# 最新暑假实践报告高中生(大全17篇)

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2025-06-17

*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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!暑假实践报告高中生篇一高中暑假学生实践报告三篇高中暑假学生实践报告...*

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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢!

**暑假实践报告高中生篇一**

高中暑假学生实践报告三篇高中暑假学生实践报告三篇暑假参加的社会实践活动是很有意义的，这次的社会实践，让更加深入的了解到社会实践的重要性，我也从社会实践中检验自我。可以说，这次的社会实践收获不少。下面小编为大家整理的高中暑假学生实践报告相关资料，欢迎参阅。

20xx暑假来了，这个暑假对我来说有着特殊的意义，因为这是我高中生涯的最后一个暑假，九月我将进入大学开始新生活。因此我一定积极寻找暑假社会实践的机会，在大学来临前锻炼自己。

经过十几个小时的路程，我终于到了久违的实践地点--xxx有限公司。

一、面试第一次面试有着前所未有的心里感受，它不像开学，排好了对就能办好入职手续。记得那天天气很热，当而我们在外面整整2个小时再加上我把找人才进入厂里面试部门，但还有3个同学在工厂外面晒了3个小时后还没搞进去面试，最后又等到第2天再次排队才获得面试资格。对我面试的是一位年轻的大姐，她第一感觉就是对我头发不满意，烫了，还染了，被她骂死了，她叫我去剃掉，当时心里特别紧张，老老实实的回答是是是......幸好这面试不是很正规的那种，不然我一点准备都没有肯定要拉黑的。

二、寝室。

习惯了自己一个卧室的我们第一次走到厂里的那栋宿舍简直惊呆了，12人一个宿舍，里面除了床位其它什么都没有，床板还破了好多洞，被别人踩的比地板还脏!一层楼只有一间水房和一个厕所，厕所门前走过那气味真叫人想吐，哇噻!看到这样的住宿条件差点晕倒，我同学说赶快在外面去找房子，找不到就回去，不干了。后来冒这大太阳在附近找了很久，要么太贵(600一月)，要么太远(走要走40分钟，那还干什么活啊)，最后真堕气了，幸好我爸爸找人帮我搞到了总厂里住8人间的，条件好多了，不然真不知道怎么办，父母永远是我们坚强的后盾啊!

三、

吃饭在厂里只吃了一口饭，为什么呢，难吃啊，呵呵就像我个朋友说的，猪看了都没胃口，总觉得我们很挑剔，这个受不了那个吃不了!四、上班暑假打工确实......很累，记得第一次第一天上班我和宴兵由于太兴奋6点就起床，吃了东西后去厂里居然一个工人都没有，我们就在那干等，一直等到7点45才上班，我乐呵的说“真是一对入厂积极份子啊!”但工作了几天后靠闹钟才勉强在7点10起床。告诉你我们的工作时间是早上7点45到中午12点45，下午1点45到傍晚6点15，晚上7点到第二天零晨00：30或1：00，有时要到2：00!提前15分钟打卡，辛苦程度可想而知。

五、周末从暑假实践工作开始到辞工，厂里只给我们放了一个周末的假，也就是1天。当时真是感动死了，但快乐的时光总是走的那么快，周末很快就过去了，明天7点起来上班!六、矿工虽然工厂只放一天的假，但我休息了3个白天，4个晚上，怎么回事呢，矿工呗，做不下去了呀，真的好累好累!七、发薪水第一次发薪水是x月xx号，经过漫长的排队等待，终于等到暑假实践的工资袋送到我面前了，当时真激动啊，就顺嘴对那位20岁的文员说了声：“谢谢阿姨!”我边数着薪水边走向自己的岗位，耳边都是问发了多少发了多少，我说1400，1400......工作了10天的薪水，“还不错，很值”我对自己说。毕竟是人生中第一次发的正规薪水啊!可手还没拿热就上交了，呜呜......八、辞工x月xx号那天早上我们到了主管办公室签卡了，终于辞工了!很兴奋啊，但高兴之余又有点伤感，因为这意味着我们要离开xx了，更不舍的是那些同事们，相处差不多1个月了，还是有点感情的，很不舍得他们，再想想他们还要奋斗很久......哎......九、离开等了x天后终于拿到了x月份的暑假社会实践工资了，要离开xx回老家了，坐上缓缓离去的巴士车上，看着远方的xx厂，眼睛有点模糊，望着一闪一闪而过的小树，感觉时间真是飞速而过啊，虽然累但还是很快就过去了，呵呵。还是停怀念xx厂的。

第一次参加暑假社会实践，我明白学校里要求我们参加社会实践是为了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。我在实践中得到许多的感悟!报告二今年暑假参加的社会实践活动是很有意义的，这次的社会实践，让更加深入的了解到社会实践的重要性，我也从社会实践中检验自我。可以说，这次的社会实践收获不少。下面来谈谈我的社会实践情况：

倍。别人给你的意见，你要、耐心、虚心地。

三、在社会中要有自信自信麻木的自夸，而是对的能力肯定。在多次的面试中，明白了自信的性。你社会工作经验没系。的是你的能力不比别人差。社会工作经验积累的，次又何来、次呢?有自信使你更有活力更有精神。

四、在社会中要克服胆怯的心态开始放假的时候，知道要打暑假工时，就害怕了。觉得挺多的社会经验，学历等种种原因使觉得很渺小，懦弱就表露。几次的尝试为克服内心的恐惧。其实有谁一生下来就都会的，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，征服才能征服世界。有勇气面对是关键，如某位名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”五、工作中地知识。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。

是我觉得次暑假社会实践学到了觉得在社会必不可少的项目。正是有的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力的双手和大脑维持的生存，也想亲身体验社会实践让更社会，在实践中增长见识，锻炼的才干，培养的韧性，更为的是检验一下所学的东西能否被社会所用，的能力能否被社会所承认。

想社会实践，找出的和差距所在。找工作也非易事。工作都需要有经验的，有知识的。一听我是高中生，就说“你先回去吧，决定了再通知你”，但从未有回应。看见有饭店找勤杂工，我进门说明来意。

没想到，那老板看了看我的穿着，说不招了。

我一头雾水，不知是我看起来不像个能吃苦的?机缘巧合，居然让我在学校找了一份美差，让我整理看管图书馆!本以为是放假期间会没事，结果天下来累到不行。学期下来了，教师还有学生都在学期结束是还书。图书的整理当务之事。消除原先记录，再从新分类放架......小个子的我拖着个凳子爬上爬下，有时真感到太枯燥无味了。可到下午，我就可以闲下来看看书，也算是苦中一点甜。

十五天的图书馆生活很快就结束了。看着熟悉的一桌一椅，有些欣慰，有些不舍，更有些激动。它给我的仅是十五天，还有勇敢，还有坚强，还有信心!感谢xx小学给了我这次实践的机会，也感谢半个月中对我的照顾。

报告三暑假如期而至，这个暑假是我高中生活的第一个暑假。想充实下暑假生活，必须在学习的同时积极参加社会活动，这样不仅可以增加自己的社会经验，而且可以在人际交往方面可以得到提高，扩大自己的社会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毕业后能真正走入社会，能够适应国内外经济形势的变化，并且能在生活和工作中很好的处理个方面的问题。

要求我们工作必须做到极为细心。

我们负责把后面制成的餐具进行机器清洗、包装，孰能生巧在各个环节都很重要，熟练才能够提高产品质量和数量，也许刚开始工作很难适应，但很重要的一条就是去掉“学生味”不把因为还是学生作为做错事的借口。但毕竟打工比在学校要累好多。比如我们要早早起床吃早饭去上班，这对平时爱睡懒觉的我们也是个考验。晚上，下班时都天黑了。每天拖着疲惫的身子回去，再累也咬紧牙关，因为不肯服输，这是我的性格。

通过这次暑假实践，让我在炎热的夏天中理解了父母的辛劳，打工的不易。明白了更多道理，在社会实践中我们应该要求我们把在学校的所学的理论知识运用到客观实践中去，是自己所学的知识有用武之地，只学不实践那么我们所学的就等于零，理论应与实践相结合，为将来找工作打下基础。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练习。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、虚心的接受。

入社会，并贡献自己的一份力量，今天的我们应该努力掌握专业知识，明天才能为社会更好的绽放自己的光芒。

声明：本文来源于网络，著作权属归原创者所有。我们本着想要分享的目的与大众交流，如有侵权，请在后台留言联系，我们将第一时间进行删除，谢谢!

**暑假实践报告高中生篇二**

月22日，天气一改前几日的温和，变得格外的冷，不知不觉每个人都又加上了厚厚的外衣，但再冷的天气也驱散不了我们每个参加社会实践活动同学心中的热情。此次的实践活动任务是服务济宁银座购物广场，主要的活动有三个，分别是:.电梯口导购2.超市分装购物袋3.采访管理人员。我很荣幸的参加了前两项活动。

先说说导购吧，由于去的比较晚，我并没有从头至尾的完成这项工作，所以感受不是多么强烈，只是听同行的马敬文讲述了工作的经历。她告诉我，导购是一项十分累而又十分有挑战的工作。为什么这么说呢?首先，你必须对商场十分的熟悉，其次，你还要考虑到你将面临形形色色的顾客，而且面对每位顾客时都要面带笑容，鞠躬问候像“光临”、“您慢走，下次光临”之类的话，做起来有时难免显得畏手畏脚。但庆幸，我们都顺利地完成了这项任务。

“我初中时也是学生会的一员，当时担任宣传部的部长，在学校里感觉十分的光荣啊!”

