

2023年大学生暑期实践报告表格 暑期社会实践报告表(大全9篇)

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。通过报告,人们可以获取最新的信息,深入分析问题,并采取相应的行动。下面是小编为大家带来的报告优秀范文,希望大家可以喜欢。

大学生暑期实践报告表格篇一

应对现实社会,我们大力培养自己的实际动手潜力和良好沟通潜力是尤为重要的。在我们学校,老师及校领导关切地鼓励我们多参加社会实践活动。利用寒假,我很幸运的去万州区双河口街道办事处社会事务科工作。在工作中,我了解了作为政府职员应具备怎样的素质,同时,也意识到:凡事学着尝试,学着自己动手是十分重要的。

走出绿绿的校园,告别年轻的欢笑,我们都应学着坚强,慢慢变得成熟。

幼年的时候,总是被爸妈强制要学着早睡早起,尽管我是十分的不愿意,但就是不会反抗。以后,天真、爱幻想的我喜欢躺在野外的干净石头上、呼吸着简单的空气、用脸应对清爽的蓝天、一个人慢慢的渴望。童年的时候,我渴望我能够瞬间长大,离开所有人的庇护,独自成长。之后啊,我一向渴望明天能够自由自在。我渴望在很多时候不要爸妈的决定;我渴望有一天我成为“能人”,什么都会做;我渴望我能在爸妈不明白的状况下进行一次大胆尝试!

这天,我最后成了长硬翅膀的小鸟,自己决定自己的事情;这天,我最后迈开了走向社会的第一步,自己应对自己的灿烂未来;这天,我最后抛开心中的胆怯,自己去解决自己的

人生障碍。

这次实践活动的工作是在学校的帮忙找到的。在上学期期末时，我收到老师的通知说是期望参加寒假社会实践的同学能够报名参加。我当时一惊，兴奋得不得了。这不就是我一向渴望的吗？我报名了。大概三天后，我又接到通知说是要去参加寒假实践活动的培训及动员大会。我很高兴，就把这一好消息告诉了爸妈。他们很体谅我的情绪，但是，同时他们又担心说：过年的时候怕大家都在休息，只有我在工作，这样我会不高兴。我很自然的跟他们说：关于这点我不在乎。

参加寒假社会实践的培训及动员大会我是极其的高兴，在高兴之余，我又有些担心，因为我以前没有参加过社会实践，我很害怕在实践过程中会出现些差错，造成别人麻烦。我更害怕我去了单位上什么都不会做。因此，我留意翼翼的听老师给我们的交代和经验的传授。我也认真的写下要点，生怕有漏掉的。在培训中，我明白了自己的实践地点和时光伙伴，我也麻烦了我们的指导老师。可我还是很开心，因为我即将开始我的梦幻生活。

一月十一日。这天，我清楚地记得。前一天我们完成了期末考试，第二天，我们就投入到实践活动中。我还有一位“实践伙伴”。也是女生，我暗喜女生好相处。第一天到了我们的实践单位上，做的第一件事就是报到。在完全陌生的一个环境，我们有些不知所做，并且还是这样一个严肃的地方。我惶恐的心开始一阵阵的颤抖。能够没办法，我们反正都要应对的事情，无法有实践与地点让我们来躲避。于是，我们按照老师说的，一点点的摸索，开始了我们二十多天的“实践生活”。

短短二十几天的实践生活，是我心的一次磨砺和成长。我不仅仅在做事的态度与方法上收获了很多知识，我也对自己以后可能要应对的工作岗位有了些认识。参加寒假实践活动，留给了我更大的空间锻炼自己，让自己更早的认清世界冷暖，

为自己以后能更好的服务社会打下基础。在实践中，我务必得做到时时警惕，凡事细心。因为，我很害怕事情没有做好而造成他人的麻烦。我也害怕因为不上心儿造成不可弥补的错误，伤害到单位、部门等？因为害怕，原本大大咧咧的我开始转向细致、成熟。

（一）、告别了幻想的年纪，就就应踏踏实实、勇敢应对现实，学着生活。

由于我实践的部门是社会事务科，所以大多数的事情就会和普通群众打交道。由于我们所在的双河口街道办事处属于乡镇级，所以我们会和很多的农村居民交流。从这个方面讲，生活给了我更多的启示——凡事靠自己动手，生活才会变得充实，有价值。另外，我也意识到：工作没有高低之分，只有价值的实现与否。

农民伯伯们没有高的学历，没有高人的才智，每年就重复同样的工作：春天播种，夏天乘凉，秋天收获，冬天取暖。但是，就是因为他们的简单与淳朴，才使得人间有播种时的期盼，秋收时的喜悦啊！他们有他们的生活，他们也许崇拜有钱人，震惊有才的人，但是，他们重来都不放下自己的生活，踏踏实实做平凡而不平庸的人。

农民伯伯们的真实生活态度，深深的感染着我。他们能够为了了一年的低保而哭诉，到处托人解决家里的困难，那么的坚持，不放下。在爸爸妈妈的金窝中长大的我们，可能还不明白，在农村还有那么一部分人没坐过火车、见过飞机呢。而我们呢？在生活中，有时还会为某样东西不上档次而懊恼。想想，这样的我们，还能抱怨什么？真的是就应好好珍惜、把握我们拥有的幸福。

我记忆中有这么一位老婆婆。身穿蓝色的布衣，弯曲的身体幅度让人有时看不清她的容貌，白白的头发蓬乱着。她提着一个塑料袋，里面有一大把的纸票。她喘息着用微弱的声音

说道：请问一下，这个，住院报账在哪儿弄啊？这时，有一大群的目光聚集在老人身上，老人抬起头，前额上的几丝头发微微的随着摇晃了几下，然后用十分期盼的混色眼神左右看了一下。这时的我，我自觉的就吧一板凳送上前，然后让她坐下。看到这一幕，我的心又惊又抖：她为什么会自己来？她的儿女呢，去哪儿了？我转过头，斜眼看过去，从她的身上我看见了妈妈的影子。我很悲哀，我妈妈以后也会是这样吗？我暗暗地下决心，不能这样。

体会了那么多不一样的人，才明白，生活并不像电视剧里“灰姑娘遇到王子”那么美妙。他远比战争要残酷得多。我想，走出社会，应对现实，理解生活，这会是我们的又一课程吧！

（二）、作为“人民的奴隶”，就务必掌握坚定地岗位知识，凭着实力，团结同事，踏踏实实为人民服务。这对我以后可能选取的工作岗位有很大的帮忙。

1、耐心、静心、细心“三心”务必有。这是我的认识，也将是我培养自己的一个方面。

接触了他们才明白：他们的工作很杂，很靠脑力，很零碎，量很大。在我的脑海里，一向都认为“人民的公仆”工作很多，但是会很简单。没想到，他们的工作原先很考验一个人意志。

我所在的社会事务科，不议就是处理社会家庭事务等琐碎小事件的。每一天会有很多不一样的、相同的问题、情节在办公室里发生，但是，科室里的工作人员们不辞辛苦，耐心的一遍又一遍的解释、解决。可能口会说的很干，嘴皮会摩擦的很软，但他们也只能理解。有些话，有些原因，在办公室里实践的我就学会了，有时还会帮忙解释呢。但是，作为“公仆”的他们无权反抗，务必理解，一点一点的解释给群众们听。我想，他们的耐心必须不差吧。

因为是处理琐碎杂事，作为办公人员，他们务必很留意，不容许有半点差错。在他们心中：人民的事情出了半点差错，人民的丁点儿事情没得到解决，他们算就是失职，这样的职责他们不愿担当，也担当不起。因此，在平常工作中，就应更加的细心才是。

办公职员的大脑必须要灵活，应用的知识很多，有问题必须要学着立刻立刻处理，这点是很重要的。另外，问题不可能永远都发生一样的，所以要学会变通。第一次触摸复印机的时候，心里很担心，不知从何下手。在老师的帮忙下，我学着去了解它，认知他，发现他其实并不难使用，之后，我总是有意识的去接触他。比如，在办公室里有谁需要复印的，我会立刻提出来我去做。这样，我就学会了简单的使用复印机了。真的很开心，因为试一次小小的成功。

（三）、和陌生人大方的、有底气的交谈，是我们生活的另一门课程。

刚开始到单位的时候，一个人也不认识，什么都不明白。也不了解他们的职位、姓氏，都不明白怎样称呼别人，所以有问题也不会问别人，首先想到的是自己解决。所以呀，这让我有了一种习惯，就是：遇到困难的时候，首先让自己解决。

