

2023年个人实践报告总结(通用6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。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。下面是小编为大家带来的报告优秀范文,希望大家可以喜欢。

个人实践报告总结篇一

在经济发展迅速的今天,越来越多的事务都会使用到报告,报告包含标题、正文、结尾等。相信很多朋友都对写报告感到非常苦恼吧,以下是小编整理的个人寒假实践报告范文,欢迎大家借鉴与参考,希望对大家有所帮助。

转眼间,寒假要过完了,就要开学了。在刚刚刚刚过去的一个星期里,我第一次完成了寒假社会实践。它彻底消除了我对社会的虚幻认识,让我接触到了我以后将要面对的过阔的社会,并且使对自己将来选择的专业发展方向更加明晰了。

在过去的这一个星期里,我从曾经的襁褓中走出来,走进了从未接触过的社会。在我工作的'40小时左右里,体验了一把真实的白领的滋味。

这次社会实践我是根据自己以后想选择的专业而选择的实践单位和实践内容。因为我觉得这样可以让我提前了解到自己未来想选择的专业大致情形,以后将要从事的工作的性质、程序、范围。由于在今后的几年里我想学的专业是国际贸易,因此这次我去了一个中日合资的贸易单位:沈阳航天三菱汽车发动机配件有限公司。初进这个单位给我的第一印象就是:这个单位好大啊!管理这样大的单位一定需要丰富的知识和卓越的才干。这样规模宏大的单位毕竟我还是第一次见到呢,于是我心里暗下决心,我以后的公司一定要比这里更好的!

在这里的学习实践，我是从最简单的知识入手的。比如说：什么是国际贸易？国际贸易是怎样产生的？国际贸易的分类等。同时清清楚楚的看到了一个外贸单位是怎样通过谈判等方式决定对双方公司都有利的订货条件以及达成最终的合作协议的。我仔细地观察到了一个单位中做国际贸易的全部过程和思考问题的角度。现在才知道国际贸易并不像自己想象的那么简单，它需要多方面的知识，比如说货币的贬值或升值问题、关税问题、运输货物的方式、货物的到港交割等等，而不是从前我想象中只是很简单的两家公司买卖东西。

一个星期的社会实践很快在收获的喜悦中结束了。通过这次社会实践，我意识到了西方国家之所以让学生尽早踏入社会，开展社会实践，是因为实践远比任何方法都更加明确的使学生体验到社会生产、社会生活的真正内涵。

这一个星期的实践和学习让我对自己未来的专业和发展方向有了更深入的了解和接触。我觉得只有这样才可以获得更多的直接经验，也只有这样我才可能具备比别人更多的成功因素吧。因为企图不付出任何代价而获得成功，那是美丽虚幻的童话！

个人实践报告总结篇二

小结与反思：

我们在几天中去李埠镇天鹅村去做了几天的义务售货员，在这几天中我得到了很多的感悟。参加商品的销售活动我们可以更好的了解我们身边的社会情况，有利于我们以后的学习、生活。

究竟伪劣商品有哪些危害呢？可分为六大方面。

（一）、对人体健康和生命，财产安全造成严重威胁

(二)、给消费者造成精神和物质上的损失。

(三)、给工农业生产造成破坏。

(四)、极大地损害名优企业。

(五)、扰乱了正常的市场秩序。

(六)、使国家形象严重受损。

当前，假冒伪劣商品泛滥成灾，不仅坑害了广大消费者，损害了国家利益，而且扰乱了社会经济秩序，严重地危害国家经济建设和人民生命财产的安全。据有关资料报道全世界假冒伪劣商品交易额已占世界贸易总额的5—7%，每年高达1500—1800亿美元，是全球滋长速度最快的经济xx行为之一，是20世纪的工业瘟疫，成为仅次于贩毒的世界第二大公害。假冒伪劣在我国呈现屡禁不止的态势，甚至在部分地区还相当猖獗。报载，国务院发展研究中心近期调查结果表明，1998年我国市场上加工制造的商标标识假冒侵权商品约为1329亿元，实际上假冒商品的销售量已大大高于xx数额，已成为阻碍社会稳定和进步的不安定因素。

假冒伪劣商品虽然只占社会商品总量的一小部分，但是，发展和蔓延势头如果得不到有效的遏制，将会对我国经济和社会的发展以及社会主义市场经济体制的建立造成极大的危害，也是对几千年来中华民族已形成传统的社会公德、职业道德、个人美德的严重冲击。进一步说，它加剧了社会财富向不公平分配方向发展，加剧了社会上不劳而获的投机心理的发展，不以勤劳致富，而是损人利己，害人致富；它也毒化社会环境，不仅严重腐蚀了一部分人的灵魂，腐蚀了一批干部，加剧了权力xx的速度，而且还严重腐蚀了下一代人；它破坏了整个社会经济运行的规则，制约了先进生产力的发展，从这个高度来认识，它不仅是个经济问题，而且是个严肃的社会和政治问题。

所以我们应该严格抵制假冒商品，做一个知法，懂法，用法的消费者。

个人实践报告总结篇三

个人暑假实践报告 个人暑假实践报告 1 1 通过这次暑期社会实践，我总结了以下几点经验：

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的寻找工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，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。在欧时力实业公司工作时，因为是服装销售，与别人谈话的时候变多了。如何与顾客沟通，推销服装的款式、颜色、价格与顾客相体配又合适，使顾客接受你的意见和建议。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。

二、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。在多次的面试中，明白了自信的重要性。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，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打暑期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如工作的领班所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克

服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”四、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。我工作中也体会到，因为我们特卖场收款处是用电脑进行，如果电脑停止运作真的会变成一团糟。不幸的事情发生了。因为公司的电脑主管不在，就需要自己解决。正因我在学校学过电脑知识，被人推去对其电脑进行检查。幸好我学的知识用得着，最后才得到解决。