她显得心有所思但却不影响工作，仍然熟练的收款。

“可是，后来我的成绩下降很厉害，学校里停止了我的职务，我当时变得十分的迷茫，以至于从那之后一蹶不振。”

她看看我，见我听得很认真，便接着说:“你们这群小孩幸福得很啊，先说是不用愁吃愁穿，然后，你们又能在一中这样好的学校学习，好好努力将来就能成就大业啊。你再看看我们，从天明到天黑、从早到晚都没有时间歇着，只得是不停的干啊干啊，时光就这样挥霍掉了。”

我听了也十分的受感动，“那你现在也可以在奋斗啊，争取取得好的业绩来给自己的工作争光添彩。”

“呵呵，没有你想得这么容易，要是真的这么好干，大家不早就升官了，这是个多么辛苦又多么艰巨的工作啊，而且我们是临时合同，指不好哪一天又被炒掉了。你们小孩啊，现在就得好好学习，不要留下什么遗憾!”

我也陷入了沉思……。

很快，下午的工作结束了，说不上辛苦，只感觉收获不少，以至于现在写这篇小记得时候还心有余悸。人生的旅途漫漫，即无法预见将来也无法改变历史，只能抓紧现在，抓紧脚下，一步一步地踏实前进。真的要从那个姐姐身上学到点什么，正像她说得，不要给人生留下遗憾，不要到失去了才后悔当初!我们现在正是人生中最艰苦的时刻，但每个人又必须坚持，必须清楚，如果不好好珍惜现在，将来就要面临更艰苦的岁月。

这可能就是社会实践所能带给我们的最珍贵的东西吧，我喜欢这样的活动!

我很高兴也很荣幸有机会加入社会实践基地，我是一个乐于实践乐于展现自己的人，对于社会实践这种提高自己素质、培养自己能力、服务社会、服务学校的活动十分积极，十分向往。因此，我很希望能给我一个加入的机会，来品味这种美好与喜悦，从而展现自我，体现自己的价值，为这样优秀的集体争光添彩!

**暑假实践报告高中生篇三**

当一学期紧张的学习生活走向了尾声，\"暑假怎么过\"便成了热门话题。有的热衷于居家休整，有的认为旅游游玩更胜一筹，有的则闭门修行好好学习，不过，更多的同学则想利用暑期去进行社会实践。加之学校的推波助澜，暑假打工热潮便悄然席卷了整个社会。因为每一个意气风发、热血沸腾的中学生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、渴望成功的中学生，我也欣然地加入了这股势不可挡的打工洪流中。在妈妈的介绍之下，我顺利地进入阿佳家纺干了三天。

这家工厂的工作主要分为五种，裁剪、缝纫、手工、检验、包装。顾名思义，裁剪是将完整的布裁剪成窗帘、坐垫等所需的形状，缝纫则将裁剪完之后的布利用缝纫机制成初期窗帘、坐垫，手工则是加之修饰，如窗帘需要剪平袖头，坐垫需要填上锦纶棉，钉上纽扣或者缝上背带，其他还会添加一些小饰件，经几位叔叔阿姨的检验之后，便进入最后一道程序——包装。包装最简单，所以我便选择了这一项来实践。

我需要做的只是将窗帘折叠成固定的形状，与一张说明卡一起装入包装袋，然后贴上条形码，合上袋子即可。虽然工作很简单，但是还是需要细心对待，既不可弄错正反面，也不能贴错条形码。一天下来，需要重复同一种工序几百遍，下班后也不免感到腰酸背痛，打工确实不容易。

当然，在工作中我有许多的不足，至少与正式员工相比有一定的差距，具体而言是缺少细心和经验。做事不太灵活，不太善于观察细节，所以无论在速度或质量上都略逊一筹。 不过我打工的目的并不是为了赚钱，而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，体验另一种与众不同的暑期生活。当然，在这次工作实践之后，我也如期获得了不少的认知。

工作锻炼了胆识和勇气，重复培养了耐心和细心，努力换取了自信和快乐。\"艰辛知人生，实践长才干\"，通过这三天打工，使了解了父母工作的艰辛，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中也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。下学期。我一定更加努力地学习，耐心对待每一道难题，遇到困难时不气不馁，尽全力做好自己应该做的事。

培根说：\"知识本身并没有告诉人怎样运用，运用的智慧在于书本之外。\"在打工的过程中，中学生可以在打工过程加强自己的实践能力与经验，至少可以得到一种体验。因为打工的过程中，中学生自然而然地要跟各色各样的人进行交往。在这些过程中，中学生不得不思考如何看待眼前的问题，怎样处理好人之间的关系，等等。这不仅使中学生更加了解社会，加强实践能力，也会让中学生更加深刻地学会处世，同时提高了思维深度。 \"纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行\"，打工实践有助于我们我提早走进社会、认识社会、适应社会。 我们已经是一位高中生了，不仅要取得优异的学业成绩，也要体验各种不同的生活，了解生活中的酸甜苦辣， 融入社会，提高自我！

**暑假实践报告高中生篇四**

走农户，话农村，关心农民事；求成长，促成功，奠定成才观。

话说昨日前八个班级到农大果园挥汗，可怜这些班级女多男少，连班主任也多半是女教师。没有抱怨，没有推诿，没有自怜，大家勇敢地拿起锄锹，走进自己班级的“责任田”。男孩子自然是有十分的力气使出十二分，女孩子们也收起娇弱，发起狠来干，不肯叫人耻笑了去。

昨天的成绩有目共睹，且按下休提。今日后七个班级又奔赴另一片果园除草翻地，自然不愿做那落后的人。14班劳力少，领到的地块却跟别的班一样多。孩子们胸怀宽广，视若等闲，中午吃过饭就下地去了，宁可牺牲休息时间也不想合理化地推卸责任。同样的结果未必是相同的付出，既然无法避免不公平，与其怨叹，不如先把自己变得更强大。

“莫笑农家腊酒浑，丰年留客足鸡豚，山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，各位看官，休要疑惑诗未引全，实是半首足以道出今日一到八班学生实践任务及路中所见。在基地出发之前，基地老师宣布今天一到八班上午主要任务是到五里村进行农村社会现状调查，话音甫落，大家兴趣大涨。基于多年经验，基地老师正不厌其烦告诉学生应注意事项，而同学们却已按捺不住跃跃欲试了，于是急吼吼似风卷起，呼啦啦如水泄地，一众人等随旌旗而出东门，走河堤，转小路，直奔农村调查地点。

一路上说不得尽是桑肥樟绿，花红鸟鸣。进得村来，只见小河蜿蜒，两岸夹树，绿柳照水，水杉参天，屋舍俨然，鸡鸣犬吠。河边小路寂寂，时有村民路过，步履轻缓，怡然自得。一见此景，同学们也不禁放缓脚步。走进农家，一声声“阿姨”、“伯伯”此起彼伏，笑脸问候，热情帮忙，虽或越帮越忙，但是真情可嘉。小学生老婆婆居然也能拉起家常，几家农户走完，同学们也基本完成了各自课题的素材收集。于是在老乡家中吃了一顿真正意义的“农家菜”，虽非珍馐玉馔，却是地道时鲜，别是一番好滋味。食罢，挥手告别，已是下午一点。满载着收获——物质与精神的——回到基地，略事休息，就又开始新的活动，参观王荷波烈士纪念馆和天地生展览馆。

终于等到了激动人心的拔河决赛，最特别的莫过于老师们组队进行的巅峰对决。基地的所有老师和分校到场的所有老师集中到一起，混编成两组角力，校长主任悉数登场。此时此刻，没有职务差别，没有老师的威严，大家都是选手。全场都沸腾了，学生们把场地围了个严严实实，界绳形同虚设。外围的同学急得到处钻，奈何铜墙铁壁似的人墙，只好跳脚伸颈，有的人甚至交换着骑到脖子上看。裁判由学生充当，规则由学生制定，只要公平，何时吹哨悉听尊便。一声哨响，一片鼓噪，两边都是熟悉的师长，加油时生怕遗漏任何一个，虽然有些自相矛盾，倒不失真情动人。老师们也倾情竭力奉上了几局胶着到让人窒息的对决，不要说几个瘦弱的女教师拔完几乎站立不住，就是块头实足的几位男老师都有些颤抖无力了。这么一种角色换位，让师生更能彼此理解，心也贴得更近了。

晚上各班进行了总结，大家谈体验、谈发现、谈感动、谈感受。不过短短几天而已，感觉每一个人变化都是那么大：心里不再只有自己，还装进了一个广阔的世界，那里有田野村庄，有许许多多人——为自己奉献的人还有需要自己为之奉献的人。心中有爱，肩上有责，谁还会飘飘忽忽呢！

**暑假实践报告高中生篇五**

想要具有实际工作能力和实际操作能力，只停留在书本上是远远不够的。想要具备较强的应用能力，实践活动则是达到这一目的的必由之路。

今年的暑假格外的炎热，在一学期结束之后，我也终于可以回家，虽然家在外地，但是仍然没有忘记学校给我们布置的任务。于是，一到家我就开始思考，这次的社会实践到底要做写什么才好。

后来经过爸爸的帮忙，我来到了舅舅的饭店里面帮忙，为此，我还赚到了一笔小小的报酬。虽然不多，但毕竟是自己劳动换来的，特别值得去珍惜。

舅舅安排我做服务员，帮别人点单，上菜。刚开始的时候，我显得很懒散，总觉得既然不是正式来工作，也不用那么买力，每天不是早上迟到几分钟就是下班时早退。工作的时候mp4也总不离手，大概是因为如此，其他的工作人员也跟我走的很远，平时不怎么跟我说话，直到我觉得太无聊，跟爸爸说想换一份工作来实习。

