# 2024年个人社会实践报告(模板15篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-04-17

*随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。掌握报告的写作技巧和方法对于个人和组织来说都是至关重要的。下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。个人社会实践报告篇一调查...*

随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。掌握报告的写作技巧和方法对于个人和组织来说都是至关重要的。下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**个人社会实践报告篇一**

调查报告：

今年寒假我来到了工厂参加实践活动，这是我一直以来都在争取的实习。[ ]毕竟在学校和课堂中学习到的知识得不到实践，就得不到更好的进步。学习是一回事，实践是另一回事，这是我所坚持和认为的。

1. 了解机械制造工艺知识和新工艺、新技术、新设备在机械制造中的应用，培养、提高和加强了我们的工程实践能力、创新意识和创新能力。

2. 我们同时也学到老师的敬业、严谨精神。有的老师会一次又一次地给同学演示如何操作，直到同学真正清楚。

3.实习培养和锻炼了我们，提高了我们的整体综合素质，[]使我们不但对实习的重要意义有了更深层次的认识，而且提高了我们的实践动手能力。使我们更好的理论与实际相结合，巩固了我们的所学的知识。

实践的时间虽然很短，但是在这四周中我从对基础工业的一点感性认识，通过自己的亲手实践，慢慢升华为理性的认识。时间虽然不长，但是收获很大。

实习老师只是让我们熟悉一下车工、锻工、磨工，铣工等机械设备的构造、工作原理、基本操作和基本功能。通过老师的讲解，我们熟悉了普通车刀的组成、安装与刃磨，了解了车刀的主要角度及作用，刀具切削部分材料的性能和要求以及常用刀具材料，车削时常用的工件装夹方法、特点和应用，常用量具的种类和方法，了解了车外圆、车端面、车内孔、钻孔、车螺纹以及车槽、车断、车圆锥面、车成形面的车削方法和测量方法，了解了常用铣床、刨床、磨床的加工方法和测量方法。

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，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，只是，我觉得个别惭愧，都怪自己不够争气，不珍惜这好的时间和机会去好好读书，整天都无所事事，在家里一点事也不会做。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，对自己产生，都得到了一个满意的答案。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！

**个人社会实践报告篇二**

这次的寒假期间我利用了半个月的时间去体验了打寒假工的生活。我选择的打工地点是x的电子厂。这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟了很多东西，甚至这些东西将让我终身受用。现将此次实践活动的有关情况报告于下。

之所以选择进厂做一个打工仔，我认为这是一个对于目前状态下的我很适合的地方，无论是从能力的角度看，还是适应和目的的角度。这种嘈杂的环境中，每个人做着自己的事，每处一道不同的程序。经亲戚介绍，我从家里出发于x月x号到达厂里的，但是人事部的大姐考虑到舟车劳顿，大发慈悲让我休息一天，并让我利用这天去x银行办卡以便以后把工资打进卡里，然后去医院办健康证。我们住的是四人一间的宿舍，条件不错，比学校的好；而吃的却比较差点，都是油。

所谓的包吃包住原来是住宿费一个月三十块钱，吃的每顿两块。可能是初来乍到，舍友冷冷淡淡的，关系弄得不是很好。吃饭的时候大家没有排队的概念，盛饭能抢的就抢，看到这种场景我还真的不知道该怎么办，只好等别人都打完饭了再去。可能大家接受的教育程度有限，再加上工作时间紧，休息少，所以基本没顾上那么多，抓紧时间要紧！

第一天八点上班，去主管那填了上班卡，正式上岗工作了。我被分到了加工组，组长和我一样也是90后的，因为主管是她表叔所以得到了提拔，所以趾高气昂的。工作的车间很长，容纳了一百多人在里面，大家都在紧张的干活着，生怕一偷懒被领导发现批评扣工资，所以车间里很安静，除了机器的声音和工作时发出的声音外基本没什么杂声了。组长给我找了个空位，然后教我怎么样撕红蓝膜产品上的保护包并交代了一些注意事项后就离开了。或许做的活挺简单的，撕了几张就比较熟练了。第一天感觉很新鲜，时间不知不觉过去了。

进厂的时候，身上难免带着羞涩的学生味，做起活来相对于其他的员工没有那么快且娴熟，动作慢又笨手笨脚的，好在大家都很关照我，细心的教我工作的步骤和方法。偶尔趁主管和组长不在的时候，大家都会偷懒一下小声的聊天。

从聊天中我知道了她们跟我都是一样的年纪，初中高中没有毕业就早早的出来打工了，可以说打工之路漫长而又艰辛。她们有些是因为家里孩子多没钱供读书，有些说因为自己太笨了学不好读不下去了，有些却是非常的厌学半途辍学了。

所以在知道我是大学生后，她们都投来羡慕的眼光，并告诫我要好好珍惜眼前的机会，好好读书，将来也生活得更美好。可是对于走出校门接触外面社会的我，感觉一切都是那么新鲜，加入到社会中，有助于大学生更新观念，吸收新的思想和知识；同时，一次的打工之旅可以锻炼我的意志，学到在学校无法学习的东西，增强与人沟通的能力和表达能力，提高自身的社会责任感，既开拓了视野，又受益无穷。

虽然在这种环境中，人们的文化素质不高，为了生计、生存，生活中不免有这样那样的明争暗斗，但我感受最深的就是一个人在社会中为了生存忙碌的不易。而随着每天不停地重复着同样的工作，不免让人感到厌倦的。每天忙碌着枯燥乏味的同一件事，耳边还时刻响着组长甚至部门经理的责备，少说话，多做事；抓紧时间，速度超快，品质超好等等。

其实这些都是合逻辑的，只要有一颗有责任的心，员工可以用心去做好本职工作。开始时候，我们都感觉做这事会不会太大材小用了？带着此种疑问，很不情愿地上班，自然，工作效率比较低。加上桌子和椅子的设计不是很科学，一整天都是坐着干活，时间久了，全身酸痛，浑身无力，特别是高强度的加班还有白班夜班之间的转换，简直是折磨人。

虽然有加班费，可是没有周末的日子是很痛苦的。我很佩服那些同事能忍受长期如此的寂寞与艰辛，她们不是不想回家，不是不想休息，而是生存的压力让她们不得在苦苦挣扎。有些刚到二十岁就已经结婚生子外出打工养家糊口，所以聊天的时候，她们都会开玩笑叫我以后找另一半的时候要看好人，不要那么快就结婚，要找也得找个有钱的，总之成家过早就要承担很多责任失去许多自由。但每次我都是笑笑而过。虽然每天下来，很累很瘫软，从没体会过如此生活，可我却从来没有叫苦叫累，工作还是要做，该坚持的还是要坚持。与人家相比，我这只是微不足道的。

在打暑假工的这段时间，我每天都在盼望着回家，同时也在感受着工作的氛围，体验着工作的辛苦与快乐。这些都是在学校无法经历到的。在社会，没人能帮自己，一切都是靠自己去努力去打拼，只要自觉了，只要尽力了，一件工作的效率就会得到别人的赞同。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，以提高自已的能力！

同时，这次打工的经历让我深深感受到了知识的力量是多伟大。要想以后舒服地过日子，必须先奠定吃亏的基础。一个人有了知识不愁以后找不到好的工作，而不是像现在这样出卖廉价的劳动力。一个月的时间也培养了我吃苦耐劳的精神，锻炼了意志。

经过这次实践，虽然时间很短，可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如包装部的同事相处好，那工作起来的效率才高。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，还可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有底，也算是此次社会实践的目的了。

挑战自我，终于成功，对自己的表现，我还是比较满意的。有人当天就因为种种原因比如伙食而离开，也有的上几天班就坚持不下去了。也难怪，有人评价我们的大学生，工作效率低，对厂方的要求高。的确，我们都有自己的想法，没有初中高中生等他们那样专心致志地工作，而是为了体验生活，大部分人都是慢吞吞地做事，让组长感到很愤怒，下完班把我们叫出去狠狠地批评一通，说如果上班的时候达不到产量，下班后小组都要义务加班直到完成任务为止。

果然不出所料，经过一番的教训，我们的效率高了，产品的质量也有所提高。至此，我明白，工作始终是首要的事情，端正态度，是关键。其次是心态的问题，从学生到职员，转变角色需要时间，但又不能花过多的时间。社会的节奏越来越快，那就要求我们尽快改变自己的觉得，转换好身份，态度要积极，工作才能出成效。有些人可能因为自己是大学生而看不起打工的，但同是为了生活，只是选择的方式不同而已。出到社会，大家的身份都是一样的，无论你的学历是高是低，用人单位看你的三个方面，团队精神，个人能力和态度。

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。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

由于打工的时间不是很长，接触的人与事范围也不是很广泛，待人对事还不是稍有不足之处，加上自己认识浅，考虑问题欠周全，思想还很简单单纯，所以总体来说还是比较嫩。通过社会实践的磨练，我深深地认识到社会实践是一笔财富。在实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。

总之，知识是力量的源泉。读好书，就走遍天下不怕！相信这次社会实践并不只是带给我以上这些，我肯定！

**个人社会实践报告篇三**

暑假来的实在太快了，我在学校感觉还没有待多久呢，就已经放假了，为了不荒废这个假期，我决定去找一份事情来做一做，不然一直呆在家里面也挺无趣的。等到我回到家中之后，我急切的向爸妈说明了自己的想法并开始在周边找起来了工作起来，当然了，在暑假里面找一份适合的活干也不简单，这令我花费了几天的时间才找到了一份工作。

这份工作是在一个离家较近的一个工厂里面干活，每天做的事情也不是很难，而且也不是很考验体力，其实就是坐在流水线旁工作，把生产线上的产品按照要求做好就行了。这份工作的薪资待遇虽然不是很高，谁让我就是一个临时工呢，不过我也没有拒绝掉它，随后我就抱着自信来到了工厂里，我就不信这么简单的工作能够难倒我一个大学生。还记得刚进入工厂里的时候，我先是跟着工厂里面的老师傅一起学习一些基本的技巧，然后再开始负责自己的份内工作，这时候我也发现了自己的确有点过于自大了，我虽然在学校里面学习了许多的知识，也掌握了些许技能，但可惜我的实践经验还是太少了，在看别人干活的时候好像是挺简单的，可一轮到自己动手的时候就出现了各种问题，或许这就是我们常说的“眼高手低”吧。

在暑假里面工作其实是挺考验我们的意志力的，毕竟天气寒冷，干起活来是冻手冻脚的，时间一长之后就会出现一些问题，例如每天起床就是个问题，有时候要起早贪黑的赶去工厂里开工，不然要是迟到了的话就会被扣除工资，所以我为了多挣一点钱呀，每天都是早早地赶到了公司里面，然后尽快调整好自己这一天的工作状态。在工厂里面工作是比较劳累的，而且想要工资高一点的话，那么就需要自己投入更多的时间在自己的岗位上，工厂里可都是计件算工资的，要是干活慢的话，那基本上就只能拿一拿底薪了，原本我还幻想着自己在工作的时候能大展拳脚的，可实际情况却是差了不少，我的工作效率相比厂里面的那些慢了不少，不过我倒也没有太过于灰心泄气，毕竟我的工作方向也不是仅限于工厂里面的工作，我现在主要的任务就是磨练自己的心性，这才是社会实践的主要目的啊!

**个人社会实践报告篇四**

随着科学发展观的全面贯彻，党中央越来越重视环境保护，也随着xx的到来，我国的经济发展突飞猛进。随着经济的发展和人民生活水平的提高，垃圾问题日益突出。我国668座城市，23被垃圾环带包围。这些垃圾埋不胜埋，烧不胜烧，造成了一系列严重危害。近来的自然灾害频发，环境保护迫眉睫。我们每个人每一天都会扔出许多垃圾，你明白这些垃圾它们到哪里去了吗它们通常是先被送到堆放场，然后再送去填埋。垃圾填埋的费用是十分高昂的，处理一吨垃圾的费用约为450元至600元人民币。人们超多地消耗资源，大规模生产，超多地消费，又超多地生产着垃圾。为了提高市民的环境保护意识，也为了持续市容，沈阳近期将收取垃圾分类处理费。看来，垃圾分类处理势必行。于是，就我所的社区是否有进行垃圾分类处理，我进行了调查。

所社区

20xx年2月22日

1、实践内容：

垃圾处理的方法还大多处于传统的堆放填埋方式，占用上万亩土地；并且虫蝇乱飞，污水四溢，臭气熏天，严重地污染环境。我所的社区附近就有一个大型填埋垃圾场，周边的居民夏天根本就不敢开窗。同时，垃圾填埋，会对土壤和地下水造成严重危害。所以进行垃圾分类收集能够减少垃圾处理量和处理设备，降低处理成本，减少土地资源的消耗，具有社会、经济、生态三方面的效益。垃圾分类处理的优点如下：减少占地、减少环境污染、变废为宝。首先，我来到社区的垃圾存放处。看到垃圾箱分绿色和红色两种，绿色标注着可回收、红色标注着不可回收。我垃圾箱附近观察了一会，有好多居民前来投放垃圾。虽然垃圾箱有两个，但大多数都随意投放。不明白是因为不认识标示还是根本就没有把垃圾分类存放放心上。上前询问了几位居民，他们都表示：垃圾箱虽然已经将可回收与不可回收分开，但大多数居民都不太清楚哪个是可回收哪个是不可回收。其实，可回收垃圾主要包括废纸、塑料、玻璃、金属和布料五大类。废纸：主要包括报纸、期刊、图书、各种包装纸、办公用纸、广告纸、纸盒等等，可是要注意纸巾和厕所纸由于水溶性太强不可回收。塑料：主要包括各种塑料袋、塑料包装物、一次性塑料餐盒和餐具、牙刷、杯子、矿泉水、牙膏皮等。玻璃：主要包括各种玻璃瓶、碎玻璃片、镜子、灯泡、暖瓶等。金属物：主要包括易拉罐、罐头盒等。布料：主要包括废弃衣服、桌布、洗脸巾、书包、鞋等。厨余垃圾包括剩菜剩饭、骨头、菜根菜叶、果皮等食品类废物。有害垃圾包括废电池、废日光灯管、废水银温度计、过期药品等，这些垃圾需要特殊安全处理。其它垃圾包括除上述几类垃圾之外的砖瓦陶瓷、渣土、卫生间废纸、纸巾等难以回收的废弃物。我个人认为，社区就应加大对垃圾分类知识的宣传。能够社区开展垃圾分类知识比赛，调动起居民的认知兴趣，到达普及的效果。社区居委会也能够制作海报贴社区的信息栏，让居民随时能够学习。于是，我向居委会党支部书记提出了这个意见，他很赞成我的想法，并准备年后实行。

2、实践心得：

通过本次社会实践活动，我深入调查了关于垃圾分类制度社区的实施状况，并且看到了一些实实的问题。我认为，我们务必建立更加超前的消费者分类回收体系。

第一、树立垃圾分类的观念。广泛开展垃圾分类的宣传、教育和倡导工作，使消费者树立垃圾分类的环保意识，阐明垃圾对社会生活造成的严重危害，宣传垃圾分类的重要好处，呼吁消费者积极参与。同时教会消费者垃圾分类的知识，使消费者进行垃圾分类逐渐成为自觉和习惯性行为。

第二、改造或增设垃圾分类回收的设施。可将一个垃圾桶分割成几个隔段或建立几个独立的分类垃圾桶。垃圾分类应逐步细化。垃圾分类搞得越细越精，越有利于回收利用。能够用不一样色彩的\'垃圾桶分别回收玻璃、纸、塑料和金属类包装垃圾、植物垃圾、生活垃圾、电池灯泡等特殊的垃圾。垃圾桶上务必注明回收的类别和简要使用说明，指导消费者使用。垃圾桶也能够成为企业广告的载体，企业能够承担制作费用。

第三、封闭旧的垃圾道，社区建立规范的回收站。社区回收站可由社区物业或居委会负责管理，建立现代社区的垃圾经营和回收服务功能，使垃圾回收成为其创收的途径，贴补消费者卫生保洁费用的不足。政府可实行减免经营税的倾斜政策，来调动社区的管理积极性。新建小区更是要合理规化垃圾回收站，逐渐成为审批和验收的必备条件，强化新型社区的综合功能。

第四、改善目前的垃圾储运形式。对一些体积大的垃圾，就应压缩后进行储运。尤应注意的是，要对环卫局的垃圾回收车进行分隔式的改造，分类装载垃圾。充分发挥原有垃圾回收渠道的作用，将可再生利用的垃圾转卖到企业。另外，建立垃圾下游产业的专门回收队伍，由厂家直接回收，实现多渠道回收，引入价格和服务的竞争机制，以此提高他们的服务质量和垃圾的回收率。

第五、大力开发垃圾回收利用的科学研究。如电池、塑料等的无害化处理技术的研究。用心扶植垃圾回收利用的下游产业，消化和充分利用垃圾资源，为社会造福，减少二次污染。

另外，还有许多垃圾分类小误区：

误区一、大棒骨是餐厨垃圾

事实上，大棒骨因为“难腐蚀”被列入“其它垃圾”。类似的还有玉米核、坚果壳、果核、鸡骨等则是餐厨垃圾。

通过本次社会实践活动，看到了许多生活中存的环保小漏洞，同时也看到了为了保护环境国家采取的措施。只要每个人都将垃圾分类处理这件看似微不足道的小事放心上，并付诸行动我们就有理由相信地球的明天会更完美，20xx世界末日只是个假想！

让我们共同努力，还地球母亲一件绿色的外衣！

**个人社会实践报告篇五**

实践目的：

随着人口老龄化的发展，老年人的身心健康状况越来越受人们的关注。由于有些老人的子女工作繁忙，无暇照顾老人，有的是子女常年出门在外，很少回家，老人们孤独寂寞，行动不便，又无人照顾，即使住进了敬老院，内心也感受不到很多温暖，他们渴望得到家人和社会的更多的关怀。因此，通过实践，希望可以呼吁社会关注这群被遗忘的人，关爱这些老人，关注他们的身心健康，丰富他们的日常生活。一声问候，一个笑脸，一份爱心，让我们用我们的实际行动去温暖老人们的心窝，使他们爱的天空不再是灰色，而是充满了欢言笑语。开展献爱心活动，树敬老之风，促社会文明，关爱老人就是关爱明天的自己。

实践过程：

1、送出爱的礼，走进爱的心

一大早，阳光明媚，我和几个同学就一起带着爱心礼物来到了敬老院，我们把小小的礼物送到他们手里，却把大大的温暖送到了他们心里。老人们都很感动，和蔼可亲的，有的还和我们谈起心来!穿着大红棉袄的李奶奶非常健谈，她曾经是一名英语教师，爱好唱歌跳舞，她饶有兴趣地跟我们探讨着英语的语法，时不时从嘴里蹦出几句怀旧版的英语对白，那举手投足之间让我们全然忘记了她是一位老人。

\_爷爷是位退伍军人，老伴很早就过世了，他告诉我们，他的儿女常年在外，自己一个人很孤独，所以来敬老院找找朋友，找点安慰，让自己不再那么寂寞!老人和我们谈起了他参军的情况时，很是感动，慷慨激昂，仿佛又回到了，眼睛里流露出的是兴奋与不舍，但可以看出其中夹杂着这么多年来的辛酸泪，一个人的寂寞生活让他的面容更显憔悴了!

2、拉着爱的手，唱着爱的歌

让人难以忘怀的是80高龄的\_奶奶，老奶奶常年坐在轮椅上，尽管行动不便，但她每个星期都会坚持写写字，听听老歌!她还教我们唱起了《五字“不老”歌》，人老心不老，勤动手足脑;人老神不老，乐观精神好;人老气不老，烦愁被吓跑;人老志不老，奉献不能少;人老情不老，相伴乐陶陶;人老不服老，生活有目标;人老不摆老，学习永不骄;人老不怕老，困难吓不倒……伴着动人的歌声，手着拉手，老奶奶露出了久违的笑，我们也笑了，笑得有点心疼，那一刻，真的很快乐。

3、将爱付出行动

和老人们谈谈心之后，我们开始帮他们打扫卫生，整理房间，把爱付诸了实际行动，大家都热火朝天地动手干了起来。每个人都带着关爱的心，做着关爱的事，如给老人们晾衣服，晒被子，倒垃圾……有的给老人轻轻按摩，有的还帮老人剪指甲，看着小手拉大手，心中有说不出的温暖。到了午饭时间，我们主动给一些老人喂起饭来，一口，两口……此刻的他们就像婴儿般渴望得到捧在手心里关怀，那幸福的笑脸，感动的泪水，看得心里很不是滋味。为了丰富老人们的娱乐生活，我们还带来了一些欢笑。有讲笑话的，有跳舞的，有吹笛子的，每个人都希望给小小的院子，带来大大的温暖。身体硬朗的张爷爷干脆还给我们伴起奏来，他拿出了搁置很久了的二胡。拉着二胡，哼着小调，别有一番风味，老人们的脸上都露出的久违的笑，很甜很美。

4、进行深入调查

最后，我们找到了敬老院的院长\_伯伯，聊起了敬老院的近况。他告诉我们：“院里的老人们的基本物质生活还是有保障，也还算丰富，但精神生活就太贫乏了。老人们的内心其实也和孩子们一样，他们更加害怕孤独，更加渴望得到温暖!有的老人表面上看起来很开朗，但他们内心的那扇门却把自己关了起来，最痛苦的是，当想到亲人时，只能自己独自一人在黑夜里默默流泪。”正如，有的老人拉着你的手，滔滔不绝地诉说着坎坷的经历和家事，情到深处时，泪如雨下。落寞惆怅衰飒，似乎充斥着他们的整个生命。连容纳幸福快乐的空间都挤不进去，鹿鸣思长草，愁人思故乡。我想他们一定很思恋那个自己曾经住过大半辈子的家，因为在这里，幸福快乐并不是会蔓延到每一个角落，也并不惠及每一位老人。走出大门时，我看出了大家的依依不舍，也看到了有的人在偷偷擦眼泪。

实践结果：

通过这次的关爱老人活动，可以看出老人们其实很怕孤独，一点点的关爱都可以让他们冰封的心融化，感受到人间的温情，要多陪他们聊聊天，多关爱他们。当子女不在身边的时候，老人们最需要的是一份温暖的关怀和问候。我们应该从各个方面关注他们的身心健康，因此，我建议：

1、希望敬老院可以建立老人活动中心，给老人们配备活动室，阅览室，保健室。老人可以到活动室里和别的伙伴们聊聊天，下下棋，活动室里还最好有健身器材，或者象棋，扑克，麻将等娱乐用品。活动中心还可以经常举办一些老年人活动，如老年人畅谈会，太极扇，太极拳比赛等等。

2、进一步完善公共基础设施，美化公园，花园等公共场所，使得老人们除了在空闲时间可以去活动中心活动之外，每天早晨还可以在公园里扭秧歌，唱歌，跳跳舞，散步，这些都会让他们的身心舒畅。

3、对于子女不履行行赡养义务的老人，希望政府相关部门要积极宣传法律知识，鼓励老人通过法律手段来维护自己的权益。

4、希望政府部门能定期给这些老人发放生活补贴和置办生活用品，解决老人“老有所养”的问题。提高贫困老人的生活补助，为老人安置娱乐设施，即使是一台小小的电视机，也会使老人们身心愉悦，喜笑颜开的。

5、希望医疗机构组织能够定期上门给老人看病，提倡自愿服务，保障老人们得身体健康。

6、加强青少年精神文明建设，鼓励学生走进老人，帮助老人，进行“送温暖，献爱心”的志愿者服务。

7、关爱老人的身心健康，从精神的需要送给老人七个“伴”。

1、“众伴”-就是要走出封闭的狭小生活空间，远离孤独，多与人交流和接触，彼此交融，相互信任，相互帮助，以此增强安全感，从而达到健康延寿的目的。

2、“德伴”-加强道德修养，做到乐善好施，助人为乐，事事通达，心胸宽广，这必然会使老人的心里获得平衡。

3、“爱伴”-爱家庭，爱社会，爱生活，爱大自然。不仅满足被别人所爱，更要注重自己奉献爱。因为奉献爱的过程也是使人心怀感恩的过程，使得心境更好，心态更健康，从而使老人的童心不泯，抗衰延年。

4、“乐伴”-笑，是乐观豁达的象征，是美好心情的自然流露。从此解除心理上的疲惫和痛苦，使老人们更加心平气和，神清气爽。

5、“动伴”-老人能够经常从事一些适宜的劳动和运动。可以利关节，丰肌肉，通血脉，活筋骨，有利于身体健康。

6、“说伴”-有话不说憋在心里，时间长久也会生病。无论是高兴的事还是烦恼的事，无论是喜事还是愁事，老人还是一吐为快。因为，对老人来讲，说也是一种通气化瘀的良药。

7、“书伴”-老人要经常看书读报，才能使他们天天用脑，益智增神，生活充满乐趣，延缓身心的衰老。

实践总和体会

或许有人认为，敬老院是老人们安享晚年的快乐天堂，但这次的敬老院之行改变了我的一些想法，没有亲人的嘘寒问暖，没有朋友间的谈天说地，那些老人给我的感觉就是孤独寂寞，仿若大沙漠中孤独的旅行者般无助和无奈。有的房子大大的，但很冷清，没有一点温暖，他们的心也是如此吗?除了他们自己，无人知晓。有的房子小了点，人多一点，却依然没有热闹的气氛，每个人都仿佛会把自己封闭起来，仿佛在他们的世界里有着我们一触即发的伤疤。尽管我们很热情的去帮助他们，去关心他们，但有些老人还是会害怕，会不愿意。可能是他们认为自己的子女都相信不了，何况是别人了!他们的眼神是那么的迷茫，表情是那么的无助，犹如在生死边缘徘徊的人。

其实，每个人都会老的，每个老人也都曾经年轻过，请不要嘲笑老人的思想落后，因为以后我们也会跟不上时代，不要嘲笑老人行动迟缓，因为以后我们也会这样，也不要嫌弃老人不讲卫生，他们吃过的苦比我们吃过的盐还多，更不要抱怨老人的叨唠、叨唠，有的时候这是许多老人对儿女深爱的一种方式，只是这种方式年轻人都不喜欢，甚至讨厌，于是老人和年轻人就有了代沟，有时还会引起冲突。都说“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义”，多一点关怀，少一点抱怨，敬老光荣，忤逆可耻，有的时候，小小的爱真的能造就大大的幸福。

此次敬老院一行让我感慨很多，自己去的敬老院没有想象中华丽的院座，在眼帘中出现的只是一座朴实无华的小楼，自己在想为什么一座那么大的城市为什么还有那么破旧房子，而且那么破旧的房子里住的是年迈的老人，而有的人会问，那么多敬老院为什么选择一间那么破旧的敬老院，我想如果人人都选择好的敬老院，条件好的敬老院，那么那些条件差又偏僻的敬老院有谁去看呢?那里面的老爷爷老奶奶也需要关心，与呵护，他们也需要温暖，也需要更多的人去了解他们啊!我总觉得我们能做的很少，但我们能做什么便会拼尽全力，绝不会故作姿态，社会实践是社会实践，但绝不是一种形式，其中自然有我们心血的投入，我们将始终用一颗赤子之心来面对社会。我们同时也希望可以用我们的行动来唤醒这个社会，能让更多的人加入到我们中来，让温暖遍布整个人间。

