# 2024年实践报告 大学生(20篇)

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2024-07-26

*报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧...*

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**实践报告 大学生篇一**

追求幸福是人类永恒不变的主题之一，随着人们对生活质量要求的不断提升，幸福日益成为人们内心的话题。因而，对大学生幸福的关照应成为高校思想道德教育的重要内容，引导大学生树立科学理性的幸福观，提高大学生追求幸福的品质和能力，帮助大学生实现对幸福生活的构建，是大学生幸福教育的基本内涵。为了了解我院大学生幸福感状态，构建和谐校园，我们这个小组对我院大学生进行了调查，重点分析我院大学生在友好关系，自我价值，健康关注等方面的情况，基于调查，提出提升我院大学生幸福观的建议。

大学生是祖国的未来，民族的希望，大学生幸福观代表了未来社会幸福思想发展的基本趋势。培养大学生获得和感受幸福的能力幸福是一种能力,获得幸福与感受幸福都是一种需要磨砺和培养的能力,这种能力的获得需要教育。人们虽然在追求幸福,但并非人人都能获得幸福。现实生活中并不缺乏能导致人产生幸福感的物质、精神条件,然而一些人缺乏幸福的感受,或者说因感知幸福能力的低下而丧失幸福感。就今天的多数大学生而言,生活几乎能够提供他们所需的一切,然而,许多人不仅不能感知自己所处的幸福情境,反而产生沉重感、负担感。

当代大学生对幸福是有较高的追求和奋斗目标的，基本符合社会主义幸福观所要求的精神与物质的统一，把高尚的道德情操融入对幸福的追求之中，正确处理个人幸福与他人、与社会的关系，并脚踏实地地追求幸福。在价值观方面存在理想信念的坚持与物质利益的追求并举、自觉尊重社会道德、具有较强的社会责任感、自我意识明显、鄙视自私自利、崇尚付出与回报的平衡等特征。但是，从中暴露出的一些问题也不能不引起我们的重视，例如：对金钱和物质享受的看重，认为个人幸福与他人、与社会无关等也占相当比重。这说明相当一部分大学生陷入了价值观的误区，价值取向的实用主义倾向，价值实现的庸俗主义倾向。

大学生的主要任务是学习，不仅应把今天的大学学习看成是实现将来幸福的需要，更应看到学习本身也是创造幸福的一种活动，摆正学习的目的，在学习中创造幸福、感受幸福。

二、调查方法与设计问卷

为了培养我们大学生专业知识的应用技能，提高大家的动手能力，学习专业工作的方法，启发科学研究的兴趣，，将思想道德与法律基础上的理论知识与实际相结合，调研方法我们小组六人先集体将调查问卷设计出来，为此我们在网上寻找到许多模板，选取我们所需的问题进行保存。然后再将组员细分将调查问卷发出去。我们分成几组分别的在学生寝室，自习室等地发完问卷。再将问卷收回整理，得出相应的结论。

三、活动流程

葛建飞负责制作问卷调查，接着将调查的问卷打印出100份。然后将问卷调查分别交给蔡鹏飞肖翔 黄安利，让他们在一期的学生宿舍和自习室分发收集问卷。在两天内将这项工作做好，随后全组人员见数据整理。由陈彬彬将各项数

据记录下来，董帅负责将他们制成表格储存。最后的工作为葛建飞所为，将所有东西统一整理制作ppt与word文档.。

四.分析问卷中的特点问题，得出自己的看法。

1、 你对自己所学的专业满意吗?

根据调查显示大多数的同学对自己所学的专业还算满意，但是对其很满意的同学却很少，46%的同学对自己的专业的满意程度为一般，说明他们对自己的专业方向不够明朗。不知道以后的发展方向，但他们觉得自己的专业挺好学的。这就是他们矛盾的心理。

2、 你认为现在的大学生活怎样?

在现在的大学生活中，大家读觉得自己过得还算充实，没有无所事事，60%的人认为自己的大学生活还是没有空虚而言，但又不是特别的充实。这显示出现在的同学既不想过多的参与各项活动，但又不想虚度光阴，从而适当的参加活动。

3、

你现阶段的压力来源于哪里?

在现在的的生活中，大家的压力大多数来自于家庭和学习，这告诉我们，家庭和学习对我们大学生来说是很重要的。因此，处理好家庭和学习的压力变得很重要。

4、

觉得造成你不幸福的原因是什么?