后来爸爸告诉我，对待每件事，我们都必须有一个认真的态度，别人看你是因为亲戚过去，平时又总是不合群的一起努力，当然会远离你。你可以试着改变你的态度看看。

第二天，很早我就到了店里，帮忙收拾，果然大家都露出惊讶的眼光，一天下来，虽然比平时累了很多，但一起工作，一起下班，一起吃大排挡真的尤为特别。让我比前段任何时间都开心，充实。

渐渐的，关于平时的一些工作任务我也做的顺手多了，得到的也是更多的赞扬。

大概是几个星期都的一天，一个大概20多岁的女孩带一群朋友来这边包场过生日，好不热闹，点菜后一会，他们拿给我一张定单，让我帮忙去取蛋糕，我来到蛋糕店，天啦！这蛋糕可真大，而且还是3层的。

蛋糕拿回店里，突然我开始担心一个问题，于是我走到旁边用很委婉的语气告诉他们千万不要到处砸蛋糕。

这真是对我帮助最大的一次社会实践，它不仅给我的是劳动的快乐，而且给了我不少做人的道理，社会实践对我们将要走如社会的学生是一项很有帮助的活动。

**暑假实践报告高中生篇六**

步入新时代，我们应该大力提倡和谐社会，然而我觉得和谐社会的前提不仅是有丰富的物质生活而且还应有充裕的文化生活，这才足以显示我们民族的活力。业余文化生活在很大程度上反映出我们精神文明建设的情况，为全面了解社会居民的精神文明建设情况，我于xx年暑假进行了关于我县居民业余生活状况的调查，主要调查的对象为我所在社区——光明社区的学生、农民、企事业工作人员、个体经营者及老年人等，调查他们业余文化生活状况。

1．目的和意义。

改革开放20多年来，我县经济有了长足发展，但居民业余文化生活发展缓慢，在全面建设小康社会，和谐社会的发展阶段，新的形势和任务对不断满足人民群众的精神文化生活需求提出了更高要求，我想我能通过这次对居民业余文化生活的调查能更深刻了解居民业余生活状况，同时就如何改善业余文化生活做出思考。对于构建和谐社会也具有重要意义。

2．调查过程。

为了方便调查，便于统计分析，我借鉴以前做过调查的同学的方法将本地居民按年龄身份分类做了调查，做了简单抽样调查，主要采取了访问的方式具体样本为小学、初中、生等未成年人13人；成年人21人，根据他们的职业构成再分类做调查；老年人5人，同为退休人员。

然后从8月4号开始进行调查工作。小学生假期时间较长，家人不放心孩子贪玩多数都让参加了一些培训班，比较绘画，音乐之类的班。在问到几个初中学生的时候，他们的业余生活显得要丰富的多，除了有些时候要补课外剩下的时间也很充足，就用来上网，体育运动，看电视等。而生几乎都是在家长或者老师的要求下利用假期时间补课。在问到开学时的课余生活如何时，他们几乎都是用在了学习上，没有什么业余文化生活，有的偶尔会听音乐之类的。我的表弟现在读高三，我较多的对他进行了访问，他有点叫苦不堪的说“我的课余时间不是被老师占用就是被家长占用，不但没收了课外书而且连听歌也受限制，更别提看电视了，以前最喜欢踢球，可自从上高三以来几乎就没碰过球。”还有一些在外读书的大学生，多数人都选择了上网，很少外出活动，不过也有的会选择外出旅游，现在也在变成一种时尚。

现在正处于务农的清闲季节，我在接下来的三天对我们社区的一些种地养殖的成年人进行了调查，他们几乎很少看书读报，很多清闲的时间都用在了看电视，或者打打牌之类的休闲活动上了。不过听两三个阿姨说他们每天早晨会在森林公园的小广场上跳舞，扭秧歌，练太极，那些天我们这过庙会的时候他们还自己组织的进行了秧歌节目。剩下的时间也是比较悠闲的。

接下来的两天我对几个小商贩即个体经营者做了调查，他们平日里相对要忙一些，有时候买卖还是比较繁忙的，不过业余时间也不少，在问到他们业余生活状况的时候，大家的回答都是打麻将打牌，那天我去一家小超市采访的时候他们还正和几个朋友打牌呢。

八月十号我开始按照计划对我的一位书法老师做了访问，那天下午我第一次来到了小时候教过我书法的靳文生老师家里，已经有几年没见老先生了，不过老师还是那么精神焕发，见到我也很开心。今年68岁的靳文生老师却有着一颗年轻的心，以前记得靳；老就喜欢收藏，也很舍得花钱。如今他已经退休7年了，走进他的房间，首先映入眼帘的就是四面墙壁上挂满的根雕奖状以及著名艺术家和老人的合影留念。“我很保守，不会把钱花在前卫的消费上”，谈起自己的收藏，靳老一脸的得意，“但我喜欢根雕，也喜欢收藏硅化木、奇石。在这上面我可比年轻人舍得花钱。”靳老师每月消费的90%都集中在收藏艺术品上。花大价钱，为自己的爱好买单，这似乎是老年人一种新的时尚生活。同时对其他几位老人的访问也很成功，老人们更多的业余生活是用在了锻炼身体上。

在我看来老人们在业余文化生活中似乎比年轻人要丰富，而且他们也更懂得珍惜和利用时间来享受生活。

1、调查统计。

通过青少年的调查结果显示，看电视占有的比率为93.33%，上网占60%，运动占73.33%，听音乐占86.67%，看课外读物占53.33%。

对成年人的调查结果为，看电视占60%，看书报杂志的占45%，听音乐的占55%，运动健身的占30%，上网的为30%，打牌的占45%。

对老年人的调查结果统计显示，看电视占50%，看书报占80%，运动健身占90%，打牌占40%，扭秧歌占60%，下棋占40%，跳舞占50%。

相对来说居民主要的业余生活有看电视，打麻将，打牌，上网，体育运动这几种，其他活动较少，相对的较为单调。

2、分析与评价。

通过对未成年人业余文化生活状况调查结果的分析，可以看出，无论是家长还是社会都很重视未成年人的业余文化生活，努力丰富未成年人的业余文化生活，除了生学习紧张外未成年人的业余文化相对来说还算丰富。成年人的活动较为单调，主要就是把业余时间用在了简单的休闲娱乐上。然而老年人的活动似乎比较丰富多彩，经常会参加一些老人们自己组织的活动，跳舞啦搞收藏啦锻炼啦等等。

虽然调查人数有限，但通过数据我们可以看到存在的问题。我们这的业余文化场所不多，孩子的业余文化生活中看电视、上网的人数的比例较大，比较单调同时孩子很容易通过网络感染不良思想；通过数据比例还可看出随着年级的增高，未成年人的业余时间越少，文化生活越单调。社区对居民业余生活奉献不够，设施和号召不够。从根本来说还是资金不到位的问题。而老年人为居民业余文化做了不小的贡献，但活动的内容和形式欠新颖，吸引不到青少年和成年人参加。

文化是一个民族得以传乘的.血脉之一，而公众的文化生活是一个民族文化传成的载体。业余文化生活的丰富也是精神文明建设的重要组成部分。精神文明重在建设，反映了社会主义现代化建设的客观要求，也体现了社会主义精神文明自身发展的内在规律，而且贵在坚持，讲究实效。通过对居民的业余文化生活的调查，可以看到精神文明建设取得的成果，同时也可找到不足，明确了今后的发展方向。

面对青少年业余文化生活不够丰富这种情况,我们要让孩子参加一些，打开他们的视野，增长他们的社会经验。图书馆、博物馆、文化馆、青少年活动中心等公共文化设施是文化事业发展的必要条件，是传播社会主义精神文明的主要阵地，也是青少年在校外增长知识、陶冶情操的场所。面对现状，要加快这方面建设。多位成年人和老年人修建一些健身场所，为精神文明建设多做贡献。

精神文明是人们改造客观世界和主观世界过程中所创造的一切精神产品的总和，它表现为教育、科学、文化知识的发达和人们思想道德水平的提高。精神文明建设搞不好也会影响社会主义建设，而居民业余文化生活也是精神文明建设的一部分。丰富青少年业余文化生活是预防和减少犯罪，维护社会稳定的需要，是创造有利于未成年人健康成长的社会环境，促进社会主义精神文明建设的需要。搞好社区文化娱乐活动，可以大大提高市民的文明素质，有利于邻里和睦、社会稳定。社区是城市的细胞，搞好社区文化娱乐活动是提高城市文明程度的标志。

通过这次对居民业余文化生活状况的调查，使我的业余文化生活状况，在调查的过程中，我不但学到了书本上没有的知识，还增强了我的能力，人际交往能力，受益匪浅。

**暑假实践报告高中生篇七**

实践单位：xx有限公司。

实践时间：xx至xx。

实践资料：西餐厅服务与西方礼仪培训。

实践目的：透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。

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xxx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xxx有限公司一个多月的实习已划上了圆满的句号。在那里，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转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，当初的我们不明白牛排还要吃七八成熟不明白生菜沙拉和水果沙拉是什么东西，以及自己不怎样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日才发生一样，是那么的叫人印象深刻。

在xxx实习最刻骨铭心的是xxx员工竭尽全力为客人带去温馨细微，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xxx的服务魅力有是什么呢?那就是一张诚挚动人的笑脸，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，若要为客人带去优质的服务，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带去富有人性化的和艺术化的服务，高层次的满足客人的需求，让客人有频频光顾的欲望。

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!