之后慢慢的发现，其实与人说话不难，但与人交流就有些问题了。因为，如果和不认识的人随便问候几句，我们平时都经历过，很容易。但是如果要和陌生人进行长时光的交流，这就要靠我们敏捷的洞悉潜力了。这需要交流双方有共同的话题，兴趣点。最重要的是：不明白要怎样开口。比如，在实践中给乡村干部打电话通知事情的时候，我既要大声的以办事处的名义介绍自己，也要向他通知清楚事情，并且说话不能颤颤抖抖的，要自信，有底气。在开口说话的时候，如果迟疑或吐字不清，打哆嗦，电话那方的人可能会听不清楚，要求你再再说一遍，这时，心里会很不好受的。

在与人的交流方面，我认为放宽心态，把对方看作是和自己一样的人，自然地开口说话，就会有所收获的。

（四）、充分发挥自己的主观能动性。这对我们的人生有很总要的好处。

“随时要想着自己找事情做！”这时参加寒假社会实践的时候老师嘱咐我们的。我一向怀揣着这句话快活的陶醉在我的实践愉快当中。因为，事情自己不会指定对象被做。

（五）、作为大学生，我很自豪。

一向认为，作为我们这一代的大学生是很渺小的，很有可能会被世人所忽略。但是，到了时光单位的时候，我感受到，作为大学生，我就应是很自豪的。

在我们还不熟悉那个严肃的单位的时候，总是自己介绍说：我们是xx学院的学生，到贵单位实践的。而他们总会代问一句：你们是大学生的啊？之后，每次科长向不认识我们的人介绍，就会说到：是我们科室来实习，都是大学生……每次他们提到我们是大学生的时候，我们的心理都会感到乐滋滋的。

其实，我们都因该这样：从内而外的自豪，我们是大学生。

这次实践对我来说是一次十分大的成功。在这过程当中，我拒绝了父母一丝不苟的庇护；在这二十几天中，我远离了朋友们真心真意的关心；在这段时光内，我感受到了老师细致入微的关爱；在这寒冷的冬天里，我享受到了陌生人好意的问候；在这热呵呵的阳光里，我送出了我真切的爱心；在这热闹的新年里，我送走了旧时的我，改造出一位大方、坚持、成熟、实实在在的我！

很幸运，能够有这样的机会让我们得到锻炼，因此，感谢市政府、市委细心地为我们着想，为我们带给这样好的时光机

会。另外，这次能够顺利的完成社会实践，我发自内心的感谢xx老师，因为在这之间我们遇到了很多困难都是求助于他，不管有多晚、多忙，他总会帮忙我们，真心的感谢老师。另外，我要对我们辛勤的辅导员老师说声多谢。虽然在实践过程中他不直接负责我们这一小组，但是，只要我有问题求助于他，他都会尽力帮忙解决。最后，很多谢办事处的叔叔阿姨们对我们的照顾。即使是给他们添了麻烦，他们也会耐心的教导我们。很感谢他们，在很多时候能想起我们！

感谢！

大学生暑期实践报告表格篇二

转眼大一的生活已经结束，乌飞兔走，迎来了大学生活的第一个暑假。回顾自己一年的学习，仍旧对自己学的专业朦朦胧胧，理论的知识无法与现实的操作结合，对酒店业的发展和运行模式只能说是见其头不见其肚。因此，在学校的联系下，我来到了北京五洲大酒店。一方面，希望把自己所学的理论融入现实，在工作中学习，改进，以获取宝贵经验，为以后实习打好基础，与此同时，观察酒店行业发展前景和运行模式，从而更好地规划个人职业生涯。另一方面，希望充实大学生活并为自己准备下期生活费，减轻家庭负担。

【实践内容】

办好入职后，在餐饮部经理的安排下，我来到了该酒店的咖啡厅。由于该酒店对新入职员工是分批培训，而我们这批刚好错过上一批培训，所以我们被要求先工作后培训。6月30日，我穿上咖啡厅工作服，和咖啡厅的老员工及主管相互认识，在他们的指导和解说下，学会了怎样摆放每桌上的植物，糖缸，佐料缸，烟灰缸，牙签缸，明白怎样分整个咖啡厅的abcd区以及吸烟区和非吸烟区，另外，还记下了没桌台号。第一天心情很乱，兴奋，紧张，害怕。7月1日——7月3日，由于大宴忙且缺人，所以我去大宴帮忙。期间最大的收获

应该是学会了中餐摆台和叠桌花。7月4日回到咖啡厅以后，在正式员工的指导和自主学习，跟学下，慢慢学会了点菜并把它们输入电脑然后传菜；对现金签子结账和刷卡等不同结账方式在一次次的亲自操作中熟练；熟悉咖啡厅每样商品的储备在哪个位置；能熟练地为电话点餐的客人介绍推销咖啡厅食品菜类，学会并亲自为客人送餐及其礼节。在这不断地学习和亲身实践后，我感觉这工作并不累，相反觉得有趣有挑战，每天都很充实，有时晚上做梦也在咖啡厅忙活着。酒店在八月中旬接待了一个国际会议，咖啡厅及它管辖下的98吧日餐厅共同接待了每天早上四五百人的自助餐，他们大多数都是外宾。开始两天，对他们的某些要求我不能听清楚，不能及时反应，慢慢地，我能很快很准确地明白并满足他们的要求。随后，从他们的动作，眼神就能明白他们需要什么帮助，在他们没开口前就为其提供。到最后，我能很好地和外国朋友交流，顺利沟通。

【实践结果】

在两个月的学习和实践中，通过观察和感受，我发现一些问题有待提高和改进。首先说酒店方面，主要是管理层方面。比如：1：主管对员工休假日和工作日的安排。员工轮班应该合理，每天上班人数应于当日客人预订数相符合，并大致考虑散客数，不能出现几百客人自助餐，三四个服务员或没有一个男服务员的情况，亦或是没有预定的一天却六七个服务员或三四个男员工，这样忙的时候服务员少，闲的时候服务员比客人还多，这种属欠缺考虑和人力资源部当用；2：各部门的员工分配应恰当，不能忙的部门人少，闲的部门人多，且各部门应联系紧密，互相配合，而不是互相推卸；3：管理人应和员工建立良好关系，不能把情绪带到工作中；4：酒店应把酒店相关规定特别是与客人在店消费的注意事项在客人入住后告知客人，避免客人消费后与员工乃至主管发生摩擦甚至口角。接下来说员工，作为服务人员，最基本的专业技能和仪容仪态仪表，我们应具有，而且应有服务意识，能吃苦耐劳，不能因为一点点小挫折就退缩辞职不干；同事之间应

和睦相处;为人要踏实, 诚信, 全面提高个人素养。

【实践收获和感想】

通过这两个月的社会实践, 对于酒店业的发展, 我已经开始有个清晰的了解和认识, 在观察和培训中, 也了解了它的运行模式, 对于自己毕业后的走向, 我也初步有了一个规划。

在这次实践中, 给我印象最深, 感触最多的就是中国客人与外国客人的餐桌素质。可能是在“自己家里”, 中国人在餐桌上显得更豪放、大方、亲密、随性、个性绽放。两人桌的坐四个人, 四人桌的从别桌拉个椅子横在路中, 不管有没有当着别人过路;生怕没食物了, 拿了个“满汉全席”, 结果搞得自己放筷子也找不了地方, 最终一大堆不说, 桌子像是经过了战争一样, 桌子椅子地上“尸横遍野”, 不经一番地毯式搜索, 是找不到刀叉勺筷子的;还有的客人, 在咖啡厅如此优雅浪漫的环境下, 像是在菜市场, 我行我素, 丝毫不顾其他客人, 还有的甚至把咖啡厅当作旅游景点, 一二十个人一起, 一个一个地挨着拍照, 大肆喧哗。然而, 看入住的外宾, 他们有的是来参加会议有的是来观光入住的, 走进咖啡厅吃自助餐时, 排队交餐券, 不像国内人, 把领位围了一重又一重, 叽叽喳喳, 自己没弄清用餐地点还大声呵斥领位。外宾用餐后的桌子和国人对比, 天壤之别: 椅子移回原位, 没有一桌残渣桌上的摆放物在原位。他们用餐时听不到喧哗声。他们的礼貌让人佩服让人惭愧。总体来说, 中国人的素质有待提高, 地位权势提高的同时, 别让素质落伍了。

两个月的亲自体验, 我告诉自己, 我要做一个素质高的人, 不关我处在什么地位什么角色。总的来说, 这是愉快充实收获匪浅的体验。

大学生暑期实践报告表格篇三

实践地点□xxx镇xxx饭店

实践人□xxx这个暑假让我很是兴奋，因为终于可以自己出去闯一闯世界了。于是先从离家近的地方开始。在父亲的帮助下我联系到了我们xxx镇的支柱企业——xx镇xx饭店。开始了我的新生活。

我在饭店里的工作是当服务员。我知道这个工作不好做但是我必须要锻炼一下自己。在餐厅里，别人一眼就能把我人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。我的工作是在那做传菜生，每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上8:30分上班，虽然时间长了点但，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。在餐厅里虽然我是以传菜为主，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，你必须自觉地去去做，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。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。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！记得老师曾经说过大学是一个小社会，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的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。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，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，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很简单的问题，

只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。既然这样我们就应当寻找这样的机会多历练一下自己丰富了人生。

总之这几天的服务员工作生涯让我明白了许多东西，是读书阶段所不知道的。我要努力的做好我分内的事的同时也会关心一下社会的动态和社会对人才的需要。这个假期是我过的最有意义的一次。

大学生暑期实践报告表格篇四

专业名称：动物科学技术

姓名：陈文华

学号□022xx22-

实践单位□xxx

实践时间□xx年x月日至xx年x月3日

为期一个月的暑期实践已经结束，通过此次实践让我深刻明白学好专业知识的重要性；成为一名高素质技能型人才也绝非纸上谈兵，应该要与实践密切结合，从中不断的学习才能在专业上有所突破。

暑假刚开始我就确定了去养猪场实习的计划，之后就进了丹阳市的一家现代化规模化养猪场。该场08年建成，总投资80余万元，现有存栏能繁母猪99头，年出栏商品猪xx年引进了一种新型养殖工艺“发酵床”。“发酵床”技术是一种无污染、零排放的有机农业技术，是利用我们周围自然环境的生

物资源，即采集本地土壤中的多种有益微生物，通过对这些微生物进行培养、扩繁，形成有相当活力的微生物母种，再按一定比例将微生物母种、锯木屑以及一定量的辅助材料和活性剂混合、发酵形成有机垫料。在经过特殊设计的猪舍里，填入上述有机垫料，再将仔猪放入猪舍。猪从小到大都生活在这种有机垫料上面，猪的排泄物被有机垫料里的微生物迅速降解、消化，不再需要对猪的排泄物进行人工清理，达到零排放，从而减少对环境的污染。这种新的养殖工艺近年来被广泛推广，该场在今年5月份已经建好四间发酵床，但始终没有投产，我很不解，如此环保省事的养猪工艺为什么迟迟不肯投产呢？带着疑问我向猪场技术人员请教并查阅相关资料，最终得到以下答案。且不论是否真的无污染零排放，在这几年时间里，很多养殖场里“发酵床”猪舍内的猪群绝大多数无法与基本健康划等号，大多数猪群的呼吸道病症状表现严重，泪斑浓厚、眼结膜炎、皮炎等疑似病毒感染症状相当普遍，药物使用与消毒药品选用难度大，猪群整齐度差、饲料采食量偏低、生长速度缓慢、达到上市体重的饲养日龄延长，饲料转换率低等情况相当突出，这样大大提高了养殖成本，此外温湿度也难以控制，微生物发酵会使垫料温度上升，当舍内温度大于30℃时基本见不到较大体重的育肥猪在垫料上活动，躺在猪舍边的水泥地面上纳凉似乎是猪群最惬意的享受，这样并不适合南方这样炎热的夏季，更适合幼龄猪群或寒冷季节各种猪群的保温需要，地区气候、季节与不同生长阶段猪群也是需要考虑的因素，科学养殖技术也只有实践中摸索和证明。

这一个月和实践学习让我受益匪浅，今后我会积极参加社会实践使自己掌握更多的技能，通过这次实践也让我知道学好专业知识的重要性，要为做一名高素质技能型人才而不懈努力！

大学生暑期实践报告表格篇五

1. 这一次社会实践的原因：

在 夏令营还没有 结束是时候，就听 ‘妈妈’ 说他要参加一个华德福教育。我那时也同意了 ， 因为 ‘妈妈’ 说下午会有规定的时间让我们参加活动，我就想着也是算社会活动了吧。这次的活动共有 5天，所以我要从这五天来进行分享。

2. 这五天的过程：

第一天：我们去了 ， 菜地：这菜地是天然有机的菜地，我们在那里吃了健康的有机梨。发明有机的梨非常的甜。因为是纯有机，有机也就是顺其自然，所以才甜。在那里有解说员，告诉了我们一些关于梨的知识，好吃的梨是可以碰一下就掉了 ， 因为已经成熟了 ， 而成熟的梨就会随其自然的掉下来，而快要掉下来的熟梨，就会一碰而下。就是因为这样，所以在 那里有 一条规则：“不 可以摘不成熟的梨，碰下来的才可以买，拽下来的不 算”。也就是会让梨在 的时间摘，而在 没有 到时间的时候，是不 可以摘下来的。最后摘完了 梨，听完了 有机与非机的别，第一天的活动就到此结束了 。

第二天：去了 白族的染布区，当地管他叫做“扎染”，在那里发明其染布是用板蓝根染的，在 当场的主管用薄荷泡了一次水，一开始什么颜色都没有 ， 过了一会就像魔术一样变成了 绿色，后来又变成了 浅蓝色到了 最后变成了 深蓝色，因为板蓝根 中含有 蓝色素，这色素是可以让水变蓝的。之后又带我们去了 染布的现场，在 里面我们看见了一个大缸，里面有 板蓝根水。发明染完的布都是非常的美丽，因为在 染布的之前会把一个花的形状缝其来，在 染完布之后就会将线解开就，有 花的形状，而且非常的好看。在 晚上，我们过了 火把节：在 白族人认为火把节就要比春节更重要的，在 火把节的现场会有 人在 跳舞，大家在一起点火把，当然我们也不 例外，也参与到了 其中。也是在那里点了 火把一起过火把节，在 火把节的时候还要在上面撒一个很像是沙子的东西，撒完之后火就会有一瞬间的大起来。以下是一小段民间传说，期望大家可以喜爱，过火把节是要

引谷穗出来看火把，耍火把是为了 扑灭秧苗的病虫害。节日期间，有 的地方要杀猪宰牛祭神；有 的地方每户要抱一只鸡到田里去祭“田公地母”。民间认为，火把可以驱鬼除邪，故点燃火把后要挨家挨户走，边走边往火把上撒松香，谓此为“送祟”。第二天的互动结束了 。就这样第二天结束了 。

在 大理城，我们看见了 大理城的来历，以下用简单的话语来表达。大理全称大理白族自治州，地处云南省 中部偏西，市境东巡洱海，西及点苍山脉。这里气候温柔，土地肥沃，山水风光秀丽多姿，是 中国西南边疆开发较早的地区之一，远在 四千多年前，大理地区就有 原始居民的活动。大理有“风花雪月”的美称，即下关风 上关花 苍山雪 洱海月。海拔2090米，东邻楚雄州，南靠普洱市 临沧市，西与保山市 怒江州相连，北接丽江市。自治州首府驻大理市下关，距昆明市338公里。自治州总面积达29459平方公里。山区面积占总面积的83.7%，坝区面积占16.3%。东西横距达320多公里，南北纵距达270多公里。

在 大理城 中我们见到的也就是这个东西，知道大理城的来历，第三天就是要了 解大理城。

四.五天我们玩了 洱海，这景点是大理必玩的两个景点。一是苍山，二是洱海。而我们这两天玩的就是洱海。洱海是一个洱海位于青海湖环湖东路6公里处，是以倒淌河水为源形成的4平方公里淡水湖，湖内盛产裸鲤等多种名贵鱼类资源，是青海湖候鸟的主要觅食地。湖旁的洱海帐篷度假村已成规模，可容纳300人就餐和100人住宿。在 这里可体验藏族家访，藏式婚礼 民族歌舞 水上娱乐 沙漠运动 骑马拍照，观日出 日落，草原篝火晚会等娱乐活动。在 这两天我们参加了 大船会动，与小船活动，以下一一说明。

小船的活动，是看鱼鹰的表演，发明他是捕鱼的高手，很轻易的就可以补到鱼，因为它的嘴巴有 钩子，而钩子可以勾住鱼，让他无法动，就可以轻松的抓到鱼。看完了 出色的鱼鹰

表演，上岸与鱼鹰拍了照。第四天就这样结束了。

大船的活动，是在船上观洱海的全景，与品三道茶。这三道茶，白族称它为“绍道兆”。三道茶是云南款待贵宾时的一种饮茶方式，以其独特的“头苦二甜三回味”的茶道，早在明代时就已成了白家待客交友的一种礼仪。喝完之后感觉这顺序与搭配比较好，但是味道不加。有一些怪，（可能是不习惯吧）大船就逗着洱海的一条路线，走了往返，第五天就这样结束了。

3. 我在大理的收货：

体会到了在达成自己人生目标，时可以不惜一切代价，就像是菜地的叔叔，为了自己的目标，十年做一件事情，而在这十年选择的是中有机水果。宁愿自己在生意上只是可以回0的本，就是亏了p但是还是做了，因为要完成自己的人生目标。

发明了在白族人自己会对于手工非常的注重，就像自己染的布又累又好人力，当还是会坚持，因为有薄荷染得会比较简单不掉色。所以还是选择用这一种方法来做。

大学生暑期实践报告表格篇六

作为一名在校大学生，为了提高自己的能力，也为了体验生活，暑假期间在家乡当地，担任文化辅导班教师的工作。在此期间教授七年级英语课，同时担任七年级的生活老师，虽然很艰辛，但是很充实。通过亲身的实践，我真正懂得了“教师无小节，处处是楷模”这句话，让我更明白想要成为一名合格的教师，仅靠书上学来的还远远不够，我将永远坚持“活到老，学到老”的信条。

现在的招聘单位越来越重视大学生的实践能力和人际交往能力，作为一名大学生，无论何时何地都要努力抓住机会迎接

挑战，不断尝试新的事物，并以正确的态度对待。这次补习班的实习是我步入社会工作的起航点，我相信这个起航点将会促使我慢慢走向社会，慢慢走向成熟。

暑假家长让孩子上补习班无疑是希望孩子能更上一层楼。然而绝大多数家长没有了解孩子的真实想法，其中两点是家长普遍存在的想法：

一、上补习班总比不上好，多少能学点；

二、看到人家的孩子在学习心里不平衡，再加上现在的竞争这么激烈，为了孩子的将来现在必须多学知识。

就家长的这种心理可以看出，每个家长都希望自己的孩子能够进步，而其实大半的学生与家长的沟通都不顺畅，学生不理解家长的苦心，家长也不理解孩子内心的想法，这就产生了代沟。而作为老师就应该正确处理好这种好关系，饰演家长和学生之间的桥梁关系。

经过一星期的备课准备，我怀着满腔的热情，提起十二分的精神，开始了为期一个月的“奋战”，当我站在五十多个学生面前，他们眼神里对英语的好奇和渴求，不断冲击着我。我感到非常兴奋，同时也充满了压力。我发现自己突然间成熟了许多，我不再是那个坐在教室里认真听老师讲课的孩子，角色的调整使我意识到，我已经成为一个能够传授知识，为学生排忧解难的老师了。我不再是温室里被老师和家长养育的花朵，成长为一棵为我的学生遮风挡雨的大树。我觉得自己有义务担负起教育他们、传授知识的责任。

大学生暑期实践报告表格篇七

在注重素质教育的今天，大学生假期社会实践作为促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想工作，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。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。

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。

二·实践内容

临近暑假的时候，我和室友就商量着准备在暑假找份临时工作来充实自己的暑假。最后我和几个好友去了深圳一家玩具厂，在那里度过了两个月。

这家玩具厂是一家玩具加工出口公司，主要负责给其他大公司的初级产品组装加工，主要的合作伙伴来自美国、英国、俄罗斯、日本。我们在那里工作的时候是在给迪斯尼做玩具，我们还做过一款10万个的冰雪奇缘的玩具手机。

刚进工厂时，首先要做的是跟随人事部的工作人员进行安排住宿，学习舍规，了解周围的环境，登记配发厂牌，然后是为期一天的进厂培训，所谓的培训，只不过是听老员工给我们讲工厂里的安全事宜，注意事项，体检。让我最好奇的是签劳动合同。没进过工厂，没打过工的我，从来都不知还有劳动合同这回事，还是一式两份，还得按手指印，在按手指印时，我和我的同学都感觉像电视剧里签卖身契一样，总感觉自己把自己卖了。不过这让我知道了工厂也要具备一定的法律规定，国有国法，家有家规，工厂也有属于它的厂规和舍规。“无规矩不成方圆”这个至理名言再次让我体会到规

矩的重要性。

在这两个月里，除去吃饭和午间休息时间，每天要工作12个小时，晚上11点才下班，基本上没有双休，车间里灰尘很大，又加上深圳是热带雨林气候，夏天湿热，有时会淋一场雨，然后穿着湿湿的鞋上班，有时会汗水湿透衣背。一款玩具有时是几万，有时是几十万，也就是说，在流水线上的我们，做一个动作要重复几万遍或者几十万遍，其中有个小伙伴操作机器时，打到手，瞬间晕倒了。虽然这样，但我们还是坚持下来了，我们会挤出空余时间写写东西，看看书，听听歌，聊聊天，两个月，在光与影的流逝中悄然流逝，我放假前从图书馆里借的书也都看完了。

当然这两个月还是有很多欢乐的，在那里结识了很多性格坦率热情大方的朋友，这就让我觉得这两个月也没那么苦。

他们对我像兄弟姐妹一样，让我感觉很温馨。

三·实践感悟

此外，此次暑期实践让我思考了很多，关于梦想与现实，关于生活，关于对未来的追求，关于这个公司的管理体制及不足之处。

梦想·现实·与生活

曾经，我有一个梦想，终有一天，我要用自己的肩膀，给父母撑起一片蓝天，让他们不再为生活劳碌奔波，让他们不再为岁月的蹉跎模糊双眼，让夕阳静静抚摸他们的脸。我想我会在深圳这个欲望都市立足并且生根。可是来这里两个月才觉得一切并没有我想象的那么简单，以前只知道梦想和现实之间有距离，现在才明白，梦想和现实之间是一条鸿沟，梦想太过丰满，现实太过骨感。

深圳这里富的人开宝马奔驰，穷的人却还在最底层做着年复一年，日复一日没完没了的简单粗俗的工作，我甚至还看见有农民住的还是最原始的茅草房子。这次暑期实践更加激起我的斗志，让我明白光有梦想还不够，还得把实现梦想的路径（实现梦想的方法）确定好，细化目标，坚定不移的向前走。

这个公司的管理

这个公司的管理模式是最普通的管理模式，没有什么创新，里面的管理人员也只是从流水线上提拔的，这样就存在很大的弊端，比如管理人员的管理素质不够，并且很骄傲，不懂得尊重员工，导致员工没有统一的价值追求，不利于公司的持续快速发展。员工的工资是集体计件制的，换句话说，整个组的员工的工资是一样的，做与不做一个样，做多做少一个样，这样就会导致资源浪费，也不利于调动员工的积极性，这样的管理方式在管理学届是十分失败的。通过调查，也确实如此，这几年，这家公司一直处于收支平衡或时不时亏损的状态。至于解决方案，由于我刚刚接触管理学，资历尚浅，没有想到一个完美的方案，这也给我很大的启发，启示我学好专业课，博观约取，厚积而薄发，以后就业了发挥自己的力量解决实际问题。

四·结束语：

学校是一个小社会，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，我深深地认识到社会实践是一笔财富。社会更是一所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。从实践中走来，虽然没有带回什么精湛的技术，但却带回了也许是我一生中最宝贵、最具阳关的、最值得珍惜的收获。

大学生暑期实践报告表格篇八

大学生暑期实践报告一

坐在飞奔的火车之上，望着窗外向后移动的风景，仿佛像观看幻灯片一样，欣赏着一幅幅色彩优美的山水画，此时此刻的我，如痴如醉的沉浸在此景之中，好不快哉，正所谓“青山漫翠还幽谷，千里碧玉照高台”。游弋在绿色的“海洋”之中，心中的喜悦之情无以言表，我的心早已飞到我向往已久的地方。晴空万里，微风习习，绿波荡漾，欣赏着大地的绿色之美，我仿佛看到了希望，看到了未来，也看到了实现我理想的栖息之地，此时我内心的狂热之情已无法抵挡我即将燃烧的激情。

