# 关于暑期实践报告合集7篇

来源：网络 作者：风起云涌 更新时间：2024-07-21

*关于暑期实践报告合集7篇 在生活中，报告的用途越来越大，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。其实写报告并没有想象中那么难，下面是小编帮大家整理的暑期实践报告7篇，欢迎大家分享。暑期实践报告 篇1随着校车的一路...*

关于暑期实践报告合集7篇

在生活中，报告的用途越来越大，我们在写报告的时候要注意逻辑的合理性。其实写报告并没有想象中那么难，下面是小编帮大家整理的暑期实践报告7篇，欢迎大家分享。

暑期实践报告 篇1

随着校车的一路飞驰，在多次坎坷之后，宏大的队伍很快来到了目的地，我们三下乡的成员各自根据自己的分工工作起来，台州职业技术学院院.电子电气工程系“三下乡”维修社会实践正式拉开帷幕。

刚开始一会儿，就有很多的村民上来寻问，并把他们已坏了很久的东西拿来，以期待的眼光注视着周围的一切。由于我们内部有着明确的分工，所送来的东西一件一件的被登记，然后被送到维修人员的手里，在一栈茶的功夫下，一件正常的电器从新出现，村民更是觉得高兴。

中午的太阳很高很高，我们服务队的成员被阳光晒的身上已是油黑一片，但为了给村民服务，他们依然耸立在火辣的阳光下。当地的村民也非常好客，对我们的服务也非常满意，更是给了我们一片好评。他们也为我们的服务队送上一杯杯带着热情，带着鼓励的清水。当时真是情感一片。

“三下乡”是我们学校服务村民的一项特殊活动，在本次“三下乡”中，虽然时间不长，但我们从中得到很多体会。我们得到不仅仅是我们维修成功后的一份喜悦，更多的是来自心灵的一种感受，来自村民的一片热情。因为那是他们对我们工作，对我们服务的一种认可。当然对于自己来说，更是自己对知识运用到实践、能力提高的一种体现。

当然我们在学习中更多的是一种理论，在学校真正实践的东西并不是很多，然而“三下乡”这样的活动对我们说恰是一种实践，也是一种锻炼。不过在这过程中，我们也遇到了很多问题，有句话这样说的“世上没有完美的事情”。在我们所搞的这些活动中，我们也遇到些让人头疼的时候，毕竟我们所学的知识有限，对村民的一些产品，我们也只能望洋兴叹、爱莫能助。有时感到的也是一种无奈，这也正是我们今后努力学习的动力。总之，我们这次三下乡活动还不错，我们所取得每一个人都有很深的体会。

美好而充实的时光总是过得飞快，转眼间为期七天的三下乡实践活动已圆满地画上了句号。尽管在这支队伍中，我扮演的只是一个微不足道的角色，却又很多很多的感受，很多很多的收获。我们这支队伍分成宣传组、调研组、支教组、文艺组及后勤组五个小组。宣传组主要是负责做好三下乡的宣传工作，比如活动的布场和画海报等;调研组是调查研究当地的各项问题;支教组就是负责教书，每天都会和学生在一起;文艺组是排练节目，文艺汇演就是由他们负责的;后勤组则负责我们的起居饮食，有谁生病了，也是由后勤组的悉心照料。我是属于后勤组的，早上起的最早，晚上睡的也最迟，虽然比较辛苦，却乐在其中。每天白天给同学们做饭烧菜以后，我们晚上在睡觉前还要考虑明天吃什么好，我们尽量让每天的伙食有所改变，就算菜吧改变烧法也会发生一点点变动。在每次买菜的时候还要考虑价格。印象最深刻的是第一次的做饭糊的一塌糊涂，包水饺，值得骄傲的是我烧的油焖茄子，手撕包菜等。

收获最多的是我在三下乡中认识了很多的同学交到了很多朋友，还有一起和老师生活，老师们特别的关心我们，老师经常在饭做少了的时候，让同学们先吃，经常自己却吃一点点而已。作为后勤的我想到真的很尴尬。老师们的爱我会深深的记在心里。

最后一天去的本来是打算去神仙居游玩的，我们后勤起的很早，做了早餐。结果雨一直下，绵绵的雨帘阻挡了我们的去路。结果有些同学或许有不开心，或许有怨恨老师的阻止。不过过后想想老师也是为我们的安全着想。

