

最新暑假的社会实践报告火锅店 暑假社会实践报告(通用8篇)

报告范文并不仅仅是简单的列举事实和数据，更要注重对问题的深入剖析和解决方案的提出。以下是一些成功应聘者的竞聘报告示例，它们展示了优秀报告的共同特点和技巧，供大家参考和学习。

暑假的社会实践报告火锅店篇一

伴随着大学扩招的逐步深入，社会人才的供求关系出现了极大的变化，大学生就业市场逐步由卖方市场转向买方市场，大学生也越来越成为了就业的弱势群体，而作为招聘方的企业也在不断地抱怨新进大学生缺乏应有的实践能力和动手能力。因此，如何使更多的普通高校毕业生适应社会需求，提高自己的实践能力，在就业市场上找到自己的合适位置，是当代大学生面临的严峻考验，也是普通高等院校应用型人才培养需进一步研究的重要课题。

一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华，谁说意气风发的我们年少轻狂，经不住暴风雨的洗礼？谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书？走出校园，踏上社会，我们书写一份满意的答卷。我在酷热中迎来了作为大学生的第一个暑假，也满怀激情地参加了暑期社会实践活动。作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。读万卷书不如行万里路，作为大学生的我深知实践的重要性，参加社会实践能让自己更贴近社会，锻炼自己的能力，积累更多的社会经验，学习如何与人沟通，如何与人交流，在实践中增长见识，锻炼自

己的才干。多少人评论当代的大学生是啃老族、蜗居一代，在踏入大学校门之初，我就暗自定下目标：我要走进社会积累经验，自力更生。大一暑假是个绝佳的机会，我毅然参加了暑期工社会实践活动，从此拉开了我暑期打工的序幕。虽说工资不多，不过学到的东西却是书本上永远无法为我提供的。社会实践让我看到了自己的差距，让我懂得了目前自己拥有的能力是无法适应社会的。

经过了地狱式的复习，总算考完试了。接着摆在我面前的就是寻找一份暑期工，尽管我的要求不高，却处处碰壁。首先是一些团队说能提供暑期工的岗位，结果一一泡汤，紧接着当然是处处求救他人能否介绍些暑期工，结果当然也是可想而知的，肯定又泡汤啦！最后当然是自食其力啦！最终我找到了一家面粉厂——《淮北市皓晟面粉有限责任公司》正需要一批暑期工，因此我也顺利进入了这家公司成为一名暑期工。这一过程中，我明白了作为当代中国的大学生，我们不应该只是被动的等待别人为你提供机会，而是应该主动的去寻找机会，然后全力以赴的把握机会。所以在大学期间我觉得应该多参加各种社会活动，多了解自己所处的环境，多了解你将会面对的种种问题，对以后的发展和继续深造都是非常非常有益处的。当然，也要摆正工作与学习的关系，切不可因打工而荒废四年的青春，荒废人生宝贵的大学学习时期。正如有名的李开复教授曾说过的一样：“打工只是学习生活中的一种补充，学习才是最重要的”。

工作上，在这家公司里，我度过了为期一个月的暑期生活。我被分配到组装车间工作，暑假工是不被用来作为技术人员或者办公人员的。所以我们做的自然就是粗活、累活，别人干一两个星期就干不下去的那种活。我第一天上班就被分到面粉包装区工作，一天九小时站在密挤的货车间不停的重重复手中的工作，虽然简单，但工作环境不是什么人都承受的了。车间的一般温度在四十度左右，而在我们面粉包装区，在密挤的货车架中温度一般在五十度左右。手触摸在金属架上都有烫手的感觉，连空气也是灼热没有丝清新的成分。那

时候我真的想在这样的条件下我能坚持么，和我一起的大哥告诉我“打工是苦是累的，还是学校轻松啊！你们有机会不要步入打工行列。不过来吃吃苦对你还是有利的??”。大姐说了好多，我也认真的听着他的劝戒，虽然都是已经烂熟于胸的道理，但是现在却别有一番深层含义。之后又调到运输间，每天穿梭在各车间运送面粉，没有休息时间，干了三天脚上就起了好几个泡，全身也根散了架一样。我去的那天就有一个暑假工辞职了，连做了一星期的工资都不要了。虽然我也很累，很想这样算了。但是一想到别人说的和自身情况，这点苦其实不算什么，我还是能克服。最后还是我胜利了，感觉就像自己在和自己比韧性、耐性、坚持。那时候觉得自己战胜了自己感到高兴。

到了八月十号，我被分到仓库里去做。我跟着一个四川籍的男孩做，第一天觉得还蛮轻松的，但事实却并非我第一天所接触的那样，而且还要搬货、卸货，经常把自己弄得伤痕累累。无聊时和男孩聊天，她比我大一岁，知道我打暑假工之后。她讲了自己的故事给我听。原来她小学三年级还没毕业，十六岁出来打工，为家里撑起了半边天。渐渐的我感到这个弱小身躯所肩负的重担和压力。我惭愧我自己不是个好孩子，我还不能为父母分担，我还在挥霍父母的钱。跟他比比我觉得我好可悲。时间过的飞快，拖着满身的疲惫和伤痕回到了我的学校。或许这个暑假让我对这学校有另一种异样的情感，我怀着别样的心情走进了我所深畏的教室。享受幸福的最后时刻，做出无愧于自己的选择。

生活上，娇生惯养的学子们总喜欢批判学校哪间饭堂饭菜不好，服务态度差，然而他们却不知每天勤勤恳恳工作的打工一族吃的是些什么，每天早餐只是简单的两个可怜的馒头，午饭跟晚饭发现肉的可能性那得要看你的人品了，宵夜就不要想了，除非有时加班到很晚才会有宵夜吃的可能性。总而言之，从吃的来说，我发现我太爱海大的饭堂了。如果说工厂的宿舍是一间普通房，那海大的宿舍绝对是一间豪宅了，十多个人一间宿舍，卫生的肮脏、臭味的熏天是在学校的你无

法能体会的。虽说是人人平等，不过在工厂中，在这种向别人讨钱财的工作中，你能够跟别人平等吗？看见组长、主管，你敢顶撞吗，除非你不怕被炒，奉承的气息直压得人喘不过气来。将学校与工厂对比，学校无疑就是一间温室，养着一群温室小孩，或许只有走进社会我们才了解什么叫社会，才知道自己欠缺的是什么??在学校每天学的东西都不一样，而在厂却每天都在机械的重复同样的事情，有时候真的会觉得自己就是一台没有大脑、灵魂的机器。在工厂中，我的任务就是清点流水线上瓶罐的数量。当然，在工厂中是学不到什么技术的，因为那都是机械性的活，在这里更重要的是学到了如何与人相处，认识到了在进入社会自己欠缺的能力，了解了社会竞争的残酷性。实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。

唯有经历过无数次社会实践的考验，当代大学生才能在社会竞争中屹立不倒！因此积极投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作是要在过去社会实践活动经验的基础上不断拓展社会活动的范围和能力，因此我们应该积极地迎接社会实践的考验。

一个月时间无声地溜走，我的暑期工生活也随之落下帷幕了。通过这次的的社会实践活动，我逐步了解了社会，体验了社会，开阔了自身视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对未来的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。回想这一个月的

生活，吃遍了甜酸苦辣，认识了自己的不足，体会到了生活的艰辛，积累了经验??这一切一切是我在学校里无法学到的。这次的社会实践让我重新认识了自己，获益匪浅，我想这次的社会实践将会对我以后学习起很大的帮助。

这次实习给我的总体感受就是我懂得了怎么去工作了，很多的现实情况就是这样。只要你去实践过了，实习过了，你就知道是怎么回事了，要不你就永远是门外汉，什么都不懂。我对自己专业将来的发展很有信心，所以我相信自己会在今后的工作中可以做的更好的。只要自己一直去实习就可以，在实习懂得了之后，运用到实际中之后，我就可以做好了，相信自己一定能够在将来取得成功!

暑假的社会实践报告火锅店篇二

伴随着暑假到来，我的社会实践计划也积极的展开了。作为一名大学生，我决定利用暑假的机会去了解社会的环境和生活。虽然对我而言，真正走上社会可能还需要几年的学习和锻炼之后。但我并不期望自己在不了解社会的情况下去为今后的社会道路做准备，这不仅让我缺乏对社会的认识，也欠缺对未来的计划。

如今，暑假已经即将结束，我的实践工作也已经停止。在此，我对自己实践期间体会到的社会和个人体会做报告如下：

今年暑假，我放弃了轻松惬意的暑假生活，并靠父母的指点和引导，在xx工厂找到了一份临时的暑假工作。

虽然是在工厂工作，但对于我这个缺乏经验的大学生而言，却也能得到不少的体会。在工作上，作为暑假工，我负责的主要是一些不需要技术和经验的简单工作。虽然听起来挺简单，但在实际的工作上对于工厂却有着十分严格的要求规定，即使是暑假的临时员工，在工作质量上也必须严谨细心。

在这段工作中，我经历了一个月的时间。不得不说，虽然每天的生活都充实繁忙，但一直重复同样的工作却也十分枯燥。但好通过自身的努力，工作方面也有了很大进步，让我在岗位上也渐渐有了一些成就感。

在实践中，我除了每天的工作，其实在休息的时候，最期待的就是和其他同事一起的交流。在工作上，我认识了许多朋友，并通过和他们的交流，扩宽了对社会的认识。

并且，通过交流和学习，我大大的提升了自身与人沟通的能力，认识了许多在校园中学不到的经验知识。

通过这次的工作，我认识到了社会和校园的一些区别，也感觉到自身对于社会而言，还有很多的不足。这些不足并不仅仅是专业和工作的能力，更多的是经验和自身面对事物的态度与责任感。

但经历了这次的锻炼后，我的在一定程度上融入了社会，并掌握了一些经验和能力。这些都让我的意识到作为一名大学生应该怎么去学习、去发展。相信在今后的校园学习上，我也能做的更加出色。

暑假匆匆结束，虽然今年的暑假过的十分辛苦，但我却收获了满满的回报。相信在今后的学习中，我能得到更多的成长，在人生中开辟属于自己的道路！

暑假的社会实践报告火锅店篇三

大学校园就像一个小社会，入学已经两年了，我们已经渐渐地适应了这个小社会的生活，然而作为大学生，接触社会，适应社会是必不可少的。所以，暑假作为一个很好的接触社会的契机自然不可浪费。于是继“三下乡”社会实践结束后，我于7月12日至7月28日在中国信合营业部进行了为期半个月的实践。

此次实践的目的主要是在于进一步了解国家经济宏观调控的宗旨，其次就是锻炼自己的社交能力，丰富自己的社会经验。经过在信合调查实践，我从客观上对自己在学校里所学的知识有了感性的认识，使自己更加充分地理解了理论与实际的关系。我这次实践所涉及到的内容主要是会计业务（对公业务）和储蓄业务，其他一般了解的有信用卡业务，贷款业务。从这些业务上，我对国家经济的宏观调控有了一些初步的认识。

在这个经济发展的关键时刻，作为国家经济机构核心的金融，无疑应当起到宏观调控的杠杆作用。国家宏观调控的目标是控制局部经济过热，重在调整结构。长期以来，存贷利差一直是我国银行获取利润的主要手段。而众多银行均简单依靠存贷利差获取利润，所产生的结果必然是追逐热门行业，垒大户等现象的发生。这种银行与企业之间的高度依存关系也加大宏观调控的难度。银行的发展有赖于整体经济环境的回好，但经济的健康运行并不是依靠银行无原则地放贷就可以完成的。这不仅需要银行通过对宏观调控经济整体形势的研究审慎确定信贷方向，同时也必须对我国目前这种简单的依赖存贷利差，特别是依赖对公业务获取利润的盈利模式加以改变。这种对银行可以形成一个稳定的利润来源，增强银行的抗风险能力和可持续发展能力；对企业，可以通过有针对性的淡化对公业务，使某些企业更加珍惜来之不易信贷资金，提高企业的资金运用水平，防止企业盲目扩张，增强企业的自我积累意识；对政府，可以降低经济调控的难度，避免因银行与企业高度依存关系，而造成的在宏观调控政策实验中投鼠忌器现象的发生。

当然，银行调整盈利模式并不是鼓励银行放弃对企业的支持，而是要求银行在强化对自身抗风险能力的同时，将信贷资金真正送到规范运作，效益良好的企业手中。金融的稳定性，才是企业对经济最大的也是最少持续的支持。

俗话说，千里之行，始于足下。这些基本的业务往往是不能

在书本上彻底理解的，所以基础的实物尤其是显得重要，特别是目前的就业形势下所反映的高级技工的工作机会要比大学本科生大，就是因为他们的动手能力要比本科生强。从这次实践中，我体会到，如果我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本任务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们学习与实践的真正目的。这半个月的实践，我认为对我今后走向社会祈祷了一个桥梁的作用。是我人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走向工作岗位也有着很大的帮助。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位的规章制度，与人文明相处等一些做人处事的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自公司领导和老师的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实践也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学会做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西还有很多很多。我只有通过不断实践，才能使自己更加成熟。

在今后的假期里，我还会经常参加一些实践和社会实践的活动，让自己早日对社会熟悉，还能学到更多的东西。

暑假的社会实践报告火锅店篇四

在一个多月的暑假生活中，为了更好的了解社会，响应“大学生生涯教育”的号召；也为了给个人今后发展奠定坚实的基础。我利用三十天的时间组织了一项名为“爱心辅导”的社会实践活动。现在活动已经圆满结束，我在此做一个总结，作为大学一年级暑假的社会实践报告。

在权衡了各项大学生可能参与的社会实践活动之后，我认为：家教是一份切实、有价值的方案。作为一名师范学院的学生，尽管我本身属于非师范类专业，但“为人师表”这个千年的

古训却永远牢记在我的心中。我觉得，做一个好老师是非常具有挑战性的；同时，如何出色的胜任老师的工作，对我也是一个很大的磨练。所以本着这样一个向往，我选择了组织家教这项社会实践活动。

为了能够增加此项活动的“含金量”。我为活动订立了“自己组织，自己分配，自己招生，自己工作”的基本宗旨。其中这里的“自己”实际上指的是一个群体：即所有参与到我组织的这项活动中来的和我具有同等学历的朋友们。他们分别是：万健(南京邮电大学信息工程与自动化管理系)、施政(南通大学数学系)、蒋舒(南京工程学院光电工程系)、贾楠(盐城工学院经济管理学院)等。在组织好人员之后，我于17号晚迅速草拟了两份材料。即：“爱心辅导介绍”广告和“爱心辅导活动会员条例”。(材料见附页)

在1月19号散发了“爱心辅导介绍”广告之后，我们很快接到了许多家长的询问，并陆续登记好姓名和联系方式。1月21号上午结束招生后我组织分配了各个参与同学的任务，其中我具体负责了一名四年级学生的语文及英语辅导工作。会议结束前我们再次学习了“爱心辅导活动会员条例”。下午同学们开始各自与负责的孩子家长联系，商定具体的实施细节。

22号活动正式开始，在辅导孩子的过程中，我始终遵守条例中的规定，牢记认真负责的态度，以学生为本，礼貌、耐心、亲切的完成辅导任务。同时，我尊敬学生家长，礼貌用词，耐心听从家长的建议。在具体学科指导中，我发现：这个孩子存在着偷懒和粗心的坏习惯。我针对这一点提出了狠抓辅导效率，减少学习持续时间但增大学习频率的方法，为这个孩子的提高作出了一定的贡献。活动结束后，在我和孩子家长共同组织的测验中，他取得了全优的好成绩。

在完成自己任务的同时我还统筹着全局，每天与其他四位同学保持密切的联系，时刻提醒他们牢记活动条例并注意自己的安全。保证活动的正常进行。

经过全体同学的努力，我们于2月22号下午圆满的结束了为期一个月的家教活动。活动结束后我组织召开总结会议，同学们交流了各自的感想。其中万健同学的感想值得大家学习，他认为：“通过这项活动，我意识到了钱财的来之不易，那么这个意识将给我今后形成正确的理财观打下一个深厚的基础。同时在辅导过程中，我逐渐形成了一个耐心、机智的处事习惯，敢于提出自己的意见并结合他人的建议把工作做得更好，这一点是我走向社会前所接受的最有效的磨练……”

