

2023年暑假综合实践报告 暑假打工实践 报告(优质8篇)

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。报告的格式和要求是什么样的呢？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。

暑假综合实践报告篇一

实践课题

暑假大学生打工正确与否

实践目的

- 1 增加自己的社会经验, 提高自己的沟通能力。
- 2 磨练自己的意志, 更好的体会生活, 感触生活, 为自己确立更好的学习目标。

实践方法

- 1 交谈咨询
- 2 亲身体会

现在的大学生大多是80后的家庭宠儿, 从小在温室中长大, 没过吃任何的苦, 没经历任何的风雨。只要遇到一点的挫折就喜欢走极端。但是几年后的我们就要步入社会, 社会还会像学校, 自己家吗? 不是的。现在的社会是一个没有硝烟的战场, 人总是撞得头破血流。我是一个从小就不安于现状的人, 对任何事情都怀有一种想尝试的好奇心, 当我看到那些上班族是都么的

潇洒啊！他们自己挣钱,自己花生活也是自由自在。这样两种不同的说法更加激起了我对工作的好奇心。于是就利用这个暑假的时间去体会一下,去做时才发现一切都没有自己想象得那么简单。失去了才会珍惜,工作时是多么的想念读书生活,多么的希望工作快点结束啊！

回想这次打工生活,我想起了李白的一句诗来形容：“蜀道之难,难于上青天”

初次走在社会上,好像步入了一个完全陌生的世界。这里的人和事物与大学里大不相同,在学校了有什么的困难总有同学深处援手,现在是初来咋到,什么都要靠自己。出去找工作难,去工作时更难,做完要工资还是难……只要是事情就会难,及连自己的吃饭问题都是个难题。

现在找份工作真难啊！不知是不是金融危机的原因,但还是有好多的场在招人,但是每次我们去应聘时,本来笑面相迎的组管来个180度大转弯,冷冷回应一句“我们这里已经找好了人”。鬼才信他的话,那启示明明是新的,而且我们第二天经过是时,那招聘启事孩在,分明是孩需要人。我们三个同学一起去找了好几天,也吃了不少闭门羹。想想也是,谁愿意找一个没有任何经验,而且还是想做短期学生呀！作为一个商人追求的就是利润,以最小的投入,得到最大的回报。向我们,被招进厂里需要一两个月的培训,当我们熟练了,就要上学了。这一看就是一赔本的买卖谁会做啊！终于老天不负有心人,在朋友的介绍和我们的努力进了一家新开流水线的鞋厂,虽说第一步成功了,但这也是噩梦的开始。

今天是工作的第一天,早上起得特别的早,我们是8点上班,但我在6点半就起床了,做好准备之后,怀着激动心情踏上了去厂里路,大概20分钟后到厂了。在厂里看到的机器,工人都是陌生的,但心情还是激动的。工作开始了,我们被安排做普工,我是在后段上贴鞋垫,对那些老手来说是很轻松的活,但是对我一个从没接触的人来说,那就是难的,并且机器是不等人的,在

流水线,如果你更不上机器的速度,那鞋垫还没贴,就被传走了。不知道为什么,我学的特别的快,我们的组长跟我示范了一次,讲了一下要领。我就掌握了,不仅速度跟上来了,质量也还可以。但是还没工作一上午,我的手指就被弄得弯不会来了,再加一个下午就肿了。那真不是滋味,现在回想别人说的打工是多么累,多么惨……现在终于相信,看大那些打工族回来是多么风光啊!然来那只是痛苦的表面,那多是用痛苦来换取的,也是一种短暂的风光。

暑假综合实践报告篇二

暑期社会实践活动是学校教育向课堂外的延伸,这次有幸去体验个体经营户在竞争激烈的现代社会生存的艰难,学到作为销售者的应具备的随机应变等方面的能力,丰富了自己社会生活的同时,也为以后提前就业做好了准备,认识到自身的动手能力差的缺点和应变能力弱的不足。坚定了以后要发展的方向。

又迎来一个新的暑期,为了使自己在毕业以后有更多的筹码让社会认可我,

借着暑假这个机会我全身心的投入到了社会实践中,锻炼自己,磨练意志,丰富个人的社会阅历,下面就我这个暑假的经历总结此次的经验。

为了让这个暑期过的精彩又充实,准备打工以便补贴生活,减轻家庭负担和

提高自己的实际动手能力。在放假前就给自己订好了暑期计划,并在高中同学的帮助下提前在家里找到了一份工作。

由于是个体户,又加之办公用品的销售不同于其他的商品,他没有普通商品

大的客流量，每天来看商品的人数都是有限的，很少会有观光型的客人，每个顾客过来看都是有目的的，主要业务也是批发，接触的人就很少了。不过，这也给我的工作提出了更高的要求：在客流量小的情况下争取每一个客人都买我们的商品！下定了决心就开始认认真真的实干。

第一天，早早的起床准时去上班。上午商场里没什么人，我认真的擦洗每一

件商品、拖地扫地，不断地打扫也成了每天的工作内容之一。做完这些就只用等待了，等着顾客的到来。

除了知道商品的价格之外，熟悉商品的性能、了解它的市场需求则显得更为

就这样一连过去了好几天，我的新鲜感早飞到九霄云外了！随之而来的则是

疲惫，精神的麻木，感觉就这样的日复一日没有丝毫的激情，更不愿早起去上班，那天妈妈叫我起床，我倒觉得与其起那么早去上班还没一个顾客，还不如在家多睡一会。然后我就在妈妈的脸上看到了失望与惊讶的表情，也许她觉得那不像是我说的话，更不像一个整天嚷嚷着要做大事的一个大学生说出来的。突然也意识到自己好像做错了，一日之计在于晨，好的开端就是成功的一半，早起去上班对顾客、对老板、也是对自己的尊重！

幸运的是我坚持下来了，我做到了！做销售业不是一件简单的事情，虽然不

怎么累，却是对人各方面的考验。虽然这次的经历经受了一些以前都没经历过的困难与挫折，但我也懂得了理论与实践相结合的重要性，这是我的无形资产。这次的打工是一个开始，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。

在社会实践中我认识到培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力的重要

性。书本上学到的东西会在不同的时期体现它的价值，以后的生活中我们还要多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和锻炼。也不要简单地把暑期打工作为挣钱或积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的动手能力，认识自己的不足之处并改正！作为一名大学生，应该把握所有的机会，勇敢的去面对所有问题，充分发挥所长，相信自己！大学生之所以是大学生，其与众不同之处就是大学生的学习能力，相信自己没有什么不可以的！

这次暑期实践使我受益匪浅，当然，首先要感谢我的父母对我的理解与鼓励，

并提供机会给我！在我遇到困难的时候指导我，给我提供帮助，帮我分析问题，让我在一次次的挫折经历中蜕变。同时也感谢我的高中和大学同学给我提供的帮助，相信我以后会更成熟的思考问题，成长为一个全新的我！

暑假综合实践报告篇三

繁长的暑假又开始了，为了不使两个月的暑期白白消逝在玩游戏与看电视中，也为了增长自己的社会阅历和锻炼自己的品质，在20xx年7月1日到200xx年8月1日短短一个月期间，我去做暑期工。

我的工作是在一家饭店做服务生，由于店面不大，算上老板整个饭店就三个人，但由于地理位置特殊，毗邻万达广场和明珠大厦等繁华区，还有广阳区法院，检察院等企事业单位，所以人流量较大，饭店生意也不错，我的主要工作是点菜与

上菜，可别小看了这点菜与上菜的过程，以前我就以为点菜就是把客人要吃的菜写上，上菜就是把菜端上去而已，实际工作起来远远没有这么简单，点菜的时候有些客人磨磨蹭蹭半天也拿不定主意，这种情况下我就得说出几个特色的菜来帮他们拿定主意，一般老年人喜欢吃一点家常小菜，中年人喜欢吃一些特色风味，年轻人喜欢肉类多一点，根据他们不同的需要，向他们推销不同的菜肴，一般当菜品说到他们的心坎上，他们会很乐意吃这道菜！点菜还要注意写清桌号，以免上错菜，有些客人的特殊要求也要写清楚，比如说高血压要吃清淡些，有些四川汉子要多加辣椒，有些人不吃香菜啊等等。上菜也就是端盘子，端盘子也有端盘子的讲究，大号盘子双手端，要持于胸部以上部位，要让人感觉到你在端盘子，而不是提盘子，小号盘子单手端，食指托起盘底，大姆指扣住盘边，千万注意不能把手指伸进菜肴里，上菜以后，还要报上菜名，这要平时多背菜谱，熟悉菜谱里各道菜的主要构成，上菜的时候才能上对桌，报对菜！

虽然只有短短的一个月，但这一个月让我学会了很多东西。

一是退休老干部，他们最多谈论的还是自己在位时的辉煌。

二是法院等的公务员，他们主要关心的是自己子女的教育以及家庭问题。

三是一群中青年自主创业者，他们在事业上已小有成就，他们主要关心与讨论的是国家的富强与稳定，以及我国与外国的各种关系，比如黄岩岛，钓鱼岛等问题是他们谈论的重点。

四是在修建万达的民工，他们讨价还价，珍惜自己的血汗钱，在饭桌上总忘不了家里的七七八八，给人感觉勤劳朴实。

2，从我自身出发，让我更加充实，让我成长很多。

一是待人要真诚。刚开始工作，接触到很多陌生的面孔，我

微笑着和他们打招呼，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，但它却表达了对客人的关心，也让他们感受到被重视与被关心。

二是要主动出击。份内的工作当然要认真完成，但是勇敢的“主动请缨”却能为我赢得更多的机会。

三是我还意识到自己很多缺点和不足，例如社会经验缺乏，学习与实践结合不紧密等，这些将成为我今后大学生生活的努力方向，我要力争尽快提升自己各方面的能力和素质，以新的面貌来迎接新的机遇和挑战。