上面是在后勤工作中的一些体会，觉得自己学到了很多，不仅是把自己之前学到的厨师知识运用到实际中，也提高了自己的后勤文化。同时，在工作的过程中，也暴露了我平时没注意到的缺点，就是我经常按照自己的想法做一个菜，有些事情考虑不够周到，不会考虑别人的口味，很多细节没有注意到等等。

在此，我感觉在今后的学习生活中，都有很大的帮助，我们能够更合理的安排一些事情，在以后的工作中，我们能够更认真的工作，能够更有目的的学习，我希望我们的明天会因而更美好，更辉煌。

暑期实践报告 篇2

为了深入贯彻党的精神，全面了解社会主义新农村建设，增强大学生社会责任意识，引导广大青年学生在服务人民、奉献社会的实践中成长成才，今年，我院继续响应省团委和校团委的号召，积极开展暑期“三下乡”社会实践活动。我有幸成为中文学院xx年望埠挂职队的一员，于7月13日至7月28日期间去到英德市望埠镇，经历了一次有意义的、难忘的暑期“三下乡”之旅。

7月13日上午9点，汽车驶出学校正门，奔赴目的地英德市望埠镇。随着时间的推移，我们的视线一点点远离城市，向我们靠近的是一重重青山，沿路还可以感受到芳草沁人心脾的气息，依山傍水间无不显现出农村的一番清新景象。感觉目的地离我们越来越近了，心中的兴奋也在不断升温，遐想也一浪高过一浪。

到达望埠镇的第二天，我们就正式开始了工作。我们挂职队，主要任务就是到各个政府部门挂职，处理一些力所能及的公务。我挂职的部门是望埠镇计生办。来到计生办的头两天，由于对工作不熟悉，我的主要任务是观察、学习，通过多观察，然后多思考，不懂的就多问，我很快了解并掌握了计生办的工作性质、工作内容和工作流程等。

之后，渐渐地，计生办的领导开始分配一些简单的任务给我和我的搭档，我们都能很好地完成。再之后，我们的主要工作就是核查流动适孕妇女的资料并录入到电脑的数据库中去。这个工作虽然难度不大，但是很繁琐，需要一丝不苟的工作精神和严谨细心的工作态度。刚开始接受这个任务时，我和我的搭档都很兴奋，充满了工作激情，可是，我们做了几天之后，不知不觉的热情慢慢消退，烦躁情绪开始产生。我们自己也发现了这些不好的变化，我们及时进行自我调整，除了互相鼓励，保持平和心态外，我们还在工作了一段时间后进行适当的放松。这些调整收到了很好的效果，我们又能继续严谨、认真地工作了。

除了在政府部门挂职外，我们队还开展了许多活动，包括进行了两次调研、慰问敬老院、上街宣传奥运和卫生知识、参观清远女足训练基地和海螺水泥厂等。其中，两次调研活动是重头戏。这两次调研活动的课题是：物价上涨对农民生活水平的影响。第一次调研是走访望埠镇上的居民和农民，第二次调研则是走访镇农贸市场。这两次调研，我们都深入到当地居民家中和农贸市场每一个摊位，亲自与相关人员交谈，收集第一手资料，以保证调研数据真实、准确。

调研活动让我们受益匪浅，因为一方面我们完成了既定的调研任务，收集到许多有用的信息，让我们对当地的物价水平和居民的经济情况有了一定的了解，并大致弄清了物价上涨对他们生活水平的影响;另一方面，通过这次实践，我们锻炼了自己的沟通能力，懂得了如何更好的与陌生人打交道，取得他们的信任，并向他们了解到我们需要的信息。

7月28日，我们将要和这个与我们结下了不解之情的小镇挥手告别了。汽车驶离了望埠镇，为期16天的“三下乡”之旅也缓缓地拉上了帷幕。坐在车上，恍惚中仿佛当初满怀好奇与兴奋之情奔赴望埠的情景就发生在昨天。而现在望着慢慢远去的一重重青山，已没有了来时对于“三下乡”的兴奋，取而代之的是对于农民生活水平问题的沉重的思考……

