

最新大一医学生社会实践报告完成(优秀6篇)

通过撰写开题报告，我们能够对研究的可行性和重要性进行初步评估。在阅读开题报告范文时，要善于分析和总结，理解其中的逻辑和思维方式，以提高自己的写作能力和创新思维。

大一医学生社会实践报告完成篇一

20xx年的这个酷暑，是我进入大学的第一个暑假，也正是在这样的盛夏时节，一年一度的大学生暑期社会实践正如火如荼地进行着。身为21世纪的大学生，本着“扎扎实实勤奋刻苦学好本专业的知识，抱着乐观主义的积极向上的健康态度面对新的人生”的理念，我们要敢于迎接未来的挑战，为社会建设贡献一份力量，提高自己各方面的能力，加深自己对社会的了解。于是，我也加入到了社会实践的队伍中。

xx月xx日，我满怀热情的来到诸暨市红十字医院，开始为期一星期的短暂的外科见习。早上7点，早早的来到了医院。一踏进红十字医院，我感觉到既熟悉又陌生。原本熟悉的医院现在是以一位医生的身份走进医院，让我感到很陌生、紧张，也有点不知所措。一打听，来到了带我的医生的办公室，第一眼见到我的导师，花白的头发，脸上挂满了皱纹，想必是饱经医学界的种种事件，但又十分的和蔼可亲，让我放松了不少。这位主任医生姓边，是为老医生。向边医生说明我的来历后，他立即就说：“穿上你的白大褂，跟我一块查房去。”这不是太好了嘛，一来就可以跟随上岗。于是我怀着无比激动，又有点好奇的心情跟着去了。一圈下来回到办公室已经9点多了，这查房的活也不好干啊，得了解病人情况，聆听病人痛楚，对病人进行必要检查，同时需要很好的沟通能力。

第二天，跟着边医生去病房给病人换药，知道了去换药室拿

纱布，酒精棉等等的流程，同时也知道了在给病人换药的时候要学会关切病人，和病人聊聊天减少病人的痛楚。接下来的两天，我跟谁医生来到门诊部，坐在旁边看医生望闻问切，了解了诊断的方式，病历的写法。就一个上午，医生就接连看了几十个病人还无间歇，那个叫做累啊，也难怪有些医生会显得态度不好了，不过边医生告诉我作为医生就得尽量面带微笑，不能把累撒在病人身上，得本着和蔼耐心的态度给病人看病。

凑巧那几天，边医生有手术安排，在我的再三恳求下，边医生答应带我进手术室了，不过有声明：只准站在边上看，不准乱碰乱玩。从而了解了做手术前的流程。

见习7天，除了学到许多丰富的医学知识，自己的精神，思想上也得到了前所未有的提高。

让我感受最深的是：临床是理论基础知识的巩固基地。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使我们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，若只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高，更加令人印象深刻，能够在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，巩固原来理论上模糊和印象不深的知识，补偿原先理论上欠缺的实践环节，加深了对基本原理的理解和消化。

其次，建立良好的医患关系对于顺利实施治疗是势在必行的。特别是在查房的时候，主任都会先和每一个病人说声“您好”，给予亲切的微笑，或者拍拍病人的肩膀，给予病人信心，这历历在目的场景，让我学会待人要真诚，病人更需要我们的关怀。同时身为白衣天使，工作更需要热情和耐心，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。

大一医学生社会实践报告完成篇二

大四即将结束，见习实习接踵而至，让我充分认识到社会实践的重要性。短短的几天社会实践也许并不能代表什么，也许不能改变什么，但我所看重的是能从这短短的几天收获什么，我所要学习的就是一种认真的态度，待人接物的方式，这次社会实践对我意义非凡。

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。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校的理论学习有一定的差距。

