

2023年大学生餐厅社会实践报告(汇总5篇)

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。报告的格式和要求是什么样的呢？下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

大学生餐厅社会实践报告篇一

短短四十几天的假期里，为了提高自己的社会适应能力，树立自己的责任意识，积累工作经验，我进入了XXXX西餐厅，成为了一名西餐厅服务生。短暂又难忘的实践旅程就像白驹过隙般，转眼即逝。在西餐厅实习的这一个月，自己变的成熟了，也独立了许多。

在西餐厅最基本的就是为客人端倒茶、端咖啡、端菜和甜点，在客人就餐期间帮他们撤掉用过的空碟子，尽量满足客人的需求，收拾桌子，摆位，清理垃圾，放餐巾等等。工作简单而繁琐，每天都在重复相同的内容。刚开始上班的时候我很紧张，觉得时间过的特别漫长，也特别累，有时候甚至不知道该做什么，总之每天上班都很忐忑，怕做错事。这样的情况持续了有一个星期。后来，在老板和同事的帮助下，我慢慢入了门道，能跟上工作节奏，也可以一个人独立开店了，算是进入了正常的工作状态。

通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。明确自己在社会上的定位，为自己积累一些社会经验。而且通过这次的社会实践也收获了不少方面的知识，总结了一下在饭店在经营方面的漏洞。

在客流量的高峰期时，工作质量下降。

原因：分工不明确，在工作量较大时，服务员的行为不干净利落，择菜洗菜托泥带水，主厨也急于将菜品快快送上，于是就有疏忽，影响菜品的质量与口味。

解决方法：打造厨房完备的团队。根据各部客流量的大小。精确安排各个工作环节的认识。

别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

不管做什么事情都一定要认真仔细，决不能走马观花，要对自己负责。尤其是一些看上去不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓细节决定成败。往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

就这次的社会实践活动而言，我也总结几点自身的不足：

- 1、本人的交际能力还有待于加强，要在日后的学习生活中多加提高。
- 2、对自身的约束力不强，有的时候早上不够按时上班。工作的时候有些累了就会想到回家。日后要提高自我的约束能力。
- 3、本人的社会经验还太浅薄，有的时候面对一些难缠的顾客，不知道如何可应对，每次都是领班的服务生帮我解围。

在此次社会实践中我认识到了一下几点：

一、让我明白了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，投身社会的良好形式；是

促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，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，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。

二、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，进一步明确了自己的奋斗目标。社会是另一个学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，既能让我们的人生价值得到体现，更为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

通过这几天的社会实践我学到了许多在课堂上学不到的东西。虽然只是短短的几天，但我觉得挺充实的，至少让我的寒假过得有意义。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得更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。让自己能更好的融入社会这个大家庭，为他贡献出自己的一份力量。

大学生餐厅社会实践报告篇二

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，招聘会上的大报都总写着“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？时光飞逝，一眨眼一年时间过去了。可是自己在学校里的收获并不是很多，于是趁着这两个月的时间出去锻炼一下自己。看看自己在没有父母的荫庇下是否能够独立生活。

炎炎烈日，我跑遍了整个大街小巷，汗水直淌。虽然一开始的时候我的热情很高，面对一次次的碰壁并没有让我丧失斗志。我还是坚持去找工作，累了的时候就在树荫下乘凉。等休息好了又继续挨家挨户的去询问。我想我遇到的最大难题就是没有工作经验吧，他们都想雇佣那些有工作经验的人。

还有就是我比较害羞，和他们交谈的时候总是很小心翼翼的。不太爱说话。现在社会上需要的是口才比较好的人才，善于与人交谈。我还是有点放不开，说话很容易就脸红。以前总是把自己一个人关在自己的世界里面，和别人交流的时间很少很少。可是一旦在外面，就必须放开自己，大胆的去和他们沟通。以前总是觉得无所谓，现在我十分后悔。也许自己长得并不像一个大学生吧，竟让好多老板觉得我是个儿童，他们甚至还让我递交一份身份证复印件。我都有点欲哭无泪了。还好在天快黑的时候看到有家餐厅招服务员，就大胆去应聘。老板看我这人还是比较踏实，就答应让我在这里先做三天。

