

暑假实践报告(通用5篇)

随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

暑假实践报告篇一

水上运动中心，地处美丽的西里湖。正面是杭州有名的名胜古迹一岳王庙，右边是风景如画的苏堤，南来北往的游客川流不息。现在本中心有在训运动员80名，训练船艇40艘。可以根据广告要求的不同，分别在不同的船艇上做广告，我们也可以穿着印有产品品牌的广告衫，参加今年的全国城市运动会，浙江省锦标赛，并可酌情出让冠名权。同时，还可以在所训练的西湖区域内，做一些固定的广告牌，广告横幅，以宣传产品品牌。

我进入大学以来的第一个假期，当然，也是我第一次经历社会实践。说实话，对于这种实践活动，我起先不清楚真正的意义。可是对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。于是，带着心中的问号，我踏上了社会实践的“道路”。虽然心里有不解，但是对于这次实践我还是有着自己的计划的，带着社会的激动心情踏进了杭州市水上运动中心的大门。这是一所充满朝气和热情的单位。，周边有最优美的环境。训练基地里，看着一个个教练顶着酷暑，细心指导运动员的样子，当时我就觉得很伟大。我也深刻的感觉到了每一个站上世界舞台的运动员，他们是要经历怎么样的磨练，方能成才。今年是奥运年，是一个全世界都在注视着中国的年份。看着在水上划动船桨的学员们，我知道有一天他们一定会成功的，他们一定会站在世界的最高领奖台上，看着五星红旗徐徐升起。这个单位的工作流程其实很简单，但却充满着许多情感。虽然我的工作只是帮单位打报告，转接电话。

但我深深被那里的企业文化给震撼。早晨，运动员们早早起来吃过单位精心搭配的营养早餐，一个个精神焕发。他们是在为他们的未来在努力。他们从单位出发去学习文化课。对于一名优秀的运动员来说，不仅需要优秀的专业技能素质，当然也需要优秀的品格素质和心理素质，而这些。是通过他们早上的文化课学习来完成的，随着他们离开运动员宿舍的那刻开始，整个单位的一天工作就开始了，生机勃勃！在后勤部，要忙着为运动员下午的专业训练做好一切最妥善的准备。而对于财务部，要忙着预算单位的收支。争取好好利用国家的资金最大限度的培养最优秀的运动员，为国家输送最优秀的人才。对于教练员办公室，他们要一个字一个字写好他们的训练章程，让他们的弟子在最短的时间得到最大的专业素质提高。对于领导办公室，他们则要负责于其他体育局单位的沟通配合并且积极贯彻体育局下达的指令和精神。让整个单位的运作极其工作流程得到最大程度的顺利和稳定。

而对于我这个实践的大学生来说，我要多多的学习，多学学上谋生的技巧和能力。虽然我的实践工作不算辛苦，但我把更多的时间都放到观察和体味的层面上。我会本本份份的完成自己的工作，从来没有一次迟到和早退，因为对于一个大学生的来说，每一个实践都是一笔相当宝贵的财富。我当然要好好珍惜。在帮着打印和输入教练员的教程安排时候，我发觉他们的每一项计划都是很有针对性的，甚至有些教练会根据不同运动员的身体和心理素质上制定不同的计划和安排。他们每一个报告上的字都是用心去想过，并且是深思熟虑的。而我的任务就是要把他们的指令打在纸上并且做好一本本手册。我很重视自己的工作，因为这里面的每一个字都是教练员们用自己的心血铸造而成的，我当然也要用我自己的心血认真的打出来。实践期间，我的时间很充实。朝九晚五的上班时让我觉得只要是很认真的去完成一件事情，那一定能胜任。我还有一份其他的工作，那就是帮着教练们准备好下午训练的器具。下午，太阳最大的1点，运动员们开始了他们的训练。看着他们的汗水从额头一滴滴落下时的时候。我为他们的毅力和坚强所感动了。对于我们当代的大学生，应该学

