

大学生暑假的实践报告 大学生暑假的社会实践报告(实用7篇)

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？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。

大学生暑假的实践报告篇一

这个暑假我来到了合肥小汽车维修服务有限公司培训学校参加了汽车美容装潢专业的学习。短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，而这期间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已走过了四十天的学习期，回首这四十天来，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

纵观我国当今大学生就业形势，就业环境很不乐观，竞争形势的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样在校大学生选择了社会实践工作。实践虽然很短，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，掌握一些技能，同时积累一些社会经验和工作经验，这些经历是一个大学生所拥有的一笔宝贵的“无形资产”。

大学生除了学习书本知识外，还要积极参加社会实践活动。因为我们都清醒的知道，“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。我们要在社会实践中培养独立思考，独立工作和独立解决问题的能力。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，知识要转化成真正的能力必须要依靠实践的经验 and 锻炼，面对日益严重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，不要把简单的暑假打工看作是挣钱或者是积累社会经验适应环境，首先你要弄明白你的工作环境是否是一般正常人都能干的了，你宝贵的青春就换来这么廉价的劳动力吗？这不是说大学生就应该手高眼低，吃苦是必须的，但你要想到等你毕业走出校门，你有什么优势去和别人争得一席之地呢？你要想比别人更出色，就得在有限的的时间里付出的更多，投入的更多，掌握的更多，这样你的起点才会高，你才有优势去竞争。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践、动手能力以及与他人沟通能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有机会，正确衡量自己，充分发挥所长，一旦进入社会可以尽快步入正轨。这次的实践学习是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点，将会促进我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

学校学习是循环教学的，刚来的时候课程上到的是“gps及汽车音响”这一节，一开始在课堂上讲解理论知识，什么正负极、总控线、电瓶线、搭铁线、前后喇叭的，听得我云里雾里的，处于似懂非懂的状态，我不禁担心起来，这里是以实践为主吗？等到下午的时，我就彻底打消了顾虑。下午实习老师带我们进入实习车间，老师拿着音响盒，先一步步教我们认识这上面所有的线路和接头，然后教我们怎样测线，最后一一对应接上，经过两轮的观察，待到我上车操作时，发现这东西是如此简单，看着完美的链接，听着音响放出的声音，顿时有一股很强烈的成就感。在接下来，有几位年纪大一点的大叔还不是很明白，我一边耐心教，一边认真学，做到真正的熟能生巧，最后我们每个人都能熟练操作，脑海顿时肯定自己的想法：没来错！

作为一名在校大学生，能在暑假参加社会实践学习，是一次难得的机遇。在掌握基本理论知识后，迅速加以实践运用，巩固学习成果。同时对下学年所学知识有了更进一步的深化了解，便于更好的学习，这是学业上的优势。通过这次学习，

我还能比较全面地掌握关于汽车美容装潢相关理论知识和实践技能，接触了形形色色的人，结识了很多行业上的朋友，了解市场行情，他们让我更深刻的了解了社会，拓宽了我的事业，也教会了我怎么去接触别人和怎样适应融入社会。而作为一名还未走出校园的学生，我深知自己要学的东西还有很多，只有在实践中才能应验道理，只有在操作中才能发现问题，所以学习是一个永无休止的过程。

来学校这几天，实习老师就开始教我们怎样给汽车美容，怎样的进行一些简单的划痕处理，怎样给汽车抛光，打蜡，封釉。实习老师先让我们在旧车上练习手法，等到大家都能熟练掌握时，老师便隔三差五的搞来一辆又一辆私家车让我们练习。首先我们从车子内部开始清洗，最后清洗外部，有划痕的先进行划痕处理，然后研磨，抛光，打蜡，封釉等一系列程序相继完成，看着闪闪发光的引擎盖，大家已忘记了疲劳，有的只是无比的愉悦。从汽车美容，我深刻认识到，一个人的力量是渺小的，大家必须相互协调，相互借鉴方法，才能出色完成一件事，如果不是一个人所能完成的事，自己最好不要去勉强，以免适得其反，弄巧成拙。

在这里学的东西有很多，基本包含了所有的汽车美容与装潢的内容，全都是理论加实践技能的学习，让你清清楚楚学会，明明白白掌握。给我留下印象最深的就是汽车贴膜了，这也是我遇到的最难的技术活，这个对技术性要求非常高。目前市场上贴膜的费用很高，但大多不专业，少到几百，多到上万的车膜，这种东西内在的成本其实不高的，但是市场价格却如此之高呢？通过学习和操作我才发现，技术费用占比例很大的，所以这个技术要求是可想而知的。可以简单比喻为：一步走错，满盘皆输。即使出现一点瑕疵，那么它也只能是废品。我是第一次也是当中第一个贴膜的，大家都在看着我的操作，等我洗好玻璃，脑子就有点混乱了，一下子忘记了许多步骤，导致失误越来越多，可以说，一开始我的第一张膜就贴废掉了。反思其过程，首先我没有找准虚空位置，然后四个角又着急去烘烤，待到第二次小范围烘烤时，我又按

