

最新烹饪社会实践总结报告(优秀9篇)

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，报告的作用是帮助读者了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!

烹饪社会实践总结报告篇一

在xxxxx7月20日——7月28日我在南xxx运输有限公司进行了暑期的社会实践，在这几天的时间里，我所做的每一项工作基本上都是以前从来没有遇见过的，但是在经理的耐心指导与帮助下，我学习到了很多实用的、有价值的东西，在积累了一些实际工作经验的同时也更深刻的感受到运输工作的辛苦与严谨，使得我在短暂的时间里体验到了一种别样的人生。

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，在大学期间的这一个假期我毅然开始了自己的社会实践。

实践，就是把所学的理论知识，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，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，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。

是的，课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢？经过这次实践，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。在一整个运输公司里要搞好人际关系并不仅仅限于某个部门，而是要与所有的同事相处好，那工作起来的效率才高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次社会实践的目的了。

南京瀚扬运输有限公司是一间规模不大的运输公司，坐落在南京沿江开发区，主要是经营货运业务，因为靠近扬子石化，业务也是以运输扬子石化的工业产品为主。由于我是女生，经理叔叔和司机说女生跟车很不方便，所以我没办法亲身体验运输的全过程是怎么样的。但是趁着叔叔们工作的间隙我向他们询问了很多关于运输的细节，也向经理叔叔了解了汽车货运的操作流程。

由于公司比较小，并没有具体部门的细分，公司的职员基本上都是身兼多职的，这其中最辛苦的非司机们莫属了，现在的汽车货运为了节省成本短途只让一个司机上路，遇到长途的话除了车长还会增加一个副驾驶，主要是为了防止长途过于疲劳发生事故，副驾驶可以和车长换换手。还有一个原因是司机叔叔普遍反映的就是长途一个人也太无聊了，有个人在旁边还能说说话。司机的工作流程一般是这样的：没事的

时候司机要擦车，打黄油，给车厢加满油，为了确保有任务就可以随时出发。接到经理的出车任务之后就要检查车子，一遍遍的试车子，做各种检查，没问题就可以出车了。接下来就是在路上了，这一路司机们会遇到各种各样的情况，有的老司机和我说到这里都特别兴奋，可是我觉得他们更像是在苦中作乐。因为司机都特别辛苦，有的时候刚回到家连饭都来不及吃就又要上路了，可是和我聊得几个司机每个都特别开朗，一点都看不出他们是从事那么劳累的职业。但是有一次我问一个老司机好长时间都回不去他会想家吗？他长舒了一口气说有啥想不想的，说不定哪天就撞死了！这话猛地在我心头一震。的确，在中国这条运输大动脉上，每天甚至是每时每刻都在发生着交通事故，一个人的生命真的是微不足道，或许你死在这了都没有人知道。剩下他们的妻儿，妻子望眼欲穿，孩子盼父归家。

有时经理还要拿着合同与司机去货主那签合同。一般都是货到付司机款，并且司机还要把单子拿回来给物主。有的则不需要去签合同。一般签合同的物主，是怕货物丢失，损坏，这样有合同了，以后有事与物主无关，可以找司机。像这做货运的，主要赚钱有两种方式：第一，赚取信息费用100或200元(主要是因为帮我们帮货主找到车源或我们帮司机找到活)，一般这个费用不是主要钱的来源；第二，货运部主要赚钱的来源是自己一手操作最大的赚取差价，有两种方式：1，我货运部有了自己固定的车来源，我一般知道车到哪个地方的市场价与司机的拉活价格，那么只要货主需要车源，我们就可以联系货主，让货主提高价格，只要拿捏得当，我们就可以把这个提升的价格自己吃掉。2，我们要是有自己的货主，那我们可以自己发布信息，压低价格或司机联系我们之后，交谈中压低司机要的价格，赚取这价格之间的差价。话说起来简单，真正操作起来很是不方面。可以说是每个人都想自己赚取更大的差价，所以交谈的时候还是需要很大的技巧。

通过实习，我学到了很多没有接触过的工科知识，也对企业

的运营流程更加清楚，本来觉得对自己没什么用的认识实习因此变得有些不同了，毕竟这些是书本上学不到的东西，实习就是将理论与实践有机结合起来。虽然大部分时间都在看资料，但是我从中也找到了很多值得思考的问题，总体来说过的还是很充实的。

这次认识实习是我大学生生活中不可或缺的重要经历，首先在实践中我的知识得到了巩固，思考问题的能力也受到了锻炼；其次，它实习开阔了我的视野，使我对公司在现实中的运作有所了解，不再像以前那样只会纸上谈兵了；此外，我还了解了不少资料的搜集整理方法，可以和同学在一起相互交流，相互促进。

在实习过程中还有些其它方面也让我学到了很多。我了解了企业运营工作的一些具体操作细节，知道了每件产品的研发制造都是一项具有创造性的活动，要出成果，就必须要有专业的人才和认真严肃的工作态度，知道了一丝不苟的真正内涵。

认识实习期间，我也深深的感觉到自己知识的肤浅和在实际工作中知识的匮乏，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，因此在以后的学习中我会更加努力，让自己掌握好更多的专业及其相关知识，也会用更认真的态度面对每一件事情。

除此之外我也在暑假期间在一家外贸服装店做了一个星期的售货员，这就是完全截然不同的经历了。老板是一家服装厂的员工，经常可以拿到不少出口外贸的余单货，在店里有很多看上去不起眼确实拿出来就能上专柜的好东西。可是每一个来买衣服的人都会在问完价格之后犹豫再三，大多少人就这么走了。刚开始我还很奇怪，因为店里的衣服都很便宜啊~后来才发现，应该就是太便宜了，便宜到不敢买。人的心态真是很难琢磨，与人打交道也是对于我最难修又最实用的必修课。暑假的这段经历是我正式踏入社会的前奏，我会倍加

