

酒店服务员实践过程 酒店服务员社会实践总结(汇总5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

酒店服务员实践过程篇一

我开始工作，深深的尝到了这份工作的酸甜苦辣，就是为了在实践中磨练自己，在实践中发现自己的不足，在实践中长心。

第一天上班，工头分配任务，大家开始新一天的工作。不知道自己是个什么都不会的新手。好像大家都觉得这是个成熟的东西。我向别人求助。当我拖地板时，我尽力去拖。终于干净了。擦擦额头的汗。我真的觉得很累。不仅仅是拖地，就像擦杯子，清洗餐具。这些工作和我们平时做的不一样。看看这些老兵的作品。虽然我不是很熟悉，但是我觉得很欣慰，让我知道生活中有很多琐碎的事情，但都隐含着自己的规律，需要我们去遵守和感受，我们不应该忽视和懈怠。这样才能收获很多，才能成长更多。

我很高兴地感到，通过社会实践的训练，我变得更加成熟和自信。我们有理由相信，当代青年大学生有实力承担起未来建设国家的重任，追求进步，努力学习，勤于实践，全面成为青年学生的共同愿望和行动！

我们在到达前两天接受了训练。不要认为服务是一项简单的工作。为了让我们熟悉酒店的基本工作流程和菜品，我们开始传菜。虽然传菜部基本都是男生，但是我们已经证明女生也可以。我们开始练习上菜，男洗碗工一手拿一个菜。我们也不例外。我们端着盘子来来回回，有些盘子很重。我们这

样走着。走了一个小时，我们的腿酸痛。酒店也给了我们小高跟鞋。想到我们从未穿过它们，真是一种折磨！我觉得工作很累，很不舒服。我觉得自己坚持不下去了，但最终还是用牙齿熬过来了！

宝贵的经验总比上课埋头课本绞尽脑汁好。这种做法虽然不能代表什么，但能让我们走出象牙塔后感受到危机的压力。经过这段经历，当我们真正面对困难的时候，会发现自己比别人更冷静，更从容。永远不要忽视一切事物的细微之处，因为事情的结果往往在这样一个无关紧要的细节中决定成败。社会实践很辛苦，但收获巨大。实践让我的生活丰富多彩，实践让我们的生活丰富多彩。

这家酒店是涉外四星级商务酒店。每个酒店都有几个岗位，每个岗位的要求都不一样。本酒店的岗位主要包括前台、餐饮、客房、酒吧、百货、娱乐等。，每个帖子都有小帖子。我的主要工作是餐馆服务员。

餐厅是酒店中的重要部门，是客人吃饭的主要场所，也是酒店中经济效益最好、灵活性最大的部门之一。其服务特点是服务员直接向客人提供对面服务，量大、时间长、需求多。为了满足客人的不同需求，必须做出美味的食物来满足客人。工作很辛苦很累，明天会忙到晚上9点以后，但是我学到了很多书本上没有的知识，并且成功的把学到的知识运用到实践中，从而达到了理论和实践的结合。

每天的工作时间不是固定的，我们每周都会被分配轮班，包括早班、中班和夜班。工作的时候，领班会给我们介绍菜品的名称和价格，今天的工作日程，还有今天客人订的房间，哪些房间是哪个服务员服务的，等等。11点站岗，欢迎客人在门口等来的客人，高峰客流是中午12点到2点。四点半以后，我又开始打扫卫生。下午5点到9点是另一个客流高峰。

在服务中，有很多礼貌和gfd应该遵守。餐厅服务员的主要职

责是负责送菜。在服务中，他应该充满活力，热情友好地面对客户，耐心地满足客户的所有要求，为客户的需求而焦虑。只有这样，服务才能传递到客户心中，让客户觉得物有所值，给他们留下好印象。

在这一点上，我一点也不粗心。它使我能够快速准确地完成客户需求等其他服务，并在动作、表情等细节上精益求精，给领班留下了良好的印象，让客户非常满意。

因为我们酒店的假日工作者比较多，社会实践是一笔财富。一份付出，一份收获，一份付出，就会有收获。在社会实践中，你可以学到书本上学不到的知识。让你开阔眼界，了解社会，深入生活，回味无穷。社会实践是一种动力。当祖国需要的时候，我会无条件地把我学到的所有知识奉献给祖国和人民。

只有走出校门，融入社会，才能真正体会到自己知识的匮乏和能力的有限。任何理论知识只有与实践紧密结合，才能充分发挥其价值。在实践中，才能真正知道自己有半个体重。我们需要虚心请教前辈和同行，不断充实自己，壮大自己。

经过这次实践经验，我深深体会到，无论做什么事，都要小心翼翼。学习也应该如此，千万不要走马观花，尤其是一些看似无关紧要的事情，更不要马虎。俗话说，细节决定成败。过程被忽略是必然的，但此时要以学习的态度主动向别人求教，永远不要放过学习的可能，因为哪怕是最微小的工作，都有它自己的价值和意义。

这个假期的社会实践让我明白，大学生的社会实践是引导我们的学生走出学校，走向社会，理解生命的真谛，创造生命的价值。树立正确的人生观和价值观。在职业活动中学习法律知识，提高职业道德和法律意识，锻炼实际履行职业道德和法律规范的能力。正确认识我国目前的就业形势，树立正确的择业观和创业观。

以上是我假期的社会实践，给我的身心带来了深刻的感受，对我以后的生活产生了很大的影响。通过这段社会生活经历，我真的感触很深。老人和孩子、工人和个体户应该受到热情的对待，更重要的是，我们应该牢记“诚实”两个字，真正做一个诚实守信的人。

酒店服务员实践过程篇二

时间□xx

地点：山西路

饭店简介：虹桥饭店虹桥饭店是一座三星级旅游涉外饭店，位于市区主干道——中山北路上，地理位置优越，闹中有静，环境优雅。饭店由17层主楼及裙楼组成，拥有豪华及标准客房181间，设有自助餐厅、风味厅等12个，500个餐位。饭店每日营业时间是全天24小时。

阶段一：熟悉期（7月7日）

由于是第一天，我的工作就是一般的传菜，也叫走菜。起初在领班分配工作的时候我就因为不知道走菜是什么意思而问了半天。第一天，什么都不知道，什么都要多问多动。幸好有个前辈很热心，先带着我熟悉了整个饭店的包间、大厅位置。

阶段小结：像军训时一样，领班说什么就是什么，彻底服从；要认真揣摩领悟主管传授的技术要领，在主管传授技巧的时候千万不要自我表现打断主管的讲话。如果那样就是自寻没趣。

阶段二：7月8日至7月31日

继续熟练第一阶段的各项服务要求。

也许我比较外向，也比较能说。几天时间我和员工之间的陌生感就没了，彼此之间轻松交谈，可以自由发表个人见解，开始掌握各项工作的特点，主动性和灵活性增强。由于人多，我第二天就被分配到包间上菜，基本上是两个人负责一个包间。那种看着别人吃的尽兴，自己只能看着还要忙的团团转的感觉真的很不好。由于是吃龙虾的季节，虹桥饭店还有个龙虾节，顿时香味儿绕梁、余味不绝啊。那种诱惑真的很难克制啊。

还有几天是早班。早班就是要早上5点起床，骑车30分钟到饭店后擦上口红去签到。（虽然不论什么班都需要涂口红——！）早班的主要任务是早上的自助餐。需要你放餐具、加酒精、去厨房端食物、去水果间准备水果……我感到的最大问题是根本不知道该干什么！早班一共就上了那么几天，东西的摆放不是很清楚，只好到处问人到处碰壁到处乱转。

