# 2024年个人实践报告总结(大全10篇)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2024-08-30

*在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。通过报告，人们可以获取最新的信息，深入分析问题，并采取相应的行动。下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。个人实践报告总...*

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。通过报告，人们可以获取最新的信息，深入分析问题，并采取相应的行动。下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**个人实践报告总结篇一**

高中阶段是人生的重要时期，也是知识和能力快速发展的关键时刻。在这个阶段，学生不仅要学习课本知识，还需要通过实践来加深对所学内容的理解和应用。为了提高学生的实践能力，高中课程中通常安排实践报告。在本次实践报告中，我通过参与社会实践活动，深入了解社会、发展自己的实践能力和思维方式。

第二段：实践活动的背景和目的

我们学校组织了一次社会实践活动，让我们去了解社区生活、环境保护和志愿服务的重要性。这个活动的目的是培养同学们对社会问题的关注和责任感，提高他们的综合实践能力。参与活动之前，我们参观了社区中的一些公共设施和服务场所，了解社区的状况。

第三段：实践过程和体会

在实践活动开始之前，我们接受了一些培训和指导，了解如何进行社区调查和服务。我们分成小组，每个小组负责完成一个任务。我的小组负责为社区内的老人提供志愿服务。我们去了社区养老院，陪老人聊天、打扫房间和帮助他们购买日常生活用品。通过与老人的交流，我深刻地感受到了他们对家庭和社会的渴望和关注。这个经历让我明白了作为年轻一代的责任和义务，也让我认识到了家庭和社区在我们生活中的重要性。

第四段：取得的成就和收获

通过参与实践活动，我不仅学到了实践技能，也锻炼了自己的组织和沟通能力。在为老人提供服务的过程中，我学会了关心他人、倾听别人的需求，并尽力帮助他们。同时，我也学会了如何合作与团队合作，并与其他成员共同解决问题。此外，我还取得了一些专业知识，比如了解了环境保护的重要性，学会了如何节约资源和保护环境。

第五段：对未来的影响和思考

这次实践活动对我产生了深远的影响。首先，我认识到自己是一个社会的一员，应该为社区做出贡献。无论是在家庭里，还是在社区中，我都要关心他人并且尽力提供帮助。其次，在实践活动中，我学会了与人合作，并尊重和倾听他人的意见。这样的团队合作能力对我未来的学习和工作有着重要的影响。最后，我意识到环境保护的重要性，并且决定从现在开始，每个人都要为环境保护出一份力。

总结：

通过这次实践报告，我不仅掌握了实践技能，也提高了自己的综合素养和实践能力。更重要的是，通过与社区的互动，我认识到了自己的责任和使命，明确了未来的目标和方向。我相信这次实践经历对我的人生有着重要的影响，并将继续努力，不断提高自己的实践能力，为社会做出更多的贡献。同时，我也希望其他学生能够积极参与实践活动，通过实践来提升自己的能力和认识社会的重要性。

**个人实践报告总结篇二**

xx年7月初，xx半岛中部，古九州之xx，xx生态山庄。xx调研团带着对陌生环境的期待与担忧，带着对暑期实践的热情与决心来到了这里展开了为期三天的对于传统农庄存在现状的考察。

考察从凌晨四点攀登xx山开始拉开序幕。xx山海拔421米，大约半个小时，我们爬至xx山顶。就xx山而言，它经过开发，成为4a级景区。然而在山顶瞭望，周边风景如画，却是由停运的索道，无人问津彼此交织的山脉构成。我们期望这些能成为旅游风景区，我们会向身边的人们推荐它，会运用我们的专业知识推荐它。

第二站我们前往xx镇的花卉园区，我们选择了几家花卉养殖大棚进行参观。我们发现大致一家农户会大面积养殖一个种类以及它的一些周边种类，农户通过运用杂交等方式延长花期，并且农户们的家门口便是花棚。关于花卉的买卖则是通过当地经纪人。花卉大部分的收益是买卖的差价，而作为种植的一方是无法从中获利的。虽然在传统的销售方式中农户无法获得很多的利润，但是我们依旧在花卉养殖农户眼中看到的不仅仅是对于养殖花草赖以谋生的敬业，还有对于花草养殖的热情与喜爱。

接着，我们又赶往绿植批发商城，那儿便充满了商业化的气息。各种植物已经通过修饰。美丽的花盆，精致的裁剪，已经和消费者买到手的成品一样了。在询问了各方老板后，我们得知，这儿的规模很大，他们的买房都是自己找上门的，并没有通过新媒体平台那些方式售卖。在我们询问觉得是否有必要加入网络这个当今时代方便做买卖的平台时，他们都称不懂，也觉得现在生意就不错根本没必要。

随后我们又来到了西瓜种植园基地，不用进暖棚我们便知道这儿种的是西瓜，因为开裂的西瓜满地都是。农场主们邀请我们吃西瓜，就地掰开后我们便就地边捧着啃边聊西瓜销售现状。xx西瓜产量大味道甜但存在严重的销售信息不对称情况，市面上两元钱一斤的西瓜往往是以两毛钱的价格对外批发的，瓜农付出劳动多但收益少。我们相信这一定不单单是西瓜生意的现状，传统种植的农民因为能力思维仅仅限于种植，所以吃了不小的亏。

我们还前往了xx排名第四的xx印刷包装厂，高科技的机械设备与传统工人运作模式带领企业一直处于产值领先。作为出版印刷与xx学院的学生我们经过这次实地参观原纸加工印刷包装工程，我们正真感受到见识到印刷的流程，那些在学校实验室无法见到的设备。在与托普经理交谈的过程中，他说“我们很希望大学生能前来就业，你们大学生今天来参观年轻的\'气息真的很能感染我们，感染一个企业。”

在xx的实践中，我们还前往xx博物馆进行参观，作为中国唯一一个县级国际博物馆，内有状元真迹，以及前人的石雕工艺都看得我们连连感叹。还有范仲淹，赵秉忠等名人故居，都让我们感受到文化传承的力量，让我们有了来xx前未曾有过的对于小地方的崇敬。

在我们实践所处的xx村以孝文明，我们参观了当地的村委，和他们的村庄。村委很显气派，将xx村的特色也都展现得淋漓尽致，在村委的带领下活动也很多样，让我们感受到了新农村建设的气息。但普遍的现状是，村庄里面都只剩下老人，年轻人们都在外打工，村里缺少活力，面临发展停滞不前的问题。

在xx的两个夜晚，我们还体验了连续两天简单洗漱，背靠大地面朝星空的山上露营生活。地上的石子让我们躺下时感到明显的不舒适，一天下来的汗水却无法擦拭。没了城市生活的安逸，没了门窗带来的安全感，只剩下徒步于山路的疲惫。但因为是和小伙伴们一起，因为我们是一个调研团，这样的疲惫让我们无比心安。

**个人实践报告总结篇三**

城市给水、排水处理设施是保障城市经济发展和人民生活的重要基础设施，天气的无常越来越突显出其在城市生活中重要地位。为了进一步了解这个浩大而又复杂的工程，将所学的知识与实际相结合，我们来到了内蒙古呼和浩特市开展了关于该市水务情况的调研。

20xx年xx月，为了使实践的效果更好，我们对相关的知识进行了学习，并且对将要前往的单位进行了了解。带队的老师也强调了实践过程中要注意的问题。一切工作准备完成后，我们既紧张又期待的等待着实践的到来。

终于，7月xx日我们开始了为期11天的社会实践。刚抵达呼和浩特市，我们就迫不及待的展开了活动。我们先前往政府部门，在相关工作人员的讲解下，对该市的水务情况进行了总体的了解，而后先后前往东河水源地、春华威嘉水厂、地下水厂、辛辛板污水处理厂、蒙牛盛乐园和人工湿地进行了实地的调研。

**个人实践报告总结篇四**

假期，我回到家乡山东高唐县，开始自我大学生活中第一次社会实践，为了增强自我的韧性，接近并了解社会中最弱势群体，给他们带去吉林大学学子的热情和帮忙，我将这次社会实践地点选在了高唐县敬老院，也就是高唐县残疾人综合服务中心。正是在那里，我深刻感受到了当代大学进行志愿服务的重要好处，这一周虽然有点累，但是我觉得实现了自我的价值，更彰显了我们吉大学子，乐于助人，用心投身社会实践的良好风貌，赢得了周围人的好评，自我还是觉得个性充实。

高唐县敬老院是县民政局管辖下的最大的一个敬老院，这儿的老人全部都是孤巢老人，而且大多数年过古稀，身体都已经行动不便。他们迫切期盼能得到更多社会的关怀。我的出现使略显寂静的敬老院，一下子活跃了许多。尤其是那些无儿无女的年过古稀的老人听到我亲切的喊他们爷爷奶奶，都激动的要落泪，我的手就那样被他们握着，微笑并稍许心痛地听他们念叨着“好孩子”。从第一天进行实践，我就被这群老人感动着，刚一去，一位奶奶就拉着我去她那先吃点西瓜，每个老人都把我当做自我的孩子，这真是让我很激动。从院长那里我了解到每年都会有好几批大学生来那里进行志愿服务，老人们都很喜欢年轻人这些服务社会的做法。还以为老人拿着自我的党证，激动地告诉我，党的政策好，国家照顾才有这天这样的舒心日子。

为了更好的完成这次实践任务，我还特地找到自我家乡的同学(现就读于山东省临沂大学)，协助我完成这次实践任务。实践开始前，我首先找到敬老院院长了解本院孤寡老人的具体年龄和生活状态。院长告诉我们，住在本院的老人差不多都是年过70的，身体也大都有残疾，残疾程度各有不一样。在我们实际实际建过程中，也发现了这个问题。行动不便成了他们生活的最大障碍。看到这种状况，我感到十分痛心。没有太多寒暄，我就抓紧帮忙他们。先从一位全瘫老人开始，酷暑中他无法行动，身体已经发馊，我拿洗好的毛巾帮他擦拭身体，边擦边和他聊天，明白在敬老院中没有护理人员，生活全靠自我，像他这样的也是依靠大家的帮忙才行。看到他住的凌乱的屋子，我帮他收拾，把他的尿壶倒掉涮干净，地擦干净，还打开窗子将异味发散出去。我忙着时，不经意间看到老大爷抹眼泪了，他哽咽的说，自我无儿无女，还没有过哪个孩子像我这样照顾他。我笑着告诉他，我是吉林大学的学生，来志愿帮忙大家，我在那里就是您的孩子，国家培养我们大学生，我们就就应回报。

接下来的几天，我和大家都认熟了，每次我刚进敬老院，大家就围上来，那种亲切的感觉，是我这次社会实践中收获的最重要的财富。短短几天，我成了大家的孩子。敬老院的大爷大妈也成了我牵挂的亲人。这是我又想到了那位大爷的话，“你们来了，不图能帮俺们什么，只要能来，就是好孩子，就值得表扬。”而我所想到的却是，这群孤寡老人这样真挚的话语，其实深深的表达了他们期盼更多关怀，期望获得更多的心灵上的安慰。

事实上，这也暴露了我国农村养老的深层次问题，虽然国家发展了，人民生活水平总体上有了很大提高，但是这个社会特殊群体，他们年轻时曾为我们国家的发展，社会的进步做出应有的贡献，而晚年无依无靠的状况却让他们无法最大限度享受社会进步的福利。我看到，基层政府也已经越来越重视民生，开始逐年提高老人们的生活待遇。我从敬老院的大爷大妈那里了解到，这几年他们能够领到更多的政府补助。在敬老院生活水平也有了很大提高，之前，由于经济条件不允许，敬老院的餐厅中很少有荤菜，饭菜十分单调。这两年不仅仅吃肉不成问题，每逢过节，都要为老人们包水饺。当老人们说到那里时，都露出了满足的笑容。中午是我到餐厅看了一下，大家有序就餐，有说有笑，生活十分安详。

不仅仅生活上的补助增多了，老人们还告诉我，医疗卫生条件也有很大改善。今年政府为敬老院新增派了一位年轻医生，大家看病更方便了。而且每年都要为大家进行免费体检，这一点大家都竖起了大拇指，称赞此刻的政府为人民办实事。