这次“三下乡”社会实践活动，不仅充实了我的暑期生活，更让我在活动中了解了国情，受到了教育、服务了社会、增长了才干。同时，“三下乡”还让我意识到了自己身上肩负的责任，也让我认识到了理想与现实的差距。我们要想成为一名高素质的大学生，要想尽快地成为现代化建设的有用人才，就绝不能只埋头于书本之中，必须把学习书本知识与投身社会实践统一起来，积极地投身于社会实践之中，开拓视野，认识社会，对自己有个清醒的定位，明确自己的历史使命，激发自己的学习热情，调整和完善自己的知识结构，学会正确地做人做事，学会战胜各种困难和挫折，锻炼意志和毅力，使自己全面发展以适应社会的需要。

暑期实践报告 篇3

作为一名大学生，我们不仅仅要把学习搞好，还要在实践中去不断的锻炼自己，增强自己的实际能力。在这个假期我进行了为期两周的社会实践，日子虽短，但也颇有收获。这次是在一个会所里做会籍顾问。说实话，在做这件工作之前我还真的没听过会籍顾问这一说法，也不知道它到底是干什么的。这次锻炼是让自己系统的学习了一下，也知道了所谓的销售一行是真的不简单。

所谓的会籍顾问，其实就是健身中心里的是销售人员。在我们俱乐部分为内外场的。外场比较辛苦，就是先做外展，也就是作为的发传单要电话号码，发传单不是重要的，关键的在于要来有用的电话号码，然后回到办公室再打电话，约顾客。之后就是，带客参观，介绍俱乐部，发展其入会，维护客户和俱乐部之间的关系。总而言之我的感受就是，有点麻烦了，需要脸皮超厚的人才能来做。

培训了一天就开始上场了。做这一行之前我先把它百度了一下，了解一下它的大概工作状况，结果，百度的结果让我汗颜（百度上讲会籍顾问工作的难度在逐渐加大，成功率较低，个别时候低至约1%。人均日带顾客2人。）呢，一开始还不信，信誓旦旦的以为自己可以做好，但做了几天后我发现，成功率简直不单单是1%，连这个点都达不到。我绝对没撒谎，经过自己这俩周的实践，得出结论，成功率是很小很小的，这点我指的是在广范围内所遇人群的成功率。

一开始，先做外展。外展，也叫室外宣传，是用来发展新会员的一种方式我所要做的是了解我们会所和宣传单页的内容，我们的服务项目，我们的卡种都有哪些，里面的服务项目包括哪些，分别介绍什么的。说实话外展这是最难做的一部分，我们需要在人流量多的步行街或者是银座门前边吆喝边发传单还要过滤出有兴趣的顾客，当场问人家要电话号码，这往往是最尴尬的时候，因为大多数人都不会给你电话号码的。有很多人会在我面前直接不接传单，更有的把传单接着就扔了，还有点连看我们都不看一眼，如果再碰到挺热的天，坏了，那就更难要到了。有的时候我为了一个电话号码会和人家说上好几分钟，什么方式都用上了，哎~~~真悲催。

号码要来了，第二步就是打电话了，把要来的电话给客户打，问什么时候可以过来看看，客户的一贯反应都是（嗯，好的，有时间我就去的）。但是，有时间？那到底是神马时候呢？这个就不知道了。所以只能第二天硬着头皮接着打，后来我学聪明了，直接跟客户约好几点过来，到点我就打，但通常情况来的人是很少的。几率是打10个电话号码来一个人。而且顾客都会有习惯性的排斥拒绝心理，我打的次数多了，就会直接挂掉我电话，有的一听到我的声音就开始挂，很有很多直接把我拖黑名单里。更有甚者对我说（你以后别再给我打骚扰了，我不去的！）哎，又一个悲催的工作。

终于，客户来了，这个时候我开始给顾客介绍，这个时候气氛是比较轻松地，但是，必须要逼单，因为此时顾客往往存在冲动性消费，最好在顾客尚有意向的时候让他签单，顾客一旦回家后再考虑往往就很难再说动他了。通常来的人当中10个事可以办3个单的。

