# 大学生暑假社会实践报告内容 大学生暑假社会实践报告字(十五篇)

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-06-14

*报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，那么报告应该怎么制定才合适呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。大学生暑假社会实践报告内容 大学生暑假社会实践报告字篇...*

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，那么报告应该怎么制定才合适呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**大学生暑假社会实践报告内容 大学生暑假社会实践报告字篇一**

我一开始去的那个车间是在公司里面主要负责的是设计与排版的，虽然后来我也去过别的车间学习，可是觉得还是在这个地方更有价值，他们所设计的是其实只是一些制品例如塑料标签、塑料制品等的大小、形状、颜色等，有时甚至还要设计出大概的产品的成本与收益。

可是考虑到我本身学经济学的，对什么印刷专业知识一无所知，要让我先学会设计的话，由于时间的关系，可能是不行的，又担心在设计上有些问题，要明白对于印务公司来说，设计一错，后面的可就全完了，所以我的首先岗位是侧重的是排版。一般的工作过程是，客户发到我们部门，其产品的简单介绍和一些图片，然后排版工人就按照客户的要求精心排版。这种排版和报纸的排版区别还是很大，起码每一期的报纸在编排上都会有突出主题和主流思想，而这些塑料类制品哪里有这些，都只是突出广告价值。可是这些包装品的文字与图片所能出现的空间要比报纸少的，更显出对于文字与图片审查的重要性。即使客户自己对于发过来的作品很满意，我们这里还是为了使得产品印刷出的更漂亮更准确，还是要对作品检查和修改。回想当初刚来做这份工作时，可想而知所遇到的问题将是比别人要多的多，学历虽比人高，可经验哪里有人家的丰富。但这没什么，万事开头难，像那些图片怎么简单处理的，我也不清楚。保持积极心态，我在排版工人旁边协助边学习，帮助接受客户的文字和图片内容，并且对文字和图片内容进行检查。

这里的文字要求简短，格式统一，占用空间少，而图片的选取要就有一定的广告的宣传效果。在这里的边工作边学习，别人会搞的，我努力后也会弄的，时间一久，经过一段时间的练习与实践，慢慢对于这些的排版技能也多少积累了一点，自己也会慢慢的知道如何来解决和应对这些问题，相信也会有自己的一套道理的和做法，想想排版还是太过于轻松，当然只是从劳动强度上来说，要比生产车间里的人好一点。8月份刚到，公司生产任务好像多了一点，于是我就来到了有点不愿意的生产车间帮忙。这个是做塑料包装品的车间，经过这段时间在车间里的磨练，印刷工艺的生产流程各种塑料包装品的生产过程，见识到不少只能在书中的听闻到的机械实物，认识了不少新朋友，这三处是我认为的收获。当然辛苦是必然的，工作量大也是正常的，污染也是不可避免。

其实我并不害怕辛苦，我知道在这个社会赚钱是不容易的。我真正在意是能否和同事和上级处理好关系，这将会是我们以后必须面对的实际问题之一，也是今后所对待比较重要的人际关系之一。在这里的经历，xx人多一点，确实就好处理的多，毕竟周围都可以看成是自己人。在实际生活中，可以通过一些细节体现，例如能够一上班，就能热情的微笑和其他同事打招呼；偶尔无聊时还能谈谈心，说说话；没事时还能走在一起，边听潮剧，边喝功夫茶等，这些看是很平常的举动是会有良好的影响。当然人人都搞好关系是不可能的，有些同事就不太理解，似乎我们的实践是来抢他们的饭碗的，在某些方面提出不一样意见，但是这些人还是少数的。说到底他们都是在为公司服务，也都是在辛苦的赚钱，为他们的理想而奋斗，我也就不去计较多少。方正我在这里的时间又不是很长，他们做法又不够过分，只要能处理好大部分人的关系就好了，我就心满意足了。

通过这次实践，初步知道印刷工艺中的排版工艺，生产流程各种塑料包装品的生产过程，见识到不少只能在书中的听闻到的机械实物。虽然时间不是很长，但还是要面对许多实际问题，主要的`是生产上的问题，本身就对印刷专业知识一无所知，可想而知所遇到的问题将是比别人要多的多。但这没什么，万事开头难，像那些很普通塑料袋怎么弄来的，我也不知道。但我在这里边工作边学习，别人会搞的，我努力后也会弄的，时间一久，自己也会慢慢的知道如何来解决和应对这些问题，相信也会有自己的一套道理的和做法。坚信只要积极心态，尽自己的努力来做，有恒心，有毅力，没有什么事是永远办不好的。

在这里的长达一个多月的时间里，思想端正，道德高尚，对这里的工作也比较上心，表现良好。既没有迟到拖拉现象，也没有缺勤早退，和他人相处良好，没冲突，也没吵架斗殴，尽量保持出一个大学生应该给人的那种好的印象。其实有时这个时间也是我最害怕的时间，一开始是信心满满，渐渐的感觉是要失去信心。在学校的时光其实是最美好的时光，可以上课，可以看书，可以上网，而不用担心经济来源，因为自己总是想当然的花父母的钱。如今通过自己这几天的切身的体验，接触到最基础、最平凡、最坚苦的岗位，方能体会出赚钱的艰辛，更能体会得到为人父母的令人感动那种辛苦。

每当提起这一段印务公司的实践经历，我总是感悟良多，认识深刻，备受教育。在还有不多的大学时光里，认真的学习专业知识，掌握点实用专业技能，为不久之后走向社会做好准备。而未来不管是处在什么类型岗位，只要努力，肯刻苦，相信总会获得成功和收获的。

**大学生暑假社会实践报告内容 大学生暑假社会实践报告字篇二**

暑假如期而至，这个暑假时我大学生活的第一个暑假，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实践活动。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，所以我决定利用暑假这个好机会好好实践，体验一下真正的社会生活，因此我来到我家附近的一家印刷厂打工进行社会实践。

我一开始去的那个车间是在公司里面主要负责的是设计与排版的，虽然后来我也去过别的车间学习，可是觉得还是在这个地方更有价值，他们所设计的是其实只是一些制品例如塑料标签、塑料制品等的大小、形状、颜色等，有时甚至还要设计出大概的产品的成本与收益。

可是考虑到我本身学经济学的，对什么印刷专业知识一无所知，要让我先学会设计的话，由于时间的关系，可能是不行的，又担心在设计上有些问题，要明白对于印务公司来说，设计一错，后面的可就全完了，所以我的首先岗位是侧重的是排版。一般的工作过程是，客户发到我们部门，其产品的简单介绍和一些图片，然后排版工人就按照客户的要求精心排版。这种排版和报纸的排版区别还是很大，起码每一期的报纸在编排上都会有突出主题和主流思想，而这些塑料类制品哪里有这些，都只是突出广告价值。可是这些包装品的文字与图片所能出现的空间要比报纸少的，更显出对于文字与图片审查的重要性。即使客户自己对于发过来的作品很满意，我们这里还是为了使得产品印刷出的更漂亮更准确，还是要对作品检查和修改。回想当初刚来做这份工作时，可想而知所遇到的问题将是比别人要多的多，学历虽比人高，可经验哪里有人家的丰富。但这没什么，万事开头难，像那些图片怎么简单处理的，我也不清楚。保持积极心态，我在排版工人旁边协助边学习，帮助接受客户的文字和图片内容，并且对文字和图片内容进行检查。

这里的文字要求简短，格式统一，占用空间少，而图片的选取要就有一定的广告的宣传效果。在这里的边工作边学习，别人会搞的，我努力后也会弄的，时间一久，经过一段时间的练习与实践，慢慢对于这些的排版技能也多少积累了一点，自己也会慢慢的知道如何来解决和应对这些问题，相信也会有自己的一套道理的和做法，想想排版还是太过于轻松，当然只是从劳动强度上来说，要比生产车间里的人好一点。8月份刚到，公司生产任务好像多了一点，于是我就来到了有点不愿意的生产车间帮忙。这个是做塑料包装品的车间，经过这段时间在车间里的磨练，印刷工艺的生产流程各种塑料包装品的生产过程，见识到不少只能在书中的听闻到的机械实物，认识了不少新朋友，这三处是我认为的收获。当然辛苦是必然的，工作量大也是正常的，污染也是不可避免。

其实我并不害怕辛苦，我知道在这个社会赚钱是不容易的。我真正在意是能否和同事和上级处理好关系，这将会是我们以后必须面对的实际问题之一，也是今后所对待比较重要的人际关系之一。在这里的经历，xx人多一点，确实就好处理的多，毕竟周围都可以看成是自己人。在实际生活中，可以通过一些细节体现，例如能够一上班，就能热情的微笑和其他同事打招呼；偶尔无聊时还能谈谈心，说说话；没事时还能走在一起，边听潮剧，边喝功夫茶等，这些看是很平常的举动是会有良好的影响。当然人人都搞好关系是不可能的，有些同事就不太理解，似乎我们的实践是来抢他们的饭碗的，在某些方面提出不一样意见，但是这些人还是少数的。说到底他们都是在为公司服务，也都是在辛苦的赚钱，为他们的理想而奋斗，我也就不去计较多少。方正我在这里的时间又不是很长，他们做法又不够过分，只要能处理好大部分人的关系就好了，我就心满意足了。

通过这次实践，初步知道印刷工艺中的排版工艺，生产流程各种塑料包装品的生产过程，见识到不少只能在书中的听闻到的机械实物。虽然时间不是很长，但还是要面对许多实际问题，主要的`是生产上的问题，本身就对印刷专业知识一无所知，可想而知所遇到的问题将是比别人要多的多。但这没什么，万事开头难，像那些很普通塑料袋怎么弄来的，我也不知道。但我在这里边工作边学习，别人会搞的，我努力后也会弄的，时间一久，自己也会慢慢的知道如何来解决和应对这些问题，相信也会有自己的一套道理的和做法。坚信只要积极心态，尽自己的努力来做，有恒心，有毅力，没有什么事是永远办不好的。

