# 2024年大学寒假社会实践报告 大学寒假社会实践报告字(8篇)

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2024-07-10

*在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。那么什么样的报告才是有效的呢？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。大学寒假社会实践报告 大学寒假社会实践报告字篇一xx年的经济危机...*

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。那么什么样的报告才是有效的呢？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。

**大学寒假社会实践报告 大学寒假社会实践报告字篇一**

xx年的经济危机席卷了整个世界，我国作为全世界最的大发展中国家也没有幸免。虽然在国家相关部门的努力下挽回了很多，在一定程度上遏制了经济危机的进一步蔓延，但是还有大量的工厂倒闭，大量的工人下岗。就业形势一再严峻。随着国家政策的实施，经过了两年的努力，就业形势得到了很大的缓解。但是，在这个大学生一抓一把，高级技工稀缺的国情下，大学生就业似乎成了一个难题。许多公司招聘会上就直接写着：有经验者优先。但是对于身居校园内部养尊处优的我们对社会仍然很陌生，可以说把我们放到社会上，和纸上谈兵的赵括没有两样。

为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会中的工作经验，锻炼和提高自己的能力，以便在毕业后能真正真正走入社会，凭借自己当年的经验快速的适应社会，所以我毅然决然的决定在这个寒冷的假期进入社会进行社会实践。

放假后，在家里养尊处优了几天后，无聊的心情和对社会渴望认识的冲动是我在放假后的第五天，踏上了我十三天的工作之旅。

我工作的单位是我们县城的三联家电商场。由于临近春节，大量的人员购买家电，和大量的学生购买电脑。这不得不招收新的商场服务员。我便是这么来到商场的。每每看到老同学来购买家电，或是那些正牌的促销员问我时，我总是重复这句话。

作为一个候补的促销员，我的职责是跟在正牌促销员身后给他补充。顺便帮忙搬搬家电，打扫一下卫生。我以来的时的那种当正牌促销员的豪言壮语一下子被扼杀在了摇篮里。

本来打算是帮忙一起促销家电的，没想到却当起了卫生员，很是郁闷。打电话回家告诉老爸，想把工作辞掉时。他的一副意味深长的话使我认识到了自己严重的错误。他说：“机会总垂青于有准备的人，我是一个农民，但我懂得，成大事的人都是从小事做起的。我希望你能锻炼一下自己。”

我一下子觉悟了，就好像一下子长大了不少。我还是整天跟着几个哥哥或姐姐，或拿着扫帚打扫着卫生。我跟在他们后面，看着他们介绍家电的优点、品行，不同家电不同的特性不同的优点，那不是伪造的，而是真实的。看着他们非常轻松自然而又流利的介绍着，我感觉到自己真的需要锻炼。别说要我做介绍了，只要我拉一个客户过来我就觉得很不好意思。这才明白，实践就是把所学的知识熟练的运用到现实生活中去，去适应或改造自然。

越临近年底的时候到商场购物的人越来越多，商场的生意火爆，人员不够用。所以我成了一个算是半成品的促销员。这让我高兴的好几天没睡着。通过我在前几天的观察和模仿，他们那种表情和语气我基本上都抓住了。促销产品最重要是抓住产品的优点，抓住该产品相对其他产品的优势，或价格货品性能。其次是抓住顾客的心理，要他自愿的卖。这才是促销之道。

年底来商场购物的主要是大学生为自己买电脑，我的专业是电子信息科学与技术，虽然也电脑的联系不是很密切，但我课余时间学过计算机基础。对于电脑的基础常识还是比较懂得。这要比原先促销员具有很高的知识优势。所以在一月二十六那天，我凭借自己所学的知识，加上前几天的工作经验，我一个人给商场促销出去了四台电脑和十二部笔记本电脑。这让那些正牌的促销员对我刮目相看。我感到自己有种前所未有的成就感，因为我所学的东西终于可以运用到社会生活中了。尽管我是拿着别人的钱，给别人干活。促销的东西或多或少，我的工资就是那么多。但我这次社会实践的目的已经达到，拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会中的工作经验，锻炼和提高自己的能力，

