# 在饭店打工的社会实践报告 饭店打工社会实践报告题目(11篇)

来源：网络 作者：紫云飞舞 更新时间：2024-06-18

*在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。报告的格式和要求是什么样的呢？下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。在饭店打工的社会实践报告 饭店打工社会实践报告题目篇一暑假到了，...*

在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。报告的格式和要求是什么样的呢？下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**在饭店打工的社会实践报告 饭店打工社会实践报告题目篇一**

暑假到了，这是一个难得的参加社会实践的机会，刚好学校也发下了社会实践报告书。当时我看了之后显的很兴奋，因为参加社会实践的决心其实自己老早就有这种想法了，我想依靠自己的双手和大脑来赚取自己所需的生活费，当然更多的是想通过亲身体验社会实践让我自己更进一步了解和认知这个社会。因此回家之后我就与父母商量了一下自己暑假准备打短工的想法，令我欣喜的是父母都很支持我的决定，也赞同我的这一做法！所以，我倍感激励，决定今年暑假要真正的去接触社会，品尝社会的酸甜苦辣。我相信，自己能在这次实践中增长见识，更为重要的是也能够检验一下自己是否能够融入这个社会的大家庭，并想通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距。

然而，经过了几天的奔波，我才发现其实工作不是那么好找的。要不是自己的要求不符合，学历不够，就是工资太少了。总之一开始就连连碰壁。暑期工时间太短很难找到满意的兼职。实在没办法了，只好拜托我朋友了，说是可以去他工作的地方帮忙。他工作的地方是一个饭店，他的职业是厨师，当然我是不能干厨师的，因此他推荐我当服务员。老板是个30多岁的女人，貌似很和蔼，正巧饭店缺人，我就加进去了，成了她的饭店的一位服务生。

虽然并不是自己最初想要找的工作，但感觉也挺好的至少在这样工作的地方安全，现在的社会很黑暗许多报道一些没有社会经验的学生都被骗了。我就跟着饭店里的其他服务生学习。上班的工作很简单，就是上班前后帮忙打扫一下卫生，收拾一下东西，客人来后帮忙招呼一下，工作时间就只有7个小时。一天下来大多时间都是站着的。怎么说第一天工作也得好好表现一下嘛！虽然老板不在，但我真是很用心去做了。暑假打工第一天的工作就这么结束了。苦，倒是说不上啦！但是累总是有的，站的时间太长了脚特别酸痛罢了。有的时候做得不好，要给顾客说好话，要本着顾客就是上帝的宗旨。有的时候觉得自己挺委屈的明明就是他们得不对，自己也决不能说不。

我有几次都想打退堂鼓了，但我回想当时自己信誓旦旦的，就这么回去肯定会被父母责备的。我可不想那他们看扁了，可能是万事开头难吧！我就这么安慰自己，连这一点小事我都不能忍受，何谈将来做大事呢！所以我想通了，无论怎样我都要做完这兼职。实在是很不顺心的时候我就转移它的注意力了，没有过不了的坎，慢慢的就习惯了，时间也就在我忙碌的时候溜走了。就这样一个星期下来，基本的工作程序我都很熟练了。有时候我们实在太累了就可以坐下来休息。慢慢的我也这和其他工作的员工也熟了起来，我们有说有笑的，他们人都很好，有俩员工年龄比我还小。他们早早就踏入了这个社会。实在很可惜，他们应该在校园里面读书才对啊！社会需要的是人才，没有能力就注定要辛苦一辈子。非常幸兴自己能有读书的机会。在社会里学不到学校里的知识，同样在学校里也学不到社会的东西。所以要珍惜校园里的时光，同时在社会上多多实践锻炼自己，生活也充实了很多。

所以，尽管在这一个月里，我的手被开水烫伤过，被顾客刁难过，被酒精炉割破手指，摔坏过碗碟，但是，我知道我经历了一次成长。充分认识到学到了再多的理论，如果它不能很好的指导实践，解决实际问题，那么它永远只是理论，没有实际意义，就像纸上谈兵。

在我的打工生活中，我也明白了许多道理。虽然事实如此，我们更多的是学会面对，学会生活。不要因为一点点不如意的事情就影响到工作上。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，平时工作认真点就不会出错了，任何改进都是一种进步。我坚持这样走下去。这才是我所应该做的。做人做事都很重要，只要真诚的去对待别人，就会得到同样的回报的。我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我们都要真诚的对待。平时自己能做的就尽量去做到最好，多帮助身边的人。自己也会收获很多的快乐，自己也会得到他们的回报。对待朋友，要真诚。多为别人着想，多点理解，多点宽容，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，主动解决顾客的困难，虚心听取别人的建议。要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人，不断的提高自己。打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。社会上比较复杂，不会像我们在校园里面的生活那么简单。我想每一份的回报都是需要我们用心去付出才能得到的。

经过我的一番努力我的假期打工悄然落幕了，经过这次实践，我能真正体会到这一点。在工作中，在真正的社会交际中，顾客永远是对的，你不能掺杂自己的个性。现在回想来，在暑假打工的日子里。我确实得到了很多。出门打工受气是难免的，许多事情都要忍着，不能发脾气，毕竟自己是在给别人打工。想起在家的待遇和脾气，很多时候真想就此放弃，不过最后还是撑过来了。在家要想接触这个社会，想融入这个社会，那么这么一点点辛苦还是一定要的。很多人都是出来工作几年的了，见识比我广，经历的事情也很多。我想我对这个社会的认识还不够。有机会的话，应该大胆的出来锻炼一下了。

虽然暑期只做了一个月的饭店服务生，但是在这段时间里，我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，也交了一些要好的朋友。这就是先苦后甜！就在我要回去的时候，我们还一同出去吃了一顿，那一段时光真的很美好。

短期的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我终生受用。学校让我们去社会实践真的很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，以后也不会再浪费钱了。除此之外，我也意识到了自己很多的缺点和不足，例如不够主动做事，有时候老板说了才知道做，老板不说就没有这个意识去做；社会经验比较缺乏，经常会做一些错事，有些熟悉的客人上门也不认识，也不熟悉客人的爱好，使得客人不高兴；刚开始也不大会和人交流，所以那时总是觉得自己很受委屈等等，虽然这些都是我的比较辛酸的历史，不过这些也都是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后暑期实践以及今后就业的时候不要再犯同样的错误。社会实践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。

社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我将会更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础！

**在饭店打工的社会实践报告 饭店打工社会实践报告题目篇二**

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。大多数时候还是一些家长呆着孩子来买开学的学习用具，这样的场合，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，是靠自己在社会上的积累得来的。现在的我们赚钱不是主要的，作为学生，应该一种学习的经验来看待工作，不管是什么工作总会有值得我们学习的地方，这种学习和实践社会的机会是很珍贵的。也是以后自己找工作，实践社会的资本。

炎炎夏日列日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的又手和大脑维持自己的生存，同时，也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，更为重要的是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。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

那么，我的社会实践活动就从我的找工作拉开了序幕。我穿着大头皮鞋，带着我的绿色毡帽，骑着我的二手脚踏车带着希望与渴望，开始了我的找工作的征程。一开始，对自己手工艺期望很高，没有月薪两千不干。经过艰苦的找寻工作，很多的地方的招聘都要有工作经验的优先，一听说我没有经验就跟我说“这样吧，你回去等消息吧，如果需要的详，我会通知你的”。经过多次面试的失败，我总结了自己失败的原因。主要有两个方面的原因。一个方面是自己眼高手低，自己根本自身素质没有达到一定的水平，五个方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。

先来介绍一下我工作的两个地方吧！“xx工贸”它就是我们俗称的“供货商”负责“汇源”“太子奶”两个产品的供货。xxxx超市它是一家中型超市主要服务于小区居民的日常生活需求，它被分为八个部分：酒水组、粮调组、速冻组、小食品组、百货组、玩具组以及服装组。而我就工作在酒水组。之所以选择一个能在超市的工作有两个原因：能够接触更多的人要自己的交际能力能更好一些！我要看看我能否在忙碌的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也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，更为重要的是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。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

