# 2024年大一暑假实践报告(大全10篇)

来源：网络 作者：暖阳如梦 更新时间：2024-03-26

*随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!大一暑假实践报告篇一看看外面的世界的梦想。因此我想我们前...*

随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!

**大一暑假实践报告篇一**

看看外面的世界的梦想。因此我想我们前往支教的价值与目的不在于能够教他们多少东西，在于我们给他们留下的一个梦想，一个值得奋斗一生的梦想。

总体上来说本次支教目标主要是两个：一是给学生传授知识，一方面巩固一下他们原来所学的知识，另一方面也让他们提前接受一下即将到来的新学期的知识，同时给他们讲一些平时老师不会讲到的内容。二是给他们一个梦想，一个追求美好未来的梦想。

实践内容：

育条件所限制，就我所在的望高村小而言，他们虽然课表上面有英语课，但英语老师却是由他们的数学老师兼任的，所以很多时候那些所谓的英语课并没有上英语，而是上数学，这样就直接导致学生的英语成绩实在是不怎么样；而数学可能是老师的教学问题，这个我们不清楚也不好直接判断，但我想如果是一两个学生数学不好那应该是学生问题，但相当一部分学生数学不好，那应该不仅仅是学生的问题了。因为个人不负责教数学和英语，所以教这两科的队友是怎样处理的具体也不清楚。

个人感觉那里的学生有一个地方让我感觉到不太好，他们中的大多数做事情总是瞻前顾后，总是在担心自己要是不行怎么办，因此很多时候很多事情他们明明可以解决却不敢去做。因此我在上课的时候偶尔会给他们讲一些自己的事，鼓励他们要去勇敢尝试，因为他们和其他地方的孩子比起来先天条件不足，后天只有更加努力才有可能取得与其他人一样的成就。在走之前给他们的留言上面也全都是鼓励他们勇敢去闯的话，希望他们不要害怕人生路上的荆棘与坎坷，能够始终勇敢前行。

实践结果：

自己在支教过程中，感觉支教所在地区有两个民生问题比较严重，一个是教育，一个是医疗。

教育，当地老师普遍教育水平不高，就我所在的望高为例：据学生所说，他们一共有十个老师，但这十个老师里面没有一个正规的英语老师，就像前面所说，他们的英语老师由数学老师兼任，英语课教学内容都是数学。望高小学一共有学前班到五年级六个班，学生人数在一百五十人左右，平均一个班也就三十个学生不到，但教学质量却实在不怎么样，就我们平时上课来看，虽然也有些学生基础不错，但大多数却不怎么样。

我想教育上的不足应该是整个社会的责任，我们支教队员无法解决这个问题，学校同样也无法单独解决这个问题，即使是政府同样也无法迅速解决，只有集合整个社会的力量才有可能完美的解决这个问题。我想从以下几个方面同时着手可以较快的解决问题：

1.进行社会宣传，呼吁社会关注山区孩子的教育问题，而且关注不能仅限于关注教育的硬件问题，同时需要关注孩子们的教学师资问题，好的教育不仅需要好的硬件，同样需要强大的软件。

2.提高农村特别是山区教师工资，鼓励新教师前往山区授业。一般情况下城市教师工资远远高于农村教师，因此选择在农村任教的教师数目远远少于愿意留在城市的。

3.当地教育部门将教学资源按需分配，不能将优秀教师单独集中于几个条件好的学校，孩子们都是一样的，不应该因为出生地的不同而受到不公平的待遇。

医疗，医疗方面的情况本来和我们的支教没有关系，是因为我自己一次发烧才了解到的情况，他们的医疗问题远远大于他们的教育问题，就我那一次发烧想去一个诊所开点药，但我们所在的望高村没有诊所，为了去诊所我们徒步近两个小时到了隔壁村的诊所，在那里我了解到，他们这些村里的医生一年就三百块钱的工资，而且他们的药规定只能是按进价销售，他们开的诊所根本就不可能挣钱，因此我们村里那个原本有的诊所没有开。而且我们每五天去镇上赶一次集的时候也没有在镇上发现一所正规一点的医院，只有仅有的几个小诊所。当地的医疗条件可见一斑。

同样医疗也是一个需要整个社会共同参与解决的问题，下面有我个人的几点建议：

.国家需要加大对农村特别是贫困山区的医疗援助，援助需要深入到每个村而不是在市里或者县里就被消耗完毕。

2.改良医保制度，不应该仅仅看到城市医保的辉煌灿烂，而忽视农村。而且农村医保需要改革，农村医保很大的一个问题就是小病报不了多少钱，大病本地治不了，去外地又不给报销，这样的医保制度就显得比较鸡肋。

3.提高农村医护人员工资，至少要让他们通过医护工作能够不用担心生计。

以上就是个人在支教过程中感觉比较严重的问题，虽然不一定全面，提出的解决办法也不一定可行，但依旧是个人思考后的结果，也是自己人生的一种经历吧。

实践感想：

历时三周的暑期支教，时间说长不长说短不短。如同走之前我们的总队长所说的话：他不指望那些学生能从我们身上学到多少东西，因为我们从那些孩子们身上学到的东西比他们从我们这儿学到的东西多得多！一开始我确实不怎么相信这句话，来了之后我不得不承认我确实学到很多。

这些孩子的家最远的不是在我们支教所在村的，走路过来需要一个多小时，而且还有一段路不怎么好走，但依旧有学生来了，就这一点我就感觉到了自己所担负的责任有多么巨大，沉甸甸的责任，平时可以肆意妄为，但这时候还能够肆意妄为吗？而且今年是协会支教的第十年，我们现在可以来望高支教是因为前辈为我们打下了基础，在我们后面还会有学弟学妹要继续来支教，无论如何支教绝对不能在我们手上毁掉，我们只能越来越好，不能有丝毫松懈。这就是我们所要担负的责任，对这些孩子，对以前在这里支教的师兄师姐，对以后还会来支教的学弟学妹。我们不能辜负他们，同时也不能辜负自己。我想这应该就是到了那里之后那些孩子教会我的第一个东西吧！

我们就特地专门教了他们写请假条，在那之后他们的请假条就好了很多，即使是一些学生那天没有来上课，他们通过问同学都能够写出符合规格的请假条。

另外在执教过程中的收获应该是一份诚挚的友谊了，支教过程确实比较艰苦，在那里我们九个外地大学生共度大半个月。记得在走之前已经有过支教经历的队长给我们说一些到那边队友之间发生的事，当时听的还没有什么感觉，到了支教点之后才明白队长当时所说的话。在那里的时候基本上有什么事都是自己主动去做，没有发生过什么有人偷懒耍滑的事情。有时候做饭做的不够，女生还会主动把饭留给我们吃，她们自己少吃点。走之后回到家里想起一起度过的日子还真的十分怀念，虽然在那边生活比家里艰难了不少，但这份友谊就值得自己去吃这个苦，何况支教过程也算不上吃苦。

不管怎么说，支教历程已经画上了句号，说的再多也只是回忆。现在回首确实如同我们总队长所说，我们所能学到的东西远远比孩子们能从我们这里学到的多。在这里只能感谢那些孩子，感谢支教教会了我很多很多。

**大一暑假实践报告篇二**

一.实践报告撰写的内容与要求

一份完整的实践报告应由以下部分组成

1.报告题目

报告题目应该用简短、明确的文字写成，通过标题把实践活动的内容、特点概括出来，题目字数要适当，一般不宜超过20个字。如果有些细节必须放进标题，为避免冗长，可以设副标题，把细节放在副标题里。

2.学院及作者名称

学院名称和作者姓名应在题目下方注明，学院名称应用全称。

3.摘要(有英文摘要的中文在前，英文在后)

报告需配摘要，摘要应反映报告的主要内容，概括地阐述实践活动中得到的基本观点、实践方法、取得的成果和结论。摘要字数要适当，中文摘要一般以200字左右为宜，英文摘要一般至少要有100个实词。

摘要包括

a)“摘要”字样;

b)摘要正文;

c)关键词;

d)中图分类号。

4.正文

正文是实践报告的核心内容，是对实践活动的详细表述。这部分内容为作者所要论述的主要事实和观点，包括介绍实践活动的目的、相关背景、时间、地点、人员、调查手段组成，以及对实践活动中得到的结论的详细叙述。

要能够体现解放思想、实事求是、与时俱进的思想路线，有新观点、新思路;坚持理论联系实际，对实际工作有指导作用和借鉴作用，能提出建设性的意见和建议。

5.结束语

结束语包含对整个实践活动进行归纳和综合而得到的收获和感悟，也可以包括实践过程中发现的问题，并提出相应的解决办法。

6.谢辞

谢辞通常以简短的文字对在实践过程与报告撰写过程中直接给予帮助的指导教师、答疑教师和其他人员表示谢意。

7.参考文献

参考文献是实践报告不可缺少的组成部分，它反映实践报告的取材来源、材料的广博程度和材料的可靠程度，也是作者对他人知识成果的承认和尊重。

8.附录

对于某些不宜放在正文中，但又具有参考价值的内容可以编入实践报告的附录中。

二、撰写实践报告的准备与主要步骤

1.收集资料

资料是撰写实践报告的基础。收集资料的途径主要有：通过实地调查、社会实践或实习等渠道获得;从校内外图书馆、资料室已有的资料中查找。

2.拟订报告提纲

拟订报告提纲是作者动笔行文前的必要准备。根据报告主题的需要拟订该文结构框架和体系。我们在起草报告提纲后，可请指导教师审阅修改。

3.起草

报告提纲确定后，可以动手撰写实践报告的初稿，

在起草时应尽量做到“纲举目张、顺理成章、详略得当、井然有序”。

4.修改、定稿

报告初稿写之后，需要改正草稿中的缺点或错误，因此应反复推敲修改后，才能定稿。

三、实践报告的写作细则

1.书写

实践报告要用学校规定的稿纸单面书写(必须用黑或兰黑墨水)或用计算机打印，正文中的.任何部分不得写到稿纸边框线以外。稿纸不得左右加贴补写正文和图表的纸条，或随意接长截短。用计算机排版、打印一律用a4打印纸。版式要求标题(“小二”“华文中宋”或“黑体”“加粗”居中)，学院及作者名称(“四号”“仿宋体”居中，学院名称与作者名称之间应空两格)，目录(“二号”“黑体”居中)内容(“小四号”“宋体”)，摘要(“四号”“黑体”“加粗”)：内容(“四号”“仿宋”)，关键词(“四号”“黑体”“加粗”)，正文内容(“四号”“宋体”)。实践报告中汉字必须使用国家正式公布过的规范字。

2.标点符号

实践报告中的标点符号应准确使用。

3.名词、名称

科学技术名词术语采用全国自然科学名词审定委员会公布的规范词或国家标准、部标准中规定的名称，尚未统一规定或叫法有争议的名词术语，可采用惯用的名称。使用外文缩写代替某一名词术语时，首次出现时应在括号内注明全称。外国人名一般采用英文原名，按名前姓后的原则书写。一般很熟知的外国人名(如牛顿、爱因斯坦、达尔文、马克思等)应按通常标准译法写译名。

4.量和单位

实践报告中的量和单位必须符合用中华人民共和国的国家标准gb3100～gb3102-93，它是以国际单位制(si)为基础的。非物理量的单位，如件、台、人、元等，可用汉字与符号构成组合形式的单位，例如件/台、元/km。

5.数字

实践报告中的测量、统计数据一律用阿拉伯数字;在叙述中，一般不宜用阿拉伯数字。

6.标题层次

实践报告的全部标题层次应统一、有条不紊，整齐清晰，相同的层次应采用统一的表示体例，正文中各级标题下的内容应同各自的标题对应，不应有与标题无关的内容。

7.注释

实践报告中有个别名词或情况需要解释时可加注说明，注释可用页末注(将注文放在加注页的下端)，而不可用行中插注(夹在正文中的注)。注释只限于写在注释符号出现的同页，不得隔页。

**大一暑假实践报告篇三**

9号下午两点才终于到达塘沽，这次跟同学一起过来，第一次没让亲人陪同，其实也没什么的！原来在大学里过了一年什么也变得不再是那么的陌生，什么也不再让自己觉得力所不及！只要努力的过了，那些曾让自己和家人觉得一个人不好办成或是让周围的亲朋不放心你单独去解决的困难此时已经显得都是小事一桩，一种生活的常态罢了！

23号回到天津，就这样在家里的小店里一直帮忙直到现在！其实多为家里做些事反而让我的心中多了许多的安慰和快乐！真正当自己亲身参与到赚钱的行列时才会深刻地体会出，原来无私奉献，勤劳都是多么美好而可贵的品质啊！虽然很多的道理人人都知道，可是道理真的只有在自己亲身践行过后，你才会更深刻地体会到它的真正内涵！我们需要更多的还是躬行！在这里，帮妈妈洗洗衣服可以让她有时间多休息下！妈妈还在干家政，回来还要做饭之后还要来帮忙看一下店特别是人多的时候！爸爸前段时间一直给人送啤酒，现在，这个光荣的使命交到了弟弟肩上！我就帮忙收收钱，拣下啤酒瓶子，整理货架，再就是守着外面的摊位（那个小摊位买一些小东西一天也能够挣个几十块钱的！），还有就是做些简单的小事啦~~~感觉这样挺好的！虽然自从苏州回来过后就没有再到处玩了！暑假，这也算是我的一次实践活动吧！

在这里已经干了半个多月了，慢慢的已经熟悉了！好多朋友的酒宴算是去不了，不过这也没什么的！人生何处不相逢啊！我们之间的友谊一样弥足珍贵！

**大一暑假实践报告篇四**

奶酪时间主打的其实并不是牛排，而是比萨，奶酪时间历经五年锤炼，研制出更合适中国人口感的比萨饼底香酥而不硬，饼内新鲜松软而没有酵酸味。奶酪时间比萨所用奶酪最好拉丝长采用新西兰马苏里拉。奶酪时间铁板比萨所用铁板厚聚热，能延伸比萨饼酥，奶酪拉丝的时间，充分保证了比萨香酥的口感。

以上就西餐的主食简略地介绍了下，还有很多品种就得让大家自己去寻觅！

在奶酪时间工作的这段时间遇到了形形\*\*的客人，消费界的宗旨是顾客就是上帝，所以无论什么样的客人你都必须以饱满的豪情去招待，让顾客有种宾客如归的感到！这宗旨每人都知晓，然而当举动起来就没那么轻描淡水的了。有的客人把自己心中的压抑会一通气地撒在服务员的身上。

有一次，我端上一份比萨，过了会，客人大呼我过去，噼里啪啦地把我骂一顿，然后说是比萨的铁板把他家小孩烫伤了，我很不可理喻，的确我上菜时应当提示下的，但是家长带小孩来消费自己懂得吧，我急忙道歉，他来一句更让人喷饭的话：道歉也没用，带我女儿去医院检查。大家来评评理，这至于吗？折腾了半天，最终以打七折来平息了这场火灾。像这种人就是冲着打折来的，类似的还有很多很多，说我们家菜难吃了要打折，说我们家有蚊子环境差要打折各种古怪理由在他们嘴里都是理所当然的。当然也有素质较高的顾客，能够懂得服务员有时的工作，也很配合，遇到这种顾客，都愿意为他们多讲解一些西餐的请求，那些蛮不讲理的，都不愿搭理，只是表面以微笑搪塞下。

每天我们的工作量由客人数量而定，但暑假休息的人较多，因此每天都挺忙的，现在又风行团购，大家都愿意用低价买高质量的产品，店里面每天都很热烈，尤其是七夕情人节那天，顾客那是一批接一批，楼上楼下都是满座，好多客人都被我们推掉了，经理把自家的亲戚也招呼过来帮忙，店里面弥漫着玫瑰的浓香和浪漫的味道，虽然很忙但是也感到很惬意，这种惬意不是肉体上带来的，而是精力上的享受！

有人说每天上班的心情比上坟还沉重，可我感到每次上班都是一次学习，我学会了做比萨，学会了做蛋糕，学会了做各种咖啡，学会了做各种冰激凌即使有时遇到不开心的事，想想学会了好多平时都不会接触到的东西感到其他的是都是浮云，没必要放在心上。

**大一暑假实践报告篇五**

大一新生实践报告 示例二：

作为一名大一学生，抱着贴近社会，服务社会的愿望， 参加了大学生社会实践。希望在进入社会之前，积累多点社会经验，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，如何与人合作等等。在这期间所做虽无大事，但从点滴做起，所获亦非浅。从实践中走来，带不回任何精湛的技术，但带回了也许是 一生中最宝贵、最值得珍惜的收获。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。

实践中, 我认识了不少领导。领导们是那样的和蔼、亲切，对我的到来也表示了热烈欢迎开始时的紧张顿时荡然无存，想像中严肃的领导给了 一个全新的认识。当天，我就由项目部管的技术人员(吴叔叔)奔走于工地了。并即刻开始了步入社会的第一天工作，并从认识图纸开始。

由于是第一次工作，难免会有许多的不适应之处，因此也总会出现一些小错误，但我认真学习，有不懂的地方就问，随着经验的不断积累，错误的逐渐减少，工作效率不断提高。这一点不但充分的体现了“磨刀不误砍柴工”的道理，从刚到工地时他就跟我说，“好好学，争取几天之后独立作业。”当时我就下定决心，一定努力学习!不负他人重望。

我所在工地现阶段的任务是雨水井和污水井的建造与施工。刚开始接到验槽任务的时候，在吴叔的指导下，独立利用水准仪通过附近留点检查了槽底的绝对高程，并与图纸对比，所有数据均在误差范围之内!刚开始到达工作地点时候，令我感悟的就是项目部这种分工明确、敬业爱岗的精神，和那种兢兢业业的工作态度深深教育了我，处在这样一种工作环境使我深受感染，让我明白到工作就是要这个样子，这个对 以后无论在哪个岗位上工作都是受益不浅的。 深深的感觉到自己在单位里所学到的东西和在学校所学的理论有一定的差别，所以 领悟到：要想在日后工作生涯上有所发展，就必须理论和实践必须紧密结合，使自己的知识在实践中得到增长，必须在实践中培养自己各方面的能力。

在实践中，我认识到以下能力的掌握与熟练对我的工作是非常重要的：

1、独立认知和分析能力：应该说，很多的要求规定里面都有提及类似的能力，但我认为我们大学生更应该有而且扎实地掌握这种能力。独立的认知能力使你不拘泥于传统，这是个讲求效率，讲求实际的时代，有独立认知能力或许会给你带来创新的灵感和机遇。当然，这并不是说偏激，摆酷。独立分析能力 自己认为也相当重要，特别是在某些大是大非面前，更应该审时度势，准确判断，坚持立场，否则很容易走弯路，走偏路。

2、测量能力：工地施工避免不了按图纸施工，所以图纸上所有数据都要通过水准仪、全站仪等测量工具来完成，实现施工的准确性、安全性。只有数据精确(师范生社会实践报告)，才可以保质保量的完成工作!

3、表达能力：有施工的地方避免不了会有监工，不管是什么样的施工，甲方都会选派技术性、工作性、观察性极强的监理人员下工地实地考察!所以我们工作的任务、方式、进程都要清楚的表达给对方，只有用工程的严密性才能让他们那些监理人员哑口无言，所以我们的工作不容许有一点瑕疵!

在工作中， 还认识到自己有许多不足之处，例如主动性不够，沟动意识有待提高，以后， 一定会不断提高自己，因为 知道，只有沟通，才能相互了解、相互认识;只有沟通，才能在实践中不断提高。比如说，技术人员与工人之间交流过少，工人在遇到技术性问题时由于不好意思问就按自己的意思办，这样的话工作质量就会出现问题，所以技术人员要时常跟工人讲讲每个任务的技术要领，因为工作中的得与失只有通过交流、沟通，相互学习、参考，才能避免走弯路，才能真正达到共同提高的目的。

同时， 也会继续坚持创新理念，创新是源动力，有创新才有发展。创新能为你的工作增加筹码。比如说，在工作中能做到不循常规，以一种创新的形式去完成工作，这不但能为工作赢得时间，提高工作效率，而且还能赢得领导或同事的肯定和表扬。还比如说，在讨论一个课题或者在写一份调研报告的时候，如果能用独特的思维提出新的思路、新的观点、新的方法，这对的个人发展非常有利。更为自己日后就业指明了方向，对自己的社会定位和自身价值进行了一次客观评价，发现自己与现实之间的差距。

有句许说得好：实践出真知。作为一名大学生，要想成为21世纪的一名合格人才，必须跨出校门，走向社会，把自己所学的理论知识应用于实践，从实践中不断分析、总结，从而提高自身解决问题的能力。走向社会，参加实践，可以帮助我们摆正自己的位置：不盲目自大，也不过分自卑。参加社会实践，对我们树立正确的人生观、世界观、价值观有着很大的帮助，对我们的事业心、社会责任感也有一定的帮助。

在这一个月的时间中，我在工作岗位上留下的是汗水，带走的是知识;在工作期间留下的是快乐，带走的是深厚的友谊。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!为祖国和社会贡献自己的一份力量。

**大一暑假实践报告篇六**

现将此次实践活动的有关情况报告于下：

大一的生活短暂但是过的非常有意义。我有机会去了东北，欣赏到我十几年没有见过的雪景，还有与南方完全不同的北方风情。2月7日，我坐上了南宁开往北京的特快列车。车从南宁启程，途经柳州、桂林、永州、衡阳、长沙、武昌、汉口、郑州、石家庄，到达北京。路上，我欣赏到了从南方到北方季节地变化，楼房、树木、山水的变化：从葱绿到干枯，从山峦绵延起伏到一马平川，从高楼林立到平房围绕，从小雨纷纷到白雪皑皑……那么多那么多的不同，却没有给人任何一丝的不和谐感，相反，则让人感受到一种特别的美，一种穿越季节变化，穿越时空的美感。从北京倒车到了辽宁兴城，我终于感受到北方零下的严寒，也触摸到了晶莹的冰雪，欣赏到了一望无际的冰海。只见过波涛汹涌的蔚蓝大海，却从未看过这般白而安静的海，没有海风，没有浪花。只有一汪静水，他不是死亡，他只是在冬眠。那么安静，就像害羞的闺中女子，又像一头沉睡的雄狮，即使进入了休眠，也在彰显着他的强大的气场和让人不可忽视的壮美。

兴城市地处辽宁省西南，辽东湾西岸，居\"辽宁西走廊\"中部。东南部濒临渤海，东北倚热河丘陵，毗邻葫芦岛市连山区、龙港区，西南隔六股河与绥中相望，西北同建昌接壤。兴城为多民族聚居地，依山傍水，东南沿海为平原，中部多为丘陵，西北部为山区。兴城具有得天独厚的区位优势和资源优势，兴城是辽宁省历史文化名城，兴城古城是这座历史文化名城的核心部分，是我国仅存的有完整城墙的四座古城之一。兴城旅游资源十分丰富，以境内的奇特自然风光及独特的人文景观著称于世。兴城旅游资源十分丰富，以奇特自然风光及独特的人文景观著称于世，以古城、温泉、首山、海滨和菊花岛五大景区为一体，构成兴城海滨风景名胜区。

来到兴城，我感受到了浓浓的过节气氛，街道两旁所有的树上都挂满了彩灯，街上人山人海，都在购买过节的用品。虽然兴城真的不大，也没有南宁发达，但是兴城的节日气氛，人们的热情，确是在南宁感受不到的。

而在兴城最让我那么难忘的，便是亲人之间的深厚的感情。每一个叔叔、姑姑都非常的热情。对我也非常的好，还有亲爱的奶奶，已近80高龄的她仍在厨房里忙绿着，为大家准备过节年饭。完全不同于南方的婉约、含蓄，北方的亲情是那么的表露在外，让人不禁沉浸其中。他们可以睡在一起，喝同一杯水，吃同一碗饭。他们可以串门于各亲戚家，就像回自己家一样轻松、方便、舒适、自然。他们都那么好客，不管自己是否有钱，都热情招待，似乎钱在他们看来不算什么。

2月10日，我踏上了去哈尔滨的旅程。哈尔滨是一座很大的老城，也是冬季看雪景的必去之处。在那里，我参观了太阳岛的雪博会，这是第xx届国际雪雕艺术博览会。我欣赏到了瑞雪迎宾、泱泱华夏、黑土神韵、俄域风情、东瀛掠影、雪野欢歌、快乐归途等雪雕艺术，那里的雪白的非常的纯，白到透明，让人的心情也随着晴朗起来。参观完雪博会，最让人兴奋的也就是去参观冰雪大世界了。冰雪大世界是哈尔滨国际冰雪节的龙头品牌，于1999年底在美丽的松花江畔诞生，每年举行，汇天下冰雪艺术之精华、融世界冰雪游乐于一园，集思想性、艺术性、观赏性、参与性、娱乐性于一体，场面恢宏壮阔，造型大气磅礴，景致优美绝伦，被誉为恢宏壮阔的“冰雪史诗画卷”。下午四点多，哈尔滨的天就渐渐的黑了起来，而这也就拉开了冰雪公园的童话世界的帷幕。白天的冰雕就像砌起来的白色长城一样，每一块冰砖都是四四方方的，里面是一根根灯管，让人看不出什么特别吸引人的地方。这也是为什么冰展都要晚上欣赏的原因了吧。为了等待夜幕的降临，我们去游玩一系列游乐设施：免费滑雪、雪地摩托、冰滑梯……既刺激，又有趣。玩完游戏，被冻得僵硬的身体似乎升起一股暖流，而与此同时冰雕的灯也一盏接一盏的亮了起来。就这样，我进入了一个美丽的童话世界：北京古城、埃及金字塔、好莱坞明星雕像、竖立笔直的超大温度计……看得人目不暇接。一边品尝着北方特产糖葫芦，一边观赏景点。一座座冰雕在五彩缤纷的灯光映照下，披上了一层奇幻而炫丽的色彩，让人流连忘返。

时间飞逝，似乎才不过几秒中的时间，我们就结束了两天的哈尔滨游，返回了兴城。

年三十的兴城新年气息更显浓厚，四周红通通的一片，炮竹声到处响起。让人的心情也随之兴奋起来。家里面忙碌一片，全家老少齐聚一堂，包饺子，炸苹果、红枣，拌凉菜……满满的摆了一桌。小孩们在一块儿看电视，聊天，吃东西，大人们则把酒谈欢，一时间亲情所带来的温暖将所有人都包围了。

晚上看完春节晚会，我和叔叔就前往青岩寺拜山。也只有去了才知道，原来这边的人是那么信佛，而且拜山的时间也是越来越早。睡眼朦胧中，我们便到达了青岩寺。 外面仍然一片漆黑，只有寺庙周围亮着些许灯光，我心里疑惑着，大半夜的怎么会有人专程大老远的来拜山呢？可出人意料的是，青岩寺山脚下已站满了人。或许这就是这里人的习俗吧，在大年初一，新年的第一天来拜山，祈求美好的一年，也为自己许上新的心愿。锦州青岩寺位于北宁市医巫闾山南部风景最佳处。是北宁市寺院中香火最盛的寺院，也是辽西乃至东北的佛教胜地。青岩寺有上、下两院。进了由赵朴初亲笔题字“青岩寺”的山门，踏上石铺甬道，来到群峰环抱的山脚下，就是青岩寺下院。下院寺门上书“天开静域”，寺院建有大雄宝殿、天王殿、配殿、禅堂等。 而那里也有着关于歪脖老母的神奇的传说：据《东北古迹轶闻》载：当年，这尊石雕观世音佛像雕刻完毕，众僧人选择吉日，率山民抬着佛像进佛殿。可是，由于佛像高，洞口低，无法将佛像抬入洞中。正当众人急的没有办法时，有人戏言，“如果老母把头歪一下，就能进去了。”话音刚落，人们见石佛果真把头歪向一边，众僧人与山民便顺利的将石佛抬入洞中，稳稳的安放在莲花宝座上。众人吃惊，老母显圣了，跑拜之后，便匆忙退了出来。忙乱之中，忘了请老母正过来，所以至今石佛仍然歪着脖子。当然这种说法虽不足为凭，然而人们出于对佛教中观世音这位救苦救难、大慈大悲的化身的敬仰，多少年来香火不断，每年家历二月十九，六月十九，九月十九传统庙会期间，更是热闹非凡。过上院，继续向顶峰攀登，在文殊院，殿中供奉大智文殊菩萨。xx年以后又增修了五百罗汉坡、三百罗汉坡、观音手、二十四孝浮雕壁画、歪脖老母传说浮雕壁画、心经石刻、吉祥白象、弥勒大佛、达摩祖师、休闲罗汉、寿星等景观。

青岩寺景区内自然风光优美，罗汉山峰峦叠障，恋人松丽影婆娑，双人石倩影相依，龙饮涧雾索天泉，一线天劈石见日，丁字瀑飞云如烟。登上山的最顶峰障鹰台，举目环视，风景格外迷人 。青岩寺一共有一千八百多个台阶，当站在顶峰环顾四周，太阳缓缓从东边升起，前面连绵起伏的山峦上白雪点点，像披上一层纯白的袈裟，一种崇敬的感觉便油然而生。我是无神论者，但是这时不得不感叹造物者的伟大，建造出如此壮美的景色。其中最有趣的莫过于山上的小贩了：“拜老母，吃茶蛋，回家能中五百万。”话语幽默，让人不得不为之惊叹。

大年初三，我们启程去辽宁辽阳弓长岭滑雪场去滑雪。弓长岭温泉滑雪场位于辽宁省辽阳市弓长岭汤河风景区内，占地100公顷。东北距本溪市34公里，西南距鞍山市35公里，西北距辽阳市30公里，北距沈阳市70公里，自然条件独特，是辽宁省内最大的滑雪场，也是集旅游观光、健身娱乐、休闲度假、专业比赛于一体的大型休闲场所，并且还被省体育局指定为辽宁省青少年户外体育活动营地。或许这是对我来讲最幸运的一天，因为在路上，我终于如愿以偿的看到了下雪。在东北是见到了雪，但那不是活的飞扬的雪，这一直成为我心中的一大遗憾。没想到在回家前竟然梦想成真了！车窗上已渐渐蒙上了一层薄雾，有时能看见几点白皙顽皮的趴在窗前与我对望，并亲吻冰凉的窗户，留下点点嘴唇的印迹。原来雪并不是画上描绘的六角形，也不是别人说的那样带着咸先的味道。他是轻柔绵软的，白的毫无杂质，白的让人不舍得去触碰，那么轻盈，那么美丽，让人忍不住和他们一起迎风起舞。而我十九年来未见过雪的遗憾终于消失得一干二净了，剩下的只是一种满满的幸福感。

滑雪场上人很多，我们大家则迅速的换上了滑雪装备。看电视上的滑雪运动员风姿潇洒，不想到一轮到我们这些初学者就变得异常狼狈。只是从最缓的坡向下滑，就不停地摔。前面幻想的潇洒帅气顿时荡然无存，只剩下对滑板不受控制的懊恼和一股激起斗志的兴奋感。可惜因为时间问题仍然没有完全学会，但是确是我人生中一段最快乐的尝试。

十几天的旅游就这样结束了，我是那般的不舍。不仅是对于那里美丽的风景，还有北方特有的人与人之间温暖的感情。我更加了解了北方的饮食生活习惯，更近距离地领略了北方平原一马平川、广阔无垠的美丽。更深刻的感受到亲人之间的爱与真诚。也为我的人生经验中添加了更绚丽的一笔。

**大一暑假实践报告篇七**

大学生暑假社会实践报告格式

系部名称：

专业： \_\_\_\_\_\_

一、实践目的：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。

二、实践内容：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。

三、实践结果：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

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。

**大一暑假实践报告篇八**

暑假一转眼就过去了，在这短短的一个多月里我体会到很多，感受也很深。通过这个暑假的社会实践使我从内心体会到劳动的快乐和光荣。

本人姓名xxx，年龄22，籍贯河北省xx市xx县，社会实践职业：销售员。

由于经济原因我家在年在本村开了一家商店。由于我校放假较早，我本打算参加一些有关自己专业的社会实践，可看到父母忙碌的身影，我心想春节快到了，那时岂不更忙。于是我还是决定帮父母分担一些，自己做起了销售员，并且帮爸爸去集市上进货。

由于上学的原因，我不经常在家，对商品的价格还知知甚少，所以还要接受爸爸的培训。几天后，对商品的价格已有所了解。但是通过几天的实践我发现我在说话和接待顾客方面还有所欠缺，同样是买东西，我爸在时销售量就高，而我则不行通过实践我总结出几点：

第一，服务态度至关重要。

做为一个服务行业，顾客就是上帝良好的服务态度是必须的，要想获得更多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。

第二，创新注入新活力。

创新是个比较流行的词语，经商同样需要创新。根据不同层次的消费者提供不同的商品。去年过年，家里的商品比今年少多了，但今年推出了涮羊肉，虾，带鱼等等。这些年货是去年所没有的。现在生活水平提高了，消费水平也会提高，所以今年要备足年货，档次也要高些，不能停留在以前了，思想也要跟的上时代。父亲确实有经商头脑。

第三，诚信是成功的根本。

今年我家的对联是，上联：您的光临是我最大的荣幸。下联：您的满意是我最大的愿望。横批：诚信为本。成信对于经商者来说无疑是生存的根本，如果没有诚信，倒闭是迟早的，诚信，我的理解就是人对人要诚实，真诚才能得到很好的信誉。我认为我父亲就是这样一个人，他为人稳重，待认真诚，办事周到，所以他得人缘很好，我认为这是开店成功最重要的一点。

第四，付出才有收获。

虽然我家的生意还不错，他的背后是父母亲辛勤的工作。他们每天六点种起床，十一点才休息，冬天父亲每天五点起床，开着三马车去30里外的县城进货，无论寒风刺骨，还是风雪严寒，依旧如故，这是为了什么呢？我知道，不就是为了多赚些钱，供我们兄弟三个上大学吗！我在家几天就感到很累，父母亲几年如一日。他们的辛苦可想而知。有很多商品要早上搬出，傍晚再般回去，仅次一项就会很辛苦了，而且家中还有六亩田地，到了夏秋季节更是忙的不可开交，看着父母亲脸上一天天增多的皱纹，看着父母亲劳累的背影，心中有一种说不出的滋味。我还有什么理由不去好好读书，还有什么理由不去努力呢！我只有拿优异的成绩来回报我的父母，这样我才能问心无愧。

......

(精选多篇)今年夏天，是我的第一个大学暑假，为了锻炼自己的社会生存能力，我决定在格力电器马鞍山客户服务中心下属的信和制冷有限公司参加暑期社会实践......

范文我在酷暑中迎来了作为大学生的第一个暑假，当然，也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。虽天气炎热，烈日当......

**大一暑假实践报告篇九**

古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂又难忘的实践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践期，回首这一个月的实践期，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。

为了提高自己的能力，也为了体验生活，我在暑假找了一份工作，算是暑期社会实践。我的工作是教课，当一个辅导班的老师，教数学课，教新初一的学生！时间很短，只有一个月，可是我却学到了很多，增长了经验，学到了知识。我思考了很多，总结了一下几点。

虽然现在我只是大一的学生，可是我的辅导班生涯已经有二年了！第一年是我和别人一起办的，招了一百多个学生，但办的很顺利，留下了好的口碑，而且和那些学生建立了深厚的友谊！今年，由于某些原因，我觉得自己肯定办不起来，可是因为我的口碑不错，一个辅导班主动招的我，我才知道要对自己有信心，自信的努力的去做好一些事情！在辅导的过程中，学生们不听话，我感觉很烦躁，可是我告诉自己要坚持，我坚持下来了，现在想觉得我自己做的值得，如今我和那些学生成了好朋友，照了相，现在还经常联系，我觉得自己成功了，这就是我自己最大的收获！

想到这一点，感觉有点惭愧。自己做学生的时候，可以随心所欲的跟老师说话，只要自己好就行了。但是当老师以后，发现自己面对的是全班同学，要关心到每一个人，要耐心对待每一个人，这可真不是一件简单的事。每个学生都有不同的问题，对不同的人要采取不同的方法。并且老师和学生还要建立好关系，要不学生会对你不满意。对好学生要鼓励加批评，不同情况不同对待，要让他们胜不骄，败不馁。对学习不好的学生，要多多鼓励，给他们自信，发觉他们的潜力。

这需要和他们沟通，还要想方设法让他们对你心服口服，让他们肯听你的话。老师要对每个学生负责，帮他们找到自己的支点，能够正确的对待学习。

总之，我认为老师应该能让学生把自己当作朋友，喜欢想自己倾诉，仔细的去聆听他们每一个人的心声。每个学生都希望得到老师的重视，所以对待学生的态度要正确，不让他们觉得自己被忽略了。对他们要正确的引导，找到人生的方向。

现在的学生，都不太爱听课，只喜欢听一些他们感兴趣的话题。我在教课的时候，我会经常组织各种各样的活动，引起他们的兴趣。课下我会和他们讲很多的东西，让自己的思想跟上学生的脚步，让他们喜欢自己，佩服自己，愿意和自己成为朋友，我也会告诉他们一些我自己的故事，激励他们学习。也要适当的给他们一些压力。劳逸结合，告诉他们好的方法，让他们爱学习，喜欢学习！会学习！

时代进步了，新生事物也层出不穷，学生的素质却没有太多提高。最起码我觉得这个辅导班的学生素质很低，说些粗俗的话，做些无聊的事。课上不听讲，课下不写作业。也不把老师放在眼里，上课随便进进出出，当然这跟管理也有一些问题。现在的学生也不知道什么是真正的个性，把耍酷当个性，把与老师做对当个性。在我看来，真正的个性是敢于张扬自己的优点，敢做敢当，会有自己的人生理想，并为之奋斗，有一种不达目的不罢休的意念。我最大的担忧是现在的学生的学习态度和状况，态度都不太认真，浮躁。老师有责任把学生教会，学生有责任学习文化知识。老师应该关心到每一个学生，而不应对学习不好的学生不闻不问。学习不太好的学生也不能自暴自弃，要学会吃苦，努力学习。每个人都有自己的责任与义务，要学会承担，而不应该逃避。

通过这一段的工作，深深感受淡了父母的不容易，挣钱真的很不容易。我在这个辅导班一共教了一个月，每天工作八个个小时，一共挣了xxx元，。虽然说目的不在于挣钱，在于积累经验，但是还是体会到了钱的来之不易。

再想想父母，日日夜夜的工作，却从不抱怨。再想想自己花钱时的爽快，真的很惭愧。我们不是富二代，我们需要体谅父母，对他们多多关心，用钱的时候不大手大脚。而且每次告诉他们要好好学习，更加坚定自己要好好学习！

以上我所终结的四条就是我这一个月来用自己的辛勤劳动所换来的人生真谛，我相信这些感悟与收获会对以后我的人生产生积极地促进作用，因为我知道他们都适合我，因为是我亲身终结的。同时，我也认为这四条感悟也具有共性，完全适合每一位同学，我相信他们也会对你们的人生道路树立明确的人生航标。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。

一个月的社会实践虽然已经结束了，但是它留给我的那些美好是不会消失的，尤其是在这期间我所收获的感悟与经验会伴随我一生，会充当我一生的人生航标，让我一生受益，我也会永远记得在我大一这年我曾经有过这样一段美好的回忆。我相信经过这一段时间的锻炼之后，不管以后是待人待事、还是学习工作方面，都会有一个新的突破。这次的社会实践对于我来说可以说非常成功的，这也让我深刻的认识到“只有亲身深入到社会里面，一个人才会能够真正长大”。因为我已经认识到社会里面有学校里面不一样的竞争、不一样的残酷、不一样的为人处世，而这些使我们以后走出校门、踏入社会早晚要面对的，俗话说“未雨绸缪”，只有我们提前拥有了这一方面的经验，我们才能很快的适应自己的新环境，才能比别人更快的适应新角色，才能比别人在这个社会中更具有竞争力，才能在这个社会很好的生存下来，不会被这个残酷的社会所淘汰。所以，以后有机会还要多多的参加这种社会实践活动，因为只有多多深入社会、接触社会，人才会长大、才会慢慢成熟。我现在终于深刻体会到实践对于一个现代大学生有多重要了，当然了，不只是对于一个人重要，对于一个国家也是同样如此。

我们国家之所以会取得叫天如此骄人的成绩，不正是因为在实践中一步一步的慢慢探索出来的。所以在最后，我要再一次的号召大家“一定要多多参加社会实践，一定要经常深入到社会里去”，要坚持“理论加实践”的学习方法。总之，作为当代的大学生，我们也肩负着责任，我们需要勇敢的面对生活。要有愈挫愈勇的精神，敢于向生活挑战。我们更要多多汲取文化知识，让自己成为一个有思想有内涵的\'人。另外我们也要学会关心他人，自己的父母和同学，还有那些需要帮助的人。

我们早晚要走出校门，面对社会，我们要有勇气与决心，让自己的生活更精彩！

**大一暑假实践报告篇十**

时光飞逝，转眼间，又到暑假了。为了丰富我的大学第一个暑假，我第一次参加了社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气炎热，烈日当头，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。

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，我来到了乐清市岭底乡，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，每天都不断有新考试吧的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了的挑战，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。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。在今后我要参加的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的，使自己未踏入社会就已体会社会方面。

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