

加油站实践报告总结(优秀7篇)

在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。报告的作用是帮助读者了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟！

加油站实践报告总结篇一

暑期社会实践已经结束，为期一周的赴江西篁碧畲族乡之行至今难忘，在实践期间，我负责的是社会调查组，通过走访居民，企业及与乡交流的形式，了解当地的社会经济和居民生活情况。

江西作为一个经济不怎么发达的人口大省，在各公共场合我看到了经济差距下素质的差距，新火车站建设的很好，尽管尚未完全投入使用，但破坏程度令人心酸。

进乡的山路崎岖，车子在黑夜里足足开了三小时，接下来的几天我们在这儿见到了城市里少见的一番情景：清新秀丽的自然风景，淳朴好客的居民，令人惊叹的古老文化，还有农村简陋的设施和贫困农民的艰苦生活。期间有很多片段使我记忆深刻，感慨颇深。

与世无争的平和：由于地处偏僻，山高地少，这儿的农民基本过着自给自足的农作生活，平常上山砍毛竹贴补家用，加上山清水秀，俨然成了与世隔绝的世外桃源，给人与世无争的平和与安静，若不与山外经济发达地区相比，我想他们的生活是幸福安详的。山里很少有远道而来的客人，于是农家人异常热情好客，尽管有些人不懂普通话，但脸上总挂着友好的笑容，招待我们的阿姨还拿出珍藏的野生菇招待我们，据说这些野生菇很难得，市场上价格昂贵。

难忘的农家生活：当地卫生设施较差，每次上厕所都是痛苦的经历，此外，饮用水是天然的井水，是否符合饮用水标准还有待检测，但与全国更贫困的地方相比，当地建设成果还是令人欣慰的。最难忘的还是大家在繁星下的溪边洗澡，洗衣服，这种经历恐怕今后都很难再有了。

天真淳朴的孩子们：实践的一部分内容是支教，孩子们很兴奋，来的学生越来越多，他们很乖的配合我们，大声地跟读，认真学习《同一首歌》，《北京欢迎你》，孩子们的奶声奶气给我们留下深刻印象，或许他们不懂得歌词的含义，但我们听着是一阵阵心酸，一个队员还好几次偷偷溜出去，为的就是不让孩子们看见自己流泪。孩子们对拍照感觉很新奇，很兴奋，每当我们给大家照完像，大伙儿就蜂拥而上，把我们围个水泄不通，争着看照片。离开前一天孩子们抢着让我们在本子上签名，要中文还要英文的，还说要给我们写信。我们离开时是清晨五点多，天还朦朦亮，可孩子们早早的等在那儿为我们送行，直到车子缓缓离去，窗外孩子们的脸渐渐模糊.....令人心酸的穷苦老人：在走访期间，一位老奶奶和一位老爷爷使我印象深刻，他们都是贫困户，其中老奶奶是患白内障没钱看病致残，她和哑巴儿子住在一起，削瘦的背影摸索着前进，灰暗的房子里，老奶奶探索着往灶子里塞着柴火煮饭，看着这幅画面，一阵酸楚涌上心头，而此时我能做的仅仅是告诉老人：要注意身体啊，但老人听不懂.....

官民的团结同心：乡很简陋，八十年代的建筑，但这儿的村官给人的印象很尽职，他们谈道，自然灾害冲垮了街道，卫生院，电线杆等很多基础设施，农民生活陷入前所未有的困境，当地人总不能等着上级来救援吧，于是官民一起整修，由于过度疲劳，好几个干部参加完白天的救灾，晚上回来打点滴。一位村书记还谈道，给乡里的拨款是国家规定的最低限额，计划乡里的钱怎么花要比计划自家的更花心思，她还说道，乡里急需解决的问题很多，常常陷入力不从心的愁苦中。

看到这些情景，我第一次感觉我们来了，总该为他们做点什么，也有责任为当地人留下什么，乡民们致富的愿望是如此热切，乡民们看到我们来同样对我们寄予了期望。我们能做的是尽量号召媒体来关注贫困，但我一次次的感受着：自己的力量是如此渺小，这几天做的，感受的仍然不够多。在调查中，我不只一次的在心底感慨：我能为他们做什么，我该怎么办。可是没有答案。包括调查到当地少数民族在林地方面受到的不公正待遇，我们同样发现，社会这个机器太庞大了，很多黑暗与悲惨我们根本无力改变，发现真相后反而图贴悲伤与沉重，我们在尽力，但到头来也只能是辜负那些乡民们如此殷切，炽热的期盼。实践结束后，我们又回到各自的生活，仿佛一切都未曾发生，但还是期待他们过上好日子，或许有一天，我们真能回去看看那里的人，到那时，我希望，能给他们带去什么.....

