

2023年超市收银暑假社会实践报告(优秀8篇)

开题报告还需要对研究项目的可行性进行评估和分析，以确保研究能够在资源和时间上得到有效控制。查看下面的辞职报告实例，你可能会从中发现一些适合自己的写作风格和模板。

超市收银暑假社会实践报告篇一

系部名称：

专业：

班级：

姓名：

学号：

实践单位：

实践时间：

一、前言：

俗语说的好：万事开头难实践出真知。我们平时看到超市的工作人员，工作好想很轻松，不用出太多的力，也不用东奔西跑。可是，在经历了几天超市工作之后，才明白了理想与现实的差距有多么得大。看起来容易做起来难啊。超市工作繁杂而又忙碌，即使是一个不起眼的促销员，也需要细心，也充满着忙碌。

二、实践目的：

我很高兴能有这样一次机会可以锻炼一下自己的能力，实践一下自己所学的知识，知识是用来实践的，以实践来发现自己所学知识的不足，找出正确的方向，努力学习，为以后在社会上工作奠定坚实基础。

三、实践内容：

促销是一个很好的交流过程，针对所促销的产品，通过与顾客的沟通，进而把产品推销出去。这次我的促销工作主要是促销鞋子。

促销第一天我拿着我的工作牌，按照秦经理给我安排工作。跟着王姐工作，王姐所负责的工作是米奇这一品牌鞋的售卖，王姐是个看起来挺严肃的中年女性，她告诉我工作时间是上午八点到十一点，下午一点到晚上九点，并叮嘱我工作时间不得私自换班。还有关于工作的一些细则和服务顾客的一些注意事项。像工作期间不得打电话、发短信，不得和同事聊天，不得擅自离开工作岗位，不得串岗等等。重要的说让我第一天跟着她先好好看看。接着第一天就这样度过了。由于下班晚，我们一般是第二天一早进行对账。

第二天，工作正式开始，刚开始来超市的人并不多，工作轻松也十分顺利。但慢慢的顾客越来越多，王姐忙着招呼顾客，而我则马不停蹄地将物品交给顾客。还要不断地帮顾客找到相应的鞋子型号与颜色。两只手不停地上上下下，里里外外，不久便乱了套。当自己累得眼花缭乱地时候，竟然将两位顾客的物品给装混淆了，我手忙脚乱的一边分理两个人的东西，一边连声道歉。倒是那位顾客和气的很，笑着连说没事没事。解决完这件事之后，我又急忙接着进行自己的工作。总之，我恨不得自己多张几只手，哪怕手脚并用都行啊。

中午在超市的吃饭区吃晚饭之后，我早一点来的工作地点把

各种款式的米奇鞋的存放位置以及数量记了下来，这样的话可以极快的找到，节省了不少时间。

终于，熬到九点换班，我终于可以休息了。真是累的够呛。我内心感叹道：“这就是我们不以为然自认为轻松的工作啊！”

接下来的几天继续重复着这样的工作。不久便熟练了，也不再那么手忙脚乱，还碰到了一些特殊的顾客。当然趁吃饭实践到处逛逛和一起打工的其他人。想小吃街离得较近便都逛了个遍。每每工作一天后我的心情是欣慰的，也是劳累的，当然也有感叹。在超市里，我的工作显得如此渺小，却又不可缺少，一个萝卜一个坑嘛，正是一个个工作人员的优质服务维系着这个大超市的正常运行。

四、 实践结果

通过这近半个月的社会实践，学到一些在学校里学不到的东西。现在回想起来，我从中收获很多。说实话挺累的。但我交到了很多的真诚的朋友，他们朴实，令人佩服。我也学到了很多校园没办法学到的知识，这是我人生一笔宝贵的财富；更重要的是，我成长了，我懂得了责任的意义和生活的艰辛。但我一直都相信我们每个人身上都有一份责任，是不容我们推辞的，它需要的是我们手牵手，心连心，需要我们付诸实践，一起共创和谐社会，只要我们各司其职，相信社会会更加美好。

五、 本次社会实践总结：

促销结束之后，我感到自己有很大收获，主要有以下几个方面：

一、 待人要真诚。

视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片。我想应该是我真诚，换取了同事们的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

二、人际关系

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（她）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。

三、要有热情和细心

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

四、要主动出击，把握机会

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为我赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。另外，我还意识到自

己很多缺点和不足，例如理论与实践结合不紧密、社会经验缺乏等等，这些将成为我大学生生活的努力方向，我要力争尽快提升自己各方面能力和素质，以新的面貌来迎接毕业时新的机遇和挑战。

总之，通过十来天的实践，我又丰富了不少人生阅历，明白了更多的做人道理，理论和实践是不一样的，这世界上有很多道理你都看似明白、理解，其实真当身临其境的时候又是另一回事，只有真正经历过了，才能有能那个资本说自己懂得那个理。总的来说这次实践还是让我挺满意了，收获了不少。

超市收银暑假社会实践报告篇二

xx年7月1号开始，做假期兼职，收获还是很多，每一次都认识很多人，虽然每次回到宿舍都很晚，但都为一天的忙碌感到自豪。我喜欢参与活动现场，下面分享下，我暑假的一些经历。

不管什么兼职，我都会去尝试的。摆地摊、穿着溜冰鞋发传单、电信摆点促销、社团拉赞助、和朋友在情人节那天卖玫瑰花…摆地摊的时候，有点胆怯、别扭，陌生的背着那些自己也不懂的产品功能的台词，结巴紧张，人来人往没有吸引力，直到后来敢于大胆的逢人主动介绍，滔滔不绝、信手拈来，和顾客有说有笑，那种成就感，很赞。

穿着我不太擅长的溜冰鞋，冒着生命小小危险，菜鸟级别的我敢于在大型超市门口，溜达派单，那种快撞到人的急速和担忧，一次次捂着小心脏说：“还好还好…”其实早已害怕，假装安定，牵强微笑。

做电信的代理，加入天翼部落是我很自豪，有加入一个团队，认识几个志同道合的朋友，从早到晚，不管天气的炎热，一直顶着炎热，汗流浹背的每时每分，和每一位需要了解业务

的顾客，详细解答，就算口干舌燥，也得撑着，这就是任务，就是命令。

社团拉赞助，还真是锻炼不少，整个人跑商家，一天来来回回跑了十家，成功的只有一家，和商家在交流的过程中，从准备不足到底气十足，直到签完合同。

卖玫瑰花的勇气和口才，和闺蜜怀着美好祝福，每一次尝试都是一种成长。

我行动，我收获！

转眼间本年度第一学期就结束了。告别了学校的生活，也就告别了以往的稚嫩，告别了那些不切实际的幻想，一步一步更成熟了。迎来了这个暑假，也迎来了暑假实践活动。因为是第4次参加社会实践，经验也不是很足，所以我一开始就将眼界放低，抱着这样的态度，进入了华润万家。

