# 2024年大学生暑假实践报告实践内容摘要(精选12篇)

来源：网络 作者：落花人独立 更新时间：2024-03-12

*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。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。大学生暑假实践报告实践内容摘要篇一摘要：关...*

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。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**大学生暑假实践报告实践内容摘要篇一**

摘要：

关键词：

家教、学生、游玩、感恩

时间如流水一般，不给人喘息的机会。弹指一挥间，我便度过了大学最重要

的、稀奇的、求知的一年......流水淙淙，光阴似箭，日月如梭。大学最漫长的一年便以度过。有时，我会静下心来回味我的这一年，有过痛，有过乐，有过苦，有过伤......人世间的酸甜苦辣，不说太过深刻，但已经历过。正如泰戈尔语“天空不会留下鸟的足迹，但我已飞过。”。有时，我们不必在意世俗的眼光，做好自己便于足够。月亮之所以迷人，便于它的阴晴圆缺，各有味道。

回想一下，觉得自己的人生也是比较充实的，也还是有比较颓废的一段时间吧...... 这学期开学的时候，一个人做火车来，我感觉是比较不爽的。很失落，很无助，很孤独。我特别的依赖别人，我很难静心去想其他事，也许，上帝对我还是不错的。

学期中也是正常的途径里度过，有空的时候做做兼职，周末做做家教。最重要的是，我认识了许多朋友，他们带我很好，很感谢他们陪伴我生命中的一段时光。这里也为我暑假奠定了基础。暑假时间太过漫长，回家也很无聊。我就在以前上班的机构做了一个月，挣点零用钱，家里也不富裕，所以还是只能靠自己。我也开始了我的暑假家教生涯。

其实，暑假工作的地点很美，它在冕宁，那里的空气很清新。偶尔，我也会产生在那里定居的想法。刚开始，我到机构上班也是不太适应，毕竟一期没像这样高强度上班了。在最开始的时候，我的整个大脑的那根弦被绷紧了，每天都要起早贪黑的，不过，我的体重变轻了，我也是极高兴的。那几天累，但是内心是比较愉悦的，有很多小伙伴，每天都在想不同的方案。于我而言，那个过程其实我是比较享受的。我迷恋那种许多人一起奋斗的氛围。

工作紧张的进行，我和学生交流也还可以。我看到他们的心情也说不清，时而快乐，时而低落，时而平静，时而沉默......各种滋味涌上心头。有时，我会想起自己以前发生的点点滴滴。有时，我会想想现在的孩子和我们的一些差别。有时，看着他们灿烂的笑容，我的嘴角也会不自觉上扬。我喜欢他们的童真，我喜欢他们无邪的笑容，我爱他们这年龄段的所有表现。他们带给了用金钱也无法衡量的一些财富。 在我们初始的阶段，我不了解他们，由此，我决定先和他们做朋友。在交谈中，我可以感受到她们都有很强的求知心，但是由于诸多原因，她们的成绩很不尽如人意。父母对她们抱以很大的期望，希望她们能够考上重点学校。而现在的学习情况，让父母感到担忧。我感受到父母心中那种望子成龙的殷切期望，感受到父母对孩子的那种期望是那样挚热的、无私的。他们看的很远，看到了孩子的未来，我被父母对子女的这种情义深深打动了，同时感到肩上的担子很重，对于家教经验不丰富的我来说，毕竟是一个“挑战”。

不严格。开始意识到：现在的首要任务不是讲课，而是帮助他端正学习态度。我讲了我的同学的经历，阐明了学生的职责和学习的目的。她们似乎懂得了什么，不时地点头表示同意。此后，我也经常给他聊类似的事，不时地与他交谈学习体会。她们的听课状态比以前有了很大的改观。我在以后的讲课中，对她们的要求渐渐严格起来，并经常讲解懒惰的害处。她们虽然听得进去，但改观不是很大，不过这是可以理解的，毕竟还是小孩子。

我每天都在研究怎么可以让他们学会独立思考，举一反三，快速总结。也许我并不能帮他们许多，可是，我仅仅想多为他们多做一点。我喜欢看他们无忧无虑的样子，这是人世间一道美丽的风采。我不求一生有多少财富，只希望我能坚持本心。这便是我的最终底线。有时，我也会想这样那样的，只是内心有一颗跳跃的心脏，我对很多事都是好知的。和孩子们的相处中，我感觉我的内心非常快乐，他们教会了我许多。没有尘世的浮躁，有的是平淡，也许不是大起大落的路途，只有细水潺潺的平和。我爱这样的生活，它可以平复我内心的伤口。有时尘世的规则会让人苦不堪言。小孩子们的纯洁会净化这些污染的内心。

在家教期间，我感觉他们的压力也是很大，父母们对他们寄予很大的厚望。有时他们会喘不过气来，内心便会非常的浮躁。我能做的只有平复他们的内心，更加理解父母，明白他们的苦心。

当然，我既然做的是家教，提高孩子们的成绩才是最重要的。

我尽量提高自己的讲课水平，用适合他们的方法去上课。在课堂中也不能光讲课，我尽量吸引他们，让他们去自己独立思考一些问题。我希望在以后的学习生涯中，他们能找到适合自己的方法，以此达到事半功倍的效果。

随着时间的推移，我的工作越来越顺利，我每天都是上课就备课，时间也在这一分一秒的时间里流逝。那就说说我的工作伙伴吧。

我们大部分是女的，“所谓父女撑起半边天嘛”。我们的关系倒也融洽，可是，我到觉得少了什么。他们都是很努力的人，在他们身上我学习到了很多。比如，有的学生家长不愿意补课，他们却能说服他们，这一点我是十分佩服的。他们的口才及营销能力值得我学习。这对于以后进入社会有很大的帮助。总之，没事的时候我就在旁边看着他们，尽量从他们身上多学习一点。有时，我也会联想一下自己为什么不会，是自己的问题还是什么？我也挺喜欢这样的生活的。

人，这真是一个静养的圣地。在进入灵山寺的时候，我感到这个寺庙的磅礴。我们带着一颗虔诚的心观看这个寺庙，我感觉自己内心有种莫名的力量指引着我。我感觉心情有种说不出的，也不知道，心情是五味杂陈的。那时，我的愿望是希望家人平安，我也能好好的，那时的我，想的是一家人好好在一起，我能留在他们身边多照顾他们，没有什么名还是利的，仅仅只是在佛祖面前，希望我爱的人及爱我的人都有好好的，感谢他们出现于我的世界，我的生命因为他们的存在而有意义。我感谢他们教会了我怎么爱别人与接受爱。

