

最新暑假实践活动报告大学生(大全10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。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

暑假实践活动报告大学生篇一

每个假期都有不同的经历，每次经历都会有不一样的收获。这个假期我在我们这儿找了一份儿酒菜店里的工作，帮忙卖下酒菜。在这个小店里虽然每天都忙碌着类似的事，但每天都会从不同的人身上学到不同的东西。白岩松说过痛并快乐着，我觉得这可以用来形容每一次与成长有关的经历。只有经历过痛苦才能去得进步，克服惰性、解决困难、自我认知等等，若有所悟的豁然开朗让我觉得一切都是值得的。

今年暑假有些特别，一放假就阴雨连连，我自己找工作的计划也随之破灭了，我无奈只好发动亲戚朋友帮我介绍。等来等去，还是眼看着一个个都泡汤了。看雨也没停的意思，我就先呆在家里，帮爸妈做做饭，下地干干活儿，好减轻一点儿他们的负担，这也应该算是一种实践。只有当我亲身做着他们整天默默做着的事，才真切感受到他们平时有多辛苦。想想他们省吃俭用还要累死累活地给我挣学费供我读书，心里越是不忍。等着地里的活儿忙得差不多了，天气也稍有好转，我等的工作还没消息，这让我意识到凡事都要靠自己。于是我开始自己四处找工作，终于在我们这儿找了份儿临时工。

刚去店里什么都不会，什么都不懂。因为平时很少去买酒菜，所以有的连菜名都叫不上来，或者有的人家点了要哪个哪个，我却还傻愣愣地不知道那个是哪个。好在熟客比较多，又都

比较和善，一看就知道我是新来的，就笑着问一两句，然后教我怎样做，哪个叫什么。我既不好意思，又感激又开心。

在店里工作，一般是一大早就开始，煮菜、拌菜等，但由于这些都是要求比较高的技术活儿，都是由老板、老板娘或是其他有经验的人干的，我这个临时工是干不来的。我就打个下手，做些简单的活儿，摘菜、切菜、捣蒜什么的。等时间差不多了就从里屋的冰柜里把冷冻的菜一盘一盘端出来，再摆好。

俗话说事事皆学问，摆盘也不是随随便便摆一下就可以，还得素的放到一起，肉的凑到一块儿，价格差不多的搁在一起或放着近点儿，每个盘里的菜怎么摆合理好看等等。

这些都收拾差不多后就等着客人来，但是也还不能闲着，切肠、打苍蝇、打扫卫生等。快到吃饭的点人就陆陆续续来了，我这时就主要负责装菜，有的用夹子夹，但人多的时候那样是不行的，太慢了。店小工作人员少，所以要求都得有效率。通常就是把盛菜的袋子套在手上，里边朝外，抓好菜后再迅速翻过来。开始做的时候老担心翻撒了，缩手缩脚的，后来随着人越来越多，老板娘就月催得紧了，我就慢慢大胆地效仿老板娘装菜的样子，笨手笨脚地装起来，头几个也难免量多量少，但起码在摸索中前进。老板娘看我有点模样就又坐回前台打包收钱去了。

一拨人走之后，店里渐渐冷清下来，我就把自己能填满的盘子重新填满，做不了的就等老板来转的时候动手填上。老板很少在店里，一般只是在早上进货、煮菜的时候再，晚上关门收拾的时候来一趟。节假日的时候人多老板也会来帮忙。平时就是我和一个姐姐还有老板娘。不需要填盘子的时候，我就做些打扫工作，整理整理菜盘。

忙完后可以回家吃顿饭，稍微休息一会儿就又得回到店里去。因为店离家不远，所以步行就能到。到了就按部就班继续准

备着，等着晚饭前的一阵忙碌。

一天下来，回到家里就累得爬到床上一点儿也不想动了。

每天这样，虽然一样的事情，一样的忙碌，但又能学到很多东西，明白很多道理。比如说原来不能耐下心来听取他人的意见，在这次实践中我开始努力扭转自己的态度，遇到矛盾，尽量平静自己，使自己冷静下来再去思考谁对谁错，进而自我反省。通过这次体验，我越发了解到赚钱的不易，父母的辛苦，也越发感激他们的付出。通过自己的努力做到的事情更增加了我的自信心，让我更有勇气去面对接下来的挑战。

暑假实践活动报告大学生篇二

在生活中，越来越多人会去使用报告，写报告的时候要注意内容的完整。一听到写报告就拖延症懒癌齐复发？以下是小编收集整理的大学生暑假实践报告，希望对大家有所帮助。

大学，不仅仅是学习文化知识的更重要的是要锻炼自己的能力。大学一过我们就踏进啦社会这个大的家庭。现在许多高校为了提高学生的综合能力，使得学生毕业后能更好的融入社会。因此开展了社会寒假实践活动。

