# 最新假期社会实践报告字 大学生暑期社会实践报告(14篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-07-01

*报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧假期社会实践...*

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧

**假期社会实践报告字 大学生暑期社会实践报告篇一**

1、工作认真、教学用心；

2、个人知识储备有待加强，课本知识熟悉程度有待提升；

3、教学技能还有很大的提升空间。

在这段时间里，我接触了小学生、初中生还有高中生，发现大部分的学生数学都没学好，基础性的知识没有掌握好，给后续的学习增加了很多困扰和疑惑。这让我有些力不从心，学生缺失的知识内容太多，几次补习作用不大。我由一开始的想要努力多教些内容，多讲点知识，到后来意识到学生现有基础根本吸收不了那么多内容，强制输入失败，我只能赶紧改变方向，只要求学生能掌握基础知识，能学多少是多少，能补一点是一点。我一直认为学习是个人的事情，愿意学就没有学不会的；也是因为兴趣，我一直觉得数学很有趣，兜兜转转就有意外发现，所以对数学有着很大的热忱。但是很多学生不喜欢数学，认为数学很枯燥、很难，说到数学老师都会觉得是魔鬼一样的存在，萝卜青菜各有所爱，我不能去要求学生也喜欢数学，我也不知道要以怎样的方式才能让学生看到数学的美。

1、学了又忘等于白学

我的初中学生的结课测验结果在我的意料之中，又在我的意料之外。我意料到他的测验成绩不会很理想，但是我没想到会这么差，所有题都讲过，该注意的点在讲课时叮嘱过不下三次，然而他还是义无反顾地跳坑，没有坑也能自己挖坑跳。正所谓师傅领进门，修行在个人。很多学生在补习时一味依赖补习老师，当堂明白，课后就忘，所学知识不入心只过脑，当下理解，过后就忘。这真的很可怕！学习应当是学生个人的事情，而不应该是家长、老师追着赶着求着学。倘若不是真心想学知识，那么补习也是白补，所以说学习态度很重要！世上无难事只怕有心人，哪怕基础很差，只要想学努力学，就对得起自己与家长、老师的付出。就如高二的学生，平时成绩30-40，基础非常差，但是真的想学。她说她总是学了又忘，现在明白的东西，在考试做题的时候就忘了，又不会了。我要求她反复去复习巩固近期所学知识，重点题型反复训练到看到题目便知如何去做并能解出正确答案的程度，时间不足的情况下可采取理解背诵的方式。十次课下来，她的结课测试成绩为78，进步较大。

2、审题不仔细、做题粗心

粗心问题是大多数学生普遍存在的学习问题。初中的学生在结课测试中就因

为粗心而丢了30分，过后一直懊恼。对付粗心问题，学生自己需要不断提醒自己要细心，在做题过程中做到认真细心。

3、未及时总结复习

总结能让自己更为深刻地了解自己的状态、更为直观地看到自己所存在的不足。学生在学习过程中鲜有做总结反思的习惯，一味零散学习，以致于无法构建知识框架，知识的衔接阻断。因此，及时的总结复习、反思自我、构建知识框架尤为重要！

在教学过程中我亦时常反思是不是自己的教学方式有问题，为什么学生的学习成效这么细微，要怎样授课才能让学生更好地理解、掌握知识。

切切实实地投入教育工作岗位，需要注意与其他老师、学生家长以及领导的人际关系，以便更好地开展教学活动。人是独立的个体但不是独行的存在，人与人之间千丝万缕的联系形成了这处处息息相关的人际社会。此次实践让我在待人接物、如何处理好人际关系、自我角色认知这方面有了很大的进步。我深深体会到在工作中必须勤于思考、勤于动手、慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，应当自己先仔细思量，倘若自己无法解决再去虚心请教他人。因为一个没有自我思考、独立解决问题的能力的人是无法在这百舸争流的时代社会中稳稳立足的！人际交往中，应当不卑不亢、真诚友善、诚信为先。创欣机构龙川校区的创始人教会我们很多东西，而他其实也是大学毕业刚一年的创业者。自大三开始创业，成立这个机构，至今3年，机构发展步入正轨，双学士学位毕业。他用自己的亲身经历告诉我们生活不会亏待努力奋斗的人。在日常工作交流中，我亦深深地意识到自己的眼界太窄、涉猎的领域太单一、专业知识储备太空乏。活到老，学到老应该一如既往地践行，不能因为没有高考的压力而懈怠学习。

要育人，先育己，人民教师应当承担起为人师表的责任，切切实实地充实自我，踏踏实实地提升自我，扎扎实实地完善自我。世界那么大，我应当多去看看，切身领略祖国大好河山，开阔眼界，广为涉猎更多领域，不做井底之蛙。数学魅力这么大，我应该扎实掌握数学基本知识，踏实钻研数学学识，充实自我的知识储备，更为深入地理解数学的魅力。在当下乃至未来的生活中，始终坚持兢兢业业教学，认认真真育人！教学之路任重道远，希望自己能在不断的实践中找到自己的方向，始终坚守初心，不敷衍不放弃不退缩！

**假期社会实践报告字 大学生暑期社会实践报告篇二**

实在的，当我拿着那张学校的介绍信和学生证走入一家医院的时候，心里是忐忑不安的，毕竟曾经根本就没有这样的经历。甚至，我都不知道进去之后该找谁。但是我仍是鼓足了勇气，进门问了人家医院一个挂号处的护士，我告诉她我是一个实习生，想要到她们医院实习看看应该找谁。她告诉我，让我去楼上找护理部或人事部。我怀着忐忑的心情敲开了护理部的门，我告诉她我的目的还让她看我的资料，但我最终还是被拒绝了!理由是，她们医院的实习生已经满了，没有人再照顾我了!我说了声打扰了，并微微的向她弯了下腰，就走了。但是我并没有失望，因为最起码我知道我有那种尝试的勇气!!

在往回走的路上我忽然想到大医院现在应该都被实习生占满了，毕竟我们学校的实习生都是在这个时候进医院的，所以我就把目标转移到小医院身上了。

们村有两个私人医院，我选了其中一家，照着以前的经验(当然像这种小医院是不会有护理部的)我成功的推销了我自己。所以我就成了一个快乐的小实习生!

第一天上班心里很紧张很激动，我告诉医院的护士我是新来的实习生，请她们照顾，她们的态度都很好，我心里自然也就很高兴。虽然已经学过一年的专业知识了，但是我发现那些在医院里好多都不怎么用得上。大概也是因为这个医院小吧，很多事都省了!但一天下来我发现这个医院虽不比大医院，但病号可着实不少，一天竟有100个左右，这还是只光算输水的!第一天我纯粹在看，因为我实在是帮不上什么忙，甚至连医用胶带都撕不掉，那叫一个懊恼啊!!下午，病号很少，我手里一直拿着胶带在练习，可最后手都疼死了还是不顺利!一个姐姐教给我(我管医院里护士都叫姐)怎么省劲，我照做了之后好了点。一天就这样过去了。

第二天再去的时候心里就有底的多了，我开始帮着换药瓶,起针。这都不是什么技术活，只要细心点不弄错瓶就行。但是问题随之就来了，在我帮一个病号换瓶的时候，他叫的太晚了，输液器(俗称皮条)里都快滴空了，一下子存了好多空气。于是我就学着别的护士那样向外排空气，可是，无论我怎么努力空气就是排不出去，急的我一身是汗。还是一姐姐从我旁边过，看到我这的情况，三两下解决了!当时我心里那个羡慕啊，同时又觉得很羞愧!回到注射室，我赶紧向那个姐姐请教，她告诉我该怎样排空气，我很受教。其实这一天还是挺高兴的，最起码我能够帮上忙了，虽然我能干的不多。

在帮别人换瓶的时候，我注意了一下瓶身，每一个瓶身上都写有姓名、性别、年龄、共几瓶药，若是特殊的药，瓶身上也会注明。在给每一个病人换药的时候都要进行三对照，即对姓名、对性别、对年龄。针对那些特殊的药我还专门问过一个姐姐，由此我知道了在静脉滴注的时候红霉素、酚妥拉明、阿奇霉素不能滴快，其中，阿奇成人每分钟15滴，儿童每分钟8滴，否则易引起儿童呕吐，哭闹不止等现象。甘露醇在进行静脉滴注的时候要放开开关使其快速滴注。这些都要在给病人换瓶的时候给病人及其家属解释清楚，以免造成不必要的结果。

我特别注意了一下处方，但是，那上面写的实在是太专业了，我跟本就看不懂，经询问，我已经能够看懂上面写的一些基本情况，如需不需要做皮试，打的什么针等等。我特喜欢给人家做皮试，还喜欢用蒸馏水把药粉给化开，感觉上挺好玩的。

在医院可以见到各色各样的人，光小孩子都有好几种，我只说几个比较典型的吧。一次我拿着药瓶去换药，那个小孩子一看见我就哇哇大哭，我就对他说“不疼啊乖，阿姨不扎针”。他的家长就说“他不是嫌疼，而是一看见你们这种穿白大褂的人就哭”。我了解的点点头，快速换好药就走了，那个小孩一看见我走了立马就不哭了!我心里特郁闷，什么时候我也成了别人避之唯恐不及的人了!!这是最正常的一种了。我还见过一特爱打针的小孩，也就一两岁吧，说话还不怎么好。我去给他拔针时，他硬是不让我拔，我就说“怎么，你还扎上瘾了?”他妈妈对我说，这个孩子就喜欢打针，我只好哄着他说“这个针不好了，让阿姨把这个针拔掉，再换一个新的，给你在扎好不好?”他这才让我给他拔针。唉，这种孩子真少见!!

.红霉素刺激胃，在进行静脉输液的时候不可以滴快。

2.酚妥拉明，阿奇霉素不可以滴快，其中，阿奇成人每分钟15滴，儿童每分钟8滴。否则儿童易引起呕吐，哭闹不止等现象。

3.甘露醇在进行静脉滴注的时候要放开开关使其快速滴注。

4.肌肉注射部位：

(1)十字法：从臀裂顶点向左或右划一水平线，然后从髂脊最高点上作一垂直平分线，在外上方四分之一处为注射部位(避开内角)。

(2)联线法：取髂前上棘和尾骨联线的外上三分之一处为注射部位。

5.静脉输液穿刺方法：

(1)无止血带穿刺法：备齐用物，选择血管，患者取仰卧位或坐位，一般取上肢血管，使肢体重心向下稍垂，术者与患者角度适宜操作为宜，一般角度不要大于40度角，用手轻轻摩擦皮肤30秒至1分，常规皮肤消毒，患者握拳，术者左手绷紧皮肤，右手持针与皮肤呈15-30度角，正面或旁侧进针直刺血管，见针尾部有回血时再沿血管前行约0.1-0.2cm，有时静脉压力低，须用左手食指在穿刺针上2cm处向下方轻轻推压血管方见针尾部回血。穿刺成功后，嘱患者松拳用胶布固定针头，调节输液速度，在操作过程中除不用止血带外，其他操作步骤与常规静脉穿刺法相同。

(2)将选择血管部位上端15-20cm处向下握推1-2分，使血管充盈，在所选择穿刺血管上方2-3cm处用食指或姆指压迫所要穿刺血管，以此固定血管，然后进行穿刺，余下操作方法与上述静脉穿刺法相同

**假期社会实践报告字 大学生暑期社会实践报告篇三**

古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂又难忘的实践旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，而这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一个月的实践期，回首这一个月的实践期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了社会实践工作。打工实践实践虽然很短，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道 “两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为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，不要简单地把暑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。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

为了提高自己的能力，也为了体验生活，我在暑假找了一份工作，算是暑期社会实践。我的工作是教课，当一个辅导班的老师，教数学课，教新初一的学生!时间很短，只有一个月，可是我却学到了很多，增长了经验，学到了知识。我思考了很多，总结了一下几点。

虽然现在我只是大一的学生，可是我的辅导班生涯已经有二年了!第一年是我和别人一起办的，招了一百多个学生，但办的很顺利，留下了好的口碑，而且和那些学生建立了深厚的友谊!今年，由于某些原因，我觉得自己肯定办不起来，可是因为我的口碑不错，一个辅导班主动招的我，我才知道要对自己有信心，自信的努力的去做好一些事情!在辅导的过程中，学生们不听话，我感觉很烦躁，可是我告诉自己要坚持，我坚持下来了，现在想觉得我自己做的值得，如今我和那些学生成了好朋友，照了相，现在还经常联系，我觉得自己成功了，这就是我自己最大的收获!