这次实践中，我特地对住在本院的几个瘫痪老人进行了力所能及的帮忙，看到他们室内干了的水桶，我挨屋帮着他们打满水，他们无法正常行动，靠拐杖勉强能够动，帮他们擦拭身体，跟他们谈心，因为没法行走，他们对外边发生的事情格外感兴趣，我把自我在大学的趣事告诉他们，虽然交流起来十分困难，可老人们还是那么满足，我更觉得自我这次实践十分有好处，正是他们对我的这种依靠，我主动找到院长，要求把自我本来三天的实践计划改成了一周。院长欣然应允。

这次实践中还让我十分感动的是老人们之间互帮互助的精神，院里行动不便的老人，大家帮忙打饭打水，帮忙收拾屋子，几个细心的大妈，还隔三差五出去买点水果，分给那些没法行动的老人。还有老人依靠自我的力量，在院子的空地上开辟出了小菜园，老人们这样说，“闲着也是闲着，种点菜，大家吃着鲜。”

尽管这样，我还是发现了敬老院的一些问题。我对此也为敬老院和上级民政部门提出了自我的推荐。

1，部分寝室安排不合理，很多老人行动不方便，住的寝室却离洗手间很远，甚至还将一位八十多，视力很差的老人安排在了二楼;我将这个问题给院长进行了反应，院长说他也觉得不合理，只是老人住进来的有早有晚，住在一楼的老人都不愿意再搬到二楼去。我和一位住在一楼的大爷进行商量，最后说服他跟二楼的那位大爷交换寝室，在我离开的那天他们已经顺利交换，院长答应对其他不合理的安排进行调整。

2，敬老院护理人员严重不足，我所在实践的敬老院虽然已经安排了医生，但并没有专门的护理人员;这一点成为敬老院最大的缺陷。在这样一所敬老院竟然没有一位专门为老人服务的护士，行动不便的老人也只能靠自我，这样老人缺乏专业护理人员，生活就很难十分的保障。我将这一点跟院长协商后，向县民政局写了一份状况说明，县民政已经协商要处理这个长期忽视的问题。

3，院民寝室的硬件设施落后，并且不齐全。最突出的是供水问题，年近八旬的老人还都得自我去二百米远的餐厅处去打水，万一逢雨天路滑老人的安全没有保障，还有敬老院防火设施不齐全，整个敬老院只找到五个灭火器，而且都安置在二楼，一楼没有安置，对此院长给出解释，一楼由于打水比二楼方便所以没有安置。我告诉院长这是很大的安全隐患，万一一楼起火没有灭火器后果不堪设想。对此，院长也同意只要下次民政拨钱，首先解决这个问题。

4，虽然敬老院近年来物质生活有所提高但老人们的精神生活十分匮乏。我认为这也是最重要的亟待解决的一件事，虽然每个院民室都有一台大背头电视机，但大多数已经年久失修不能播放，这一点我直接县民政进行了反映，期望帮忙老人修好电视，然后安排电影下乡走进敬老院，活跃敬老院的文化氛围。我还推荐院长多订阅几份中国日报和齐鲁晚报进行传阅，还能够安排视力较好的识字老人，定期为大家读报纸，使老人们的生活不至于太过单调。

实践过程中，我对附近几个乡镇敬老院进行了调查，发现也都存在类似问题。只有一个由两乡镇联合成立的养老院，老人生活水平较高，我将上述问题总结后为县民政局写了一份推荐信，期望对改善老人们的生活尽到自我的力量。在实践过程中，我思考当前中国农村存在的养老问题，在我所在的山东农村，家庭养老依然承担着重要职责，然而随着养老现实成本较高，实际上对农民生活水平的提高存在较大障碍，而在身边的农村养老保险贯彻的并不彻底，农村养老也需要制度化规范化，实现这一步还有较长的的路要走。

这次实践中我培养了自我接近社会，感恩社会的心态，锻炼了自我的韧性，增强了自我助人为乐的生活习惯，认识到了大学生进行社会实践的重要好处，和敬老院老人们建立了良好的情谊，也使自我的这个假期变的更充实，更有好处。

最后我要对高唐县敬老院林院长及院民们能协助我完成这次暑期实践任务表达最真挚的谢意，同时我祝愿高唐敬老院老人们身体健康，生活愉快。

**个人实践报告总结篇五**

调查报告：

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

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

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

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

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

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

通过这次的社会实践，让我学会了很多东西，我深深地感受到一个人在工作岗位上的那份热情。正因为如此，我才渐渐地懂得了一个道理：要创造自己的事业，就必须付出加倍的努力，凭着一个人对工作的执，坚定的信念会指引着他走向完美的事业之路。 在实践的这段时间里，我通过自己的努力奋斗，体会到了工作中的酸甜苦辣，这时才发现自己是最幸福的。因为我还在学习的阶段，还没能真正地接触事业，没能真正地了解到工作的难处和辛苦。想起来，还是觉得自己现在还是不错的了，能在这么好的环境下读书，为以后的工作打下基础，只是，我觉得个别惭愧，都怪自己不够争气，不珍惜这好的时间和机会去好好读书，整天都无所事事，在家里一点事也不会做。是这一次社会实践给了我学习的机会，同时也给了我一次记忆深刻的经历。 在实习的过程中，我认真、负责地做好每一件自己该做的事，对自己产生，都得到了一个满意的答案。原本以为自己已经学会了一些基础的知识就够用了，可到了实习的时候才知道原来自己要学的东西还有很多，以后自己要走的路还很长，不能只安于现状，一定要奋勇直前。人是在不断前进中成长起来的，虽然会有很多坎坷，但总是会有办法解决的。做人不怕失败，最怕失败后永远不能站起来。一定要相信自己，因为我总是对自己说“勇敢点，挫折？怕什么！

风雨过后一定会有彩虹的”。于是，我便有着一个坚定的信念，那就是克服自己在成长中的困难，坚定不移地朝着自己奋斗的目标前进。我相信，自己的明天将会更加美好！

**个人实践报告总结篇六**

实践见真理，实践增长我们的见识，为日后迈出社会垫底良好基础。下面是小编为您带来的是大学生个人社会实践报告20xx字，希望对您有所帮助。

大学生的第二个暑假，不过，这是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。于是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。

暑假社会实践报告自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我走进了一家民营餐馆，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。而且在中国的经济飞速发展，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，我帮忙大力餐馆日常事务，感受着工作的氛围，这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时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。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。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。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了有课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一小部分人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

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。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。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。其实有谁一生下来就什么都会的，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。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，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。