**个人社会实践报告篇六**

实践时光：20xx年x月x日———20xx年x月x日

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我潜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光进行实践活动，给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我潜力的重要的机会。作为大二的学生，社会实践也不能停留在大一时期的那种毫无目的的迷茫状态，社会实践应结合我们实际状况，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就应有一个明确的目标，为自我制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自我、提高自我。因此，为了更好的了解社会，锻炼自我，感受社会就业的现状，体验一下工作，这学期的假期我根据时光及自我的实际状况在假期期间找了一份工作，虽然仅有一个月的时光，但我觉得受益匪浅，基本上到达了自我的目的。短短的工作让我体会到了就业的压力、自我潜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”。

在万众瞩目中，我们迎来了大学第二个寒假，怎样才能让假期更加丰富而有好处呢。在注重素质教育的这天，社会实践是实施素质教育的重要手段，是服务同学们就业的重要举措，对促进我们了解社会，了解国情，增长才干，奉献社会，锻炼毅力，培养品格，增强社会职责感具有不可替代的作用，大学生社会实践更能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。

让自我应对更多的各种各样的人，增加自我的阅历，因为在以后的工作学习中，需要有更多的体验，更多的阅历。毕竟身在学习，接触社会的机会较少，趁着暑假有这样一个机会何不好好锻炼下自我。让自我能体会父母挣钱的艰辛，从而让自我学会勤俭节约，不铺张浪费；锻炼自我与人相处和对新环境的适应潜力，个性是这家超市位于农贸市场附近，人流量很大，每一天会和形形色色的人打交道，怎样和他们相处这是一门学问。

选取在超市打工是一个很好的与社会各阶层人接触的机会。透过与他们的接触能够更好的接触社会、了解社会。还能够为自我以后的工作打下坚实的基础。虽然这个过程可能有些艰辛，但对于我们有益的事情我们要勇于尝试，用对生活的热爱来击退实践的艰辛。

为顾客介绍、寻找他需要或者是他适合的商品，负责散货的商品归类以及新到货物的搬运，将货架上被顾客拿走的商品及时补齐，不定时的拖地以及抹货架，给货物打价格标签，整理花车。

比如：不能够串岗、不能够闲谈、不能够把手机带在身上等等。所谓不能够串岗，就是不能够擅自离开自我的岗位。我们每个理货员都有自我的岗位——分属各个货架。比如，我是百货这边的，就不能随便跑到食品那边去，食品上的人就不能随便走到我们百货这边。食品那边比较大，还分三个部分：饮料和冷柜、饼干类、休闲食品。为什么不能够随便串岗呢？其实是这样的：我们乡下，顾客不像大城市的市民素质高，经常会有顾客偷东西的。如果我们随便离开自我的岗位，那么这边的货架就没有人看着，东西就很容易少掉！同样，“不能够闲谈”也类似这个原因，如国际歌理货员没事做的时候都在一齐闲谈，那么就没人看着货物了，东西少了又是损失！还有，“不能够把手机带在身上”，这个规定看似严格，其实是有其中的原因的。以前超市的同事们上班互相发信息息，不认真上班，没人看着货物。所以，之后经理就规定了：不能够把手机带在身上！能够把手机带来上班，但要放在办公室。对于这个规定，大家还是很理解的，毕竟上班要有上班的样貌的，超市的营收和自我的收入有很大的联系的。当然，还有很多的规定，比如：上班不能够抽烟、不能够坐下来等等。所有的规定我基本上都能自觉地遵守的。我认为，这些是最基本的，当然要遵守了。

第二，诚信是根本。不论我们做人还是做事，诚信是我们做人的根本，是我们成功的基本条件。所以说提高超市的诚信度是很重要的。俗话说“诚招天下客，誉从信中来。经商信为本，买卖礼在先。”优质的产品加上优质的服务才能诞生优质的超市。经济效益固然是根本，但是社会效益也是超市发展的助推器。要兼收两个效益，需要经营者与职工共同努力的。作为经营管理着要招具有较高素质的职工，但招高学历的还不太现实，但最起码要有较好的职业操守。有了诚信的员工，就会有诚信的企业，生意也会越做越大。

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我的不足和优势，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。社会实践的作用就是让我提前明白自我的缺点，让我们在一次一次锻炼中学会客观地看自我，不要把自我看得比天还要高，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，只有靠自我！但是这一切首先，是要拥有知识、潜力还要有持之以恒的决心。没有足够的知识、潜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。

以前总觉得读书还不如早点去找工作挣钱，以为工作是很简单的

**个人社会实践报告篇七**

作为一名大学生，社会实践是我们在大学生活中的一个重要环节。今年暑假我跟随同学一起来到xx实业有限公司进行为期一月的社会实践。

这里的环境算是良好，绿化做得蛮好的，员工宿舍楼也还行，跟学校差不多，饭堂伙食也是和学校差不了多远，这让第一次打工的我感觉不那么陌生，也没有太过悲观的一面感受。我的暑假工就在这拉开了序幕。

进了工厂，首先要做的是跟随人事部的工作人员进行安排住宿，学习舍规，了解周围的环境，登记配发厂牌，然后是为期一天的进厂培训，所谓的培训，只不过是听老员工给我们讲工厂里的安全事宜，注意事项，体检。让我最好奇的是签劳动合同。没进过工厂，没打过工的我，从来都不知还有劳动合同这回事，还是一式两份，还得按手指印，在按手指印时，我和我的同学都感觉像电视剧里签卖身契一样，总感觉自己把自己卖了。不过这让我知道了工厂也要具备一定的法律规定，国有国法，家有家规，工厂也有属于它的厂规和舍规。“无规矩不成方圆”这个至理名言再次让我体会到规矩的重要性。

第二天晚上我们开始上夜班了，不知那个车间里有什么值得我发掘的呢?穿上了指定派发的厂服，工帽，一大群人马到了车间，第一件事无疑还是听讲注意事项，然后跟老员工学习。学会了，我们得自己做了，坐在工位上，有点紧张，有点茫然，因为我们做的事玩具枪，我的工位是检测，检测一个小零件，然后再给零件涂润滑油，一晚上下来弄得手上衣服上全是油。当看到自动显示屏上的数字和拉上流动的货物就有一股小小的自豪感油然而生。

通过这次打工我也学到许多。在实践的这段时间内，我感受着工作的氛围，体验着工作的辛苦与快乐。这些都是在学校里无法感受到的，在这里，没有人会告诉你要做什么，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到最好，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，以提高自已的能力!

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。谁说我们意气风发，年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼?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，我们书写了一份满意的答卷……通过社会实践的磨练，我深深地认识到社会实践是一笔财富。在实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢?经过这次实践，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部的同事相处好，那工作起来的效率才高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有底，也算是此次社会实践的目的之一了。

我想我们的社会实践活动就是这样一座桥梁，它引导我们的学生去更多地认识和接触社会，帮助我们这些在校园中成长的大学生完成由校园走向社会，由书桌走向办公台的转换，避免了大学生在初入社会时所发生不知所措，真正地把大学生的教育与社会的就业相结合，培养符合社会需求的高素质人才。社会告诉我们：我们在今后的三年大学中，不仅要学习，而且要全面提高自己的能力!

通过一月的实践，我也挣到了我人生中的第一桶金，这次社会实践，是第一次，毋庸置疑，将是我一生宝贵记忆的财富。

**个人社会实践报告篇八**

20xx年xx月x日——20xx年x月x日

这是我大学以来第二个寒假，相比于去年少了份青涩与急躁，多了份成熟与稳重，经过了一年半的大学生活，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及与优秀人才之间的差异，我明白其实我需要做的还有很多。虽然我很想到大型超市里去应一分工，但是基于自家就有一份急需人手的工作存在所以我也就没有舍近求远，在自家给爷爷打起了工，这样也算肥水不流外人田，这也是一个机会不是吗?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。

基本情况是这样的，爷爷开的是个体的小型超市，麻雀虽小但五脏俱全，所以店里的东西很多，需要记住大量的价码，开始的时候别人无论要买什么，我都得问问爷爷或者看价码，不过经过几天的熟悉我也就记住了很多，对价格有所了解。春节串亲访友的人很多，购买礼品的人很多，这时候推销就起到了很好的作用，开始我只喜欢站着等着顾客到来，而不会想着主动去对客户进行推销，后来看到其他的销售员都可以成功推销一些礼品，也就心痒痒了，主动向顾客推销不错的礼品，而且战果不错，这也应证了室友们常说我具有把黑的说成白的然后自己又能把白的再说成黑的的本领。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，在不必的时候供给自由，这样才会给顾客创造一种方便舒适的购物环境，也能带来一定的回头客。

虽然在超市中我只负责销售和导购的工作，但我也明白了不管超市是大是小，他都有自己的一个运营模式和流程。超市每天在快要结束营业的时候都要查点货物，看看明天需要进一些什么货，然后打电话给进货商，讲好数量时间。对于超市的财务问题，要记清楚每一笔账，否则就会越来越乱。

