# 2024年汽修暑假实践报告(十篇)

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2024-09-17

*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。报告的格式和要求是什么样的呢？下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。汽修暑假实践报告篇一经过了一番思考后，我把自己的想法...*

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。报告的格式和要求是什么样的呢？下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

**汽修暑假实践报告篇一**

经过了一番思考后，我把自己的想法告诉了父母：独自到附近的装饰装修公司去应聘。由于考虑到自己各方面的实际情况（一没经验；二没学历；三时间有限），决定进行为期10天无偿的义务劳动，主要目的是体验和学习，以便尽早适应社会的工作环境。在得到父母的认同后，我决定第二天就出去找单位应聘。

实践前——行动

15日一大早和父亲在外面吃过早饭后，我揣着自己仅有的身份证和学生证，开始了我人生中的第一次求职。虽然在电视上看过人家应聘，心里也作好了被打击的准备，可毕竟是第一次，站在应聘单位的门外还是紧张的打起了退膛鼓。一直在一旁的父亲看出了我的心思，说道：“要不我去帮你问问，看看人家要不要人，你再进去。”“不……不用了，我自己去问，不行我再换一家，你……你还是先回家吧。”我拒绝了父亲的“帮助”，因为我知道，从小到大我一直都生活在父母的扶助中，现在的我如果不迈出这独立的第一步，那么这次应聘将失去意义，即使得到这份工作，对我来说也没什么实质性的收获，因为我已输在了起跑线上。待父亲转身离开后，我稳了稳自己的心绪，深呼吸，带着忐忑不安的心情走进了艾帝尔装饰公司的大门……

半个多小时过后。“成功了！”我带着难以掩饰的欣喜走了出来，因为急着想把这个好消息告诉家人，回家的脚步也显得轻快了许多，可没想到一抬头，发现父亲就在不远处的拐角处等着我。原来，他这既是监督我（怕我半路落跑）又是关心我（怕我遭受打击），顿时体会了父亲的一片良苦用心。在确定我这次单独应聘成功后，他也只淡淡的对我说了一句：“看来真的是长大了。”是呀，就在这一刻我发现自己真的长大了，不再是那个什么事情都要等父母安排妥当了再去做的小孩子了。这又不禁有让我想起刚才临离开公司，经理退还我学生证时对我说的话：“我之所以录用你，是因为我欣赏你的就业危机意识和这种敢于单独到社会里推销自己的勇气，对于你这样一个刚上大一的女孩子来说，能做到这两点是很不容易的。”想到这里，再一次庆幸自己之前没让父亲为自己去打探，否则，这份工作说不定就丢了，而我也少了一次考验自己信心和勇气的机会。

当天下午2：00我准时来到公司，和办公室的同事打过招呼后，见大家都在忙自己的事情，我就找了两本书关于家居专修基本常识的书看，因为上午和经理商量过，由于我的能力和时间有限，一些复杂和长期的工作我也不能做，于是就安排我每天早上做一下办公室（包括卫生间）的清洁工作，以及简单的客户接待工作，其它时间就自己看书学习或看别的同事如何制作电脑效果图。而要作到接待客户时能应付一般的提问就必须先增加自己这方面的知识，于是决定先看看书熟悉一下。我拿着书翻翻看看，不知不觉已经快5：00了，这时一直在外面忙的经理回来了，见我书快看完了就说到：“快看完了啊，速度挺快的嘛，看的怎么样了？看完了我要检查的，你要能复述出来才行。”“啊！？”我心里不禁一惊：怎么办呀，我翻的太马虎了，复述恐怕……经理没理会我的惊讶去忙自己的事情了。这时我才知道，经理这么说一方面是要考验我的学习吸收能力，一方面是要求我不管做什么事情都一定要认真仔细，看书同样如此，决不能走马观花，要对自己负责。尤其是一些看上去不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓：细节决定成败。而让我深切体会这一道理的是第二天的清扫工作。

一直都认为打扫卫生是个再简单不过的工作，家里的清洁工作我也只是偶尔做做，觉得没什么大不了的。可这次的清洁工作，让我改变了对清洁的看法。把办公室的卫生做完之后，我开始了卫生间的清洁工作，把地板上的水渍扫干净以后，擦了墙壁与镜子，看看没什么要弄的了，准备出去看书了，忽然想起了“细节决定成败”：既然我是出来锻炼的，就要得到老板的认同才行，而像我这样的清洁工作谁能做，怎样才能让我的工作更出色？就是更细致的清洁！从新审视了整个卫生间，我发现自己之前的工作的确是不够彻底的：墙上的瓷砖上还有星星点点的小水渍和污垢，洗漱台下面也有不少灰尘，而问题最严重的还是便池上的污垢。看到 “任务”还如此“艰巨”，我就脱去外套准备来大干一场，说句实话，在自己家里我还没这么勤快过呢，但为了工作我决定“牺牲”了，还好没有什么异味，但心里还是有点不舒服，面对一些顽固的污渍，我也顾不上衣服会溅到污水，拿着刷子就使劲的刷，不觉间时间就已经过去了两个小时，看着被自己打扫的整洁一新的卫生间，忘记了酸痛的胳膊和鞋子上的水渍。虽然这件是并没有被经理注意到，但我自己却有了收获，那就是对“细节决定成败”更深层的理解：人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的那么大，很多小事，一个人能做，另外一个人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

实践中——体会：

1）检查《家居忠告》的学习情况；（因为那天经理说要检查，第二天我就准备了一个笔记本，把书又从头认真的看了一遍并做了笔记，可经理却要求我不能只讲书本上的知识，还要结合自己的看法来谈，这样才能有所提高和收获。）

2）谈谈各自的缺点和不足，共同找出相应的解决方法；（与同一个办公室的小王和小邹相处了一段时间，大家互相也有了一定的了解，通过谈自己的缺点来更加清楚的认识自己，改正缺点弥补不足，共同进步。）

3）学习《基本营销礼仪》；（接人待物处处都是学问，与人的沟通除了语言的表达外，最重要的就是肢体语言即礼仪，为了能给客户留下较好的服务印象，顺利开展接下来的工作，基本的营销礼仪是必须掌握的。）

4）列举分析哲理小故事；（很多有趣的哲理小故事是启迪人生的金钥匙，工作中的不明白的很多事理都可以在这样的小故事中找到答案。）

5）对自己近期学习情况的总结。（虽然从表面上看我似乎就是看了一些书，作了一些读书笔记，可我觉得我所收获到的远不只这些。首先，有规律的工作时间，让我在寒假依然能有正常的作息时间，而不是一味的睡懒觉。其次，家居的一些小常识也帮助我养成了更健康的生活习惯。再者，让我更清醒的认识到了自己在面对就业这一方面还欠缺哪些东西，以便我能在今后的学习生活中做到有的放矢的去弥补。）

我短暂的实践生活就这样结束了，除了收获以外留下的是更多的思考……

实践后——感悟

第一次参加社会实践，让我明白了大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了自己的奋斗目标。社会是另一个学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，既能让我们的人生价值得到体现，更为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。陶渊明说过“盛年不再来，一日难再晨，及时宜自勉，岁月不待人。”希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。暑假实践报告1500字20xx年大学生暑假实践报告20xx年大学生暑假实践报告

