# 最新大学生寒假实践报告(通用15篇)

来源：网络 作者：雪海孤独 更新时间：2024-06-28

*在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。大学生寒假实践报告篇一我们迎来了大学的第一个冷假，为了使我们...*

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**大学生寒假实践报告篇一**

我们迎来了大学的第一个冷假，为了使我们这个假期过得更充实，我们生物工程四班中家是聊城的组建了一支服务队，名叫活动红旗队，意味着我们全体队员要心怀祖国以满腔热情参与到服务社会服务人民的活动中往。经过商议，我们一致同意实践主题为第十一届全运会。主要是由于它是国内水平最高，规模最大的运动会；实践地点是位于聊城大学南面新建体育馆四周村庄，间隔比较近，且团队成员均是聊本钱地人，对当地情况比较熟悉，对本次活动的顺利开展及团队的安全有相对较高的保障。

出发前一天首先我们同一对全运会的相关知识进行了系统学习，并讲述了这次活动应留意的一些题目包括安全题目，突发事故的解决及面对市民应留意的礼节。同时作为队长我写了一份实践活动计划书并向队员们宣读了一下。随后我们又预备了宣传材料，并印制了宣传条幅上面写着“人人东道主，贡献全运会”。当天下午我来到实践地点对其进行了考察，以便为明天的采访作展垫。

1月1日上午，待全部队员到齐后我们便出发了，每位队员均同一上身服装，并随身携带了纸和笔备用。首先我们来到了正在施工的场馆门前，出于安全考虑我们未能进往采访，但看门老大爷告诉我们场馆预计会在四五个月内建完。从远处看新建场馆很像鸟巢，构型很酷，有队员议论“不如给它起个名字叫小鸟巢吧！”是啊，这也将是聊城人的骄傲，不仅仅由于它，更由于聊城也将协办全运会。随后，我们在大门前远远的和场馆拍了几张照片，阳光下队员们笑得很灿烂。

1月1日下午我们来到了场馆四周的几个村庄，由于初次宣传，队员们显得有些胆怯，但很快便进进了状态：有的队员和村民们聊一些关于场馆的事情，有的队员向村民们发宣传单先容全运会的一些知识，有的则记录采访内容并让村民们在我们预备好签字纸上写下对全运的祝愿，有的负责拍照，队员们忙的不亦乐乎，村民们也是积极配合我们的工作。夕阳西下，忙了一天的我们拖着疲惫的身子回到学校，固然是累了点，但却很满足，很充实。

下午实践活动接近尾声，但队员们似乎显得仍很兴奋。我们向四周同学讲述了我们的实践经历，并对宣传成果进行了回纳整理。

整理如下：

“文明传递我签名”签字纸4张 条幅1条

签字笔三支队服6套（借）帽子10个（借）

用度支出：

活动结束了，作为大学里的第一次冷假实践活动应该说我们每位队员都学到了很多，也懂得了很多。每个人都得到了锻炼，这也或多或少的增长了我们社会实践的能力，为人处世的技巧，服务社会的热情。

通过这次实践活动不仅有助于帮助市民了解全运知识，激发市民参与全运会，奉献全运会的热情，而且有助于帮助我们更好的适应社会，了解社会，从而服务社会。增长了才干，锻炼了毅力，培养了品格，丰富了知识。

在金融危机的背景下，我们大学生更要努力寻找机遇，敢于迎接挑战，多参与社会实践，激发学习爱好，主动服务社会，增强社会责任感，为将来走出校园，走向社会，贡献祖国，服务人民做展垫。

现在让我们默默祈祷，共同祝愿第十一届全运会能够成功举行，愿祖国繁荣昌盛。是的，让我们当好东道主，贡献全运会。

**大学生寒假实践报告篇二**

今天，我踏上了人生中的第一次社会实践的征程。我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，并找出自己的不足。

进入大学之后，我们就等于进入了半个社会，生活中遇到的问题也会渐渐增多变难，我们要掌握处理问题的方法和冷静待事的能力，其中不乏要运用法律的知识。而对于法律知识的了解程度又是怎样的呢?针对这一问题，我们决定进行一次关于大学生法律意识调研的社会实践。

今天是法律调研的第一天，大家都兴致勃勃，我们来到了计划中的第一站——济南大学。因为是第一次来到济南大学，所以一开始就遇到了不知道去哪栋教学楼发问卷的问题。还好路上遇到了几个济南大学的学生，她们耐心给我们讲了哪个自习室里会有人，哪个是考研自习室不能进去打扰，谢过了她们，我们便找到教室开始发问卷。大多数学生愿意配合调研，积极地为我们做问卷，当然其中也有一些同学不耐烦，头都不抬的作者自己的事情。

忙活了一天，受到了很多同学的帮助，也遭遇了不少冷落和白眼，不过看着手中厚厚的一叠完成的问卷，所有的阴霾和劳累一扫而光。晚上和同学做了认真的统计和分析，根据统计：45%的学生的法律知识主要来自学校的教育，35%的学生法律知识来源于电视盒报纸，其他来源占27%，认为掌握了必要的法律知识且能运用于解决现实问题的学生占30%，70%的学生认为自己法律知识不足或不能灵活运用。60%的学生认为需要学习或深入学习法律知识，30%的人认为只需要了解一下就可以了，10%的学生认为完全没有必要。这表明大不跟大学生法律知识缺乏，学校系统的法律知识教育不足，不能满足大部分学生的需求。

通过这次社会实践，我深刻体会到，高等院校的管理应做到“依法治校”，“依法育人”，在日常管理中，特别是对学生违规违纪的行为，要照章处理，绝不因人而异、因人而改，为学生营造浓厚的法制氛围，给学生树立“有法可依，依法办事”的榜样，为培养大学生的法律知识提供良好的外部环境。

**大学生寒假实践报告篇三**

走出绿绿的校园，告别年轻的欢笑，我们都应学着坚强，慢慢变得成熟。

幼年的时候，总是被爸妈强制要学着早睡早起，尽管我是十分的不愿意，但就是不会反抗。以后，天真、爱幻想的我喜欢躺在野外的干净石头上、呼吸着轻松的空气、用脸面对清爽的蓝天、一个人慢慢的渴望。童年的时候，我渴望我可以瞬间长大，离开所有人的庇护，独自成长。后来啊，我一直渴望明天能够自由自在。我渴望在很多时候不要爸妈的决定;我渴望有一天我成为“能人”，什么都会做;我渴望我能在爸妈不知道的情况下进行一次大胆的尝试!

今天，我终于成了长硬翅膀的小鸟，自己决定自己的事情;今天，我终于迈开了走向社会的第一步，自己面对自己的灿烂未来;今天，我终于抛开心中的胆怯，自己去解决自己的人生障碍。

一、参加实践活动的背景：

这次实践活动的工作是在学校的帮助找到的。在上学期期末时，我收到老师的通知说是希望参加寒假社会实践的同学可以报名参加。我当时一惊，兴奋得不得了。这不就是我一直渴望的吗?我报名了。大概三天后，我又接到通知说是要去参加寒假实践活动的培训及动员大会。我很高兴，就把这一好消息告诉了爸妈。他们很体谅我的心情，但是，同时他们又担心说：过年的时候怕大家都在休息，只有我在工作，这样我会不高兴。我很自然的跟他们说：关于这点我不在乎。

参加寒假社会实践的培训及动员大会我是极其的高兴，在高兴之余，我又有些担心，因为我以前没有参加过社会实践，我很害怕在实践过程中会出现些差错，造成别人麻烦。我更害怕我去了单位上什么都不会做。因此，我小心翼翼的听老师给我们的交代和经验的传授。我也认真的写下要点，生怕有漏掉的。在培训中，我知道了自己的实践地点和时间伙伴，我也麻烦了我们的指导老师。可我还是很开心，因为我即将开始我的梦幻生活。

二、参加实践的人物及时间：

一月十一日。这天，我清楚地记得。前一天我们完成了期末考试，第二天，我们就投入到实践活动中。我还有一位“实践伙伴”。也是女生，我暗喜女生好相处。第一天到了我们的实践单位(万州区双河口街道办事处)上，做的第一件事就是报到。在完全陌生的一个环境，我们有些不知所做，并且还是这样一个严肃的地方。我惶恐的心开始一阵阵的颤抖。可以没办法，我们反正都要面对的事情，无法有实践与地点让我们来躲避。于是，我们按照老师说的，一点点的摸索，开始了我们二十多天的“实践生活”。

三、参加社会实践的收获：

短短二十几天的实践生活，是我心的一次磨砺和成长。我不仅在做事的态度与方法上收获了很多知识，我也对自己以后可能要面对的工作岗位有了些认识。参加寒假实践活动，留给了我更大的空间锻炼自己，让自己更早的认清世界冷暖，为自己以后能更好的服务社会打下基础。在实践中，我必须得做到时时警惕，凡事细心。因为，我很害怕事情没有做好而造成他人的麻烦。我也害怕因为不上心儿造成不可弥补的错误，伤害到单位、部门等。因为害怕，原本大大咧咧的我开始转向细致、成熟。

(一)、告别了幻想的年纪，就应该踏踏实实、勇敢面对现实，学着生活。

由于我实践的部门是社会事务科，所以大多数的事情就会和普通群众打交道。由于我们所在的双河口街道办事处属于乡镇级，所以我们也会和很多的农村居民交流。从这个方面讲，生活给了我更多的启示——凡事靠自己动手，生活才会变得充实，有价值。另外，我也意识到：工作没有高低之分，只有价值的实现与否。

农民伯伯们没有高的学历，没有高人的才智，每年就重复同样的工作：春天播种，夏天乘凉，秋天收获，冬天取暖。可是，就是因为他们的简单与淳朴，才使得人间有播种时的期待，秋收时的喜悦啊!他们有他们的生活，他们也许崇拜有钱人，震惊有才的人，可是，他们重来都不放弃自己的生活，踏踏实实做平凡而不平庸的人。

农民伯伯们的真实生活态度，深深的感染着我。他们可以为了一年的低保而哭诉，到处托人解决家里的困难，那么的坚持，不放弃。在爸爸妈妈的金窝中长大的我们，可能还不知道，在农村还有那么一部分人没坐过火车、见过飞机呢。而我们呢?在生活中，有时还会为某样东西不上档次而懊恼。想想，这样的我们，还能抱怨什么?真的是应该好好珍惜、把握我们拥有的幸福。

我记忆中有这么一位老婆婆。身穿蓝色的布衣，弯曲的身体幅度让人有时看不清她的容貌，白白的头发蓬乱着。她提着一个塑料袋，里面有一大把的纸票。她喘息着用微弱的声音说道：请问一下，这个，住院报账在哪儿弄啊?这时，有一大群的目光聚集在老人身上，老人抬起头，前额上的几丝头发微微的随着摇晃了几下，然后用非常期待的混色眼神左右看了一下。这时的我，我自觉的就吧一板凳送上前，然后让她坐下。看到这一幕，我的心又惊又抖：她为什么会自己来?她的儿女呢，去哪儿了?我转过头，斜眼看过去，从她的身上我看见了妈妈的影子。我很伤心，我妈妈以后也会是这样吗?我暗暗地下决心，不能这样。

体会了那么多不同的人，才知道，生活并不像电视剧里“灰姑娘遇到王子”那么美妙。他远比战争要残酷得多。我想，走出社会，面对现实，接受生活，这会是我们的又一课程吧!

