

最新大学生暑假超市实践报告 大学生暑假社会实践心得体会(模板8篇)

通过撰写开题报告，我们能更好地理清思路、沉淀知识，为后续的研究工作打下基础。希望大家在撰写开题报告时能够充分发挥自己的想象力和创造力，提出有独创性的研究课题和方法。

大学生暑假超市实践报告篇一

我在这里并不是责怪那些外出务工的年轻人，我只是想给他们提一个醒。我现在还没有接触过社会，我对于生活的艰辛一定不及他们了解，所以我是矛盾的。我一边想给他们提醒，一边又觉得他们其实很不容易。但不管是为了什么，或是有多么的无可奈何，都尽量多挤些时间来陪陪自己的父母和孩子，他们永远都是最珍贵的宝藏。我期待更多老人和孩子的笑脸！

在xx乡的这段时间里，“三支一扶”的人员也到了我们住的地方和我们进行了深入的座谈，其实也可以叫做聊天。来的是一位在xx乡卫生所支医的一位漂亮湖北姐姐，她也就比我们大三四岁的样子，就像学姐一般。她在xx乡已经两年了，再有两个月她的服务期就满了。我们都很敬佩她可以在这么艰苦的地方坚持两年。她和我们说，一开始也会有很多怨言，也会想不开，也会有想回去的时候。但是后来在这里看到这里的农民的辛苦，看到他们因为生病而难过的样子，再加上自己的生活目标的慢慢明确，心也就渐渐定下来了。我觉得她让我们学会很多，我们下乡7天的时间都会觉得这里艰苦，而她在她这里生活了整整两年。她又不是当地人，语言上也不通，家人，男朋友都在深圳工作，并且也一直叫她到深圳工作。她可以说是顶着对家人的思念和家人对她的埋怨在这边为村民们工作。我觉得她的信念真的值得我们敬佩。一个人

的精神境界永远不是看他有多少能耐，而是看他有没有把这些能耐最大化。

目前我们都还是没有走出校门的学生，我们总是有着很多远大的理想和抱负。正如我一般，我是大二的学生，我总想着自己在毕业后能够在那些发达的城市大展拳脚，心比天高。我觉得这没有什么不好，我一直把这种想法归为是我个人的上进心。但经过这一次的座谈，我似乎悟出了一些不一样的东西。每个人都是积极向上的，大家都希望自己可以在繁华的地段工作，享受高的待遇，这是无可厚非的。但是懂得回报社会将自己的光芒在贫穷的地域散开的人，则是无比高尚的。“三支一扶”就是一个很好的政策，让更多的大学生能够拥有这样发光的机会。

时间总是过得很快的。七天的“三下乡”很快就过去了。回去后很多同学都问“三下乡你收获了什么”，我想说的是“有些事情只有去体验后，才会懂得，有些收获不在终点，而在过程”。

作为大学生志愿者，我所做的都是力所能及的事情。此次暑期“三下乡”活动，在这个充满明媚阳光的夏季，我们在xx乡尽情地挥洒自己的热情和汗水，虽然短短七天的社会实践活动已悄然而去，但这过程中所带给我们的经验和回忆却是历久弥新的。

在“三下乡”的锻炼中不断成长，不断思考，充实自己，我们收获快乐，收获成长，收获许多我们从未有过的经验。我懂得了如何奉献，懂得了团队的重要，懂得了今后在成长和前进中要做些什么，该做些什么。

我很幸运能够参加这次“三下乡”活动，我们经历了，走过了，收获了。这次“三下乡”活动让我感受颇多，既增长了见识，同时也学到了许多东西。人就是要在不断探索中与追求中获得进步，只有亲身经历了才知道其中的苦与乐。这短

短的几天将成为我心底美好的回忆，在这一次xx之行中，我们了解了xx的新农村建设以及更深入的了解了“留守儿童”与“空巢老人”的现状问题。我在此要由衷的感谢淳朴的xx乡人民，他们给了我们这次成长过程中的经历；感谢一起和我下乡的同学们，是他们让我看到了真正的互相照顾互相帮助的真情。同时也真诚地祝愿xx乡能够发展得越来越好！

大学生暑假超市实践报告篇二

作为一个女生，假期参加实习的真不是很多，不过我从小生活在城市，没有什么大的磨练，我想利用假期的时间好好的锻炼一下，因为找工作并不是一件难事，难的是我要坚持下去，实现自己动手的梦想。

