# 2024年寒假实训报告范文(六篇)

来源：网络 作者：海棠云影 更新时间：2024-10-03

*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。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。寒假实训报告范文篇一实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我...*

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。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

**寒假实训报告范文篇一**

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识；实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

会计是对会计单位的经济业务从数和量两个方面进行计量、记录、计算、分析、检查、预测、参与决策、实行监督，旨在提高经济效益的一种核算手段，它本身也是经济管理活动的重要组成部分。会计专业作为应用性很强的一门学科、一项重要的经济管理工作，是加强经济管理，提高经济效益的重要手段，经济管理离不开会计，经济越发展会计工作就显得越重要。 针对于此， 在进行了四年的大学学习生活之后，通过对《会计学原理》、《中级财务会计》、《高级财务会计》、《管理会计》、《成本会计》及《会计理论》的学习，可以说对会计已经是耳目能熟了，所有的有关会计的专业基础知识、基本理论、基本方法和结构体系，我都基本掌握了，但这些似乎只是纸上谈兵，倘若将这些理论性极强的东西搬上实际上应用，那我想我肯定会是无从下手，一窍不通。自认为已经掌握了一定的会计理论知识在这里只能成为空谈。于是在坚信“实践是检验真理的唯一标准”下，认为只有把从书本上学到的理论知识应用于实际的会计实务操作中去，才能真正掌握这门知识。因此，我作为一名会计专业的学生，在20xx年的寒假，有幸参加了为期近一个月的专业实习。

我的家在安徽，今年寒假回去，由于快要毕业了，万种思想凝聚于心，自然想着要找到一份好工作便首当其冲，但由于我们专业的特殊性，会计——一门实用性、操作性很强的学科，如果不进行实际动手操作演练，而只是凭着书本上的一些理论性的东西去从事会计这门行业的话，那么你的工作将会非常不适应，以至于在工作中出现意想不到的差错。这也就是所谓的会计专业从业的谨慎性了。

既然不能先去找工作，我想还是先实习一下吧！说不定工作就此而有了着落了呢！

改革开放给我的家乡带来了翻天覆地的变化，尤其是这两年建立了一系列的经济技术开发区，带动了乡镇、农村经济的发展，得知这一消息，在一位朋友的引荐下，我找到了离我们家比较近的固镇县经济技术开发区，想在这里施展一下我的专业手脚，开发一下我的专业头脑。

在去开发区的路上，我感慨万千，想起以前这里的景象：没有楼房，没有公路。而如今，一条条笔直的水泥路从开发区穿过，路的两边一幢幢高楼拔地而起，远望去，和农村的土景形成极大的反差，恍如世外桃源一般。

怀着一种美好的憧憬，我来到了蚌埠市鸿源纸业有限责任公司，这是一家生产育果袋纸的专业厂家。公司成立于20xx年02月，虽然成立不久，但已经初具规模。米，现有员工10xxxx人，固定资产100xxxx万元，年综合生产能力xxxx吨，年产值600xxxx元。主要生产育果袋纸、木浆挂面纸等产品。

公司推行全面的质量管理，采用先进的生产工艺、齐全的测控手段。设备先进，技术力量雄厚，具有生产和开发各种育果袋及其他产品的能力，该公司生产的“鸿源”牌育果袋纸具有拉力强度大，防水性能好，透气度适中，且复卷整齐，出袋率高的特点。

水果套袋的优点主要有：

1.可以有效减少农药毒化，防止病虫害；

2.能有效改善水果外观质量，使水果果型好，色泽鲜亮；

3.促进水果生产；

4.提高水果价格，增加农民收入，为果农致富开辟了一条新路。

该公司生产的“鸿源”牌系列产品，凭着过硬的质量、良好的使用效果、完善的服务受到广大客户的欢迎，在省内外已经占有一定的市场。

公司承诺：在二十一世纪的今天，公司将充分利用优越的地理位置和自身的条件，建成一个产、供、销一条龙，服务一流的企业，并且遵循“取之自然，服务自然”的原则，最大限度地实现无污染造纸，为公司成为真正的“绿色”造纸企业而不懈努力！

初来乍到，我这一介书生顿显窘迫，紧张地有点说不出话来，含糊其词地把自己的大学生活、学习情况作了一个汇报，然后就是沉默不语。

公司经理看出我的局促感，于是打破僵局说：“小伙子，长得蛮帅气的嘛！”一句不经意的夸赞顿时消除了我心中的紧张情绪，我笑了笑说：“多谢经理夸奖！以后有许多向经理您学习的地方，还请赐教。”

