# 2024年大学生暑假代课社会实践报告(十五篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-06-22

*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。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!大学生暑假代课社会实践...*

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。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!

**大学生暑假代课社会实践报告篇一**

所以为了同一个目标，同一种信念，我加入了暑假社会实践活动，在一家菜馆里做了10天的服务生。

这是我第一次经历社会实践。对于一个大学生生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。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，提高自己的社会适应能力。

在这工作日子里，一切都还好，但也遇到了一些小麻烦，但是最后都能很好的解决。礼貌用语和行为举止在公众下要时刻注意，脸上要时刻保持笑容，多说温和吉祥的话，多为顾客着想，听到传唤服务员，不管在哪个服务区，先大声答应来回应客人，做到三个多一点，走楼梯靠边多一点，见到客人多一点微笑，见到卫生多一点动手，与客人交流以和为贵，不要以貌取人，遇到稍许刁钻顾客要知道退一步海阔天空，学着隐忍……

尽管在这十天里，我的手被开水烫伤过，被顾客刁难过，被经理批评过，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。

社会百面，餐馆拙见。我在一个月的时间里，尽全力去融入社会，感知社会，我对自己说，遇到难题，不要轻言放弃，在放弃前再努力一次，告诉自己，对于过去不曾后悔，因为付出过，奋斗过，加油!

在为期十天的社会实践中,我总结出了以下几点个人工作的理念来规范自己在工作中的言行举止:

1. 首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。使尽快地熟悉自己所在的工作环境，笑对每一位顾客。

2. 我们的一切出发点是为了顾客，处处要为了顾客着想。顾客就是我们要服务的上帝。

3. 注意我的形象，服装、言行，举止大方、文明得体，要做到一个服务者应该做到的本质。

4. 在上班之前制定好今日的工作计划，并熟练各项规章和章程，保证上班的工作效率。

5. 按时上下班、坚决做到不迟到、不早退。

6. 上班时间不能接打电话，做私人事，聊天等。

7. 处理突发事件言遇事冷静、理智以餐馆与顾客的利益出发，不鲁莽行事，及时汇报。

8. 保证上班时间，服从领导安排，处处以大局为重，维护大局形象。

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。

第一：乐观，不管遇上什么样的困难，都要用乐观的态度去面对，相信会有所转机。

第二：自信，首先自己要有自信，自信不是自夸，而是对自己的能力作出的肯定，这样别人才能更加相信信任你。你要对自己说“我一定能行”那你就一定能行。

第三：肯努力，我一直非常信奉一句话，“努力就有希望”不要觉得成功遥不可及，其实只要你在不停的努力你就靠成功越近，“踮起脚尖就更靠近阳光”在努力的过程中千万不要放弃，说不定你距离成功就差一步，而你却放弃了!要勇于面对各种挫折，挫折并不能阻挡有勇气的人走向成功。

第四：谦虚做人，我们本来对于社会上的知识知之甚少，我们千万不能骄傲自大，自以为是，那是肤浅的表现，我们要谦虚做人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。别人给的意见，我们要听取、耐心、虚心地接受。

经过这一次的暑假打工，社会实践，我真的是长了不少的见识，增长和很多社会经验，在实践中我也找到了自身的价值。我早晚都要走出校园，走进社会大染缸去。

我积极的倡议当代大学生走出校门积极参加社会实践活动，在社会锻炼中寻找自我价值，我我们来到大学的目的就是学到先进的科学文化知识更好的服务社会，所以我们更应该尽早地了解社会的需求来提升自我各方面的文化知识和素质，当我们走向社会时更准确地找到自己的位置为社会服务。

我们只要了解了社会的需求和自己所长，就会很快找到自己社会中的位现代大学生缺少社会知识和信息，在学校时从不关注社会中的情况，甚至连新闻都懒得看，更不用说社会锻炼，所以当他们迈出校门的那一刻就迷失了方向，拿着自己的简历不知何去何从，只知道自己学的是什么专业，却不知道自己能干什么，

以至于很多大学生毕业后都找不到工作;因为大学生缺少社会锻炼，空一肚子墨水却不知如何用，很多用人单位不愿招聘应届毕业生，都愿吸取有工作经验者，因此大学生的就业率也越来越低!有的学生辛辛苦苦学了数十年的专业当走进社会时却找不到任何与所学专业有关的工作，这是多么可悲的事情，这就是不了解社会的需求所造成的。所以我们要发起倡议，为了我们今后更好更快地投入到社会当中去，为了我们早日实现我们的人生价值，为了能够更顺利的工作用自己的所长服务于社会，让我们积极投入到社会实践中去吧!

**大学生暑假代课社会实践报告篇二**

这次的暑假实习我选择了一家装潢设计公司，因为平时在学校从事编辑排版工作很想有机会到外面类似的公司里面实习一下，使自己的基础更牢固，技术更全面，实习的内容是学习平面设计(photoshop和coreldraw的使用)。

因为考虑到以后毕业有可能从事这个行业的工作，因此我非常珍惜这次实习的机会，在有限的时间里加深对各种平面设计的了解，找出自身的不足。这次实习的收获对我来说有不少，我自己感觉在知识、技能、与人沟通和交流等方面都有了不少的收获。总体来说这次是对我的综合素质的培养，锻炼和提高。

第一天来到公司，不知道该做些什么，什么也插不上手，只是这里看看，那里逛逛，最终还是公司里的老师给我指了条路，让我用photoshop和coreldraw软件模仿教程做一些简单的图片，终于找到事情做了，于是我就乖乖的做起了图片。说实话我以前在学校的时候也这样做过，不过效果没有这么好，因为以前一遇到难的或不懂的就停下来不做了，而现在有老师在旁边，有不懂的就问，这使我受益非浅。

假如在作图的过程中如果使用几个小技巧，确实可以达到事半功倍的效果。

一、photoshop小技巧

1。制作圆角矩形方块

首先在photoshop中建立一个新文件，在文件上用矩形选取工具画一个矩形框，接着选择选单select→feather，输入半径值，数值越大则圆角矩形的半径越大。在选取区中填入颜色后，取消选取范围。选取选单image→adjust→threshold，由调整threshold level来改变大小，如此就会产生您想要的圆角矩形大小。若要产生圆角矩形的选取区，可以在选取区作用的环境下，切换到快速遮罩模式，同样执行threshold以获得您想要的遮罩。

2。高解析制作

在用photoshop制作网页图形的时候，许多朋友为了快速的操作，都会把图选择低解析度进行制作，但是有些滤镜会因为图形解析度的不足，而无法处理，最后出来的效果也很差。所以建议大家在处理类似情形时，可以先在高解析度下完成绘制、影像编辑等工作，然后再向下取样，将影像缩成最后的大小。

3。保留选取范围大小

当您在photoshop中使用image size或cancas size改变影像大小时，原本在影像中选取的范围也会跟着改变，如果想要保留原本的选取范围，可以先切换到快速遮罩模式下(按下键盘上的q键)，然后再选择“image size”或“canvas size”。使用image size指令会将影像与选取范围一同缩小;若使用canvassize指令则只会将影像缩小，而选取范围仍保持原有的大小。记着再将快速遮罩模式切换成标准模式。

4。快速隐藏图层

如果您在photoshop中只想要显示某一层图层的影像，是不是得一一将其他图层隐藏起来呢?这里有一个既快速又方便的作法：只要在图层面版上同时按住ctrl+alt以鼠标点选欲显示的图层的眼球图示，就可以将其他图层通通藏起来。另外也可以用ctrl+alt+快速键调整图层的前后次序。

二、coreldraw小技巧

1。擦去错误线条

如果您使用coreldraw中的手绘铅笔工具，不小心把线条画歪了或画错了，您不必急着将线条删除，只要立刻按下shift键，然后反向擦去即可。

2。动尺规

在coreldraw中事实上是可以让您自由移动尺规的位置，只要在尺规上按住shift键以鼠标拖移，就可以将尺规移动。如果您想将尺规放回原位，则只要在尺规上按住shift键迅速按鼠标键两下，就会立即归位。

3。利用coreldraw制作动画gif文件

事实上利用coreldraw也可以用来制作动画gif文件，您可以将coreldraw中的图层当成动画中一个个的影格，然后逐一输出成gif文件(其他图层上的影像必须先关闭)。再利用photo-paint的movie功能，先选择creat from document将第一张gif文件制成movie，再陆续将转好的gif文件以“ fromfile”插进来，选择“储存成…”动画gif的格式，于对话框中设定延迟的时间和位置，如此就算大功告

4。同时旋转与缩放

如果您在coreldraw中，拖拉物件的旋转把手时，同时也按住shift键，那么将可以同时旋转与缩放物件;若是按住alt键，将可以同时旋转与变变形倾斜物件。

经过几天的基础训练，老师终于让我参与他们的策划，刚开始有点紧张，后来就慢慢熟悉了策划和后期制作的整个过程。慢慢地老师也把一些比较重要的交给我处理。这使我对这个行业认识就更加深了一步。

在以后的实际工作中，我会将努力工作，争取将工作做到更好。

**大学生暑假代课社会实践报告篇三**

在这个漫长的暑假中，我接受我院学生会的倡议，积极参加学校内外组织的的各种假期社会实践活动。作为一名未来要迈入社会的学生，深入社会、实践锻炼是一门必经的功课。因为我相信因为经历所以懂得，只有了解社会，你才能真正做到融入社会。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了，它让你开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。社会实践是一笔财富。一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。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。 放假回到家里，我跟爸妈商量了学校下达的暑期任务，他们都很支持学校的决定， 也赞同我在暑期里去社会实践的这一作法，我也觉得这真的是一次自我锻炼的好机会。但是由于爸爸妈妈仍不太放心我一个人出去工作，就帮我在亲戚家里找了一份还比较轻松的工作，也和亲戚说好了，就拿我当员工一样对待，让我真正感受一下步入社会参加工作的不容易。

这段时间，我帮忙接电话、复印资料、整理资料，帮忙签字。在学校，会有人通知你做什么，有老师、同学督促你。可在这里，必须自觉去做，而且要努力做好。更重要的是，必须放下尊严，老老实实做一个打工者，在现实面前，我们要学会忍耐，社会是不公的，公平是要去争取的。有时遭批评时会感到委屈，但接受并改正又是防止再一个错误发生的前提，因为激烈的竞争随时使你面临失业。

