# 2024年社会实践自我总结200字(七篇)

来源：网络 作者：雨雪飘飘 更新时间：2024-09-01

*总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。什么样的总结才是有效的呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家...*

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。什么样的总结才是有效的呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

**社会实践自我总结200字篇一**

在公司期间，我不是在固定的某个职位任职的，哪里需要人，经理就叫我去哪里帮忙，所以他们都叫我“员工的副手”：有时我会帮他们联系业务，有时会去帮忙清理帐目……一个人经历什么就会有什么样的经验，这是一定的，虽然只有20天，对于如何做一个称职的员工，我却也有我自己的心得：

1、普通话是一项基本素质。我从来没意识到过普通话会有如此的重要性，在那里联系业务，如果一个人不能说流畅的普通话，他跟客户几乎处于两个不会相交的世界，也就不必谈成功联系业务的可能性了。

2、维护本公司的利益是底线。现在是一个竞争的时代，在商场中体现得尤为明显。在业务联系的过程中，两个人代表了不同的利益，不论是价格、数量还是涉及公司其他利益的各个方面。一个员工要时刻记住自己的使命，因为公司的利益就是自己的利益，往往一句话的失误或软弱就让公司蒙受很大的损失。

3、管理是一种技巧。在实践期间，我当然没有去管理员工的权力，但是通过我对公司管理者的观察，他们有的管理得很成功，但有的却遭到员工的抵触。我真正明白了管理不需要多强硬的手腕，关键是一种协调能力，每个员工都有自己的个性，管理者的使命就是让员工的个性更好地融入到公司的共性中。

社会实践自我总结200字篇二

转眼间，又是一年暑假，大学生活已经匆匆过了一年了，时间的短暂让我不得不想想以后的就业取向。对理想的追求让我我带着期望再一次进入社会，与社会的人群接触。感受不一样的色彩人生。

炎炎夏日烈日当头。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。“没有实践，就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。让自己的每一个假期过的都与众不同。其实学校要求我们参加社会实践，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，因此我才让我决定在每一个假期都要真真正正的去接触社会，品尝社会的酸甜苦辣。

当我再一次踏入这家店的时候，有一种温馨的感觉，也许它给别人的感觉很小。但是在这家店里却总有学不完的道理。这家店是刚刚起步的，我很庆幸在这样的一家店里打工，它可以教会我，如果在未来的某一天我也经营一家类似的店我怎样去更好的经营管理，怎样把握住工作中的一些小细节，从前厅到后厨的准备工作都怎样去做的更好，就像我的导师经常说的一句话，如果你真的想锻炼那么小的公司单位学到的东西更多，而我恰恰选择的就是这样的一家有着无限发展空间的《巴食可》餐厅!

在这里，我学到的是怎样更好的与客人交流，怎样更好的为客人服务，虽然这家店和我所学的专业不一致，但是餐饮业是我兴趣爱好的所在，我为兴趣所发展也是一个不错的追求。从老板到店员，我深深的感受到，一个好老板比一个好工作更重要，也许这只是我的观点，每个人的追求不一样，势必观点也不同，但是我的职场生涯就是想找寻一个这样的好领导。从细节告诉我们生活当中的道理，从言谈举止到进入500强企业的魅力风格。他给我带来的更多的感悟!在这家店里我看到了从稚幼到成熟，看到了它的壮大!

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中“上级欺压、责备下级”是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为批评是在告诉我不足的所在。也只有这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

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。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。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。我不知道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。现在想来，一个多月的假期生活，我收获还是蛮大的。想一想寒假在这里留下的回忆，我很期待这次的离别会给我一个怎样的心情。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。现今人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了暑期打工。暑期虽然只有短短的1个月但是在这段时间里，我们却可以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”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

我越来越清楚明白大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。而且学院组织的一些讲座也是非常有必要听听的。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，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己的创业和社会实践能力。现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。在这次暑期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