阶段小结：度过工作适应期之后开始慢慢的通过自己的努力把自己的工作态度和乐观的心情在日常生活中表现出来。通过前面两个阶段的练习，已具备解决各项事务的能力，完成每天分配给自己的工作之后就主动帮助别人完成拖地、摆放餐具等工作；开始对部分服务环节进行改进，灵活应对顾客的要求并且与顾客聊天；偶尔被同事骂或者又能给同事“挑刺”，共同分享劳动的快乐。

1、一定不能和领班产生任何语言冲突。踏上社会的感觉真的很奇妙，学校里我们从未不敢发表自己的意见，老师有时候错了我们也都会挑出来。可是在外面，上级永远是对的。这样真的很需要我们适应。

2、了解了在“零点”甚至整个虹桥饭店食品部的运作的基本过程。

3、每个饭店注重的企业文化都不样，而这些知识正是我们从书本中难以得到的。

4、初步的掌握了一些酒店行业方面的知识，拓展了个人的知识面，增强了个人在应对酒店内人际交往方面的能力。这点给我的最大体会是在与人的交流上。有天早班时见到几个外国人，也许是因为语言的隔阂，几乎没有人去为他们服务。这时在戴尔特的口语锻炼就体现出来了，我可以轻易的上前和他们交谈，这也被领班表扬了一番。

5、在工作中因为上级员工的失误而造成的工作中的失误等因而产生的矛盾，千万不要直接冒犯。

6、在工作和生活中充分表达自己的幽默感，这样会让同伴们很自然的接受你。

实践小结：真的是不干不知道，原来当服务员真的很累。而且在社会上，没有人再会平等的对待你，对于初来乍到的新手来说，老手会觉得你碍手碍脚，主管会觉得你什么都不懂很麻烦，而一个人在那打工更是饱受孤独的滋味。我真的发现这一个月对我的促进作用很大，这些在学校都是学不到的。当然，我学习的时间尚短，之后都要一直一直的学习下去才行，我会努力的！

酒店服务员实践过程篇三

暑假，多么漫长的2个月，如果像高中一样在家埋头苦干或者无所事事，那对于现在的我来说，都是没有任何意义的。同样，如果好好利用这个暑假的话，也会过的很充实。有的人选择了去做志愿者，有的人调查起了家乡，而我，结合自身情况，选择了做兼职，于是，我顶着炎炎烈日，在外面开始找工作了，开始，我给自己定位很高，月薪低于都不会去看一眼，很快，我就看到了君豪酒店的招暑假工的通知，很合我意，然后，我酒店服务生的旅途正式开始了。。。

关键词：

一、实践基本情况介绍

其实，对于酒店的一切，我了解的很少很少，一点工作经验都没有，而像我们这样没有任何经验的新手，很容易被前辈欺负，也很容易犯一些低级错误，7月10号我怀着忐忑，焦虑的心情来到了酒店，开始了我全新的工作。我想通过这一次实践，能了解酒店的经营模式以及一些经营策略，甚至也可以多了解一些商业成功人士的经历。也能提高自己的社会交际能力。同时，也能在这次实践中给自己一个很好的定位，不能总是眼高手低，不能好高骛远，要扎扎实实从最基本的做起!总体来说，我总结了几个我这次实践的几个基本目的：

- 1，通过实践锻炼我在任何环境下的忍耐力，坚持毅力!丰富自己的思想，加深自己对社会的认识!
- 2，切身了解社会服务市场的目前状况，为将来自己进入社会做好准备。
- 3，熟悉酒店服务环境，服务模式，为将来全面发展打好基础。
- 4，通过自己亲身体会，以及前辈的现场指导，希望能学到许多学校学不到的宝贵经验。
- 5，酒店实习是对我的一次综合能力的培养和训练。在整个实习过程中充分调动我的主观能动性，深入细致地认真观察、实践，使自己的动手能力得到提高。
- 6，通过和前辈的交流以及接触不同类型的人，增加自己的社会交际能力。
- 7，学习到一定的管理能力，俗话说“知人善用，此乃王道”。

我此次实践的地方是在广州的君豪酒店，酒店整体情况还可以，规模还可以。比较大，大堂的装修也还可以，房间的电器配备很齐全，房间也通风而且还很宽敞，至于卫生方面，

都是不错的，能接触的东西基本上都是消过毒的，服务效率还可以，每个楼层都有专门的人管理，这是我进入这酒店对于他的一点初步印象。在这里工作，我有可以看到厨房管理的机会。厨房的卫生以及其他方面都要求很严格，在空暇的时间，我也有机会见识到大厨的手艺，我们的领班，他对我说：“我知道你是大学生，有很远大的志向，可能不喜欢做这些粗活，你们都是受过高等教育的，也可能看不起做这些事的人吧，但大事总是由小事一步一步积累而成的，“不积小流，无以成江海。不积跬步，无以至千里。”你知道那些师傅和学徒，他们的区别在哪吗？。我说，看不出来。领班说，学徒通过他们自己长期踏实的努力，积累了很多的经验，也能成为像他们师傅一样的人，那时候，他们师傅能做的，相信他们的学徒能做的更好，毕竟“长江后浪推前浪”嘛。所以，小伙子啊，你也要脚踏实地地去干，千万不能好高骛远啊。听君一席话，胜读十年书啊。确实，好高骛远是我们现代大学生的一个通病吧，都想着自己辛辛苦苦读了十多二十年的书，受过高等教育的，怎么能混的比一般人还差呢。这是，我进入这酒店，领班给我上的第一堂思想课。

酒店服务员实践过程篇四

严格意义上来说，这是我第一份正式工作——椰林滩酒店客房部服务员。老实说我真的很讨厌这份工作，开始之所以选择这份工资低、待遇不好、工作量又大的工作，是因为那天脑袋被驴踢了，再加上辅导员所谓的寒假社会实践等诱惑，我终于到了椰林滩，开始了长达一个月的自虐生活。

xx年1月15日，寒假的第一天，我领着我校22名同学带上自己的行李铺盖，大包小包的像搬家似的上了该酒店的车，到了丹州小区，是我们住的地方。接着又乘车到了酒店接受了简单的培训，其实根本就不是培训，只是参观了一下酒店而已，接着被分到了不同的部门，我就非常幸运地被分到了“管家婆”部，经理助理热情的欢迎了我们，不过他所说的那句“不想干就滚”似乎不是对我们说的吧。晚上回到宿舍看着简单

的屋子里放着只有简单的床架，水龙头里的凉水，我们都无语的笑了，还是早点睡觉吧，明天要开始工作呢。

16号开始了正式的工作，第一天上班很不幸，刚好那天身体不舒服又被分到了任务比较繁重的区域，两位带我的师傅脾气也不怎么好，那天赶房（就是用房很急，需要抓紧打扫的意思），我又是撵鸭子上架，被子抖不起来，也不知道房间里该放什么不该放什么，搞得晕头转向，渴的要命又不敢说，中午十分钟的吃饭时间，吃完饭继续工作，真的累得想哭，晚上7点半回到宿舍想给老爸打电话哭一场然后不干了回家，结果还是忍住了，别人都能做，为什么我就不能？而且我还要对这22个同学负责，还是理智一点吧。

每天早上的第一件事就是看手机日历，今天是第几天了？还有多少天就结束了？少一天就兴奋好久，数着工作的天数就像数着升仙的天数似的，还有29天、28天、27天……那个激动的心情啊没法表达了。日子就这样在每天的6：20起床7：30回宿舍中过去，我都还没来得及回头看看呢，过年了。