暑期实践过得很快，自己慢慢地开始习惯了这种生活和这项工作，犯的错误也越来越少了，老板也夸奖我适应性很强，工作能力也错，以后要是暑期还想实践就到我这来。那时离开时还真有点舍不得呢。辛苦也是有回报的，拿到我的工资时，真的很欣慰，但是并不是因为有钱可以领，也不是终于结束了打工的苦日子，而是自己的付出有了结果和回报，自己的实践也有了收获，回想一下自己真的觉得很值。

虽然在这假期我没有在我的专业知识，专业能力上有所提升·但是我感觉我懂得了太多的书本上没有的东西，假期实践增强了我的办事能力，叫我懂得钱来之不易，叫我懂得人要打拼出一片属于自己的天空。经过实践的修正，当刚回到家的兴奋与惬意渐渐淡去，我回想了一下自己半年的学习生活，虽然在学校里的生活平静而快乐，可我却看到了“危机”—就业危机，因此而为将来而感到紧张 在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。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、虚心地接受。我意识到了自己的不足，没有经验，没有与人交流交往的能力，有些东西以前没有尝试过，难免会出差错，如果我还这样的话，以后很有可能在社会上没有立足之地，现在的社会不仅要有知识，还要拥有一些应辨能力等综合素质,只靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的能力。

而且我还明白了在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

在实践的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事。在学校，更多的是学习氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更好的成绩而努力。而工作的场所，每个人在为获得更多的报酬而努力。学校里主要学习理论，我们经常抱怨理论与实践不能结合，，在学校读书的人宁愿工作也不想读书，而已在社会的人都宁愿回校读书。我即将不再是一名大生了，而是社会的一分子啊!我们只有学习了先进知识，比别人具有了更高的起点，才能应付各种工作上的问题。

“真理来源于实践，实践出真知”我们只有在不断参加社会实践中才能将我们在学校所学的知识与社会实践相结合。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，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

我欣喜地看到，经过社会实践的磨练，我们变得更加成熟、更加自信，校园里到处洋溢着蓬勃向上的良好氛围。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!

总之这次实践让我学会了很多东西，给予我了很多启发。但实践也只是个过程，真正的目的是要我们改变思想观念，学会学习，这样才能不断的进步，不被社会淘汰，才能为建设祖国、奉献社会作出更大的贡献。

**大学生暑假代课社会实践报告篇四**

因为我现在的专业是师范类的，所以在平时我就比较注意教师素质的培养。为了让自己有一个充实的假期生活，并在实践中锻炼自己，我在大三一名师哥的帮助下一起开办了一个暑期补习班，当我听到这个消息的时候，我的内心有着一种说不出的兴奋之感，因为自己得到了一个锻炼自己能力的同时体现自身价值的机会。于是假期补习的经历为我的假期生活增添了一道绚丽的风景。这道风景让我学会了许多，体味了许多，思考了许多……何谓“师者，传道授业解惑也”，何谓“可怜天下父母心”，何谓“十年寒窗苦”……

在我补习教学的这一段时间内我感触最深的就是老师应以何种心态对待的学生，要成为一名合格的老师需要什么样的素质。

暑假让孩子上补习班的用心显而易见，无疑是希望自己孩子能更上一层楼。其中家长绝大多数不了解孩子们的真实想法，其中有二点是家长们普遍存在的想法：一是，上补习班总比没有好，多少都能学到点;二是看到其他的孩子在学习心里不平衡。就家长们存在的这种心理可以看出，所有的家长都希望自己孩子成绩可以取得进步，这是他们对孩子最真实的爱。而请家教就是他们体现这种爱的表现，尽管很多时候得不到孩子们的体谅。而其实大半的学生，与家长的沟通都不畅，学生不能理解家长的苦心，家长也不理解自己的孩子的内心活动，这也就是人们常说的代沟。而我们作为教师，就应该扮演联通代沟的桥梁角色。

在假期补习的过程中，我深刻理解了实践对理论的重要性，也深刻理解了在学习中我的不足。下面我将从以下几个方面谈一下我的经历。

一、招生工作。

我们在大三师哥的带领下几次到济南市里去作招生宣传，但都因为时间上的误差而错失良机，一次次的失利让我的自信心一次次下降，好像有点失望的感觉，又一次我意识到自己的实力是如此的薄弱。最后无奈之下师哥在他的家乡组织了这次办学，家教团变身为英语补习班。

二、开始上课。

1、 前期准备。根据最开始的安排，由我来讲解小学的数学课，由于没有同时给多人上课的经历，我是相当紧张的。加之本身数学又不是我的强项，极度的紧张让我差点放弃。但最后在师哥的鼓励之下我决定奋力一搏，试试又何妨!最后，由于种种原因，又做出变动由我讲授英语，开始的紧张逐步转化为开心，毕竟英语是我喜欢的科目。可事实却出乎我的意料太多。

2、 试讲。20xx年7月15日第一次试讲，结果是我大失所望。简直糟糕透了!校长评价我讲课为：没有逻辑性，跳跃性太大，有点照本宣科。而我的自我评价则是：语无伦次、乱七八糟。自信心极度走下坡路，现在想来当时真怪自己太不了解自己，有太不了解学生了。试讲过后，我充分意识到自己的不足，当天晚上，我进行了恶补，从头开始重新选择课题，重新备课，重新组织讲课方式。

3、 正式开课。20xx年7月16号，补习班正式开课。当天，我记忆最深刻的一天。从一开始的稍有紧张逐渐进入状态，慢慢的一上午就这样过去了。自我感觉也还可以，但总效果还是没达到预期，即刻我就自己的教学方法做了总结与思考。校长告诉我，上课过于死板，气氛不太活跃。他建议我多想一些比较娱乐的方式放在教学过程中，尽量让上课方式轻松而有效，多元而活泼。

4、 教学方式。

(1)授课原则：轻松快乐有效地学习。争取让每个孩子都有表现的机会。

(2)授课方法：游戏与教学并行，寓教于乐。在玩中学。刚开始讲课只是干巴巴的老师在讲，学生在听。上课期间总有一两个学生想睡觉，这让我不得不绞尽脑汁想一些可以调动学生学习兴趣的方法来吸引他们的注意力和赶走总是来侵扰他们的瞌睡虫。开始我想通过比较好玩的方法来开展学习，当我试过一次后发现学生的心太难收回来。还是比较轻松又不太凌乱的方法比较好。于是，在以后的教学中，我逐渐摸索出一些可以控制课堂秩序的方法。

(3)授课步骤: 1、复习上次课的内容。

2、导入新课，新句子，新单词，新对话。

3、引入新句子。每天讲授几个经典的语句。

4、布置并检查家庭作业。

(3)授课方式：1、分组练习，小组长领读。

2、学得快、记得准的学生领读。争取让每一个孩子都有表现的机会。

3、通过画画、游戏(诸如捉迷藏、藏东西等)来导入新课，并练习阅读。

4、通过比赛读、轮流读、角色扮演、情景模拟、击鼓传花挑人读、娱乐游戏输者读等方式来强化练习。

5、通过学习唱歌来学习新知识。

6、定时放映励志、娱乐电影，并从中选出经典的句子，加入每日经典语句中。

7、结合孩子们的天性学习李阳英语夸张的发音、口型、手势，充分调动课堂气氛。

8、课上活跃课堂气氛，充分激发学生学习兴趣。课下，及时与同学们交流，纠正他们的错误和不足。给每一个孩子发现自己长处和优势的机会。

9、两次小测试。

三、思考与收获。

经过暑期补习班的实践，我学到了许多在校园里学不到的理论之外的实践知识。

1、通过这次的实践，我从另一个侧面也检验了自己的各方面的情况，培养了自己发现问题、分析问题、解决问题的能力和与人交往的能力。特别是自己主动解决问题和与人沟通方面获得了不菲的进步。

2、通过这次实践，我的暑假生活变得快乐而多姿。我也认识了许多的朋友。 这个暑假，我们一起走过。

3、最重要的，不仅得到了学生的关怀与爱。

4、更得到了学生家长的信任与帮助。

5、还有，通过小班教学锻炼了我的应变能力。对于课堂上的突发状况，可以由一开始的惊慌失措逐渐变的应付比较自如。课堂上可以随时注意到学生的动态。从控制学生情绪到帮助学生提高学习兴趣方面都有了一定的方法和措施。

6、通过与小朋友们的相处，我学到了许多我们所欠缺的东西。例如纯洁，例如童真，例如勇敢，例如坚强，例如乐观。通过与们一个月的相处，我逐渐学会了怎样控制自己的情绪，在课堂上尽量不要让自己的情绪影响到孩子们，尽自己最大的努力让失常的情绪远离课堂。

二、同时我也发现一些了自己的不足，特别是自己在专业知识上的欠缺与不足，以及自己在专业上需要不足的地方，这也使我在以后的学习中仍需不断的弥补和提高。这也引发了我的一系列思考。

1、大学生共有的特点，或者说是缺点：眼高手低。刚开始总觉得自己好像什么都懂，什么都会，但当真正走上讲台，走上岗位才发现原来自己是那么的脆弱和不堪一击。一个多月的实践，让我深刻意识到，亲手做一做真的很重要。

2、理论与实践的脱离。作为师范专业的学生，我学习了很多激发学生学习兴趣，营造良好学习环境、课堂气氛的理论方法。但当真正用在教学上的却不多，理论的提出总结了大多数的实践经验。而面对不同的群体，单纯的依靠理论是不可行也是不现实的。通过这次实践，我逐渐掌握了一些方法，在教学上把学过的理论与实践结合起来，共同为课堂服务，为孩子们撑起一片蔚蓝的天空!

3、如何引发并保持孩子们学习的兴趣和积极性、主动性?我尝试了一些方法来引发他们的兴趣。鉴于孩子们的天性我采用了诸如画画、唱歌等娱乐的方式来导入新课，在开始阶段激发起孩子们的学习兴趣。考虑到孩子们在学校很少有表现的机会和他们渴望表现自己的心理，我采用了one by one的领读方式，争取让每一个孩子都拥有机会来展示自己。课上，师生关系让我随时关注着孩子们的动态;课下，朋友关系让我和孩子们打成一片。记得有一个孩子总是亲切的喊我“老师姐姐”，感觉真的很棒。

4、充分把握学生情况，全面掌握学生动态。初始，由于不了解学生的学习情况，课上的气氛总是不够活跃、太呆板。慢慢的了解过后，课堂再也不是单调的讲课，有讲课有娱乐，有老师的讲有学生的问，有师生的互动有同学的交流，课堂逐渐变得多姿多彩起来。做教育工作者，就应该从孩子们的需要出发，充分理解孩子们的天性，做到一切真的是为了孩子。

这次的社会实践让我受益匪浅，学到了很多，也了解了很多，从中我明白了一个基本的道理，一份真心，加一份耐心，加一份专心，加一份动力，再加上自己扎实的专业知识是一个好的老师必备的东西。

通过在假期的这段教学生活，让我得到了很多感触。让我实践了教师这个职业的工作，锻炼了我的表达能力，交往能力以及职业技能。这些收获将影响我以后的学习生活，并对以后的工作产生积极影响，我相信这些实践中的收获是在课堂上学习不到的，而且会让我受用一生!