**汽修暑假实践报告篇二**

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.它有助于当代大学生接触社会,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,更是大学生服务社区,回报社会的一种良好形式.，作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。岁月如梭，伴随着酷热的到来，作为大学生的第二个暑假就已悄然来到我们的身边，为了深入开展大学生在暑期科技、文化和卫生“三下乡”社会实践活动精神要求和“深入学习科学发展观”活动，我也满怀激情的投入到暑期大学生实践活动中。

风声雨声读书声，声声入耳;家事国事天下事，事事关心。年少轻狂的我们，有着意气风发的激情，有着指点江山的锐气。年少就要经不住暴风雨的洗礼，轻狂就能忍得住大社会的磨练。在暑假还未来临之前，我就决定走出校园，踏上社会，为社会，为学校，为自己书写了一份满意的答卷

临近放暑假的时候，我们班开完班会，班长给我们每一个人发了一张大学生暑期实践活动登记表，要求我们利用暑期的时间投身到社会中去，目的是要我们从现在开始积累社会经验。拿到实践活动登记表的我们兴奋不已，纷纷参与讨论暑假该干什么。有的说去大城市里打一个月的工，他们说这样才叫真正的进入了社会能更快的了解并认知社会。有的说去当家教，这样也可以过一把当老师的瘾同时也可以巩固自己的知识。大家都显现出空前的积极性，其实我们早就对学姐学长们能够利用学习之余的时间去做兼职佩服的五体投地。现在我们也终于轮到我们了。

放假回到家里，我跟爸妈商量了学校下达的暑期任务，他们都很支持学校的决定，也赞同我在暑期里去社会实践的这一作法，我也觉得这真的是一次自我锻炼的好机会。但是由于爸爸妈妈仍不太放心我一个人出去工作，就让我回学校附近里找了一份还比较适合自己的工作，让我真正感受一下步入社会参加工作的不容易。

我想作为一名体育与艺术学院的学生，有着自己的优势，于是我本着结合专业，联系实际，突出重点，注重实效的观点寻找与自己专业相吻合的工作。而且我自小练习武术，所以我就想借着这个机会把自己从小所学的东西好好的施展一下。通过自己的求职和老师的介绍，我在万柏林区找到了一个武术培训中心，通过简单的考核和试课，我顺利的成为了一名万柏林武术培训中心的武术教练。兴奋之余，我心里盘算着如何和给学生们上好每一节课并和他们保持良好的关系。于是，在正式上课之前我做了一些详细的教学计划和在课堂上可能遇见的突发事件准备。所以，我相信自己一定会认真做好自己的工作，出色的完成社会实践。

上课伊始，首先和自己的学生们相互介绍和认识，由于武术这个项目训练起来是一个周期比较长的项目，同时它对人的柔韧、力量、速度、灵敏、耐力、协调等身体素质要求都很高，总而言之，练武术的年龄还是小的好，所以我的学生年龄从5到16岁不等。突然面对着这么一群年龄参差不齐的学生真有点让人为难，初次见面，以笑相迎，这样也好缓和一下紧张的气氛，孩子们的脸上也露出的天真的笑容，看着他们我暗暗下了决心一定尽心尽力把自己的所学的知识和总结的经验悉数的教给他们，并与他们一起过一个充实而快乐的暑假。由于天气比较热，肌肉的粘滞性比较低，课上的内容首先是简单的活动一下身体，然后在拉韧带、踢腿、做腾空动作，最后再做几组简单的组合动作，一节课下来看着孩子们那股认真和刻苦的态度，心中不由得升起了几分满足和自豪之情，常言曰：得天下英才而教育之，不亦乐乎。休息一会，第二节课就是套路和器械的练习，不知是孩子第一次上我这位新教练的课还是一直这样，他们一直保持积极刻苦的态度，第一天上课我就喜欢上了这群年龄参差不齐的孩子们。感觉这份工作真是太适合我了，感觉自己的也挺幸运的。

武术的学习和学习任何东西都是有着相同的道理，就是从最简单的学起，接着就是重复重复再重复，然后就是循序渐进，让孩子们慢慢的在自己的刻苦训练中提高自己的成绩。俗话说：“冬练三九，夏练三伏”，吃的苦中苦，方为人上人。常言道：“九层之台，起于垒土;千里之行，始于足下，要想在某一个领域做出一些成绩出来必须付出自己的艰辛和努力。看着孩子们这么认真的训练，一点点的向着自己的优异成绩靠近，我由衷的替他们感到高兴。

日子就这么一天天的过，孩子们也就这样日复一日重复的训练着，我的职责就是指导并看着他们，让他们认真的训练，由于是一些年龄比较小的学生，你最好别用体罚的方式来惩罚他们偷懒和训练不认真，而是用开导教育的方式让他们懂得想取得优异成绩与自己的艰辛付出是分不开的，我想虽然是教孩子们练习武术的这个运动项目，但更重要的要教会他们学习做人和做事的道理，从学习一个体育项目可以引申到他们的日常生活和其他方面的中，这样才做到举一反三，学有所成。当然，对孩子的努力要给予肯定的承认，哪怕是微小的进步也应予以赞赏，让孩子体会到成功的快乐，这既是对孩子最好的精神奖励，同时有利于激发孩子下一次的尝试。这个，我在代课期间深有体会，当你横眉冷对时，孩子们表现出来的是一种畏惧，担心自己做错了受到了惩罚，最后也就不能全身心投入到训练中;当你用鼓励的语气和肯定的微笑看着他们训练时，他们的心态也比较放松，可以尽情的训练发挥他们的潜能。

记得一位教育家曾经说过，好的教育方式是用不同的教育方法叫同一个孩子，不好的教育方式是用同一种教育方式教不同的孩子。暑假时间期间我也是深有体会，因为我面对的学生就是一群年龄参差不齐的小群体，你必须摸清他们的性格、体质、学习的激情和接受能力，然后再进行教育辅导。我的学生中有了两名比较典型而且训练成绩优秀身高相仿年龄有些差距的学生，一个叫许耀寰，另一个叫刘钊，他们俩让我在训练期间颇有感触。许耀寰年龄小，身体素质相对刘钊较弱一点，但是训练认真刻苦，同时接受能力很强，上课非常的听话;相反，刘钊年龄偏大，身体素质是没有问题，但是比较骄傲自满自以为是，当你在讲解一些动作要领时总是爱听不听，如果你体罚他，他会变得更犟。所以，在一个简短的训练中，许耀寰的进步非常大而刘钊则有点止步不前，这是一个很明显的我要学和要我学。了解了他们俩的性格后，对于许耀寰我就是多给他纠正和指点动作上的不正确之处，而刘钊我就要时常鼓励和表扬他，让他带着成就感全心投入到训练之中，最后两个孩子的都有很大的进步，看到自己的学生学有所成，让我感到很很欣慰。于是我不由得想起了一句话“在教师手里操着幼年人的命运，便操着民族和人类的命运”，所以在以后的训练中我不敢疏忽考虑任何一个孩子的学习习惯，凭着自己对学生的认真负责的态度带着他们好好的训练。

作为一名老师，你必须时时刻刻保持一种积极昂扬向上的态度，你必须用你的激情点燃所有学生的激情，让他们全身心的投入到训练之中。同时必须还要有热情，如果教师对学生没有热情，决不能成为好教师。最后你对学生必须还有一份深情的爱，但是对学生的爱是一种带有严格要求的爱，让他们在关怀中体会到严格，在威严中感受到关心，我想这些正是作为一名好教师的最基本的要求。