**个人实践报告总结篇七**

在这个寒假里，我选择了在xx印刷有限公司为期一个月的.假期打工生活。据了解，xx印刷有限公司是一家港商独资企业，全部产品都是远销欧美等地区，是中国印刷业的巨头。此次目的在于体验工厂的生活前提下接触并尝试适应社会，为将来适应社会的工作环境锻炼锻炼。

7月22日，我正式以一名寒假工的身份，被分配到工厂生产部的精平装科做台面工作。所谓台面工作，就是对书籍的简单加工装饰，使书籍成为精品书。因此，这个部门的工作比较重要，产品的质量关系到公司的声誉。我们的上班时间异常紧凑，08：00-12：00，13：00-19：00，总共10个小时。后来，我才知道这工厂招收了许多的寒假工，还有许多技校学生来实习。令我感触最深的是，有许多未满或者刚满18周岁的外来人员，他们为了减轻家里的负担，小小年纪就放弃学业，来到这里打工了。所以当我刚开始跟他们聊天的时候，我以为他们都比我大，谁知道，还比我小。这就是生活逼人，让他们原本充满活力的脸蛋在打工的辛酸下磨去了不少光泽，在那一刻，我感到自己是幸福的，因为我还可以上大学。

也许，工作和生活都有相同之处：就是重复。工作工作再工作，吃饭吃饭再吃饭，休息休息再休息。来到车间，每天都忙着同样的工作，每天都忍受机器嘈杂的声音，甚至有时要忍受督导的责备。总之，就是少说话，多做事，动作快。打工的生活，就是单调中辛苦，辛苦中单调。

首先，我是住在工厂的宿舍里的。可能有的人一听到住工厂的宿舍，那环境肯定是很糟糕的，以前我也是这样认为的。但这一次，却让我刮目相看，环境是挺好的，面对西江，跟我的大学宿舍差不了，所以让我第一次对工厂的宿舍有新的看法。初到陌生的环境，跟陌生的外来工者相处，一开始，感觉真的有点不自然，可能因为自己是广东本地人的缘故，多多少少对外省的人有一种说不清的隔膜。但后来，我主动地和同宿舍的人讲话，以礼相待，渐渐地开始有话可聊了，宿舍的氛围融洽了。在不久的将来，我也要踏进社会这个大圈子，面对错综复杂的人和事，要学会去面对和处理问题。其实，在工厂打工的许多外来工者，虽然他们的文化素质不是很高，但是他们对待生活的心态往往比我们当中的许多人更开朗乐观，看得透彻。有一位来自重庆的男员工跟我说：“过年回家，想一下就好了。”当时我听到这句话，我有种想哭的冲动。外来工来到异地打工，真是太苦了。所以，我心里想，自己是幸福的，要懂得珍惜眼前的一切。

最后领的工资虽然只是一点点的钱，但是我知道，一个人在他的学生时代最重要的是学习东西，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，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，等我们毕业了会有很多赚钱的机会,只要有知识和能力,智慧,我们就可以找到好的工作。实习是为将来打基础的重要阶段，珍惜我们的每一个工作机会，不论什么人，什么学历，从事什么工作，好好的表现、展示自己的能力，不要错过好的机遇。没有一件事情是轻轻松松的，但每一件事都是让人成长的，经历一段过程，喜悦或是艰辛，尽管经历的方式不尽相同，但它的结果是相同的，我们都会因涉事而成长。其实工作中不一定有太多地方用到专业知识，更多的是我们要耐心、细心一步一个脚印、脚踏实地地去工作，单凭专业知识不可能在工作上高枕无忧，更多的是在做一些很小的事情，而判断一个人的工作能力怎样，恰恰是从一些小事情上看出来的，以上就是我这些日子来的体会，希望还有机会与大家一起分享和交流。

**个人实践报告总结篇八**

：未成年人是祖国的未来，未成年人的大部分时间是在校园中度过的，校园的安全状况如何直接影响到我们的健康成长。在未成年时期树立正确的世界观，人生观，价值观尤为重要。同时未成年人正处于一个特殊的成长时期，社会经验欠缺，判断是非的能力较弱，法律意识比较淡薄，容易受到意外事故和社会不良行为的伤害。

因此，未成年人思想道德建设是一项任重而道远的任务，通过此次的对未成年人的关注，使他们树立积极向上的人生态度，正确建立自己的人生观和价值观。

鉴于我们团队一直对于该小学学生的关注，希望长期的关注可以对他们起到有效的帮助。

养兵千日用兵一时，告别在学校抱书本的日子我们在骄阳七月到了乡村小学，这是我们学以致用的时候了。结合我们的知识，展示我们心理自主中心的特色。我们走出校园，走进生活，走进社会，走进实践。

在大庙镇李井小学，我们发放并指导小学生填写“未成年人思想道德素质现状”主题调查问卷，然后在初步调查分析的基础上，结合学校在校学生的心理特点开展了有针对性的心理辅导活动。在集中开展的“体会团结 沟通你我”主题团体辅导活动中，实践服务团成员通过扑克魔术、“心有千千结”、“疯狂履带”和踩气球等形式多样的集体协作性的趣味活动，带领小学生们共同在活动中感受集体的力量，体味团结的意义，增强学生们的集体观念和协作意识，培养他们健康、乐观、积极的良好心态。丰富多彩的活动受到了学生和学校领导的一致好评，取得了良好的成效。在实践过程中我们还发现在未成年时期播种梦想的影响力和关注未成年人的重要性，未成年人是祖国的花朵，他们的细想道德状况关系到整个中华民族的命运。对未成年人的思想道德素质状况的调查也至关重要，这项工作的展开迟不容缓。

为了解当前未成年人思想道德素质，研究与探索新时期未成年人思想道德监测体系的构建，电力学院心理自助中心组织了这项调查。通过这项调查我们发现了一些问题。

这次调查的对象集中在10~14岁之间。他们的梦想大多都是成为一名老师，因为在他们心中老师是一个神圣的职务，老师能无私的帮助孩子们。可以看出孩子们还是很希望帮助别人，很有责任感的。他们也认为自己的家庭关系很融洽，人生态度很乐观。最崇拜的人不是什么影视明星或体育明星而是自己的父母和老师。上网一般都是查资料、学习。