同学们认为现在自己不幸福的原因有许多，每个人多有自己的看法，但从调查的结果显示，对自己的期望过高是大多数人的看法。所以，我们需要调整自己

5、

你在什么时候会产生幸福感?

幸福感的产生对于每个人都不同，根据数据显示自己的努力得到别人肯定时，感到自己幸福的占很大一部分。而与亲人相处融洽时感到幸福的占24%

6、

你认为什么是幸福?

大家对幸福的认知是不相同的，据调查结果显示，大家认为家庭和学习依旧是主体，30%的人认为家庭美满是幸福，40%人认为实现自己的理想为主。所以，家庭和学习是我们幸福的依托。

7、 你的幸福观?

根据这组数据显示，大家的幸福观差异很大，不过不难看出大多数人在自己

五、调查结论

当代大学生幸福观问题一直是社会广泛关注的对象。根据调查结果，我们总结出当代大学生幸福观主要存在以下问题:

(一) 盲目的将事业与幸福等同。没有明确的实际目标，盲目的认为努力不够而造成内疚，形成不幸福感。在整个大学期间，错误的自卑与缺乏正确自我认识而造成生活空虚。

(二) 过度看重金钱，父母对自己的期望过高，拜金主义严重，随着市场经济的深入，我院大学生因家庭或自身的经济问题而形成一系列的不愉快感，使得他们的幸福感下降。

(三) 就业问题与所读大学的硬件与软件条件亦影响我院大学生幸福观。就业形势严峻与自身能力的实际是影响幸福的重要因素。

针对上述问题，我们提出以下几点建议：

(一)珍惜大学时光，提高个人素质，正确认识自我，驾驭自我，从而努力实现突破，设立清晰明确的目标。

(二)学校应加强我院大学生的幸福观教育，开展丰富多彩的活动，注重学生的全面发展，德育与智育相结合。

(三)学会合理理财制定翔实的理财计划，理性选择，尝试负担自己一部分的生活费，树立正确的金钱观。

幸福如芳香，散布在生活的每个角落;幸福观是茫茫人生路上的灯塔，只要它朝着正确的方向我们就会嗅到芬芳幸福，树立正确的人生观，从此刻做起!

**实践报告 大学生篇二**

一、 调查原因

我们来到这个世上， 到底追求什么才是最重要的? 哈佛夏哈尔教授坚定地认为：幸福感是衡量人生的唯一标准，是所有目标的最终目标。

什么是幸福?在物质日益丰沛的现代社会，为何人们却难以感受心灵的幸福?于丹也曾面临如此困惑。渐渐，她领悟到，如果有许多奢望，那一定是一辈子都追不着的。相反，如果信任朴素，从最扎实的地方做起，幸福就离得近了。

根据《现代汉语词典》的解释，幸福的含义是使人心情舒畅的境遇和生活。它不是由外在的物资条件或者所处环境决定的，它更加强调一个人的内心世界的认知和满足。幸福的标准既不能用尺来量，又不能用秤来称，它是随着时间、地点、条件的变化而发展变化着的。而我们认为，幸福是指处于一定社会历史环境中的人们，在社会生活实践中由于感受到自身存在价值生活目标与理想的实现而得到的精神上的满足。

幸福观是人们对幸福所持的根本态度和观念体系。幸福观的形成和发展受各种因素的影响和制约，不同群体可能形成不同的幸福观。在现实中，幸福观主要体现在个人的世界观、世界观、人生观和价值观。每个人根据自己的知识水平、认知能力和人生经验，选择自己所期望的幸福生活。大学生对幸福的理解，对追求实现幸福途径的认识，构成其幸福观。

历代先贤对正确的幸福观的探索从未止步。欧文说：人类的一切努力的目的在于获得幸福。罗曼罗兰说：一无所有的人是有福的，因为他们将获得一切!正因为有了他们的不断探索，我们对幸福的理解从简单的物质满足上升到精神层面的丰盈。

马克思主义在广泛研究前人著作的基础上进一步提出了关于幸福的看法，形成了与封建宗教神学幸福观和资产阶级幸福观有着本质区别的幸福观。马克思主义幸福观是多维度的幸福观。首先，他认为人的幸福和人的需要是不可分离的，重视人们正当的物质利益。其次，马克思没有忽视精神生活在幸福中的地位。他认为单纯的物质资料本身并不是幸福的真正源泉，只有在一定的物质条件保障下，物质生活才与精神生活一起构成幸福的内容。此外，马克思认为个人幸福和社会幸福两者互相联系、互相依存，即辩证的统一。社会幸福决定着个人幸福，个人幸福丰富着社会幸福。正所谓：没有小家何来大家。