总之，自己不去接触社会就永远不会知道社会的规则，依此类推，任何东西不去接触就永远不会了解它。在学生阶段的我们需要了解的东西太多了，我们不能只靠书本去认识它们，这样的认识太浅薄了，不能算是真正的认识。我们需要尽可能多的去接触这个社会上的东西，俗话说人是社会的主人，我们要享有主人的权力就必须先了解社会，不然的话就很可能被社会所左右，那样的生活不会幸福安乐的，只会是痛苦和无奈的。

以上即为我本次社会实践的过程和感受。与社会更多的接触会给我们带来更多的认识和启发，多参加社会实践对我们有百益而无害，我是这么认为的。

xx 年轻的热情去追求，用自己青春的热情去追求，用自己青春的活力去拓展，争取把这次活动做得更好，让年轻不失败，让青春无悔。奉献青春收获明天。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。在短暂的实践过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

珍贵的财富和一份不可多得的回忆，我们的暑假因为有它而没有虚度，我们的阅历因为有它而更加丰富！个人暑假实践报告 2 2 过完这个暑假我就大四了，大四一毕业就步入社会工作了，我不想把最后一个暑假荒废掉，因此我来到了无锡二建建设单位实习，7 月 10 号是我到工地的第一天，到这里时已经下午四点了，因此只是简单的收拾下东西，刚到这边时给我的感觉就是这里真大，总面积近10 万平方，而无锡二建公司负责的是无锡地铁一号线西漳车辆段 20 标，现场的项目经理是张志明。

第二天我就跟随我的师傅小杨去工地了，他已经工作了两年，他给我简单讲解了现场的情况，了解了解大体状况，然后叫我结合图纸看明白是什么构造，接下来的一个多月时间，我就跟着他学习具体的施工步骤和注意细节。

系到千家万户的生活。因此在施工生产中必须贯彻“安全第一、预防为主”的安全方针，坚持“管生产必须管安全”的安全生产原则。在踏进工地的第一眼就发现一块公告牌，上面说：进入工地一律佩戴安全帽！随着我国建设小康社会的不断深入，城镇化建设的速度与规模与日俱增，无论是城市还是乡村，建筑工地鳞次栉比，一幢幢高楼拔地而起，一座座老城旧貌换新颜，人们对现代建筑的美观、舒适及其多功能的追求是不断在升级，施工技术正随着建筑物的高度而迅速提升。而同时，随之带来了很多新问题的出现，这当中最重要的要属施工的安全。安全问题贯穿于工程建设的始终，从施工到投入使用，安全无时无刻不牵挂着建设者和使用者的心。

“五零线”：看钢筋工程中钢筋的接头和断点焊接及钢筋间距是否满足要求。箍筋和拉筋弯钩和间距的构造，拉筋采用梅花型布置，垫块的使用。看模板支撑体系，对拉螺栓的布置，严禁使用废机油满涂等；砼工程中采用一次支模一次浇注，砼的测温等等；止水带，后浇带的做法；施工缝留置，柱、剪力墙留在梁板底 50~100 mm，梁留在 1/3 跨中；伸缩

缝的留法和做法；地下室外墙须做防水处理涂两层沥青而后砌一皮砖做保护层最后才能回土等。在这段实习时间里，我学到了很多的东西，不仅有学习方面的，更学到了很多做人的道理，对我来说受益匪浅。作为一个即将踏入社会的年轻人来说，我们要做好充分准备。相信这些宝贵的经验会成为今后成功的基石。实习是每个人大学生必须拥有的一段经历，它是我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上都学习不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后更好的服务社会打下坚实的基础。在学校学习的理论知识得到实践，知识层次，高度有所提升。

用与实践中去，通过实践所获取上网阅历更是短缺。自己对理论知识张强的也不够扎实，学习时用到的才知道自己没学好。对于这些缺点，在今后的学习工作中，我要加以弥补、改正。还有人际关系一定要注意。

以上是我在这个暑假的实习工作总结，通过施工业务实习让我更多的了解我国建筑的发展水平和现状。我国建筑业比起发达的西方国家还有着很多的差距，只有我国建筑行业的人员不断努力才能超过他们。当然，要改进的地方还有很多，一步一步脚踏实地的搞建设才是出路。

实习是一面镜子，它可以照出我学习的成果；进行施工的施工企业是一面镜子，它可以照出企业的实力；当地的建筑施工水平是一面镜子，它可以照出中国建筑业发展的现状；中国建筑业的发展是一面镜子，它可以照出中国在世界各国建筑业中的位置！我为圆满的完成实习而高兴，更为以后能为中国建筑事业的发展做出贡献而骄傲和自豪。

学到的知识，把所学到的理论知识和实践经验应用到实际工作中来，这才真正达到了实习的目的。

个人暑假实践报告 3 3 随着生活方式的更新和社会交往的活跃，我国吃西餐的人越来越多。在组织的涉外活动中，为适

合国外客人的饮食习惯，有时要用西餐来招待客人。西餐厅一般比较宽敞，环境幽雅，吃西餐又便于交谈，因此，在公共关系宴请中，是一种比较受又方便可取的招待形式。西餐源远流长，又十分注重礼仪，讲究规矩，所以，了解一些西餐方面的知识是十分重要的。今年暑假，我在 xxx 有限公司实践了一个月时间，获得了经验，更增长了见识，使我对西餐有了更深的了解。

乐的是自己既充实又有滋有味的实践生活过程。其实实践的日子不是很长，当初的我们不知道牛排还要吃七八成熟？不知道生菜沙拉和水果沙拉是什么东西，以及自己不怎么熟练的在西餐厅铺台布。摆刀叉，给客人介绍菜单的种种场景就像昨天才发生一样，是那么的叫人印象深刻。在这里，自己对西餐方面有了比较深刻的认识，品味西餐文化，建议大家到正宗的西餐厅看一看，一般都法国浪漫派风格布置的西餐厅比较好，装璜华丽典雅，乐池内小乐队演奏着古典的名曲，服务员是身着燕尾服的小伙子。研究西餐的学者们，经过长期的探讨和归纳认为吃西餐最讲究 6 个“m”[]第一个是“menu”[]菜单），第二个是“music”[]音乐），第三个是“mood”[]气氛），第四个是“meeting”[]会面），第五个是“manner”[]礼俗），第六个是“meal”[]食品），这些都是西餐行业内必须具有而且重视的地方，好的西餐老板会特别重视这几个方面的投资与开发研究。西餐礼仪也是特别重要的方面，好的西餐厅店，会对所有的员工进行西方礼仪的培训，会对服务人员进行定期的考核和认定。

