

最新大一新生的假期实践报告(优秀5篇)

随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。报告的格式和要求是什么样的呢？以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧

大一新生的假期实践报告篇一

暑假期间我并没有将全部的精力用在休息上，而是将自己最多的精力用在参加社会实践中来了，下面是小编帮大家整理的大一新生社会实践报告，希望大家喜欢。

身为大一新生，本次实习的目的着重在于体验社会，从而锻炼自己的社会适应力。而且，我从事的是服务行业，从中对我所学的专业也做了一次实质性的体验，学到了与顾客沟通交流的技巧，体验到了找工作的不易以及做工作的艰辛。丰富工作经验的同时自身价值也得到了一定程度的提高。总而言之，了解当前就业形势，熟悉就业环境，使将来的就业规划更明了。

xx年暑期八月一日至八月十五日，为期两周的时间，我在烟台“家家悦”超市塔山分店的化妆品柜台从事化妆品销售工作。

首先，通过招聘广告我联系到店主，面试后，店主接受了我的实习请求。

实习过程，采取倒班制，每天工作八小时，早晚班轮换制。由于我是新人，起初三天，有一个工作经验丰富的同事和我一起上班，教授我各种推销技巧以及各种注意事项，在学习的同时，积极主动的熟悉各类化妆品的说明，牢记各项特性。我深信，过硬的专业知识是从事服务业的坚实基础。再者，我便开始模仿同事的表情、语气以及面对问题敏锐的反

应和解决问题的有序与从容，这是事故可信赖我们的前提，饱满的热情、满腹的自信、还有一份坚定的勇敢都是成功的诸多法宝。慢慢的，我开始主动上前推销，首先判断顾客的需求，小而言之，就是观察顾客的肤质从而做出准确的判断，哪类护肤品或者化妆品适合其肤质。从而进行推荐，引到其适用，耐心地最大程度的满足顾客需求。从价位、功效、质量及售后全方位服务。起初，我还不好意思主动向顾客推销，一次一次的尝试，不顾及太多所谓的面子，像对待朋友一样真诚的对待每一位顾客，就会自然很多，当然业绩也一步步攀升，同事的三天陪伴使我很快适应了工作。之后的工作也都还是比较顺利的。遇到有特殊要求的顾客，我也能及时采取其他措施维护到自己的柜台和老板。

其次，我发现与同事的相处以及与周边柜台销售员的相处也是我们工作的重要组成部分之一，人与人的相互适应、相互包容、相互理解促成我们良好的人际关系，使我们处在一个和谐的工作环境之中，工作质量自然就稳步上升。如此，不仅利于自己的工作利于他人的工作，更重要的是也有利于店主和顾客，营业额升高，顾客满意度上升。和谐的工作环境要靠我们自己去营造，现在到处充满着竞争，似乎身边少了许多人情味，功利之心人人皆有，但我觉得二者并不完全矛盾，我们应当权衡利弊适度改变一下心态，从而从容的面对当今的就业、从业形势。另外，我还是觉得这次实习时间有限，对于工作还存在很多疑问，例如：顾客的消费心理。我觉得这是很深奥的东西，不是简单的课本知识可以解释的。这必须是我们不断实践不断摸索的，通过丰富的经验，不断总结的。也应给算是一种学问了。更多的东西我还不能体味到，明年暑期我还会继续我的实习旅程。从这次实习结束我就要开始计划以后的实习规划，进而更好的丰富自我。挺高自身素质，做社会需要的有用之人！