大年三十了，就在前一晚，我们这些学校里初来乍到的娃儿们一起吃了顿年夜饭，本来想三十晚上再吃的，由于大家工作时间不一致的关系没办法所有的人参加，所以就改到了29晚上，人不是很齐，但我们都很高兴，毕竟都是第一次在外过年，有种相依为命的感觉，唉，都是缘分啊，如果不是一起出来工作，我们怎么能认识呢，又怎么能坐在一起吃年夜饭呢。认识你们真好。老爸老妈为了体恤我，特派我弟来三亚陪我过年，呵呵，真的很高兴他来，不过我这个当姐的太差劲，刚好三十这天休假陪我弟逛街，早上没吃东西，中午吃了一顿超难吃的快餐，接着又去超市买了一大堆乱七八糟的高热量垃圾食品，然后和我弟穿过步行桥坐在三亚河边的石凳上消灭这些东西，看着来来往往办年货的人群，吃着吃着突然说：“你说这大过年的，咱们怎么坐在路边吃零食啊？”当时觉得挺对不起他的，这大过年的，我却让他和我一起流落街头。太失败了，以后再也不要这样了。晚上没

有饭店开门，大家都在家吃年夜饭呢，我又在超市买了一大堆零食回来跟我弟吃，还吃了很多辣的，作孽啊，明知自己不能吃的，结果晚上牙龈全肿了，痛得要命，又是吃健胃消食片，又是喝盐水消毒的，三十晚上差点没把我折腾死。老妈给我打了电话，姐很争气，打死都不说想家，可是姐的眼泪很不争气，在电话这头哭得稀里哗啦的，老妈是又心疼又气愤我，老爸就一直骂我没出息，完了还不停地安慰我，我也不想啊，可我有什么办法，人家第一次不回家过年，想家嘛，就是很想家啊，以后再也不要在外过年了。

年初一正常上班，以后又是日复一日的数着逐渐减少的阿拉伯数字，牙肿了不能吃太多东西，我们客房部的男生真的都很好啊，一起工作时还是挺照顾我们的，什么活都抢着干，倒是有些女生很刁难人，快过年的时候，托某人的福，有个男生给我们这些学生买了很多水果，说是我们在外过年不容易，呵呵，其实是因为某人啦。这个男生现在又回去上学了，不打工了，真是挺好的，多学一点知识对以后找工作还是好的，最起码不用当服务员了吧。休假回来后，师傅开始让我洗卫生间了，她说：“你应该学着做，不然等你工作结束后还不会就不好了，再说我洗厕所手很容易粗糙。”奇怪，难道我的手就是铁做的？好吧，你说怎样就怎样。又不会死人，开始洗厕所了，我们用的那些活化水腐蚀性很强，我开始不知道嘛，也没带手套，一天下来，手脱皮还裂开了一道口子，弄得难看死了，蒙蒙说我脸上很明显地写着：来欺负我吧。看来真的是这样。第二天我就带手套了，连续洗了几天的厕所后，同学突然对我说，奇怪最近你的皮肤怎么变得这么好？我愣了一下说，我天天洗厕所啊，你要不要试试？她吓得连连摇头，也许一物降一物吧。命不好，没办法。

工作快要结束了，突然很欠揍地不舍得离开了，工作是很累，不过跟一些员工的关系还是挺好的，毕竟在这待了一个月了，记得有一次，我跟一个老服务员一起打扫房间，卫生间里有一盏灯坏了，我说是不是该上报维修部啊？她竟然说我没看见，你看见了吗？我立马反应过来摇摇头说，我眼神不好，

没看见。嘿嘿，我们还真是一个比一个坏。椰林滩的环境还真是挺美的，有机会来住住哈。2月14号我们最后一天的工作，刚好也是情人节，晚上下班回来后有人约我出去吃饭，不过一点都没兴趣。第二天我们终于可以卷铺盖滚回学校了，心情很好。我好像又该说对不起了，这一个月来一直打电话骚扰你，其实不是想让你接的，只是想打而已，一旦开始就没办法停下来了，很抱歉让你这一个月都不得清静，开学了，你应该顺利回校了吧，期待不经意在路上遇到你，不用跟我打招呼，就这样走过去就很好。