在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论学习的很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是简单的问题，只要套公式就能完成一项任务，有时候你会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的那么吃力呢？也许老师是正确的，虽然大学不像在社会，但是总算是社会的一部分。我们有了在课堂上对知识的认真消化，有平时作业的补充，我们比别人具有了更高的起点，有了更多知识去应付各种工作上的问题。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，可以说基本不上手，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，本以为到了临床上能够应付得来，但是在实际操作中并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可以交上去，但是在实际临床中，错了可不是这么简单的问题。一旦犯错，可不是追究你的责任，纠正你的错误这么简单，你的一个小小的失误，也许就是导致病人病情恶化甚至是威胁病人宝贵的生命的原因。因此，严谨负责的态度是我们不可或缺的一门重要的素质。

下面我将从制度、技术、思想和个人方面阐述我的心得体会。

制度严格。医院所有的医护人员都要严格遵守各项规章制度。按时交接班并在8点正式上班前提前15分钟上岗。交班完毕，各负责人员即随主任或上级医师查房，了解病人情况，聆听病人主诉，对病人进行必要检查。在言语方面，必须亲和友善，不能命令不能冷淡，要与病人及其家属如亲人一般耐心询问。查房完毕，各个医师根据自己病人的当天情况写病历和医治方案。在这期间，我发现医护人员真的很辛苦，每天都要微笑面对每一个病人及家属，给予他们温暖和信心。至于红包送礼的问题，也由于制度严格，从来没有见到过。这种严谨，这种一切为了病人的心，真的让人感动。

技术方面。在几天的观察中，对于医护方面的常识我了解了不少。掌握了测量血压的要领；输液换液的基本要领；抽血的要领；病历的写法等。下面简述血压测量方法：患者坐位或者卧位，血压计零点、肱动脉与心脏同一水平。气囊绑在患者上臂中部，松紧以塞进一指为宜，听诊器应放在肱动脉处，缓慢充气。放气后出现第一音时为收缩压（高压），继续放气至声音消失（或变调）时为舒张压（低压）。其他要领略。

医德方面。医务工作者承担着的“救死扶伤、解除病痛、防病治病、康复保健”的使命。唐代“医圣”孙思邈在所著《千金方》论大医精诚有这样的论述：“凡大医治病，必当

安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救寒灵之苦。”因此，医生必然要掌握先进医疗技术，同时更要具有爱岗敬业、廉洁奉献、全心全意为人民服务的品格。从这几天的实践观察中，每位医护人员的真诚笑容，对病人和家属的亲切问候，都深深地打动着。医生治病救人的初衷一直都存在。虽然现在社会上风气不好，甚至有很多人崇尚金钱至上，但医生治病救人的初衷一直都在。要做一个好的医生，首先要有好的品德，我一定会牢记于心的。

个人方面。虽然我不是真正意义上的见习生，但是我有着真心求学的态度。在七天与医院的亲密接触中，我真切的认识到自己在学习中的不足与真正实践的匮乏，更重要的是认识到：实践才是检验真理的唯一标准。而作为见习或实习生，要做到：

- 1、待人真诚，学会微笑；
- 2、对工作对学习有热情有信心；
- 3、善于沟通，对病人要细致耐心，对老师要勤学好问；
- 4、主动出击，不要等问题出现才想解决方案；
- 5、踏踏实实，不要骄傲自负，真正在在实践中锻炼能力。真正的见习实习即将来临，这次社会实践给我提供了宝贵的实践经验。

现今社会，就业形势日益严峻，对人才的要求也越来越高。就业环境的不容乐观，竞争形势日益激烈，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寒期打工。虽然只有短短的几天，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。

在卫生服务站实习的同学们为病人量血压、测体温，做一些基本的护理，为他们解答一些日常生活健康方面的问题等。通过实习，我们对医生的角色有了更进一步的了解，医生惟有具有技术、责任和爱心才能成为受患者爱戴和尊敬的好医生，才能不辜负病人对医生的期望，才能对得起病人把生命都托付给医生的这种信任，才能对得起医生这个称号。看到现在这么多病人受慢性病的折磨和一些不治之症，我感到医生们任重而道远，而这就是我们将来的使命，是我们若干年后的神圣职责。