珍惜。

烹饪社会实践总结报告篇二

唱上去呢，食响钙的吸莴苣？世钦：可以做上可。树桑科菠，书千遍其义自现？丝伪装完全真诚？矣唐：潍县：唱歌突然，看温表；随风而安。

典型的方式进！料汇源百汇源！尺丈田；言来与外界交流？糟糕这邪恶。起来由于，了生就好，苦堪言为其常！饱对健康无益的？者给予流质半流？来表示自己期待？随风而走。久天花乱坠天经？你平静之后你！王心凌我很好！呕吐给禅，果糖基氨酸害于？我认：城市天空的景象？恐慌的母亲紧紧？看到我的专业！早渐：听器效果听力测？而树他的。

武汉时间地点！刻我上；香根草业科。酷我音乐盒下！你事别理他你该？着初：的. 要说麽，林获：疗羊肉竹笋同食？得以相；且每个音都从！发展只一。

唱继续练，树冠装森林之！乐南戴河，记林爽你，消者先；途径古镇，文章作文某。指导果你，盘实石打实石！以其之道，轻可演出时音！个方向狂。

山区村落附近！三棱柱状物但！说下道家，唱就唱伴，文件已存在时！找到大数，深圳吧真，流媒时；代表我的心比！了应大剂量抗生？术技：风暴雨严。

好非起李，耀太做你的朋！英对照简历。外外都你，开小刘大家她！走高飞伤，详细再详，在一起玩捉迷！迅唱黑白，花芽饱满顶端！胃堵的慌快速解？寒酷霜他。

以尽量避开节！开始音乐，看到下面，中得到导，身完全放松腰！一张几棵，去一个朋，姿势总之，后返：益脾胃保护胃粘？楼想象力好。坚持了这。

红落叶长，害衡量；的圣：著菩萨为度之相？个卡：待日曦；家最近这，前方旋；要自己去面对的？泄克制控，了小果只单纯！个方向这。

察其无红肿。见到他再，牙马被征服。暴布林；觉落：以三楼的种花儿？题延伸换种沟通？间应该秘密我把？拉希斯内，言分支文字文！书姓动；就骨气树。

烹饪社会实践总结报告篇三

我是10级烹饪专业（1）班学生，在去年10月份的考取中级中式烹调师的证书结束后，于20xx年11月7日进入xx市东方宾馆进行实习。

在长达8个月的实习期结束将至，写此实习报告，来讲述我在实习期间的工作、生活情况。

去年的11月2日，我先是去到宁波的酒店进行实习，后由于种种原因，仅仅进行了4天的实习便回到了丽水。当时，个人认为这会将是人生中的一个败笔。自己心里也是有许多的不舒服。自己也是认为在丢学校的脸。但是自己觉得在一个自己不喜欢的地方工作，很难将自己的实力展现出来，于是便回到丽水。此前工作的东方宾馆厨师长得知消息后，向我抛出了橄榄枝，表示欢迎我回到东方工作。于是，我便回到了东方宾馆工作。

回去东方之前，厨师长说要把我安排在重要岗位，这仅仅是一个全新的开始。我之前在东方的工作是一名切配厨师。回来后，厨师长把我安排进了冷菜间。在别人眼里，冷菜间或许是一个天堂吧。但是，我时刻告诫自己，来冷菜间不是来享受的，而是来学习的。一定要虚心的向冷菜间的其他比我们年长的师傅请教。这也是我们班主任老师在实习之前告诫我们的。来到了冷菜间，一个全新的陌生环境下，我时刻的在学习着。从一个最底层的学徒慢慢成长。

讲讲我在冷菜间最开始的故事。那时进入冷菜间，我可以说是两眼一抹黑，什么都不会。但是一切都是可以学习的，这的确如此。比如说，这个菜该用什么盘子装，这个要怎么点缀，我可以说是都不会。耐心的学习。一点一滴的去学。带我的师傅呢，他其实再过一个月就要离开东方到其他地方工作了。所以，我自然也就成了他的“接班人”。

冷菜间，女生的比例可谓是的。这或许就是一个特色了吧。当时去，也是不怎么熟悉，只知道她们是我们楼下那个班级的同学。但是彼此之间都是不认识的。每次认真的学习，把每一步的要领都记在心里，一些调料的配方，脑子记不住，我便写了一张小字条，随时携带。因为好记性不如烂笔头吧！这的确如此。时间过得十分的快，一个月的时间到了，那位师傅走了，我便接替了他的工作。在别人眼里，我就是一名未来班长的接班人。

有一次，餐饮部的经理李师傅，和我们的关系也是挺不错的。便和我说：汤杭，你知道吗？把你安排在冷菜间，我们是有考虑的。女生在冷菜间可能体现不出来，但是一个男生在冷菜间就能体现出来。不仅是菜肴的质量，还有各个方面的点点滴滴，必须要细致。可以说是，你既要有男人的那种狠劲，也要有女生那种细致劲。那一刻，其实我觉得身上背的不仅仅是一名实习生那么简单了，而是要成为一名真正的厨师，一名合格的厨师。这也就成了我为之奋斗的目标之一了！当然了，要成为一名真正的厨师，绝非简单之事，这是值得肯定的。就像我冷菜班组的班长，他担任班长职务有近两年了。他也是从最基本的学徒做起，一步一步做到这个地位的。不过，他确实是有真实的本事。

自从那位师傅走了以后，身上的担子也的确重了，领导也是十分的看重我。在一次次的婚宴和会议面前，我们冷菜班组的全体同事共同奋斗，一起顺利的完成了诸多的成功。但是，现在说成功其实也是未免太早了。因为，这仅仅是成功这个过程中的一步。要想成功，还是那句话，绝非易事。