短暂的打工生活，一晃而过，当我踏上回家的路时，我可以坦然的回首来时路，告诉自己，工资不高，但我不虚此行，收获满程！

暑假综合实践报告篇四

暑假社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时时间也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，服务社区、回报社会的一种良好形式。作为一名大学生有别于中学生就在于它更重视培养学生的实践能力，在重视素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。岁月如梭，伴随着酷热的到来，作为大学生的第一个暑期就已悄然来到我们身边，于是我积极地投身社会实践当中，想通过社会实践更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的实干；想通过社会实践，找出自己的不足，不断地去完善自己。

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，我决定还是回家去找工作。想想自身条件，最终去餐馆、饭店试试。可是回家的时候已经太晚了，都招满人了。后来，通过联系表哥，我在洗涤厂工作了。

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表哥的同学，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：

一、时间真的很宝贵。俗话说：时间就是金钱。时间确实是可以创造金钱，但是金钱却买不到时间。我们在那打工都是按小时付工资的，只要干有那么多时间就可以得到相应的报酬，但是有了这么多钱我们想买点时间是不可能的。

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，那么你一定不会交到很多朋友。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。

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。

暑假打工实践报告（二）

这是我第一次经历社会实践。对于一个大学生生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气严寒，寒风呼啸，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。

在现今社会，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。招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子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，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我来到了xx-x□开始了我这个假期的社会实践。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矗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。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，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。

在实践的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，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，不会有人告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自己的努力做到最好。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。

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，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。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实践中，我感受很深的一点是，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。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

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，你要听娶耐心、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。

暑假打工实践报告（三）

人总是很羡慕那些得不到的东西。作为学生，我曾经很渴望上班一族那种自己挣钱，自己花钱的日子。而当自己真正开始利用暑假的时间挣钱的时候，才发现一切都没有自己想象得那么简单，这个时候我总是很怀念学习生活，总是很想快点开学。

回顾暑期打工生涯，只能用一个字来形容：“难”。这种困难不同于学校所遇到的，我个人觉得比学校遇到的难题更上了一个层次。

首先，找到一份工作都很难。想想也是，谁愿意找一个没有任何经验，而且还是想做短期的学生呀。我找过贴有“招聘启事”的店面。谁知道，当我说出我的原意后。本来笑面相迎的老板来个180度大转弯，冷冷回应一句“我们这里已经找好了人”。鬼才信他的话，那启事明明是新的，而且店里面就他一个人，哪来的新人？陆续还找过别的工作，我甚至找过中介，但都失败了。最后还是通过朋友找到了一份比较适合的工作。

打工过程中，遇到很多十几岁的小弟弟，小妹妹。开始，只恨自己“出道”太晚了，和他们比起来，好像我都老了。但是，慢慢的，我感觉到了世事的艰难。难以想象那些十几岁就开始面对社会的年轻人是怎么承受的，或许每一个青年都会羡慕还在上学的同龄人。现在我很知足，二十几岁还有一个比较良好的学习环境，有机会接受高等教育。我一定要利用这个条件，路还掌握在自己的脚下，前面的路还很光明，我有信心走好以后的路，也一定会的。我很珍惜现在拥有的一切。

第一天上班，就面对种种规定。什么理成平头，什么穿工作服，什么把胡子剃了。如果在学校，就算是执行也会打些折扣。而工作中，这就是命令。执行也要执行，不执行也要执行，除非你不想干了。虽然，领导也会说什么不要当面顶撞，私下可以单独解决，可是有用吗？现实吗？这些大多数都是空话。领导喜欢那种溜须拍马的人，而不是喜欢忠言的人。得罪领导意思的话很少有人说。

在工作中办事情还要处处小心，虽然不至于溜须拍马，但是，说话还要谨慎。工作中遇到的一件小事，我会终身记得的。那是在总经理的办公室里，我坐在总经理的椅子上。这时，一位姓于的经理走了进来。我故意拿总经理的腔调说了一句：小于，随便坐。我当时并没有意识到这句话有什么不妥，但事后，那位于经理和我说，当时我弄得他很没有面子，祸从口出，如果我对别的经理说的那话，或许，我会惹来一些是非。想想也是，毕竟，他是我的上级，又有老总和几位经理在场，这样称呼很是不好。还好，于经理没有追究。

上下级关系，也完全不同于师生关系。我的实习经理说过一句话，我现在还记得很清楚“世上没有那么多公平的事情。”如果是一位单纯的学生，无论如何也不会理解。其实，事实就是如此，遇到多么不公平的事情，每个人都要有应付的能力和毅力，都要坚持下去。在学校中就没有这种情况，有一次我们竟然和老师关于如何考试讨价还价起来了，想起来可笑。也可以从另外一个方面理解，老师是真正的关心学生的实际情况，而不是毫无情面的执行某些死的规定。这也是为那些对领导的话言听计从的人，所不能理解的事情。

挣钱难，就算你认真的工作，合理的得到你的劳动所得都很难。老板总会想方设法的尽量少开给你工资，上班迟到扣钱，上班吃东西扣钱等等，这就是小老板的一个发财之道吧。这使我想起了《雷雨》里面的情节，周老爷为了不发给工人工资，竟然制造工难使工人丧生。这样的事情不会发生，但是，类似的事情却始终没有断过。

