# 大学生暑假实践报告实践内容(实用18篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-01-09

*报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。那么报告应该怎么制定才合适呢？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。大学生暑假实践报告实践内容篇一大学的第一个暑假,我有幸到扬州电信总部实习,在10...*

报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。那么报告应该怎么制定才合适呢？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。

**大学生暑假实践报告实践内容篇一**

大学的第一个暑假,我有幸到扬州电信总部实习,在10天的实习期里,我初步接触大电信公司的一些运作,积累了一定的社会经验，大学生在电信局的社会实践报告。对于我们刚刚走入大学的大学生来说，社会是陌生的。再观目前，如今的教育越来越脱离实践，在丰富书本内容的同时却忽略了实践的重要性.然而竞争是残酷的，往往公司招聘人员时，都要看应聘人是否有过实践经验。因此我非常感谢扬州电信能给我这样一次实践机会。通过这次实践不但丰富了我的知识面，同时能将我所学的知识得到运用。在通过10天尽然有序的实践中，也将我们这帮大学生一扫刚进大学的颓废之风，在这些日子里，依稀觉察出它是一个朝气蓬勃的团体。我明显感受到公司与学校的氛围完全不一样，包括工作精神、态度以及人际间的交往等等。公司里的职员都很努力，都很上进，大家上班准点准时，但是也会没日没夜加班加点，似乎存在着一种无形的竞争机制，大家都很自觉。我的专业是商务英语，在大一的学习中，在学校还是以学习英语为主要，大二将开展商务一系列的课程，通过这次实践，我将带着问题去学习，努力将实践与认识结合，更好的完成自己的学业。

关键词：社会实践、宽带续包、退网应对。

实践地点：扬州电信局总部。

实践时间：20xx.7.27——20xx.8.7。

实践目的：提升自我价值，积累社会经验，为以后的学习打下坚实的地基，实习报告《大学生在电信局的社会实践报告》。锻炼自己的交流能力，努力将实践和认识相结合，为走向社会塑造良好的条件。

以下是我这次实践的总结：

一：真诚待人.我刚来报到时,遇到很多新的面孔,由于和他们未熟悉,所以不敢和他们说太多的话,而且对工作未曾了解,开始觉得不太适应.后来我慢慢发现,只要真诚待人,虚心请教同事,他们也很乐意和我交往.还教会我一些技术,由此我深感真诚的重要性,在公司里不但要学会如何做事,而且要学会如何做人.正确处理同事之间的关系是非常重要的,它会关系到你能否开展工作.孤芳自赏并不能说明你有个性,过于清高是很难融入大集体的.

二：不要偷懒.什么样的员工在企业里会受欢迎?当然是不偷懒的员工.试问有哪个老板会喜欢懒惰的下属的?于是我时刻提醒自己要多干活,尽力把本份工作做好.还记得我前不久在永和豆浆店做服务员时,主管很讨厌在工作时几个人围在一起聊天的事,所以在工作的时候,就算是生意很淡的时候也不要聊天.由于我时刻牢记这一点,最终努力没有白废,我以良好的表现完成了实习.

三：勤学好问.刚来到单位时,我对很多方面都未熟悉,这就需要我勤学好问.因为经验是很重要的。当我第一次去10000时，看着那些业务员不断地拨打电话，我连一句话都不敢说，看着别的小组和所跟的老师忙得热火朝天，我则憋了一肚子的问题，心里很不是滋味。当天下午开小组会时，我这个做组长的连一个要点都说不出来。我回到家不断地反思，我发现如果我不去问，我这实践就一点意义都没有。在以后几天中，我积极和老师交流，学到许多宽带续包的知识。我通过和老师的交流，发现以下几点交流时必须注意的:在问人之前要分清哪些问题可以问,哪些问题不该问.还要注意在什么时候问会好一点.比如新来的员工就尽量避开报酬这个话题,不要对薪水太在乎,对于新人来说,能学到东西才是最重要的.

四：讲究条理.年轻人刚到工作单位时往往会表现急躁,这是正常的,但最好不要急功近利,急于表现自己可能会使自己处于不利地位.我们要抱着踏实的态度来做事,虚心点往往能得到别人的认同.其实我发觉前辈做事有一点很值得学习的,就是他们做事很讲究条理,他们遇到问题会一步步去解决,而不是惊慌失策.例如他们在遇到客户退网和客户对套餐质疑时,首先会根据用户的反映来分析情况,然后问清楚客户对产品哪方面不满意,在相应的给以帮助，并且站在客户的立场上推荐更适合客户的套餐业务。这种做事方式就很有条理,不会做一些无用功,工作效率也得到提高.受他们的影响我也慢慢变得做事不那么急躁了,这真是很难得的工作经验啊!

**大学生暑假实践报告实践内容篇二**

我始终认为新一代的大学生就是要看看自己是否拥有在恶劣环境中依靠自己的双手跟大脑而生存的能力，通过亲身体验社会现实远比自己道听途说的要真实的多，在实践中增长自己的见识，锻炼才干，培养良好的韧性，都是些小事，更为重要的是能不能放下大学生的架子投入到辛苦的工作中，让自己被社会所承同，同时也找到自己的不足和差距！

才是青年成长成才的正确之路。

“千里之行，始于足下”，虽然社会实践已经过我心里还是有挥之不去的阴影。我能做的珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒，学习好知识、运用知识，时刻牢记，虚度年华就是作践自己。与此同时，多多与社会接触是很必要的。如果我们想接受时代的挑战受到社会的欢迎，就抓紧时间好好地充实自我。不仅要学好专业课，还要广泛的汲取各领域的知识，努力提高综合素质。一路的艰辛与微笑，虽有所收获，新的考验和抉择要奋斗不息、磨砺前行，请不要让我们年轻的时光留下太多遗憾！

“机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有通过自身的不断努力，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。

**大学生暑假实践报告实践内容篇三**

当一学期紧张的大学生活即将走向尾声，大学生暑假打工热潮便悄然席卷了整个社会。当然，我们学校也不例外。许多学生都开始谋划着自己的`暑假生活，有的选择回家，有的选择旅游，有的选择访亲，而更多的学生选择了暑假打工。每一个意气风发、热血沸腾的大学青年都渴望走出宁静安逸的校园，摆脱乏味无聊的生活，踏入社会，找一份工作，靠自己的双手和智慧，努力奋斗，换取属于自己的劳动成果，得到社会对自己价值的肯定。

作为一个渴望工作、渴望改变、渴望成功的大一学生，我也欣然地加入了这股势不可挡的打工洪流中。我打工的目的并不是纯粹为了赚钱，更是为了融入这个现实的社会，锻炼自己的能力，开阔视野，增长见识和阅历，获取宝贵的社会工作经验，为自己毕业以后正式工作奠定基础，提供知识和经验。我想，这些比任何所谓的物质追求更重要。因为每个人都有能力赚钱，但并不是每个人都有丰富的工作经验和社会经验，而经验的富与贫都在很大程度上决定了个人工作能力的高低。经验，往往是我们大学生所最缺乏的东西！

当决定去工作以后，我便和一个关系密切的高中同学（现郑州师院政治系大二学生）一起踏上了开往上海这座国际大都市的火车。我们此次的目的地是上海市外高桥保税区。

6月29日早上，我们的火车抵达了上海火车站，同学的妹妹接待了我们。她是在外高桥镇夏碧路360号的金府大酒店（现更名为欣源大酒店）工作。我们也是由她介绍进入了该酒店工作，成为了一名服务员。7月5日，我们在欣源酒店开始正式上班，至8月31日工作结束，工作了近两个月。

对于涉世较浅、缺乏经验的我来说，工作初期显得十分吃力和窘迫。因为缺乏一定的服务经验和知识，由此初次工作时显得非常紧张，动作笨拙缓慢、手足无措、丢三落四、服务流程紊乱等等。这对于我来说，是一个极大的挑战，也是一个锻炼自己、获取经验的机遇。我没有因为自己种种不好的表现而倍感失落和沮丧，而是更用心地向老服务员和主管学习，向他（她）们请教经验，并且跟从他（她）们认真学习席间服务，听其言、观其行，不放过任何一个细微的动作，一遍遍识记一整套的服务流程，努力要求自己对客人服务做到无微不至、周到体贴。经过半个月的勤奋努力和同事、主管的指导，我基本上熟悉和掌握了有关餐饮服务的各方面知识，并能很好地作用到服务当中去，一步步提高了自己的服务水平和服务质量，由此也得到了客人的肯定和领导们的夸奖。我也很高兴，为自己出色的表现和领导的褒扬而感到满意。然而，与这些相比，我认为自己所获得的经验和认识要更有意义和价值。这不仅仅是一次简单社会实践，更是一次知识和能力的超越。它让我看到了能力和经验的重要性，让我看到了自己的不足，更让我获得了前进和奋斗的动力！

虽然仅仅是短短两个月的工作实践，虽然并没有获得丰厚的物质回报。但是，我认为它给我带来的经验和认识，以及能力的提升却比所谓的物质报酬要重要且有意义的多。总结两个月来的工作表现和工作认识，我得到了以下几个方面的成果：

1、熟悉了餐饮服务的各方面知识，开拓了眼界，增长了见识。作为一名服务员，想要做好服务工作，让客人满意，就必须熟知与餐饮服务有关的知识。在欣源酒店工作的这短短的两个月里，我学到了很多东西。例如，懂得了如何铺台摆位、如何倒茶倒酒、如何上菜分汤等等。作为服务员，还要牢记各种菜品的名称、价格、材料、做法以及口味等等；要牢记茶和酒水的名称、价格等等；要识记各种海鲜的名称、重量、做法等等。只有识记这些繁琐的东西，才能向客人更好、更清晰地推销介绍酒店的饭菜茶酒。由此，我也了解了很多与餐饮和服务有关的知识，也丰富了阅历。2、了解并掌握了餐桌礼仪、交际用语，懂得了如何以“礼”服人。