结束语：通过这次社会实践，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带去了宝贵的经验和教训，我会以此为起点，以后更加勤奋学习，锻炼自己各方面的能力，努力提高自己的综合实力!

**暑假实践报告高中生篇八**

xx年xx月xx日至xx年xx月xx日。

西餐厅服务与西方礼仪培训。

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xxx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xxx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xxx实习最刻骨铭心的是xxx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xxx的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xx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！

**暑假实践报告高中生篇九**

暑假时我乘坐公交车出发于早上8：00准时来到上海豪壮公司。首先，我与天域时捷肖经理见了面，肖经理对我的到来表示热烈的欢迎。他向我详细介绍了天域时捷所销售的产品、服务的对象以及天域时捷近几年的发展概况等方面的情况。之后，他带领我参观了天域时捷，对七喜大水牛产品以及各种耗材等进行了介绍。他要求我在实践过程中要主动与天域时捷的技术员们接触，多动手、多动脑，敢于发问，将书本上学到的东西与实际相结合。由于软硬件发展速度空前，因此对于在实践过程中发现与书本上不同的地方要勇于探索，善于创新。最后他祝愿我在本次实践中能够学到更多的东西，取得优异的成绩。同时，为了给自己尽量多的创造动手机会。

从7月12日至7月13日我在所在公司进行社会实践。克服了天气寒冷的不良条件，在公司时学习计算机有关装机、装系统、装应用软件的基本操作、计算机经营、工厂市场行情调查、社会公关等方面的内容。在客户需要时还根据客户要求上门服务，同时这也响应了团中宣部、团中央、全国学联“同人民紧密结合，为祖国奉献青春”的口号。博得了市民的一致认可。为了保证我学到的东西能够切实规范化、系统化。我要求各自己每天必须写个人日志，注意消化自己在平时所学到的东西。

通过前面7月12日—7月17日6天的实践，使我具备了一些装机的基本技能，了解了计算机内部各部件及如何装机等方面的内容。技术员们决定利用2月18日和19日开展两次计算机技术义务咨询活动。为了保证这两次活动的成功开展，我进行详细的安排策划，与实践单位、赞助商进行了统一的协商，对场地进行了申请。同时，我和他们夜以继日拟出了十多种不同的配机方案、知识问卷调查表、计算机使用过程中的常见故障及解决办法、计算机发展史等与计算机有关的内容。经过大家共同不懈的努力，各项准备活动终于在7月17日临晨2点完成。

7月18日上午，阳光灿烂，春风和煦，蓝天白云下的上海更加漂亮。但大家们却一点都没有留意周围的景色，我心中只有一个念头，就是把今天的义务活动搞成功，把自己所掌握的知识技术尽量多的传授给市民，为市民尽量多的排忧解难。上午9：30我的义务咨询活动正式开始，广大市民向我提了很多问题，我不辞辛劳，耐心地一一解答，甚至派人到群众加中解决他们的问题。很多市民对我的配机方案表现出了浓厚兴趣，他们不断地询问配置单上各部件性能、价格、兼容性等方面的问题。对我给出的常用故障检测及其解决办法也作了较高的评价。咨询活动圆满结束。2月19日，该活动在火车站再次成功举办，并且收到了十分良好的效果。

调查总结本次社会调查穿插在我的计算机义务咨询活动之中，调查对象主要为上海市民。通过抽样调查使我的出以下结论：

1、目前，上海市30%的家庭拥有电脑，学生中有电脑的占38.2%，而且还有30.9%的学生打算买电脑。而且由于我对计算机神秘感的消失，对计算机各组成部件的进一步熟悉，我越来越倾向于diy。

2、一般的用户对计算机的价格定位在5000元左右，但是在学生群体中有一个不好的现象，就是学生买电脑主要是用来打游戏、上网等，而真正用来学习的不到30%。

3、在电脑的适用性、功能、价格这几方面，有50.6%的人更关注价格，有29.8%的人更关注适用性，另外的19.6%的人更关注性能。

4、在调查中，很多消费者还表现出了对商家的极大不信任。所以我呼吁商家能够全力关注自己所售产品的性能，为了消费者也是为了自己。

5、咨询活动中先后有十多名群众前来请我诊断他们的电脑故障，我发现他们中有80%以上的使用的是联想品牌机。

岁月的流逝印证着我的不屈与骄傲。在本次社会实践活动期间我忍受了众多不理解的目光和长时间的工作，见识了奸商们的伪善面孔和狡诈手段，接受了来自各个方面的挑战。这次实践让我真正深刻理解了“宝剑锋从磨砺出，腊梅香自苦寒来”的深意。现在，我可以当之无愧的说：在本次实践活动中我的收获远大于挫折。

**暑假实践报告高中生篇十**

作为祖国未来的事业的继承人，新一代高中生应该及早树立自己的历史责任感，提高自己的社会适应能力。假期的社会实践就是很好的锻炼自己的机会。当下，挣钱早已不是打工的目的，而是将其视为参加社会实践、提高自身能力的机会。许多学校也积极鼓励高中生多接触社会、了解社会，一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去，提高各方面的能力；另一方面可以积累工作经验对日后的就业大有裨益。

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，我开始了我这个假期的社会实践——走进xx餐馆。

（1）、地点：时间：20xx年的整个暑假。

（2）、具体过程。

xx园是一间面积有150多平方米，分上下两层，五个包厢的小型餐馆。主要经营各种火锅，快餐小炒。

老板亲自主厨，一个帮厨，一个收银员，两个服务员，当然我就是其中的一个服务员。一共有五个人。早上九点去上班，首先就是打扫一边卫生。然后把老板买回来的各式素菜都要仔细摘剔清洗，分盆装好。油辣子是每天新制的，其中加入老板秘制的香料。店里各个角落逐一清扫，碗筷煮沸消毒。这些看似简单的工作，却能忙上一个上午，容不得半点马虎。中午11点到下午两点左右，客人们就陆陆续续前来光顾，他们大多数都是下了班后来吃快餐的，也是一天中比较忙的时段了。而最忙的时候是晚上，三五成群的来吃火锅的。而平时的工作就包括了记录点菜，添加碗筷凳子，清点酒瓶结账，收拾桌子，迎接新来的客人等。这就是实实在在的生活，脚踏实地，不容置疑。感觉忙碌而充实。

工作日复一日，虽然单调，但却踏实。不觉已是辞别的时刻。老板笑咪咪的递来一张信封，嘱咐我清点一下，另还夹着几张一百的钞票，是对我工作努力的奖金。轻轻的一声谢谢，心中的欣喜都回报在一个浅浅的微笑里。有一天，当自己习惯性的在银行查看工资卡时，也许体会不到此刻微笑中的含义了吧。领到工资后给自己买了两件衣服，然后还存了点作为自己的私房钱，很有成就感。钱虽不多，但知足常乐；事虽不大，可脚踏实地。洗去年轻人的轻浮，成熟总是厚重稳妥的。凡事都是从简到繁，相信现在耐心的积累，总有一天会成为不可替代的财富。

在餐厅里虽然我是以传菜为主，但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，打杂什么的。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，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。

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，虽然高中生活不像踏入社会，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的教导，有些问题有了有课堂上的认真消化，有平时作业做补充，我比一部分人具有更高的起点。作为一名新世纪的高中生，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，这就意味着高中生要注意到社会实践，社会实践必不可少。

**暑假实践报告高中生篇十一**

在这次的工作中，我主要的体会分为两点，一是知、二是学。知，就是知道了自己究竟有多少的不足。这是我在寻找工作时就略有体会的感受，在真正参加了实践之后，我才知道，现在的自己不过还是个毛头小子而已。在学校中，我是个成绩优良的学生，可是在踏上了社会之后，我现在的那些成绩，往往都比不过人家的一番自我介绍。在踏上了工作之后，这种感受就更加的强烈了。在见识方面，在工作方面，在生活方面，那些在社会中工作了许久的同事们都比我懂得多了不知道多少。反观我，却还只是个只会读圣贤书的学生而已。

再来是学，作为一个学生，遇上自己不会的，自然是要试着去学习，去尝试。在工作中，当然是先学习工作的知识了。虽然只是服务员，但工作中的礼仪、服务时的态度，如何摆盘如何回应等，这些知识让我感到惊叹。仅仅只是一个简单常见的服务员工作而已，却有那么多的知识和技能需要掌握!这次的社会实践给我好好的上了一课，作为一个学生，我总是在抱怨着学习的压力大，但是现在看看，这个世界上哪里又有简单的事情呢?这次的实践让我认清了自己，我会在接下来的学习中，更加努力的去学习，在学生这个职位，担好自己的职责!

1.充实自己的假期生活，锻炼自身的胆量和社会交流能力，通过的实际工作来认识社会。

2.赚取一些资金，减轻父母的负担，并为自己准备一些购买想要书籍的资金。

3.改善自我的思想，锻炼自身的意志，认识社会的辛苦，加强自身的学习动力!