朋友帮我找到了一份工作，是在火锅店中打杂的工作，我已经准备好了要去受难的心理准备了，可是现实中的困难比我想象的还要大。

我的第一份工作，今天被我结束了。一共干了四天，前三天是试用期，合起来正式工作也就干了一天。有很多体会，有快乐，更多的是疲劳与痛苦。

在店里工作的有几个和我们一样是学生，大部分都是在社会上混了有些年头的人。大家年龄差不多，20岁左右吧。不过，差别倒是挺大的。那些老员工，年龄最大的一个也不过23岁，其他的有19的，20的。可跟我们一比，他们好像比我们老了至少5岁，感觉都挺老的。以前以为自己老了，其实不然。我们在他们中间，就好像一群大人里面，夹着的小朋友。这种感觉挺让我难受。可能是我们过渡的太快了。从一中学生，直接过渡到社会，一时不能适应。何况，我们去工作的目的和他们不一样。我们去工作，说出听点是去体验生活，通俗一点是去消磨时间。而他们则是为了谋生。我们和他们工作目的的性质完全不同。所以，对待工作的态度当然也不同。

想干就干，不想干就不干。不干工作，也不会饿死，没有后顾之忧。

头一天感觉挺累的，不过也感觉很新鲜。火锅店的人对我们还不错，很耐心的教我们怎么怎么样。可很多时候，我们还是很让他们失望。干了四天，最大的体会是感觉自己上学上的真成了书呆子了，是新时候的书呆了。什么活也不会干。常感觉自己很笨，然后在一次次被批评，一次次的错误中，渐渐消磨我对生活的自信。以前觉得自己挺聪明的，就是有点幼稚。现在看来，我还得好好考虑一下，对自己做出正确的评价。可能是因为在家从来不做家务的原因，所以我们工作的时候，我们显得特别的木。又想起，爸刚退休那会儿，在家里呆着，他做家务的方式，都让我看着有点可笑。现在换我了，我工作时所做的事，同样贻笑大方。虽然我们已经很努力的去做，努力去做好，可离他们的要求还是有些差距，跟同去的一女生比起来，我们就差远了。所以，那女生总受好评，而我们不挨批评就已经是进步了。我们拿自己跟过去比，而他们拿我们跟别人比。

现在最怕别人叫我小女生，其实挺希望长大的。有时候自己的天真是很让我头痛的事。不过，我又能怎么办呢。我能做的也只能是等，等到我不再天真。可路的尽头在哪里？工作几天，心中的感触挺多的。辞职对于我来说，是痛并快乐着。现在的郁闷，也是因为工作，因为自己的问题。希望朋友能常来看看我，我现在挺需要支持，鼓励。

这几天的工作，对我的自信打击挺大的。这种打击表现在很多方面。包括上面提到的对生活的自信。有时候我在怀疑我的沟通能力。以前觉得自己还行吧，而现在我越来越发现，我与人相处的方式是存在问题的。可又不知道问题在哪。这种感觉让我挺烦恼。

辞职也是不件容易的事。要去面对那么朝夕相处了四天的同事，我想他们心里一定在笑话我们。怎么说这件事也挺丢人

的。回家要面对爸妈，还有哥嫂的批评，嘲笑。不辞职，会受到心里和体力的折磨。知道自己不如人，又不能准确发现自己的缺点，然后只能暗自伤心痛苦，一点点挫伤做人处事的自信。我知道在以后的生活中，我还会遇到这样的挫伤我自信的事。我不曾发现问题，所以根本解决不了自己的问题。那毛病也就能只脱着，继续缠绕着我。我呢，还会一直为这事痛苦着。不知道哪一天，我才能有一个我理想中的人际。也许那只是一个梦，也许是我对自己要求太高了。问题总归是有的，还是要努力的去发现，然后尽量去改正，希望我能早日走出黑色的夜。

第一次实习就这样失败的结束了，对我的自信心产生了巨大的打击，我觉的自己一向很出众的能力也没了展示的机会，只有暗自神伤了。

不过我相信在我下一次实习中，我会成功的，我会去的比这一次实习更好的成果的！

大学生暑假超市实践报告篇三

时间的流逝是一发而不可收拾的，20天的时间已经过半，十天前的我与现在的我似乎有了很大不同。因为这短短十天的社会实践让我又成长了！这得感谢市政府、教委，新世纪百货公司及我们的学校为我们提供了这样一个社会实践的平台。实习这些天来我看到了很多，体会到了很多，更学到了很多。以下，是我社会实践前十天的心得体会。