在酒店工作的这段日子里，在与领导和同事的学习和交流中，我了解和掌握了很多餐桌礼仪以及基本的文明用语，懂得了如何更好的以礼服务于客人。我认为，这些远远要比我从大学《商务礼仪》的书本中所学到的知识更广泛、更实用、更有价值。书本上的知识和理论过于干瘪、平淡且毫无生动趣味性，所以学习和记忆起来不深刻，总是容易忘记和记混。然而，在酒店工作中，经常可以向领导和有经验的同事学习很多与餐饮服务有关的礼仪，可以近距离地观察他们与客人交流沟通时的行为动作，可以向他们请教在各种不同场合和情景下所要运用到的礼仪和用语。在模仿和学习中学会记忆和运用知识，在行动中发现问题并予以更正，且更好的弥补不足，增长见识。例如，在欢迎客人时要说：“欢迎光临，中午/晚上好！”客人进入包房时要主动开门，要说：“您请进，您请坐。”在客人坐下时，要询问人数，然后拿出菜谱和酒水单请客人点菜点酒。在倒茶酒水时要遵守“茶七饭八酒九”的原则，即茶水、饮料七分满，饭八分满，酒水九分满（红酒用红酒杯盛，三分之一满）。添茶倒酒时都要从主人位的右手边（即主宾位）开始，并按顺时针方向依次添茶倒酒。换烟缸、骨碟等其他餐具时均从主宾位开始。上菜时要先给客人打招呼，说：“打扰一下（或请当心），帮您上菜。”上菜时尽量不要从老人和小孩旁边上，以免不小心烫到或碰到客人。上菜时一般从副主人位的左边或右边上起，还要注意不要在客人头顶上方上菜，以免失礼。换烟缸时（一般超过3支烟头），要先用一个干净的烟缸覆盖在原来脏的烟缸上，然后轻轻撤下，再将干净的放上，这样以免原来的烟缸中的烟灰飘散到菜里。上锅仔一类的菜和汤时要在火锅下面垫上骨碟（俗称垫碟），以免烫坏玻璃转盘。火锅的火口朝内（朝向转心），以免炙烤到客人。上日式刺身时要跟芥末料，且每人一位。刺身下面要垫口布（一般为饭店桌面骨碟上面叠放的口杯花），以防刺身里的冰融化弄湿桌面和客人的餐具……餐桌礼仪条目繁多，且过于涉及宽泛，至于细节更是复杂，不能一一详谈，只能列举一二。

3、工作锻炼了胆识和勇气，服务学会了耐心和细心，努力换取了自信和快乐。

在酒店做服务员，需要做很多的工作，除了日常的服务工作（用餐服务、清洁服务、值班服务等），还要做好推销服务。这是一项非常具有挑战性的任务，也是最能锻炼胆识、勇气、信心的工作。在短短两个月的酒店实习工作中，我一直坚持努力学习、勤奋工作，从一个茫然无知的实习生，到成为一名熟悉业务知识、全面掌握服务技巧、具有较高服务水平的服务员，我也不断提高了自信和勇气，获得了快乐。

4、遇到外国客人，我不断挑战自己，敢于主动上前服务，学会了用英语交流，提高了自己服务能力和增长了知识。

上海是一座国际性大都市，容纳着世界各地的旅客和商人。在上海的各中小型酒店，到处可以看到外国人的身影。在上海欣源酒店工作期间，我经常遇到外国客人来饭店就餐。每次接待外国客人时（特别是没有随行的中国翻译），大家都倍感自卑和无奈，因为都不太会英语（大多数服务员文化水平较低，多为中学毕业），所以望而却步。起初，我也感到特别尴尬和无奈，因为自己的口语差，更因为发音不准而缄口不言。然而服务工作必须要做，我便慢慢学会了勇于上前，用不流利的英语同客人交流。有时我也会遇到不懂和不会的地方，就去翻看英语电子词典或者看《日常餐桌英语用语大全》，不断地丰富自己的词汇量和餐桌用语，由此我也慢慢地变得自信，并且乐于为外国客人服务。由于工作的需要和迫于工作压力，我不断地学习新的知识，勇于挑战自己，学会了向客人问好，学会了介绍菜品，学会了问客人点菜点酒，学会了询问客人意见……由于自己的耐心和热情，由此也不断地得到了外国客人的称赞。虽然，我的英语口语水平并没有多少提高，服务能力也不是很突出。但是，我依然感到很自豪，为自己的勇气，为自己的自信，更为自己知识和能力的进步！

在酒店工作，虽然自己取得了很大的进步，但是自身的劣势和所产生的问题无可回避。工作可以检验一个人的优势所在，但同样也可以反映一个人的劣势。在欣源酒店工作中，我清晰地看到了自己的劣势和不足。具体总结有以下几点：

1、在工作上与老服务员相比还有一定的差距，具体而言是缺少细心和经验。

作为刚刚踏入社会的实习生，难免缺乏工作经验，对此我感觉这无可避免。经验是从工作中总结和得出的，并非从书本的理论中可以学到。所以我认识到，工作是经验的源泉，只有在工作中才能丰富起来。

2、做事不太灵活，不太善于观察细节，所以往往在细节服务上有所疏忽。

一个优秀的服务员，其优秀之处就在于能够在细节服务上做的完美出色。我坦言自己是认真称职的服务员，但并不是真正优秀的服务员。因为自己缺乏善于观察的能力，加之做事缺乏灵活性，这是导致我不能成为一名优秀服务员的重要原因。这将是我继续努力的方向。

3、知识水平不够，导致服务能力减弱。

在工作上，我非常认真、勤劳，但是服务能力却并没有因此而显得很突出。究其原因，是自身知识和阅历的浅薄。这些是限制我能力发展的重要因素。例如在服务外国客人上就不能真正得心手。我坦言自己的英语水平差，口语发音不准，由此我的服务水平就显得逊色。我深深认识到英语的重要性，为此，我也下决心要学好英语，制定好学习计划，努力提高自己的英语水平。我相信我可以做到，正如我相信自己的潜力。

以上所有都是我两个月以来的工作感受和心得，或许有不尽详细之处，或许也有繁琐冗长之处，全是一己之言，难免有所偏差和谬误，还请谅解。总之，此次暑假实习，收获颇丰，也十分欢喜，不是因为赚到了很多的钱，而是学到了宝贵的工作经验和知识。它开始引导我真正走向社会，走进了现实，让我明白了很多道理，也有所顿。我调整好个人的心态以及价值观，继续努力和奋斗，为了梦想，为了明天加油！

**大学生暑假实践报告实践内容篇四**

去年开学前的一个夏日我们一行支教人员顶着灼人的骄阳到达綦江进行社会实践，光阴似箭，骄阳依旧，转眼又到了炎热酷暑的季节，我们完成了光荣而艰巨的支教任务。回想起我这一年的支教生活，它在我的工作生涯里写下了不平凡的一页，在偏远的乡下工作，担负的责任和使命并不比城里轻松，其中的心情映衬着重庆的烈日：火热，温暖，烦躁，无奈，在日复一日的烘烤中，只是化作了一种平淡的心情：人民教师甘如斯。

支教对所有教师来说，都是一次磨练，毕竟它打破了原有的生活规律，要求教师具备吃苦耐劳的精神。这一年来，我克服的最大的困难是生活上的，离开自己的亲人，朋友独自生活在陌生的城市，一切都是陌生的。在支教之前，我已经做好了充分的思想准备，不管遇到多大的困难，我都不后退。

来到支教学校，我并没有因为自己是支教教师而对自己放松。为了更好的开展工作，我首先和受援学校的老师进行沟通，互相了解，互相帮助。服从学校的工作安排，任劳任怨。我担任的是一年级的语文教学兼任班主任工作，一周约20课时。其次，严格遵守学校的各项规章制度和纪律要求。做到按时到校，不迟到不早退不旷课，有事先请假，按时按量地完成领导交代的任务。

刚接手这个班级的时候，我深感到任重而道远。学生需要的不仅是知识的传授，他们更需要的是开阔的眼界、先进的理念和科学的方法。

我所在的学校的学生都是来源于本地农村，不少学生的家长都出去打工了，在家的都是爷爷奶奶，他们对自己的生活还自顾不暇呢，根本没时间管或根本管不住他们的孙子孙女。学生的素质参差不齐，过了一段时间我发现，态度、兴趣和学习习惯不好是影响他们学习的主要祸根。为此我确定了育人目标，帮助改变习惯，从习惯入手，改变他们的学习卫生文明礼貌习惯。告诉他们“习惯影响终身，态度决定一切”。并以身示范，开展不定期的“找差距”活动。慢慢的帮助孩子们养成一些好的学习习惯和生活习惯。班内开展形式多样的比拼活动，激发了孩子们的积极性。同时辅以家访，座谈，谈心，交流……孩子们不知不觉在潜移默化中改变了！这样孩子们不仅学习态度好了，而且学习卫生文明习惯好了，学习成绩提高了，良好的班风也受到了学校领导和教师的一致肯定和表扬。

“这里的学生不像城里的学生，他们的家长不管他们的学习的，他们从来不到学校了解孩子的学习情况。”我的一位同事告诉我。为了争取家长的配合，我逐个进行了家访，了解了学生在家的表现，交流学生在校的学习情况以及进步表现等。课上，组织好每一次课堂教学，活跃课堂气氛，通过各种方式让所有的学生都参与到课堂上来，注意引发学生学语文的兴趣，让他们感受到学习语文的乐趣。注重学生语文基础知识的培养，培养他们的语文素质，如进行朗读，说话，书法等训练。

在家长的配合下，我班一位不爱学习的学生也改变了错误的做法。不仅写作业了，还成了作业写的快、课堂发言积极，背书总是名列前茅的好学者。我呢，就在课堂上多次表扬他，课后经常的鼓励他，终于达到有好几次他的数学成绩得到满分！看到他的进步，我心里也是像吃了蜜一样的甜。同时也勉励自己要继续努力，争取帮助更多的孩子养成良好的学习习惯。

赠人玫瑰，手有余香——我还积极参加教学研究和继续教育，努力提高自己的业务能力，和教师们分享我的教育教学心得，积极承担学校示范课教学。

如果说，去年的夏天我还只是对支教生活热情的憧憬，而在今年夏天到来时，些许已感受到了什么，——平淡，是一种至美的境界。相信以后我的人生道路中，我会把支教过程铭记于心，慢慢体会到其中的所有的滋味。人生几何，岁月匆匆，感谢生活让我有这种经历，让我有了与众不同的支教感受。

**大学生暑假实践报告实践内容篇五**

大学，不仅仅是学习文化知识的更重要的是要锻炼自己的能力。大学一过我们就踏进啦社会这个大的家庭。现在许多高校为了提高学生的综合能力，使得学生毕业后能更好的融入社会。因此开展了社会寒假实践活动。

