

2023年大学生假期实践报告 大学生假期 工作实践报告(精选10篇)

在当下这个社会，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。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，我们一起来看一看吧。

大学生假期实践报告篇一

我从家附近先找起，发现墙上贴的招聘启示，业务员和店员，我毫不犹豫选择了业务员这份工作，我由于有一定的销售经验加上自己自信的态度很快赢得了别人对我信任，就这样他们答应我去上班，每个月只有800，50块的电话补助和50块车补，100块生活补助，加起来也就1000，也许车费都不够，但我答应了，他们用一下午给我讲些有关产品和推销方面得知识，第二天我就开始工作了。

由于天气热，我选择了每天早上6：00到11：00，下午4：00到7：00，这个时间才出去工作，因为业务员的时间是自由支配的，只要你能完成一定量的业务量，不管你怎样跑，你最起码要给老板带去一定的收益，人家才会充分信任你，肯定你，自己才会感到自己存在的价值，我每天6：00准时起，搭公交去城市的每个可能接受我们产品的地方，小超市，卫生用品商店，一户户的进去推销，游说，直到让顾客相信我，相信我们的产品，当然，成功与失败并存，失败的时候我夜里都会反复的琢磨，反想，自己怎样才能让自己变的更有说服力，商家为什么不要自己销售的产品，存在什么问题，怎样才能很好的解决，以后基本上每天晚上我都会积累下一点点小小的经验，凭借这些宝贵的财富，业务这一行我开始干的得心应手，慢慢变的老练了，失败没有挫伤我，反而使我越挫越勇，给了我更多的动力。拿到订单的每一份成功的喜悦也让我更有信心干好其他每件事。

当boss双手递给我那份工资时，我看见他欣赏和挽留的目光，合作愉快!值!当让这是最终的结局，而期间的丽变，心酸苦辣只有当事人我最知其中滋味，万事开头难，要踏出第一步，这是需要何等得勇气啊。

勇者无畏，要敢于走出第一步，敢闯才敢赢。

要善于沟通。你说话的言语，言谈举止往往给别人产生一定影响，它回让人看出你个人的各方面素质。如果你言语流畅用词得当，别人会乐意和你继续交谈，成功也就成为可能。反之，会因厌恶而赶你走。

要有耐心和热情。在工作的时候要经常微笑，这样会让那些生意人感觉很舒心，大家一起做生意也就很开心，人家才有可能买你的产品，要不厌其烦，态度温和，阳光热情的向别人解释分析比较产品带给他们的利益。

要勤劳踏实，要坚持。如果我们偷懒那任务是很难完成的，也不会得到别人的赞许，如果因累苦而放弃，那只会有一个结果，徒劳无功，所以要做就做好，认真做。

态度要好。对工作要像做自己的事一样努力认真，对顾客，要诚实，要诚信。

要多想，多思考，多积累。

有人说：用餐高峰时会很辛苦。的确如此，一到吃饭时间或者节假日的话，就会有很多人到餐厅用餐，到时你会发现，很缺人手，大家手忙脚乱的，有时收拾垃圾和端盘子都是你。也许你会说：低峰时期人少了就轻松了吧，一开始我也是这么想的，在这段时间内，大厅的托盘都收好了，地板也拖干净了，洗手台也擦的干干净净，似乎已经没有什么事情要做了，但是此时你还不能休息，因为玻璃很容易脏的，特别是门上的玻璃，客人进出时手会碰到玻璃上，玻璃很容易弄脏，

所以你要不定时的去擦下玻璃。同时地面很容易有顾客散落的食物碎片，需要你打扫下。厕所附近地面的脚印也要及时拖干净，拖的同时还要把地面弄干净，防止顾客滑倒。垃圾超过垃圾桶的3/4时就要倒垃圾了，并换一个新的垃圾袋，收好的托盘要用消毒水清洗消毒并擦拭干净，然后送到柜台上，保证柜台托盘的数量，同时，盛放吸管的盒子要定期察看，如果吸管的数量不够要及时补充。空闲得时候还要经常到餐厅的外围看看，如果有烟头、树叶、纸屑要及时清扫，保持餐厅外围环境的整洁，阿经过这些你会发现，原来有很多细节需要注意。

