# 大学生社会实践报告1000字(六篇)

来源：网络 作者：天地有情 更新时间：2024-08-22

*随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。大学生社会实践报告1000字篇一...*

随着个人素质的提升，报告使用的频率越来越高，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**大学生社会实践报告1000字篇一**

正式工作前，在二哥的厂里在熟练工的指导下我先熟悉了一下我要使用的熨斗，姐姐也教了我一些烫时的技巧和注意事项。她还叮嘱我，工作时不懂的要多问，不要把人家的货弄坏了；工作肯定很无聊，所以要有耐心云云。

19号下午，拿上碗筷我就正式上班去了，这意味着接下来的十几天内，我要和工人们一起吃住了，不过二哥怕我不太适应，于是答应每天晚上接我回来。老板先把我带到一个车间，并把我介绍给了小组长，叮嘱他多照顾我，多教教我。然后组长把我带到一个工作台，告诉我接下来我就在这里做事。他开始以为我是熟练工，有工作经验，一上来就让我烫下摆，结果我一大半天都不得要领，烫出来的没有几件是合格的，基本上都是痕迹的尺寸把握偏差太大。估计他是绝望了，于是开始让我烫一些简单的，把下摆交给我身边的那位大烫处理。接下来我做的便是给袖子开缝。踩下风机后，整条袖子便紧紧地贴在工作台上，找准缝的开口，将熨斗压上去，然后打开蒸汽，沿着缝一路走下去就行了。组长示范了几遍，他看着我可以做了之后就去忙别的事了，我就一个人琢磨怎样把缝开得又快又彻底。逐渐地发现，若是在烫时，用左手用力地撑开缝，熨斗就能非常顺畅地将整条缝顺利地烫完，否则总是会烫偏，不得不一次次停下来进行调整。虽然这样虎口会很酸，但是效率明显提高了。

工作伊始，总是在我一批货还未烫完的时候组长就送来了新货，弄得我一刻也不敢停歇。后来由于速度逐渐跟得上了，总是在新货送来之前就干完了所有任务，于是询问旁边的那位大哥，接下来还有哪些活可以做。在他的指导下，我又把在我工作台上需要处理的物件尽数处理掉。于是，算是没事儿干了。我就在那儿东张西望，无所事事。一会儿，组长过来了，问我怎么闲着。我说活儿干完了。他似有不满，说：“你活儿干完了就找我要嘛，我一忙起来也没顾上你。”顿时我羞得满面发热。一想，人家是要给我发工资的，我这不是叫消极怠工吗？换位思考一下，我若是老板，看到这样的员工，难道不会顿生厌恶之感吗？于是赶紧跟他一起去拿货了。

这次之后，我再也不敢偷懒了，也算是兢兢业业了吧。速度越来越快，找他也越来越勤，我的心里总算踏实多了。

犹记得，第一次跟工友们一起用餐的情形。下班时，有俩大哥很友好地带我去餐厅，一股暖意在我心中涌动。穿过一段昏暗的走廊，来到了一个简陋的房间，这便是用餐的地方了。大号的电饭煲里煮好了我们所有人的米饭，一大张桌子上一个个盘子盛好了菜肴。自己盛饭然后拿菜。刚开始没什么认识的人，然后只有三个桌子，他们基本上都有常座，到我便没有预留的了。于是我尴尬地站在一旁，默默地吃饭，我实在不太习惯这样，于是草草地吃完，逃回了车间，玩起了手机。在这段时间里，大概是我最享受的时光了，因为我抓紧时间阅读自己平时爱看的小说，这才找到了平时的熟悉感觉，没有那么多尴尬和不顺。但毕竟是短暂的，不久就要投入日复一日的重复劳动中。

平时大家都忙着工作，大都在自己的位置上，也没怎么走动，于是在那里呆了几天我依旧没有找到可以聊天的人，只有跟我临近的那位大叔才偶尔说几句话。后来偶尔谈到我的学历以及我所在的大学，他倒是来了精神，于是我们一起聊了很多，逐渐熟悉了他。我了解到他已经在这个厂子工作了三年，而且一直都是在做小烫--没什么技术含量的工作（他这么说），而且感慨自己人生已经没有多大潜力能做出更大更好的改观了，只能这么过一天算一天了，挣点钱养家糊口。他倒是羡慕我还有一个充满可能性的人生。由于大家要加工的原料都得经过烫才好处理，于是我接触的人也逐渐多了起来，与他们逐渐熟悉了，我才慢慢和他们一起聊天打趣儿，这才感觉工作时光再没有那么难熬了，于是，日子也很快地过去了，在那十几天里我逐渐学会烫很多小件，虽然都不是很难，但我还是很有成就感。而且后来一忙起来，就是赶着交货前几天，等着我初处理的货物在我身边堆成了小山，我的手几乎没法停下来，手臂也是酸的不行。不过这样也不过在某种程度上减慢了速度而已，但我丝毫没想过中途退缩，毕竟这也算是我的第一份工作呀，能不能坚持下去不仅仅是能力问题，更是态度问题。交货前两个晚上，我们加班，一次到晚间12点，也就是说我们一天工作时间是14个小时！而另一次加班到晚间三点。对我来说，这都算是人生第一次了。那两晚，我拿出了全部精神，用平时罕见的速度完成了所有任务，然后满怀激动地回家了。因为这批货全部完成了，也就是说我的实习到此为止了。可是第三天又接到通知，说厂里准备出货，人手不够用，让我去帮忙，当然我是有点不情愿，因为我都进入休息状态了，可是毕竟生意不成情义在嘛，于是我就去了，于是竟然加班到晚间五点，那次回到家天都亮了。真是累得半死。这次之后真的算是结束了。