超市正式工是统一着装的，宝蓝色制服。我们假期工也是一样。他们胸前都佩戴着自己的胸卡，我们不同于他们的就是假期工，超市早上8:30点开门，我们7:50点就要集合。助理会进行训话，强调一下个别注意事项，鼓动一下“士气”这之后才干活。刚开始我们每天就干6小时，后来每天干8小时，下班后一般情况没什么事我回家倒头就睡了。我所在的区域是超市二楼的熟食成品区，比如：达利园软面包、旺旺雪饼等。这可以说是任重而道远，这个工作一方面要承受身体上的折磨——每天8个小时这也是需要体力、毅力、耐力、定力超一流的，而另一方面还要承受精神上的摧残——浓郁的香甜，永远看的到而吃不到，在这样的环境中挣扎了45天的我，终于不负重望的瘦了。

超市里的工作说起来其实很简单。首先来货的时候要及时的帮着把货放归位。货的数量多、质量大，即使有专门转移货物的推车也是非常沉的，平时在学校不怎么干粗累活，在家

家长不舍得让我们干，比我们瘦的销售员都比我们推的快、推的稳。一切准备就绪后，超市就开门了我们开始迎接我们的客人。在这里，顾客就是上帝，顾客的错也是我们的错。他们有着绝对的地位。特别是我们这些“嫩草”们，大多是在校学生，再怎么说明也难免有点心高气傲、心浮气躁，面对某些“刁客”时明显的不如老姜辣。幸好我的脾气性格本身就比较温和，对待陌生人更是谦逊有礼，自己再稍微注意一下，也就没什么问题了。特别是想到我以前在超市找厕所而不得的尴尬情况，提前“访遍”了超市一楼的所有厕所以防有询问的顾客。虽然后来主管也提到了，我还是为自己比以前考虑全面了一点而感到高兴。

超市收银暑假社会实践报告篇三

在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不道的知识，也打开了视野，长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。下面是关于大学生暑假超市促销员实践报告范文，欢迎阅读！

我第一次当打工仔的日子。和阿姨说好了的，我要去她的西餐厅体验生活，七点钟必到，我便早早起床做好当服务生的准备。以前我去餐馆吃饭的时候，我有一个不太好的习惯，就是不和服务人员说话，而今天我作为一名服务生，我想起以前的我便觉得有些羞愧——今天我要去当服务生了。在家简单地喝了一碗粥，我便和妈妈一起来到了一家事先联系好的西餐厅，开始体验服务生的生活。

我今天来打工的地方是xx市小有名气的一家西餐厅。一楼有酒吧和茶吧，在大厅的西北角有一外20平米的地方是音乐演义驻唱的地方，二楼是西餐厅。

餐厅经理根据我的身材给我发了一套服务生的服装，虽然搭配起来觉得是不伦不类，但还是很感兴趣的，既然是服务生

嘛，就得去为客人服务，怎样把服务工作做好这才是真格的。妈妈要我面带微笑，态度要和善，认真服务。我心里虽然好奇好玩，但必须认真对待。

最开始，餐厅经理认真地给我讲了一些有关服务生的工作事宜及一些要求，我都用心记在心里，我是负责端菜的。刚开始真的有些手忙脚乱的，总是手脚不听使唤，时间一长我就开始腰酸腿疼，而且总觉得客人在用异样的眼光看着我。这时我心里就很慌乱，我越想做好手脚就越出乱子，最后没办法我就只好停下来，呆呆地站在一旁观察人家是怎样服务的。我突然觉得我干活的时候，是累赘，可是当我不干活杵在一旁的时候，我又觉得自己很碍事。这种感觉很烦闷。心情从一刚开始的好奇好玩，到现在情绪的低落。

中午，我心情不好只是淡淡地吃了口饭。

心情却并没有好转。准备下午的工作吧。

我一开始还是站在一旁，看着其他的服务生谈笑风生为客人服务，渐渐地我也学着他们的样子，面带微笑，认真地把盘子碗摆放到位，手脚也渐渐听我的使唤了，为客人上菜，最后我学会了为客人倒酒等服务生必备的一些知识要领，虽然很辛苦，但心里很是高兴，脸上也露出了甜蜜收获的微笑，通过这次实践活动，我觉得我变得成熟了一一下子长大了许多。这时我感到一种幸福，因为我成长了。

从学校回到家，我感觉好亲切，好想和以前一样轻轻松松过个好年，一直宅在家里。但这样自己不是太颓废了。我忽然想起有个社会实践的任务，便开始联系我以前的高中同学一起去打工，以便丰富寒假生活，体验爸妈赚钱的辛苦和提高自己的实际动手能。当我告诉父母说要去打工时，他们都感到不妥：这大寒假的，天气又不好，再说没几天就过年啦。况且我还没在家呆几天又要出门打工，大过年的一个人出去打工？人家都往回赶我却要往外走肯定不好，厂家指不定送

去的也不一定会要。我也没想到自己在他们眼中居然是这个样子。

“没有实践，就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。这次寒假。其实学校要求我们参加社会实践，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我才决定今年要真正的去接触社会，品尝社会的酸甜苦辣。

经过几天的奔波，在朋友的介绍下到了一家餐厅当服务员，包吃包住的。我没住在店里，但早饭和午饭是在店里吃的。每天跟同事换早晚班。早上11点半上班下午4点半下班休息2小时，再接着上到晚11点半下班(这是白班的安排)。挺累的一活。为了做好工作，我让店的老板给我做了简单的上岗培训，老板给我讲了许多关于服务方面的方法。随着工作的时日过去，我才觉连一个简单的“站”字都有如此大的学问和困难，每一个弧度的微笑都有其独到的韵味，每一天面对形形色色的顾客，学会了亲切和甜美的微笑是财富中的财富。还有那句“简单的欢迎光临”，说一天就会让你口干头疼，最难搞定的事要用很好的机智让顾客只在美食大厅品尝美食，不要让其拿到别处去品尝。好多顾客都不会注意到美食边上那块菜单式的“仅限此处品尝”的牌子。所以老要跟顾客拥友好的智慧的方法去说明，可有几个难缠点的或醉酒的顾客就不会这么乖了。所以这就需要一份技巧了。每当付之顾客一份微笑就会收获心灵与物质的财富，然而更主要的是顾客离店时那份满意的微笑弧度才是最宝贵的收获。