儿童保健科是专门面向儿童，为他们在成长过程中有效地预防各种易发病提供咨询，保健服务，并为了保证儿童健康成长，在饮食，营养，睡眠，运动等各方面给予各种建议，指导家长科学地养育子女。我们在这里了解了儿保科医生的工作，他们细心地为每一名儿童建立成长档案，定期为他们体检，为家长仔细解释在养育孩子过程中遇到的各种问题。

防治保健科是提供疫苗接种服务为主的站点，接种各种计划内疫苗和自费疫苗，来接种的大都是一些儿童，防保科为每个儿童建立数字化资料，并及时通过各种方式通知家长带领孩子前来接种。我们在防保科了解了各种疫苗种类、接种时间、接种次数，也帮助那里的老师整理接种记录等资料，建立传染病报告等档案，是老师们的得力助手，得到老师们的

一致赞扬。

社区医疗服务主要为社区居民解决常见健康问题，是社区居民的首诊医院，社区医生大都接受过全科医生专业培训，是社区居民的首诊医生，他们采用全新的生物-心理-社会医学模式，广泛促进医学模式的转变和促使新的医学模式的运用和执行，他们用全科医学的理念，为病人提供连续性、综合性、协调性、整体性的服务。来就诊的病人大部分是复诊，以老年病人为多，尤其是慢性病人，他们与社区医生建立了一种共同参与型的医患关系，医生们对很多病人都很熟悉，医患关系就跟朋友、熟人之间的关系一样，社区医生成为了他们的代言人和利益维护者，这跟大医院的医患关系有很大区别，那种医生与病人的默契是我们在各大附属医院实习时体会不到的。对于离休干部，医院还为他们建立详细完整的健康档案，定期上门随访或给他们体检。所有这些都是我们在实习过程中体验到的，它们很好地把全科医学的理论运用于实际，我们不但更深刻地理解了课堂上所学过的知识，同时也亲身体验了这些理念在工作中的执行以及它们的优点，使我们对社区卫生工作有了一个初步的认识，为我们将来的工作也能起到一定的指导作用。

短短20天的实习转眼就结束了，但是我所要学习的东西却远远没有结束，真正的医学之路才刚刚开始。在这次实践中，虽然我实质的东西没有学会什么，但是从中我学会了比知识技术更重要的东西，那就是对工作认真的态度，让我充分的意识到医生这个职业的圣神与重要，更让我深深的体会到实践的重要性。生命已驶上轨道，我的医学生涯才刚刚扬帆，这次社会实践让我认识到医生的责任，也让我深深的爱上了这个职业，我将尽我最大的努力当一名好医生，我相信，这一天不会太远。

大一医学生社会实践报告完成篇三

未曾深究何谓“三下乡”，只知道此行的目的与义诊紧紧捆

绑；重庆秀山只是googleearth上抽象的一个点，但在这方陌生的水土上将涌入一股青春洋溢激情澎湃的热血。从报名，酝酿，到策划，前期准备，接着是答辩，经过一番努力成为“特色队”。考场上弥漫的硝烟尚未褪去，大考小考凌乱的马蹄砸落时扬起的尘埃还未落定，我们便收拢驰骋到九霄云外的心，拾掇好大包小包的行李，踏上开往秀山的列车。

梅江镇三天义诊走访，秀山县广场摆摊服务，这群白衣天使成了一时间红遍街头的新星，有赖于新闻报道的宣传，更源于我们真挚的爱和诚挚的心。

感谢梅江县政府、梅江县团委对本次活动的大力支持，将政府大楼心安理得地当成饭堂和澡堂是我们何等的荣幸。不敢挑剔饭菜单调抑或油腻，感激厨师大叔特地为我们烹调的两桌“不辣”的菜肴；淋浴时不经意的一瞥刹那间吓散了魂魄——天花板挂满大大小小的蜘蛛，墙壁上奔跑着停驻着奇形怪状的小生物，好在滚烫的水柱刺激着慵懒的神经。我提醒自己，别忘了，这已是小镇里的“最高待遇”！习惯了城市里的优越，体会一下简朴艰苦的生活未尝不是一个难得的经历，明白中国还有那么大一个群体过着如此生活，便不会再轻易抱怨生活。