马克思最终总结出幸福的真谛：幸福就是人们在劳动实践中，充分创造和享受物质幸福和精神幸福，自由、全面地发展自身，并追求全人类的幸福，以升华个人的自我生命价值。幸福是人以存在的完美指向的一种价值追求，幸福的追求需要人在后天生活中获得能力，这就意味着要实现人的全面发展，唯有人得到自由、全面地发展，具有创造幸福、享受幸福、感悟幸福的能力，才能真正达到幸福的状态。

进入21世纪后，伴随世界一体化与全球化的迅猛发展，我国社会主义市场经济的迅速推进，在改变我国经济领域的面貌同时，人们的思想领域激起强烈的共振。当代大学生作为青年人中的特殊群体，其幸福观直接影响着社会的文明进步，在很大程度上将会影响到未来中国的兴衰。人们的享乐主义、拜金主义以及自我至上等观念对大学生们的健康成长带来了负面影响。因此，关注大学生幸福观认知现状、引导大学生树立科学的幸福观对促进社会的发展与进步有着十分重要的意义。

为了了解当代大学生幸福观情况，我们选择了问卷调查的方式。

二、调查方式：问卷调查

发放问卷数：100份 回收问卷数：100份

发放方式：随机发放 调查地点：电子科技大学沙河校区

三、调查内容：当代大学生幸福观

对在校大学生进行幸福观调查，重点了解当代大学生的幸福观的内容，他们对金钱与幸福关系的看法，大学生责任感等方面。并且通过调查分析当代大学生在幸福观中所存问题，提出自己的解决方案。

四、调查结果

通过对问卷调查结果进行汇总分析，我们可以看出47%的人认为自己非常幸福，53%的人认为自己比较幸福。他们认为会对我们幸福产生最重要影响的：生活占最高比例42%，其次为学习23%，而爱情居于第三位19%。当谈及到幸福的生活与金钱的关系时100%的人认为它们之间有一定关系，幸福的生活需要有一定的物质保障。

从各种因素的影响结果来看，当代大学生的幸福观还是比较正确的，健康的身体和积极的人生态度是大学生们认为最能对幸福产生影响的因素，其次就是受到理解和尊重以及学业顺利。当然也有一部分大学生认为丰厚的物质条件也是决定我们是否幸福的因素之一。

同时，当代大学生对于人生目标的追求情况也是决定我们是否拥有正确幸福观的重要条件。萧伯纳曾说过：人生的真正欢乐是致力于一个自己认为是伟大的目标。由此可见当我们拥有一个伟大的目标时更容易树立正确的幸福观。在调查过程中我们发现，43%的人对未来有着明确的目标追求，另外49%的人对自己未来发展不清楚，但是他们仍然为着未来而努力。

当代大学生对自己未来的目标的清晰度情况还是比较乐观的，有明确目标的人更容易获得幸福。但是还有少部分大学生对未来的发展方向并不明确，从而导致了他们在学习和生活方面都带有消极的态度并可能产生一定的心理问题，他们经常采用沉迷网络游戏等方法来逃避现实和自身应当承当的责任。为此，我们对大学生中普遍存在的问题进行了调查。

结果显示：17%的大学生沉迷网络游戏厌倦学习的现象很严重，72%的人偶尔打游戏只是作为一种娱乐消遣活动但并不沉溺于其中，只有11%的人基本上不存在这些问题。

就业压力、环境问题、世界格局等诸多方面对当代大学生的幸福观都产生了重要的影响。面对就业问题时，许多大学生会偏向于选择一份稳定的工作，他们不认为只有创造才是幸福，相反，充足的物质条件才是幸福的保障。

针对学校现行教育体系，91%的人认为学校有必要开设更多的与大学生幸福观相关的课程，但是其中69%的人认为该课程可以开设，但是前提条件是没有必要开设得太多。

同时，我们也对当代大学生关于幸福的理解进行了调查。其中一部分人认

五、调查结论

当代大学生幸福观问题一直是社会广泛关注的对象。根据调查结果，我们总结出当代大学生幸福观主要存在以下问题：

(一) 拜金主义严重。在社会主义市场经济条件下，现阶段物价飞涨，房价甚高，

让大学生对金钱方面的认识产生了负面影响。社会上一些人不能正确理解市场经济的本质特征，认为市场经济就是金钱经济片面夸大金钱在社会生活中的作用。社会生活中很多方面都显示了金钱的重要性，阻碍了大学生的健康成长，影响并限制了当代大学生对理想的追求。在调查中我们发现部分大学生过分夸大金钱在幸福中的作用。甚至有学生认为“金钱比知识在现实生活中更为重要”，“有钱就有一切，金钱就是幸福”等。

