# 最新假期社会实践报告(汇总12篇)

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2024-03-04

*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。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？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...*

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。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？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。

**假期社会实践报告篇一**

夏日里长长得暑期激起了我要在暑假参加社会实践得决心。其实，自己老早就有这种想法了我想依靠自己得双手和大脑来赚取自己所需得生活费，当然更多得是想通过亲身体验社会实践让我自己更进一步了解和认知这个社会，以前总是在爸妈得庇护下长大不知外界社会如何现实。我也希望自己能在这次实践中增长见识，更为重要得是想检验一下自己是否能够融入这个社会得大家庭并想通过社会实践，找出自己在社会中存在得差距。

临近放暑假得时候，我们班开完班会，班长给我们每一个人发了一张大学生暑期实践活动登记表，要求我们利用暑期得时间投身到社会中去，目得是要我们从现在开始积累社会经验。暑期社会实践活动是学校教育向课堂外得一种延伸也是推进素质教育进程得重要手段，可以有助于大学生接触社会，了解社会。同时实践也是大学生学习知识锻炼才干得有效途径更是大学生回报社会得一种良好形式。

拿到实践活动登记表得我们兴奋不已，纷纷参与讨论暑假该干什么。有得说去大城市里打一个月得工，他们说这样才叫真正得进入了社会能更快得了解并认知社会。有得说去当家教，这样也可以过一把当老师得瘾同时也可以巩固自己得知识。大家都显现出空前得积极性，其实我们早就对学姐学长们能够利用学习之余得时间去做兼职佩服得五体投地。现在我们也终于轮到我们了。

放假回到家里，我跟爸妈商量了学校下达得暑期任务，他们都很支持学校得决定，也赞同我在暑期里去社会实践得这一作法，我也觉得这真得是一次自我锻炼得好机会。但是由于爸爸妈妈仍不太放心我一个人出去工作，就帮我在亲戚家里找了一份还比较轻松得工作，也和亲戚说好了，就拿我当员工一样对待，让我真正感受一下步入社会参加工作得不容易。第一次要参加工作得我真得很兴奋也很紧张，虽然是到亲戚家工作，但我得心里还是很不安，不过最终还是鼓起勇气接受了这份工作。我得工作其实没什么时间规定，老板是一家开米厂，我一般只要坐在办公室里称那些稻谷得重量，然后在他们下完稻谷之后，退一下皮。操作是蛮简单得，但我刚接手时真得很手忙脚乱，因为忙得时候真得很忙，有时候一天或一次性有好多车稻谷来卖，一车一车，我就会忙不过来，还会出差错。有时不记得写卖稻谷人得名字，有时又忘记了写稻谷得品种，年月日有时也忘了，真觉得那时自己灰头土脸得。这份工作没有什么时间观念，闲得时候很闲，忙得时候又会到好晚。刚参加工作得我刚开始真得受不了，忙得时候好累，出了差错还会挨骂，也不能和老板顶嘴，要不就要被吵鱿鱼了。卖谷得人有时也很烦，他们有时不懂电子称，就不大相信我们，就和我们吵，没办法我只得和他们一遍遍得解释。还有人怀疑我们地电子称上搞鬼，说我们稻谷少了称，没办法我又不能发脾气，也不能和他们吵，为了米厂里得生意，只能和他们心平气和得讲解电子称是很标准，是电脑样得东西不会有问题得。还有时为了一些生意上稻谷价格得事，他们也会和我们吵，有时也会扯进我，受了气也只能自己吞，不过老板有时也安慰我，说做生意就是这样，什么人都有，不要和他们太较真，你习惯了就会好得，听完这些我心里就会宽慰很多当然也在其中学到了不少得知识。

办公室里有一台电脑，因为我曾学过一个月得电脑，对电脑比较熟习也学会了五笔，打字比较快，老板就经常拿一些文件让我打和修改。打得文件老板总是要反覆地修改，我就要经常帮她修改，那时真得觉得好烦，不过不管觉得多烦也要忍着，不能发脾气，毕竟自己是在给别人打工。更难受得是，闲得时候也不能离开办公室，什么也不能做，只能呆呆地坐在那里等。比起自己在家里大小姐得待遇和脾气真得想过要放弃，不过还是撑过来了。自己竟然想接触这个社会，想融入这个社会，这小小得辛苦是一定要得。

一个月得暑期实践过得很快，自己慢慢地开始习惯了这种生活和这项工作，犯得错误也越来越少了，老板也夸奖我适应性很强，工作能力也错，以后要是暑期还想实践就到我这来。那时离开时还真有点舍不得呢。一个月得辛苦也是有回报得，拿到我得工资时，真得很欣慰，但是并不是因为有钱可以领，也不是终于结束了打工得苦日子，而是自己得付出有了结果和回报，自己得实践也有了收获，回想一下自己真得觉得很值，自己在这个月里学得东西是用多少钱也买不到得。在工作结束后，我做了如下得总结：

1、善于沟通：碰到那些做生意比较坏得人和那些比较固执得农民，真得要学会和他们沟通，不能和他们吵，要心平气和得和他们解释他们所不明白得问题，每当看到他们最后都想通得时候，我心里真得很有成就;当然和老板也要好好得沟通，不能总是把一些工作上得事憋在心里，有时自己在工作上有什么问题要经常和老板沟通沟通，并及时得解决，这样工作才会有动力，才不会想不干了。

2、要有耐心和热情：在工作得时候要经常微笑，这样会让那些生意人感觉很舒心，大家一起做生意也就很开心;他们有些人是第一次来卖稻谷，对我们厂得基本流程都不是很明白，这时，你就要热心得告诉他们卖稻谷得基本流程，这样我们也可以省很多功夫和时间，米厂也可以运行就可以更好。

3、要勤劳：有时候一些细微得东西可以让老板更赏识你，也比较容易受提拔，比如我很空闲得时候就打扫打扫办公室，整理整理文件，帮帮老板得忙。老板就夸奖过我勤劳，有付出就真得有回报得。

当然有总结就说明同时我也意识到了自己很多得缺点和不足，例如不够主动做事，有时候老板说了才知道做，老板不说就没有这个意识去做;社会经验比较缺乏，经常会做一些错事，得罪那梨园些生意人，有时也会得罪老板;刚开始也不大会和人交流，所以那时总是觉得自己很受委屈等等，虽然这些都是我得比较辛酸得历史，不过这些也都是我宝贵得经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践得教训，我要力争在我以后暑期实践以及今后就业得时候不要再犯同样得错误。