这一天，和小伙伴在一起，我的内心特别的愉快。好久没有和这么多人在一起。在离开我最好的朋友后，我变得不在是我，我的心情很难开心。也许，分离是人生常事，可是，我不舍。我愿意沉迷于此。这也是我不愿意和人在一起的借口。随意吧。这天，我忘记了所有，只为了欣赏这美丽而迷人的风景，我赞叹自然的神奇。

我们烧完香以后，吃了一顿斋饭便走了。在路上，我觉得自己的心情瞬间变得美丽了。我便认同：在活着的时候，就应该多出去走一走。这是非常一件迷人的事情。

这仅仅是我暑假生活的一件小事，可正因为这些小事，我的暑假生活才变得有意义。我享受这样的日子，平淡的生活让我的内心感到安定。我的安全感薄弱，这于我而言便是天大的事情。

这个假期便是这样度过的，没有什么大事发生，每天却也充满精彩。我还是很感谢我的老板，谢谢他提供了这样一个平台给我们，让我们锻炼自己。由于，我们是新手也没有骂我们，非常信任我们。我真的非常开心。他们的好，我只有内心希望他们都能好好的。能够平安吧。

这个暑假虽然完了，可是，我却觉得学到了许多的东西。我希望每一名大学生都出来参加社会实践，可能有一些同学家境富裕，不用寒假赚钱，可是我要说，赚钱是其次，首要的是加强自己的个人能力，为以后的工作打好基础，毕竟我们不能一辈子庇护在父母的阴影之下。也有写同学觉得参加实践打工丢人们那我只能说你不适合做一个成功的人。

无易事，均须用心去做。这些收获和体会将影响我以后的学习生活，对以后的工作产生积极的影响。同时。这二十天锻炼了我的表达能力，交往能力以及职业技能，拉近了与社会的距离，也开拓的视野，增长了才干，能更好明确自己的奋斗目标。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，而且会让我受益匪浅。

以上就是我的暑假的经历和感受，虽然不是那么的轰轰烈烈，也不是平淡无味，但至少它是充实的。

**大学生暑假实践报告实践内容摘要篇二**

作为当代的一名大学生，促进大学生自身的素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是为了让自己接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、实践能力和动手操作能力的重要途径。大学生社会暑期实践活动引导大学生走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去经受风雨，见识世面，增长才干。

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。以前总是在爸妈的庇护下长大不知外界社会如何现实。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。让自己面对更多的各种各样的人，增加自己的阅历，因为在以后的工作学习中，需要有更多的体验，更多的阅历。毕竟身在学习，接触社会的机会较少，趁着暑假有这样一个机会何不好好锻炼下自己。

由于我以前没干过超市的服务员，刚开始时也不能适应那里的很多规定。不过，在经历了几天的磨练之后，我就适应了那里的一切，很快熟悉了自己的工作环境。虽然一天下来，累的腰酸背痛，可心理感觉还蛮高兴的，因为我努力工作了一天，我的付出会有回报。

第一，提升员工的责任心。超市货架上的商品总给人一种凌乱的感觉，缺少货物时没有谁能及时地补充而参差不齐；营业员不能及时地解决超市内存在的小问题。例如，当在货架上发现有过期或损坏的商品时，不能及时的下架处理。要实现员工具有责任心需要加强改善管理机制。对发现此类问题的员工实行奖金鼓励方法，促进其积极的态度。

第三，实现促销手段多样化。在超市很少能见到一些促销活动。一般超市里面悬挂着各式各样的降价打折广告，五彩缤纷特别引人注目。学生群体大多数虽然不是工薪阶层，但是对于许多的`优惠活动很感兴趣，而且大多数所购商品都是属于冲动性购买，感性大于理性。超市可以利用这一点抓住商机。

做事要有耐心，尤其是在超市工作，有些顾客对一些产品不了解你再三解释他都可能不明白，这个时候要是遇见一个没耐心的售货员可能早就不理睬了，这样下去顾客自然不会再来你这里买东西。如果你的服务态度好，即使你的商品稍微贵一点顾客也不会那么在意，这一点我深有体会，因为有一次顾客到我家买东西，就是带着对别家的抱怨来的，他说家超市老板怎么怎么不好，就算他们家东西比你们家便宜我也宁愿到你家来买东西，听到顾客对我家的认可，心里别提有多开心了，所以说对顾客有点耐心，态度好一点真的是销售的保证。

总的来说，在超市里打工是绝对有收获的。以前总觉得读书还不如早点去找工作挣钱，以为工作是很简单的一件事，没到月底也习惯性的向父母伸手要生活费，也不懂得节约，通过这次的实践，每天在超市辛苦的工作，天天面对同样的事物，还要受超市规定的约束，通常一站就是几个小时，甚至有时还要面对顾客的刻意刁难，我算是体会到了打工挣钱的不容易，让我更能够体谅父母，也学会了节俭。我进入了社会，提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后在社会上就能少走点弯路。和以往的实践不一样，这次的我真的看到了自己的不足和优势，当我认真工作起来就会很投入，但是当我遇到挫折的时候我就会手足无措，毕竟还是学校里养着的学生，做起事情来一点也不老道。社会实践的作用就是让我提前知道自己的缺点，让我们在一次一次锻炼中学会客观地看自己，不要把自己看得比天还要高，以免以后毕业了择业眼高手低，到头来一事无成。

我想这一次的打工，会永远记在我的心里，毕竟那是我第一次感到：无论什么事都不能靠别人，只有靠自己！但是这一切首先，是要拥有知识、能力还要有持之以恒的决心。

我的学生叫李xx。第一次到他家做客，李哥和嫂子热情地招待了我，与我在客厅里诚恳地交谈了很久。从李睿哲的性格爱好谈到他的学业特长。因此，第一次了解李睿哲时，通过与他交谈篮球开始的。在交谈中，我了解到以下情况：李睿哲有很强的求知心，但是几年来懒于学习，贪于玩乐。”由于上述诸多原因，他的成绩很不尽如人意。父母对他抱以很大的期望，希望他能够考上重点高中，近而考入大庆大学。而他现在的学习情况，让他的父母感到担忧。

在交谈中，我可以感受到父母心中那种望子成龙的殷切期望，感受到父母对儿子的那种期望是那样挚热的、无私的。他们看的很远，看到了儿子的未来；我被父母对子女的这种情义深深打动了，同时感到肩上的担子很重。对于没有任何家教经验的我来说，毕竟是一个“挑战”。

**大学生暑假实践报告实践内容摘要篇三**

这个暑假，恐怖无聊的这样过下去，当空白填补大脑的时候，没有目标，没有动力，没有有的时候不愿意懒散的在家待着。好吧，我决定出去找一份暑假工。于是我来到了鸭肠王火锅店，主要负责暑假这一个月的旺季经营的营销策略。首先到鸭肠王火锅店做7天服务生，前台。然后7天到别的火锅店做私下的观摩学习。接着综合各个火锅店的营销策略，制定一系列适合本火锅店的暑假“促销”方案。根据本年度与上年度的客流和消费差，给予一定的奖金。

接下来我将详细介绍每个阶段的收获。

真是一份汗水换来一份报酬啊。在这里的服务生可以被称为最廉价的劳动力了。男服务员每次端近7公斤的锅底，从送餐部一楼走楼梯上二楼，三楼，在炎热的天气下，每次上去之后就是一身汗。女服务员稍微好点，端顾客所点的餐，但是女服务员需要定时去所负责的餐桌搅动汤锅，防止出现“粘锅”现象，如果在汤锅送去刷洗的时候发现有粘锅现象就会罚钱。要随时在所负责的餐桌旁“候命”，保证顾客满意。

懂得赚钱不容易的同时，更能体会这过去的二十多年里，父母为自己所付出的劳动。

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。具有自己的思维，具有自己独立的经济，具有自己独立处理事情的能力，这样才能真正的独立。做一个独立的人，做一个有志气的人。该是回馈父母的时候了。

课本的理论和实际的事件发生还是有差距的。课本的理论来源于实践，而实践更能生动地说明理论。对着课本，我们是在对静物做分析。可是当我们做事的时候，是要跟随一切的可变动因素随机应变的。一切认识都来源于实践。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。

**大学生暑假实践报告实践内容摘要篇四**

这一次暑假，是我进入大学之后进行的第二次暑假实践了。进入大三之后，我也逐渐认识到暑假里要多去实践，多去了解社会，了解当今的一个局面。因此，我也带着一份非常赤诚的心，开启了自己的这一次实践之旅。在这个过程里，我也收获到了很多的欢喜，收获到了很多的惊喜和欣慰。

这次暑假我是在一家小公司做文员工作，能够进入这家公司实习还是托父母找了一些关系。我才认识到，原来在这个社会当中，很多时候关系链是一件非常重要的事情。它能够帮助我们省去了很多的麻烦，让我们在成就一件事情的时候更快，更方便。所以进入这家公司之后，我一直告诉自己不能浪费父母对我的关心，也不能浪费这一份实践的机会。

一开始我在文员这份工作上进行的不是很顺利。因为我缺少这样的经验，很多时候还是需要别人去带我，帮助我，我才能顺利的完成。所以一开始的时候，我还是很窘迫的，还是很慌张的。在做事情的时候有时候也不是很顺利，总是遇到了一些问题，有时候还会给同事带来一些麻烦。

那个时候我就认识到，想要做好一件事情并非是那么简单的，有时候我们需要去做更多的事情来打这个基础。所以前期就注定是一个需要学习的阶段，在平时的工作当中，去向那些老员工学习，不懂的事情要及时的问。做事情什么的要主动一些，把态度摆明了，别人才会更乐意去帮助我们。这是我在其中感受到非常深的一点，也是我今后会努力去做到的事情。

学习了两周之后，我就能够顺利的上岗了，虽然在岗位上有时候处理事情还是有一些细节没有注意到。但是我也能够尽自己的能力去管理好这一切，管理好自己的状态和生活。为将来的生活做出打算，为接下来的日子细心去计划好一切。这是我在这次实践当中感受最深的一点。

进入社会之后，很多时候我们就没有自己的时间了，很多时候我们也是被迫做出选择，想要真正的扎根于这个社会，还需要我们去付出很多的劳动。在未来的时间里，需要更加理智的去面对这一切。不可冲动，也不能凭空想象，要脚踏实地，平平稳稳的去走好今后的日子。我会带着一个更加成熟稳重的心态出发，去走向更远、更好的一个目的地。

**大学生暑假实践报告实践内容摘要篇五**

暑假已经结束了，在我整个暑假过程中，我想说的是，我自己的暑假并没有白白荒废，而是积极的参加到了社会实践中来了。在社会实践中，我找到了更多的方向，我知道了自己要前进的努力方向，我会在今后的学习中更好的前进，我相信我会的，我能够做的更好。这一次暑假社会调查实践对我来说，真的是一次不错的实践进步的好机会!

大一学年临近尾声，我们队员在炎炎夏日的陪伴下积极热烈的展开了学校组织的社会实践活动。经过多次研讨，我们一致通过了“关于苏州小吃的研究”这一课题，并相关的展开了一系列的活动。

首先我们通过网上调查和文献资料的收集为课题做了前期准备，也因此对苏州小吃的历史发展、种类以及特色有了一些必要的了解。接下来我们准备了问卷调查和实地访察两部分活动，希望通过这两部分对我们的课题进行深一步的了解，以便探究。当然，在进行这两部分时，我们是以2~3人为一小组的形式分头行动的。我们问卷调查的访问对象分为苏州本地人、游客、外国人和大学生这四类。因为口音相似，我负责的是本地人。我和张启星同学先去了学校的教育超市，很快就找到了几位本地人，我们就自制的问卷对他们进行了调查，得到了很多非常有用的资料，之后我们又去了公园等休闲场所调查了几位老年人。经过总结、归类、分析等一系列的研究，我们不难发现他们普遍都认为现行的小吃价格比较合理，都在可以承受的范围之内，但是对于小吃的味道和口感，说法就有些不一致了，有的松脆可口，有的过于甜腻……这对于我们下一部活动起了极其重要的作用，可以说使我们进行实地访察的方向更清晰，目标更明确了。

在七月初，在之前的一系列准备下，我们同样是以分组的形式去了几家老字号进行采访，对于这部分我是感触颇深，这其中不仅仅是苏州小吃的研究这么简单的问题了，可以说我与陈虹谕同学对采芝斋经理采访的过程并不是一番分顺，甚至可以说是很坎坷的完成了这一采访，这不得不使我对这个社会产生了很多想法。对于采芝斋，我想不管是本地人，就连我们外地的朋友也是早有耳闻的。在网上，我了解到采芝斋是中国老字号糖果店，它建于19世纪末，素以品种繁多、风味独特的苏式糖果而闻名中外。采芝斋自产自销的糖果上百种，主要有各式松子软糖、乌梅饼、九制陈皮、沉香橄榄等。其特色是选料讲究、加工精细、营养丰富、甜香可口，既有中国传统糖果的特色，又吸取西式糖果的长处，自成一格。