暑期社会实践虽然为期只有半个月，但我着实学到了许多东西，实实在在地在社会中感受到这些东西有多重要。

其一，对待工作要认真细致和耐心。因为我做的是小烫，分内的事情大都难度不大，但唯一让我觉得难以忍受的便是简单地重复，单纯的体力活不仅让人觉得身体困乏，而且精神上也十分慵懒疲倦，这两大因素足以让我对这份工作彻底失去兴趣。可是，接受的这份工作就意味着一份我必须承担的责任，因此我别无选择，只有认真地做好它。正所谓，不平凡就是把平凡的事做到最好。凭着这样一种信念，用耐心加之认真细致，我坚持了下来。

其二，要珍惜现在的学习机会，追求上进。不是我看不起这些劳动者们，就像我的组长，他熟悉一件衣服从原料到成品的整个流程，技术也十分了得。只是我觉得我有机会从事更有创造性、更有趣味的工作，而不仅仅是单调重复。

其三，花钱远比挣钱容易。每分每元都需要用辛勤的劳动换取，一分耕耘一分收获。而我平时花爸妈给的钱时一点也不知道珍惜，只是觉得一切都是那么理所当然，可是自己赚到人生第一桶金时，就深深体会到了父母挣钱持家有多么不容易，于是也懂得了生活的艰辛。

其四，在与人交往时要懂得以诚相待，主动热情以及分享。若不是我主动和他们聊天，我估计直到我离开的那天他们都不会知道我是谁，那我工作的十几天也必将在孤单寂寞中度过。在我走的那天，给平时与我有过交往的人每人买了一瓶饮料，给予果真比索取更让我觉得幸福，虽然他们嘴里一个劲地说我太客气了，可是我觉得这么多天多亏了他们的帮助我才顺利地走完了这段难忘的时光。

总之，这次社会实践教会了我许多，这必将是我生命中一笔珍贵的财富。

**大学生社会实践报告1000字篇二**

生活真美好，丰富多彩，五色斑斓，这是我最初的认识。在父母的庇佑下的我们只是显得那样单纯，那样无知，像一只不曾受过操练的稚鹰充满了胆怯。

而如今的我，对生活已有了截然不同的认识，生活在美好中还深深地驻扎着残酷，在单纯中还埋藏着让人心冷的勾心斗角。

慢长的寒假已接近尾声，回想这一个假期的社会实践经验我既充满了欢喜又有几分不乐。大学的暑假，我们不在有一本本的作业，一张张的试题，因此我选择了打工。而今，正合是经济危机的广布蔓延，找工作我就遇到了困难，只能干点体力活。不论在饭店还是其它的工厂，我们就是短工，没有老服务员，老工人的那种娴熟自在。至今让我想到工作的第一天我心中仍会泛起几分醋意，多累的活呀！我一个不曾有过社会经历的大学生能承受得住吗？心中暗自给自己鼓劲。漫长的第一天终于结束，回到宿舍我直接躺到床上，不想睁开眼睛，不想吃饭。即便肚子已经饿的咕咕叫了。打工的生活就这样一天天过去，我也不像起初几天那样 觉得疲惫。一个月过去了，怀攒着一个月的工资，我不在像从前那样，花钱花的那样潇洒自如，不在像从前那样渴了就喝几元一瓶的百事可乐，想买什么就买什么。

我只干了一个月的活，剩余的几天我回家了，或者是帮父母干点活，或者是在家休息休息迎接新一学期的来临。

望着父母每天忙碌的身影，望着父母的背影已日渐销瘦，我的心里很不是滋味。为何我从前不曾发现父母是这般劳累，他们厚实的肩膀已不如从前，而我已逐渐的长大，长大的我应该为这个家做点什么了，不能让父母再度的承担一切。之前，听着那些英雄父母的事迹，我也很是为之感动，但确从未真正认识到我的父母也在无时无刻为我们付出着。

记得那次，也是在我上大学要离开时父母拍拍我的肩膀说:``上大学了，看都比爸爸高了，要好好学习，勇敢面对一切困难，因为你已经是个男子汉了。``坐在前行的列车上，望着父亲越来越单薄的背影，我竟无知觉的掉下了眼泪，鼻子酸酸的。

社会真的很残酷，它并不像韩国青春偶像剧那样充满着美好，而更多的是人们的勾心斗角，尔虞我诈。我真的长大了，知道该这样面对生活。吃好的穿好的也许对别人来说真的很酷，但我不会了，因为打工使我明白了许多更重要的东西。

生活真的不易，父母更不易，而我会在即将来临的第二学期改变自己，做一个有能力的人，一个无愧于父母的养育之恩的男子汉。

**大学生社会实践报告1000字篇三**

打工前期，是选择打工地点，经过一番周折，我来到了新乡市\_\_电子有限公司，虽然跟专业没有联系，但我很高兴能找到一个这样的工作，能有一个多方面了解社会的机会。\_\_电子有限公司主要经营电脑散件、打印机散件、电脑装机、维修，还有网络工程等业务。

由于专业不对口的关系，我只能做一些最简单的工作，比如店面销售。第一天，经理给了我一些关于各种产品的资料。我以前总以为销售是一个很简单的工作，只要卖卖东西就可以了，接触以后才发现，原来没有那么简单。

首先，先要了解主要经营的产品范围，由于本公司经营的东西比较杂，要知道公司里都有什么东西就是一件非常棘手的问题。关键是，专业不对口，好多东西都不知道是什么，不知道做什么用。销售的第一要则就是要彻底了解产品，而我对耗材这方面不能说一无所知吧，也是几乎为零，还好经理还有店里的其他人员都很和气和善良，根据经理给的关于产品的资料，我拿着资料，对着柜台里的产品一一了解，产品功能、性质、价格、库存等等。在各位前辈的的指导下，我终于消除了内心的恐惧，开始可以给顾客介绍和推销产品。

虽然是不再害怕了，但是还是新手，地方还是很多，很多地方都不是很熟练，比如顾客上门了，不敢和顾客主动说话，不会像顾客介绍店里的新产品，因为这些被经理说了几次。慢慢的，我可以主动和顾客打招呼了，每次有顾客进店里，我都会主动走上去打招呼，根据顾客的需要介绍最合适的产品。

可是，没多长时间，另一个困难又摆在了我面前。由于公司的经营范围比较广，大多是电子产品，主要以计算机、打印机为主，上门服务是必然，店里的其他人出去做售后服务时，店里就剩我自己，由于是新手，来店里的时间很短，有些东西一个人应付不来的。比如一天有人来装机器让写配置单，而我根本就写不来。什么样的主板配什么样的cpu，根据顾客的要求，配什么样的配置是最合理的，而这些对我来说很陌生，而且根本就不懂。还有就是打印机的配件，由于打印机的型号很多，配件自然也会很多，什么样的打印机配什么样的硒鼓，加什么型号的炭粉，用什么样的色带等等，这些对我来说更是一无所知。

一开始剩我自己我就害怕，要是我把生意做黄了怎么办呢，而且，在短时间里了解这么多计算机专业知识也是不可能的，怎么办呢？这些都成了摆在我面前的困难。

写配置单对我来说实在有难度，如果乱写，一来欺骗顾客，二来对公司的声誉会有很大的影响。于是，我就让老员工在店里的时候，给我讲了一下装机的要领，因为店里做的主板跟显卡都是双敏的，经常用的型号也就那两种，其他配件要根据顾客不同的要求来写，一分价钱一分货，顾客要求高的，价钱自然就贵，机子的性能自然就好。让我能马上学会这些其实也是因为公司每天都会出一份产品当天的报价，报价表上什么都有，写配置单时，看着报价单，难度自然降低了很多。

就这样随着时间的流逝，我的业务越来越熟悉了，渐渐的可以独当一面了，看着经理对我越来越放心了，店里越来越多的任务愿意交给我去做了。

两个月的社会实践就要结束了，回头看看自己走过的这两个月的路，真是感慨万千啊。一切都是从陌生到熟悉，不论是产品还是店里的人。

在这里让我感触最深的，不是如何把产品的价钱卖到最高，而是如何把合适的产品卖给最合适的人。还有就是和顾客的交流与沟通，和同事的交流与沟通。

沟通能让你更加清楚顾客的需要，更了解顾客的消费心理和消费能力，这样才能更顺利的把产品销售出去。沟通可以增加和同事之间的感情，相处的自然会很融洽，好的工作环境，才能更好的工作。

想想自己这两个月里，每天像一个上班族一样，早出晚归，真的很开心，因为我明白了，走过的，不只是路，更多的是经历。经历让我明白，开学了要更努力的学习，只有把学到的东西加以应用才叫知识。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，他使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，实习是我们把学到的理论知识应用在实践中的一次尝试。我想，作为一名即将毕业的大学生，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫，不是吗？信奉在哈佛广为流传的一句话： if you can dream it,you can make it!

**大学生社会实践报告1000字篇四**

（一）前言：

又一个寒假来临。忆起往年的寒假，忙碌充实，只为高考大复习，天天沉浸在书的世界里。而今年的寒假，我希望能与以往不同，因为这是大学的寒假，它理应有它不一样不同于高中的主题。我想，大学的寒假不能只是一次寒月里的假期，更不能只是大学生用来吃喝玩睡用来颓废度过的寒假；同时，也不应该只是一个让学生“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的寒假。大学里的寒假，有着它特有的鲜明的主题“接触社会，锻炼自我，让实践与理论并行”。一个大学生，从小读书读到成年，学的大多都是理论知识，也许一个大学生满腹经纶、满脑才华，但是如果只懂理论，不懂实践，一切也只是纸上谈兵，用处不大。我认为，如果要想当一个真正有为的大学生，要想让自己脑子里的理论知识应用到生活，就必须先到社会上去实践，去接触社会，了解社会。只有这样，方有可能做到知行统一。寒假实践，实则是一种磨练，对于大学生来讲，机会难得，也是两全之举。一是锻炼自己的才干，二是可以体悟父母赚钱的不容易。正是因为自己认识到寒假实践的重要性与必要性，所以我寻找机会来到了东海酒店，开始了我的第一次社会实践。

实践的时间是从01月23日到02月13号为期20天，实践的主题是进行实践学习当服务员，主要内容有铺台布、摆餐具、擦酒杯、上菜、倒酒、收拾餐具等等。现将本次实践活动的有关情况报告如下：