由于孩子们训练地点在晋西机器制造厂的附近，周边还有许多的居民区。为了响应培训中心负责老师“增强学生体质，丰富社区文化”的要求，在代课期间我们多次组织孩子们参加在社区中举办的晚会并进行大型的武术表演，同时也让孩子们体会到了学有所用，他们在舞台上一丝不苟追求完美的精神不断将晚会推向高潮，特别是在场地条件有限的情况下，他们发扬不怕苦、不怕疼、顽强拼搏的体育精神，保质保量的完成了全部动作，在观众获得巨大的反响并获得了观众的阵阵热烈掌声。作为他们的指导教练，我是由衷的感到自豪与骄傲。

我们的训练场地是租借机器厂老年活动中心的室外羽毛球场地，条件比较差，但是孩子们每天刻苦认真的训练都能吸引来一些旁观的观众，当然这一人群当中也有很多孩子的家长，他们实时实地的看着我认真负责的指导孩子们训练，从他们脸上我看到他们对我这位大学生教练的认可和肯定，心中也颇有点成就感。我想这次实践除了带着孩子们认真训练外，更多的收获就是课余时间与这些家长们的交流，因为在交流中直接让我了解到许多许多珍贵的东西。譬如做一名家长的艰辛，因为每一位家长都有着望子成龙的急切心理，同时他们的直接反馈让我可以了解到自身的不足。面对着很快就要真正踏上社会的我，那些已经在社会上打拼多年的家长给了我很多他们在社会上工作和生活的经验，与他们多次的沟通与交流中我是受益匪浅。我想这也是我在假期中一份很重要的收获。

白驹过隙，不知不觉假期很快就要结束了，在这段时间里我和那些孩子们以及家长们接下了深厚的友谊，我想着这对于我来说是一笔难得财富，同时在这段时间也让我感悟的就是敬业爱岗的精神，兢兢业业的工作态度教育他们，处在这样一种工作环境使他们深受感染，让他们明白到工作就是什么样子，这个对他们以后无论在哪个岗位上工作都是受益不浅的。紧紧围绕今年暑期社会实践活动的主题。进一步激发广大青年学生成才进步，奋发有为的主动性、积极性和创造性，从中达到了“受教育，明责任，长才干，作贡献”的目的，增强素质，实现全面发展，自觉地把自身培养成为一名务实、负责、自主、奋进的时代青年。

经过实践锻炼后我的个人素质、心理观念、沟通技巧等多方面都获得不同程度的进步，真正达到了社会实践的目的。此次社会实践虽然存在一些问题。但是我欣喜地看到，经过社会实践的磨练，我变得更加成熟、更加自信。我们有理由相信，当代青年大学生有实力承担的起未来建设国家的重任，追求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才必将成为广大青年学生的共同心声和行动!

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的衰莫大于心死，愁莫大于无志。

**汽修暑假实践报告篇三**

在暑假没来临之前我已经计划好了这次特别的暑假生活，因为这是我进入大学一年来第一个暑假，应该要过十分充实而且有意义才对。因此我参加了华东师范大学的第二届芝加哥孔子学院中美学生暑期夏令营的志愿者活动，在这次暑期社会实践活动中我收获到了许多在学校里学习不到的知识，也锻炼了自我，加强了与不同人甚至是与外国朋友的交流能力。

我参加的暑期社会实践活动是由华东师范大学和美国芝加哥学院联合举办的中美学生交流活动，从xx年六月二十九日至八月三日，历时五个星期。期间我的主要工作和实践活动内容是与美国学生一同学习、一同生活，为美国学生介绍中国博大精深的传统文化，相互交流中美之间不同的风俗习惯。

美国的主办学校还为我们提供许多能代表上海发展和历史景点的参观以及上海周边城市的游览和北京的文化之旅，这一切活动不仅让美国学生更了解了中国，也让我们这些中国学生学习到了很多我们自己祖国的文化和历史。

这次特别的社会实践活动，从六月二十九日开始，我作为中方的志愿者入住华东师大对外交流中心宾馆，与我同屋的美国学生是美国芝加哥大学的 brenda ha。我们会在接下来的五周里一起读书一起生活。

与其它中外学生交流活动不同的是，上午中方学生会在全外教的课堂里提高自身的英语，这对身为英语专业的学生的我是个很好锻炼英语的机会，同时美方学生则学习中文课程，中午一同午饭过后，中美学生便会围坐在一起互相交流，这不仅让我对美国的文化和情况有更多的了解，而且由于中美学生的年龄相仿大家都会很多共同的话题，在其中也体会到了许多不一样的乐趣。

下午安排的活动是对中国传统文化的学习，中国的太极拳、武术、书法、国画、剪纸、京剧、孔雀舞让中美学生都乐在其中，更有意思的是，中美学生还一起动手体验包水饺，制作中国结，观看中国电影，教唱中国歌等等能体现中国传统文化的活动。

作为一名志愿者，我就应该负责为美国学生讲解中国文化和西方文化之间的不同，有时这让我这名英语为专业的学生也感到为难，许多中国特有的习俗是很难用英语对美方学生叙述的，于是便会到处查资料来提升自己各方面的英语能力，虽然会感到辛苦，可却又是乐在其中。

中美学生在华师大一起共住的两个星期里，除了一道学习，我们还安排了许多的外出参观游览的活动：

能代表上海商业商品交易蒸蒸日上的南京路步行街，繁华的步行街和琳琅满目的商品让美国学生流连忘返;

能代表外国对中国的投资企业的可口可乐公司，现代一体化的可乐生产的流水线让我们感慨了外企的严谨的管理制度;

能代表上海近现代史和传统文化的豫园，让美方学生沉浸在古色古香却又热闹且小吃繁多的豫园;

能代表上海的历史文化和当代艺术气息的上海博物馆、上海工艺美术馆和上海当代美术馆，让我们遨游在古代和现代的艺术长廊中。

此外我们还一起登东方明珠在上海最高处眺望，参观上海旧社会的历史陈列馆，体验了上海世博会的上海城市规划展览馆，以及代表先进技术的上海科技馆，身临其境感受北京奥运会的北京文化之旅和体验江南特有的小桥流水寻常百姓人家的南浔之旅。无论是哪一段参观或者是游览之处，都无不让我与美国学生有了进一步的交流和了解。

接下来额两个星期则是美方学生入住中方学生家的homestay，在这个两个礼拜里，我和我的roommate相处的特别的愉快，我们平时一块学习生活，周末则和父母一起外出游玩参观其他有特色的景点。

最后一个礼拜也是最忙的一个，结束了四个礼拜的学习和生活，中美学生要一同策划一台文艺汇报演出，大家积极参加，演出不仅吸引了中方学生的家长更是吸引了双方学校的领导前来观摩，演出也大获成功。演出过后，美国学生就要回芝加哥，在唱响最后一首《朋友》后，中美学生相互拥抱，甚至落下了难舍的泪水。

俗话说天下无不散之筵席，在这个短短的五个礼拜中，我不仅学习到了如何独立的生活，如何与不同的人相处，也学习到了美国学生那种勇敢又充满活力和求知欲的精神，或许这就是我们所说的美国精神吧，同样我作为中国学生的代表同样让美国学生感受到中国“有朋自远方来，不亦乐乎”的中国精神。

这是一次值得我一生记忆的社会实践活动，活动结束到现在我还是和美国学生和中方学生的保持着联络和交流，他们让我感受到什么才是真正的“爱，无国界”。在这次活动中，由于我表现突出，主办学校还特颁发证书以资鼓励，更重要的是在这个看似普通的暑假我收获一份与众不同的人生财富!