虽然此次社会实践没有赚到多少工资，而且还当了好几天的卫生员，或搬运工。但我明白了很多，懂得了很多。懂得了，促销产品最重要是抓住产品的优点，抓住该产品相对其他产品的优势，或价格货品性能。其次是抓住顾客的心理，要他自愿的卖。这才是促销之道。

还明白了老师曾经说过的话：没有多少东西要我们去想，更多的是要我们去做，好多东西看起来十分简单，就没有亲自去做它，你就不会懂理论与实践是有很大区别的，看一个东西简单，但它在实际操作中就是有许多要注意的地方，有些东西也与你的想象不一样。我的这次实习就要求自己跨过这道实际和理论之间的鸿沟。在学校我动手最多的只是偶尔将元器件焊接在电路板上，但到工厂亲自去操作一些复杂的电路板时却发现这并不是一件容易的事。通过实践我也发现有些事看似难只要你认真做了会很容易。

另外,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.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。

我想这次社会实践无论怎样，即使时间过短，还是与我的专业不符，但它都是成功的。而且是非常成功的。它不仅让我知道了自己所擅长的一面，而且还令我自己找到了自己的不足，并且进一步弥补了自己的知识空白。并为自己以后学习的重点指明了方向。最找那个要的是：拓展了自身的知识面，扩大了与社会的接触面，增加了个人在社会中的工作经验，锻炼和提高自己的能力，以便在毕业后能真正真正走入社会，凭借自己当年的经验快速的适应社会，防止被社会淘汰。为将来的人生生活方向和奋斗目标提供了经验。

**大学寒假社会实践报告 大学寒假社会实践报告字篇二**

xx年1月19日——xx年2月1日（13：00-----15：30）

给同村的一位初三同学（古明）当家教

当我自从走进了大学，找到一个较好的工作就成了一直困扰我的问题，也成了一个我和同学们说不完的话题。在现在的这个竞争激烈的世界里，大都是有能力的能人优先被公司录取。我学的是美术学，将来有可能当老师，从事教育这个行业，为了扩大与社会的接触面，锻炼自己与人交往的能力，同时也为了丰富假期的生活，决定当一回家教。

在我回家之后，长达一个月的寒假到了，陆陆续续的看见原来的老同学都一个个做起了事情，有的在专卖店里帮忙卖东西，有的在镇上的厂里做玩具娃娃，有的当家教……鉴于我的专业，我认为每个人的假期的社会实践活动一定要有各自的针对性，所以我选择了给同在一个村上的一位初三同学当家教工作。

第一次了解他是通过他的爸爸，在交谈的时候我了解到他是一个很有头脑的人，但是就是不会学习，而且他还爱贪玩。他爸爸非常希望他最终能够考上一个好的高中，进而考入重点的大学。对于我来说，我没有任何的家教经验，是一个很大的挑战。他很害怕考不上，我也替他担心，因为对于教育人来说我毕竟还是一个新手。但是，我最终还是帮他提高了学习的积极性。

在一开始我发现他学习很是随意，我就知道我接下来该干什么了，先要做的不是讲课，而是先端正他的学习态度，教他怎么去复习和预习。接下来的几天里我就把他自己买的一本数学参考书大概讲了一遍。我要他是上午做题，我下午就把他不会的题目讲给他听。督促他每天要做题目，量变才会有质变，但是要有效果才行。就这样，我让他渐渐的爱上了学习，也学会了这样去学习。我感觉至少他比以前进步了许多。有时，他也要我给他讲讲化学，初三他是才开始接触化学，对化学这个学科一点都不了解。我把书上的内容讲了一些给他听，让他知道化学是什么。他也很认真的学习。端正了学习态度后，学习化学就是不一样了，他会很认真的将书上的内容在我走后再看一遍。之后我就把书后的章节作业让他先做一遍研究一回。根据他自己的学习热情和能力，布置了一些作业给他，我感觉补化学的时候比数学难多了，因为毕竟人认识陌生的事物总要有一段时间。

学习累的时候我们也会聊天，或者运动运动，打打羽毛球，以此来缓解他学习的压力。就这样，在将近半个月的时间里面，虽然我帮助他不是太多，但是我觉得我自己对他已经尽力了。

短暂的社会实践活动让我懂得了很多很多，知道了教书不是一件容易的事情，只有自己本身的努力和能力高了才会教育好别人。在教育的时候一定要有耐心，我自己就是从那个时期过来的，自己很了解学生心里想的是什么，要的是什么。农村的孩子有时都要到地里去干活，他们能够体会到劳动的辛苦，懂得幸福的生活来之不易。

因此，从小培养孩子的吃苦的能力很有必要。城市的孩子缺少的就是像农村孩子的这个能吃苦的精神，不知道金钱是怎么来的。

以上就是我的收获和体会。同时这回当家教也让我认识到了我的不足之处。这些将会提醒我以后的大学学习生活，对以后的工作也会有积极的影响。

**大学寒假社会实践报告 大学寒假社会实践报告字篇三**

1。理论联系实际，学会运用所学的基础理论、基本知识和基本技能去参与到具体的工作中。

2。培养艰苦创业精神和社会责任感，形成热爱专业、热爱劳动的良好品德。

3。使我能够从理论高度上升到实践高度，更好的实现理论和实践的结合，为我以后的工作和学习奠定初步的知识。

4。进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力

5。提高自己的实践能力和综合素质，有助于自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

6。预演和准备就业。找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备。

我于20xx年x月x日到x月x日在xx食品有限公司分公司进行了为期两周的实践活动。

集团简介：xx事业始创于xx年，在各级领导、社会各界的关心支持下，在创始人xx兄弟的带领下，通过全体xx人的团结拼搏，现已发展成为集食品饮料、重工机械、园区开发、工程建设、地产运营、国际贸易等多元互动、和谐共举的企业集团。xx食品事业是全国最大的罐头、饮料生产基地之一，xx农业产业化国家重点龙头企业、全国行业十强，拥有世界粥王八宝粥、创新开发的动植物双蛋白饮料花生牛奶等主导产品。

寒假是大学生们有机会在社会里得到锻炼的时期，机会不是每次都有的，错过了就永远失去了，所以为了不让眼前的机会白白的从身边溜走，我下定决心一定要在最短的时间内找到一份差不多的工作，不管是什么，累与不累，只要是能发展自己的平台，能让自己收获的平台，我们都应该去尝试，作为未来的创业青年，我们应该高瞻远瞩，累永远是最后一位，勇气是头，我们是先锋，放大胆，鼓起勇气去尝试一见自己从未做过的事，无论成与败都会收获不小。

我从家附近先找起，发现墙上贴的招聘启示，业务员和店员，我毫不犹豫选择了xx食品有限公司分公司业务员的这分工作，我由于有很强的语言表达能力和认真的态度很快赢得了别人对我信任，就这样他们答应我去上班，每个月只有xx块的电话补助和xx块车补，xxx块生活补助，加起来也就xx，也许车费都不够，但我答应了，他们用一下午给我讲些有关产品和推销方面得知识，第二天我就开始工作了。

由于天气寒冷，我选择了每天上午xx到xx，下午xx到xx，这个时间才出去工作，因为业务员的时间是自由支配的，只要你能完成一定量的业务量，不管你怎样跑，你最起码要给老板带去一定的收益，人家才会充分信任你，肯定你，自己才会感到自己存在的价值，我每天xx准时起，搭公交去城市的每个我们产品的专卖点，小超市，商店，记录产品销量与业绩状况，存在什么问题，怎样才能很好的解决，以后基本上每天晚上我都会积累下一点小小的经验，凭借这些宝贵的财富，业务这一行我开始干的得心应手，慢慢变的老练了，给了我更多的动力。让我更有信心干好其他每件事。