资本主义初级阶段，资本家为了获取更多的剩余价值是通过延长工作时间；提高劳动强度。我总觉得自己不是活在21世纪的社会主义国家，而是在一个人剥削人的旧社会，我是处于底层的劳动人民，我也处于资本家的剥削之下。老板尽可能的延长员工的劳动时间，还会给一个经理一份工资的情况下，安排不止一份工作，最大限度的榨取他们的价值。难以想象如果始终这样过下去，我会怎么样去承受；难以想象那些同事是如何熬了一月又一月，一年又一年；不敢想，也不再想。毕竟，我不会是这个岗位的人，我还有时间，有机会去奋斗，去争取自己的新生活。

工作中遭人家白眼，甚至受训，也是有的。人与人之间为什么只能有利益的关系呢？为什么这种关系就那么明显呢？有的时候，当我遇到这种事情，一时冲动真想不干了，或是找几个朋友收拾“仇人”一下。可转过来想想，我能干上几天，能忍就忍吧。就当提前去适应这个社会一次机会，用一点孔乙己精神胜利法，全当成儿子训老子就算了。但还是希望以后我的工作生活不会这个样子，人们之间很多事情都是可以很平静的解决的。

每天只是单调的上下班，没有很多的节假日，这使本来就很厌倦的工作变得更加无聊，也许工作就会是这个样子。现在学习期间每周休息，以后工作就不一定会是这个样子。在无聊的工作中寻找乐趣也是一种能力，现在只会抱怨一天八节课很烦，可这又算什么呢？最多只是一天吗？有的是时间去调整，去适应。

很不适应工作中称呼的改变，从“同学”，“海超”，变成了“师傅”，“小庄”，不久以后就会是“老庄”。这样一变，使我从一个的学生，变成了一个体力劳动者。很是纳闷，为什么有名字非要直呼其姓呢？同姓的人很多，同名的人却很少。直呼其名不是很亲切，又不易混淆。难道人们只是因为称其姓方便才会这样做吗？只要稍微用一点心把对方的名字记住，称其名，一定会使对方感觉到很温暖。反正，别人叫

我的名字，而不是姓的时候我会感觉很亲切，很温暖。我也尽量成别人的名字，拉近和他人的距离，这也是一种交往之道吧。

其实，工作中也会有欢乐。因为不是在家里，要学会满足。领导的一个微笑，同事的些许关心，都会使人感到无比的温暖。要想得到别人的关心，首先要注意关心别人，给与别人温暖。给与和收获是成正比例的。不管是苦，还是累，暑假都已经过去了。重要的是，在暑假的实践中，我学到了以前不懂，而且在学校里不会学到的知识，并且增强了自己的能力。这些对我以后的学习和工作是十分有利的。

这次实践对我的帮助实在不小。感谢学校给我们这次把自己推向社会的机会，感谢实践中给与我无私帮助的人。我会在以后的学习中更加努力，朝着自己的目标不断奋进。

暑假综合实践报告篇五

班级□xx姓名□xx学号□xx实践单位□xx

实践时间□20xx年7月7日-20xx年8月16日

一实践目的

这个暑假，我想让它过得既充实又有意义。我的第一个念头就是进入工厂锻炼一下自己。因为作为一个从农村走出来的孩子，本身就具备了吃苦耐劳的精神。因为只有这样我才能去了解这个神奇而复杂的社会。暑期实践是每个大学生必须拥有的一段经历，他让我们更了解社会，能够明确自己的目标。暑假在一家婚庆公司实践，是个非常幸福的工作，可以看到很多幸福的人走进婚姻的殿堂。原本以为会时间很容易的事，实际体验时才知道那也是很费脑子的，幸福并快乐着！

二 实践内容

布置会场，老板说婚礼的成功与否，有一半的因素在会场的布置上，所以在会场的布置上花费了许多时间。为了让环境显得更加浪漫，咱们选用了叠加的幕布，白色的底，天蓝色的沙曼，象征着他们每天在飞机上看到的蓝天白云，我原以为很基本的事情，却在挂上以后要求返工。老板说只是单单的叠加上太呆板，咱们得把沙曼弄成波浪状。为了倒香槟，他们用许多个高脚杯搭成了一个塔状，细心的老板还在每个杯子里放了玫瑰花瓣，真的很好看。还搬来了泡泡机和礼花机等等。整个会场的布置花了咱们6个多小时的时间，它的首要性可见一斑。看过之后的我更萌生了对即将开始的实习工作的兴趣，并坚信自己也可以做得和他们一样出色。一场完整婚礼的策划是一件很费脑筋的事情，这就需要婚礼策划师要有很强的能力。婚礼策划师是为新人提供婚礼流程创意策划、进行婚礼现场监督等，帮助新人在婚礼中完成他们梦想的核心执行人员，策划师就如同婚礼的“总导演”。