他们见到路上的垃圾时，会主动捡起来把它扔进垃圾箱。遇到违法犯罪行为时，他们会选择在有效的方法——迅速拨打110。

总而言之，这次调查结果比较令人满意。不管是生活还是学习方面现在的未成年人的思想道德素质状况呈较好趋势。但是社会的关注依然必不可少，未成年人是祖国的花朵，他们的细想道德状况关系到整个中华民族的命运。对未成年人的思想道德素质状况的调查也至关重要，这项工作的展开迟不容缓。

实践活动的开展很好的锻炼了我们的集体意识和实践能力充分完善我们认识问题，分析问题，解决问题的能力，为以后走出校门，步入社会做好准备，这样才能使我们学有所用，在实践中成长。

在实践中我们表现出我们的特点才能，但也表现了我们的很多不足之处。前期准备中，我们虽然做好了人员的详细安排，对每一天的活动内容都进行了精心的策划，安排的万分详细只能著名第一步的初步成功，我们对安排后的落实与考察没有做到尽如人意，分配好的工作没有做到想象中的完美，而且并不是每一分工作都有成果，有些工作是有些困难，在这一方面我们对他们可以理解，在联系媒体的时候，在这个特殊的时候有很多的学生暑期社会实践活动都各具特色，所以我们咋策划的时候就应该把活动策划的独具特色能够让媒体方面在看到标题的时候就能够有兴趣去继续看我们的详细的安排。当然在跑媒体人员安排的时候我们要让那些有口才，有耐力的同学一展才华，让他们尽其才。在联系小学学生的时候我们可以让学校校长通过正式通知的形式通知有兴趣的同学在我们做活动的时候来参加。这次的通知是我们通过去年实践过程中认识的小同学挨家挨户的通知，通知的时间是在中午，这个时间对于我们的通知成果是有益的但这是正处仲夏天气炎热，而且乡村农人要进行午睡，对通知人员是一种考研，午睡中的人不是很喜欢打扰的，并不是每一家对大学生都是一种笑脸相迎。

活动的通知过程，在活动对各方面的通知的时候要做出我们的宣传单，尽量详细简明明了的介绍了我们的活动目的，活动形式。在宣传的时候发出我们的宣传单这样就大大减小了我们的劳动量。

和活动的意义后在进行材料的准备。更重要的是活动内容要进行两手准备。就如这次活动时，我们团队在准备的时候想想中的对象是初一上下的学生，但当活动开展的时候来的大部分是小学四年级的，这对我们准备的天文知识课堂的教授就有了一些困难，课堂一开始就引起了很不好的效果。所以我们在准备的时候任何时候任何事情都要做好两手准备，在一种形式的行不通的时候能够很平滑的过度到另一种形式的活动从而把不好的影响减少到最小。

活动期间生活问题的解决，这次由于当地发展的改变，在小学门口有了一家可以解决中午饭的地方，但大意的是没有提前预定使得在活动的当天那个地方没有了地方可以提供吃饭。在这次交通问题方面这次我们做的还不错，提前联系好了一个便宜的三轮小摩托使得这次大家免去了长途的步行跋涉。

活动开展时候突发事情的解决，虽然这次活动开展的非常顺利没有让人非常棘手的事情发生，但我们应该在活动的开展之前对活动时可能发生的比较棘手的事情做好预备以减少突然发生的时候带来更坏的影响。

在人员与时间共同分配时，这个要做到每一个人在活动期间没一分钟都是有效时间，在活动需要多少人是我们要进行合理的人数的分配，使得活动取得更好的效果。

总之，这次活动有了去年的活动经验做起来容易了很多，但没有做到完美，我们每次活动能够使得我们的团队更加的凝结是得我们的团队在今后的活动中更加有效的运转，成为经得起考验的团队。

实践中我们锻炼了自己的团结能力和语言沟通能力，这都为以后不如社会做好了准备。作为一个准社会建设者我们要认真履行社会的文明公约，设为一名电力人，我感到无比的自豪和骄傲。当我们走出校园，投入实践，我们的一举一动不仅代表着个人，，而且代表着整个电力人的形象，体现新世纪大学生的风貌。所以我们要遵守社会公约，注意个人卫生尊重他人，尊重当地习俗，服从实践地的安排。在实践过程中要注意节俭，便宜行事，树立环保意识，不可以随便乱扔垃圾和废品。临走时应主动将实践处卫生打扫干净，提前向实践地打招呼，并正式向实践地打招呼，并表示感谢。

**个人实践报告总结篇九**

在参加正式工作之前，很多大学都要求学生去实习。实习不仅可以锻炼自己，也可以成为今后找正式工作的一个很重砝码。积极参加实习，做好实习报告，做一个优秀的毕业生。

交通银行实习报告

实习时间：20xx年3月26日至20xx年4月6日

实习地点：交通银行##支行

实习内容及体会：

交通银行始建于1908年（光绪三十四年），是中国早期四大银行之

一，也是中国早期的发钞行之一。

1986年7月24日，作为金融改革的试点，国务院批准重新组建交

通银行。1987年4月1日，重新组建后的交通银行正式对外营业，成为中国第一家全国性的国有股份制商业银行，现为中国五大国有大型商业银行之一。交通银行已跻身全球银行百强行列。

20xx年由全球领先的财经杂志《巴菲特杂志》、《世界经济学人周刊》

业务介绍：

交通银行充分发挥自身优势，在金融产品、金融工具和金融制度领域不断探索创新，形成了产品覆盖全面，科技手段先进的业务体系，通过传统网点“一对一”服务和全方位的现代化电子服务渠道相结合，为客户在公司金融、私人金融、国际金融和中间业务等领域提供全面周到的专业化服务。

交通银行专注于为中高端客户提供优质的服务，以“沃德财富”和“交银理财”品牌分别为高端和中端客户提供高附加值的服务和产品。

拥有以“外汇宝”、“沃德财富账户”、“交银理财账户”、“蕴通财富”、“太平洋卡”、“全国通”、“展业通”、“基金超市”为代表的一批品牌产品，在市场享有盛誉，市场份额在业内名列前茅。

