

最新西餐厅实践主要内容 大学生寒假社会实践报告服务员(实用20篇)

通过个人简历，应聘者可以突出自己的领导才能和团队合作精神，让招聘者对其在组织和沟通方面的能力有所了解。请大家逐篇阅读以下总结范文，以便更好地了解总结的写作要点和技巧。

西餐厅实践主要内容篇一

风雨中，我迎来了作为大学生的第一个寒假，我毅然选择了去当地的工厂实践。德化因陶瓷而闻名，德化乃中国瓷都之乡，身为德化人都知道，进瓷厂打工是最普遍的选择。

当然陶瓷的生产工艺也是很复杂的，做样品模具，倒坏，修坏，素烧，素选，彩绘，施釉，贴花，釉烧，釉选，包装等等，繁杂的流程也为我的实践内容带来多方面的选择。

本次实践，哥选择了与我的专业-机械制图比较相关的一个项目-陶瓷彩绘。陶瓷彩绘主要任务就是，根据样品，按照要求，在瓷上的墨印上上彩，这个最能锻炼我们的动手能力，能够提升我们的制图能力。

对一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。本次实践时间20xx年1月9日至1月17日，天天下雨，天寒地冻最能描述当时的天气。在这样的环境，我读过了这个寒假。1月9日，寒假第一天，也就是哥实践第一天，早早的，早早的，哥离开了被窝，来到了大盛陶瓷有限公司，管理者安排了我的任务，我的分组及我的同组员工，实践算真正开始了。

管理者之所以能成为管理者，不仅是他有能调动他人的能力，还需要有多年的工作能力，这就是熟能生巧的道理。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”所谓的“有经验”不就是经常实践，达到熟能生巧吗？但是我为了亲身体验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，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

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，我来到了一家超市，开始了我这个假期的社会实践。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。在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，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。

在实践的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，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，不会有人告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自己的努力做到最好。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。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，提高自己的能力！

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，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。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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍。

西餐厅实践主要内容篇二

酒店服务生社会实践报告默认分类2009-02-23 19:05:49 阅读257 评论0 字号：大中小 时间好快，新的一年又要开始了，上一学期大学半年的学习生活告了一个段落。作为一名大一新生，我对缤纷多彩的大学生活充满了好奇。在大学的第一个学期里，我希望能给家里减少一点压力，就做了兼职工作。这是一个社会实践，也同样是一种磨练，对于学生来讲，实践的机会真的是很难得。在学校里，我们学的都是理论知识，真正用到的却不多。而走进社会，这无疑是一个理论加实践的一个很好的机遇。我经过学校的协会找到了一个做酒店服务的工作，其职责就是传菜、站台侍奉顾客、刷盘子、擦酒杯、收拾餐具、打扫卫生等等。记得当我到了酒店后，第一个感觉就是被酒店的豪华所震惊，有种说不出的激动（我第一次进这样有名气的豪华大酒店）。我在问我自己，我是在这里工作吗？不过也不是去了就让你工作的，当然首先进行了面试，当时我的心里也挺怕的，我没有信心，真的能通过面试来工作吗（我在想我能到这样的大酒店工作也算是我想要的）？我首先把心态调整好。幸运的是我通过了面试（只不过看看你，然后问你有没有做过相关的职业等等）。面试通过后，我们被一个领班的带着去换了工作服装。接下来要开始工作了，我们

被领班的带的晕头转向，但是虽然酒店豪华，对我来说都充满了好奇，我认识到我是一名大学学生，其最基本的自身素质还是要有的，所以我也不去东张西望，跟在领班的后面认真记着他们说的一些注意事项，还有努力记着什么东西在什么地方(方便为顾客服务)。介绍完后，我们被各自分配了任务，而我因为是第一次做，所以被分配担任传菜地工作。记得那时有一次大型的婚宴，我们主要就是为他们准备婚宴，布置一切。也是因为第一次做加上不熟悉东西都摆放出，也偶尔被领班骂，但一般他们都细心认真的告诉我们如何去布置，酒筷之类的东西如何去摆放等等！但婚宴开始的时候，我跟同事担任起了传菜的工作，由于是婚宴，所以酒席很多，我自己就负责3个宴席的传菜。在传菜之前认为这很简单，可却不是。也因为是大的酒店，而菜有的都是很大的盘子，而且很重，况且有的时候你不是只端一盘，所以很累，根本没有你喘息的机会。宴后，收拾餐桌，有的餐桌好脏，但是也没有办法，努力认真的去做，最后把所有的婚场道具都一一收起。在那一天的时间里，虽然说有一点点累，但我却都觉得挺充实的！而后我在那里的工作情况是：我们每天8点半上班一直到晚上9点半。我们每天的工作就是在客人来之前把房间弄干净，客人吃饭的时候，男生负责端菜而女生就负责上菜报菜名，帮客人倒酒、换餐盘之类的杂活。在我看来最辛苦的，就是每次客人吃饭的时候你必须站在外面等候，一天下来腿跟腰都很痛，刚开始的时候真的有点受不了。虽然说顾客就是上帝，但有的时候难免会遇到些难缠的客人。要么是过于挑剔，要么就是素质不是很高。所以服务生的工作看似简单，但操作起来还是挺麻烦的。因为这个原因，刚开始工作的时候感到有一点紧张，但越是紧张我就越必须鼓起勇气，因此慢慢的我就习惯了。后来证明，我还是很幸运的，因为我不仅赚取了一点生活费用，也给了我一个独立锻炼、独立挑战的机会。我以“善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富学习生活”为宗旨，利用这次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颇丰。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。以前实践的机会不多，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。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。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。在社会中要克服自己胆怯的心态。自己觉得困难挺多的、缺乏社会经验等种种原因往往使自己觉得自己很渺小，自己懦弱就这样表露出来。所以应该尝试着克服自己内心的恐惧。如有人所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”在工作中要不断地丰富知识。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。此次社会实践，真正地填补了我在课堂上所没能学到的空白，真正增长了我的社会交际经验。一个人可以没有渊博的知识，但绝对不能没有社会交际的经验和能力，这也是我此次实践体会最深的一份心得。在实践过程中，我也发现了自身存在的一些问题：第一，我的人际交往的能力还欠佳，这还应在日后的日常生活、交际中有待加强和学习。第二，缺乏社会经验，在为人处事方面尚还不太成熟，处理事物的态度和方法往往有时不得当。虽然在实践中存在着一些问题，但是我觉得仍有一些值得骄傲的闪光点的。我参加社会实践有着不畏困难的精神，敢于实践，对工作充满热情，细心真诚。通过参加社会实践，我认识到，在生活中吸取周围人的经验和阅历，掌握一些社会礼仪的技巧是极为必要的。充分发扬自身的优点，取长补短，总结经验，吸取教训，使自己对将来充满信心，也为以后真正融入社会奠定坚实的基础通过自身的社会实践我想提一些问题和建议：

一. 在同一个地方的时间有点太长，社会实践不完全等于上班工作，所以不应该总在一个地方，时间长了会让人有一种厌倦的感觉。所以建议应该在适当的时候调换一下实践岗位。

二. 不应该鄙视任何的职位，其实每一个工作岗位都有锻炼你的地方，有你学不到的简单而不能再简单的东西！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。而是要深入地探索，为自己的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利用知识进行运作。这次短暂的工作增强了我社交能力及实践能力。实践活动的成功，为我下一次实践做了较好的铺垫，也为我以后的毕业进入社会打下了坚实的基础

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

西餐厅实践主要内容篇三

(一)前言：

社会实践对于大学生来说是一种磨练，更是一种经验的积累。对于我们大学生来说，实践的机会真的是很难得。在中国的教育里，我们学的都是理论知识，真正用到的却不多。理论

加实践才是最科学学习方法。所以在寒假有限的时间内我进行了一次实践活动。

实践的时间是从01月20日到02月10号。主要内容有刷盘子、擦酒杯、上菜、收拾餐具等等。现将本次实践活动的有关情况报告。

(二)基本情况以及工作体会：

我是通过熟人的介绍才找到的打工的机会。第一天进去做事觉得感觉很奇怪，因为以前一直都是以消费者的身份进的酒店，这次的身份却是一个服务生。第一个感觉就是首先要把心态调整好。酒店的老板娘我认识，平常都叫她阿姨。人很和善，第一天来什么也不懂，她就叫了一个老生来教我们。平常在酒店吃的时候不觉得，来工作的才知道酒店的工作还真不是那么简单，每个细节都要弄好。第一天是试工，我在努力学习，虽然说有点累，但我还是很积极、很投入，感到很乐意，因为这毕竟是本次社会实践的第一步。所以在那一天的时间里，虽然说有一点点累，但我却都觉得挺充实的。

先说说我在那里的工作情况吧：我们每天8点半上班一直到晚上9点半。我们没天的工作就是在客人来之前把房间弄干净，客人吃饭的时候，我就负责上菜，帮客人倒酒、换餐盘之类的杂活。在我看来最辛苦的，就是每次客人吃饭的时候你必须站在外面等候，一天下来腿跟腰都很痛，刚开始的时候真的有点受不了。虽然说顾客就是上帝，但有的时候难免会遇到些难缠的客人。要么是过于挑剔，要么就是素质不是很高。记得有一次，老板娘说那天下午的一桌客人看起来都挺乡下的，叫我们看着别让他们把毛巾给带走了。我刚开始一挺就觉得挺别扭的，乡下人又怎么了，怎么可以这样瞧不起人家呢？但是我到了那个房间，我刚给他们倒好茶，就那么一转身的功夫，桌上所有的毛巾都不见了，都到他们的口袋里去了。做为酒店也不好说什么。

所以服务生的工作看似简单，但操作起来还是挺麻烦的。

因为这个原因，刚开始工作的时候感到有一点紧张，但越是紧张我就越必须鼓起勇气，因此慢慢的我就习惯了。后来证明，我还是很幸运的，因为这给了我一个独立锻炼、独立挑战的机会。

(三) 实践感悟以及心得体会

我以“善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活”为宗旨，利用假期参加这次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。现在举例如下：

1、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。以前实践的机会不多，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。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。

2、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。

3、在社会中要克服自己胆怯的心态。

自己觉得困难挺多的、缺乏社会经验等种种原因往往使自己觉得自己很渺小，自己懦弱就这样表露出来。所以应该尝试着克服自己内心的恐惧。如有人所说的“在社会中你要学会

厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

4、在工作中要不断地丰富知识。

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。

此次社会实践，真正地填补了我在课堂上所没能学到的空白，真正增长了我的社会交际经验。一个人可以没有渊博的知识，但绝对不能没有社会交际的经验和能力，这也是我此次实践体会最深的一份心得。

(四) 本人存在的'问题'以及几点思考：

在实践过程中，我也发现了自身存在的一些问题：

第一，本人的人际交往的能力还欠佳，这还应在日后的日常生活、交际中有待加强和学习。

第二，缺乏社会经验，在为人处世方面尚还不太成熟，处理事物的态度和方法往往有时不得当。

虽然在实践中存在着一些问题，但是我觉得仍有一些值得骄傲的闪光点的。本人参加社会实践有着不畏困难的精神，敢于实践，对工作充满热情，细心真诚。通过参加社会实践，我认识到，在生活中吸取周围人的经验和阅历，掌握一些社会礼仪的技巧是极为必要的。充分发扬本人自身的优点，取长补短，总结经验，吸取教训，使自己对将来充满信心，也为以后真正融入社会奠定坚实的基础。

(五) 本次社会实践的问题和建议：

1、在同一个地方的时间有点太长，社会实践不完全等于上班工作，所以不应该总在一个地方，时间长了会让人有一种厌倦的感觉。所以建议应该在适当的时候调换一下实践岗位。

2、因为我的专业是汉语言文学方面的，虽然不知道自己的建议到底对不对。但还是觉得如果想要建立良好的社会经济秩序，一定是双方面的。商家和消费者都应该提高自身的素质，努力达到“双赢”。

最后，很高兴能有这个实践的机会，虽然只是短短的一个月，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。而是要深入地探索，为自己的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利用知识进行运作。

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。而走进这次实践，接触各种各样的顾客，老板，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。很多踏入社会的大学生给企业，单位留下的印象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，有些问题有了课堂上地认真消

化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了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，2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。

西餐厅实践主要内容篇四

触社会、了解社会，一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去，提高各方面的能力；另一方面可以积累工作经验对日后的就业大有裨益。通过调查可以了解当代大学生对社会实践的看法以及透析大学生生活实践情况，从而结合马克思主义哲学分析大学生社会实践所存在的问题以及提出解决方法，使大学生能正确对待社会实践，在实践中见真知。在往后实践中能更好地接触社会、实践自己的专业技能，寻找发展的机会。

调查对象：大学生成长成才，是高等院校普遍关注的问题。而大学生社会实践已成为培养合格大学生的重要组成部分，也决不能忽视或放弃大学生社会实践。因此这次调查就选择了在读大学生50名，其中广州大学20名，中山大学10名，广东外语外贸大学10名，华南理工大学5名，广东工业大学5名。年级分别为大一学生5名，大二学生30名，大三学生15名。

调查内容：本次调查通过对大学生有否参加过暑期工、兼职

或实习，最想参与何种社会实践，所参与的打工或实习是否与所学专业相符，能否体现实践与理论知识相结合以及在工作或实习中获得了什么等问题进行展开。

调查方法：通过派发问卷进行调查，发放问卷共50份，收回有效问卷50份。

调查结果：从调查中发现，许多大学生都认为兼职是大学生的第二个“课堂”，通过兼职可以学到许多宝贵的东西。“存在就是合理”，职业没有高低之分，无论什么职业都有其可取与不可取之处，就看自己的需求。不少大学生觉得只要是能够赚钱的工作，就可以去试一试，品牌代理，促销等以前不会是大学生的从事的工作，现在都成为了大学生们可以接受的工作。

调查结果分析：

实践是促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、实践能力和动手操作能力的重要途径。参与“三下乡”实践，其目的是为了支援农村的教育事业，同时给农民带去相应的指导，本着为人民服务的宗旨，同时把自己在学校学到的知识与劳动实践相结合，并从群众中学到做人做事的道理，用于知道自己的将来的学习生活工作。现在大学生，除了一部分学生来自农村以外，很有一部分是来自城市的，往往这些学生家庭环境好，父母亲更是不允许或者不支持自己的孩子参加所谓的“三下乡”实践活动，这样，学校所提倡的通过“三下乡”实践活动来提高学生素质的目的就未能够达到。在马克思主义哲学中，三观指的是世界观、人生观、价值观，而个人的世界观、人生观、价值观是紧密联系在一起。在个体价值观体系中，人生价值观处于主导地位，决定着总的价值取向，对价值观系统中其它价值观起着指导和制约作用。由于当代大学生的价值观主要是围绕自己出发，致使大学生自身社会阅历和实

践经验不足，更不用说参与“三下乡”活动服务人民了。

另外，没有人选择反对大学生兼职、打暑期工或实习，大家都认为只要不影响学习能够积攒经验可以为以后的工作打基础。对于当代大学生来说，应当刻苦学习专业知识，不断提高综合素质和运用知识的技能。从大学生活的开始到走进社会的大圈子中，就只有短短的几年时间，谁不想在将来的社会中能有一席之地呢？所以大家认为大学生必须投身校园内外的各类实践活动，有助于锻炼品质，提高能力。可见其对大学生综合素质的提高有不可抵触的重要性。不能否认有过打工经历的同学，看起来要比其它同学更成熟、社会适应力更强，但对于学生，社会适应力只是一方面的衡量指标，大学期间主要的任务是学业结构的搭建，即知识结构、专业结构的搭建，为了打工影响甚至放弃了专业知识的学习，结果是得不偿失的。

结论与建议：

马克思主义哲学认为实践是人自觉改造客观世界，使外部对象发生某种改变的现实的物质性活动。实践是人的活动，而人是社会的人，处在一定的社会关系之中，因此，实践不是单个人孤立的行为，而是社会的活动。所以，实践作为物质世界长期发展的一个阶段，是在社会历史中不断发展演变的。实践的主体是人民群众。“三下乡”是大学生社会实践活动在新时期的深化发展，是促进农村两个文明建设的有益补充，具有重要的现实意义和长远意义。实践出真知，社会实践活动是大学生活的重要组成部份，培养当代大学生的历史使命感、社会责任感和积极向上的精神风貌，充分发挥实践育人的作用，提高大学生的综合素质，也是检验所学理论知识的标准，社会实践不但为大学生提供了一个发挥自我才能，展现自我风采的舞台，也是培养和锻炼同学们综合能力的一个阶梯，更是一个大学生进入社会，走上工作岗位前的演练场地。了解国情是年轻人的首要任务，这就需要放眼960万平方公里的土地、对占人口80%以上的农民有所了解才行。学生利