服务态度很重要，要掌握服务技巧。

所谓态度，即是真诚和微笑，只有让你的顾客买的舒心买的放心才能留住老顾客。所谓技巧，即是根据购物者的心情的需要来变换自己的服务方式，不管做什么，技巧都很重要，只有辛勤和蛮力是不够的。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。

还有两点我们需要谨记：

诚信是成功的根本。

成信对于经商者来说无疑是生存的根本，如果没有诚信，倒闭是迟早的，诚信，我的理解就是是人对人要诚实，真诚才能得到很好的信誉。

越在慌乱的环境中越要镇定，这样才可以井井有条的达到目的。

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。

**个人社会实践报告篇九**

参加社会实践几乎是每一名大学生都会经历过的，每一个人都会有不同的感受，这是因人而异的，不会有固定的感受。

我也已经是一名大二学生了，在师范专业上我已经学习的很不错了，我决定利用暑假的时间参加社会实践，赚钱是其次的，首要的就是让我找到做老师的感觉，为以后毕业工作打好基础。

这是迈入大学校门后的第二个暑假，为了使这个漫长的暑假过得充实，为了对这两年来所学的知识、所培养的能力作一个除期末考试以外的另一个侧面的检验，所以作为一名师范院校的学生的我，在这个暑期中进行了一次家教实践活动。现将该次实践报告的具体情况作如下报告：

实践对象：实验学校一名小学一年级学生（学习成绩较差）;

实践过程：在整个过程的起初的两三天里，我并未贸然进行实质性的教学活动。我首先翻阅了该生一学期的作业及考试试卷，又向其家长了解了一些情况，我对该生的基本情况有了初步掌握：由于该生一直住校，家长管理较少，造成学习上的长期松懈，基础较差，具体表现有：0以内的加减法不能准确而迅速的算出;对拼音字母的识记和正确拼写有困难;针对上述情况，我为该生制定了一个夯实基础逐步提高超前学习分三步走的辅导计划：

第一阶段夯实基础：

10以内的加减运算我出了几组专题训练让其练习：

通过大概一周（一周五天，每天两小时。下同）的练习后，该生计算的速度和准确度都达到了令人满意的程度。我认为这一阶段的教学没有多少方法和技巧的讲究，关键在于熟练程度，即所谓熟能生巧。所以在这两周时间里，我保证每天都有足量的书面习题让其练习，并随时以口算的方式进行考察来加深印象、巩固效果。

而在拼音方面，对于字母的识记，据我观察，该生属于场依存型借用心理学的一个术语。在课本所列出的声母表、韵母表、整体音节表中，按照顺序让其认读能够基本正确，然而一旦将顺序或单个提取，该生就很容易出现混淆和错误，甚至不能认读。这种情况在识记复韵母时表现得犹为明显。针对这种情况，我采取的方法是：

逐渐缩小其所依存的场和变换依存的场，我按照形相近和易混淆的原则对复韵母又作了划分，在教其在这种方式下反复认读后，又对其进行听写，逐渐开始打乱顺序和单个提取，出现混淆和错误的现象大大的减少了。

上述两者同步进行，耗时看起来长了一些，但我认为磨刀不误砍柴功，只有夯实基础，才能将后面的教学顺利的进行下去。

第二阶段为逐步提高阶段（耗时约三周）：

由于第一阶段的功夫下得扎实，在计算方面，1000的运算在教其运算规则及少量练习后，50以内的加减法无论口算、笔算都显得较为轻松;5000的加减法口算略显吃力，而笔算则没有什么问题。唯一容易出现的毛病就是在计算中由于粗心而忽略进位、退位。单纯的计算题对于该生来说已经不存在什么知识性的障碍了。

第三阶段，超前学习阶段（耗时二周）：即对第三册内容作一些预习。在这个阶段，我并未对该生作过于严格的要求和施加太大的压力。因为该生下二年级即将接触乘法，所以我初步向其讲解了乘法的意义与运算方法，并让其背诵乘法口诀表。语文方面，主要让他自己通过拼音来识记一些生字。

实践结果：

最后让该生做模拟考卷，语文、数学均能达到90分以上;了解了乘法的意义，掌握了乘法的运算方法，完成了乘法口诀表的背诵;语文第三册生字识记过半，新课文朗诵流利。基本达到了预想效果。

实践体会：

1、从事教学工作需要耐心：面对一个年仅7岁的一年级的学生，他对知识接受和记忆的方式和能力都有其特点和限制，我们在教学中不能从自身主观出发想当然之。对学生在学习中所遇到的障碍要耐心的讲解，一遍不行就两遍，两遍不行三遍，同时也应该反省自己的教学方式是否对路，切忌简单粗暴。第三，从事教学工作需要与人交心：在教学中不能够闭门造车、一叶障目，不视泰山，要多与外界交流，掌握的信息，丰富自己的教育背景。我注意了与家长的交流，一方面更深入了解学生的情况，有利于我有的放矢;另一方面我及时将教学进展及时反馈给家长，有利于家长的配合与支持。同时，我还向多位我以前的老师请教，他们的经验都给了我莫大的帮助。

2、从事教学工作需要专（钻）心：我为这次实践的顺利进行，我投入了大量的精力准备。虽然说对于一年级的知识不在话下，但我还是找来了教材和教参等专心备课，力求做到在知识上准确无误;除了在教什么上下功夫，我在怎样教也丝毫不敢马虎，我翻阅了《教育心理学》、《发展心理学》、小学语文、数学教学法等专业书籍，上网查询了有关经验交流，在充分尊重儿童身心发展规律的前提下开展教学活动。

实践总结：

通过教授一名小学一年级学生的实践，我初步懂得了如何才能做好一名教师。虽然在以后的工作中我不一定教小学，但是万变不离其宗，当教师的总体要素是差不多的，差别只是老师的个人素质，这与教授的方面无关。在今后的实践中，我已经把大步骤知晓的差不多了，我相信我如果再当一名教师的话，我应该会做的很好的，这是应该的。

我希望每一名大学生都出来参加社会实践，可能有一些同学家境富裕，不用暑假赚钱，可是我要说，赚钱是其次，首要的是加强自己的个人能力，为以后的工作打好基础，毕竟我们不能一辈子庇护在父母的阴影之下。也有写同学觉得参加实践打工丢人们那我只能说你不适合做一个成功的人。

我相信我在以后的实践工作中会做的更好的！

文档为doc格式

**个人社会实践报告篇十**

随着时间的流逝，每个人都会有自己的事情要做。长大了就有了自己的路要走，每个人都是独立的，每个人都要长大。而现在。我们已经具备了这样的条件，去发挥自己的长处。

曾经做过各种各样的小工，找过各种各样的工作，碰过各种各样的一鼻子灰，但是，我从未屈服过，放弃过，在过去的实践中，学到的是努力才会有一个好的收获，但也许就算你努力了也不一定有一个好的收获，世界本来就是这样，只要努力过了就行了。但是，你会在这一次中学到很多的东西。在一些实践中你会发现你自己适合的工作，你会喜欢那些工作，从而找到自己的位置，而不是以后盲目的去找工作，那样又花时间有花精力，在你好不容易找到了工作却发现不喜欢这份工作，所以在生活中实践还是一件对自己很重要的事情。

在这次的实践中，虽说时间不是很长，学到的知识不是很多，但学到的一些在工作中应该有的技巧，学到了应该怎样很好的与人交流。刚开始觉得自己没有勇气，很害怕说错话做错事，但是并不是你不说话你就会获得成功的。所以交流很重要。

实践中我的感触很多，觉得一个人能立足很关键。其实对于这个问题我以前想得很简单，但现在我觉得这个问题要是实行起来真的很难。

才到那家实习单位的时候，觉得很不习惯，觉得很陌生，连话都少很多，因为自己有没有什么社会经验，连一点工程经验都没有，很难插得进话，而且，他们讨论的工地上的事情，有些都是自己没有听过的，特别是第一周，在哪里的感觉是度日如年，觉得他们董好多，自己却什么都不知道，那时候感觉很无助，在在那里好像帮不上什么忙，觉得很不好，总觉的因该帮着做些什么，有时候自己抢着做吧，人家还不让，好像怕我做错还是怎么的。不过，在我的努力下，事情有着很大的变化，我开始慢慢能跟他们搭话了，他们也很帮助我，给我讲很多的关于他们的以前刚出来的时候，也是很多不懂的，而且很鼓励我，干这行就是这样，要多学习多积累，到一定的时间就会有一定的收获。他们后来也叫着我一起帮忙，知识虽没有含金量但在他们的照顾和不时的鼓励下，我觉得我很喜欢这份工作，虽说我还是一个初出牛犊。但我很勇敢，我觉得这一次的经验也是不可多得的。觉得也是对自己的一种考验，随敢说刚出去工作什么都会。只要敢于挑战，我觉得那就是很值得鼓励。只有跨出第一步，第二步就会有希望的。

一个部门最重要的还是团结，在那里我也看到了，也学到了。每一件事情我都看到了是团结才能顺利完成工作。团结的核心是同事们能很好融洽的工作在一起，相互帮助，可以很好的促进工作的完成效率，我体会到了有时候工作不是一个人能完成的，而是在一个个成员的合作下完成的。