（二）基本情况以及工作体会：

一次偶然的机会，我经亲戚的介绍，踏进了东海酒店，也开始了我的打工之旅------酒店服务生之旅。第一天走进去，有着懵懂与好奇，因为从来没有过这样的实践，也不懂酒店的一切运作流程；同时，我也带着自信与勇气走进去，因为希望自己能真真实实当好一名服务员，尽到服务员应有的职责，让客人满意，让老板放心。只是第一天进去，主要是去培训，还不算真正的投入实践，不过培训时也了解了到一个服务员应有的一些基本的做法。给我们培训的是一位刘部长，她说，服务员首先要具备的基本礼仪就是抬头挺胸，面带微笑面对客人，记得当时刘部长还说我看起来不太爱笑，告诫我要时刻记住面带微笑，笑迎各方来客，无论对方是贫是富、是高是矮，都要以“礼

”相待。接着，刘部长便教我们练习单手拿托盘上菜，我们用五个菜碟代替菜，然后用托盘托着它，只目视前方不看菜碟向前走，就这样绕着大厅走了好几个圈。之后，部长便叫一个老生带我熟悉酒店的环境，边走边给我解释服务员需要做哪些工作，需要达到什么样的要求。而我，也开始看着那些老服务员服务客人，看着便学着感受着。那个时候，我开始有了一些意识：服务员并非旁观者想得那么简易可行。当然咯，我也期待着，期待着第二天自己亲身去实践，毕竟很多东西是需要亲身动手才能真正学会的。

等到第二天了，轮到我自己去实践了，我才发现，很多事情看别人做很简单，自己做起来却不是那么容易。就记得那天我给包厢里的一位客人倒红酒，不小心倒出了一滴在外面，那客人就说：“小妹呀，你这样倒酒我不喜欢，我觉得不妥，还是我自己来吧。”当酒扎被客人接过手，我明白我确实做得不好，毕竟倒酒是最基本的。那刻起，我从内心深处告诉自己：以后一定要抓紧机会多练习倒酒，一定要把最最基本的 做到最合格最好最能满足客人。之后，在过年前的几天我慢慢地学会了铺台布，学会了摆餐具摆十六位的、十位的、八位的等等，也学会了自己一个人管一个包厢，当然也包括预备餐具和清洁好自己包厢里的卫生，同时也渐渐了解了整个酒店的运作。之前没在酒店工作的时候不觉得，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，每个部份都有很多的讲究，里面也都蕴含着一定的管理文化和服务知识，经营理念。由于一开始几天属于试工，我都一直在努力地学习，努力地去感悟酒店的一切与一切，包括实践，服务，也包括思考酒店的工作性质，因为这一点是服务生最能亲身体会的。当然也会去想宴文化的意义，酒店文化的内涵等等。开始在酒店的几天，虽然会遇到一点点小挫折，偶尔也会做错事，不过我还是始终都都积极投入地去做。记得一开始的时候，我还不懂得汤碗和试碗的区别，结果在摆大厅的餐具时，摆错了，把试碗摆成了汤碗，当时整整摆了八桌，那时我吓坏了，毕竟这不算小错误了。还好还好后来有一位长期工看到并给我指出来。大厅里的餐具还摆放错误，被客人看到会很损酒店的形象的，因而我也很害怕很担忧，不过还好后来在同事的帮助下迅速地换正确了，以至于能不被来酒店吃饭的客人看到。我也侥幸逃过惩罚。

现在说说我在东海酒店里的主要工作情况吧：我们是每天10点上班到下午的两点，从四点再？到晚上的9点，有时忙就得加班，就比如年三十晚就忙得团团转，客人太多， ，我们晚上就比较晚下班。我们每天的工作就是在客人来之前把厅面的卫生都弄干净，管包厢的就弄干净好自己包间里里外外的清洁，并根据客人的订单摆好桌位和餐具，然后准备好毛巾、凉水、白开水和各类酒杯等等一切必备品，在客人吃饭的时候，传菜部的男生们便负责从厨房里端菜到我们旁边而我们服务生就负责上菜报菜名，帮客人倒酒、倒凉水、换餐盘、换毛巾之类的。杂活。在我看来最累人的，就是每次客人吃饭的时候你必须站在旁边等候，挺直腰杆，面带微笑，一天下来腿跟腰都会感觉很酸，刚开始的时候我真的有点受不了，不过后来站习惯了，也就习以为常也适应了。有时在大厅工作，客人多的时候，老是忙得头晕脑胀，脚酸腰疼，甚至连喝口水的时间也没有，结果是唇焦口燥再加腰酸背痛。不过累是累，还是觉得很乐意，毕竟这样的生活很充实，也毕竟看到客人的微笑与听到老板的赞许时，内心满是愉悦。当然了，偶尔也会遇到很难缠、态度很不好的客人，要么是过于挑剔，要么就是素质不高。记得有一次，有一大家子来吃饭，其中有一个小孩硬要我摘墙上摆设的气球给她玩，她妈妈看着她女儿的倔强样也强烈要求我摘下来，可是那气球又明明是摘不得的，结果那位妈妈还硬要我把领导叫过来帮忙摘，我微笑着告诉她这是不行的，结果那小孩一听，嗷嗷大哭起来，哭泣声还连绵不绝呢，越哭越大声，怎么劝也劝不动，直到后来哭声惊动了我们的主管，他来了之后看这形势不妙，才想方设法去找了个气球来。还有一次，有一个包厢里的客人喝醉酒，然后乱说话乱发脾气，吓得我几乎不敢进去包厢里。所以说，面对难服侍的客人，我们当服务员的都必须谨慎小心，甚至三思而后行。