最后，签单了，那可是我最兴奋的事情了，努力终于有回报了，客人终于递上信用卡了，这时我会给他写一份合同，这可是我最高兴的时刻了。

说句实话，做会籍顾问真的不是好做的，特别累，确切的是必须磨练嘴皮子跟脸皮，必须脸皮超厚才能要电话号码，也必须脸皮很厚的一个电话接一个电话的打，还要学会怎要跟客户交流怎样抓住客户的心思，说话的时候要讲究技巧，针对不同性格的客户说不同的话。我必须要有耐心，也要与毅力，在大热天里走在步行街上发传单是很不好受的、有的时候我为了跟一个客户我会一天发一条短信，那几天下雨，就会给人家发短信说雨天路滑，开车小心。天热了就发天气炎热，注意防暑。给开店的发生意兴荣，给学生发在学习的同时别忘记给自己放松一下。顾客来了，会陪他们聊会儿天，和那些老会员聊聊，熟悉了就让他们帮忙介绍朋友或者快到期的续卡。反正过得是很充实的，我也不知道自己居然可以也能做到为了一单生意电话短信追踪很多天。

最让我自豪的不是自己在这里签了几单的生意，很重要的一点是，我在一起实践的几个同学中做的是最认真的那个。有的时候会所里只有我们自己，这时候，他们都会跑到大厅里面坐着，有的聊天，有的打牌。一开始我很看不惯这种行为，也许自己会和他们一样，刚开始的工作激情退去后就会变成这样。但是，我没有，我始终做到了再没有人监督的时候也去坚守岗位。虽然我偶尔偷偷懒，但是自己的大部分时间都在工作。这点，是最令自己自豪的。也许付出就会有收获吧，整个俱乐部的人都看到了，临走的时候激励跟我说，他管理会籍顾问这么长时间了，看的出来我工作比他们都负责，没人时候也能认真对待，我挺适合干这一行的。欢迎我有时间再回到这里来实践。看来自己的付出是没有白费的，至少我得到了认可，这点对我来讲是很重要的。如果一个人在做一件事的时候可以得到别人的认可与赞同这想必是对自己付出的最好回报。

实践，累吗，当然累。可是，收获是很大的。日子过得很充实，在这里学到了锻炼，系统的了解了这一行业，也知道该怎样去做一个好的销售者，就像是第一天培训时经理对我说的，最好的销售是把自己销售出去。他说三流的销售是和顾客谈单，二流的销售是跟顾客成为朋友，而一流的销售就是跟顾客成为知己，让他觉得离不开你。这，对我来讲，是很受益的一课。

实践结束了，但这段经历会伴随着我继续走下去，帮助自己在未来的旅途中更好地成长。

暑期实践报告 篇4

“没有实践，就没有发言权”,只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。今年我是在邯郸的一个工地上实习的，工人师傅和技术人员都很好，会很耐心的解决我所提出的问题。

初次来到工地上工人们都忙得不亦乐乎，一个姓李的技术员接待了我，我们在一个工人夜校会议室中碰面。他们主的都是简易的房子很干净。李哥给我要实习的工地做了一个大致的介绍，这是江苏省建筑公司承包的工程叫做祥龙湾小区工程,包括两幢楼,1号楼和2号楼.1号楼是住宅楼剪力墙结构,2号楼是办公楼是框架结构.住宅楼33层办公楼26层,住宅楼与办公楼相连的楼层只有十层,住宅楼底部是商铺建筑总面积49304.69平方米，地上37191.10平方米，地下12113.5平方米。这个建筑不是中规中距的图形，是一个弧形，转过57度角，接下来看图纸。图纸包括两号楼的建筑施工图纸和结构施工图纸。

接下来就是到工地上实践了，我做施工电梯到十楼，而施工现场在十五楼我有沿着楼梯往上爬，刚打好的混凝土墙体和楼板呈现在我的眼前，很是粗糙，还有一些钢筋头露在外面，墙上有许多细塑料管头，问了以后才知道是固定模板的 。这时我听到叮叮当当的声音 ，走到十四层时有人在拆墙体的模板，拿铁棍往下撬，再把上面的混凝土打下来，还有一个人拿着水管往地上和墙上浇水，问了一下原来是怕拆模后温度过高把混凝土烧焦。我摸了一下，果然很烫，到了十五层，工人们有的在铺楼板的模板有的在套钢筋，一个大箍筋圈住柱子再横两个箍筋纵两个箍筋，我问了一下一个柱子34套这样的钢筋。楼板的模板铺好以后开始搭横纵钢筋，浇注楼板等混凝土养护好以后从底下拆模。浇注的顺序是先柱子再梁在楼板。

