

2023年暑假汽修厂实践报告 寒假实践报告 (大全5篇)

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧

暑假汽修厂实践报告篇一

如何写寒假实践报告，下面是应届毕业生中里的关于2019寒假实践报告范文两篇，欢迎借鉴参考！

作为祖国未来的事业的继承人，新一代大学生应该及早树立自己的历史责任感，提高自己的社会适应能力。假期的社会实践就是很好的锻炼自己的机会。当下，挣钱早已不是打工的唯一目的，更多的人将其视为参加社会实践、提高自身能力的机会。许多学校也积极鼓励大学生多接触社会、了解社会，一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去，提高各方面的能力；另一方面可以积累工作经验对日后的就业大有裨益。进行社会实践，最理想的就是找到与本专业对口单位进行实习，从而提高自己的实战水平，同时可以将课本知识在实践中得到运用，从而更好的指导自己今后的学习。但是作为一名尚未毕业的大学生，由于本身具备的专业知识还十分的有限，所以我选择了打散工作为第一次社会实践的方式。目的在于熟悉社会。就职业本身而言，并无高低贵贱之分，存在即为合理。通过短短几天的打工经历可以让长期处于校园的我们对社会有一种更直观的认识。

实践过程：自从走进了大学，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。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“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，并且能够在生活和学习中很好地处理各方面的问题，我开始了我这个假期的社会实践——走进赣州市金源休闲餐厅。

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，那么所学的就等于零。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。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每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天就已经被淘汰掉了，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己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

在餐厅里，别人一眼就能把我人出是一名正在读书的学生，我问他们为什么，他们总说从我的脸上就能看出来，呵呵，也许没有经历过社会的人都有我这种不知名遭遇吧！我并没有因为我在他们面前没有经验而退后，我相信我也能做的像他们一样好。我的工作是在那做传菜生，每天9点钟—下午2点再从下午的4点—晚上8:30分上班，虽然时间长了点但，热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。在餐厅里虽然我是以传菜为主，但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，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，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去 做，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。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。而这里是工作的场所，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，以提高自己的能力！记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。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。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？也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了在课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，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，应该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，3年之后，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，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、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，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知

识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

实践心得：虽然这次的实践只有短短的几天，而且从事的是比较简单的服务工作，但是通过与各种各样的人接触，还是让我学会了很多道理。

首先是明白了守时的重要性。工作和上学是两种完全不同的概念，上学是不迟到很多时候是因为惧怕老师的责怪，而当你走上了工作岗位，这里更多的是由于自己内心的一种责任。这种责任是我学会克服自己的惰性，准时走上自己的岗位。这对我以后的学习生活也是一种鞭策，时刻牢记自己的责任，并努力加强自己的时间观念。

其次让我真实的体会到了合作的重要性。虽然我工作的只是小小的一家餐厅，但是从点单到制作到递送到结帐这一环环的工作都是有分工的，只有这样才能使整家店的工作效率都大大的提高。以前虽然在书上看见过很多的团队合作的例子，但这一次是深刻的体会到了，正所谓“众人拾柴火焰高”，“团结就是力量”。在以后的学习和工作中，一定要牢记这一点，将自己融入到集体中，和大家一起携手走向辉煌。

再次，这次打工的经历也让我的心理更加趋于成熟。在餐厅里每天面对形形色色的客人，重复着单调的工作。让从未涉世的我还是有那么一点点不适应的，但是坚持就是胜利。打工毕竟和在家是完全不同的概念，我们学会需要忍耐，需要学会承受，需要学会坚持。

将自己这短短的几天实践同理论相联系，我了解到当代大学生与以往的大学生相比较，求学经历、生活条件、所处社会大环境都相对优越，也没有经过必要的挫折教育，因此，意志往往比较脆弱，克服困难的能力也较差，常常是对社会的要求较高，对自我的要求较低。大学生的责任意识日益成为

社会关注的热点问题，责任意识和诚信意识成为不少地方采用人才的两个新标准。大学生参与社会实践是促进大学生素质教育，加强和改进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、实践能力和动手操作能力的重要途径。对于当代大学生来说，应当刻苦学习专业知识，不断提高综合素质和运用知识的技能。从大学生活的开始到走进社会的大圈子中，就只有短短的几年时间，谁不想在将来的社会中能有一席之地呢？所以大家认为大学生必须投身校园内外的各类实践活动，有助于锻炼品质，提高能力。可见其对大学生综合素质的提高有不可抵触的重要性。不能否认有过打工经历的同学，看起来要比其它同学更成熟、社会适应力更强，但对于学生，社会适应力只是一方面的衡量指标，大学期间主要的任务是学业结构的搭建，即知识结构、专业结构的搭建，为了打工影响甚至放弃了专业知识的学习，结果是得不偿失的。