十天的时间虽然不是很长，但却让我有成长了许多；十天的工作虽然极其平淡无趣，但在我的记忆里却又那么刻骨铭心；十天的我们虽然只是这里的过客，但这里却让我们得到了价值不菲的经验教训。

第一，这次社会实践活动提升了我战胜困难的勇气和坚持不懈的信心。直到8月12日下午两点半我们的带队老师把我们带

到新世纪总部报到时，我们才知道我们社会实践的地方是新世纪，之前可能是沟通的问题我们对此一概不知。当时，有很多同学说我们被骗了，有的同学甚至还放弃了。而我当时更是困难重重，这两天住在重庆的亲人要不出差了要不联系不上，我没有住的地方，我也很想放弃了。但我想我来都来了，怎么能轻易放弃呢！于是，我就打电话找同学帮忙，这两天暂时住在同学家。但我找到的同学却住在渝北，而我实习的地方却在南岸，两地相距两个多小时车程，而且中途还要转车。每天早上都是5点钟起床才能保证上班不用迟到。当时，我只有不断地对自己说，再苦再累都要挺过这两天，困难并不可怕，可怕的是被困难打倒！记得第二天晚上，我妈妈给我打电话的时候，我一听到妈妈的声音我就哭了。当时，我心里好难受，感觉自己受到了好大的委屈。我知道，这是因为我从来没有遇到过像现在这样困难的局面，没有经历过像现在这样遇到困难后举目无亲，无依无靠的滋味。其实，这些都是我们必须经历的，这些经历虽然辛酸，但其价值却不可估量。还好在第三天的时候我终于联系上了住在南坪的姐姐，终于有了安定的居所，终于不用每天担忧要住在哪里而吃不下饭睡不着觉了。还有就是刚开始的那几天很不适应长时间的站着，每天脚都是好痛好痛，两只脚上都打了泡，每走一步路都是专心的痛，再加上每天居无定所，那时我真的感到很痛苦。于是，我又告诉自己要坚持下去，既然来了就要坚持完，既然出现了这么多的困难我就要敢于去面对敢于去克服它们，不管怎么样我都要坚持下去，我都要相信自己！想想现在这些问题都被一一解决了，我真的很高兴，庆幸自己当初的坚持没有错！战胜自己需要很大的勇气，因为战胜自己，所以不给困难机会；因为战胜困难，所以我又成长了！

第二，锻炼了我独立的工作能力。刚开始实习我就被分到生鲜区向经营干货的朱娅姐姐学习。朱娅姐姐人很好，也很幽默，她教会了我很多东西：如何让熟悉商品，如何对商品进行打价，如何择优商品，如何包装商品，如何上货、收货，何时上货，查看qs标志□ccc认证，生产日期等一系列基本问

题的操作。因此，在第三天，第四天及以后的几天里，我有幸当班，一个人做干货去的所有工作。在我当班的时候，我一个人不仅要给顾客购买的商品打价，还要时刻注意顾客对一部分商品的破坏，还要及时查看售卖情况，即使补充货源，奔波于货架和库房之间。刚开始的时候，这些工作让我忙得不知所措，后来我就学会了如何让调节，如何适应了。面对时时出现的状况和急需解决的问题，我个人的工作能力得到了很大的提高。

第三，我学会了忍受，学会了吃苦耐劳。生鲜区是整个卖场最辛苦最繁琐的地方。从瓜果蔬菜到肉类水产，从干货冻货到熟食面点等等，每一个区每天都会有很大的工作量。因此，这里的每一个工作人员都总是不停的工作，为顾客服务。我来到生鲜区，自然也成了其中的一员，劳累繁琐的工作有时是让我们觉得难以忍受。我就每天告诉自己，我们到这里来社会实践是来体验生活的，是专门培养我们吃苦耐劳精神的，如果现在这点苦就不能吃，那以后怎么能成大事，怎么能更好的为人民服务呢！其实，我们在这里做的工作都还是很轻松的，那些重的活，累的活，脏的活它们都不会让我们去干，真正辛苦的是那些营业员们和领导们。我觉得适当的吃点苦受点累对我们正确人生观价值观的形成有很大的促进作用！

第四，提高了我人际关系的协调能力。在卖场里面，我们每天都要接触很多人，领导，同事，顾客。因此，如何协调好我们与他们之间的关系使我们工作的重点。卖场里经常都能见到争吵的局面，有时是顾客与营业员，有时是营业员与领导，但不管怎么样在卖场里发生这种行为都是不好的。在这里实习的这些日子里，我感触最多的就是在人际关系方面，我们对人要真诚，要协调好人际关系，必须是要以诚待人！只要心诚，你会有很好的人际关系的。我一直相信这八句话：稳重不可呆板，活泼不可风流，玩笑不可伤人，热情不可顺从，诚心为基础，双赢为目的，沟通为手段，和谐为结果。