与战略合作伙伴汇丰银行合作推出的“中国人的环球卡”――太平洋双币信用卡，累计发卡量已突破1500万张。

综合经营方面，交通银行20xx年8月与全球顶尖资产管理公司施罗德集团合资设立交银施罗德基金管理公司，是国内首批银行系基金公司之一;20xx年，交通银行并购重组了湖北国际信托投资有限公司，经监管机构批准发起设立交银金融租赁有限公司，并在香港成立了交银国际控股有限公司及其子公司交银国际亚洲有限公司、交银国际证券有限公司、交银国际资产管理有限公司，在综合经营领域迈出了坚实的步伐;20xx年，交通银行成功入股常熟农商行，发起设立了大邑交银兴民村镇银行;20xx年，交通银行获批成为国内第一家拥有境内保险牌照的商业银行，由其控股的保险公司——交银康联于20xx年1月正式挂牌成立。20xx年4月，发起设立了安吉交银村镇银行。

公司名称：中国交通银行##支行

在这次实习过程中可以说真的是获益良多，大致上掌握了交通银行的各项业务，熟悉了银行日常业务的操作流程以及工作制度等等，从客观上对自己所学的有关银行方面的各项知识和理论有了更深一层的认识。在实习期间，我能够做到虚心学习，认真工作，认真地完成各项工作任务，并与同事建立了良好的关系，得到了他们的一致认可。

实习的目的

1） 通过在交通银行实习了解和熟悉银行的各项业务

2）通过在交通银行的实习，达到学校的社会实践要求，并在单位指导老师的指导、帮助和教育下，熟悉交通银行的主要经济业务活动，较为系统地学习银行个人金融管理工作和日常业务的操作流程。

3） 通过在交通银行的实习，学会如何成功将一项业务宣传出去。

下坚定地基础。

实习过程

实习的工作具体可以分为以下几个阶段：

一）向学生推广手机银行

二）向一些小商户推广家易通

1） 在银行大堂和顾客接触，了解和满足他们的需求;

在银行大堂跟着大堂经理学习，大堂经理是连接客户、客户经理的纽带，因此首先就得学习柜面相关知识，才能更好的解答客户问题，引导客户办理相关业务，维持大堂秩序，减轻柜员的工作量，提高整体服务效率。营业中的礼仪主要有四大内容：解答客户问题、营业中分流客户、维护大堂秩序、适当理财产品的营销。在此段时间我学会了如何跟顾客进行沟通，如何使顾客对我们的服务感到满意，另外还有就是要尽心尽力地去帮助他们，例如是帮助他们填写单据或是教他们正确使用自动柜员机。

2） 做一些打杂的小工作;

如打word文档和excel表格，使用excel公式计算，客户身份证核实等等。虽然是些小工作，但也让我学习了很多。

到营业部学习，了解银行的基本业务及其流程

虽然这只是两周的认识实习，虽然短暂但却又非常的充实，对我来说，是大学生涯中甚至是人生中很重要的一部分积累和经验，这在我以后的学习和生活中都会发挥着很重要的作用。而且这次的认识实习无疑成为了我踏入社会的一个平台，为我今后踏入社会奠定了良好的基础。而尽快实现角色的转变，是作为一个大学毕业生刚步入社会时要面临的首要任务。对此，我们必须端正好自己的心理和态度。

这次实习过程中，让我得益最深的就是和银行给同事之间的沟同交流，尽管我的问题很多她们还是耐心解答。在这里我学习到了平时书本没有详细介绍的知识。我对这些学到的新知识感到既新奇又激动。这使我对自己的以后学习有了更为详尽而深刻的了解。真是要感谢我的同事们和上司给我的榜样作用。他们勤奋、努力而且乐于助人，给予我很多鼓励与帮助。

在这次实习过程中，我还体会到了实际的工作与书本上的知识是存在一定距离的，并且我需要进一步的学习。这样才能使我在银行的基础业务方面的知识，不紧紧局限于书本，而是有了一个比较全面和深刻地了解。这些最基本的业务往往是不能在书本上彻彻底底理解和学习的，所以基础实务尤其显得重要。

另外我还体会到我们对待每一样工作都要有必不可少的责任心，做事情要谨慎小心，因为业务是复杂多样的，小小的错误就会给顾客和银行带来损失。还有就是要虚心，有什么不懂的要虚心请教。在这个实习过程中我也无时无刻地感受到了员工之间的团队精神、敬业精神、创新精神和奉献精神。

当这两周的实习结束时，我收获的不只只是各方面的专业知识，还有就是做人做事的道理。

（一）对交通银行工作

1、增强法令律。好比“保密法”等相关机制的健全。

2、增强职业道德教育。对银行内部工作人员和公安等部门内部工作人员进行职业道德教育，严酷功令，严酷保密。

3、柜员处事立场有待提高。在临柜实习的那一个多礼拜，经常可以看到柜员想许聊天，这都降低了交行的社会影响力，以及在人们心中的形象。在银行业日益激烈的今天，只有以酬报本，以客户为天主才能立于不败之地。

（二）对学校组织学生实习

1、在实习前要对学生进行专业的培训

2、多让同学们参加一些与实习相关的实践活动

**个人实践报告总结篇十**

两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会。以下是豆花问答网为大家整理的大学实践个人报告相关资料，提供参考，欢迎参阅。

大学实践个人报告一

两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

对于大学生打工，一直是“仁者见仁，智者见智”，许多人的看法不尽相同。每个人都有自己的人生模式，我们有理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，掌握好学习与打工的分寸，肯定能把大学这个人生阶段过得丰富多彩。

打工的途径或者形式多种多样，只要是对社会有益，对自己积累人生经历有益，还能够有少量收入，就可以毫不犹豫的参与其中。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为到了企业能够应付得来，但是在企业里并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可以交上去，但在工厂里，数字绝对不可以错，因为质量是企业第一生命，质量不行，企业生产就会跟不上，而效率也会随之下降，企业就会在竞争的浪潮中失败。

因此，每一个环节都不能出错。这种要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道题，算出一个程式就可以了，但这里更需要的是与实际相结合，没有实际，只是纸上谈兵是不可能在社会立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负责任的，这关乎工厂的利益存亡。总之，这个寒假的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对“有经验者优先”的感悟。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。

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寒期打工。寒假虽然只有短短的一个月，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。

