# 2024年超市暑期实践报告总结(大全11篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-04-17

*随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。那么什么样的报告才是有效的呢？下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。超市暑期实践报告总结篇一去年的夏天，高考结束之后，我便在离家不远的一个心心连锁超市，做...*

随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。那么什么样的报告才是有效的呢？下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。

**超市暑期实践报告总结篇一**

去年的夏天，高考结束之后，我便在离家不远的一个心心连锁超市，做服务员。那时候的我，一心只想着挣钱，却丝毫不顾父母的意见。本来高考结束之后，应该回去和家里人团聚的，而我，却依然选择了到超市做临时工。那个时候，工资特别低，一个月1200元，期满之后，拿了工资，却依然很开心，因为这是我第一次用自己的双手挣得的1200元钱。我把工资分成了三份，分别给父母400元，剩下的400作为我的哥哥回家的路费，但是那时候还是蛮开心的。

一年过去了，又到了暑假，这是我第二次在超市做临时工，但是和之前的心情却完全不同。

记得第一次做临时工的时候，怀着忐忑的心情到超市面试，而且不敢和陌生人讲话。而现在，我却觉得和顾客介绍产品、查询商品都是很简单的case，而且，我也很乐意很主动做这些，好像是自己义不容辞的责任一样。

这次社会实践，广州的客流量比较大，正是销售的旺季。所以，我来到了南天大新。作为临时工的我们，每天就像志愿者一样，除了负责各自货架外，还要帮其他员工做事情。由于之前在超市做过事情，对基本的商品知识，整理货架、存放商品、校对标签、盘点近期及库存商品，都有一些了解，所以上手比较快，很快就得到了人事部经理和店长的认可。

虽然各大超市的购物环境是基本相似的，但是由于正好赶到年中旺季期间，所以超市里比平常多加出了几列食品的促销堆头。这种合理的运用超市场地的做法，让我产生了很多疑问。例如：员工是怎样移动笨重的货架的，况且货架上还堆满了货物？在组长的帮助下，我找到了答案。他告诉我说，我们所有的货架下面都是有隐轮的，一旦需要扩大或缩小一种产品的卖场，我们都可以打开控制隐轮的开关，移动货架，这样，合理的运用场地就可以轻易实现了。另外一个问题就是识别条码，我曾经遇到过这样一个问题：有两种商品，它们商标一样、产品同属于同种系列产品的同种产品，但就是条码不一样。一般情况下，我们都知道，超市的pos机只识别商品的条码，进而可以调出商品的规格及价格。但是，像这样的完全相同的产品有不同的条码，该怎么处理呢？可以把它们和之前的商品摆放在同一个位置吗？关于这个问题，我又找到了我们经验丰富的组长。他告诉说，一般情况下同种商标的同种规格同种产品，它们的条码应该是一样的，但是，当厂家由于某种特殊原因而要求更改条码时，一旦经过审核并批准之后便可以使用。而进行这些工作的同时，我们只需变动一下pos机中关于这种产品的信息就可以了。

虽然我们每天都在不停地加货，但是第二天签到的时候，总能看到很多空空的货架。又由于总部在月底之前，把周转存货不断地运往南天分店以确保降低至安全存货，不免有时候会造成卖场通道的占用。这就要求我们要团结起来，以最快的速度，先把各自负责的区域加满，然后再帮忙其它员工加货。而且在这个时候，一定要注意校对标签。因为有的时候，一些商品会缺货或出现断货的情况，而有的商品又有很多。又赶上旺季期间，食品的价格一般都会上调。如果客户买出去的商品，顾客认为，他买的时候的价格和他在卖场看到的不一样，如果是顾客买高了，那么顾客就有权利对该商场进行投诉，以维护消费者的合法权益。而作为卖场的工作人员，则相应的按照公司的相关规定，对消费者进行差价补偿。对于一些不畅销的产品，一定要做好日常盘点工作。我们大家都知道现在在超市如果消费者买到过期或变质的产品，公司应当以10倍的商品金额对顾客进行赔偿。而这些资金，不同的公司会实行不同的制度进行管辖及分配。就大新而言，目前实行的是，最高责任制，也就是说一旦发生这些事情，公司各部门中，最高在场负责人有20%的责任，二级在场负责人30%的责任，而负责该货架的员工负50%的责任。

在大新的这段时间，让我感触最深的就是大新的精神：以诚服务，以信经营。不管是管理制度上还是对员工的思想教育上，都明显的体现了这一点。通过这次实践，我不仅了解很多关于商品的知识以及超市的基本运作流程，而且使我由当初的胆怯转变为现在的主动积极地面对一些情景。我想这种转变将会影响我一生，因为这种经历正在潜移默化的教会并影响我怎样探知未知的世界。

**超市暑期实践报告总结篇二**

光阴似箭，日月如梭，转眼之间已是xxxx年12月份。在这辞旧迎新的日子里，我与许多永辉同事一样，一边努力工作，一边回望过去、畅想未来。

xxxx年，我工作在永辉融侨超市，我快乐着、感动着、张扬着我的个性。

永辉融侨超市的特点是购物环境整洁、员工服务热情。在融侨超市，广大员工齐心协力将永辉的营运制度和服务理念贯彻落实在日常的工作中。这里的员工个个和蔼可亲，这里的顾客都能做到文明购物。在这样一个xxx文明的环境下工作，实在令人感到快乐。

我想，在永辉的工作时光必将成为我人生之中快乐的里程。当然，人生的旅途是不可能一帆风顺，实际工作中也不可能事事顺心，偶尔有员工为工作争吵，偶尔有员工在超市里发生口角，但经过多方沟通，很快就消除了纷争，超市也恢复了往日的xxx。我深刻地体会到：沟通让同事之间拉近了心灵的距离，沟通让员工与顾客之间更加融洽，沟通使我在工作中找到了快乐。

永辉集团的开拓者用勤劳和智慧开创了“农改超”的典范，并坚持着“天天实惠，始终如一”的服务理念，将“民生”与“百姓”的服务宗旨落到实处。在永辉融侨超市，员工通道设有宣传栏、总经理信箱、店助信箱、前台设有“扶贫助困”捐献箱、服务台设有“红十字“捐献箱、融侨店还设立了员工资助金，这些都令我感动。

常言道：“不依规矩不成方圆”。在永辉融侨超市里，我经常亲身经历或亲眼目睹的是：《员工管理制度》的考核、安防培训、服务礼仪培训、生鲜部技能培训等，融侨店各部门领导耐心地训练出具有时代气息的永辉新员工。尤其令我感动的是：这里的领导对待员工是批评教育多，以罚代管少，这种“以德服人”的管理方式深入人心。在这里工作，所(以)有的员工都有一种“家”的归属感。

永辉融侨超市的广大员工秉承了“勤劳”的创业精神，在各自岗位上兢兢业业地工作着。我经常看到超市部员工为顾客送货上门，甘愿做贴心的搬运工;我又亲眼看到过生鲜部员工为住在附近小区的年迈的顾客送水果;我还看到经常有顾客手握感谢信，说要感谢前台某某员工……永辉同仁用实际行动赢得了顾客的赞赏和好评。原来，感动并不需要去寻找，感动就在每天发生，感动就在同仁的工作中产生。

入职永辉以来，我一直都是在防损部工作。有一次下班后，我去办公室翻看以前的《同道》，其中xxxx年第四期，由董事会推荐的《你就是一道风景》带给了我许多启示和鼓舞。文章中写道：“你没有必要去仰视别人……你就站在属于自己的位置上，不断地展示你内心世界的丰富!”可见，永辉集团领导一直都在鼓励广大员工坚定自己的信念，展示自己的才华、个性及风采。

在这股强大的精神力量地带动下，每当防损部开会时，我便会大胆地对上级领导提出一些问题供大家参议。为此，我受到同事的尊重和领导的赞赏。融侨店防损部一直坚持着“集思广益群策群力”的思想，默契地配合着其他部门的工作并维护着整个超市的安防设施和购物秩序。在这个引以为荣的团队里，我一边展示着自己的个性，一边认真吸取同事的工作经验，互相学习充实自己。

xxxx年，在进一步摆正工作心态的同时，改进工作方法、提高服务意识，多与人沟通，已经列入了我的工作计划。诚然，决心和实验都抵不过实际行动那么有分量。

我喜欢《众人划桨开大船》这首歌，“一根筷子轻轻被折断，十双筷子牢牢抱成捆……”歌词中体现了团队力量的伟大。我愿意将我的工作热情投入到集体力量之中，实现自己的人生价值，与永辉共同成长。

**超市暑期实践报告总结篇三**

实践地点介绍

工作与xx超市，xx超市是一所中小型连锁超市。其总店位于xxxx路，二店位于xx屯，三店位于xxx区，四店位于xx，五店位于xx。在连锁店中总店和而点的规模较大。而我暑假是在xx总店中进行的。因为超市坐落于乡镇农村之间，经销的商品主要以中低档商品为主，高档商品为辅。

实践环境介绍

超市卖场里的工作岗位有促销员、理货员、收银员三种。所有的商品分为食品和非食品两大部分。每个部分又分为几个小区。其中食品组分为五个小区，食品一负责膨化食品；食品二负责饮料酒水；食品三负责方便面，挂面和冰柜里的冷冻食品；食品四负责点心等一系列散装的小食品。食品五负责蔬菜，水果，粮油。我在食品三做理货员。每天早上七点半上班，就要开始打扫卫生，补充台面，充实商品，调整价签，到八点时这些工作基本完成，顾客也陆续来到商场购物。从八点到十点半是购物的高峰期，这段时间的主要工作就是服务消费者，回答消费者对商品的问题。十点半到十二点半休息。十二点半上班工作到下午六点半。

实践中遇到的问题

1、用秤的问题冰柜里有许多商品在出售时先要称量，例如散鱼虾丸，散蟹棒等。这就要求我们要学会用电子秤，记住秤码。但由于商品种类繁多，所有的秤码罗列在纸上就好像是一堆数字的随机组合，毫无规律可循。每次称重时，都要在写满秤码的.纸上找上好一会，严重影响工作效率，耽误消费者的时间，给消费者的声誉带来不良影响。针对这个问题，在前辈的指导下，对商品进行了分类，对不同类别的商品进行分别记忆。通过这样的方法在记忆秤码方面取得了一定的进步。记忆秤码的过程让我充分体会到“熟能生巧”的含义，秤的次数多了，秤码自然而然就记在脑子里了。

一、实习目的：为了更好地了解电子商务的b2b、b2c、c2c的交易流程，把专业的理论知识加以运用，熟知电子商务是通过以电子化为手段，商务为目的地交易过程，提高电子商务地操作、实践能力，为以后的课程打下坚实基础，为以后的职业铺平道......

时光如白驹过隙，不知不觉法律诊所的结课悄然而至。到来的，除了岁末，还有我们的劳动法律诊所实习的剧终。有人说，曲终人散是一种凄凉，更是一种情调。

xx年的寒假，和前两年没什么差别，就这样不知不觉过去了。每一年其实都应该有新的收获，但我仔细想了一下，仍旧是一贯的借口和年轻人喜欢的语气，想来高三那年的寒假都是浑噩中过去的，那时还没有等到中大的消息，忘记过年时怎么过的，只通过机械实习，我了解许多课本上很难理解的许多知识。机械的传动构造，一些机器部件的构造原理等等，了解了许多常用工具。通过电工技术实习，我得到了很大的收获，这些都是平时在课堂理论学习中无法学到的，我主要的收获有以下方面。掌握......大三已经结束了，这一年我过的很充实，暑期就开始了我们的实习，的缺失以往暑假没有的过的实习的经历。七月十日一大早我就来到了工地，之后就跟着施工员下工地工作去了，由于今年夏天比往年的温度都要高，给我们施工带来了很大的不便。近年来，随着计算机技术的发展，数字控制技术已经广泛应用于工业控制的各个领域，尤其是机械制造业中，由于数控化加工可以让机械加工行业朝高质量，高精度，高成品率，高效率方向发展，最重要的一点是还可以利用现有的普通车床，对其进行......

时间过的真快，在xx年的7月我们走出了校园，踏上了工作岗位，开始了实习生活，一眨眼的工夫，我们已经工作快一年了，在这一年中我们学会了很多以往在学校里学不到的知识。一年中我几乎尝遍了人生中的酸、甜、苦各种味道。

匆匆的两个月在手指间轻松地滑过，回头翻看这一个月的每一天，满满的全是充实忙碌的身影和沉甸甸的收获，感悟。很幸运选择了顶岗实习，不仅锻炼了自己，也使生活充满乐趣，惊喜，有滋有味！

**超市暑期实践报告总结篇四**

一、社会实践目的

了解社会，体验工作，挣点零花钱。

二、实践时间

xx-7-15到xx-8-15

三、实践地点

修武县兴和特产量贩

四、实践内容

今年的暑期社会实践我是在超市打工，我认为应该多接触一些与社会生活有关的社会实践，增强自己适应社会的能力，为将来走上社会多一些经验。由于家庭经济状况并不是很好，所以打工不仅增加家庭的经济收入，而且也可以锻炼一个人的耐力以及吃苦耐劳的精神。

在超市里打工的还有我一个同学。我们每天早上都一起去工作，傍晚一起回去，在路上我们一起谈笑。这可说是我们一天中的放松时间和方式。我们都是农村的孩子，我们打工的目的也基本一样，即为家庭减轻点经济负担，同时也使自己得到锻炼。工作中，我们都很尽心，都很热心的为顾客服务，很尽力的超市做一些琐碎的事.里面的员工们都夸我们勤劳能干, “这两个大学生不仅能够吃得了苦，而且干活很好很利索，基本没有在工作期间出过错，这是非常难得的，就连经理也在夸他们”，这是他们的说法.“穷人的孩子早当家”，是的，我是农村人，我是穷人的孩子，但我没有给农村人丢脸，我是一个懂事的孩子，虽然工作中整天站着很累，但是自己动手挣来的钱花得舒服。

累是我打工以来感触最深的一点，也许真像大家所说的那样，只要自己努力，不放弃，坚持到底，等自己有了一份自己的事业以后，会感到以前的痛苦都是一笔不小的财富，自己努力努力再努力，成功属于有准备的人。

到超市打工只是自己为了生存，为了家庭所需的工作，不是最终的工作，自己要把握好大学的机会，大学是自己的希望之路，有的人说大学是和社会连接的桥梁，我却认为，大学是逃避社会的港湾。因为经历，因为失去，因为付出，因为成长，因为好多，自己在大学的感受与别人不同，我是一个坚强的人，同时是一个脆弱的人，我需要关怀，需要有人替我分担压力，有时我感觉压力大得无法呼吸了。但我们必须面对现实,有时候当不能改变现实时得学会承受现实.

在打工期间还认识了几个出色的员工，他们往往利用工余学习技能、参加各种技能培训。为了立足社会，他们有了一技之长，仍不断学习，真令人感动，反思自己，自己也要不断学习各类对自己，对社会有用的知识。许多人具有许多优秀的品质，我们得虚心向他人学习其优点。

通过打工的体验和现就业趋势的联系，我认为，以后毕业找工作时，一定调整好心态，脚踏实地地做好每件事。“做人一定要上进，做事一定要踏实”———这是我们必须明白的道理。我们在大学校园里读书，有着那么好的条件，却有人逃课、乱花零用钱，想来真是惭愧。我认为，认真贯彻落实好大学生社会实践，对大学生的思想素质提高，以及知识的增进起着重要的作用。

社会实践是指引大学生走向社会的第一步，因为我们将来必然走上社会，多与社会接触，早接触社会的残酷性，为将来就业打基础，为将来适应社会做铺垫，每一段经历都是一段财富，都是成功的基石，还有三年，努力吧，为自己加油，让自己在大学期间过得更充实，多学多练多记，一切为了目标前进。

这次超市打工我锻炼了许多，也学到了许多。我耕耘，我收获。

**超市暑期实践报告总结篇五**

暑期社会实践对于我们大学生来说，是一件有着非同寻常意义的大事。而暑期社会实践应该采取何种方式则要结合自身情况进行深思熟虑的，学校方面，当然希望学生能深入社会、了解国情、体验社情，积累对社会认识的阅历和对增进社会工作的理解；而作为学生来说，则希望能通过暑期实践接触到一些大学里所接触不到的事物、学到无法通过课本来学习的社会知识，也希望通过暑假这个较为难得的机遇，检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认，找出自己的不足，来锻炼自己，完善自己，实现自我价值。

这个暑期我没有去任何学校实习，但是去打了一份我这辈子都难忘的工，虽然没有去实习，可是我一点都不后悔，也许我是真的体会到了生活的艰辛与不易吧，现实的残酷，这些让我这个刚从象牙塔里走出来的爸妈眼中的孩子成熟了很多，明白了很多。

炎炎夏日，期待着考试完后我的暑期生活，我是一个很倔强和要强的孩子，再加之家境并不富裕的我选择了这个暑假跟同学一起去打工，所以早在考试前我就给家里打了电话说我暑假不在家要出去闯的那些话，我记得我当时好像对爸妈说暑假不去打工誓不罢休一样，也说了很多豪言壮志的话，刚刚开始家里人还在以我为荣，说我终于长大了，学会帮家里分担了，可是我刚刚考试完，爸爸突然打电话来说家里还有很多事要我做，爸爸居然说你要是出去我们绝对不会管你了，你的零花钱一分也没有，其实我知道那是他们故意那样说，只是不放心我出去打工，故意要让我留下来，所以我很郑重的跟他们说了我去打工的决心，由于爸妈扭不过我倔强的性格，没办法还是放我出去了，我当时心里很是高兴，想到终于可以去自己挣钱了，可以独立了！

回到我们那偏僻的房子，我们的手机都要没电了，可是我们就算充电也是开机充的，因为就怕职业介绍所的电话来的时候打我们电话打不通，我们也都知道如果职业介绍所的不给我们打电话我们找工作会很难的，所以这似乎是我们的最后希望，我们真的都很在乎，在接下来在家等消息的两天里，我们还在租的房子里自己做了稀饭，因为没有买那些调味品，所以做的很简单，可是我们心里都美滋滋的，也初尝了以前家里的每天对于我们来说最普通的，在家里习惯了衣来伸手，但是现在自己做起来其实真的不怎么容易，就在我们吃完饭正在看书的时候，电话突然响了，我们马上过去看，职业介绍所告诉我们说现在有一家超市正在招暑假工，里面有收银跟营业这两个职业，让我们明天去试试看，我们听了都好兴奋，那个晚上我们都在讨论明天要穿什么，因为我们从家里离开的时候其实也没带多少衣服，而且带的衣服也不是很搭，突然间觉得原来自己以前穿的衣服很难看，但是还好我们两个臭皮匠也顶个诸葛亮，最后协商出来，稍微凑出来我们两个能穿的出去的正式一点的衣服，终于等到要去的时候了，刚开始的时候生怕同事不高兴我们，排挤我们新来的，所以我们都很勤快，好不容易，我们终于过了试用期，我们也终于可以松了口气，就这样，她做了收银员，我做了营业员，我们同在一家超市里工作，可是工作就是工作，也是不容许有一点马虎的，而且还是在这样一家大型超市里，记得有次我们出去发传单的时候，由于提前问过她们知道我们的行车路线会经过我的舅舅那里，而我舅舅那里一向都有好吃的，于是我们一路高兴的有说有笑，想要一会一起下车，然后顺便去舅舅那里吃好吃的，可是科长却故意要把我们两个隔开，把我们分在不同的组，让我们在不同的地方下车，这让我们很是舍不得，但是先下车的`我却还是不死心，马上登上qq，就这样我们还是一直联系着，直到我甩掉我的科长然后朝她下的那个站走，终于在那个路口看到她了，我跟她好是兴奋，于是马上就一路去了舅舅那里，然后舅舅就知道了我们打工的事情，由于我们打工已经好多天没吃到好吃的了，所以舅舅看到我们两个的吃相都说干脆别去打工了，还说让我们把那些好吃的都带回去，我们两个当时感动的鼻涕一把泪一把，可是还是没有放弃工作，于是没过多久我们就准备着回去了，就在我们刚刚坐上回超市的车的路上，天突然下起了暴雨，等我们回去的时候都还在下，不过还好有人打伞来接我们，可是我们一回来就收到了科长给我们的罚单，因为我们在发传单的过程中私自离队，但是我也在超市听说科长全身淋湿了，可能要回去换衣服，我之后才知道，原来科长是因为我私自掉队而来寻找我淋湿的，其实我心里觉得蛮对不起他的，因为自己的任性，而把集体的利益置于不顾，在之后的工作中我不仅没有因为给我开罚单而说科长的闲话，相反，我蛮佩服他的，每次自己去后区的时候都看到他卖力的提货，所以他的手上时常会戴着手套，说实话，刚开始我觉得他有病，因为大热天的嘛，然后也打听到原来我们科长的年龄也只比我大两岁，每次他让我拉排面我虽然很卖力，可是总是没有他拉的好，因为他的手好像就是一把尺子，可以把商品的角度都调好，以至于看起来真的很舒服。

时间就这样一天天的过，我们已经做了一个月了，由于在学校还有功课要补，所以我们就没有继续打工了，可是这短短的一个月我却学到了好多好多，因为这些都是课本上学不到的，那些人情事故，那些斤斤计较，那些水电费。

**超市暑期实践报告总结篇六**

暑期社会实践对于我们大学生来说，是一件有着非同寻常意义的大事。而暑期社会实践应该采取何种方式则要结合自身情况进行深思熟虑的，学校方面，当然希望学生能深入社会、了解国情、体验社情，积累对社会认识的阅历和对增进社会工作的理解；而作为学生来说，则希望能通过暑期实践接触到一些大学里所接触不到的事物、学到无法通过课本来学习的社会知识，也希望通过暑假这个较为难得的机遇，检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认，找出自己的不足，来锻炼自己，完善自己，实现自我价值。

这个暑期我没有去任何学校实习，但是去打了一份我这辈子都难忘的工，虽然没有去实习，可是我一点都不后悔，也许我是真的体会到了生活的艰辛与不易吧，现实的残酷，这些让我这个刚从象牙塔里走出来的爸妈眼中的孩子成熟了很多，明白了很多。

炎炎夏日，期待着考试完后我的暑期生活，我是一个很倔强和要强的孩子，再加之家境并不富裕的我选择了这个暑假跟同学一起去打工，所以早在考试前我就给家里打了电话说我暑假不在家要出去闯的那些话，我记得我当时好像对爸妈说暑假不去打工誓不罢休一样，也说了很多豪言壮志的话，刚刚开始家里人还在以我为荣，说我终于长大了，学会帮家里分担了，可是我刚刚考试完，爸爸突然打电话来说家里还有很多事要我做，爸爸居然说你要是出去我们绝对不会管你了，你的零花钱一分也没有，其实我知道那是他们故意那样说，只是不放心我出去打工，故意要让我留下来，所以我很郑重的跟他们说了我去打工的决心，由于爸妈扭不过我倔强的性格，没办法还是放我出去了，我当时心里很是高兴，想到终于可以去自己挣钱了，可以了！

回到我们那偏僻的房子，我们的手机都要没电了，可是我们就算充电也是开机充的，因为就怕职业介绍所的电话来的时候打我们电话打不通，我们也都知道如果职业介绍所的不给我们打电话我们找工作会很难的，所以这似乎是我们的最后希望，我们真的都很在乎，在接下来在家等消息的两天里，我们还在租的房子里自己做了稀饭，因为没有买那些调味品，所以做的很简单，可是我们心里都美滋滋的，也初尝了以前家里的每天对于我们来说最普通的，在家里习惯了衣来伸手，但是现在自己做起来其实真的不怎么容易，就在我们吃完饭正在看书的时候，电话突然响了，我们马上过去看，职业介绍所告诉我们说现在有一家超市正在招暑假工，里面有收银跟营业这两个职业，让我们明天去试试看，我们听了都好兴奋，那个晚上我们都在讨论明天要穿什么，因为我们从家里离开的时候其实也没带多少衣服，而且带的衣服也不是很搭，突然间觉得原来自己以前穿的衣服很难看，但是还好我们两个臭皮匠也顶个诸葛亮，最后协商出来，稍微凑出来我们两个能穿的出去的正式一点的衣服，终于等到要去的时候了，刚开始的时候生怕同事不高兴我们，排挤我们新来的，所以我们都很勤快，好不容易，我们终于过了试用期，我们也终于可以松了口气，就这样，她做了收银员，我做了营业员，我们同在一家超市里工作，可是工作就是工作，也是不容许有一点马虎的，而且还是在这样一家大型超市里，记得有次我们出去发传单的时候，由于提前问过她们知道我们的行车路线会经过我的舅舅那里，而我舅舅那里一向都有好吃的，于是我们一路高兴的有说有笑，想要一会一起下车，然后顺便去舅舅那里吃好吃的，可是科长却故意要把我们两个隔开，把我们分在不同的组，让我们在不同的地方下车，这让我们很是舍不得，但是先下车的我却还是不死心，马上登上\*，就这样我们还是一直联系着，直到我甩掉我的科长然后朝她下的那个站走，终于在那个路口看到她了，我跟她好是兴奋，于是马上就一路去了舅舅那里，然后舅舅就知道了我们打工的事情，由于我们打工已经好多天没吃到好吃的了，所以舅舅看到我们两个的吃相都说干脆别去打工了，还说让我们把那些好吃的都带回去，我们两个当时感动的鼻涕一把泪一把，可是还是没有放弃工作，于是没过多久我们就准备着回去了，就在我们刚刚坐上回超市的车的路上，天突然下起了暴雨，等我们回去的时候都还在下，不过还好有人打伞来接我们，可是我们一回来就收到了科长给我们的罚单，因为我们在发传单的过程中私自离队，但是我也在超市听说科长全身淋湿了，可能要回去换衣服，我之后才知道，原来科长是因为我私自掉队而来寻找我淋湿的，其实我心里觉得蛮对不起他的，因为自己的任性，而把集体的利益置于不顾，在之后的工作中我不仅没有因为给我开罚单而说科长的闲话，相反，我蛮佩服他的，每次自己去后区的时候都看到他卖力的提货，所以他的手上时常会戴着手套，说实话，刚开始我觉得他有病，因为大热天的嘛，然后也打听到原来我们科长的年龄也只比我大两岁，每次他让我拉排面我虽然很卖力，可是总是没有他拉的好，因为他的手好像就是一把尺子，可以把商品的角度都调好，以至于看起来真的很舒服。

时间就这样一天天的过，我们已经做了一个月了，由于在学校还有功课要补，

所以我们就没有继续打工了，可是这短短的一个月我却学到了好多好多，因为这些都是课本上学不到的，那些人情事故，那些斤斤计较，那些水电费......

实践总结体会：

打工应该选择适合自己的职业，并注意把自己所学的专业知识运用到实践当中去，1要善于与别人沟通，2要有自信，3要克服自己胆怯的心态，4在工作中不断地丰富知识。

**超市暑期实践报告总结篇七**

在人们越来越注重自身素养的今天，需要使用报告的情况越来越多，我们在写报告的时候要注意涵盖报告的基本要素。相信许多人会觉得报告很难写吧，以下是小编精心整理的大三暑期超市社会实践报告，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

社会总是不同于学校的，学校中的那份纯真，学校中那份轻松的气氛，在社会上是不存在的，在学校中，我们所接触的人和事都是那么单纯、那么简单，在学校中，我们除了学习没有多少事情需要去做，生活的轻松而且自在，但在工作单位，就不是那么简单了，我们要做的事情是那么多，那么繁碎，然而，没有人会告诉你，你要做什么，你要怎么做，只能凭自觉去做，要做好，做的认真漂亮，要把最简单的事情以最认真的态度去做，也只有这样，我们才能得到别人不一样的评价，我们才能有一个漂亮的开头，同时，我们也会发现自己的不足，才能向别人学习更丰富的知识，才能学习别人为人处事的方法，才能高自己的能力。

在大三最后一个暑假这段时间的工作中，我最大的收获就是做什么事情都要有耐心以及韧性，社会不比家里不管做什么都有人给你庇护，社会生活中有着很大的学问，说话做事都有不少值得我们学习的地方。由于我家里的店子很忙又缺人手，所以这个寒假就没有去外边找工作就在自己家的店子里帮忙，顺便筹集我的生活费用。家里做的是超市行业，和我的专业是很不搭调，但终归是工作也是可以从中学到些东西的，在正式开始工作的时候我就在店里跟着工作了两天，原本以为这行业很简单嘛，就是问下进门的顾客需要什么东西。但真的做起来还是需要很多的技巧的，自己慢慢的也学着和顾客沟通，进行销售。

刚开始每天的工作除了有顾客来了要招呼一下外就是整理一些堆积的或刚进的新货，由于我爱干净，而我现在所做的工作都是收拾搬运货物。刚开始是有些不愿意拿那些东西了。但我妈妈也就是我的“老板”根本不把我当孩子似的一会儿让我取这东西一会儿取那东西的，弄的我双手都脏兮兮的。

最让我尴尬的\'是我根本就不认识一些酒水类和香烟，老是拿错了，还自作聪明的把盒子上的字曲解了。，把东西都乱放都搞混了，当然我这么做的直接后果就是被我的“老板”一顿指责，心里委屈也没办法，毕竟自己弄错了，闹了不少笑话出来，让人家顾客以为我们店子的员工都这么不熟悉货物还卖东西，对我们的产品也有了些许的怀疑，这估计就是在公司里，员工的言行会影响到公司的形象一样的道理吧。

短短的的工作时间里，我发现了我自身存在的不少问题，很简单的我作为一个通信系的大学生，自己的字写的也实在太对不起观众了，平时没注意，在给顾客开发票的时候我充分意识到了这点，当我把开好的发票递到人家手上时，对方看到字的那种表情让我真的感觉很惭愧。当时就心里暗暗下定决心以后一定要把字先练习好。免得以后找工作上在这个上面摔跤。

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。

回家工作的这段时间让我体会颇深的还有就是陪妈妈去分店对货收帐的经历，它对我的耐力考验是必不可少的一个例子。那会我们是早上七点去晚上八点才要回家，一天几乎都是坐着在对账本，在我的理解中，对账无疑就是把账簿上的物品对一下看有没差错有没漏掉的，然后把货款全结算一下，收钱走人就可以了的，没想到要这么麻烦的，要些对着账本把货物都先点一遍，再开始慢慢的一本一本的对帐。

这个过程远没我想象的那么简单轻松，比单纯的在店子里待着要麻烦很多，付出的精力也要多很多，原本我以为半天就能对完的帐，三天了才弄完。而且每天都是那个点来回跑，当时的感觉就像老年人常得的一种病可以形容腰酸背痛的，等忙完了休息了好久才恢复。

在这个过程中我好几次都真的很想把本子一丢不想做了，但是想到了我之前的承诺要把事情都坚持做好，还是咬牙硬撑了过来，最后的成就感当然压过了曾经的抱怨，突然间我明白了做事情要有耐心和恒心，只要认定的事情就要坚持把它做好，现在也是将来也是，这个好的习惯可以成就我们的未来。

在以后我们将面临的社会工作中，我们可能也会遇到类似的事情，你不想做又很累人的工作安排给我们，我们能不去做吗？不能。那么我们必须要养成这样良好的耐心，以及很好的耐力，才可以不管做什么工作都不怕都能有很好的心态去把它做完做好。

这段时间的实践，虽然不是选的我们的专业部门，但是从中我还是学到了不少对以后工作有用的东西，比如说心理素质的培养，耐力的考验，这都是我们以后的工作中要碰到的东西，我们的专业再好，没有一个好的心理素质和适应社会的能力。也是不好在这个复杂多变的社会中立足的。从中我也了解到了自己的不足之处，在以后的学习中我会努力抓住这个学习的好机会，多学点东西，以便以后在社会中争取自己的一席之位做充分的准备。我相信成功始终会眷顾有准备的人的。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；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。

这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了自己的奋斗目标。实践，可为以后找工作打下基础。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。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其它知识，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。

社会是另一个学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，既能让我们的人生价值得到体现，更为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。陶渊明说过“盛年不再来，一日难再晨，及时宜自勉，岁月不待人。”希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

**超市暑期实践报告总结篇八**

所谓的万事开头难，什么事都要有尝试，都要有开始，都要有经过，都要有失败。在经历了在超市的工作之后，明白了很多事情开起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差距的。一个小小的超市的经营也不容忽视，不但要有细心，还要有策略，谋划。总之，任何事情都要考虑周全。

我还没有到超市上班之前，有一个长辈就跟我说：上班要多做事，少说话！话虽简单，但真正做起来就不简单了。俗话说：做坏人简单，做好人难啊！只要做一件坏事，在别人的眼里，这个人就是坏人！要想在别人眼里改变形象的话，就要做无数的好事，但还不一定能改变。

要在众多同事、干部眼里一开始就流下一个好的印象可不是一件简单的事情啊！于是，我制定了以下几大要点：

一。我决不破坏超市的规矩。俗话说：国有国法，家有家规。自然，作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈、不可以把手机带在身上等等。所谓不可以串岗，就是不可以擅自离开自己的岗位。我们每个理货员都有自己的岗位——分属各个货架。比如，我是百货这边的，就不能随便跑到食品那边去，食品上的人就不能随便走到我们百货这边。食品那边比较大，还分三个部分：饮料和冷柜、饼干类、休闲食品。为什么不可以随便串岗呢？其实是这样的：我们乡下，顾客不像大城市的市民素质高，经常会有顾客偷东西的。如果我们随便离开自己的岗位，那么这边的货架就没有人看着，东西就很容易少掉！同样，“不可以闲谈”也类似这个原因，如国际歌理货员没事做的时候都在一起闲谈，那么就没人看着货物了，东西少了又是损失！还有，“不可以把手机带在身上”，这个规定看似严格，其实是有其中的原因的。以前超市的同事们上班互相发短信息，不认真上班，没人看着货物。所以，后来经理就规定了：不可以把手机带在身上！可以把手机带来上班，但要放在办公室。对于这个规定，大家还是很理解的，毕竟上班要有上班的样子的，超市的营收和自己的收入有很大的联系的。当然，还有很多的规定，比如：上班不可以抽烟、不可以坐下来等等。所有的规定我基本上都能自觉地遵守的。我认为，这些是最基本的，当然要遵守了。

**超市暑期实践报告总结篇九**

了解社会，体验工作，挣点零花钱。

7—15到8—15

修武县兴和特产量贩

今年的暑期社会实践我是在超市打工，我认为应该多接触一些与社会生活有关的社会实践，增强自己适应社会的能力，为将来走上社会多一些经验。由于家庭经济状况并不是很好，所以打工不仅增加家庭的经济收入，而且也可以锻炼一个人的耐力以及吃苦耐劳的精神。

在超市里打工的还有我一个同学。我们每天早上都一起去工作，傍晚一起回去，在路上我们一起谈笑。这可说是我们一天中的放松时间和方式。我们都是农村的孩子，我们打工的目的也基本一样，即为家庭减轻点经济负担，同时也使自己得到锻炼。工作中，我们都很尽心，都很热心的为顾客服务，很尽力的超市做一些琐碎的事。里面的员工们都夸我们勤劳能干，“这两个大学生不仅能够吃得了苦，而且干活很好很利索，基本没有在工作期间出过错，这是非常难得的，就连经理也在夸他们”，这是他们的说法。“穷人的孩子早当家”，是的，我是农村人，我是穷人的孩子，但我没有给农村人丢脸，我是一个懂事的孩子，虽然工作中整天站着很累，但是自己动手挣来的钱花得舒服。

累是我打工以来感触最深的一点，也许真像大家所说的那样，只要自己努力，不放弃，坚持到底，等自己有了一份自己的事业以后，会感到以前的痛苦都是一笔不小的财富，自己努力努力再努力，成功属于有准备的人。

到超市打工只是自己为了生存，为了家庭所需的工作，不是最终的工作，自己要把握好大学的机会，大学是自己的希望之路，有的人说大学是和社会连接的桥梁，我却认为，大学是逃避社会的港湾。因为经历，因为失去，因为付出，因为成长，因为好多，自己在大学的感受与别人不同，我是一个坚强的人，同时是一个脆弱的人，我需要关怀，需要有人替我分担压力，有时我感觉压力大得无法呼吸了。但我们必须面对现实，有时候当不能改变现实时得学会承受现实。

在打工期间还认识了几个出色的员工，他们往往利用工余学习技能、参加各种技能培训。为了立足社会，他们有了一技之长，仍不断学习，真令人感动，反思自己，自己也要不断学习各类对自己，对社会有用的知识。许多人具有许多优秀的品质，我们得虚心向他人学习其优点。

通过打工的体验和现就业趋势的联系，我认为，以后毕业找工作时，一定调整好心态，脚踏实地地做好每件事。“做人一定要上进，做事一定要踏实”———这是我们必须明白的道理。我们在大学校园里读书，有着那么好的条件，却有人逃课、乱花零用钱，想来真是惭愧。我认为，认真贯彻落实好大学生社会实践，对大学生的思想素质提高，以及知识的增进起着重要的作用。

社会实践是指引大学生走向社会的第一步，因为我们将来必然走上社会，多与社会接触，早接触社会的残酷性，为将来就业打基础，为将来适应社会做铺垫，每一段经历都是一段财富，都是成功的基石，还有三年，努力吧，为自己加油，让自己在大学期间过得更充实，多学多练多记，一切为了目标前进。

这次超市打工我锻炼了许多，也学到了许多。我耕耘，我收获。

**超市暑期实践报告总结篇十**

暑期社会实践对于我们大学生来说，是一件有着非同寻常意义的大事。因为在这段时间里我们可以发掘出自己的爱好，做很多自己想做的事，但平时又没有时间做的事。满满当当的安排假期生活，快乐又充实。很多大学生都会选择抓住机遇，做一些社会实践活动，积极投入到社会这个圈子里，既可以锻炼能力，又能增长见识，何乐而不为呢?而暑期社会实践应该采取何种方式则要结合自身情况进行深思熟虑的，学校方面，当然希望学生能深入社会、了解国情、体验社情，积累对社会认识的阅历和对增进社会工作的理解；而作为学生来说，则希望能通过暑期实践接触到一些大学里所接触不到的事物、学到无法通过课本来学习的社会知识，也希望通过暑假这个较为难得的机遇，检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认，找出自己的不足，来锻炼自己，完善自己，实现自我价值。

这个暑期我没有去任何学校实习，但是去打了一份我这辈子都难忘的工作，虽然没有去实习，可是我一点都不后悔，也许我是真的体会到了生活的艰辛与不易吧，现实的残酷，这些让我这个刚从象牙塔里走出来的爸妈眼中的孩子成熟了很多，明白了很多。两个月的暑期生活就这样匆匆结束了，还有我的这次社会实践。让整日呆在象牙塔里的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。

整个八月份的时间我都在打工，这次选择的工作地点是在延安路上的家乐福涌金店。刚开始没上班的时候，我原本以为这个工作应该会很轻松。可是不然，上班之后，不仅要按家乐福员工的上班时间，早班从早上八点开始上班，到下午四点结束。晚班在九点半的时候下班（有时晚上人多，因为我是做收银员的，所以一般都要到10点以后才下班），因为晚上这个点几乎没公交车了，所以我只能选择骑自行车回家，而且每天要骑10多公里的路到家后已经精是疲力尽一到床上就睡着了。

首先，来介绍一下我的工作环境——杭州家乐福超市有限公司是一家大型连锁超市，主要服务于周边居民的日常需求，它的主要部门被分为，收银组，散货组，防损组，冷冻组，蔬菜组，日用组，服装组，库存组，后勤等。我的工作日程是这样安排的：每天上午7：45要求到岗，先到收银中心领500元零钱备用金，出来拿好购物袋，到岗侯整理自己的着装准备开会，需要场资深会和我们讲今天超市的活动和需要注意的方面。之后我们被安排到收银线上准备迎接每一位顾客，我每一天工作就是这样的开始了！在忙碌的上午即将结束的时候，还要向收银中心上交一张4000元的时段表并把钱交上，忙忙碌碌的一上午就这样完了！下午亦是如此，下午的工作时间是1点30到4点半。之后只有到晚上的时候最忙。下班前，我们还要留下来点今天所有的钱！点清之后再次填单并上交。才可以下班！我的工作大概就是这样每天与人与钱打交道，每天看着那么多的钱，挺开心的。单据不是自己的哈哈！在这份工作看似简单的工作中我懂得了许多，也受了好多委屈。

我懂得了当收银员不仅仅是收银员，在局外人看来收银员的工作很简单，就是顾客所选的物品的款结清。实际上，虽然为顾客提供结账服务是收银员的基本工作但是这不是收银员的工作全部，不能简单的把收银员的等同于收钱工作，这是因为大多数超市出入口与前台收银作业区设计在一起，顾客踏进超市，看到第一个超市的员工就是收银员。选好商品结账时，收银员是最后一道防损线。不能忽略每一位客人，但他结账你可以微笑和你亲切的话语关心他帮助他装东西，借此机会可以看看他的购物车购物篮和他自己装子理还有没有未结账的商品！这些都是我所学到的，所以让我知道的当收银员的辛苦，我受了好多委屈，遇到客人的责怪，经理的责骂，那时我好想哭，真正的体会到步如社会好容易，但是在社会上立足真的好难，通过这次打工感觉自己真的长大了，在工作中遇到挫折虽然想逃避但是最后我还是坚持下来了，这应该是我长大的一种表现吧！

“钱难整，屎难吃”这句话还真的一点都不假。在这次打工中我还有好多的心里话没有说，但我总结一句话，父母真的挺不容易的，每天看以简单的工作，但是不知道在工作中的受气，忍受多少人的白眼儿，他们搜所受的苦，也只能自己心里清楚，我们还可以回家抱怨，但是他们能吗？他们真的不能就算是受苦受累回到家后还要安慰受了小气的我们！我们真是被一群宠坏的孩子！通过这次暑假社会实践让我明白了怎样去疼爱我们的父母，也让我学会了一些技能。虽然有些委屈但是我觉得值得了，当上收银员的烦恼不仅如此而已，只有靠自己慢慢体会了！疼爱父母，体谅父母是我在打工中最大的心得！

超市里每天都会碰到各种各样的顾客，偶尔也会碰到外国的朋友，这个时候正好是练习自己英语口语的机会。比方说我会问他：do you need shopping bags（你是否需要购物袋）。这样场合，可以培养自己的沟通能力和自己的表达能力，这些都是在学校里学不到的，是要靠自己呆在社会上的经历磨练积累得来的。有些人认为超市收银员是个很简单的工作，你只要记着那几个键就好了，挺简单的，其实不然，我考虑到把事情做的极致，必须考虑到很多问题。

最基本的问题，你得会识别钱，即使你识别了钱，你还得会以更快的速度识别，因为超市它有高峰期，如果你的速度比较慢，就会有好多人排队，在你收钱之前，你要提醒顾客出示自己的会员卡，之后你要提醒他们查看自己的找零是否正确。认真敲击每一个键，确保正确，如果对不上账单的话，你是要负责的，少的话，你是要补上来的。

在做这些细节工作的时候，必须认真，也得讲效率，也就是速度。如果你老出错，即使你补上来了，你也会被解雇的，如果你工作效率不是很高，或许也被解雇，因为没有一个老板会想用没有责任心的员工，在同等条件下，他们会喜欢高效率的员工。你是一个收银员，你是店里的一员，你不能只是考虑自己的那块天地，你还要熟悉其它的工作流程，你得熟知商品的价格，在操作的过程中，如果觉得有什么不对劲，随时把情况反映出来，这样随时纠正，在问题出现之前，就把麻烦解决掉。比如一种商品的进货价已经改变了，系统上仍然是以往的价格，如果不改正过来，会影响店里的效益或者消费者的利益。

另一种情况，因为每个超市里都有散装的商品，这样你更得注意了，因为搭称的那边可能会出错，你得会把关，看他的单价对否，还有就是数量和标签上的是否符合。还有一种就是一些人的不好的习惯，他们会把东西装在衣袋里，你得了解他们的手段。比如一些小孩他们手里会拿个棒棒糖，如果你忘了收钱，他们知道也会不提醒你。这是主要的问题，当然还会有其他的细节问题，。。。。如果你想把自己的工作做的好做的高效率，你必须有认真负责的态度，工作流程要熟练，还有就是一颗热情，乐于助人的心。有团队精神，学会和别人合作。还有是和人交往，在那交往的对象就是顾客，同事还有老板，一切事情的前因后果都是有人来操作的，事情结果的好坏，和人有直接的关系，处理和和人的关系，会让你减少不少麻烦，会让你更高效的做事。

顾客是上帝，我们就先从顾客说起吧。如果站在我当时的立场上，现在我的想法是这个样子的。当他们走到我那的时候，我提醒他们出示会员卡，之后提醒他们看下自己的找零是否正确，然后帮他们把东西装好，如果比较忙的话，我会给他们一个袋子，让他们自己装，这其中要用自己的微笑和热情和他们交流，当他们有什么要求的时候，要帮助他们，当发现他们有什么需要帮助的时候，主动去帮助他们，如果他们有什么问题，要和解，而不是用讨论和争吵来解决。你乐意去帮助他们，让他们满意，他们以后会更加支持你们的工作，他们高兴字你这消费，你们的营业额会增加，效益会提高，这不正是你店里想看到的状况吗？相反，我观察了另一种现象，收银员和顾客发生冲突，因为一个很小的问题。比如当顾客索要塑料袋的时候，他会以很轻硬的语气说，不可以，这是要收钱的，这样会弄得顾客很不高兴，当他们有什么不明白的去咨询的时候，有的人会以一种不耐烦的语气回他，这样也会给他们一种不好的印象，没有了顾客，你的上帝都走了，你会待的更好更长久吗？答案是否定的。因此，为了他们，更为了我们，我们要把他们服务好，这样我们才会成长的更好，发展的更好。

还有就是处理好和同事的关系，和同事搞好关系，你会把工作做的更加的好。试想一下这种情况，今天一种商品的价格要改了，你的那个同事刚好知道，如果你和他还比较不错，他会即使的提醒你，你这边的工作会比较容易做，省去了一些不必要的麻烦。和他们的关系搞好了，你平时工作中有什么难题他们都很很乐意帮助你。怎么和同事处理好关系呢？你平时乐意帮助他们，和他们分享自己的快乐，把他们当朋友，他们也会对你好的，至少不会对你坏的！你做的好，老板对你满意，你的工作会比较顺利，得到的回报更更多的。那么怎么才能让老板满意呢？首先，要做好自己的本职工作。其次，在工作中发现了问题，要帮助老板即使的去解决，因为问题解决了，店才会有更好的发展，最后，是态度问题，当老板帮你指出自己的错误的时候，一定要干预承担，并且要感谢他，还要即使的去改正。生活就是这样，像五味瓶，有苦也有乐，是那么的难，但是如果你有信心去做好他，也就不觉得苦了，因为你看到了希望，希望在向你不停的招手，太阳在向你微笑，你会发现，活着真好。

1要善于与别人沟通，

2要有自信，

3要克服自己胆怯的心态，

4在工作中不断地丰富知识。社会实践能让走出校园的我们，更好的接触社会，了解社会，融入到社会中。它有助于我们大学生更新观念，吸收新的思想和知识。同时社会时间中有很多我们在学校里无法学习到的东西，与人沟通交流的能力和表达能力。社会实践能够加深我们与社会各阶层人的感情，拉近了与社会的距离，也开拓了视野，增长了才干，能更好明确自己的奋斗目标。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。以上就是我的暑假的经历和感受，虽然不是那么的轰轰烈烈，也不是平淡无味，但至少它是充实的，给我或多或少的带来的对于人生感受和一定的影响的。

大学是一个教育、培养的圣地，而社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会是一个需要不断磨练的过程，也是一个不断升华的过程，实践活动是学生接触社会，了解社会，运用所学知识实践的最好途径与方式。亲身实践，而不是闭门造车，认识社会，了解社会，为步入社会打下了良好的基础。

**超市暑期实践报告总结篇十一**

了解社会，体验工作，挣点零花钱。

xxx年x月x日

修武县兴和特产量贩

今年的暑期社会实践我是在超市打工，我认为应该多接触一些与社会生活有关的社会实践，增强自己适应社会的能力，为将来走上社会多一些经验。由于家庭经济状况并不是很好，所以打工不仅增加家庭的经济收入，而且也可以锻炼一个人的耐力以及吃苦耐劳的精神。

在超市里打工的还有我一个同学。我们每天早上都一起去工作，傍晚一起回去，在路上我们一起谈笑。这可说是我们一天中的放松时间和方式。我们都是农村的孩子，我们打工的目的也基本一样，即为家庭减轻点经济负担，同时也使自己得到锻炼。工作中，我们都很尽心，都很热心的为顾客服务，很尽力的超市做一些琐碎的事.里面的员工们都夸我们勤劳能干, “这两个大学生不仅能够吃得了苦，而且干活很好很利索，基本没有在工作期间出过错，这是非常难得的，就连经理也在夸他们”，这是他们的说法.“穷人的孩子早当家”，是的，我是农村人，我是穷人的孩子，但我没有给农村人丢脸，我是一个懂事的孩子，虽然工作中整天站着很累，但是自己动手挣来的钱花得舒服。

累是我打工以来感触最深的一点，也许真像大家所说的那样，只要自己努力，不放弃，坚持到底，等自己有了一份自己的事业以后，会感到以前的痛苦都是一笔不小的财富，自己努力努力再努力，成功属于有准备的人。

到超市打工只是自己为了生存，为了家庭所需的工作，不是最终的工作，自己要把握好大学的机会，大学是自己的希望之路，有的人说大学是和社会连接的桥梁，我却认为，大学是逃避社会的港湾。因为经历，因为失去，因为付出，因为成长，因为好多，自己在大学的感受与别人不同，我是一个坚强的人，同时是一个脆弱的人，我需要关怀，需要有人替我分担压力，有时我感觉压力大得无法呼吸了。但我们必须面对现实,有时候当不能改变现实时得学会承受现实.

在打工期间还认识了几个出色的员工，他们往往利用工余学习技能、参加各种技能培训。为了立足社会，他们有了一技之长，仍不断学习，真令人感动，反思自己，自己也要不断学习各类对自己，对社会有用的知识。许多人具有许多优秀的品质，我们得虚心向他人学习其优点。

通过打工的体验和现就业趋势的联系，我认为，以后毕业找工作时，一定调整好心态，脚踏实地地做好每件事。“做人一定要上进，做事一定要踏实”———这是我们必须明白的道理。我们在大学校园里读书，有着那么好的条件，却有人逃课、乱花零用钱，想来真是惭愧。我认为，认真贯彻落实好大学生社会实践，对大学生的思想素质提高，以及知识的增进起着重要的作用。

社会实践是指引大学生走向社会的第一步，因为我们将来必然走上社会，多与社会接触，早接触社会的残酷性，为将来就业打基础，为将来适应社会做铺垫，每一段经历都是一段财富，都是成功的基石，还有三年，努力吧，为自己加油，让自己在大学期间过得更充实，多学多练多记，一切为了目标前进。

这次超市打工我锻炼了许多，也学到了许多。我耕耘，我收获。

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