在负责卫生的同时，餐厅开始培训我，培训的第一个项目就是炸薯条。首先要记熟了关于炸薯条操作的理论知识：从一袋薯条的重量到呈递给顾客的大、中、小份薯条的克数；从烹制薯条的标准油温到薯条的保鲜时间等等。理论知识过后便是实际操作了，在师傅的指导下，基本的操作都熟悉了，接下来就是经验的累积了，看着师傅的精湛的手艺，对比自己，终于明白了什么叫熟能生巧！

炸薯条的培训过后便是收银的培训，收银员是和顾客有着直接接触也是必然接触的员工，可以说餐厅留给顾客形象的好坏，很大一部分是由收银员的服务质量来决定，所以对收银的要求特别高，其中每个收银员都必须熟练运用就是麦当劳的收银的七个步骤：

欢迎顾客光临

顾客点餐

建议性销售

重复点餐内容，并告知顾客餐点的金额

配餐

重复点餐内容，收银并找零

大学生假期实践报告篇二

此次寒假社会实践是在一个商场进行的，我在商场作一名散装糖果、散装巧克力以及散装糕点的促销员。在为期一个月的实践中，我充分锻炼了自己的才干，增长了见识，自己的惰性也得到了消除。在与前来购物的顾客的面对面的交流中，我的人际交流能力得到了提高，性格素质和各方面的能力也得到了直接有效的锻炼和培养。这一个月的职业生活还丰富了我的人生阅历，获得了宝贵的经验和认识，加深了对社会的了解，并收获了不少各领域的心得和体会。

步入大学殿堂之时同时也是我度过了将近20个春秋之时，然而，这二十年来我并不像其他同龄人一样有过或长或短的社会经历，我从来没有真正自己独立地去赚过第一桶金，没有真正体验过社会生活。以往的寒暑假都是在家里通过看电视，上网等方式一点一点地荒废掉，但是这一次不同，我已经是成年人了，我已经是一名大学生了，大学的第一个寒假不能再是一个无所收获的虚度过程，再加上家人和朋友的支持和鼓励，我决定要度过一个真正有意义的假期生活。

我的求职过程并不像其他人一样的难，我算是比较幸运的了，我这份工甚至没有经过面试就可以顺利地入职了，我通过一位刚好在一个商场打工的亲人的介绍顺利地进入了该商场作一名散装糖果、散装巧克力以及散装糕点促销员，可能只是一名短期工吧，所以公司并没有太多的要求。办理完包括健康证，工卡等一系列入场手续后我便开始了自己的第一个职业过程。促销员这份工作并不是一个很艰难的工作，主要是负责好自己所负责的堆头，包括不定期地上满货，整理堆头的排面，力求做到排面整洁美观，当有顾客前来选购时要积极地向顾客推销产品，介绍产品，并负责打包、打秤等，力求销量更多。

不了苦，何况这是个锻炼自己识记能力、反应能力和学习能力的好机会，于是我决定要打秤。我就从辨认商品开始，逛遍所有的散装商品，这样有助于当顾客拿来不同的商品时我可以反应出该商品的品名，接着就要记住商品名在秤上的位置，其实掌握了这两点就可以打秤了，但是如果要做到效率高以至于当顾客多时不会让人等太久就要熟记好那些品名没有标在秤上的商品的条码，通过熟悉我发现了条码的规律，那就是同一个牌子的商品的不同类型其实只相差一位数，这样就可以以牌子的系列为单位，记起来就容易得多了，通过慢慢地锻炼我已经可以记住所有的条码，打起秤来也很熟练了，甚至在双休日和春节前等人多的情况都可以应付过来了。在打秤的过程中我确实收获了很多，比如在人非常多时，十几个顾客围着一台秤足以令人忙不过来，这时心里就会有压力，既怕打错秤(如果打错了遭到顾客投诉可就要罚款的)又怕忙不过来让顾客等太久，如果不幸遇上秤出故障就更焦急了，这就锻炼了我遇事的态度，磨练了我沉稳冷静的性格提高了自己对突发事件的应变能力，改变了自己急躁的性情。