累，是有点。但是这次机会对我来说十分难得，因此我很珍惜。也许是因为新鲜吧，从早干到黑也不觉得辛苦。其他的服务员也趁着这个时候偷懒，什么都交给我去做。有点委屈，但冷静思考过后又觉得没什么。这也是一次锻炼自己意志力的机会，多吃点苦对我以后出去参加工作还是很有帮助的。晚上的时候客人非常多，经常忙得我晕头转向的。还好没有影响到顾客的情绪，他们对我这个新来的服务员还是比较理解的。感谢他们的宽容，让我觉得从未有过的温暖。老板也给我讲了好多有关的经验，他为人比较和蔼，对我也比较好。同时他也教给了我好多做人的道理。他知道我是在校学生，就告诉我说在学校里要好好学习。在外面要学习的东西还有很多，不要以为自己在学校里学到一点点东西就开始骄傲了。有句熟话说的好，“活到老学到老”。没有人能够很骄傲的对别人说他什么都知道，现在连电脑都还没达到这种技术呢！我也觉得他说的挺有道理的。

在这一个月的实习中，我总结出了以下几点个人工作的理念来规范自己在工作中的言行举止：

- 1、首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。使尽快地熟悉自己所在的工作环境。笑对每一位顾客。

2、我们的一切出发点是为了顾客，处处要为了顾客着想。顾客就是我们要服务的上帝。3、注意我的形象，服装、言行、举止大方文明得体，要做到一个服务者应该做到的本质。

4、按时上下班、坚决做到不迟到、不早退。

5、上课时间不能接打电话，做私人事，聊天等。

6、处理突发事件言遇事冷静、理智以酒楼与顾客的利益出发，不鲁莽行事。及时汇报。

7、保证上班时间，服从领导安排，处处以大局为重，维护大局形象。

经过我的一番努力我的假期打工悄然落幕了，经过这次实践，我能真正体会到这一点。在工作中，在真正的社会交际中，顾客永远是对的，你不能掺杂自己的个性。

第一：乐观，不管遇上什么样的困难，都要用乐观的态度去面对，相信会有所转机。

第二：自信，首先自己要有自信，自信不是自夸，而是对自己的能力作出的肯定，这样别人才能更加相信信任你。你要对自己说“我一定能行”那你就一定能行。

第三：肯努力，我一直非常信奉一句话，“努力就有希望”不要觉得成功遥不可及，其实只要你在不停的努力你就靠成功越近，“踮起脚尖就更靠近阳光”在努力的过程中千万不要放弃，说不定你距离成功就差一步，而你却放弃了！要勇于面对各种挫折，挫折并不能阻挡有勇气的人走向成功。

第四：谦虚做人，特别对于刚走出校门的毕业生至关重要，我们本来对于社会上的知识知之甚少，我们千万不能骄傲自大，自以为是，那是肤浅的表现，我们要谦虚做人融入社会

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。别人给的意见，我们要听取、耐心、虚心地接受。

我们只要了解了社会的需求和自己所长，就会很快找到自己社会中的位现代大学生缺少社会知识和信息，在学校时从不关注社会中的情况，甚至连新闻都懒得看，更不用说社会锻炼，所以当他们迈出校门的那一刻就迷失了方向，拿着自己的简历不知何去何从，只知道自己学的是什么专业，却不知道自己能干什么，以至于很多大学生毕业后都找不到工作；因为大学生缺少社会锻炼，空一肚子墨水却不知如何用。为了我们今后更好更快地投入到社会当中去，为了我们早日实现我们的人生价值，为了能够更顺利的工作用自己的所长服务于社会，让我们积极投入到社会实践中去吧！

