# 2024年社会实践自我总结(汇总9篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-11-25

*总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。社会实践自我总结篇一本人...*

总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**社会实践自我总结篇一**

本人的专业为商务英语，在此次实习过程中，充分运用了商务专业知识，充分了解话术及沟通技巧，并充分将其应用于实际。获得了令人满意的成果并受益匪浅。

在此次的实习中，我担任了中国人寿的邀约员职务，负责邀请或鼓励各中端及高端客户参加各大客户权益增值会议。在邀约的过程中，遇到了各种情况，从中我的应变能力得到了很大的锻炼和提高。

经过了这段时间的锻炼，我增长了知识，也培养了许多方面的能力，为日后的学习和工作打下了坚实的基础。通过这一阶段的锻炼学习，我也发现了自己的优点和不足，我会尽力完善自我，发挥长项，补足缺点，从而保证日后的学习成绩和工作能力能有较大幅度的提高。

实习过程中，在单位领导的培育和教导下，通过自身的不断努力，无论是在思想上、学习上还是工作上，都取得了长足的发展和巨大的收获。工作上能和同事和睦相处，互帮互助，认真，勤奋好学，踏实肯干，在工作中遇到不懂的地方，能够虚心向富有经验的老员工请教，善于思考，能够举一反三。对于别人提出的工作建议，虚心接纳听取。严格遵守公司的规章制度,认真履行职责,严格要求自己,不迟到,不早退,踏实的完成了工作。

在这一阶段的学习工作中，我跳出了课本的束缚，真正面对生活，面对现实，运用我们所学 ，在实践中成长。从听从导师吩咐到主动准备材料，录入卡片。对业务的有了进一步了解。而负责接听电话，直接面对我们的顾客，让我体味到了微笑服务诠释的真谛。而后的看似简单但精密的工作，需要更多的耐心和细心。所以我一直都在加强自己这方面的能力。刚开始时，总要不可避免的犯错误，但是渐渐的在各位老师的帮助和指 导下，我慢慢的减少犯错，并争取不犯错。我把每次犯错都作为对自己的一次警示，人生不拒绝犯错，然而如何挽救，并预防下次出错，这才是我看重的态度。

工作中和工作之余我做到坚持学习，树立正确人生观，我知道一个优秀的工作人员不是天生具备的，而是在不断地学习、不断地实践的过程中，通过不断地总结和提高自己的思想境界，才形成的。在实习过程中，我学会了揣摩客户的心理以及运用合适的沟通方式与客户进行交流沟通。

**社会实践自我总结篇二**

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！

**社会实践自我总结篇三**

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】

**社会实践自我总结篇四**

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五**

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六**

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!

**社会实践自我总结篇七**

这个假期我没有选择自我所学的专业去实践，而是在xx公司帮忙，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。虽然在这假期我没有在我的专业知识，专业本事上有所提升·可是我感觉我懂得了太多的书本上没有的东西，假期实践增强了我的办事本事交往本事，叫我懂得钱来之不易，叫我懂得人要打拼出一片属于自我的天空。

这是我第一次经历社会实践。对于一个大学生生而言，敢于理解挑战是一种基本的素质。虽天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏上了社会实践的道路。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，想经过社会实践，找出自我的不足和差距所在。

在现今社会，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在学校里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加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真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，开始了我这个假期的社会实践。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自我所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应当与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。经过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不一样，接触的人与事不一样，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。

拿到第一笔工资时，我并没有感到异常开心，只觉得全身心的累。可是我总算领悟到了打工的“真谛”：一要吃苦，二要脸皮厚。如果有人问我以后还愿不愿意理解这样的挑战，我会毫不犹豫地说：“ofcourse”

回想这次社会实践活动，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，自我的本事也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前没有工作的机会，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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地理解。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自我的本事做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自我缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服，那一切就变得容易解决了。

知识的积累也是十分重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的酿造业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，国内外经济日趋变化，每一天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今日就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，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。在实践的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，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，不会有人会告诉你这些，你必须要明白做什么，要自我地去做，并且要尽自已的努力做到最好。在学校，仅有学习的氛围，心得体会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。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。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**社会实践自我总结篇八**

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!

**社会实践自我总结篇九**

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。

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