是餐厅的形象之本，是西餐厅的竞争之道，那么 xxx 的服务魅力有表现在哪呢？那就是一张诚挚动心的笑脸，一声声悦耳动听的话语，一次次全身心投入的服务而凝结出一个个回味无穷的优质服。在那里实践的一个多月期间学到的东西可不少，感触也颇多，若要为客人提供优质的服务，就是要充分读懂客人的心，充分理解客人的需求，甚至是超越客人的期望，在日常工作岗位上为客人提供富有人性化的和艺术

化的服务，高层次的满足客人的需求，让客人愉悦地有频频光顾的欲望。有人说服务是个即时的工作，过去了就不会再来，所以要在当下满足客人的多方面要求，把服务的质量提高。

作能力等方面具有明显的提高，特别是自己的外语口语交际水平有了一个很大的提高，以前在学校里面没有条件锻炼自己的口语，在这里，来吃西餐的也会有很多的外国朋友，锻炼了自己的口语说得能力，为自己以后走上社会做了个好的开始。社会上由课本上学不到的东西，那就是社会经验，为人处世的经验，想想自己明年就要真正的走向社会，参加工作，也许自己的这次实践就是自己新的开始，也就意味着自己的成熟，我会在以后的工作和学习中，不怕困难，勇于克服，在实践中锻炼自己的能力，努力提高自己，实现自己的理想。

一直被视为学校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。暑假期间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，实践也是学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是学生服务社会、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。

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。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家

与社会的全面发展出谋划策。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。

过程中我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。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。虽然在这假期我没有在我的专业知识，专业能力上有所提升·但是我感觉我懂得了太多的书本上没有的东西，假期实践增强了我的办事能力交往能力，叫我懂得钱来之不易，叫我懂得人要打拼出一片属于自己的天空！个人暑假实践报告 4 4 从实践中走来，带不回任何精湛的技术，但带回了也许是一生中最宝贵、最值得珍惜的收获。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。

验，提早与社会来个零距离接触，学习如何与人沟通，如何与人交流，如何与人合作等等。相信任何的工作都能给带来课本上无法得到的知识，所以在工作中多听多学多做，按时超量的完成任务。也在工作中学会了许多小到水准仪的使用，大到铲车等机械的工作。在这期间所做虽无大事，但从点滴做起，所获亦非浅。

实践中，我认识了不少领导。领导们是那样的和蔼、亲切，对我的到来也表示了热烈欢迎开始时的紧张顿时荡然无存，想像中严肃的领导给了一个全新的认识。当天，我就由项目部管的技术人员（朱叔叔）奔走于工地了。并即刻开始了步入社会的第一天工作，并从认识图纸开始。

由于是第一次工作，难免会有许多的不适应之处，因此也总会出现一些小错误，但我认真学习，有不懂的地方就问，随着经验的不断积累，错误的逐渐减少，工作效率不断提高。这一点不但充分的体现了“磨刀不误砍柴工”的道理，从刚到工地时他就跟我说，“好好学，争取几天之后独立作业。”当时我就下定决心，一定努力学习！不负他人重望。

在做什么。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技术和社会所淘汰。

刚开始接到验槽任务的时候，在朱叔叔的指导下，独立利用水准仪通过附近留点检查了槽底的绝对高程，并与图纸对比，所有数据均在误差范围之内！刚开始到达工作地点时候，令我感悟的就是项目部这种分工明确、敬业爱岗的精神，和那种兢兢业业的工作态度深深教育了我，处在这样一种工作环境使我深受感染，让我明白到工作就是要这个样子，这个对以后无论在哪个岗位上工作都是受益不浅的。深深的感到自己在单位里所学到的东西和在学校所学的理论有一定的差别，所以领悟到：要想在日后工作生涯上有所发展，就必须理论和实践必须紧密结合，使自己的知识在实践中得到增长，必须在实践中培养自己各方面的能力。

在实践中，我认识到以下能力的掌握与熟练对我的工作是非常重要的：

- 1、测量能力：工地施工避免不了按图纸施工，所以图纸上所有数据都要通过水准仪、全站仪等测量工具来完成，实现施工的准确性、安全性。只有数据精确，才可以保质保量的完成工作！

- 2、表达能力：有施工的地方避免不了会有监工，不管是什么样的施工，甲方都会选派技术性、工作性、观察性极强的监

理人员下工地实地考察！所以我们工作的任务、方式、进程都要清楚的表达给对方，只有用工程的严密性才能让他们那些监理人员哑口无言，所以我们的工作不容许有一点瑕疵！3、独立认知和分析能力：应该说，很多的要求规定里面都有提及类似的能力，但我认为我们大学生更应该有而且扎实地掌握这种能力。独立的认知能力使你不拘泥于传统，这是个讲求效率，讲求实际的时代，有独立认知能力或许会给你带来创新的灵感和机遇。当然，这并不是说偏激，摆酷。独立分析能力自己认为也相当重要，特别是在某些大是大非面前，更应该审时度势，准确判断，坚持立场，否则很容易走弯路，走偏路。

在工作中，还认识到自己有许多不足之处，例如主动性不够，沟通意识有待提高，以后，一定会不断提高自己，因为知道，只有沟通，才能相互了解、相互认识；只有沟通，才能在实践中不断提高。比如说，技术人员与工人之间交流过少，工人在遇到技术性问题时由于不好意思问就按自己的意思办，这样的话工作质量就会出现质量问题，所以技术人员要时常跟工人讲讲每个任务的技术要领，因为工作中的得与失只有通过交流、沟通，相互学习、参考，才能避免走弯路，才能真正达到共同提高的目的。

