# 社会实践报告及体会感受 社会实践的心得体会报告(精选9篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-03-11

*报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。那么什么样的报告才是有效的呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。社会实践报告及体会感受篇一社会实践是指学生在校外参观、考察、调查、交往等社会活动中，通过动手...*

报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。那么什么样的报告才是有效的呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

**社会实践报告及体会感受篇一**

社会实践是指学生在校外参观、考察、调查、交往等社会活动中，通过动手实践和与社会接触，获得知识和技能，增强社会实践能力和思想品德素质的过程。社会实践有助于拓宽视野、增强社会意识、提高社会责任感，是大学生全面发展的重要途径之一。

第二段：社会实践的目的

社会实践的目的在于培养学生的社会责任感和社会意识，同时拓宽学生的知识和技能，加强学生与社会的联系，在实践中提高学生的综合素质。此外，社会实践还可以让学生在实际生活中锻炼自己，了解社会的本质和民生问题，提高自身的思考和判断能力，为将来的工作和生活奠定基础。

第三段：社会实践的经历和体会

在大学期间，我曾参加了社会实践活动，通过此次活动，我对社会有了更深入的认识，也增强了我的社会责任感。在实践中，我发现社会存在许多问题和不足，需要我们的关注和解决。我们应当积极行动，为社会做出自己的贡献。此外，社会实践还帮助我拓宽了知识视野和技能，让我更加全面地了解生活。

第四段：社会实践的收获和反思

通过社会实践，我得到了许多宝贵的收获。首先是提高了自己的全面素质和社会责任感，加深了对社会现实的认识；其次是锻炼了自己的实践能力和创新能力，提高了对问题的解决能力；最后是增长了人际交往和团队合作的经验，收获了珍贵的友谊。同时，我也反思到，社会实践需要我们做好充分的准备和规划，了解活动的目的和要求，严格遵守工作纪律和场地安全，认真完成任务和汇报工作。

第五段：社会实践的意义和展望

社会实践对于当前大学生的全面发展和成长具有重大意义。在实践中，我们需积极思考，创新思维，提高问题解决能力；在社会中，我们更应当树立正确的价值观和理念，发挥好自身优势和能力，为社会做出积极的贡献。未来，我们应该继续参加各种形式的社会实践活动，扎实提高自己的综合素质和实践经验，积极追求全面发展的目标，为自己和社会的未来奋斗。

**社会实践报告及体会感受篇二**

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。

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。

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。

作为一名在校学生，能在大一期间参加社会实习，是一次难得的机遇。

使我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用。

巩固学习成果。

同时，在大三学年，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。

这是学业上的优势。

更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。

由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活可以说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。

在这次酒店实习中，困难时刻严峻的考验着我们。

通过这次实习，我比较全面地了解了酒店的组织架构和经营业务，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我如何去适应社会融入社会。

而作为一名还未走出校园的学生，我深知自己要学的东西有很多很多，对即将踏入的工作岗位又有着太多的陌生和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期待去迎接它。

初来酒店我就被它神秘的色彩、清新的空气、幽雅的环境所深深吸引，为能有机会在这个地方实习而感到庆幸。

来到酒店安排岗位，我才发现自己并没有太多的优势，学校所学的理论知识和现实还有很大的差距，一切都需要重新开始学习摸索，为此当让我选择岗位的时候，我选择了收银员这一岗位，因为它接触客人比较多，工作时间也比较紧凑，这对于我来说是一个绝好的锻炼机会。

在工作中，虽然我只是充当一名普通收银员的角色，但我的工作也绝不仅仅是收钱那么简单，其中也是一系列的复杂程序。

在这一个月的工作中，我发现要能自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用积极的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。

我们更要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要保持好的心态面队每一天。

因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。

工作中我刻苦学习业务知识，在领班的培训指导下，我很快的熟悉了酒店的基本情况和收银的岗位流程，从理论知识到实际操作，从前台到接待为客服务，一点一滴的学习积累，在很短的时间内我就掌握了收银员应具备的各项业务技能。

实习占用了我们大学里的最后一个暑假的时间，但是这和以往打的暑期工不同，在工作过程中，我们不是单纯地出卖自己的劳动力去换取报酬，而是当自己是酒店的一员，和各部门同事密切合作维护酒店形象和创造最大的利益。

实习过程中，我们不会因为还是本科在读生而受到特别的礼遇，和其他心员工一样，从酒店基本知识和本职工作开始了解，偶尔做错事，也不会有人偏袒。

作为酒店的一员，穿上了制服，就要处处维护酒店的权益，要把自己和酒店紧密联系起来，要熟悉酒店的信息，要另自己的一言一行都要代表酒店的利益，时刻为酒店做宣传，提高酒店和自己的形象。

实习过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自己不久后的就业计划做了一次提前策划。

通过这次实习，我发现了自己与酒店的契合点，为我的就业方向做了一个指引。

另外，酒店的人才培养制度为我们提供了大量的学习机会，为我们提供了就业机会。

实习实际上就是一次就业的演练，在实习中，我发现，其实学习不光充满在课堂上，社会上给你提供的学习机会更多。

只不过，这个学习资源需要你的筛选。

不象我们课堂上，老师永远教给我们的都是实实在在的真理性的知识。

但是，社会上提供的学习资料更及时，利用效率更高。

学习的机会时刻充实在生活中，学习中。

这是我第一次利用寒假时间参加社会实践，我明白大学生参加社会实践是为了引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身于社会中的一个良好的形式;也是培养和锻炼青年才干的一个重要渠道;是提升思想，修身养性，为树立服务社会的思想提供一个有效的.途径。

通过参加这次的寒假社会实践活动，有助于我们大学生在学校中能够更新观念，吸收一些新的思想与知识。

为期差不多有三个月的社会实践，虽一晃而过，却让我从寒假社会实践中领悟到了很多是我在学校中没有感受到的东西，而这些东西也将让我终生受用。

社会实践不仅加深了我了解社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在这次的社会实践中开拓了视野，增强了能力，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、挣钱的辛苦

整天在公司辛辛苦苦上班,天天面对的都是同一样事物,真的好无聊啊!好辛苦啊!在那时,我才真真正正的明白,原来父母在外打工挣钱真的很不容易!

二、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, 每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧,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。

三、管理者的管理

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!

四、自强自立

俗话说:\"在家千日好,出门半\"招\"难!\"意思就是说:在家里的时候,有自已的父母照顾,关心,呵护!那肯定就是日子过得无忧无虑了,但是,只要你去到外面工作的时候,不管你遇到什么困难,挫折都是靠自已一个人去解决,在这二个多月里,让我学会了自强自立!凡事都要靠自已!现在,就算父母不在我的身边,我都能够自已独立!

五、认识来源于实践

一切认识都来源于实践。

实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。

实践的发展不断促进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。

而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高!马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。

认识对实践的反作用主要表现在认识和理论对实践具有指导作用。

认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。

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。

六、专业的重要性

选择了会计为专业的我，在这次实践中自然比较关注这一环。

虽然在实践中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，理论部分占主体，而我自己对专业知识也能掌握，本以为到了企业实践应该能够应付得来，但是在企业里并没想象中如此容易。

平时在学校，数字错了改一改就可以交上去了，但在工厂里，数字绝对不可以出错，因为质量是企业的第一生命，质量不行，企业的生产就会跟不上，而效率也会随之降低，企业就会在竞争的浪潮中失败，所谓“逆水行舟，不进则退”，企业要时时保持着这种竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个在厂的员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校的课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但这里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像在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上责任的，这关乎工厂的利益损失。

**社会实践报告及体会感受篇三**

社会实践是大学生学习生活中极为重要的一部分，它能够让我们更深入地了解社会，拓宽视野，增强社会责任感和自我价值感。在本次的社会实践中，我深深地感受到了社会的多元性和复杂性，更加坚定了我为建设美好社会而努力的信念。

第二段：实践内容和经历

在这次实践中，我选择了参与一个环保组织，感受到了环保事业的重要性和复杂性。很多人只是看到了环保组织在各大公共场所悬挂着的醒目招牌和宣传标语，但实际上，环保组织的工作范围和内容十分广泛和复杂。我们每天都在使用各种各样的产品，而这些产品的生产过程、散发出的各种化学物质、以及后续的处理过程都关系到环境和人类的健康。而我们所参与的环保组织就是努力地推动全社会从根本上改变这种状态。

第三段：体会和收获

在社会实践中，我深刻地认识到环保事业的复杂性和困难性，同时也感受到了环保组织的责任感和使命感。通过参与环保组织的活动，我更加清晰地了解到环境污染对我们生活的影响。我们每个人都需要为环保事业做出自己的贡献，环保事业是一个思想、行为和价值观的全方位强化过程。在这次实践中，我不仅体验到了环保工作的乐趣和快乐，还加深了我对环保工作者的尊重和感激之情。

第四段：思考和提升

社会实践是大学生学习和成长的重要组成部分，我们需要认真对待每一次实践，沉淀思考、总结经验，然后反思、提升和改善自己。在实践中，我们需要加强基础知识的学习，并且要对所涉及的问题做深度的思考和解决方案的探索，通过高效的团队合作和创新思维去发掘解决问题的答案，以创造价值和贡献社会。在我认真参加社会实践的过程中，我发现自己的价值和兴趣所在，未来我将会更好地发掘自己的潜能和专长，为自己的事业和社会做出贡献。

第五段：总结

社会实践的过程中，我收获了很多，不仅是对环保工作的更深入了解，也看到了团队合作和协作的重要性。同时也发现了自己在实践中存在的不足之处和需要提高的地方。我将珍惜这次实践的机会，不断学习和成长，为自己的未来铺路，为社会的美好明天贡献一份力量！

**社会实践报告及体会感受篇四**

为了提高自己的实践能力、交际能力、思考能力以及为了使自己的假期过得有意义，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。

我按照学校的要求，进行了暑期社会实践，到我们这的喜事临打工， 喜事临是一个以经营蛋糕，面包为主，以bbq、健身训练为辅的一个综合性营业场所。

而我则被安排到了在二楼的西餐厅当服务员，二楼主要是韩国著名鸡肉料理：比比客(bbq)。不知不觉，我在这为期一个月的打工生活就这结束了，这是我第一次真真正打工，感慨很多，在这里做服务员，我也真得学到了很多的东西...下面我就来谈谈自己的切身感受吧......

