# 研究生社会实践报告(精选11篇)

来源：网络 作者：莲雾凝露 更新时间：2024-05-13

*“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。那么，报告到底怎么写才合适呢？下面是小编给大家带来的报告...*

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。那么，报告到底怎么写才合适呢？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!

**研究生社会实践报告篇一**

一直以来都听说过这么一句话：纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。它表明的是理论与实践之间的差距。这个暑假，为了将所学知识与实践相结合，锻炼自己，我抱着期盼与激动的心情，走进了甘肃明源律师事务所，置身于真实的法律职业环境中，进行了为期一个月的实习。实习期间，律师事务所及其律师、工作人员为我提供了一个提高自我、积累经验的机会和平台，虽然正式实习是研三才进行的，但有这个难得的机会我还是非常高兴和认真地对待。在实习过程中我遵守单位纪律，服从工作安排，积极完成律师交办的工作，在律师的指导和自己的努力下，我了解和初步掌握了律师事务所的运作程序和律师的办案经过及技巧，弥补了知识上的不足，增长了社会见识，对自己学习和掌握法律、运用法律有了一个全新的认识。在此，我整理实习记录，对在卓凡律师事务所实习期间的见闻、实践和感受写下这份实习报告。

一、关于实习单位

甘肃明源律师事务所是经中国甘肃省司法厅批准，于20xx年成立的按国际规范运作的合伙制综合性律师事务所。明源以“以人为本，团队服务，效益至上”的办所原则。目前拥有40多名员工，其中执业律师占半数以上。一贯坚持以专业化分工为基础的团队工作模式，其业务立足兰州，与国内各地区如北京、上海、广州、深圳等地的律师事务所建立广泛联系，涉及金融、房地产、知识产权、企业改制、民商事、刑事、行政等方面的诉讼和非诉讼业务。其卓越的成绩和服务社会的精神受到了社会各界的好评。

我之所以选择卓凡，是因为明源律师事务所涉及的法律面较宽、实践性强，而且明源的上述成就令我向往，能到这里实习并亲身经历一些法律实务，确实让我受益匪浅。

二、关于实习目的和实习计划

(一)实习目的

2、通过实习，培养独立发现问题、分析问题和解决问题的能力; 3、通过实习，培养社会适应能力和人际交往能力; 4、通过实习，树立正确的法律人观念和法律人思维。

(二)实习计划

1、熟悉律师事务所的各项管理制度;

2、熟悉与律师业务相关的法律法规及律师执业纪律;

3、熟悉律师事务所的业务来源、执业范围和执业环境;

4、掌握一般办公技能;

5、与律师接触和沟通，虚心接受指导;

6、整理卷宗、资料查询、法律文书撰写;

7、协助律师接待当事人，组织证据，开庭;

8、不断充实专业知识;

9、请实习单位出具实习鉴定;整理实习记录，撰写实习报告。

三、关于实习经过

由于实习之前我就已经明确实习目的和制定了实习计划，这使得我在实习过程中有的放矢，积极主动寻找锻炼机会，并有得于许多律师的指点帮助，我的实习内容丰富多彩。这些工作有助于锻炼我的各种能力，也是以后职业生涯中必不可少的环节和方面。在完成一般事务性工作的基础上，我注重以下实习内容：

(一) 通过整理卷宗熟悉律师整个办案流程和司法程序

整理卷宗几乎是每个法学专业的实习生都要做的事。在安顿好之后，我接到的首要任务就是整理卷宗，看似简单的工作其实在你没做之前还是需要时间去熟悉和掌握的，比如装订次序排列就和办案流程紧密相关，也和相应的司法程序相对应。以民事卷为例，律师承办案件首先是要有律师事务所的批单，然后与当事人签订委托代理协议，取得授权委托书;然后是根据案情所撰写的起诉书、上诉书或者答辩状;接下来是组织调查材料以形成的证据，包括谈话笔录、证人证言和书证物证;最后再综合形成律师代理词。如果这个案件是法院已受理或者已结案，就还有出庭通知书、举证通知书、判决书、裁定书等法院材料。因此，只要你认真和细心，通过整理卷宗你就可以了解熟悉律师的办案流程及相应的司法程序，这很重要。我并没有因为工作的繁琐而粗心甚至放弃，相反我很有兴趣并在其中受到启迪。

(二) 通过协助律师咨询和律师开庭获得实务技巧

律师的工作是严谨和实事求是的，律师的思维是敏锐与辨证的。面对案件，律师根据自身知识和经验往往很快便能着手解决。而面对问题的分析讨论，律师更是滔滔不绝，有理有据。我喜欢讨论，更喜欢与律师讨论。我观察律师的临场发挥，通过讨论获取知识、更新知识。

“好记忆不如烂笔头”，为了提高动笔能力和保存有益信息，我习惯将所见所闻所思记下来，有时也展开分析，这是为了树立法律职业敏锐性和法律人思维。比如实习期间我写了《律师在和谐惠州建设中的地位和作用》、《物权法与和谐社区建设》两篇论文，又比如对证据规定、审判委员会、法院开庭等问题的思考，我都写下了不短的分析。我发觉法律的掌握和运用确实很有趣。

(三) 非诉讼业务在法律行业中的重大前景

律师事务所的业务有诉讼和非诉讼两种类型，而随着社会经济的迅速和多元化的发展，非诉讼业务已成为越来越多律师事务所的主要业务组成部分和市场发展方向。卓凡律师事务所与金融机构和大中型企业集团建立了长效的合作机制，为其提供合同起草与审查、土地转让、国有资产管理、股票证券、银行业务、企业破产、法律顾问等非诉讼服务。这些项目的标的往往很大，它表明非诉讼业务市场之大。

(四) 专业化在行业竞争中的重要性

卓凡律师事务所虽然是综合性的律师事务所，但其每一位律师都是某一特定领域的能手，可根据需要随时组成不同专业领域的律师工作团队，为客户提供特定领域的专业化法律服务。这提醒学法学专业的我，对未来职业发展方向的选择要尽早明确，因为只有明确目标，通过努力学习过硬的专业水平，才能在未来的竞争和业务工作中取得优势。

(五) 实习对加强和指导学习的作用

3、不要急功近利。虽然意识到学识上与经验上的欠缺，但也许是积累不足，我对有些问题始终找不到解决途径。我想学习上也一样，不要急功近利，凡事讲究一个过程。

我决定在今后的学习中根据这次实习所得到的经验，处理好课堂学习与社会实践的关系，以及理论知识与实践内容的关系。

五、结语

这一个月短暂而又充实的实习，对我接下来的学习和今后走向社会参加工作无疑是很有帮助的。这一点在实习之前和实习之后都得到了肯定。这次实习还让我懂得了为人处世的态度和方式，那就是既要谦虚好学又要适当肯定自己。我要感谢卓凡律师事务所，感谢实习期间帮助过我的每一个人。虽然法学专业学生所面临的法律现状和就业前景仍然严峻，我自身面临的问题也很多，但实习带给我的启迪让我继续坚定了法律信仰和职业追求。既然我热爱法律，那么我没有理由不学好。我相信自己!以上便是我的实习报告。我在律师事务所完成了一个月的实习工作。在实习期间，我亲身接触到了律师实务，实际参与了一些案件的诉讼过程，独立完成了几篇律师日常法律文书的写作。现将实习期间的工作经历总结为本报告。本实习报告正文部分将分三个部分完成。第一部分为实践经验，主要讨论一些律师在办案过程中的工作方法。第二部分为诉讼技巧，主要论述在诉讼过程中的一些技巧性工作方法。第三部分为法律文书，主要讨论初规范性格式外，在律师文书应该注意的问题。事实胜于雄辩，律师实务不同于学术研究，律师在诉讼中的难点并不是解决法律如何使用，而是理清案件的客观事实。以法律为标准将生活事实整理为法律事实。因此律师在开庭前最主要的工作除了研究法律适用外，就是认真的搜集证据，掌握与案件有关的客观事实以及证据基础。并且应该注意证据的证明力问题。尽最大努力使我方主张的事实得到证据的支持。在分析证据的时候应该对全案证据作出综合判断，仔细分析每一个证据的证明事项，以及各证据之间的关系。主要工作在于检查证据之间是否相矛盾;证据对待证事实的证明力的强弱;所提供的证据与诉讼请求之间有无矛盾;以及不同的待证事实之间的证据与诉讼请求的关系、从整体上把握证据与诉讼请求之间的关系，不可割裂开各各证据之间的联系，孤立的审查证据。

**研究生社会实践报告篇二**

时间从二十天前炎夏将至的北京，转瞬溜至七月份尾巴上酷暑正值的上海。在xx市政工程设计探讨总院为期三周的实践其实并不长，在实践即将结束的今日回想起来却是满满当当的充溢。

作为探讨生一年级的学生，由于就业尚早，所以在实践之前我对于本次实践并没有抱定非常明确的目标，仅仅是简洁地想要了解设计院的工作性质，体验设计院的工作氛围和企业文化。令我惊喜的是，三周的实践赐予我的不止于此。南门一侧颇具田园特色的传达室是xx市政院予我的第一印象，仿造山林小木屋的设计小巧而精致。当时便想：传达室尚且专心建立，这个企业的文化氛围理应不差。不出所料，慢慢熟识环境之后发觉，无论是一楼大厅一角的钢琴、绘着跳芭蕾的姑娘优雅身姿的油画，还是二楼走廊里质量上乘的摄影作品，午后宁静的咖啡厅，办公室内彩色的天花板，甚至电梯间的休息座椅，加班时间分发的水果，都无一不从微小处彰显出一个优秀企业对于它的员工的在人文上的关怀。而这些，对于单一枯燥加之工作量巨大的设计行业，无疑是重要的。或许这就是xx市政院所以能快速发展、走向业内领军位置的缘由之一。

就工作内容而言，设计行业的工作的确乏味而辛苦，高强度的画图，高密度的出差，常常性的加班，对于一个员工无论在体力还是脑力上都是挑战。实践期间指导工程师给我们指派了一些简洁的任务，多半是描图、改图或者核图，他们告知我们，新进员工在头两三个月每日从事的也就是这些任务。另外，单是实践期间每个同学都有过加班阅历，甚至有的还几乎每天加班，可间工作量之大。因此，在日后择业的时候务必要先了解工作性质、看工作是否适合自己再做选择。不过好在市政院的工作氛围并不像其工作性质那般沉闷。上班时间时时常会有工程师之间就手头的项目进行沟通探讨。经验头脑风暴才能出来优秀的作品，尤其对于大型的项目，共同担当项目的工程师之间的沟通沟通无疑是设计的保障，而他们之间因思维碰撞擦出的.才智火花，便是作为实习生的我间或听上几句也能有所收获。相较上班时间的相对肃穆，下班后的气氛就愈发活跃，员工们谈笑自若，或是就当前时事评论几句，或是相互调侃相约吃饭，在闲谈中便不觉舒解了工作压力。

除了这些之外，我想实践期间令我收获最大的还是与前辈们以及队友们的沟通。当我们在工作中遇到问题的时候，市政院的工程师们尤其是清华的师兄师姐们热心指导，哪怕是很简洁的问题也会耐性为我们解答；在平常的沟通中，他们告知我们在市政院工作的种种，畅谈他们各自的事业发展历程，为我们日后就业供应了珍贵的参考阅历。而二十天来和支队其他十名队友的相处的点滴又是另一种收获。每天我们一块儿吃饭、相携上班下班，下班之后开展各类活动，或沟通困惑，或畅谈将来，共享实践期间各自的收获和感悟，每一天都过得充溢而欢乐。三周的时间匆忙而过，虽然工作多数时候都是波澜不惊、按部就班的程序，但这一次的实践经验照旧会成为我的生命旅程中精彩纷呈的一笔。在这期间我们也遇到过困难吃过苦，我们都一一克服过去了，接近离别，我深刻地体会到这支队伍比来时更加团结，信任实践之外我们收获的友情也将是令彼此终生获益的一笔财宝。

最终感谢学校供应的这一次实践机会，感谢市政院各位工程师前辈对我的耐性指导，也感谢队友们的悉心照看和帮助。

**研究生社会实践报告篇三**

2\*\*\*年x月xx日，我怀着一丝惊慌和兴奋的心情踏入了xx华电工程设计院有限公司的办公室，起先进行为期一个月的社会实践。接待我的是王经理，人挺和气，一番寒暄过后，他便给我介绍起了公司的状况以及给我支配的工作。公司刚成立不久，很多工作也是刚刚步入正轨。之前我和公司已经有过沟通，在了解了我的实际状况后，支配给我的工作是计算机管理与维护。介绍完公司的状况，王经理又把小林介绍给我，原来他现在在公司就做计算机管理与维护的工作。小林也是刚进公司，年纪和我也差不多，所以对我很是热忱，也没什么架子。还没等我问他工作支配，他就指着桌上的电脑，笑着说道:“来吧，我们起先工作吧。”于是我的工作就这样起先了。

我们目前的工作是给公司组建局域网。对于这方面的学问我在学校学过一些，加上之前也曾在寝室和同学一起组过局域网，所以对这项工作我是充溢信念。我来之前小林还没想好究竟如何组建局域网，于是现在就和我商议起来。电脑十二台左右，要求只是进行文件的相互传输，达到资源共享的目的。探讨下来，最终确定通过集线器来连接各台电脑从而构成星型网络。我们舍弃了购买交换机的想法，虽然交换机处理数据的实力更好，但是因为公司目前只须要组建十多台电脑的\'小型局域网，对于数据的处理要求不高，短暂也不会须要共享上网，一段时期内公司也不会进行大的扩展，而且通过集线器组建的网络成本较低，也比较便利。为了布线的便利，我们也向领导提出了适当调整办公室的布局，同时也把组建局域网的构想做了汇报，得到了领导的同意。我们排列了须要购买的物件的清单，设计好了办公桌的布局，测算了一下须要购买的网线的长度。接着，我们买好了集线器、网卡、网线等须要的设备，办公室的布局调整也已经完成，接下来就起先组网了。

首先给每台电脑都安装上了网卡，之前已经定好了集线器的摆放位置，接着用网线把每台计算机的网卡和集线器相连，我们购买的是十六口的集线器，足以应付目前这十二台机器，多余的接口可为将来增加的计算机所用。通过集线器以及网卡上的指示灯可以来推断是否已经连通。各台电脑连通之后，接下来就进行软件的设置了，我们添加了一些网络协议，给每台电脑设定了ip地址和子网掩码，并且设置了工作组，便于以后的访问和查找。对于每台电脑进行有序的数字编号是必要的，这将便利今后的管理。对于连接打印机的电脑也进行了单独的设置，已使得其他机器能通过该台电脑进行打印的操作。进行到此，我原本觉得应当大功告成了，再接下去的试用阶段，一切都很顺当，我心中忍不住一阵兴奋。可是没兴奋多久，问题便出现了，原来装有windowsxx操作系统的机器可以访问98操作系统的机器，但反过来就不行，这也是事后才得出的缘由，当时我只是认为造成不能访问的缘由可能是网卡或是集线器、网线的问题，或者就是设置里的问题，于是抓紧换接口、换网卡，忙活了一阵还是没能解决。当时我也是很着急，回家静静的思索，才想起可能是操作系统不一样的问题。后来上网查找了一些资料，果真印证了我的想法，并且找到了解决方法。原来须要在xx的操作系统下先设置一个用户帐号，98系统下的机器只要凭此帐号就可以登陆xx的机器了。如此一来，终于把这个问题解决了。这样，公司的局域网最终是架设完成了。

**研究生社会实践报告篇四**

社会实践对于大学生的重要意义越来越得到大众的共识，对于研究生阶段的我们来说也同样很重要。它不仅可以帮助我们加深对职业和行业的了解，更好地进行职业规划，也可以帮助我们为从学生向职场转变进行准备，而且也有助于我们将来在就业时增强竞争优势。不用过多强调，作为一名合格的研究生，我们要越来越认识到进行社会实践的必要性。

研究生学习的第三学期，一个偶然的机会我获得了在\_\_\_\_研究院进行实习的机会。在研究院我进行了为期两个月的实习，主要参与了研究院主办的\_\_\_\_活动的组织和文案工作。在这短短两个月中，我切切实实学到了很多东西，真正地可以说是受益匪浅。

\_\_\_\_研究院是一个\_\_\_\_组织。随着研究院的影响越来越大，他们需要更多的人参与到这一事业中。我能有幸加入，虽然只做些微小的事，但觉得也算是实现了自己的某些价值。

