

2023年高中生暑期社会实践报告家长评语 (通用5篇)

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

高中生暑期社会实践报告家长评语篇一

社会实践是高中生课外教育的一个重要方面，也是高中生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校高中生来说，能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。作为高二的学生，社会实践应该是一个真正能起到锻炼我们作用的一个好机会，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

因此，为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，这学期的假期我根据时间及自己的实际情况在假期期间找了一份促销的工作，虽然仅有几天时间，但我觉得受益匪浅，基本上达到了自己的目的。短短的工作让我体会到了就业的压力、自己能力的欠缺及社会的艰辛，同时让我感到工作的无比快乐，一种在学校自由天地无法体会到的残酷竞争的“愉悦”。

我没有去爸爸妈妈的单位，而是选择了一个我们平时接触很多的地方，我认为那会轻松很多。先来介绍一下我的工作环境——惠万家超市。它是一家大型的超市，主要服务于周边居民的日常生活需求，它的营销部门被分为好几个部分：副食食品科、饮料酒水科、生鲜食品科、服饰杂货科、日常百

货科、家用电器科等等。我的工作日程是这样安排的：每天上午8：00上班——晚上9：30下班，在岗时期要参与超市盘点和入库整顿。有空时帮理货员看看货架的排列是否整齐和清洁、货品的齐缺并且及时加货上架。在别人眼中，超市的兼职工作是相当轻松的，但他们又何尝知晓，超市的工作和他们说的却正好相反！每当超市大库来时，每个人都将变的更加忙碌，根本就没有休息的时间，哪怕是喝一口水。

在那工作的几天中，我就有那样的体会，从卸货到货物进仓往往要持续两个小时左右，“累”成了每个人的写照！但当我们把货物全部进仓后，也不可能有什么时间去休息，工作中一直都是站着或是在奔跑的途中，有时因为业务的不熟悉我常常受到区域负责人和主管的奚落。每到要进行盘点的时候，就是我变成“牛”的时候。所谓盘点就是在那天下班后，等到最后一位顾客跨出大门后，锁门——交代各自所要盘点的货架——开始——对应的数量、金额和品目盘点——各单位例行工作总结小会——打扫卫生。

记得曾经有一个长辈就跟我说：不管做什么要多做事，少说话！话虽简单，但真正做起来就不简单了。要在众多同事、干部甚至于顾客眼里一开始就留下一个好的印像可不是一件简单的事情，而且我要在同类品牌的平等竞争下让销售量来说明我工作的努力，击败对手，这的确有难度。我至今还记得我第一天将台子摆出，开始招揽生意的那一刻我极度期待下班回家和难以面对大众的羞涩心情。喊话器毫不留情的将我是个生手的秘密公之于众，还有周围和我一样在做促销的那些老手们的好奇与嘲笑，好在超市的厂方专职促销员大姐很照顾我，她仔细地给我讲解了有关具体的事项和要注意的重点，比如说我决不能破坏超市的规矩。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。我们超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈等等。不管是谁，随喊随到。

在超市做促销员，有时还是很忙的。特别是周末，很多的供

货商都在周五送货以便应付周末的客流量，然后顺便结帐。有时候，一连几家供货商送货来，这时候就忙了，有很多货物卸在收货处。仅有几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。于是，他们就需要人来帮忙了。我是刚来的，对仓库的布局不了解，好多次帮倒忙被领导骂。并且去了普通员工不该进去的机房重地被给予了严重警告。我要把各个柜台的货物分开，并分别送到各个货架附近，如果是一般的货物倒是没什么，但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了。超市进货都是几千箱饮料、几百箱酒的，每卸一次都特别累，但是谁叫我是新来的，虽然是女的也还是难逃新人受欺负的厄运，只有这样才能相安无事，大姐她当初也是这样过来的。

打工只是一种磨练的过程。对于结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功来作为自己的目标和要求。人生需要设计，但是这种设计不是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一种成本，有了成本的投入，就预示着的人生的收获即将开始。小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。打一份工，为以后的成功奠基吧！不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

实践以充分证明，社会实践促进了大学生的全面发展。通过社会实践活动，我们从与人民群众的广泛接触、了解、交流中受到真切的感染和体验，从无数活生生的典型事例中受到深刻的启发和教育，使思想得到升华，社会责任感增强。在实践中，我们的人生观、价值观得到进一步的强化，提高了认识能力、适应能力和创新能力。

通过这次实地的社会实践，让我受益匪浅。既加强了我的社会实践能力，又丰富了我的社会实践经验，既培养了我关心社会热点问题的兴趣，又提高了我今后融入社会的能力。同时也要特别的感谢我的同学们，他们帮助我分析调查问卷的数据。也是通过这次的社会调研，我从中了解到了作为一名通信专业的大学生对法律知识的了解还是很少的，法律意识