我的老板在走之前也给了我一些指点，他说：“一个人在他的学生时代最重要的是学习东本，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，选用暑期时间参于社会实践活动是一个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的，作为学生，能赚多少钱，等你毕业了有的是赚钱的机会。我的经理是一个十分有思想的有志青年，他也很欣赏

我们这种肯在假期打工的大学生。他喜欢给我们这些孩子机会，把我们当做一个长期的员工对待，让我们尽情发挥自己的能力。让我在服务行业有了更深的认识与了解。告诉我们要学以致用，多参加一些社会实践增长见识。

以前也想过，学我们会电专业的，最终的就业方向是否能够称心如意，是否可以让自己尽情的发挥我的能力。所以，这短短的一个月的经历，对我来说，无疑是一个很好的煅练，而且，专门机构统计的现在的毕业生出来后只有极少的一部分会做与自己专业相符的工作，因而在工作的过程中，我都在不断的提醒自己，不断的对自己要求，把手上的活，当做是自己的本职工作，而老板常常强调的就是每个员工都必需要有认真负责的态度去做事，我也觉得这是以后无论做任何一份工作都会收到的要求，无论在那一行业。

在北京这种地方，看得到更多的机会，更多的挑战，有时会把自己与那些出入写字楼的同样年轻的人比较，心里真的感受到那很明显的差距，当然，这种差距并不是一时一日而起，所以，出到外面，一个正确的心理定位但显得格外重要，不然，常常因为比较把自己看得很不平衡，而迷失自己的方向，那些在我们前头的人们，可以当作是榜样，但不可过多的去计较，自己能做到何种程度，应该有一个很明了很中性的认识，不能过于攀比，更不可自以为是。

每当结束工作的时侯，心里就有一种很渴望的感觉，明白了自己与社会所需的要求，因为现在毕业求职，特别是对于像自己一般的人，更多的时侯是社会发展选择自己，而不是自己去选择学习的专业领域，这应该就是所谓的先就业再择业吧，总结我的这次时期社会实践活动，虽然是我的一次社会实践，但我认为是一次成功的，有用的，受益非同的社会实践这将会对我的以后学习起很大的帮助的。

社会实践自我总结200字篇三

我在酷暑中迎来暑假，我也要经历一次社会体验。对一个高中生而言，敢于挑战是一种基本的身体素质。虽烈日当空，天气炎热，我也要去忍耐。我是通过给父母帮忙来体验社会，来更一步了解社会。要在实践中增长见识，锻炼本领，培养自己的韧性，通过社会实践，增加自己的各项能力。

我是在门店帮父母干活，虽然有电扇空调，但是在夏天，稍微动几下，汗就会不自觉的流出，在这个暑假，汗流满面是很平常的事。有时为了给客户要求，我要骑上电动车顶着烈日去仓库带货;为了是客户放心，需要把电器都给装起来再试一下才可以;为了推销商品，要要费上大量口舌，就是为了挣那微薄的利润。

记得有一次，客户要点儿货物，而商店里却没有，我便骑上电动车就上路了。正值中午，那天气热的就像是从天上掉火似的，为了节约时间，我沿着一条正在维修的路，小路崎岖，还偏偏有很多大客车，然把本来就不宽阔的路给堵得严严实实的，我没法超车，只好跟在车后边，客车荡起的尘土飘飘洒洒，我给熏得眼都睁不开，好不容易到了仓库，钻进去找货物，仓库不透风，里面极其闷热，不一会就满身大汗，衣服都给蹋湿了，就像刚打过场仗似地，找到货后又急急忙忙的给搬到车上，沿沿着原路返回，路窄，我还带着货，而且是逆行，就像闯关一样骑回商店。到了商店，才发现晚了一步，人家已经等不及走了，半天的辛苦白费了。

又是我和爸爸去给别人发货，是几大盘电缆，电缆盘大，还极占位置，有的物流都不敢收，要么就是价钱太高。从市场跑到万客来，又跑到东郊的金象物流，这一瞎折腾就耽误了几个小时，去了给开票的人递了几瓶水，才把价钱开的低了点，不过开的低了点要自己给电缆装上去，电缆虽说但也绝对不轻，我们两个再加上送电缆的司机三个人忙活着把卸电缆。忙了半个小时才装好，但那个车主却赶了过来说着非要加钱，无奈，只好又加了几十块钱，这样算下来，还不如直接开完票让他们卸货，累了半天，吃力不讨好，出了一身汗。也让我对社会的了解更深了一层。(通过这件事你的对社会了解什么?)

