

# 合理消费的教学反思(优质5篇)

随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。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。下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 大学生暑假实践报告篇一

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) 统一佩带暑期实践徽章；

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。

## 大学生暑假实践报告篇二

20xx年7月x日-8月x日

XX

虽然仅仅是短短两个月的工作实践，虽然并没有获得丰厚的物质回报。但是，我认为它给我带来的经验和认识，以及能力的提升却比所谓的物质报酬要重要且有意义的多。总结两个月来的工作表现和工作认识，我得到了以下几个方面的成果：

1、熟悉了餐饮服务的各方面知识，开拓了眼界，增长了见识。

作为一名服务员，想要做好服务工作，让客人满意，就必须熟知与餐饮服务有关的知识。在欣源酒店工作的这短短的两个个月里，我学到了很多东西。例如，懂得了如何铺台摆位、如何倒茶倒酒、如何上菜分汤等等。作为服务员，还要牢记各种菜品的名称、价格、材料、做法以及口味等等；要牢记茶和酒水的名称、价格等等；要识记各种海鲜的名称、重量、做法等等。只有识记这些繁琐的东西，才能向客人更好、更清晰地推销介绍酒店的饭菜茶酒。由此，我也了解了很多与餐饮和服务有关的知识，也丰富了阅历。

2、了解并掌握了餐桌礼仪、交际用语，懂得了如何以“礼”服人。

在酒店工作的这段日子里，在与领导和同事的学习和交流中，我了解和掌握了很多餐桌礼仪以及基本的文明用语，懂得了如何更好的以礼服务于客人。我认为，这些远远要比我从大学《商务礼仪》的书本中所学到的知识更广泛、更实用、更有价值。书本上的知识和理论过于干瘪、平淡且毫无生动趣味性，所以学习和记忆起来不深刻，总是容易忘记和记混。

然而，在酒店工作中，经常可以向领导和有经验的同事学习很多与餐饮服务有关的礼仪，可以近距离地观察他们与客人交流沟通时的行为动作，可以向他们请教在各种不同场合和情景下所要运用到的礼仪和用语。在模仿和学习中学会记忆和运用知识，在行动中发现问题并予以更正，且更好的弥补不足，增长见识。例如，在欢迎客人时要说：“欢迎光临，中午/晚上好！”客人进入包房时要主动开门，要说：“您请进，您请坐。”在客人坐下时，要询问人数，然后拿出菜谱和酒水单请客人点菜点酒。在倒茶酒水时要遵守“茶七饭八酒九”的原则，即茶水、饮料七分满，饭八分满，酒水九分满（红酒用红酒杯盛，三分之一满）。添茶倒酒时都要从主人位的右手边（即主宾位）开始，并按顺时针方向依次添茶倒酒。换烟缸、骨碟等其他餐具时均从主宾位开始。上菜时要先给客人打招呼，说：“打扰一下（或请当心），帮您上菜。”上菜时尽量不要从老人和小孩旁边上，以免不小心烫到或碰到客人。

上菜时一般从副主人位的左边或右边上起，还要注意不要在客人头顶上方上菜，以免失礼。换烟缸时（一般超过3支烟头），要先用一个干净的烟缸覆盖在原来脏的烟缸上，然后轻轻撤下，再将干净的放上，这样以免原来的烟缸中的烟灰飘散到菜里。上锅仔一类的菜和汤时要在火锅下面垫上骨碟（俗称垫碟），以免烫坏玻璃转盘。火锅的火口朝内（朝向转心），以免炙烤到客人。上日式刺身时要跟芥末料，且每人一位。刺身下面要垫口布（一般为饭店桌面骨碟上面叠放的口杯花），以防刺身里的冰融化弄湿桌面和客人的餐具……餐桌礼仪条目繁多，且过于涉及宽泛，至于细节更是