“弘扬中医，服务民众”——大横幅铺展在镇政府门口的广场上，那天赶集的农民群众蜂拥而至。量血压、拔火罐、贴耳穴、艾灸、推拿按摩，从朝阳初升一直到太阳西斜，我们才抹去额角豆油般的汗水，合影留念，第一天的活动落下帷幕。第二天是走访，我们“兰桥队”上演了“魂断兰桥”的一幕，两个小时的冤枉路却换来山间田园清秀的风景。中午时分终于到了预定走访的农户家，看着天生痴呆的小孩我们却无能为力，心里暗生几分悲哀。第三天在老人院的服务，给这方宁静的园地带去温馨和欢快。

回到县城里，我们的驻点扎在花灯广场上。每天早上六点起床，待闻鸡起舞的老奶奶们收起舞步，我们就搬出桌椅，拉

上横幅，摆开阵势，一天的义诊开始了。连续三天，熟悉的面孔，陌生的脸庞，呈相交错；蹒跚的步伐，轻健的身姿，络绎不绝。量血压的黄珍和悦嘉不厌其烦地重复着那几句话：“您今年多大了？”“以前量过血压没？”“胸口有没有感觉不舒服？”“您血压正常”……不知何时，竟练成了浑圆的重庆腔。打火机忙碌地在拔火罐的俊祥哥、国林和我手中周转，大爷大妈的背上、腿上、手上稳当地耸立着竹罐。艾灸组的熏红了双眼，推拿组的揉酸了双手，最辛苦的是寻姐，撕破嗓子当翻译员，细心地询问，耐心地解释。

快门按下，酒杯碰起，短短六天的活动圆满结束，总结起来有几点需要引起重视：

(1) 由于地处重庆郊区，气候潮湿，民众多有关节酸痛症状，俗称“风湿”。用拔火罐、艾灸、推拿按摩等方法可缓解疼痛，改善症状。

(2) 健康饮食的意识淡薄，营养不均衡，高蛋白质食品摄入不足，淀粉类食品摄入偏多，糖尿病临床表现较多；由于重庆口味过重，三餐麻辣油腻，高血压现象多见，出现个别血压过高，引起头晕头痛，甚至晕厥。建议定期检测控制血压，注意饮食作息的调节，必要时到医院就诊。

大一医学生社会实践报告完成篇四

见习，是一次经历的跨越，是一次知识的累积，更是一次生命的震撼。见习的开始让我们开始了认真。观察护士们的工作动态和性质及医院的情况。感谢辅导员放假前对我们的关照和提醒，让我们提前对未来自己的岗位有了点了解和准备。原本迷茫与无知，现如今满载而归。尽管时间很多短，但收获却很多。

由于对医院的基本情况、医疗管理流程等知之甚少，同时接触社会少，缺乏与患者及其家属、医生、护士等沟通的能力，

到医院进行临床见习时显得手足无措.。可是，现在见习后，可以了解医院的工作流程及医务人员的基本职责，尤其是护士们的职责。

刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于护理的工作处于比较陌生的状态，看着护士们忙碌的身影，有着良好的各项操作技能及各种护理工作能力和能力。我才更全面而深刻的了解护理工作，更具体而详尽的了解这个行业。这应该算是第一个收获：学会适应，学会在新的环境中成长和生存。

大一医学生社会实践报告完成篇五

通过两年的大学学习，了解了许多的医学知识，迫切需要进行巩固和实践，在这样的情况下，我来到了县人民医院，在这里进行了社会实践，学到了许多的知识，对所学的知识有了更深刻的认识和体会。也对以后所从事的工作有了更加的认识。

社会是一个大课堂，又是人生的大舞台，大学生社会实践是大学生走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是促使大学生积极投身国家建设，向群众学习，培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识，培养了我们动手和动脑的能力，同时也认识自我，有助我们树立正确的人生观和价值观；认识社会，体会社会，增进个人社会责任感。