我觉得不管结果你学到点多少，这次的体验过程才是最好的，因为这次的实践结束了，但是还蛮想在一次参加工作，因为还想多学一些工作中经验和在工作中处事的方法。毕竟这对以后的工作来说是一个不可多得的经验。

社会实践个人报告

个人寒假社会实践报告

个人社会实践总结报告

大学社会实践个人报告

暑期社会实践个人报告

**个人社会实践报告篇十一**

这次的暑假期间我利用了半个月的时间去体验了打暑假工的生活。我选择的打工地点是\_\_x的电子厂。这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟了很多东西，甚至这些东西将让我终身受用。现将此次实践活动的有关情况报告于下。

之所以选择进厂做一个打工仔，我认为这是一个对于目前状态下的我很适合的地方，无论是从能力的角度看，还是适应和目的的角度。这种嘈杂的环境中，每个人做着自己的事，每处一道不同的程序。经亲戚介绍，我从家里出发于x月\_\_号到达厂里的，但是人事部的大姐考虑到舟车劳顿，大发慈悲让我休息一天，并让我利用这天去\_\_银行办卡以便以后把工资打进卡里，然后去医院办健康证。我们住的是四人一间的宿舍，条件不错，比学校的好；而吃的却比较差点，都是油。所谓的包吃包住原来是住宿费一个月三十块钱，吃的每顿两块。可能是初来乍到，舍友冷冷淡淡的，关系弄得不是很好。吃饭的时候大家没有排队的概念，盛饭能抢的就抢，看到这种场景我还真的不知道该怎么办，只好等别人都打完饭了再去。可能大家接受的教育程度有限，再加上工作时间紧，休息少，所以基本没顾上那么多，抓紧时间要紧！

第一天八点上班，去主管那填了上班卡，正式上岗工作了。我被分到了加工组，组长和我一样也是90后的，因为主管是她表叔所以得到了提拔，所以趾高气昂的。工作的车间很长，容纳了一百多人在里面，大家都在紧张的干活着，生怕一偷懒被领导发现批评扣工资，所以车间里很安静，除了机器的声音和工作时发出的声音外基本没什么杂声了。组长给我找了个空位，然后教我怎么样撕红蓝膜产品上的保护包并交代了一些注意事项后就离开了。或许做的活挺简单的，撕了几张就比较熟练了。第一天感觉很新鲜，时间不知不觉过去了。

进厂的时候，身上难免带着羞涩的学生味，做起活来相对于其他的员工没有那么快且娴熟，动作慢又笨手笨脚的，好在大家都很关照我，细心的教我工作的步骤和方法。偶尔趁主管和组长不在的时候，大家都会偷懒一下小声的聊天。从聊天中我知道了她们跟我都是一样的年纪，初中高中没有毕业就早早的出来打工了，可以说打工之路漫长而又艰辛。她们有些是因为家里孩子多没钱供读书，有些说因为自己太笨了学不好读不下去了，有些却是非常的厌学半途辍学了。所以在知道我是大学生后，她们都投来羡慕的眼光，并告诫我要好好珍惜眼前的机会，好好读书，将来也生活得更美好。可是对于走出校门接触外面社会的我，感觉一切都是那么新鲜，加入到社会中，有助于大学生更新观念，吸收新的思想和知识；同时，一次的打工之旅可以锻炼我的意志，学到在学校无法学习的东西，增强与人沟通的能力和表达能力，提高自身的社会责任感，既开拓了视野，又受益无穷。

虽然在这种环境中，人们的文化素质不高，为了生计、生存，生活中不免有这样那样的明争暗斗，但我感受最深的就是一个人在社会中为了生存忙碌的不易。而随着每天不停地重复着同样的工作，不免让人感到厌倦的。每天忙碌着枯燥乏味的同一件事，耳边还时刻响着组长甚至部门经理的责备，少说话，多做事；抓紧时间，速度超快，品质超好等等。其实这些都是合逻辑的，只要有一颗有责任的心，员工可以用心去做好本职工作。开始时候，我们都感觉做这事会不会太大材小用了？带着此种疑问，很不情愿地上班，自然，工作效率比较低。加上桌子和椅子的设计不是很科学，一整天都是坐着干活，时间久了，全身酸痛，浑身无力，特别是高强度的加班还有白班夜班之间的转换，简直是折磨人。虽然有加班费，可是没有周末的日子是很痛苦的。我很佩服那些同事能忍受长期如此的寂寞与艰辛，她们不是不想回家，不是不想休息，而是生存的压力让她们不得在苦苦挣扎。有些刚到二十岁就已经结婚生子外出打工养家糊口，所以聊天的时候，她们都会开玩笑叫我以后找另一半的时候要看好人，不要那么快就结婚，要找也得找个有钱的，总之成家过早就要承担很多责任失去许多自由。但每次我都是笑笑而过。虽然每天下来，很累很瘫软，从没体会过如此生活，可我却从来没有叫苦叫累，工作还是要做，该坚持的还是要坚持。与人家相比，我这只是微不足道的。

在打暑假工的这段时间，我每天都在盼望着回家，同时也在感受着工作的氛围，体验着工作的辛苦与快乐。这些都是在学校无法经历到的。在社会，没人能帮自己，一切都是靠自己去努力去打拼，只要自觉了，只要尽力了，一件工作的效率就会得到别人的赞同。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，以提高自已的能力！

同时，这次打工的经历让我深深感受到了知识的力量是多伟大。要想以后舒服地过日子，必须先奠定吃亏的基础。一个人有了知识不愁以后找不到好的工作，而不是像现在这样出卖廉价的劳动力。一个月的时间也培养了我吃苦耐劳的精神，锻炼了意志。

经过这次实践，虽然时间很短，可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如包装部的同事相处好，那工作起来的效率才高。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，还可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有底，也算是此次社会实践的目的了。

挑战自我，终于成功，对自己的表现，我还是比较满意的。有人当天就因为种种原因比如伙食而离开，也有的上几天班就坚持不下去了。也难怪，有人评价我们的大学生，工作效率低，对厂方的要求高。的确，我们都有自己的想法，没有初中高中生等他们那样专心致志地工作，而是为了体验生活，大部分人都是慢吞吞地做事，让组长感到很愤怒，下完班把我们叫出去狠狠地批评一通，说如果上班的时候达不到产量，下班后小组都要义务加班直到完成任务为止。果然不出所料，经过一番的教训，我们的效率高了，产品的质量也有所提高。至此，我明白，工作始终是首要的事情，端正态度，是关键。其次是心态的问题，从学生到职员，转变角色需要时间，但又不能花过多的时间。社会的节奏越来越快，那就要求我们尽快改变自己的觉得，转换好身份，态度要积极，工作才能出成效。有些人可能因为自己是大学生而看不起打工的，但同是为了生活，只是选择的方式不同而已。出到社会，大家的身份都是一样的，无论你的学历是高是低，用人单位看你的三个方面，团队精神，个人能力和态度。

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。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

由于打工的时间不是很长，接触的人与事范围也不是很广泛，待人对事还不是稍有不足之处，加上自己认识浅，考虑问题欠周全，思想还很简单单纯，所以总体来说还是比较嫩。通过社会实践的磨练，我深深地认识到社会实践是一笔财富。在实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。

总之，知识是力量的源泉。读好书，就走遍天下不怕！相信这次社会实践并不只是带给我以上这些，我肯定！

**个人社会实践报告篇十二**

日光倾城而下，时光的印记在身后层层腐朽。又是一年的寒假，大学的第一年寒假与往常一样乖乖的待在家中，没出外打工和出外找兼职，事实上是从没有过这样的行动，想法总是在脑海中酝酿一阵子，在现实的面前烟消云散，不过这样也好，毕竟大学生寒假不一定兼职打工才是锻炼自己的唯一方法，这个寒假，我和往常一样把时间都投身于志愿者实践中，这个寒假我一样在充实中创造了更多的人生价值，以下是我寒假的志愿者实践内容。

xx年1月10号，刚结束大学第一个学期的全部考试，我就打包好行李回家，呵呵，毕竟是第一次，离家出外读书，我回家的时候居然把所有的行李都打包回家了，好像从没想过下学期再回来似的，一个大行李箱塞了一台电脑和全部的衣服，背上还把可带可不带的吉他背上，更可笑的是，手上还提着网球拍，真不知道当时我是怎么想的，那天回家，可以用两个字形容——狼狈!记得那天还没回家，我就带着一身“装备”投入到志愿者活动中，那天是家乡——南沙，第一次警察与群众零距离互相了解的大型嘉年华活动，而我的工作就是维护活动场的秩序，还有引导群众进行警民游戏，事实上我参加类似于这样大型的志愿者活动已不是第一次了，但是在活动中有时还会不知措的，看来我是锻炼还不够呢，很多比我年龄比我大而且是第一次参加活动的志愿者朋友在活动中表现得很出色，相比之下我还是太嫩了，与陌生人得相处之道还是不够的，确切来说是我的社会交完能力还是非常不足的，不过那次活动我感受到了政府机构与人民群众的关系慢慢的走向更加和谐的阶段，这是家乡以人为本构建和谐社会这个进程中迈向了更高的台阶，同时我也学会了，其实社会交完中很多时候我们不必太过于害羞，怕做错或者没经验做事畏手畏脚的，毕竟每个人都这样过来的，有时错误往往是锻炼我们更实际的磨石，在这个磨石中我们经历无数的错误之后，慢慢的发现我们的身心慢慢的变得圆滑，处事更加成熟。