照第一次虚空位置的标准，所以边上很难给它烤平。待到湿烤时，气泡位置大的，我没有将其分开，所以烘烤时又很难刮平。待到修边时，因为热风枪和刮板没有协调好，所以又很难修复。总的来说，第一张膜贴的很糟糕，但我收获很多，看了老师的操作和其他学员的练习，我掌握了基本的方法。我始终相信勤能补拙，熟能生巧，所以经过反复练习，我贴的也算是合格产品了。

在这里学习，感觉像在部队一样，晚上七点准时关宿舍，还要站队点名。同时，这里更像一个大家庭，宿舍的管理老师为大家准备好凉开水，告诉我们晚上不要洗凉水澡，有烧好的热水，把我们当自己孩子一样看护。这里的实习老师很负责任，根据每个学员不同状况，分配实习内容，让你真正掌握。每周二的校长慷慨陈词，利用晨会对我们进行鼓励，让我们斗志昂扬，明确学习方向与自己目标，培养我们职业道德和社会责任感，宿舍老师有一句话说的非常好，既然改变不了世界，就要学会改变自己！

短暂的暑假实习虽然结束了，但我的学习还将永无休止，它必将开启我的新的旅程。

大学生暑假的实践报告篇二

xx年年暑假期间，在校团委的号召下，为社会建设贡献一份力量，为提升自己各方面的能力，加深自己对社会的了解，我到秦皇岛市青少年活动中心进行了为期半个月的实习，实习的项目是作为科普试验班的老师给三十几个小学生讲课，讲课期间我感觉学到了很多东西，下面我就介绍一下我这半个月的经历。

我是七月十五号去的，到八月六号结束，期间我一共讲了十五节课，讲课的内容是电子积木、物理世界、生物世界、天文世界，共四门课程。而我是个文科生，对这几门课程早已忘的精光，更不用说给别人讲了，为了把握这次难得实践机

会，我便一边自学，一边讲课，虽然是累了一些，但是感觉挺充实，尤其是看到那些天真烂漫的小孩子，瞪着眼睛问我问题的时候，我感觉特别的欣慰，毕竟这也是一份体验，一种为人师的体验，也许以后自己并不从事这方面的工作，但回忆起来，也是自己的一笔宝贵的财富。

讲课期间，我跟许多孩子的家长交流过，从他们身上，我看到了家长望子成龙的心是多么强烈，更看到了父母对自己的孩子那分无私的爱，想起自己在家辛苦忙碌的父母，不禁油然而产生一种敬意，在跟家长交流期间，其中一个孩子的母亲跟我谈了许多，她说把孩子就交给我了，使我很感动，同时也感到了自己责任的重大，自己现在的身份是一名老师，既为人师，就应该对学生负责，虽然自己现在的身份更确切说还是一名大学生，但早晚也要走向社会，现在学会对自己所做的事勇于负责任，才能对自己几年之后真正踏出校门打下一个良好的基础。

七月十五号下午三点，我第一次登上讲台，那天是讲生物世界，刚走上讲台是，望台下扫视一下，那么多眼睛在看着自己，感觉真有点紧张，事前背好的“台词”全都忘了，脑子里一片空白，上家教的时候自己那么有感觉，为什么一上大课，自己竟不知所措了呢？这样跟学生“对峙”了几分钟，心想自己既然走到了这个位置，就临场发挥吧，管不了那么多了，于是我就清了一下嗓门，开始讲课，也不知怎么的，一讲课，仿佛感觉又回到了我身上，也许是没有思想包袱的缘故吧，那节课结束后，我得到了同学们和听课老师的热烈掌声，试讲顺利过关，事后我都觉的不可思议，心想自己身上还有不少潜力可以挖掘呢，不禁会心的笑了。

之后的日子，讲课慢慢步入正规，再没有第一次登上讲台的拘谨，也敢于放开讲了，在这短短的十五天里，认识了不少小朋友及他们的家长，建立了比较真诚的友谊。

最后一节课，开家长会的时候，看到那些小学生天真的脸庞，

及家长们满意的笑容，我感觉我的付出没有白费，因为我得到了别人的认可，没有什么比别人对自己的认可最让人高兴的，我坚信这一点，我也有信心在以后的日子里做的更好。

实践结束之后，我感到自己有很大收获：

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。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，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才一能做到最好。

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字
的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为
你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不

到的收获。

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是刘经理给我的忠告。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。一位在美国电视领域颇有成就的中大师兄讲过这么一个故事：他当部门经理时，总裁惊讶于他每天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。师兄说，“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。养成讲究条理性的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