另外，我开始一直觉得自己作为一个假期工，那些长期工会欺负我，会什么都让我自己做，所以开始去的时候总是小心翼翼，生怕出错，可是事实并不是那样，她们对我都很好，我身体不舒服，她们会给我买药，帮我干活，帮我请假....所以我们很快就打成一片，成为无话不谈的朋友了。真是一群可爱的小曼儿!哈哈...谢谢你们!谢谢你们教会我很多很多东西，有技术上的，有社会经验，真得是“三人行，必有我师”啊!以前总认为自己是大学生，就自视清高，可是我现在觉得自己在她们面前是“书呆子”一个，很多很多事情，真的是需要跟她们请教!所以我觉得，这也是我的收获之一!

还有，就是以前花钱时从不觉得累，但挣钱时就不一样了，由于在学校坐习惯了，突然站7.8个小时真得受不了，不过还好，后来都适应了!哎...其实以前听别人也说赚钱不容易，可是总没有自己去亲身的体会，而这次，自己通过切身的体会，真的是...是....三个字：不容易!所以真要珍惜自己学习的机会，珍惜父母的劳动成果，虽然我平时已经比较节俭了，可是还是有时候会头脑发热，乱花钱，以后真得不能再这样了，要理智消费!另外，虽然，觉得累，但也考验了我的意志力，特别是在实在站不住的情况下，我不停的告诉自己：要坚持一会，这是一个难得的锻炼的机会!有时候，人真得需要发挥主观能动性，每当我这么想的时候，我就会真得坚持下来!真得战胜自己，所以总有一种成就感!

再者，在那我也确实学到了一些知识，比如说比萨的做法，可乐，冰激凌，汉堡包的配料什么的，以及各种咖啡，奶茶，奶昔等等...虽然有些只是理论上的学习，可是我觉得这是很难得的机会，一般人是不能这样去了解，去接触的，所以我觉的这些都是一些很宝贵的财富，我确确实实的去体会了，感同深受了，所以印象深，感触深，心里真得很开心!!

最后，我想再说一下自己对服务行业的感觉，在那里打工的这一个月，所遇到的人大部分是比较有素质的，可是总有一些人是那么的横，虽说“顾客是上帝”，但也不能拿着钱如此的折腾别人，看着别的小女孩被为难，甚至被气哭，我真是感到人与人是那么的不一样，为什么不能多尊重别人一下呢?哪怕一个善意的微笑，一个理解的眼神，就足以让我们的心情保持一天的晴朗!而一句恶言恶语则会让我们心情阴霾一天!所以，学会尊重别人，理解别人，你也会觉得别人对自己也是友好善意的!你的生活会变的多彩，美妙!

我还想再谈一下当我拿到那仅有的几张票票时的感受，当时，真得是激动万分，因为那毕竟是我自己的劳动成果，手里紧握着那些钱，感觉自己像个小大人一样，可以自己赚钱，可以靠自己赚取生活费，虽然微不足道，但足以让我激动好一会了，这种感觉很美妙!!

**社会实践报告及体会感受篇五**

（一）

近几年，社会实践成为了学校教学的重要一环。今年暑假，我参加了一次志愿者支教社会实践活动。在这个活动中，我经历了许多难以忘怀的瞬间，这对我而言是一次改变和成长的经历。以下是我对这次社会实践的心得体会。

（二）

首先，社会实践教会了我自信和勇气。在这次活动中，我的主要任务是传授小学生一些基础知识和技能，例如英语。一开始，我非常紧张和不自信，担心自己的英语不够好。但随着与孩子们的接触增加，我逐渐找到了一种与孩子沟通的方法，这种方法让我变得更加自信和勇敢，在接下来的活动中也更加顺利地完成了任务。

（三）

其次，社会实践让我认识到了社会的多元性和包容性。在这次支教中，我遇到了很多来自不同文化和地区的孩子。起初，我可能会对不同习惯和思维方式感到陌生和不适应。但是，通过与他们的交流和相处，我学会了更加包容和理解他们的文化和生活方式。这让我意识到了自己的狭隘和偏见，从而更好地面对未来的社会挑战。

（四）

同时，社会实践也帮助我提高了自己的组织和管理能力。在这次支教活动中，我们需要为孩子们安排课程表，接送孩子去上学、吃饭和上网课，还要确保孩子们的安全照顾他们的生活。这需要我们公平地分配任务，协调各项工作，并及时解决可能出现的问题。在这样的活动中，我不仅锻炼了自己的组织和管理能力，也学会了更好地协同合作。

