

公司团建一日游的活动方案(实用9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。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。下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

暑期实践报告篇一

转眼之间，我们迎来了大学生涯的第一个暑假。面对如今严峻的就业形势，我们都知道了，文凭只是一块敲门砖，门敲开了，主人家是否乐意接受才是更加严峻的挑战。如今的用人单位更重视的是应聘人员的全面综合素质，因此，在炎热的夏日，找一份临时工作锻炼充实自己，让自己更加符合社会的要求成了当代大学生暑假的主题，而我自然也不例外。

说明了情况，在亲戚的介绍下我来到了淮安市广播电视台广告中心，成了一名小小的助理。

成立于200x年3月的淮安市广播电视台，立足淮安，贴近沿海，面向全国，旗下拥有淮安电视台、淮安人民广播电台、淮安广播电视报、淮安视听网等传媒资源，是淮安市最具影响力的主流强势媒体之一，最权威的视听机构。

而我所在的广告中心作为电视台创收的重要组成部分，任务不可谓不繁重。如果没有外包代理的话，电视台的广告中心一般设有以下岗位：业务员（负责对外跑业务）；制作人员（包括编辑制作人员和美术人员，摄像等），有一些电视台的摄像全归技术部门管理。专门的广告播放人员，负责在机房播放广告。以及财务等。其实电视台广告中心就是卖出媒体，把电视节目播出之余的时间卖出去，让广告公司或者企业来做广告。当然，说起来简单，实际却很复杂。

本来，在大一时，我们就学习了电子商务这门课。电子商务确实是应用性很强的科目，如今的电视台的广告商机多是从网上找来，在经过详细的市场调查，再由广告业务员去跑。

真正用到实际中，我发现书本上的知识确实是太笼统了，比如书本上摆出的最佳盈利方式有时并不适用，更有甚者，会打乱电视广告价格平衡，这更是一门大学问。在课堂里，我们学习过许多知名企业家的成功案例，但当我们投入实践的话就会发现，真的是实践出真知。比如，我们电子商务课上，老师为我们详细地分析了原单、跟单、进口的区别，但在真正操作的时候，会发现做价值评估的时候考虑的完全不仅仅如此，广告播出时间，长度，是否为黄金时间，是否涉及高技术的制作程序等等。

通过这半个月的社会实践，我认为达到了预期的目标和目的，本次实践让我真正从书本理论中走出来走入实际生产实践中去，让我了解社会对大学生的真正需求。

当然，收获还不仅仅如此，更多的是综合素质的提高，是成为一个社会人必须经历的锻炼。

一个半月的暑期匆匆结束，我这一次的社会实践让我受益匪浅。整日呆在学校中的我，尝到了生活的现实和不易。其实，这才是我最宝贵的收获。实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，社会真的是很残酷，很现实。很庆幸，我还是一名在校学生，还有更多的时间去充实自己，以求在未来真正进入社会时不至于这样不知所措。

这一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生吸收新的思想与知识。社会实践拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，半个月的社会实践，转瞬即逝，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。

首先，是如何与人交往。待人真诚，善于沟通，热情待人，学会主动，并且养成良好的工作习惯是我总结的几个法宝。

从第一天起，我就有一个习惯，每天早上见到他们都要真诚的问候。往往一些细微的东西容易被我们忽略，轻轻的一声问候，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。当然，广告中心除了一些同样实习的朋友，大多数都是我们的长辈，他们也对我们多有照顾，我觉得，待人真诚是双方的，获得的成果也是双方的。同时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。

并且，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，工作才能做到最好。

学会主动和良好的工作习惯更是会让我们受益终生，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，做的都是类似复印打字的“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”却能为我赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。当然，如果不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。

社会真的是一个非常锻炼人的地方，这一次的社会实践使我明白，只有更加扎实的基本功，有效的锻炼，跟上社会的脚步，全面提升自己的综合素养，才能更好地实现自己的人生理想及人生目标，让自己的生活平凡而不平庸，成为一名社

需要的人才。

在接下来的学习生活中，我会加倍努力，充实自己，完善自己，注重实践，让自己度过无悔的大学时光。

暑期实践报告篇二

我的母校武汉市xx中学规定每晚7点到9:30开设晚自习辅导，让老师利用晚自习时间对晚自习的学生进行考前辅导。临近高考，晚自习越来越受到广大老师和同学们的重视。

但晚自习的过程中却出现了一个症结。同学们普遍反映，“晚自习老师不讲课了，每天有许多问题想向各科老师请教，可是每个自习课只有一位老师，有时候一个同学的问题老师就要给他讲半个自习，我也想问老师，可是没机会啊，课下问同学吧，他们有时候没时间，有时候也不会，课间问老师吧，时间太短了。去问的同学又多，就这样我不会的题越来越多，老师发下来的题课堂上又不都讲，我感觉自己就向一个陀螺，转啊，转啊，好累啊。心里总想，要是有个老师能每天帮我解答各种疑问，我的成绩就不会像这样了。”同学们的呼声越来越高，学校领导急同学们之所急，于是，在全面考察了我的专业水平后，决定接受我的求职申请，聘请我在该校担任一名英语科的晚自习辅导答疑学姐。能够在武汉市xx中学进行暑期实践活动我感到无比荣幸。

从8月10日到9月1日的23天时间，我很荣幸在武汉市xx中学充当晚自习辅导学姐。其间收获良多。

8月9日，星期二，晚6:50，我怀着无比激动的心情来到优美的武汉市xx中学，教学楼雄伟气派，科技馆端庄典雅。教学楼前，青松耸翠；宿舍楼旁，绿草如茵；蓝天、绿树、红花交相辉映；高楼、长廊、亭榭浑然天成。校园人文底蕴深厚，环境优美迷人，充分体现“以人为本”的时代精神。不难感受到学校“灵、秀、清、和”的校风。在幽静的校园中，面

对万家灯火的教学楼4楼几个窗户透出的灯光格外引人注目。在灯火通明的高三（6）班的教室内，学生们正三三两两的坐在一起讨论问题。而其它四个教室的同学都在安静、认真地复习功课。四个教室都有教师陪伴，这些老师不是接受学生提问，就是来回走动在学生课桌前解疑答惑。在高三年级组教师休息室，我看到了高三（4）高三（6）班从星期一到星期六晚自习的辅导教师安排，理科高三（6）班则分别安排了数学、生物、语文、化学、英语、物理教师。在辅导教师安排的张贴纸上，我还见到了对辅导教师的明确要求，即“准时到班级指导学生、中途不离开教室、及时向值班干部汇报考勤情况等”。从热情的老师处我还了解到该校对老师晚自习的管理还进行打分并公示排名，以此督促教师提高责任意识。老师们还告诉我，“晚自习主要是针对学生的薄弱环节，从基础性的知识开始，为学生补缺补差。”时间分为两个部分，前一部分安排学生做试题或者综合复习。后一部分时间都是老师对学生在试题、习题中出现的疑难问题进行针对性的辅导。晚自习上老师针对性的辅导，让许多学生的疑难知识都得到了及时理解消化。

具书，查查网络，再仔细想想，明天一定讲给你听！同学们都对我这个负责任的学姐很满意，每次下课时都会很开心地跟我聊天，说我帮了他们大忙，能够为学妹们解疑排难我心里真比吃了蜜还甜啊！晚自习7点正式开始，先由老师讲课，一般老师讲到7:50下课，同学们休息10分钟，8点开始，同学们做自己的各种作业，试题或者综合复习，老师对学生在试题、习题中出现的疑难问题进行针对性的辅导，在这1个半小时时间内，我深切体会到当一名“小老师”快乐。做了二十多天的答疑小老师，回头看看所走过的历程，不仅无怨无悔，更觉得无限满足无限舒畅。深深感到老师的生活充满了快乐。当小老师快乐，快乐在被同学们真心认可和接纳时。走在校园中，走在大街上，遇到我负责的班里的同学时同学跟我打招呼，开心地聊几句。当小老师快乐，快乐在学生认真听我讲题时。我认真备课讲题，学生认真听讲，当学生听懂了说声谢谢时我会很高兴。当答疑老师快乐，快乐在受到

叔叔阿姨老师的鼓励和指导时，在教师办公室，老师们对我的信任和欣赏令我如饮甘露如沐春风。当答疑小老师真快乐！

有一次我还遇到了学生向我提问其他学科问题的趣事，有一次晚自习辅导，一位学弟问我地理问题，看着他调皮的坏笑，我知道他故意要为难我一下，我好胜的天性在那一刻被激发了出来，我又有些紧张有点赌气地看了那道地理题——法国的宇航发射场在哪里？为什么？呵呵，幸好我高中时地理学的比较好，天资聪颖，记忆力超群，这道题小菜一碟！我认真给他做了解答，法国的宇航发射场放在法属圭亚那，是因为靠近赤道的地方线速度大。这样在发射时有助于克服地球的引力节省燃料。自信地说完后，我感觉到了这位学弟敬佩的眼神！心里真是美滋滋的！有时也会有同学问我数学问题，尽管高中数学已经丢了两年了，但我还是尽自己努力想办法解答，为了学妹们问我数学题时我不至于“卡壳”，为了做一名合格的答疑学姐，我在家里重新拿出已经搁置了两年的高中数学的课本和辅导书，认真复习，温故而知新，并且借来学妹们正在做的卷子认真提前做一遍，实在不会的难题就请求老师的点拨，这样，我的数学进步很快，后来，学弟学妹们经常问我数学方面的题目了，我总是能很快的一一解答，同学们的满意，让我深深体会到“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的喜悦。

考；做题方面，不应该用数量衡量，而应该用题目的质量来衡量，做高质量的题目，锻炼思维，而不是简单的重复，有助于知识的吸收和运用。当我经过很长的时间做出一道对于我来讲很难的题时，我有种非常开心的感觉，这种感觉多了不仅会增加对这门课的兴趣更会信心倍增！总之，培养自己的兴趣和建立自信最重要，而兴趣的形成、信心的建立在于成功的积累。

为期23天的义务兼职工作一眨眼就过去了，即将离别这美丽的校园，我感慨万千，这所充满青春与活力、充满迷人风尚的学校给了我太多美好的回忆。晚自习上全班鸦雀无声的浓

厚学习氛围，全班同学一起学习一起交流的投入，同学们在课间放声地大笑的快乐，与学妹学弟们之间真挚的友情，老师们对我耐心地讲解· · · · ·无不令我无比怀念。我感谢武汉市xx中学给我这样一个机会做一名答疑“小老师”，使我健全了自己的人格和信念，重新确定了自己整个人生理想和奋斗目标，我将受益终身。