除了工作中我学到很多很多在学习中无法学到的知识和经验外，在我看来，我收获最大的是，我变得很开朗很自信。以前在人群里，我胆小得几乎宁愿缩在角落里，希望没人能注意到我。而这一次，在我们的小组会议里，我变得很自信，我勇于在大家面前表达我的看法，勇于向组长提出建议。更有甚者，在每一次活动中，我都踊跃参加，表现相当积极。组员居然不相信我之前会是一个相当内向的人。我觉得，这次社会服务活动给我最多的是，让我自己有了很大的改变，而且这个改变，是我之前都一直想要的。

在这次寒期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，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。

这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用去自己的只是，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

大学实践个人报告二

转眼间大学第一学期已将结束，大家都归心似箭，希望赶快回家，同时各自也在为自己制定这的寒假的实践活动，随着假期的到来，束缚已久的身心终于可以迎来自由自在的天空，呼吸着冬天特有的味道，去享受体会属于自己的假期。寒假是学生充实自我、增加阅历、了解社会的重要阶段。作为社会中思想最活跃的群体，大学生都有着自己精彩的假期计划：打暑期工，是一种身心的磨练，在赚取生活费用的同时，又可以亲身感受社会这个熔炉;有人抓紧机会去进修，参加雅思、toefl托福、考研等培训班，让自己的知识得到更完善的补充;有人则准备跋山涉水，去游历神州各个地方，扩大自己的视野、丰富自己的阅历……而卧则是希望能够深入校园，融入学生的群体中，所以我选择了教师实习这项活动。

假期实习能够锻炼我们的能力，但不是朋友一拉、老师一说参加实践有这样那样的好处，脑袋一热就上了，一定要保持一颗平常心去面对。在持有正确的态度，向有经验的老师和同学咨询，然后真正的全身心的投入到其中。可以很好的提高学生的观察力，能发现问题分析问题，更深入的了解学生的生活学习情况，毕竟大学生大多是来自于农村，最后也要服务于农村，及早深入社会有助于大学生为将来的工作与生活做更充分的准备。

实习

教学

是培养学生的一个十分重要的实践教学环节，要积极探索实践教学与“生产、研究、学习”相结合的办法，才能培养具有求是创新精神人才。实践教学目的是理论联系实际，增强大学生对于社会、国情和学科专业背景的了解;通过实地动手、思考解决现实问题，使其开阔视野、巩固理论知识、增强创新意识、提高综合分析问题和解决问题的实际能力;增强劳动观念，激励学生创新和创业精神。

下面就讲讲我的大学生教学实习经历吧，很令人难忘的回忆，它是我大学以来的第一次教学实习，从中我觉得自己成熟了，因为我要照顾比我更小的学生，看到他们纯真的眼神，我觉得自己有义务担负起教育他们传授给他们只是得责任。目前各大高校都有着各自与学校专业相互挂钩的教学实习基地，这更有利于针对性地将学生所学专业与实际生产相联系。当我们在实习过程中，不能只是在实习中观察老师前辈们怎么做，更多的是要亲身尝试。学生在实习过程中，还要定期书写实习报告或心得，这样才能很好的

总结

实习经验，为以后的工作奠定基础。

一开始我先较快的了解整个班级的学生情况。记得刚开始和小同学相处时，我急着找潭老师了解班级情况。但潭老师并没有直接告诉我，而是让我自己去发现、去了解。可能当初我有点不理解。但后来想一想潭老师并没有做错。我应该用自己的眼睛用心去观察了解这个班级，了解学生，毕竟我面对的还是学生，这也是对我的一个考验。接下来我就通过班干了解了班级的一些日常工作以及班委的一些工作。其次，我再熟悉和掌握学生的情况。为了能和学生打成一片，我抓住一切可能的机会和他们接触交流。除了上课时间，我一直是跟班的。刚开始几天，学生都不怎么和我说话，都非常被动。我发现自己好象很难融入这个班级，原因是彼此不了解，这时我采取主动，通过关心他们的学习、生活情况，慢慢的和他们交流。通过自己的主动以及对他们的关心，学生也逐渐放开来了，都愿意主动找我交流了。师生之间就应该多交流，只有这样，才能了解学生。

我能在老师的指导下，辅助她主持日常工作并组织了一次班级活动。在这短短的两个星期，我的是监督学生的学习、纪律以及卫生。在监督的同时，不忘教一些道理给他们，能结合他们的年龄特点进行思想教育。比如作业上交，很多同学每次过来不是说自己忘了做作业就是说不会做的理由来拖欠作业。通过自己对他们的监督及必要的思想教育，一部分同学能很好的改掉不写作业的坏习惯。特别是我们班的张明，每次作业都不写，到了后来都是他主动把作业本给我，看到上面写满满的，我非常高兴。

我想他们还是比较懒，学习主动性不够，像此类学生就需要我们的监督和引导。除了作业，还有卫生打扫，女生比较认真积极，而有部分男生就非常懒，总是推推拖拖。对与这类学生，就应该给他们明确的任务。我们班有太多调皮的学生，我发现自己很难对他们进行思想教育，你不能对他硬来，你越是态度强硬，他就越反抗。对于这类学生，应该在平时和他们多交流，能够在平常的交流中适当的通过一些言语对他们作一些引导。

开展活动，学生是主体，因此开展的活动就应该迎合学生的兴趣。在一开始，我就询问他们喜欢开展什么体育活动，以及什么班会。通过收集学生的意见，我组织很多游戏。我想通过这些活动增强班级的凝聚力，为了更好的准备这场比赛，我还让学生展开了一些比赛，这些比赛非常受学生欢迎。在比赛过程中，女生表现积极，能够很好的为队员加油助威。这就很好的体现了班级的凝聚力。而在班会方面，很多学生喜欢唱歌跳舞的都积极表演。

为此，我进行一次知识竞猜主题班会。那次班会下来，同学们的思维异常活跃，而且小组之间竞争非常激烈，这也很好的体现了我们班学生特点，好胜、好动。时间过的。非常快，当我真正了解学生特点，开始和他们建立起感情时，却结束了。虽然非常短暂，但觉得自己学到了很多，特别是认真负责，也尝到了当老师的酸甜苦辣，感受到学生的聪明可爱。