(二) 完全以自我为中心，欠缺对他人的考虑。大学阶段是我们走向社会的重要起

点，在这里我们学习的不仅仅是知识，更多的是与人交往的能力。然而在调查中我们发现当代大学生在行为上缺乏社会知觉，只受一己需要的支配，忽略别人的存在。这种现象在大学寝室里体现得尤为明显。在当代大学生中，主要有唯我独尊、缺乏自省意识、缺乏同情心、缺乏责任心等倾向。

(三) 盲目的认为拥有事业就拥有幸福。随着高校扩招，本科教育越来越普及，人

才越来越多，大学生所面对的就业压力也更大。大多数高校毕业生努力在现有条件下谋求个人发展，择业时第一看发展前景，第二看施展才干的机会，第三看薪酬福利。因此在整个大学期间，他们过分注重热门专业、实用知识的学习，为将来找到一份好的工作而奠定基础，却对加强自身修养、提高道德水平不屑一顾，客观上造成他们身上对报效祖国、回报社会的责任感淡化。

针对上述问题，我们提出了几点建议：

(一) 树立正确的金钱观。大学生在人生活动中对各种事物、现象和自身价值进行

认识、评价和取舍要受价值观的支配，有什么样的价值观，相应地就会有什么样的行为。对金钱的正确理解能够帮助大学生树立科学、合理的价值观。幸福生活的产生和维系是离不开相应的物质基础的，但是这绝对不是有价值的人生。财富的积累是为了进一步发展自己，为社会做贡献，这样的人才会真正赢得人们的尊重，同时才能获得个人的幸福。

(二) 增强与周围同学互动，学会换位思考。大学是社会的缩影，我们只有与周围

同学融洽相处，学会互动，建立良好的人际关系，并且在交往过程中多站在别人的角度去思考，这样才能更好的把握人生的方向，树立正确的幸福观。

(三) 提高个人素质。当代大学生应通过自身的努力，以社会为己任、正确地认识

自己，并由此为出发点，把握自我、驾驭自我，为自己寻找最佳的人生方位，设计和塑造自我，从而达到升华并最终超越自我。

(四) 学校方面应该加强对大学生幸福观的教育。教育活动中应该注重学生的全面

发展而不是只停留在教导学生掌握专业技术知识，为谋求职业做准备的层次。大学教育应该更注重文化情操的培养，增强学生的人文素质和思想底蕴，使学生得到扎实的基础知识和全面的素质培养。学校通过多开设关于幸福观、人生观和价值观等方面的课程，让有沉重感、负担感或缺乏幸福感受的学生感知自己所处的幸福情境，认识到人生的意义，树立积极向上的人生态度。

奋斗者常常是充实的，奉献者常常是幸福的。幸福给予我们的不仅仅是物质条件的充足，更是我们对自我、对家人、对社会的积极投入，认真生活。我思，故我在。大学里我们要学会感受幸福，保持一种昂扬向上的精神状态。一个饱食终日、无所事事、精神空虚的人很难想象会获得真正的幸福生活。幸福需要我们努力追求崇高的人生境界，把个人的价值融入对国家和人民的热爱中，融入对事业的不懈追求中，为实现理想而奋斗，只有这样我们才能在不断的奋斗中找到属于自己的幸福生活，我们的社会也会添一分和谐、多一丝暖意、增一股活力。

从马克思主义来看，物质生活和精神生活的统一是幸福的主要内容，劳动和创造是幸福的源泉，个人幸福和社会幸福的有机统一是马克思主义幸福观的核心，奉献是追求幸福的最终归宿。

同时我们也应该明白幸福是主客观的统一体。从调查结果我们相信只有良好地平衡幸福的主客观两方面的因素，我们才可能树立正确的幸福观。从客观方面说，经济社会发展离不开一定的物质条件和社会环境，正确认识物质对幸福的影响才能是大学生不会产生拜金主义;从主观方面说，幸福是人们对外在世界的一种感受和体验，它取决于自己的价值取向和精神状态。