大学生餐厅社会实践报告篇三

本文目录

1. 大学生餐厅社会实践报告
2. 暑假大学生餐厅服务员社会实践报告
3. 大学生餐厅暑假社会实践报告

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。

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。

大学生餐厅社会实践报告（2） | [返回目录](#)

xx年暑假大学生餐厅服务员社会实践报告

大学生餐厅社会实践报告（3） | [返回目录](#)

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，招聘会上的大报都总写着“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？时光飞逝，一眨眼一年时间过去了。可是自己在学校里的收获并不是很多，于是趁着这两个月的时间出去锻炼一下自己。看看自己在没有父母的荫庇下是否能够独立

生活。

炎炎烈日，我跑遍了整个大街小巷，汗水直淌。虽然一开始的时候我的热情很高，面对一次次的碰壁并没有让我丧失斗志。我还是坚持去找工作，累了的时候就在树荫下乘凉。等休息好了又继续挨家挨户的去询问。我想我遇到的最大难题就是没有工作经验吧，他们都想雇佣那些有工作经验的人。还有就是我比较害羞，和他们交谈的时候总是很小心翼翼的。不太爱说话。现在社会上需要的是口才比较好的人才，善于与人交谈。我还是有点放不开，说话很容易就脸红。以前总是把自己一个人关在自己的世界里面，和别人交流的时间很少很少。可是一旦在外面，就必须放开自己，大胆的去和他们沟通。以前总是觉得无所谓，现在我十分后悔。也许自己长得并不像一个大学生吧，竟让好多老板觉得我是个儿童，他们甚至还让我递交一份身份证复印件。我都有点欲哭无泪了。还好在天快黑的时候看到有家餐厅招服务员，就大胆去应聘。老板看我这人还是比较踏实，就答应让我在这里先做三天。

累，是有点。但是这次机会对我来说十分难得，因此我很珍惜。也许是因为新鲜吧，从早干到黑也不觉得辛苦。其他的服务员也趁着这个时候偷懒，什么都交给我去做。有点委屈，但冷静思考过后又觉得没什么。这也是一次锻炼自己意志力的机会，多吃点苦对我以后出去参加工作还是很有帮助的。晚上的时候客人非常多，经常忙得我晕头转向的。还好没有影响到顾客的情绪，他们对我这个新来的服务员还是比较理解的。感谢他们的宽容，让我觉得从未有过的温暖。老板也给我讲了好多有关的经验，他为人比较和蔼，对我也比较好。同时他也教给了我好多做人的道理。他知道我是在校学生，就告诉我说在学校里要好好学习。在外面要学习的东西还有很多，不要以为自己在学校里学到一点点东西就开始骄傲了。有句熟话说的好，“活到老学到老”。没有人能够很骄傲的对别人说他什么都知道，现在连电脑都还没达到这种技术呢！我也觉得他说的挺有道理的。

在这一个月的实习中,我总结出了以下几点个人工作的理念来规范自己在工作中的言行举止:

1. 首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。使尽快地熟悉自己所在的工作环境。笑对每一位顾客。
2. 我们的一切出发点是为了顾客,处处要为了顾客着想。顾客就是我们要服务的上帝。
3. 注意我的形象,服装、言行、举止大方文明得体,要做到一个服务者应该做到的本质。。。
4. 按时上下班、坚决做到不迟到、不早退。
5. 上课时间不能接打电话,做私人事,聊天等。
6. 处理突发事件言遇事冷静、理智以酒楼与顾客的利益出发,不鲁莽行事。及时汇报。
7. 保证上班时间,服从领导安排,处处以大局为重,维护大局形象。