的全过程。同时，组织婚礼当天各项工作，安排好结婚现场的灯光、舞美、音乐和礼仪主持人。他们需要具备多方面的专业素质，不单需要具备深厚的传统文化知识，还要熟知有关婚礼的各种习俗，同时还要准确理解和掌握新人的要求。婚礼策划师是一个易学难精的职业，硬性门槛虽不是很高，但要熟知礼仪、心理等在内的26个行业。同时，对细节要求也非常高，如拍摄机位、新人礼服的选择等都要考虑周全。

好的婚礼策划师都有严谨的婚礼统筹服务，他们有化繁为简的单一窗口，在筹备婚礼的过程中，客户必须要和各服务提供商接洽和议价，因此婚礼策划师必须担任起总联络人的角色，以新人需求及预算选择最适合的人员及产品，让所有的婚事简化成单一窗口的服务。机动性的婚礼现场服务，婚礼当天应该是最完美的呈现，婚礼策划师将作为督导出现在现场，帮新人处理各项事宜，随时应对突发事件，让新人消除紧张的心情，享受婚礼的喜悦。

根据老板的教导和自己几周的工作总结出了以下几点：

1、良好的态度和形象面对顾客。

最重要的也是最基础的就是好的正确的态度，作为一个服务人员，要学会微笑面对每一个客人，顾客是来办婚礼的，所以我们要给顾客最真挚的服务态度，让婚礼成为他们难忘的经历，在谈论流程的过程中要有宽阔的思维能力，这在我们设计独具一格上也是很有用的。耐心跟顾客讨论没一个环节，认真了解顾客自身的需要，直到顾客满意并认真负责自己的每一句话。对于一些不能满足的需要，要学会用委婉的方法来表达，不要与客人冲突，要微笑待客，只有态度到位了客人会理解问题的根本。衣着不能随随便便，树立良好的形象才能让顾客放心。

2、认真负责的工作，要标新立异。

首先要做的是策划婚礼流程，让婚礼更加精彩。除了拜父母这个环节外，我们还策划了一场独具一格的誓词表决心的环节，就是让新娘对新郎提出要求，当然要求是我们事先准备好的电影河东狮吼的精彩对白，为了让活动进入高潮，我们还准备了一纸文字凭证，让新郎立下终身契约。考虑到新郎新娘都在海洋馆工作，我们准备把婚礼的主色调定为海水的颜色。除此之外，主持人还特别增加了倒香槟和雨水相容两个环节。然后是布置会场，老板说婚礼的成功与否，有一半的因素在会场的布置上，所以我们在会场的布置上花费了很多时间。

3、自信昂扬，礼貌待人

不管你在何方在何地只要有责任就应该认真完成它，不怕苦不怕累，做不好的再试一次，坚信自己能做好的。而在自信心满满时也不能忘了做一个有礼貌的人，凡是要十分冷静十分热情，把最好的微笑留给别人，最累的藏在心里，给人

一个好印象，客人满意了自己才会更满足。树立服务观念要树立来者都是客，一视同仁的观念，不能另眼相看，富有的一张灿烂的嘴脸，贫穷的不理不睬。对于客人的尊重十分重要，服务这一行业，就是一种无形而又十分有原则的行业，礼貌是十分重要的一块，但客人不礼貌也可以用一种特别的方式回应，前提是没有直接人身攻击没有恶意中伤的情况下，忍无可忍时一定要冷静对待，切勿起正面冲突。作为大学生的我们必须做出该有的素质，该有的礼貌来待人，该有的信心来工作。

三实践结果

我很幸运找到了一家婚礼策划公司当一个婚礼策划助理。在没接触婚礼时还以为婚礼其实没什么太特别的，可能是以前对它不了解，我觉得这次调查对我以后会有很大帮助，婚礼策划能发掘人的创造潜能，参与其中又欢乐无限，当看着自己的方案得以顺利应用时，心里确实很高兴。

四实践感悟与体会

社会各行各业的人员都是社会服务行业的一份子，不存在着地位的高低贵贱。从事婚庆工作也是一份很神圣崇高的职业，也能体现出自己的人身价值社会价值，其他任何工作都是平等的。即便是做的不好，好的态度很让客人对你刮目相看，在整个过程中客人才会得到“物有所值”的相应服务心甘情愿的请你做事。

不是大学毕业就要被放进这样一个陌生的社会，什么都不懂什么都不会，这样会因为现实的打击而可能不堪重负，所以暑期实践是十分有必要性的，它不仅锻炼我们的自身能力让我们学到更多专业以外的知识，也教会了我们如何抵抗来自社会的很多压力，让我们不至于一走进社会，走出父母和学校给我们的保护后更有毅力走过一个个困难坎坷。

难得的社会经验，提供了社会实践锻炼的大舞台，在从学生向职场人士的转换过程中，我学会了如何为人处事，而我学到的这些经验，相信会让我终生受益，并使我在大四毕业后更好更快的融进新的社会环境做好了强有力铺垫。