由于是短期工，有没有太多经验，所以我的这次实习是无偿的，很感谢店主给了我这次实习的机会。同样，学校的实习要求也对我起到了督促作用，多方的支持使我有了一次

圆满的实习经历。通过这次实习，我接触到了一些不同形式的奖惩制度，例如：定量提成制，弹性提成制等等一些制度，这些制度都从不同的方面、不同程度激发我们的工作热情，不得不佩服商人们的智慧。还有，就是销售模式的不同也同样刺激了不同心理的消费者，例如：定量减价制、赠品制、代金券等等，也是很多销售方法，使我大开眼界。另外，在推销商品时，针对同一现象的不同说法，也会对销售结果造成很大影响，例如：对于需要美白产品的顾客，若是说“美白产品比较适合您”，对方很有可能只是听听你的意见而已，但若是说“您的皮肤保养的很好，如果用一下美白类的产品效果就更棒了，而且现在也是优惠期间有赠品的。”（赠品由我们自行赠予）。迎合顾客的心理是很关键的，也这恰恰能映射出一个优秀销售员的专业能力及专业素质。我们依然要不断摸索，即使是有丰富经验的“老”销售员，不断的学习才是不断进步的捷径。

这次实习是在销售这方面的服务业，同样，对于我将要从事的旅游类、酒店类服务业，大多数经验也是适用的。这次实习是我走出了自我封闭的世界，敢于接触更多新事物和形形色色的社会人，一步一步成熟，一点一点不再畏惧，不仅是长大而是一种成熟。这次实习，是我看到了社会的复杂，了解到为事的不易，更加坚定了我为自己的目标不断努力奋斗的決心与信心。我充分意识到只有不断充实自己，才能有强大的竞争力，是自己的能力立于他人之上，成为同行者中的佼佼者，亦是就业大潮中的宠儿。我会继续努力!努力实现自身价值的同时，将自己塑造成当代人才!

社会需要更多的人才来支撑，我作为一名大学生，毕业走上社会之后，就必须为社会的发展做出应有的贡献，这是毋庸置疑的。不断的前进中，我还是有着更多的认识，努力，继续努力下去，才是最重要的。相信随着时间的不断的推移，我还可以做的更好。努力不断的前进，我就可以做的更好!

大一新生的假期实践报告篇二

不知不觉间，大一已经过去，我们迎来了大学生涯的第一个暑假。对于我而言，暑假在家中虚度是很痛苦的事情，所以，我留在了常州的姐姐家，准备暑期兼职。

一、建党九十一周年晚会

作为志愿者，我参加了江阴市一个政府机关为祝贺党的生日而举办的唱响红歌晚会，之前我们也进行了严格的训练，在七月一日这一天，我们一大清早踏着小雨赶上去江阴的客车，开始了晚会前的准备工作，走台，化妆，换衣服……在我们紧张的筹备中，最终以《东方红》《在希望的田野上》获得了最热烈的掌声，最后，我们全体演员合唱一首《没有共产党就没有新中国》，我回想着从建党时的艰难到如今党的强大，心中充满骄傲幸福，我以自豪的心情唱出了我对党的尊敬。同时，也更坚定了我加入中国共产党的决心。

二、常州斯马特早教公司教师

这个暑假，我过得很充实，既体验了生活也尽了孝道，对于接下来的实践生活，我有把握做的很好，一个月的兼职，让我学会了如何与同事和上司相处，如何在工作中创新进取。

大一新生的假期实践报告篇三

七月，烈日炎炎，生活在北回归线附近的我们，何其可悲，尤其是大学生。因为，暑假来了，我们就要提前步入社会，进行社会实践，从而锻炼自己，充实自己，为以后正式步入社会积累经验，打牢基矗。