实践出真知，社会实践活动是大学生生活的重要组成部份，培养当代大学生的历史使命感、社会责任感和积极向上的精神风貌，充分发挥实践育人的作用，提高大学生的综合素质，也是检验所学理论知识的标准，社会实践不但为大学生提供了一个发挥自我才能，展现自我风采的舞台，也是培养和锻炼同学们综合能力的一个阶梯，更是一个大学生进入社会，走上工作岗位前的演练场地。社会实践活动，这样可以使同学在实践中更好的认识国情，贴近社会，从而确定比较正确的人生前进方向。作为高校教育者，如果能引导大学生将强烈的使命感转化为学习、服务、实践、奉献等实实在在的行动，把行动变为责任，将会使大学生在人生轨迹上树立起更高的起点。大学生的社会责任意识，应该说不仅有助于他们较快适应、融入社会，同时也是实现自我价值的必由之路。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 and 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。处理人与人之间社会关系的活动，即人类的社会交往以及组织、管理和变革社会关系的活动。如政治活动、社会改革实践、阶级斗争等。因此，大学生应该积极参与实践，使实践与认识相结合。大学生可以通过调查研究了解实际情况，结合所学为政府部门提供决策参考是一件十分有意义的事情，既提高能力又服务社会，这是一种双赢的选择；二是志愿者服务，将专业知识与社会需求紧密结合起来，利用专长服务社会，回报社会。三是参加各种公益活动，培养自身的社会责任感，这是一种贯穿于日常生活当中的社会实践形式，以小见大，以细微之处见长，是进行社会实践活动的一种长效机制。

又到了寒假，我像很多大学生那样想去打寒假工以此来体验社会，赚点外快，我就去了真功夫打工。面试的时候，经理跟我说，过年随便你做不做都可以，如果你要来就先去办个健康证，复印一些资料过来，还有要来试工4个小时，这个试工就是看你自己能否胜任这个工作，如果发现这个工作不适合你就可以几时离开，给大家一个过渡期。我当时就想着，应该没什么的，试工就是一个学习的过程。于是，我很愉快的选择了这份工作。

我选择试工的日期是星期二，由于不是周末，出来逛街吃饭的人相对比较少。于是，在试工这个时间虽然难捱，但是总体还是过得去，我当时就想，做餐饮的其实也还好了，虽然真功夫的月薪相对其他餐饮店比较少，但是我觉得有个兼职的工作还是不错的。试工之后，我没有丝毫的犹豫就正式上班。我记得我把资料补全之后，经理打电话过来叫我11号正式上班。

11号刚好是周日，周末简直就跟平时天差地别，我从11点做到15点没有停过手。我的工作很简单，就是把顾客吃完之后那些碗碟搬回厨房，并且把桌子擦干净。即使如此小的一家餐厅，跟我一起工作的还有3个人，我还是累成狗那样。多了不止一倍的人，我的天，当时正是吓坏我了。人多我可以接受，忙周末我也可以接受，但是我接受不了厨房小成那样，不断有人把碗碟拿进厨房，同事进进出出，终于，那些碗碟不够位置放了，于是我们就一直搭成一座山那样，然后，我很不小心的，动了一下，结果如多米诺骨牌效应那样，一座山似的碗碟全往下掉，当时我只是庆幸那些碗碟是摔不碎的，不然我真的吃大亏了。后来，我很淡定的收拾起来继续工作，负责洗碗的阿姨一直在骂我，可惜的是我听不懂她说什么，我直接忽略她了。每次我把那些碗碟拿进厨房她都一直在大声地骂我，其实我真的无所谓，因为我听不懂，但是我知道她其实是在骂我的，但是没关系，反正我不知道她说什么。到了差不多工作结束的时候，一个跟我一样的兼职生告诉我幸好今天最凶的阿姨不在，不然。。。。。。我听了之后一直庆幸，不过其实也没什么，我一向不在意别人说什么，对我而言，只要真功夫能及时给我发薪水，被别人骂几句我是无所谓的。

工作结束以后，我去了更衣室把便服换上，更衣室是一个小房间，外面是一个比更衣室大一点点的房间，很多员工在那里偷懒休息。换衣服的时候，外面有一个小哥就一直在说话，他们也不知道我在更衣室，于是2兄弟就聊了起来，我也是无心偷听，奈何，反正我也是很无奈。他们就说：我真不懂为什么要招那个女的，刚才收拾的时候我都收拾完3张桌子了，她才收拾完一张，而且刚才忙得要死，明明地上没垃圾，她还是拿着个扫把一直在扫，这种女人只会偷懒，你说这个经理招来干嘛。。。。。。话说，我做完这个月就不做了。。。。。。我换衣服本来就慢，当时还是天寒地冻的，穿的衣服就更多了，于是我被迫的听他们骂我骂了差不多5分钟左右，我当时就在想为什么他说的话我居然能听懂，你就不能用你的地方方言骂我吗？一定要用普通话。后来我换衣服出来之后那

