# 社会实践自我总结模板集锦9篇

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2024-10-13

*社会实践自我总结模板集锦9篇 总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以提升我们发现问题的能力，因此我们要做好归纳，写好总结。那么你真的懂得怎么写总结吗？下面是小编帮大家整理的社会实践自我总结9篇，仅供参考...*

社会实践自我总结模板集锦9篇

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以提升我们发现问题的能力，因此我们要做好归纳，写好总结。那么你真的懂得怎么写总结吗？下面是小编帮大家整理的社会实践自我总结9篇，仅供参考，大家一起来看看吧。

社会实践自我总结 篇1

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2

暑期社会实践自我评价总结 经历了将近一周的社会实践,我感慨颇多,我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

艰辛知人生，实践长才干

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了

自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

从群众中来，到群众中去

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

社会实践自我总结 篇3

经历了将近一周的社会实践,我感慨颇多,我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

艰辛知人生，实践长才干

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了

自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

从群众中来，到群众中去

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

社会实践自我总结 篇4

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，今年，我有幸加入学院赴安吉小分队的暑期社会实践。此次实践以“推进生态理念”为主题。这次实践队员8名，指导老师3名，实践时间7月13日开始到18日，虽然只持续了6天，但我们获得的东西却很多。

安吉，地处浙北山区，人称“中国竹乡”。6月5日，世界环保日之际，全国生态城市首度张榜。惟一的“国家级生态县”花落安吉。我们的社会实践就在这个国家首个生态县拉开了。

第一天下午与安吉县团委的座谈会，徐科长介绍了生态县建立前的状况，让我们更了解了安吉的历史。会中我们指导老师对安吉的发展提出了很多可行性的建议，我们也提了很多问题，双方进行了很好的交流。

第二天到吴昌硕纪念馆了解当地文化遗址，同时还到社区就居民的生态理念做了调查问卷，从侧面了解居民的生态意识。我们发现当地居民绝大部分有很好的生态环保意识。

后来几天我们分别到龙王山、中南百草原、溪龙乡、竹博园和天荒坪进行了实地考察调研，了解当地物种多样性和生态平衡状况。据统计，近五年来，全县森林覆盖率和植被覆盖率分别提高2个和3个百分点，达到71%和75%，空气质量保持一级，大部分水质二类以上，建成“国家级生态示范区”、荣获“中国人居环境范例奖”。

我们参观了当地的污水处理系统，那是个很大的人工湿地，我们过去时看到一个老伯伯在除杂草。当我们问起关于污水处理的问题时，他告诉我们污水流经湿地，由有生物膜的水管流进进行处理。湿地结构分下至上分别为大鹅卵石、小鹅卵石、毛纱和喜水根深的植物。经过处理，水质由浑浊变为清澈，出水可以达到环保要求，已经可以向外排放。我们看到覆盖植被明显分层，未处理的水质下生长的植物茂盛，而经过处理的水下生长的植物则显得枯黄。老伯伯一边讲一边比划 ，他只是一个农民，我不由敬佩他能把污水处理系统如此清晰地表达，让我们接受，这说明保护环境的生态理念已经深入民心，难怪安吉被评为全国首个生态县了。

这次暑期社会实践为我们走出校园，走入社会提供了平台。实践虽然忙碌，但很充实，实践活动让我们更深刻地体会到了当地政府和移民所做出的巨大付出和努力，让我们感受到了基层干部的伟大之处，让我们真正地学习了一把。同时，我们得到了当地政府和农民的大力支持。我是车辆工程专业的学生，我明白了环保多么重要，或许以后可以把汽车跟环保联系起来，为环保事业出一份力。我们要充分利用大好时光，好好学习知识，以便在今后做到学以致用，贡献自己的一份力量。

为了能使自己有所收获，特将这次社会实践的所见所闻所感所想总结如上。

社会实践自我总结 篇5

时光匆匆，转眼的时间我们小组的社会实践项目就要结束了，小组成员又一次聚集在一起开会。这次开会主要是讨论如何根据前面的十多天的实际行动做一份调研报告。我们都隐约的感觉到这次社会实践已经进入收尾阶段。