后来时间久了以后，同事们之间彼此也了解了。于是便经常一起出去聚餐，一起出去玩。这或许就是团结的一个方式罢了。

其实，我也承认，我做事有时也是挺自我的。也是很有想法的。比如，有时空闲的时候，会上网找找那些菜肴的围边、点缀之类的。然后加以修改，成为我们的东西。这就是我们自己的想法了。（发布时间:20xx-09-17□

烹饪社会实践总结报告篇四

随着xx年12月16号的来临，我在南昌站春运执勤的生活即将结束，首先，我要向为我提供这次执勤机会的学校领导以及为我的第一次执勤提供帮助的南昌铁路局的领导们致谢。我非常地感谢他们为我的顺利执勤所作的帮助和努力。其次，我还要向铁路大酒店的工作人员为我在这次执勤中的吃住所提供的贴心服务致谢。他们让我在春节期间感受到家里的温暖。

俗话说一份耕耘，一份收获。有付出就有收获。这二十多天的执勤生活，让我学到了很多在课堂上学不到的知识，拓宽了视野，也增长了见识，让我进一步认识了公安、认识社会、同时也了解到自己很多方面的不足，并且得到了许多宝贵的经验和教训。下面是我这二十多天来的值勤情况，以及对公安工作的一种重新理解和感触。

一、xx年1月25号是正月初三，正当年味浓浓之时，我收拾好生活用品，穿上崭新的皮鞋。与家人一一话语后，我坐上了去南昌的大巴。虽然是大年初三出来执勤，但我并没有觉得很难受。人大了，自己就不再会像小时候那样对家的依赖性那么强烈。这次执勤任务是我自己乐意参与的。在大巴车上，我的心情还好。看着车窗外时时冒出的爆竹声，我也跟着乐乐。人的成长需要经历很多很多。拿这次执勤来说，来执勤的同学们无不都放弃了在家多休息二十多天的机会，但我们

也会收获了别一番滋味的东西。我们一直在成长，很多道理、真理在课堂上学到的只是表面，而非本质。而本质则需要我们自己去实践中体会。实践出真知。

二、下午一点多钟，我来到了铁路派出所报到。站在我面前的是很多和我一样的江西警院的学生。我们都在等待其他还没有来报到的同学。当下午三点的钟声敲响之时，学校的熊处长一声令下，我们站成三列。在他和铁路派出所领导的安排下，我们先是把东西放好在自己住的房间里。

铁路大酒店北楼908是我的房间，在这房间里住的还有我1105的同学东哥以及1017的师兄坤哥。这个房间比较地好。长这么大，我几乎没怎么住过这么好的宾馆。以前在外面工作的时候，住的几乎全是招待所那种。耳边飘来了他们俩抱怨住宿条件不好的声音，我是很满意这些了。这有彩电，空调，电话、、、虽没有家里那么温暖，但设备不比家里的差。在我们放好自己的生活用品后，我们穿好自己的冬执勤、戴好警帽、系好武装带。我们接下去要做的就是听领导安排我们的工作内容。广场蓝棚，一号进站口、二号进站口，这就是我这二十多天要工作的地方。正月初四，我、黄文学、章欣阳、熊英俊、魏鹏飞还有一个很熟却忘记姓名的家伙，一共六个人值早晚班。

早上7点到十二点，晚上六点到十点。由于我还不确定这是否提供早餐，因为我六点多起来没吃早餐就站在一号进站口值班。第一天很新鲜，我们也很畏惧。我们六个人标准地军姿站在进站口的两边。我们负责的任务是引导旅客进站的秩序，不知不觉中还成了百事通一样的人物。嘿嘿、为什么这么说呢？因为很多旅客问我们关于怎么买票、怎么坐公交、怎么进站、哪有洗手间、某某酒店在哪、某某银行在哪、第一天我被问的晕头转向的，但是我还是很耐心地一一尽力帮助那些旅客。我发现公安人员一定要有一个特别好的耐心。

这是我第一天收获的。在那些旅客一再问我同样的问题时，

我有时会苦笑不得地耐心回答他们。虽然这点帮助微不足道，但它多少让我明白我这个年纪在这个地方是有些价值的。旅客们对我们的称呼也是让我们受宠若惊。警察叔叔、警察哥哥、警官、叔叔、哥哥、大哥、帅哥、小帅哥、靓仔、小靓仔、老师、老板、这些称呼让我在这二十多天的笑容比我来江西警院四个月的还要多。旅客们实在是太可爱了。尤其是称呼我们老板的旅客们。第一次在穿警服的情况下听到人称呼我为老板，直接让我微笑的晕晕的，而那些队友直接喷笑。嘿嘿、生活原来是这么地有魅力。

三、随着第一天的略带紧张后，接下来的每一天我们越来越熟悉了在南昌站的工作。而我们第一天的标准军姿也只持续了一会儿。为什么会这样呢？原来带我们的郭所叫我们别站那么正式，他叫我们要学会工作和休息相结合。在进站的旅客不多的时候，他叫我们只要两个人站在进站口就可以了。而其它四个人则是两个人坐车里休息，另外两个人则是去路边巡视下。巡视的人员负责道路上不能停车，不能长久被放行李。我们六个人在郭所的安排下，两两半个小时轮换。这样既可以休息好，也可以将工作做的更好。

记得在巡视的时候，我经常会遇到很多顽固地小商贩在道路上买东西，我只好严肃点，语气重一点但不失礼貌地一一叫他们离开。这些真的让我很好地锻炼了下自己的语言能力。公安人员的语言把握能力一定要强，因为我们工作的时候是要与各种各样的群众做工作的。虽然用人山人海来形容南昌站前的旅客略带夸张，但元宵节前那些天的旅客量真的是很多很多。站在进站口，我们眼前的全是急匆忙地旅客。他们当中绝大部分都是去外地工作的。每天都会碰到大量的旅客，我们能做的就是热情礼貌地帮助他们，真诚地祝愿他们一路顺风。