刚开始我想随便盖个章就行了，但想想那样就失去啦这次实践的意义啦。后来想想就决定去参观xxxx县的一个大海绵厂也就是鑫源公司并想见一下他们老板。我五舅就在那工作，刚开始我五舅想帮我直接联系上他们老板。因为他们老板一般都不在厂里，但我没让。我觉的那样就没意思啦，我想自己完成这次实践。后来经过商量我就让五舅在那看到我后就当没看到。五舅跟我讲啦一些关于他们老板的情况。他们老板是一个比较正直的人，办事不看关系只讲事实。并且小的时候他很穷是自己创出来的，但由于这是个私人企业所以许多大学生不愿呆在他们这工作，都是来着干几年就走啦。所以他们老板很需要大学生并且要求厂里员工只能给他推荐大学生，一般的员工都不要。我一听挺好，过啦俩天就去拉。

我第一次去的时候觉得这挺随意的，很定很好弄得。就高兴的去啦，结果到保安那就被扣那啦。我跟他们讲啦我的身份和来意。但他们说老板不在，并且不让进。原因很简单因为他们厂里老进小偷。并且有一次被偷啦三百多万，所以未经允许不让进。于是我就在他们厂里门口等啦两个多小时，但没等到。后来我五舅正好下班从我面前经过，我只是偷偷的给他挥啦一下手。到该吃饭的时候我没办法就回家啦。两个小时就那样和那俩保安聊过去啦。

国家养他们是让他们为人民服务的，然而他们却用手中的那些权利去欺压去鱼肉人民。说句难听的养他们还不如养条狗呢。后来那为叔叔就和我聊啦一个多小时，他给我讲啦一些附近的化工厂，为我将来就业提供啦一些参考。后来他有事就走啦，我就再次失败的回家啦。

虽然这俩次我都失败啦。我一点都没达到自己的目的，但并不是一点收获都没的。至少我也算锻炼啦自己的交流能力。并且从头到尾我都没提到五舅也在这。

后来想啦想就决定换一个厂参观。于是就去啦现代厂。现代厂原来是个国有企业，但由于领导管理不好，致使该厂倒闭。现在成为啦一个私人厂。我之所以说领导管理不好是有原因的。因为xxxx的四个国有企业全部前后相继倒闭。原因应该是不言而知的吧。

现代厂倒闭后，就被一个私人包拉。他们把那改成啦一个拔丝厂。曾经有一段时间他们生产过轿车不过是电动的那种。当时改名为新乡市永利电动车制造有限公司。我盖的章就是这个章。但是由于他们的成本高于他们的销售价。因此干啦一段时间就又停啦。就又继续拔丝啦。我参观的是他们的镀金车间。镀铜和镀锌的是。我看啦看后发现他们运用的原理就是电解池的原理。觉得挺兴奋的，学的化学有用啦。

参观完后，我就在那聊啦一会。聊完后就盖啦一个章走啦。这一次还是很顺利的。

经过这次实践，我突然有种感觉与没有掌管章的人聊天更可以体验到了解到社会的实际情况。尽管他们在事业上不算是成功人士。但与他们聊天感觉到赚钱很难。生活并不象我想象中的怎简单。有很多事都不想自己想象的怎简单。并且现在的大学生很多，想找到一个十分好的工作非常难。

我们是学化工的，找一个工作应该都可以找的到。但搞化工这对身体不好，我们不能长期从事化工，因此我个人认为我们每个人都该为自己设计好一个路线。我鼓励大家创业。我认为我也会走创业这条路。可能刚毕业后会找一个私人企业干几年，但绝对不会干一辈子。

**大学生暑假实践报告实践内容篇六**

不知不觉，历时一个月的实习过程已经结束。为了给自己的实习工作作一个交待，我特别拟写了以下这份xx实习报告。

大学的最后一个暑假，我往xx实习，时间是从20xx年x月x日至x月x日。实习期间努力将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，在实习期间能够遵守工作纪律，不迟到、早退，认真完成领导和检察职员交办的工作，得到院领导及全体检察干警的一致好评，同时也发现了自己的很多不足之处，以下是我的毕业实习报告。

此次实习，主要岗位是审查起诉科，因此主要实习科目是刑法和刑事诉讼法，也涉及一些其他私法科目。在实习中，我参加了几起案件的开庭审理，认真学习了正当而标准的司法程序，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致的了解了公诉起诉的全过程及法庭庭审的各环节，认真观摩一些律师的整个举证、辩论过程，并把握了一些法律的适用及适用范围。跟随干警提审，核实犯罪事实，探询犯罪的心理、动机。真正了解和熟悉了我国的公诉程序及法庭的作用和职能，同时还配合公诉职员做好案件的调查笔录和庭审笔录，做好案卷的装订回档工作。

实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，虚心向领导和检察干警求教，认真学习政治理论，党和国家的政策，学习法律、法规等知识，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，把握了一些基本的法律技能，从而进一步巩固自己所学到的知识，为以后真正走上工作岗位打下基础。

纸上得来终觉浅，尽知此事要躬行。在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到学无止境的含义。这也许是我一个人的感觉。不过有一点是明确的，就是我们的法学教育和实践的确是有一段间隔的。法学是一门实践性很强的学科，法学需要理论的指导，但是法学的发展是在实践中来完成的。所以，我们的法学教育应当与实践结合起来，采用理论与实际相结合的办学模式，具体说就是要处理好三个关系：即课堂教育与社会实践的关系，以课堂为主题，通过实践将理论深化；暑期实践与平时实践的关系，以暑期实践为主要时间段；社会实践广度与深度的关系，力求实践内容与实践规模同步调进展。

在实习过程中，也发现法律的普及非常重要。我国政府为推进法治建设而进行的多年的普法教育活动，取得了很大成就。人们的法制观念、法律意识都有了很大的进步。但是在普法的深度与广度上还有一些不足。比如有些时候，人们对有些法律条文是知道的，但却不知道如何适用它，以至于触犯法律；有时候人们对两个以上不同法律对同一题目的规定不明白，不知道该适用哪一部法律，有一个案件就是这样的，被告人原是某村会计，后来在改选中落选，这样一些会算帐簿、会计凭证需要移交，但是他一直以为《会计法》是规定的要等帐目清算后再移交，所以就坚持不交出，结果被以隐匿会算帐簿、会计凭证罪逮捕。这一个案例就说明我们的普法活动不能只做表面文章，要深进实际，真真正正的让人们了解法律、法规的含义。并在这个基础上，逐步确立人们对法律的信仰，确立法律神圣地位，只有这样法治建设才有希看。

再有一个题目就是青少年犯罪。在实习中所接触的案件中，有很大一部分案件的被告是八十年代以后出生的，甚至有两个犯有抢劫罪的被告人是八七年的。不考虑被告人家庭和自身因素，从社会大环境来说，我觉得社会也有一些责任的。从八十年代初改革开始到八十年代末，这是一个重大变革的时期。这一段时间对精神文明建设有些放松，也就是说，有些犯罪人在童年时期就有可能已经沾染上了一些不良习气。所以说，教育从娃娃抓起，不能只是一个口号，要真正落到实处。

千里之行，始于足下，这近一个月短暂而又充实的实习，我以为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和干警们的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习报告总结也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的题目。

对于自己这样进社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是的老师，正所谓三人行，必有我师，我们可以向他们学习很多知识、道理。学习法律的终极目的是要面向群众，服务大众，为健全社会法治，为我们的依法治国服务的。高等法学教育在推进法治建设过程中担当着重要的角色，其培养的具备一定基本理论知识，技术应用能力强、素质高的专业技能人才，将在社会上起到重要作用。现代的社会是一个开放的社会，是一个处处布满规则的社会，我们的国家要与世界接轨，高素质法律人才的培养必不可少。因此，对人才的培养，应当面向实际，面向社会，面向国际。法学教育本身的实践性很强，所以采用理论联系实际，理论与实际相结合的办学模式是比较可行的，大学的法学院应当与公、检、法、律师事务所等部分建立良好的关系，定期安排学生见习，让学生更好的消化所学的知识，培养学生对法学的爱好，避免毕业后的眼高手低现象，向社会输送全面、合格、优秀的高素质法学人才。

以上是我的实习报告，谢谢大家。

**大学生暑假实践报告实践内容篇七**

xxxx年8月3日，xxx实践队开始了走进煤炭企业之行。冒着越下越大的雨，乘着汽车在泥泞的山路上，在上午十点左右，我们的队伍来到了xx煤炭企业。

一进企业，就觉眼前一亮，煤矿并不是我们想像中的一片漆黑，简陋混乱。现在的煤矿已经全是机械化操作，到处是整齐干净的机器设备，厂中还有大面积的绿化草坪，讲解员形象称其为“花园”。

煤矿的负责人为我们讲述了煤炭生产流程——整个流程都是靠机器工作，掘进机把距地面一百多米的煤炭挖出后，用采煤机将大块的煤炭分割，然后用皮带将煤炭传输到煤仓中，整个过程都不是露天的，以达到环保的要求。现在厂中有两个矿井，一个是副井，也是运输井，用来运输原料和人员；另一个是回风井，用来排出气体。厂中有精密的筛选装置，把面煤、块煤、煤矸石分开，面煤和块煤可以作为产品卖掉，煤矸石后期集中处理掉。

谈及煤矿这几年的变化，负责人主要向我们介绍了三个方面的内容。

一是环保要求的提高。近几年煤矿采取了大量的环保措施，如安装了防风抑尘网来抑制煤矿的灰尘，减轻大气污染；每场重大活动期间，煤矿都会定期关闭，如重大国际会议、冬运会等，因此煤炭产业对环境的影响越来越小。

二是对工人安全生产的保障措施的增多。每个工人都会接受专业的安全教育，煤矿的安全保障投入也有很多。

三是政府管制的加强。无论是安全生产还是环保措施，政府都增加了许多干预，政府通过使不合格的产业停产，来减少污染率和工人死亡率。

负责人深有感触地说，煤炭产业不是朝阳产业，而是夕阳产业，各方面投资对煤炭企业的投入越来越少，收益也越来越低，但是xxx的煤炭企业是不能消失的，在未来二三十年内也不会消失。首先，虽然我国已尝试使用天然气、从外国进口煤炭等方式，但是短期内不会摆脱对国内煤炭的需求。其次，xxx的煤炭企业创造了大量了就业机会，就如xxx煤矿就有400多个劳动力，背后养活着400多个家庭，煤炭企业的存续不再只是经济效益的问题，更多的是一种社会责任。

xxx煤炭企业的参观之旅很快结束了，在滂沱大雨中我们踏上了归途，今天参观的私营煤炭企业让我们对xxx煤炭产业的发展有了不一样的认识，也使我们更加期待明天的国营煤炭企业之旅，我们将对比国营煤炭企业与私营煤炭企业的生存现状，探究其背后的政策因素与资金支持情况，进一步探讨xxx煤炭产业的未来发展。