用假期时间参加“三下乡”社会实践活动，这样可以使同学在实践中更好的认识国情，贴近社会，从而确定比较正确的人生前进方向。作为高校教育者，如果能引导大学生将强烈的使命感转化为学习、服务、实践、奉献等实实在在的行动，把行动变为责任，将会使大学生在人生轨迹上树立起更高的起点。大学生的社会责任意识，应该说不仅有助于他们较快适应、融入社会，同时也是实现自我价值的必由之路。

西餐厅实践主要内容篇五

酒店服务生社会实践报告默认分类2009-02-23 19:05:49 阅读257 评论0 字号：大中小 时间好快，新的一年又要开始了，上一学期大学半年的学习生活告了一个段落。作为一名大一新生，我对缤纷多彩的大学生活充满了好奇。在大学的第一个学期里，我希望能给家里减少一点压力，就做了兼职工作。这是一个社会实践，也同样是一种磨练，对于学生来讲，实践的机会真的是很难得。在学校里，我们学的都是理论知识，真正用到的却不多。而走进社会，这无疑是一个理论加实践的一个很好的机遇。我经过学校的协会找到了一个做酒店服务的工作，其职责就是传菜、站台侍奉顾客、刷盘子、擦酒杯、收拾餐具、打扫卫生等等。记得当我到了酒店后，第一个感觉就是被酒店的豪华所震惊，有种说不出的激动(我第一次进这样有名气的豪华大酒店)。我在问我自己，我是在这里工作吗?不过也不是去了就让你工作的，当然首先进行了面试，当时我的心里也挺怕的，我没有信心，真的能通过面试来工作吗(我在想我能到这样的大酒店工作也算是我想要的)?我首先把心态调整好。幸运的是我通过了面试(只不过看看你，然后问你有没有做过相关的职业等等)。面试通过后，我们被一个领班的带着去换了工作服装。接下来要开始工作了，我们被领班的带的晕头转向，但是虽然酒店豪华，对我来说都充满了好奇，我认识到我是一名大学学生，其最基本的自身素质还是要有的，所以我也不去东张西望，跟在领班的后面认真记着他们说的一些注意事项，还有努力记着什么东西在什么地方(方便为顾客服务)。介绍完后，我们被各自分配了任

务，而我因为是第一次做，所以被分配担任传菜地工作。记得那时有一次大型的婚宴，我们主要就是为他们准备婚宴，布置一切。也是因为第一次做加上不熟悉东西都摆放出，也偶尔被领班骂，但一般他们都细心认真的告诉我们如何去布置，酒筷之类的东西如何去摆放等等！但婚宴开始的时候，我跟同事担任起了传菜的工作，由于是婚宴，所以酒席很多，我自己就负责3个宴席的传菜。在传菜之前认为这很简单，可却不是。也因为是在大的酒店，而菜有的都是很大的盘子，而且很重，况且有的时候你不是只端一盘，所以很累，根本没有你喘息的机会。宴后，收拾餐桌，有的餐桌好脏，但是也没有办法，努力认真的去做，最后把所有的婚场道具都一一收起。在那一天的时间里，虽然说有一点点累，但我却都觉得挺充实的！而后我在那里的工作情况是：我们每天8点半上班一直到晚上9点半。我们每天的工作就是在客人来之前把房间弄干净，客人吃饭的时候，男生负责端菜而女生就负责上菜报菜名，帮客人倒酒、换餐盘之类的杂活。在我看来最辛苦的，就是每次客人吃饭的时候你必须站在外面等候，一天下来腿跟腰都很痛，刚开始的时候真的有点受不了。虽然说顾客就是上帝，但有的时候难免会遇到些难缠的客人。要么是过于挑剔，要么就是素质不是很高。所以服务生的工作看似简单，但操作起来还是挺麻烦的。因为这个原因，刚开始工作的时候感到有一点紧张，但越是紧张我就越必须鼓起勇气，因此慢慢的我就习惯了。后来证明，我还是很幸运的，因为我不仅赚取了一点生活费用，也给了我一个独立锻炼、独立挑战的机会。我以“善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富学习生活”为宗旨，利用这次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颇丰。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。以前实践的机会不多，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。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。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。在社会中要克服自己胆怯的心态。自己觉得困难挺多的、缺乏社会经验等种种原因往往使自己觉得自己很渺小，自己懦弱就这样表露出来。所以应该尝试着克服自己内心的恐惧。如有人所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”在工作中要不断地丰富知识。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。此次社会实践，真正地填补了我在课堂上所没能学到的空白，真正增长了我的社会交际经验。一个人可以没有渊博的知识，但绝对不能没有社会交际的经验和能力，这也是我此次实践体会最深的一份心得。在实践过程中，我也发现了自身存在的一些问题：第一，我的人际交往的能力还欠佳，这还应在日后的日常生活、交际中有待加强和学习。第二，缺乏社会经验，在为人处事方面尚还不太成熟，处理事物的态度和方法往往有时不得当。虽然在实践中存在着一些问题，但是我觉得仍有一些值得骄傲的闪光点的。我参加社会实践有着不畏困难的精神，敢于实践，对工作充满热情，细心真诚。通过参加社会实践，我认识到，在生活中吸取周围人的经验和阅历，掌握一些社会礼仪的技巧是极为必要的。充分发扬自身的优点，取长补短，总结经验，吸取教训，使自己对将来充满信心，也为以后真正融入社会奠定坚实的基础通过自身的社会实践我想提一些问题和建议：

- 一. 在同一个地方的时间有点太长，社会实践不完全等于上班工作，所以不应该总在一个地方，时间长了会让人有一种厌倦的感觉。所以建议应该在适当的时候调换一下实践岗位。
- 二. 不应该鄙视任何的职位，其实每一个工作岗位都有锻炼你的地方，有你学不到的简单而不能再简单的东西！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。而是要深入地探索，为自己的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利用知识进行运作。这次短暂的工作增强了我社交能力及实践能力。实践活动的成功，为我下一次实践做了较好的铺垫，也为我以后的毕业进入社会打下了坚实的基础

西餐厅实践主要内容篇六

本站发布寒假大酒店服务员社会实践报告，更多寒假大酒店服务员社会实践报告相关信息请访问本站实习报告频道。

学生姓名：

学号：

系部：

专业：

实践地点：

实践时间：

目录

摘要：其实大学生在校的生活跟中小學生一样，除了学习知识的差异以外，都在学校和老师的“保护”之下，面对即将步入社会的我们来说，大学生社会实践至关重要。所谓的社会实践简言之就是通过假期实习来为自己积累丰富的社会经

验，且让我们在社会中学会为人处世的方法和增长见识的过程。当然，这同样也是一种勤工俭学的途径。同样也锻炼了自己吃苦耐劳和服从服务的意识。所以，只有我们真正的把自己置身于社会之中，提前了解社会的风貌和发展趋势，让自己做好相应的调整和发展，这才是有益于我们身心健康与未来发展的捷径。

关键词：假期社会社会实践

一、大学生寒假打工社会实践目的与意义

大学生社会实践是指引我们大学生走出校园，走向社会的良好途径。通过这条途径，我们大学生能够更早的认识社会，了解社会。同时良好的社会实践能够锻炼我们的能力，提升我们的思想，塑造完美的人格，提高我们的修养，使我们在未真正进入社会前使自己得到全面的锻炼，让我们以前那天真幼稚的思想得以退化，变得成熟稳重。更重要的是，社会实践让学生时代的我们就树立了服务社会的思想。通过社会实践，让我们大学生能够在积累经验的同时，更新观念，开拓视野，增长才干，吸收社会上新的思想与知识，拉近我们我社会的距离。在接触形形色色的人物同时，让我们学会了为人处事的方法，也拉进了我们与他们的距离，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。

总之，社会实践是大学生全面素质提高的重要环节，是学生将所学知识应用于社会的重要过程。它既是学生学习、研究与实践成果的全面总结，可以找出自己的不足之处，也是对学生素质与综合能力的一次全面检验。因此，寒假社会实践的目的和意义是非常明确和深刻的。

二、大学生寒假打工社会实践内容

寒假如期而来，虽然早就盼望放假，但是一个月的时间也总不能什么都不做啊。所以我在离家不远的地方找到一份假期

兼职，是在一家大酒店里做服务员。我所学的专业在陆地上很难找到相关场所实行社会实践，但是我们海员要求做到服从服务意识，这种工作就是服务于他人，并且听从酒店指挥的工作，可以锻炼我的服从服务意识。

这次长期兼职和我以往在校的短期兼职有所不同，因为在校生的原因，酒店等的管理人员会对我们学生有特殊政策，要求也相对较为宽松。而这次的兼职我虽然还是以学生的名义争取到，但是工作却不是那么顺利。

本以为在酒店当服务员是很简单的事情，可是事情却并非那么简单。虽然社会实践的时间有点短，但是这二十天的时间着实让我学到了不少。只有社会才能磨砺我们，让我们的人生价值得以体现。

上班之前，我去酒店里应聘，凭借自己的高中毕业证书获得工作，而有几个初中毕业的人却没有那么幸运。这使我深感社会就是那么现实，现在连服务员都要高中以上文凭，让我知道学习是一件多么重要的事情！当然能力也是非常重要的，但是我们不能输在起跑线上。

首先我们熟悉了一下饭店的环境，知道每个厅的名字和所在位置，并且对我们的工作做了相关的分配，还有上班的时间也做了详细的规划。

在工作的前一天，我和几个同为兼职的学生被领班单独“培训”。不培训不知道，一培训下一跳。酒店里的规矩还真不是一般的多啊！仪容仪表问题，礼貌问题，认真负责问题等等，说了一大堆，让我和几个“同事”颇有感触，想想这只是一个酒店，就有这么多需要注意的问题，以后上了社会肯定更多，于是心想一定要老老实实的学习经验，以备到社会上使用。但是想想这些事情应该很容易吧，在家也会干这么活儿，洗碗，拖地，擦玻璃，可是越是这么自信，事情发展的越不如人意。可能由于酒店是的原因，对我们的要求非常严格，

件件小事都要做到尽善尽美。

上班的前几天，由于新鲜感的原因，我和几个同事都干得很卖力，起得早，睡得晚，自己的活干完了就去帮助他人，得到了领班的夸奖，我们也备受鼓舞。可是三天后我们的新鲜感就没有了，逐渐发现重复这几件事是一件多么无聊的事情！

十九号晚上，按规定应该十点下班，大厅里的人也三三两两的走了。可是就有那么几个人喝酒喝得正高兴，并且又喝醉的趋势。我们几个人非常恼火。于是找到领班，领班说客人没有离开，我们就不能下班。为了锻炼我的服从意识，我只好委屈一下自己了，再说，客人不走，酒店也没有强行撵走的吧！只是我们都累了一天，看见床就能睡着，不经意我倚在墙角处打起盹来。突然，客人大声嚷道：“怎么人都死啦？”我才发现原来他们有要求，迅速跑了过去，已经喝醉的客人不分青红皂白看见我就骂，我一头雾水，连忙问他有什么要求，可是他就是一直骂我，顿时一股怒火涌上心头，回了一句，他更加的激动了。找来领班，说道要把我开除，要不以后就不来吃饭。于是我就和他争吵起来，由于处事经验不够，生气之下转身就走，留下领班连忙道歉，领班处理完事后，找到我，说道：“我知道今天你受委屈了，我也被骂了，我们被骂是经常的事情，但是你得学习如何处理问题，不能意气用事，今天你转身就走也不能解决好问题。”我非常感激领班的话，这件事我学到了在社会中，受委屈是很正常的事情，这就要看你如何解决了，这就要看你为人处事的方法了，以后，我做事不能再那么冲动，得考虑后果了！

由于前一天的熬夜使我非常疲倦，第二天早上上班就迟到了，领班看见后，毫不留情的说道：“培训的时候我就说了，迟到的罚款五十，从工资里扣。”我顿时傻了，扣这么多，我想说两句的，可是看见领班一脸严肃的样子，没敢说话，只好认命了。下班后，领班找到我们几个学生说道：“你们都是大学生，都在受高等教育，这点道理应该不用我再说了。迟到是一个非常严重的问题，这是你们工作态度的问题，如

果真是累了或者其他原因的话，可以请假或者调班，类似的事情以后禁止发生。”我们几个明白的点点头。是啊，迟到是非常不礼貌的，也许就因为你一个人的迟到，会耽误很多事情。就当花钱买教训吧！还好这是在酒店里，要是如果以后在岗位上迟到，失去大客户或者错失大好良机是我们后悔都来不及的。

毕竟是寒假，回家过年就是和家人团聚的，但是由于大酒店忙的原因，我们竟然在二十九还要加班，不放假，只有初一放假。今年的年晚看来只能和别人一起了。这时我知道了人身在社会中，会有很多的不如意和无奈，我么不能改变他就要适应它，虽然今年的`年没有和家人一起，但是我相信以后走上社会会有很多事情阻碍我的回家行程。在这一点上，我还想到了有时间我的多陪家人，毕竟父母都是为我们而活！

酒店里的活真是重！看包间的时候，得为每一个客人拉开椅子，铺上餐布，时刻保持高度紧张状态，留意客人的要求，帮客人倒酒，上菜，还要注意礼节问题。第一次发现吃饭还有这么多学问，对门的为`主人，往左往右关系各不相同，倒酒的顺序也不能出错，真是后悔没有把中国留下来的传统学好。上菜也是一门学问，首先你得先将吃完的盘子撤下，腾出空地，礼貌的让客人注意，小心菜打翻。最后还要收拾桌子，把餐具一套套的送进洗碗间，然后一个个的拿布块才干净，对于不同的餐具还有不同的要求，最后还要把餐具放回原处，还要准备第二天的餐具和桌椅。

酒店里服务员很多，但是不免有偷懒欺负人的，几个比较蛮横的，就喜欢差遣我们几个学生干活，而他们却在一旁聊天，有时不免和他们发生冲突。有一个女生打碎了盘子竟然诬蔑是我做的，领班毫不留情的又让我按照规定赔款，但是最后大家还是要在一起相处，还是要说话，一起工作。到社会上，人心险恶，帮助他人是必须的，他是不能欺负他人。不能对每一个人都同等对待，不同的人要不同对待。每个人都有自己处事的方法和原则，接触自己的底线后，也不能攻击他人。

所以无论在哪，都必须和身边的人搞好关系，只有这样，才能有利于自己长期发展。

当然，打工并不是都是不快乐的，在这里我也接触了好多人，由于我的周到服务，领班跟我说放假回家后还可以继续来这里上班，我非常高兴。同时我也结交了许多朋友，我们这几天朝夕相处，一起吃饭，一起上班，一起打闹，让我在压抑和疲倦中也有高兴和放松的时间，有朋友真好。

很快，实践的时间就这么过去了，转眼间就要开学了，在这期间，有喜有悲，也让我学到了很多。

三、大学生寒假打工社会实践结果

实践的结果，也就是打工的结果还是比较令我满意的，拿到了九百块的工资。在这期间，我也接触了社会上形形色色的角色，学会了很多道理，也改掉了自己的一些不足之处，学到了很多经验，也锻炼了自己的品格。对社会也有了相对的了解。

四、大学生寒假打工社会实践总结与体会

首先，我明白了父母的艰辛。我的父母都是地地道道的农村人，虽然我出生农村，但是家里的活我真的很少插手，不是我不愿意干，而是等我有能力干的时候，就在外面上学，几乎不回家，以至于辛苦的总是父母，而自己却只能向父母伸手。这是我感到非常羞愧的。除了农忙时间父母在家，平时父母都在外打工养活我和两个姐姐。知道我自己酒店里的长期兼职后，我才真正体会到父母的艰辛，他们挣钱的不易。他们省吃俭用，而不懂事的我们却一度挥霍他们的血汗钱！

其次，我深刻的了解到只有有了知识，有了技能，才能走的更远，俗话说得好：读万卷书，行万里路。俗话说，实践出真知，当我们拥有了知识与技能后，把它们真正的运用到实

践中，真正的落实到实处，我们才能在自己的事业中走出光彩。

处理好人际关系是我们进入社会必须走的路，在我们还年轻的时候，可以多多结交一些朋友，处理好与朋友之间的关系，学习为人处世的方法和原则，一定要控制自己的情绪，也要把握时机，为自己创造机会，也要学会推销自己，这在我们进入社会是非常有用的。