刚开始我想随便盖个章就行了，但想想那样就失去啦这次实践的意义啦。后来想想就决定去参观___县的一个大海绵厂也就是鑫源公司并想见一下他们老板。我五舅就在那工作，刚开始我五舅想帮我直接联系上他们老板。因为他们老板一般都不在厂里，但我没让。我觉的那样就没意思啦，我想自己完成这次实践。后来经过商量我就让五舅在那看到我后就当没看到。五舅跟我讲啦一些关于他们老板的情况。他们老板是一个比较正直的人，办事不看关系只讲事实。并且小的时候他很穷是自己创出来的，但由于这是个私人企业所以许多大学生不愿呆在他们这工作，都是来着干几年就走啦。所

以他们老板很需要大学生并且要求厂里员工只能给他推荐大学生，一般的员工都不要。我一听挺好，过啦俩天就去拉。

我第一次去的时候觉得这挺随意的，很定很好弄得。就高兴的去啦，结果到保安那就被扣那啦。我跟他们讲啦我的身份和来意。但他们说老板不在，并且不让进。原因很简单因为他们厂里老进小偷。并且有一次被偷啦三百多万，所以未经允许不让进。于是我就在他们厂里门口等啦两个多小时，但没等到。后来我五舅正好下班从我面前经过，我只是偷偷的给他挥啦一下手。到该吃饭的时候我没办法就回家啦。两个小时就那样和那俩保安聊过去啦。

国家养他们是让他们为人民服务的，然而他们却用手中的那些权利去欺压去鱼肉人民。说句难听的养他们还不如养条狗呢。后来那为叔叔就和我聊啦一个多小时，他给我讲啦一些附近的化工厂，为我将来就业提供啦一些参考。后来他有事就走啦，我就再次失败的回家啦。

虽然这俩次我都失败啦。我一点都没达到自己的目的，但并不是一点收获都没的。至少我也算锻炼啦自己的交流能力。并且从头到尾我都没提到五舅也在这。

后来想啦想就决定换一个厂参观。于是就去啦现代厂。现代厂原来是个国有企业，但由于领导管理不好，致使该厂倒闭。现在成为啦一个私人厂。我之所以说领导管理不好是有原因的。因为___的四个国有企业全部前后相继倒闭。原因应该是不言而知的吧。

现代厂倒闭后，就被一个私人包拉。他们把那改成啦一个拔丝厂。曾经有一段时间他们生产过轿车不过是电动的那种。当时改名为新乡市永利电动车制造有限公司。我盖的章就是这个章。但是由于他们的成本高于他们的销售价。因此干啦一段时间就又停啦。就又继续拔丝啦。我参观的是他们的镀金车间。镀铜和镀锌的是。我看啦看后发现他们运用的原理

就是电解池的原理。觉得挺兴奋的，学的化学有用啦。

参观完后，我就在那聊啦一会。聊完后就盖啦一个章走啦。这一次还是很顺利的。

经过这次实践，我突然有种感觉与没有掌管章的人聊天更可以体验到了解到社会的实际情况。尽管他们在事业上不算是成功人士。但与他们聊天感觉到赚钱很难。生活并不象我想象中的怎简单。有很多事都不想自己想象的怎简单。并且现在的大学生很多，想找到一个十分好的工作非常难。

我们是学化工的，找一个工作应该都可以找的到。但搞化工这对身体不好，我们不能长期从事化工，因此我个人认为我们每个人都该为自己设计好一个路线。我鼓励大家创业。我认为我也会走创业这条路。可能刚毕业后会找一个私人企业干几年，但绝对不会干一辈子。

暑假实践活动报告大学生篇三

社区服务

xx市双路社区

锻炼自身能力

上大学后的第一个xx[]想做一个社会实践，去锻炼自己的能力，可是问题出来了：做什么社会实践好呢？有家教、做短工、摆地摊等等很多种方式，每一种方式都有其利弊，选择的过程其实就是对我的一种锻炼。经过几天的调查分析讨论，因为考虑到以下诸多原因，我最终选择了，到我所在的社区居委会帮忙，因为我想社区是最贴近生活的，最能感受到老百姓的生活，也是工作最不好做的，俗话说清官难断家务事嘛！

从2.21到2.27，一个七天，我每日都去居委会服务，帮那里的工作人员整理资料 and 文件，走访人民群众，了解社区居民的生活情况。

刚开始，我并不适应那里的工作，觉得很无聊，很没用。但是，通过与当地居民和工作人员的接触，我逐渐了解到了这个社区服务的乐趣。我知道了如何整理资料，如何照顾老人，如何体贴他人，也知道了成年人的艰辛、努力——这一切的一切，若是没有走出家门，参与服务，就不会体会到的。

通过这次社区服务，我提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，不仅发现了自己知识结构中欠缺的一面，也感受到了现实和理想的差距，这对我们的学习、生活和工作都有很大的启发。

比如说，居委会的资料总是井井有条，分类整齐，通过居委会大妈的言传身受，我知道了学习应该也像整理资料一样，每天都应该按门按科地把知识梳理一遍，这样，不仅有利于查找，而且还有利于记忆。不只是学习，家里的一切也应当是这样，书籍、衣服、玩具等等。