我衷心地祝愿武汉市xx中学这枝重点中学中的蓓蕾，开成一枝鲜艳的奇葩，为武汉的教育事业绽放异彩！

暑期实践报告篇三

春华秋实，岁月潇湘。转眼期盼许久的为期一个月的社会实践就过去了。记得罗马法学家塞尔苏斯曾说过：“法乃善与正义之科学。”然而对于善与正义的把握却离不开经验的积累，实践是检验真理的唯一标准。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走入社会，在父亲的介绍下，我去到了我市的湖北横空律师事务所，开始了我这个假期的社会实践。

在实习的这段时间内，由于我的专业知识还很不完善，主要工作是帮忙接待前来咨询和办理案件的群众，整理文件，打印各种法律文书以及跟随我们的杨雄刚、赵海涛律师学习办案的技巧，感受法律工作的氛围，等等。这些都是在学校里无法感受到的。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，每个人都会不断努力学习和工作提高自己的能力，以适应竞争激烈的社会需要！

在从7月14日到8月14日实习的这一个月时间里，让我学习也感受到了很多之前所没有想像到的东西，让自己对法律工作的性质和环境，也有了进一步的认识了解。相信这些见识对于将后来无论是否会成为一名法律工作者的我来说，都是受

益匪浅的。

(一)、市民法律意识显著提高

之前在还未到横空律师事务所实习时，猜想在我们这样的一个中小城市，应该没有很多案件纠纷需要处理。在律师事务所的工作也仅仅只是在办公室翻翻报纸，聊聊天而以。等真正到了办公室的那天，才发现原来在办公室每天都有很多的案件需要办理。实习的第一天，我所在的办公室的赵海涛律师就忙于办理在孝感的一起案子而出外。

每天从早上到下午的实习，一直都不断会有人到办公室来，他们或咨询自己身边发生的事所涉及到的法律知识，或询问自己案件的办案进程，提供案件线索证据等。在这一个月里，有关工伤、意外事故、交通事故的赔偿，因家庭暴力而诉讼离婚等等案件一直有发生。其中，在这些案件的原告当中不乏有年过半百的老年人、在世人眼中法律意识还不够完善的农民。每天接待这些案件的当事人，虽然自己不能给他们提供很多的法律知识的帮助，但是在与他们的交谈中，我能够深切的感受到他们已经能勇于拿起法律武器维护自己的合法权益。不管是从办理的案件的数量，还是从群众的思想变化来说，我市市民的法律意识都正在不断提高。

当然，在我国社会各方面还不发达的今天，我市乃至我国公民的法律意识还需进一步的提高。我国在改革开放之后，尤其是实行社会主义市场经济体制之后，党中央和国务院提出“德治”，号召全国人民大力加强思想道德建设，从目前的实际情况看，仅仅靠社会舆论的谴责是无法实现这一目标的。而只有通过法律手段，通过比社会舆论手段更为强制的手段，迫使公民遵守规则、履行义务，并能够强化这种履行义务遵守规则的法律意识，方可实现。

我们知道，一个法治的社会，必然需要知法、懂法、维法、护法的现代公民。遵守法律从根本上说，是符合绝大多数公

民的愿望和利益的。广大公民是法治建设的主体。即便是以政府为主导的法治发展，政府也是代表公众利益行使职权，建设法治国家依然是广大老百姓的事情，自然要依靠老百姓，有赖于公众权利意识和法律意识的提高。因此，相信我市市民法律意识的增强，对于我市乃至全国的法制建设都将产生深刻的长远的良好影响。

(二)、有关工伤、交通事故索赔的案件多

在这一个月实习所接触的案件中，类似于工伤索赔，交通事故赔偿的案件占多数。“天有不测风云”，务工者在劳动的过程中，难免有人身伤害事故发生，即所谓的“工伤”。工伤得不到赔偿，与老板发生纠纷等事也时有发生。特别是农民工在私人承接的工地上工作，在无任何保护和防护措施的情况下极易发生各种伤害因而造成不可估量的损失。在这一个月中，我所知道的类似案件就有：一孝感中年妇女杨某在其务工的工地上因安全防护措施不当而造成左手四手指被截断，被鉴定为九级伤残，要求其负责人赔偿医疗费及各种损失费；我市黄滩镇一从四川随工作队来完成工程的男子范某，也是因为工作时造成右眼失明，要求赔偿等等。

这类案件发生之多，应引起我们的深思。在这些案件中，原告往往是在社会最底层的劳动者，发生如此之大的人身伤害对于自己的家庭环境而言，显然是不能够承受的。但是，越是如此，在发生伤害事故后，这些工程的负责人很多的却都是一味的推卸责任，使这些受害人不得不进行法律诉讼，以维护自己的合法权益。

看到这些受尽岁月洗礼的农民，为自己本应得到的赔偿、保护而奔走的时候，会觉得我们社会对于他们的社会保障还是很不完美的，他们的合法利益应该受到全社会的更大重视。他们是活跃在城镇和乡村中最积极、最能干、最可敬的新生力量，他们在创造社会财富的同时也在塑造自己，已经与城市发展和居民生活、与农村繁荣和文明进步密不可分。我们

