# 大学生寒暑假社会实践报告 寒暑假社会实践报告(大全9篇)

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-04-01

*在当下这个社会中，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？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。大学生寒暑假社会实践报告篇一作为一名大...*

在当下这个社会中，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？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。

**大学生寒暑假社会实践报告篇一**

作为一名大学生，有着重大的历史责任和使命，而要承担起这一切，跟上时代的步伐，必须让我们的每一天都无缘无悔。我不想虚度我的人生。我决定走出绿绿的校园，告别年轻的欢笑，慢慢学着坚强，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。

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。

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（xx区xx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”。

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。

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！

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。

2、初次接触了打印机、复印机的应用；大胆的在实践中应用所学的关于word、excel的知识；学会了简单的文件归档知识。

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。

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。

“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。

主动和人说话，主动给人微笑，主动找事情做，主动学习使用打印机。·这一切都离不开主动。因为主动地去接触，我学会了文件的归档；因为主动地微笑，我认识了更多的陌生人；因为主动地寻找，我的寒假过得很充实。

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。

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！

这次参加实践活动，很幸运，我体验到了学习以外另一种不同的生活；很幸福，我感受到了关怀的温度；很满足，我收获了很多实际操作的知识；很高兴，我认识了更多的人；很感动，发现有那么多默默为人民着想的人；很自豪，我作为正向未来奋发的大学生；很感激，有那么多关心我们的人。

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！

**大学生寒暑假社会实践报告篇二**

从\_月\_号到\_月\_号，整个暑假，每天都在进行社会实践——从宿舍到公司上班，上班的环境是在空调室内，对着电脑而工作，其实挺轻松的，就是每天对着资料打打电话，上班时间是早上8：30到下午6:00，中午有两个小时的休息时间，但是每天坐几个钟，要打一两百个电话，有点厌烦是难免的。在这个话务员的工作上，学到了许多知识，这个暑假很特别，时间过得很充实，在为人处事等方面都让我受益匪浅。

一开始，我去面试这个兼职时，以为是学校里的，暑假在这里帮忙招生，结果打电话过去问了才知道是学校外面的公司在招话务员。同学都说话务员这个工作很累，每天要打很多电话，很枯燥。但是我没做过话务员，想挑战一下电话营销这一行业，所以就去公司面试了。本来还有一个培训的，结果我因为要考试，培训就错过了，什么的不知道，就给了我几份资料，让我坐在办公室里自己先看一下，办公室里还有其他的暑假工，有些还是高中刚毕业的，我在这次实践的过程中倒是认识了很多人，我们学校的还有两个。培训进行了几天，因为人还没找齐，我们这几个第一个星期就是在办公室里看看资料，后来也给我们练过，让我们随便在资料上找一个号码，打过去推销防伪标签，刚开始很紧张，因为没打过，而且都是老总，有时候我想的和他问的不一样，我就慌了，不知道要怎么回答，后来练了两天好多了，经理告诉我们，他第一次打电话的时候也很紧张，慢慢电话打多了，有感觉了，就不会这样了。

公司是\_\_\_\_限公司，去年刚成立的，所以是一个挺新的公司，有采购部、市场一部和二部、行政部、技术部、还有会计，挺完善的。公司刚成立时，所有员工都是通过培训，然后以自荐的形式去竞选职位的，让其他的职员投票，听起来挺好的，可以刺激大家的积极性和胆识。大多公司上下班是用打卡的形式，这里都是扫描指纹的，这样可以避免代别人打卡的现象。这里的公司主要是做防伪标签的，我们的任务就是打电话寻找潜在的意向客户，发资料给他们看看，同时还要介绍一下用了防伪标签的好处，它可以防止别人对自己产品的假冒伪劣，帮助打假，为公司节省开支，还可以让购买的消费者放心。每天我们都要跟形形色色的人联系，有些态度好、有些态度差，刚开始跟那些老总聊的时候，还很紧张，锻炼了几天之后，就没什么感觉了，大多数情况下我们都能应对。因为做这一行需要员工每天都要有激情，所以这里星期一早上都要开早会，终结一下上个星期的工作情况，完成了那些任务(这里的市场部每个人每个月都会有目标，根据人的能力的不同，分配的任务也不一样)，接下来就是唱歌，那首“相信自己”所有员工都一起唱，我第一次发现原来这首歌这么有激情，这么让人振奋，呵呵。在这里我们还和董事长谈过话，他才三十几岁，挺年轻的，在董事长室里，他还跟我们谈了他的创业史。以前他是本科毕业，分配到三门的一家派出所里当警察，那里的办公室里就两台电脑，一台是上司用，另外的一台他们要十几个人共用，所以有些人就一大早过去蹲点，抢电脑，他自己不喜欢玩，每天早上就是看看报纸，然后去老警员那里逛逛。他发现自己不能适应那里的生活方式，而且警察这一行业升迁是最慢的，有些人干了一辈子，到快退休的时候才被升了一个很小的官，发现了这一点之后，毅然决定辞职，自己去打拼。也换过很多行业，在为别人工作的时候，学到了很多东西，也建立了一定的关系网，再后来就是自己去开公司了。

接下来的几天，我们都是在会议室里打电话，11个人。每天都是对着一叠资料，打给全国的人，有时候打到人好的，一天的心情也会很好，有时候难免会遇见那些素质不高的，可能还会骂人的，这些都是我们避不了的。在打电话的过程中，我们都是边打边学，他们一般都会问我们什么问题，我们应该怎么回答。在接电话跟打电话的时候，第一句不能说“喂”，这样很不礼貌，但是我们打电话的第一句都是“喂”，已经变成了一种习惯，每次都脱口而出。虽然打电话的时候对方看不见我们，但是我们还是要坐直，面带微笑的说话，在你说话的时候，对方会感觉的到的，而且这也从侧面反映了一个人的工作态度。公司为了让我们有竞争，还给我们分了两组，让我们互相pk，看哪组的，还有奖，每组都有一个组长，当然还有一个大组长，大组长是管两个组长的，责任最重，我们每天的业绩都要记录下来，打了多少个电话，有多少个意向客户等等。有些人在工作之后觉得不适应，选择了离开，我也有过这种想法，觉得每天这样很累，但是又觉得既然做了，就应该把它做完，坚持下去，还是用句古语：“既来之则安之”，留下来，并且我也相信有努力就有收获，结果并不是最重要的，过程才能助我成长。

人们在不同的阶段有不同的理想，而这些理想合起来只有一个，那就是人生的最顶峰。世上每个人都有理想，而这些理想的目的都是为了使自己变得更好而定立的一个目标。为了理想而奋斗，因为奋斗而产生了理想。

这个暑假，无论是工作上或是生活，我觉得都学到很多，也收获了很多，交到很多新朋友，适应了新环境，融合到新的人和事，快乐地和她们生活了一个暑假，真地很精彩。其实，与人相处，最重要的一点就是要尊重他人，就像微笑是相互的。生活中无小事，但是事事让人受教育，只要用心去做好，相信无论是什么样的事，都会有好的转机，也能做得更好!

**大学生寒暑假社会实践报告篇三**

我的实践是从\_\_\_\_号开始的。当时我和我的同学们一起去了\_\_\_\_，在一家服装厂里面做普工，每天都要检查很多很多衣服的质量，还有就是包装工作。后来做了一个月，大家都不满意工厂里面的环境和待遇，于是我们又从\_\_\_\_回来。

回来之后，我就进了\_\_\_\_电器有限公司，在业务培训了一天之后我就正式开始上班了。之前的工作地点是星力百货\_\_\_\_店，和张姐一起上班，每天我们要上班6个半小时。

但是只过了一个星期，我的业务就把我调整到了\_\_\_\_百货。我是作为新人去国贸百货的，所以一去那里我们就要接受国贸公司4天的培训，那四天真的很累。培训完后还要上班，不过很充实。而且最让我高兴的是，我在培训中得了第三名，当时一共有50多个人参加培训，我的心里好开心啊。国贸还给我了一个培训三等奖奖励的小包。

我在\_\_\_\_电器专柜上班，我们卖的智能吸尘扫地机，\_\_\_\_地宝，当然还有一些卧式吸尘器。

这里我想介绍一下地宝。地宝是我们公司自己研究生产的一款智能吸尘器，你买回去之后只需要给它设定一个时间。到时间以后它就能自己出来打扫卫生了，而且当它清洁完地面之后没电了还能自己回去找充电座充电。当然，还不只这些，如果你家里有楼梯它也不会从上面掉下来，更棒的是，它比我们人工扫地要扫得干净多了。

在这里上班的三个月里我们完成了国贸规定业绩的55%，72%和145%，我的工资也从最初1000多块钱到的2900多。拿到了我出来上班的的工资，感觉很有成就感。当然这一切和自己的努力是分不开的。

首先，我觉得不论做什么我们都要尽力，尽管我只是一个导购。我们公司不是特别大的公司，知名度不是很高，所以刚开始的时候我们的销售业绩不好，第一个月下来只卖了8台。完成了商场业绩的55%，被开了罚单。

销售不好的原因有很多，比如知名度不高啦，还有就是我的销售技巧不好。于是我会自己总结经验，让更多的客户接受我们的机器。国贸这边管理很严，我也被开了很多罚单。但是我相信我的销售能力，我对我的对班说：不就是罚单么?我卖一个的机器，提成都够他们开一阵子的罚单了。于是虽然不懂卖场的规矩，但是我也在很卖力的卖机器。

其次，我想谈谈卖场里面和临柜导购的关系。我在卖场有很多朋友，当然还有主管，国贸百货的李主管很喜欢我，所以有的时候即使我做错了。要被开罚单主管也会开得很轻。我觉得在卖场里面你要卖好东西就得有很多朋友，比如你吃饭去啦，你的临柜朋友就会帮你看柜。你和主管的关系处好了，就不会和别人一样经常被开罚单。我有很多朋友，所以当淡季来临的时候我也不怕烦闷。

最后，我要谈谈我自己做销售的感受，虽然我是一个导购，小小的一名导购。但是很多公司的事情我也会帮忙去做，比如送货到顾客家啊，还有售后的一些服务啊。总结了一下，不论做什么事情一定要用心。而且只有付出，才会有收获。当然，我也是这样做的，科沃斯电器有限公司在\_\_\_\_的销售数量我一直都是第一，我想这也是我努力的结果。

**大学生寒暑假社会实践报告篇四**

这是大学生涯的最后一个个寒假，父母都劝我这个寒假好好在家歇息一下，为下一学期养精蓄锐，争取取得好的成绩，再温习一下大学里学习的不扎实的课程，并着手准备一下下学期找工作。我并不想呆在家里，便给他们劝说道：我出去实践并不是想挣多少钱，我的目的是了解一下社会，体验一下社会生活，为即将步入现实的社会打下坚实的基础。终于在我软磨硬泡的“攻略”下，他们同意让我出去体验一把，好磨磨我的意志力。

恰巧，我们县里有不少辅导班在招聘辅导老师，我心想，我堂堂一个本科生难道还教不了一个高中生？我兴致勃勃地选择了一个比较正规，离家较近的辅导机构—金起点寒假教育冲刺班。我便信心满满地去应聘了，没想到辅导班的负责人是我以前的一位高中老师，他以前就很喜欢我，现在我去他那应聘当然没问题啦！并且这位老师了解我的学习情况，当即就点头同意我在他那里辅导学生。

金起点教育寒假冲刺班的辅导科目主要有数学、英语、物理、化学、生物；招生的范围是高一、高二、高三。我的工作是高一和高二的生物。当时接到这个任务的时候我还是比较高兴的，因为高中的时候我的生物成绩还是班里出类拔萃的。

有了这份工作就好好干吧，况且教书育人是一项高尚的职业，为了不误人子弟，我必须好好备课，用心去讲课，遇到同学们听不懂的地方再多耐心地讲几遍，要照顾到每一位来这学习的同学，正如军队里常说的一句话:决不让一个兄弟掉队，在我这里就变成：决不让一个来参加辅导的同学掉队。

我心想，每一个来参加辅导班的同学都是想提高自己的学习成绩，他们也想取得优异的成绩来得到老师和家长的认可。所以我的责任重大，我身上担负的不仅仅是把学生教好，还有他们每一位同学的希望，我必须好好对待这份工作。

但是对于教人而言，我完全是个生手，虽然在家也经常辅导已是高二的弟弟，但这次毕竟不是一个学生，而是由30个人组成的班集体，那一双双求知的眼神望着你，有时真的会不知所措，但我还要硬着头皮讲下去。即便是这样也没有打消我的积极性，反而会让我更加努力的走下去。

我给自己打气：毕竟他们只是高一高二的学生，对我这个已是大二的大学生而言，根本不成问题，况且我的生物成绩还那么好，这些都不是什么问题，关键是要把他们教好，要真正的让他们在这一次的学习中学到东西，而不仅仅是来消磨时间的。这便成了我对这份工作的最终目的。

20xx年1月29日这天，我开始了我的第一堂课，看着那些个稚嫩的脸，我想起了几年前的我，为了考上理想的大学勤奋学习的场景。这堂课我给他们发了一套测试题让他们做做，好看看同学们的知识含量。然后，根据我做学生时的经历和同学们的知识含量写成了一份教学计划。我虽然不能保证我的教学计划一定适合同学们，但让我可以肯定的是我的教学计划肯定能让同学们把基础知识学扎实喽。

当给同学们讲课他们不认真听交头接耳开小差的时候我便深刻地体会到做老师的艰辛。我们那么不听话的时候老师总是不厌其烦地教育我们，有时候骂我们几句，原来也是因为恨铁不成钢。这些学生的脑子都是很活跃的，可是他们并没有把心思放在学习上，这是我最头疼的地方。所以我绞尽脑汁地用趣味性地教学方法来吸引他们的注意力，多与同学们互动，让他们从心底里不仅把我当成他们的老师，更要把我当成他们的好朋友。课堂上我采用的并不是灌输式的教学方法，而是让同学们自己回忆知识点或自己动手找课本以巩固加强同学们的记忆。同时，我会不时地说一些鼓励同学们的话，防止他们对学习的惧怕感加重。

时间过得总是很快，辅导班的任务算是圆满完成了，这段时间让我收获了很多东西：教学不容易，教好学生更是难上加难，细心和耐心不可缺少，和同学们的心理沟通也很重要。这样才能在教学时把握学生的注意力，才能了解同学们对知识的掌握情况，下一步应该怎样进行，应注意什么。有时感觉教学理论就算知道了，也许不会用，人的思维是活的，把教学工作做好，还要靠老师时常观察和思考，应因材施教，灵活教学。

我们都清醒地知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人已经不是现代社会需要的人才，21世纪充满了竞争，这些竞争的源泉还是人才的竞争。

大学生为了能应对现代现实社会的种种压力和竞争，必须要在社会实践中培养独立思考，独立工作和独立解决问题的能力。通过参加一些实践性活动来巩固自己所学的理论知识，增长一些书本上学不到的知识和技能。

虽然我参加的辅导班的工作与我的专业交通工程并不是对口的，但其依然可以深切地感觉到社会各行各业竞争的巨大压力，没有知识什么也做不了，虽然很多名人大亨都没有很高的学历，可是他们所拥有的超越“凡人”的能力谁人能及，乔布斯、盖茨??他们都没有很高的学历，可苹果公司、微软那个没有文化的人可以做得出。我们没有名人那样的能力可以享誉全球，但我们可以用知识来装饰自己，凭借自己后天努力学到的东西来回报社会，造福人类。

社会是一所能锻炼人的一所综合性的大学，只有投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏入社会创造良好的条件，才能使我们学有所用，用有所长。实践的生活有喜有忧，有快乐也有苦累，这正是以后走向社会的生活的全部。我不知道会有多少大学生会有这样的而感受，但多多少少都会有对人生活工作的看法。这次实践生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。

在实践中学习到的东西是在学校里无法体会到的，即使有所感触，但也不会这样深刻地，这也算是我人生的一份财富吧。

现在很多招聘单位的要求就是有学历，不光这些还要有社会工作经验，大学生在校学习期间没有多少参加实践的时间，只有在寒暑假期间做一些力所能及的工作，认识一下社会，了解一下社会才是参加社会实践的最主要的目的，而不是单纯的为了挣钱补贴家用，如果现在就有这种想法，那么实践的意义就荡然无存了。现在我们在校期间参与的一切社会实践都是为以后步入社会更好发展的基础，这些经验会对我们以后的人生或多或少会有一些影响。好好把握每一次社会实践，这些经验无疑会成为我们的“无形资产”。这些资产对我们以后的生活学习工作都会有极大的帮助，为以后的人生奠定下坚实的基础。

