

常见的力教学设计(汇总6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。那么什么样的报告才是有效的呢？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。

思修实践报告格式篇一

□xxx

cc技术师范学院附近

(一)横穿绿化带，不走人行道。有些同学为了图方便，无视交通规则，

不走人行道，这种行为不仅违反社会公德而且很危险，建议少冒这种不必要的险。

(三)车辆抢道，在不顾及路人及他人安全的情况下，随意超车，虽说可能有急事可也得考虑一下他人的安全吧，这种行为不仅扰乱了交通秩序还是危险的。

我们是新世纪的大学生，我们要争做文明人，从小事做起，从自身做起，遵守交通规则，人人有责，除了做好我们自己，我们还要鼓励更多的人去遵守交通规则，不闯红灯，不穿绿化带，不乱超车，珍惜自己的生命，更是尊重他人的生命。

我为自己树立一个社会主人公的形象，做一个文明有修养的当代大学生。文明不只是一种习惯，一种理念，而且是一种素质，一种光荣。如果大家对不文明现象熟视无睹，无形中将纵容不文明行为；如果大家都讲文明，那么不文明的行为就会孤立起来。减少不文明现象，大学生本身的努力是最重要

的。增强社会责任感，多一些对别人的关心，是大学生们要做的。勿以善小而不为，勿以恶小而为之，告别不文明行为，做一个人格健全、和谐发展的当代大学生。

思修实践报告格式篇二

社会实践报告

光阴似箭，岁月如梭。时间过得可真快，一转眼，我的暑假生活即将结束。我很庆幸这个暑假到社会的大课堂上开阔了眼界，增长了才干。同时，也磨练了我的意志即将回到教室，心里却一直有一份沉甸甸的东西放不下一一我的汗水，我的快乐。

这个暑假，我很庆幸有机会进入天香楼餐饮商贸公司进行我的暑假社会实践，虽然只有短短的几天，但我过的却很充实，也为有这一次经历而感到自豪。

诚然，社会实践是短暂的，但我想它给我带来的影响却是意义深远的。它使我走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，在实践中检验了自己。这样的经历也给我留下了精彩而美好的回忆。在这几天的社会实践里，公司的领导给予了我们足够的宽容、支持和帮助，让我们充分感受到了领导们“海纳百川的胸襟”，同时也感悟到了“不经历风雨，怎能见彩虹”的真真内涵，更体会到了成功背后的艰辛与不易。

习我们本着“既来之，则安之”的原则。在这次实践中，我严格要求自己，并给自己定制了实践目标及任务如下：

1. 加强巩固已学习的知识，学习新的知识，通过实践工作，加强自身的工作热情
2. 增强自己的动手能力，名不自己的不足。

3. 加强与人的沟通、交流能力，增强社会工作经验。
4. 遵守公司的规章制度，了解公司的概况，工作流程及整体服务环境。
5. 认真，负责的完成本职工作，积累工作经验，增强服务意识。
6. 服从领导安排，虚心向经验丰富的老员工学。

2. 前言

3正文

3. 1. 天香楼餐饮商贸公司实践：

的东西，那么我们就必须去实践。在这次实践中，我们学到了无论干什么事首先态度要好，尤其是像我们这个餐饮行业。服务态度在很大程度上直接与经济挂钩。其实在这里也磨练了我们的耐心，也学会了一些处事的方法。我想这一点在以后的工作中是非常重要的。

话说得好“打铁还要本身硬”，只有不断地用知识去武装自己，并在实践中去不断的检验自己，那么我们才能够在以后的竞争中站稳脚跟，拥有自己的一片天地。

3.1. 1. 实. 践目的：

3. 1. 2. 实践过程

a. 学习，了解天香楼餐饮商贸公司所坚持的原则；

(1) 要求饭菜坚决做到质优、量足、价格合宜。

(2) 以实现客户满意为第一目标。

(3) 每个服务人员必须微笑服务。

(4) 以“五心”、“四美”、“六勤”、“三不怕”在行业竞

争中立足。

b.聆听天香楼餐饮商贸有限公司总经理——田灵对他们管理的概述

公司着力培养一支心理素质健康，思想素质优良，文化素质较高的员工队伍。要求店堂内的每个服务人员必须做到仪表端庄，衣帽整洁，微笑服务，客至如宾，进店有迎语，出店有送声，热心善待每一位进店就餐的顾客，是每一位就餐者吃的有味，高兴而来，满意而归。

会计的工作流程

c.每日根据报表核对营业收入中的明细并进行统计分析

1. 根据餐厅的菜名销售日报核对营业日报明细，特别要注意酒水的原始单据是否齐全，数据是否正确。

2. 核对服务员开出的酒水销售报表，准确无误后与各点菜品销售日报进行核对，三方数量金额必须一致。

3. 根据正确无误的酒水销售报表，对销售的酒水、香烟进行分类统计，详细记录销售数量、金额，并将数据准确无误的输入电脑，保存在销售报表中。

4. 查看内部应酬账单是否有有效人的签名，并将就睡、香烟的销售数量及销售金额计入酒店内部消费表。

5. 核对开出的内部调拨单，将数据计入内部调拨明细表中。

6. 根据统计的数据，做“每日收入统计表”。

3.2探索与发现

因为我主要负责记账，在刚开始的时候确实感到很难，许多事情让我感到很茫然，觉压力很大。或许学起理论的时候还不是特别的难，可当实际问题摆在面前时，才可知自己学到的知识还远远不够，还需要好好地去充实自己。

熟悉一点后，我又会有时填错账单，自己也给公司带来了一些麻烦，好在在天香楼餐饮公司有很多人对我的帮助和支持，他们指出了我的很多不足之处，并且耐心的帮助我改正。同时自己也对“干什么事就怕认真二字”这句话有了更深可得理解，在这里所学到的点点滴滴对我来说都是一笔宝贵的财富。