经过我的一番努力我的假期打工悄然落幕了,经过这次实践,我能真正体会到这一点。在工作中,在真正的社会交际中,顾客永远是对的,你不能掺杂自己的个性。

第一:乐观,不管遇上什么样的困难,都要用乐观的态度去面对,相信会有所转机。

第二:自信,首先自己要有自信,自信不是自夸,而是对自己的能力作出的肯定,这样别人才能更加相信信任你。你要对自己说“我一定能行”那你就一定能行。

第三:肯努力,我一直非常信奉一句话,“努力就有希望”不要觉得成功遥不可及,其实只要你在不停的努力你就靠成功越近,“踮起脚尖就更靠近阳光”在努力的过程中千万不

要放弃，说不定你距离成功就差一步，而你却放弃了！要勇于面对各种挫折，挫折并不能阻挡有勇气的人走向成功。

第四：谦虚做人，特别对于刚走出校门的毕业生至关重要，我们本来对于社会上的知识知之甚少，我们千万不能骄傲自大，自以为是，那是肤浅的表现，我们要谦虚做人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。别人给的意见，我们要听取、耐心、虚心地接受。

我们只要了解了社会的需求和自己所长，就会很快找到自己社会中的位现代大学生缺少社会知识和信息，在学校时从不关注社会中的情况，甚至连新闻都懒得看，更不用说社会锻炼，所以当他们迈出校门的那一刻就迷失了方向，拿着自己的简历不知何去何从，只知道自己学的是什么专业，却不知道自己能干什么，以至于很多大学生毕业后都找不到工作；因为大学生缺少社会锻炼，空一肚子墨水却不知如何用。为了我们今后更好更快地投入到社会当中去，为了我们早日实现我们的人生价值，为了能够更顺利的工作用自己的所长服务于社会，让我们积极投入到社会实践中去吧！

大学生餐厅社会实践报告篇四

部门名称：专业：

班级：姓名：学号：

实习单位：茶餐厅

练习时间：

为了扩大自己的知识面，扩大与社会的联系，增强自己在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，让自己毕业后能

够真正进入社会，更快地适应社会形态的变化，更好地处理生活和工作中的问题，同时也可以打发掉这个漫长而无聊的寒假，让它充满意义。

我的工作是在xx茶餐厅当服务员提供食物。一共两个班，分早晚班和中班。所谓早晚班，就是早上9点上班，中午12点半下班，然后下午5点半上班，晚上11点下班；中班是上午10点上班，晚上7点半下班。一天工作八个小时，在餐厅吃午饭和晚饭半个小时。每天早上，我们都要打扫。每个班有八个人。每个人都有自己的工作，我的打扫任务就是把餐厅的桌子都打扫干净。晚班结束还是这样。

一开始我是抱着试试的态度找工作的。反正在家闲着也是闲着。看到一家茶餐厅在找人，就报名了。

首先老板让我填个表。然后，他问了我一些问题。当他得知我是一名大学生，在做假日工人时，他非常受欢迎。他说，他喜欢招一些假期学生，因为他们素质高，同时也可以锻炼自己。我很激动，暗暗佩服老板。

果然过了两天就接到电话说第二天九点要去报到。听说这是我的第一份工作，我很兴奋。无论我做什么，我都决心做好它。

第二天，我去早了。同样，我也见过很多人像我一样报名。我很惊讶，因为大部分都是我这样的学生，也有刚毕业的。我心里不禁暗暗高兴。

由于茶餐厅刚刚装修，还没有正式开业，店长先请我们帮忙打扫，互相认识，自我介绍，熟悉环境。不一会儿，我们都成了一体。毕竟他们同龄，有很多话题可以聊。第二天，经理给了我们每人两套工作服和工作盘。拿到工装裤的时候，我们都很兴奋，期待着开业。

终于在第三天，在鞭炮声中□xx茶餐厅开张了。那天我在二班，一班的人早就已经站在门口当女主了。我有点紧张，推开门，穿上制服，开始了第一天的工作。

但是没过多久我就觉得脚酸了，想休息一下，但是我们不允许，也不能在客人面前走动，要保持自己和餐厅的形象。终于中午可以吃饭了。不知道为什么，平日不怎么好吃的食物，那天突然变得这么好吃。（可能是站久了饿了。）下午和同事一起做女主。每当有客人进来，我们都会点头微笑并说：“欢迎光临。”客人吃完离开的时候，我们也要笑着说一句“谢谢光临。”