个男的一直盯着我，可能他当时也很无语吧，好不容易有个休息的时间跟同事聊天，结果都被我听到了，而且聊的对象还是我。其实我也不是记仇的人，每个人都有骂人的权利，我有时候也会去骂人，只是他不走运被我听到了而已。我当时也没放在心上，不过他说的话也值得我去反思。话说我当时在忙的时候拿着个扫把还不还因为有客人把碗碟打翻了，食物都在地上，经理直接叫我去扫干净。那我就去啦，扫完之后我就顺便看看其他地方而已，就是这样被骂，我对此也是无语到爆。后来2点半左右那个经理突然又叫我去扫地，我就去了，反正就是那两兄弟什么事情都不知道就骂了我，我就只当是周末工作忙想找个人出出气，我是无所谓，我从不介意别人骂我，骂得对我就改，错我直接忽视，因为我自己也会骂人。自己在骂人的时候之前就知道肯定也会有人骂我。最终我就是在那个骂我的那个男的注视下下班了，我就瞥了他一眼，走了，大概他以后骂人之前也会看看有无其他人在吧。

第一天上班我就上了4个小时的时间，后来我去找经理问她一些问题的时候她突然就跟我讲，你要做到过年，我想了一下，反正过年是3工，我也就无所谓了，后来又跟我说晚班要上到11点。我听了以后就立马崩溃了，我的乖乖，晚上11点就没有车回去了，从这里走回去最少也要20分钟，我当时虽然很震惊，但是我很快的冷静下来了，直接下班。下班以后找父母聊了一下，他们说做到晚上11点就不要做了，后来我又问了同学，他们就跟我说人身安全最重要，钱还是其次，我权衡了一个小时，最后还是决定炒老板鱿鱼。没错，打工赚钱固然重要，但是人重要才是最重要的，家里又不是少我那些钱，不过时为了充实我的寒假生活而已。第一天上班就辞职真的很丢脸，不过也还是要辞职的，未免夜长梦多，我当晚就发了个短信给那个面试的经理，后来又直接打电话到餐厅说我辞职的事情，打电话的时候对方态度很冷漠，只是问了我一句叫什么，明天过来把资料拿走就直接挂我电话了，我当时是挺委屈的。毕竟我也是帮你餐厅做了8个小时的苦力，没有钱拿，你的态度还那么的冷漠，但是难道还要人家挽留

你吗?一大把人想去做兼职，你不去还是会有人去的。突然就感受到人情冷暖了。

到了第二天我去餐厅把我的个人资料拿走，我当时就是把工作服还给他们，然后他们把我资料还给我就行，就那么小的事情，不到一分钟。我去的时候正是餐厅最冷清的时候，没有人在吃饭，我叫了员工去叫经理过来我辞职走人，那个员工就是让我等，结果我等了5分钟之后她就叫我去坐着等，然后没有人理我了。后来等了差不多20分钟，我受不了了，于是直接跟员工说我有急事，叫你们经理快点出来。于是那个员工就去催那个经理，经理终于姗姗来迟，辞职不到一分钟的事情，由于我还没有签合同，所以辞职很简单，我把衣服给他们，他们把我的东西还给我，我的天，你这个经理还给我摆什么架子，我辞职也要我等，我当时真的很气愤，你凭什么让我等，就凭你是经理，你在里面究竟是干什么我不知道，但就是一件小事，你这样耽误别人的时间你好意思吗?如果不是我说我有急事，你还打算让我等多久，我是无权无势没有能力奈何你，但是以后的事情谁知道呢?说不定我以后就有权有势，让你也试试被别人浪费时间的感觉。。。。。。

反正我自此对打工一事失望透顶。不过这个过程也让我这个养尊处优的大学生体会到社会的残酷。当你没有利用价值的时候你什么都不是。辞职以后我收到那个经理的短信，他说感谢我这几天对真功夫的付出，欢迎你到真功夫用餐和工作。我心里想，本来就不觉得真功夫有多好吃，经过这件事情以后我这辈子大概都不会再去的了。

辞职以后我在家专心的复习英语，四级考试6月开始，我没什么把握可以过，并且说到打工，我还是比较喜欢做一些用脑的工作，比如说翻译。前几天就有学校招聘翻译人员去留学展翻译，怨只怨自己实力不够没能去，所以与其去赚一时之钱财，不如把自己变得足够优秀。自己去选择工作而不是工作选你。