短期得社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多得东西，而这些东西都将会让我终生受用。回到家时爸爸妈妈也说我真得变了好多，变得懂事多了，孝顺多了，脾气也变好多了。学校让我们去社会实践真得很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真得很不容易，也明白工作得辛苦，以后也不会再浪费钱了。

社会实践拉近了我与社会得距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干。社会和大学一样也是一个学习和受教育得地方，在那片广阔得天地里，我们为将来更加激烈得竞争打下了更为坚实得基础。

**假期社会实践报告篇二**

学院：xxx班级：

姓名：xxx学号：

见习医院：蓝山县中心医院见习时间：

接触实际，了解社会，增强吃苦耐劳的劳动观点和为医疗事业奉献的精神，培养高度的责任感，提高自身素质和能力；学习专业知识和护理知识，巩固所学理论，获取本专业以及相关专业的实际知识，培养初步的实际工作能力和专业技能；增加对中医专业就业前景的认识。具体要求如下：

（1）培养医务工作的基本能力。了解并熟悉医务人员的日常工作和工作流程、制度，学会进行工作。

（2）理论联系实际，学会运用所学的基本理论、基本知识和基本技能参与到具体的医疗工作中。

（3）培养吃苦耐劳和奉献自我的精神以及高度的责任感。形成热爱专业、热爱劳动、关爱病人的良好品德。

（4）为日后就业打下坚实基础。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。

20xx年8月13日~20xx年8月27日

蓝山县中心医院是由蓝山县人民医院和蓝山县中医医院组建而成；是政府非营利性二级综合医院，医院分设南院（原县人民医院）、北院（县中医医院）两址。现有在职员工630余名，其中具有高级职称专业技术人员8名、中级专业技术人员256名，设十七个临床科室、360张病床，拥有核磁共振、螺旋ct、cr、三维彩色b超、电子胃镜、电子肠镜、电子腹腔镜、全自动生化仪等一系列国内外高、精、尖医疗设备。

20xx年暑假，我大学生活的第一个暑假，在经过一个月的暑假工生活后，为提前适应医院生活并巩固与学习专业知识，我决定去医院进行见习。8月13日，经亲戚介绍我来到了蓝山县中心医院中医内科、肿瘤科，跟随副主任医师薛忠辉薛医师学习（薛忠辉内科医师，毕业于南华大学临床系，91年开始从事内科临床工作。先后派往湖南省肝病医院和省肿瘤医院进修学习，系省抗癌协会会员，擅长于肿瘤、肝病等内科疾病的中西结合诊治。），我十分佩服薛医师，称他为师傅，见习期间，他从没有因为我的紧张和手忙脚乱而责怪我，而是耐心地向我讲解临床知识与经验，不仅如此，还不停鼓励我，夸奖我，让我不要灰心害怕。这让我快乐而充足地度过了这半个月的见习历程。

每天早上8点，医生和护士们都会来到医生办公室，开始一天的交班会议，我也被要求参加交班，大家神情肃穆，双手背后，先由一名值班护士开始汇报从昨日到今天早上，新收进的病人与住院病人的身体状况，特别是危重病人，她语言流利，声音洪亮，我想只有这样才能让今天当班的医生和护士正确了解病人的最新身体情况。接下来又由一名值班医生进行汇报，汇报完之后交班结束。

之后，师傅就会带我去查房，他每天都会详细的询问病人的最新状况，并会不厌其烦的向我介绍每位病人的病情，治疗方案，解释其中的原因，有时还会让我亲自感受一下病人的体征。由于我们科室收治的病人大部分都是癌症病人，我们还要用代号交流，以免病人担心病情。查房时，我都带一本笔记本，将病人最新情况与师傅开的药记下。然后回到办公室，师傅就教我开各种检查单，他特别强调，对于新收治的病人，我们不能急着确诊，定治疗方案，而应先完善相关检查，否则，容易出现医疗事故。

在第一周的见习中，我很快的熟悉了我们科室的工作流程，和病房里收治病人的工作流程，熟悉和了解了病房收治病人的过程，练习书写病历，跟随师傅查房，熟悉了医院的工作环境和方式，适应新环境。第一周的见习更多的是看和观察，学习师傅在处理和诊治病人的时候的方法和技巧，学习如何和病人交谈，跟随师傅观察本科室的病人特点。

第二周，从熟悉工作到开始工作，我开始单独的收集病史，书写病历，为病人开检查单，以及病历里相关的资料，当然，这一切都是在师傅的指导与监督下进行，最后还需要他的检查与签名，从这我也看出了医院制度的严谨。因为作为见习生的我是没有独立行医的权利的。在这一周，师傅还教了我一些简单的、临床上常见的诊断与处理，比如血常规数据的处理，各项肿瘤标记物的意义。

**假期社会实践报告篇三**

第十建设有限公司。这是我大学来第三次经历社会实践。对于一个学生而言，敢于接受挑战是一种基本的.素质。虽天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过，亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

学校是一个小社会，步入高中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，体现高中生的自身价值。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。

在此次实践过程中我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。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

本以为在这里实践是一件很容易的事情，但凡事想时容易，做时难。第一天过后，我深刻感觉到干好一项工作很难，即使一件小事。心中总有一种想法不愿意从事简单繁琐的工作，可是“一屋不扫何以扫天下”的道理，我们都懂，我想万事开头难吗？在接下来的工作中我会认真。

由此我明白了一个事情在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如哥哥所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。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。”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，头脑就要枯竭。

除此之外，我还学到很多东西，当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。在公司的时候，我会主动的打扫卫生，主动地帮师傅做一些力所能及的事情，并会积极地寻找合适的时间，向老师请教问题，跟师傅像朋友那样交流，谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就和师傅走的更近，在实习当中，，师傅就会更愿意更多的指导我，使我获得更大的收获。有时我就自高奋勇，独自去一些地方进行检修等故障排除。我心里感觉很高兴，因为我的主动，我巩固了我所学的知识，并且得到了师傅的认可。

20天的打工体如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是从小爸爸给我的忠告。在售后服务部的文件材料很多，这就需要很有条理的去整理好，以免用的时候翻箱倒柜的去找，耽搁时间，浪费精力，误了事情。所以主管的桌子上总是收拾得井井有条。这一点对我感触很深，同时让我联想到在一本书上看到这么一个故事，一位在美国电视领域颇有成就的美籍华人当部门经理时，总裁惊讶于他每天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。他说，“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要验让我懂得了很多，心中也有了万分的欣喜和快乐，真是一份更与一份收获，不经历风雨怎能见彩虹。

