

最新酒店餐饮部社会实践报告 寒假酒店 餐饮部社会实践报告(精选5篇)

报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

酒店餐饮部社会实践报告篇一

本站发布寒假酒店餐饮部社会实践报告，更多寒假酒店餐饮部社会实践报告相关信息请访问本站实习报告频道。

(一)前言：

作为一名大一新生，对缤纷多彩的大学生活充满了好奇。在大学的第一个寒假里，我希望能与以往有所不同。在这个时候团支书提供了参加实践活动的建议。这是一种磨练，对于学生来讲，实践的机会真的是很难得。在中国的教育里，我们学的都是理论知识，真正用到的却不多。理论加实践才是最科学的学习方法。感谢学校给我们学生提供一个社会实践的平台。

本次到酒店参加社会实践的总共有三位同学，所学专业为会计。

实践的时间是从01月20日到02月10号3为期一个月，实践的主题是进行相关的专业实践学习，主要内容有刷盘子、擦酒杯、上菜、收拾餐具等等。现将本次实践活动的有关情况报告如下：

(二)基本情况以及工作体会：

先说说我在那里的工作情况吧：我们每天8点半上班一直到晚上9点半。我们没天的工作就是在客人来之前把房间弄干净，客人吃饭的时候，男生负责端菜而我们女生就负责上菜报菜名，帮客人倒酒、换餐盘之类的杂活。在我看来最辛苦的，就是每次客人吃饭的时候你必须站在外面等候，一天下来腿跟腰都很痛，刚开始的时候真的有点受不了。虽然说顾客就是上帝，但有的时候难免会遇到些难缠的客人。要么是过于挑剔，要么就是素质不是很高。记得有一次，老板娘说那天下午的一桌客人看起来都挺乡下的，叫我们看着别让他们把毛巾给带走了。我刚开始一挺就觉得挺别扭的，乡下人又怎么了，怎么可以这样瞧不起人家呢？但是我到了那个房间，我刚给他们倒好茶，就那么一转身的功夫，桌上所有的毛巾都不见了，都到他们的口袋里去了。做为酒店也不好说什么。

所以服务生的工作看似简单，但操作起来还是挺麻烦的。

因为这个原因，刚开始工作的时候感到有一点紧张，但越是紧张我就越必须鼓起勇气，因此慢慢的我就习惯了。后来证明，我还是很幸运的，因为这给了我一个独立锻炼、独立挑战的机会。

(三) 实践感悟以及心得体会

我以“善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活”为宗旨，利用假期参加这次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。现在举例如下：

一. 在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，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. 在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。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。自己觉得困难挺多的、缺乏社会经验等种种原因往往使自己觉得自己很渺小，自己懦弱就这样表露出来。所以应该尝试着克服自己内心的恐惧。如有人所说的“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，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

四. 在工作中要不断地丰富知识。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。

此次社会实践，真正地填补了我在课堂上所没能学到的空白，真正增长了我的社会交际经验。一个人可以没有渊博的知识，但绝对不能没有社会交际的经验和能力，这也是我此次实践体会最深的一份心得。

(四) 本人存在的问题以及几点思考：

在实践过程中，我也发现了自身存在的一些问题：

第一，本人的人际交往的能力还欠佳，这还应在日后的日常生活、交际中有待加强和学习。

第二，缺乏社会经验，在为人处事方面尚还不太成熟，处理

事物的态度和方法往往有时不得当。

(五)本次社会实践的问题和建议:

一. 在同一个地方的时间有点太长，社会实践不完全等于上班工作，所以不应该总在一个地方，时间长了会让人有一种厌倦的感觉。所以建议应该在适当的时候调换一下实践岗位。

二. 因为我的专业是经济方面的，虽然不知道自己的建议到底对不对。但还是觉得如果想要建立良好的社会经济秩序，一定是双方面的。商家和消费者都应该提高自身的素质，努力达到“双赢”。