现在，我还记得和同事一起吃饭的情景，还记得和同事们在员工休息室里一起聊天，一起打牌的情景，还有我们店里的那个重庆厨师，总会留好吃的菜给我，说我是新来的，又是大学生，是个好女孩。还有那个保安也是一个挺好的人，老说我是个小丫头，怎么看都不像大学生，总在下班时啰嗦着要我回家小心点。还有那个打扫卫生的老阿姨也总爱和我说他家里的孩子，总爱分我吃水果..... 虽然在我的同事眼里，

我就一丫头片子，可我还时很感谢他们对我的照顾。在工作之后，我也明白了许多：在日常的工作中上级领导的指正、关怀，当然被上级责备也是我这个下级不可避免的。虽然工作单调辛苦，但这也给我上了宝贵的一课。我印象最深的使我们经理对我说的话，经理是个很好的人，但他只有初中文凭，他现有的地位完全是靠他自己的努力来的。他上班时常来视查，（老板几乎不来，因为他的店是全国连锁的，他不会来，每一个分店都交由他的一些经理来打理。）对工作和服务都抓的很紧。但他也会在员工休息时间来员工休息室和我们唠嗑。他说我们大学生很多都好高骛远，一来就要当高官，说什么自己文凭高。其实做人做事都一样，不能操之过急，要脚踏实地一步步来。如果你真有能力老板自然会发现你。他还说他自己刚来店里时也只不过是一个小小的服务员。他也是从服务员到领班再到主管然后才做到今天的经理的。只有当过服务员的经理才会明白和理解下级服务员的心理，才能更好地带领和管理好他们。这次实践还让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。在长达一个月的实习中，我总结出了以下几点个人工作的理念来规范自己在工作中的言行举止：

1. 首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。使尽快地熟悉自己所在的工作环境，笑对每一位顾客。
2. 我们的一切出发点是为了顾客，处处要为了顾客着想。顾客就是我们要服务的上帝。
3. 注意我的形象，服装、言行，举止大方、文明得体，要做到一个服务者应该做到的本质。
4. 在上班之前制定好今日的工作计划，并熟练酒楼里的各项

规章和章程，保证上班的工作效率。

5. 按时上下班、坚决做到不迟到、不早退。

6. 上班时间不能接打电话，做私人事，聊天等。

7. 处理突发事件言遇事冷静、理智以酒楼与顾客的利益出发，不鲁莽行事，及时汇报。

8. 保证上班时间，服从领导安排，处处以大局为重，维护大局形象。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做什么事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，短短几天的打工生活，时间虽然不长，也没多少工资，但我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了寒假打工。寒假虽然只有短短的1个多月但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥

有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要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，不要简单地把暑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。现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。在这次暑期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

这次工作虽然早已结束，但它给我们留下了许多思考，使我们这些“读圣贤书”的人也开始关心“窗外事”。它时时刻刻提醒我们，我们国家还存在着许许多多这样或那样问题，经济还不够发达，政治体制还不够健全，非常需要我们这些大学生为祖国的繁荣昌盛，为人民生活水平的整体提高，为经济的快速发展，尽自己应尽的一份力，作出自己应做的一份贡献！坚持学习书本知识与投身社会实践的统一，走理论与实践相结合的道路，历来是青年锻炼成长的有效途径。社会实践是知识创新的源泉，是检验真理的标准。到祖国最需要的地方磨练意志，砥砺品格，把学得的知识用于实践，在实践中继续学习提高，才能真正成为对社会有用的人才。

超市收银暑假社会实践报告篇四

在超市打工的这段时间里，我通过一种不同的角度去认识了这个社会。这段假期的体会虽然有时候会有些辛苦，但却给一直生活在校园环境中的我带来了别样的趣味。

一、实践的心态变化

作为一名学学生，起初我打算参加社会实践的时候，心理其实是带着“体验生活”这种略带散漫的思想心态来到这里的。回顾过去，我甚至还没有做好认真面对工作的打算，因为我觉得超市的“简单”工作对于我们这些一直在学习知识的学生而言不过是小菜一碟。

但后来，我却彻彻底底的改变了自己的思想，不仅开始严谨的要求自己，更是细心仔细的处理自己的每一次工作任务。这份改变，正式当初小看的这份工作教会我的。而我也从这段体会中，认识到了自己在社会中的“稚嫩”，明白了自己还有很多要学习的事情。

二、工作的经历

在此次的寒假开始后，我就近在一家超市的寒假工岗位上任职。现在回想起来，应该也算是自己的成份，自己当时并遇到太多难的面试就轻松得到了收银员的工作。

在后来的工作中，我先是跟着领导学习了收银的基本技能，又认识了各种货物的辨识。在这个时候，我就隐隐感觉到这份工作可能并不如我想象中的那样简单。但很快实际的工作就展开了，每天的忙碌几乎让我没有机会去考虑自己的疑惑。只顾着眼前的扫描、核算、收银，一次又一次，有时候连我自己都感到有些混乱。

但最糟糕的是，在一次的收银中，顾客突然说“算错了！”

当时我的.心中就是一个激灵。好不容易将账单重新核算了一遍，才发现是自己手快按错了数量！这样的情况让我感到十分的惭愧，只能不停的道歉。但好在顾客也并没有更多的计较我的失误。但在那次之后，我都学会了重新检查自己的核算，保证自己的工作不会再次犯错。

三、实践中的体会

这次的实践给我的收获有很多，不仅让我认识了社会中的辛苦，也深深的体会到了责任和态度的问题。作为收银员，我们不仅要严格的面对计算和收款的责任，更要时刻保持自己的礼仪和态度，不然就可能会给工作带来影响，还会被领导批评。

经历了这次的体会，我感到自己更加成熟了一些，也真切的认识到了金钱来之不易的道理。我会在今后的生活中更加珍惜父母的给予的环境，并更加刻苦的学习和锻炼自己！

文档为doc格式

超市收银暑假社会实践报告篇五

高校社会实践是指按照社会要求，以教育、培养高校学生为经济建设和社会发展服务为目的的实践环节和活动。本文是本站小编为大家整理的暑假超市社会实践报告范文，仅供参考。

实践目的：提高交际能力，丰富社会经验，将在学校学习的部分理论知识灵活的运用在生活中，为自己以后能更好的适应社会打好基础。 实践内容：这是我大学以来第3个暑假，相比于前两年少了份青涩与急躁，多了份成熟与稳重，经过了两年多的大学生活，我不断提高自己独立解决事情的能力和照顾自己的能力，同时也不断弥补自己身上的不足，我明