激情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。在中心时，老师就跟我说，激情与耐心必不可少需要你有激情去发现与创造，而你的耐心就要用到不断的学习新知识，提高自己的专业水平当中去。

这个寒假，虽然累点，但却很愉快！

**假期社会实践报告篇四**

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。透过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。

：透过在店内以零工的形式锻炼自己的潜力，体会社会事务，工作辛劳。

：透过在店内工作的将近一个月时间，不仅仅透过自己的双手赚到了来之不易的工资，更透过这次实践，亲身体会到了父母工作的辛苦，收获了许多在校园里没体会到的酸甜苦辣，增长了自己的社会经验，获益匪浅。

1.挣钱的辛苦。每一天辛辛苦苦重复同样的工作，留意翼翼的进行日常工作，才能够得到工资，这次的体验确实让我真真切切感受到父母的钱来之不易，一分一厘都来自于没日没夜的辛勤工作，挣钱确实是个很艰难的过程，需要全心全意的付出。

2.人际关系。在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都明白社会上人际交往十分复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解.才能有深刻的感受，大家为了工作走到一齐，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎样把握了.我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它.如果还不行，那就改变一下适应它的方法。

让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们务必在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行能够虚心请教他人，而没有自学潜力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

3.具备随机应变的潜力。要具备随机应变的潜力是因为在销售的过程中，总会遇到各种千奇百怪的人和事，如果没有随机应变的潜力，只懂得拘泥于一般的原则而不懂得变通，有可能会导致交易失败甚至给自己带来不必要的麻烦。因此，必须要有随机应变的潜力。

**假期社会实践报告篇五**

八月的天气实在不适合出行，东营亦是如此，骄阳似火，却比不过我们的一腔热情。实践队一行七人希望通过此次践行使得更多的人感受湿地魅力，将绿永驻心间，因而我们将队伍定名为“筑梦湿地行”，旨在构筑绿色湿地之梦，共创生态和谐之梦。

几经周转我们终于踏上这“植物的王国”、“鸟类的天堂”——素有“地球之肾”美誉的湿地。黄河口湿地国家级自然保护区总面积达15.3万公顷，拥有地球暖温带最广阔、最完整的和最年轻的湿地生态系统，区内生物种类繁多，据有关资料显示保护区内共有动物1555种，水生生物800余种，鸟类298中，其中，国家一级保护鸟类10种，二级保护鸟类49种，已发现最大鸟群达1200多只，每年来到这里的候鸟多达600万只。区内野生植物多达400多种，天然草场27万亩，天然柳林12万亩，天然芦苇49万亩。作为动植物物种完成生命循环的重要生境，芦苇沼泽面积为32772hm2，占保护区土地面积的26.9%，大片的芦苇荡散发出绿色植物所特有的清新气息，无疑为炎炎夏日增添一抹清爽之意。还记得某年初冬曾经来过这里，成群的白天鹅嬉戏水面，海鸥们尽显着身姿在天空中肆意地翱翔，身着高雅纯黑色燕尾服的黑卷尾，拥有小捞网似的大喉囊的鹈鹕，能在水中倒立的反嘴鹬，体态笨拙憨厚可人的赤麻鸭，一些叫不上名字的鸟类随处可见。鸟类的天堂绝非虚传，这些小小的生命在这里展现着他们生存的意义。蓝天白云，芦苇湖光，他们俨然和大自然融为了一幅美丽的画卷，在这里，它们的生命得以延续，这些东北亚内陆和环西太平洋迁徙的候鸟们不远万里来到这里汇聚，随着季节的变化南北迁移，远距离的往返于越冬地和繁殖地之间，一季便是一场生命的轮回，这是个壮观却又漫长的过程，对于小小的它们不知需要怎样的勇气与毅力才能做到这些……而此刻，这个季节的自然保护区却无比的辽阔和安静，此刻的这里是一片少有人打扰的净土，寂静，但却蕴藏着巨大的生命力。看那柽柳，它的种子随着黄河水来到这里，而后便在这片盐碱地上安营扎寨，顽强地生长，还有被称为“仙草”的罗布麻，喜水耐湿的野大豆，广为大众熟知的甘草等等，它们共同构成了保护区内的草地景观，是野兔、狐狸等陆地兽类的重要栖息和繁殖地。可以想象在数月之后，这里又将迎来它的盛世，再次成为动植物们的乐园，这片孕育了无数生命的湿地又将焕发出属于它的独特魅力。

就是这样一片土地，在多年以前曾经受到石油工业、农业和水产养殖业的发展所带来的巨大破坏，加上黄河常年断流等自然原因，湿地面积锐减，生物多样性受到严重威胁，甚至于是今天，湿地区依然受到不同程度的威胁，根据后期采访我们了解到，近年来开发商违规建筑用地是使得湿地面积减少的重要因素之一。据统计，2o世纪5o年代黄河三角洲有杞柳林5.3×10^4hm2，柽柳林4.0×10^4hm2，林地覆盖度高达40%,仅截止到2o世纪90年代末，林地面积就减少了75%，面对这触目惊心的数字我们不免为湿地今后的\'发展担忧。然而，令人欣慰的是随着生态环保热点问题的出现，东营市已将湿地发展建设放在了战略性发展的位置，通过湿地恢复、鸟类栖息地保护等十大工程的实施，推动了湿地自然保护区的建设与发展，使得保护区功能日臻完善。为了加强黄河口三角洲湿地资源的保护和管理，增强湿地生态功能，建设生态城市，东营市政府出台了一系列政策，例如，颁布《东营市湿地保护管理办法》，旨在修复已破坏区域，保护未破坏区域。同时也在保护区内采取了一系列措施，区内依据规划对象的属性、特征和管理的需要，进行科学合理分区，实施分区管理，目前保护区内已划分出实验区、核心区、恢复区等区域分别行使不同的功能，此外，还派遣森林公安在湿地内定期巡逻等等。有关资料显示，近年来随着政府宣传力度以及资金投入的不断加大，黄河口湿地生态环境保护情况良好，市民湿地保护的意识也逐渐形成，生态旅游业发展前景广阔。