作为一名高中生，粗浅的社会经历曾让我以为书店店员是一份简单又轻松的工作。但如今，在真正的体会了工作的经历之后，我才明白什么叫“不要看表面”，作为一名书店店员，在每天的工作中不仅要整理书架，更要及时的补货搬书!毕竟是店里，每天要搬运的书都有很多，更别提还有很多被翻乱的书要整理。还才第一天，我就已经累的腰酸背痛了。

当初在意识到书店店员和自己想象中的工作完全不一样之后，我也有想过要不要及时辞去这份工作。但回想起这些天的工作中，店员大部分都是一些学生，大家都坚持了下来，但我却刚刚开始就打退堂鼓，这不是让人笑话吗?为此，我还是在这份工作中坚持了下来，并充分的在这个工作中锻炼了自己。回顾这场工作，在工作的岗位上，我渐渐熟练了工作的技巧，在工作中，不仅能严格仔细的处理好自己的区域对于书店的整体分布也了然于心。这让我在招呼客人的时候变的更自信，更善谈，大大锻炼了我的`交流能力。

在这次的实践中，我充分体会到了“万事开头难”这个道理。书店店员的工作起初对我来说好像是非常艰难的任务。但在领导和同事的鼓励下，我坚持了下来，并渐渐的将这份工作做好!如今，我已经能在工作中算得上是独当一面!最后还用自己的薪资给父母买了礼物，并从店内购买到了自己需要资料。

总的来说，这次的实践是非常充实的!这段经历不仅加强了我对社会的认识，也改变了我对“困难”的看法!相信在今后的学习中，我也会变得更加坚定，更加的出色!一直以来，我都比较喜欢英语，而且也一直认为自己的英语很好。因此在高二暑假，我进行一次社会实践，选择了一家中外合资的企业去做一名文秘，以便锻炼我的英语实践水平。通过这次的社会实践，我知道虽不能彻底改变我的人生，但在思想上我受益良多，并让我认识到在英语方面的不足。使我走出了校园这座美丽的象牙塔，真正地感受到外面世界的复杂与多变。这次的社会实践虽然比较辛苦，但辛苦的工作让我的内心充满了希望，不断品尝着苦尽甘来的滋味。作为学生，从来没有感受到社会工作的复杂与艰辛，从来没有体会到成为一名工作者的快乐。最大的收获是明白自己在学校学到的知识不全面，并且没有实际运用经验，单靠平时的英语口语练习是有着不足的。对此我又再一次为自己制定了新的科学的学习计划：

(1)加强英语各个方面的学习，尤其是口语交际能力，并且去学习、了解欧美的一些文化及习俗，有空就多读一些欧美的小说和文学作品，争取能够像一名英国人与他人进行交流。

(2)光是掌握英语是很单调的，必须要同时掌握其他的适合自己的技能，所以我会利用以后的学习之余学习有关会计的知识，取得会计资格证的考试。将来在大型合资企业中也能找到自己的一席之地。

(3)抓住每一个锻炼自己的机会，机不可失，失不再来。努力在大的机会中磨练自己，让自己在任何时候都能充满信心。

(4)认真制定今后在大学中的学习生活计划，让自己有准确的人生目标和方向，并在假期中多进行这样的社会实践，不断的锻炼和充实自己。

社会实践是必要的实践，它让我们把在学校所学的知识，运用到客观实际中去，使自己所学的知识能够真正的解决现实生活中的问题。所以，我们要做到理论与实践相结合，这才是学习之根本。

**暑假实践报告高中生篇十二**

首先我要做一下自我“检讨”，不得不承认自己缺乏一定“韧”性、耐力。

起先在一家食品加工厂车间实习，每天工作十二多个小时，食宿条件都远非想象，再加从未接触过这么多的工作量，工作了两天，我退却了。

我可以为自己找到一些很好的理由，但这不能掩盖暴露出来的缺点，不过，即便仅体验了两天，我也从中领悟到一些以前不曾体会到的东西。

枯燥无味的机械工作把我弄得身心疲惫，每天工作结束躺在床上，连思考的精力都快没了，进一步体会到生活的艰辛。

看到比自己年龄小的小妹妹们为了生计坚持工作，我感激自己拥有的一切，更加怀念在学校学习的生活，真正意识得到那是一种幸福。

我告诫自己，要利用好学习的机会，努力发展自己，为将来的腾飞积聚力量。

还好，接着我有幸找到一家机械制造公司，并在商贸部得到一个实习职位，与我的专业很相符，因此，我倍加珍惜这个机会，理论联系实际，想在这里多学习点东西。

起先我负责协助管理公司网站、发布产品信息，对产品稍作了解后，开始熟悉外贸流程。

由于实习时间较短，不能充分了解产品，只能学习一下外贸方面的大概知识。

不过，这与只学习理论知识是完全不一样的体会，毕竟很多东西是无法从书本中学到的，亲身体验，感受是不一样的。

从寻找客户到洽谈，到合同以及备货、后续工作，每一个过程都有细节，都有技巧。

像寻找客户，也是贸易的基础，不能漫无目的地寻找、大海捞针地碰运气，而要找有意向购求自己产品的客户。

这里，我学会了用网络商务平台与客户接触，只有这样，才能更快、更有成效地找到自己的客户;再者，开发客户需要有耐心，这是我从老职工那里学到的，用他的话说要“厚脸皮”、“穷追不舍”，遗憾的是，时间太短，没法进车间细致了解产品，也就不好向客户介绍，尤其是涉及到机械的专业知识，我更是一窍不通。

从这一点也可看出，以后对从事的工作要先进行了解，最好进入自己略知一二的行业。

现在的外贸与以往略有不同，互联网的普遍应用和发展，便捷了对外贸易活动，电子商务已成为一种普遍的趋势，进而催生一股在家工作的新潮流。

但是我觉得最重要的还是对产品的充分了解，唯有如此，回复客户询盘时才能得心应手，不至于让对方感觉自己是行外人，因为大多客户都愿意与专业人士做生意。

因此，这也可看作是做外贸的基础。

还有就是当国外客户到本部参观时，很多中小企业不另聘翻译人员，这时，外贸业务员就要做好两者的沟通桥梁，既要把本公司的产品优势推荐给外国客户，又要把客户的建设性、改善性意见传播给本部，特别是技术人员，以便日后对产品的改进。

时间较短，对单据方面接触的不是太多，日后的课程学习中我会更加用心。

其实，不管从事什么行业，就职于那个公司，最基础的都相同。

在这里，我学到的一些业务之外的知识将使我受益匪浅，对于以后的工作大有裨益。

在一个办公室里工作，工作环境很重要，这就要求尽力营造和谐的氛围，学会沟通、交流，这确实是一门学问。

其次，工作中要勤快一些，特别是作为后生，要多做一些事情，诸如打扫卫生、打水等杂务。

既养成好习惯，也赢得了别人的好评，这让我想起一句俗语“吃亏是福”。

我们一直强调活到老、学到老，经过这段时间的实习，我发现自己需要学习的东西确实太多了，刚进公司我就提醒自己，要利用好这个机会多学习学习，不懂就要问。

其实，好问多问并不丢人，相反不懂装懂才是真傻，当然，问问题也并不是什么都问，一些能自己解决的最好还是靠自己，还有一点就是很重要的问题要记下来，不要下次遇到再反复问，那不是好问而是不用心学习。

总之，在社会、在公司不要把自己太“当回事”，要低调做人、高调做事。

只有俯下身子、贴身实际，才能看得更清、学得更多、做得更好。

因为每一个人都有值得学习的地方，每一方面都值得学习，更何况涉世未深的我们。

以后的工作、生活，光凭书本上的知识是万万不够的，生活处处皆学问，用心工作、用心生活，才能做得更好。

还有一点就是对待工作、生活要有激情，做外贸可能还好些，工作有时就是枯燥无味，并且这种情绪很容易感染。

其实关键还是在于心态，改变不了工作环境，可以改善自己心境。

努力为自己的生活增添点乐趣，所以，工作之余听听音乐、散散步也是有道理的。

这一个星期的实践和学习让我对自己未来的专业和发展方向有了更深入的了解和接触。

我觉得只有这样才可以获得更多的直接经验，也只有这样我才可能具备比别人更多的成功因素吧。

因为企图不付出任何代价而获得成功，那是美丽虚幻的童话!

这次社会实践的体会就先写这么多，相信：用心做事才能把事情做好。

“输入”越多，“输出”的才更有分量!

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。

在注重素质教育的今天，假期社会实践作为促进学生素质教育,加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。

社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。

寒假期间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。

它有助于当代学生接触社会，了解社会。

同时，实践也是学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是学生服务社会、回报社会的一种良好形式。

多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

学校是一个小社会，步入高中就等于步入半个社会。

我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。

社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只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，体现高中生的自身价值。

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。

我在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，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，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。

也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。

社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。

这次的社会实践收获不少。

我认为以下四点是在实践中缺少的。

一.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。

二.在社会中要有自信。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。

在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。

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。

三.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。

如哥哥所说的“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。

有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。

四.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。

以上是我自己觉得在这次假期社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。

高中是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。

社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。

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。

开展社会实践活动，是贯彻党的教育方针，加强学生素质教育的一个有效途径。

新世纪的学生不但要有扎实的文化知识，还要有顽强的意志和完善的人格。

高中阶段是人生道路上的一次重要转折点，也是人生学习的黄金时期，每一位同学不仅要重视学业，还要把自己的成长当作追求的目标，必须树立自己的理想，确立自己的学习目标、人生目标。

而这些东西，光靠在课堂上学习是不够的，人生的体会和智慧需要通过积累和磨练，而社会实践能够让我们更多地获得智慧。

凡是参加过社会实践活动的同学都有深刻的体会。

为认真贯彻落实省素质教育会议精神，积极鼓励高中学生开展社会实践活动，2025年10月18日至10月21日江苏省宜兴中学组织在校六百多名高二学生进驻无锡市未成年人社会实践基地，认真开展高中学生社会实践活动。

我校开展社会实践活动的指导思想是：坚持以科学发展观为指导，以学生的全面发展为出发点和落脚点，培养实践能力和创新精神，确立正确的世界观、人生观、价值观和成才观，使学生成长为适应中国特色社会主义发展需要的合格人才。