有时在商店里瞌睡的要死，来一个人，你也要去为他介绍商品，不管他的态度再怎么不好，脾气再怎么大，你也得好好给他说。有一次我在写作业，来了个女的，要买插座，我便去给她一一介绍，她就是询问了一下价钱，比较了一下，便买了一个，这是我自己做成的第一笔生意。

在这两个月的实践，我学到了许多，也想了许多，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\_都总写着“有经验者优先”，可还在校园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，锻炼和提高自己的能力，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，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，使自己所学的理论知识有用武之地。实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，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。

在实践的这段时间内，我们接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到。在学校，只有学习的氛围，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。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，以提高自已的能力!

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，而且是多方面的，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况。

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，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

这次亲身体验让我有了深刻感触，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200字篇四

社会实践的目的是提早进入社会，感受社会生活，更多的时候，我们与社会都有着或多或少的联系。校园与社会环境有着很大的区别。刚好暑假可以去进行社会实践活动，体验社会生活。

社会实践给我们提供了一个平台，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。通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。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，也让自己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!

暑假回家后，我找了一份工作，做促销员。挂着实习生的牌子站在柜台旁，一脸幼稚、迷茫地站在那，不断地提醒自己要大胆地接近顾客，拉拢顾客，可好长一段时间站在那一声不吭的。但慢慢地放开胆去尝试，其实这种交流比想象的容易多了。

社会实践和在学校上课不同，在学校，每天有作息时间表约束你。课程表会告诉你，今天该干什么，明天又有什么事情要做。而在这里，你可以无所事事地像木瓜呆在那儿无所表现。在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可校园里总少不了那份纯真，那份真诚，一般不会招来嫉恨与报复。可是在社会中，优胜劣汰，你的成功就是别人的失败，工作直接影响了他人的经济利益。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，这需要我们有经验去调整自己的心态。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。这些事情很多同学沉浸于学习与消遣还未来得及思考，便忽略了社会实践的重要性。

通过这次社会实践，我有了一些深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

认识来源于实践

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高!马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。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，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，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。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。

挣钱的不易

整天在超市辛辛苦苦上班,天天面对的都是同一样事物,真的好无聊啊!好无耐啊!不管你喜不喜欢，都要面对。社会的规则就是这样的，挣钱更是不容易。

管理者的管理

在公司里边,有很多的管理员,他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部.要想成为一名好的管理,就必须要有好的管理方法,就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工,你的下属,你班级里的同学们!要想让他们服从你的管理.那么你对每个员工或每个同学,要用到不同的管理方法,意思就是说:在管理时,要因人而异!

人际关系的重要性

在这次实践中,让我很有感触的一点就人际交往方面, 大家都知道社会上人际交往非常复杂 ,大家为了工作走到一起, 每一个人都有自己的思想和个性，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己的心态，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。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进步。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，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

学会自信

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。当你在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你毫无阻碍和人沟通就是你自信的表现，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。重要的是你的能力不比别人差。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。

社会实践自我总结200字篇五

走出绿绿的校园，告别年轻的欢笑，我们都应学着坚强，慢慢变得成熟。

幼年的时候，总是被爸妈强制要学着早睡早起，尽管我是十分的不愿意，但就是不会反抗。以后，天真、爱幻想的我喜欢躺在野外的干净石头上、呼吸着轻松的空气、用脸面对清爽的蓝天、一个人慢慢的渴望。童年的时候，我渴望我可以瞬间长大，离开所有人的庇护，独自成长。后来啊，我一直渴望明天能够自由自在。我渴望在很多时候不要爸妈的决定;我渴望有一天我成为“能人”，什么都会做;我渴望我能在爸妈不知道的情况下进行一次大胆的尝试!

