# 最新社会实践自我总结及体会 社会实践自我总结(模板13篇)

来源：网络 作者：水墨画意 更新时间：2024-08-17

*围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。社会实践自我总结及体会篇一白驹过隙，一转眼，我们已迎来了大学的第一个暑假...*

围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

**社会实践自我总结及体会篇一**

白驹过隙，一转眼，我们已迎来了大学的第一个暑假，这也就意味着再等到新学期开始我们可就是学长学姐了，让我不得不再次感慨时间飞逝，是啊，去年的这个时候我们还是一个刚刚毕业的高中生而已，准备用整个暑假的时间把高中三年的压抑释放出来，而此刻已然是一名大学生一年有余了。当然，如果按开学时间来算自然是不大到一年，弄不清是什么时候褪去的“新生”的外衣，可是这会儿却颇有一种“老生”的滋味。仿佛一切都在一夜之间变老，让人猝不及防。来不及多多回忆大一的生活，暑假伊始我就投入到另一种生活当中去了，说是辛劳却也充实，说是疲惫却也会觉得那是一种享受，是啊，付出劳动后并有所得，心总是会感到些许欣慰吧！不再多言，且说这个暑假我是如何度过的吧！

坦白说，本打算在暑假里到工厂找一份临时工作的，遗憾的是并没有找到，附近的工厂里都没有熟人，厂子里似乎也不缺人，远的工厂里就更不可能找到活干了。也许是不够远，之后听说许多同学都在外地打工，而没有回家，由此不免感到有些惭愧。倒是在一开始找了一份在饭店端盘子什么的工作，可是离家较远加之还要上夜班，所以必须得住在那儿，之后让我给推辞掉了，因为那样一来几乎天天不能在家了，而我想多陪陪母亲。就这样一连十多天都闷在家里，没有找到任何工作。一天接到高中同学打来的电话，说是次日七八个同学小聚一下，心想也是，毕竟一旦开学而同学又不在同一个城市，连见面都不太可能，更别说弄一个小小的聚会了，遂决定参加聚会。

态度不认真负责，那么结果很可能就是失去这份工作！那人仍在孜孜不倦地跟我们解释，不仅仅脸上的表情丰富，肢体语言也很有特色，似乎生怕我们不能理解他所说的任何一个字：“所谓的以旧换新就是把旧家电折合成必须的现金，当然这现金不能兑换，只能用于买传单上的那些电视机，旧家电不必须非得也是电视机，什么洗衣机、电磁炉的，只要是家电就行，当然手电筒是不行的。”我们又是一阵欢笑，渐渐佩服起他的幽默来，“这家电呢，不论它坏没坏，不管它坏的程度怎样，都能拿来换。当然有人会问，21英寸的旧电视跟25英寸的旧电视折合一样的钱？对！大家都明白，旧家电回收后就只是拆它的那一点稀有金属，而不管你是什么样的家电这部分的含量都是差不多的。说句实在话，旧家电值不多少钱，关键是国家补贴的那13%。不一样价位的电视优惠不一样，你看那传单上，是不是越贵的优惠的越多？”我看了一下，的确是。

我的第一个服务的对象是一位老大爷，他说一口地地道道的本地话，受他影响我怎样也说不出普通话来了。老大爷似乎对一切都很好奇，一向在问，问得很是仔细，我并没有感到厌烦，反而觉得能把我明白到表达出来，从而让别人明白，这是很令人自豪的事情。我发此刻我耐心给老大爷解释的时候，老大爷的身后旁边又都聚集了好些人，他们都在全神贯注的听我讲解，忽然感到一阵紧张，在这之前我哪有当着这么多人说这么多的话过呀！我想这就是社会，这就是生活吧，与人打交道，没什么可畏惧的，想到这先前的紧张渐渐变得很淡很淡了。我尽自我最大的努力把自我明白的以及自我的理解统统告诉人们，看见他们带着一种理解了的表情离去，真的很是欣慰！

这十几天的时间都处在跟人说话的状态，渐渐认识到说话也是一种艺术，要让别人心服口服的理解你的思想必须在说话上下大力气，要循序渐进，语气要恰当温和，要给人一种亲切的感觉。顾客是上帝，这话没错，必须要微笑待人，决不能板着一张脸，尤其是不能带着情绪上班，这是工作的大忌。社会是人的社会，在社会上就要认识人，认识更多的人，与人交流，与更多的人交流，而不能恪守所谓的不和陌生人说话，所有的一切且都是从零开始的，人和人都是从不认识到认识的，试着让自我去理解他人，同时也让别人乐于理解你。予人玫瑰，手有余香。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。真的，经过实践，你会发现你所学到的要比从书本上或者从别人那里直接灌输过来的要深刻很多倍，经过实践你把自我的知识也好，思想也好，都和实践相联系，并不从实践中学得的东西真正转化成自我的一部分了。我想实践与认识的辩证关系在高中我们就已学过了，就没必要赘述了，我想强调的是，经过亲自实践你会更加明白实践与认识的关系的！

总而言之，作为大学生的我们，必须要让自我多多参与实践，使得思想在实践中得到升华，更好的认识和适应社会生活，更好的领悟人生的真谛和做人的道理，为将来以后走出校门，走向社会打下牢固的基础！

**社会实践自我总结及体会篇二**

社会实践个人总结时代在进步，社会在发展，而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们的面前，现代社会所需要的已经不再是单纯的知识型人才，中国大学网范文之工作总结：社会实践个人总结。时代赋予人才新的定义：不仅能够驾驭新科技，具有创新意识，更要有将科技应用于实践的能力。但是，再看看我们，只是被禁锢在四角高墙内，捧着书中自有黄金屋的古训，做着日后事业有成，飞黄腾达的白日梦。我们的传统，我们的教育制度还有我们本身使我们缺乏勇气走出象牙塔，去接受实践的检验和社会竞争的洗礼。在这样一个知识与实践完全脱节的环境里，我们又有什么资本去谈成才、谈竞争、谈事业时代证明，历史证明，我们的自身状况证明：我们唯有面对社会，才能心平气和地作出一些选择，才能确立自己学习和生活的目标。

我们经过走访请求帮助分几组联系了环保局，建设局，新闻报社，电视台！经过不断努力查阅了无数资料。我们的准备工作终于完成了，我们有充分的准备所以一开始我们就相信我们这一定是个成功的实践团，我们的努力不会白费！坚持和团队精神打造奇迹，我们需要！这次实践，我想我们其中每一个成员都清楚这一点——我们是一个紧密的团队，为了共同的目标聚在一起，去完成一项共同任务的团队，只有大家都做好，才能收到预期的效果。而且这样的组队方式可以锻炼与人合作的能力。全心全意地投入自己选择所要做的事，尊重选择！在调查的过程中，我们有时需要在烈日下和雨天下做，有时会遇到在家的人非常少，有时人们会拒绝做调查，甚至说一些比较难听的话语，有时…虽然这项工作可能比较难，也比较辛苦，但看到外国的等朋友们是如此全身心地投入自己选择所要做的事，我觉得好对，这不是辛不辛苦，难不难做的问题，而是你自己尊不尊重自己的选择，愿不愿意去做的问题，既然选择了，就要好好地去做好自己所选择的事，全力做好工作，完成任务既要相信自己，又要相信他人。我们都知道，天下没有免费的午餐，守株能待兔最终会遭到失败——只有全心投入，才能有真切的感受。

最令我难忘的是在调查过程中请人帮忙填问卷的情境——很多时候两个多钟的时间只做了10来20张的问卷！填一张最多只要5分钟而已！其实也有原因的，主要是不相信，被问人不相信这些，所以拒绝；有时候是我们自己不相信自己，不敢随便问人，因为自己怕被拒绝以及听到一些难听的话语，所以不停寻找一些少拒绝的对象。后来问着问着，可能问多啦，胆子也大了，也可能觉得被拒绝也没有什么，可以再来的，就没有那么多的顾虑了，放开胆子去请他们帮我做调查，被拒绝了，还带微笑说：没有所谓，谢谢，情况也便逐渐好多了，自己从中也锻炼了口才。现在再想一想，其实只要正确地看待被拒绝，机会可以自己去创造。我们应该懂得相信自己，也懂得相信别人炎炎夏日列日当头。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。

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。通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，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来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。今年的暑假社会实践活动日子早已远扬，回顾起来，至今仍历历在目，感触良深，在这次社会实践中不断经受锻炼，在短短的几天日子里，其活动内容之丰富，场面之感人，百姓之热情，都让我们每个青年志愿者都难以忘怀大学生暑期社会实践个人总结纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。只是一名大一学生的我，抱着贴近社会，锻炼自己的愿望，参加了大学生社会实践。希望在进入社会之前，积累多点社会经验，提早与社会来个零距离接触，学习如何与人沟通，如何与人交流，团结合作等等。

经过重重考验，我终于成为实践的一员并坚信任何的实践机会都能给我带来课本上无法得到的知识，所以在实践中我多听多学多做，积极按时超量完成任务。俗语说：中国教育看江苏，江苏教育看南通。一句话道出了南通教育的传统优势，尤其在改革开放30年中，南通的教育更是得到了飞速的发展。通过这次实践活动，我们从南通本身拥有的良好的教育资源着手，简析了其发展历程，使我们更深入地了解了南通教育的精神本质。为了能提高活动的效率，也能更好、更顺利地完成这次社会实践活动，在出发前，队长召集我们讨论了活动的安排情况，同时结合我们自身的特点，分配了各自的任务。于是，我在这次实践中负责平潮地区的调研工作。在调研开始前期，我首先通过浏览政府及学校网站初步了解平潮教育的.历史与发展概况，拟定访谈内容与补充问卷问题。然后与其他队员讨论交流各自的实践计划，从而具体充实了自己的调研计划与内容。一切准备工作就绪，我首先联系了江苏省平潮高级中学的办公室陈炎主任，诚恳地向其说明了我们的调研内容，从而约定了7月14日进行访谈。在访谈过程中，陈主任耐心地向我介绍了平潮地区教育的历史与发展变化，使我对平潮的教育情况又有了更深入的了解。然后，我走访了平潮地区的村镇，进行了一系列的问卷调查，并向部分学生与家长询问了教育方面的问题。

最后，我对收集的材料进行整理汇总，并将实践报告与相关重要数据上传给队长，顺利完成实践任务。通过这次实践，我深刻地认识到平潮地区教育日新月异的发展变化。改革开放30年来为国家培养了数以万计的各类人才：从劳模到诗人，从将军到作家，从中央委员到科学博士…。其中在国外有影响的企业家、科学家、工程师、教授和学者都不乏其人。而且平潮中学历年中、高考成绩居全市前茅，有几年高考还取得了全市第一的好成绩，今年高考也取得了可喜的丰收。而如此骄人成绩的背后，不再是依靠单纯的填鸭式教学，一言堂式的个人权威，而是一种互动的教学模式，教学相长的教育理念。

学校充分发挥工会、共青团、少先队、学生会等群团组织在教育管理中的作用，特别是加强班主任队伍的建设，积累了较为丰富的管理经验，学校对教师进行严格考核，相继出台了学生测评老师、校长考老师等一系列措施，以形成优者进，能者上，平者让，庸者下，功者奖，过者罚，劣者出的充满生机和活力的用人机制，从而在管理机制上为教师教学水平的提高创造了条件，良好的基础设施，良好的教学质量和学校管理。老师是我们的知心朋友，是我们的引路灯，是我们知识的源泉，老师给予学子的，是知识、是温暖、是财富、是信念，教会我们怎样在逆境中不屈不挠、自强不息，她燃烧自已，照亮他人；她奉献自已，造就我们。

人的地位再高，成就再大，资格再老，在老师面前，他永远年轻，永远的不成熟，老师——是我们终身的良师益友。而教师待遇的提高，教师社会待遇的提高对于教师的工作水平，与热情的提高有着巨大的作用。加强师资建设，形成攻坚团队。学校除了通过名师带徒、岗位练兵、嘉奖激励等措施，从内部提高师资质量外，还在全市第一个走进高校选教师，第一个发布广告公开招聘名师，从而打造出一支师德高、师风正、师才优的高素质教师队伍。您的支持！教师在加强基础，培养能力，发展智力，提高素质上下功夫，在搞好课堂教学的同时，大力开展课外活动，开设选修课程，组织各种兴趣小组，安排了丰富多彩的文体活动，活跃学生身心，定期组织校园之声音乐会、运动会、开展各类比赛，为学生全面发展、展示特长、大胆创新提供了广阔天地。全面的素质教育人才才是学校的真正培养目标。

30年中学校教学设施与氛围的改进，多媒体设备的运用，校园绿化的普及等校容校貌的巨大进步也为平潮地区教育蓬勃的发展的提供了强大的动力。在调查走访中，我更深切地获知了一个感动人心的事实。每年，部分生活富裕的人们自发资助一些品学兼优但家庭贫困的学子，为其学习解决了后顾之忧，为祖国人才的输送默默提供了保障。以上是我的社会实践个人总结。在劳累忙碌的十几天里，我也体会到了实践的快乐，同时也感到了所学知识的不足，在以后的日子里必须继续更加努力学习，学好专业知识，全面发展自己，在实践中长知识求发展。在以后的日子里，不可避免的，我还将面对更多的问题，将承担更大的责任，并在其中更加成熟和真正走入社会。而这次社会实践，就算是我走向社会的第一步吧。

**社会实践自我总结及体会篇三**

xx年我第一次参加我们美术学院举办的暑期活动，怀着激动的心情来到了肇庆南丰中学，我们在酷暑下完成了为期十天的支教活动。在共同的工作中，我们一起克服困难，增进了解，增进友谊。行程匆匆，而今回首却记忆犹新。

去到那里，我做了高一（3）班的班主任。在那里，很多学生，都有点读书无用的观念，我和他们xxx了在大学的乐趣和更高层次的人生收获，带动了他们不断去学习的斗志。

想到我的第一节美术课，在那个简陋的校园里，没有什么多媒体，没有教材，在这样的条件下，我站在了他们的讲台，和他们讲了很多他们所不知道的知识，在给孩子们展现一个新奇而精彩的世界的时候，就会打心里感到快乐，因为确确实实向他们的传授了不少的知识，给他们带来了新的思想，新的生活方式。看着自己的劳动成果，开心之情充溢了我的心！看着他们对求知的眼神，我尝到了当老师的滋味，深深感受到当一位老师的责任，同时我们也感受到了身为一个老师所享受到的巨大的幸福，而那份幸福是来自那一群可爱纯朴的学生。

虽然这只是一次实践活动，我只做了xx天教师，但我知道我们肩上的担子并不轻，要上好每一堂课，让这些调皮的学生对我们上的课感兴趣，这并非是件容易的事，况且是对于我们这帮自己还是学生的老师，一切都得靠自己去探索，去研究。

在这次活动中，我的思想认识也得到了提高，对我国的现实农村教育状况有了更深入的了解，同时也认识到作为未来教育工作者的社会重任。感谢学校领导给了我一次历练的机会，给了我勇于挑战自我，战胜自我的过程的经历。

我庆幸自己加入了xx大学美术学院赴xx中学“服务队”这个团队，十天的时光虽然很短暂，但是我却收获很多。这些日子的回忆，是一笔宝贵的财富，我会好好珍藏。

**社会实践自我总结及体会篇四**

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于在校大学生来说，在暑假有充足的时间进行实践活动，给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的重要的机会。在这次暑期我在家电店实践学习，虽然此次实践只有短短一个月时间，我却从中领悟到了很多东西，而这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间就过了一个月，回首这一个月的实践学习，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨，这些东西将让我终身受用。工作期间，我目睹了家电下乡政策给老百姓带来的实惠，也充分感受到家电下乡对拉动内需、促进国民消费意义重大。在家电下乡的“以旧换新”政策得到了广大农民的支持和赞赏，从某种程度上讲“以旧换新”不仅仅是一种福利还是一种创新和国家对农村建设，对“和谐社会”的发展也起到了一定的促进作用。农民对国家的这种优惠政策也是赞不绝口。家电下乡政策是贯彻国家工业反哺农业、城市支持农村的方针，逐步缩小城乡发展差距，实现农村经济社会全面发展的具体体现。这样不仅仅促进了农村发展，改变了农村落后的面貌，最终受惠的是农民，也体现了一人文本为本的思想。

了视野，增长了才干，社会才是学习和受教育的大课堂。学校学习的一些基础知识是远远不够用的，在这次实践中我明白自己要学习的东西还很多，以后自己要走的路还很长，不能只安于现状，一定要奋勇向前，任何一个岗位，都必须有饱满的热情，付出加倍的努力。尽管在这次暑期实践中取得的经济报酬是微薄的，但是我收获的精神食粮却非常丰富。因为它让我初步领悟到一个人不管学历有多高，能力有多强，在体现自我价值的社会活动中都离不开“扎实、勤奋、虚心”这样的立身之本。

通过这次的实践，我提高了自身的动手能力和分析判断能力，还学习到人际交往和待人处世的技巧，明白了团队之间沟通交流的重要性。在今后我更应该端正学习态度，刻苦学习，在学好本专业的基础上积极实践，切实学习到牢固的知识，努力完善自己的同时不断吸收新知识，新思想，达到思想和经历的共同提高。在日常的学习生活中，严格的要求自己，学习现代科学文化，丰富知识，增强创新能力；学会做人做事，善于批评与自我批评，做一个对社会，对人民有用的人。

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】

**社会实践自我总结及体会篇五**

回首四年大学生活，我孜孜不倦，不断挑战自己，充实自己，为实现人生的价值打下了坚...专业成绩都名列前茅.实践上，注重学以致用，积极投身社会实践.

我认为，在这个充满激烈竞争的社会，需要学习的东西不光停留在书本，生活在现实中就应将自己摆在适当的位置，正确公平的估计自己，把今天当成一个新的起点，从头开始，过去的`就让他过去。

我总喜欢挑战一些新鲜事物，因为只有选择有价值有意义的事，勇敢的去尝试，才能不断发现自己的不足，只有不断学习，才能努力赶上。优胜略汰是社会进步的法则，超越压力，战胜自己是我人生的奋斗目标，工作面前，我积极肯干，认真负责，喜欢在乐观中进取，用微笑面对人生。我最喜欢的一句格言：“从成功里得到自信和快乐，从自信里得到快乐和成功，从快乐里得到成功和自信。”

虽然自己资质平平，卑微鄙俗，成长的历程艰难险阻，但我相信，带着微笑，不懈的努力，定能战胜一切!

**社会实践自我总结及体会篇六**

虽然是假期，可对我们来说也是个关键的时刻。此刻已经大二结束，在下个学年结束后我们就要出去实习，所以，也能够说我们这是最终的一次暑假也不为过。如何好好的运用这个暑假呢我也曾想过，究竟是好好的在这个暑假提升自我的专业知识，还是用来参加暑假的时间来让自我提前体会一下工作的感觉。

虽然两边的选择都不错，可我最终还是被“实践出真知”这句话打动了。比起在书本上纸上谈兵，还是自我去实际体验一下比较好吧。

选择了去实际工作，并在经过了努力之后，最终找到了一份客服的工作。虽然在这段时间过得很苦，但我却一点都不后悔自我的这份决定。工作虽苦，可带来的提升也是实实在在的。为了能更好的看清自我在这段实践的工作之后的改变，我写下了这份自我鉴定，来看看自我的提升和剩下的不足。我的自我鉴定如下：

找工作确实很辛苦，为了找到一份适合的工作，我可是奔波了很久。所以好不容易得到的这份工作也是让我下定决心要好好地做好。

在思想上我最大的变化就是改变了自我睡懒觉的习惯！是的，在进入了大学以来，因为没了教师严格的管教，我这个习惯是十分的根深蒂固的，要是没有同学叫我起床，我可能都不明白迟到了多少次！可是在参加了工作后，我每一天都是靠自我醒来，并且在工作期间，从未有一次迟到的事件发生！这也许就是工作的职责意识吧。

虽然仅有短短两个月，可我依然在这份工作中学到了不少的东西，但硬要认真说起来，与其说是在工作中学到了很多东西，倒不如说是在同事们那里学到了更多的经验！因为我们都还没毕业，在这些老员工的眼里，都可是还只是个孩子罢了，所以他们也乐于向我传授一些在工作上的经验和方法，这些都是我的额外收获！

在工作结束之后，我感觉自我变得更爱说话了，人也变得更加的开朗。变得不再是只对熟悉的人滔滔不绝，此刻的我，就算是不熟悉的陌生人，此刻的我都能和他聊上一段时间。毕竟作为客服，我们就是为了与人交流，要是连这点收获都没有，那才真是白去了。

总的来说这次的工作确实是不虚此行，不仅仅对专业有了更好的认识，还提升了自我的交际本事，应对自我的一些问题也有了发现。此刻，我能够更好的制定我在大三时候的学习计划了，我会针对自我的弱点去强化自我，让自我能在大三这最终的学习中进一步提升！

**社会实践自我总结及体会篇七**

本学期第二周的德育实践周是由我们15护理四、五班的同学进行的，经过一周的实践，同学们都能较认真负责的完成了在岗任务，现在简单对这一周的工作进行一个小结。

在进行德育实践周的过程中，我们发现了有许多同学并不遵守学校的规章制度，很多同学不佩戴校牌和不绑好头发，执勤人员按规定阻拦时，大部分都是在执勤人员面前绑好之后走过几米外便重新将校牌摘下将头发散开，并没有真正听从执勤人员的劝告。还有同学在不遵守学校规章制度遭到阻拦时将执勤人员撞伤，更有甚者将执勤人员录影下来，侵犯执勤人员的肖像权，还有同学不顾阻拦随意将零食带入教学楼中。执勤人员也有许多做的不好的地方，例如有些执勤人员逗留在宿舍不到执勤地点执勤，造成许多地方无人看守，秩序混乱。

这次的德育实践周使我们感触很深，原以为进行德育实践周是轻松无比的，没想到是如此辛苦，我们也体会到了之前德育实践周同学的不容易。在下次的德育实践周中，我们会借鉴本次德育实践周的经验，将不足的地方改进，以便更好的进行德育实践周的工作。并在今后学习生活中，加强对自我的管理和约束，为构建一个和谐校园做一份努力。

**社会实践自我总结及体会篇八**

虽然是假期，可对我们来说也是个关键的时刻。此刻已经大二结束，在下个学年结束后我们就要出去实习，所以，也能够说我们这是最终的一次暑假也不为过。如何好好的运用这个暑假呢我也曾想过，究竟是好好的在这个暑假提升自己的专业知识，还是用来参加暑假的时间来让自己提前体会一下工作的感觉。

虽然两边的选择都不错，可我最终还是被“实践出真知”这句话打动了。比起在书本上纸上谈兵，还是自己去实际体验一下比较好吧。

选择了去实际工作，并在经过了努力之后，最终找到了一份客服的工作。虽然在这段时间过得很苦，但我却一点都不后悔自己的这份决定。工作虽苦，可带来的提升也是实实在在的。为了能更好的看清自己在这段实践的工作之后的改变，我写下了这份自己总结，来看看自己的提升和剩下的不足。我的自我总结如下：

找工作确实很辛苦，为了找到一份适合的工作，我可是奔波了很久。所以好不容易得到的.这份工作也是让我下定决心要好好地做好。

在思想上我最大的变化就是改变了自己睡懒觉的习惯！是的，在进入了大学以来，因为没了教师严格的管教，我这个习惯是十分的根深蒂固的，要是没有同学叫我起床，我可能都不明白迟到了多少次！可是在参加了工作后，我每一天都是靠自己醒来，并且在工作期间，从未有一次迟到的事件发生！这也许就是工作的职责意识吧。

虽然仅有短短两个月，可我依然在这份工作中学到了不少的东西，但硬要认真说起来，与其说是在工作中学到了很多东西，倒不如说是在同事们那里学到了更多的经验！因为我们都还没毕业，在这些老员工的眼里，都可是还只是个孩子罢了，所以他们也乐于向我传授一些在工作上的经验和方法，这些都是我的额外收获！

在工作结束之后，我感觉自己变得更爱说话了，人也变得更加的开朗。变得不再是只对熟悉的人滔滔不绝，此刻的我，就算是不熟悉的陌生人，此刻的我都能和他聊上一段时间。毕竟作为客服，我们就是为了与人交流，要是连这点收获都没有，那才真是白去了。

总的来说这次的工作确实是不虚此行，不仅仅对专业有了更好的认识，还提升了自己的交际本事，应对自己的一些问题也有了发现。此刻，我能够更好的制定我在大三时候的学习计划了，我会针对自己的弱点去强化自己，让自己能在大三这最终的学习中进一步提升！

**社会实践自我总结及体会篇九**

经过几天的休整，当刚回到家时的兴奋与惬意渐渐淡去，我回想了一下自我这半年的学习生活，虽然在学校里的生活平静而欢乐，可我却看到了“危机”———就业危机。在大学这个相对自由的天地里，同学们都在努力的经过各种机会来磨砺和充实自我，期望能多学习一些东西对自我将来走进社会有所帮忙。然而，大学只是一个沟通学校与社会的桥梁，是我们步入社会前继续充实自我知识的“深加工厂”。最终我们还是要面临社会和市场无情的竞争与淘汰，仅仅依靠学校里的知识是不够的。于是，我开始思考：怎样才能让自我在寒假这个短暂的时间里学到一些学校里学不到的东西，从而度过一个有意义的寒假。

经过了一番思考后，我把自我的想法告诉了父母：独自到附近的装饰装修公司去应聘。由于研究到自我各方面的实际情景（一没经验；二没学历；三时间有限），决定进行为期10天无偿的义务劳动，主要目的是体验和学习，以便尽早适应社会的工作环境。在得到父母的认同后，我决定第二天就出去找单位应聘。

实践前———行动

半个多小时过后。“成功了！”我带着难以掩饰的欣喜走了出来，因为急着想把这个好消息告诉家人，回家的脚步也显得轻快了许多，可没想到一抬头，发现父亲就在不远处的拐角处等着我。原先，他这既是监督我（怕我半路落跑）又是关心我（怕我遭受打击），顿时体会了父亲的一片良苦用心。在确定我这次单独应聘成功后，他也只淡淡的对我说了一句：“看来真的是长大了。”是呀，就在这一刻我发现自我真的长大了，不再是那个什么事情都要等父母安排妥当了再去做的小孩子了。这又不禁有让我想起刚才临离开公司，经理退还我学生证时对我说的话：“我之所以录用你，是因为我欣赏你的就业危机意识和这种敢于单独到社会里推销自我的勇气，对于你这样一个刚上大一的女孩子来说，能做到这两点是很不容易的。”想到那里，再一次庆幸自我之前没让父亲为自我去打探，否则，这份工作说不定就丢了，而我也少了一次考验自我信心和勇气的机会。

当天午时2：00我准时来到公司，和办公室的同事打过招呼后，见大家都在忙自我的事情，我就找了两本书关于家居专修基本常识的书看，因为上午和经理商量过，由于我的本事和时间有限，一些复杂和长期的工作我也不能做，于是就安排我每一天早上做一下办公室（包括卫生间）的清洁工作，以及简单的客户接待工作，其它时间就自我看书学习或看别的同事如何制作电脑效果图。而要作到接待客户时能应付一般的提问就必须先增加自我这方面的知识，于是决定先看看书熟悉一下。我拿着书翻翻看看，不知不觉已经快5：00了，这时一向在外面忙的经理回来了，见我书快看完了就说到：“快看完了啊，速度挺快的嘛，看的怎样样了？看完了我要检查的，你要能复述出来才行。”“啊！？”我心里不禁一惊：怎样办呀，我翻的太马虎了，复述恐怕……经理没理会我的惊讶去忙自我的事情了。这时我才明白，经理这么说一方面是要考验我的学习吸收本事，一方面是要求我不管做什么事情都必须要认真仔细，看书同样如此，决不能走马观花，要对自我负责。尤其是一些看上去不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓：细节决定成败。而让我深切体会这一道理的是第二天的清扫工作。

一向都认为打扫卫生是个再简单可是的工作，家里的清洁工作我也只是偶尔做做，觉得没什么大不了的。可这次的清洁工作，让我改变了对清洁的看法。把办公室的卫生做完之后，我开始了卫生间的清洁工作，把地板上的水渍扫干净以后，擦了墙壁与镜子，看看没什么要弄的了，准备出去看书了，忽然想起了“细节决定成败”：既然我是出来锻炼的，就要得到老板的认同才行，而像我这样的清洁工作谁能做，怎样才能让我的工作更出色？就是更细致的清洁！从新审视了整个卫生间，我发现自我之前的工作的确是不够彻底的：墙上的瓷砖上还有星星点点的小水渍和污垢，洗漱台下头也有不少灰尘，而问题最严重的还是便池上的污垢。看到“任务”还如此“艰巨”，我就脱去外套准备来大干一场，说句实话，在自我家里我还没这么勤快过呢，但为了工作我决定“牺牲”了，还好没有什么异味，但心里还是有点不舒服，应对一些顽固的污渍，我也顾不上衣服会溅到污水，拿着刷子就使劲的刷，不觉间时间就已经过去了两个小时，看着被自我打扫的整洁一新的卫生间，忘记了酸痛的胳膊和鞋子上的水渍。虽然这件是并没有被经理注意到，但我自我却有了收获，那就是对“细节决定成败”更深层的理解：人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的那么大，很多小事，一个人能做，另外一个人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

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。

实践后———感悟

第一次参加社会实践，让我明白了大学生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，投身社会的良好形式；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。经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。这次的社会实践，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，也让自我在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了自我的奋斗目标。社会是另一个学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，既能让我们的人生价值得到体现，更为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。陶渊明说过“盛年不再来，一日难再晨，及时宜自勉，岁月不待人。”期望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

**社会实践自我总结及体会篇十**

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。

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。

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我!

**社会实践自我总结及体会篇十一**

不知不觉之中，寒假到了，回头想想自己大一上半学期的.生活，又想想自己将如何面对寒假，是回家还是在外面找工作，一时茫然。

毕竟身在学校，接触社会的机会很少，所以要让自己面对更多的各种各样的人，增加自己的阅历，因为在以后的学习工作中，需要有更多的体验，更多的经历。所以我向家人宣布趁着寒假有这样一个机会，好好的大干一场。放假之后的两个星期我都在市中心找工作，可是要不是工资低的养不活自己，就是怕自己累到。到最后几天过去了，我还是一无所获，我终于知道原来自己一直是眼高，觉得只有那种体面的工作才适合自己，眼看我就要放弃了，可是又想到我和家人说过我一定会找到工作，仍而他们却笑我不出一个礼拜就会放弃。我就不放弃，我就要做给他们看，让他们知道，我能行!

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。这次我不再把眼光放的那么高，之后我就去了几家超市，看下是否需要导购，终于在一个商场里面找到了一份导购工作。在工作中我懂得了很多，总结了一下几点：

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、虚心地接受。

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。

开始放假的时候，知道要打假期工时，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。如爸爸所说的“在社会中要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了自然就不怕了。”

就这样我开始了工作,也许是由于自己制定了完善的计划,所以工作还是很顺利的,虽然有些客人很叫真,很难缠,只要耐心解答就会解决问题;同事还是很友好的,也许是由于我的工作时间短,对他们没有竞争吧!万事开头难，什么事都要有尝试。

在经历了这次的工作之后，明白了“很多事情看起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差距的”。总之，任何事情都要考虑周全。人的一生中，校园并不是永远的学校，真正的学校只有一个，那就是社会。半个月的实践转瞬即逝，却让我从中悟到了很多东西，而这些东西也将让我终身受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的情感，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，增长了知识，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体现，为将来打下坚实基础。我会不断实践，在实践中锻炼，在实践中得真知。

在今后的学习生活中会更加努力，端正思想，明确方向，在不断完善中求发展。也知道了：不要抱怨这个社会是如何如何的黑暗，哪里哪里的人是不对的。因为这个社会不会因为你的抱怨而改变的。不是让社会来适应自己，只有自己去适应这个社会才行!

**社会实践自我总结及体会篇十二**

第一次参加社会实践，我明白大学生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，投身社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。经过参加社会实践活动，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。这次的社会实践，本来是准备和同学一齐去外打工补贴生活，减轻家里负担和锻炼自我的实际动手本事。之后自我认真想想，应当做一些对自我有用的事情。然后，经得了家里同意，经过叔叔的介绍，我来到了一家建筑公司开始了这次实习。近一个月的社会实践，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。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，也让自我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。我在实践中得到许多的感悟！

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不明白多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。此刻想来，十几天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

时光飞逝，转眼间告别了暑假，回到了学校。回忆我的暑假打工生活，点点滴滴仍然历历在目，我想那为期十几天的打工经历是我人生中的一笔宝贵财富。在我的打工生活中，我也明白了很多：我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都明白社会上人际交往十分复杂，可是具体多么复杂，我想也很难说清楚，仅有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一齐，每一个人都有自我的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎样把握了。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。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，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提高。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慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自我先想方设法解决，实在不行能够虚心请教他人，而没有自学本事的人迟早要被企业和社会所淘汰。

大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，经过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，仅有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，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。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。

**社会实践自我总结及体会篇十三**

将自我这短短的几天实践同理论相联系，我认识到实践对于当代大学生的重要性。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，所以，意志往往比较脆弱，克服困难的本事也较差，常常是对社会的要求较高，对自我的要求较低。

大学生参与社会实践是促进大学生素质教育，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、实践本事和动手操作本事的重要途径。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，才能更好的适应社会适应国家的需要，早日成为栋梁之才！

另外，我还看到了寒暑假期间大学生的实践活动，跟真正面向社会时的实践还是有区别的，这些实践一般都是有时间，地点和空间的限制，并且有的还会有来自家庭和学校的帮忙。大学生如果要真正接近社会，适应社会，还是需要一些来自学校的帮忙。比如平时的下乡和支教活动等。

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