在这里的长达一个多月的时间里，思想端正，道德高尚，对这里的工作也比较上心，表现良好。既没有迟到拖拉现象，也没有缺勤早退，和他人相处良好，没冲突，也没吵架斗殴，尽量保持出一个大学生应该给人的那种好的印象。其实有时这个时间也是我最害怕的时间，一开始是信心满满，渐渐的感觉是要失去信心。在学校的时光其实是最美好的时光，可以上课，可以看书，可以上网，而不用担心经济来源，因为自己总是想当然的花父母的钱。如今通过自己这几天的切身的体验，接触到最基础、最平凡、最坚苦的岗位，方能体会出赚钱的艰辛，更能体会得到为人父母的令人感动那种辛苦。

每当提起这一段印务公司的实践经历，我总是感悟良多，认识深刻，备受教育。在还有不多的大学时光里，认真的学习专业知识，掌握点实用专业技能，为不久之后走向社会做好准备。而未来不管是处在什么类型岗位，只要努力，肯刻苦，相信总会获得成功和收获的。

**大学生暑假社会实践报告内容 大学生暑假社会实践报告字篇三**

大学生暑期社会实践是培养青年大学生了解社会，了解国情，增长才干，奉献社会，锻炼毅力，培养品格，全面提高综合素质的重要手段。为了更好地践行中国特色社会主义道路，弘扬中华美德，实现中国梦想，我们贯彻落实暑期实践切实将理论学习与爱国热情相结合，与创新创业相结合，与服务社会相结合，河北医科大学临床学院13级一大班组建医学生暑期社会实践队，以小樵镇卫生院为实践基地，走镇进乡串村，爬山涉水，送健康、送医疗、送服务，将理论与实际相联系，将大学生的热情与梦想送至乡镇社区，让理想付之于行动。

一场雷阵雨冲刷走了前几日的炎热与躁动，短暂的凉爽却没有冷却实践小队的热情。实践队来到敬老院，为当地老人送去精心准备的贴心的社会服务。

进入敬老院，来到二楼的活动室，老人们已经围坐着等待队员们的到来，大家的心情都很愉悦，迎上去和爷爷奶奶聊天。与敬老院老人聊天。

为敬老院老人发放防暑药品。

陪敬老院老人散步。

在敬老院一起包饺子。

与敬老院老人合影。

紧接着小分队来到小樵镇卫生院服务村民，队员们拿出血压计和花茶开始为老人进行服务。

大家为老人们端上一杯杯热腾腾的花茶，并送上诚挚的`慰问。老人们接过花茶，都露出了如孩童般纯真的笑容和赞许的眼神。三位队员为老人们进行了血压测量，并悉心叮嘱。

在小樵镇卫生院服进行产品调研。

赠送儿童家属“输液固定手板”。相处的时间过得很快，不舍的告别后，队员们踏上了返回的征程。

至此，我们实践团队的活动也要告一段落了。虽然实践任务已经结束，但实践团为社会服务的心依旧是火热的。在这短短七天的实践中，大家都收获了许多，而这次实践也必将成为今后人生中一段难忘而美好的回忆。

**大学生暑假社会实践报告内容 大学生暑假社会实践报告字篇四**

在步入了大学的生活后，我不仅学习到了许多有趣的专业知识，认识了许多新朋友和同学。就连日常生活也变得精彩复杂起来，晚会、社团、竞赛……各种让人眼花缭乱活动将我的生活填满。让我在大学中度过了一段难忘的精彩岁月。但即使当暑假带来，接连的精彩却还没有消停下来。

此次假期，为了能更加充分的体会到作为一名大学生的经历和社会生活，我决定并出发前往了社会的环境中，希望自己能在社会的锻炼中更进一步的提高自我。

起初，我打算就在学校附近寻找一个需要临时工的店铺来简单体会一下。但没想到周围的店早早被有经验的同学们应聘，一个空位都没能剩下。为此，我也只能打算去更远的地方。幸运的是，在我认识的同学中也有人要去暑假实践，并且他的岗位还在招人，为此我也应邀和xx同学一起来到了xx工厂，短暂的体会了这段社会实践。

x月x日，我们来到了工厂，并在前台人员的帮助下提交了暑假工登记，并安排了住宿等事宜，就此第一天已经将近过去了。当时我还很担心，毕竟是第一次以工作者的身份参加工作，看着那些曾经熟悉地方也会觉得陌生。

但工作现在才真正开始。第二天一大早，我们就正式开工了。因为是没有工作经验的临时员工，所以我们被安排到了一些简单的挑拣分类区域。虽然一开始我还挺高兴是一个简单的任务。但实际上工作起来的时候，我才发现自己的想法大错特错了!

工厂的工作虽然简单，但却有着十分严格的要求。不仅对类别和正反有规定，甚至连批次和序号都要按要求做好。此外，我们还要注意一些瑕疵和问题，避免产出不合格品。

起初在工作的时候我缺乏经验，也没有这么的\'注重细节，结果出现了不少的纰漏。但让我意想不到的是，即使是这样小的问题，检查部门也能清楚的找出来。这也说明了公司对质量的重视，以及我自身对责任的不严谨。为此，我也在后来的工作中严格的改进了自己的问题，提高了自己的耐心和严谨性，让工作能顺利的完成。

总结这次的经历，实在是一波多折。但也正因为这些体会，才让我认识到社会远没有我想的那么简单，真的十分辛苦。

为此，我也会在今后的大学时间里更加努力的学习，锻炼自己，让自己能锻炼更多的本领，在未来走上更好的道路!

**大学生暑假社会实践报告内容 大学生暑假社会实践报告字篇五**

自从走进了大学，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，大学生暑期社会实践报告论文。在现今社会，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郡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走入社会，能够及时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，距离放假还有一个月的时间我就开始筹划自己的暑期生活，希望自己能够在暑假这两个多月的时间里得以锻炼。

通过朋友的帮忙，放假后我就跟朋友一块到了xx，来到了xx公司，简称xx。xx是一个玩具厂，主要生产应用于塑料玩具及其配件生产。紧接着于到公司去应聘作业员。虽应聘上了，但仍需等二天才能进厂，不过还好厂里给我们这些暑期打工的学生提供了简易的住宿空间-。刚开始晚上不敢出门，因为听说xx很乱，但最后在朋友的陪同下晚上一块出去买东西，发现事实并没有那么恐怖，只要你不去惹别人，别人也不会轻易地惹你。

我所在的地方是一个工业区周围全是厂房，一般买东西的都是一些打工者，在xx呆了一个多月。带着些许兴奋和盲目，来到了厂里，开始了自己的打工生涯。在进车间之前厂里安排了两天的培训。首先带领我们来到了招募大厅，在那里我们上交了身份证、毕业证、健康证的复印件和两张照片，然后给我们统一配备了厂服。下午和第二天上午我们又参加了培训，老员工和带班组长给我们讲述了建厂历史以及公司生产的各类产品。后来在其他工作人员的带领下，我们进入车间。

刚进去的时候，感觉很陌生，车间有8条流水线，每条流水线上都有百十号人在那不停地忙碌着，没有人说话，只听到机器转动所发出的哄哄声。我被车间的组长也即是车间的最主要负责人带到了一个工作岗位，在组长的指导下，我很快学会了那项简单的工作。一工作就是十一个小时之后，中间没有空闲时间偷懒，一天下来兴奋劲没了，剩下的只是腰酸背痛了！虽然工作看起来挺简单的，但长达十一个小时的机械工作，对于我们这些过惯了闲散生活的大学生而言，根本就忍受不了。

接下来的几天我换了好几个岗位，每换到一个新的岗位，都要学习半天或一天。一般都是坐在老员工旁边看他们如何操作，偶尔那些老员工会给你讲一下。若碰到不给你讲的，一定要勤问、敢问，把自己不懂的都要问清楚，不能模棱两可，不然自己做起工作来就会后悔的。这是我在那工作总结出来的。几天后我稳定到了一个工位，开始了正常的工作。一般进车间的都要先学习几个工序。

刚开始工作的时候，不熟悉那里的环境，不熟悉那里的人，一切都是陌生的！，虽然之前在学校里也做过一些兼职，但来到这里还是有些没来由的心痛，这时才感觉到大学生是多么的不堪一击！才明白为什么有那么多的大学生找不到工作。而且刚工作的时候，并不适应一天坐在那里机械地工作十一个小时，工厂里面的生活和校园生活真的是一个地狱一个天堂，自己所学的也都浪费了，本想着能够学到与自己专业相关的知识，但没想到来到这里只是机械地做这些手工劳动，完全没有与自己的专业挂钩，自己来到这里真的是一种浪费。

在那时才感觉到学习知识的重要性，发誓一定不能再浪费自己的大学光阴了，要努力学好自己的专业知识！没有知识只能干这些体力劳动，只能干这些毫无生趣的机械工作，一辈子只能生活在别人的掌控之中，只能不停地为别人工作，而自己却得到那么一点可怜的工资！当时有一种想逃跑的冲动，但经过几天的思考，还是决定留下来，因为即使自己以后毕业了，到企业仍需要适应新的环境，现在何不抓住机会锻炼一下自己的心智呢？