其中感受最深的是到社区里的老人那里慰问。

腊月寒冬，刘爷爷的孩子都去外地打工了。刘爷爷年轻的时候喝酒喝得太多，导致了中风，现在，每天他都会推着婴儿车在院子里练习走动。

我和王大叔到他家帮他收拾完家之后，就和他一起去散步。

一般的老人上了年纪都不会像他这样日日不停，风雨不住地锻炼，可见他的毅力有多么坚韧了。我以前曾经问过他，为什么要天天锻炼，他告诉我说，这是必须的，如果不天天锻炼的话，就永远走不动了。

他还告诉我说，自己年轻时贪杯好饮才导致了现在这个结果，现在社会上，好多小孩13、4岁就开始吸烟、喝酒。

他们的这些做法都是对自己对父母对社会的不负责任的行为。希望我不要重蹈他的覆辙，要健健康康的成长。听了这些话，我受益匪浅。

参加社区服务，对我是种锻炼，也是种磨砺。虽然今后的学业会加重，但是在节假日，我一定会抽出时间参加这些服务。

在初中高中时xx期间等待我们的总是写不完的作业，而大学里却是注重学生社会实践，在实践中不断提高完善自己，也许这就是大学和高中不同吧！

大学里的第一个xx快要结束了，但我过得很自信。在金融危机背景下，大学生面临的就业问题很严峻□xx期间我多少了解了一些。但既然问题出现了，我们就不应该躲避，而应去寻找解决问题的办法。

以后我们面临的是更多的挑战和机遇，作为21世纪的建设者，我们更应该乘风破浪，扬帆远航！

启示：

xx的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我带来的巨大影响却远没有结束。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，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。

通过本次社会实践活动，一方面，我锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我为社会做出了自己的贡献；但在实践过程中，我也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入

到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

暑假实践活动报告大学生篇四

xx年xx月xxx日早上十点钟左右，我们十二个志愿者到达目的地xxxx县第四中学。xxxx县第四中学位于xxx省xxx市xxxx县，是该县在xxxx年新建的一所中学。在学校门口，负责高三年级的xxxx主任亲切的接待了我们，他对于我们的到来表示十分的高兴与感谢。

他首先带领我们参观了学校。这是一所带有质朴情怀的学校，学校里建筑简约大方，环境干净整洁，我们从中感受到了生机勃勃的活力。在教学楼里，我们可以从窗户里看到学生们正认真的听课，他们的眼里透露出对知识的渴望和对未来的憧憬，这让我们更加坚信我们来到这里是值得的。xxx主任带领我们重点参观了我们将要做讲座的报告大厅，里面有五百多个座位，设备也很齐全，我们从校领导的态度中看到校领导对此次经验交流活动的重视。

随后，我们与xxxx主任进行了一次简短的交流。在交流中，他告诉我们，学校邀请我们来这里进行经验交流活动是出于三点考虑：一是考虑到学校里的高三学生需要我们将自己备战高考中的各种经验、教训和收获等告诉他们来帮助他们获得更多的经验；而是考虑到经过长期的学习，高三学生们都有了厌学、松懈等不良情绪，这使得他们处于一种负面的备考状态，因此他希望我们能够通过这次活动激起高三学生对大学的憧憬，从而激励他们努力学习，认真备考；第三是考虑到我们所有的志愿者都来自于对外经济贸易大学，不仅对高考有着深刻的体会，而且成绩优异，这对于学校里的高三学生有着莫大帮助。从xxxx主任的话里，我们深深地感受到了学校领导对我们的期望，这不仅增加了我们的自信心，而且也令我们深感自己责任的'重大。

之后□xxxx主任对我们的经验交流活动进行了相关的安排，我们也积极提出了自己的要求和见解□xxxx主任也大力支持我们与学生进行亲密接触。最后，我们共同确定此次活动由讲座和学生提问两个环节组成，这不仅能使我们把自己的经验最大化的传授给这里的学生，也能增加我们与学生之间的互动，最终达到一加一大于二的效果。

良好的开端是成功的一半。今天早上我们与xxxx四中学校领导之间的交流十分顺利，这增加了我们办好活动的信心，也使我们更加期待从今天下午就要开始的讲座。我们相信这次经验交流活动一定能够圆满成功！

暑假实践活动报告大学生篇五

在一个多月的暑假生活中，为了更好的了解社会，响应“大学生教育”的号召；也为了给个人今后发展奠定坚实的基础。我利用三十天的时间组织了一项名为“爱心辅导”的社会实践活动。现在活动已经圆满结束，我在此做一个总结，作为大学一年级暑假的社会实践报告。

社会实践活动的目的

在权衡了各项大学生可能参与的社会实践活动之后，我认为：家教是一份切实、有价值的方案。作为一名师范学院的学生，尽管我本身属于非师范类专业，但“为人师表”这个千年的古训却永远牢记在我的心中。我觉得，做一个好老师是非常具有挑战性的；同时，如何出色的胜任老师的工作，对我也是一个很大的磨练。所以本着这样一个向往，我选择了组织家教这项社会实践活动。

社会实践的准备

为了能够增加此项活动的“含金量”。我为活动订立了“自己组织，自己分配，自己招生，自己工作”的基本宗旨。其

中这里的“自己”实际上指的是一个群体：即所有参与到我组织的这项活动中来的和我具有同等学历的朋友们。他们分别是□xx学院□xx学院等。在组织好人员之后，我于17号晚迅速草拟了两份材料。即：“爱心辅导介绍”广告和“爱心辅导活动会员条例”。