**大学生暑假代课社会实践报告篇五**

在晨曦行动的策划书中并没有计划到老人院慰问老人的。但是，没办法，志愿者嘛，所到之地少不了敬老院啊，孤儿院的，所以十九号上午九点在正副队长的领导下，除了上课六个人外，我们九个人加上带路的青梅一共十个人向敬老院出发。经过“坟墓路”度过“奈何桥”越过木头加工厂来到了神秘的带有点阴深深的老人院。

敬老院大门上写着上帅福利院，大门是紧锁的，喊了几声没人回应我们，以为没有人在。叫青梅帮我们拍了几张照片，原以为可以不用做事拍了几张照片就说广东技术师范学院校大学生志愿者暑期社会实践到上帅敬老院慰问老人的。在我们转身即将离去时，一位七十多岁的老爷爷拿着扫把扫地。青梅打过招呼后，我们进了老人院。首先大伙分工合作，扫地、拖地、擦窗等。我想在这说说刚进门的感觉。刚进门，映入眼帘的是桌上盆里的剩饭，似乎放了好几天，放上面一群苍蝇在群魔乱舞，旁边是一张粘满苍蝇的苍蝇贴，再旁边是一个不满灰尘的懒电饭煲，地面很脏很潮湿。整个房间散发出一种潮湿的霉味，尿味和吸了几十年的烟的烟酸味，有点呛鼻，但我们不能退缩，工作依旧进行。

清洁结束后，大伙和老人们聊了起来。在聊天中得知，这个老人院一共有七个人，都是没有子女的孤寡老人，而且都是男性。最年轻的是57，最老的是84岁。年纪最大的老爷爷走路时颤抖着的，迷惑的看着我们，他的眼神告诉我们，他不开心，他很孤独很寂寞，很想和我们聊聊天，只可惜他已经完全听不到我们的声音，所以他一直坐在门口看着我们和另外一位老爷爷聊天。最年轻的哪位，我想我不应该叫他爷爷，因为他也就比我的父母大几岁，我应该叫他大伯吧。五十七岁的那位大伯很少和我们说话，期间就一直坐在楼梯间看着我们说话，傻傻的笑着，那所剩无几的大黄牙配上凌乱的头发和那笑声，有点恐怖，我不敢与他对视，但我心中更多的是同情，我想和他多说说话，但是你会觉得不知道说些什么。所以基本上我们整个过程都是和那没七十四岁的了老爷爷聊的。一位七十三岁的老爷爷坐在角落看着我们，无神的眼睛里透露着忧郁，他渴望和我们说说话，似乎几十年没看过这么多人在自己的面前，似乎几十年没有人和他静静地坐在一起说说话啦!在怜悯之心的驱使下，我坐到他旁边，看着他吸一口自己卷的烟草，看着他吐出的白烟在空中缓缓散去，我问了他的年纪，可惜老人家太老了，耳聋啦，听不见我说什么，只是呆呆的看着我，用我听不懂的语言回答着他听不懂听不到的问题。那位七十四爷爷告诉我们，这位爷爷七十三岁，已经在这住了十八年啦，耳聋啦，听不到啦!天啊，很难想象在这里这十八年是怎样度过来的。

和七十四岁爷爷的聊天中，我们了解到了他们大概的生活状况。他们一天有三块钱的伙食费，一个月有十块钱的生活费用于购买洗衣粉油盐等生活必需品。当然我们知道这十块钱是远远不够的，那么不够怎么办呢，没有怎么办，就那样咯，没油就不用油咯，没盐那么做菜就不用盐咯。政府会派写米给她们，菜的话就自己种。爷爷告诉我们，他们是每个人自己种菜自己煮自己吃的。前面一大块空地就是他们的菜园，那块油麦菜就是七十四岁爷爷的。也就是说七十四岁爷爷每天的菜都是油麦菜，至于有没有放油盐就不知道啦。当我问他为什么不七个人一起仲裁一起住一起吃，那样菜式就多啦，爷爷说刚开始是这样的，但是有人不做事啊，后来就分开啦，各自种各自吃啦，懒的人没菜吃就吃酱油饭咯。有人问到过节有没有加菜，个人觉得这是个没意义的问题，平时的温饱问题都解决不了，何来的加菜呢。政府一年回来两次，那就是过年和中秋，每两年会有一套冬装的衣服，但是没有夏装的，那么他们的衣服哪里来的呢?有没有的穿都是个问题!

他们每个人一个房间，在二楼有一个公共电视，顺便说下，楼梯间没有灯。若是房间里的灯坏了也要自己买自己装，天啊，七八十岁的老人自己装灯，万一摔了下来呢，后果难以想象啊!我们在菜园的角落发现有人搭了一个棚，爷爷说，那是个私人厕所，因为没有肥料施肥，所以就搭了个厕所。

既然老人们无子女，那么政府们是不是应该做点什么呢?当问到有没向政府反映要求增加补贴时，爷爷说肯定是有的啦，但是反映没有用啊，还是这样。

也许你们会问老人家们平时吃完放是不是下下棋听听收音机啊的，错了，上面说了只有一个公共电视，除此外没有其他的任何娱乐工具，老人们的生活是极其单调孤独的，平时八九点睡觉，早上六七点起来，吃完饭就在街上慢慢地移动着，也就是所谓的散步，从街头移动到街尾再移回家，就这样过了一天。

虽然我们大家都很伤感都想为老人们做点什么，有人说给他们钱，但是，我们给的这一点钱也不能有什么用，我们不能长期供应他们，后天我们就离开这，他们的生活还是那样的。我想我们能做到的就是建议中小学每个月组织一次活动到老人院慰问老人，建议政府提高补助等，只可惜这一切我们都没能做到。最后我想到的是，这一代，下一代，男女比例如此失调，能够找到自己的另一半的，那么就好好珍惜好好相处好好生活，不管怎样，至少到老的时候，有人相伴，有子女孝敬，不至于孤孤单单一个人在老人院孤独寂寞的生活。

**大学生暑假代课社会实践报告篇六**

记得当知道疯狂英语在我们学校招暑假夏令营助教时，我的心情是顿时喜悦了起来，因为自己终于盼到了这样一个机会——在暑假的时候，去一个陌生的地方工作，认识一些陌生而又亲切的人，做一些有意义的事，然后在那个地方留下美好而难忘的回忆。之前听同学说过，当疯狂英语夏令营的助教很有意义，很难忘，是人生一段宝贵的回忆，所以这次机会来了，我一定要好好把握住。

疯狂英语助教的面试分两轮。但是，由于自己真的很想争取到这个机会，所以，即使是第一轮的面试，我也很认真地对待了。我是属于那种不轻易做决定，但是一旦决定了就全力以赴的那种人。我特意上网查了个人简历的格式，然后精心设计了自己的个人简历，将该写的都写进去了，既有所突出又做到不冗长，使简历让人看起来一目了然。然后，到面试的时间了。坐在等候室里，我回忆着自己事先试想过的问题和一些注意事项以再次提醒自己。终于到我了，我虽然挺紧张，但还是能够向面试官展示了我的热情和专业特长。通过自己的努力，第一轮面试顺利通过。

接着，是培训。现在回想过来，我觉得好在还是自己的决心够坚定以及自己有着认真的态度，才坚持了为期三个周末的培训。虽然培训不会很累，但我觉得还是够考验人的意志力的，因为这样的培训就好像平时上课那样子，还是要那么早醒，上课还经常“拖堂”，而且要利用周末的时间，不少通过了第一轮面试的人，最终因为诸如时间冲突或学习任务重(当时已接近期末考试了)的原因而放弃了。但是，我还是自觉地抵制了这样一种气氛。我抱着坚定的决心以及持着积极认真的态度，挺过了这个培训。在培训当中，我学到了美语的基本发音及领会了当一名助教所应具备的一些素质。终于，在复试中，我比较出色地通过了。当然，自己很是喜悦，因为自己的付出得到了收获。

我是安排去惠州的疯狂英语夏令营，时间是8月18号至8月27号，但我们助教要提前两天出发过去准备。所以从期末考试结束到出发，我有六天的时间。在这六天中，我做了很多准备——继续练好自己的美音音标，上网查找了很多实用的名人名言，去图书馆找了一些教人玩游戏的书籍来参考，还就如何当好一名助教这个问题，咨询请教了一些有经验的朋友和长辈。因为我知道“不要打无准备的战”的道理，所以既然要做，就要做好充分的准备，全力以赴。更何况，我真的希望自己能实现当初的想法——做一些有意义的事，虽然夏令营的时间不是很长，但我真的希望在这不长的十天时间里能尽自己所能教给学生一点东西，起码能让他们体会到一名助教老师对待工作、对待学生的那一份热情与认真。

终于，怀着兴奋的心情，我来到了惠州市惠阳高级中学，我的夏令营助教之旅就在，这个现在回想起来充满着回忆的地方，展开了。

但是，现实超出了我的设想，又或者是我将一切都想得过于美好了。在夏令营开始的第一天，现实就弄得我身心疲累了。早上六点起床洗漱——去学生宿舍召集本班学生——集队到操场进行晨练、早读及早餐考——组织学生上好大课——小班课及午餐考——午饭午休——下午大课——小班课及晚饭考——晚饭小息——晚上小课或外教课及睡前考——工作人员开会总结。这就是我们助教每天要做的事情，看起来已经够繁琐的了，但是在这里的每一件事情当中，其实还包括着很多。比如，因为我带的是小学生营，所以不少学生都挺调皮捣蛋的，特别是男生，而且有些学生十岁都没到，早上去宿舍集队时，这些“小小学生”会出现赖床的现象，晨练过程中可能会出现受伤的情况，至于上课时又会出现学生开小差不认真听讲的情况，还有宿舍的学生安全及学生生活问题等等，都是我们助教老师要解决的。以前我也参加过一些社会实践，但是对于这次，我感觉压力是的，自己的担子很重，因为在这些小学生面前，我就是他们的老师，很多时候他们累的时候其实我也累了，但是为了激励他们，我必须振奋起来;很多时候遇到一些突发情况，学生慌张了，其实我的内心也很紧张，但是我必须冷静下来去处理。之前我以为来做助教就是和学生一起学习、一起玩，协助主教老师做好教学工作，让学生学一些东西，并且让大家拥有难忘的回忆就行的了。但实际情况比想象中的要困难很多。