此次南下，受益良多，比我来之前所想像的要好的多，一个多月的假期实习工作已经结束，所做工作似乎有点无聊，但在无聊之中从同事身上也体验到无聊之中的乐趣，似有意犹未尽，回味无穷之感。虽然这一个月所作的工作与我所学的专业风牛马不相及，但对我也是感触至深，切身体验之深刻。

首先，要感谢我得亲戚，朋友，领导及同事对我这一个月以来的照顾与帮助，对于你们的照顾与帮助，我感激至深，永生难忘，再次感谢！

接触到社会才深深的体会到，生活是如此的艰辛，社会是如此的残忍。人们为了过上自己心中理想的所谓的“生活”，每天辛勤而劳苦的工作着。有时还会受到上级的数落，甚至受到小人在背后传播闲言碎语，唯恐天下不乱。人们每天牺牲自己三分之一甚至一半的时间和去辛勤的工作，到月底换来的却是两三千元的所谓的“工资”。真正工作以后才知道，原来一个月拿两三千元的工资真的不算什么，这两三千元，与我们每天工作所牺牲的时间和去生活相比是那么的

微不足道，是那么的不堪一击，难道我们所牺牲的时间和生
活就值这么点钱吗？老板付的这点所谓的“工资”只是让我们
用来生存下去，或者说只能生存在生活的边缘，至于美其名曰
用这点钱去“生活”，那只不过是比“生存”好听一点的
给人欣慰的名词罢了。而要过上我们理想中的生活，我们还
需要付出很大的艰辛与努力，继续发挥我们还算本钱的余热
或激情。

对于还在求学的我们来说，不管是切身体验过工作，还是道
听途说过工作的好与不好，难道我们不应该有所改变吗？在校
我们每天学习理论知识的同时，我们应该正确看待与思考学
习与工作的关系。在校我们所学的理论知识，应该学会运用
到日常生活和工作实践中去（假期找工作机会去实践），我们
绝不能做理论的巨人，实践的矮子。理论的内在价值，是通
过工作实践体现出来的。如果光有理论，而没有工作实践，
理论的内在价值是体现不出来的，那么理论只不过是停留在
书本上的一堆废纸而已；如果光有工作实践，而没有理论的指
导，那么会大大的影响我们工作的效率，增加我们的各种成本
（工作不就是以最小的成本投入，达到最大的收益吗）。理
论，通过工作实践创造价值，给人们的日常生活带来便利；工
作实践，通过理论的指导，提高工作效率，创造更多的价值；
同时在工作实践中寻求理论的创新，技术的创新，科技的创
新。

通过假期工作实践，让我懂得，在大学里，我们要有意识的
去培养自己的几种能力：学习力，思考力，行动力，执行力，
表达力，管控力，这六种能力将会对我们未来的工作起到很
大的作用，也会对我们未来事业的发展起到举足轻重的作用。
社会发展到今天，已经没有哪一个行业是特意为某一个专业
而停留的，在这个连专业老师都不知道将把我们引向何方的
教育年代，我们还相信我们所学的专业将把我们带到事业的
顶峰吗？更何况现在找到专业对口的工作是那么的不易。现在
大多数行业更多需要的是复合型人才，而不是专业型的人才。
所以，我们要培养我们了解，学习新行业的学习能力，思考

能力;我们更要培养我们用理论创造实际价值的实践能力(这需要一个时间过程,时间的长短有各种因素所决定)。这几种能力的培养,都是帮助我们将来处理事情的“思维方式”的形成。工作就会带来压力,在工作实践中我们要试着找到适合自己的“合理减压”的方法。另外,还要学会微笑,学会点头,学会鼓掌。更重要的是要学会做人,学会做事。我们的思想,我们所学的理论,是我们行动的指南,是我们做事的准则。我们现在在校努力的方向就是建立一个将来能实现自我价值的一种有效模式(或者说一种能力),将来用此模式去实现我们的终极目标。在此过程中,我们也要不断扩展我们创造生命中真正心之所向的能力,从个人追求不断学习为起点,以精神的成长为发展方向,创造自身价值的实现。

当我们在不断提升自己能力的过程中,我们要清楚两点,第一,我们应该厘清到底什么对我们最重要;第二,我们应该不断学习如何更清楚的看清目前的真实情况。在迈向目标的过程中,知道自己现在身在何处是非常重要的。对于现在求学的我们应该知道,学习的意义并非获取更多的资讯,(其实,我们获得的资讯又何尝少呢)而是要培养如何实现生命中真正想要达到的结果的能力。

对我们来说,愿景是一种召唤及驱使我们向前的使命,而不仅仅是一种美好的构想,这是需要付出实际行动去实现的一个过程。愿景是什么并不重要,重要的是愿景对我们发挥什么作用,对愿景固执,对细节灵活。我们应该建立和坚持更高的价值观和人生观,不断努力追求想要实现的结果。我们不应该在意短期效益,而应该专注于一般人无法追求的长远目标。然而,在现实生活,工作学习中,我们对于追求精神层面所作的努力,远比不上对物质发展的追求,这也许是我们的不幸,因为在很多时候,我们只有在精神层面得以发展的前提下,我们的潜能才能充分的发挥出来。我曾说过,如果一个人不努力提升自己的核心竞争力,那就是对自己的青春,生命及才能最大的浪费。我们应该对我们的青春负责,对我们的生命负责,对我们的未来负责。

我们也许可能经常在我们未来的判断上犯错误，但我们绝对不能犯原则妥协上的错误，那就是追求幸福，将来过上我们理想中的生活。其实，人这一生是相当短暂的，我们一生都是为了一样东西，那就是幸福！只是幸福这东西，是相对而言的，没有绝对的名词，只是每个人追求的幸福不同而已。奥斯特洛夫斯基曾说：“人的一生可能燃烧，也可能腐朽”。至于你选择燃烧的人生，亦或是腐朽的人生，全在你的一念之间。正是由于不同的人选择不同的人生，才构成这个社会形形色色的人，形成这个复杂的社会，或者是博弈的社会。不管你是选择燃烧的人生，还是腐朽的人生，这些都无可指责，只是生活，赋予每个人选择的权利。

其实，走出校门我们会发现，我们生活的这个空间比我们想象的要复杂的多。即使这样，我们也应该坚持我们所能坚持的，改变我们所能改变的，适应我们所能适应的。我们应该慢慢的去了解这个社会的游戏规则，以便于将来能在社会中游刃有余。同时，我们也要坚持我们的梦想，人生要有梦想，这样才有才有存在的价值，梦想的末端是现实，现实的末端是梦想，梦想因现实的存在才得以升华，现实因梦想的实现才得以飞跃。现实是残酷的，也是美好的，关键是对待现实的态度。

“成非凡之事者，必须有非凡只担当”，现实在摧残一些人时，也在成就一些人，正如社会最大的公平就是不公平一样，这或许也是一种公平。我不管别人所说的现实是多么的残酷，我也不奢望上帝会给我带来什么好运，但为了我心中的理想，将来让我的亲人过上富足而高贵的生活，我一直在努力着。我知道，现实不是童话，梦想更不是神话，游戏规则只掌握在少数人手里。说出我的想法，是我做事的态度；追求我所追求的，是我行事的哲学；持之以恒，永不言弃，用行动实现我的目标，是我做事的风格，也是践行我所说的永恒的原动力。我所定义的现实是，在别人看来不可能实现的现实，经过我的实际行动把我想要实现的结果变成现实，攻破别人的所谓不可能，成就我得梦想，这就是我的现实哲学。经济的拮据

让我受到很多限制，所以，将来我为了让这种限制降到最低，我必须让自己有所改变。对于将来要踏上工作岗位的我们来说，我们不应该畏惧工作，工作是我们实现我们梦想的一种方式而已，工作也是早晚的事。正如史铁生所说，死是一件不必急于求成的是，该来的总会要来，该面对的总是要面对的，这只不过是早晚的事。过早的工作并非是坏事，它使我们离梦想的距离更近了，工作也是人生拐点出现的一个转折点。宋代大家苏轼说过，古之立大事者，不惟之有超世之才，更兼有坚韧之志。人需要在社会中去历练，时时刻刻接受社会的挑战。至于工作之中的学习，我们也许应该谨记，忘“战”必危，忘学必废。

总之，生存可以随遇而安，但生活需有所坚持，理想是我们永远要坚持的格调。

大学生暑期实践报告二

大一的这个暑假，我过得挺充实的，同样它也是最有意义的，跨出学校的大门，融入社会，这是一个质的飞跃的过程，其中的辛酸苦楚只要自己体验过才知道。走进社会，需要一份勇气，需要一份睿智。

经历了艰辛的找工作的过程，我精疲力尽了，想放弃了，老板要么说没有工作经验，要么说暑期临时工不招收。折腾了好一阵子，我们附近一邮政银行招大堂经理的助手，我兴致勃勃地去应聘了。我把我的个人资料和在校的情况详细地向行长介绍了，或许是我运气好，或许是行长觉得我挺可靠的，我被录用了。那个开心劲儿，甭提了！工资待遇什么的，我都没什么要求，只要能录用我，给我一个锻炼能力的平台，我就心满意足了。

第二天我就开开心心地去上班了。早晨八点到了邮局，我就开始拖地，擦凳子，打扫打扫，好让整个大厅干干净净，给所有人一种舒适的感觉。邮局正式上班了，陆陆续续地有顾

客来办理业务了。我满带着笑容迎接每一位顾客，让他们先坐下，然后等到叫了自己的号再去办理业务。在工作的过程中，也不是一帆风顺的，有时面带微笑询问顾客有什么需求时，顾客只顾一个劲儿的走上前台办理业务，也不搭理我。这时我只能耐心地和顾客讲解。有时我也有做的不周到的地方，有一次一位先生拿着自己的号到前台去了，我微笑着走过去，轻声说：“先生，不好意思，您前面还有一个人，下一位才是你。”他瞪着我，一脸不耐烦地说：“刚不是叫到我的号了吗？明明就是我！”我陪着礼：“对不起啊，叫到你的号了，我误会了。”这位先生又转身白了我一眼。那种尴尬，那种滋味真的不好受呢。每天都会遇到形形色色的人，有的人看我像个学生，表现出赞赏的样子，能和我温和地交谈，有的人看我是个学生，对我的热心服务表现出满不在乎，无所谓的样子。不管怎么样，我都要求自己，我是服务大众的，我就是要磨练意志，锻炼能力，我要微笑待人！工作一整天下来，真的很累，站的腰酸背痛，晚上下班时，我还要再打扫一遍大厅，然后才回家，真的好累！

但是，我挺珍惜这份工作的，不仅仅因为得到这份工作实属不易，更多的是你我在工作中学到了很多，我提升了许多的能力。在邮局做大堂经理助手的一个月，我每天早出晚归，觉得还有节奏感，我过得很充实。在工作中，我运用我在学校已经掌握的电脑操作技能完成简单的邮局业务方面的操作，这就更好地将理论运用于实践了。在与顾客的接触中，我学会了笑以待人，热情地帮别人解答疑难问题，这很好的锻炼了我的胆量，使我的交际能力大有提升。在和邮局员工的相处中，我得到了叔叔阿姨的关心爱护，他们支持我，鼓励我使我对未来充满信心，带着一份信念踏上寻梦的征程。

这一个月来，我虽然过得比较辛苦，我也曾想放弃，就这样在家虚度光阴，但最终我还是振作起来了，我也想明白了很多。现在的应届毕业生就业形势那么的不容乐观，社会已经尽全力的缓解就业压力了，国家只能给予我们这么多，那么我们还能靠自己的实力、耐力在社会上打拼了。大一晃眼间

已悄然溜走了，不久的将来我们就要步入社会，我明白那份压力。现在的假期就是为未来做一个铺垫。多积累些社会经验，多增长些人生阅历，多丰富些专业知识，这对以后我们就业都是大有裨益的。还是那句话：一分耕耘一分收获。要想在这竞争激烈甚至残酷的社会中生存下来，唯靠自己！千军万马争过独木桥，只有让自己出类拔萃，方能闯出自己的一片天地！

这个暑假为期一个月的社会实践，让我明白了很多。这个假期是大一向大二的过渡，这个假期更是大一到大二的加油站。当我累了想放弃的时候，我从实践中又寻找到了一份动力，让我继续前行！正是实践让我懂得了奋斗的意义，让我明白步入社会的不容易，让我成长起来！

这个暑假过的很充实，很有意义。我更加坚定了前行的方向。平时的学习生活中能严格要求自己，让自己德智体美全面发展，争做高素质的大学生。以后的假期我还会积极地参加各种实践，多锻炼能力。

大学生暑期实践报告三

现在，离走进社会越来越近了，大学生暑期社会实践报告(超市临时工)。校园与社会环境本存在很大的区别。这就要求我们利用假期时间走进社会实践。

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习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。

当今中国经济飞速发展，国内外经济不断变化，在机会越来越多的同时，也出现了更多的问题，有了更多更艰巨的挑战，这也就对人才的要求越来越高。我们不仅要学好课本里的知识，还要主动走进社会，积极在实践中学习其他的东西，不断增加自己的经验，全方面武装自己，才能在这个社会有立

足之地甚至拥有不败之地。

一回到县城就积极在一家超市找了一份暑假临时工，做促销员。

挂着实习生的牌子站在柜台旁，一脸幼稚、迷茫地站在那，不断地提醒自己大胆地接近顾客，拉拢顾客，可好长一段时间站在那一声不吭的。一个大姐在顾客少的时候教我如何推销产品。我也慢慢地放开胆去尝试，其实这种交流比想象的容易多了。就好象上台前紧张兮兮，但在台上只顾着自己的表演而忘了紧张。害怕就是这样被克服的。关键在于大胆地迈出第一步。在超市做促销员不能坐着，也不能在超市随便逛来荡去，得时刻注意服务顾客。虽然每天只有上午或下午班，但一段时间下来，还是腰酸脚痛。或许也正如孟子所说“天将降大任于斯人也，必先劳其胫骨，饿其体夫，空乏其身。”

在学校，每天有作息时间表约束你。课程表会告诉你，今天该干什么，明天又有什么事情要做。而在这里，你可以无所事事地像木瓜呆在那儿，然后老板不满意你的表现扣你工资或者将你开除。积极的就是主动接近顾客，拉近与顾客的距离，然后耐心的推销产品。这也实在锻炼了我们的胆量、语言交流能力和心理洞察能力。我们胆大了才能冷静，冷静了才能很好地通过顾客的言语与表情察觉顾客的想法，然后再作出适当的回应，不至于慌张得不知所措。我们必须主动努力才可能继续干下去。在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可校园里总少不了那份纯真，那份真诚，一般不会招来嫉恨与报复。可是在社会中，优胜劣汰，你的成功就是别人的失败，工作直接影响了他人的经济利益。在社会中接触各种各样的顾客、同事、上司等等，关系复杂，这一切都需要我们有经验去处理。尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方，这需要有经验去调整自己的心态。而这些经验需要日积月累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。这些事情很多同学沉浸于

学习与消遣还未来得及思考，便忽略了社会实践的重要性。

有个事实众所周知，学生的实际操作能力与在校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，学习的理论知识很多很多，几乎是面面俱到；而在实际工作中，很可能是书本上的知识一点都用不上。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会想，实际操作这么简单，但为什么我们要学习那么深奥的知识呢？现在的教育真的存在很大的弊端，严重的脱离了社会实际应用吗？其实不然，在学习这些吃力的知识的同时，我们的学习能力提高了，理解力和逻辑思维能力也增强了。更在许多书本中教我们如何去做好自己，教我们树立自己远大的理想，这将更好的为我们社会实践打基础。作为大学生，我们的年龄也不小了，离走向社会工作也不远了，我们应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上发生的各方面的事情，这就意味着我们必须得重视社会实践。毕竟毕业以后我们不能再带着幼稚、茫然的眼神走进社会，就像我们当初走进大学一样。我们要带着实实在在的能力走进社会，为社会服务。

在社会对大学生素质、能力要求越来越高了；当然也说明了某些大学生的确不过关。大学生不是全值钱，但社会上值钱的还是大学生。这就为什么还是有许多人打工之后还想读书，甚至有部分人也确实再次进入校园学习。我们在校园里学习到的先进的科学知识能为社会作出更大的贡献，也能为自己带来更多的收益。而要成为值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，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。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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的酿造业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

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。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

经过这次工作我从中学习到了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，是不可能斤斤计较，不可以强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更另人开心。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。

在这次暑假的工作中，虽然只是在店做些琐事也让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的帮助，从中让我有很大的启发：不管做什么事都要坚持，也锻炼了我的坚持力！让我在以后的人生路上更加坚强！通过这段时期的工作学让我更深刻的体会到付出和收获的关系，也让我知道金钱赚取的不容易！在以后的大学生涯里我要很努力的学习，遇到困难我会更加坚强！

在超市里，别人一眼就能把我人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.我的工作是在那做销售员,每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上9点钟分段时间上班,虽然时间长了点,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.在食品店里虽然我是以销售为主,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 做,而且要尽自己的努力做到最好,一件工作的效率就会得到别人不同的评价。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。而这里是工作的场所,每个人都会为了获得更多的报酬而努力,无论是学习还是工作,都存在着竞争,在竞争中就要不断学习别人先进的地方,也要不断学习别人怎样做人,以提高自己的能力!记得老师曾经说过大学是一个小社会,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的身份。

而走进企业,接触各种各样的客户、同事、上司等等,关系复杂,但我得去面对我从未面对过的一切。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,理论的学习很多,而且是多方面的,几乎是面面俱到;而在实际工作中,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很简单的问题,只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨,实际操作这么简单,但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?也许老师是正确的,虽然大学生生活不像踏入社会,但是总算是社会的一个部分,这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导,有些问题有了在课堂上地认真消化,有平时作业作补充,我比一部人具有更高的起点,有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题,作为一名新世纪

的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，2年半之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，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，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才。

大学生暑期实践报告四

转眼间我已经度过了大学的第一个年头，进入了大学的第一个暑假。作为已经成年的大学生，我的暑假生活不能再像以前那样无所事事了。我要过一个既有意义而又充实的暑假，我和室友有很多热烈的讨论，我也有了自己的打算。我想依靠自己的双手和大脑来赚取自己所需的生活费，当然更多的是想通过亲身体验让我自己更进一步了解和认知这个社会，我也希望自己能在暑假中增长见识，更为重要的是想检验一下自己是否能够融入这个社会的大家庭并通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距。

临近暑假，校园里、大街上各种各样的招工广告随处可见，我和几个室友准备在暑期找份临时工来充实自己的暑假生活。在找工作的时候就听说其他学校的有去打工被骗的，所以我们在找工作的时候都很谨慎。经过慎密的筛选，最后我们决定跟着我们校学生会志愿者部社会实践部的一个干部去，她是东莞顶裕木器制品有限公司的招工代理，她也跟着我们一块去打工所以我们就放心的跟着她一块儿去了。

考试完的第二天我们就出发了，坐了两天的长途大巴，我们一行三十多个人终于到达了东莞，到达厂里已经是下午五点多了，我们收拾收拾东西就去食堂吃饭，吃完饭我们就开始和老板签合同，老板给我们开了会后我们就去休息了。这个公司主要是加工木制珠宝盒的，第二天一大早我们就开始去车间工作了。第一天工作给我们安排的工作都很简单，我们很容易就能完成，同时也觉得时间过得很快。第一周晚上

只加班到九点半，刚远离的学校紧张的复习备考生活，没有了学习考试的压力，每天只是工作，吃饭，睡觉这三部曲也没有什么思想压力感觉很好。从第二周开始就给我们安排一些有技术含量的活了，并且晚上加班到十一点有时甚至十一点半，枯燥无味的长时间工作很令我们乏味，手机在那边也没法上网整天像是与世隔绝了。长时间的工作导致我们晚上睡觉做梦都是在干活，早上起来手都是肿的，握就握不住。就这样持续了56天，期间只过三个星期天休息了三天，整天盼星期天就像盼过年似的。还好，我们只干两个月就走了，坚持坚持也就过去了，过着还有个盼头，但是想起那些厂里的老员工，他们整天整年都这样重复着这样乏味的日子，动不动就被组长骂一顿，在那组长一般不骂我们学生，让我们干的都是稍微轻点的没有危险的工作，顿时感觉我们很是幸福。

虽然这个暑假基本没上过网看过电视，像与世隔绝了，24小时的一半多时间都是在工作，打交道的也只是厂里的老员工和一块儿去的同学，整天只是在厂里呆着，但是这也让我看到了社会的一角，这个世界真的是太疯狂了。我本以为只有在电视上才会发生的事竟然有好多在我身边发生了，这就是和在学校不同，学校太理想化了，而社会太现实了。不过通过暑期的打工经历也让我明白了许多以前我认为说得不对的名家名句，到底还是名句，都是有一定的生活哲理的！

暑期的社会实践打工经历让我亲身感受到了许多：

二、挣个钱真难。整天在学校吃穿不愁的我们却很少想一下父母挣钱供养我们上学是多么的不容易，我们在学校吃喝玩乐日子过得很是潇洒，但父母呢？他们只是一个劲的想法挣钱让我们吃好喝好，而他们去整天省吃俭用，辛辛苦苦的挣钱，而我们只是知道花钱。通过这个暑期的打工经历我确实感受的了钱是多么的难挣，每天超负荷的工作量把人累的够呛，有时候一连站好几天站的腿酸疼硬疼的，每天早上手指肿的握就握不住，反正是钱是没有好挣的。

三、人活着真不容易。现在想想我们以前真是生在福中不知福，看到和我们同龄的好多人早早的就担起了家庭的重担，以前还以为他们出去打工很自由还可以挣钱花，但亲身实践后才知道还是在学校好，在学校自由点，在这儿父母供养着没有人骂，没有生活的压力。他们打工在外动不动就被上级骂一顿，整天都是机械的工作，生活没一点儿乐趣，并且挑起了家庭的重担，也许他们唯一期盼的就是发工资的那一刻，这就是他们的生活。有时候想想就是混个人好难，一辈子都要被生活的压力牵着鼻子走。

四、珍惜现在幸福生活，好好学习。暑假在那干活的时候不让说话，不让听歌，机械的工作很是令我们乏味，这种生活我们也幸亏是干了不到两个月，在那干活的时候就经常想还是我们在学校幸福，到学校一定要好好学习珍惜眼前的幸福生活。这一开学就是大二了，大学四年会很快过去的，珍惜大学里的每分每秒充分利用大学里的每份资源来充实自己，好好的锻炼自己，学号本专业知识，才能等到毕业后找到份满意的工作，到时候也许生活会比较好过点。

或许有人会说我这个暑假没有赚到多少钱，可是我们在这个现实的社会中懂得了该怎么样生存。我想这个才是最重要最值得我们追求的东西。

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。

我也从打工中学习到了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，那么你一定会交得到很多朋友。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。不论做是事情，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。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，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，是值得回忆的。现在想来，五十六天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

暑期虽然只有两个月时间，但是在这段时间里，我们却可以感受到有些厂家总喜欢把大学生看成是廉价劳动力，这是我们最不能容忍的！累啊，可生活还得继续，还得面对学习，面对走出校门，面对找工作……不过，让我们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”，为以后走向社会，起到一个桥梁的作用吧。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。

时间飞逝，告别了短暂的暑假打工生活，回到了校园，回想着刚过去的打工日子和即将到来的大二学习生活，酸甜苦辣，不禁让我感慨……暑假的打工，对我来说，是一个开始，也是一个起点，也希望这个起点能让自己更好的融入社会，不断地成长……我会一直的努力。虽然我不是最好的，但我会尽力做到最好，不管是学习还是生活、思想上，我都会努力的完善自我，一步步地、踏踏实实地做事。

大学生暑期实践报告五

现在的我已经回到学校了，开始我的大四生活了，最后一年的大学生活，我相信自己会走的更好，更加努力的前进，自己一定会是做的更好。回想自己暑假一个月的打工生活，参加打工社会实践，真的是有一种很不一样的感觉，自己就是这样不断的走过来的，我相信自己可以做的更好。在一个月的打工结束之后，我想自己学到了太多的东西，我还需要更大的进步才可以。

在大学毕业前的最后一个暑假，我选择了到xx市xx建豪灯饰企业有限公司进行为期三十多天的假期打工生活。据了解，该公司是一家生产圣诞灯饰和汽车灯泡产品为主的台资企业，产品主要销往欧洲英国等地。此次目的在于体验工厂的生活提前接触并尝试适应社会，为将来适应工作环境锻炼锻炼。

7月23日，我正式以一名暑期工的身份，被分配到厂研发部的打样组打样课。所谓打样，就是根据客户的图纸及意思，在做大货之前做的样品啊，一般是等样品确认后，才生产大批量订单的。因此，这个部门的工作比较重要，产品的质量关系到公司的声誉。我们的上班时间异常紧凑，08：00-12：00，13：00-17：30，18：30--(加班)。后来，我了解到，和我同在一个部门的还有省内的其他大学的学生，当然，小学，初中，高中，中专和大专的员工更多。不过，说归说，做这些眼见工夫的工作，我们这些大学生就显得笨拙了，甚至比不上初中还没毕业的小女生。实在是太惭愧了。以前说大学生高分低能我还不服气，现在我也要说不强已经是大学生的通病。

也许，生活和工作有着相同之处：都是重复。休息休息再休息，工作工作再工作。来到厂，经理就告诫，这里不是学校，首先安全第一，其次必须遵守厂纪厂规。每天忙碌着枯燥乏味的同一件事，耳边还时刻响着组长甚至部门经理的责备，少说话，多做事；抓紧时间，速度超快，品质超好等等。其实这些都是合逻辑的，只要有一颗有责任心，员工可以用心去做好本职工作。开始时候，我们都感觉做这事会不会太大

材小用了?带着此种疑问,很不情愿地上班,自然,工作效率比较低。经过组长的一番话,我终于明白到,做好事才是真正的目的,并不是说随便应付就能了事,工作不等同于玩笑,必须做到最好!适应能力也在考验着我。

首先是住宿,改变的环境和朝夕相处的各种人,都要让我面对。努力做到和善地与人相处,尽量保持宿舍清洁等等。在不久的将来,我进要踏入社会,面对的是错综复杂的人和事,要学会如何去面对去处理。就在这次实践中我的适应能力得到锻炼。最基本的礼貌,见到同事和上司,打个招呼问句好。凡此种种,说简单简单,做到也不是容易的!

其次是心态的问题,从学生到职员,转变角色需要时间,但又不能花过多的时间。社会的节奏越来越快,那就要求我们尽快改变自己的觉得,转换好身份,态度要积极,工作才能出成效。

小组长和我的谈话让我获益匪浅,他说,出到社会,无论你的学历是高是低,用人单位看你的三个方面,团队精神,个人能力和态度。听君一席话,胜读十年书!个人能力,我也曾经怀疑过,一想到本专业的就业前景,毕业出去到底能从事什么工作呢?就猛然感到背后冒冷汗!除了专业技能,我还拥有什么呢?一直在思考。作为大学生,我们的优势何在?学历,文化修养,专业技能。还有,我认为最重要的是连自己也说不清的叫素质的这个东西。在车间时候,有人跟我说悄悄话,你们大学生有一个特点,就是说话都柔声细语的。

还有人看到,大学生就是不会在吃饭排队时候插队,也不会集合时候大声讲话。这些大概就是个人的修养了。这些都是小事,很平常,可实施起来又有多少人真正做到?我想我是可以的。成功靠的是什么?细节!什么是细节?刚才所说的也是!工作中有许多的细节,比如在焊接的时候必须加一个水管,如果忘记了呢?那将是什么的情形?浪费的包括人力物力财力,如果每个人都忘记加一个,那就将损失惨重,先不说构建和

谐节约型的社会主义社会了，因为这本身就是和企业的宗旨背道而驰的，企业在细节抓不好，谈何发展？说的已经回到所学的专业上来了，尽可能节约能源，节约用水，循环使用等等。比如说，上班时时常会断电。节约电能够重要的了。

挑战自我，终于成功，对自己的表现，我还是比较满意的。有人当天就因为种种原因比如伙食而离开，也有的上几天班就坚持不下去了。也难怪，有人评价我们的大学生，工作效率低，对厂方的要求高。的确，我们都有自己的想法，没有初中高中生等他们那样专心致志地工作，而是为了体验生活，大部分人都是慢吞吞地做事，让经理感到愤怒，最后，做思想工作，果然不出所料，经理是行的，我们的效率高了，吃的饭菜也没那么多辣椒了。至此，我明白，有要求有自己的想法，可以在适当的时候提出；工作始终是首要的事情，端正态度，是关键。

另一个收获，这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！多劳多得的现实让每个人都拼命地以最快速度工作，每当我看到身边的人在编灯饰网的紧张身影，自己再也不能那样慢吞吞的了，无意之中形成一种竞争。

再有，我放弃了可以和同学到环保局实习的机会到厂来体验生活，没有半点后悔。实习的机会还是有的，体验生活的机会就剩这一次了，接触各种人，看到各种事，了解到以往靠听到的事。凡事总有两面性，他们的实习可以很好地加强和巩固专业知识，目标方向明确，可他们缺少真正的体验经历，体验到吃苦耐劳的机会相对而言会少，得到考验意志等的机会也少。当我写下以上文字时候，心中一股感激之情涌起，感谢那些热情开朗的工友，他们给了我不少的帮忙；感谢领班们，纵使他们责骂过我，可更多的是以谈话来劝说，感谢他们。相信这次社会实践并不只是带给我以上这些，我肯定！

大学最后一年，还有很多事情要做，不过我相信自己会做的更好的，努力去实现自己的梦想，去实现自己小时候定下的目标。现在时间不等人，只有更加努力的工作，才可以做的更好，我一直以来都是这样过来的，相信自己可以做好。前进中很多的现实情况就是这样，不断的努力，最终成功，是我奋斗的目标，我坚信自己在以后的道路上可以走的更远更好！

大学生暑期实践报告表格篇九

一叶一菩提，一花一世界。的确，每一个行业都是社会的一个缩影，农业要与时俱进，其它的行业同样需要与时俱进。

在家农忙没有用完我的一整个暑假，我还有时间去做更多学习外的实践。我有每个假期做兼职习惯，我在很多行业都做过。最普遍的就是在工厂里面打工；我还去过餐厅厨房里面做学徒；还有推销员……而这一次我去了一个工地里面做搬运工。搬运工的确是个苦差事，每天六点开工做到十一点，下午两点半开工一直上到七点。足足做十个小时，一天十个小时而且没有加班费，工资又低。刚开始做了几天就想不做了，不过最后还是咬了咬牙，选择了坚持下去。的确如此，生活有时候就是要选择坚持。如果没有了坚持什么事也会做不成，很多事情都是半途而废。

在学校中学习理论知识，在社会中学会技能，在实践中学习真本领。在工地里做搬运也不是一件容易的事，并不是力气大你就能做得比别人好。因为除了力气，技巧也是很重要的。现在这种年头搬运工也没要多少了，因为很多的工地都用上很多新的机器了。现在一个人操作一台机器，做的活会比以前没机器时三个人做的活。因此，学习好一些机械的操作会让你工作得更顺利。

在工地做搬运的半个月里，心生太多的感慨：

虽然，我们的就业与创业绝大部分要靠我们自己，但是，好的人际关系会让我们获得更多的机会。我在家里农忙的时候，没办法到外面去找工作，只有通过我的朋友帮我找。虽然我没有去我同学介绍的工作里面上班，但是，他们的确给我找工作带来很多的资讯。真可谓足不出门天下知。我们搞好人际关系，并不是去巴结、讨好别人。我们需要的真正的友谊，需要的是朋友间的互帮互助。我们从朋友身上的祈求也不是什么升职，提拔。我们要的是朋友之间的关心。好好处理好人际关系，会让我们有更多的机会。

并不是就业越来越难，而是人们的眼界越来越高，都把太多的就业岗位放弃了。很多大学生都觉得拿到大学文凭就能找到好的工作，对于招聘市场上比较苦的工作，待遇不怎么好的工作都没有兴趣。他们就是这样错过了太多的就业机会了。所以我们要把握好我们的位置，想好自己想要的是什么，在择业时不要有太多的要求，更重要的是不要怕辛苦、不要好高骛远想一步登天。

就业要的不是一纸文凭，要的是技术。在学校学的大多数是理论知识，要想学更多的技能就要自学了。其实，在大学我们可以有很多的时间去学更多地课外技能。只有把自己充实了，我们的就业才会不用愁，我们才能拿到更好的待遇。

实践是检验真理的唯一标准，一切都感悟都是来自于实践。一晃间暑假就结束了。我的实践之旅也将告一段落。收拾好行装回归大学生活。在新的一学年里，努力学习好各门学科知识。利用更多的课余时间学好课外的一些技能。只有这样才能在这样一个竞争激烈的社会找到自己的一席之地，才会让自己变得更加有竞争了。能力与机遇从来就是为有准备的人而生的，提高自己的自身能力，把握好每一次机会，成功就在不远处。好好把握大学生活，学会为人处世的道理，就会收获更多的友情与感动。

社会实践是学习的延续；是锻炼技能的平台；是成长自我的

垫脚石。把握好每一次实践；把握好每一次锻炼；把握还每一次自我成长。我们就会学得比别人多；发展的比别人快；就会成功的比别人早。