# 最新社会实践报告总结格式通用(3篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-10-03

*最新社会实践报告总结格式通用一来到xxxx村的第一天已11点，我们首先走进农民的三个樱桃西红柿大棚进行了参观学习，一直到1点半才吃饭。大家又累又饿，天气又冷，可谓饥寒交迫，我们依然在等饭的过程中，针对上午的活动进行了总结。有的认为农民很热情...*

**最新社会实践报告总结格式通用一**

来到xxxx村的第一天已11点，我们首先走进农民的三个樱桃西红柿大棚进行了参观学习，一直到1点半才吃饭。大家又累又饿，天气又冷，可谓饥寒交迫，我们依然在等饭的过程中，针对上午的活动进行了总结。

有的认为农民很热情，学到的知识非常多，比想象中的效果好;有的认为准备不够，大家的激情不够;有的说参观学习了一大上午，挺累的，但想起学到的这么多东西，觉得很值得。

吃完午饭十多分钟之后，我们开始了下午的活动，先去了杏鲍菇和双鲍菇两个蘑菇房。我们都是第一次走进蘑菇房，带着新鲜感边观察边询问边记录，在那里我们学到了蘑菇的种植、培养、采摘等技术。

走出蘑菇房，我们队分成四组进行了有关改革开放三十周年农村变化的入户调查活动。

走进农户与农民主动地交流，交流的方式、艺术、口吻等又需要我们考虑学习了。我们总在不停地走、不停地问、不停地观察学习，累但充实并快乐着，因为得到的更多。

晚上，我们在xxxx实验小学播放了有关樱桃西红柿种植及疾病防治的视频，然后步行回到了镇上的旅馆里。说旅馆，其实就是两间低矮的屋子里放了几张床，我们六人睡四张床，天很冷，但我们依然苦中作乐，谈笑风生，互相关怀，我们还每人写下了这一天的经历和感触。

在两天的社会实践活动过程中，我们的生活条件是极其艰苦的，但我们战胜了这些困难，锻炼了意志，增强了团队精神，变得更加坚强、勇敢，有毅力。

**最新社会实践报告总结格式通用二**

大一上学期一眨眼就过去了，大学的生活跟高中的生活差别很大，一开始真的挺不习惯的，不一样的学习方式，更多的个人时间，没有了老师的督促，在生活和学习中都更多的依靠自己和同学。大学里更加重视课本知识和亲身实践教育，在这个寒假我就准备进行一次社会实践活动。

现在已经是一名大学生的我，在过去的9年岁月里还从来没有凭借自己的双手挣过一毛钱，我跟其他的同学也说出了想要趁着寒假打工的想法。都已经是大学生了，要出的打工的同学很多，大过年的，工作也很好找。我连同其他的2名同学在离家不远的一个饭馆找到了工作。

第一天上班经理简单的跟我们介绍了我们的工作范围，工作时间以及报酬等问题。上午九点点完了名就开始了工作，先是要擦桌子，餐馆里的桌子都有很多油，所以需要用洗洁精来擦拭才能把桌子擦干净，擦完了所有的桌子要一个个桌子按照桌子大小摆上餐具，然后去扫地，拖地。我所打扫的区域大大小小有十五个桌子，做完了这些已经把我累得够呛，没等休息又被拉到店里折菜的地方，平时在家里折菜一边看电视一遍折多惬意的事，可是在餐馆里面折菜就是一大捆一大捆的，我所在的餐馆除了包厢和大厅开着空调挺暖和，其他的地方都让人冷得发抖。折菜的时候手都冻的红彤彤的，指甲缝里全都是泥巴，折完了菜，就跟着其他的服务员一起到开水房打了一盆水去洗手泡手。还没等我休息多久就又跟着服务员去门口迎宾。一月的十堰寒风瑟瑟，我们一票人就站在风口任风吹，等有客人来了再微笑着上前为其服务。等到我所在的大厅有了一两桌客人之后我就不用站在门口迎宾了，这时我就在大厅里给客人倒水，然后站在一边随时等候客人的召唤。中午的餐馆并不忙，这让我对这次打工产生了美好的幻想，打工就这么简单吗？在下午点30吃完了午饭之后就回家了，那是我还不知道晚上我要面对的狂风暴雨……

下午4点30点完名又开始了下午的忙碌，还是一样的擦桌子摆餐具，迎宾。由于开水房里的热水器坏掉了，所以我要跑到后厨的杀鸡的地方去打开水。从5点30开始吃饭的客人陆续的来了这个点我还能应付自如，到了7点那真是一个高峰，人不算多，大厅坐了8桌人，但偏偏他们是差不多同时要上菜，准备酒精炉或者电磁炉、热饮料、煮姜丝可乐、跑到遥远的厨房盛饭、为客人找店里不多的汤勺……这些在后期我可以很自如的干完的事情在我打工的第一天完完全全让我乱了阵脚，酒精炉的酒精会不会烧到我的手？要煮姜丝可乐，那姜丝在哪？汤勺都是放在哪里的？这些当时完全不知道，再加上大厅四处都是“服务员！”“服务员！”“服务员！”的叫着，我的脑子那个晚上都是晕头转向的，到了8点30左右的时候都到了那种客人大声的说三个的话我都会自动答一声“有什么是么？”然后客人茫然地看着我，我灰溜溜的站回我的位置。到了9点5我们的晚饭被端到了大厅，依旧跟中午一样是两碗大杂烩，这个时候我感觉浑身不对劲，腿的软了，坐在桌子前看着菜，虽然很饿但是也吃不了多少。大厅还残留了两三桌客人没有走，虽然看到我们在吃饭，但是他们还是会一会“服务员倒水！”，一会“服务员再拿2瓶啤酒来！”。练吃饭的时间都不会安安生生的吃饭，休息。结束一天的工作之后我和结伴的同学一起回家，一边走一边交流工作经验，一起疼惜我们那酸痛的腿。

打我有印象以来我在上大学以前就没有被烫伤过，结果在打工的时候又一次因为不小心左手的大拇指被酒精炉烫了一个泡，两只手上的小伤口就没有断过，我也不知道那些伤口是怎么来的，但是隔几天就会有一个伤口，创可贴天天换，天天贴。身体上受点伤也没什么，精神上也天天被摧残，这让我最受不了。

从小就知道“顾客就是上帝”这句话，以前完全就是说这好玩，来餐馆打工之后就深刻体会到了这句话对服务业从业者得迫害。有一部分人来店里消费个几百上千块钱就觉得自己多了不起了，等菜等久了就很凶的对着我们咆哮，跟他们解释也完全不听，就觉得自己的菜应该最先上，完全想不到客人如此多，厨师如此少，菜是要用火做出来的，不适用魔法变出来的……

在我打工的最后一天我愣是被一群无耻的家伙气得够呛。最早他们那个包厢的两位女士到了柜台说要买单，于是我就跑到他们包厢去数他们喝了多少瓶酒（我们都是直接提一件到包厢，最后结账的时候数还有几瓶酒没开），看到他们还有四瓶酒没开就跟柜台报了8瓶，她们也就买了单。过了xx年人就破口大骂，愣是要呆在里面聊天，没办法，我们只能给那几个晚上的客人调了个包厢。

我在那个餐馆里一共做了24天，过年也是在店里过的，这24天我干的活比我之前干的活的总和还多，受的委屈也远超过之前的总和，但是我也收获了很多东西。首先最最直接的收获就是24天加上过年三天三倍工资一共拿到了000+00红包的工资，然后就是学会了忍，不管别人做什么不能立刻发脾气，都要先忍着，继续做自己的事情，这样很多人就不会继续烦你，如果还被人继续打扰那就要据理抵抗，理性的解决问题，再有就是深刻体会到赚钱不易，累死累活这么多天才 00的报酬。其他的事情都很累人，还是好好读书相比之下最轻松！

这个寒假是我最忙的一个长假，这次的打工让我收获了很多，以后的长假我也不会闲着，社会没那么简单，在我正式踏入社会之前还需要更多的历练啊！

餐馆打工的假期社会实践报告xx年的大学生活转眼间在欢声笑语中结束，大学的生活是很惬意的，当跨进大学的第一步，心里幻想着自己心目中的大学。但半个学年的大学生活又没有想象中那么舒适，反而让自己有了紧张感，为毕业后干什么而紧张，我意识到不能享受那种无忧无虑的生活。寒假即将而至。

经过几天的修正，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。

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。于是，我开始思考怎样才能让自己的寒假这个短暂的时间里面学到学校学不到的东西。同学们都在努力的通过各种机会来磨砺和充实自己，而我也不能落后。

于是我来到了一个小餐馆，我在的餐馆虽然小，但是客流量很多。因为那里附近有个医院，因此来这吃饭的人大多数都是病人或病人的家属。我是在厨房里帮师傅打下手的，我刚去不懂多少。师傅很和蔼的跟我说慢慢学，我点点头说好的。大冷天的我却热得冒汗，厨房里的油烟味很浓，师傅跟我说最多的一句话是习惯就好。有人说在你的生活里有了好人，也就有了坏人。餐馆的小老板很凶，经常叫我干本不是我干的活。他会在我不是很忙的时候去洗碗，洗完了要扫地等等，做不好会挨骂。但是我觉得做好了也会挨骂，我只能低声下气的忍着。当时我想也许这就是社会，冷酷无情......