（五）

（总结）

总之，这次社会实践让我体验了不同的生活和文化，提升了自己的能力和素养。尤其是那些让我不可忘怀的孩子们，教会了我更多的东西。我相信，在未来，我会将这次社会实践的经历用于实践，在自己的生活和工作中继续发挥作用。

**社会实践报告及体会感受篇六**

近年来，我国的教育改革提倡全面发展，培养学生的综合素质已成为高校教育的关键目标之一。因此，高校普遍设立了助教岗位，旨在让学生在实践中提升自己的专业能力和综合素质。在我成为一名助教的过程中，我收获了很多，下面就让我一一向大家分享我的心得体会。

第一段：明确助教的角色定位

在成为一名助教之前，我曾以为助教只是简单地辅导学生课程知识，但在实践过程中，我逐渐明确了助教的角色定位。助教不仅是一个学习和掌握知识的先行者，更是一个学术和道德的榜样，对学生起到示范和引导的作用。因此，在实践中，我不仅注重知识传授，还注重培养学生的自主学习能力、合作能力以及解决问题的能力。

第二段：锻炼了自己的教学能力

作为一名助教，我不仅要在课堂上辅导学生，还要负责组织实验、批改作业等工作，这锻炼了我的教学能力。在课堂上，我注重激发学生的学习兴趣，通过富有趣味性的教学方法和案例分析，提高学生对知识的理解和掌握。此外，我还注重与学生的互动，积极回答他们的问题，帮助他们解决学习困难。通过这些实践，我培养了自己的教学能力，提高了自己的表达和沟通能力。

第三段：提升了团队协作能力

在助教工作中，我经常与其他助教合作，共同承担课程教学任务。在与他们的合作中，我学会了倾听和尊重他人的意见，学会了与他人合作解决问题。在实践中，我们互相协作，共同分担工作，共同解决问题，最终取得了圆满的工作成果。通过这样的团队合作，我提高了自己的团队协作能力，培养了自己的领导能力和组织能力。

第四段：培养了解决问题的能力

在助教工作中，我经常面临各种各样的问题，例如学生的学习困难、实验设备的故障等等。在解决问题的过程中，我学会了面对问题冷静思考，找出问题的根源，并采取相应的措施解决问题。在实践中，我从失败中总结经验，不断完善自己解决问题的方法和技巧。通过这样的实践，我逐渐培养了自己解决问题的能力，提高了自己的应变能力和创新能力。

第五段：培养了责任感和使命感

作为一名助教，我深感自己肩负着培养学生的使命和责任。在实践中，我时刻保持着对学生的关心和关爱，尽我所能帮助学生解决问题，帮助他们取得更好的成绩。同时，我也注重培养学生的道德观念和价值观，引导他们思考社会问题和发展方向。通过这些实践，我培养了自己的责任感和使命感，深刻意识到自己作为一名助教的重要性和影响力。

总结：通过助教社会实践的过程，我不仅明确了助教的角色定位，还提升了自己的教学能力、团队协作能力、解决问题的能力，培养了自己的责任感和使命感。这些经历对我未来的发展起到了积极的推动作用，让我更加自信地面对各种挑战和困难。我相信，通过持续的努力和实践，我会在未来的教育事业中取得更好的成绩，为培养更多优秀的学生做出贡献。

**社会实践报告及体会感受篇七**

面对寒假,我们身担重任,需积极响应学院的号召及思想,积极地投身到社会实践中去.当我背着沉重的包袱回家时,总是有两种思想在挣扎着,一是回家帮忙的饿意愿,二是投入社会,感受社会实践的那份甘甜.

几经徘徊,有一种力量在鼓动着自己果断地作出了决择,选择回家帮忙的路……原因很简单,那便是留给我们最初的感动,家人的忙碌,父母的付出.

的确,他们的那份付出是无私的,伟大的.从而在更深层次而言,作为一名中华儿女,我们更要留住那份拳拳的赤子之心,并将之宏扬,因为他们是我们中国的文化精髓的一部分,对我们而言,那样做更是一份深沉的责任.

在此家里也是搞服装生意的,在帮忙之余能够学习的地方也是较多的,正所谓:”小生活,大道理”.而且我还是带着一份感恩的心而来,牢牢地记住,滴水之恩,涌拳相报的道理.

一份感恩的情,一颗学习的心,让我投入到家里面这门小经营当中,这次虽然不是真正意义上的社会实践,但我在这次实践中收获的是一段快乐而又难忘的时光,我不仅从母亲,顾客身上学习到了很多东西,更重要的是,我在这短短的时间里,体会到通往社会之路的几点:

第一点真诚

您可以伪装你的面孔,但绝不可以忽视真诚的力量.从商有从商的原则,对待客人我们即要真诚,更要遵循顾客至上的准则.你的一席微笑一瞥眼神,都会有意无意地触动到顾客的敏感度.与人为善,择善而从;敬人者,人恒敬之:爱人者,人恒爱之之.我们真诚待人不仅能从心灵上获取对方的信任,更是让顾客发自内心的感受到我们对他的重视.

凡事总要用发展的眼光看问题,金碑银碑,不如顾客的口碑,更不如有口皆碑.顾客对我们的许可,那才称得上是一笔巨大的,无以比拧的巨大的精神财富.

第二点沟通

沟通可以使很多事情变得顺利;沟通可以使关系更加和谐,因此,我们便要主动的与顾客之间构造出一座沟通的桥梁,让我们能够更加清晰的知道,顾客到底需要什么,又或者在言语中,我们可以推论出什么衣服才更加适合他,让他们能够买到称心如意的货物,从而另我们的商品交易能够更加顺利的进行.

其实,沟通不仅在商业上能够另我们获利,但对于我这为学生而言,这更是一次难得的学习机会,另我的口才与交流能力有了一次质的飞跃,真可谓是实现了一次”双赢”

第三点激情与耐心

激情与耐心,就像火与冰,看似两种完全不同的东西,却能碰撞出最美丽的火花.的确,每一个顾客的思想,喜好都是不一样的,面对各式各样的衣服,便会不由自主的挑剔起来,这便会令你既是烦躁不安又是一份无奈,面对如此烦琐的活儿,我们是否可以坚持下去,靠的便是那份来自心灵最深处的激情.

面对那样的工作,务必会让人感到身心的疲惫,但感觉是快乐的,因为我已经把它当成了一次学习的机会,而我更是要紧紧地抓住这次难得的机会,所以心里很是满足,我明白,其实不管在哪个行业,激情与耐心都是不可以缺少的,激情让我们对工作充满热情,充满动力,愿意为共同的目标而奋斗.

耐心则让我们细致地对待工作,力求做好每个细节,精益求精.激情与耐心互补足进,才能碰撞出最美丽的火花,工作才能作到更好.

第四点主动

事故无贵无贱,无长无少,道之所存,师之所存也,周围所接触到的人,只要他们有值得我们学习的地方,我们便要虚心认真的向他们学习,正所谓:”事事洞明皆学问,人情练达既文章.”当我们可以选择的时候,一定谨记把主动权掌握在自己手中,或许我们的学习对象是会比我们的学历低一点点,但作为工人或是顾客的他们,有时候至少回字经验上要比我们多得多,自然也就有他们的可取之处.

所以当我们用该的主动去请缨,能为自己赢得更多的机会,只要是勤问,勤学,勤做,就会有意想不到的收获.在此期间,自己接触其他人,和他们的交流机会也增多了,而正因为这样,我在工作中也逐渐变得勇敢,虽然开始也会有所顾顾忌,怕主动请缨会招来不必要的乱子,更怕那种另类的眼神会围绕着自己打转,但事实告诉我应该对自己有信心,应该有勇气去尝试,即便在尝试中失败,也能让自己成长,没有锻炼机会,谈何积累和成长?而这一切,只能靠自己去争取,等待只能让你在沉默中灭亡.只有主动,才能为自己创造良机.

第五点讲究条理

条理性在我们的工作中或许并不能轻易地审察出他的重要性,但在工作上,我们除了要具备良好的逻辑思维外,更重要的便是要养成条理性的好习惯.例如,当我们记帐簿时,因为生意比较火暴,交易的人数又相对较多,如果记帐时不注意讲究条理的话,不仅不能准确的的记录相应的销售情况,而且将会导致日后翻查工作的不便.因此,条理性便站在了一个相当重要的位置了。处理一项工作,如果不讲究条理,一定会让你的工作手忙脚乱,效率低下.

其实,其他工作也是一样,讲究条理能让你事半功倍,记得曾经在美国电视领域颇有成就的一个人说过,事情在有紧急性和重要性之分时,如果按条理分清主次,在逐一处理,那么你会觉得工作是那么轻松,养成讲究条理的好习惯,能让我们在工作中更加收益匪浅.

后记

在这一段时间的实践生活中,凡事多观察,多留意.工作让我学会很多,懂得了很多,虽然时间不长,但是他将为我以后的人生产生积极的作用,也将是我以后永久的回忆!

**社会实践报告及体会感受篇八**

助教社会实践是一种学生参与社会实践的重要形式，通过参与助教工作，学生可以将所学的理论知识应用于实践当中，提高自己的实践能力和解决问题的能力。作为一名助教，我参与了一次社会实践活动，并撰写了一份关于助教工作的报告。在实践过程中，我遇到了许多挑战和困难，但同时也收获了很多经验和成长。在本文中，我将分享我在助教社会实践中的心得体会。

第二段：实践中的挑战和困难

在社会实践过程中，我面临了一些挑战和困难。首先，作为助教，我需要与学生建立良好的关系，帮助他们解决学习上的问题。然而，有些学生不愿意接受我的帮助，他们对我的能力和经验持怀疑态度。这让我感到挫败和无助。其次，我需要处理与教师和其他助教之间的合作问题，协调各方的利益并保持团队的和谐氛围。这要求我具备良好的沟通和谈判能力，以及解决冲突的能力。然而，由于经验不足，我在处理这些问题时遇到了很多困难。