暑假综合实践报告篇六

我在联通公司打工实践的这一段期间收获的不仅是知识和经验，更多的还是收获了“友谊”这杯美酒。以下是我在联通公司参加打工实践的一些心得与体会：

中国联通有限公司，是经国务院批准的我国第二家经营电信基本业务和增值业务的电信企业。由我国只有一间提供移动通信服务公司中国电信，至国务院批准成立第二间提供移动通信服务公司中国联合通信有限责任公司。我国移动通信业于近十年间从零到现在，发展速度相当之快。从刚开始的模拟移动通信（简称第一代移动电话），至现在的数字移动通信（第二代移动电话），这十年内发展之快，可以说在世界上也没有多少个国家做到。拥有国内最大的寻呼网络及用户。联通公司主要经营语音、数据、互联网等业务。

联通所包含服务有cdma和gsm移动电话业务、193长途电话业务、165公众互联互通业务□ip电话业务□idc业务、国际租线业务、寻呼业务等综合性通信业务和电子商务、移动通信□wap□ip全球电话会议、小区广播、呼叫等待、信息占播、股讯通、股市通、中文秘书□icq□如意呼等增值业务。为满足不同用户对通信产品的不同需求。根据不同的业务种类，发挥综合业务优势，提供丰富多采差异性产品和个性化服务。据本站的一份材料联通公告称，在全国范围内，截止到今年4月，联通g网用户达11029万户，其中后付费用户为5679万户□c网用户为3820万户，今年前4个月，联通g网用户增加442万户□g网用户增加数为c网的2.7倍。

这次的打工实践从事的是市场营销和管理宣传广告工作，我们所学的“经济学”与“广告策划”课程正好和打工实践的工作相符，这给我带来了很大的信心，可我并没有掉以轻心，而是虚心的听取公司领导的指导并结合所学知识认真完成工作任务。没有来打工实践之前总感觉老师上的理论没有用，可在这次实行期间我深深的体会理论是认识的基础，实际中遇到的问题其实就是理论的延伸，我们所能做的就是努力的学好理论知识，灵活的是把理论和实际联系起来，只有这样我们才能更好的面对困难。联通最新推出的“联通无限”新业务的状况，包括互动视界、彩e神奇宝典、掌中宽带、定位之星等新推出的服务，其中那个叫做“大显”的视讯服务给我的印象最为深刻，一个手机大小的东西竟然能够当电视机用，而且可以随时查看路况。为了更好的宣传这一新的业务我们还专门设点宣传。这次的打工实践重点还是“放号”，就是扩展更多联通用户。炎炎夏日，我们不怕苦不怕累，耐心的为用户服务，力争让每一位用户得到满意的答案。下面我将就我所看到的联通从三方面说明。

沟通方面：每周二早会即是很好的沟通平台。每个销售团队，自行就昨天的成绩与不足做分析，对今天的工作提出个人的意见。共同商讨，最终决定。这应该是“参与式管理”的一个方面吧，让员工真正的融入到决策行动中，减少摩擦与反对。“没有完美的个人，只有完美的团队”这是团队的要求。姑且不去议论它本身的对错，但其足以体现联通团队精神的重要地位。强调分工，鼓励协作，这就是团队。文化方面。在公司的会议厅，你第一可以看到“我是最棒的，我一定会成功！”“成功者找方法，失败者找借口”等等催人奋起的标语。如果说这是一种情感的唤起，那么墙壁上那画满曲折线条的销售业绩表则是责任的压力与动力。它有这这样的用意：到差距，看到成绩，不骄不躁，塌实向前。在这里我想特别提出的是它的“鼓掌文化”。无论何时何事，给予掌声，给予肯定。不同的场合不同的击掌，给发言者不同意义的肯定。这种掌声体现联通的尊重与融合及其团队的精神。因为尊重所以努力，因为融合所以团结。其次，就团队组织方面。

简言之，领导员工，激励员工，友善沟通，精诚合作。在打工实践中有两位领导给我深刻印象，从他们身上可以一窥联通的领导风格。罗新经理，严格健谈而充满激情。他说话抑扬顿挫，声如洪钟，充满活力，很有感染力，折射着联通人的激情与上进。他喜欢说故事打比方，将道理简单明朗的呈现，是位善于沟通的人。另一位是黎然龙主任，我以为他是谦逊亲和的人。他说话有条不紊，娓娓道来，让人觉得亲切近人。然而，他并不失原则，他对下层领导出奇的严格，是那种柔中见刚的行事风格，容许犯错不容许再犯。有这样充满激情，包容理解的领导，联通员工怎不会团结奋进呢？以上是我就我眼中的联通所做的总结。通过这些了解，让我或多或少的了解联通快速发展的背后故事，也让我对它以后的发展怀有信心。

关于营销这次走出校园，我对营销的个人方面有些许体会：首先营销的前提是了解你所做的是什​​么，你的优劣在哪里，知己知彼，是成功的第一步。其次营销（推销）人员要具有感染人的激情，感染客户，让他认可你，他选择的不仅是产品更是一种信任。再次营销尤其是推销人员要具有坚韧的意志，遇到排斥的眼光和赤裸裸的拒绝不能就此灰心放弃，而是调整心态重新出发。同时说话是门深奥的艺术，一种好的表达方式，一种机敏的技巧，能帮助你推销自己，推销产品，推销公司。同时我认识到自己的处事的青涩，给我重新审视自己的方向。