同时，也会继续坚持创新理念，创新是源动力，有创新才有发展。创新能为你的工作增加筹码。比如说，在工作中能做到不循常规，以一种创新的形式去完成工作，这不但能为工作赢得时间，提高工作效率，而且还能赢得领导或同事的肯定和表扬。还比如说，在讨论一个课题或者在写一份调研报告的时候，如果能用独特的思维提出新的思路、新的观点、新的方法，这对的个人发展非常有利。

践，对我们树立正确的人生观、世界观、价值观有着很大的帮助，对我们的事业心、社会责任感也有一定的帮助。

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 and 锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得我们要借助实践培养自己的创业和社会实践能力。

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。

这次为了响应学校的学习实践要求，又因为自己是学计算机软件的，就找了个电脑公司实践，通过这段经历，我学会了很多重要的但是在学校学不到的知识，也就是那些在社会上很重要的知识，为自己以后的职业规划给了一些助力，还让我知道了处理好同事之间关系的重要性。

虽然我们是软件相关行业，但是硬件对我们以后的就业也有很大帮助，通过这个暑假在电脑公司的实践，我觉得自己的硬件知识比以前有了很大的提高，对硬件的了解也提高了一个层次。

这个暑假我是要求的自己找实践单位，因为我是计算机行业的学生，对计算机还是有些基本的了解的，所以我找的就是一个电脑公司，开始是对我进行基本的电脑销售培训，因为我自己学的是软件知识，对于电脑的硬件知识还是有些陌生，工作人员首先给我们介绍的是电脑的组装顺序，我现在才知

道组装电脑也不是那么的简单的，然来各个部件的安装也是要一定的顺序的，接线要按照主板上的正负级方向接线，这个看起来好复杂呀。一台能用的电脑，在硬件安装正确之后，必须的工作就是装操作系统，这对于一个学习软件的人来说还是比较简单的。最后终于一台能用的电脑被装出来了。

这些信息要在很短的时间内记住，的确是一件难事，还好经理在这项上面并没有那么要求严格。

在培训了几天之后，就正式的和其它的工作人员一起接触销售了，但是实际情况并没有之前想的那么乐观，因为顾客大多是带着从网上查的信息来看的，所以对提得一个个专业信息，我还是经常卡壳，所以就暗暗对自己说，一定要记住现在比较常见的几款机器的基本配置。能很好的推荐给顾客。慢慢的随着时间的推移，工作慢慢上手，对大部分的产品信息能很好的记住，也让我知道了做销售就是要把顾客永远放在第一位，无论他们的要求多么刁钻，要求多么高，都要尽量满足顾客。

随着自己的实践，让我对社会有了基本的了解，对自己的能力有了很好的认识，通过这次实践，让我懂得了很多。

在实践的这段时间内，我帮忙接电话，接待顾客，复印资料，整理文件，开发票等，感受着工作的氛围，这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时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，你必须自觉地去完成，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。现在大部分的企业反馈中的一个问题是，刚毕业的大学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。

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，两年之后，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。

时候一些细微的东西可以让老板更赏识你，也比较容易受提拔，比如我很空闲的时候就打扫打扫办公室，整理整理文件，帮帮老板的忙。老板就夸奖过我勤劳，有付出就真的有回报的。

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。社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

个人暑假实践报告 6 6 在大学里我的专业是建筑工程技术，主攻建筑工程方面，也就是在将来毕业之后，我会走进工地，对各种工程建设进行指挥，阅读工程图纸，成为工地的一名技术人员。工程上的很多理论方面我在学校一直在学，可是这些方面对我来说，都是纸上谈兵，没有真正的实践过，这对我来说是一件很遗憾的事情，我相信在今后的工作中，我

还是可以做的更好的，只要给我一次实习的机会。

这个暑假刚刚开始之时，我便开始谋划这个暑期的社会实践活动。想到大学已经过去了一年，而自己对自身所学专业知识的应用仍是一知半解，于是我便根据自己所学专业，结合自身条件，来到了一家监理单位开始了我的暑期实习活动。

初到时，我以一个初学者的态度来对待自己的所见所闻。带领自己实习的是一位工程师，在这家公司有很高的威望。接过他递过来的安全帽，便开始了我一天的实践活动。监理的工作就是在施工期间监督施工方施工，保证工程质量。监理每天巡视工地的过程就是我学习的机会。在学校的学习大多是围绕书本，很难接触到实际的施工过程以及具体的“操作规范”。虽然学校也将会组织我们去施工现场进行感观的认识实习，但由于人数较多，很难像现在这样一对一地讲解，将每个人的问题都解释清楚，所以我更加珍惜这次实践的机会。

珍珠岩较轻所以才会选择这种材料以减轻楼房的自重。从这些问题中，我便可以了解实际施工中的操作方式，这也弥补了自己在学校中学习的空白。

施工方的施工依据是图纸，而监理监督施工质量的依据也是图纸。在本次实践活动中，我接触到了两种图纸，即建筑图纸及结构图纸。建筑图纸是上大学后接触最多也是最早的图纸，因此较为熟悉，而结构图纸则从未接触过，仅有的有关表示方法的知识是工程制图课堂上老师用两个课时讲解的内容，需要进一步地学习，于是，每天在结束工地的巡视后，我都要熟悉结构图的表示方法。从图中的标注我了解了工程中我从未接触到的结构和设计。遇到不懂的问题时，我都会虚心请教。但是图纸的表示毕竟过于抽象，如果想更具体更深刻地理解，就必须到工地上进行感观的认识。于是，在第二天巡视工地的过程中，我都会带着问题去看建筑的结构，以求印象深刻。

然目前金融危机已经结束，但国家加强基础设施建设的政策一直未有改变，对工民建专业人才一直保持着旺盛地需求。造价专业人才随着国家建设的进行也一直处于较好的就业形势。但大学生就业仍有许多困难，最主要的便是没有实际的工作经验，而实际工作中有些问题是在学校学习期间接触不到的，这就要求大学生在刚毕业时找工作不能有过高要求，主要还是以积累经验为主。而一个富有经验的造价员的收入还是相当可观的。

