# 暑期社会实践报告 暑期社会实践心得体会报告(通用12篇)

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2024-06-27

*随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。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。这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。暑期社会实践报告篇一暑期社会实践是大...*

随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。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。这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**暑期社会实践报告篇一**

暑期社会实践是大学生拓宽眼界、提升综合素质的一种重要方式。在暑假期间，我有幸参加了一次社会实践活动，既见识到了社会发展的蓬勃景象，也体验到了真实生活的艰辛与挑战。通过这次实践，我受益匪浅，不仅提高了自身的实践能力，也深刻认识到了自己的不足之处。接下来，我将分五个方面进行总结与体会，以期更好地提高自身的能力素质。

首先，社会实践让我深刻认识到了自己的不足之处。在这次实践过程中，我与其他同学相比，不仅在沟通与协作工作中比较被动，在遇到问题时也缺乏独立思考的能力。尤其是在与企业代表进行交流时，我往往因紧张而言语不流利，没有灵活应对的能力。这给我留下了深刻的教训，我意识到了自己在即将步入社会的现实环境中，需要不断地充实自己的能力，提高自身的综合素质。

其次，参与社会实践让我更加清晰地认识到自己的职业规划和前景。通过与企业代表和职场人士交流，以及参观实地考察，我对各行各业的发展情况有了更深入的了解。我发现，不同领域的职业发展前景差异明显，一些传统行业逐渐式微，而互联网、金融、医疗等新兴行业则具有广阔的发展前景。这让我认识到，选择一个正确合适的职业方向对于个人的发展至关重要，我需要根据自身的兴趣、优势和市场需求来进行职业规划，为自己的未来做好准备。

第三，参与社会实践让我对社会问题有了更加深刻的认识。通过实地参观社区和与社区居民的交流，我看到了社会问题的真实存在。比如，部分居民生活环境恶劣，垃圾乱堆乱放、公共设施破损等，“病态”文化缺失等问题。这些问题让我思考，作为一名大学生，我们应当如何通过自己的努力和行动，为社会的和谐发展做出贡献。同时，也让我认识到，社会需要我们这些新一代的年轻人去接手和改善，提升城市文明程度。

第四，参与社会实践让我更加理解了团队合作的重要性。在实践中，我们组成了一个小组，共同合作解决问题。在分工合作和紧密协作中，每个人都发挥了自己的能力和特长，取得了良好的效果。通过这次团队合作，我深刻体会到，团队合作的力量远大于个人能力，只有团结一心，才能克服困难，实现共同目标。同时，我也认识到，一个成功的团队，需要成员之间的相互信任、有效的沟通和合理的分工，这需要我们不断地学习和提升。

最后，参与社会实践让我更加关注社会公益事业。通过参与实践活动，我接触到了一些社会公益组织，见证了他们为社会做出的贡献。我意识到，作为一名大学生，我们应当积极参与社会公益事业，为弱势群体提供帮助，传递阳光正能量。无论是捐助物质，还是关爱行动，我们都能为提高社会公益发展做出一份力量。因此，我决定将来会积极参与社会公益活动，为社会的进步和繁荣贡献自己的一份力量。

通过这次暑期社会实践，我不仅开阔了眼界，拓展了知识面，还增强了自信心，明确了自己的职业目标和前景规划，更加关注社会问题和公益事业。我深感社会实践是一次宝贵的学习机会，它既让我在各个方面受益，也将对我未来的学习和工作产生积极影响。因此，我将把这次实践的体验和收获作为自己未来的发展方向的基石，不断学习和提升自己，为将来的职业道路做好准备，为社会贡献自己的智慧和力量。

**暑期社会实践报告篇二**

实践时间:xx-x-x至xx-x-x

实践内容:西餐厅服务与西方礼仪培训

实践目的:通过实习了解西餐厅的基本操作过程,掌握服务技巧提高服务水平,锻炼自己的社会实践能力。

随着生活方式的更新和社会交往的活跃，我国吃西餐的人越来越多。在组织的涉外活动中，为适合国外客人的饮食习惯，有时要用西餐来招待客人。西餐厅一般比较宽敞，环境幽雅，吃西餐又便于交谈，因此，在公共关系宴请中，是一种比较受欢迎又方便可取的招待形式。西餐源远流长，又十分注重礼仪，讲究规矩，所以，了解一些西餐方面的知识是十分重要的。今年暑假，我在xxx有限公司实践了一个月时间，获得了经验，更增长了见识，使我对西餐有了更深的了解。在xxx有限公司一个多月的实习已划上了圆满的句号.在这里，第一次接触社会的实践生活，体验到生活的艰辛和不易，总体来说还是有不少的收获和所得。从一个对西餐行业无知的少年变成一个既具有西餐知识，又懂得西方礼仪和社会交往的青年。实习的收获是不能用语言一一所能描述的，总的来说有酸有甜、有苦有乐,苦的是让人记住那些几十种西餐食品的特点与制作方法，还得分清它们的消费对象。还有那些中国人不太懂得的西方礼仪培训工作;快乐的是和同事领导的和睦相处以及老板的风趣幽默;快乐的是顾客对自己付出服务的肯定与赞赏;乐的是自己既充实又有滋有味的实习生活过程.其实实习的日子不是很长,当初的我们不知道牛排还要吃七八成熟?不知道生菜沙拉和水果沙拉是什么东西,以及自己不怎么熟练的在西餐厅铺台布.摆刀叉,给客人介绍菜单的种种场景就像昨天才发生一样,是那么的叫人印象深刻.

在这里，自己对西餐方面有了比较深刻的认识，品味西餐文化，建议大家到正宗的西餐厅看一看，一般都法国浪漫派风格布置的西餐厅比较好，装璜华丽典雅，乐池内小乐队演奏着古典的名曲，服务员是身着燕尾服的小伙子。研究西餐的学者们，经过长期的探讨和归纳认为吃西餐最讲究6个“m”。第一个是“menu”(菜单)，第二个是“music”(音乐)，第三个是“mood”(气氛)，第四个是“meeting”(会面)，第五个是“manner”(礼俗)，第六个是“meal”(食品)，这些都是西餐行业内必须具有而且重视的地方，好的西餐老板会特别重视这几个方面的投资与开发研究。西餐礼仪也是特别重要的方面，好的西餐厅店，会对所有的员工进行西方礼仪的培训，会对服务人员进行定期的考核和认定。

在xxx实习最刻骨铭心的是xxx员工竭尽全力为客人提供\"温馨细微,物有所值\"的服务.还有就是典雅淳美的美国西部音乐,韵味悠长的咖啡,以及闻名遐迩的菲力牛排。都说服务是餐厅的形象之本,是西餐厅的竞争之道,那么xxx的服务魅力有表现在哪呢?那就是一张诚挚动心的笑脸,一声声悦耳动听的话语,一次次全身心投入的服务而凝结出一个个回味无穷的优质服务。在那里实习的一个多月期间学到的东西可不少,感触也颇多,若要为客人提供优质的服务,就是要充分读懂客人的心,充分理解客人的需求,甚至是超越客人的期望,在日常工作岗位上为客人提供富有人性化的和艺术化的服务,高层次的满足客人的需求,让客人愉悦地有频频光顾的欲望.有人说服务是个即时的工作，过去了就不会再来，所以要在当下满足客人的多方面要求，把服务的质量提高。

在西餐厅实习的这一个多月，在工作岗位上勤勤恳恳付出的不光有汗水，还有智慧和技巧，更多的是自我超越。因此，自己变的成熟了，少了一份脆弱，多了份坚强，忘了如何去依靠，想的是如何去学习让自己独立自强。没有了父亲和母亲的关怀，没有了老师和同学的指点，自己的一切事物都得要自己亲自去解决，增强了自己的自信心，从这次实习中我深深的体会到没有自己办不成的事，只有自己不去做，认认真真的学习，勤勤恳恳的做事，这就是生活，是真正的生活!

通过实训、实习，我对西餐的专业知识有了很大的提高了，尤其是服务意识、语言交流与表达能力、外语能力、处理宾客关系能力、团队协作能力等方面具有明显的提高，特别是自己的外语口语交际水平有了一个很大的提高，以前在学校里面没有条件锻炼自己的口语，在这里，来吃西餐的也会有很多的外国朋友，锻炼了自己的口语说得能力，为自己以后走上社会做了个好的开始。社会上由课本上学不到的东西，那就是社会经验，为人处世的经验，想想自己明年就要真正的走向社会，参加工作，也许自己的这次实习就是自己新的开始，也就意味着自己的成熟，我会在以后的工作和学习中，不怕困难，勇于克服，在实践中锻炼自己的能力，努力提高自己，实现自己的理想。

结束语：通过这次社会的实践，我学会了自立，懂得了团队在工作中的作用，为以后的工作和学习提供了宝贵的经验和教训，我会依次为起点，以后更加勤奋学习，锻炼自己的各方面的能力，努力提高自己的综合实力!

(本文素材来源于网络，如有侵权，请联系删除。)

**暑期社会实践报告篇三**

第一段：引言及实践背景介绍（200字）

暑期社会实践是大学生的重要组成部分，旨在帮助学生拓宽视野、增强社会实践能力。今年暑假，我参加了一次令我终生难忘的社会实践活动。这次实践是由学校组织的，我们前往某农村地区进行了为期十天的支教和扶贫工作。我对此充满了期待和激情，也希望通过这次实践能够更深入地了解农村的真实情况，增长见识。

第二段：实践过程及体会（300字）

在农村的十天，我们和当地的孩子们建立了深厚的关系。每天早上，我们和孩子们一起上课、玩游戏，还和他们一起度过了难忘的傍晚时光。通过亲身参与、感受并体验到了乡村教育的现状和困境，我深深地认识到了农村教育的重要性。在有限的条件下，当地的教师们尽力为孩子们提供教育，但仍然存在教育资源不足的问题。这让我更加珍惜自己所拥有的教育资源，并决心将来能够为农村地区的教育事业作出贡献。

第三段：实践收获及感悟（300字）

通过这次实践，我不仅学会了如何与孩子们相处，更加深刻地理解了“知行合一”的重要性。实践是理论的延伸，只有在实践中才能真正理解和掌握所学知识。通过和学校的老师们、志愿者们一起努力，我发现自己不仅在知识方面得到了提高，还在沟通能力、团队意识等方面有了长足的进步。在这个过程中，我体会到了团队合作的力量，也学会了如何在紧张的工作中保持积极向上的心态。

第四段：对个人发展的影响及展望（200字）

这次实践对我的个人发展有着深远的影响。通过与孩子们相处，我深刻地认识到了自己的责任和使命，也更加明确了自己的职业规划。我决定利用自己所学的专业知识，将来从事农村教育工作，为农村地区的孩子们提供更好的教育资源。同时，我也意识到自己还有很多不足，需要不断学习和提高自己的专业素养和综合能力。