进入研究院之初，研究院里工作人员的热情就给我留下了非常深刻的印象。除了杨老师之外，其他工作人员几乎都是80后，因此同事之间相处相当融洽。工作中，各部门分工明确，合作也很顺利。同事间各有特长，有以前做过记者的，有研究生毕业的教育人员，也有学习外国语的学生，更有从事编剧工作的作家。虽然大家出身背景不同，但每一位成员都有着对公益事业的一片热心，不管是在职人员还是研究院的志愿者，大家都是一个和谐的团队。

当时研究院正在筹办\_\_\_\_活动，我从事案例的筛选是一项需要耐心的工作，需要把为数众多的上报案例以及没有被发掘的好的案例进行一一阅读并从浩如烟海的报道和文件中选出那些有亮点的案例，并进一步写出案例的特点、创新之处以及政府创新的概要。对案例的收集、整理到写草稿、成稿这一系列的工作，对我来说是又一次研究学习，也是实实在在地接触实际情况的锻炼。

这次评选活动的主题是农民工子女的教育问题。随着农民工的一系列问题越来越成为社会和政府所关注的热点和难点，对农民工子女的教育更是不能忽视。很多农民工的子女因为父母的原因，又受户籍制度的限制，被迫留守在老家上学无法与父母团聚，还有一些即便跟随父母来到打工城市也难以享受与本地儿童一样的受教育待遇。而一旦他们的教育问题被耽误，则会造成恶性循环。致使农民工和他们的家庭生活情况很难有长久的改善和可持续的发展。年轻一代的发展是一个家庭的未来。因此，解决农民工子女的教育问题也必须提到议程上来。

在实践中，很多地方政府在这方面已经重视并采取了具体措施来努力解决问题，涌现出了很多成功的案例。例如以制造业闻名的广东东莞市，外地人口是本地人口的六倍，农民工子女的教育压力格外巨大。政府为了缓解这一压力，大胆探索办学体制改革，积极鼓励和扶持社会团体和公民个人创办专门招收农民工子女就读的民办学校，并加强监督和鼓励机制，使得很多农民工的孩子能够有书读、读好书。还有，山东省青岛市也采取了很多方面的措施来保障农民工子女的读书问题，他们给农民工子女减免学费、借读费和杂费，对接受农民工子女就读的学校进行财政补贴，开展“手拉手”帮扶活动等等，切切实实为他们服务。

中国人口的绝大部分是农民，政府一再强调要解决好“三农”问题。目前众多的农民工已经成为了中国社会一个新的群体。在国家提倡城乡统筹的政策下，如何进行统筹必然包括教育方面的统筹，农民工作为联系城乡的一个重要纽带，他们和他们的子女的受教育很多情况下可以借助职业教育和培训的帮助来进行。通过参与案例的编写，我也深入了解到了更多农民工面临的困难，引发自己考虑职业教育能在这个过程发挥怎样的作用。在实习空闲时，我也主动地跟同事和领导探讨这些话题，并与导师同学做过讨论。以实践促学习，效果更明显。

实习期间，另外一件主要的工作任务就是与大家一起组织会议。通过这次实习，我深切体会到会务工作的重要性。虽然是幕后，但会务工作的细致性会影响整个活动的成功与否。从联系记者、安排场地、购买会务用品、会场签到以及会务人员的管理，事无巨细都需要每一个参与人员的认真负责。就像一位老师曾经跟我说过的“不要小看了这些琐碎的事情，现在的锻炼正是为了以后工作中能够做得合格”。而且，在参与会务的过程中，我也认识到团队合作是多么的重要。即便只是引领嘉宾入场，也需要前后的配合，少了哪个环节都会引来不必要的麻烦。虽然自认为平常是一个认真细致的人，但在实习的过程中，发现光是细心还不够，还得有见多识广的经验和与人良好沟通的能力。并且要多主动学习，认真向前辈请教才能保证任务的正确完成。所以说，实习是必要的。只有切身去体验职场生活，才会知道自己努力的方向是什么。每日只憋在校园，不关注社会，只会让自己适应社会的过程更加痛苦。

除了参与案例编写、组织会务，我还有幸跟随研究院参加了几场学术讲座、学术会议，见到了很多业界专家和学者。通过这些活动，感觉自己的视野也开阔了，可以聆听到不同的声音，这对我来说是非常宝贵的学习机会。

对自己来说，这次实习中获得的宝贵财富不光是社会经验，更重要的是我还多交了几个好朋友。一段时间相处下来，大家有了更深入的交流。每个人都有自己的长处，如何去发挥优势、与人合作是很值得学习的一件事情。大学生必须扩大自己的社交圈，多认识不同职业、不同类型的人，也就多一个角度审视自己，从跟他人的交往中，学习自己所不具备的能力，从而促使自己更全面的发展。我认为，目前很多大学生、研究生甚至博士生，只将自己的生活圈和朋友圈局限于校园里的老师和同学，不主动与校外的人交流，对外界的事物、国家大事、社会时事都孤陋寡闻、漠不关心，久而久之，也便认识不到自身有什么不足，不清楚自己哪方面还需要改进和学习，结果导致能力上的欠缺，在就业时心高气傲、眼高手低、自以为是，达不到用人单位的要求，也就在求职时屡屡碰壁。另外一方面，不了解社会现实，总觉得自己很优秀，不能准确定位自己，找工作时期望过高，偏离实际，对职业的认识不足，就业自然不能顺利。学校苦口婆心地对学生进行教育和宣传，如果学生自己不去主动接受，不去体会现实的残酷，那样收到的效果也会很微弱。所以，让学生真正的去实习，去体验，不说自明，他们会懂得实习的重要性。这也是我作为一名没有过很多社会经验的普通学生在进行实习后的切身体会。

成年人的特性之一就是思想和生活上的独立。在校大学生虽已成年却未参加工作，不能属于劳动力范围，可以说是一个特殊的群体。对于他们来说，与社会多接触、与人多接触是就业前的一门必修课程。教育的目的在于培养一个全面发展的个体，这一全面发展不光包括学习和认知能力，更包括交流、合作的能力。社会实践应该也必须作为学校的必修课。我觉得学校在这方面是做得很明智的。

两个月的实习伴随着项目的进展和顺利完成，在匆匆忙忙中很快就过去了。因为紧迫的论文开题任务，我便暂停了实习工作。但仍旧时常关注实习单位的各类消息。真希望以后能再多些这样的机会，多多锻炼自己，珍惜时光。

**研究生社会实践报告篇五**

今年暑假，经过多方接洽，我终于得到来上海惠迅电子科技有限公司进行为期一个月实习的机会。

虽然我实习的是销售部门，跟我平时所学专长无多大关系，但还是很兴奋，毕竟能够在公司里感受一下上班族的生活也是一个不错的体验。

第一天出门的时候我便告诉自己，我可要认真一点，真真正正学一点对我有用的东西。

刚开始几天的适应期，其实比自己想象的要好的多，因为跟部门的负责人之一正是我的校友，而我的任务便是协助他做好公司产品的市场销售工作。

以前都以为销售是一个再简单不过的岗位，然而此番亲身体验让我不得不对它做出一个最新的认识。

因为，它并不是想象中的那么简单。

其实大家都知道，一个产品的生长到最终获得收益，当中的每个流程都是非常重要的，销售这一环节环节当然也不例外。

实习刚开始，面对每天不断的电话资讯，我都有点慌乱了，实在是应接不暇，而且开始几天对公司的整个业务以及产品的一些特性都不是很清楚，然后便每每搞得自己焦头烂额，幸好这时领导及时给予了指导，我也开始耐心的搜集、阅读一些相关的资料，不清楚的地方也不厌其烦的问身边的同事，慢慢的便开始掌握了一些门路，不到几天我已经能够应对自如，面对来自各式各样的客户的电话，我都能够应付自然、处乱不经。

大概十来天之后，实习开始进入正轨，每天熟练的处理公司分派的任务，都算比较顺利，偶尔被难道了，在同事的帮助下也都能够迎刃而解，慢慢的，感觉自己就真的像是公司的一员一样，其实在当时自己确是把自己当成了公司的一员，而且是重要的一员，因为我知道我每天都实实在在的在为公司做事。

当然，事情不可能总顺顺利利、波澜不惊。

那天，经理忽然分给我一个任务，就是跟一个比较大的客户单独面谈。

可想而知，当时自己是挺紧张的，因为之前都是在电话里跟客户交谈，电话通常都较短，谈的也是表面层次上的事情，比较容易应付。

但是面谈就大为不同了，初生牛犊怎能轻易将一个老江湖摆平呢，况且这次对方还是公司的一个大客户，事关重大，万一一个闪失，对公司的影响可不小。

这时，经理似乎看出我的紧张心态，就拍拍我的肩膀，一脸微笑的说：没事的，你来公司就是要来锻炼的嘛，要多给自己一点信心!