工作结束后，我跟我弟还有蒙蒙去爬了五指山，一路上风景美极了，这座挺有名气的原始森林彻底把姐给整死了，蚊子又大又狡猾，爬山的时候还好，虽然很累，但手脚并用还是能爬上去的，下山的时候就很难了，坡很陡，真的很想直接滚下去，马不停蹄的滚。姐没戴眼睛，在歪了几次脚，摔了几个跟头后安全到了山脚，自此，我是打心眼里佩服那些特地从祖国大陆跑来只为爬五指山的游客们。不过也对得起原始森林这个称号了。

不管怎样，这一个月非人般生活我们都熬过来了，我们琼州学院的学生还是很棒的，在工作的期间，我们曾因酒店的不公平待遇跟领导争吵过，还惊动了老师，老师没有不管我们，我很感动，我们也争取到了自己该得到的。可我却就觉得原来我还不是做领导的料，本来不是很大的问题被我们严重化了，同学哭着跟我说酒店怎样欺骗我们，而我也在不是很了解事情的情况下给老师打了电话，结果演变成了酒店跟学校的合作关系上面来，或许没有，但人事部经理是这样说我们只顾及个人利益没有考虑到学校的声誉，其实我们只是在争取自己该得的而已，不能说不顾学校，我们自认为没做错什么。不过我们还是有不对的地方，特别是我自己，做事太冲动了，就觉得我的这些同学都委屈的哭了，事情肯定很严重，缺乏冷静的思考和判断力。当班长像我这样子怎么行，以后要改改这些坏毛病了。还是很谢谢那位经理，虽然骂我了，但这个教训还是值得。很多人问我工作后的感触，其实

我也说不上来，社会好不好，谁进谁知道，每个人对这个好坏程度的理解都不一样。我觉得比我想象的遭，人际关系，利益关系，勾心斗角到处都存在，我觉得我受不了。可我弟却说这比他想象的好多了，他想象的社会关系还不如我们所经历的，他说我太理想化，把什么都想得再好，会很失望的。是吧，也许这个也该改改了。不管怎样还是学到了很多，这一个月没白费，也终于体会到了那句“上班的心情比上坟还沉重”的意境。真的觉得，毕业后找到自己喜欢的工作真的很重要，其实找工作跟找老公是一样的，不能随随便便凑合着过，也不能换来换去，更不能一时起兴趣也不能只图新鲜有趣。问问自己真正喜欢的是什么？找一个能为之付出一辈子时间去努力的事情来做才会觉得有意义，可以有时候茫然，但不要盲目，当然不是每个人都能找到这样的一件事，但选择权还是在我们自己手中啊。工作很不容易，做自己喜欢的工作更不容易，钱，很重要，但也不是工作的全部。做点自己觉得有意义的事吧。

新的一学期，又要忙起来了。

酒店服务员实践过程篇五

廊坊国际饭店拥有设备一流、设施顶级的现代化、智能化商务客房，并设有大、中、小型多功能、宴会厅和极具特色的中、西式餐厅、日式料理餐厅。饭店的休闲、会议、商务、娱乐、康乐、大型车场等设施齐全、功能卓越。

主体：在工作中，虽然我只是客房服务员的角色，但我的工作也绝不仅仅是打扫卫生那么简单，其中也有一系列的复杂程序。在这儿的的工作中，我发现要能自如的做好一项工作，就必须正视好自己的工作态度，以一种乐观的心态去面对着每一天的工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用积极的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。我们更要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要保持好的心态面对每一天。因为

快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫。

我在工作中也有过失误，是客人、师傅们给了我一次又一次的鼓励，使我对工作更有热情。米尔兰德先生曾说过：年轻人天生就需要鼓励。是的，正是这一个个的鼓励使我在工作中勇敢的闯过难关，不断进步。

