# 社会实践自我总结(大全15篇)

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2025-01-11

*写总结最重要的一点就是要把每一个要点写清楚，写明白，实事求是。那么，我们该怎么写总结呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。社会实践自我总结篇一该同学在听力、词汇、写作以及口语这四个方面都比较弱，所以我对她的辅...*

写总结最重要的一点就是要把每一个要点写清楚，写明白，实事求是。那么，我们该怎么写总结呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**社会实践自我总结篇一**

该同学在听力、词汇、写作以及口语这四个方面都比较弱，所以我对她的辅导着重在这几个方面。根据我自己学英语的经验，如果口语好，听力一般都比较好，而口语要好的基础是发音要标准。因为她许多单词的发音都有误，所以我们每天在单词这一块花的时间是最多的。我先给她复习音标，然后教她如何用音标来拼写单词。

教完之后，每天她的任务就是将初一课本每一单元的单词，我看着她拼，然后听写。一开始对我来说还是较难的，一是她本人对学习不是十分主动，二是她并不勇于拼读出来，三是我讲过的东西她记不住。但是，经过两周的联系，和很多知识我反复地提醒之后，现在可能只有少数不会了，进步还是较大的。

针对听力，我要求她自己每天早上听半小时到一小时，然后看着文章跟着磁带大声读，去模仿，这样提高起来比较快，也同时增强了口语。

另外，每天她都要从教辅书上选两篇短文读给我听，直到读熟为止。除了纠正发音以外，还可以提高写作，许多句子都可以运用到作文中。

我还跟她讲了做各种题的方法，技巧。这些都需要自己去练习。

**社会实践自我总结篇二**

在刚进入大学的时候，我并没有被陌生的学习环境和生活环境所吓倒，很快地克服了种种不适应，成功地完成一个由高中生到大学生的转型期的过渡。

在学习上，我一贯保持着高中时代的良好学习作风，并不断的改进自己的学习方法，在学习方面，除了认真学习理论知识外，我还很重视理论与实践的结合，从大二开始我就积极地参与各种社会实践活动，大三暑假自己也找了份兼职，终于也感受到了步入社会的艰难，通过这些社会实践，我不但巩固了课堂上所学的专业知识，还提高了我的实际动手能，平时我还非常注重计算机能力的培养，涉猎了大量计算机方面的课外书，并通过了全国计算机二级和省计算机二级考试，同时我还利用课余时间自学了现代办公所需要的各种软件工具。

在生活方面，也许是受家人的影响，我向来崇尚质朴的生活，并养成良好的生活习惯和正派的作风，虽然家里经济条件很拮据，但是学校的补助和奖励以及老师的帮助和同学们的关心让我感受了学校这个大家庭的温暖，使得我并没有为生活上的问题而操太多的心思，同时我还积极参加学校、系和班级组织的`各项体育活动，以提高自己的身体素质。

对于一名大四即将毕业的学生，踏入社会就是人生的一个新旅程，走好这段人生新旅程的第一步也非常重要。通过对这三年多的总结，我对自己有了一个更加系统地客观地认识，在以后的求职路上我会更加明确自己的职业目标，以全新的面貌面向社会、迎接未来，迈好人生新旅程的第一步。

**社会实践自我总结篇三**

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。

**社会实践自我总结篇四**

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五**

暑假，我很荣幸来到了南京园林建设总公司聚宝山项目部，聚宝山位于南京市栖霞区尧化门附近，聚宝山公园开发，甲方是南京东部园林绿化建设发展有限公司，乙方（代建）是南京园林建设总公司，监理单位是江苏山水建设有限公司，暑期园林建设公司项目部社会实践心得。目前工程已进入二期一标竣工阶段，还有部分场地没有平整，没有栽苗，前期栽植苗木需要加强养护管理，确保成活率。通过这为期50天的社会实践，我有以下几点心得体会：