社会实践活动的实施

在1月19号散发了“爱心辅导介绍”广告之后，我们很快接到了许多家长的询问，并陆续登记好姓名和联系方式。1月21号上午结束招生后我组织分配了各个参与同学的任务，其中我具体负责了一名四年级学生的语文及英语辅导工作。会议结束前我们再次学习了“爱心辅导活动会员条例”。下午同学们开始各自与负责的孩子家长联系，商定具体的实施细节。

22号活动正式开始，在辅导孩子的过程中，我始终遵守条例中的规定，牢记认真负责的态度，以学生为本，礼貌、耐心、亲切地完成辅导任务。同时，我尊敬学生家长，礼貌用词，耐心听从家长的建议。在具体学科指导中，我发现：这个孩子存在着偷懒和粗心的坏习惯。我针对这一点提出了狠抓辅导效率，减少学习持续时间但增大学习频率的方法，为这个孩子的提高作出了一定的贡献。活动结束后，在我和孩子家长共同组织的测验中，他取得了全优的好成绩。

在完成自己任务的同时我还统筹着全局，每天与其他四位同学保持密切的联系，时刻提醒他们牢记活动条例并注意自己的安全。保证活动的正常进行。

时光飞逝，转眼间告别了暑假，回到了学校。回忆社会实践生活，点点滴滴仍然历历在目，我明白了很多：我也从社会实践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。

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家

都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

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。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

没有实践，就没有发言权，只有亲身经历过才有那种超乎平常的感觉。今年的自己的社会实践和去年有所不同。其实学校要求我们参加积极暑期社会，无非是想让我们提早接触社会，了解社会，这样才不会在真正走向社会的时候找不到生活的重心。于是我才想真正接触社会，品尝社会的酸甜苦辣。于是带着好奇，忐忑的心情，怀着重新学习的目的进入了这所名叫江西明正建筑工程咨询事务所。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学

知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。实践：就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。

通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，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。

经过全体同学的努力，我们于2月22号下午圆满的结束了为期一个月的家教活动。活动结束后我组织召开总结会议，同学们交流了各自的感想。其中万健同学的感想值得大家学习，他认为：“通过这项活动，我意识到了钱财的来之不易，那么这个意识将给我今后形成正确的`理财观打下一个深厚的基础。同时在辅导过程中，我逐渐形成了一个耐心、机智的处事习惯，敢于提出自己的意见并结合他人的建议把工作做得更好，这一点是我走向社会前所接受的最有效的磨练……”

我个人认为：首先，这个活动是十分具有意义和价值的。当今大学生虚度光阴的现象十分严重，我们组织并参与这样的活动是对自己的一个锻炼，正如条例中所说的“生活在严格教育体系下的我们，对于社会、责任、实践，甚至对于报酬是怎样得来的，还一无所知……发起这项活动。既贡献了自己身上的一份余热，也提高了自己的人生阅历。”其次，通过活动我们也很好的实践了“大学生职业教育”中提倡的激

发大学生自我实现的需要，培养积极上进的人生观；促进大学生树立正确的职业目标和职业理想以及增强大学生在就业中的核心竞争力的号召。

为我们今后的发展提供了很大的帮助。在活动中我再次认可了老师的教育，即人的职业发展是一个持续的发展过程，大学生就业准备绝不仅仅是最后半年或一年才需面对和投入的任务，而应该是贯穿在我们生活过程中的一件大事。通过组织和参与“爱心辅导”活动，我个人对于社会的理解以及就业的估计有了更多的认识，而在组织管理能力上更是得到了很大的进步。尽管不是真正的就业，但是体验到了一种在校园里和课堂上无法体验到的带有一定压力的就业氛围，给自己为人生发展而做出的准备提供了帮助。

暑假即将结束，组织并参与“爱心辅导”活动使我的暑假生活变得充实而有意义。尽管在这次“爱心辅导”活动中我们取得的经济报酬是微薄的，但是我们收获的精神食粮却非常丰富。因为它让我初步领悟到一个人不管学历有多高，能力有多强，在体现自我价值的社会活动中都离不开“扎实、勤奋、虚心”这样的立身之本。

暑假实践活动报告大学生篇六

大学之初，我就决定一定要在暑假做点社会工作，好好亲近一下社会，积累点社会经验，为以后进入社会做点准备。况且这又是我大学里的第一个暑假，离家已半年的我很想回去过年时给父母及弟弟妹妹带点儿湖北特产。如果能用自己打工挣得的钱那更是再好不过了。这样想着，我就在校自强社的帮助下，在暑假1月22日至1月27日到武汉徐东那边的武汉新视点市场研究公司作了话务员。因为是在市场研究公司，所以所谓话务员，并不是我以前所认为的简单的帮助公司接电话的人员，而是通过网上随机拨号对拨通后收听电话的人进行问卷调查与访问的人员。当然，随着问卷与访问内容的不同，对可以接受调查访问的人群的条件限制也不同。如果