今天进行实际操作，工地上正在焊接钢筋用的是电渣压力焊，钢筋电渣压力焊是将两钢筋安放成竖向对接形式，利用焊接电流通过两钢筋间隙，在焊剂层下形成电弧过程和电渣过程，产生电弧热和电阻热，熔化钢筋，加压完成的一种压焊方法。

电渣压力焊的焊接过程包括四个阶段：引弧过程、电弧过程、电渣过程和顶压过程。

焊接开始时，首先在上、下两钢筋端面之间引燃电弧，使电弧周围焊剂熔化形成空穴；随之焊接电弧在两钢筋之间燃烧，电弧热将两钢筋端部熔化，熔化的金属形成熔池，熔融的焊剂形成熔渣（渣池），覆盖于熔池之上，此时，随着电弧的燃烧，上、下两钢筋羰部逐渐熔化，将上钢筋不断下送，以保持电弧的稳定，继续电弧过程；随电弧过程的延续，两钢筋端部熔化量增加，熔池和渣池加深，待达到一定深度时，加快上钢筋的下送速度，使其端部直接与渣池接触，这时，电弧熄灭而变电弧过程为电渣过程；待电渣过程产生的电阻热使上、下两钢筋的端部达到全截面均匀加热的时候，迅速将上钢筋向下顶压，挤出全部熔渣和液态金属，随即切断焊接电源，完成了焊接工作。

电渣压力焊适用于现浇钢筋混凝土结构中竖向或斜向（倾斜度在4：1范围内）钢筋的连接，特别是对于高层建筑的柱、墙钢筋，应用尤为广泛。

通过这次实践我懂得了好多专业知识，这对我以后的学习有这莫大的帮助。

1柱子的浇注：底部应先填5—10厘米原与混凝土配合比相同的减石子砂浆，柱混凝土应分层浇注振捣，一次浇注完毕，施工缝应留在主梁下面，无梁楼板应在柱帽下面。浇注完后及时将伸出的搭接钢筋整理到位。

2 梁、板的浇注：同时浇注，由一端开始用“赶浆法”，即先浇注梁，根据梁高分层浇注成阶梯形，当达到板随着阶梯形不断延伸，混凝土浇注不断进行。浇注板混凝土的虚设厚度应略大于板面，用平板振捣其垂直浇注方向来回振捣。原板可用插入式振捣器顺浇注方向托位振捣并用铁插尺检查混凝土厚度，振捣完毕后用长木末子找平。

3施工缝的留置：

（1) 施工缝应留置在基础的顶免、梁或吊车梁牛腿的下面、吊车梁的上面、无梁楼板柱帽的下面。

(2) 和楼板连成整体的大断面梁,施工缝应留置在板底面以下20mm～30mm 处。当板下有梁托时, 留置在梁托下部。

(3) 对于单向板, 施工缝应留置在平行于板的短边的任何位置。

( 4) 有主次梁的楼板, 宜顺着次梁方向浇筑, 施工缝应留置在次梁跨度中间1/3 的范围内。

( 5) 墙上的施工缝应留置在门洞口过梁跨中1/3 范围内, 也可留在纵横墙的交接处。

( 6) 楼梯上的施工缝应留在踏步板的1/3 处。

( 7) 水池池壁的施工缝宜留在高出底板表面200 mm～500 mm 的竖壁上。

( 8) 双向受力楼板、大体积混凝土、拱、壳、仓、设备基础、多层刚架及其他复杂结构, 施工缝位置应按设计要求留设。

快乐的时光总是弥足珍贵，短暂的经历总是耐人寻味的，我们反复回忆、思索这一路上的点点滴滴，这十几天的社会实践有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。

社会是一所能锻炼人的综合性大学，只有我们深入社会，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，才能使思想碰撞出新的火花。为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件。

“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。 在短短时光的实践活动中，汗水淋湿了我的衣裤，泪水模糊了我的眼睛。但我选择了坚持。七月，我用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌；七月，我撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，在我的暑期社会实践中，在自己的人生蓝图上留下了光辉灿烂的一笔。

走向社会，走上了与实践相结合的道路，社会实践虽然比较辛苦，但乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。在社会实践活动中，我们锻炼了自己的能力；在社会实践活动中，我们磨练了自己的心智；在社会实践活动中，我们锻炼了自己的才干；在社会实践活动中，我们培养了自己的韧性。