加油站实践报告总结篇二

转眼间，一个炎热的假期就要过去了。蓦然回首，不能不感慨光阴似箭般穿梭中的那份无奈。当准备收拾心情，重整出发时，发现原来匆匆的假期里多了一份沉甸甸的充实感。

我的学生是分为三个年级，分别是小学升初一，初一升初二，初二升初三。由于他们各自的成绩有较大的差别，甚至个别同学的基础极其差劲，所以在上课的时候，我不得不对同一个班级的学生设计不同的课后作业，虽然备课的过程很累，但是当我看到补习结束时他们的进步，我不禁感到所有的付出都是值得的，心中有一阵强烈的成就感。整个教学补习活动在炎热的7月开始了，我每天不断激励自己，身为老师，要细心，耐心，要教有所获，让学生学有所成。针对不同的学生的情况，我制定了多套教学计划，首先是初一年级的两个班级，这两个班级的基础都很好，他们接受能力强，学习的积极性高，课后会自觉完成课堂任务，所以对于这两个班级，我的教学目标制定的比较高，除了授予他们新的知识点之外，我还经常去网上找相应的提高训练题集，并鼓励自己改编题

目，不断培养他们的自主学习能力。接着是初一升初二的学生，他们整体的思维活跃，课堂积极性很高，针对于这种情况，我先上一周的复习课，把初一年的重难点知识重新在复习一遍，接着，我就开始上初二年的新知识，这个过程中穿插一些旧的知识点，新旧结合，同时根据他们的作业完成情况，第二天进行补缺补漏，把学生没有掌握的地方再强调加强。但是存在个别同学的基础薄弱，对于他们，我会在课外对他们进行加强训练，布置一些基础训练专题，以便他们夯实基础。对于初二升初三的学生，他们基础差，初一、初二的知识点落下的很多，为此，我还专门进行一次摸底测试，同时试卷的完成情况进行分析，找出他们薄弱的地方，针对这些知识点进行重新讲解，并给出相应的练习题，以便他们加强巩固。接着便是初三年级新课程的授课，课程要慢，每一个知识点的讲解要清晰，简要，明了，尽量找出每一个知识点相应的题型作为课堂例题讲解，课后的作业设计要与课堂讲解的题型相辅相成，或者举一反三，这样才能让他们“温故而知新”。学生的具体情况已经明确了。接下来我制定了每一天的教学方案，在实际教学工作中，我严格要求自己，一丝不苟，步步扎实，节节疏通，根据学生情况不断调整教学安排，通过几次周末小测总结，每一个学生在一定的程度上都取得了不错进步。

当然，在教学过程中，每天自我总结是必不可少的，一个月的上课生涯，使我懂得了老师的责任和学生的需求，我总结出来了三点：

第一，从事教学工作需要“专（钻）心”：我为这次实践的顺利进行，我投入了大量的精力准备。虽然说对于初中知识不在话下，但我还是找来了教材和教参等专心备课，力求做到在知识上准确无误；除了在“教什么”上下功夫，我在“怎样教”也丝毫不敢马虎，我翻阅了《教育心理学》、《心理学》、《数学教学法》等专业书籍，上网查询了有关经验交流，在充分尊重中学生身心发展规律的前提下开展教学活动。

第二，从事教学工作需要“耐心”：面对不同的初中学生，他们对知识接受和记忆的方式和能力都有其特点和限制，不同的学生基础不同，接受能力也存在较大的差异，我们在教学中不能从自身主观出发“想当然之”，要根据不同学生的学习水平制定不同的教学计划。对学生在学习中所遇到的障碍要“耐心”的讲解，一遍不行就两遍，两遍不行三遍，同时也应该反省自己的教学方式是否对路，切忌“简单粗暴”。

第三，从事教学工作需要与人“交心”：在教学中不能够“闭门造车”、“一叶障目，不视泰山”，多与其他学科的教师交流，要多与学生交流，掌握学生的心理状态。除此之外，我注意了与家长的交流，一方面更深入地了解学生的情况，有利于我“有的放矢”；另一方面我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。同时，我还向多位我以前的老师请教，他们的经验都给了我莫大的帮助。