对受访人群的条件限制越大，那么访问就越难以开始，也就是说你所拨通的电话的那头的那个人很可能不是你要访问的那类人，如他的年龄不属于30岁至40岁之间或他不是女性等，这时访问自动终止。虽然这次也是我人生中的第一次社会实践只有短短的5天，但我却从这5天的话务员经历中更深刻地理解了很多，更直接地得到了许多，也更深入地思考了很多。

职业道德，是指从事一定职业的人在职业生活中所应当遵循的具有职业特征的道德要求和行为准则。这是在“思想道德修养与法律基础”课上所学到的知识，通过这次社会实践，我才对这一知识有了更深刻的理解。我去报道的第一天，督导就把公司职员所应该遵守的行为规范拿给我看，要我仔细阅读并记在心间。像做访问时不能向透露所调研的产品的相关信息，不能向问及问卷之外其他的问题，言语一定要有礼貌等，这些都是作为一名话务员所必须遵守的职业道德中的一部分。

计件工资是资本家克扣工人工资的手段之一，资本家可以借口产品的质量不合格而克扣工人的工资。计件工资也是资本家迫使工人提高劳动强度，延长工作日的手段。产品数量越多，工人工资越高，工人不得不自动延长工作日，提高劳动强度。这是我在“政治经济学”课本上学到的知识，虽然这些资本主义社会的理论用在社会主义的中国的公司与工人身上不太合适，但通过这几天的经历，我对这些理论有了更深刻的理解。话务员的日工资就是计件工资，即按当日所完成的合乎要求的问卷的数量来决定，因为同一问卷的单价是相同的。所以，不管你拨出去了多少个电话，花费了多少口舌，耗费了多少精力，只要完成的合乎要求的问卷数为零，你就挣不到一分钱。因此，我在第一天上班的时候尽管都下午6点半了，我还是再坚持打了一个多小时，因为在新视点公司晚上可工作到9点。好不容易把电话从300个打到了380的个，这样才把完成的问卷从1份变为了3份。可第二天上班时，督导却说我完成的问卷只有2份。那还有一份呢？今天继续努力，争取多完成几份。督导避而不答怎么不合格，搁下这些话后转身离去，弄得我一头雾水。

5天的工作中我共拨出了1872个电话，其中拨通的电话共有1153个，这些每天电脑上都有显示。若接电话的是位女士，“女士您好！我是武汉新视点市场研究公司的访问员，我们正在对女性消费者进行一项有关美容化妆品方面的访问，想听听您的宝贵意见与建议，能耽误您一会时间吗？非常感谢！”这是我们访问的开场白，若接电话的是男士或小孩则稍有变化。从拨通的这1153个电话中我发现：

1、年龄在30岁以下的人都比较随意，在时间方面比较豁达。听了我的开场白一般都会笑着慢条斯理地说句“那你问吧”！

3、年龄在50岁以上的人则如孔子所云“而耳顺”。他们通常会以聊天的口气回答你的问题，“孩子们都在外工作，只有我们老两口在家。”

暑假实践活动报告大学生篇七

第四届动感地带大学生暑期实践活动等您来报名！报名后，您即有机会参加“绿箱子环保计划”、“橙色爱心公益计划”、“农村信息化建设”等一系列的实践活动，优秀团体和个人更可获得丰厚奖励。

活动时间

1□20xx年6月18日--7月3日：报名期和活动宣传期；

2□20xx年7月4日：确定实践人员名单；

3□20xx年7月11日--7月14日：启动仪式、实践培训期；

4□20xx年7月15日--8月15日：实践期和跟踪报道期；

5□20xx年8月16日--8月18日：评奖期。

活动对象

全省各大专院校学生(共1000名，其中贫困生200名)。

地区实践人数地区实践人数

杭州实践人数150名，其中贫困生30名宁波实践人数125名，其中贫困生30名

温州实践人数125名，其中贫困生30名湖州实践人数75名，其中贫困生15名

嘉兴实践人数75名，其中贫困生15名绍兴实践人数75名，其中贫困生15名

台州实践人数115名，其中贫困生20名金华实践人数115名，其中贫困生20名

丽水实践人数50名，其中贫困生10名衢州实践人数50名，其中贫困生10名

舟山实践人数45名，其中贫困生5名

报名方式

- 1、合作媒体报名(详见媒体宣传);
- 3、校园报名。
- 4、报名录取将以电话通知您。

启动仪式

- 1、时间□20xx年6月21日。

2、地点：浙大紫金港校区。

3、参加人员：公司领导、团省委领导、高校领导、媒体记者、历年动感地带实践精英、在校学生。

4、主要议程：公司领导/团省委领导等相关领导致辞；绿箱子环保授予仪式；百万农民信箱工程、农迅通信息化终端介绍与演示；历年优秀实践精英代表发言；全省大学生暑期实践活动揭幕仪式等。