白其实我需要做的还有很多。

超市销售工作在我感知范围内觉得是非常容易的，但是事实却非如此，销售过程中受到了多多少少的挫折和打击，同时也感慨不少。先来介绍一下我的工作环境——三都县家家乐超市。超市总有员工60余人，有两家分店，城东分店、针纺织店、而我所在总店为购物广场店。主要服务于周边居民的日常生活需求，它的营销区域被分为好几个部分：生鲜食品区、散食区、调料区、服饰类区、塑料区、家用电器区等等。我的工作日程是这样安排的：每天上午7：40上班之前打上班时间卡，8：00到8：30期间所有员工开早会做早操，8：30—12：00上早班，晚班18：00—22：00，中班12：00—6：00，总员工分为两个班，一班单号上早晚班，2班则上中班，双号反之。我的工作塑料区，因为塑料区的服务员请一个月的假，所以主管让我去顶班，开始时在领班主管的指导下，我知道我的工作就是负责指引顾客他们所需的塑料产品，如拖把、盆、地垫、凳子等等，在岗时期还要看看货架的排列是否整齐和清洁、货品的齐缺并且及时报告主管加货。并整理好货架上的货物，补好货物，有新货到的时候就到办公室用电脑打出其价签，打扫好当天卫生。

三、四个小时左右，“但当我们把货物全部进架后，也不可能有什么时间去休息，工作中一直都是站着或是在奔跑的途中，刚开始时因为业务的不熟悉跑的很辛苦。每到这个时候我告诫自己一定要沉得住气，要学超市所放的音乐《感恩的心》一样，怀着感恩的心来对待每一次服务，虽然偶尔抱怨工作累，但是在这里我也学会很多。比如结识了很多像我一样来着勤工俭学的学生，并成为朋友。每次晚班结束之前我们都打扫、拖地，做完卫生，超市关门后等值日生和店长巡视完后就可以下班了，这是一天的上班大体情况。

俗话说：“国有国法，家有家规”自然，作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了很多的规定，比如：上班不可以迟到(迟到多少分钟捐多少钱，20元封顶)，不可以闲谈、

不可以把玩手机、不可以上班吃东西等等。不管是谁，随喊随到。在工作期间，很多事情都需要自己探索。记得曾经有一个长辈就跟我说：不管做什么要多做事，少说话！话虽简单，但真正做起来就不简单了。

要在众多同事、主管甚至于顾客眼里一开始就留下一个好的印象可不是一件简单的事情，有时旁边的区域的服务员临时有事或上厕所不在岗位上，顾客就会找到我(服务员都穿上班服装)，让我介绍他们所要买的电器或找个新的，我说我不太清楚，我不是这个区域的专职服务员，让他们等一下电器区的服务员。他们就会生气的对我说：你也是服务员，怎么什么都不知道啊，白白耽误时间，以后还是少来这超市买。我听了挺伤心的，从那以后我没事就爱去周围看看，看其他同事在销售什么，怎么用。这样久而久之，即使其他同事不在，只要有顾客来买东西，我没事就主动询问他们要什么，并为他们介绍。看到他们满意的微笑我比他们还高兴。因为从这过程中我学会了更多。

在没有顾客来的时候我就会早点事情做。“上货”，说通俗点，就是“补货”。货架上的货物被顾客买走了，货架就空了，这不仅影响了排面还会影响销售，得通知主管把同样的产品拿来，然后补到原来的位子上去。如果超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，还要注意顾客的动作。因为有事货物时不可以撕开包装的，如密封好的胶手套、牙签等物品，而有的顾客喜欢什么都想看看，这时一定要及时阻止，否则商品会买不出去。特别是易碎物品，如碗、瓷杯子等要提醒他们轻拿轻放。如果没有什么顾客，也没有货要补，那就抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、是旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客留下了个坏印象，而且货物也就卖不出去了。其实，抹货架还有个好处：可以坐下来！这个很好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那么长时间啊？所以，在没有什么顾客而且没有货补时，可以抹货架。这也是每天服务员必须要做的卫生。

在销售过程中我发现有两个极端是非常让顾客反感的：一完全不闻不问，由顾客彻底的自由购物；二就是一路随行，问东问西提供超范围服务。而最让顾客喜欢的是在他们需要的时候提供讲解，在不必要的时候供给自由，这样才会给顾客也能带来一定的回头客。在实践中我认识到，做为一个服务行业，顾客就是上帝良好的服务态度是必须的，要想获得更多的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。由于春节期间购买的人很多，所以一定要照顾完一个顾客在顾及下一位，否则最后哪一位都不能照顾周全。这件事也要应用在生活和其他的工作中，遇到紧急的事不要慌了手脚，要镇定应对，还要懂得随机应变，这样才能避免冲突减少损失，保障利益。通过17天的实践，我有丰富了不少人生阅历，明白了跟多做人的道理，理论和实践就是不一样，只有经历了才理解那些道理的真正含义，才能在生活中运用它。

社会实践是高中生课外教育的一个重要方面，也是高中生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校高中生来说，能在暑假有充足的时间进行实践活动，给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的重要的机会。作为高二的学生，社会实践应该是一个真正能起到锻炼我们作用的一个好机会，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

因此，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促销的工作，虽然仅有几天时间，但我觉得受益匪浅，基本上达到了自己的目的。短短的工作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无法体会到的残酷竞争的“愉悦”。

我没有去爸爸妈妈的单位，而是选择了一个我们平时接触很多的地方，我认为那会轻松很多。先来介绍一下我的工作环境——惠万家超市。它是一家大型的超市，主要服务于周边居民的日常生活需求，它的营销部门被分为好几个部分：副食食品科、饮料酒水科、生鲜食品科、服饰杂货科、日常百货科、家用电器科等等。我的工作日程是这样安排的：每天上午8：00上班——晚上9：30下班，在岗时期要参与超市盘点和入库整顿。有空时帮理货员看看货架的排列是否整齐和清洁、货品的齐缺并且及时加货上架。在别人眼中，超市的兼职工作是相当轻松的，但他们又何尝知晓，超市的工作和他们说的却正好相反！每当超市大库来时，每个人都将变的更加忙碌，根本就没有休息的时间，哪怕是喝一口水,,,在那工作的几天中，我就有那样的体会，从卸货到货物进仓往往要持续两个小时左右，“累”成了每个人的写照！但当我们把货物全部进仓后，也不可能有什么时间去休息，工作中一直都是站着或是在奔跑的途中，有时因为业务的不熟悉我常常受到区域负责人和主管的奚落。每到要进行盘点的时候，就是我变成“牛”的时候。所谓盘点就是在那天下班后，等到最后一位顾客跨出大门后，锁门——交代各自所要盘点的货架——开始——对应的数量、金额和品目盘点——各单位例行工作总结小会——打扫卫生。