大学生生一毕业就去创业，不是一个明智的选择。毕竟大学生的社会阅历还不是很成熟。许多事情都不是风平浪静的，要应付各种各样的状况发生，除了自身的能力以外，还要借助个方面的人和事情。学会与人合作。毕竟路是人走出来的，所以我认为，大学生毕业之后最好能去参加工作，在工作中，了解这个社会的发展，认识更多的人，触及更多事情发展状态，理解各种各样的信息，打好基础，等到时机成熟，在创业。

在大学生创业金钱味十足、

功利倾向突出的今天，我们不能再放任它在市场经济大潮中随波逐流。作为学校及政府还包括社会，理应给创业者创造出足够广阔的空间，让大学生有更理性和宽阔的创业选择，让他们知道，创业不完全等于经商，重要的是在于开始学会经营人生事业。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就

是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。

短期的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多东西，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。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

大学生暑假的实践报告篇三

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。这次的社会实践收获不少。我认为以下四点是在实践中缺少的。

经过一段时间的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。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。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中，我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。

开始放假的时候，知道要打假期工时，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，自我懦弱就这样表露出来战胜自我，只有征服自己才能征服世界。

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。

大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

xx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，接触了社会，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。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了在课堂上认真地消化，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，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。

大学生暑假的实践报告篇四

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。

大学生暑假的实践报告篇五

活动中活动中中国电信××路营业厅给予了大力支持。现将本次活动的的有关情况报告如下：

1 学习c网及宽带的相关知识和营销策略，同中国电信工作人员深入到小区宣传业务手机辐射健康知识。

7. 11到3532小区宣传，

7. 18德仁新苑小区宣传

7. 24××小区宣传

8. 1文苑小区宣传

8. 7安泰小区宣传

8. 14于常甫 北小营小区宣传。

2 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阔了视野，增长了才干。

在此我感谢市团委和电信给我这次实学习电信完善的管理运行模式，参加电信的4次会议，会议的主题分别是：加强见习客户经理对工作的认识并提高业务能力，部署家庭健康计划工作，总结7月份工作并部署8月份工作计划，优秀营业员情景演示及表学彰习会网议。

3 学习中国电信对电信用户实施优质服务的落实办法，在营业厅实践规模化优质服务接受广大用户咨询向电信用户的解释有关受费及相关问题。

4 学习cdma200的接入方式及原理。

二、实践总结及建议

××区××路营业厅管理83个小区和13个城中村的宽带及移动业务，在各级省市府关心支持下其工作蓬勃发展，通过全体员工的辛勤努力各项工作取得了，显著的成就，除少数小区和城中村外，市区基本全部覆盖电信宽带。电信管理步入规范化轨道，对电信职工基本实现了“准职业化，规范化标准化”的管理，定时对本区营业员进行考核并及时表彰实施相应的奖惩措施。

同时，我也清醒的看到电信扩展和改革的过程中规范化管理与城市物质文化水平的提高还不太适应，电信的规范化管理服务水平和服务质量用户还不太满意，分析投诉举报较多的地方，主要有一下几个方面的原因：

1个别地方员工属电信部门临时聘用其业务水平不够高，业务素质不够硬

2客户报装程序繁杂

3营业网点少客户交费不太方便

结合××区的实际情况我又如下建议:电信应当对职工特别是临时聘用人员的业务素质 and 水平的考核组织学习提高服务质量,提高装机效率,简化客户报装程序,缩短等待时间,为方便用户电信可与当地银行信用卡协商,使用户可就近在银行或信用交纳费用。

三、实践体会

人的一生中学校并不是永远的学校,而是真正的学校只有一个,那就是社会,大学社会实践是引导我们走出校门,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理念,吸收新的思想与知识。一个多月的社会实践一晃而过,却让我从中领悟到了很多东西,而这些东西让我终身受用,社会实践机会,在今后的学习生活中我一定继续努力,争做一个优秀的大学生。

大学生暑假的实践报告篇六

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，稍微休息一会儿就只得回到店里去。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。

大学生暑假的实践报告篇七

万事开头难，什么事都要有尝试，都要有开始，都要有经过的，都会有失败和成功。到了鸿辉百货有限公司实习之后，明白了很多事情看起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差别的。刚到公司，我被安排做导购员、做导购员，不但要搬东西（即：将货物放上货架、这个工作是很辛苦的，还要记住每样商品的价格，产地，成分，以便顾客询问的时候能解答出来、要做好这份工作也不是件容易的事，因此，