这次的打工经历我学到了很多，上面只是我一些经历与感想，虽然比较浅薄，但是却是我的真实感受，社会实践真的很重要，即将步入社会的我们非常需要这种锻炼！

西餐厅实践主要内容篇七

这个假期除了打一些零工，我还选择走进社区，去体味作为政府最基层的工作者的日常工作。我去的是我家所在的光华社区。（光华社区是一个旧城区，位于葵英街道东南端，居民区跨跃解放路东西两侧。解放路以东盛旺巷和解放路以西光风街与桃源街道相邻。解放路以西保卫巷与葵英街道清泉社区和青云社区相邻。解放路以东北止青云映山。）走进光华社区，社区领导很热情的接待了我这样一位不速之客，在说明了我的来历，社区领导表示了欢迎，初来乍到的我也只能是辅助社区里工作人员打理一些日常工作，我欣然接受了这样一份新的挑战。

xx在八荣八耻中明确提出：以辛勤劳动为荣，以服务人民为荣。劳动是中华民族的优良传统美德，我们作为21世纪大学生，有着较高的文化素质，应当积极的参与其中，这也算是我要走进社区的另一个目的。

社区的工作也是朝九晚五，他们的工作非常的琐碎。在社区中更多的是接触辖区的居民，其中也少不了去调解一些辖区

居民家庭中的事情。虽然听工作人员讲起其中发生的一些趣闻，但是在话语中间还是感受到了他们工作中的不易。之前在电视中看到一些普通老百姓的故事，在我看来很多事情发生的那么的可笑，本来就是可以大而化小，小而化了的事情。可是在与社区的工作人员一起接触下来，才明白这就是百姓的生活，这就是生活的五味杂全。

社区的工作人员刚刚结束了第六次人口普查，这是相当重要的一项工作，而且任务量也非常的大，听工作人员说她们每天都要下到辖区的每家每户确保信息的准确，而且常常是一户居民家要走上好几次，电话都不知道要打多少遍。这就是社区工作者的工作，虽然朝九晚五，但是她们也会加班，而且有时加班就是到晚上11点。当然我并没有体验到那样的辛苦，但我也有幸加入到了社区对外来人口的人口普查工作中，和社区的工作人员一起走到每家每户。和居民打交道，沟通是最重要的工具，也算是语言的一种魅力吧。社区的工作是相互的，居民的那份理解，是建立在社区工作者全心全意的付出下。在跟随社区工作人员的走访中，让我很深深的体会到她们真心付出的一种收获，而且我也觉得很神奇，这辖区的每一户住户她们都认识，每碰到一个都会很热情的打声招呼，而且居民们还会提供一些信息，比如说谁家新来了个保姆是外来人口还没有登记过之类的。这样熟悉亲切的话语真是工作后的欣慰。

这是我在社区体验生活的一部分，其余的是帮社区的工作人员组织一些青教活动，这都是和孩子在一起，当然少不了的就是孩子们天真的笑声了。社区的青教专干每年的寒暑假都会组织假期的学生们进行一些活动和一些专题讲座。我呢这次是有幸参与了其中的一些活动，用我的视角去记录了我的假期生活和那些小学生初中生的部分假期生活，我觉得是非常的有意思。假期中和辖区的其他学校其他班级的同学在一起参加活动，是一种尝试却也让他们结实了很多新的朋友，这是双赢的过程。比如在社区活动室观看科教片《海洋生态》，让孩子们了解不同的海洋环境产生的完全不同的海洋

生态，造就出的不同属性的海洋生物。本片带给孩子们探索深海、湖泊、沼泽与海湾这四种截然不同的环境及生态，因为那里拥有许多海底生物，是它们最好的觅食地，科学家推断出污染对气候变化的影响。世界上最神秘的沼泽可以说是鳄鱼的天下，它虽然看似慵懒，但暴发力却十分惊人。此外，海洋生态复杂的海湾，近年来遭到了人类的污染，生态保护需要全人类共同去创造，把地球与海洋的生态环境得以保护，虽然我们不能改变什么，我们要以实际行动来宣传海洋生态环境。又如组织孩子们清扫辖区的卫生，清理小广告，不单单让孩子们体会到自己身为这个大家庭中的一员应该做的事情也受到了很多辖区居民的好评。还有在元宵节前夕社区组织的“光华社区娃娃猜灯谜，快乐闹元宵”，做游戏、猜灯谜，社区人员准备了元宵，孩子们自己来煮元宵吃，每个孩子都玩儿在其中，乐在其中，当然作为组织中一员，很完美的完成这样的一个活动，我也是体味在其中。在我要结束我的社区服务的体验时，也临近雷锋纪念日的到来，借着志愿者服务活动的进一步开展，正好是利用了我的专长，为辖区生活贫困的家庭的孩子进行了一次英语课堂。虽然做了一些准备，但是这些机灵的小家伙们还是让我有点儿措手不及，缺乏经验，不过这些小学生们还是挺配合我的。为我的社区体验画上了一个圆满的符号。

通过这次的社会实践，让我学到了很多的东西，让我深刻地感受到一个人在工作岗位上的那份热情。正因为如此，我才渐渐地懂得，要创造自己的事业，就必须付出加倍的努力，凭着一个人对工作的执着、坚定的信念会指引着他走向完美事业的道路。在这段时间里，我通过自己的一份付出，体会到了作为社区工作者的'不易，我也发现自己是幸福的，还不用去考虑工作的难处和辛苦，还处在学生阶段的自己，过着衣食无忧的生活。

西餐厅实践主要内容篇八

飞翔，多么温馨的词语啊！自由，那是自有人类以来，心灵所

迸发出的最强烈的感召。鸟儿愿为一朵云，云儿愿为一只鸟，飘逸而空灵澄澈，当鸟儿在蓝天的映衬下划出一道优美的流线，那种梦幻般的景致，着实令人充满遐思。鸟儿正是有了翅膀，才有了那自由而美丽的飞翔；人，纵然没有翅膀，但仍亦能飞翔。

缺陷不是过错，有了缺陷而使自己变得萎靡不振那才是过错。如果你只看到太阳的黑点，那你的生活将缺少温暖；如果你只看到月亮的阴影，那么你的生命历程将难以找到光明；如果你总是发现朋友的缺点，那么你的人生旅程将难以找到知音；同样，如果你总希望自己完美无缺，假设你的这一愿望真的能如愿以偿，那么你最大的缺点就是没有缺点。

人无完人，金无足赤。许多伟人，正是利用自己的缺陷去营造出自己的美丽。因为，风雨过后的阳光才会异彩纷呈，磨难过后的人生才会精彩动人。

20世纪，被公认为继爱因斯坦之后最杰出的英国理论物理学家史蒂芬·霍金，他的人生虽有缺陷，但却非常完美。他在一种被称之为卢伽雷病所缠绕的几十年里，全身近乎瘫痪，于是，轮椅便成了他的座伴，直至生命终结。但身体的缺陷却没有禁锢他的大脑和思想的活动，正是他的那种超出常人的毅志和思维，最终著出了《时间简史》，这是一部畅销量仅次于《圣经》的科学理论巨著。有人曾说，霍金的思维已飞离宇宙，他正站在宇宙的边缘看着我们呢！

不但科学能使伟人飞翔，同样，音乐也能使伟人翱翔于自由的心空。

正是贝多芬与聋哑的不懈搏斗，才谱出了震撼世界、流传千古的《命运交响曲》，正是阿炳与眼盲的顽强抗击，才奏出了传颂中外的《二泉映月》。他们，都是乘着音乐的翅膀翱翔的人。

记得巴尔扎克曾说：“不幸，是天才的进升阶梯，信徒的洗礼之水，弱者的无底深渊。”风雨过后，眼前会是鸥翔鱼游的天水一色；走出荆棘，前面就是铺满鲜花的康庄大道；登上山顶，脚下便是积翠如云的空浅山色。在这个世界上，一星陨落，暗淡不了星空灿烂，一花凋零，荒芜不了整个春天。人生要尽全力度过每一关，不管遇到什么困难都不可轻言放弃。

所以，纵然自己有缺陷，也应在美丽而充满信念的心空自由飞翔。

西餐厅实践主要内容篇九

大学生寒假社会实践报告（饭店服务生）

摘要：社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，能在寒假有充足的时间进行实践活动，是给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的机会。这是在我大学生涯中第一次参与社会实践活动，社会实践不能停留在毫无目的的迷茫状态，而是应该结合我们的实际情况，真正从中获益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我们应该注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

正文：为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，这学期的假期我根据时间及自己的实际情况在假期期间找了一份饭店服务生的工作，虽然仅有一个月的时间，但我觉得受益匪浅，短短的工作经历让我体会到了就业的压力、自己能力的欠缺及社会的艰辛，同时让我感到工作的无比快乐，一种在学校自由天地里无法体会到的“愉悦”。

当我穿上那件鲜红的工作服时，就表明着我的工作会给我带来快乐。我们都明白万事开头难的道理，所以我对刚开始的

工作格外小心，在这个“人生地不熟”的火锅城里，我显得是那么的“孤单”。在我的印象中，服务生的工作无外乎把菜传到服务员的手中，仅此而已。但实际上我想错了。每天早上九点上班，九点半准时点名，然后我们服务生的工作就是打扫卫生，包括楼梯和谁也不愿意打扫的卫生间，每次都会有人喝醉，卫生间吐的哪里都是，由于是刚开张，并没有招到特定的打扫卫生的人，好几次都想吐，在家都没有做过这样的活，就开始打退堂鼓。做完这些之后，就要开始站位，等着客人的到来，然后我们的正式工作就开始了。也就是把菜从后厨端到前厅指定的桌位就可以。两点半下班就可以休息了，下午四点半开始点名，再重复上午的工作，直到十点回家。工作很简单，就是累了些。想想啊，把菜从一楼运到二楼还有三楼，一趟一趟的跑，最后客人走了还要把碗盘都搬回一楼厨房，这样一天上跑多少趟已经记不清了。只知道晚上下班后腿是谁的都不知道了，浑身上下酸的厉害，不过有一个好处就是易于睡眠。

经过几天的重复性工作，虽然很累，但是为了给他们留下一个好印象，我努力的‘做好我的本职工作，还时不时帮服务员和后厨的一些忙。我已经对饭店的其他员工有了一些了解，就以为和他们“混”的很熟，心中的束缚好像就没有了，我开始有点飘了，开始学会了偷懒，开始学会了……这些不该学习的不良习惯让我受到了批评，得到了教训。菜都上齐的时候，我感觉累了就坐在椅子上想歇一会，没有想到恰好被经理看到，他吧我叫到一旁，语重心长的说“你跟我们的一些同事不一样，你是受过高等教育的，应该多利用时间不断地学习，不断地充实，不断地提升自己，年轻人不要怕吃苦，年轻的时候不吃苦，难道到老了再吃苦吗？我知道你是大学生有大志向，想做大事，但是你千万不要小看做小事，大事都是由小事积累起来的，做大事的本领也是由做小事的本领不断地积累而成的，你现在就是一个服务生，你就必须把服务生的工作做好。”从那天起，我明白做人做事要认真勤快踏实，对事对物要对得起良心，对得起自己。确实，听了经理对我的金玉良言让我的思想认识有了更深一层的提高，某

种程度上，给我指明了一个很好的努力方向。

西餐厅实践主要内容篇十

班级□xx姓名□xx学号□xx

实践单位□xx茶餐厅

实践时间□xxx年1月25日至xxx年2月15日

为了拓展自身知识面，扩大与社会的接触面，增强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够真正真正地走入社会，更快地适应社会形式的变化，并且能够在生活和工作中很好的处理问题，同时也可以打发这空虚无聊的漫长寒假，让寒假充满意义。

我的工作是在xx茶餐厅当一名服务员，负责上菜。工作总共有两个班，分为早晚班和中班。所谓早晚班就是早上9点上班，中午12：30下班，然后下午5：30上班，晚上11：00下班；而中班就是早上10点上班，晚上7：30下班。每天工作八小时，午饭和晚饭都在餐厅吃，吃饭时间为半小时。每天早上我们都要打扫，我们每个班有八个人，每个人都有各自负责的工作，而我的打扫任务就是负责擦餐厅里所有的桌子。晚班结束时依旧如此。

刚开始，我是抱着试试看的态度去找工作的。反正在家闲着也是闲着。正好看到一家茶餐厅要找人，我就去报名了。

首先，那老板让我填了一张表，（就是介绍自己的）。然后，他询问了我一些问题。得知我是大学生来做假期工的，他很是欢迎。他说他就喜欢招一些假期学生工，因为学生的素质高，同时，也可以锻炼一下学生自我。我听了很是兴奋，心中也暗自佩服那位老板。

果然，过了两天我就接到电话，说让我第二天九点去报到。我听了非常激动，这是我的第一份工作，不管做什么，我都下定决心要做好。

第二天，我提前去了。同样，我也看到很多和我一样来报名。我很奇怪，因为她们中的大多数都和我一样是学生，也有几个是刚毕业的。我的心里不禁暗自高兴。

由于茶餐厅是刚装修好，还没正式开业，所以店经理就先让我们帮忙打扫，互相认识，自我介绍一下，同时也熟悉熟悉环境，没半天，我们大伙就打成一片了。毕竟都是同龄人，能聊的话题也很多。第二天，经理给我们每人发了两套工作服，以及工号牌，拿到工作服那一刻，我们所有人都很兴奋，都在期待着开业。

终于，第三天，在一片炮竹声中□xx茶餐厅开业了。那天，我是第二个班，而第一个班的人已早早站在门口当起了迎宾小姐。我有些紧张，推开大门，我换上制服，开始了我第一天的工作。

不过没多久，我就觉得脚很酸，想休息，但我们并不允许，也不可以在客人面前乱动，要维护好自己的形象及餐厅的形象。好不容易到了中午，可以吃饭了，不知为什么，平日里那并不怎么好吃的菜那天突然那么可口，（也许是站太久饿坏了吧。）下午，我和一个同事一起当起了迎宾小姐。每当有客人进来时，我们都要点头并微笑着说“欢迎光临。”当客人用完餐离开时，我们也要微笑着说“谢谢光临。”

不知不觉，第一天的工作结束了。我似乎还沉浸在这兴奋中，但晚上回到家，脚好酸好痛，都不能平伸，夜里疼得睡不着觉。不过热情而年轻的我没有丝毫感到累，我倒觉得这是一种激励，明白了人生，甘无聊生活，接触了社会，了解了未来。

在餐厅里虽然我是以传菜为主的，但我不时还要做一些工作以外的事情，又是要做一些清洁工作，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，你必须自觉地去做好，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。

所以，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，也要学习别人怎样做人，以提高自己的能力。

记得老师曾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。

在这短期的假期实践里，有一件事令我印象深刻：发传单。由于我们的餐厅是刚开业的，所以没多少人听说，生意也没有多红火。于是，店经理决定让我们员工去发传单，宣传我们店。

我非常高兴的接受了这份工作，但事情并不如我想像的那么顺利。我那么热情的向路人介绍我们茶餐厅，发传单给她们，很多人并不理睬你，压根儿连看都不看一眼就把传单给扔了。结果是我们给扫马路的清洁工带来了很大困扰。我们前面发，有些人后面扔。我当时就很气，心想她们怎么一点儿也不尊重别人的劳动成果呀。但渐渐地我也习惯了，这就是社会。多数人都在为了自己而活，别人并不可能花那么多心思去关心或替你考虑.....