记得曾经有一个长辈就跟我说：不管做什么要多做事，少说话！话虽简单，但真正做起来就不简单了。要在众多同事、干部甚至于顾客眼里一开始就留下一个好的印像可不是一件简单的事情，而且我要在同类品牌的平等竞争下让销售量来说明我工作的努力，击败对手，这的确有难度。我至今还记得我第一天将台子摆出，开始招揽生意的那一刻我极度期待下班回家和难以面对大众的羞涩心情。喊话器毫不留情的将我是个生手的秘密公之于众，还有周围和我一样在做促销的那些老手们的好奇与嘲笑，好在超市的厂方专职促销员大姐很照顾我，她仔细地给我讲解了有关具体的事项和要注意的重点，比如说我决不能破坏超市的规矩。俗话说：“国有国法，家有家规。”自然，作为一个单位也有相应的规定了。我们

超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈等等。不管是谁，随喊随到。在超市做促销员，有时还是很忙的。特别是周末，很多的供货商都在周五送货以便应付周末的客流量，然后顺便结帐。有时候，一连几家供货商送货来，这时候就忙了，有很多货物卸在收货处。仅有几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。于是，他们就需要人来帮忙了。我是刚来的，对仓库的布局不了解，好多次帮倒忙被领导骂。并且去了普通员工不该进去的机房重地给予了严重警告。我要把各个柜台的货物分开，并分别送到各个货架附近，如果是一般的货物倒是没什么，但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了。超市进货都是几千箱饮料、几百箱酒的，每卸一次都特别累，但是谁叫我是新来的，虽然是女的也还是难逃新人受欺负的厄运，只有这样才能相安无事，大姐她当初也是这样过来的。

当然在没有货要上的时候一定要找点事情做。“上货”，说通俗点，就是“补货”。货架上的货物被顾客买走了，货架就空了，这不仅影响了排面还会影响销售，得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去。如果超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，要看着点的。等到货架上的货物都补齐了，就站在排面前吸引顾客对你的产品产生兴趣，我拿着托盘拦住路过的客人让他们品尝，并且重复我已经重复了几百遍的解说台词。如果没有什么顾客，也没有货要补，那就抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、是旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客留下了个坏印象，而且货物也就卖不出去了。其实，抹货架还有个好处：可以坐下来！这个很好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那么长时间啊？所以，在没有什么顾客而且没有货补时，可以抹货架。

要在超市这个鱼龙混杂的环境里顺利生存我还总结了一个经验：巴结上司拉拢同事，间歇施点小恩小惠。馋嘴的员工的谗言也特别多，所以当它们厚着脸皮向你讨食的时候，原则上你是不应该给他们偷吃的，因为如果偷吃的员工被抓负责

该产品试吃的促销员将一起受罚。但是如果你要清高而坚持自己的原则而拒绝他们，接下来你的路程将很难走下去。当领导来视察或者是暗访的时候，有些话是不能说的而有些话是要放宽尺度去说，领导的脸皮三分薄，如果你把过低的销量告诉他，他面子挂不住，但是你若虚报的数量过多，等到月终审核的时候就有苦头吃了。

总的来说，在超市里打工是绝对有收获的。我进入了社会，提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后在社会上就能少走点弯路。和以往的实践不一样，这次的我真的看到了自己的不足和优势，当我认真工作起来就会很投入，但是当我遇到挫折的时候我就会手足无措，毕竟还是学校里养着的学生，做起事情来一点也不老道，这是我父母给我的评价，我自己也是这么认为的，原来社会实践的作用就是让我提前知道自己的缺点，让我们在一次一次锻炼中学会客观地看自己，不要把自己看得比天还要高，以免以后毕业了择业眼高手低，到头来一事无成。我想这一次的打工，会永远记在我的心里，毕竟那是我第一次感到：无论什么事都不能靠别人，只有靠自己！但是这一切首先，是要拥有知识、能力还要有持之以恒的决心。没有足够的知识、能力是根本无法在社会上立足的。而没有决心，你的一切都是徒劳，都只是纸上谈兵。因此，我要更加努力，争取成为社会的栋梁。

我其实假期打工的目的很简单，赚钱也只是一个借口，真正的目的是为了检验一下自己能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过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，锻炼自己的能力，培养自己的坚韧不拔的性格，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所接受，自己的能力能否被社会所承认。也好在大学毕业前有一份打工的经验，丰富大学生活。

暑期的中午，烈日当头，酷热难当，可这一切都不能动摇我要打工的决心！我找到了高中时的好友，一块开始了我们的打

工之旅。刚开始时，我对自己的期望值很高，没有月薪两千就不干。可是经过艰难的寻找，很多的地方的招聘都是有工作经验者优先，有关负责人一听说我没有经验就跟我
说：“这样吧，你们先回去等消息，如果有需要的话，我们会通知你的。”就这样我们被别人忽悠了好多次，经历了多次面试的失败。最后，我认真总结了自己失败的原因。主要有两个方面：一个是自己眼高手低，自身素质并没有达到一定的水平；另一个方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。吸取了前面多次的教训，在接下来的面试中，由于我谦虚谨慎的表现，终于被一家超市的经理看中，选去那家很大的超市做服务员。在我还没有正式到超市上班之前，就有一个长辈跟我说：“以后上班时要尽可能的多做事，少说话，处理好与同事、上级之间的关系。”

话虽简单，但真正做起来就不简单了。由于我以前没干过超市的服务员，刚开始时也不能适应那里的很多规定。不过，在经历了几天的磨练之后，我就适应了那里的一切，很快熟悉了自己的工作环境。虽然一天下来，累的腰酸背痛，可心理感觉还蛮高兴的，因为我努力工作了一天，我的付出会有回报。当然，平静的工作中也会有一段小插曲。记得有一次，快下班的时候我和同事看着没有多少顾客，也没有缺货什么的，我们就做一块聊起天来了。很不幸，，被值班的经理看到了。结果，他把我们叫到办公室训了一顿。呵呵，当然这样的事情就发生了这一次。以后就再也没有这样的事发生了，因为我们都接受这个教训了！即使在超市里站着没有什么事做，也不能像在家里似的，随便找个地方就谈东论西的。在超市里要维护自己的形象，更要维护自己所服务的超市、公司的形象。即使做到了这些也算不上是一个优秀的服务员，更多的还有下边的体会。

一、不能破坏超市的规矩。俗话说：国有国法，家有家规。自然，那么大的一个超市也有它自己相应的规定。超市对我们的规定就是：早8：00到晚8：30的上班时间，不能串岗，不能和同事随便聊天，，不能玩弄手机，还有好大一堆的规

定呢。其中最最重要的是你的服务态度。服务员对顾客的态度一定要亲切、诚恳，让顾客有如沐浴春风般的感觉。顾客满意了，才能开心的购物。在这里顾客就是上帝，我们不能因为顾客的身价不同就把顾客分成三六九等。在我们面前所有的顾客都是一样的，对待所有的顾客都要有耐心，有爱心。认真回答顾客对产品提出的疑问，有时自己也不明白顾客的疑问也别逞强，默默记在心里，等着下班休息的时候再向同事、领班的询问。也许是因为我比较爱问问题，同事和领班都对我刮目相看，竖起大拇指夸我爱学习。