自己的专业知识没有学到，但这却是我毕业之前最后一次能够很好地接触社会的机会了，留在社会，我要学到更多的东西，带着这些渴望，慢慢地学会了与人交往，慢慢地学会适应厂里面的生活，最后我也是受益匪浅！由于时间的限制，我只在厂里工作了五十多天，这个厂有白班和夜班，每一个月倒一次，每天工作十一个小时，白班每天早上八点到晚上八点，夜班从晚上八点到第二天八点。一周上五天班，偶尔周末会加班，我在那里上了十天白班，每天早七点五十就得去做早操锻炼身体，但我发现大家都没有认真的对待，只是随意地伸伸腿胳膊，不知道为什么大家都不认真地对待。

后来才知道打工时间长了，大家对厂里的活动都比较不屑，只顾干自己的事，即使有意义的活动大家也都是很少参与。公司每周一集合开例会，厂长都会讲一些厂里出现的问题，各车间的负责人都会及时地解决，同时各车间在上班和下班也都会把车间的所有成员集合起来开大约十分钟的会，这时组长会及时通知上面传达的事情，并针对车间前一天以及当天出现的问题批评教育大家。而且厂里面的规章制度特别的完善，对产品的质量要求也特别高，车间的走廊都张贴着要求质量的标语，如果哪件产品的质量出现了问题，都会追究负责那一道工序的员工，并会对那个员工做一定的处罚。各个车间的负责人也都是从员工中选出的有能力的人。

在那里工作了一个多月，我还是比较喜欢厂里的环境的，厂内有篮球场、排球场、羽毛球场还有图书馆以及阅览室，周末全天播放电影，丰富大家的生活。无论厂区还是生活区的卫生都是很干净的，非常适合工作和学习！我一直在思考为什么这个厂每年都能够取得较大的进展呢？为什么公司刚刚成立几年就分别在xx、xx建立了分厂，而且分厂的规模也是相当的.大？

工作了一个月后我终于知道了，因为他们有健全的管理规章制度，同时能够吸纳有用人才，公司的员工也都是能够尽职尽责。总之各方面的工作都呈现出一种蒸蒸日上的局面，这样的企业又怎会不兴旺发达呢？而这又使我想到我自己，如果我们能够像管理公司那样管理自己，我们的大学就不会虚度过去了，我们也就不必担心毕业之后找不到工作了！通过与员工的聊天发现，他们的年龄大都在十八岁左右，而且大都是初中、小学毕业。他们的圆滑事故与他们的年龄根本不想称，他们知道很多为人处事的道理。

如果他们不说自己的年龄，不熟悉的人还以为他们都二十几岁了呢。他们大都满足于自己目前的生活，不愿意去改变，即使公司经常会在厂内部招一些助理、打字员等，但那些员工却不愿意利用空余时间去学一些基本的办工软件。甚至是厌烦学习，即使后来我跟他们说我是大学生，他们当中有一部分也没有表现出什么。他们大都认为对于他们而言，学习根本就不是他们的事。周末也只是和一些朋友一块出去吃饭、喝酒。

除了每天的上下班，生活没有多大的乐趣。在与众多打工者接触一个多月之后，发现自己在人际交往方面得到了锻炼与提高，学会了如何去与别人交往，也得到了友谊。我想只要我们真诚地对待别人，慢慢地你的真诚也一定会换来真正的友谊。在外面若没有朋友，你的生活就会增添许多遗憾，而你的精神世界也将是空虚的，所以在外要大胆地与人交往，用你的热情去融化世界，最终你一定有所收获！在一个多月的打工生涯中，发现在实际工作中不一定有太多地方用到专业知识，更多的是我们要耐心、细心一步一个脚印、脚踏实际的去工作，只有基本工作做的够好，才能赢得上级和同事的信赖，才有机会展示更多的才华。

单凭专业知识不可能在工作上高枕无忧，更多还是需要脚踏实地做一些细微之事，而判断一个人的工作能力怎样恰恰是从一些小事上反映出来的，正可谓：一屋不扫何以扫天下？很高兴自己能有这次社会实践的机会，通过这样的实践，我真正学习到了社会经验，它为我积累了一笔宝贵的人生财富，它为我今后步入社会打下了牢实的根基。

**大学生暑假社会实践报告内容 大学生暑假社会实践报告字篇六**

自从走进了大学，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，在现今社会，招聘会上的\_都总写着\"有经验者优先\"，可还在校园里面的我们这郡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，锻炼和提高自己的潜质，以便在以后毕业后能真正走入社会，能够及时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，距离放假还有一个月的时刻我就开始筹划自己的暑期生活，期望自己能够在暑假这两个多月的时刻里得以锻炼。

透过朋友的帮忙，放假后我就跟朋友一块到了xx，来到了xx实业有限公司，简称xx。xx是一个玩具厂，主要生产应用于塑料玩具及其配件生产。紧之后于\_月\_日下午到公司去应聘作业员。虽应聘上了，但仍需等二天才能进厂，但是还好厂里给我们这些暑期打工的学生带给了简易的住宿空间——12人一个宿舍。刚开始晚上不敢出门，正因听说xx很乱，但最后在朋友的陪同下晚上一块出去买东西，发现事实并没有那么恐怖，只要你不去惹别人，别人也不会轻易地惹你。

我所在的地方是一个工业区周围全是厂房，一般买东西的都是一些打工者，在xx呆了一个多月我也没有发现有打架的，也没有听别人说起过有杀人的。我想可能只是有些事情大家过于夸张了吧。带着些许兴奋和盲目，来到了厂里，开始了自己的打工生涯。在进车间之前厂里安排了两天的培训。首先带领我们来到了招募大厅，在那里我们上交了身份证、毕业证、健康证的复印件和两张照片，然后给我们统一配备了厂服。下午和第二天上午我们又参加了培训，老员工和带班组长给我们讲述了建厂历史以及公司生产的各类产品。\_月\_号上午在其他工作人员的带领下，我们进入车间，该厂共有a、b、c、d、e、f、g几个个厂房，每个厂房生产不一样的产品。我被分到了g3厂房，刚进去的时候，感觉很陌生，车间有8条流水线，每条流水线上都有百十号人在那不停地忙碌着，没有人说话，只听到机器转动所发出的哄哄声。我被车间的组长也即是车间的最主要负责人带到了一个工作岗位，在组长的指导下，我很快学会了那项简单的工作。一工作就是十一个小时之后，中间没有空闲时刻偷懒，一天下来兴奋劲没了，剩下的只是腰酸背痛了！虽然工作看起来挺简单的，但长达十一个小时的机械工作，对于我们这些过惯了闲散生活的大学生而言，根本就忍受不了，

接下来的几天我换了好几个岗位，每换到一个新的岗位，都要学习半天或一天。一般都是坐在老员工旁边看他们如何操作，偶尔那些老员工会给你讲一下。若碰到不给你讲的，必须要勤问、敢问，把自己不懂的都要问清楚，不能模棱两可，不然自己做起工作来就会后悔的。这是我在那工作总结出来的。几天后我稳定到了一个工位，开始了正常的工作。一般进车间的都要先学习几个工序。

刚开始工作的时候，不熟悉那里的环境，不熟悉那里的人，一切都是陌生的！，虽然之前在学校里也做过一些兼职，但来到那里还是有些没来由的心痛，这时才感觉到大学生是多么的不堪一击！才明白为什么有那么多的大学生找不到工作。而且刚工作的时候，并不适应一天坐在那里机械地工作十一个小时，工厂里面的生活和校园生活真的是一个地狱一个天堂，自己所学的也都浪费了，本想着能够学到与自己专业相关的知识，但没想到来到那里只是机械地做这些手工劳动，完全没有与自己的专业挂钩，自己来到那里真的是一种浪费。在那时才感觉到学习知识的重要性，发誓必须不能再浪费自己的大学光阴了，要发奋学好自己的专业知识！没有知识只能干这些体力劳动，只能干这些毫无生趣的机械工作，一辈子只能生活在别人的掌控之中，只能不停地为别人工作，而自己却得到那么一点可怜的工资！当时有一种想逃跑的冲动，但经过几天的思考，还是决定留下来，正因即使自己以后毕业了，到企业仍需要适应新的环境，此刻何不抓住机会锻炼一下自己的\'心智呢？自己的专业知识没有学到，但这却是我毕业之前最后一次能够很好地接触社会的机会了，留在社会，我要学到更多的东西，带着这些渴望，慢慢地学会了与人交往，慢慢地学会适应厂里面的生活，

最后我也是受益匪浅！由于时刻的限制，我只在厂里工作了五十多天，这个厂有白班和夜班，每一个月倒一次，每一天工作十一个小时，白班每一天早上八点到晚上八点，夜班从晚上八点到第二天八点。一周上五天班，偶尔周末会加班，我在那里上了十天白班，每一天早七点五十就得去做早操锻炼身体，但我发现大家都没有认真的对待，只是随意地伸伸腿胳膊，不知道为什么大家都不认真地对待，之后才知道打工时刻长了，大家对厂里的活动都比较不屑，只顾干自己的事，即使有好处的活动大家也都是很少参与。公司每周一集合开例会，厂长都会讲一些厂里出现的问题，各车间的负责人都会及时地解决，同时各车间在上班和下班也都会把车间的所有成员集合起来开大约十分钟的会，这时组长会及时通知上方传达的事情，并针对车间前一天以及当天出现的问题批评教育大家。而且厂里面的规章制度个性的完善，对产品的质量要求也个性高，车间的走廊都张贴着要求质量的标语，如果哪件产品的质量出现了问题，都会追究负责那一道工序的员工，并会对那个员工做必须的处罚。各个车间的负责人也都是从员工中选出的有潜质的人。

在那里工作了一个多月，我还是比较喜爱厂里的环境的，厂内有篮球场、排球场、羽毛球场还有图书馆以及阅览室，周末全天播放电影，丰富大家的生活。无论厂区还是生活区的卫生都是很干净的，十分适合工作和学习！我一向在思考为什么这个厂每年都能够取得较大的进展呢？为什么公司刚刚成立几年就分别在苏州、xx建立了分厂，而且分厂的规模也是相当的大？工作了一个月后我最后知道了，正因他们有健全的管理规章制度，同时能够吸纳有用人才，公司的员工也都是能够尽职尽责。总之各方面的工作都呈现出一种蒸蒸日上的局面，这样的企业又怎会不兴旺发达呢？而这又使我想到我自己，如果我们能够像管理公司那样管理自己，我们的大学就不会虚度过去了，我们也就不必担心毕业之后找不到工作了！透过与员工的聊天发现，他们的年龄大都在十八岁左右，而且大都是初中、小学毕业。他们的圆滑事故与他们的年龄根本不想称，他们知道很多为人处事的道理。如果他们不说自己的年龄，不熟悉的人还以为他们都二十几岁了呢。他们大都满足于自己目前的生活，不愿意去改变，即使公司经常会在厂内部招一些助理、打字员等，但那些员工却不愿意利用空余时刻去学一些基本的办工软件。甚至是厌烦学习，即使之后我跟他们说我是大学生，他们当中有一部分也没有表现出什么。他们大都认为对于他们而言，学习根本就不是他们的事。周末也只是和一些朋友一块出去吃饭、喝酒。

除了每一天的上下班，生活没有多大的乐趣。在与众多打工者接触一个多月之后，发现自己在人际交往方面得到了锻炼与提高，学会了如何去与别人交往，也得到了友谊。我想只要我们真诚地对待别人，慢慢地你的真诚也必须会换来真正的友谊。在外面若没有朋友，你的生活就会增添许多遗憾，而你的精神世界也将是空虚的，因此在外要大胆地与人交往，用你的热情去融化世界，最终你必须有所收获！在一个多月的打工生涯中，发此刻实际工作中不必须有太多地方用到专业知识，更多的是我们要耐心、细心一步一个脚印、脚踏实际的去工作，只有基本工作做的够好，才能赢得上级和同事的信赖，才有机会展示更多的才华。单凭专业知识不可能在工作上高枕无忧，更多还是需要脚踏实地做一些细微之事，而决定一个人的工作潜质怎样恰恰是从一些小事上反映出来的，正可谓：一屋不扫何以扫天下？很高兴自己能有这次社会实践的机会，透过这样的实践，我真正学习到了社会经验，它为我积累了一笔宝贵的人生财富，它为我今后步入社会打下了牢实的根基。

**大学生暑假社会实践报告内容 大学生暑假社会实践报告字篇七**

“3个小女孩，第一次下乡，你们吃得消啊?”开车的白师傅一边说，一边忙着去药店买晕车药，160多公里，3个多小时的山路，途中要盘旋无数个弯道，最近几年，白师傅都没这样跑过了。

8月7日，原生态土家女儿会在湖北省恩施市红土乡石灰窑村上演。石灰窑是土家女儿会的发源地之一，但由于地处偏远，山路崎岖蜿蜒，交通闭塞，很少有人能亲临现场去体会这份原始。

经过反复讨论，中国青年政治学院[微博]大二学生孙石和她的两名队友最终决定：到女儿会的发源地去感受一番、探个究竟。现代文明对原始的少数民族文化到底进行了怎样的冲击?当地的村民是不是已经把自己的习俗和文化忘记?这个选题，先后被中国青年政治学院团委、团北京市委立项，经过层层筛选，入选“2024首都大学生暑期社会实践国家级重点团队”项目。

去哪里是个令人头疼的问题

“石灰窑的女儿会已经没有意义了，现在政府在搞旅游，想拉动当地经济的发展，所以把女儿会从石灰窑搬到了市区的女儿城，女儿会的当天，我们应该去女儿城。”队员赵璐说。

“过去留下的东西是活的还是死的?仅仅是在那边立了一个发源地的碑，我们就要去那里吗?”孙石自己问自己。

“不过，红土乡政府的微博说，今年的石灰窑土家女儿会除了赶场相亲、民间文艺汇演、傩戏展演等传统项目外，还增加了原生态婚俗、背媳妇比赛、最美女儿、模范女儿评选等新内容，应该会更接地气、更有意思吧!”队员毛明子说。

激烈地讨论，就此展开。下乡调研，还是留在新造的景区体验，成了让队员们头疼的问题。

石灰窑，远离尘嚣，民风原始古朴，受现代文明冲击少，至今非常完美地保存着傩戏、山民歌、女儿会、婚丧习俗等原生态文化遗产。每年农历七月十二这一天，年轻漂亮的土家幺哥阿妹打扮一新，相互邀约，从四面八方的山寨走出，踏着幽径，唱着山歌，来到石灰窑，寻找自己的“白雪公主”或“白马王子”。在恩施博物馆，队员们看到了这样的介绍。

“那些东西不能只是放在博物馆里啊，得让更多的人知道、了解，如果我们能用文字、影像等方式将其尽可能地保留和宣传出去，岂不更好?”孙石说，这时，她想到了当初促使他们申报课题的一个发问：“老说中国文化博大精深，可是怎么博大精深了?可以举几个例子吗?”

“我们是来做课题的，我们不能只当游客去体验，第一手的资料，对我们更有意义。”最终，3人达成了共识：下乡。

“现在都是独生子女，谁舍得自己的孩子去吃那份苦啊?!下乡可是需要勇气和决心的，大热天的，条件艰苦，还可能遇上雨。”白师傅说，不过，从他内心，还是很支持现在一些“养尊处优”的`大学生下乡的，也因此，她对今天车里这3个女孩，点了好几个赞。“鼓励大学生下乡是对的，特别是那些城里长大的孩子，真正地去村里看一看、走一走，对他们是很有意义的。我接触的很多大学生，连田地是什么样的、农民是怎么生活的、现在的农村有哪些变化都不知道，这以后怎么做群众工作啊?”白师傅说。

下乡，寻找文化的源头

不到3000人的常住人口，来了1.5万人，“通街都满了”，听到这个介绍，孙石和小伙伴着实惊呆了，她们没有想到，一个农村的女儿会，办得比市里的还热闹，这不符合她们对“竞争效果”的预判。“我们与恩施市女儿城的女儿会不存在竞争，我们纯属自娱自乐，你可能觉得我们演的节目不好看，没关系，村民们玩儿得开心就好。但是，确实没有想到今天来了这么多人。” 从红土乡党委宣传委员谭玉珑这里，孙石找到了答案。

根据一些摄影爱好者和游客的反馈，他们更愿意来参加石灰窑的女儿会，因为有更多原生态的东西。“我们知道，我们的舞台即使搭得再华丽，也比不过央视的舞台，所以宁愿办得‘土’一点，越‘土’越好，这是我们的一个宗旨，要让农民来参与，贴近我们自己的生活，连节目的内容反映的都是老百姓之间的琐事，很多都是父子、母女同台演出，有些村民一年也不背一次自己的媳妇，在我们的舞台上，背着就跑。” 谭玉珑说。

就在前几天，石灰窑村里来了另一支“暑期社会实践小分队”，他们来自湖北民族学院，调研的内容也是土家族女儿会的发展情况，“在恩施女儿城，我们做了一次问卷调查，大多数人的反应都是不太了解，但有些老人却对传统文化的继承非常重视，他们认为是神圣的，是中国少数民族文化的绵延和交流。”调研队在微博上说。但当他们来到石灰窑，看到那条丁字街中古老的房屋和质朴的人们时，队员们感觉到了浓郁的文化底蕴，“这里记载着石窑人们原始的历史生活，还有他们心里最美好的记忆，那是关于他们的节日。”他们写道。

在2024年的这个暑假，像孙石这样“三下乡”的社会实践团队不少。7月11日，广东海洋大学[微微博]寸金学院“曦望”暑期服务队(以下简称“曦望”队)跨越千里，来到湖南省邵阳市洞口县长塘瑶族乡，进行为期8天的“三下乡”活动。

在城市里长大的队员没有见过碾米机，而这种当地最为原始的农家工具，让他们觉得“再新鲜不过了”。在邻居的指导帮助下，队员们亲自上阵，经过几轮分离、研磨的操作，稻谷明显被分离成大米和米糠、稻壳。队员们还借用邻居家的石磨磨起了豆浆，洗净的黄豆被研磨成白白的豆汁顺着磨口流出，没等到豆汁煮好，队员们就被浓浓的豆香味馋出了口水。

之后，“曦望”队队员又来到该乡老艾坪村的村长戴昌路家，他们得知村长是非物质文化遗产“棕包脑”瑶族祭祀舞的第二代传人后，便开始“连番轰炸”，访谈、记录、邀请村长亲自表演，不想错过任何一个有利于调研的细节。“棕包脑”舞蹈是一种古老的祭祀舞蹈，因舞者用棕叶包住脑袋而得名，每年农历正月十四、十五，“棕包舞”舞者们会穿上瑶服走村串寨，为瑶族同胞送去新春祝福。村长从12岁开始学习“棕包舞”，而且“舞功”相当了得，访谈之余，他还专门穿上了瑶服，拿着木棍，为队员们来了一段即兴表演。

做好一个守望的“稻草人”

7月18日，超强台风“威尔逊”袭击华南地区。岭南师范学院“稻草人”实践队的实践基地阳江也受到了影响。“长这么大，第一次遇见这样的一个夜晚，停水停电，没有灯光，周遭都陷入一片黑暗。和其他的几个队友躺在教室的课桌上(床都是用课桌拼成的)，外面的风很大，把树木的枝桠都吹断了。雨点噼啪噼啪打在窗户上，大家都纷纷喊着，很想回家，要崩溃了……当时强忍在眼眶的泪水就无声落下。”队员张琼写道。

其实，来的第一天，她就有了想回家的念头。“我知道下乡的条件很艰苦，比如食宿，有的在教室的地板上打地铺，有的睡在课桌上，煮饭要自己劈柴生火，没有热水洗澡，水都是从地底下抽上来的，即使在酷热的7月，往身上泼洒，也是彻骨的;厕所的排水不好，总是积水……很多很多的事情，从小到大第一次遇见。虽然自己不是娇生惯养，但遇到这样的境况，还是有点手足无措。”张琼说。

**大学生暑假社会实践报告内容 大学生暑假社会实践报告字篇八**

为了更好的接触社会，在社会实践中锻炼自己增长经验，从而让自己更好的成长，让自己在大学更好的学习长大，在09的暑期自己找工作进行了社会实践。

当自己亲自去找工作时才开始发现：行动远比想象难很多。找工作难，找个能很好锻炼自己的工作更是很难。可是每一次的主动接触、主动交流都给我带来一次新的体会，无论是店主、店经理、还是公司的部门经理跟他们的对话也许不长，但自己总可以了解很多东西，也是一次次对自我交际能力的提升。对话中包含很多社会经验，每一次也是一个积累，积少方能成多。当然，大多数单位和酒店对短期的暑期工都是抱有不接受的态度的，因为暑期工的社会经验少、和工作时间少，虽然工资也会少但还是会亏损的。我记得有一个单位的人说得一句话就是：“新人培训你都会要一个月，而培训好了新人，他就要辞职了，这样的工人老板不能要!”

最后转了几天终于找到了一个我够条件的单位：韦博国际英语徐家汇中心市场推广。虽然这是个类似类似分发传单的工作，但正规度和难度都是相当高的。首先是个简单的面试，之后是对公司的了解，接待人员把公司概况书给我，又让我了解工作基本流程讲解了一下，之后就让我试工。老实说以前虽然听过一些公司要试工，但自己没想到这个小小的工作也要试工。因为世博会的原因，公司在地铁里的定点工作台还没落实，我只能跟前辈们一起在街上找“客户”，试工只是简单的接触一下工作，只有一个小时所以很快在达到工作量的条件下我被录用了。

上班时间是很固定的周一至周五：早11时至晚7时，周末早10点半到晚6点。每周轮派工作表，每人每周就有一到两天的休息时间。这一下子我感觉我就成了上班族。但正式工作才发现这工作的不简单，甚至可以说需要耐心、坚持、不怕苦。最简单的我们每天的工作除了中午吃饭的半小时以外，都是得站着而且没有休息。这就对我们的毅力提出了很大的挑战，最开始的一周每天晚上回到家都会累的腿很酸，都有点站不动的。不过渐渐地当习惯之后就觉得这也是一种锻炼对身体的锻炼，也同时修炼自己的坚韧毅力好事很不错的。这还不是工作的难处，试工时觉得简单的工作，在真正工作时才发现：这是一个非常需要口才的工作。我们不仅要扩大韦博的知名度，更要给韦博寻找客户。为了让川流的人群注意到我们韦博，我们必须大声呼唤，并递上我们的宣传专用的三折页，当发现有路人对英语感兴趣，最好是有学习的兴趣时，我们必须立刻跟上了解情况，如果有兴趣就好好的向其推荐我们培训中心并要是当时有事忙可以留下信息，过后公司会联系对方并邀请其到培训中心了解更详细的情况，或者参加试听课；如果当时有空就要请他去公司让专业咨询师向其解说相关事宜。这一个个环节都是很重要的，而对于我们来说这些都是不简单的，在我看来原本简单的类似分发传单的工作一下子变得好有挑战，让我很是喜欢。

虽然不久我们有了展台，从而可以穿上制服，带上工作证，在地铁中上班。这给我们的工作带来很多方便，让我们给人很正式很有规矩的感觉，但新的问题也随即产生。第一就是因为在地铁人流的加大也使得很大一部分人是在赶时间，这让我们很难吸引人们注意，第二地铁的设计是向四面流通，使得人们有很多是向其它出口走的，这样就大大的分散了人流。于是我们研究决定部分人员在展台坚守根据地，部分人在适当的扩大战地，这样我们的推广范围就大大增加，而我们也有开始的控制一个出口变成了控制三到四个，问题也解决得很好，客户量也增加了。

当然这份工作不仅仅提供给我了一个工作交流的平台，也提供给我一个学习的机会，我们内部工作人员可以在空闲时自由参加培训班的英语角等课程，那些纯英语讲课，纯正的环境，也让我好好的体会了一把，公司能很大一部分的纯正的外国人也让我能有机会跟他们好好交流。还有在在工作时偶尔的外国友人的搭讪，情切的交流，都让我份工作深深的吸引，我不再简单的把它看成是一份有钱赚的工作，而是我享受的乐园，让我有机会去接触那些我本还没有机会接触的`人和事，每次当自己用到学过的知识都会那么的开心，而当有时发现自己学的还是很不够就会更坚定自己好好学习的想法！

社会实践在于让我们学到，让我们体会到更多，从而收获经验，在我们成长的道路上给我们帮助。而这虽然是短短的几十天的工作，但我的收获却是巨大的。在那我认识了书属于我的第一批同事，他们各有才能，在那我看到了一个团队为一个目标努力，在那我学会积极争取、努力达标，在那我接触到了很多我早就新奇的人和事，在那我不仅是努力的工作也会学习新的东西，体会无数次的失败后的半次成功，体会那些上班族的辛苦，更想到我的父母那更辛苦的工作为了一个孩子。时间结束了，而我也开始了新的学习生活，带着这不一般的生活经历而收获的思想，努力向明天前进。

**大学生暑假社会实践报告内容 大学生暑假社会实践报告字篇九**

为了更好的接触社会，在社会实践中锻炼自己增长经验，从而让自己更好的成长，让自己在大学更好的学习长大，在09的暑期自己找工作进行了社会实践。

当自己亲自去找工作时才开始发现：行动远比想象难很多。找工作难，找个能很好锻炼自己的工作更是很难。可是每一次的主动接触、主动交流都给我带来一次新的体会，无论是店主、店经理、还是公司的部门经理跟他们的对话也许不长，但自己总可以了解很多东西，也是一次次对自我交际能力的提升。对话中包含很多社会经验，每一次也是一个积累，积少方能成多。当然，大多数单位和酒店对短期的暑期工都是抱有不接受的态度的，因为暑期工的社会经验少、和工作时间少，虽然工资也会少但还是会亏损的。我记得有一个单位的人说得一句话就是：“新人培训你都会要一个月，而培训好了新人，他就要辞职了，这样的工人老板不能要!”

最后转了几天终于找到了一个我够条件的单位：韦博国际英语徐家汇中心市场推广。虽然这是个类似类似分发传单的工作，但正规度和难度都是相当高的。首先是个简单的面试，之后是对公司的了解，接待人员把公司概况书给我，又让我了解工作基本流程讲解了一下，之后就让我试工。老实说以前虽然听过一些公司要试工，但自己没想到这个小小的工作也要试工。因为世博会的原因，公司在地铁里的定点工作台还没落实，我只能跟前辈们一起在街上找“客户”，试工只是简单的接触一下工作，只有一个小时所以很快在达到工作量的条件下我被录用了。

上班时间是很固定的周一至周五：早11时至晚7时，周末早10点半到晚6点。每周轮派工作表，每人每周就有一到两天的休息时间。这一下子我感觉我就成了上班族。但正式工作才发现这工作的不简单，甚至可以说需要耐心、坚持、不怕苦。最简单的我们每天的工作除了中午吃饭的半小时以外，都是得站着而且没有休息。这就对我们的毅力提出了很大的挑战，最开始的一周每天晚上回到家都会累的腿很酸，都有点站不动的。不过渐渐地当习惯之后就觉得这也是一种锻炼对身体的锻炼，也同时修炼自己的坚韧毅力好事很不错的。这还不是工作的难处，试工时觉得简单的工作，在真正工作时才发现：这是一个非常需要口才的工作。我们不仅要扩大韦博的知名度，更要给韦博寻找客户。为了让川流的人群注意到我们韦博，我们必须大声呼唤，并递上我们的宣传专用的三折页，当发现有路人对英语感兴趣，最好是有学习的兴趣时，我们必须立刻跟上了解情况，如果有兴趣就好好的向其推荐我们培训中心并要是当时有事忙可以留下信息，过后公司会联系对方并邀请其到培训中心了解更详细的情况，或者参加试听课；如果当时有空就要请他去公司让专业咨询师向其解说相关事宜。这一个个环节都是很重要的，而对于我们来说这些都是不简单的，在我看来原本简单的类似分发传单的工作一下子变得好有挑战，让我很是喜欢。

虽然不久我们有了展台，从而可以穿上制服，带上工作证，在地铁中上班。这给我们的工作带来很多方便，让我们给人很正式很有规矩的感觉，但新的问题也随即产生。第一就是因为在地铁人流的加大也使得很大一部分人是在赶时间，这让我们很难吸引人们注意，第二地铁的设计是向四面流通，使得人们有很多是向其它出口走的，这样就大大的分散了人流。于是我们研究决定部分人员在展台坚守根据地，部分人在适当的扩大战地，这样我们的推广范围就大大增加，而我们也有开始的控制一个出口变成了控制三到四个，问题也解决得很好，客户量也增加了。

当然这份工作不仅仅提供给我了一个工作交流的平台，也提供给我一个学习的机会，我们内部工作人员可以在空闲时自由参加培训班的英语角等课程，那些纯英语讲课，纯正的环境，也让我好好的体会了一把，公司能很大一部分的纯正的外国人也让我能有机会跟他们好好交流。还有在在工作时偶尔的外国友人的搭讪，情切的交流，都让我份工作深深的吸引，我不再简单的把它看成是一份有钱赚的工作，而是我享受的乐园，让我有机会去接触那些我本还没有机会接触的`人和事，每次当自己用到学过的知识都会那么的开心，而当有时发现自己学的还是很不够就会更坚定自己好好学习的想法！