看经理一脸期望值颇高的表情，我知道这回我可是真的要上前线了，于是，楞是挺了挺胸脯说：好，经理，我一定不会让你失望!

第二天，传说中真正的考验便来了，对方是一个五十岁上下先生，姓陈，举止颇具绅士风度，这让我紧张的心稍微松了一点。

经过一番简单的沟通之后开始进入正题，刚开始我应对的很流利，把之前了解的公司信息以及熟记在心的产品功能非常清晰的描述了一遍。

看得出来陈先生对我的一番话非常满意，除了微笑便是点头。

正在我以为这次我必将轻松搞定的时候，他忽然问了一个我平时没有注意到的细节，而被问起之后我便知道了这个细节有多重要，正当我表情开始陷入尴尬不知道所挫的时候，他仍然保持着微笑的脸庞，并替我情况分析了一下，我不好意思的不住点头，最后告辞的时候，他对我说：我再给你答复!简单的几个字让我的心情跌到低谷，我想，这下真的被我搞砸了，可不知怎么像公司交代呢。

搭车回到公司的时候已是晌午，心里一直不能平静，尽在责怪自己之前怎么没有好好把问题弄清楚，否则也不会当场出漏子。

回到办公室，一坐下来便开始发呆，一会经理从身边走过，我抬头看了一下他，他只是像我点头微笑，之后便径直回自己的办公室了。

我忽然想起来，我还没去汇报呢。

于是便敲门进去。

未等我先开口，经理却先说话了：呵呵，我都知道了，怎么样，这就是真正的考验，虽然这次你没有成功，但相信一定长了经验，失败乃成功之母，不管做什么行业都不能害怕失败，等你积累了足够的经历，将来便都能够应付自如了。

另外告诉你，今天这位陈先生是老客户，其实他的订单早就签好了的，今天只是让你去锻炼一下而已啦。

听到这里我才恍然大悟，心头的石头也终于能够放下来了。

正如经理所言，失败并不可怕，多锻炼多积累经验才是最重要的。

真的很感谢公司安排给我一次这么好的锻炼机会。

不知不觉，一个月的社会实践工作也接近尾声了。

能够在公司里发挥自己的能力，并通过努力实实在在的做事，为公司创造一定的价值，不管多少，都是非常有意义的事情。

通过这次实践，使我很好的锻炼了自己的才能，加强了自己的自信心，同时锻炼了自己的人际交往、团队合作、与人交流沟通的能力。

又提高了自己在实践中发现问题、解决问题的能力，丰富了自己的工作经历，为将来的就业做好了准备。

虽然说一个月的时间很短，但对我来说也是相当重要的，在这过程中不仅培养了自己认真负责的工作态度，也培养了自己的耐心和韧劲。

相信此次的社会实践会对自己今后踏入工作岗位带来很大的帮助。

在这期间所积累的宝贵的工作经验将会是我一生的财富。

很高兴，自己最终很好地完成了这次富有意义的暑期社会实践的工作。

为认真贯彻落实党的十八大和十八届三中全会精神，响应省学位办开展的研究生走基层服务活动的号召，贯彻落实《xxxx理工大学深化研究生教育改革方案》的文件精神，帮助广大研究生了解基层需求、缩短认识差距、提升专业服务能力和实践能力、引导研究生在社会实践中奋发成才，我校研究生院开展了xxxx年xxxx理工大学首届研究生社会实践活动，在各级领导的关心指导下，实践企业的积极配合下，至8月30日立项成功的十支研究生社会实践志愿团队圆满完成任务。

下面就此次研究生社会实践工作总结汇报如下。

第一部分 领导重视，组织得力

为做好xxxx年xxxx理工大学首届研究生社会实践工作，我们重点做了以下三方面的工作：

1、提早计划，积极动员

4月16日，我校研究生院召开了研究生思想政治教育与日常管理专题会议，研讨了研究生社会实践等工作，主管研究生工作的杨伟军副校长参加了会议，指示研究生社会实践工作要切实发挥实践意义，以专业优势服务社会发展。

5月18日，我校下发xxxx年研究生社会实践通知，明确了各学院由分管培养的副院长牵头组织此项工作，并要求社会实践团队必须发挥专业优势，鼓励研究生跨学院、跨专业、跨年级自发组队。

2、立项评审，逐一点评

此次社会实践活动，研究生院收到各培养学院提交的社会实践项目申报书共41项。

研究生院成立了以人文社科处处长杨鑫铨为组长的6人专家评审小组，对申报的项目进行了评估和审定，主要从专业优势发挥、社会影响力、项目可行性、实践意义等方面逐一进行考察，最终评审出10支社会实践团队予以立项，其中5支校级实践团队予以资助，每支团队资助经费为5000元。

并召开了研究生社会实践团队负责人会议，逐一反馈专家评审意见，指导各实践团队修改实践方案，提出实践的具体要求，并确认已与实践企业联系、沟通，能够顺利开展实践活动。

3、精心安排，全程督导

7月3日，研究生院举行了研究生社会实践活动出征仪式，为研究生社会实践团队授旗。

并再次召开研究生社会实践团队负责人会议，强调了社会实践期间的组织、安全等问题。

此次实践活动，要求每支团队，根据研究生的特点和教育规律，必须配备专业教师，全程指导研究生社会实践，学院辅导员全程随团，负责学生安全。

在实践团队奔赴省内各地开展活动的同时，研究生院也成立了督导组对实践团队进行走访，及时了解研究生社会实践的真实情况。

第二部分 深入实践，砥砺品质

1、用真知回馈社会，以专业服务发展

将专业知识用于实际问题本就是社会对研究生培养的`关键性要求，在本次社会实践中，还处于学习阶段的研究生们提前将自己所掌握的知识应用于实践活动中，解决社会实践活动中所遇到的实际问题，并以专业思维为出发点，为问题的解决提供不同的思路。

同时也为研究生提供了了解社会，增强社会适应性，认识国情与回报社会的机会，有助于大学生把理论和实际、学校与社会、课内与课外有机地结合起来。

2、在社会实践中提升科研品格，在志愿服务中强化社会责任

社会实践活动为加强和改进研究生思想政治教育工作，增强自我服务、自我管理、自我教育能力。

社会实践活动是利用校外优质资源，大力推进研究生社会实践工作，着力培养研究生的创新精神，增强研究生的社会责任感，创造有利于创新性人才成长和发展的良好条件。

社会实践活动可以使研究生在实践中接受教育、锻炼能力、增长才干，并用所学知识参与社会、服务社会、贡献社会，促进理论与实践的结合。

3、展研究生风采，塑xxxx理工大学形象

本次社会实践成功立项的课题皆要求开展实践人员实地考察调研活动，平日钻于实验室或栖于课堂的研究生们为了完成社会实践的使命不畏外在条件的艰难险阻凭借毅力和决心完成了此次社会实践任务。

我校研究生社会实践团队的项目对不同方面的社会问题予以关注，在深入基层，服务群众的同时，通过不同的媒体渠道进行宣传，呼吁全社会来关注这些问题。

实践团队还在新浪微博、人人网以及微信等热门媒体注册了活动账号，虽然已经完成预期的实践项目，但对实践活动的影响力及问题是否得到妥善解决仍进行后续的跟踪报道。

实践活动得到了新浪网、搜狐网、网易新闻、凤凰网等网络媒体，及xxxx晚报等多家纸质媒体上得到宣传。

第三部分 彰显特色，成效明显

1、以立项为抓手，激发研究生导师和研究生的参与热情

作为首次开展研究生社会实践活动，我校对实践活动采取立项制度，并鼓励研究生跨学院、跨专业、跨年级自发组队，加强与导师的合作。

导师作为团队的领导者和研究生形成一种合作关系。

研究生在与导师一起共事的时候，导师面对问题的沉着、冷静以及处理问题的方式无时无刻都潜移默化地影响着研究生。

当研究生在社会实践中处理其他问题时，也会应用到导师曾经处理问题的方式和思路。

其次，加强与导师的互动交流。

研究生在社会实践中可以将自己遇到的困难和对将来职业的困惑向导师请教，导师会给予及时的帮助和指导。

导师面对问题时，其独到的见解、丰富的专业经验，他们的建议对于研究生能力的提高具有重大的指导意义。

2、以专业为优势，突显研究生社会实践特色

研究生更多的是需要专业性强、针对性强的实践。

因此我校此次社会实践活动要求须立足于专业领域、突显学科特色，结合个人专业知识和研究成果，以科研报告、技术开发和推广、挂职锻炼等形式为社会发展服务。

各学院不同专业、不同年级的学生组成，通过活动总结及团队日志，可以感受到此次活动加强了学生之间的交流，强化了团队意识，提升了团队凝聚力。

3、以社会需求为风向标，解决基层实际问题

利用社会资源，紧密结合社会需求，更好地适应当前我国研究生教育结构调整和转型要求，避免人才培养的盲目性，加强学校与地方的合作，提高创新性人才培养质量，实现研究生教育健康良性发展。