在与顾客面对面的直接交流的过程中我也锻炼了不少。在商场，每天面对的顾客各式各样，什么样的人都有，但不管在什么情况下，我始终要做到一名促销服务员应该做到的事，在交谈中要有礼貌，尽量满足顾客的各种各样的需求，使他们买得开心。记得有一次我上晚班，来了一位喝醉酒的男顾客想要买糖果，这位顾客一来就说：小妹，这堆糖果帮我抓两、三斤！一看到他我就知道一定是个醉酒的顾客，心想这下麻烦大了，因为一个正常的顾客一般都是亲自挑选商品，可是我又不能拒绝他，只好按他的话做，可是他说的重量是个模糊的数，到底是两斤还是三斤，这时我就有点不安了，好在最后他并没有刁难我，他临走时我还闻到了一阵酒气，现在想想都还有后怕。

在临近春节的时候，是一个商品销售的大好机会，这也是公司也要求我们要加班多三个小时，当然是有加班费的。由于我们工作时都是站着的，我可能是没有站习惯，脚还不适应这

种长久的站立，渐渐地，我的脚底开始生疼起泡还脱皮了，虽然也不是说入骨的疼，但是也很难受，总是盼着早点下班。但我还是坚持下来了。从中我也锻炼了自己吃苦的能力，培养了自己的意志力。

通过促销员的实践中，我也得到了一些市场竞争的体会。商场商品种类繁多，同一类商品就有不同的厂家生产，就拿散装糖果来说，有徐福记，雅客，黎祥，中意等，各种品牌要在市场上站得住脚，主要体现在销量上，而要提高销量就要抓住顾客的心，而抓住顾客的心就要靠很多因素的了。首先是产品质量，要吸引顾客首先是价格，但要留住顾客的心就要从质量上下手了，仅仅是靠低价是不能从根本上留住顾客的，因为如果顾客买后发现质量不满意也就不会做“回头客”了。另外产品的知名度也很重要，从广告上提高产品的知名度是一个非常有效的途径，但也要质量和广告双管齐下，才能有深入人心的效果。徐福记是中国的名牌产品，销量也是名列前茅，其知名度也可以说是妇孺皆知了，这其中靠的就是广告和质量来提高知名度。

在商场中我也结识了一些同事，了解到她们大多数来自外省，学历大部分是初中，工资也只在1200上下。我还询问了她们没有继续读下去的原因，有的是因为没考上高中，有的是因为家里供不起，她们有几个年龄也是和我相仿，16岁就来到这座城市打工，从她们的言语中我感受到了她们对读书的向往，这让我觉得更要认真珍惜这个可以获得更多知识的机会。但我也从她们身上学到了天道酬勤的道理，尽管她们学历不高，但是她们也要靠自己的双手挣钱养活自己和家人，真的让人感动。

从更多方面锻炼自己，得到更好更全面的锻炼，学习到更多有用的知识为自己以后步入社会打好坚实的基础，实现自己的价值。

大学生假期实践报告篇三

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，在这段假期里，耐不住闲的我开始了假期社会实践——走进我准二姐夫家经营的酒店，做一名服务员。

虽然一天要站八、九个小时，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。

在酒店里虽然我是以端菜、斟倒酒水为主，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，你必须自觉地去学，而且要尽自己的努力做到较好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。

对于我们大学生来说，挣钱不应该是打工的唯一目的。我们要把打工看作是参加社会实践、提高自身能力的机会。因为打工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。

在酒店里，别人一眼就能把我认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。

在社会实践中，我们应该要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。

通过这段时间的实践，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己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

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炉再造。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。

22日开往*的列车，结束了我的假期生活，开始接受新的知识，面对新的挑战！

大学生假期实践报告篇四

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20xx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；多少回等待饭菜的到来，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”。

大学生假期实践报告篇五

记得一位知名成功企业家曾经说过“没经历打工的大学生活是失败的大学生活”。

做事情经验无比重要，工作经验、历练对一个人的生活来说是一笔巨大的宝藏，对一个人未来的成功有莫大的帮助。

“读万卷书，不如行万里路”。阅历的丰富能提高一个人的各方面能力，涵养、气质、敏锐的洞察力、犀利的分析能力等都会以一个令人吃惊的速度提升。

为了对我的以后负责，为了我的朦胧而又光明的未来，今年暑假我决定打工。

放假之前联系好的一些公司因为打工仔过多而爆满，于是校园代理十分惋惜的通知我们这些期待一声令下就马不停蹄奔向打工公司的经验少得可怜的打工仔。我们还没上岗就已经失业了！于是只能自己努力找工作了。