大学生暑假超市实践报告篇四

心中有不少心得体会时，好好地写一份心得体会，这样可以帮助我们分析出现问题的原因，从而找出解决问题的办法。应该怎么写才合适呢？下面是小编为大家整理的大学生暑假社会实践心得体会，仅供参考，欢迎大家阅读。

我也是在商场做暑假的一个实践活动，主要也是在柜台做销售的工作，而这样也是让我更加的认识了社会，了解了工作，同时和同事们交流也是让我收获了很多的经验，同时看到自己还需要回到学校去学习成长的地方，会去做好的，此次的商场实践也是有一些感触和体会。

以前觉得销售的工作其实挺好做的，不就是给你打交道嘛，自己也是比较的外向热情的人，这完全是可以做好的，但是到了岗位，自己确是发现，的确销售的入门挺简单的，但是想要去做好，真的`太难太难，当然也是自己的能力的是有很多的欠缺，这将近一个月的实践，自己的成绩说出来都是有些难看的，但是也是让我明白，商场做柜台的销售，真的挺不容易的，开始也是需要对自己销售的产品熟悉，然后掌握了一定的销售方法才能去做好这个工作的。特别是自己本来就是学了一点理论，经验完全没有，可以说刚开始的时候客户还觉得我是来搞笑的，但是这也是给予了我动力，反而没有感到是很羞愧的，我清楚的确自己能力是不行的，那么就要学，就要更主动去钻研，思考到底如何的来做，能让客户满意，去把自己的销售做好，达成目标。

一个月的商场销售下来，自己也是取得了不错的成绩，特别是完成了一些任务，让领导都是感到惊讶的，其实对于我的销售领导一开始也是不报什么期待，只是给予了我一个学习的机会而已，但是最终的结果却是领导说如果我不是还要学习，都想把我直接签下来去做销售的工作，而这期间这个肯定的付出也是格外的多，我也是清楚自己的基础糟糕，那么

就要多学，就要和同事去请教，一个月的时间，让我和他们缩小了差距，但是也是看到了彼此之间的距离有多远，更是让我明白，此后的学习要朝哪些方面去付出才行的，特别是我也是知道，自己回到学校，更是要针对性的去弥补自己做的不够的地方，去提升。

经过在商场的锻炼，我想以后对于销售这个工作，我也是有了更多的认识，虽然这次做的还不错的，但是我也是看到了差距，看到了这份工作确实是要付出很多才行的，而自己也是要继续的努力，去让自己回到学校努力好，今后的职业之路要走好，不是那么的容易，但是我也是有信心，去学好，把能力培养好的。

大学生暑假超市实践报告篇五

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，以便在今后的毕业大潮中，能真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我开始了这个暑假假期的社会实践。

人们常说，要想锻炼自己的为人处世能力，想更加了解社会，那就走进政府部门吧。抱着这样的想法，我以一名暑期社会实践的大学生身份走进了xxx街道办事处，实习时间是20xx年x月x日至x日。在实践期间，从头到尾，我只做了些很平常的协助工作，虽不及打工挣钱来的实在，也不及去同行业更加了解专业，虽然只做了一些事，还是一些小事，但收获的却绝不能用“小”来形容，感触确实良多。

从最初知道社会实践的单位到去报到的那天，我一直认为在这种地方是锻炼不出什么的，无非是为了盖个章，加厚下自己的档案而已。可在工作中，我却发现了自己认识的错误。

做事，其实并不在于做了多少，更不在于事有多简单，而贵在于我们怎么去做，以怎样的态度去面对它。有人说：“把简单的事做好你不简单，把平凡的事做好你就不平凡。”我想就是这个道理吧，从简单的事做起，把简单的做好。我想如果我以这样的态度去面对所有，就会有更多的收获。事无大小，关键是我们的态度。

在一个陌生的环境里实践，怎么对待领导交给自己的工作，怎么面对同事领导，怎么面对前来咨询的社区人员，都是我所要面对的人与人之间的交往问题。对于此，最基本的一点便是为人要真诚。真诚可以只是一个微笑，一声问候或是一个眼神，但它却有着神奇的力量，能够打破人与人之间的隔阂。