社会实践在于让我们学到，让我们体会到更多，从而收获经验，在我们成长的道路上给我们帮助。而这虽然是短短的几十天的工作，但我的收获却是巨大的。在那我认识了书属于我的第一批同事，他们各有才能，在那我看到了一个团队为一个目标努力，在那我学会积极争取、努力达标，在那我接触到了很多我早就新奇的人和事，在那我不仅是努力的工作也会学习新的东西，体会无数次的失败后的半次成功，体会那些上班族的辛苦，更想到我的父母那更辛苦的工作为了一个孩子。时间结束了，而我也开始了新的学习生活，带着这不一般的生活经历而收获的思想，努力向明天前进。

**大学生暑假社会实践报告内容 大学生暑假社会实践报告字篇十**

将所学的理论知识与实践结合起来，培养勇于探索的创新精神、提高动手能力，加强社会活动能力，严肃认真的学习态度，为以后专业实习和走上工作岗位打下坚实的基础。

肇庆市丰驰精密金属制品有限公司位于风景秀丽、交通便捷的中国著名优秀旅游城市-肇庆市,距广州市约100公里。建于1999年（原肇庆明兴金属制品厂）,是一家专业加工生产合金压铸模具部件、汽车零部件、金属冲压件、金属制品加工组装及焊接加工的民营股份制企业。

公司拥有高素质的管理及配套齐全的加工制造、生产与检测设备（高精密全自动的数控加工中心、数控车床/铣床、数控电火花机、电脑数控线切割机、高精密外圆 / 内圆磨床 / 平面磨床、深孔钻床、普通车床、剪床、压力机及脉冲式焊接设备数十台），健全的质量保证体系，并拥有自己的技术科研队伍。形成了设计制图、模具开发，加工生产的流水线作业。公司现占地面积 3500多平方米的标准厂房，员工人数72人。产品涉及：汽车、机械、电子电工、通讯等数个行业；下设：有两个制造工场；产品技术部、质检部、冲压部、机加工部、压铸部（计划中）、焊接部、模具制造部等部门。技术部门设有新产品开发组，可根据用户的图纸或样品制造供货。同时还跟：广汽丰田、广州本田（东风本田）、东风日产、联大化工集团等多家知名企业达成了长期合作伙伴关系；业务范围遍布全国。

目前主要产品有：汽车零部件、汽车合金压铸模具部件、金属精密冲压件、金属制品加工组装及焊接生产等。

公司经营方针：发展与质量并重，诚信和服务第一，优质高效客户至上，持续改进。

公司质量方针：以独特的制造技术及先进的管理为基础，向用户提供优质产品。

对于任何机械厂，安全始终是重中之重。在班长的带领下，首先对我们进行了一些安全教育和以及在实习过程中的安全事项和需注意的项目。比如在进加工车间时了，不允许穿凉鞋进厂；进厂必须穿长裤；禁止在厂里吸烟，进厂后衣服不准敞开，外套不准乱挂在身上，不得背背包进厂；人在厂里不要成堆，不要站在生产主干道上；在没有班长的允许情况下，不准乱按按扭、开关；

1、 找正工件时只准用手板动卡盘或开最低速找正，不准开高速找正。

2、 加工棒料时，棒料不得太长，一般以不超出主轴孔后端300毫米为宜并用木片在主轴孔内卡紧。如超过300毫米以上，应用支架支承，确认安全后方可加工，但不准开高速度。

3、 加工偏重工件时，配重要加得恰当，紧固牢靠，用手转动卡盘检查无障碍后，再低速回转，确认配重符合要求，方可加工。

4、 用尾座顶针顶持工件时，尾座套筒的伸出量不准超过套筒直径的二倍，同时注意锁紧。

5、 用尾座装钻头钻孔时，不准用杠杆转动手轮进刀。

6、 装卸较重的工件时，要在床面上垫块木板，防止发生意外。

7、 装卸卡盘时，只准用手转动三角皮带代动主轴回转进行，绝对禁止直接开动机床强制松开或拧紧，同时要在床面上垫块木板，防止发生意外。

8、 溜板作快速移动时，须在离极限位置前50~100毫米处停止快速移动，防止碰撞。

9、 车刀安装不宜伸出过长，车刀垫片要平整，宽度要与车刀底面宽度一致。

10、车削外圆时，只准用光杠而不准用丝杠代动溜板走刀。

11、改变主轴回转方向时，要先停主轴后进行，不准突然改变主轴回转方向。

12、工作中不准用反车的方法来制动主轴回转。

13、加工钢件改为加工铸铁件或其他有色金属件时，应将切屑彻底清除及擦净冷却液。加工铸铁件或其他有色金属件改为加工钢件时，应将切屑清除，彻底擦净导轨面并加油润滑。

14、作高速切削时，必须注意：① 切削钢件要有断屑装置。② 必须使用活顶尘15、大型车床的工件重量转速，一定按使用说明书要求进行。

磨床规定：

a)磨削开始前，应调正好砂轮与工件间的距离，以免砂轮座快速引进时砂轮与工件相碰。

b） 工件的加工余量一般不准超过0.3毫米。不准磨削未经过机械加工的工件。

c） 磨削表面有花键、键槽和扁圆的工件时，进刀量要小，磨削速度不能太快，防止发生和撞击。

d） 修正砂轮时，应将砂轮座快速引进后，再进行砂轮的修正工作。

开动砂轮前，须将换向的柄放在使砂轮离开工件的位置上，以免发生意外。

a） 工作前，须先接通磁力盘开关，检查磁力盘的吸力应符合要求，检查磁力盘与砂轮启动的互锁装置应可靠好用。

b) 安放工件时，须将磁力盘擦试干净。磨高的或底面积较小的工件，须加适当高度的挡块（一般以低于工件3~5毫米为宜）并用的`扳动工件，检查是否吸牢。

c) 不准磨削薄的铁板。不准在无端面磨削结构的磨床用砂轮端面磨削工件端面。

首先我们来到了零件的原始毛坯加工车间，在老师的指导作用下，我们了解到了下面知识，零件一般是由毛胚加工而成。而在现有的生产条件下，毛胚主要有铸件，锻件和冲压件等几个种类。铸件是把熔化的金属液浇注到预先制作的铸型腔中，待其冷却凝固后获得的零件毛胚。在一般机械中，铸件的重量大都占总机重量的50%以上，它是零件毛胚的最主要来源。铸件的突出优点是它可以是各种形状复杂的零件毛胚，特别是具有复杂内腔的零件毛胚，此外，铸件成本低廉。据指导我们实习的师傅说，我们厂主要就是靠这种方式制作毛坯。但其缺点是在其生产过程中，工序多，铸件质量难以控制，铸件机械性能较差，而锻件是利用冲击力或压力使用，加热后的金属胚料产生塑性变形，从而获得的零件毛胚。锻件的结构复杂程度往往不及铸件。但是，锻件具有良好的内部组织，从而具有良好的机械性能。所以用于做承受重载和冲击载荷的重要机器零件和工具的毛胚，冲压件是利用冲床和专用模具，使金属板料产生塑性变形或分离，从而获得的制体。冲压通常是在常温下进行，冲压件具有重量轻，刚性好，尺寸精度高等优点，在很多情况下冲压件可直接作为零件使用。

来到加工车间，这里给我的第一感觉就是太大了车间共分为五部分，分别为车削加工，铣削及其他加工，钳工，数控加工，焊接，几乎是涵盖机械加工的各个方面，大概有30人同时在里面进行各种零件加工，虽然我们在学校的时候也进行过金工实习，做过一些零件，对机床也有一定认识，但是真的处于那种加工零件的气氛下，有很大的不同，一是我们学校的机床都是有一定年代的，很少近年出来的新型加工机床二是在速度上，我们的加工速度也太慢了，加工同一个零件，我们需要的时间大概是这些加工师傅的五六倍，根本不能进行工业化的生产。在此次对加工车间的认识过程中，我更加明白了机械加工一些流程；胚料---划线---刨床(工艺上留加工余量)--粗车--热处理,调质--车床半精加工--磨--齿轮加工--淬火(齿面)--磨面；齿轮零件加工工艺:粗车--热处理--精车--磨内孔--磨芯,轴端面--磨另一端面--滚齿--钳齿--剃齿--铡键槽--钳工--完工。

任何机器都是有一个又一个零件装配而来，在装配车间，这里大概有接近一百多人在进行零件的收集和装配，以及包装，再发送至储货厂，在这个车间，工人师傅首先将起所收集的零件进行飞类，一便于进行组装，确定装配方法，装配顺序，所需工具；再进行清洗零件，去除油污，锈蚀，涂油，确保机器组装以后，表面整洁美观。在产品装配完成以后，还要对零件各方面进行调试，检查运动件的灵活性，密封性等性能，再转箱入库。

车工是我实习的第一个工种，也是我练习时间最长，自我感觉掌握程度最好的一个工种。师傅似乎很轻松，因为他们除了简单的介绍了一下车床的使用方法以外基本上就是在闲坐聊天，偶尔出来帮忙看看我们的练习进度。再就是我们谁要是一个不小心把车刀给磨坏了，需要老师帮忙出来磨一下刀具。除此而外，基本上都是我们自己在探索在瞎摸在尽情的折腾。也不能说这样的折腾没有效果，毕竟我们都做出了那么多玲珑小巧又可爱的小玩意。这不能不说是我们的一个小成功，因为没有差强人意的技术，这种小玩意即使做出来也不好看。因此，车床上的工作，最讲究的是一个脑力劳动。我们学习的又是普通车床，一切的操作都是人为的控制，要想做出精美的工艺来，非有娴熟的技术和缜密的安排难以达到要求。它需要你再拿到一个需要加工零件的零件图时，不仅仅懂得安排先处理那块，后处理那里，还必须懂得在处理的时候两手、大脑、身体各个部位都要全身心地协调配合起来。真可谓是“牵一发而动全身”。而且，车床的工作当中注意事项相当的繁杂，更需要你有耐心有恒心有毅力。

