# 2024年假期的实践报告(通用11篇)

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-05-12

*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。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟!假期的实践报告篇一当前，中央立足全面建设小康社会、构...*

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。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟!

**假期的实践报告篇一**

当前，中央立足全面建设小康社会、构建社会主义和谐社会的战略高度，做出了建设社会主义新农村的战略部署，提出要培养新型公民，这就对人民大众的文化水平及其文化建设提出了新的更高要求。

而在我的家乡，人们的精神文化生活现状如何呢？对此，我利用寒假返乡时间，对我家乡人民大众的精神文化生活进行了调查，希望能对当前社会主义文化建设方面起到一点参考和借鉴作用。在我家乡，人们的生活情况基本上是相似的，所以可以代表家乡居民精神文化生活的整体状况。

时间：20xx年2月20号至20xx年2月27号。

地点：山东省威海市文登香水小区

方式：在居委会干部的协助下，我对自己所在的小区通过对一些居民、朋友以及他们的家人进行个别询问的方式进行了较为详细的查访和统计。

内容：分别对不同时期（从过去二十年来到现在的变化）；不同年龄人群（老年人，中年人以及未成年人）的精神文化生活的方式和内容进行调查。

总的来说，近几年来，随着国家对文化建设重视力度不断加大，我的家乡的文化建设也在蓬勃地发展和繁荣，人民大众的文化生活也日益丰富化、多样化。就我调查的范围和人群来说，广大人民对当前的情况是基本满意的，但也存在着一些不容忽视的问题。

1、 按时间来说

从近二十年来精神文化生活状况的变化来看，经历了先慢后快的发展过程。

从上世纪80年代末到90年代初，由于改革开放的逐渐深入以及市场经济的逐渐形成，我的家乡的整体面貌有了很大改观，但同时由于外来文化的冲击，以及历史原因所造成的父辈们自身文化素质过低、观念落后，使得他们在受到外来文化冲击时显得犹豫、盲目以及不适应，小区里传统的文化生活方式如：看大戏、听说书、扭秧歌、祭祖等逐渐消失，小区文化阵地明显萎缩，文化建设发展缓慢。

从上世纪90年代后期到现在，这种情况开始逐渐好转。80年左右出生的人开始成为农村家庭的家长，这些人大都受过初中文化教育，思想观念和文化素质都有了很大提高，他们对各种新鲜事物感兴趣，并且接受很快，于是，一度单调沉闷的文化生活逐渐变得丰富多样，听广播、看电视、打扑克、搓麻将、看电影等文化娱乐活动得到广泛接受和普及，发展到现在，在我所调查的家庭里，98%都有彩色电视，近40%的农村家庭安装了有线数字电视，30%左右的家庭购买了vcd或dvd，20%的居民已经连接了宽带网。在我们县市也有许多文化场所，如：音像制品出租、书报刊出租与零售、网吧等。居民的精神文化生活得到很大的丰富和改善，小区的精神文化建设也发展迅速。

2、 按不同人群来说

当前小区文化生活的主体25岁到45岁之间的成年人，他们主导着文化活动的组织方式和进行的内容，他们的文化生活方式：54%在家里看电视，13%上网，10%左右搓麻将，7%下象棋，另外的6%读书看报或作其他文化活动。

未成年人的精神文化生活整体来看缺乏指导、监督和引导。比如我在调查的一个网吧时，发现近80%都是未成年人，而这些未成年的初中生和小学生几乎全部是在玩电脑游戏或者聊天。电脑和网络本来是一种现代文明的传播工具，而如果缺乏来自社会、学校和家庭的管理和指导，使孩子们整日沉迷在游戏或聊天的虚拟世界里，势必会影响他们的学业，甚至毒害他们的身心健康。

老年人是一个比较容易被忽略的群体，他们的文化生活相较于其他年龄的人群显得相对贫乏，我所调查的这些老年人的文化活动太少，原因主要是缺乏组织。建议小区的相关人员多关注老年人的文化生活，多组织开展一些例如扭秧歌之类的文化活动，为他们购置一些健身器材，使老人们老有所养、老有所乐。

当前人们的精神文化生活主流是健康、向上的，但也存在着一些令人担忧的问题，主要是：

1、 迷信活动

在这次调查中我发现一个值得注意的现象，我调查的居民几乎全部是汉族，有近3%的家庭信仰基督教，但由于传统文化的根深蒂固，使得基督教在当地的传播中，为了吸纳更多的教徒，宣扬一些迷信思想，比如：“信基督者得病可以不用打针吃药，有主保佑病就能好”等，这已经带有很深的迷信色彩了。

2、 部分农民的参与热情不够

有些居民仍然只注重挣钱，而忽视自身的精神文化生活，对群体文化活动热情不高，参与较少。

四、 几点建议

以上就是我所调查的家乡居民精神文化生活的基本情况，通过这次调查，我认为家乡居民对目前的现状是基本满意的，文化活动是丰富多彩也是喜闻乐见的。但目前的现状与社会主义文化建设的要求还不适应，存在着一些差距，需要进一步加强和改进。

对此我提出几点建议：

1、加强硬件建设。就目前的经济情况来看，小区有能力来建设一些公共文化场所，如：小区书屋，健身的器材和场地，放映厅等。

2、重视对居民的文化教育。上级部门应多开展一些文化讲座活动，并且应该针对居民需求，丰富讲座的形式和内容，提高他们的文化素质，更新他们的思想观念。

**假期的实践报告篇二**

今年暑假，我们几个参加了幼儿园的实习活动，我们几个去的那个学校是的孩子大多数都是5岁左右，由于我是在孩子们午休的时候去的，孩子们刚刚睡下，3点钟的时候，孩子们午休起床了，我就去帮助孩子们整理一下听着孩子们一口一个老师喊着，既是兴奋又是感动，就觉得孩子们现在真幸福，有良好的物质生活，良好的受教育环境，现在我已经无法体会到那种生活。

在准备实习的前几天，我很想去实习，因为很想去感受一下幼儿园的生活和幼儿教师的生活；但又害怕去实习，因为觉得自己不是一名真正的幼教专业学生。我怀着又期待的心情来到小骑士幼儿园，我被分配到中二班（草莓班），刚见到两位老师时，他们的年龄跟我差不多，可看上去都比我成熟多，这都源于社会磨练。我们这些一直在学校待着的人缺乏的就是这样的机会。说他们比我们成熟，不仅是外貌，更多的在于思想，在于社会交往方面。经过这次实习，我们在这些方面有了很大的提高。刚刚进入幼儿园，才知道原来自己所担忧的不是没有道理的，在学校里学到的知识一些理论的东西，由于缺乏实践经验，来到了幼儿园后，面对新的环境，遇到新的挑战，只能慢慢地将自己的所学知识融入到实践当中。

每天我们几个都会在幼儿园门口等待孩子们的到来，工作分配好就看着他们做晨操，是一件非常开心的事。虽然我想用最快的速度记住全班小朋友的名字，但显然没有那么容易，但我也尽我最大的努力去记住他们。每天早上亲切的问候成了我和孩子们第一座友谊的桥梁，在区角活动时我会以玩伴的角色与孩子一起玩游戏；在玩游戏的时候我还会像孩子一样的耍赖；做错事情了我也会跟孩子道歉；与孩子们平起平坐，我利用一切时间与孩子相处，聊天，尽可能地走进孩子的心灵，了解他们的内心世界。渐渐地孩子们记住了我的名字；每天都缠着我问东问西的；放学时他们都会和我说一声再见。我的努力渐渐有了收获，看着孩子们天真烂漫的笑脸我会心的笑了。但开始，老师就跟我们说过说不要跟孩子玩得太疯，要不然在上课时就没人会听你的。这也在接下去我的课上得到了应验……幼儿的心灵是纯洁无暇的，当他们接受了你就会真心的喜欢你、崇拜你、信任你。孩子的爱是最真实、最纯真的。当我看着孩子们一张张天真烂漫的笑脸时我的内心充满了幸福，我愿意弯下腰走进孩子、倾听孩子内心的心声，了解和关心孩子。

在实习中，使我深刻的了解到了一个幼儿教师的工作;更深刻了解和掌握了小孩子和大人之间的区别，学会了包容一些稚气的过失和学会了同事之间的相处之道。也认识到了作为一个幼儿教师，除了做好幼儿的教育工作外，如何做好与保育员、其他教师及家长的合作、协调工作也具有同样重要的地位。我觉得自己如果也能成为一名优秀的幼师也是很好的。这次在幼儿园实习，第一次完整的观察了幼儿园一日的生活，发现训练幼儿的生活常规培养他们的行为习惯及自理能力也是一项重要的任务，是一门值得重视的学问。蒋老师很会利用机会对幼儿进行随机教育，把有计划的教育和随机教育相结合，如我们班有一些小朋友不爱惜自己的书本，把书本外面那漂亮的衣服撕烂了，老师就马上跟小朋友说要爱护自己的书本，不管是不是自己的。并教他们换位思考:如果是你自己，别人把你的衣服撕烂了，你会不会生气啊？并要求她们把书粘好。这些日常生活琐碎的事情都成为教师培养幼儿良好行为习惯的机会。我在第一周实习的时候，看到小朋友的椅子没摆好，我就会帮他们摆好，他们要上厕所，不管当时在做什么活动，我都以为应该让他们去上厕所。他们不会脱衣服的时候，我会主动帮他们脱等等。我以为我是在帮助他们，可事实却并非如此，经过冯老师和蒋老师的提醒后我才认识到我的行为的后果就是他们永远都不能学会自己的事情要自己做，不能养成良好的行为习惯，后来我就改过来了。

在幼儿园的五天实习后，我就忙着备课，忙着写教案，然后给小朋友上课，在第一次给小朋友上课我心里真的很害怕。因为自己有很多的事情要担心，害怕你在上面讲课，小朋友不理你，自己做自己的事情。可经过第一次上课后，其实没什么好怕的。我给小朋友上了美工劳作课和户外体能课，美工劳作课就上了捏橡皮泥水果，给小朋友讲解夏天有哪些水果，我们需要吃什么水果来解渴…..然后出示图片给他们看，让他们更深入的了解水果的特征，然后自己先示范做好给他们看，给他们看了，就让他们自己做。户外体能给他们玩了一个游戏----夹沙包。首先要教他们做一些运动，因为那时是下午上课，孩子们刚起床没什么精神，要打起精神，所以做些运动激发他们。

由于是第一次去幼儿园体验生活，我们得到了班里老师的不少帮助，我们向孩子们怯生生的做完自我介绍的时候，我看到孩子们用那双童真的眼睛看着我，那眼神足可以打败一切世俗，孩子们有天真的问了我好些问题，我体会到现在的孩子真是聪明，观察的细致入微，很擅于问为什么虽然我们的能力有限，但是在她们一双渴望一双知识的眼睛里，我想我们都看到了她们的童真，无忧。

下午的时候，孩子们在做活动，写作业中途会集中一起喝水，上厕所，我还会纠正他们的不良坐姿。作业写到差不多都做完了，开始让他们活动一下，先跟着音乐跳几个舞，再放两集动画片看。电视大多数是西游记，有时也会放奥特曼。看完后，在班教室外阴凉处洗洗手就开始吃午饭，小朋友坐小板凳，在小桌子上用各自的小碗小勺吃，一碗没饱就再添饭。吃完后，再洗洗脸洗洗手，用各自的小杯子喝水并放回原处，上厕所。很少有不愿意吃饭的小朋友，其实大家都还是很乖的孩子。

第二天，男生负责协助保育员打扫卫生、整理幼儿寝室。保育员，作为幼儿教师的助手，她辅助教师负责幼儿的保健、养育、并协助教师对幼儿进行教育，是幼儿教育工作的重要组成部分。那天我才真正体会到想要看护这些四五岁的孩子们有多不容易。来到幼儿寝室，看到了一张张小床，床上面还有可爱的卡通图案，想到正在酣睡的孩子们，心里真是羡慕，多幸福的孩子们啊!真希望他们都能够健康的成长，长大以后成就一番事业。

接下来的七天里，我们进入了幼儿园各班级，参与幼儿上课、游戏、活动、看寝等工作。了解了幼儿教师的工作情况，体验到了幼儿教师工作的辛苦和重要。我拿起一本故事书给孩子们讲故事，翻开书，书上竟然一个字也没有，都是简单的图画，天啊!这需要多么丰富的想象力才能讲好这个故事啊!我一页一页的编着故事，看着孩子们纯真的眼睛，带着浅浅微笑的嘴角甜甜的向上翘着，我仿佛也融入了他们当中，当一个天真的孩子真幸福!故事讲完了，孩子们都抢着要自己再给大家讲一遍，还说一定讲的比我好，这样刚好，就让孩子们来个讲故事比赛，这样可以让他们在游戏中锻炼表达能力、丰富想象力。听了他们讲的故事，我心里生起了一种惭愧之感，一个孩子讲的故事竟比我生动百倍!

在保育方面，这几天我做了很多从来没有做过的事情，也学会不少。比如说：给她们梳头发。回到宿舍我们聊天时谈到，我们是提前体验做妈妈的生活，为以后做准备。像这些琐碎的生活常规事情，每天都要做，我觉得可以训练一个人的耐心，保教工作。我虚心请教老老师，积极配合他们工作。户外活动提醒幼儿注意安全，热时，提醒幼儿减衣服喝水时不拥挤，不说话不吵架。

在为期一个星期的实习期间，我发现现实与书本却是有很大的区别，在书本里我可以自如的穿梭，可当我要把所学的运用到实习的时候，我发现是那样的微不足道，教育孩子既是我们的责任，又是我们的义务。 七天的实习生活即将结束了。回顾这些日子，我们都是学到了许多幼儿园的实际操作经验，也学会和家长还有小朋友等不同层次的人们交流和互相理解，这为我以后的工作打下了坚实的基础，成为我珍视的宝贵财富。在这段时间里，我尝试了许多人生的不同际遇，它教会了我执着，坚持，奋斗，理解和珍惜。这是我在学校里学不到的。在幼儿园我了解了幼儿一日生活常规时间表及主班配班老师的工作分工，在实习期间我严格按照时间表，配合所在班老师认真做好一日生活常规工作。

**假期的实践报告篇三**

由省组织举办的大学生农村科普行活动，深入到农村开展环境卫生状况调查、村民对新农村合作医疗态度调查、科普知识调查等调查活动，宣传科学种植知识、提升环境保护意识。同时让大学生真正走出校门，接触社会，了解国情，在实践中增长了知识，得到了锻炼，将学校所学的知识付诸于实践，增加社会经验，以便以后能更好地参加公共卫生工作。

7月11日下午2点王院长召集将参加活动的全体师生开会。会上，王院长介绍了开展此次活动的目的及其重要意义。后由负责该活动的教师介绍将要实践的内容和时间安排。教师还依照以前的经验教授了我们应该带的物品及活动过程中可能遇到问题的处理办法。最后每一个人都领到两件t恤和一顶志愿者帽子。拿到装备后我是无比的激动，盼望着明日早些到来好好的要大干一场。已经是大四结束了，专业课知识已经学完了，正好趁开学去实习之前检验一下自己学的到底怎样了。回到宿舍穿上装备，对着镜子更是期待看到明日的我早些到来。

12日早上我五点半就起床了，因为六点半要在公卫楼前集合，这可是我大学生活中起来最早的一次了，真是一个挑战!但我知道挑战也是和我们一样才刚刚开始。起来洗漱整理之后吃完前晚准备的早餐，准时到了集合地点。尽管起来都那么早，但每一个队员都是激情洋溢，丝毫没有一点困意。教师安排我们把宣传条幅、旗、宣传单、宣传手册、调查问卷等所需物品搬运到车上。我们可又多了一个队员——司机。一切准备完好之后，司机师傅开着车就向涉县出发。在车上，教师给每一个人发了一份调查问卷以熟悉其内容，同时教师把我们14名学生又分成了两小组，这样一来每2名教师带领7名学生分头行动，更是提升了工作效率。我们早上7点出发到达时已经是下午1点多钟了。由于之前没有开车去过涉县，也只是问了别人大概多长时间能到而已，对道路不熟悉加上路上遇到了一次堵车，使我们比计划晚了3个多小时左右到达。真是计划赶不上变化啊!早上起的早、吃的又少，现在每个人脸上略微显出疲惫的表情，但依然眼神里充满着激情。到了之后，我们大家在一家饭店吃了午餐。为了减少太大的消费，我们也是简单单吃了一顿。但我们已很满足了，毕竟这不是来的目的。来了，我们就要吃最大的苦，做最大的事。教师也是希望着早些开展工作，毕竟路上耽误了一些时间。谭教师更是简单吃了些后悄悄地出去找一下我们晚上的住宿地方。饭后我们到了住处，教师安排了一下房间后，我们便立即动身前往我们要宣传调查的第一站——城关镇招岗村。

我们首先到了村委会，取得了村委会领导的同意，在他们的协助下，我们在庭院里布置了一排桌子和凳子。在桌上放了两台血压计，在墙上贴了宣传单，挂起了条幅，竖起了旗子。赵教师在村委会的广播里通知老乡们前来村委会。一切准备完了之后，我们拿着宣传单、宣传手册和调查问卷等待着村民的到来。广播通知后，很快就有村民前来了，同学们很快微笑着迎接上去，向村民发放知识书籍，给村民讲解科学知识，并做了问卷调查。由于大多数村民不识字，我们都是一个题一个题地问出来的。做一份调查可能容易，但是要做许多份时就需要极大的耐心了。再加上普遍村民讲的是地方话，有些同学在交流上有些阻碍，但我们都克服了种种困难。同学们有的在发放传单，有的在回答村民问题，有的在做调查，有的在为村民测量血压。教师们更是和大家融在一起，已经分不清谁是学生谁是教师了。渐渐地村民多了起来，大家更是忙的接不过来。看看这一热闹的场景：有调查、有发传单、有访谈、有测量血压、有照相。大家真是忙的不亦乐乎!就这样我们顺利地完成了第一站的任务。

本来计划第一天要去两个地方的，但时间已晚了，只能第二天再行动了，我们还是满意地回到了住处。教师给我们学生每人发了10元钱自行解决了晚餐。晚餐后回到住处，大家都高兴地聊了一些今天的感触，现已经是疲惫不堪了，于是早早就休息了以便拥有很好的精力去迎接第二天的活动。我们6点起床吃完早餐后就前往了第二站。不知什么原因，也许是没有得到领导的支持，在这我们就呆了十几分钟发放了一些传单。教师决定下面兵分两路：一路前往原曲村，一路前往固新镇固新村。司机师傅开车在路途中把第一组留在了原曲村，我们第二组继续前往固新村。由于昨天已经开展了一次，所以我们都有了经验，也很顺利地完成了任务。两组到了一起后已是11点多了，我们坐车往学校赶去。休息了一晚上，第三天同样早起坐车前往石家庄市深泽县。这次也是分成了两路，第一组去了大贾村，我们第二组去了西南留村。到了之后取得当地领导的同意，群众的理解支持后，我们便进行了活动。大家都有了前两天的经验，都已经对所做的宣传调查工作相当熟练了，于是很顺利地就完成了任务。

完成实践活动之后，大家聚在一起吃午饭，交流了一下自己此次实践活动所收获之处，并说说自己认为自己这次实践活动有哪些不足的地方。我们都畅谈了自己的心得体会。回到学校后在公卫楼前我们再一次合影留念，虽然已是很疲惫，但每个人的脸上却都挂着自信而满意的笑容。

短短3天的暑期社会实践活动结束了，但它给我们的影响是深远的，真是收获很多，感触很深。我充分认识到了只有把理论与实践相结合，才能更好地完成工作。活动之前应精心计划，尽量想的周全些，则后面就顺利些，毕竟好的开端是成功的一半;活动过程中对出现计划之外的情况应能够灵活而合理地进行调整;此类调查活动首先更应该取得当地领导的重视和群众的理解支持;这样才能提升工作效率，更好地完全任务。此次农村之行让我更深层地了解我们国家农村的基本情况。我们去的都是癌症高发之处，特别是涉县这个人口调整死亡率全国第一的地方。经调查当地环境污染比较严重，尽管当地有“十佳小康村”，也是工厂较多带来了经济效益，但也给当地环境带来了巨大污染。以前农民不得不饮用被污染的水，现在普遍已经打了深井，能够喝上清洁卫生的水。

但各方面的许多因素仍使当地心血管疾病和癌症高发。有的家庭出现了“因病致贫，因病返贫”的现象。国家新农村合作医疗制度的实施有效地缓解了病人家庭的经济压力，在一定程度上遏制了因病返贫、因病致贫现象，促进了农村卫生事业的发展，促进了农民就医观念的改变，同时也提升了党和政府为民办事的形象，但仍有不少农民对这一政策不够了解。因次还应加大宣传教育，农村的环境卫生需要极大改善，农民的科学文化素质需极大提升。这也许才是我们公共卫生人员以后工作的一个极大挑战啊!我深知我们肩上的担子很重，任重而道远!因此现在学校阶段必须充分学好相关理论知识，充分武装自己的头脑，把握好社会实践和学校实习的机会，多积累经验，只有这样才能为我们国家的公共卫生事业做出自己最大的贡献，让我们国家更加繁荣昌盛，人民都能过上健康幸福的生活。

**假期的实践报告篇四**

xx年月x日—xx年x月x日

xx超市

大商英xx班

xx超市

实践是迈上社会的基础，社会实践让我们经验丰富。生活中的大小事情每时每刻都在锤炼着我们。在经历了超市的工作之后，我明白了很多事情看起来简单，但实际上与我们的想象是有很大差距的。即使一个小小超市的经营也不容忽视，不但要细心、周全，还要有策略，谋略。社会实践是迈上社会的基础，社会实践让我们经验丰富。生活中的大小事情每时每刻都在锤炼着我们。在经历了超市的工作之后，我明白了很多事情看起来简单，但实际上与我们的想象是有很大差距的。即使一个小小超市的经营也不容忽视，不但要细心、周全，还要有策略，谋划。

实习目的：尝试经商的滋味，增加自己的阅历，积累社会经验。作为一个大学生，毕竟身在学校，接触社会的机会很少，我们需要有更多的体验，更多的经历，为我们以后就业做好准备。同时还可以通过自己的双手赚取一部分生活费，减轻家里的负担。