也很淡薄。所以我以后的努力方向就是不仅要学好我的专业知识，还要更多地去了解法律知识，并将其运用到实际生活中去。通过这次关于我国城乡居民法律意识和法律知识状况调研，也让我深刻认识到提高城乡居民法律意识以及普及法律知识的'重要性和紧迫性，但我坚信，通过各方的共同努力，法律之花一定会在广大农村结出累累硕果的。

高中生暑期社会实践报告家长评语篇二

爱城一家

在高中的第一学期我有幸参与了一次社会实践活动，我和我的伙伴组织来到了一个被我称为爱城的地方。这里的阳光温暖了整个春天。

题记

这是一家坐落海甸岛偏僻角落的福利院，大概是少有人来往的缘故，站在大门外，我清楚的感受到每一缕阳光洒在脸上，耳边绕着时不时传来的鸟啼声。那是种连呼吸都不自觉的深沉起来感触。福利院的大门很大很简单，爱无障碍四个大字映入眼帘。放眼望去是一座两层的办公楼，我和我的伙伴上楼找到这所福利院的负责人阿姨说明了我们的来意，阿姨热情地为我们指了指儿童部的地址。沿着楼梯下楼时我这才发现四处贴满了爱心温暖的话语，一股暖流窜上了我的心头。

我和伙伴走在通往儿童部的路上，不时有晨走的老爷爷老奶奶走过，我们热情的问候，他们温和的脸上顿时扬起了慈祥的笑意，仿佛我们就是他们的孙女一般。

来到儿童部，隔着铁门，有许多孩子在玩耍，有的在打羽毛球，有的在踢毽子，有的在玩滑梯，还有几个叔叔阿姨陪在他们四周，在阳光照耀下，一阵阵爽朗的笑声传来，这儿就是一大群孤儿和爱心志愿者的家。推开大门，我们拎着事先

买好的饼干、糖果和牛奶走进去。几个扎着小辫子的小女孩纷纷抱着我们的大腿叫姐姐，我本不是会哄小孩子的人，却也被这样的热情打动了，看着小女孩脸上挂着一串鼻涕，我想为她擦去，一时间却也不知该怎么做，在我的心底这群被亲人遗弃的孩子是脆弱和需要被疼爱的，我也看到远处的小孩孤独的坐在一旁身上透着固执和寂寞，我又觉得这些孩子渴望尊重不愿接受他人的同情，这样的矛盾让我不知所措。直到几个小孩子拖着我的手邀请我们陪他们一起玩老鹰捉小鸡，我才开始放开心和他们相处。孩子是天真的虽然他们年龄不一，有的还有身体上的缺陷，但他们的笑容一样纯真灿烂，不时为快被老鹰捉住而匆匆跑开发出肆意的尖叫，不时又为没被老鹰捉住而放声大笑与小朋友们的游戏是轻松愉快的，后来我们还和他们一起分享了我们带来的食物，望着一张张满足的笑脸，不觉间灿烂的笑容也爬上了我们的嘴角。

时间在指针转动中飞快流逝，道别了这群可爱的孩子和阿姨，我们走在归途上，刚出了大门回头又看见爱无障碍几个字，它烙在了我的心间。

是爱筑起了城，里面住的是一群用爱相互牵引的一家人。我今天十分感激能和我的伙伴来到这座爱城，参与了那似水绵长又似水清澈的无障碍的爱。

在冷暖无常的季节我们需要给他们更多的爱心与关怀。

高中生暑期社会实践报告家长评语篇三

作为高中生的我们，社会实践是一次不可多得的集体活动。平时在学校，除了上课，大家聚在一起的时间很少，缺乏生活上的专业上的必要交流，通过这次实践首先加强了我们这个班集体的凝聚力，使同学有更深互相了解的机会。

本次社会实践，我们去了宁波的奉化，还在奉化的滕头镇村和中原村进行了社会调查。中国的农业人口比例大，农村生

活实质上就是中国大部分普通人的生活，这次实践活动安排在奉化郊区的农村本身也具有实在意义，我校学生大多生活在城市，习惯于都市生活的我们都需要一次考验自己意志和生活能力的机会，这段不算短的农村生活的确考验了我们，更重要的是也磨练了我们，使我们更坚强，更成熟了。即使将来再遇到什么生活中的磨难，相信从奉化回来的我们也会更好的去应对。

下面是我的几点具体的体会：

1、通过入户调查，我们打开与村里百姓沟通的窗口。他们朴实认真地回答我们的问题，从他们的答话中我认识到他们敏捷的思维，对世事的透彻理解和达观的精神，他们虽有些安于现状，却也努力地改变境遇。在与以前的苦日子做比较后，他们由衷地感激共产党给他们带来的日新月异的好生活并且非常满足。“知足常乐”，我在与他们的交谈中总感受到这四个字。当然这种快乐也不是绝对的，中国当代社会中毕竟还是存着城乡差异，这是一个客观现实，无法回避，也不应该回避。要想解决这个长期困扰社会的问题，就需要国家有关部门和农民共同努力。