大学生思想引领社会思想，是未来社会的潮流，大学生幸福观代表了未来社会幸福思想发展的基本趋势。加强幸福观教育，对培养有理想、有抱负的社会主义接班人有着重要的意义与作用，我们要用马克思主义哲学观、人生观和价值观来丰盈自己，让我们的理想不仅仅停滞于物质生活的享受，而是更多地为国家的繁荣昌盛做贡献。

“大气大为，求真务实”，我们要树立正确的幸福观，努力践行作为一名大学生的责任和义务，为争取成为一名合格的大学生而不懈奋斗。

当代大学生幸福观调查问卷

1您的性别是： a 男 b女

2您觉得自己幸福吗? a非常幸福 b比较幸福 c不幸福 3您认为大学教育对人生幸福的影响程度：

a 影响很大 b一般 c 不影响

4您认为大学期间以下哪方面会对幸福产生最重要的影响：

a 学习 b 生活 c 学生工作 d 爱情 e其他 5您有比较明确的人生目标吗?

a有很明确的目标，并且付诸实践 b不清楚自己的目标，但仍然努力 c没有目标，也不想寻找 d努力寻找，但却不知道

6您认为幸福的生活与金钱的关系是：

a很必要，幸福的生活建立在金钱的基础上

b有一定关系，幸福生活要有一定的物质保障

c影响不大 d幸福生活与金钱全无关联 7您认为您是否存在沉迷网络，厌倦学习的现象?

a存在，基本宅寝室 b存在，但不严重 c基本不存在 8您觉得学校有必要开设关于大学生幸福观相关的课程吗?

a很有必要，学校相关课程很少 b可以开设，但不要太多 c不用开设，相关课程太多了

9您觉得以下对我们的幸福感产生重要影响的有哪些因素?(多选)

a 健康的身体 b积极的人生态度 c丰厚的物质条件

d学业顺利 e受到理解和尊重 f自由自在，不受束缚 10您认为幸福是 。

**实践报告 大学生篇三**

二十一世纪的大学生，肩负着建设中国特色社会主义、实现中华民族伟大复兴的历史使命，是我国社会主义事业的建设者和接班人。毫无疑问，大学生的幸福观已成为全社会关注你的焦点，大学生的幸福观必然会引领一个时代的幸福观。因而，进行大学生幸福观的调查是非常有必要的。同时，对大学生幸福话题的观照应成为高校思想道德教育的重要内容。 引导大学生树立科学、理性的幸福观、提高大学生追求幸福的品质和能力、帮助大学生实现对幸福生活的建构，是大学生幸福教育的基本内涵。为了了解我院大学生幸福感状态,构建和谐校园,我组对我院大学生进行调查,重点分析我院大学生在友好关系、自我价值、健康关注等方面的情况。

我们以此对合肥学院大一至大三的三个年级的大学生进行了问卷调查，结果显示拥有正确幸福观的人在很多方面表现的更为乐观。此次调查的目的是为了更多人树立正确的幸福观，从而获得幸福，基于调查,提出提升我院大学生幸福感的一些建议。

调查课题：关于合肥学院大学生幸福观的调查报告

调查时间：20xx年12月7号—20xx年12月10号

问卷制作：调查问卷，精心设计了十四道富有代表性的题目。根据性别、出生和教育的环境等影响大学生幸福观念的外在条件分析，我们确立了四道基础题，为大学生幸福观的差异的分析做了良好的铺垫。后十题分别从人际交往、释放压力、家庭收入和职业选择等对幸福有影响的方面进行剖析，具有良好的代表性和客观性。综合整个问卷，题型设计新颖，引发答卷者内心深处对幸福真实地思考。

问卷形式：于20xx年12月7日，对合肥学院12个系的大学生进行了随机调查，对不同年级、爱好的学生都有调查，基本上涵盖了大学生中各类人群。其中男生占46.8%，女生占53.2%。调查问卷回收率100%，有效问卷105张，有效率99.5%。运用相关软件对数据进行了全面的分析，统计图表用excel来绘制。