我想对于为人，我还是要感谢多年来学生机构对我的培养，使我在面对陌生人的时候也能泰然处之，由于是新来的实习生，我始终抱着谦逊、真诚的态度面对所有人，大家也很照顾我，使我能够在良好的环境中完成了我大三的暑期社会实践。

在政府中实习，我看同事领导工作之繁重，和平时想象的大不相同。如何才能高效地解决问题，达到既有质量又节约时间的效果，这就要求工作者专业知识要精，业务技能要熟。这对于我一名纯理工科的学生来讲，无疑是很缺乏的，更加需要一段很长的路要走。专业知识重要，文史类的知识也更要了解，现在才越来越了解为什么国家要培养综合能力强，全面发展的优秀人才了。每次看到大家自如地操纵电脑处理各种事务、手拿电话不停联系各方事物时，心理总有些说不出的感觉，我相信只要我肯努力，我也会变的更加全面。

短暂的社会实践一晃而过，却让我领悟到很多东西，成为我的美好回忆，成为我宝贵的财富，是我在就业大道上迈出的可贵的一步。虽然还有不足，虽然我还需要更多的努力，但这将成为我继续前进的动力。

大学生暑假超市实践报告篇六

实践时间：__年7月23至__年8月23日

实践内容：

随着夏日的来临，我们的暑假也开始。为了增长自己的社会经验，提高自己的社会阅历，使自己在毕业后能够更快的适应现代社会的挑战，因此在暑期，我选择了能够直接接触到更广大消费人群，更贴近顾客的服装销售行业。

在我们的社会高速发展的背景下，人们的消费观念也在悄悄的变化。由七八十年代保守的消费到开放式消费，人们渐渐对服装有了更高的要求。从温暖到美观，从颜色搭配到风格品味，服装体现了人们对生活最直白的热爱。然而，从盲目的拼高价，我们渐渐转入理性的消费阶段。现在品牌折扣店和代卖店也渐渐取得了较大的市场，资源的多层次利用渐渐取得的人们的认同。

漫天雨就是一个品牌折扣店。在经营模式属于加盟连锁店。因此，经营者风险较小。在销售过程中，每时段就会按时发送新品，并把销售不好的款式返厂，减少了经营者在服装成本上的投资，经营者有了较大的活动空间。主要经营几个牌子的服饰，包括菲尚等。在这里，销售利润主要体现在销售数量上。她与百货大楼同步经营，但同品牌的服饰要较便宜。由于是厂家直接供货，服装主要按数量行销，所以，在价格上有较大的优惠。并且，在产品质量上也有较高的保证。服饰材质上乘，款式也很时尚，不落后于潮流走向。服饰主要消费人群为时尚女性。她的风格随意，在与其他服饰搭配也比较容易。而且价格适中，适合广大消费人群。

在这段社会实践时间里，从与顾客的沟通中，我学到了很多与人沟通的技巧。当顾客进入店中，看见一张温暖的笑脸，会对产品有一个温和的印象。所以，服务行业的微笑，真的

很重要。对于顾客的情绪，我们要从细节中推测出来，找到合适的话题，从而更进一步了解顾客的消费目标。这时候带着个人情绪工作，会很大程度的影响消费者的消费情绪。与此同时，我了解到“顾客至上”并不是一句空空的口号。

偶尔会遇见一些不愉快的事情，由于自己的经验浅薄从而处理不当。每一次，自己会静下心来反省，冷静的思考更好的解决办法，从而避免下一次的愉快。从屡屡出错，到渐渐娴熟，我感觉到自己渐渐地成长。

我时常记得团队的利益决定个人的利益，所以，当自己表现得好的时候，不仅会有获得成就的满足感，更能赢得合作者的认同，提升团队的收益。偶尔也会遇见冷清的时候，这时候，耐心是非常需要的。保持平和的心态不仅有利于工作，更有利于自己的身心健康。