总结了以前的失败的教训，摆正好自己的位置，仅正是社会实践只要有工作，能供饭吃，任何苛作都干。于是我找到了一家餐饮酒楼。老板看我人高马大，身体强壮，就让我来做传菜员。第二天，我便开始了我的暑期社会实践生活。刚开始的时候心理极不平衡。心想来从小到大读了这么多的书，家里花了那么多的钱把我培养长大成人，可现在只能端端盘子，瑞怎么着在学校里也是个学生会干部，多少也有点社会能力，心理学徒有点失落再加上传菜部领班是个小学文化的，还对我指手画脚，确实心理上很不舒服。

虽然仅仅是短短两个月的工作实践，虽然并没有获得丰厚的物质回报。但是，我认为它给我带来的经验和认识，以及能力的提升却比所谓的物质报酬要重要且有意义的多。总结两个月来的工作表现和工作认识，我得到了以下几个方面的成果：

但是，人总是要适应自己自下而上的环境，我不想赐开始就干不下去了，不行，我一定要坚持下去。要在自己的式作的环境中让自己的工作做行很轻松，首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。因此我只好暂时避其锋芒。尽快地熟悉自己所在的工作环境。我所工作的地方是一个两层楼的酒楼，酒店大堂在一楼，楼上有包房，厨房在二楼，传菜间也是在厨房所以在传菜间里可以看到厨管理的机会。

在欣源酒店工作期间，我认为所学到的最重要的东西莫过于餐桌礼仪和交际用语，也学会了与人沟通的技巧。这些对我来说是一种进步。这不仅仅丰富了我的阅历和知识，更丰富了我的社会经验，这对我的专业（市场营销专业）来说是一种巨大的帮助，也会深深影响我今后的学习和工作，这将受用无穷。

厨房是厨师的战场，由其是是生意非常的时候，那种场面真的就跟战场上打战一样，厨师的工具以及厨房的任何摆设和物品（包括调味品和原材料）都是厨师的武器，锅、碗、瓢、盘也为威望工作编奏出一首首生活的乐谱。墩子也叫切配，专六负责原材料的精加工，打盒负责将切好的原材料拿给灶上的师傅，并且做好装盘，菜品的装饰。蒸菜师傅负责使用蒸箱蒸菜，灶上师傅掌勺用来专门负责菜品的烹制，点心间的师傅专门负责面食点心的制作，凉菜间在另一间房里，负责冷菜的制作以及水果的制作，我们传菜间的工人很简单，只要反台上做好的菜将盘子边上多余的菜汁擦干净，需要配上味碟的将味碟配上，有汤的菜配上汤勺，并且注意菜品的出品顺序和出品的速度快慢并且要保持好住处的有效，随时传递好前台以及威望之间的住处所以每天工作和学习，在传菜部很累很辛苦，但是每天都活行很大有充实。

针对以上情况，我们特自发组织了“爱在川西”义务支教队，预计在凉山州德昌县大湾中心校进行为期15天的支教活动，但由于多方面因素的影响，最终只开展了8天。“爱在川西”义务支教队，系四川师范大学地理与资源科学学院学生内部自发组织形成的支教团队，我们以“情系川西，带爱旅行”为主题，本着“寓教于乐”的原则，在学校和学员领导的大力支持和帮助下于七月的彝族乡里进行一次爱心之旅。

休息的时候，我也主动找我们的领导和同事虚心地向他们请教和学习，传菜部的领班跟我说：“我知道你是大学生大常有志向，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，不积小流无以成江海；不积跬步无以致辞千里。”他为我指出了工作中的很多错误和缺点，我也一直很虚心地请都领班还对我说，我看一个人怎么样并不是看他学历、文凭怎么样，关键是看此人做事是否勤快踏实，然后他也跟我说：“你看到那掌勺的师傅和做基层工作的徒弟吗？你能看行出他们有什么区别吗和联系吗？“我说：”看不出“。“那我来告拆你，领班说”，做切配的做打盒的徒弟经过长期的踏实的努力就能成为灶上的师傅就能掌勺就能独当一面，这就是他们之间的联系和区别“。领班还对我说：”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，年累人就行能挑大梁，年轻人的时候不吃苦，难道到老了再吃苦吗？”确实，听了我的领导对我所说的金玉良言。我的确让的思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了很好的一个努力方向。

阶段小结：像军训时一样，领班说什么就是什么，彻底服从；要认真揣摩领悟主管传授的技术要领，在主管传授技巧的时候千万不要自我表现打断主管的讲话。如果那样就是自寻没趣。

我的工作主要是负责工地安全监督和材料的进出登记以及为前来购房的客户提供咨询。为了做好工作，老板给我引荐了工地的项目经理，一位有十几年丰富经验的建筑师。我让项目经理给我做了简单的上岗培训，经理给我讲了许多关于施工方面和安全监督方面的经验。随着经验的积累，我的工作能力提高不少，这些提高可以说对我是一个很大的帮助。每当一套房子卖出去，每当一车材料运进来登记好，每当一天的工作结束，我的自信心也就无形中加强了。

我的老板在走之前也给了我一些指点，他说：“一个人在他的学生时代最重要的是学习东本，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，选用暑期时间参于社会实践活动是一个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的，作为学生，能赚多少钱，等你毕业了有的是赚钱的机会，然后他给我说了他读书时的事，他说他读书的时候，也是求知欲非常强烈，想方设法地想多学点东本，放假的时候，经常往全国各地跑，不为别的，就为了增长见识”。

总结我的这次时期社会实践活动，虽然是我的第一次社会实践，但我认为是一次成功的，有用的，受益非同的社会实践这将会对我的以后学习起很大的帮助的。

一个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。短暂的、忙忙碌碌的一个月，转眼而过，但是留给心的那份充实，却会让人欣慰不已，受益终身。

**在饭店打工的社会实践报告 饭店打工社会实践报告题目篇三**

时光匆匆，光阴似箭，转眼睛大一生涯就这样结束了，1年的时间自己同样成熟长大了很多，对自己大学生的身份和处境有了更深的熟悉。眼看着学长学姐为各种各样的证书而努力繁忙着，自己也感到压力在渐渐逼近。近几年来，大学生就业难的话题更是见诸于各大报纸，电视或网络里也狂轰滥炸的报导大学生就业难的消息，即便是找到工作的大学生起薪也是非常之低，就业情势是着实严重。因此，对21世纪的大学生来讲，空有理论知识是远远不够的，不但需要扎实的理\*\*\*底，也要具有很多种实际的能力，比如说交际沟通能力、处理突发事件的能力，还需要实干踏实做事严谨认真负责的态度。因此，尽量多的参加社会实践活动是很有必要的。

暑假到了，这是一个难得的参加社会实践的机会，恰好学校也发下了社会实践报告书。当时我看了以后显的很兴奋，由于参加社会实践的决心实在自己老早就有这类想法了，我想依托自己的双手和大脑来赚取自己所需的生活费，固然更多的是想通过亲身体验社会实践让我自己更进一步了解和认知这个社会。因此回家以后我就与父母商量了一下自己暑假预备打短工的想法，令我欣喜的是父母都很支持我的决定，也赞同我的这一做法!所以，我倍感鼓励，决定今年暑假要真实的往接触社会 ， 品味社会的酸甜苦辣。我相信，自己能在这次实践中增长见识，更为重要的是也能够检验一下自己是不是能够融进这个社会的大家庭，并想通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距。

然而，经过了几天的奔走，我才发现实在工作不是那末好找的。要不是自己的要求不符合，学历不够，就是工资太少了。总之一开始就连连碰壁。暑期工时间太短很难找到满意的兼职。实在没办法了，只好拜托我朋友了，说是可以往他工作的地方帮忙。他工作的地方是一个饭店，他的职业是厨师，固然我是不能干厨师的，因此他推荐我当服务员。老板是个30多岁的女人，貌似很和蔼，正巧饭店缺人，我就加进往了，成了她的饭店的一名服务生。