2、在远离城市的生活寻找自己，在陌生的环境中冷静思考，使自己成长。都说都市纷繁的生活会让人迷失自己，我到农村后才体会这句话的含义。在那里，少了城市中唯物质论的味道，身心都回归到质朴的自然中，大家都或多或少地找回了些童年的影子。

3、这10天的社会实践对我所学专业也有帮助。在滕头老年协会和中原村老年活动中心，我们给那些年纪较大的村民做了推拿按摩，还给他们测量血压，用自己所学知识来力所能及地回答他们提出的关于老年人常见疾病的问题。在奉化体育场，我们还邀请了新华医院的专家进行了大型义诊活动，又一次锻炼了我们。

4这次实践活动，让我们切身的对中国农村社会现状作了一次调查，通过入户调查，发现了现在农村在党的领导下已经有了巨大的变化，不光在经济上，特别是在生活环境中，更是有了花园般的感觉。作为全球500佳的滕头村，整个村子犹如一个大花园，这边绿树林立，那边花草飘香，美丽的风景更是让人流连忘返。

总之，奉化之行对我来讲是人生的一次转折。在两年的学习之后进行下乡社会实践我认为有益无害。与军训不同，进行社会实践是我们在具备一定专业基础的情况下进行进一步学习，因而我们完全有能力在这种活动中为实现自己的长远目标而做相应有效的工作。

希望以后有更多这样的机会，我会更好地把握！

暑期打工社会实践报告

暑期促销社会实践报告

暑期政府社会实践报告

大学暑期支教社会实践报告

出纳暑期社会实践报告

暑期社会实践个人报告

【推荐】暑期社会实践报告

2022暑期社会实践报告

高中生暑期社会实践报告家长评语篇四

今天是在新的一年里工作的最后一天，明天就大年30了，为

了能赶上回老家过年，我决定上午帮妈妈送报纸，下午和妈妈一起大扫除。

我早早的爬起床等着妈妈的召令，快过年了，我的身心都在沸腾着。手机一响，我就迫不及待的骑着自行车狂奔，只想着快点送完，就可以快点过年了。可事与愿违，时间一分一秒过去，报纸却没见多少。我从没想过送报纸也会这么累，我原以为只要把报纸投入报箱就可以了，想着从前电视上演的主人公潇洒的把电视甩入报箱，我对此充满了憧憬。可如今看来，那情节完全是骗小孩的。报箱就那么点空，要是能随便一甩就能进去，那我只能说你是神枪手。而且就算你能甩准，可那愈来愈高的楼层绝对不只是摆设，关闭的严严实实的窗户也绝不是吓唬人的，要是这样你还能甩进去，那我就相信世上有神仙。尽管已经到了冬天，我的背仍然有一层薄汗，一阵冷风拂过，我冻的直打哆嗦，可真是美丽冻人啊！想到妈妈每天都要送这么长的路程，我的心暖烘烘的，妈妈为了我付出了那么多，我一定要更努力一点，也许我没有别人那么聪明，但我可以比别人更努力，想到这儿，我的脚步更加快了…终于送完了，我的脚又算又软，可身体却不冷了，不知道是因为长时间运动还是心里的暖流流遍了全身。

回到家我立马用热水泡了泡脚，酸痛感立马消失，真爽啊妈妈却来不及休息，开始给我做饭。我心里实在不好意思，便起身帮妈妈洗菜。正当我准备看电视的时候，不经意瞄到餐桌上还没来的及洗的碗，看了看正在忙碌中的妈妈，我小心翼翼的拿起碗向厨房走去。我把碗放在菜盆里，加了些水和洗洁晶就开始猛刷。手有些裂开了，洗洁晶刺的我手有些疼，我尽情的发挥着忍者神龟的精神，总算结束了，看着被洗刷的干干净净的碗筷，我感受到了什么叫痛并快乐着！被妈妈用赞赏眼光看着的我顿时感觉到轻飘飘的，可下句就直接把我从天堂打入地狱。“快吃饭，等下还要大扫除呢”唉，我知道今天能不能瘦个几斤肉下来。我立刻开始狼吞虎咽，开玩笑，不吃饱点，等下怎么干活啊！

经过今天的事，我深切了解到妈妈工作的辛苦和不易，作为子女的我们不仅要好好学习来回报父母，在当下也要抽时间为父母做些力所能及的事，为父母分忧！

高中生暑期社会实践报告家长评语篇五

社会实践是高中生课外教育的一个重要方面，也是高中生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校高中生来说，能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。作为高中生，社会实践应该是一个真正能起到锻炼我们作用的一个好机会，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

高考改革的实施，对高中生阅读有了更高的要求，《新课标各标准》也对学生的阅读提出了特殊的规定，要求学生具有独立的阅读能力，注重情感体验，有较丰富的积累，形成良好的语感，学会运用多种阅读方法，能初步理解鉴赏文学作品，为了促进学生语文素养的整体提高，受到高尚情操与趣味的熏陶，发展个性，丰富自己的精神世界，各个学校采用不同方式鼓励学生阅读，那么，现在的高中学生阅读情况怎么样的呢？2015年暑假，本人对高中学生阅读情况进行了调查。