总而言之，一个酒店服务生的工作看似简单，但操作起来还是有很多细节需要注意需要小心的，有时也真的挺麻烦的。但是再麻烦也要记住顾客就是上帝，而我们是一个服务生，就理应有服务生所具备的样子和行为。记得在东海酒店时，总经理陆总就告诉我们：来到东海，身为 东海人，就要时时刻刻想着东海，要为东海的形象负责！而我，一直秉着这样的理念，服务客人，尽力做好自己分内的工作。

刚开始工作的时候感到有一点点紧张，有一点点不适应，甚至在最初的时候不敢面对客人，不过我告诉自己必须鼓起勇气，告诉自己自信做下去勇敢做下去我一定行的，我告诉自己以前在校是专心读圣贤书，现在在外要用心学社会事，后来慢慢的我也就习惯了。也因为我每天都要挤着公车去上班，有时候会觉得很奔波很烦，不过后来也就习惯了，也深刻地体会到赚钱的艰难，体会到爸妈赚钱养家的艰辛。我也打从心底里感谢东海酒店，是它给了我这么现成的一个实践平台，是它给了我机会锻炼我自己，是它给了我机会挑战 自我。

（三）社会实践感悟以及心得体会

我以“应用所学知识，增加社会经验，提高实践能力，体验打工生活”为宗旨，利用短短的寒假假期参加这次有意义又一举两得的社会实践活动，走向社会，接触社会，了解社会，在亲身投入到社会中，从社会实践中检验自我，认识自我，锻炼自我。我深刻地感受到这次的社会实践我获益颇多。现在举例如下：

一。在工作中要有团队精神要有合作理念要懂得互相帮助。就比如酒店里工作每个人都会管好自己的包间，而当自己的包间的工作做完时就应该去其他包间帮忙，而不是躲在自己的包间里偷懒。还有要懂得合作，才能使各个部门的工作都有条不紊地进行，就比如酒店里传菜部和服务生就要合作好，才能更快更有效率地完成工作。

二。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，认识了各种各样的客人，以及酒店里各级的员工等等。如何与别人沟通好，这是一门难得的技术，也是一门需要学习的艺术，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，使我与别人对话时应变的能力还是很强，有时甚至会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。无论是在酒店还是在哪个地方工作，反正人在社会中都需要融入社会这个团体中，也就需要有效的交流与沟通。人与人之间沟通得好了，会让事情做起来容易轻松的多，也会使做事的过程中更加融洽，更事半功倍。

三。 在社会实践中以及以后的工作中要有自信，要勇敢。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定，而是面对错误也不慌不忙。就像刚开始时我到东海酒店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气，勇气给了我力量，让我更有活力更有精神，让我开心地度过我的寒假实践。

四。 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。”在当服务员的这段日子，我便深有体会。有一次我不小心把白酒杯给摔坏了，从那以后我每 次一给客人端酒杯都会有一点害怕和畏惧，一致做事的效率不高，后来是我们厅长告诉我“摔坏了就摔坏了呗，以后小心就会没事的。”我才慢慢克服那一点点恐惧的。其实没有任何一个人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，那一切就会迎刃而解了。战胜自我，只有征服自己才能超越自我。有勇气面对是关键，勇气是一切成功的催化剂！

六。 在工作中要善于积累一点一滴的知识，要不断地丰富自己的知识结构。任何知识都好，无论是专业知识，还是管理知识、服务知识都好，都要学会慢慢去积累。可谓好的知识如韩信点兵，多多益善。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。所以知识是无比重要的，当然在学知识的同时，要懂得适时地把知识运用到现实中去。

此次社会实践，真正地填补了我在课堂上所没能学到的空白，增强了我的服务意识、团队合作意识，也增强了我的语言交流和表达能力，可以说真真正正增长了我的社会经验、为人处事经验。同时，我也领悟到一个道理；很多事情要亲历亲为，你才能真实感受 它的难易程度。每个父母为了孩子的成长成才，辛苦打工赚钱是很不容易的，作为大学生应该懂得珍惜父母的血汗钱从而好好学习，这也是我此次实践体会最深的一份心得。

（四）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，本人的心里素质还是不够高，有时做错一点小事还是会很慌忙，不够镇定，以后要在日常生活中学会这种随机应变、灵活处理事情的能力。

第二，本人的人际交往的能力还欠佳，这还应在日后的日常生活、交际中慢慢学习和提升。

第三，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。

第四，管理能力还欠佳，有时候我领导把任务交给我，我还不怎么会把任务分配到最妥当，这一点要慢慢学，也要多学一些管理知识以加强。

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，勇敢面对的精神，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

（五）本次社会实践的问题和建议：

一。在同一个地方的时间不是很长，社会实践不完全等于上班工作，由于它的时间短而可能很多同学不会感到厌恶，所以有机会的话应该尝试一下更长时间呆在一个地方，从而考验学生的工作热情和工作耐性。这样另一方面也可以使学生对该实践单位有深入的了解。