暑假实践报告1500二

这个暑假，我走进了刑庭，进行了为期不长的两周的实习。

虽然以前在专业老师的带领下也参加过刑审，但这一次，却是如此真实地深入到庭审的背后，

期间，我的实习主要有以下内容：旁听;填写公安卷;发送达回证及判决书;装订档案;打执行通知书及结案审结表;帮助书记员整理卷宗;查阅及复核卷宗。

下面我来分享一下我的实习收获及感悟：

一、无论所做的事情轻重缓急，到要做到谨慎细微

我到刑庭的第一天，是跟书记员。由于她所负责的法官的执行通知书及结案审结表比较急用，让我也加入了其行列中。其实打这些文书，模版已经拟好了，关键是运用的计算机操作技术将犯罪嫌疑人的档案资料填入其中。

书记员把需要注意的问题讲述了一遍，如刑号、出生地、户籍所在地、学历、是否有前科、犯罪事实等等，最关键的是刑期了，若稍有松懈，正义和公平就会在这不经意的一刹那间被抹煞。

这关乎当事人的切身的人身权利也将因自己的疏忽遭受了损害。本以为这是简单的手脚功夫，但真正做起来时，才发现，必须逐一校对，细致入微，方可保证无错。而且，要真正地做到快、准、狠，还需些时日来训练啊。

同时，我还发现，刑庭的电脑里面存有很多法律条文以及对应案件的资料，这在法庭是很方便的，真的大大提高了法庭工作的效率。并且在以后的工作中这个“作战武器”是大有裨益的。

二、法院工作者人员应该树立的中立地位

法院的每一项工作都牵动着双方当事人及其利害关系人的心，他们每一双注视焦急的眼睛都注视着事态的进展。作为一名法院的工作人员，包括我这样的实习生，都深深地感到身上肩负起的责任。面对一件案情简单的案件要作出一个判决或者裁定也许并不难，在电脑上修改的时间可能只消十来分钟，但我们保证的是判断的正确，符合“内心的确信”、法律的规定。

法院的责任在于重新分配当事人的权利义务，它的角色是中立的，不可偏袒，一方当事人不管是被害者还是加害人，应该承担的需要承担，不需要的不能强加。主观臆断或者有感情倾向都不是一位裁判者应该具有的。

还记得第一次庭审的旁听，是七位犯罪嫌疑人涉嫌绑架罪。其中年纪最小的初中未毕业，而父亲，作为他的辩护人，在法庭上，竟难过得激动地流下了泪，或许是痛苦又心疼的泪吧。

看着泪痕印在他那沧桑的脸上，同情之情立马燃起。他儿子年纪如此的小，肯定是被骗过去的了。然而，当看到法官那义正严辞的方脸时，心中警钟即时敲响，作为法学人员，扶弱之心需有，但追求正义公平更需有一颗中立之心!

三、关于简易程序审理刑事案运用

这是我第一次看见简易程序在审理案件中的具体运用。这些案件案情清晰、事实清楚、证据充分、争议不大，基本与课本的条件要求符合。并且花都区法院也属基层法院，符合简易程序的条件。在整个审理过程中，审理时限很短，而且感觉开庭审理只是走下过场，法官对于此案如何判也早有结论。

然而，通过这几起适用简易程序的刑事案的审理，我看到虽然审理时限很短，必备的程序却很完备的，准备工作也是不容疏忽的，而且法院在这方面控制得很好。几件的案件在同时审理宣判，也大大地节省了法院资源，也提高了工作效率。

四、关于绑架罪的认定

在书上学习时，只是抽象地认为，绑架罪就是以勒索财物为目的绑架他人，或者绑架他人作为人质的行为。当然必须考虑的是构成要件。而在实践中，需做到实际的运用。如以勒索财物为目的，以强制手段违背被害人意志威胁及其他暴力手段来所取财物就是勒索财物了吗?

当然不是。如果只是甲骗取了乙的手机，乙不平，以暴力手段实际控制甲，威胁其返还。这并不构成绑架罪，而为拘禁罪。只有当乙索取超过手机价值以外更多的财物才有可能构成绑架罪。

理论的知识真的需要通过实践的运用，才可以说是属于自己的。

五、关于社会人员的法律意识问题的认识

在实习过程中，从接触到的案件中，发现有较多的犯罪嫌疑人都是因缺乏正确的法律意识才导致了犯罪。看来依法治国的方针，法律意识入人心的措施还未贯彻得好，公民的法律意识有待进一步的提高。特别是教育水平对法律意识的影响最大。

有很多的犯罪嫌疑人的学历都是中小学的，还有就是未成年犯罪也越来越成熟，这些问题都不容忽视，需要深入思考。就目前而言，普法宣传还需进一步地扩大深入。

实习的时间或许不长，但是却让我接触并初步了解到实际的刑事审判工作及其程序，也通过理论与实践的结合，进一步学习了相关法律知识，巩固了理论知识。同时也由此看到了自己需要努力的方向。希望能够抓紧每一次的社会实践机会，使得学习到的理论在实践中得到检验，全面提升专业能力。

**汽修暑假实践报告篇四**

眨眼之间，暑期匆匆流过，我的这个暑假实践也结束了，平淡而又充实是这段时期最好的诠释。人生就是一个不断自我实践的过程，实践在己，不断提高自己的实践能力，才能更好接受这大千世界的考验。不断实践，也算是让自己获取更多的经历，我们往往在这些经历中了解了他人的心境和思想，提高自己的人际交往能力，获得更多人生感悟。

其实生活中的每一个人，没一件事都是自己的老师，只要你留心留意，学习无处不在。“腹有诗书气自华”，只要你心装能力，那就气度不凡。所以我们做事不要太过功利，其实能力就是在不自觉的实践中慢慢增强的。

我一直认为，思考很重要，“不经过反思的生活是不值得过的” ，思考的目的就是在于从每一个得与失中发现事物的内在联系和存在的意义，而不是去怨天尤人。在思考的同时，也要认清自己，认识自我，而自我实践的过程便是在认识自我，发现自我，理解自我，掌握自我。

这个暑期是我人生中的一段时间，而这个暑期的兼职实践也是我人生实践的一部分。在这之中，我所学到的和我所认识到的不只只是这些，还有更多的我说不出或我还没认识到。我想，这就是一个过程，所有的一切相关联着，而又各自成为主体，它们等待着我去发现，我也会一直去寻找。大学是一个特殊的场所。对于我们大部分大学生来说，大学是我们在求学道路上的最后一站，而社会是我们独立生存的开始之所与最终奋斗之地。所以在大学生活中，我们不仅要钻研书本知识，也得学习融入社会。而兼职则是学习融入社会和探索人生的一个重要途径。

如果说实践是检验真理的唯一标准，那么一个人的人生实践就是检验其个人价值的唯一标准；一个人的社会实践就是检验其个人社会价值的唯一标准。这个暑期兼职，对我来说不是我的第一次社会实践了。从大一开始，我就做过很多兼职工作。比如推销员，服务员，选择兼职的原因很简单，它能让我丰富我的经历，充实我的生活，增加我的感悟，也能帮家里减轻负担。