一、调查目的：

了解高中学生的阅读习惯、阅读量、阅读内容和时间安排，并能根据现状给学校提出更好的意见。

二、调查时间及对象

2015年7—8月，采取随即抽样的方法，选取了江苏省东海县

的五所高级中学(东海县高级中学、东海县第二中学、外国语学校、房山高级中学)的高中三个年级的学生,每校分别抽取200名,共一千名同学作为调查对象,发放问卷800份,回收有效问卷672份。

二、调查内容及方法

为了解高中学生的课外阅读情况及存在的问题,从以下几个方面对五所学校的学生进行了调查:

1、学生阅读动机和兴趣;2、学生阅读时间;3、学生的阅读种类;4、学生的阅读方式;5、学生阅读书籍的来源;6、学生阅读中做读书笔记的情况;7、阅读中外名著及杂志报刊的情况;8、学生阅读数量。

结果采用问卷调查法、数学统计法相结合的方法进行数据统计分析。

三、调查结果及其具体分析

本次调查发放问卷800份,收回672份,问卷调查整理后得到如下结果:

1、阅读兴趣和动机

阅读兴趣□a感兴趣70%□b一般24%□c不感兴趣6%

阅读动机□a增长知识,开拓视野48%□b娱乐休闲8%□c提高写作能力44%

从阅读的兴趣和阅读的动机来看,大部分学生喜欢课外阅读,也认识到课外阅读能够增长知识、开拓视野、提高写作能力。

2、阅读的时间

从阅读时间看，大多数学生能够坚持每周阅读，基本不读的只占4%，这说明学生大部分能意识到课外阅读的重要性。

3、阅读的种类

从阅读种类看，喜欢看作文选、中国古典文学名著和诗歌散文的人数多，其次是影视娱乐，外国名著、影视娱乐、武侠小说、言情小说的人数也有一定比例，但对报刊杂志、故事书、卡通等涉猎几乎为0。从这里可以看出，高中学生的阅读多数从高考实用上考虑，以及与年龄特征相关的书目有一定的阅读。

4、阅读的方式方法

阅读方式□a随便翻翻8%□b应付式15%□c偶尔记笔记37%□d认真做笔记40%

有无计划性□a有计划30%□b无计划70%

从阅读方式上来看，学生阅读存在很大问题，能够认真做笔记的不到一半，这对实际应用还是不能产生很好的效果，而且阅读习惯也不利于牢固掌握阅读的内容。

从有无计划上看，更是让人担忧，对于阅读有很高要求的高中来说，无计划阅读很难掌握相对较多的阅读知识的储备。有无计划地阅读这些也将直接影响课外阅读的质量。

5、阅读数量

从阅读数量上看，一学期读5本以上的为0，还有5%的学生一学期未看一本书。这与《新课程标准》一学期阅读要求相距甚远。对《新课程标准》要求阅读的文学书目调查中发现，阅读5本以上的只占20%，阅读5本以下的占75%，一本都没看过的占5%。从这里也看出学生阅读的量还存在差距，还不能

满足高中学生的要求。

6、阅读书籍来源

阅读书籍来源□a自己买50%□b向别人借30%□c学校图书室20%
从阅读书籍的来源看，学生有自己购买书本的条件。

7、他人对课外阅读的影响

他人对课外阅读影响□a父母40%□b老师38%□c朋友20%□d亲戚2%

从他人对课外阅读影响看，教师的影响仍然很小，教师对学生课外阅读的作用有很大的潜力可以挖掘。

四、存在的问题

通过调查发现了一些共性的问题：

1、学生课外阅读的兴趣较高，但多以应对高考为目的，对增长知识，开拓视野方面的书籍较少。2、学生课外阅读的时间少且阅读量不足；3、学生课外阅读的种类单一，无选择性；4、自主地会做笔记的学生较少；5、学生读中国古典名著和卡通类娱乐杂志及影视作品的比例大，而对现代诗歌散文、小说和报刊类涉猎较少。

五、反思与建议

从调查结果来看，学生阅读量少，知识面不够宽，阅读的也仅限大纲中规定的书目较多，极不利于学习，如何让学生接触更多的课外读物，拓宽学生的知识视野，本人觉得有如下原因：

完成指标，让学生扎进作业堆，只顾“眼前利益”，没有对

语言教学的策略进行深入思考，没有在策略上取胜的意识。不会留些空余时间让学生看课外书，更没有心思指导学生看课外书。

3、电视、音乐等视听媒体的冲击。现在的网络、电视、随身听等图像、声音式的装备让学生失去了对文学的喜爱。他们从小就是在电视、电脑前长大，阅读的启蒙教育太晚了，看书只是为了应付高考而强加于自己的一项任务，久而久之将会导致一代人的知识贫乏、思维贫乏、文学修养贫乏、这是十分可怕的。