我，一个金融专业的学子，放弃了有关金融方面的暑期社会实践，选择了留在一间琴行实习。理由有三：

1暑期是一个学习与实践并行的好时期。选择琴行，很重要的一点就是它给我提供这样的平台，学习再实践。

2生命曾可贵，爱情价更高，若为自由故，二者皆可抛。在琴行，时间是自由支配的，我可以按自己的需要规划每一天的任务。

3有朋友与无朋友在的地方，其他条件都一样，那么，我会选择有朋友的地方。选择琴行，因为两个大学最好的朋友也选择那里。

小平同志说过：实践是检验真理的唯一标准。此话甚好，事实说明我当初的选择是真确的。在琴行的一个多月的实习中，用白岩松的一本书的书名来说，就是：痛并快乐着。

先说痛吧，不得不说这一个月的生活就是“人间地狱式”的生活。我要学吉他弹奏了，这对天生五音不全的我而言就好像旱鸭子要学游泳了。事实也胜于雄辩，第一节课，我是在神游太虚的状态下解散的。老师讲得出神入化，我听得满头露水；老师对我那是信心满满，我那是快到绝望边缘。但是，万幸的是我天生自学能力还是很不错的，下课后，凭着一股不服输的牛劲，我拼命练习。可能是皇天不负有心人吧，我的付出得到了回报，我学会了第一节课三分之一的内容。而此刻，夕阳西下，我实习的第一天，第一节课，结束了。

然而，痛还在继续。实习的第一个夜晚，我荣幸的当上了“厅长”。那一夜，我一夜无眠，我睡在沙发上，数完星星，数羊羊，直到黎明到来。望着窗外蓝蓝的天空，我突然觉得身心疲惫，很有种想回家的冲动。我很惊讶我会萌生此种想法，要知道我是农村土生土长的娃儿，我的血液里应该流淌着吃苦耐劳的特质。所以，很快我就打消这一想法，继续我的实习生活。

其实，最痛的还是跑业务时的一次次失败。当初选择来琴行

就是因为在这里我可以学习业务知识。然而，学是学了。每天，老师都会教我们一些业务知识，教我们如何跑业务及其一些注意事项。每次，我都把老师教的东西牢记于心。“千里之行始于足下”。当我听完老师的传道，我就和我的搭档去把这些知识技巧付诸实践。但是，每次都是以失败告终。我记得有人说过：跑业务就像泡妞，前九十九次失败了，第一百次成功了就可以了。可是，我们别说第一百次了，第一千次也失败了。这让我不得不怀疑我的能力与运气。我的心情也一下子跌倒了谷底，整天浑浑噩噩，如同行尸走肉。

暴雨过后是彩虹，痛过之后是快乐。回首，快乐无处不在，无时不在，点缀整个暑假就像繁星点缀整个星空。一个多月的苦练，我学会了弹吉他。虽然，技术还不够炉火纯青，但是，弹唱是没问题的了。回想刚开始的学习，再看看如今的成就，心中难免为自己倍感自豪。另外，我的业务能力也在这一个月中大大的提高了。从开始的四处碰壁，到现在的百分之几的成功概率，虽不多，但够了，很满足。有句话：水果不仅需要阳光，也需要凉夜。寒冷的雨水能使其成熟。人的性格陶冶不仅需要欢乐，也需要考验和困难。是呀，只有经历困难，我们才能体验人生的酸甜苦辣，我们才能磨练心智，我们才能更好更快的提高自己各方面的能力，这就是一分耕耘一分收获。同时，也告诉我们：成功是在你要放弃时多坚持一会儿，向前多走一步；面对困难要有勇气，恒心。人生最幸福的时刻是苦尽甘来的那一嘴角上扬。

快乐之浓浓师生情。从小我就对老师特别没好感，经常跟老师斗嘴、吵架，觉得老师特别虚伪。但是，来到琴行，跟里面的老师相处了一个多月，我暂时搁下了原先对老师的这一观点，而是觉得老师真的很好。教我们吉他的是黄老师，他给我的第一感觉就是谦虚，老实厚道，很有绅士风度。我们和黄老师一个多月的相处，大家的关系除了师生关系外，更多的是兄弟情。黄老师不仅教我们弹吉他，更教我们一些为人处事的道理，我想这是一个老师最应该做到的，而黄老师做到了。当然，黄老师身上也有我不喜欢的一些东西，比如，

他身上有一股香味，这让我很反感。除了黄老师，阿英姐、阿芬姐也相当不错，我们常常一起去吃宵夜，去玩。在琴行，我们要是犯错，她们总会为我们求情。我想这样的老师，值得我尊敬。从师生情也反映出另一个立足社会的重要因素：人际关系。没错，人际关系，这在当今复杂的社会里至关重要，堪比金钱、权利。我一直认为：大学除了学习，就是人际关系和社会实践了。在这一个月的实习里，我的人际关系不得不说又上升了一个台阶，结识了琴行里的老师，还有跑业务时认识的一些成功人士。我很高兴把我的人际网拉宽拉长，这为我以后走入社会，立足社会提供了强有力的保障。