而这次我的暑假兼职是推销员，卖衣服，老板教我们如何与消费者交谈，要善于抓住对方的心理，注意自己的态度，首先就要让消费者感觉到一种亲切感，自己一定要有耐心，接下来消费者才能会真正的来卖这个产品。期间虽然遇到了各种问题。但是只要有心并且勇敢面对，没有什么不能克服的。

我暑期的第二个月是在单位实习，帮人整理档案，打印文件，这类虽然看上去简单，但是检验的是耐心，细心。别人的批评，我们要乐于接受，然后反思并且改正，这个过程也是不断在提高自己。

虽然这次社会实践不是很长，却让我从中领悟了许多东西，这些东西会让我受益终生。工作的时候要专心，全力以赴的完成本分工作。不能太在乎自己付出多少，尽量多做事，做有用的事。自己的努力一定会得到回报的。不管怎样，重要的是工作的成效和业绩，这是领导最关心的。

不管做什么事情，即便是已近小事也要认真仔细。绝不能敷衍了事。所谓细节决定成败。人与人之间治理和体力的差异并不是太大，可是有些人就能成功，一些人总是失败，这些成败往往就取决于细节当中。

**汽修暑假实践报告篇五**

一、活动时间： xx年8月14日上午

二、活动地点：

西湖区交警大队文新支队

文三西路与古墩路交叉路口

三、活动计划

1、成立“珍爱生命”交通安全行动小队

2、参加西湖区交警大队文新支队交通安全知识讲座

3、打印80份“交通安全调查问卷”，对行人进行“交通安全调查”，劝导行人遵守交通规则，不闯红灯。

四、活动过程

(一)成立“珍爱生命”交通安全行动小队

由文澜小学准初一新生城西片部分学生8人组成“珍爱生命”交通安全行动小队。

初一(6)班6人，初一(7)班1人，初一(9)班1人，加上部分家长。

(二)参加西湖区交警大队文新支队交通安全知识讲座

上午8：30，我们一行人来到紫荆花路上的西湖区交警大队文新支队，崔警官给大家讲述交通安全知识，告诉大家要增强自我保护意识，在过马路时要看清指示灯。

(三)斑马线上的安全行动

1、调查目的：了解行人遵守交通规则的情况，以及对交通安全的认识。

大家分工，每人完成10份调查问卷。

2、两人一组完成问卷汇总。

下面是我一组的问卷数据：(共收20张调查问卷) 问卷内容 选 项 数 据 占总数百分比 1、参加问卷的性别 男 11 55% 女 9 45% 2、您的年龄 20岁以下 1 5% 20-30岁 10 50% 30-50岁 8 40% 50岁以上 1 5% 3、您的职业 专业技术人员 3 15% 管理人员 9 45% 普通职员 4 20% 其他 4 20% 4、您的学历 高中或中专 2 10% 大专及以上 18 20xx中学生暑假实践报告 5、您认为最安全的城市交通方式 步行 12 60% 自行车或电动车 4 20% 公共汽车或出租车 4 20% 6、请问您步行或骑车时，是否闯过红灯 没有 3 15% 有，但很少 17 85% 7、请问您对闯红灯这种行为怎么看 很危险，坚决不能闯 17 85% 偶然闯一次没关系 3 15% 8、请问您如果开车或乘坐出租车时，会不会系安全带 从不系安全带，不习惯 1 5% 有时会系安全带 15 75% 每次都会系安全带 4 20% 9、如果您开车，在人行道前会不会避让行人 会 7 35% 有时会 13 65% 10、您认为饮酒后，可以开车吗 坚决不上路 20 100% 11、您认为16岁以下未成年人可以坐在汽车的副驾驶座位上吗 可以 17 85% 不太安全，最后不要 1 5% 不安全，一定不可以 2 10% 3、数据分析：通过数据统计，我们可以得出一些结论：

(1)85%的调查者认为在步行或骑车时，有闯过红灯的经历，但很少。看来，闯红灯的行为很多人会去做，所庆幸的只是偶尔闯一下。

(2)85%的调查者认为闯红灯很危险，坚决不能闯，还有15%的人认为偶然闯一次没关系，这15%的人很危险啊。

(3)只有20%的调查者在开车或坐出租车时，会系安全带，开车要系安全带的意识还非常薄弱。

(4)如果开车时，35%的调查者会在人行道前避让行人，65%认为有时会。

(5)认为饮酒后坚决不可以开车的是100%。

(6)85%的调查者认为16岁以下未成年人可以坐在汽车的副驾驶座位上，其实这也是不太安全的，最好坐在汽车后排。

4、观察10分钟路口行人闯红灯情况：

3分钟：6人，无人闯红灯

3分钟：5人，1人闯红灯

3分钟：8人，无人闯红灯

其中1个小女孩不到十岁，在爸爸妈妈的看管下骑车上路。我采取的行动：

劝说——“小妹妹，你知道几岁才能骑车上街啊?” “你要到十二岁才能骑车上街哦，知道吗?”小妹妹点了点头。一旁的叔叔不好意思地笑了，说：“平时我女儿都没骑车上街。谢谢你小朋友，你给我们上了一堂安全知识课!我们会做到的。女儿，你说对吗?”小妹妹乖巧地说“谢谢大哥哥!我要多学习交通知识，做一个遵守交通安全的好孩子。”

劝说有效!

五、活动建议

1、学校里加强对学生进行交通安全知识教育，增强学生自我保护意识。

2、十字路口，交警要加强执勤，及时劝说违法交通规则的行人。

3、交通部门也要多宣传交通安全的教育。

只要城市里的每一个人都遵守交通规则，我们的社会就一定会更加安全，更加和谐。

**汽修暑假实践报告篇六**

光阴似箭，转眼间，为期两个月的暑假又即将告一段落了。洗尽铅华，在班导的威逼利诱下总结这个假期的经历和心得。

今年7月份10日我在下学期结束后来到武汉五月花建筑基地工作，7月的武汉天上下火啊，工地也是工种最为辛苦的一个地方，条件十分艰苦

我所在的一个建筑分队负责楼层电线通水工作，包括领班在内九个鸟人，我们住的是活动板房。忧郁我去的比较晚，床铺最下面就是电灯，晚上别人都睡着了我还要热死，这其中的酸楚和悲凉自是无处言说

每天早上六点就要拿梯子在楼层工作，中午11点半才能下班，吃饭的地方只有一件小屋，所有的农民挤在里面，一个野菜就要7块钱，荤菜居然要15快，工地上的餐馆老板全家死光光，房间只有一个电扇，有些农民工常年在这里受折磨，每天估计最快乐的时刻就是买一瓶冰冻啤酒，早上小卖部里只有皮蛋和白白的馒头，吃的那些农民工把楼层臭翻了，我是从来不吃这些过期东西的，下午一点半就要去楼顶晒太阳，晚上7点下班，武汉的那些富豪在家里打麻将的时候，我们还要步行两公里去街上闹市买炒饭吃，吃着吃着就有好多头发，不知道是老板娘的还是谁的，刚来的时候很不习惯，很想回家啊