“艰辛知人生，实践长才干”。 在社会实践活动中我更认清了自己的位置，对自身价值有了更客观的评价。我们表现出了经验不足，处理问题不成熟，书本知识与实际结合不够紧密等。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。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。通过社会实践我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，认识到只有到实践中去，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。

机遇只偏爱有准备的头脑 ” ，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

暑期实践报告 篇5

今年暑假我选择在宁德“华祥苑”茶庄打工，刚开始以为这是个简单轻松的工作，直到真正工作近两个月我才知道这份工作其实也不轻松埃“华祥苑”是将品茗与销售结合为以一体的销售模式，所以我们这些小妹不仅要帮客人泡茶还要牢记各种茶叶价格和一些基本茶叶知识来销售茶叶，除此之外每天做卫生保持店堂干净是必不可少的重要环节，以为每个客人都喜欢干净整洁的环境来品茶聊天，这看似简单的工作也让我从中学习到不少东西，比如如何做卫生，怎样与客人更好交流，怎样处理各种突发状况并随机应变，同时也学到与自己专业有关的一些营销知识，感觉今年暑假真的学到不少，是非常值得的一次打工社会实践。在“华祥苑”有一群姐妹一起共同努力为梦想拼搏，当然也有一个脾气急躁的经理管理着我们大家，。

刚来茶庄时姐妹们就给我打了好几剂的预防针比如，那位经理会在任何情况下包括客人也在时立刻指出我们犯的错误，对于我们这些几乎都是独身女的小妹来说心理上很大一部分都是难承受住经理的责骂，因此“华祥苑”姐妹的流动速度比较快，看着自己的前辈一个个的离开对自己接下来的工作也是捏了一把汗啊，当时我的想法就是“做好自己不被抓住小鞭子”就完事大吉了。第一天我看着其他前辈忙碌着，自己在旁边学着，早上我们要对包厢里的茶盘茶具消毒，擦包厢，换下过了一夜的开水瓶，接着是擦大厅浇花，完成这些工作后就当“迎宾小姐”啦。我们两个小妹站在大门边上等待客人来临同时还要关注店外是否有其他车辆随便停留，当有客人来时我们就默契的分工一个开包厢灯和空调，另一个则是拿客人寄存的茶叶再进包厢为客人泡茶。实际上泡茶是最重要的环节，刚来时学习如何用不同的茶具来泡铁观音，红茶，和岩茶，不同的茶叶泡法及其温度都不同，口感自然也不同。我的师父是我的一个老乡妹妹，别看她年纪小，可是泡起茶来还是很有气质的，一开始我觉得自己一定做不出这些优美的动作，她就耐心的鼓励我教我。

当第一次给客人泡茶时经理就在我旁边看着，使我更紧张了，水一百度烧开后，倒入盖碗，刮完沫后要及时将茶水倒出，否则会泡坏茶叶，就在这时，犹豫我拿的姿势不是很准确，加上一百度水温我的手被烫到了，经理在旁边不出声，我心想绝对不能让客人察觉到于是一直忍着知道倒尽盖碗里饿茶水后，将手放下用凉的茶巾包住烫伤的手，那时手指真是如火烧，在这种情况下也只有这个方法了，结果第二听我的手起了好大一个泡，也因为这样我才知道怎样拿盖碗的姿势不容易被烫。接下来每一天泡茶的技术都在不断的进步着。

泡茶时，我遇到了很多客人，这是我在学校和家里都不怎么会遇到的，这真的是和社会接触了，有公安局局长，有火电产产长，有做生意的老板，还有白领，和他们也会聊到很多，他们有教我一些为人处事，有的以过来人经历教我未来路如何走，也有和我们分享自己心情的，我学会做一个聆听着，也会报着学习的态度听他们的经历感觉这些也是我打工重要的收获，让我更加了解接触社会，不再只是温室里的花朵，同样我们也会遇到一些刁难的客人，酒醉的客人，脾气大的客人等等，有的也会让我们觉得很委屈，可是作为服务行业的我们必须以客人为大，学会了给客人陪笑脸，但对于一些无理取闹的客人还是会和他说道理，终于我明白了给人打工，为别人服务是真的和家里不一样，不能任性妄为，在这里我学会收敛自己的脾气。我想以后再面对一些不好的事情我也可以有一个好的心态来应对了，这也是我的收获埃