二、做事积极。在超市做理货员，还是很忙的。特别是星期一、星期二、星期三，这三天是结账的日子，很多的供货商都在这几天送货、结账。有时候，一连几家供货商都送货过来，每到这时候都很忙。很多货物卸下来就放在收货处，仅有几个人在收货处是忙不过来的，他们既要验货又要把货运到货架上去。这就给我提供了一个很好的表现自己的机会。每到这时我都很积极的跑过去帮忙，先忙着把各类货物分开，再忙着把各类货物送到相应存储区域。记得有一次搬完货物，晚上睡觉的时候手、肩膀、腰都疼的要命。幸好晚上的睡眠把我全身的疲劳都带走了，要不然，我还真难以想象第二天我会以什么样的状态面对工作呢。就是这样的忙碌和主动让大家很高兴的接受了我这个第一次工作的新手。

三、永远都不要说没有事情做，要自己给自己找事情做。物品落上了灰尘，我们要及时抹掉。货架脏了，要及时擦干净。货架上缺货了，要及时从仓库运过来，摆放到指定的位置上。永远都不要等着领班的告诉我们货物太少了，要补货了，才想着去补货。等到他们告诉我们时就太晚了，我们的努力，我们的细心，我们的准备，我们的心血就都被他们的这么一句话给埋没了。所以，不要想着让别人告诉我们该干什么，我们要自己想着我们该干什么了！也许很多人都在超市里干过各种各样的工作，可是每个人都有自己不同于别人的体会。我这次在超市打工的时间也不是太长，赚的钱也不是太多，可是这毕竟是我人生中的第一次。很不容易，给我留下的感

觉也是长这么大以来从未体验过的滋味。

现在的大学生做兼职是很普遍的现象，为了多了解社会，为了提早进入社会，为了将来找工作时也有经验可谈，很多的学生就选择了兼职这一条路。我也不例外，做的这份兼职确实让我对这个社会有了更深的认识，对身边的人和物也有了新的看法。更是用发生自己身上的事证明了在课本上学到的知识固然重要，可是要是利用到平日的生活中并不是件很容易的事，能够让别人承认自己的知识和能力更是一件不容易的事。这些认识也许不是很深刻，也许不是太透彻，但在暑假中学到的这些东西对我以后的人生必定是有益而无害的。以后如果有时间的话，不管是在学校里还是在家里我都还会再做一些类似的兼职。虽然赚的钱是有限的，但是学到的东西却是无限的！社会实践使我找到了理论与实践的最佳结合点。

“艰辛知人生，实践长才干”。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。

社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，通过社会实践，让我们大学生提前了解社会，为将来真正走上社会提供宝贵的经验和阅历，也为将来从事任何工作打下良好的基础。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。

大学生除了学习书本知识，还要进行社会实践。因为很多大学生都清醒的知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代所需的人才。大学生人在实践中培养独立思考，独

立工作，独立就解决问题的能力。所以我觉得在校大学生要借机培养自己的实践和创业能力。同时在实践中帮助别人。

知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，有深入的了解，才能更好地应用于工作中。这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。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的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

陶渊明说过：“盛年不再来，一日难再晨，及时宜自勉，岁月不待人。”这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。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的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

超市收银暑假社会实践报告篇六

暑期社会实践报告

我其实假期打工的目的很简单，赚钱也只是一个借口，真正的目的是为了检验一下自己能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过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，锻炼自己的能力，培养自己的坚韧不拔的性格，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所接受，自己的能力能否被社会所承认。也好在大学毕业前有一份打工的经验，丰富大学生活。

时要尽可能的多做事，少说话，处理好与同事、上级之间的关系。”话虽简单，但真正做起来就不简单了。由于我以前

没干过超市的服务员，刚开始时也不能适应那里的很多规定。不过，在经历了几天的磨练之后，我就适应了那里的一切，很快熟悉了自己的工作环境。虽然一天下来，累的腰酸背痛，可心理感觉还蛮高兴的，因为我努力工作了一天，我的付出会有回报。当然，平静的工作中也会有一段小插曲。记得有一次，快下班的时候我和同事看着没有多少顾客，也没有缺货什么的，我们就做一块聊起天来了。很不幸，被值班的经理看到了。结果，他把我们叫到办公室训了一顿。呵呵，当然这样的事情就发生了这一次。以后就再也没有这样的事发生了，因为我们都接受这个教训了！即使在超市里站着没有什么事做，也不能像在家里似的，随便找个地方就谈东论西的。在超市里要维护自己的形象，更要维护自己所服务的超市、公司的形象。即使做到了这些也算不上是一个优秀的服务员，更多的还有下边的体会。

真回答顾客对产品提出的疑问，有时自己也不明白顾客的疑问也别逞强，默默记在心里，等着下班休息的时候再向同事、领班的询问。也许是因为我比较爱问问题，同事和领班都对我刮目相看，竖起大拇指夸我爱学习。

二、做事积极。在超市做理货员，还是很忙的。特别是星期

一、星期

二、星期三，这三天是结账的日子，很多的供货商都在这几天送货、结账。有时候，一连几家供货商都送货过来，每到这时候都很忙。很多货物卸下来就放在收货处，仅有几个人在收货处是忙不过来的，他们既要验货又要把货运到货架上去。这就给我提供了一个很好的表现自己的机会。每到这时我都很积极的跑过去帮忙，先忙着把各类货物分开，再忙着把各类货物送到相应的货架附近。如果是一般的货物也就罢了，碰上饮料、酒水、牛奶、食用油一类的货物就麻烦了。一箱子的这种货物都是很重的，来回搬上几趟就把人累坏了，对于我这样的很少干那么累的活的人就是更累啦。记得有一

次搬完货物，晚上睡觉的时候手、肩膀、腰都疼的要命。幸好晚上的睡眠把我全身的疲劳都带走了，要不然，我还真难以想象第二天我会以什么样的状态面对工作呢。就是这样的忙碌和主动让大家很高兴的接受了我这个第一次工作的新手。在同事眼中，我是一只勤劳的小蜜蜂，在上级眼中，我是一个积极向上的好同志。