面对学生课外阅读的现状和《新课程标准》的要求，我们又该如何呢？

首先，学校尤其语文教师要转变观念，变苦教、苦学为讲究策略的巧教活学。要让我们学生有阅读的时间，要相信我们通过阅读能从书本中获得知识。

其次，教师还应发挥应有的指导作用，认真落实《新课程标准》对课外阅读的要求，积极开展课外阅读，帮助学生选择优秀课外读物，挤出课时指导读书，开展读书交流会，帮助学生理解和积累，培养学生阅读兴趣和阅读习惯，教会学生正确的阅读方法，这样学生就会自觉地阅读。

第三，作为家长要以身作则，平时要多阅读，更要支持孩子的课外阅读。为孩子创造好的环境，多给孩子买些课外书，多陪孩子一起学习、读书。

总之，阅读是高中生汲取知识的一条途径，是高中学习的一部分，我们既要从阅读中获取知识，又要通过阅读提高我们的文学素养，从而使自己成为高素质、高品味的一代新人。

范文一：

随着人们经济能力的提高，如今的青少年一代在小学就开始有独立消费的行为，到了中学时代，他们一般都有一笔固定的消费资金(零花钱)，有了经常性的独立购买活动。例如购买衣物：饰品、音像制品等自己喜欢的东西和上网交友娱乐等方面，虽然高消费的学生并不多，但是有关专家认为，十几岁的中学生对一些社会现象的辨析能力不强，在一些变味的人迹关系的影响下，难免会模仿。因此，良好的消费观念对于青少年来说是至关重要的。

现今，中学生的生活，学习环境与其父母一代已完全不同，大部分家庭中的独生子女的高消费生活越来越严重。再者，由于目前一般家庭的经济状况比以前有极大的改善。父母大多不愿自己的子女受委屈，又随着家庭观念的转变，家长更尊重子女的意见，鼓励子女发展自身能力。因此，中学生在诸多的影响下消费观念产生了极大的变化。

根据调查数据显示：有零用钱的学生占了被调查总数的98%，没有的仅占1.4%，现在的学生都是家里的独苗，家长对自己小孩几乎是百依百顺，疼爱有加，即使自己在省吃俭用，孩子那里总是应有尽有，可是谁也不想让自己的孩子过得好些呢？有些父母在自己的孩子身上放上零花钱，这些零花钱是家长对孩子成长的一部分投资。只有少数家庭的孩子可能每天的生活都是由父母来安排，所以也不需要什么零花钱了。但是对父母来说，高中生各方面的开支较多，学习上的花费明显多于初中生。对于在学习上的正常开销，家长们的出手毫不犹豫的同时，同学们的生活花费和日零用钱，也随之水涨船高。

因此中学生的消费行为反映了以下的几种消费心理特点：

- 1、求新性。中学生处于求新求异、富有好奇心的年龄阶段对外界新事物的接受能力特别强。于是在社会许多新鲜玩意的吸引下，试一试的想法成了这种心理的源泉。

2、兴趣性。据了解，由于有的学生是追星族便将每月开支中的大部分用在购买自己偶像的磁带或cd上等等，总的来说，主要消费对象自己的兴趣爱好有关，换言之，兴趣爱好越广泛，所花费的款项也就可能同比例增长，更何况现在的学生，兴趣广泛是普遍的事。

3、从众性。身在周围都是同龄人的环境中，加之有不少学生的家境不错，特别容易出现攀比的风气。这便使许多人产生别人有什么，我也要有有什么的想法，加上时下的某些时尚主题，促进了这种心理的形成，跟进了流行大军。

4、盲目性。这种心理特点的形成是基于前几种心理的，且从众性心理起了主导作用。

范文二：

实践是件听起来轻松，实则却蕴味十足，甚至意义深刻的事。实践能使你已成的惯性和被特定环境保护的生活重新增添一些色彩，确切地说，这是一个过程，过程中夹杂着忙与快乐。

万事开头难这话一点儿也不假，虽然我参与实践的时间不长，但求职之路的艰辛和求到职之后的茫然让我感叹市场竞争的激烈，感悟到了生活的艰辛。

南通是个绣品城，而我所处之地是绣品城中的一幅绣品，密密麻麻的人以此为生，电脑绣花用的是编程，但我不会。况且也不需要暑期打零工的。整理东西，每天在劳累中度过。学不到一点知识。学的最多的可能是对人生的一份坦然，不得以我放弃了这份工作。每天感叹生活的单调与乏味，却不想依靠父母的帮助。哀叹啊，哀叹。