在这一过程中，我认真的观察和认真的学习，初步了解了车工、磨床工作中的具体知识，拓展了所学的专业知识，为以后正常工作的展开奠定了坚实的基础，从个人发展方面说，对我影响最大的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，这些都是我在校学习中不曾接触过的方面的认识和经验。 通过在职的一个多月里，我深感自己的不足，我会在以后的工作学习中更加努力，取长补短，需心求教。相信自己会在以后的工作中更加得心应手，表现更加出色！不管是在什么地方任职，都会努力！

**大学生暑假社会实践报告内容 大学生暑假社会实践报告字篇十一**

20xx年的暑假，对于我来说是个有纪念意义的暑假，因为我真正步入社会去体验了一番，因为我真正获得了一笔不小的劳动所得，因为我成熟了不少。

澳门酒家，是一家连锁酒店，我就是在这样一家星级酒店实习了一个月。这一个月，每一天都是一种挑战，每一天都是全新的，每一天都在教会我一些实用的东西。我实习的岗位是服务员，服务员的工作，顾名思义，在客人就餐过程中为客人服务。说简单很简单，就是让顾客满意而来满意而去，说难其实也很难，因为人是多种多样的，你永远无法完全了解这个人他到底是什么样的，他到底想要什么样的服务方式，他是不是很难伺候。对于我，一个只善于与陌生人沟通的人来说，不算难，我会利用我的微笑，我的热情去服务每一位客人。

1、礼仪。这一个月来让我有最多感慨的当属礼仪方面了，众所周知，礼仪对于一个星级酒店来说是至关重要的一环。为了给来用餐的客人最好的服务，我们领班给我们培训了很多礼仪方面的知识。比如30度迎客礼，45度路遇礼，60度送客礼。一遍一遍不厌其烦地重复，直到我们做的标准，声音到位，热情充沛。说实话，刚开始我确实非常抵触这样的繁琐，可是，当我站到四海厅门口对每一位来用餐的客人鞠躬迎接时，我心底升起一种难言的自豪感，因为我的礼数非常周到，因为我有机会对更多更多的陌生人问好，因为我可以客服我内心的尴尬来做一些有意义的事。站位的姿势也要非常标准，要不卑不亢，不能昏昏沉沉。堪比军训式的培训，现在想来，庆幸这样的严格要求。

2、服务流程客人用餐过都让顾客看清楚的同时，还必须让顾客对所看得清楚的商品作出购 买与否的判断；要让顾客感到需要购买某些预定购买计划之外的商品，即激发其冲动性购买的心理；贴有价格标签的商品正面要面向顾客；每一种商品不能被其它商品挡住视线；货架下层不易看清的陈列商品，可以倾斜陈列；颜色相近的商品陈列时应注意色带色差区分。商品陈列第一考虑要素——整齐，丰满 ；商品分类要明确 ；欲增加销售之商品，陈列于主通道空间 ；欲增加销售之商品，陈列于端架 ；相关连商品连惯性陈列 ；新商品的陈列必须让顾客容易看到 ；保存期限较短的商品陈列在明显位置 ；季节性商品考虑配合季节改变其陈列位置 ；畅销商品与滞销商品，陈列的位置可替换 ；外包装较凌乱的商品，陈列于死角处；角落区陈列吸引商品，引导顾客避免死角 ；堆头陈列在注意高度及安全。

商店犹如一个小社会，汇集着形形色色的人。在商店中，各种类型的顾客荟萃于一堂。比如：按顾客的购买目标的选定程度分，可分为全确定型、半确定型和不确定型；按顾客购买态度及要求，可分为习惯型、冲动型或感情型、惠顾型、理智型或经济型、疑虑型、随意型等；按顾客在卖场中的情绪反应，可分为沉着型、温顺型、健谈型、反抗型、激动型等。

我作为一个超市理货员，我觉得超市中的理货员看似工作较简单、普通，但我们是与顾客接触最直接人。我们的`一举一动、一言一行无不体现着超市的整体服务质量和服务水平，我们的素质好与差，将直接影响到公司的生意和声誉，所以只有不断地提高理货员的素质和业务能力，才能使我们的超市在激烈的市场竞争中立于不败之地。

在清河时代百货工作的一个月里，发现了清河店有几个可以改进的地方，总结一下，主要有以下几点：

1、货架和地板。如果规定让理货员各自分管的货架以及货架附近的地面，并设置考核标准，超市的购物环境会更加清洁舒适。清河店四楼的 地砖上划痕太多，划痕中沉积了许多污垢，需要清理，最好是能更换成磨砂地砖，以改善购物环境。

2、标价签。超市的商品在打折的时候挂出的价格牌只有优惠后的价格，没有标明商品的原价，事实证明顾客在挑选打折商品的时候希望看到商品的原价已做比较，并且理货员和促销员也为此感到困扰，因为客人顾客总会询问打折商品的原价，并表示不信任。

3、对促销员的管理。促销员虽然不是超市的员工，但是他们接受超市的管理。重点是他们的行为直接代表超市的形象，如果不对他们进行约束，他们不会把超市的声誉放在眼里。

理货员是超市的一线员工，他们的工作很辛苦，这是毫无疑问的，在这一个月当中，我体会到了他们的辛苦，也体会到了理货工作的重要。理货员工作的好坏直接关系到超市经营策略能否顺利执行。我无选择的做了理货员，应该是很有道理的。其一，我不了解零售企业是如何运作的，而要了解这一重点，最直接有效的办法就是让员工先从理货员这个超市特有的职业做起；其二，我不了解自己是否适合并乐于从事零售行业的工作，在这一点上，通过为期一个月的工作，我大致了解了我所从事的工作，我自认为直的性格和能力是适应和胜任超市的工作的，并且很高兴在这样的工作环境中工作过。这为期一个月的工作，让我学到了很多也经历了很多，这对我来说是一次难得的工作经历。

“千里之行，始于足下”，这近一个月短暂而又充实的暑期实习，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，可以避免我毕业后的眼高手低现象 。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明交往等一些做人处世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领导和同事们的教导，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。对于自己这样一个即将步入大学面临走向社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我可以向他们学习很多知识、道理。

实习是每个大学生必须拥有的一段经历，他是我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不道的知识，也打开了视野，长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。我想，作为一名大学生来说，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫。

最后，衷心感谢清河时代百货公司给我提供实习机会！

**大学生暑假社会实践报告内容 大学生暑假社会实践报告字篇十二**

这次实践，我只是想接触一下人们口中总提到的社会，总说大学生接触不到社会，我想自己体验一下社会到底是什么样貌，一个月下来，还是有所收获。

1、在社会上要善于与别人沟通。经过这一个月的实践工作让我认识很多的人，也让我了解到与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前，我与别人对话时不会随机应变，总是想说什么就说，谈话时从不注意别人的想法，这是很让别人厌恶的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取，耐心、虚心地理解。

2、在社会上工作要有自信。我刚工作时，总认为自己什么都做不好，就养成了不耻下问的习惯，干什么都问好，一开始大家还有耐心。然而当我慢慢熟悉后，还是改不了这个习惯，大家边有点烦了。之后，同事说“你能不能有点自信，自己作主啊”，我才意识到，这是缺乏自信的表现。在以后的工作中我尽量自己作主，让自己有点自信。不论你以后做什么工作，肯定会有要自己做主的时候，所以，自信一点，自己作主。

3、工作中也充满学习的机会。像我在饭店工作，那的厨师很好，我站在旁边，他还教我炒菜呢。虽然学生不是太好，但也还是受了点熏陶，回家后妈妈还夸我做菜好吃呢。还有，我也经常和同事说我们学的东西，讨论我们都看过的书，很有意思。其实，生活中，工作中，到处都是学习的机会，只要肯抓住，不一定必须在学校学习。

4、本人存在的问题及思考

在实践过程中，我也发现了自身存在的\'一些问题：

第一，本人的人际交往的能力还欠佳，这还应在日后的日常生活、交际中有待加强和学习。

第二，缺乏社会经验，在为人处事方面尚还不太成熟，处理事物的态度和方法往往有时不得当。

通过参加社会实践，我认识到，在生活中吸取周围人的经验和阅历，掌握一些社会礼仪的技巧是极为必要的。充分发扬本人自身的优点，取长补短，总结经验，吸取教训，使自己对将来充满信心，也为以后真正融入社会奠定坚实的基础。

最后，很高兴能有这个实践的机会，虽然只是短短的一个月，但我觉得挺充实的，至少让我的暑假过得有好处。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识得更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面，让自己能早点融入社会，这是每个人都必须面对的问题。

**大学生暑假社会实践报告内容 大学生暑假社会实践报告字篇十三**

炎炎夏日，烈日当头。正是因为有这样的环境，才激起了我参加暑期社会实践的决心。我的想法很简单，就是想通过这次实践看看自己能否在恶劣的环境中依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过社会实践更多的了解社会，在实践中拓宽自己的视野，增长自己的见识，锻炼自己的才干，培养自己的耐力，使自己在独立自主和为人处事的能力上得到更大的提升；更重要的是想检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否得到社会的认可，能否在社会中实现自己应有的价值。

想通过暑期社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于我们更多的接触社会，了解社会，同时实践也是我们学习知识锻炼才干的有效途径。