第三段：实践中的收获和成长

尽管遇到了挑战和困难，但我也获得了很多收获和成长。首先，通过参与助教工作，我学会了如何与不同的人相处和沟通。我学会了倾听和理解他人的需求，提供有效的帮助和支持。其次，我也学会了如何处理团队合作中的冲突和利益分歧。通过与教师和其他助教一起工作，我学会了以团队利益为重，妥善解决问题，并保持团队的和谐与凝聚力。最重要的是，我通过实践提高了自己的实践能力和解决问题的能力，在实践中不断锻炼和完善自己。

第四段：实践对个人发展的意义

助教社会实践对我的个人发展具有很大的意义。首先，助教工作提供了一个锻炼自己的平台，使我能够将理论知识应用到实际中去，提高自己的实践能力。实践活动中，我将课堂上学到的知识与实际问题相结合，通过分析和解决问题，提高了自己的问题解决能力。其次，助教社会实践培养了我的团队意识和合作精神。在实践中，我需要与教师和其他助教紧密合作，共同解决问题。这锻炼了我的沟通、协调和领导能力。最后，助教社会实践还培养了我的责任感和使命感。作为一名助教，我要为学生的学习提供帮助和支持，这让我意识到自己的责任和使命，提高了我对自己工作的认真态度。

第五段：总结与展望

通过助教社会实践，我收获了很多，也成长了很多。我学会了与人沟通和合作，提高了自己的实践能力和解决问题的能力。这次实践对我个人的发展具有很大的意义，让我更加成熟和自信。未来，我将继续参与社会实践活动，不断提高自己的实践能力，为社会的发展和进步作出更大的贡献。

总而言之，助教社会实践是一种重要的学生实践形式，过程中虽然会遇到一些挑战和困难，但通过不断的努力和学习，我们可以获得丰厚的收获和成长。助教社会实践对于学生的个人发展和社会责任意识的培养具有巨大的意义，我们应该积极参与其中，并不断提高自己的实践能力，为社会的发展贡献力量。

**社会实践报告及体会感受篇九**

实习是一个重要的实践性教学环节。通过实习，可以使我们熟悉外贸实务的具体操作流程，增强感性认识，并可从中进一步了解、巩固与深化已经学过的理论和方法，提高发现问题、分析问题以及解决问题的能力。以下是小编整理的关于社会实践报告范文，欢迎大家参阅。

“社会实践报告”，它的体例、写法目前还无定论，可以参考“调查报 告”的体例和写法。我个人认为，“社会实践报告”应该有以下几部分：

标题：可以是公文式标题，即《关于„„的实践报告》;也可以是观点式标题，例如《社会是大课堂，实践长真知识》。

前言：写出社会实践的参加者、实践的主题、时间、地点。然后用“现将此次实践活动的有关情况报告于下从而过渡到正文。

识，对组织社会实践活动评价。

结语：可以写出作者对此次活动的意见、批评或者建议。

款”等字，而要写标题，如“基本情况”、“主要体会”、“几点思考”、“问题和建议”等。

社会实践报告注意事项

学生上交的实践报告必须按照统一的格式，具体内容包括：

1.封面。下载附件中的统一格式，认真填写所有项目。

2.正文行文要求。理论联系实际;数据、资料真实可靠，个人观点明确，论据确凿，论证合理;逻辑严密、语言流畅、字迹工整;字数20xx-5000。

3.正文格式。按行文顺序须具备：题目、正文(实践概述、分析、建议)、结语、参考文献(依照学术论文撰写规范，网络资料注明网址)。

4.用纸规格。16k，封面统一打印，信息填写完整;正文稿纸手写。

5.20xx年8月27日(周三)上午9：00-11：00，下午2：30-5：00，交至n楼525社科部。实践报告每人一份，以班级为单位按学号排好集体上交，过时不候。班委负责评选出1-2份优秀实践报告，用铅笔在封页做个标记，将其放于本班报告的最上面。

6.可适当借鉴、引用，但严禁以各种方式抄袭或剽窃，一经发现该实践报告判零分，不给予补救机会。

一、实习的目的与意义

在本科专业教育中，实习是一个重要的实践性教学环节。通过实习，可以使我们熟悉外贸实务的具体操作流程，增强感性认识，并可从中进一步了解、巩固与深化已经学过的理论和方法，提高发现问题、分析问题以及解决问题的能力。

在公司具体实习过程中，能够接触国际货物买卖实务的具体操作，进出口的成本核算、询盘、发盘与还盘等各种基本技巧，还能对某一行业深入彻底的了解并能切身体会到国际贸易中不同当事人面临的具体工作与他们之间的互动关系，接触公司制定的各种战略以实现跨国经营和良好的市场运作;认识供求平衡、竞争等宏观经济现象，能够接触真实的商务实战，了解自身存在的不足，并积累一定的经验，为将来走上工作岗位打下良好基础。

二、收获与感想

在成功结束实习后，仔细总结，发现不同于前几次实习，这次校外实习充分认识了从学校走向社会我们存在的不足和缺少工作经验。

工作总结

，认识自身不足。通过实习我发现贸易这专业是门实践性很强的专业，它不光要求我们有扎实的理论知识而且必须具有很强的动手操作能力，更重要的是学会如何与人沟通，怎么建立商业关系，这些是课本中学不到的，只有融入社会的大舞台并不断的历练才能得到提高，还有加强各方面素质的提高。贸易工作同时是一个涉外行业，因此对各方面的要求都很高，对外代表的不仅仅是个人形象，甚至是国家形象，因此必须加强自己各方面素质的修炼，如礼仪等。熟练掌握好本专业的知识。专业知识是我们从事贸易工作的基础，贸易工作的高风险要求我们必须熟练地掌握好专业知识。

三、实习内容

20xx年12月末，我开始了校外实习生活，初次来到上海，在陌生与盲目中寻找实习单位，又在努力和热情中寻找希望，终于在1月里唯一的一次晴天中来到了震旦(国际)集团，在hr的介绍下，了解到震旦集团创立于1965年，以销售amano品牌打卡钟起家，如今企业版图涵盖办公设备(oa)、家具、通讯商品等领域，公司遍布中国台湾、大陆、日本、美国及新加坡等地;商品阵容包括办公室自动化设备、办公家具、手机门号以及资讯软体等。 在中国台湾，震旦的oa事业稳健发展，年年取得60%以上的市场占有率;办公家具事业更以市场领导之姿，推出全台首创的“家具租赁”专案;而在行动通讯领域，震旦拥有二百多家连锁通讯门市，目前也整合资源，朝最大的专业手机通路迈进。震旦有四十年丰厚的实战经验，在中国台湾俨然成为最具特色的综合性行销集团。在新加坡，公司以销售各类型事务用计算器、办公室用碎纸机、护贝机为主，亦针对soho族提供事务用品、耗材的销售，在新加坡也成功进入市场并迅速建立了品牌声望。在日本，震旦公司成立于1976年，总部设立在日本东京，立志于开发世界科技经济实力第二大的日本市场，不断运用其强大的销售通路与团队合作力量，以合理的价格和高品质的服务来满足世界上最为苛刻的市场标准。同时通过近30年的日本市场运作经验，使“aurora”产品在日本的品牌价值得以不断的提升，来实现震旦集团在日本的深远发展，作为一家大型跨国公司，震旦凭借高素质的员工队伍、雄厚的实力、丰富的经验、良好的信誉、先进的技术及精良的设备，可为各种规模的公司、企业提供办公设备和专业的技术保障。公司总经理对行业和企业优势进行评价，并且向我们介绍了集团跨国经营策略和对市场分析，让我们受益非浅，之后，在一名同仁带领下，我分别拜访了集团大陆事业部的成功客户，有汇丰基金、上海通用、花期银行和百思买国际等等国际上声名显赫的大公司，在与这些顾客进行简单的攀谈中，体会到震旦公司的经营理念和发展规模，并丰富了我对公司的认知。

在随后的一周里，我来到集团的oa公司，进行真正是实习过程，刚到公司的时候，助理拿了许多关于公司和产品的资料让我详细阅览，资料中多次提及公司的经营理念和产品的专业术语，大多是英文和日语，由于刚刚走出校园，懒散的心态使我并没有认真的去学习和体会，以至于在后来的实际操作中出现了严重失误。在公司的实习过程中，还接触到了大型公司的erp系统，每位员工都能够通过erp系统进行日常的作业，集团可以通过erp系统，对供应链实行有效的管控。集团的供应链管理在业界享有很高的知名度，正是如此，公司在跨国发展中实习了有效的成本管控和生产经营。

接下来的日子里，我在同仁的带领下不断的学习和实践。经过一阵时间的产品资料的熟悉，经理让我们实际的操作，在学校里我们学到里很多理论知识，什么外贸术语，寻发盘、商务谈判等等，但是真让我一个人开始操作，真就不知道如何起步，因为我不知道该如何开发客户，如何进行有效的沟通，因为我们是专门的销售公司，负责对内和对外产品销售工作，因此并不涉及产品的生产研发，这是其他分公司的事，所以我们日常的工作很大一部分都是用来进行开拓市场和联系客户，因为是实习生，公司对我们并没有十分严格的要求，我们在老员工的指导下，学习怎么有效的进行市场开拓，起初对于开发客户很胆怯，国内的还好点，国外的由于英语水平的限制，通过电话根本不能进行有效沟通，只能通过e-mail套用教材中的例子，这样才得到了一些有效的信息。

在一次与外国公司驻中国办事处的沟通中，因为对公司的认知和我对产品优势的大致阐述终于激发了对方的采购欲望，在第3天的有效沟通中，对方提及了一个相当专业的问题，问到我们产品的墨粉规格和机器预热和输出最快时间差，这样的问题对于外商，你必须给予准确到位的回答，因为这是顾客的购买点，由于之前的大意，我遗憾的失去了一次非常好的机会，随后的时间里，逐步加强了对产品详细的了解和说明，为应对客户的各种问题做充分的准备，进一步准备之后，又重新进入了实际操作，开始联系客户，报价，谈判等等。