固然其实不是自己最初想要找的工作，但感觉也挺好的最少在这样工作的地方安全，现在的社会很黑暗很多报导一些没有社会经验的学生都被骗了。我就随着饭店里的其他服务生学习。上班的工作很简单，就是上班前后帮忙打扫一下卫生，整理一下东西，客人来后帮忙招呼一下，工作时间就只有7个小时。一天下来大多时间都是站着的。怎样说第一天工作也得好好表现一下嘛!固然老板不在，但我真是很专心往做了。暑假打工第一天的工作就这么结束了。苦，倒是说不上啦!但是累总是有的，站的时间太长了脚特别酸痛罢了。有的时候做得不好，要给顾客说好话，要本着顾客就是上帝的宗旨。有的时候觉得自己挺委屈的明明就是他们得不对，自己也决不能说不。

我有几次都想打退堂鼓了，但我回想当时自己信誓旦旦的，就这么回往肯定会被父母责备的。我可不想那他们看扁了，多是万事开头难吧!我就这么安慰自己，连这一点小事我都不能忍耐，何谈将来做大事呢!所以我想通了，不管怎样我都要做完这兼职。实在是很不顺心的时候我就转移它的留意力了，没有过不了的坎，渐渐的就习惯了，时间也就在我繁忙的时候溜走了。就这样一个星期下来，基本的工作程序我都很熟练了。有时候我们实在太累了就能够坐下来休息。渐渐的我也这和其他工作的员工也熟了起来，我们有说有笑的，他们人都很好，有俩员工年龄比我还小。他们早早就踏进了这个社会。实在很惋惜，他们应当在校园里面读书才对啊!社会需要的是人才，没有能力就注定要辛劳一生。非常幸兴自己能有读书的机会。在社会里学不到学校里的知识，一样在学校里也学不到社会的东西。所以要珍惜校园里的时光，同时在社会上多多实践锻炼自己，生活也充实了很多。

所以，虽然在这一个月里，我的手被开水烫伤过，被顾客刁难过，被酒精炉割破手指，摔坏过碗碟，但是，我知道我经历了一次成长。充分熟悉到学到了再多的理论，假如它不能很好的指导实践，解决实际题目，那末它永久只是理论，没有实际意义，就像纸上谈兵。

在我的打工生活中，我也明白了很多道理。固然事实如此，我们更多的是学会面对，学会生活。不要由于一点点不如意的事情就影响到工作上。它让我明白到他人批评你或是你听取他人的意见时，只有这样才能表示你在诚心听他说话。固然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。由于这样才能在失败中吸取教训，平时工作认真点就不会出错了，任何改进都是一种进步。我坚持这样走下往。这才是我所应当做的。做人做事都很重要，只要真诚的往对待他人，就会得到一样的回报的。我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技能。在人与人的交往中，我们都要真诚的对待。 平时自己能做的就尽可能往做到最好，多帮助身边的人。自己也会收获很多的快乐，自己也会得到他们的回报。对待朋友，要真诚。多为他人着想，多点理解，多点宽容，要知道给予比取得更使人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，主动解决顾客的困难，虚心听取他人的建议。要学会和四周的人沟通思想、关心他人、支持他人，不断的进步自己。打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，或许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这类感觉，但总的来讲，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。社会上比较复杂，不会像我们在校园里面的生活那末简单。我想每份的回报都是需要我们专心往付出才能得到的。

经过我的一番努力我的假期打工悄然闭幕了，经过这次实践，我能真正体会到这一点。在工作中，在真实的社会交际中，顾客永久是对的，你不能搀杂自己的个性。现在回想来，在暑假打工的日子里。我确切得到了很多。出门打工受气是难免的，很多事情都要忍着，不能发脾气，究竟自己是在给他人打工。想起在家的待遇和脾气，很多时候真想就此放弃，不过最后还是撑过来了。在家要想接触这个社会，想融进这个社会，那末这么一点点辛劳还是一定要的。很多人都是出来工作几年的了，见识比我广，经历的事情也很多。我想我对这个社会的熟悉还不够。有机会的话，应当大胆的出来锻炼一下了。

固然暑期只做了一个月的饭店服务生，但是在这段时间里，我却可以体会一下工作的辛劳，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验，也交了一些要好的朋友。这就是先苦后甜!就在我要回往的时候，我们还一同出往吃了一顿，那一段时光真的很美好。

短时间的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我毕生受用。学校让我们往社会实践真的很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真的很不轻易，也明白工作的辛劳，以后也不会再浪费钱了。除此以外，我也意想到了自己很多的缺点和不足，例如不够主动做事，有时候老板说了才知道做，老板不说就没有这个意识往做;社会经验比较缺少，常常会做一些错事，有些熟习的客人上门也不熟悉，也不熟习客人的爱好，使得客人不兴奋;刚开始也不大会和人交换，所以那时总是觉得自己很受委屈等等，固然这些都是我的比较辛酸的历史，不过这些也都是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后暑期实践和今后就业的时候不要再犯一样的错误。社会实践拉近了我与社会的间隔，也让自己在社会实践中开辟了视野，增长了才华。

**在饭店打工的社会实践报告 饭店打工社会实践报告题目篇四**

随着期末考试的结束，期盼已久的寒假终于到来。回到了家里，是一种久违了的温馨气氛。看着在厨房忙碌着的妈妈，心中的一种温暖油然而生。吃完饭后大家坐在一起聊聊天，妈妈问道假期想干些什么，刚开始没有什么具体的想法，也一直在思考假期到底想干些什么，想了许久对爸妈说道出去打工吧，去饭店当服务员。作为一名大一新生，对缤纷多彩的大学生活充满了好奇。在大学的第一个寒假里，我希望能与以往有所不同。在这个时候团支布提供了参加实践活动的建议。这是一种磨练，对于学生来讲，实践的机会真的是很难得。在中国的教育里，我们学的都是理论知识，真正用到的却不多。理论加实践才是最科学的学习方法。感谢学校给我们学生提供一个社会实践的平台。于是，我开始了假期打工生涯。

第一天进去做事觉得感觉很奇怪，因为以前一直都是以消费者的身份进的饭店，这次的身份却是一个服务生。第一个感觉就是首先要把心态调整好。第一天来什么也不懂，领班就叫了一个老服务生来教我。

平常在饭店吃的时候不觉得，来工作的才知道饭店的工作还真是不简单的，每个细节都要弄好。我第一天是试工，我很努力的学习，虽然说有点累，但我很积极、很投入，老板很满意，因为这毕竟是我社会实践的第一步。所以在那一天的时间里，虽然说有点累，但我却觉得挺充实的。

先说说我在那里的工作情况吧：我们每天8点半上班一直到晚上8点半。我们每天的工作就是在客人来之前把房间弄干净，客人吃饭的时候，服务生负责端菜上菜报菜名，帮客人倒酒、换餐盘之类的杂活。

在我看来最辛苦的，就是每次客人吃饭的时候你必须站在外面等候，一天下来腿跟腰都很痛，刚开始的时候真的有点受不了。虽然说顾客就是上帝，但有的时候难免会遇到些难缠的客人。要么是过于挑剔，要么就是素质不是很高。

所以服务生的工作看似简单，但作起来还是挺麻烦的。

因为这个原因，刚开始工作的时候感到有一点紧张，但越是紧张我就越必须鼓起勇气，因此慢慢的我此 资 料就习惯了。后来证明，我还是很幸运的，因为这给了我一个独立锻炼、独立挑战的机会。

通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。明确自己在社会上的定位，为自己积累一些社会经验。

而且通过这次的社会实践也收获了不少方面的知识，总结了一下在饭店在经营方面的漏洞。

在客流量的高峰期时，工作质量下降。

原因：分工不明确，在工作量较大时，服务员的行动不干净利落，择菜洗菜托泥带水，主厨也急于将菜品快快送上，于是就有疏忽，影响菜品的质量与口味。

解决方法：打造厨房完备的团队。根据各部客流量的大小。精确安排各个工作环节的认识。

通过此次社会实践我深有以下体会：在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，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、虚心地接受。