实践的好处是真实的挑战，而真实的挑战意味着发生了就无法改变，要求我们直接的面对，所以，在小心翼翼之余，更多的，是需要我们随机应变，要求我们对突发事件的处理能力。

大学生暑假超市实践报告篇七

按照既定行程，小组成员来到了____市，参观秦始皇陵兵马俑。

尽管8月是____最炎热的时候，但并未成为成员们前去实践的阻碍，反而助燃了每个人心中的热情。

秦始皇陵兵马俑被称为世界第八大奇迹，一路上带着期待带着向往，也带着越来越浓的好奇，一行人历经一个半小时的路程，终于抵达了兵马俑。

____市并不大，特别是在这样的旅游旺季更是被游客填得十

分拥挤。

为了错过大部分的人流，我们选择首先去地宫参观。地宫是经过资料考证以及通过先进技术对秦始皇陵墓的探测而人工修建的微缩景观。由于整个地宫面积并不大，但是秦始皇陵全景十分广阔即使微缩后也如此，因而整个地宫一楼留给游客的部分全部被装满，只能跟随着大家的脚步而移动，并不能参观得尽兴且仔细。地宫二楼是秦始皇陵墓内部的人造景观，游客以俯视、仰视的姿态观赏陵墓内部全景，对神秘的皇陵有了一定的了解。

地宫参观结束之后，成员们来到了期盼已久的兵马俑。从买票的人数就能够预见到展馆内的拥挤程度，尽管如此，我们依旧揣着热情走进这个曾经震惊了世界的地方。

一号展馆展出了两辆铜车马，通过玻璃，游客可以从各个角度对展品进行观赏。两辆铜车马中一辆为出土原物，另外一件为仿制品。展馆内灯光较暗，可以清晰地感受到周围的闪光灯。展馆内没有明确注明是否可以使用或禁止闪光灯，而闪光灯是否会对原物产生影响也不得而知。

随后参观的便是兵马俑一号坑至三号坑。一号坑面积最大场面最为壮观，前排部分为修复完毕的秦俑，而在后部分可见到秦俑刚刚出土时候的原貌——为破碎的俑片。俑坑中有专家进行修复，这也是兵马俑的一大特色——参观与修复同步进行。二号坑和三号坑并未像一号坑一样进行大部分的挖掘，大部分的秦俑依旧埋在土层之下。

秦俑经历过千百年的掩埋，暴露在空气中后很快便遭到自然的破坏，这也是秦俑原本每一个都是彩色的，而如今我们只能见到陶土色的它们的原因。颜色会在一天之内脱落是在过去的挖掘过程中所经历的，而若日后继续大范围的挖掘会对文物造成怎样的破坏我们不得而知。因此处于保护文物的角度，兵马俑，包括尚未开始挖掘的秦始皇地宫，都处于掩埋

状态，待到日后科技发达，有足够的技术保护这些足以成为奇迹的珍宝，我们才得以见到它们的原貌。

暑假大学生社会实践报告范文4

系部名称：外语系专业：商务英语年级_____

班级：商英(2)班姓名：徐__学号:0811__232

实践单位：__灯泡集团

实践时间：20__年7月11日至20__年8月18日共37天

一、实践目的：

我们大学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。同时，也削弱我们那不知天高地厚的气焰！！

二、实践内容：

今年暑期，作为一名大学生，我在江阳路上的__灯泡集团参加了工作，虽然很短暂，只有一个多月，可我真正体会到了工作的艰辛和不易。我所从事的是工厂操作工。看起来似乎没有太多的技术含量，我以前也是这么想的。而现在我知道我错了，任何一个行业都有他内在的技术含量和工作技巧，不是随随便便都可以，马马虎虎的就能完成的。

特别是自己感冒那会儿，天气又超热，饮食不规律搞得胃疼，当时真想放弃，如果，没有朋友的关心和支持，我想我应该撑不下去吧。

每天的日记里都少不了心底深处的抱怨。

三、实践结果：

我和师傅对彼此都有了进一步的了解，和总经理、书记、主任、部长、领班以及车间里的员工都有一系列的交流过程，从中获得了独立生活、工作的经验以及和领导、陌生人的交流技能，也从中获得了一定的报酬。

四、实践总结或体会：

通过亲身体验社会实践，自己更进一步地了解了社会。通过与社会零距离接触，把自己从校园带到社会中，亲身体味社会生活，使我学到了真本领，让我明白了社会并不像我们在校园里所想像的那样美好。社会是残酷的，到处充满了激烈的竞争。捧着那有限的工资，我心里是无限的感慨……激动地泪水，模糊了双眼，心里像是打翻了五味瓶。