我个人认为：首先，这个活动是十分具有意义和价值的。当今大学生虚度光阴的现象十分严重，我们组织并参与这样的活动是对自己的一个锻炼，正如条例中所说的“生活在严格教育体系下的我们，对于社会、责任、实践，甚至对于报酬是怎样得来的，还一无所知……发起这项活动。既贡献了自己身上的一份余热，也提高了自己的人生阅历。”其次，通过活动我们也很好的实践了“大学生职业生涯规划教育”中提倡的激发大学生自我实现的需要，培养积极上进的人生观；促进大学生树立明确的职业目标和职业理想以及增强大学生在就业中的核心竞争力的号召。为我们今后的发展提供了很大的帮助。在活动中我再次认可了老师的教育，即人的职业发展是一个持续的发展过程，大学生就业准备绝不仅仅是最后半年或一年才需面对和投入的任务，而应该是贯穿在我们生活过程中的一件大事。通过组织和参与“爱心辅导”活动，我个人对于社会的理解以及就业的估计有了更多的认识，而在组织管理能力上更是得到了很大的进步。尽管不是真正的就业，但是体验到了一种在校园里和课堂上无法体验到的带有一定压力的就业氛围，给自己为人生发展而做出的准备提供了帮助。

暑假即将结束，组织并参与“爱心辅导”活动使我的暑假生活变得充实而有意义。尽管在这次“爱心辅导”活动中我们取得的经济报酬是微薄的，但是我们收获的精神食粮却非常丰富。因为它让我初步领悟到一个人不管学历有多高，能力有多强，在体现自我价值的社会活动中都离不开“扎实、勤

奋、虚心”这样的立身之本。

这个暑假与我以往的暑假有所不同，不再是学习课本知识，而是开始了我的社会实践。我在饭店找了份工作，于是，我的暑假打工生活从此开始，我的社会实践脚步从此踏出。

本着一颗不为利益，只为在实践中磨练自己，在实践中寻找自己的不足，更为在实践中能成长自己的心，我开始工作，深处其中体味了一下这份工作的酸甜苦辣。

工作第一天，领班把任务分配了一下，大家便开始了新一天的劳作。孰不知我这个新手什么都不会，似乎大家都认为是约定熟成的东西了吧，我向别人求助了一下，拖地时，但我还使尽浑身解数努力去拖，总算是干净了，擦擦额上的汗珠，我真感到累了，不光是拖地，像擦杯子整餐具，这些活儿跟我们平时干的都不一样，看这些老手们干的都是有板有眼的。虽然不是很上手，但我觉得很欣慰，让我懂得了，生活中琐碎碎的事很多，但他们中都隐含着各自的规则，需要我们去遵守，去感受，不容一点的忽视懈怠，只有这样，我们才能收获许多，成长更多。

我欣喜地感觉到，通过社会实践的磨练，让我变得更加成熟、更加自信，我们有理由相信，当代青年大学生有实力承担的起未来建设国家的重任，追求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才必将成为广大青年学生的共同心声和行动！

刚来的前两天是给我们培训的，别认为服务工作是一份简单的工作，为了让我们熟悉饭店的基本工作流程和熟悉菜品，所以我们干起了传菜。虽然传菜部基本上都是男生，我们证明了女生也可以干的一样好。开始练我们端盘子，男传菜员两手各拿一个端盘，我们也不例外，端着盘子来回来去，有的菜品也很沉，就这样走，一走就是一个小时，走的腿都酸了，酒店还给我们发的小跟鞋，想从来没穿过跟鞋的我们，更是一种煎熬啊！工作时我感觉很累，而且很不适应，觉得有

些坚持不下来，但最后还是咬牙挺过来了！

宝贵的经历胜过我们在课堂里埋头于课本里绞尽脑汁，尽管这样的实践不能代表什么，但却能使我们感受到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样的体验过后，当我们真正面对困难的时候，我们会发现自己比别人多了一份的淡定和冷静，千万不要忽视每一件事的细微之处，因为往往事情的结果就在这样一个不起眼的细节处决定成败。社会实践是艰苦的，但收获是巨大的。实践让我的生活变得多姿，实践让我们的人生变得多彩。

这家饭店是一家四星级的商务涉外饭店，每一个饭店都有好几个岗位，各个岗位的要求不一样。这家饭店岗位主要有前厅、餐饮、客房、酒吧、商品部、康乐等，而各岗位中又有小小的岗位组成，我的主要工作是餐厅服务员。

餐厅是饭店中的一个重要部门，是客人用膳的主要场所，也是饭店获得最佳经济效益、弹性最大的部门之一，它的服务特点是服务员直接对客人提供对面的服务，个量大，时间长，需求多，为了满足宾客的不同需求，必须做到美味佳肴，令客人吃得满意。工作很苦很累，明天都要忙到晚上九点之后，但是我却从中学到不少书本上没有的知识，也顺利的将所学充分运用到实践之中，做到了理论和实践的结合。

每天上班时间不固定，每周都会给我们排班，有早班，中班还有晚班。上班时开会领班就会给我们介绍菜名及价钱和今天的工作日程，还有今天客人订好的包间，哪几个传菜员去哪几号包间服务上菜等等。11点开始站岗了，迎宾在门口等待来临的客人，中午十二点到两点是客流高峰期。4点半过去又开始打扫卫生。晚上五点到九点又是一个客流高峰期。