最后，很高兴能有这个实践的机会，虽然只是短短的一个月，但我觉得挺充实的，至少让我的寒假过得有意义。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得更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利用知识进行运作。真希望以后能再有这样的机会，也希望我们学校以后能有更多的同学有机会去参加这样的社会实践吧。

在这次社会实践中，系领导和老师对我们的支持是不可忽视的。正是系领导和老师的支持，才使我们多了一次与社会充分接触，增强了社交能力及实践能力的机会。实践活动的成功，为我们下一次实践做了较好的铺垫，也为我系以后的学生参与社会实践活动打下了坚实的基础。

酒店餐饮部社会实践报告篇二

餐饮部在酒店里是一个重要的部门，那么你们知道酒店餐饮部的社会实践报告要怎么写吗?下面是本站小编为大家整理的

酒店餐饮部社会实践报告范文，欢迎阅读。

绍兴饭店位上海世博会主题馆二楼是按国际四星级标准建造的涉外商务洽谈饭店。与此同时，饭店已加入国际金钥匙组织。饭店规模大精致典雅的装潢美轮美奂，是新亚洲建筑风格的完美体现饭店采用先进的红外线智能化管理，设身处处地为宾客提供温馨而超前的服务!这里有雅致、时尚的客房，豪华风尚的大厅，亲切专业的服务，考究华丽的顶级配置，和丰盛的多地餐饮美食。

绍兴饭店的二楼，有24间贵宾房、有同时可容纳600人就餐的大厅、可容纳300人的多功能宴会厅，有由名厨主理提供的正宗秦俑式，并兼有粤川等多种风味的菜肴。可以提供就餐、宴会等多种服务，中餐厅已被授予国家五钻级酒家称号，同时也是国家餐饮协会会员。

熟悉菜式知识

由于自己以前没有实际接触过秦俑菜，对秦俑式菜肴不熟悉，于是刚开始部门就让我熟悉点心知识和秦俑菜知识。如比较著名的点心：枣梨拉糕、上海大混沌、石锅炒饭等；比较有名的菜肴有：霉干菜扣肉、绍兴白斩鸡、粤式牛肉粒、脆皮烧鸭以及各种炖汤和老火汤。这些都是顾客经常点的一些菜点，通过一段时间的学习，我对那些菜点都有了比较清晰的认识。

熟悉海鲜知识

出生于北方的我，本身就是个汗鸭子，那些海鲜以及做法更是一窍不通，于是那些主管就教我认识海鲜以及它们的做法，比如鸿运干菜虾、东星斑、秘方时鱼等的做法，又如哪些鱼清蒸好吃，那些刺身好吃等，通过一段时间的学习，我都对它们有了一定的解了。

中餐的服务程序

酒水知识

在酒店里，有很多的酒水，以前虽然在书本上学习了一些，但对他的了解并不是很深，自从来酒店以后，学习到了很多酒水方面的知识，有红酒、洋酒、白酒等等，以及它们的斟发，如红酒斟三分之一，白酒八分满，白兰地斟一撇等，又如红酒里可以加柠檬、雪碧、七喜等，花雕酒可以加话梅，威士忌可以加苏打水、矿泉水、冰块等的一些专业知识。

酱料的搭配

猪酱和砂糖，白切鸡有蒜茸酱，上海大馄饨应跟陈醋、白灼虾要跟椒圈豉油等，这些都是我们在服务客人时应当知道的。

珍贵菜肴

以前从来不了解那些燕窝、鱼翅、鲍鱼、海参、鱼肚等珍贵菜肴，也不懂得那些东西。只有来这里以后，由于经常可以看见可人食用这些名贵菜品，于是就需要了解这些菜品，如它们的来源，它们的做法以及它们的功效等。为了增强业务知识，我就通过各种渠道去了解，如问领导，或去书店、网上查一些关于它们的知识。