在这次实习中，我从潭老师身上学到很多，同时充分体会到“爱心”在师生中的关键作用，只有你对学生付出真爱，你才能取得学生对你的尊重和信任。但在实习中，我不能很好的做到“爱”跟“严”结合，可能我的他们的爱有点过度，以致于有时有点迁就他们。我想对学生的爱一定要有一个度，而且必须跟严结合。该严的时候就严，只有这样学生才能理解你的爱。

在这漫漫假期中，社会调查不但是大学生了锻炼自我，提升自我的好机会，也是开展思想政治教学的一个重要环节。在这次教学实习中，我与小学生们能和睦相处，与他们一起学习，一起游戏，一起哭泣。跌倒了，我心疼的把他们抱起来，告诉他们要坚强。同时我也很严厉，严格要求他们完成我所布置的学习任务，合理规划学生安排。大学生们自己也应该认识到规划自身寒假活动的重要性，要认真负责，不可应付了事，毕竟学生学习归根结底是要服务于社会，随着就业竞争的加剧，高校教育提供的仅仅是个人基本的能力和素质，对于自身没有或者缺乏工作经验、所学专业过于单一、缺乏与人交流的意识和能力，如此种种都使得就业变得更加困难，甚至于未就业先失业。因此，在日常学习之外，学生必须有意识地提高和丰富自己的阅历，掌握更多的专业知识和经验，注意培养自己的表达能力、学习能力、合作能力等综合能力，这就需要大学生们根据自己的情况进行多种尝试参加很多社会实践活动。

今年的寒假是一个真正有意义的寒假。

大学实践个人报告三

本次寒假，自己选择了化妆品柜台销售工作。首先我到化妆品店联系了店主，表明了自己的目的，与店主进行了协作沟通，店主表示愿意接受我的社会实践请求。

在工作中，店长要求我们每天工作六个小时，早晚班轮换。由于我是新人，起初五天，有一个工作经验丰富的同事和我一起上班，教授我各种推销和化妆技巧以及各种注意事项。我在学习的同时，积极主动的熟悉各类化妆品的说明，牢牢记住各类特性，我深信，过硬的专业知识是从事服务业的坚实基础。再者，我便开始模仿同事的表情、语气以及面对问题敏锐的反应和解决问题的有序与从容，这是顾客可信赖我们的前提，饱满的热情、满腹的自信、还有一份坚定的勇敢都是成功的诸多法宝。慢慢的，我开始主动上前推销，首先判断顾客的需求，小而言之，就是观察顾客的肤质从而做出准确的判断，哪类护肤品或者化妆品适合其肤质。从而进行推荐，引到其适用，耐心地最大程度的满足顾客需求。从价位、功效、质量及售后全方位服务。

起初，由于没有工作经验，不好意思向顾客推荐，说话常常断断续续，还不时脸红接吧，总表达不了自己想要表达的东西，后来经过一次次的尝试，掌握了沟通技巧，终于取得了实质的成绩。永远忘不了自己成功推销第一件产品后带来的喜悦。

其次，我发现与同事的相处以及与周边柜台销售员的相处也是我们工作的重要组成部分之一，人与人的相互适应、相互包容、相互理解促成我们良好的人际关系，使我们处在一个和谐的工作环境之中，工作质量自然就稳步上升。如此，不仅利于自己的工作利于他人的工作，更重要的是也有利于店主和顾客，营业额升高，顾客满意度上升。和谐的工作环境要靠我们自己去营造，现在到处充满着竞争，似乎身边少了许多人情味，功利之心人人皆有，但我觉得二者并不完全矛盾，我们应当权衡利弊适度改变一下心态，从而从容的面对当今的就业、从业形势。

这次实践，使我看到了社会的复杂，了解到为事的不易，更加坚定了我为自己的目标不断努力奋斗的决心与信心。我充分意识到只有不断充实自己，才能有强大的竞争力，是自己的能力立于他人之上，成为同行者中的佼佼者，亦是就业大潮中的宠儿。

由于是短期工，没有太多经验，所以这次实践得到的工资并不多。但我想在实践中得到的锻炼选不是金钱可以比拟的。通过这次实践，我锻炼了自己的社会适应能力，学到了与顾客沟通交流的技巧，体验到了找工作的不易以及工作的艰辛。丰富了工作经验的同时自身的.价值也得到了一定程度的提高，使将来的就业规划更明了。

我会继续努力!努力完成自身价值的同时，将自己塑造成当代人才!

大学实践个人报告四

这个寒假，对于我来说，是意义非凡的。这是我上大学以来的第一个寒假，理所当然要回家和父母亲人过年。不过班里的好多同学都跟着学校里的带队老师去了外地打工。于是我想：回到家跟父母商量商量，准备出来找一份工作。妈妈听了我这个想法以后就对我说：“反正在哪儿干都是干。那还不如在咱的物流里干呢!”我一想，觉得也是，就答应了。

一开始我以为物流就是把地的东西、货物运到地去，谁知道到了单位才知道复杂着呢。早上要先通知货主货已到位，请过来取。然后趁着货主赶过来的时间里，要把每一票货的总钱数算清楚，有的有代收货款，有的没有代收货款，只有运费，所以一定要看清楚了。妈妈还特地交待我多算几遍，别算错了。我信誓旦旦的说：“妈你放心吧，我又不是小学生了，加法也会算错。”算到一票的时候两次算的不一样，我还想：不会真的算错了吧?让我赶紧又算了两遍，唉，还真的算错了，幸好又改过来了，才没有继续错下去。

货主到了以后，就要帮着货主找到他要取的货。有一次为了找货，把货全都翻了一遍才找到。每一票货都有票号，每一票的票号都不一样，一票货多可几件到几十件不等，所以一定要把件数找够。每送走一位货主，我心里就会涌出一股满足感。就这样一直干到年底老爸才接到放假通知，一放假我们一家人就想 “一睡不起”，因为实在太累了，每天都是起早贪黑的。

通过假期的社会实践经历我最深切的感受就是：不论什么事只有亲身的体验，才会有真实的感受，才能对这件事有比较实在的、深刻的认识。还有一点就是父母天天干这实在是太辛苦了，一年到头一个假期都没有。我们现在的生活、学习条件实在是来之不易，我一定要好好学习，让老爸老妈以后过上更好的生活!

我们需要这么好的作品！

大学实践报告

大学暑假个人工作实践报告

大学助教实践报告范文

大学寒假实践报告参考

大学实践报告心得

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