

2023年大学生暑假社会实践总结报告 大学生暑假社会实践报告(大全10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。掌握报告的写作技巧和方法对于个人和组织来说都是至关重要的。下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

大学生暑假社会实践总结报告篇一

焦作市神洲旅行社成立于xx年5月，是经省、市旅游局批准、焦作工商局注册的具有独立法人资格的旅游企业。公司总部座落在焦作市政治、经济、文化中心焦作人民大会堂内，现有员工118名，其中专职导游60名，大专以上学历的占95%。历经5年的发展，已形成了一套严谨、科学的管理体系，现拥有“地接中心、组团中心、交通票务中心、导游中心、外联营成功策划、承办了多趟火车专列、大型团队等大型活动年接待人数5万人以上。是焦作规模最大、实力最强、信誉最好的旅行社之一，也是省、市旅游局在焦作旅游业树起的一面旗帜。

在这样一个优秀的企业里，我们一行50多个学生得到了系统的导游培训，在为期半个月的培训中，从第一天导游中心经理刘友鑫就逐日开始对我们讲授导游事务、导游法律法规、中国旅游地理、导游事故处理、山区导游模拟、海滨导游模拟等基本的导游技能，培训结束时，焦作市神洲旅行社有限责任公司还组织我们跟随旅行团到青岛、日照等旅游几个城市亲自体验导游的工作。我们还掌握了必要的旅游常识，如：

导游服务质量标准（一）

导游服务质量标准（二）

旅行社管理条例1

旅行社管理条例2

旅行社办理旅游意外保险暂行规定

赴港澳旅游注意事项

乘机出行规矩须知

儿童乘火车有优待

发生事故时怎么办

个人因私护照申请

旅游住宿须知

如何在溶洞内摄影

铁路旅客须知

文物景点“禁止拍照”

更重要的是我们的交际能力得到很大的提高，处理好各方面的关系，我感到对自己感触最深的是：

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，我心变成“透明人”的事情根本没有发生。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。

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。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。

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。养成讲究条理的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

省级风景名胜区青天河高峡平湖，颇具“三峡”神韵，有“北方三峡”之美誉。省级风景名胜区青龙峡原始清新，气候独特，被誉为山水画廊，避暑胜地。而山水囤奇、形神相依的群英湖，中华太极拳发祥地陈家沟，雍正皇帝治理黄河的行宫嘉应观，唐宋八大家之首韩愈的陵园，世界历史文化名人朱载堉的纪念馆，底蕴丰厚的顺涧湖古周城，自然休闲的丹河峡谷，依山而建的中央电视台焦作影视城，现代城

市娱乐场所龙源湖乐园，荟萃珍禽异兽、奇花名木的森林动物园等十大景点则特色各具，精彩纷呈。

我们还掌握了焦作地区的著名景区景点的详细资料，云台山、神农山、青龙峡、青天河、峰林峡等著名景区的导游资料。

大学生暑假社会实践总结报告篇二

时光荏苒，不知不觉中，我已经在北化度过了一个学年，即将进入大二。这一年，在北京这个陌生的城市学习、生活，花了家里不少钱，家里并不宽裕，每次让爸妈给我打钱的时候总是觉得难以启齿，所以一直想在做些什么为家里减轻负担。刚好要做暑期实践，于是更加坚定了要找份工打得决心。这个暑假，我在呷哺呷哺找了一份兼职，人生中第一次打工，自己挣钱。这份活并不轻松，也正因为如此，这个暑假对我来说更加意义非凡。

记得当时出去找兼职的时候是和另外两个同学一起的，一开始处处碰壁，许多招工的地方不要学生兼职，最后在呷哺阳光店得到一份服务员的工作让我们很受鼓舞。我们去办了健康证，买了工作时候穿的鞋，花了点钱，但是我们对后面的日子充满希望。

第一次上班是在7月5号，我们交完资料后的第三天，安排了四个小时的班。换上工服后，店长问我们谁平时比较爱说话，当时觉得不好回答，因为我们仨平时话都不多，内部短暂交流后我被推了出来，然后店长就让我去学领位。但是领位这份工作我没有做好，尽管教我的训练员教的很仔细很耐心。仅两天后我就被调了去传菜，其实传菜也不容易，首先要认菜，各种各样的菜都要记得清清楚楚，还要记得各桌号在哪个分区的什么位置，给客人上菜的时候还要给客人介绍菜名。一开始我认菜认不全，给客人上菜的时候不知道怎么说就不报菜名，组长和训练员常因为这个说我，不过后来渐渐对菜熟悉了就不再有了这种问题了。传菜还是个很考验臂力和耐力

的任务，有时候托盘上放的菜很多，托盘很沉，端托盘又只能用一只手，就会很费力，上菜的时候要一样一样上，菜多的话上菜比较花时间，端托盘的手有时候就会很酸。再后来又去学了点单盯区等，点单很简单，但是要做快的话就要记住菜品的编号，盯区的时候要注意走动，尽快的满足客人的需要。总之不管在餐厅里哪个岗位，想要做好都不容易。尤其对我们这些新来的，正常时候每天要干8小时，也就是要连续站或者走8小时，每天下班的时候脚底都特别疼，直到后来脚下长了茧子才好了点。现在回想自己那时候每天能忍着那样的疼痛咬牙坚持8个小时，都不由对自己刮目相看。