二。如果时间与条件允许的情况下，大学生还是以自己的专业知识进行相关的社会实践，在巩固自己专业知识的条件下再加以扩充其他知识。

三 如果想要建立良好的社会经济秩序，一定是双方面的。商家和消费者都应该提高自身的素质，努力达到“双赢”。

四。实践的时候，不仅仅是对自己所实践的内容熟悉，也要试着找机会了解自己分内工作之外的，了解比你高一层次和低一层次的工作者的工作内容，尽可能地扩大自己的了解范围。就比如如果你是一名服务生，就不要仅仅只是知道服务员应该做什么，也要适当找机会了解管理部、厨师部等等。

最后，很高兴能有这个实践的机会，虽然时间不长，但我觉得挺充实的，至少让我的寒假过得开心又有意义。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。而是要深入地探索，为自己的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利用知识进行运作。因为人如钻石，需要有其他钻石的敲打才能变得更硬，人需要有外界的磨练才会越加成长。真希望以后我能再有这样的机会，去与社会同行，也希望我们学校以后能有更多的同学有机会去参加这样的社会实践吧。

在这次社会实践中，学校、院领导和老师对我们的支持是不可忽视的。正是因为有他们的重视和支持，才让我们有了更好地认识到接触社会的可行性和必要性，才让我们有了与社会接洽的前提。在他们的鼓励和大力支持下，我们才走进了社会这所大型的综合性大学，让我们在寒假着课余的时间里充分利用实践，与社会充分接触，从而进一步提升自己的实践能力和丰富社会经验。实践活动的成功，为我们下一次更完美的实践做了较好的铺垫，也为我们学校以后的学生参与社会实践活动打下了坚定的基础。

我们在内心发誓过，我们也认真努力过，因此在那段寒冷又是春节的日子里过得充实又开心，这是 一段阳光洋溢的寒假路，我们开心自豪，更感到骄傲……

**大学生社会实践报告1000字篇五**

为了响应20\_\_年我校关于暑期社会实践的号召，我和几名同学一放假就开始一起寻找支教的地方，最后在我们寝室的一个同学的家乡找到了支教的小学，并开始了我们的支教生活。

7月12日下午，我们的社会实践队从武汉出发了，经过近2、3个小时的车程，我们就到达了这次实践活动的地点。刚到我们实习的小县城，看到这里的具体情况远比我想象的要好，至少不是沿途所看到的戈壁大漠，黄沙漫天，听随人介绍说，这里位于河西走廊，是一块十足的风水宝地，县城街道整齐，楼房林立，就是路上的行人较少，店铺在天黑之前也都早早的关了门。第二天早上，经过短暂的开学仪式，我们开始了正式的教学工作。

我这次支教的任务中除了向1~5年级的学生教授灾害自救的知识和向1、2年级讲历史典故外，还有一项重要的任务：担任二年级的代理班主任。开学仪式完毕后，当真真正正把一群热情、真实、活泼的孩子完完全全的交给我时，感到身上的担子很重，脑子里一下变得一片空白，完全变得不知所措。

他们穿着朴素，脸上显露出泥土的颜色，却活泼可爱，聪明热情，充满灵气，活得真实而开心！原以为会很尴尬很难和他们沟通，但是，当我看到这一张张稚嫩的充满期待的眼神时，同时，又注意到他们身上破烂的衣服和明显发育不良的身体时，心中有种上帝派我来拯救他们的感觉，很快的，我就进入了角色，和他们打成了一片。

我的第一课面对的是一年级的小朋友，本来还有点紧张的我被小朋友的火热的激情感化了，课堂上，小朋友们那种充满渴望的眼神又给了我无穷的力量，没想到，这么轻松，平常不敢在众人面前说话的我竟能在开学第一课上很不错的按照之前备课的原定方案出色的完成，下课后回到办公室，刚下了课的队友们相见之后，互相拥抱一阵狂喜。第一次开主题班会，每个老师都要演讲，我在讲台上是激情澎湃，给他们讲做人的道理，将梦想，讲信念，可是台下是一群二年级的小朋友呀！虽然如此，虽然他们听得不是太明白，但还是很认真的听着。

最头疼的是纪律问题，每当面对这群学生时，虽然他们叫我姐姐，但我感觉作为老师，我更像他们的妈妈，但是，我一直想让他们感受到爱，感受到以智育为主要目的的老师永远也给不了的爱，所以，即使当他们在课上说话，下位时，我也只是微笑着示意他们闭嘴，很不奏效，造成了班级管理一度较为混乱，这让我自身也较为尴尬。每天晚上睡觉的时候，脑子里也总是充满了孩子们的尖叫声、吵闹声，醒来之后，心里还是一度混乱，好几次面对那些违反课堂纪律的学生时，都想发火，但是，一看到那一双双明亮的眸子，火一下子就被浇灭了。

以前对于老师的印象就是有事没事到班里转一圈，觉得是件很轻松的事情，现在自己做起来，发现事情远不像我想象的那么简单。只要不放学，心里那根弦就永远不敢松下来。由于我是2年级的老师，孩子普遍都很小，容易受伤。我记得很清楚，星期3下午，天下着小雨，我正好没有课，心里想着终于可以稍微放松一下了，谁知道，就这一下午，我就陪着我班学生先后去了3趟医院，虽然不是什么大病，但是实在是不敢有所怠慢，一下午的休养又泡汤了。