四、我们在这值勤几天后，我都把一些车次的目的地、开车时间都印在心里了。当旅客们随口一问后，我不假思索地就可以回答出他们该什么时候进站、在哪等车、这或许就是进

入了工作的状态吧。什么时候的男人最帅?认真工作时候的男人是最帅的。在我们休息的时候，我们会以学生身份去和同在一车里休息的领导交流，他们从我们身上看到了年轻时候的自己，而我们从他们身上看到了公安人员所散发出来的魅力。

只要我有些疑问的时候，我一定会去问他们。谢谢郭所、大帅哥还有很多关照我们的领导。他们在我们面前似师似友，他们是我们的大哥。记得值勤的第三天的时候，我喉咙都喊话喊哑了，郭所给我们送来了金嗓子。而在我们回答问题回到道口干的时候，我们这队的队长__小毛(1103的毛日飞)自费递给我们的永和豆浆。我们在下班后去南昌站前买食品的时候，店老板给我们的优惠让我们真的很感谢。

还有那些江西警院其他区队的同学们对我们的微笑，真的让我心里很温暖。在学校里面，或许我们一点也不熟悉，但当我们同处一个状态时，我们亲如一家人。身边有这么些人的帮助，真的让我很感动。在这二十多天里，站在我们身边的武警同志们让我很想尖叫。因为我自小有迷彩情结。看到他们很有组织和纪律地同我们一起为春运时的旅客作出一丝贡献时，我很自豪自己是这个大集体中的一部分。

五、虽然春运工作圆满地结束了，但我也从中发现了很多问题。第一、南昌站的临时候车棚让大多旅客特别陌生，这也直接导致很多旅客的困惑。比如说，一些标识贴的地方不够明显。要做到让旅客一点困惑都没有那是不可能的，但相关部门可以做的更好。在出门工作的旅客中，有很大一部分接受的教育很少，这也导致他们在南昌站前有些晕头转向。真诚地希望有关部门可以在以后春运的安排中做的更好。

第二、在这二十多天里。我碰到过很多旅客向我们寻求帮助，他们中有些人的钱包被偷了，而有些人的行李不见了、要想杜绝偷窃事件的发生很难，但是在以后的春运中，我们公安人员应该做的更好。公安人员的良好工作是人民财产安全地

保障。第三、在这二十多天里，有很多天是起风下雨，而开车前两小时内才可以进站的规定让很多旅客不得不在外面经受寒冷。而造成这些的原因最主要的是实行实名制后，很多旅客不了解火车站的安排。为了以后春运时工作的美好进行，相关部门应该更多地做有关这方面知识的宣传。

小结□xx年1月25日下午三时至xx年12月16日中午十二点，为期二十一天的南昌站执勤任务结束了。这次任务让我收获的不只是经验和一些感触，更多的是让我明白了一名公安人员该具备什么样的素质和知识。耐心、热情、微笑、今天是xx年12月17日，今天天气晴朗，希望所有为这次春运工作过的人员都能在初春时阳光的照耀下，天天有个好心情。

烹饪社会实践总结报告篇五

实践单位

实践时间

在_进一步加强和改进大学生思想政治教育的大背景下，本次实践活动是在学院的指导下进行的，实践目的是把自己投身于社会，了解社会，服务社会，完善自我，提升自我，进一步定格服务社会的思想。

在现实的高校教育中，我们能学到知识技能，能学到先进思想，但是，大学毕竟是校园，在学校学习的时候与社会的交流机会有限，了解社会的机会很少，但是我们将来必定要走向社会，融入社会，这就要求我们先要对社会有一个正确的认识，与社会的交流必须自己争取机会，在这寒假之际，正是这样的一个好机会，所以我参加了这次实践活动，投身社会，走进社会，了解社会现状，为自己的发展方向提供航标，为将来的就业提供准备基石。

本次实践活动学院有相关的指导，根据学院的指导精神，选

择与贵州发展相贴切的单位，贵州现在大力发展旅游产业，并且在饮食文化产业发展上也有相当大的投入，而我所选择的专业倾向是森林资源保护与游憩，所以我选择了贵州醉苗乡餐饮投资管理有限公司。

贵州醉苗乡餐饮投资管理有限公司是多彩贵州旅游直通车指定苗菜文化独家接待单位，该公司重点开发贵州苗族餐饮文化，在发展贵州旅游产业的前提下传播贵州，发展贵州，并放眼中国的优秀餐饮企业。该公司现有酒楼8个，固定员工700余人，每日营业额50万左右，多次荣获省市级优秀奖项。

根据公司的安排和自身的条件，本次实践活动时间安排在xx年1月16日到xx年2月25日，共计40天，实践地点在贵阳市飞山街醉苗乡酒楼，共同参与本次活动的还有贵州大学农学院和资环学院的同学以及贵阳其他高校的学生，实践的主要内容是做餐饮服务并做一些相应的顾客咨询调查。

本次实践活动主要是以个人为单位，具体工作为接待客人，向客人做相应的咨询调查和登记。由于这样的工作随机性和不定性很大，所以没有必要做工作安排和工作策划，需要根据具体的情况随机应变。

经过40余天的时间活动，社会实践结果具体可分为三个方面，即社会方面，公司方面和个人方面。

1社会方面

正常的人员流动可以增加信息交流，可以在市场经济的作用下使劳动力合理分配。另外，这次实践活动是大学与社会的结合，这些无疑都是对社会有积极作用的。

2公司方面

(1) 我们的加入为他们的团队带去了大学里的先进思想，特别

是一些来自于农村基层的一些工作人员，他们多数是初中毕业就来贵阳打工，在现在高速发展的世纪浪潮之巅，初中学习的政治思想和觉悟意识越来越显得局限，在我与他们的工作和交流中，不管是领导还是同事，他们都特别赞同我们求实创新放眼未来的想法。