作为一个园林建设者，提高自身专业技能很重要，是我们立足于本行业的基石，当今社会竞争激烈，要想立足于一个行业，不仅要有过硬的专业本领，也要了解其他相近行业的相关知识，事物是相互联系的，事物之间有着千丝万缕的联系，要用联系的观点和辩证的观点去看待事物。就园林行业来讲，单单只懂绿化、苗木方面的知识是不够的，例如地质工程、土木工程、结构工程、给排水工程、电气工程等方面的知识，俗话说：技多不压身，学习更过的技能有助于自己立足社会，适应社会发展，但是学习要有自己的目标和计划，不要盲目从众，要充分了解自己的需求。

走向社会，将会和来自不同的文化背景，不同的年龄，不同的身份的人打交道，所以加强语言表达能力十分重要，提高自身的亲和力也是事业成败的重要因素之一。

在学校学到的毕竟只是理论知识，如何将理论转化为实际应用，是我们要解决的问题之一，也是更好的进入工作状态，适应行业对人才的要求。在工作中，要保持虚心请教的态度和良好的学习习惯，孔子曰：三人行，必有我师焉，每个人身上都有优点，同时也有缺点，要取其精华去其糟粕，要善于发现生活中的`点点滴滴，知识无处不在，多学一点，不是坏处，总有一天会用到的。

对于园林行业来说，门槛比较低，但是也是一个很有发展前景的行业，随着世界各国提倡保护环境的呼声越来越高，园林行业得到了很大的发展，在园林行业中，主要有以下几种工作：

1，设计师：设计师需要深厚的美术功底和较强的想象力，敢于创新，目前设计师门槛比较高，一般在本科以上才能做，专科生中做设计的寥寥无几，是典型的脑力劳动，因此待遇是园林所有工作中较高的，对男女没有要求，属于白领工作。

2，造价师（招投标）：造价师是近十年我国高等教育中刚刚新增的专业之一，市场需求很大，就业前景很好，待遇也比较高，造价师目前就只有建筑行业有，园林中很少，开设的院校也很少，但是必须要造价工程师从业资格证书，要有五年的工作经验才能考造价工程师执业资格证书，对男女没有要求，属于白领工作，相当于工程会计，年龄越大，经验越丰富，越受欢迎！

3，施工员：施工员主要在一线工作，要吃苦耐劳，也是最能学到技术的工作，主要是针对男生的，施工员吃住都在工地上没有节假日，我个人建议：如果打算以后从事园林行业，最好去干两年的施工员，熟悉一下，行业规则和程序。工资待遇属于中等水平，如果打算以后创业的，施工员是一个很好的岗位，对以后很有帮助，就业前景还是比较乐观的，女生最好不要做施工员。

**社会实践自我总结篇六**

寒假期间，我到xx有限公司办事处实习，在办公室担任助理的工作，包括收发传真、复英分发信件，准备培训材料等工作。

在实习期间，我接触了一些办公用品，如传真机、碎纸机、打印机、扫描仪等，掌握了这些机器的基本操作，了解了公司办公的基本情况。同时在此期间我也学到了许多更有用的东西。

开始实习时，刚进入陌生的环境难免会有些紧张，不知道该怎么办。是同事们友善的微笑缓解我的尴尬。大家都很有礼貌，不管大事小事都要说声谢谢。对于我这个很少跟生人打交道的学生来说，是给我上了一堂礼仪课。

作助理，任务比较琐碎繁杂，指导我的老师教我，做事情要分主次、有条理。说着容易，做着难。每天要发传真、收信件、整理废旧纸张在利用等，手头有多件事情需要完成。当然这时候就要将重要的事情放在首位，把所有事情的主次顺序排好。这样就不会乱。正好最近公司要进行培训，需要复印资料。一共17份，每份里又有十余份不同的资料共百余页，这时候就需要有条理，每份资料分别印刷，清点数量，一张都不能错漏。这时候就要慢慢来，一点点完成。保证每份资料的完整和质量。