我们说好的，绝对不找中介！整整五天，我与3个同学跑遍了长沙市区的大街小巷，纵使我们跑破鞋子，使破嗓子，累的要死要活也没能找到一个作？因为大多数学校都已经放假了，我们已经失去了绝佳的就业机会！最后，我们终于屈服了，打算去找那黑心的中介。

正当我们走投无路，病急乱投医的时候，接到一同学的电话，说是国储电脑城有工作，问我们做不？做！当然做了！

大学生假期实践报告篇六

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20xx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”。

大学生假期实践报告篇七

xx年暑假期间,在校团委的号召下,为社会建设贡献一份力量,为提高自己各方面的能力,加深自己对社会的了解,我在河南省人防建设监理公司进行了为期一个月的暑期社会实践实习。实习目的是为了提前近距离接触一下自己的专业,在以后学习中更有更大的动力。

xx年7月26日,我来到监理公司所监理的工地——郑开森林半岛四期工地,随即跟随驻工地监理工程师展开了工作。我们所监理的工地是郑开森林半岛8#、9#人防地库,基坑面积总和约为16000平方米,分别由中建七局和开封人防建设公司承建。

由于才刚上完大一,所学知识很少,所以来到工地就抱定主动学习的态度。第一天上班,刚好赶上9#地库的47#楼底板进

行混凝土浇筑前的验筋工作，在跟着质监站的检验人员在钢筋上边踩了将近一个上午后，从基坑爬上了地面，顿时感觉脚底板很疼很疼，衣服也基本湿完了。但想到刚刚学到的`人防墙体钢筋绑扎的基本要求、钩筋安放的要求等一系列新鲜知识，心里不禁还是有一些兴奋的。

我被安排住在中建七局的项目部宿舍，每天六点准时起床，然后吃饭、打扫办公室卫生，之后开始跟同事一起去工地巡视，开始一天的工作。我们的日常工作主要就是对8#、9#地库的人防部分的建设进行全面监理。比如核对施工方所使用钢筋是否合格，所绑扎的梁和墙有没有按图施工，钢筋的型号、数量是否正确等。整天和钢筋打交道，刚开始还感觉比较新奇，慢慢的就感觉到了无聊，但想到自己的诺言，便学着从这枯燥的工作中寻找快乐。前半个多月整个工地基本都是高温天气，但由于工程在挖基坑的工程中多次出现塌方，导致工期严重滞后，所以施工方一直在加班加点。不但白天要在炎炎烈日下工作，当进行混凝土浇筑的时候，为了保证混凝土浇筑的连续，我们晚上还要进行旁站监督，并记下前后两辆混凝土运送车辆的间隔时间。对于我们发现的问题，我们一般都现场监督施工方进行整改，对于在甲方和质监站检查中查出来的问题，我们一般都要以监理通知单的书面形式要求施工方整改，并在整改的最后期限进行复查，以确保工程质量。在白天工作一天后，晚上我们还要写监理日志，对这一天所发现的问题进行总结、记录，对第二天所要检查的区域先熟悉一下图纸，另外还要整理工程各个阶段组要交给监理方的资料。在忙完一天的工作之后，虽然累，但心里有种充实的感觉，便安然入睡迎接新的一天，新的挑战。

这一个月的实习让我受益匪浅。

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻

的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

有时候当发现一个问题要求施工方改正时，但我们一般都是通过商讨的方式，充分听取他们这样做的缘由，然后再找出错误的地方。这样的沟通方式不但更容易让他们接受，也让我们了解到图纸与实际施工差别。

其实，不管在哪个行业，热情和耐心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才一能做到最好。

很多不会的东西都要主动去问，不管是总工、甲方监理还是施工人员，他们都很热情，交给我很多工程方面的知识，因此只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

大学生假期实践报告篇八

在现今社会，招聘会上的大字板都总写着“有经验者优先”，可是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的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题。

记得老师曾说过学校是一个小社会，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，但你得去面对你从没面对过的一切。

“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

对于大学生实践活动，一直是“仁者见仁，智者见智”，许多人的看法不尽相同。每个人都有自己的生活模式，我们有理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，掌握好学习与打工的分寸，肯定能把大学这个人生阶段过得丰富多彩。