活动包括：基础实践及团队作业两个考核内容，并新增：“绿箱子环保计划”、“橙色爱心公益计划”及“农村信息化建设”版块。

实践周期□20xx年7月12日--8月20日

5、阶段划分：

2) 实践阶段(第二周)：初步熟悉业务、工作流程，团队成员磨合；

(第三--五周)：工作熟练度提升、团队小组共同确定作业选题，完成团队报告；

3) 总结阶段(第六周)：评比考核、总结经验，分配薪酬；“团队作业擂台赛”评选实践精英(2名)及优秀团队(2支，分别为“团队之星”和“公益之星”)。

6、实践要求：

1) 实践人员统一着装；

2) 统一佩戴暑期实践徽章；

3) 统一悬挂实践人员工作牌。

基础实践

1、实践地点：全市各动感地带旗舰店、品牌店、各地主营业厅等。

2、实践岗位：

实践角色实践任务

业务咨询员在各动感地带品牌店、营业厅等渠道内进行业务介绍，业务咨询工作。

动感地带促销员在各种自有渠道、流动促销点等处进行动感地带入网促销。

数据业务推广员针对某项数据业务进行重点介绍、帮助用户进行设置、业务推荐等。

流动促销人员利用暑期在年轻人聚集场所设置流动促销台进行动感地带入网促销、数据业务宣传等。

问卷调查员帮助进行一些小型的社会调查工作，了解用户需求。

10086客服人员10086客服中心，培训后进行10086接线咨询等。

客户经理助理与客户经理一同外出，拜访大客户。

绿箱子环保到各居民区、居民活动场所进行废弃手机、电池等回收工作。

团队作业

1、团队组织方式：

- 1) 以6-8人为单位，自行选举团队leader[]要求实现团队自我管理；
- 2) 每个团队必须完成一个团队作业，作业质量作为实践表现考核标准之一。

2、团队作业命题：

- 1) 项目类-动感地带m计划实施方案、动感地带特色渠道店内party创意策划；
- 2) 市场调查类-动感地带音乐套餐市场调查、数据业务使用调查；
- 3) 论述类-动感地带校园市场拓展策略。

暑假实践活动报告大学生篇八

在大学的第一个暑假中，我选择了当地的一家服装企业进行为期30天的假期打工生活。据了解，该公司是一家生产冬季服装为主的韩资企业，产品也是主要销往韩国的一些地方。此次打工，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20日，经过种种，我正式成为了一名该厂的暑假工，被分配到了某工人的旗下，做副工，说好听的叫副工，其实也就是个小工。我这岗位说大也可说小也可。其实还是很重要的一岗位，我的主要工作就是剪线跟整理布片。因为衣服吗，是一片一片的接起来的，所以有的一些就要锁边，这锁边的工作我是做不了，那可是技术活，像我这种小白，是担当不起这样重任的，所以我也就是为她做副工，她把衣服的布片的某些边锁起来，一个连一个的，我就要用小剪刀把它们一

个个的剪开，然后整理起来，捆好，送到下一个人的手中再加工。所以说我的工作也是非常重要的。锁边没锁好，线开了，我还要帮她挑出来。因此，这个环节的工作比较重要，产品的质量关系到了公司的声誉。

我们的上班時間也是異常緊湊，07：30—11：30，13：00—7：00—（加班）。其中早上還要提前十分鐘到，會點名，不到者罰款5元一次。後來，我還了解到，也是跟我一樣的副工還有其他學生，比如初中剛剛中考完的，高中剛剛高考完的，其實我是非常支持她們能利用暑假時間來鍛煉的。這是我很欣賞她們的原因。因此，我們最後也成為了很要好的朋友，也經常聯系一下，探討一下雜雜的問題。不過，說歸說，做歸做，她們的動手能力真的令我吃驚，甚至是一些比我們還小的小女生，像我們這些大學生就先得異常的笨拙。以前說大學生高分低能我還不相信，現在餓也要說，動手能力不強是我們大學生的通病。

也許，工作與生活有著相同之處：都是重複。休息休息再休息，工作工作再工作。來到廠，經理就告誡，這裡不是學校，首先是安全第一，其次必須遵守廠規廠紀。每天忙碌著枯燥乏味的同一件事，耳邊還時常響著同事甚至是經理的責備。少說話，多做事；抓緊時間，提高速度，注意品質，我們要出場等等。其實這些都是符合邏輯的，只要有一顆又責任的心，員工可以去認真的做好本职工作。開始的時候，我們常常會想，做這些事情是不是會大材小用了？帶著此種疑問，很不情願的去上班，自然，工作效率比較低。經過經理的一番話，我終於明白到，做好事才是真正目的，並不是說隨便應付就能了事，工作不等同於玩笑，必須做到最好。

適應能力也在考驗著我。

首先就是工作環境。改變的環境和朝夕相處的人，都要讓我面對。努力的做到和善的與人相處，盡量保持工作環境的衛生等等。這個工作環境還真是惡劣的不能再惡劣了，當然不

是说的硬件。这个工作是加工衣服，而且是冬衣，里面是毛毛的，满屋子都飘着些细细的毛毛，吸附在衣服上市很难洗掉的，做在身上更是好受不了哪去，逼得莪不得不戴上了口罩，每次下班回来都是很痛苦的，就只是洗脸胳膊什么的就要花费些时间，这头发还不算了。每次洗完后水都是黑的，里面只是纯毛毛。呵呵。这环境可真是挑战。