不管做什么事情都一定要认真仔细，决不能走马观花，要对自己负责。尤其是一些看上去不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓细节决定成败。往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

就这次的社会实践活动而言，我也总结几点自身的不足：

1。 本人的交际能力还有待于加强，要在日后的学习生活中多加提高。

2。 对自身的约束力不强，有的时候早上不够按时上班。工作的时候有些累了就会想到回家。日后要提高自我的约束能力。

3。 本人的社会经验还太浅薄，有的时候面对一些难缠的顾客，不知道如可应对，每次都是领班的服务生帮我解围。

在此次社会实践中我认识到了一下几点：

一、 让我明白了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。

二、 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。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。

通过这几天的社会实践我学到了许多在课堂上学不到的东西。虽然只是短短的几天，但我觉得挺充实的，至少让我的寒假过得有意义。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，不要以单纯的想法去理解和认识社会。让自己能更好的融入社会这个大家庭，为他贡献出自己的一份力量。

**在饭店打工的社会实践报告 饭店打工社会实践报告题目篇五**

这个暑假，高中毕业，不再有繁琐的补课和补习占去我大部分的时间，而且暑假时间超级长。闲来无事的我就在外面找了份工作来锻炼自己，也好积累一些社会实践经验。经过近一个月的踏破铁鞋的苦苦寻觅，终于，在七月初的时候，我找到了一份在饭店打工的工作。

工作第一天，也就是这家饭店开业的第一天。外面人来人往好不热闹，里面也是忙得热火朝天，并且也因为是开业第一天的原因，所以人比较多。我们传菜生就两个人，而且又都是暑期工，所以菜基本都认不得，每次上菜都要麻烦厨房的打磨工给我们报菜名，怪不好意思的。

第一天下班后那个累啊！真想把双腿直接给废了。不过虽然累，但让我明白了自己是多么渺小，自己能做的事是多么少，所以以后要更加努力的学习知识，丰富自我，完善自我。而且生活中的事都要靠自己去完成，去习惯，去适应。

经过前几天的适应，慢慢的也就不感觉那么累了，之后的工作也能有序进行，而且闲得时候还会帮服务员串筷套摆餐具，因为几个服务员也都是短期工，所以合作也很愉快。

可能大家认为这是一份简单的工作，其实不然，这份工作看起来真的是有够简单，不过日复一日盘复一盘的上菜那可真累的`够呛，不过虽然很累但也还坚持下来了，这样就又得到了锻炼。

这些宝贵的经历是课堂上学不到的，尽管这样的实践不能代表什么，但却给我们一种无形的压力，我们大学毕业以后从事什么样的行业直接取决于我们在学校学习的知识的多少。当我们认真思考这些问题以后，我们就能坚持下来去克服困难，以后的我们就比别人多了一份冷静和淡定，我们就能够发现别人不曾注意的细节之处，这样才能立于别人之前，掌握成败的主动权。

社会实践虽然是艰苦的，但收获却是巨大的，实践让我们的生活多姿多彩，让我们的人生变的丰富。社会实践带来的一份耕耘就能得到一份收获。社会实践让我们开阔了视野，深入生活，了解社会。

这次实践的经历让我明白了三个道理

1、细节决定成败。

不管做什么事情我们一定要注意细节，有时候只是一根头发、一个指纹印、一片碎纸屑都能带来麻烦如果遇到那些苛刻的客人后果真的很惨呢。

2、环保事业，人人有责。

当前我国国民素质整体还不太高，但经过整整一代人的良好教育，我们应该对此有了一个更深刻的体会，什么随地吐痰啦乱仍纸屑啦等等屡禁不止，当前环保形势依然严峻。环保事业，我们有责。

3、树立正确的职业观

任何职业的存在都是合理的，任何一个职业也都是社会不可或缺的，我们不能歧视别人的职业。当然，我们也要有一个好的职业规划，我们得明白：迈出大学校园的我们面临的竞争压力仍然很大，就业形势依然严峻。

这次实践活动一定会成为我人生的一笔巨大财富，它将鼓舞着我，踏实做人，认真做事，并且勇敢地面对生活的困难和挫折，用微笑去迎接每一天。

**在饭店打工的社会实践报告 饭店打工社会实践报告题目篇六**

虽然这次寒假社会实践只有短短的几天，而且从事的是比较简单的服务工作，但是通过与各种各样的人接触，还是让我学会了很多道理。我获益匪浅！在这里我成长了不少！

曾记得，刚刚踏进腾江酒楼的自己，很傻，很天真！我觉得来这里不就是简单的端盘子洗碗嘛！只是事实证明我错了，错的是那么离谱！

曾记得，打工的第一天自己就那么干干的站了整整一天，我的性格很是急躁但我不知道是因为什么让自己坚持了下来！也许是自己不服输的性格吧！看着肿胀的脚丫子，我告诉自己要坚强，学会坚持，再坚持一下，后面或许会有好的事情等待着自己，就这样鼓励着自己。

曾记得，在接下来的日子里主管所教给自己的礼仪之道，让自己又学到了很多的知识！知道了好多从前不知道的东西！比如说壶嘴不能对准客人而是要对准自己等等。

曾记得，忙完一天下来与闺蜜回到宿舍在那啃馒头都觉得是那么幸福，那么快乐，我们彼此相互鼓励，相互推动，相互关爱，那一刻更加让我体会到友谊的重要性。曾记得，面对故意刁难自己的客人我所留下的眼泪，我知道自己还不够坚强，还不够勇敢，还不具备应对突如其来的意外的能力。而我同时也感谢他们所带给我的伤害让我更加成熟稳重！

曾记得，当自己真诚的对每一个顾客微笑时，他们所回馈给自己的，那种幸福感无以言表，是他们让我相信，只要你真诚的对待别人，别人也会同样的方式回赠与你！客人还专门买了王老吉送给我，那一刻觉得再多的付出也是值得的，那不仅仅是一瓶饮料更是顾客对自己工作的肯定！

曾记得。老板看到自己为酒店所做的一切，给予我的肯定与夸奖！那次不小心打反了她的酒杯他微笑着对我说，没有关系，再倒一杯就是了！后来由于自己的粗心大意，给他倒水的杯子里有只虫子我竟然拿没有看见，他依然微笑着包容我！他的宽容让我想要做的更好，更出色，更优秀，来回报他的这份信任！尽管不是最优秀的但我一直在努力！

曾记得，当拿到自己第一个月的工资1190时自己内心的那份激动的心情，毕竟这是自己人生中的第一份工资，把钱交到老妈手里，那刻自己的那股骄傲劲！

此时此刻，我想要说的是，感谢，感谢这样的经历让我变得懂事，让我变得成熟，让我成长！更多的是收获了很多的人生经验！

首先是明白了守时的重要性。工作和上学是两种完全不同的概念，上学是不迟到很多时候是因为惧怕老师的责怪，而当你走上了工作岗位，这里更多的是由于自己内心的一种责任。这种责任是我学会克服自己的惰性，准时走上自己的岗位。这对我以后的学习生活也是一种鞭策，时刻牢记自己的责任，并努力加强自己的时间观念。

其次让我真实的体会到了合作的重要性。虽然我工作的只是小小的一家餐厅，但是从点单到制作到递送到结帐这一环环的工作都是有分工的，只有这样才能使整家店的工作效率都大大的提高。以前虽然在书上看见过很多的团队合作的例子，但这一次是深刻的体会到了，正所谓“众人拾柴火焰高”，“团结就是力量”。在以后的学习和工作中，一定会要牢记这一点，将自己融入到集体中，和大家一起携手走向辉煌。更重要的是，在这里我认识了一群可爱的人，收获了友谊！