不知不觉，半个多月的假期实践结束了。说也奇怪，平日里那么多的怨言都变成了离别时的不舍。在这里，我学到了许

多学校里学不到的东西，也认识了不少朋友。总之，这次假期实践非常有益。

以前总是乱花钱，但当真正工作后才发现钱挣得不容易，所以，当领到工资时，我并没有舍得花，而是好好的保存。同时，也学会了尊重与感恩，还有淡定。

短短20天的社会实践结束了。我从中学到了很多。

一，要学会做人。首先，人要有诚信，要遵守信用，既然答应了就应该做到。

二，要学会忍耐，要沉着冷静的思考问题。不要遇到问题就不知所措。

三，要记住，在上半时一定要遵守纪律，不能在客人面前随便说话，要给客人留下一个好印象。最最重要的是要记住，客人永远是上帝，不论客人有什么不好的行为，都不要当面指责；客人提出的意见要虚心接受。

四，要勤奋，做好自己分内的工作，不要因为工作量大就想偷懒。看到哪里脏了，要自觉地去扫干净，不要等到领班去催你，打扫时不能马虎。

同时，我也学会了勤俭节约。第一次挣钱时才感觉到了钱的来之不易。懂得了节约，不乱消费。

当然，在这里，我也交了不少朋友，她们给了我很大帮助，更让我学会了珍惜。我想这次的假期实践会让我终身受益。

或许老师是正确的，虽然大学生活不像踏入社会，但总算是社会的一部分，这是不可否认的事实。

作为一名新世纪的大学生，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，两年之后，我已经不再是一名大学生，而是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做事。只懂得纸上谈兵是远远不够的，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，不愿在学校读书；而已在社会的人都宁愿回学校读书。我们上学，学习的是先进的科学知识，为的都是将来走进社会。

所以，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。

西餐厅实践主要内容篇十一

通过这次的社会实践，让我学会了很多东西，我深深地感受到一个人在工作岗位上的那份热情。正因为如此，我才渐渐地懂得了一个道理：要创造自己的事业，就必须付出加倍的努力，凭着一个人对工作的执着、坚定的信念会指引着他走向完美的事业之路。

在实践的这段时间里，我通过自己的努力奋斗，体会到了工作中的酸甜苦辣，这时才发现自己是最幸福的。因为我还在学习的阶段，还没能真正地接触事业，没能真正地了解到工作的难处和辛苦。

想起来，还是觉得自己现在还是不错的了，能在这么好的环境下读书，为以后的工作打下基础。是这一次社会实践给了我学习的机会，同时也给了我一次记忆深刻的经历。

在实习的过程中，我认真、负责地做好每一件自己该做的事。社区实践活动提高了我们的社会实践能力。引导了我们接触、

了解社会，增强我们的社会责任感和社会适应能力。

在竞争如此激烈的今天，对于我们这些出生牛犊的学生们，独立的培养和社会的洗礼是多么的重要。在这个更新速度超快的今天，如何适应社会也是我们即将面临的困难。对于现在的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。原本以为自己已经学会了一些基础的知识就够用了，可到了实习的时候才知道原来自己要学的东西还有很多，以后自己要走的路还很长，不能只安于现状，一定要奋勇直前。

人是在不断前进中成长起来的，虽然会有很多坎坷，但总是会有办法解决的。做人不怕失败，最怕失败后永远不能站起来。一定要相信自己，因为我总是对自己说“勇敢点，挫折？怕什么，风雨过后一定会有彩虹的”。

于是，我便有着一个坚定的信念，那就是克服自己在成长中的困难，坚定不移地朝着自己奋斗的目标前进。我相信，自己的明天将会更加美好！

范文二

寒假期间，我有幸参加了xx学院院团委组织开展的大学生骨干挂职锻炼服务团。在院团委和xx县团委的安排下，自七月八日在xx县xx镇xx社区，我开始了为期半个月的寒假挂职锻炼实践活动。

开展大学生寒假挂职锻炼活动是为了贯彻落实在《致中国青年群英会的信》的重要指示精神，深入实施推进青年马克思主义者培养工程，通过教育培训和实践锻炼等行之有效的方式，不断提高大学生骨干、团干部、青年知识分子的思想政治素质，政策理论水平，创新能力，实践能力和组织协调能力，使当代大学生成长为中国特色社会主义事业的合格建设者和接班人。

作为我个人来讲,能够参加院团委组织的学生骨干挂职锻炼,我感到万分荣幸和自豪,这次有机会走进社区,走进基层是一次十分难得的实践锻炼机会,因为我知道在当今大学校园,作为当代大学生的我们缺乏理解主义,只关心个人发展,忽略对民生的关注,对社区这一基层的了解.通过社区实践,可让作为大学生的我们承担一份社会责任,为构建和谐社区,建设和谐社会贡献自己的一份力量。

下面我就谈一下在xx县xx镇xx社区挂职锻炼期间我本人的收获与感受:

作为一名成长在农村的大学生,在这一次真正走进社区,贴近社区群众后,使我对社区这又一社会基层有了更深入的了解。

在xx镇xx社区实践期间,经过多方面调查我了解到,成立于2019年8月份,于2019年5月份由原城西社区更名为xx社区,现有工作人员6名,辖区内共有驻单位约40个,居民小组27个,人口8000多人,楼房78栋,于2019年9月搬进新的办公楼,新大楼面积约320平方米,新的xx社区并筹资金2万余元,先后建起图书馆、阅览室、计生服务室、活动室,购置了办公桌椅,空调并配有办公电脑等设施,并有xx市“杜鹃花”工程落户该社区。

自2019年以来□xx社区在党支部的正确领导下,在镇政府和县民政部门的精心指导下,在社区群众的共同努力下,全面贯彻落实《中华人民共和国居委会组织法》和《社区自治章程》,认真实践“三个代表”重要思想和党的十x七大精神,扎实做好居民服务工作,较好实现了“自我管理,自我教育,自我约束“的工作目标。社区自成立起,就成立了综合治理、文明创建、计划生育、社区服务四个委员会,组成了社区议事委员会,健全了组织网络,制定了相应的职责和制度,规范了管理各项工作步入了规范化轨道,主要做了以下四个方

面的工作：〈1〉认真落实社会治安综合治理属地管理责任制，做好维稳工作，构建平安社区。〈2〉认真落实计划生育属地管理责任制，完善以居民委员会为主的工作机制，强化责任，不断提高计生服务水平。〈3〉加强文明创建工作，提高社区整体文明程度。〈4〉拓宽社区服务，打造就业平台。除上述四项主要工作外，社区还积极配合上级有关部门搞好食品药品安全监督，预防流行疾病等工作，全心全意做好为社区居民的全面服务工作。

寒假在xx社区实践期间，恰好处在全国上下共迎奥运会前夕，作为走进社区基层的践行者，我亲身感受到社区居委会在社区安全，文明创建以及拓宽再就业等方面所作的努力，以实际行动喜迎奥运会的浓浓热情。在社区安全方面，对宗教人员建立档案，做好监督并组织了夜间专业巡逻队，进一步提高居民安全感。在文明创建方面，社区强化日常保洁，坚持日产日清，确保小街小巷整洁，争创优美，整洁的小区，通过宣传创建基本知识和开展居民思想道德教育工作，提高居民素质，重点做好“创安”，“创模”和“五好家庭”建设工作。在就业方面，社区居委会积极为弱势群体服务，把“下岗再就业”摆上重要议事日程，并设立社区帮扶站，建章立制，从人、财、物上保障再就业平台的运行，帮助下岗职工再就业□xx社区曾荣获xx市2019年度再就业先进社区光荣称号。

在xx社区时间期间，我做到每天按时上下班，在认真做好日常分配工作的同时，通过与社区卢书记和陈主任的交流与耐心询问，使我对当前社区群众最关心的社保(包括最低生活保障，医疗保险，养老保险)等；有了更深的了解，也使我不禁联想到在十x七大报告中提出加快推进改善民生为重点的社会建设的广大任务，把重视和解决民生问题提高到前所未有的重要位置的深远意义，党在重大民生上的明显变化，充分体现了”发展为人民，发展依靠人民，发展成果由人民共享”的发展理念，党的好政策是社区人民乃至全国人民的福祉。

通过社区实践锻炼，使我在了解社区做什么的同时，也使我亲身体会到社区居委会在扎实做好居民工作，全心全意为人民服务的工作宗旨，更使我亲身感受到国家惠民政策给基层人民群众带来的切身利益，使我认识到党和政府的关怀就在身边。

社区，是我国城乡最基层的社会生活共同体，是人民群众的温馨家庭，构建社会主义和谐社会，最基础的是当从建设和谐社区做起。社区实践使我认识到要关注民生，关注基层，承担一份社会责任，为构建社会主义和谐社会贡献自己的一份力量。

因而，作为一名大学生，一名学生干部，一名预备党员，在今后的生活中，我将继续加强自身的培养，努力学习党的方针政策，学习好自己的专业知识，并与周围同学搞好人际关系，更多更好的为身边的同学和老师们的服务，争取使自己成为一名有素质、有理想、有知识、有能力的大学生，为党的事业，为社会进步和繁荣贡献自己的力量。

西餐厅实践主要内容篇十二

姓名：***学号：

实践单位：广州市天河区xx美食城

实践实践□xx年1月6日至2月1日

马克思主义实践观认为，实践是认识的来源，是认识发展的根本动力，是检验认识正确与否的唯一标准。它要求我们在实践中深化认识、提升认识、发展认识，因此我积极的运用寒假时间投身到社会实践中。

我的笑，带着纯真的脆弱

1月6日是个艳阳天，我带着如太阳般灿烂的心情走进我的工作场地，地方不大，老板粗略地跟我说了一下店里的情况看，就让我“上手”工作了，我的工作很简单，打扫卫生、传菜、撤台、接单。我中午到的店里，从下午四点开始上课，一直到晚上十点半都是顾客吃饭的高峰期，我们十一点吃的晚饭，第一次有饿的想哭的感觉，到吃饭的时候感觉双脚双手都不是自己的一样。到员工宿舍已经十二点了，洗洗弄弄，一点睡的觉，感觉自己就跟没睡着一样，又要起床上班了，每天八点起床，九点准时到店里，拖地、摆碗筷、洗碗、摘菜、、、、同是员工的哥哥姐姐问我累不累，我笑笑；老板问我累不累，我笑笑，但是我想为我的笑加点点缀——带着纯真的脆弱！我原本以为我足够勇敢，足够坚强，我不怕苦不怕累，我完全可以把它做好，只是那么不争气的想家了，那么不争气的流眼泪了.....

西餐厅实践主要内容篇十三

暑期刚至，我就已经按耐不住那股热情，一心想要证明自己已经长大，可以和这个社会接洽，更深入的了解成人的世界，想要在这个社会立足应该学会些什么，在大学里应该做好什么样的准备，才能让这个社会接纳你，当然我还可以靠自己的力量挣足一个月的生活费.想到这些我于7月14日去了市区找工作，因为大一还没有学到关于土木工程上的知识，所以去建筑公司应聘工作的想法只能是昙花一现了.想想自己将来是搞工程管理的，又或者是做房产经理人等等，肯定是要和很多人打交道的，怎么样能让自己在众人面前交谈自如，和别人很好的沟通，这些应该是我现在就应该锻炼的，于是我打算去超市，快餐店，专卖店试试.最终我在xx酒楼找到了份做服务生的工作。

xx日早晨我早早的来到xx酒楼，不一会儿，领班来了，我领完工作服，领班让一位老手带着我，她姓薛，我就跟着小薛姐姐了，来到一个陌生的地方确实有点怯怯的，小薛姐姐说，

不用紧张，慢慢就熟悉了，我点了点头。我发现酒楼里真的好忙，一大清早大家就已经忙活开了，我也跟着大伙一起忙，一个配菜的师傅问我是哪里来的，为什么要来打工……大家好像都挺好奇的，都向我投来好奇的眼光，我笑了笑说：勤工俭学呀！夸赞的声音都向我传来，搞的我都有点不好意思了，时间过的很快，不一会儿，饭点的时间到了，客人陆续进来了，我跟着小薛姐姐，我们来到一个包间，她教我泡茶，然后是摆餐具，该上菜了，我看着小薛姐姐有点忙，于是我想帮她，我端菜递给她，谁知我俩都没端住拖菜的底盘，冷菜全掉地上了，在一旁打牌的客人像是被吓到了一样，我们也吓愣住了，我无助的望着小薛姐姐，她早已满脸通红了，我赶忙起身向客人道歉，客人很和气，有一位先生说：没关系，你别和领班说，要是问起来就说是我们打翻的，没事儿，不急，慢慢来啊……。听了这些话，提到嗓子眼的心总算放下了。我走出包间整个人又傻了，领班那儿，我该怎么交代呢？我犯的错误会不会影响酒店的声誉呢？说曹操，曹操到。领班走过来问我发生什么事了，我老老实实地告诉了她，她没有严厉地批评我，只是再三嘱咐我要小心，千万不能和客人起冲突。原以为会被解雇，现在总算松了口气，不过我也不敢再“嚣张”了。此后我不管做什么都很慢，我得悠着点。可奇怪的是，每当领班看见我端比较烫的菜时，她都会很慌张的跑过来接过我手中的菜交给老手上菜，我在自己心里想着，其实领班对我上次犯的错还是有点后忌的，唉……。看来我在领班的心中还是……。唉……。中午午休的时候，我去冷盘间歇息，一位老厨师对我说：以后上菜要小心，有的菜你打碎了，到这儿来补，有时候也会没有菜的。我听取着大家的教导，感觉大家对我的失职没有尖锐的指责和排斥，我觉得自己已经慢慢融入这个整体了。至于我什么时候可以消除领班的顾忌，还得看自己的表现了，在这之后的工作中，我时刻记住，凡事要稳，不急慢慢来。慢慢的领班开始放手让我自己上菜了，心想自己一定要加油！

当我从厨师手中接过一盘盘美味的菜肴时，自个儿的心里甭提有多开心了，说实话自己亲手把一盘又一盘可口的菜端到

客人的面前，真的是一件很骄傲，很幸福的事儿，骄傲是因为觉着这菜好像是自己烧出来的一样，幸福是因为自己虽然吃不到，可也大饱眼福了！可是麻烦有时也会眷顾一下你的，有一次我去上菜，客人问我这道菜叫什么，我顿时傻了眼，不好意思的笑了笑，回到厨房我立马向厨师请教，在上下一道菜的时候，我顺便说出了上道菜的名字，那个客人没好气儿的说：现在想起来啦！哗然……. 从那次以后我知道了菜不仅要注意色香味，还得报出它的名儿。不然这道菜就不能算完整。付出总是有一点回报的，有一次我在给一个包间上菜的时候，那里的客人可热情了！每当我报完一道菜名的时候，有一位客人总是笑盈盈地夸赞说：恩—好菜，好—好—。从那里走出来真的很开心，那位客人走的时候还在领班面前夸奖了我一番，那一天虽然很累，但是打心底里的开心让我忘却了辛苦和疲劳。

一天，小薛姐姐对我说：今天三楼的包间有你负责，（解释：三楼的包间一般都是为高档的客人准备的）我一听傻了，不会吧，让我这个黄毛小子去招待这么高级的客人，那怎么成呢？我可不想再出点什么状况，可是小薛姐姐说：你是大学生应该学会去和大人物接触，见见大场面。我觉得这是一次很好的锻炼自己的机会，既然机会来找你，你怎么可以推开它呢。我硬着头皮答应了。那天正巧我值班，领班嘱咐我4:30把空调打开，下午我在卫生间洗毛巾时，突然听到大厅有人在叫唤我赶忙跑过去询问有什么需要帮忙的，后来才知道他就是今天晚上三楼的贵宾，我领他到三楼的包间，他不高兴地说：空调还没有打开啊，孵小鸡呢不成，我连忙给他道歉说：不好意思，是我疏忽了。刚给他倒好水，他就没好气地说：这些椅子要重新摆，这张打牌的桌子要重新擦，我按照他说的去做，他还在我旁边不停的指画，我那时真的很想用葵花点穴手点住他的哑穴看他还指指点点的，总算按他的指示把一切都搞好了，我刚到楼下，三楼的服务电话又响了，我接完电话发现才4:16. 那位怎么来这么早，我们员工规定5:00才上班呢，我又跑到三楼，原来他找不到电视的遥控器，我打开电视，确定没有服务时，我这才安心的跑到楼底下继续洗毛巾，烧开水。快到