在不久的将来，莪就要踏入社会，面对的是错综复杂的人和事，要学会如何去面对，如何去处理。就在这次实践中莪的实践能力得到了锻炼。最基本的礼貌，见到同事和上司，打个招呼问好。凡此种种，说简简单单，做到也不是容易的。

暑假实践活动报告大学生篇九

20xx年的暑假，我决定去进行社会实践，找个暑期工作干干。当然，这也是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。于是我毅然踏上了社会实践的道路。想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；想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在，其次，想增加点工作经验，从而可以在以后的就业时有一定的基础，减少就业压力。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之中很好地处理各方面的问题。

本人今年暑假到xx省xx市xxx中国海洋石油公司xxx炼油项目部参观实习，工作岗位是中国化学工程第三建筑公司xx分公司安装十公司。本人的实践内容主要是参观实习中国海洋石油惠州炼油项目催化裂化联合装置及芳香烃联合装置，以及参与中国海洋石油惠州炼油项目工业炉及余热回收系统工程建设并了解工程项目管理的程序及特点。通过参观实习，本人熟悉了化工建设单位的工作制度和条件，学到了一定的技术，能够处理一部分有色金属接合，焊接，磨合，切割的

问题，熟悉了工人工作的环境和应该从事的工作。在催裂化这个项目上，我拜师于一位资格较老的铆工，学到了很多技术。更重要的是，在这样恶劣的环境条件下，我坚持到了最后，实现了我的目标，获得了我一生中的第一桶上千元的报酬。虽然在那里每天工作从早上七点到晚上九点半，连吃饭睡觉都在工地上，工作时间长，外界环境条件差（每天白天温度都在三十八度左右），但是最后我坚持下来了，我为自己感到骄傲和自豪。在此，深深的感谢帮助过我的老师傅们，以及我的亲人们，给我创造了这么好的机会锻炼自己。谢谢你们。

这次暑假实践活动，不仅在学习上让我收获了很多，在生活上我也感触颇多。在那里，我哥哥教会了我为人处事的道理，以及社交场合的基本礼仪。虽然他经常批评我，但我知道这是学习最好的方式，我的虚心学习换来了自己的更快的成长，也明白了一些道理。最重要的是，我遇到了几位我生命中的几位贵人，他们热心的帮助我，让我深受感动。我也会向他们学习，积极热心的帮助我身边的朋友。另一方面，在生活上我深深的感受到中国南方的地域风情。本人下榻的地方恰好位于中国南海海域旁边，第一次和大海近距离接触，也品尝了当地的特产及有名的海鲜。一切都那么新奇，又都充满诱惑力。体验了异域他乡人的生活方式，看到以打渔为生的渔农们的辛苦劳作，给我心里感触颇多。这是我明白，只有靠辛勤的劳动才能创造出价值人应该承担起属于自己的责任，努力实现自己的目标。后来有机会到深圳了一趟，看看大都市人忙碌的身影，以及他们为了家人而忙碌的面孔，思想汇报专题那种在大都市生活下去的压力使有的人退却，但也会是有的人崛起！我下定决心，将来一定要在那里开创出属于自己的一片天地。我会不断的努力，实现我的一个又一个目标。

经过这次社会实践活动，我体会到了人际关系的复杂性和重要性，以及劳动意义与价值。借助此次实践学习，我会学以致用，在以后的学习生活中虚心听取他人意见，做事三思之

后要当机立断，尽自己最大的努力帮助别人，真诚的对待同学亲戚朋友。使自己不仅在学习上更进一步，在为人处事上也能做的更好。希望我的努力能够换来身边的人更大的肯定。

想想以前自己在学校的种种最对不起的人就是爸妈，这次我明白了打工的苦，打工的累。我也可以深刻地体会到钱的来之不易。它的背后可能会有多少的汗水与辛酸。在学校的时候想着工作是多么的容易找，钱也是很容易挣得。可是等我出来之后，原来梦想和现实真的是有很大区别的。工作找不到，每天顶着太阳从早到晚的在外面找工作，一俩天便被晒黑了，每天都吃不好，睡不安，想着工作还没有着落，哎。整晚整晚的都想着，明天又是新的一天了，改怎么办？？去哪里额？？真的好无奈、彷徨、迷茫.....有时真的很想很想哭呀，于是便想着家里的好了，在学校的日子是多么的幸福。也有想过回家，可是自己又觉得不甘心，怎么能就那样回去了呢？？自己有那么脆弱吗？？想想灰太狼：灰太狼被红太狼的平底锅砸过9544次，被喜洋洋捉弄过2347次，被食人鱼追过769次，被电过1755次，捉羊想过2788个办法，奔波过19658次，足迹绕地球954圈，却一只羊没吃到，但他至今没有放弃！感叹：想想灰太狼，我们这点困难又算什么呢？！坚持。。坚持。。再坚持。。我相信坚持就是胜利，黑暗过后肯定会是黎明。

暑假实践活动报告大学生篇十

主要内容：

当日早上我与母亲一起来到敬老院.叫母亲一起来主要是因为
我母亲原来在xx敬老院当过几年院长.早上八点多，我与母亲到了敬老院，将一切事情处理好之后，母亲就离开了.此刻，我在养老院的实践正式开始了.