当然，在教学过程中，我也遇到了难处，有些同学的成绩差，对上课没兴趣，总是提不起精神，考试也感觉不到他们的进步。长期如此，他们自己也放弃了自己，经常自暴自弃地说，自己天生比较笨，不是学习的料，可是经过一段时间的接触我发现，这是他们的惰性心理。事实表明正是如此，他们在听课时，时常会走神，一副心不在焉的样子，问他们问题，他们也是爱搭理不搭理的样子。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，他们这样是在浪费我的精力。我甚至有时想要不管他们了，他们不学是他们的事情。可是后来想想还是觉得自己不能够半途而废，也应该对他们负责，于是一遍遍告诉自己要坚持、要坚持。他们平时做题时，喜欢用光用眼睛看，而懒于动手，属于典型的“眼高手低”。听课时，也常常处于梦游状态，从未做笔记。这正是他们学习懒惰的体现。我清楚地知道：懒汉在学习上绝对是吃不开的。于是，我三番五次地告诫他们，只有认真学习才能成绩提高。为此，我还专门上网查找解决的方法，根据他们的心理特点，帮助他们做出阴影，重拾信心。

在与学生的相处过程中，学校的教育心理学这门课程也帮了我不少。对于学习成绩处于中下游的学生，容易产生自卑心理，所以平时要多加鼓励，让他们能重拾自信心，相信自己也是能学好的。

时间过的非常快，一个月的教学很快结束了，当我真正了解学生特点，开始和他们建立起感情时，却结束了。虽然非常短暂，但觉得自己学到了很多，特别是认真负责，也尝到了当老师的酸甜苦辣，感受到学生的聪明可爱。在这次实习中，我学到了很多，同时充分体会到“责任”在师生中的关键作用，只有你对学生付出真爱，承担责任，你才能取得学生对你的尊重和信任。

经过这一次家教实习，我真的是长了不少的见识，增长了很多社会经验，在实践中我也找到了自身的价值。我早晚都要走出校园，走进社会大染缸去。我积极的倡议当代大学生走出校门积极参加社会实践活动，在社会锻炼中寻找自我价值。

实习是一件很具意义的事情，在实习中能够学到书本上没有的知识，增加社会实践能力，我们必须在实践中来检验自己所学的知识，尽管有时候会认为，书本上的知识根本用不上，但是，具备了知识也就等于具备了学习的能力，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以做一名实习教师的经历来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习教学了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更学好。

经过了一个月的相处，虽然我不敢以老师自居，但真的希望能帮助他们克服学习上的困难。同样我也学到了一些作为一名老师所拥有的品质，而这些品质将是我在踏入社会后需永远铭记的。

耐心，宽容，关心，责任，友善。我想，这应该是我今年盛

夏收获的最丰硕的果实……

加油站实践报告总结篇三

自从进入大学，就业问题就总是围绕在我的身边，成了说不完的话题，在大学校园的宣传板上的各种招聘的广告更是琳琅满目，并且每条广告都有这样的一句话：“有实践经验的优先。”但对于仅仅生活在大学校园的我来说哪有什么实践经验啊！所以我把目光放在了今年的暑假，实践就是为了扩展自己的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便毕业后真正走进社会之后，能够适应当今社会的发展形势，并且能够很更好的处理在生活和工作方面的各种问题。因此就这个暑假经朋友介绍，我来到了湖北省武汉市洪山区光谷总部国际武汉xx科技有限公司，并且在这里我开始体验我的打工生活，第一次进行社会实践。

是漫长的，为了把自己锻炼成一名合格的、对社会有用的人就必须不断实践。

在xx忙忙碌碌的这两个月我觉得我过的很充实，期间主要从事制造处导线班激光导线的装配与制作。在这里我认识了很多80后朋友，有他们的陪伴我过的很快乐。流水线上的工作，我上班之初干的很不习惯，但是在朋友们的细心指导下，我坚持了下来，并顺利完成了生产任务。在这里上班的期间我收获了很多，认识到了我们外来人求职之路的不容易，体会到了上班生活的酸甜苦辣，积累了丰富的实践经验，锻炼了实践动手的能力，感悟到了未来就业之路的坎坷与艰难。总之在我人生中的最后一个暑假，我学到了很多，体会了很多，我无悔！