干起，一步一步的积累经验将来就一定能取得成功。

现在想来，暑假的打工生活，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，这也算是我的一份财富吧。现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了暑期打工。暑期虽然只有短短的1个月，但是在这段时间里，我们却可以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”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过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 and 锻炼。

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。现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的人际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可

个人暑假实践报告 7 7 一直以来都很喜欢一句话：如果分别是注定的，那么，相见不如怀念。这次从惠州下乡回来，这种感觉再次强烈地泛起。

下乡的环境在预料之中也在预料之外，开始两天特别难熬，行李还没搬下车就打电话回家抱怨说我想直接打包行李回家！杂草丛生的操场，破旧的教室，残破的宿舍，凹凸不平的木板床，更令人难以忍受的是厕所和洗澡房，一切一切，进入眼帘的都是那么陌生，那么令人难以忍受。

在心里不断地告诉自己：我们是来下乡的，九天的时间很快就会过去了。硬着头皮把宿舍整理干净，把席子和蚊帐挂了上去。第一天晚上或许是太累了，睡得很好，一觉无梦到天明。

第一天上课非常不幸运，原来排在我前面的课被冲掉了，所以第一节就是我的课了。之前也没有意识到我第一天就有课，更别说第一天第一节就是我的课了，手足无措加上准备不足，第一节课讲得语无伦次，深受打击，下了讲台就不想再上去，以至于第三天的课不敢上，找小青帮我把课换到了第五天。第一天不仅课上得很烂，作为三班的班主任也很失职，面对一班陌生的孩子，完全不知道应该跟他们说什么，第一天每次进入教室几乎都是落荒而逃。在这一天，我极度怀疑自己究竟适不适合当一个老师。第一天在极度的挫败感中度过。

第二天一早，我去到教学楼的第一件就是去 3 班看看。不知道为什么，这一次走进 3 班的感觉完全不一样，不知道是我先热情起来还是学生先热情起来，当我再次走出 3 班的时候，我的心理只有一个想法——这是一班非常可爱的孩子。也是

从这一天开始，毫无预警地，我发现我喜欢上了 3 班。这份感情来得很突然，连我自己都觉得很奇怪，但是整个人都很兴奋，心中只有一个想法——我要把三班带好。也是从第二天开始，我慢慢在探索着一个班主任应该怎么做(其实现在还是不懂)，作为一个老师应该怎么跟学生相处。

天，赶紧连夜回复了他们的留言，该鼓励的鼓励了，该安慰的安慰了，觉得自己真的有了做老师的感觉。

第四天有我的课，这是继第一天那节失败的课之后的我第一次重新站上讲台。因为有了上一次课的阴影，对自己完全没有信心，心情从前一天开始紧张，特别是想到要去传说中男生有点捣蛋的 1 班上课，紧张到有点胃抽筋的感觉。感觉时间过得特别慢，潦草地吃完了早餐，又在心中过了一遍要讲的内容，终于等到了第一节下课，为了让自己的心情轻松一点，我还没上课就先去到了 1 班的教室，想先和那班孩子交流熟悉一下。1 班孩子表现的热情有点出乎意料，我一去到教室，大家就七嘴八舌地让我签名，一阵忙活下来，倒把我心中的紧张磨去了一半。当上课铃响的时候，全班已经有一半学生知道了我的名字，接下来的自我介绍就显得顺理成章了。一节课下来，我被汗水泡过了，但是心里很高兴，因为我知道自己终于上了一节成功的课。感觉整节课，学生都很认真的听，积极地回应着我，笑声不断，那几个传说中的捣蛋男生其实也只是废话多了一点，一个两个都被我拉上讲台来示范动作。当我在掌声中走下讲台的时候，我告诉自己，我不用再害怕走上讲台了。

非常考验我耐性的事情。在二班同样是上交际礼仪，但是 2 班的男生显然比 1 班的男生含蓄的多，而我在找同学上来示范动作的时候，又很不幸地挑了一个最害羞的男生来提问。我威逼利诱都无法把这个小男生请起来，到最后，他更是很有个性地把头一甩，说：“我不上，我就是不上！”有一瞬间，我呆在那里反应不过来，不知道应该怎么办才好，全班同学的注意力都集中在了我和他身上，我当时哭的念头都有了。

呆滞过后，脑中冒出了一个念头，于是我轻轻地拍了一拍他的肩膀对全班同学说：“看来这位同学非常有个性，让我们以掌声支持一下他的个性好吗？”全班同学都非常配合地鼓起了掌，掌声化解了大家的尴尬。虽然心里还是有些别扭，毕竟是第一次上课被人顶撞，但还是硬撑着脸上有些僵硬的笑容上完了整节课。

个人暑假实践报告 8 8 大一暑假才刚开始，就有同学到处忙碌起来了，关注通告，招聘，为的只是不想浪费这黄金般的二个月，充实的安排好这大学期间的第一个暑假，想合理利用，磨练自我！作为一名在校学生，能在大一期间参加社会实践，是一次难得的机遇，大学生暑期社会实践报告：少儿培训班做美术老师。使我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用。巩固学习成果。这是学业上的优势。更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。由于我们习惯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活得无忧无虑，很少接触社会，也很少吃苦。在实习中，困难时刻严峻的考验着我们。

同时，也想通过社会实践更多的了解社会，在实践中拓宽自己的视野，增长自己的见识，锻炼自己的才干，培养自己的耐力，使自己在独立自主和为人处事的能力上得到更大的提升；更重要的是想检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否得到社会的认可，能否在社会中实现自己应有的价值。

以我个人暑期时间的安排来讲，我自我感觉是很充实的，从大一下学期开始，我和另一们同学就在专业老师的推荐下当上了一名少儿培训班的美术老师，开始了我们的第一份工作，开始以一位老师的身份来面对我们将要教授知识的那一群小朋友们，他们纯真的笑容打动着我们，那只可意会不可言传的技术语言深深吸引着我们的双眸。尽管我所学的是环境艺术设计专业，但当一名人们教师是我小时候的一个理想，现在正在努力的实现着。