经历过真功夫打工这件事情，我终于明白为什么同学都说做餐饮很辛苦，这周末的工作量完全不是可以跟平时相提并论的，难怪很多餐饮店都招大学生周末兼职，便宜又好用。更深的一层就是我觉得社会真的很残酷，优胜劣汰，适者生存，我接受不了晚班，只能放弃。虽然治安不错，但是作为大学生，特别是女的，更应该懂得洁身自爱，如果是上晚班记得带上武器保护自己。x年发生过很多女大学生上黑车被拐卖，被奸污杀害的事情太多，而且在微信朋友圈里我也看到过曾经的同学发朋友圈说他的校友失踪的事情。这种事情说近不近说远不远，年初大家小心为上。

最后说一句，如果实在必要才去打工，放假就应该过得开心点，看看自己哪些不足需要改进，把自己变得足够优秀比打一时之工会更好。兼职的意义不在于赚钱，而在于让你视野变得更宽些，去了解社会，接触社会。你还有多少暑假和寒假可以过，还不如开心的过完它，何必把自己弄得这么辛苦。

暑假汽修厂实践报告篇二

寒假实践报告怎么写?下面是整理的关于寒假实践报告2019范文，欢迎借鉴参考!

或许，这是我们度过的最后一个悠闲的寒假，已经是大三的我们，一不小心已经成了学校里的大人，看着蹦蹦跳跳，无比鲜活的90后的学弟学妹，会欣慰，会无奈，会心疼，会思考，更多的，是感慨，感慨自己老了，感慨时光飞逝，感慨曾经的岁月，可能速度有快慢，程度有大小，不管如何，我们都变了，体验了很多，朋友交往的纠结，社会工作的不易，考级考证的艰辛，在很多很多的事过去，我们慢慢成长成熟，慢慢学会忍耐与沉稳，增长的不可能只有阅历，还有岁月，现在的我们已经到了不得不思考人生方向的时候了，大学是个象牙塔，更多的时候我们只是把自己当孩子在象牙塔里安

逸的过活，简单而快乐，寻一些幼稚的烦恼，偶尔会打开窗看看社会的一角，但却不曾走出那道门，的确，我们还有空间和时间去拒绝融入社会，但是，很快，大学也将不再容许我们的任性，明年的这个时候，我们中的大多数，必然在为以后的出路奔波，为了几十分之一甚至几百分之一的机会而拼命，不惜头破血流，这是没有办法的事，没有人可以拒绝长大，虽然有着太多的不确定和不情愿，但是，我还是不得不为自己未来的路做一些大体的规划。

大四的学生出路无非是两种，考研和工作。作为我们学校的日语系，以实用性日语教学为主，可能选择工作的同学会比较多，而且这些年考研的人数一年比一年多，竞争非常激烈，比起考研这条路，我更倾向于工作，当然我也不会彻底放弃考研的想法，接下来的一年我将去日本的大学学习，这将是充满挑战和新奇的一年，我会好好努力，然后根据我学习的情况来决定是不是可以继续考研，而工作方面，我想，去日企是一般日语专业毕业生的选择，我并不想把自己的就业道路定的太死，因为，现在的日本企业虽然比起其他一些欧美国家的企业数量多一些，但是，比起日企所需的人才量，符合要求的日语专业毕业生要远远高于需求量，所以，竞争会非常非常激烈，下面我会详细阐述现在的日企就业情况，我认为，去翻译社或者去培训机构都是可以考虑的选择。当然，这只是我目前可以想到的毕业规划，真正的出路还要根据明年实际的情况来决定。

基于以上的认识规划，这个寒假，我进行了方向明确的社会实践。因为家里的亲戚有一位去年考入上海交通大学的研究生，同样也是学语言的，利用这个有利条件，我去拜访了他，并与他交流了一些考研的经验与方法。同时，对我更倾向的工作道路，我参观了一家日系餐厅，并且，观摩及体验了服务员的工作。