三、永远都不要说没有事情做，要自己给自己找事情做。物品落上了灰尘，我们要及时抹掉。货架脏了，要及时擦干净。货架上缺货了，要及时从仓库运过来，摆放到指定的位置上。永远都不要等着领班的告诉我们货物太少了，要补货了，才想着去补货。等到他们告诉我们时就太晚了，我们的努力，我们的细心，我们的准备，我们的心血就都被他们的这么一句话给埋没了。所以，不要想着让别人告诉我们该干什么，我们要自己想着我们该干什么了！也许很多人都在超市里干过各种各样的工作，可是每个人都有自己不同于别人的体会。我这次在超市打工的时间也不是太长，赚的钱也不是太多，可是这毕竟是我人生中的第一次。很不容易，给我留下的感觉也是长这么大以来从未体验过的滋味。

现在的大学生做兼职是很普遍的现象，为了多了解社会，为了提早进入社会，为了将来找工作时也有经验可谈，很多的学生就选择了兼职这一条路。我也不例外，做的这份兼职确实让我对这个社会有了更深的认识，对身边的人和物也有了新的看法。更是用发生自己身上的事证明了在课本上学到的知识固然重要，可是要是利用到平日的生活中并不是件很容易的事，能够让别人承认自己的知识和能力更是一件不容易的事。这些认识也许不是很深刻，也许不是太透彻，但在暑假中学到的这些东西对我以后的人生必定是有益而无害的。以后如果有时间的话，不管是在学校里还是在家里我都还会再做一些类似的兼职。虽然赚的钱是有限的，但是学到的东西却是无限的！

2012年9月1日

在超市一个半月的社会实践打工生涯结束了，回想一下这其中经历了好多事也认识了很多。让我从中明白了很多道理，同时也想通了很多事。

在超市工作顾客至上，一个中心保证顾客满意，每当顾客问你他要找的东西在哪，你给他指明了方向听他说声谢谢时，心里可高兴了，这可能就是助人为乐的快了吧。

超市里有很多搞活动的特价商品，有的顾客就会问怎么原价和促销价差这么多？还没等你来及说，顾客就开始说了是不是快到期的了？是不是这批商品质量有问题了？等等顾客的想法很多。其实不是那样的。超市里的特价商品多数都是厂家为提高销量而对某种商品采取降价手段，例如夏季蚊子很多，超市里蚊香，电蚊香液，片。就会做特价，这都是厂家为了提高销量才降价，他总不能在冬天把蚊香什么的夏季用的商品做特价吧，所以他不存在质量问题。

南山博商超市里外国友人经常去购物，几乎每天都会看见，有一次我们几个人站在那说话，过来了五个外国人，其中一个比划着用手搓这身上，嘴里还说着英语，可我一句也听不懂，我们都瞪这眼往这他，然后只见其中一个老外拉这我胳膊就大步的走向一个沐浴套装那，里面装一个沐浴露，一块香皂，一个浴花，然后那个老外就指着那个浴花嘴里不停的说英语，可我真是听不懂，我心里想可能他是想要搓澡巾吧，因为他不停地搓身上，我领他去找搓澡巾可他说no[]我真不知道他想要什么了，然后我就看这那些老外，他们都搓身上，哎，最后终于一个老外找他们想要的东西，原来他们想要一个单独的浴花，老外终于说句中文谢谢你。

在超市里遇到了，好多不同的人，有让我学到很多东西的人，让我懂得很多道理的人，也有很多认我痛恨的人。

社会真是个大舞台，好复杂呀…好想永远都上学呀…我一定要珍惜这剩下的一个学期…

超市收银暑假社会实践报告篇七

现在，离走进社会越来越近了。校园与社会环境本存在很大的区别。这就要求我们利用假期时间走进社会实践。

校园与社会环境的不同，接触的人与事也不大相同，所以我们在社会实践中学到许多在校园里学不到的知识。这就形成了从实践中学习，从学习中实践的良性循环。

当今中国经济飞速发展，国内外经济不断变化，在机会越来越多的同时，也出现了更多的问题，有了更多更艰巨的挑战，这也就对人才的要求越来越高。我们不仅要学好课本里的知识，还要主动走进社会，积极在实践中学习其他的东西，不断增加自己的经验，全方面武装自己，才能在这个社会有立足之地甚至拥有不败之地。

一回到县城就积极在一家超市找了一份暑假临时工，做促销员。挂着实习生的牌子站在柜台旁，一脸幼稚、迷茫地站在那，不断地提醒自己要大胆地接近顾客，拉拢顾客，可好长一段时间站在那一声不吭的。一个大姐在顾客少的时候教我如何推销产品。我也慢慢地放开胆去尝试，其实这种交流比想象的容易多了。就好象上台前紧张兮兮，但在台上只顾着自己的表演而忘了紧张。害怕就是这样被克服的。关键在于大胆地迈出第一步。在超市做促销员不能坐着，也不能在超市随便逛来荡去，得时刻注意服务顾客。虽然每天只有上午或下午班，但一段时间下来，还是腰酸脚痛。或许也正如孟子所说“天将降大任于斯人也，必先劳其胫骨，饿其体夫，空乏其身。”

在学校，每天有作息时间表约束你。课程表会告诉你，今天该干什么，明天又有什么事情要做。而在这里，你可以无所事事地像木瓜呆在那儿，然后老板不满意你的表现扣你工资或者将你开除。积极的就是主动接近顾客，拉近与顾客的距离，然后耐心的推销产品。这也实在锻炼了我们的胆量、语

言交流能力和心理洞察能力。我们胆大了才能冷静，冷静了才能很好地通过顾客的言语与表情察觉顾客的想法，然后再作出适当的回应，不至于慌张得不知所措。我们必须主动努力才可能继续干下去。在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可校园里总少不了那份纯真，那份真诚，一般不会招来嫉恨与报复。可是在社会中，优胜劣汰，你的成功就是别人的失败，工作直接影响了他人的经济利益。在社会中接触各种各样的顾客、同事、上司等等，关系复杂，这一切都需要我们有经验去处理。尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方，这需要我们有经验去调整自己的心态。而这些经验需要日积月累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。这些事情很多同学沉浸于学习与消遣还未来得及思考，便忽略了社会实践的重要性。

其实不然，在学习这些吃力的知识的同时，我们的学习能力提高了，理解力和逻辑思维能力也增强了。更在许多书本中教我们如何去做好自己，教我们树立自己远大的理想，这将更好的为我们社会实践打基础。作为大学生，我们的年龄也不小了，离走向社会工作也不远了，我们应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上发生的各方面的事情，这就意味着我们必须得重视社会实践。毕竟毕业以后我们不能再带着幼稚、茫然的眼神走进社会，就像我们当初走进大学一样。我们要带着实实在在的能力走进社会，为社会服务。

而现今一个事实却被许多人误读了，大学生越来越不值钱了。甚至某些人开始看不起大学生，认为读大学没什么用了，一些没读书的人在社会上混得更好。现在的大学生已经不包分工了，也确实许多大学生找不到好工作。这正说明了现在社会对大学生素质、能力要求越来越高了；当然也说明了某些大学生的确不过关。大学生不是全值钱，但社会上值钱的还是大学生。这就为什么还是有许多人打工之后还想读书，甚至有部分人也确实再次进入校园学习。

