# 最新高中生实践报告总结(实用8篇)

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2024-07-27

*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。通过报告，人们可以获取最新的信息，深入分析问题，并采取相应的行动。下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。高中生实践报告总结篇一敢于接受挑战是一种基...*

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。通过报告，人们可以获取最新的信息，深入分析问题，并采取相应的行动。下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**高中生实践报告总结篇一**

敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气炎热，烈日当头，我毅然踏上了社区服务的道路。想通过，亲身体验社区服务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，想通过社区服务，找出自己的不足和差距所在。以下是小编整理的关于高中生实践报告，欢迎大家参阅。

20xx年暑假期间，在校团委的号召下，为社会建设贡献一份力量，为提高自己各方面的能力，加深自己对社会的了解，，我到秦皇岛市青少年活动中心进行了为期半个月的实习，实习的项目是作为科普试验班的老师给三十几个小学生讲课，讲课期间我感觉学到了很多东西，下面我就介绍一下我这半个月的经历。

我是七月十五号去的，到八月六号结束，期间我一共讲了十五节课，讲课的内容是电子积木、物理世界、生物世界、天文世界，共四门课程。而我是个文科生，对这几门课程早已忘的精光，更不用说给别人讲了，为了把握这次难得实践机会，我便一边自学，一边讲课，虽然是累了一些，但是感觉挺充实，尤其是看到那些天真烂漫的小孩子，瞪着眼睛问我问题的时候，我感觉特别的欣慰，毕竟这也是一份体验，一种为人师的体验，也许以后自己并不从事这方面的工作，但回忆起来，也是自己的一笔宝贵的财富。

讲课期间，我跟许多孩子的家长交流过，从他们身上，我看到了家长望子成龙的心是多么强烈，更看到了父母对自己的孩子那分无私的爱，想起自己在家辛苦忙碌的父母，不禁油然产生一种敬意，在跟家长交流期间，其中一个孩子的母亲跟我谈了许多，她说把孩子就交给我了，使我很感动，同时也感到了自己责任的重大，自己现在的身份是一名老师，既然为人师，就应该对学生负责，虽然自己现在的身份更确切说还是一名大学生，但早晚也要走向社会，现在学会对自己所做的事勇于负责任，才能对自己几年之后真正踏出校门打下一个良好的基础。

七月十五号下午三点，我第一次蹬上讲台，那天是讲生物世界，刚走上讲台是，望台下扫视一下，那么多眼睛在看着自己，感觉真有点紧张，事前背好的“台词”全都忘了，脑子里一片空白，上家教的时候自己那么有感觉，为什么一上大课，自己竟不知所措了呢?这样跟学生“对峙”了几分钟，心想自己既然走到了这个位置，就临场发挥吧，管不了那么多了，于是我就清了一下嗓门，开始讲课，也不知怎么的，一讲课，仿佛感觉又回到了我身上，也许是没有什么思想包袱的缘故吧，那节课结束后，我得到了同学们和听课老师的热烈掌声，试讲顺利过关，事后我都觉的不可思议，心想自己身上还有不少潜力可以挖掘呢，不禁会心的笑了。

之后的日子，讲课慢慢步入正规，再没有第一次蹬上讲台的拘谨，也敢于放开讲了，在这短短的十五天里，认识了不少小朋友及他们的家长，建立了比较真诚的友谊。

最后一节课，开家长会的时候，看到那些小学生天真的脸庞，及家长们满意的笑容，我感觉我的付出没有白费，因为我得到了别人的认可，没有什么比别人对自己的认可最让人高兴的，我坚信这一点，我也有信心在以后的日子里做的更好。

实践结束之后，我感到自己有很大收获：

一、待人要真诚

对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

二、要善于沟通

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

三、要有热情和信心

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗;耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才一能做到最好。

五、要主动出击

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“ 杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

六、要讲究条理

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是刘经理给我的忠告。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。一位在美国电视领域颇有成就的中大师兄讲过这么一个故事：他当部门经理时，总裁惊讶于他每天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。师兄说，“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。养成讲究条理的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

大学生生一毕业就去创业，不是一个明智的选择。毕竟大学生的社会阅历还不是很成熟。许多事情都不是风平浪静的，要应付各种各样的状况发生，除了自身的能力以外，还要借助个方面的人和事情。学会与人合作。毕竟路是人走出来的，所以我认为，大学生毕业之后最好能去参加工作，在工作中，了解这个社会的发展，认识更多的人，触及更多的事情发展状态，理解各种各样的信息，打好基础，等到时机成熟，在创业。

在大学生创业金钱味十足、功利倾向突出的今天，我们不能再放任它在市场经济大潮中随波逐流。作为学校及政府还包括社会，理应给创业者创造出足够广阔的空间，让大学生有更理性和宽阔的创业选择，让他们知道，创业不完全等于经商，重要的是在于开始学会经营人生事业。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，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理解和消化。

我在2月迎来了寒假，当然，也是我迎来了的第一次经历社区服务。对于一个高中生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气炎热，烈日当头，我毅然踏上了社区服务的道路。想通过，亲身体验社区服务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，想通过社区服务，找出自己的不足和差距所在。