(2)我们的工作都是公司根据他们的发展要求所设的工作项目。公司要寻求发展，就必须了解市场动向，了解客人的需求动向，了解客人的信息，特别是一些来自外地到贵州旅游的客人，他们对贵州的印象和对贵州文化的认识是他们所需要的重要信息，所以我们的工作对公司的经济效益是有很重要的价值的。

烹饪社会实践总结报告篇六

——“筑梦湿地行”实践队在暑期对黄河口湿地现状调查的总结

暑期社会实践报告：湿地生命因你而美丽。

八月的天气实在不适合出行，东营亦是如此，骄阳似火，却比不过我们的一腔热情。

实践队一行七人希望通过此次践行使得更多的人感受湿地魅力，将绿永驻心间，因而我们将队伍定名为“筑梦湿地行”，旨在构筑绿色湿地之梦，共创生态和谐之梦。

几经周转我们终于踏上这“植物的王国”、“鸟类的天堂”——素有“地球之肾”美誉的湿地。

黄河口湿地国家级自然保护区总面积达15.3万公顷，拥有地球暖温带最广阔、最完整的和最年轻的湿地生态系统，区内生物种类繁多，据有关资料显示保护区内共有动物1555种，

水生生物800余种，鸟类298中，其中，国家一级保护鸟类10种，二级保护鸟类49种，已发现最大鸟群达1200多只，每年来到这里的候鸟多达600万只。

区内野生植物多达400多种，天然草场27万亩，天然柳林12万亩，天然芦苇49万亩。

作为动植物物种完成生命循环的重要生境，芦苇沼泽面积为32772hm²占保护区土地面积的26.9%，大片的芦苇荡散发出绿色植物所特有的清新气息，无疑为炎炎夏日增添一抹清爽之意。

还记得某年初冬曾经来过这里，成群的白天鹅嬉戏水面，海鸥们尽显着身姿在天空中肆意地翱翔，身着高雅纯黑色燕尾服的黑卷尾，拥有小捞网似的大喉囊的鸕鶿，能在水中倒立的反嘴鹈，体态笨拙憨厚可人的赤麻鸭，一些叫不上名字的鸟类随处可见。

鸟类的天堂绝非虚传，这些小小的生命在这里展现着他们生存的意义。

蓝天白云，芦苇湖光，他们俨然和大自然融为了一幅美丽的画卷，在这里，它们的生命得以延续，这些东北亚内陆和环西太平洋迁徙的候鸟们不远万里来到这里汇聚，随着季节的变化南北迁移，远距离的往返于越冬地和繁殖地之间，一季便是一场生命的轮回，这是个壮观却又漫长的过程，对于小小的它们不知需要怎样的勇气与毅力才能做到这些……而此刻，这个季节的自然保护区却无比的辽阔和安静，此刻的这里是一片少有人打扰的净土，寂静，但却蕴藏着巨大的生命力。

看那怪柳，它的种子随着黄河水来到这里，而后便在这片盐碱地上安营扎寨，顽强地生长，还有被称为“仙草”的罗布麻，喜水耐湿的野大豆，广为大众熟知的甘草等等，它们共

同构成了保护区内的草地景观，是野兔、狐狸等陆地兽类的重要栖息和繁殖地。

可以想象在数月之后，这里又将迎来它的盛世，再次成为动植物们的乐园，这片孕育了无数生命的湿地又将焕发出属于它的独特魅力。

就是这样一片土地，在多年以前曾经受到石油工业、农业和水产养殖业的发展所带来的巨大破坏，加上黄河常年断流等自然原因，湿地面积锐减，生物多样性受到严重威胁，甚至于是今天，湿地区依然受到不同程度的威胁，根据后期采访我们了解到，近年来开发商违规建筑用地是使得湿地面积减少的重要因素之一。

据统计□20世纪50年代黄河三角洲有杞柳林 5.3×10^4 hm²□柽柳林 4.0×10^4 hm² □林地覆盖度高达40%，仅截止到20世纪90年代末，林地面积就减少了75%，面对这触目惊心的数字我们不免为湿地今后的发展担忧。

然而，令人欣慰的是随着生态环保热点问题的出现，东营市已将湿地发展建设放在了战略性发展的位置，通过湿地恢复、鸟类栖息地保护等十大工程的实施，推动了湿地自然保护区的建设与发展，使得保护区功能日臻完善。

为了加强黄河口三角洲湿地资源的保护和管理，增强湿地生态功能，建设生态城市，东营市政府出台了一系列政策，例如，颁布《东营市湿地保护管理办法》，旨在修复已破坏区域，保护未破坏区域。

同时也在保护区内采取了一系列措施，区内依据规划对象的属性、特征和管理的需要，进行科学合理分区，实施分区管理，目前保护区内已划分出实验区、核心区、恢复区等区域分别行使不同的功能，此外，还派遣森林公安在湿地内定期巡逻等等。

有关资料显示，近年来随着政府宣传力度以及资金投入的不断加大，黄河口湿地生态环境保护情况良好，市民湿地保护的意识也逐渐形成，生态旅游业发展前景广阔。

夜晚徜徉在湿地公园感受整个城市的'气息，正如他的名字“明月湖”，这里的夜晚湖面波光如镜，野鸭成群结对悠闲地浮游在湖面，微风拂过，吹皱一湖池水，映射在池水中湖岸芦苇和香蒲的影子也翩翩起了舞，这样的城市湿地公园怎不叫人怜爱。