在阳光店做了10天左右，西关京客隆那有一家新店开业，缺人手，就把我们调了过去。准备了三天，18号新店正式开业，连续5天半价酬宾，那几天店里人气很旺，但是却苦了我们这帮服务员，每天工作超过10个小时，下班后脚疼得几乎不能走路，身心俱疲。熬过那五天后突然有种被释放的感觉。因为大多数服务员都是从其他店过来支援的，不像我们是正式调过来的，活动结束后他们都调回了原来的店里，而这家新店尽管之前有招新人，但是并不够，于是开始缺人，所以虽然新店因为地理位置原因生意并不景气，但是我们有时候还是会觉得忙，隔几天还要早起上很累的卸货班。不多久我被调到了后厨，因为后厨最缺人，而新招的人多是前厅的。很快我成了全餐厅除了店长厨师长外唯一一个前厅后厨都能干的员工。在新店干的这段时间我的岗位几经变动，从前厅到后厨，有两次因为新招的洗碗工不堪“重”任，我就去负责洗碗，前后加起来我得有大半个月都在洗碗，以至于偶尔回前厅干的时候同事会觉得不习惯。其实有时候我洗完会觉得很憋屈，我是全餐厅年级最小的，但是我却要干最脏最累也最无聊的活。不过那段时间确实让我觉得我成熟了，脏活累活我扛下来了，无聊的日子我也忍过来了，我是90后，但我不像那些养尊处优又不堪寂寞的90一代。后出的大姐们常说我懂事、能吃苦，再加上我脾气比较温和，常帮她们忙，她们总是会夸我。尤其是花姐和春丽姐，她们跟我妈差不多大，他们干活的认真样子总会让我想起我爸妈，她俩总是对我很

好，化解总夸我收拾的后厨很干净。这些总是会让我觉得这些苦累其实很值得。

这个暑假的工作让我收获了很多。还记得8月9号工行短信告诉我说工资到账时我开心得几乎哭出来，还记得打给爸妈说我发了工资时爸妈声音里的欣慰，成就感油然而生，所有的苦累、委屈一下得到了回报的感觉真的太美好了！当然，经济上的收益只是一个方面，我的收获更多的在于成长。从第一天上班的时候起我就感觉我长大了，我要真正作为家里的一个男人为家里出力了。

而这两天来和同事们共处，让我收获了宝贵的友谊，扩大了我的交际圈，更重要的是，从他们身上我懂得了很多东西：他们中有的人一天要打两份甚至三份工，让我知道生活的不容易；也有的只比我大1、2岁，但是他们看起来比我老很多，因为他们经历的比我多得多，和他们谈心总是很轻松，但是却让我对这个社会，尤其是底层的生活有了更多的了解……对我影响最大的是新店店长，人称东哥，他和我关系很好，有时候会愿意和我说心里话，说起店里不理想的绩效，他说绩效关系到员工工资，绩效不好工时就少，员工就挣不到钱，他很过意不去，他想把店搞好，不能给下一任店长留一个烂摊子。东哥属于实干派，他对员工要求严，会因为员工的过时发脾气，但事后就不会再提。他对自己更严，只要他上班，他会很早到店，而且他会像普通服务员一样亲自点单、盯区，还要忙活自己的任务。他让我想起一个词，“坚守”，一个店长的坚守。他在我眼里是个值得敬佩的人。

这次打工，是我人生中第一次真正有意义的，第一次真正接触社会的实践。它开拓了我的视野，也拉近了我和社会的距离，让我真正成熟起来，让我学会从一个更成熟的角度看待社会。社会是一片比大学丰富得多也精彩得多的天地，有更多值得学习的地方。我相信，这段打工经历，这次与社会实践，会为我以后真正进入社会，应对激烈的竞争打下更加坚实的基础。

大学生暑假社会实践总结报告篇三

1、目前我国海河、辽河、淮河、黄河、松花江、长江和珠江7大江河水系，均受到不同程度的污染。根据20xx年对我国七大水系断面监测，达到三类水质可以进入自来水管网的最低要求的仅占29.5%，我国浅层地下水资源污染比较普遍，全国浅层地下水大约有50%的地区遭到一定程度的污染。日趋严重的水污染不仅降低了水体的使用功能，进一步加剧了水资源短缺的矛盾，而且还严重威胁到城市居民的饮水安全和人民群众的健康。提高人们节水意识，改善水污染现状已然成为共同话题。

2、大禹众所周知是水文的象征，而大禹陵是我们大禹文化精神的归宿地，绍兴有着与水密不可分的大禹文化，了解大禹文化，传承大禹精神，保护水资源。这就是我们所说的精神寄托，与现实的水资源保护结合起来，达到精神与物质的一个平衡，带动节约水资源的行动。

因此，我们在大禹精神的归宿地，宣传大禹精神，让更多的人延续其精神，保护水资源，提高节水意识，同时我们以向老人收集小故事的形式做了关于当地水质的变化对人们生活影响的质性研究，以激起他们圆回梦中的水乡的欲望，从而更好地达到我们保护水资源的目的。

延续大禹精神，保护水资源

1、通过与村委会合作举办有关延续大禹精神，保护水资源的宣传活动，进行我们的社会实践，带领了一批关注水资源的村民，了解大禹，从而延续大禹精神，重视水资源。通过制作视频，以网络形式进行宣传，以小影响大，让更多的人关注大禹，关注水资源。这既实现了我们的预期目标，更是扩大了对大禹精神和节约水资源的宣传范围，大大提高了我们时间活动的质量。