复杂，不能一一详谈，只能列举一二。

在欣源酒店工作期间，我认为所学到的最重要的东西莫过于餐桌礼仪和交际用语，也学会了与人沟通的技巧。这些对我来说是一种进步。这不仅仅丰富了我的阅历和知识，更丰富了我的社会经验，这对我的专业（市场营销专业）来说是一种巨大的帮助，也会深深影响我今后的学习和工作，这将受用无穷。

3、工作锻炼了胆识和勇气，服务学会了耐心和细心，努力换取了自信和快乐。

在酒店做服务员，需要做很多的工作，除了日常的服务工作（用餐服务、清洁服务、值班服务等），还要做好推销服务。这是一项非常具有挑战性的任务，也是最能锻炼胆识、勇气、信心的工作。在短短两个月的酒店实践工作中，我一直坚持努力学习、勤奋工作，从一个茫然无知的实践生，到成为一名熟悉业务知识、全面掌握服务技巧、具有较高服务水平的服务员，我也不断提高了自信和勇气，获得了快乐。

4、遇到外国客人，我不断挑战自己，敢于主动上前服务，学会了用英语交流，提高了自己服务能力和增长了知识。

上海是一座国际性大都市，容纳着世界各地的旅客和商人。在上海的各中小型酒店，到处可以看到外国人的身影。在上海欣源酒店工作期间，我经常遇到外国客人来饭店就餐。每次接待外国客人时（特别是没有随行的中国翻译），大家都倍感自卑和无奈，因为都不太会英语（大多数服务员文化水平较低，多为中学毕业），所以望而却步。起初，我也感到特别尴尬和无奈，因为自己的口语差，更因为发音不准而缄口不言。然而服务工作必须要做，我便慢慢学会了勇于上前，用不流利的英语同客人交流。有时我也会遇到不懂和不会的地方，就去翻看英语电子词典或者看《日常餐桌英语用语大全》，不断地丰富自己的词汇量和餐桌用语，由此我也慢慢

地变得自信，并且乐于为外国客人服务。

由于工作的需要和迫于工作压力，我不断地学习新的知识，勇于挑战自己，学会了向客人问好，学会了介绍菜品，学会了问客人点菜点酒，学会了询问客人意见……由于自己的耐心和热情，由此也不断地得到了外国客人的称赞。虽然，我的英语口语水平并没有多少提高，服务能力也不是很突出。但是，我依然感到很自豪，为自己的勇气，为自己的自信，更为自己知识和能力的进步！

在酒店工作，虽然自己取得了很大的进步，但是自身的劣势和所产生的问题无可回避。工作可以检验一个人的优势所在，但同样也可以反映一个人的劣势。在欣源酒店工作中，我清晰地看到了自己的劣势和不足。具体总结有以下几点：

- 1、在工作上与老服务员相比还有一定的差距，具体而言是缺少细心和经验。

作为刚刚踏入社会的实践生，难免缺乏工作经验，对此我感觉这无可避免。经验是从工作中总结和得出的，并非从书本的理论中可以学到。所以我认识到，工作是经验的源泉，只有在工作中才能丰富起来。

- 2、做事不太灵活，不太善于观察细节，所以往往在细节服务上有所疏忽。

一个优秀的服务员，其优秀之处就在于能够在细节服务上做的完美出色。我坦言自己是认真称职的服务员，但并不是真正优秀的服务员。因为自己缺乏善于观察的能力，加之做事缺乏灵活性，这是导致我不能成为一名优秀服务员的重要原因。这将是我不懈努力的方向。

- 3、知识水平不够，导致服务能力减弱。



在工作上，我非常认真、勤劳，但是服务能力却并没有因此而显得很突出。究其原因，是自身知识和阅历的浅薄。这些是限制我能力发展的重要因素。例如在服务外国客人上就不能真正得心手。我坦言自己的英语水平差，口语发音不准，由此我的服务水平就显得逊色。我深深认识到英语的重要性，为此，我也下决心要学好英语，制定好学习计划，努力提高自己的英语水平。我相信我可以做到，正如我相信自己的潜力。