习的不正是这么一种刚毅的性格和对待磨难的不凡气质么！

这次的实践我学习到了很多。偶尔我也会觉得这样的实践活动很枯燥很乏味。但是，更多的是，在这样的一次宝贵的实践活动中，我懂得了什么是社会责任，在对待自己的岗位上的每一项责任和义务上都应该付出什么样的态度和投入什么样的热情。在这里工作，我付出了自己的努力，我也得到实践单位的认可。这点让我很欣慰。这让我懂得了，如今的社会竞争虽然很激烈，但是只要自己勤勤恳恳的做好自己的工作，也一定会受到这个社会的许可和认证的。这次的实践让我认识了很多新的朋友，也让我知道人与人之间的沟通是那么难能可贵。对待真诚的人就应该用自己所有的真诚去对待。社会也是一个融合体，只有试着去融合它，这样才可以更成功，也更加的让自己开心。这次实践不仅是一个让我学习社会工作的体验，也是一个让我突破学校的围墙去更深一步了解社会的体验。

在这里，我了解到，有多少个个优秀学校出来的优秀毕业大学生为了争夺一个岗位而付出的努力，这让我更一步觉得在大学里更应该把握更多的时间多学一点知识，为我以后走向社会打好坚硬的基础。这个社会是一个讲究实力的社会。想要成功，只有比别人更加的优秀。

在实践期间，那里的运动员都是吃住在单位的。偶尔会有他们的家长来探望。我跟许多孩子的家长交流过，从他们身上，我看到了家长望子成龙的心是多么强烈，更看到了父母对自己的孩子那分无私的爱，想起自己也同样碌的父母，不禁油然而产生一种敬意，在跟家长交流期间，其中一个孩子的母亲跟我谈了许多，她说她把孩子交给国家了，我顿时觉得每一个大学生都应该为自己的国家作出自己的一份力量。虽然自己现在的身份还是一名大学生，但早晚也要走向社会，现在学会对自己所做的事勇于负责任，才能对自己几年之后真正踏出校门打下一个良好的基础。

短暂的一个多月很快就过去了，这次参加社会实践活动让我深刻的认识到：一次宝贵的经历胜过我们在课堂里埋头于课本里绞尽脑汁，当我们还躲藏在家长老师的庇护之下对未来感到渺茫的时候，倒不如鼓起勇气勇敢的踏出第一步，尽管这样的实践不能代表什么，但却能使我们感受到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样的体验过后，当我们真正面对困难的时候，我们会发现自己比别人多了一份的淡定和冷静，还有慌乱整理错误的时间，千万不要忽视每一件细微之处，因为往往事情的结果就在这样一个不起眼的细节处决定成败。社会实践是艰苦的，但收获是巨大的。实践让我们的生活变得多姿，实践让我们的人生变得多彩。

社会实践是一笔财富。一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。在社会实践中可以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，无限回味。更何况参加社会实践活动的过程、阅历本身就是一笔宝贵的财富。

社会实践是一种动力。看到在土地上耕种的农民，在工地上挥汗的工人，在边防上守卫的战士，我明白了书桌的分量，一种强烈的责任感油然而生，是人民哺育了我，是国家培养了我，给了我知识和一切。作为一名大学生，在祖国需要的时候，我会无条件地把所学的知识的一切奉献给祖国和人民。

社会实践是体味人生的“百味筒。”让我深刻体味了一下生活的酸甜苦辣咸，为以后出了社会后将所面对的现实作好了心理准备，是自己到时候不在迷茫、不在彷徨。

社会实践是验证实力的“试金石”。走出校门融入社会的大舞台，我们才真正体验到自身知识的欠缺，能力的有限。任何理论知识只有与实践密切结合，才能真正发挥它的价值。行不行，实践中看！在实践中我们才能真正的知道自己有几斤几两，不要以为自己是大学生就很了不起，我们需要学习的东西还多着呢。我们需要虚心的向前辈向同行请教，不断的充实自己壮大自己。在成绩上的收获让我所学的知识有了