再次，这次打工的经历也让我的心理更加趋于成熟。在餐厅里每天面对形形色色的客人，重复着单调的工作。让从未涉世的我还是有那么一点点不适应的，但是坚持就是胜利。打工毕竟和在家是完全不同的概念，我们学会需要忍耐，需要学会承受，需要学会坚持。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。最后，我想说的是，任何收获其实都是要通过自己的努力的，事情的开始总是比较艰难，但是一定要有信念并且要坚持自己的信念，用心去待人处事，不轻言放弃，最终的收获总会令人意想不到的。

**在饭店打工的社会实践报告 饭店打工社会实践报告题目篇七**

一个月短暂的寒假很快就过去了，此时此刻，回味一下自己假期生活，深有感触：我觉得这个假期过得很充实，通过两周的打工，我学到了很多在学校里无法学到的东西。

放假回家后，我跟妈妈说我想去打工，体验一下生活。妈妈同意了。在妈妈的帮助下，我来到了老虎滩附近的王子饭店，在那里当服务员。

正式上班的前一天，我就去里王子饭店。来到一个新环境，对什么都很好奇，我在饭店里转了转。饭店总占地面积大约1500平方米吧。一楼里面是火锅，海鲜自助餐，外面是烧烤；二楼是炒菜；三四楼是客房。不禁觉得这个饭店还挺豪华的。

1月7号正式上班。9点钟上班。二楼主管孙经理把我带到人事部填写员工档案，然后带我去领了一套工作服。最后把我带到姜姐姐面前，跟我说，你先跟着她熟悉熟悉环境，然后就走了。一开始，由于是第一次接触这种场面，感觉什么都很新鲜，对什么都好奇，就向姐姐问这问那，姐姐就一一告诉我，把一天的流程跟我说了一遍，然后就说，你也不用刻意去记，跟着我做就可以了。

听起来好像很简单，但做起来就不是那么简单了。刚开始，我就只是做一些简单的零碎的事，这些事以前在家里做过，现在做起来还挺顺手。快到中午的时候，陆续有客人来吃饭，一天的工作渐渐地进入了第一个高峰期。由于我是第一天来干活，我们的领班静姐就没有让我点菜，只是让我在旁边看着，看着看着我就晕了，这老多菜，一样样的记下菜名，价格，这得用多长时间，哎 但是想归想，在休息时间里，我还是慢慢地记下了，第一天的客人不算太多，中午有七桌团餐，在团来之前，静姐让我和姜姐一起把菜给上了，（团餐是按照一定的餐标给固定的菜），我就学着姐姐的样子做，嘿嘿，还可以，只要汤不洒就行了，菜刚刚上完，旅游团就来了，真就体验到了赵丽蓉小品中的\"别人坐着，我站着，别人吃着我看着\"的感觉，看着她们各种各样的吃饭姿势，就觉得好笑，都说看一个人的行为举止，就能知道这个人修养，还真不假。

客人用餐过后，就是我们的事了，收拾餐具，把餐具分类放入车里或桶里，推到洗碗间，让阿姨刷，然后，把桌上的塑料桌布撤下来，擦转盘，扫地、拖地，这些大部分都是简单的，最不好做的就是擦转盘和翻转盘了。擦转盘要擦三次，第一次用放有洗涤剂的谁洗的抹布擦，第二遍用干净的湿抹布擦、第三遍用干抹布打干，刚开始的时候擦不干净，经常呗领班训，一点一点的从中找到了技巧，越干越顺手，第三天基本上就不用挨训了。

再一个难的就是翻转盘，直径1。5米的转盘、对于女生来说翻起来比较困难，所以我们只选择翻较小较轻的，较大的留给男生。

最后只剩下摆餐具了。在熟悉了整个过程之后，领班就把这片交给我了。

有些很有素质的客人，给他们上完菜就可以去干其他的事了，对于那些刁钻的客人，就很麻烦，一会儿要餐巾纸，一会儿要添米饭、添汤、，一会儿都不让你闲着，只要看见你闲着，就会给你找点事做，这样的客人很多，你心里即使生气，也得往肚子里咽，有气没地方出真憋屈！！！

有一次我遇到一个议会的团，她们在吃饭的时候要了一些酒，在上酒的时候，那个服务员以为是以团队的身份整体点的，就给她们这个团的其他桌也上了，开完之后才知道是团里的某个人单点的，该团的负责任开始的时候说：\"算了，就算到团费里一起结账吧！\"这样，客人走的时候，我们就没给他收酒钱，但直到结账时，团队负责任却不认帐了，非认那个客人自己结，没有办法，只好找领导把那个喝酒的人找来，让他自己结，但是，客人喝多了，有些神志不清，不想买单了，说什么\"酒你们给上错了，我没喝着\"，\"屁话，没喝着你怎么醉了。\"这句话我没敢说出来，只是在心里憋着气，领导就说那你是否喝酒？他说喝了，领导又说那你喝了酒，得不得为你已经喝过的酒结账，那个客人没话说了，但就是不结账 最后，经过长时间的作思想工作，他终于结账了，经过这件事，我就决定以后不管什么客人，一定要在他喝酒前让他把酒钱给结了，省得醉后闹事不结账。

有一次在看包间的时候，看到两个美国人，她们是给朋友的妈妈祝寿，在吃完饭的时候，两个美国人和朋友及家人围坐在桌子旁，用英语聊天，我们在那没有事，就听着他们聊天，还可以，她们说的我大部分都能听懂，但是说不出来，也不知道怎么回答她们的问话，那一刻，我才知道，自己的英语水平是那么的差，从那一刻起，我决定一定要好好学习英语，一定要像他们一样，用流利的英语和她们对答。

还有一次在看包间的时候，客人要了几瓶啤酒，我在开冰箱拿啤酒时，不小心打碎了一瓶，啤酒打碎了是小事，碎瓶屑刮伤了我是大事，哎，现在腿上的伤口还没有愈合呢，通过这件事，我告诫自己，以后做任何事都要小心谨慎，切记毛毛躁躁，切记火急火燎，再急的事也要以一个平常心对待。

通过这个假期的社会实践，让我了解到了赚钱的不易。让我了解了父母的不易，以后我不再会乱花钱了，我会更加刻苦的学习来回报父母为我所付出的，通过这个假期的打工，我接触到社会上形形色色的人，让我对社会有了一个新的认识，为我迈入社会打下了一定的基础。在那里打工虽然辛苦，但我觉得值得，我学会了很多东西，结识了新朋友，更重要的是锻炼了自己，提高自己待人处事的能力。以后如果还有类似的机会，我一定还去。

暑假饭店打工社会实践报告

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。

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。

暑假饭店打工社会实践报告

这里工作是上午9点上班，工作到中午1点下班。下午4点上班，晚上9点下班。工作量有点大，一站就要站几个小时，刚开始有点不适应，一天下来腿都麻得受不了。现在想起来，我能坚持下来，真的感觉很欣慰。刚开始去，大家把我当新人看待，有些不接受我。所以我就十分小心地处理人际关系，能自己做的事情尽量自己完成，在完成自己的工作之余，尽量帮助同事。如在下班之后，主动帮助服务员整理碗筷和桌椅。终于很快的获得了同事和老板娘的信任，在实践活动结束的时候，老板娘对我说很是舍不得我走。有一次生病期间，另外一个传菜员主动代替我值班，让我很感动。总的来说，还是不虚此行的。

首先，我认识到，做一个其实并不容易。我们的老板娘工作就特别辛苦。听同事说，酒店刚开业的时候，老板娘一个人早上6点多就来到酒店，检查蔬菜和肉类是否新鲜、出去买所缺的菜。晚上11点半才会给自己下班，一直要等到所有的顾客走完，所有的东西都收拾好，才会回家。即使是现在，老板娘也是比我们上班早，比我们下班晚，辛苦不言而喻。 当然她做的当然不止这些，她要了解市场行情，推销自己的酒店，还要处理好各种社会关系，工商、税务、卫生，样样需要打理好！还要考虑如何让员工心甘情愿的工作，而不是 薪甘情愿 地工作，那样工作没积极性，要让员工真正的去味自己的工作负责，而不是敷衍了事，这其实很难控制，因为主管总是比客观难控制。我觉得老板娘总体做的很好，但仍有不足之处，不然怎么会有一些员工离开呢？所以需要改进。比如，在食宿上，条件确实不怎么样的，我想如果能够改进一些，那么员工的积极性肯定能够大大的提高，就会踏踏实实的工作。从老板娘那里，我知道了，要想成功，要想飞得更高，走的更远，就要求我们要做得更好，更加努力，付出常人所做不到的汗水。还要有敏锐的目光和开阔的视野。

还有，作为一个暑期工，又是一个人到离家这么远的地方，一开始我担心那里的长期工和本地人会欺负我。害怕与他们处理不好关系，害怕他们会嘲笑我是书呆子，不屑于与我交往。很多以前的同学在外打工的都告诉我在外面要注意自我保护，不要太相信别人，不然很容易被骗。经过几天的适应，我了解到，外面的人有好有坏，不能一概而论。者就需要我们有一双雪亮的眼睛，能够正确地分辨人心。有一个同事人就特别好，刚去的时候他就护着我，告诉其他同事不要欺负我，我特别感动。我很小心的处理与同事、与老板娘的关系。只要你真心去交往，别人是不会伤害你的。同时，我也深深体会到了 三人行，必有我师焉 这句话。我家在北方，与那里有太多的不同。有好多种的鱼和植物我都没见过。没当我对这些东西感到好奇的时候，我同事总是很耐心的向我解释，告诉我它们的种类和作用。让我感到最神奇的是有一种鱼，长了很多的牙齿，有一侧没有眼睛，而在它的头顶上长出了一只眼睛，以前从未见过。

我体会到了钱的来之不易。以前，钱没了就是直接向父母要，没想过珍惜父母的劳动成果。只有亲身经历过，才能真正明白劳动的不易。每当我工作中遇到不顺利的事情和感到不坚持不下去的时候，我就告诉自己，我的学习机会和所有的一切，都是父母用汗水换来的。最终，我成功地完成了这次实践活动。

我还学到了很多有用的知识，厨师就教过我很多做菜的技巧，告诉我什么时候该大火，什么时候该小火，什么时候该放佐料，什么时候菜会熟。回家之后，我还特意给父母做了一顿饭，他们很开心，夸奖我会做饭了。

还有，我知道无论在任何时候都要自尊。当有人欺负你的时候，不能一味的忍让。当他们做得太过分的时候，要坚决的回击。虽说顾客是上帝，但总有那么一类人，仗着自己有那么一点钱来折腾别人，显然是不对的了。看到有个当服务员的小姑娘被气得哭了的时候，我就找到老板娘评理，最后让那个客人道歉。

最后，当我拿到那薄薄的几张钞票的时候，我真是感慨万分，毕竟是我自己的劳动成果，感觉自己的能力提高了不少，很有成就感。

总之，这次打工的经历真得让我刻骨铭心！我所收获的只有我自己知道！ 在短短一个月的打工生涯中，我觉得我不仅仅是学到了一些知识，更重要的是练就了自己的韧性，让自己明白了很多道理，很多看似简单的道理，也为我自己踏入社会作好铺垫，人，总是需要去磨练，去拼搏，要不岂不是在人间白走一遭吗？虽然我并不迷信，但我一直相信：既然给你做人的机会，那么就要好好的把握！

**在饭店打工的社会实践报告 饭店打工社会实践报告题目篇八**

在中国的教育里，我们学的都是理论知识，真正用到的却不多。理论加实践才是最科学的学习方法。感谢学校给我们学生提供一个社会实践的平台。

本次到饭店参加社会实践的总共有三位同学，所学专业有建筑，监理，造价等。

实践的时间是从01月09日到02月08号为期一个月，实践的主题是了解自己，了解社会上班的主要日常工作有：刷盘子、擦酒杯、上菜、收拾餐具等等。

(一)基本情况以及工作体会：

我是通过熟人的介绍才找到的打工的机会。第一天进去做事觉得感觉很奇怪，因为以前一直都是以消费者的身份进的饭店，这次的身份却是一个服务生。呵呵，第一个感觉就是首先要把心态调整好。饭店的老板娘我认识，平常都叫她阿姨。人很和善，第一天来什么也不懂，她就叫了一个老生来教我们。

平常在饭店吃的时候不觉得，来工作的才知道饭店的工作还真不是盖的，每个细节都要弄好，我们第一天是试工，大家都在努力的学习，虽然说有点累，但我们每个同学都很积极、很投入，都感到很乐意，因为这毕竟是我们本次社会实践的第一步嘛。所以在那一天的时间里，虽然说有一点点累，但我们却都觉得挺充实的

先说说我在那里的工作情况吧：我们每天8点半上班一直到晚上9点半。我们没天的工作就是在客人来之前把房间弄干净，客人吃饭的时候，男生负责端菜而我们女生就负责上菜报菜名，帮客人倒酒、换餐盘之类的杂活。

在我看来最辛苦的，就是每次客人吃饭的时候你必须站在外面等候，一天下来腿跟腰都很痛，刚开始的时候真的有点受不了。虽然说顾客就是上帝，但有的时候难免会遇到些难缠的客人。

要么是过于挑剔，要么就是素质不是很高。记得有一次，老板娘说那天下午的一桌客人看起来都挺乡下的，叫我们看着别让他们把毛巾给带走了。

我刚开始一挺就觉得挺别扭的，乡下人又怎么了，怎么可以这样瞧不起人家呢?但是我到了那个房间，我刚给他们倒好茶，就那么一转身的功夫，桌上所有的毛巾都不见了，都到他们的口袋里去了。做为饭店也不好说什么。

所以服务生的工作看似简单，但操作起来还是挺麻烦的。

因为这个原因，刚开始工作的时候感到有一点紧张，但越是紧张我就越必须鼓起勇气，因此慢慢的我就习惯了。后来证明，我还是很幸运的，因为这给了我一个独立锻炼、独立挑战的机会。

(二)实践感悟以及心得体会

我以善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活为宗旨，利用假期参加这次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。现在举例如下：

一.在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。

以前实践的机会不多，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、虚心地接受。

二. 在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

**在饭店打工的社会实践报告 饭店打工社会实践报告题目篇九**

作为一名大一新生，对缤纷多彩的大学生活充满了好奇，这也迫使我在大学的第一个寒假里，希望增添点理论知识，为我以后的大学生活提供平台。

通过熟人的介绍，我在一家小饭店打工，刚报到的那天是下午，客人很多，我拖着行李很呆板的站在那里，直到其中的一位老板注意到我，问我是不是来上班的？我点头。于是他叫经理带我熟悉环境，明天好上班。

那天下午让我觉得很奇怪，以前都是以消费者的身份进入饭店，这次却是一名服务员，呵呵......第一个感觉就是调整心态，以防明天工作是什么都不懂。于是我便请一个老生来教我，她先带我熟悉了环境，为了更好的进入工作状态，我马上做起了端菜、传菜的活，传菜并不是很难，但如果有点菜相同的桌数便会很麻烦，因为厨师每次只会炒那么一份，而那一份放在哪桌是个问题？不过还好，有菜单，我们会按照菜单的先后而传菜，然后向后一位道歉，这样就两全其美了。不过千万别弄乱了桌序号，不然就麻烦了。这是我从那天下午体验中得到的经验。

第一天工作正式开始，那个经理就给了我一项很艰巨的工作，那便是点菜，熟悉那份几张纸的菜单就已经很难了，有时候还要熟悉这个菜的菜色、以便好向客人介绍，有时候还要面对客人的无理取闹，这真是一份很艰巨的工作。我还记得刚开始，有好几次我把菜单交给厨房的师傅，便无故被训了好几次，说这个菜没有、那个菜没有，让客人重新点过，特无语的！从那以后，我便更加努力的记菜谱，面对客人的无理取闹，我也会小心处理，每次等客人点完在交给厨师，他把菜单再贴在板上，我总会深深的叹口气道：总算不会出错了。其次，面对点菜还有一个很严重的问题，那便是语言问题，面对当地人还不要紧，可遇到外省再加普通话不好的人，我头就痛，于是每次我只能变着法的去请经理来处理，哎......