学生遵照指导思想所确定的目标，努力在实践中锻炼，主动服务社会，树立劳动观念，学会感恩感激，增强社会责任。

本次社会实践活动共分批安排学生开展了无线电测向;茶艺;体验采茶生活;竹海拉练、野炊、登龙池山，赏“天然植物王国”;多米诺竞赛;溶洞考察;攀岩;消防教育;陶文化与陶艺制作等社会实践活动。

同时为丰富学生晚间活动，分别安排了观看电影、拔河比赛、10月20才艺展示等活动。

通过本次活动，同学们感受到了以下两点主要收获：一、社会责任增强，素质全面提高。

很多以前家长不让做，自己认为没有能力做的，通过实践，我们学生发现了自己的潜能，树立了自信心。

同时锻炼了自己的意志，培养了自己团体合作的意识。

同学们认为如果没有坚强的意志，是不会爬到龙池山山顶欣赏山顶美景的;如果没有集体协作意识，是看不到多米诺骨牌倒下的精彩的……。

二、通过体会祖国，尤其是家乡宜兴秀美的山水，悠久的文化，增强了自己爱国，爱家乡和爱校的意识，并立志为如此美好的家乡认真学习，将来为建设家乡贡献自己的一份力量。

**暑假实践报告高中生篇十三**

成员：

分组：

为了增强中学生自身的社会实践能力，也为了更能对未来就业形势有所了解。我们常借助于寒暑假来临之际去找一些假期工作，以此来充实、锻炼自我的社会生存能力，进而掌握社会发展的时代趋势。由于自己从事的大多是一些餐饮行业，所以也就渐渐的对这个以服务性为特色的行业有了深入的了解。伴随着现在国内物价飞速上涨等各种外部环境因素的影响，各大餐饮业也突如其来的受到了巨大的影响。正是基于此，本人也就更加的关注当前餐饮业未来的发展现状，并尽可能的深入其中，并在不断社会实践中得出了自己就餐饮业如何走出困境的出了自己的观点和认识。

百胜蜂金庭门店。

百胜蜂金庭门店是个以经营披萨为特色的联锁餐饮行业，虽算不上几星级酒店，但其饭店的规模在同类中也是相当不错的。而且深受顾客青睐，而往往是供不应求，经营也非常有特色，服务质量很好，注重以诚信来经营，下面我也就将结合上面的时间经历谈一谈我对当前餐饮行业的几点建议。

我们一大早来到百胜蜂金庭门店开始了我们今天辛苦的实践活动，如下。

一大早我们就开始帮助店员打扫卫生。

我们在叠纸盒。

王驹在整理台务。

我们在帮忙盖章和做宣传册。

这是方建财在叠宣传册。

王驹在理册子。

他们在做册子。

金虹列在整理外卖。

李伟鑫在洗碗。

王驹和周旭奕在洗碗。

周旭奕在厨房里切水果。

下午我们集体去外面发传单。

就这样我们在百胜蜂金庭门店里干了整整一天，当我们踏出店门时，真可谓身心疲惫。

在我看来，餐饮行业如果想在同类行业中“卖出特色”，实现餐饮业的繁荣发展就必须充分注意以下几个环节，并能够将各各环节有效的结合起来，也只有这样，餐饮业才能从真正意义上走出目前物价上涨等外部环境所带来的负面影响。

一、良好舒适的就餐环境。

良好舒适的就餐环境也是餐饮业极其重要的因素，店面大小有时并不重要，但舒适、干净的环境会无形中影响到顾客的心情。当我们希望外出就餐的时候，我们且不论饭里的饭菜质量怎样？我们首先关注的是，这里的卫生是否达标，能否保证我们吃饭的安全。现代社会，随着人们生活水平的不断提高，人们对于吃饭的讲究也就越来越重视。所以，良好的就餐环境对餐饮行业来说极其重要。这一方面，百胜蜂金庭门店倒做的不错，店长在就餐环境方面则及其的重视，并身先士卒的维护周边的就餐环境。良好的就餐环境，再加上其西式风格的鲜明特色，更是吸引了众多来此就餐的顾客。

二、良好的饭菜质量。

众所周知，各各从事餐饮行业的饭店都必须拥有本店自己的几道特色菜，以突出饭店的.经营特色。在突出特色的同时也要保证其他饭菜的质量。我们也知道，每个人对饭菜都有自己独特的喜好，有些顾客甚至会对某些饭菜过敏。比如有些人对海鲜类的食品有过敏的现象。这些都是从事餐饮业所必须了解和特别关注的。特色菜可以说是饭店的招牌，而丰富其他菜种，并保证其他饭菜质量则是必不可少的辅助前提。在饭菜质量的保障方面，我感觉百胜蜂金庭门店做的很好。老板曾接受过相关管理的知识，所以对饭菜质量这第一关十分重视。正是由于老板对饭菜菜质量的格外重视，所以来此吃饭的人特别多，用座无虚席来形容有时并不夸张。而且据我观察，该门店非常注重服务质量，如果有顾客反映菜有问题便立即更换，而且员工个个有礼貌，待人友好。

三、全方位的人性服务。

良好的服务是服务型行业的重要特点。首先，人毕竟是有感情的，服务人员的服务也会间接影响顾客的心情。据我所知，目前从事饭店服务人员的大多是一些80后出生的孩子，由于他们并未经历过老一辈的艰难生活，所以他们对金钱的重视程度很薄弱。他们身上有时更带一种叛逆，而他们的叛逆也就成了现代人员管理方面比较令人头疼的事。其次，从事餐饮行业的高层管理人员也应该实施人性化的管理方案。要时刻关心、理解从事服务的服务人员。只有这样，饭店内部才能真正意义上打成一片。人人都做好份内的工作，饭店曾能够实现全新的酒店特色。而这，也正是“和谐社会”所一直倡导的。

在长期的工作实践中，我渐渐的对餐饮业的各个环节有了进一步的了解和认识。而以上则是我对餐饮行业的几点建议。餐饮业只有与时俱进才能够不断在社会飞速发展的高潮下迅速改变管理策略。而各个环节又不是孤立而存在的，我们只有充分的结合其各个环节的特色，我们才能合理有效的管理现代餐饮行业，从而实现餐饮行业的兴盛。

**暑假实践报告高中生篇十四**

篇一：

这次能有机会去工厂实践，我感到非常荣幸。虽然只有一个礼拜的时间，但是在这段时间里，对于一些平常理论的东西，有了感性的认识，感觉到受益匪浅。

以下是我在实践期间的一些总结以及。

心得体会。

在以后开展自身的工作，以及在对客户的沟通应对上，希望能有所借鉴。

一、工厂的总体规模水平。

亚泰(东莞)木业位于东莞大朗镇，占地24600平米，员工600多人。近十多年的制造历史已经发展成一家具有专业规模的木制品专家，在东莞制造业发达的地区也小有名气。走进厂区，只见洁净整齐的环境和次序井然的工作程序。虽然是国内的制造厂家，但是，到了车间，看过那些先进的流水线，那些熟练的技术水平，完全会感觉到现代化的管理。作为木质产品的制造厂，一些诸如木屑的飞扬，机器的喧嚣以及混合着的胶水味油漆味等问题，都是难免存在的，但是工厂已经把这些都尽可能的减少到最低限度了。走在车间，这些大多的木制厂家所面临的严重问题似乎在我们工厂并没有太大的困扰，反而是那些管理和效率吸引了大多的参观者。

工厂有自己的作息时间，并且都会严格遵守。就连中午休息间隙，每个工人都会把自己得区域整理得井然有序，这样的自觉整理也是工厂之所以能保持洁净的原因之一。在用餐问题上，工厂也有自己的特色。那就是上至高层主管下至普通工人，吃的饭菜一律相同，没有任何的特殊化。

二、学习过程。

如下几点是在工厂实践期间，就我的工作需要，主要学习到的一些知识以及由此得到的一些心得。

(一)木材的选用。

工厂最常用的木材还是红木(非洲花梨木)，枫木(美国)，胡桃木。大多都是从国外进口，这也就是为什么我司的报价要比国内同等厂家的价格要高的原因——正是“一分价钱一分货”。

mdf板也是常用的材质之一。我司很多产品也都可以选用mdf贴木皮来达到仿实木的效果。对于一些想节省成本的客户来说可以推荐一用。

这些常规木材在仓库里都备有一定数量的库存，其他的木材也有备量，但是一般都要尽量推荐选用常规木材(除非客户定购的产品数量庞大值得工厂采购另外一些昂贵的木材)，这对于工厂的加工技术、生产周期、生长成本等都会有所帮助。

(二)加工方面。

工厂所采用的机器都比较先进，一般来说都是机器自动操作，比如c数控机，万能圆锯机，立轴机等。所以，只要操作得当，人员安排合理，一般都能产生较高的效率(一般来说，都需要熟练人工)。

虽然说工厂对于大多数的木制产品都能生产，但是以后在和客户沟通过程中，在尽量满足客户要求的同时，还要尽量站在工厂的立场上考虑。比如，可以向客户推荐一些外形相同，但是做法简单，结构清晰的样品。这对于工厂来说不但可以降低成本，而且还可以提高效率。

(三)喷漆加工。

白身加工完成以后，应尽快转入喷漆车间，否则木材会变形。喷漆的流程为:着色(给产品上底色)――底漆――面漆。喷底漆到喷面漆的过程中还要有磨砂的工艺。

目前工厂的镭射尺寸为:320×320mm，最小为:1、5×1、5mm。

包装是成品完工前的最后一道工序，也是一个产品比较重要的组成部分。包装工序包含了产品的简单组装、包皮、包绒布、五金件的装配、包装物的制作、对产品的前道工序的品检、产品的包装。