**大学寒假社会实践报告 大学寒假社会实践报告字篇四**

一.寒假计划

自从考完一级，整个人都松懈下来了。结果考试都应付过去了。直到知道自己一级成绩，居然没过。一下子泄了气，所以想着要在下学期要好好努力，争取把一级过掉。

我知道自己的薄弱点是听力，这或许是学习外语的所有人的通病。之前也是想着每天要抽出时间练习，但因为没有计划，又没有恒心，所以到头来还是没有提高，所以过不了自己的瓶颈。

计划主要是多上一些日语网站，进行听写训练，希望自己在实践后有所提高。但贵在实施和坚持。

二.实践报告

我这次寒假的社会调查对象是xxxx人力资源有限公司。我于二月二十日走访了这家公司，这家公司主要是提供教育培训和职业培训。通过这家公司我了解了一些xx人力方面的有关信息。

20xx年下半年开始xx劳动力市场受金融危机影响，企业的需工量明显萎缩，甚至部分企业出现了裁员现象。20xx年随着金融危机影响的逐渐消退，xx的经济出现回暖，企业已经逐步走出萧条期，用工需求来势汹汹，特别是在去年金融危机时期受影响比较大的机械电子、纺织服装、加工制造等劳动密集型行业。

20xx年度，xx人力资源市场共举办现场招聘洽谈会160场，其中，针对进城务工人员、出国务工人员、大中专院校毕业生、残疾人、退役士兵等不同群体举办的大型、专场招聘活动16场。

从用人单位对求职者文化程度的要求来看，约90.1%的用人单位对求职者的文化程度有要求。要求高中、中专(含职高、技校)文化程度的用人需求占总体需求的37.16%，其中中专(含职高、技校)的用人需求占13.02%;对初中及以下文化程度求职者的需求比重为37.05%;对大专文化程度求职者的需求比重为13.87%;对大学及以上文化程度求职者的需求比重为2.01%。从求职者的文化程度来看，初中及以下文化程度的劳动者是劳动力市场的求职主体，占全部求职者的50.41%;31.39%的求职者是高中、中专(含职高、技校)文化程度;大专文化程度的求职者比重为14.79%;大学及以上文化程度的求职者比重为3.4%。

三.个人感想

这次的访问时间虽然很短，但是受益匪浅。作为一名大三学生，更应该为自己的将来作打算。所以这次的访问让我对xx的人力市场有了初步的了解，为明确自己的就业方向打好基础。虽然假期实践很麻烦，但假期的实践不应该成为一种压力、一种负担，而是在自己的兴趣之下亲身去试、去体会实践、工作的酸甜苦辣，从而更加懂得生活，只有这样才会得到提高与成长。

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!

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。 青春的脚步，你我一同前行，共同进步!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。

**大学寒假社会实践报告 大学寒假社会实践报告字篇五**

实践人：黄淮学院中文系对外汉语班xxx

实践时间：20xx年1月11日——20xx年1月21日、20xx年1月31日——20xx年2月9日

实践地点：新乡市长垣县满村乡

实践目的：体验社会生活，增长社会阅历，学会通过劳动取得报酬

学校还未放假时，我就产生了寒假打工的打算。不过想到过年本是团圆的时候，已经乘车带来的不便，我很担心我的打工计划要破产了。

来到家和父母商量了要打工的事，父母很支持我的想法，然后通过亲戚朋友找活。在农村找活确实不容易，不过幸好找到一个，就是离姑姑家不远的长垣中州卫材厂。因为过年时候工人请假频率高，所以我进厂成了一名临时的打包、搬运工。

卫材厂里姑姑家很近，厂里不管吃住，所以吃住都在姑姑家。我是从到家的第二天即农历腊月十六开始，干到腊月二十六；又从过了年正月初六干到正月十五，将近20天的时间。虽然时间不是很长，可是收获了很多东西。

