# 大学生暑期实践报告格式(模板15篇)

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-03-12

*报告，汉语词语，公文的一种格式，是指对上级有所陈请或汇报时所作的口头或书面的陈述。那么什么样的报告才是有效的呢？以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧大学生暑期实践报告格式篇一今年暑假，我和学校老师、同学一道，走到乡村中去，参...*

报告，汉语词语，公文的一种格式，是指对上级有所陈请或汇报时所作的口头或书面的陈述。那么什么样的报告才是有效的呢？以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧

**大学生暑期实践报告格式篇一**

今年暑假，我和学校老师、同学一道，走到乡村中去，参加“三下乡”活动中来了，我将会在活动结束以后再回家。因为我知道，这样的机会真的很难得，错过了以后机会就不多了，我相信我会在不断的努力后学到更多的知识，我相信我能够做的更好，这是我一直以来不断的努力的最真实的想法。

20xx年注定是不平凡的一年，对于国家来说，她已经走过了70年的发展历程而且还在以更加坚定，平稳，大幅度的步伐向前开拓，发展。对于辽宁工程技术大学来说，这一年，必定是回顾辉煌，创立品牌，展望未来，大力度建设的年份。20xx年在国庆70周年，阜新，这个原本宁静的山中小城变得热闹起来，到处都有辽宁工大师生忙碌的身影。对于我们大学生来说，我想，献给祖国与母校最好的礼物就是用自己的知识去服务社会，建设社会主义，用自己的社会实践去体会社会主义社会的发展与变化，明确如何进一步为社会主义服务。因为辽宁工大是与共和国共同诞生，共同成长的，所以今年我校为我们在校大学生订立的社会实践的主体为“我与祖国共奋进，青春擦亮太阳石”。

在此前提下，xx年7月12日7时整，我们外语系和资源与环境工程学院师生一行30余人整装待发在雄鹰广场上明确了我们两个院系的实践主题“我与祖国共奋进，服务建设新农村”。上午10时左右，伴着歌声，笑声，我们一行人经过大约两个小时的车程来到了此次“三下乡”社会实践的目的地——阜新市清河门区乌龙坝镇蒲草泡村。在这里，我们受到了热烈欢迎，经过简单介绍后，我们的实践队伍围绕着各自课题展开了调研活动。

阜新市清河门区乌龙坝镇蒲草泡村南临锦州，北接阜新县。全村共约xx农业人口，约4000亩耕地。两条河流经过分别为汤头河，细河，均污染严重，造成村民饮水困难。人均年收入5000余元。

经济作物：玉米

特色项目：油桃大棚

民营企业：粮食合作社

新兴工业：私人矿场

经济来源：大部分收入来源于农业和养殖业，另有矿场经费和国家直接补贴

在3天的实地调研中，我们小组一行3人对村中青壮年的就业、创业、收入等情况做了详细的问卷调查。经过走访与汇总，我们发现在蒲草泡村就业、创业情况令人堪忧，主要问题有：

1.80%以上的村民生活水平低，生活困难，收入低

3.由于交通运输不便，自家所种庄稼很少乡村外运输出售的情况，多为零售或私人粮库收购，价格低，收益少，无国家收购粮食情况。当地村民对收入上没有特别要求。与外界联系少，对市场不了解。

4.青壮年多在当地私人矿场务工，生命安全得不到有力保障，职业病患病率高，人体衰老快。20%的青壮年在家务农，依靠政府救济与少量庄稼收入度日。

5.80%村民反映当地无定期农业技术下乡活动，果蔬种植无人指导，农民盲目种植经济效益低，血本无归。

以上五点为该村在就业创业上所存在问题，以下是解决措施：

1.针对本地人创业意识淡薄，惰性强等特点，应积极开展定期就业创业指导讲座，普及国家对青年人就业创业的政策，调动青壮年的主动性，积极性。

2.地政府部门应加大力度改善交通运输环境，虽然有客运村村通工程，但是要在货运上做到村村通，村城通，将本地的农产品输送出去，达到脱贫致富。

3.各工矿企业应加强安全生产意识，当地正逢要加强安全监督，落实工人的医保，社保，劳保问题。

4.当地政府应积极为该村创造就业岗位，促进就业。

5.建立定期农业下乡体制，用科技来服务农业，指导农产品种植，达到经济效益的丰收。

经过3天调研，我们发现，该村村民生活状况令人担忧，环境污染严重。

1.村民用水困难，水质差含碱大，上游工矿企业将地下水抽干，造成已污染河水倒灌，造成饮用水污染。

2.由于地下水缺失严重，造成地面下陷，有多出沉陷区。

3.由于水污染，地方病——白血病患病率，死亡率高。

4.农民缺少社会劳动保障，医疗保险不彻底。

5.当地政府对水污染问题解决力度不够甚至无作为，信访力度不够。

6.政府补贴下发不到位。

7.教育状况差，师资少，专业素质差，生源近50%外流，对教育有重视态度，但设施等条件限制大。义务教育政策贯彻不彻底，巧立名目收费现象严重。

针对以上问题，我们提出一下整改措施：

1.政府部门加大治理污染力度，增强问责制意识，谁污染，谁治理，积极建设饮用水引进设施，引进自来水，改善村民饮水难状况。

2.采取措施治理沉陷区，保护人民生命安全，财产安全。

3.落实农村人口的医保，劳保。

4.改善信访制度，真正为人民办实事，办好事。

5.引进教师资源，改善教学环境。

随着时间的流逝。我们的暑期“三下乡”社会实践结束了，在我回到家中之后，回想这次实践，我真的是有很多的话要说，自己已经努力了。不过社会存在的问题真的是有很多，需要我们去解决，而很多领导只重视经济的发展，而不是注重环境保护的重要性，这是最令人感到遗憾的地方，我坚信我在毕业之后会致力于环境保护的，我会做到这一点的!

**大学生暑期实践报告格式篇二**

童年的暑假是如此的美好，那时总喜欢约上几个玩伴，一起捉鱼，一起游泳，一起到隔壁大爷家的瓜田里偷吃西瓜。暑假就像一个魔镜，给予了我们所有童年的快乐，但是我们长大了，我们已经是名副其实的大学生了，已经是国家的栋梁了，正是因为有这样的原因，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的又手和大脑维持自己的生存，同时，也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，更为重要的是检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。

付出辛苦的劳动，收获一份珍贵的经历，得到一种在书本上学不到的知识。通过这次在工地上当水电工的经历，我深刻体会到赚钱的不易。每天从早6点到下午7点有时会更晚，只要只要工地有活，中午也没有时间休息，真的好累啊!刚去的前两天我都有放弃的念头，但是我想就这样放弃了实在不甘心，我告诉自己一定要坚持、一定要撑住，不能半途而废。慢慢的适应了那的生活和工作。

刚去的时候啥都不会，只能看着那些熟练的工人们干，如果只看他们干还好，应该很快就能学会毕竟咱是个大学生呀，但是老板怎么会让你在那闲着看别人干，老板不停让我搬些东西，白天累得要死不说，到了晚上老板还要讽刺一样的来句大学生不适合干这行呀。我是气的那个要死呀，工地上有工作图纸，可是老板根本不给我时间看，你说我怎么学得会，但是咱毕竟也活了几十年啦，通过各种方法，很快我就学会了怎么去根据图纸干那些熟练工人才能干的活，可是老板根本不买账，找就让我跑来跑去搬东西，哎，郁闷呀!这日子可真难熬呀，老板说什么都要听，对错都不重要了听就好了。我学会了忍耐，学会了多干活少说话。

人在矮檐下不的不低头啊!没有必要为了一时心快和老板起争执啊!应有大肚能容天下事的气量，心有多大就 能干多大的事。用明亮的眼去看世界，它真的好美丽。用心去体会，你会得到意想不到的感觉!生活其实很真很美很真实啊!有多少人没有工作，有多少人天天为了一家的生计而奔波。有多少小孩没有书读，有多少人背井离乡寻找生活源泉啊!和他们相比我是幸福的，我是快乐的。我有书读，我有家里帮我，给我钱花，不知道忧愁为何物 的我现在知道挣钱是多么的不易。我是那么的不知足啊!总想什么都靠别人来帮我，现在我知道了谁也不能一辈子都帮你 ，伴在你左右的只有空气，只有自己才可以让自己依靠啊!

由于老板实在人品差，我来没几天很多工人就撂挑子不干了，工地上没人会干啦，老板开始奉承般的教我怎么去完成一些难点的工作，然后我就成了这个不大的工地上的主心骨啦(不过此时只有3个水电工了)，由于干水电需要拧各种管子，于是没等几天满手都是伤，心里也很痛。但是我不会说放弃，我不允许我自己放弃，人就该有耐力。可是老板毕竟是老板，压榨工人是他的本性，随着时间推移，我的工作量也就越大，真的好累好累。我在这次实践中学到了很多很多。和我一起打工的还有几个农村小孩，他们都不念书了出来打工，家里很困难，没有办法啊。这样我更加珍惜现在读书的机会，这次实践给我带来了深刻的影响。

**大学生暑期实践报告格式篇三**

xx年7月14日，我们怀着无比激动的心情向位于陕西南部的汉中地区进发，途中我们在隶属汉中市的勉县和宁强县开展暑期实践活动，每到一个地方，我们都通过发放传单和调查问卷以及面对面和农民同志交流，认真了解当地人民的生活习惯、并拍摄照片，记录在新农村建设下的农村人民的生活状态。

汉中民风淳朴，环境优美，号称西北小江南，向来以发展旅游业为振兴汉中经济的主要来源。但由于地理缘故，汉中交通不便，尤其是属于山区地带的宁强县，是xx年陕西省的地震重灾区。因为人才资源稀缺，所以汉中市的科技，教育，文化等诸多方面都落后于与之毗邻的安康，宝鸡等市或地区。

在我们开展调查问卷的过程中，我们发现部分农民朋友竟然不认识汉字，当我们把调查问卷发到他们手上时，有一位农民朋友说：“你们发这些，我不认识怎么办”。这句话对于我们大学生来说是很震撼的，国家对新农村建设高度重视的，新农村建设要求农村人民利用国家的优惠政策积极开展农村生产，不管是国家下达的重要文件，还是国家给与农村的科技技术支援，都需要农民朋友们具备一定的文化素养，如果部分农民不能识字必然对新农村建设的实质内涵不了解，对国家给与他们的新技术新思想不能接受，从而影响到整个村子乃至整个乡镇的新农村建设的进展。

在我们调查问卷的过程中，当我们问及是否了解国家近几年对新农村建设政策时，许多人摇头表示不知道，当我们举例说到关于农村房屋建设，以及国家免除农业税等方面得话题时，他们才能意识到这些原来就属于新农村建设的政策，只是他们平时都没有系统的了解过国家的新农村政策。

通过这些事情也让我们意识到，作为中华人民共和国公民了解国家政策是我们的权利，也是我们应尽的义务，生活在国家的政策之下，如果连国家的基本政策都不了解，我们很难在国家框定的社会秩序下顺利的工作学习和生活。

这次新农村建设调研，我们在宁强县高家坪村签订了大学生村镇挂职锻炼基地，我们从宁强县的多个村子了解到，很多村子原本有自己的特色产业，但是当人们怀揣热情投入到新型农业生产并得到劳动果实之后，却苦于找不到宽广的市场需求，或者因为外界的收购价格过低打消了再生产的积极性。作为国家最先进的人才队伍，我们大学生应当积极发挥自己的主观能动性以及自己的特长，把网络和计算机引入农业生产环节，利用网络和计算机帮助农民群众获得更多的市场需求以及更多的先进农业生产技术，使他们发展新型农业的积极性得到增长，为增产增收提供强有力的保障。

这次的暑期社会实践活动，我们作为学院首支到达地震灾区签订支教基地的队伍，签订大学生暑期社会实践基地是我们有一项重要的任务。之所以签订社会实践基地的原因有三。

三，就以往所开展的社会实践活动的效果来看，很多队伍到了当地后才联系实践单位，在实践的过程中由于没有了解当地的实际情况，因此他们的实践活动是在探索中进行的，但是大学生实践活动的时间很短暂，往往等到大家适应了环境，摸清情况准备好好锻炼的时候，活动的时间已经所剩无几了。为了有目的的开展实践活动，也为了使我们的支教活动准备的更充分一些，在我们签订实践活动的同时，我们积极与当地的学校沟通，比如在宁强县高寨子镇中心小学，我们与小学总务老师聊了很长时间，从谈话中我们了解到，该学校的硬件设施在整个宁强县来说是比较先进的，学校的每间教室里都配备了多媒体设施，这在小学教育来说是非常先进的设备，但是该小学懂得电脑技术的人员不多，很多老师宁可在黑板上多用粉笔画图也不愿意利用电脑授课，这样一来造成了资源利用率降低。我们学院对于学生计算机的要求很高，一些常用的办公自动化软件我们都能用到得心应手，因此结合高寨子镇中心小学的实际情况以及我们学院学生的特长，在明年的寒暑假支教活动中我们会尽可能选派电脑技术水平高的学生到这里实习，一来给学生讲述课外知识，二来帮助该学校的老师更好的掌握电脑知识，为他们今后的工作带来便利，也让学生的学习变得更加生动活泼。

**大学生暑期实践报告格式篇四**

暑假，有幸进入联想武汉有限公司实习。在这短短两个月的时间里，伴随着联想人和联想实习生们，我度过了一个充实且意义重大的暑假。

两个月的经历，留下了很多美好的记忆;两个月的体验，成为了我人生宝贵的财富;两个月的感悟，激励我不断地学习成长。

话题一：联想

知晓联想这个品牌究竟是在哪一年，我已经忘却，但敢肯定的是那是很久以前了。还记得在20xx年奥运会前后，联想作为北京奥运会赞助商时，国人的那份骄傲。真正与联想亲密接触是在自己拥有联想笔记本时，也正是那时起，自己不再仅仅只是联想的品牌知晓者和认可者，更是联想的产品使用者、联想售后服务的享受者以及联想的品牌拥护者。而联想暑假实习之旅，让我更深入的认识联想，结识联想人，更也有幸成为半个联想人。

联想的成长经历和重大记事，以前听过、看过很多遍，也深知企业发展之不易和联想一路走来的风风雨雨。产生更多共鸣的是联想的使命和价值观。正若其所言，在暑假的两个月里，我所接触到的一切，都显示了联想践行这一切的决心和勇气。

两个月的时间，我了解到了联想的产品、分销、终端、推广、公司文化等等，而这些集合成了自己对联想更深的认知和情感。

话题二：面试&产品及销售培训

七月六日，参加了联想的群面，通过自我介绍、小组讨论、总结发言以及点评等，初识欢哥、璐璐姐以及来自各个学校的实习生们。

八号下午，参加了公司的培训。公司各部门主管和经理对销售技巧以及联想产品进行了讲解。通过培训，我了解到了更多联想产品知识，基本把握了联想的消费类产品线以及基本的销售技巧和说辞。同时，欢哥向我们介绍了暑假实习的任务以及暑假期间公司的一些线上和线下的活动，并询问了我们各自的需求。而至此，我们的实习正式拉开序幕，期待和兴奋不言而喻。

话题三：站店

严格的说，我共站了九天店，其中两天在武汉唐家墩工贸，七天在赛博三联店。通过站店，我全面接触了产品、销售、顾客以及销售人员，同时也与同行的实习生建立了友谊。由于渠道不同，九天的站店是两种不同的体验。无论是产品种类、定价、销售方式及技巧，还是顾客类型，都有明显的差异。也因为这样，我对渠道和销售终端有了更深的感悟。

重要的是，这是个真实的接触和体验，我们面对的是实际的销售和市场，而非形而上的东西。我处身于一个真实的市场或销售氛围里，接触到了处于销售一线的销售员，参与了产品介绍和销售诱导的全过程，观察到了来购人员的言行举止，见闻了完整的销售过程等等。而这是不参与其中，无法得到的东西。此外，在闲暇时间，我发现自己所接触的一切都值得思考，值得观察，然后发现，所有的一切都并不是那么简单，所有一切都可以深究出某种道理。

**大学生暑期实践报告格式篇五**

题记：两个月的暑期就这样匆匆结束了，还有我这第一次的社会实践。整日呆在象牙塔中的我，第一次的尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是我最宝贵的收获。

七月六号下午，我们的期末考试全部结束了，令人兴奋的暑期终于开始了。第二天匆忙去排队买票，在商店买了点零食，打理好行囊。

七月八号，我便踏上了通往温州的旅程。一个背包，里面是几件替换的衣服，两个塑料袋，一点零食，几本书。这就是我要到一个陌生城市将要度过两个月的全部家当。天气热得一塌糊涂，刚没走两步能感觉到汗在肚子上往下流，流到肚脐眼小肚子的‘皱肉’就顺着那条‘肉槽’向着两侧流啊流的。就这样挤上了公交，闻着别人和自己的臭汗味，到了火车站。上了火车很快我便和几个温州同学搭讪上了，我知道我是有求于人的。从上车的那一时刻起，我就知道我已经走出了象牙塔进入社会了。

通过其中一位温州同学的热情帮忙，我很顺利地抵达了我的目的地——瑞安。

七月九日到瑞安，次日休息一天。

七月11日，真正开始了我的暑期社会实践之旅。

我从南昌到瑞安，就好比我从一个蒸笼跑到另一个蒸笼，也是一个酷暑难耐的地方。来之前我的表姐就已经帮我找好了工作，所以对此我并不担心。我没体会过找工作的艰辛。这是我此次之行还未开始就已经是一个遗憾，但这样我心里也着实踏实了不少。就在这一天，我经历了两件我表姐所谓‘一百次也难碰到一次’的事情。于是我便在一天之里做了两百件事，经历到是很丰富，可对我确是个不小的打击。我做的是酒店的服务员，那是一家规模相对来说是还很大的有点皇家气派的酒家。一上班我就穿上了有点唐装味道的制服，一切都来得那么快，也迫使我要很快进入角色。

我们出包厢他苦笑着对我说：倒霉。我说：这样的事情经常发生吗？他说：不会，而且这样刁难的客人也很少见。我如释重负地说：哦。就在这个时候，里面又动静了。这次很严重。事情的起因却是一根很轻的头发掉在了面条里。小伙子使出了浑身解数，还是不能解决问题，而我只能在一旁瞎着急。然后就把主管叫了近来，主管也不管用，又把经理叫来过来，我们都出来了。他们在里面谈了好久，偶尔上菜时进去看到经理躬着背在那里说着好话，陪着笑脸。最终经理决定打八折，才勉强把事情给平息了。他摇头晃脑地给我说；见鬼，碰到这样没有素质的客人。我也好不委屈地说：都是我带给不好的运气。他忙笑着说：那里，那里，要怪就怪那客人。我开始怀疑表姐说过的话，她说过这样的事情一百次也难碰到一次。

然而更加不可思议的事情又发生了：其中的一位男客人在买单的时候竟把钱丢在地上。这真是对一个人的奇耻大辱，这样的镜头我是真的在电视上才见到过，现在却就在眼前。就发生在我的眼皮底下。带我的小伙子愤怒地检起钱，甩门而出。后来的事情是他还有其他的服务员告诉我的，说是那几个客人很无耻地到经理那里投诉了他，还他怎么没有礼貌，说他怎么服务态度不好，说他甩门而出的时候把小孩碰到了，还告诉经理早点辞退了这样的员工为好，仿佛这酒店是他开的。这真是胡言乱语。这件事情给我留下了阴影，中午一点钟下班回家把事情告诉表姐，她说我也真是倒霉，头一天就碰到这样的事。她说你要坚持，我说好。因为这是我的第一份工作，我不想轻易放弃，还因为那里有我刚认识的朋友，也许到别的地方就没有了这样的人了。

同天下午，三点半我便从家里出发，上班从四点开始，四点之前能赶到酒店吃饭就可以了。我应该是个随意而安的人。并没有发觉饭菜的不好。吃完饭，整理好桌子，打扫好卫生，主管就召集我们开员工说的每天都是些老掉牙的事的会。而我，做为新员工的我却很期待这样的会议。会议开始齐唱店歌：真心英雄。然后主管讲话，要我们注意，天气热，但没客人的时候不要开空调，客人不在的时候打打蚊子和苍蝇，还有蟑螂，上班时间不能聊天，见到客人和上司要说你好，上菜的时候要对菜单等等。然后就叫了一个女服务员背酒店的服务宗旨，我已记不太清楚，好象是我们是最棒的，我们是最重要的诸如此类的话。

下午发生了事后想来真是很难发生的事情恰好发生我身上。

我还对服务员做什么还不是很清楚，比如客人刚来我要做什么，怎么招待客人，我甚至什么都不知道。我还有很多东西要向小伙子学习，他在我眼里真的是无所不能。但主管让我远离他，要我独立去看一个包厢。没有跟我说原因，也没有给我机会说不。我就稀里糊涂地被带到了另一个包厢，离小伙子很远，走的时候我还以为能再见到他，没有跟他说再见，而我就再也没有机会跟他说再见了。我很寂寞地站在包厢外，生怕有客人来。我祈祷没有用，客人终究还是来了，但老天对我也算不薄，我包厢旁的女服务员她微笑地对我说，不要怕，我会来帮你的。这出乎我的意料，真的是好人多。

她确实在帮我，其实应该说是我帮她，几乎全部的事情都被她给包揽了。我只是把菜放到包厢里的搁桌上。我看着她那么熟练地倒茶，很得体地回答客人的话很是羡慕。她对我对我说看你这个包厢的人今天生病了。她还对我说，你也能做到的。我说我很木讷的。她说，我也刚来不久啊，不是都会了吗？我说我怕那些客人。她说你现在看着我做什么就好了，看多了就会了，会了就不怕了。我说真的吗？她狠狠地点了一下头说当然是真的，我干嘛骗你。我说哦，谢谢。她就笑着去招待客人了。我站在包厢外正沉浸在快乐的遐想之中，事情发生了：包厢里的空调坏了。

我对这里的环境不熟悉，找不到电风扇。有好几个服务员帮我找，最后把电风扇搬到包厢里，却发现没有插头。我不知所措地站在包厢里，看着那一伙年轻人有说有笑，有吃有喝。然后一个光头的青年光着膀子说怎么没有风啊？这时帮我的那为女孩正在还古碟。我照时说这里没有插座。光头又说了一句话，让我和女孩无地自容。让我重复这句话都觉得可耻，但是光头旁边一女的竟说真是经典。还哈哈大笑了几声，然后其他的人都随着笑了起来。我当时就懵了，出于本能我也想到了一句恶毒，以牙还牙的话，我知道这句说出去也会成为经典。但我没说。我不是忍，更不是为了酒店，而是不敢，他们人多而且杂，我单身一个而且人生地不熟。我安慰自己说是识物者为俊杰。

八点钟下班，我拖着疲惫的身体，一个委屈的心，一双眯朦的眼睛，透过五颜六色的光圈看着头顶泛黄的路灯。心里真不是滋味。

晚上躺在床上翻来覆去睡不着。我想着那个光头是如何能说出那样的话，那女的又是怎么无耻地附和。我想着我是否还能坚持。我想着我是否还有坚持下去的必要。我想着老天怎么对我这样的不公平。然后想不出一个所以然来，我不知怎么的便沉沉睡去。

又是新的一天的开始，但我还是不能忘记第一天工作所发生的一切。在11点之前我得做出决定：还去不去上那个酒店上班。可是在11点之前又让我感觉到这个世界真的是公平的，不要我做任何决定，问题便迎刃而解。不知是谁说过不要做逼择是最大的幸福，这话我那个想起，并深信不疑。老乡打电话说：快，你快来这店里上班。一句话我便屁颠屁颠去另一家酒店上班去咯。

可以说，真正的工作才开始。

这是一家规模和信誉都不错的酒店，两年前还是国营单位，而后被员工，也就是我们现在的老板承包。

我是不敢再当什么服务员的，也没有机会再涉足这个行业。我当跑菜的了，也就是把菜从厨房端到领班指定的地方就可以，想想是再简单不过的事情。一天的工作基本是这样的：早上9点半到营业厅（吧台点到），然后打扫卫生，开全体员工会，10点吃饭，再跑菜到1点下班，下午4点赶到店里吃饭就可以，做事，到八点下班。事情单调而乏味，我却乐得可以能够不要与人大交道，这是有反我来的初衷的。似乎我在这个范围的多是一些随和的人，虽然事情简单但也要学着做，带我的那个和我同岁的小伙叫经生，我还是很谦虚地告诉他我什么都不懂，我也确实什么都不懂，他就跟我聊天说没什么的。我们专门跑菜的有个所谓的部门—班定里。我们夹在厨房与餐厅之间，也是厨师与服务员的桥梁。

**大学生暑期实践报告格式篇六**

今年暑假，我依然选择做暑假工，通过堂哥介绍，我在长沙的一家茶餐厅做服务员。

在店里，别人一眼就能把我认出是一名正在读书的学生，我问他们为什么，他们总说从我的脸上就能看出来，呵呵，也许没有经历过社会的人都有我这种不知名遭遇吧！我并没有因为在他们面前没有经验而退后，我相信我也能做的像他们一样好。

我的工作是在那做服务员，每天早上9点钟-下午5点半，或者是下午的5点-晚上23：30上班。虽然时间长了点，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来，在饭店里虽然我是以打扫卫生为主，但我不时还要做些工作以外的事情，有时要做一些上菜的工作，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，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。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，明天才能更好地为社会服务。

xxxx个月的暑期实践过得很快，自己慢慢地开始习惯了这种生活和这项工作，犯的错误也越来越少了，老板也夸奖我适应性很强，工作能力也不错，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。xxxx的经理对我很好，她也是一个很开朗很随和的人，很照顾我，每次我们开员工大会，她总是带领大家一起做游戏，店里上上下下都是一片笑声。

xxxx个月的辛苦也是有回报的，拿到我的工资时，真的很欣慰，但是并不是因为有钱可以领，也不是终于结束了打工的苦日子，而是自己的付出有了结果和回报，自己的实践也有了收获，回想一下自己觉得真的很值，自己在这个月里学的东西是用多少钱也买不到的。在工作结束后我做了如下的总结：

1、要善于沟通：和老板要好好的沟通，不能总是把一些工作上的事憋在心里，有时自己在工作上有什么问题要经常和老板沟通沟通，并及时的解决，这样工作才会有动力，才不会想不干了。

2、要有耐心和热情：在工作的时候要经常微笑，这样会让那些客人感觉很舒心，大家一起做生意也就很开心。

3、要勤劳：有时候一些细微的东西可以让老板更赏识你，也比较容易受提拔。

当然有总结就说明同时我也意识到了自己很多的缺点和不足，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，得罪一些客人，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，虽然这些都是我的比较辛酸的历史，不过这些也都是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后暑期实践以及今后就业的时候不要再犯同样的错误。

短期的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，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的变了好多，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的很有作用，会让我们从中受益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，以后也不会再浪费钱了。

社会实践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。社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在这片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

**大学生暑期实践报告格式篇七**

南京市太平天国历史博物馆位于夫子庙西侧，是全国目前唯一的太平天国专史博物馆。馆址瞻园是南京仅存的保存完好的明代古典园林。其前身是一xx六年于南京堂子街某王府建立的太平天国纪念馆，一xx八年五月迁址瞻园。一九六一年一月改称太平天国历史博物馆。经过半个多世纪的建设 ，该馆已成为公认的太平天国文物中心、资料中心和陈列中心。

xx年7月5日至15日，我有幸被该馆接受，在此进行为期十天的太平天国陈列厅简史部分的志愿讲解服务这一社会实践。通过此次实践，获得如下体会：

a、增强对左平天国这段历史的了解，加强专业知识的学习。

b、历史不是一门孤立的学科而悬融合了地理、政治等多方面于一体的人文类综合学科。若仅从书本了解历史必然存在诸多盲点，应走进历史遗迹、博物院（馆）等，通过观察实物来增强对相应历史的认识。

c 、“天外有天，人外有人”通过与游客不同程度的交流，发现自身存在诸多盲点，触动自己更好地学习。注重分析与比较，地图的辩识等。

接待游客，接触社会人士，增强社交能力，更好地适应社会这一大熔炉。

a、作为爱国主义教育基地，能够吸引八方游客，我们感到欣慰，游客们在游乐的同时进入这片历史丛林，了解历史。这有利于社会人文氛围的养成，同时，“鉴于往事，资于治道”通过对历史的追忆达到治世的目的。

b、外籍人士的来访也提供了中外文化交流的契机。

c、对导游的认识。以前一直以为导游这一职业很简单，通过十天的体验，发现自己以前想法很幼稚，导游尤其是历史方面的导游往往非常精通历史，其学识可以说是学富五车。

d、当代中国大学教育仍存在一些弊端。如何处理课堂与实践的关系，如何创造更多的机会让学生接触社会，在社会中学习，这应是摆在各级领导面前急需解决的问题。

**大学生暑期实践报告格式篇八**

“怎么也没想到这一趟井冈山之行能有如此的震撼”。7月18日，来自武汉理工大学的钱怀冬在自己的感悟中写道。井冈山精神作为具有原创意义的民族精神，以其深厚底蕴和丰富内涵，成为维中华民族和中国人民团结奋斗的重要精神血脉，而理想信念教育也成为全党学践行社会主义核心价值体系的重中之重。

7月15日至18日，武汉理工大学赴井冈山暑期社会实践队在位于井冈山的全国青少年井冈山革命传统教育基地，接受革命传统和爱国主义教育从理论培训，从参观体验和砥砺思想三个方面深入体会“坚定信念、艰苦奋斗，实事求是、敢闯新路，依靠群众、勇于胜利”的井冈山精神。

“井冈山精神，是整个中国革命、建设、改革当中各种精神的源头。后来的长征精神、延安精神、西柏坡精神，一直到新中国成立以来的大庆精神、航天精神、抗震救灾精神，都是井冈山精神的传承与发展。”武汉理工大学社会实践队在认真聆听完余伯流老师《井冈山斗争与井冈山精神》的讲座后，队友们了解到，要想学习井冈山的红色历史和红色精神，要不断地还原、体验、反思和分享，要回归历史，身临其境，而第一步就是探根寻源，搞清楚什么是伟大的井冈山精神。

挑粮小道、红米饭、南瓜粥这一些看似与队员们非常遥远的词汇却激起队员们的浓厚兴趣和共鸣。当日，全体队员还通过《井冈丰碑》影视教育片的洗礼，再一次体会了革命烈士的伟大。所有实践队员都受到了红色精神的感染，被革命先烈的大无畏牺牲精神所折服。

随后“三湾改编”、“井冈英烈祭奠仪式教育”、“毛泽东调研的思想方法与大学生暑期社会实践”等一系列体验式、互动式教学，使同学们在领悟井冈山精神的同时，学会去用井冈山精神处理学习生活中遇到的问题。通过整个理论学习的过程，实践队员对于“坚定信念、艰苦奋斗”的井冈山精神，有了更加全面立体的理解，同时井冈山精神也启发了同学们对社会主义核心价值观的思考。

井冈山是绿色的，也是红色的，绿色是山林，红色是历史。为了进一步深入体验历史，武汉理工大学社会实践队的同学们踏上了重温红色历史的一段旅途，震撼、感动、敬仰，始终在学员的胸中激荡和回旋。

“红米饭那个南瓜汤哟咳罗咳，挖野菜那个也当粮罗咳罗咳”，一曲《红米饭南瓜汤》红歌唱动了多少人的心，为了更加完整的体验红军的生活，一顿自制的红军餐是必不可少的，端着一碗南瓜汤，站在这片无数革命先烈们曾经战斗过的土地上，感受着井冈山现在的平和美好，更加坚定了为实现中华民族伟大复兴的“中国梦”贡献力量的决心;实践队在来到井冈山后就不经想起当年毛主席的挚友袁文才，在得知袁文才的女儿袁长妹现居住在坝上村时，实践队的同学们激动地前去拜访老人。

“这是我父亲当年使用过的马刀”老人展示着祖传的物件、回忆父亲当年依然难掩激动之情，感慨万千。在时间不长的交流中我们再一次感受到了革命烈士当年艰苦奋斗的辛酸历史，一个共产党人到底可以为革命付出多少，这一条红色之路上的井冈山精神到底是一种多么强大的精神力量，再一次使队员们陷入了深思碰撞：回归思想的交流，黯淡了连天烽火，远去了红米步枪，井冈山的星星之火依然闪耀。但思想的交流仍在，一切历久弥新。

为了更加深入体验红色文化，实践队员每天清晨都会和其他在基地高校一同晨读，重温《西江月·井冈山》、《水调歌头·重上井冈山》等经典诗词。实践队还利用早餐前时间，学习红军训练制度进行早操，操练军事队列科目，还积极和其他高校展开训练交流，开展太极拳、军体拳等锻炼活动。“他山之石，可以攻玉”，实践队还就红色传统的各项调研和吉林大学、北京理工大学等高校就新媒体时期的革命传统教育、红色文化下的素质拓展等课题开展交流。

通过三天的学习武汉理工大学赴井冈山暑期社会实践队深入体会“坚定信念、艰苦奋斗，实事求是、敢闯新路，依靠群众、勇于胜利”的井冈山精神，进一步坚定了在建设美丽中国、实现“中国梦”的伟大事业中勇担重任，为实现中华民族伟大复兴的“中国梦”贡献力量的决心。

青山不老，绿水常流，井冈山精神绵延不休，伟大中国梦也必将在中华民族的年轻一代的不懈奋斗下，飞扬在世界之巅，回荡在井冈山间。

**大学生暑期实践报告格式篇九**

“求学问是，敢为人先”。秉承温州大学的校训，作为温大莘莘学子的一员，作为温州大学生命与环境科学学院生物科学（师范专业）的一员，我结合了自身专业与个人特长，选择了“温州大学社会实践队”作为这次暑期社会实践的平台，很荣幸，我也被这支优秀的团队招聘，成为了其中一员。下面，是我对这次为期15天的社会实践的简单介绍和个人感想。

从我踏上大门镇这片热土第一步，我就对这座孤岛产生了莫名的喜爱。我将在这里尝试三尺讲台，尝试讲课，踏出师范生实践的第一步。我相信，我会有很大的提升。

第一个活动是招生，我们准备就绪以后就出发到了大门镇的中心广场，我们分工合作，勤勤恳恳，不敢懈怠。开始分发传单的时候，报名的人并不多，我们都不免担心。也许是广场的热闹音乐吸引了村民，渐渐的，围观的人慢慢增多。当他们知道我们的活动后，都很积极的报名，有的还帮我们宣传呢。善良淳朴的村民脸上那灿烂的笑容，藏不住那略微浮动的皱纹，却表达了对这个活动的认可，对我们的信任，这让我们兴奋又安慰。而电视台的到来更是让我们兴奋，看着队长在摄像机前大方的介绍着我们的团队，我们都发自内心的骄傲。夕阳西下，报名处的工作接近尾声，而试玩区的热闹却不减丝毫。大人们围在书法展示区看我们的队员表演现场书法，不时传来赞叹声与唏嘘声，手巧的姑娘在认真的学编手绳，好动的男孩儿在尝试各种游戏，爱画画的孩子在静静的绘着叶脉。他们灵动的眼睛里传递着对这个世界的好奇，而他们灵巧的双手在塑造对这个世界的`渴望。

开始几天，我们专注于暑假作业辅导。低年级一个教室，高年级一个教室。我们8点开始上课，孩子们却早早的就端坐在教室了，他们对我们充满了好奇，我们也是。其中，有个别特殊的孩子。有个孩子右手骨折，他正好是我结对的孩子，所以我的任务不仅仅是教他写，还要代笔，好在孩子很聪明，也很乖巧安静，不调皮。下课的时候，孩子们还不舍得回家，我们就在操场上玩游戏。童真的美好，我们只能回忆，看着正值美好的他们，我不禁潸然泪下。后来我们开设了特色课程：动物学，植物学，中国传统节日，绘画课，叶脉制作课，手工艺课，趣味英语课，书法课等等。初始，由于不了解孩子们的学习情况，课上的气氛总是不够活跃、太呆板。慢慢的了解过后，课堂再也不是单调的讲课，有讲课有娱乐，有老师的讲有学生的问，有师生的互动有同学的交流，课堂逐渐变得多姿多彩起来。他们也许并没有学会多少知识，也没有记住多少细节，不过，他们获得了很多欢乐与记忆。这就值得了。

临近尾声的时候，我们举办了一次趣味运动会。孩子们不畏炎热，欣然参与，我们当然也不能退缩啊。我负责的是，转呼啦圈，很少有孩子能一分钟持续转，即使后来我降低难度到30秒，还是很少有人成功。不过，令我意外的是，孩子们的倔强劲儿。他们一次一次的失败，一次一次的重来。好多孩子一转呼啦圈全身都在动，就是腰不动。围观的群众笑声不断，连他们自己都会笑，我们队员也不禁莞尔。虽然有奖品，但都是小小的糖果或饼干，相信孩子们在意的，不是结果，而是在享受过程。孩子们的世界就是这样，不管做什么，结果是什么，快乐总是最重要的。

做教育工作者，就应该从孩子们的需要出发，充分理解孩子们的天性，做到一切真的是为了孩子。这次的社会实践让我受益匪浅，学到了很多，也了解了很多，从中我明白了一个基本的道理，一份真心，加一份耐心，加一份专心，加一份动力，再加上自己扎实的专业知识是一个好的老师必备的东西。通过在假期的这段教学生活，让我得到了很多感触。让我实践了教师这个职业的工作，锻炼了我的表达能力，交往能力以及职业技能。这些收获将影响我以后的学习生活，并对以后的工作产生积极影响，我相信这些实践中的收获是在课堂上学习不到的，而且会让我受用一生！

**大学生暑期实践报告格式篇十**

的社会现实，复杂的人际关系。我来试试社会的起起落落吧！

第一天上班，感觉还不错。因为家离公司很远，所以要早起。哎，真的不习惯，但是一想起上班的第一天，久违的兴奋就涌起来了。我们公司也不例外，国家规定的8小时制。中午在公司吃饭，晚上五点半下班！时间过得真快！需要8个小时才能过去。真的不够！这是我一个多月2.1的社会实践日！

我主要负责工作流程。客户发询盘，用我们自己的头像做一个word表格，然后找我们的供应商报价。在收到供应商的报价后，我们将乘以我们的系数，并与运费一起报告给我们的客户。报价后，我们会跟进，听取客户的意见，尽力满足客户的要求。收到客户订单后，我们会签名盖章！之后，我们会向供应商下订单，管理好供应商，在规定的交货时间内交货。当交货时间临近时，我们会打电话给供应商检查工厂的生产情况。收到货当天把货送到我们客户现场！发货时跟踪发货情况！收货后听客户反馈！

做词形的时候，我经常出错，因为我是一匹大马。因为对产品不熟悉，经常在材料、标准、备注上出错。材料做标准，备注忘了！看似简单的事情，却可以是我的通病！这是我表单制作的一大败笔，所以会经常被领导批评！嘿！才发现自己的不足。因为第一次接触公司的产品，客户都是用英文表达的，技术术语比较难。才发现学历有价值，知识价格更高！当时我就暗暗下定决心，在琼台的最后一年，一定要学好英语，抓住最后一年去学习琼台最宝贵的知识，珍惜琼台的一切！

另一件事是管理好供应商。找供应商的时候，我一个人成了买家。俗话说得好，好像有钱有势的人都想买东西！但事实并非如此！找供应商是一件简单的事情，但真正找到一个好的供应商并不容易。也是一大难点。要找到好的供应商，首先要有好的质量和低的价格！便宜的价格至少要三家供应商比价才能知道，但是物美，怎么比呢？在做决定之前，不可能让三家供应商帮我看样品。到那时，煮熟的鸭子将已经飞走，所以他们永远不会得到客户名单！只能看供应商的网站，诚信，设备，产品，证书！再对比决定！但是报价的时候不能报三个最便宜的价格，要报中间的价格，这样至少我们不亏！这是采购的大麻烦！

随着从学校到社会环境的变化，彼此接触的人完全变了，老师变成了管理者，同学变成了同事，相处方式也完全不同。让我看到了企业和人之间残酷的竞争。我在公司的职责就是每天联系客户，满足他们的需求。一些客户需要我们的钢管。齿轮等。而且我们公司必须知道他们需要多少，交货和到达时间，以及货物的价格。这时候我要做的就是做excel来规范自己的订单，报价也是必不可少的环节。虽然最近40天不长，但是我学到了很多做人，做事，学习的道理。

暑假社会实践是每一个大学生都必须具备的体验。它让我们在实践中了解社会，让我们学到很多课堂上学不到的知识，受益匪浅。它也开阔了我们的眼界，增长了我们的知识，为我们将来进一步走向社会奠定了坚实的基础。由于工作的地方是私企，工作之初并不忙，也不觉得很累。每天守在电话和电脑旁边，接电话，在电脑上记录每天的\'销售额，做一些简单的报表就可以了。这需要很多时间。但是我已经习惯了。现在在办公室，我在业余时间看一些厂货的名字。期间，我想过一个月后辞职。可能是刚开始工作，有时候受不了同事和经理给我的东西。气体心里很难受，想辞职，再换一份工作。但是静下心来想想，然后也换工作。其他人不都是这样吗？一开始，你应该脚踏实地地工作。毕竟你没有工作经验。现在你有机会从各方面锻炼自己了。否则你以后永远做不好。和其他人相比，我现在的工作报酬很高，和其他人相比也是如此。工作不难，进工作容易。关键是要学会对人说话，态度，做事。现在才知道在学校当学生有多好！迟早要工作，要踏入社会，要面对这些不可避免的事情。所以，现在很珍惜学习的机会。多学不如不学。如果我花同样的时间，不如多学点。对以后择业会有很大的帮助。

你在大学学到的不是知识，而是一种叫做自学的能力。加入工作后才能深刻理解这句话的含义。除了一点英语和计算机操作，课本上学的理论知识很少用到。我是做文员的，平时只是在工作中打电话联系客户，或者做表格，几乎不用专业知识。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，依靠原有的知识肯定是不行的。一定要在工作中勤勤恳恳地用手用脑慢慢琢磨，不断学习积累。遇到不懂的地方，先想办法解决。如果做不到，就谦虚的问别人。没有自学能力的，迟早会被企业和社会淘汰！

由于不在自己家里，和朋友住在一个小房间里，离公司还很远，每天都要7点起床。洗完澡要早点吃点东西，踩电动车上班。不管天气多糟糕，只要你不休息，你就必须去上班。有时公司很忙，你不得不在晚上或周末加班，留给个人控制的时间就少了。我们必须克制自己。不想上班就不能来，上学可以睡懒觉。我们真的不想在课堂上偷东西。我们自由多了。

印象最深的是7月25日，那是一个周六。周末我休息了一天。但是由于客户的时间关系，我不得不在贵公司规定的时间内按时发货，所以我的经理让我这一天加班。早上九点，我的司机来我家接我，我带着一些丢失的货物开始了一天的跑步。第一个是去南汇区做一个失踪的钢印。然后我去了嘉定区闸北区普陀区，最后一个是宝山区，是我们公司的仓库。分发到兰州和青海的货物拿走，然后到发货中转站的时候，我要把货物从车上卸下来，告诉他们每个货物分发到哪里，检查货物是否对数。最后的交易是送货费。一直忙到晚上17:30，终于成功完成了加班的目标。现在想想，当时很辛苦，但还是觉得挺充实的。至少我成功了，没有辜负经理的期望。

根据文员岗位的特点，遇到挫折时，一定要调整心态，缓解压力，面对挫折。古语天道对斯里兰卡人民负责，一个人首先要苦于头脑，劳筋骨，饿身体，饿皮肤，空身体。他做什么都会做什么，得不到的也会得到。树立辩证的挫折观，始终保持自信乐观的心态。我们应该认识到，是挫折和教训让我们变得聪明和成熟，是失败本身最终带来了成功。学会安慰自己，包容挫折，豁达，乐观，努力。善于将压力转化为动力，改变内心压抑的状态，争取身心的放松，再次争取成功，展望未来。当我们遇到挫折时，我们绝不能放弃。犯错误的领导骂我们的时候，不能赌气辞职。我基本上擅长复印、接电话、做销售表格等文书工作。正确表达领导意图，正确的行文和办事，有分寸的言行，满意的言辞。在一定程度上保证了领导工作的就绪性。秘书管理的准确性涉及到很多方面。简单来说，就是要文笔准，办事稳，情境现实，思路通达。要做到这一点，一定要认真，细致，马虎，潦草。比如每天打电话都要记住一些客户需要的销售和商品。我们写下这些东西的时候，要用准确的文字，认真抄写，认真校对，力求每个环节都不出错。否则会耽误工作，甚至导致不可挽回的损失。

步入社会，我们和各种各样的人打交道。因为利益关系和工作繁忙，同事往往不像同学一样关心你。但是，有些同事表面上是微笑的，但在幕后，他们却用任何手段不断地攀上别人的肩膀，我们刚离开学校就无法适应。一般公司的任何一个员工都会非常注意自己客户信息的保密，以免被同事抢了业绩，这样关系就显得有点冷漠了。但是环境往往会影响一个人的工作态度。momo的办公室是非个人的，每个人都不会有依恋。如果他们有更好的机会，他们肯定会毫不犹豫地跳槽。他们情绪低落，导致工作效率低下。每天就等着下班早点回去陪家人。偶尔为同事开个生日聚会，生病时轻轻吊唁一下，有助于营造一个愉快的工作环境。心情好，大家工作愉快，有利于公司发展。我想我能做的是多工作少说话。临近毕业的最后一年，我更应该珍惜和同学的相处。

鉴于我在学校学习中从未接触过的这些方面，我将在报告中首先描述我在实践中在这方面的知识和经验。工作一个多月，深深感受到自己的不足。我会在以后的工作学习中更加努力，取长补短，需要求教。我相信我在以后的工作中会更加得心应手，表现的更好！无论在哪里工作，都会努力！通过这次社会实践，我意识到管理公司有多难；老师和书上有很多精彩的谈判案例，看起来很轻松。但是，你只有亲自去，才能意识到自己能力和知识的不足。通过实践，我开阔了眼界，增长了见识，体验到了社会竞争的残酷。希望能在工作中积累各方面的经验，在以后的学习中充实自己的心智，为以后毕业后的创业做准备。

**大学生暑期实践报告格式篇十一**

这是第一次进行暑期社会实践，带着困惑，忐忑，与奋发，在kl的构造带领下，我投入了这个新鲜的主题。

因为一入手下手对本身不敷自负，总觉得其他人很有本领，他们做的事很故意义，所以我是站在观赏、倾慕、佩服的立场上，只是带着明白一下他们的糊口生涯，认识我跟他们的差距的心理来的。

一切的入手下手是kl的一个德律风，他让我过去开个小会，在完全不知情的环境下，我很没底的报告他我来看看吧，看看能不能帮上甚么忙。

到了那边，kl介绍我时，直接说我是大门生教导。本来详细我甚么都不知道，我乃至不知道大门生教导该以甚么样的姿态面对那么些学弟学妹！就觉得他们看我时，很相信的目光，让我立即有了一种任务感，责任感，我觉得我应当救助他们，起码应当尽我所能，就如许，入手下手了我们的暑期社会实践之旅。

当时小会的目标是建立我们这一组包括我在内5个人暑期社会实践的活动主题，大略点说，便是卖甚么东西。经过议定艰巨的摸索，我们的第一个活动项目——卖文具就如许肯定了！

思虑到平镇这边有一大堆补习班，我们想固然的觉得应当会有很大的市场，因而查看市场、进货……一系列的程序在和谐竭力中艰巨进行，期间人员有变动，真正活动的就剩下三人了。

买到东西，又要销售啊，找买主，成了大题目。到这时候我们才发觉本来那些补习班几乎都是小门生，很少能看到中门生。小门生哪来的市场，最终只能赔本卖了一部分文具，至此，我们的文具举动宣布失败，555…本来，说真的，当时赔本以后，我都在想，我们这组就算了吧，反正我们人员也很少，并且活动也异国进展。可是，就在这时候，kl给我们开了个会，报告我们其他组的进展环境，都是特别好的成绩，我们的不平输的神经立即被挑起来了，因而，斗志奋发的我们，进行了第二个项目——卖饮料。思虑到进货以及本钱题目，我们最终决议就从平镇副食物店买水，冰冻以后再运到平中篮球场销售。刚入手下手下午3点摆布就过去了，可是其后因为那个时候太热，也少人打球，我们将时候调整到下午4点30。入手下手卖水时，很欠盛情思站在那边，看那么多男生在那边打球，还要问他们是不是必要水。其后，去了反复以后，已经能很寂静的对待了。本身觉得，这便是很大的进步。固然，卖饮料让我们扭亏为盈，固然没怎样获利，并且钱也不是紧张目标，可是作为一个小小的衡量标准，我还是想小小的得瑟一下，嘿嘿，很自大哦！

固然这个活动连续的时候不是很长，可是我觉得，它很大的充裕了我的暑期糊口生涯。大略，顶着大太阳出门，太阳下山时回家，也异国真实的让我获得与人雷同的熬炼，可是，我想说，我已经体验到工作获得的高兴，领会到在为其他人供给办事（固然不是无偿的）的同时，内心的那种满足感，我想，这便是我的糊口生涯乐趣，这便是我，作为芸芸众生中的微不敷道的一员，领悟到的糊口生涯的真谛——办事他人，美满自我。新期间的年青人，我们有的是本钱，去闯，去干，让我的芳华旗帜飘荡在风中，我的芳华我做主！！！

**大学生暑期实践报告格式篇十二**

时光飞逝，白驹过隙间大一结束了，我们迎来了大学第一个暑假。这样等开学之后我就能成长为师哥了，顿时感觉自己成熟了很多。大一结束之际，暑期社会实践成为这一学年最后一项任务。为了给大一这一年打上一个完美的句号，我们下定决心要做好本次社会实践。

尽管烈日炎炎，也阻挡不了我们做好暑期实践活动的决心，在这恶劣的环境中恰能锻炼我们的意志，参加社会实践也能让我们更加深入了解社会，为我们以后进入社会、驰骋人生打好坚实的基础。既已下定决心，我们便做好了严密的规划，将实践各个环节进行周密讨论之后便开始着手进行。

改革开放以来，农村经济取得了长足的发展，尤其在政府关注三农政策出台后，广大农村的生活面貌焕然一新。同时，大棚经济普遍得到鲁中鲁西广大地区的高度重视，蔬菜、水果大棚逐渐推广开来。毋庸置疑，大棚经济为改善广大人民群众生活水平做出了重大贡献，为我国全面建设小康社会起到了不可估量的作用。

7月23日，我们来到了聊城冠县冠城镇七里韩村进行了为期三天的大棚科技调研活动，对蔬菜大棚的应用与管理以调查问卷的形式进行了深入调查。通过调查，我们发现蔬菜大棚收入成为七里韩村人民最主要的生活来源，大棚经济成为这里的支柱经济。对大棚的科学管理与应用是保证经济稳定收入的充分条件，大棚科技成为造福人民的敲门砖。

活动同时，我们深入大棚与当地群众一起劳动，体验了一把大棚工作的艰辛，尽管满头大汗，我们心里还是美滋滋的。因为亲身体验，劳动过后我们均颇有成就感，细细想来，农村大棚的劳动也不是想象中那么辛苦。听当地人说，大棚劳动唯一的艰辛之处就是工作量较大，需要每天重复同样的工作，而且棚里的蔬菜很容易得病，需要经常修剪打药。

经历三天的暑期实践活动，我们收获了很多，体会了很多，学到了很多。想来人生就像管理蔬菜一样，稍有懈怠就会就会犯下种种错误，并且需要时时总结自己、反省自己、改善自己。因此，活着就要做到不断完善，才能不断进步。此次活动收获颇丰，因此不虚此行。

最后总结一句，此次实践活动圆满结束，我们小队也圆满完成任务。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**大学生暑期实践报告格式篇十三**

暑假社会实践是我们大学生走进社会的必经之路，也是开启我们踏入工作，适应社会的钥匙，是我们人生中不可缺少的一部分。实践与学习，我们每一天都在接触不同的事物，每一天都在学习，同样我们每一天都在做不同的事，每一天都在实践。只因我们不断的在学习，不断的在实践，所以我们在不断成长。

这个暑假，充分认识了一下我们新河的祖业工艺品。看着那些我们从小就司空见惯的工艺品，经过那么多的程序，一步步完善，一步步形成。再从农作物废品到实用物的过程中，我发现原来每件东西都不是想象的那么简单。也使我明白，有些东西，即使你再有热情，没有付出，收获到的只能是苦果。

在打工的这16天里，我从开始的只会整理一下蝴蝶结到把他做的漂漂亮亮进入包装盒从到海外。看到他们精神百倍的站在那，心中的自豪感也油然而生。虽然这16天不是很累，但真的没有上学那么轻松，也没有父母那种，即使是你的过分要求也尽可能的的帮你实现。这使我充分的认识到纸上谈兵真的只是无稽之谈。

每天每天都在无尽的闹钟声中清醒，老是想着多睡一会儿，但毕竟不是在学校呀，可以想睡多晚睡多晚，虽然最烦6点起床，但由于第一天的新鲜感存在着，第一天还比上班时间早了15分钟到了公司，第一件事负责人就说让我跟阿姨们学黏纸盒，看着阿姨们熟练地操作着，心里还想着怎么这么简单还这么多人在操作呀，我来帮你们吧。结果，刚上手，我就发现我真是大错特错，哪有那么容易呀!不是布叠不好，就是纸盒叠的不够整齐，胶带不够听着阿姨们的这里不合格那里不合格的，瞬间就有了不想在这呆下去的想法，好不容易在千错万错中呆到了下班，疯了似的跑回家跟妈妈诉苦，说我有多么的多么的努力可是阿姨就是不放过我，扬言我要换工作，但妈妈说，你真的做的跟别人一样吗?顿时我就语塞了，是呀，那个纸盒粘的跟球一样丑丑的，我都嫌弃他们更何况客户呢?我们平常买东西都挑三拣四的，我这样做出来的东西根本都不用挑嘛!肯定会被嫌弃死的!既然下定决心，我就决定要自己从新改变。第一就要放下自己的身段，俗话说闻道有先后，术业有专攻不可以以为自己学历比那些阿姨高就放高自己的身段而不去向别人请教。这也是我们大学生首先要改掉的习惯吧，我就看过好多这样的例子，以为自己读过这么多的书，运算过成千上百的数理化难题就以为自己懂得比别人多一点，甚至不懂装懂，更有甚者还把错误都归结与他人。其实我们只是温室的花朵，如果真的有一天我们被从温室移植到了野外，我们就不用向野花请教怎样汲取雨露，怎样躲避严寒酷暑，怎样适应那对于我们来说陌生的生活就能存活下去吗?答案是否定的，所以我们一定要学会虚心请教。不是所有的事情都能想象的来，这样的生活虽然美丽，但是亦如玻璃而易碎。

打工几天后，当初的新鲜感犹如鲜花的保鲜期一样短暂。光是起床就要做好大的决心总是想着再去多躺几分钟，结果有好几次都迟到了。虽然老板也许是看我刚来不久，也没有对我进行口头警告，但明显感觉到自己现在要必须改变自己的生物钟了，虽然那五分钟也许在我们眼里微不足道，但我身边的阿姨们已经做了好多的准备工作，已经完全进入了工作状态，其实想想还挺可怕的，如果这是高考捏，这五分钟是不是可以改变我们这一生的命运呢?虽然想的有点远，但眼前的改变是刻不容缓的，而且是不容滞缓的。虽然每天都在网上泡着，但事实是正如妈妈所说，我一点也用这个学习过，更多的是在那耗着，就算没什么玩的了也不去睡觉，黑白颠倒，过着非人的生活。这是现在普遍大学生的通病吧，晚上不睡，白天不醒，浑浑噩噩的学习，挂科犹如家常便饭一样。通过这次实践，我更深的认识到现在的我们，祖国的未来的希望，是否更多的是在浪费我们的青春，而不是享受我们的青春呢!也许我们都喜欢向阳的向日葵，谁又会对正在萎缩的花朵大放赞词呢?熬夜百害而无一利，对于掌握大量知识的当代大学生，又何必在这知法犯法呢?其实，有规律的生活并不是那么难，早一点睡觉，早一点起床，我们收获到的结果肯定比我们熬夜得来的充实实用的多。此后的假期当中，我一直坚持晚上十一点之前睡觉，反而感冒也少了很多，也再没迟到过，竟然还得到老板的夸奖。从过这次实践了解到有规律的生物钟是如此重要。

这次实践，感悟最深的还是感觉自己英语水平太差。记得包装纸盒到工厂的时候，阿姨们就在那开玩笑说：大学生，那上面的英语怎么读呀?当时就懵了。除了看懂上面有写madeinchina其他的根本都不认识。就开始随便的一说蒙混了过去。其实自己也清楚，自己的英语实在是不行，想着这两次考试英语都勉强及格，心里不自觉就很惭愧，虽说是大学了，但英语也就算是初中水平吧，单词不会几个，语法一写就错，想想大二还要考英语四级，必须要学英语了。爱迪生曾说过，天才是99%的汗水加上1%的智慧。勤奋总是没错的。暗想在高中时努力学英语，虽然还是跟其他同学差好多，但高考时的英语成绩的确是让我吃了一惊。时隔一年，整日荒废的青春，英语一直有退无进也是当然。我们都知道随着国际化的发展，英语的应用也越来越来普及，这势必要求我们准确熟练地掌握英语，才能在社会上拥有一席之地。这也成为我们得到理想工作必须掌握的技能，在这个弱肉强食的社会，只有更强，才能更好地享受。就像我们旅游专业的同学来说，尤其重要，作为世界七大文明古国之一的中国来说，我们拥有闻名海外的历史文化遗址，势必将吸引大量的游客前来欣赏，英语尤其重要。这次虽然没有用到关于电脑方面的知识，这个也是当今社会必不可少的技能，在这个科技日益发展的\'社会，需要更多地it人才，我们虽然不能像计算机专业的同学一样精通，但最起码懂一点，可以处理以后工作终于遇见的问题也是可以的，那旅游来说，如果以后涉及到线路涉及等等时我们最起码可以运用自如。

短短16天的社会实践，学会了很多，虽然手指被磨破，迟到过几次，表扬过几次，失落过高兴过，惆怅过，失望过总的来说，真的社会不是书本上说的那么简单，也不是我们想象的那么容易，在父母的庇护下我们可以生活的很好，也许我们可以一直这样生活下去，但人生只有一次，谁又想一辈子只当温室的花朵，而不能享受野外无尽的天空与惊奇呢。虽然对于我们旅游专业的学生来说，就业是我们的难题，可能有的同学是被调剂过来的，但老师说过，每个专业的学生学得知识都是差不多的，大学，并不是来学知识的，而是接受思想的。那我们又何必纠结，做好自己，不能说每个人都能成才，成人也是我们的成功。对我在今后的社会当中立足有一定的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这这几天的实习是不行的，还需要我在平时的学习和工作中一点一点的积累，不断丰富自己的经验才行。

实习主要是为了我们今后在工作及业务上能力的提高起到了促进的作用，增强了我们今后的竞争力，为我们能在以后立足增添了一块基石。俗语说：纸上得来终觉浅，没有把理论用于实践是学得不深刻的，当今大学教育是以理论为主，能有机会去实习，对我来说是受益匪浅的。

我面前的路还很漫长，需要我不断的努力和奋斗。我坚相信通过这一段时间的实习，所获得的实践经验对我来说终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断得到验证，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，为实现自己的理想和光明的前程努力。