“分主次，有条理”是做好事情的关键，这次实习让我更加深了对这句话的理解。

我所在的部门是这家公司的数据处理中心，全部资料、文件、电脑软件均是英文，除此以外还有一些外籍员工。在这里的工作让我认识的我还有很多东西需要学习，加强自己的能力。在此期间，我也旁听了几次面试。让我了解了面试官需要了解得东西，和我欠缺的地方，为我以后的面试做好准备。这些就是我实习最宝贵的收获。

实习是我步入社会前的第一课，教会我怎么待人接物，如何处理各种事情。虽然在短短的一个月里看到的只能是工作的一个侧面，学习的只能是一些初步的方法，但这些对于我是非常重要的。

实习虽然很辛苦忙碌，但对我来说是一次非常有益的磨练和尝试。这次实习告诉我，在社会这个大学堂里我还是一个小学生，还有很长的路要走。要抱着谦虚谨慎的态度，无论大小认真踏实的完成每一件事，走好每一步。

去年8月份我加入了中铁十四局，并被铺排到连云港项目部工作，工作整整一年，感觉时间过的很快，在这里的糊口很充实，固然是一年但经历了良多，转变了良多，实在人的一生有两个阶段，一个阶段是在上学，而另了个阶段则是在社会上参加工作，那么去年一年的时间算是两个阶段的一个转折点，很枢纽的一年，培训期间领导告诫我们要脚踏实地，这句话给我留下了深刻的印象，在这一年里这句话是我的坐右铭，我努力做好每一件事情，当真的去完成每次的洞内值班，当真的完成自己负责区的工作，在这一年里我用实际步履证实了这句话的真谛所在，一年后的今天这句话变的更为深该，变的刻骨铭心。

脚塌实地的走过了这一年，要问我到底收成了多少，我想主要有两点，一点是适应了这份工作，另一点则是溶入了十四局的这个团队。一年的时间里，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向前辈请教经验，向同事传授工作技巧，我的工作能力逐步晋升并能在工作中担负重任。我们的工程任务庞大，需要无数的物力人力共同完成，一个独立的气力在工作中不能得到任何发挥，所以我们依赖的是团队依赖的是合作，没有团队意识的员工，不管学识有多高、技术有多精、在这里都将无法发挥其才能，从一来到这里我就熟悉到了这一点，我虚心的去学习，耐劳的去工作，积极的参加项目部举行的各类流动，热情的与我的领导同事工人相处，现在我感觉到这个集体已经接纳了我，我成为这个大家庭中的一员，也深刻体会到了这个团队的具大气力和无穷暖和。

当然，在这一年中也有很多的不足在工作中暴露，包括心态的浮躁，做事偶然的粗心大意等等，但是我可以肯定的说我在努力的逐步的改正，我在不断的学习不断的提高。我相信，通过坚持脚踏实地做人认当真真做事这一原则，在这个团队的.不断匡助鼓舞下，自已能在这里快速的成长，能为这个团队的发展贡献自已。

**社会实践自我总结篇七**

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。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九**

在暑假期间，我参加的社会实践活动是给一个初中一年级的学生补课，补习的科目是英语，时间是两周。

该同学在听力、词汇、写作以及口语这四个方面都比较弱，所以我对她的辅导着重在这几个方面。根据我自己学英语的经验，如果口语好，听力一般都比较好，而口语要好的基础是发音要标准。因为她许多单词的发音都有误，所以我们每天在单词这一块花的时间是最多的。我先给她复习音标，然后教她如何用音标来拼写单词。

教完之后，每天她的任务就是将初一课本每一单元的单词，我看着她拼，然后听写。一开始对我来说还是较难的，一是她本人对学习不是十分主动，二是她并不勇于拼读出来，三是我讲过的东西她记不住。但是，经过两周的联系，和很多知识我反复地提醒之后，现在可能只有少数不会了，进步还是较大的。