服务细节

如从客人右边斟酒；有酱料的，先上酱料，后上菜，酱料放其边；开酒需征得客人的同意；上菜时，先将菜品顺时针转到主人或主宾的位置，然后报菜名；上鸡鱼等的时候，应遵循左头右尾的原则；上菜时需要先请示客人，上齐菜品后，要向客人说明；不能说客人要几碗饭，应该说给客人装几碗饭；茶壶的壶嘴不能对准客人；两个煲不能放一块；看菜单，备好相应的餐具；汽水不能说成是饮料；公更分更应朝上放。

开市以及收档工作

在酒店一天开始营业的时候，首先就是做好开档工作，做好开档工作则是一天顺利营业的保障，由于开档工作的复杂性，就必须有大家的亲密配合才能得以完成。在酒店里，我们的开档都是分工协作的，如有入家俚，打开水的；有盘点家俚的；有入台布的；有备茶胆入茶叶的，有看台顶岗的；有叠毛巾、备饭、打冰的。同样，在收档的时候，也需要做好相应的工作，如收水煲，清洗固定资产、毛巾碟；扫地、抹转盘；摆台等工作。

布草的盘点及清洗

由于我所在的中餐生意一直很好，一天需要用很多的台布、餐巾、毛巾等，这都需要专人负责盘点，之后送布草房，让其清洗，然后再回收点数，我也曾做过一段时间，在这里，我们和布草房有着直接的接触，每天就由我来盘点布草，送布草，收布草，在此过程中，我也学到了关于布草的管理以及布草的分配和布草的流程等相关知识。

对意志力的锻炼

服务技能增强

暑假一开始，我便踏上了 的路程，准备一个人去打工，以便补贴生活，减轻家庭负担和提高自己的社会阅历，锻炼自己的能力，使自己在将来的社会生活中更好地生存。

来到 ，经过三五天的奔波，在自己亲自找工作的情况下，我到了 商务酒店工作，进行了一次实践，接受了一次磨砺，收获了一笔财富，这个暑假也过得很充实。实践期间，我的职务是服务员兼咨客，实践之前并不是很重视这份工作，觉得一切都很简单，真正开始后才发现当好服务员也是一门很有深度学问的。

记得上班第一天，我都不怎么开口，不知道如何开口与客人

沟通，与同事之间也没有什么话要话。就简单的铺台布也大
有学问，原以为只要铺上就好了，可在商务酒店里有很多要
规范的，就连站姿都有商务的标准。夏天天气热工作那里有
空调，工作环境与伙食还是相当不错的，刚开始我还有点飘
飘然，感觉到了上流社会的生活，但酒店的人事管理很有问
题，有好几次我都被气得想不干了，但我还是坚持了下来，
认认真真做事。原来坚持下去，生活可以更加充实，原来自
力更生 是挑战与乐趣并存的。

在我的工作中，明白了很多很多：在工作时上司总有责备下
属之时，这都是不可避免的。责备也要用适当的方式，既要
与下属打成一片，也要保持自己的威严，虽然事实如此，但
这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人的批评或是听
取别人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在
诚心听他说话。虽然被批评是难受的，而且要明确表示你是
真心接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为
以后的成功铺路。我要学会从哪里跌倒就从哪里爬起来，这
是我应该做的。

我也从工作中学会了人际交往和待人处世的技巧。在人与人
效中，我体会到了同事之间真的没有知心朋友可言，在利益
面前，第人都会为了自己。人往往是执着的，对待同事要圆
滑点，不论做什么事情，都必须有主动性和积极性，对成功
要有信心，要学会和周边的人沟通思想，关心别人，支持别
人。打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦泪，也许这就
是打工生活的全部吧。我不知道多少打工人有过这种感觉，
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，值得回忆。即使曾经哭泣过，现在想想都已经没有什么
大不了。现在想来，暑假的打工生活，我收获还是蛮大的。
我所学到的生活道理是学校无法体会的，这也算是我的一等
财富！暑期虽然只有短短40天，但是在这段时间里体会到了工
作的艰辛，锻炼了一下意志品质，同时积累了一些社会经验
和工作经验。更重要的是我的认识了客人雷生，是雷生陪着
我一路走来，所以我坚持下来了。雷生是我的恩师，他是一