虽然实践的一星期并不能算得上是酷暑，可以说是比较幸运，可以在屋子里工作，但屋内烘热的空气有时还是会把自己弄得喘不过起来，一活动起来很快便会汗流浃背的，一会衣服就湿透了，才干了一天，就已经腰酸背痛，甚至有第二天不想干的想法。但我很快发现自己的想法是不正确的，虽然累，但我始终都牢记着这次实践的目的，再累也应该坚持。因为我知道这就是考验，只有在这种环境中才能看出一个人的毅力水平。想到这些我就会觉得自己浑身又充满了力量，在接下来的几天中那种想放弃的想法就很少出现了，当时就觉得充满精力充满奋斗精神能够坚持才是一个中学生应该具有的.素质。

在这短短的几天中我碰过壁，流过汗，但我却成长了。用实际行动赢得了社会的认可和好评，也通过走进基层了解了更多现实问题，树立了正确的成才观，这次亲身体验让我有了深刻感触，我们还有机会参加了电器厂的生产流水线，才意识到生活中许许多多很不起眼的小电器都要通过这么多步骤，才能最后装配成功，少了一步也不行，错了一步问题也会很严重。

原来任何一份工作都要我们尽心尽力去完成，以后自己走上工作岗位，不论是什么样的岗位都要认认真真的完成每一项工作。这次参观对我们以后的就业观念起到了启蒙的良好作用，这些在家里和学校里无法学到的知识通过这次的实践我们都学到了，很高兴自己有这么一次机会可以去接触社会接触形形色色的人，这使我认识到社会才是那个我们一生中都要学习的学校，真正的学校是社会。

大学生社会实践是引导我们走出校门，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，树立服务社会思想的有效途径。通过参加社会实践，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想和知识。几天的实践很快就过去了，但我从中领悟到很多东西，而这些东西将使我受益终身。社会实践加深了我对社会的了解拉进了我与社会的距离，也让自己在实践中增长了知识，明白了更多人生道理，进一步明确了我们青年学生的成才之路与肩负的历史使命。

社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，我们更多的了解了社会，我们的这些体验不仅为我们的现在提供了可供借鉴的知识，更为我们在将来激烈的竞争中赢得一席之地打下了基础。希望以后还会有这样的机会，让我在实践中得到锻炼。七天，对于人生而言或许并不算太长的时间，但在这七天中我却得到了人生最宝贵的经验，这几天将使我人生中最宝贵的回忆。这些天来，虽然付出了很多汗水，也感觉很累，但从这次实践中我的意志力得到磨练。我慢慢的开始明白为什么大家都希望我们能更多的参加社会实践，我们也真忠告受到科学技术是第一生产力的真正涵义。

“机遇只偏爱有头脑准备的人”大学生只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在于社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，将在实践中学到的知识与经验更好的用于学习中，争取在学习上取得更大的进步，提高自己的学习能力和实践能力，做一个对人民对社会对国家有用的人，努力为现代化建设做出自己的贡献！

这次实践是一次经历，是一次挑战，更是一笔财富！值得我永远牢记！

**大学生暑假社会实践报告内容 大学生暑假社会实践报告字篇十四**

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，自我的本事也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地理解。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自我的本事做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自我缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。知识的积累也是十分重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅仅是一次实践，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会实践，磨练自我的同时让自我认识的更多，使自我未踏入社会就已体会社会更多方面。

今年暑假，我利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的寻找工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的`。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地理解。

二、在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自我的本事做出肯定。在多次的面试中，明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的本事不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

三、在社会中要克服自我胆怯的心态。开始放假的时候，明白要打暑期工时，自我就害怕了。自我觉得困难挺多的，自我的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自我觉得很渺小，自我懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自我内心的恐惧。如工作的领班所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要简便应付，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，仅有征服自我才能征服世界。有勇气应对是关键，如某位名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

四、工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

以上是我自我觉得在这次暑假社会实践学到了自我觉得在社会立足必不可少的项目。

**大学生暑假社会实践报告内容 大学生暑假社会实践报告字篇十五**

20xx年的暑假，对于我来说是个有纪念意义的暑假，因为我真正步入社会去体验了一番，因为我真正获得了一笔不小的劳动所得，因为我成熟了不少。

澳门酒家，是一家连锁酒店，我就是在这样一家星级酒店实习了一个月。这一个月，每一天都是一种挑战，每一天都是全新的，每一天都在教会我一些实用的东西。我实习的岗位是服务员，服务员的工作，顾名思义，在客人就餐过程中为客人服务。说简单很简单，就是让顾客满意而来满意而去，说难其实也很难，因为人是多种多样的，你永远无法完全了解这个人他到底是什么样的，他到底想要什么样的服务方式，他是不是很难伺候。对于我，一个只善于与陌生人沟通的人来说，不算难，我会利用我的微笑，我的热情去服务每一位客人。

1、礼仪。这一个月来让我有最多感慨的当属礼仪方面了，众所周知，礼仪对于一个星级酒店来说是至关重要的一环。为了给来用餐的客人最好的服务，我们领班给我们培训了很多礼仪方面的知识。比如30度迎客礼，45度路遇礼，60度送客礼。一遍一遍不厌其烦地重复，直到我们做的标准，声音到位，热情充沛。说实话，刚开始我确实非常抵触这样的繁琐，可是，当我站到四海厅门口对每一位来用餐的客人鞠躬迎接时，我心底升起一种难言的自豪感，因为我的礼数非常周到，因为我有机会对更多更多的陌生人问好，因为我可以客服我内心的尴尬来做一些有意义的事。站位的姿势也要非常标准，要不卑不亢，不能昏昏沉沉。堪比军训式的培训，现在想来，庆幸这样的严格要求。

2、服务流程客人用餐过都让顾客看清楚的同时，还必须让顾客对所看得清楚的商品作出购 买与否的判断；要让顾客感到需要购买某些预定购买计划之外的商品，即激发其冲动性购买的心理；贴有价格标签的商品正面要面向顾客；每一种商品不能被其它商品挡住视线；货架下层不易看清的陈列商品，可以倾斜陈列；颜色相近的商品陈列时应注意色带色差区分。商品陈列第一考虑要素——整齐，丰满 ；商品分类要明确 ；欲增加销售之商品，陈列于主通道空间 ；欲增加销售之商品，陈列于端架 ；相关连商品连惯性陈列 ；新商品的陈列必须让顾客容易看到 ；保存期限较短的商品陈列在明显位置 ；季节性商品考虑配合季节改变其陈列位置 ；畅销商品与滞销商品，陈列的位置可替换 ；外包装较凌乱的商品，陈列于死角处；角落区陈列吸引商品，引导顾客避免死角 ；堆头陈列在注意高度及安全。

商店犹如一个小社会，汇集着形形色色的人。在商店中，各种类型的顾客荟萃于一堂。比如：按顾客的购买目标的选定程度分，可分为全确定型、半确定型和不确定型；按顾客购买态度及要求，可分为习惯型、冲动型或感情型、惠顾型、理智型或经济型、疑虑型、随意型等；按顾客在卖场中的情绪反应，可分为沉着型、温顺型、健谈型、反抗型、激动型等。

我作为一个超市理货员，我觉得超市中的理货员看似工作较简单、普通，但我们是与顾客接触最直接人。我们的`一举一动、一言一行无不体现着超市的整体服务质量和服务水平，我们的素质好与差，将直接影响到公司的生意和声誉，所以只有不断地提高理货员的素质和业务能力，才能使我们的超市在激烈的市场竞争中立于不败之地。

在清河时代百货工作的一个月里，发现了清河店有几个可以改进的地方，总结一下，主要有以下几点：

1、货架和地板。如果规定让理货员各自分管的货架以及货架附近的地面，并设置考核标准，超市的购物环境会更加清洁舒适。清河店四楼的 地砖上划痕太多，划痕中沉积了许多污垢，需要清理，最好是能更换成磨砂地砖，以改善购物环境。

2、标价签。超市的商品在打折的时候挂出的价格牌只有优惠后的价格，没有标明商品的原价，事实证明顾客在挑选打折商品的时候希望看到商品的原价已做比较，并且理货员和促销员也为此感到困扰，因为客人顾客总会询问打折商品的原价，并表示不信任。

3、对促销员的管理。促销员虽然不是超市的员工，但是他们接受超市的管理。重点是他们的行为直接代表超市的形象，如果不对他们进行约束，他们不会把超市的声誉放在眼里。

理货员是超市的一线员工，他们的工作很辛苦，这是毫无疑问的，在这一个月当中，我体会到了他们的辛苦，也体会到了理货工作的重要。理货员工作的好坏直接关系到超市经营策略能否顺利执行。我无选择的做了理货员，应该是很有道理的。其一，我不了解零售企业是如何运作的，而要了解这一重点，最直接有效的办法就是让员工先从理货员这个超市特有的职业做起；其二，我不了解自己是否适合并乐于从事零售行业的工作，在这一点上，通过为期一个月的工作，我大致了解了我所从事的工作，我自认为直的性格和能力是适应和胜任超市的工作的，并且很高兴在这样的工作环境中工作过。这为期一个月的工作，让我学到了很多也经历了很多，这对我来说是一次难得的工作经历。

“千里之行，始于足下”，这近一个月短暂而又充实的暑期实习，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，可以避免我毕业后的眼高手低现象 。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明交往等一些做人处世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领导和同事们的教导，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。对于自己这样一个即将步入大学面临走向社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我可以向他们学习很多知识、道理。

实习是每个大学生必须拥有的一段经历，他是我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不道的知识，也打开了视野，长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。我想，作为一名大学生来说，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫。

最后，衷心感谢清河时代百货公司给我提供实习机会！

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