我们在校园里学习到的先进的科学知识能为社会作出更大的

贡献，也能为自己带来更多的收益。而要成为值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。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，那一切就变得容易解决了。知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的酿造业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

这次亲身体会让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。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的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

经过这次工作我从中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋，是不可能斤斤计较，不可以强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更另人开心。不论做什么事情都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想，关心别人，支持别人。

在这次暑假的工作中，虽然只是在店做些琐事也让我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大的帮助，从中让我有很大的启发：不管做什

事都要坚持，也锻炼了我的坚持力！让我在以后的人生路上更加坚强！通过这段时期的工作学让我更深刻的体会到付出和收获的关系，也让我知道金钱赚取的不容易！在以后的大学生涯里我要很努力的学习，遇到困难我会更加坚强！

在超市里，别人一眼就能把我人出是一名正在读书的学生，我问他们为什么，他们总说从我的脸上就能看出来，呵呵，也许没有经历过社会的人都有我这种不知名遭遇吧！我并没有因为我在他们面前没有经验而退后，我相信我也能做的像他们一样好。我的工作是在那做销售员，每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上9点钟分段时间上班，虽然时间长了点，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。在食品店里虽然我是以销售为主，但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去学，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。

在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。

在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都

用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。

但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

毕竟，2年半之后，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。

时间飞逝，寒气逼人，寒假在不知不觉中到来了。在学校，主要是学习专业知识，利用每次活动的机会表现自己，增长自己的经验。但我深知在学校学到的经验远不足以将来在社会上立足，所以我要利用寒假时间到社会中实践，积累更多的经验，进一步提高和完善自己。

放假回到家除夕将至，虽然给予我的空闲时间不多，但是我不浪费这些宝贵的时间。经朋友介绍，我来到了一家当地私人开的机械厂寻求机会，这个工厂是专门生产小四轮的。因为春节将至，厂里的工作都基本停止，若想进到他们的生产一线了解他们的工作情况是有一定难度的。而且我发现，这个工厂里的员工大部分都是男工。厂里的负责人知道我的来意后他自己为我的这种精神所感动，但是他不能安排我到一线的岗位上让我体验工人人们的辛苦，但他可以带我去参观他们各个岗位的工作。虽说当时得知不能下到岗位上实践心

里是有点失落，但老板的热情和帮助我又从新振奋起来。

来到生产车间，一眼望去都是清一色的男工，女工寥寥无几。而且，车间里都是一股机油味，工人们都躺在车床下工作，身上的衣服都沾满了黑漆漆的油漆和机油。我这下才明白为什么这个厂里男工居多。他们并没注意到我们的到来，全身心的投入到工作中。听负责人说，他们都是从离工厂比较远的地方来的，最远的有将近100公里。为了养家糊口，他们无从选择，早上8点钟上班，他们5、6点钟就得从家里出发，从没发现迟到现象。而晚上大概有8点钟才回到家，他们从没向厂里抱怨过。他们工作认真，不怕苦不怕累，热爱自己的职业、热爱自己的岗位。我听完负责人的讲述不禁对他们产生敬爱之情，他们是我学习的好榜样。他们凭借自己勤劳的双手创造生活，追求自己想要的生活，不畏艰辛，风里来雨里去，坚守自己的岗位，也许会有些迫不得已，但他们从不厌烦这种生活，厌烦这种工作。这正是我需要向他们学习的地方，出了社会以后，一定要吃得苦，从一线开始做起，热爱自己所从事的职业。

因为工厂还是在生产，所以我们不可以停留太久。我们便走出了生产基地，当时，负责人的话久久的在我的耳边回荡，脑海里浮现出他们风里来与离去的情形，他们给我的启示实在很大。在准备离开的时候，负责人语重心长地对我说了一些话，他叫我努力学习，珍惜学习的机会，有了文化知识出来工作就相对轻松一些，一定要肯吃苦，能放得下自己的架子，勇敢的面对生活带给我们的挑战。

虽然这次实践不是真正意义上的实践，但我觉得他胜似真正意义上的实践。这次实践是我在学校里学习学不到的，我会牢记这一次实践，记住勤劳的工人们，记住负责人的话，我会把他们的这种精神带到学习中来，努力的提高自己。

超市收银暑假社会实践报告篇八

我第一次当打工仔的日子。和阿姨说好了的，我要去她的西餐厅体验生活，七点钟必到，我便早早起床做好当服务生的准备。以前我去餐馆吃饭的时候，我有一个不太好的习惯，就是不和服务人员说话，而今天我作为一名服务生，我想起以前的我便觉得有些羞愧——今天我要去当服务生了。在家简单地喝了一碗粥，我便和妈妈一起来到了一家事先联系好的西餐厅，开始体验服务生的生活。

我今天来打工的地方是xx市小有名气的一家西餐厅。一楼有酒吧和茶吧，在大厅的西北角有一外20平米的地方是音乐演义驻唱的地方，二楼是西餐厅。

餐厅经理根据我的身材给我发了一套服务生的服装，虽然搭配起来觉得是不伦不类，但还是很感兴趣的，既然是服务生嘛，就得去为客人服务，怎样把服务工作做好这才是真格的。妈妈要我面带微笑，态度要和善，认真服务。我心里虽然好奇好玩，但必须认真对待。

最开始，餐厅经理认真地给我讲了一些有关服务生的工作事宜及一些要求，我都用心记在心里，我是负责端菜的。刚开始真的有些手忙脚乱的，总是手脚不听使唤，时间一长我就开始腰酸腿疼，而且总觉得客人在用异样的眼光看着我。这时我心里就很慌乱，我越想做好手脚就越出乱子，最后没办法我就只好停下来，呆呆地站在一旁观察人家是怎样服务的。我突然觉得我干活的时候，是累赘，可是当我不干活杵在一旁的时候，我又觉得自己很碍事。这种感觉很烦闷。心情从一刚开始的好奇好玩，到现在情绪的低落。

中午，我心情不好只是淡淡地吃了口饭。

心情却并没有好转。准备下午的工作吧。

我一开始还是站在一旁，看着其他的服务生谈笑风生为客人服务，渐渐地我也学着他们的样子，面带微笑，认真地把盘子碗摆放到位，手脚也渐渐听我的使唤了，为客人上菜，最后我学会了为客人倒酒等服务生必备的一些知识要领，虽然很辛苦，但心里很是高兴，脸上也露出了甜蜜收获的微笑，通过这次实践活动，我觉得我变得成熟了一一下子长大了许多。这时我感到一种幸福，因为我成长了。