打工实践时间虽然很短，但是在这段时间里，我们却可以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。

暑期实践报告 篇6

在推进社会主义新农村建设的过程中，在注重村容村貌整治的同时，不忘健全村级文化组织，活跃并繁荣乡村文化，丰富群众生活，共同推进和谐乡村建设。

8月2日这天，该乡胜利村颜年祥、贺福仔等8位老人的脸上时刻挂着笑容，心里特别高兴。当天该村村落社区集体为这八位老人祝寿，这八位老人当中，年龄最大的有90岁高龄，最小的也有82岁，都是有生以来第一次祝寿过生日。在祝寿会上，村里的.晚辈们为老人们献花并表演了文艺节目，扭起喜庆的秧歌，敲起欢快的锣鼓，共同祝愿老人们福如东海、寿比南山。

为老人集体祝寿，这就是龙田乡在新农村建设过程中，不断完善村级文化组织，丰富并繁荣乡村文化的一个具体体现。近处来，该乡为推进和谐乡村建设，加大村容村貌整治力度，加快了“五通一气、三清三改”等工程实施，同时建立并健全了村级文化组织，在全乡11个行政村中，已有8个村建立了村落社区，在每个社区都建有阅览室、活动中心等场地，每当在农闲或茶余饭后，村民们随时可到社区读书看报、看电视、拉二胡、扭秧歌等活动。有了村落社区，如今群众的精神文化生活更丰富了，邻里关系更和睦了，社会风气也更纯了。

大学生暑期社会实践是促进大学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、实践能力和动手操作能力的重要途径。“到西部、到社区、到基层锻炼”已经成为社会对广大党团员青年的要求。大学生社会实践活动是“新世纪青年人才工程”和“新世纪青年文明工程”的重要组成部分；是参与社会主义市场经济建设，促进教育改革的积极因素；是德育教育的重要组成部分，是引导广大青年学生健康成长的有效途径。

我的暑期社会实践地点是我的家乡，放假后，我开展了为期30天的实践活动。根据准备的材料，以“倡导节约能源，构建和谐社会”为主题。我首先参观了变电站，通过新旧变电站的对比，就节约能源、技术革新进行调研，而且还了解了变电站的工作流程；而后我深入农村基层，了解农民的生活，从“节约能源，从我做起”为活动出发点，使节能意识深入人心，唤起每个公民的节能意识。参加农活、感受生活，使我更直接地接进入到劳动生产中来，同时也使我得到锻炼；我还到中学进行节约能源互动性讲谈，与中学生一起讨论与学习环保的重要性和急迫性，了解了当地的青少年一代对环保工作的积极态度。在我的努力下，在当地有关部门的大力支持下，实践活动最终取得了圆满的成功，而且获得了较为理想的效果。

在这短短的30天的实践活动虽然我觉得很累、很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。也通过这些天的实践，使我对真实的社会有更深切的体会。

特别是我的变电站、农村之行，虽然只是短短的实践，但是我感到收获很大，而且受益匪浅，一方面我学到了我们课堂之外的知识，了解了先进的现代变电站的作用与发展，也更明确了心中的方向。还有，我们将相对先进的科学文化知识带到了农村，同时也从农民群众那里学到了艰苦朴素、诚心待人、吃苦耐劳的可贵精神，真正做到了“从农民中来，到农民中去”，使自己的综合素质得到了提高，实践能力和创新能力也得到了进一步的发展。更重要的是，在这次体验生活的过程中我们接触和观察到了以往不曾涉及到的领域，从而更加坚定了我的志向，增强了我在学校学习的原动力，丰富了我灵魂深处的基本素材，开阔了我为社会服务的视角。我会时时感受人们给我们的那份厚重。在感受这份厚重的同时，我也在尝试着把这份厚重转化为奋进的力量。

还有我在去学校跟当地的学生做互动讲谈的时候，那时候的场景让我感触很深刻。我正在用实际行动来点燃这些青少年的希望之火，让他们知道还有许多人关系着他们的成长，他们的前途是光明的。虽然在成长中他们会经历更多的挫折与困难，但他们的精神不会垮，不会灭，因为有无数的志愿者在背后支持他们。

值得我们欣慰的是那些身处逆境，坚韧不拔的孩子。他们坚持与困难作斗争，从来没有放弃过，那黑黑亮亮的眸子不正是这种精神的凝结吗？同时也是这些孩子教会了我，人生中有许多事是不能由自己决定的，但我们可以选择抗争，用自己的力量去征服它，摆脱它，让自己在生活的惊涛骇浪中不断前进！也许是我们给他们带去了希望，但更是他们教会了我：要自己给自己寻找希望，奋斗希望！