想到这一点，感觉有点惭愧。自己做学生的时候，可以随心所欲的跟老师说话，只要自己好就行了。但是当老师以后，发现自己面对的是全班同学，要关心到每一个人，要耐心对待每一个人，这可真不是一件简单的事。每个学生都有不同的问题，对不同的人要采取不同的方法。并且老师和学生还要建立好关系，要不学生会对你不满意。对好学生要鼓励加批评，不同情况不同对待，要让他们胜不骄，败不馁。对学习不好的学生，要多多鼓励，给他们自信，发觉他们的潜力。

这需要和他们沟通，还要想方设法让他们对你心服口服，让他们肯听你的话。老师要对每个学生负责，帮他们找到自己的支点，能够正确的对待学习。

总之，我认为老师应该能让学生把自己当作朋友，喜欢想自己倾诉，仔细的去聆听他们每一个人的心声。每个学生都希望得到老师的重视，所以对待学生的态度要正确，不让他们觉得自己被忽略了。对他们要正确的引导，找到人生的方向。

现在的学生，都不太爱听课，只喜欢听一些他们感兴趣的话题。我在教课的时候，我会经常组织各种各样的活动，引起他们的兴趣。课下我会和他们讲很多的东西，让自己的思想跟上学生的脚步，让他们喜欢自己，佩服自己，愿意和自己成为朋友，我也会告诉他们一些我自己的故事，激励他们学习。也要适当的给他们一些压力。劳逸结合，告诉他们好的方法，让他们爱学习，喜欢学习!会学习!

时代进步了，新生事物也层出不穷，学生的素质却没有太多提高。最起码我觉得这个辅导班的学生素质很低，说些粗俗的话，做些无聊的事。课上不听讲，课下不写作业。也不把老师放在眼里，上课随便进进出出，当然这跟管理也有一些问题。现在的学生也不知道什么是真正的个性，把耍酷当个性，把与老师做对当个性。在我看来，真正的个性是敢于张扬自己的优点，敢做敢当，会有自己的人生理想，并为之奋斗，有一种不达目的不罢休的意念。我最大的担忧是现在的学生的学习态度和状况，态度都不太认真，浮躁。老师有责任把学生教会，学生有责任学习文化知识。老师应该关心到每一个学生，而不应对学习不好的学生不闻不问。学习不太好的学生也不能自暴自弃，要学会吃苦，努力学习。每个人都有自己的责任与义务，要学会承担，而不应该逃避。

通过这一段的工作，深深感受淡了父母的不容易，挣钱真的很不容易。我在这个辅导班一共教了一个月，每天工作八个个小时，一共挣了800元，。虽然说目的不在于挣钱，在于积累经验，但是还是体会到了钱的来之不易。

再想想父母，日日夜夜的工作，却从不抱怨。再想想自己花钱时的爽快，真的很惭愧。我们不是富二代，我们需要体谅父母，对他们多多关心，用钱的时候不大手大脚。而且每次告诉他们要好好学习，更加坚定自己要好好学习!

以上我所终结的四条就是我这一个月来用自己的辛勤劳动所换来的人生真谛，我相信这些感悟与收获会对以后我的人生产生积极地促进作用，因为我知道他们都适合我，因为是我亲身终结的。同时，我也认为这四条感悟也具有共性，完全适合每一位同学，我相信他们也会对你们的人生道路树立明确的人生航标。 这次的认识时间是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

一个月的社会实践虽然已经结束了，但是它留给我的那些美好是不会消失的，尤其是在这期间我所收获的感悟与经验会伴随我一生，会充当我一生的人生航标，让我一生受益，我也会永远记得在我大一这年我曾经有过这样一段美好的回忆。我相信经过这一段时间的锻炼之后，不管以后是待人待事、还是学习工作方面，都会有一个新的突破。这次的社会实践对于我来说可以说非常成功的，这也让我深刻的认识到“只有亲身深入到社会里面，一个人才会能够真正长大”。因为我已经认识到社会里面有学校里面不一样的竞争、不一样的残酷、不一样的为人处世，而这些使我们以后走出校门、踏入社会早晚要面对的，俗话说“未雨绸缪”，只有我们提前拥有了这一方面的经验，我们才能很快的适应自己的新环境，才能比别人更快的适应新角色，才能比别人在这个社会中更具有竞争力，才能在这个社会很好的生存下来，不会被这个残酷的社会所淘汰。所以，以后有机会还要多多的参加这种社会实践活动，因为只有多多深入社会、接触社会，人才会长大、才会慢慢成熟。我现在终于深刻体会到实践对于一个现代大学生有多重要了，当然了，不只是对于一个人重要，对于一个国家也是同样如此。

我们国家之所以会取得叫天如此骄人的成绩，不正是因为在实践中一步一步的慢慢探索出来的。所以在最后，我要再一次的号召大家“一定要多多参加社会实践，一定要经常深入到社会里去”，要坚持“理论加实践”的学习方法。 总之，作为当代的大学生，我们也肩负着责任，我们需要勇敢的面对生活。要有愈挫愈勇的精神，敢于向生活挑战。我们更要多多汲取文化知识，让自己成为一个有思想有内涵的人。另外我们也要学会关心他人，自己的父母和同学，还有那些需要帮助的人。

我们早晚要走出校门，面对社会，我们要有勇气与决心，让自己的生活更精彩!

**假期社会实践报告字 大学生暑期社会实践报告篇四**

寒假如期而至，这个寒假时我大学生活的第二个寒假，时间较长，俗话说要想充实自己的大学生活，必须在学习的同时积极参加社会活动。这样不仅可以增加自己的社会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，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，因此我来到中石化

第十建设有限公司。这是我大学来第三次经历社会实践。对于一个学生而言，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。

学校是一个小社会，步入高中就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，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，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现高中生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

本以为在这里实践是一件很容易的事情，但凡事想时容易，做时难。第一天过后，我深刻感觉到干好一项工作很难，即使一件小事。心中总有一种想法不愿意从事简单繁琐的工作，可是“一屋不扫何以扫天下”的道理，我们都懂，我想万事开头难吗？在接下来的工作中我会认真。

由此我明白了一个事情在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工时，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。如哥哥所说的“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。”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。

除此之外，我还学到很多东西，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。有时我就自高奋勇，独自去一些地方进行检修等故障排除。我心里感觉很高兴，因为我的主动，我巩固了我所学的知识，并且得到了师傅的认可。

20天的打工体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，”这是从小爸爸给我的忠告。在售后服务部的文件材料很多，这就需要很有条理的去整理好，以免用的时候翻箱倒柜的去找，耽搁时间，浪费精力，误了事情。所以主管的桌子上总是收拾得井井有条。这一点对我感触很深，同时让我联想到在一本书上看到这么一个故事，一位在美国电视领域颇有成就的美籍华人当部门经理时，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。他说，“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要验让我懂得了很多，心中也有了万分的欣喜和快乐，真是一份更与一份收获，不经历风雨怎能见彩虹。

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，激情与耐心必不可少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。

这个寒假，虽然累点，但却很愉快！

**假期社会实践报告字 大学生暑期社会实践报告篇五**

xx有限公司

x―x―x至x―x―x

西餐厅服务与西方礼仪培训

通过实习了解西餐厅的基本操作过程，掌握服务技巧提高服务水平，锻炼自己的社会实践能力。

随着生活方式的更新和社会交往的活跃，我国吃西餐的人越来越多。在组织的涉外活动中，为适合国外客人的饮食习惯，有时要用西餐来招待客人。西餐厅一般比较宽敞，环境幽雅，吃西餐又便于交谈，因此，在公共关系宴请中，是一种比较受欢迎又方便可取的招待形式。西餐源远流长，又十分注重礼仪，讲究规矩，所以，了解一些西餐方面的知识是十分重要的。今年暑假，我在xx有限公司实践了一个月时间，获得了经验，更增长了见识，使我对西餐有了更深的了解。

在xx有限公司一个多月的实习已划上了圆满的句号。在这里，第一次接触社会的实践生活，体验到生活的艰辛和不易，总体来说还是有不少的收获和所得。

从一个对西餐行业无知的少年变成一个既具有西餐知识，又懂得西方礼仪和社会交往的青年。实习的收获是不能用语言一一所能描述的，总的来说有酸有甜、有苦有乐，苦的是让人记住那些几十种西餐食品的特点与制作方法，还得分清它们的消费对象。还有那些中国人不太懂得的西方礼仪培训工作；快乐的是和同事领导的和睦相处以及老板的风趣幽默；快乐的是顾客对自己付出服务的肯定与赞赏；乐的是自己既充实又有滋有味的实习生活过程。其实实习的日子不是很长，当初的我们不知道牛排还要吃七八成熟？不知道生菜沙拉和水果沙拉是什么东西，以及自己不怎么熟练的在西餐厅铺台布。摆刀叉，给客人介绍菜单的种。种场景就像昨天才发生一样，是那么的叫人印象深刻。

在这里，自己对西餐方面有了比较深刻的认识，品味西餐文化，建议大家到正宗的西餐厅看一看，一般都法国浪漫派风格布置的西餐厅比较好，装璜华丽典雅，乐池内小乐队演奏着古典的名曲，服务员是身着燕尾服的小伙子。研究西餐的学者们，经过长期的探讨和归纳认为吃西餐最讲究6个“m”。第一个是“menu”（菜单，第二个是“music”（音乐），第三个是“mood”（气氛），第四个是“meeting”（会面），第五个是“manner”（礼俗），第六个是“meal”（食品），这些都是西餐行业内必须具有而且重视的地方，好的西餐老板会特别重视这几个方面的投资与开发研究。西餐礼仪也是特别重要的方面，好的西餐厅店，会对所有的员工进行西方礼仪的培训，会对服务人员进行定期的考核和认定。

在xx实习最刻骨铭心的是xx员工竭尽全力为客人提供\"温馨细微，物有所值\"的服务。还有就是典雅淳美的美国西部音乐，韵味悠长的咖啡，以及闻名遐迩的菲力牛排。都说服务是餐厅的形象之本，是西餐厅的竞争之道，那么xx的服务魅力有表现在哪呢？那就是一张诚挚动心的笑脸，一声声悦耳动听的话语，一次次全身心投入的服务而凝结出一个个回味无穷的优质服务。在那里实习的一个多月期间学到的东西可不少，感触也颇多，若要为客人提供优质的服务，就是要充分读懂客人的心，充分理解客人的需求，甚至是超越客人的期望，在日常工作岗位上为客人提供富有人性化的和艺术化的服务，高层次的满足客人的需求，让客人愉悦地有频频光顾的欲望。有人说服务是个即时的工作，过去了就不会再来，所以要在当下满足客人的多方面要求，把服务的质量提高。

在西餐厅实习的这一个多月，在工作岗位上勤勤恳恳付出的不光有汗水，还有智慧和技巧，更多的是自我超越。因此，自己变的成熟了，少了一份脆弱，多了份坚强，忘了如何去依靠，想的是如何去学习让自己独立自强。没有了父亲和母亲的关怀，没有了老师和同学的指点，自己的一切事物都得要自己亲自去解决，增强了自己的自信心，从这次实习中我深深的体会到没有自己办不成的事，只有自己不去做，认认真真的学习，勤勤恳恳的做事，这就是生活，是真正的生活！通过实训、实习，我对西餐的专业知识有了很大的提高了，尤其是服务意识、语言交流与表达能力、外语能力、处理宾客关系能力、团队协作能力等方面具有明显的提高，特别是自己的外语口语交际水平有了一个很大的提高，以前在学校里面没有条件锻炼自己的口语，在这里，来吃西餐的也会有很多的外国朋友，锻炼了自己的口语说得能力，为自己以后走上社会做了个好的开始。社会上由课本上学不到的东西，那就是社会经验，为人处世的经验，想想自己明年就要真正的走向社会，参加工作，也许自己的这次实习就是自己新的开始，也就意味着自己的成熟，我会在以后的工作和学习中，不怕困难，勇于克服，在实践中锻炼自己的能力，努力提高自己，实现自己的理想。

**假期社会实践报告字 大学生暑期社会实践报告篇六**

有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；

苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

——题记

作为祖国未来的事业的继承人，新一代大学生应该及早树立自己的历史责任感，提高自己的社会适应能力。假期的社会实践就是很好的锻炼自己的机会。当下，挣钱早已不是打工的唯一目的，更多的人将其视为参加社会实践、提高自身能力的机会。许多学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。进行社会实践，最理想的就是找到与本专业对口单位进行实习，从而提高自己的实战水平，同时可以将课本知识在实践中运用，从而更好的指导自己今后的学习。但是作为一名尚未毕业的大学生，由于本身具备的专业知识还十分的有限，所以我选择了打短工作为社会实践的方式，目的在于熟悉社会。就职业本身而言，并无高低贵贱之分，存在即为合理。通过短短一个月的打工经历可以让长期处于校园的咱们对社会有一种更直观的认识。

暑假，多么漫长的2个月，如果像高中一样在家埋头苦干或者无所事事，那对于现在的我来说，都是没有任何意义的。同样，如果好好利用这个暑假的话，也会过的很充实。有的人选择了去做志愿者，有的人调查起了家乡，而我，结合自身情况，选择了做兼职，于是，我顶着炎炎烈日，在外面开始找工作了，开始，我给自己定位很高，月薪低于xx的都不会去看一眼，很快，我就看到了大雁岛酒店的招暑假工的通知，很合我意，然后，我酒店服务生的旅途正式开始了

一、实践基本情况介绍

其实，对于酒店的一切，我了解的很少很少，一点工作经验都没有，而像咱们这样没有

任何经验的新手，很容易被前辈欺负，也很容易犯一些低级错误，7月12号我怀着忐忑，焦虑的心情来到了酒店，开始了我全新的工作。我想通过这一次实践，能了解酒店的经营模式以及一些经营策略，甚至也可以多了解一些商业成功人士的经历。也能提高自己的社会交际能力。同时，也能在这次实践中给自己一个很好的定位，不能总是眼高手低，不能好高骛远，要扎扎实实从最基本的做起！总体来说，我总结了几个我这次实践的几个基本目的： 1，通过实践锻炼我在任何环境下的忍耐力，坚持毅力！丰富自己的思想，加深自己对社会的认识！

2，切身了解社会服务市场的.目前状况，为将来自己进入社会做好准备。

3，熟悉酒店服务环境，服务模式，为将来全面发展打好基础。

4，通过自己亲身体会，以及前辈的现场指导，希望能学到许多学校学不到的宝贵经验。 5，,酒店实习是对我的一次综合能力的培养和训练。在整个实习过程中充分调动我的主观能动性，深入细致地认真观察、实践，使自己的动手能力得到提高。

6，通过和前辈的交流以及接触不同类型的人，增加自己的社会交际能力。

7，学习到一定的管理能力，俗话说“知人善用，此乃王道”。

8，学会处理好人与人之间的关系，尤其是和自己同事之间的关系！处理好关系，才能让自己更好的适应不同的环境，也能让自己得到很多人的帮助。

二，调查对象和方法

我此次实践的地方是在衡水的大雁岛酒店，酒店整体情况还可以，规模还可以。比较大，大堂的装修也还可以，房间的电器配备很齐全，房间也通风而且还狠宽敞，至于卫生方面，都是不错的，能接触的东西基本上都是消过毒的，服务效率还可以，每个楼层都有专门的人管理，这是我进入这酒店对于他的一点初步印象。在这里工作，我有可以看到厨房管理的机会。厨房的卫生以及其他方面都要求很严格，在空暇的时间，我也有机会见识到大厨的手艺，

咱们的领班，他对我说：“我知道你是大学生，有很远大的志向 ，可能不喜欢做这些粗活，你们都是受过高等教育的，也可能看不起做这些事的人吧，但大事总是由小事一步一步积累而成的，“不积小流，无以成江海。不积跬步，无以至千里。”你知道那些师傅和学徒，他们的区别在哪吗？。我说，看不出来。领班说，学徒通过他们自己长期踏实的努力，积累了很多的经验，也能成为像他们师傅一样的人，那时候，他们师傅能做的，相信他们的学徒能做的更好，毕竟“长江后浪推前浪”嘛。所以，小伙子啊，你也要脚踏实地地去干，千万不能好高骛远啊。听君一席话，胜读十年书啊。确实，好高骛远是咱们现代大学生的一个通病吧，都想着自己辛辛苦苦读了十多二十年的书，受过高等教育的，怎么能混的比一般人还差呢。这是，我进入这酒店，领班给我上的第一堂思想课。

还记得上班第一天，我都不怎么开口，不知道如何开口与客人沟通，与同事之间也没有什么话要讲。第一天就那么的埋头的跟着先来的服务员学习拖地，洗拖把，冲马桶，铺台子，摆碗筷子，写菜单，拿酒水以及一些应付那些客人的刁蛮的“服务”。知道吗？就简单的铺台布也大有学问，原以为只要铺上就好了，可在宾馆里有很多东西是很规范的，就连站姿都有一定的标准。夏天天气热工作那里都有空调，工作环境与伙食还是蛮不错的，刚开始我还有点飘飘然，感觉到了上流社会的生活，但宾馆的人事管理很有问题，有好几次我都被气得想不干了，但我还是坚持了下来，认认真真做事。原来坚持下去，生活可以更加充实，原来“自力更生”是挑战与乐趣并存的。

接下来的几天，咱们新招进来的一批员工就得进行员工培训。教咱们如何工作，有些什么工作的注意事项啊以及对于酒店布局的介绍，还给咱们各自划分了不同的工作区域。接着，由老员工带领咱们去现场进行了模拟实习，好让咱们在亲身工作中摸索、思考。使后面工作的开展能过更顺利的进行，从而配合老员工进行工作，以减轻老员工的工作压力，也能更好的配合酒店的各项工作的顺利完成。现在，我还清晰的记得，为了让自己少犯错，我把老员

工说的一些常见的错误以及一些经验都记在手机上，这样，我就可以经常看看，避免以后犯一些低级错误，省的让别人笑话。我记得最深的一个就是，一个老员工特别向咱们强调：在工作中一定要专心，既要对客人负责也要对自己负责，特别是在上菜的时候，一定要和客人保持一定的距离，以免出现意外事故，造成不必要的损失。她跟咱们讲了许多以晚发生的事故，其中的种种原因都是没有和客人保持一定的距离。她希望咱们在工作中要特别小心不要在发生事故，要不然可就白干了。我那时候在想，这可相当危险啊，白干了不说，还很容易得罪人啊，以后得多加注意才行！因为公司有相关规定，那就是在工作中如果是由员工自己造成的意外赔偿事故，员工要承担赔偿责任。她说她不希望咱们辛辛苦苦的工作最后却由于一个不小心而拿不到工资，而是开开心心的来工作，高高兴兴的回学校读书。对于这些话，是我记得最深的一个，而且在以后的工作中，我也是小心翼翼的，这正符合我谨慎小心的性格特点。而且，我还要求自己时刻保持一个清醒的状态，绝对不能犯一些低级错误，要不然真的白干了，我可划不来啊。除了介绍工作的事情，带我的这个老员工也非常关心咱们在学校的情况，询问咱们学习是否顺利，生活是否开心，和同学的关系处理的好不好，是否参加过学校的活动？她对咱们这次实践活动给予高度的肯定，赞扬咱们是难得的好学生，同时也对咱们第一次来到她们酒店表示热烈的欢迎。她的一言一词都流露出了和蔼可亲，也不乏有严肃，我从心里由衷的佩服并确立了用工作成绩来报答她对咱们的关心。

还有一次，也是因为当时没有多少客人，咱们就站在那里。突然外面进来一群男男女女说要吃饭要定包厢。于是咱们也都很客气很礼貌的接待了他们。可是意想不到的事情发生了。刚上了几个菜，便听到包厢里嚷嚷，急忙进去才知道是冷盘八宝鸭上有一只蚊子，饭店是最忌讳菜里面有杂物的。大堂经理又是道歉又是微笑，点头哈腰的陪不是了好一阵子，最后被退掉才算了结这事。咱们出包厢他苦笑着对我说：“倒霉。”我说：“这样的事情经常发生吗？”他说：“不会，而且这样刁难的客人也很少见。再说，咱们在上菜的时候也应该事先看看的。

知道吗？咱们在面对这些事情的时候一定要镇定要微笑要巧妙的回答客人的质问。这样，既不让老板生意受影响，也不让客人受气，不再做咱们的回头客了。”是啊，灵活，巧妙也是一种生活的技巧。

经过这几天的培训，对于我工作的范围及职责我已经烂熟于心了，尤其是工作注意事项，早就背的滚瓜烂熟了。明天便是我工作的第一天，我在心里默默的下了决心，一定要尽心尽力，不能出错！

7月15号，今天是我工作的第一天，由于该环境的地理位置好，而且服务、管理、卫生等方面都比较好，所以，生意特别火爆，常常使咱们这些新手手忙脚乱的，从而服务效率大大降低，让顾客很不满意，记得有一次，由于很忙，我把一个顾客的菜单搞错了，弄的他等了很久，最后投诉到咱们经理那里去了，结果挨骂的当然是我咯。而且，由于长时间走来走去，我的脚也被磨出了几个泡，但为了工作，为了自己不让别人再笑话，我只得忍痛坚持了下来。就这样，我坚持了一个多星期，对于酒店的一些基本工作流程我也渐渐的熟悉了。接下来的日子，我就更有的受了，咱们酒店规模算比较大的，但生意好的时候，人手是远远不够的，而且还有部分老员工偷懒，全把工作安排给咱们新员工。所以，我的工作量远远超过简单的一个服务员的工作，常常是一个人做几个人的事。做这些简单的事，我倒是能接受，也不算很难，但令人头痛的是，有的顾客很喜欢刁难人甚至有的顾客很没素质。你在这边忙的要死，他们还是作死的叫服务员，吵得我心烦意乱，就更容易出错了。甚至还有顾客开骂，这叫我如何受得了，有时候我会回几句。我知道这样的脾气不好，这样做也很不对，但实在很难忍受别人的讥讽。最近一个星期，我不知道和顾客吵了多少次，领班因为觉得我还是个学生，毕竟也年轻气盛，也就包容了我，我自己也在慢慢改，我想，不管这个月多么的艰难，我必须得忍受过来，长这么大没受过这种气，但不管怎么样，我必须得坚持下去。并且，我也会学到很多学校学不到的东西，多接触不同类型的人，才会发现人与人之间的差距，才会

学会如何与人相处，才会学会如何认清自己。一些人情世故，我想，我也该慢慢领会了。这样接触社会，我会受很多伤，但我不怕，受越多的伤，我的胆量却会越来越大，这更能磨练我的意志，我想，我的潜力还是有待激发的。

三，实践结果与分析

通过这次实践，我知道，任何一项看似简单的工作都需要很大的努力才能做好，别看服务是一项简单的工作，以前，我看着那些服务生就是走来走去，看起来很简单嘛，但你真的做起来的时候，你不懂技巧的话，那可真是一种煎熬啊，开始工作时我感觉很累，而且很不适应，几度想就这样放弃得了，但最后我还是坚持了下来。宝贵的实践经历胜过咱们在学校学到的任何理论，虽然这样的实践很平常，但却能使咱们感受到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样宝贵的经验后，会给咱们以后提供很多有利的帮助的。以后，当咱们真正面对困难的时候，咱们会发现自己比校内的学生多了一份淡定和冷静。在生活中，咱们也要多注意细节，细节决定成败，这是很多成功人士的人生格言，对我也会是很有帮助的。社会实践虽然骨感，但给我的社会却不是那么一点点。你多实践，你的生活就会越来越精彩，你多实践，你的人生也会越来越精彩。

对于酒店的服务，服务员是直接对客人提供面对面的服务，为了满足顾客不同的需求，就要求咱们要有很强的应变能力，咱们每天都要工作到很晚，但是我边工作的时候就边思考一些问题，也顺利的将所思考的运用到实践之中，做到了理论和实践的结合。

在服务中，咱们也应该遵守必要的礼貌礼节和仪容仪表，咱们要时常保持良好的精神状态，并且热情和蔼地面对顾客们，我想，不仅仅是面对顾客，在生活中，咱们应该对每个人都要充满热情。在这一点上，我丝毫没有马虎，它让我在面对顾客需求等其它服务时，能够迅速而准确的完成，而且在动作、表情等细节上也做到了精益求精，给领班留下了很好的印象，也让顾客十分满意。 由于咱们饭店的假期工比较多，因为社会实践是一笔财富。

一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。在社会实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。社会实践是一种动力，在祖国需要的时候，我会无条件地把所学的知识和一切奉献给祖国和人民。走出校门融入社会的大舞台，咱们才真正体验到自身知识的欠缺，能力的有限。任何理论知识只有与实践密切结合，才能真正发挥它的价值。在实践中咱们才能真正的知道自己有多少斤两，咱们需要虚心的向前辈向同行请教，不断的充实自己壮大自己。

四、思考建议与案例

这次暑期社会实践真的让我收获很多,特别是让我看清了自己这样的大学生在成人的世界里是什么样的,咱们真的做好准备踏入这个社会了吗?自以为满腔热血,满腹经纶,就能干出一番伟绩的咱们,应该收起那副为我独尊的架子,宏图之志,咱们应该有,但咱们更应该看清自己的实力,认清社会的现实,有的放矢.不然咱们会摔的很重很痛,痛到咱们连面对自己的勇气都没有,这次实践,虽然没能和我的专业直接接洽,但是通过这次实践我学会了做好管理最基础的东西,这些是在课本中学不到的. 管理是要和许多不同的人沟通的,他们或许是高阶层的,也可能是生活在社会最低层,这次实践锻炼了我怎样与不同身份的人沟通才能达到预期的效果. 才能实现双赢.我想在酒店里，只要你用心学好技能，任何一个岗位都有实现你理想的机会，也同样值得为自己喝彩，在前段时间来度假村巡回演示的全国旅游饭店服务技术能手，两位客房服务员出色的做床表演博得了阵阵欢呼，这不也正说明了做客房也可以大有作为的吗？做客房的确很累，但是做酒店这一行业哪有不累的呢？每个岗位都会“累”，只有咱们摆正心态才能在岗位中做得开心，做得成功。最基础的都做不好,是不可能有所作为的.这次暑期实践在我以后成人成才的路上一定是一块不可缺失的垫脚。在社会中，咱们可以扮演很多角色，但只要你做好最基本的事，那么你可以扮演好任何一个角色，不管你家庭背景如何，不管你是否有天赋做某项工作，不管你周围的环境如何，只要你持之以恒的努力，坚持。

**假期社会实践报告字 大学生暑期社会实践报告篇七**

短暂的银行实习工作很快就结束了，在这次假期社会实践中得到了很多的收获，下面就这次银行的实践给大家报告如下：

大学校园就像一个小社会，入学已经两年了，我们已经渐渐地适应了这个小社会的生活，然而作为大学生，接触社会，适应社会是必不可少的。所以，暑假作为一个很好的接触社会的契机自然不可浪费。于是继“三下乡”社会实践结束后，我于7月12日至7月28日在中国xx营业部进行了为期半个月的实习。

此次实习的目的主要是在于一步了解国家经济宏观调控的宗旨，其次就是锻炼自己的社交能力，丰富自己的社会经验。 经过在xx调查实习，我从客观上对自己在学校里所学的知识有了感性的认识，使自己更加充分地理解了理论与实际的关系，我这次实习所涉及到的内容主要是会计业务(对公业务)和储蓄业务，其他一般了解的有信用卡业务，贷款业务，从这些业务上，我对国家经济的宏观调控有了一些初步的认识。

在这个经济发展的关键时刻，作为国家经济机构核心的金融，无疑应当起到宏观调控的杠杆作用。国家宏观调控的目标是控制局部经济过热，重在调整结构，长期以来，存贷利差一直是我国银行获取利润的主要手段。而众多银行均简单依靠存贷利差获取利润，所产生的结果必然是追逐热门行业，垒大户等现象的发生。这种银行与企业之间的高度依存关系也加大宏观调控的难度。

银行的发展有赖于整体经济环境的回好，但经济的健康运行并不是依靠银行无原则地放贷就可以完成的，这不仅需要银行通过对宏观调控经济整体形势的研究审慎确定信贷方向，同时也必须对我国目前这种简单的依赖存贷利差，特别是依赖对公业务获取利润的盈利模式加以改变，这种对银行可以形成一个稳定的利润来源，增强银行的抗风险能力和可持续发展能力;对企业，可以通过有针对性的淡化对公业务，使某些企业更加珍惜来之不易信贷资金，提高企业的资金运用水平，防止企业盲目扩张，增强企业的自我积累意识。对政府，可以降低经济调控的难度，避免因为银行与企业高度依存关系，而造成的在宏观调控政策实验中投鼠忌器现象的发生。

当然，银行调整盈利模式并不是鼓励银行放弃对企业的支持，而是要求银行在强化对自身抗风险能力的同时，将信贷资金真正送到规范运作，效益良好的企业手中，金融的稳定性，才是企业对经济最大的也是最少持续的支持。

俗话说，千里之行，始于足下，这些基本的业务往往是不能在书本上彻底理解的，所以基础的实物尤其是显得重要，特别是目前的就业形势下所反映的高级技工的工作机会要比大学本科生大，就是因为他们的动手能力要比本科生强。从这次实习中，我体会到，如果我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本任务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们学习与实习的真正目的。

这半个月的实习，我认为对我今后走向社会祈祷了一个桥梁的作用，是我人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走向工作岗位也有着很大的帮助。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位的规章制度，与人文明相处等一些做人处事的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自公司领导和老师的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。

这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学会做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题，对自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西还有很多很多。我只有通过不断实践，才能使自己更加成熟。

**假期社会实践报告字 大学生暑期社会实践报告篇八**

为了能将理论与实践相结合，同时也为了以后能够顺利的融入工作中，在毕业之前先进行了实习。我实习的企业是江苏亿通高科技股份有限公司，所属部门是工程部。下面我将本次小结的内容分成三个部分：第一部分是对实习单位的一些介绍，第二部分是有关现场操作的部分，第三部分就是理论实例的部分，最后一个部分是关于我对这次实习的一些总结。这样能让大家更加容易的进入我的实习生活，了解我的实习经历，分享我的实习经验。

我进入的是一家私营企业——江苏亿通高科技股份有限公司，现就该公司的一些基本情况做一下介绍。

江苏亿通高科技股份有限公司是按现代企业机制组建的股份制企业。公司总资产4000多万元，员工300多名，工程技术人员占员工总数的四分之一。年收入过亿元，是国家重点高新技术企业。其前身是常熟是电视设备厂，始建于一九八五年，是catv行业生产经营宽带网络设备的骨干企业。公司现有两处科研开发和生产基地，配备先进的生产设备，能确保产品质量和性能。设有光传输设备、数字通讯产品、双向放大器和无源器件四个科研开发室，一个省级宽带网络产品研发中心，并与国家重点院校建立起了良好的校企合作关系。目前公司正积极的准备上市。

公司主要经营范围有：网络设备、智能化交通通讯网络产品、计算机硬件及软件产品的研究、生产和销售，电子产品及通信设备（卫星地面接收设备除外）、电子原器件、机械配件的生产和销售，电子系统工程、通信系统工程、安全技术防范系统工程及消防和建筑智能化系统工程的设计、安装、调试，机电设备的销售，经营自产产品及技术的出口业务；经营企业生产、科研所需的原辅材料、仪器仪表、机械设备、零配件及技术的进口业务；经营进料加工和“三来一补”业务。

公司能长期保持持续发展，在于它的企业理念：公司追求卓越，全员倡导奉献。公司目前的服务区域有：主导产品已覆盖北京、天津、上海、重庆、南京、昆明、哈尔滨、呼和浩特、西安、兰州、乌鲁木齐、青岛、厦门、苏州、无锡等80％的省会和中心城市，用户达300余家。市场占有份额为10.8％，高居全行业第二位。

刚进入江苏亿通，我被安排做了很多不同的事情，而大部分都是现场操作。其中现场操作的内容主要包括现场的布线，系统设备的维护，设备的调试等。其中主要包括以下三个部分：中江三期部分、常熟招商城中心市场部分、常熟香格丽花园小区部分等。下面我将逐一介绍各部分的工作情况。

（一）、中江三期部分――现场布线

刚到公司的第一天，就被安排到了中江酒店进行现场操作。中江酒店是一家集办公、餐饮、住宿、娱乐于一体的五星级酒店，去实习的那个工地已经是该酒店的第三期工程。当天主要进行的是该酒店顶层（18层）设备间不同线缆的分配。该设备间总管16、17、18层的所有电缆。其中线缆按其功能分为电源线、数据线、电话语音线、tv线、监控线等。对于每种线缆，根据事先贴好的标签进行分类，并进行重新标记，其标记的方法是按照每一个房间进行分配的。做起来虽然简单，但是由于数量众多，就显的有点繁琐。通过这次现场操作，基本了解了现场施工的基本情况和一些注意事项。

（二）、招商城中心市场部分――系统设备的维护

第三天，我就在经理的安排下，跟一位师傅出去进行维护。维护的内容是招商城中心市场的电子巡更系统。主要工作是指导人员使用和更换射频卡。

电子巡更系统主要用于巡检工作的记录考核，由感应式智能巡逻管理系统软件、巡检器和各种射频卡构成。其主要采用无线射频技术（rfid），结合现代信息技术，形成一套完善的巡更系统。其基本的原理就是在巡逻线路上安装一系列代表不同点的射频卡（又称感应卡），巡逻到各点时巡逻人员用手持式巡检器（相当于刷卡机）刷卡，把代表该点的卡号和时间同时记录下来。巡逻完成后巡检器通过通讯线把数据传给计算机软件处理，就可以对巡逻情况（地点、时间等）进行记录和考核。

具体使用的时候，先要软件的设置，主要有七个步骤：第一步、管理人员的设置。第二步、设置巡检器。对巡检器进行初始化（第一次使用时必要操作）。第三步、为每个巡逻员设置不同的身份识别卡。第四步、为每个检查点设置不同的信息卡（称信息钮）。第五步、设置巡逻线路。第六步、排班，进行班次设定。第七步、用通讯线把巡检器连到计算机的九针串口上，打开巡检器，把卡与巡逻员、检查点、线路等的编号“对照表”下载到巡检器，并且系统会自动搜索巡检器并自动校准巡检器时钟。这样巡检器将直接显示它们的编号，非常方便。软件设定后就可以使用巡检器进行巡逻了。先刷人员卡，再按线路的预先设定顺序刷各检查点卡，途中有事件就刷事件卡。巡逻完毕后，将把数据上载到系统中就可以进行考核。

通过这次现场操作，对电子巡更系统有了一定的了解，并对维护时需注意的事项也有了一定的了解。

（三）、香格丽花园小区――设备的调试

香格丽花园小区是典型的智能住宅小区。此次调试主要是为住户设置报警系统，该系统分为住户联网报警子系统和周界报警子系统。

住户联网报警子系统是由小区管理中心接警模块、主干网络、报警主机、探测器构成报警网络结构。其探测器主要有紧急按钮（用于紧急求救）、瓦斯报警器、红外ck探测器。周界报警系统采用主动红外对射探测器及微波墙探测器。对射探头由一个发射端和一个接收端组成。发射端发射经调制后的两束红外线，这两条红外线构成了探头的保护区域。经过调制的红外线光源是为了防止太阳光、灯光等外界光源干扰，也可防止有人恶意使用红外灯干扰探头工作。对射探测器选用xa系列光电双射束对射红外探头，能在室外恶劣的环境下正常工作，由于采用双光束，可有效地降低误报率。根据距离的不同，选用不同的探测器。

该报警系统直接通过总线连接到管理中心，由管理中心根据警情，做出及时准确的处理。此外该系统还支持远程控制，住户可以通过手机来获得警情，并进行处理。

再调试过程中，由于该系统分为八个防区，在布防时对每个防区进行设置，设置时可以将其他防区屏蔽掉；最后进行整体的测试调整。在设置过程中需注意线头，以免接触发生短路，造成设备损坏和故障。同样通过万用表来检测出一些问题的所在，大部分问题都是短路造成的，反应到万用表上就是电压不准确。

调试相对维护具有一定的难度，光从时间上看，其所用的时间就比维护长，且工作量大。

在一个多月的实习中，接触到了很多的工程实例，同时也查阅了公司以往很多的工程项目。每个工程的设计方案都是由所不同的，除了根据甲方的要求外还需要依据很多的标准，这些标准有：

建设部（1998）13号文《1998年国家建筑标准设计编制工作计划》

建设部住宅产业化办公室（1999）04号文件

《民用建筑电气设计规范》（jgj／t16－92）

《民用闭路监视电视系统工程技术规范》（gb50198－94）

《安全防范工程程序与要求》（ga／t75－94）

《安全防范工程费用概算编制办法》（ga／t70－94）

《电气装置安装工程施工及验收规范》（gbj232—90，92）

《工业自动化仪表工程施工及验收规范》gbj93—86

《建筑智能化系统工程设计管理暂行规定》（建设部1997—290）

《智能建筑设计标准》（dbj—08—47—95）

《数据电缆接口规范（docsis）》

《全国住宅小区智能化系统示范工程建设要点与技术导则》

《工业企业通信接地设计规范》 gbj79—85

《软件维护指南》 gb/t14079—93

在短暂的实习过程中未能多这些标准进行更深入的了解，如果有机会，将在以后的工作中进行学习。

在设计上，公司对于可视对讲系统、电视监控系统、周界报警系统、电子巡更系统、公共广播系统、家居布线系统、一卡通系统、防雷系统等都相当成熟。在实习过程中，并未对所有的系统进行学习。下面就结合实例，对部分系统进行介绍。

在经过一段时间的实习，经理交给我一个任务，编制常福茗苑住宅楼智能化工程的竣工资料。其中最主要的就是竣工图纸的绘制，图纸内容包括系统图，和室内外布线和设备安置。最终在经理和相关人员的帮助下完成了竣工图的编制。

常福茗苑所涉及的系统包括可视对讲系统、监控系统、车辆出入库系统、家庭报警系统等。下面是我学习到关于的可视对讲系统的知识。

常福茗苑住宅小区共有10幢大楼，有355个单元，每个单元有2户住户，共计710户住户。为了确保小区内的安全和住户的生命财产安全，在小区的每幢大楼都安装了可视对讲系统，在每幢楼的楼梯口处设置了可视对讲门口机，住户单元内设置可视对讲分机。来访者可通过楼梯口主机呼叫楼内住户，住户可以拿起话筒与访客通话，决定接受或拒绝来访；住户同意来访者进入后，遥控开启楼门电控锁，实现小区方便和快捷的管理。

本楼宇对讲系统设备材料主要包括可视对讲门口机、可视对讲分机、小门口机、小区管理机、视频分配放大器、楼层隔离器、开关电源和各种线缆等。

实际工程中采用第二代“立林”联网楼宇对讲系统，该品牌位于国内中高档水平是国内领先的可视对讲产品。系统功能完善、产品外形美观精致、性能稳定可靠、安装使用简单方便。

室外部分，从小区管理机出来，通过rvvp6\*1.0型线缆连接到每台可视对讲门口机；楼宇内部，垂直总线由rvv7\*1.0+syv75—5+rvv2\*1.0组成、水平线缆由rvv7\*0。5+syv75—3组成；在每幢楼内，每三层或四层设置一个视频分配放大器和一个楼层隔离器（信号的放大、分配、隔离、过滤等作用）；同时在底楼设置一个12v的开关电源，作为可视对讲门口机和隔离器的电源、另外再根据大楼的分机用户数量，再大楼的底部和中部设置一个18v的开关电源，作为可视对讲分机的电源。

**假期社会实践报告字 大学生暑期社会实践报告篇九**

在今年的寒假中，作为大学生的我没有在家待着，而是去参加了社会实践，在实践中，让我们学到了很多东西。在寒假结束之际，现将寒假的社会实践情况报告如下：

活动主题：关于空巢老人的社会生活

活动时间：xxxx年xx月xx日-xxxx年xx月xx日

活动地点：xxxxxxxx

活动内容：帮助空巢老人的生活，调查空巢老人社会生活，来呼吁更多的人帮助弱者。

调查方法：探问，实地调查，道听途说等等。

实践人员：xxxx生活中有许许多多的人需要社会的帮助，例如，孤儿，贫困学生，贫困家庭等，但有一类人更需要社会的帮助，那就是空巢老人。

空巢老人曾辛辛苦苦拉扯大五六个孩子，用尽自己一生的力量无微不至的照顾自己的老伴，直到他的离去。但面对老伴的离去，孩子们为了自己的家庭忙碌工作以至于无暇顾忌自己的父母。但对于身居农村的空巢老人，他们有的儿女在身边或离自己很近，当然也有儿女不在身边的。老人却仍然得不到他们的呵护，甚至他的儿女们希望他早日去逝。可见，空巢老人们承受着巨大的心理压力。并且有的人还认为，她的丈夫的灵魂会将他杀死。当然这只是迷信。世界上根本就没鬼，却仍然存在于老一辈的记忆中，他(她)们总是承受着别人和自己意识的折磨。因此我们更应该关注一些空巢老人的生活，以减少他们一些心理和精神上的压力，让他们心理和精神上都能得到一些慰藉。

作为当代青年，我们有着为人民服务的理想，因而我们应该多帮助这些老人。我们很多大学生一到大学就加入了青年志愿者协会，但每次活动明额有限，我们很难得到一次历练的机会，我们何不放开视野观望周围需要帮助的人，其实做好事处处可以做，何必只等着上面吩咐任务，只要我们本着为人民服务的理想，我们历练的机会很多，就像谈到空巢老人，他(她)们如果可以得到你的帮助，他(她)会多么的感动。

xx月xx日我到外婆家了解了她的一些生活情况，当时正是中午，她说这里有鱼，你自己切好自己喜欢怎样吃就怎样煮，她就去洗米了，接着就在电饭煲上煮饭了，我在一边用煤气在锅里煮鱼时，却发现电饭煲上的閘我外婆忘按了，我就帮着按了一下，过了一会，电饭煲好像停了，却无意看到我外婆家里也安上了电表。我想我舅舅，舅妈怎么会这样对待我外婆这样一个空巢老人。以前，我们过来时，他们可是很好的，如今却……后来我外婆就在灶上煮饭，我就负责在煤气灶上炒菜。

过了好长时间我们才吃上饭，边吃饭时外婆告诉我：“你隔几天来一次，帮我做顿饭我动不了，自己一个人也不想煮饭，一直都是一天吃一两顿，我立刻就答应了，想到自己这次有好长的假期。吃完饭后，我问她：“你的被单要洗吗?”她说：“不用你洗，我知道你妈妈身体不好，不可以像以前一样指望着她来洗了，你家里也有好多事需要你做，我就自己洗了，但叫你大舅叫了半天他都不动，我就自己去清了，清了半天都没清干净，后来累了就坐在门口，过了一会，看到有人往这边走，就喊他帮我清了。被单被套就不用你洗了，你只要隔几天来给我做顿饭吃，我就会很高兴的。”我坐了好长时间才回家了，在回家的路上我在想，我外公去逝后，我外婆一个人一直坚持到现在，什么事都是她一个人做，现在她都八十多岁了，以前还有我妈妈帮忙，现在我妈妈身体不好也无力帮她了，而我舅舅他们虽离她很近，但却都不管她。

通过以上的调查，我认为空巢老人真的需要儿女们的呵护与关心，我写这次报告也是希望的人可以关心自己的父母与身边的老人，当老人受到重视时她们就不会承受心理和精神上的巨大压力。社会上许许多多的老人，他(她)们各自承受着不同的压力，痛苦以及面临各种各样的困境，无不值得我们伸出援手。而据我所知，只有福利院的空巢老人才真正得到我们年志愿者协会的帮助，可见我们青年志愿者协会的一大弊端。

因此，我希望我们作为新青年要好好把握自己的学习时间和命运，不仅是为了我们自己过上幸福的生活而努力，同时也是为我们的父母和儿女创造优越的生活条件。因此，我们一起努力吧!尽全力去奋斗，以避免今后怨天尤人。

如今随着我们国家的经济水平不断提高，我们各方面的生活条件也得到了改善，所以，我们更应该好好珍惜眼前的时间，让我们的生命发挥出应有的价值。

总之，空巢老人的生活条件不仅需要社会的帮助，同时也需要儿女，子孙们的帮助。那就让我们一起携手创造好的生活条件。让辛苦的老一辈人们能够更好地安享晚年。

在此次走访中，我认识了一位叫王成的老人，他现在已经65岁了，在新中国成立之后当过军人，年纪大了之后由于家里子女忙碌没时间照顾他。他告诉我说他小时候的生活相当贫困，家中子女又多，父母根本就顾不过来，很多事都是自己学会的，自己从小就懂得很多，后来父母不在了就自己慢慢一路走来，直到现在，如今生活好了，自己在这里没有人照顾，子女也不关心，他感到很失望。老人的一番话让我对现在的生活感到倍加珍惜。

在这个村中住着很多家中子女无暇照顾的老人，还有没有了亲人和一些退伍的军人。老人们在这里生活得很辛苦，每天的闲暇时间不多，自己睡睡觉，或是找几个人聊聊天，打打麻将，过得很不充实。我开始去的时候就看见有两位老人们还在田埂上干活，旁边还围了三四个小孩帮忙，整个场面让我心酸不已。

在我走的时候，老人们都过来送我，说下次一定要再来看他们，我点点头。然后跟老人们打招呼后便告别了那个生我养我的地方。

这次社会实践，让我对空巢老人这些相对于我们的弱势群体有了更多的了解，他们需要社会对他们的更多的照顾，他们曾经都为社会做出过贡献，都有年轻辉煌的时候，现在虽然年纪大了，却不应该受到社会的排挤，也应该有自己的地位，更应该受到人们的尊敬。这回走访老人，让我也看到了老人们的活力，虽然年岁已高，但却活力依旧。他们都乐观开朗，没有子女在身边的照顾，却能交到更多老年朋友，拥有更多的共同语言。他们并不因为自己年纪的原因而放弃自己的梦想，他们照样像年轻时候一样生活、学习，他们自己在心中也坚信自己有自己的一片天空。这次的社会实践活动让我收获很所多，我也会继续关注这些弱势群体的人们，也呼吁大家一起来关心他们，让他们生活地更开心。

目前xxxx村委会的空巢老人共有xx人，他们由于年事已高，体弱多病，没有儿女照顾，普遍存在独孤、悲观的心理问题。从今年开始，xxxx镇在xxxx村委会试点举办“关爱农村空巢老人”活动，xxxx工协会成立医疗组，每月定期探望农村空巢老人，充当“儿女”照顾他们，给他们送上社会的温暖。镇上也决定建立福利院，让空巢老人能安享晚年。

“阿佰，我来探望您啦!”xx月xx日下午，xxxx镇xxxx村委会的空巢老人何佰洋溢着幸福的微笑，他原本寂静的家顿时变得热闹起来，我是第一个前来探望他，在这个即将过年的时刻，我先给老人的住所清除灰尘，打扫卫生生，洗衣做饭，并为他购买年货。完后，我便和老人坐在了一起并同老人聊起了家常。话题从日常生活的照料到健康心态的调整再到新旧社会的变化，我与老人都聊的十分开心，老人们乐在其中。

随后，我又先后探望了xxxx村委会的其他x位空巢老人。xxxx村委会的xx现年xx岁，他早年参军，在部队打过仗，立过功。目前他每月都领取政府的补贴，衣食无忧，但年事已高，独居生活，难免孤独。自从知道镇上决定建立福利院后，对未来的生活充满希望。

此次来到村看望老人给我留下了深刻的印象。老人家的慈祥、质朴及平易近人更是令我难忘。我觉得自己和老人之间虽没有进一步更详细的了解，但彼此之间却多了一份牵挂。

经过一小时的车程，我回到了自己家，但老人粗糙的双手却不停的在我眼前浮现，老人们和蔼可亲的目光让我就就不能忘怀。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书;而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，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。

**假期社会实践报告字 大学生暑期社会实践报告篇十**

快乐的时光总是弥足珍贵，短暂的经历总是耐人寻味的，我反复回忆、思索这一路上的点点滴滴，这几天的社会实践有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。寒假社会实践活动已经结束了，蓦然回首，虽然没有经过长时间的锻炼，但者给我们带来的影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。那几天的社会实践虽然比较累。但这将是对我的挑战，也是我人生中的一笔宝贵的财富。

在我看来上班工作是一件神圣的事情，因为那样我们可以通过自己的努力，用辛勤和汗水换来应得的报酬，我们可以体验只有付出才会有收获的经历。

通过姐姐介绍，我成为了一名促销员，从这天起，我的生活又多了一种经历，这将是对我的挑战，也是我人生中的一笔宝贵的财富。在正式成为促销员以前，我首先要到县超市去培训，培训的经验让我懂得了如何做好一名优秀的促销员，我要以百分百的热情和真诚来面对每一位顾客。我工作的地点是在一家超市发货物，离我们家要两个小时的路程，但这些困难并不能打倒我，我坚信自己能做好这项工作，并要做的出色。开始上班以后，我发现，上班确实不是我想象中的那么容易和有趣，真的会感到累，并要面对很多从来没有遇见过的事情和问题，这都是对我的挑战。。但渐渐的我发现和顾客交流是一件很幸福的事情，有的时候，一些叔叔阿姨觉得我年龄不大，便和我攀谈起来，会说些鼓励我的话，让我更有精神投入到工作，这给了我很大的信心。还有的时候，我会从一些爷爷奶奶那里得到很多生活经验，他们会告诉我如何挑选新鲜牛奶等等。。这让我更加喜欢这里，更加热爱这里。有时，理货阿姨的一句表扬会让我开心很久，这就是刚刚工作的缘故吧，呵呵。这些言语都会让我更加自信，更加努力的工作，工作时每一天都会过得充实快乐，这也是一种幸福啊。当然，我也遇见过刁酸的顾客，同样也锻炼了我的忍耐力和化解小矛盾的能力，这让我懂得了宽容和谦让，让我长大了不少。。“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。”这次的社会实践使我找到了理论与实践的最佳结合点。

几天的实践活动，很快的就结束了，这仿佛让我一下子长成了大人，我更加理解了爸爸妈妈工作的不容易，也懂得了学校让我们参加实践活动的目的，这对于以后要踏入工作岗位的大学新生，是一次磨练，更是一生的经验。这次实践让我明白了要想踏入社会，就要收起在家中的娇气，和生活中的小脾气，我们要适应每一种生活，和周围的朋友，并不是让别人适应我们。这就是生活。。。

时间飞逝到了元宵节，蓦然回首，怀念的太多太多，得到的财富也太多太多。。这些经验将伴我一生。。。。一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说我们意气风发，我们年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼？谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书？走出校园，踏上社会，我们能否不辜负他人的期望，为自己书写一份满意的答卷……

大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，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，踏进社会创造良好的条件;才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

寒假虽然没有像往年那样玩的开心，但我认为收获的是过去不能比的。感谢实践让我真正长大。

**假期社会实践报告字 大学生暑期社会实践报告篇十一**

时间总是在不知不觉中流逝，不管是紧张辛苦的工作期，还是充满欢声笑语的春节，或者是别离伤心的分别时， 都匆匆而过。一转眼，大学的第一个寒假就过去了一大半。回想这一个寒假所发生的事，我觉得心里除了新年所带来的喜庆之外，就是寒假实践活动带给我的充实感了。

实践目的：

经过了一月份的紧张的期考，我们就迎来了长达七个星期的寒假。为了响应学校的号召，我去参加了社会实践。除此之外，也因为我已经是一名大学生了，不再是躲在象牙塔禁不住风雨的花朵，拥有了成年人的判断力和工作能力，通过寒假实践活动，我可以锻炼我自己，提高身体素质和心理素质。另外，我还可以通过这次实践活动了解自己的能力，发掘自己工作能力方面的长处和不足，加以发挥或改进，以便毕业后更好地深入了解这个社会，服务于社会。还有最重要的一点就是，通过这次实践活动，了解父母工作的艰辛，更好地体谅父母。

实践前夕：

刚一放假时，我并没有急着去找实践单位，毕竟这个寒假很长。不久后，突然听说附近有个公司正在招人，我就想，迟早都要面对的，不如干脆点，就这家吧。于是，我就去到了xx科技有限公司，跟另外几个来应聘的人一起，等待着人力资源部的面试。在这期间，有些职员貌似随意地问了我们一些问题。等到他们得知我只是做短期工时，都有些失望，摇头说不招临时工。我一下子便急了，坐立不安，想走又不甘心，这可是我人生中第一次应聘啊，还没有开始便要夭折了吗？等了好久都没见人力资源部的人来面试我，我心情烦躁，站起来走来走去，就在我死心想要离开时，一个貌似面试官的人拦住了我。我如实告诉了他我只做短期工的事，他说没事，最近是用人期，先做着。问了一些问题后，他就让我准备一些资料，第二天开始上班。就这样，我进了xx科技有限公司，暂时成了其中的一员。

实践期间：

实践活动并不容易，我是一新来的，对工作不熟悉，又因为是寒假，正是缺人的时期，没有人有时间带我熟悉完整个工作流程，我只能不断地问老职员。大家都是来自五湖四海的人，有个别口音特别重的说话我听不明白，反复地问几遍，还不能引起他们的反感，否则我真的得摸黑前进了。

平常家里长辈和学校师长强调学校和社会不一样的时候，我总是嗤之以鼻。我觉得，学校也是一个小社会，怎么会不一样呢？！然而真正地参加了社会实践活动后，我才发觉，他们是对的，学校和社会真的不一样。因为这是我第一次参加实践活动，又因为工作时段的关系，一开始，我总是容易犯困。有一次快要下班了，我完成了我的工作，无所事事。我一新来的，跟老职员不熟悉不知道要聊什么，又不敢学一些刁滑的职员偷偷地提前去员工餐厅吃饭，我就想趴着睡一会。迷迷糊糊的时候，我听到有人用低微的却刚好能让我听到的声音议论，说我不遵守职员规则，要叫醒我之类的。我赶紧醒了过来。觉得羞愧的同时，又感慨学校和社会的的确确不同。确实，在学校里，老师或者同学叫醒睡觉的你，是想让你认真听课，使自己受益；在公司里，同事或者上司叫醒睡觉的你，是为了不耽误他们的工作进程，使他们受益。认清了这个事实，我只有叹气的份儿。然而，不久后，我又获得了另一个认清这个事实的“机会”。那天要加班，我老老实实地坐在位子上干活。这期间，我发了一下呆，眼看就要睡着了，突然一个纸张卷成的棍子敲在了我眼前的桌子上，我差点吓得跳起来，还没等我转身看清楚到底是谁，我所记得的为数不多的组长的杂夹怒气的声音就传来了：你以为这里是哪里啊？这里是公司，你是公司花钱清进来干活的，不是让你来玩的……就这样，一阵骂声劈头盖脸地朝我喷来，我只好诺诺称是。我心里无比的懊悔，但是十分认同组长所说的。毕竟，这里不是家里或者学校，只要无伤大雅，随你怎么任性都可以。现如今作为公司的一员，就要对得起自己的的那份薪水，努力工作。于是，这之后每天上班我都兢兢业业，差点就要头悬梁锥刺骨了。

实践后期：

时光荏苒，就算再怎么辛苦的日子也熬过来了，我不知不觉就在xx工作了将近三个星期。由于我认真观察，努力学习，我不再像刚开始那般毛手毛脚，遇到问题也不再惊慌失措，可以自己解决，我的工作效果一下子便显现出来了，我不仅能高质量地完成我负责的工作，还能在闲暇时帮衬一下别人。虽然与我一同进公司的同样是菜鸟的同事说我不必揽别人的活儿来做，让别人空闲下来。但是我反驳了他，我觉得人家之前不厌其烦地指导我，虽然说这指导有如训斥一般，但我的进步少不了他们的的教诲，所以我帮他们一点小忙是应该的，不具功利性。况且，只有一直不断地忙活，我才保证自己不犯困。

到了这时，我的工作期将满，工资条也已经发到了手上。拿着人生中的第一张工资条，我激动得差点落泪。心中百感交集，有对我工作肯定的欣慰，也有对这些日子辛苦劳作换得报酬的喜悦，最多的便是骄傲――我终于靠自己的能力赢得了我这辈子的第一份工资！

最终，我的工作期满了，我的辞职报告也批好了。我走在回家的路上，心里装满了完成这次实践活动的喜悦。实践活动虽然结束了，但是我却有不少的收获与感想。

实践总结：

一，学校和社会真的不同。虽说大学就是半个小社会，但却有着明显的区别，我认为最大区别之处在于待人接物这点。学校是为学生服务的，所做的一切都是为了让学生有个更好的前程。因此，师长对待学生是谆谆教导型的；同学对同学，是互帮互助型的。在社会上，职员是为公司服务的，其所作所为是为了盈利。因此，上司对待职员是吹毛求疵型的；同事对待同事，是互猜互忌型的。所以，想要在充满竞争的工作环境中获得一份友谊，那是非常困难的，也是异常珍贵的。

二，要有强大的心理承受能力。我在这次实践中犯过不少错误，挨过同事的批评，受过上司的指责。这时，倘若没有强大的心理承受能力，是没办法抵抗以及排除这些压力 的，可能会一声不响地辞掉工作，也有可能明知自己犯错却恶言顶撞他们，无论是哪种，都无利我们改善。所以，到社会去闯荡，心理承受能力必须强大，它可以让人从中学到很多。

三，不耻下问。一个初来乍到的新职员，什么都不懂，前辈们也没有时间带新人。因此，有任何疑问都要靠自己问别人，一遍又一遍，反复地问，直到完全掌握其中的技巧。只有这样，才能学会如何工作。

以前，“实践是检验真理的唯一标准”这句话对于我来说，就仅仅是一句话，我无法验证它是否正确。如今，当我完成了第一次社会实践后，我就完完全全理解了这句话，确实，实践出真知，行动才是硬道理！

**假期社会实践报告字 大学生暑期社会实践报告篇十二**

实习工作单位：\*\*\*书画报

实习工作时间：\*\*年6月25日-8月25日

从\*\*年6月25日-8月25日，我在神州诗书画报社进行了为期两个月的实习工作，对于一个从未接触过纸媒的人来说，这份工作是有一定挑战性的。在实习工作期间，我学习到了很多在校园里学不到的知识，增加了不少阅历，将在学校学到的理论知识很好地与实践相结合。同时，也发现了自身的很多不足之处，这些难得的收获使我受益匪浅也必将对自己以后的实践和工作有很大的帮助。因此，我很感谢学院安排这次实习工作，感谢报社众多老师给我们的辛勤指导和热情帮助。现在，我把自己的实习工作情况简单的总结一下。

选择《神州诗书画报》作为实习工作单位缘于学校校友会的介绍，《神州诗书画报》是经国家新闻出版总署批准、面向国内外公开发行的全国唯一一份集诗书画于一体的书画类专业周报。神州诗书画报以“弘扬中国优秀传统文化，促进社会主义文化事业大繁荣、大发展”为立足点，以遵循“权威、高端、精品、创新”为办报宗旨，不断发现和推出具有投资潜力和学术价值的书画艺术家。后来的经历证明我选择本报实习工作是正确的选择，本报的老师对我和我们一起实习工作的同学都很关心，及时给我们答疑解惑，让我们在短时间内有了很大的进步。同时也尽量让我们不至于浪费宝贵的时间，每天都有事可做。本报的记者不多，所以每个人的任务就比较大，每天都很辛苦，刚来报社的第一天我就感觉到了他们都是那么的敬业，那么的热爱这份工作，对于我们这些实习工作生也是当做朋友一般，经常跟我沟通交流，指导我们的方方面面，在工作和生活方面都给予我们很大的帮助。

在报社正式上班的第一天刚好是周一，报社每周一都开例会，总结上周工作的同时制定新一周的工作计划和实施方案，我们刚到的这些实习工作生就一一做了自我介绍，之后主编皆我们的学姐就给我们发了十期报纸，先让我们学习本报报纸的基本布局，阅读相关的书画类文章，通过一段时间的学习，我觉得自己的鉴赏力和阅读能力都有很大的提高，同时也对纸媒有了更加深入的认识。

接下来，我们有幸参加了本报社举办的第一次大型的活动“神州好丹青”，这次活动旨在发掘一批功底深厚、技艺精湛、潜心创新的实力型国画家。我们全程参与了该活动。在活动的前期，我们做的主要是宣传工作。主要内容是：1、搜集整理全国各地美协、画院以及与艺术密切相关的各种资料;2、向美协、画院、画廊邮寄附有我们“神州好丹青”活动招募启事的本报周刊以做宣传;我们一共发了登有启示的五期周刊;3、写信封，在两周时间内，我们一共写了将近五千份信封，并且在写信封的时候还要核对邮寄地址是否准确无误;4、之后我们的任务就是装期刊、粘信封、去邮局寄送整理好的信件;5、我们还通过短信平台来宣传我们的活动，由记者部搜集整理国家画院的通信录，之后我们对其发送“神州好丹青”的招募启事。在这个过程中，我们的工作量还是很大的，虽然做的事情有点琐碎，但是却需要很大的耐心和毅力，虽然每天做的工作比较简单，但我却觉得很充实、很快乐，同时也磨砺了我的意志和耐心，我觉得这些品质是以后工作所必不可少的，是以后工作所必须具备的。

完成了前期的宣传工作之后，就进入了工作的中期阶段。在这个阶段，我所做的工作有：1、将附有征稿启事的信件以及短信发送出去之后，就有一部分有意向的参加本活动画家打电话来咨询，我们的任务就是接听电话，解决来电咨询的问题，而且周六、周天我们也加班帮忙接电话;2、整理来稿人员的信息，并将其电脑存档、信封记录、文件柜保存;3、国家画院的招募启事发出去之后，我们还将各位画家的联系方式这一宝贵的资源进行整理、存档;

除了全程参与“神州好丹青”这个活动外，由于报社前期人员比较缺乏，我们也协助报社的行政人员做了一些力所能及的事情，工作内容如下：1、去邮局办理大型业务;2、报社还办了“乡村美术教育计划”，是一个给甘肃各地以及四川泸州中小学免费发送本报社报纸的活动，在这个活动中，我的工作是搜集整理四川以及甘肃各中小学的地址以及联系方式;3、给每期的画家打包邮寄每一期的报纸;

在这次实习工作中，我学到了很多在理论课上学不到的东西，包括理论在实践方面的运用。

这来两个月的实习工作对于我来说真的很难忘。

第一，第一次要把事情做好，对待工作不仅仅把它当作一种谋生的手段，更应当作一种艺术来做。做就要争取做到体现自己程度的最好。在本报的实习工作中，虽然干的工作技术含量不大，但是却需要百倍的耐心和毅力，对自己要有严格的自律自求，要严于律己，通过踏实的工作，尽可能做好每一件事，同时积极向别人学习，逐步提高自己各方面的水平。

第二，要有吃苦耐劳的精神，要准备随时在路上。通过这段时间的实习工作，我第一次切身体会到工作的辛苦和劳累。感觉干什么工作都不容易。对于新闻媒体这一行业来说，得具备绝对开阔的视野以及丰富的知识面，因此，通过这段时间的学习，我觉得自己在很多方面还是很欠缺的，因此更加激励自己在今后的学习和工作中更加地踏实、努力。

第三，要认清自己的位置。在实习工作中，应该把自己定位为一个学生，自己什么都不熟悉，都要积极向其他记者、编辑学习，虽然他们或者没有上过大学，或者没有较为专业的理论知识。但作为出入茅庐的实习工作生，他们的敬业，他们的工作热情，他们的积极作为，都值得自己去学习。用业余的知识去做专业的事，这也是一种很伟大的精神。对于一个自己陌生的环境，一边自己要主动去靠自己的力量去熟悉，另一边也要通过熟知的人去了解。他们都给自己提供了这样一个条件。作为实习工作生，在做新闻时，一定要把自己当成一个正式的工作人员，像他们那样尊师各项规章制度，爱岗敬业，严于律己，端正自己的态度，争取多学、多看。

第四，要努力拓展自己的知识面，使自己的理论知识和相关知识更加系统广泛。在报社工作需要广泛接触社会的方方面面，这就需要自己的知识应该有更大的接触面，需要对相关方面知识的全面了解直至熟悉。这就需要自己在以后的学习中多读，多想，多学，为将来投身做更职业的事情打好坚实的基础。

在这两个月中，我深深感受到了诗书画报的文化氛围，从中也领悟到了许多东西。我发现报社里很多人不是新闻专业出身，这说明了做新闻不一定是新闻专业的人才能做好，因为新闻记者和编辑只是报纸运做的小部分人员，报纸运做很大一部分还是在广告策划与市场营销上，同时，报社一个市场运营单位，在某种理念上也可以称为一个公司，这就需要使部门划分明确，人员职责到位，要有管理部门、服务部门与生产部门。记者与编辑只是生产部门中的成员，需要比较专业的知识，但是社会知识与经验显得尤为重要。由于部门庞杂，要想在报社做好工作就必须知识结构全面，所以对人才的要求也是综合型人才，即既要懂新闻的专业知识，又要会管理策划与营销，只有这样，才能无论做什么工作都得心应手。

实习工作虽然很辛苦，但让我体会到了工作的艰辛，为将来踏入职场奠定了良好的基础。实习工作期间遇到很多问题和困难，在老师的帮助下和自己的坚持努力下都一一解决，但老师和同学的鼓励让我坚持了下来，而且老师也很照顾，尽量帮助我们，真的是无微不至。实习工作时间不长，但将是我人生中最重要的经历，在以后的道路上我将更加努力。

**假期社会实践报告字 大学生暑期社会实践报告篇十三**

实践名称：南通纺织行业档案&企业视角调研

团队名称：南京大学南通纺织业调研团

团队昵称：明珠江海机杼入梦

立项状况：南京大学校级团队

所属院系：南京大学信息管理学院

1、贯彻党十八大精神，聚焦“中国梦”，从纺织业切入，展现南通人民追求发展的努力和成就，展望未来南通区域特色经济发展前景

2、引导大学生关注社会民生，激发自豪感、使命感，在与纺织业内人员的访谈调查中了解社会，获得启发

3、学习实践信息管理学院专业知识，学以致用

4、充分利用掌握的科学知识和组织能力，增强团队凝聚力，共同提高个人素质和团队整体能力

5、在实践中体现南大学生的优秀素质，活动中注意对南京大学的宣传，提升南京大学的整体形象

南通南与富饶的苏南隔江相望，北依广袤的苏北平原，是江苏南北文明荟萃之地，故“南通梦”可谓“江苏梦”之缩影，南通人民的奋斗历程在全省具有一定代表意义，中国曾占据世界纺织服装产品生产和贸易的制高点长达两千年之久，而素有“纺织之乡”美誉的南通，更是以纺织服装业为最大传统支柱产业，蜚声海内外。

调研当地档案馆和典型纺织企业，访谈档案专家与纺织业内人员，从纺织业兴衰演变透视“南通梦”实现历程，能激发南通人民追求梦想的执着精神，鼓舞广大人民为实现梦想而不懈奋斗。

20××年8月1—5日

江苏省南通市：南通市档案局、南通纺织博物馆、南通兴盛工贸有限公司、罗莱家纺股份有限公司

南京大学“南通纺织业调研团”

1。南通纺织博物馆：观览展品、与博物馆领导访谈

2。南通兴盛工贸有限公司：与总经理访谈

3。南通市档案局：查找相关档案

4。罗莱家纺股份有限公司：与相关部门领导访谈

1 南通土布与蓝印花布比全国其他地区保存更完好的原因。南通受战乱影响较少，比较完整地保留下来土布与蓝印花布的传统，此遂成南通纺织业的一个地域特色。

2。 南通纺织产业与其他地区的纺织产业最大的不同在于，其他地区的纺织产业有外资参与，而南通的纺织业则几乎完全是民族资本投资，独立发展起来的。

3。 张謇基本奠定南通一城三镇的基本布局。现在城市虽然扩大了，但也一直沿用了当初的规划。张謇有地方自治的理想，希望建立一个小范围的大同社会。他的投资以纺织业为中心，涵盖了南通的各行各业，包括金融、地方公益事业等，促进了当地社会事业、福利事业和文化事业的发展。

4。 曾经南通也是一个在国内小有名气的外向型的纺织基地。从纺织品服装出口的销路，特别是外销来看，南通在全国是属于出类拔萃的城市。能和南通平行的纺织城市不多，比如青岛、宁波、天津、广东东莞、本省的苏州、常州。

随着中国这几年的发展，纺织业逐步走向衰落，原因也是因为外向经济的逐步下滑。从这个角度来讲，成也萧何败也萧何。小微企业处于一种非常艰苦的环境，获得的现代知识和政策知识几乎都为零，所以几乎就完全靠有些企业家的苦干。总体而言，纺织品逐步走向衰落是必然。

5。外销市场逐渐衰落的南通纺织业不去开辟国内市场的原因：内销相对于完全是另外一种运作方式。内销的运作模式是批货，准备好流动资金，找到好的客户，然后关键是维护好现金源。外贸以订单销售，订单量由需求决定，要维护品质的安全，符合客户的需求。

可以得到这样一种“结论”，如果你做外贸做得很好，那么做内贸失败的比例极高;直接就做内贸成功的概率往往比由外贸转入做内贸成功的概率要高，这是因为形成外贸思维惯性的那些企业家，难以掌握中国瞬息万变的国内市场。简单讲就是外国人和中国人思维方式两样。外国人讲究严谨、死板，说一就一，说二就二。中国讲究灵活应变，与时俱进，形式逼迫。

6。 南通中小纺织企业目前危机中的举措：一是在艰难地等政策，二是在产业链的打造方面，尽量往上游和往下游走。

往上游：尽量接服务需求高的业务，在追求产品管理与“高新尖”。

往下游：将工厂转移到劳动力，特别是青年劳动力密集、经济发展水平较低的国家和地区。

7。南通纺织业大品牌缺乏的部分原因：中国品牌意识的贫乏;山寨产品的猖獗;中国制造给人“中国货便宜而质量不高”的潜意识。

8。南通纺织业国际市场面临危机的部分原因：1独生子女增多、人口老龄化带来的人口结构变化不利于支撑中国成为世界加工工厂;

9。使南通外贸纺织企业雪上加霜的事件：劳动法正式实施;人民币汇率正式对外宣布放开，人民币升值

10。纺织业转型短期内难以实现的重要原因：我们是否真正在培养一个转型的机制与体制，鼓励人去转。仅仅有语论气氛是不够的，更重要的是实实在在的金融、体制、财税等方面的政策支持。

11。南通中小微纺织企业应对金融危机的部分措施：

1裁员;

2鼓励员工提高生产效率;

3寻找新的生产基地;

4寻找更便宜的原材料来源;

5放弃原先利润率比较低的客户，开发新的客户;甚至开发新的市场。

12。 纺织行业大体分三大类，服装、家用纺织品、工业纺织品。在国外发达国家这三者的比例为3：3：3，而在中国，服装行业占70%~80%，其他两个所占的比例还是较少的，因此，家纺行业在中国还是一个比较有发展潜力的行业。

1。 作为中国第一个纺织博物馆，南通纺织博物馆记录了泱泱中国千万年的纺织历史。从扎草结绳的原始智慧到巨型机器的现代辅助，无不沉淀着纺织业的进步。档案馆，是一座城市的记忆，是一座城市用文献、照片、声像形成的记忆。古朴的建筑风格，绿荫遮盖的林荫小道，在这里，我们看到了纺织历史留下的最美的形态。博物苑记录了曾经的辉煌，如今的它，存在着，是为了一个更美的明天。这里的每一件藏品、每一栋建筑，都已历经南通城兴衰荣辱的岁月更迭，都已望穿这座千年历史文化名城的巨变沧桑。

2。 “中国近代第一城”的南通，南与富庶的苏南隔江相望，北依广袤的苏北平原，堪称江苏南北文明荟萃之地。而占据纺织庞大市场的服装和家纺，更使这座历史文化名城在岁月长河中熠熠生辉。

3。 发展、辉煌、衰落三部曲的跌宕起伏，表明南通纺织业正在进入转型的关键期。随着各地纺织业的兴起，曾经的领头羊如今已面临严峻的考验。南通纺织博物馆这座“博物馆中的博物馆”，也在期待一次翻新与转变。璀璨的文化为我们积累了厚重的灵魂与底蕴，而创新将会在我们厚重的底蕴之上再次绘出一幅宏大壮美的图腾。南通纺织企业就像一条很大的船，如今的它正逐渐失去昔日的动力，但它也在期待新的引擎助其乘风破浪。茫茫未来，崛起之路在何方？高精尖的纺织技术、威震海内外的国际品牌是南通纺织业正期待的曙光。

**假期社会实践报告字 大学生暑期社会实践报告篇十四**

这是迈入大学校门后的第一个暑假。作为一名大学生，我不想再像以前那样，整天呆在家里，看电视、上网、睡觉、颓废整个暑假。我想要和以往有所不同，做一些有意义的事情来充实自己的暑假生活。恰好学校也布置了社会实践活动，于是我为接下来的实践活动制定了计划。

本来是想从事服务行业，从而锻炼自己的社交能力，学习与他人交流的技巧，培养自己的表达能力。我走了很多地方，但都得到同样的答案：要有工作经验。最后由于缺乏工作经验和离放假已经有一段时间的原因，我放弃了从事服务行业的计划，进行了一份家教的实践活动。虽然做家教不是我最初的打算，但是我同样会认真工作。这次简短的找工作经历让我初步体会到找工作不是一件容易的事情。找到一份自己满意的工作难度更大。同时，我也更加坚定了在大学努力学好专业知识，多积累经验的想法。

20xx年7月23日至8月12日

辅导一名高中学生的物理和化学，巩固该学生的基础。通过对该学生的辅导锻炼自己的口才、提高自己的表达能力，学会与他人交流，并复习高中的知识。另外，化学对于我们食品专业来说是一门很重要的学科，我也可以借这个机会为大二即将到来的专业课做好准备。

开始辅导的前几天,我并未立刻对该学生进行辅导,而是首先找到以前的课本,把以前学过的知识复习一遍,以求能更好地对该学生进行辅导。然后再向该同学的家长了解了他的学习情况。同时我还翻阅了该学生的作业及考试试卷，了解了该学生的薄弱环节。对他的学习情况有了大致了解后，我初步制订了一个教学计划：

1、先把当天要辅导的章节的提纲列出来，让该学生对这个章节的内容有个大体的把握。然后根据这条主线将这章内容给他讲清楚。

2、在该学生搞懂这章内容后,给他讲解一些典型的例题,告诉他一些基本的思考思路以及解题方法。

3、让该学生独立地完成适量的习题，做完以后再给他讲解，让他从做题中发现自己的不足，从而巩固所学知识。

7月24日，我开始了我的第一堂课。刚开始我还担心和该学生相处不愉快，后来这个顾虑在和他相处的过程中被打消了。该学生不太说话，但是很聪明，只是学习不怎么主动。第一堂课下来，凭借着我思路清晰的讲解风格，学生能接受百分之八十左右。我时刻提醒自己，上课的时候一定要抓住重点，不能每个知识点都花同样的时间去讲解。最重要的还是要让他做一道题收到一道题的效果，否则只是在浪费时间。在第一堂课，我们讲完了什么是力，对我而言，当然是比较简单，然后这一章却是他最薄弱的环节，所以我花了一天的时间来给他讲这一章。总体而言，感觉第一天的收获还是不错的，毕竟专门针对了学生不懂的地方。

当然,在辅导的过程中肯定会出现不愉快的经历。为了尽可能提高该学生的成绩，每天课程结束之后我都会给他布置少量的课后习题，巩固当天所学习的知识。但是我发现，多数情况下他都不能完成。我问他为什么没有完成，他很不好意思地说因为贪玩忘记了作业。毕竟我只是帮他补习，并不是他的老师，再加上年龄相差不大，我不好过多的批评他，只能每天主动加20分钟到半个小时，和他一起把作业完成。看到他，让我想起了我的高中。那时候暑寒假作业很多，但是我又懒，每次都是开学的前几天开始补假期作业。因为赶，所以虽然作业写完了，但是质量很差，遇到不会做的也不会花时间思考，就把不会的题目空在那里。这样做的后果就是浪费了宝贵的自我学习的时间。所以我不想他像我一样，以后再来后悔。于是，我在休息的时候和他谈了一下。我不知道我说的话对他有没有帮助，但是我能做的也只有这些了。

在辅导的过程中,他提出我讲解得太快，跟不上我的进度。虽然有些不太开心被人指出不足,但还是进行了反思,改正了自己的不足。我试着的放慢速度，并嘱咐他要常常复习我前面的内容。因为只有对知识足够熟悉才能很快地反应过来。

8月5日，这两天在帮他辅导无机化学的相关内容。给他补习了快半个月了，我决定改变一下补习方式，尝试着互动交流。教他化学版的《青花瓷》：蓝色絮状的沉淀跃然试管底/铜离子遇氢氧根/再也不分离当溶液呈金黄色/因为铁三价/浅绿色二价亚铁把人迷/电石偷偷去游泳/生成乙炔气/点燃后变乙炔焰/高温几千几/逸散那二氧化碳/石灰水点缀白色沉底/苯遇高锰酸钾/变色不容易/甲苯上加硝基/小心tnt/在苯中的碘分子紫色多美丽/就为萃取埋下了伏笔。并给他解释里面相关名词。借此，希望他能够逐渐培养起学习化学的自信。同时中间有穿插些名人事例，重大化学发现的过程等等。让他感到其实化学并不是枯燥的化学元素和化学方程式而已，化学也可以学得很有趣，试着培养他对化学学习的兴趣。

8月10日：试着提问前面的内容，结果仍然不太清楚。有些急了，但是想到为人师嘛，于是我耐住性子，跟他回顾，一起记忆，同时提醒些要注意的地方.

最后一节课，我没有再给他讲书本上的知识，只是讲了些自己的学习经验，并以身说法，告诫他好好把握现在的时光好好念书。不知道他能不能体会到这种心情呢。反正自己当时是很感慨呢。

忙碌的日子总是过得很快，一个多月很快就过去了。我的家教实践活动也告一段落了。蓦然回首，不能不感慨光阴似箭般的那份无奈。当准备收拾心情，重整出发时，发现原来匆匆的假期里多了一份沉沉的充实.

很感谢有这样的一次家教实践活动，我学到了很多，也懂得了很多：

第一，从事教学工作需要“耐心”：我们在帮别人补习的时候不能从自身主观出发“想当然之”。对学生在学习中所遇到的障碍要“耐心”的讲解，一遍不行就两遍，两遍不行三遍，同时也应该反省自己的教学方式是否对路，切忌“简单粗暴”。通过这次，学会了时刻提醒自己要“沉得住气”。

第二，通过将近一个月时间非常有规律的家教生活，我发现自己平时行为过于懒散。经过这次，我懂得了：准时是对别人的一种最起码的尊重，这也是以后走入社会需要时刻谨记的。特别是想要成为老师的话,为人师表很重要。

第三，通过这次的家教实践活动，我体会到了做老师的不容易，想当初总是抱怨老师总是给我们布置很多很多作业，总是不准我们做这样做那样，现在终于明白，他们宁愿被我们抱怨也要为我们好。在这里，我想由衷地说一句：老师，您辛苦了！

第四，这个暑假我也学到了在学校、在课本里学不到的东西。现在就业形势十分严峻，本科毕业的学生很多很多，而且用人单位需要的不再是一张毕业证，而是工作经验以及你的工作能力。所以，我下定决心要在大学期间努力培养自己各方面的能力，自我发展。感谢这次的实践活动，让我成长。

以后暑期有机会，我想尝试一下其他种类的工作，让自己的暑期社会实践更加丰富，进一步完善自己，让自己更好的适应社会的需要，可以灵活运用知识，而不是死学知识却不会运用。做一个全面发展的优秀大学生。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找