# 最新大学生实践报告及内容(优质15篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-08-07

*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。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。大学生实践报告及内容篇一不知不觉间在中心的实...*

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。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

**大学生实践报告及内容篇一**

不知不觉间在中心的实习生活接近尾声，在这短短的的十天里我见了很多，听了很多，同时我的感受很多，也学到了很多。

“服务，服务，再服务，便民，便民，再便民”这是中心的服务理念。从这简单的14个字就可以看出中心是一个为企事业单位和市民办实事办正事的地方。

我认为这里的工作人员严肃而不高傲，认真而不做作，朴素而不缺乏气质。我觉得中心工作人员很注重便民利民，而且服务很周到热情。就我们建委窗口来说，我觉得他们每个人对待自己的工作都非常认真负责，严谨守纪。这让初坐在窗口前的我也不敢丝毫的放松，时刻全神贯注，做事严谨认真。

刚来的第一天，我们这的副处杨阿姨就给了我两本书。我记得很清楚，她对我说来了就得学点东西，不能白来。杨阿姨虽然已经50多岁了，可是她好开朗啊，给人感觉她总是那么精力充沛，那么积极向上。好像比我还年轻一样。杨阿姨对我讲了很多，生活上的，学习上的，工作中的……总之很受用，让我这个懵懂无知的小孩一下子长大了许多。她的工作理念是“情系企业群众，建设文明窗口”。再说说我师傅吧，刚来的时候我还以为他大学刚毕业不久，后来李阿姨告诉我他40岁了，吓我一跳。说他40岁绝对没人信。我和师父交流并不是很多，可是我感觉的到他人真的很好。我觉得他也很幽默而且性格特好。师傅也对我讲了一些让我在以后工作中真正受用的东西，我很庆幸有这样的师傅，师傅的工作理念是“认真，严谨，高效”，很简单，但也很精辟。李阿姨是我接触最多的，她实在是太温柔了，尤其她的笑容，看了之后会把所有烦恼都融化了。我觉得她的笑容就是我们窗口满意服务的保证。我填的第一份单子也是李阿姨手把手教我的。她是那么的耐心，那么的随和，让我想犯错误都难。阿姨很平易近人，我和她讲了我的一些经历，她都很耐心的听，她的工作理念是“廉洁勤政，满意服务”，我喜欢阿姨这样随和可亲的人。再说说丁姐，王姐，林琳姐和魏阿姨。相对而言，我和他们接触的不是很多，但也不生疏。他们对我都很友好也很照顾我。丁姐一看就比较严肃认真，王姐很随和善良，琳琳姐大方端庄，魏阿姨很有气质。丁姐说“用户至上，高效廉洁”王姐是“企业的满意就是我得追求”，琳琳姐则说“高效便民，诚信服务”，而魏阿姨说“心系用户，热情服务”。他们做到了，他们对人都很热情，对待工作也都严谨负责，这也是最值得我学习的地方。

在这短短的10天里我的体会很多。没来的时候我心里幻想着，充瞒着新鲜和好奇，同时也存有一丝的恐惧，怕自己做不好。可来了第一天我就后悔了，拘束，没事可做。晚上回来就给妈妈打电话抱怨，觉得真没意思。妈妈说做事要有耐心，刚开始都会是这样的。第二天我依旧早早的就来到了中心，把垃圾到了，水打了，又没事做了。一会师傅来了，他教我怎么填发票，我当时可开心了，心想今天开始我要学新东西了。我随时都会写心情随笔，记录当时我在做什么及感受。第一天来得时候师傅有事，是丁姐接的我，又向我介绍了我们建委的其他成员，我怕忘了就在本子上记下了他们的姓名，直到下班我才把所有人对上号。上午的时光过得好快，吃饭的时间到了，我和同学一(!)起去吃了饭，休息时间大家在一起说着自己窗口的事，不亦乐乎。第二天就这样过去了，下班时心情不错，我有点喜欢这里了。第三天，第四天，第五天我都是很早就来了，先帮师傅他们把水打了，垃圾倒了，然后就做自己的事了。上上网，写点东西什么的。有时来人缴费，我就填下单子，经师傅或李阿姨检查了才让他们拿走。现在我已经能熟练独立地完成一些基本的业务，每填一张单子我都会有成就感。每天晚上都会和妈妈通电话，让他们和我一起分享在中心的新鲜事。星期四了，我忽然希望时间慢点过，我很留恋在这的时光，我喜欢和师傅，李阿姨他们在一起。同时我感觉真的没有白来。学到的不仅仅是业务上的东西，更珍贵的是待人做事的态度和方式，这是一段难得的宝贵经历。

**大学生实践报告及内容篇二**

法学是一门实践性很强的.学科，法学需要理论的指导，但是法学的发展是在实践中来完成的。在理论学习结束之后，我进入社会进行社会实践。将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，做到理论与实践相结合。

周一我们听了马红等老师的专业知识讲座，给我们很多建议，比如大学生活和就业方向，受到很大启发，特别是庸才、废才和人才都让我陷入沉思，问问自己该做哪一种人。我们也对自己的未来有了一个明确的规划，得到了受用一生的知识，相信对我未来的发展有很大的帮助。

周二我们去看了两部电影，一个是战略特勤组，一个是破绽，都是非常有深度的电影，看完后我们小组进行了讨论，每个人都有自己的见解。我认为战略特勤组让我们思考道德和法律之间的关系，让我们思考什么是正义，破绽让我们了解到推理的重要性和证据的重要性。

周三我们去了法院，看了一次刑事案件，真正看到了法庭审理案子的程序，“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”仅仅从课本中学习知识是远远不够的，只有结合实际生活才能真正学到知识，法庭的严肃性，程序的严谨性都让我感受到法律不只是课本上介绍的那么简单，会遇到一些困难，比如这次被告是两位聋哑人，这样就给审理案件带来困难，所以法院就请了两位手语老师去法庭，这样才让审理案件进行下去。

周四我们去了检察院，怀着崇敬的心态，在门口等了一个小时才进去给了我很多的正能量。我认为做官就要为人民服务，不能只为自己着想，更不能做危害百姓和社会的事情。

周五我们参加了宪法知识竞赛，是由我们法律先锋社举办的，参赛的队伍都很积极，赛场每个人都充满了激情，特别是抢答环节，几乎刚说开始就都站起来回答问题，竞争非常激烈。通过此次活动最直接的就是了解到很多宪法知识，增进对宪法的认知，并且增进了对法学的热爱。

“千里之行，始于足下”，这近一个星期短暂而又充实的实践，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上社会也有着很大帮助。通过这次实践活动，我受益匪浅，同时也让我对法学这一专业有了更深一步的了解。最后，感谢学校也感谢我的指导老师给我们提供这么好的实践机会，我确信，在以后的学习当中我会更加努力的学习法律的。