不知不觉，第一天的工作就结束了。我似乎还沉浸在这种兴奋中，但是晚上回到家，脚特别酸痛，不能横向伸展，晚上疼的睡不着。但是，作为一个温暖而年轻的人，我一点也不觉得累。我觉得是一种理解生活，厌倦生活，接触社会，了解未来的激励。

在餐厅里，虽然主要是传菜，但除了工作还要做一些事情，还要时不时的做一些打扫卫生的工作。在学校里，有些老师可能会分配今天做什么，明天做什么，但这里没有人会告诉你这些。你必须有意识地做好它，尽你最大的努力。一份工作的效率会被别人以不同的方式评价。在学校，只有学习的氛围。毕竟学校是学习的地方，每个学生都在努力争取更高的成绩。而这就是职场，每个人都会努力去获得更多的回报。

所以，学习和工作都有竞争。在竞争中，我们必须不断学习别人的先进之处，也要学习别人如何做人，从而提高自己的能力。

记得老师曾经说过，大学是一个小社会，但我总觉得，在校园里，纯真和真诚缺一不可。即使是大学，学生还是保持着自己的身份。进入企业，接触各种客户、同事、老板等。，关系很复杂，但我要面对我以前从未面对过的一切。

在这次短暂的假期练习中，有一件事给我留下了深刻的印象：发传单。由于我们餐厅刚开业，没多少人听说过，生意也不红火。所以店长决定让我们员工发传单宣传我们店。

不知不觉，半个多月的假期练习结束了。说来也怪，平日那么多抱怨，都变成了离别。在这里，我学到了很多在学校学不到的东西，交了很多朋友。总之，这个假期的做法是很有益的。

以前乱花钱，工作的时候不容易发现，所以拿了工资就不想花了，好好留着。同时，我也学会了尊重、感恩和冷静。

短短20天的社会实践结束了。我从中学到了很多。首先，我们必须学会做人。首先，人要有诚信，恪守信用。如果他们答应了，就应该去做。第二，要学会耐心，冷静思考。不要被问题淹没。第三，切记，前半段一定要遵守纪律，不要在客人面前随便说话，要给客人留下好印象。最重要的是要记住，客人永远是上帝，无论客人有什么不良行为，都不要当面指责他；客人应该虚心接受他们的建议。第四，勤勤恳恳，做好本职工作，不要因为工作量大而偷懒。看到脏东西要自觉打扫，不要等工长催你，打扫的时候不要马虎。

同时也学会了勤俭节约。第一次挣钱，觉得钱来之不易。懂得节约，不乱花钱。

当然，我也在这里交了很多朋友。他们帮了我很多，让我学会珍惜他们。我认为这个假期练习会让我受益终生。

也许老师是对的。大学生生活虽然不像步入社会，但终究是社会的一部分。这是不可否认的事实。

作为一名新世纪的大学生，他应该知道如何与各行各业的人交流，如何处理社会上发生的一切事情，这意味着大学生应该重视社会实践，这是不可或缺的。

毕竟两年过去了，我不再是大学生，而是社会的一员，要和社会交流，为社会做事。光知道纸上谈兵是远远不够的。未来的人生之旅是漫长的。为了锻炼自己，成为一个合格的对社会有用的人。

很多在学校读书的人都说宁愿出去打工也不愿意在学校读书。社会上的人更喜欢在学校学习。当我们上学时，我们学习先进的科学知识，以便将来进入社会。

所以今天要努力掌握专业知识，明天才能更好的服务社会。

大学生餐厅社会实践报告篇五

大学生活是丰富多彩的，社会实践是他们接触社会，体会社会生活最直接的方式。下面本站小编给大家带来大学生餐厅社会实践报告20xx字范文，供大家参考！

作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，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。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；同时实践也是大学生学习知识，锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。