大一新生的假期实践报告篇四

下面是一篇为您带来的大一学生假期社会实践报告范文，希望您喜欢！

白驹过隙，一转眼，我们已迎来了大学的第一个暑假，这就意味着再等到新学期开始我们可就是学长学姐了，让我不得不再次感慨时间飞逝，是啊，去年的这个时候我们还是一个刚刚毕业的高中生而已，准备用整个暑假的时间把高中三年的压抑释放出来，而现在已然是一名大学生一年有余了(当然，如果按开学时间来算自然是不大到一年)，弄不清是什么时候褪去的“新生”的外衣，但是这会儿却颇有一种“老生”的滋味。仿佛一切都在一夜之间变老，让人猝不及防。来不及多多回忆大一的生活，暑假伊始我就投入到另一种生活当中去了，说是辛劳却也充实，说是疲惫却也会觉得那是一种享受，是啊，付出劳动后并有所得，心总是会感到些许欣慰吧！不再多言，且说这个暑假我是如何度过的吧！

坦白说，本打算在暑假里到工厂找一份临时工作的，遗憾的是并没有找到，附近的工厂里都没有熟人，厂子里似乎也不缺人，远的工厂里就更不可能找到活干了(也许是不够远，后来听说许多同学都在外地打工，而没有回家，由此不免感到

有些惭愧)。倒是在一开始找了一份在饭店端盘子什么的工作，不过离家较远加之还要上夜班，所以必须得住在那儿，后来让我给推辞掉了，因为那样一来几乎天天不能在家了，而我想多陪陪母亲。就这样一连十多天都闷在家里，没有找到任何工作。一天接到高中同学打来的电话，说是次日七八个同学小聚一下，心想也是，毕竟一旦开学而同学又不在同一个城市，连见面都不太可能，更别说弄一个小小的聚会了，遂决定参加聚会。

事实证明，我的决定是非常正确的，聚会那天中午一起吃饭喝酒的时候，大家无话不说，最让我受益匪浅的是，有两个同学大一一年利用空闲时间自己挣了不少工资，更重要的是他们藉此锻炼了自己在社会上闯荡的能力，此外还有一个同学就在这个暑假办了一个补习班，收了五六十个即将上高中的学生，保守估计一个暑假下来净赚几千元。其间，“社会”一词必然成为话题的重中之重，彼此交流闯荡社会的经验、趣闻，以及个人对社会的认识，一顿饭的工夫，我觉得自己的思想已经相当落后了，自己对社会的认识恐怕多半是纸上谈兵吧！因此，我自是沉默而少言，有同学禁不住问我这个暑假没出去打工？我如实诉说，不想同学竟帮我出主意，他们比较了解我的性格，有些内向，所以出的主意多半是要我突破自己，多和人打交道，说在社会上不会交际是不行的！最后，一同学说暑假有很多商场都在搞活动，恰好他姨市某大型超市的经理，说可以帮我问问她那要不要人。我欣然说好！不几天同学打来电话叫我去他姨在的那家超市工作，同时还有另一个同学和我一块。到那儿之后，工作并不是当售货员，而是这段时间超市在搞家电“以旧换新”的活动，也是顺应国家号召家电下乡的举措，而我的工作就是负责向市民宣传这一活动兼咨询员的身份。具体细节，在下文中会有详细说明。

大一新生的假期实践报告篇五

大学生通过社会实践，可以学到了很多的东西。以下是本站小编为您整理的“大一学生假期社会实践报告”，供您参考，希望对您有所帮助，更多详细内容请点击[本站查看](#)。