**大学生实践报告及内容篇三**

关于当今学生

一：外在因素

在这外在因素中，我觉得又分好多种，所以不防逐条来探讨

1：思想教育不过关

      学生，学生，学生其实也可算做是一种职业，学生的大部分时间是在教室里，学生在教室里不仅要学到科学知识，作为他今后求生的工具，更重要的是要学会怎样做人，怎样做一个真正的人，而在这方面，学校开设的思想教育课也是这个目的。我们说初衷是好，但实际情况呢？让我们听听其中一个学生的话\"我们哪开什么思想教育课了，压根就是花钱买废纸，那好似只挂其名的课。\"还有一为学生告诉我\"思想道德课 ，我们是一位老师讲的，谁爱听 那个 ，讲的又没意思\"，可以说，思想课是一种被闲置起来的课，他没有发挥它应有的作用，甚至是连发挥作用的机会都没有 ，结果当然是学生没有得到他们应受到的教育，他们的\'思想没有得到一种正确的导引，应当伴随他的知识文化的增长的思想认识水平也就停步不前，这不得不令我们感到伤心  。

2，\"度\"的失误

3，环境的影响

当然，还有其他一些外在因素，但因为其作用比较小就不一一列举了。

二：内因方面

**大学生实践报告及内容篇四**

xx个人用品商店

现将此次实践活动的有关情况报告于下：

作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好机会；是提升我们修身，树立服务社会的思想与意识。同时，社会实践也加深了我与社会各阶层人民的感情，拉近我们与社会的距离，也让自己在实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们身上的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在这片广阔的天地里，我们的人生价值才能得到体现。通过大学生社会实践可以让自己面对更多的各种各样的人，增加自己的阅历，因为在以后的学习工作中，需要有更多的体验，更多的经历。毕竟身在学校，接触社会的机会很少。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。实践内容：

这次实践我在屈臣氏个人用品商店做了一名营业员，自己在外面租房子住，独自生活，刚开始找到这份工作，认为这个工作会很容易，会很好玩，可是后来发现其实真的很累，而且各种各样的顾客需要好好的招待，各种商品的价格，库存，都要好好记住，各种型号颜色必须很熟练，每工作一天都会腰酸背痛的，但是收获很大，懂得很多，也学会了怎样和别人交流，介绍各种商品。

验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

实践体会：

“千里之行，始于足下”，这两个月短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来自己的事业有着很大帮助。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明交往等一些做人处世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店长和老营业员的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，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。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。

经过这两个月的社会实践，自己对职场，对销售有了一定的认识了解，也有了一些体会。

1.良好的服务态度是销售成功进行的前提

作为一个销售行业，我们的目的就是把东西卖出去以换取利润,顾客就是上帝良好的服务态度是必须的，要想获得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。

2.高超的销售技能是销售成功的关键

作为营业员，我们需要能够了解顾客购买心理，通过对顾客问题原因专业化的表达，使顾客产生信任，还有就是可以掌握对从众型顾客的沟通制约，即提前说出顾客要说的话，以此制约顾客的潜在思维方向，让销售朝对卖方有利的`方向发展。

3.付出才有收获

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，在短暂是实践过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始得一段时间，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这也让我感到很难过，在学校总以为自己学的不错了，实践了才知道自己所知道的是那么少，领悟到了“学无止境”的含义！这也告诉我在社会这个大舞台上，我们要付出很多很多，使自己处于长跑状态，没有付出就不会有收获。

4.多锻炼，多实践，长经验

解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础。

两个月的社会实践过得很快，自己也慢慢的开始习惯了这种生活和这项工作，店长也有夸我适应能力强，工作能力也很不错。这两个月的销售实践，虽然不能说有多么太大的收获，但我感觉让我有了对自己专业更深层次的体会，和更具体的感受。更重要的是让我自己得到了很好的锻炼自己的机会，真正的接触到社会，接触正规公司中的工作，真的去在工作中为人处事。对自己的能力，优势劣势都有了一个全新的认识过程，也对自己目前的状态有了更明确的定位。

现今社会的一个事实常常被许多人误读了，那就是大学生越来越不值钱了。甚至某些人开始看不起大学生，认为读大学没什么用了，一些没读书的人在社会上混得更好。现在的大学生已经不包分工了，也确实许多大学生找不到好工作。但这也正说明了现在社会对大学生素质、能力要求越来越高了；当然也说明了某些大学生的确不过关。大学生不是全值钱，但社会上值钱的还是大学生。这就为什么还是有许多人打工之后还想读书，甚至有部分人也确实再次进入校园学习。我们在校园里学习到的先进的科学知识能为社会做出更大的贡献，也能为自己带来的收益。而要成为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。

通过这次的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足和缺点，对自身价值能够进行客观评价。所以我要在今后的学习和生活中严格要求自己，提高自己的素质，这在无形中也使我们对自己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。

**大学生实践报告及内容篇五**

如果通过验具链接不上的就视为产品不合格，要么作废要么返修。标准是死的，但检验方法是活的，或者说可以有些变通，实际的检验中会根据经验在非核心问题上适当放低标准，这样既不影响产品质量又不会造成过多的产品报废。不过这一切都建立在检验者的经验和对产品性能的把握上，经验越多、对产品用途性能了解的越深刻便能检查的越娴熟、越高效。说到这些我不得不感到，那就是对员工专业素质的训练与培养能给企业和个人带来益处，使得企业效率和个人知识水平都能有所提高与增长。

接下来便是一边挑毛刺一边上验具，即验具(一小时一测的工序)上完后紧接着去挑毛刺，就这样干了有一个星期左右便开始正式接触全检，全检，上面已经介绍过它的工作内容，即对工件的外观进行检查并对毛刺飞边进行修磨处理。工作先从最简单的一个型号的产品入手，是一中支架，全检内容包括塞规检测，目视，验具。上来的第一步是把支架放入验具，验具用以检验盘槽的宽度(上不去验具的视为不合格);第二步塞规验具，塞规以螺纹孔为基准，塞规下不去的为不合格，实际生产中下去四分之三都可过(即放这个产品过去进入下一道工序);然后就是搓毛刺;看销孔壁是否薄(薄到小于2mm为不合格，当时的标准)。这一系列的步骤走完后便算是检完了一个工件。这样的检验一天要检800个，不包括加班。并记录于检验表格上。

刚开始检的有些慢，慢慢的熟练了就快了。一理通，百里融。一个型号的支架会验了之后做起其他型号的也就会快多了，工作也将越做越熟。

实习工作让我学会许多，并懂得一定道理，虽然这个工作是枯燥的，但是在工作中我还是体会到了责任心，态度等比较抽象的词语。除了遵守一定的标准之外还要有一定的变通等。有关于说什么是好工作，我认为在工作过程中你时常感到快乐的工作，总能让你感到快乐与激情的工作就是好工作(或者说你发自内心的喜欢做一件事，而那件事刚好是一种工作，能做这样的工作是幸福的)。

在与人交往上也是，要坚守自己的道德，也要学会一定的变通。即使看不惯某些事，如果自己无法改变，那么坚持自我也是一种品德。

学校的生活即将结束，学生的身份也即将成为过去，但是在社会这个大学堂上还有许多我们要学习的地方，人生的学习永远没有止境，个人的修养也永远没有止境，我们还将不断的学习，不断的完善自我，过一个无愧于自己的人生。