我们每天在梯子上用铁锤把墙壁里的水泥打开，再用楔子把里面的塑料锯开，用手在两端把铁丝穿出，没过几天双手沾满了鲜血，不但没有罪恶感，反而对这个社会增添更多的仇恨。工地楼房都没有装修，到处都是铁钉和铁架子，我一个朋友从梯子上摔下来，当场腰部骨折，老板把他赶走了，流汗像洗澡一样，老板说我们工作效率不高

下午六点就要去洗澡赶紧洗衣服，因为八点以后没有水了，没有电视没有网络，这里的人与世隔绝，偶尔走过几个中年妇女翘首卖资，好不得意，几个小贩拿着国产盗版手机叫卖，民工和家属都觉得稀奇，却也成了这个人间地狱的靓丽风景线，我知道还有很多这样的人间地狱，我也知道市长的家里像天堂

工地上天天有吨级卡车拉水泥，到处都是狼烟滚滚，长期下去得肺癌，工地上人太累了没有时间去想人生活着理想未来，模式化的我们就是机器，我们把16栋的水电安装完了后，就在楼顶入埋电缆，带上皮手套抬起预制板，我问道烧焦的味道，全身晒得发紫，十分枯燥乏味，为什么没有人来拯救我们呢，当然未来生存我们没有选择

现在想到农村的孩子真要好好读书，我们在学校里什么都没学到，20岁了一事无成，迷茫的我们不敢谈及理想，我想我应该培养自己吃苦的品质，有一个坚韧不拔的意志米做一个有责任心的人，但这些空话无话改变我的命运，我在工地上每天都盼望早点离开这里，得知英语四级没过后我一点心情都没有继续写这份所谓的报告了

我小时候考过全校第一，我以为我可以征服很多我想要征服的东西，知道现在我深感世态炎凉，我时常在节日里感到刺骨的冰凉，我曾经在一个需要我做决定的地方工作，我试图征服自己的善良和正直，我知道要通过很长一段时间去改变自己，夜晚来临的时候我期待太阳的升起，我必须重新思考我的人生并且永不放弃，我看到工地上的水泥袋被晒得发白，那是我的青春在流逝啊，时光漫长的让人眩晕，这一刻我会泪流满面，也就是我永远也回不去的时候，我仍然在深夜看到我站在高中教室晒太阳时的情形，我看到他们在那里笑，后来都不见了，后来我贴近这些窗户，闻不到当年的气息。我怀着偷老师试卷的心情，看着时光拿走了我的选择，但愿将来不再工地上做事了来到工地第七天老板请我们吃饭，我突然发现认识需要感情的，这些温暖使我们坚持下去的理由，在工地上我看到一些和我差不多的少年，他们早已习惯了自己的生活，多么的可悲可叹。

做了一个月后我们换到了12栋楼底锤盒子，也是十分痛苦的差事，我可不是社会主义的螺丝钉，总是找理由偷懒，但是做起来的时候拼命锤，我为自己有这种闯劲感到高兴，楼房没有装修，水泥掉进衣服里，和汗水一起把身体给织住了，但是又不能走，有一天中午吃饭的时候在也财力居然发现了虫子，找老板责难的时候，还要扣我们的工资，为什么市长省长都去避暑了呢?安装完水电后我把每一个房间都打扫干净，装修好了以后就有城市人买房子进来住，这些房子用的砖头都是劣质产品，卫生间一直漏水中间居然只用袋子隔开，他们住在舒服的房子里，会想到我留下的泪水和汗水吗?我想做一只忘了时间的钟，忘记所有的悔恨，忘记所有得不到的东西，不停地奋进

月10号我终于可以离开了，老板给力我3000块钱，我想给爸妈奶奶买点礼物，给读高三的堂妹买本书，这本里书里写道人生就是痛苦，如果不去战胜，就在这个世界消失吧，我想改变自己的学习态度，对得起该回报的人。

这些天的实践让我收获到了许多东西，我想这些东西应该会给我今后的人生有很大的启迪。我们应该更加珍惜现在拥有的一切，在这次工地的实践活动中我了解到有些师傅是初中毕业就离开家乡，远离父母来到工地当建筑工人，他们承受了巨大的压力在工地中辛苦劳动，没有像我们能在父母怀里撒娇，能享受 小皇帝 小公主 的待遇，他们过早地体会到工作得艰辛，这些无疑是他们人生的一笔宝贵财富。相比之下，我们就显得逊色多了，因此，我们就应该要懂得珍惜，懂得感恩。其次，我们应该具有强烈的责任心，学会承担责任，这是对别人负责，同时也是对自己人负责，以负责的态度来完成工作。

**汽修暑假实践报告篇七**

我在酷暑中迎来了作为大学生的第一个暑假，当然，也是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气炎热，烈日当头，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。 有人这样形容现在的大学生打工族：中文专业投笔从“融”，外文专业西游取“金”，历史专业谈“股”论“金”，医学专业精益求“金”。“其实并不是我们有严重的拜金主义倾向，只不过我们在这个现实的社会中懂得了该怎样生存。

暑假社会实践报告自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我走进了一家民营企业，开始了我这个假期的社会实践。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。

在实践的这段时间内，我帮忙接电话，复印资料，整理文件，开发票等，感受着工作的氛围，这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时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。在这次实践中，我感受很深的一点是，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。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了有课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了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。

拿到第一笔工资时，我并没有感到特别开心，只觉得全身心的累。不过我总算领悟到了打工的“真谛”：一要吃苦，二要脸皮厚。如果有人问我以后还愿不愿意接受这样的挑战，我会毫不犹豫地说：“of course”

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的酿造业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

这次亲身体验让我有了深刻感触，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。

**汽修暑假实践报告篇八**

实践单位: x有限公司

实践时间: -x-x至-x-x

实践内容: 西餐厅服务与西方礼仪培训

实践目的: 通过实习了解西餐厅的基本操作过程, 掌握服务技巧提高服务水平,锻炼自己的社会实践能力。

随着生活方式的更新和社会交往的活跃，我国吃西餐的人越来越多。在组织的涉外活动中，为适合国外客人的饮食习惯，有时要用西餐来招待客人。西餐厅一般比较宽敞，环境幽雅，吃西餐又便于交谈，因此，在公共关系宴请中，是一种比较受欢迎又方便可取的招待形式。西餐源远流长，又十分注重礼仪，讲究规矩，所以，了解一些西餐方面的知识是十分重要的。今年暑假，我在x有限公司实践了一个月时间，获得了经验，更增长了见识，使我对西餐有了更深的了解。

在x有限公司一个多月的实习已划上了圆满的句号.在这里，第一次接触社会的实践生活，体验到生活的艰辛和不易，总体来说还是有不少的收获和所得。

从一个对西餐行业无知的少年变成一个既具有西餐知识，又懂得西方礼仪和社会交往的青年。实习的收获是不能用语言一一所能描述的，总的来说有酸有甜、有苦有乐,苦的是让人记住那些几十种西餐食品的特点与制作方法，还得分清它们的消费对象。还有那些中国人不太懂得的西方礼仪培训工作;快乐的是和同事领导的和睦相处以及老板的风趣幽默;快乐的是顾客对自己付出服务的肯定与赞赏;乐的是自己既充实又有滋有味的实习生活过程.其实实习的日子不是很长,当初的我们不知道牛排还要吃七八成熟?不知道生菜沙拉和水果沙拉是什么东西,以及自己不怎么熟练的在西餐厅铺台布.摆刀叉,给客人介绍菜单的种种场景就像昨天才发生一样,是那么的叫人印象深刻.