本次社会实践对于我来说，是第一次真实的接触社会，真正的接触政府一级工作。以前都觉得政府从来不会管老百姓的“家务事”，对于“城乡清洁工程”这个名词，当我第一次看到它的时候，第一反应是所谓的街道清洁事业，要把这样的名词和乡村联系到一起，实在是想不到应该怎样执行。当得知我被分配到“城乡清洁工程志愿者服务队”的时候，我在想：我们是不是会身穿和阿姨们一样的小马褂到街道上做清洁卫生事业或者是和路人们宣传清洁卫生的重要性呢?如果真是这样的话，我觉得此次社会实践的主要内容是锻炼怎样与群众交流、沟通。呵呵……我的才能可以进一步得到提高，桂柳话有望了!

我们的团队由13人组成，我很喜欢这个团队，很庆幸能在这次机会中结识那么多的朋友。我们的成员来自不同学院，不同专业，都是在工作方面很了不起的学生干部。所以我把我们小组称是“精英部队”。我们在一起工作，在一起聊天、说笑……短短十几天时间，我感觉我们好象是认识了好多年的朋友一样，说话的一点一滴都能感觉到我们的友谊在加温!当说起一些很客气的话的时候，我用“老嘴老脸”来形容我们的关系。

我真正的了解“城乡清洁工程”是在那次和领导开的座谈会，在会上，七星区阳副区长、和蔼可亲的金主任和七星区城乡清洁办公室的武军给我们详细的讲解了城乡清洁工程的概念和范畴;分析了城乡清洁工程的具体情况，也包括饿一些实施过程中的困难。此时我才明白：政府的工作有时候做起来真的很困难，即要把上级的政策传达到位，还要考虑到人民群众在接受这样的政策的心情以及态度。

经过一番考虑，我们13人分成了三个小组，我选择了朝阳乡的社会调查小组，和我同行的还有我们专业的刘小刚。

我们到乡政府报到的时候，是朝阳乡莫副乡长接待了我们。莫副乡长很热情。他首先给我们介绍了朝阳乡的实际情况，包括城乡清洁工程在朝阳乡的实施情况;还有实施中遇到的问题以及乡政府是如何解决的，每一个村的情况都有提及。当我们有了解之后，莫副乡长让主要负责卫生的卫生员带领我们到每一个村委会去了解情况。我们先去了西南村委会，在那里我们感觉到村委会的领导很回避我们，我们问及一些详细的情况时，他就用别的问题来转移话题，在西南村委会待了半小时，我们觉得一点收获都没有。是的!其实在村一级了解情况是一件很困难的事情，他们会有一些顾虑，我们得到的不可能是事实。所以最终我们小组商讨觉得不通过村级直接接近群众去了解情况我们才能得到真实的事实!之后的工作我们都是到村民家里面和他们聊天过程中了解情况。

我们实践还有一次大型的“采计”行动在穿山办门口进行，在这次活动中，很多路人都很积极的参与我们的活动，都给城乡清洁这项工程做了一些很客观的评价，在活动场所进行采访的同时，我们还到周边的桂花园去了解,据居民反映：小东江的卫生对市容影响很大，对他们的生活影响也是不可忽视的。一个在深圳生活过的阿姨说：外来游客来桂林旅游，七星公园是必不可少的，但是现在的公园里面最煞风景的就在环绕着整个公园的江。很多那里来过桂林的.人都评价“桂林水很臭，真不知道‘桂林山水甲天下’怎么来的?”很多人现在都不愿来桂林旅游。桂林本是与旅游业为主的，现在环境不好，旅客不愿意来，经济从何而来?只有把环境弄好了，经济才有源头!