随着社会的快速发展，当代大学生压力越来越大，特别是即将毕业的，更要面临更多的挑战，实习面对挑战就是必要途径，它是为我们能更好适应严峻的就业形势，毕业后能更快融入社会打下坚实的基础。

**大学生实践报告及内容篇六**

今年假期我参与了xx房地产有限公司有关“xx”工程商品住宅商铺景观绿化工程实施图方案方面的工作。目的是为了锻炼自己，提升自己对景观设计的理解，同时能更明确自己以后的学习目的和奋斗目标。

1、实践实践：自20xx年\_月18日——20xx年\_月28日

2、地点：xx市节省房地产有限公司

3、内容：在实习期间，正是xx泛地产有限公司“xx”工程49万平方米商品房住宅商铺进入景观绿化工程施工的阶段。(设计为中国美院，施工为浙江绿城)，我在实习期间主动参加其施工图方案的修改，发表个人意见，深入地了解施工情况，还在工作人员的带领下参与到监督工程质量的工作中去。

xx在园林景观打造上从人体工学，行为及人的需要出发研究人们的日常生活活动，创造出具备风骨内涵的适于居住的生活环境的社会景观，在实习期间，我主动积极地参与了xx工程商品房住宅商铺景观绿化工程实施图方案的修改及其实施过程的观摩，在深入了解施工情况之后，发表了个人意见，并监督工程质量，帮助他们解决了一些小问题，也给其他的工作人员留下了良好的印象。

在这近一个月次社会实践中，我虚心向公司的工作人员学习，努力协助他们，并参与了多项工作，也帮助他们解决了一些小问题。这段实践生活让我受益匪浅，增加了我的感性认识，也使我学习到一些平日书本上学不到的知识，对景观设计的前景充满了自信，激发了我学习本专业的激情的和主动性，更明确了学习目的和奋斗目标，督促自己在今后的学习道路上钻研业务，追求上进。

从上个月的10号放假回家，我在亲戚家带小孩和去外婆家过了半个月，一直到25号才正式去公司上班。第一天上班，我被安排到受话器组，我们学生工主要是剪公司产品的一些次品和废品，以及帮忙打杂，每天的工资不一样的，多劳多得。第一天我清楚的记得我一天的工资才22.5，这一天，我剪次品剪了900个，1000个才30元，晚上到家发现自己的手上起了4个水泡，很疼，但是又不敢拿针把它刺破，因为刺破后会更加的疼痛。

晚上在床上睡觉的时候，我想过放弃，一方面我父母不忍心，不说我从小娇生惯养的，但是我没有吃过这么大得苦;另一方面我自己发现，第一天上班就这样了，一个月下来，那我的手估计要残废了。第二天早上的时候，我爸问我还做不做，我说做，不去的话丢人，不就一个月么，咬咬牙就过去了，实在不行的话，我请假休息几天。

就这样，我每天早上6点起床，7点15坐车去上班，到公司8点不到，下午5点半下班，每天的工作就是剪次品和废品和打杂，手上的水泡是消了再起，起了再消，总共不下于10个，有的变黄了，变成了应该是传说的“老茧”。虽然会很痛苦，但是坚持下来就行了。昨天是我上班的最后一天，一个月完了，我把自己的手套脱下来，摸摸手套上的自己裹得胶布，一层层，左手大拇指和食指的指套最厚，有十几层。只记得每天下班时把手套脱下来，自己的手指有些白，那些有水泡的地方破了，会散发出一股难闻的味道，手上有时候会很脏，黑黑的，洗也洗不掉。

我最喜欢剪的次品就是16h，因为它的价钱最高，如果是要把上面的黑字拿无水乙醇涂掉的话，就是1000个34元，不涂掉的就是1000个30元。最讨厌的次品就是18d、28d，这种次品要四道手续，第一步要把外面的铁片去掉，第二步要拿大针(不是绣花针)把里面的塑料薄膜挑出来，第三步拿对应的“公章”，所谓的“公章”就是能刚好放进次品中的小铁管，中间是实心的，有一点凹凸，把次品最中间的磁钢撬动，最后一步就是拿吸铁石把磁钢吸出来，但是可恨的是这么复杂的次品价钱更其他的一样，也是1000个30元。所以每次我看见这样的次品我就避而远之，知道没有其他的次品了，我才去剪它，一天才弄不到1500个，不合算。

上班一个月，我发现了一些好玩好笑的事情。就说打杂吧，给厂长打杂是5.3一小时，给副厂长和组长打杂是4元一小时，所以每次打杂，我们都抢着帮厂长打杂，组长叫不理。因为公司是电子厂，所以男生的话就比较少了，除了一些电工，我们学生工男生还算多的了，那些员工基本上是女的，年龄20至45之间，多数是30以下的，我们看见了，不论谁都叫阿姨。我有一次就尴尬了，叫了一个比我还小的女的阿姨，那个叫我无地自容……。

最可气的是，公司的食堂中午虽然不供饭，但是供菜吃。那个菜很难吃，我就常说，它就是煮猪食，我以为是我嘴刁，可是发现很多人都自己带菜吃的，重点不是这个，是菜不卫生，我发现菜里有虫子，很恶心的。自从发现菜里有虫子，我就没在食堂吃过。

每天最开心的就是，下班前我们要把那些次品的壳子用袋子装起来，送到一个小棚子里面，那里面有几头猪，所以我们叫这个“喂猪”。没事情的时候我们就拿棍子敲敲猪，思想汇报专题结果猪叫了，喂猪的老奶奶过来了，看见我们干的坏事情，就说我们，我们赶紧跑掉，以为没事情的。结果她说到厂长那里去了，这下坏了，她是厂长的母亲。自从那次犯事后我们看见她就叫她奶奶这，奶奶那的，谁让我们在屋檐下呢，不得不低头。

我还发现这个厂有点不像一个工厂，很大的一个地方就三栋大楼，一个是车间，一个是住宿楼，一个是食堂。剩下来的地方全部用来种东西，什么冬瓜、黄瓜、黄豆、大蒜、茄子、空心菜等等。后来我知道了，食堂每天做的菜大部分是自身的，不是买得，这就叫“自产自销”。

厂里的效益我个人估计不是很好，至少职工待遇不好，像我们暑假工必须满一个月，否则一分钱都没有，哪怕29天都不行，但是可以请假的。长期工必须签满三个月，在这三个月中，如果你不干了，是没有钱给你的，三个月后，如果你想走，你必须在上个月打辞职报告。但是想走还没有那么容易的，会计会找出各种理由让你留下的，最后看你决心已定才放你走，厂长的脸色就难看了，招工有人来很高兴，走人了就不开心了。上次就有一个人打辞职报告打了一下午搞定，其实说白了，辞职报告就是一张纸，签个字就可以了，但是不给你，没办法。