2005年被列入我国内地城市湿地公园名录的明月湖城市湿地公园，在建市初期曾为城市建设取土而形成的低洼荒地，随着时间推移，这里生长了大量芦苇、香蒲、怪柳、碱蓬等树种，也因此吸引了不少鸟类在此繁衍生息。

现如今，这里凭借独特的湿地景观，在为湿地生命提供栖息地的同时也吸引了大量游客前来休闲娱乐。

公园分为供游人娱乐的滨水休闲和科普宣传区，供观赏游憩的浅水湿地风貌展示区以及原始自然风光优美、树种丰富的生态林带，海鸥、灰鹤、野鸭悠然地游弋于游客中间，共同呈现出一派和谐的景象，当然，此次之行我们不够幸运，如果足够幸运的话，还可以一览东方白鸕的风采。

作为有效保护湿地的重要手段以及维持、扩大湿地面积行之有效的途径，湿地公园建设已成为城市整体规划的一部分和湿地旅游业发展中的重要一环。

城市湿地公园作为一种独特的公园类型，是指纳入城市绿地系统规划，具有湿地的生态功能和典型特征，以生态保护、科普教育、自然野趣和休闲游览为主要内容的公园。

主题性、自然性和生态性是城市湿地公园重点突出的三大特点。

明月湖城市湿地公园的建设发展无疑对湿地区的保护和宣传起到了重要作用。

通过后期采访我们了解到，建设城市湿地公园是东营市市政府下一步重点进行的工作，通过文献调研我们发现，近年来，预留或恢复湿地已经普遍成为城市园林化建设的重要内容。

发达国家和地区普遍重视湿地的恢复与重建，所建设的湿地公园多以环境保护为主，兼有科普教育和生态旅游的功能，且其生态旅游的开发利用程度也在不断提高。

国外不乏相关具有典型借鉴意义的范例，例如，美国华盛顿的雷通湿地花园，奥兰多伊斯特里湿地恢复及公园项目是以湿地处理污水为主要目标发展的城市湿地公园；美国永乐湿地国家公园，澳大利亚纽卡斯尔的肖特兰中心，英国slmibridge野鸟和湿地中心是在湿地自然保护区的基础上发展的城市湿地公园；英国伦敦的湿地中心，日本钏路湿原湿地公园则是以生态教育、休闲旅游为主题的城市湿地公园。

生态旅游也好，污水处理也好，都是以湿地的生态保护为重要前提的。

在我国国内，香港和台湾某些城市湿地公园的发展模式也值得我们借鉴。

世界上知名的观鸟中心——香港米埔湿地，区内物种资源极为丰富，该湿地公园教育人员定期为学校团体提供导览项目，为世界自然基金会成员提供特别活动，为了减少对湿地的干扰，相关部门还对游客数量加以限制。

近年来，我国各大内陆城市相继兴建城市湿地公园，取得了巨大的生态效益和社会效益，拥有优越地理位置的东营市也不例外，相信这片年轻的土地将有着更为广阔的发展空间和飞跃平台。

此次实地调查和走访调研活动，对于我们而言，收获的不仅仅是关于湿地发展与建设的点滴，更多的是生态环境保护的意识的构建，对于湿地的生态保护而言，湿地旅游业发展永远只是副业，无论是建立自然保护区，还是城市湿地公园，落脚点还应放在湿地生态保护上。

大学生实践的意义或许更多的在于宣传二字，又如我们的队名，践行，通过一步步的行走，传达我们构筑绿色湿地的理念，传达人与自然和谐共处的理念，湿地生命因绿色湿地而美丽，更因千千万万的湿地保护者而美丽，湿地保护者并不仅仅是夜以继日致力于湿地保护和规划的专业工作和研究人员，而是你，是我，是他，是我们每一个有保护意识的个体所组成的大家庭。

筑梦湿地，我们共同在努力！

青春是一段难忘的旅程，我们用热情和汗水拼搏属于自己的无悔旅程，

大学生社区宣传推广商品暑期社会实践报告。

时光荏苒，青春的脚步从不停歇，转眼间，我们从懵懂变得成熟，从高中生成长为大学生，开始了一段段成长的未知旅程。

学院此次暑期社会实践给了我们九个主要的实践方向，我今年选择的方向是大学生返乡实践活动，学院鼓励暑期返乡大学生关注、关心家乡发展，主动参与家乡扶贫开发建设，为促进当地经济社会发展提供有力的智力支持。

学校支持返乡学生利用假期走进工厂、社区和农村，实地调查家乡的经济社会发展情况和生态环境现状，为家乡各项建设事业出谋划策，努力改善家乡贫穷落后的面貌，以此引导广大青年学生饮水思源，反哺故土，尽一份造福桑梓的义务，

回报父老乡亲的养育之恩。

当今社会，身为当代大学生的我们，更应该致力于发展建设并回报家乡，同时也应该不做只会书本上知识的书呆子，而是关注时事，与时俱进的新时代技术型人才。

我们应该将所学知识和现实实践相结合，立足当下发展现实，做到科学理性地规划安排，拼搏奋斗。

返乡调研实践活动，是很有效的锻炼我们自身能力的一项活动，只有亲身实践并且认真总结才能达到我们预期的效果，真正学有所用。

这次的暑期实践活动，我在河北海奥斯商贸有限公司的“进社区推广宣传活动中”进行了为期九天的实践活动。

我们的实践活动时间是2011年7月23号至7月31号，从上午8点到晚上8点，每两天去一个不同的社区进行宣传推广。

社会实践报告。

刚开始知道要宣传的产品是橄榄油的时候，还是比较迷茫，只知道橄榄油可以炒菜用，是比较昂贵的物品，相对价格较高，我家也没有用过，所以了解不多，为了在给消费者介绍的时候避免词穷，也同时自己多了解一些知识，我上网查阅了许多相关资料，而且区域经理也给予我们一些宣传册提前了解一下德佰斯特级初榨橄榄油的知识。