所以为了同一个目标，同一种信念，我加入了暑假社会实践活动，在一家菜馆里做了10天的服务生。

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。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，提高自己的社会适应能力。

尽管在这十天里，我的手被开水烫伤过，被顾客刁难过，被经理批评过，被酒精炉割破手指，摔坏过碗碟，但是，我知道我经历了一次成长。充分认识到学到了再多的理论，如果它不能很好的指导实践，解决实际问题，那么它永远只是理论，没有实际意义，就像纸上谈兵。

社会百面，餐馆拙见。我在一个月的时间里，尽全力去融入社会，感知社会，我对自己说，遇到难题，不要轻言放弃，在放弃前再努力一次，告诉自己，对于过去不曾后悔，因为付出过，奋斗过，加油！

在为期十天的社会实践中，我总结出了以下几点个人工作的理念来规范自己在工作中的言行举止：

1. 首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。使尽快地熟悉自己所在的工作环境，笑对每一位顾客。
2. 我们的一切出发点是为了顾客，处处要为了顾客着想。顾客就是我们要服务的上帝。
3. 注意我的形象，服装、言行，举止大方、文明得体，要做到一个服务者应该做到的本质。
4. 在上班之前制定好今日的工作计划，并熟练各项规章和章程，保证上班的工作效率。
5. 按时上下班、坚决做到不迟到、不早退。
6. 上班时间不能接打电话，做私人事，聊天等。
7. 处理突发事件言遇事冷静、理智以餐馆与顾客的利益出发，不鲁莽行事，及时汇报。
8. 保证上班时间，服从领导安排，处处以大局为重，维护大

局形象。

经过我的一番努力我的假期打工悄然落幕了，经过这次实践，我能真正体会到这一点。在工作中，在真正的社会交际中，顾客永远是对的，你不能掺杂自己的个性。

第一：乐观，不管遇上什么样的困难，都要用乐观的态度去面对，相信会有所转机。

第二：自信，首先自己要有自信，自信不是自夸，而是对自己的能力作出的肯定，这样别人才能更加相信信任你。你要对自己说“我一定能行”那你就一定能行。

第三：肯努力，我一直非常信奉一句话，“努力就有希望”不要觉得成功遥不可及，其实只要你在不停的努力你就靠成功越近，“踮起脚尖就更靠近阳光”在努力的过程中千万不要放弃，说不定你距离成功就差一步，而你却放弃了！要勇于面对各种挫折，挫折并不能阻挡有勇气的人走向成功。

第四：谦虚做人，我们本来对于社会上的知识知之甚少，我们千万不能骄傲自大，自以为是，那是肤浅的表现，我们要谦虚做人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。别人给的意见，我们要听取、耐心、虚心地接受。

经过这一次的暑假打工，社会实践，我真的是长了不少的见识，增长和很多社会经验，在实践中我也找到了自身的价值。我早晚都要走出校园，走进社会大染缸去。

我积极的倡议当代大学生走出校门积极参加社会实践活动，在社会锻炼中寻找自我价值，我们来到大学的目的就是学到先进的科学文化知识更好的服务社会，所以我们更应该尽早地了解社会的需求来提升自我各方面的文化知识和素质，当我们走向社会时更准确地找到自己的位置为社会服务。

以至于很多大学生毕业后都找不到工作;因为大学生缺少社会锻炼,空一肚子墨水却不知如何用,很多用人单位不愿招聘应届毕业生,都愿吸取有工作经验者,因此大学生的就业率也越来越低!有的学生辛辛苦苦学了数十年的专业当走进社会时却找不到任何与所学专业有关的工作,这是多么可悲的事情,这就是不了解社会的需求所造成的。所以我们要发起倡议,为了我们今后更好更快地投入到社会当中去,为了我们早日实现我们的人生价值,为了能够更顺利的工作用自己的所长服务于社会,让我们积极投入到社会实践中去吧!