糖果内的某些原料，不仅好吃，且具有滋养补益作用，寓药理于甘美食品之中。所以我们是带着非常兴奋和期待的心情去采访的，只是结果有点不尽如人意。首先也是因为我们对采芝斋的现状和近年的发展还不是特别了解，对他们的运行体制和形式都没有研究透彻，所以采访的过程难免有些磕磕绊绊，问题准备的也不充分，语言可能也表达的不委婉吧，说得有些尖锐了，致使主管以及大厅负责人都不是很配合我们，采访需要的图片资料我们也没有拍到，使得我们很是焦虑，不得不变的步步为营啊。其实就采芝斋我们也提了一些自己的想法，例如把茶点和冰激凌结合，或是如何更吸引青少年顾客，但似乎那位主管只是一味的敷衍我们，并不屑于我们的想法与意见，也多次在言语上显示了他们极其强烈的优越感，我想他们是有优越的资本的，毕竟是中国最优秀的百年老字号之一。可是这种不屑，这种与其他几组完全不同的遭遇和冷待，真是让我很不舒服，我不知道自己算不算是出入社会了，但我想这种事在复杂的社会比比皆是，我不能一味的选择出生牛犊不怕虎，这样只会被久经风霜的人说成是鲁莽，是无知。我经过了这件事似乎有些了解父母老师口中所说的社会以及社会的复杂，似乎这件事情又只能作为一个警示，也不能以偏概全的就否认了这个社会是有温暖存在的，我想我是幸运的，采访的是采芝斋，才有了机会上了这样一堂生动的课，我应该算是受益匪浅的吧。

接下来我们也是保持平和的心态，把采访的内容作了归纳总结，大家一起讨论了苏州小吃对苏州经济的影响，我们也准备以登报、发宣传单等形式继续我们研究成果的后续宣传，希望我们的研究能帮助到他人，能有意义。

通过亲身体验社会实践让我更进一步了解和认知了这个社会，以前总是在家人的庇护下长大不知道外面的世界如何现实.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，想通过社会实践，找出自己在社会中存在的不足。社会实践活动真是非常有意义的，尤其对于大学生来说，在我们正式进入社会之前，尽可能的感受社会，了解外面的世界，是有百利而无一害的，人总是要受到磨砺的，趁现在年轻，还能在家庭学校的保护支持下，我们应该尽情飞扬青春，为自己的将来堆积起厚实坚挺的基石，使以后步入社会不会表现得太茫然太狼狈了。

这次社会实践活动，不论我们的研究成果如何，我想都是成功有意义的，因为我们都达到了这次活动应有的效果，丰富了自己的见识，拓展了眼见，也令我们受益颇多。不仅是这种集体活动也包括那些个人的实践也可多多尝试，以后我还是会多多参加的。

**大学生暑假实践报告实践内容摘要篇六**

暑期实践，走进社会，人们说，对青少年大学生的关注是社会的职责，受宠若惊的我们在叹之余不免深思自问：我们的职责又是什么呢?实践告诉我们：从实践中寻找真理，用实践引导前行。敢想敢做敢拼，才是我们大学生的代名词，在激情的涌动下，坚定信念，我们将无所不能。但是自从走进了大学，就业问题就一向围绕着我们。在现今社会，招聘会上的\_都总写着“有经验者优先”，但还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?于是，我们勇于实践。

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。理论就应与实践相结合。另一方面，实践是今后工作的基础。透过这段时刻的实习，学到一些在学校里学不到的东西。正因环境的不一样，接触的人与事的不一样，从中所学到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。要在实践中学其他知识，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。

在公司，我的职务是销售助理，工作是整理合同、统计销售状况、做记录会议、接电话、开发票等，虽然与所学的专业关联不大，但是与数字的接触让我能在今后的学习实验中更加的仔细谨慎。平时在学校，数字错了改一改就能够交上去了，但在公司，尤其是合同、发票中的数字必须得检查仔细，数字绝对不能够错。一旦错了，这不象在学校里老师打个叉然后改过来就能够了，在企业出错是要付职责的，这关联着企业的效益。所谓“逆水行舟，不进则退”，在竞争的浪潮中，企业要时时持续竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就正因这样，企业会对每一个员工严格要求，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，但那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，因此必须要个性留意谨慎。

实践让我知道世上没有专门为你设定好的工作，永远只有你去适应工作，而不是让工作来迁就你。在工作中遇到问题时，要多虚心向同事请教，最忌不懂装懂。多听听人家的意见，多看看人家处理问题的方式方法，多主动思考自己又就应做些什么、如何去做、并付诸行动，少谈论他人的是非及一切与工作无关的事情。对于工作的每一个环节都要力求做到，就应想着如何提高工作的质量而不是如何给自己减轻负担。只有这样才能算作尽职尽责地工作，才能得到大家的认可。

社会的进步靠人才，经济的发展靠人才，但什么样的人算是人才呢?我们怎样才能成才呢?首先是修身。品德是评价一个人的关键，更是评价人才的重要标准，德才兼备才可称为真正的人才。小到关怀备至、乐于助人，大到虚怀若谷、大义凛然，都体现着品质和德行的光芒。其次是求学。满腹经纶，学富五车是为才。所谓真才实学，求学才能成才，这就要求我们在学习和积累中坚持不懈，坚毅自强。最后是扎实。实践中有这样一句话——越具体越深刻，在我心中激起阵阵涟漪，扎扎实实打好基础，把每件事做到具体细致才能刻骨铭心。

三个星期的实习生活暴露出了我的缺点，但也给了我改正的机会，如果没有这次经历，我的成长就会可能继续推迟。了解过许多大学毕业生的实习经历，往往都会在一两个月之后才会感觉到自己之前做得不好，才来想到改正和珍惜这次的实习机会。但是我却提早有了这样的体悟，这对于我将来的学习和工作是大有裨益的。也让我了解了无论是实践还是理想，甚至是创业。我们都要做到两点：一是要备足粮草，严阵以待。大学生已经进入创业阶段，我们要做好必要的思想准备和实力积累，以免我们在陌生甚至恐惧到来是束手无策。二是要甘于奋斗，勇于创新。第一个吃螃蟹的人无疑是勇敢的人，我们在积累实力，创立优势的同时，还要着力培养出大胆创新的魄力。

这次暑期社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，期望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，发奋提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。

曾几何时，作为大学生的我们都梦想着自己在毕业以后能够找到一份好的工作来实现自己的人生价值。但是在现实中想要实现自己的理想，我们就必须十分的努力，因为只有这样我们才能做得更好;因为只有这样生活的路才不会更加的曲折;因为只有这样我们的前途才会更加的光明！但是现实残酷的告诉我们这一切都是枉然，除非我们去行动！不行动，即使是一颗小石子也会让我们停止不前;不行动，即使是再大的理想也将不能实现;不行动，即使是手中的黄皮卷也不会让我们成功！

光阴荏苒，一不小心大学生活的最后一个暑假已经悄悄的到来，当然大学生活中的社会实践自己也必然去面对，虽然很艰难，但是对于一个大学生来说，敢于接受挑战是一种基本是素质。虽然天气炎热，烈日当空，我毅然踏上了社会实践的道路，因为只有实践才能增长自己的知识，才能锻炼自己，才能让自己更进一步的了解社会。

就这样，我很幸运的到了一个书店工作，开始了我这个假期的社会实践。“实践，是检验真理的唯一标准”这个伟大的理论，真是将实践这个词表述的淋漓尽致。因为只有实践我们才能把学校所学的理论知识运用到实际中去，使自己的知识有用武之地。实践与理论的关系就如同数学中的0和1，谁都知道：0的位置是很重要的，0只有放到1的后面而不是放到1的前面才变得有意义，而且是1后面的0越多价值越大。所以不实践，所学的知识就等于0.理论就应该同实践相结合，而且现在的实践还可以为以后的工作打基础，通过这段时间的实习，我学到了一些学校里学不到的知识。因为环境不同所接触到的人与事都不相同，从中学的东西自然就不一样了。我们就是要从实践中学习，从学习中实践！

在这次实践的日子里，有了很多在学校里根本不可能有的感受;如在学校我们每天都享受着老师对我们的谆谆教诲，老师会不厌其烦的告诉我们今天该做什么，明天又该做什么。而我们因为读了这么多年的书也早已经习以为常。但是在实践中，将不会有人告诉你这些，你必须知道自己应该做什么，要学会自己主动的去做，而且尽量要求自己做到最好。学校，毕竟是学习的场所，没有在社会中这么多的尔虞我诈。而在工作中，你就必须要努力学会更多的知识，同时更要学会怎样去做一个人！(佛说：“人本是人，不必刻意去做人;世本是世，无须精心去处世。”切记不能加到文章中哦！)

在这次工作中也让我学到了很多人际交往和待人处事的技巧。无论什么事情我们都要努力的去做。对待自己的朋友一定要真诚，切不可斤斤计较，你知道当我们对别人微笑时，别人回报给我们的一定也是醉人的笑容。在工作中，我们必须要时刻保持主动性与积极性，对自己要有信心，要学会和自己的同事朋友沟通，多多的关心别人！

工作的日子，有喜有忧，有苦又累！也许这就是生活吧！只要我们坚持，向着自己的理想奋斗，相信自己，总有一天我们一定会成功！

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

**大学生暑假实践报告实践内容摘要篇七**

第一次参加社会实践，我明白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，汲取新的思想与知识。近三个月的社会实践，一晃而过，却让我从 中领悟到了 很多的东西，而这些东西将让我平生受用。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 中开辟了 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 那片广阔的乾坤里，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!

寒假我回到了 家乡，为了 使自己假期过的充实，自己独立的去找了 一份工作是 中国挪移通信的(专营店)，其实也算是营业员。因为挪移网络很多方面用的就是非完全电子商务。在 那工作我没有 说我是实习生对公司的人来说我是一个走出社会的人了 ，给我的压力是自己要像有 社会经验的人一样。幸运的是，在 我努力 学习下，很顺利的和同事相处，工作也投入了 其 中。我的工作主要是办卡，充值和业务咨询服务。

经过一段时间后，自己经常呈现错误，粗心大意，马虎了 事，心浮气躁。而且也接受了 批评，这使我明白了 做任何事都一样，需要有 恒心 细心和毅力，那才会到达成功的彼岸!社会实践活动带给我们的是欣喜，喜悦。在 实践活动 中我们感受到自己的微薄，体会到整个社会强盛的凝结力。一方面，我们锻炼了 自己的能力，在 实践 中成长，在 实践 中 学习，充实了 自我，增强了 口头表述能力，与人交流，真正地走出课堂。如何服务大家，享受自己的成果，使自己陶醉在 喜悦之 中，有 时会很累，但更多的感觉是我在 成长，我在 有 意义地成长，在 这之后，我明显地发明自己变开朗了 ，虽然我自己的力量不 足以改变一些东西，但假如再多一些人呢，整个社会共同努力，这才是动力之根本，动力之源泉;另一方面，我意识到了 自己的不 足，没有 经验，没有 与人交流的口才。 说实话，对于这种实践活动，我并不 十分清晰其真正的意义。可是对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素养。于是，我带着心 中的问号，踏上了 社会实践的\'道路\',也结束了 这个实习阶段。在 这次会计实习 中，我可谓受益非浅。仅仅的一个月实习，我将受益平生。这一次的实习虽然时间短暂，虽然接触到的工作很浅，但是依然让我学到了 许多知识和经验，这些都是书本上无法得来的。通过实习我们能够更好的了 解自己的不 足，了 解这个社会的方方面面，同时给自己在 新的学期定下了 目标，能够让我更早的为自己做好职业规划，设定人生目标，向成功迈进一大步。

我打过工，知道学生打工很不 简单。学生是廉价劳动力，有 的公司很江湖，我们辛辛劳苦赚来的钱还少给，有 的是托着不 给，还有 的干脆就不 给了 。

那么此刻 自然先是得选择好打工的种类。时下大学生打工无非是做家教，搞推销，出卖劳动力。据说此刻 做家教就等同于骗钱。这可是我们班上十几位做家教的同学一致的心得体会。再说由于这学期就要结束了 就算想骗也没有 地方骗了 ，因此做家教显然行不 通。搞推销，说句老实话，其实我是很想干这行的。不 就是告嘴皮子混饭吃吗，那还不 简单?可转念一想，还是不 行，只因为自己面目狰狞。加上五短身材，我的哥们一致要求我不 要去现丑。说是影响市容，极易让外国游客对广州产生误解。我知道什么叫金玉良言。什么叫忠言逆耳。为了 顾全大局，推销也只好作罢――说实话，推销实在 太苦了 。我怕我受不 了 。

我寒假天天早晨7：00起来，下午6：30下班。听听元老们的工作经验，慢慢的我干了 将近一个月，教我一些有 关公司的基本知识。我慢慢的开始进入工作状态。天天对象是电脑，一天下来，我的眼睛都成肿的了 。打工可真累，我是深有 体会呀!但是打工不 仅可以增加收入，减轻家里的负担，还可以通过打工锻炼自己，培养各方面的能力。打工是人生历练的过程，是人生很有 意义的经历。边 学习边打工，收获肯定会比在 学校里一味读书多得多。

\'两耳不 闻窗外事，一心只读圣贤书\'只是古代读书人的美好意愿，它已经不 符合现代大学生的追求，如今的大学生身在 校园，心儿却更加开阔，他们期望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了 一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不 可挡的社会潮流，大学生的‘价值’取向在 这股潮流 中正悄悄发生着改变。

对于大学生打工，一直是\'仁者见仁，智者见智\'，许多人的看法不 尽相同。每个人都有 自己的人生模式，我们有 理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，掌握好 学习与打工的分寸，肯定能把大学这个人生阶段过得丰富多彩。

打工的途径或者形式多种多样，只要是对社会有 益，对自己累积人生经历有 益，还能够有 少量收入，就可以毫不 犹豫的参与其 中。

老板对我很好，对员工们都很好，第一月虽然没有 学到多少东西，但是，我对公司的印象还是比较不 错。我会更加努力的去做。不 会让公司的员工失望的。

打工只是一种磨练的过程。对于结果，我们应该有 这样的胸襟：不 以成败论英雄，不 一定非要用成功来作为自己的目标和要求。人生需要设计，但是这种设计不 是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一种成本，有 了 成本的投入，就预示着的人生的收获立即开始。

小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。打一份工，为以后的成功奠基吧!

不 经风雨，怎见彩虹，没有 人能轻轻松松成功。

因此，每一个环节都不 能出错。这种要求是我们在 课堂上学不 到的。在 学校里可能只需会解一道题，算出一个程式就可以了 ，但这里更需要的是与实际相结合，没有 实际，只是纸上谈兵是不 可能在 社会立足的，所以一定要特殊小心慎重，而且一旦出错并不 是像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‘责任’的，这关乎工厂的利益存亡。总之，这个寒假的社会实践是丰富而又有 意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不 仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在 在 收获，是对\'有 经验者优先\'的感悟。

在 我的打工生活 中，我也明白了 许多：在 日常的工作 中上级欺压 责备下级是不 可避开的。虽然事实如此，但这也给我上了 宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，惟独 这样才干表示你在 诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在 接受他们的批评。因为这样才干在 失败 中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作 中 学习到了 人际交往和待人处事的技巧。在 人与人的交往 中，我能看到自身的‘价值’。人往往是很执着的。可是假如你只问耕耘不 问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不 可斤斤计较，不 可强求对方付出与你对等的真情，要知道赋予比获得更令人开心。不 论做是事情，都必须有 主动性和积极性，对成功要有 信心，要学会和四面的人沟通思想 关怀别人 支持别人。

打工的日子，有 喜有 忧，有 欢乐，也有 苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不 知道多少打工的人有 过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生 中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。此刻 想来，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在 学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

现今，在 人才市场上大学生已不 是什么\'抢手货\'，而在 每个用人单位的招聘条件 中，几乎都要求有 工作经验。所以，大学生不 仅仅要有 理论知识，工作经验的累积对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。

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 寒期打工。暑期虽然惟独 短短的两个月，但是在 这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛劳，锻炼一下意志品质，同时累积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 要害时刻，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 中培养独立思量 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。

面对日益严重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累积社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

此刻 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。

**大学生暑假实践报告实践内容摘要篇八**

-记在印刷厂工作的\'日子 有人说，进了大学，就是一只脚踏入了社会。这句话固然不错，然而要想真正的了解社会，还必须自己融入到社会中去，去感受社会工作的环境，去体会社会工作的艰辛，毕竟“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。这次在印刷厂的实践，有过欢乐与微笑，也有过艰辛与厌倦，然而我从中收获了很多，积累了宝贵的经验财富。

里面陈设着正在运行的各大机器。我看到陈列的各大机器都是国内比较先进的。有6色对开机，5色机等等。切纸机是由人工控制操作的。三个女工人负责整理一堆堆的纸，然后统一装订。厂虽然不大，可是承接的业务挺多。我们县很多学校用的试卷，本子都是在这儿印的。我是负责排版和打印，当然都是一些比较轻松的小活，比较难做的工作还是由熟练的员工来完成，我知道要想将工作做好，必须得像他们熟练的人好好学习，所以当我没事的时候就会去看他们如何操作，如何运用软件来更好的排版。闲暇时，我也会向他们讨教，由数名资深注册会计师和会计助理组成，主要经营的业务是为社会各界客户审计查证、验资年检、经济咨询、会计顾问等专业服务。

在家呆了一段安逸的时间，突然开始的实践生活让我不适应了几天，尤其是必须早起准时上班这件事，让我每天早上挣扎万分。不过好在我还是有那么一点吃苦耐劳的精神的，坚持了三周八点十五分准时到公司报道。由于事务所的办公室在七楼，每天上下班高峰期时，电梯拥挤万分，夸张时两三趟都挤不进电梯里，只好徒步爬上七楼，结果便是怎一个喘字了得。不过值得欣慰的是，在事务所老师的耐心指导下，虽然只是短短一个月的时间，但在专业学习上有了一个质的突破。

在实习的初始阶段，开始做的事情就是粘贴原始凭证。一开始我对这件事情感觉不屑一顾，不过是将原始凭证粘贴在记账凭证的后面而已。然而当我拿到大大小小，数量甚至达到二十张的原始凭证，顿时变得手足无措。在这个过程中，我学习到，实际过程中，要将原始凭证粘贴在粘贴单上，在涉及到服务业消费时，都是等额凭证，而且张数比较多，这时首先要把凭证金额相等的进行分门别类，然后将纸张从小到大的顺序，在粘贴单上从右至左依次粘贴。当纸张超过记账凭证的纸张时，要将凭证折起，左边卷角，这样不仅方便装订，而且查阅也很方便。在事务所里，我有幸看到公路检测站的会计凭证，他们的凭证装订非常的整齐，在粘贴原始凭证时，在左端间隔俩厘米左右，右端的凭证均匀分布，然后在左端用小纸条将凭证垫整齐，采用这种方法后的凭证左端非常的结实，整体平实。以前我对凭证的装订并不在意，现在我明白通过凭证的装订不仅体现出一个会计人员的专业素质，更是一种工作态度。

接着就进入了第二阶段，填写记账凭证，在学校的会计实务中有过这方面的学习，但在实际操作中仍然存在差别。记账的依据是原始凭证，在实践中，原始凭证由三个部分组成，费用报销单、原始凭证以及粘贴单。由于企业规模比较小，所以涉及到的会计科目并不多，但业务量比较大，所以在实际的操作中并不像我们理论学习中先写借方，再写贷方，而是将所有的借方写完，然后在统一贷记现金或者银行存款。这在一定程度上减少了工作量。填写记账凭证时，有时同一个业务，但企业的性质不同，所计入的科目也就不一样。例如购买专业发票，相对于制造企业而言，计入管理费用的办公费，相对于服务业而言，则是计入营业费用。 在最后再结转利润和费用，记账的程序就完成了。

在实习过程我所接触到与理论学习最大的不同，就在于过账这一步骤上。在实务学习过程中的做账顺序是，建账、记账、明细账、丁字帐、科目汇总表、总账，最后是报表。但在实际过程中，为了节省实间，以便尽快的做出财务报表以便报税，记账完毕后，直接过渡到丁字帐，然后可以得出本月的报表。通过试算平衡检查数据的正确性，最后在稍微空闲的时间里，将记账凭证过到明细账和总账中，这种方法可以更加合理的安排工作时间，同时在了解报表的前提下过账，可以减少过账程序中的错误，但不便于了解账户之间的联系。而我在实习过程中，非常荣幸的接触到了真正的账目，并协助进行过帐这一过程。委托记账的是某饮食有限公司。两本三栏式的账目，分别是资产类和负债类，一本多栏式账目，一本数量金额式的账目，以及一本总账。这是一个漫长而又细致的工作，不容许有一丁点的马虎，否则对于后面的对账会产生巨大的麻烦。虽然我们学习过各种更改的方法，但这并不是意味着就可以任意为之。更改的过于频繁，会使帐页看上去非常的不美观。

公司每月都是需要报税的，一般情况下，按月报税的有增值税、城建税、教育费附加、个人所得税等，季度报税的是企业所得税。按月报税的时间是次月10日以前，按季报税的是季后15日，限期缴纳最后一日，遇到休息日，顺延一日；遇到长假（春节、五一、十一节），按休息日顺延。报税需要三份文件，首先是增值税纳税申报表，小规模纳税申报表内容包括计税依据、税款计算、纳税人或委托代理人填报。一般纳税人的申报表相对而言要详细些，包括销售额、税款计算、税款缴纳、纳税声明或纳税人申明。然后需要企业本月的资产负债表和利润表。报税的相关文件一式三份，一份纳税人留存，一份主管税务部门留存，一份征收部门留存。申报后，会得到国家税务局认证结果通知书，会计人员要将认证相符的专用发票抵扣联与通知书一起装订成册，作为纳税检查的备查资料，通知书一式俩联，第一联税务机关留存，第二联送达企业。

随着社会经济的不断发展，会计电算化已逐渐成为会计工作过程中的主流。事务所中也是将电子帐和手工帐相结合。实习单位采用的会计电算化软件是正航导航者。相对于学校学习的用友软件在操作上要简便很多。这个软件一共有四个部分，首先是共同管理，在开账时设置人员资料，会计科目，系统参数设定，产品资料，客户资料，供应商资料等。然后是财务管理部分，设置包括财务参数设置和期初数据录入。第三部分是出纳管理，最后是固定管理。虽然版块设置比较少，但却涵盖了所有的会计内容，可以随时查看明细帐，总账，日记帐，余额表，自动生成财务报表。对于规模较小的企业非常实用，操作也很直观方便。

经过此次在会计师实务所的暑期实践，我终于意识到了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的深刻含义。虽然只是短短一个月的时间，但在这里我接触到了实实在在的账目，更加深刻的体会到会计科目之间的联系，以及各项程序的衔接和内涵。我在课堂上学习到的只是理论知识，但是很多的理论在实际中都具有一定的变更，在遇到这样的情况时，要注意在不违反会计制度的原则上，以实际为标准。在这次的实践过程，虽然我所做的只是一些小事情，但是没有这些事情的积累和学习，我也不可能这么深刻的体会到会计深远的意义。所谓“不积跬步,无以至千里”大概就是这个意思了。会计可以说是一门综合性很强的学科，所涉及到的内容也是包罗万象，只有一步一个脚印，才有可能达到辉煌的顶峰。

**大学生暑假实践报告实践内容摘要篇九**

1.这一次社会实践的原因：

在 夏令营还没有 结束是时候，就听‘妈妈’说他要参加一个华德福教育。我那时也同意了 ，因为‘妈妈’说下午会有 规定的时间让我们参加活动，我就想着也是算社会活动了 吧。这次的活动共有 5天，所以我要从这五天来进行分享。

2.这五天的过程：

第一天：我们去了 ，菜地：这菜地是天然有 机的菜地，我们在 那里吃了 健康的有 机梨。发明有 机的梨非常的甜。因为是纯有 机，有 机也就是顺其自然，所以才甜。在 那里有 解说员，告诉了 我们一些关于梨的知识，好吃的梨是可以碰一下就掉了 ，因为已经成熟了 ，而成熟的梨就会随其自然的掉下来，而快要掉下来的熟梨，就会一碰而下。就是因为这样，所以在 那里有 一条规则：“不 可以摘不 成熟的梨，碰下来的才可以买，纠下来的不 算”。也就是会让梨在 的时间摘，而在 没有 到时间的时候，是不 可以摘下来的。最后摘完了 梨，听完了 有 机与非机的别，第一天的活动就到此结束了 。

第二天：去了 白族的染布区，当地管他叫做“扎染”，在 那里发明其染布是用板蓝根染的，在 当场的主管用薄荷泡了 一次水，一开始什么颜，色都没有 ，过了 一会就像魔术一样变成了 绿色，后来又变成了 浅蓝色到了 最后变成了 深蓝色，因为板蓝根 中含有 蓝色素，这色素是可以让水变蓝的。之后又带我们去了 染布的现场，在 里面我们看见了 一个大缸，里面有 板蓝根水。发明染完的布都是非常的美丽，因为在 染布的之前会把一个花的形状缝其来，在 染完布之后就会将线解开就，有 花的形状，而且非常的好看。在 晚上，我们过了 火把节:在 白族人认为火把节就要比春节更重要的，在 火把节的现场会有 人在 跳舞，大家在 一起点火把，当然我们也不 例外，也参与到了 其 中。也是在 那里点了 火把一起过火把节，在 火把节的时候还要在 上面撒一个很像是沙子的东西，撒完之后火就会有 一瞬间的大起来。以下是一小段民间传说，期望大家可以喜爱，过火把节是要引谷穗出来看火把，耍火把是为了 扑灭秧苗的病虫害。节日期间，有 的地方要杀猪宰牛祭神;有 的地方每户要抱一只鸡到田里去祭“田公地母”。民间认为，火把可以驱鬼除邪，故点燃火把后要挨家挨户走，边走边往火把上撒松香，谓此为“送祟”。第而天的互动结束了 。就这样第二天结束了 。

在 大理城，我们看见了 大理城的来历，以下用简单的话语来表达。大理全称大理白族自治州，地处云南省 中部偏西，市境东巡洱海，西及点苍山脉。这里气候温柔，土地肥沃，山水风光秀媚多姿，是 中国西南边疆开发较早的地区之一，远在 四千多年前，大理地区就有 原始居民的活动。大理有 “风花雪月”的美称，即下关风 上关花 苍山雪 洱海月。海拔2024米，东邻楚雄州，南靠普洱市 临沧市，西与保山市 怒江州相连，北接丽江市。自治州首府驻大理市下关，距昆明市338公里。自治州总面积达29459平方公里。山区面积占总面积的83.7%，坝区面积占16.3%。东西横距达320多公里，南北纵距达270多公里。

在 大理城 中我们见到的也就是这个东西，知道大理城的来历，第三天就是要了 解大理城。

四.五天我们玩了 洱海，这景点是大理必玩的两个景点。一是苍山，二是洱海。而我们这两天玩的就是洱海。洱海是一个洱海位于青海湖环湖东路6公里处，是以倒淌河水为源形成的4平方公里淡水湖，湖内盛产裸鲤等多种名贵鱼类资源，是青海湖候鸟的主要觅食地。湖旁的洱海帐篷度假村已成规模，可容纳300人就餐和100人住宿。在 这里可体验藏族家访，藏式婚礼 民族歌舞 水上娱乐 沙漠运动 骑马拍照，观日出 日落，草原篝火晚会等娱乐活动。在 这两天我们参加了 大船会动，与小船活动，以下一一说明。

小船的活动，是看鱼鹰的表演，发明他是捕鱼的高手，很轻易的就可以补到鱼，因为它的嘴巴有 钩子，而钩子可以勾住鱼，让他无法动，就可以轻松的抓到鱼。看完了 出色的鱼鹰表演，上岸与鱼鹰拍了 照。第四天就这样结束了 。

大船的活动，是在 船上看洱海的全景，与品三道茶。这三道茶，白族称它为“绍道兆”。 三道茶是云南款待贵宾时的一种饮茶方式，以其独特的“头苦 二甜 三回味”的茶道，早在 明代时就已成了 白家待客交友的一种礼仪。喝完之后感觉这顺序与搭配比较好，但是味道不 加。有 一些怪，(可能是不 习惯吧)大船就逗着洱海的一条路线，走了 往返，第五天就这样结束了 。

3.我在 大理的收货：

体会到了 在 达成自己人生目标，时可以不 惜一切代价，就像是菜地的叔叔，为了 自己的目标，十年做一件事情，而他在 这十年选择的是 中有 机水果。宁愿自己在 生意上只是可以回0的本，就是亏了 p，但是还是做了 ，因为要完成自己的人生目标。

发明了 在 白族人自己会对于手工非常的注重，就像自己染的布又累又好人力，当还是会坚持，因为有 薄荷染得会比较简单不 掉色。所以还是选择用这一种方法来做。

**大学生暑假实践报告实践内容摘要篇十**

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。

**大学生暑假实践报告实践内容摘要篇十一**

xx年6月10日，当坐上大巴车的那一刻，我们都知道为期三个月的顶岗实习正式拉开了帷幕。

在学院领导的安排下，在xx老师的带领下，我们一行人去了美丽的海滨城市——威海。坐落在xx市xx区的xx大酒店，将是我们这三个月努力奋斗的地方。根据酒店的安排，我们被分到了不同的部门，有的同学去了前厅部，有的去了客房部，大部分同学去了餐饮部，而我就是其中的一员。许多人都说餐饮部是最辛苦的，不能否认的是确实如此，但这辛苦中也有快乐。

在酒店内部流传着这样一句话：“女人当男人用，男人当超人用”，我觉着这句话用在餐饮部再合适不过了。通过三个月的实习，让我对服务员的岗位职责和工作描述有了新的定义，那就是“服务员什么都能干！”摆台，折扣布，上菜，餐中服务，收拾包厢等本职工作外还兼职勤杂工，什么搬桌子，椅子，铺地毯等一些工作都是服务员们承包了。

一起实习的同胞们一定忘不了忙碌的七月份吧？忘不了那一次次的婚宴，一次次的会议，反反复复奔跑于二楼餐厅与会议室之间。每一次接待婚宴，我都有一种打战争的感觉，无数个杯子、筷子、小勺要刷又要擦，满地的酒瓶、垃圾，一张张满是油腻的桌子……在这种混乱的情况下，员工们还是可以有序不紊的收拾，积极的配合，一切一切都使棘手的事变成了“这都不是事”。

让我最忘不掉的是7月29日的98桌婚宴，这是xx大酒店从开业以来接受的挑战，对我们餐饮部来说，更是一次前所未有的挑战。在安排工作中，首当其冲要解决的是“在哪里吃”的问题，所以在不知不觉中，大、小会议室，贵宾楼、小洋楼都成了我们餐饮部的地盘；其次，要解决的是“服务人员的问题”，所以无论是餐饮部、客房部、前厅部、工程部、营销部，大家都齐心协力的完成了此次挑战。在酒店所有领导的周密部署下，所有员工都出色的完成了任务。

通过这次挑战，使我看到了一个酒店的出色运行离不开全体员工的努力，离不开领导们的积极带领，更让我感受到了员工之间强烈的核心凝聚力，和让人惊讶的工作积极性。这件事让我学到了很多东西。

实习的日子就这样一天天过去了，我很庆幸能有这么一个好的实习机会。在这里，不仅学到了值台人员的服务程序和技巧，更学到了一些课堂上难学到的知识，我把它归纳为以下三点：

一、对工作一定要热情，要面带微笑。作为服务行业的工作者是不可以把情绪带到工作中的，对待工作一定要认真。

二、要处理好上级和同事的关系，既不能阿谀奉承，也不能不闻不问，最重要的是做好自己分内的事。

三、对待工作要勤奋。俗语说得好：天道酬勤。只要你付出了，认真的去做了，别人都会看在眼里，记在心里，机遇始终是留给做准备的人。

这三个月的顶岗实习，是我踏入社会的第一步。我小心翼翼的进去，微笑着出来，然后发现社会环境并没有多么可怕。重要的是要有一个好的心态，多多自我开导，自我鼓励。

实习的体会，不是几页纸就能说清楚的，只有亲身实践过，个中的喜怒哀乐，酸甜苦辣才能进一步了解。总的来说，它确实为我以后的工作积累了经验，打下了基础。

感谢学院领导的关怀培养和老师们的悉心教导；感谢我们一起实习的同学一路风雨同舟；感谢xx大酒店教会我们的一切一切。

**大学生暑假实践报告实践内容摘要篇十二**

第一次参加社会实践，我明白中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。近三个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，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矗我在实践中得到许多的感悟!

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!

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。

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!

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!

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