这里总共只有十位

左右的老人，平均年龄大概七十，奶奶两三位，爷七八位，虽然他们中有几位得了脑血栓以及一些精神性疾病，但是他们都很和蔼。当我到那儿的时候，爷爷奶奶们刚刚吃完早饭，正好还有一些碗没刷，但是我就想“大显身手”。但是并不是想我预期的那样“顺利”。不但如此，在我到那后，上午时间，我什么也没干，只是坐在那和老人聊天，一直聊到中午。不过就在聊天的过程中我发现这些老人讲的都是自己的回忆在进入敬老院之前的回忆，他们的童年、成长、成家立业、自己的子女的故事。当然多数都是讲的子女和建国后不久与现在的对比，让我感触颇深。尤其讲到这几十年的变化时，那个精彩啊！身为90后的我尚且几年前就感觉到了社会的发展，当听了他们的讲述后，我发现那是天翻地覆的变化啊。从衣食住行的每一个方面我们都能感觉得到！

到了中午做饭时间，我坚持要帮忙，在我的软磨硬泡下，他们终于答应我去淘米。唉…太难得了，我也太不容易了我，在家里可是个厨子啊。他们怎么就没发现我的天份呢！不过也没办法，毕竟在他们眼中我和小孩没什么差别，呵呵，他们的年龄可是我的三四倍啊!!!

在我的眼中，他们这些老人在做饭上应该差一些。但出乎意料的是，他们做出来的饭简直就是极品！香啊，我家最棒的老爸都不是对手啊！我那天可是口福不浅啊！我想除了在饭店里吃的，在这里吃的是从小到大吃的最好的一顿！饭间，那些老人又讲了一些他们的感想，讲了很多很多，虽然我只顾着吃，没有听多少，但是我敢肯定。老人言，最有经验，最有价值。因为他们的话语历经了岁月的考验。不过我也不是全然相信，毕竟我有我自己的意志，有时候即使我知道我的方法会是我走一些弯路，但是我想我依然会按我自己的方式走，因为只有我走过了我选择的路，我才会一次又一次的失败中成长！

到了下午，我决定帮助老人洗衣服，正好他们些衣服需要洗，太好了啊！我想，以我多年的洗衣服经验，洗一些衣服绝对没有问题，哈哈，到我发挥实力的时候了！洗衣服，小菜

一碟。差不多下午一点，我将它们大概十几件衣服拿到洗衣机旁，开始了为时将近一个半小时的洗衣服工程。话说虽然我以前在家也经常洗衣服，但是将我给别人洗衣服的时候，那感觉，绝对是不一样的。帮别人洗衣服，不但让我刚觉到了助人为乐的乐趣，也让我知道了，人不但是为自己而活的，同样是为了其他人而活的，最重要的是为了体现自己的价值而活的。一个人只有当为了别人干活儿刚打快乐时，他才算真正的活过。我想只有让给别人知道了自己的价值，这个人才算有价值！

到了晚上，我没有回家，因为我家里敬老院很近，所以我打算在敬老院中在再干一些事情。我还没奉献够呢！可是到了晚上还有什么事可以干呢？想了半天我都没想到。唉！‘静观其变’吧。一直到了大概六点，我们都一直在聊天，一直的聊。聊到了大概晚上七点半，终于有了不再聊天的势头，可是接着而来的确是将近三个小时的‘娱乐’——打麻将。话说这打麻将也是有讲究的，其中那个是有不少的门道的，就光说这牌品拍品插如果一个人的牌品差的话，我想就没有多少人愿意与其一起打。再来就是那打牌的技术了，没有过硬的技术，要想在敬老院中的‘元老级’打牌高手面前赢，我想没有‘天才级’的运气，那是不可能赢的。到了十点多，终于结束了！我大概统计了一下，赢了有四次，不错了啊！

打过牌，和老人们说了几句，我就回家了。回家后，在养老院的经过一直在脑海中徘徊。我不停的回想，大概总结了几点。其一：这些老人太孤独。他们整天呆在敬老院中，很少与外界接触，总共十来个老人被封闭在其中，能不孤独吗？其二：我初步体验到了‘打工’的辛苦。在敬老院干了一天的活，我想也是打工吧！其三：知道了助人为乐，虽然我没有帮助这些老人干了多少活，但是我相信，我一定帮助这些老人除去了一些寂寞，功劳一件啊！

不过回想一下，这些老人还真是孤独，他们整天呆在敬老院中，一定是非常闷的，在敬老院中的老人一定是没有亲人的，

要不然也不会到敬老院的啊！所以我希望大家能够帮助一下这些孤寡老人！

一天的工作结束了，我想我以后要多参加一些活动，毕竟我的在社会实践能力还是不行啊！加油啊！世上没有不劳而获的事啊！所以我要不断通过实践来完善自己的实践能力！