对卫生材料的认识。

开始干活的第一天，对厂里的东西都很陌生。虽然生长在“卫材之乡”的长垣，我对卫生材料并不是很了解，更别说在卫材厂干活了。厂里的女工很多，大多是一些初中毕业或未毕业的女孩以及农闲的家庭妇女，男工少得可怜，只有我们5个，干的都是力气活。

我们的工作是装卸运来的纱布、对卫材进行打包并把打包好的箱子搬到货车上，女工则是裁剪纱布、叠纱布、做口罩等。一件件卫材产品就是这样经过我们密切的劳动分工制成的。卫材产业属于劳动密集型产业，科技成分极少。不过卫材厂吸收量大量农村劳动力，促进了就业，无形中也给新农村建设做了贡献。

长垣是卫材之乡，卫材厂分不多在丁栾、满村两个乡镇。有名的大厂也是有的，像驼人、华西等，特别是驼人的麻醉包，享誉世界。我们中州卫材厂是小厂，制普通的卫材产品，不涉及技术领域。为人处世的基本原则和技巧。

刚开始到厂里，我本着吃苦耐劳的精神，踏踏实实做自己的工作。工友们见我不是那种爱偷懒占小便宜的人，也都乐意和我搭伙。我也就逐渐和他们深化关系。

我尊重那些年长的工友们，并虚心向他们请教学学习。也许是生活寂寞少于被人需要的感觉，他们都很乐意给我讲一些卫材的知识以及社会的见闻。同时他们还教我“偷懒”的技巧方法，给打工生活增添了一些乐趣。对报酬的看法。

在学校里，我们是为成绩而努力。但在社会上，我们是为报酬而努力。一个人活在世上，如果连自己都无法养活的话，不但其他人看不起你，就连自己都觉得羞愧。身为大学生，很多都是纯粹的消费者，或大或小都是家里的一个负担。所以这次打工，我也是要通过自己的劳动挣钱，或自己的钱，才会心安理得。

厂里的女工叠纱布一个才几分钱，一个人要叠xx—3000块才能挣到20—30块钱，一个月下来，不请假不旷工能挣八九百块就是高工资了。女工多是初中毕业或未毕业的，文化比较低，找个活就算不错了。不过这也是她们通过双手自己挣的钱。听工友们说，驼人有不少残疾工人，因为驼人董事长驼背，所以也招收能干活的残疾工人。

以前我只知道消费，虽然从书本上也知道挣钱的是多么不容易，不过没有亲身体会。有了这次寒假打工的经历，我会学习艰苦朴素的生活作风以及自强自立的奋斗精神。对大学生的看法，对大学的看法。

大学和高中是一个分水岭，不过很多都是自然过渡，并不容易改变这种思维观念。经过这次打工生活，也是用一个社会人的角度看待大学，看待大学生。

21世纪是知识经济是时代。虽然他们羡慕我是一名大学生，不过从心底里也并不看好大学生。原因是现在的大学生冗滥，廉价的不能再廉价了，还不如有一技之长的技工。

不错，我们大学生也应牢牢树立忧患意识。上了大学只是奋斗的起点，否则毕业后的我们就直接面临失业。我们应该珍惜大学生活，用科学知识武装自己，努力增加社会实践，理论联系实际，做一名合格的大学生。

短短的十几天很快的过去了，对于工友们来说，他们过的很平常，但对于我来说却很不平常。我学到了很多在课堂里学不到的东西，也增加了我的社会阅历，丰富了寒假的生活，使我从思想上有了很多新的认识和转变。我会格外珍惜这次寒假打工的经历，这也是我一生宝贵的回忆。如果时间允许，我以后将会更加积极地参加社会实践，努力锻炼自己。

**大学寒假社会实践报告 大学寒假社会实践报告字篇六**

随着20xx年的到来，我们最最期待的寒假生活也随即开始了。但相比于往年的假期中的懒散生活，在今年的寒假里，我通过在自身积极的计划和准备，开始了在20xx年寒假社会实践的生活之旅！在经历了一番寻找和努力之后，我于20xx年的x月x日，在xx市xx区的xxx酒店开展了这次寒假的社会实践工作。