xx年1月29号，在家呆了快半个月，1月29再次去参加志愿者活动，事实上从15号到29号有很多志愿者活动的，呵呵，我怕冷就没参加了，29号是阳光骑车家访，那次活动是一次倡导低碳生活与关爱空巢老人的活动，活动非常有意义，我们的主要目的是为那些独居家中没儿女亲人的老人送去温暖，每次参加这样的活动，我心都会有不同的感受，那次活动给我印象最深的是去探望一位眼睛有问题的老婆婆，婆婆70多岁了，无儿女亲戚，最亲的只有邻居了，住在破旧的砖屋，屋内空气非常的难闻，潮湿阴暗，而且是没有窗口的，我待在里面不久就觉得不舒服了，婆婆还居住了这里那么久，可想婆婆的生活是艰苦到什么程度，可是从婆婆的交谈中，我感觉到婆婆是一个非常乐观的老人，我们刚去看望她时，她非常热情的欢迎我们，叫我们到屋里坐，尽管她家如此的狭窄，阴暗，屋内只有四个墙壁，一床两凳!但是婆婆表现出对生活的态度是如此的乐观，从不抱怨什么!想到这，相比之下我的家庭虽然不算富裕，但是却比婆婆的家庭好多了，我还经常抱怨这个抱怨那个，我自感惭愧，再想想家中的两老，上学这么久都很少回去看下两老，心如刀割，其实老人家不需要你带给他们什么，他们只需要多的关爱与陪伴，仅此而已，上次去敬老院，看到横幅上写着这样的一行字“善待今天的老人等于善待明天的自己!”是的，关爱现在的老人，等于关爱明天的自己!

快乐不知时日过，其实这个寒假还有很多很多志愿者实践没写的!写这份报告的时候我心里怀着感谢的心情写这份报告，感谢他们给我的启发与锻炼，感谢他们教会我的一切，感谢他们让我懂得什么是生活的简单!

日光倾城而下，时光的印记在身后层层腐朽，我们是否更应该和时间来一个漫长的赛跑?

**个人社会实践报告篇十三**

寒假，我进入了深圳宝安区的一家制衣厂当起了一名临时工人。在厂里，我从事的是最普通的生产一线的工作，主要是为已生产好的成衣打包装。

首先简单地介绍下该厂。这家名为宝利时的制衣厂是由一位香港商人开办的，其规模和占地面积都很小，只有两栋厂房和一栋员工宿舍，拥有员工不超过百来号人，工厂环境也比较一般。而该厂生产的服装主要是面向意大利、法国等欧洲国家出口，利润较高，职工的待遇和福利较好，做事的积极性也较高。故虽是小厂，许多员工在这里一待却是好几年。

山，给了我们了憧憬，却成了他们的障碍。当我们在大学里徜徉时，他们却在深山里渴望。为了给贫困山区孩子带去求学的希望，开拓他们的视野，以大学生面貌影响他们的学习和生活，阳光家教社本着“锻炼自我，奉献他人”的原则组织实施了“xx暑期赴秭归县支教”的社会实践活动。

本次社会实践历时15天，经过水田坝乡初级中学，水田坝小学，马营希望小学，茅坪小学，吸引了来自联营村，马营村的64位学生。为满足山区孩子的视野需求，开发他们的思维，发现并培养他们的兴趣，支教团开设课程涵盖“文，体，乐，美，红”等。调研当地，针对具体情况，支教团安排上午上课，下午一对一辅导（辅以娱乐活动），并在中午为留守儿童，家住较远学生提供爱心餐。

1。文化课程：我们开设了语文、英语、数学三门基础课程，分析学生基础成绩，加大了英语课程的投入，另外针对基础较薄弱的学生展开了针对性的辅导，对成绩相对落后的同学，起到了较明显的成效，得到了老师和学生的认可。文化课程共计30余节，前后受益学生近百人。

2。素质拓展课程：为了丰富学生的课外生活，拓宽学生的知识面，提高其综合素质，我们同时也开设了手工制作、红色教育、地理文化、影视欣赏、安全教育、历史故事、健康知识、美术、音乐舞蹈和体育活动等10门兴趣班课程。此举更加受到广大学生的青睐。由于时间和人力有限，我们各科分别开设了2节课，学生兴趣浓厚，现场气氛高涨。

3。支教联谊会：为了纪念我们这些天来的支教生活，给本次支教划上一个圆满的句号，支教团在13日下午举行了一个小型汇报演出活动。其中，有学生的美术展、手工展，歌唱表演，秭归特色花鼓舞，学生t台秀，老师们的合唱，音乐伴舞，学生方言相声，家长致谢词等。山里虽下着大雨，却丝毫遮掩不住学生们的激情。他们的表演虽然看似稚嫩，可他们在场上的认真与执着的态度，深深地感动了在场的每一位志愿者。联谊汇演结束后，我们留影依依惜别，将那股不改的热情和美好的回忆都留在了老师和学生的心里。

支教对所有教师来说，都是一次磨练，毕竟它打破了原有的生活规律，要求教师具备吃苦耐劳的精神。这一年来，我克服的最大的困难是生活上的，离开自己的亲人，朋友独自生活在陌生的城市，一切都是陌生的。在支教之前，我已经做好了充分的思想准备，不管遇到多大的困难，我都不后退。

来到支教学校，我并没有因为自己是支教教师而对自己放松。为了更好的开展工作，我首先和受援学校的老师进行沟通，互相了解，互相帮助。服从学校的工作安排，任劳任怨。我担任的是一年级的语文教学兼任班主任工作，一周约20课时。其次，严格遵守学校的各项规章制度和纪律要求。做到按时到校，不迟到不早退不旷课，有事先请假，按时按量地完成领导交代的任务。

刚接手这个班级的时候，我深感到任重而道远。学生需要的不仅是知识的传授，他们更需要的是开阔的眼界、先进的理念和科学的方法。

我所在的学校的学生都是来源于本地农村，不少学生的家长都出去打工了，在家的都是爷爷奶奶，他们对自己的生活还自顾不暇呢，根本没时间管或根本管不住他们的孙子孙女。学生的素质参差不齐，过了一段时间我发现，态度、兴趣和学习习惯不好是影响他们学习的主要祸根。为此我确定了育人目标，帮助改变习惯，从习惯入手，改变他们的学习卫生文明礼貌习惯。告诉他们“习惯影响终身，态度决定一切”。并以身示范，开展不定期的“找差距”活动。慢慢的帮助孩子们养成一些好的学习习惯和生活习惯。班内开展形式多样的比拼活动，激发了孩子们的积极性。同时辅以家访，座谈，谈心，交流……孩子们不知不觉在潜移默化中改变了！这样孩子们不仅学习态度好了，而且学习卫生文明习惯好了，学习成绩提高了，良好的班风也受到了学校领导和教师的一致肯定和表扬。

1、证券业金融专业宏观就业状况（总经理介绍）

以下所提及职位均指除基层职位如文员、柜员等外的与金融专业有直接联系的职位。基层职位的学历要求一般是本科生，职业能力要求是交际能力强，亲和力强，细心，耐心。但一般无论是证券或者银行的职位如今都会将职员安排到基层进行一段时间的锻炼。

证券公司业务分为证券经济业务、投资银行业务、资产管理业务、自营业务等。其中证券经纪业务及咨询顾问业务由分公司执行，其它业务均由总公司开展。在总公司（更高级的业务）中对学历和能力总体会比分公司高，一般为优秀的本科生和研究生。

证券经纪业务中，为金融学专业毕业生提供的有证券经纪人、证券（期货）分析师、理财师等，学历要求一般为本科生。经纪人要求人际交往能力强，亲和力强，细心，耐心;分析师则要求对证券行业敏感、熟悉。经纪人薪水根据业务水平而定，多则月薪一万左右，底则月薪xx—3000。

**个人社会实践报告篇十四**

这次的暑假期间我利用了半个月的时间去体验了打暑假工的生活。我选择的打工地点是xx的电子厂。这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟了很多东西，甚至这些东西将让我终身受用。现将此次实践活动的有关情况报告于下。

之所以选择进厂做一个打工仔，我认为这是一个对于目前状态下的我很适合的地方，无论是从能力的角度看，还是适应和目的的角度。这种嘈杂的环境中，每个人做着自己的事，每处一道不同的程序。经亲戚介绍，我从家里出发于x月x号到达厂里的，但是人事部的大姐考虑到舟车劳顿，大发慈悲让我休息一天，并让我利用这天去xx银行办卡以便以后把工资打进卡里，然后去医院办健康证。我们住的是四人一间的宿舍，条件不错，比学校的好；而吃的却比较差点，都是油。所谓的包吃包住原来是住宿费一个月三十块钱，吃的每顿两块。可能是初来乍到，舍友冷冷淡淡的，关系弄得不是很好。吃饭的时候大家没有排队的概念，盛饭能抢的就抢，看到这种场景我还真的不知道该怎么办，只好等别人都打完饭了再去。可能大家接受的教育程度有限，再加上工作时间紧，休息少，所以基本没顾上那么多，抓紧时间要紧！