**大学生暑期实践报告格式篇十四**

7月18日。开始了为期一周的.义教活动。在这期间，我接触到这么一群孩子：

他们不能与自己的父母生活在一起，有的跟着爷爷奶奶，有的跟着姥姥姥爷，有的跟着叔叔婶婶或姑姑舅舅，甚至有的只是一人在家。 他们缺少童年的美丽，缺少童年完整的家庭与和谐美满的生活；他们看着别人家里充满欢笑，充满快乐，看着别人的父母抱着自己的孩子，看着别人的父母给自己的孩子夹菜，看着别人的父母给自己的孩子洗澡。他们却很少能有这样的机会的，有的也只是回忆。他们就是留守儿童。

这些孩子都不是很大，可年幼的他们就得学会自立，学会承担起大人的责任与义务。他们正处于生长发育时期，幼小的心灵经受着严峻的考验。长期下来，一些孩子的身心发展严重受到了影响：就拿石槽村小学的留守儿童来说，他们都很聪明，但是他们中有的人显得特别的害羞，甚至到了自闭的程度；有的几乎不信任身边的任何人，就像一个浑身长满刺的刺猬，时刻都戒备着。孩子有这样的举动是特别可怕的。

7月20日，在饶校长的许可下，“天使服务队”10名队员对小学的部分留守儿童进行了名为“放飞梦想，拥抱蓝天”的团训活动。

此次团训针对留守儿童的内心封闭、情感冷漠、行为孤僻、缺乏爱心和交流的主动性等特点，通过对留守儿童进行一系列的小组训练，培养他们的与人交往能力，团队协作能力以及学会倾诉，关注他们的内心世界，激发他们内心的热情，建立起自信心。团训的对象是从小学儿童中随机筛选出的42名儿童，年龄在7—12岁，男女比例相当。辅导分为四个阶段，有四次小组活动连接而成，为期四天。

从简单的自我介绍开始，以击鼓传花为活动载体，全体儿童进行相互了解，部分活跃儿童勇敢地展示了自己的特长，在第一次小组活动结束以后，每个小组成员共同讨论了各组的组名和口号，初步建立了团体意识。第二次的小组活动通过学会微笑和拒绝，参与盲人走路、牵手两个游戏，让组员学会一些人际交往中的基本技巧，明白信任在人际关系中的重要性。在第三次的小组活动中，“糖豆”游戏取得了很好地效果，组员之间尽可能地写出彼此的优点，尽可能地去表扬其他人，同时也受到其他人的赞美，借此帮他们建立起自信，在人际交往中找到自己的价值。最后一次的小组活动考察了儿童能力的提升，“扶倒”环节要求组员之间有足够的信任，“心情卡片”通过大家分享心情故事，对他人倾诉自己的内心感受，提升他们与人沟通交流的能力。在每次的小组活动结束以后，各个小组长都会请各小组成员讨论感受，一次次地记录每个小组成员的变化。

此次活动无论是对参与的留守儿童还是当地的村民乃至整个实践小组的成员都产生了强大的心理触动，通过观察明显可以看出团训效果显著，很大一部分的儿童对人际关系的困扰减少了。三个小组都出现了一些小组成员前后判若两人的情况，从害羞到主动站起来为大家表演节目，从一开始的不愿意与其他人说话到最后自己有了倾诉的欲望，有了想让大家了解自己想法的念头，从不知道怎么表达到流畅地表述自己的想法等等，我们都看到了可喜的变化。实践小组的王同学在进行心情卡片示范游戏的时候，激动地说：“这次活动，对我产生了很大的影响，我感觉自己在慢慢变化，在变的越来越自信。”

赵老师在四次小组活动结束以后，对这次活动进行了总结。他说“一个人需要和陌生人进行交往，无论是这些孩子将来是上初中，高中，大学还是走上社会，都存在与人交往的问题，我们要培养他们的人际交往能力，认识到沟通的重要性。通过努力，帮他们走出自己的狭小天地，主动与其他人交往，有勇气有自信，希望他们可以走的更远更好，拥有一个美好的明天。”

这个暑假社会实践是我这个生活在“象牙塔”中的人最有意义的一次活动。放弃了舒适的生活和轻松的暑假，却收获了更多，也成熟了很多。但是孩子们的这个暑期不再寂寞、不再孤独。第一次深入偏远乡镇，第一次真切地感受到了镇里人的淳朴和热情，第一次品尝了留守儿童的酸甜苦辣，第一次明白了教师的职责和使命。关爱留守儿童从你我做起从社会做起，为他们撑起一片蓝天，让他们的梦想也可以飞翔。

**大学生暑期实践报告格式篇十五**

在注重素质教育的.今天，大学生假期社会实践作为促进大学生素质教育,加强和改进青年学生思想工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂又难忘的实习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习期，回首这一个月的实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

二·实践内容

临近暑假的时候，我和室友就商量着准备在暑假找份临时工作来充实自己的暑假。最后我和几个好友去了深圳一家玩具厂，在那里度过了两个月。

这家玩具厂是一家玩具加工出口公司，主要负责给其他大公司的初级产品组装加工，主要的合作伙伴来自美国、英国、俄罗斯、日本。我们在那里工作的时候是在给迪斯尼做玩具，我们还做过一款10万个的冰雪奇缘的玩具手机。

刚进工厂时，首先要做的是跟随人事部的工作人员进行安排住宿，学习舍规，了解周围的环境，登记配发厂牌，然后是为期一天的进厂培训，所谓的培训，只不过是听老员工给我们讲工厂里的安全事宜，注意事项，体检。让我最好奇的是签劳动合同。没进过工厂，没打过工的我，从来都不知还有劳动合同这回事，还是一式两份，还得按手指印，在按手指印时，我和我的同学都感觉像电视剧里签卖身契一样，总感觉自己把自己卖了。不过这让我知道了工厂也要具备一定的法律规定，国有国法，家有家规，工厂也有属于它的厂规和舍规。“无规矩不成方圆”这个至理名言再次让我体会到规矩的重要性。

在这两个月里，除去吃饭和午间休息时间，每天要工作12个小时，晚上11点才下班，基本上没有双休，车间里灰尘很大，又加上深圳是热带雨林气候，夏天湿热，有时会淋一场雨，然后穿着湿湿的鞋上班，有时会汗水湿透衣背。一款玩具有时是几万，有时是几十万，也就是说，在流水线上的我们，做一个动作要重复几万遍或者几十万遍，其中有个小伙伴操作机器时，打到手，瞬间晕倒了。虽然这样，但我们还是坚持下来了，我们会挤出空余时间写写东西，看看书，听听歌，聊聊天，两个月，在光与影的流逝中悄然流逝，我放假前从图书馆里借的书也都看完了。

当然这两个月还是有很多欢乐的，在那里结识了很多性格坦率热情大方的朋友，这就让我觉得这两个月也没那么苦。

他们对我像兄弟姐妹一样，让我感觉很温馨。

三·实践感悟

此外，此次暑期实践让我思考了很多，关于梦想与现实，关于生活，关于对未来的追求，关于这个公司的管理体质及不足之处。

梦想·现实·与生活

曾经，我有一个梦想，终有一天，我要用自己的肩膀，给父母撑起一片蓝天，让他们不再为生活劳碌奔波，让他们不再为岁月的蹉跎模糊双眼，让夕阳静静抚摸他们的脸。我想我会在深圳这个欲望都市立足并且生根。可是来这里两个月才觉得一切并没有我想象的那么简单，以前只知道梦想和现实之间有距离，现在才明白，梦想和现实之间是一条鸿沟，梦想太过丰满，现实太过骨感。

深圳这里富的人开宝马奔驰，穷的人却还在最底层做着年复一年，日复一日没完没了的简单粗俗的工作，我甚至还看见有农民住的还是最原始的茅草房子。这次暑期实践更加激起我的斗志，让我明白光有梦想还不够，还得把实现梦想的路径（实现梦想的方法）确定好，细化目标，坚定不移的向前走。

这个公司的管理

这个公司的管理模式是最普通的管理模式，没有什么创新，里面的管理人员也只是从流水线上提拔的，这样就存在很大的弊端，比如管理人员的管理素质不够，并且很骄傲，不懂得尊重员工，导致员工没有统一的价值追求，不利于公司的持续快速发展。员工的工资是集体计件试的，换句话说，整个组的员工的工资是一样的，做与不做一个样，做多做少一个样，这样就会导致资源浪费，也不利于调动员工的积极性，这样的管理方式在管理学届是十分失败的。通过调查，也确实如此，这几年，这家公司一直处于收支平衡或时不时亏损的状态。至于解决方案，由于我刚刚接触管理学，资历尚浅，没有想到一个完美的方案，这也给我很大的启发，启示我学好专业课，博观约取，厚积而薄发，以后就业了发挥自己的力量解决实际问题。

四·结束语：

学校是一个小社会，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，我深深地认识到社会实践是一笔财富。社会更是一所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。从实践中走来，虽然没有带回什么精湛的技术，但却带回了也许是我一生中最宝贵、最具阳关的、最值得珍惜的收获。

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