回归正题，社会实践工作几天后，我便感觉当一名服务员是一件非常疲倦的事，休息时间少，工作非常累。只要有需要，服务员必须什么事都得干，除迎宾、摆台、折台布、传菜、上菜、撤台这些比作的工作外，也得兼职勤杂工，拖地、打扫卫生当累活。我上班的时间是9个小时制，没有双休日，但往往下班的具体时间是不确定的，经常根据实际情况加班加点（没有加班费）。我不知道这样的作息制度有没有违反《劳动法》，但我知道最委屈的便是我的脚，每天至少9个小时的站立另我吃不消，于是每天下班后的第一件事，便是找个地方坐下休息一下。

饭店工作都是穿着统一的工作服，由饭店统一发放换洗，但我认为这里的制服太过简单陈旧了，常有破损的现象。所以有很多员工都不穿，刚开始不熟悉饭店的人员，有时就以为他们是客人，经常弄出了不少笑话。不过连我欣慰的是：这里的员工对我都很热情友好，他们并不是因为我是来兼职的而对我冷漠生硬，没有在我什么都不懂得基础下而讥讽我......相反，在我劳累之余，他们会给我一个甜美的微笑，会给我一句在普通不过的“辛苦了”“好好干”......这些都让我感动不已。而且我也因为年纪小的原因受到了许多照顾，特别是那次脚被烫伤，每天有人扶我上下楼，把我那份要做的工作做一大部分，真的谢谢他们！如果当时没有他们，我想我很难一个人度过，谢谢！！！

不过我在这家小饭店里打工，犯了一个很严重、很低级的错误，那便是上班的时候，和两个年纪相仿的同时在一起打扑克牌。我记得当初是厨房的师傅和经理闹不和，所以全体罢工，我们也落得清闲，不过老板还是让我们按照原来的工作时间上班，做工作时该做的事，可是那时候真的很无聊，每天呆在那里特别没精神，于是我们便玩起了扑克牌，不过仅仅一次便被老板抓了，被巡了一顿、还在最后的工资里扣了50元。哎......

虽然在这家小饭店只打了13天工，不过真的有很大的收获。我进入了社会，提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后再社会上就能少走点弯路。我也学会了很多东西，除了学会了服务程序和技巧，各种菜色的特点和种类，还学到了如何处理自己和饭店的利益，如何处理好同事之间的人际关系，如何调整心态，更让我了解到作为一名服务员应该具有强烈的服务意识。

最重要的事结交了几个好朋友，得到了一份好的工作经验，不过回家老爸和老妈还是说我做事不老道，没办法，这还是个开始嘛！慢慢来就好,,,,,,

**在饭店打工的社会实践报告 饭店打工社会实践报告题目篇十**

时间过得很快，转眼来到假期期末了。酒店的工作一如既往，大家依旧努力着，我也全心全意做好最后几天的工作。我有些不舍，那些欢笑那些汗水，都是我留恋的。在这些平凡的日子里，让我体会了酸甜苦辣，在不舍中，我离开了我二十几天的工作岗位。

最后，要重视观察学生的内心变化。教师是一项育人的职业，教师的工作对象是有思想有活力的人，教师的每一个动作、表情都起着示范作用，对于学生未来的塑造有着重要的影响。例如在支教的课堂教学中出现了同学之间的嘲笑现象，被嘲笑者就有了自卑心态，这时教师需要做的是纠正嘲笑者的心理状态，安抚并正面指导被嘲笑者的心境。在这个过程中就需要教学预设与教学生成的统一，体现了教师的智慧。

在欣源酒店工作期间，我认为所学到的最重要的东西莫过于餐桌礼仪和交际用语，也学会了与人沟通的技巧。这些对我来说是一种进步。这不仅仅丰富了我的阅历和知识，更丰富了我的社会经验，这对我的专业（市场营销专业）来说是一种巨大的帮助，也会深深影响我今后的学习和工作，这将受用无穷。

工作第一天，领班把任务分配了一下，大家便开始了新一天的劳作。孰不知我这个新手什么都不会，似乎大家都认为是约定熟成的东西了吧，我向别人求助了一下，拖地时，但我还使尽浑身解数努力去拖，总算是干净了，擦擦额上的汗珠，我真感到累了，不光是拖地，像擦杯子整餐具，这些活儿跟我们平时干的都不一样，看这些老手们干的都是有板有眼的。虽然不是很上手，但我觉的很欣慰，让我懂得了，生活中琐琐碎碎的事很多，但他们中都隐含着各自的规则，需要我们去遵守，去感受，不容一点的忽视懈怠，只有这样，我们才能收获许多，成长更多。

我欣喜地感觉到，通过社会实践的磨练，让我变得更加成熟、更加自信，我们有理由相信，当代青年大学生有实力承担的起未来建设国家的重任，追求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才必将成为广大青年学生的共同心声和行动！

1月17日上午，自己在街上转了一圈后锁定了一个饭店找临时工，找到他的一个大总管，谈论了一会儿，他决定把我给招了，并且谈好了待遇问题。下午开始了我的打工生活。

刚来的前两天是给我们培训的，别认为服务工作是一份简单的工作，为了让我们熟悉饭店的基本工作流程和熟悉菜品，所以我们干起了传菜。虽然传菜部基本上都是男生，我们证明了女生也可以干的一样好。开始练我们端盘子，男传菜员两手各拿一个端盘，我们也不例外，端着盘子来回来去，有的菜品也很沉，就这样走，一走就是一个小时，走的腿都酸了，酒店还给我们发的小跟鞋，想从来没穿过跟鞋的我们，更是一种煎熬啊！工作时我感觉很累，而且很不适应，觉得有些坚持不下来，但最后还是咬牙挺过来了！

宝贵的经历胜过我们在课堂里埋头于课本里绞尽脑汁，尽管这样的实践不能代表什么，但却能使我们感受到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样的体验过后，当我们真正面对困难的时候，我们会发现自己比别人多了一份的淡定和冷静，千万不要忽视每一件事的细微之处，因为往往事情的结果就在这样一个不起眼的细节处决定成败。社会实践是艰苦的，但收获是巨大的。实践让我的生活变的多姿，实践让我们的人生变得多彩。

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

这家饭店是一家四星级的商务涉外饭店，每一个饭店都有好几个岗位，各个岗位的要求不一样。这家饭店岗位主要有前厅、餐饮、客房、酒吧、商品部、康乐等，而各岗位中又有小小的岗位组成，我的主要工作是餐厅服务员。

作为一名大一新生，对缤纷多彩的大学生活充满了好奇，一切都那么新鲜，这也迫使我在大学的第一个寒假里，希望增添点理论知识，为我以后的大学生活提供平台。

餐厅是饭店中的一个重要部门，是客人用膳的主要场所，也是饭店获得最佳经济效益、弹性最大的部门之一，它的服务特点是服务员直接对客人提供对面的服务，个量大，时间长，需求多，为了满足宾客的不同需求，必须做到美味佳肴，令客人吃得满意。工作很苦很累，明天都要忙到晚上九点之后，但是我却从中学到不少书本上没有的知识，也顺利的将所学充分运用到实践之中，做到了理论和实践的结合。

暑假如期而至，这个暑假时我大学生活的第二个暑假，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宾馆打工。

每天上班时间不固定，每周都会给我们排班，有早班，中班还有晚班。上班时开会领班就会给我们介绍菜名及价钱和今天的工作日程，还有今天客人订好的包间，哪几个传菜员去哪几号包间服务上菜等等。11点开始站岗了，迎宾在门口等待来临的客人，中午十二点到两点是客流高峰期。4点半过去又开始打扫卫生。晚上五点到九点又是一个客流高峰期。