以上所有都是我两个月以来的工作感受和心得，或许有不尽详细之处，或许也有繁琐冗长之处，全是一己之言，难免有所偏差和谬误，还请谅解。总之，此次暑假实践，收获颇丰，也十分欢喜，不是因为赚到了很多的钱，而是学到了宝贵的工作经验和知识。它开始引导我真正走向社会，走进了现实，让我明白了很多道理，也有所顿。我调整好个人的心态以及价值观，继续努力和奋斗，为了梦想，为了明天加油！

## 大学生暑假实践报告篇三

在学习、工作生活中，越来越多的事务都会使用到报告，要注意报告在写作时具有一定的格式。相信很多朋友都对写报告感到非常苦恼吧，以下是小编精心整理的大学生暑假实践报告，仅供参考，欢迎大家阅读。

白天，头顶骄阳，我们走访了xx地区两个村落，汗水不觉中湿了队衫。当夜晚降临，我们也不敢就此松懈。这是“知行威海”实践团队深入农村，实地调研的最后一天，也是数据分析、成果汇总的第一天。

我们相信：真实的数据是最有力的证据。在历时七天的实践过程中，为保证调查数据的全面性、真实性与随机性，在原本敲定的小疃村之外，我们又多走访了两个邻近村落，一共获得了两百多份样本数据。在xx的最后一晚，我们匆匆吃过

晚饭便回到了住处，每人随机分到二十份问卷，人手一台电脑开始录入调查数据。

在调查过程中，我们就已经从当地老人的回答中发现老人们养老金的缴纳水平与领取金额基本相同、平均收入及存款水平较低等现象。后期将数据汇总分析并进行图标制作后更直观的体现了这些问题：一小疃村为例，其缴费人群和领取养老金人群数量大体相当，保持均衡。家庭总收入的主要来源分为三类——农业、房屋出租以及外出打工收入，并以农业收入为主。参与调查的村民中，57%的人年收入在10000元以下（月收入在800元以下），82%的参与调查者年收入在30000元以下（即月收入在2500元以下）。低收入意味着低存款与较高的养老压力。即使小疃村已在中老年群体中普及养老保险、中青年已部分加入社会保险，农村的养老压力却并没有得到有效的缓解。相较于城镇居民与职工来说，面朝黄土背朝天的农民收入低，年满60后每月能够领取的养老金也十分微薄。70元在十年前也许真的减轻部分养老压力，但是在这十年间物价飞涨，如今70元已经无法真正地改善农村老人的生活质量。由此可见，目前的农村养老保险已在普及率上有了保证，其真正需要改进的方面是保险的“质量”，比如加强政府补贴力度，提高养老基金运作的收益率等等。此外，我们从调查结果中发现，农村子女赡养老人的负担越来越重，赡养老人的观念越来越淡薄。长期以来，中国社会最主要的养老模式是家庭养老，“养儿防老、积谷防饥”是沿袭多年的至理名言，也是现阶段广大农村的现状，这就决定了老人的赡养主要依靠子孙。然而，数据反映老人们的养老金多为自己缴纳，仅有4%的老人由儿女代为缴费。甚至许多老人为了贴补家用，即使已有六七十岁高龄仍旧下地劳作。在自己的父母年老之后要竭尽全力赡养父母，尽“反哺”义务是中华的传统。由此可见，我们需要宣传的不仅仅是养老保险的政策，更应是中华传统美德中的孝道。

在录入数据的过程中，一份份问卷与访谈笔记让我们回想起这七天中遇见的淳朴村民们：严肃的村支书、在村口接孩子

的热情阿姨们、儿女不尽孝的大妈、被商业保险骗了的前村长夫妻。这一次深入农村，实地调研的经历不仅让我们收获了知识，更令我们体会世间人情冷暖。淳朴的村民们用他们质朴的话语回答了我们的问题，言语背后隐藏着老人对拥有一个幸福、安乐晚年的期盼。我们希望在不久的将来，中国城乡养老二元化的结构能够打破，让每一位老人都能富足的生活，安然享受儿孙绕膝的天伦之乐。

