们呼吁社会各界关注农村山区的教育现状，同时希望各级政府继续加大山区教育方面的投资，改善山区孩子的教育状况。

虽然暑期社会实践已经结束，但社会实践给我们带来的深刻体会却远没有结束。这样的三下乡，这样的社会调查，使我们走进了农村，接近了农民，亲眼目睹农村的落后，了解农民的痛苦，体验了农村生活。半个月的社会实践，虽然比较辛苦，但我得到的很多、很多，受到的.教育很大、很大。

首先，锻炼了自己的能力，在实践中成长。参加社会实践是学习书本知识与投身社会实践的结合，更是青年锻炼成长的有效途径。同时在与农民群众广泛的接触、交流中受到了真切的感染和体会。在无数活生生的典型事例中受到启发和教育，使思想得到升华，不仅增长了见识，也提高认识能力、适应能力和综合素质。

其次，了解广大农村的基本民情，体验农村生活。我们亲身走进农村，与农村面对面交谈，了解到当前农村存在的最根本问题，认识到农民的苦难，进一步对国情的思考。日出而作、日落而息、面朝黄土背朝天的生活让我们反思城市里的生活优越性。实地考察，了解情况，体验生活，同时艰苦的工作环境也让我们体会到了作为一名基层乡镇干部工作的艰辛。

再次，在实践中磨练了意志，陶冶了情操，开拓了眼界，增长了才干，也表现出了经验不足和认识问题不够全面等问题，使我们回到学校后更加珍惜在校的美好时光，努力掌握更多的科学知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为以后更好地服务于社会打下坚实的基础。

最后，这次的三下乡之南礤行，我们在与村民的交流中感受到他们对改变贫困生活的渴望；从先进党员活生生的典型事迹中受到深刻的启发和鼓舞；并在不断地实践中得到了充分的锻炼和提高。同时，通过社会实践，我理解了很多有关人生的价值和意义，又站在一个新的起点上，在不断的学习实践中成就自己！

**社会实践自我总结篇八**

今年暑假，我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。

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。工作总结如何与别人沟通好，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。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，而是对自我的本事做出肯定。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，明白要打暑假工时，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，如某位名人所说：“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。

以上是我自我觉得在这次暑假社会实践学到了自我觉得在社会立足必不可少的项目。

正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。个人简历我要看看我能否在恶劣的环境中有本事依靠自我的双手和大脑维持自我的生存，同时，也想经过亲身体验社会实践让自我更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自我的才干，培养自我的韧性，更为重要的是检验一下自我所学的东西能否被社会所用，自我的本事能否被社会所承认。想经过社会实践，找出自我的不足和差距所在。

那么，我的社会实践活动就从我的找工作拉开了序幕。经过艰苦的找寻工作，很多的地方的招聘都要有工作经验的优先，一听说我没有经验就跟我说“这样吧，你回去等消息吧，如果需要的详，我会通知你的”。最终在亲戚的帮忙下，我的社会实践单位是房屋拆卸公司。我的工作资料就是组织与策划，经费与预算，与客户交流做宣传，打电话预约客户，并在三天之内打回访电话。在实践的这段时间内，我帮忙接电话，复印资料，整理文件等，感受着工作的氛围，这些都是在学校里无法感受到的，并且很多时候，我不时要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，热门思想汇报在学校里也许有教师分配说今日做些什么，明天做些什么，但在那里，不必须有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，并且要尽自已的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不一样的评价。

在学校，仅有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而那里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，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，以提高自已的本事！记得教师以往说过大学是一个小社会，但我总觉得学校里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归坚持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去应对我从未应对过的一切。在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，并且是多方面的，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景。

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？也许教师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，可是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。可是有时也要感激教师孜孜不倦地教导，有些问题有了有课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一小部分人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应当懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn