# 社会实践自我评价(汇总11篇)

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-08-23

*无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。社会实践自我评价篇一今年暑假，我有幸参加了“小学综合实...*

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**社会实践自我评价篇一**

今年暑假，我有幸参加了“小学综合实践活动课程”的培训学习。本次培训活动的队伍庞大，我的的收获也满满的。回想当初，“综合实践”这个词语作为陌生的事物进入我的思想，就象见到一个陌生人，我的认识经历了一个由抵触、怀疑到认识、比较熟悉的过程。老师们的学术报告，加深了我对这门课程的理解，也让我清醒地认识到实施这门课程的重要性。

所谓经验性课程，一方面是指课程的设计是以学生的生活经验、生活背景、生活中感受到的问题与需要为中心的，另一方面，课程的实施是建立在学生的活动经验和活动过程基础上的。一般来说，经验课程反对把书本知识作为现在的结论或定论直接告诉学生，而是通过经验获得、经验的重新组合，使学生获得成长的意义。经验课程的基本组织方式是“问题中心”，注重学生通过自主的问题探究与问题解决实现课程的发展价值。在生活情景中发现问题、解决问题。经验课程重视的不是系统的知识，而是在活动过程中学生兴趣、爱好、能力、情感、价值观等方面的发展。以书本和教室为中心，以获得系统知识为目的、以教师讲解为主、以书面作业为主的课程都不符合综合实践活动的要求。综合实践活动不存在内在的知识逻辑和体系，是以学生感兴趣的问题为线索组织的，在内容的呈现方式上，是以活动主题的形式来开展的。如在制订年级和班级活动方案时，就可以事先向学生进行调查。

综合实践活动内容主要包括研究性学习、社区服务与社会实践、劳动与技术教育以及信息技术教育等四大内容，这四大内容又是围绕“人与自然”“人与社会”“人与自我”三种关系来组织活动内容，确定活动主题。

1、人与自然

在开展综合实践活动时，可以围绕人与自然环境的关系问题选择和确立活动主题，如水资源的开发利用问题、植树造林问题、环境保护问题等。学校应根据周围的自然环境状况，引导学生自主地从自然环境中发现他们感兴趣的现象、有针对性地提出有关人的发展与自然环境之间的关系方面的问题。

2、人与社会

教师可以引导学生直接接触社会，参与社会实践活动，自主地从社会生活中发现与人的社会关系问题的活动主题。3—6年级的学生应能逐步熟悉基本的社会规范、社会现象和社会生活问题，了解个人在社会生活中的地位和作用，初步学会处理社会生活中的人际关系。

3、人与自我

对自我的正确认识，对自己个性与能力的了解，是中小学生生活中十分重要的学习内容。可以引导学生选择和研究一些有关了解自我的活动主题，如我的名字的由来、我的兴趣、我的小秘密、我的一日生活以及我的内心世界等，并通过探究自我和同伴交往以及生活中的各种问题来间接地认识自己，从别人眼中看自己。

1、成立教师指导小组

学校可以设立一个综合实践活动的专职教师，还要成立学校和年级的教师指导小组，帮助专职教师开展工作。也可以不设立专职教师，由各班的班主任、学科教师组成教师指导小组，班主任负责对本班的学生开展综合实践活动。

2、教师的指导

（1）知识的传授者

在学科教学中，教师的传授的作用大家都清楚，但在综合实践活动中，我们仍然强调教师的知识传授作用，这知识不是结论性的、事实性的知识，而是学生开展探究活动要用到了程序性知识、方法策略性知识。还有对活动的基本要求，基本社会规范和法律常识。当学生对某种技术操作不会或不规范时，需要教师的示范。这与分科教学中的学科知识教学是有很大区别的。

（2）引导者、组织者和参与者

综合实践活动的开展是有一定的活动规则的，是一个有组织的过程，教师有责任对活动的组织进行总体规划，全盘考虑活动中可能出现的各种影响因素，有计划地引导学生开展活动。在活动的开展过程中，常常会生成许多新问题、新主题，这需要教师也要参与，能够及时发现出现的`问题，还可以和学生增进了解，构建民主、平等的师生关系。

（3）研制者和开发者

综合实践活动组织开展教学活动时，并没有可以“照葫芦画瓢”的教学大纲，更没有相应的教学计划和教学用书，教师引导学生开展活动是没有直接现成的模式和步骤的，这就要求教师转变传统的被动的课程执行者的角色和观念，积极主动参与课程开发与研制，结合各地特色，与学生一起自主地选择活动主题和内容，自己确定活动开展的方式和途径，开发综合实践活动课程资源。

下面我谈谈参与这次培训班的体会，这次活动给我的最大感受就是我们每一个教师要具有综合实践活动课程的意识，能够从自己的教学与管理中及时的捕捉开展综合实践活动的主题。

1、每个教师都要参与课程的实施。常州市实验小学的王校长说，学校虽然专门设有一位综合实践活动的专职教师，但班主任、学科教师都有实施这门课程的权利，只要你有好的点子，可以向教导处提出申请某一周的综合实践活动课时给你使用，当然这是计入你的工作量的。

2、转变学科本位的课程观。综合实践活动首先体现的是知识的综合，作为一个学科教师，在进行教学设计要基于学生的经验和兴趣，体现知识的综合性，还要关注社会、科技发展的现实，实现学生经验、学科知识和社会发展三方面内容的整合。在平时的学科教学中挖掘综合实践活动的主题。如在涉及一些人文历史地理环境的教学内容时，选准某一个学生感兴趣的知识点，进行深度探究。

3、要有强烈的生成意识。综合实践活动的实施与别的学科教学是不一样的，你不能拿着纸质的教材来教，书上的有些活动方案是有适用范围的，要结合学生的实际情况，因此我们只能作参考，不能照抄。我们要始终提高“警惕”，从班级管理的细节中捕捉活动主题，要善于观察学生的生活，了解学生的流行的风向标。如学生正在看什么，玩什么，教师要能够引领学生的时尚。

4、具有开发资源的能力。综合实践活动课程的实施没有现成的“教材”，它要求教师明确的课程资源意识，注重学生关注生活，关注现实，从现实生活中发现问题，提出活动主题，开发和利用广泛存在的课程资源，特别是要注重网络资源的开发。

这是我结合专家的讲座和自身的体会提出来的观点，就是在新课程改革的背景下，教师要带着综合实践活动意识上讲台，抓住机会让你的学生走出书本，走出教室，提高学生的综合素质。

小学综合实践活动课程要注重学生对实际活动过程的亲历和体验，是一种向学生生活领域延伸的综合性课程，应贴近学生实际，引导学生在实践中学习，在生活中实践，立足实践和探究，倡导学生的主动学习、乐于探究、勤于动手，引导学生经历多样化实践学习方式，体验问题探究、问题解决的基本过程和方法，充分开发学生潜能，让每个学生的个性得到充分自由的发展。在活动实施的过程中要突出学生主体地位，尊重学生的生活经验，兴趣、爱好和需要，发挥学生在活动过程中的主动性和积极性，还要保护学生的个性差异，要根据他们的年龄、心理、个性、能力等差异，进行针对性的指导和评价。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”我会在自我分析、自我总结的基础上扬长避短，真正体现综合实践活动课程的价值作用。再好的课程，如果不去实践，那么，你永远走不进这门课程。再难的课程，只要我们热情地参与进去，就会有丰厚的回报！

**社会实践自我评价篇二**

四十多天的暑假生活就要结束了，回首我这个暑假的生活体验感觉仅有一个字“累”。以前并不明白真正的生活真正的工作到底是什么样的，这次的生活实践让我真正体会到了工作的辛苦，挣钱的不容易。经过这次的工作经历让我能更好的调整好自我的心态，以便更加认真努力的学习今后的课程。为以后真正独自接触社会奠定坚实的基础。“吃得苦中苦，方为人上人”。

在这段时间的工作中我最大的收获就是做什么事情都要有耐心以及韧性，社会不比家里不管做什么都有人给你庇护，社会生活中有着很大的学问，说话做事都有不少值得我们学习的地方。

由于我家里的店子很忙又缺人手，所以这个寒假就没有去外边找工作就在自我家的店子里帮忙，顺便筹集我的生活费用。家里做的是超市行业，和我的专业是很不搭调，但终归是工作也是能够从中学到些东西的，在正式开始工作的时候我就在店里跟着工作了两天，原本以为这行业很简单嘛，就是问下进门的顾客需要什么东西。但真的做起来还是需要很多的技巧的，自我慢慢的也学着和顾客沟通，进行销售。

刚开始每一天的工作除了有顾客来了要招呼一下外就是整理一些堆积的或刚进的新货，由于我爱干净，而我此刻所做的工作都是收拾搬运货物。刚开始是有些不愿意拿那些东西了。但我妈妈也就是我的“老板”根本不把我当孩子似的一会儿让我取这东西一会儿取那东西的，弄的我双手都脏兮兮的。

最让我尴尬的是我根本就不认识一些酒水类和香烟，老是拿错了，还自作聪明的把盒子上的字曲解了。把东西都乱放都搞混了，当然我这么做的直接后果就是被我的“老板”一顿指责，心里委屈也没办法，毕竟自我弄错了，闹了不少笑话出来，让人家顾客以为我们店子的员工都这么不熟悉货物还卖东西，对我们的产品也有了些许的怀疑，这估计就是在公司里，员工的言行会影响到公司的形象一样的道理吧。

短短的的工作时间里，我发现了我自身存在的不少问题，很简单的我作为一个通信系的大学生，自我的字写的也实在太对不起观众了，平时没注意，在给顾客开发票的时候我充分意识到了这点，当我把开好的发票递到人家手上时，对方看到字的那种表情让我真的感觉很惭愧。当时就心里暗暗下定决心以后必须要把字先练习好。免得以后找工作上在这个上头摔跤。

社会是复杂的，社会中的人也是千奇百怪的，有些人就是真的很不好相处，也就是我们俗话说的“赖皮”。应对这样的顾客我刚开始不明白怎样应付，于是关系弄的很僵，场面很尴尬。直到“老板”的及时出现才解了围，当然我少不了挨一顿批评，同时也告诉我一些与人沟通的技巧，以及随时应对问题的方法。

顾客就是上帝，我们对顾客的态度直接影响顾客对我们产品的信任度，就和在公司里面的道理是一样的，员工的工作态度会直接影响公司的形象。所以有时学会忍耐也是必不可少的。在那里我学会了随即应变的本事，以后我们的社会也将是一个深不可测的战场，没有一个好的心里素质，被人挤兑就彷徨不知所挫的人，将会被这个社会所打击。

回家工作的这段时间让我体会颇深的还有就是陪妈妈去分店对货收帐的经历，它对我的耐力考验是必不可少的一个例子。那会我们是早上七点去晚上八点才要回家，一天几乎都是坐着在对账本，在我的理解中，对账无疑就是把账簿上的物品对一下看有没差错有没漏掉的，然后把货款全结算一下，收钱走人就能够了的，没想到要这么麻烦的，要些对着账本把货物都先点一遍，再开始慢慢的一本一本的对帐。

这个过程远没我想象的那么简单简便，比单纯的在店子里待着要麻烦很多，付出的精力也要多很多，原本我以为半天就能对完的帐，三天了才弄完。并且每一天都是那个点来回跑，当时的感觉就像老年人常得的一种病能够形容腰酸背痛的，等忙完了休息了好久才恢复。

在这个过程中我好几次都真的很想把本子一丢不想做了，可是想到了我之前的承诺要把事情都坚持做好，还是咬牙硬撑了过来，最终的成就感当然压过了以往的抱怨，突然间我明白了做事情要有耐心和恒心，只要认定的事情就要坚持把它做好，此刻也是将来也是，这个好的习惯能够成就我们的未来。

在以后我们将面临的社会工作中，我们可能也会遇到类似的事情，你不想做又很累人的工作安排给我们，我们能不去做吗不能。那么我们必须要养成这样良好的耐心，以及很好的耐力，才能够不管做什么工作都不怕都能有很好的心态去把它做完做好。

**社会实践自我评价篇三**

“吾尝终日不食，终夜不寝，以思，无益，不如学也。”这是论语中的一句话，说的是一个人整夜不食不寝去思索钻研一个问题，没有什么好处，不如亲自去学习讨论。实践的过程是每个人都要经受的必经之路，在这个路上，你不在是个孩子，在熬炼，在成长，跌跌撞撞，且歌且行。青春的光阴留给我们更多的是奋进的号角与激扬的乐谱，或许每一天拖着疲乏不堪的身子回来，或许每一天都要为了完成当天的任务而焦头烂额，或许每一天都要为了明日的采访做着预备，但我们是欢快的。不再是不为浮云遮眼之势，更在一览众山之躯。

我们实践，我们欢快。作为实践，这样的一项活动，也必需有其流程经营。从开头的确定主题，到队员的选拔再到实践的开头，分工，任务的布置，或许疏一看，甚易。但实则不然，在这过程中不是冷冷的追求学术上的严谨，更是查找种人心憧憬的科学之美。孙中山说“人既尽其才，则百事俱举;百事举矣，则富强不足谋也。”每个人在“sunshine”这样阳光的队名中贡献着自我，以追求对高校生村官的深化调查为目的，大胆的`去想，去做，在这个团队中关怀着对方，真正做到了团结，奋进。有感动，有感动，有触动。

不论第一天大家为了提高团队工作效率的争论争辩不休，不论每一天在外采访村民的队员被烈阳晒伤，汗珠滴落早已浸湿全身的队服，更不论每晚写报告，写日志，全天，为明日预备到深夜。每一天的采访，吃饭，采访，，休息，成为了我们的主线，每一天奔波于乡村城镇的各个小巷街头，我们询问着，调查着，目的只是完成实践，让自我明白更多属于我们，属于我们这个时代的真谛。只因为我们明白，孵化幻想，需要汗水与顽强的臂膀，我们付出，我们收获，我们欢快。

在对高校生村官的调查实践中，我们感受到了村里的建设，那里有孩子，农夫，村干部，每每从他们的质朴中，我们在感受，感受着这份简洁，经过我们的采访，明白了村里创业的艰辛，孩子受训练的困难，在怜悯的同时，我们更多了一份宽慰，因为，我们的村在不断的改善为更好的生活而努力。或许，我们的实践不能反应村里的每个角落，可是我们每个人都期望，我们的实践能够受到更多人的关注，更多人留意到在大城市的四周，还是有着一些需要帮忙，建设的村镇，我们的实践活动受到中国高邮网，郭集网，高邮信息报，扬州日报晚报的关注。为自我为一名南高校子感到骄傲。

实践活动结束了，每个人在思索着这几天发生在我们身上全部，少了那些青春的张狂，多了些青春的踏实，少了那些青春的迷茫，多了些青春的奋斗，sunshine这个词，不再是一个队名，更多的是一种精神，当远离喧嚣，来到村镇的时候，才真正明白，什么是奋斗，什么是团结，什么是一个团队。这样的实践，这样的我们，这样的，欢快。

**社会实践自我评价篇四**

首先，努力积累文化知识，为实践做最充分的预备。每一门课程我都认真对待。我喜欢英语，所以我注重英语的听，说，读，写，译能力进步。我具备了扎实的专业基础知识，系统地把握了与金融、会计等有关理论;熟悉涉外工作常用礼节;具备较好的英语听、说、读、写、译等能力;能熟练操纵计算机办公软件。同时，我利用课余时间广泛地涉猎了大量书籍，不但充实了自己，也培养了自己多方面的技能。更重要的是，严谨的学风和端正的学习态度塑造了我朴实、稳重、创新的性格特点。

其次，暑期短暂的社会实践固然不是真正意义上的工作，但让我对工作有了一个初步的熟悉。而且对工作我有很好的适应能力。让我在实践中不断的积累了一定的社会经验。

再者，在团体协作中我有很强的集体荣誉感，我能与大家合作默契。在个人工作中我有很强的责任感，我能认真负责，把工作做到最好。具有极强的团队精神。

我坚信，热情加信心，专业技能加优异的成绩;在竞争中学会从容，在挫折衷学会微笑;做最坏的打算，尽最大的努力。这样的人生就会是胜利的人生。

社会实践可以帮助大学生更好的了解和认识社会，自我评价可以根据自己实践的表现来写。下面小编给大家分享一些，希望能够给大家一些帮助。一“......

......

......

两个月的暑期就这样匆匆结束了，我在大禾寿司当一名实习生的社会实践也随之结束了。在这次实践中，整日呆在象牙塔中的我，第一次的尝到了生活的现实和不易。这种......

**社会实践自我评价篇五**

世界就会变成美好的明天”尊老爱幼是中华民族的传统美德，只要人人都献出一点爱。作为当代大学生，应将弘扬中华民族尊老、敬老的传统美德、努力营造社会和谐的良好氛围、让大学生们以实际行动为老人家送温暖、献爱心、为创建全国文明城市贡献青春力量作为己任。

和同学去了镇敬老院。早上，假期间。提着慰问品，一路说笑着向镇敬老院走去。敬老院，走进大门一位热心的阿姨接待了还一边给我讲解敬老院的概况。

有了一支较强经验的管理机构和有一支较有经验的护理人员队伍，镇敬老院创办至今将有二十年。镇政府投资200万元基础设施。敬老院将住房规范、服务特色化、厨房标准化、环境花园化作为标准。房间有二人、三人、四人，全天24小时护理，间间有卫生设施，食堂饮食生熟分开，专烧特具病号饭。

多数患有神经官能症或老年痴呆症等疾病，阿姨向我讲解到敬老院里其中50%以上的老人生活不能自理。给护理工作带来极大的困难。

和同学前往一个房间慰问代养老人。起初在老人面前我还有些拘谨，阿姨的带领下。但老人们热情欢迎感染了平时娇生惯养的走出校园来到社会，走进老人。把老人当作朋友一样聊天，帮他整理衣物，擦拭家具，听老人讲自己的过去，让这些在孤独中生活着的老人又一次露出了开心的笑容。

跟着负责分饭的管理员一起帮助老人们进行就餐。有的老人就餐很不方便，老人的就餐时间。一定需要喂才行。这时我早已没有先前的`拘谨，争着给老人喂饭，完全没有了平时的娇气。虽然动作显得笨拙，可一见到老人的笑脸，大家就笑得很开心，感觉像一家人似地其乐融融。

**社会实践自我评价篇六**

在寒假中，我的实践是从\_\_开始的。当时我和我的同学们一齐去了\_\_\_，在一家服装厂里面做普工，每一天都要检查很多很多衣服的质量，还有就是包装工作。之后做了一个月，大家都不满意工厂里面的环境和待遇，于是我们又从\_\_回来。

回来之后，我就进了\_\_有限公司，在业务培训了一天之后我就正式开始上班了。之前的工作地点是星力百货\_\_店，和张姐一齐上班，每一天我们要上班6个半小时。

可是只过了一个星期，我的业务就把我调整到了\_\_百货。我是作为新人去国贸百货的，所以一去那里我们就要理解\_\_公司4天的培训，那四天真的很累。培训完后还要上班，可是很充实。并且最让我高兴的是，我在培训中得了第三名，当时一共有50多个人参加培训，我的心里好开心啊。国贸还给我了一个培训三等奖奖励的小包。

我在\_\_电器专柜上班，我们卖的智能吸尘扫地机，当然还有一些卧式吸尘器。

那里我想介绍一下\_\_。\_\_是我们公司自我研究生产的一款智能吸尘器，你买回去之后只需要给它设定一个时间。到时间以后它就能自我出来打扫卫生了，并且当它清洁完地面之后没电了还能自我回去找充电座充电。当然，还不只这些，如果你家里有楼梯它也不会从上头掉下来，更棒的是，它比我们人工扫地要扫得干净多了。

在那里上班的半个月里我们完成了国贸规定业绩的\_\_%，\_\_%和\_\_%，我的工资也从最初1000多块钱到最高的2900多。拿到了我出来上班的最高的工资，感觉很有成就感。当然这一切和自我的努力是分不开的。

首先，我觉得不论做什么我们都要尽力，尽管我只是一个导购。我们公司不是异常大的公司，知名度不是很高，所以刚开始的时候我们的销售业绩不好，第一个月下来只卖了\_台。完成了商场业绩的\_\_%，被开了罚单。

销售不好的原因有很多，比如知名度不高啦，还有就是我的销售技巧不好。于是我会自我总结经验，让更多的客户理解我们的机器。国贸这边管理很严，我也被开了很多罚单。可是我相信我的销售本事，我对我的对班说：不就是罚单么?我卖一个最低价格的机器，提成都够他们开一阵子的罚单了。于是虽然不懂卖场的规矩，可是我也在很卖力的卖机器。

其次，我想谈谈卖场里面和临柜导购的关系。我在卖场有很多朋友，当然还有主管，国贸百货的李主管很喜欢我，所以有的时候即使我做错了。要被开罚单主管也会开得很轻。我觉得在卖场里面你要卖好东西就得有很多朋友，比如你吃饭去啦，你的临柜朋友就会帮你看柜。你和主管的关系处好了，就不会和别人一样经常被开罚单。我有很多朋友，所以当淡季来临的时候我也不怕烦闷。

最终，我要谈谈我自我做销售的感受，虽然我是一个导购，小小的一名导购。可是很多公司的事情我也会帮忙去做，比如送货到顾客家啊，还有售后的一些服务啊。总结了一下，不论做什么事情必须要用心。并且仅有付出，才会有收获。当然，我也是这样做的，\_\_电器有限公司在\_\_的销售数量我一向都是第一，我想这也是我努力的结果。

**社会实践自我评价篇七**

身为学生的我在修好学业的同时也注重于对社会的实践。本着学以致用，实践结合理论发挥。20xx—20xx年我以熟练的计算机技术应聘为学校网站的管理员，做出了大量出色的工作，得到同学及老师的一致好评。

本人积极向上的生活态度和广泛的兴趣爱好，对工作责任心强、勤恳踏实，有较强的组织、宣传能力，有一定的艺术细胞和创意，注重团队合作精神和集体观念。

**社会实践自我评价篇八**

熟悉出版媒体的运作;诚实正直、乐观积极、高效敬业、责任心强;思维活跃，有良好的文笔功底和较强的语言驾驭能力及创新思维能力;有良好的管理能力，团队合作精神及沟通、学习能力;有丰富的创刊及改版经验，曾成功为多本杂志完成创刊及改版工作;能够独立承担专栏的策划、采集、撰稿和组织等工作;有丰富的采访经验、优秀的策划能力和执行力。

范文50字2

文字驾驭能力强，在报纸周刊发表过多篇评论文章;专属的个人工作习惯，懂得如何提高效率;思维活跃，思路清晰，能胜任各种文风。有自己独特的视角，能够从平凡中找到闪光点，善于选题策划、组稿撰写。熟悉多种营销方式，能够掌握多种消费人群的特点，熟练运用文字，帮助品牌提升知名度，提高销售额。

范文50字3

性格性情随和、直率、开朗，有进取心，无论学习还是工作都脚踏实地;珍惜时间、勤于思考、成绩优秀;有良好的生活习惯和道德修养;诚实守信，让人信赖;更重要是具有充分的耐心和细心;勇于承担压力，善于合作，团队意识突出;具有良好的沟通及语言表达能力，热爱销售工作。勇于创新积极主动，有很强的能动性和适应能力。有很强的组织能力和团队协作精神，具有较强的适应能力。

**社会实践自我评价篇九**

20\_\_年\_月\_\_号晚，我回到旷别已久的家，家是我永远的港湾，无论怎样，它都能够让我停靠。

休息了几天，见了一些朋友和以前的同学，大家还是那么好玩，聚在一齐天南地北地胡侃，仿佛我们又回到了中学时代，那时有数不尽的毫无理由的欢乐。

最终和朋友同学们告别，一个人在家静静地思考，我只带了一本书回去，所以平常还是比较多时间的，于是想起了寒假实践。

以前的假期实践我做过家教、家私店送货员、大型商场服务员，感觉这些都有好有坏，主要看自我的兴趣，可是我的这些实践经历对我的成长有很重要的意义。

做家教让我明白教师的不容易，做送货员使我明白家私的很多知识，包括性价比、来源、组装等，而在商场时我懂得作为一个员工就必须按单位的制度办事，很多事情并不是按自我习惯来做的，而是自我去适应制度。

可是，我总在思考，我能不能不做这些受别人管理的实践，我想自我的实践自我做主。想了几天都没想出一个好的办法，而这时我以前的做过商场又打电话问我今年寒假还去不去实践，但我已经去那里做过一个暑假和一个寒假了，觉得再去做自我得到的东西肯定没有以前那么多了，我心里想换个环境实践或许会有意想不到的收获，于是委婉拒绝了商场的好意。

刚好这天晚上，我二哥三哥说年底想摆摊卖桔子，我立刻举手赞成，因为我能够和他们一齐做，这样我的寒假实践就有着落了。于是我和二哥、三哥一拍即合，立刻计划起来。

首先，我们三兄弟进行了总体计划：

1.货源调查。包括进货价、距离、质量等;

2.市场需求分析。包括需求量、供应量、需求供应关系、消费者偏好等;

3.可行性分析。包括竞争对手分析、摆滩地点选择、时间等。

于是我们三兄弟分工合作，我负责的是市场需求分析。我上网调查了\_\_的人口总数和家庭总数，得到\_\_此刻人口总数约为160多万，占汕尾总人数的70%，而我所在的\_\_镇人口约20多万，共3万多户。按照我们\_\_的习俗(祭神、回礼、访客都要用到)，每户大概10千克桔子，这样东海市场就需要大约30万千克的桔子。而每年的市场批发会有大约10万千克的桔子，摆摊批发也是差不多10万千克。

这就说明市场的需求还是没有得到满足，就像去年的桔子卖到最终都是涨价的，涨到最终3.50元斤。当前的桔子价格为2.00元斤，能够说还有涨价的余地。而据我的了解调查得到，我们那里人比较喜欢不大不小、色泽红润的桔子，因为这样看起来好看，访客、回礼都不错，至于好不好吃、甜不甜倒很少去注意了。

经过我们几天的调查求证，我们基本上了解了整个\_\_桔子市场的状况。在二哥的调查中，我们得到：去\_\_镇进货比较实惠，距离也不远，质量算中上，进货价为1.35元斤，货车运费600元。而三哥则查到估计今年会有竞争对手(摆滩批发)10家，地点我们会选在人流中心的\_\_桥边。

而在时间的选取上我们有不一样意见：二哥是想早点开始卖，十二月廿一进货，廿二开始卖;我和三哥都想到适宜的时间才卖，这样省时又能集中精力对待，到廿五开始卖。经过讨论最终我们决定人民路滩点4000千克，廿二开始卖，而龙仙桥滩点2500千克廿四开始卖。

时间最之后到十二月廿一，这天我二哥三哥一大早就出发去西南镇桔子种植场进货，而我则留在家这边接应。然而，老天却下起了小雨，我想二哥他们此行应当很辛苦了，但此刻做哪行不辛苦呢。

晚上8点，我最终接到二哥的电话，于是立刻开始开车到\_\_，看见差不多变成泥人的二哥和三哥，果然他们此行艰难。等我们几个人把桔子卸到指定滩点时已经快9点半了。

第二天正式卖桔子，2.00元斤，可是比较少人问津，可能是因为离春节还远吧，担心到时桔子都烂掉了。可是我们前两天都是靠着有熟人拉关系先做政府单位生意，这种比较容易做，一不讲价，二不挑拣，只要装好送上门就行。

就这样一向到廿五，我们也只卖出1000多千克，桔子的色泽已经没有刚回来那时好看了。这时其他摆滩的也已经开始批发了，仅在人民路就有6、7家了，竞争相当激烈。

而我们另一个滩点也进货回来开始卖了，我一般都在龙仙桥这个滩点，这边仅有三两家，我们的桔子质量要好上不少，所以这边情景良好。桔子刚一回来就有很多人来买，第一天就买了500千克，这使我信心大增。

然而，最艰难的是这几天一向低温降雨，很冻，冻得大家都不想出门了，更别说去消费了。这样我们的生意受到很大的影响，恶劣的天气大大地降低了消费者的消费进取性。大多人抱着“本来要买20千克的，这么冷了，那就随便买个10千克吧”的心理。所以今年的桔子市场的需求量由于天气的原因降低了不少。

虽然天气恶劣，但很多劳动人民还是依旧劳作，我真正体会到社会上很多底层的老百姓的生活是多少的艰难。那么冷的天气，每一天要起早摸黑的赚养家糊口，为的只是能让日子好过点。而我在学校的课室上课都嫌冷，这使我感觉到自我并没有想象中的那么坚忍，我要锻炼的地方还很多很多。

接下来几天都是差不多的天气，应对消费者不进取的消费心态，很多批发的卖家已经开始降价。第一天我们人民路滩点并没有一齐降价，因为二哥觉得大家最终还是要买的，不怕卖不出去。之后事实证明，这个决定是错误的，这导致我们这个滩点到最终并没有什么赚头。

一向到廿八才开始降到1.50元斤，而这时龙仙桥滩点由于竞争少，质量高已经卖得差不多了。我们研究到市场上还有很多的桔子，估计还有10万千克，于是来个大甩卖，1.40元斤成本价出售，这样到廿九还剩下1000多千克，接下来的就基本上1元一斤贱卖了，只期望这个滩点能赚回成本。到年三十那是5毛钱斤，想要就拿去吧，总算到中午卖剩200斤自我搬回家吃算了。

就这样，我的实践活动结束了。我们三兄弟核算了一下，除去成本18200元、运输费1200元、滩点租费800元和各种税收(包括市政局税、工商税、卫生管理税、个体税等)600元，最终我们只赚了20\_\_多元，而人民路的滩点差不多没赚头。

这是一次失败而双成功的尝试，因为这次很多摆滩批发的都亏了，我们能不亏本主要是靠质量还有两边作战，同时准备也比较充足，但第一次做这个我们也存在不少问题：

一是时间上把握不对，如果廿五才开始卖的话人民路滩点的桔子不会到最终变得很难看。二是天气问题没有研究进去，这是一个很重要的问题。三是市场了解还不够深入，今年受去年的影响以为桔子会好卖，所以很多人都来卖这个，结果导致供大于求。

可是，总体来说，这次尝试还是很有价值的，毕竟让我们体会到做生意的感觉(不容易)，因为要研究很多问题，全面的计划和充分的准备才能让自我把握市场动向，不会陷入被动的格局。同时我也明白社会就是这样现实，商场上就是你争我夺的，任何企图逃避的人都会遭受失败，这次实践让我有了进取应对竞争的心理准备。

假期的实践不应当成为一种压力、一种负担，而是在自我的兴趣之下亲身去尝试、去体会实践、工作的酸甜苦辣，从而更加懂得生活，仅有这样才会得到提高与成长。

**社会实践自我评价篇十**

世界就会变成美好的明天”尊老爱幼是中华民族的传统美德，只要人人都献出一点爱。作为当代大学生，应将弘扬中华民族尊老、敬老的传统美德、努力营造社会和谐的良好氛围、让大学生们以实际行动为老人家送温暖、献爱心、为创建全国文明城市贡献青春力量作为己任。

和同学去了镇敬老院。早上，假期间。提着慰问品，一路说笑着向镇敬老院走去。敬老院，走进大门一位热心的阿姨接待了还一边给我讲解敬老院的概况。

有了一支较强经验的管理机构和有一支较有经验的护理人员队伍，镇敬老院创办至今将有二十年。镇政府投资200万元基础设施。敬老院将住房规范、服务特色化、厨房标准化、环境花园化作为标准。房间有二人、三人、四人，全天24小时护理，间间有卫生设施，食堂饮食生熟分开，专烧特具病号饭。

多数患有神经官能症或老年痴呆症等疾病，阿姨向我讲解到敬老院里其中50%以上的老人生活不能自理。给护理工作带来极大的困难。

和同学前往一个房间慰问代养老人。起初在老人面前我还有些拘谨，阿姨的带领下。但老人们热情欢迎感染了平时娇生惯养的走出校园来到社会，走进老人。把老人当作朋友一样聊天，帮他整理衣物，擦拭家具，听老人讲自己的过去，让这些在孤独中生活着的老人又一次露出了开心的笑容。

跟着负责分饭的管理员一起帮助老人们进行就餐。有的老人就餐很不方便，老人的就餐时间。一定需要喂才行。这时我早已没有先前的拘谨，争着给老人喂饭，完全没有了平时的娇气。虽然动作显得笨拙，可一见到老人的笑脸，大家就笑得很开心，感觉像一家人似地其乐融融。

**社会实践自我评价篇十一**

时间飞逝，在大学的第一个假期很快就结束了，可是我还是沉醉在自我寒假社会实践的收获中。作为一名大学生，有着重大的历史职责和使命，而要承担起这一切，跟上时代的步伐，必须让我们的每一天都无缘无悔。我不想虚度我的人生。所以在大学的第一个假期，我有了一个充实的、难忘的社会实践经历。我度过了一段被人称为“教师”的难忘的，阳光的日子。我在一家教育机构课外辅导部做兼职教师，在这次实践中，我感受到了不一样的东西，是我之前没有接触到的东西，这对我来说，是一项很难得到更好的发挥的前提。在不断的发展中，我有了更多的提高，我明白自我需要更多的提高，此刻的我已经很好的适应了学校生活，可是社会生活还是不行，我需要继续不断的努力。在实践中使自我不断地提高。大学生寒假社会实践促进大学生素质全面发展，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、协作精神、实践本事和社会交往本事的重要途径。所以我觉得在假期得到这样的锻炼对自我尽快的适应社会生活有很大的作用，这样的经历也会成为自我的一笔宝贵财富。

这次假期我为什么选择做家教作为自我实践的资料，原因有两点，首先我爸是一家课外辅导的负责人这样就给我供给了一个很好的平台，还有一个原因就是因为自我一个小小的梦想。记得小时候就有一个梦想，期望长大后能成为一名光荣的人民教师。可是之后经历了人生的种.种，我成为了一名工程管理专业的大学生。可儿时的那个梦想却一向都没有消逝。教师那高大的形象和伟岸的身躯，“好大一棵树”的优美旋律却依然在我脑海中萦绕，在身边回响。于是就有了这样一个“一石三鸟”的经历。能够实现我的儿时梦想;能多一种不一样的人生经历;能够靠自我的双手完成学业。之后我发现不仅仅让我学会了这几种东西。而使自我更加清楚的了解了自身的本事和学到了许多课堂以外学不到的东西。

在假期刚结束一周左右我就开始了自我第一次社会实践。第一天是试讲，我给两位初中生补习数学，为了能做的更好，我又把初中时代的课本重新翻阅了几遍，走上了我的人生第一讲。尽管有些紧张，可是我还是经过了第一关。当时我心中唯一的感受就是做一名教师真的很不容易呀。一回生，二回熟，就这样我便做起了我的“教师”了。可能是第一次给学生做家教吧，我格外认真，每次讲课的前一天晚上，我都很努力的备课，生怕讲错了那一道题。可是这样事情还是发生了，有一次我讲错了一道题，当时要是有一个地缝，我恨不得钻进去。就这样我每一天早上起得很早睡的也比较晚，很辛苦，很累，可是却很充实，算是顺利的完成了我的当教师任务。学生家长也对我很认可，我带的学生也对我很尊敬，我们也成为了好朋友。异常是他们管我叫“仲教师”的时候，我的感觉就好像是飘向了天，很自豪，很光荣。那时我才真正的明白人们为什么说教师是太阳低下最高尚的职业。

也跟大家共同分享。

一：教育需用心

班负责人的话：必须要用心。仅有这样，才能获得家长和学生的信任，仅有这样，我们的事业才会长久和发展。当然，不仅仅是做教育需要用心，从事任何行业，都需要我们用心去做好每一件小事，仅有做好了每一件小事，才能成就大事。俗话说，细节决定成败。仅有真正的用心注意好细节，才能将事情做好。所以说“走心”，这不仅仅是演员们演戏时的要求，也是平时的工作、学习和生活中，想要做好每一件事情的一个前提和必要条件。孔子说“有教无类\"，确实一个班里总会有几个学习成绩差点的，几个学习成绩优秀的。当然，自我的亲身体会也证明，教师喜欢学习好、懂事的孩子是有道理的。但这并不能成为我们放弃其他孩子的理由。看到成绩好的孩子取得好成绩，我们当然会高兴;但当你看到经过自我的努力，那些成绩差的小孩成绩有了提高时，心里更多的确实骄傲和自我的满足。我们都以往经历过，所以明白小孩子会喜欢怎样样的教师，会厌恶怎样样的教师。也明白他们更容易理解哪种教育方式。所以这是我们的一个优势，也是我们应当好利用和开发的资源。时间虽然不常，但学到的东西，却不仅仅局限于教育上。相信这些人生的经历会让我在以后步入社会的道路上，给我以启迪和警醒。

二：挣钱很辛苦要学会节俭

勤俭节俭自古就是中华民族的传统美德。可是这对于从未步入社会参与劳动的我们来说，就如同对牛弹琴。对于一向以来的纯消费者而言，哪会明白赚钱的辛苦和不易。并且一向以来，还理所应当的享受着父母给予我们的一切。但当我真正投身其中的时候，我还是体会到了赚钱的辛苦和不易，虽然这并不是多么费力的体力劳动，但每一天按时的上下课，对懒散惯了的我来讲，已经是一个不小的挑战。尤其是天冷的那几天，起床变得尤为困难，但因为肩上的职责，每次都是咬咬牙，坚持了下来。最终，手里拿着自我辛辛苦苦赚来的红包，心里既激动又感动，觉得自我好像瞬间就长大了，懂事了，能够分担一下父母肩头的担子了。虽然工资并不多，但毕竟是融入了自我的汗水，付出了自我劳动的所得，所以拿着“沉甸甸”的红包，想着之前自我打算的花钱计划，犹豫了。还是把钱花在有用的地方，那些杂七杂八的东西终究还是没舍得花自我赚来的钱。哲学讲实践出真知。如果不是亲身体验了一把工作的艰辛，仅仅从书上学习那些空洞的理论和说教似的东西，我不会有这么深的体会和感悟。也不会明白父母的辛苦和不易。所以我倡议大家利用课余时间尤其是大学生出去做份兼职，一来体会一下生活的艰辛，二来自我赚取一点零花钱，再者还能够积累一些工作经验，学到一些课本上我们学不到的东西。仅有真正体验了其中的滋味，才能给一个人的心灵最大的触动。半个月的讲课，早睡早起的生活，既锻炼了我的意志，又让我明白了什么是职责，什么是担当。所以从此以后，节俭不应当仅仅停留在口头上，更应当实践在平时的生活中。继承先辈们的优良传统，既是对先辈的最好缅怀，也是我们以后能够留给后辈们的宝贵财富。

三：搞好人际关系

人际交往是伴随我们一生的一门课程，如何与人相处，如何与不一样的人相处这是我们一生都值得研究和探讨的课题。在辅导中心，我们要跟不一样年龄的小朋友和大朋友相处，还要跟其他阅历、背景不一样的教师相处，还要跟学生的家长做好及时的沟通，当然跟管理者也需要及时的交流和讨论教学中的困难和问题。所以，这张复杂的关系网中，如何与不一样的人相处，如何搞好人际关系成为了一门学问很大的课程。首先，在与学生的相处中，因人而异成为了首要原则。有的孩子内向，有的孩子外向，有的调皮，有的内敛。针对不一样个性的孩子，因人而异尤为重要。作为一个大哥哥一样的教师，不要摆出一副高高在上的样貌，拒人于千里之外，那样谁都不会喜欢你。相反，亲和力才是一个教师受欢迎的法宝。其次，在与学生家长的沟通和交流中，则要以足够的耐心和职责心让他们放心。家长把孩子交给教师，那是对你的信任。同样的，你必须要做到让家长放心。针对孩子平时学习中的问题，必须要及时发现，及时沟通。当然，这种沟通并不是告状，只是为了更好的促进孩子的成长。仅有教师和家长的共同努力，共同配合，才能使孩子更加健康欢乐全面的成长。再次，是与管理者之间的交流。作为辅导中心的教师，首先要服从管理，听从安排。

当然这并不是说你不能够有自我的意见和提议。适当的时机，你也能够发表自我的提议。并且必须要做好沟通。对于平时教学中发现的问题，必须要及时的与管理者沟通，仅有这样，才有可能在事情变糟糕之前，解决掉那些能够避免的麻烦。而与其他教师之间的相处，即与同事之间的相处，也是十分重要的一点。和谐的人际关系会让你的工作更加简便、更加简单。俗话说，三人行，必有我师。在平时的交往中，要真正做到则其善者而从之。善于看到别人的优点和长处，善于学习别人的优点和长处，这是一个人不断成长和成熟的标志。在辅导中心的一个十分受欢迎的教师身上我也学到了很多。比如，上课时，给其他教师倒杯水，教孩子们懂得感恩教师的付出，当然还有一些小方法和小窍门，虽然很小，却很受用。人与人之间的相处是一件很奇妙的事情，虽然我们不可能做到让人人都喜欢自我，但起码掌握必须的人际交往技巧，对于改善人际关系，构建和谐人际交流网络还是十分有必要的。良好的人际关系使我们的一笔财富，不论是在大学，还是以后步入社会，这都是我们人生中不可或缺的一课。掌握必须的技巧，学会必须的方法，则能够让我们的人际关系更加和谐，从而使我们的社会更加和谐。

四：管理有方法

在大学自我是学工程管理专业的，所以在这次实践中得到的管理经验对自我专业学习有很大的作用。经过这次当教师的经历，我认为作为一个管理者，方法尤为重要。对学生的管理，你既不能像在学校那么严厉，又不能太过懒散。所以把握好一个度，显得尤为重要。但需要明确的是必须要有明确的管理方案和要求，否则将难以控制其局面。所以，管理有方法，合作更和谐。

五：自立方能自强

作为当代青年和大学生，当然还是90后，如何成长如何成才?我认为第一步必须要学会自立。寄生虫一样的生活环境很难培养出真正优秀的人才。而一味靠父母也不是我们的风格。离开父母的羽翼，自我敢于应对生活的风雨和挑战，这才是你真正步入社会所需要学会的第一步。一个人仅有真正的自立，能吃的了苦，方能成就自我。一个人如果连自我都照顾不好，何谈抱负和梦想呢自立、自信、自强是我们青年人的宝贵财富。所以即使家庭再优越，父母再有钱，如果你自身不够优秀，你也不是一个成功的人，不是一个会受人敬仰的人。

在这十几天的经历我最深切的感受就是：不论什么事仅有亲身的体验过，才会有真实的感受，才能对这件事有比较实在的，深刻的认识;还有一点就是，世上无易事，均须用心去做。这些收获和体会将影响我以后的学习生活，对以后的工作产生进取的影响。

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