今天，我终于成了长硬翅膀的小鸟，自己决定自己的事情;今天，我终于迈开了走向社会的第一步，自己面对自己的灿烂未来;今天，我终于抛开心中的胆怯，自己去解决自己的人生障碍。

一、参加实践活动的背景：

这次实践活动的工作是在学校的帮助找到的。在上学期期末时，我收到老师的通知说是希望参加寒假社会实践的同学可以报名参加。我当时一惊，兴奋得不得了。这不就是我一直渴望的吗?我报名了。大概三天后，我又接到通知说是要去参加寒假实践活动的培训及动员大会。我很高兴，就把这一好消息告诉了爸妈。他们很体谅我的心情，但是，同时他们又担心说：过年的时候怕大家都在休息，只有我在工作，这样我会不高兴。我很自然的跟他们说：关于这点我不在乎。

参加寒假社会实践的培训及动员大会我是极其的高兴，在高兴之余，我又有些担心，因为我以前没有参加过社会实践，我很害怕在实践过程中会出现些差错，造成别人麻烦。我更害怕我去了单位上什么都不会做。因此，我小心翼翼的听老师给我们的交代和经验的传授。我也认真的写下要点，生怕有漏掉的。在培训中，我知道了自己的实践地点和时间伙伴，我也麻烦了我们的指导老师。可我还是很开心，因为我即将开始我的梦幻生活。

二、参加实践的人物及时间：

一月十一日。这天，我清楚地记得。前一天我们完成了期末考试，第二天，我们就投入到实践活动中。我还有一位“实践伙伴”。也是女生，我暗喜女生好相处。第一天到了我们的实践单位(万州区双河口街道办事处)上，做的第一件事就是报到。在完全陌生的一个环境，我们有些不知所做，并且还是这样一个严肃的地方。我惶恐的心开始一阵阵的颤抖。可以没办法，我们反正都要面对的事情，无法有实践与地点让我们来躲避。于是，我们按照老师说的，一点点的摸索，开始了我们二十多天的“实践生活”。

社会实践自我总结200字篇六

张家口是北京最重要的生态屏障，而当前张家口地区生态环境正遭受着严重的破坏，作为当地环境建设的主体，张家口市民对环境问题的关注程度和认识层次将会对今后京西环境治理起到重要作用。所以，我们实践队制作了有针对性的咨询问卷，在5天的行程中，我们的队员分别对该地区市区和乡村的居民进行了相关咨询。在对所获资料进行整理后，我们发现当地居民对当前环境治理已比较关注，同时对当地政府表现出一定程度的不满，认为政府应该提高重视程度，加大对环境治理的投入，并组织更多的活动让群众加入到环境治理的队伍中来。但是，不同阶层对环境问题的认识层次存在较明显的差异。

基于对张家口地区环境情况的了解，在此次实践过程中对张家口城乡居民进行了环境方面的咨询，咨询内容分主观和客观两大部分，主观题包括再对所获得的信息进行整理，并对其中一些观点比较鲜明或争议较大的问题作能力范围内的分析。

坝上地区海拔比北京高一千三百米以上，由于人们滥砍滥伐，长期过度开垦和放牧，目前该地区沙漠化土地已近一千三百万亩，占土地总面积的近七成，成为居高临下威胁北京的沙源地。坝下地区的典型代表则是黄羊滩地区，黄羊滩位于张家口市宣化县东南部洋河南岸，总面积为14.6万亩，主要由流动、半流动和固定沙丘组成。当西北风较大的时，黄羊滩的风沙就被吹到北京，形成风沙漫天的沙尘暴，严重影响了北京地区人民的生产和生活。

张家口地区除沙漠化外的主要环境问题是部分地区空气污染严重、水资源污染和极其短缺。

尽管在此次考察过程中所经之地的空气状况并没有出现较严重的污染，而且给人的感觉是空气还挺新鲜，但在洋河、桑干河中上游地区由于工业密布，的确存在较严重的污染。参考七月《张家口市大气污染状况周报》可知整个张家口地区大气污染指数为175、首要污染物tsp、空气质量级别为ⅲ级，和北京地区的污染程度相差无几。