的政府要切实加强和改善对他们的领导，真心实意地为他们办实事、解难事、做好事。在全社会上下创建和谐社会的今天，如何协调好他们与各阶层的关系，进一步保护他们的权益不受侵害是我们亟需解决的问题。

结合自己所了解的法律知识，考虑到农民工劳动关系的复杂性和特殊性，随着工业化、城市化进程加快，农民工已成为中国社会一个重要组成部分。我们在抓好《劳动法》、《工会法》、《工伤保险条例》等法律法规贯彻的同时，应对农民工适当做出特别规定；还可以制定适用于农民工的单项条例、地方性法规和行业性、区域性劳动标准。由于城乡结构和农民工自身文化、知识、法律素质的局限，他们在城市生活中处于弱势地位，权益屡屡受到侵害，因此，尽快制定出台相关的法律法规显得尤为重要。

这一个月的实习，每当看到这样的案件的当事人进到办公室来时，心里都会有一种说不出的感觉。在我国法制日益完善的今天，对于他们的合法利益的保护显然国家还需做很多的努力。

(三)、遇事要注重问题本身的解决

当然，在实习的过程中我不仅仅学到了这些。对于如何与人相处，如何和不同身份的人交流，如何提升自己说话处事的技巧，自己将后来的专业学习还需怎样的努力等等方，都有很大的受益。在这里要感谢两位律师对我的帮助，相信通过这次实习，更加坚定了自己学习法律的信心，增强了对法律的兴趣，对以后的学习也将起到很大的促进作用。

(一)、加快我市律师办公的现代化步伐

一个月的时间，除了让自己对各种法律常识有了更深的认识外，自己对于我市法律工作者的工作环境也有了一定的了解。虽然我市是一个还需不断发展的中小城市，但是，我觉得就

我所实习的横空律师事务所而言，他们的办公环境还应进一步改善。现在生活和工作的快节奏，要求我们提高工作效率，以在尽量短的时间内完成更多的工作。对比我实习的两位律师的工作，我觉得他们应该实现案卷、资料的电子化，以方便以后的查阅。计算机不应流于一种摆设，而应切实服务于自己的工作。在和杨律师、赵律师提到这点的时候，他们也谈到自己这反面知识的缺乏，以后要不断学习。相信在不久后的几年里，不仅我市律师业的办公会实现现代化，其他行业的发展也会跟上时代发展的步伐。

当然，要实现律师办公更加现代化的要求，并不是一朝一夕的事。这需要上至国家各机关组领导，下至全体律师的共同努力，营造一个以科技提高工作质量、以科技提高审判效率、以科技增强综合实力的环境。因此也真正为办理好自己的案件服务。

(二)、律师应真正做到以维护法律的尊严为己任

律师不是拿人钱财替人消灾就算完事的，他们看似在来往于天堂和地狱之间，但最重要的是维护法律的尊严。我个人认为在这点上，广大律师从业者更应该严格要求自己，以为人民服务为宗旨，切实维护好法律的尊严，而不是象某些拜金主义者样，处处朝钱看齐。我相信大多数律师在思想上都还是保持着绝对的先进性的，我也希望广大的律师都能真正做到维护法律的尊严，保证法律的公正有效实行。相信在这样的一个环境下，我国才能更快实现国家治理的民主化，法制化。

俗话说得好：经一事长一智。通过这短短的一个月实习，耳濡目染律师办案的环境，让自己懂得和学到了更多的东西。首先，我从之前的一名在校学生转变成为一名实习的工作人员，这是在角色上发生了转变。在现在这样一个多元化的社会中，我们所扮演的角色不是一层不变的，而是在不断变化中。我们需要在这种不断转换自己角色的过程中，努力适应这种环境的改变，并扮演好不同的角色，从而学到更多的不

同的东西。其次，深感国家实现我国法制化社会目标的艰难。虽然最近几年，国家不断加大普法宣传的力度，人民的法律意识也有了很大的提高。但是，作为国家一些最根本的制度还不是很完善，各单位由于相互的制约和利益的牵扯，致使一些法律法规不能落到实处，严重阻碍了我国的法制化进程。最后，通过这次短暂的实习，让我对法律工作有了更进一步的认识，让自己更加明确了今后学习的目的和方向。虽然这一个月的实习结束，相比自己对探求法律兴趣的增加更多的是一种不解和思考。但是，我相信我会以此为起点，更加努力地学习理论知识，为将来走上社会工作的实践打下坚实的基础。

一个月的实习生活，说长不长，说短不短，虽未承担过什么重要的工作，但却也坚守本职，勤于学习，在平平淡淡的忙碌之中学到了许多书本上学不到的东西与做人的道理。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。实践，不仅锻炼着我们的意志，它更大的作用是丰富着我们的知识，让我们在实践中锻炼成长、磨练成才。

已培养成为“四有”人才，才能不辜负党和人民的期望，不辜负时代的要求。

大学是一个小社会，我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的小花了，通过这一个月的社会实践的磨练，我深深地认识到社会实践是一笔财富。在实践中可以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。社会就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。