五点的时候，三楼的客人陆续进来了，我领他们到三楼，接着就是我的站吧台任务了，三楼，可怕的三楼，太热了，终于熬到上菜的时间了，我进包间后，那位请客的先生说：怎么还不开酒，说实话，我不会开红酒和白酒，我瞎掰了好一会儿在客人的催促声中终于打开了，正当我准备退出去时，客人惊讶的问：你怎么不倒酒呢？“倒酒”——“我”？我在客人之间打转不知道怎么办，那位客人说：给我吧，大学生，没有用……听了这话，心里真的很难受。我又进去的时候，那位客人又让我给开酒，我正准备开，一位女士说：你开了你喝，我不管。那位客人说：你要是不开，剩下的酒全部你喝。我真火大，你们喝不喝酒关我什么事儿，有毛病呢…我什么也没说就退出来了。就在我在外边儿站吧台的时候，那位客人出来接了一通电话，原来是他的妹妹打过来的说是爸爸突然又发病了，让他赶回去。那位客人回复说：人到年龄了，我们尽到责任就行了……我现在赶不回去，你看情况不行，就把衣服给他买买吧…我吃完饭就回去。之后他进去，里面又传出嘻嘻的笑声，心想那位客人为了自己升职请科长吃饭，在接到家里的急电后还能…心里还真有点同情他。想想：一个人为了自己的生存，不得不…将来我踏入这个社会，又会变成什么样子呢？不是亲眼所见，我真不敢相信。客人走后，小党姐姐问我怎么样，我说出了心中的不满，小党姐姐说：客人花钱到这里来消费就要获得我们的服务，这样才公平呀。这就是我们的工作。小党姐姐对我真的很好，处处帮着我，有一次她无缘无故地被领班骂了一通，这件事根本和她不搭嘎，小党姐姐说：我们做服务生有时候真的很委屈，既要让客人满意又得让老板获利，这其中，要是稍有处理不好，就又要挨骂。服务员真的很难当…有时候你忙的累了，饿了，渴了。没有人会来关心一下，服务生在大家眼里就是忙在人前，吃在人后，什么脏的，累的，做错了的都是服务员。其实在这之前，我也这么认为的，可是现在，当我亲身经历才发现，服务生这个行业也应该受到尊重，她们总是在您的物有所值不停的忙碌着，当然还有厨师…总之，我们应该尊重别人的劳动。

突然感觉到自己这个大学生真的很没有用，只能依靠书本，

死理的东西告诉别人自己的存在，可是在实际问题中，自己却不能给予别人实际的帮助，唉，也许这就是大学生为什么要参加社会实践的原因吧，要把一个满腹经纶的学生变成一个具有实际经验的实用人才，看来还需要时间和困难的磨砺。

这次暑期实践真的让我收获很多，特别是让我看清了自己这样的大学生在成人的世界里是什么样的，我们真的做好准备踏入这个社会了吗？自以为满腔热血，满腹经纶，就能干出一番伟绩的我们，应该收起那副为我独尊的架子，宏图之志，我们应该有，但我们更应该看清自己的实力，认清社会的现实，有的放矢。不然我们会摔的很重很痛，痛到我们连面对自己的勇气都没有，这次实践，虽然没能和我的专业直接接洽，但是通过这次实践我学会了做好管理最基础的东西，这些是在课本中学不到的。管理是要和许多不同的人沟通的，他们或许是高阶层的，也可能是生活在社会最低层，这次实践锻炼了我怎样与不同身份的人沟通才能达到预期的效果。才能实现双赢。我想：最基础的都做不好，是不可能有所作为的。这次暑期实践在我以后成人成才的路上一定是一块不可缺失的垫脚石。

西餐厅实践主要内容篇十四

大学生服务生社会实践报告精选(一)

一、前言

根据教学计划的安排，3月7日至11年6月7分配到凯瑞酒店实践酒店管理专业课程，3个月的实践，让我感受很深，认识很多，收获很大，切身体会到工作的辛苦，社会的复杂，实践的重要和读书的必要，实践期间，我认真结合书本知识，严格按照学校的安排和计划一步一步进行，并按照酒店领导的指导慢慢的开展工作，努力的学，积极的做，掌握了酒店的基本营业程序，学会了酒点的日常操作规范，了解了部分粤菜的烹饪方法及饮食习俗，懂得了人的日常餐桌礼仪规范，

切身感受到标准化服务和个性化服务的必要，同时也对餐饮的行业有个初步的认识.....使我受益匪浅，感触颇深，深刻的认识到学习和实践的紧密结合，不可分割，学习和实践的同等重要，特别是实践的举足轻重；在当今这个知识竞争日趋激烈，常识竞争日趋明显，经验竞争愈显珍贵的酒店服务行业，物欲横流，经济发达，使得人们的人生观，金钱观，价值观，利益观发生了很大转变，使得人们的精神追求和物质享受发生了翻天覆地的变化，因此对于刚刚起步及初上档次并前景美好的酒店行业显得更加明显，人们也正是看到了这一美好的前景，许多的商人纷纷将眼光投向酒店，因此使得现在的酒店可以说是百花齐放，百家争鸣，星罗棋布。同时对于我们自身学习这个专业且今后打算从事这个行业的人还说也产生了无穷的动力，压力，对于我们今后从事这个行业的发展前途更是清醒了一步，明白了许多！直至实践结束我在凯瑞酒店的实践共做了三个月的服务员，结束实践返校。

二、实践目的

本次认知实践主要是为了让我对所学的专业知识及其在实际中的应用有一定的感性认识，从而帮助我将酒店管理课堂上所学的理论知识与实践经验相结合，为日后课程的学习打下良好的基础，更有利于对专业基础和专业课的学习、理解和掌握。同时这次酒店认知实践的经验将有助于日后就业。

三、实践内容

我们在中酒是交易会的帮工，做的是比较基本的waitress工作。开档，为客人倒茶，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，到酒吧拿酒水，收拾桌子，摆位，清理垃圾，抹银器和水杯，叠餐巾等等。工作简单而繁琐，每天都在重复相同的内容。

四、实践过程

1, 起初的适应阶段.

由于刚去酒店, 对那里的一切都很陌生, 领班对我们很热情, 态度和蔼, 这更使鼓起了我适应环境, 战胜困难和挑战的信心和力量, 领导的耐心教导, 同事的热情帮助无不在激励着我, 鼓舞着我, 尤其是发自内心的那种想及早进入社会的心情是我适应了酒店, 习惯生活, 努力学习的动力源泉。根据工作的需要, 初次将我分到备餐学习, 当时心无杂念, 尽头十足, 酒店采取一带一的方式从慢慢的认识大厅的台号, 备餐间的位置, 到锻炼托盘的托法, 再到基本点心及中厨菜式的配料, 直至最后的开档, 收档, 部分简单菜式的做法, 菜名我们一点点, 一滴滴, 一天天的反复记忆, 不耻下问, 到了最后就是整个备餐的基本管理, 运作流程我也都了如指掌, 但是由于时间的推移, 理论和实践的掌握慢慢的结合, 使得我们也发现酒店的某些不足, 也深受酒店人对我们大学生歧视的痛苦和无奈, 因此和酒店的部分领导也有过理论上的辩论。尤其是工作安排上的不公平和心理上对我们的偏见, 我们是非常的不能接受, 两个月过去了, 出于学习的考虑, 开始积极主动的申请换部门学习, 但因酒店的立场和我们的立场不同, 利益点不同, 因此进行过正式的协商。但最后还是给了我们一个部门交流学习的机会。

2, 之后的积极工作, 努力学习。

部门交流学习的机会给了我们之后, 我于3月12日进入了服务部学习, 进入了一个新的部门, 各级领导都对我们给予厚望, 对我们的工作信心很大, 刚进服务部, 就是一连几天的服务操作技能培训, 从理论到实践, 从摆台铺台布到餐中服务规范, 毫不保留的告诉了我们, 每天的培训都是利用休息的时间, 尽管很辛苦, 但很充实很满足很高兴, 笔记一页又一页, 看了很有成就感, 由衷的感到是那么的自豪。通过两个月的观察, 进入服务部我感觉上手很快, 进步很快, 耐心的工作没有给酒店的声誉摸黑, 但是由于语言沟通的障碍, 可能在生意繁忙之时不能够沟通顺利, 因此也造成过工作上的小小

失误，领导也都能包容。一个月的服务部学习之后，工作越来越得心应手，环境生活也适应了，对于飞台，加台，摆台，看台，洗家私等这些基本的工作分配情况和班次的安排及运作开始慢慢的了解，慢慢的懂得。学会了怎么样推销，向客人推销什么，尤其是时令菜单的制作作用非常重要。日常的基本的茶市，饭市服务操作也都熟悉了，对于一些餐桌礼仪，及上菜顺序(如饭市不能先上青菜等)也都能顺其自然的正常操作，其他的饭市打荷位的准备，上菜，上汤的这些基本规范也都熟能生巧。服务部3个多月的学习让我学会了和客人的交流，懂得了广东人的生活饮食习惯，同时也看到了人的精神面貌，消费观念等。

3, 最后的态度消极，低调工作前期2个多月的学习和交流，自身对于酒店的各个角落，各个方面都有一个大致的了解和初步的认识，对酒店的领导和同事更是知人知面知心的交流与相处，路遥知马力，日久见人心。对人的认识之所以深刻也就是通过这么长时间的交往和认识，相互的缺点和优点暴露无疑，因此之间的感情就回摩擦，友谊就会淡薄，这不是什么大惊小怪的事情，现在想起来很后悔，但当时也是很无奈的。作为同事不能不打交道，作为领导不能不交流，为了工作往往会产生一些误会和抵触，我们作为实践几个月的学生无论从理论还是实践上可以说都会超过他们的，他们的威信和能力慢慢的将不能被我们所折服和信任。这些整天压抑下的工作，不仅是身心上的疲惫，更是精神上的摧残。所以有时我们会经意不经意的不服从和顶撞，但这些是两方面的原因，他们是为了让我们在此努力工作争取更大的经济效益，但我们是学生主要追求学习，所以对他们的压力很难接受，我们曾经和领导理论过，和同事争论过，对酒店还罢工过，这些也只能说明我们大学生还没有认识到社会的真实面目，还没有真正了解社会的一些所谓的“潜规则”。但作为一个集体，我们还是相对自由的。难道酒店的一切为了赢利不顾员工就合理吗?难道酒店的人员鄙视我们大学生就是正确的吗?难道整天把实践生当作替罪羊我们就会甘愿吗?但酒店参考我们的一些意见也改观了自己的工作，也给了我们学生应

得的部分利益。

大学生服务生社会实践报告经典(二)

其实从懂事以来，我就一直有自己去工作赚钱的想法，想自己动手，走进社会感受下打工的滋味，因为在从未工作过的我的眼里工作是件容易的事，而且还有钱收入，所以在我眼里打工是一个美好又实在的活。

但我从读大学之前，我都没能有机会去实践一下打工的滋味，爸爸妈妈的不允许，也许觉得我还年幼，不放心让我一个人出去外面工作。现在不同了，我都已经是大学生了，爸爸妈妈都知道大学生一定要学会自立自强，独立生活，不能再做温室里的花朵。他们知道是时候让我学会独立自主，自力更生了。

所以当大一第一学期过后，学校要求我们利用寒假时间出去外面打一下工，让我们在社会上锻炼一下我们的实践能力，让我们体验一下什么是社会的时候，爸爸妈妈无条件地接受学校的安排，还非常欣喜地赞扬学校教育的全方位。我当然也很高兴，因为我一直有自己亲自去工作的想法，且脑子里一直认为出去社会工作是件很好玩的事。

爸爸妈妈放手让我一个人到社会上实践，当然他们是不会帮我找工作让我去工作的，他们要我真正从零开始，让我明白找工作是工作的第一步。我之前什么都觉得简单容易，所以自认为自己是大学生找个工作还不容易嘛！谁知道处处碰壁……才知道中国大学生的现在就业状况很严峻，我上网搜索到很多有关大学生的就业问题的信息，从中了解到和认识到很多大学生就业的现存问题，让我明白很多书本上没有学到的东西。经过上网的搜索，我知道了现在大学生就业的不容易，很多大学生不愿意从事基层工作，认为自己毕竟是大学生的，不应该从事服务生，清洁工这些工作。经过深思，我从中明白了自己不能以自己是大学生自居，应该踏踏实实地

学好书本上的知识和认认真真对待每一份工作!

所以我去应聘了一份服务生的工作，是在酒店里端盘端菜的。一开始觉得很很不习惯，觉得自己去端饭端菜给人家吃，心里觉得特别扭。当然难免会有点羞涩，毕竟这是第一次。但在慢慢的工作中我知道自己会调整好心态，让自己克服自身的心理障碍，更好地被社会接纳。在酒店经理的安排与指点下，我懂得了这工作也是有技巧的。我们要懂得一些基本的礼节与仪态，要懂得与宾客交流，要抱着“顾客是上帝”的服务信念，才能让酒店的生意越来越好!信誉越来越高!所以，我从中明白酒店里的服务意识一定要强!为我在以后的工作道路上增加了更好的筹码，相信不但会对自己日后的工作会有帮助，而且让自己的社会服务意识增强，这是社会需要的。我们要做社会需要的人!

在工作的前几天，由于还不够熟悉店里的环境与熟练地招待客人和接待盘碟，有时不小心走错桌位和打烂了碟碗，在众人面前出错，觉得很丢脸和害怕;有时有些客人素质不是很好，会骂人，我心里直发毛;有时由于出错，经理会批评，心里不是滋味，觉得很委屈，觉得自己已经很努力很尽力了，却还是做不好，还是会被批评。一连串这样的事，开始真的有点吃不消，心里觉得很很不舒服，但慢慢地，我发现自己做的确实还不够，还需好好改进，所以在接下来的工作中，我更加努力做好，慢慢自己的熟练程度也上去了，心里也很欣慰，动力大增，就算受批评，心里也平静了很多，学会了接受很多，这也许就是成长吧，要知道出门在外是要有好的心态接受不能接受的，要学会丢脸，这样把脸皮磨得厚一点，才能更好地立足于社会!所以，我从中可以学到:我们的心理承受能力一定要增强，要学会抗压与减压，要有宽容的心态去接纳挫折，克服挫折，才能让自己的人生道路更宽阔!

在这次的工作中，我的人际交往方面有了不小的扩展，我学会了与自己一起工作的人打交道，与他们有了不浅的交情。他们对我很照顾，在工作上帮了我很多，教会了我很多我以

前都没认识过的东西，在工作下也教我很多出到社会要懂得的问题技巧和做人方式，与他们一起工作的日子很美好，很单纯。是他们让我懂得更多人际交往中所需要的知识，也是他们让我懂得我们应该学会感恩。所以，无论在哪，都应有颗感恩的心，这样才能在人际交往中更好地交流与真实。

在酒店里与客人的交流中，有时会碰到外国的来客，这些外国来客不懂我们国语的情况下，这时我们需要用英语来接待，这时也是在锻炼了我的口语。我是学电子商务专业的，这专业是需要我们具有更好更强的英语口语能力，因为日后的商务工作很需要一口流利的口语，特别是在外贸中。但平时在学校的学习生活中，真正用英语交流投入生活中真的很少，这是远远不够的，只有把学到的英语知识运用到实际生活中才显得更有意义。所以学校安排我们在寒假中实践下是对我们的成长和见识是非常有其道理的，所以我们要好好把握和好好珍惜。在酒店里与外国客人的交流真的对提高自己的口语能力有很大帮助，我从中认识到自己口语的不足与缺陷，我又从中补习自己的不足和增强自己的口语交流能力，对自己的口语真的十分有利。有次，竟被几个外国客人称赞自己的口语好，当时心里很开心，但也知道自己应该更努力把英语学好，更好地运用到交流中，增强自己的表达能力与外语能力！就目前的前景看，似乎是学好英语，走到哪里都不怕。我很感谢这次当服务生的工作，让自己的口语得到提炼和交流能力得到提高，这是一个不错的平台。

这工作挺辛苦的，我每天干完活都会累得半死，特别是手，酸痛得要命！有时候真的想放弃不干了，但转念间又觉得不能这么轻易地放弃，想想，才短短的半个月都坚持不下去，更何况以后的漫漫人生路，“我不能放弃，我要坚持下去”的信念支撑我干下去。从中我明白，很多时候只要你坚持一下，会得到你意想不到的好结果！所谓“坚持就是胜利”！坚持是很重要的，持之以恒才能抵达胜利的彼岸。每当想起在外面为我的大学学费和大学伙食而辛苦工作的父母，我这点苦又算得了什么呢！父母为我们坚持了十几二十年，我短短的

半个月又算得了什么呢!所以，再累也要坚持!坚持是我们的资本，使我们永恒财富!

在这次的工作中感悟挺多的，明白工作的不容易，明白工作的艰辛，也了解和体会到爸爸妈妈工作的艰辛，让自己明白应该好好珍惜学习的机会与时间。从这次的实践中，我知道我们不能只会死读书而不懂得亲身实践，社会不需要只会读书而不会灵活运用知识到实际生活中的人，他们迟早会被社会所摒弃的，我们不能做这样的人，我们要做社会需要的人和有用的人。虽然这次的社会实践是在酒店里帮忙端盘端菜，貌似没什么知识收获，但在里面学到的东西却是很多的，且十分的有价值与有意义。不但锻炼了我的动手能力，还磨练了我的意志。这也许是为以后出去工作作铺垫的少少经验，人就是在经验教训中不断成长的，精神财富也是从中一点点累积的，没有什么是一蹴而就的，也没有什么是不劳而获的，我们要想收获那就得付出，正所谓“一分耕耘，一分收获”!