第五段：总结及结语（200字）

通过这次暑期社会实践，我不仅了解了农村地区的教育状况，更提升了自己的能力和自信心。这次实践让我明白了人应当树立正确的价值观，在自己力所能及的范围内为社会做出贡献。我相信，只有通过实践和行动，才能真正感受到自己的成长和进步，也能发挥自己的潜力和价值。最后，我要感谢学校的组织和老师们的悉心指导，让我有机会参与到这次有意义的实践中。我相信，这次实践的经历将对我今后的人生产生积极而深远的影响。

**暑期社会实践报告篇四**

清市岭底乡，开始了我这个假期的社会实践。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。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，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。

在实践的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，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，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到最好。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。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。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实践中，我感受很深的一点是，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。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

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。

**暑期社会实践报告篇五**

今天是5月5日，我结束了在中国人寿中山分公司的最后一天实习。下午5点钟去分公司给实习鉴定盖章，然后回公司宿舍。屈指一算，这也许是我两个月实习期内唯一一次在六点钟之前下班，想到这里，实习期的一幕幕情景又浮现在眼前，心底翻到了五味瓶，不知道自己是为什么感动还是因何感慨，眼睛竟然湿润了。

我是3月5日到达中山市，当天就到分公司报到，休息了一个晚上，第二天就被分配到个险城区第二营业区上班。中山国寿一共有七个营业区，其中两个在城区，五个在镇区。“城二”从此成为我们口中出现频率最高的一个词，分到城二是我的荣幸，也是我的荣耀。这是真心话。

社会上都说当今的大学生是“眼高手低”，以前在学校时听到这样的评论还不服气，甚至很生气，真的到了工作中，才真正体会到这句话说得其实没错。初到公司，对于保险行业知之甚少，对于工作内容一无所知，对于组训工作更是不知所谓，自己就是一张白纸摆在那里等待描画。我充满期待的实习就这样开始了。

产品说明会

3月初，春节过后，第一季度的最后一个月，对于保险公司来说正是“开门红”时期，也是一季度业务冲刺的最后阶段。为了达成业务目标，保险公司除了采用保险代理人(营销员)销售方法外，还会采用一种叫做“会议营销”的销售渠道，这也就是我们所说的产品说明会。产说会是把准客户邀请到指定会场，营造一种愉悦的环境氛围，请讲师做专题讲座，最后业务员现场促单的一个过程。

我参加的第一场产品说明会是到城二报到的第二天(周六)，在香格里拉酒店举办的“荣耀中山，总裁峰会”，是由中山分公司个险销售部举办的，也是利用分公司的资源和力量为各营业区的业绩冲刺提供的一种支持。但大多数时候，每个营业区为了达成季度和月度的业绩任务，都要自己组织产说会，这意味着要由每个营业区自己承担场地费，酒水费，同时还要承担很大的风险，因为一场产说会可能现场唱单几十万，也可能一张单没有，那么对于香格里拉这样的高端场来说，就意味着花四千块请客户吃一顿饭，或者喝个早茶，但是人走茶凉。

印象最深刻的是4月3日在永怡商务会所举办的晚场说明会，现场到场50个客户，开了9围台的宴席，那一天我做礼仪、礼品展示和唱单登记。随着说明会的进行，我的心跳不断加速，因为已经到了散席的时刻，客户陆陆续续离场，但是，一张单也没有。那一刻，我手足无措，不知道一会儿给老总汇报业绩的短信怎样编写，大脑一片空白。最后，终于银祥职场在我们已经收拾设备的时候，交了两张单，在回去的路上又打电话加了一张单，那一次是我经历的最凄惨的一场产说会，现场唱单3件，保费总金额30630元。

创业说明会

如果把保险公司比作一个人的话，“业绩”和“人力”就相当于两条腿，支撑着人的整个身躯。但业绩也是靠人力来达成和实现的，所以归根结底，保险公司拼的就是“人力”。套用毛主席的话在这里是最贴切的——人多好办事。所以三月“开门红”过后，就是“四五联动”大力搞增员，在冲刺业绩的同时，又不断地寻求新的血液注入到我们的队伍中。(!)创说会其实就相当于我们的校园宣讲会，同样有人做专题，有人做分享，刺激到你心中的隐痛，用动之以情，晓之以理来打动和说服你，让你对加入保险业充满了期待，让你对未来充满信心。事实上，我觉得每个人心里都渴望成功，渴望过高品质的生活，但有时候真的需要有人把你内心潜在的成功欲望唤醒，这也就是创说会的作用，通过创说会，本来对生活和未来感到迷茫和困惑的准增员，就会有一部分人选择保险业，选择这个富有挑战和相对自由的职业。

铺天盖地的海报

做海报是我到城二之后做的第一份工作，而我的第一张海报，到现在我都还记得，是“各职场破零情况追踪表”，因为这张海报还得到一位职场经理的肯定“字写得不错嘛，很有新意，第一次见到破零追踪表做成这样的，不错，努力”。而这位经理就是后来教了我很多东西，给我很多锻炼机会的李经理。

三月“开门红”时期，产说会基本上隔天一场，紧张而辛苦，晚场都要晚上11点多才能回到宿舍，周末也要加开专场。而且，每次产说会的第二天都要做大量的海报，以此炒作职场氛围，鼓舞士气，所以那时候每天加班到九点多、十点都有。“四五联动”增员时期，海报也是必不可少的一种宣传途径，就在昨天，我和几个同事还加班到十点赶做海报。事实上，做海报也有很多技巧，要漂亮又不能太花哨，最重要是达到宣传效果，起到激励业务员的作用。对于字体、颜色搭配、以及版面设计都要做好规划和安排，这个就要(个人社会实践报告)从实践中自己摸索和总结了。但是，初到公司，激情满溢，即使加班到很晚，即使是做海报这样单调的工作，我仍然感到快乐，感到充实，我真诚地说，我喜欢这份工作。

南朗培训

在我的实习期间，曾经有三天的时间去到中山市南朗昆仑酒店做“第六期雏鹰计划组经理育成培训班”的助教。我的工作任务是协助老师做一些课堂上的工作，调试设备，播放音乐，学员打分以及分数统计公布。在南朗的3天，我最大的收获是真切地体会到那些业务员拼命做单，拼命增员的动力来源是什么，是晋升的欲望和动力!所以在保险公司，随便碰到一个人都可能是分处经理啊、组经理啊，除了头衔的变化之外，最直接的当然是利益的变化，一旦晋升到组经理，就属于主管级别，那么除了保单佣金之外，还有作为主管的各种津贴，当然级别越高，津贴越高，甚至在不做单的情况下都可以拿到很高的工资。这时候的主管已经从一个业务人员转变为管理人员了。而如何管理好一个团队，让一群人朝着一个共同目标向前奔跑，这比单纯地做业务要难得多，这也是为什么一旦成为主管就会拿到公司各种津贴的原因所在。

南朗培训让我明白了职场经理做业务推动时候，下面那些业务员跃跃欲试的动力源在哪里，明白了保险公司总是不间断地组织进行各种培训的原因和目的，让我更清晰地知道讲师是做什么的，是怎么做的，也让我对自己的方向有了进一步思考。

银海职场

**暑期社会实践报告篇六**

为期30天的社会实践圆满的结束了，期间所发生的一切值得令人好好回味一番。

为此我用这篇社会实践论文记录与总结这段时间的工作情况，而这并不纯粹是为了完成任务，更重要的是，这是为了自己而写的一次找寻内心声音的伟大体验。

我很庆幸能在放暑假的当天跟学长、学姐们一起去苏州的一个手机厂工作。

在手机厂刚开始做清屏工作，后来转成看外观。

刚进无尘室的第一感觉觉得一个小小的手机屏一定不会难倒我。

可是并没想象的简单。

进到无尘室有一个小师傅带我，她说清屏需要很大的耐心，我说我有。

她笑了。

她对我说的最多的一句话就是:“只要下定决心的去清这块屏，不去想那么多，一点一点的来，总会很容易清干净。”是啊，或许这就是小事并不是那么简单的事。

从清屏上我感觉到了一个人的耐心需要多大才可以清出来那么干净的一块小小的手机屏。

如果问一个大学生走出校门开始到社会中工作首先要做的第一件事是什么?我的回答就是工作中要先去掉“学生味”。

工作本身需要的就是一种严谨的态度，“我是大学生”并不能作为工作中出现错误的借口，别认为犯错是理所当然的，因为此时你是在做一件用时间计算金钱的事情，校园中的“随意性”决不能带有。

从我入职开始的不久，就转入外观。

我又有了一个师傅，这是一直到工作结束的师傅。

她在外工作了好久。

她常给我说:“做什么工作都要有责任。”在跟她相处的期间我还领悟到了“尽力并不等于全力，尽了全力还是会有一点点瑕疵。

自己的本职不做好直接就影响到了不仅仅是个人的利益。”

工作虽然简单甚至单调，但是考虑下去任何细节都很重要，每一个岗位都有它存在的道理。

第一天看外观只看师傅看过的屏，她打的不良我从中找，感觉那天过的很快，也许是在无尘室清过屏的缘故吧。

感觉还不错，很快便学会了。

刚开始师傅让我自己看，我看过后她在看一遍，偶尔会因为我的大意有的地方的小脏污会丢掉，还会看不完全。

常说:失败乃成功之母。

而我却觉得，检讨才是成功之母。

曾有一次看到一个屏，那样的故障我没见过，然后就流下去了。

到复判时却被打回来了，当时被师傅小小的批了一下，师傅说:“你不知道看屏要看整个外观么?”我不语。

我只在心里记着师傅的话。

日后的每个屏我都会很认真的去看，而我的速度却很慢。

我师父说只要你掌握好了再提速也不迟。

我很认真的跟师傅学。

我的速度也很快得以提升。

在随后的工作中，我的能力不断提高，我师父每天都很开心，我的速度提高了，也便可以帮她减轻些辛苦。

每天在工作中随着开心下班。

态度决定一切，在学校部门工作，会很随意，一旦走出校园，如果还不能马上以“熟工”的身份要求自己，那么你将很快被人比下去，因为一个公司需要的是有生产力的员工。

每天提醒自己无论是现在工作还是回到学校抑或是将来踏进社会，严谨的工作态度是必不可少的。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在学校读书;而已在社会的人都宁愿回学校读书。

我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

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。

这个暑假我利用这段宝贵的时间参加有意义的社会实践活动，接触了社会，了解了社会，并从社会实践中检验了自我。

这次的社会实践让我收获不少。

在实践中不可缺少的好多:

一、在社会上要善于与别人沟通。

经过一段时间的工作让我认识更多的人。

如何与别人沟通好，这门技术是需要长期练习。

与同事的沟通也同等重要。

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，更事半功倍。

被人给你的意见，你要听取、耐心、虚心的接受。

二、在社会中要有自信。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力作出肯定。

你没有社会经验没关系。

重要的是你的能力不比别人差。

社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来的第二、第三次呢?有自信使你更有活力更有精神。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态。

开始放假的时候，知道要打暑假工时，总有种说不出的心情，总感觉会有些害怕。

跟同学通电话说自己的心情，感觉总有种说不出的感觉。

第一次去离家那么远的地方，感觉自己什么都不懂，文化程度还不够，也没什么社会经验等种种原因使自己觉得很渺小，自己的怯懦就这样表露出来了。

某人曾对我说，在社会中要学会厚脸皮，别人的教导虚心接受，不要不当回事。

战胜自我，只有征服自己才能征服世界。

有勇气面对是关键，如某个名人所说:“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

四、工作中不断地丰富知识。

知识犹如人体血液。

人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就会枯竭。

有一句话我很喜欢:“成功的人不在于你认识了多少人，而在于多少人认识了你。”努力地去认识他人，也是让他们认识你，从他们身上发掘出你可以学习的`地方，体会每一句睿智的语言。

坦白讲，这么短的时间内，小小的暑假工能学到什么呢?就锻炼了态度，心态更加坦荡，我想这已经足够了。

生活就像一种修行，只有行万里路，亲身体验实践才能有所感受。

在回来的路上，跟学姐们聊了一路，她们的社会经验比我牢靠的多，从她们的语言中就会体会到那种成熟。

遇事不要先为自己找借口，很多的话当着同年级的同学说还好，在她们面前说只会让她们笑话。

学姐们给我讲了好多她们所经历的人情世故，她们总说你等遇到了就会明白了，现在听了也不会明白，只要记得，以后无论做什么不要为自己开脱，学会独立解决问题，虚心学习别人的突出。

凡事做了就要做好，承担起该有的责任。

这个暑假，见识了很多事，认识了很多人，收获了很多，很多。

不只是有劳有得的工资，还收获了比这更重要更加无价的财富。

期间所赚取的经验将永远 成为人生最宝贵的财富之一。

社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会，我感觉学习与社会实践是密不可分的。

大一的这个暑假，我过得挺充实的，同样它也是最有意义的，跨出学校的大门，融入社会，这是一个质的飞跃的过程，其中的辛酸苦楚只要自己体验过才知道。

走进社会，需要一份勇气，需要一份睿智。

经历了艰辛的找工作的过程，我精疲力尽了，想放弃了，老板要么说没有工作经验，要么说暑期临时工不招收。

折腾了好一阵子，我们附近一邮政银行招大堂经理的助手，我兴致勃勃地去应聘了。

我把我个人的基本资料和在校的情况详细地向行长介绍了，或许是我运气好，或许是行长觉得我挺可靠的，我被录用了。

那个开心劲儿，甭提了!工资待遇什么的，我都没什么要求，只要能录用我，给我一个锻炼能力的平台，我就心满意足了。

第二天我就开开心心地去上班了。

早晨八点到了邮局，我就开始拖地，擦凳子，打扫打扫，好让整个大厅干干净净，给所有人一种舒适的感觉。

邮局正式上班了，陆陆续续地有顾客来办理业务了。

我满带着笑容迎接每一位顾客，让他们先坐下，然后等到叫了自己的号再去办理业务。

在工作的过程中，也不是一帆风顺的，有时面带微笑询问顾客有什么需求时，顾客只顾一个劲儿的走上前台办理业务，也不搭理我。

这时我只能耐心地和顾客讲解。

有时我也有做的不周到的地方，有一次一位先生拿着自己的号到前台去了，我微笑着走过去，轻声说：“先生，不好意思，您前面还有一个人，下一位才是你。

”他瞪着我，一脸不耐烦地说：“刚不是叫到我的号了吗?明明就是我!”我陪着礼：“对不起啊，叫到你的号了，我误会了。

”这位先生又转身白了我一眼。

那种尴尬，那种滋味真的不好受呢。

每天都会遇到形形色色的人，有的人看我像个学生，表现出赞赏的样子，能和我温和地交谈，有的人看我是个学生，对我的热心服务表现出满不在乎，无所谓的样子。

不管怎么样，我都要求自己，我是服务大众的，我就是要磨练意志，锻炼能力，我要微笑待人!工作一整天下来，真的很累，站的腰酸背痛，晚上下班时，我还要再打扫一遍大厅，然后才回家，真的好累!

但是，我挺珍惜这份工作的，不仅仅因为得到这份工作实属不易，更多的是你我在工作中学到了很多东西，我提升了很多的能力。

在邮局做大堂经理助手的一个月，我每天早出晚归，觉得还有节奏感，我过得很充实。

在工作中，我运用我在学校已经掌握的电脑操作技能完成简单的邮局业务方面的操作，这就更好地将理论运用于实践了。

在与顾客的接触中，我学会了笑以待人，热情地帮别人解答疑难问题，这很好的锻炼了我的胆量，使我的交际能力大有提升。

在和邮局员工的相处中，我得到了叔叔阿姨的关心爱护，他们支持我，鼓励我使我对未来充满信心，带着一份信念踏上寻梦的征程。

这一个月来，我虽然过得比较辛苦，我也曾想放弃，就这样在家虚度光阴，但最终我还是振作起来了，我也想明白了很多。

现在的应届毕业生就业形势那么的不容乐观，社会已经尽全力的缓解就业压力了，国家只能给予我们这么多，那么我们还能靠自己的实力、耐力在社会上打拼了。

大一晃眼间已悄然溜走了，不久的将来我们就要步入社会，我明白那份压力。

现在的假期就是为未来做一个铺垫。

多积累些社会经验，多增长些人生阅历，多丰富些专业知识，这对以后我们就业都是大有裨益的。

还是那句话：一分耕耘一分收获。

要想在这竞争激烈甚至残酷的社会中生存下来，唯靠自己!千军万马争过独木桥，只有让自己出类拔萃，方能闯出自己的一片天地!

这个暑假为期一个月的社会实践，让我明白了很多。

这个假期是大一向大二的过渡，这个假期更是大一到大二的加油站。

当我累了想放弃的时候，我从实践中又寻找到了一份动力，让我继续前行!正是实践让我懂得了奋斗的意义，让我明白步入社会的不容易，让我成长起来!

这个暑假过的很充实，很有意义。

我更加坚定了前行的方向。

平时的学习生活中能严格要求自己，让自己德智体美全面发展，争做高素质的大学生。

以后的假期我还会积极地参加各种实践，多锻炼能力。

**暑期社会实践报告篇七**

时间流逝，我们一眨眼间我们都成了一二十岁的大学生了。一年一度的暑假也迎来了我们得社会实践。作为一名大学生，我们目前所学的都是一些理论知识，所以今年的实践是一次锻炼。社会实践尤为重要，因为只有在社会这个大集体中充分锻炼自己，积累经验，才能使自己更加的强大，让自己在实践和实际工作中成长，占到有利的先机。

短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，而这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一个月的实习期，回首这一个月的实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

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社会实践工作。打工实践实践虽然很短，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依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。

这次的认识时间是一个开始，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。

作为一名在校学生，能在大一期间参加社会实习，是一次难得的机遇。使我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用。巩固学习成果。同时，在大三学年，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。这是学业上的优势。更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。

由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活可以说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。在这次酒店实习中，困难时刻严峻的考验着我们。通过这次实习，我比较全面地了解了酒店的组织架构和经营业务，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我如何去适应社会融入社会。

而作为一名还未走出校园的学生，我深知自己要学的东西有很多很多，对即将踏入的工作岗位又有着太多的陌生和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期待去迎接它。初来酒店我就被它神秘的色彩、清新的空气、幽雅的环境所深深吸引，为能有机会在这个地方实习而感到庆幸。

来到酒店安排岗位，我才发现自己并没有太多的优势，学校所学的理论知识和现实还有很大的差距，一切都需要重新开始学习摸索，为此当让我选择岗位的时候，我选择了收银员这一岗位，因为它接触客人比较多，工作时间也比较紧凑，这对于我来说是一个绝好的锻炼机会。在工作中，虽然我只是充当一名普通收银员的角色，但我的工作也绝不仅仅是收钱那么简单，其中也是一系列的复杂程序。

在这一个月的工作中，我发现要能自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用积极的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。我们更要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要保持好的心态面队每一天。因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。

工作中我刻苦学习业务知识，在领班的培训指导下，我很快的熟悉了酒店的基本情况和收银的岗位流程，从理论知识到实际操作，从前台到接待为客服务，一点一滴的学习积累，在很短的时间内我就掌握了收银员应具备的各项业务技能。

实习占用了我们大学里的最后一个暑假的时间，但是这和以往打的暑期工不同，在工作过程中，我们不是单纯地出卖自己的劳动力去换取报酬，而是当自己是酒店的一员，和各部门同事密切合作维护酒店形象和创造最大的利益。实习过程中，我们不会因为还是本科在读生而受到特别的礼遇，和其他心员工一样，从酒店基本知识和本职工作开始了解，偶尔做错事，也不会有人偏袒。

作为酒店的一员，穿上了制服，就要处处维护酒店的权益，要把自己和酒店紧密联系起来，要熟悉酒店的信息，要另自己的一言一行都要代表酒店的利益，时刻为酒店做宣传，提高酒店和自己的形象。实习过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自己不久后的就业计划做了一次提前策划。通过这次实习，我发现了自己与酒店的契合点，为我的就业方向做了一个指引。

**暑期社会实践报告篇八**

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，它可以教会学生课堂上所不能学到的知识;社会实践那同时也是大学生自我能力培养的一个重要方式。下面是爱汇网小编为大家整理的暑期社会实践报告模板,供大家阅读!

每日起居

下午到5：30时看着其他的正式员工及实践生们回去的时候，我也早就已经累得做不了了，这时我们项目组还有个例会，基本上是要40-50分钟，每天下班之前我们开一个碰头小结会，大家总结一天的成果，个个虽带着疲倦，但是还是对自己的一天下来的业绩感到满意，可以这样说，我们几个人经过这几天的奋斗，似乎连我们自己都快不认识自己了，忽然间觉得自己又领悟了许多。会后我们才能到公交站点等待47路回学校，我们项目组中苏州科技学院的实践生带到此时的就剩下我、顾冰洁、王晶三位同学了。

工作的基本环节

7月15日至20日在苏博人事行政部担任志愿者，被分派给第十二节机器人世界杯足球赛提供检票、现场展馆内的服务，招待国内外来宾。

7月21日至31日期间工作是为“金鸡湖国际汽车文化高峰论坛”搜集来宾的联系方式。具体有网上发帖进行活动的宣传。

8月1日起在苏博研发中心项目组实践，期间参加过项目经理顾瞻先生组织进行的论坛资料培训、考核及我们实践的内部培训，我和组长王晶负责查找国内汽车企业的经销商的联系方式，我们在新浪网上艰苦地搜寻，重复地做着复制粘贴等动作，在熟悉了流程和掌握了查询资料的方法后，仅8月6日一天我就已经能够通过探索方法而使我的工作效率提高了30%,从5号的600个号码到6号的900个号码，期间我学到了很多知识，不仅是在搜索网络信息资源方面，而且在对本项工作从刚来时的什么都不懂到如今的熟悉，可以说对此项工作有了深入地了解。

“正式”成为经理“秘书”

8月15日那天，我们项目组中的王晶和顾冰洁两位被派往上海参加当天的上海光大展览中心的汽车展会，并负责我们这次论坛的推介和宣传工作。

自从14日那天开始，经理每天都要把一天下来的工作安排提前与我沟通，并交给我做好计划，去安排我们电话营销组的同学的工作。

我知道这是让我综合考虑论坛项目组14名成员的整体工作，统筹安排，有序地分配公司的电脑给负责电话营销的同学整理每天的反馈信息。

而我则同时继续负责搜集全国各大品牌汽车生产商在各地范围内的经销商的联系方式。

工作业绩突破xx个号码

截至8月19日，我已经成功地完成了所有的经销商的查询，所查号码早就超过几万了，仅今天一天，我就查出了2134家汽车经销商的联系方式，比8月18日翻了一番。

看着自己的工作任务在增加，而工作效率却在不断地提高，我开心不已。这一个多月来的搜索工作总算取得了成效，直接提供了我们项目组负责电话营销的同学的材料，从刚开始的时候一头雾水到现在每天能够订好计划(做好大家一天下来的工作分工，使大家每天工作的内容、进度都清晰化)，我个人确实从工作中收获了不少。

上海之行

回顾一天下来在上海的工作，还是蛮有收获的，我们通过很多方式找到柜台的大量展商交换了名片，也介绍了我们的论坛，还发放了邀请函，为之后的工作提供了便利。我个人也通过这次上海之行得到了锻炼，了解了上海歌华展览服务有限公司在办此次展会时存在的不足，也知道我们的论坛面临的工作压力和艰难处境，但知己知彼才能百战不殆。而且，有我们这样一个论坛组每天能够及时总结一天下来的工作情况、反馈工作中的问题，并及时处理和解决。

经理并没有把我当成是个实践生，而是一个真正的秘书

后来到了10：30的时候，人事部的金姐带了个老人家走进了我们研发中心的办公室，原来这位老人家就是苏州汽车工程学会的前负责人，现在已经退休了8年在家了，他十分热心于这次活动，所以前来与我们的顾瞻经理进行商谈。

金姐在他们坐定后，马上从人事部拿来了一次性茶杯后几包茶叶给老人家泡了一杯茶，由于我是实践生，我就在我的办公桌前坐着一边做着我手头的事情，一边留意一下经理与陈老的交谈，并把陈老在交谈中给我们公司的建议和推荐等做好记录，我从陈老的谈话中提取了几个重要信息，然后主动在网上把一些要点查询了一下，比如奥杰汽车的总经理、江苏省汽车工业协会等重要信息。陈老与经理谈话结束时，我也已经将这些信息统统整理了出来。

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，能在寒期有充足的时间进行实践活动，是给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的机会。此次实践的具体内容为：

一 调查数据

概况：

周家村共有230户约800口人，住房占地约200亩，耕地1550亩。本村固定资产120万，去年总产值为12210000元，人均毛收入为3800元。

(一) 经济收入状况

经济收入以经济作物为主，辅以副业如养鸡，养老鼠。经济作物收入占经济总收入80%。经济作物包括苹果、蔬菜、黄烟、花生、柿子和制种。自199年以来有果园200亩、蔬菜100亩、黄烟500亩，现在黄烟已发展到800亩。1990年进行村庄规划后，1992年在房前屋后种上了5000棵柿子树，现在每棵树能收入两百元以上，近年又种上了1000棵柿子树，估计明年能大量挂果。制种业是新兴产业，包括西瓜、西葫芦、西红柿、辣椒四个品种，种植面积在 200亩左右每亩毛收入一万元左右。

(二) 受教育状况

村民中有30%受过初等教育、3%受到过高等教育。现在村里只有三个高中生。如今儿童的上学年龄限制到8岁，但有50%的孩子九岁才开始上学。

(三) 生活状况

据调查村民的粮食、蔬菜都自给，只买一些油盐、肉制品，因此大部分家庭每月生活费在200元以下。

二 下乡感悟

(一)我看农村教育

人们在形容农村的教育状况时总是用\"适龄儿童入学率低\"、\"失学率高\"、\"教育状况落后\"等短语一言概之。这就模糊了教育落后的根本原因，甚至误导读者进入\"边远地区人们不重视教育\"这一误区。

经过这一段时间与乡亲们的接触，我深深地感到：农村对教育的重视程度比起城市有过之而无不及，甚至越是贫穷地区的人们对教育的渴望越强烈。教育滞后的根源不在于观念的落后而在于经济的落后.

让我们来看一组调查结果,在我们调查的家庭中有80%的家庭的三分之二家庭收入用于孩子的教育,绝大部分的家长非常希望孩子能上到大学.我依然清楚地记得乡亲们朴实的话语,搞调查时,当问及孩子们的学习情况时,他们总说:我的孩子能像你们一样就好了.其实我们这么辛苦,啥也不图,就希望他们多学点东西, 找一条好的出路.还记得有个老汉对我们说:俺孩子能上到哪,我供到哪,就算砸锅卖铁也得上.

(二)我为乡亲献计策

从准备下乡到下乡结束,我的心情经历过一次次的万千感慨、一遍遍的心潮澎湃。在与乡亲们从接触到磨合再到打成一片,乡亲们对我们关怀备至,待我们如亲生儿女,我们体会到乡亲们淳朴的情怀，也感受到了农村对知识的渴求，对富裕的渴望。面对这份深重的情谊,我们都想尽自己的最大努力为周家村的父老乡亲们做出贡献。然而现今我们只能在宣传周家村成功的经验的同时,提一些不够成熟的建议。

在村庄规划上,做到了公路通到家家户户大门口,极大地方便了村民;路旁栽种柿子树,既美化了村庄环境,又为村民增加了经济效益,可谓一举两得。这可能是我国农村规划之创举,大有为之大力宣传的必要。

经济发展方面,农业往立体结构方向发展。注意了抓好经济作物和加大力度发展高效田的同时保持粮食产量。此举既保证了村民粮食自给,又增加了经济收入。

精神文明建设,结合村民朴素民风,村里还制定了强有力的规章制度,保证了 村里良好风气的形成,为其经济发展提供了有力的保障。

当然,这取得的一切成绩离不开村领导付出的巨大努力和广大村民的辛勤劳动。然而在取得成功的同时,他们却没有止步不前,而向着更高的目标前进。为此,我们同父老乡亲们一同探索前进的路。

乡亲们都想到建立自己村的工厂,把自己生产的苹果加工成成品再销售出去,以获得更高的利润。然而另一方面领导们却考虑着要承当巨大投资风险,基于此,他们的梦想迟迟没有实现。现今,农村收入不高,集体基金有限,承当风险能力极小,在如此现状下,村领导们当然是不敢贸然行事的----成功了是英雄,失败了却无颜面对乡亲父老。的确,暂不说基地太小而带来的原材料供应不足和技术问题,就连产品销售渠道也够戗。不过,在现有条件下,建立低投入,高回收,运转周期短的小型企业(如生产洗涤用品的企业)倒是比较可行的。

现在,村民们的收入主要是靠经济作物和种高效田。高效田是给外国公司制种,公司提供种子和技术指导,并负责回收种子,村民只需出土地和劳力。通过这条路致富,村民是辛苦些,但比较之下,这是迄今为止最有保障的致富之道。为此,加大宣传,极大限度地吸引外商投资,发展高效田,是周家村近几年致富的首选之路。

通过几天的实践,我们发现该地农民的经商意识非常薄弱,或许是受传统观念影响太深,其时,逐步使他们转变观念对经济发展是有重要意义的。

就那短短的五天,我和周家村结下了不解的情节,或许就像大家所说的,她成为了我的第二故乡,在以后的生活中,她会永远让我牵挂。有时候我想，一个人也许就为某种情感而活，为某些人而活。生我者、我生者;养我者、我养者;爱我者、我爱者，这也许就是一个人活着的理由。周家村的乡亲啊!我将在城市的一角永远地为你们而活、而努力。

(三)三下乡的意义

大学生参与\"三下乡\"活动，是当年五四青年开创的 \"走向社会 ，深入民众\"光荣传统的延续，是我们知识分子同工农群众相结合、教育同生产实践相结合的一贯方针在新时期的集中体现，是贯彻落实xx在北大百年校庆讲话中提出的\"四个统一\"的具体行动，是青年学生健康成长、将自身价值与祖国命运紧密相连的必由之路。

我们通过大学学习后，要想尽快的成为现代化建设的有用人才，适应社会的需要，就要在学习期间，积极参加社会实践活动，认识社会，认识自己的社会位置，明确自己的历史使命，激发自己的学习热情，调整和完善自己的知识结构，战胜各种困难和挫折，锻炼意志和毅力，为适应以后的工作做一定准备.这是我参加\"三下乡\"活动的目的之一.

抓住有利时机参与各种形式的寒期\"三下乡\"活动，对于引导我们按照xx得出的\"四个统一\"的要求，把学习书本知识与投身于社会实践统一起来，自觉走与实践相结合、与人民群众相结合的道路，努力缩短成长与社会需要之间的距离，提高解决实际问题的能力，在改革开放和现代化建设最需要的地方去见世面，长才干具有十分重要的意义。

大学生\"三下乡\"，有利于了解国情。我们出生在改革开放的浪潮中,成长在邓小平理论不断发展的年代，对社会主义初级阶段的认识，对改革开放的认识，单从课堂上是难以得到的.因此我们必须走向社会，深入农村，了解占全国人口80%的农民的现状，了解他们的所思所想，才能真正在实践中深化对邓小平理论的理解，深化对改革开放的理解。

大学生\"三下乡\"，有利于体察民情。淳厚民情和朴素民风中的情感滋养，难以尽得于书本;贫困母亲脸上的愁容和失学儿童眼中的渴望所激发的力量，难以取之于校园。走出象牙之塔，融入坚实的土地，贴近农民的心，才会真切感受到耕耘的艰辛，收获的喜悦，才会真正把成长的根深深植入祖国的沃土。

大学生\"三下乡\"，有利于增长才干。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。

实践以充分证明，社会实践促进了大学生的全面发展。通过社会实践活动，我们从与人民群众的广泛接触、了解、交流中受到真切的感染和体验，从无数活生生的典型事例中受到深刻的启发和教育，使思想得到升华，社会责任感增强。在实践中 ，我们的人生观、价值观得到进一步的强化，提高了认识能力、适应能力和创新能力。

为继续践行“三个代表”重要思想，落实科学发展观和社会主义核心价值体系，在实践中“受教育、长才干、做贡献”，积极响应学院号召，以“全民健康、城乡和谐、志愿奉献”为主题，围绕为奥运志愿服务、构建和谐社会和服务社会主义新农村建设，同时继续推行文化、科技、卫生“三下乡”和科教、文体、法律、卫生“四进社区”活动。在院团委的支持与帮助下，我院社团联合会自行成立“食品营养与质量安全小组”对沧州市青县数家食品企业进行了参观走访与学习，对列车乘客、企业职工、城乡居民等共计300多人进行了调查，调查主要围绕当前食品营养健康和质量安全状况展开，附带与人们身体健康密切相关的两项小调查，即对吸烟人群的调查以了解目前我国局部地区烟民吸烟状况，对吃烧烤人群的调查以了解人们对烧烤食品的认知度。为期三天的调查表明，消费者食品营养与安全意识及食品流通领域的交易环境、物流设施、市场管理、检测手段等方面有所进步，但也仍然存在一些问题。局部烟民数量仍占有一定的比例，状况不容乐观。对烧烤食品这一并不陌生的事物的认识有待加强。

一、城区居民绿色消费意识明显增强，农村居民消费观念有待转变

城区消费者高度关注食品安全问题，大部分消费者愿意为保障食品安全和提高食品健康营养价值支付少量的额外费用。据调查，城区消费者中特别关注食品营养与安全的占69%，不关注食品安全的仅占不到10%，购买食品时他们首选质量，宁可多花点钱也要选择质量好一点的食品，通常在大型超市和商场购买食品，80%以上的消费者认为超市食品安全状况好于批发市场和农贸市场，这与高收入和中等收入阶层的城区居民消费水平是基本相符的。

而处于低收入阶层的农村消费者购买食品的价值取向主要是“价格优先”和“实惠”。据调查，农村消费者中，购买食品的主要地点是集市和附近的小卖部，而还有相当一部分人抱有“不干不净，吃了没病”这种玩笑似的传统观念。他们当中只有5%的人认识绿色食品的标志，只有17%的人认识质量安全的标志。一位农村退休老教师一言道出了心声，他说现在农村居民在“吃”这一点上主要有两点表现。一种是纯粹为了吃饱，特别是在农忙季节劳作一天回到家里生水冷饭一凑合也就是一天，哪有精力和意识去关心饮食的营养健康与安全问题，即使在平时也很少花钱买一些瓜果蔬菜之类的东西，就更不用说那些鸡鸭鱼肉蛋奶等营养品了，通常是自家菜园里种点农产品甚至有的还拿到集市上去卖;还有一种就是为了略微吃好一点，但仍然以“价格优先”为前提，通常在集市上和小卖部里花点钱给小孩儿和老人买点营养品以表爱心和孝心，图的也是实惠，虽然他们有一定的食品营养与安全意识，但这种意识还不是很强，还完全保护不了自己。比如，当问及“如果你购买到过期变质食品时会怎么处理?”的问题时，90%以上的人选择扔掉忍气吞声，没有人选择投诉。

从这一点城乡差距就可看出社会主义新农村建设进程中的不和谐因素，努力缩小城乡差距、打造城乡和谐势在必行。

二、群众对食品安全的认知度有所提高，关注点不断增加

虽然目前消费者的食品安全意识总体上还不是特别高，但随着经济的不断发展，人民生活水平不断提高，食品安全正逐渐为广大群众所重视。

群众对食品安全的认知度在提高。从调查来看，当前消费者主要通过电视、报纸、电台的曝光来关注食品营养与安全事件，有的已扩展到互联网。对食品安全的认知度和要求从未像今天这样引起全社会的广泛关注，食用的产品是否安全，是否影响健康以至是否会造成对生命的威胁都成了老百姓的热门话题。调查中一位蹬三轮的大叔说他每天都从报纸上关注这方面的信息，而且现在好多的“三无”产品他都不敢吃。可见，居民对食品安全事件主要通过媒体了解，还有就是通过亲友及其他途径了解，比如，“苏丹红”、“瘦肉精”、“多宝鱼”等食品安全事件，居民基本都知道。而且一半以上的人声称食品广告对他们是有影响的.因此，继续保持和加强媒体对食品营养与安全事件的报道和宣传力度是很有必要的。

群众对食品安全的关注点在增多。首先是如何才能买到放心的食品。随着群众消费观念越来越理性，对食品安全也越来越重视。消费者非常关心食品的生产厂家、生产日期、保质期、品牌、质量标志、成分和营养等，尤其是食品是否含有色素、添加剂、防腐剂和有毒有害。从调查情况来看，被调查者绝大多数认为一些信誉好、规模大的商场和超市的食品比较安全，个体小摊点的面包、牛奶、糖果、糕点及无包装的粮食制品存在过期、霉变、以劣充优的现象。95%以上的居民均表示条件允许的情况下还是到信誉较好的超市、商家购买食品，在选购食品时，都非常关注食品的生产日期和保质期等。其次是如果买到伪劣、变质有毒的食品如何才能迅速的维权。在调查中，部分消费者对食品食用后是否存在安全隐患是最关心、最关注的。大部分群众对食品安全偶发事件，实感无奈。怎样消除食品中存在的安全隐患，让消费者放心购物，更是居民十分关注的问题，也是一个迫切需要解决的问题。特别是买到伪劣、变质有毒的食品后，怎样才能得到妥善的解决，有效的维权，怎样投诉，向谁投诉、投诉后怎样避免不必要的麻烦和切实得到利益补偿，消费者都十分关注。

群众已经认识到的不安全食品主要有：注水猪肉;农药残留较多的蔬菜水果;市场上的假酒、假饮料、假油、假米、假调料;对人有致癌危险的商品;经过现代技术加工的膨化食品、方便面、果冻和很多零食;抗生素、色素残留超标的食品;各种过期的、防腐剂、添加剂含量超高的食品;没有保鲜措施的贮藏品，不卫生的散装食品等等。

由于农村居民收入远远低于城区，农村市场对低价食品有着很大需求，购买渠道主要是自由市场和小卖部。加之农村执法力量十分薄弱，市场监管严重缺位，农民购买食品既不查验相关证照，又不索要销售发票，致使一些“三无”食品、过期不合格食品以及被城市市场拒之门外的食品流向农村市场。调查显示，农村市场经销的食品中多为自产自销，来源于流动摊贩;糕点、熟食、干果、酒等散装食品所占比例很高;部分包装食品没有标明保质期;店主对过期食品选择降价销售。种种此类，都要求我们的监管部门在农村食品交易环境日益复杂化的进程中切实做到为百姓健康负责，为人民谋福，努力打造城乡和谐。

四、食品安全管理存在众多问题，\*\*\*\*现象时有发生

食品安全是直接关系人民健康，维持市场稳定的重要问题，是构建社会主义和谐社会的重要内容。我国正处于完善社会主义市场经济的重要时期，当前国内层出不穷的食品安全事件，暴露出我国食品管理监督严重滞后于市场经济的发展，增大了消费者对食品安全的忧虑和担心，使消费者对政府、企业、经营者产生信誉危机，这不得不引起全社会的高度重视。

被调查的居民和食品生产厂家大多认为有关食品方面的法律法规不健全。这样就造成政府做的不够好、执法不力、管理不严、执法监管时松时紧、无规范性、坚持性。执行制度时不是一种监督执行的过程，而是一种履行手续的过场。对大企业、大超市尚且如此，更何况对一些农贸市场、小型的零售摊点和小作坊了。这就导致无论是从卫生状况还是产品质量上都存在极大问题，存在诸多安全隐患。更有甚者，在违法生产者和经营者因谋取暴利而造成食品问题时，相关部门在执法过程中却滋生了\*\*\*\*因素。一位接受调查的大叔气愤的说，买种时明明要的是红萝卜，而种出来的却是青萝卜，在经销者和相关检测部门一顿酒饭之后，得出的结论是种子没有问题。还有一位村长更是抱着愤世疾俗的态度说我们搞这项活动没用，声称那些生产者和销售者弄虚作假欺骗群众，而政府的制度却丝毫不起作用，甚至还进行庇护，老百姓投诉与他打官司值不得，即便真的打官司到头来吃亏的还是老百姓。一直到我们离开他还是对我们说我们的宣传工作是徒劳的。可见有一部分居民的确对政府、企业、经营者产生了信誉危机。

由此不禁使我们联想到中国食品在世界上的信誉问题。日本《读卖新报》7月25日报道：恢复中国食品信誉任重而道远，重塑中国食品形象关键在铲除\*\*\*\*。中国现在想拼命地挽回一落千丈的食品信誉，为此动员了行政、司法和宣传等一切可以动员的力量。然而“金钱本位主义”在中国的食品领域根深蒂固，中国恢复食品信誉任重而道远。中国现有大小共计约50万食品加工业者，“只要有钱赚什么都敢干”的企业不在少数。现在，与其说是中国食品的质量问题倒不如说是中国那种不顾他人性命的生产现状给世界造成了巨大冲击。严重贪污腐化的前中国国家食品药品监督管理局局长于7月10日上午在北京枪决。虽然他坦白了违法的事实并返还了一部分赃款，但法院仍然没有从轻量刑，当天上午，就在北京，中国举行记者招待会表示了重拳打击食品安全问题的决心。

今年上半年，中国工商部门共查处食品安全事件3.44万起，捣毁黑窝点3191个，中国政府还宣布要在2024年之前将问题较多的小作坊减少一半，将容易滋生\*\*\*\*的新药注册方式改革一新。

在对外宣传上中国政府也可谓费尽心机。国家质量监督检验检疫总局局长李长江7月20日强调：“今年上半年对美国和日本出口的中国食品检测合格率分别为99.1%和99.8%。

食品加工者道德沦丧不顾消费者权益甚至性命的根本原因，还是在于从生产第一线到高级官员那根深蒂固的\*\*\*\*。不从根本上铲除\*\*\*\*，食品威胁的根也难断。

从这篇报道来看，中国加入世贸组织后确实给中国食品业带来了前所未有的机遇但同时也使中国食品业面临着更加严峻的挑战。

五、食品企业状况不是很乐观，民营企业生产状况参差不齐，个别企业光景不佳

调查第一天我们打算首先走访参观位于沧州市青县县城内的河北小洋人生物乳业有限公司。据悉，河北小洋人生物乳业有限公司是一家以乳制品饮料开发为主，集科研、生产、销售于一体的大型现代化民营集团企业。2024年, 河北小洋人生物乳业有限公司第一次入选“福布斯中国潜力100榜”,排名第38位，2024年排名第39位。如今，小洋人生物乳业经过5次改造扩建，小洋人集团拥有员工2500多名，固定资产达3.6亿元，产值8亿元，产品形成了酸奶系列、鲜果乳休闲乳品系列、妙恋乳酸菌饮品系列、可吸果冻系列等8大系列，40多个品种，2024年将达到12大系列100多个品种。就是这样一个被大家公认的优质品牌企业最近也因污染问题而被媒体曝光，被相关部门责令整改。当地居民也就该事件议论纷纷，造成了极大反响。而在我们还有老师的多次要求下，该公司还是不同意我们对其进行参观学习，原因是企业内部正在进行整改，相关负责人又外出考察，实在不便对我们的实践小分队进行接待和安排。

之后，我们又对青县境内的河北沧州弘方乳业有限公司、河北沧州奥特曼食品有限公司、河北东方神牛生物乳业有限公司进行了走访。三家企业都位于104国道附近，地理环境优越，交通便利。而只有河北东方神牛生物乳业有限公司一家公司正在进行生产，其它两家公司都处于停产阶段。据公司保卫人员透露，这种小规模生产厂家属定单批量生产，没有订购需求便没有生产任务，而且企业已长时间没有进行生产工作，大部分职工都在家待命，职工数量只有几十人，多的也不过百余人，而且多为当地居民，高学历技术工人比例甚少。据附近的一家餐厅老板说，今年这些企业普遍不景气，年生产能力不高，就连小洋人公司也受污染问题困扰，举步为艰。

造成民营企业出现这种情况的原因主要是企业规模小，专业职工数量少，生产设备落后，企业环境卫生质量不高，不能打出自己的优势品牌，加之管理不善，使企业信誉度和知名度不高，缺乏后续发展的潜力和动力。而一些新兴的小型企业，凭借其先进的生产设备，优良的生产环境，科学严谨的企业管理制度和系统特色的企业文化却走在了食品行业的前列。

六、由实践而得出的几点建议

完善食品安全管理体制和相关法律法规，要让胆敢以身试法者有所“畏惧”。无论是大小品牌还是大小企业，一经查处，严惩不贷。全力避免一切\*\*\*\*现象的发生与发展，逐步消除政府、企业、经营者及检测者的信誉危机。尤其要加大对农村食品安全的保障力度，逐步缩小城乡差距，努力打造城乡和谐，为全面建设社会主义和谐社会打下坚实的基础。

新闻媒体加大宣传力度，宣传形式多样化。调查显示，以前接受过有关食品营养与质量安全方面知识的宣传与调查的人少之又少只占6%，绝大多数人认为我们这次社会实践活动是很有必要的，声称通过我们的宣讲和宣传资料的发放给当地老百姓带来了很多以前没有接触到的知识，还要求我们平时多开展一些类似的活动，只有5%的人认为不必要，8%的人认为无所谓。因此，除了对一些不法生产经营者介入监督和曝光外，新闻媒体还应多做些增强人们健康消费意识的宣传教育，提倡健康消费，不盲目贪便宜。告诉消费者怎样来区别食品是否安全，一旦遇到假冒伪劣产品，该怎样进行举报，怎样为自己维权。

加大投入，引进高素质人才，尽快完善食品生产与质量检测体系。食品生产与质量检测体系的完善有利于协调各部门职能和统一食品安全标准。为提高食品的生产质量、增强食品监测的权威性和准确性，应当从资金、人才、技术等方面加大投入，逐步扩大其覆盖面。特别是地方民营企业和监测部门，更应加强与各大高校的联系多引进技术人才，为此我们在调查问卷的背面同时印有我们学院和食品工程系的简介，以供社会人士参考。

多听取相关代表和广大老百姓的意见和建议。民以食为天，各部门要把食品安全工作置于高度重视的位置，多听听老百姓的心声，多对他们的意见和建议进行一些真正有益的反馈，让老百姓买到放心食品。

七、大学生暑期社会社会实践活动意义重大，鼓励更多的人参与到这支庞大的队伍中来

我们通过大学学习后，要想尽快的成为现代化建设的有用人才，适应社会的需要，就要在学习期间，积极参加社会实践活动，认识社会，认识自己的社会位置，明确自己的历史使命，激发自己的学习热情，调整和完善自己的知识结构，战胜各种困难和挫折，锻炼意志和毅力，为适应以后的工作做一定的准备。

抓住有利时机参与各种形式的暑期社会实践活动，利用国家、学校和社会提供的难得机会，把学习书本知识与投身社会实践统一起来，自觉走与实践相结合、与人民群众相结合的道路，努力缩小成长与社会需要之间的距离，提高解决实际问题的能力，到改革开放和现代化建设最需要的地方去见世面，长才干具有十分重要的意义。

大学生社会实践活动有利于了解国情。我们出生在改革开放的浪潮中，成长在邓小平理论不断发展的年代，对社会主义初级阶段的认识，对改革开放的认识，单从课堂上是难以得到的。因此我们必须走向社会，深入农村，了解占全国人口80%的农民的现状，了解他们的所思所想，才能真正在实践中深化对邓小平理论的理解，深化对改革开放的理解。

大学生社会实践活动有利于体察民情。淳厚民情和朴素民风中的情感滋养，贫困农民脸上的愁容和他们对知识、对美好生活的渴望所激发的力量，勤劳朴实的乡亲们对大学生无微不至的关怀和帮助，还有社会主义新农村的发展变化都是我们难以从校园和书本上获得的。走出象牙之塔，容入坚实的土地，贴近农民的心，才能真切感受到耕耘的艰辛，收获的喜悦，才能体会到今天我们舒适的生活是多么的来之不易。

大学生社会实践活动有利于增长才干。实践中通过对企业的参观走访与学习，加深了对本学科专业的理解;在与公司负责人直接对话了解公司企业文化与经营理念的过程中，学到了不少做人做事的道理;在与当地居民的多次热情交谈中，提高了我们的人际交往能力和适应陌生环境的能力。社会实践是知识创新的源泉，是检验真理的标准。把学到的知识用于实践，在实践中继续学习提高，才能真正成为对社会有用的人才。

实践已充分证明，社会实践促进了大学生的全面发展。通过社会实践活动，我们从与人民群众的广泛接触、了解、交流中受到真切的感染和体验，从无数活生生的典型事例中受到深刻的启发和教育，使思想得到升华，社会责任感得到增强。在实践中，我们的人生观，价值观得到进一步的强化，提高了认识能力，适应能力和创新能力。真诚的希望更多的大学生积极参与到这支光荣而庞大的实践队伍中来。

八、与人们身体健康密切相关的两项调查

在完成食品营养与质量安全调查这项主要任务的同时，我们对影响人们身体健康的吸烟与吃烧烤两种社会现象展开了相关调查。

据权威调查资料显示，无论我们是否以此为荣，中国毫无疑问已成为全世界最大的烟草生产国与消费国，雄踞八项指标的“世界第一”：烤烟种植面积、烤烟产量、烤烟增长速度、卷烟产销量、卷烟增长速度、吸烟人数、吸烟人数增加数量、与烟税增长速度。目前我国约3.5亿的烟民比烟草起源地美国的总人口还要多，我们的烟民每年约消耗全球1/3的卷烟。

姑且抛开权威调查机构的结论不说，单就我们在火车上的一项百余人的小范围调查就足以引发人们深深的思考。虽然调查区域性强、覆盖面小、结构分布不均衡，但也从一定程度上反映了若干问题。首先，高达64%的吸烟率超乎想象，明显高于全国平均水平27.6%，这说明吸烟状况具有明显的区域聚集性。其次，接受调查者年龄85%集中在40岁以下，而且有未成年者吸烟现象，这说明吸烟者的年龄结构越来越接近“下坡路”。再次，调查数据显示烟民平均吸食量为每日11支，高学历烟民吸食量较普通烟民要低，特别是高学历的女性，吸烟率和吸食量又明显低于男性。这说明教育程度与吸烟率、吸烟量显著相关，学历越高者，吸烟率和吸食量两个指标都越低。另外，所有接受调查者都知道吸烟有害健康，家人反对其吸烟的占76%，极力反对青少年吸烟的占62%，令人意外的是竟有10%的人对青少年吸烟抱有支持的态度。还有，大约一半的人有过戒烟经历，其中戒烟四次以上的就占6%，且戒烟成功率极低。总之，从调查结果来看，局部烟民状况仍不容乐观。

另一项调查的结果显示，忠诚于烧烤食品而又对其了解不多的也大有人在。喜欢吃烧烤的人占76%，当问及是否知道吃烧烤对身体健康有害时，63%的人了解一点，16%的人不知道，只有19%的人比较清楚。接近一半的人不知道烧烤食品的营养价值，大部分人选择肉类进行烧烤，而很少选择海鲜、蔬菜和水果。吃烧烤的地点多集中在饭店和小摊上。

从以上调查数据可粗略看出烧烤领域所呈现的一些特点。

烧烤食品爱好者的广泛性。多数人喜欢烧烤食品的独特风味以及多人共餐时的特殊情调。某些人群确实对烧烤食品情有独钟。

对烧烤食品认识的盲目性。肉类本身的营养价值是很高的，肉里含有身体必需的氨基酸和维生素等营养物质。肉蛋白质中含有半胱氨酸、蛋氨酸、色氨酸等多种氨基酸，而肉中维生素b1、b2、b6、烟酸、叶酸等营养成分含量也相当高。同时，肉类在烤炉上烧烤，维生素和氨基酸遭到破坏，蛋白质发生变性，严重影响这些营养的摄入，减少了蛋白质的利用率。肉类中的核酸在“梅拉德”反应中，与大多数氨基酸在加热分解时产生基因突变物质，这些基因突变物质可能会导致癌症的发生。烧烤食物外焦里嫩，有的肉里面还没有熟透，若是不合格的肉，食用者可能会感染上寄生虫，埋下隐患。而多数人对这些知识知之甚少，更不懂得选择形式多样的烧烤食品，具有明显的盲目性。

对烧烤食品外部环境的依赖性。为了方便，多数人选择在饭店和小摊上吃烧烤，很少自己在家动手烤制，而这些地方由于利益驱使，很可能不注意烧烤材料的质量，常常以次充好，而且烤制技术也不过关，往往给消费者的身体健康埋下隐患。因此，建议喜欢吃烧烤的朋友自己动手，降低对外部烧烤的依赖性。

有意思的是，虽然烧烤食品对人体健康也有一定的危害，但一半以上的人对青少年吃烧烤持可以接受的态度，明显有异于对青少年吸烟的态度。而世界卫生组织经过3年的研究，评选并公布了六种最健康食品和十大垃圾食品，称吃烧烤等同于吸烟的毒性。美国一家研究中心的报告说，吃一个烤鸡腿就等同于吸60支香烟的毒性。而被调查者中知道这一结论的寥寥无几。由此可见，人们对这一并不陌生的事物认识还有待加强。

鉴于以上两种情况现提出几点建议，首先，加大吸烟有害健康的公益宣传力度，让越来越多的人特别是低龄少年认识到吸烟的危害性以及吸烟后再戒烟的难度。正确认识吸烟所带来的影响，端正对周围人群特别是自家人及亲友吸烟的态度，努力做到不吸或少吸烟，为自己及他人的健康着想。理性的审视中国烟草业的发展，在创造财富的同时莫忘国民的健康。其次，加深对烧烤食品的了解程度，合理适度的选择烧烤食品，有选择性的向无烟无毒形式多样化的健康烧烤食品发展。

**暑期社会实践报告篇九**

我的实习报告中，也许汇报的不够全面，不够详尽，但有一个地方，有一个名词是绝对不能缺少的，那就是“银海职场”。在保险公司里，每一个团队，称为一个职场。而组训的工作就是协助职场经理管理好一个团队，保证团队的良好运行，做出业绩是终极目标。

我最初到城二是跟陈春燕组训到东方龙职场做实习组训，一个星期后因为某些原因我改由方淑婷组训带着到银海职场做实习组训。在银海实习的这段时间，我看到这个传说中最优秀的团队是如何运作的，银海早会有着标准的流程，气氛活跃，大家真的有从早会专题上学到东西，受到激励，从而充满希望与勇气地面对新的一天。

银海的职场经理，给到我很多学习和锻炼的机会，我在银海做过早会主持，做过早会专题，做过话术通关的关主，做过政令宣导，做过他个人同学会的全程策划和主持……在这个过程中，我做了大量的ppt、excel表格、word文档，我对办公自动化工具运用的熟练度大大提升，从开始时做一张灯片要几分钟，后来可以在几秒钟之内完成。银海职场的各位主管也对我的工作给予了大力支持和配合，作为实习组训，他们对我工作中做的不好的地方给予宽容和理解，并且给到我很多很有效的建议，我很感谢他们。

方淑婷组训是一个资深的优秀组训，她要求严格，做事严谨。最初她只是让我做一些零散的工作，比如海报、复印等，不接触数据，不接触团队、不接触职场，为此我很是郁闷了一段时间，我不断地告诫自己我要不断努力，先做好她交代的每一件事，做到让她满意。只有做好这些事情，才能获得她的信任，她才能放心把其他工作交给我做。而我换位思考一下，我觉得我和她是那么相像，如果对一个人不是绝对信任，我也不会把工作交给他去完成。到后来，小方老师交代的工作，我基本上都可以完成到她想要的效果。当然，我也有犯过错，但我也告诉自己犯了错误可以改，下次不犯同样的错误就是了。但如果不做事，当然不会做错事，因为连犯错的机会都没有。在小方老师的教导和指导下，在不断的鼓励与自勉中，我快速地吸纳新的东西，快速地成长。但仍然觉得不懂的地方很多，对于未来的工作也并不完全清晰，当然这就是我以后要继续学习的动力和方向了。

一个月的实践期就这样过去了，最深刻的体会就是现实跟书本的巨大差异，一件看似简单的事情，真正做起来，需要的却是大量的时间和精力。原来的我们，几乎都视书本上的内容为真理，很多东西都未曾付诸实践过，只有真正去做这件事情的时候，才会亲身体验到实际的难度有多大，也才会从中意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。比如：专业知识的欠缺，人际交往能力、处事应变能力等方面的不足，也为以前不了解实际情况，不进行实地的调查研究而乱下结论的行为感到汗颜。这些不足，我将会努力的克服，这次实践，也使我从另一个视角开阔了视野，增长了见识，同时也在实践中积累了各方面的工作经验，为不久之后正式步入社会的自己，做好一个万全的准备。

“没有实习，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。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习,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,于是我才决定这个假期要真正的去接触社会,品尝社会的酸甜苦辣。实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。我们怎样才能把课本上的知识灵活恰当的运用到生活、工作当中去，成为对别人对社会有用的人才?我们怎样才能适应当今飞速发展的社会，怎样才能确定自己的人生坐标，实现自己的人生价值呢?抱着这种想法，我走进了中国人寿保险股份有限公司永兴县支公司。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了自己以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力，现我将这短短的工作经历总结做出实践报告如下，请领导予以指导。

一、实习目的：

充实寒假生活，锻炼自身的社会活动能力，了解社会现实，从实践中拉进了与社会的距离，认清一些社会问题,看清一些社会现象,在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

二、实习时间：

自20xx年1月12日至20xx年2月12日，共为期1月

三、实习地点：

中国人寿保险股份有限公司永兴县支公司

四、实习内容：

开始到公司时，田经理要我们熟悉公司的环境。给我介绍了公司的部门、分块，介绍了各职位的职责。为周末的一个“福禄双喜”产品说明会布置会场，挂灯笼，等。随后，安排我跟着理赔对外这块的李经理去实习。因为是理赔对外，所以经常要跑外面。李经理带我到了人民医院调查过病人的病历档案。给我讲了理赔这方面的知识，要我理论和实践相结合.说理赔要有技巧，先要熟悉各保险条款的内容.这是前提，查勘的时候根据他所买的保险品种去分析。没跑外面的时候，还安排我到营业厅中，复印证件，扫描资料，抄抄保险单，帮服务员做做评价。。。。。。身临其境，体会保险公司运作的那种生机蓬勃的工作氛围。本期的社会实践已结束了，为发扬成绩，克服不足，以利今后学习，特自我鉴定。

鉴定人：邓冠东

20xx年2月12日

**暑期社会实践报告篇十**

夜终于还是来了，那样悄无声息的来了。顺着时间划过夜空，一切都在变化，但似乎变得太快，连记忆深处最美的文化也快随水而逝，消失在这个春秋演尽、繁华脱落的时代里。糜烂的气息取代了璀璨的文化氛围，多少的民间艺术遗失痛彻人心。民间艺术被誉为历史文化的\"活化石\"，但目前许多民间艺术要么受现代文明冲击失去市场、人绝艺亡；要么恶性开发，粗制滥造，砸掉市场，致使大批具有很高历史、科学和文化价值的民间艺术瑰宝走向消亡或遭到严重破坏，民间艺术保护工作亟待加强、任重道远。

人们只看到了日流韩流中的追星族，没看到文化正在著守窗儿，独自怎生得黑？它从历史长河中走来，从人世纷坛中走来，好不容易与我们对以次话，却守不住人类的精神花园。像青鸟一样，在天空滑翔一周后就消失不见，我想挽留，却留不住。它在记忆深处行走着，一不小心，就会掉进深渊。我只能说，历史文化即将回归冷漠！

新的生活需要新的民间技艺与之相随，旧有的那些与生活脱节的民间文艺已慢慢退出了历史舞台。因此，加强民间技艺在新形势下与生活的接轨，充分强化和使用它的生活功能，在使用中保护，是对民间技艺最好的保护。许多民间技艺大多有着上千年的历史传承，民间技艺的内涵非常丰富，但在持续变革的时代，如何调整它们适应新时代、新文化、以及它的正确转型，关系到民间技艺的存亡。在蜕变中既保持原生态民间技艺的某些风貌，又顺应现代主题下的社会需要，才是民间技艺保持可持续发展的一条必由之路。随着改革浪潮的推进，许多民间文艺也展现出了可喜的一面，它们顺应了时代的变异，已经从原有的“实用+审美”为主的多功能逐步转化为纯艺术品，为现代人所喜爱；旅游业的发展，也促使民间技艺内涵脱俗化、功能审美化、表现风格多，它所表现的富有历史感和民族色彩的审美价值形态，构成了民间文艺的特有魅力；它背后与日俱增的商品价值，同样也带动了民间技艺的发展和传承。

不少民间文艺和传统技艺传承人的境况不容乐观，尽管他们技艺精湛甚至身怀绝技，但生活得并不宽裕，有的甚至还面临生存的困难。事实上，传承人的生活危机与某些民间文艺和传统技艺品种的生存危机时密切相关的。所以，当我们关注民间文艺和传统技艺的同时，更应该关注、爱护和帮助生活困难的传承人。一些荣誉称号及其获奖证书，对民间艺人是安慰和鼓舞，也会坚定它们守望艺术的信心和恒心，授艺于人的热心，但生活的困窘可能销蚀它们的执着，并打消学习者和潜在学习者们的热情。

当初在考虑社会实践的主题的时候，我想了许久。可能是因为想要深入了解宁波，亦或是对于文化认知度低迷的一种担忧，毅然确定了这个主题。妄图通过这次活动尽量让更多的人知道那些鲜为人知的民间技艺。确立了明确的主题，我就想着怎样建立一支文化宣传小队。从最初的六个人到最后确定的八个人，有打酱油的，但是也有摄影方面和排版方面的人才。我想只有通过对民间技艺的拍摄采集以及后期的制作宣传。将我们所见到的文化展现，我的目的很简单，我只希望宁波的民间技艺能鲜活的传承下去，不要泯灭在历史的长河，在殆尽之后，唯有浊泪与哀叹。

拿什么拯救你濒危的民间艺术！

拿什么唤醒你遗忘文化的人民！

我想，我只有如此，通过社会实践来尽一份绵薄之力。今天是开展的第一天，对于宁波的文化脉络已经有了一定的认知，同时也在为后天的出门而准备着。我深信，我们团队定能在探索中找到目标，找到我们挚爱的文化。

我只想说，我想，我要让宁波的民间技艺有生命的活下去。

拿什么拯救你？就用我们那颗赤诚热枕的心！

**暑期社会实践报告篇十一**

20xx年的夏天是热情的海洋，连风都洋溢着阳光的味道，自然这个夏天注定是充满意义的。每天我带上微笑，迎着清晨的第一缕阳光，踏上了志愿者的路程。我坚定地奉行着：“志愿于心，服务于行”。

我深深地相信，作为一名大学生，如果我只是待在学校里，那么我将永远是象牙塔里的文弱书生。所以我抱着贴近社会，锻炼自己以及为社会贡献自己小小的力量的动机，参加了科技馆志愿者之旅。我真心希望在进入社会之前，多积累点社会经验，提早与社会来个零距离接触，学习如何与人沟通，如何与人交流，团结合作等等。

这七天的志愿者生涯很短，短的来不及细细回味，短的触不及防，短的充满意义。我在志愿服务期间，每天早起，为的就是赶上公交的第一班车，我知道当我在这个社会中时，守时是第一要领，社会不是学校，很多都是不能原谅的。当然，社会上的好人也是很多，他们在社会上绕过弯路，所以对于后辈，他们总是很热情的给予指导。每天我都受到那些工作人员的关心，他们变幻着工作场所来避免我们志愿者的乏味，但是我知道如果以后工作后，就要面对每天重复的工作，要想改变日益对工作失去的兴趣就要从心态上做起，每天的好心情是工作的要领，好心情会让工作变得轻松，效率倍加。

我认为作为志愿者最开心的时候就是帮助别人后得到别人的肯定，哪怕是一句谢谢，一个微笑，一次点头都是最让人温暖的。七天的科技馆志愿者之旅，从第一天的雀跃，到接下来的乏味，再后来的留恋，这些过程都在说明我的成长。现在回想，起初还为小朋友叫自己阿姨而感到不服气，到后来也就习以为常了，还有，在帮助了某些游客后，游客还在抱怨你的工作效率慢而感到的委屈，然而也有开心的时刻，就是很多游客的信任，工作人员的赞扬，这些酸甜苦辣都将成为我成长路上最为亮丽的风景线。

第一天我在展区外，向游客介绍阿基米德的发明;第二天我在一楼展区的太空漫步体验区，为游客绑安全带;第三天，我在数码乐园教小朋友操作;第四天，我在汽车驾驶模拟处;第五天，……，第七天。每一天不同的经历，这七天是丰富多彩的。这七天的经历都是我在课本上学不到的，七天的实践，我知道了怎么与游客沟通交流，发现问题时，应该要怎样向前辈学习，在各种压力面前要懂得怎样去释放，调节。在与游客发生冲突时，不论对错都要先道歉，这一切的一切，都是社会要面对的，而作为一个学生所不要面对的，所以说社会实践是必须得，大学生就应该多碰壁，才能长大，我们大学生不该甘做温室里的花朵，不该只缩在象牙塔里，我们应该走进社会，体会生活。

在我服务期间，热心的工作人员总是告诉我以后在生活中会遇到的道理，他们说，以后为了生活，我将不得不做一些工作以外的事情，在学校里有老师分配每天的任务，但在这里，不一定会有人告诉你，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。但在社会里，每个人都会为了生存而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断的学习别人先进的地方，也要不断的学习别人是怎样做人的，由此来提高自已的能力!

记得老师说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里有着那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而走进社会业，接触各种各样的人，关系复杂，而且我得去面对我从未面对过的一切，这些都是陌生的，要自己去琢磨。

这些道理都是从他们的切身经历中总结出来的，我很感谢这些工作人员，虽然短短的七天，但是我真真切切的学到了课堂上所无法比拟的知识，这一次的社会实践，我成长了，我的身上多了一份成熟，少了一份稚嫩与天真，同时，这次社会实践还培养了服务为大家，快乐自我的精神，我衷心的感谢这七天里所有人的帮助，在整个实践过程中，我不仅仅得到提升与锻炼，更重要的是收获到了许许多多最真诚的友谊，无论在什么时候，我都能发现那一张张真诚的笑脸，给了我莫大的支持与信心，让我更坚定的行走在社会实践的道路上以及今后人生的路上。

**暑期社会实践报告篇十二**

利用寒假去做社会实践对于当今大学生来说是一件必要而又非常有意义的事情，是我们应该拥有的一段经历，它让我们在实践中了解社会，让我们在实际中体会理论，运用理论。同时开阔我们的视野，让我们增长见识。作为大一的学生，我应该尽早地到社会中学习，为今后的发展积累经验。因此，寒假第一天，我便开始行动起来了。

实习时间:20xx年1月20日至2月3日

实习地点:xx县xx针织厂

实习目的:一方面，了解企业的管理方式，学习如何与管理者沟通，了解管理者与员工的关系；另一方面，通过实践来积累经验，了解当今社会对人才的需求，培养独立分析问题的能力，正确看待社会现状。

实践前的基本情况：寒假第一天，我带着xx师范大学发下来的介绍信开始在xx市区找工作。然而事情并不顺利。我家离市区很远，所以我必须优先考虑吃住问题。事业单位一般来说是不会提供住宿的。因此。我去了很多商场和餐馆。商场不包吃住，餐馆不包住，或者有些是指定要在xx就读的大学生，外地回来的不招收。一天下来，不仅身体很疲劳，而且我连再去询问的勇气都没有了。这个时候，才知道找份合适的工作是多么的不容易。我决定回镇上试试。寒假第二天，真是幸运到难以置信。景盛针织厂的一位文员请了长假，过完年才来上班。

我一番自荐之后，老板决定用我半个月，因为半个月后工厂也放假了。厂长叫我明天就来上班的时候，我开始紧张了。我不会做文员的工作怎么办。大一还没有开过计算机课呢。我有点怯场了。景盛针织厂成立至今刚刚十年，起初还是个小小的车间，现在已经打败几家对手，成为一家比较现代化的工厂了。众所周知。纺织业是传统工业，早就发展的相当完善了，上升空间不大，尤其是随着劳动力价格的上涨，纺织厂更是处境艰难。而这家工厂能发展壮大，必定是有道理的。这样想想。我觉得我不能退缩。

实践内容与方法：在工厂实践期间，我主要负责接听办公室的电话，接待来访人员，发传真和邮件，打印资料，负责员工的考勤以及记录货物的进出，还有就是在赶货的时候给其他部门调动闲置的工人去帮忙。这些工作对于老员工来说就是家常便饭，但对于刚来的我，无疑是一个挑战。我不清楚这里的工作流程，不认识领导，不会讲粤语。所以，我都是靠问，靠观察来熟悉这里。还好有老师傅的悉心教导，不然我也不知道这半个月是有多么难熬。老师傅教我怎么叠放厂长订阅的报纸，教我分辨那些电话重要那些次要，教我快速地记住每一个部门。

实践过程：上班第一天，跟同在一个办公室的老师傅打过招呼后，我便坐在椅子上，对着一台电脑不知道做点什么好。旁边的老师傅应该是在算账单，没有理会我太多。我就这样呆呆地坐了半个小时，觉得好闷好尴尬。老师傅似乎察觉到了我的不好意思。于是他就给我一本工厂简介与员工资料的合订本，叫我拿着这个去车间走走。我拿着它小心翼翼地走着，担心有人看见我一样，鬼鬼祟祟的样子。即使脖子上挂了个牌子，我还是有些害怕。大约看了半个小时，我发现纺织部是采用全自动的纺织机，员工只用看着机器，机器出了问题就修修，衣片织出来了就叠好。偌大的车间，就七八个员工。看来现在的纺织工人已经被淘汰了，转型为修理工了。不过缝纫部还是一个工人一台机器，一件件地缝。缝好了再交给下一道工序的员工。我回到办公室，老师傅叫我做好吃苦的准备，毕竟这里不是学校，不能随随便便其他部门需要帮忙的，就尽量去帮忙，不是万不得已也不会叫我们人力资源的去做的。我听了老师傅的话，突然觉得我是来打杂的，便觉得挺好笑。第一天就这样过去了。

上班第二天，接到一个电话，对方是想在我们工厂批发毛衣去市场卖。我不知道工厂是否也做批发生意，就跟她说等厂长回来再回复她。谁知，下午她就过我们厂来了，可是厂长又不在，我也不知如何是好。我就请她坐下，然后去叫老师傅回来解决一下。老师傅回来看见客户光坐着，一杯茶都没人给她倒，就开始指责我的不是，口吻有些像在教育自家的孩子。但还是我的失职，这让我感到羞愧，便马上泡茶。后来因为最近厂里只是代加工，没有自己的产品，所以不能批发给客户。客户就跟我说，我应该早点回复她的，不然也不至于白来一趟。第一次接待客户就搞成这样，我越想越觉得失败。

第三天的时候，我要负责工人的考勤了。其实就是来早一些，然后看着员工打卡，目的是为了提醒那些经常忘记打卡的人吧。如果发现有没到的，就要与其联系，问清楚情况。还有就是保管好请假条，因为员工每月有一天可以带薪休假，所以假条要作为凭证。算工资是一件非常烦人的事情，因为很多工人的都是计件算工资，货物工价和出货数量等都会影响工资，所以要一天一天地计算。还好我只是负责录入工资，要是我来计算，恐怕又要惹麻烦了。当然，我还没有算工资的资格。

在这里做的久一些，你就会发现，利益永远可以是争吵的爆发点。有一次同时进了两批货，一批好做写，一批则是又黑又细的毛线，比较难做。缝纫部部长分配任务之后，一片怨声，很多人觉得自己亏了一样。看着部长很生气的骂她们小气量。我就跟部长说要不工号为单数的做难的，双号做容易的，下次再反过来，容易的做完了就做难的。部长觉得这样好麻烦。最后想想这样的情况毕竟不多，轮就轮吧。在这里上班，我对有些员工乱停放车辆有很大意见。每次我都拉不出我那辆在乱车堆中的小电动车。所以我就跟领导反映是不是要好好规划一下停车场，划好停车位，留条通道出来。领导说，这是后勤没做好工作，后勤的员工是厂长的亲属，所以也不好说什么，但是停车的问题会很快解决的。我用空闲的时间处理了废弃的毛线，后勤的阿姨开玩笑说我抢了她的饭碗，说以后清理废弃物的事还是她做。我知道，她一定是意识到自己的失职了。后来有几天赶货，恰巧有些衣服缝的不够好，最后一天被质检的发现了，于是要挑出来返工。其实在我看来，这些并不影响质量，平时市场上卖的还不如这些“次品”。厂长说既然做高档的衣服，就要有对得起这个价格的质量。这次真的是所有有空的人都出动了，帮忙找次品，无怨无悔的做了一整天。就是这样的团结，才能如期交货。就是这样诚信的领导集体，这样一个懂得互相体谅的集体才能越走越好。（虽然有时也闹别扭）

我的社会实践就要过去了。这个寒假，我再也不用顶着寒风追赶太阳，再也不用和下山的太阳争着回家。厂长将公章印在纸上的时候，我觉得我胜利了。

实践总结：这次历时十五天的社会实践，虽然没让我学到一个专业文员的才干，但是我从中磨练了意志。心里素质得到了培养，耐力得到了考验。我学会了勇敢的提出自己的意见，用行动去感化他人，帮助他人。这些在学校是很难学到的，大学的校园环境太过安逸，容易使人丧失斗志。一次社会实践，会让你认识到自己的不足，当别人总是在批判这个社会的不公平，混乱的时候，我们应该行动起来，用自己的方式去感受这个社会，用行动为社会传播社会正能量。提升思想，才能服务于人民。假期社会实践，值得你去参与！

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