针对听力，我要求她自己每天早上听半小时到一小时，然后看着文章跟着磁带大声读，去模仿，这样提高起来比较快，也同时增强了口语。

另外，每天她都要从教辅书上选两篇短文读给我听，直到读熟为止。除了纠正发音以外，还可以提高写作，许多句子都可以运用到作文中。

我还跟她讲了做各种题的方法，技巧。这些都需要自己去练习。

**社会实践自我总结篇十**

这个寒假，对于我们刚进入大一半年的同学是有着非同一般的意义的，第一次远离家乡，去异地求学，经历半年的独立生活后，好不容易回到家里，心情自然是激动万分。

这个第一次如此漫长的寒假，直到过了元宵节之后的第十天才开学，本来还拿了几本相关专业的书，还想着要回家多了解一些医学知识但到了家才发现。所谓的在家学习简直就是一个笑话，只是一个说起来容易做起来难的空话。家就是一个舒适的地方，是一个可以尽情享受的地方，是一个你想做什么就可以做什么的地方。一切与舒适、享受、自由有关的事情排满了我的档期，学习也只有抛向脑后了。

回到家后还能够有同学联系我去参加同学聚会，给我在家的无聊生活一下子注入了活跃的气氛，做了充分准备之后的我早早得到了母校，会见了老师，其他的同学对老师问长问短，老师也会问一些同学得大学生活，而我始终对老师无话可说，一时尴尬了起来。突然高中不被老师重视的历史浮现在了我的脑海，我默默地躲藏在了人群得后面。最后的聚餐时间到了，在菜还没上来之际。同学竟拼起了喝酒，我第一次看到白酒竟然也可以用杯子来喝。此时的我也只有避开了，最后竟被几名女生问起了学医学的情况，溜了几句。菜上来之后，各种玩的方式也提上了餐桌，而玩输者就要被罚酒了。我的点就特背了，喝了好几下，我都有点害怕了。到最后好几名同学都出去吐了，我也认识到了同学们的另外一面，我差他们真是太远了。

在此次的寒假中，我真的经历了很多，认识了很多。也发现了我的学习之路依然漫长。虽然没能做到完成预计的计划，但能够有所认识有所发现，我就认为这个寒假过的还是很有意义的。在我离开故乡又回到故乡之后，我更加了解了亲人的心声，在亲人的过去与我的现在的对比中有所感悟。而高中同学在交往的场合的高谈阔论，举酒畅饮，热情奔放的表现都让我认识到了自己的不足。这个寒假值了，感谢生活中的每一个人，你让我学会了很多。四十多天的寒假，我还没在家乡呆够，只有这里是我能够给我人生极大启示的地方，就期盼着寒假的早日到来吧!

社会实践报告模板集合八篇

【实用】社会实践报告模板集合九篇

【推荐】社会实践报告模板集合六篇

**社会实践自我总结篇十一**

又是一年的寒假，可是今年寒假由于往常不太一样，今年我选择了家教的行业，我想这对我的人生也是很重要的。

俗话说，一个孩子就是一份“试题”，时时处处都在考验着我们父母的家庭育教经验；一个人成年人就是一份“答案”，处处时时都体现着父母对育教试题的回答。成年人是育教的“结果”，孩子是育教的“开始”，分析“结果”，能够让我们更客观地借签这个人所受的家庭育教的利弊。所以，不必等到以后或将来孩子大了我们怎样样，而是应当从此刻起就注重自我的一言一行，我们期望孩子成为什么样貌，就努力先让我们自我变成什么样貌。有一句话说“江山易改，本性难移”，我们成人的很多行为好似定型了一般，一时改可是来，但要有改的意识，一但意识到错了，就要及时纠正。每当自我有不好的行为或处理什么事方法不当时，就会赶快告诉孩子，妈妈这件事这样做是不好的或不对的，应当怎样做或怎样做更好一些。要勇于在孩子面前承认错误，不要怕丢面子，也不要怕有失家长的“威严”，孩子绝对不会因为你承认错误而瞧不起你，而你承认一次错误就等于让孩子向好的行为迈进一步，即使有点丢面子，这个面子丢得也很值啊！