一片叶子属于一个季节，年轻的我们拥有绚丽的青春年华。谁说意气风发，我们年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼?谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书?走出校园，踏上社会，我们也会努力为自己书写一份满意的答卷。也许在今后走上工作岗位的我，不会从事法律工作，但这样的实习经历肯定会对自己产生深刻而长远的影响。

暑期实践报告篇四

7月26号，在实践老师的带领下，我们首先参观了学校工程楼里面的通信中心，作为全院通信服务的cpu承担着全院所有的固定电话通话的任务。走进机房，面对着一个一个大的柜子箱，听着讲解员的解释，我们知道这些交换机是对全院的电话进行通话切换等任务。这些花绿的导线连接着，如果一旦出现问题，直接影响着全院的通话。同时，在另外一间房间里面。存放着电源储存器，据管理人员介绍，一旦学校里面的电源中断，就可以采用这些储存的电源继续进行供电。看似乎这些很不起眼，但之余学校教学正常进行起着不可替代的作用。

第二天上午，我们在学校里的.多媒体楼观看了专业录像，介绍该专业领域的最新进展以及未来发展方向。我们所观看的是有美国加州大学伯克利分校的老师介绍的关于计算机方面最新发展动态。从计算机发展简史一直到internet技术，特别是西方计算机发展的技术，让我们更深层次来了解我们该专业方向的深度、我们自身技术的差距。整个影片看下来，让我们受益匪浅。

很快，为期一周的专业认知实践结束了。在这次实践中，我们收获颇多。很多我们是不能用语言来加以描述的，

比如对计算机的认识，我们以前仅仅局限于课本上生硬的介绍，特别是对于网络方面，我们仅仅会使用——浏览一些网页，真正要让自己去安装网络时，谁能保证你胜任？所以，经过实践，起码在我们将来走进工作岗位以后，面对身边的电脑，我们不会陌生；面对同事大侃光纤通讯技术，我们摇头；当上司让我们安装一个操作系统时，我们汗颜……时间虽然短暂，但对我们的影响是毕生的。

暑期实践报告篇五

孝顺父母是做人最基本的准则，俗话说的好：“百善孝为先”，这句话说的很有道理，我们不管做什么事，孝顺是最基本的基础。人生在世，莫以善小而不为而百善孝为先孝敬父母，我想是作为一个人最基本的道德底线。目前的许多孩子只知道一味的索求而不知道回报，认为父母对自己好是天经地义。小时候总是在父母怀里撒娇，然后是看着白发增多却是无能为力，总是说要让父母以后更好的过日子。可是到大了，我们却忘记了小时候的承诺，总是不在父母身边，却总也不能让他们省心。倘若没有这次实践报告，又有多少同学真正了解自己的父母，真正为父母做过什么。

作为大学的学生来说，从幼儿园到高中的时光几乎都是在父母的庇护下长大，有了他们我觉得自己很安全，家才是温馨的港湾，上了大学之后只能通过视频的方式与父母见面，因此，很渴望在这次实践机会在家好好孝敬陪伴父母，因为大学生是祖国未来的栋梁之才，而且在中国感恩父母是极为被社会提倡的行为。如果刚上大学的学生就有这种意识便是一个好习惯的开始。所以我便在家做起了孝敬父母的好孩子。无论做的是是什么，最重要的还是有心对待父母。锻炼自己的能力和实现自身价值的机会。本次实践的目的在于孝敬自己的父母同时，将弘扬中国传统的美德。

我不得不说大学的暑假，我有了一个充实的、难忘的社会实

践经历。我度过了一段忙碌且难忘的日子。我在这次实践中，我感受到了不一样的东西，是我之前没有接触到的东西，这对我来说，不只是为了表面完成暑假的任务，而是在实践中好好陪伴自己的父母。放假休息了几天，见了一些朋友和以前的同学，大家还是那么好玩，聚在一起天南地北地胡侃，仿佛我们又回到了中学时代，那时有数不尽的毫无理由的欢乐。终于和朋友同学们告别，一个人在家静静地思考，我只带了几本书回来，所以平常还是有比较多的时间，想到我经过种种周折终于考上大学，这之中不仅是我的努力，更重要的是父母为我所做的付出。我们衣食无忧是父母的头等大事，我们上大学是全家的光荣和骄傲。“再苦也不能苦孩子”，含辛茹苦的家长，任劳任怨、不辞劳累，有苦自己咽，有难自己扛，唯一的目的就是让孩子全心全意读书。一些家庭为承担子女的求学费用走到了贫困的边缘，甚至负债累累。子女上大学，风光的背后其实是家长不为人知的艰辛。于是我决定在这个个人时间非常充裕的假期为我的父母分担家务，分担忧愁。

亲情是一个人善心、爱心和良心的综合表现；孝敬父母，尊敬长辈，是做人的本分，是天经地义的美德，也是各种品德形成的前提，因而历来受到人们的称赞。试想，一个人如果连孝敬父母，报答养育之恩都做不到，谁还相信他是个人呢？又有谁愿意和他打交道呢？因此，我们应该用我们的优异成绩，我们的健康成长来孝敬父母，回报父母。孝敬是有意义的。爱让这个世界不停旋转。学会去孝敬父母是自己的一份良心，一份孝心，因为如此才会有和睦，有快乐，有彼此间的敬重。怀着一颗孝敬的心，去看待社会，看待长辈，看待父母，你将会发现自己是多么快乐。学会孝敬，因为这会使世界更美好，使社会更加和谐，使生活更加充实。