其实，社会实践中的很多东西都是在校园中无法触及到的。大学生，最重要的是学习，但是在学习的同时，也要参与实践。学习与实践的结合是很重要的。大学的校园虽是社会的

小模型，但它们还是有一定差距的，它们的运行规则有很大的不同。学校与社会的一定隔离，往往使得呆在象牙塔里的我们对社会的看法趋于简单化和理想化。在这样的环境中培养的大学生，在学校之中可能很优秀，一旦踏入社会，其缺点便暴露无遗。所以，大学生应该注重在就业前培养自身适应社会、融入社会的能力。借助社会实践平台，可以提高大学生的组织管理能力、心理承受能力、人际交往能力和应变能力等。此外，还可以使他们了解到现代社会的就业环境、政策和形势等，有助于他们找到与自己的知识水平、性格特征和能力素质等相匹配的职业。

我希望自己通过大学的学习后，成为社会中的有用人才，能够适应社会的需要。因此在学习期间，我会积极参加社会实践活动，认识社会，认识自己在社会中所处的位置，调整和完善自己的知识结构，战胜各种困难和挫折，锻炼意志和毅力，为适应以后的工作做一定准备。这也是我参加社会实践的目的之一。通过在xx的社会实践生活，我受益良多。

最后，以此来致敬我终将逝去的青春！

加油站实践报告总结篇四

xxx有限公司

20xx年x月x日至20xx年x月x日

西餐厅服务与西方礼仪培训

通过实习了解西餐厅的基本操作过程，掌握服务技巧提高服务水平，锻炼自己的社会实践能力。随着生活方式的更新和社会交往的活跃，我国吃西餐的人越来越多。在组织的涉外活动中，为适合国外客人的饮食习惯，有时要用西餐来招待客人。西餐厅一般比较宽敞，环境幽雅，吃西餐又便于交谈，因此，在公共关系宴请中，是一种比较受欢迎又方便可取的

招待形式。西餐源远流长，又十分注重礼仪，讲究规矩，所以，了解一些西餐方面的知识是十分重要的。今年暑假，我在xxx有限公司实践了一个月时间，获得了经验，更增长了见识，使我对西餐有了更深的了解。

在xxx有限公司一个多月的实习已划上了圆满的句号。在这里，第一次接触社会的实践生活，体验到生活的艰辛和不易，总体来说还是有不少的收获和所得。

从一个对西餐行业无知的少年变成一个既具有西餐知识，又懂得西方礼仪和社会交往的青年。实习的收获是不能用语言一一所能描述的，总的来说有酸有甜、有苦有乐，苦的是让人记住那些几十种西餐食品的特点与制作方法，还得分清它们的消费对象。

快乐的是和同事领导的和睦相处以及老板的风趣幽默；快乐的是顾客对自己付出服务的肯定与赞赏；乐的是自己既充实又有滋有味的实习生活过程。其实实习的日子不是很长，当初的我们不知道牛排还要吃七八成熟？不知道生菜沙拉和水果沙拉是什么东西，以及自己不怎么熟练的在西餐厅铺台布。摆刀叉，给客人介绍菜单的种种场景就像昨天才发生一样，是那么的叫人印象深刻。

在这里，自己对西餐方面有了比较深刻的认识，品味西餐文化，建议大家到正宗的西餐厅看一看，一般都法国浪漫派风格布置的西餐厅比较好，装璜华丽典雅，乐池内小乐队演奏着古典的名曲，服务员是身着燕尾服的小伙子。研究西餐的学者们，经过长期的探讨和归纳认为吃西餐最讲究6个“m”

第一个是“menu”（菜单）；

第二个是“music”（音乐）；

第三个是“mood”（气氛）；

第四个是“meeting”（会面）；

第五个是“manner”（礼俗）；

第六个是“meal”（食品）。这些都是西餐行业内必须具有而且重视的地方，好的西餐老板会特别重视这几个方面的投资与开发研究。西餐礼仪也是特别重要的方面，好的西餐厅店，会对所有的员工进行西方礼仪的培训，会对服务人员进行定期的考核和认定。