暑假就这么匆匆地过去了。我在这期间体会了很多，感受也很深。

刚开始，我们对商品的价格知之甚少，通过几天的熟悉，对商品价格已有所了解。也许很多人都在超市里干过各种各样的工作，可是每个人都有自己不同于别人的体会。我这次在超市打工的时间也不是太长，赚的钱也不是太多，可是这毕竟是我人生中的第一次。很不容易，给我留下的感觉也是长这么大以来从未体验过的滋味。

在工作期间我们必须做到如下：

6、每天营运部巡店及指导：检查内容及形式同上，但每天应侧重一个重点。

10、每天值班经理都要在超市卖场中巡查，对当天卖场的状况进行必要的调理。在不影响本职工作的前提下，尽可能帮店方员工做力所能及的事。

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。当售货员真的是辛苦的，每天工作12小时，就中间休息2小时，那往往是我们每天都翘首盼望的两小时。，不过老板的宽容，朋友的鼓励都让我信心满满，我竟然从没有萌生想要放弃的念头，要是以前那个我，早就受不了，拍拍屁股走人了，可是我没有，我想证明给自己看，我能胜任这份工作。我开始更加勤奋，学习别人处事的方法，招待客人的态度。渐渐的，我犯得错误越来越少了，做事更加的得心应手，虽然每天到家我都几乎累瘫了，不过那种感觉真的很不错，那是我从来没有体会过的\'。

一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，比如必须在工作中不断学习不断积累，同时搞好和同事之间的关系，而这些东西将让我终生受用。而对于大学生而已，敢于接受挑战是一种最基本的素质。虽然一个多月的实践活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，这些是我在大学课本上不能学来的。它让我明白什么是工作，让我懂得了要将理论与行动结合在一起，让我知道了自己是否拥有好的交流技能和理解沟通能力。而交流和理解将会是任何工作的基础，好的沟通将会事半功倍。\"纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

但是也会有一段小插曲。记得有一次，快下班的时候我和同事看着没有多少顾客，也没有缺货什么的，我们就做一块聊起天来了。很不幸，，被老板看到了。结果，他把我们叫到训了一顿。呵呵，当然这样的事情就发生了这一次。以后就再也没有这样的事发生了，因为我们都接受这个教训了！即使在超市里站着没有什么事做，也不能像在家里似的，随便找个地方就谈东论西的。在超市里要维护自己的形象，更要维护自己所服务的超市、公司的形象。即使做到了这些也算不上是一个优秀的服务员，更多的还有下边的体会。

一个月的时间，虽然不长，但也了解到了很多关于社会关于自己的问题：

1、听从安排，安排的事情不要问为什么。

2、认真做自己该做的事，不管什么时候，不要泄气。

3、不管自己的工作能力如何，一定要积极，向上，努力。做不了最优秀的员工，但必须做到是最努力的。

4、人的可变性是很强的，改变一种说话方式，客户或许就会做出与原来相反的的决定，所以不要急于放弃客户。

5、客户的培养是需要时间的，不要急于求成，可能会适得其反。

6、了解客户的需要是最重要的。

7、保持微笑，准备好问题，认真聆听，然后分析问题，引入产品，解决问题。

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，脚踏实际的去工作。只有基本工作做的够好，才能赢得上级和同事的信赖，才有机会展示更多的才华。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些事情上看出来的，正可谓：一屋不扫何以扫天下？现实，就是这样。以上就是我这些日子来的体会，我的不足之处希望老师给予纠正和指导，谢谢！。社会实践使我找到了理论与实践的最佳结合点。\"艰辛知人生，实践长才干\"。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。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，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。

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。

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。”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。

**假期的实践报告篇五**

现在，离走进社会越来越近了。校园与社会环境本存在很大的区别。这就要求我们利用假期时间走进社会实践。

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。通过参加社会实践活动，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。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，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。我在实践中得到许多的感悟！

一回到家乡在一家超市找了一份临时工，做促销员。挂着实习生的牌子站在柜台旁，一脸幼稚、迷茫地站在那，不断地提醒自己要大胆地接近顾客，拉拢顾客，可好长一段时间站在那一声不吭的。但慢慢地放开胆去尝试，其实这种交流比想象的容易多了。

在学校，每天有作息时间表约束你。课程表会告诉你，今天该干什么，明天又有什么事情要做。而在这里，你可以无所事事地像木瓜呆在那儿无所表现。在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可校园里总少不了那份纯真，那份真诚，一般不会招来嫉恨与报复。可是在社会中，优胜劣汰，你的成功就是别人的失败，工作直接影响了他人的经济利益。在社会中接触各种各样的顾客、同事、上司等等，关系复杂，这一切都需要我们有经验去处理。尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方，这需要我们有经验去调整自己的心态。而这些经验需要日积夜累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。这些事情很多同学沉浸于学习与消遣还未来得及思考，便忽略了社会实践的重要性。这次亲身体验让我有了一些深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

整天在超市辛辛苦苦上班，天天面对的都是同一样事物，真的好无聊啊！好无耐啊！

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，这一切都需要我们有经验去处理。尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方，这需要我们去调整自己的心态，在一个最佳的状态下，才能很好的工作，吸取经验。而这些经验需要日积夜累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。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。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必须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，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

在公司里边，有很多的管理员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部。要想成为一名好的管理，就必须要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工，你的下属，你班级里的同学们！要想让他们服从你的管理。那么你对每个员工或每个同学，要用到不同的管理方法，意思就是说、在管理时，要因人而异！

在社会中要有自信，自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。当你在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你毫无阻碍和人沟通就是你自信的表现，当你没有足够的自信心，你根本就不能很流畅的和他人交流。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，所以没有必要感到自卑。你的自信有时能够感染其他的工作伙伴。

严霜冻结了整个世界，想把一切都包进它瑟瑟的白色的外衣。寒冷的风肆意的钻进人们的身体，。正是因为有这样的环境，正激起了我要在寒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，想通过社会实践，带来一份额外的收入，好帮爸爸妈妈买点什么东西。

其他同学，他们也都是如此。每天20块钱，干9个小时，天天劳累，时时想休息，可是休息时间很少。简直是可怜呀。

总结了以前的失败的教训，摆正好自己的位置。于是我找到了一家餐饮酒楼。老板就让我来做传菜员。每天25块钱。第二天，我便开始了我的寒假社会实践生活。刚开始的时候心理极不平衡。心想来从小到大读了这么多的书，在家从来没有这么苦。就算农忙，我也没有这么累。可现在只能端端盘子，一天到晚都得端盘子。在加上我们传菜部的负责人是个多嘴的老大妈，整天念叨，叫你干这干那。

但是，人总是要适应自己自下而上的环境，我不想赐开始就干不下去了，不行，我一定要坚持下去。要在自己的式作的环境中让自己的工作做行很轻松，首先行把自己同事之间的关系搞好。因此我只好暂时避其锋芒。尽快地熟悉自己所在的工作环境。我所工作的地方是一个两层楼的酒楼，酒店大堂在一楼，楼上有包房，厨房在二楼，传菜间也是在厨房所以在传菜间里可以看到厨管理的机会。

打工，这个词语在我的生活中已经不模糊了。在课余时间选择一份兼职工作，初品“工作”的“乐趣”，带来一份额外的小小收入。许多学生包括我自己都把打工想象得很美好，犹如幻想中的“伊甸园”，我们渴望在工作中完满地实现自我的价值，甚至做着各种各样“飞上枝头变凤凰”的梦想，因此我有时侯认为打工是“最理想、最快的自我增值的方式”。打工不仅是对自己行为适应能力的考验，同时也是对心灵的考验我总是很想在生活中寻找自己的位置，寻找实现自己价值的方式，于是和我有相同想法的许多人不约而同地选择了“打工”，可能因为这是我们心目中最理想也是最快的自我“增值”的方式。

减的时候，当我们备受冷落的时候，当我们的付出得不到应有的回报的时候，当我们的骄傲被踩碎的时候，当我们面对突如其来的未知的与想象中迥然不同的社会的时候，我们突然发现自己是何等的渺小与脆弱！第一次“上班”，第一次在厨房被寒水冻得瑟瑟发抖却不能离开，第一次被人呼来呵去地指挥做事情，第一次体会到工作的艰辛，第一次领工资，我突然发现社会的复杂和生存的不易。寒假时期社会实践活动，虽然是我的第一次社会实践，但我认为是一次成功的，有用的，受益匪浅的社会实践。这将会对我的以后学习起很大的帮助的。

**假期的实践报告篇六**

摘要：作为一名医学生更应该深刻了解健康的意义和自己的责任。因此，我有幸在医院开展了为期一周关于临床营养方面的社会实践活动。实践中，在了解了医院日常工作情况的同时受到深刻的教育和启发。为了我们日后的学习和工作起到重要的促进作用，并立志为祖国的医学事业的发展奉献自己的力量。

接触配药和配餐环节，严格坚持“三查七对”（三查：操作前查、操作中查、操作后查；七对：对床号、对姓名、对浓度、对计量、对方法、对时间）的原则下为病患配药。要注意注射药液速度应按药性分别处理。特别是需长期反复作静脉注射的患者。除了了解配药中需要的注意事项，也虚心学习了病例的基本书写规则和诊断疾病的常用应用方法。

在为期一周的社会实践中，让我们深深体会到，作为医务工作者所应该必备的专业素养和强烈的职业责任感。

面对病患在痛苦中煎熬，而作为专业的`医务工作者更应实事求是、刻苦钻研、敢于创新，不断巩固专业素养和能力精益求精。救死扶伤，一视同仁，关切病患的心理特点，对病患报以细致的身心呵护和极端的负责的态度。和蔼热情而不失诚恳，真诚坦率而兼谦虚谨慎。理应以精神饱满的状态投身到工作中去，严格执行各项规章制度，正规操作做到有条不紊。应敏锐发现病情的变化，沉着冷静地去准确解决问题。戒浮戒躁，严肃认真，团结协作，爱护集体。

而作为医学生的我们立志献身医疗事业，树立牢固的专业思想；

要有崇高的道德品质、高尚的情操和良好的医德修养，为祖国的医学事业作出我们应有的贡献。

最后，衷心感谢医院为我所提供的支持和帮助。尤其是院方给予我们医学生关于工作学习的方面的宝贵意见，不胜感谢！

**假期的实践报告篇七**

青春装点新农村广州高校青年环保志愿者服务队进村结对

二、活动目的

1. 通过对红树林的实地生态考察，了解广东省小型红树林的生存及发展情况，为更好保护当地近海海洋渔业资源及生态提供指导。

2. 调查当地沿海渔业发展对海洋生态的影响，调查当地环境与农村私营经济发展的关系，并指导当地科学合理的保护环境发展经济。

3. 在广州市高校中培养更多有能力、有文化、有热情、有环保理念、有建设社会主义新农村理想的大学生团员。并在当地团员中树立积极建设社会主义新农村付出自己的青春和力量。

4. 向当地村民，青少年及学生传播环保知识和科学的持续可发展观，帮助政府促进资源节约型新农村建设。

5. 锻造广州高校环保志愿者的团队协作与吃苦的精神，发觉并培养广州各环保协会骨干，让他们更好的为社会主义新农村建设发挥他们的文化知识和动手实践能力。

6. 加强广东省团委对各高校热爱环境的学生团员支持，为领导建设社会主义新农村让大学生团员亲身参与其中，并付出一名具有文化知识，生态环保理念的共青团员的力量。

7. 在当地建设一个文化知识学习图书室，给农村青年带去精神和知识果实，促进社会文化进步和精神的丰富。

三、活动意义

以团中央提出的“百支青少年环保志愿者服务队进百村结百对”活动为契机，落实团中央号召，依托华南理工大学等广州各大高校的专业优势和人才优势，利用暑期深入农村，在基层的社会主义新农村做贡献，前往惠州市惠东县盐洲岛白沙村做实地科学考察、社会调查和环境宣传，为当地村民和青年等提供学习环境保护的知识和生态完好的建设理念，并领导农村青年走知识创新的科学生产道路，以“人与自然和谐与共”和“节约资源、珍爱生灵、抵制污染、保护环境、共建和谐”为核心理念，同时提高对红树林的保护意识及海洋渔业的保护，培养大学生环保志愿者、优秀团员的实践能力，吃苦耐劳，团结合作的精神，锻炼出有责任感，有环保理念的环保青年志愿者。

四、活动时间7月24日-31日（具体行程待定）

五、活动地点 惠州市惠东县，吉隆镇，盐州岛，

六、活动参与人员

1.华南理工大学fresh环保协会

2.华南师范大学绿色文明社团

3.华南农业大学环保科技协会

4.广东工业大学绿色行动协会

5.仲凯农业大学环协会

6.华南理工大学学生

七、活动内容：

1. 在当地学校及社区进行关于保护红树林和湿地等生态系统内容的保护宣传活动；

2. 在当地学校对学生和村民进行森林保护及生态农业生产内容的环保教育

3. 调查沿海渔业发展对海洋生态的影响，调查环境与经济的相互影响。

4. 露营及野外生存活动，让营员切身感受大自然的伟大，加深对大自然的感情，并通过绿色营对培养他们正确的价值观，人生观，世界观。

5. 调查当地经济与环境的影响，总结并递交给广东省共青团委，广东省林业局，华南理工大学校党委，华南理工大学校团委，华南师范大学校团委，华南农业大学校团委，广东工业大学校团委，等。

6. 后期文集及影展制作，将营员的亲身感受以文字、图片、dv等形式展出并推荐给广东各大高校师生和大知名媒体。

7. 开展具体的“七个一”活动，做到带动一批先进团员，影响一批村民，最后让他们共同为当地建设出力贡献。

8. 当地团员交流，村民交流，政府探讨，相互学习和影响。

9. 晚会全民，学生大联欢，以体现社会主义精神文明为出发，宣传社会主义新农村建设，引导农民及学生团员共同努力建设环保生态家园。

10. 与当地青年手牵手建立一个图书室，培养一队农村青年志愿者。

八、活动成果

1. 绿色营专题调查报告

2. 绿色营摄影展各高校分享

3. 绿色营分享会（报告会）

4. 绿色营文集

5. 保持当地青年团员学生的电话热线

6. 建设并丰富当地农村图书室

九、什么是绿色营

全国大学生绿色营是原《大自然》主编、《环球绿色行》作者唐锡阳及其夫人马霞共同创建的。是以关心环境保护的大学生为主体,并有记者、作家、科学家参加的民间活动，已成功举办了十一次，并取得较大的社会影响。

全国大学生绿色营得到许多国际环保组织的关注及支持。如：自然之友、香港长春社、世界爱护动物基金会（ifaw）、世界自然基金会（wwf）等。环境保护永远不会过时，它需要不断地有一大批有志青年的投入，更需要有远见有良知的社会人士的支持。

近几年来，唐锡阳相继在北京、昆明、厦门、广州、桂林、哈尔滨、上海、杭州、香港、深圳、南京、西安、成都、重庆、兰州、徐州等地作过一百多场报告，影响十分广泛，上海、南宁、重庆、厦门、西安、南京、成都、绵阳、广州等地大学生也相继组织了绿色营。 每年暑假，很多省份的各大高校环保社团（如北京理工的山诺会，厦门大学的绿野，广西大学的绿沙）都会开展内容丰富，形式多样的绿色营活动，并邀请全国各地知名的高校环保协会参加。绿色营这一品牌活动，在全国各大高校中已成为绿色环保的符号，并获得了公众和媒体的广泛关注。

在环境问题日益严重的今天，绿色营为有志于环境保护的青年人提供了一个亲近自然、审视和思考自我与社会发展的机会。每一个绿色营活动都确定了主题，野生动物保护问题，森林砍伐问题，水污染问题如此等等，不一而足。绿色营以学习和交流为目的，每届关注一个环保热点，通过在当地进行科学考察、社会调查和环境宣传，从大自然，从当地，从队友身上领悟环保的真正精神，追求更有价值的人生。在后期的图片展，总结报告会，文集发表的活动中，将整个活动理念和收获推广到所有大学生心中。全国大学生绿色营走过了十一年，不仅要在当地普及了环保理念、宣传了环保思想，更重要的是，从绿色营走出了越来越多有责任感，有思想，有行动力的环保人。

十、可行性分析

在我们协会举办绿色营和参与各省绿色营的过程中，我们积累了丰富的经验，掌握了系统的策划宣传流程，曾连续三年成功举办了华工绿色营，绿色营在我校具有较大的影响力。我们还将在下学期开学相继推出系列后期活动，其活动密集度，影响力都是无法比拟的。对于现在的大学生精神文化修为有着一定的影响。华工fresh环保协会，作为省内唯一有经验、有能力举办绿色营的环保社团，目前将致力于把今年的绿色营活动做大做强，通过实践为农村建设发挥大学生的作用，打造华南地区大学生的环保实践活动品牌。

社会实践心得体会

经历了将近一周的社会实践,我感慨颇多,我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

艰辛知人生，实践长才干

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

从群众中来，到群众中去

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

大学生暑期实践报告

参加社会实践的决心其实自己老早就有这种想法了，我想依靠自己的双手和大脑来赚取自己所需的生活费，当然更多的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。我也希望自己能在这次实践中增长见识，更为重要的是想检验一下自己是否能够融入这个社会的大家庭并想通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距。

放假了，学校发下了社会实践报告书，当时显的很兴奋，与父母商量了一下他们都很支持我的决定，也赞同我的这一做法！但是由于爸爸妈妈仍不太放心我一个人出去工作，便要我去他们那边找份工作，也好有个照应，但倔强的我却坚持留在了成都！也由此开始了艰辛的找工作之旅！

今天上完了最后一天班，在这之后感想颇多！这个社会远远没有我们想象的那么单纯好混。“遍地都是机会”——这句话只是某些人说给自己听的安慰。半只脚踏入现实，我已经能从各种细微之处感受到竞争的残酷和激烈。关于各个领域里的潜规则，关于象牙塔内的学生们还抱着某些侥幸的观念，我并不想妄加评论。我只是无情地给自己浇一盆冷水，更加清醒地定位自己。

〈一〉找工作

刚开始觉的自己找份暑期兼职还是很容易的，但事实却总与愿望背道而驰！第一天找工作就开始碰壁！早晨很早就起床，精心梳洗一番，精神抖擞的来到早已看准的#####（听说兼职招聘很多）！刚到大门就被阻拦了下来，理由是没有办理该人才市场的求职卡！本着来到此处就入乡随俗后办理了一张十元五次的求职卡才顺利的进场！

进到里面入目的是满场的海报，满场的招聘信息。心里一阵轻松，原来工作还是很多的嘛！但随着一路看下去却使我的心里凉了！大多工作有很多要求和限制，但主要有这几方面要求1.要有2-3年的工作经验2.要有驾驶证3.要熟悉电脑，会各类办公软件！而要求很低的各类工作大多是服务类职业，而听说我们是暑期工马上就说不招收暑期工！一上午就在这各种理由和推辞下没有找到一份工作！随后几天还是一事无成！到最后还是经过朋友介绍来到了xxx！

〈二〉工作

在这里我也终于明白了我们这些没有工作经念的菜鸟是多么的逊色，而得到这份工作是多么的幸运！

上班的工作很简单，就是上班前后帮忙打扫一下卫生，收拾一下东西，客人来后帮忙招呼一下，上些酒水报价开单就行！操作是蛮简单的，但我刚接手时真的很手忙脚乱，因为忙的\'时候真的很忙，很多事情都做错！这份工作没有什么时间观念，闲的时候很闲，忙的时候又会到好晚。刚参加工作的我一开始真的受不了，忙的时候好累，出了差错还会挨骂，也不能和老板顶嘴，要不就要被炒鱿鱼了。还有很多的客人喝醉酒了也很烦人，总与我们这些服务生过不去，而我却不能发脾气，也不能与他们吵闹，毕竟我们的原则就是：顾客就是上帝。这样使得我觉得真是委屈，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，你习惯了就会好的，受点委屈也没什么大不了的，现在他们醉了，但你的服务态度却决定他们下次是否下次还会来这里娱乐消费，下次来了也会真心的感谢你的服务态度的。而且我们也不会让我们的员工在这里吃亏！听完这些我心里就会宽慰很多当然也在其中学到了不少的知识，也学会了不少为人处事的不少原则！

出门打工受气是难免的，许多事情都要忍着，不能发脾气，毕竟自己是在给别人打工。想起在家的待遇和脾气，很多时候真想就此放弃，不过最后还是撑过来了。在家要想接触这个社会，想融入这个社会，那么这么一点点辛苦还是一定要的。一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，回想一下自己真的觉得很值，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：碰到那些心情比较坏的人，真的要学会和他们沟通，不能和他们吵，要心平气和的和他们解释他们所不明白的问题，每当看到他们最后都满意我的服务时，我心里真的很有成就;当然和老板也要好好的沟通，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，别人上门消费不就是要耍开心嘛;他们有些人是第一次来消费，对我们这里消费不是很明白，这时，你就要热心的告诉他们各类酒水消费价格，并通过观察客人消费水准介绍适合客人的消费类型，这样就不会使客人感到太贵或者太低使自己在朋友面前没面子！

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，到吧台上少酒水时要主动补齐，什么地方脏了要主动打扫。老板就夸奖过我勤劳，有付出就真的有回报的。

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，有些熟悉的客人上门也不认识，也不熟悉客人的爱好，使得客人不高兴；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。学校让我们去社会实践真的很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，以后也不会再浪费钱了。

**假期的实践报告篇八**

刚从高中进入大学，对于大学生的生活还是很陌生。在这个时间段，学校也及时的对我们进行了补课。把大学的生活一点点的呈现给我们。假期的社会实践活动，是大学生活的最大亮点。

要说大学与高中最大的区别，我认为与社会各界更见广泛的接触便是最重要的一个。而社会实践活动，便是与社会接触的良好渠道。学长学姐向我们展示了他们的暑期实践活动，虽然内容并不算多，但都充满了公益色彩。

作为一名医学生，专业性极强，将来与社会接触时最重要的也是我们的专业知识，在专业领域帮助人们才是最大的公益。学长学姐们也深知自己的使命所在，下乡为村民教授基本的医疗知识，丰富村民医疗卫生常识，虽说不是什么壮举，但是这样的活动的开展也显得意义非凡，既帮助了村民也锻炼了自己，两全其美。星星之火，可以燎原。