**大学生暑假实践报告实践内容篇八**

不知不觉，我们xxx法学社会实践队结束暑期三下乡离开阳江雅韶中学已经两个星期了，但那十天的画面却依然历历在目。那些快乐而充实的时光，无论何时想起，都会心存美好，嘴角不自觉地上扬。

7月12日，我们下乡的第一天。初来乍到，感觉条件不是让人很满意。陌生的环境让人心里有点小小的烦躁。但是随着时间的流逝，我们也慢慢地适应了这陌生的环境，也慢慢地喜欢上了这里的宁静和祥和。在陌生的地方，生活阅历的不成熟，心理承受的压力，让我们措手不及。但是，正因为这些问题，我们才可以慢慢地成长，我们才可以学会怎样解决问题。不管以后未来怎样，当想起这些经历，我们都会记得我们曾经在一起努力奋斗过的日子，那些记载了我们美好的时刻。

我是队伍后勤组的一员。在后勤组的那几天里，我感觉我们后勤组的成员真的是非常棒。一个成功的团队是需要每一个成员的团结协作精神和辛勤的付出。这样，才体现出团队的精彩。后勤的工作真的很辛苦，而且因为后勤的工作环境不是很好，所以工作就真的是难上加难。我们不是专业的厨师人员，但是我们有可贵的精神，我们并没有被困难打败，而是迎难而上。

在我们后勤组，我们都有比较详细的分工。有一部分人专门去市场买菜，因为在他们当中有一个阳江本地的同学，她会说当地的语言，能跟当地的老百姓更好地交流，解决我们的语言障碍，方便我们的出行。另外有一部分人员就留在厨房里干活。我就是留在厨房里的一个成员。在厨房里，我们有很多活要干。每天早上很早，有人就起来煮早餐给大家吃，然后就要清洗餐具，打扫卫生，洗菜切菜，洗锅，洗米煮饭等等。尽管很累，很辛苦，特别是那些幕后烧柴，炒菜，买菜的成员，但他们从来没有抱怨过一句，看到大家吃饭时满意的表情他们就满足了。而我们大家都怀着一颗感恩的心来感谢他们。谢谢这些后勤组的成员的辛苦工作，让大家在忙碌的一天之后有香喷喷的饭菜来犒劳我们的胃。

在一片愉快的气氛中，日子一天一天地过去了。每天我们都在总结，都在改进，大家都在为做好这次三下乡活动而共同努力。想起那段同甘共苦的日子，心里泛起阵阵波澜。我为后勤组自豪，更为我们的团队骄傲。三下乡已经过去了，但我们依然是一个团结的大家庭，我们始终在一起。

**大学生暑假实践报告实践内容篇九**

xx。

20xx年暑假期间，在校团委的号召下，为社会建设贡献一份力量，为提高自己各方面的能力，加深自己对社会的了解，，我到秦皇岛市青少年活动中心进行了为期半个月的实践，实践的项目是作为科普试验班的老师给三十几个小学生讲课，讲课期间我感觉学到了很多东西，下面我就介绍一下我这半个月的经历。

我是七月十五号去的，到八月六号结束，期间我一共讲了十五节课，讲课的内容是电子积木、物理世界、生物世界、天文世界，共四门课程。而我是个文科生，对这几门课程早已忘的精光，更不用说给别人讲了，为了把握这次难得实践机会，我便一边自学，一边讲课，虽然是累了一些，但是感觉挺充实，尤其是看到那些天真烂漫的小孩子，瞪着眼睛问我问题的时候，我感觉特别的欣慰，毕竟这也是一份体验，一种为人师的体验，也许以后自己并不从事这方面的工作，但回忆起来，也是自己的一笔宝贵的财富。

讲课期间，我跟许多孩子的家长交流过，从他们身上，我看到了家长望子成龙的心是多么强烈，更看到了父母对自己的孩子那分无私的爱，想起自己在家辛苦忙碌的父母，不禁油然产生一种敬意，在跟家长交流期间，其中一个孩子的母亲跟我谈了许多，她说把孩子就交给我了，使我很感动，同时也感到了自己责任的重大，自己现在的身份是一名老师，既然为人师，就应该对学生负责，虽然自己现在的身份更确切说还是一名大学生，但早晚也要走向社会，现在学会对自己所做的事勇于负责任，才能对自己几年之后真正踏出校门打下一个良好的基础。

七月十五号下午三点，我第一次蹬上讲台，那天是讲生物世界，刚走上讲台是，望台下扫视一下，那么多眼睛在看着自己，感觉真有点紧张，事前背好的“台词”全都忘了，脑子里一片空白，上家教的时候自己那么有感觉，为什么一上大课，自己竟不知所措了呢？这样跟学生“对峙”了几分钟，心想自己既然走到了这个位置，就临场发挥吧，管不了那么多了，于是我就清了一下嗓门，开始讲课，也不知怎么的，一讲课，仿佛感觉又回到了我身上，也许是没有什么思想包袱的缘故吧，那节课结束后，我得到了同学们和听课老师的热烈掌声，试讲顺利过关，事后我都觉的不可思议，心想自己身上还有不少潜力可以挖掘呢，不禁会心的笑了。

之后的日子，讲课慢慢步入正规，再没有第一次蹬上讲台的拘谨，也敢于放开讲了，在这短短的十五天里，认识了不少小朋友及他们的家长，建立了比较真诚的友谊。

最后一节课，开家长会的时候，看到那些小学生天真的脸庞，及家长们满意的笑容，我感觉我的付出没有白费，因为我得到了别人的认可，没有什么比别人对自己的认可最让人高兴的，我坚信这一点，我也有信心在以后的日子里做的更好。

一、待人要真诚。

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

二、要善于沟通。

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

三、要有热情和信心。

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精，耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才一能做到最好。

**大学生暑假实践报告实践内容篇十**

xx市永昌国际大酒店，位于榆林市经济开发区的阳光广场东侧，具有得天独厚的地理位置。酒店占地面积22261平方米，总建筑面积11798平方米。酒店由主楼、裙搂、公寓楼叁部分组成。其中酒店及公共配套面积为58436平方米，商业面积为5501平方米，公寓面积为22866平方米。酒店于xx年4月20日动工修建，计划于20xx年12月投入使用。

该酒店项目按照国家五星级标准设计，酒店的内部功能布局和设施均按国家白金五星级酒店标准设置，酒店共有客房346间，公寓144间，大中小会议室及多功能厅12间，并可提供1000多人同时用餐的中餐厅、西餐厅，风味厅。地下二层停车位492个。餐饮、购物、康乐、商务、休闲、健身等综合设施一应俱全。

在室内、室外装修设计上聘请国内外知名设计公司，同时采用先进的施工技术和环保材料。投入使用后的永昌国际大酒店将凭着自身的管理优势、服务优势和团队精神，始终秉承“品质、品牌、品位、服务”的经营理念，以全新的观念、全新的投入努力将永昌国际大酒店打造成西北一流的企业，并一如继往服务榆林经济建设。

在永昌的实践生活中，实践的部门是餐饮部分支的风味餐厅，在其担任服务员一职。风味餐厅主要经营榆林本地特色菜，可容纳250人的同时就餐，其中包括四个包间。醉桃源就是我的包间，它不是最大的却是最豪华的，其实就是比其它的包间多了一套沙发，多了客用卫生间。我每天负责醉桃源的一切，卫生，餐具盘点，当然也包括最重要的客人用餐，当包间无客人的时候也会到大厅为客人服务。

餐饮都是两头班，早上十点到下午两点，下午五点到晚上九点半，如果值班就从中午的十二点一直到晚上九点半。每天早上九点五十提前十分钟按时到岗，到部门后的第一件事就是每天的例会，例会会对昨天的工作进行总结然后对今天的工作进行安排;之后所有到岗员工对部门所有区域的卫生进行打扫，到十点三十分的时候会有三十分钟的吃饭时间;十一点就到了我们的正式工作时间：

客人来了坐定以后，首先向其问好，确定来客人数，之后向其递上菜单，在本子上记录其点的菜品，如果客人在反复看了菜单后仍不知道吃什么这时就要主动询问其的口味，向其推荐，客人点完菜之后向其倒上茶水，在客人喝茶的空余对客人所点的菜品进行输点。

之后就是等厨房的出品，在传菜生的配合之下将客人所点菜品尽快上桌，如果客人对菜品有任何的变动要及时跟厨房进行沟通进行调整;等客人走后我们的工作是对台面及周围区域进行清洁和整理;收拾整理好一切之后迎接下一位客人的到来。

(一)微笑。

对于服务这个直接对客的一线行业，微笑服务至关重要。微笑既是对客的尊重也是对客到来的欢迎。以前在课本中老师讲到微笑服务的时候觉得不就是笑一笑有什么难的，但在实践中让我深刻的体会到每天保持微笑并没想象中那么简单。通过六个月的实践之后，微笑已成为我生活中必须要做的事。

(二)灵活变通。

三年的专业系统学习使我们对服务有了一定的理论认识，使我们在对客服务中对自身有一定的规范要求，以做到更好。理论来源于实践。不同的顾客有不同的需求，我们在工作中，规范是不能满足所有客人的，有些客人的需求有时比较特殊，一般规范难以包罗万象，所以要求我们在工作中一定要灵活机智地处理每件事情。只有根据不同的需求提供不同的服务，才能使我们的服务达到优质甚至及至。

(三)推销技巧。

在六个月的对客服务中，推销菜品、推销酒水是做得最多的也是我最喜欢的。当客人拿起菜单不停翻阅后仍不知道点什么，这时就需要服务员发挥推销技巧向客人主动推荐。首先，询问客人的口味及对菜品的喜好，然后针对客人的需求投其所好进行推荐。从刚开始的见客不知如何开口到现在娴熟的推销，都是六个月实践生活的累积和沉淀。

其实点菜也是很有讲究的，如颜色搭配、荤素搭配、营养搭配等，在我们的用餐过程中，有很多东西是不能同时食用的，如果客人点了海鲜，那么在最后上水果的时候就要注意了，果盘中含维生素c的水果就要尽可能得少一些;榆林的羊肉特别出名，也几乎成为就餐客人的必点，在食用羊肉的时候需要注意，羊肉不能与醋同时食用的：醋宜与寒性食物相配，而羊肉大热，不宜配醋。

(一)理论与实际操作的结合。

在学校我们学习的都是理论知识，而在工作中更多的是需要实际操作：

1、在学习的同时学校应有属于自己的实际操作室。如一张床、一张桌子。在前厅与客房管理的课程中我们知道，什么是三点一线，而在实际操作中并不知道怎样才算是三点一线;在餐饮管理的课程中我们知道骨碟与杯子的距离，碗与骨碟的距离，酒杯该怎样摆等，而实际操作中我们并不知道怎样摆才合适，怎样做才会更漂亮美观。只有理论与实际操作的完美结合才能使我们在这个竞争激烈的时代更有机会。

2、在社交礼仪的学习中我们知道见客要保持微笑，微笑的标准是露八颗牙齿，而我们却不懂怎样做才能时时刻刻使我们的微笑保持标准，而这也可以通过一定的方法达到比如说咬筷子。怎样的坐姿、站姿算完美，实际操作并不知道。

(二)酒店英语的学习。

英语已成为国际化的通用语，在高星级的酒店中对服务员的的英语要求也尤为的重要。英语的实际应用能力包括听、说、写，在接触来自世界各国的客人的过程中，英语作为国际通用语言发挥了它的重要性，没有它，我和客人就没法沟通，更提不上为他(她)服务。在三年的学习中很遗憾没有接受过专业的酒店英语学习，在就业压力如此大的时代任何东西都不能落下，当然学习也要求个人的主动性。

通过六个月的实践生活，我受益匪浅。我不仅向酒店员工学习了酒店服务的基本方法和技巧，体会到应该如何跟客人和同事交流和相处，更被酒店人员的无私敬业精神所感动。这不仅为我今后的工作和学习打下了良好的基础，也使我今后从事酒店行业有了一个良好的开端。在此我感谢酒店领导给了我在贵酒店学习的机会，也多谢同事们多日来无私的照顾和关心，使我开心顺利的完成在酒店的实践生活。最后，祝永昌国际大酒店生意兴隆，财源广进，和谐一家人，情系永昌情!

**大学生暑假实践报告实践内容篇十一**

(3)网络管理员应为关键的网络操作系统服务器建立热备份系统，做好防灾准备。

用户服务与管理。

(1)用户的开户与撤销;(2)用户组的设置与管理;(3)用户可用服务于资源的权限管理和配额管理;(4)用户计费管理;(5)包括用户桌面联网计算机的技术支持服务和用户技术培训服务的用户端支持服务。

机房管理。

(1)掌握机房数据通信电缆布线情况，在增减时确保布线合理，管理维护方便;(2)掌握机房设备供电线的安排，在增减设备是注意负载的合理配置;(3)管理机房内的温度、湿度与通风状况，提供适合的工作环境;(4)确保网络机房内的各种设备的正常运转;(5)确保网络机房符合防火安全要求，火警监测机房系统工作正常，灭火措施有效;(6)采取措施，在外部供电意外中断和恢复时，实现在无人值守的情况下保证网络设备安全运行;(7)保持机房整洁有序，按时记录网络机房运行日志，制定网络机房管理制度并监督执行。

其他。

(1)配合其他部门进行部门局域网络建设，提出规划标准;(2)做到网络中心服务反馈工作，及时通报网络运行信息。

实习单位简介。

河北省秦皇岛民生人寿中心支公司于20xx年12月开始运营，是民生人寿股份有限公司第一批设立的省级机构。河北民生着力提高保险服务区域覆盖，已在全省11个省区市建有分支机构，拥有近百家县域营销服务部，初步完成了全省网络布局。

河北秦皇岛民生与工商银行、中国银行、邮政储蓄等金融机构和安信、圣源祥等代理公司保持着良好的战略合作关系。

民生人寿保险股份有限公司是经中国保险监督委员会批准成立，国家工商行政管理总局注册登记的中国第一家以民营资本为投资主体的全国性专业人身保险公司。总部设在北京。

民生人寿保险股份有限公司由全国工商联牵头，21家企业发起设立，注册资本为8.3亿元人民币。后经中国保险监督管理委员会批准，吸收新加坡亚洲联合控股有限公司参股，现有股东22家，公司实收资本金为8.73亿元人民币。公司的主要股东有：万向集团恭喜、中国泛海控股有限公司、中国有色金属建设股份有限公司、山西海鑫钢铁集团有限公司等。

秦皇岛民生中心支公司拥有民生人寿在河北省成立的众多支公司中最大的网络运营中心，其内部拥有多台国内交换量最大的交换机，可同时交换全省各个分公司的营业信息，客户资料以及账单保存等业务，因此其网络的正常运行将影响着全省公司的正常营业，因此在网络维护人员的管理上最为严格，要求每位网络管理人员必须业务熟练，全部网络管理人员15人，全权负责网络运营中心的日常检修与维护排险工作。

实习体会与收获。

网络管理这项工作是没有预期性的，有时候网络故障或者电脑问题接二连三的同时出现，十分忙碌，有的时候又相对清闲，所以要求我们必须安排到可预知的事情。由于我是实习生得身份，工作量并不是很大，主要是网站信息的更新和一些设备的维护。计算机硬件方面的问题基本稳定，但是网络拓扑方便比较复杂，也是一直让我头疼的问题，公司局域网内的线路不是很稳定，造成这些情况的主要原因是网络设备、局域网内线路老化，网络拓扑不是十分明确，为排除故障造成很大麻烦。

古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，而这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一个月的实习期，回首这一个月的实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了社会实践工作。打工实践实践虽然很短，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。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

这次的认识时间是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

作为一名在校学生，能在大一期间参加社会实习，是一次难得的机遇。使我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用。巩固学习成果。同时，在大三学年，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。这是学业上的优势。更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活可以说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。在这次酒店实习中，困难时刻严峻的考验着我们。通过这次实习，我比较全面地了解了酒店的组织架构和经营业务，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我如何去适应社会融入社会。

而作为一名还未走出校园的学生，我深知自己要学的东西有很多很多，对即将踏入的工作岗位又有着太多的陌生和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期待去迎接它。初来酒店我就被它神秘的色彩、清新的空气、幽雅的环境所深深吸引，为能有机会在这个地方实习而感到庆幸。来到酒店安排岗位，我才发现自己并没有太多的优势，学校所学的理论知识和现实还有很大的差距，一切都需要重新开始学习摸索，为此当让我选择岗位的时候，我选择了收银员这一岗位，因为它接触客人比较多，工作时间也比较紧凑，这对于我来说是一个绝好的锻炼机会。在工作中，虽然我只是充当一名普通收银员的角色，但我的工作也绝不仅仅是收钱那么简单，其中也是一系列的复杂程序。在这一个月的工作中，我发现要能自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用积极的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。我们更要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要保持好的心态面队每一天。因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。

工作中我刻苦学习业务知识，在领班的培训指导下，我很快的熟悉了酒店的基本情况和收银的岗位流程，从理论知识到实际操作，从前台到接待为客服务，一点一滴的学习积累，在很短的时间内我就掌握了收银员应具备的各项业务技能。

在一个多月的暑假生活中，为了更好的了解社会，响应“大学生生涯教育”的号召;也为了给个人今后发展奠定坚实的基础。我利用三十天的时间组织了一项名为“爱心辅导”的社会实践活动。现在活动已经圆满结束，我在此做一个总结，作为大学一年级暑假的。

活动的动机。

在权衡了各项大学生可能参与的社会实践活动之后，我认为：家教是一份切实、有价值的方案。作为一名师范学院的学生，尽管我本身属于非师范类专业，但“为人师表”这个千年的古训却永远牢记在我的心中。我觉得，做一个好老师是非常具有挑战性的;同时，如何出色的胜任老师的工作，对我也是一个很大的磨练。所以本着这样一个向往，我选择了组织家教这项社会实践活动。

活动的准备。

为了能够增加此项活动的“含金量”。我为活动订立了“自己组织，自己分配，自己招生，自己工作”的基本宗旨。其中这里的“自己”实际上指的是一个群体：即所有参与到我组织的这项活动中来的和我具有同等学历的朋友们。他们分别是：万健(南京邮电大学信息工程与自动化管理系)、施政(南通大学数学系)、蒋舒(南京工程学院光电工程系)、贾楠(盐城工学院经济管理学院)等。在组织好人员之后，我于17号晚迅速草拟了两份材料。即：“爱心辅导介绍”广告和“爱心辅导活动会员条例”。

活动的实施。

在1月19号散发了“爱心辅导介绍”广告之后，我们很快接到了许多家长的询问，并陆续登记好姓名和联系方式。1月21号上午结束招生后我组织分配了各个参与同学的任务，其中我具体负责了一名四年级学生的语文及英语辅导工作。会议结束前我们再次学习了“爱心辅导活动会员条例”。下午同学们开始各自与负责的孩子家长联系，商定具体的实施细节。

22号活动正式开始，在辅导孩子的过程中，我始终遵守条例中的规定，牢记认真负责的态度，以学生为本，礼貌、耐心、亲切的完成辅导任务。同时，我尊敬学生家长，礼貌用词，耐心听从家长的建议。在具体学科指导中，我发现：这个孩子存在着偷懒和粗心的坏习惯。我针对这一点提出了狠抓辅导效率，减少学习持续时间但增大学习频率的方法,为这个孩子的提高作出了一定的贡献。活动结束时，在我和孩子家长共同组织的测验中，他取得了全优的好成绩。

在完成自己任务的同时我还统筹着全局，每天与其他四位同学保持密切的联系，时刻提醒他们牢记活动条例并注意自己的安全。保证活动的正常进行。

活动的总结。

经过全体同学的努力，我们于2月22号下午圆满的结束了为期一个月的家教活动。活动结束后我组织召开总结会议，同学们交流了各自的感想。其中万健同学的感想值得大家学习，他认为：“通过这项活动，我意识到了钱财的来之不易，那么这个意识将给我今后形成正确的理财观打下一个深厚的基础。同时在辅导过程中，我逐渐形成了一个耐心、机智的处事习惯，敢于提出自己的意见并结合他人的建议把工作做得更好，这一点是我走向社会前所接受的最有效的磨练……”

我个人认为：首先，这个活动是十分具有意义和价值的。当今大学生虚度光阴的现象十分严重，我们组织并参与这样的活动是对自己的一个锻炼，正如条例中所说的“生活在严格教育体系下的我们，对于社会、责任、实践，甚至对于报酬是怎样得来的，还一无所知……发起这项活动。既贡献了自己身上的一份余热，也提高了自己的人生阅历。”其次，通过活动我们也很好的实践了“大学生职业生涯教育”中提倡的激发大学生自我实现的需要，培养积极上进的人生观;促进大学生树立明确的职业目标和职业理想以及增强大学生在就业中的核心竞争力的号召。为我们今后的发展提供了很大的帮助。在活动中我再次认可了老师的教育，即人的职业发展是一个持续的发展过程，大学生就业准备绝不仅仅是最后半年或一年才需面对和投入的任务，而应该是贯穿在我们生活过程中的一件大事。通过组织和参与“爱心辅导”活动，我个人对于社会的理解以及就业的估计有了更多的认识，而在组织管理能力上更是得到了很大的进步。尽管不是真正的就业，但是体验到了一种在校园里和课堂上无法体验到的带有一定压力的就业氛围，给自己为人生发展而做出的准备提供了帮助。

暑假即将结束，组织并参与“爱心辅导”活动使我的暑假生活变得充实而有意义。尽管在这次“爱心辅导”活动中我们取得的经济报酬是微薄的，但是我们收获的精神食粮却非常丰富。因为它让我初步领悟到一个人不管学历有多高，能力有多强，在体现自我价值的社会活动中都离不开“扎实、勤奋、虚心”这样的立身之本。

共

2

页，当前第。

2

页

1

2

**大学生暑假实践报告实践内容篇十二**

本站演讲稿栏目小编为大家收集整理了精彩的实习报告范文，供大家参考，希望对大家有所帮助!

今年暑假，我到xx有限公司-进行了xx时间的实践工作，通过它内部的人事部面试，我进入了氧化车间，岗位是下排。氧化车间的主要的业务流程是将挤压成型的市场铝材通过氧化，着色，磨砂，封孔，电泳等技术保护铝材。下排是氧化工序的最后一关，就是将氧化好了的铝材从排架上下下来放好，送到包装车间去。

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。今年自己的暑假和去年有所不同,虽然去年也有过暑期找工作的经历,但那是家教,也没有什么挑战性,与社会的接触也不多。其实学校要求我们参加社会实践,无非是想让我们提前接触社会,了解社会,这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心,于是我才决定今年要真正的去接触社会,品尝社会的酸甜苦辣。才决定到企业里去体验工作的。

为了工作的更好，除了公司的培训外我还去找过了好几过老员工来教导，在这些交流中我深深感受到人与人交流的重要性，其实在生活中我们只要真诚的用心去放心去与别人交流，你会获得很多意想不到的收获。

记得打工的第一天，我不小心把一个老员工伤到了，我当时不知所措，连声的说了几声对不起，结果意外的让我感到惊讶，他却没有任何的感到不好，他却说这没有什么大不了的，在这里干活很容易被伤到和伤到别人，以后自己要多加小心啊!我连声的说到谢谢，我会的`。在这些交流中让我们感到很多的关心，也让我们学会怎么有去关心他人。暑假打工第一天的工作就在我的激情和疑问中结束。原来生活可以更加充实;原来“自力更生”是挑战与乐趣并存的。我敢保证从此我可以生活得比以前任何时候都好，都充实!

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，四十一天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

用一份日程工作来展示我一天的工作：

6：40在车间门外结合排队准备接班，等待车间主任，班长的安排。

7：00正式接班(白班与夜班的交换)。

11：30正式午餐。

12：00开始工作。

19：00结束工作(由班长检查当天的工作)。

上面是白班的工作日程，每周日都要进行白班与夜(!)班的交换。周日白天每个班都只上6小时，这样就刚好能将白班和夜班倒过来。下面我介绍一下夜班的日程：

18：40在车间门外结合排队准备接班，等待车间主任，班长的安排。

19：00正式接班(白班与夜班的交换)。

00：00正式夜宵。

00：30开始工作。

7：00结束工作(由班长检查当天的工作)。

在这企业中没有假日，如果你想休息，你可以找班长请假，但是每月每人的假期不得超过3天，这些都是公司的规定。公司里还有很多的文件规定，在那里除了工作外，还得学习这些文件，以及一些技术性的文件。

现今，在人才市场上我们已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了暑期打工。暑期虽然只有短短的两个月，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。

我们大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

这次的暑期实践是我真正的第一次独立外出工作，虽然有短短的四十天但给了我许多的锻炼机会，也算是初步社会。

**大学生暑假实践报告实践内容篇十三**

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，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。实践丰富了我们的大学生活，同时也让我们的人生历程更加的丰富多彩。

这个假期我没有选择自己所学的专业去实践，而是在一家动漫城里做服务员，过的十分充实。在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，这次实践让我开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。对此我做如下总结：

1、无论怎么忙碌都应该做到：不能慌，要稳重，更不要急躁。只有这样才能够把每一件事情办得更好。

2、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的.机会不多，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。与同事的沟通也同等重要。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，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢?有自信使你更有活力更有精神。

4、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。如朋友所说的“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。

5、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。

6、做人要诚实，待人要诚恳，做事要踏实，不求最好，但求更好。在生活中无论自己扮演什么样的角色，都要做好自己分内的事。用自己辛勤的汗水换来成功的收获时，那就是一种幸福、一种满足。

也许每个人的头脑中都有一个自己理想的社会，但是现实生活中的社会永远也不会和我们的“社会”一样，只有在现实的社会中你才能体会到生活的艰辛，每一个成功人士都是付出无数的汗水，并通过不断努力才取得成功。为了能立足于社会，我们必须不断学习，充实自己，提高自己的综合素质。

实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。

**大学生暑假实践报告实践内容篇十四**

xx年暑假期间，在校团委的号召下，为社会建设贡献一份力量，为提高自己各方面的能力，加深自己对社会的了解，，我到秦皇岛市青少年活动中心进行了为期半个月的实习，实习的项目是作为科普试验班的老师给三十几个小学生讲课，讲课期间我感觉学到了很多东西，下面我就介绍一下我这半个月的经历。

我是七月十五号去的，到八月六号结束，期间我一共讲了十五节课，讲课的内容是电子积木、物理世界、生物世界、天文世界，共四门课程。而我是个文科生，对这几门课程早已忘的精光，更不用说给别人讲了，为了把握这次难得实践机会，我便一边自学，一边讲课，虽然是累了一些，但是感觉挺充实，尤其是看到那些天真烂漫的小孩子，瞪着眼睛问我问题的时候，我感觉特别的欣慰，毕竟这也是一份体验，一种为人师的体验，也许以后自己并不从事这方面的工作，但回忆起来，也是自己的一笔宝贵的财富。

讲课期间，我跟许多孩子的家长交流过，从他们身上，我看到了家长望子成龙的心是多么强烈，更看到了父母对自己的孩子那分无私的爱，想起自己在家辛苦忙碌的父母，不禁油然产生一种敬意，在跟家长交流期间，其中一个孩子的母亲跟我谈了许多，她说把孩子就交给我了，使我很感动，同时也感到了自己责任的重大，自己现在的身份是一名老师，既然为人师，就应该对学生负责，虽然自己现在的身份更确切说还是一名大学生，但早晚也要走向社会，现在学会对自己所做的事勇于负责任，才能对自己几年之后真正踏出校门打下一个良好的基础。

七月十五号下午三点，我第一次蹬上讲台，那天是讲生物世界，刚走上讲台是，望台下扫视一下，那么多眼睛在看着自己，感觉真有点紧张，事前背好的台词全都忘了，脑子里一片空白，上家教的时候自己那么有感觉，为什么一上大课，自己竟不知所措了呢？这样跟学生对峙了几分钟，心想自己既然走到了这个位置，就临场发挥吧，管不了那么多了，于是我就清了一下嗓门，开始讲课，也不知怎么的，一讲课，仿佛感觉又回到了我身上，也许是没有什么思想包袱的缘故吧，那节课结束后，我得到了同学们和听课老师的热烈掌声，试讲顺利过关，事后我都觉的不可思议，心想自己身上还有不少潜力可以挖掘呢，不禁会心的笑了。

之后的日子，讲课慢慢步入正规，再没有第一次蹬上讲台的拘谨，也敢于放开讲了，在这短短的十五天里，认识了不少小朋友及他们的家长，建立了比较真诚的友谊。

最后一节课，开家长会的时候，看到那些小学生天真的脸庞，及家长们满意的笑容，我感觉我的付出没有白费，因为我得到了别人的认可，没有什么比别人对自己的认可最让人高兴的，我坚信这一点，我也有信心在以后的日子里做的更好。

实践结束之后，我感到自己有很大收获：

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声早晨或早上好，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我心变成透明人的事情根本没有发生。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才一能做到最好。

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的杂活。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做杂活是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的主动请缨却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

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，这是刘经理给我的忠告。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。一位在美国电视领域颇有成就的中大师兄讲过这么一个故事：他当部门经理时，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。师兄说，虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。养成讲究条理的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

大学生生一毕业就去创业，不是一个明智的选择。毕竟大学生的社会阅历还不是很成熟。许多事情都不是风平浪静的，要应付各种各样的\'状况发生，除了自身的能力以外，还要借助个方面的人和事情。学会与人合作。毕竟路是人走出来的，所以我认为，大学生毕业之后最好能去参加工作，在工作中，了解这个社会的发展，认识更多的人，触及更多的事情发展状态，理解各种各样的信息，打好基础，等到时机成熟，在创业。

在大学生创业金钱味十足、功利倾向突出的今天，我们不能再放任它在市场经济大潮中随波逐流。作为学校及政府还包括社会，理应给创业者创造出足够广阔的空间，让大学生有更理性和宽阔的创业选择，让他们知道，创业不完全等于经商，重要的是在于开始学会经营人生事业。

**大学生暑假实践报告实践内容篇十五**

曾几何时，我们素不相识；曾几何时，我们相视一笑。曾经的陌生面孔今日已是那么的熟悉。博文家教，让我们一群血气方刚的年轻人走到了一起。一个月的时间，我们一起谛听少年时代的足音，追寻青春的放荡不羁，发现社会的黑暗，感受学习的快乐。三间一般的毛坯房，几块雪白简陋的白板，加上7个大学生年轻的心，博文家教就这样于20xx年7月应运而生。我，作为这个团队的核心，当然也在这个暑假得到了很大的锻炼。补课结束的那一天，我发现：我又长大了！

记得一位大学老师把人生归结为“目标”和“总结”，有了目标，并及时发现问题解决问题，我们的人生才能更加精彩！我觉得很有道理。我们的家教之所以最后能取得圆满成功，与我们团队的每一个人的努力和支持都是分不开的。

7月11号的情景还历历在目。那一天是我回老家的第三天。1500份传单最终换来了10个学生。那一刻，作为这个团队的我感觉世界末日真的来了。为什么我们的努力没有得到相应的回报？如果真的就那样开课，6个老师，10个学生，那是多么可笑的事啊！当天下午，我就召开紧急会议，让大家绞尽脑汁，绝对不能让以前的努力白费，毕竟那时距离我们7月15号开课还有4天的时间。

“功夫不负有心人”，4天的努力，4天的操劳，7月15号，博文家教正式开课了。三个教室，三十几个学生，我们7个大学生从那一天起就站上了讲台，神圣的讲台。我的很多同学都是第一次做家教，我知道他们都有些紧张。可是我仍然很相信他们，我自始至终告诉他们，只要我们有一份责任心，那就足够了。事情就这样往好的方向发展着。补课的第一个星期，也有很多家长慕名而来，可是我并没有把金钱和利益作为我们团队的第一目标。由于场地的限制，加上炎热的天气，当学生人数达到40个的时候我们就不再接收学生了。很难想象拉下一个星期的课还能听的很透彻。

7月21号，博文家教有了一套完整成熟的管理模式，所以以后的三个星期我们比第一个星期都要轻松。上课，备课，休闲，时间因为充实流逝得很快。8月14号，我们博文家教在20xx年的暑假取得了圆满成功！

而后，就是一些后续工作了。我们分别在8月15号和8月19号进行了高二和高一年级的聚餐。餐桌上，小老师和学生们谈天说地，共同回忆那段值得我们永远珍藏的日子。

这个暑假，我们团队7人不仅通过自己的努力挣到了钱，交了很多朋友，更加重要的是大家都有了一份责任心。也正是因为我们把教书育人作为了第一目标，我们才在最后取得了成功！用高二化学小老师范建彬的话来说：“我们七个普通的大学生，做了一件伟大的事！”。的确是这样啊！

如果把半个月的暑期生活比作一次航行的话，那么即时回头看看自己的航向是否偏差就显得尤为重要了。作为团队的核心，除了经常提醒学生好好学习，我还会一个星期把几个教课的老师集中起来开会。大家在会上畅所欲言，即时发现前一阶段存在的问题，并争取在下一阶段避免。同时，也让学生去无记名地评价老师的授课效果。争取做到学生人人满意，家长人人放心。正是有大家的积极配合，我们博文家教才在老家有了十分好的口碑！相信明天会更好！

现在的大学生大部分都眼高手低，很多事情不实践认为它很简单，其实自己真正做起来的时候又会发现并不像自己想象中的那么简单。以前我身上或多或少地也存在这个问题。可是今年暑假，我却真正知道了细节的重要。那么多学生，那么热的天，安全问题自然成为了关键。我们必须承认，学生在往返途中的安全问题我们付不起责任，所以我们在开课之前就与家长签订了安全协议书，并把家教地点的安全问题做了检查，确保万无一失。高温天气自然也选择了放假两天。这样细心的后勤，确保了我们博文家教大家庭的每一个成员都安全地度过了一个暑假。

当然，有些事情也是我们无法与预料的。7月31号，化学老师范建彬左腿碰伤缝了三针。8月13号晚上7点半，学生于郝鑫在沿江公路兜风与摩托车相撞住院一个星期，还好都没什么大事。我相信：好人一生平安！“身体才是革命的本钱”啊。所以，安全教育成为了家教的一个很重要的环节。

因为有了来时的相聚，便有了分别时的悲伤。“天下无不散之筵席”，8月14号补课结束的那一天，老师和学生互赠礼物，学生听说我们要走哭了。我也哭了，那应该是幸福和感动的泪吧！老师写给学生的结课评语很到位，家长对我们的评价也很高。很难想象一个普通学生家长居然嫌我们收费低啊！“可怜天下父母心”，哪个家长不希望自己的孩子金榜题名，？哪个学生家长不是起早贪黑？如果不是我们的工作做到位了，又怎么可能取得这么多“感动”呢？带着这么多感动，我相信我们三方都会在以后的路上越来越顺。

20xx年的夏天，是我步入大学的第一个暑假，为了充实生活，提高自己各方面能力，加深自己对社会的了解，我毅然决定利用这个暑假，去社会上实践一份工作。7月1日至8月1日，我到南阳市唐河县桐河乡进行了为期一个月的实习，实习的项目是辅导班教师，实习期间，我感觉自己学到了很多东西，下面我就讲一下我的实习经历。

7月1日至8月1日的将近4个星期中，我一共讲了20节课，讲课的内容是小学三年级语文课程。作为一个大学生，小学生的课程内容对于我来说很简单，但是作为一个老师，要把知识教给别人，这对于我来说，却是前所未有的经历，怎样把知识教授给7、8岁的孩子们？怎样能够让这些调皮捣蛋的孩子们真正学到知识？怎样与天真的他们交流？这些都是我要考虑的问题。

为了把握这次难得的机会，我一边认真研究语文课本，想象在课堂上我应该怎样把一篇课文生动形象的讲给孩子们，怎样说他们会感兴趣，怎样讲他们会喜欢听，怎样让他们乐于在课堂上回答问题，怎样使他们通过轻松有趣的课堂，获得最大的知识。每次上课前，我都认真的备课，并在课后总结本堂课的好的经验，已经应该注意的问题。就这样一边学，一边教，虽然累了一点，但是每每看着孩子们一张张渴求知识的.脸，我就感到万分欣慰，这种为人师的体验，让我深深的感受到了教师这个职业所拥有的幸福以及不易，让我更加的佩服和尊敬老师。

慢慢地，我与学生们相处的越来越融洽，我的工作，也得到了孩子们、家长们的认可，甚至有一些家长在放学接孩子的时候，诚挚地邀请我去他们家里吃饭。这简直是对我最大的安慰，我更加相信了“天道酬勤”这四个字，只要你努力去做，为了目标不懈奋斗努力，总会迎来成功的一天。

社会实践结束后，我感到了自己有很大的收获：

身为一名汉语言文学的学生，善于与他人沟通这一点是非常重要的，而我的实践，更加锻炼了我的这种能力。要知道，与三十多位小朋友相处，是不容易的，这更锻炼了我的沟通能力。在实习期间，我熟记每一位小同学的名字，与我班的34名学生都相处的很融洽，更有的小朋友下课时也喜欢来找我玩。我认为这是他们对我的一种认可。

在实习期间，我们的住宿条件不是很好，虽然是夏天，可是没有电扇更没有空调，很热，伙食情况也不是很好。但是我认为，一个有作为的人，必定是一个能在各种环境都能坚强奋进的人。这些种。种的事情，都是我对我的锻炼。所以我不抱怨，不埋怨，在环境中继续努力做好工作。

干工作最怕三天新鲜之后厌烦。对于这份实习，我深知热情的重要性，一个没有激情的人，是不会做出太大的事情的。而身为一名老师，你的情绪是会影响整个班级的学生学习情绪以及学生的学习效果的，所以，我依靠自己乐观的心态，并时刻鼓励自己：生命不息，奋斗不止！在平淡的工作中，我也做的津津有味。

面对7、8岁的孩子，他们很懵懂，很多事情都不懂，而且又贪玩，不愿意听从老师的教导，在教学上，经常会出现学生不听从管教的事情。对于我来说，这是一个挑战，因为我做事情喜欢干脆利索，不喜欢拖拖拉拉，而于小孩子交流时，就是要求你稳下来，慢下来，耐心认真，循序善诱。在这一点上，我认为今年暑假我学到了很多，我能耐下心来与小孩子们交流，不厌其烦的的回答他们的问题，耐心引导他们学习。

**大学生暑假实践报告实践内容篇十六**

xx年年暑假期间，在校团委的号召下，为社会建设贡献一份力量，为提高自己各方面的能力，加深自己对社会的了解，，我到秦皇岛市青少年活动中心进行了为期半个月的实习，实习的项目是作为科普试验班的老师给三十几个小学生讲课，讲课期间我感觉学到了很多东西，下面我就介绍一下我这半个月的经历。

我是七月十五号去的，到八月六号结束，期间我一共讲了十五节课，讲课的内容是电子积木、物理世界、生物世界、天文世界，共四门课程。而我是个文科生，对这几门课程早已忘的精光，更不用说给别人讲了，为了把握这次难得实践机会，我便一边自学，一边讲课，虽然是累了一些，但是感觉挺充实，尤其是看到那些天真烂漫的小孩子，瞪着眼睛问我问题的时候，我感觉特别的欣慰，毕竟这也是一份体验，一种为人师的体验，也许以后自己并不从事这方面的工作，但回忆起来，也是自己的一笔宝贵的财富。

讲课期间，我跟许多孩子的家长交流过，从他们身上，我看到了家长望子成龙的心是多么强烈，更看到了父母对自己的孩子那分无私的爱，想起自己在家辛苦忙碌的父母，不禁油然产生一种敬意，在跟家长交流期间，其中一个孩子的母亲跟我谈了许多，她说把孩子就交给我了，使我很感动，同时也感到了自己责任的重大，自己现在的身份是一名老师，既然为人师，就应该对学生负责，虽然自己现在的身份更确切说还是一名大学生，但早晚也要走向社会，现在学会对自己所做的事勇于负责任，才能对自己几年之后真正踏出校门打下一个良好的基础。

七月十五号下午三点，我第一次蹬上讲台，那天是讲生物世界，刚走上讲台是，望台下扫视一下，那么多眼睛在看着自己，感觉真有点紧张，事前背好的“台词”全都忘了，脑子里一片空白，上家教的时候自己那么有感觉，为什么一上大课，自己竟不知所措了呢？这样跟学生“对峙”了几分钟，心想自己既然走到了这个位置，就临场发挥吧，管不了那么多了，于是我就清了一下嗓门，开始讲课，也不知怎么的，一讲课，仿佛感觉又回到了我身上，也许是没有什么思想包袱的缘故吧，那节课结束后，我得到了同学们和听课老师的热烈掌声，试讲顺利过关，事后我都觉的不可思议，心想自己身上还有不少潜力可以挖掘呢，不禁会心的笑了。