## 大学生暑假实践报告篇四

俗话说：“没有实践，就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。其实学校要求我们积极参加社会实践，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我才决定今年要真正的去接触社会，品尝社会的酸甜苦辣。

这是我上大学以来的第一个暑假，由于学校在离家很远的地方上学，一直都很想家，理所当然要回家和父母亲人团聚，不过身为当代大学生，作为一个成年人也应该有所作为了，也应该出去锻炼一下自己了。今年暑假我一开始，我开始了紧张的暑假实践，我想和同学一起去打工，以便补贴生活，减轻家庭负担和提高自己的实际动手能力。当我告诉父母说要去打工时，他们都感到惊讶：在他们眼中我还是孩子，平时又懒，还能一个人出去打工？肯定吃不了苦，干不了几天就会回家。不管他们的看法，我就准备出去找一份工作了。我家不远就是君怡大酒店，放假几天我就去应聘了，由于天气太热所以有些员工都走了，因此我很顺利就应聘成功了。xxx大酒店是一家大型的餐饮、住宿、娱乐合为一体的酒店。

记得打工的第一天，我都不怎么开口说话，不知道该怎么接待顾客，刚开始我做的是传菜员，在我的印象里，传菜不外乎是把菜交到服务员手里就什么事也没有了，但实际上我想错了，这里的传菜员工作很多，当点完菜名后，就要把前

一天的酒瓶都收起来放到洗刷间等人来卖掉。接下来就是最脏的活了一打扫厕所，每次都要用刷子刷干净，好几次都想吐，真不容易啊！当把这些活干完，我已是气喘吁吁筋疲力尽了，这时候心里特别难受，突然好想回家，好想爸妈，想在他们面前撒撒娇，闹闹情绪，想着想着……。泪水情不自禁就流下来了，但是突然又心想从小到大读了这么多书，家里花了那么多的钱把自己培养长大，可现在只能干这些零活心里不免有些失落。

我们正式站位时差不多是中午十一点和下午五点。这一站就是五六个小时不能歇着，有时候脚很痛很痛，但还是一定要坚持。师傅先教我认了台号和房间，当客人陆续进来时，正式传菜才开始。我必须集中精力接好每一道菜和肉，没接盘肉都要大喊菜名，喊菜员告知我地点，我必须回一声才能去传，因为我是女生所以每次喊声音都很小，所以总是挨批，后来随着环境的熟悉，约束感没了，自然也就没事了。传菜并不那么简单，他不仅练体力，还练反应能力和记忆力，几十种菜名几天就要记住，但是体力有点吃不消了，晚上回到家累得一句话也说不想说，睡觉时腰酸背痛，不过我想这点事都做不好以后还能干什么大事呀！所以坚持就是胜利，加油！

累只是一个方面，真正的考验是如何服务好客人，在打工期间里，服务员有的回家了，留下来继续工作的不多，于是我们也做了几天服务员，这一做才知道有多不容易。有些客人真的很挑剔，而我们还得耐心得为他们服务，因为顾客是上帝！作为90后的我们，平时在家里像个小皇帝、小公主，享受着优越的生活，记得有一次因为有人要结婚定了席，所以人很多，我们忙的是晕头转向，一不小心就撞了客人，当时还端着盘子，我以为他一定会骂我的。但是，他没有骂我反而叫我小心点别烫着自己，当时我真的很感动，从这件事我也学会了如何宽容的去对待别人。

## 大学生暑假实践报告篇五

在一个多月的暑假生活中，为了更好的了解社会，响应“大学生教育生涯”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。

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。

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：万健(南京邮电大学信息工程与自动化管理系)、施政(南通大学数学系)、蒋舒(南京工程学院光电工程系)、贾楠(盐城工学院经济管理学院)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”。

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。

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“大学生职业教育生涯”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；促进大学生树立明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。