夜晚徜徉在湿地公园感受整个城市的气息，正如他的名字“明月湖”，这里的夜晚湖面波光如镜，野鸭成群结对悠闲地浮游在湖面，微风拂过，吹皱一湖池水，映射在池水中湖岸芦苇和香蒲的影子也翩翩起了舞，这样的城市湿地公园怎不叫人怜爱。20xx年被列入我国内地城市湿地公园名录的明月湖城市湿地公园，在建市初期曾为城市建设取土而形成的低洼荒地，随着时间推移，这里生长了大量芦苇、香蒲、柽柳、碱蓬等树种，也因此吸引了不少鸟类在此繁衍生息。现如今，这里凭借独特的湿地景观，在为湿地生命提供栖息地的同时也吸引了大量游客前来休闲娱乐。公园分为供游人娱乐的滨水休闲和科普宣传区，供观赏游憩的浅水湿地风貌展示区以及原始自然风光优美、树种丰富的生态林带。

**假期社会实践报告篇六**

通过本次毕业实习,了解和熟悉超市物流,仓储,营销以及管理等相关知识。使学到的计算机,营销渠道管理,数据库,物流,市场营销,经济管理等理论知识跟实践相结合,在实习中检验,提高自己专业能力和技巧。

实习时间:20xx年7月11日——20xx年8月27日

实习单位:深圳市崇尚百货创业购物广场

实习岗位与负责事务:收货部收货员主要负责事物是接收供应商货物,收货单据的保存、整理、分类、归档,执行公司退货或报损工作,保证周转仓内商品码放有序,通道顺畅,重点商品管理盘点等等。

(一)实习单位简介:

人人乐连锁商业集团股份有限公司,成立于1996年4月。xx年跨入广东省大型连锁商业企业前列,xx年跃居中国连锁百强第18位,进入中国企业800强,截止20xx年12月,人人乐在全国20多个市级以上城市,已拥有经营门店81家,签约门店100多家,员工人数超过1.8万人,20xx年销售额突破100亿元。20xx年1月17日在深成功上市。

深圳市崇尚百货创业购物广场(现代城店)下属人人乐连锁商业集团股份有限公司。是人人乐第一家集大卖场、百货、生活体验馆于一体大型购物广场。现代城店实行“大百货(高档百货)+小超市(精品超市)”布局,百货为主,超市为辅,以超市促进百货,百货带动超市战略,提升公司整体销售额。现代城店分为一,二,三楼,一楼主要有周大福,肯德基,屈臣氏,蒸功夫等连锁,二楼和三楼一半都是百货区域,三楼另一半是超市区域,营业面积7万平方米。百货和超市均有适量的店铺招租。现代城店有收货部,商品部,防损部,促销部,客服部,人事部,财务部等等部门,部门健全,制度完善。

(二)实习具体过程

实习具体过程可以分为三个阶段:学习,成长,相对成熟期三阶段。

第一个阶段,07月11---07月16日的学习期阶段,这一阶段,一边参加培训学习,一边工作。把学习到的知识马上应用于工作,在工作中检验,熟悉,改进,使我提升很快。这一阶段主要学习了接收供应商货物,退货,报损相关流程,学习rf机(无线终端速录机)和无线电子磅称的使用,残损仓和退货仓货物管理,相关单据使用公司泰斯码系统(一种主要使用数据库原理的系统)进行录入保存以及传财务单据等等。

第二个阶段,07月17日---07月31日的成长期。这一阶段主要是通过重复工作进一步熟悉公司相关流程和工作技巧,提高工作效率,同时接受上司布置的一些比较重要工作进行锻炼,比如对制作退货单,报损单等有关单据进行审单,配合商品部进行重点商品盘点等等。

第三个阶段,08月1日—08月27日的相对成熟期。我基本上可以独立完成收货部80%的工作,这个阶段,上司对我比较信赖,可以放手我去做一些相对比较重要的事情。配合总公司对收货部一些工作的改进工作和仓储改造工作,让一个人独立上一个班次等等。这个阶段基本上把工作重心移到早上生鲜的验收,相关单据录入审核以及转送,重点商品管理等等,把相对于一些比较简单如接收供应商商品工作,报损,退货工作移交给新人或是其他员工。

(一)实习工作的总结

在这段将近2个月的实习时间里,从对超市物流,营销等迷糊的情况下,通过在收货部,由最基础的接受供应商商品到配合总公司对收货部一些工作改进等等相关工作的实践上,使我对超市物流,营销,仓储以及管理相关知识有了相对解和熟悉。现拣一些认识和经验总结如下:

(1)在现在零售业竞争如林的情况下,零售行业在品牌,服务,商品,素质等相持难分高下情况下越来越需要通过成本这一杀手锏,使自己立于不败之地。作为行业老大沃尔玛总裁就宣称,他们最大的优势就是拥有完善先进的超市物流系统。在实习过程中,使我认识到,收货部是超市物流很重要组成部分。收货部工作的好坏直接影响到公司的经营成本,进而影响到公司其他一系列问题。比如,我在初次退货录单中,由于疏忽,把商品数量录错,在返配回配送中心后,又返配回了门店,在商品一来一去的运输过程中,这就增加了公司的运输成本。

(2)超市仓储是一门大学问,比如既要保持商品一定库存量保证卖场不会出现缺货少货,又要防止库存量过大加大仓库压力或是导致商品积压,增加商品因发现不及时出现临期过期等事情发生,这会提高公司损耗率,增加公司运营成本和损失。比如在4月份底商品清场转场工作中,就发现到大量因商品库存量大导致的临期过期和盘点难问题。还有仓储管理上要使商品排放有序,易于识别,方便拿取,保重商品安全不能使商品遭到损害,以及合理利用仓储有限的空间等等。

(7)超市所有部门都是核心部门,各个部门之间,通过分工明确,协调工作,为顾客提供一个高质量服务,完美购物环境体验,最终增加超市营业额。零售行业最终收入来自营业额,这也是提供享受购物环境的物质保障。而每一个部门好坏都最终影响着超市销售状况的好坏。比如,商品首先要通过收货部验收,接受质量好的商品,根据商品条码等相关信息录入系统,为财务和收银等等提供相关信息。其次商品被商品部按照相关知识和规定进行上架排放,同时保障商场卫生等等提供一个舒服购物环境,经营管控部,对商品进行检查,防止商品质量出现问题或是标价出现问题。促销部,根据店总安排,举行一些促销活动,对顾客人流进行引导。顾客购买商品,这时候就是收银部的工作了。如果这中间出现什么问题,就需要客服部进行调节。

(二)毕业实习的体会、收获

这次毕业实习,使我受益匪浅,有很多收获和体会:

(1)心态上调整的体会收获学校人向社会人转变,在学校接受了16年的.教育,真正的和社会接触并不是太多,而这次毕业实习,则是由学校人走向社会人一个缓冲阶段。在这个过程中最需要调整的就是心态。我们并不是什么天之骄子,也没有什么可以值得炫耀的资本,而从学校走出就直接到一个公司最基层上班,接受公司严格的规章制度约束,以及体力,心力上等等的挑战,当然会使很多同学落差很大。这中间最大的挑战就是我们自己心理上的调整。要有一切归零心态,从零开始,我们不可以改变环境,只有改变自己来适应这个环境。

(2)相关知识上的收获我由一个不熟悉超市物流,仓储,营销,管理等等,到对这些相关知识的了解熟悉。以及与自己相关知识的进一步学习加强,如数据库,管理学,物流学,计算机,财务会计,营销渠道管理等等。很多工作都是一项需要挑战一个人综合能力的,在工作中,我认识到了自身知识不足和优势,这促使我改进和加强。

(7)人生目标感的清晰通过这次实习,我自身其他各方面都有所提升,如交际,口才,做事情,心理等等,但是最大的收获,是让我认清了我自己身上的优势和不足,以及如何去规划自己的时间,工作,生活,使我的许多目标变的清晰。

**假期社会实践报告篇七**

接待我的是一名女记者，名叫xx，知性达雅，浑身散发着一种特有的活力气质。她告诉我，她毕业于中国人民大学，来深圳特区报已经有好几年了，从在老报社上班到在新的特区报业大厦上班，一路走过来的。

看起来她是个能干精练的女记者，而且经验十足，做事很干脆，我知道，未来的两个月我将从她那里学到许多东西。第一天，3月24日，这是正式实践的第一天，我和谁都不认识，只认识xx记者。

我以为她马上就能给我什么采访任务和写稿任务，所以我就坐在商贸组的大沙发上等，结果她也没有怎么理我，只随便交代了我几句，就让我认真看《深圳特区报》，因为她看起来也是很忙的样子，一会儿打电话，一会儿匆忙写稿……我再也坐不下去了，就直接上前，“潘姐，我今天该去采访什么?”

几分钟以后，我才意识到我的轻狂和错误。我的稿件被“枪毙”了，因为风格问题，也因为脉络问题，这个时候我才了解到潘记者让我认真阅读特区报的用心了。随后，潘记者把她在特区报发表的稿件集册拿给我看，让我认真体会一下，还特别叮咛说，一定要仔细地看，最好能随时做个笔记。

我没有说什么话，从那以后我不再以为坐着看报纸是一件无聊的事情，也认识到了一个浅显的道理：凡事还是从小事做起啊。

几天以后，我终于适应了特区报的风格并能正式开始展开工作了，潘记者也没有对我客气，一件件的采访任务和写作任务就交到我手里。虽然在此过程中我不断地犯了错误，但同时也不断地在学习，在改进;商贸组的其他记者也渐渐地混得熟了，也开始和他们后面跑跑展会、公司、酒店和政府机关等，有时候他们不方便去的时候，他们就让我独身前去。

感觉在深圳，记者还是比较吃得开的，比较受人尊重，比较受人看重，到哪里去采访都能赢得不少方便。不过，深圳终究是个商业化比较浓厚的城市，为什么呢~我记得有几次应邀去采访，采访完了以后他们居然掏出好几百块钱，说是让我坐车回报社。鬼才相信他们呢，深圳的公交车费、打的费用虽然比全国其他地方高，可也不至于要那么多钱吧!我死活不要，他们也死活不放过我，没有办法，最后我只拿了100块钱，打的回报社去了。

每个做记者的人在自己的采访经历中都能遇到最最激动人心的事情，我最有印象的是采访深圳最大的临时人员安置地黄木岗又一村，那是中国最大的临时人员安置地，大约2、3个平方公里的地方却住进了十万人之多，他们都是全国各地来深圳混生活的外地打工者，里面鱼龙混杂，什么人都有，不过总算秩序井然。黄木岗我去了两次。

第一次是查抄“黑”网吧，所谓“黑”就是因为它没有执照和经营许可证，那次是接到行政执法局的要求我作为实践记者身份去的，一家名叫“云天”的网吧，72台电脑主机和相关配件，6个网吧工作人员。据城管部门的同志说，这家网吧的老板惨了，二三十万的投资全投水缸里去了。我采访那网吧老板的时候，他对偶简直就是声泪泣下，看得出了，都是新机器啊，就这样被全部没收了。我知道，现在全国上下都在整治网吧，它只不过诸多被取缔的千万网吧之一而已，但从现场观看的诸多临时住居人员的同情和愤怒的目光中，我看得出来，他们很不高兴，诺大的黄木岗，能够上网的地方不多，而这家“云天”网吧收费低廉设施齐全，正好满足了他们的生活要求……那次采访虽然很成功，但总也感觉不痛快。

7月16日至8月16日，我有幸在xx报进行了为期一个月的实践活动。实践期间，我学到了很多东西。同时也发现了自身的不足之处，这些收获将会使我终身受益。实践岗位是由院xx\*团联系的，我很高兴有自己的一份，但当我得知是在xx报实践时，已有的兴奋感不觉少了好几分。说实话，当初在院报看报纸时，对《xx报》总有一种不屑的感觉，认为他们的报纸做的很枯燥，可读性不强，只是简单的例行报道，并带有一定的专业性，社会新闻不多，但还是硬着头皮去了。

7月16日，我和几个团友一块儿来到xx报，到达时已9点多了，招待我们的是办公室的郑主任，她耐心地向我们介绍了报社的主要活动安排，又带我们认识报社总编、副总编和其他的记者。由于时间关系，这一天已没有什么采访活动了，她就安排我们在阅览室熟悉报纸。

第一天很快就过去了，我们并没有学到什么新闻知识，但办公室记者亲切友善的待人接物，和谐友爱的工作氛围，给了我很大的信心和勇气，我决定不管有多么枯燥，我都会努力在这里坚持下去。

由于xx报的专业性，我们可采访和参加的活动比较少，很多的时候都是针对东风的人和物，我们大多不懂，只好“袖手旁观”，对于社会新闻，一般只有周末版块才用。这样一来，我们就只好在阅览室呆着。时间久了便觉无聊，指导老师看出了我(优习网)们的心思，就让我们自己出去采写新闻，找新闻点。于是我们便多了一些事情可做，同时可以提高新闻敏感性和职业道德。