施展拳脚的机会，然而，工作以外的人生经历，却又是一份不可多得宝贵财富。过去常听人说刚出社会的大学生往往无法适应社会的人际关系，导致在生活和工作中找不到自我的平衡点，错失了成功不少成功的机遇。经过这次实践的经历，让我深刻的认识到，这一点也没错，把握好每一次交际的可能事实上都是在为我们自己积累人生阅历，可以说，没有好的沟通能力，再好的才华也会埋没于沉寂的阴影下，但并不是每一个人都有这样的意识。我自己刚开始辅导实践的时候，自己也不习惯于与人交流，多数时间里都是埋头于辅导工作里，十足一个典型的只做事不开口的人。正是这样，导致我和学生之间不能充分了解对方，因而耽误了工作。所以，当我们在抱怨别人不主动与你交流的时候，为什么不先检讨一下自己的惰性呢？工作中、生活中我们都需要学会主动与人交流，提出疑问，事先熟知一切，而且应该学会如何与周围的同事互帮互助，这样不仅能使自己尽早地进入工作状态，也可以避免我们少走弯路，于情于理都是弊大于利的。此外，对工作的热情，对任务的投入态度，都决定了我们在前辈眼中的被信任程度，实习过程难免有忽略的时候，但这时的我们应该抱有学习的态度主动求教于他人，不放过任何一次学习的可能，因为再细微的工作都存在着它自身的价值！

暑假实践报告篇二

实践时间：

实践任务：专卖店负责电视销售工作

7月xx日至8月xx日在专卖店实习。由业务经理向我讲解电视的基本知识，传授销售技巧，沟通技巧。我认真观察业务经理怎样迎接顾客，吸引顾客，留住顾客，最后成功卖出产品。遇到不懂的地方，积极请教业务经理。回到住处后认真总结，疑问的地方上网查询。业务经理引导鼓励我开口说话，大胆向顾客推销。我尝试着和顾客沟通。几天后我已基本能应对销售。每天早晨九点准时到达专卖店，到水房清洗抹布，擦

拭电视表面的污物，保证货架的清洁。然后，将每个演示用电视插上电源，调节至演示状态。这样，一天的工作开始了。真诚迎接顾客，热心介绍产品，微笑服务新老顾客，将每一位顾客视为上帝。

通过这次实践活动，我的胆量更大了，勇于和顾客攀谈。我发现顾客们并不像当初想象的那样冷漠，只要你从容不迫的应付，沟通会很愉快。记得实习时业务经理曾告诉我，一定要开口说话，哪怕只有一个字。当你主动向顾客询问、介绍，顾客才会找到适合自己需求的产品，才能实现促销的成功。

通过这个暑假的实践，我首先体会到生活的艰辛，父母为我上学挣钱付出的心血。我在最后一学年的大学生活中一定要倍加珍惜这来之不易的学习机会，以优秀的成绩来报答父母。其次，我发现自己成长了许多。没有经历风雨的人生是没有味道的，是无趣的，无意义的。我开始敢于面对困难、接受现实、做出努力、改变自己。再者，工作不是口头上的事情，是需要付诸行动，做一个不折不扣的实干家。没有行动，雄心壮志的我们最终会成为别人的笑柄和谈资。更重要的是，在工作中要拥有自信、真诚、激情、胆量。能力的培养是需要这些美好的品质的。电视成都销售分公司给了我这次实践的机会，非常感谢。我将在日后的学习生活中再接再厉。

暑假实践报告篇三

xxxx年x月xxx日，对于刚念完大学一年级的我来说，是值得非常自豪的一天。因为这是我自小学的a□o□e开始到大学的实际动手能力以来，第一次，独自地从充满温暖，关心和关爱的校园里走出来，踏入一个陌生，充满竞争，机遇与挑战，和纷繁复杂关系的社会，自然而然心里也就感到好奇和充满着旺盛的精力。

第一次来到药业公司里进行社会实践，对于它的基本概况并不是十分了解，心里也就不经意间感到一丝丝恐惧与紧张，

唯有东看看，西瞧瞧来缓和一下不安的情绪。负责接待我的负责人就领着我从最基本的制药工序车间开始介绍并讲叙整个制药过程。

首先是选购药材。选购药材必须从全国各地进货，因为对于药材来说，每种药材都有其不同的功效。需要什么药材，怎样配方，如何调配，怎样制作，这都是根据市场的需求来选购的。