调查内容：合肥学院大学生自身的基本信息，怎样缓解压力、获得幸福及对幸福的看法。调查内容主要根据大学生的日常生活面向全校大学生设计的。由于大四在校生并不是很多，所以大四学生占到的比例很低，但并不影响我们最终幸福观的调查的结果。调查内容基本上是对学生生活中喜怒哀乐的询问，真正的幸福是不能描写的，它只能体会，体会越深就越难以描写，因为真正的幸福不是一些事实的汇集，而是一种状态的持续。”幸福不是给别人看的，与别人怎样说无关，重要的是自己心中充满快乐的阳光，也就是说，幸福掌握在自己手中，而不是在别人眼中幸福是一种感觉，这种感觉应该是愉快的，使人心情舒畅，甜蜜快乐的。 调查结果：综合调查内容所涉及的题目，我们对大学生幸福观的基本情况已已有所了解，同样，我们秉承着真实客观的原则运用相关软件对数据的处理和分析，最后，我们把此次调查的结果概括为以下三个方面：

一、大学生幸福观主要受家庭出身、教育环境影响。主要表现为：

当代大学生可能多为独生子女，以前的生活上可能被照顾的精细入微，可当他们真正离开父母等亲人的羽翼独自面对新的生活时候，他们是极不幸福的。而出身略差的同学早早已锻炼出独自生活的能力，相对独生子女来说，他们的适应能力很强，因而在各个方面表现的更为幸福。

二、大学生幸福观受个人性格影响。统计分析，个人的交流方式和生活态度是决定一个

人能否正确处理人际、工作等必须面对的问题的重要方面。由以下表格可知在与人交往方面，外向的性格、更多的朋友将会带给你幸福，根据对我校大学生的调查，拥有开放的性格对个人的幸福观有很大影响。

三、个人同样与性别有着很大关联。下面是根据调查数据而得出的我校男女大学生基本幸福情况：

根据对大学生课余生活及各方面的调查，有23.2%的男生很幸福，有很乐观的心态面对未来;而37.3%的女生很幸福，相对于男生比例更为可观。有52.6%的女生是较为幸福的，她们有着明朗的心境;男生则占有61.5%的比例，对比可知，男生更易于追求生活。13%的男生和9.1%的女生表现地不幸福，他们大多处于一种迷茫状态，暂时失去了前进的方向。很不幸福的男生和女生分别是2.3%和1%的比重，基本上放弃了对幸福的追求。

四、影响大学生幸福的因素所占比例情况

大学生幸福与否主要在日常生活的细节中体现。大学生幸福比例差异有的很明显，造成这种状况的原因可能来自于两个方面。一方面，在校园里，舒适、闲逸的生活和父母的绝对经济支持，使很多大学生忘却或暂时忘却了外界压力带来的紧张感，很少去接触外面的世界。有些学生的确是每天都只是读书，缺乏对什么是幸福的准确认识。另一方面，大学生已开始规划自己的未来，如果有很好的前景，固然他们现在时幸福的，未来当然也不会很差。如果大学生只是着眼眼前瞬间的幸福忽略了长久的幸福，那么他的人生就是不幸福的。

由此，我们得出结论，当代大学生基本上拥有正确的幸福观。而且，大学生要注意个人性格的培养，乐观开放自我，将会获得更多的幸福。

建议:

针对我院大学生主观幸福感的状况及其影响因素，我们建议从学院和大学生本身两方面进行教育和引导。

建议学校多引导大学生正确认识和处理好挫折与成功的关系，充分认识自己，明确方向，避免盲目，树立目标，坚定信心引导学生对挫败正确归因，消除悲观，战胜挫折，振奋精神，增强韧性，并及时为大学生提供必要的心理辅导和帮助，保证他们以积极乐观的态度去适应环境，去创造幸福美好的未来;加强校园文化建设，从不同侧面与不同层次为大学生创造参与社会生活、提高环境适应能力的条件和机会;使每个学生都能通过参与各种活动了解自己，认识自己在一定的集体或社会活动中的价值，使自己的思想和行为与社会规范和主流文化保持一致，以“在业余生活过得充实、丰富，有意义，在健康、积极、优美的校园文化生活中满足需求、增长知识、发展智能、陶冶情操，增强他们的主观幸福感。”加强心理健康教育课程建设，为他们开设大学生心理卫生、人际关系心理学、职业心理学等课程，以帮助大学生了解和把握自身发展规律，改善自我认识方式，从而能够促进自我调适，更好地顺应社会发展。

附件： 合肥学院大学生幸福观调查问卷

1、请问您的性别?

a 男 b 女

2、您是否是独生子女

a 是 b 不是

3、请问您所属的年级是?

a、大一 b、大二 c、大三 d、大四

4、请问您来自哪里?

a大城市 b中等城市

c小县城 d 农村或山区

5、您在与人交流方面是否感到困扰?