家教重要就像如下，有些科目前后衔接性不是很强，中间因为孩子不努力或什么事情耽误了，成绩掉下来，能够加强对孩子的管理，让孩子自我补上来；但有些科目，掉队了自我就无法补起来，比如数学英语。如果家长自我不懂，能够及时请家教来补。越早越好。告诉你，家教对于每个人来说是不一样的，时间也不一样，大家要好好对待啊。所以我也必须好好对待。

寒假的前几天，我就认真的思考了这个寒假的实践活动该怎样进行。首先也就是如何确定实践的性质以及类型。我先走访了昔日的恩师，了解了一些执教的常识和今年师范生就业的情景。同时我也深知“不打无准备之战”的道理，在进行家教活动之前，我就在网上了找了关于现如今家教活动中的一些注意点以及难点，还有就是家教学生的个性类型和对症的要求等等。

首先我跟家教学生的家长进行了交流，初步了解学生的学习情景，课程进程以及在英语、数学方面的学习情景。经过与家长的接触我了解到：学生是小学三年级的学生，学习成绩不错，可是家长对她有更高的要求，期望在假期能有所提高。具体来说，需要英语和小学奥数的补习。在数学学习方面有一点属于厌学的态度，并且对于数学难题的学习没有任何活力。英语方面，初步能读懂，可是听力和书写尚待提高。了解到这样的现状，我不能无动于衷，我就与这位可爱的女学生进行了交流，我了解到，其实她的基础很扎实，并且多才多艺，善于书法和古筝。了解到这一特殊性，我特地去查找了关于资料，从而也找到了应对的措施，那就是要及时地予以鼓励和支持，并利用她对于图形和音乐的特长，在出现困难的时候要给与指导性的帮忙与支持。在得到资料和对策的支持，我一扫先前的犹豫与迟疑，对症下药，先给学生进行了一个基础的巩固遗忘的知识，以便日后的提高。当然，这些题目的题目都是很简单很基础的关于数学方面的题目，其目的就是提高学生的自信心，并在此基础上进行提高性练习。果然，尽管也有错误，可是正确率很高，我对学生的表现予以了肯定，学生也很开心，自我的信心也得到了满足。

有了第一天好的开始，我对我下头的讲课资料有了很大的信心，鉴于学生的现状，我明白在除了数学方面以外，我要帮她补习的就是关于英语方面的基础知识。说到基础知识，我首先想到了书本也就是教材上的语句，因为在我们所接触的学习资料方面，教材作为最核心的资料有它的旗帜性，它是一个蓝本，首先要让学生了解自我的教材，认识到教材的逻辑性。第二天我让学生带了教材，首先带她翻看了目录，听她给我朗读教材资料，这样一是看她的语音语调了解她的口语基础，二是培养她在敢读敢表现这方面的训练。从她朗读目录的语调语音，我了解到在语音语调方面存在的问题并不是很大，只需在部分发音上加以纠正。这时候我的主角就变成了她的朋友，或者说大姐姐来鼓励她，激励她是一个很好的学生。然后我就对于教材目录的编排进行了有序的讲解，从我的讲解以及我的鼓励中，学生已经有了问问题的想法，对于这样的机会我当然要抓住，认真详细的对她的问题进行了讲解，她对我的回答也是相当满意。为了确定她是真正了解了教材的实用性以及知识性，我对她提出了几个引申的问题，尽管回答的不是很到位，可是从她的回答中我已经了解到她对课程编排的了解已经有了自我的看法，实属不易。

教师利用好资料进行讲解，而不是一味的把课文内容·强加给学生，要给她自我吸收的时间从而到达预期的学习效果。而在这时，我了解到尽管学生是个女生，可是对于音乐异常热衷。这时，我就想到了用兴趣学习法来激励学生学习，俗话说：“兴趣是最好的教师”，我以音乐作为主要的链接，其他的资料再有节奏的加上去，教他一些英文歌，让她在记忆歌词中也到达记忆单词的目的，从而使得习得的知识丰满。在数学方面，她对图形有很敏锐的观察力。于是，我搜集了一些图形的趣味性题目，异常是火柴棒拼图之类的题型，每一天像游戏一样做一道，然后再做一道其他的奥数题，这样激发了她对数学的兴趣，学习也更主动了。