其次是制药。制药这一关至关重要，涉及的工序也相当严格。如制药用水，它可不能像我们平时的生活用水那样，水龙头一拧开就直接使用。它可是要经过机械设备的层层过滤、蒸馏、冷却，最后得到完全没有杂质的纯净水之后，才可以成为制药用水。俗语不是说“好水育好苗”吗！

然后是包装。药品包装是从药材到成品之后经过的最后一道工序，公司采用的是一系列的自动化包装机械设备。从药成品进入设备到出来，只需短短几十秒时间，就可看到市场上所销售的五花八门的药品包装了。

最后是药品销售。公司通过销售网络与事先签订的订单，运用物流运输设备销往全国各地。

经过负责人的介绍和一番解说，我真是大开眼界。刚开始时的不安情绪，早已抛到了九霄云外，真恨不得马上成为公司的一份子，积极投身到工作中。由于我是包装设计与制作专业，因此负责人就把我安排到了包装设计部门，参与产品的包装设计，并认识和了解包装设计软件与应用。

今天□xx年7月16日，我开始了人生的第一次社会实践。

主要体会：我把它归结为“三要”。

(1) 要适应环境，快速融入到新的工作环境中。美丽的校园，

漂亮的花朵，优雅的环境，现在固然仍活生生地不时在我们脑海里浮现。但我们现在已离开了校园，首次走入社会，进行实际的工作，这也就意味着我们已离开了充满温暖，关怀与关心的保护伞，独自地寻找自己所须的生存空间，从新走入一个全新的生活环境。现在的我们在学习与工作之时，已不能够再像在学校时那样嘻嘻哈哈，打打闹闹；而是必须改掉一切的坏习惯，尽量适应他人，适应现时的环境，工作必须认认真真，脚踏实地，一步一个脚印，你工作不勤恳，那么你就会被取代，淘汰，现实的社会就是这样，不进则退。我在刚开始时，也并不适应那里的工作环境，总觉得好像少了一种平时在学校里的那种热闹与轻松的气氛，感到很生疏、沉闷、无从适应。不过经过几天的适应与同事的交流，我很快就适应了，工作的也非常快乐。

(2) 遇到困难不退缩，要迎难而上。在药品包装设计部门实践，自然就少不了应用电脑设计软件对药品进行包装设计，如非常流行的coreldraw和photoshop等。由于我读的是包装设计专业，因此对photoshop软件还是比较熟悉的，对其中的基本图形设计也能够独立并很好的完成。相对于coreldraw软件来说，我还是第一次接触，心里很明显地就感到茫然。俗话说“凡是遇到不懂的就要自己去搞懂，这样学来的才是自己的。”为了学懂，我只好去书店里买来一些有关的coreldraw书籍，每天在下班后对照着书籍的解说，在电脑里按部就班的操作。在合上书后，再自己依据刚才的操作步骤，独立地，重复地完成。也许是熟能生巧，也许是皇天不负有心人，现在的我对coreldraw软件已不在生疏，反而能够比较轻松的运用。

(3) 要不耻下问，脸皮要厚。我刚开始在药厂里实践时coreldraw软件并不了解，虽然通过看书可以看懂并操作，但一旦涉及到比较深入的问题或是书里没提到的，就束手无策，拿它没办法。虽说问同事可以解决，但现代的大学生是要脸皮，怕被人说，说“很笨”，“这大学生怎么连这个都

不会”，于是我没敢问，就自己再研究，研究。经过几天的研究来，研究去，人不但心烦了，寝食难安，更让人无奈的是得出的结果就是没有结果。实在无奈之下，我唯有厚着脸皮，秉承孔子的“不耻下问”学习精神，去问同事。正所谓“不问不知道，一问吓一跳”多天困扰在我心中的难题，顿时豁然开朗，现时的心情就仿佛一只笼中鸟获得了自由，在蓝天白云下轻松自由的飞翔。现在的大学生要的就是这样一种精神，“要不耻下问，脸皮要厚”。