在现今社会，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成为说不完的话题。为了拓展自身的知识面，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，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，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，我来到了佳和馨居，开始了我这个假期的社会实践。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。理论应该与实践相结合。另一方而，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校业学小到的东西。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。

在实践的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，[课 件]这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自己的努力做到最好。在学校，只有学习氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。无论是学习还是丁作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力!记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。接触那些]刚刚毕业的学长学姐，他们总是对我说要好好珍惜在学校的时间。回想这次社区服务活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到很多社会经验， 自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社区服务，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

一、前言：

参加社会实践是每一个合格的高中生必须拥有的一段经历，在实践中了解社会，了解企业，使我们学到很多在课堂上学不到的知识，我们打开了视野，增长了见识，为我们长大后走向社会打下坚实的基础。

通过在济钢集团山东球墨铸铁管有限公司动力车间的实践学习，了解到了本企业动力系统生产工艺的总体情况、经济效益情况和发展远景。

二、实践单位概况：

济南钢铁集团总公司是中国十大钢铁企业之一，集工业、贸易、科研、开发、服务于一体，是跨行业、跨国家、一业为主，多种经营的特大型钢铁联合企业。山东球墨铸铁管有限公司是济钢集团的全资子公司，山东省第一炉铁水和第一根球墨铸铁管均诞生在这里。

山东球墨铸铁管有限公司于1989年引进世界上先进的水冷金属型离心铸管工艺和设备，开始生产离心球墨铸铁管，是国内最早按iso2531标准生产球铁管的厂家。公司集炼铁、铸管生产于一身，经过不断发展和积累，总资产已达10亿元。拥有烧结机、球团竖炉、高炉、铸铁机等炼铁设备，可年产生铁150万吨;拥有混铁炉、电炉、离心铸管机等铸管设备，可年产dn80-dn1200球铁管20万吨。

山东球墨铸铁管有限公司视产品质量如生命。生铁产品荣获国家 “银牌”奖和“全国用户满意产品”称号;球墨铸铁管系列产品1999年获山东省名牌产品称号，20xx年被评为国家冶金产品实物质量金杯奖，并在国家技术监督局组织的同行业产品用户调查中，荣获铸管行业第一品牌称号。公司先后通过质量体系认证，瑞士“sgs iso9001”质量管理体系认证，瑞士sgs产品质量认证，iso14001环境管理体系、osh18001职业安全健康管理体系认证，形成了完善的管理体系。铸管产品出口东南亚、中东、非洲、欧洲等国家和地区。

山东球墨铸铁管有限公司地处风景秀丽的泉城济南，是山东省“省级清洁文明工厂”，距济青高速公路仅8公里，距济南国际机场不足15公里，距青岛港360公里，胶济铁路专用线直达厂内。地理位置优越，交通十分便利。

三、实践具体内容：

寒假期间，我进入了济钢集团铸管公司动力车间进行实践。进入厂区才发现工厂真大，占地600多亩。首先映入眼帘的是厂房外墙上的红色大字标语：济钢的核心价值观——“可尊、可信、共创、共赢”。进入动力车间，发现厂房又大又高，非常宽敞，运行的设备一排又一排，数不胜数。我对这一切既感到陌生又感到好奇。在老师傅的带领下进行了安全教育，我发现每名工人都穿着工作服，戴着安全帽，穿着劳保大皮鞋，有的还在腰里扎着安全带，个个坚守着自己的工作岗位，目不斜视，神情镇定，见到我们向我们点头致意。技术人员向我介绍了动力车间的工艺流程和必须遵守的安全规程。我了解了动力车间主要是为炼铁高炉和铸管生产提供“水”、“电”、“风”、“汽”四种动力。高炉炼铁和铸管生产需要水的冷却，并且是软水，就是化学上除去钙镁离子的水，防止在管道内结垢。电是双回路供电，由35kv降压站变成220v的市电供电机和风机运转，工厂里永不停电。风是由风机产生的，供高炉炼铁使用，经热风炉加热后进入高炉参加铁矿石的还原反应，铁矿石也要先进行烧结预处理，就是将三氧化二铁在高温下与氧气反应变成四氧化三铁。汽是由锅炉产生的高温水蒸汽，这里有两台40t燃气锅炉，燃料为高炉生产的废气，就是高炉煤气，主要成分是一氧化碳，据说以前这些废气都排放空中，既污染环境又浪费能源，现在变废为宝，产生了很大的经济效益。锅炉产生的水蒸汽主要是带动汽鼓风机，汽鼓风机产生风供高炉生产，形成了能源的循环利用。当然，有时煤气管道需要检修时，就要开电鼓风机，那是10kv的高压电机带动风机，需要消耗大量的电能。

四、实践后的体会：

真正接触到生产设备，才发现自己在书本上学到的仅仅是理论知识，并且是非常肤浅的，更缺乏实际操作经验，真要是工作起来，真不知道从何下手。原来觉得一句话特别对，“知识就是力量”，但真正实践之后才发现，“能运用知识才是力量”，“实践才能出真知”。真正实践后才发现，工厂的工人是非常辛苦的，工作是严谨的，工作起来是乏味的，工作环境不是很好的。真正实践后接触到工人，才感觉到工人挣钱是多么的不容易，起早贪黑，早六点从家出门，晚六点还回不到家。我看到了工人的辛苦，就想到了爸爸妈妈的辛苦，因为他们也是工人中的一员，他们用自己的汗水换来了微薄的收入供我上学，我回到家后，爸爸妈妈总是做好吃的给我吃。“谁言寸草心，报得三春晖。”我一定要努力学习，将来努力工作，为社会多做贡献，来报答爸爸妈妈和社会。

(本文素材来源于网络，如有侵权，请联系删除。)

**高中生实践报告总结篇二**

14：00分组开始行动。

走到万达广场外围，发现游人寥寥无几，下午时分，客流量不大，店员们在店外闲坐。

我们小组三人先是一起分发问卷，发现匆匆的行人大都不愿驻足填写后，便各自挑了几个店铺，进去向店员和客人“批发”，顺带进行实地调查，问起店铺的租金和占地面积，由于店铺的主人都不在，店员们均表示不知情，只好作罢。就这样进进出出，大致上在外围绕了一圈，花了将近一个半小时，只才完成了25份左右的问卷。检查片刻，发现参与者填写得相当认真，难怪如此费时。

我们绕第二圈的时候，开始有意识地进行对店铺的统计，得到的结果发现，除了xxxx栋写字楼主楼，底层以餐饮业为主，餐馆，咖啡馆，酒吧，快餐店……紧接着的是银行，剩下的零零散散是两三时装店，珠宝店，杂货店，电器行以及三个教育机构。没有大型的酒店旅馆，没有住宅楼，地上停车场在?号写字楼对面不远处的一块空地上，看起来是临时修建的，据悉最多可以容纳800多个车位。一圈下来，我们发现出入口比较多，游客进出比较方便，但是在一些地盘上，有明显的不在规划内的设施以及店铺，例如一个小型游泳池，一些自发运来的游乐设备，一些露天排挡等等。估计是还没有彻底建成前的“野花野草”吧。

不知不觉过了两个多小时，问卷不见增加多少，游客依旧三三两两，我们决定到地下停车场进行调查。

地下一层车几近停满了，看得出平常时日里客流量也是不小。指示图上显示该层的停车分成4个区域a、c、d、e，每个车位上方装有指示灯，红灯代表有车，绿灯代表空位，便于司机寻找车位。隔几十米有一个显示屏，屏幕上显示着空车位的代码。该层连着部分的第一层是永辉超市，大概是中档的消费水平，超市里人流量较大，通过超市的扶梯可以上到一层，也可以下到地下二层。同层的还有一间汽车会所，配有洗车，汽修等基本功能。

我们顺着5号电梯厅下到地下二层。电梯厅一共有5个，其中2号电梯厅可以直接坐到i-max影城，其余均只能坐到3楼。该层与上层相比，车辆很少，空位很多，但空气也更不流通，有些地方还弥漫着垃圾的臭味。我们转了一圈，发现了一家快餐厅，其余均是车位。和上层类似，车位分成f、g两块。走着走着，偶遇一位正闲着的值班人员。我们便抓住机会上前提问，她十分和善地作答，我们边问边记录，收货颇丰。

从她的回答中，我们得知每日的车流高峰期是傍晚，节假日是车流量最大的时段，地下车场一共有1400~1500个车位，当车满为患时，会让一些车辆停在边道上，但不影响车辆进出，紧急情况下还会在地上采取限流措施，让新进的车辆停到临时地上停车场中，这样估计最多可以容纳21xxxx8辆私家车。目前停车费用全免，没有时间限制，将来会采取按时收费制度，但收费会很少（标准为1小时以内免费，超过1小时后每4小时5元，停放一天最多收费10元）。当我们询问及她的收入情况时，她笑着告诉我们她对这份工作还是挺满意的，一天只需工作8小时，一个月共有4天假期，而且还有社保，餐饮免费提供（刚才发现的地下餐厅就是员工食堂），总之待遇不错。

可以看出，这些员工对着万达广场，有一种厚厚的归属感。

至此，我们小组的实地调查活动大功告成了。三人长嘘一口气——累，但快乐着。

另外补充一个小插曲，我们另外一个小组在3楼分发问卷时遭到管理人员的拦截，幸好只是有惊无险，双方通过交谈小事化了，调查得以顺利进行。从这里可以看出万达的管理层对外的态度并不十分开放。这样做的是非和影响，还有待商榷。

**高中生实践报告总结篇三**

我在2月迎来了寒假，当然，也是我迎来了的第一次经历社区服务。对于一个高中生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气炎热，烈日当头，我毅然踏上了社区服务的道路。想通过，亲身体验社区服务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，想通过社区服务，找出自己的不足和差距所在。

在现今社会，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成为说不完的话题。为了拓展自身的知识面，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，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，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，我来到了佳和馨居，开始了我这个假期的社会实践。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。理论应该与实践相结合。另一方而，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校业学小到的东西。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。

在实践的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，[课件]这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自己的努力做到最好。在学校，只有学习氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。无论是学习还是丁作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力!记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。接触那些]刚刚毕业的学长学姐，他们总是对我说要好好珍惜在学校的时间。回想这次社区服务活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社区服务，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

(本文素材来源于网络，如有侵权，请联系删除。)

**高中生实践报告总结篇四**

这个寒假，由于假期时间比较长，还包括春节、元宵节，为了能够多一些和家人相处的时间，我并没有参加任何寒假社会实践调研小组，而是选择了在家附近的社区里当志愿服务者进行我的寒假社会实践。

当我在社区工作的阿姨向我提及要不要到她们社区去实习时，我认为社区工作也是一个不容错过的很好的自我锻炼机会，所以当即请求去给她们当志愿者帮助工作。这是我第一次体验上班族的感觉，整整二十天的志愿工作，使我的假期很充实，也让我有了很大的收获。

第一天到社区报到时，陌生的环境和陌生的人让我很紧张。虽然在学校里也会经常的遇到这样的情况，但与此不同的是遇到的都是同龄人，而社区工作着的都是我的长辈，因此我很放不开，一直都默默的不敢说话。但是我知道面对新环境这样扭捏是不对的，克服自己心里的障碍是首要的，所以我鼓起勇气、拿出真诚的笑容向大家问好，做自我介绍，并时常虚心的请教阿姨们不懂的地方，在工作空闲的时候给阿姨们唱歌、讲笑话。随着相处的时间增长，阿姨们都很喜欢我，说我给她们的工作增添了乐趣、给她们增添了活力。

在社区，我负责的是资料的整理和输入电脑，任务虽然看似简单，但是真正做起来时真的很吃力。正值年末，社区各项工作到了总结整理的时候，繁复甬多的资料需要分类归置，有的需要输入电脑中保存。我在工作的时候发现，在学校学习的知识技能就算是在非专业的工作上也是能够发挥很大作用的，尤其是计算机的运用。在输入资料的时候懂得运用些技巧，就会使工作效率提升很多!理论应用于实际让我很有成就感，但掌握别人没有的技能并没有令我骄傲，我希望大家共同进步。

于是在工作之余，我将我所掌握的电脑软件的应用方法一教给社区工作的阿姨们，虽然阿姨们是刚刚接触电脑，但她们对新事物的学习掌握能力非常的强，很快的大家都能够顺利的运用技巧工作，大大缩短了工作时间。

由于我是刚接手社区的工作，并且我并非学习与此相关的专业，很多东西都不明白，阿姨们总是很热心的为我排疑解难，告诉我一个事情要事先想出多种解决方法以防意外事件的发生，教给我与人交流的正确态度和有效方法等等，让我不仅在工作上获益良多，还在人生哲理上有所领悟。这让我想起我妈妈常常告诫我的话：切忌自大，虚心受教，必定获益良多。

工作中，另一个关键是细心负责。记得从小学到高中，都会常常听到老师跟我们说：细节决定成败。这句话不管对于学生还是上班族来说，永远成立。不细心复习考试，就会丢三落四，拉低分数；不细心工作校对，就会导致工作失误引起不好的影响。在我的工作中，很大一部分是需要打字输入资料。有一次，我因为没有校对好资料，输入电脑的与原始资料不符，造成了别人的工作不便，那时候很是愧疚。因此，专心工作，细心、细心、再细心，是多么的重要。

寒假社会实践告一段落了，在社区工作的这段日子里，有苦更有乐。我通过自己的努力圆满完成了社区交付给我的任务;我通过社区这个平台认识了那么多的人，并与他们成为了朋友;我遇到了那么多的事情，有预料中的，也有意料之外的，我能够通过自己的思考独立的将事情合理的处理，而不是像往常一样依赖于别人的帮助。我成熟了，我学到了很多书本上没有的知识，特别还学会了包容。

我第一次如此关注身边的人和事，用还不够深邃的眼睛去观察，去发现，去思考。我真的感到很开心，为自己，也为别人、社会。我们这个社会，虽然还有很多问题，但有了我们共同的努力，我相信，这些问题终将昙花一现，终将在我们善于思考的头脑中，在我们勤于改造的双手里灰飞烟灭。

社区的阿姨们都很满意我这个小志愿者，当我与她们告别时，她们问我暑假还愿不愿意帮她们的忙，我欣然答应了。我知道我的程度还远远不够，离合格的社区工作者还有段距离，但是我真心的喜欢为大家服务，我也会努力的完善自己，在经过半年的大学学习锻炼，我想暑期回去会给阿姨们不一样的感觉的。

通过这次的社会实践，通过对社区阿姨们的观察，我还深切的感受到一个人在工作岗位上的那份热情。正因为如此，我才渐渐地懂得了一个道理：想要创造自己的事业，就必须付出比别认加倍的努力，凭着一个人对工作的执着、坚定的信念会指引着他走向完美的事业之路。

在实践的这段时间里，我通过自己的努力奋斗，体会到了工作中的酸甜苦辣，了解到了有时工作的辛苦艰辛，这时才发现自己是最幸福的。因为我还在学习的阶段，还没能真正地接触事业，接触社会，没能真正地了解到工作的难处和辛苦。与此同时，我更加的心疼我的父母，他们为我能更好的生活每天每天的奋斗着，辛苦的工作着，我工作以后一定要回报他们的恩情，好好的孝顺他们。想起来，还是觉得自己的环境现在真的很不错，能在这么好的环境下读书，为以后的工作打下基础。是这一次社会实践给了我学习的机会，同时也给了我一次记忆深刻的经历。

在实习的过程中，我认真、负责地做好每一件自己该做的事。这让我想到了学校安排假期社会实践的目的之一：实践活动提高了我们的社会实践能力，引导了我们接触、了解社会，增强我们的社会责任感和社会适应能力。我想经过了这样的锻炼的我们这一代，一定会扛起社会进步建设的重任，迎接更美好的未来!

千里之行，始于足下。这近一个月的短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。

**高中生实践报告总结篇五**

人们都说：劳动最光荣。 这一天,我去居委会劳动了一天。

当我在切身体验劳动时，我才更进一步地融会了这句话的精髓。劳动确实很辛苦，但却是苦中带甜的。劳动的感受，在劳累时大汗淋漓的感受。这些都不是能从我们平时的学习生活中所能触摸到的，这种感受是作为一名劳动者内心深处的，最平凡而又殊于一般的感受。

这一天,(至于是哪天，你自己写好了)我去居委会干了一个上午的活儿，居委会的负责人让我去小区里面刮小广告。我高兴的应承了下来，心想，弄小广告有什么不容易的，拿手一撕不就成了!于是信心满满的拿着负责人给我的铲子和水桶就走了，谁知道事实和想象是有差距的，而且差距还不小。

我先找到一个贴在地上的小广告，貌似真的很难弄，拿铲子刮了半天也没有太大的结果，

本想放弃，然后去干点别的事情，但是不服输的性格使我想到，还没有什么事情能够难倒我呢，然后，我就在哪里冥思苦想，想主意我就突然想起一次下雨天走在路上时候的情景了，被水冲过的地面上的小广告，很容易就掉了，所以我想到了，将小广告上面弄上水，等了2，3分钟，果然，很有效果，拿手轻轻一撕，小广告就掉了。

看到自己想到的方法取得了成果，当时心里挺兴奋的，于是更加满怀信心，去劳动了!

呃经过一番努力之后，被我清除过的地方确实看着干净，整洁多了。

我想，通过自己的劳动，自己动手动脑解决了问题是我收获最大的，学习亦是如此吧!

而且北京奥运会也开始举办了，作为北京人的我，为北京的环境美化奉献出自己的一份力量也是我乐于做的，什么事都要从小事开始。

绿色奥运、科技奥运、人文奥运。我们将为实现这样的理念而努力，用自己的实际行动为奥运会的成功举办献出自己的真情。

通过这次实践，给我留下了深刻的体会。当你做一件事的时候，无论是会还是不会，你都要有勇气面对它，尝试一下。做了，你是困难的领导;不做，你是困难的俘虏;而我在实践中收获了许多，同时也发现了许多自身的不足。所以，我会在今后的学习当中更加努力，不断地充实、完善自己!

实践目的 ：为了增强中学生自身的社会实践能力，也为了更能对未来就业形势有所了解。我们常借助于寒暑假来临之际去找一些假期工作，以此来充实、锻炼自我的社会生存能力，进而掌握社会发展的时代趋势。由于自己从事的大多是一些餐饮行业，所以也就渐渐的对这个以服务性为特色的行业有了深入的了解。伴随着现在国内物价飞速上涨等各种外部环境因素的影响，各大餐饮业也突如其来的受到了巨大的影响。正是基于此，本人也就更加的关注当前餐饮业未来的发展现状，并尽可能的深入其中，并在不断社会实践中得出了自己就餐饮业如何走出困境的出了自己的观点和认识。

实践对象：百胜蜂金庭门店

百胜蜂金庭门店是个以经营披萨为特色的联锁餐饮行业，虽算不上几星级酒店，但其饭店的规模在同类中也是相当不错的。而且深受顾客青睐，而往往是供不应求，经营也非常有特色，服务质量很好，注重以诚信来经营，下面我也就将结合上面的时间经历谈一谈我对当前餐饮行业的几点建议。

我们在叠纸盒

王驹在整理台务

我们在帮忙盖章和做宣传册

这是方建财在叠宣传册

王驹在理册子

他们在做册子

金虹列在整理外卖

李伟鑫在洗碗

王驹和周旭奕在洗碗

周旭奕在厨房里切水果

下午我们集体去外面发传单

就这样我们在百胜蜂金庭门店里干了整整一天，当我们踏出店门时，真可谓身心疲惫

实践结论：在我看来，餐饮行业如果想在同类行业中卖出特色，实现餐饮业的繁荣发展就必须充分注意以下几个环节，并能够将各各环节有效的结合起来，也只有这样，餐饮业才能从真正意义上走出目前物价上涨等外部环境所带来的负面影响。

一：良好舒适的就餐环境

良好舒适的就餐环境也是餐饮业极其重要的因素，店面大小有时并不重要，但舒适、干净的环境会无形中影响到顾客的心情。当我们外出就餐的时候，我们且不论饭里的饭菜质量怎样?我们首先关注的是，这里的卫生是否达标，能否保证我们吃饭的安全。现代社会，随着人们生活水平的不断提高，人们对于吃饭的讲究也就越来越重视。所以，良好的就餐环境对餐饮行业来说极其重要。这一方面，百胜蜂金庭门店倒做的不错，店长在就餐环境方面则及其的重视，并身先士卒的维护周边的就餐环境。良好的就餐环境，再加上其西式风格的鲜明特色，更是吸引了众多来此就餐的\'顾客。

二：良好的饭菜质量

众所周知，各各从事餐饮行业的饭店都必须拥有本店自己的几道特色菜，以突出饭店的经营特色。在突出特色的同时也要保证其他饭菜的质量。我们也知道，每个人对饭菜都有自己独特的喜好，有些顾客甚至会对某些饭菜过敏。比如有些人对海鲜类的食品有过敏的现象。这些都是从事餐饮业所必须了解和特别关注的。特色菜可以说是饭店的招牌，而丰富其他菜种，并保证其他饭菜质量则是必不可少的辅助前提。在饭菜质量的保障方面，我感觉百胜蜂金庭门店做的很好。老板曾接受过相关管理的知识，所以对饭菜质量这第一关十分重视。正是由于老板对饭菜质量的格外重视，所以来此吃饭的人特别多，用座无虚席来形容有时并不夸张。而且据我观察，该门店非常注重服务质量，如果有顾客反映菜有问题便立即更换，而且员工个个有礼貌，待人友好。

三：全方位的人性服务

叛逆，而他们的叛逆也就成了现代人员管理方面比较令人头疼的事。其次，从事餐饮行业的高层管理人员也应该实施人性化的管理方案。要时刻关心、理解从事服务的服务人员。只有这样，饭店内部才能真正意义上打成一片。人人都做好份内的工作，饭店曾能够实现全新的酒店特色。而这，也正是和谐社会所一直倡导的。

实践总结：在长期的工作实践中，我渐渐的对餐饮业的各个环节有了进一步的了解和认识。而以上则是我对餐饮行业的几点建议。餐饮业只有与时俱进才能够不断在社会飞速发展的高潮下迅速改变管理策略。而各个环节又不是孤立而存在的，我们只有充分的结合其各个环节的特色，我们才能合理有效的管理现代餐饮行业，从而实现餐饮行业的兴盛。

我在酷暑中迎来暑假，我也要经历一次社会体验。对一个高中生而言，敢于挑战是一种基本的身体素质。虽烈日当空，天气炎热，我也要去忍耐。我是通过给父母帮忙来体验社会，来更一步了解社会。要在实践中增长见识，锻炼本领，培养自己的韧性，通过社会实践，增加自己的各项能力。

我是在门店帮父母干活，虽然有电扇空调，但是在夏天，稍微动几下，汗就会不自觉的流出，在这个暑假，汗流满面是很平常的事。有时为了给客户要求，我要骑上电动车顶着烈日去仓库带货;为了是客户放心，需要把电器都给装起来再试一下才可以;为了推销商品，要要费上大量口舌，就是为了挣那微薄的利润。

记得有一次，客户要点儿货物，而商店里却没有，我便骑上电动车就上路了。正值中午，那天气热的就像是从天上掉火似的，为了节约时间，我沿着一条正在维修的路，小路崎岖，还偏偏有很多大客车，然把本来就不宽阔的路给堵得严严实实的，我没法超车，只好跟在车后边，客车荡起的尘土飘飘洒洒，我给熏得眼都睁不开，好不容易到了仓库，钻进去找货物，仓库不透风，里面极其闷热，不一会就满身大汗，衣服都给蹋湿了，就像刚打过场仗似地，找到货后又急急忙忙的给搬到车上，沿沿着原路返回，路窄，我还带着货，而且是逆行，就像闯关一样骑回商店。到了商店，才发现晚了一步，人家已经等不及走了，半天的辛苦白费了。

又是我和爸爸去给别人发货，是几大盘电缆，电缆盘大，还极占位置，有的物流都不敢收，要么就是价钱太高。从市场跑到万客来，又跑到东郊的金象物流，这一瞎折腾就耽误了几个小时，去了给开票的人递了几瓶水，才把价钱开的低了点，不过开的低了点要自己给电缆装上去，电缆虽说但也绝对不轻，我们两个再加上送电缆的司机三个人忙活着把卸电缆。忙了半个小时才装好，但那个车主却赶了过来说着非要加钱，无奈，只好又加了几十块钱，这样算下来，还不如直接开完票让他们卸货，累了半天，吃力不讨好，出了一身汗。也让我对社会的了解更深了一层。(通过这件事你的对社会了解什么?)

有时在商店里瞌睡的要死，来一个人，你也要去为他介绍商品，不管他的态度再怎么不好，脾气再怎么大，你也得好好给他说。有一次我在写作业，来了个女的，要买插座，我便去给她一一介绍，她就是询问了一下价钱，比较了一下，便买了一个，这是我自己做成的第一笔生意。

在这两个月的实践，我学到了许多，也想了许多，在现今社会，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。招聘会上的大字报都总写着有经验者优先，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，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，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，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，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。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。

在实践的这段时间内，我们接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到最好。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力!

在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到;而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的，使自己未踏入社会就已体会社会方面。

**高中生实践报告总结篇六**

短暂的天一阁之行，已让我们体会到了“旧”。这种旧是一种历史的再现，体现在发了黄的书卷、缺了砖瓦的老屋、昏黄的宫灯里，这旧也是一种原始的气息，在于池塘金鱼、满园花树的生态与自然。这不，走在前往湖的路上，河的这边是天一阁的古书楼，河的那边是黄砖灰瓦、白墙黑瓦的民宅。河中心的小绿洲中探出了几朵大红大桔的鲜花，很是娇艳。

到了湖，狭长的湖面平静如镜。走过纵横的小桥，时不时在树丛中看到几处亭台，几处楼宇。难怪湖素有“浙东邹鲁”之美誉，且在南宋绍兴年间，已因“广筑亭台楼阁，遍植四时花树”而著称。

到了湖对面，看到几幢灰墙砖、黑檐白镶边的老宅。几扇方窗的弧形轮廓有些许西洋的意味。钻进半掩的大门，几幢楼间只有一小方空地，抬头见楼上的雕花栏杆和一小方蓝天。站在这有些昏暗的老宅里，我们刚想继续参观，却被前方的“游客止步”一牌拦了去路。退出老宅，这才看到宅外的一方简介牌，这是卢宅。

湖东岸是宝奎巷，巷内皆是与卢宅相仿的建筑。巷口是高丽使馆遗址。此遗址是昔日港对外交往和中国与高丽友好往来的历史见证。熙宁七年开始接待高丽使者。北宋政和七年明州太守楼异奉宋徽宗旨意，在明州设置“高丽司”，管理与高丽国往来的有关政务，并在湖东岸“菊花洲”上，创建了国家级迎宾馆——高丽使馆。 高丽使馆是北宋时期明州接待高丽来使的住所，是中国大陆与朝鲜半岛友好往来的历史见证，也是“海上丝绸之路”与外埠政治、商贸往来的一处的重要文化遗存。

出了公园，又钻进一条不知名的小巷，看到了一排奇特的古建筑。屋两侧的墙高出了屋顶，由最顶端呈阶梯状层层跌落，共有四跌，很是规整。后经我们了解，知道这是山墙的一种，名曰“封火山墙”。封火山墙是硬山式在南方一个变种,又称马头墙。高出屋脊一般做成弓形、云形等，舒展自如，更多的是将高出屋面屋脊部分的山墙顶端做成层层跌落的梯形，少则一、二跌，多则三、五跌。这种高出屋顶的山墙,确实能起到防火防盗火的作用,同时也起到了一种很好的装饰效果。原来简单的民宅也有许多的建筑学道理。

再走着，看到了两亭一碑。亭分别名曰“枕流”“梦湖”，与亭旁的流水呼应，浪漫自然。碑名曰“水则碑”，纪念了南宋的一起水利工程。碑中刻有“平”字，以量度水位是否安全，防止洪涝灾害。在“梦湖”亭小憩后，我们回到宾馆结束今日的旅程。

感想：

湖首先是一个湖，然后依着湖发展成了一个公园。不仅于此，湖周围更是有着不少的博物馆，这就在景之上更加了文艺气息。从景色来说，湖无愧于其名，尽管隔着一条街便是车水马龙，但在湖景区之内只有绿意清新，水波潋滟，完全感受不到外界的城市氛围。也算是一个市内桃源吧!比起这优美的景色，那些古色古香的建筑更吸引着我们。一座座老宅，即使不能入内也能感受到那古老的气息，与湖的风景相辅相成。而在高丽使馆内我们更是领略到了历史，从那一段段文字中我们能想象得出当年我国与高丽相往来的情景，与一国的友好往来又推动了民间各界的往来。在湖一带，即使是路边的一座亭子也自有其历史，由此可见这整座城市的文化底蕴，便从种种不引人瞩目的细节上体现出来，耐人寻味，引人深思。

**高中生实践报告总结篇七**

随着甘校长的一声令下，2600多名学生踏上了50里的远足。同学们激情澎湃，一边迈着坚定的步伐，一边喊着激情飞扬的“口号”，声音是如此的响亮，如此的振奋人心。这一切都在显示了他们的青春活力，活力四射似乎都想大声喊出来：“区区五十里算得了什么？长征我也不怕。”终于走完了去目的的路。在长江之滨，我们欢歌笑语，唱歌的唱歌，吃东西的吃东西，聊天的聊天。

休息两个小时左右后，我们踏上了回校的路。路还未走一半，有许多同学都因实在走不下去而坐上公汽回校了。但是也有许多人坚持走回了学校，我很庆幸自己没有放弃，我成为了他们之中的一员，虽然很累。