联通的战略。首先，从宏观战略方面。1、采用低价渗透战略。在打工实践业务培训中，通过仔细比较与分析，发现中国联通的各项资费都略低于移动。这一策略的实施是从联通目前所处的境况出发的。众所周知，联通自94年成立，发展时间短，其市场份额，市场占有率明显低于移动，同时面临着人群接受率低，品牌发展不成熟的状况，因此实施低价渗透策略有利于其逐步扩大市场份额，壮大自身规模。2、市场细分原则的运用。联通就其g网和c网两大网络，制定不同的营销战略。以收入为细分原则，根据不同的收入人群，推行不同

的营销策略。有一般人群的普通卡，商务人士的商务卡，出差公干人群的商旅卡，崇尚时尚动感的青春校园卡。而对注重健康环保的白领商务人士大力提倡cdma。总之，充分运用了市场细分和反细分原则。

通过打工实践和简单的市场调查，我就联通提以下个人的一些粗浅看法。1、改善信号服务质量。市场问卷调查表明，约百下面我将就我所看到的联通从三方面说明。首先，从宏观战略方面。1、采用低价渗透战略。在打工实践业务培训中，通过仔细比较与分析，发现中国联通的各项资费都略低于移动。这一策略的实施是从联通目前所处的境况出发的。众所周知，联通自94年成立，发展时间短，其市场份额，市场占有率明显低于移动，同时面临着人群接受率低，品牌发展不成熟的状况，因此实施低价渗透策略有利于其逐步扩大市场份额，壮大自身规模。2、市场细分原则的运用。联通就其g网和c网两大网络，制定不同的营销战略。以收入为细分原则，根据不同的收入人群，推行不同的营销策略。有一般人群的普通卡，商务人士的商务卡，出差公干人群的商旅卡，崇尚时尚动感的青春校园卡。而对注重健康环保的白领商务人士大力提倡cdma。有分之六十以上人群拒绝联通是因为其信号不稳定，通话质量不高。因此，联通应该攻克“信号”关。质量是产品的根本保证。2、就cdma我个人认为它的发展前景很广阔，它辐射小，保密性强等优点符合科技进步人类价值趋向的发展。就cdma的专网专号专机，我以为是适合做一流企业的“标准”。（一流企业做标准，二流企业做品牌，三流企业做营销，四流企业做市场，五流企业做产品）。但目前存在着其市场定位不清晰，功能优势未突出，品牌形象模糊。因此我认为应该开展广泛的市场调查，对其进行再定位，突出功能优势，加大品牌推广，使其品牌形象清晰明确。3、对cdma的推广我有不成熟的设想。鉴于它的功能优势及目标定位，我认为可以在大学校园里进行优惠推广。

这次打工实践最大的收获就是在联通公司认识了许多的朋友。

他们都给我很大帮助，工作上遇到不了解的地方，他们不会摆出师长的身份，而是以朋友孜孜不倦的指导，让我感受到在新环境，新大家庭的温暖。在他们的帮助下，我不仅克服了许多困难，还增长了很知识。转眼间，打工实践结束了，原本迷茫与无知，现如今满载而归。因而十分感谢联通公司给我提供了这样好的打工实践环境和各种优越条件，感谢所有的带教朋友对我们的辛勤教导，让我在踏上岗位之前拥有了如此良好的实践机会。

暑假综合实践报告篇七

在这之前我想问大家一个问题。你们对“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的莘莘学子是怎样评价的呢？我想大家也同我一样，不会赞赏这种“高分低能”的好学生吧！我认为作为21世纪的我们，应该积极的参加社会实践、亲身体验生活的艰辛、体验劳动的快乐，锻炼自己的动手能力是非常有必要的。

转眼之间，我已经正式告别了大一学年的学生生涯，迎来了我大学的第一个暑假长假，蓦然回首，不能不感慨光阴似箭般穿梭中的那些无奈，为了不留遗憾，为了使这个漫长的假期过得更加充实，我将为我的这个假期做一个详细的规划，提早进入社会，开阔视眼，增长见识。

假期社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段，有助于我们当代大学生接触社会，了解社会，同时，实践也可以让我们学习知识，也是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，因此，我一定会倍加珍惜这次的实践机会。

这次实践我去了xx打工，“凡事想时容易，做时难”本以为这里比其它餐馆干净点，打工也可以轻松点，不就是给顾客点一下餐，收拾一下桌子吗？这些平时在家也做过，心里还存在侥幸的心理，可是让我么想到的是刚去的第一天下午就