第一天八点上班，去主管那填了上班卡，正式上岗工作了。我被分到了加工组，组长和我一样也是90后的，因为主管是她表叔所以得到了提拔，所以趾高气昂的。工作的车间很长，容纳了一百多人在里面，大家都在紧张的干活着，生怕一偷懒被领导发现批评扣工资，所以车间里很安静，除了机器的声音和工作时发出的声音外基本没什么杂声了。组长给我找了个空位，然后教我怎么样撕红蓝膜产品上的保护包并交代了一些注意事项后就离开了。或许做的活挺简单的，撕了几张就比较熟练了。第一天感觉很新鲜，时间不知不觉过去了。

进厂的时候，身上难免带着羞涩的学生味，做起活来相对于其他的员工没有那么快且娴熟，动作慢又笨手笨脚的，好在大家都很关照我，细心的教我工作的步骤和方法。偶尔趁主管和组长不在的时候，大家都会偷懒一下小声的聊天。从聊天中我知道了她们跟我都是一样的年纪，初中高中没有毕业就早早的出来打工了，可以说打工之路漫长而又艰辛。她们有些是因为家里孩子多没钱供读书，有些说因为自己太笨了学不好读不下去了，有些却是非常的厌学半途辍学了。所以在知道我是大学生后，她们都投来羡慕的眼光，并告诫我要好好珍惜眼前的机会，好好读书，将来也生活得更美好。可是对于走出校门接触外面社会的我，感觉一切都是那么新鲜，加入到社会中，有助于大学生更新观念，吸收新的思想和知识；同时，一次的打工之旅可以锻炼我的意志，学到在学校无法学习的东西，增强与人沟通的能力和表达能力，提高自身的社会责任感，既开拓了视野，又受益无穷。

虽然在这种环境中，人们的文化素质不高，为了生计、生存，生活中不免有这样那样的明争暗斗，但我感受最深的就是一个人在社会中为了生存忙碌的不易。而随着每天不停地重复着同样的工作，不免让人感到厌倦的。每天忙碌着枯燥乏味的同一件事，耳边还时刻响着组长甚至部门经理的责备，少说话，多做事；抓紧时间，速度超快，品质超好等等。其实这些都是合逻辑的，只要有一颗有责任的心，员工可以用心去做好本职工作。开始时候，我们都感觉做这事会不会太大材小用了？带着此种疑问，很不情愿地上班，自然，工作效率比较低。加上桌子和椅子的设计不是很科学，一整天都是坐着干活，时间久了，全身酸痛，浑身无力，特别是高强度的加班还有白班夜班之间的转换，简直是折磨人。虽然有加班费，可是没有周末的日子是很痛苦的。

我很佩服那些同事能忍受长期如此的寂寞与艰辛，她们不是不想回家，不是不想休息，而是生存的压力让她们不得在苦苦挣扎。有些刚到二十岁就已经结婚生子外出打工养家糊口，所以聊天的时候，她们都会开玩笑叫我以后找另一半的时候要看好人，不要那么快就结婚，要找也得找个有钱的，总之成家过早就要承担很多责任失去许多自由。但每次我都是笑笑而过。虽然每天下来，很累很瘫软，从没体会过如此生活，可我却从来没有叫苦叫累，工作还是要做，该坚持的还是要坚持。与人家相比，我这只是微不足道的。

在打暑假工的这段时间，我每天都在盼望着回家，同时也在感受着工作的氛围，体验着工作的辛苦与快乐。这些都是在学校无法经历到的。在社会，没人能帮自己，一切都是靠自己去努力去打拼，只要自觉了，只要尽力了，一件工作的效率就会得到别人的赞同。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，以提高自已的能力！

同时，这次打工的经历让我深深感受到了知识的力量是多伟大。要想以后舒服地过日子，必须先奠定吃亏的基础。一个人有了知识不愁以后找不到好的工作，而不是像现在这样出卖廉价的劳动力。一个月的时间也培养了我吃苦耐劳的精神，锻炼了意志。

经过这次实践，虽然时间很短，可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如包装部的同事相处好，那工作起来的效率才高。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，还可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有底，也算是此次社会实践的目的了。

挑战自我，终于成功，对自己的表现，我还是比较满意的。有人当天就因为种种原因比如伙食而离开，也有的上几天班就坚持不下去了。也难怪，有人评价我们的大学生，工作效率低，对厂方的要求高。的确，我们都有自己的想法，没有初中高中生等他们那样专心致志地工作，而是为了体验生活，大部分人都是慢吞吞地做事，让组长感到很愤怒，下完班把我们叫出去狠狠地批评一通，说如果上班的时候达不到产量，下班后小组都要义务加班直到完成任务为止。果然不出所料，经过一番的教训，我们的效率高了，产品的质量也有所提高。至此，我明白，工作始终是首要的事情，端正态度，是关键。其次是心态的问题，从学生到职员，转变角色需要时间，但又不能花过多的时间。社会的节奏越来越快，那就要求我们尽快改变自己的觉得，转换好身份，态度要积极，工作才能出成效。有些人可能因为自己是大学生而看不起打工的，但同是为了生活，只是选择的方式不同而已。出到社会，大家的身份都是一样的，无论你的学历是高是低，用人单位看你的三个方面，团队精神，个人能力和态度。

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。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

由于打工的时间不是很长，接触的人与事范围也不是很广泛，待人对事还不是稍有不足之处，加上自己认识浅，考虑问题欠周全，思想还很简单单纯，所以总体来说还是比较嫩。通过社会实践的磨练，我深深地认识到社会实践是一笔财富。在实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。

总之，知识是力量的源泉。读好书，就走遍天下不怕！相信这次社会实践并不只是带给我以上这些，我肯定！

**个人社会实践报告篇十五**

经历过一个星期的社会实践、让我明白了很多事情。同时，我感觉到了原来我的生活是多么的美好、多么的幸福、与他们基层的生活相比起来，真的差太远了。基层的生活从来都是自力更生、自立自足，我想这些现在的我还不达标吧。在这过程中我学会了很多东西、最起码让我懂得怎么临危不乱的去处事方式和做人的道理。

在此，首先我要感谢我们的两位领导人物、\_和\_。在他们无微不至的照料下、让我在这次实践中收获了好多。其次我要感谢我的师兄师姐们、他们待我如亲兄弟、非常的照顾我，真的谢谢你们。

最后我真心谢谢在团队中和我一起走过的同学，因为他们如同侩子手一样陪着我面对所以的困难、不怕付出。现在让我来带大家进入我的心灵感悟吧。

在三下乡之行的第一天中，我们一大早就从\_汽车总站到梅州，路径千辛万苦、途中换了五趟车、在这过程中、我并不感觉到累、因为途中有几位同学陪我一起嘻嘻哈哈、有说有笑的，觉得非常的有意义，经过长达10个小时的车程后我们终于到达了\_，令我没有想到的是，马上就有当地的村委干部们热情的招待我们、脸上的笑容一直不停，让我们紧张的心情一下子就放松下面，感到很舒坦。

第二天，当地的村委干部们邀请我们参加了座谈会，非常热情的向我们阐述当地的生活和经济发展情况，让我们了解到了基层的基本情况，我们得知当地的交通不发达、自来水也没有，并且全村年度收入在6000以下，供不应求。而且在当地唯一的一间学校都是筹钱建的、里面的电脑、投影之类的设备都没有。让我们感到他们的生活条件是多么的恶劣。同时，他们也像我们阐述他们当地去年遇到百年一遇的灾害、洪灾。说了他们当时面对的情况，几乎是和时间赛跑，在遇到那种情况下的时候该如何去冷静处理，村委干部们那种不顾自己的安危，将全村人的安全放在第一位的精神，真的让我感到很佩服。

第三天、我们走访了当地的贫困农户、了解他们的生活条件，同时为了能够帮助他们，我们送上一点小小的心意。当时听他们阐述他们的经历时，我感到很无奈，因为看到一位非常需要帮助的人、我却无能为力。心有感触。

接下来的几天，我们去了当地小学做义教，和当地的小学生交流、玩游戏、一起唱歌跳舞。并且在街道宣传法律知识和调查教育情况，了解他们的知识度的情况。我们还接受了当地镇长的邀请，参加了座谈会，了解到了该镇以后的发展路线、并且镇长细心的为我们解释存在的疑问。

在我们这次实践的过程中，有很多点点滴滴的小事触动了我弱小的心灵、让我很感动。比如我们一起生活的一个星期中，都是自己买菜，自己煮饭，洗碗。大家相互关心、相互帮助、这份美好的回忆永远是甜蜜的，希望这份真挚的友谊可以永远的保持下去。一句话，我永远都愿意被你欺负。最后我也希望以后无论我们面临什么困难都好，我们的团队永远都保持不求回报、乐于付出的精神。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn