# 大学生实践报告(大全8篇)

来源：网络 作者：落花时节 更新时间：2024-12-22

*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？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...*

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？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。

**大学生实践报告篇一**

寒假的一个多月就这样匆匆结束了，第一次的社会实践，让整日呆在象牙塔中的我，尝到了社会生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是我最宝贵的收获吧。

基本情况：

早饭吃过接着就是我工作的开始，经理见了我之后：“说小伙子过年不回家出来锻炼锻炼自己，好样的。”我没说什么。

第一天穿上工装你别看还真有些员工的样，经理让我当传菜的兼传单的了，也就是把菜从后厨端到前厅指定的桌位就可以，如果前厅有客人点菜，然后把菜单带到后厨。想想是再简单不过的事情。渐渐地我步入了正轨，也慢慢的适应了我的本职工作，可时间过的很快，29天的实践工作即将结束，经理在我们走前告诉我们：“小伙子，社会是一个大舞台，我们这里只是他的一个角落，还有很多东西在你们大学里是学习不到的，有机会去其他的地方也锻炼一下，会对你们有很多的帮助。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，选用假期时间参于社会实践活动是一个很好的锻炼机会，放假的时候，经常往全国各地跑，不为别的，就为了增长见识。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。也希望你们常到我们店里玩，当然你们还得以学习为主，大学里你们学习的东西很多，不要错过这个机会哦。祝你们学业有成。”

经理让我们留下了联系方式，说有机会我们可能要合作的。2月14号我的工作正式下岗了，因为我们要开学了。

我短暂的实践生活就这样结束了，除了收获以外留下的是更多的思考……

这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。尤其是在清扫客人走后的卫生，这时我才知道，不能留有任何的死角或者没有清理的汤、菜。这让我学会不管做什么事情都一定要认真仔细，看书同样如此，决不能走马观花，要对自己负责。尤其是一些看上去不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓细节决定成败。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。

一、让我明白了大学生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。通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。

二、社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了自己的奋斗目标。

三、社会是另一个学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，既能让我们的人生价值得到体现，更为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。陶渊明说过“ 盛年不再来，一日难再晨，及时宜自勉，岁月不待人。”希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

以上就是我在寒假的一些经历和感受，没有什么轰轰咧咧的惊险万分，但也不是平淡无味，至少给我的身心带来了深深的感受，对我以后的生活产生了很大的影响。

**大学生实践报告篇二**

通过本次寒假实践，了解和熟悉麦当劳物流，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，在实践中检验，提高自己能力和技巧。

实践时间：20xx年1月15日——20xx年2月10日

实践单位：眉山市东坡区文忠街麦当劳

实践岗位与负责事务：收货部收货

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)实践单位简介：

麦当劳公司20xx年的总收入达到148.7亿美元，净利润为16.4亿美元。麦当劳在全球快餐连锁领域是冠军。20xx年，麦当劳在中国共拥有1000余家餐厅，20xx年餐厅数量预计达到20xx家。麦当劳公司每年会将营业额的一部分用于慈善事业。创始人雷·克洛克在去世时，用他的全部财产成立了麦当劳叔叔慈善基金。20xx年财富世界500强排行榜排名第410位。

麦当劳的黄金准则是“顾客至上，顾客永远第一”。提供服务的最高标准是质量（quality）、服务（service）、清洁（cleanliness）和价值（value），即qsc&v原则。这是最能体现麦当劳特色的重要原则。quality是指麦当劳为保障食品品质制定了极其严格的标准。例如，牛肉食品要经过40多项品质检查；食品制作后超过一定期限（汉堡包的时限是20-30分钟、炸薯条是7分钟），便丢弃不卖；规定肉饼必须由83%的肩肉与17%的上选五花肉混制等等。严格的标准使顾客在任何时间、任何地点所品尝的麦当劳食品都是同一品质的。service是指按照细心、关心和爱心的原则，提供热情、周到、快捷的服务。cleanliness是指麦当劳制定了必须严格遵守的清洁工作标准。value代表价值，是后来添加上的准则（原来只有q、s、c），加上v是为了进一步传达麦当劳的“向顾客提供更有价值的高品质”的理念。也可以说，qsc&v原则不仅体现了麦当劳的经营理念，而且因为这些原则有详细严格的量化标准，使其成为所有麦当劳餐厅从业人员的行为规范。这是麦当劳规范化管理的重要内容。

(二)实践具体过程

实践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，1月15---1月23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，残损仓和退货仓货物管理，进行录入保存以及传财务单据等等。

第二个阶段，1月24日---2月1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，2月2日—2月10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晚上货物的验收，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)实践工作的总结

在这段的实践时间里，从对麦当劳物流，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，使我对麦当劳物流，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。在实践过程中，使我认识到，收货部是麦当劳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)麦当劳仓储是一门大学问，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。

(3)麦当劳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，最终增加麦当劳营业额。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麦当劳销售状况的好坏。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)毕业实践的体会、收获

这次毕业实践，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，在学校接受的教育，真正的和社会接触并不是太多，而这次实践，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麦当劳物流，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。

(3)人生目标感的清晰通过这次实践，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。

**大学生实践报告篇三**

实践人：

院系：美术学院

班级：

姓名：

学号：

实践单位：

实践时间：20xx年1月29日—2月8日

实践内容：

20xx年1月27日，学校正式放假。

经过一天的休整，当刚回到家时的兴奋与惬意渐渐淡去，我回想了一下自己这半年的大学生活，虽然在学校里的生活平静而快乐，可我却看到了“危机”———就业危机。在大学这个相对自由的天地里，同学们都在努力的通过各种机会来磨砺和充实自己，希望能多学习一些东西对自己将来走进社会有所帮助。然而，大学只是一个沟通校园与社会的桥梁，是我们步入社会前继续充实自己知识的“深加工厂”。最终我们还是要面临社会和市场无情的竞争与淘汰，仅仅依靠校园里的知识是不够的。于是，我开始思考：怎样才能让自己在寒假这个短暂的时间里学到一些校园里学不到的东西，从而度过一个有意义的寒假。

经过了一番思考后，我把自己的想法告诉了父母：独自到附近的装饰装修公司去应聘。由于考虑到自己各方面的实际情况（一没经验；二没学历；三时间有限），决定进行为期10天无偿的义务劳动，主要目的是体验和学习，以便尽早适应社会的工作环境。在得到父母的认同后，我决定第二天就出去找单位应聘。

29日一大早和父亲在外面吃过早饭后，我揣着自己仅有的身份证和学生证，开始了我人生中的第一次求职。

半个多小时过后。

“成功了！”我带着难以掩饰的欣喜走了出来，因为急着想把这个好消息告诉家人，回家的脚步也显得轻快了许多，可没想到一抬头，发现父亲就在不远处的拐角处等着我。原来，他这既是监督我（怕我半路落跑）又是关心我（怕我遭受打击），顿时体会了父亲的一片良苦用心。在确定我这次单独应聘成功后，他也只淡淡的对我说了一句：“看来真的是长大了。”是呀，就在这一刻我发现自己真的长大了，不再是那个什么事情都要等父母安排妥当了再去做的小孩子了。这又不禁有让我想起刚才临离开公司，经理退还我学生证时对我说的话：“我之所以录用你，是因为我欣赏你的就业危机意识和这种敢于单独到社会里推销自己的勇气，对于你这样一个刚上大一的女孩子来说，能做到这两点是很不容易的。”想到这里，再一次庆幸自己之前没让父亲为自己去打探，否则，这份工作说不定就丢了，而我也少了一次考验自己信心和勇气的机会。

当天下午2：00我准时来到公司，和办公室的同事打过招呼后，见大家都在忙自己的事情，我就找了两本书关于家居专修基本常识的书看，因为上午和经理商量过，由于我的能力和时间有限，一些复杂和长期的工作我也不能做，于是就安排我每天早上做一下办公室（包括卫生间）的清洁工作，以及简单的客户接待工作，其它时间就自己看书学习或看别的同事如何制作电脑效果图。而要作到接待客户时能应付一般的提问就必须先增加自己这方面的知识，于是决定先看看书熟悉一下。我拿着书翻翻看看，不知不觉已经快5：00了，这时一直在外面忙的经理回来了，见我书快看完了就说到：“快看完了啊，速度挺快的嘛，看的怎么样了？看完了我要检查的，你要能复述出来才行。”“啊！？”我心里不禁一惊：怎么办呀，我翻的太马虎了，复述恐怕……经理没理会我的惊讶去忙自己的事情了。这时我才知道，经理这么说一方面是要考验我的学习吸收能力，一方面是要求我不管做什么事情都一定要认真仔细，看书同样如此，决不能走马观花，要对自己负责。尤其是一些看上去不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓：细节决定成败。而让我深切体会这一道理的是第二天的`清扫工作。

一直都认为打扫卫生是个再简单不过的工作，家里的清洁工作我也只是偶尔做做，觉得没什么大不了的。可这次的清洁工作，让我改变了对清洁的看法。把办公室的卫生做完之后，我开始了卫生间的清洁工作，把地板上的水渍扫干净以后，擦了墙壁与镜子，看看没什么要弄的了，准备出去看书了，忽然想起了“细节决定成败”：既然我是出来锻炼的，就要得到老板的认同才行，而像我这样的清洁工作谁能做，怎样才能让我的工作更出色？就是更细致的清洁！从新审视了整个卫生间，我发现自己之前的工作的确是不够彻底的：墙上的瓷砖上还有星星点点的小水渍和污垢，洗漱台下面也有不少灰尘，而问题最严重的还是便池上的污垢。看到“任务”还如此“艰巨”，我就脱去外套准备来大干一场，瓷砖和洗漱台已经弄干净了，就差便池了。说句实话，在自己家里我还没刷过厕所呢，但为了工作我决定“牺牲”了，还好厕所里没有什么异味，但心里还是有点不舒服，面对一些顽固的污渍，我也顾不上衣服会溅到污水，拿着刷子就使劲的刷，不觉间时间就已经过去了两个小时，看着被自己打扫的整洁一新的卫生间，忘记了酸痛的胳膊和鞋子上的水渍。虽然这件是并没有被经理注意到，但我自己却有了收获，那就是对“细节决定成败”更深层的理解：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。

渐渐的工作步入了正轨，我也慢慢的适应了我的工作，可时间过的很快，10天的实践工作即将结束，经理特别为我开了一个简短的小会：

1).检查《家居忠告》的学习情况；（因为那天经理说要检查，第二天我就准备了一个笔记本，把书又从头认真的看了一遍并做了笔记，可经理却要求我不能只讲书本上的知识，还要结合自己的看法来谈，这样才能有所提高和收获。）

2).谈谈各自的缺点和不足，共同找出相应的解决方法；（与同一个办公室的小王和小邹相处了一段时间，大家互相也有了一定的了解，通过谈自己的缺点来更加清楚的认识自己，改正缺点弥补不足，共同进步。）

3).学习《基本营销礼仪》；（接人待物处处都是学问，与人的沟通除了语言的表达外，最重要的就是肢体语言即礼仪，为了能给客户留下较好的服务印象，顺利开展接下来的工作，基本的营销礼仪是必须掌握的。）

4).列举分析哲理小故事；（很多有趣的哲理小故事是启迪人生的金钥匙，工作中的不明白的很多事理都可以在这样的小故事中找到答案。）

5).对自己近期学习情况的总结。（虽然从表面上看我似乎就是看了一些书，作了一些读书笔记，可我觉得我所收获到的远不只这些。首先，有规律的工作时间，让我在寒假依然能有正常的作息时间，而不是一味的睡懒觉。其次，家居的一些小常识也帮助我养成了更健康的生活习惯。再者，让我更清醒的认识到了自己在面对就业这一方面还欠缺哪些东西，以便我能在今后的学习生活中做到有的放矢的去弥补。）

我短暂的实践生活就这样结束了，除了收获以外留下的是更多的思考……

第一次参加社会实践，让我明白了大学生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。通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。这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了自己的奋斗目标。社会是另一个学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，既能让我们的人生价值得到体现，更为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。陶渊明说过“盛年不再来，一日难再晨，及时宜自勉，岁月不待人。”希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

**大学生实践报告篇四**

铜陵市黑天鹅胖鱼头大酒店

年月日至年月日共天

对于当代大学生而言，不仅仅是只对理论知识的苦苦追求了。社会需要我们将理论与实践结合起来，所以社会实践引导我们走出校园、接触社会、了解社会，我开始明白社会实践是引导我们投身社会的良好形式；是培养和锻炼才干的良好渠道；是修身养性、提升思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新思想，学习更多的社会知识。在这次实践活动中，我深刻体会到社会工薪阶层挣钱的不易，我也从中体会到自己父母工作的艰辛。在和社会各阶层的人相处过程中，我发现她们热情善良，他们激情向上，我走近了更多人的生活，让我在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步给我的成才之路指明了方向。我深深的感受到社会才是真正的大课堂，在社会的那片天地里，我的生活过得很充实，我的价值得到一定的体现，为将来更加激烈的职场竞争打下更为坚实的基础。我的体会如下：

精神的负担

每天重复着同样的事，做着同样的活。没有竞争意识，没有量的标准，也没有质的`检验。因为工作上很少有变动，酒店的规模比较小，所以提升的空间很小，员工的工作激情得不到释放，我觉得我的发展前景很小。当然根据我所从事的工作性质而言，不需要我创造多大剩余价值。这是对于每一个有理想，立志干一番大事业的人所难以接受的。内心的迷茫感和精神的空虚感就油然而生。便失去了青年人应该有的激情和活力。

责任感

责任感来源于两个方面：工作和家庭。对于工作，我必须对酒店的利益负责，时时刻刻为酒店的名誉着想。在个人利益与酒店利益冲突时，我们必须保障酒店的利益不受侵害。在社会实践过程中，我遇到很多事让我更加深刻的体会到责任的重要性。对于家庭，我深知挣钱的不易，父母的每一分钱都来之不易，而我平时还不懂得去节制。对于过去的铺张浪费，我也深感惭愧和后悔。更加坚定我要自立自强，努力学习，提升自己的核心竞争力。慢慢的开始懂得为家庭负责。

人际关系

我们相处的特别好，像亲人一样。周围的阿姨们也非常照顾我，不和我斤斤计较。所以在这次社会实践中，我觉得自己受益匪浅，懂得了许多。

心得和感悟

实践是检验真理的唯一标准！所有的深刻的认识都来源于实践，这更说明了亲身实践的重要性和必要性。实践不断促进了人类认识能力的发展，实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题，与此同时，人们的认识问题和解决问题的能力不断提高。马克思主义哲学强调实践队认识起决定作用，认识对实践起具大的反作用，因为认识和理论对实践具有指导作用。理论应该与实践相结合，毕竟在社会上能学到学校里所学不到的东西。接触的人和事都不同，面对的困难和挑战也都不一样，社会更加现实，对待金钱的价值观念也迥然不同。考虑事情也不再那么感性，那么片面。所以一切都在实践中学习和成长！

**大学生实践报告篇五**

实践单位：

实践时间：

实践报告正文：

经历社会实践主要是让自己更进一步的了解社会，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。以及锻炼自己的口才和人际交往能力。

来到以纯，我没有想太多，径直走向收银台，询问了店长招聘寒假工的事，由于听朋友说以纯招人，所以就直接去。也许是一种缘分吧。在以纯工作的这段时间交到了很多好朋友，并且学会了推销，对于从未从事过的行业我感觉很好奇，每天推销的衣服价位在3000元以上就有奖金。虽然不多，但通过自己的努力换取的，我觉得特别欣慰。这是我第二次经历社会实践，去年暑假在一个装饰公司当一个小小的业务员，也学到了很多有关装饰方面的知识，对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质，虽然天气严寒，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。在现今社会，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，招聘会上的大字报总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班子人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地走入社会，能够适应国内外的经历形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我来到了以纯，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的，另一方面，实践可为以后找工作打基础，通过这段时间的实践，学到了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到的东西自然就不一样了，要学会在实践中学习，从学习中体会实践。

现如今中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，国内经济日趋变化，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，对于人才的要求就回越来越高。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己，才能在竞争中突出自己，表现自己。也许卖衣服和我们学会计的也没有多大关系，但是通过推销衣服可以知道钱的来之不易，可能在卖衣服的过程中会接触形形色色的人，那就得看你的变通能力和语言方面的说服力，这是我们在学校无法学到的，因为接触了社会，人才会有成长。不然老依靠父母给的物质保障那是完全不够的，虽然这次社会实践体验没有持续多久，也只赚了几百块钱，但有的东西是真真切切学到了，所以我认为这次实践很成功，也很值。在实践的这段时间内，我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，但在以纯，不会有人告诉你这些。你必须要知道做什么，要自己去做。而且要尽自己的\'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，以提高自己的能力。记得曾经不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力。记得曾经老师说过，大学是一个小社会，但我总觉得校园里少不了那份纯真，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。他们总是对我说要好好珍惜在学校的时间，在这次实践中，我感受最深的一点是，在学校，千里论的学习很多，而且是多方面的，几乎面面俱到，而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书上的知识一点，都用不上的情况。

实践体会：

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，会使谈话时有时冷场，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，你要听听从、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，而且对自己的能力做出肯定，社会经济缺乏，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，就算没能解决，最起码自己是开心的。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，头脑就要枯竭接触的导购业，对于我来说很是陌生，要想起工作做好，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，在今后我要更多的挑战社会实践，磨练自己的同时，让自己认识的更多的社会实践，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。社会实践作为广大青年学生接触社会。不解国情，服务大众的重要形式，对于青年学生接触社会。了解国家情，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。这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会。从社会实践中检讨自我。虽然在这段假期我没在我的专业知识点实践，没能在专业能力上有所提升，但是我感觉我懂得太多的书本上没有的东西，假期实践。增强了我的办事能力交往能力。叫我懂得人要打拼出一片属于自己的天空。

**大学生实践报告篇六**

daretodream项目(简称dtd)是aiesec中国人民大学分会公益项目部运行的四川教育发展类项目，活动致力于通过提供互相认识世界的机会,引导世界青少年提升自我，获得梦想力量;通过来自世界各地的志愿者和以夏令营为主要形式的素质拓展课程，打破留守青少年和世界的藩篱，开拓其人生的视野，提升其包括英语能力在内的综合素质，并且鼓励其勇敢梦想，引导其追求梦想，指导其实现梦想。

此次活动的负责人我的高中同学，他带领着15名国际志愿者，15名国内志愿者来到冰灾重灾区资兴市，选中资兴市立中学和寥江中学进行活动。因为来得人数比较多，大部分对这里不熟悉，作为本地人为之活动很好的进行与他们进行内外照应，我成为了此次活动的帮帮团中的成员之一，与他们一起进行冬令营的活动。因为之前的准备事项以及与校方联系都完成了，我的主要任务就是让他们熟悉周围环境以及和他们一起帮助留守儿童探寻他们的梦想。

活动主要形式为日常课时教学和文化交流以及主题活动，内容包括语言兴趣培养、多国文化交流及艺术欣赏、高效多元学习方式、敢于表达与自我认识培养、跳脱传统的创新思维培养，社会责任感的培养，正确价值观的引导等。日常教学之余，志愿者会更注重与当地学校老师和社区群众交流，并且组织进行家访。了解留守青少年的切实需求和关注周边的社会观念。“heywakeup!”热身活动：每天早上十分钟的各国风情舞蹈展示，让每一天由轻松的气氛和高涨的热度开始。

地球村(globalvillage)：各国志愿者在户外设立一个本国的风情展台，向大家展示本国的特色风景照片、物品或者舞蹈、音乐等。学生每到一个展台，就获得一个国家的邮戳;让大家在学校就能“环游世界”领略各国风情。奇妙旅程(amazingrace)：志愿者将设计一系列的行程路线，并在各个目的地设臵线索和团体拓展游戏，让学生以小组为单位，体验团队协作和挑战的乐趣。达人秀(talentshow):举办一场小晚会，鼓励冬令营学生勇敢地去展现自己和挑战自我从而更加了解自己。

在此次活动中，我了解了一些异国的文化，当然也提升了我的英语交流能力，提高了自己与其他同学(尤其是外国同学)的合作认识，对自己来说这是一次很棒的经历，在我所属的这个城市，能与外国人这样接触的机会并不是很多，尤其是在这里的\'中学生，他们的英语口语在真正的与外国人接触了才会有很大的提高。我自己本身觉得一个人的经历是非常重要的，它能让你了解很多东西，很多从书本上你得不到的东西。留守儿童普遍存在视野狭隘，胆子小，不能很好的表达自己的想法等情况，此次我们创造了很多机会来锻炼他们这方便的能力，因为是中学生大多数都还很配合我们的工作。记得有一项活动是要他们在一张很大的白布上用颜料画出他们的梦想，很多同学不以为然，把其当做他们平常画画的纸一样，在上面签名画上一些画，爱心桃似的，这让我们很难知道他们真正的梦想是什么，或许是他们接触的东西少，也可能是他们想过这个问题但是没有那么具体，不能将其用画的形式很好的表现出来。

首先我觉得此次社会实践活动非常有意义，所以我自告奋勇的成为帮帮团之一，留守儿童的成长应该让我们重视，他们是祖国的未来，每个孩子都应该有平等接受某些教育的权力，不应该因为条件困难就剥夺他们的，他们都仅仅是一些孩子，一些听话的孩子，我希望有更多的机会让他们体验这不一样的生活。

**大学生实践报告篇七**

时间过得真快!一个月的暑假转眼就过去了，又要开学回学校了。回头想一想自己这个假期的实践经历，心里就很欣慰，感觉这个暑假过得很有意义，很充实。

大学以前，每次放假我都呆在家里，除了帮父母干点家务也没参加过什么别的实践活动。现在上了大学，成为一名大学生，这意味着成长和独立，因此自己不能像以前那样度过暑假，应该参加一些社会实践活动，接触社会、了解社会，一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去，提高各方面的能力，另一方面可以积累工作经验，对日后的就业大有裨益。放假前我就为暑假计划，想找一份临时工。作为一名市场营销专业的学生，我打算找一份促销的工作。放假回家我把想法告诉父母，他们也同意，第二天我就到xx(地名)找工作，快过年了，很多商场、公司都搞促销，招聘节日促销员的很多。走着看着，突然看到xx(公司名)招聘春节促销员的海报，上面写要上班十天，腊月二十到二十九，每天中午11点到下午5点六个小时，提供住宿，一天四十块，很不错!适合我干，于是我赶快到他们店里应聘。去了老板让自我介绍一下，当我告诉他我是大一的学生，学的是市场营销，他一听就录用我了。老板给我大概讲下工作的情况，给我点资料看，并带我参观下宿舍，我感觉可以没意见，他就定下了，让我回家准备到时候过来上班就行。

第一天上班，我很兴奋，早上不到七点就起来了。自己早早起来，搞得爸妈也都起来了，妈妈给我弄吃的，爸爸帮我收拾东西，吃过饭，我带点衣服和生活用品坐车赶到市里。不到十点我就到店里了。放好东西，老板就带我到活动点，在华润万家超市门口，那里人很多。我们这些促销员要做的是，给行人顾客发传单和赠品，讲解产品情况和促销活动说明。刚开始我有些胆怯，不知道该怎样接近顾客，拉拢顾客，只知道发传单和赠品，别人咨询问题我才说话，看着其他人卖出好多东西，我心里很不是滋味。过了会老板走过来笑着对我说：“以前没干过吧?你们这些大学生缺少经验，需要好好锻炼。”他和我聊了会，教我如何推销产品，让我向其他人学习，自信大胆一点，于是我慢慢放开胆去尝试，开始叫喊，拉顾客。接触几个顾客后，我发现这个没有自己想象的那么难，第一天我不但发完了传单和赠品，还卖出两百多的产品，老板说我很不错，进步很大，听了心里很高兴，很有成就感。工作三天后，老板感觉我干的不错，让我一个人到一个赠设的新点去。这里的来往的人不多，和超市那里相比人很少，不过我没有抱怨，反而更努力，用自己的热情吸引了很多顾客，卖出的产品比别人多，最多一天卖了八百多块，老板很满意的表扬我，并给我加了一百块的奖金，这让我更相信付出就有回报，努力就会成功。活动结束，老板给我的考核评价是优秀，不仅发了工资，还发了好多东西，有吃的有喝的，自己都没法带了。过年在家，亲戚朋友知道我去市里打工都问我，每次我都自豪的给他们讲这段实践经历。初六老板打电话给我，说公司还要搞几天活动，问我要不要去，我很爽快的就答应了，初七就去上班，年后又在那里干了十天，挣了五百块钱。这个工作大多时候都站着，虽然有些辛苦，但是它锻炼了我，让我体验了生活，而且能给自己挣点生活费，感觉很值!

这次实践不仅让我了解学到很多东西，还锻炼了我的胆量、语言交流能力和心理洞察能力，让我知道如何做好一名促销员。一名优秀的促销员应该注意以下几点：一、保持良好个人形象，具有良好的休养和热情周到的服务态度;二、精通所销售产品的知识并掌握足够的关联产业的知识，以及促销活动的相关情况;三、具有良好的应变能力，能根据顾客的言语与表情察觉顾客的想法，作出适当的回应;四、做好与厂家、商家及同事之间的沟通;五、不断学习，掌握销售能力和销售技巧。

校园和社会环境存在很大差别，这就要求我们不仅掌握理论知识，更要重视实践，利用假期时间走进社会实践，锻炼、提高自己，积累经验。成长，是一种经历;经历，是一种人生的体验。人生的意义不在于我们拥有了什么，而在于从中我们体会什么。暑假社会实践活动给了我们一个锻炼自我的平台，让我们有所体会、有所启迪、有所感悟，让我们更好地成长。

**大学生实践报告篇八**

通过组织该次认识实习活动，使我们卓越工程师班的同学更加近距离地了解xxxx技校和xxxx大学机械实验室，明白使自己成为合格的机械工程师所面临的差距，从而找到一条最适合自己的路；通过组织该次活动，促进了我对xxxx技校和xxxx大学机械实验室的了解，有利于明确我们今后的\'研究方向，对我们的职业规划具有极强的指导意义。

通过对的xxxx技校和xxxx大学机械实验室认识实习，可以更加深入的了解以xxxx技校为代表的一类高级技工学校的生存和发展现状，了解以xxxx技校为代表的一类高级技工学校的运作模式，了解在新的形式下它们所面临的威胁和挑战等等，进而了解我们毕业后面临的就业形势，了解我们为成为新型复合型人才尚需做出哪些努力和改进。在掌握最真实有效的相关数据并进行量化处理的前提下，后期可以将获取到的信息进行结果分析等，将结果面向全体山大学生，为他们今后的职业规划提供理论和数据支持，尽到一份造福山大学子、分享优秀成果的责任。

通过3次的认识实际活动使我有机会接触机械领域最先进的各项加工技术，有利于将书本的理论知识与实践相结合，促进对知识的理解深度和广度，提高我们对机械的敏感性，为今后的实践打下坚实的基础。

（一）xxxx认识实习

1）时间：20xx.11.138：00—11：00

2）典型产品和机构平面四连杆

铰链四杆机构

所有运动副均为转动副的四杆机构称为铰链四杆机构，它是平面四杆机构的基本形式，其他四杆机构都可以看成是在它的基础上演化而来的。选定其中一个构件作为机架之后，直接与机架链接的构件称为连架杆，不直接与机架连接的构件称为连杆，能够做整周回转的构件被称作曲柄，只能在某一角度范围内往复摆动的构件称为摇杆。如果以转动副连接的两个构件可以做整周相对转动，则称之为整转副，反之称之为摆转副。铰链四杆机构中，按照连架杆是否可以做整周转动，可以将其分为三种基本形式，即曲柄摇杆机构，双曲柄机构和双摇杆机构。

曲柄摇杆机构，两连架杆中一个为曲柄一个为摇杆的铰链四杆机构。

双曲柄机构，具有两个曲柄的铰链四杆机构称为双曲柄机构。其特点是当主动曲柄连续等速转动时，从动曲柄一般做不等速转动。在双曲柄机构中，如果两对边构件长度相等且平行，则成为平行四边形机构。这种机构的传动特点是主动曲柄和从动曲柄均以相同的角速度转动，而连杆做平动。

双摇杆机构。双摇杆机构是两连架杆均为摇杆的铰链四杆机构。

（二）xxxx认识实习

1、时间：20xx.11.208：00—11：00

2、典型产品和机构数控加工中心

数控加工中心是由机械设备与数控系统组成的适用于加工复杂零件的高效率自动化机床。数控加工中心是目前世界上产量最高、应用最广泛的数控机床之一。它的综合加工能力较强，工件一次装夹后能完成较多的加工内容，加工精度较高，就中等加工难度的批量工件，其效率是普通设备的5~10倍，特别是它能完成许多普通设备不能完成的加工，对形状较复杂，精度要求高的单件加工或中小批量多品种生产更为适用。

数控加工中心是一种功能较全的数控加工机床。它把铣削、镗削、钻削、攻螺纹和切削螺纹等功能集中在一台设备上，使其具有多种工艺手段。加工中心设置有刀库，刀库中存放着不同数量的各种刀具或检具，在加工过程中由程序自动选用和更换。这是它与数控铣床、数控镗床的主要区别。特别是对于必需采用工装和专机设备来保证产品质量和效率的工件。这会为新产品的研制和改型换代节省大量的时间和费用，从而使企业具有较强的竞争能力。

（三）xxxx技校认识实习

1、时间：20xx.11.218：00—11：00

2、xxxx简介

xxxxxxxx高级技工学校（英语：shandonglanxiangseniortechnicalschool），简称xxxx技校，创办于1984年10月；学校设有汽修、美容美发、厨师、电焊、电脑、数控、挖掘机等7个专业、60余个工种，能培养初、中、高级技工和预备技师，年办学规模达3万余人，累计已为社会培养各类技能人才40余万人。

xxxxxxxx高级技工学校的雏形——济南57中校办技校，于1984年诞生在济南市天桥区宝华街一所简陋的院落里。1988年，xxxx与部队合作办学，创建了xxxxxxxx职业培训学校。20xx年9月，占地150亩、校舍面积10余万平方米的xxxxxxxx高级技工学校正式启用、开始招生。

早在上世纪90年代初，xxxx技校便适时顺势地通过电视广告开展招生宣传，二十余年来，其简单粗暴的广告语——挖掘机，哪家强？中国xxxx找xxxx传及大江南北，家喻户晓、尽人皆知。凭借出色的宣传营销工作，xxxxxxxx高级技工学校与新东方烹饪学校、新华电脑学校、北方汽车专修学校一道，并称中国职业教育培训领域的四大天王。

3）参观车间汽修中心

汽车可以分为、发动机、车体、电气系统四大部分。汽车由上万种零件配合而成，它的运行需要依靠各个系统的相互配合。

汽车发动机是为汽车提供动力的发动机，是汽车的心脏，影响汽车的动力性、经济性和环保性。根据动力来源不同，汽车发动机可分为柴油发动机、汽油发动机、电动汽车电动机以及混合动力等。

常见的汽油机和柴油机都属于往复活塞式内燃机，是将燃料的化学能转化为活塞运动的机械能并对外输出动力。汽油机转速高，质量小，噪音小，起动容易，制造成本低；柴油机压缩比大，热效率高，经济性能和排放性能都比汽油机好。

发动机是汽车的心脏，为汽车的行走提供动力，关系着汽车的动力性、经济性、环保性。简单来说，发动机就是一个能量转换机构，即将汽油（柴油）或天然气的热能，通过在密封汽缸内燃烧气体膨胀，推动活塞作功，转变为机械能，这是发动机最基本的原理。发动机的所有结构都是为能量转换服务的，发动机伴随着汽车走过了100多年的历史，无论是在设计、制造、工艺还是在性能、控制方面都有很大的提高，但其基本原理仍然没有改变。这是一个富于创造的时代，那些发动机的设计者们，不断地将最新科技与发动机融为一体，把发动机变成一个复杂的机电一体化产品，使发动机性能达到近乎完善的程度，各世界著名汽车厂商也将发动机的性能作为竞争亮点，现在的汽车发动机不仅注重汽车动力的体现，更加注重能源消耗、尾气排放等与环境保护相关的方面，从而使人们在悠闲的享受汽车文化的同时，也能保护环境、节约资源。

（1）通过这次认识实习，可以在以xxxx技校为代表的高级技校中树立我们山大学子关注社会、注重实践的良好形象，让其真真切切地领略山大学子以天下为己任的风采，间接感触到山大深厚的传统人文底蕴，也更能提高我们作为一个山大学子的自豪感和责任心。

（2）通过这次认识实习能开拓我们的眼界，丰富我们的知识，提升我们的素质。通过亲身的实习，我们可以通过实践、参观、报告等多种方式全面了解机械行业的生存、发展面临的挑战等等，从而为今后的职业发展奠定坚实基础。

（3）通过这次实践能从各方面培养我们的能力，包括动手实践的能力，运用知识的能力，人际交往的能力，团结协作的能力，创新能力，应变能力等等。比如通过实习报告的攥写，可以在很大程度上提高我们的分析问题的能力，而具体的实习过程，又是对我们知识运用能力及交际能力的考验。

通过这次认识实习活动，可以加强我们对实际问题的认识，分析，处理能力，并锻炼社会活动能力，培养从事科学研究的严谨态度。对于今后培养大家的环境适应能力及发现问题、分析问题、解决问题的实际工作能力产生很大帮助，为大家今后的发展打下良好的基础。进一步提高思想觉悟，升华爱国主义、集体主义情感，提升团队协作能力，增强团结友爱，相互协作的精神，激发我们的民族自豪感。

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