回想这次的实践，从做出计划到取得父母的同意，再从千辛万苦找到工作并顺利的走到现在，不知不觉，竟已经过去了x周的时间。尽管寒假的时间很短，但我却在这短暂的时间里充分的体会到了社会与工作。

x月x日，取得了父母的同意后，我开始寻找自己的工作。在几张网上投递的简历都了无音讯之后，我开始决定的实际的外出寻找。毕竟，对社会是实践才是这次的目的。

回想那段时间，我凭着双脚将家附近的xx家招人的地方都看了个遍。尽管最后收获了很多岗位需求的信息，但通过自身的情况排除掉大量的可能后，剩下的却寥寥无几。

最终，我在父母的参考下，将目标放在了xxx酒店的服务生岗位上。也许是因为假期的生意真的很火爆，没等我详细的说明来意，酒店的领班就同意了我来此工作。没想到进程会这么顺利，这也让我感到很惊喜，但就当我以为穿上酒店制服开始作为一名优秀的服务员的时候，却意外的被安排到了后勤方面，主要的任务是打扫和清理。这确实是我所没有考虑到一点，据说因为时间不够培训，所以服务员可能是没什么机会了，只能从事一些简单的打扫工作。

对此失误的漏算给我了很深的打击，我曾以为自己能在酒店里增加和顾客的说话机会锻炼自己，但却忽略了酒店对礼仪的重视性！如果是暑假的话还好，但在寒假这样忙碌又短暂的时间里，竟没有什么机会进行培训，这实在是我所没能想到的。

但在自己后勤的工作中，我也很快调整了自己的心态“既来之，则安之。”每个工作都有自己的意义，我也并非是来这边玩的，所以服从安排，这点对我而言也算是一种锻炼。

在后来的工作中，我主要走廊和过道这些简单方面的打扫。但同时，这也是最显眼的地方，为此，在管理上的也非常的严格。不久前，我还因为工作的不细心被狠狠的批评了一顿。但如今，我已经能会很好的完成自己的工作了。

现在，回顾自己的工作。尽管作为打扫的人员，但我却更深刻的感受到了工作的严格性，体会到了工作的辛苦。并且，对于工作的时间和纪律方面我也有了很深的感受，工作不比学校，稍微的放松都是不允许的。

有了这次的锻炼，我也更加深刻的感受到了父母在工作上的困难，且在今后的学习方面，我也找到了自己今后的目标，今后，我一定能将自己锻炼的更加出色，更好的投入到社会当中。

**大学寒假社会实践报告 大学寒假社会实践报告字篇七**

转眼间大学四年就快要结束就还剩下一年了，即将踏上社会的我而很懵懂，不知道社会的酸甜苦辣，之前一直是学生，也没有到社会上去实践工作过，这很是不好。终于在即将踏入社会之前有了一次社会实习的机会，我当然不能放过，兴高采烈的去参加实践去了。希望在毕业之前能够了解工作生活的艰辛，在毕业以后踏上社会也不至于无所依赖。

在实践结束以后我感觉这个寒假过得异常的丰富，其中最大的收获就是第一次真正的接触了与中药学专业有关的社会部门，进行了短期的社会实践活动。这次活动让我亲身经历了本专业的工作流程，仿佛是一次模拟的职场人生，受益匪浅。

联系到中医院实习是通过一位要好的初中同学，她所读的专业是药学(中药学方向)。今年过年的同学聚会上，我便听她聊起了她在寒假时14天的到中医院实习的经验。当时的我兴奋不已，直说寒假的时候也要一起加入她们的行列。

八月初，我带着从辅导员那开的证明信，和好朋友一起来到了中医院报道。首先去科教科和那里的医生说明我们是来进行短期实习的学生，然后科教科开介绍信给财计科和药剂科说明我们的来意。在财计科交完费后，一位李老师带我们去中药房熟悉环境。