很快就出了状况，餐馆卖的主要汤，每一盅卖得很贵。所以每次师傅喊我帮忙接汤时我都很小心很小心，可是那天我打翻了八十盅汤，当那八十盅汤洒在地上时我唯一的预感就是我这个月的工资就这样被我洒走了。接下来就是师傅的一顿骂，他第一次那样骂我。恨不得把我全家都骂个遍，我也只能底头任他骂天了。骂完到第二天上班照样对着我笑，这是我在那里唯一慰籍。接下来的日子还是在小老板的骂声中度过，他的言辞越加锋利，我就越加心平气和的面对。因为我觉得我的将来要走的路那么长，遇到形形色色的人会越来越多。这也是磨练的一种方式。我领到人生第一份工资走出那里的时候，没有想象中的那么喜悦，却带着些许的凄凉。

现在回想起在那里的那段生活，没有苦恨，只剩下平和。它只是给我上了一节课，比在大学里的课更精彩别样罢了。那里现在每天还会很多各色各样病人，但是他们都有同样的特征那就是为亲人的病痛而愁。再想想以后我们每个人都也会遇到的生老病死，也慢慢淡然了。人生也就这样了。在实践中经历着，在经历中得到了经验。

这次亲身体验让我有了深刻感触，在社会实践的这段时间内，我们接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，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，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到最好。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。

餐馆服务员寒假社会实践报告xx年的大学生活转眼间在欢声笑语中结束，大学的生活是很惬意的，当跨进大学的第一步，心里幻想着自己心目中的大学。但半个学年的大学生活又没有想象中那么舒适，反而让自己有了紧张感，为毕业后干什么而紧张，我意识到不能享受那种无忧无虑的生活。寒假即将而至。

经过几天的修正，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。

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。于是，我开始思考怎样才能让自己的寒假这个短暂的时间里面学到学校学不到的东西。同学们都在努力的通过各种机会来磨砺和充实自己，而我也不能落后。

于是我来到了一个小餐馆，我在的餐馆虽然小，但是客流量很多。因为那里附近有个医院，因此来这吃饭的人大多数都是病人或病人的家属。我是在厨房里帮师傅打下手的，我刚去不懂多少。师傅很和蔼的跟我说慢慢学，我点点头说好的。大冷天的我却热得冒汗，厨房里的油烟味很浓，师傅跟我说最多的一句话是习惯就好。有人说在你的生活里有了好人，也就有了坏人。餐馆的小老板很凶，经常叫我干本不是我干的活。他会在我不是很忙的时候去洗碗，洗完了要扫地等等，做不好会挨骂。但是我觉得做好了也会挨骂，我只能低声下气的忍着。当时我想也许这就是社会，冷酷无情......

很快就出了状况，餐馆卖的主要汤，每一盅卖得很贵。所以每次师傅喊我帮忙接汤时我都很小心很小心，可是那天我打翻了八十盅汤，当那八十盅汤洒在地上时我唯一的预感就是我这个月的工资就这样被我洒走了。接下来就是师傅的一顿骂，他第一次那样骂我。恨不得把我全家都骂个遍，我也只能底头任他骂天了。骂完到第二天上班照样对着我笑，这是我在那里唯一慰籍。接下来的日子还是在小老板的骂声中度过，他的言辞越加锋利，我就越加心平气和的面对。因为我觉得我的将来要走的路那么长，遇到形形色色的人会越来越多。这也是磨练的一种方式。我领到人生第一份工资走出那里的时候，没有想象中的那么喜悦，却带着些许的凄凉。

现在回想起在那里的那段生活，没有苦恨，只剩下平和。它只是给我上了一节课，比在大学里的课更精彩别样罢了。那里现在每天还会很多各色各样病人，但是他们都有同样的特征那就是为亲人的病痛而愁。再想想以后我们每个人都也会遇到的生老病死，也慢慢淡然了。人生也就这样了。在实践中经历着，在经历中得到了经验。

这次亲身体验让我有了深刻感触，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，这些都是在学校里无法感受到的，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，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到最好。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。