厂里做的产品还是有一些毒性的，不是说产品有毒，只是在做的过程中，会有一些难闻的味道，我用过甲苯洗过东西，用甲苯洗后，发现自己的手指全部变白，还黏黏的，如果手上破，还会很疼的。用无水乙醇洗，手指变黑，很难一次性把手洗干净，好几天才干净的。

匆忙一个月过去了，我很开心，虽然我的工资不是很高，但是这是靠我自己的力量完成的，我坚持了，我做到了，我没有放弃。

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。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。从这次实践中，我真的学到了很多很多。

“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，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。这在无形中使我对自己有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大二学生，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

**大学生实践报告及内容篇七**

这个学期是我在本校学习的最后一个学期，又是毕业实践期。我很感谢学校给我这个宝贵的机会，让我在实践期间学到更多的知识，为以后真正走向社会而做好软、硬件的准备。

我是文秘专业的一名学生，这次实践，我所从事的虽然不是很文秘化工作，但是却用到了很多在课堂上讲到、练习过的理论知识和实验。我不仅可以把学过的文秘理运用到实际工作中，从而检验自己基础知识掌握的程度和社会实践的能力，而且还学到了许多书本上没有的文秘知识。因此，这次毕业实践，我的体会是非常深刻的，对我的今后的工作更是受益匪浅。

我在xxxx公司实践。公司分为财务结算中心、客服中心、操作中心、综合中心。我被安排在客服中心。公司非常注重培训，其客服小姐、递送员必须要将快件所到区域全部背诵记忆真能正式上岗。

实践是走上社会的第一步，实践可以积累工作经验，而虚心请教是积累工作经验最直接的途径，因此，工作中遇到不明白的地方，我就虚心地请教同事或领导，在他们耐心的教导中我不断走向成熟，也积累起一定的工作经验。由于我的虚心好学，领导破格让我除了几周正规的一天两个小时的培训外，要做一些办公室文员的接听电话、收发文件等简单的辅助工作。

这个工作要求会听(正确理解对方的意思)、会讲(注意用语、注意讲话的技巧等)、还要会记(繁忙的时候，一下子记不住这么多的事情，这时就要将来电者的姓名、单位、交代的事等记下，这样做可以避免因工作繁忙而引起失误)。

我所在的办公室，电话声此起彼伏。接听来电,看似简单的工作也有很大的学问，因为，接听来电是与单位声誉直接挂钩的。要做好这项工作，首先就要有礼貌地自报家门xx公司，请问有什么可能帮到您?这些用语是必须要用的。其次，还要懂得技巧。

对于快递公司而言，速度是生命。入单工作也需要在规定的时间内完成，否则会影响货物的报送及中转。在学校我们系统学习了五笔打字的技能，对于excel表格的输入更是非常熟悉。在入单工作中，除了这两项技能外，重要的是要认真仔细核对好每一个运单号的号码，否则也会影响货物的中转。

像办公室复印机、打印机和传真机等，我们在学校一样有接触和学习过。看似简单，但是一到机子面前，手脚就会变笨。不知道那个键可以按，哪个不可以。但是在连续的几次接触下来，也很快学会了。有一次，我传真一份确认书给客户，后来客户却说没收到传真而使整个事情变得糟糕，最好在经理的处理下才圆满结束。经理并没有怪我，说工作不能预料的事很多，就像简单的一个传真一样，一个sent并不代表什么。真正到了客户手中才算是真正的sent。

公司的快递员都是分区域工作的，但是每天的送、收的快件量都不一样，在遇到一个区域快件很多时，就要学会调配工作，在布置给另一个区域的快递员时又要有一定的沟通技巧。这跟沟通技巧有关，又跟平时的同事相处挂钩，如果和他平时相处的好，那么沟通工作相对就要容易得多。

下面我谈几点我在工作中总结的自认为非常重要却又会让人忽视的工作经验。

对于客户的传真要及时回复，传真发给客户后要电话确认是否收到。在工作过程中，意料之外的事很多，万万不可凭传真的sent来确定传真传好了。

做为快递公司，语速要稍快，这样可以给客户一种急人所急的感觉，当然，语速当然要以说话要清楚为前提。和我一起实践的一个同学就是因为语速太慢改正不了而不能上岗。

对于通过的电话，上面布置的任务，一定要记下来，以免遗漏。人不可能记得每一件事，但是一笔一本就可以。

任何有涉及到双方利益的事，都需要经过书面的确认才可以。

在公司实践，虽然都是很简单的工作，便我却觉得：把一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡。要有效率而且又不出错地做好每一件事，真的并非容易的事。在这里实践，开始的时候很不习惯，还有点惧怕，还曾退缩过，是老师的鼓励给了我信心，使我明白：有勇气退缩为何不勇敢地面对，况且，实践的时间并不长，还是趁这个难得的机会学多一点，努力一点，因为学到的知识永远属于自己，这样一来，我不再退缩，重新又回到了实践单位，继续工作学习。

在将近三个月的的实践过程中，在这个说长不长，说短不短的时间里，我从不懂到懂，从外行专业。其中有工作的辛苦与艰辛，更多的是工作所带给我收获的快乐。

现在我的实践期快要结束了，经理对我的工作也十分满意，并提早让我签了协议，希望我能继续留在公司发展。

**大学生实践报告及内容篇八**

校方要求我们在寒假期间进行一次社会实践并且交上实践报告，从那里的工作人员口中得知美的公司可以提供参加此次实践活动的场地，因此19日下午我们取得联系。

我于20日上午9点到达美的，工作人员按公司章程严格的对我们进行登记，并且签订了一份短期试用合同声明书。在登记过程中工作人员认真负责并且态度诚恳热心，让我体会到一个企业的实力。她在任何一个细节工作上都是认真负责的。最后宿舍管理人员将我带领到宿管中心进行入住登记，奔波了一天直到下午3点才正式入住宿舍，此时我已十分的疲惫，那时我睡在床上想“还没工作就这样累了，如果正式工作了那要多累啊！”

下午5点钟我来到工厂，我的王班长是负责我的工作的，他把我分配到柜机分厂，但不幸的是我是上夜班的！天啊，我知道我要面临怎样的挑战，而我必须咬牙坚持，毕竟这是我第一次参加社会实践活动我一定要顺利完成工作。

当天晚上八点我就来到我的工作岗位，班长说由于我只是短期试用因此把我安排到一个件轻松的岗位上。其实我的工作很简单，就是用机器将流水线上装配完毕的美的空调搬运下来。我想如此简单的工作对我来说几乎没有挑战嘛，可是最后我发现是我我想错了一切不是那么的简单顺利！

当天晚上我和另一个大学生一起用机器搬运空调的，夜间工厂里灯火通明，机械发出巨大的工作响身，我和他一边聊一边工作，感觉十分轻松毫无压力。时间就这样一分一秒的流淌，到了晚间12点50分工厂全体工作人员休息休息之后我们继续工作，这已经是下半夜了，冬天的夜晚是寒冷的，一股股寒风从大门吹进来，此刻我的搭档说：“这就是最痛苦的时候了，可要坚持啊，哈哈。”我咬牙坚持着，盼望着天亮，但却是越来越冷，为了抵抗寒冷我就不断活动着，不让身体变冷，终于太阳照亮了大地，没想到第一次等待天明是如此的艰辛。次日6点我下班了，外面格外的寒冷，回到宿舍就倒在床上了，腿酸死了，眼又睁不开，没想到夜班是如此的累人。