总之，这几天，让我很清楚的认识到，当好一个老师真的是很不容易，大事小事都要管起来，既要对学生们的学习负责，还要注意学生们在学校的安全以及应付各种活动的组织安排等等方面。可以说，当老师真是又累人又累心的工作。十几天的时间漫长而又短暂，很快就要到离开的时候了，虽然还没有到离别那天，但仍旧是感到那么的不舍、那么的伤感。

从我踏进学校的起，我的学生就把我绑架到我们班里，下课的时候都不让我走，甚至不让我回办公室，一群人黏在我身边，他们的行动有些鲁莽，有些盲目，甚至有些不可理喻，但是，我忍心向这些不忍心让我走又不知道除了把我绑架还有什么其他更好办法的孩子发火吗？最后一节主题班会上，孩子们把他们亲手制作的贺卡塞在了我的手里，上面写着“真想让姐姐再教我们1、2个月”“姐姐马上就要走了，真是很舍不得他”，有的甚至从家里拿来了鸭蛋、葡萄、杏子、桃子等让我带上。

临行那天终究来临了，以前，总是我送别别人，如军训时候的教官、实习的老师等，然而现在，却是要一群小学生为我们这群并没有完全长大的孩子送行。这天，我们都拿出了我们利用一天教学的闲暇时间排练的节目来表演，离别会在欢快但夹带着伤感的气氛中结束了。当我们集体唱完《同一首歌》时，所有的人都留下了不舍得眼泪，由于我们下午就要去另一所小学作交流，所以，走得十分匆忙，本来还打算回到班里给孩子们正式的道别的，自己精心准备的礼物也是很匆忙的交给了几个学生。我们要走了，他们追着我们的车把泪水洒在了山路上。

在走的时候才后悔莫及，由于环境等的原因我在后面开始懈怠，真后悔没有交给他们更多的东西。但是天下没有不散的宴席，我以后一定还会回来的。

**大学生社会实践报告1000字篇六**

我于20\_\_年\_月\_日至\_月\_日在\_\_宠物医院实践。经过我在宠物医院的5个星期的实践，让我对自己的专业有了不同的看法。以前也许没有深入的了解过，有些情感上不是很理解。

时间稍纵即逝，在\_\_宠物医院实践转眼就实践了一个月。在那里，工作时间很长，从早上九点到晚上九点，一共是12个小时。有时很忙但有时却空闲得让人感到寂寞难耐，那滋味可真的不一般，所以说不累，那都是假的，只是为了安慰安慰一下自己而已。但同时在那里我懂得了很多也体会到了很多，以前只是听老师、师兄师姐在口头上说说而已，真正到底是怎么样的，只有亲身实践过了才知道。

在那里也懂得了，要做好一件事，必须要有一定的意志，还要善于学习、发现问题、多问几个为什么会是这样，而且还要多细心观察周边事物，并及时总结积累。你一定可以学到很多东西，养成多想多问的习惯，对以后的工作也一定会有帮助的。动物医院实践报告由提供！

在实践的一个月里，我只是那里的一名什么都不懂的帮手，不知道该做什么？也不知道该怎么做？刚到那里的人并不是我想像的那样热情，我没有接到太多的热情，可以说是冷漠。在那里他们不会管你，任由你在那里自生自灭，如果你想让他们教你什么那是不可能的，凡事都要你细心观察，仔细看他们是怎么样做的，然后默默的记在脑里，途中不要放过任何一个细节。

虽然那些看试很简单的动作但其中都会掺夹着一些技巧。待你观察了一两天，在基本了解了他们的工作模式之后，你不但要细心观察他们做每一件事的过程，而且还要积极主动的去询问他们，问他们为什么要这样做，问他们可不可以教教你。只有这样你才会怎么做。直到你知道了怎么样做的时候，就积极主动的提出要求，让他们给你做，因为通常知道别人是怎么做的并不代表你会做，只有自己真正做过了才知道自己会了没有，有没有漏了。

可能开始会很紧张很不顺利，但不要灰心，也不要感到不好意思，做多了就自然会了，也不要害怕做错，错了他们不会怪你，错了改就是，还有下次不再犯同一个错就行了。我就是这样做的，感觉还不错。我相信只要坚持这样，你很快就会懂那里的基本操作，上班的时候就不用愁我该做什么了。而且因为你的积极主动，他们会慢慢给你打动，之后会慢慢接受你，慢慢与你交流，渐渐你与那里的工作人员就不在生疏。

刚来的时候，感觉有很多要学的东西，但一旦学会了就不知道剩下的时间该干什么？在那里忙的时候会很忙，要帮犬猫洗澡；要帮助医生固定病犬或猫给他打针；要打扫卫生……

但忙只是暂时的，大多时间都是空闲时间，没什么事干。如果只是一两天也不觉得什么，但如果是长期的话就就会很闷很无聊。该如何度过这些无聊时间呢？

开始我就看报纸，一有空闲就看报纸或者就听歌，但前提是老板不在那，虽然老板说过空闲的时候可以坐下来休息，但真的面对着他时还是会很不自在，常常是不敢坐。很多次，在坐着的时候，一看见他会条件反射的弹起，皮毛束起，心跳加速，因为他看起来是一个严肃的人。很奇怪一个人在同一个地方实践久了都会变得很麻木，如果你不自我规划一下，通常都会这样，所以要学会自动学习。