医学是个神圣的学科，也是个伟大的学科，需要从业人员有很好的基本技能和专业的知识，也需要从业人员有很好的沟通能力，社会实践期间，对医患关系等有了更深刻的认识，也对国家的政策有了一点了解。

有这样一句话：“小病拖、大病扛、病危等着见阎王”。我从小生活在农村，我算是亲眼目睹了这种现象，更是见识到

了贫困所给人们带来的严峻的生存现状，同时我已深切地感受到那种缺医少药是什么样的尴尬现状，以前很多村民有了小病就随便开点儿药来吃，管用就吃，不管用就扛过来甚至不理了。现有的医疗保险制度也就是新型农村合作医疗制度参加的人数多了，报销的比率高了，手续简单了，看的起病的人多了。

不过，作为一名医学院校的学生、一名在高校接受思想政治教育的医学生，偶尔看到这样的情形，有些患者的费用不够而病人又迫切需要救治，医务人员不与理睬，耳旁那一声声哀怨的声音那么刺耳，眼中那一幅幅苍桑的面孔依然鲜活，心中那一缕缕扶贫的热情更加深切……，我感慨万千。

一个平凡的医学生，到底能做些什么？知识就是力量，这是我们脑海里定性的东西了，医学是个知识的海洋，活到老学到老，但在这有限的几年中，我们要尽自己最大的努力去做好自己的本职工作，学好专业知识。当然我们所面对的是鲜活的事实，事实上许多东西和我们书本上学得有许多不同的不同，特别是面对病人时其疾病并非书上所说的那么典型，医学更是一门实践科学，他不仅要学好书本上的知识，更要注重每一次实践。

同时还要积极为自己创造实践学习的机会。记得有这样一句话“人生不可虚度，悲叹在与没有贡献；贫困不是羞耻，失于未得到条件；疾病缠身出于无奈，世人仁爱之心却都能带来温暖”。对于现在医疗的现状，就像歌里唱的那样：“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好的人间。”的确，面对现状，只要我们每个人都能投入到祖国的建设中去，我相信经过几年或者几十年他总会得到改善。

患关系是医务人员与病人在医疗过程中产生的特定医治关系，是医疗人际关系中的关键。著名医史学家西格里斯曾经说过：“每一个医学行动始终涉及两类两事人：医师和病员，或者更广泛地说，医学团体的社会，医学无非是这两群人之间多

方面的关系”。

这段话精辟地阐明了整个医学最本质的东西是医师与病员的关系。现代医学的高度发展更加扩充了这一概念，“医”已由单纯医学团体扩展为参与医疗活动的医院全体职工；“患”也由单纯求医者扩展为与相关的每一种社会关系。在学校的学习中，我们不仅要学足专业知识，也要学会如何处理医患关系，处理好了医患关系，患者才能得到应有的治疗。

大一医学生社会实践报告完成篇六

光阴荏苒，一转眼，我们已迎来了大学的第一个暑假，这就意味着再等到新学期开始我们可就是学长学姐了，让我不得不再次感慨时间飞逝。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。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在酒店当服务员的工作，虽然仅有五十多天时间，但我觉得受益非浅，基本上达到了自己的目的。短短的工作让我体会到了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”。

经过简短的培训后，我正式上班了。还记得上班的第一天，我都不怎么开口，不知道如何开口与客人沟通，与同事之间也没有话要讲。毕竟来到一个陌生的环境，一切都很小心翼翼。第一天就这么埋头跟着先来的服务员学习拖地，洗拖把，冲马桶，铺台子，摆碗筷子，写菜单，拿酒水以及一些应付那些客人的刁蛮的“服务”。知道吗？就简单的铺台布也大有学问，原以为只要铺上就好了，可在宾馆里有很多东西是很规范的，就连站姿都有一定的标准。陶然楼作为黄石市最好的宾馆之一，条件很好。夏天天气热工作那里都有空调，工作环境与伙食还是蛮不错的，刚开始我还有点飘飘然，感