但是，既然做了，就坚持下去吧，坚持就是胜利。这是一个中肯的态度，也是我在认识到事实之后的第一个想法。但是很快，我对待助教工作的态度就变得越来越积极了。我想起自己当时最根本的那个想法——做一些有意义的事情。我对自己说，就算现在情况比想象的艰苦了，我也不能忘记当时自己来这里的根本原因啊，我要尽己所能，教育、关怀学生，让他们在夏令营里尽量学多点知识以及掌握学习英语的方法，还有，更重要的是给学生思想上的一些转变及升华，让他们深切体会到师生之间、朋友之间那种平凡而又真切的温情。因此，在接下来的\*天的时间里，我始终充满着热情地对待我的工作，对待我的学生，对待我自己的心灵。虽然也还是很累，但只是身体上的，因为我的内心本着自己的信念和有着大家彼此间的关怀而快乐了起来

现在还有很多或有趣或感人的事情历历在目。记得，仕浩早上起来时流鼻血，然后我和他吃完早餐到校医室，在校医室门口等校医过来的情形——其他一些学生看到我和仕浩在等，所以在还没有上课的时候，他们都陪着我俩，在校医室门口大家排排坐说着趣事笑话的情形，他们真是一群可爱的精灵啊。以前听高中的校长说过，即使她年纪大了，但因为经常和充满活力的学生在一起，她自己也感觉年轻很多。现在到我了，虽然我还属于年青的一代，但和这些90后的小朋友在一起，我真感觉自己又回到了童年，世界都变得简单快乐了很多。还记得，顺顺因为没学过英语，每次\*考试时，她都很难过关，有时她还会因为不懂而着急到哭了，我们大家看在眼里也觉得很难受，特别是我作为老师的，真有一种心疼的感觉。这也激起了我更大的决心和对学生的关爱之心，我对自己说，一定要让顺顺重拾学习的信心。所以，我利用午休的时间，过去顺顺的宿舍给她辅导。终于，在夏令营终考时，顺顺顺利通过了并取得了非常大的进步。依然记得，我们班最小的小朋友芷菡，她几乎是每个晚上大家在上小课时，都会走过我这来，可可怜怜地哭着跟我说想妈妈了，我擦着她的眼泪，安慰她说要做个坚强的好孩子，她起初答应着我，但很快，又还是情不自禁地哭起来了。看着芷菡那憋着劲哭的样子，谁看了都会心疼，很多次我看着哄着，自己几乎也要哭出来了。我跟芷菡说，老师也想妈妈，但是老师为了能让同学们都做个坚强的孩子，老师不哭;芷菡想妈妈，但是为了老师不哭，做个坚强的好孩子好吗?这时候，芷菡好像真的懂得我的意思，很认真地跟我点了头，这之后的最后三个晚上里，她真的都没哭了，而且都很适应过来了。

还有很多很多，例如文俊和沫阳两只小手“辛苦地”为我盛来汤水时，那懂事而又羞羞的表情;梁羽在课室外的窗台前真诚地跟我说着他和爸爸妈妈的事情;宿舍里一推学生扯着闹着要和我聊天的情形;生日派对里大家一起玩一起疯狂的时光;总结大会上我们班荣获“优秀集体”时大家的激动与感动……这一切一切，让我想起来都感到温暖和幸福，因为我有着一班团结、懂事、可爱的学生，我真的感到很欣慰，我真的觉得我不枉此行。

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。这也是我参加这次疯狂英语夏令营助教得出的最深刻的体会。

**大学生暑假代课社会实践报告篇七**

实践目的：社会实践活动要求我们大学生深入社会中进行，从活动中获取社会经验，工作经验等必要的社会技巧。从中认识到自身的不足，以及社会对人才的需求，对于我们以后的就业有很大的帮助。大学毕业后不会因为过度缺乏社会经验而迅速被社会淘汰。这对于我们大学生来说都是一个非常难得的机会，我们应该充分利用这次机会好好认识自己，以便以后更好的融入社会，更好地为社会服务。

实践内容：

实践时间：

实践地点：

实践地点是我们村子的小型企业，离自己家里比较近，上下班也比较方便回家。暑假期间正值农民农忙时节，需要很多人收帮忙，而我在这里负责的就是日常的卸货送货这些简单易上手的零工。虽然这些只是简单的体力活，但是也是需要用心去做的，比如送货上门要先确定好谁家的货，货的数量之类的核算的东西，而且需要恒心和忍耐性，尤其是开车出去送货在路上需要小心，稍有不慎可能会酿成交通事故，通过这一个多月的实践锻炼，我学习到了很多东西，也让我更加负责任。做事更加细心。只有通过自己的努力去争取这样的劳动才是最开心的。这也让我更加清楚自己的能力，对自己的定位更加精确了。

在那里的第一天我便认识了一个和我差不多一样大的同事，这就是我这个假期的搭档，所有货物的装运，运输，卸货都归我们俩负责。刚去的那一会儿，没有什么活要干，我们就一直在聊天，我以为会不会很清闲基本没事干，结果我错了。下午就来了第一批货，订货的是邻村的一个小商店，我们接过电话记下他所需要的商品，然后我们就开车到仓库里装货。都是一些小商品，本以为会很轻松，都是像啤酒，饮料，方便面，这些小东西。但我明显不如我的同事了，他经常在那里搬运，所以干起来很有经验，什么货物怎么摆放，摆放多高，怎样排列都是有讲究的，所以这次我在干活的同时也学会了一些基本技巧，这些技巧对以后的干活很有帮助，也会提高干活效率。我们俩不一会儿就把一车货物装好了，准备去送货。

由于这是我的第一次去送货，所以我没有开车，也是人家对我的不放心，我们一路驱车安全到达目的地，在确定之后我们开始卸货。我只是个学生没有干过这些体力活，体力自然不如人家，往返跑了几趟之后，变气喘吁吁了。但自己又不好意思承认体力不足，那就只好跟人家一起干了。本来以为干完局可以走人了，还有最后一道程序，那就是等待老板的清点货物。同事告诉我,虽然这都是老客户，但还是当面核对比较好，以免日后出什么差错。我一个大学生自愧不如啊，没在这行干过，还真不知道这里面有这么多的学问，不敢说是大开眼界吧，但也学到了不少东西啊。干完之后我开车回来，由于车上没有货物行路也比较安全，所以他才同意我开车的。其实这车我是会开的，在家里时候也开过，但出来干活就是要小心嘛。干完之后我的同事他负责收钱，由于都是老顾客，所以不怎么担心会有假币之类的事情发生。开车回去的时候很开心，因为这是我的第一次尝试，也有出糗，也有收获，总之很是开心。

之后的几天我们也都是这样过来的，平均每天要送出去4-5车货物，都是临近村里的小商店的日常需要。有时没有什么事干的时候，老板会把我们叫过去帮忙干点别的活，不过这些都是次要的。运货送货才是我们的主要工作。

送货中的有些小插曲的，比如有时顾客下单要20件啤酒当我们送去的时候，他可能就要说不要那么多，或者说要的更多，再或者说要把啤酒换成是别的可乐之类的饮料之类的都会有发生，遇到这样的事，我的同事总是会很好的处理掉。比起这点来，我就很不知所措，当然也学到了一些比如与顾客谈一下，下次再给你送过来之类的话，我也是很不好意思开口讲这些活，不过也说过一些了，主要还是看我的这个同事的，有这样的工作同事感觉非常荣幸，也非常幸运，有什么困难，他总是挺身而出帮忙解决。

实践结果：这一个多月的实践活动，让我锻炼了很多，虽然自己以后不从事这样的活动，或者很多少从事这类的活动，但我还是学到了很多东西的。比如怎样与人交流，社会上的和学校之内的几乎是截然不同的交流方式，虽然不是很习惯，不过以后会慢慢习惯的。途中也遇到的困难都是自己解决，也锻炼了自己和他人一起共同处理问题的能力。暑期结束的时候，老板和我的同事都夸奖我说我认真负责，我也挺不好意思的。因为他们已经很照顾我的，不过我的特点还真是有的，就比如说认真负责，这是一个员工应该具有最基本的工作素质，所以受到他们的表扬也是情理之内的吧。这一个多月的实践活动，是这个暑期我做过的最有意义的事情，增长了不少见识。

实践总结体会：大学生应该到社会中去从事一些社会实践活动，这样才能更加好的容物社会之中。每个人未来都要不可避免的走入社会，提前给自己一些实践经验，只有好处没有坏处。这样的时间活动也是在校大学生缺少的一项活动。虽然只是简单的体力劳动，但是也是需要动动脑筋去思考用怎样的方法，用怎样才能提高自己的工作效率，这些都是从实践中自己总结处出来的。这也是我这次实践活动的回报，对我来讲这些宝贵的社会经验非常有意义，这不仅对于我以后的融入社会有所帮助，而且对于一个人的人格培养都有一定作用。通过这次活动，让我更加认清了社会的种种，自己还是个在校大学生，还是比较单纯的思想，自己还是很嫩的，还是需要更多的锻炼，以后总要走上社会，还是需要很多这样的锻炼。

这次的实践活动都是基本的体力活，与我自己的所学的专业没有一点关系，不过还是让我学了一些有关销售方面的东西，感觉很实在。回校之后应该好好学习的同时，多参加各种各样的活动，都可以学习到很多的东西。

**大学生暑假代课社会实践报告篇八**

社会实践活动要求我们大学生深入社会中进行，从活动中获取社会经验，工作经验等必要的社会技巧。从中认识到自身的不足，以及社会对人才的需求，对于我们以后的就业有很大的帮助。大学毕业后不会因为过度缺乏社会经验而迅速被社会淘汰。这对于我们大学生来说都是一个非常难得的机会，我们应该充分利用这次机会好好认识自己，以便以后更好的融入社会，更好地为社会服务。