在这里，自己对西餐方面有了比较深刻的认识，品味西餐文化，建议大家到正宗的西餐厅看一看，一般都法国浪漫派风格布置的西餐厅比较好，装璜华丽典雅，乐池内小乐队演奏着古典的名曲，服务员是身着燕尾服的小伙子。研究西餐的学者们，经过长期的探讨和归纳认为吃西餐最讲究6个“m”。第一个是“menu”(菜单，第二个是“music”(音乐)，第三个是“mood”(气氛)，第四个是“meeting”(会面)，第五个是“manner”(礼俗)，第六个是“meal”(食品)，这些都是西餐行业内必须具有而且重视的地方，好的西餐老板会特别重视这几个方面的投资与开发研究。西餐礼仪也是特别重要的方面，好的西餐厅店，会对所有的员工进行西方礼仪的培训，会对服务人员进行定期的考核和认定。

在实习最刻骨铭心的是x员工竭尽全力为客人提供\"温馨细微,物有所值\"的服务.还有就是典雅淳美的美国西部音乐,韵味悠长的咖啡,以及闻名遐迩的菲力牛排。都说服务是餐厅的形象之本,是西餐厅的竞争之道,那么服务魅力有表现在哪呢?那就是一张诚挚动心的笑脸,一声声悦耳动听的话语,一次次全身心投入的服务而凝结出一个个回味无穷的优质服务。在那里实习的一个多月期间学到的东西可不少,感触也颇多,若要为客人提供优质的服务,就是要充分读懂客人的心,充分理解客人的需求,甚至是超越客人的期望,在日常工作岗位上为客人提供富有人性化的和艺术化的服务,高层次的满足客人的需求,让客人愉悦地有频频光顾的欲望.有人说服务是个即时的工作，过去了就不会再来，所以要在当下满足客人的多方面要求，把服务的质量提高。

在西餐厅实习的这一个多月，在工作岗位上勤勤恳恳付出的不光有汗水，还有智慧和技巧，更多的是自我超越。因此，自己变的成熟了，少了一份脆弱，多了份坚强，忘了如何去依靠，想的是如何去学习让自己独立自强。没有了父亲和母亲的关怀，没有了老师和同学的指点，自己的一切事物都得要自己亲自去解决，增强了自己的自信心，从这次实习中我深深的体会到没有自己办不成的事，只有自己不去做，认认真真的学习，勤勤恳恳的做事，这就是生活，是真正的生活!通过实训、实习，我对西餐的专业知识有了很大的提高了，尤其是服务意识、语言交流与表达能力、外语能力、处理宾客关系能力、团队协作能力等方面具有明显的提高，特别是自己的外语口语交际水平有了一个很大的提高，以前在学校里面没有条件锻炼自己的口语，在这里，来吃西餐的也会有很多的外国朋友，锻炼了自己的口语说得能力，为自己以后走上社会做了个好的开始。社会上由课本上学不到的东西，那就是社会经验，为人处世的经验，想想自己明年就要真正的走向社会，参加工作，也许自己的这次实习就是自己新的开始，也就意味着自己的成熟，我会在以后的工作和学习中，不怕困难，勇于克服，在实践中锻炼自己的能力，努力提高自己，实现自己的理想。

结束语：通过这次社会的实践，我学会了自立，懂得了团队在工作中的作用，为以后的工作和学习提供了宝贵的经验和教训，我会依次为起点，以后更加勤奋学习，锻炼自己的各方面的能力，努力提高自己的综合实力!

**汽修暑假实践报告篇九**

今年暑假是我第一次进行社会实践活动。做了十多年的学生，第一次去参加所谓的工作，内心还是挺激动的。人们不能一直活在象牙塔臆想美好的人生，总有一天要面对现实的生活，要参加工作，要学会生存。所以走出校园，迈向社会就是我们所要做的第一步。社会实践就能引导我们走向社会，了解社会，提高服务社会的意识，培养自身能力，进步自我的思想和意识。一个半月的社会实践一晃眼就过去了，时间虽短，但是我却收益无穷，这段时间的工作让我明白许多终生受用的知道，让我更加了解社会各个层面的人际关系，如何处理各类问题。让我未来走向社会。更好的融入社会打下了坚实的基础。

这段时间的社会实践给了我许多的感触。首先让我感受到的就是金钱的来之不易，也让我更加的体谅父母，懂的要学会节俭。我每天早上七点到工厂工作。一直重复着单调无聊的纺织工作持续到中午午饭时间，简单的午休之后便是继续投入辛苦的工作，直至晚饭。而且晚上不定时加班。有时甚至要到晚上十一、二点。十五六个小时的工作时间相当于普通八小时工作的两倍。如此大的工作量和工作时间甚至不是三班倒可以比拟。但是却只有一千出头的工资，所谓的廉价劳动力大概就是如此。睡觉完就是工作，工作完就是睡觉，工厂，家。两点一线的生活乏味至极。每天面对同样的同事、同样的工作、同样的上司。才一个多月已让我受不了。更难以想象哪些工作了十多年的老师傅是如何过来的。所以生活之艰辛赚钱之困难从此可见一斑。

迈出了社会才知道，出了社会一切都要靠自己，你不在是家中的天之骄子天之骄女，没有父母可以在你身边为你打点一切。受累受气都是稀疏平常之事，不论你多娇贵，工作之时都是一视同仁。吃着粗糙的食堂食物，住普通的宿舍，即使受了气也要咽到肚子中去。如此的生活也有助于抹去我们的傲气，明白社会的现实性。未来我们出了社会也是如此，所以我们必须学会自强自立，学会凡事靠自己，摆脱依赖，跟无忧无虑的生活告别。这也是我在工作期间感受颇深的一点。

另外，我对社会中人际关系的复杂性和重要性也有了初步的认知和理解。众所周知，人际关系是非常重要的，中国是礼仪之邦，待人接物的重要性不言而喻。处理人际关系也是一项步入社会必备素质并且直接影响你未来成功与否的重要因数。人际关系的处理十分的复杂，每个人都有他的思想和个性。所以要处理好人际上的的关系就要把握好细节。怎么和同事相处?怎么和上司相处?这都是非常重要的。虽然才是短短一个半月的工作，谈不上有什么深刻见解，但是我懂的至少对人要真诚。多与人沟通，话说“沟通是解决问题的最好方法”。通过沟通大家就可以互相的了解对方。并且随时的保持虚心和低调，不要看不起任何一个人，在工作中不断学习，向别人请教当你遇到问题的时候，并不吝在力所能及的范围内为同事们提供帮助。这就是我在这些日子内所学到的待人接物之道。

在工作之余，我也在观察我的顶头上司们是怎么管理我们的，作为基层的一员，我也更加的了解基层员工对管理者的不满，就比如我工厂的小组管理员和督察员，就对下属极为的严苛，只要是做错了就是严厉的批评，工人们表面服从，但是暗地里就消极怠工，于生产于工人都是十分不利的。同为基层一员我感触颇深，因为我就多次都臭骂过并心生抵触。另外我认为某些制度也很不人性化，为何在工作中不可自行带水，也不可喝水。我认为在不影响工作效率的情况下，许多更符合人性的制度可以被实行。而那些所谓的“居高位者”也更应该实行“亲民”政策，更关心基层工人的情况，工作中有错纠错，出色则勉励，并且管理者不应该以高位者自居，以为高人一等，更需要的是和大家融洽相处，有紧有松，赏罚分明，人性化管理，对于不同的人用不同的方式来管理，当然不是说有所偏袒，而是要因人而异。这才是长久之道。管理者既是企业的领导者，决定着企业未来的走向，是当家做主之人，所以更需要有魄力以及人格魅力来领导团队。这样才是一个好的领导者。而我这么多天也领悟到了这一点。希望我未来也能成为一个好的领导者。