我所拜访的研究生是跨专业考研的，原本英语系的他为了自己从小就钟爱的法律专业，克服重重困难，从一所很普通的

师范类学校以高分考取了上海交通大学的法律系研究生，我们都知道，比起理科系同学，语言专业的学生考本专业的研究生难度是很大的，学术性强，学校选择范围小，报告显示，2019年考研人数为127.5万人，2019年考生人数为128.2万人，2019年为120万人，2019年为124.6，而140万人参加了9日开始举行的2019年硕士研究生统一入学考试。这项考试在就业“寒流”中继续升温，报考人数创下2019年以来最高纪录，比上年增长13%。同时，针对依然严峻的高校毕业生就业形势和我国对人才的实际需求，今年研究生考试的一大特点是对专业学位硕士生的扩招。根据教育部要求，具有专业学位授权的招生单位要在去年基础上按5%至10%的比例减少学术型招生人数，调减出的名额全部用于全日制专业学位硕士研究生招生。由此，我们可以看出，近几年来，考研人数止降回升，处于上升趋势，对于我们而言，竞争是异常激烈的，当然夸专业也是一种不错的选择，至少考取更有把握一点，难度要稍微低一点。在与这位研究生的交流中，我也对考研的艰巨性有了更加深刻的了解，他说，在准备考研的过程中，他不仅买了大量的考研资料，同时也报了不同学科的考研班，从另一个方面来讲，考研就像是高考的升级版，比高考更艰苦，更困难，因为高考至少有老师全方位的指导和督促，父母无微不至的关心，而考研更多的是靠自己，考研资料和考研班虽然也有很多，但是，基本上都是各家说法，猜中率也有高有低，而且考研试题一年一变化，要完全依靠考研班是不可能的，所以，作为考生，更多的是靠自己的摸索和积累，他说，考研的半年时间里，他几乎没有出去玩过，早上6点就起床，简单的早饭后便背上厚厚的资料去图书馆，一直到晚上10点才回来，暑假都不回家，一直留在学校复习，在考研班，看到那么多跟自己一样以考研为目标的竞争对手，他都会更加有斗志去学习，对于一所二流大学的英语系学生，他深知要考取上海交大这样一流大学的法律系绝非易事，所以也花费了超于常人的努力。另外一个方面，他也提到，由于每年的题目都有所创新和改变，所以，考运也是重要的因素，当年的考题是不是自己复习的主攻方面，合不合自己的口味，都在一定程度在影响自己的成绩，也就是说，考研其实也是

有很大风险度的，在考研人数逐年增加，考研试题逐年变难的形势下，能够如愿考上的学生只是很少的一部分，而能像我的这位亲戚一样，考取名校重点专业的更是少之又少。通过跟他的交流，我明白，要考研也是一个艰难而重大的决定，踏上考研之路，意味的不仅是人力物力财力，更是心力，没有坚定的目标和持之以恒的毅力是不行的，我必须要认真考虑，谨慎行事。

下面是去日系餐厅的体验，我所去的这家这家日本餐馆经营日式料理，做法和口味都还比较正宗，所以日本顾客很多，我首先作为客人的身分去体验，我发现餐厅内的服务员都是有一定日语学习基础的，能够说一些日常用语，特别是领班，日语非常流利，在接待顾客的过程中，普通员工先接待，对顾客进行一般性的询问与推荐，是中国顾客也会用汉语，但碰到日本顾客时，偶尔也会互相不明白对方的意思，这个时候，领班就会及时上前解决问题，基本都可以圆满解决。说明来意之后，我与接待我的服务员进行了一些交流，她告诉我，作为服务员，上岗前都要进行日语培训，主要是日常用语和店里的菜谱说明等，所以，她们会进行日常接待，但是遇到特殊情况时就比较麻烦了，而领班是专业日语系的毕业生，所以有较厚实的基础和较强的沟通能力，起领导作用。我看了一下他们的菜单，几乎没有可以一听中文就能翻译成日语的，这让我明白，虽然我以日语为专业学习了两年多，但是我学的都是比较死板的课本知识，但遇到这样专业性很强的专门术语时根本就手足无措，还不如只学习了两个月的初学者，如果让我来应聘一旦被要求即可上岗根本是不可能的事，我学的知识实在太少太狭隘了，在真正的社会实践中，几乎派不上用场，没有人会让你去背课文，雇主只会关心你对他们的行业了解多少，你不了解，并不代表别人也不了解，当别人比你多知道一点，你自然就被淘汰了，就业是很残酷的，只有让自己更强，才会有更多的机会。在观察服务员与日本顾客的交流中，我发现，其实，在工作过程中每一秒都可能发生你所意想不到的突发状况，也许是遇到你从未听过的单词，也许是被提出从未遇到过的要求，也许你自己犯了

不同以往的错误，总之，有太多的意外可能发生，这个时候，能否沉着冷静的应对，能否把意外变成经验，能否在错误中有所学习，这才是我们可以不断进步的关键。没有不犯错的人，但是，不同的是一些人在失败的挫折感中无法自拔，另一些人却可以在失败中有所学习收获，从而化为经验继续前进，这样的人，才是值得我们学习的，这次的实践，让我深切的体会到，学无止境，竞争激烈，我必须时时刻刻保持学习的心态，学习的劲头，勇于实践，应用所学知识，最重要的是，不管何时何地，都不能放弃努力。

简单的社会实践让我感触颇多，也让我体会到，不管选择哪条路，都将是艰辛的奋斗，我必须保持一颗向上的心，才能让自己不停止脚步，只有一直往前走，我才能让自己变得更强。

社会实践是每个大学生都必须面对的事实，也是我们走向社会时的第一道门，还是我们以后能不能适应社会时的一块基石，更是就业、创业道路上一次严峻的挑战。俗话说：“不怕不会，就怕不学。”因为没有不会的东西，只是没有去学它而已，以后不管我们是在打工，还是在创业，都有必要对自己所从事的行业前景有清醒的认识。