在与老师、家长和孩子们的交谈中，锻炼和增强了我们的交际、沟通能力。

从生活、学习、心理三方面着眼，以家长、老师、学生本人三个角度出发，通过与学生家长进行电话回访，老师每天的详细记录，学生心态动向，了解孩子家长在供子女上学、培养儿女成才方面的思想状况，和学生在家中的反映情况，及时了解学生思想动态，与家长做最及时的沟通。

与家长知学生的接触过程中更加体会到父母的良苦用心，那望子成龙的心切和期盼，记得有次突然感悟很多，打了个电话回家，跟父母说了句：“爸妈，我终于知道你们是怎样把我抚养长大的！”，然爸妈只是会心的微笑了下，也许在想，这天终于来了，孩子终于明白了我们的用心啊！提升了对亲情的认可。

个人暑假实践报告 9 9 本着一颗不为利益，只为在实践中磨练自己，在实践中寻找自己的不足，更为在实践中能成长自己的心，我开始工作，深处其中体味了一下这份工作的酸甜苦辣。

一、社会实践经历

工作第一天，领班把任务分配了一下，大家便开始了新一天的劳作。孰不知我这个新手什么都不会，似乎大家都认为是约定熟成的东西了吧，我向别人求助了一下，拖地时，但我还使尽浑身解数努力去拖，总算是干净了，擦擦额上的汗珠，我真感到累了，不光是拖地，像擦杯子整餐具，这些活儿跟我们平时干的都不一样，看这些老手们干的都是有板有眼的。虽然不是很上手，但我觉的很欣慰，让我懂得了，生活中琐琐碎碎的事很多，但他们中都隐含着各自的规则，需要我们去遵守，去感受，不容一点的忽视懈怠，只有这样，我们才能收获许多，成长。

去，有的菜品也很沉，就这样走，一走就是一个小时，走的腿都酸了，酒店还给我们发的小跟鞋，想从来没穿过跟鞋的我们，更是一种煎熬啊！工作时我感觉很累，而且很不适应，觉得有些坚持不下来，但最后还是咬牙挺过来了！宝贵的经历胜过我们在课堂里埋头于课本里绞尽脑汁，尽管这样的实践不能代表什么，但却能使我们感受到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样的体验过后，当我们真正面对困难的时候，我们会发现自己比别人多了一份的淡定和冷静，千万不要忽视每一件事的细微之处，因为往往事情的结果就在这样一个不起眼的细节处决定成败。社会实践是艰苦的，但收获是巨大的。实践让我的生活变得多姿，实践让我们的人生变得多...

暑假实践报告

大学生个人暑假实践报告x

大学暑假个人工作实践报告

暑假实践活动报告

关于暑假实践报告总结参考模板

个人实践报告总结篇四

第一次参加社会实践，我明白中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，投身社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。近三个月的社会实践，一晃而过，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。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。我在实践中得到许多的感悟！

一：挣钱的辛苦

整天在公司辛辛苦苦上班，天天面对的都是同一样事物，真的好无聊啊！好辛苦啊！在那时，我才真真正正的明白，原来父母在外打工挣钱真的很不容易！

二：人际关系

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。

三：管理者的管理

在公司里边，有很多的管理员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部。要想成为一名好的管理，就必须要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工，你的下属，你班级里的同学们！要想让他们服从你的管理。那么你

对每个员工或每个同学,要用到不同的管理方法,意思就是说:在管理时,要因人而异!

四:自强自立

俗话说:“在家千日好,出门半”招”难!”意思就是说:在家里的时侯,有自己的父母照顾,关心,呵护!那肯定就是日子过得无忧无虑了,但是,只要你去到外面工作的时候,不管你遇到什么困难,挫折都是靠自己一个人去解决,在这二个多月里,让我学会了自强自立!凡事都要靠自己!现在,就算父母不在我的身边,我都能够自己独立!

五:认识来源于实践

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的的必要性和重要性,但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发 展,不断提出新的问题,促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决,与此同步,人的认识能力也就不断地改善和提高!马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用,认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识 和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生,但是认识一经产生就具有相对独立性,可以对实践进行指导。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。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。

六:专业的重要性

选择了会计为专业的我，在这次实践中自然比较关注这一环。虽然在实践中只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋！在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论部分占主体，而我自己对专业知识也能掌握，本以为到了企业实践应该能够应付得来，但是在企业里并没想象中如此容易。平时在学校，数字错了改一改就可以交上去了，但在工厂里，数字绝对不可以出错，因为质量是企业的第一生命，质量不行，企业的生产就会跟不上，而效率也会随之降低，企业就会在竞争的浪潮中失败，所谓“逆水行舟，不进则退”，企业要时时保持着这种竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个在厂的员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但这里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像在学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负上责任的，这关乎工厂的利益损失。

2

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。

在餐厅里，别人一眼就能认出我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，接簇了社会，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。我们也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了课堂上地认真消化，有平时作业作补充，才能比一部人具有更高的起点，才有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，3年之后，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，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。

3

了圆满的句号. 在这里，第一次接触社会的实践生活，体验到生活的艰辛和不易，总体来说还是有不少的收获和所得。从一个对西餐行业无知的少年变成一个既具有西餐知识，又懂得西方礼仪和社会交往的青年。实习的收获是不能用语言一一所能描述的，总的来说有酸有甜、有苦有乐，苦的是让人记住那些几十种西餐食品的特点与制作方法，还得分清它们的消费对象。还有那些中国人不太懂得的西方礼仪培训工作；快乐的是和同事领导的和睦相处以及老板的风趣幽默；快乐的是顾客对自己付出服务的肯定与赞赏；乐的是自己既充实又有滋有味的实习生活过程. 其实实习的日子不是很长, 当初的我们不知道牛排还要吃七八成熟? 不知道生菜沙拉和水果沙拉是什么东西, 以及自己不怎么熟练的在西餐厅铺台布. 摆刀叉, 给客人介绍菜单的种种场景就像昨天才发生一样, 是那么的叫人印象深刻. 在这里，自己对西餐方面有了比较深刻的认识，品味西餐文化，建议大家到正宗的西餐厅看一看，一般都法国浪漫派风格布置的西餐厅比较好，装璜华丽典雅，乐池内小乐队演奏着古典的名曲，服务员是身着燕尾服的小伙子。研究西餐的学者们，经过长期的探讨和归纳认为吃西餐最讲究6个“m”□第一个是“menu”(菜单)，第二个是“music”(音乐)，第三个是“mood”(气氛)，第四个是“meeting”(会面)，第五个是“manner”(礼俗)，第六个是“meal”(食品)，这些都是西餐行业内必须具有而且重视的地方，好的西餐老板会特别重视这几个方面的投资与开发研究。西餐礼仪也是特别重要的方面，好的西餐厅店，会对所有的员工进行西方礼仪的培训，会对服务人员进行定期的考核和认定。 在xxx实习最刻骨铭心的是xxx员工竭尽全力为顾客提供“温馨细微, 物有所值”的服务. 还有就是典雅淳美的美国西部音乐, 韵味悠长的咖啡, 以及闻名遐迩的菲力牛排。都