但事情总有不尽人意，在xx报实习的学生较多，有郧医的，有湖南师范大学的等。他们几乎都是大二或大三的新闻专业的师哥师姐，我们几个“冒牌货”在新闻专业用语和获取新闻方面都比他们差很多，再加上指导老师考虑到大三的专业师哥师姐们面临着就业问题，平时给他们提供的锻炼机会就多一些，这给我们造成了一定的心理压力。但我们并没有因此自暴自弃，以后的每天早晨，我们提前一小时到报社，主动找指导老师询问有没有采访任务，争取更多的锻炼机会，实在没有，就向教师请教一些新闻采访与写作的问题，同时在阅览室看一些与新闻写作有关的杂志，重要的部分还特意记在采访本上，我们的执着与主动获得了指导老师和主编的好评，我也体会到：只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

在与指导老师相处的日子里，我渐渐认识到做一名优秀的记者是不容易的。记得有一次xx公司召开稳定工作会议，会议在下午2：15开始，指导老师要求我们必须在2：00之前到达会场，会议持续了三个多小时，暑天的沉闷与燥热使人由内到外都极其难受，但记者们丝毫没有中途退出的意思。散会时外面下起了瓢泼大雨，我们都没有带伞，也许是时间观念的“驱使”，记者老师毫不犹豫地冲进了雨林，我们却躲在后边不走，等回到报社时，发现记者们已穿着湿透的衣服开始工作了。当我们将这一次的新闻稿慎重地交给指导老师时，他一脸严肃地说：“开会时不是明确强调这次会议的内容不准让媒体报道吗?”我们为自己的不认真顿感惭愧。事后我才体会到：记者们在享着“无冕之王”的称誉背后还经历着多少辛酸，担负着多少社会责任。

**假期社会实践报告篇八**

来到邮政储蓄银行，我开始学习了银行的会计业务。会计部门的核算主要分为三个步骤，记账、复核与出纳。主要是票据业务，包括转账支票与现金支票两种。对于办理现金支票业务，首先是要审核，看出票人的印鉴是否与银行预留印鉴相符，方式就是通过电脑验印，如果电子核鉴系统通过的话就可以办理相应的业务，但是有时候，由于印泥的质量问题，或者是敲章的时候方法不对，使得印鉴在机器中不能核验通过，这时候就要借助手工的方法。手工的方法是要先找出单位在银行开户时预留的印鉴卡，然后把支票上的印章折掉一部分，把剩余的部分与印鉴卡上的核对，这里面最关键的一点是不能自己说通过就行了，要得到业务经理的许可，也就是说要让业务经理也核对一遍;再看大小写金额是否一致，出票金额、出票日期、收款人要素等有无涂改，支票是否已经超过提示付款期限，支票是否透支，如果有背书，则背书人签章是否相符，值得注意的是大写金额到元为整，到分则不能再记整。对于现金支票，会计记账员审核无误后记账，然后传递给会计复核员，会计复核员确认为无误后，就传递给出纳，由出纳人员加盖现金付讫章，收款人就可出纳处领取现金(出纳与收款人口头对账后)。负责记账的会计每天早上的工作就是对昨天的账务进行核对，如打印工前准备，科目日结单，日总账表，对昨日发生的所有业务的记账凭证进行平衡检查等，一一对应。然后才开始一天的日常业务，主要有支票，电汇等。在中午之前，有票据交换提入，根据交换轧差单编制特种转账借、贷方凭证等，检查是否有退票。下午，将其他工作人员上门收款提入的支票进行审核，加盖收妥抵用章，交予复核员录入计算机交换系统。在本日业务结束后，进行日终处理，打印本日发生业务的所有相关凭证，对账;打印流水轧差，检查今日的账务的借贷方是否平衡。最后，轧账。这些打印的凭证由专门的工作人员装订起来，再次审查，看科目章是否盖反、有无漏盖经办人员名章等，然后装订凭证交予上级行进行稽核。这样一天的会计工作也就告一段落了。

通过这次的实践，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对学校里所学知识的巩固与运用。从这次实践中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。虽然这次实践的业务多集中于比较简单的业务，但是，这帮助我更深层次地理解银行业务与银行会计的的流程，核算程序提供了极大的帮助，使我在银行的基础业务方面，不在局限于书本，而是有了一个比较全面的了解。俗话说，千里之行始于足下，这些最基本的业务往往是不能在书本上彻底理解的，所以基础的实务尤其显得重要，特别是目前的就业形势下所反映的高级技工的工作机会要远远大于大学本科生，就是因为他们的动手能力要比本科生强。从这次实践中，我体会到，如果将我们在学校所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个学生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我学习与实践的真正目的。不仅如此，在往后的工作中，我们还要做到以下几个方面。

首先，我觉得我们应该转变思想观念，摆正学习与工作的态度。对于处于校园学习中的我们来说，实际生活中具体的实际工作离我们似乎还比较遥远，我们只能通过书本学习和掌握业务知识和技能，这样理论与实际严重的脱节。很多实际工作中会碰到的问题与业务知识和技能，并不是书本上都能提到的。再者，还处于学生状态的我们还不能很好的处理一个学生与银行职员角色的转变，银行是一个服务性行业，需要银行的职员主动积极热情的为客户提供具体的客户。初出茅庐的我们还不能很好的完成这种转变，在工作上没有职员主动发现问题的敏锐性和主动服务的意识，处于比较被动的意识，而且相当部分的人对银行的工作有着或多或少的误解，这都需要在实践工作区了解和改进。

其次,在工作岗位上,我们必须要有强烈的责任感,要对自己的岗位负责,要对自己办理的业务负责。在一天的`工作之前，要进行班前检查。对营业网点的安全检查无误后，同时登记《营业场所每日安全检查记录簿》。营业网点大门的钥匙和110布控撤防都必须实行双人分管，当日当班人员提前至少半个小时到达营业场所。值班的工作人员在进入大门之前，首先检查门、窗、锁具有无异常情况，无误后，打开大门，开启照明电源。查看防盗报警装置无异常后进行撤防;观察营业大厅内有无不安全迹象。安全员开启监控设备时，要查看电视监控主机是否正常，各摄像位置是否正确;镜头监控画面是否清晰;存储时间是否完整。检查完毕后，同时登记《营业场所每日安全检查记录簿》。打开营业联动门，检查各消防器材和外置电器线路是否正常。在一切都正常后，进行网点及柜员签到，打开终端，输入xx,然后输入密码进行网点日启，日启完成后退出，再由柜员输入xx,输入逻辑终端号后,经a级柜员授权，进行网点签到和柜员签到。之后进行柜员尾箱移交清点，现金和重空调拨、重要物品交接工作，再根据实际业务需要，由指定柜员将各类工前报表下载打印，将现金、重要空白凭证和印章按指定位置放置，调整印章日期到当前营业日，检查设备(点钞机和打印机等)运行是否正常，在这一系列的工作才能开始准备营业。如果没有完成当天应该完成的工作,那职员必须得加班，如果是不小心弄错了钱款，而又无法追回的话,那也必须由经办人负责赔偿。一天的营业之后，也要进行细致认真的整理工作，账务核对工作等，开启网点的安全措施后才能结束一天的工作。这些繁复又很细节性的工作是每天银行工作的必做工作，没有很强的责任性和工作意识，是很难很好的完成的。