接受先进思想的熏陶和教育，是大学生应做的。在实践活动中也步伐这样的学习活动，瞻仰先进人士的生平事迹，故居，听取讲解员的相关讲解，从他们的生活，工作中吸取经验，小事中体现大美精神，土话里蕴含着大善道理，生活点点滴滴中体现着之于人生的感悟，理解。看似浮光掠影，但决非浅尝辄止。

孩子是祖国未来的花朵，一朵一朵含苞待放，但是有些家长出于种种原因，不得不离开孩子，这些小花朵们没有父母在身边遮风挡雨。只能自己面对生活的艰辛。风雨中飘摇无助使人怜爱。在社会实践中，前辈们也没有忘记这些小苗子，他们来到留守儿童之家看望了这些可爱的孩子们。丰富多彩的文艺活动表现，一点点的拉近了这些小家伙们和前辈们之间的距离。欢乐的游戏，欢声笑语中给予小孩子们莫大的支持，一曲《童年》，唱出了前辈们的心声，道出孩子们的向往。小小的帮助，用行动带给他们温暖，用温热的大手拉起他们的小手，让他们不再孤独。

社会实践活动，让我们更加的了解我们生活的社会，更好的融入其中，为需要帮助的人提供帮助，让弱势群体受到关怀，凸显我们的社会价值，为将来我们走出大学走入社会提供更好的帮助，这是社会实践的意义所在，也是我们都需要经历的磨练。

在社会主义核心价值观的领导下，我们一定会积极参加这个活动！

**假期的实践报告篇九**

寒假到了，新年快要到了。我们终于可以快乐过一个美妙的假期了。可是，我们怎么才能过一个健康快乐的寒假呢？在注重素质教育的今天，假期社会实践作为促进学生素质教育,加强和改进青年学生思想政治工作，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。寒假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代学生接触社会，了解社会。同时，实践也是学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是学生服务社会、回报社会的一种良好形式。所以今年过年，为了锻炼自身的自主创新能力和实践能力，同时培养自身的吃苦耐劳精神，弘扬中华传统美德，不断提高自身的综合能力与素质，使自身的大学生活更加充实而精彩，因此，在大学第二个寒假期间进行了一系列社会实践活动，其中最有感触的就是在面包店里卖面包的这份工作。特有如下心得体会与感悟。

一、实践目的：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。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、实践内容：通过在店内以零工的形式锻炼自身的能力，体会社会事务，工作辛劳。

三、实践结果：通过在店内工作的将近一个月时间，不仅通过自身的双手赚到了来之不易的工资，更通过这次实践，亲身体会到了父母工作的辛苦，收获了很多在学校里没体会到的酸甜苦辣，增长了自身的社会经验，获益匪浅。

四、实践总结与体会：

1．挣钱的辛苦 每天辛辛苦苦重复同样的工作，小心翼翼的进行日常工作，

才可以得到工资，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, 大家都知道社会上人际交往非常复杂,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起, 每一个人都有自身的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要很多技巧,就看你怎么把握了.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必须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，自身先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

3. 具备随机应变的能力 要具备随机应变的能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能力，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身带来不必要的麻烦。因此，一定要有随机应变的能力。

4. 微笑面对每一位顾客 对人友善，肯定会获得回报。而表示友善最好的方法就是微笑。因为微笑是所有人类共有的语言。做服务行业的人应该养成微笑的好习惯。面带微笑的人，给人一种容易亲近而友善的感觉。而且，微笑是人的一种本能，它不需要花费任何成本，也无需努力，但它使人感到舒适，乐于接受你。相对于面无表情甚至表情冷漠的人，人们更喜欢与面带微笑的人打交道，更何况在服务行业中作为上帝的顾客。

识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。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，使自身所学的理论知识有用武之地。

五、概论与综述：在这次为期较短的社会实践中，获益匪浅，深切感受到社会实践的重要性，也感受到人生需要奋斗，我们都需要从现在就开始掌握一定的专业与非专业知识，充实自身的心灵，武装自身的大脑，使自身的人生精彩而灿烂。我看到了一些在学校看不到的东西，也学到了一些在学校里学不到的知识。我想，这个应该是我这次做社会实践最大的收获。

**假期的实践报告篇十**

“白色污染”已成为一个众所周知的新型名词。那么，到底什么是“白色污染”呢？“白色污染”主要指白色的发泡塑料饭盒，各种塑料袋，农用地膜等给环境造成的污染。

“白色污染”物的主要成分为：聚乙烯(pe)、聚氯乙烯(pv)、聚丙烯(pp)、聚苯乙烯树脂(ps)。在这些污染物中，还加入了增塑剂，发泡剂，热稳定剂，抗氧化剂等。

1、在方池路上，姜怡婷家门前的一个垃圾箱口统计了一下，半小时扔大大小小的包装袋、快餐盒与塑料制品的次数：早上总共扔了210次；中午扔了105次；而晚上则扔了95次，这仅仅是一个垃圾箱，一天之内废弃的塑料如此多，不难想象全国乃至整个地球上废弃的塑料，将是一个天文数字。

2、在\*南路的一家小快餐店里打听到：“他们一天中能卖掉快餐250份左右，每份快餐至少需要塑料快餐盒2个，也就是一天至少用掉塑料快餐盒500个。”

3、延续第二项调查，我们又走访了\*县\*镇工商所。工商所的王叔叔热情地接待了我们。我们了解到：\*\*镇共有大大小小的快餐店200家左右。照这样计算，仅\*镇，一天所产生的废弃塑料快餐盒就多达1万个左右。

4、去了新华书店，学校的图书室查阅资料，但关于“白色污染”这方面的资料非常少，看来，我们得找另外的办法。

5、去了\*县\*镇环卫所。环卫所的蒋叔叔告诉我们，在我们\*县\*镇，每天有300多名环卫工人为\*的环境卫生辛勤地工作着。在那里，我们还了解到了“白色污染”的真正组成，并初步了解了“白色污染”危害。

6、为了摆脱困难，在老师的帮助下，我们利用网络进行研究。在网上我们寻找到了一片广阔的空间，使我们对“白色污染”有了更为深刻的认识。这对我们撰写论文起到了很大的帮助。

1、塑料垃圾没有得到妥善的管理和处置，垃圾没有实行分类收集，能回收回的不回收利用。

2、许多企业对于生产过程中产生的白色垃圾没有科学地处理，放任自流。

3、我国现有的法律没有对塑料包装废弃物的处理，制定出过硬的相关法规。

4、尽管在创建省级文明卫生城镇的口号下，我们的县城变得整洁得多，但是总的来讲，人们的环保意识比较淡薄，滥用和随意乱倒塑料制品现象相当普遍。

（一）视觉危害：

散落在环境中的塑料废弃物对破坏了市容景观。如散落在自然环境、街头巷尾、江河湖泊的一次性发泡塑料餐具和漫天飞舞或悬挂枝头的超薄塑料袋，给人们的视觉带来不良刺激。

（二）潜在危害：

1、塑料地膜废弃物在土壤中大面积残留，长期积累，造成土壤板结，影响农作物吸收养分和水分，导致农作物减产。

2、抛弃在陆地上或水中的塑料废弃物，被动物当作食物吞食后，会导致动物死亡。

3、进入生活垃圾中的塑料废弃物质量轻、体积大，很难处理。如果将它们填埋，会占用大量土地，而且，在很长一段时间内难以分解。

4、部分的塑料含有毒性，如果用作餐具或食品包装的材料，这样对人体的健康不利。

5、使臭氧层变薄。

经过翻阅资料，查阅书籍并问了一些教师得出：白色污染经过太阳的发照射而把塑料中大量的毒物排入大气层，大气层上面是臭氧层，这样使臭氧层的气体逐渐变薄。我们大家都知道太阳是一种温度可达到上万度的天然发光和发热的“大火球”。