个好人。

共2页，当前第1页12

酒店餐饮部社会实践报告篇三

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，充分发挥自己所长，以便进入社会可以尽快走上轨道。在这次最后的暑假中，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。

感谢，是你给了我一个起点，这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟，现在我的心也感觉到成熟了，也许在进步中了。

我已经做好的心理准备了，那就是实习的时候一定是很累的，要吃很多在学校吃不到的苦，但是我既然能从高中那样艰苦的学习中杀出重围，考上大学，那在实习中的苦又算得了什么呢。

盼啊盼，终于盼来了结束我的实习生活的时候，不是因为我怕苦怕累，而是盼着回到学校见我的老师，见我的同学，盼着向他们述说我那刻骨铭心的实习经历，而今天我终于可以一个人静静的坐下来诉说我的那些酸甜苦辣的经历了。

这也许也就是我给李经理的第一印象不好。第三天我们安排工作，我有幸和女同志们分在客房服务打扫客房，说实在的我并没有看不起打扫卫生的工作，我是比较郁闷，为什么xx200多人的客房服务生就我和我们班另一个男生？还有好多工作，我还会干其他的，我找李经理，要求给我换工作，但是我一直干了六天也没有给我换，这时和我一块的那个男生已走了，客房服务就我一个男生了，这天又有几个同学要

走，李经理不高兴了，把我叫去指着问我是怎么当负责人的，我很生气，他们要走，我能有什么办法。最后我说：我当不了，我中午就走。说完我就走了。

虽然我结束了我6天的生活，但其实并没有结束。我刚走还没来的及给主任打电话，就有人告诉我：他们说带一大帮人从逃了，主任也是这么说的。我一听非常郁闷。别人怎么说我我不管，但是我不想让孟老师这么认为，我做的是不对，我是从逃了，但我不可能做出带他们一起逃这样对不起他的事。我很是气愤，我逃走只是工作不适合我。我回家了，我不实习了，我给我姐打电话，说的我都快哭了，后来我姐安慰我说：帅，你不能走，你要是回了家向孟老师就更解释不清了，那时他会更生气的，你坚持下来他是不会怪你的。后来我就开始找工作，工作不是那么好找，我去了餐厅，看了酒吧等，我认识几个大二的学哥学姐，在他们的帮助下我找到了适合我另一份工作 按摩美容中心。

第一次来到店里，老板很客气的接待了我，他说了他的条件：工资600，时间不定，负责收银。当时我想也没想我就答应了，因为我一进店里面满满的一屋俄罗斯人，我实习很重要的一个目的就是和俄罗斯人交流。第二天我就开始工作了，刚来我还是比较陌生，再加上我心情很坏，老是有人问我为什么要从大庆出来，孟老师那边你解释清楚了吗？我每天不说一句话，我只是干活，干完我的活我帮他们收拾房间，洗大白褂，晚上下班一个人出去闷头闷脑的喝点啤酒就睡，从学校出来短短的9天，我瘦了7斤。第三天我又决定了回家，我实在受不了这样的心理压力，我真的受不了了。这时我的孟老师来看我了，当时我真的很想在他老人家面前大哭出来，但是我没有，我忍住了，因为我知道他不想看到我那么脆弱。我们聊了两句，他说让我好好工作，不用想那么多，他没有生我的气。我当时一下子轻松了好多，从那以后我就慢慢的平静了，开始了我正式的实习生活。