在xxx实习最刻骨铭心的是xx员工竭尽全力为客人提供“温馨细微，物有所值”的服务。还有就是典雅淳美的美国西部音乐，韵味悠长的咖啡，以及闻名遐迩的菲力牛排。都说服务是餐厅的形象之本，是西餐厅的竞争之道，那么xxx的服务魅力有表现在哪呢？那就是一张诚挚动心的笑脸，一声声悦耳动听的话语，一次次全身心投入的服务而凝结出一个个回味无穷的优质服务。

在那里实习的一个多月期间学到的东西可不少，感触也颇多，若要为客人提供优质的服务，就是要充分读懂客人的心，充分理解客人的需求，甚至是超越客人的期望，在日常工作岗位上为客人提供富有人性化的和艺术化的服务，高层次的满足客人的需求，让客人愉悦地有频频光顾的欲望。有人说服务是个即时的工作，过去了就不会再来，所以要在当下满足客人的多方面要求，把服务的质量提高。

在西餐厅实习的这一个多月，在工作岗位上勤勤恳恳付出的不光有汗水，还有智慧和技巧，更多的是自我超越。因此，自己变的成熟了，少了一份脆弱，多了份坚强，忘了如何去依靠，想的是如何去学习让自己独立自强。没有了父亲和母亲的关怀，没有了老师和同学的指点，自己的一切事物都得要自己亲自去解决，增强了自己的自信心，从这次实习中我深深的体会到没有自己办不成的事，只有自己不去做，认认真真的学习，勤勤恳恳的做事，这就是生活，是真正的生活！

通过实训、实习，我对西餐的专业知识有了很大的提高了，尤其是服务意识、语言交流与表达能力、外语能力、处理宾客关系能力、团队协作能力等方面具有明显的提高，特别是自己的外语口语交际水平有了一个很大的提高，以前在学校里面没有条件锻炼自己的口语，在这里，来吃西餐的也会有很多的外国朋友，锻炼了自己的口语说得能力，为自己以后走上社会做了个好的开始。社会上由课本上学不到的东西，那就是社会经验，为人处世的经验，想想自己明年就要真正的走向社会，参加工作，也许自己的这次实习就是自己新的开始，也就意味着自己的成熟，我会在以后的工作和学习中，不怕困难，勇于克服，在实践中锻炼自己的能力，努力提高自己，实现自己的理想。

通过这次社会的实践，我学会了自立，懂得了团队在工作中的作用，为以后的工作和学习提供了宝贵的经验和教训，我会依次为起点，以后更加勤奋学习，锻炼自己的各方面的能力，努力提高自己的综合实力！

加油站实践报告总结篇五

古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂又难忘的暑期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近一个多月的实践期，回首这一个月的经历内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。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社会实践工作。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。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。

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。这次的认识时间是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

对我来说，参加社会实习，是一次难得的机遇。使我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用。巩固学习成果。这是学业上的优势。更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活可以说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。

这个暑期我选择了在居住市区繁华一条街“金洲路”鑫海数码影像图片社打工实践，此公司主要经营激光数码冲印、各规格冲印设备出租及销售、各种规格证件照、大型会议合影照、预约外拍、相框装裱、名片打印装订等等大型冲洗制作销售一条龙，在这次实习中，困难时刻严峻的考验着我们。通过这次实习，我比较全面地对激光数码冲印、名片制作及各设备仪器相关经营业务掌握，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我如何去适应社会融入社会。

而作为一名还未走出校园的学生，我深知自己要学的东西有很多很多，对未来毕业将踏入的工作岗位又有着太多的陌生

和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期待去迎接它。

来到这里接受了被安排的岗位，我才发现自己并没有太多的优势，学校所学的理论知识和现实还有很大的差距，一切都需要重新开始学习摸索，每天接触客人比较多，工作时间也比较紧凑，这对于我来说是一个绝好的锻炼机会。在工作中，虽然我只是充当一名普通的打印及整理装订员但我的工作也绝不仅仅是这些，其中也是一系列的复杂程序。在这一个月的工作中，我发现要能自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用积极的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。我们更要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要保持好的心态面对每一天。因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。

工作中我刻苦学习业务知识，在主管的的培训指导下，我很快的熟悉了公司基本情况和岗位流程，从理论知识到实际操作，从勤杂到接触接待客人到直接拉单销售，从沟通到信任再到交易一点一滴的学习积累，在很短的时间内我就掌握了其岗位应具备的各项业务技能。短暂的实习过程中，也让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自己在此后的就业计划做了一次提前策划。在实习中，我发现，其实学习不光充满在课堂上，社会上给你提供的学习机会更多。只不过，这个学习资源需要你的筛选。不象我们课堂上，老师永远教给我们的都是实实在在的真理性的知识。但是，社会上提供的学习资料更及时，利用效率更高。学习的机会时刻充实在生活中，学习中。