看似平淡，像拉家常一样，我和经理就这样认识了，经理也姓张。这时候张经理打了一个电话，让财务科的一位负责人过来，我坐在经理的办公室等着。

一会儿，来了一位中年人，经理介绍说这是公司财务部的王会计，你以后就跟着他学习吧。我连忙起身，与他握手致意，并把自己此次的一些实习情况又说了一下。王会计点点头，笑着说：“好好干！”就这样，我的实习开始了。

（一）20xx年1月25日，第一天上班，心里没底，感到既新鲜又紧张。新鲜的是能够接触很多在学校看不到、学不到的东西，紧张的则是万一做不好工作而受到批评。

也许是公司成立的时间不长，造纸厂的会计部并没有太多人，只设有一个财务部长，一个出纳，两个会计员，而我所见到的王会计就是其中一个。

也许同是家乡人的缘故吧，王会计对我非常和气。他首先耐心地向我介绍了公司的基本业务、会计科目的设置以及各类科目的具体核算内容，然后又向我讲解了作为会计人员上岗所要具备的一些基本知识要领，对我所提出的疑难困惑，他有问必答，尤其是会计的一些基本操作，他都给予了细心的指导，说句心里话，我真的非常感激他对我的教导。在刚刚接触社会的时候，能遇上这样的师傅真是我的幸运。虽然实习不像正式工作那样忙，那样累，但我真正把自己融入到工作中了，因而我觉得自己过得很充实，觉得收获也不小。在他的帮助下，我迅速的适应了这里的工作环境，并开始尝试独立做一些事情。

（二）第一天算是熟悉了一下公司的基本情况，第二天，我按照上班的时间早早地来到单位，先把办公室的地板、桌椅打扫干净，然后又把玻璃擦了擦，第一项工作完成了，我满意的给了自己一个微笑。

王会计也准时来到办公室，他对我说，今天主要让我浏览一下公司以前所制的凭证。

**寒假实训报告范文篇二**

根据学校的要求，本人在20xx年12月1日开始为期五周的时间在xx银行xx支行进行了寒假实习。在xx银xx支行实习期间，在单位指导老师的帮助、指导和教育下，我熟悉了xx银行的主要经济业务活动，系统地学习并较为深刻地掌握了xx银行各方面的实务工作，对关于银行经营和管理的理论知识和各方面实际工作能力都得到了不错地锻炼和提高。也明白了理论与实践相结合的重要性。现在就将这次毕业实习的具体情况作出以下报告。

xx银行是四大国有银行之一，是xx金融体系的重要组成部分。在国内，xxxx银行网点遍布城乡，资金实力雄厚，服务功能齐全，不仅为广大客户所信赖，已成为xx最大的银行之一。在海外，xx银行同样通过自己的努力赢得了良好的信誉，被《财富》评为世界500强企业之一。xxxx银行xx县支行城关分理处是xx县支行直属的一个营业网点，一直鼎立支持xx经济的发展，在地方经济建设中发挥着极其重要的作用，以优美的环境、丰富的金融产品，竭诚为各类企事业单位和城镇个人客户提供安全、快捷的全方位优质金融服务。

此次实习的目的在于通过在xx银行的实习，掌握银行业务的基本技能，熟悉银行日常业务的操作流程以及工作制度等。实习过程主要包括以下几个阶段：

(一)了解实习单位基本情况和机构设置、人员配备等。

(二)学习银行的基本业务流程与交易代码，主要包括以下方面：银行业务基本技能训练，如点钞、珠算、五笔字型输入、捆扎等;银行的储蓄业务，如活期存款、整存整取、定活两便等;银行的对公业务，如受理现金支票、签发银行汇票等;银行的信用卡业务，如贷记卡的开户、销户、现金存取等。

(三)了解银行会计核算方法，科目设置与账户设置，记账方法的确定等。区别与比较银行会计科目账户与企业的异同。

(四)总结实习经过，并完成实习手册、实习报告。

在正式学习银行业务前，我在实习指导老师的指导下首先学习银行工作必需的基本技能，包括点钞、捆钞、珠算、五笔字型输入法、数字小键盘使用等。这似乎给了我一个下马威，本来自以为银行业务相当的简单，却没发现我原来有这么多基本的技能不会操作。看着同事熟练的点钞，真是又佩服又羡慕，而我只能笨拙的从一张一张数起。对于珠算，刚开始我一直无法理解为什么不用计算器，这不是更方便吗?后来慢慢才了解，原来银行柜员经常需要查点现金，看是否能账实相符，而人民币有多种卷别，在点钞时需要累加，这时使用算盘就要比计算器方便，因为计算器显示的结果超过一定时间便会消失。

经过一个星期的“苦练”，我虽然还不能熟练操作银行的基本技能，但大致也掌握了其中的技巧，所谓熟能生巧，主要是靠以后勤加练习了。于是接下来，实习指导老师便让我学习储蓄业务。该分理处的储蓄业务实行的是柜员负责制，就是每个柜员都可以办理所有的储蓄业务，即开户、存取现金、挂失、解挂、大小钞兑换、受理中间业务等。对于每一笔业务，我都学习了其xx系统的交易代码和操作流程，业务主要可分为单折子系统和信用卡字系统两类。此外我还学习了营业终了时需要进行的xx轧账和中间业务轧账，学习如何打印流水、平账报告表、重要空白凭证销号表、重要空白凭证明细核对表，审查传票号是否连续，金额是否准确，凭证要素是否齐全等。

在银行实习，学习柜员间每天交接工作时的对账是必不可少的，对账时除了要核对现金账实是否相符外，还要查看重要空白凭证是否缺失，传票是否连续等等。而柜员间对账也是很有程序的，一般先清点现金，然后再是清点重要空白凭证如存折、银行卡、存单等。

经过一段时间的学习并背记储蓄业务的交易代码和操作流程后，我开始学习银行的会计业务，即针对企业的业务。对公业务的会计部门的核算(主要指票据业务)主要分为三个步骤，记账、复核与出纳。城关分理处的票据业务主要是指支票，包括转账支票与现金支票两种。对于办理现金支票业务，首先是要审核，看出票人的印鉴是否与银行预留印鉴相符，方式就是通过电脑验印，或者是手工核对;再看大小写金额是否一致，出票金额、出票日期、收款人要素等有无涂改，支票是否已经超过提示付款期限，支票是否透支，如果有背书，则背书人签章是否相符，值得注意的是大写金额到元为整，到分则不能在记整。对于现金支票，会计记账员审核无误后记账，然后传递给会计复核员，会计复核员确认为无误后，就传递给出纳，由出纳人员加盖现金付讫章，收款人就可出纳处领取现金(出纳与收款人口头对账后)。转账支票的审核内容同现金支票相同，在处理上是由会计记账员审核记账，会计复核员复核。

这次实习，除了让我对xx银行的基本业务有了一定了解，并且能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大学校园的我，这次的毕业实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

首先，我觉得在学校和单位的很大一个不同就是进入社会以后必须要有很强的责任心。在工作岗位上，我们必须要有强烈的责任感，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。如果没有完成当天应该完成的工作，那职员必须得加班;如果是不小心弄错了钱款，而又无法追回的话，那也必须由经办人负责赔偿。

其次，我觉得工作后每个人都必须要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规。在这一点上我从实习单位同事那里深有体会。

比如，有的业务办理需要身份证件，虽然客户可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么必须得这么做。现在银行已经类似于服务行业，所以职员的工作态度问题尤为重要，这点我有亲身感受。在我实习快要结束时，基本业务流程我也算是掌握的差不多了，所以偶尔在空闲时指导老师让我上岗操作。没想到，看似简单的业务处理，当真正上岗时却有这么多的细节需要注意，比如：对待客户的态度，首先是要用敬语，如“您好、请签字、请慢走”;其次与客户传递资料时必须起立并且双手接送，最后对于客户的一些问题和咨询必须要耐心的解答。这使我认识到在真正的工作当中要求的是我们严谨和细致的工作态度，这样才能在自己的岗位上有所发展。

最后，我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得最重要，主要看的是个人的业务能力和交际能力。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手能力更重要。因此，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。

**寒假实训报告范文篇三**

为了让全体同学度过一个充实而有意义的寒假，并促使大家通过假期。

我们每一位殷殷学子都应心存感恩：感恩老师的教诲，感恩父母的培育，感恩朋友的关爱，感恩身边人的关注，感恩良好的社会风貌，感恩优美的自然环境等等。此中，切不可遗忘和最需要感恩的莫过于历尽千辛万苦养育和栽培自己的父母。每一位同学都必须尊敬父母，心存感激，学会感恩。 今年，学校要求每位同学书写一封“贺岁家书”(一式二份)。通过家书，道出你的衷情，流出你的深意，寄托你的祝愿和向往，用你感恩的心，亲手交予父母亲贺岁的情。下学期初带其中一份家书及父母亲笔签名的回条交给班主任，各班进行统一收集后择优向学校政教处推荐(数量不限)。

开展“感知文明源、是非明辩行”活动。

l、在寒假期间，每位同学有义务做好公民道德宣传，要求人人争做文明市民，从自身做起，从小事做起，努力影响和带动周围的群众，为我国的和谐社会建设做出自己的贡献

2、共青团员要特别发扬团的光荣传统，时刻牢记“勿以善小而不为、勿以恶小而为之”的深刻道理，努力发扬社会新风尚，切实体现团员的先进性、模范性。

3、禁止参与赌博、封建迷信、宗教等活动，不得进入营业性网吧、游戏厅、歌舞厅等场所。在家应文明上网，要善于进行网上学习，不浏览不良的网页信息;要增强自我保护意识，不随意结交和约会网友;要选择有益身心健康的活动内容，不沉溺于虚拟时空。

4、加强自我保护。对违法犯罪活动要坚决说“不”，并及时联系家长或公安机关的力量给予打击;遵守交通规则，注意交通安全;增强消防安全意识，注意防火、防电、防爆、防冻、小心烟花爆竹;加强身体锻炼，防止流感等传染病感染;不到结冰的河边或湖面玩耍、滑冰;不随意外出，不在外留宿，外出要事先征得家长的同意。

5、全体同学应严格按照《学生守则》规定，远离烟酒，远离xx，远离赌博，远离那些内容庸俗的书刊、网络信息、手机短信等，做到文明过年，文明度寒假。

祝：同学们在新的一年里学习进步!愿：职专学子的每一个家庭和睦、幸福、美满!

作为新时代的大学生，社会实践是每一个人必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识;它是对每一位学生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向走向社会接受挑战的第一步。有机会就去锻炼一下，真的长进很多的哦。

**寒假实训报告范文篇四**

时间总在我们不经意中走过，转瞬之间，又一个寒假如期而来，此次寒假我选择了外出实习，以增长我的见识，同时以学校学习的理论知识应用于社会实践，因为我认为大学只是沟通校园与社会的桥梁，是我们进入社会前继续充实自己知识的“深加工厂”，最终我们要面临社会和市场无情的竞争与淘汰，仅仅依靠校园里的知识是不够的，所以在校假期期间，我喜欢兼职工作，不同的工作可以让我学到许多书本上学习不到知识，常言说：工作一两年胜过十多年的读书。虽然我的实习时间不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。我认为学习的目的不在于仅仅拿到学分，而是为了获取知识，获取学习方法，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，实现自己的人生价值，为社会作出贡献。也可以说大学实习阶段是以后进入社会的铺垫，也是我们想在社会立足的根本。所以此次寒假，我在上海市亨井联接件有限公司开始了为期一个月的实习工作。

在这短短一个月时间里，我学到了很多在课等课堂上学不到的东西，感觉受益匪浅，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站！同时在这工作学到了很多很多，懂得了以前只是感性认知的道理到在实践中上升为理性认知，在和不同的人一起工作时慢慢的找到自己的缺点与借鉴别人的优点，深深懂得了团队合作的重要性，1+1大于2的道理，也懂得了既然选择一个工作就不计收获的把它做到自己的最好，不要怕吃苦，也懂了不要抱怨生活什么，生活中一切都是公平的，吃亏一直都是福！

还记得刚刚来到工厂的那一段时间，独自面对一个陌生的地方，不知如何去开始，看着忙碌的工人们，有一份羡慕也有一份害怕，羡慕的是他们的操作技术与速度，怕的是自己会有他们做的好不？鼠标，一个很小很小的科技产品，在这里让我了解了它的组装到成型的整个过程，而自己的工作则是作为一名技术作业操作员，修正鼠标焊接面电路图，每天都在做着重复几千遍的工作，由开始的手生到最后的手熟，几千遍后的熟能生巧。每天都在不厌其烦的同一种动作中结束一天的`工作，开始时浮躁的心态慢慢的静了下来，很认真的对待今后每一天的工作。

实习期间，我从末出现无故缺勤的情况，这是我很自豪的，因为我每天在规定的时间上下班，上班期间认真准时地完成自己的工作任务，不轻率敷衍了事。同时自己勤奋好学, 谦虚谨慎，认真听取老同事的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取，所以同事都很喜欢我。我也能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责,责任心强，能保质保量完成工作任务。

通过一个月的实习生活，以下是自己的实习收获：

1、要学会自主学习。

工作后不再象在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，在大学中的学习锻炼了我们的理解接受能力，同时老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，让你少走弯路；公司内部有各种各样的培训来提高自己，所以，在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时要能主动要求布置工作，但若没有工作做时可能就会松懈，不能做到主动学习，这主要还是因为懒惰在作怪，在今后我要努力克服自己惰性，学会自主学习！

2、要提高自己的团队意识和团队精神。

工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。在这里流水线式的工作中让自己深深懂得了团队工作的重要性，一位资深人力资源专家曾对团队精神的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，必须牢记一个规则：我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上。

3、要有积极进取的工作态度

在工作中，我们不只要为公司创造更多的效益，同时也要提高我们自己的能力。就像我这样没有工作经验的实习生，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在实习工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，如果工作态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

4、为人处事。

同事之间既然存在竞争，那么必定有干好干坏之分。

**寒假实训报告范文篇五**

我在心里佩服这些寒假能出来打工的同学，尤其是那些饱经风霜的小弟弟、小妹妹们。

早上天微微亮，闹钟叫起我们疲倦的身体，匆匆吃了早餐就跑着去厂里（几乎每天都是跑着去的），我们在各自的岗位上重复着同一个动作一遍又一遍，开始因为好奇和新鲜，大家都不觉得怎么累，两天后，就听到阵阵工作上的抱怨，若干学生因坚持不住而辞退回家（这是他们人生的一大笔浪费），剩余的做好了奋战一个月的准备。

中午有40分钟的用餐时间，上班没休息，每天11个小时的工作时间，这样机械式的工作繁忙而无聊，有几次我都在下意识的工作，似乎在梦里，请假就是半途而废，幸好我们还有手机里的音乐陪伴，加上我们以嬉笑聊天的方式才能得以去打发这可怕的时间，每天上班一个微笑，下班一个微笑，尽管心里很不爽，只有忍着。

工作时间长，休息时间短，合同上丝毫没提工资和时间等问题，总是找理由扣费，，很多细节都说得太模糊，公司上下沟通，欺骗员工，遇事相互推卸责任，试图从中谋取利润，就连买扫帚也要自己掏腰包，尤其是饭菜难吃且数量少，这是我最郁闷的。

无论做什么都得听从厂里面的安排，就会被不发工资而威胁，随便不可能请掉假，吃饭靠抢，吃饭的样子更让人可怕，[]人的本性被这个厂摧毁的如此厉害，他们为了产量，什么手段都想得到，员工只能埋头默默地苦干，最后能有多少工资还不为人知呢！

自打决定来到这里，我就没为了钱，一个短暂的30天又能挣多少钱，只是想多一点感触而已，一路走来，才彻底明白老是在耳边听到的所谓残酷的现实是什么，做为大学生的我们整天呆在学校这个小圈里总认为身边的人都是那么善良，那么淡定，自然不会想到外面的社会，所以当你第一次步入社会总会遇到不可思议的麻烦，现在的实践为你以后早点立足打下了基础，所以我一点也不觉得亏，再者，回到学校，想起那些苦，你也不好意思更不敢像原来那样碌碌无为了吧，这就是动力的源泉……

萍水相逢的我们在都来自不同的远方，这段时间我们有说有笑，不经意间，女生在成了好姐妹，男生成了好兄弟，虽然时间短暂，但在他们眼中看到的情义是那么真，临走时，个个含泪而分，那场景怎感动两字了得，如此难忘的一刻值得我们一生去回忆，但愿我的那些朋友们在若干年后还能互相想起对方，因为我从前都收获到了比金钱更贵重的东西：友谊。

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。

要学会从实践中学习，从学习中实践。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，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。

在这里我们有喜有忧，有得有失，这次的实习有力的启发了我们的灵魂，它将作为我们生活和学习的动力激励着我们前进，孕育一颗永不言败的心！

**寒假实训报告范文篇六**

1. 早上8点永中邮电局门口集合。

2. 集合后在永中寻找工作。

3. “华莱士”的店长同意让我们在他们店里工作一天。

4. 我们开始工作了。

5. 我们的社会实践暂告一段落，对我们的工作还算满意。

万事开头难。今天早上，天下起了蒙蒙小雨，注定这不会是很平常的一天。我们制定了多个方案，对于这次社会实践的顺利开展，我们信心满满。计划一，邮电局。我们到了邮电局，结果却被工作人员委婉的拒绝了。虽然我们一脸尴尬，但是我们也知道，万事开头难，便淡然地走除了邮电局去下一个地方。计划二，新华书店。我们本想在新华书店为顾客引导，可是被其他同学捷足先登了。我们只能失落地离开了那个地方。我们经过多次失败，抱着试一试的心态走进了新开的“华莱士”。里面的服务员姐姐是个大学生，也是和我们一样来实习的。她有些为难，因为店长不在，她不能做主，我们觉得这是委婉的拒绝，谢过之后，又去别的地方找了找。多次碰壁之后，我们终于感到现实的残酷了，那些刚踏入社会的学生，在竞争这么激烈的社会，要想找到属于自己的工作真的是很不容易啊。我们再次回到华莱士，在我们的苦苦哀求下，店长终于经不住我们的软磨硬泡，同意让我们留下来了是我。我们长吁一口气，都说“万事开头难”，这个头也开的太难了。

艰辛知人生，实践长才干。我们正准备大干一场，可是早上店里的顾客还不是很多。店长拿来一叠传单，说让我们先去发传单。理想很丰满，现实却很骨感。我们满腔的干劲一下子就泄了下来。店长语重心长的说;“这种事要胆子大点的人才可以干，如果胆子不够大，就不敢发了。这个可以锻炼你们的胆量。”有活干就不错了。我们自我排遣道。可是茫茫人海，我们不知从何开始。望着来来往往的人群，那一张张陌生的脸，没有一点温度。我们攥着手里的传单，低着头，就是不敢发。后来，我们想想，这份工作来之不易，这些传单无论如何也是要发出去的。我们说好，只有有人走过来就发。我们看到一个小朋友迎面走来，我们弯下腰，露出一个笑脸，把传单递给小朋友，在一旁的大人说：“快跟姐姐说谢谢。”他甜甜的说了声：“谢谢!”这句话给了我们勇气。

当那一个个陌生人伸出手，接过我们手里的传单时，我们心里的那份恐惧，不安，害怕，都渐渐消失了。尽管他们呢也知道那只是广告，但是看到我们，还是会伸出手。有时候，真的是发自内心的对他们说出了那句“谢谢。”他们接受的不只是一张小小的传单，那更是对我们的一种鼓励。可是，并不是所有的人都是那么的热情。当我们微笑着把传单递出去，他们瞥了一眼后，便匆匆忙忙的走过，或是避开我们。第一次遇到这种情况，伸出去的手顿时僵住了，笑容也凝固住了。不过，经历的多了也便看的开了。挫折可以打击我们;但不可以击败我们。对于那些事，我们选择一笑而过，因为还是有许多事情温暖着我们。我们穿行在大街小巷，就像那些为生活而奋斗的人们一样，我们很努力，很认真。不觉间，手里的传单已经渐渐少了下去，看看手表上的时间，已经过去好几个小时了。回到店里，我们已经身心疲惫了。店长对我们的工作还是挺满意的。我们带着疲惫的满足感结束了今天的实践活动。临走前，我要了一杯可乐当做今天对自己的慰劳，想要付钱的时候，店长说，不用给了，我请你们。

经过今天的实践活动，我们经历了很多，也学会了很多。首先我们学会了微笑，微笑着，去唱生活的歌谣。微笑可以打破陌生人之间的隔阂。对于工作要有耐心和热情，对于顾客要善于沟通。微笑可以拉近与人的距离，就这样，微笑着，弹奏从容的弦乐，去面对挫折，去接受幸福，去品味孤独，去沐浴忧伤。微笑的我们，要用微笑的力量，去关照周围，去感化周围，去影响周围，直到每一个人的脸上都挂起一片不落的灿烂。就像那些人对待我们一样，当他们笑着接过我们手里的东西时，我们的心里也会是很高兴的。用微笑感化身边的人。

通过，做到理论与实践相结合，在实践中不断深化认识，扩展认识，抱着越挑战越精彩的积极态度，才能超越自我，适应社会，成为建设祖国的人才。社会实践浅尝辄，让我们满载而归，不虚此行。

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