大学生暑假社会实践心得体会

大学生暑假超市实践报告篇八

20xx年10月26日-20xx年3月15日

公司名称：成都国信安信息产业基地公司

公示地址：成都天府大道南延线天府软件园b3一楼

学校实习指导老师：张建辉

单位实习指导老师：田洪川

实习是本专业学生的一门主要实践性课程。实习工作培养了我进行调查、研究、分析和解决工作中实际问题的能力，为

后继踏入社会，服务社会打下了坚实的基础。通过辅助培训老师，将所学知识条理化系统化，从而对知识有了更深刻的领悟，并了解到我们专业发展现状的最新信息，激发了我向实践中学习和探索的积极性，为今后的学习和将从事的工作打下坚实的基础。通过实习可以让我学会更多书本上不能学习到的内容，拓宽了我的视野，有利于将个人所学付诸于实践当中。实习工作培养了我进行调查、研究、分析和解决工作中实际问题的能力，为后继踏入社会，服务社会打下了坚实的基础。通过辅助培训老师，拓宽我的专业知识面，增加了更多的理性认识，把所学知识条理化系统化，学到从书本学不到的专业知识，并了解到我们专业发展现状的最新信息，激发了我向实践中学习和探索的积极性，为今后的学习和将从事的工作打下坚实的基础。通过实习可以让我学习和了解计算机专业技能培训的全过程以及学校管理等知识，培养我树立起理论联系实际的工作作风，以及实习工作当中将科学的理论知识和本专业的专业技能加以验证、深化、巩固和充实。

1. 协助主讲教师批改作业、批阅试卷，并做好批阅记录与笔记；
2. 辅导日常考试答疑，协助教师上习题课；
3. 负责协助任课教师联系与辅导本课程教学实验及上机实践环节；
4. 全程听课，并认真做好听课笔记；
5. 完成主讲教师安排的其他教学辅助工作；
6. 向任课教师反馈学生的意见和要求；

it技能型人才推动软件产业发展为宗旨，全面培养软件产业所需的各级各类实用型人才。

讲师助教这个工作岗位需要每天保持与学生的经常性沟通，了解学生学习和生活状况，完成每天学生意见的收集。在每天课余还要承担当天课程的简单辅导、答疑、批改部分作业、辅助开展实验课程等教学工作。指导部分实验课程和演练课程，带领学生参加专业的模拟答辩。辅助讲师进行教学方案更新及其他教学基本建设工作。有时需要担任某些课程的部分或全部授课工作。协助教师印制考题，监考和批改考卷。了解学员的思想动态及时给予解决，完成讲师交代的其他工作任务。

工作任务：

1. 辅助讲师制作课件内容，讲义等材料。
2. 负责主讲老师每天上课时间和上课地点的提醒通知；
5. 每天帮助主讲老师布置当天作业，并负责收取前一天的作业，帮助主讲老师批改；
6. 当考试临近时，帮老师提前安排好机位，并完成每台计算机软件环境的安装和配置；
7. 到要学生要毕业时，组织学生参加团队项目展示和模拟就业答辩。在平时的工作任务中，我主要负责主讲老师每天上课时间和上课地点的安排和提醒，为主讲老师安排好本周需要做的事情；每天督促学生准时上课，每天给学生点名，并记录学生请假和旷课的记录，如果有学生当天没有按时上课，负责调查学生没有上课的原因，同时敦促无故旷课的同学按时上课；每天跟随主讲老师上课，听课，并做好课程意见的笔记，提醒主讲老师在课程内容上的遗漏；下课后，完成学生对当天课程的答疑，并同学生沟通和交流，收集学生对当天课程内容意见和建议；每天帮助主讲老师布置当天作业，并负责收取前一天的作业，帮助主讲老师批改；当考试临近时，帮老师提前安排好机位，并完成每台计算机软件环境的

安装和配置；到要学生要毕业时，组织学生参加团队项目展示和模拟就业答辩。

在所有任务中，最重的任务还是辅助主讲老师开展学生实验任务，因为在学习计算机专业技术方面需要很多地方都需要上机操作，上机操作甚至比在课堂听理论的时间要多的多。作为助教，要辅助实验的指导和教学工作，却又和实验老师又有不同。为了更好的开展工作首先要调整好自己和学生之间的关系。助教在学生中的形象既要有一定威信，又不好太死板，毕竟大家都是学生。助教威信的树立要求助教熟悉计算机理论知识和操作以及相关背景知识，能善于讲解即时回答学生的问题，另外也需要得到主讲教师的足够的支持。比如主讲老师在实验课上应该对助教在帮助答疑方面以及所达到的效果方面报以灵活和宽容的态度。如果助教在答疑时有原则性的错误应该在背后或者在讨论会上提出并讨论。助教也应该努力熟悉所授实验内容以及相应知识，启发同学讨论提问，有不明确的地方及时向值班老师提问。在实验操作方面同学的基本操作练习答疑需要花费很多的时间。不仅要让同学们达到预期的实验结果也同时更重要的是让同学初悉定量实验的要旨，不光做到认真细致也要放开手脚，该细则细、该略即略。前面的课本知识学习很重要，便于帮助同学实验成功的关键，这里多花些时间便可以使后面的实验也能事半功倍。在每次实验前的答疑和上机操作帮助上不宜过细，这样一方面鼓励同学每次课前预习，也节省了大多数人的时间，但关键的地方还是要讲解清楚，多做演示。每次讲解的时候最好不拘泥于刻板的形式，鼓励大家多提问题，并及时观察同学对讲解的反馈。