**最新社会实践报告总结格式通用三**

大学以前我都十分渴望暑假的到来，向往自由自在的生活，但那并不是我生命的全部。或许是职责的原因，我不再想让所谓的自由来主宰我的生活。为了证明我不再是温室里的花朵、不再是象牙塔里的小孩、不再是爸妈的担忧，我选取了用实践来证明我的实力，首次的打工生活拉开了帷幕。

刚开始我以为凭自我的潜力找一份就应是不成问题的，却几经打击，几乎快到放弃的边缘，但想想就这样放弃，仿佛并不是我的风格!我最终决定在试试，没想到却意外的成功了!在荆门联通公司找到了一份差事，虽然应对的条件是不包食宿，又没底薪，多劳多得，当然不劳就不得。但至少这次是我实践的一次机会，心里告诉自我即使亏本也要好好把握!真有点喜出望的感觉!我们的任务是下乡推销联痛的电话卡，35元入网有270的花费，而我们卖出一张仅5元的提成，这仿佛并没好大的利益诱惑，但我们很明白我们所需要的是无形资本!

找到了工作就正式成了上班族的一员，似乎有一点“日出而作，日落而息”的感觉!第一天6点就乘着联同公司特有的下乡专车，穿着统一的服装、戴着工作证，真像一个真正的推销人员，很有那点感觉!由于是下乡推销，乡下的交通还是有所不便，一般我们都靠徒步，头顶着炎炎烈日，真有种任重道远的感觉，告诉自我只许成功，不许失败!-

到了目的地，工作正式开始。一人手拿一叠宣传单，开始宣传了!“您好，我们联通公司此刻推出新的优惠活动，请问您此刻需要一张联通的电话卡吗还没等我把话说完，别人已不耐烦的说出一句：“不要不要，别影响我们打牌。”当时一听，我简直是瞢了，连忙说了一句对不起，打扰了，就快速的跑掉了，真是有一种从来都不曾有过的挫败感!-

静了半天，才鼓足勇气去寻找下一个客源，没想到第二次竟意外得推销出去并得到了顾客的认可，心里甜滋滋的，说不出的兴奋!很能明白“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的感觉。

告诉自我，继续努力。一遍又一遍的重复着同一个话题，解释了一遍又一遍，成功或者是失败，对我来说都不是那么重要，关键是体验到了那两种不一样的感觉，很珍贵!到21：00才回到我们出租的小房，又没吃晚饭，又累，真想直接躺倒床上睡个安稳觉!可是……最终明白了“人在江湖身不由己”这个道理，人有时真是身不由己、迫于无奈!

中途有几次都想到放弃，推销并没我想象中那么简单，要别人心甘情愿的掏荷包那更是难上加难，可是如果我连小学生、初中生都能完成的工作都无法完成，那我读那多年的书岂不是白读了理智告诉我务必坚持，我别无选取!

每一天的下乡活动，就是与太阳相拥、与老百姓亲密接触、与自我做斗争，说起来也没那么惨，做起来难那么一点点而已，只是万事开头难，过了那个磨合期，一切的一切就是自然与习惯了!工作了20天后，由于市场对电话卡已到达了饱和的状态，我也就辞职回家，享受我最终一个暑假生活了。20天我也销出了几十张卡，成绩不算骄人，但也不差，最终的结果是收支平衡，虽没挣到钱，但我很满意，毕竟这几十天是我自我养活了我自我，这说明我已有样活我自我的潜力了，这也算可喜可贺!

1、一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说意气风发，我们年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书走出学校，踏上社会，我们书写了一份满意的答卷……-

2、素质教育的这天，社会实践活动一向被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。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。它有助于我们大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。所以，对于大学生来说，参加社会实践是十分有必要的!

3、大学是一个小社会，我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的小花了，透过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。在实践中能够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、回味无穷。俗话说：一份耕耘，一份收获。-社会是一所更能锻炼人的综合性大学，仅有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件;才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。坚持社会实践与大学生课外科技学术研究相结合，培养和提高大学生学术科研潜力与水平，所以我们用心地参与了进去。-

4、在实践中我深刻体会到：社会上需要的不是死读书、读死书之人，而是能做真正的实事之人。

1、世上无难事、只怕有心人，只要相信，一切都必得!

2、做事要有耐心和毅力，凡事要有十足的毅力和耐心方可成功一大步!

3、做人要脚踏实地，一步一个脚印，选取捷径必将付出相应的代价!

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