第二天开始正式上班。我们的实习期虽短，但实习的内容和其他大三、大四的实习生没有什么区别。每天和专属的指导老师一样时间上下班，在药房里协助老师抓药，有空的时候将缺的药材及时补够。

还记得刚到药房的几天，我对药材所在的位置都很不熟悉，抓一味药就要问一次老师，烦的不得了。于是我在有空的时候用纸将药材的名字按顺序抄下，再多多转转药盘，刻意的去记记药的位置，甚至于想到一个联想的办法，比如从下面开始将药盘编号，将编号和药材的名字进行联想几天下来就对药材的位置有了大概的印象。

然后再过了几天，进入了另外一个阶段。由于我们的中药学课程还没有学，所以我对药材的药性不是很清楚，老师一开始教我用药性的方法来归类，然后不知不觉地，下次再见到这味药的时候就自然想起了上次的暗示，回忆起了药的位置。

在药房里的时光过得很快，每天都是站在药盘中间不停的抓药，其实我觉得这是一份很机械的工作，没有什么专业度可言，只要是看得懂字，记得住位置的人都可以胜任这样的一份工作。药房里的老师每天都找不同的话题来聊，有时候说得火了甚至还骂两句，但我想，这也是因为工作本身没有太多的乐趣和潜力的原因吧。

4天的实习生活让我和中药有了第一次的亲密接触，我记录下了中医院中药房里所有的药材，同时也将大部分的常用药材记在了心里。认识了300多种常用药材，我想这是我最大的收获吧。

带我实习的老师和我算是半个老乡，老师很慈祥，她经常在工作不忙的时候教我一些认识鉴别中药的方法，也和我讲一些有关在药房工作的利弊，她说她在药房工作了三十几年，人情世故见得最多。我还在平时不用上班的时候去安娜老师家拜访了一回，老师带我参观她的书柜，里面全是有关中药的书籍，其中最老的竟然比我还要大上三、四十年。我在老师家借了三本书回去看，受益匪浅。

在实习期结束的时候，老师为了些了一段实习鉴定，其中有一句话令我兴奋了一天。她在评语中写到：“由于学习刻苦，目前已具备了独立操作的能力……”，这是对我的实习工作的一种认可，也是我这14天来不断努力的最大的收获。

暑期的社会实践活动，给了我们的接触社会的机会。在这写实践活动中，我感觉自己就像是社会中的一员，在社会中不断的磨练自己，学会如何与人相处，学会特殊的技能，学会更好的容入社会。

这一次寒假的学习实践，使我明白了许多道理。“宝剑锋从磨砺出，腊梅香子苦寒来”这次实践活动有苦也有甜，在魔力和充实自己的同时，让我的认识社会，了解社会，使自己未踏入社会就已经体会到社会的方面。

**大学寒假社会实践报告 大学寒假社会实践报告字篇八**

在餐厅里虽然我是以传菜为主，但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。

在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力！记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。

记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。

我们也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了课堂上地认真消化，有平时作业作补充，才能比一部人具有更高的起点，才有更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

毕竟，3年之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才，很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

xx年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

本以为在这里打工是一件很容易的事情，但凡事想时容易，做时难。让我没有想到的是，刚去的第一天下午就犯错了，在帮顾客拿货时，不小心摔坏了一个耳机，我当时吓的不得了，刚好被领班发现。我什么也没有说，只是让我交20元的罚金。我心想怎么会是这样啊！刚来钱还没有挣到反而被罚了，心里很是不情愿，可是事实就摆在我的面前，在工作中他们说一就是一，说二就是二，当时领班严肃的表情吓得我说不出话来，脸都通红，他们告诉我：“在工作中时容不得半点马虎的，在开始讲的很清楚，出现其他的事个人负责。”我也没办法狡辩，这确实也是由于我的不认真造成的，没办法，就交了20元罚款。哎！我想这是第一次做着工作了，也算20元买个教训吧！可是我的心里久久不能平静，总以为这些错不应该发生在我身上，可是又有太多的可是，从这件事中我深深体会到想干好一项工作很难，即使一件小事。心中总有一种想法不愿意从事简单繁琐的工作，可是“一屋不扫何以扫天下”的道理，我们都懂，我想万事开头难吗？在接下来的工作中我会认真。