2、以实地研究的方式，和当地的老人进行深度访谈，研究其水质的变化对生活方式的影响，并增强了他们保护水资源的动机，圆他们梦中的水乡，从而更好地实现水资源的保护。

3、探讨其水质的变化对人们生活影响的状态，以期把他们引导在有保护水资源动机，关注水资源，并在其方面有所作为的行为状态上来，即有动机—有关注—有作为。

前期调研考察工作□20xx年5月12日—5月15日

暑期社会实践□20xx年7月12日—7月17日

后期工作（调研成果总结□□20xx年7月18日—9月17日

1、关于绍兴目前水污染的状况对当地居民生活影响的现状问题的调研活动

（1）参观大禹陵，感受大禹陵所传承的一种文化精神。通过采访当地的管理者，考察游客的数量及其影响程度。

（2）采访会稽山的负责人，听取该老人关于大禹精神的讲解，获取第一手资料。

（3）采用轻松自由的访谈结合科学研究调查问卷形式，对绍兴当地老人进行滚雪球式采访，获得关于当地居民对大禹精神的认知态度及处理生活用水的行为方式。

（4）在当地的河流进行水质考察，了解附近的工厂排放污水方式。

（5）为了确保研究的科学性、方向的正确性，统计并综合以上各种渠道获取的所有相关资料，并在此基础上作出初步的调研报告。

2、关于延续大禹精神，保护水资源与当地村委会的合作

(1) 在绍兴市钱清镇村委会所在地获取相关机构与企业联系资料，采访当地印染厂等的领导，了解他们处理污水的方式，提出活动计划并获得实践活动支持。

(2) 与绍兴市村委研究合作，洽谈关于创建保护水资源研究社会实践基地的事宜，使得我们的研究成果可以进一步为当地发展做贡献。

3、在绍兴宣传延续大禹精神，调查水质的变化对人们生活的影响，提高节水意识的研究活动升华。

(1) 通过对当地大型印染厂的考察，与当地三十位老人的深度访谈，深入挖掘人们对水质的变化的生活状态，提出初步的关于如何保护我们的水资源的新想法。

(2) 在初步方案的基础上，深化调研报告并完成相关论文，探究相关保护水资源的模式，以促进改善水资源的正常进展。我们要做的就是将个人目标和建设环境友好型社会相结合的模式得到更全方位的推广，并不断创新模式。

1、专业论文

绍兴地区人们对水质的变化影响生活状态的质性研究

2、绍兴水资源污染的调研报告

基于河流旁的工厂排放污水的了解及当地居民的采访调研

(1) 目前绍兴水资源的现状调查；

(2) 当地水质的变化对人们生活的影响的满意度调研；

(3) 搜集关于当地老人的梦中的水乡的30个小故事；

- 4、当地市民的亲手签名参与我们的活动
- 5、实践过程的图片拍摄做成的图片展
- 6、全过程的文字叙述做成的文集展
- 7、在浙江外国语学院科学技术学院举办“延续大禹精神，提高节水意识”展览

小分队社会实践的表现和取得的成果受到了当地村委及相关机构的肯定，队员们吃苦耐劳的精神和扎实的专业知识也获得了对方的赞赏。经过洽谈，绍兴当地村委表示愿意成为我校的长期暑期社会实践基地，当地的村委还专门写了鼓励的语言以表支持。

最后，因为实践的初步成果得到了当地相关部门的肯定，并具有一定的创新性与现实指导意义，我们的团队得到了相当高的媒体关注度。网上的视频传播率也很高，杭州日报网上也有我们相关的实践信息。学校也为我们专程做了展览和校报的报道。

大学生暑假社会实践总结报告篇四

实践地点：

实践时间：

实践资料：

走进社区，助理工作。

实践目的：

利用假期深入社会开展社区服务活动，帮忙社会弱势群体，

构建和谐社会，并且在实践中锻炼提高自我的社会适应本事，培养劳动观念和社会道德，增加大学生社会体验，提高自我的社会职责感，为社会做出贡献，现将此次实践活动的有关情景报告于下：

社会实践是社会主义教育的一个不可缺少的组成部分，是培养四有新人的重要途径。近几年来，在校大学生走入社区越来越引起人们的重视，社会经验有了较大幅度的提高，大学生本事得到加强，有利地促进了社会主义一代新人的健康成长。所以，走入社区服务居民在深化教育改革，培养德、智、体、美、劳全面发展的建设者和接班人方面，具有重要的地位和作用。

从第一天为居民服务到5日已经5天了，我从中学到了很多很多。无论是为人还是处事，我都感觉到这份工作教给我许多别人没有的东西。让我能够尽早学会一些社会上的东西。在这儿我要感激社区给了我这次机会。

在这5天的工作中，我主要负责社区的日常办公事务，辅助社区主任工作，以及承担社区的文字处理工作。在工作之中，一下几件事情记忆比较深刻，感受颇为丰富。

一、给社区内老人安装援通呼叫器。

援通的全称是援通服务网络呼叫系统，是一种全新的社会保障服务网络平台，我所做的工作是入户给社区老人安装援通呼叫器，并为老人讲解援通的使用方法和注意事项。援通呼叫器只需连接到电话线上即可使用，上头有红、绿两个按键，在老人使用时异常方便。老人不用记任何电话号码，只要按下红色按键，即可获得紧急帮忙，按下绿色按键时能获得一般帮忙。我给老人讲解的主要资料是：援通的安装和使用时免费的，在老人需要帮忙时只要根据不一样的情景选择红、绿按键，在按下红色按键后，援通网络服务平台会在第一时间将电话回拨到老人家中，话务员会细致询问老人遇到的紧