时光飞逝，白驹过隙间大一结束了，我们迎来了大学第一个暑假。这样等开学之后我就能成长为“师哥”了，顿时感觉自己成熟了很多。大一结束之际，暑期社会实践成为这一学年最后一项任务。为了给大一这一年打上一个完美的句号，我们下定决心要做好本次社会实践。

我们在学校校工厂进行了为期9天的金工。期间，我们接触了车、钳、铣、三个工种。每一天，大家都要学习一项新的技能。三天内完成从对各项工种的一无所知到作出一件成品的过程。在师傅们耐心细致地讲授和在我们的积极的配合下，我们没有发生一例伤害事故，基本达到了预期的实习要求，圆满地完成了金工实习。

“金工实习”是一门实践性的技术基础课，是高等院校工科学生学习机械制造的基本工艺方法和技术，完成工程基本训练的重要必修课。它不仅可以让们获得了机械制造的基础知识，了解了机械制造的一般操作，提高了自己的操作技能和动手能力，而且加强了理论联系实际的锻炼，提高了工程实践能力，培养了工程素质。这是一次我们学习，锻炼的好机会！通过这次虽短而充实的实习我懂得了很多。转眼间，为期两周的金工实习已经结束，回想两周以来，有过汗水，有过失败，有过伤痛，有过微笑。正是在这汗水、失败、伤痛和微笑中让我学到了很多有用的知识，我也深深地到工人们的辛苦和伟大，虽然实训期只有短短的两周，在我们大学生活中它只是小小的一部分，却是十分重要的一部分，对我们来说，它是很难忘记的，毕竟是一次真正的体验社会、体验生活。

在钳工实训中，我了解了钳工的主要内容为划线、錾削、锉削、研磨、钻孔、扩孔、铰孔、攻螺纹等等。了解了锉刀的构造；分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。

在锉削上，老师重点讲解了锉削姿势，锉削方法和质量检测。首先要正确的握锉刀，锉削平面时保持锉刀的平直运动是锉削的关键，锉削力有水平推力和垂直压力两种。锉刀推进时，前手压力逐渐减小后手压力大则后小，锉刀推到中间位置时，两手压力相同，继续推进锉刀时，前手压力逐渐减小后压力加大。锉刀返回时不施加压力。老师在生动的给我们演示了如何使用锉刀和如何使用锯，之后在指定的各自位置后，开始了我们的任务——完成一个小锤子。

在制作这个工件时，首先我们运用手锯把一根铁棍锯切成接近工件的尺寸。大约是23mm锯切时，要右手握稳手柄，左手扶住手锯的前端。起锯时，起锯角约为十五度。锯切时要右手施力，左手扶正锯弓，一定要将锯条摆正否则便会锯歪，锯切速度不宜过快，约20—40次每分，在切掉气割面之后我们还剩下大约19mm□

接下来的工作我们需要按照老师要求把这个长方体表面按照尺寸锉削成平面。搓平的过程说起来简单但是做起来就不是那么简单了，比如，用锉刀搓表面时很是枯燥可能半天总是机械的重复着一个工作，一开始我们需要用大搓进行打磨，之后便是中搓，最后用小搓来把它搓平搓细。一直重复着搓的过程，最后终于把这根粗糙的铁棍磨的好看了。

接下来的工作就是把下根长方形的铁棍锯成一个锤子的形状。根据图形，把它锯割下来一个三角形的铁块，这样，就完成了锤子的基本形状，在进一步锉削、研磨之后，就可以打孔了。

在打孔之前，先划线，确定孔的中心，在孔中心先用锤头打出一个较大的中心眼，钻孔时先钻一个浅坑，以判断是否对

中。当孔快要钻通时，进刀量就要减小了，避免钻头在钻穿时发生抖动。在套螺纹时先用手掌按住板牙中心，缓慢转动。在转动过程中，每转一周要倒回四分之一周，以便断屑、排屑，而且要加入机油润滑。