犯错了，在给顾客点餐时出了差错，刚好被领班发现，被骂是不能避免的。因此，我心中也是有许多委屈，可事实摆在我的面前，在工作中他们说一就是一，说二就是二，当时领班严肃的表情吓的我说不出话来，我心想万事开头难，早接下来的工作中我一定会更加认真。

xx里非常忙，每天得等到所有的顾客走完我们才可以下班，所以每天回家也已经很晚了，在加上累，于是我有了辞职的想法，可是又想如果就这样就半途而废，什么也学不到，我又觉得很惭愧。而且自己需要学的的还很多，所以我一定要坚持下去。正是有了这份坚持我后面的工作也顺利了很多，失误也减少了。

通过这次实践让我认识到凡事一定要坚持，面对社会上形形色色的人，也要学会怎么面对，同时，我也学会了要以礼貌温和的态度与人交流，用心去对待身边的人。我相信，这次经历会成为我人生中的美好回忆，它也会时刻的鼓励我不断前进，在人生的旅途中越走越长。

在这为期34天的实践活动中，使我充分认识到，没有任何一项工作是轻松的，虽然从事这种工作的人，他们的辛苦不仅仅身体上的，因为我深深的感觉到，要做好自己手头的工作，履行好自己的职责，是件多么不容易的事：我们必须要有具有很好的耐心和毅力，并且要足够的细心才能够很好的完成这项看似简单的工作。

经过此次实践，我丰富了自身的社会经验，同时也看到了自己身上所欠乏的耐心和细心，我今后一定多参加社会实践活动，从各个方面来提高自己的能力。

时间飞逝，告别了短暂的假期，新学期即将开始，在新的学期里我将会收起那颗脆弱敏感的心灵，用坚持不懈的汗水为自己的明天，为自己的目标而奋斗，我坚信那溅在路上的滴滴汗水，是为我将来的成功奏响的旋律。

暑假综合实践报告篇八

暑期总是一晃而过，这个暑假在东莞打工，有很多感触，在这里想跟大家分享一下自己的心得体会，也算是对自己暑假的一个总结吧。

东莞也算是一个不大不小的都市吧，工厂很多，然而对于我这样一个在校大学生来说，想要找到一份自己满意的一份暑假工简直是天方夜谭。人总是很羡慕那些得不到的东西。作为学生，我曾经很渴望上班一族那种自己挣钱，自己花钱的日子。而当自己真正开始利用暑假的时间挣钱的时候，才发现一切都没有自己想象得那么简单，这个时候我总是很怀念学习生活，总是很想快点开学。

回顾暑期打工生涯，只能用一个字来形容：“难”。这种困难不同于学校所遇到的，我个人觉得比学校遇到的难题更上了一个层次。

首先，找到一份工作都很难。打工过程中，遇到很多十几岁的小弟弟，小妹妹。开始，只恨自己“出道”太晚了，和他们比起来，好像我都老了。但是，慢慢的，我感觉到了世事的艰难。难以想象那些十几岁就开始面对社会的年轻人是怎么承受的，或许每一个青年都会羡慕还在上学的同龄人。现在我很知足，二十几岁还有一个比较良好的学习环境，有机会接受高等教育。我一定要利用这个条件，路还掌握在自己的脚下，前面的路还很光明，我有信心走好以后的路，也一定会的。我很珍惜现在拥有的一切。

第一天上班，就面对种种规定。什么理成平头，什么穿工作服，什么把胡子剃了。如果在学校，就算是执行也会打些折扣。而工作中，这就是命令。执行也要执行，不执行也要执行，除非你不想干了。虽然，领导也会说什么不要当面顶撞，私下可以单独解决，可是有用吗？现实吗？这些大多数都是空话。领导喜欢那种溜须拍马的人，而不是喜欢忠言的人。

得罪领导意思的话很少有人说。

上下级关系，也完全不同于师生关系。我的实习经理说过一句话，我现在还记得很清楚“世上没有那么多公平的事情。”如果是一位单纯的学生，无论如何也不会理解。其实，事实就是如此，遇到多么不公平的事情，每个人都要有应付的能力和毅力，都要坚持下去。在学校中就没有这种情况，有一次我们竟然和老师关于如何考试讨价还价起来了，想起来可笑。也可以从另外一个方面理解，老师是真正的关心学生的实际情况，而不是毫无情面的执行某些死的规定。这也是为那些对领导的话言听计从的人，所不能理解的事情。

挣钱难，就算你认真的工作，合理的得到你的劳动所得都很难。老板总会想方设法的尽量少开给你工资，上班迟到扣钱，上班吃东西扣钱等等，这就是小老板的一个发财之道吧。这使我想起了《雷雨》里面的情节，周老爷为了不发给工人工资，竟然制造工难使工人丧生。这样的事情不会发生，但是，类似的事情却始终没有断过。

工作中遭人家白眼，甚至受训，也是有的。人与人之间为什么只能有利益的关系呢？为什么这种关系就那么明显呢？有的时候，当我遇到这种事情，一时冲动真想不干了，或是找几个朋友收拾“仇人”一下。可转过来想想，我能干上几天，能忍就忍吧。就当成提前去适应这个社会一次机会，用一点孔乙己精神胜利法，全当成儿子训老子就算了。但还是希望以后我的工作生活不会这个样子，人们之间很多事情都是可以很平静的解决的。