其实平时在学校里学到的知识，在日后的工作中或许不一定能用得上，但所谓“学到老，活到老”，相信学到的知识总会有用武之地的。利用暑假寒假进行社会实践，可以增长自己的见识和见闻，让自己在日后出到社会有很大的帮助，毕竟我们都要走进社会，了解社会，融入社会。所以我们要好好学习和掌握书本上的知识，运用好学校提供给我们平台，让自己做个社会需要的有能力的人才!很多东西只有在自己亲身实践体验过才更显得可贵与更值得珍惜，人生财富才更显得宝贵。

大学生服务生社会实践报告推荐(三)

实习的日子终于来了，很早以前就从师兄那里打听到了大三的上半学期有实习，那时候可以说是急切地期盼着这一天的到来，因为大家再也无法忍受当前这日以继夜的填鸭式的教学，尽管从师兄们那里了解到实习并非像想象中的那样是一件快乐的事情。

那么这座酒店到底怎么样呢?有什么值得我们借鉴的呢?还有什么需要改进的呢?给我的感受是怎么样的呢?那么且听我慢慢道来。

明园新都的餐饮部大致分成如下几个部门:中餐部(包括广东轩、多功能厅和个包厢)、西餐部(包括花园餐厅和自助餐厅)和酒水部(包括大堂吧、乐怡吧、中餐吧、西餐吧和自助吧)。我们人被分成了个组,分别在不同的部门,并且每天换一次部门,这样能让我们比较全面的了解整个餐饮业的服务、销售与管理。酒店的这一做法让我们感到挺满意的,这也正和我们的心意。

我们组的个人首先被分到了中餐厅——“这是酒店餐饮部门中最辛苦的部门!”还没有开始工作,就听到旁边有人在私下这么向我们告诫着。看来,我得真的要做好思想准备才是啊!

中餐厅的工作确实如前人所谈——“辛苦!”酒店没有给服务员们制定自己的岗位职责和工作描述,尽管这是现代企业人力资源管理中最关键的一环,在员工的印象中,自己的工作就是每天听从领班的下达任务,随时准备着听从领导的指挥,没有固定的活干,或者说只要有需要,服务员什么都能干!摆台、折口布、传菜、上菜、撤台这些所谓的必须做的本职工作外还得兼职勤杂工,什么扛桌子椅子、铺地毯等一些脏活、重活、累活都是我们男服务员们的事情。更让人不可理解的是该酒店的上班时间是小时工作制,而且每天还得加班个小时左右(没有加班费),我不知道这样的作息制度有没有违反《劳动法》,可是作为一名有血有肉的人来说都有自己的一个最低的底线,因为人毕竟不是一台机器,可以用来随心所欲地使用。刚开始工作的那三天确实令人叫苦不迭啊,每天除了干活还是干活,最受委屈得要算是脚了,每天小时的站立使得双脚产生了严重抗议,下班的第一件事就是想找个地方坐下了休息一下。令人向往的人性化管理和残酷的实际之间的差距由此可见一斑。

另一件令我感到尴尬的事是广东轩的服务员制服真是简单得可以，由于酒店没有空余的服装供我这样“高大威猛”的男生穿，所以他们索性让我穿西裤和白衬衫，连马甲和领结也省了，这身打扮使得我这个服务员和客人几乎没有区别，以至于有一次我正准备为一个会议提供服务时，却被对方认为是来参加会议的嘉宾向我致以亲切的问候！

大学生服务生社会实践报告热门(四)

暑期刚至，我就已经按耐不住那股热情，一心想要证明自己已经长大，可以和这个社会接洽，更深入的了解成人的世界，想要在这个社会立足应该学会些什么，在大学里应该做好什么样的准备，才能让这个社会接纳你，当然我还可以靠自己的力量挣足一个月的生活费.想到这些我于7月14日去了市区找工作，因为大一还没有学到关于土木工程上的知识，所以去建筑公司应聘工作的想法只能是昙花一现了.想想自己将来是搞工程管理的，又或者是做房产经理人等等，肯定是要和很多人打交道的，怎么样能让自己在众人面前交谈自如，和别人很好的沟通，这些应该是我现在就应该锻炼的，于是我打算去超市，快餐店，专卖店试试.最终我在xx酒楼找到了份做服务生的工作。

xx日早晨我早早的来到xx酒楼，不一会儿，领班来了，我领完工作服，领班让一位老手带着我，她姓薛，我就跟着小薛姐姐了，来到一个陌生的地方确实有点怯怯的，小薛姐姐说，不用紧张，慢慢就熟悉了，我点了点头.我发现酒楼里真的好忙，一大清早大家就已经忙活开了，我也跟着大伙一起忙，一个配菜的师傅问我是哪里来的，为什么要来打工……大家好像都挺好奇的，都向我投来好奇的眼光，我笑了笑说:勤工俭学呀!夸赞的声音都向我传来，搞的我都有点不好意思了，时间过的很快，不一会儿，饭点的时间到了，客人陆续进来了，我跟着小薛姐姐，我们来到一个包间，她教我泡茶，然后是摆餐具，该上菜了，我看着小薛姐姐有点忙，于是我想帮她，我端菜递给她，谁知我俩都没端住拖菜的底盘，冷菜

全掉地上了，在一旁打牌的客人像是被吓到了一样，我们也吓愣住了，我无助的望着小薛姐姐，她早已满脸通红了，我赶忙起身向客人道歉，客人很和气，有一位先生说：没关系，你别和领班说，要是问起来就说是我们打翻的，没事儿，不急，慢慢来啊……。听了这些话，提到嗓子眼的心总算放下了。我走出包间整个人又傻了，领班那儿，我该怎么交代呢？我犯的错误会不会影响酒店的声誉呢？说曹操，曹操到。领班走过来问我发生什么事了，我老老实实地告诉了她，她没有严厉地批评我，只是再三嘱咐我要小心，千万不能和客人起冲突。原以为会被解雇，现在总算松了口气，不过我也不敢再“嚣张”了。此后我不管做什么都很慢，我得悠着点。可奇怪的是，每当领班看见我端比较烫的菜时，她都会很慌张的跑过来接过我手中的菜交给老手上菜，我在自己心里想着，其实领班对我上次犯的错还是有点后忌的，唉……。看来我在领班的心中还是……。唉……。中午午休的时候，我去冷盘间歇息，一位老厨师对我说：以后上菜要小心，有的菜你打碎了，到这儿来补，有时候也会没有菜的。我听取着大家的教导，感觉大家对我的失职没有尖锐的指责和排斥，我觉得自己已经慢慢融入这个整体了。至于我什么时候可以消除领班的顾忌，还得看自己的表现了，在这之后的工作中，我时刻记住，凡事要稳，不急慢慢来。慢慢的领班开始放手让我自己上菜了，心想自己一定要加油！

当我从厨师手中接过一盘盘美味的菜肴时，自个儿的心里甭提有多开心了，说实话自己亲手把一盘又一盘可口的菜端到客人的面前，真的是一件很骄傲，很幸福的事儿，骄傲是因为觉着这菜好像是自己烧出来的一样，幸福是因为自己虽然吃不到，可也大饱眼福了！可是麻烦有时也会眷顾一下你的，有一次我去上菜，客人问我这道菜叫什么，我顿时傻了眼，不好意思的笑了笑，回到厨房我力马向厨师请教，在上下一道菜的时候，我顺便说出了上道菜的名字，那个客人没好气儿的说：现在想起来啦！哗然……。从那次以后我知道了菜不仅要注意色香味，还得报出它的名儿。不然这道菜就不能算完整。付出总是有一点回报的，有一次我在给一个包间上菜的时候，

那里的客人可热情了!每当我报完一道菜名的时候,有一位客人总是笑盈盈地夸赞说:恩—好菜,好—好—。从那里走出来真的很开心,那位客人走的时候还在领班面前夸奖了我一番,那一天虽然很累,但是打心底里的开心让我忘却了辛苦和疲劳。

一天,小薛姐姐对我说:今天三楼的包间有你负责,(解释:三楼的包间一般都是为高档的客人准备的)我一听傻了,不会吧,让我这个黄毛小子去招待这么高级的客人,那怎么成呢?我可不想再出点什么状况,可是小薛姐姐说:你是大学生应该学会去和大人物接触,见见大场面.我觉得这是一次很好的锻炼自己的机会,既然机会来找你,你怎么可以推开它呢.我硬着头皮答应了.那天正巧我值班,领班嘱咐我4:30把空调打开,下午我在卫生间洗毛巾时,突然听到大厅有人在叫唤我赶忙跑过去询问有什么需要帮忙的,后来才知道他就是今天晚上三楼的贵宾,我领他到三楼的包间,他不高兴地说:空调还没有打开啊,孵小鸡呢不成,我连忙给他道歉说:不好意思,是我疏忽了.刚给他倒好水,他就没好气地说:这些椅子要重新摆,这张打牌的桌子要重新擦,我按照他说的去做,他还在我旁边不停的指画,我那时真的很想用葵花点穴手点住他的哑穴看他还指指点点的,总算按他的指示把一切都搞好了,我刚到楼下,三楼的服务电话又响了,我接完电话发现才4:16.那位怎么来这么早,我们员工规定5:00才上班呢,我又跑到三楼,原来他找不到电视的遥控器,我打开电视,确定没有服务时,我这才安心的跑到楼底下继续洗毛巾,烧开水.快到五点的时候,三楼的客人陆续进来了,我领他们到三楼,接着就是我的站吧台任务了,三楼,可怕的三楼,太热了,终于熬到上菜的时间了,我进包间后,那位请客的先生说:怎么还不开酒,说实话,我不会开红酒和白酒,我瞎掰了好一会儿在客人的催促声中终于打开了,正当我准备退出去时,客人惊讶的问:你怎么不倒酒呢?“倒酒”—“我”?我在客人之间打转不知道怎么办,那位客人说:给我吧,大学生,没有用……听了这话,心里真的很难受.我又进去的时候,那位客人又让我给开酒,我正准备开,一位女士说:你开了你喝,

我不管. 那位客人说:你要是不开, 剩下的酒全部你喝. 我真火大, 你们喝不喝酒关我什么事儿, 有毛病呢…我什么也没说就退出来了. 就在我在外边儿站巴的时候, 那位客人出来接了一通电话, 原来是他的妹妹打过来的说是爸爸突然又发病了, 让他赶回去. 那位客人回复说:人到年龄了, 我们尽到责任就行了……我现在赶不回去, 你看情况不行, 就把衣服给他买买吧…我吃完饭就回去. 之后他进去, 里面又传出嘻嘻的笑声, 心想那位客人为了自己升职请科长吃饭, 在接到家里的急电后还能…心里还真有点同情他. 想想:一个人为了自己的生存, 不得不…将来我踏入这个社会, 又会变成什么样子呢?不是亲眼所见, 我真不敢相信. 客人走后, 小党姐姐问我怎么样, 我说出了心中的不满, 小党姐姐说:客人花钱到这里来消费就要获得我们的服务, 这样才公平呀. 这就是我们的工作. 小党姐姐对我真的很好, 处处帮着我, 有一次她无缘无故地被领班骂了一通, 这件事根本和她不搭嘎, 小党姐姐说:我们做服务生有时候真的很委屈, 既要让客人满意又得让老板获利, 这其中, 要是稍有处理不好, 就又要挨骂. 服务员真的很难当…有时候你忙的累了, 饿了, 渴了. 没有人会来关心一下, 服务生在大家眼里就是忙在人前, 吃在人后, 什么脏的, 累的, 做错了的都是服务员. 其实在这之前, 我也这么认为的, 可是现在, 当我亲身经历才发现, 服务生这个行业也应该受到尊重, 她们总是在您的物有所值不停的忙碌着, 当然还有厨师…总之, 我们应该尊重别人的劳动.

突然感觉到自己这个大学生真的很没有用, 只能依靠书本, 死理的东西告诉别人自己的存在, 可是在实际问题上, 自己却不能给予别人实际的帮助, 唉, 也许这就是大学生为什么要参加社会实习的原因吧, 要把一个满腹经纶的学生变成一个具有实际经验的实用人才, 看来还需要时间和困难的磨砺.

这次暑期实习真的让我收获很多, 特别是让我看清了自己这样的大学生在成人的世界里是什么样的, 我们真的做好准备踏入这个社会了吗?自以为满腔热血, 满腹经纶, 就能干出一番伟绩的我们, 应该收起那副为我独尊的架子, 宏图之志,

我们应该有，但我们更应该看清自己的实力，认清社会的现实，有的放矢。不然我们会摔的很重很痛，痛到我们连面对自己的勇气都没有，这次实习，虽然没能和我的专业直接接洽，但是通过这次实习我学会了做好管理最基础的东西，这些是在课本中学不到的。管理是要和许多不同的人沟通的，他们或许是高阶层的，也可能是生活在社会最低层，这次实习锻炼了我怎样与不同身份的人沟通才能达到预期的效果。才能实现双赢。我想：最基础的都做不好，是不可能有所作为的。这次暑期实习在我以后成人成才的路上一定是一块不可缺失的垫脚石。

大学生服务生社会实践报告最新(五)

一月十二号晚上到家的，十三号在家休息了一天，十四号就直奔上班去了。这工作是小刘(她不让我叫她小黑了，唉!)介绍过去的，没放假之前我们就相约好了，说寒假要出去找事做。地方就是她上个暑假打暑假工的地方，浠水商场七楼的星语广场，在那儿当服务员!

星语广场是开的一家经营餐饮与娱乐的小型公司，里面可以饮茶，吃饭□ktv□还可以打麻将。其中包括中餐，简式西餐，现磨咖啡，花式咖啡，还有各种小吃。总的来说，和我所学的专业也是很接近的，所以，我也就安心的在那儿做下了。

公司是两班倒，白班和晚班，从早上九点开始营业，一直到晚上十二点打烊。白班从早上九点到下午五点，晚班就从下午五点到晚上打烊。我们去的那天，是星期五，被分配着先上白班。小刘算是老员工，她可以轻车熟路的上岗，我就不一样，新来的，领班让老员工李锐姐带着我，教我一些事。李锐姐是公司名副其实的一把手，在公司呆了一年多了(公司12年才开的)，并且，她是一个做事特别认真的人。她从最简单的开始教我，给客人倒水，收拾桌子，去厨房给客人加饭等。接着，开始教我点单，退单，送单，并且，她慢慢的把公司内部结构和经营模式都讲给我听。还好，我上个暑假

也是做过类似的工作，所以学起来是小菜一碟。于是，不到三天，我基本上都学会了。后来，随着假期找兼职的同学很多，来了不少，人手很够，领班就让我专门负责出品，就是把客人在吧台所点的一些饮料和小吃都送过去。这一做，我就负责这件事半个月！后来，因为生意特别好，每天客人都爆满，老板把公司内部办公室都重新装修，做成了吃中餐的房间，一共五间被叫做e区。领班又把它让我和张锐负责。张锐也是新来打假期工的大学生，我和他就一起合作了接近半个月。

这一个月，短暂而又漫长，同样也是痛并快乐着。记得第一天上班，一站八个小时，腿疼的厉害，一下班，马上给老爸打个电话，说自己站不住了，让他来接我。回到家，老妈第一句话说的是：“怎么样，明天还不去吧？”我一口否决，说：“去，当然去了！”上白班的时候，我每天早上7:20起床，梳洗完毕正好8:00左右，就从家里出发，走接近45分钟，到公司！寒冬腊月的早上，是很冷的，7:20起床，对于我这个喜欢赖床的人来说，这绝对是一个考验，连老妈都不相信我可以坚持的下去。每天早上，戴上围巾手套，迎着朝阳，快步走到公司，其实，很多时候，这是一种享受。下午下班，由于忙碌了一天，我不想走路了，老爸没事时就去接我，忙的时候，我就自己坐公交回家。如果上晚班，我就下午从家里出发，晚上在公司的宿舍睡。这一个月，除了大年三十的放了一天假，就一直没休息。大年初一的去上班，我是一百个不愿意，我对老妈说：“算了，我去辞了算了，不想干了，别人都在家过年，我做的心里不平衡。”老妈说随我，可是，我还是坚持着去了！