实践的途径或者形式多种多样，只要是对社会有益，对自己积累人生经历有益，还能够有少量收入，就可以毫不犹豫的参与其中。

我假期实践了的内容就是帮妈妈单位排了年会晚会的节目，过了一次导演的瘾。

起初我知道妈妈她们单位要排年会的节目，我就特别想去参与，因为我学习专业的原因，我就挺想在这个活动中付出自己的一点努力，为各位叔叔阿姨们的年终成果表达一点慰问，同时也想锻炼一下自己的导演天赋。

年会的晚会，有主持人的稿子，有歌剧舞蹈的编排表演以及舞台效果，还有真正要体现公司对于员工辛劳付出的这整整一年的慰问以及奖励，更要突出所有参与人员对年终的喜悦和过年团员的兴奋之中。所以需要考虑的方面有好多，各方面的表现都要围绕这个出发点进行配置。

虽然在实践中我觉得内容还挺简单的，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋！在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，

本以为能够应付得来，但是在实践过程中并没有想象的那么容易。因此，每一个环节都不能出错。

在学校里掌握的都是理论知识，但这里更需要的是与实际相结合。总之，这个假期的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对“有经验者优先”的感悟。

在我的导演过程中，我也明白了许多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，那么你一定不会交到很多朋友。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，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

现今，在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，几乎都要求有工作经验。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假期实践。假期虽然只有短短的两个星期，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。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。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 and 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，不要简单地把假期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人际能力。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。

除了工作中我学到很多很多在学习中无法学到的知识和经验外，在我看来，我收获最大的是，我变得很开朗很自信。以前在人群里，我胆小得几乎宁愿缩在角落里，希望没人能注意到我。而这一次，我负责整个节目的编排，表演，我变得很自信，我勇于在大家面前表达我的看法。我觉得，这次社会服务活动给我最多的是，让我自己有了很大的改变，而且这个改变，是我之前都一直想要的。

在这次寒期的工作中，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。这次的实践是是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用去自己的知识，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

2021大学生假期社会实践报告

假期医院社会实践报告

大学生寒假假期社会实践心得

大学生假期实践报告篇九

寒假急匆匆地来到，我却还没准备好。有条理的计划表还没来得及制定该做的事也太多太多，很早很早以前，我总向往有一日可以到繁华喧闹的大街去一展身手，可妈妈唠叨个不停，说我还小，我只好一次又一次地放弃这个梦想。

一周的新县之行已经结束了，我感慨颇多，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我带来了意想不到的效果。

最后，我们终于完成了我们的调查活动。虽然，我们在社会调查汇报会里面，发现我们的调查工作和其他组还有一定的距离，有一定的不足，但是，我们并没有灰心丧气。因为，我们从中学到了很多东西。无论在勇气方面，吃苦耐劳方面，还是在应变能力方面，我们都有了一定的进步。所以，我们是获益不浅的。

我们这个专业是靠手吃饭的，手快的挣钱就很多，手慢的就不行了，虽然它以后挣钱还可以吧，但是以后的工作量会很大，尤其是以后成家了以后，为了养家更得拼命工作了，我觉得很辛苦，但是三十而立，现在不拼搏何时拼搏？所以现在必须做好心理准备，以后想在大城市工作生活，辛苦挣钱那是必须的。整天在公司辛辛苦苦上班，天天面对的都是同一事物，好辛苦啊！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！21世纪是职业女性的社会，女孩子就算不做女强人，但是最基本也得经济独立，只有经济独立才有人格的独立。

古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，而这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中

不觉间已经走过了一个月的实习期，回首这一个月的实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

这次的暑期社会实践活动，我们作为学院首支到达地震灾区签订支教基地的队伍，签订大学生暑期社会实践基地是我们有一项重要的任务。之所以签订社会实践基地的原因有三。

命运之神不会对每个人不公，它总会眷顾没一个幸运儿。这个美丽的假期，我终于实现了这个梦寐以求的梦想，以学校的名义，向妈妈征求同意，妈妈只好无奈默许。

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。

我兴奋的一夜都没有睡着。

第二天，我在妈妈的陪同下，来到了美佳超市的管理处，经过一番协定后，领班同意，并让我负责糖果称重。这是我第一次尝试这份神圣的工作。晚上，人不多，领班便带我熟悉了一下周围环境，并告诉我各类糖果的价格，以及，怎么称量。待我都熟悉的差不多时，领班转过身，没有一点感情色彩地说：“明天早点来上班就是了。”