当钢铁还未靠进它几千米，就已经化为气体。这么高的温度怎能不破坏地球？为了地球不受到大幅度破坏，臭氧层可真是立了大功了。当太阳辅射时，它便挺身而出，挡住了一次又一次的攻击。可由于“白色污染”确实破坏了臭氧层，使它变薄，这将会是地球巨大的危机。

通过这次调查活动，我们了解到：随着工农业生产的迅速发展，为人类创造了前所未有的巨大物质财富的同时，也使环境付出了沉重的代价。

生态破坏、环境污染对人类生存和发展已经构成了严重威胁。每当大风刮起时，空中就弥漫着黄色的粉尘，有时在空中还飞舞着白色塑料袋。

使人们出门十分狼狈。因此，解决环境问题已成为刻不容缓的重大任务。我们\*县\*镇，虽然每天都有300多名环卫工人日日夜夜与“白色污染”作着斗争。

但是，改变这种状况，光靠环卫工人的努力是远远不够的，还必须提高我们大家的环保意识。环境的污染和破坏不是一个人造成的，所以保护环境应该是全社会的行为。我们每个人都有保护环境的义务。

同时，我们也懂得了：我们就是社会的主人，改善地球环境，是我们这代人义不容辞的责任和义务。我们应该努力增强环保意识，节约资源。

如果全球人人破坏，天天破坏，地球就会变成垃圾场；如果全球人人环保，天天环保，就能创造一个美好的世界。让我们携起手行动起来，共同努力保护好地球——我们共同的家园。

为此，我们建议从我们自己做起，从一点一滴小事做起，要做到：

1、不乱扔垃圾及废弃物，将垃圾放到指定的垃圾箱内。

2、我们学校早已经设置了“垃圾分类存放处”，我们就要积极参与和宣传。

3、不要浪费，包括不浪费一张纸、一滴水、一分钱。

4、尽量不用、少用塑料袋，要积极使用可再生利用的用品，减少白色污染。

5、发现身边有破坏环境的行为时,要加以劝止。

**假期的实践报告篇十一**

为期30天的社会实践\*的结束了，期间所发生的一切值得令人好好回味一番。为此我用这篇社会实践论文记录与总结这段时间的工作情况，而这并不纯粹是为了完成任务，更重要的是，这是为了自己而写的一次找寻内心声音的伟大体验。

我很庆幸能在放寒假的当天跟学长、学姐们一起去苏州的一个手机厂工作。在手机厂刚开始做清屏工作，后来转成看外观。刚进无尘室的第一感觉觉得一个小小的手机屏一定不会难倒我。可是并没想象的简单。进到无尘室有一个小师傅带我，她说清屏需要很大的耐心，我说我有。她笑了。她对我说的最多的一句话就是：“只要下定决心的去清这块屏，不去想那么多，一点一点的来，总会很容易清干净。”是啊，或许这就是小事并不是那么简单的事。从清屏上我感觉到了一个人的耐心需要多大才可以清出来那么干净的一块小小的手机屏。

如果问一个大学生走出校门开始到社会中工作首先要做的第一件事是什么？我的回答就是工作中要先去掉“学生味”。工作本身需要的就是一种严谨的态度，“我是大学生”并不能作为工作中出现错误的借口，别认为犯错是理所当然的，因为此时你是在做一件用时间计算金钱的事情，校园中的“随意性”决不能带有。从我入职开始的不久，就转入外观。我又有了一个师傅，这是一直到工作结束的师傅。她在外工作了好久。她常给我说：“做什么工作都要有责任。”在跟她相处的期间我还领悟到了“尽力并不等于全力，尽了全力还是会有一点点瑕疵。自己的本职不做好直接就影响到了不仅仅是个人的利益。”

工作虽然简单甚至单调，但是考虑下去任何细节都很重要，每一个岗位都有它存在的道理。第一天看外观只看师傅看过的屏，她打的不良我从中找，感觉那天过的很快，也许是在无尘室清过屏的缘故吧。感觉还不错，很快便学会了。刚开始师傅让我自己看，我看过后她在看一遍，偶尔会因为我的大意有的地方的小脏污会丢掉，还会看不完全。

常说：失败乃成功之母。而我却觉得，检讨才是成功之母。曾有一次看到一个屏，那样的故障我没见过，然后就流下去了。到复判时却被打回来了，当时被师傅小小的批了一下，师傅说：“你不知道看屏要看整个外观么？”我不语。我只在心里记着师傅的话。日后的每个屏我都会很认真的去看，而我的速度却很慢。我\*说只要你掌握好了再提速也不迟。我很认真的跟师傅学。我的速度也很快得以提升。在随后的工作中，我的能力不断提高，我\*每天都很开心，我的速度提高了，也便可以帮她减轻些辛苦。每天在工作中随着开心下班。

态度决定一切，在学校部门工作，会很随意，一旦走出校园，如果还不能马上以“熟工”的身份要求自己，那么你将很快被人比下去，因为一个公司需要的是有生产力的员工。每天提醒自己无论是现在工作还是回到学校抑或是将来踏进社会，严谨的工作态度是必不可少的。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在学校读书；而已在社会的人都宁愿回学校读书。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。值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。

这个寒假我利用这段宝贵的时间参加有意义的社会实践活动，接触了社会，了解了社会，并从社会实践中检验了自我。这次的社会实践让我收获不少。在实践中不可缺少的好多：

一、在社会上要善于与别人沟通。

经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期练习。与同事的沟通也同等重要。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，更事半功倍。被人给你的意见，你要听取、耐心、虚心的接受。

二、在社会中要有自信。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力作出肯定。你没有社会经验没关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来的第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态。

开始放假的时候，知道要打寒假工时，总有种说不出的心情，总感觉会有些害怕。跟同学通电话说自己的心情，感觉总有种说不出的感觉。第一次去离家那么远的地方，感觉自己什么都不懂，文化程度还不够，也没什么社会经验等种种原因使自己觉得很渺小，自己的怯懦就这样表露出来了。某人曾对我说，在社会中要学会厚脸皮，别人的教导虚心接受，不要不当回事。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。”

四、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，头脑就会枯竭。

有一句话我很喜欢：“成功的人不在于你认识了多少人，而在于多少人认识了你。”努力地去认识他人，也是让他们认识你，从他们身上发掘出你可以学习的地方，体会每一句睿智的语言。

坦白讲，这么短的时间内，小小的寒假工能学到什么呢？就锻炼了态度，心态更加坦荡，我想这已经足够了。生活就像一种修行，只有行万里路，亲身体验实践才能有所感受。

在回来的路上，跟学姐们聊了一路，她们的社会经验比我牢靠的多，从她们的语言中就会体会到那种成熟。遇事不要先为自己找借口，很多的话当着同年级的同学说还好，在她们面前说只会让她们笑话。学姐们给我讲了好多她们所经历的人情世故，她们总说你等遇到了就会明白了，现在听了也不会明白，只要记得，以后无论做什么不要为自己开脱，学会独立解决问题，虚心学习别人的突出。凡事做了就要做好，承担起该有的责任。

这个寒假，见识了很多事，认识了很多人，收获了很多，很多。不只是有劳有得的工资，还收获了比这更重要更加无价的财富。期间所赚取的经验将永远成为人生最宝贵的财富之一。

社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会，我感觉学习与社会实践是密不可分的。

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