急事件，包括急救、盗抢、消防等救助，并且在第一时间内经过老人登记的子女电话与其子女联系。安绿色按键后，话务员也会将电话回拨到老人家中，绿色按键主要是一般性的帮忙，包括家电维修，代买购物，送货上门等日常问题。在我为老人安装援通呼叫器是充分体验到了老年人对社区工作的支持。

二、在实践中，我参与处理了一齐社区突发事件。

在2月3日早晨，突然接到着去居民刘大爷的电话，不知是什么原因，家中暖气管发生爆裂，由于是在早上，社区工作人员较少，我与另一工作人员前往现场处理，现场一片狼藉，暖气水顺着楼梯一向流到院内，我立即会到社区办公室，通过电话与供热公司联系，进取组织抢修，待处理人员到达现场时发现，该单元，入单元主管道也发生爆裂，楼前暖气井内全是热水，打开井盖，水汽冲天。我一边组织工作人员抽排井内积水，一边联系抽水泵，由于是室外抢修，水泵没有电源可用，我便主动与一楼住户联系沟通，一楼住户热情接待我们，并供给了自家电源供抽水泵使用，六楼住户也十分热情给我们总来了热茶，在抢修时有一个细节，就是排水时，工人很细心的将水排入下水道，这样就避免了积水遇冷后结冻成冰，影响居民通行。

大学生暑假社会实践总结报告篇五

“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大三学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们

找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。在短短三天的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。但我们选择了坚持。我们把淮师人永争第一的精神带去了社区，把淮师学子的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致。在社区人民的心底留下了美丽的印象。七月，我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。这是爱的奉献，这是我们的无悔选择。七月，我们撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，我们的暑期社会实践曙光城也给社区留下了光辉灿烂的一笔。

学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。寒假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

这个假期我没有选择自己所学的专业去实践，而是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。在此次实践过程中我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、回味无穷。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。

这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加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。我认为以下四点是在实践中缺少的。

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，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。与同事的沟通也同等重要。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。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？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。开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如哥哥所说的“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、工作中不断地丰富知识。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。

大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

大学生暑假社会实践总结报告篇六

而我们这些“一心只读圣贤书，两耳不闻窗外事”的学生都拥有了多少经验呢？我们只是把头埋在题海中。假期，也就成了我们唯一可以去接触社会的时间了。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，所以这么暑假，我今年7月23——8月24去到xx店做促销员。

现在社会呆在家中只读圣贤书的“才子”已经不被这个时代认可了。二十一世纪的大学生想在快节奏的社会中站稳脚，就必须得经得起社会的考验。

怀着锻炼自己，早点融入这个高速发展的社会的想法，我早早的就为我大学第一个暑假做了一个完美的计划——暑假兼职。在妈妈的建议下，我找到了婶婶工作的单位——长沙浏阳比一比超市永安店。在婶婶的推荐下，我成为了他们超市日化专柜一名临时促销员。

其实做促销已经不是我第一次了，在着之前我还做过“xx”集团xx临时促销员。为什么我会选择促销，而没向大多数同学一样选择家教这份容易挣钱的工作呢。因为我觉得促销很锻炼一个人的交际能力，每天都要接待不同的顾客，处理不同的问题，在这些过程中我可以收获很多在书本或者其他工作中得不到的东西。

有了xx的那次经验，这次的工作我感觉很熟悉。在婶婶的指导下我也很快融入了这份工作中。开始的第一天我还是有点放不开，在我身边的同事都是大我十多岁的阿姨派。开始觉得有代沟，可慢慢的我也可以跟他们大成一偏，“小成，小成……”的叫也让我觉得很亲切。也许是因为周遍阿姨们的照顾，我的工作做得很好，一直受到主管的表扬。

我做的是日化的整个专柜，可我也有自己专门负责的品牌，像“大眼睛”、“丹姿”、“采乐”。不做不知道，原来一个小小的超市它却有着严格的管理模式。像我们这中临时促销员也要经常参加专业培训，从礼仪到品牌各方面的都要学。我开始还小瞧了这家超市，待我了解到这家超市的历史我才感觉到：其实做什么事都是一点一滴积累起来的。“比一比”的老板也是从一个小商店老板做起家的，超市现在虽然不大，可也是一个十多家连锁店的小企业。规模随小，可五脏六腑聚全，它还常常引进沃尔玛超市管理模式。现在什么都讲究信息与资源，“比一比”进步的一点就是知道借鉴人家先进的管理系统。我现在学的是医学，人对医学的研究是日新月异，如果我自限于课堂和书本，那么我想我还没出社会就已经落后了。今后就业的压力使我们当代的大学生不得不早点接触社会，感受社会的多员化，学会利用社会的资源与信息。单一的人才已经不在适应社会，只有身怀各方面的绝技才不害怕社会残酷的竞争。