之后的日子，讲课慢慢步入正规，再没有第一次蹬上讲台的拘谨，也敢于放开讲了，在这短短的十五天里，认识了不少小朋友及他们的家长，建立了比较真诚的友谊。

最后一节课，开家长会的时候，看到那些小学生天真的脸庞，及家长们满意的笑容，我感觉我的付出没有白费，因为我得到了别人的认可，没有什么比别人对自己的认可最让人高兴的，我坚信这一点，我也有信心在以后的日子里做的更好。

实践结束之后，我感到自己有很大收获：

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才一能做到最好。

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

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，”这是刘经理给我的忠告。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。一位在美国电视领域颇有成就的中大师兄讲过这么一个故事：他当部门经理时，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。师兄说，“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。养成讲究条理的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

大学生生一毕业就去创业，不是一个明智的选择。毕竟大学生的社会阅历还不是很成熟。许多事情都不是风平浪静的，要应付各种各样的状况发生，除了自身的能力以外，还要借助个方面的人和事情。学会与人合作。毕竟路是人走出来的，所以我认为，大学生毕业之后最好能去参加工作，在工作中，了解这个社会的发展，认识更多的人，触及更多的事情发展状态，理解各种各样的信息，打好基础，等到时机成熟，在创业。

功利倾向突出的今天，我们不能再放任它在市场经济大潮中随波逐流。作为学校及政府还包括社会，理应给创业者创造出足够广阔的空间，让大学生有更理性和宽阔的创业选择，让他们知道，创业不完全等于经商，重要的是在于开始学会经营人生事业。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。

短期的社会实践，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，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

**大学生暑假实践报告实践内容篇十七**

每个假期都有不同的经历，每次经历都会有不一样的收获。这个假期我在我们这儿找了一份儿酒菜店里的工作，帮忙卖下酒菜。在这个小店里虽然每天都忙碌着类似的事，但每天都会从不同的人身上学到不同的东西。白岩松说过痛并快乐着，我觉得这可以用来形容每一次与成长有关的经历。只有经历过痛苦才能去得进步，克服惰性、解决困难、自我认知等等，若有所悟的豁然开朗让我觉得一切都是值得的。

今年暑假有些特别，一放假就阴雨连连，我自己找工作的计划也随之破灭了，我无奈只好发动亲戚朋友帮我介绍。等来等去，还是眼看着一个个都泡汤了。看雨也没停的意思，我就先呆在家里，帮爸妈做做饭，下地干干活儿，好减轻一点儿他们的负担，这也应该算是一种实践。只有当我亲身做着他们整天默默做着的事，才真切感受到他们平时有多辛苦。想想他们省吃俭用还要累死累活地给我挣学费供我读书，心里越是不忍。等着地里的活儿忙得差不多了，天气也稍有好转，我等的工作还没消息，这让我意识到凡事都要靠自己。于是我开始自己四处找工作，终于在我们这儿找了份儿临时工。

刚去店里什么都不会，什么都不懂。因为平时很少去买酒菜，所以有的连菜名都叫不上来，或者有的人家点了要哪个哪个，我却还傻愣愣地不知道那个是哪个。好在熟客比较多，又都比较和善，一看就知道我是新来的，就笑着问一两句，然后教我怎样做，哪个叫什么。我既不好意思，又感激又开心。

在店里工作，一般是一大早就开始，煮菜、拌菜等，但由于这些都是要求比较高的技术活儿，都是由老板、老板娘或是其他有经验的人干的，我这个临时工是干不来的。我就打个下手，做些简单的活儿，摘菜、切菜、捣蒜什么的。等时间差不多了就从里屋的冰柜里把冷冻的菜一盘一盘端出来，再摆好。

俗话说事事皆学问，摆盘也不是随随便便摆一下就可以，还得素的放到一起，肉的凑到一块儿，价格差不多的搁在一起或放着近点儿，每个盘里的菜怎么摆合理好看等等。

这些都收拾差不多后就等着客人来，但是也还不能闲着，切肠、打苍蝇、打扫卫生等。快到吃饭的点人就陆陆续续来了，我这 时就主要负责装菜，有的用夹子夹，但人多的时候那样是不行的，太慢了。店小工作人员少，所以要求都得有效率。通常就是把盛菜的袋子套在手上，里边朝外，抓好菜后再迅速翻过来。开始做的时候老担心翻撒了，缩手缩脚的，后来随着人越来越多，老板娘就月催得紧了，我就慢慢大胆地效仿老板娘装菜的样子，笨手笨脚地装起来，头几个也难免量多量少，但起码在摸索中前进。老板娘看我有点模样就又坐回前台打包收钱去了。

一拨人走之后，店里渐渐冷清下来，我就把自己能填满的盘子重新填满，做不了的就等老板来转的时候动手填上。老板很少在店里，一般只是在早上进货、煮菜的时候再，晚上关门收拾的时候来一趟。节假日的时候人多老板也会来帮忙。平时就是我和一个姐姐还有老板娘。不需要填盘子的时候，我就做些打扫工作，整理整理菜盘。

忙完后可以回家吃顿饭，稍微休息一会儿就又得回到店里去。因为店离家不远，所以步行就能到。到了就按部就班继续准备着，等着晚饭前的一阵忙碌。

一天下来，回到家里就累得爬到床上一点儿也不想动了。

每天这样，虽然一样的事情，一样的忙碌，但又能学到很多东西，明白很多道理。比如说原来不能耐下心来听取他人的意见，在这次实践中我开始努力扭转自己的态度，遇到矛盾，尽量平静自己，使自己冷静下来再去思考谁对谁错，进而自我反省。通过这次体验，我越发了解到赚钱的不易，父母的辛苦，也越发感激他们的付出。通过自己的努力做到的事情更增加了我的自信心，让我更有勇气去面对接下来的挑战。

**大学生暑假实践报告实践内容篇十八**

6月30日，下午四点。我们实践团以“地方教育发展状况”为主题，来到xxxxxxxx地区贡xxxx农村实验中学。为使接下来几天的计划能顺利进行，我们跟学校方面进行商讨了对计划的安排及调整，并定下了后三天的安排，包括参观学校、听课、晚自习的上课和辅导以及调查问卷的准备等，所有准备在队长的合理分配和校方的全力支持下圆满完成。

7月1日，按计划在学校相关领导的带领下参观学校。在参观校园前，我们一行十一人被分配了解学校有关教学管理不同方面的内容，我被分配到的领域是安全管理，我在参观途中对此有意观察：消火栓在每层显眼处安放，每一期墙报贴心地宣传各类安全防护知识，教室外墙不起眼的小电箱门上贴着手写的“请勿触摸”字样，从这些细节可以看出学校在安全管理方面做得十分仔细谨慎。

当天下午，我们参观了学校的办公楼，兴趣楼，综合楼等，兴趣楼内开办英语、藏文、音乐、美术等兴趣班，综合楼内设生物、化学、物理实验室与计算机房。虽然条件远不如内地的学校，但我们从未听到抱怨，更多的却是老师们不求回报的辛勤以及学生们对知识的渴求。听老师们讲述，刚办校时学校条件非常艰苦，连给孩子们烧水做饭的柴火也不够，老师们为解决孩子们的吃饭问题决定上山砍柴。当时学校几位老师每天都要上四节课，结束课程后老师带孩子们上山砍柴，孩子们捡柴，就是在如此艰难的环境里，老师们坚持了下来，这才有了如今设施较为完备、成绩傲人的贡xxxx农村实验中学。在参观过后，我们更坚定了要做好这次社会实践为学校为地区教育状况的改进尽一份力的意念。

7月2日上午九点，我们已经以两人一组的形式安排进不同年级不同班听课。我们分别听了英语，政治，语文，藏文，数学等课。我被安排的是初一5班的英语课，课程内容汉语到英语的翻译，注重单词的拼写，知识点的通读。老师循循善诱，同学们也都十分积极认真。当天晚上的晚自习便是我们期待已久的上课和辅导时间。

上课前十分钟，怀着兴奋又忐忑的心情走进教室，便是一双双羞涩又有神的眼睛迎接着我们。在一番简单的介绍后，我开始跟他们进行学习生活问题上的交流，我了解到同学们普遍英语和数学较差，于是在第一节课我主要讲解了有关英语单词的各种变法和规律。同学们一个个把小手背在身后，丝毫不敢疏忽地念着黑板上的单词，接下来进行的英语对话也十分顺利。四十分钟的时间很快结束了，下课瞬间同学们就把我围了个水泄不通，各种关于学习和生活的问题迎面扑来，于是第二节，就变成了半节辅导课半节答疑课。我跟他们描述北京灰瓦红墙的胡同、讲学校里各种各样的社团活动等等。同学们听得津津有味，反应感受颇深，我们在这期间建起了良好的情谊。下课前几分钟，我们在各自班级分发了共一百张学生的调查问卷及二十张老师的调查问卷。这一晚结束的很快，却最让人难忘，下课后很多同学围绕着我们，很不舍得跟我们道别，气氛变得有些悲伤。

当我途径你们的盛开，想用我所有的阳光和雨露，使你们更加灿烂地绽放。

此后校方进行安排了总结大会，会上我们实践团全体成员报告了这几天实践活动的行程安排、实践情况、成果，以及我们实践团对校方提出的一些建议，我们对校方给予的帮助和支持表示了衷心的感谢，总结会后我们团在贡xxxx农村实验中学的实践也圆满落幕。从贡xxxx农村实验中学教育状况我们看到地方教育主要在积极向信息化教育发展，地方教育状况在发展好普通教育的基础上正不断提高多元职业专业教育的发展状况，教学设备也总体上有一定的发展，发展前景较乐观。

这是一场短暂的旅行，但它在人生路上却是很长的一段；

它让我相信，

所有的美好都从无限困苦中升华而来；

所有的等待在一直坚信后会获得回答；

所有的希望因不尽编织才得以实现。

我们看到完善的教学设备下优良的成绩，

更看到曾经资源困乏下不放弃教学的精神；

我们看到不断飞跃的脚步，更看到还能改进的道路；

我们看到老师们的不抛弃，更看到学生们的不放弃。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找