这一个月，是公司一年里最忙的也是生意最好的一个月，每天来这里喝茶吃饭唱歌的人流量非常的大，尽管员工还比较多，但是很多时候，忙的连喘口气的功夫都没有。我最开始是出品，就要一直不停的跑腿，一天下来，感觉腿要断了。可是，我的工作状态一直都很好，吧台的调酒师也是个学徒的大学生，他说，怎么每次看你你都笑嘻嘻的？你不累啊？我

回答他说，郁闷着也是累，高兴还可以缓解劳累！有时候忙起来，怠慢了一些客人，那些客人就开口骂人，对于这些人的责骂，我现在居然可以做到不予理会，一如平常笑着对他们进行解释。作为以后从事服务业的我们，是必须要学会的。朋友开玩笑说，不会是你的脸皮越来越厚了吧？！我也不予理会了。后来，和张锐一起负责看e区的时候，每天要打扫很大一块地方的卫生，由于它离吧台和厨房远，每天不停的来回跑，实在是累的很！好在公司员工团结合作，忙不过的时候，他们都帮了我不少忙！

一月十二号晚上到家的，十三号在家休息了一天，十四号就直奔上班去了。这工作是小刘(她不让我叫她小黑了，唉!)介绍过去的，没放假之前我们就相约好了，说寒假要出去找事做。地方就是她上个暑假打暑假工的地方，浠水商场七楼的星语广场，在那儿当服务员！

星语广场是12年开的一家经营餐饮与娱乐的小型公司，里面可以饮茶，吃饭□ktv□还可以打麻将。其中包括中餐，简式西餐，现磨咖啡，花式咖啡，还有各种小吃。总的来说，和我所学的专业也是很接近的，所以，我也就安心的在那儿做下了。

公司是两班倒，白班和晚班，从早上九点开始营业，一直到晚上十二点打烊。白班从早上九点到下午五点，晚班就从下午五点到晚上打烊。我们去的那天，是星期五，被分配着先上白班。小刘算是老员工，她可以轻车熟路的上岗，我就不一样，新来的，领班让老员工李锐姐带着我，教我一些事。李锐姐是公司名副其实的一把手，在公司呆了一年多了(公司12年才开的)，并且，她是一个做事特别认真的人。她从最简单的开始教我，给客人倒水，收拾桌子，去厨房给客人加饭等。接着，开始教我点单，退单，送单，并且，她慢慢的把公司内部结构和经营模式都讲给我听。还好，我上个暑假也是做过类似的工作，所以学起来是小菜一碟。于是，不到三天，我基本上都学会了。后来，随着假期找兼职的同学很

多，来了不少，人手很够，领班就让我专门负责出品，就是把客人在吧台所点的一些饮料和小吃都送过去。这一做，我就负责这件事半个月！后来，因为生意特别好，每天客人都爆满，老板把公司内部办公室都重新装修，做成了吃中餐的房间，一共五间被叫做e区。领班又把它让我和张锐负责。张锐也是新来打假期工的大学生，我和他就一起合作了接近半个月。

这一个月，短暂而又漫长，同样也是痛并快乐着。记得第一天上班，一站八个小时，腿疼的厉害，一下班，马上给老爸打个电话，说自己站不住了，让他来接我。回到家，老妈第一句话说的是：“怎么样，明天还不去吧？”我一口否决，说：“去，当然去了！”上白班的时候，我每天早上7:20起床，梳洗完毕正好8:00左右，就从家里出发，走接近45分钟，到公司！寒冬腊月的早上，是很冷的，7:20起床，对于我这个喜欢赖床的人来说，这绝对是一个考验，连老妈都不相信我可以坚持的下去。每天早上，戴上围巾手套，迎着朝阳，快步走到公司，其实，很多时候，这是一种享受。下午下班，由于忙碌了一天，我不想走路了，老爸没事时就去接我，忙的时候，我就自己坐公交回家。如果上晚班，我就下午从家里出发，晚上在公司的宿舍睡。这一个月，除了大年三十的放了一天假，就一直没休息。大年初一的去上班，我是一百个不愿意，我对老妈说：“算了，我去辞了算了，不想干了，别人都在家过年，我做的心里不平衡。”老妈说随我，可是，我还是坚持着去了！

这一个月，是公司一年里最忙的也是生意最好的一个月，每天来这里喝茶吃饭唱歌的人流量非常的大，尽管员工还比较多，但是很多时候，忙的连喘口气的功夫都没有。我最开始是出品，就要一直不停的跑腿，一天下来，感觉腿要断了。可是，我的工作状态一直都很好，吧台的调酒师也是个学徒的大学生，他说，怎么每次看你你都笑嘻嘻的？你不累啊？我回答他说，郁闷着也是累，高兴还可以缓解劳累！有时候忙起来，怠慢了一些客人，那些客人就开口骂人，对于这些人的

责骂，我现在居然可以做到不予理会，一如平常笑着对他们进行解释。作为以后从事服务业的我们，是必须要学会的。朋友开玩笑说，不会是你的脸皮越来越厚了吧?!我也不予理会了。后来，和张锐一起负责看e区的时候，每天要打扫很大一块地方的卫生，由于它离吧台和厨房远，每天不停的来回跑，实在是累的很!好在公司员工团结合作，忙不过的时候，他们都帮了我不少忙!

西餐厅实践主要内容篇十五

当我穿上那件鲜红的工作服时，就表明着我的工作会给我带来快乐。我们都明白万事开头难的道理，所以我对刚开始的工作格外小心，在这个“人生地不熟”的火锅城里，我显得是那么的“孤单”。在我的印象中，服务生的工作无外乎把菜传到服务员的手中，仅此而已。但实际上我想错了。每天早上九点上班，九点半准时点名，然后我们服务生的工作就是打扫卫生，包括楼梯和谁也不愿意打扫的卫生间，每次都会有人喝醉，卫生间吐的哪里都是，由于是刚开张，并没有招到特定的打扫卫生的人，好几次都想吐，在家都没有做过这样的活，就开始打退堂鼓。做完这些之后，就要开始站位，等着客人的到来，然后我们的正式工作就开始了。也就是把菜从后厨端到前厅指定的桌位就可以。两点半下班就可以休息了，下午四点半开始点名，再重复上午的工作，直到十点回家。工作很简单，就是累了些。想想啊，把菜从一楼运到二楼还有三楼，一趟一趟的跑，最后客人走了还要把碗盘都搬回一楼厨房，这样一天上跑多少趟已经记不清了。只知道晚上下班后腿是谁的都不知道了，浑身上下酸的厉害，不过有一个好处就是易于睡眠。

经过几天的`重复性工作，虽然很累，但是为了给他们留下一个好印象，我努力的做好我的本职工作，还时不时帮服务员和后厨的一些忙。我已经对饭店的其他员工有了一些了解，就以为和他们“混”的很熟，心中的束缚好像就没有了，我开始有点飘了，开始学会了偷懒，开始学会了……这些不该

学习的不良习惯让我受到了批评，得到了教训。菜都上齐的时候，我感觉累了就坐在椅子上想歇一会，没有想到恰好被经理看到，他把我叫到一旁，语重心长的说“你跟我们的一些同事不一样，你是受过高等教育的，应该多利用时间不断地学习，不断地充实，不断地提升自己，年轻人不要怕吃苦，年轻的时候不吃苦，难道到老了再吃苦吗？我知道你是大学生有大志向，想做大事，但是你千万不要小看做小事，大事都是由小事积累起来的，做大事的本领也是由做小事的本领不断地积累而成的，你现在就是一个服务生，你就必须把服务生的工作做好。”从那天起，我明白做人做事要认真勤快踏实，对事对物要对得起良心，对得起自己。确实，听了经理对我的金玉良言让我的思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了一个很好的努力方向。

由于饭店是刚开张，客人非常多，我不仅担任服务生的工作，有的时候还担任服务员的工作，这无疑是在给我的打工生活增添了色彩。服务员的工作与服务生的工作有着本质的区别，服务员这个工作是“人家坐着我站着，人家吃着我看着”，而且还得随叫随到，随时听从客人的使唤。这也让我深刻体会到小社会里的大天地。在这里客人就是上帝，我不能由着性子乱来，不管客人说话怎么样，说话有多难听，我们都必须微笑对待，哪怕是受到天大的委屈，也不能把它发泄出来。因为我们就是干这一行的，要干就要干的最好！当第一次听到了客人对我的夸奖，那一刻，我别提多兴奋了，从小到大，我听到无数夸奖，却没有此句让我如此的感动，如此的感慨，如此的回味。

时间总是会过的很快，我结束了我的打工时代。临走的时候，当我拿着真正的属于自己的钱的时候，那种心情，我会永远记得。

总结：

这个假期，我过得是如此的充实，如此有意义。它是一笔财

富。在社会实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让我开阔视野，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。知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻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，不要简单地把假期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。通过这次实践活动，我有以下心得：

一、要善于与人沟通。只有通过沟通，交流，才能真正了解某件事情、某个人，这样在做事的时候才会达到事半功倍的效果，别人给你的意见更要听取、耐心、虚心的接受。

二、必须提高自己的自信心。自信你就已经成功了一半。

三、知识和技术才是硬道理。就饭店内部相比，厨房里的平均工资至少比服务生多二分之一。而且用知识和技能挣钱更能得到别人的尊重。

四、做人做事要认真勤快踏实，对事对物要对得起良心，对得起自己。

经过社会实践的磨练，我会渐渐变得更加成熟、更加自信，这对我以后的学习，生活和工作都将起到重要的影响。我会更加努力学习科学文化知识，用知识武装大脑，充实自己，让自己的人生更有价值。

西餐厅实践主要内容篇十六

街道办事处位于XX省XX市XXXX部，管辖范围是：此次的实践地点在的欣乐社区处。

二、实践目的

此次暑假，我充分利用了时间，在马坊居委会进行了10天的实践，这10天对我来说收获颇丰，让我了解了居委会的日常工作，也让我更加敬重这些为社区居民服务的工作人员。

在这次实践中，我的工作就是辅助社区工作人员，做好文件处理以及法制宣传工作。我想此次实践的主要目的不在是位自己挣得多少社会经验，而是给自己一个机会了解那些整天服务在我们身边却又经常被我们忘记的社区工作人员的日常工作。了解他们怎样为社区居民服务，了解社区能为我们做什么，了解这个服务团体。学会如何把社区服务与居民社区工作的做好。

三、实践内容

我与同学四人在到了社区居委会xx小区欣乐社区进行，开始了这个暑期的社会实践。乐社区居委会作为城北区的优秀居委会，给了我们几个人一个的实践平台。

在这之前，我们总认为居委会里的社区工作就是一个“家长里短”的集中的，甚至暗自佩服那里的工作人超强的耐心。刚到居委会的时候，尽管我们对能处理好社区工作充满信心，但因为毕竟没有接触过此类工作，心里还有一些紧张与焦虑。但是，面对居委会欣乐社区王主任的热情，我们顿感轻松，而我们都对这次居委会的社会实践有了更高的期待。

王秀芳主任告诉我们的主要工作就是在实践期间，帮忙接待处理电话事务、整理文件、辅助社区活动开展、以及进行法制宣传等工作。当听到这些工作的时候，我们几个都觉得是“小菜一碟”，盲目的认为这些工作没有什么的，只要耐心，细致，勤奋就可以处理好。但是理想和现实是有巨大差别的，别看表面是小小社区工作，但实质上在这里需要学的东西可是很多的。

在这里，我们每天都能亲身感受到居委会的热情与团结：在

以女性工作人员为主的社区工作中，独有的亲和力已经融入他们的工作中。在工作时的微笑服务，让更多居民舒心，让每一个来的人都感到亲切；在工作之余，她们也耐心的帮助我们，让我们在居委会能真正学到东西。居委会的工作人员都很热心，努力工作服务居民是他们的宗旨。

主要活动(一)：法制宣传活动工作

法制宣传活动算是我们几个最期待的工作了，因为这是一次难得走进社区，展现我们能力的机会。

当然开展一场宣传活动前期的布置工作是必不可少的。印刷传单、设备布置、宣传工具、人员分工一样都不能少。我们的活动开展在早上星期日9点到下午1点。为了提前做好准备工作，我们几个星期日早上7点半就开始和社区职工一起工作。活动虽然整体进展比较顺利，但中间我们也总结出了不少问题：

1. 法制宣传辐射面不够大

2. 由于社区比较的，住户多，所以只有一个宣传点远远不够，法律宣传的目的就在于让更多人了解并能过运用法律武器，只有让更多的人了解，才能让宣传更有效果。

3. 现场的传单发出去了，但是也有一些被行人丢弃，他们并没有阅读不论出于什么原因，被丢弃的传单其实是对资源的一种浪费，无论你的传单是多么精美，总有人会丢掉他们。为此在下会宣传的时候因该在宣传点放置回收箱，而不是被扔进垃圾箱。

4. 法律普及工作还要多多展开

主要活动(二)：解决居民矛盾

社区里居民数量多，也有不少流动人口。社区居民之间不免有不少矛盾和生活的困难。7月27日，我和同学张佳蓓一起和王主任拜访一家居民。在拜访前我们了解到这家居民生活叫困难，家庭条件不是很好，尽管能温饱，但也是在拿不出多余的钱为今年刚考上大学的儿子支付学费。

我们一起拜访这家居民，王主任告诉我们不能表现出怜悯他们意思，一定要有一颗真诚的心帮助他们解决生活上的困难。我们是去解决困难的，不是去看他们到底有多贫困的。

经过和这家居民的谈话，可以看出这家的女主人李阿姨很热情，在了解他家困难后，社区决定为他们家提供3000元的困难家庭大学生扶助金，以及帮助办理大学生的贷款工作。给了这个家庭财力以及心灵上的慰藉。让这个家庭也让我感受到了社区大家庭的温暖，社区工作人员的努力。

西餐厅实践主要内容篇十七

正逢家乡的社区需要几名大学生志愿者参加社区活动，服务社区。我提前做好准备工作，了解社区的人口，现状，环境和社区的经济状况和未来发展规划。同时我进一步加强自己，准备面试，查询如何做好一名优秀的志愿者，积极准备，经过社区的筛选，我很荣幸的被选为一名社区志愿者。实践时间为一个月，在开始的工作中，虽然遇到过一些困难，和自己想象的有一些区别。但在社区干部的进行指导下，在一如既往的做好各项工作后，又逐渐着手于一些新方面工作。在慢慢的工作进程中，逐渐有了一种“充实”感觉。在这段时间里的挂职锻炼经历不仅使我学到了不少工作经验和社会知识，受益匪浅，而且也让我从中体会到了很多东西。下面就结合我挂职锻炼过程所做工作及参加活动，谈一谈自己在这段时间里的体会和收获。

一、院落之行

了解院落楼栋分布，说居住居民概况等。在这次走访中，我们详细了解了各院落的基本情况，为以后开展各项工作做好了准备；同时也是我第一次这么认真、客观地去看待院落的各种情况，使我学到了很多以前很多没学过的知识。

走进院落，进行调查。在本次挂职实践中协助泰安街道办事处做好公共服务需求调查是我们此次的重要工作。为此，泰安街道办事处对我们实习大学生专门进行了培训，然后各干部也在下面对我们进行了详尽的说明，以使得我们在实际中能尽量少走弯路。在一切准备都做好后，我们就开始到各个院落去参与调查。这次调查也得到了院落门卫、保安的热心支持，顺利的进行调查。

整理调查资料。为了更好的管理和利用调查所得的资料和为以后进一步上户提供资料，我们对已收集到的调查问卷进行了分类调查，并做好各项信息记录。由于收集上来的资料繁多，在整理过程中也遇到一些困难。社区干部知道后主动帮助我们，介绍一些资料整理的方法技巧。这些不仅提高了工作效率和质量，更对以后的学习和工作提供了宝贵经验。

协助干部做好日常工作。在工作之余，我们也利用我们在一些方面的特长，协助干部更快、更好的完成一些工作，如打印资料，整理文件等，感受着工作的氛围，这些都是在学校里无法感受到的。

二、敬老院之行

除此之外，我自愿要求去社区敬老院去服务工作，老人们辛劳一辈子，那些没有儿女或者儿女在外的无人照顾的或者身体有残疾的没有劳动自制能力的老人们选择在敬老院生活，在社区，社会和政府的帮助下，他们的生活得以有依靠，享受社会的福利待遇，安度一个晚年，但是老人们的生活却也是孤独的，因此，想更多的把欢乐和关心带去给老人们，我们一群志愿者选择去敬老院问候可爱可敬的老人们。展开一