暑假一转眼就过去了,在这短短的一个多月里我体会到很多,感受也很深。通过这个暑假的社会实践使我从内心体会到劳动的快乐和光荣。

本人姓名, 年龄22, 籍贯河北省xx市xx县, 社会实践职业: 销售员。

由于经济原因我家在20xx年在本村开了一家商店。由于我校放假较早,我本打算参加一些有关自己专业的社会实践,可看到父母忙碌的身影,我心想春节快到了,那时岂不更忙。于是我还是决定帮父母分担一些,自己做起了销售员,并且帮爸爸去集市上进货。

由于上学的原因,我不经常在家,对商品的价格还知之甚少,所以还要接受爸爸的培训。几天后,对商品的价格已有所了解。但是通过几天的实践我发现我在说话和接待顾客方面还有所欠缺,同样是买东西,我爸在时销售量就高,而我则不行通过实践我总结出几点:

第一,服务态度至关重要。

做为一个服务行业,顾客就是上帝良好的服务态度是必须的,要想获得更多的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想,急顾客之所急,提高服务质量语言要礼貌文明,

待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。

第二，创新注入新活力。

创新是个比较流行的词语，经商同样需要创新。根据不同层次的消费者提供不同的商品。去年过年，家里的商品比今年少多了，但今年推出了涮羊肉，虾，带鱼等等。这些年货是去年所没有的。现在生活水平提高了，消费水平也会提高，所以今年要备足年货，档次也要高些，不能停留在以前了，思想也要跟的上时代。父亲确实有经商头脑。

第三，诚信是成功的根本。

今年我家的对联是，上联：您的光临是我最大的荣幸。下联：您的满意是我最大的愿望。横批：诚信为本。诚信对于经商者来说无疑是生存的根本，如果没有诚信，倒闭是迟早的，诚信，我的理解就是人对人要诚实，真诚才能得到很好的信誉。我认为我父亲就是这样一个人，他为人稳重，待认真诚，办事周到，所以他得人缘很好，我认为这是开店成功最重要的一点。

第四，付出才有收获。

虽然我家的生意还不错，他的背后是父母亲辛勤的工作。他们每天六点钟起床，十一点才休息，冬天父亲每天五点起床，开着三马车去30里外的县城进货，无论寒风刺骨，还是风雪严寒，依旧如故，这是为了什么呢？我知道，不就是为了多赚些钱，供我们兄弟三个上大学吗！我在家几天就感到很累，父母亲几年如一日。他们的辛苦可想而知。有很多商品要早上搬出，傍晚再般回去，仅次一项就会很辛苦了，而且家中还有六亩田地，到了夏秋季节更是忙的不可开交，看着父母亲脸上一天天增多的皱纹，看着父母亲劳累的背影，心中有一种说不出的滋味。我还有什么理由不去好好读书，还有什么理由不去努力呢！我只有拿优异的成绩来回报我的父母，这样

我才能问心无愧。

一、 实习目的

- 1、加强和巩固理论知识，发现问题并运用所学知识分析问题和解决问题的能力。
- 2、锻炼自己的实习工作能力，适应社会能力和自我管理的能力。
- 3、通过毕业实习接触认识社会，提高社会交往能力，学习优秀员工的优秀品质和敬业精神，培养素质，明确自己的社会责任。

二、 公司概况

惠宝电脑科技有限公司位于石家庄市高新区，专业研究、制造、组装、销售计算机整机及其周边产品，代理批发电脑组装所需各种硬件及配件。公司成立于1999年，员工120余人，代理七喜品牌电脑销售，批发零售华硕和盈通主板及ati和nvidia各系列显卡. 公司荣获“石家庄市优秀单位”，“石家庄市大学生餐厅社会实践报告20xx字a级信用单位”等荣誉称号。