思考：

进行分析、综合、判断、推理等认识活动的过程。

一个人和发明创造之间相联系的桥梁就是勤于思考，善于思考。

为什么牛顿能够发现万有引力定律，而法拉第为什么能够发现电磁感应现象？这就是通过思考。

一个人要观察、实践不仅要思考，而且还要会思考、抓住问题的关键，才能解决它。

问题：

通过此次的社会实践，我从中也暴露出了自身存在的一些问题。我把它归结为“三缺”：

(1) 缺乏吃苦耐劳的精神。对同事交代的任务，总是嫌繁重，怎么老是都叫我做。

(2) 缺乏足够的耐心，对生活和学习上遇到的困难，没有足够的耐心去认真对待，有时更是随随便便应付了事。

(3) 实际动手能力欠缺。有想法，没实际，换句话说就

是“空想”。

建议：

希望自己能够从自身所暴露的问题中吸取教训，改过自新。对自身能力方面的欠缺，努力攻克，并加以修正。其实社会实践就是大课堂，从中学到的知识是在大学里生活的我们所体验不到的，它有着极深刻的意义，是我们大学生踏入社会的领航员，导向员。如果有机会的话，我希望自己能够有多点机会去参加社会实践，来锻炼自己，磨练自己，达到修身养性，并为未来真正地踏入社会做好准备。

暑假实践报告篇四

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。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！

一：挣钱的辛苦

整天在宾馆辛辛苦苦上班，天天面对的都是同一样事物，真的好无聊啊！好辛苦啊！奔溃了。在那时，我才真真正正的明白，原来父母在外打工挣钱真的很不容易！

二：人际关系

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系需要许多技。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，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。

三：自强自立

俗话说：“在家千日好，出门半”招”难！”意思就是说：在在家里的时候，有自己的父母照顾，关心，呵护！那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自己一个人去解决，在这二个月里，让我学会了自强自立！凡事都要靠自己！现在，就算父母不在我的身边，我都能够自己独立！

四：认识来源于实践

一切认识都来源于实践。学会从实践中学习，从学习中实践。

我们上学，学习知识，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！最后感谢天给我提供这个实践的机会，感谢xx班我那些可爱的同学们，以及我的家人朋友们，给予我的帮助！

暑假实践报告篇五

“艰辛如人生，实践长才干”，作为大学生，我们最终要走入社会，融入社会。20__年__月__日—__月__日是我第一次参加大学生暑期社会实践活动。第一次参加社会实践，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。通过参加实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想和认识。

二个星期的社区社会实践，让我从中领悟到了很多东西，而这些东西将让我终身受用。社会实践加深了我与社会各年龄

段人的感情，拉近了我与他们的距离，也让自己在社会实践中开拓视野，增长才干，进一步明确了我们青年学生的成才之路和肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大教堂，在那个广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，让我从实践中得到锻炼。

我实践的__社区是__镇__社区，隶属__镇管辖，地处__县城中心，占地0.8平方公里，共有居民2535户7335人。社区工作人员21名。

在我报到的第一天社区书记__就告诉我：社区最主要的工作就是在党和政府的领导下，依靠社区力量，利用社会资源，强化社区功能，解决社区居民问题，为社区居民提供各方面的服务，组织社区居民开展各种社会活动，促进社区协调和健康发展，不断提高社区居民的生活水平和生活质量。

社区工作者要有一定的社会责任感，社区工作者的宗旨和目标是帮助社区居民解决社会问题，很多社区居民都是社会的弱势群体，他们没有工作，生活来源困难，是靠政府救济、享受低保解决生活的，如果社区工作者没有一种崇高的理想，务实的工作精神和方法，就不能满足他们的需要，所以社区工作者要有服务居民，贡献社会的意识和社会责任感。__还说，作为社区工作者要有平民意识，要把自己置身于社区居民一员才能体会和理解居民需要，充分尊重每一个社区居民的人格和平等权利，帮助他们解决最关键的问题。