(二)、作为“人民的奴隶”，就必须掌握坚定地岗位知识，凭着实力，团结同事，踏踏实实为人民服务。这对我以后可能选择的工作岗位有很大的帮助。

1、耐心、静心、细心“三心”必须有。这是我的认识，也将是我培养自己的一个方面。

接触了他们才知道：他们的工作很杂，很靠脑力，很零碎，量很大。在我的脑海里，一直都认为“人民的公仆”工作很多，但是会很简单。没想到，他们的工作原来很考验一个人意志。

我所在的社会事务科，不明思议就是处理社会家庭事务等琐碎小事件的。每天会有很多不同的、相同的问题、情节在办公室里发生，但是，科室里的工作者们不辞辛苦，耐心的一遍又一遍的解释、解决。可能口会说的很干，嘴皮会摩擦的很软，但他们也只能接受。有些话，有些原因，在办公室里实践的我就学会了，有时还会帮忙解释呢。可是，作为“公仆”的他们无权反抗，必须接受，一点一点的解释给群众们听。我想，他们的耐心一定不差吧。

因为是处理琐碎杂事，作为办公人员，他们必须很小心，不容许有半点差错。在他们心中：人民的事情出了半点差错，人民的丁点儿事情没得到解决，他们算就是失职，这样的责任他们不愿担当，也担当不起。因此，在平常工作中，应该更加的细心才是。

办公职员的头脑一定要灵活，应用的知识很多，有问题一定要学着立刻马上处理，这点是很重要的。另外，问题不可能永远都发生一样的，所以要学会变通。第一次触摸复印机的时候，心里很担心，不知从何下手。在老师的帮助下，我学着去了解它，认知他，发现他其实并不难使用，之后，我总是有意识的去接触他。比如，在办公室里有谁需要复印的，我会马上提出来我去做。这样，我就学会了简单的使用复印机了。真的很开心，因为试一次小小的成功。

(三)、和陌生人大方的、有底气的交谈，是我们生活的另一门课程。

刚开始到单位的时候，一个人也不认识，什么都不知道。也不了解他们的职位、姓氏，都不知道怎么称呼别人，所以有问题也不会问别人，首先想到的是自己解决。所以呀，这让我有了一种习惯，就是：遇到困难的时候，首先让自己解决。

后来慢慢的发现，其实与人说话不难，但与人交流就有些问题了。因为，如果和不认识的人随便问候几句，我们平时都经历过，很容易。但是如果要和陌生人进行长时间的交流，这就要靠我们敏捷的洞悉能力了。这需要交流双方有共同的话题，兴趣点。最重要的是：不知道要怎样开口。比如，在实践中给乡村干部打电话通知事情的时候，我既要大声的以办事处的名义介绍自己，也要向他通知清楚事情，并且说话不能颤颤抖抖的，要自信，有底气。在开口说话的时候，如果迟疑或吐字不清，打哆嗦，电话那方的人可能会听不清楚，要求你再说一遍，这时，心里会很不好受的。

在与人的交流方面，我认为放宽心态，把对方看作是和自己一样的人，自然地开口说话，就会有所收获的。

(四)、充分发挥自己的主观能动性。这对我们的人生有很总要的意义。

“随时要想着自己找事情做!”这时参加寒假社会实践的时候老师嘱咐我们的。我一直怀揣着这句话快活的陶醉在我的实践愉快当中。因为，事情自己不会指定对象被做。

(五)、作为大学生，我很自豪。

一直认为，作为我们这一代的大学生是很渺小的，很有可能会被世人所忽略。但是，到了时间单位的时候，我感受到，作为大学生，我应该是很自豪的。

在我们还不熟悉那个严肃的单位的时候，总是自我介绍说：我们是三峡学院的学生，到贵单位实践的。而他们总会代问一句：你们是大学生啊?之后，每次科长向不认识我们的人介绍，就会说到：是我们科室来实习，都是大学生每次他们提到我们是大学生的时候，我们的心理都会感到乐滋滋的。其实，我们都因该这样：从内而外的自豪，我们是大学生。

四、总结：

这次实践对我来说是一次非常大的成功。在这过程当中，我拒绝了父母一丝不苟的庇护;在这二十几天中，我远离了朋友们真心真意的关心;在这段时间内，我感受到了老师细致入微的关爱;在这寒冷的冬天里，我享受到了陌生人好意的问候;在这热呵呵的阳光里，我送出了我真切的爱心;在这热闹的新年里，我送走了旧时的我，改造出一位大方、坚持、成熟、实实在在的我!

很幸运，能够有这样的机会让我们得到锻炼，因此，感谢市政府、市委细心地为我们着想，为我们提供这样好的时间机会。另外，这次能够顺利的完成社会实践，我发自内心的感谢李涛老师，因为在这之间我们遇到了很多困难都是求助于他，不管有多晚、多忙，他总会帮助我们，真心的感谢李老师。另外，我要对我们辛勤的辅导员武老师说声谢谢。虽然在实践过程中他不直接负责我们这一小组，但是，只要我有问题求助于他，他都会尽力帮忙解决。最后，很谢谢办事处的叔叔阿姨们对我们的照顾。即使是给他们添了麻烦，他们也会耐心的教导我们。很感谢他们，在很多时候能想起我们!

感谢!(我很真心的想说这一句话)

【2】学生寒假实践报告

一、摘要

此次寒假社会实践是在一个商场进行的，我在商场作一名散装糖果、散装巧克力以及散装糕点的促销员。在为期一个月的实践中，我充分锻炼了自己的才干，增长了见识，自己的惰性也得到了消除。在与前来购物的顾客的面对面的交流中，我的人际交流能力得到了提高，性格素质和各方面的能力也得到了直接有效的锻炼和培养。这一个月的职业生活还丰富了我的人生阅历，获得了宝贵的经验和认识，加深了对社会的了解，并收获了不少各领域的心得和体会。

二正文

步入大学殿堂之时同时也是我度过了将近20个春秋之时，然而，这二十年来我并不像其他同龄人一样有过或长或短的社会经历，我从来没有真正自己独立地去赚过第一桶金，没有真正体验过社会生活。以往的寒暑假都是在家里通过看电视，上网等方式一点一点地荒废掉，但是这一次不同，我已经是成年人了，我已经是一名大学生了，大学的第一个寒假不能再是一个无所收获的虚度过程，再加上家人和朋友的支持和鼓励，我决定要度过一个真正有意义的假期生活。

的求职过程并不像其他人一样的难，我算是比较幸运的了，我这份工甚至没有经过面试就可以顺利地入职了，我通过一位刚好在一个商场打工的亲人的介绍顺利地进入了该商场作一名散装糖果、散装巧克力以及散装糕点促销员，可能只是一名短期工吧，所以公司并没有太多的要求。办理完包括健康证，工卡等一系列入场手续后我便开始了自己的第一个职业过程。促销员这份工作并不是一个很艰难的工作，主要是负责好自己所负责的堆头，包括不定期地上满货，整理堆头的排面，力求做到排面整洁美观，当有顾客前来选购时要积极地向顾客推销产品，介绍产品，并负责打包、打秤等，力求销量更多。

这是一份与我所学的数学专业可以说没有多大联系的工作，虽然可能不能得到在自己专业上的很好的锻炼，但是对于我这个毫无一点工作经验，一个初出茅庐的大学没毕业的学生来说，一天工作8小时，60元一天，如果春节前加班多两三个小时还可以有85元一天的工资已经是满意的`了，加上这是一个非常不错的赚钱和学习锻炼的好机会，所以我并没有放弃，决心做下去。起初工作并不忙，只是我是新人，对所在的工作环境和内容并不熟悉熟练。我开始并不知道所谓的“上满货”是怎样一个“满”的程度，通过向其他老员工同事对比我才发现我和她们定义的程度不同，她们把货上得比我上的满，于是我才改正了这个错误。我还犯了另一个一名销售人员最不该犯的错误，就是我把一些包装破损了的货上了，好在我的同事及时地发现了，不然就会产生极不好的后果。

这份工还有一个我认为非常有趣的任务就是打秤，散装食品最重要的工作之一就是打秤，商场一楼的所有的散装糖果、饼干、巧克力、糕点，每种都有不同的价格，比如糖果就有好几个品名的，每种品名又不一样的价格，每一位顾客选购的商品又不同，要为这么多顾客打秤似乎是非常复杂的一件事。当我第一天来到打秤台前，看着别的员工熟练地打着秤，一袋又一袋商品被她熟练地打出来了，我忍不住发自内心地赞叹她们，经过观察我发现有些商品还要输入该商品的条码，每一个6位数的条码对应一种商品，商场这么多商品，各种各样的商品都看得我眼花缭乱，更别说记住这些条码了，顿时我就觉得我做不了打秤这项工作，甚至还想向主管提议说不打秤了。可是后来我想，尽管我岁数都比那些老员工小，工作阅历和经验都比她们少，但是我跟她们领同样的工资，甚至都比他们当中好多人的工资要高（短期的工资会高一些），怎么可能不打秤呢，再说我是一个大学生，比她们的学历都高，如果这样做就必定会让人觉得大学生太娇气，吃不了苦，何况这是个锻炼自己识记能力、反应能力和学习能力的好机会，于是我决定要打秤。我就从辨认商品开始，逛遍所有的散装商品，这样有助于当顾客拿来不同的商品时我可以反应出该商品的品名，接着就要记住商品名在秤上的位置，其实掌握了这两点就可以打秤了，但是如果要做到效率高以至于当顾客多时不会让人等太久就要熟记好那些品名没有标在秤上的商品的条码，通过熟悉我发现了条码的规律，那就是同一个牌子的商品的不同类型其实只相差一位数，这样就可以以牌子的系列为单位，记起来就容易得多了，通过慢慢地锻炼我已经可以记住所有的条码，打起秤来也很熟练了，甚至在双休日和春节前等人多的情况都可以应付过来了。在打秤的过程中我确实收获了很多，比如在人非常多时，十几个顾客围着一台秤足以令人忙不过来，这时心里就会有压力，既怕打错秤（如果打错了遭到顾客投诉可就要罚款的）又怕忙不过来让顾客等太久，如果不幸遇上秤出故障就更焦急了，这就锻炼了我遇事的态度，磨练了我沉稳冷静的性格提高了自己对突发事件的应变能力，改变了自己急躁的性情。

在与顾客面对面的直接交流的过程中我也锻炼了不少。在商场，每天面对的顾客各式各样，什么样的人都有，但不管在什么情况下，我始终要做到一名促销服务员应该做到的事，在交谈中要有礼貌，尽量满足顾客的各种各样的需求，使他们买得开心。记得有一次我上晚班，来了一位喝醉酒的男顾客想要买糖果，这位顾客一来就说：小妹，这堆糖果帮我抓两、三斤！一看到他我就知道一定是个醉酒的顾客，心想这下麻烦大了，因为一个正常的顾客一般都是亲自挑选商品，可是我又不能拒绝他，只好按他的话做，可是他说的重量是个模糊的数，到底是两斤还是三斤，这时我就有点不安了，好在最后他并没有刁难我，他临走时我还闻到了一阵酒气，现在想想都还有后怕。

在临近春节的时候，是一个商品销售的大好机会，这是公司也要求我们要加班多三个小时，当然是有加班费的。由于我们工作时都是站着的，我可能是没有站习惯，脚还不适应这种长久的站立，渐渐地，我的脚底开始生疼起泡还脱皮了，虽然也不是说入骨的疼，但是也很难受，总是盼着早点下班。但我还是坚持下来了。从中我也锻炼了自己吃苦的能力，培养了自己的意志力。

通过促销员的实践中，我也得到了一些市场竞争的体会。商场商品种类繁多，同一类商品就有不同的厂家生产，就拿散装糖果来说，有徐福记，雅客，黎祥，中意等，各种品牌要在市场上站得住脚，主要体现在销量上，而要提高销量就要抓住顾客的心，而抓住顾客的心就要靠很多因素的了。首先是产品质量，要吸引顾客首先是价格，但要留住顾客的心就要从质量上下手了，仅仅是靠低价是不能从根本上留住顾客的，因为如果顾客买后发现质量不满意也就不会做“回头客”了。另外产品的知名度也很重要，从广告上提高产品的知名度是一个非常有效的途径，但也要质量和广告双管齐下，才能有深入人心的效果。徐福记是中国的名牌产品，销量也是名列前茅，其知名度也可以说是妇孺皆知了，这其中靠的就是广告和质量来提高知名度。