在服务中，有不少礼貌礼节和仪容仪表是应遵守的，餐厅服务员主要的职责是负责菜肴的传送工作，在服务中要做到精神饱满，并且热情和蔼地面对顾客们，耐心的满足顾客的所

有要求，急顾客所需，这样才能让服务传递到顾客心中，让顾客觉得物有所值，给顾客留下美好的印象。

在这一点上，我丝毫没有马虎，它让我在面对顾客需求等其它服务时，能够迅速而准确的完成，而且在动作、表情等细节上也做到了精益求精，给领班留下了很好的印象，也让顾客十分满意。

暑假的社会实践报告火锅店篇五

由自治区教育厅、自治区体育局、共青团广西区委联合主办，柳州市教育局、桂林市教育局，广西师范大学、广西大学、广西民族大学、桂林电子科技大学、广西中医药大学联合承办的广西壮族自治区第十一届学生运动会将于20xx年5月—8月隆重举行。这是广西首次将大学生运动会与中学生运动会放在一起举行。作为主要承办单位，我校负责承办运动会的开幕式和闭幕式，田径（中学组、大学组）、足球（普通本科组桂林片区预赛、普通本科组全区决赛、体育专业组和超级组比赛）、乒乓球（中学组、大学组）、啦啦操（大学组）、健美操（中学组）、武术（中学组、大学组）等项目。这是我校继成功举办2014年第六届高等师范院校大学生田径运动会、中国大学生跆拳道锦标赛，2015年第十五届大学生田径锦标赛后再次在雁山校区举办的又一体育盛事。

早在5月下中旬，学校就在宣传着学运会开幕式，说要面向全校公开招募千人团体操表演演员和志愿者。看到传达下来的招募方案，出于青年大学生对生活的激情，对学运会的憧憬，我毅然地报名参加表演和担任工作人员，即使我知道排练和工作会很热很辛苦。

6月中旬，我们在聂老师以及小教员的指导下，开始了长达一个多月的排练。我们白天复习考期末试，晚上就去到田径场进行排练。时值酷暑，所以我们在排练的过程中，汗水往往会浸透我们整个人的衣裳，特别是排练强度大的时候，就会

让人有种虚脱的感觉。在这种境遇里，多数学生心里都会打着退堂鼓，有过放弃的念头。但每当这种士气低落的时候，聂老师都会给我们鼓励：你们再苦再累都要坚持住，因为你们代表着师大。听到这句话，再想想排练所带给我们种种的不一样的欢乐，我们都会在心里默念，咬牙坚持住，这些都是欢乐的汗水。就是在这样的日子里，我们一天天进步着，由当初的杂乱无章到后面的有板有眼，我们在见证着我们和学院会的缘结在一点点地扣紧。

7月6日开始每天下午，我们便到田径场进行排练走点。在这里，我们见到了上千名学校的演员，还有舞龙舞狮队伍，他们分别表演着不同的篇章。在这段美好的时光里，我们一起在田径场里流汗，一起在草坪上聊天，一起在车上唱歌，即使我们的脚有时会酸痛，即使有过很多抱怨。我们都感到别样的快乐，别样的幸福，这些都是平时找不到的。7月7~8日，在距离学运会开幕还有两天时间，我正式投入了学运会的工作岗位。作为工作团队的一员，我和我的几个小伙伴主要工作内容是协助老师核查各个学校参赛队员是否符合参赛资格，审查资料包括个人保险、学生身份证学生证、体检单，每个学校的参赛队员多，所以审查资料繁琐且庞大，并且十分考验我们的耐心，每当我们工作时，必须时刻警惕着。每天九点在理科楼大厅集合，每天的工作都几乎一样，工作虽小，但是却还是颇有挑战性的。我们几个人来自不同学院、班级，在同一个岗位努力着，和带领我们的老师相处的非常愉快，在工作之余，我们还会闲聊两句，他们讲述了一些社会的事情给我们听，这让我们知识增进了不少。工作的时候一丝不苟，休息的时候嘻嘻哈哈，这样的志愿者服务似乎不再那么乏味了。忙碌一天的志愿者服务结束了，下午6点，我们再一起去田径场进行彩排。印象最深的就是会碰见很多来自不同地方的老师同学，他们的口音各异，有时候哪怕听不太懂，也会耐着性子和他们沟通，他们也会体谅我们工作人员，对我们报以感谢。有时候碰到一些有趣的老师他们还会把刚买的鸡蛋分给我。工作人员很简单，不是只顾着自己的岗位的事情，只要有求，我们必应。辛苦没什么，只要

你用微笑与我们回应，我们无怨无悔！

在这次社会实践活动里，我学到了很多。在许多方面也有所提高，例如，在交际能力上，我比以前开朗了，更加主动的去认识朋友，与人聊天等等。义务和任务不只使我们忍耐了从未有过的困苦，迸发出从未有过的热情，而且使他们在无私奉献学问和爱的进程中体验到一种从未有过的成就感，大学生们无私奉献的精神对社会主义精神文明建立起到了一定的推进作用。经过本次暑期实践活动，在一定程度上为推进社会主义精神文明建设产生了积极的作用，获得了群众的广泛赞誉。并且我们在用学问和智慧报答社会和群众的同时，本身的价值得到了表现，与“完成本身价值同效劳祖国群众”有机地统一同来。

暑假的社会实践报告火锅店篇六

20xx年8月15日

xx市xx铁矿区

xx

众所周知xx是一个铁矿资源非常丰富的城市，xx也是全国闻名的重工业基地，曾经被称为“钢城”。因此，暑假社会实践我就选择了一个能代表xx特色产业的地方——xxxx铁矿区。