在各学院提交的申报书中，研究生院选取了与当下社会问题紧密相结合的项目予以立项，如食品安全、湿地环境保护、随迁子女教育、古村镇文化保护等问题。

这些都是与民众生活紧密联系的问题，作为新时代的研究生，关注社会基层，能够更好的实现研究生教育健康良性发展。

第四部分 表彰推广，完善机制

1、通过公开答辩评审表彰优秀团队及个人

9月底，学校将邀请专家评委对各实践团提交的书面材料进行评估，二次核定项目等级。

同时，对提交项目验收审批表的项目学校将成立专家评审组，根据提交材料及答辩情况评选出研究生社会实践先进单位及个人予以表彰，其中，先进个人将获得“社会实践”单项奖学金，奖金1000元。

2、通过媒体宣传及报告宣讲推广社会实践活动成果

为把此项工作完成得更加出色，扩大研究生社会实践活动的影响力，研究生院将在xxxx理工大学校报、xxxx理工大学研究生院网站及“长理研言”微信公众平台等多种媒介对活动情况进行宣传报道。

3、通过总结座谈完善社会实践活动长效机制

研究生院将召开研究生社会实践总结展示交流会，组织优秀团队及个人进行汇报交流，并听取专业导师及研究生对此次活动的意见与建议，建立长效机制。

将社会实践活动深入到研究生生活，扩大影响范围。

作为研究生院首次开展xxxx期社会实践活动，各实践团队不仅出色的完成任务，取得了圆满成功，各实践团队均形成并提交了实践成果报告，有部分实践团队还给出了解决问题的相关建议，且提交当地的相关部门并得到重视。

且得到媒体的大力宣传，扩大了学校的影响力。

但根据xxxx理工大学研究生xxxx期社会实践情况，在对活动宣传的及时性，督导组的工作安排合理性，团队组建的多样性等方面仍有欠缺及不足，我们将借鉴本次实践活动的成功经验，吸取教训，规避问题，使今后的工作完成得更加顺利、出色。

**研究生社会实践报告篇六**

艳阳高照的8月，我踏上了志愿者的征途。我愿意，我奉献，我乐意，我成长。

我愿意

第二\_\_届大学生夏季运动会终于降临深圳，千载难逢的盛事，一辈子或许只有这一次的机会能够成为大运会的志愿者了，但是，选择了成为志愿者，这就意味着没有暑假的时光，意味着没有了与朋友相聚的时光，意味着这个假期只能为成为志愿者而奔波。

但是成为志愿者的蠢蠢欲动早已战胜了自己的一己私欲，终于，我郑重地在申请志愿者的表格上写上了自己的名字。那时候的感觉至今已久记忆犹新。久久不能平复的激动，为大运服务的热血充斥了整个身体，如此的快乐，如此的自豪。

后来我们面对的便是一系列的志愿者选拔的考验。一轮轮的面试，一轮轮的挑选，我们过关斩将，一夫当关，终于凭借坚强的意志以及满腔的真诚，我们终于成为了大运志愿者，成为了大中华交易广场大团队的其中一员。既然选择了志愿者这条路，我只顾风雨兼程。我知道我面对的将是一系列的培训，我知道我即将面对的是大运会给予我的考验，但我更清楚知道我会收获一群风雨同舟的朋友，一群永生难忘的伙伴们。

我愿意，放弃那些自由的快乐时光;我愿意，踏上志愿者的路途，从此决定了我活力四射的暑假时光;我愿意，成为一名大学生运动会的志愿者，奉献自己的绵薄之力，;我愿意，去与一群难以割舍的伙伴们相濡以沫，共同接收大运会给予我们的考验。一切皆因我愿意。

我奉献

经过长达一个月的训练以及各个业务口的培训工作，在8月5日，大中华交易广场志愿者团队在图书馆报告大厅进行了众志成城的志愿者誓师大会。

激扬的青春岁月，在郑重举起右手的时候，我们承诺着。我们将努力优秀的成为大运会志愿者，为这个属于深圳的盛事里，奉献自己绵薄之力。没有多伟大，只是我愿意。没有多骄傲，只想点亮自己，照亮了你。我们的心愿如此简单，我愿意，我奉献。为这个大运会，为我们共同的家园深圳。

月7日，距离大运会开幕活动还有5天的时间，我们大中华团队正式投入我们的工作岗位。

作为大中华志愿者团队的一员，我的服务的业务窗口是竞赛成绩录入，我们的组员是王晓燕，张引，刘嘉伟和我。我们的工作内容主要是协助工作人员进行成绩的录入，将每场比赛的成绩送达国家竞赛局办公室，成绩录入的工作繁琐，并且非常考验我们的耐心，所以每当我们在进行工作的时候，必须时刻警惕着。

早上7.30在校门集合集体登上巴士，8.30分到达u站，每天的工作都几乎一样，工作虽小，但是却还是颇有挑战性的。我们四人来自同一个班级，在同一个岗位努力着，和办公室的工作人员相处的非常愉快，在工作之余，我们还会闲聊两句，他们讲述了一些社会的事情给我们听，这让我们的知识增进了不少。

工作的时候一丝不苟，休息的时候嘻嘻哈哈，这样的志愿者服务似乎不再那么乏味了。忙碌一天的志愿者服务结束了，下午6点，我们驱车集体返校。

印象最深的就是有一次在搭乘客梯的时候，在客梯中，堆满电梯的椅子冲入我们的眼帘。我们第二中队通讯组的四名成员，主动走向工作人员，接力式地将每一张椅子摆放在相应的位置。椅子很重，但是我们依旧将椅子摆放完毕。脸庞被汗水打湿，但是志愿者们没有任何一句怨言，却微笑地对工作人员说了声你们辛苦了。

志愿者很简单，不是只顾着自己的岗位的事情，只要有求，我们必应。辛苦没什么，只要你用微笑与我们回应，我们无怨无悔!

我奉献，或许我们真的是打酱油，但我们能将酱油打好，这何尝不是小小的成就，我奉献，或许我们的工作内容微不足道，但至少我们全心全意;我奉献，或许我们的工作并没有想象中的疲劳，但至少我们每一个工作时刻皆全神贯注;将奉献进行到底，这是最幸福的事。

我乐意

经历了近十天的成绩录入的工作后，8月17日我们小组临时接到了调度通知，因为兄妹团队交通志愿团队需要援助，我们义无反顾地接收了调度，虽然我们再也不能和那里的工作人员一起工作了，虽然我们要离开那个曾经有过欢乐回忆的大中华，虽然我们再也不能和大中华团队的兄妹们团聚了，但是一切行动听指挥，我们很乐意接受。

月16日，大中华交通志愿团队在教一106临时进行了短暂的培训，在交通支援方面我们什么经验都没有，所以我们听得格外入神。8月17日，只有41名志愿者的大中华交通突击队十四中队正式投入工作当中。

凌晨5点起床，天没有亮时，我们突击大队已经整装待发。7点半，我们准时到达龙岗大运交通调度中心，我们的任务是负责接送运动员，将运动员们送达场馆和大运村。

通过交通志愿工作，我深刻知道外语已经成为了一门必不可少的沟通工具。每当我微微笑地对他们说：welcometotakeonourbus的时候，他们都会暖暖得笑着回答thankyou，车上，他们竖着大拇指对我说了一声cheers，身上的触动细胞作祟，外国友人们的热情让我惊讶，他们的健谈让我了解到不同国家的特色，他们的热情让我触动，虽然每趟车只需要要耗费一个小时，我却在这短短的一小时内，收获到了大学生活不能教会我的学识。

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。通过这次在烧烤店里的实践活动，我深刻体会到赚钱的不易。每天从早9点到半夜12点有时会更晚，只要客人不走就不能下班，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。

刚去的前几天我在前台干服务员，客人来了先给客人拿菜单，客人点好单后再给客人报一遍他所点的东西，以免出现错误。然后找串拿到后厨叫给师傅，烤好后师傅会按铃以作提示。服务员在前台听到后会很快到后厨取烤好的东西给客人端上，并告诉客人：您的某某东西好了，请慢用，有什么事您支声就好了!有时候店里的客人多了，就会出现错误，比如说客人后加的东西没有加单，跑单等等，老板就会毫不客气的训斥你。有时候也并非服务员的错误，服务员告诉站吧台的经理加单，经理却忘了而后出现脱单现象，那么无论说什么都是服务员的错。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!