奔波了好多天之后，我找到了一份真正意义上的暑期社会实践单位。通州市姜灶塑料编织厂。厂长姓张，人很可亲。清瘦显得他活力无限。我跟他说，我学的是机电专业，但没学

过什么专业课程，我还顺便提及辅修过市场营销这门课程。他顿了顿，想了想说，我这儿的机器上有很多针，各种各样的型号都有，分类很严密。有时是大的一排，有时是小的一排，大小有时又要交错相差。这样吧，我先把您安排到拌料间，去学习一下材料的分配和用料的安全。然后去销售部门吧。我点了点头，同意了。

第二天一大早，我就跟着张厂长来到了拌料车间，车间里堆满了聚乙烯颗粒。张厂长领了我来到一个姓赵的师傅面前说，赵师傅，这是从学校里来参加暑期社会实践的，您就好好照顾照顾吧。

我站在那儿，盯着赵师傅熟练的忙碌着，一袋袋的原料按不同的比例被投放到了搅拌机里。我沉默着，虽然我知道沉默是金，但此时此刻却是一块没有光泽的石头。我依然沉默着。等到那师傅忙完后，他给我讲起了塑料业的发展，塑料的降解功能。

塑料是一个新兴行业，发展时间还不长。但目前随着塑料制品的日益增多，白色污染也越来越严重。而21世纪又是一个环保世纪，为了保护我们的家园，全世界都对塑料行业提出了一个严峻的问题，就是生产出来的塑料产品尽量是环保的，可降解的。连我们厂也都要这样。现在中国的普通老百姓还在追求价的廉宜和结实度，而国外却都已向环保靠拢了。你看那个塑料厂已被国外退回了好多产品，就是因为产品的质量不合格，无环保性能，不可降解。

降解塑料与同类的普通塑料具有相当或相近的应用性能和卫生性能，在完成其使用功能后，能在自然环境条件下较快地降解。成为易广泛被吸收的碎末。并随着时间的推移进一步降解成为 CO_2 和水。但从总体而言，当前降解塑料还处于技术阶段，有待于进一步深化研究，工艺进一步完善。并致力于提高性能，降解成本，拓宽用途和逐步推向市场化进程中。

表面积扩大，从而增大与土壤的接触面；同时配方中还添加了氧化剂和土壤的金属盐。反应生成过氢氧化物。这些将导致聚乙烯链的断裂而降解成为易被微生物吞噬的低分子化合物。最终回到生物圈，进入自然循环。

我惊讶极了，一个小小的师傅竟然懂的那么多，中国加入了wto□不止企业的管理人员，连师傅也加入了经济发展的行业中，步伐真快啊。

我实践的那家单位虽小，但却为我们的社会创造了不少的财富，若不论财富，那它毕竟为我们提供了若干个岗位，一个企业以人为本，人人都把其当作是自己的一部分，那企业的魅力是怎样的大啊。

暑期的实践生活虽然不长，只有那仅仅的两周，但却为我的人生刻下了一段铭心的经历。我不知道别人是如何看待这次的实践生活，但对我来说却是意义非凡的。使我在享受生活的同时也品尝到了生活的艰辛。想要经营一个企业不是容易的，靠蛮劲和热血是无法解决的，谁能保证这些有效期有多长。

当紧张的高三生活结束，高中生暑假打工热潮便来临。当然，我们学校也不例外。许多学生都开始谋划着自己的暑假实践生活。每一个意气风发、热血沸腾的高中生都渴望走出宁静安逸的校园，缓解高三紧张的生活，踏入社会，找一份工作，靠自己的双手和智慧，努力奋斗，为即将到来的大学生活做好准备，得到社会对自己价值的肯定。

作为一个渴望工作、渴望改变、渴望成功的高中毕业生，我也欣然地加入了这股势不可挡的暑假实践洪流中。我打工的目的并不是纯粹为了赚钱，更是为了融入这个现实的社会，锻炼自己的能力，开阔视野，增长见识和阅历，获取宝贵的社会工作经验，为自己将来正式工作奠定基础，提供知识和经验。我想，这些比任何所谓的物质追求更重要。因为每个

人都有能力赚钱，但并不是每个人都有丰富的工作经验和社
会经验，而经验的富与贫都在很大程度上决定了个人工作能
力的高低。经验，往往是我们大学生所最缺乏的东西！

当决定去工作以后，我便和一个关系密切的高中同学一起踏
上了开往上海这座国际大都市的火车。我们此次的目的地是
上海市外高桥保税区。

6月29日早上，我们的火车抵达了上海火车站，同学的妹妹接
待了我们。她是在外高桥镇夏碧路360号的金府大酒店（现更
名为欣源大酒店）工作。我们也是由她介绍进入了该酒店工
作，成为了一名服务员。7月5日，我们在欣源酒店开始正式
上班，至8月31日工作结束，工作了近两个月。

对于涉世较浅、缺乏经验的我来说，工作初期显得十分吃力
和窘迫。因为缺乏一定的服务经验和知识，由此初次工作时
显得非常紧张，动作笨拙缓慢、手足无措、丢三落四、服务
流程紊乱等等。这对于我来说，是一个极大的挑战，也是一
个锻炼自己、获取经验的机遇。我没有因为自己种种不好的
表现而倍感失落和沮丧，而是更用心地向老服务员和主管学
习，向他（她）们请教经验，并且跟从他（她）们认真学习
席间服务，听其言、观其行，不放过任何一个细微的动作，
一遍遍识记一整套的服务流程，努力要求自己对客人服务做
到无微不至、周到体贴。经过半个月的勤奋努力和同事、主
管的指导，我基本上熟悉和掌握了有关餐饮服务的各方面知
识，并能很好地作用到服务当中去，一步步提高了自己的服
务水平和服务质量，由此也得到了客人的肯定和领导们的夸
奖。我也很高兴，为自己出色的表现和领导的褒扬而感到满
意。然而，与这些相比，我认为自己所获得的经验和认识要
更有意义和价值。这不仅仅是一次简单社会实践，更是一次
知识和能力的超越。它让我看到了能力和经验的重要性，让
我看到了自己的不足，更让我获得了前进和奋斗的动力！

虽然仅仅是短短两个月的暑假社会工作实践，虽然并没有获

得丰厚的物质回报。但是，我认为它给我带来的经验和认识，以及能力的提升却比所谓的物质报酬要重要且有意义的多。总结两个月来的工作表现和工作认识，我得到了以下几个方面的成果：

1、熟悉了餐饮服务的各方面知识，开拓了眼界，增长了见识。

在这短短的两个多月里，我学到了很多很多东西。例如，懂得了如何铺台摆位、如何倒茶倒酒、如何上菜分汤等等。作为服务员，还要牢记各种菜品的名称、价格、材料、做法以及口味等等；要牢记茶和酒水的名称、价格等等；要识记各种海鲜的名称、重量、做法等等。只有识记这些繁琐的东西，才能向客人更好、更清晰地推销介绍酒店的饭菜茶酒。由此，我也了解了很多与餐饮和服务有关的知识，也丰富了阅历。

2、了解并掌握了餐桌礼仪、交际用语，懂得了如何以“礼”服人。

在酒店工作的这段日子里，在与领导和同事的学习和交流中，我了解和掌握了很多餐桌礼仪以及基本的文明用语，懂得了如何更好的以礼服务于客人。我认为，这些远远要比我从大学《商务礼仪》的书本中所学到的知识更广泛、更实用、更有价值。书本上的知识和理论过于干瘪、平淡且毫无生动趣味性，所以学习和记忆起来不深刻，总是容易忘记和记混。然而，在酒店工作中，经常可以向领导和有经验的同事学习很多与餐饮服务有关的礼仪，可以近距离地观察他们与客人交流沟通时的行为动作，可以向他们请教在各种不同场合和情景下所要运用到的礼仪和用语。在模仿和学习中学会记忆和运用知识，在行动中发现问题并予以更正，且更好的弥补不足，增长见识。例如，在欢迎客人时要说：“欢迎光临，中午/晚上好！”客人进入包房时要主动开门，要说：“您请进，您请坐。”在客人坐下时，要询问人数，然后拿出菜谱和酒水单请客人点菜点酒。在倒茶酒水时要遵守“茶七饭八酒九”的原则，即茶水、饮料七分满，饭八分满，酒水九分满

（红酒用红酒杯盛，三分之一满）。添茶倒酒时都要从主人位的右手边（即主宾位）开始，并按顺时针方向依次添茶倒酒。换烟缸、骨碟等其他餐具时均从主宾位开始。上菜时要先给客人打招呼，说：“打扰一下（或请当心），帮您上菜。”上菜时尽量不要从老人和小孩旁边上，以免不小心烫到或碰到客人。上菜时一般从副主人位的左边或右边上起，还要注意不要在客人头顶上方上菜，以免失礼。换烟缸时（一般超过3支烟头），要先用一个干净的烟缸覆盖在原来脏的烟缸上，然后轻轻撤下，再将干净的放上，这样以免原来的烟缸中的烟灰飘散到菜里。上锅仔一类的菜和汤时要在火锅下面垫上骨碟（俗称垫碟），以免烫坏玻璃转盘。火锅的火口朝内（朝向转心），以免炙烤到客人。上日式刺身时要跟芥末料，且每人一位。刺身下面要垫口布（一般为饭店桌面骨碟上面叠放的口杯花），以防刺身里的冰融化弄湿桌面和客人的餐具。餐桌礼仪条目繁多，且过于涉及宽泛，至于细节更是复杂，不能一一详谈，只能列举一二。

在欣源酒店工作期间，我认为所学到的最重要的东西莫过于餐桌礼仪和交际用语，也学会了与人沟通的技巧。这些对我来说是一种进步。这不仅仅丰富了我的阅历和知识，更丰富了我的社会经验，这对我的专业（市场营销专业）来说是一种巨大的帮助，也会深深影响我今后的学习和工作，这将受用无穷。