三、 实习内容

我在惠宝电脑科技公司做电脑组装及销售工作，通过培训及亲身实践学习熟悉业务。公司首先对我们进行基本的电脑销售培训，同时也教我们去组装电脑。负责培训的工作人员首先给我们讲解大概的电脑安装顺序，电脑安装主要是主机的安装，各个部件的安装也是要求顺序，这样电脑组装起来才不会有所损坏，而且组装起来更加迅速。经过几次真正实践，我熟悉了硬件组装过程。装好电脑，接好线后，就是要装电脑操作系统，这个虽然简单，但也有细节要注意的，尤其是

电脑显示器的屏幕测试，一定要够细心才可以。经过几次动手，终于掌握了基本的电脑组装。接下来要学的，就是要记住一些部件的型号、功能、价格等方面的信息。现代科学发展进步飞快，软硬件更新速度日新月异，面对一大堆电脑部件的信息，要想很快记住还是有一定难度的。整个培训虽然简单，但整个流程下来还是很费心的，我也深深体会到工作和上学的不同。

培训之后，正式开始接触销售了。通过不断地向顾客介绍推销过程中，让我懂得销售员是需要高度的激情和恒心的，这些天的销售工作提高我的交际能力，能锻炼我们的口才。在这一个多月的实习当中我接待了很多客户，也不断的积累着自己的销售经验和技巧。从刚开始觉得销售只是运气使然，没什么技术含量，到后来真的认识到了销售其实真的是一门伟大的艺术。我也深深体会到销售行业必须遵循的第一原则，那就是顾客就是上帝，无论顾客多么刁钻，要求多高，都要尽量满足顾客。在实习的过程中，态度要求也很高，首先就是自己的仪表必须要整洁，给人一种干净的感觉，其次就是要有礼貌，脸上要尽量带着微笑，这样就保证了员工的基本素质，同时也是给顾客留下一个良好的印象。这也让我深刻的了解到，无论在何处工作，细节都是必须要注意的，因为细节决定成败。

四、 实习总结和收获

在实习过程中我也遇到各种不同的顾客，他们会用各种各样的态度来对待你，这就要求你有很强的应变能力。实习中不仅要面对顾客，还要搞好和同事与上级的关系，要自己自动自觉的去做事，才能得到大家的肯定。

一个多月来，我在公司部门领导和同事们热心帮助及关爱下取得了一定的进步，综合看来，我觉得自己还有以下的不足之处：

1. 思想上个人主义较强，随意性较大；
2. 有时候办事不够干练；
3. 工作主动性发挥的还是不够，对工作的预见性和创造性不够；
4. 业务知识方面特别是与客户接触沟通方面没有足够的经验，所掌握的沟通技巧还不够扎实等等。

由于公司规模较小，正处于发展阶段，我也发现了公司存在的一些问题如：员工管理上较为混乱，职责不够明确，公司没有一个有效地激励机制，造成一些员工的工作积极性和效率不高。工作公司产品库存繁杂，很多配件没有明确的数据，更没有销售预测和较为合理的库存管理，这也造成大量的产品积压和库存成本，由于电子产品更新较快，一些产品甚至积压后成为淘汰品，造成大量的资金浪费，公司应该在库存管理方面，应该用较为明确合理的库存管理，精确记录每件产品和配件，包括产品的品种、数量和日期，形成完整的库存现状，这也省去繁杂的人工作业，节省人力，提高效率，也降低库存风险和库存成本。

在短短一个多月的实习中，确实让自己成长了许多。在实习期间，我学到了许多东西，遇到了一些困难，也看到了自己本身存在着许多问题。虽然开始认为电脑的组装和销售不是一个太难的职业，但是亲临其境才意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。实习期间，我拓宽了视野，增长了见识，也体验到社会竞争的残酷。

实习，是大学生活的结束，也是自己步入社会努力工作的开始。在这短暂的实习期间，我深深感到了自己的不足，专业理论知识和实践应用上的差距。在以后的工作学习中，我会更加努力，取长补短，虚心求教，不断提升自我，在社会上贡献出自己的一份力量。将来无论在什么岗位上，都会努力

上进，都会做一个对自己，对工作负责任的人！