开始时还真有点不适应，后来做多了也就慢慢习惯了、虽然时间不长，但却让我学到了很多的东西，最重要的一点就是：工作要有“礼貌和认真负责”的态度、而且我们这些新人一开始就要了解百货公司的现状，熟悉百货商品的类别和分布状况，我们还要熟悉超市的上货程序。了解从验货到货物上架的流程，层层把关。验货时必须认真核对其数量，检查生产日期和品牌名称。最后按货物类别上架。当然，这货物上架也是一门学问，能够将货物迅速有条理地排上货架，吸引顾客的注意真不容易，而且经常要爬上爬下的，是很危险的。但在店内工作的人员都很熟练地做到了。尽管在店内有很多人都没能上大学，相反地我们这些大学生却表现地非常差，我想自己该将这种自以为是大学生的自满想法改掉。

第一天我被安排到销售部里面工作，项目经理让我在第一天上班，乔装成顾客去我负责的货架上买东西，留意同事们是怎样卖东西的。而且经理还叫我故意刁难我的同事，留意他们的服务态度，而且要写一份报告明天交给他。

第二天我把昨天的报告交给了经理，他就吩咐我到昨天去过的货架上工作。并把我介绍给同事，同事们都很惊讶的望着我，大概是我昨天的态度让他们印象深刻吧！哈哈，不过经过经理的解释，他们都欣然接受我，我的实习工作就这样开始了。今天是美好的一天，希望明天会更好吧！

实习的第三天，我对我的工作充满了信心。而且我的同事们都很照顾我，我的工作有错误的，他们都向我指出，而且向我指正。今天我终于把我负责的货架上的货物推销出去了，对于我来说，这是我每一笔做成功的生意。很开心很开心。我越来越喜欢这份工作了，它给了我经验和挑战！

第四天早上八点在闹铃声中我极不情愿的从梦乡中挣扎起来，由于实习的缘故，每天睡到日上三竿的幸福日子对我来说已经是奢望。匆匆的洗漱完毕就来到了公司上班了。今天我又接到了新的挑战，经理要我把指定的商品销售出去，而且要

尽可能的销售出100件以上。虽然这个任务很难，可是我还是很认真的对待，最后我还是完成了，不多也不少，我刚好把第100件卖出去，刚好就下班了！很感谢我的第100个顾客！

经过前几天的实习。我对于销售这一工作已经有所熟悉了，和同事们的相处关系也和洽了很多，经过我昨天完成的任务，经理更看重我了。他说等我后天休息回来，安排我一个更具挑战性的任务。对于经理的这席话，我是既紧张又兴奋，很期待我的新挑战，在这里实习，使我获益良多啊！

思考建议：

在一个星期的实习过程中，通过与百货公司员工相处，我了解都一些目前百货公司需要改善的地方：

第一，提升员工的责任心。店内货架上的商品总给人一种凌乱的感觉，缺少货物时谁都没有能及时地补充而参差不齐；营业员不能及时地解决店内的小问题。例如，在货物架上发现过过期的或者损坏的商品，不能及时的下架处理。

第二，应完善财务管理工作，实现多种促销手段。现在的财务制度很机械，财务管理模式单一，不能实现过多的商品促销策略。因为这样需要比较复杂的财务管理程序才能完成。

第三，实现促销手段多样化。学生群体大多数虽不是工薪阶层，但是对于许多的优惠活动很有兴趣，而且大多数多购的商品都是属于冲动性购买，感性大于理性。超市可以利用这一点抓住商机。

一家企业的经营绝不容忽视，不但要有细心，还要有策略和谋划，任何事情都要考虑周全。我认为做人也一样。吸收这一次的经验，我在做事时都变得更细心。感谢系领导和企业单位让我有这一个增加社会经验的机会。

实习结束了、我的心情很复杂——有失落，也有兴奋、失落，是源于要离开那些一起工作的伙伴，有点依依不舍的感觉、兴奋，是源于实习的结束，这就意味着我就要毕业，将要踏上社会，有机会用所学的专业知识为祖国建设贡献自己一份微薄的力量。

调研结果和分析：

回想这星期的实习，我学到了什么呢

- 1，学到了友善、在日后的工作当中只要我友善待人，一定能让人有好印象，做起事情来自然事半功倍。
- 2，学到了拼搏、在21世纪的今天，人们的工作和生活水平都在提高，不会拼搏的人自然会被社会淘汰。

实习结束，我又面对另一个更大的挑战——就业问题、但是，我不惧怕，因为在这个实习过程中，我获得了宝贵的经验，这些经验为我应付以后在工作上碰到的问题打下了一定的基础。

此外，在这次实习中，我做到了细心观察身边人和事物、学习别人的工作方法、留意别人的心情，还学会了遇事要冷静，小事要忍耐，待人要有耐心以及如何为人处世等社会经验。更重要的是记住了一条真理：“态度决定一切”，所以不管是做什么事我们都要端正我们的态度，对任何事情都要做到认真负责。正确的工作态度将会引领我们走正确的道路，让我们在工作中更加顺利。当然，凡事贵在坚持，只有坚持不懈的努力我们才能做好每一件事，让平凡的生活不平凡！