说服务是餐厅的形象之本,是西餐厅的竞争之道,那么xxx的服务魅力有表现在哪呢?那就是一张诚挚动心的笑脸,一声声悦耳动听的话语,一次次全身心投入的服务而凝结出一个个回味无穷的优质服 务。在那里实习的一个多月期间学到的东西可不少,感触也颇多,若要为客人提供优质的服务,就是要充分读懂客人的心,充分理解客人的需求,甚至是超越客人的期望,在日常工作岗位上为客人提供富有人性化的和艺术化的服务,高层次的满足客人的需求,让客人愉悦地有频频光顾的欲望.有人说服务是个即时的工作,过去了就不会再来,所以要在当下满足客人的多方面要求,把服务的质量提高。在西餐厅实习的这一个多月,在工作岗位上勤勤恳恳付出的不光有汗水,还有智慧和技巧,更多的是自我超越。因此,自己变的成熟了,少了一份脆弱,多了份坚强,忘了如何去依靠,想的是如何去学习让自己独立自强。没有了父亲和母亲的关怀,没有了老师和同学的指点,自己的一切事物都得要自己亲自去解决,增强了自己的自信心,从这次实习中我深深的体会到没有自己办不成的事,只有自己不去做,认认真真的学习,勤勤恳恳的做事,这就是生活,是真正的生活!通过实训、实习,我对西餐的专业知识有了很大的提高了,尤其是服务意识、语言交流与表达能力、外语能力、处理宾客关系能力、团队协作能力等方面具有明显的提高,特别是自己的外语口语交际水平有了一个很大的提高,以前在学校里面没有条件锻炼自己的口语,在这里,来吃西餐的也会有很多的外国朋友,锻炼了自己的口语说得能力,为自己以后走上社会做了个好的开始。社会上由课本上学不到的东西,那就是社会经验,为人处世的经验,想想自己明年就要真正的走向社会,参加工作,也许自己的这次实习就是自己新的开始,也就意味着自己的成熟,我会在以后的工作和学习中,不怕困难,勇于克服,在实践中锻炼自己的能力,努力提高自己,实现自己的理想。结束语:通过这次社会的实践,我学会了自立,懂得了团队在工作中的作用,为以后的工作和学习提供了宝贵的经验和教训,我会依次为起点,以后更加勤奋学习,锻炼自己的各方面的能力,努力提高自己的综合实力!

在注重素质教育的今天，学生假期社会实践作为促进学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，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学校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。寒假期间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，实践也是学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是学生服务社会、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。

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。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。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。

这个假期我没有选择自己所学的专业去实践，而是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。在此次实践过程中我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。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。

虽然在这假期我没有在我的专业知识，专业能力上有所提升·但是我感觉我懂得了太多的书本上没有的东西，假期实践增强了我的办事能力交往能力，叫我懂得钱来之不易，叫我懂得人要打拼出一片属于自己的天空。

5

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。

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。

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，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。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让自己缺乏自信。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。

这次亲身体验让我有了深刻感触，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。

个人实践报告总结篇五

为了给敬老院的老人们送去关怀和温暖，让他们感受到人间温情并领略当代大学生服务社会的风采，我们小组做了很长时光的前期准备工作。从一次又一次的讨论会到多次往返联系灞桥区“星光之家”敬老院负责人，我们付出了很多，也收获了很多。我们制定了完善的活动计划，明确了项目资料，细化了项目分工。委派小组成员联络院方负责人并多次实地踩点，熟悉路线和环境，协商活动细节，取得了不错的效果，为后续活动的顺利进行带给了有力保障。

在活动策划书得到学院团委的批准后，我们立马组织相关人员采购礼物，通知所有志愿者准时出发，各项工作都安排得有条不紊。11月7日上午7时整，本小组全体青年志愿者准时在点石成金广场集合。大家打出西安思源学院文管学院的旗帜，浩浩荡荡的向灞桥区“星光之家”敬老院进发。

到了“星光之家”后，我们为志愿者和老人们安排了一个小型见面会，并请学院负责人致宣誓词。敬老院负责人向我们简略介绍了敬老院的各项状况并对我们的到来表示欢迎。我们按照事先与院方共同拟定的活动方案，明确各位志愿者的分工，让他们发挥各自的专长展开劳动。并由专人负责悬挂本次活动主题“关爱夕阳红，走进敬老院”的宣传横幅。

修剪指甲。一部分力气大、活跃好动、劳动热情极度高涨的志愿者被安排搬运杂物，打扫卫生，修理树枝，擦窗户，他们忙的不亦乐乎。大家都全身心的投入到了“星光之家”的生活和活动中去了。

给我印象最深的是一个看起来并不是很起眼的老人，当我发现他的时候，他正一个人孤单的低着头坐在轮椅上发呆，我走过去，给老爷爷倒了杯水，谁料，老人竟然簌簌的流泪了，那是被爱融化的眼泪吗？一滴滴，落进了冒着热气的开水里，毫无掩饰，那样的真真切切。其实收获最大的是与老人们的心。