在临近期末时，我看到了xx年学院关于大学生社会实践的通知，当时我就急啦！作为无一项技能又无特长的我，怎样去实践呢？因此今年这个寒假，我留在长沙没有回家过年，接受了这项既光荣又艰巨的大学生社会实践任务，可是我怎样深入社会实践并且完成这项任务呢？那就请允许我一一道来吧。

为了能够顺利的完成社会实践这项任务，找到一份合适的工作，同时，我也从思想上、心理上、以及后来的言行上也作足了准备，在此我也十分的清楚明白，但首先得解决的那是住宿、生活的问题，因为已表决心的我，不接受任何的资助。就这样，我踏上寻找工作的这条路，找酒店当服务员，人家说人已经够啦；找网吧当服务员，人家说不要男的；找了新一

佳超市，可人家说现在已经不招人；还找了盼盼门锁实业有限公司、中粮可口可乐公司、可口可乐公司、可都以各种各样的理由，让我也没有进入这一道门，当时的我感到非常的迷茫、不知所措，但是也没有回头路可走啦！可我坚信“天无绝人之路”，继续再次向前走着；怀着一颗早已疲惫不堪的心挣扎着，“黄天不负有心人”，我我也终于找到了这份来之不易的工作——当保安。

从此我便走上了岗位，用着一颗爱岗敬岗的心在工作着、努力着、拼搏着，可后来，我慢慢地发现自己的体力不支，在去岗位的路上，多少个脚印走过那条长而又‘深’的路；在这巡逻中，多少回寒风的吹拂，让我感觉身体在颤抖；多少回雨水打落在我的额头上流至我的嘴角，让我品尝到一丝丝的盐味；多少回月儿伴随我行时，让我感到一点不自在；多少回等代着饭菜的到来，让我品尝到了菜的‘苦’味；多少回“与世隔绝”，让我感到无限的孤独与寂寞、一言难尽的社会实践生活，让我明白了打工的滋味、生活的苦味、身心的酸味，虽然很苦很累，但是我学会了很多在学校永远也学不到的东西。人生自有沉浮，每个人都应该学会忍受生活中属于自己的那一份悲伤，只有这样，才能明白什么叫做幸福什么叫做真正的成功。战士我在社会实践以后最想说的一句话，它反映了实践过程中的我。原来那对创业满腔热血的我，如今明白了创业之路的艰辛，因为它需要长期的奋斗、拼搏，但需要一种不断的创新精神，还需一双善于发现的眼睛，与那一颗永不放弃、长久坚持临危不乱的坦然心。社会实践让我更快更深的了解社会，虽然很累很苦，但我很幸福。

就这样，我走完了这次社会实践活动，它深深的印在我的心里，无法表达出来；埋藏在心灵的最深处，也许这就是人生吧！让我有一种从所未有、不同寻常的心去品尝“人生”。

暑假汽修厂实践报告篇三

实践工作：

超市售货员

实践目的：

第一，丰富假期生活；

第二，锻炼自己与人交往的能力，增加社会经验实践经历及收获。

大学的第一个寒假如期而至，假期的社会实践是很好的锻炼自己的机会，一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去，提高各方面的能力；另一方面可以积累工作经验对日后的就业大有裨益。刚刚步入大学，由于本身具备的专业知识还十分的有限，所以我选择了打散工作为第一次社会实践的方式，目的在于熟悉社会。就职业本身而言，并无高低贵贱之分，存在即为合理怀着一种兴奋与憧憬，我踏上了寒假社会实践之路。

我的工作超市的售货员，正式开始上班的第一天，首要工作就是先熟悉超市里的陈列，检查货架上的物品的保质期，在刚开始的几天里，我接触的最多的就是擦货架和看保质期，慢慢熟悉了之后，就学着盘点货物，这也是一门很大的学问，是最细心的工作，我本来就是一个比较粗心的人，很多小细节的东西，但是我的熟悉过程也让我觉得无论干什么事情都要学会专心、耐心、细心；在接待顾客的时候要随时保持微笑，这样会使顾客有一种亲切感、一种尊重感，虽说“十足”的东西比一般超市东西都贵上一、二块钱，但是顾客还是愿意到“十足”来买东西，究其原因，就是服务态度好。