最后，在工作之中要始终保持一颗热情的心态，要有持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质，要主动的融入到工作中，只有这样才能更好的把工作做好。

**假期社会实践报告篇九**

报社实习记者

xxxx报

7月16日至8月16日

7月16日至8月16日，我有幸在xxxx报进行了为期一个月的实践活动。实践期间，我学到了很多东西。同时也发现了自身的不足之处，这些收获将会使我终身受益。

实践岗位是由院xx团联系的，我很高兴有自己的一份，但当我得知是在xxxx报实践时，已有的兴奋感不觉少了好几分。说实话，当初在院报看报纸时，对《xxxx报》总有一种不屑的感觉，认为他们的报纸做的很枯燥，可读性不强，只是简单的例行报道，并带有一定的专业性，社会新闻不多，但还是硬着头皮去了。

7月16日，我和几个团友一块儿来到xxxx报，到达时已9点多了，招待我们的是办公室的郑主任，她耐心地向我们介绍了报社的主要活动安排，又带我们认识报社总编、副总编和其他的记者。由于时间关系，这一天已没有什么采访活动了，她就安排我们在阅览室熟悉报纸。

第一天很快就过去了，我们并没有学到什么新闻知识，但办公室记者亲切友善的待人接物，和谐友爱的工作氛围，给了我很大的信心和勇气，我决定不管有多么枯燥，我都会努力在这里坚持下去。

由于xxxx报的专业性，我们可采访和参加的活动比较少，很多的时候都是针对东风的人和物，我们大多不懂，只好“袖手旁观”，对于社会新闻，一般只有周末版块才用。这样一来，我们就只好在阅览室呆着。时间久了便觉无聊，指导老师看出了我们的心思，就让我们自己出去采写新闻，找新闻点。于是我们便多了一些事情可做，同时可以提高新闻敏感性和职业道德。

但事情总有不尽人意，在xxxx报实习的学生较多，有郧医的，有湖南师范大学的等。他们几乎都是大二或大三的新闻专业的师哥师姐，我们几个“冒牌货”在新闻专业用语和获取新闻方面都比他们差很多，再加上指导老师考虑到大三的专业师哥师姐们面临着就业问题，平时给他们提供的锻炼机会就多一些，这给我们造成了一定的心理压力。

但我们并没有因此自暴自弃，以后的每天早晨，我们提前一小时到报社，主动找指导老师询问有没有采访任务，争取更多的锻炼机会，实在没有，就向教师请教一些新闻采访与写作的问题，同时在阅览室看一些与新闻写作有关的杂志，重要的部分还特意记在采访本上，我们的执着与主动获得了指导老师和主编的好评，我也体会到：只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

在与指导老师相处的日子里，我渐渐认识到做一名优秀的记者是不容易的。记得有一次xx公司召开稳定工作会议，会议在下午2：15开始，指导老师要求我们必须在2：00之前到达会场，会议持续了三个多小时，暑天的沉闷与燥热使人由内到外都极其难受，但记者们丝毫没有中途退出的意思。散会时外面下起了瓢泼大雨，我们都没有带伞，也许是时间观念的“驱使”，记者老师毫不犹豫地冲进了雨林，我们却躲在后边不走，等回到报社时，发现记者们已穿着湿透的衣服开始工作了。当我们将这一次的新闻稿慎重地交给指导老师时，他一脸严肃地说：“开会时不是明确强调这次会议的内容不准让媒体报道吗？”我们为自己的不认真顿感惭愧。事后我才体会到：记者们在享着“无冕之王”的称誉背后还经历着多少辛酸，担负着多少社会责任。

报社里有一位姓黄的前辈，七十多岁了，对报纸却还颇有研究，他时常对我们传授新闻写作的经验，他说：“新闻归根到底还是文字活，一切奔波最终都要体现在字面上才算数。”他列举了一些因用词不当而闹出的笑话和差错的新闻案例，告诉我们用词造句的重要性，并说：“现在的大学生啊，语言文字普遍不如以前好了，所以你们要多学多记，多理解，学一学文言文也是必要的。”在走访黄前辈的办公室时，我们发现黄老的办公桌上有好几本中文词典，陈旧的笔记本上记满了名人名言，成语解释和有问题的新闻例篇，对应的分析评论等。我们由衷地感到博学的重要性。我想：“活到老，学到老”应该作为这次暑期实践的结束语。

**假期社会实践报告篇十**

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

二、要善于沟通

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

三、要有热情和信心

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才一能做到最好。

五、要主动出击

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“ 杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

六、要讲究条理

多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。养成讲究条理的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

省级风景名胜区青天河高峡平湖，颇具“三峡”神韵，有“北方三峡”之美誉。省级风景名胜区青龙峡原始清新，气候独特，被誉为山水画廊，避暑胜地。而山水囤奇、形神相依的群英湖，中华太极拳发祥地陈家沟，雍正皇帝治理黄河的行宫嘉应观，唐宋八大家之首韩愈的陵园，世界历史文化名人朱载堉的纪念馆，底蕴丰厚的顺涧湖古周城，自然休闲的丹河峡谷，依山而建的中央电视台焦作影视城，现代城市娱乐场所龙源湖乐园，荟萃珍禽异兽、奇花名木的森林动物园等十大景点则特色各具，精彩纷呈。