我的工作态度，老板很满意，也很放心，有时他有事出去就

把整个店交给我，我也不辜负他，从我开始工作到最后结束，我帐上没有出一次错，我还有时开玩笑的说我是中国小神会(会计，我干的工作就相当与会计)店里的不论是按摩师还是美容师都对我很好，我也尽量帮他们，教他们学俄语，他们听不懂我也尽量帮他们弄明白，他们忙的时候帮他们换水，换床单，洗毛巾等。他们也同样没有忘了我，请我吃饭，教我按摩。在没事干的时候我就坐到按摩室和美容室和俄罗斯人聊天，要不就和他们学习按摩(我现在按摩谈不上专业，但也能起到舒服的作用)短短的几天我发现我的听力，表达都有了很大的进步，并且俄罗斯人整体的素质高，跟他们聊我学到了不少，俄罗斯人特别友好，凡是来过我们店的最后都成了我的朋友。我们店地理位置好，对面是天津工人疗养院，靠近友谊与金山两大宾馆，所以生意挺好，后来我认识了好多和我年纪相仿的俄罗斯大学生，每天晚上我下班后他们就来找我，我们一起吃饭喝啤酒，一起跳舞，一起聊天，我也请他们吃中餐，教他们说中国话。虽然我有好多都听不懂，但我们可以用英语，有的实在听不懂我就查字典□

在我工作快结束时，我妈妈打电话让我和我姐回家，说我二爷爷得了胃癌，我姐那几天特别忙走不开，我没有告诉我姐在18号我回家了，回家时我们店里也忙，我实在是好想再帮我的老板几天，没办法，我必须的回家一趟。在我要走的前一天晚上我们店里一块去吃了顿饭为我送行，当时我特别感动，东北人的实在、热情我算领教过了(我们店里所有成员都是哈尔滨人)，我永远不会忘了和我一起度过我的实习生活的他们。回到家我爷爷已经躺在床上起不来了，我陪了爷爷5天就开学了，我不得不返校，因为还有好多事等着我办。当我回学校的第二天我二爷爷就去逝了。这时我的整个暑期实习生活也算是告以段落了。

这次的暑期实习带给我的不仅仅是一种社会经验,更是我人生的一笔财富。更可喜的是我在实习期间还结识了一些好朋友包括俄罗斯朋友，他们给予我不少的帮助。俗语说：纸上得来终觉浅.没有把理论用于实践是学得不深刻的。而我已深刻

的体会到我经验的不足了，并且也认识到了我所学的浅薄，相信这次实习对我日后的学习和工作有所帮助。感谢在这期间所有帮助过我和关心过我的人！

这次暑假实习我学到了很多，首先就是如何说话，刚开始的时候在宾馆我做的不好就是不会说话，得罪了领导，这不是明哲保身的方法，我要做的还是要处理好和周围人之间的关系，这是很值得我学习的地方。

我还学到了知错就改是很好的，这是我成长中的巨大财富，做错了并不怕，怕的就是以后学习路上不知道困难，知道困难后也不改的愣头青作风，我要学会动脑子，时刻做好自己。

我相信我在以后的学习生活中会做的更好的！

共2页，当前第2页12

酒店餐饮部社会实践报告篇四

暑假一开始，我便踏上了了的路程，准备一个人去打工，以便补贴生活，减轻家庭负担和提高自己的社会阅历，锻炼自己的能力，使自己在将来的社会生活中更好地生存。

来到，经过三五天的奔波，在自己亲自找工作的情况下，我到了商务酒店工作，进行了一次实践，接受了一次磨砺，收获了一笔财富，这个暑假也过得很充实。实践期间，我的职务是服务员兼咨客，实践之前并不是很重视这份工作，觉得一切都很简单，真正开始后才发现当好服务员也是一门很有深度学问的。

记得上班第一天，我都不怎么开口，不知道如何开口与客人沟通，与同事之间也没有什么话要话。就简单的铺台布也大有学问，原以为只要铺上就好了，可在商务酒店里有很多要规范的，就连站姿都有商务的标准。夏天天气热工作那里有