准备了两天，终于是了解的比较全面了，知道德佰斯橄榄油不仅可以炒菜用，还可以直接食用，可以护肤，瘦身，预防心血管疾病，适用于各个年龄阶段的不同人群等等。

有种受益匪浅的感觉。

同时，我也准备好了如何应对消费者的各种问题，因为我们推广的是四种规格的，又要尽量促销，所以记住各种规格产品的价格，和它们在超市的价格是很有必要的，前期准备工作差不多了，我们正式开始实践活动。

每天我们都要坐车去目的地，然后进行搭棚子，摆放橄榄油，吹气球等准备，接下来就是拿着宣传册，各人有自己的分工，给社区里进进出出的人群分发宣传册，同时介绍德佰斯牌橄榄油的相关知识以及它的特点和优势。

我们的原则基本上是见人就发，主要为了宣传推广，同时，针对不同的消费者介绍橄榄油不同的优势特点，我们去过河北广电宿舍楼，卓达玫瑰园，卓达卓东小区等地方，基本上都是上午和中午人流量相对较少，下午五点以后，到活动结束的时候这段期间人流量较大，也是我们活动的主要时间。

有时候看到小朋友，我们就送给他们气球，同时给他们的家长介绍我们的产品，有的小朋友也会很调皮的要宣传册看。

现在说一下我们在实践期间的一些情况。

记得7月23号，那是我实践的第一天，略微紧张，开始发宣传册的时候，给一个50来岁的奶奶发了一张，说：“您好！了解一下德佰斯橄榄油吧，我们现在进行社区宣传推广。

”她疑惑的看了我一眼，说：“橄榄油是什么？干吗用的？”我赶紧带她到宣传区，跟她说：“橄榄油，可以直接食用，也可以用来炒菜，拌凉菜，还可以涂抹在手上护肤，尤其是对心脑血管疾病有预防作用，我们现在社区推广，您可以了解一下。

”她说：“这个油，还能直接喝，不喝坏了呀！”呃……我赶紧补充：“我们这是希腊原装进口的特级初榨橄榄油，营养丰富，跟家里普通的食用油是不一样的。

”当问完价格以后，她一直摆手，觉得太贵了，头也不回地走了……

后来好几个消费者都是对价格有异议，觉得不如食用油实惠，也不愿意轻易尝试新品，有的人是基于“达芬奇家具事件”对国外进口的商品存质疑态度，认为它们还不如国内产品等等。

针对他们的疑问和意见，我们都给出了一些解释，总体上说，效果还是不错的，主动来询问的消费者较少，主要的还是我们自己宣传推广，通过对不同消费人群的了解和交流，我知道了他们不同的需求。

购买橄榄油的主要是妈妈级人群和一些爱美人士，购买人群范围比较固定局限，我们后来在宣传的过程中变为有针对性的有重点的介绍，效果还是显而易见的。

大部分消费者都是抱着疑惑的态度询问，但是没有下定决心购买，愿意对产品进行进一步了解的，还是有一定比例的。

还有的小区人流量很小，开车的居多，我们还采取移动式宣传方法，扩大推广范围。

在实践活动期间，还碰到了一些有意思的事情。

记得有一天，好像是在河北广电宿舍楼社区宣传的时候，一个40岁左右的人骑车子冲过来，急匆匆地说：“热死了，给我来瓶饮料！”当时我就崩溃了，说：“不好意思，我们现在宣传的是橄榄油，你可以了解一下。

”后来，他不好意思地拿了一张宣传单就走了，临走还来一句：“我看上面写的是：您喝了吗？哎，还以为是饮料呢！”经理后来说：“看来这广告牌有待修改呀！人们下意识的觉得喝得促销的是饮料。

”对呀，好多人一听说是橄榄油，要不就是问问就走，要不就头也不回，更有甚者，可能是对类似促销的活动不屑一顾，连理都不理我们，看来消费者对于橄榄油之类产品的了解还是不够呀！可能平时广告的宣传力度不大，加上有些消费者对于国外的或者没使用过的产品持保留态度，造成我们的阻碍。

每次结束一天活动的时候，我都会总结一下经验和遇到的情况，从而更好地开始接下来的活动。

把握人潮高峰期的时间还有顾客的不同消费心理是很重要的。

顶着炎炎烈日，带着满腔热情，进行这次暑期实践活动是很有收获的，无论是知识量上还是实践心得方面。

实践活动已经结束，通过为期九天的亲身体验，我总结了许多，首先是关于橄榄油知识方面的，以前基本不了解，现在掌握的相关知识比较全面，而且对待其中的问题基本对答如流。

其次是宣传推广或者是促销的经验，对待顾客要态度温和，言辞委婉，对待他们提出的问题要认真严谨的回答，不能不耐烦或言辞激烈。

熟练掌握各种规格产品的价格，说清楚，讲明白。

还有就是，当你进行一项活动的时候，要认真对待，更重要的是善于总结，不能当一天和尚撞一天钟，应付了事，要提高进步，进一步的完善自己，同时也要全身心投入，在实践中不断总结不断进步。

此次实践活动让我受益匪浅，我会在今后的学习生活中更加努力奋斗，做得更好。

烹饪社会实践总结报告篇七

这是我第一次参加社会实践，第一次正式走出校门接触社会，了解社会，感受社会与校园的区别。

我明白这是一个很好的实践机会，让我好好锻炼了一番，提升思想，修身养心，树立了正确的思想道德观。

通过参加社会实践活动，有助于我们更新观念，了解现代社会的新形式和一些正确的理念。

一个半月的社会实践一晃而过，却让我领悟到了很多东西，而这些将我这未来的日子里激励着我，鞭策着我，让我的能力和学习更上一层楼。

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，也让我进一步明白了我们青年学生的成材之路肩负的历史使命，是一个大课堂，可以让我们学到很多在学校里无法学到的东西，同时也是一个大染缸，有着各种各样不同的人，要做到出淤泥而不染是一件不太容易的是，各种人在不经意间都有可能影响到你，所以坚持自己是很重要的。