3、工作锻炼了胆识和勇气，服务学会了耐心和细心，努力换取了自信和快乐。

在酒店做服务员，需要做很多的工作，除了日常的服务工作（用餐服务、清洁服务、值班服务等），还要做好推销服务。这是一项非常具有挑战性的任务，也是最能锻炼胆识、勇气、信心的工作。在短短两个月的酒店实习工作中，我一直坚持努力学习、勤奋工作，从一个茫然无知的实习生，到成为一名熟悉业务知识、全面掌握服务技巧、具有较高服务水平的服务员，我也不断提高了自信和勇气，获得了快乐。每一岗

位都有快乐和甜蜜，也充满了痛苦与苦涩。作为一名社会底层工作者，服务员的工作也说不完道不尽的酸痛：有时，客人会因为饭菜不合胃口，却不分青红皂白，劈头盖脸地谩骂自己，而自己却要容忍客人的无理，还要强颜欢笑。有时，遇到素质差的客人，他（她）们会故意刁难自己，指着说自己服务不好，向自己乱发脾气，即使是客人的错，而作为服务员也要容忍。有时遇到大型订桌或者宴请，宾客满堂，自己要顶住压力、争分夺秒，为客人倒茶倒酒、换碟换碗、上菜拿酒等等，自己忙碌不停，即使十分劳累也要咬牙坚持。有时，客人来的很晚，自己也不能下班，要留下来服务客人，即使是深夜十一、二点也要牺牲自己的时间坚持工作，直至客人走完每一天我都要面临着挑战和压力，每一天我都要勇敢坚强地承受着工作所带来的痛苦和酸涩。我从没有放弃过，即使再痛苦的时候我也会用“艰难困苦，玉汝于成。”

4、遇到外国客人，我不断挑战自己，敢于主动上前服务，学会了用英语交流，提高了自己服务能力和增长了知识。

上海是一座国际性大都市，容纳着世界各地的旅客和商人。在上海的各中小型酒店，到处可以看到外国人的身影。在上海欣源酒店工作期间，我经常遇到外国客人来饭店就餐。每次接待外国客人时（特别是没有随行的中国翻译），大家都倍感自卑和无奈，因为都不太会英语（大多数服务员文化水平较低，多为中学毕业），所以望而却步。起初，我也感到特别尴尬和无奈，因为自己的口语差，更因为发音不准而缄口不言。然而服务工作必须要做，我便慢慢学会了勇于上前，用不流利的英语同客人交流。有时我也会遇到不懂和不会的地方，就去翻看英语电子词典或者看《日常餐桌英语用语大全》，不断地丰富自己的词汇量和餐桌用语，由此我也慢慢地变得自信，并且乐于为外国客人服务。由于工作的需要和迫于工作压力，我不断地学习新的知识，勇于挑战自己，学会了向客人问好，学会了介绍菜品，学会了问客人点菜点酒，学会了询问客人意见由于自己的耐心和热情，由此也不断地得到了外国客人的称赞。虽然，我的英语口语水平并没有多

少提高，服务能力也不是很突出。但是，我依然感到很自豪，为自己的勇气，为自己的自信，更为自己知识和能力的进步！

在酒店工作，虽然自己取得了很大的进步，但是自身的劣势和所产生的问题无可回避。工作可以检验一个人的优势所在，但同样也可以反映一个人的劣势。在欣源酒店工作中，我清晰地看到了自己的劣势和不足。具体总结有以下几点：

1、在工作上与老服务员相比还有一定的差距，具体而言是缺少细心和经验。

作为刚刚踏入社会的实习生，难免缺乏工作经验，对此我感觉这无可避免。经验是从工作中总结和得出的，并非从书本的理论中可以学到。所以我认识到，工作是经验的源泉，只有在工作中才能丰富起来。

2、做事不太灵活，不太善于观察细节，所以往往在细节服务上有所疏忽。

一个优秀的服务员，其优秀之处就在于能够在细节服务上做的完美出色。我坦言自己是认真称职的服务员，但并不是真正优秀的服务员。因为自己缺乏善于观察的能力，加之做事缺乏灵活性，这是导致我不能成为一名优秀服务员的重要原因。这将是我不懈努力的方向。

3、知识水平不够，导致服务能力减弱。

在工作上，我非常认真、勤劳，但是服务能力却并没有因此而显得很突出。究其原因，是自身知识和阅历的浅薄。这些是限制我能力发展的重要因素。例如在服务外国客人上就不能真正得心应手。我坦言自己的英语水平差，口语发音不准，由此我的服务水平就显得逊色。我深深认识到英语的重要性，为此，我也下决心要学好英语，制定好学习计划，努力提高自己的英语水平。我相信我可以做到，正如我相信自己的潜

力。

为赚到了很多的钱，而是学到了宝贵的工作经验和知识。它开始引导我真正走向社会，走进了现实，让我明白了很多道理，也有所顿。我调整好个人的心态以及价值观，继续努力和奋斗，为了梦想，为了明天加油！