管理方式。“无规矩不成方圆”，遵守单位规章制度是单位运转的基础之一，任何单位都会有一套属于她的规章制度，有的条款或许枯燥，但他却是必不可少的。其次，不要怕出错，要敢于提问，因为这也是提高自我能力的一种方式。提问首先证明了你在思考，再发问和解答问题的过程中又能够锻炼我们的思维，表达能力和交际能力。

都说现在的工作很难找，通过这次实习，我也真正看到了我们所面临的严峻形式，那就是就业问题。

力，这一点的重要性几乎是决定性的。能力是需要培养和锻炼的，它不是一朝一夕就能解决的。它需要我们随时随地的去积累。

另一方面：就是就业价值观的问题，现在许多大学生毕业后凭着研究生，本科等这些学历，都想找一份体面的工作，对有些服务性的工作根本看不起，认为那些工作对自己来说是大材小用。因此就造成了现在这种状况，找工作难。还有就

是就业技巧，有许多学生在找工作的时候去参加面试的时候会胆怯，不好意思。其实这也会影响我们的就业。那么这就要求我们在学校必须学会锻炼自己，要敢于说话，敢于同陌生人进行交流，绝不放过每一个锻炼自己意志的机会。没有人可以随随便便的成功，成功永远属于那些有准备的人，我们只有靠自己，一步一步去坚实的踏出自己的人生。

3.3. 实践总结

了餐饮服务业作为第三产业它的优势，以及在我们县里的地位。天香楼餐饮商贸公司之所以取得今天的成就，这与天香楼餐饮商贸公司的每一个员工的辛勤劳动和敢于挑战的精神是分不开的。

天香楼餐饮商贸公司它今天的成就只是一个起点，我相信未来它会走的更远在这次社会实践中上至领导层级，下至员工，在这里的每个人每件事都给我留下了非常深刻的印象。更重要的是通过这次活动让我更加深切的感受到成功是需要付出艰辛和努力的。只有经历了“苦其心志，劳其胫骨，饿其体肤，空乏其身”之后，方才能达到成功的彼岸。每一次的失败其中都蕴藏着财富，只有当这些失败中的财富积累到一定的程度后，方才可达到质的飞跃，那是我们也就成功了。

最后，我想说在天香楼餐饮商贸公司实践的这几天，我真很快乐，很充实。

同时，通过这次实践，我对自己也有一个比较准确的定位。发现了自己的许多不足之处，。

理论上模糊和印象不深的东西得到了巩固对自身价值能够进行客观地评价，增长了才干，也使自己对未来有了一个合理的规划，同时也增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。原先理论上欠缺的在实践环节中得到了补偿，加深了对课本理论知识的理解和消化。

4. 结语

短短几天的社会实践时间，转眼已逝，此时真的不知道该如何去描述自己的心情。我觉得更多的是那份恋恋不舍。在短短的几天里，我们所得到的不仅仅有对工作气氛的初步感受，对公司业物的认识，对知识的实践检验，更重要的是，它使我们在不知不觉中，多了一份成熟，添了一份稳重，加了一份智慧。

通过这段日子的实践，我深切感受到大学生活的宝贵，未来我们需要更加的努力，未来也将是机遇与挑战并存的一个阶段。在以后的每一天我都会去认真对待。做一个生活中的有心人，学会去感恩生活，感恩身边的一切。同样这段日子也让我树立起了更加正确的世界观、人生观、价值观。我将在漫漫人生路上一步一个脚印，勇敢地去走过每一步。

同时还要感谢天香楼餐饮商贸公司给我们提供这次实践的机会让我们在实践中检验了自己，认识到了自己的缺陷与不足。

5致谢.

十分感谢这次社会实践的机会。不仅充分的利用了暑假的课余时间，更重要的是，使我从这次实践中体会到本次实践内容的真正意义并且使我对由理论到实践，再由实践到理论这一模式有了深刻的认识，也提高了我今后的学习能力。

思修实践报告格式篇三

三、时间□20xx/4/12~20xx/4/27

四、地点：江苏技术师范学院附近

五、调查方式：通过不同时段观察，拍照，了解校园附近闯红灯情况

六、正文：

七、调查结果，常有以下一些违反交通的情况

(一)横穿绿化带，不走人行道。有些同学为了图方便，无视交通规则，

不走人行道，这种行为不仅违反社会公德而且很危险，建议少冒这种不必要的险。

(三)车辆抢道，在不顾及路人及他人安全的情况下，随意超车，虽说可能有急事可也得考虑一下他人的安全吧，这种行为不仅扰乱了交通秩序还是危险的。

八、调查体会

我们是新世纪的大学生，我们要争做文明人，从小事做起，从自身做起，遵守交通规则，人人有责，除了做好我们自己，我们还要鼓励更多的人去遵守交通规则，不闯红灯，不穿绿化带，不乱超车，珍惜自己的生命，更是尊重他人的生命。

我为自己树立一个社会主人公的形象，做一个文明有修养的当代大学生。文明不只是一种习惯，一种理念，而且是一种素质，一种光荣。如果大家对不文明现象熟视无睹，无形中将纵容不文明行为；如果大家都讲文明，那么不文明的行为就会孤立起来。减少不文明现象，大学生本身的努力是最重要的。增强社会责任感，多一些对别人的关心，是大学生们要做的。勿以善小而不为，勿以恶小而为之，告别不文明行为，做一个人格健全、和谐发展的当代大学生。

思修实践报告格式篇四

20xx年12月31日，浙江工业大学大三学生杨济源因抓小偷在离学校不足200米的地方被捅伤，在医院不治身亡。21岁的杨

杨济源是天津蓟县人□20xx年12月31日22时许，犯罪嫌疑人杨某、卜某某、马某某、张某某等4人在浙工大北门附近行窃时被杨济源和几位大学生发现。杨某被大学生扭获后，在挣脱过程中用随身携带的刀子将杨济源捅伤致死，并与马某某、张某某等一起逃离现场。据事后杨济源的同学说，杨济源是班长，那天晚上本来要和其他班的班长一起召开班长会议，但由于最近同学的手机总被偷，杨济源决定和其他几个同学一起去校门附近抓小偷。可谁也没有想到，善良的杨济源就这样一去不复返，成为我们心底永远的遗憾和怀念。

20xx年1月1日上午，浙江工业大学的论坛里专门开辟了“纪念杨济源”的板块，两小时即已达到2000多帖。杨济源在校内网上最后的签名就是“男人可以没才，可以没钱，但是不可以没责任感”，传遍了校园，成为同学口口相传的名言。“泣别英雄，杨济源走好。”1日傍晚时分，学校在体育馆为杨济源设置了灵堂。直至22时，灵堂门口仍排着队，人流慢慢地移动，在沉重悲怆的哀乐中，许多与杨济源素不相识的同学手持白菊，走到杨济源的遗像前三鞠躬。

英雄，不分年龄和年代。80后、90后正值青春年少的大学生，意气风发，充满理想和抱负，保持着一颗善良纯真的心，为了捍卫责任和正义，甚至可以献出自己宝贵的生命。2008年的汶川大地震，无数大学生赶往灾区，为遭遇灾难的人们送去温暖和希望。北京奥运会的胜利召开，不能说没有千千万万大学生志愿者的无私付出，如此庞大的规模，这在世界各国是罕见的。他们的奉献精神让整个时代为之感动。面对我们的大学生，他们身上闪耀的高尚品质，那些圆滑世故、良心早已泯灭的人难道不感到汗颜吗？事后的纪念和怀念，无论是授予荣誉称号还是给予物质奖励，都于事无补，也是远远不够的。我们的社会还要学会如何去保护这些英雄的人们，保护他们，就是保护一种精神、一种品质，让这种精神远远传承下去。

2009年10月24日，为救两名落水少年，湖北长江大学10多名

大学生手拉手扑进江中营救，两名少年获救，而3名大学生不幸被江水吞没，英勇献身。这是一条令人倍感沉重的消息。三个青春灿烂的生命以一种高尚的方式瞬间离我们而去，三个家庭却又势必因此而承受巨大悲痛。许多同学都对这10多名大学生特别是英勇献身的3人致以了崇高的敬意。

“生命至上原则”近些年时常被人提及，这一原则具有许多合理性和积极的现实意义，但同时，却也存在过于泛化的倾向和表现，甚至被完全等同于“个人至上”或“个体生命至上”，或直接成为“人不为己，天诛地灭”或“个人中心主义”的堂皇变种。不可否认，对自己生命保持起码的尊重和敬畏，也是“生命至上”的一种具体表现，但“生命至上”在本质上绝非全部指向自我。湖北这10多名大学生结人梯救落水少年的举动，未尝不是“生命至上”的体现，只不过指向的是他人而已。事实上也正因为如此，让其“额外”获得了另一种更为灿烂的道德价值。也就是说，我们不能笼统地把“生命至上原则”作为讨论“值不值得”的逻辑前提，更不能把“不值得”结论简单地建立在“自我生命至上”的基础之上。

此外，有人认为，“生命至上”原则下还应“科学施救”，这固然没错。但在落水生命稍纵即逝的突发事件和危急情况里，更加彰显的是人的本能和个体固有的道德底蕴，何况“结人梯”的施救方法并非毫无“科学”和理性含量。

见义勇为是当前社会经久不衰的话题。现实中既有像魏青刚似的英雄给人们带来的感动，又有“英雄流血又流泪”事件给人们带来的心痛，还有未成年人盲目见义勇为而献身使人们感动和心痛的同时开始的反思。中国人民大学法律社会研究所所长周孝正表示：“‘80后’、‘90后’是有个性、有想法的一代，可以为国争光，勇夺奥运冠军；可以在抗震救灾、奥运、国庆盛典、世博会中身体力行，展现志愿者风采；也可以结梯救人，英勇献身。”这些都说明了见义勇为作为一个时代命题的价值和意义。

匡扶正义、见义勇为是中华民族传统美德，多少年来，是激励人们与邪恶作斗争的精神支柱。但在社会转型的前提下，传统的社会习惯正发生着前所未有的巨变，人们的价值取向发生极大变化，社会道德水准会出现一定程度的滑坡，抱着“自扫门前雪，莫管他人瓦上霜”的看客心理。这些都是社会失范的表现。

见义勇为，《辞海》中解释为看到合乎正义的事便勇敢地去。最早出现于《论语为政》：“见义不为，无勇也”。广义上说一般的好人好事、互助行为也属于见义勇为，应当倡导，而如何才能在全社会有效地形成见义勇为氛围更是我们应直面的问题。无庸讳言，道德的教化始终是我们倡导见义勇为的有效途径，社会应利用各种新闻媒体，对典型的事例进行大力宣传，弘扬正气。在寒江救人的英雄赵传宇的母校长江大学，出现的三个大学生的英勇事迹，在我们感佩之余，也带给我们新的思索。

见义勇为是时代精神的具体体现，是构建社会主义和谐社会的重要内容。正义不是自然而然地降临到我们的生活中的，它需要每一个社会成员竭力维护。社会是一个联合体，只有相互搀扶，相互为善，世界才可以变成一个美好的人间。三个大学生为我们树立了典范。

学者尼尔·麦考密克指出：“制度道德有两个范畴：一方面，它必须尽可能地适应所设想的文明社会的实际的法律制度和政治。另一方面，就符合这一适应的要求而言，它应当可能紧密地接近我们的背景政治道德的理想。”只有将崇高的道德理想与见义勇为法律制度的完美结在一起，才能发挥出鼓励公民进行见义勇为的积极性，才能促进公民道德建设和良好社会风气的形成。

哈罗德·罗森堡的《荒漠之死》中的一句话，“一代人的标志是时尚，但历史的内容不仅是服装和行话。一个时代的人们不是担起属于他们时代的变革的重负，便是在它的压力之

下死于荒野。”的确如此，渐趋成熟的“90后”大学生频繁登上社会舞台的中心，并扮演着愈来愈重要的角色。他们开始有所担当、有所坚守，也在诸多方面赢得越来越多人的肯定和敬重。

思修社会实践调研报告

思政课寒假社会实践调查报告

社会实践支教报告范文

教师社会实践报告范文

暑假社会实践报告范文

广电社会实践报告范文

寒假社会实践调研报告范文

打扫校园社会实践报告范文

暑假招生社会实践报告范文

思修实践报告格式篇五

思修关于大学生家庭沟通现状的调查报告

沟通是家庭和睦的金钥匙。“幸福家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸……”幸福家庭相似之处在于气氛和谐、成员平等、言论民主，做到这些“沟通”是重要一环。家庭也是一个小社会，特别是几代人一起的生活状态，家庭琐事、误会纠纷、经济往来，方方面面很容易产生矛盾，老话说“一个锅里吃饭，舌头没有不碰牙的，勺子没有不碰锅沿的”。很多时候是小事，琐碎到生气后冷静下来，想辨辨是

非，都记不清为什么。谁都不想把矛盾激化，那么积极解决问题吧，从沟通开始。

可是随着时代日新月异的发展和环境生活的不断变迁以及观念的不断更新变化，许多家庭的沟通方式都出现了许多的问题，以至于造成不和谐美满甚至家庭破裂的情况。社会的步调日益加快，家人间相处的时间比早些年少了太多，更不要说和和气气的坐在一起唠家常了。家长与子女之间的沟通问题，的确是一个值得关注的问题，从小的方面讲，两代人的沟通会影响整个家庭的氛围；从大的方面看，两代人的沟通决定着中国社会的各项工作衔接是否妥当。而目前的状况是，子女与家长的沟通正越来越少，这也就说明了我们小组调查分析的意义所在，即通过问卷的形式反映大学生家庭沟通的现状，通过统计和关联分析，一定程度上得出形成该现状的原因及解决方案。

1、调查时间□20xx年11月1号—20xx年11月20号

2、行程安排：

1—5号确定调查内容，并制定相应的调查问卷

6号发放调查问卷，并对调查对象的疑难问题作解答

3、研究方法：本次调查的方法为网上在线问卷调查

4、研究工具：调查问卷制作软件

1、本次调查的受访同学有60名，其中女生26个，男生34个，大一新生59个，大二1个。

2、有过半数的受访者表示自己与家人关系基本理想，有25名同学认为非常理想，但极少数反映很不理想，说明年轻一代与家人关系基本和谐，但也有少数极端情况。

3、在与父母联系频率的数据中，我们发现接近一半的同学会每周与家人联系，有17人每两三天一次，有9人会每天联系，有3人表示他们的联系频率会更低。由此看出，大学生与家人联系还是比较频繁的，但也存在个别不怎么联系。

4、在与父母不常联系的原因上，他们多数表示是学习生活太忙导致的。说明该给大学生适当减压了。

5、有过半数的受访者表示很少或几乎不与父母吵架，剩下的大都表示偶尔也会有，这说明我们大学生与父母是能够好好相处的。

6、当问及在家和学校哪里更开心时，大多数人选择了家，说明我们大学生还是比较恋家并且家庭和睦的。

7、再做决定时，几乎全部受访者表示将综合考虑家人和自己的观点，说明我们是对父母保有一定程度的肯定与尊重的。

思修实践报告格式篇六

二、参加者：吴云刚、孟艳萍、范丹、李越、周诗卉、徐欣怡、孙超、沈

小飞、瞿辉、杨金鹏

三、时间□20xx/4/12~20xx/4/27

四、地点：江苏技术师范学院附近

五、调查方式：通过不同时段观察，拍照，了解校园附近闯红灯情况

六、正文：

七、调查结果，常有以下一些违反交通的情况

(一)横穿绿化带，不走人行道。有些同学为了图方便，无视交通规则，

不走人行道，这种行为不仅违反社会公德而且很危险，建议少冒这种不必要的险。

(三)车辆抢道，在不顾及路人及他人安全的情况下，随意超车，虽说可能有急事可也得考虑一下他人的安全吧，这种行为不仅扰乱了交通秩序还是危险的。

八、调查体会

我们是新世纪的大学生，我们要争做文明人，从小事做起，从自身做起，遵守交通规则，人人有责，除了做好我们自己，我们还要鼓励更多的人去遵守交通规则，不闯红灯，不穿绿化带，不乱超车，珍惜自己的生命，更是尊重他人的生命。

我为自己树立一个社会主人公的形象，做一个文明有修养的当代大学生。文明不只是一种习惯，一种理念，而且是一种素质，一种光荣。如果大家对不文明现象熟视无睹，无形中将纵容不文明行为；如果大家都讲文明，那么不文明的行为就会孤立起来。减少不文明现象，大学生本身的努力是最重要的。增强社会责任感，多一些对别人的关心，是大学生们要做的。勿以善小而不为，勿以恶小而为之，告别不文明行为，做一个人格健全、和谐发展的当代大学生。

思修实践报告格式篇七

一、实践的目的：调查闯红灯情况

二、参加者：吴云刚、孟艳萍、范丹、李越、周诗卉、徐欣怡、孙超、沈

小飞、瞿辉、杨金鹏

三、时间□20xx/4/12~20xx/4/27

四、地点：江苏技术师范学院附近

五、调查方式：通过不同时段观察，拍照，了解校园附近闯红灯情况

六、正文：

七、调查结果，常有以下一些违反交通的情况

(一)横穿绿化带，不走人行道。有些同学为了图方便，无视交通规则，

不走人行道，这种行为不仅违反社会公德而且很危险，建议少冒这种不必要的险。

(三)车辆抢道，在不顾及路人及他人安全的情况下，随意超车，虽说可能有急事可也得考虑一下他人的安全吧，这种行为不仅扰乱了交通秩序还是危险的。

八、调查体会

我们是新世纪的大学生，我们要争做文明人，从小事做起，从自身做起，遵守交通规则，人人有责，除了做好我们自己，我们还要鼓励更多的人去遵守交通规则，不闯红灯，不穿绿化带，不乱超车，珍惜自己的生命，更是尊重他人的生命。

我为自己树立一个社会主人公的形象，做一个文明有修养的当代大学生。文明不只是一种习惯，一种理念，而且是一种素质，一种光荣。如果大家对不文明现象熟视无睹，无形中将纵容不文明行为；如果大家都讲文明，那么不文明的行为就

会孤立起来。减少不文明现象，大学生本身的努力是最重要的。增强社会责任感，多一些对别人的关心，是大学生们要做的。勿以善小而不为，勿以恶小而为之，告别不文明行为，做一个人格健全、和谐发展的当代大学生。

□2□

今年暑假注定是忙碌而充实的，因为学校和思修课的要求，我们需要进行暑假的社会实践活动，可以选择调研活动，也可以选择暑假期间外出打工。我选择了打工。本来我打算到我姐姐介绍的苏宁电器去做接线小姐，但由于我们放假放得实在是太晚了，这份工作就被别人抢去了。没办法，我只好靠我妈妈的关系，进到她所在的公司上班。因为是私人企业，老板是我的舅舅，所以我分配到的工作相比其他来公司实践的学生要轻松些。舅舅的公司做的是出口贸易，生产赛马用的马具出口到香港，英国等赛马十分流行的地方。我所做的工作就是给已经生产好的产品贴上标签，清点后装箱。虽然简单，却十分重要，因为这是所有生产环节中的最后一环，出了一点差错就会影响出货进度，我必须兢兢业业才能避免出错。

其实每天贴标签，装箱也是很枯燥无味的，我也在工作之余向我妈妈发过牢骚，但这不就是工作吗？即使以后我踏上了真正的工作岗位，认了一个职务之后，每天所要做的也不过就是一样的事情。一样的工作，不一样的是心态。心态调整好了，每天都充满干劲儿，若是心态没有到达最佳状态，就没有继续下去的动力。

其实我的专业是商务英语，我本以为做了这份工作我是接触不到与我专业有关的事的。但巧的是，舅舅公司里的英语翻译一职在这一阶段真好空缺，而出口贸易总得和外国人打交道，所以我这唯一学英语的大学生就顺理成章的暂代了英语翻译的职位。虽然一开始时外国公司发来的全英文的电子邮件需要花费掉我很长的时间来理解，但随着日子的推移，我

与外国公司经理的msn交流也顺利了许多。当我得知通过我和外国公司的交流顺利达成几笔交易的时候，内心的喜悦之情瞬间膨胀，兴奋得快要飘起来的感觉真的难以形容的美妙！通过自己的劳动种出的果实总是格外香甜。

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，回首这一个月的实践活动，我的内心充满着激动，也有着无限的感慨。

这次的暑假实践让我对今后就业工作有了以下几点认识：

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。以前我从没有与他人一起工作的经验，使我与别人对话时不会应变，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。别人给的意见要听取，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。没有社会工作经验没有关系。重要的是认同自己的能力不比别人差。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？有自信就能使自己更有活力更有精神。

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，就有些害怕了。自己觉得困难挺多，社会经验缺乏，学历不足等种种原因使我觉得自己很渺小，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。如妈妈所说的“在外面你就要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，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，当克服心理的障碍，那一

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。有勇气面对才是关键，勇气通往天堂，怯懦通往地狱。

四. 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。

如今就业环境不容乐观，竞争形式日趋激烈，忧虑和压力于时时困扰着将要走出大学校园的大学生们。打工实践虽然很短，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。

思修实践报告格式篇八

思修课社会实践报告应该怎么写?为此范文小编为大家整理了相关的三篇范文，希望大家能够喜欢!

一、实践的目的:调查闯红灯情况

三、时间:20xx/4/12~20xx/4/27

四、地点:江苏技术师范学院附近

五、调查方式:通过不同时段观察，拍照，了解校园附近闯红灯情况

六、正文:

良好的教育往往能开化文明，约束人们的行为，引导良好的社会风气，让社会朝着进步的方向发展，然而就在这种大方向下，仍有一些不良行为发生，而这种事在高校的周边也数见不鲜，缺少公德意识。

遵守公德，尊重他人，是一个现代人的基本素质，良好的品德在很多小事上都能体现，也正是在小事上，反映出一些公民公德意识的缺乏。

尤其是受着高等教的大学生，受着高等的教育，怎么还做出低等的行为？

七、调查结果，常有以下一些违反交通的情况

思修社会实践报告优秀范文社会实践报告(一)横穿绿化带，不走人行道。

有些同学为了图方便，无视交通规则，

不走人行道，这种行为不仅违反社会公德而且很危险，建议少冒这种不必要的险。

(三)车辆抢道，在不顾及路人及他人安全的情况下，随意超车，虽说可能有急事可也得考虑一下他人的安全吧，这种行为不仅扰乱了交通秩序还是危险的。

八、调查体会

我们是新世纪的大学生，我们要争做文明人，从小事做起，从自身做起，遵守交通规则，人人有责，除了做好我们自己，我们还要鼓励更多的人去遵守交通规则，不闯红灯，不穿绿化带，不乱超车，珍惜自己的生命，更是尊重他人的生命。

我为自己树立一个社会主人公的形象，做一个文明有修养的当代大学生。

文明不只是一种习惯，一种理念，而且是一种素质，一种光荣。

如果大家对不文明现象熟视无睹，无形中将纵容不文明行为；

如果大家都讲文明，那么不文明的行为就会孤立起来。

减少不文明现象，大学生本身的努力是最重要的。

增强社会责任感，多一些对别人的关心，是大学生们要做的。

今年暑假注定是忙碌而充实的，因为学校和思修课的要求，我们需要进行暑假的社会实践活动，可以选择调研活动，也可以选择暑假期间外出打工。

我选择了打工。

本来我打算到我姐姐介绍的苏宁电器去做接线小姐，但由于我们放假放得实在是太晚了，这份工作就被别人抢去了。

没办法，我只好靠我妈妈的关系，进到她所在的公司上班。

因为是私人企业，老板是我的舅舅，所以我分配到的工作相比其他来公司实践的学生要轻松些。

舅舅的公司做的是出口贸易，生产赛马用的马具出口到香港，英国等赛马十分流行的地方。

我所做的工作就是给已经生产好的产品贴上标签，清点后装箱。

虽然简单，却十分重要，因为这是所有生产环节中的最后一环，出了一点差错就会影响出货进度，我必须兢兢业业才能避免出错。

其实每天贴标签，装箱也是很枯燥无味的，我也在工作之余向我妈妈发过牢骚，但这不就是工作吗？即使以后我踏上了真正的工作岗位，认了一个职务之后，每天所要做的也不过就是一样的事情。

一样的工作，不一样的是心态。

心态调整好了，每天都充满干劲儿，若是心态没有到达最佳状态，就没有继续下去的动力。

其实我的专业是商务英语，我本以为做了这份工作我是接触不到与我专业有关的事的。

但巧的是，舅舅公司里的英语翻译一职在这一阶段真好空缺，而出口贸易总得和外国人打交道，所以我这唯一学英语的大学生就顺理成章的暂代了英语翻译的职位。

虽然一开始时外国公司发来的全英文的电子邮件需要花费掉我很长的时间来理解，但随着日子的推移，我与外国公司经理的msn交流也顺利了许多。

当我得知通过我和外国公司的交流顺利达成几笔交易的时候，内心的喜悦之情瞬间膨胀，兴奋得快要飘起来的感觉真的难以形容的美妙！通过自己的劳动种出的果实总是格外香甜。

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，回首这一个月的实践活动，我的内心充满着激动，也有着无限的感慨。

这次的暑假实践让我对今后就业工作有了以下几点认识：

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。

以前我从没有与他人一起工作的经验，使我与别人对话时不

会应变，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。

别人给的意见要听取，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。

没有社会工作经验没有关系。

重要的是认同自己的能力不比别人差。

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？有自信就能使自己更有活力更有精神。

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，就有些害怕了。

自己觉得困难挺多，社会经验缺乏，学历不足等种种原因使我觉得自己很渺小，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。

如妈妈所说的“在外面你就要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，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。

有勇气面对才是关键，勇气通往天堂，怯懦通往地狱。

四、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。

如今就业环境不容乐观，竞争形式日趋激烈，忧虑和压力于时时困扰着将要走出大学校园的大学生们。

打工实践虽然很短，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。

我们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的知道，“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。

()我们要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题的能力，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是需要依靠实践的经验和锻炼的。

面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得我们应该转变观念，不要简单地把暑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。

大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。

我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。

社会却是一所更能锻炼人的综合性大学。

只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件，才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。

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。

“千里之行，始于足下”，这一个月短暂而又充实的实习，

我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，一个过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。

通过这次的实习，我通过亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更重要的是检查一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认，找出自己的不足和差距所在。

在这种地方，看得到机会，挑战。

有时会把自己与那些出入写字楼的同样年轻的人比较，心里真的感受到那很明显的差距，当然，这种差距并不是一时一日而起，所以，出到外面，一个正确的心理定位但显得格外重要，不然，常常因为比较把自己看得很不平衡，而迷失自己的方向，那些在我们前头的人们，可以当作是榜样，但不可过多的去计较，自己能做到何种程度，应该有一个很明了很中性的认识，不能过于攀比，更不可自以为是。

结束工作的时候，心里就有一种很渴望的感觉，明白了自己与社会所需的要求，因为现在毕业求职，特别是对于像自己一般的人的时候，是社会，职业选择自己，而不是自己去选择职业，这应该就是所谓的先就业再择业吧。

虽然这是我的一次社会实践，但我认为这是一次成功的，有用的，受益匪浅的社会实践，这将会对我的以后学习起很大的帮助，也将为我积累下更多的社会经验。

20**年12月31日，浙江工业大学大三学生杨济源因抓小偷在离学校不足200米的地方被捅伤，在医院不治身亡。

21岁的杨济源是天津蓟县人。

20**年12月31日22时许，犯罪嫌疑人杨某、卜某某、马某某、张某某等4人在浙工大北门附近行窃时被杨济源和几位大学生发现。

杨某被大学生扭获后，在挣脱过程中用随身携带的刀子将杨济源捅伤致死，并与马某某、张某某等一起逃离现场。

据事后杨济源的同学说，杨济源是班长，那天晚上本来要和其他班的班长一起召开班长会议，但由于最近同学的手机总被偷，杨济源决定和其他几个同学一起去校门附近抓小偷。

可谁也没有想到，善良的杨济源就这样一去不复返，成为我们心底永远的遗憾和怀念。

20**年1月1日上午，浙江工业大学的论坛里专门开辟了“纪念杨济源”的板块，两小时即已达到2000多帖。

杨济源在校内网上最后的签名就是“男人可以没才，可以没钱，但是不可以没责任感”，传遍了校园，成为同学口口相传的名言。“泣别英雄，杨济源走好。”1日傍晚时分，学校在体育馆为杨济源设置了灵堂。

直至22时，灵堂门口仍排着队，人流慢慢地移动，在沉重悲怆的哀乐中，许多与杨济源素不相识的同学手持白菊，走到杨济源的遗像前三鞠躬。

英雄，不分年龄和年代。

80后、90后正值青春年少的大学生，意气风发，充满理想和抱负，保持着一颗善良纯真的心，为了捍卫责任和正义，甚至可以献出自己宝贵的生命。

2008年的汶川大地震，无数大学生赶往灾区，为遭遇灾难的人们送去温暖和希望。

北京奥运会的胜利召开，不能说没有千千万万大学生志愿者的无私付出，如此庞大的规模，这在世界各国是罕见的。

他们的奉献精神让整个时代为之感动。

面对我们的大学生，他们身上闪耀的高尚品质，那些圆滑世故、良心早已泯灭的人难道不感到汗颜吗？事后的纪念和怀念，无论是授予荣誉称号还是给予物质奖励，都于事无补，也是远远不够的。

我们的社会还要学会如何去保护这些英雄的人们，保护他们，就是保护一种精神、一种品质，让这种精神远远传承下去。

20**年10月24日，为救两名落水少年，湖北长江大学10多名大学生手拉手扑进江中营救，两名少年获救，而3名大学生不幸被江水吞没，英勇献身。

这是一条令人倍感沉重的消息。

三个青春灿烂的生命以一种高尚的方式瞬间离我们而去，三个家庭却又势必因此而承受巨大悲痛。

许多同学都对这10多名大学生特别是英勇献身的3人致以了崇高的敬意。

“生命至上原则”近些年时常被人提及，这一原则具有许多合理性和积极的现实意义，但同时，却也存在过于泛化的倾向和表现，甚至被完全等同于“个人至上”或“个体生命至上”，或直接成为“人不为己，天诛地灭”或“个人中心主义”的堂皇变种。

不可否认，对自己生命保持起码的尊重和敬畏，也是“生命至上”的一种具体表现，但“生命至上”在本质上绝非全部指向自我。

湖北这10多名大学生结人梯救落水少年的举动，未尝不是“生命至上”的体现，只不过指向的是他人而已。

事实上也正因为如此，让其“额外”获得了另一种更为灿烂的道德价值。

也就是说，我们不能笼统地把“生命至上原则”作为讨论“值不值得”的逻辑前提，更不能把“不值得”结论简单地建立在“自我生命至上”的基础之上。

此外，有人认为，“生命至上”原则下还应“科学施救”，这固然没错。

但在落水生命稍纵即逝的突发事件和危急情况里，更加彰显的是人的本能和个体固有的道德底蕴，何况“结人梯”的施救方法并非毫无“科学”和理性含量。

见义勇为是当前社会经久不衰的话题。

现实中既有像魏青刚似的英雄给人们带来的感动，又有“英雄流血又流泪”事件给人们带来的心痛，还有未成年人盲目见义勇为而献身使人们感动和心痛的同时开始的反思。

中国人民大学法律社会研究所所长周孝正表示：“‘80后’、‘90后’是有个性、有想法的一代，可以为国争光，勇夺奥运冠军；可以在抗震救灾、奥运、国庆盛典、世博会中身体力行，展现志愿者风采；也可以结梯救人，英勇献身。”这些都说明了见义勇为作为一个时代命题的价值和意义。

匡扶正义、见义勇为本是中华民族传统美德，多少年来，是激励人们与邪恶作斗争的精神支柱。

但在社会转型的前提下，传统的社会习惯正发生着前所未有的巨变，人们的价值取向发生极大变化，社会道德水准会出

现一定程度的滑坡，抱着“自扫门前雪，莫管他人瓦上霜”的看客心理。

这些都是社会失范的表现。

见义勇为，《辞海》中解释为看到合乎正义的事便勇敢地去

做。

最早出现于《论语为政》：“见义不为，无勇也”。

广义上说一般的好人好事、互助行为也属于见义勇为，应当倡导，而如何才能在全社会有效地形成见义勇为氛围更是我们应直面的问题。

无庸讳言，道德的教化始终是我们倡导见义勇为的有效途径，社会应利用各种新闻媒体，对典型的事例进行大力宣传，弘扬正气。

在寒江救人的英雄赵传宇的母校长江大学，出现的三个大学生的英勇事迹，在我们感佩之余，也带给我们新的思索。

见义勇为是时代精神的具体体现，是构建社会主义和谐社会的重要内容。

正义不是自然而然地降临到我们的生活中的，它需要每一个社会成员竭力维护。

社会是一个联合体，只有相互搀扶，相互为善，世界才可以变成一个美好的人间。

三个大学生为我们树立了典范。

学者尼尔·麦考密克指出：“制度道德有两个范畴：一方面，它必须尽可能地适应所设想的文明社会的实际的法律制度和政治。

另一方面，就符合这一适应的要求而言，它应当可能紧密地接近我们的背景政治道德的理想。”只有将崇高的道德理想与见义勇为法律制度的完美结在一起，才能发挥出鼓励公民进行见义勇为的积极性，才能促进公民道德建设和良好社会风气的形成。

哈罗德·罗森堡的《荒漠之死》中的一句话，“一代人的标志是时尚，但历史的内容不仅是服装和行话。

一个时代的人们不是担起属于他们时代的变革的重负，便是在它的压力之下死于荒野。”的确如此，渐趋成熟的“90后”大学生频繁登上社会舞台的中心，并扮演着愈来愈重要的角色。

他们开始有所担当、有所坚守，也在诸多方面赢得越来越多人的肯定和敬重。

思修实践报告格式篇九

报告题目应该用简短、明确的文字写成，通过标题把实践活动的内容、特点概括出来。题目字数要适当，一般不宜超过20个字。如果有些细节必须放进标题，为避免冗长，可以设副标题，把细节放在副标题里。

3. 摘要(有英文摘要的中文在前，英文在后)

报告需配摘要，摘要应反映报告的主要内容，概括地阐述实践活动中得到的基本观点、实践方法、取得的成果和结论。摘要字数要适当，中文摘要一般以200字左右为宜，英文摘要一般至少要有100个实词。摘要包括：

a)“摘要”字样；

b)摘要正文；

c)关键词；

d)中图分类号。

正文是实践报告的核心内容，是对实践活动的详细表述。这部分内容为作者所要论述的主要事实和观点，包括介绍实践活动的目的、相关背景、时间、地点、人员、调查手段组成，以及对实践活动中得到的结论的详细叙述。

要能够体现解放思想、实事求是、与时俱进的思想路线，有新观点、新思路；坚持理论联系实际，对实际工作有指导作用和借鉴作用，能提出建设性的意见和建议；报告内容观点鲜明，重点突出，结构合理，条理清晰，文字通畅、精炼。

字数一般控制在5000字以内。

结束语包含对整个实践活动进行归纳和综合而得到的收获和感悟，也可以包括实践过程中发现的问题，并提出相应的解决办法。

谢辞通常以简短的文字对在实践过程与报告撰写过程中直接给予帮助的指导教师、答疑教师和其他人员表示谢意。

参考文献是实践报告不可缺少的组成部分，它反映实践报告的取材来源、材料的广博程度和材料的可靠程度，也是作者对他人知识成果的承认和尊重。

对于某些不宜放在正文中，但又具有参考价值的内容可以编入实践报告的附录中。

实践报告的写作过程应包括以下步骤：收集资料、拟订报告提纲、起草、修改、定稿等。各个步骤具体做法如下：

资料是撰写实践报告的基础。收集资料的途径主要有：通过实地调查、社会实践或实习等渠道获得；从校内外图书馆、资料室已有的资料中查找。

拟订报告提纲是作者动笔行文前的必要准备。根据报告主题的需要拟订该文结构框架和体系。我们在起草报告提纲后，可请指导教师审阅修改。

报告提纲确定后，可以动手撰写实践报告的初稿。在起草时应尽量做到“纲举目张、顺理成章、详略得当、井然有序”。

报告初稿写之后，需要改正草稿中的缺点或错误，因此应反复推敲修改后，才能定稿。

实践报告要用学校规定的稿纸单面书写(必须用黑或兰黑墨水)或用计算机打印，正文中的任何部分不得写到稿纸边框线以外。稿纸不得左右加贴补写正文和图表的纸条，或随意接长截短。用计算机排版、打印一律用a4打印纸。版式要求如下：标题(“小二”“华文中宋”或“黑体”“加粗”居中)，学院及作者名称(“四号”“仿宋体”居中，学院名称与作者名称之间应空两格)，目录(“二号”“黑体”居中)内容(“小四号”“宋体”)，摘要(“四号”“黑体”“加粗”)：内容(“四号”“仿宋”)，关键词(“四号”“黑体”“加粗”)，正文内容(“四号”“宋体”)。实践报告中汉字必须使用国家正式公布过的规范字。

实践报告中的标点符号应准确使用。

科学技术名词术语采用全国自然科学名词审定委员会公布的规范词或国家标准、部标准中规定的名称，尚未统一规定或叫法有争议的名词术语，可采用惯用的名称。使用外文缩写代替某一名词术语时，首次出现时应在括号内注明全称。外国人名一般采用英文原名，按名前姓后的原则书写。一般很熟知的外国人名(如牛顿、爱因斯坦、达尔文、马克思等)应

按通常标准译法写译名。

实践报告中的量和单位必须符合用中华人民共和国的国家标准gb3100—gb3102-93。它是以国际单位制(SI)为基础的。非物理量的单位，如件、台、人、元等，可用汉字与符号构成组合形式的单位，例如件/台、元/km。

实践报告中的测量、统计数据一律用阿拉伯数字；在叙述中，一般不宜用阿拉伯数字。

实践报告的全部标题层次应统一、有条不紊，整齐清晰，相同的层次应采用统一的表示体例，正文中各级标题下的内容应同各自的标题对应，不应有与标题无关的内容。

章节编号方法应采用分级阿拉伯数字编号方法，第一级为“1”、“2”、“3”等，第二级为“2.1”、“2.2”、“2.3”等，第三级为“2.2.1”、“2.2.2”、“2.2.3”等，但分级阿拉伯数字的编号一般不超过四级，两级之间用下角圆点隔开，每一级的末尾不加标点。

今年暑假注定是忙碌而充实的，因为学校和思修课的要求，我们需要进行暑假的社会实践活动，可以选择调研活动，也可以选择暑假期间外出打工。我选择了打工。本来我打算到我姐姐介绍的苏宁电器去做接线小姐，但由于我们放假放得实在是太晚了，这份工作就被别人抢去了。没办法，我只好靠我妈妈的关系，进到她所在的公司上班。因为是私人企业，老板是我的舅舅，所以我分配到的工作相比其他来公司实践的学生要轻松些。舅舅的公司做的是出口贸易，生产赛马用的马具出口到香港，英国等赛马十分流行的地方。我所做的工作就是给已经生产好的产品贴上标签，清点后装箱。虽然简单，却十分重要，因为这是所有生产环节中的最后一环，出了一点差错就会影响出货进度，我必须兢兢业业才能避免出错。

其实每天贴标签，装箱也是很枯燥无味的，我也在工作之余向我妈妈发过牢骚，但这不就是工作吗？即使以后我踏上了真正的工作岗位，认了一个职务之后，每天所要做的也不过就是一样的事情。一样的工作，不一样的是心态。心态调整好了，每天都充满干劲儿，若是心态没有到达最佳状态，就没有继续下去的动力。

其实我的专业是商务英语，我本以为做了这份工作我是接触不到与我专业有关的事的。但巧的是，舅舅公司里的英语翻译一职在这一阶段真好空缺，而出口贸易总得和外国人打交道，所以我这唯一学英语的大学生就顺理成章的暂代了英语翻译的职位。虽然一开始时外国公司发来的全英文的电子邮件需要花费掉我很长的时间来理解，但随着日子的推移，我与外国公司经理的msn交流也顺利了许多。当我得知通过我和外国公司的交流顺利达成几笔交易的时候，内心的喜悦之情瞬间膨胀，兴奋得快要飘起来的感觉真的难以形容的美妙！通过自己的劳动种出的果实总是格外香甜。

短暂又难忘的实践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，回首这一个月的实践活动，我的内心充满着激动，也有着无限的感慨。

这次的暑假实践让我对今后就业工作有了以下几点认识：

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。以前我从没有与他人一起工作的经验，使我与别人对话时不会应变，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。别人给的意见要听取，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。没有社会工作经验没有关系。重要的是认同自己的能力不比别人差。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？有自信就能使自己更有活力更有精神。

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，就有些害怕了。自己觉得困难挺多，社会经验缺乏，学历不足等种种原因使我觉得自己很渺小，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。如妈妈所说的“在外面你就要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，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。有勇气面对才是关键，勇气通往天堂，怯懦通往地狱。