8月15号一大早，我就和高中时期的一个好友一起乘车来到了铁矿区。现在虽然对我们来说是假期，可是对于铁矿工人们来说，他们一年几乎是没有什么假期的，工作都很辛苦。只见运矿的工人们身穿深蓝色工作服，头上戴着安全帽，脖子上挂着一条有些发黑的毛巾，他们正在用采矿机在地下开采矿石。在烈日的强晒下，汗水从他们黑黝黝的脸颊上流了下来。但是，由于工作的繁忙，他们却又很少休息，似乎连喝一点水的时间都变得很奢侈。厂院内堆着许多已经开采出来

的小山似的铁矿石，我觉得这些铁矿石在形状大小上和一般的石头没什么太大的区别，就是在颜色上，比一般的石头要黑得多。我想应该是这些铁矿石里面含有四氧化三铁这种化学成分吧，所以才显现出比较黑的颜色。当然，这些矿石只能被定义为粗矿，它们还需要被进一步加工成精矿。

我们听厂里的工作人员介绍了xx铁矿石的组成成分[]xx铁矿石主要有用铁矿物为磁铁矿、次要为假象赤铁矿；脉石主要为石英、次要为阳起石、铁闪石、镁铁闪石、角闪石、蠕绿泥石、叶绿泥石、黑硬绿泥石、方解石、含铁方解石、菱铁矿。铁矿石铁主要以氧化物的形式存在于假象赤铁矿、赤铁矿、镜铁矿、磁铁矿、褐铁矿及针铁矿中，以其它化合物的形式存在于菱铁矿、磷绿泥石、铁闪石、铁方解石、铁白云石、黄铁矿等矿物中；脉石矿物主要为石英和磷绿泥石，次要为阳起石、透闪石、方解石、含锰方解石，少量为磷灰石。看来矿石中的化学成分还真是挺复杂的。

但是工作人员还介绍说由于铁矿石的嵌布特征比较复杂，铁矿物结构比较复杂等因素[]xx铁矿石的品味较低，必须通过完整精密的筛选等工作才可以将粗矿变为精矿，后续的精化工作是很复杂的。

看着一堆堆小山似的铁矿石被大卡车运走，我觉得xx市将来应该多引进一些先进的科学技术，可以通过依靠数字化矿山技术实现精确采矿，应用先进的技术提高矿石回收率。也可以充分发挥间断一连续开拓工艺的优势、优化选矿工艺流程及降低尾矿品位等工作，让我市的矿业发展更上一层楼！

通过这次实习，也使我明白了在大学学好专业知识是非常有必要的，这是我们将来走向工作岗位的基础。我也会努力学习，争取将来可以为化工行业做出贡献！

暑假的社会实践报告火锅店篇七

随着日渐严峻的就业形势与日臻完善的竞争机制的出现，一味的“死读书”已经不在适用于现代社会的激烈竞争，提高自身在社会中的生存能力迫在眉睫。抱着提高锻炼自己的目的，我今年暑假并没有立马回家，而是选择了去打暑假工。在这个暑假的工作里，我受益匪浅。泪水与汗水交集的一个多月里面，我明白了很多我以前都明白不到的道理。

没有付出就没有回报。

我选择的兼职是在肯德基里面做兼职，它的机制严谨，每个员工上班前都必须进行严格的培训，在一定的时间内，要把规定的内容学好，直到过了严格检定你才可以真正去上班。我很清楚地记得，每天一点钟准时到达那里，然后我的小师傅就会教我很多要背的理论知识，学习完理论就要实际操作，她教我炸薯条、炸上块等等。说的总比实践容易，的确，实际并没有所想的那么简单，就例如打雪糕，两圈半的一个脆皮甜筒，要控制好力度、时间和量度。力度大了，雪糕会下得很快，雪糕只能直直的一条，不符合标准；时间长了或是短了，在该圈回来的地方没有圈，雪糕就会向一边歪倒，然后就会不小心掉地上，这样的雪糕不符合标准，要废掉；在量度方面，要是打雪糕打到一大一小的话，很容易引起顾客的疑问，然后就会产生抱怨这些不好的情绪。我这个人是属于手脚不是很麻利的人，为了学好打雪糕，我每天都在雪糕机前练习，手有时候还麻痹了，但是心里不停的叫自己再坚持，不停地告诉自己，只有坚持我才能学会，要是放弃了那就永远都学不会了。尽管肯德基里面有空调，可是我的汗还是一样流下来，我足足坚持了一个星期的雪糕学习我才把它给打好，使得我的付出终于有了回报。当看到顾客接过我打的雪糕快乐的表情，我的心情也不禁跟着开心。天知道我为这个付出了多少啊！天知道这小小的雪糕里面蕴涵了多少汗水与心思！我明白到，只有付出才会有回报，要是一味想着不用学就会，结果就会想守株待兔中的人一样结果碌碌无为。

感激曾经给过你帮助的人，同时在力所能及的情况下帮助他人。

在肯德基里面，我学习的是前台职位。前台，就是负责收银和配餐给顾客。不要小看这个职位，在这个职位里面，我们要记大量的产品的价格，它们每个产品的价格都不一样，同时我们还要记住所有产品的键位，因为我们公司规定要在60秒的时间内完成建议性销售，并且配完餐，同时还要收银。这是个极短的时间，要是产品的价格和键位不熟悉的话，是根本不可能做到的。