整天在酒店里辛辛苦苦的工作，天天都面对着同样的事物，做着同样的事情，真的感觉到好无聊，好辛苦。在那时我才真真正正的明白，原来父母在家里挣钱真的很不容易。

在这次实践中最让我有感触的就是在人际交往方面。大家都知道社会上的人际交往是非常复杂的。我想大家都很难说的清楚，只有经历了才能了解，[课~件]才能有深刻的体会。

酒店就像是一个大染缸什么样的人都有，大家为了工作走到了一起，每个人都有自己的思想和个性，要想和他们搞好关系好就需要许多的技巧。在交往中如果我们不能够去改变什么东西，那么我们就要采用各种方法去适应它。这次实践让我掌握到了许多的东西，但最重的就是在待人处事，如何处理好人关系方面有了很大的进步。同时在这次实践中也让我深深的体会到，在实践的过程中，我们应勤于动手，不断琢磨，不断学习，不断积累，不懂的地方要多问，请教师傅，多和同事们沟通，共同协作。

在一个酒店里面有许多管理员，他们就如同我们学校里面的领导和班上的班干部。要想成为一名好的管理员就要有一套属于自己的好的管理方案。以最好的管理方法去管理好自己的每一位员工。但在管理的方法上我们要因人而异，面对不同的员工要有不同的管理方案，这样你的员工才会服从你。

在家里的时候我们有自己父母的照顾、关心、呵护，生活过的无忧无虑。但是只有我们走进了社会，参加工作的时候，不管我们遇到了什么样的困难、挫折，都要靠我们自己独自

一个人去解决，去承担。在这一个月的实践中也让我懂得了自强自立。凡事都要靠自己，现在就算父母不在我的身边我也能够自己独立。

在这一个月的实践中我中途差点就放弃了，但是我还是撑了过来，我战胜了自己，我也能自强自立。一次宝贵的经历胜过我们在课堂里埋头于课本里绞尽脑汁，当我们还躲藏在家长老师的庇护之下对未来感到渺茫的时候，倒不如鼓起勇气勇敢的踏出一步，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，还有慌乱整理错误的时间，千万不要忽视每一件细微之处，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。实践让我们的生活变得多姿，实践让我们的人生变得多彩。

社会实践是一笔财富。一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。在社会实践中可以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，无限回味。更何况参加社会实践活动的过程、阅历本身就是一笔宝贵的财富。

社会实践是一种动力。看到在土地上耕种的农民，在工地上挥汗的工人，在边防上守卫的战士，我明白了书桌的分量，一种强烈的责任感油然而生，是人民哺育了我，是国家培养了我，给了我知识和一切。作为一名大学生，在祖国需要的时候，我会无条件地把所学的知识的一切奉献给祖国和人民。

社会实践是体味人生的“百味筒。”让我深刻体味了一下生活的酸甜苦辣咸，为以后出了社会后将所面对的现实作好了心理准备，是自己到时候不在迷茫、不在彷徨。

社会实践是验证实力的“试金石”。走出校门融入社会的大舞台，我们才真正体验到自身知识的欠缺，能力的有限。任

何理论知识只有与实践密切结合，才能真正发挥它的价值。行不行，实践中看！在实践中我们才能真正的知道自己有几斤几两，不要以为自己是大学生就很了不起，我们需要学习的东西还多着呢。我们需要虚心的向前辈向同行请教，不断的充实自己壮大自己。

情，对任务的投入态度，都决定了我们在前辈眼中的被信任程度，实习过程难免有忽略的时候，但这时的我们应该抱有学习的态度主动求教于他人，不放过任何一次学习的可能，因为再细微的工作都存在着它自身的价值和意义。

总结：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，真正的目的是要我们改变思想观念，学会学习，这样才能不断的进步，不被社会淘汰，才能为建设祖国、奉献社会作出更大的贡献。通过此次社会实践我深有以下体会：在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。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，更事半功倍。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。[课~件]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。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。

致谢：

首先感谢公司给我一个锻炼的机会，还要感谢同事们对我的帮助与鼓励。在今后的日子里我会更加努力的。