# 最新暑假假期实践报告(精选11篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-06-07

*报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。那么什么样的报告才是有效的呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。暑假假期实践报...*

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。那么什么样的报告才是有效的呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

**暑假假期实践报告篇一**

古老的开县城，方圆2.5平方公里，人口不足五万人。然而历史在前进，社会在文明。三峡工程的建设，水位上升将淹没这座古城。不甘于平凡的开县，在党政的领导下，在专家教授、能工巧匠的辛勤下，由原来的不足5万的人口发展到现在150万的人口大县，开县与时俱进，挥戈上阵，决心建设一座山水风光，园林成形，城市面貌，景观美丽，具有历史文化的现代文明的新县城。九平方公里的土地上，拔地而起的新城，是多么的耀眼，让人向往。并且建设中的新城是渝东北区域性中心城市，是重庆市具有标志性的一座县城。挥起“举子之乡”美名，发扬“伯承元帅”精神的“赞美开县新城赋”的活动在开县举行。虽然昨日，开县是一个村庄，生活，多少年来一个模样。贫穷落后困扰着人们，现在文明是那样遥远、渺茫。但是今日，人们告别了昨天的贫穷落后，一座历史文化与现代文明，山水风光与城市景观交相辉映的现代化城市展现在人们面前。但是，随着社会的进步，人们的良好道德意识的培养却缺乏自觉性，社会责任感意识逐渐薄弱。开县人民对自己的家乡的变化却不以为然，认为新城的建设是对旧城悠久历史文化的泯灭。甚至觉得开县新城的搬迁，三峡水库的移民是在浪费国家的人力资源，浪费老百姓的钱财。所以，要让全开县人民了解三峡工程的重要性，要引起开县人民的高度关注。

由此，做一份关于“魅力开县：新城与新生活”的调查显得尤为有意义。我将开县现在繁荣的新城与以往的旧城作对比，以及对现在开县人民的新生活(生活水平的提高)进行了一些调查。所以，赞美新开县，调查开县新城的魅力风貌，调查开县人民的新生活，将开县的新城发展与百姓拥有的新生活展示出来。让自己对开县的人文历史有着更深入了解和认识，是当代大学生热爱自己家乡的义不容辞的责任。

由于是第一次独自完成这样的社会调查实践任务，所以准备时间比较长.首先在网上查阅了一些有关于调查的相关信息。通过收集各方面信息，筛选并且自我总结，将有关于调查总题的信息作好笔记。接下来寻找调查单位，根据实际情况最后确定调查人群及较为可行的实施方案，对具体的调查事实作出计划。自此，调查的筹备工作基本完成。

1、调查时间：xx.7.18-xx.8.28

2、调查对象：曾经生活于开县旧城的老百姓、居住在开县的外乡打工人员

3、调查单位：重庆市开县移民局、开县人民政府、开县规划局。

4、调查目的：开县新城建设，不仅给了开县人民一个全新的家园，还给了我们更加方便快捷的新生活。通过了解开县新城的搬迁过程，通过调查专家、百姓眼中的开县新城，还有开县人民生活现状，使开县人民更加了解开县，热爱自己的家乡，为更美好的新生活而更加努力奋斗。

6、内容概述：

1建设者眼中的开县新城

汉丰镇盛兴村村民胡先生说：“开县新城目前是最繁华的是开州大道地段，从目前建设工地及场平可以看出，我们的县城建设是有大手笔的，很有上海、南京等地的城市味道，虽然楼层不高，但房屋设计却很新潮。”在开县生活多年的重庆市南坪人周昕说：“开县很有大城市的味道，是一个有特色的城市，比如它地势平坦;万开高速公路通车以后，这里交通便利;库区水位上涨以后，这里是名符其实的 “千岛湖”“滨湖城市”从地势上看，它比奉节、云阳等县城平坦。大帝大时代、女人广场、重庆新世纪等商家的入住，无疑给开县增添了绚丽的亮色。为开县人民的生活带来了全新的一面。”

2百姓眼中的开县新城

对于十六七岁就走南闯北的商人郑钧来说：“移民大搬迁，新城建设提质提速，“山水园林城市、滨湖城市风貌、帅乡文化品位”的新兴城市正在崛起，正在把154万开县人的梦想变成现实。特别是对于在外漂泊多年再返乡创业的人来说，能够在这样一个到处是商业和活力的城市来发展，是的确让人激动的。”新城带给他的是一种返乡创业的激情。操着一口河南口音在开县经商的张先生说：“十几年前就来开县做生意了，并在开县娶了一位精干贤惠的妻子，成了开县人的女婿。如今，我已经深深地爱着开县这片热土，喜欢着开县的九龙山大米，喜欢与淳朴的开县人生活。”他还说是开县改变了他的人生，他他决定一辈子就在新城住下。新城给他带来的是一种新生活的幸福。而对于即将入住新城的旧城纯居民陈大惠来说，对生活了几十年的老城还是很有留恋，但她说：“我心里想的还是新城好些，这边的楼房要漂亮得多，环境卫生也与老城不一样。来到新城看到了开阔的开州大道，看到了正在建设中的栋栋高楼，心情顿时开朗多了。”新城，给她的是一种大气的感觉。现年14岁的陈阳是德阳初中的学生。在此之前，他是一个乡镇小学的学生，随着父母来到新城后，他很快适应了这里的生活，他说他喜欢新城高高的楼房，宽宽的大街。喜欢新城的公园和学校，喜欢新城这个跟他一同成长的城市，他还说新城是他美丽的家，在这个家里他是幸福快乐的。在这个对未来充满希望的孩子眼里，新城是他健康成长的摇篮。

开县这座魅力的城市，对于开县人来说，他不仅仅是一座县城，更是我们的希望，我们的梦想。开县新城带来了就是全新的生活，新生活赋予了开县新城最初的意义。

通过此次调查，了解到开县人的淳朴与热情的本质，还了解到开县浓厚的人文底蕴与开县独特的文化魅力。开县新城带给我们的除了新生活，还有幸福、激情与奋斗的力量。旧城悠久的历史文化是值得保留与缅怀的，它代表的不仅仅是开县人的过去，还有表达的是我们对未来的一种美好的憧憬与希冀。

**暑假假期实践报告篇二**

作为当代大学生，社会实践尤其重要。唯有在社会中充分锻炼自我，才会使自我在实际工作中让自我成熟，在劳动中感受未来社会对我们的挑战。也只有这样，我们这些在大学里养尊处优的所谓天之骄子，才能够在挑战和经历中更加认真地学习和生活，为将来打好基础。当然，社会实践也能或多或少地为我们取得一些额外的经济来源，以购置自我所需要的学习和生活用具。

大一的这个暑假，正是抱着磨练自我和赚钱的两种念头，我来到xx投奔打工的姐姐，期望能够找到一份暑期工。在去之前我但是踌躇满志、气焰高昂：怎样说我也是xx的一员，是一个重点大学生，找一份暑期工，就应没有多大困难吧！但是到了xx门，我才发现，我极大地高估了自我。这根本就没有我所想的那么简单。下方我就举一些我所遇到的问题吧：

一、竞争激烈xx本身就有xx大学、xx理工学院等一些高校。尤其是xx大学，在国内外享有盛誉，因此我这个西部来的人，应对他们，几乎就没有成功的概率。除了厦门大学，其他的学校就应都不及我们西大，但是，我还是会败下阵来。原因很简单，厦门通用闽南语，当地的大学生，即使不会说，也听得懂。而我是一个十足的方言白痴，连最简单xx话都不大明白，又怎样听得懂x呢？尽管我也觉得它蛮好听的。

二、不招暑期工或招满或是证件不齐备我去过好多的xx等需要懂英语的快餐店，却发现他们早在放假之前就到xx了满满的一批人了。我这个吃来的人连面试的机会都没有。这也只能怪我自我了。另外有很多的宾馆酒店之类的餐饮服务行业，都不招收暑期工，这只能够怪我自我事先没有问我姐具体状况了。我以前尝试隐瞒自我的学生身份，去应聘。到了之后，却发现也不行，因为我没有齐备的证件：什么健康证、暂住证、未婚证之类的。甭说有，有的我都没有听说过。

三、没有充分的工作经验我以前到一个较为大型的网吧里去应聘网管。竞争对手是一个17岁的初中生。老板对我十分满意，我也认为这项工作是志在必得。但是，当老板问到工作经历时，我只有在竹子加工厂工作和做家教的经历。而竞争对手却在家里的麻辣烫店里帮忙过。就因为这样，老板最终选取了她。理由是：网吧是个人多且杂乱的地方，要接触不一样的人。这需要有良好的应变潜力，懂得和特殊的人周旋的潜力，这是不能够透过培训获得的。而我是在校大学生，接触的事情没有很多，因此不够格。而我缺少的，也是对方所具备的。

以上都是我在服务行业求职时遇到的问题，既然在那里失败，我就到别的地方去碰运气，没有想到的是，运气依然不惠顾我。最先到光辉科技有限公司应聘文员。笔试过关后，是面试。原本很顺利的时候，对方突然问到，既然英语对你所学的专业那么的重要，为什么你大一没有过英语四级呢？能否告诉我们原因吗？当时我就晕了。这个问题真的让我措手不及。我明白，英语没有过级不重要，重要的是我居然连参加过级考试的资格都没有。我如实解释完之后，几乎是抱头鼠窜了。

另外一次是应聘xx公司的接线员。一听到软件公司，我想肯定是和电脑有关，就应没有那么简单吧。可没想到，对方听说我是大学生，懂得英文，而且专学普通话，如获至宝，面试几乎没有什么困难就过了。接下来，就要求和我签订合同。我立刻警觉起来。便提议先试一天再说。他们没有办法，就让我次日下午去工作地点熟悉一下环境。当我借来蓝色的工作服，到达工作地点时，却大失所望。什么软件公司的接线员，所做的只是为一些夜总会拉客的工作。只但是不是应对面，而是透过打电话的方式，。原先该公司在台湾兼营好多的夜总会、歌舞厅、酒吧等娱乐场所。我们这些接线员所做的就是打电话给台湾年轻的男士，以你的“个人语言魅力”让他们到本公司消费，按人头算提成。电话对方大多是不大正经的混社会的人。这算什么工作？在“熟悉工作”的过程中，看着那些和我年纪相仿的女孩子用或是娇滴滴或是嗲声嗲气等各种语调（有的甚至粗俗不堪），给未知男士通电话，想方设法让对方上钩时，我几乎要吐出来了。我做不到那副撒娇样，也无法以自我大学生的身份去从事这项工作。是我架子大，或许是我自作清高，反正我当天就跑了。

万般无奈之际，我姐托人让我到服装厂里上班。只要吃苦耐劳就能够了，来自农村的我是绝对适合的。但是由于厂在岛外，又不包吃住，我做了两天，发现除了往返的车费、伙食费，我几乎要倒贴了。也就因此作罢。而此时，我由于水土不服引发的感冒极其并发症也越来越严重，家里爸妈一天一个电话叫我没有适宜的工作就回家帮忙，我也就回家了。反正家里虽然过了农忙时节，但是弟妹新学期的学费仍无着落，我回家或许帮得上忙。

这就是我在xx找工作的经历，虽然最终以我失败告终。但是，对我而言，它仍是一段不可抹去的经历，是一笔不可缺少的财富。

首先，我在找工作的时候，基本上完全融入了这个社会。姐姐只是个打工者，除了指路和带给住宿，基本上帮不上什么忙，全都是我自我去找的。我第一次体会到，头顶烈日，拖着带病的身体，走街串巷，一次又一次被拒绝甚至吃闭门羹的滋味。我开始了思考生活问题和生存问题。尽管以前我也明白家里贫穷生活不容易，要好好珍惜来之不易的学习机会。但是长大后所要应对的现实，远比我想象的要残酷千倍万倍。一向自以为是的大学生身份，居然被人那么的随意一瞥，然后嗤之以鼻。我无奈，但是又能够怎样样呢？生活给我上了严峻的一课：生活没有我想象的那么简单。其次，我也摸索出了一些经验。对于我们在校大学生，要学会之前去观察，做好充分的准备，到适宜自身的地方去应聘，这样既不会浪费时光，也能够提高成功率。必须不能够病急乱投医，不然，难免不吃闭门羹。再次，要谨防上当受骗。处在大学校园的我们，没有棉队复杂社会的经验。要时刻持续警惕。那个接线员的工作就是个很好的例子。最后，当然也是最重要的一点。就是要成分提高自我的自身潜力和技能水平。工作经验我们无法获取。但是，像xx、计算机操作潜力这样的是我们每一个大学生所不可缺少的，都是自我在平时的学习生活中就能够去提高的。

说说英语吧。在xx找工作，让我有一种明显的压力。那些询问你英语水平的人，不是问你过了四级没有，而是问你过了六级没有。对于他们（就应说是沿海城市）而言，英语过四级是最基础但是的，六级也只是一般水准，只有六级以上，才算得上是好的。即便是打工的人也是如此心态。我姐姐此刻就在自学八年级英语。她的一个姐妹，被一家公司的老总包养，生活不会很奢侈，却是叫老总花几万块钱到厦门最好的学习英语的学校爱得华去学习英语。可见，他们对待英语的重视程度，远高于我们这些在校的学生。此前对于英语我是敬而远之，因为自从高二开始我的英语成绩就一落千丈，此刻更是看到英语就烦。这次厦门之行，我算是体会到英语的重要了。

**暑假假期实践报告篇三**

：xx年x月日至xx年x月3日

为期一个月的暑期实践已经结束，通过此次实践让我深刻明白学好专业知识的重要性;成为一名高素质技能型人才也绝非纸上谈兵，应该要与实践密切结合，从中不断的学习才能在专业上有所突破。

暑假刚开始我就确定了去养猪场实习的计划，之后就进了丹阳市的一家现代化规模化养猪场。该场08年建成，总投资80余万元，现有存栏能繁母猪99头，年出栏商品猪xx年引进了一种新型养殖工艺“发酵床”。“发酵床”技术是一种无污染、零排放的有机农业技术，是利用我们周围自然环境的生物资源，即采集本地土壤中的多种有益微生物，通过对这些微生物进行培养、扩繁，形成有相当活力的微生物母种，再按一定比例将微生物母种、锯木屑以及一定量的辅助材料和活性剂混合、发酵形成有机垫料。在经过特殊设计的猪舍里，填入上述有机垫料，再将仔猪放入猪舍。猪从小到大都生活在这种有机垫料上面，猪的排泄物被有机垫料里的微生物迅速降解、消化，不再需要对猪的排泄物进行人工清理，达到零排放，从而减少对环境的污染。这种新的养殖工艺近年来被广泛推广，该场在今年5月份已经建好四间发酵床，但始终没有投产，我很不解，如此环保省事的养猪工艺为什么迟迟不肯投产呢?带着疑问我向猪场技术人员请教并查阅相关资料，最终得到以下答案。且不论是否真的无污染零排放，在这几年时间里，很多养殖场里“发酵床”猪舍内的猪群绝大多数无法与基本健康划等号，大多数猪群的呼吸道病症状表现严重，泪斑浓厚、眼结膜炎、皮炎等疑似病毒感染症状相当普遍，药物使用与消毒药品选用难度大，猪群整齐度差、饲料采食量偏低、生长速度缓慢、达到上市体重的饲养日龄延长，饲料转换率低等情况相当突出，这样大大提高了养殖成本，此外温湿度也难以控制，微生物发酵会使垫料温度上升，当舍内温度大于30℃时基本见不到较大体重的育肥猪在垫料上活动，躺在猪舍边的水泥地面上纳凉似乎是猪群最惬意的享受，这样并不适合南方这样炎热的夏季，更适合幼龄猪群或寒冷季节各种猪群的保温需要，地区气候、季节与不同生长阶段猪群也是需要考虑的因素，科学养殖技术也只有在实践中摸索和证明。

这一个月的实践学习让我受益匪浅，今后我会积极参加社会实践使自己掌握更多的技能，通过这次实践也让我知道学好专业知识的重要性，要为做一名高素质技能型人才而不懈努力!

**暑假假期实践报告篇四**

快乐的时光总是让人弥足珍贵，短暂的经历总是耐人寻味的，我反复回忆、思索这一路上的点点滴滴，这几天的社会实践报告有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。暑假社会实践活动已经结束了，蓦然回首，虽然没有经过长时间的锻炼，但者给我们带来的影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。那几天的社会实践虽然比较累。但这将是对我的挑战，也是我人生中的一笔宝贵的财富.

在我看来上班工作是一件神圣的事情，因为那样我们可以通过自己的努力，用辛勤和汗水换来应得的报酬，我们可以体验只有付出才会有收获的经历.

通过姐姐介绍，我成为了一名促销员，从这天起，我的生活又多了一种经历，这将是对我的挑战，也是我人生中的一笔宝贵的财富.在正式成为促销员以前，我首先要到县超市去培训，培训的经验让我懂得了如何做好一名优秀的促销员，我要以百分百的热情和真诚来面对每一位顾客.我工作的地点是在一家超市发货物，离我们家要两个小时的路程，但这些困难并不能\*\*\*\*我，我坚信自己能做好这项工作，并要做的出色.开始上班以后，我发现，上班确实不是我想象中的那么容易和有趣，真的会感到累，并要面对很多从来没有遇见过的事情和问题，这都是对我的挑战..但渐渐的我发现和顾客交流是一件很幸福的事情，有的时候，一些叔叔阿姨觉得我年龄不大，便和我攀谈起来，会说些鼓励我的话，让我更有精神投入到工作，这给了我很大的信心.还有的时候，我会从一些爷爷奶奶那里得到很多生活经验，他们会告诉我如何挑选新鲜牛奶等等..这让我更加喜欢这里，更加热爱这里.有时，理货阿姨的一句表扬会让我开心很久，这就是刚刚工作的缘故吧，呵呵.这些言语都会让我更加自信，更加努力的工作，工作时每一天都会过得充实快乐，这也是一种幸福啊.当然，我也遇见过刁酸的顾客，同样也锻炼了我的忍耐力和化解小矛盾的能力，这让我懂得了宽容和谦让，让我长大了不少..“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”这次的社会实践使我找到了理论与实践的最佳结合点。