社会实践自我总结 篇6

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7

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。

社会实践自我总结 篇8

大学生的社会实践是引导我们走向社会，接触社会，了解社会的良好形式，是锻炼才能的好机会。这是我第一次参加社会实践，从这一个月的社会实践中我学到了许多学校里面学不到的道理。这些道理让我终生受用。通过社会实践拉近了自己与社会的距离，也让自己在社会实践中增长了见识，提高了工作、处事的能力。

其实最开始的时候刚刚接触工作的自己，没有认识到自己工作的性质与重要性，犯了一些错误。才开始意识到自己现在所处的位置已经不再是在校大学生，而是走入社会踏上工作岗位的社会人，由不得自己对工作马虎，所做得每一件事都需要对自己负责、对工作负责。我认识到这一点后对自己的错误后积极改正，对待工作更加细致认真，所以对自己的工作内容很快就熟悉了，对于指导老师交给我的工作也能又快又好的完成任务。由于实践工作岗位的特殊性，每天都需要面对不同的人与不同的人交流，礼貌是必不可少的举止言谈也要符合应有的规范，但是与每个人的沟通方法都不完全一样，因为每个人都有其独特的个性与特点，需要灵活运用不同的方式方法社会实践活动自我总结社会实践活动自我总结。这个在我的工作中有一定的体会。但是还是需要自己在不断的实践中去改进，在实践中去完善。在这短短的一个月的实践中还学到了以前完全不会的实用技能，例如收发传真，正反面复印等。

在这短短的一个月的实习实践中也充分的认识到了自己的许多不足，需要自己去改正，而自己的优点应该让它继续保持。我非完人，我并不能保证做事不出现任何的差错，只是对待工作需要认真细致，尽可能的将出现差错的几率降到最低，这是对工作负责也是对自己负责。作为新时代的大学生对待工作应该有自信，这并不是盲目的自夸，而只是对自己的肯定，社会经验缺乏，学历不足等种种原因都会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切都变得容易解决了。知识的积累也是非常重要的。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。这次接触的一行，对我来说熟悉确又很不熟悉，我想要把工作做好，就必须多了解多问，才能让自己更好完成地工作。

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。别人给我的意见，我都能虚心的听取、耐心的接受。这样才能使自己更加完善。

这次实习实践体验让我有了很深的感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

社会实践自我总结 篇9

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。

回到家乡，那种亲切感与熟悉感，一下子让我解除10个多小时的路途的疲惫感，一时恨不得走遍所有亲人的门庭，告诉亲人我回来了。所以最初的几天就是以极度亢奋的状态和妈妈一起去亲戚家串门。每到一家都会问东问西，在他们的极度热情中我感到了亲情的温暖。没几天我经亲戚介绍进入一家卖电器的公司，发传单。这样的经历一下子让我感到了自己与高中生的区别，打工的日子虽只持续了4天，但我真的成熟了很多，理解到了社会生活的坎坷，老板的严肃，老板娘的严厉与精明我都历历在目，以及和我在一起打工的大妈的能说会道都使我认识到了社会经验的重要。此外发传的经历更让我饱受了人间冷暖，发给有的人时他们不予理睬，被清洁工骂着我们污染环境，阻止我们在他们的保洁区域内发传单，而在乡村发时，随时都有被狗狂吼，甚至是被追咬的危险，但乡村人的朴实、醇厚、好客，有时会邀请你进屋坐坐、喝口水，总能让人感觉到在城里人那里感觉不到的温暖。我也是第一次在自己的家乡感受到如此丰富的人生百味。在串门的日子里，表哥表姐都很能和我聊一些大学的生活，而在他们的人生大多都没能走进大学，和我的聊天中，我能听出他们对大学的向往，也包含着对我的期盼。他们都是比我年龄大的，基本上都结婚生子了，整天也都是为生计而忙碌着，各个都为自己未来的美好生活而努力挣钱。说到他们和我一样大的时候，总能很自豪的说，他们那时候已经走上社会，走上了打工挣钱的道路，而我却还是一介菜鸟，对世间的复杂关系一无所知。回到家里，对快乐的渴求太急切，常期在异地的干涸的心土，此时已忍不了半点的不自在，寻不到玩伴的时候，竟能够和一群小孩子在一起玩的很带劲。我甚至于都敢和老表玩起打麻将了，手气背的就不胡牌。说实话，这个寒假还是没能玩得尽兴，人毕竟是长大了，以前的玩伴也都渐渐的因为交流的稀少而变得陌生了，留下的只能是渐渐淡化的回忆。或许有一天所有的回忆都变成泡影，朋友变成路人甲乙丙丁。成长的路途中我真得失去了很多，并且还在失去……

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!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找