质量是品质的保证。因此，我们工厂对质量也有严格的把关。一般一道包装的流水线上都有二到三个品检人员进行严格的产品检验，从产品的去尘、五金和玻璃制品的质检到最后的装箱，每个细节都会有工人严格的操作标准。对于一些外销客户来说，对于产品都会比较挑剔，但工厂都会满足这些的要求。这也就是为什么我们工厂的产品会有质量的保障，在产品上很少出现质量纰漏的原因。

而同样是国内订单的话，往往会有一些刁蛮的客户，在产品没有品质问题的时候却还要挑一些邪瑕疵”。对于这些问题，我觉得除了要和客户解释清有些是因为木质品本身的问题之外，还要让他们了解我们工厂对于质量方面的控制要求是达到了国内先进水平的，很多质量问题的产生很可能实在运输过程中的碰撞和野蛮运输。

当然，为了避免在运输途中的损坏，在采用一般的安全包装下，除了用一些常规包装物(纸盒、纸箱、礼盒、海绵、保力龙、珍珠棉、拷贝纸、气泡袋、胶带等)外，还可以在纸箱六个面用保力龙板保护。

(六)其他配件。

五金是常用到的配件。因此，对于一些常规的五金件，诸如一些合叶、铜扣、铜脚等，工厂都会采购一定的数量以备库存。另外像一些在笔上五金件，工厂自己也有制造的能力，很多都可以独立完成。

另外像eva之类的，也都需要另外采购。

三、心得体会。

这次的实践，让我了解到了工厂的规模水平、生产流程以及一些常规产品的制作，在以后的业务操作中相信会有较大的帮助。

另外我觉得一方面在工厂供货给我们的同时，另一方面也要积极配合工厂，把双方的工作都做好。同时，自己也还要不断的学习产品的知识，服务好客户。公司整体的业务水平提高了，才能开创出良好的业绩。

篇二：

暑假的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我带来的巨大影响却远没有结束。它使我走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。半个月的社会实践虽然比较辛苦。是庆些す是依恋回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

通过本次社会实践活动，—方面，我锻炼了自己的能力，在实践中成长;另—方面，我为社会做出了自己的贡献;但在实践过程中，我也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

机遇只偏爱有赘的头脑”，我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。

社会在向前发展，时代也在不断进步，各行各业的人们都以新的形象展现在新的时代。作为中学生的我们同样也要与时俱进，要以新的形象去面对新的时代，以新的特点去适应新的时代，这对每个中学生是十分重要的。我认为中学生应具备这样的新形象：敢于创新，重于实践，还要学会为人民服务。

创新对—个国家来说显得极其重要。创新惯穿于人类发展的任何时期、任何角落，它是民族进步的灵魂、社会发展的枢纽、国家兴旺发达的不竭动力。创新加速了社会的进步，丰富了社会的财富。—个国家只有不断提高创新能力，才能立于不败之地。不创新就要被陶汰，就要被消灭。国家之间的竞争实际上是综合国力的竞争。而综合国力的竞争实质上是创新能力的竞争。在新时代中，各行各业都在飞速发展，如果没有创新精神，是难以适映现代社会的。所以说，勇于创新是中学生应具备的新形象。

除了创新，实践也很重要。有了新方法，不去实践，也只是夸夸其谈，毫无实际意义。学校之所以重视我们中学生参加实践活动，就是想让我们在实践中得到锻炼，将新的创意运用到实践中去，这样有利于我们良好素质的培养，同时，我们创新能力也得到更好的发挥。而且，我们能在实践中得到真正的知识，只有你亲自做了，体验了，才会有新的感受，“绝知此事要躬行”也就是这个道理。所以说，重于实践也是中学生应具备的新形象。

创新和实践，我认为它们最根本在于为人民服务。全心全意为人民服务是我们中学生必须做到的。—个不热爱国家和人民的人，又怎能谈得上具备新时代的新形象呢如果不为人民服务，他心中只有自我，是难以有所作为的。有些中学生认为要为人民服务就得大有作为，其实不然，只要能补—块砖，添—片瓦，都是可以的。所以说，为人民服务是中学生应具备的新形象。

在新的时代里，我们中学生要具有新的形象。我坚信，只要我们具备敢于创新、重于实践、乐于为人民服务的新形象。我们中学生是社会实践活动给生活在象牙塔中的中学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，深入农村，能从中学到了很多书本上学不到的东西。也真实的理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义。的确，感性认识到只右到实践中去、到基层中去检验才知道其正确与否，同样，只有在实践中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。

“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰耕多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。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。

“千里之行，始于足下”，这次短暂而又充实的实践，将对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，将是我人生的一段重要的经历、一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。社会实践告诉我，在新经济时代中学生应当具备创新观念和掌握成熟技术有的能力，善于经营和开拓市场，富有团队精神等素质。要在严密的思辩能力和理性的思考能力，致力于探索理性、情操、才智、体质之完美，只有做到全面发展才能适应社会的需求，并立于不败之地。我们要时刻与外界社会保持同步发展，做到与时俱进，不与社会脱节;我们应该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。

“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”。在短短十几天的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。但我们选择了坚持。我们把河师大人永争第一的精神带去了社区，把师大学子的优秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致。在社区人民的心底留下了美丽的印象。七月，我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。这是爱的奉献，这是我们的无悔选择。七月，我们撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，我们暑期社会实践的感悟与收获必将在我们成长的人生道路上写下光辉灿烂的一笔。

作为中学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，学习三个代表，实践三个代表，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。此次实践之行，是学校、学院给我们的难得的学习实践机会，是给了我们的极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能真正做一个奋发有为的现代青年能够与时俱进!

**暑假实践报告高中生篇十五**

事实证明，鱼与熊掌是不能兼得的。我回家了，没有到处去。想着自己，从初中开始，一直到现在九年时间，算起来，待在家的时间四分之一都还不到。即使有时间在家，大部分时间也都是在学习的，几乎可以说是没有时间和爸爸妈妈聊聊天，说说话什么的。虽然我和我爸爸妈妈之间没有那所谓的代沟，但我相信很多和我一样情况的同学都会有这个问题，我想，这个问题的出现，大部分时间应该是是缺乏沟通吧。我毅然决定回家，回家好好陪我爸爸妈妈，听爸爸的大道理，听妈妈的唠叨，带着我现在的心情去听，我相信，我听的不是大道理，不是唠叨，而是关心和爱。我更相信自己会听的很幸福的。

我的这个暑假，大部分时间都是在家的。在家里帮爸爸看店，帮妈妈做做家务。在农村里，每天都很早起床，不会像在学校时一样，都是晚睡晚起的。农村里的人都是早睡早起，每天早上我都在公鸡报晓之后起床，一开始时不习惯，但习惯了之后，呼吸清晨的新鲜空气，有一种魔力，它会让我感受到生命的无限美好，让我对一天都充满激情。

在家待了一段时间，每天把要做的事情做完了之后就无所事事，整天就待在电视前面，这样的日子过了有一些天。虽然是很安逸，但安逸得有点后怕，于是我就到离家不远的镇上找了一份临时工，开始我这暑假的打工生涯。

我工作的地方是镇上学校旁边的一个文具店—新柳文具店里卖文具和书籍。工资不高，但我喜欢在那里工作，因为那里有很多的小朋友还有很多的书可以看。因为是文具店，地理位置又是介于中学和小学之间，虽然是放假，但每天都店里看书买东西的人还是很多的。我每天早上8点骑着自行车去上班，中午12点下班回家吃饭。吃完饭休息一会，两点上班到下午六点，过着标准的上班族生活。晚上不用上班，但我晚上都还是到文具店里，因为那里有很多我喜欢的东西。

先介绍我的工作。我每天上班主要的工作就是向小朋友或者家长介绍各种工具书和各种用具的优劣，让他们买到最称心如意，最适合他们的东西。到这里来的有小学生，初中生和高中生。高中生比较懂事，也更了解他们自己的学习情况，所以他们需要什么，自己会比较清楚，一般不要我给意见。只是偶尔偶尔和他们聊天的时候说说大学的生活，多多鼓励他们，激励他们好好努力，考上理想中的大学，想自己的梦想努力前进。有些人很喜欢听我讲大学里的事情，就经常来店里和我聊天，聊多了，我们就成了很好的朋友。这是我这个暑假很重要的一笔财富，不仅交了很多的新朋友，同时，自己的很多经历还可以对我的朋友有一定的帮助。所以我每天都做的很愉快。

初中生是介于小学生和高中生之间，这时期是形成学习方法的关键阶段，同时，为了能够上更好的高中，他们要不断拼命的学习。在这时候，他们特别容易迷失自己，又因为还不成熟，很多人不能坚持自己的梦想，于是就放任自己。我想，问题少年可能就是这样渐渐形成的。所以，我很多的时间都是花在和初中生的交谈和指导上。通过他们自己的介绍，大概了解他们的学习情况，我根据自己的经验和老板一开始时的指导，对他们介绍适合他们的辅导教材，同时利用书本的感染力，用书本中名人名事来鼓励他们。这时候我就要花很多的心思去找，什么样的书更适合他们，什么样的书对他们有更大的帮助。虽然很辛苦，但我乐在其中。