我再一次兴奋。

校园与社会环境的不同，接触的人与事也不大相同，所以我们还可以在社会实践中学到许多在校园里学不到的知识。这就形成了从实践中学习，从学习中实践的良性循环。

早早起来，梳洗完毕，与妈妈告别后，我便去了超市。因为是过年期间，人非常多，所以工作量也非常多，我们实习的五个人都忙的不可开交。

工作的第一天，由于还没有亲手称量过，导致状况连连，总是搞混，要不就是反应缓慢，以至于顾客们都有些情绪。旁边的雨琪看见我如此窘迫，忙过来帮我，要知道，她可是个热肠子，也是因为有了她，我下来的工作才得以顺利。

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。

随着时间的消逝，超市的顾客量也到了高潮，人们疯狂地抢着年货，我们也一刻不能放松，没有休息聊天的时间，手指很快肿了起来，我没有做声，依然平静的称量糖果。余娜看到我那肿的像包子的手，轻轻对我说：“我来代替你吧，你先在旁边休息一会。”怀着感激，我站在糖果区，抚摸着手指，一位老奶奶正挑选着精美的糖果，我看的分明，老奶奶把两种不同价格的糖果混在同一个食品袋中了，我走到老奶奶面前，向老奶奶说明事情的原由后，便小心翼翼地把糖果挑出，耐心地告诉老奶奶，哪些是价格相同的，哪些是不同的，老奶奶明白后，向我微笑，慈祥地说：“丫头，很少有人像你这么细心呢！”我什么也没说，只是对老奶奶点了点头，虽然这是件小事，我的心却像抹了一层蜂蜜，无比地甜。

这次实践不仅让我学会了这份技能，还让我体会到劳动人民的辛苦，他们就是那样，一点一滴地为人们服务，却不求回报。工作的辛苦并没有压到我，反而让我的意志变得更加坚

定，我想，这就是所谓的体验生活吧！

当然有总结就说明同时我也意识到了自己很多的缺点和不足，例如不够主动做事，有时候老板说了才知道做，老板不说就没有这个意识去做；社会经验比较缺乏，经常会做一些错事，得罪那梨园些生意人，有时也会得罪老板；刚开始也不大会和人交流，所以那时总是觉得自己很受委屈等等，虽然这些都是我的比较辛酸的历史，不过这些也都是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后暑期实践以及今后就业的时候不要再犯同样的错误。

大学生假期实践报告篇十

1. 实践时间□20xx年7月至20xx年8月
2. 实践地点：云南省xx县残疾人联合会（以下简称xx残联）
3. 实践性质：社会实践

xx县，位于云南省西北部的川、滇交界处，县城海拔2240米。境内最高点白岩子主峰海拔4513.3米，最低点金沙江畔子补河口海拔1350米。县城距昆明交通距离568公里，距丽江139公里，距成昆铁路金江火车站328公里。

有12种民族，其中11种少数民族占总人口的79.99□□x族占总人口的60.75%全县总人口27万人，按新的脱贫标准计算尚有21万贫困人口，其中8万人处于绝对贫困境地，占总人口的40%，是个典型的山、少、边、穷县。各类残疾人5.6万□20xx年搞城市被中残联确定为“全国乡镇残疾人工作试点县”，市残联先后荣获“全国残疾人扶贫工作先进单位”□“xx县残疾人之家”、“云南省残疾人就业工作先进单位”、“云南省残疾人康复工作先进单位”、“云南省残疾人体育工作先进单位”。

来到单位的第一天，同事热情接待了我们，为我们解决生活上的问题，然后带领我们来到工作的办公室。在这里，开始了我们的实践生活。实践期间，我在宁蒗县残联法律救助中心维权部工作，该部门主要承办残疾人法律援助事项，有1名主任，4名成员。