经济社会是非常现实和残酷的。我们的工资情况就反映了着一点。每一个职员只有每个月份的销售额超过xx元才能有提成拿，要不然就只能拿保底薪水 600元。我不甘心一个月仅600的待遇，所以我一直都做得很认真。我热心的接待着每一位顾客，也不嫌其烦的为每一位顾客讲解各产品的功效。很多时候我也会遇到“冷板凳”，开始我还觉得有点尴尬，可周遍同事阿姨鼓励的微笑消除我心理的很多障碍。我那不褪色的微笑也得到了销售主管的肯定。在想顾客推销商品的时候，我把自已学到的一些医学知识也用上了，比如说：洁面与皮肤健康、药膏与牙齿的保护。最后我的销售还是取得

了可喜的成绩。我领到900元的工资，虽然相比婶婶的业绩我差了一点，也我已经感到很满足了。一份耕耘一份收获，拿着那叠钱，我感觉好重，因为里面有好多的精练浓缩。

一个月的实践让我收获良多。我明白了很多销售道理：服务态度至关重要，创新注入新活力，诚信是成功的根本，付出才有收获。我会带着这宝贵的经验回到学校更加认真的学习专业知识。这一次的超市实践成了我社会人生的第一笔财富。以后我会争取更多这样实践的机会，努力的充实自己，提高自己。

大学生暑假社会实践总结报告篇七

大学生暑假社会实践报告范文3000字，社会是另一个学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，既能让我们的人生价值得到体现，更为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础，下面带来大学生暑假社会实践报告范文3000字，欢迎阅读。

社会实践时间□20xx年1月21日到1月31

社会实践地点：山西祁县文物旅游局

学生：胡文奎

班级：外国语学院商务英语二班

主要内容：

通过实践调查和参与体验的方式对家乡的旅游产业，旅游文化及旅游景点进行调查，加深对家乡的了解和认识。

详细内容

大一生活的第一个学期结束了，学校放了暑假，同时也布置一个暑假实践调查的任务，大学的学习生活要比高中轻松得多，但我们却获得了更多的生活经验与实践经验，这个假期放了足足40多天，所以也打算在这些天里多参加一些实践活动，锻炼一下自己的能力，顺便完成假期作业，于是就以调查为名进入了县文物旅游局开始了自己本次的实践调查活动。

由于是调查，自己又对这工作方面毫无经验，所以并未真正参与其中的工作，而是查阅了一些关于家乡旅游的发展前景，同时也客串了一下景点导游，顺便在这里为大家介绍一下我家乡的旅游产业，也算是展示一下我的实践成果吧。

祁县是国家历史文化名城和晋商故里，有着悠久的历史，灿烂的文化丰富的旅游资源，也是山西旅游业发展比较快的县之一。

现已形成了乔家大院、昭馀古城、梨花苑、九沟四个核心景区，12个景点一日游格局，形成了较为完善的吃、住、行、游、购、娱等旅游产业体系。

推出了独具特色的节庆活动“晋商社火节”、“梨花节”，影响力不断提升。

乔家大院为国家4a级景区，国家二级博物馆。

先后荣获“山西省十大优秀旅游景区”、“中国最具影响力旅游景区”、“中国最美旅游胜地排行榜”，同时被中国大学生推选为“中国大学生最喜欢的100个旅游景区”之一。

调查中我也学到了不少知识。

山西省是文物大省，祁县又是文物重点县之一，而祁县的旅游业又是以文物资源为依托发展起来的。

县级重点文物保护单位135处，一般不可移动文物254处。

但是以上文保单位大部分分布在偏僻的乡村，道路崎岖，交通不便，给文物保护及管理带来诸多不便。

而从事文物保护及管理工作的人员匮乏，尤其没有文物修复、古设计和电脑制图的专业人员，这样使全县的文物保护、管理及安全工作带来很大的困难。

所幸的是开放的乔家大院、渠家大院由于有专门的保护机构并有专人管理，再加上每年有一定的保护资金投入，使这两处国保单位得以保存完好，多年来未发生失火、失盗以及人为、自然损毁等事件。

其中最让我印象深刻的就是当导游的那几天，为了当好导游，把家乡的景点宣传给外来的游客，花了好长时间把景点的手册和内容牢记于心，甚至自己一个人在家自己联系，每天早早的就要坐上班车赶到景点，下午再坐回家，在解说的过程中也遇到不少问题，我及时的请教前辈，纠正了自己的不足，在这个过程中不但锻炼了自己的胆量，增长了知识，也加深了对家乡的了解和热爱。

实践所得的认识：

1. 在社会实践的同时，一定要认真思考，认真总结经验。

使自己在社会上的实践上升一个层次。

不要为了实践而实践，而是要拓展自己的认识，提高自己的认识水平，为以后自己的生活提供一个良好的基础。

3. 对于自己的理想必须去敢于坚持，在打工或者社会实践的同时，我们一定会遇见许多挫折的，我们一定要敢于纠正自己的错误，解决自身存在的矛盾。

只有这样，学习 与社会实践相结合，我们才能使自己的人生更加完善和充实。

通过参加社会实践，使自己充分了解了自已，使自己的人生观更加科学。

对于自对自己以后的人生规划 更加的清醒。

4. 在实践的过程中来自父母无微不至的关怀和帮助，学会感恩，出门在外更别忘常给父母打几个电话，问问平安。

大学生暑假社会实践调查报告(环境污染调查)