**研究生社会实践报告篇七**

艳阳高照的8月，我踏上了志愿者的征途。我愿意，我奉献，我乐意，我成长。

第二xx届大学生夏季运动会终于降临深圳，千载难逢的盛事，一辈子或许只有这一次的机会能够成为大运会的志愿者了，但是，选择了成为志愿者，这就意味着没有暑假的时光，意味着没有了与朋友相聚的时光，意味着这个假期只能为成为志愿者而奔波。

但是成为志愿者的蠢蠢欲动早已战胜了自己的一己私欲，终于，我郑重地在申请志愿者的表格上写上了自己的名字。那时候的感觉至今已久记忆犹新。久久不能平复的激动，为大运服务的热血充斥了整个身体，如此的快乐，如此的自豪。

后来我们面对的便是一系列的志愿者选拔的考验。一轮轮的面试，一轮轮的挑选，我们过关斩将，一夫当关，终于凭借坚强的意志以及满腔的真诚，我们终于成为了大运志愿者，成为了大中华交易广场大团队的其中一员。既然选择了志愿者这条路，我只顾风雨兼程。我知道我面对的将是一系列的培训，我知道我即将面对的是大运会给予我的考验，但我更清楚知道我会收获一群风雨同舟的朋友，一群永生难忘的伙伴们。

我愿意，放弃那些自由的快乐时光；我愿意，踏上志愿者的路途，从此决定了我活力四射的暑假时光；我愿意，成为一名大学生运动会的志愿者，奉献自己的绵薄之力，；我愿意，去与一群难以割舍的伙伴们相濡以沫，共同接收大运会给予我们的考验。一切皆因我愿意。

经过长达一个月的训练以及各个业务口的培训工作，在8月5日，大中华交易广场志愿者团队在图书馆报告大厅进行了众志成城的志愿者誓师大会。

激扬的青春岁月，在郑重举起右手的时候，我们承诺着。我们将努力优秀的成为大运会志愿者，为这个属于深圳的盛事里，奉献自己绵薄之力。没有多伟大，只是我愿意。没有多骄傲，只想点亮自己，照亮了你。我们的心愿如此简单，我愿意，我奉献。为这个大运会，为我们共同的家园深圳。

月7日，距离大运会开幕活动还有5天的时间，我们大中华团队正式投入我们的工作岗位。

作为大中华志愿者团队的一员，我的服务的业务窗口是竞赛成绩录入，我们的组员是王晓燕，张引，刘嘉伟和我。我们的工作内容主要是协助工作人员进行成绩的录入，将每场比赛的成绩送达国家竞赛局办公室，成绩录入的工作繁琐，并且非常考验我们的耐心，所以每当我们在进行工作的时候，必须时刻警惕着。

早上7.30在校门集合集体登上巴士，8.30分到达u站，每天的工作都几乎一样，工作虽小，但是却还是颇有挑战性的。我们四人来自同一个班级，在同一个岗位努力着，和办公室的工作人员相处的非常愉快，在工作之余，我们还会闲聊两句，他们讲述了一些社会的事情给我们听，这让我们的知识增进了不少。

工作的时候一丝不苟，休息的时候嘻嘻哈哈，这样的志愿者服务似乎不再那么乏味了。忙碌一天的志愿者服务结束了，下午6点，我们驱车集体返校。

印象最深的就是有一次在搭乘客梯的时候，在客梯中，堆满电梯的椅子冲入我们的眼帘。我们第二中队通讯组的四名成员，主动走向工作人员，接力式地将每一张椅子摆放在相应的位置。椅子很重，但是我们依旧将椅子摆放完毕。脸庞被汗水打湿，但是志愿者们没有任何一句怨言，却微笑地对工作人员说了声你们辛苦了。

志愿者很简单，不是只顾着自己的岗位的事情，只要有求，我们必应。辛苦没什么，只要你用微笑与我们回应，我们无怨无悔！

我奉献，或许我们真的是打酱油，但我们能将酱油打好，这何尝不是小小的成就，我奉献，或许我们的工作内容微不足道，但至少我们全心全意；我奉献，或许我们的工作并没有想象中的疲劳，但至少我们每一个工作时刻皆全神贯注；将奉献进行到底，这是最幸福的事。

经历了近十天的成绩录入的工作后，8月17日我们小组临时接到了调度通知，因为兄妹团队交通志愿团队需要援助，我们义无反顾地接收了调度，虽然我们再也不能和那里的工作人员一起工作了，虽然我们要离开那个曾经有过欢乐回忆的大中华，虽然我们再也不能和大中华团队的兄妹们团聚了，但是一切行动听指挥，我们很乐意接受。

月16日，大中华交通志愿团队在教一106临时进行了短暂的培训，在交通支援方面我们什么经验都没有，所以我们听得格外入神。8月17日，只有41名志愿者的大中华交通突击队十四中队正式投入工作当中。

凌晨5点起床，天没有亮时，我们突击大队已经整装待发。7点半，我们准时到达龙岗大运交通调度中心，我们的任务是负责接送运动员，将运动员们送达场馆和大运村。

通过交通志愿工作，我深刻知道外语已经成为了一门必不可少的沟通工具。每当我微微笑地对他们说：welcometotakeonourbus的时候，他们都会暖暖得笑着回答thankyou，车上，他们竖着大拇指对我说了一声cheers，身上的触动细胞作祟，外国友人们的热情让我惊讶，他们的健谈让我了解到不同国家的特色，他们的热情让我触动，虽然每趟车只需要要耗费一个小时，我却在这短短的一小时内，收获到了大学生活不能教会我的学识。

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。通过这次在烧烤店里的实践活动，我深刻体会到赚钱的不易。每天从早9点到半夜12点有时会更晚，只要客人不走就不能下班，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。

刚去的前几天我在前台干服务员，客人来了先给客人拿菜单，客人点好单后再给客人报一遍他所点的东西，以免出现错误。然后找串拿到后厨叫给师傅，烤好后师傅会按铃以作提示。服务员在前台听到后会很快到后厨取烤好的东西给客人端上，并告诉客人：您的某某东西好了，请慢用，有什么事您支声就好了！有时候店里的客人多了，就会出现错误，比如说客人后加的东西没有加单，跑单等等，老板就会毫不客气的训斥你。有时候也并非服务员的错误，服务员告诉站吧台的经理加单，经理却忘了而后出现脱单现象，那么无论说什么都是服务员的错。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！

**研究生社会实践报告篇八**

一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了许多的东西，比如务必在工作中不断学习不断积累，同时搞好和同事之间的关联，而这些东西将让我终生受用。而对于高校生而已，敢于理解挑战是一种最基本的素养。虽然一个多月的实践活动让我觉得很累很辛苦，但我从中熬炼了自己，这些是我在高校课本上不能学来的。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齐，让我知道了自己是否拥有好的沟通技能和明白沟通潜质。而沟通和明白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”。这是我一个多月来的感受。社会实践使我找到了理论与实践的结合点。“艰辛知人生，实践长才能”。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志向。透过实践所学的专业理论学问得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的学问和水平。透过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的明白和消化。