因为公司经常有产品发出，因此也接触到了相关的

合同

、发票和其他的单据，之前的这些单证在上课时都接触过，但是理论和实践不同，实际操作起来才发现这些单证的重要性，一点疏忽就能造成不必要麻烦，这些单据大大加强了我们的实践操作能力，也让我们对如何填写这类单据有了进一步的认识。总之，凡事都需要虚心用心的学习，这样才能够掌握实践的操作。

在公司实习的过程中，有幸参加了一次集团一年一度的过关斩将活动，活动是在公司位于上海嘉定区的培训基地举行的，主要目的是锻炼和提高业务水平，分为4关，建立有效客户，产品展示，议价，交易。在各个环节都有经验十分丰富的经理把关，我们实习生作为观摩，学习实际工作中的技巧和积累经验，在活动结束后，公司的崔处长进行了总结，并对所有同仁给予殷切的期望。

在公司最后的几天里，我们来到了公司的博物馆，来切身感受公司的文化，仔细聆听公司工作人员的介绍，对震旦集团创立以来的文化和理念有了更深层次的认识，在他们的眼中企业是一个团队，讲求团队力量的发挥;经营更是一项长期竞赛，要发挥“众人同心，其利断金”的加乘力量，企业才能持续成长。震旦现阶段在务实与创新的行动纲领下，未来的经营策略仍将积极开创，确实掌握产业趋势，延伸核心事业和相关产业的发展。展现震旦集团自创品牌国际化的自信心与企图心。鲜明的红色标志，象征震旦集团如旭日东升般，散发着光明与活力;同时在内涵上，秉持着稳健踏实的一贯经营风格，蕴含创新突破的经营魄力。

今年暑假时大学的第一个暑假，同样，也是人生第一个二十岁的暑假。所以，我想让他变得充实而有意义的。

刚在家的前两天，替妈妈做了点点家务活。其实不干还不知道，零碎的东西越难搞定!总算体验到爸妈劳动的辛苦了。于是，我决定出去找点事做做，毕竟整天窝在家里也不是个办法呢!昔日的伙伴们吧，学车的学车，旅游的旅游去了，打工的为生活努力去了，瞧着没，都个为生活上色呢，我也不能这么庸庸碌碌呢!

找了我以前的同桌瑶妞，她姐夫是开娃娃厂的，或许可以找点事做呢，果然，他们厂这两天缺人手。我心想，做娃娃是何等的容易的事啊，塞塞棉花，剪剪线头的事吧~我爽快的答应下来了。五毛钱一个娃娃，我做一百个能赚五十也不定呢!刚踏进厂房，我的梦想转瞬成空!巨热的空间，看着一个个忙碌的身躯，脸上的汗水，好似地域一般的地带，空调是虚设!我一时后悔我将要在这个地方工作?我疯了吧家里那么舒服的空调床，都没了、回到现实，只有硬着头皮往下走了~~问题是，这个娃娃比我想象中大好多!还有，线头多，无奈了。装棉花，一点点的装着，。旁边的阿姨笑道：“像你这样装到晚上还不知道有没有十个呢?”我顿时苦笑了一下。手越来越疼了，想妈妈了。一天的工程总算结束了。第二天早晨，整只手像残废了一半。在妈妈的劝阻之下，我结束了娃娃厂的工作。真的痛苦而难忘的经历啊!

我第二个打工点是教育机构，是私人承办的学校，就租了很多的商品房上课，我们去就是助教类的咯!教的是低年级的弟弟妹妹们，可是，越小越皮，我就没撤了!怎样都奈何不了小孩们!我料想做几天就会脑充血的!有个三年级的男孩，问他25+3=?他一个劲的摇头!于是乎，我就忍不住小骂了他一下，这下好了，老班指着我鼻子大骂，真受不了，委屈死了我!不过日子长了，也发现孩子们的天真可爱，和他们打成了一片，以另一种心态与他们交流，快结束时孩子们舍不得我呢~~我还感动~。

回想起来，自己确实是学到不少，这也是我做这些事的初衷，能接触到社会的种种，觉得很知足很开心。

后面的日子，每天都在家里和家人在一起，享受天伦之乐，这个夏天不觉得再有遗憾!

这是我进入大学以来第一个暑假。在这个火热的暑假，我很想暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。我第一次有了要外出打工的念头。在我妈的介绍下，我和另一个好朋友一起进了一家韩国料理当服务员。就这样，我开始了人生中的第一份工作。 “在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”，课本上学的理论知识用到的少之又少。在这样的情况下，我更是能深刻的体会到其中的内涵。当服务员真的是辛苦的，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。我责的主要是点餐，端盘子，对于从来没有做过家务活的我来说，这样的工作已经是一个挑战了，它要求速度，灵活，形象，态度，每一项都很重要，可我每一项都做得那么不尽人意，东西总是丢三落四，好几次客人点的东西都不能全部送到，还总是因为要赶时间而撞到别人，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。

(本文素材来源于网络，如有侵权，请联系删除。)

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