几天的实践活动，很快的就结束了，这仿佛让我一下子长成了大人，我更加理解了爸爸妈妈工作的不容易，也懂得了学校让我们参加实践活动的目的，这对于以后要踏入工作岗位的大学新生，是一次磨练，更是一生的经验.这次实践让我明白了要想踏入社会，就要收起在家中的娇气，和生活中的小脾气，我们要适应每一种生活，和周围的朋友，并不是让别人适应我们.这就是生活。

这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加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。在注重素质教育的今天，大学生假期社会实践作为促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德＇智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。寒假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，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。多年来，社会实践活动已在高校蔚然成风。

大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，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。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

寒假虽然没有像往年那样玩的开心，但我认为收获的是过去不能比的。感谢实践让我真正长大。

**暑假假期实践报告篇五**

:xxxx这个暑假让我很是兴奋，因为终于可以自己出去闯一闯世界了。于是先从离家近的地方开始。在父亲的帮助下我联系到了我们xxxx镇的支柱企业――xxxx镇xxxx饭店。开始了我的新生活。

我在饭店里的工作是当服务员。我知道这个工作不好做但是我必须要锻炼一下自己。在餐厅里，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.我的工作是在那做传菜生，每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上8:30分上班，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.在餐厅里虽然我是以传菜为主，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！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。既然这样我们就应当寻找这样的机会多历练一下自己丰富了人生。

总之这几天的服务员工作生涯让我明白了许多东西，是读书阶段所不知道的。我要努力的做好我分内的事的同时也会关心一下社会的动态和社会对人才的需要。这个假期是我过的最有意义的一次。

**暑假假期实践报告篇六**

xx年9月27日，中国教育网(中国教育和科研计算机网)展开了关于何种原因引起大学生心理障碍的调查，截至xx年2月13日，共有1786名热心用户参与了调查投票。

调查结果表明，34.94%的读者认为引起大学生心理障碍的主要原因是因为应试教育导致家长学校的过度保护，学生缺乏应对困难及心理承受力等锻炼。同时，有31.12%的读者认为学习与生活、就业的压力也是引起大学生心理障碍的一个主要原因，认为大学生人际关系处理不当、属于敏感群体，容易产生心理问题、难以排除的情感危机等为主要原因的分别占投票总数的12.5%、9.78%及7.47%。

以下为部分网友留言：

earl：我认为‘应试教育导致家长学校的过渡保护，缺乏应对困难及心理承受力等锻炼’和‘学习与生活、就业的压力’是引起大学生心理障碍的主要原因。当代的教育制度迫使我们的家长让我们从小就走着一条重点之路，即小学要市重点中学要省重点大学要国家重点。除了学习以外的事家长一手包办导致许多的学生心理发育不健全，虽大学生心智还停留在小学水平。当大学生面向社会的时候便有了许多的不适应和不顺心，而他们又缺乏良好的心理素质，这便有了大学生轻生的一幕了。

benmartin：影响大学生心理的因素有很多，情况也比较复杂.本人认为下面一些因素是比较消极的：

1.独生子女的家长过度爱护孩子.

2.学生的大学生活的目标不明确.

3.社会舆论的过度注视.

4.人事制度与学历之间关系混淆不清.

而下面一些因素可能带来消极影响，也可能带来积极影响：

1.学生学费的经济来源

2.高校扩招带来的就业竞争

3.教师重研究轻教学

4.应试教育制度

5.大学恋爱

6.奖学金

影响比较积极的因素：

1.较丰富的生活经验

2.学校有较好的人文环境

3.朋友和老师的支持与帮助

祝卫国：人际关系处理不当当属主要原因，因为大多数有心理障碍的孩子属于内向型，他们善言谈、不善交流、不善表露自己的情感、不愿意到公共场所，与人、与同学、与老师交往，自卑感点据了心灵的大半个空间，造成的心理压力之大是其他人所难以想象的。

廖艳春：我认为,大学生的心理障碍不是在大学时来治疗的,其实心理素质教育是人一生中都要学习的,这不仅是社会问题,而且是每个家庭的问题,我忠心的希望每个家庭能把素质教育从娃娃教起,我认为国家需要的不仅是只有知识的人,更需要全面发展的人才。

**暑假假期实践报告篇七**

点评：现在的就业市场相当重视工作经验。如果应试者曾在假期或业余时间外出打工，积累了一定的社会工作经验，将会令用人单位更加满意，哪怕应试者的打工与求职的工作无关，如果应试者曾在大学里担任过一些学生工作或参加一些社团活动，也应作些介绍，表明自己具有一定的阅历与能力。用人单位都有这样的共识，具有社会经验的人往往比较成熟，能够更快地适应工作环境。

**暑假假期实践报告篇八**

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。

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。

一回到家乡在一家超市找了一份临时工，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。但慢慢地放开胆去尝试，其实这种交流比想象的容易多了。

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，你可以无所事事像木瓜呆在那儿无所表现。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。

这次亲身体验让我有了一些深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

整天在超市辛辛苦苦上班，天天面对的都是同一样事物，真的好无聊啊！

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，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，这一切都需要我们有经验去处理。

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高！

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。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已，表现自己。

**暑假假期实践报告篇九**

教学实习的基本目的，在于通过理论与实际的结合、学校与社会的沟通，进一步提高学生的思想觉悟，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便把学生培养成为能够主动适应社会主义现代化建设需要的高素质的复合型人才。

具体表现在三个方面：

1、运用和检验教学成果。运用教学成果，就是把课堂上学到的系统化的理论知识，尝试性地应用于实际工作，并从理论的高度对教育教学工作的现代化提出一些有针对性的建议和设想。检验教学成果，就是看一看课堂教学与实际工作到底有多大距离，并通过综合分析，找出教学中存在的不足，以便为完善教学计划，改革教学内容与方法提供实践依据。

2、了解和熟悉学校的运行。对师范类专业的学生来说，实际能力的培养至关重要，而这种实际能力的培养单靠课堂教学是远远不够的，必须从课堂走向实。

3、预演和准备就业工作。通过实习，让自己找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理转型期。

**暑假假期实践报告篇十**

在暑假里，为了更深刻的了解会计的工作，熟悉一些常见的会计业务，学会将书本知识运用到实际中，我来到了xx经贸易总公司实践。xx经贸易总公司于20xx年10月23日在xx注册成立，主要经营各种食品加工和销售等业务，同时进行一些对外贸易，在xx的外贸出口中占有较大的业务比例。

在公司实践的时间里，我主要接触了一些商品的核算方法和学习如何编制记账凭证。在实践过程中，我了解到商品的核算方法主要有批发商品采用数量进价金额核算法和零售商品核算采用售价金额核算法两种方法，并且采用科目汇总表核算形式进行会计核算。

在学习记账的过程中，我学习到记账需要记账凭证，而记账凭证采用通用的记账凭证，根据经济业务，填制或取得原始凭证经审核后，方可序时编制记账凭证，并将原始凭证附在记账凭证后面。

实践是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识;实践又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

通过实践，我熟悉并掌握了会计流程的各个步骤及其具体操作--包括了解账户的内容和基本结构，了解借贷账户法的记账规则，掌握开设和登记账户以及编制会计分录的操作、原始凭证填制和审核的操作以及根据原始凭证判填制记账凭证的方法，使自己对会计有了更深的理性认识并掌握会计基本操作技能。

我知道了会计的连通性、逻辑性和规范性很强。每一笔业务的发生，都要根据其原始凭证一一登记入记账凭证、明细账、日记账、三栏式账、多栏式账、总账等等可能连通起来的账户。在会计的实践中，漏账、错账的更正，都不允许随意添改，不容弄虚作假。每一个程序、步骤都得以会计制度为前提、为基础。这不禁让我想到做人也是一样，不论在干什么，都必须为人正直，做事细心谨慎，不能有半点马虎虚假。

以前，我总以为会计很容易，就是很多业务数据的加加减减，只要学好基础知识就可以以不变应万变，而经过这次实践，我知道了自己的眼高手低，对会计这项工作有了全新的认识。会计其实更讲究的是它的实际操作性和实践性。书本上似乎只是纸上谈兵。倘若将这些理论性极强的东西搬上实际上应用，那我们也会是无从下手，一窍不通。但这次实践，有各位业务人员的耐心指导，我也一步步的熟手起来，尽管途中也有错误发生，但我能及时纠正过来。

在实践期间，我自我感觉还没有对着那枯燥无味的账目和数字而心生烦闷、厌倦，以致于登账登得错漏百出，愈错愈烦，愈烦愈错，导致“雪上加霜”，但孰能无错?总会难免因自己的不细心，把数据登记错开或者抄错。我没有心浮气躁，马虎了事，而是静下心来，根据会计更正方法或者重新来过，用心地去做，反而越做越觉乐趣，越做越起劲。

实践结束，想象做任何事都是一样，都需要有恒心、细心和毅力，只有这样，我们才能有更好的未来!

**暑假假期实践报告篇十一**

暑假期间，为了锻炼自我，深入社会实践，同时赚取学费，帮家里减轻负担，我和我高中的几个小伙伴来到郑州去做兼职活动，经过几番折腾，在我哥哥的介绍下，我和同行的一位小伙伴来到了经八路富士康公司当警卫工作。这也是我此次实践的目的地。

在当警卫期间，我觉的不仅仅是工作本身的意义，还有周围环境对我的影响。面试第一天，我们是以暑假工的身份签约恒博物业，从而服务于idpbg郑州加工区，面试是在下午，顶着大太阳，排队等待面试结果，来的人很多，可岗位需要的人不多，做在凉亭下的面试管皱着眉头，对面挑了又挑，我紧张的赚着面试单，手心都浸出了汗水，暑假找工作不是太容易，今天不光是这个岗位，加工区也在招电子厂务工的工人，队伍排了很长，缓慢的向前流动着，还好，幸运的是，我和我的伙伴都录用了。

然后就是实习，实习我所在警卫工作属于三线岗位，三线的话分为人流港，物流港和压运这三大类，实习时期的我们稍微宽松一点，白班的话，我们是7点集合，晚上的话6点下班，穿上警卫的制服，整齐而又威严的集合在广场上，我们的班长带着我去厂区分配岗位，第一天，我分到了人流港，人流刚港是什么样子的呢，我来介绍下，人流港分为安检门和木马扫描两大类，由于进岗人口多，情况也负责，实现无金属进出车间需要两步都要实行。

安检门:安检门的话分进口和出口，两种的相同点是，经过安检门时，如果安检门由绿灯变红，且发出警报声音，则不许通行，请员工退到黄线以外自检，如果第二次进入仍然异常，则不许进入。在安检门的旁边，则是木制的滑槽，滑槽可以滑的东西也就是钥匙，眼镜，口罩，还有诺基亚手机。而不同点是，进口时，直接过电子门，不需要扫描，而出口呢，则不仅要过电子门，还要扫描。

扫描时，员工要在打卡机上打卡，然后可以滑槽的物品交给警卫，警卫在确定员工可以进入后，从滑槽将物品滑给员工，在检验期间，需保持站姿，正确礼貌的使用通行拦截手势。

木马扫描:扫描也是关键一环，在出口，员工通过安检门后，往往因为安检门设备原因，可能感应不够灵敏，这需要需要借助扫描，前面背面画n，一番操作，点亮手机，检验衣服后等方可放行。

人流港的工作大致就这些，特殊情况需要报备记录，向监控室打电话报备。尽管工作简单，但步骤要求严格，全程都在监控范围内，而且富士康作为人员流动的大厂，进出频烦，一天下来，工作量也不小。

第一天实习这个岗位时，我是在老员工的带领下学习的，来回的站做，挥手臂，原以为的很简单，很轻松的心情消息了，取而代之的是疲倦和迫切希望下班，哈哈，但我是来赚钱的呀，第一天以乐观的心态结束这一天的工作，回到宿舍就睡了，一晚，也许太累了，睡的很沉也很舒服。

第二天，我要去实习的则是第二大类，物流港。

物流港，顾名思义，也就是查验物流，进出货物，当然有时候也会出一些垃圾，这个就有点伤了。idpbg事业区保密严格，筛查严格，所有进出货都要查验，依然要全程报备监控，确保货物进出不出差错。进货时，在电脑或纸质放行单上查验货物进出楼层编号，货物名称和数量，记录时间。并查验货物是否有破损，夹带等情况，发现异常要及时报案。出货时，也需要记录，只不过多加了海关锁编号，同时还有易碎贴等物品。由于物流港还要出一些大件的机台货物，比较重，这就需要有人来帮忙搬运，一般进出货物都会有人接应，所以，当需要人协助搬运时，则应对进港人员进行扫描，合格后方能放行，搬运后立即离开，不许逗留。最伤的就是进出垃圾，垃圾就是工业垃圾，往往有异味，油污啥的，带上手套，对于垃圾还要进行细微检验，看看有所夹带异物啥的，这也是最不想干的，但又不能避免，物流港一般有中央空调，比较舒服，可只允许一个人，比较孤独，在这样孤独繁忙的一天结束。

再讲押运之前，还有一些小的岗位我也介绍一下，那就是港中港，港中港工作最轻松，不过也最无聊，就简单当有手机壳类的货物出现时进行查验，港中港温度一般保持在10几度的恒温，比较冷一些。

然后就是押运，押运则是跟随物流人员，押运看管货物，从这个物流港押到另一个物流港，押运到站后，需要对货物到达进行报备，监控编号，工号，物流名称等等，属于跑路类型的，一般比较热，不过流程并不复杂，比较轻松。

实习结束后，就是转正式工作，相应的，我的时间也改了，6点20集合到晚上7点下班，中间没有吃午饭时间，一般是在岗上直接解决了，所以，警卫这个工作还是比较熬时间了。

介绍完这些，我在来介绍下富士康的环境，外界一直传言富士康的一些负面新闻，什么工作环境差，加班多啥的，而我看到的是，富士康宿舍是空调，卫生间齐聚，居住环境还是蛮好的，而且居住地离场区也不远，步行十分钟以内绝对能到达厂内，在厂内，各个岗位工作井然有序，分工明确，这个时间段正是富士康最繁忙的时候，因为iphone12也发售在即，每年这个时候会有大量的暑假工，长期工进入富士康，加班确实比平时多，可对应的工资也提高了，收入还是很可观，岗位里基本上都配备有中央空调，而且每个楼层厕所，茶水间齐备，我特别喜欢的就是，茶水室不仅仅有热水，温水，还有冰水。夏季的话，天气炎热，冰水真的是不二的选择。

在实践过程后想，我不仅得到一定的工资，同时也胜任了这份工作，不进了解这这份职业，同时也熟悉idpbg工作环境和文化，收获友谊的同时，还有宝贵的经验。

最小甚至才17岁，有些是不上学了，来这里工作，还有些和我一样是学生，在这当暑假工，警卫这个岗位似乎并不香，不太留人，和一些同事交谈，他们都觉的警卫的话，感觉就是很枯燥，学不到东西，一开始，我也沉浮于此，流程就那些，不过是一遍又一遍的重复，没有太多的意义，很多学生来这感觉就是在虚度时间，乏味啥的，闹情绪，哎，我也曾受其影响过，而且，在外界也不太看好这个职业，因为在外面，我们也可以说这就是个保安，服务行业，似乎说起来也并不光鲜，有时候，我也遇到过，一些不讲礼的员工的嘲笑，觉的这么小的保安，管的事还真多，很不服气，这很令人生生气，无可奈何，不过慢慢的我看开，就好比你不爱吃榴莲，但是榴莲本身有错嘛，任何职业都是其存在的意义，我本本分分的干好自己的本职工作，也是在为社会做贡献，也是在添砖加瓦，没有贵贱之分，我们都应该相互尊重。确实，工作乏味无聊，可是我如果连这样简单的.工作都做不好的话，我又能胜任什么工作呢，干一行，爱一行，这是我能做的，我凭借自己的汗水去挣钱，一点也不丢人。

在这里值班时，我也认识各种各样的人，如何与他们打交道，也算是一种历练吧，像我印象深刻的一个女同事，那天和她谈，她听到我的学校时，很激动，她是一名专科生，十分想专升本到我们学校来，看的出，她很努力，我是真没想到，在岗期间，她会拿单词在业余去学习，她苦恼于数学，晚上下班了，发信息还找我请教，这真的是我没想到的，刷新我的认知，还有一位不上学的男同事，他辍学之后一直很迷茫，现在工作不好长，尤其是自己又没一技之长，更是难，但他爱好编程，自学编程，他说过段时间他想辞职了，看开了，自己想回去继续上学，去学电脑，我最佩服的是他没有老唬ザ瞬簧貱语言的专业学问，我越发检讨自己在大学的生活，大学生找工作难，就业难，我想不仅仅与就业环境有关吧，很多时候是自己实力不够，这个社会是慢慢进步的，别人都在努力，这样的话，社会将会淘汰和惩罚那些懒散，不学无数的人，我马上就要到大三，离就业时间也越来越近，我有点焦虑了，一转眼就要到最后的关键几年，自己的大学生活又该如何规划呢，考研与就业也摆在我面前，该怎么取舍，我不得不强迫自己去认真考虑这些问题。

这次暑假的实践，我也深刻地了解到，认识到自己还有许多不足之处，在许多方面还不能做到全面、细致，实践中也出现了一些错误，这次实践的影响不仅仅是给我身体的摩擦，同时也是心灵的碰撞，此次实践后，我会把自己的心得经验总结起来，时刻提醒自己，珍惜时间，走好未来的人生之路。这次暑期社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，希望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。这次社会实践活动的时间虽短，但它留给我们的启迪却是深刻而长远的。我通过积极参加社会实践活动，认识了社会，明确了自己的历史使命，激发了自己的学习热情，真正达到了受教育，长才干，作贡献的目的。

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