感谢金起点教育寒假冲刺班给了我这次实践的机会，感谢刘建英刘老师对我的信任和帮助。

**大学生寒暑假社会实践报告篇五**

实习时间：xx年12月11日——xx年1月21日

实习地点：我市司法局

实习目的和任务：

通过寒假在司法局实习，巩固自己的专业知识，把理论知识和实践技能相结合，积累丰富的工作经验，检验自己多年所学的专业知识，提高专业能力和素养，为将来踏上社会奠定坚实的基础。

实习单位概况：

市司法局属于行政机关，有办公室、公证科、政治处、法制宣传科、法律援助办公室、律师科、局长办公室以及副局长办公室等部门。我实习的司法局主要工作就是接发文件，接听其它部门的电话，并主动上报给领导。

实习内容和过程：

寒假我在司法局实习的第一个月主要就是从事文书、材料的整理工作以及通知各部门领导下发的通知等，在实习中要求对司法局电脑系统能够熟练的操作和应用，这对我刚刚开始实习的大学生来说还不算特别难。

我要把文件用文本的方式输入电脑，存在档案夹里，方便领导的查阅，政府文件相对不对，内容也比较简单比较少，我打字速度也算快，所以做起来并不感觉到有什么压力，当然我也不敢有一丝的马虎，都是怀着严谨的工作态度和认真负责的精神状态完成的。

实习期间我还参加了一些司法局的活动，帮忙打下手，在实习期间的表现得到了司法局领导和同事的一致认可。

实习心得和体会：

在司法局实习的整个经历，让我接触到了很多专业知识和专业人员，通过自己实习期间亲自参与的一系列和司法相关的活动，我对专业知识有了更加深刻的理解，也更加精准的掌握了法律知识的含义。这次实习中所获得的社会经验是在学校中所学不到的。

在司法实习中，我体会到了专业知识和实践操作是有本质差别的，如今，社会进步迅速，对人才的要求越来越高，我们只有不断的提高自己的知识和素质，才能立足于这个竞争激烈的社会中，我们要每时每刻吸收新的知识，全面的提高自己的能力。

通过这次的实习，我学到了很多知识，都是在书本上所学不到的，还让我积累了很多的社会经验，丰富了我的社会阅历，开拓了我的视野，懂得了工作的辛苦，明确了自己的目标，是一次受益匪浅的实习经历。

我国国家性质(国体)在阶级即政治上的表现是人民民主专政，人民民主专政是我国工人阶级领导的、以工农联盟为基础的，对人民实行民主和对敌人实行专政的国家政权，人民是国家的主人。

一、农村自治发展历程

我国从1980年村民委员会产生到1988年村民委员会组织法式行前的萌芽时期。人民公社解体后，农村自发选举产生了村民委员会，进行自我管理，自我教育和自我服务。提高了地方的稳定和谐性和经济的繁荣发展。1982年宪法确定了村民委员会的法律地位，我国从此走上了一条家庭承包制基础上组织农民、管理农村的新道路。

1988年到1998年村民委员会有了进一步的改善发展，从思想上认识分歧较多到逐步统一，从示范探到基本普及，以“民主选举、民主决策、民主管理、明珠监督”为主要内容的制度框架逐步建立，呈现了自治形式多样化，效果显著。1998年后，村民委员会从基本普及到全面展开，从推进“四个民主”到开展农村社区建设，制度体系初步确立。

促进了民主政治发展方面发挥了重要作用。2024年，党的十七报告确立了我国社会主义的四项制度之一和中国特色社会主义政治发展道路的重要内容，促进了农村的大发展，发繁荣。

二、农村自治实施中的问题

我省村民自治制度的实施虽然取得了重大进展，对促进我省农村经济发展，保障农民当家作主的权力以及推动基层党组织建设发挥了积极作用。但其中还存在很多问题，首先推进村民自治是一项长期、艰巨、复杂的历程，在充分肯定的基础上还必须清醒的看到我省当地的国情性质，必须认真研究解决，加强调查发现问题。

三、农业发展的落后

我国是一个农业大国，粮食是农民发展的立身之本。可当今我村大多数年青人外出务工，只有少部分老人在家耕耘。农业上出现了严重的“民工荒、劳工荒、农民荒”等问题。年轻人成了乡村稀罕物，极少年轻人呆在家乡，大多数外出务工。

“三农”问题突出尖锐、日益严重。田野中橙黄稻草遍地，土地荒漠化严重，无人耕种，自然破坏无不可及，山上几乎看不到树，只有茅草或光秃秃的一片一片。腐朽严重，官员实名无才干，百姓们也被上了几次当无心出力，个个自保，图平安富裕，没了前十年那种热情与团结，感受不到了家乡的温馨。

但外表上，人往外流在给经济上的增长与发展效益带了不少的同时却也给农村经济的发展带来了严重的务农劳力缺乏及相应的一系列问题也连续反出。

再加上我国人多地少，城市发展空间有限，农业人口多与城市化发展之间的问题等等。所以我们这首先要摸清问题，要有正确的指导方针，就样就能很好的引领农村社会的发展。

好多学者认为，将农业人口快速的转变为城市人口，加快城市化进程，就可以解决中国的三农问题，并实现全民族的小康生活，其理论依据是，西方发达国家工业化城市化的成功经验。我认为这是片面和不符合实际的经验主义，与我国的现实情况不符，照搬西方的发展模式，一定不会成功。

两百年前工业革命时期到现在，总的来说，工业产品稀缺，社会需求大，生产能力小，对劳动力的需求大，随着工业技术的成熟，生产力的提高，工业从业人员在相对减少，多余的人员转入第三产业，所以西方国家得以顺利的工业化城市化。

当今的中国已不在是以往的西方发展的时期，工业产品产能过剩，社会需求渐缓，工业生产力随着生产技术的革命，已不在是依靠人力来满足对生产的需要，而是通过技术的革新，来扩大生产，所以工业对人力的需求已没有大的空间，不要全部指望增加工业，发展第三产业，来增加从业人员，来进行城市化道路。

各个行业的人口的比例在一定的时期是相对固定的，超出一定的范围，就会出问题。

西方社会工业化、城市化进程中是以全球为市场的，工业产品面向全球，工业人口相对需求大，城市化道路是以农业人口变为工业人口为主要特征。

当今社会以发生本质的变化：

(一)、发达国家的工业已经在萎缩，美国汽车工业就是一个例子;

(二)、全球各个国家都在发展工业，我国工业的发展空间在压缩;

(三)、人口总量还在增长，特别是发展中国家的人口数量，这就为，需求低工资的\'大量使用产业工人的工业生产提供了保证。

(五)、全球工业的发展趋于平缓，就当前来说已没有新的工业增长点;

(六)、农业人口转为工业人口的趋势强烈;农业的机械化程度不断提高，农业人口又在不断的涌向城市，工业又没有足够的岗位，中国就业问题严峻、产业工人工资低(近几年国家大力提倡加工资，设定最低工资标准，可实际上工资还是相对的低。)就是最好的例证。

所有这些因素，都在预示中国的发展道路，不能照搬西方发达国家的发展道路，一定要本着我国的基本国情，制定我国的发展道路，不能单纯依靠农业人口转变为城市人口的发展道路。

我国是一个十三亿人口的国家，应当大力发挥人口多的优势，发展精细农业、差异农业、精耕细作，大力深度开发农业产业，及相关产业，以增加农业从业人口为目标，以改善全民族的生活水平为目标，制定农业发展战略，制定国家发展战略。

四、农业的发展方向

人类的农业生产现已经历了：刀耕火种的原始农业;自给自足的传统农业。正在经历的机械化生产的石油农业。在不远的未来将出现一种新的农业生产模式，暂且称之为：系统化集约化专业化良性循环的生态农业。

循环是农业生产的特点。自然循环再生产，是指生物有机体通过同它所处的环境之间，物质、能量的交换、转化，而不断生长、繁殖的过程。

在能量守恒、物质守恒的原则下，不论是植物，还是生物其残体和排泄物也必定要回到土壤中，成为再一次植物的养料来源，如此循环不已。自然循环再生产是自然界生命运动的客观规律。

农业就是人类利用自然循环再生产所从事的劳动。农业生产是在人的意的再生产规模是随着社会的发展而不断扩大的，人类对自然再生产过程的干预能力，是随着科学技术的进步而不断提高的。

社会经济发展和科技进步之间相互处进，农业生产技术是在社会、经济、科技三大因素的相互作用下，不断的由低水平向较高水平发展。人类对自然的干预从微不足道，发展到今天，已经对自然环境造成了极大的危害。

刀耕火种的原始农业、自给自足的传统农业时期，由于社会、科技、经济各个方面的原因，人类对自然环境的破坏、干预，可以说是还在允许范围之内。

当农业进入现在机械化生产的石油农业时期，人力、畜力变成机械动力，农家肥变成化肥，在科技的作用下，农产品产量大幅提高，人类对自然的干预能力大幅度的提高，当贪婪的人类无节制的向自然索取的时候，自然界的恢复能力，远远没有人类的索取的能力大，这时自然界的平衡遭到破坏，土地的再生产能力在不断的榨取下，亦然发出警告，土地贫瘠、沙化、板结、有机质持续减少，土质恶化，自然环境遭到破坏。

造成的原因不是机械化的应用，也不是化肥、农药的应用，更不是科技发展而带来的，这些因素只是起到了催化的作用。

正真的原因，而是没有按照农业的根本规律来发展农业，使得农业生产的产业链条断裂，农业的产业结构紊乱不合理，农业不能按照循环的客观规律发展。所以我们应当先搞清楚农业的发展规律。并按照其规律来发展农村的现代的农业。

五、农村教育的衰弱

教育是一个国家持续发展的关键。而现在我家乡村里的教育改革更是一团糟糕，从思想上人们一概不知，行动上你看我我看你，没一个带头做好榜样的。

这些问题不仅影响农村孩子接受教育，而且使农民对新知识的吸收及民主与法治的贯彻实行造成障碍。

这不但是问题而且将是农村教育的危机。虽然义务教育由原来的乡里建设的行政村小学，实施了义务教育改革，小学上学免费，减轻了农村上学难的贫困问题。

但现在我们这的农村基本上每一个小孩在家，大多数多被爸妈带走出外，有的孩子就跑到经济、教育好点的地方去上学了。所以基本上只剩几个小孩在农村上学，这样导致有的小学校园已经荒废，人去楼空，被调用来养猪、鸡等。

这样如此一来，我国国家对乡村小学教育的教学、住宿等基础设施和教职工等经费将面临着巨大的损失，财政资金的使用绩效将受到影响，无效果。

所以，我希望国家能进一步统筹城乡义务教育，进一步的完善县城、大中小城市的基础教育学校规模，平等地对待义务教育。加强农村义务教育的投入水平和校舍的前瞻性，摸清情况，提早应对，暂缓建设新的村小学，加大中小学的生活住宿补助等。

六、建议：

不管怎样，我觉得当地政府在拿出有限资金筹办农村建设时，要想办法满足农村人民的需求。

改变农村教育现状，加大农村教育的重视和适当资源的投入，最大限度地改变农村教育资源不足的状况。首先要把教育经费的挪用作为重点抓，把有限的教育资源用到实处。

迅速成立一个调查小组，查清乡村小学、中学的负债状况以及教师的工资问题，对因负债建校舍的，要通过财政拨款支付，使学校能较好地运转;其次加大对农村教育的投资。放宽私人投资办学，来补充政府投资教育的不足，建立一个机制对农村教育投资监督。

对农村教师问题要切实做好改变教师的素质，加大师资力量并进行良好的培训，提高师资水平，建立良好的师资队伍，对不合格的民办教师给予辞退，招收有大专学历的毕业生回乡任教，同时对教师的福利等问题要根据实际给予改善。

最后是加大农村教育资源分配，当地政府应该把农村教育作为一项重要任务来抓，在分配资源时着重加大农村教育的经费，为农村教育提供土地资源和其它的设备，完善农村措施及发展力度。让孩子们上学有好的教育，村民有稳定的工作。

**大学生寒暑假社会实践报告篇六**

这个寒假我参加了小区里组织的社会实践活动，活动的内容是帮助小区的清洁工叔叔阿姨检小区内的垃圾。

虽然天气很冷，但是我很早就来到了居委会门口，原本以为我是最早的，可到了以后发现好多小弟弟小妹妹们早就在那里等候多时了。看到寒风中小弟弟小妹妹们被冻红的面孔，我身为一个合格高二的学生深感惭愧。社会活动是建设共产主义和谐社会的重要步骤，我们应该牺牲自己的学习时间休息时间以及一切的利益为之奋斗。在居委会的门口，我自责的低下了头，等待居委会大妈的批评。

还好居委会大妈是一个很和蔼的中老年妇女，她本着共产党员良好的素质，世界的思想觉悟，发扬者中华民族几千年的宽容的传统，原谅了我因为睡到6点还没起来导致没有提早两个半小时到的到的生活作风错误，对大妈没有提前集合时间的行为我十分感动。

在听了大妈三刻钟的如何捡垃圾和安全教育以后，我，和那些祖国未来的希望们，被分成了若干个小组，由不同的大妈大叔带到不同的地方，准备和那些没有自觉消失的在马路上堆积了几天都不肯走的烟火残骸们，还有那些满地被主人抛弃的可怜的瓜子果皮之类的东西决一死战，为了建设我们完美无缺的和谐社会，我们必须在这满地的垃圾被那些图谋不轨的破坏分子曝光之前把他们彻底清除!!

在各位大妈大叔仅仅半个小时的动员后，我们的斗志完全被激起了!!像冲锋的战士一样像哪一个个垃圾堆跑去，有人带着红色手套，有人拿着白色的塑料袋，戴手套的同学捡垃圾，拿塑料袋的同学收垃圾，大家配合的十分默契，工作效率十分之高，不到两个小时一百平方米草地上的垃圾就差不多被检光了。虽然有着刺骨的寒风，但同学们的脸上都流下了一滴滴汗水，可依然努力工作，只有在去倒垃圾的路上才会稍微休息，聊两句话。

据了解，大多数同学都是没有吃早饭，空着肚子来参加社会活动的。当时已时至中午，可那些同学虽然肚子已经控制不住的在唱着合唱曲，但他们没有一丝怨言。还有的同学放弃自己一天10小时的补课时间，还有的同学放弃每天仅有的6个小时睡觉时间来参加这次活动，我大为震惊!!自己的思想觉悟根本不配做一名社会主义国家的高中生啊!看到了那些同学的表现，我彻底明白了什么叫做差距!

一个小时以后，战役差不多结束了，我们看着那坑坑洼洼的草地，还有居委会大叔大妈们依旧和蔼的笑容，一种莫名的快乐油然而生，嘴角都掠过了一丝小小的微笑。

今天我参加了小区里组织的社会实践活动，活动的内容是帮助小区的清洁工叔叔阿姨检小区内的垃圾。

虽然天气很冷，但是我很早就来到了居委会门口，原本以为我是最早的，可到了以后发现好多小弟弟小妹妹们早就在那里等候多时了。看到寒风中小弟弟小妹妹们被冻红的面孔，我身为一个合格大二的学生深感惭愧。社会活动是建设共产主义和谐社会的重要步骤，我们应该牺牲自己的学习时间休息时间以及一切的利益为之奋斗。在居委会的门口，我自责的低下了头，等待居委会大妈的批评。

还好居委会大妈是一个很和蔼的中老年妇女，她本着共产党员良好的素质，世界的思想觉悟，发扬者中华民族几千年的宽容的传统，原谅了我因为睡到6点还没起来导致没有提早两个半小时到的到的生活作风错误，对大妈没有提前集合时间的行为我十分感动。现在这个国家真是个很讲规矩的法制健全的社会啊!

在听了大妈三刻钟的如何捡垃圾和安全教育以后，我，和那些祖国未来的希望们，被分成了若干个小组，由不同的大妈大叔带到不同的地方，准备和那些没有自觉消失的在马路上堆积了几天都不肯走的烟火残骸们，还有那些满地被主人抛弃的可怜的瓜子果皮之类的东西决一死战，为了建设我们完美无缺的和谐社会，我们必须在这满地的垃圾被那些图谋不轨的破坏分子曝光之前把他们彻底清除!!