在实践的这段时间内，我们接触了各种各样的人和事，同时

也交到了很多新朋友，让我“在家靠父母，在外靠朋友”这句话的真正含义，朋友在你需要帮助的时候会无条件的给予你帮助，朋友就是雪中的碳，雨中的伞，黑夜中的一盏明灯。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在委屈的更高的成绩而努力，工作中，则不同，因为你要给别人分担工作的压力，但是无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断的学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，其实在学校里我们不仅要学会理论知识，最重要的一点也要学会做人，不论在什么地方，都要汲别人之所长，补自己之所短，是自己早日成为一个知识面广泛的人。

大学就是一个小社会，但我总觉得校园里总是没有社会上的那种工作的压力，那种为了挣钱而有的精神高度集中，接触那些刚毕业的学长学姐，他们总是对我说要好好珍惜在学校的时间，我们的店长他也是刚毕业不久，他告诉我说“你们现在在学校里还有老师的呵护，关心，可是当你们离开学校以后，社会是很残酷的，要自己挣钱养活自己，说句很实在的话，你今天不工作，今天就没有饭吃，就是这么的现实，虽说外面的工资高，但是消费也高，我们上学期间有父母养活我们，当我们毕业后，也还得到社会上去打拼，去挣钱，在学校里，我们大部分学到的都是理论知识，实践是很少的一部分，在工作中，可能会遇到书本上的知识一点也用不到的情况。

回想这次的实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校是学不到的。在社会上要善于与别人沟通，以前虽说有过打工的经历，但是这次更让我体会到了更多。人在社会中都会融入社会这个大团体中，人与人之间合力做事情，使其做事的过程更加融洽，会达到事半功倍的效果。别人给你的意见，你要听取，耐心、虚心的接受。在工作上还要有足够的自信。自信不是麻木的自夸，二是对自己的能力作出肯定。社会经验缺乏，学力不足等种种原因会使自己缺乏自信。其

实有谁一生长下来就什么都会的，只要有自信，就能够克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。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，缺少了知识，头脑就要枯竭，我们这次接触的销售业，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，对其各方面都要有深入的了解，才能更好的应用于工作中。

这次的亲身体验让我有了深刻的体会，这不仅仅是一次实践，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，让自己的阅历更加的丰富多彩，让自己在以后走上工作岗位之后会更有自信。

暑假汽修厂实践报告篇四

在这个寒假里，为了通过亲身体会社会，让自己更进一步了解社会，增长见识，锻炼才干，培养韧性，检验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，我利用寒假参加了社会实践实践活动，我借此机会，通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

一、实践单位

xx县中心小学

二、时间

20xx年x月x日至20xx年x月x日

三、实践过程

今年的寒假，我去了xx县中心小学进行了社会实践。

中心小学面临稻田，背靠着参差几户人家，远处是绵延起伏的山岭，偶尔还能看到山上孤零零的树影。学校里面整洁，宽敞，一切显得淳朴自然，我将在这里度过7天的时间，实在是一件非常幸福的事情。

我们放假的时候，家乡各个中小学的教学活动基本接近了尾声，非常不凑巧，我拿着介绍信去到学校的时候，学校已经在准备期末考试了，学校的老师和我交谈过后，根据我的专业特点，安排我协助老师们进行期末工作，并让富有经验的老师带我。我没有与学生有课堂上的接触，所以，比较遗憾的是，说是在学校里进行社会实践活动，但我并未参与到教学环节当中去。我与想象中的教育实习擦肩而过了。

这是我第三次参加社会实践活动了，但，这一次，可以说是我第一次更真实地体会到三年后可能会开始的工作生活这是与以往完全不一样的生活。

每天八点上班，六点下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，绝不草率，绝不敷衍了事。虽然社会实践只有短短一周，我深知其中责任的重大和工作的繁琐。对自己，对工作，对学校的荣誉负责。我的身上，肩负着责任。

第一次选择学校作为自己参与社会实践的场所，我才发现自己其实还是有很多都不懂的。虽然自己所学的专业在此时没有派上什么用场，但我觉得应该多学点，有些为人处世的方法在未来可以让我受益匪浅。当然，在这短短一个多星期中，我也曾后悔过在学校进行社会实践，我所能做的，也不过是帮助带我熟悉日常工作的老师改试卷，登成绩，誊抄评语，录入档案。这些工作，其实早在中学时代，我就替老师做过挺多遍。自己心里很不舒服，就想半途而废。但静下心来仔细想想，再换个工作也不过如此，在别人手底下刚开始着手工作不都是这样么？刚开始，就应该踏踏实实的干好自己的工作，完成自己的任务，毕竟我缺的是工作经验，现在有机会了，就要从各方面锻炼自己。不然，以后干什么都会干不

好的。我目前的工作，工作也不是很难，很容易进入工作，关键是学习处理同事之间关系和与上级关系的方法，学习为人处世之道。由于经验少，我在这方面还有欠缺。我现在才明白，在学校里做一名学生，是多么的轻松啊！但是，我们早晚要工作，早晚要步入社会，早晚要面对这些避免不了的事。所以，现在我很珍惜学习的机会，多学一点总比没有学的好，花同样的时间，还不如多学，对以后择业会有很大的帮助。