实践地点是我们村子的小型企业，离自己家里比较近，上下班也比较方便回家。暑假期间正值农民农忙时节，需要很多人收帮忙，而我在这里负责的就是日常的卸货送货这些简单易上手的零工。虽然这些只是简单的体力活，但是也是需要用心去做的，比如送货上门要先确定好谁家的货，货的数量之类的核算的东西，而且需要恒心和忍耐性，尤其是开车出去送货在路上需要小心，稍有不慎可能会酿成交通事故，通过这一个多月的实践锻炼，我学习到了很多东西，也让我更加负责任。做事更加细心。只有通过自己的努力去争取这样的劳动才是最开心的。这也让我更加清楚自己的能力，对自己的定位更加精确了。

在那里的第一天我便认识了一个和我差不多一样大的同事，这就是我这个假期的搭档，所有货物的装运，运输，卸货都归我们俩负责。刚去的那一会儿，没有什么活要干，我们就一直在聊天，我以为会不会很清闲基本没事干，结果我错了。下午就来了第一批货，订货的是邻村的一个小商店，我们接过电话记下他所需要的商品，然后我们就开车到仓库里装货。

都是一些小商品，本以为会很轻松，但我明显不如我的同事了，他经常在那里搬运，所以干起来很有经验，什么货物怎么摆放，摆放多高，怎样排列都是有讲究的，所以这次我在干活的同时也学会了一些基本技巧，这些技巧对以后的干活很有帮助，也会提高干活效率。我们俩不一会儿就把一车货物装好了，准备去送货。

由于这是我的第一次去送货，所以我没有开车，也是人家对我的不放心，我们一路驱车安全到达目的地，在确定之后我们开始卸货。我只是个学生没有干过这些体力活，体力自然不如人家，往返跑了几趟之后，变气喘吁吁了。但自己又不好意思承认体力不足，那就只好跟人家一起干了。本来以为干完局可以走人了，还有最后一道程序，那就是等待老板的清点货物。同事告诉我，虽然这都是老客户，但还是当面核对比较好，以免日后出什么差错。

我一个大学生自愧不如啊，没在这行干过，还真不知道这里面有这么多的学问，不敢说是大开眼界吧，但也学到了不少东西啊。干完之后我开车回来，由于车上没有货物行路也比较安全，所以他才同意我开车的。其实这车我是会开的，在家里时候也开过，但出来干活就是要小心嘛。干完之后我的同事他负责收钱，开车回去的时候很开心，因为这是我的第一次尝试，也有出糗，也有收获，总之很是开心。

之后的几天我们也都是这样过来的，平均每天要送出去4-5车货物，都是临近村里的小商店的日常需要。有时没有什么事干的时候，老板会把我们叫过去帮忙干点别的活，不过这些都是次要的。运货送货才是我们的主要工作。

送货中的有些小插曲的，比如有时顾客下单要20件啤酒当我们送去的时候，他可能就要说不要那么多，或者说要的更多，再或者说要把啤酒换成是别的可乐之类的饮料之类的都会有发生，遇到这样的事，我的同事总是会很好的处理掉。比起这点来，我就很不知所措，当然也学到了一些比如与顾客谈一下，下次再给你送过来之类的话，我也是很不好意思开口讲这些活，不过也说过一些了，主要还是看我的这个同事的，有这样的工作同事感觉非常荣幸，也非常幸运，有什么困难，他总是挺身而出帮忙解决。

这一个多月的实践活动，让我锻炼了很多，虽然自己以后不从事这样的活动，或者很多少从事这类的活动，但我还是学到了很多东西的。比如怎样与人交流，社会上的和学校之内的几乎是截然不同的交流方式，虽然不是很习惯，不过以后会慢慢习惯的。途中也遇到的困难都是自己解决，也锻炼了自己和他人一起共同处理问题的能力。暑期结束的时候，老板和我的同事都夸奖我说我认真负责，我也挺不好意思的。因为他们已经很照顾我的，不过我的特点还真是有的，就比如说认真负责，这是一个员工应该具有最基本的工作素质，所以受到他们的表扬也是情理之内的吧。这一个多月的实践活动，是这个暑期我做过的最有意义的事情，增长了不少见识。

大学生应该到社会中去从事一些社会实践活动，这样才能更加好的容物社会之中。每个人未来都要不可避免的走入社会，提前给自己一些实践经验，只有好处没有坏处。这样的时间活动也是在校大学生缺少的一项活动。虽然只是简单的体力劳动，但是也是需要动动脑筋去思考用怎样的方法，用怎样才能提高自己的工作效率，这些都是从实践中自己总结处出来的。

这也是我这次实践活动的回报，对我来讲这些宝贵的社会经验非常有意义，这不仅对于我以后的融入社会有所帮助，而且对于一个人的人格培养都有一定作用。通过这次活动，让我更加认清了社会的种.种，自己还是个在校大学生，还是比较单纯的思想，自己还是很嫩的，还是需要更多的锻炼，以后总要走上社会，还是需要很多这样的锻炼。

这次的实践活动都是基本的体力活，与我自己的所学的专业没有一点关系，不过还是让我学了一些有关销售方面的东西，感觉很实在。回校之后应该好好学习的同时，多参加各种各样的活动，都可以学习到很多的东西。

**大学生暑假代课社会实践报告篇九**

暑假的社会实践时候我盼望已久的事情了，在我刚上大学的时候，我就计划着合适才能到社会上实习呢，不过这个愿望不会等太久，很快就快实现了，我已经迫不及待了。

我已经做好的心理准备了，那就是实习的时候一定是很累的，要吃很多在学校吃不到的 苦，但是我既然能从高中那样艰苦的学习中杀出重围，考上大学，那在实习中的苦又算得了什么呢。

盼啊盼，终于盼来了结束我的实习生活的时候，不是因为我怕苦怕累，而是盼着回到学校见我的老师，见我的同学，盼着向他们述说我那刻骨铭心的实习经历，而今天我终于可以一个人静静的坐下来诉说我的那些酸甜苦辣的经历了。

炎炎夏日烈日当头，而依然是那么凉爽，正是因为有这样的环境，激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我是否有能力依靠自己的双手与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专业能否被社会所用，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。

那天终于来了，我的社会实践活动是我们系主任孟老师为我安排的，我们一同20多人来到了“宾馆”从此我的实习工作就拉开了序幕。接待我们是一位很和蔼的李姐，她为我们安排好了一切后就离开了，我们也收拾了一下就休息了。第二天我第一次见了另一位李经理，他见了我第一句问我：“你们俩班谁学习最好?”我一下不知道该怎么回答，如果让我说，毕竟是两个班我说了谁其余的同学会怎么说我，谁知道他这么问一定会关系到我们明天的安排工作，如果我不说经理一定会说我的不是，后来没办法了就说：“我们来都是俩个班最好的。”他不满意，还是要我指出是谁，我就在我们班挑了个学了三年的同学和另一个班的第一名。

这也许也就是我给李经理的第一印象——不好。第三天我们安排工作，我“有幸”和女同志们分在客房服务打扫客房，说实在的我并没有看不起打扫卫生的工作，我是比较郁闷，为什么xx200多人的客房服务生就我和我们班另一个男生?还有好多工作，我还会干其他的，我找李经理，要求给我换工作，但是我一直干了六天也没有给我换，这时和我一块的那个男生已走了，客房服务就我一个男生了，这天又有几个同学要走，李经理不高兴了，把我叫去指着问我是怎么当负责人的，我很生气，他们要走，我能有什么办法。最后我说：“我当不了，我中午就走。”说完我就走了。

虽然我结束了我6天的生活，但其实并没有结束。我刚走还没来的及给主任打电话，就有人告诉我：“他们说带一大帮人从逃了，主任也是这么说的。”我一听非常郁闷。别人怎么说我我不管，但是我不想让孟老师这么认为，我做的是不对，我是从逃了，但我不可能做出带他们一起逃这样对不起他的事。我很是气愤，我逃走只是工作不适合我。“我回家了，我不实习了，”我给我姐打电话，说的我都快哭了，后来我姐安慰我说“：帅，你不能走，你要是回了家向孟老师就更解释不清了，那时他会更生气的，你坚持下来他是不会怪你的。”后来我就开始找工作，工作不是那么好找，我去了餐厅，看了酒吧等，我认识几个大二的学哥学姐，在他们的帮助下我找到了适合我另一份工作——按摩美容中心。

第一次来到店里，老板很客气的接待了我，他说了他的条件：工资600，时间不定，负责收银。当时我想也没想我就答应了，因为我一进店里满满的一屋俄罗斯人，我实习很重要的一个目的就是和俄罗斯人交流。第二天我就开始工作了，刚来我还是比较陌生，再加上我心情很坏，老是有人问我为什么要从大庆出来，孟老师那边你解释清楚了吗?我每天不说一句话，我只是干活，干完我的活我帮他们收拾房间，洗大白褂，晚上下班一个人出去闷头闷脑的喝点啤酒就睡，从学校出来短短的9天，我瘦了7斤。第三天我又决定了回家，我实在受不了这样的心理压力，我真的受不了了。这时我的孟老师来看我了，当时我真的很想在他老人家面前大哭出来，但是我没有，我忍住了，因为我知道他不想看到我那么脆弱。我们聊了两句，他说让我好好工作，不用想那么多，他没有生我的气。我当时一下子轻松了好多，从那以后我就慢慢的平静了，开始了我正式的实习生活。

我的工作态度，老板很满意，也很放心，有时他有事出去就把整个店交给我，我也不辜负他，从我开始工作到最后结束，我帐上没有出一次错，我还有时开玩笑的说我是“中国小神会(会计，我干的工作就相当与会计)”店里的不论是按摩师还是美容师都对我很好，我也尽量帮他们，教他们学俄语，他们听不懂我也尽量帮他们弄明白，他们忙的时候帮他们换水，换床单，洗毛巾等。他们也同样没有忘了我，请我吃饭，教我按摩。在没事干的时候我就坐到按摩室和美容室和俄罗斯人聊天，要不就和他们学习按摩(我现在按摩谈不上专业，但也能起到舒服的作用)短短的几天我发现我的听力，表达都有了很大的进步，并且俄罗斯人整体的素质高，跟他们聊我学到了不少，俄罗斯人特别友好，凡是来过我们店的最后都成了我的朋友。我们店地理位置好，对面是天津工人疗养院，靠近友谊与金山两大宾馆，所以生意挺好，后来我认识了好多和我年纪相仿的俄罗斯大学生，每天晚上我下班后他们就来找我，我们一起吃饭喝啤酒，一起跳舞，一起聊天，我也请他们吃中国餐，教他们说中国话。虽然我有好多都听不懂，但我们可以用英语，有的实在听不懂我就。

在我工作快结束时，我妈妈打电话让我和我姐回家，说我二爷爷得了胃癌，我姐那几天特别忙走不开，我没有告诉我姐在18号我回家了，回家时我们店里也忙，我实在是好想再帮我的老板几天，没办法，我必须的回家一趟。在我要走的前一天晚上我们店里一块去吃了顿饭为我送行，当时我特别感动，东北人的实在、热情我算领教过了(我们店里所有成员都是哈尔滨人)，我永远不会忘了和我一起度过我的实习生活的他们。回到家我爷爷已经躺在床上起不来了，我陪了爷爷5天就开学了，我不得不返校，因为还有好多事等着我办。当我回学校的第二天我二爷爷就去逝了。这时我的整个暑期实习生活也算是告以段落了。

这次的暑期实习带给我的不仅仅是一种社会经验,更是我人生的一笔财富。更可喜的是我在实习期间还结识了一些好朋友包括俄罗斯朋友，他们给予我不少的帮助。俗语说：纸上得来终觉浅.没有把理论用于实践是学得不深刻的。而我已深刻的体会到我经验的不足了，并且也认识到了我所学的浅薄，相信这次实习对我日后的学习和工作有所帮助。感谢在这期间所有帮助过我和关心过我的人!