空调，工作环境与伙食还是相当不错的，刚开始我还有点飘飘然，感觉到了上流社会的生活，但酒店的人事管理很有问题，有好几次我都被气得想不干了，但我还是坚持了下来，认认真真做事。原来坚持下去，生活可以更加充实，原来自力更生是挑战与乐趣并存的。

在我的工作中，明白了很多很多：在工作时上司总有责备下属之时，这都是不可避免的。责备也要用适当的方式，既要与下属打成一片，也要保持自己的威严，虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人的批评或是听取别人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是难受的，而且要明确表示你是真心接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我要学会从哪里跌倒就从哪里爬起来，这是我应该做的。

我也从工作中学会了人际交往和待人处世的技巧。在人与人效中，我体会到了同事之间真的没有知心朋友可言，在利益面前，第人都会为了自己。人往往是执着的，对待同事要圆滑点，不论做什么事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周边的人沟通思想，关心别人，支持别人。打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦泪，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工人有过这种感觉，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，值得回忆。即使曾经哭泣过，现在想想都已经没有什么大不了。现在想来，暑假的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活道理是学校无法体会的，这也算是我的一等财富！暑期虽然只有短短40天，但是在这段时间里体会到了工作的艰辛，锻炼了一下意志品质，同时积累了一些社会经验和工作经验。更重要的是我的认识了客人雷生，是雷生陪着我一路走来，所以我坚持下来了。雷生是我的恩师，他是一个好人。

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，充分发挥自己所长，以便进入社会可以尽快走上轨道。在这次最后的暑假中，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。

感谢，是你给了我一个起点，这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟，现在我的心也感觉到成熟了，也许在进步中了。

文档为doc格式

酒店餐饮部社会实践报告篇五

我已经做好的心理准备，那就是实习的时候一定是很累的，要吃很多在学校吃不到的苦，但是我既然能从高中那样艰苦的学习中杀出重围，考上大学，那在实习中的苦又算得了什么呢。

盼啊盼，终于盼来了结束我的实习生活的时候，不是因为我怕苦怕累，而是盼着回到学校见我的老师，见我的同学，盼着向他们述说我那刻骨铭心的实习经历，而今天我终于可以一个人静静的坐下来诉说我的那些酸甜苦辣的经历了。

这也许也就是我给李经理的第一印象不好。第三天我们安排工作，我有幸和女同志们分在客房服务打扫客房，说实在的我并没有看不起打扫卫生的工作，我是比较郁闷，为什么xx200多人的客房服务生就我和我们班另一个男生？xx还有好多工作，我还会干其他的，我找李经理，要求给我换工作，但是我一直干了六天也没有给我换，这时和我一块的那个男生已走了，客房服务就我一个男生了，这天又有几个同学要走，李经理不高兴了，把我叫去指着问我是怎么当负责人的，我很生气，他们要走，我能有什么办法。最后我说：我当不了，我中午就走。说完我就走了。

虽然我结束了我6天的xx生活，但其实并没有结束。我刚走还没来的及给主任打电话，就有人告诉我：他们说xxx带一大帮人从xx逃了，主任也是这么说的。我一听非常郁闷。别人怎么说我我不管，但是我不想让孟老师这么认为，我做的是不对，我是从xx逃了，但我不可能做出带他们一起逃这样对不起他的事。我很是气愤，我逃走只是xx的工作不适合我。我回家了，我不实习了，我给我姐打电话，说的我都快哭了，后来我姐安慰我说：帅，你不能走，你要是回了家向孟老师就更解释不清了，那时他会更生气的，你坚持下来他是不会怪你的。后来我就开始找工作，工作不是那么好找，我去了餐厅，看了酒吧等，我认识几个大二的学哥学姐，在他们的帮助下我找到了适合我另一份工作按摩美容中心。