今年入春以来，张家口地区的降雨量不到25毫米，与往年同期相比下降了30%。长期干旱，造成土地龟裂，一方面浮土增多，沙化加剧;另一方面严重影响了农业生产，使得农民的生活压力日益加大。

此次咨询的丰富性得到了很好的落实，在张家口市区我们对不同年龄、工作、阶层的人作了咨询，如学生、个体户、营业员、政府人员、企业职工、下岗职工、退休者等。在乡下不仅拜访了乡领导，还和青边口村的村民进行了亲切的交谈。通过咨询使我们对先前了解到的信息有了对比的认识，同时还了解到一些我们未曾想到的问题。现对所获得的信息进行整理，并对其中一些观点比较鲜明或争议较大的问题作能力范围内的分析。

一、关于张家口生态环境对北京的影响：

被咨询者都明白张家口的地理位置对北京的影响，大部分人认为沙漠化和水资源污染是对北京地区的主要影响方面。同时由于职业环境的影响，一名学校的后勤人员就对水资源污染感受不深;一名收入千元以上的企业职员认为由于化工厂、矿区和金矿过多使得水资源污染比较严重。

二、对当前生态环境存在的问题及其治理的看法：

大家都知道造成生态环境遭受破坏的主要原因是人为破坏，笔者所咨询的前两名群众惊人地一致认为“人为破坏达到70%”。在回答“环境治理过程中存在的最大问题”时，大家都能够理智地看到不同因素之间的有机联系，认为只要得到了政府的重视，资金问题就不难解决，之后也就不难引起当地群众的重视，再加上技术上的支持，就可以在环境治理中获得比较好的效果。

尽管大家都认可当地群众是维护治理成果的重要力量，但在谈到“保护环境的主要力量”时，大多数人还是认为政府应该处于主导地位。对此，让我印象最深的便是一位50岁左右在事业单位工作的大爷的说法：保护环境主要还得靠政府，而环保组织可能更适合进行宣传。由于当地失业率较高，达到了60~70%，以致于当地群众对自己的生存问题更为关心，如何解决自己的吃饭问题似乎比搞好环境治理更有吸引力，也就意味着志愿者的队伍会受些冷遇。再者企业单位存在更多的下岗问题，而事业单位则相对稳定些，所以，在不同单位工作的居民，有不同的想法。他还说：“像我现在还有时间在这和你聊，如果你上大街去找另外的人，他们可能就没这工夫来理你。”

社会实践自我总结200字篇七

不知不觉之中，暑假又到了，回头想想自己大一的生活，又想想自己将如何面对暑假，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暑假有这样一个机会，好好的大干一场。放假之后的一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。到最后三天过去了，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，我想到自己是学市场营销的，所以我就专门去找那种大型超市，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。第一天工作就是小组主管交我商场里面的规定。

1.严格遵守商场的规矩。俗话说：国有国法，家有家规。自然，作为一个单位也有相应的规定了。

2.做事勤快，不能偷懒，不仅要做好本职作,还要帮助其他人.

3.虚心向别人学习,努力完善自己.

4.对待客人要面带笑容,耐心服务.

5.要与同事和睦相处,争取在大家心中留存一个完美的形象!

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，都要有开始，都要有经过，都要有失败。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\"。一个小小的商场的经营也不容忽视，不但要有细心，还要有策略，谋划。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。一个月的实践一晃而过，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!社会实践活动的开展培养了我们的独立处世的能力。让我们在社会实践过程中，通过独立生活、独立思考、独立自主的去面对问题，分析问题、解决问题，对社会的认识更加清晰。不管在实践过程中遇到挫折还是成功，对我们都是一种收获，明确了优势同时也发现了不足之处，让我们面对社会更加自信。希望以后学校多开展一些这样的活动，从各方面锻炼我们!

</span

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