场面向生活在长者服务中心的老人的志愿者活动。寒风瑟瑟中，大家准时集中，搭上了前往目的地的公车。然而，这却不只是一次活动，而是一次感悟的历程。尽管活动只有短短的一个半小时，但思想却在这短短的时光中得到了一次洗炼。在为老人唱红歌和按摩、聊天的过程中，我想了许多。在长者服务中心，有几位老人由于年龄较高，已经不能用语言表达出他们的想法。当他们冷了却没能伸手拿到衣服的时候，当他们想往旁边的座位移一移却因为腿脚不便无法到达时，瘦小的身躯晃动着，眼里的渴望与现实表达的无奈结合，让人不禁眼角泛起泪水——曾经是多么矫健的身躯，曾经为家庭、为社会做出贡献的他们，却在晚年时生活得如此疲累。在聊天的过程中，有一位老人一直对家里人有着不小的意见。听着老人的埋怨，我们都沉默了：辛苦拉扯大的孩子，为了自己生活得舒心自由，竟然把生身母亲扔在养老院，不闻不问。老人眼角的泪花，激动的语言，总让我们看到她的心痛，她的无奈和受伤。不是有一首歌的歌词是这样的吗：我们都是一个人加上另一个人的长相，时间的墙，从他们的手掌到我们的肩膀。所有人都在这个极速发展的社会中努力拼搏，为生计而奋斗着。可是，这怎么可以成为我们抛弃老人的借口呢？没有老人的努力，哪来我们的吃和穿？没有老人的呵护，哪来我们成长坚固的保护？没有老人的抚养，哪来我们立足社会的基础和力量？想着这些，怎么还忍心在本该让老人安享晚年的日子让老人守着床头的一张照片思念抛弃自己的家人？也许，真的只有看过老人们的泪花，听过他们的讲述，我们才能如此深刻地感悟到：沙滩上，脚印两对半是个多么温馨，多么幸福的画面吧。

《寒假社区服务社会实践报告》

西餐厅实践主要内容篇十八

大学生寒假社区服务活动已圆满落下了帷幕，我很庆幸自己报名参加了这次如此有意义的活动，让我接触到了平时时很少接触到的东西。这次活动，给我留下了难以忘却的回忆，

让我获益匪浅。

1月24号，参加此次活动的同学在xx镇中集合，主要说这次活动的大概流程和一些注意事项。那天，寒风习习，但是还是有很多同学积极参加此次社区服务活动。因为经费不足，参加此次活动的同学都自愿捐款来支持此次活动。这让我很感动，作为一名大学生，积极参加社会实践对自己来说既可以增长见识又可以锻炼自己，这是一个很好的机会。

25号，我们第六组是采访乡镇司法所所长。他很可亲可敬，在百忙之中抽出时间来热情的迎接了我们，接受我们的采访。刚开始的时候我们都显得有些拘紧，不敢放松，但在他的鼓励下我们也慢慢放开了，与他进行了开心而又有意义的谈话采访。通过这次采访，我明白了礼仪的重要性。虽然在学校的社团我是公关部的部长，但在这次的采访中，我还是深深觉得自身的礼仪知识是不足的。理论知识也要与实践很好的结合才是最好的。今后，我会更加努力的学好社交礼仪，让自己的知识库更丰富。其次还要加强自己的语言表达能力，对于一些突发情况要灵活。

27号，在xx镇峡山派发新型农村养老保险等政策宣传资料。每个小组都派几个人去分发资料，并为当地居民讲解。我们每个人都积极的去分发资料，虽然大家都互不认识，但是我们在活动中都不约而同地进行着默契合作的锻炼。我感受很深的是，大家都有很强的集体意识。接着选出来的二十人跟着副书记步行去了xx镇敬老院。路上，当地居民看到我们一群人浩浩荡荡的，就对我们说，大学生就应该多参加社会实践活动，积累经验，祖国的明天就靠我们去建设。到了敬老院，虽然我们和那里的老人都不认识，但是他们还是露出了笑容来迎接我们。我们给他们送去了一些慰问品，并和他们合影留念。当我们要走的时候，有些老人还是舍不得的。其实老人的心愿是很简单的，就是和自己的子女在一起，安享晚年。家里有老人就是拥有一块宝，不要觉得要照顾他们而感到麻烦。当初他们含辛茹苦的养我们，是那么艰辛，我

们应该要懂得感恩。感恩他们给了我们生命，感恩他们的养育之恩，尽自己最大的努力让他们感到我们对他们的关怀，让他们可以享受天伦之乐。

28号，，我们上党课观看了红色经典电影，又一次重温了历史，深知今天地和平世界、幸福生活来之不易，我们这一代年轻人就应多学习先辈们的艰辛与拼搏精神；听了《大学生就业政策及方向》的知识讲座，现在的我们不能在盲目、无计划、无目标的去生活，应找到自己人生中切合实际的目标，并为此付诸自己的努力，并实现它。29号，每组派两人一男一女组合，去敬老院打扫卫生。下午三点半在xx镇中进行友谊篮球赛。

张瑞敏曾说过：“把一件简单的事做好就是不简单，把一件平凡的事做好就是不平凡。”我感触最深的是万事都不是那么容易的，只有自己不断克服困难才会成功，做事要认真踏实。假如我不去认认真真地做一遍，就发现不了自己的不足。工作也一样“一分耕耘，一分收获。”只有自己体验了才会知道。自己付出了多少，就得到多少回报。只有认真做了，才能有所得。认真学习了，会有好成绩；认真工作了，会有成果。通过自己的努力付出，不管结果如何，那个过程自己肯定是受益的。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，在实践中成长；另一方面，我们为社会做出了自己的贡献；但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后更加应该要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。“机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质

质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

社会实践意义

理论联系实际是党的优良传统和作风，教育与生产劳动和社会实践相结合是党的教育方针的重要内容，理论教育和实践教育相结合是大学生思想政治教育的根本原则。大学生参加社会实践，了解社会、认识国情，增长才干、奉献社会，锻炼毅力、培养品格，对于加深对邓小平理论和“三个代表”重要思想的理解，深化对党的路线方针政策的认识，坚定在中国共产党领导下，走中国特色社会主义道路，实现中华民族伟大复兴的共同理想和信念，增强历史使命感和社会责任感，具有不可替代的重要作用，对于培养中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人具有极其重要的意义。同时对于加强自身独立性也有十分大的意义。

西餐厅实践主要内容篇十九

为了拓展自身知识面，扩大与社会的接触面，增强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够真正真正地走入社会，更快地适应社会形式的变化，并且能够在生活和工作中很好的处理问题，同时也可以打发这空虚无聊的漫长寒假，让寒假充满意义。

我的工作是在金菠萝茶餐厅当一名服务员，负责上菜。工作总共有两个班，分为早晚班和中班。所谓早晚班就是早上9点上班，中午12：30下班，然后下午5：30上班，晚上11：00下班；而中班就是早上10点上班，晚上7：30下班。每天工作八小时，午饭和晚饭都在餐厅吃，吃饭时间为半小时。每天早上我们都要打扫，我们每个班有八个人，每个人都有各自负责的工作，而我的打扫任务就是负责擦餐厅里所有的桌子。晚班结束时依旧如此。

刚开始，我是抱着试试看的态度去找工作的。反正在家闲着也是闲着。正好看到一家茶餐厅要找人，我就去报名了。

首先，那老板让我填了一张表，（就是介绍自己的）。然后，他询问了我一些问题。得知我是大学生来做假期工的，他很是欢迎。他说他就喜欢招一些假期学生工，因为学生的素质高，同时，也可以锻炼一下学生自我。我听了很是兴奋，心中也暗自佩服那位老板。

果然，过了两天我就接到电话，说让我第二天九点去报到。我听了非常激动，这是我的第一份工作，不管做什么，我都下定决心要做好。

第二天，我提前去了。同样，我也看到很多和我一样来报名。我很奇怪，因为她们中的大多数都和我一样是学生，也有几个是刚毕业的。我的心里不禁暗自高兴。

由于茶餐厅是刚装修好，还没正式开业，所以店经理就先让我们帮忙打扫，互相认识，自我介绍一下，同时也熟悉熟悉环境，没半天，我们大伙就打成一片了。毕竟都是同龄人，能聊的话题也很多。第二天，经理给我们每人发了两套工作服，以及工号牌，拿到工作服那一刻，我们所有人都很兴奋，都在期待着开业。

终于，第三天，在一片炮竹声中，金菠萝茶餐厅开业了。那天，我是第二个班，而第一个班的人已早早站在门口当起了迎宾小姐。我有些紧张，推开大门，我换上制服，开始了我的第一天的工作。

不过没多久，我就觉得脚很酸，想休息，但我们并不允许，也不可以在客人面前乱动，要维护好自己的形象及餐厅的形象。好不容易到了中午，可以吃饭了，不知为什么，平日里那并不怎么好吃的菜那天突然那么可口，（也许是站太久饿坏了吧。）下午，我和一个同事一起当起了迎宾小姐。每当

有客人进来时，我们都要点头并微笑着说“欢迎光临。”当客人用完餐离开时，我们也要微笑着说“谢谢光临。”

不知不觉，第一天的工作结束了。我似乎还沉浸在这兴奋中，但晚上回到家，脚好酸好痛，都不能平伸，夜里疼得睡不着觉。不过热情而年轻的我没有丝毫感到累，我倒觉得这是一种激励，明白了人生，甘无聊生活，接触了社会，了解了未来。

在餐厅里虽然我是以传菜为主的，但我不时还要做一些工作以外的事情，又是要做一些清洁工作，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，你必须自觉地去做好，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。

所以，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，也要学习别人怎样做人，以提高自己的能力。

记得老师曾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。

在这短期的假期社会实践里，有一件事令我印象深刻：发传单。由于我们的餐厅是刚开业的，所以没多少人听说，生意也没有多红火。于是，店经理决定让我们员工去发传单，宣传我们店。

我非常高兴的接受了这份工作，但事情并不如我想像的那么顺利。我那么热情的向路人介绍我们茶餐厅，发传单给她们，

很多人并不理睬你，压根儿连看都不看一眼就把传单给扔了。结果是我们给扫马路的清洁工带来了很大困扰。我们前面发，有些人后面扔。我当时就很气，心想她们怎么一点儿也不尊重别人的劳动成果呀。但渐渐地我也习惯了，这就是社会。多数人都在为了自己而活，别人并不可能花那么多心思去关心或替你考虑.....

不知不觉，半个多月的假期社会实践结束了。说也奇怪，平日里那么多的怨言都变成了离别时的不舍。在这里，我学到了许多学校里学不到的东西，也认识了不少朋友。总之，这次假期社会实践非常有益。

以前总是乱花钱，但当真正工作后才发现钱挣得不容易，所以，当领到工资时，我并没有舍得花，而是好好的保存。同时，也学会了尊重与感恩，还有淡定。

短短20天的社会社会实践结束了。我从中学到了很多。一，要学会做人。首先，人要有诚信，要遵守信用，既然答应了就应该做到。二，要学会忍耐，要沉着冷静的思考问题。不要遇到问题就不知所措。三，要记住，在上半时一定要遵守纪律，不能在客人面前随便说话，要给客人留下一个好印象。最最重要的是要记住，客人永远是上帝，不论客人有什么不好的行为，都不要当面指责；客人提出的意见要虚心接受。四，要勤奋，做好自己分内的工作，不要因为工作量大就想偷懒。看到哪里脏了，要自觉地去扫干净，不要等到领班去催你，打扫时不能马虎。

同时，我也学会了勤俭节约。第一次挣钱时才感觉到了钱的来之不易。懂得了节约，不乱消费。

当然，在这里，我也交了不少朋友，她们给了我很大帮助，更让我学会了珍惜。我想这次的假期社会实践会让我终身受益。

或许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但总算是社会的一部分，这是不可否认的事实。

作为一名新世纪的大学生，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社会实践，社会社会实践必不可少。

毕竟，两年之后，我已经不再是一名大学生，而是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做事。只懂得纸上谈兵是远远不够的，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，不愿在学校读书；而已在社会的人都宁愿会学校读书。我们上学，学习的是先进的科学知识，为的都是将来走进社会。

所以，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。

酒店服务员寒假社会实践报告

大学生寒假社会实践报告服务员

服务员社会实践报告

大学生寒假服务员社会实践心得

寒假社会实践调研报告

寒假社会实践报告【热门】

寒假社会实践报告【精】

寒假社会实践报告【荐】

【热】寒假社会实践报告

西餐厅实践主要内容篇二十

20xx年寒假到来了，这个作为我大学里第一个长假的寒假，为了不让我的寒假就这样无所事事的度过，于是早在期末考还未结束之前就计划要出去打工，以此来让我的寒假生活更加丰富多彩，更加与众不同。我想，现在的打工是对我们来说是一种磨练。它能让我们提前体会社会上的一些事物，让自己匮乏的人生经历更加丰富，让自己以后能更快更好地适应这个社会。在学校里，我们学的都是理论知识，真正用到的却不多。理论加社会实践才是最科学的学习方法。感谢学校给我们学生布置这样一个作业，社会给我们提供一个社会实践的平台。所以，有这样一个锻炼自己的机会真是很难得的。由于我们药学专业所从事的工作一般不会招收我们这样的短期工，所以这次工作虽然与我们所学专业没有太多相关关系，却一样让我学到了很多东西。

我是通过熟人的介绍才找到的打工的机会。酒店的老板娘我认识，平常都叫她阿姨。人很和善。社会实践的主要内容有刷盘子、擦酒杯、上菜、收拾餐具等等。先说说我在那里的工作情况吧：第一天进去做事时感觉很奇怪，因为以前一直都是以消费者的身份进的酒店，这次的身份却是一个服务生。呵呵，第一个感觉就是首先要把心态调整好。每天8点半上班，一直到晚上9点半。刚进来什么也不懂，阿姨就叫了一个老生来教我们。第一天只是试工，大家都在努力的学习，虽然说有点累，但我们每个同学都很积极、很投入，都感到很乐意，因为这毕竟是我们本次社会社会实践的第一步嘛。所以在那一天的时间里，虽然说有一点点累，但我们却都觉得挺充实的。我们每天需要做的工作就是在客人来之前把房间弄干净，客人吃饭的时候，男生负责端菜，而我们女生就负责上菜报菜名，帮客人倒酒、换餐盘之类的杂活。在我看来最辛苦的，就是每次客人吃饭的时候，你必须站在外面等候，一天下来腿跟腰都很痛，刚开始的时候真的有点受不了。平常在酒店

吃的时候不觉得，来工作了才发现酒店的工作还真不是盖的，每个细节都要弄好。虽然说顾客就是上帝，但有的时候难免会遇到些难缠的客人。要么是过于挑剔，要么就是素质不是很高。记得有一次，老板娘说那天下午的一桌客人看起来都挺乡下的，叫我们看着别让他们把毛巾给带走了。

我刚开始一挺就觉得挺别扭的，乡下人又怎么了，怎么可以这样瞧不起人家呢？但是我到了那个房间，我刚给他们倒好茶，就那么一转身的功夫，桌上所有的毛巾都不见了，都到他们的口袋里去了。做为酒店也不好说什么。所以服务生的工作看似简单，但操作起来还是挺麻烦的。因为这个原因，刚开始工作的时候感到有一点紧张，但越是紧张我就越必须鼓起勇气，因此慢慢的我就习惯了。后来证明，我还是很幸运的，几天后老师就说我们已经做得不错了，可以自己招呼客人了呢。从客人进到酒店，到客人拍拍肚皮走出酒店，能让客人脸上一直挂着满意的笑容，老板娘还一度夸我们大学生做起工作来就是不一样呢。这份工作给了我一个独立锻炼、独立挑战的机会。

就这样，我顺利地完成了一个月的打工，还拿到了靠自己的双手得到的第一份薪水。在社会实践过程中，我也发现了自身存在的一些问题：

第一，本人的人际交往的能力还欠佳，这还应在日后的日常生活、交际中有待加强和学习。

第二，缺乏社会经验，在为人处事方面尚还不太成熟，处理事物的态度和方法往往有时不得当。

虽然在社会实践中存在着一些问题，但是我觉得仍有一些值得骄傲的闪光点的。本人参加社会社会实践有着不畏困难的精神，敢于社会实践，对工作充满热情，细心真诚。