在商场中我也结识了一些同事，了解到她们大多数来自外省，学历大部分是初中，工资也只在1200上下。我还询问了她们没有继续读下去的原因，有的是因为没考上高中，有的是因为家里供不起，她们有几个年龄也是和我相仿，16岁就来到这座城市打工，从她们的言语中我感觉到了她，们对读书的向往，这让我觉得更要认真珍惜这个可以获得更多知识的机会。但我也从她们身上学到了天道酬勤的道理，尽管她们学历不高，但是她们也要靠自己的双手挣钱养活自己和家人，真的让人感动。

三结束语

在这次寒假的社会实践中，我通过锻炼，在各方面都长进了不少，思想素质得到偶来提高，变得更加成熟，对社会有了更深刻的了解，丰富了自己的人生阅历，度过了一个非常充实而有意义的假期。希望我在以后的长假社会实践中可以做更多有意义的事，从更多方面锻炼自己，得到更好更全面的锻炼，学习到更多有用的知识为自己以后步入社会打好坚实的基础，实现自己的价值。

【3】学生寒假实践报告

我以“善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活”为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。现在由我为你举例：

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的寻找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，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。在欧时力实业公司工作时，因为是服装销售，与别人谈话的时候变多了。如何与顾客沟通，推销服装的款式、颜色、价格与顾客相体配又合适，使顾客接受你的意见和建议。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。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

二、在社会中要有自信。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。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。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态。

开始放假的时候，知道要打暑期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如工作的领班所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。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，头脑就要枯竭。我工作中也体会到，因为我们特卖场收款处是用电脑进行，如果电脑停止运作真的会变成一团糟。不幸的事情发生了。因为公司的电脑主管不在，就需要自己解决。正因我在学校学过电脑知识，被人推去对其电脑进行检查。幸好我学的知识用得着，最后才得到解决。

社会是复杂的，社会中的人也是千奇百怪的，有些人就是真的很不好相处，也就是我们俗话说的“赖皮”。面对这样的顾客我刚开始不知道怎么应付，于是关系弄的很僵，场面很尴尬。直到“老板”的及时出现才解了围，当然我少不了挨一顿批评，同时也告诉我一些与人沟通的技巧，以及随时应对问题的方法。

顾客就是上帝，我们对顾客的态度直接影响顾客对我们产品的信任度，就和在公司里面的道理是一样的，员工的工作态度会直接影响公司的形象。所以有时学会忍耐也是必不可少的。在这里我学会了随即应变的能力，以后我们的社会也将是一个深不可测的战场，没有一个好的心里素质，被人挤兑就彷徨不知所挫的人，将会被这个社会所打击。

**大学生寒假实践报告篇四**

20x年x月，军训完的我迫不及待的回到家中。在家里，经过几天的拜访亲朋好友，我的生活彻底的平静下来，坐下来，安安静静的思考了一下这一个学期的学习生活，虽然在学校里的生活平静而快乐，可我却看到了其中存在的危机—就业危机。在当今社会，各种各样的大学数不胜数，也同样，各个专业学习的人数也数不胜数，所以，你想在一个专业里出类拔萃，光是学习是不够的，你还必须拥有比较丰富的实践经验。但是，在大学里，这样的实践经验并不多，并且走出校园后我们也将面临社会和市场无情的竞争和淘汰。所以，我思考着：怎样才能让自己在寒假这个短暂的时间里学到一些大学里学不到的东西，从而度过一个有意义的寒假。

经过一番思考后，我决定走街串巷，寻找一个实践的平台。经过我一路走下来的观察发现，由于处于年底，所以大多数娱乐性质的地方急聘服务人员，其中尤以ktv为最。本着自己的专业学习的也是服务性质，所以我决定去应聘当服务生。

实践中的行动

当天下午，我揣着自己仅有的身份证和学生证，开始了我的求职生涯。以前看到过很多关于应聘的小故事，往往企业单位都是从微小的事物上决定应用哪种人。所以我尽量面面俱到，努力去做到最好。可是站在应聘单位的门口，我还是紧张的要死，双腿直打颤，可我仍是非常镇定的告诉自己：没什么好害怕的，不要慌，要相信自己能做到。渐渐的，心情慢慢平复下来。我鼓起勇气，推开了门，映入眼帘的是一位带着温暖微笑的叔叔级别的人，于是我熟络的开始了我不知练习了几遍的自我介绍，自始至终，经理都是面带微笑，简短的谈话中，知道叔叔姓余，他亲切的让我称呼他为余叔叔，他说是我的勇气与自信征服了他，所以我顺利的开始了我为期20天的服务生涯。

第二天早上9点，我开始了我的工作。其实白天的事并不多，主要是照看一下场地，接待来访人员以及清洁卫生。我的工作重点在晚上，因为大过年的嘛，好不容易回家一趟，亲朋好友的难免要出去热闹一下，像我们这种娱乐城，有舞厅及ktv包房，一般都是首选的地方。因为我的工作不是长期性的，所以我只负责一些简单的事物。虽然事物简单，但还是不能马虎，一不小心就有可能出错。每天都要准时在9点去开门，然后下午1点得去换一次煤，到晚上5点烧开水，最后是8点开始营业。同时，也要准时开关灯。因为是娱乐场所，各种各样的灯繁多，也要将它们牢记清楚，哪个时间开哪盏，都有严格的规定。最后，当所有的客人都走后，我们服务生还要负责清洁所有场地的卫生。这可是一个累人的活，刚好那天晚上我清洁卫生间，我拿着拖把，将地面以及便池都拖了两三遍，又将梳妆台的玻璃以及墙擦了一遍。我想这样应该足够了吧，在家里我也是这样搞的，准备走人回家，可是转念一想“细节决定成败”可能我还有没做到位的地方，于是我又仔细的检查了一遍，真是不堪不知道，一看吓一跳。地面上这一块那一块的水渍，梳妆台上也是一片狼藉，于是我不管三七二十一，脱下外套，又热火朝天的干了起来。经过整整两个小时，我才将卫生间清理干净，看着焕然一新的卫生间，我深刻的体会到了“细节决定成败”这句话的含义。

**大学生寒假实践报告篇五**

今年寒假我来到了清华同方售后服务部实习，因为家里的电脑出现故障却不知道怎么处理，只能等专业人士来解决问题，本身我就对电脑很感兴趣，经朋友介绍就来到这里实习。可以说，近1个月的工作使我成长了不少，从中有不少感悟，下面就是我的一点心得：

你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。第一天去服务部实习，心里不可避免的有些疑惑：不知道师傅怎么样，应该去怎么做啊，要去干些什么等等!

踏进公司的办公室，只见几个陌生的脸孔用莫名而疑惑的眼神看着我。我微笑着和他们打招呼，尴尬的局面立刻得到了缓解，大家多很友善的微笑欢迎我的到来。

从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声：“师傅早”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对老师同事对朋友的尊重关心，也让他人感觉到被重视与被关心。

仅仅几天的时间，我就和师傅们打成一片，很好的跟他们交流沟通学习，我想，应该是我的真诚，换得了老师的信任。他们把我当朋友也愿意指导我，愿意分配给我任务。

要想在短暂的实习时间内，尽可能多的学一些东西，这就需要跟老师有很好的沟通，加深彼此的了解，刚到网络中心，老师并不了解你的工作学习能力，不清楚你会做哪些工作，不清楚你想了解什么样的知识，所以跟老师建立起很好的沟通是很必要的。同时我觉得这也是我们将来走上社会的一把不可获缺的钥匙。

通过沟通了解，师傅我有了大体的了解，一边有针对性的教我一些计算机知识，一边根据我的兴趣给予我更多的指导与帮助，例如我对网络布线，电脑硬件安装，系统、网络或硬件故障排除，工作原理应用等方面比较感兴趣，师傅就让我和他一起完成电脑故障排除工作。

在这次的工作中，我真正学到了计算机教科书上所没有的知识，拥有了实践经验，这才真正体现了知识的真正价值，学以致用。

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。

在中心时，老师就跟我说，想做电脑维护这一块，激情与耐心必不可少，在产品更新方面，这一行业就像做新闻工作，不断的在更新，这就需要你有激情去发现与创造，而你的耐心就要用到不断的学习新知识，提高自己的专业水平当中去。

在一些具体的工作当中也是这样的：记得刚来公司实习的时候老板安排我学习安装winxp操作系统，我本想这应该是非常简单的事，可没想到出现了很多问题，还是在师傅一步一步的教导下，直到最后才把系统安装成功，用了整整两天的时。

通过自己的摸索，调试，自此，我算是真正的弄明白了计算机的硬件安装，维护和更新。

后来我又进行了各种计算机操作系统的反复安装调试，一遍又一遍的调试安装，自然有些烦，但我用我的热情与耐心克服这些困难，师傅也帮我用书面的方式整理了不少关于硬件故障的经验，比如说：我们可以在电脑启动的时候就可以通过声音来判断故障：

1短:启动正常，

2短:非致命错误， 1长1短:显示错误 ，1长2短:键盘错误;

计算机蓝屏的原因有：

一、系统重要文件损坏或丢失引起的 (包括病毒所致)，

二、内存超频或不稳定造成的蓝屏，

三、硬件的兼容性不好引起的蓝屏，

四、硬件散热引起的“蓝屏”故障;

计算机经常死机的原因有：

一、系统出现错误包括病毒所致，

二、主板的芯片或者其他的零部件损坏，

三、显卡接触不良，

四、内存接触不良，

五、cpu风扇散热不良，

六、计算机的电源有问题，

七、硬盘出现故障等;

计算机黑屏的原因：

一、显示器断电，或显示器数据线接触不良;

二、主板没有供电;

三、显卡接触不良或损坏;

四、cpu 接触不良;

五、内存条接触不良;

六、机器感染 cih 病毒，bios 被破坏性刷新等等。

因为我师傅是硬件方面的工程师，对软件了解可能比较少吧，所以在软件方面的故障我接触的比较少，大多客户都是中病毒引起的，直接重装系统就解决问题了。

但是我觉得重装系统实在是耗费太多的时间了，所以我就自学了很多软件方面的知识以完备自己。在公司里我问师傅，查资料，一个个问题迎刃而解，自己在这方面的知识得到了充实。

这些在平常的书本上仅仅是获得感性的认识，而在这里真的实践了，才算是真正的掌握了，也让我认识到了自己的不足，告诫自己，不管做什么，切忌眼高手低，要善于钻研。

师傅说对每台计算机都要细心负责，具有基本的专业素养，因为细心负责是做好每一件事情所必备的基本条件，基本的专业素养是做好工作的前提。

：当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。在公司的时候，我会主动的打扫卫生，主动地帮师傅做一些力所能及的事情，并会积极地寻找合适的时间，向老师请教问题，跟师傅像朋友那样交流，谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就和师傅走的更近，在实习当中，，师傅就会更愿意更多的指导我，使我获得更大的收获。

**大学生寒假实践报告篇六**

xx市的一家连锁中式快餐店

xxxx—xxxx

当餐厅服务员，出餐员，收银员

田老师红烧肉快餐店

田老师红烧肉属于连锁中式快餐厅，有中国人自己的吉野家之称。田老师红烧肉的盖浇饭系列非常好，荤素搭配也比较合理，便宜实惠量又足，一个人十多块钱可以吃到很饱了。24小时营业，快捷方便，生意非常火爆，饭点儿根本没座位。在附近上班还没有吃过的话，可以当做私家食堂。这就是为什么田老师红烧肉能够受到很多人的关注。

自己找工作面试：今年寒假放假时为了能让寒假过得充实而有意义，希望能在寒假通过自己的劳动，挣一些生活费留有开学时用。于是我就开始自己找工作，从放假的第一天我就开始自己找工作，一连找好几天找了好多家都没有成功，最后选择了这家中式快餐店。在面试那天之前我提前做好了一定的准备，想了一些老师可能会要问的问题，并在面试那天穿正式的服装。在店长面试我的时候，我做到了清楚而流畅的表达，才没有出现紧张，没有出现回答不上来问题的状况。

接下来就是到店里正式的工作。每天早上8：00开始上班，到达指定地点后做好准备工作，穿上工作服，听值班经理的安排。开始上班的时候，先从最简单的活开始干起，像见到客人要用礼貌用语打招呼，收餐具，打扫餐厅卫生，搬运货物，在后厨出餐等等。中午的时候在那休息三个小时。接着就一直工作到晚上八点才下班。刚开始干的第一天，我对工作的内容和流程很陌生不了解该从何下手，跟着值班经理一点一点的带着我学习，教我出餐时该出的标准是多少，该采取怎么样的方式去做，经理给我的要求是：注意安全和标准即食品的安全和出餐时的标准，经理给我演示了一遍，我自己就开始模仿着去做，就这样熟悉了一天，回到家的时候就夜里0点多了感觉全身酸疼，手还磨了一层泡。试用期的第二天，我早早就去了餐厅提前30分钟开始工作，温故昨天的工作内容并开始按着标准去做努力地做好每一件事，在第三天时由于工作出餐时没按标准来被经理发现了，经理狠狠地批评了我，当时我心里有些难受但还是按照经理的话认真做了一遍。

按着经理的要求仔细认真的去做，我终于通过了三天的试用期，接着开始正式的工作，每天早八晚八的上班，每天准时准点的到达指定工作地点按着标准去完成自己的任务。另有一点重要的是要与工作中的同事和谐相处，互帮互助，别的同事工作任务多的时候自己要能主动过去帮忙。日复一日干了三十多天之后感觉浑身都很累，休息了几天又开始新的一月的工作，接着又在那家店里工作了20多天，这样跌跌撞撞工作了50多天，期间经历过酸甜苦辣的感觉，有在餐厅里各种脏活累活都做的酸，有在餐厅里干重活日复一日干着机械工作有时做不好又要受经理批评的苦，有在收银时给顾客找钱失误被顾客呵责的辣和恼，还有和同事一起聊天，打雪仗时收到工资和奖金时的喜悦。这些酸甜苦辣只有在真正工作进去，仔细体会其中的滋味才能感觉得到实习真的很锻炼人，关键看自己怎么做，自己的态度，觉悟和努力决定了工作的水平和高度。

**大学生寒假实践报告篇七**

今年寒假，本想去一些媒体单位实习，充实自己广电的专业知识，但因为寒假实践较短，没有联系好媒体单位，因此只能另寻他路，去妈妈工作的公司实践一下，负责一些文职工作。虽然区区数日，但也因此了解了社会，得到一些收获。

实践刚开始时，主管给我分配了办公室日常工作实践。从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争,无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时候觉得自己没有受到重视，甚至觉得所干的只是一些无关重要的杂活。但我知道，我们应该从小事做起，一步一个脚印，逐步积累起经验。

\"在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力\"。实践的时候才能深刻体会这句话的含义。除了英语和计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少。我负责的办公室工作，在工作上只是打打电话处理文件，几乎没用上自己所学的`专业知识。而在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须在工作中勤于动手。寒假我就是每天7点不到就得起床去挤公交车，就算再寒冷再差的天气，只要不是周末，都得去上班，有时候必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，自由许多。在公司实践的时候，我还经常看公司的期刊，不断了解公司，还一起参加培训班，希望能够更好运用于实践中。

每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。我的工作就是每天就是坐着对着电脑打打字，显得枯燥乏味。但是工作简单也不能马虎，必须具备坚忍不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错遭领导责备也要勇于承受，及时改正。

踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会像同学一样对你嘘寒问暖，因此刚出校门的我们很多时候无法适应。影响一个人的工作态度。每天只是在等待着下班，早点回去陪家人。生病时的轻轻一句慰问，都有助于营造一个齐乐融融的工作环境。心情好，大家工作开心，效率高。在电视上不止一次的看到职场的险恶，公司里同事之间的是非，我想我能做的就是\"多工作，少闲话\"。

作为一个大学生，应该具备一些素质：学习和沟通能力要强，视野要开阔，面对挫折应该开朗面对。不应该再当自己是一个小孩需要别人照顾或迁就，社会上，不会再有人当你是小公主小皇帝，看到的只是你的工作能力。每个单位都有每个单位自己的规定，如果你做错了，就要接受批评或是一些惩罚。自己一定要做到独立，坚强，大度，应该踏踏实实的做事，快快乐乐与同事相处。有时候多与前辈主动交流，你会发现自己的眼界开拓许多，他们会教你许多东西，并不是他们不喜欢教你，这都需要你自己主动一些谦虚一些。

社会实践拓展我们自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题。多参加社会实践总还是对大学生有益的。

总之，这次实践后，我深感自己在学校磨练得还不够，更珍惜今后在学校学习的机会，在专业知识，能力，性格上一点一点充实自己完善自己。

**大学生寒假实践报告篇八**

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，有助于我们更新观念，吸收新的思想和知识。

半个多月的社会实践，一晃而过，却让我学到了很多的东西，而这些东西将让我终身受益无穷。社会实践加深了我与社会各个阶层人的感情，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，进一步明确了我们的成才之路与担负的历史使命。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的上班，天天面对的都是同一样的事物，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不容易!

二：人际关系

巧，就看你怎么把握了，我想说的一点是，在人际关系中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学习适应它。如果那还不行，那就改变一下适应他的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是我在待人接物以及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的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，自己先想方设法的解决，实在不行可以虚心请教他人而没有自学能力的人迟早会被企业和社会所淘汰。

三：管理者的管理

在公司里面，有很多的管理员，他们就如我们学校里面的领导和班级里面的班干部，想要成为一名好的管理人员，就必须有好的管理方法，就要以艺术的性的管理方法去管理你的员工，你的下属，你的班级里面的同学们!要想让他们服从你的管理，那么你对每一个员工和每一个同学，要用不同的管理方法，意思就是说，在管理的时候要因人而异!

四：自立自强

俗话说的好：“在家千日好，出门半“招”难!”意思就是说：在家里的时候，有自己的父母照顾，关心，呵护!那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你到外面去工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都靠自己一个人去解决，在这半个多月里，让我学会了自立自强!凡事靠自己!

五：知识来源实践

一切只是都来源实践。实践是知识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习的间接性时间的发展不断的促进人类的进步，实践的不断发展，不断提出新的问题促使人们不断去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同时，人的认识能力也在不断地提高!马克思主义哲学哲学强调时间对认识的决定作用，认识地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，但认识已经产生就具有相对独立性，可以对时间进行指导。实践，就是把我们在学校所学的理论知识运用到客观中去，是自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可以为以后的找工作打下基础，通过这段时间的学习可以学到一些在学校里学不到的东西。因为环境不同，接触的人和是事物不同，从中所学的当然不同了。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面的知识还要不断从实践中学习。在现实的社会中不断的锤炼自己，这样才能在竞争中突出自己，表现自己。

**大学生寒假实践报告篇九**

短短xx年之后，我已经不再是一名大学生，而是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做事。只懂得纸上谈兵是远远不够的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的，对社会有用的人才。

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会学校读书。我们上学，学习的是先进的科学知识，为的都是将来走进社会。

所以，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。

xx年12月末，公司已开设直营网点 4,300多家，服务网络遍及全国，自有营运车辆7,xx年1月18日至1月xx年的人，而这种培训，也正是德邦向新员工介绍自己企业文化的一种有效手段。最让人印象深刻的是这次培训的讲师——鹿宁先生，在三个小时的培训里，鹿先生谈笑风生，引经据典，无论是自己的亲身经历还是名人轶事，都信手拈来，把课堂驾驭得有序而不死板，热烈而不嘈杂。另一方面，无论是在培训课程里的自我介绍、相互大胆问好交流等互动环节中，还是让大家站到台上发表自己的看法想法时，德邦的.大部分员工们都表现的相当踊跃、从容，没有我印象中许多校园互动活动里学生们的拘谨与放不开，取而代之的是员工们言语中所透露出的活力与自信。我觉得，从这个侧面，也反映出了德邦人总体的精神状态，即使在如今经济状况整体不太好的情况下，他们仍然乐观、上进。

在培训课堂接近尾声的时候，鹿先生组织大家一起做的一个游戏也令人十分难忘。首先，大家一男一女相互隔开，一个人的脚尖顶着前面一个人的脚跟，紧紧围成一个小圈。这时，鹿先生的指令“蹲下”，在我们看来这就十分困难了，只能前面一个人蹲在后面一个人的大腿上，因为相互不熟悉，又是男女隔开，大家蹲得都十分不自然。谁知，鹿先生又命令我们听好口令，一齐左右左地向前迈步。大家勉为其难地走了几步后，都觉得腿部发麻，有点撑不下去了。可鹿先生仍旧不依不饶，下命令说走满一圈，我们顿时叫苦不迭。可是这个游戏的神奇之处就在于，当你腿部无力，没有办法，只能把重量完全放到后面一个人的腿上后，马上就会感觉轻松不少，虽然说不上完全不累，但是走完一圈嘛倒还绰绰有余。就这样，大家完成了这个游戏。

游戏后鹿先生让大家自己做的总结也让人受益匪浅，有说要合作时互相信任的，有说要分工后勇于承担的，总之，有了这样的经历，心里倒真是别有一番滋味。

**大学生寒假实践报告篇十**

人生总不能过得平淡无奇，人生总是要过得精彩又充满意义。今年的寒假，我不想在家吃喝睡等着过年，刚放假的第三天就找到了自己人生中的第一份工作，在\_\_餐饮管理公司旗下的\_\_分店开始了我为期25天的精彩的打工生涯，度过了一个愉快的假期。

首先，先说说我寒假实习的收获与感悟吧!

人生的价值在于不断地学习，我的社会实习，就是我假期学习的一部分。如今的社会竞争是非常激烈的，除了拥有好的学历外，工作经验也是一个非常重要的因素，虽然我从事的工作好象跟我所学的专业没什么关系，但其实无论做什么工作都有共同点，都能提前接触这个社会，社会是复杂的，企业与企业，人与人，竞争合作等多重关系纵横交错，是我们这些高中刚毕业，还没涉足社会的大一学生所不能适应的，而我们所要做的便是更早地接触社会，更早地了解社会，更早地融入社会，而在学校也往往只是接触学校的同学，平时的时间不是学习就是参加社团活动，接触社会的时间很少，这样在假期外出打工就成为了不少大学生的选择，这同时也是我外出打工的初衷。 在以后找工作的时候，多一份经验就比别人跟有吸引力，就可能多一分机会被录取。

外出进行社会实践除了可以更早地接触社会外，还可以锻炼我们的人际交往能力，平时放假都是自己在家里没有特别地去接触陌生人，而外出工作恰恰可以为我们提供锻炼我们人际交往的很好的平台。从找工作开始的面试便要学会与公司的经理沟通，面试时要给对方留下一个好的印象，要尊重公司的立场同时也要维护自己的合理利益。通过一番沟通之后，我顺利地进入了该公司开始我的实习。在公司工作，要学会跟上级处理好关系，待人有理，多跟上级拉拉家常，虚心请教，也是拉近跟上级距离的好方法学会和同事处理好人际关系也是非常重要的，因为平时工作的大部分时间都是和同事在一起的，在工作中遇到什么困难向你提供帮助的肯定是同事，所以拥有融洽的同事关系也是非常重要的，多跟同事沟通，彼此熟悉熟悉，慢慢就会变成无话不谈的好朋友，要学会团结同事，包容对方的过错。对于服务性行业，还要处理的就是跟顾客的关系，俗话说，顾客是上帝，看见顾客光临就要打招呼，请顾客坐下、用茶，顾客有需求的话要及时上前问原由，及时帮忙解决不能怠慢，在不忙的时候，可适当跟顾客聊一下天，介绍一下特色的菜式，使顾客有宾至如归的感觉，以后就会多来这里帮衬。

寒假外出工作，可以锻炼我吃苦耐劳的能力，可以锻炼我坚忍不拔的意志。这次是我第一次工作，没有经验，也不知道工作的艰辛，这次终于体会到的血汗钱是来之不易的。做餐饮这一行，要等别人吃完饭后自己才能吃饭，别人放假就是你最忙的时候，每天上班10小时，无论是工作量还是工作强度都是我以前没有经历过的。刚开始的几天是最累的，曾经想过要放弃，但是为了维护大学生的尊严，证明我们90后也是能吃苦的，所以我坚持了下来，慢慢的，我又有所适应了，也不觉得太累了。这次实习能锻炼我的意志，在以后遇到困难或挫折的时候，想想曾经的坚持，我也能熬下去。我也体会到了自己辛辛苦苦工作，赚到钱之后的快乐。

这次实践活动的收获，还有使得我整个人都变得更加的开朗自信了，因为可以与更多人交往接触，懂得了许多人际交往的方法。而且处于团队之中，也有了更多的机会表现自己。有才华也要敢于表现，也要善于表现，要大胆做事，不要畏畏缩缩，要主动与别人交流，才能赢得更多的机会。

我在工作中遇到了不一样的，有趣的新鲜的事。

刚刚上班的时候周围的环境很陌生，有点不适应，我所要做的就是让自己安定下来，镇静下来，快速地去适应周围的环境。带我的部长首先带我去熟悉了台号，光是台号，要记的就很多，有普通座，有卡座，有雅间，而且台号不是连续的，因为考虑到吉利的关系，所有的含4、7号的数都不能用做台号，这给我的记忆增加了难度。台号其实难度还不大，最让我感到难的是菜谱的记忆，几十页的菜谱，每一道菜不光要说出名字，还有主料配料，食材出自哪里，有哪些特色都要全部记忆，顾客一但问起就要说得头头是道。要吸引顾客去品尝，除了菜的味道表观外，有特色，让人印象深刻的介绍也是必不可少的。头一天的中午，是我开始真正工作的时候，刚开始什么也不会，只是帮忙加茶水收餐具，我就站在一旁看着别人工作。后来部长便带我到客人面前，亲自教我应该怎样为客人服务，应该怎么与客人交流。我慢慢学会了，也开始和客人交流，工作也慢慢上手。工作时候有时难免会做错一些小事情，但只要态度端正，认错诚恳，虚心学习，也会得到别人的谅解。在那里工作，每天都有新的乐趣，每天都会进行一个大例会，大例会首先会分析前一天的工作有什么欠缺的，有什么需要改正的，让每个人都能牢记于心，让服务做得更好。然后管理人员就会在例会中向我们传授一些知识，比如说是文明礼貌用语，我们整个服务的流程，仪容仪表的整理，还会学习唱能突显企业文化的歌曲，短短的例会也能学到很多东西。他们对新员工会多多关照，他们强调要对新员工好好对待，多多带教，新员工不足的地方要及时指明，做错的地方要多多谅解。所以在那里工作，就会有家的感觉。

在\_\_工作了25天，我深深地了解到了那里的企业文化。

要了解企业文化，首先要了解企业的历史。\_\_形容\_\_人的精打细算，人们把\_\_籍商人的这种“勤俭节约的品质、精打细算的习惯、严格控制成本精神”调侃为“\_\_”，作为对整个\_\_商人的一个泛称，彰显了\_\_商人独有的商业文化内涵，在调侃的语气里，钦佩之情油然而生。\_\_同时也有“少收一分钱，多交一个朋友”的含义。

\_\_对员工要求比较严格，开会的时候需要立正站好，仪容仪表需要整洁，衣服皱了要烫平，鞋子脏了要擦干净，头发不能遮住眉毛眼睛，身上的工作用品都要带齐，上班不能迟到，要学会背诵并使用文明礼貌用语。\_\_通过这些奖罚制度和管理制度，严格要求员工，使店面看上去更规范。

\_\_的员工很团结，在不忙的时候，会组织一些好玩的游戏，既能使大家活动起来，更有精神，能使我们的思维更加敏捷，而且还能使大家更有团队意识，更加团结。平时大家吃饭时候也聚在一起，过年过节还会组织聚餐，大家下班后也会一起逛街，大家感情都很好。

\_\_的上级都非常的亲民，非常具有亲和力，他们常常和我们员工打成一片，吃饭的时候和我们一起吃，大家拉拉家常，聊聊工作中发生的趣事，说说笑话。他们也很关心下属，下属遇到什么情况他们也会去关心慰问。

\_\_有着很多的奖励制度，对于干得出色的员工，会给予很多机会。对于平时干活干得买力的员工，会有奖励。对于学习积极的员工，他们也会奖励。他们还设置了推销奖，如果能把菜品推销出去的话，会有相应的奖励。这就促使我们更努力地学习，更勤奋地工作，更周到地为客人服务。

\_\_同时也会安排相应的培训，除了上面讲的礼节礼貌培训，菜谱的培训外，还有推销技巧的培训，比如比较法，赞誉法等等，如何让顾客从不了解到喜欢这道菜，语言的描绘是非常重要的。还有面对不同的顾客，面对不同的突发状况怎样应对，这是以后无论从事哪一行都需要具备的，可以是我们学到更多有用知识，终身受益。

寒假到\_\_实习，学到了许多许多有用的知识，更增长了见闻，有一些东西我觉得是可以终身受用的。我觉得放假实习这个机会非常好，所以我定下目标，每次放假都尝试着外出实习，不断尝试不同的职业，体会不同岗位所带来的乐趣，学习更多不同方面的知识。比如可以锻炼口才及语言表达，锻炼人际交往，还可以锻炼到专业技能。有了这些假期的积累，我相信大学毕业后能更好更快地找准自己的就业方向，为以后的就业做好准备。

**大学生寒假实践报告篇十一**

篇 大学生寒假实践报告五篇 【篇一】 寒假极快的就结束了，回顾自己一个寒假来的生活，觉得还是很充实的。学校一放寒假，为了不跟以前一样待在家无聊，我就去找了个社会实践做了下，一是积累工作经验，二是打发时间的无聊。

这是我大学第二个寒假，我这次没有选择待在家里了，出去找了份工作，在小镇里的一家服装店做导购员。第一次接触这个职业，还是有些紧张的，怕自己做不好。在店长的鼓励下，我跟着另外一个导购员学习。第一天我基本上是在熟悉店里的事务，第二天的时候开始去对店里卖的服装进行了解，这样才好去跟顾客介绍衣服。虽然自己以前看过别人怎么做导购，但是没有真正的实践，还是没有办法去懂的这一行的辛苦。

短暂的一个礼拜的培训，我正式上岗。工作过程中，我每天都得站着，每次来顾客了，我就要去跟顾客介绍店里的衣服，要不断给顾客提供服务。刚上岗的时候，因为业务操作不熟练，基本上说话都是问题，总是不能很好的去跟顾客交流。所以我初期的时候特别的悲观，也感到很无力。差点就选择不做了，因为自己实在不擅长去跟他人交流，但是做导购员就必须要有交流，才能准确的给顾客找到她想要的衣服。

够熟练的去跟顾客对答，顾客想要了解的问题，我都可以回答她。我们这家店在镇上是开了不少年的了，所以很多都是老顾客，因此我也认识了很多人。虽然工作依然辛苦，但是找到决策和信心后，也就没有那么难了，而且还能找到一些乐趣，最重要的是我的生活变得没有那么枯燥，而且也有了工作经验。

通过近一个月的寒假工作，我觉得自己本次寒假也是有收获的了。大学里，这还是我第一次参加工作呢，虽然只有一个月，但是我也明白真正去做一个职业，也是很辛苦的。很多职业都不是看过去那么的轻松，不去实践一下，根本就体会不到那种苦。好在现在才大二，我已经有了一次体会，我想我怕以后的抗压能力也会强一些，人变得自信起来，也更能够与他人交往。

【篇二】 x 月 17 日至 x 月 x3 日，为了走出校园，更深入的了解社会，珍惜短暂的假期时间，丰富、充实大学生的课余生活，锻炼和提高大学生的社会能力，为社会的发展贡献力量，传播正能量，我们实践队去xx 省 xx 市“磁县中心敬老院”开展了以“看望敬老院老人，参加志愿服务”为出发点和落脚点的寒假社会实践活动。

我们的实践队名叫“敬老爱幼社会实践队”，实践队员是由来不同地方的六名大二在校生组成。我们的实践内容包括以下三个方面：一、看望老人，帮助老人打扫房间。二、了解敬老院现况。

三、

培养社会责任感。

通过为期七天的实践活动，我们的收获匪浅。

首先是培养了人际交往能力。每个人都是社会群体的组成部分，自然就需要懂得如何与他人良好的相处。文明的语言，谦和的态度，是与人交流的前提。而且，中国自古就是礼仪之邦，礼貌的重要性自然不言而喻。与领导沟通，找工作人员了解情况，以及和老人们聊天，实践队员们都做到举止得体，礼貌得当，注意细节。

然后就是解决、处理问题的能力有所提高。实践队员们在面对一些问题时，由之前的束手无策到后来的集思广益，并且思考缜密。在面对活动时，由毫无头绪到井井有条，每一位队员在解决问题上都有了很大的进步。

接下来就是学会要助人为乐，关爱老人。实践队员们都深刻地感受到敬老院里大爷大妈看到我们时的热情，以及与我们分别时的依依不舍。从老人空洞的眼神里，我们看到了深深的孤单和寂寞。我们不仅仅要提供物质上的帮助，更要给予精神上的支撑。我们平时在这方面做得太少了，值得深思。

之不易的生活条件，同时在自己短暂的青春岁月里，为自己树立远大的理想，并为之不断努力，拼搏。

人总是需要经历一些事情才能成长，经历是最好的老师，参加这次实践活动，为我们的人生创造了一段美好的回忆，留下了一笔宝贵的财富。人的一生都是在追求中领略不同的风景，收获不一样的经历。实践的经历，让我们体验到从未有过的感悟。

老人的人生阅历是一本深奥的书，需要我们用心去了解，去学习，去思考，从而提高自己的思想，也可以使我们在未来的人生道路上少些弯路，因为经历是人生无价的财富。

敬老院院拜访的那些老人，他们都已经七、八旬的高龄，他们经历了新中国有最初的贫穷落后到现在的繁荣富强，他们是最真实的见证者与参与者，他们身上凝聚着各个时期的精神，值得我们学习和敬仰。

敬老院的老人们生活着都很幸福，他们的脸上洋溢着温暖的笑容，国家对老人的养老问题投入了很大的人力物力财力，为这些老无所依的老人们提供了全面的保障，拜访的老人都称赞国家的政策。伴随着国家对老人的关注，公众的目光也越来越多的积聚到老人们身上。根据参观敬老院的建造规模、与工作人员交流，以及和老人聊天，我们都感到一种浓浓的爱。国家给他们提供了住所，而其他社会各界人士则送去了爱心和祝福。国家有大爱，人民心中有小爱，大爱号召小爱，小爱汇聚成大爱，相信一定会让爱永驻。

实践是我们记忆中珍贵的一段回忆，我们学会了珍惜现在，学会了笑对人生，这将是我们最大的收获。每张面孔都浮现在我们脑海中，以及工作人员的热情、对老人的尽心尽力，都成为我们回忆中美好的画面。每个人都会变老，死亡，我们无法阻止细胞的新陈代谢，但我们可以让自己的心态变得年轻。这样，不管什么时候，我们都会以一种年轻的心态看待世界，这个世界也会在我们眼中变得更加美好。从现在开始敞开自己的心扉，乐观地看待我们身边的每一件事，相由心生，我们的内心是什么样子，我们的外表就会变成什么样子，有年轻的心，就会有更年轻的世界。

实践，让我们成长，让我们学会生活。

【篇三】 一、实践目的：

尝试经商的滋味，增加自己的阅历，我们是刚步入社会的青年，作为一个在校大学生，需要有更多的体验，更多的经历。毕竟身在学校，接触社会的机会很少，趁着寒假有这样一个节日，好好大干一场。

二、实践时间：

三、实践地点：

经验挣点钱而且在人际交往等反方面也有很大帮助，就我个人而言这也可以为将来自己踏入社会奠定坚实的基础，使自己立于不败之地，也能充实自己的生活，体验到工作的艰辛所以我决定利用寒假这个好机会好好实践，体验一下真正的社会生活，因此我来到我家附近的一家超市打工。

这是我第一次经历社会实践。对于一个大学生生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏上了社会实践的道路。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，找出自己的不足和差距所在。为自己的大学大学生活添加一笔彩色。

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。

以下是我的社会实践内容：

先来介绍一下我的工作环境——\*\*便利超市。它是一家非大型私人超市，主要服务于周边居民的日常生活需求，它的营销部门被分为好几个部分：副食食品科、饮料酒水科、生鲜食品科、日常百货科、家用电器科等等。我的工作日程是这样安排的：每天上午 8：00 上班——下午 6：30 下班，在上班时期要参与超市分配给我自己的那部分地区的货物的盘点，入库整顿以及在上班时间对每一位顾客的咨询提供帮助，所以对记忆方面也是一个重要的实践。在平时有空的时候帮理货员看看货架的排列是否整齐和清洁、货品的齐缺并且及时加货上架。在别人眼中，超市的兼职工作是相当轻松的，但他们又何尝知晓，超市的工作和他们说的却正好相反!每当超市大库来时，我们每个人都将变的更加忙碌，根本就没有休息的时间，所以在忙的时候根本是平时无法想象的，哪怕是喝一口水……在这工作的 xx 年龄小的小妹妹们为了生计坚持工作，我感激自己拥有的一切，更加怀念在学校学习的生活，真正意识得到那是一种幸福。我告诫自己，要利用好学习的机会，努力发展自己，为将来的腾飞积聚力量。

较短，不能充分了解产品，只能学习一下外贸方面的大概知识。不过，这与只学习理论知识是完全不一样的体会，毕竟很多东西是无法从书本中学到的，亲身体验，感受是不一样的。从寻找客户到洽谈，到合同以及备货、后续工作，每一个过程都有细节，都有技巧。像寻找客户，也是贸易的基础，不能漫无目的地寻找、大海捞针地碰运气，而要找有意向购求自己产品的客户。这里，我学会了用网络商务平台与客户接触，只有这样，才能更快、更有成效地找到自己的客户;再者，开发客户需要有耐心，这是我从老职工那里学到的，用他的话说要“厚脸皮”、“穷追不舍”，遗憾的是，时间太短，没法进车间细致了解产品，也就不好向客户介绍，尤其是涉及到机械的专业知识，我更是一窍不通。从这一点也可看出，以后对从事的工作要先进行了解，最好进入自己略知一二的行业。现在的外贸与以往略有不同，互联网的普遍应用和发展，便捷了对外贸易活动，电子商务已成为一种普遍的趋势，进而催生一股在家工作的新潮流。但是我觉得最重要的还是对产品的充分了解，唯有如此，回复客户询盘时才能得心应手，不至于让对方感觉自己是行外人，因为大多客户都愿意与专业人士做生意。因此，这也可看作是做外贸的基础。还有就是当国外客户到本部参观时，很多中小企业不另聘翻译人员，这时，外贸业务员就要做好两者的沟通桥梁，既要把本公司的产品优势推荐给外国客户，又要把客户的建设性、改善性意见传播给本部，特别是技术人员，以便日后对产品的改进。时间较短，对单据方面接触的不是太多，日后的课程学习中我会更加用心。

其实，不管从事什么行业，就职于那个公司，最基础的都相同。在这里，我学到的一些业务之外的知识将使我受益匪浅，对于以后的工作大有裨益。在一个办公室里工作，工作环境很重要，这就要求尽力营造和谐的氛围，学会沟通、交流，这确实是一门学问。其次，工作中要勤快一些，特别是作为后生，要多做一些事情，诸如打扫卫生、打水等杂务。既养成好习惯，也赢得了别人的好评，这让我想起一句俗语“吃亏是福”。我们一直强调活到老、学到老，经过这段时间的实习，我发现自己需要学习的东西确实太多了，刚进公司我就提醒自己，要利用好这个机会多学习学习，不懂就要问。其实，好问多问并不丢人，相反不懂装懂才是真傻，当然，问问题也并不是什么都问，一些能自己解决的最好还是靠自己，还有一点就是很重要的问题要记下来，不要下次遇到再反复问，那不是好问而是不用心学习。总之，在社会、在公司不要把自己太“当回事”，要低调做人、高调做事。只有俯下身子、贴身实际，才能看得更清、学得更多、做得更好。因为每一个人都有值得学习的地方，每一方面都值得学习，更何况涉世未深的我们。以后的工作、生活，光凭书本上的知识是万万不够的，生活处处皆学问，用心工作、用心生活，才能做得更好。

还有一点就是对待工作、生活要有激情，做外贸可能还好些，工作有时就是枯燥无味，并且这种情绪很容易感染。其实关键还是在于心态，改变不了工作环境，可以改善自己心境。努力为自己的生活增添点乐趣，所以，工作之余听听音乐、散散步也是有道理的。

这次社会实践的体会就先写这么多，相信：用心做事才能把事情做好。“输入”越多，“输出”的才更有分量!【篇四】 寒假到了，新年快要到了。我们终究可以快乐过一个美好的假期了。可是，我们怎样才能过一个健康快乐的寒假呢?在重视素质教育的今天，假期社会实践作为增进学生素质教育，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，作为培养和进步学生实践、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，也是推动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、锻炼才华的有效途径，更是学生服务社会、回报社会的一种良好情势。所以今年过年，为了锻炼自己的自主创新能力和实践能力，同时培养自己的吃苦刻苦精神，宏扬中华传统美德，不断进步自己的综合能力与素质，使自己的大学生活更加充实而出色，因此，在大学第二个寒假期间进行了一系列社会实践活动，其中最有感慨的就是在面包店里卖面包的这份工作。特有以下

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，投身社会的良好情势;是培养锻炼才华的好渠道;是提升思想，修身养性，建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情势锻炼自己的能力，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，不但通过自己的双手赚到了来之不容易的工资，更通过这次实践，亲身体会到了父母工作的辛劳，收获了很多在学校里没体会到的酸甜苦辣，增长了自己的社会经验，获益匪浅。

四、实践

总结

与体会 1.挣钱的辛劳。天天辛辛劳苦重复一样的工作，谨慎翼翼的进行平常工作，才可以得到工资，这次的体验确切让我真逼真切感遭到父母的钱来之不容易，一分一厘都来自于没日没夜的辛苦工作，挣钱确切是个很艰巨的进程，需要全心全意的付出。

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渐渐揣摩，不断学习不断积累。碰到不懂的地方，自己先千方百计解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人早晚要被企业和社会所淘汰。

3.具有随机应变的能力。要具有随机应变的能力是由于在销售的进程中，总会碰到各种千奇百怪的人和事，假如没有随机应变的能力，只晓得拘泥于一般的原则而不晓得变通，有可能会致使交易失败乃至给自己带来没必要要的麻烦。因此，一定要有随机应变的能力。

4.微笑面对每位顾客。对人友善，肯定会取得回报。而表示友善最好的方法就是微笑。由于微笑是所有人类共有的语言。做服务行业的人应当养成微笑的好习惯。面带微笑的人，给人一种轻易亲近而友善的感觉。而且，微笑是人的一种本能，它不需要花费任何本钱，也无需努力，但它令人感到舒适，乐于接受你。相对面无表情乃至表情冷漠的人，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。

用。熟悉对实践的反作用主要表现在熟悉和理论对实践具有指导作用。熟悉在实践的基础上产生，但是熟悉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，应用到客观实际中往，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那末所学的就即是零。理论应当与实践相结合。另外一方面，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。由于环境的不同，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。

五、概论与综述 在这次为期较短的社会实践中，获益匪浅，深切感遭到社会实践的重要性，也感遭到人生需要奋斗，我们都需要从现在就开始把握一定的专业与非专业知识，充实自己的心灵，武装自己的大脑，使自己的人生出色而灿烂。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，这个应当是我这次做社会实践最大的收获。

【篇五】 为期 30 天的社会实践圆满的结束了，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 x 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。我师父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，我师父每天都很开心，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。

大学生寒假实践报告

大学生社会寒假实践报告

大学生寒假招生宣传实践报告

大学生寒假实践实习报告范文2024

大学生寒假实践心得

**大学生寒假实践报告篇十二**

这是大三的第一个假期，离毕业仅还有一年多一点的时间，毕业的临近也就标志着我们踏入社会的时刻就要到来，而我们毕业后是否能适应这个社会，这也是一个许多大学生面临的主要问题。学校号召我们要进行社会实践，其实从大一开始每逢假期我都会出去找一份工作，当作自己提前的社会实践。而现在进入了大三，还有一年就毕业，不应该说不到一年就要开始实习，所以我这次找了份比较磨练自己的工作，不像以前几次找的都是服务类行业。但我觉得服务类行业与我的专业和我以后的理想目标相差太远。所以我找了一家企业进入工厂进行实践。下面我总结一下假期的实践工作经验与心得。

我所实践的工作单位是天丰石材厂，这是一家中小型企业，以石材生产、加工为主，为了扩展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便以后毕业后能真正的适应社会的各种形，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面问题。进入单位后我选择的是市场调查员这一职位，因为年末时，工厂各种用具的供应商刚刚换人，所以公司需要对市场价格作出调整，于是我把这个艰巨的任务作为我实践工作的第一块踏板，我首先把工厂所需要的各种工具、零件一一统计下来，别看是一次小小的统计，当我真正做才意识到它的重要性和难度之大。首先是名称，有好多工具、零件是我闻所未闻，像角码、法兰螺母，还有各种各样的垫圈。当然不光是名称，这些工具和零件的大小、尺寸也要一一统计，我足足花了一天的功夫完成统计工作。晚上回家用excel做了一份表格，各种工具和零件品名与尺寸足有100多种，第二天我们打印了二十份带着坐公车去了市区的石材市场，在哪有各种工具和零件的供应商，我所需要做的工作就是一家家的跑，去做调查，当然再来市场之前我也做足了功课，厂长对我说过石材市场有许多卖工具和零件的但你要看的首先是他们的门市大小，校门是就算了，因为一般的小门市是不会这么全，也不一定能满足我们的需求。去了之后多看一下那些中型的大型的门市，中型、大型的门市一般是老店，做这个有一些年头，第二，他们实力雄厚，能满足我们的需求。信誉一般也有保障。所以当我来到石材市场做的第一件事就是把偌大的石材市场逛了一遍，这个市场分南北两块，南边是石材批发而北边是石材生产、加工和零件的商铺。我在北边逛了一遍，大约有十几、二十家中型、大型的门市，我一一的记录下来，便开始调查，当时我想不就是天个表问个价吗，应该挺快的，可谁知一个上午的时间才跑完了两个门市，原来并不像我想的那样简单。首先我进入店铺需要自我介绍，然后说明来意，拿出表格给老板看，老板会询问我许多问题，比如公司规模，需求量大小，配货方式，厂址，然后才会给我填表，这一份表格有100个品种，广填这份表格就要近一个多小时，老板还对我说我做的表格有缺陷，品名是没错，但不同的生产厂家也不一样价格，尺寸大小没错，但有些零件还有另外的尺寸，比如角码5mm，它的厚度还不一样，同样5mm的角码有三公分厚的，有五公分厚的，这个三公分厚的五公分厚的不在角码的标准尺寸中，是不同厂家按质量好坏自己做的。近两个小时才把一张表格填完，第一个店铺成功，我又开始向下一个目标出发。当我从第二家点出来已经11：30了。我找了个地方吃了点饭，看着自己一个上午的成果，心里总算有些安慰，我又认真修改了一下表格，当然是那两个老板给我的意见，下午1点，我又开始了调查，我拿着中午手工修改好的一张表格进入了一家店铺，经过交涉协商后老板开始填表，一个小时过去了，老板把表填了个七七八八，老板问我表是不是请专门人做的还是挺专业的，我听了心里别提多高兴了。下午就调研了一家，出来快三点了，我坐上公车回到厂里，拿着自己一天的战绩给厂长，厂长看后还夸奖了我一番。但我知道我做的远远不够，晚上回家我又把表格在电脑上修改好。第三天我又拿了几份新表格本项目的地石材市场。

经过六天的努力，我完成了调研工作，一共调研21家店铺。当调查结束我看着一份份表格，心中激动啊!这可是我一天天跑出来的，中午石材市场边上那火烧铺都快吃吐了。天天中午大火烧，要命啊!担当我看着一份份报表，心中不免又得意起来，苦尽甘来啊!当然在这次调查中我也着实学到了许多东西，有的老板还偷偷地对我说，如果公司用他们的工具和零件，他就会按量给我拿回扣，但被我拒绝啦，这也让我知道了社会最真实的一面。接下来几天我把报表整理，把厂内各种配件点清明细，并经行核对，虽然有些累但过得很充实，并且在工作中中我也学会了许多其他知识，这些在学校是学不到的。

做完市场调查工作，因为接近年根，所以公司里人员大部分都要去要债或做些年终总结的工作而我在公司则做起了待人接物的工作，公司有人来我负责接待，端茶倒水是必不缺少的，什么样的人说什么样的话，公司什么样的人什么样的客户都会遇到，所以这一工作是比较锻炼人的，待人接物是很重要，有时候一句话不经意就会让人产生厌恶，也有可能会欣赏你，所以说话时讲求技巧的，不想在家里那样随意，但又不能让人感到疏远和冷漠，所以有几天我还上网查了一下人际关系处理和口才培养与锻炼的知识，以求做得更好，在我孜孜不倦的学习下工作状况良好，没有出现失误。从这份工作中让我学到了怎样去待人接物，怎样更好的`融入社会，更好的与别人沟通交流，他让我对社会人际关系的认识更加深刻，让我能更好的适应社会，为我以后在社会上的发展做好了铺垫，这都是宝贵的经验。

在平时空闲时，我就为公司打印些报表，打印些东西之类的杂活，这几让我熟练了电脑技术，有让我知道了公司办公的一些流程，这还能让我更好的融入公司，更好的处理一些人际关系。在公司短短的一个月的时间里，让我认识了许多的朋友，朋友是人一生中很重要的东西。他们在我实习是也教会了我许多知识，教我怎么和领导沟通，怎样在厂里做事，认识各种配件，各种工具，我在流水线上要注意的事情。他们年龄比我大，经历的也比我比我多，间的东西也比我广，在他们身上，在他们身上我学到了自己从未触碰到的东西，这就是兴趣吧，要在生活中发掘，这样生命才有意义。在公司里做错是领导就会批评你，做错事就要去面对，没有仁慈美，所为的网开一面，错就是错，不要有借口。

自从上了大学，学习便没高中那样的紧张，所以放松惯了，来到公司做着朝九晚五的生活，时间便觉得不太习惯，上午四个钟头下午三个钟头，每天在公司做着重复的事苦闷无比，有时晚上还要加班，刚开始的好奇心都被磨平啦，转念一想他们员工都能坚持下来，我又有什么不行呢?想想比在高中算什么，别人能做到，我也能做到。吃得苦中苦，方为人上人，这句话不是说说而以，要去做，不是靠嘴说的。在工厂，我看到了工人们的细心，耐心，恒心，这些都是值得我学习的，他们都是我的榜样，值得我去学习。

经过这一个月的实习，我有以下体会，在没有进公司之前就要好好了解公司的整体情况和工作制度，为以后的工作做准备，做起事来才的心应手，其次要学会与人沟通，与人相处。有了好的人际关系，才能有一个好的工作环境。与同事相处要谦虚，宽容，相互关心，再次，要学会严肃认真的工作。以前在学校，下课就知道与同学打闹。工作来不得半点马虎，否则就会出错，工作出错就会给公司带来损失。于是我意识到自己绝对不能像以前在学校那样啦，要学会向同事一样严肃认真，努力的工作，最后就是虚心。只有虚心请教，才能学到东西，也只有虚心请教才能真正学到东西，才能使自己进步。要想有经验的前辈学习，学习他们的工作态度和做事原则，这样可以少走很多弯路。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在工作中我深深感觉到自己所掌握的是何其的肤浅。刚开始的一段时间，面对工作感觉毫无头绪，无从下手，这感觉真难受。在学校总是感觉自己个方面还可以，不错，而一但接触到现实，发现自己知道的那麽少，这时才知道学无止境的含义。这也是我个人的想法，不过我们接触的学习和时间却是有相当的一段距离。实习之后，在公司接触到很多使用的东西，不想课本知识那麽抽象。而且，工作中需要独立与人打交道的能力。虽说一开始有人带，但困难时常会有，而且很多，也不得不去面对。现在，我觉得我已经能独立处理一些事情啦。这就是遇到困难之后想办法，去解决它的能力，这种能力很重要。

短暂的实习生活过去啦，心情很复杂，可以说是喜悦和留恋，喜悦是很快就要回到学校见到同学们啦，留恋是不舍得这些同事们。总的来说实习期间，很辛苦，更受到很大的启发。我明白，以后毕业工作中，会遇到更多的事情，这些事情往往带给我新的体会和感受。因此我坚信：只要用心去做，勇敢的尝试，就应会有更大的收获和启发，也只有这样才能让我有更多的宝贵经验。最后，我还感谢天丰工作的那些同事们，我想这段经历是我一生的财富。感谢他们的关心和照顾。

实习结束，回顾实习生活，感触很深，收获丰硕。在总结报告时，我心中十分欣慰。他使我在实践中了解社会，学习在学校中学不到的东西，也打开了视野，也长了见识。为我以后走向社会打下了基础。基本达到了学校要求的实践目的。

**大学生寒假实践报告篇十三**

美术学院

06环艺（2）班

xx

xx

xx装饰公司

（一）实践前———思考

经过一天的休整，当刚回到家时的兴奋与惬意渐渐淡去，我回想了一下自己这半年的大学生活，虽然在学校里的生活平静而快乐，可我却看到了“危机”———就业危机。在大学这个相对自由的天地里，同学们都在努力的通过各种机会来磨砺和充实自己，希望能多学习一些东西对自己将来走进社会有所帮助。然而，大学只是一个沟通校园与社会的桥梁，是我们步入社会前继续充实自己知识的“深加工厂”。最终我们还是要面临社会和市场无情的竞争与淘汰，仅仅依靠校园里的知识是不够的。于是，我开始思考：怎样才能让自己在寒假这个短暂的时间里学到一些校园里学不到的东西，从而度过一个有意义的寒假。

经过了一番思考后，我把自己的想法告诉了父母：独自到附近的装饰装修公司去应聘。由于考虑到自己各方面的实际情况（一没经验；二没学历；三时间有限），决定进行为期10天无偿的义务劳动，主要目的是体验和学习，以便尽早适应社会的工作环境。在得到父母的认同后，我决定第二天就出去找单位应聘。

（二）实践中———行动

29日一大早和父亲在外面吃过早饭后，我揣着自己仅有的身份证和学生证，开始了我人生中的第一次求职。

半个多小时过后。

“成功了！”我带着难以掩饰的欣喜走了出来，因为急着想把这个好消息告诉家人，回家的脚步也显得轻快了许多，可没想到一抬头，发现父亲就在不远处的拐角处等着我。原来，他这既是监督我（怕我半路落跑）又是关心我（怕我遭受打击），顿时体会了父亲的一片良苦用心。在确定我这次单独应聘成功后，他也只淡淡的对我说了一句：“看来真的是长大了。”是呀，就在这一刻我发现自己真的长大了，不再是那个什么事情都要等父母安排妥当了再去做的小孩子了。这又不禁有让我想起刚才临离开公司，经理退还我学生证时对我说的话：“我之所以录用你，是因为我欣赏你的就业危机意识和这种敢于单独到社会里推销自己的勇气，对于你这样一个刚上大一的女孩子来说，能做到这两点是很不容易的。”想到这里，再一次庆幸自己之前没让父亲为自己去打探，否则，这份工作说不定就丢了，而我也少了一次考验自己信心和勇气的机会。

当天下午2：00我准时来到公司，和办公室的同事打过招呼后，见大家都在忙自己的事情，我就找了两本书关于家居专修基本常识的书看，因为上午和经理商量过，由于我的能力和时间有限，一些复杂和长期的工作我也不能做，于是就安排我每天早上做一下办公室（包括卫生间）的清洁工作，以及简单的客户接待工作，其它时间就自己看书学习或看别的同事如何制作电脑效果图。而要作到接待客户时能应付一般的提问就必须先增加自己这方面的知识，于是决定先看看书熟悉一下。我拿着书翻翻看看，不知不觉已经快5：00了，这时一直在外面忙的经理回来了，见我书快看完了就说到：“快看完了啊，速度挺快的嘛，看的怎么样了？看完了我要检查的，你要能复述出来才行。”“啊！？”我心里不禁一惊：怎么办呀，我翻的太马虎了，复述恐怕……经理没理会我的惊讶去忙自己的事情了。这时我才知道，经理这么说一方面是要考验我的学习吸收能力，一方面是要求我不管做什么事情都一定要认真仔细，看书同样如此，决不能走马观花，要对自己负责。尤其是一些看上去不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓：细节决定成败。而让我深切体会这一道理的是第二天的清扫工作。