我每天都是和一些不懂世事的小孩子们打交道，他们的天真，他们的童真童趣，还有他们的神奇的想象力，真的是深深的打动我。自己之前每天在学校，虽然也是为着梦想奋斗，整天都堆在书中，但总是免不了很多的现实的问题要处理。经过大学这几年的磨练，我已经把自己定位成一个大人，一个要学会生活学会生存的大人。现在突然间整天和小孩子们一起，过这自己熟悉确不会再有的生活，心中的感触颇多啊。我做这个工作，不在乎工资的高低，不在乎辛苦不辛苦，我在乎的是，自己有收获，会有满满的收获。

我在这做了一个月，我收获了很多。首先，我认识了很多年龄比我小的朋友，从小学一年级小孩子到很快面临高考的半大的朋友，年龄跨度很大。在和这些年龄和我很不样的小朋友打交道的过程中，我重新感受到自己已经失去的童真童趣、天真无邪。其次，我每天在和他们打交道的过程都是在帮助他们学习的过程。我自己的专业是物理学师范，我工作的过程，也可以说是在运用我所学的知识做与本专业相关的事情。不仅自己的知识得到巩固，同时还帮助了别人，一举两得。再次，在这里有很多很好看的书，我在闲暇时候，可以看这些很有意义很有启发性的书，那种感觉简直就像是和圣人对话。我喜欢看书，看书可以学到很多东西，增长知识。在学校时，一有空我就跑去图书馆看书，那是一件很幸福的事情。现在，我在店里看书，很有在学校图书馆看书的感觉，特幸福特舒心。在书中看到很多故事对我都受益匪浅，让我经常下班了都还舍不得回家。比如：一篇名为《简单道理》文章，虽然很早以前我急看过，但我一直没有明白故事所蕴藏的哲理，这次我重新看了一遍，才深刻体会到故事的哲理所在。故事通过讲述四个人对一根鱼竿和一篓鲜活硕大的鱼的不同使用，告诉我一个人只顾眼前的利益，得到的终将是短暂的欢愉；一个人目标高远，但也要面对现实的生活。只有把理想和现实有机结合起来，才有可能成为一个成功的人。有时候，一个简单的道理，却足以给人意味深长的生命启示。还有《阳关为芬芳而普照》、《不为私心亮天窗》、《你拿十年做生命》、《只与雄鹰共翱翔》等等，都给了我很多的启发。

暑假马上就要结束了，虽然不能像想象中那样过一个轰轰烈烈的的假期，但我还是觉得很幸福。不仅每天都可以见到爸爸妈妈，每天给他们做饭，帮他们做家务，而且还认识了很多新朋友。自己在这个暑假也看了很多书，给自己充了充电。每天都过的很平凡但很开心。因为有这样的生活，我才深深的体会到，其实，幸福不是我之前想象的那样，而是我现在体会到的，平凡，开心，做自己想做的事情，这才是真正的幸福。这就是我这个暑假最大最大的收获。

**暑假实践报告高中生篇十六**

撕小广告。

20xx年2月3日至20xx年2月7日，共三天。

今年暑假期间，我在我们小区居委会上接了个任务：撕小广告。虽然三天的实践活动让我觉得很累很辛苦，但是，我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西，也通过三天实践活动，使我有了些关于社会基层建设的心得体会。

白天天气炎热，正是有这样的天气，激起了我要参加社会实践活动的决心，我要看看我能否在恶劣的环境下有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过这次体验让自己更进一步的了解社会，在实践中增长见识，锻炼才干，培养韧性，更重要的是检验一下所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认，想通过实践找出差距与不足所在。

2月3日那天，在接到任务后，我便领了两个铲子兴冲冲的去找小广告，站在马路边上，抬头四十五度角瞅，向下一百三十度角看，我的妈呀，天上地下都是小广告，有的一片，都成大广告了，于是，我便从最“基层”——地下铲起，铲了几下，小广告纹丝不动，于是我便有些气馁，但不服输的心态又使我继续下去，突然，一个场景在我脑海中浮现：一个下雨天，地上潮湿湿的，一片卫生纸在地上逐渐被雨水打湿，打碎，打烂。我便想：洒点水试试。这一试可不要紧，帮了我大忙。这小广告一沾水就变软，一铲就下来，于是，我便用这个方法一连干了五天，最后，那一片地方以及周围都不见小广告的身影，我看了觉的十分的高兴与舒心。

“艰辛知人生，实践长才干”，通过参加这次社会实践活动，使我逐渐了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行直观的评价。这在无形之中使我对自己有了一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力，我今年十六岁，是一名高一的学生，还有两年就成年并走向社会，现在就应提早走进社会，认识社会，体验社会，适应社会，为今后的生活做好坚实的准备。

**暑假实践报告高中生篇十七**

通过实践了解西餐厅的基本操作流程，掌握提高服务水平的服务技能，发挥其社会实践潜力。

随着生活方式的更新和社会互动的活跃，越来越多的中国人吃西餐。在组织涉外活动时，为了适应外宾的饮食习惯，有时会以西餐招待客人。西餐厅一般比较宽敞，环境幽雅，再吃西餐方便交谈，因此，在公关宴会中，是一种比较受欢迎方便可取的娱乐形式。西餐源远流长，又很注重礼仪，讲究规矩，所以，了解一些西餐方面的知识很重要。今年暑假，我在xx有限公司实习了一个月，积累了经验，增加了知识，使我对西餐有了更深的了解。

在xx有限公司一个月的实习工作圆满结束。实习期间，我第一次接触到社会实践生活，经历了生活的艰辛。

从一个懵懂的青年到西餐行业既懂西餐，又懂西餐礼仪和社会交往的青年。实习的收获无法用语言一一描述。一般来说，有酸有甜，有苦有喜。苦的是让人们记住几十种西餐的特点和生产方法，区分自己的消费对象。中国人对西方礼仪培训工作知之甚少。快乐是与同事和领导相处融洽以及老板的幽默感;快乐是客户对自己付出的服务的肯定和欣赏;音乐是既有价值又有趣的实习生活。其实实习的日子不算太长，当我们不懂牛排吃七八成熟的时候也不懂什么是生菜沙拉和水果沙拉，我也不知道西餐厅桌布有多熟练。摆上刀叉，向客人介绍菜单上的场景就像昨天一样，令人印象深刻。

这次双休日社会实践我们的主题是“调查学校教职工福利待遇”，结合我们班的主题“南山经济发展导致的福利状况变化”我们开展了一系列的社会实践活动，在这次活动中，我的能力得到锻炼，知识得到提高，思想得到启发，见闻得到增长，获得了很多书本以外的宝贵知识。

在这次活动中，我担任小组长一职，为了让活动更加有效地进行，我首先起草了一份社会实践策划书，经过多次的考虑和参照了相关资料之后，我在我们小组的策划书里列明了我们的活动背景，活动意义，活动开展的前期准备，活动实施方案，经费预算以及各项细节。上交团支书审批之后，我们又做了数次修改，直到最后拍板定案，一份策划书的起草就让我学会了即使是一份策划书也要综合考虑问题，要从实地出发，这让我深刻的认识到了我们学校的校训：脚踏实地！策划书的通过算是拉开了我们这次社会实践活动的序幕。

在前期工作准备中，我和刘佳同学负责起草这次社会实践的调查问卷，调查问卷是我们这次活动的主要核心部分，我们这次活动成果的数据几乎都是需要从调查问卷处取得。一开始我们以为一份调查问卷很简单，但是在起草调查问卷的过程中，我们充分意识到起草一份调查问卷需要考虑的问题范围之广：首先，我们既想要得到我们想要的数据，又必须让被接受调查问卷的人觉得没有泄露他们的隐私，这就要求我们把一个问题实际性质隐藏化，用另一个角度下手设计问题，在一方面我们查了很多有关于心理方面的书籍，了解了人类社会心理学的.相关知识，对我们来说，算是以外的知识收获。其次，我们设计的问题必须要能够反映我们的课题并能让我们得出实际的有效结果，这就需要我们首先了解我们想要什么数据，想了解哪些方面的知识，于是我们正对这些问题又对我们的课题进行了一番研究。最后，我们要考虑被调查者的心理接受能力，一份太长的调查问卷是会引起被调查者的反感的。但是太短的调查问卷没有办法得出我们想要的数据，于是我们经过数次提炼和修改，争取把调查问卷控制在2个版面范围以内，尽量把问题控制在20题以内，这样我们双面打印，虽然这并不会节约我们的经费，但是我们也算是为我们的社会环保尽了一份力量，也算是积极响应了学校义工联提出的“环保，从双面打印开始”的活动。

在活动实际实施进展过程中，每个同学负责一部分调查问卷，实践地点在深大的时候，同学们纷纷找自己的老师，所在宿舍的管理员，清洁工阿姨，图书馆工作人员，保安等进行调查问卷，这一部分的实践调查进行的非常顺利，我们学校的老师非常配合我们的活动，让我们迅速的完成了在深圳大学的调查。

在校外进行调查的之前，我们的组员王志华同学用深圳网上定位地图首先为我们制定好一个省时省钱的路线，那天我们直接出发，没有走一点弯路，全是他的汗马功劳。不过毕竟是校外，我们的外访有一定的难度，首先是联系单位的时候我们遇到一点点阻碍，但是很快我们就解决了，学校给我们开的实践证明让我们也比较顺利的完成了校外的调查。

在这次活动中，我受益匪浅，学会了很多知识，也锻炼了很多能力。但是也有一些做的不足的地方，不如说在通知组员方面，飞信语言组织能力还不够精炼，导致了同学们的手机里出现了大量我发的飞信，在一定程度上打扰了组员们的生活，这是我以后的工作中要注意并改进的问题，并且知道了组织语言的重要性。

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