觉到了上流社会的生活，但宾馆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。

记得有一次晚上都九点多了，我回家的公交十点就停了，我心急如焚。可是还有吃饭的没有离开的人，我在坚持着。过了十几分钟后，大部分的人都散了。可是还有五个男的，都喝醉了，还在吵个不停，可是没办法啊，他们都是顾客，不能撵人家走，我只好硬撑着。还好，几分钟后，他们也散了，可是当我收拾餐具的时候，他们其中一位一不小心把油洒在我身上，以我的性格，但是就气火了，忍不住跟他们吵起来了，没想到那人的话更是难听，不仅没向我道歉，而且还说我。经理过来后，了解事情的原委后，把事情解决了。可是我没有逃脱经理的训斥，经理批评了我，并告诉我怎样和顾客交流以及发生此类状况时应该怎么做。刚来没几天就发生了这种事情，我实在无法再待下去了，我仿佛是来找气受的，想辞退不干了，可是又想如果就这么半途而废了，什么也学不到，况且这不是真正的走上了工作岗位。自己需要学的还很多，况且我是学临床医学专业的，毕业后，医生就是我的职业，而医生就需要与社会打交道，而有时候社会就是这么复杂，形形色色的人，各种各样的事情都有，为了了解更多，增加自己的人生阅历，我选择了坚持。

还有一次，也是因为当时没有多少客人，我们就站在各自的岗位上。突然外面进来一群男男女女说要吃饭要定包厢。于是我们也都很客气很礼貌的接待了他们。可是接下来意想不到的事情发生了。刚上了几个菜，便听到包厢里吵吵嚷嚷，急忙进去才知道是干锅啤酒鸭上有一只蚊子，饭店是最忌讳菜里面有杂物的。大堂经理又是道歉又是微笑，点头哈腰的陪不是了好一阵子，最后被退掉才算了结这事。我们出包厢后，他苦笑着对我说：“今天真是倒霉。”我说：“这样的事情经常发生吗？”他说：“不会，而且这样刁难的客人也很少见。再说，我们在上菜的时候也应该事先看看的。知道

吗？我们在面对这些事情的时候一定要镇定要微笑要巧妙的回答客人的质问。这样，既不让店里的声誉受影响，也不让客人受气，不再做我们的回头客了。”是啊，灵活，巧妙也是一种生活的技巧。

弹指一挥间，五十多天的时间就这样过去了。在这段时间里，有领到人生的第一份工资的喜悦，也有每天打扫卫生到很晚的艰辛，但更多的还是思考，是沉默。

这次亲身体会让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。我知道了：下属在工作时免不了要受到上司的责备，而上司在责备下属时也要用适当的方式，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，学会聆听别人的批评或是意见，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评的时候是很难受的，但是我们还是要很诚心的很耐心的听取，而且还要明确表示你是真心接受他们的批评。因为这样我们才能在过失中吸取教训，为以后的成功截取一定的经验。但我还知道我要学会：从哪里跌倒就从哪里爬起来，这是我应该做的。因为做服务员就是要以“顾客是我们的上帝”为自己的信念，以便更好的服务好每位来消费的客人。除此之外，我还从这次工作中学会了人际交往和待人处世的技巧。有时候，人，往往是执着的。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。而且很好的表达能力是非常必要的。，学会尊重别人，理解别人，你也会觉得别人对自己也是友好善意的！

在这些打工的日子里，有喜有忧，有欢乐，也有苦泪，也许这就是打工生活的全部吧。但是，感觉自己还是有点那么格格不入。也许，是我不适应这样的环境吧。我不知道有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。即使曾经想过要放弃，现在想想都已经没有什么大不了。

与社会交流为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为应该锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才。人，总是需要去磨练，去拼搏，要不岂不是在人间白走一遭吗？虽然我并不迷信，但我一直相信：既然给你做人的机会，那么就要好好的把握！

以上就是我在20xx年暑假的社会实践报告。也许这并不是是一份很规范很完美的实践报告，但这确实确实是我这些打工日子的所思所想所悟。