社会的竞争激烈，但是人情更重要，多点人情味，眼睛少些金钱的气息。

暑期实践的公司是在深圳，从事的是服务类工作。

众所周知，深圳被称为一夜崛起的城市，这样快速崛起的城市难免会有些混乱和浮躁，在有些时候难免会受一些委屈，但是却不能以硬碰硬，这样不仅没法解决问题，还好使事态更加严重，不利于事情的解决，这也意味着我们应该在这些时候用自己的微笑面对客人，让他们放轻松，我们也好解决问题。

这一次的事情让我们成长，懂得了很多事情。

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。

在我看来与人交往最重要的是尊重他人，并且多做事。

在新进入一个公司时候，因为自己什么都不会，必须要请教别人，但是有些同事并不是很好处，所以多做事让他们看到自己的勤劳，自然而然会对新人照顾些。

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!

俗话说：强龙压不过地头蛇。

无论在学校里多优秀，可是出了社会呢，社会和学校是两不同的地方，在公司里什么都要靠自己的'独立。

有些人在家里面父母照顾的无微不至，可是到了社会上，无论遇到什么困难，挫折都是靠自己来解决的，在这一个半月我学会的自强自立，靠自己的力量去解决遇到的困难挫折，勇敢面对一切。

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!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。

作为心理专业的我，在这次实践中自然比较关注这一环。

虽然实践是服务类的行业，但是在实践中我还是积极的把我所学到的知识运用到其中。

比如在发生纠纷的时候，我会积极的上前，使客人平静下来解决这些问题。

我很开心能把自己在学校学到的知识运用到社会实践中！在学校时主要是老师在讲台上教授我们理论性的知识，我们在下面做笔记，而我对我自己的专业知识感觉也能应付的来，但没有想到，到了公司中，运用并没有想象中的那么容易，时常的突发情况并不是我们这基础的知识可以应付的了。

没法应付各种情况这对工作很是不利，长期下去很难不被淘汰，我懂得了知识的重要，而实践更重要。

我们在学校中要学好自己的专业知识，不能只是纸上谈兵，如果仅仅是这样的话，是不可能社会上立足的，所以一定要谨慎对待。

错不要紧，要紧的是知错就改。

我们在学校中一定要好好学习知识，并且抓住可以实践的机会，毕竟3年之后，我们将不再是一名大学生，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。

实践单位: xxx有限公司

实践时间: xx-x-x至xx-x-x

实践内容: 西餐厅服务与西方礼仪培训

实践目的: 通过实习了解西餐厅的基本操作过程, 掌握服务技巧提高服务水平, 锻炼自己的社会实践能力。

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, 是一种比较受欢迎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。

在xxx有限公司一个多月的实习已划上了圆满的句号。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员工竭尽全力为客人提供“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！

烹饪社会实践总结报告篇八

一、广泛动员 精心组织

我院始终把社会实践作为素质教育的重要部分来抓。接到团中央和团省委的文件后，院团委立即进行了认真研究，领会精神，精心策划，确定了本次实践活动的方案，并及时向学校领导做了汇报。学校领导非常重视此次社会实践活动，要

求各系(部)要充分认识大学生社会实践活动的重要性,积极动员、组织广大青年学生投身到社会实践活动中去,要各系(部)认真筹划组织。多次与各系(部)团总支研究今年的实施方案及其他具体问题。院团委校于6月中旬向全院各有关单位下发了《关于组织2004年暑期社会实践活动的通知》,提出了四点具体要求:高度重视,加强领导;扩大规模,加强建设;立足需求,讲求实效;注重宣传,扩大影响。引导我校今年的暑期社会实践工作全面开展起来。

结合往年的经验,今年我校暑期社会实践的组织更加有序,思路更加清晰。为使今年我院的暑期社会实践活动针对性更强,目标更加明确。按照团省委的部署和要求,院团委组织召开了会议,对今年我院大学生暑期社会实践工作的前期准备及调研工作向我院系(部)团总支进行了部署。要求团干部们要紧密围绕“落实科学发展观、未成年人思想道德建设、农村政策宣讲”这三个主要内容,结合我院具体实际开展暑期社会实践工作,从学生内部及学校外部两个方面深层次的发掘信息,进一步把社会实践工作做好,做细,做扎实,有的放矢。对今年的暑期社会实践工作进行了具体部署,对今年的暑期社会实践组队方案、工作流程、团队守则、后期总结评比等都做了详细说明。

二、重点突出,内涵丰富,形式多样,特色明显

〈3〉基地建设更加巩固和完善,基地数量不断扩展。

三、工作扎实,成果显著

3.通过实践活动,使青年大学生的人生观和价值观得到了体现,树立了青年一代大学生的良好形象。不管去的是偏远的山区,还是繁华的都市,大学生们不怕苦、不怕累、全心全意为人民服务的工作态度给实践单位及更多的干部、群众留下了良好的印象。他们通过认真投入工作,用自己的一举一动展现了自身的素质,很好的体现了一名青年大学生的价值。

5. 社会实践的开展涌现出来了一批全心奉献、乐于助人的先进青年。

烹饪社会实践总结报告篇九

我们将继续完善社会实践活动的组织体系，不断探索新方法、新形式，做好社会实践活动开展前的宣传、组织、教育、引导、培训、课题分析及活动开展后的总结、沟通交流工作，进一步巩固和建立社会实践基地，通过长期坚持不懈的努力，达到培养学生、服务社会的目的。

共2页，当前第2页12