在实验中要经常走动及时纠正同学不正确的操作和不妥的处理方法，鼓励同学提问，但同学有问题还是鼓励他先看书或者思考之后再予作答。上机实验操作中牵扯到很高层次的计算机理论知识以及操作的实验小技巧助教未必能一一作答，不可碍于面子敷衍同学，要报以谨慎的态度查过书或者问了老师再向同学解答。对于实验认真，操作出色的同学可以适

当赞许鼓励但不能有意的夸奖，对领悟稍慢实验较为粗糙的同学更应该多多鼓励，发现他的长处多做肯定。鼓励同学之间相互合作，互相学习、取长补短，达到对上机操作会学能用目标。只有这样才能达到上机实验的任务目的和要求。

通过平时工作的锻炼和听取了公司同事的意见后，实习要结束的时候让我有了更好的收获。第一次来到公司的时候，觉得很拘束，不知道怎么去和周围的人沟通交流，每个人涉及的擅长领域都是不同的，没有办法再和学校一样有同样的专业爱好。但是，仅仅两天的时候，这个热情向上的环境让我更好的融入了集体，大家为了同一个目标而努力，一起解决同样的问题，形成了一个包容的环境。

在我所担任助教的班上在毕业前一个多月，班上的学生就有很多的同学已经跟其他公司签订就业合同。在实习的接近这四个多月中让我对从事培训的公司内部的运作和管理有了一定的了解，也锻炼自己很多方面的能力，不仅让我在与人交流沟通的方式方法上有所改变和还学会了如何协商处理问题方面，而且在担任助教的过程中提升了本专业知识量，懂得了如何更好的配合他人工作，增加了团队合作意识，这些都让我受益匪浅。

在实习的过程中有很多问题是在学校没有面临过的，甚至有些问题想都没有想过。但到了工作的岗位这些问题就在措手不及的时候冒出来，而且基本上都与知识和技术什么的没有关系。比如在公司中你正在完成某件比较着急的工作，但是你的上级突然又需要你马上完成另一件也很急的事，他自己本身也很忙，而需要做的事又是你份内的事，这样往往完成起来会花更多的时间来完成，但上级不给你更多的时间，这样就会挨批评。有时觉得简直是哑巴吃黄连有苦说不出。但经过同事的提醒，在接任务的时候，往往不要一味的答应下来，应该和上司有沟通，反映任务因为什么客观原因不能完成。

从这个教训中让我意识到，其实在大学校园里我们的专业知识培训是一个方面，但在另一个方面，如何学会为人处事也是非常重要的，如何去实现与他人的有效沟通交流在职场上也是必不可少的，实习到现在最大的收获除开技术技能的收获，就是为人处事方面。现在仍然还有很多东西值得我去学习，不断完善自己来适应社会的竞争。

时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站。这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了助教工作应支持仔细认真的工作态度，不管遇到什么事都要积极地去思考，多听别人的建议，不要太过急躁，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的文秘工作的有了一个的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。

我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

实习期间，我从未出现无故缺勤。我勤奋好学，谦虚谨慎，认真听取同事和上司的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有

做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。

通过接近6个月的实习和生活后，我对于实习有了一些看法，我个人感觉实习的时间还是太短，就感觉到好像刚刚要融入公司了，实习就要结束了一样；还有就是学校开设的课程我觉得深度还要加大，而且很多上班要用的专业知识还没有学到；学校对于教授求职技巧有所欠缺。

所有我建议，学校应该在大二放假前，多安排各种面试和教授一些面试方面技巧，或者利用学生会分团委部门组织开展一些针对大二的模拟面试活动。在大二放假后，实习就算开始，不用回学校。对于在学校暂时没有找到工作的同学或者不知道要找什么工作的同学，学校应该安排专业老师对其进行就业辅导，解决实习问题。

本实习报告内容不涉及所在实习公司商业机密，不违背实习公司保密协议，全部内容均来自本人实习期间总结所得，特此声明。