感谢这次实践让我更加珍惜大学内的学习、更加体会工作不容易及父母的艰辛、坚信知识创造财富，勤劳改变命运，回报社会报恩父母唯有不断学习充电让自己翅膀更坚硬再能飞的更高更远，给自己加油、加油。

加油站实践报告总结篇六

了解大学生暑假工作、让使用化妆品的各位了解化妆品生产及健康安全、让想要出去工作的姐妹了解工厂生活。

20xx年7月10日—20xx年8月23日

广东省深圳市龙岗区坪山镇竹坑村

各学校在工作的小伙伴们及新老员工

切身体验和向同事提问及网上查资料

化妆品卫生状况管理和生产成本及学院同学在化妆品工作情况和生活状况、出现的问题以及分析。

美女帅哥们耗费不菲资金买来琳琅满目的化妆品，是为了求美变美，但谁都不会想到自己的肌肤却可能因此受到化妆品的伤害生的环境中去，这似乎有点难度。而且这里的工作要求严格，不允许出现错误，否则你将成为众矢之的。我们的工作时间极长，每天工作x个小时（早上□xx□xx□下午□xx□xx□晚上□xx—xx□□重要是精神上的压力，做不好就会受到责骂，每天长时间的工作没人理解你，不能告诉家长，因为他们本来就不放心，只会让他们担心，自己回家，这有悖初衷。走进大学，我们就不能再是那个凡是依靠父母的人了，我们得成为一个有担当的人。而且大学期间的学费，生活费等这些杂七杂八的费用加起来是一笔不菲的资金。很多的学生就为了那份工资，所以更不能离开。此次暑假生活让我知道了赚钱的辛苦，明白了父母的不易；同时接触到了社会，也学到了很多学校里学不到的东西。今后我会远离化妆品，好好学习，努力成为专业人才。

1、谨防诈骗。

2、防止克扣工资及加班超时。中介诈骗有一些非法的中介机构，抓住了大学生缺少社会经验、同时又挣钱心切的心理，收取高额的中介费却不履行合同；一些不法之徒往往利用大学生社会经验少、轻易相信人的弱点，进行犯罪活动。

1、大学生不能只囿于校园，必须接触社会，了解社会，然而又得提防沾染社会的不良风气，防止走入打工误区。

2、“打工”不能放弃学业。

3、“打工”应擦亮你的眼睛，提高自身素质。“

4、“打工”要为“能”动而不为“利”动。挣钱确实也是打工的一个目的，但这不应该只是唯一目的，要找到专业对口的工作。

大学生需要端正心态，正确衡量自己，充分发挥所长，以便为将来积累经验。同时也要解决在打工中所遇到的问题。

加油站实践报告总结篇七

今年暑假我的社会实践一波三折，最后还是决定重操旧业，在学校推销桶装水。其实下决定之前，心里也有一番斗争。去年暑期在西安的一些学校有着比较好的业绩，但是时过境迁，在兰州的学校，大自然面临的情况就不那么乐观了。因为竞争、口碑等一系列问题，大自然不太好做。但是转念一想，在家闲着也是闲着，不如出来做做，锻炼一下自己。但是，和预想的没错，这是我做的最失败的一次工作了，当然这是后话。

提前好几天来到了学校。兰大旁边的西北民族大学比兰大开学早，我的工作地点就在那里。

去年从西安回来之后，我就从水站辞职，没有做过相关的工

作了。相对于去年刚开始那种忐忑不安，今年明显镇定很多，仿佛一切胸有成竹。但是，只有我自己知道，内心还是有些许的害怕。

刚开始，工作进展顺利，一切都有条不紊的，看民大的代理分配区域，调配人员，安排进度……准备还是很充分。所有的工作人员都有着很大的工作热情和自信。和兰大的情况不同，民大自然占得市场份额处于相对的优势。我的工作和这些有着莫大的关系，一个强大的团体对每一个员工都有着重大的影响，会给与他们自信和底气。在这次的工作中，我前所未有的体验到了这个道理。