另外我发现我身边的许多的工人都是没有接受过高等教育的，所以才会来寻求这一份工作。很多人都说学习没有用而去参加工作，而也有很多人在参加工作之后又返回来学习。 所以没有知识是可怕的。从许多人粗鲁的言语行为以及举动可以看出社会底层层面的问题，就是知识礼教的极度缺乏，有知识有学识的管理人，反之则受人管制，所以我们也更应该珍惜接受高等教育的机会。完善自我，超越自我，成就自我。

几十天的汗水总算没有白流，除了收获些许金钱之外，还有许多一生受用不尽的东西。果不其然，实验是检验真理的唯一标准，这就解释了为什么研究生出来的新人出来工作反而不去那些有几十年工作经验的老手。所谓认知来源于实践，此话非假，在学校之内，我们学习多数为理论知识，我们背了一本又一本的教科书，做了一套又一套的习题，却没有用了实践，没有用于生活生产之中。就好比你会千变万化的使用拉格朗日定理解决习题，却不会计算材米油盐的花费，有好比心中有无数无数的梦想却不敢用于尝试。这是中国应试教育的缺失，所以无怪于为何如此之多的高分低能的出现。所以实践这一块十分重要，若不将所学的知识运用于实践，所学的知识无异于一堆废纸。实践与学习是有巨大差异的，若不能意识到这一点实为可怕。所以只有将理论运用于实践才是正确的，凡一切纸上谈兵之行为皆是不可取的。参加工作不同于在学习，工作中每一个细节都是至关重要不容出错，这不再是做错题是老师给的小叉叉，而是真真切切直接影响生产，影响公司效益的错误。所以提早的拥有这种意识也为将来进入工作岗位不犯类似思想上的错误打预防针。职场之上暗流涌动，唯有用科学的知识武装自己，用不断的实践实践再实践来提升自己，才能在当今社会立于不败之地。当今世界变化，可谓日新月异，知识更新速度极快，世界经济形势复杂，机遇与挑战不断涌现，如何抓住机遇面对挑战，如何在社会立足?更需要我们不断学习，不断实践，不断提升，才能不为社会所淘汰。

一个半月的时间让我学到了在学堂之上无法学习到的知识，还有许许多多的社会经验，这都不是老师可以教授给你的，必定要自己亲身参与方能有所体会。做人有时更是非常重要，如何与人沟通，如何与人打交道，如何与团队合作，与人谈判、管理、相处。这都是在职场之上十分重要的，有时甚至比拥有博学的知识更加适应当今社会。

另外还令我了解到人心的复杂，嫉妒，流言，恶语，虚伪，猜忌，诽谤。为了生存，各种不择手段，不再是单纯的人与人关系，整日活在风花雪月的人终有一天会为其所害。当然我们并不是提倡勾心斗角，而是防人之心不可无，并相信一颗真诚的心终有一天也会得到真诚的对待。我们学生与出社会之人尚有区别之处就是我们还有一颗未经消磨的真诚之心，上进之心。这也是我们的优势所在。

此次社会实践我从中收益良多，很感谢教会我手艺的师傅们，和帮助我许多事情的同事们，我也从中学会了许多的东西，令我收益终生。此外我也决定以后多多参与社会实践，于实践之中提升自我不断完善自我，让每一个假期过得充实。

**汽修暑假实践报告篇十**

社会实践内容：教画儿童画 去年暑假，我也是在这所幼儿园实习的，上次教的是唱歌和跳舞，而这次我代的课是教他们画儿童画，我去的那个班，孩子们大多是5岁左右的，由于我是下午去的，孩子们刚刚午休起床，我就先帮孩子们整理了一下，这是我第二次踏入这里，所以，这里的老师和学生也都熟悉了，不用拘束自己，以前我带的班的学生纷纷赶来，听着他们一口一个老师的叫着，我很感动，我觉得现在的孩子真的好幸福，有良好的物质生活，良好的教育环境……我相现在的我是无法体会到那种生活了。

一切准备就绪后，我开始上课了，虽然不是第一次了，但我还是有些紧张，不过就只是一瞬间。课堂上孩子们都非常听话，瞪圆了眼睛听我讲课。我做了自我介绍后，孩子们很积极的问了好多问题，我体会到现在的小孩子真的很聪明，观察很仔细，善于问为什么，这可能是我做不到的。在他们一双双渴望知识的眼睛里，我看到了他们的童真、无忧。我不是专业的画画老师，但在中师的时候学过，因此我教他们画儿童画，我问他们喜欢什么节日，他们都说喜欢圣诞节，我问：“为什么?”他们说：“因为圣诞节的时候，圣诞老人会送礼物给我们。”真是一群天真无邪的孩子。我就教他们画圣诞老人，不一会儿，一幅幅圣诞老人浮现在我的面前，看着这些画，真的让我大吃一惊，我简直不相信自己的眼睛，他们画的太棒了。

我在下边指导，看着孩子们纯真的眼睛，带着浅浅微笑的嘴角甜甜的向上翘着，我仿佛也融入了他们当中。面对他们那一张张纯真的笑脸和一双双充满好奇的眼睛，这一刻我才真正的体会到作为幼儿教师的责任之重，他们不仅仅是培养孩子，使孩子们茁壮的成长，我更领悟了幼师的任务与责任～～是重于泰山的!因为我察觉到儿童的心灵是一张洁白无暇的画纸，老师要在这一纸上画上美丽的图画、美丽的未来，任何的大意都有可能毁了这张画。而每画一份理解、每一份关怀，都可以使这张纸上的图画更加美丽动人!而我们就是那张画纸添加色彩的园丁们!而我们老师的一言一行，一举一动都会在孩子们的心里留下或深或浅的痕迹，并影响到孩子们的思想。而在实践的同时孩子提出的问题让你真的无法用理论知识来回答的(真的不知道从何下手)!

这次去幼儿园，不仅得到了锻炼，学会了如何照顾小孩，如何与他们交流等，感受最深的还是孩子们脸上那天真无邪的笑容，孩子们的那种快乐使我感觉自己仿佛回到了童年……我明白了大学生社会实践是引到我们学生走出校门、走向社会、接触社会、了解社会、投身社会的良好形式。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。一个月的社会实践一晃而过，却让我从中领悟到了很多东西，而这些是课本上学不到的。我知道了社会才是学习和教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们人生价值才得体现。

虽然这次的实践很短暂，但却锻炼了我的能力，也让我看到了自己的不足之处。希望在将来能有更多的机会参加社会实践活动以提高自己素质。也感谢幼儿园的孩子们，是他们给了我一个“舞台”。

这次的暑假实践我感受到了为人师，欣喜中有困惑，欢乐中有感悟，和孩子们在一起的喜怒哀乐，现在回想起来就像一串串冰糖葫芦，紧紧的串在一起，甜甜的。

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