在服务中，有不少礼貌礼节和仪容仪表是应遵守的，餐厅服务员主要的职责是负责菜肴的传送工作，在服务中要做到精神饱满，并且热情和蔼地面对顾客们，耐心的满足顾客的所有要求，急顾客所需，这样才能让服务传递到顾客心中，让顾客觉得物有所值，给顾客留下美好的印象。

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。

由于我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，我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。在实践中我们才能真正的知道自己有半斤两，我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。

经过这次实践的经历，让我深刻的认识到，不管做什么事情都一定要认真仔细。学习也应如此，决不能走马观花，尤其是在一些看上去不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓细节决定成败。过程难免有忽略的时候，但这时的我们应该抱有学习的态度主动求教于他人，不放过任何一次学习的可能，因为再细微的工作都存在着它自身的价值和意义。

一个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸？还是依恋？回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。短暂的、忙忙碌碌的一个月，转眼而过，但是留给心的那份充实，却会让人欣慰不已，受益终身。

这次假期的社会实践让我明白了大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，领悟人生的真谛，创造人生的价值。树立正确的人生观，价值观。学习职业道德好职业活动中的法律知识，提高职业道德和法律意识，锻炼实际履行职业道德规范和法律规范的能力。正确认识当前我国的就业形势，树立正确的择业观和创业观。

以上就是我在假期的社会实践，它给我的身心带来了很深的感受，对我以后的生活产生了很大的影响。通过这次的社会生活体验，我真的感触颇深，不论是老人还是小孩，不管是工人还是个体户，都应该热情对待，更应该牢记“诚信”两个字，真正做一个诚实守信的人。

在超市里打工我还学到了很多的东西。现在，超市越开越多，大家为了吸引更多的顾客，自然价格战就打起来了。有时候，还能看到有别的超市的员工到我们这里来看价格。我们有时候也被经理安排到别的超市去看价格。对于做“间谍”，我还总结了一个经验：要装作是买东西的顾客，而且一定要像！一般超市是不会对真正的顾客有疑心的。最重要的是：不能用笔抄价格！有的超市的员工就在我们这里用笔抄价格！自然，被我们经理请到办公室喝茶是少不了的。

**在饭店打工的社会实践报告 饭店打工社会实践报告题目篇十一**

系别：生物医药与化学工程学院 班级：中药zg103

姓名：雷庭庭 学号：6416410312

日期：20xx年2月10日

社会实践报告基本情况介绍

时间：20xx.1.19~20xx.2.1

饭店简介：饭店是我们县的一家挺有名气的集各种菜肴的饭店，一共有四层楼，坐落在一条主干道上，人来人往都愿意到这里了吃饭。饭店的生意很红火。

实践过程

阶段一：熟悉期(1月19日)

我是通过熟人的介绍才找到的打工的机会。第一天进去做事觉得感觉很奇怪，因为以前一直都是以消费者的身份进的酒店，这次的身份却是一个服务生。呵呵，第一个感觉就是首先要把心态调整好。酒店的老板娘我认识，平常都叫她阿姨。人很和善，第一天来什么也不懂，她就叫了一个老生来教我们。平常在酒店吃的时候不觉得，来工作的才知道酒店的工作还真不是盖的，每个细节都要弄好。一开始到那家店里感觉好陌生，生怕犯错，被老板骂，一点社会经验也没有的我只好踏踏实实的工作，可这项工作并不像我想象的那么容易，以前在学校就会想到其实做服务员有什么难的，就不是端端盘子，洗洗碗，现在实践起来还真是不怎么容易。特别是服务员，要微笑待人，不管什么时候都要笑，一天下来脸都笑得抽筋。真的很辛苦! 最困难的就是和客人相处，碰到脾气好的还没什么困难的，要碰到那些无理取闹的客人还真难办了，就像是秀才遇见兵，有理也说不清!到那个时候就只好尊从“客人就是上帝”的旨意了!不管是他没理还是你没理，他是上帝就得听他的，我们就只好吃哑巴亏，也只有躲在被子里掉眼泪了!那个时候真的很难过，好想放弃这分工作，但一想到找这份工作就是从中学会和陌生人交流的方式，这么轻易放弃也太没意思了，更何况还有那微薄的收入。所以再苦再累我都会选择坚持，不会放弃的! 由于是第一天，我的工作就是一般的传菜，也叫走菜。起初在领班分配工作的时候我就因为不知道走菜是什么意思而问了半天。第一天，什么都不知道，什么都要多问多动。幸好有个前辈很热心，先带着我熟悉了整个饭店的包间、大厅位置。

之后，我就真正认识了什么叫做“走菜”。拿着托盘，上面是能放几盘菜就放几盘菜，我曾经试过端了三盘汤食外加爬楼将菜送往包间。就是这么一趟一趟的上下跑来跑去，让人觉得手和腿都不是自己的。所以其他人看我端的那么痛苦，有大盘子都抢着端，让我着实感动了一把。当然，第一天我就被骂了。不过人就是在犯错误中成长的不是吗?

阶段小结：像军训时一样，领班说什么就是什么，彻底服从;要认真揣摩领悟主管传授的技术要领，在主管传授技巧的时候千万不要自我表现打断主管的讲话。如果那样就是自寻没趣。

阶段二：1月20日至2月1日

继续熟练第一阶段的各项服务要求。

许我比较外向，也比较能说。几天时间我和员工之间的陌生感就没了，彼此之间轻松交谈，可以自由发表个人见解，开始掌握各项工作的特点，主动性和灵活性增强。由于人多，我第二天就被分配到包间上菜，基本上是两个人负责一个包间。那种看着别人吃的尽兴，自己只能看着还要忙的团团转的感觉真的很不好。看着客人们吃着色、香、味俱全的各种菜肴，顿时香味儿绕梁、余味不绝啊。那种诱惑真的很难克制啊。

还有几天是早班。早班就是要早上5点起床，骑车30分钟到饭店后去签到，早班的主 要任务是早上的自助餐。需要你放餐具、加酒精、去厨房端食物、去水果间准备水果……我感到的最大问题是根本不知道该干什么!早班一共就上了那么几天，东西的摆放不是很清楚，只好到处问人到处碰壁到处乱转。

阶段小结：度过工作适应期之后开始慢慢的通过自己的努力把自己的工作态度和乐观的心情在日常生活中表现出来。通过前面两个阶段的练习，已具备解决各项事务的能力，完成每天分配给自己的工作之后就主动帮助别人完成拖地、摆放餐具等工作;开始对部分服务环节进行改进，灵活应对顾客的要求并且与顾客聊天;偶尔被同事骂或者又能给同事“挑刺”，共同分享劳动的快乐。

实践心得总结

我以“善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活”为宗旨，利用假期参加这次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。现在举例如下：

一.在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，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、虚心地接受。

二. 在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

三. 在社会中要克服自己胆怯的心态。自己觉得困难挺多的、缺乏社会经验等种种原因往往使自己觉得自己很渺小，自己懦弱就这样表露出来。所以应该尝试着克服自己内心的恐惧。如有人所说的“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。”

四. 在工作中要不断地丰富知识。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。

本人存在的问题以及几点思考：

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。

虽然在实践中存在着一些问题，但是我觉得仍有一些值得骄傲的闪光点的。本人参加社会实践有着不畏困难的精神，敢于实践，对工作充满热情，细心真诚。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

实践小结：

在这次社会实践中，系领导和老师对我们的支持是不可忽视的。正是系领导和老师的支持，才使我们多了一次与社会充分接触，增强了社交能力及实践能力的机会。实践活动的成功，为我们下一次实践做了较好的铺垫，也为我系以后的学生参与社会实践活动打下了坚定的基础。

真的是不干不知道，原来当服务员真的很累。而且在社会上，没有人再会平等的对待你，对于初来乍到的新手来说，老手会觉得你碍手碍脚，主管会觉得你什么都不懂很麻烦，而一个人在那打工更是饱受孤独的滋味。我真的发现这一个月对我的促进作用很大，这些在学校都是学不到的。当然，我学习的时间尚短，之后都要一直一直的学习下去才行，我会努力的!

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