为响应xx科技大学团委□xx大学xxx学院共青团和学生会的号召，我们积极组建了“环境污染调查队”，于20xx-20xx年暑假在xx省xx市对环境污染展开调查。

活动开展前，我们进行了充分的准备和讨论，最后得出结论：污染分为两种：工业污染(主要)、居民污染(次要)

调查地点□xx市xx镇--工业区

调查方式：从水、土、空气、生态以及向附近居民询问。

在我们前往了xx市xx镇--工业区的路上，迎面而来就是因工厂而产生的粉尘，扑鼻而来的是阵阵酸臭味，真是让人作呕不知道这里的居民是如何生活下去的。

工业区有化肥厂，板厂，砖厂，酒精厂，化肥厂，电池厂，电厂，皮毛厂，机械厂，铝合金厂，三轮车厂，药厂等等。

数十个厂聚集在此，是啊，它是给xx带 来了丰厚的收入，使这里的人们有了工作，可是却忽略它们带来的污染，不是看不到，而是“袋鼠心理”假装看不到。

虽然在这里我们可以看到“不以破坏环境作为 发展经济的代价”的宣传标语，在网上可以看到他们对环境经济双发展的规划，可现实中却并非如此。

满天飞的烟尘，刺鼻的气味，灰色的天空就是最好的证明。

这里有太多的烟囱，整天往外排放着工业废气，尤其是酒精厂、药厂排放的最为刺鼻；烧煤厂矿产生的粉尘最多，连马路边的树叶都被粉尘覆盖了。

据统计，这里一直高居重度污染，直到下雪才转为良，可雪停后，污染指数又迅速恢复到了重度污染。

再来看看工厂排放的污水吧，按理说每个工厂应该都有污水处理系统而且在网上可以查到相关部门检查的结果均为合格，可是我们看到的却是黄褐色或者说红褐色般的水，而且还泛着刺鼻的气味。

这样的水却日日夜夜的通到了黄河中。

难道xx就没有环保局吗？当地居民说，一听说有人检查，工厂就启用设备处理污水，但由于成本问题，工厂一般都不用的，这里的水中某些元素严重超标，空气质量中也经常有酸臭味，不能起风，否则真的要戴防毒面具了，因此这里的脑血栓等疾病的发病率极高，政府部门虽承诺搬迁都好多年了，但迟迟不见动静，有条件的人能搬走的都走了，剩下的只好在这住下去。

我在网上也看到很多关于xx市污染的报道，但都没有引起政府部门的重视，人们群众的反馈没有起到任何作用。

再来说说居民生活产生的污染，一般也就是垃圾和污水。

垃圾堆到处可见，有的堆的有二层小楼那么高，但没人知道

接下来该怎么处理，有的人是直接把它点了，但因为塑料等物品，产生了难闻的烟。

居民污水与工业污水相比真的算不了什么，但也需要引起人们的注意啊。

xx市其他各镇因少有工厂，倒也有大面积的田地，葱郁的树林，成群的鸟儿。

而xx镇虽然离黄河最近，却由于大肆修建工厂，占据了大量土地，这里没有大面积的田地，只有披了一层灰的树，很难看到成群的鸟儿，工厂与居民村庄也仅仅是一步之遥。

通过这次社会实践调查，锻炼了我们团队合作的精神，还让我们看到了环境污染问题的严重性。

保护环境刻不容缓，希望通过这次活动可以引起人们的深思，引起相关部门的反思，引起政府的重视。

总之，希望大家可以一起参与到保护环境的队伍中来，保护环境，保护我们共同的家园！

xx年暑假，河北大学经济学院保定社会实践小分队一行八人来到位于保定市区的乐凯集团总公司进行访问学习。

在活动的期间我们受到了集团以至各分公司们的热情接待。

科研人员深入浅出的讲解，技术职工对乐凯的深厚情谊… …都让我们深深感到每一个乐凯人作为乐凯一员的骄傲。

在这里我们不仅找到学术理论的体现和验证，更能找到一种神圣的民族自豪感，一种发自内心的深深的爱国情感。

乐凯不仅仅是一个品牌，更是中华民族灵魂的凝聚。

我们从乐凯的历史与未来看到了国有企业所面对的机遇与挑战。

那么，仅从我们这些学生的`角度谈谈我们对乐凯乃至国企改革发展的一系列问题的不成熟的见解。

第一篇

乐凯集团简介

中国乐凯集团是国务院首批被批准的57家大型试点企业集团之一，是我国感光材料的科研和发展基地，也是较早进行股份制改革的企业之一。

一、乐凯集团发展史

大学生暑假社会实践总结报告篇八

我们这次实践的主题是水污染治理的调查，而调研的其中一部分则是通过发放问卷的形式调查xxx区xxx水库的情况与民众对此事的看法以及民众关于水污染治理的观念。在6月26日我们全组一行八人便兴致盎然地去了xxx市xxx区进行调研。

经过大概3个多小时的车程之后，我们到了我们的目的地xxx市xxx区仓房小区。这是一个看上去很淳朴简单的小镇，没有xxx市里的繁华，带着一股朴实的劲儿。在这里，我们的任务是以问卷的形式采访群众，于是我们便迅速分好组进行发放问卷的活动。