漫漫人生路，就像一次次远足吧，既然迈出了第一步就坚持到最后走完这段路，半途而废只会是失败者，成功永远只会青睐那些坚持到最后的人。

这时的我又会想父亲对我说的话，他说：“孩子，我能理解读书的难处，村里的人都是为生活而奔波，你只有把书读好，才能过很好的生活，不会为生存而奔波，而是过高质量生活，才能成为有出息的人。”面对初中的同学一个个辍学打工，我感觉非常的盲目，不知所措。曾经也对父亲讲过自己的想法（辍学打工），可是都被父亲说服了。

最后，我还是坚持走完了人生的一段远足。我很庆幸自己能坚持下来，我做了他们所不能做的事，虽说是一件很不起眼的事，但我是成功者。

高中又是我生活中一段更长、更艰苦的一段远足。因为我要考取一所好的大学，不过由于初中的基础没有打好，我每次看到自己的分数和理想中的分数相差甚远时，我就会产生不想读的念头。不过我始终没有放弃，因为我知道远足的途中会有许多困难，但是“千里之行，始于足下。”一千里的路是从迈第一步开始的，事情的成功是由小到大逐渐积累的。我只有埋头苦读，一步一个脚印成功才会属于我。

人生的路是由无数次远足组成的，你只有坚持到最后才能达到成功的彼岸。朋友，你只有耐心地走完一次次远足，才能一步步接近自己的理想，理想就不会只是理想，而会成为现实，come on！

**高中生实践报告总结篇八**

这次能有机会去工厂实践，我感到非常荣幸，高中生工厂社会实践报告。虽然只有一个礼拜的时间，但是在这段时间里，对于一些平常理论的东西，有了感性的认识，感觉到受益匪浅。

以下是我在实践期间的一些总结以及心得体会。在以后开展自身的工作，以及在对客户的沟通应对上，希望能有所借鉴。

一、工厂的总体规模水平

亚泰(东莞)木业位于东莞大朗镇，占地24600平米，员工600多人。近十多年的制造历史已经发展成一家具有专业规模的木制品专家，在东莞制造业发达的地区也小有名气。

走进厂区，只见洁净整齐的环境和次序井然的工作程序。虽然是国内的制造厂家，但是，到了车间，看过那些先进的流水线，那些熟练的技术水平，完全会感觉到现代化的管理，社会实践报告《高中生工厂社会实践报告》。作为木质产品的制造厂，一些诸如木屑的飞扬，机器的喧嚣以及混合着的胶水味油漆味等问题，都是难免存在的，但是工厂已经把这些都尽可能的减少到最低限度了。走在车间，这些大多的木制厂家所面临的严重问题似乎在我们工厂并没有太大的困扰，反而是那些管理和效率吸引了大多的参观者。

工厂有自己的作息时间，并且都会严格遵守。就连中午休息间隙，每个工人都会把自己得区域整理得井然有序，这样的自觉整理也是工厂之所以能保持洁净的原因之一。在用餐问题上，工厂也有自己的特色。那就是上至高层主管下至普通工人，吃的饭菜一律相同，没有任何的特殊化。

二、学习过程

如下几点是在工厂实践期间，就我的工作需要，主要学习到的一些知识以及由此得到的一些心得。

(一)木材的选用

工厂最常用的木材还是红木(非洲花梨木)，枫木(美国)，胡桃木。大多都是从国外进口，这也就是为什么我司的报价要比国内同等厂家的价格要高的原因——正是“一分价钱一分货”。

mdf板也是常用的材质之一。我司很多产品也都可以选用mdf贴木皮来达到仿实木的效果。对于一些想节省成本的客户来说可以推荐一用。

这些常规木材在仓库里都备有一定数量的库存，其他的木材也有备量，但是一般都要尽量推荐选用常规木材(除非客户定购的产品数量庞大值得工厂采购另外(!)一些昂贵的木材)，这对于工厂的加工技术、生产周期、生长成本等都会有所帮助。

(二)加工方面

工厂所采用的机器都比较先进，一般来说都是机器自动操作，比如cnc数控机，万能圆锯机,立轴机等。所以，只要操作得当，人员安排合理，一般都能产生较高的效率(一般来说，都需要熟练人工)。

虽然说工厂对于大多数的木制产品都能生产，但是以后在和客户沟通过程中，在尽量满足客户要求的`同时，还要尽量站在工厂的立场上考虑。比如，可以向客户推荐一些外形相同，但是做法简单，结构清晰的样品。这对于工厂来说不但可以降低成本，而且还可以提高效率。

(三)喷漆加工

白身加工完成以后，应尽快转入喷漆车间，否则木材会变形。喷漆的流程为：着色(给产品上底色)――底漆――面漆。喷底漆到喷面漆的过程中还要有磨砂的工艺。

底漆又nc漆和pu漆之分。工厂常采用的底漆是nc漆，因为pu漆的成本要比nc高，而且如果喷pu漆的话要求的环境也比较高，必须有无尘房才可以。一般都会推荐客户用nc漆.

喷漆加工的时间一般为两天左右。但是虽然所花费的时间不长，但是一张订单的完成，工厂都会把每道环节都会安排到位。因此，在和客户确认订单的时候，一定要把每个要求都确认完整。有些客户在白身做完以后，油漆没有确定，这样搁在一边的话，不但产品容易变形，而且也影响了订单的进度，给工厂带来了不必要的麻烦。

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