一个星期，我学会了在办公室里工作需要注意的礼节问题，还有一些注意事项。首先是要按时上班，不能迟到，迟到要说明理由。进门之后要和大家打招呼，微笑待人。工作的时候，要对来访的人客气，讲话要有礼貌，做事要有耐性。特别是我们和残疾人打交道，很多是老人、低智力人士，还有一些是听力或言语有障碍的人。我们协助那些残疾人填写表格，说话都要注意用词，不能刺激他们。还有，我们作为办公室里最小的，要懂得做事，忙完工作空闲的时候，要主动收拾一下东西，时间允许的话就要打扫一下办公室的卫生。而离开的时候也要和大家说一声，最后离开的话要关好门窗和一切电源。

度分成了四级。其实刚开始的时候，自己也很不熟悉怎么评定，看着表格上的评定标准，仔细考究，很久才能做出判定。而且有一些不懂的问题自己还是要问经验丰富的同事，我不能自己做决定，因为我毕竟是外行，只是去实践而已。实践我不熟悉的工作，有不懂的问题一定要问清楚其他工作人员，不能草率行事，否则做错了事后果很严重。

同事对我悉心指导，教我怎么盖章、审核表格、输入资料及打印证件，整理档案。使我从中学到了不少东西，作为大学生的我们真的有太多的东西不知道。我曾经以为领导很清闲，其实他们也是要干活的，我们做事的时候他也不会闲着，他也忙着和我们一起做事。社会实践对于大学生的锻炼真的是很有必要，不仅锻炼了自我的工作能力，更重要的是可以接触这个社会，了解社会，了解人们工作和生活的艰辛，从而激发学习和工作的拼搏精神。

我觉得在学校学的知识真的不够用。真正的办公室的工作是非常繁琐和需要极强的专业知识的。所有残联的文件都有严格的格式和要求。不容许有一点点的出错。否则宁蒗县的残疾人就有可能拿不到贫困补助。所以所有的材料输进电脑都需要检查很多遍以确认无误。同时平常我们都学习过windowsoffice[]但是真正到办公室，我发现我学到的东西真是太少了，真是书到用时方恨少。没有扎实的专业知识和娴熟的工作经验，干起工作真是捉襟见肘。我的工作内容是进行法律救助，主要包括：法律咨询、代拟法律文书、民事诉讼、行政复议、诉讼的代理及刑事代理和刑事辩护，根据具体情况，还有其他形式的法律服务。

来法律咨询的人并不多，但来办理残疾证的很多，而且，很多是工作致使残疾。我想，可能是这个地区的残疾人的法律意识较弱，不会运用法律武器维护自己的合法权益。看着他们残缺的肢体和无助的表现，我的心里一阵揪紧。残疾人本来就是弱势群体，如果他们的权益还得不到保障，何来公正？我要为他们做些什么，但我的能力微薄，能作什么？做多就是帮他们解决一些法律问题，他们要提出诉讼的都很少！来到残联的前几天就这么在矛盾和自我交战中度过。后来，单位的主人察觉到我这种情况，就找到我开导我，她说，我们的职责就是对残疾人进行法律援助，残疾人不懂法律我们懂，我们就是残疾人强大有力的保障！我们单位存在的意义就是维护残疾人的合法权益。不要觉得自己能力有限，不只是我们在为残疾人服务，各级残联，各种社会团体等等，都是在为残疾人服务的。听了主任的话，茅塞顿开！打起精神，好好工作！

在宁蒗县残联实践的期间有一位老奶奶来咨询，她的儿子和儿媳生育一儿一女，其中儿子今年17岁，是一名脑瘫患者，儿子儿媳离婚已经三年，在离婚时法院判决一儿一女由女方抚养。但女方将脑瘫的儿子放在乡下婆婆那里，一直未尽到抚养义务，也没有支付抚养费。现在这个脑瘫孩子生病住院，需要一大笔医疗费，但女方拒不支付。老奶奶边说边哭，我

看了也十分难过，询问完详细情况，登记在案后告诉她，我们会尽快研究出解决方案，让她放心，孩子不会没人管的。老人走后我们研究了案情，查阅相关法条，根据《中华人民共和国婚姻法》、《中华人民共和国残疾人保障法》、《中华人民共和国未成年人保护法》的相关规定，我们觉得这个孩子的医疗费应该由孩子父母共同支付。由于孩子的监护人是女方，而女方子离婚以后一直未尽到抚养义务，应支付大部分医疗费。我打电话给老奶奶，告诉她我们的研究结果，并找到孩子的母亲，向她讲明事情的利害关系。最终，在我们的调解下，双方达成协议：由女方支付孩子70%的医疗费，男方支付孩子30%的医疗费，孩子继续由奶奶抚养，但女方每月需支付一定抚养费。双方签订协议书，并签字按手印，这件事情告一段落。