陶行知曾提出“生活即教育”。我也对这一经典命题进行实践。正巧今年是暖冬，有几天天气也异常好，于是我征得她的母亲同意，带她到江滨公园去踏青。毕竟，三明是南方的一个温暖的小城，没有白银素裹的寒冬，可是冬日的阳光也别有一番滋味。我搜索了一些冬日、初春的简单诗词，并且从旧书堆里翻出一些相关的课文和名家作品。在江滨公园，我们一齐哼着儿歌，寻找春天的踪迹。在踏青的过程中，我也随手拈来，帮她复习一些简单的词组句子，教她一些诗词歌赋。在户外，没有了教师和书房的沉闷，儿童的天性完全释放，并且学得更快。生活即学校，给学生更大的空间，去释放自我，发现自我，到达教育的最终目的。之后，我感觉到我的学生已经有了必须的懈怠现象，一方面是由于最近正值过年，小孩子难免贪玩，坐不住，更别说几个小时的读书，另一方面，也是因为我不断加强强度的时候，这对一个九岁的孩子来说要求太高了。看来教学还真是一个急不得的活儿。为了使得学生能更好的学习，得到更高的学习效率，我降低了学习强度，给了她必须的自由活动时间，由一天的2小时降低到1个半小时，再来学习的时候我发现收效很大。在学生得到必须时间的同时，我也得到了必须的学习时间，能够提前预习接下来的资料并对自我此刻大学的知识也有必须的帮忙。

家教进行的很顺利，我的家教生活也是苦中有甜，喜忧参半。由于是每一天早上进行家教，这就改掉了我爱睡懒觉的毛病。尽管前几天确实很累，可是后面几天已经觉得是自然的事了。也有的时候，我讲解了好几遍的问题，学生也貌似是懂了，可是再过几天来提问时，又不知道了，这时觉得自我特无力，觉得自我之前的努力都白费了。可是转念一想，学习本来就是一个循序渐进的过程，并不是一蹴而就的，自我以前在学习的时候不也经常遇到这样的问题吗？只要这样一想，又觉得自我的所有付出都是很值得的。也许讲解一次不是很理解，可是只要我再接再厉，这样坚持下去，总有一天学生会了解我所表达的意思。从她身上，我也学到了认认真真的做事，一笔一划写清楚每一个字，不能潦草书写。看着她认真学习的样貌，我每每感到惭愧不已。

家教好处确实很多第一，补上他欠缺的知识。目前，中小学生的学习负担比较重，新知识多，作业量大，孩子难免有一些消化不了的东西。在这种情景下，如不能及时地把欠缺的知识补起来，势必造成恶性循环。请家教能够解决这方面的问题。

第二，请家教能够有针对性地单独授课。教师在课堂上只能征对大多数同学的水平和进度授课，不可能面面俱到，思维较慢、理解本事较差的学生会感觉听课很吃力。相反，家庭教师是应对面地单独授课，且在授课之前对学生水平已有了解，针对性较强。学生在这种环境里学习，情绪会放松下来，学习的效率会大大提高。

第三，能够增强学生的兴趣和信心。家庭教师在应对一个学生单独授课时，心境比较放松，不会有紧张、急躁等情绪，而经验丰富的教师还会用幽默的语言提高学生的学习兴趣。学习较差的学生大多有必须的自卑心理，家教会在授课中帮忙他们树立起自信。

第四，能纠正学生的不良学习习惯，使学生掌握正确的学习方法。学习较差的同学，除智力因素外，很多都是因为养成了不良学习习惯。家教凭借专业知识和丰富的经验，会立即发现问题所在，并帮忙学生纠正不良习惯，使其在补上功课的同时逐渐掌握正确的学习方法。