在那里，一空闲的时候我喜欢到处观察宠物医院的每一个角落，有意的去看那些宣传语、标语、说明书及物品，然后记下我所不知道的，记下我觉得对我学习有用的；要不就跑药房，记下药房常用药物药理及使用方法；如果遇到不懂的晚上就回宿舍查书，还是不懂的留着明天问医生，因为这样，我懂了阉割犬猫的常识、各种器械的用途、犬猫疫苗的种类作用及注意事项、犬瘟细小病毒检测等等知识。原来这些都是需要自己自主学习才能得到的，工作人员不会教你，如果你只是抱着他们会教你的，那你一个月实践下来学不到什么，实践后我才有所体会。

最后我想说，当你去到一个陌生的地方实践时首先要快速的熟悉那里的工作环境，然后再静静的细心观察，观察那里的工作人员是怎样做的，最后积极主动的去做，要眼明手快。记住这句话：“多做事，少说话！”

现在的猫和狗和以前已经大不相同，它们不再扮演看门和捉老鼠的角色，而是成为我们的朋友。

随着生活水平的提高，我们开始越来越注意休闲生活情趣的培养。我们把宠物当成家庭成员之一，宠物在家庭的地位越来越高。细细琢磨，在现代化的家庭，可以说是应有尽有，彩电、音响、空调……

但好像总缺少一点什么？缺少一点沟通和善解人意的东西，宠物就充当了这样的角色，人类在欣赏这些可爱的宠物时，精神可以得到调节，忧愁也可能悄然离去。再加上家庭结构的变化、解体，人际关系逐渐趋于淡化，使越来越多的人将感情放在宠物身上，人与宠物间的依靠关系，将随时间的流逝而日益浓厚。

宠物，在社会生活、家庭生活中充当重要角色；它进入了家庭圈，充当人们的生活伙伴，它进入了社会交圈，体现人们的身份地位，作为贵重礼品赠予亲戚和朋友；它进入了经济圈，发展宠物以带动一批产业的兴起……

伴随时代的发展以及人们观念的更新，宠物行业在海内各个城市的兴起将无可置疑。

我实践的该动物医院主要是给宠物美容、看病、手术、住院，销售宠物食品、宠物玩具、宠物相关用品。我们每天在那里的主要工作就是打扫一下卫生，接待一些来看病的客人，给宠物洗澡，常常性的对医院进行消毒工作等一些比较简单的工作。

在洗澡是要注意一些问题：

1洗前的梳理：这个大家都不是很重视，很多美容院也根本不在洗前给狗梳理。，如果一只狗的毛跟已经打结的情况下没有梳开，就沾水洗澡，那么就会在洗澡过程中由于揉搓而加大打结的程度。所以洗前的梳理是相当重要的。

2正式洗澡，洗澡时耳朵不可以进水。美容师会在洗澡时给狗耳朵中塞入棉花以防万一。

3挤肛-门腺，这个是在洗澡过程中完成的。如果长期不清洁肛-门腺的话可能会造成肛-门发炎，表现为蹭屁股，或是大便方面的问题，例如便血或者脱肛。

4洁眼，洁耳，剪指甲，

5洗后的梳理和吹干。这个看似简单的工作却十分的费时费力。我实践的店里是这么操作的，所有洗澡的狗在完成后我们的负责人员都会检查一下毛根是否完全干躁，发现有潮湿的地方就会要求美容师再次吹干，因为一旦毛跟没有吹干，很容易造成皮肤病的隐患。真菌，湿疹，螨虫的诱发因素就是潮湿。而且不完全干燥的毛发很容易再次打结。

6剃脚底毛，因为狗会自己舔咬脚垫，所以脚垫中见如果有污物和病菌的话就会进入狗的体内。造成生病的危险。

前来该宠物医院就诊的宠物主要是犬，其中以博美、吉娃娃、牧羊犬较多。实践过程中，我所接触到的病例主要是：传染病（像犬瘟热、细小病毒病、结核病）、寄生虫病、外科病（像创伤、脓肿）、内科病（口炎、肺炎）

通过这次实践我认识到，我国宠物品种资源丰富，宠物饲料资源也很充足，亟待动物专家和兴趣者研究开发。

我对未来充满了美好的憧憬，在未来的日子，我将努力做到以下几点：

一、继续学习，不断提升理论素养。在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。作为一名年轻同志更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径。走上工作岗位后，我积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野。

二、努力实践，自觉进行角色转化。“理论是灰色的，生活之树常青”，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰现人的意志。

从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。诸此种。种的差异。不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

三、提高工作积极性和主动。性实践很快就过去一个月了，这是开端也快是结束了。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的责任。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续为中心创造更多的价值。最后感谢单位领导和部门领导以及同事对我的支持和帮助，我会继续努力的。

五个星期的实践生活让我获益匪浅。从他及其他宠物医生那里我们学到了很多关于做人、做事、创业的方面的东西，并让我深刻的熟悉到作为一名合格的宠物医生不仅需要纯熟的操作技巧，而且同样需要优秀的职业素质：

我总结了三点：

1、思想素质

我们首先应该要喜欢宠物，对它们有一定的了解。还有对客人也应该热情。

2、专业素质

对顾客要态度诚恳，和蔼热情，关心体贴。

3、科学素质

做为宠物医生要有实事求是、勇于探索的精神，要认真掌握本学科基本理论，

很快结束了我的实践生活，但从中受益不少，真的有点激动和怀念。我想我知道在今后的学习上应该怎么做了。

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