一个工件做完了虽然不是特别的标准，但那确实用我们的汗水换来的，那其中凝满了我们的用心与期望，看着自己的第一件劳动成果满心的欢喜难以言表。

车工

接下来的两天我们学习了车工，车工不是由数控来完成的，它要求较高的手工操作能力。

首先老师叫我们边看书边看车床熟悉车床的各个组成部分，车床主要由变速箱、主轴箱、挂轮箱、进给箱、溜板箱、刀架、尾座、床身、丝杠、光杠和操纵杆组成。车床是通过各个手柄来进行操作的，老师又向我们讲解了各个手柄的作用，然后就让我们加工一个主轴两个小轮和两个大轮。老师先初步示范了一下操作方法，并加工了一部分，然后就让我们开始加工。车床加工中一个很重要的方面就是要选择正确的刀，一开始我们要把所给圆柱的直径由28mm车到26mm，然后换刀用两轮网纹滚花刀把圆柱的表面压花，最后要换用切槽刀切把圆柱截断。

随即，我们每组都领到了一个毛胚圆柱棒，这就是我们要加工的。加紧时夹得不得太长，一般为工件的三分之一并在主轴孔内卡紧。然后调速(一般在140-180r/min)打开开关，将刀架移到合适的位置，在打开开合螺母，搬动主轴正反转手柄开始车手柄。先车手柄的外圆，再往下车手柄的弧度，最后用砂纸将手柄的面打平。打平后再把手柄车断，一个手柄就基本成型了。

经过了半天的练习，一个成品终于出来了，这使我们更有信

心了，我们开始轮流操作，经过我们六个齐心协力的工作，终于车好了六个手柄。

身为大学生的我们经历了十几年的理论学习，不止一次的被告知理论知识与实践是有差距的，但我们一直没有把这句话当真，也没有机会来验证这句话的实际差距到底有多少。金工实习给了我们一次实际掌握知识的机会，离开了课堂严谨的环境，我们感受到了车间中的气氛。同学们眼中好学的目光，与指导教师认真、耐心的操作，构成了车间中常见的风景。久在课堂中的我们感受到了动手能力重要性，只凭着脑子的思考、捉摸是不能完成实际的工作的，只有在拥有科学知识体系的同时，熟练掌握实际能力，包括机械的操作和经验的不断积累，才能把知识灵活、有效的运用到实际工作中。我国现行的教育体制，使得通过高考而进入大学的大学生的动手实践能力比较薄弱。因此，处于学校和社会过渡阶段的大学就承担了培养学生实践能力的任务。金工实习就是培养学生实践能力的有效途径。基于此，同学们必须给予这门课以足够的重视，充分的利用这一个月的时间，好好的提高一下自己的动手能力。这里是另外一种学习课堂。通过我们动手，对掌握的理论知识进行补充与质疑。这与传统的课堂教育正好相反。这两种学习方法相辅相成，互相补充，能填补其中的空白，弥补其中一种的一些盲点。通过金工实习，整体感觉实际生产方式还是相对落后，书本中介绍的先进设备我们还是无法实际操作，实习中的设备往往以劳动强度大为主要特征，科技含量较低，但还是有一些基本知识能够在实践中得到了应用。

实习期间，通过学习车工，铣工，钳工。我们作出了自己的工艺品，铣工和车工的实习每人都能按照老师的要求学到铣床的最根本的知识；最辛苦的要数车工和钳工，车工的危险性最高，在一天中同学们先要掌握开车床的要领，所有工种中，钳工是最费体力的，通过锉刀、钢锯等工具，手工将一个铁块磨成六角螺母，再经过打孔、攻螺纹等步骤最终作成一個精美的螺母。几天下来虽然很多同学的手上都磨出了水泡，

浑身酸痛，但是看到自己平生第一次在工厂中作出的成品，大家都喜不自禁，感到很有成就感。我对自己的本次实习了
两部分，实习部分和感想部分。

实习期间，我们收获了很多，体会了很多，学到了很多。想来人生就像管理蔬菜一样，稍有懈怠就会就会犯下种种错误，并且需要时时总结自己、反省自己、改善自己。因此，活着就要做到不断完善，才能不断进步。此次活动收获颇丰，因此不虚此行。