在如此特殊的部门实践，接触的人群都是残疾人及其亲属，心里的体会也甚多。不少智力残疾的人是先天性的，他们一出生就如此，让家长非常的头痛。不少人因为小儿麻痹症导致肢体残疾，给日后的生活带来了很多的不便，家人也费尽了苦心。精神残疾多数都是因为离婚、失业或者其他外界刺激而导致的，多数为精神分裂症。不管是什么类的残疾人都会给家庭带来很多的麻烦与烦恼，来填表的不少家长说着说着都忍不住心酸。我不能帮他们什么，只能默默地倾听他们的诉说。残疾人的致残原因给了我一些警示。第一，男女双方结婚之前一定要进行婚检，减少遗传疾病影响胎儿的因素。有些智力残疾的家庭就是一家出现好几个智力障碍的人，这样的家庭是令人同情的。第二，母亲在怀孕期间一定要好好照顾自己，减少生育畸形婴儿的可能性。新生儿窒息导致智力障碍，还有先天性的发育畸形、小儿麻痹证等都是母亲对孩子的影响。第三，工人在工作的时候要注意保护措施，减少工伤的损害。要提高自我保护意识，保护好自己的眼睛以及注意安全，避免伤害。第四，要注意交通安全，开车要小心，过马路也要小心，自觉遵守交通规则，减少不必要的伤害导致肢体残疾。第五，要保持乐观向上的精神状态，提高抗压能力和抗刺激能力，减少精神分裂证的可能性。有个言

语障碍的叔叔，他的致残原因就是因为他孤独症，所以我们拥有一颗良好的心态是很重要的。

作为在校大学生的社会实践，其实有很多的时候我们都是为了学会在社会和职场当中如何为人处事。当然我也不例外。在实践中，我充分了解到了踏实工作的作风和待人亲切和善耐心的品质在职场中是多么的重要。踏踏实实的工作为我在残联赢得了好感，残联的每一位工作人员都非常的帮助我，让我虽是实践，也能够全方位的接触残联的工作。使我学到了很多。待人的亲切和善耐心，使得我的工作顺利和办证的残疾人的夸奖。有一次我为一位老大爷办证，填写了二十多份表，来回跑上跑下，老大爷非常感谢，极力邀请我到家中做客，并在领导前夸奖我，这时我充分认识到工作得到认可的快乐是无法用语言形容的，同时也了解到优秀的为人处事的品质是多么重要。我们的理事是我学习的榜样，她工作的认真和待人的亲和，都是我们要学习的，我非常羡慕她，当每个残疾人听到她的名字都夸她，能得到这样的认可是多么的难能可贵。

有一些住在残联治疗复建的残障孩子，他们都十分可爱，虽说有智力上或其他方面的缺陷，但都十分开心快乐，在他们这个年纪，还感觉不到社会上有些人对残疾人的歧视。残联里的工作人员对这些孩子也关爱有加，把他们当做正常的孩子一样看待，跟他们聊天、做游戏。这给我的感觉并不仅仅是感动，也是一种家的感觉，更是一种鼓励和责任。所以我每天都充满了干劲，全身心的投入到残联的工作当中去，从中感受到同事和领导对我的关怀和帮助，不知不觉中把自己融入到了这个大家庭中。

现在单位正在进行残疾人自强职业培训，帮助一些残疾人进行技术培训，如按摩等。希望对他们的生活可以有些帮助，起码一技之长在身，总比什么技术都没有要好。同事们工作热情高涨，一个电话接一个电话的打，残疾人报名的情况也很可观。比我们想象的要好很多，我们都十分高兴，再辛苦

都是值得的。在培训期间，残联给来参加培训的残疾人提供住宿，并给予一定补助，残疾人都很感动，他们说，残联里的人真是好人！我觉得任何华丽的赞美的词藻都比不上这一句朴实的语言。

理论是灰色的，生活之树常青，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。诸此种种的差异。不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

实践期很快过去了，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的责任。在今后的学习和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续为社会创造更多的价值。