离开敬老院的时候，我们志愿者与各位年迈的爷爷奶奶握手道别时，那种依依不舍并不亚于亲人之间的分别。他们太需要关爱了，点点滴滴的，哪怕是一句问候一个眼神。向院方负责人表示了感谢和请求谅解之后，我们祝福老人们都身体健康，生活快乐，长命百岁，才依依不舍的离开了“星光之家”。本次活动取得了空前的成功！在回来时大家都笑容满面的说：“来到那里，是一种教育，也是一种锻炼，老人需要社会的关心，社会也就应给予这些老人必须的关注。

在活动圆满完成之后，回顾整个活动过程，我感慨良多。尊老敬老一向以来都是我们中华民族的传统美德。然而，在这天这个物质愈加丰富的时代里，中年一代的人们却工作日益繁忙，无暇顾及到身边的父母。所以，此刻的社会有了很多内心孤独无依的老人。我们作为新时代的大学生和青年志愿者就十分有义务来担起这个社会职责，继续发扬这个延绵千年的传统美德。我们经常去敬老院看望老人家，和他们拉拉家常，倾听他们的诉说，他们会感到很高兴。而且作为大学生和青年志愿者的我们，身上荡漾着青春的气息，老人个性盼望我们的前去。我们不仅仅能够在物质上给予他们一些力所能及的帮忙，更重要的是我们能够帮忙老人抚平内心的孤独，给他们带来快乐。我们能够透过自我的一份努力，给老人带去关爱、欢乐和温暖，树立榜样，营造全社会尊老敬老爱老的良好风尚，培养和提升公民的社会公德意识。对此，我们感到很光荣，很自豪。

总之这次实践让我学会了很多东西，给予我了很多启发。但实践也只是个过程，真正的目的是期望透过我们的实际行动，

传递爱的接力棒，给老人们带去物质支持和精神关怀，引起社会各界对老年人群体更多的关注。因为：爱，是我们共同的语言。

个人实践报告总结篇六

日光倾城而下，时光的印记在身后层层腐朽。又是一年的寒假，大学的第一年寒假与往常一样乖乖的待在家中，没出外打工和出外找兼职，事实上是从没有过这样的行动，想法总是在脑海中酝酿一阵子，在现实的面前烟消云散，不过这样也好，毕竟大学生寒假不一定兼职打工才是锻炼自己的唯一方法，这个寒假，我和往常一样把时间都投身于志愿者实践中，这个寒假我一样在充实中创造了更多的人生价值，以下是我寒假的志愿者实践内容。

xx年1月10号，刚结束大学第一个学期的全部考试，我就打包好行李回家，呵呵，毕竟是第一次，离家出外读书，我回家的时候居然把所有的行李都打包回家了，好像从没想过下学期再回来似的，一个大行李箱塞了一台电脑和全部的衣服，背上还把可带可不带的吉他背上，更可笑的是，手上还提着网球拍，真不知道当时我是怎么想的，那天回家，可以用两个字形容——狼狈！记得那天还没回家，我就带着一身“装备”投入到志愿者活动中，那天是家乡——南沙，第一次警察与群众零距离互相了解的大型嘉年华活动，而我的工作就是维护活动场的秩序，还有引导群众进行警民游戏，事实上我参加类似于这样大型的志愿者活动已不是第一次了，但是在活动中有时还会不知所措的，看来我是锻炼还不够呢，很多比我年龄比我大而且是第一次参加活动的志愿者朋友在活动中表现得很出色，相比之下我还是太嫩了，与陌生人得相处之道还是不够的，确切来说是我的社会交完能力还是非常不足的，不过那次活动我感受到了政府机构与人民群众的关系慢慢的走向更加和谐的阶段，这是家乡以人为本构建和谐社会这个进程中迈向了更高的台阶，同时我也学会了，其实社会交完中很多时候我们不必太过于害羞，怕做错或者没经验

做事畏手畏脚的，毕竟每个人都这样过来的，有时错误往往是锻炼我们更实际的磨石，在这个磨石中我们经历无数的错误之后，慢慢的发现我们的身心慢慢的变得圆滑，处事更加成熟。

xx年1月29号，在家呆了快半个月，1月29再次去参加志愿者活动，事实上从15号到29号有很多志愿者活动的，呵呵，我怕冷就没参加了，29号是阳光骑车家访，那次活动是一次倡导低碳生活与关爱空巢老人的活动，活动非常有意义，我们的主要目的是为那些独居家中没儿女亲人的老人送去温暖，每次参加这样的活动，我心都会有不同的感受，那次活动给我印象最深的是去探望一位眼睛有问题的老婆婆，婆婆70多岁了，无儿女亲戚，最亲的只有邻居了，住在破旧的砖屋，屋内空气非常的难闻，潮湿阴暗，而且是没有窗口的，我待在里面不久就觉得不舒服了，婆婆还居住了这里那么久，可想婆婆的生活是艰苦到什么程度，可是从婆婆的交谈中，我感觉到婆婆是一个非常乐观的老人，我们刚去看望她时，她非常热情的欢迎我们，叫我们到屋里坐，尽管她家如此的狭窄，阴暗，屋内只有四个墙壁，一床两凳！但是婆婆表现出对生活的态度是如此的乐观，从不抱怨什么！想到这，相比之下我的家庭虽然不算富裕，但是却比婆婆的家庭好多了，我还经常抱怨这个抱怨那个，我自感惭愧，再想想家中的两老，上学这么久都很少回去看下两老，心如刀割，其实老人家不需要你带给他们什么，他们只需要多的关爱与陪伴，仅此而已，上次去敬老院，看到横幅上写着这样的一行字“善待今天的老人等于善待明天的自己！”是的，关爱现在的老人，等于关爱明天的自己！

快乐不知时日过，其实这个寒假还有很多很多志愿者实践没写的！写这份报告的时候我心里怀着感谢的心情写这份报告，感谢他们给我的启发与锻炼，感谢他们教会我的一切，感谢他们让我懂得什么是生活的简单！

日光倾城而下，时光的印记在身后层层腐朽，我们是否更应

该和时间来一个漫长的赛跑？