由此我明白了一个事情在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如哥哥所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

除此之外，我还学到很多东西，当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。在公司的时候，我会主动的打扫卫生，主动地帮师傅做一些力所能及的事情，并会积极地寻找合适的时间，向老师请教问题，跟师傅像朋友那样交流，谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就和师傅走的更近，在实践当中，，师傅就会更愿意更多的指导我，使我获得更大的收获。有时我就自高奋勇，独自去一些地方进行检修等故障排除。我心里感觉很高兴，因为我的主动，我巩固了我所学的知识，并且得到了师傅的认可。

20天的打工体如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是从小爸爸给我的忠告。在售后服务部的文件材料很多，这就需要很有条理的去整理好，以免用的时候翻箱倒柜的去找，耽搁时间，浪费精力，误了事情。所以主管的桌子上总是收拾得井井有条。这一点对我感触很深，同时让我联想到在一本书上看到这么一个故事，一位在美国电视领域颇有成就的美籍华人当部门经理时，总裁惊讶于他每天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。他说，“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要验让我懂得了很多，心中也有了万分的欣喜和快乐，真是一份更与一份收获，不经历风雨怎能见彩虹。

激情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。在中心时，老师就跟我说，想做电脑维护这一块，激情与耐心必不可少，在产品更新方面，这一行业就像做新闻工作，不断的在更新，这就需要你有激情去发现与创造，而你的耐心就要用到不断的学习新知识，提高自己的专业水平当中去。在一些具体的工作当中也是这样的：记得刚来公司实践的时候老板安排我学习安装winxp操作系统，我本想这应该是非常简单的事，可没想到出现了很多问题，还是在师傅一步一步的教导下，直到最后才把系统安装成功，用了整整两天的时。通过自己的摸索，调试，自此，我算是真正的弄明白了计算机的硬件安装，维护和更新。后来我又进行了各种计算机操作系统的反复安装调试，一遍又一遍的调试安装，自然有些烦，但我用我的热情与耐心克服这些困难，师傅也帮我用书面的方式整理了不少关于硬件故障的经验，比如说：我们可以在电脑启动的时候就可以通过声音来判断故障。

因为我师傅是硬件方面的工程师，对软件了解可能比较少吧，所以在软件方面的故障我接触的比较少，大多客户都是中病毒引起的，直接重装系统就解决问题了。但是我觉得重装系统实在是耗费太多的时间了，所以我就自学了很多软件方面的知识以完备自己。在公司里我问师傅，查资料，一个个问题迎刃而解，自己在这方面的知识得到了充实。这些在平常的书本上仅仅是获得感性的认识，而在这里真的实践了，才算是真正的掌握了，也让我认识到了自己的不足，告诫自己，不管做什么，切忌眼高手低，要善于钻研。师傅说对每台计算机都要细心负责，具有基本的专业素养，因为细心负责是做好每一件事情所必备的基本条件，基本的专业素养是做好工作的前提。

虽然短短的二十五天，可是就在这20天里我认识了宾馆的很多工人员，结识了社会上形形色色的人，学会了要以礼貌温和的态度与人交流，用心服务每一位顾客。现在自己还是一名大学生，都说大学是半个社会，可是我认为截然不同，社会上的人不会像老师那样给我们讲解，他们的言辞很锋利，直戳到我们的心里。但是为了挣钱我们只有忍耐了。20天结束了。我拿到了九百多元的工资，钱是不多可是我了在心里，因为我学到了书本上没有的知识，增加了我的个人阅历。我相信这个开始会成为我人生中的美好回忆，他也会时刻的鼓励我不断前进在人生的旅途中越走越远。

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