但是我的最重要还是最后的宣传工作的开展工作。我得到了当地政府有关部门的大力的支持。我手捧宣传单在路口发放，并且都很有礼貌地向当地的群众宣传环保的相关知识，增强了群众的节能环保的意识，也希望更多的人几入到我们的节能环保的行动中来。而我们的宣传也达到了预期的效果。

当地的群众还手拿着宣传单时不时地问我一些有关节能环保的问题，而我则耐心地回答每一个问题。当地的群众对我这次宣传活动的支持让我们感到欣慰，因为这样我就算是再苦再累也是值得的，我的汗水没有白流，我的付出没有白费。

我的行动还有宣传效果受到了当地的环保局的一致认同，并且还不断地鼓励我，一定要坚持走可持续发展道路，我们的节能环保事业人重而道远，我们必须坚持到底，坚持就是胜利。同时我们也把我们的主旨带去给了当地的群众，增强了他们的节能环保的意识，让他们认识到我们的节能环保不是一两个人的事而是我们每一个公民的责任。

总之，通过暑期社会实践活动，我在服务社会的同时，自身也受到深刻的教育，得到了提高。实践证明，社会实践是提高学生综合素质、培养高素质人才的一个重要途径。走出校园，深入社会，实践成才，刻不容缓的“走出去，到农村、工厂、社区去”，发挥知识技能优势，开展各项社会实践活动，更好地服务社会、服务人民、服务社会发展，同时也在活动中提升自我。

暑期实践报告 篇7

今年夏天，我们班组织了一次主题为关注农民，关爱健康的社会实践活动。而我有幸成为其中的一员，与他们一起进行活动。

在队长的组织下，我们在本次社会实践前期做了大量的准备工作，制订了详尽的计划。活动地点安排在盐城市射阳县，我们一行7人便组成了射阳小分队。社会实践分为三个部分

第一部分是到海通镇农户家庭中作社会实践调查。我们调查了农民的医疗卫生现状。农民都比较热情，都很配合。我们针对目前的农村合作医疗做了一些简单的调查，普遍的反映还是不错的，发现全部农民都参加了新型农村合作医疗。这一点我们都比较高兴，这说明农民很支持国家的这项政策，农民从中得到的许多实惠。但是我们也发现了一些局限的地方，比如有些人反映农村合作医疗对于一些疾病的报销还是有所限制的等等。同时，在预防疾病方面，由于局限，他们的防范意识还是很弱的。在与农民交谈中，我深切地感受到农民对人才、知识的渴求。我记得有个老奶奶拉着我的手对我说：以后毕业了，希望你们能到我们这些穷的地方工作，我们很需要你们啊。

第二部分是安排在海通医院实习。7个人由于是不同专业的，我们被分到了4个不同的岗位实习，分别是检验科，病房，五官科和全科医疗室。我和队长在检验科实习，由于大二刚结束，好多专业的知识还没涉及到，我们主要是见习，看看一旁的医生是如何做的，医生也很关心我们，在适当的机会给我们练习，我们从中积累了很多经验，这是课堂中所学不来的。只有当自己亲身体验，印象才会更深，我们把它当作是一种财富！实习进行了一个星期，我们的经验也是越来越丰富。由于我们的出色表现，医生给了我们很好的评价。

第三部分是在海通镇的集市上进行健康知识方面的宣传。时间刚好赶在了农民们赶集，农民们似乎也对我们大学生的宣传感兴趣，我们宣传点才摆了不到一分钟，就已经吸引了不少农民朋友的关注。我们针对调查中反映出来的一些问题，向农民们宣传了一些夏天常见病的预防和知识普及，并给予他们合理的解答和指导，尽量使宣传内容生动且易于理解。从现场的情况来看，我们的宣传还是具有了一定的作用的，不少农民对我们的宣传单都仔细地看，更让我们高兴的是，有些农民还告诉我们说，我们做得很好。

我们这次的实践时间很充裕，这使我们做好充分准备去实践，不局限于课堂，走进农民，走进社会，了解到很多医学方面的知识，充实了我们的暑期生活，为以后我们走上工作岗位奠定了基础。

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