这次暑假实习我学到了很多，首先就是如何说话，刚开始的时候在宾馆我做的不好就是不会说话，得罪了领导，这不是明哲保身的方法，我要做的还是要处理好和周围人之间的关系的，这是很值得我学习的地方。

我还学到了知错就改是很好的，这是我成长中的巨大财富，做错了并不怕，怕的就是以后学习路上不知道困难，知道困难后也不改的愣头青作风，我要学会动脑子，时刻做好自己。

我相信我在以后的学习生活中会做的更好的!

**大学生暑假代课社会实践报告篇十**

这是我第一次利用假期时间参加社会实践，我明白大学生参加社会实践是为了引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身于社会中的一个良好的形式;也是培养和锻炼青年才干的一个重要渠道;是提升思想，修身养性，为树立服务社会的思想提供一个有效的途径。

通过参加这次的\_社会实践活动，有助于我们大学生在学校中能够更新观念，吸收一些新的思想与知识。

为期差不多有三个月的社会实践，虽一晃而过，却让我从\_社会实践中领悟到了很多是我在学校中没有感受到的东西，而这些东西也将让我终生受用。

社会实践不仅加深了我了解社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在这次的社会实践中开拓了视野，增强了能力，进一步明确了我们青年学生的成材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，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

我在实践中得到许多的感悟!

一、挣钱的辛苦

整天在公司辛辛苦苦上班，天天面对的都是同一样事物，真的好无聊啊!好辛苦啊!在那时，我才真真正正的明白，原来父母在外打工挣钱真的很不容易!

二、人际关系

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解.才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了.我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它.如果还不行，那就改变一下适应它的方法。

让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。

同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。

遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

三、管理者的管理

在公司里边，有很多的管理员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部.要想成为一名好的管理，就必须要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工，你的下属，你班级里的同学们!要想让他们服从你的管理.那么你对每个员工或每个同学，要用到不同的管理方法，意思就是说：在管理时，要因人而异!

四、自强自立

俗话说：\"在家千日好，出门半\"招\"难!\"意思就是说：在家里的时候，有自已的父母照顾，关心，呵护!那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自已一个人去解决，在这二个多月里，让我学会了自强自立!凡事都要靠自已!现在，就算父母不在我的身边，我都能够自已独立!

五、认识来源于实践

一切认识都来源于实践。

实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。

实践的发展不断促进人类认识能力的发展。

实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。

而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高!马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。

认识对实践的反作用主要表现在认识和理论对实践具有指导作用。

认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。

只学不实践，那么所学的就等零。

理论应该与实践相结合。

另一方面，实践可为以后找工作打基础。

通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。

因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。

要学会从实践中学习，从学习中实践。

我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

六、专业的重要性

选择了会计为专业的我，在这次实践中自然比较关注这一环。

虽然在实践中只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论部分占主体，而我自己对专业知识也能掌握，本以为到了企业实践应该能够应付得来，但是在企业里并没想象中如此容易。

平时在学校，数字错了改一改就可以交上去了，但在工厂里，数字绝对不可以出错，因为质量是企业的第一生命，质量不行，企业的生产就会跟不上，而效率也会随之降低，企业就会在竞争的浪潮中失败，所谓“逆水行舟，不进则退”，企业要时时保持着这种竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个在厂的员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校的课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但这里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像在学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负上责任的，这关乎工厂的利益损失。

**大学生暑假代课社会实践报告篇十一**

今年暑假我做了 一份特殊的工作，跟我的专业完全一样，我很喜爱这样的工作，并且期望累积更多的工作经验，以便将来适应不 同的工作环境，更好的投入团队中。

我在 \_\_有 限公司工作了 一个月，那个厂还是蛮大的，有 好多工作车间，以前对这些根本不 了 解，我们文科学生本来就很少有 机会接触这些东西，在机电厂里看到不 同的设备，不 同的分工，虽然至今我仍有 很多地方不 明了 ，但比较以前而言，我学到了 许多，人也更加的成熟了 。

机电厂里许多设备写的都是英文，还是要好好 学习啊，不 然的话你根本看不 懂，很多设备都是进口的，说明我们国家跟发达国家的差距还是有 的，就算为了正兴国家，也要在 校园期间好好 学习啊，在 工作期间，我帮焊工师傅打杂了一段时间，这是我第一次亲身进入焊机房，也是我第一次自己焊焊条，以前听到别人当焊工的经历时，认为焊接很简单，我主要做的工作还是帮焊工师傅搬点东西什么的，我本来以为焊工应该蛮好学的而且好玩，可后来发明自己完全错了，做一名焊工可没那么简单，有 风险，我也照师傅怎么做的，操作了 几次，记得有 一次我一做就左右摇晃，焊条果然和铁板脱落了 !后来就感觉好多了 ，心里也不那么胆怯了 ……可是我点燃焊条又遇到了 一些艰难，怎么划啊 点啊。焊条就是不 能燃烧，我就请叫别人，可他们也就说就是那样一点就成，我心想肯定有 技巧。

刚开始，我就想要找到点燃焊条的方法技巧，我摩擦引弧后，把焊条拿得很高。

只见那火光向下冲，简直像火箭升空时一样!我以为把焊条拿的高一点，冲力就会小一点，所以第一根焊完后，铁板上除了 散乱的小铁珠外，什么也没有留下!而且长时间将焊条停在 一处，那个地方会被焊弧前的高温火焰熔化，铁片熔个洞。

我本人学得不 怎么样，但学到一些注重事项：进入车间时，要穿好工作服，大袖口要扎紧，衬衫要系入裤内;不 得穿凉鞋拖鞋 高跟鞋 背心裙子和戴围巾进入车间严禁在 车间内追逐 打闹 喧哗应在 指定的焊机上进行。未经允许，其它设备 工具或电器开关等均不得乱动;焊前检查焊机接地是否良好，焊钳和电缆的绝缘必须良好;焊接时应站在 木垫板上，不 许赤脚操作;不 准赤手接触导电部分，防止触电;为防止有害的紫外线与红外线的伤害须戴上手套与面罩;防止弧光伤害和烫伤;击渣时要注重敲击方向以防焊渣飞出伤人;工件焊后不准直接用手拿，用铁钳夹持;完后要清理好场地及设备工具。

此刻 才发明不 管做什么工作都不 简单，那些工人真的挺辛劳的，从一大早，一直忙到晚，挣钱不 简单，如今在这个社会，生活成本很高，天天睁眼，闭眼就要花钱，想生活，就得学会挣钱啊，很多大学生根本不 理解生活的辛劳，还到处乱花父母的钱，实在 太不 应该了，面对面朝黄土，背朝天的父母，惟独 羞愧之情。

暑期的社会实践，给我的感触就是要做任何事都要自信和认真。自信不 可盲目，更不 要自大，一切有 真实学和能力的人往往对次把握的游刃有余。认真是一种作风和态度，t型槽平台是一个人品质的集 中体现，也包含对事业上午‘责任’心!有 时候我们需要的太多，我们不妨就从这两方面做起，去挑战自己!

在 机电厂里，我还在 外厂工作了 一段时间，露天的那种，8月份最热的那几天炎炎夏日列日当头。正是因为有 这样的环境，正激起了 我要在考验自己的决心。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 。

社会实践活动给生活在 都市象牙塔 中的大学生们提供了 广泛接触基层 了 解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交流，思想碰撞出了 新的火花。从中学到了 很多书本上学不 到的东西，汲取了 丰富的营养，理解了 “从群众 中来，到群众 中去”的真正涵义，熟悉到惟独 到实践 中去 到基层中去，把个人的命运同社会 同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了 解了社会，开阔了 视野，增长了 才干，并在 社会实践活动 中认清了 自己的位置，发明了 自己的不 足，对自身‘价值’能够进行客观评价。这在 无形 中使我对自己有一个正确的定位，增强了 我努力 学习的信心和毅力。

**大学生暑假代课社会实践报告篇十二**

古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂又难忘的实习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习期，回首这一个月的实习期，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，应对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选取了社会实践工作。打工实践实践虽然很短，但是在这段时光里，我们却能够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明白“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潜力。透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潜力要依靠实践的经验和锻炼。应对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生就应转变观念，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我的创业和社会实践潜力。

此刻的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手潜力以及与他人的交际潜力。作为一名大学生，只要是自我所能承受的，就就应把握所有的机会，正确衡量自我，充分发挥所长，以便进入社会后能够尽快走上轨道。

这次的认识时光是一个开始，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。

作为一名在校学生，能在大一期间参加社会实习，是一次难得的机遇。使我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用。巩固学习成果。同时，在大三学年，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。这是学业上的优势。更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。

由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活能够说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。在这次酒店实习中，困难时刻严峻的考验着我们。透过这次实习，我比较全面地了解了酒店的组织架构和经营业务，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我如何去适应社会融入社会。

而作为一名还未走出校园的学生，我深知自我要学的东西有很多很多，对即将踏入的工作岗位又有着太多的陌生和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期盼去迎接它。初来酒店我就被它神秘的色彩、清新的空气、幽雅的环境所深深吸引，为能有机会在这个地方实习而感到庆幸。

来到酒店安排岗位，我才发现自我并没有太多的优势，学校所学的理论知识和现实还有很大的差距，一切都需要重新开始学习摸索，为此当让我选取岗位的时候，我选取了收银员这一岗位，因为它接触客人比较多，工作时光也比较紧凑，这对于我来说是一个绝好的锻炼机会。