由于我是第一次做前台，而且第一次在陌生人面前对话，心理面非常的紧张，我这个人有个毛病，就是一紧张就什么都忘。在收银过程中，我紧张到说话颠三倒四，应该是收人家五十，我就说成找人家五十，对键位的位置我很迷茫，我根本就不知道那些产品的位置在哪里，我急到快要哭了，我感到无助，好象在茫茫大海里，我找不到任何的救生浮木可以救我于危难之中。我根本就不知道接下去我该怎么做才是对的，脑袋全是糨糊，只想到躲起来哭，不知道该找谁来帮助我，我根本就不怎么认识我的同伴，就在那一刻，跟我一起工作的老员工好象完全看懂我似的，她们都过来帮我，像是寒冬里的一束束温暖的阳光照在我身上，心里感到很暖很暖。等到高峰过去没什么顾客的时候，她们就安慰我，说没事的，以前她们比我还糟糕，但是她们现在还不是做的好的，然后她们教我工作过程中的技巧，教我怎么样去放松，怎样去记价钱，记电脑键位。

那一刻我感动到想哭了，我非常感谢她们能在我那么无助的时候来帮我，谢谢她们的善良。因为她们善良的帮助，我终于学会的怎么服务顾客，成为一名优秀的前台员工。从那以后，我渐渐学会向有需要的人伸出援助之手，像她们一样，每次遇到那些跟我那时候一样感到无助的员工，我都会主动去帮别人。我从小就是个娇生惯养的孩子，避免不了有小姐的自私脾气，感谢她们给我的人生上了宝贵的一节课，让我

去掉自私的心理，同时明白到在自己的力所能及的情况下都应该尽自己的能力去帮助那些需要帮助的人，因为没有你的帮助，他们会感到无助和黑暗，每个人都不应该让自己善良的心封尘！

做任何的事情，不做就不做，一做就要全力以赴。

我在肯德基做了快一个月的时候，就被升为我们店的接待员，那时我们餐厅即将要参加冠军挑战赛，需要接待员编一条舞蹈。我是接待员之一，我也有这个任务去编舞蹈，我的舞蹈功底并不是很好，当知道这个消息的时候我不禁焦虑起来，我不知道自己有没有这个能力去编。我去姑姑家，这件事情告诉了姑姑，告诉她我的焦虑，姑姑听完后语重心长地告诉我，当初你选着当接待员，你就一早知道终有天你是需要去带舞，既然那时候你选择了，你就应该为你的选择负责，你担心的不是能不能做好，而是能不能做得更好，要知道一个人应该无时无刻都要记住，做任何的事情，不做就不做，一做就要尽自己的能力把事情做到最好。你就尽自己的能力去做，结果并不很重要。那时我紧紧把姑姑的话记住，回到宿舍后，我连夜去找音乐编舞蹈，我知道既然那时候选择了，那现在就要尽自己的能力去把事情做好，要不就辜负了姑姑和餐厅对我的期望。由于时间紧迫，我好几天都熬夜编舞蹈，上网查动作，淘汰音乐，我一丝不苟，因为我不停告诉自己要做到最好！终于功夫不负有心人，几天后，一条成形的舞蹈在我的汗水下诞生了，餐厅的人看到我的舞蹈后都拍手称赞好，原来在做人做事方面，不做就不做，一做就要做到最好，这样才对得起自己的努力，才不让心血付诸东流，才不会浪费时间。

相信自己，无论什么时候都要对自己有信心。

我是餐厅里面的新员工，来餐厅才一个多月，然而当我听到自己要代表餐厅去参加前台的比赛，我不禁吃惊了，我不知道为什么餐厅的经理会选择让我去担任这么重要的任务，那

可是关系到店里的荣誉问题的重大事情啊。要知道我只是一个新人，我的经验根本是不足的，餐厅有很多的老员工，应该是她们也轮不到我啊，我忐忑不安的进了经理办公室，经理听了我的吃惊，他笑了笑，为什么对自己没信心呢？为什么要怀疑自己的能力呢？你在前台的表现很好，这些都是大家有目共睹的，我对你很有信心。知道吗？成功有时候就跟自己只隔那么一小步，就是对自己没信心而不愿意迈出那一步。要相信自己，无论什么时候都要对自己有信心，我很相信我的眼光，你是个很有潜力的女孩子，好好干知道吗？不要让我们失望了，一定要相信自己能行！什么都不要想，只要把告诉你的按要求做好就好了，加油！经理的话像一把强心剂把我的心静了下来，其实，去参加比赛对自己是百利而无一害的，那为什么不参加呢？经理说的对没错，我应该对自己有信心，以前我总是在自己对自己的怀疑中生活，没有真正地去试着信自己，这是一次很好的机会，为什么不抓住呢？在后面的一周多的时间里面我不停地练习。比赛完宣布结果的那一天，当我听到自己第一名的时候，我们全餐厅都欢呼起来，是的，我非常的激动，我没想到自己真的成功了，没想到自己也能恢复自信。原来，只要对自己有信心，事情真的会成功的。现在的我对自己不再像以前那样了，我充满信心，我相信经理的话，相信自己，无论什么时候都要对自己有信心！原来，我真的很棒！

现在我的暑假社会实践兼职生活结束了，在一个多月里面，我真的很开心，我不但结识了很多朋友，同时还获得了很多社会经验，为我以后的社会生活打下了一定的基础，让我更加有信心地去面对以后的困难。经过这次暑假的兼职之旅，真的觉得自己有很大的进步，起码看待一些事情比以往不同了，会从多个角度看问题，而不只是仅仅局限于一个方面，很感谢这次暑假，是它给了我一个锻炼机会，是一次很宝贵值得珍藏的经验，而且是抹不掉，别人夺不走的财富。一个人的成长就是需要各阶段的充实和锻炼，才能有所成长，不然的话，永远也只是归于零。在个人经济方面，会更有所取舍，以前是怎么做的，现在是怎么做的，都有一个很好的