四、实践总结及体会

我们应该学会踏踏实实的干好自己的工作，完成自己的任务，毕竟我缺的是工作经验，现在有机会了，就要从各方面锻炼自己。不然，以后干什么都会干不好的。我目前的工作，工作也不是很难，很容易进入工作，关键是学习处理同事之间关系和与上级关系的方法，学习为人处世之道。由于经验少，我在这方面还有欠缺。我现在才明白，在学校里做一名学生，是多么的轻松啊！但是，我们早晚要工作，早晚要步入社会，早晚要面对这些避免不了的事。所以，现在我很珍惜学习的机会，多学一点总比没有学的好，花同样的时间，还不如多学，对以后择业会有很大的帮助。

同时，这次社会实践也让我深刻地认识到，在工作中和同事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大学面临走向社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是的老师，正所谓三人行，必有我师，我可以向他们学习很多知识、道理。

通过这次的社会实践，我不断地思考一些实际问题：我们作为当代的大学生，该怎样更广泛地积累知识以及如何明确今后的努力方向，我深觉自己有许多不足之处，在今后的生活中，我会朝着自己的目标，不断努力学习，弥补不足，为自己的理想而奋斗！

社会实践是每个大学生必须拥有的一段经历，它使得我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本触及不到的知识，也扩展了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会，打下坚实的基础。

我想，学校之所以重视我们大学生参加社会实践活动，就是想让我们在社会实践活动中得到锻炼，在实践中得到真正的知识。

暑假汽修厂实践报告篇五

寒假一转眼就过去了，在这短短的一个多月里我体会到很多，感受也很深。通过这个寒假的社会实践使我从内心体会到劳动的快乐和光荣。

社会实践职业：业务员。

由于经济原因我家在20xx年在本村开了一家商店。由于我校放假较早，我本打算参加一些有关自己专业的社会实践，可看到父母忙碌的身影，我心想春节快到了，那时岂不更忙。于是我还是决定帮父母分担一些，自己做起了销售员，并且帮爸爸去集市上进货。

由于上学的原因，我不经常在家，对商品的价格还知知甚少，所以还要接受爸爸的培训。几天后，对商品的价格已有所了解。但是通过几天的实践我发现我在说话和接待顾客方面还有所欠缺，同样是买东西，我爸在时销售量就高，而我则不行通过实践我总结出几点：

第一，服务态度至关重要。做为一个服务行业，顾客就是上帝良好的服务态度是必须的，要想获得更多的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。

第二，创新注入新活力。创新是个比较流行的词语，经商同样需要创新。根据不同层次的消费者提供不同的商品。去年过年，家里的商品比今年少多了，但今年推出了涮羊肉，虾，带鱼等等。

这些年货是去年所没有的。现在生活水平提高了，消费水平也会提高，所以今年要备足年货，档次也要高些，不能停留在以前了，思想也要跟的上时代。父亲确实有经商头脑。

第三，诚信是成功的根本。今年我家的对联是，上联：您的光临是我的荣幸。下联：您的满意是我的愿望。横批：诚信为本。

诚信对于经商者来说无疑是生存的根本，如果没有诚信，倒闭是迟早的，诚信，我的理解就是人对人要诚实，真诚才能得到很好的信誉。我认为我父亲就是这样一个人，他为人稳重，待认真诚，办事周到，所以他得人缘很好，我认为这是开店成功最重要的一点。

第四，付出才有收获。虽然我家的生意还不错，他的背后是父母亲辛勤的工作。他们每天六点钟起床，十一点才休息，冬天父亲每天五点起床，开着三马车去30里外的县城进货，无论寒风刺骨，还是风雪严寒，依旧如故，这是为了什么呢？我知道，不就是为了多赚些钱，供我们兄弟三个上大学吗！

我在家几天就感到很累，父母亲几年如一日。他们的辛苦可想而知。有很多商品要早上搬出，傍晚再般回去，仅次一项就会很辛苦了，而且家中还有六亩田地，到了夏秋季节更是忙的不可开交，看着父母亲脸上一天天增多的皱纹，看着父母亲劳累的背影，心中有一种说不出的滋味。

我还有什么理由不去好好读书，还有什么理由不去努力呢！我只有拿优异的成绩来回报我的父母，这样我才能问心无愧。

通过一个多月的实践使我增长了见识，也懂得了许多做人的道理，也使我更清楚地认识到自己的不足和缺点，所以我要在今后的学习和生活中严格要求自己，提高自己的素质，努力学好自己的专业技能，将来回报父母，回报一切关心我的人。