在工作中，虽然我只是充当一名普通收银员的主角，但我的工作也绝不仅仅仅是收钱那么简单，其中也是一系列的复杂程序。在这一个月的工作中，我发现要能自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用用心的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。我们更要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要持续好的心态面队每一天。因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。

工作中我刻苦学习业务知识，在领班的培训指导下，我很快的熟悉了酒店的基本状况和收银的岗位流程，从理论知识到实际操作，从前台到接待为客服务，一点一滴的学习积累，在很短的时光内我就掌握了收银员应具备的各项业务技能。

实习占用了我们大学里的最后一个暑假的时光，但是这和以往打的暑期工不一样，在工作过程中，我们不是单纯地出卖自我的劳动力去换取报酬，而是当自我是酒店的一员，和各部门同事密切合作维护酒店形象和创造的利益。实习过程中，我们不会因为还是本科在读生而受到个性的礼遇，和其他心员工一样，从酒店基本知识和本职工作开始了解，偶尔做错事，也不会有人偏袒。

作为酒店的一员，穿上了制 服，就要处处维护酒店的权益，要把自我和酒店紧密联系起来，要熟悉酒店的信息，要另自我的一言一行都要代表酒店的利益，时刻为酒店做宣传，提高酒店和自我的形象。实习过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自我不久后的就业计划做了一次提前策划。

透过这次实习，我发现了自我与酒店的契合点，为我的就业方向做了一个指引。另外，酒店的人才培养制度为我们带给了超多的学习机会，为我们带给了就业机会。实习实际上就是一次就业的演练，在实习中，我发现，其实学习不光充满在课堂上，社会上给你带给的学习机会更多。只但是，这个学习资源需要你的筛选。不象我们课堂上，老师永远教给我们的都是实实在在的真理性的知识。

**大学生暑假代课社会实践报告篇十三**

一、实践目的：

大学的学习生活中，不单单只有理论知识的学习，也需要一些实际生活中的实践。“实践是检验真理的唯一标准”，因此实践是我们大学生活中不可或缺的一部分，也是我们验证理论知识的重要途径。走出校园，走出书本，去接触社会、了解社会、服务社会，才能让自己成长。而大二的暑假就是一个很好的实践机会，我们可以通过到社会中去实践，与社会初步接触，积累社会经验，也是为将来的工作打下初步的基础。

二、实践内容：

本次实践活动选择在当地的政府机构水务局进行完成，实践时间为xx年7月至8月，为期一个月。在此期间，主要工作是负责文件的整理和收发，简单的活动策划以及文案编辑。

三、实践结果： 经过这一个月短暂的实践，受益匪浅，收获了很多书本以外的知识和经验。正如实践的目的一样，在这一个月的实习里，我初步和社会接触，慢慢地尝试去与人交流沟通，以一个社会人的角度去考虑问题。在工作过程中积累到了不可多得的经验，学习了一些工作中必备的技能，不再是纸上谈兵，有了进一步的实践经验。整理文件的过程中我接触到了很多公务方面的专业知识，活动策划中感受到了团体的力量以及社会的魅力，文案编辑中更是锻炼了我的写作能力，总之各方面都有所提升。虽然这份实践与我的专业并不是完全对口，但是也为我今后的工作有很重要的帮助。本次实践既达到了实践目的，又带给我许多精神上的满足和愉悦。

四、实践心得：

时光飞逝，一个月的短暂实习很快就结束了，但是时间虽短，收获却是无限的。在短短的三十天里，有一番别样的体会，这一次体验会在我今后的学习生活中肯定会有很大的帮助。这些体会不是笼统就能概括的，有方方面面的。 刚到单位的前几天，对于这个陌生而严肃的环境有很多不适应，周围的同时都井然有序地做着自己分内的工作，我却无所适从。只能干一些比较琐碎的事情，比如倒茶，打扫卫生等。刚开始觉得这些工作根本不适合大学生，也跟专业无关，但是慢慢做了几天之后从中有所体会，虽然这些都是工作中最细小的事情，但是也是大有用处的。比如在倒茶的过程中就可以结识很多工作中杰出的人才，和他们的交谈真是受益匪浅。再比如打扫卫生，简单的工作，却让我在同事心目中留下了好的的印象。逐步地，我不仅融入了这个新的集体，积少成多我也开始喜欢的这些琐碎的工作，并且锻炼了自己的意志。让我明白了，大学生就是应该戒骄戒躁，踏踏实实地做好每一件事，只有做好小事，才能做更大的事，俗话说“不积跬步无以至千里”。后来尽管我有了其他的工作，但是依旧坚持做这些微小却有意义的事情。

一个星期以后，我就开始替各部门整理文件并负责发放。刚开始的时候经常出错，大量的文件让我总是分不清楚，但是慢慢地，在其他同事的帮助下我也会开始认识这些文件。 在咋个过程中，我慢慢发现，公务员是一份非常严谨的工作，每一步都不能马虎，比如那些中央下发的文件已经单位需要下放的文件，都是非常的严肃认真的，一字一句都需要斟酌很久。水务局属于国家机关，管理着防洪防旱，水利水电等工作，因此这些文件都与这方面有关，让我也更进一步地了解到国家的工作。政府无时无刻不是在为人民的利益着想，为人民兴修水利水电这些都是希望人民能够过上幸福的日子。我也从中体会到了这些事情的困难性，由于当地是高原地带，因此水利工程的难度就会更大一些，但是依旧克服困难，勇往直前。总之，在整理文件的过程中我悟出了很多道理，心里也希望能够为政府的事业贡献一份力量，也埋下了考取国家公务员的种子。

第三个星期有了不一样的新工作，水务局每年都有一次暑期节水宣传活动，倡导市民节约用水，这一次也不例外。上级专门成立了宣传小组，我也成为了其中的一员，我的主要工作就是负责协助策划。 虽然之前在学校也参与过类似的活动策划，但是这个宣传活动毕竟要面向市民，因此心里也有些紧张。不过小组成员都跟我年龄相差不远，所以我们很快就融为一个集体。前期的策划主要由我和另外一个同事负责，他负责主要内容，我只需要修改。这个活动以“积少成多”为主题，到主要街道摆点宣传，通过晒水表的活动领取相关的纪念奖品。主要成员分成三队到主要街道摆点。活动期间，由于新颖的活动方式吸引了许多群众，有不少人踊跃参与，达到了我们宣传的目的。活动整个过程虽然由于天气炎热非常辛苦，但是我们大家遇到困难一起上，共同把这次活动圆满完成，并达到预期的效果。通过这次活动，我不仅学习了策划宣传的一些专业知识，更是让我真正地成为了这个集体的一员。我感受到了来自团体的魅力，更是感受到了工作带来的满足。这次的策划对于我来说是这次实习最大的收获。

很快，一个月的实习就在有苦有甜的日子中结束了，在做暑期实践之前，还以为会很难熬，那么长的日子，但经历过以后才知道原来那么短。践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。我在各方面真的都有所提高。

人际交往方面，虚伪挟不来真情，冷酷也挟不来热忱。多替他人着想，多帮助别人，才赢得别人的尊重。暑假社会实践我又结识了几位好朋友，谢谢他们给我的生活带来了异样的生机与感动，给我的生活携来了久违了的阳光。而且也让我初步认识了社会，在和社会接触的过程中要注意交往的艺术，不能直来直去。人与人的相处，最重要的是心灵的沟通，彼此坦诚相待，只要人人都有一颗明亮而温暖的心，这个世界会更加美好。

专业知识方面，写作能力是大有进步，以前只会写一些非常简单的流水账，构思也不严谨，现在不仅文笔提高了，还学会了很多技巧。而且活动策划也让我有所见闻，虽然不是自己一个人完成的，但是在活动策划的过程中团结协作也是非常重要的。让我也明白很多宣传活动都不是看上去的这么简单。更多地开始用电脑办公，也让我明白计算机技能的重要性，回学校之后一定多加锻炼。

思想方面，30天的端茶倒水扫地，我只当举手之劳了，但一直到最后叔叔才告诉我，他们想看看当代大学生到底是怎样的，是有着娇惯的脾气，不负责任的小孩子，还是充满朝气的有着丰富知识和责任心的大学生。这次参加社会实践，我明白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。近一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材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，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

现代社会的竞争越来越激烈，我们只有不断地自己，融入社会之中，与时俱进，不断创新，去感受这个社会的需要，为祖国的复兴贡献自己的一份力量。在这个大社会，还有许多未知的领域等待我们去发掘和学习，只要找准自己的位置，激发对生活和学习以及工作的热情，就能够把自己分内的事情做好。回学校之后我会继续努力学习理论知识，投身到实践中去，而这一次的实践将为我打下扎实的基础，激励我去完成自己的梦想，早日走到工作岗位中去。

**大学生暑假代课社会实践报告篇十四**

前言

经过半年多的实习，无论从心态上还是你自己的做事方法上我都了很大的改善和提高，特此对整个实习过程做一个总结，以便自己对自己以后的职业生涯有一个良好的指导和规划。

一、实习目的

实习是大学教育最后一个极为重要的实践性教学环节。通过实习，使我们在社会实践中接触与本专业相关的实际工作，增强感性认识，培养和锻炼我们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决实际问题的能力，把理论和实践结合起来，提高实践动手能力，为我们毕业后走上工作岗位打下一定的基础;同时可以检验教学效果，为进一步提高教育教学质量，培养合格人才积累经验，并为自己能顺利与社会环境接轨做准备。全面严格要求自己，不断追求进步，不断完善自己，不断超越自己。

二.实习择业分析

实习的时候，由于自己的性格关系，也是为了以后自身更好的发展，我没有选择与自己专业对口的酒店进行实习。因为在大二开始，我就为自己的职业生涯做了一个总体的分析。如果以后在酒店发展，我的职业道路走得不是很顺利，如果能从我的性格特点来选择适合自己的道路，我会更加走得顺利。相反，我可以利用从酒店管理专业中所学到的知识从其他方面来发展，会更加有利益自己。因为我本身很踏实很耐心，而且很善于与别人沟通，我选择了电视购物这一个行业，从事电话营销。

在校期间，我对电话营销这一行业并不是了解得很多，相反，我平时投入大量精力的是市场营销，而且真正投入到电视购物中来，我才知道这个行业中的一些特点。电话营销，只能够凭借客户声音和特点来揣摩这个客户的性格特点，做这一行业特别能锻炼一个人的洞察能力和反应能力。