a、没有 b、偶尔有

c、经常有 d、一直都有

6、您觉得在生活中自己有几个无话不谈的朋友。

a、10个以上 b、5—10个

c、2—3个 d 、2个以下

7、您觉得自己的课余生活的丰富程度。

a、非常丰富 b、一般

c、丰富 d、不丰富

8、当您遇到烦恼时最喜欢倾诉或求助的对象是

a、自己 b、家人

c、朋友、同学 d、老师

9、当您压力很大时，您经常采用何种方式释放

a、听歌，看电影 b、喝酒，抽烟

c、吃零食，上网 d、其他

10、凭借您对人生的感悟，人生最幸福的时光会在哪一阶段

a、天真无邪的童年 b、花季正浓的中学

c、多彩的大学 d、甜蜜的恋爱时期

11、您觉得父母的经济收入对你的幸福是否有影响

a、很大影响 b、影响一般

c、或多或少 d、毫无影响

12、您觉得拥有了什么就等于拥有了幸福

a、亲情 b、友情

c、爱情 d、事业 e、金钱 f、名誉 g、其他

13、未来从事什么样的职业，将会最大程度上给您带来幸福

a、普通、轻松闲暇、底薪

b、普通、繁忙充实、高薪

c、国外、薪水福利优厚

d、国内、高管高薪

e、其他

14、您认为幸福的标志是

a、生活、事业轰轰烈烈

b、生活、事业平平淡淡

c、家庭和谐美满

d、爱我和我爱的人身体健康 e、做自己

f、 (填下你心中所认为的幸福)

**实践报告 大学生篇四**

现在的我已经是大学三年级的学生了，暑假结束以后我就是大四的学生了。暑假也快要到来了，我也是没有出去玩的想法，毕竟都快大四了，还有一年就大学毕业参加工作了，所以我一定要参加社会实践的。

不过我的社会实践目的主要是赚钱，在赚钱的同时能够将自己的实践同手能力提上去，这是一举两得的事情。也许你会问我参加社会实践不是为了将来的工作吗，应该少注意钱，多注意能力的培养啊。我也这么想，可是现实是不允许我这样的，因为家庭经济原因制约着我要多赚钱。

由于家庭经济的原因，我不能像大多数同学一样，暑假可以好好在家玩玩、休息休息。我必须为我下学期的生活费考虑。我从高中毕业那年的暑假开始就在超市里打工了。由于我的表现还不错，老板比较喜欢我，所以这个暑假答应我在他的超市打工是理所当然的了。还没有放假，我就打电话到超市了，问老板是否愿意让我在他们超市工作，老板满口答应，非常希望我来工作。我当然非常高兴啦!

炎炎烈日当头，正是因为有这样的环境，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依靠自己的又手和大脑维持自己的生存，同时，也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，更为重要的是检验一下自己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。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

一、实习目的

尝试经商的滋味，增加自己的阅历，因本人是文科生，需要有的体验，的经历。毕竟身在学校，接触社会的机会很少，趁着寒假有这样一个节日，好好大干一场。

二、实习时间

7-18-8-20

三、实习地点

\_\_超市

四、实习内容

闲话少叙，言归正传。那年我还没有到超市上班之前，我有一个长辈就跟我说：上班要多做事，少说话!话虽简单，但真正做起来就不简单了。俗话说：做坏人简单，做好人难啊!只要做一件坏事，在别人的眼里，这个人就是坏人!要想在别人眼里改变形象的话，就要做无数的好事，但还不一定能改变。要在众多同事、干部眼里一开始就流下一个好的映像可不是一件简单的事情啊!于是，我制定了以下几大要点：

一、如果没有货要上的话要找点事情做。所谓“上货”，是我们常说的话，说通俗点，就是“补货”。货架上的货物被顾客买走了，货架不就空了吗?还卖不卖东西了?这不行，得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去。如果超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，要看着点的。当然，不是每时每刻都有货上的。有时，货架上的货物都补齐了，不就是没有事做了吗?就站在一个地方看着货架发呆，还是来回来回闲逛?当然不是了!如果没有什么顾客，也没有货要补，在过道里走来走去，被经理看到是不怎么好的，感觉上我没事做，在混时间!毕竟是私企老板，不会养一些闲人的。老板雇佣你，是要你为他创造财富的，不是养你的。所以，我应该找些事情做一下：抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客流下了个坏映像，而且货物就卖不出去了。谁也不希望我们的东西卖不出去的。其实，抹货架还有个好处：可以坐下来!这个很好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那么长时间啊?所以，在没有什么顾客而且没有货补时，可以抹货架。正是有了以上几点要领，我在超市表现还是相当好的。