我也是会和父母有摩擦的，每一次跟爸爸妈妈闹别扭，过后鼻子总是酸酸的，其实知道是自己错了，却总是倔强，不屈服，总不愿意按父母的意愿做事情。每一次的犯错，总是会想起父母不求回报的给予，想起他们没日没夜的做事。还记

得以前有段艰苦的日子，已经记不起那个时候是一种什么样的心情了，现在想起，回忆里最多的就是母亲，那爱着我的母亲，那我用一生也无法报答亲情的母亲随着自己愈长大，看着父母亲脸庞从年轻变憔悴，头发从乌丝变白发，动作从迅捷变缓慢，多心疼！父母亲总是将最好、最宝贵的留给我们，像蜡烛不停的燃烧自己，照亮孩子！而我呢？有没有腾出一个空间给我的父母，或者只是在当我需要停泊岸时，才会想起他们。

现在讲孝敬父母，只能是精神上的，也就是父母的生日、节假日打电话问候一下；假期早回家，多陪陪父母，跟他们聊聊天，做一些力所能及的事情，经济上不可能给予他们。将来工作不在父母身边，回家机会少，要多跟父母通电话，尽量回家看望他们。如果有条件，与父母共住是很好的尽孝心的机会。作为21世纪的大学生应该知道传统节日的文化内涵与整个中华民族的文化精神息息相关的，弘扬优秀的传统文化是我们的责任更是我们的义务。因此，我们通过此次社会实践发现了，实践才是硬道理。弘扬中华民族传统文化从自身做起。

暑期实践报告篇六

萧山中医院口腔门诊部牙体牙髓科，口腔修复科。

实践经历：28号去科教科申请，随后去了口腔门诊部报到，呆了一礼拜左右。刚开始对病人的问题几乎是一无所知，但是在师兄师姐们的带领下，我也逐渐熟悉了各个诊室的位置以及怎样从挂号单上判断是哪个诊室。也逐渐记住了各楼层的科室分布、挂号处的分布。经过半天的锻炼我基本上可以应对患者们提出的问题。这让我很开心。接下来我每天去了一个诊室。但是由于我专业知识不够，大家都不会给我分配太多的任务。我只是偶尔帮忙拿个东西、换个口杯或其他这样的工作。护士姐姐们经验都很丰富，有过来咨询的患者她们也就回答了。我能帮上的忙不多，觉得有些惭愧。大部分

时间都用来观察老师们或师兄师姐们的治疗。我看到了很多根管充填。还看到了几例补牙。还有一个切龈术。收获很大。

首先，这次见习医生的高超技艺让我深刻感受到用“心灵手巧”这几个字形容口腔医生是再合适不过的了。我去的是牙体牙髓科。这个科室常见的病例是根管治疗和补牙。医生们操作的平台不过是面积不到一平方厘米的牙齿里面的一个小洞。而他们用的器械大部分也是很小的很精密的，必须要手很巧才能完成这样的操作。一个根管直径不过一二毫米，却要填充进去很多牙胶尖和其他材料。而老师们的操作很娴熟，就可以在细细的根管里活动自如，灵活地填补和取出各种东西。他们的技艺不禁让我有些叹为观止了。还有一次看到一个老师补牙。用跟牙齿颜色非常接近的材料代替缺损的牙齿，按照牙齿本来的形态，把材料安放到相应的地方，再用工具多次修饰、从各个角度观看。最后做出来的牙齿真的是可以以假乱真。大概只有口腔医生自己才能看的出来是一颗假牙齿。我觉得他们治疗一个病人，就像是完成一件艺术品一样，精雕细琢，过程有可能很漫长很耗费时间和心思，但是最后看着做出来的成品，自己心里却体会到了最大的喜悦。

其次，护士周到的服务这次见习接触的护士姐姐们也很让我佩服。以前想当然地认为对人和蔼是一点都不困难。但是真的到了医院却发现真是说起来容易做起来难。第一天我热情高涨，对每个病人真的是尽自己最大努力服务周到。但是随着一天天工作的劳累，就开始变得烦闷起来。每天回答的问题几乎都有固定的答案，时间久了我觉得自己就是一个复读机。于是见到病人说话能简短就简短；能不说就不说。而且开始见到病人都是微笑服务，但是后来我觉得掩盖在口罩下面的表情即使微笑也不会让人看到，自己的微笑也得不到回应。于是有了口罩的掩盖，我的表情一度很冷淡。但是护士姐姐们很让我佩服。她们天天跟病人打交道，跟病人交流时的用语也是只有固定的那么几句话。但是她们不因为自己的厌倦而改变态度，始终热心对待病人。而且她们跟医生配合十分默契，医生很少说要什么东西，因为护士们都会提前

准备好。这样看病的效率就非常之高。

经过这次口腔科见习，我初步了解了口腔医学的分科情况以及牙体牙髓这个科室的常用材料和器械。对治疗过程也有了一个很粗略的了解。深刻认识到了动手的重要性。虽然这些知识都很浅薄，但是我相信在以后学习专业知识时我会回想起这次导医的经历，而且这次导医让我接触到的东西可以对以后的学习有所帮助。我觉得自己的动手能力很差，以后要注重锻炼动手能力，一定要自己找机会多练手。另外还要注意自己的语言表达能力、交流沟通能力。这些对于一个医生来讲也是至关重要的。