经过十几天的家教生活，不仅仅学生在英语和数学学习上有了提高，就是我自我在学习上也有了长足的提高。我明白这是我们大家一齐努力的结果，仅有经过契而不舍的努力才能到达的高度。也许学生先前出现的所有问题在这短短的十几天的时间里不能全部得以改正，可是我坚信只要坚持住，契而不舍的努力必须助以成功。下头是我觉得在学习过程中几个比较重要的因素：个人因素；家庭因素；学校因素。学生的个人努力程度、家庭的重视和支持、学校的教育教学。仅有把这三个方面合理得处理好，学生学习才能得到飞跃。

寒假家教实践就这样结束了，可是活动尽管结束了可是对我个人的影响还在。它让我了解到作为一名教师是多么的不容易，也让我了解到在遇到问题的时候要耐下心来慢慢解决，草草处理是不行的。

我必须好好学习，不认辜负了，我的韶光，年华。

**社会实践自我总结篇十二**

xxxx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，我和他们分享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10天的教师，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。

我庆幸自己加入了xxxx大学美术学院赴xxxx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。

**社会实践自我总结篇十三**

20xx年xx月xx日，我们xx中学全体志愿者团体乘车去往我市xx养老院进行志愿活动。本次活动资料包括陪老人聊天，打扫卫生，表演节目等。

现对于养老院之行感受总结如下：

经过同老年人的交流，我们发现，在养老院居住的老年人大多数由于某种原因，造成生理上的疾病或残疾，部分或全部丧失劳动本事乃至自理本事，加之其子女工作无闲暇时间予以照料或因子女不孝等种种复杂原因，老年人失去去所，不得不居住于养老院。换言之，老年人居住在养老院实属无奈之举。

据老年人反映，在养老院居住的生活并不像外界宣传的那样幸福。工作人员虽能履职，但态度一般且对于老年人存在某种偏见，不能向老年人供给全方位的照料。养老院的伙食情景同样不容乐观。据老人说，很少能吃到肉菜，饭菜的品质只能用一般形容，并且志愿者活动中由志愿者供给的食品等福利也很少能到达老人手中。费用方面，养老院对于一般需求老人的收费标准大约为xx元人，对于需要空调或特殊照料的老人，收费标准会有不一样程度提高。

经过此次养老院之行，我对于养老院的生活有了更加全面，深入真实的了解。此行使我明白社会上还有许多老年人需要我们发自内心的帮忙。

我认为，国家和社会应当给予老年人更多的重视，加大养老领域的投入，提高养老金标准，并同时改造养老院，美化养老院环境，升级养老院设备，提高卫生水平;同时要加强养老院工作人员的挑选和培训，尤其是思想道德领域的培训，让工作人员清醒地认识到老人们的今日将是他们的明天，使其发自内心地关心老人，满足老年人的精神需求。

社会人士应加强思想道德素质，贯彻落实社会主义荣辱观，让尊老爱幼的中华传统美德在现代社会充分发扬，作为子女要积极承担赡养老人的义务，给予其充分的物质条件和精神慰藉，从根本上扭转社会老龄化给老年人带来的不利局面;还应积极转变就业观念，积极落实职业平等观，减轻敬老工作发展阻力;并给予老年人更多关注和关心，让老年人安享晚年。

而作为一代中学生，我们也要充分发挥自身热量，充分利用每次志愿活动的机会为老年人带来安慰，并要积极组织，策划，实施每次敬老活动，使得敬老活动进行得有意义，真正到达减轻老年人心理负担，提高老人生活水平的目的。要竭力避免形式主义行为的出现，避免在活动中扰乱老人的正常生活，采取正确，合理的沟通手段，认真倾听老年人的诉求，如果可能，则寻找机会向有关部门反映所发现的问题，积极寻求解决方案。

总之，社会老龄化是今日中国社会人口形势的特征之一，做好安抚老年人工作势在必行，任重道远，这需要社会各个阶层，群体的共同努力，改变认识，加强修养，积极行动。

**社会实践自我总结篇十四**

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十五**

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。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