对比，以前有些觉得可以忽视的，就在上面浪费了，现在才深深明白到只有钱用自己的双手去挣来时，你才会用好每一分钱，花的更有意义。一次提高不能骄傲自满，我还需要更多方面的突破，去进取，进步，不能放眼于眼前，让成功留在过去成就的时刻，让未来去进取，提高自身的价值，需要更加努力才行啊！

暑假的社会实践报告火锅店篇八

不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”这是古人得之于实践的名句，千百年来一直回荡在一代又一代人的耳际。如今，即将离开象牙塔的我，也应在一番寒彻骨之后寻得人生的梅花香。

1月15号，我正式进入了重庆的一家广告公司——派信(重庆)品牌策略机构。

中国的广告业虽然已有数十年，重庆的广告业也是如火如荼，广告公司不胜枚举。然而，比较国外的特别是美国等有着上百年广告历史的国家，中国广告业还只是刚刚起步，需要完善的方方面面还有待提高。于是，造成广告人才供不应求，与广告公司对新人培养的青睐，这也是我选择广告公司进行实践的一个理由。

重庆派信广告公司秉承“立足本土企业，创建一流品牌”的经营宗旨，以中国化的借鉴国外经验，培养和发展中国的民族品牌，志在成为中国品牌的成长摇篮。重庆派信广告公司分有客户部、策划部、创意部、行政部等部门。

我十分幸运的应聘进入广告公司的生产部门——创意部，做了一名助理。作为一名实习的美术助理所进行的实践工作其时也是十分有挑战性的。因为就一个广告公司而言创意是相当重要的，而广告创意就象是脑海中莫名物质摸不到，看不到，甚至感觉不到，只有当无数次的突破的禁锢才有可能让

广告创意，很遗憾的是我在广告公司工作的日子里，所想的创意几乎都胎死脑中。

我更重要的工作是配合资深美术与美术指导将符合策略的创意构想用画面表现出来。通过工作使我获益良多，从而把课堂上的美术理论联系到社会需要的平面或cf表现于实践，领悟的真正含义。

第一次上公司进行面试，对于经验尚浅的我少不了紧张，焦急的情绪。我知道，要给主管留下好的第一印象是很重要的，因为这关乎到我的面试合格与否。面试那一天我并没有很刻意为自己“涂脂抹粉”或“狠下重心”为自己买名牌衣服，而是打扮的朴素大方，洁净整齐。因为我知道：一个人脸上的表情，要比她身上的衣装重要多了。除了衣着方面，我更注重时间。我一向是一个守时的人。守时是我个人的一项基本原则。这次我也不例外，因为我知道，时间对于每一个人来说都是珍贵的，应该是公平的。拖延时间即偷窃时间。任何的早到或者迟到都会扰乱别人的正常工作。因此我把时间控制得很好，既不早到也不迟到。这样就为我们的谈话奠定了基础。

初次接触工作我非常紧张，也都给了自己很大压力。我在做每一件事之前总要对自己说：“这是你的工作，千万别出差错！别出洋相！”可是，常常事与愿违，因为经验不足导致稿子一次又一次的被打回。每到这时，我都不自觉打起退堂鼓，开始想象着也许是我不太适合这个工作，而后，一次又一次的否定这个想法，我让自己知道这个世界上不可能有不适合我的工作，只要我努力就一定能完成。

我本来就是学美学的，对美术绝对是专业的，于是，我开始不断的加强广告其他方面的知识，例如：跟策划师了解项目的推广策略，与广告撰文探讨受众心理需求，向美术指导学习广告平面的构思与表现……。终于，我可以慢慢的独立完成一些美术稿并让客户满意，更让我感到兴奋是我也能为公

司创造了一定的经济价值。

广告美术是一项博大精深的艺术，是我在学校从未了解的学问，虽然做广告平面不能同、大师那样受万人所仰。但是，广告的美术是给所有人看的，而且是一种他们能看懂的艺术！与大众为伍，与同行，这才是真正的艺术。

人要在社会上立足就要靠这种或那种的关系联系着的，曾经有项调查，其结果显

示，健康是成年人最关心的问题，其次是——如何了解人，如何与人相处，如何使人喜欢你，如何使别人想法同你一样。以前我会很幼稚地问：“人的与否关键在于起工作效率和能力，与别人有何干呢？”现在我体会到，如果和办公室的同事不能好好相处，就等于把自己排斥到这个公司之外，无法投入工作，没有一个轻松友好愉快的心情，就会严重降低办事效率。

想要搞好人际关系，首先就是懂得合作和分享，即多跟别人分享看法，多听取和接受别人的。这一点做到了，无疑推动了我的工作顺利进行，而且还能获得同事的接纳和支持。其次就是微笑，我认为微笑可以使同事间由陌生而熟识，这样工作也不再那么枯燥。再者，我喜欢聆听，空闲的时候我很喜欢聆听，听办公室里同事们谈谈生活的趣事，办公室的趣闻，偶尔还略谈公事，由于我只是个练习者，我没有资格给她们更多的意见，于是我就选择聆听，她们都是专业人士，经验比我丰富，从中我可以学到一些技巧，听听她们处事的方法和对待事物的态度，有时我会恰当地加点个人意见，使得我和她们的距离拉近了。

在短短的时间里我虽然未能透彻了解公司的具体运作，但是我学懂了一些为人处世地道理，弄清楚了将来自己的发展方向。在工作过程中，处理事务小心谨慎，因此没有犯大错误给公司添麻烦。

为了使将来能够更容易地不理论联系实践，我将端正，改进学习方式和方法！