这次暑期社会实践活动让我受益匪浅。医院里的老师们和师哥师姐们看到我们有这样的机会也很羡慕。我觉得我没有浪费了这次机会，自己有了很大的收获。第一次社会实践的经历就让我体会到了它的重要性。它是我们在课堂之外另一个学习的机会。如果有机会，以后一定要多参加社会实践活动。

暑期实践报告篇七

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上都总写着“有经验者优先”，可一直处在象牙塔的我们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真正走入社会，我决定在假期内开展我的社会实践。

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，毕业之后，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，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中

学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。以后的人生旅途是漫长的，因此我们必须锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才。

而且，我深感到，我进入大学并不是人生的终点，只有多吃苦，才知道生活的艰辛，不易。虽然只是短短的时间，我却觉得像经历数年。增长了许多课本上没有的知识。记得曾看到过这样的话：知识犹如人体的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱；人缺少了知识，头脑就要枯竭。

今年暑假没有提前去找工作，但我也积极的在找暑期工，暑期工多是辛苦而且少工资的，所以最后我还是经过同学的介绍在xxx公园做一名销售员，销售员的工作相对来说比较轻松，而且又能够锻炼自己的口才。

我的工作推销动漫周边的产品，推销工作也不像我想象的那么简单，先是培训教导你怎么推销，接着是到现场进行一系列的准备工作，然后才是正式到店面里上班。在学校里，所有的事情老师几乎都已经为我们安排好了，每天有固定作息时间表约束和课程的安排，根本就不需要我们自己操心。而在这里就不一样了，凡是你都要自己安排，但你不能马马虎虎、随随便便的。你要积极主动的接近顾客，拉近与顾客的距离，然后耐心的推销产品。这也是在锻炼了我们的胆量、语言交流能力和心理洞察能力。因为购买产品主要人群是小朋友。所以你要大胆的向这些小朋友介绍你所推销产品的优点，功效与其他产品的不同之处，能调动他们的兴趣。但在此前提之下，你要先做好准备，要对你所推销的产品非常的了解，怎样说能让这些小朋友及家长拥有购买欲望。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，才能在介绍时吐字清晰、口齿伶俐，才能让客人明白你在说什么，才能在客人提问时作出适当的回应，不至于慌张得不知所措。在这里，不仅要受到公司的监督，而且里也要听从现场人员的调配。

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，这需要我们去调整自己的心态，在一个最佳的状态下，才能很好的工作，吸取经验。而这些经验需要日积夜累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。

在这次实践中，我的口才得到了提高。在与顾客交谈的过程中我十分注意语境及说话的口气，并且及时改正一些不得体的地方，使我说话比以前更大方得体了。我觉得对于口才的提高，多说很重要，要尽量动脑筋说，大胆地说，不能像我第一天上班那样，不知说什么好。我相信说的多了，能力在不知不觉中就提高了。

在经过一段为期不短的工作生活后，我深深的体会到了工作的艰辛，以及我在学校里微不足道的经验根本就不能够良好的适应社会的复杂。在工作的过程中，我学到了很多，不仅仅是工作上的经验，还有和上司、同事相处的技巧。以下是我在工作中总结下来的。

一、在社会上待人要真诚，刚踏进办公室，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，也愿意在工作上帮助我。

二、在社会上要善于与别人沟通，语言是沟通的桥梁。如何与别人进行友好的沟通，这是需要长期的练习。在学校是接触的人不是很多，而且大多是与自己一样的学生，说话也是没有多大的顾忌，开开玩笑也无伤大雅，话题也是自己所感

兴趣的。工作之后接触的人多了，适应自己在学校里的沟通方式却不能适应与社会上各个阶层的交流方式，使我与别人对话时应变不及，使谈话时出现冷场，这是很尴尬的。所以出了学校就要有本质上的改变，才能在社会上立足。不需要使自己的语言风趣幽默，但最基本的要说话得体，不能在话语中冷嘲热讽，要谨记“祸从口出”这个道理。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。

三、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。当你在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你毫无阻碍和人沟通就是你自信的表现，当你没有足够的自信心，你根本就不能很流畅的和他人交流。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，所以没有必要感到自卑。你的自信有时能够感染其他的工作伙伴。

四、在社会中要克服自己胆怯的心态。自己心生胆怯，做事就会畏畏缩缩，无法展示你的最佳状态，办事效率就降低了，同时也让上司、同事厌恶。

五、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。

六、微笑是在这社会中最强而有力的武器。有人说，面对失败和挫折，一笑而过是一种乐观自信，然后重整旗鼓，这是一种勇气；面对误解和仇恨，一笑而过是一种坦荡宽容，然后保持本色，这是一种达观；面对赞扬和激励，一笑而过是一种谦虚和清醒，然后不断进取，这是一种力量；面对烦恼和忧愁，一笑而过是一种平和释然，然后努力化解，这是一种境界。所以在任何的情况下我们都要学会一笑而过。学会忘记是生活的技术，学会微笑是生活的艺术。而且，真诚的微笑也会赢得他人对你的好感，化解人与人之间的不愉快；

亲切的微笑客人感觉到你的重视。微笑也是社会实践中必须要锻炼的能力。

暑期工虽然只有15天的时间，在这段时间里，有时过的真的很难受、很憋屈，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。

暑假的社会实践，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，不断的学习、不断地成长.....