第一次来到店里，老板很客气的接待了我，他说了他的条件：工资600，时间不定，负责收银。当时我想也没想我就答应了，因为我一进店里满满的一屋俄罗斯人，我实习很重要的一个目的就是和俄罗斯人交流。第二天我就开始工作了，刚来我还是比较陌生，再加上我心情很坏，老是有人问我为什么要从大庆出来，孟老师那边你解释清楚了吗？我每天不说一句话，我只是干活，干完我的活我帮他们收拾房间，洗大白褂，晚上下班一个人出去闷头闷脑的喝点啤酒就睡，从学校出来短短的9天，我瘦了7斤。第三天我又决定了回家，我实在受不了这样的心理压力，我真的受不了了。这时我的孟老师来看我了，当时我真的很想在他老人家面前大哭出来，但是我没有，我忍住了，因为我知道他不想看到我那么脆弱。我们聊了两句，他说让我好好工作，不用想那么多，他没有生我的气。我当时一下子轻松了好多，从那以后我就慢慢的平静了，开始了我正式的实习生活。

我的工作态度，老板很满意，也很放心，有时他有事出去就把整个店交给我，我也不辜负他，从我开始工作到最后结束，我帐上没有出一次错，我还有时开玩笑的说我是中国小神会(会计，我干的工作就相当与会计)店里的不论是按摩师还

是美容师都对我很好，我也尽量帮他们，教他们学俄语，他们听不懂我也尽量帮他们弄明白，他们忙的时候帮他们换水，换床单，洗毛巾等。他们也同样没有忘了我，请我吃饭，教我按摩。在没事干的时候我就坐到按摩室和美容室和俄罗斯人聊天，要不就和他们学习按摩(我现在按摩谈不上专业，但也能起到舒服的作用)短短的几天我发现我的听力，表达都有了很大的`进步，并且俄罗斯人整体的素质高，跟他们聊我学到了不少，俄罗斯人特别友好，凡是来过我们店的最后都成了我的朋友。我们店地理位置好，对面是天津工人疗养院，靠近友谊与金山两大宾馆，所以生意挺好，后来我认识了好多和我年纪相仿的俄罗斯大学生，每天晚上我下班后他们就来找我，我们一起吃饭喝啤酒，一起跳舞，一起聊天，我也请他们吃中餐，教他们说中国话。虽然我有好多都听不懂，但我们可以用英语，有的实在听不懂我就查字典。

在我工作快结束时，我妈妈打电话让我和我姐回家，说我二爷爷得了胃癌，我姐那几天特别忙走不开，我没有告诉我姐在18号我回家了，回家时我们店里也忙，我实在是好想再帮我的老板几天，没办法，我必须的回家一趟。在我要走的前一天晚上我们店里一块去吃了顿饭为我送行，当时我特别感动，东北人的实在、热情我算领教过了(我们店里所有成员都是哈尔滨人)，我永远不会忘了和我一起度过我的实习生活的他们。回到家我爷爷已经躺在床上起不来了，我陪了爷爷5天就开学了，我不得不返校，因为还有好多事等着我办。当我回学校的第二天我二爷爷就去逝了。这时我的整个暑期实习生活也算是告以段落了。

这次的暑期实习带给我的不仅仅是一种社会经验,更是我人生的一笔财富。更可喜的是我在实习期间还结识了一些好朋友包括俄罗斯朋友，他们给予我不少的帮助。俗语说：纸上得来终觉浅.没有把理论用于实践是学得不深刻的。而我已深刻的体会到我经验的不足了，并且也认识到了我所学的浅薄，相信这次实习对我日后的学习和工作有所帮助。感谢在这期间所有帮助过我和关心过我的人！

这次暑假实习我学到了很多，首先就是如何说话，刚开始的时候在宾馆我做的不好就是不会说话，得罪了领导，这不是明哲保身的方法，我要做的还是要处理好和周围人之间的关系的，这是很值得我学习的地方。

我还学到了知错就改是很好的，这是我成长中的巨大财富，做错了并不怕，怕的就是以后学习路上不知道困难，知道困难后也不改的愣头青作风，我要学会动脑子，时刻做好自己。

我相信我在以后的学习生活中会做的更好的！