对于我们这样的学生暑假工来说，锻炼自己的能力是一部分目的，赚钱的动机也是我们坚持并且做到最好的动力。利益是最大的驱动力。在这次驾轻就熟的工作中，本着要多赚钱的信念，在第一天的工作中，我几乎没有休息，给尽量多的宿舍装上饮水机，然后叫工人把桶装水拉过来，给每个宿舍装上，给新生解释我们的工作性质，介绍产品……整整一天都在做着这些事，到了晚上，喉咙干的都说不了话了，回到宿舍倒头就睡，带着甜蜜和期望。

再说我自己，那天中午的情势并没有打击我的积极性，我依然在马不停蹄的给别的宿舍装饮水机，觉得自己面临的情况没有那么糟。中午在忙碌中度过了，晚上的时候，我决定去一遍前一天装了饮水机的宿舍。当从第一个宿舍出来，我就知道我低估了形势的严峻性。具体的情况就不在这里赘述了。

从第一个宿舍出来，我就知道局势应该是扳不回来了。那些新生对我代表的这种产品的态度和之前来了一个一百八十度的大转弯，当然，因为我代表了这种产品，他们对产品的态度就是对我的态度。出第一个宿舍，我就没有勇气再踏入第二个宿舍了，但还是鼓起勇气走进去，态度和第一个宿舍无差别。一个个进去再出来，信心和勇气逐渐流失，到最后真的已经彻底失去了最后一份希望，甚至害怕敲开一个门，面

对那些坚定的偏见。在迅速结束了最后一个宿舍的回访之后，逃也似的跑出了宿舍。

那天晚上和同事们聚在一起，一个个都垂头丧气的，有的人不做了，放弃了；有的说明天再试试……晚上躺在床上，想着自己是放手不做了，还是坚持把自己的宿舍走一遍呢？性格中的那种懒散和逃避的因子又出来了，不做了吧，反正没什么结果，那样我就可以躲在宿舍里上网了，不用看别人的脸色了；在快下定决心的前一刻，另一个念头冒了出来，一定要坚持下去，不能做什么事都这么无始无终，整个暑假工作没找好不是因为老是逃避吗，如果这次还坚持不下去，你能做好什么呢，如果不坚持，连自己都会看不起自己的。没错，坚持下去，不管业绩怎样，只要把剩下的每个宿舍都走一遍就是你的成功，我对自己说。

就像题目一样，这是最成功的失败。虽然已经有准备了，但是那种结果还是让人很有挫败感。

在这种挫败感之中，也有着一件让我很骄傲的事。有天中午，在走廊上，一群人在一个宿舍门口，有好几个竞争对手业务员在说着大自然的坏话。虽然以前也听说过他们销售方式，但是亲耳听见还是很不舒服。很气愤，但是我是一个人，又那么胆小……我该怎么办，是一走了之，还是去和他们理论。没有犹豫多久，我朝他们走过去，心里在打着鼓，砰砰乱跳，还是大声说：“同学，你们这是诋毁，你没用过大自然知道他们是怎样的？”

他们人虽然多，也许是自己自己心虚，也许和我一样不知道怎么应对这种情况，只是说我哪有诋毁，我只是在介绍自己的水。其实事情来临的时候害怕也忘了，我继续咄咄逼人的说了几句，他们几个人有人道歉，有人就直接走了。看着他们离去的身影，我拍着胸口，还好他们没有和我争吵，要不真不知道接下来该怎么。除了小时候和伙伴打架，已经记不起我有多久没有和别人发生正面冲突了，更不用说这样在一

群人面前挑衅……哈哈。

大自然这样的结果似乎所有人都有准备，没有多大的打击，所有人都平静的接受了。“意料之外情理之中”，说的大概就是这件事，因为一年前在兰大这一幕已经出现了，现在只不过是重现了而已。西安的顺利，兰州的挫折，作为一个小业务员，我没资格也没能力去说太多，但是明白了一些道理，那些只是在课本或是书上说的道理在生活中也体验了一回。

我一直相信一个人经历的无论苦难还是欢乐都是有意义的，他们的作用也许现在还看不出来，但是总会在以后的人生中显现出来，某个时候蓦然回首会感谢自己在大学的某一个暑假经受的这种失败，让自己有了面对工作失败的经历，有了坚持下去的勇气。我们现在还是学生，这种失败是我们能够承受并且轻松面对的，但是工作以后也许就不会这样了。