跟预料中一样，我们果真遇到了不少困难。大街上的人自不必说，各有各事，自有己务，再和善的人都会对你视而不见；餐厅里的人则是要看运气玩相面了。尽管后来找到了规律，但这过程确实辛苦无比。由于被拒次数过多，我当时看到那

些填了问卷的人时就感觉看到了带着功德环的一脸慈悲的救苦救难观世音在他们脑后宝相端庄而立。可以说当发完问卷的那一刻，真是如释重负。由心而言，发传单的工作人员真心不易，进而再想，所有的工作却也都是如此吧。但也唯有工作之艰辛，方能孕育出人类之精华。

在发放问卷的过程中，我们也听到了很多民众的声音。他们有的说根本不知道这个水库，有的却急切的问我们水库是否要拆。有的反映水库里水的味道一到下午仍然会有一股刺鼻的恶臭味，有的却也吃过从水库中钓起的鱼……形形色色的说法都有，一个水库毕竟还是对居民的生活产生了不可小觑的影响。

但在问卷填写的过程中，我们发现了民众虽对其生活环境有着较为详尽的了解和意见，但对大局的水污染极其整体的治理情况却不甚了解，更可以说是完全不关心。这些，其实令我们有些心寒。

水污染的治理应当靠我们所有民众的力量，从我们的点滴做起，少浪费一滴水就会为我们的社会贡献出很大一部分的力量。

一天的行程就这样结束了，劳累却有极大收获。通过这一次的问卷发放，我深切地知道了劳动的美好和治污的必要，并决心从己出发，节约每一滴水，为世界的绿色贡献自己的力量，共建我们美好的绿色家园。

大学生暑假社会实践总结报告篇九

在这个火热的七月，我们暂别象牙塔中舒服的生活，带着年轻人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。

暑期社会实践活动一直是我校大学生投身社会、体验社会、

服务大众的真实契机。

而我，也在这次社会实践中领悟到很多曾经根本无法懂得的道理。

找工作不好找，在实际工作中也会遇到许许多多棘手的问题，我现在才明白其实真实的生活远没有想象中的那么简单这里会有很多想象不到的问题，很多问题中又有复杂的关联，这么想起来生活的确会很累。

因此就必须提高自己处理问题的能力，让复杂的问题简单化，让自己的生活简单而又充实。

想到这里我真的很羡慕那些懂得享受生活的人，我想那他们应该早就看透了生活成为个中高手吧。

通过这次社会实践我真正明白社会生活与校园生活的差距。

校园毕竟是太小了，我们在学校学的是理论知识，我们必须要把所学的东西应用到实际中才会发现它的价值。

我们总以为在学校上课枯燥无味，总向往那些自言自语享受生活的人，总有着别人不知到的理想，总想着有一个辉煌的未来。

但我现在开始明白，所有的想象都是虚无缥缈的，只有自己亲身实践过，才会有一个清醒的认识，才会正确地给自己定位，确立相对现实的目标。

在实践后才会发现自己所学的东西是多么有用，自己是多么的需要进一步充实，其实实践也可以提高学习兴趣的。

“实践是检验真理的唯一标准”多少次说过这句话却不去想它所包含的真正意义，直到实践后才对这句名言有了更深的

理解。

现在我也明白了人的潜力是需要自己去发掘的，太多的不自信只会把机会一次又一次地从身边赶走。

通过实践你可以发现自己从未发现的方面，或许是需要改正的习惯，更或许是某个被掩盖的亮点。

这次实践也让我坚定了坚持不放弃的信念，放弃就等于否定自己，自己对自己的否定几乎几十倍乃至上百倍的强于别人对自己的否定，这对一个人来说是相当可怕的。

自己不去接触社会就永远不会知道社会的规则，依此类推，任何东西不去接触就永远不会了解它。

在学生阶段的我们需要了解的东西太多了，我们不能只靠书本去认识它们，这样的认识太浅薄了，不能算是真正的认识。

我们需要尽可能多的去接触这个社会上的东西，俗话说人是社会的主人，我们要享有主人的权力就必须先了解社会，不然的话就很可能被社会所左右，那样的生活不会幸福安乐的，只会是痛苦和无奈的。

通过这次近一个月的社会实践，我从另一个侧面检验了自己的学习情况，培养了自己发现问题、分析问题、解决问题的能力；同时也发现一些了自己的不足，使我在以后的学习中不断的弥补和提高。