一直都认为打扫卫生是个再简单不过的工作，家里的清洁工作我也只是偶尔做做，觉得没什么大不了的。可这次的清洁工作，让我改变了对清洁的看法。把办公室的卫生做完之后，我开始了卫生间的清洁工作，把地板上的水渍扫干净以后，擦了墙壁与镜子，看看没什么要弄的了，准备出去看书了，忽然想起了“细节决定成败”：既然我是出来锻炼的，就要得到老板的认同才行，而像我这样的清洁工作谁能做，怎样才能让我的工作更出色？就是更细致的清洁！从新审视了整个卫生间，我发现自己之前的工作的确是不够彻底的：墙上的瓷砖上还有星星点点的小水渍和污垢，洗漱台下面也有不少灰尘，而问题最严重的还是便池上的污垢。看到“任务”还如此“艰巨”，我就脱去外套准备来大干一场，瓷砖和洗漱台已经弄干净了，就差便池了。说句实话，在自己家里我还没刷过厕所呢，但为了工作我决定“牺牲”了，还好厕所里没有什么异味，但心里还是有点不舒服，面对一些顽固的污渍，我也顾不上衣服会溅到污水，拿着刷子就使劲的刷，不觉间时间就已经过去了两个小时，看着被自己打扫的整洁一新的卫生间，忘记了酸痛的胳膊和鞋子上的水渍。虽然这件是并没有被经理注意到，但我自己却有了收获，那就是对“细节决定成败”更深层的理解：人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的那么大，很多小事，一个人能做，另外一个人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

渐渐的工作步入了正轨，我也慢慢的适应了我的工作，可时间过的很快，10天的实践工作即将结束，经理特别为我开了一个简短的小会：

1)检查《家居忠告》的学习情况；（因为那天经理说要检查，第二天我就准备了一个笔记本，把书又从头认真的看了一遍并做了笔记，可经理却要求我不能只讲书本上的知识，还要结合自己的看法来谈，这样才能有所提高和收获。）

2)谈各自的缺点和不足，共同找出相应的解决方法；（与同一个办公室的小王和小邹相处了一段时间，大家互相也有了一定的了解，通过谈自己的缺点来更加清楚的认识自己，改正缺点弥补不足，共同进步。）

**大学生寒假实践报告篇十四**

春节临近，各大中专院校陆续进入寒假，一些大学生开始寻找机会，一方面锻炼自己，一方面利用假期实实在在地挣些钱。以前，大学生们往往通过当家教、干推销、当服务员等相对单调的打工，利用短暂的寒假体验职场。今年，不少大学生开始依托自身优势，开拓思路，寻找广阔的打工空间，为寒假打工寻找更多的机会。而不少劳动密集型用人单位，节日期间不停产，员工回家过年，致使岗位大量空缺，这些单位也在广招大学生寒假打工。

１月１３日、２０日、２７日，郑州市天天人才市场召开了三场专门针对大学生寒假打工的招聘会，这是该市场继去年“首届寒假打工专场招聘会”后，又一届公益性的招聘活动，２月３日还有一场。目的就是把寒假期间想打工的大学生们推销出去，为他们提供一个寻找短暂就业机会的平台。

据主办方相关负责人张女士介绍，已召开的前两次招聘会，大学生约有１５００多人参加，而参加招聘会的企业近百家。与以往不同，今年招聘会上除了提供业务促销、服务员等岗位外，还多了如游戏代练、保安、家政保姆、代招员工等多种岗位。

２０日上午，记者在招聘会现场看到，一些大学生将“思念”的招聘柜台团团围住。“我们的目的很简单，家庭生活不宽裕，寒假不回家过年，留在郑州靠打工挣些钱，为下学期的生活做准备。企业为我们准备的是包饺子工，工资水平虽然不算高，但管吃管住很实在。”大学生小马向记者介绍。

“每到春节前后是饺子等速冻食品的销售旺季，又恰遇不少来自农村的员工赶着回家过年，是普工缺口最大的时候，充分利用这些寒假打工的大学生，是个不错的办法。”招聘人员介绍说。

“这在原来，大学生应聘普通工人是不可能的事情，仅面子上就过不去，现在这种形势在悄悄改变。”人才市场的工作人员告诉记者。

家政保姆。几年前，大学生一般不会放下架子，他们好不容易从千军万马当中挤过了独木桥，虽说是假期打工，但怎么也不能放下架子去当保姆。采访现在的大学生，他们却认为做家政保姆也一样能挣到不少钱，同时，“我们也是高素质的保姆，而且做保姆也是参加社会实践的一种，能学习不少知识，为什么不干？”短短几年，从放不下架子到“干什么都能学到知识、都是参与社会实践”，这也正是现在大学生转变观念的表现。

游戏代练。从职业角度来看，游戏代练并不是一门正式职业，但从社会客观实践上来说，它也有存在的土壤，而且不少大学生在寒假期间从事此职业。了一些从事过这一职业的大学生，了解到他们的看法。“现在是电子时代，对于操作计算机，那可是大学生所必须会的，而且我们也喜欢玩游戏，借着假期从事此职业，既能免费娱乐又能挣钱，这种一举两得的好事，到哪儿去找啊？”大学生小胡说。还有另一种想法是，“我从事这行只不过为了暂时贴补生活，只是一种过渡，对于将来就业那是一定不会从事这职业的，而且玩游戏需要大量的精力，随着年龄的增长也不可能长久工作下去。”大学生小杜告诉记者。专家提醒，游戏代练只可在假期期间，切不可长久下去，否则可能会迷恋于游戏而荒废了正常学业。

保安。当保安对于短期的假期打工来说是比较合适的，能够培养责任心和能吃苦的精神，还能借着闲暇之时，听听英语，以免长假期间，忘掉大量的词汇。

食品厂普工。一些食品厂在年节前后相当长一段时间里，会有大量普通工人的缺口，此时招一些假期打工的学生，以解岗位缺人之急。大学生去食品厂当普通工人，虽然一时学不到多少技能，但也能参与社会实践，同时也挣到了生活补贴。

代招员工。一些用人单位，特别是足疗、美容、按摩等服务领域，需要大学生们通过寒假回家乡代招一些落榜生或者想进城务工的学生，这些大学生一是好与这些人沟通，另外信息也灵通，也很让用人方和求职方放心。所以帮助企业代招员工越来越成为大学生们放寒假打工挣钱的门路。

对于假期打工、兼职来说，大学生们都有着不同的想法。为挣钱、为参加社会实践、为提高能力，当然，还有极少数随大流。

目前，许多高校也积极鼓励大学生多接触社会、了解社会，一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去，提高各方面的能力，另一方面可以积累工作经验，对日后的就业大有裨益。

**大学生寒假实践报告篇十五**

在离寒假还有半个月时，我就盘算着怎样度过这样一个前所未有的漫长寒假。首先钻入我思想的第一个念头就是进工厂锻炼一下自己，一是因为作为一个农村走出来的孩子，本身就具备了吃苦耐劳的精神;其次，经过了一年的大学学习阶段，我发现所学习的专业知识压根没能用于社会实践中。所以，我便坚定了先进工厂的想法，走进社会，去学习一下社会经验，从而不断提高自己。

由于需要考虑工资、工厂的设备以及管理制度等问题，找工作的历程可谓一波三折。可喜的是，在学期接近尾声之时，一名大四的寒假工代理师兄介绍我们去东莞三特益电子有限公司做年前的寒假工，其中，我们班就有4名同学在详细了解情况后征得家长同意的情况下决定一同报名打算去东莞三特益电子有限公司打工。

由于我们专业放假较早，于是，其中一名同学提议早点进工厂工作，在大家都没有异议的情况下，我们4人独自坐大巴去东莞。到达工业区已经是深夜了，公路上只有稀疏的车辆来往，傍晚的寒风更是让人有种惊悚的感觉。尤其悲剧的是，我们简简单单的行李，没有席子，没有棉被，当晚，我们几个人只有拿报纸铺在床板上，用衣服当被子盖，蜷缩成一团。如此狼狈以及疲倦的历程注定了第二天的工作很艰巨。

第二天早上，我们经人事部门安排，车间主任给我们分配组别，待组长登记完后给我们简单介绍了一下车间的规章制度后便带领我们参观了生产线，并安排我们在不同的岗位学习一天。第二天，我们正式进入了紧张的车间生产工作中，车间是流水线式生产，一条流水线6个人分5个站别，分别是测试站、外观检测站、镀锡站、拧线站、切线站。我的工作是在钮线站，有时也会到外观检测站帮忙，我的任务是将前面剪过来的未成品的`三根线钮在一起，或检查产品的外观是否合格。主要有以下几点：

1.将前面前面切过来的产品的三根长线拧在一起，并将另外三根短线拨直，保证不让它们挨在一起，以方便下一站别的工作更顺畅。

3.检查脚位：看长短是否一致，是否有弯曲，是否粘有异物，是否有缺焊漏焊现象等。

然而，拧线对我来说最累的工作了刚刚工作的时候干了不一会手就起了一个泡。并且在刚刚开始干的时候拧的不合格，还返工了。第三步，就是镀锡，将钮好得线的线头镀上一层锡，镀锡之前要看好丝，镀锡的时候要镀到根，要不然还要返工。第四步，就是砸端子，将镀好锡的线的另一端砸上端子，这一步摇动机器。第五步，就是插线将砸好端子的线分别依次插到线头里，要卡到位，否则还要返工。

解决办法：

一、修好通风设施，使排风顺畅。

二、采取人人有责制度，负责好自己岗位，使货能按时按地完成指标。

三、上班方式采用指纹认证，杜绝替人打卡现象。

四、多设奖励方式，提高员工工作效率。

五、改善伙食，让来自各地的员工都能吃上自己的口味。

在工作期间我每天早上6点起床，吃完早餐便马上进车间工作，晚上8点多才赶回宿舍洗澡，并确保优质的睡眠以迎接明天的工作。就这样，经过半个多月的社会实践，通过自身的努力，无论是在思想上、学习上还是工作方面我都学会了很多，以下是我的几点体验总结：

1.我懂得如何去适应从学校到社会的环境变化，身边接触的人完全换了角色，相处之道也完全不同。

2.其次，我在就业心态上有了很大的士改变，以前总想着找一份适合自己爱好的、专业对口的工作，可现在知道找工作不容易，很多事情只有走上社会才能接触到。所以我现在不能再像以前那样等待机会的到来，应该尽快丢掉对学校等的依赖心理，学会在社会上独立，敢于与社会竞争，敢于承受社会压力。

3.我认识到“团队精神、共同合作”在工作中的重要性，每个人对每件事的看法不会完全相同，但随着相互的了解、包容合作分歧会减少，开展工作也会越来越顺利。

4.要善于与人交流，正确处理各方面的关系;遇事应沉着应对自己不会的事应该多虚心请教他人;工作中不能总想着自己得到了多少，要问自己付出了多少，你做的事别人都看在眼里。

通过这次社会实践，我得到了很多锻炼，更新了观念，吸收了新的思想与知识，为将来更加激烈的竞争打下坚实的基矗在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，更加发奋学习，努力提高自身综合素质，适应时代的要求。

通过总结这次的社会实践，我觉得自己受益匪浅。我发现了与人相处的快乐。在我们工作的流水线上，有三十多个人。大家来自不同的地方，有着不同的性格，但是我们能融洽而快乐的相处。尤其在那里长期工作的正式员工，不得不佩服他们吃苦耐劳的精神和超强的动手能力，因为很多技能是我们在学校和课本上根本学不到的，但是熟能生巧，他们做到了，而且做的很好。

最后，我明白了学习的重要性。对于我们来说，学习知识真的是可以改变命运的。打工生活很苦很累，我不想自己以后的生活是这个样子的，努力学习就是最好的途径。有位学姐告诉我，学习是最有前途的事情，因为知识决定能力，如果我们有精深的专业知识的话，那么我们的工作将会是一件很轻松地事情。不那么高尚的说能为社会做多大的贡献，但至少自身价值的实现不会是现在的这么浅，得到的报酬也不会只是这么一点点。学习，也许是一件很有意思的事请，因为我们坚持做它了至少二十年。

这次社会实践，我看到了真正的社会和生活，是我成长的宝贵体验，也许我对他们的理解还不够具体和深刻，至少，我的脚着地了，不再飘在半空中，脚踏实地，我期待着自己在下学期的生活更加充实和踏实点。

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