在各位大妈大叔仅仅半个小时的动员后，我们的斗志完全被激起了!!像冲锋的战士一样像哪一个个垃圾堆跑去，有人带着红色手套，有人拿着白色的塑料袋，戴手套的同学捡垃圾，拿塑料袋的同学收垃圾，大家配合的十分默契，工作效率十分之高，不到两个小时一百平方米草地上的垃圾就差不多被检光了。虽然有着刺骨的寒风，但同学们的脸上都流下了一滴滴汗水，可依然努力工作，只有在去倒垃圾的路上才会稍微休息，聊两句话。

据了解，大多数同学都是没有吃早饭，空着肚子来参加社会活动的。当时已时至中午，可那些同学虽然肚子已经控制不住的在唱着合唱曲，但他们没有一丝怨言。还有的同学放弃自己一天10小时的补课时间，还有的同学放弃每天仅有的6个小时睡觉时间来参加这次活动，我大为震惊!!自己的思想觉悟根本不配做一名社会主义国家的高中生啊!看到了那些同学的表现，我彻底明白了什么叫做差距!

**大学生寒暑假社会实践报告篇七**

实践时间：20xx年x月x日至20xx年x月x日

一、前言

二、我的找工作历程

这个暑假的找工作历程可谓一波三折，在学期接近尾声之时，一名大二师姐组织我们到深圳大运会做安保，出于想要去见识见识外面的世界，我在征得家长同意的情况下决定前往深圳。但计划赶不上变化,在等着的期间我们被告知深圳去不成了，由于之前想着说去深圳没有去找其他暑期工了。无奈之下我回了广州。

回家后经一翻周折，最后父亲帮我介绍到广州新乐电子科技有限公司。

三、我的实践内容

广州新乐电子科技有限公司是一家属于来料加工的企业，其主要产品为笔记本电脑电源。

我所做的工作是将电源装上外盒，主要有以下几点：

1)将电路板装上机盒：

2)检查盒子表面：看是否有刮花，是否有水印等，灯片是否有脱落污染现象;

3)通过压机将盒子压紧;

4)检查成品是否被压坏。

在最先开始工作的几天，对我来说简直就是度日如年，由于新来咋到，对工作并不熟练，于是乎在我工位旁堆了一箱又一箱的板，仿佛每天都有做不完的事，而我的性格又是比较急躁的，弄得自己十分烦躁。但我知道，我的打工生活才刚刚开始，既然我选择了这份工作，开始做了，就要做到最后。相对于我无法改变的工作，我选择了改变自己的心态，我十分庆幸的是我做到了。我能够十分平静的做着那数不完的事，或许对我来说，学会适应就是我最大的收获。

四、我的实践总结

暑假社会这一游不仅仅带给我的是金钱，更重要的是让我对人生有了新的认识，有了新的感悟。对社会我直接接触了消除了先前的一些偏见，又从社会上认识了自己在那些方面的不足自己还要努力的改进。先前我想从此辍学到社会上漂泊闯荡，至于社会的辛苦我早有耳闻了，但我想的是：“每年从各高校中走出一批又一批的学生，但对于他们其中又有多少学习到东西呢?又有多少可以在社会上立足呢?带着梦想来到大学中最终自己的梦想也被弥腐的大学生活所吞噬，那与不来大学有何区别呢?社会不好生存，更别说是发展了，但我不会象那些自命为什么大学生的人而歧视职业的高低来过分的挑剔工作，我会从基层来做，从基层学习，辛苦对于我来说并不害怕。面对每年高校生失业情况，让我不得不疑惑“知识改变命运”是否对于每个人来讲都是一条公平的起跑线，疑惑的是为什么中国那么多的博士生没有辉煌过;疑惑的是为什么每年有那么多的准博士生走上自杀之路;疑惑为什么大学生失业率依旧那么高知识也许只是改变我们人生条件之一，但对于每日在象牙塔里面渡过的学生来说他们又拥有社会社会对其经验、技术的需求吗?有多少人从大学走出来可以从事自己所学的专业工作呢?一脑的书本知识;一身的书生气质;一串的书本逻辑而未吸收社会实践的过滤;而未经历颠簸命运的冲洗，让别人看起来十分的幼稚而待成长。再展望与社会上有多少人是通过社会劳动实践来选择自己奋斗的目标，最终有所成就，此刻我更加感觉到我们大学生目对如此竞争激烈的社会生存的危机。

对于我们大学生来讲不应该过分的相信“知识改变命运”知识仅是其中的条件之一，沿着许多成功者足迹来勘察，我们可以看到成就梦想的路途知识可能是斩断路途中荆棘的刀但在前行的过程中更需要我们课堂上无法学习到的东西，也许我们从社会上吸取了这些知识才能真正改变我们的命运。经过这一个多月时间的社会实践，通过自身的努力，无论是在思想上、学习上还是工作上我都学会了很多，以下是我的几点心得体会：

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础。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。

文档为doc格式

**大学生寒暑假社会实践报告篇八**

本文目录

寒暑假社会实践报告

寒暑假社会实践报告

一份完整的实践报告应由以下部分组成：

1.报告题目

报告题目应该用简短、明确的文写成，通过标题把实践活动的内容、特点概括出来。题目数要适当，一般不宜超过20个。如果有些细节必须放进标题，为避免冗长，可以设副标题，把细节放在副标题里。

2.学院及作者名称

学院名称和作者姓名应在题目下方注明，学院名称应用全称。

3.摘要(有英文摘要的中文在前，英文在后)

报告需配摘要，摘要应反映报告的主要内容，概括地阐述实践活动中得到的基本观点、实践方法、取得的成果和结论。摘要数要适当，中文摘要一般以左右为宜，英文摘要一般至少要有100个实词。摘要包括：

a)“摘要”样;

b)摘要正文;

c)关键词;

d)中图分类号。

4.正文

正文是实践报告的核心内容，是对实践活动的详细表述。这部分内容为作者所要论述的主要事实和观点，包括介绍实践活动的目的、相关背景、时间、地点、人员、调查手段组成，以及对实践活动中得到的结论的详细叙述。

5.结束语

结束语包含对整个实践活动进行归纳和综合而得到的收获和感悟，也可以包括实践过程中发现的问题，并提出相应的解决办法。

6.谢辞

谢辞通常以简短的文对在实践过程与报告撰写过程中直接给予帮助的指导教师、答疑教师和其他人员表示谢意。

7.参考文献

参考文献是实践报告不可缺少的组成部分，它反映实践报告的取材来源、材料的广博程度和材料的可靠程度，也是作者对他人知识成果的承认和尊重。

8.附录

对于某些不宜放在正文中，但又具有参考价值的内容可以编入实践报告的附录中。

实践报告的写作过程应包括以下步骤：收集资料、拟订报告提纲、起草、修改、定稿等。各个步骤具体做法如下：

1.收集资料

资料是撰写实践报告的基础。收集资料的途径主要有：通过实地调查、社会实践或实习等渠道获得;从校内外图书馆、资料室已有的资料中查找。

2.拟订报告提纲

拟订报告提纲是作者动笔行文前的必要准备。根据报告主题的需要拟订该文结构框架和体系。我们在起草报告提纲后，可请指导教师审阅修改。

3.起草

报告提纲确定后，可以动手撰写实践报告的初稿。在起草时应尽量做到“纲举目张、顺理成章、详略得当、井然有序”。

4.修改、定稿

报告初稿写之后，需要改正草稿中的缺点或错误，因此应反复推敲修改后，才能定稿。

1.书写

实践报告要用学校规定的稿纸单面书写(必须用黑或兰黑墨水)或用计算机打印，正文中的任何部分不得写到稿纸边框线以外。稿纸不得左右加贴补写正文和图表的纸条，或随意接长截短。用计算机排版、打印一律用a4打印纸。版式要求如下：标题(“小二”“华文中宋”或“黑体”“加粗”居中)，学院及作者名称(“四号”“仿宋体”居中，学院名称与作者名称之间应空两格)，目录(“二号”“黑体”居中)内容(“小四号”“宋体”)，摘要(“四号”“黑体”“加粗”)：内容(“四号”“仿宋”)，关键词(“四号”“黑体”“加粗”)，正文内容(“四号”“宋体”)。实践报告中汉必须使用国家正式公布过的规范。

2.标点符号

实践报告中的标点符号应准确使用。

3.名词、名称

科学技术名词术语采用全国自然科学名词审定委员会公布的规范词或国家标准、部标准中规定的名称，尚未统一规定或叫法有争议的名词术语，可采用惯用的名称。使用外文缩写代替某一名词术语时，首次出现时应在括号内注明全称。外国人名一般采用英文原名，按名前姓后的原则书写。一般很熟知的外国人名(如牛顿、爱因斯坦、达尔文、马克思等)应按通常标准译法写译名。

4.量和单位

实践报告中的量和单位必须符合用中华人民共和国的国家标准gb3100～gb3102-93，它是以国际单位制(si)为基础的。非物理量的单位，如件、台、人、元等，可用汉与符号构成组合形式的单位，例如件/台、元/km。

5.数

实践报告中的测量、统计数据一律用阿拉伯数;在叙述中，一般不宜用阿拉伯数。

6.标题层次

实践报告的全部标题层次应统一、有条不紊，整齐清晰，相同的层次应采用统一的表示体例，正文中各级标题下的内容应同各自的标题对应，不应有与标题无关的内容。

7.注释

实践报告中有个别名词或情况需要解释时可加注说明，注释可用页末注(将注文放在加注页的下端)，而不可用行中插注(夹在正文中的注)。注释只限于写在注释符号出现的同页，不得隔页。

8.公式

公式应居中书写，公式的编号用圆括号括起放在公式右边行末，公式与编号之间不加虚线。引用文献标注应在引用处正文右上角用〔〕和参考文献编号表明，体用五号。

9.表格

每个表格应有自己的表序和表题，表序和表题应写在表格上方居中排放，表序后空一格书写表题。表格允许下页续写，续写时表题可省略，但表头应重复写，并在右上方写“续表××”。

10.插图

文中的插图必须精心制作，线条要匀称，图面要整洁美观;插图6幅以内，用计算机绘制;若为照片，应提供清晰的黑白照片，比例一般以1：1为宜。插图一律插入正文的相应位置，并著名图号、图题每幅插图应有图序和图题，图序和图题应放在图位下方居中处，图序和图题一般用五号。

11.参考文献

参考文献一律放在文后，参考文献的书写格式要按国家标准gb7714-87规定。参考文献按文中引用的先后，从小到大排序，一般序码宜用方括号括起，不用圆括号括起，且在文中引用处用右上角标注明，要求各项内容齐全。文献作者不超过3位时，全部列出;超过3位只列前三位，后面加“等”或“etal”.中国人和外国人名一律采用姓名前后著录法。外国人的名部分用缩写，并省略“.”。

大家发表的互动观点(0人发表)

系部名称： 专业： \_\_\_\_\_\_

年级\_\_\_\_\_\_ 班级：\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 姓名： \_\_\_\_\_ 学号:\_\_\_\_

实践单位： x有限公司

实践时间： 20--年--月--日 至 20-- 年--月--日 共--天

一、实践目的：介绍实践的目的,意义, 实践单位或部门的概况及发展情况, 实践要求等内容。这部分内容通常以前言或引言形式,不单列标题及序号。

二、实践内容：先介绍实践安排概况,包括时间,内容,地点等，然后按照安排顺序逐项介绍具体实践流程与实践工作内容、专业知识与专业技能在实践过程中的应用。以记叙或白描手法为基调,在完整介绍实践内容基础上,对自己认为有重要意义或需要研究解决的问题重点介绍,其它一般内容则简述。

三、实践结果：围绕实践目的要求,重点介绍对实践中发现的问题的分析,思考,提出解决问题的对策、建议等。分析讨论及对策建议要有依据,有参考文献,并在正文后附录。分析讨论的内容及推理过程是实践报告的重要内容之一,包括所提出的对策建议,是反映或评价

实习报告

水平的重要依据。

四、实践总结或体会：用自己的语言对实践的效果进行评价,着重介绍自己的收获体会，内容较多时可列出小标题,逐一汇报。总结或体会的最后部分,应针对实践中发现的自身不足之处,简要地提出今后学习,锻炼的努力方向。

寒暑假社会实践报告（2） |

返回目录

作为新时代的大学生，我们肩负着振兴民族和国家的重任。我们在学校里学到了各种科学文化知识，用这些科学知识武装了自己的头脑。但是，这些还远远不够。

xx年11月29日，新一届中央领导集体在国家博物馆《复兴之路》展览的过程中，在讲话中首次提出了“中国梦”这一概念。习主席定义“中国梦”——实现伟大复兴就是中华民族近代以来最伟大的梦想，而且满怀信心的表示这个梦想“一定能实现”。还说“中国梦归根到底是人民的梦必须得依靠人民来实现，必须不断为人民造福”。用了“三个必须”来指明实现“中国梦”的路径：实现“中国梦”必须走中国道路，实现“中国梦”必须弘扬中国精神，实现“中国梦” 必须凝聚中国力量。

为实现全国人民的中国梦，我们每一个中国人都要行动起来，从自己做起，从身边的小事做起，为实现中国梦而贡献自己的力量。参加社会实践，我明白了大学生假期社会实践是引导我们青年学生走出校门，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，同时，也是提升青年学生思想境界，修身养性，树立大学生服务社会的思想的有效途径。通过参加假期社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。一个多月的假期社会实践，一晃而过，但是我每一天都过的忙碌而充实。我也从中领悟到了很多的东西，而这些东西终将让我终生受用。

中国梦，也就是每一个中国人的梦想与希望，是我们每一个在校大学生的梦。假期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，也让我自己在社会实践中开阔了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成才之路与我们所肩负的历史使命。社会才是我们学习和受教育的大课堂，在社会这片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为我们将来迎接更加激烈的社会竞争打下了更为坚实的基础，也为我们实现中国梦而增添了动力。

中国梦激励着每一个中国人，也激励着每一个在校大学生，为了实现中国梦，我们必须努力增强自己的能力。跨出校门，走向社会，融入社会，这是一个质的飞跃的过程，其中的努力和艰辛只有我们自己深切体验过才知道。走进社会，实现自己的中国梦，需要一份勇气，更需要一份睿智。怀揣着中国梦和对自己的信心，我在这个寒假里进行了很有意义的一次寒假社会实践。

我的寒假社会实践刚开始经历了一点小插曲，但是后来经过我的努力与坚持，我的寒假社会实践收获颇丰。因为我学的是英语专业，而且是师范类专业，所以我就给邻居的孩子补习英语，以练习自己在学校里学过的专业知识和教师技能。我先把自己在学校学到的知识仔细梳理了一遍，然后就开始上课了。上课上了一个星期，我在给他讲课的同时也明白了自己的不足之处，我都记下来了，当然，做老师是一件让人开心并且有成就感的事情。我也明白自己肩负的重任，但是后来邻居的孩子有事，补课就没有再进行下去。我只好再找其他的事情来锻炼自己。

后来我看到有一家图书店在招聘寒假工，准备一番，我就去应聘了。我把自己的个人基本资料和在校的情况详细地像老板介绍了。老板问了一些简单的问题，关于我们专业的一些问题，或许是我运气好，或许是老板觉得我挺可靠的，我就被录用了。我在书店担任类似导购的职责，每天下班的时候要打算卫生，但是也要在新书运回来的时候把书从车上卸下了，并且搬到楼上，而且还要把图书分类，上架摆好。当然，一天的报酬是二十元。书店这个环境不复杂而且没有事情做的时候还可以看书，更重要的是可以接触各种各样的人，也可以从侧面了解其他人的“中国梦”。这样，可以让我更快地了解社会。所以我准备第二天就正式上班。

第二天我八点准时骑自行车从家出发，到了书店，我竟然是第一个到的，等到八点半开门以后，我先把书店的书都摆放整齐，书架都用抹布擦干净，就坐在凳子上等待顾客到来。由于是暑期，我想应该没有多少顾客买书吧，但是事情并不像我想的那样，买书的人还是很多的。开始来了一位家长给自己的孩子买教辅书的，她说自己的孩子今年上高中，她想让孩子在寒假里提前学习高中的课程，这样，开学以后就可以学的更加扎实。我凭自己的知识和经验为她推荐了自己认为比较适合的书，在对比之后，这位家长买了几本书，满意地离去了。一整天，我都是微笑地询问每一位顾客的需求，一点也不觉得累。我心里很开心，在实现中国梦的道路上，大家都越来越重视教育和知识的力量。这也就是人民的基本生活得到保障之后，对知识的需求和重视程度逐渐增强了。第一天下班后，我还和其他店员一起打扫了卫生。

第一天工作的感觉挺好的。我们青年大学生具有了一定的承担社会责任的能力。寒假社会实践的第一天我真的过的很充实，我在劳动中实现了自己的价值。我很开心，我找到了一个能够锻炼自己能力的平台。

在接下来的几天里，我都工作得很有激情。每天都会遇到形形色色的人，有的顾客看我不是那么熟练，就问我是不是学生，我说自己是来进行寒假社会实践，他们表现出赞赏的样子，并且能和我温和地交谈。但是也有的人看到我是学生，对我的热心服务表现出满不在乎，无所谓的样子。但是不论顾客的态度如何，我都把自己的状态调整到最好，因为我是服务大众的，我就是要磨砺自己的意志，锻炼自己的能力，我要微笑，礼貌待人!工作一整天下来，腰酸背疼，但是我还是很认真地打扫，然后才回家。虽然真的很累，但是我觉得再累也是值得的。我很珍惜这份工作，不仅仅因为得到这份工作实属不易，更多的是我在工作中学到了很多东西，同时也提升了很多能力。

在进行寒假实践的过程中，我的一个很深的感受就是挣钱真的很不容易。这使我想到了自己的父母。作为农民，父母整天面朝黄土，背朝天和土地打交道，同时还要供我们读书。父母的压力真的很大。我一定要在大学里认真，刻苦学习，报答父母对我的养育之恩。我们现在已经初步具备了劳动的能力，所以我也要努力锻炼自己，让自己在社会上更具有竞争力。所以，我要珍惜这次来之不易的社会实践机会，满怀信心，带着一份信念和坚持踏上我寻梦的征程。为自己努力，为了父母而努力。

在进行寒假社会实践的时候我会觉得很累，很辛苦，我也曾想过要放弃，就这样在家里舒服地度过炎炎夏日。但是每一次我有这个念头，另一个声音都会告诉我，要振作起来。因为我想了很多，现在的应届生的就业形势那么不容乐观，国家采取了很多措施来缓解大学生的就业压力，国家已经做到最好，我们更多的还是要靠自己的实力和耐力在社会上打拼。大学四年时间已经过去了一半，在不久的将来，我们就要步入社会，承担起一份家庭和社会的责任。而现在的假期社会实践就是为未来作的一个铺垫。我们现在多积累一些社会经验，多增长一些人生阅历，多丰富一些专业知识，这对我们以后走上社会会有很大的帮助，我们现在的社会实践也正是一种学习。为了我们在即将面对的社会竞争中取胜，我们现在必须要锻炼自己的各项能力。

中国梦激励着每一个炎黄子孙，在书店的这一个月里，我看到很多人都为了中国梦尽着自己最大的努力。有的白发苍苍的老爷爷和老奶奶，虽然拄着拐杖，但是却每天去买报纸，关心着国家的大事，关注着国家的发展。是啊，没有哪一个中国人不爱我们的祖国，不关心我们的国家。尤其是在中国梦的激励之下。

这个寒假，我过得忙碌但是充实，也很有意义。我用自己的辛勤劳动得到了回报。更重要的是，我更加坚定了前进的方向。作为新时代的大学生，我们肩负建设祖国的重任。在平时的生活中，我们要严格要求自己，让自己德智体美全面发展，争做高素质的大学生。所以，在以后的假期里我还会积极地参加各种实践，多锻炼自己的能力。中国梦也是我的梦，我是新时代的大学生，我为我的梦想而努力奋斗!

**大学生寒暑假社会实践报告篇九**

导语：经常有同学利用寒暑假参加社会实践，下面小编为您推荐大学生寒暑期社会实践报告范文，欢迎阅读!

摘要：社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，能在寒假有充足的时间进行实践活动，是给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的机会。这是在我大学生涯中第一次参与社会实践活动，社会实践不能停留在毫无目的的迷茫状态，而是应该结合我们的实际情况，真正从中获益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我们应该注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

正文：为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，这学期的假期我根据时间及自己的实际情况在假期期间找了一份饭店服务生的工作，虽然仅有一个月的时间，但我觉得受益匪浅，短短的工作经历让我体会到了就业的压力、自己能力的欠缺及社会的艰辛，同时让我感到工作的无比快乐，一种在学校自由天地里无法体会到的 “愉悦”。

当我穿上那件鲜红的工作服时，就表明着我的工作会给我带来快乐。我们都明白万事开头难的道理，所以我对刚开始的工作格外小心，在这个“人生地不熟”的火锅城里，我显得是那么的“孤单”。在我的印象中，服务生的工作无外乎把菜传到服务员的手中，仅此而已。但实际上我想错了。每天早上九点上班，九点半准时点名，然后我们服务生的工作就是打扫卫生，包括楼梯和谁也不愿意打扫的卫生间，每次都会有人喝醉，卫生间吐的哪里都是，由于是刚开张，并没有招到特定的打扫卫生的人，好几次都想吐，在家都没有做过这样的活，就开始打退堂鼓。做完这些之后，就要开始站位，等着客人的到来，然后我们的正式工作就开始了。也就是把菜从后厨端到前厅指定的桌位就可以。两点半下班就可以休息了，下午四点半开始点名，再重复上午的工作，直到十点回家。工作很简单，就是累了些。想想啊，把菜从一楼运到二楼还有三楼，一趟一趟的跑，最后客人走了还要把碗盘都搬回一楼厨房，这样一天上跑多少趟已经记不清了。只知道晚上下班后腿是谁的都不知道了，浑身上下酸的厉害，不过有一个好处就是易于睡眠。

经过几天的重复性工作，虽然很累，但是为了给他们留下一个好印象，我努力的做好我的本职工作，还时不时帮服务员和后厨的一些忙。我已经对饭店的其他员工有了一些了解，就以为和他们“混”的很熟，心中的束缚好像就没有了，我开始有点飘了，开始学会了偷懒，开始学会了……这些不该学习的不良习惯让我受到了批评，得到了教训。菜都上齐的`时候，我感觉累了就坐在椅子上想歇一会，没有想到恰好被经理看到，他吧我叫到一旁，语重心长的说“你跟我们的一些同事不一样，你是受过高等教育的，应该多利用时间不断地学习，不断地充实，不断地提升自己，年轻人不要怕吃苦，年轻的时候不吃苦，难道到老了再吃苦吗?我知道你是大学生有大志向，想做大事，但是你千万不要小看做小事，大事都是由小事积累起来的，做大事的本领也是由做小事的本领不断地积累而成的，你现在就是一个服务生，你就必须把服务生的工作做好。”从那天起，我明白做人做事要认真勤快踏实，对事对物要对得起良心，对得起自己。确实，听了经理对我的金玉良言让我的思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了一个很好的努力方向。

由于饭店是刚开张，客人非常多，我不仅担任服务生的工作，有的时候还担任服务员的工作，这无疑是又给我的打工生活增添了色彩。服务员的工作与服务生的工作有着本质的区别，服务员这个工作是“人家坐着我站着，人家吃着我看着”，而且还得随叫随到，随时听从客人的使唤。这也让我深刻体会到小社会里的大天地。在这里客人就是上帝，我不能由着性子乱来，不管客人说话怎么样，说话有多难听，我们都必须微笑对待，哪怕是受到天大的委屈，也不能把它发泄出来。因为我们就是干这一行的，要干就要干的最好!当第一次听到了客人对我的夸奖，那一刻，我别提多兴奋了，从小到大，我听到无数夸奖，却没有此句让我如此的感动，如此的感慨，如此的回味。

时间总是会过的很快，我结束了我的打工时代。临走的时候，当我拿着真正的属于自己的钱的时候，那种心情，我会永远记得。

总结：这个假期，我过得是如此的充实，如此有意义。 它是一笔财富。在社会实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让我开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。更何况参加社会实践活动的过程、阅历本身就是一笔宝贵的财富。知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把假期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。通过这次实践活动，我有以下心得：

一、要善于与人沟通。只有通过沟通，交流，才能真正了解某件事情、某个人，这样在做事的时候才会达到事半功倍的效果，别人给你的意见更要听取、耐心、虚心的接受。

倒计时19秒

二、必须提高自己的自信心。自信你就已经成功了一半。

三、知识和技术才是硬道理。就饭店内部相比，厨房里的平均工资至少比服务生多二分之一。而且用知识和技能挣钱更能得到别人的尊重。

四、做人做事要认真勤快踏实，对事对物要对得起良心，对得起自己。

经过社会实践的磨练，我会渐渐变得更加成熟、更加自信，这对我以后的学习,生活和工作都将起到重要的影响。我会更加努力学习科学文化知识，用知识武装大脑，充实自己，让自己的人生更有价值。

今年寒假刚开始的时候，我通过应聘来到我们县最大的连锁超市xxxx——xxxx时代广场做促销员。

我的工作是在位于时代广场一楼的超市部做促销。每天早上9点上班，12点下班，下午3点上班8点下班。要不停的吆喝，给顾客推销自己的商品，上货。因为是大型商场，第一天去就进行了消防培训，学习了严格的规章制度，假期打工的经历很多，我第一回有种正儿八景的上班的感觉。经过这半个月的社会实践，我有学到了很多，有以下体会。

一、就我们大学生来说。

1、就业形势严峻，转变就业观念。

我做的是促销工作，显然跟我的专业一点也不着边，而且是个可以说很丢人的工作，不过大家都知道就业问题是一个社会问题，供大于求的局面是无法改变的事实，想找到理想的工作的机率很小。所以作为大学生首先要转变就业观念。现在我们所说的就业难，很大程度上不是找不到工作，而是找不到“理想”的工作。有的大学生期望的薪酬明显高于用人单位的薪酬定位;有的大学生希望在国家机关、事业单位、国有大企业和“三资”企业工作，对民营和中小企业不屑一顾;有的大学生普遍要求到东部发达地区以及大中城市，而不愿到西部欠发达地区就业。第三产业，中小企业，劳动密集型行业最能够吸纳就业的，但往往被认为是劳动强度大、工资低、最“不体面”的工作。为什么农民工找工作容易，因为他们吃苦耐劳、干的都是城里人不愿干的苦活、脏活、累活。我的这份工作一度让我的父母觉得很丢人，像菜市场卖菜的一样在吆喝自己的商品，只是地点不是在菜市场而是在大超市，但我还是坚持下来了。因为我知道我们卖场像我这要的大学生一抓一大把，不管是学的什么专业的应有尽有，他们都可以作，为什么我不可以呢，这是一个很好的锻炼机会。我认为职业其实只有分工的不同，没有贵贱之分，在大多数人开来不体面的职业，也有人在这个行业成就了一番事业，实现了自己人生的价值。那些经济发展欠发达地区和基层、农村，虽然条件差、但人才贫乏正是我们大学生实现理想、抱负的最好地方。

2、提高自身技能，适应社会需要。

其实用人单位提供的岗位也不少，主要是要求求职着有技能、有经验，真正符合条件的求职者并不多，作为在校园里面的我们这些学子社会经验又会有多少呢?所以我觉得我们就应该在技能方面在应聘者当中脱颖而出，这就要求我们除了在学校要努力学习，还要掌握知识、掌握一技之长，多拿资格证，一专多能。为什么技校生、高职生比我们能容易的能找到工作，因为他们有较强的动手能力、到单位都能用得上。

3、在校大学生在假期要多进行社会实践。

作为大学生要勤学习、多实践。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。实践可为以后找工作打基础，通过一段时间的实习，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。不管什么样的工作，就算是再不上台面的也会让你学到很多东西。所以我认为我们应该重视社会实践活动，积极参加实践活动，在暑假期间学会面对现实，不管你的社会实践是一个什么样的工作，对自己都是一种锻炼，都会对你将来从事工作有很大的好处。

4、求职应聘成功谨防上当受骗。

近年来，大学生就业成了每个在校大学生人人关注的问题。我认为，在应聘时，一定要到有资质、信誉好的职介中心找工作，提防非法中介机构陷阱，谨防上当受骗。应先看该职介中心是否有劳动部门颁发的《职业介绍许可证》和工商部门颁发的《营业执照》，只有具备这两证的职介中心，才能从事职业介绍工作。一般情况下，每个地市的劳动部门都会定期在劳动部门的“劳动力市场”或“人才交流中心”进行招聘会。政府举办的中介机构，正规、可靠、他们还指导你签订协议合用、跟踪访问，当你与用工单位发生争议时他们还帮助协商处理。当选择好就业单位时，要防范其收取抵押金、风险金、报名费等行为。与用人单位一定要签订书面协议，讲好工作内容、谈好劳动报酬，上班时间，以便发生争议时有书面证据。

5、尽快适应新环境，建立和谐的人际关系。

其实我在去做促销之前是在一家服装店里打工的，因为没有促销的工作待遇好，所以就跳槽了。当我刚刚适应我的工作的时候，我又要换工作了。当我们有了更好的工作我们一般都会决定跳槽，一次次的跳槽，一次次新的工作环境，这要求我们一定要尽快适应新的工作环境。在什么样的环境里我们要有什么样的性格去适应他，融入它，善于观察。

6、拒绝自卑，善于观察。

我的工作是服务行业，这就要求我胆子要大，才能把我的商品推销出去。刚去前两天，我总是鼓足了勇气去吆喝一两声，但我发现我这种很小的商品一般是不会有人主动去买的。我发现叫卖也是一种学问，我改变了叫卖的方式，真的有效果。等到第4天我发现我的顾客一般都是年龄稍微大点的大叔和大姨，而且我的商品又是他们生活的必须，我就改变叫卖的策略，我发现你光吆喝只会把想买这类商品的人给叫到你跟前，其实真正的推销应该是把商品卖给没打算买这类商品的人，从大声吆喝到对个人的宣传，果然东西卖的更好了。我对自己的商品也进行了更深一步的理解，在短短几天里，我觉得自己像变了个人似的，自信多了，推销起来也如鱼得水一般。在接下来的几天里，我不断积累经验，销量稳步上升。我这时意识到，要永远坚定地相信自己，自己可以。

7、做人要时常微笑，乐于帮助别人

在那里工作的几天，虽然很累，但我很充实。我们区顾客大都是老年人，我在这里很热情的帮助他们，也时时的不忘对他们微笑，在微笑和帮助他们的同时，我自己也开心不少。我在这里发现了很多的小细节。我们这里的散装东西都要称重，跟我同一个部门的大哥负责称重，当他跟老年人报重量跟金额时都会高几个分贝。等等好多事情窦让我感触很深。

二、就高校来说。

作为学校要坚持面向市场的办学。

学校普通高校不能像技校、职校那样随着市场需求的变化及时调整专业设置，重理论轻技能，造成一方面，某些专业过剩致使一批大学生成为失业者，另一方面，由于某些专业技术工种断档而导致技术工人严重不足。高校要紧密联系社会需求，积极把握经济社会走势和就业市场的变化情况，主动适应人才社会需求，灵活调整专业和课程设置。加强培养宽口径、厚基础、强能力、高素质的复合型、实用型人才，提高学生实际操作能力，适应环境变化能力，拓宽理论功底和知识领域，增强社会适应能力。把教育与就业联系起来，紧紧围绕社会需求，大力培养多层次实用人才，以适应市场需要。培养受欢迎的人才推行理论与实践相结合的教学模式，提高大学生实际工作能力。

三、就经营者来说。

xxxx是我们许昌的龙头服务业，我来到这个大家庭感触真的很深，他们之所以能够在许昌立足，以至于垄断，完全是必然的。我认为作为一个服务行业，顾客是上帝的服务是必然的，要想获得更多的利润就必须提高销售额。这就要求我们想顾客之想，急顾客之急，提高服务质量、语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。产品质量，店面的环境卫生，服务态度，诚信，会创新等等。在一些细节上也应十分注意，比如说产品的摆设，好的产品摆设给人一种良好的感觉。广告和宣传也是是少不了的。当然，对于现已拥有30多家连锁店的xxxx来说，不管是我们想到还是我们想不到的他们都做到了。

以上就是我这次寒假的社会实践报告，社会实践是最为一个大学生必不可少的锻炼活动，他给我们更好的进入社会打下了坚实的基础，让我们对社会有了更进一步的认识，让我们明白大学生的未来不是个未知数，让我们更好的迈向美好的明天。

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