可以说，这次家教的实践让我受益匪浅，自己的实践结果还是不错的。

从事教学工作一定要认真地备课。

虽说以我目前的知识水平，初中的知识是轻而易举，但自己

会和能把他人教会完全是两码事情。

我还是找齐了教材、资料和笔记专心背课，力求做到知识上准确无误。

在与孩子的接触过程中，忽然有种错觉，可能就是代沟吧。

这个年纪的孩子大多生活富足，他们张扬、自我，而这种特点与其说是个性，我倒觉得是任性吧。

这个小女孩其实是很聪明的，然而成绩却不是很好。

她说是因为上课不专心，经过那么多天的相处，我却认为是懒惰，总是找理由逃避学习。

她听课时，时常一副心不在焉的样子，有时，我心里会感到很恼火：自己的付出与收获完全不成正比；可是除了耐心也别无他法。

每当她走神时，我都会提醒她，耐着性子给她讲下去；她做题时，总是口头上说会了却懒于动手。

我清楚地知道：懒惰在学习上是绝对吃不开的。

于是，我经常告诫她，只有认真学习才能把成绩提高。

我尽量把讲课的气氛营造的轻松愉快，但要掌握好尺度，不够严肃更容易造成她的懈怠。

课余时间我给她讲了很多我在她这个年纪时学习上的事情，这种朋友式的交流让她的学习态度有了一些改观。

在家教的过程中，我做了这样一些总结：

一、在讲课方面，要分清楚什么是重点，不是重点的可以一

带而过，毕竟学生在学校上课的时候也不是一点都没听，针对重点拿分的章节要详细讲解，这样才能让她在以后的考试中，成绩有所提高。

二、在讲的过程中，我应该尽量耐心点，慢慢的给学生讲，我认为很简单的对她并不是那样，切记不能烦躁，尽量让自己心平气和的讲解。

三、在习题布置与讲解上，要细心挑选，一定要挑些有针对性的题目给学生做，要重质量而不要一味图数量，并监督她对错题的整理和回顾。

另外这个学生基础比较弱，要先强化了基础才能够去提高层次。

四、要和学生处好关系，要让她把我当朋友，而不是老师，这样才能够更好的沟通。

这个女孩子的学习成绩处于中下游，很容易产生自卑心理，所以平时要多加鼓励，让她能重拾自信心，相信她自己是能学好的。

五、要注意与学生家长的交流，一方面能更深入了解学生的情况；另一方面能及时将教学进展及时反馈给家长，有利于家长的配合与支持。

二十几天的辅导生活过得很快，虽然我不敢以老师自居，但真的希望这二十几天的家教对她有大的帮助。

在这个过程中我也很有收获，可能体会最大的就是现实与理想之间的差距吧，而这将是我以后完全在踏入社会后需要铭记的。

耐心，宽容，关心，责任，友善。

我想，这应该是我今年冬日收获的最丰硕的果实……

大学生暑假社会实践总结报告篇十

又是假期最后的这天，又是一个夜晚，又是到了拼命赶暑假社会实践的心得体会的时刻了，大学生暑假社会实践报告。其实自己打心底里真的不想每次有什么重要作业要交时，总是等到最后时刻才去赶，因为总觉得这之后的生活学习工作，很容易就会被自己给搞乱。这样的坏习惯自己是早就想改过来的，但是，无奈，自己的自我安排及控制能力还是差那么的一点。希望通过这次的痛苦经历（我想，今晚大概是要两点我才能睡的了。噢，痛苦啊，又是熬夜。不过，也好，这么痛苦，自己的印象才够深刻），自己真的能吸取惨痛的教训。

好了，要正式入题了。让我先慢慢地进入回忆的故乡里。

记得当知道疯狂英语在我们学校招暑假夏令营助教时，我的心情是顿时喜悦了起来，因为自己终于盼到了这样一个机会——在暑假的时候，去一个陌生的地方工作，认识一些陌生而又亲切的人，做一些有意义的事，然后在那个地方留下美好而难忘的回忆。之前听同学说过，当疯狂英语夏令营的助教很有意义，很难忘，是人生一段宝贵的回忆，所以这次机会来了，我一定要好好把握住。

疯狂英语助教的面试分两轮。但是，由于自己真的很想争取到这个机会，所以，即使是第一轮的面试，我也很认真地对待了。我是属于那种不轻易做决定，但是一旦决定了就全力以赴的那种人。我特意上网查了个人简历的格式，然后精心设计了自己的个人简历，将该写的都写进去了，既有所突出又做到不冗长，使简历让人看起来一目了然。然后，到面试的时间了。坐在等候室里，我回忆着自己事先试想过的问题和一些注意事项以再次提醒自己。终于到我了，我虽然挺紧

张，但还是能够向面试官展示了我的热情和专业特长。通过自己的努力，第一轮面试顺利通过。

接着，是培训。现在回想过来，我觉得好在还是自己的决心够坚定以及自己有着认真的态度，才坚持了为期三个周末的培训。虽然培训不会很累，但我觉得还是够考验人的意志力的，因为这样的培训就好像平时上课那样子，还是要那么早醒，上课还经常“拖堂”，而且要利用周末的时间，不少通过了第一轮面试的人，最终因为诸如时间冲突或学习任务重（当时已接近期末考试了）的原因而放弃了。但是，我还是自觉地抵制了这样一种气氛。我抱着坚定的决心以及持着积极认真的态度，挺过了这个培训。在培训当中，我学到了美语的基本发音及领会了当一名助教所应具备的一些素质。终于，在复试中，我比较出色地通过了。当然，自己很是喜悦，因为自己的付出得到了收获。

我是安排去惠州的疯狂英语夏令营，时间是8月18号至8月27号，但我们助教要提前两天出发过去准备。所以从期末考试结束到出发，我有六天的时间。在这六天中，我做了很多准备——继续练好自己的美音音标，上网查找了很多实用的名人名言，去图书馆找了一些教人玩游戏的书籍来参考，还就如何当好一名助教这个问题，咨询请教了一些有经验的朋友和长辈。因为我知道“不要打无准备的战”的道理，所以既然要做，就要做好充分的准备，全力以赴。更何况，我真的希望自己能实现当初的想法——做一些有意义的事，虽然夏令营的时间不是很长，但我真的希望在这不长的十天时间里能尽自己所能教给学生一点东西，起码能让他们体会到一名助教老师对待工作、对待学生的那一份热情与认真。