当我醒来时就是下午3点了，我整理了内务不一会天又黑了，我想又要上班了，吃饭之后我乘车来到工厂。没想到这一夜我是如此的悲惨！

刚开始工作一切照旧顺利，可是后来流水线上的冰箱越来越多，我们的搬运随度有限导致有许多空调在流水线上堆积，为了缓解搬运压力我们只好用人力进行搬运，一台空调有70多公斤，我们累得满头大汗，刚当我们要搬完的时候又出现了不同的型号空调d331（我们原先搬运的是d335），我们赶快腾出地方放下d331型号机，此时我可谓脚忙手乱，不知如何是好，颇有经验的搭档告诉我千万不要慌张，要做到井然有序不慌不乱就好。果然我们划分好不同的区域放不同型号的空调，最终化解了危机！

这一夜可是惊心动魄啊，我们累死了，汗水湿了衣裳。可是这一次我学到了许多，尤其是当我们面对危机时一定要用心考虑，计划好，分配好，不慌忙要沉着应对，才能获得胜利！

回到宿舍，我躺在床让思考着一个问题，这样劳累的实践活动我能不能坚持到最后呢？我想回家。最后还是做了决定：既来之，则安之。

第三天的夜晚我还是出现在工作岗位上，这一晚又要出现什么状况呢？我们拭目以待。

这一晚令大家失望喽，一切正常。就算有再多不同型号的空调出现我们也可以轻松解决。可是我还是学到了东西哦。在搬运空调之前每个包装箱上都要盖章，在我们闲暇时候，搭档告诉我去提前在包装箱上盖章，他说我们要有危机感，如果有出现空调累积状况我就没有足够的时间去盖章，这样出场的空调是不合格的。我想不管是个人还是企业拥有危机感是至关重要的，要早早做好应对危机的准备，只有这样才能在强大的社会竞争下立于不败之地！

虽然日子这样平静的过着，我也已经适应了夜间劳累的工作，可是我每天白天上班，夜间工作，可谓是不见天日，因此我十分讨厌这样的生活，脑子里充满了放弃的思想，虽然我不是一个正式的员工可我也体会到做为一个员工要受到工厂种种的约束是多么的不舒服，可他们毫无怨言默默在自己的岗位上工作着。而对于美的来说我只是一个过客，为什么不留给美的也留给我自己一段难忘那干的记忆呢？问我要做的就是默默坚持着，直到离开的那一天。

其实，当我咬牙坚持着过完每一天的同时我发现我喜欢了这里的生活，这里有许多许多我在学校里永远学不到的东西，一切只有我经历了，感受了，才知道要珍惜了。我老累着同时快乐着，因为我感觉我为这个工厂做出了贡献。

日子很快，专转眼间我就要离开了。我感谢美的给了我一个舞台让我去认识自己，让我去看见社会，让我看见了我未来的道路，路是曲折的但永远光明的。

离开了美的我想了很久，怎样做一位优秀的当代大学毕业生呢？我想我已经有了答案。在以后的校园生活中我要不断进取，学好专业课，培养良好的社会道德素养，更多的接触社会了解社会，根据社会发展动态来要求自身，努力把自己培养成一个高素质综合型人才，为社会做出贡献。

**大学生实践报告及内容篇九**

年级\_\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 姓名： \_\_\_\_\_ 学号:\_\_\_\_

实践单位： xxxx有限公司

实践时间： 20--年--月--日 至 20--年--月--日 共 --天

实践报告正文

介绍实践的目的,意义, 实践单位或部门的概况及发展情况, 实践要求等内容。这部分内容通常以前言或引言形式,不单列标题及序号。

先介绍实践安排概况,包括时间,内容,地点等，然后按照安排顺序逐项介绍具体实践流程与实践工作内容、专业知识与专业技能在实践过程中的应用。以记叙或白描手法为基调,在完整介绍实践内容基础上,对自己认为有重要意义或需要研究解决的问题重点介绍,其它一般内容则简述。

围绕实践目的要求,重点介绍对实践中发现的问题的分析,思考,提出解决问题的对策、建议等。分析讨论及对策建议要有依据,有参考文献,并在正文后附录。分析讨论的内容及推理过程是实践报告的重要内容之一,包括所提出的对策建议,是反映或评价实习报告水平的重要依据。

用自己的语言对实践的效果进行评价,着重介绍自己的收获体会，内容较多时可列出小标题,逐一汇报。总结或体会的最后部分,应针对实践中发现的自身不足之处,简要地提出今后学习,锻炼的努力方向。

宋体小四号字。字数：3000字左右

范文

两个月的暑期生活就这样匆匆结束了，还有我的这次社会实践。让整日呆在象牙塔的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。

整个八月份的时间我都在打工，这次选择的工作地点是在家乐福大世界店，因为九月份开学的来临，所以选择做马培德文具的暑期促销工作。八月份这个时候，面临孩子们的开学，几乎每家大型超市都会有这个学讯的促销，商场里的各大文具厂商也会开始降价，以便吸引学生和家长的眼球。

刚开始没上班的时候，我原本以为这个工作应该会很轻松。可是不然，上班之后，不久要按家乐福员工的上班时间，早班从早上八点钟开始上班，到下午四点钟结束。晚班在九点半的时候下班，因为住家隔上班地点还是有点远，所以晚班下班之后回到家都十点半了，在路程上每天坐公交车还是有点辛苦。去年我在太平洋全兴店给某个服装品牌做促销工作的时候，还是比较轻松的，只用负责自己份内的工作就好了，可是在超市里，每个厂商的促销员不仅要负责本厂商的促销工作，每天还要帮助家乐福负责本课其他的商品。例如给在文具区域的商品打价格标签，定时查价，看是否降价或是涨价。如果有新的商品，还要帮忙上货，整理花车，负责整理散货的归类。每天晚班的同事，还要在下班之前把所有的排面整理好。所以，我每天的工作不仅要向顾客介绍公司的商品，还要做很多除此之外的事情。刚开始的时候，我对帮助其他的商品上货和整理花车之类的工作是不理解的，因为我觉得我只是给一个厂商做促销工作，其他的工作不应该我负责。可是工作几天之后，我也明白了这些好像都是超市里面的规矩，作为促销员不仅要为厂商工作，同时还要为商场工作。现在的超市其实也是在节约成本。所以这些我每天都已经习惯了，忙忙碌碌的，也很充实。

超市里每天都会碰到各种各样的顾客，偶尔也会碰到外国的朋友，这个时候正好是练习自己英语口语的机会。大多数时候还是一些家长呆着孩子来买开学的学习用具，这样的场合，可以培养自己的沟通能力，和自己的表达能力，这些都是在学校里学不到的，是靠自己在社会上的积累得来的。现在的我们赚钱不是主要的，作为学生，应该一种学习的经验来看待工作，不管是什么工作总会有值得我们学习的地方，这种学习和实践社会的机会是很珍贵的。也是以后自己找工作，实践社会的资本。

在家乐福里面工作，我还是看到了超市里面管理上存在的一些问题，虽然我学的并不是工商管理。例如有些商品需要放在花车上，今天看到同事很辛苦的把商品一个个摆好，明天领导来了，又让把商品摆放在其他的位置。这样的事情经常发生，很浪费时间和人力，我觉得这些就应该尽早安排好，不要等到都做好了又否定。我还碰到了一件事情，就是一件商品的价格在不同的时间差了太多。工作的一位同事在今年六月份的时候买了一款全新的拉杆书包，特价59元，因为当时可能是还剩了很少的货，所以价格很便宜。八月份的时候，厂家又来了很多同款的书包，这款书包的原价是199元，现在促销价是148元。同一商品59元和148元之间真的差了很多，六月份的时候买书包的顾客很少，难道是因为现在要开学了，买书包的顾客每天都有很多，所以这价格就相差了这么多?现在的顾客都觉得大型超市里面的东西比较公道，有一次我遇到一个厂家，从她的口中我得知了一款书包超市的进价是105元左右，现在销售给顾客的价格是150元左右，一款书包超市的利润就将近五十元左右，利润相当于进价的二分之一，所以超市每天的利润应该是很大的。

八月三十一号，短暂的实践生活就这样结束了，除了收获，还有很多值得我思考的问题……

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。工作的时候要学会全力以付，不要太计较自己付出多少，尽量做到多做事，做有用的事情。自己努力的工作，旁人也会看到。不管怎样，重要的是工作的成效和业绩，这才是领导看重的。

不管做什么事情，就算是一件小事，也要认真仔细，绝不能敷衍了事。可能不起眼的小事是很重要的，所谓细节决定成败。人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的那么大，很多小事，一个人能做，另外一个人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

社会实践能让走出校园的我们，更好的接触社会，了解社会，加入到社会中。它有助于我们大学生更新观念，吸收新的思想和知识。同时，社会实践中有很多我们在学校里无法学习到的东西，与人沟通交流的能力和表达能力。社会实践能够加深我们与社会各阶层人的感情，拉近了与社会的距离，也开拓的视野，增长了才干，能更好明确自己的奋斗目标。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

以上就是我的暑假的经历和感受，虽然不是那么的轰轰烈烈，也不是平淡无味，但至少它是充实的，给我或多或少的带来的对于人生感受，和一定的影响吧!

**大学生实践报告及内容篇十**

炎炎夏日列日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

那么，我的社会实践活动就从我的找工作拉开了序幕。我穿着大头皮鞋，带着我的绿色毡帽，骑着我的二手脚踏车带着希望与渴望，开始了我的找工作的征程。一开始，对自己手工艺期望很高，没有月薪两千不干。经过艰苦的找寻工作，很多的地方的招聘都要有工作经验的优先，一听说我没有经验就跟我说“这样吧，你回去等消息吧，如果需要的详，我会通知你的”。经过多次面试的失败，我总结了自己失败的原因。主要有两个方面的原因。一个方面是自己眼高手低，自己根本自身素质没有达到一定的水平，五个方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。

总结了以前的失败的教训，摆正好自己的位置，社会实践只要有工作，能供饭吃，任何苛刻都干。于是我来到了我们镇的一家民营企业做杂工。第二天，我便开始了我的暑期社会实践生活。刚开始的时候心理极不平衡。心想从小到大读了这么多的书，家里花了那么多的钱把我培养长大成人，就去帮人家做杂工，心理及不平横。本来就是吗？我怎么着也是个大学生，被一些只有小学文话的人指唤过来指唤过去的，确实心理上很不舒服。

但是，人总是要适应自己自下而上的环境，我不想一开始就干不下去了，不行，我一定要坚持下去。要在自己的工作的环境中让自己的工作做的很轻松，首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。因此我只好暂时避其锋芒。尽快地熟悉自己所在的工作环境。我所在的公司是一家关于化工方面的，刚好和我学的专业是一样的。所以这次实践对我以后的工作是有很大帮助的，了解了这么多的好处，我就开始了我的工作。

在打工的这段时间里工作非常的单调，无非是一些打扫卫生和一些简单的工作，我向领导说过让我参与一些化工方面的工作，我在大学就是学这个方面的。可领导说我没有工作经验，只允许我从旁观看，适量的做一些小事，大事都是从小是做起的吗？于是我就卖力的做起了我的工作，每看到那些工人工作时的一举一动，我都会联想到所学的一些化学知识，这不但让我有了很多的社会工作经验，还巩固了一些所学的知识，甚至还学到了从课本上所学不到的知识。虽然每天的工作都很辛苦，但每天都生活的很充实。

休息的时候，我也主动找我们的领导和同事虚心地向他们请教和学习，工作的大师傅和我说：“我知道你是大学生有大志向，想做大事，但是你千万不要小看做小事，大事都是由小事积累起来的，做大事的本领也是由做小事的本领不断地积累而成的，不积小流无以成江海；不积跬步无以致辞千里。”他为我指出了工作中的很多错误和缺点，我也一直很虚心地请都大师傅还对我说，我看一个人怎么样并不是看他学历、文凭怎么样，关键是看此人做事是否勤快踏实，然后他也跟我说：“你看到那车间师傅和做基层工作的徒弟吗？你能看行出他们有什么区别吗和联系吗？“我说：”看不出“。“那我来告拆你，领班说”，大师傅的徒弟经过长期的踏实的努力就能成为化工业的师傅能独当一面，这就是他们之间的联系和区别“。大师傅还对我说：”你跟我们的一些同事不一样，你是受过高等教育的，应该多利用时间不断地学习，不断地充实，不断地提升自己，年轻人不要怕吃苦，年累人就行能挑大梁，年轻人的时候不吃苦，难道到老了再吃苦吗？”确实，听了我的领导对我所说的金玉良言。我的确让的思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了很好的一个努力方向。

我的老板在走之前也给了我一些指点，他说：“一个人在他的学生时代最重要的是学习东本，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，选用暑期时间参于社会实践活动是一个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的，作为学生，能赚多少钱，等你毕业了有的是赚钱的机会，然后他给我说了他读书时的事，他说他读书的时候，也是求知欲非常强烈，想方设法地想多学点知识，放假的时候，经常往全国各地跑，不为别的，就为了增长见识”。

总结我的这次时期社会实践活动，虽然是我的第一次社会实践，但我认为是一次成功的，有用的，受益非同的社会实践这将会对我的以后学习起很大的帮助的。

**大学生实践报告及内容篇十一**

我于x年x月xx日到x月x日去x公司进行实习，该公司是以纺织品和服装为主的国际贸易公司，主要产销国是北美的美国和东南亚地区，以及南美的巴西等国，该公司有两个业务部和一个单证部，一个财务部组成了贸易主体，我就是在其中一个业务部门进行实习，这个业务部主要负责服装的进出口工作，在实习期间，我了解了基本的贸易业务知识，学会了电脑制作外贸销售合同，以及按信用证要求制作装运创汇单据，熟悉了客户通电和业务人员按工厂要求对外报价，了解了专业外贸公司目前的现状，感受了外贸业务的艰难。

由于是以纺织品和服装为主的贸易公司，所以对布料要有一定的认识，所以到那里的第一天，我就对各种布料进行了学习，了解了各种布料的成分和规格，因为在贸易中布料的成分是否符合合同的一项重要依据，不光要了解的学名，还要了解布料的代号，因为合同中往往出现的是布料的代号，同时布料的规格也一样重要，因为客户一般是要检查样品的，在检查之前一定要有符合其要求规格的布料给其看，这样才能进行下面的步骤。所以对布料的熟悉程度，是检查一个是否合格业务员的基本指标。可以说，这个公司的所有贸易都是建立在对布料的熟悉程度上的。

实习日期：

实习单位：冶金股份有限公司；

实习地点：襄樊谷城县石花镇；

实习目的：了解国际贸易专业实际工作流程，提高实际操作能力。

通过此次国际贸易实习，我们首先了解了再生铅的生产工艺流程。

对于此工艺的学习，使我们对一线的工作有了比较全面地了解，接触到了以前从未接触过的全新领域，增加了对不同行业的了解，也为今后参加工作，如何能够更好，更快地了解，适应一线的工作打下了良好的基础。

结束了几天的一线体验后，我们进入了营销部门开始正式的专业实习，负责带我们实习的是一名中南财大毕业的师姐，她首先给了我们一些关于再生铅合金技术的外文资料让我们翻译。这些资料包含了大量的化工专业术语，对于我们学习贸易的学生来说是一个挑战，但同时，这也是一个学习的好机会。因此，我们翻译的时候，要查阅大量的资料、字典、文献，并且，为了能够把一句话翻译的“信、达、雅”，我们这一组的成员也经常在一起讨论，这不仅是体现了我们团队成员的良好团队精神，也提高了对于英语的学习水平。最后，我们顺利完成了翻译任务，为此次圆满完成国际贸易实习任务起了一个良好的开端。

之后，师姐又给我们拿来了一些单证，海运提单、装箱单、发票、产品质量证明书等一系列与国际贸易流程有关的单据副本。之前，这些单据我们在上课的时候都有学习过，但是，我们都觉得书上讲的东西理论性太强，实践中一定用不到。但当真正看过这些单据后，才发现理论与实践是密不可分的，此时我们看到的、用到的、正是书上所讲、我们所学的。这些单据大大加强了我们的实践操作能力，也让我们对如何填写这类单据有了进一步的认识。其实，只要虚心，用心的学习，很多实际操作就会很容易掌握。

国际贸易实习期间，根据公司领导的安排，我还非常幸运的和师姐一起去襄樊市农业银行国际结算部和外汇局进行了一次出口收汇核销。虽然很辛苦，一天之内要在襄樊和石花之间跑两个来回，但是，我觉得值得，也并不觉得辛苦，毕竟是学习到了东西。当自己真正去实践一次的时候，甚至是非常简单，只是我们并不了解，而觉得神秘，才把国际贸易复杂化罢了。

很感谢x公司的领导和员工对我们这次国际贸易实习的支持与帮助，对于初出茅庐的我们，虽然这并不是真正的工作，但却让我们实实在在的学到了很多东西，很多是让我们受益终身的东西。

此次实习中，也使我们确实感受到了团队精神的作用。每个人，生活在这个社会中，都必须随时处于一个团队中，不可能在，我们能够顺利完成此次实习，与我们这一行十人的努力与协作是分不开的。如果缺少了团队精神，我们将是一团散沙，没有凝聚力，完成国际贸易实习也就无从谈起。

这次国际贸易实习，我们不仅从个人能力，业务知识上有所提高，也了解到了团队精神、协作精神的重要性。相信，有了这一次国际贸易实习的经历，无论是今后的学习，还是工作，甚至是生活，我都会更加清楚，自己要什么、该做什么、该如何做，怎样才能做好；相信，此次国际贸易实习将是我今后人生的一个良好开端！

**大学生实践报告及内容篇十二**

转眼间，一学期过去了，我赢来了大学生活的第一个寒假，我深知生活需要去体验，去尝试。所以，在我大学生活中的第一个寒假生活中我体验到在社会生活中工作的辛苦，或许有人会觉得我们只是兼职的而已，没有想象中那么辛苦，可我们毕竟在父母的爱护下度过了十多年的时间。温室里的花朵必须要经历风雨，才能够更好的成长，极力地吸收养分，绽放自己的光彩。

在奋斗之后享受成功，是体验生活的快乐；在挫折之后品味失败，是体验生活的苦涩。生活就是这样，包含着酸甜苦辣。只有我们去体验，才能感受其中的滋味。

可能很多人认为我们现在只是大学一年级的新生，没有必要那么早去社会工作，可是时间如同流水一般，飞快地流逝，如果不注意，我们就会在不知不觉间毕业，我不希望自己成为一个盲目无目标的应届毕业生，在学校里的时候多多出去外面体验一下社会生活，增长自己的社会经验，开拓一下自己的眼界，提高自身的能力，结交更多的朋友，毕竟在外靠朋友，多结交一些朋友对以后的社会生活是十分有益的，因为人脱离不了社会，人与社会密切相关。

我做过的兼职生活包括：房地产推销、发传单。

**大学生实践报告及内容篇十三**

我很庆幸能在 放暑假的当天跟学长 学姐们一起去\_\_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，总会很简单清干净。”是啊，兴许这就是小事并不 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。

假如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 中呈现错误的借口，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 “竭力并不 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，偶然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，那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\_\_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\_\_天天都很开心，我的速度提高了 ，也便可以帮她减轻些辛劳。天天在 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，假如还不 能立即以“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。天天提醒自己无论是此刻 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，明天才干更好地为社会服务。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熟悉更多的人。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。社会工作经验也是累积出来的，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 些胆怯。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，惟独 征服自己才干征服世界。有勇气面对是要害，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。知识宛如人体血液。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 一句话我很喜爱：“成功的人不 在 于你熟悉了 多少人，而在 于多少人熟悉了 你。”努力地去熟悉他人，也是让他们熟悉你，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，惟独行万里路，亲身体验实践才干有 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 ，此刻听了 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，熟悉了 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恒成为人生最宝贵的财富之一。

**大学生实践报告及内容篇十四**

对于我来说，在xxx教育台的日子是紧张、快乐而超前的。在xx教育台的节目部实习，是第一次在电视台实习。以前总觉得电视台的人都眼睛长在头顶上，现在看来也不尽然。节目部是比较不紧张的部门，办公室里的氛围很好，从主任到主持人和记者都对我这个实习生很照顾，虽然我没有像其他实习的同学一样频繁的跟着老师出去采访，但是我很知足了。

实习部门的领导很亲和

我第一天去实习的时候，xxx主任就大体向我介绍了他们部门负责的节目，主要是关于高招就业方面的，重头戏就是《决战xxx高考》、互动和资讯方面的节目。她从来都很亲善，浑身透着一种女人的温柔，但是她又很端庄。作为一个部门主任，她给我的印象是，她的亲善可以让部门里的人都很喜欢她，她的认真和镇定又让周围的人都带有几分敬意，就是她减少了我的惴惴不安和不知所措，我暗暗佩服这种领导艺术。在她的部门每一个人都很友善，不像新闻部或者专题部，他们的办公室里的空调老化了，冷冰冰的，人也都是脸上挂霜，一副拒绝人千里之外的表情。

循循善诱的师兄

办公室里有位是我们财大的师兄，他让我感到，出门在外，我们就像一家人。师兄是\_\_年毕业的，我则在这年入校，代沟也割不断我们之间的这份“亲情”。他现在是xxx教育电视台的栏目编导，从他身上，我渐渐搞清楚了一个编导的职责和工作性质，他告诉我一个很受用的道理：以后联系采访要找就直接找这个单位的最高领导，这样是最有效的。我觉得即使将来我不做新闻这行，他的话是对的，不必惧怕或者担忧人家大领导会不会理你，因为他没有什么值得你去惧怕、自卑的。因为职业是不同的，但是人都是平等的。并且就在他告诉我这事之前，我就因为这个畏首畏尾的，吃了不少苦。

这次教训很深刻

可是没有告知老师之前要是走了是不是不好，于是就只剩下等待了……那么冷的天气，我们两个冻得一直在打哆嗦。更可恶的是师大那个负责招待的人竟然厉声轰我们两个离开，无奈，我们只好躲到角落去。可是不想他一会过来又看到了我们，又开始赶我们走，当时我真觉得他可笑，拿根鸡毛当令箭，领导来这里又不是他是领导，他嚣张什么！丁丁忍不住对他讲，我们是教育台的实习记者，在等我们的老师，结果他听了就不理我们了。xxx年电视台编导实习报告内容由精品学习网提供！

我气结，受气还是吞吧。丁丁冻得也受不了，提议要进会议室，可是我觉得礼貌上不妥，就阻止她，就这样我们两个在争执和寒冷中终于等到了散会。两个老师出来看到我们很惊讶，他们以为我们已经回去了，我们把经历告诉了他们，他们两个摇头：别说自己是实习的，就是xxx教育台的记者，以后别穿得这么学生气来实习，别提包，就是遇到有人拦也要理直气壮，不要理会他们。

我想，以后我不会这么犹豫，瞻前顾后了，做事不能考虑太多，尤其想要做记者出去采访，那样自己就永远得不到好新闻，记者就两个字：拼、抢。领导固然是领导，但是要采访到自己想要的东西有时候就要“厚脸皮”。那天领导讲话的内容都不知道，我肯定完不成任务。但是我内心还是比较疑问：领导在讲话的时候，进出会议室是不是对的？但是如果我真做了记者，为了新闻那肯定是要进的，这点我坚信。

美女主持该做啥？

在实习的日子里，我觉得办公室里的三个美女主持人工作很轻松，她们只需要找几条资讯消息，然后就是录口播或配音。对于这个职业我想主持本人还是要加强自己的内涵，形成自己的不可或缺的重要地位。不是说只要你有一张可以的脸蛋一张普通话证书就可以长久的做下去，就我自己的观察，如果这样会很容易被别人替代，现在的社会竞争这么厉害，不保说就有新人来把你顶替了。

xxx教育台的《家事无常》是我在实习的时候看过最多的节目，它是买进湖南台《情动八点》的节目，同样的故事内容我更喜欢《情动八点》，就是因为它的主持人选的好，在讲述故事的时候声情并茂。但是经过台里改造以后，我觉得它失去了一种魅力，主持人没有特色，两个主持人轮班主持，但是都没有给我一种深入的感觉，始终感觉主持人在讲述这些故事的时候就把自己纯粹的当成故事的讲述人，很机械，没有把自己融入其中。

我想做好一个节目首先要选好主持人，主持人是否真的适合这种类型的节目，再次主持人要去认真研究自己将要主持的节目的.特性，它需要主持人具有什么特质，这样才会成为观众喜欢的主持人。

最后想说的心得是，这次实习真的好苦……

**大学生实践报告及内容篇十五**

来支教，是想尽自己的一点儿努力来陪这些留守儿童，让他们开心。同时，也是想向那些反对支教的人证明一件事，支教是一件神圣的事情，会让我们学到我们在安逸的生活里永远学不会的。

20xx年xx月xx号至20xx年xx月13日，我在xx市xx区xx镇xx村进行了为期七天的支教活动，在这七天里，收获的最多的是友情，收获的更多的是感动。20xx大学生支教社会实践报告一点点看见陌生人的羞涩。还有特别安静的两个姐妹小凤和小云，她们两个安静的坐在那边。第一天上午只有七个小孩子过来上课，虽然上课的孩子比较少，但是每一个上课的小伙伴还是尽自己最大的努力上完自己的课。不给自己留任何遗憾。

在小伙（土木工程社会实践报告）伴们尽最大努力上课的时候，我站在后面看着，感受到小伙伴们是如此的努力，我为小伙伴们感到自豪。第一天，一切都是那么生疏，对于从来没有上过课的我们来说是一种挑战，但是没有人退缩，什么事情都是需要去体验一下，尝试一下的，晚上开会的时候，总结当天，每个人讲出第一天的体验，没有人说一句抱怨的话，永远都是积极向上的。我们11个人紧挨着坐在床上交流着，心与心更加近了。

接下来的几天里面孩子们越来越多，我们需要考虑的也会越来越多，我们要考虑到我们讲这些知识孩子们会接受吗我们要考虑到孩子们喜欢我们讲的知识吗还要考虑到孩子们的心情。孩子上课的地方没有电风扇，没有空调，看着孩子们红彤彤的脸，连头发都湿了，心里真的是不是滋味，可是没有想到孩子们竟然没有讲一句抱怨的话。孩子们最喜欢的就是手工课了，梦媛姐姐和杭薇姐姐绞尽脑汁想给孩子们做什么手工。最后想到做纸杯动物，小孩子跟小伙伴们一起合作，做出自己最爱的纸杯小企鹅，孩子们天马行空，做出自己喜欢的小企鹅，看着孩子们那么认真的小脸感觉倍儿可爱。

不过孩子们的调皮也会让小伙伴们有时候感觉有些无力，比如范哥哥的舞蹈课，范哥哥为这一堂舞蹈课做足了准备，一直在认真的教孩子们如何摆动作，可是孩子们的调皮的天性一下子暴露出来了，就乘着范哥哥教他们跳舞的时候不停地打稿，最让我印象深刻的就是一个叫久子的孩子，他嘴上不停的在说他不喜欢跳舞，不停地调皮捣蛋，可是在不知不觉中他还在帮助其他的小伙伴们摆动作，我知道这些孩子就是不愿意向外人展露自己的内心，所以我们更要去贴近他们的内心，这就是我们来支教的最重要的任务。

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