我们还掌握了焦作地区的著名景区景点的详细资料，云台山、神农山、青龙峡、青天河、峰林峡等著名景区的导游资料。

云台山属太行山系，是豫北的名山。因山势险峻，主峰孤密秀矗，形似一口巨锅，兀覆在群峰之上，山间常年云雾缭绕，故得名云台山。

云台山位于河南省焦作市东北30公里的修武县境 内。北邻山西省，东接辉县市，西与方山对峙，南面是一望无际的孤原。这里有大小名峰三十六座，峰峦叠翠，雄奇险秀。主峰茱萸峰有一片茂密森林，为国家级森林公园，堪称”园中园”。景区规划总面积约55平方公里。分为三大体系：一、峰岳景区：茱萸峰、三秀峰、叠彩洞、浓秀谷；二、沟谷景区：温盘峪、子房湖、小寨沟、老潭沟、武周寨；三、宗教景区：真庆宫、万善寺、玄帝观、百家岩。这里自然景观优美，人文景观丰富。汉献帝刘协、魏晋”竹林七贤”、唐朝孙思邈、唐太宗李世民及其大将尉迟敬等均在此留下了历史遗迹。

**假期社会实践报告篇十一**

实践单位：老周鲢鱼店

实践时间：20xx年1月14日——20xx年2月14日

单位评价：在工作中勤学苦干，吃苦耐劳。

在经过假期的实践工作之后，我发现自己错了，而且错得那班离谱。太阳是永恒的，但他却总有“冷淡”的一天；花儿是很美，却也有凋零的一天，而人，生命是短暂而脆弱的，我们便不能靠别人而存活，再者，现实亦是残酷的，我们不能一帆风顺，那是自然定律，不是靠我们的臆想而改变的。也就是说，在经过这些天实践的日子，我成长了，我明白了生命的意义，虽然不是全部，至少我懂得一部分，至少我愿意学会成长。

当店里的日子，每天六点多钟起床，快速做好自己的事情，赶到店里。开始一天的工作，清理店内东西、工具，将餐具、餐桌等进行打扫，不是一次而是反复地进行擦拭，直到光鲜亮洁，很累，但看着自己的成果，也会拖着酸疼的身子会心的一笑，那时觉得真的很欣慰，比起自己以前无所事事的日子，长大真的需要历练，我们要一点点的去学习，去累积。

人学着，有时候会遇到很多令人气愤、令人厌恶的事。当我们处于不同时间，不同场合的时候，我们都必须学着用不同的态度去对待，但必须要时刻带这一份真诚，属于自己的诚心。而我们的那份稚气也在工作中得到升华，逐步的蜕变以至成熟，让自己懂事成熟起来，也在不同的人中学会交际，与人相处，学会冷静，掩去自己的踪乱，学会对每个人的宽容，去适应这个社会，在每一次的尝试中充实自己。

因为是假期实践，所以比较短暂，虽然过程是短暂的，但那份意义却是长存的，记住的不是工作中的劳与累，苦与疼，是一份成长的足迹，是一份属于自己去找寻人生真谛的一次旅程，用行动去充实自己的记忆，不会让自己觉得人生会是一场空白的电影，无论怎样我们都该为明天，为未来去奋斗，学会独立，学会坚强。

所以，一次工作带给我的是人生的意义，带给我的是一次历练，她是成功的，让我学会了成长。努力奋斗=成功。

**假期社会实践报告篇十二**

大学生暑期社会时间活动是高校人才培养目标的有效途径，是推进大学生素质拓展计划的重要举措。为成长为一名合格的大学生，我也参加了社会实践活动。在实践活动中拓展了自身的综合素质，增了知识，长了才干，还得到了实践单位领导的赞誉。

xx工人日报的新闻中心最大的特点就是一般没什么人在办公室，以至于我过了很长一段时间才在办公室见过每个人。他们一般都在外面跑新闻，只有赶稿的时候才会出现在办公室，或者说，只是来交稿的时候出现在报社。跟着来无影，去无踪的老师们学习，确实有点难度。

每天上班，办公室是我开门，总是要等很久才有记者来上班。初来的几天，我每天第一个去，坐着看半天报纸，然后上网找料，经常找不到新闻线索，我心里很着急，几乎都是老师给我一个电话，联系一下，就开始出去或者电话采访。很多时候我不知道该怎么办，彷徨。

1、高温系列采访

才来了一天，也还不认识什么老师，带我的老师又常年不在办公室。史老看我们有点小空，于是，让我和另外一个实习生去外面采访一下高温下的务工人员。我们在九莲社区门口发现了一个缝衣服的阿姨和两兄弟的修鞋铺。一翻生疏的招呼后，就开始和他们聊了起来，虽然他们都不愿意多讲，更不愿意我们把他们写到报纸上去，但最后也勉强地了解到了我们需要的信息。回来努力写稿，直到下午一点多才记得还没吃饭。

2、稿件不能发

夏老师常跟我说：自己去找找有什么好写的，然后发到我邮箱。由于我还没有自己的消息网，所以，我经常去论坛找还没被发掘过的消息。突然被我发现了有关移动集团彩铃的帖子我的彩铃都被和谐了!心想着终于找到可写的了，于是我打电话去了移动的人工服务台，以办业务为由取得了一些信息，也写了一篇稿子，心里很喜。第二天，夏老师就来办公室说这篇稿子不能发，因为报社的领导和移动的老板关系很好。这样的理由我很无语，不得不接受，也算是一种体会。

3、电话采访

电话采访是采访中经常会用到的，而最经常用的号码就是114查询台。在这期间，我电话采访过游泳池的水质检查、救救白血病小孩和康师傅自来水事件。电话采访最容易吃闭门羹，打过去不接或者告诉你应该找哪个部门，采用迂回战术是常常碰见的。康师傅的事件我不知道打了多少电话去各个公司，比如统一，都只有嘟嘟的声音，看来还是要平衡下自己的情绪。

4、实习生出差

据说，我们报社实习生是不能出差的，而我却偷偷地去了，还是代表整个报社，说来心里也挺慌的。我们报社和杭州电台、电视台联合主办了一个和谐中秋的活动，主要是在全省评选最感动的外来务工人员。夏老师突然有事，我战战兢兢地一个人去了，什么都不知道的小菜鸟，就这样跟着他们一行人去了台州和温州，跟着采访了三个人，一切还算顺利。这种处在初级阶段的人，还是在旁边多学习老师们才是对的。

经过这四个星期的社会实践，我学到了很多东西，一些在课本中无法学到的东西。怎么跟不同的人相处，怎么跟不同身份的人说话，怎样处理突发的状况。还有一些是我将要学的知识，比如摄影和新闻写作，这些我都在实践中提早得到了锻炼。社会实践是验证实力的试金石。走出校门融入社会的大舞台，我才真正体验到自身知识的欠缺，能力的有限。任何理论知识只有与实践密切结合，才能真正发挥它的价值。行不行，实践中看!

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