暑期实践报告篇八

实习时间：7月5日—7月14日

这次能有机会去工厂实习，我感到非常荣幸。虽然只有一个礼拜的时间，但是在这段时间里，对于一些平常理论的东西，有了感性的认识，感觉到受益匪浅。

以下是我在实习期间的一些总结以及心得体会。在以后开展自身的工作，以及在对客户的沟通应对上，希望能有所借鉴。

****电子股份有限公司位于**市，员工千余人，近二十四年的制造历史已经成为一家专业规模的传感器生产厂家，在传感器行业有一定的带头作用，走进厂区，只见洁净整齐的环境和次序井然的工作程序。给人一个朝气蓬勃的印象。进入车间，虽然在生产过程中，大部分工作是有工人手工完成的，但是工人们的工作效率和对工作认真负责的态度更是吸引了

大多数的参观者。工厂有自己的作息时间，并且都会严格遵守。就连中午休息间隙，每个工人都会把自己得区域整理得井然有序，这样的自觉整理也是工厂之所以能保持洁净的原因之一。在用餐问题上，工厂也有自己的特色。那就是上至高层主管下至普通工人，吃的饭菜一律相同，没有任何的特殊化。

由于工厂注意每个零件的合格性和对产品认真的态度，工厂进行初步的计量检测，主要是检测是否线圈有断线情况，这样防止包装后检查的麻烦。

进行最后的检测和装盒

虽然是短短的十天，但是客观现实给我们的教育却是课堂教学所无法比拟的，实践使他们多了一份成熟，少了一份幻想和不现实。同学们在向社会提供服务的同时，使自己所学的理论知识得以运用于实际，提高了自身的工作能力，培养了吃苦耐劳的精神。我深感自己的不足，我会在以后的工作学习中更加努力，取长补短，需心求教。相信自己会在以后的工作中更加得心应手，表现更加出色！不管是在什么地方任职，都会努力学习，做一个对自己负责任，对工作负责的人。实习这十天期间，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验。

在临走前经理的训话中，再三强调回校后的要注意三件主要事项，注意身体、保证毕业和继续学习。这也算是单位对我现在唯一的期望，在保证自己身体健康和顺利毕业的同时，我们要利用剩余的大学时间好好打好专业基础，以便能很快地融入工作中去。

暑期实践报告篇九

听说社会实践的时候，我还在天目山野外实习，当时觉得能

够参加便是一种荣幸，而当真正参与进来后，身上不由地担起了一份责任，暑期社会实践心得。

实践中，除了去农村做调研和服务农村之外，我做的最多的便是写报道。宣传部只来了我一个人，我要写所有的报道，任务很重。以至于我每天都在抓耳挠腮地写稿子，很是痛苦。不过，收获也不少，我对发报道的过程熟悉了很多，而高强度的报道也让我了解到了自己的能力，从中清楚了很多事情。

我们的主题是“保护母亲河，服务新农村”。出征时，心情非常激动，很期待。第一天在车客的社区，整理图书室，后来某天在下范也在整理图书，服务的同时可以借机“博览群书”，很幸福。现在的农村的确是建得越来越好，不止环境漂亮，文化建设也多了起来，以先辈为标榜，宣扬文化，新农村建设小有成效，不过仍需要努力，我们大学生要多多去服务新农村，贡献自己的力量。

调研活动是我从没干过的事，做的时候很新鲜，也挺有趣的。和不同的人交流，获取需要的信息，也是一种能力，我总是很缺乏这能了，实习报告。所以需要锻炼，我很主动地去做调研，和村民们通过聊天获取信息，往往要扯很久才能得到些什么，过程虽然漫长，但是能够了解做一件事的方式，还是有所得。每天去不同的地方调研，去到美好的村庄时就像旅游似的好玩，到不怎样的村庄大家也就一笑而过，只要是大伙在一块儿，就感觉没有什么是摆不平的，什么事都是美好的。

印象最深刻的一件事，是16号晚上因为宿舍停水而集体住宾馆。浩浩荡荡一群人，拎着大包小包奔赴宾馆的壮景，相信不止我们自己，路人也会难忘的吧。走在路上的时候，我有一种逃难似的感觉，到住进旅馆时发现自己错了，这是通往天堂的一条路啊！宾馆条件很好，一应俱全，那叫一个舒服啊。经历过苦难——虽然那也称不上什么苦难——总是特别能够满足，那一晚睡得很舒服，很窝心。

最具成就感的要数晚会了吧。大家伙为了节目献计献策，倾情排演，在下范村演出时取得了很好的反响。果然是团结一心真诚做一件事就会有收获啊。联想到20号的成果展，亦是如此，这么多天来的努力在这一天展示给市民们，可以说是一种骄傲，一种成就！

结束后大家疯玩了一夜，我第一次通宵就是它了，与实践一样，很累但很开心。用心去做事，团结一心，会有很好的结果——很早以前就知道这个道理，切身感受还是在这次实践中。实践告一段落，在以后的日子里，我会继续努力，和大家一起努力，为我们的总队而奋斗！