三、实习地点

江苏南通市海安县通榆南路8号

四、实习单位和部门

江苏同喜贸易有限公司

五、实习内容：

最开始进行的培训，因为在校期间，酒店管理这个专业中也有商务中心和前厅管理这方面的知识，所以，我上手很快，很短的时间内我就掌握了电话营销的一些礼仪，说话的方式以及一些用词方法。培训的一周中，我认真思考了电话营销中一些细节以及蕴含在其中的道理，争取早点成为一名合格的话务员。

一周后我能够顺利地和老员工一起进入回访状态。初次给陌生的客户打电话，我显得格外紧张。不过，在两三个电话后，我的紧张感和不安也明显地减少了，我意识到，销售面临着很高的拒绝率，也是对我应变能力和交集能力的一个挑战，打了10多个电话，大部分的电话都遭到了客户的拒绝。不过，我却从中锻炼了自己的胆识，说话的方式，以及如何与别人打交道。

回访的过程中，在公司里我的激情永远是最高的，因为我深深地知道，我是新员工，我没有工作经验，因此，我只能是比别人更努力，更踏实，我才能好别人的差距越来越小。回访中我特别有成就感，在工作中我比较耐心，所以，我总能在与克服沟通的过程中得到更多客户的认可和赞同。

回访过后紧接着是热，就是真正开始上广告，我代表的是我们的公司，更是代表我们的产品形象。最先订购的是一个水宜生微电解制水器。公司的很多老员工在两年以前就已经卖过这个产品了。因此，在这个产品的订购过程中我确实与他们存在很大的差距。我能做的就是比他们更加努力，更加用心与客户沟通，给客户讲解我们产品知识。我明白了我不是说服客户买我们的产品。而是在帮助客户买产品。时刻站在客户的角度上想问题，看待问题，客户才会更加相信你，信任你，从而才会相信你的产品。进而，客户也会更加尊重你。当你和一个客户沟通得很好的时候，你就会很有成就感，从中拿到的不仅是提成，而更多的是一些成功和喜悦。

从事电话营销，我明显感觉到自己的交际圈子扩大了，我与很多客户建立了良好的关系。客户和我不仅仅是买东西和卖东西的关系，像一对挚友和亲人。为什么这么说呢?有的客户在订购产品的过程中会因为我很耐心，比较会站在客户的角度上想问题，他会把他心中的对产品一些真实虑告诉我，让我帮忙解决他们的疑虑。其实，销售最大的成功就是，当客户把你当成自己最信任的朋友就已经成功了。还发现，自己的沟通能力在工作中也得到了很大的提高。我面对的不仅仅是一个客户，而是无数个客户。不同的客户有不同的性格特点。因此，对不同的客户采取不同的沟通方法和技巧，这也是对我处事能力和沟通能力的考验和锻炼。

热线期间讲的是效率，而广告过后的回访更能考验一个人的耐力。广告期间客户的购买欲望很高，而回访期间的客户的购买欲望会大大下降。这是，如何耐心沟通便成了一个大问题。我和很多客户沟通的时间大多都在25分钟以上。回访的过程中，我不再把自己成一个话务员，我把自己当成一名买产品的顾客。当时卖的是一个戒烟的产品。其实，包括我自己的父亲也抽烟。大家都知道抽烟的危害大，但是为什么要抽烟?就是因为工作压力和应酬，压力和应酬是因为什么，是为了生存。我关心客户，并且也会在产品讲解过程中不断给他们抛问题。了解他们的需求。当你与客户的关系越来越近时，成交就再也不是难题。客户购买产品，买的是一份信任，更是一份安全感。订购过产品后，我仍然会与客户保持联系。询问他们在品使用的过程中有哪些问题，而为顾客排忧解难。其实，尊重和关爱都是相互的，客户也会在节日或是周末给我发来祝福短信，并且还不断地给我介绍新的客户和朋友。

六、实习总结

实习结束，回顾这半年多的生活，我多了一份理智，更多了一份成熟。也学到了很多再学校学不到的东西。再实习的过程中，我能把理论与实际联系起来。每项工作都有共性和特性，不能说它们之间脱节。作为一名酒店管理专业的学生，我不仅要学好理论知识，更要把理论实际结合。在校应该学好专业知识，并且要不断扩大自己的知识面。更要学会处理好人际关系。这个社会就是优胜劣汰，适者生存。深刻认识到自己的优劣势。

关于实习，我收获到很多东西，学到很多知识。更明白了自己以后的职业规划。总的来说，我的优势有以下几点：第一，由于我性格平和，做事情比较耐心踏实。这对于我以后从事服务性工作有很多益处。第二，我思维比较活跃，具备创新思维，以后想从事具有挑战性的工作。第三，我具备吃苦耐劳的精神，以后工作再怎么辛苦，我也能坚持下来。不过，我也有一些还需要改进的地方，第一，我不愿意从事重复性的工作，这是最大的思维误区。作为一名即将毕业的大学生，我应该思考我想做什么?我能做什么?很多时候，我们最先做的都是一些最基础的.最简单的工作。我应该调整好自己的心态。第二，我缺乏团队意识，喜欢一个人来完成一项工作，有时候对自己的能力过于自信，不喜欢和别人合作分享。我应该明白，我不是一个单独的个体，要得与别人分享苹果，交换想法。只有注意调整，才会有利益我以后的工作。

实习归来，再剩下不到三个月的时间里，我最先作的是要调整自己的心态，掌握一些求职技巧和方法，多获取一些求职信息，争取有一个良好的起点，未来的路很长，我相信自己会作的更好。

**大学生暑假代课社会实践报告篇十五**

一、活动目的

社会实践使广大青年学生了解社会，了解国情，增强社会适应能力，积累对社会认识的阅历和增进对社会工作的理解。同时，在实践过程中增长才干，锻炼能力，开拓视野，为以后的工作打好扎实的基础。并且在实践过程中培养职业素养，增加工作经验，便于更好地投人真实的工作当中。

本次暑期社会实践主要是让同学们立足所学专业，了解和掌握党和国家关于大力加强职业教育，尤其是高等职业等方面的具体举措，深人了解行业、专业的市场未来需求，充分发挥所学技能服务社会的功能，在提升职业道德素养的同时进一步树立社会主义责任感和荣誉感。

二、活动内容

宝马4s店专业实践团队以小组的形式到省内外各个宝马汽车销售服务有限公司进行暑期实践活动。刚步人宝马各个单位，同学们感到很无助，开始时在众多的工具面前也是手忙脚乱。他们从认识工具开始，特别是在后来了解到自制专用工具的奇妙作用时更是惊叹万分。同学们意识到了拓展思维的重要性，这提醒他们在生活和学习中要不断地创新，不断地进步，到最后在自己的岗位卜能运用自己的专业知识来独立地解决问题;了解了很多课本上学不到知识和经验;学会了吃苦耐劳、坚韧不拔的精神;体会到了生活的不易。能更好地珍惜现在的生活。虽然大家没有得到很高的报酬，但是假期结束后我们看到的是一群崭新的面孔，我们认为这是比任何金钱更有价值的。他们在实践中了解了4s店的工作流程和自己将来要从事的职业，以及自己将在岗位上付出什么。

这段实习期间，我们的同学在公司生活，完全脱离了校园生活。每天的工作很辛苦，但是在不断进步和成长的过程中，他们已经化作一颗熠熠发光的珍珠。在实习期间他们认识到知识的价值。同时也让他们缩短了课本与实际的差距，他们存在的不足也很好地为他们的学习引导了方向，也为他们的就业作了很好的导航。这次实习深深地印在了每个同学的心里，也时刻鞭策着他们，要珍惜现在的美好生活，不断进步，安心学习，踏实工作。

我们还安排了汽车行业社会调研，让同学们对自己将来从事的行业的前景有更高层次的认识，以便他们对汽车后市场有更好的了解，让他们知道选择汽车是一条充满活力和未来的路，让他们在以后的生活和学习中拥有信心和源源不断的动力。

在实践过程中，我们还要求每个同学要读一本名著，由我们系的梧桐雨读书俱乐部提供书源，因为我们知道，任何一个优秀的人都离不开优秀文化的陶冶。我们看到了，同学们从自己读过的名著中学会了很多优秀的精神和人生的真谛。

三、实践成果

实习的时间长短不一，有加天的，有一个月的，也有两个月的。不论实习时间的长短，同学们都感受颇多。在单位中和同等级的徒工相比较，我们的优势就是理论知识较扎实，学习能力较强，但是我们动手实际操作的能力还是相差太远。刚去单位的几天，同学们都是看着师傅们做，然后自己才学着做一些简单的工作，时间长了，自己习惯了工作的程序，慢慢地自己也开始做一些上层次的工作，动手能力有很大的提高。

在此次活动中，我们的同学在与企业的接触中体会到了企业最需要什么样的人才。他们也知道了生活的不易，对以后生活中的得来不易更加珍惜，对父母也会很体谅、很孝顺。这些是在课本上很难学会的道理和经验。

这次社会实践也为我们以后的思想政治工作指明了方向，思想教育工作要从实际抓起，而不应该只停留在表面和理论上。只有这样，我们的同学才会有更高的专业素质和职业素养，为他们将来成为汽车出色的应用型人才打下良好的基础。

四、实践意义与总结

此次社会实践，同学们都收获不少。虽然大家所获得的感受都不一样，但他们都有一个共同的认识，那就是：人生处处是学问。“学习如逆水行舟，不进则退。”没有经过实践的检验，没有经过调查研究，就没有发言权。在学习的过程中，必须始终保持着一种不断进取的态度，正如逆水行舟一样，没有向前的动力，那就只有原路返回的份。在此，衷心地祝愿这一次参加社会实践的每一个队员都能够始终记住：“学习如春起之苗，不见其增，日有所长;怠学如磨刀之石，不见其损，日有所减。”我们只有勇往直前，才能更上一层楼。

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越”.为了祖国和人民的需要，我们期待着下一次的出征;为了学生美好的将来，我们期待着下一次挑战。

我们在实践中坚持科学精神与人文素养的统一，坚持书本知识与社会实践的统一，坚持继承传统与开拓创新的统一，坚持服务社会与自我完善的统一，努力提高学生的思想政治素质和科学文化素质。

社会改革的不断发展，给汽车系的思想政治工作提出了更新更高的要求。随着社会的不断发展，人们的思想观念也发生了巨大的变化。面对新的形势、新的挑战，我们的社会实践活动也应在继承和发扬以往活动经验的基础上，不断创新，力求突破，创造新的活动平台。

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