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，增长了才能，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化的大课堂，在那片广袤的天地里，我们的人生价值得到了体现，透过社会实践，让我们高校生提前了解社会，为将来真正走上社会带给珍贵的阅历和阅历，也为将来从事任何工作打下良好的基础。高校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；是培育熬炼才能的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。暑期社会实践活动一向是我们高校生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。这次的社会实践让我有了上班族的味道，还有那种劳碌，那种盼望双休日的心情，这种感觉真的很不一样。真的期望以后还有这样的机会，让我从实践中得到熬炼。高校生除了学习书本学问，还要进行社会实践。正因许多高校生都醒悟的知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代所需的人才。高校生人在实践中培育独立思索，独立工作，独立就解决问题的潜质。因此我觉得在校高校生要借机培育自己的实践和创业潜质。同时在实践中帮忙别人。在这个暑假里，我参与了关于农村教化问题的社会实践，在短短一个多月中，我尽我所能，把我所知道的学问全都交给他们，孩子们也都非常仔细的学习着。在和孩子们的沟通中我了解到，他们大多幻想着成为高校生，成为科学家等，对外面位置的世界充溢了新奇和向往。但当我问到以后回不回家乡的时候哦，大家都缄默了。或许是孩子们太小，不能明白这件事的含义，或许是另一种思想一向影响着他们“离开农村，去城市才不用过苦日子。孩子们是渴望学问的，农村也是须要人才和技术的。但一些客观现实又使我们的教化观发生改变，造成人才流失，如今人们的思想不断进步，越来越多的人已经意思到了教化的重要性，但在教化观念上也产生了不一样角度的分歧，有部分学生和家长教化观念有些偏激。因此支持农村教化不仅仅仅学问财力上的帮忙，还应是教化人才和教化观念上的帮忙。要让孩子们在学习学问的同时学习做人的道理，适应时代发展的观念和大局。

此次暑期实践使我感受颇多，不仅仅使个人得到了必需的社会熬炼，也帮忙了部分小学生，自我感觉是一次胜利的社会实践。

**研究生社会实践报告篇九**

20xx年七月十四日，我怀着一丝紧张和兴奋的心情踏入了xx华电工程设计院有限公司的办公室，开始进行为期一个月的社会实践。接待我的是王经理，人挺和气，一番寒暄过后，他便给我介绍起了公司的情况以及给我安排的工作。公司刚成立不久，百废待兴，许多工作也是刚刚步入正轨。之前我和公司已经有过沟通，在了解了我的实际情况后，安排给我的工作是计算机管理与维护。介绍完公司的情况，王经理又把小林介绍给我，原来他现在在公司就做计算机管理与维护的工作。小林也是刚进公司，年纪和我也差不多，所以对我很是热情，也没什么架子。还没等我问他工作安排，他就指着桌上的电脑，笑着说道:”来吧，我们开始工作吧。”于是我的工作就这样开始了。

我们目前的工作是给公司组建局域网。对于这方面的知识我在学校学过一些，加上之前也曾在寝室和同学一起组过局域网，所以对这项工作我是充满信心。我来之前小林还没想好到底如何组建局域网，于是现在就和我商量起来。电脑十二台左右，要求只是进行文件的互相传输，达到资源共享的目的。讨论下来，最后决定通过集线器来连接各台电脑从而构成星型网络。我们舍弃了购买交换机的想法，虽然交换机处理数据的能力更好，但是因为公司目前只需要组建十多台电脑的小型局域网，对于数据的处理要求不高，暂时也不会需要共享上网，一段时期内公司也不会进行大的扩展，而且通过集线器组建的网络成本较低，也比较方便。为了布线的方便，我们也向领导提出了适当调整办公室的布局，同时也把组建局域网的构想做了汇报，得到了领导的同意。我们罗列了需要购买的物件的清单，设计好了办公桌的布局，测算了一下需要购买的网线的长度。接着，我们买好了集线器、网卡、网线等需要的设备，办公室的布局调整也已经完成，接下来就开始组网了。首先给每台电脑都安装上了网卡，之前已经定好了集线器的摆放位置，接着用网线把每台计算机的网卡和集线器相连，我们购买的是十六口的集线器，足以应付目前这十二台机器，多余的接口可为将来增加的计算机所用。通过集线器以及网卡上的指示灯可以来判断是否已经连通。各台电脑连通之后，接下来就进行软件的设置了，我们添加了一些网络协议，给每台电脑设定了ip地址和子网掩码，并且设置了工作组，便于以后的访问和查找。对于每台电脑进行有序的数字编号是必要的，这将方便今后的管理。对于连接打印机的电脑也进行了单独的设置，已使得其他机器能通过该台电脑进行打印的操作。进行到此，我原本觉得应该大功告成了，再接下去的试用阶段，一切都很顺利，我心中忍不住一阵高兴。可是没高兴多久，问题便出现了，原来装有windows20xx操作系统的机器可以访问98操作系统的机器，但反过来就不行，这也是事后才得出的原因，当时我只是认为造成不能访问的原因可能是网卡或是集线器、网线的问题，或者就是设置里的问题，于是赶紧换接口、换网卡，忙活了一阵还是没能解决。当时我也是很焦急，回家静静的思考，才想起可能是操作系统不一致的问题。后来上网查找了一些资料，果然印证了我的想法，并且找到了解决办法。原来需要在20xx的操作系统下先设置一个用户帐号，98系统下的机器只要凭此帐号就可以登陆20xx的机器了。如此一来，总算把这个问题解决了。这样，公司的局域网终于是架设完成了。

局域网架设完成后，使用起来一切都很顺利。几天后，有同事说他的机器不能打印，时好时坏。我尝试着重新给打印机装了驱动程序，还是不能打印。之前能用的，怎么现在就不行了？我也是不得其解。抱着试试看的想法，把那位同事的机器里的网卡驱动程序安装，重新设置了一番，结果行了。我虽然松了口气，心中还是有些疑虑，实在是不清楚哪里出了问题。第二天，那位同事又说电脑不能打印了。我一时没了主意，难道还像上次那样重装驱动程序？显然那并不是问题所在。我不经意的看了一下网卡的指示灯，没什么问题，是正常状态的绿灯。但突然我又想到了集线器，我一看集线器，果然有一个接口的灯是红色，表示未接通状态。我一查，这个接口的线果然就是连着那台电脑，换个接口一插，还是红灯，又试了几次，时好时坏。

看来是这根网线的问题，接头的接触不是很好。于是换了根网线，问题就解决了，电脑可以正常打印了。此后，也没出现什么问题。看来实践中有些问题是书本上永远也学不到的，只有通过自己的实践才能发现问题，从而想办法解决问题。这或许是这次实践给我带来的最大收获。当然，能够把自己所学的知识应用到实际中，发挥自己的所长也是一件令人愉快的事情。小林也是第一次组建局域网，开始他心里没什么把握，我的到来自然是帮了他不少忙。但我毕竟只是来实践的，小林可是承担着工作的压力的，但他工作时的认真态度实在是令我感到敬佩。做计算机管理维护的工作，经常会遇到一些预想不到的问题，问题有大有小，如果没有冷静的头脑，充分的专业知识，以及认真负责耐心的态度是很难出色完成工作的。

忙完了局域网的架设，工作也就轻松了一些，日常一些小问题也是很容易解决的。领导对我和小林的工作也是比较满意。做计算机管理维护的工作，有机会接触到公司各个部门的同事，所以和人打交道的机会也比较多。一般说来，对方都是有求于你，态度都比较友善，能够立刻解决问题，自然皆大欢喜。有时可能一时解决不了的，和小林讨论一下，看看相关的资料，也能尽快给予解决。所以工作时彼此都很和善，加上小林工作的认真态度，也使我在工作中自觉地认真负责起来，所以总体说来工作得较为顺利。与同事交流多了之后，我开始不再只是帮助解决一些计算机的硬件问题，有时一些软件的问题我也会帮忙。对于一些常用的软件，包括办公软件我平时用的也比较熟练，所以也就尽可能的给他人一些帮助。当然对于工程设计的一些专业软件来说，例如autocad，我可是一窍不通了，不过乘着工作空闲的时候，我还是自己学了一点，也算是这次社会实践的一个额外的收获了。

一个月的社会实践工作结束了。能够将自己所学的知识应用于实践中，是一件很有意义的事。通过这次实践，使我很好的发挥了自己的才能，加强了自己的自信心，锻炼了自己的人际交往、团队合作、与人交流沟通的能力。同时又提高了自己在实践中发现问题、解决问题的能力，丰富了自己的工作经历，为将来的就业做好了准备。虽说这次所做的计算机管理维护工作并不是公司运营中利益攸关的，但也是相当重要的，是对公司正常运作的保障。事无大小，自己都倾力而为，在这过程中不仅培养了自己认真负责的工作态度，也培养了自己的耐心和韧劲。相信此次的社会实践会对自己今后踏入工作岗位带来很大的帮助。在这期间所积累的宝贵的工作经验将会是我一生的财富。很高兴，自己最终很好地完成了这次富有意义的暑期社会实践的工作。

**研究生社会实践报告篇十**

作为一名偏向应用型的专业硕士探讨生，除了须要具备专业的理论学问，提高自己的实际操作实力对我们来说也至关重要，因此在20xx年1月22日-3月2日我在中审华会计师事务所起先了自己的专业实习。在为期一个月的实习中，我主要参加了对两家公司的审计。在第一家公司中，我主要负责一些最基础的工作：例如和企业财务人员进行沟通，收集审计所须要的资料;抽测复印凭证，实地查看了企业记帐凭证，对于凭证的真实性和有效性也有了自己的推断;监盘库存现金，核对银行对账单，对于课本中所讲的企业银行存款日记账和银行对账单时间差异问题也在实际工作中有了更加深刻的理解。在这一周里，我第一次感觉到审计不仅是书本上的学问，更是一项项详细的、专业的工作。

在对其次家公司的审计中，我被安排到的任务是编制企业六项往来款、管理费用、财务费用、销售费用和营业外收支这十一个科目的审计底稿。在这项工作中，我接触到了审计专用软件，学会了用审计软件自动生成审计底稿，在生成审计底稿后，我要做的主要是完成检查状况表，截止测试表等内容，并检查对应的凭证;还有些科目是须要考虑勾稽关系的，例如管理费用与累计折旧、应付职工薪酬间的.勾稽关系，这也是我须要核对的。

虽然此次寒假实习时间不长，但我却学到了许多东西。通过本次实习，我对企业的财务处理流程有了一个基本学问，对会计和审计理论学问有了更为形象的理解。其次，我意识到作为一名将来的财会人员，无论将来是从事会计还是审计工作，首先都要学好理论学问，只有过硬的理论学问才能支撑自己做好实际工作。在做财务工作时，肯定要严谨仔细，坚持诚恳守信原则，这是对自己，对企业也是对社会负责。在审计过程中，我也深刻体会到信息技术对财会工作的深远影响，因此我们要提升自己运用计算机办公软件的实力，并努力成为复合型人才。实习期间，除了增加了自己的工作实力之外，与项目组人员，企业财务人员的沟通与沟通同样提升了我的社会交往实力和沟通实力。我信任，这次寒假实习的经验肯定会为我之后的工作供应更多的帮助。

**研究生社会实践报告篇十一**

在研究生阶段，我进行的社会实践主要有两次：1.清华同方xxx设计所研发实习；

厂建设监理有限公司业务实习。

在xxx设计所时，我参加了基于dsp的一个无线射频产品的开发，我所在科室的同事都是研究生以上的学历。大家在工作的时候都非常的努力，除非是讨论问题，要不办公室里非常安静，只听得到敲打键盘的声音，但是一旦开始讨论问题，即使是争锋相对也是有可能的，同事之间的关系非常和谐，跟学校里的同学关系比较相近，这大概也得益于个人素质都比较高吧。这一次实习在非常温暖而和谐的环境中度过了，专业上的提高且不提，主要收获了一个大企业对项目的分工和统领，以及技术人员之间的配合。

xxx厂建设监理有限公司是一家主要负责各种建筑项目招投标、技术咨询和监理的公司，日常的主要业务主要分为内勤和外勤两部分。内勤的主要工作有项目的接收和管理，整理各种文档等；外勤主要是与委托或施工单位的协调和施工现场的监督。我在两边都进行了一些工作，这个单位的同事就显得比较多样，各种层次的人都有。对文化比较高的，那是我所熟悉的范围，交流起来很是顺利；但对于有些文化程度不是那么高的，在社会上打拼起来的人，就必须花点心思了，跟他们不光是共同话题不多，主要是意识形态上的差异很大。平时要在一起工作，不说话还真不行，这是可能投其所好或者注意倾听才是比较好的主意。在工作方面，应对领导和客户最好的方法就是有一个好的态度，无论遇到什么样的情况，一定要以你的服务对象的利益为重，这才是做服务工作的正确态度。在这个单位，我主要学到的是沟通的机巧和工作的态度。

在注重个人素质的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。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.它有助于学生接触社会,了解社会.同时实践也是学习知识,锻炼才干的有效途径,更是大学生服务社区,回报社会的一种良好形式。社会实践是一个富有非常广泛而深刻涵义的概念。社会实践活动是引导学生走出校门、接触社会、了解国情，使理论与实践相结合的良好形式；是学生投身改革开放，向群众学习，培养锻炼才干的重要渠道；是提高思想觉悟、增强大学生服务社会意识，促进大学生健康成长的有效途径。通过社会实践活动有助于更新观念，树立正确的世界观、人生观、价值观。

民情知之甚少，而社会的复杂程度，远不是读几本书，听几次讲座，看几条新闻就能了解的，社会实践活动则为他们打开一扇窗口。2、有利于正确认识自己，对自身成长产生紧迫感。通过广泛的社会实践活动，能让学生看到自己和市场需求之间的差距，看到自身知识和能力上存在的不足，比较客观地去重新认识、评价自我，逐渐摆正个人与社会、个人与人民群众的位置。3、有利于理论知识的转化和拓展，增强运用知识解决实际问题的能力。学生以课堂学习为主要接受方式，但仅仅掌握理论知识却没有实际技能，往往使知识难以运用于现实生活之中。社会实践使学生接近社会和自然，获得大量的感性认识和许多有价值的常识，同时使他们能够把自己所学的理论知识与接触的实际现象进行对照、比较，把抽象的理论知识逐渐转化为认识和解决实际问题的能力。4、有利于增强适应社会、服务社会的能力。社会实践活动使学生广泛地接触社会，了解社会，不断地参与社会实践活动，在实践中不断动手、动脑、动嘴，直接和社会各阶层、各部门的人员打交道，培养和锻炼实际的工作能力，并且在工作中发现不足，及时改进和提高，使之更新知识结构，获取新的知识信息，以适应社会的需要。5、有利于发展学生的组织协调能力和创新意识。社会实践活动没有课堂教学太多的束缚和校园生活的限制，学生们的积极性被充分调动起来，兴趣高涨，思维也空前的活跃起来，往往会产生一些创造性火花，在实践中勇于开拓、敢于创新。6、有利于提高学生个人素养，完善个性品质。社会实践活动现场是考验学生修养品性的好环境。在那些平凡而伟大的人民群众面前，学生养成的“娇、骄”二气会得到克服；在实践的困难和危险面前，要求大学生们具有一定的牺牲精神和坚强的品质。这种实践活动多了，并且能深入下去，大学生在积极参与的过程中，就会逐渐养成坚韧、顽强的优良品性，养成务实的学习态度和生活作风，不断提高自己、完善自己。

在社会实践过程中，我深感受到所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。在学校总以为自己学到了很多，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么不足，与实际应用还有很大的差距。总结起来，主要获得了以下几点经验：

一．语言是一种艺术，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的练习。以前工作的机会不多，所以与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。才能体会到集体智慧的力量。

二．自信就是力量，在社会中要有自信。

自信不是盲目的“王婆卖瓜，自卖自夸。”而是对自己的能力做出肯定。找出自己有什么特长。在多次的面试中，明白了自信的重要性。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，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。最紧要的是当面试人员问你有什么特长，相不相信自己有能力做这项工作时。你一定要一一予以肯定的回答。

三．心态决定一切，在社会中要克服自己胆怯的心态。

人世间最大的敌人是自己。只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键。有一句经典的话说得很对；“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

四．工作中不断地丰富知识。

在知识经济时代，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，头脑就要枯竭。

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；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

哲人说：“实践是检验真理正确与否的唯一标准。”理论要回到社会实践中去运用，想事情办事情一切从实际出发，使主观符合客观。认识客观事物，要实现两次飞跃，从感性认识到理性认识是认识事物的第一次飞跃，而从理性回到实践是第二次飞跃。所以实践是检验真理的唯一标准。当今社会无时无刻不在飞速变化，所以参加社会实践更显得重要，只有不断更新自己对社会的认识，才能在激烈的竞争中立于不败之地。随着社会的快速发展，对人才的要求也越来越高了，为了适应社会的需求，我们应该努力不断的提高自己的整体素质！在学好理论知识的同时加强锻炼自己的实践能力，以便更早更深的了解适应社会，做一个全方位发展的研究生。

总的来说，我认为我的社会实践还是很成功的，很有用的，对我以后的学习和工作有很大的帮助。每一次社会实践的经历，都清晰的刻在了我青春岁月的壁廊里，成为生命中的财富，在以后的生活中发挥着潜移默化的作用。今后，我将在学校学习知识之余继续投身于社会实践，进一步完善和充实自己，在最终步入社会的一天，以一名合格的社会人的姿态，接受祖国和人民的检阅。

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