二、我决不破坏超市的规矩。俗话说：国有国法，家有家规。自然，作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈、不可以把手机带在身上等等。所谓不可以串岗，就是不可以擅自离开自己的岗位。我们每个理货员都有自己的岗位——分属各个货架。比如，我是百货这边的，就不能随便跑到食品那边去，食品上的人就不能随便走到我们百货这边。食品那边比较大，还分三个部分：饮料和冷柜、饼干类、休闲食品。为什么不可以随便串岗呢?其实是这样的：我们乡下，顾客不像大城市的市民素质高，经常会有顾客偷东西的。如果我们随便离开自己的岗位，那么这边的货架就没有人看着，东西就很容易少掉!同样，“不可以闲谈”也类似这个原因，如国际歌理货员没事做的时候都在一起闲谈，那么就没人看着货物了，东西少了又是损失!还有，“不可以把手机带在身上”，这个规定看似严格，其实是有其中的原因的。以前超市的同事们上班互相发短信息，不认真上班，没人看着货物。所以，后来经理就规定了：不可以把手机带在身上!可以把手机带来上班，但要放在办公室。对于这个规定，大家还是很理解的，毕竟上班要有上班的样子的，超市的营收和自己的收入有很大的联系的。当然，还有很多的规定，比如：上班不可以抽烟、不可以坐下来等等。所有的规定我基本上都能自觉地遵守的。我认为，这些是最基本的，当然要遵守了。

三、不管是谁，随喊随到。在超市做理货员，有时还是很忙的。特别是星期一、星期二、星期三，这三天是结帐的日子，很多的供货商都在这几天送货，然后顺便结帐。有时候，一连几家供货商送货来，这时候就忙了，有很多货物卸在收货处。仅有几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。于是，他们就需要人来帮忙了。我是刚来的，当然不能呆在一边看了，为了表现好一点，我都是很主动地跑过去，把各个柜台的货物分开，并分别送到各个货架附近，再卸下来。如果是一般的货物倒是没什么，但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了。一箱都是好几瓶!很重的!我们超市进货都是几百箱饮料、几十箱油的，每卸一次都特别累!有时，睡觉到了早上，手膀都疼，还全身没劲!没办法，谁让我是新来的呢?所以，不管有多累的活，我都会很积极很主动地去帮忙。我在同事眼里我是个积极的，在干部面前我也给他们留下了好的印象!

在超市里打工我还学到了很多的东西。现在，我们镇上的超市越开越多，大家为了吸引的顾客，自然价格战就打起来了。有时候，还能看到有别的超市的员工到我们这里来看价格。我们有时候也被经理安排到别的超市去看价格。对于做“间谍”，我还总结了一个经验：要装作是买东西的顾客，而且一定要像!一般超市是不会对真正的顾客有疑心的。最重要的是：不能用笔抄价格!有的超市的员工就在我们这里用笔抄价格!自然，被我们经理请到办公室喝茶是少不了的。

话说回来，商家的恶性竞争对消费者来说是绝对有好处的，但是作为经营者，我们是不愿意看到的!价格低了，利润自然就少了，我们的工资、奖金可都是与这个利润有着直接联系的啊!

万事开头难，什么事都要有尝试，都要有开始，都要有经过，都要有失败。在经历了在超市的工作之后，明白了很多事情开起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差距的。一个小小的超市的经营也不容忽视，不但要有细心，还要有策略，谋划，任何事情都要考虑周全。

这个暑假由于我工作的还不错，我也得到了老板和同事的赞扬，当然我的收获和报酬都很不错，这就是我的奖励，也是我应该得到的回报。可以这么说，我半年的生活费都产不多了，少的话也就一点的问题，自己利用上课时周末的机会就可以赚到了。

这也许是我最后的一次暑假社会实践了，因为明年的我就大学毕业了，我要走上工作岗位了。我相信在我大四毕业后，我会凭借我多年以来参加社会实践的经验和能力，我是能够找到一份不错的工作的，这是我自信的地方。

不过在我毕业之前，我会对我的学弟、学妹说，多利用假期的时间参加社会实践是很不错的选择，不能光顾着玩，也要多参加社会实践，提高自己的社会实践能力和动手操作能力，这对实现自己的理想很有好处!

**实践报告 大学生篇五**

“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。

大学是一个教育我、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。

**实践报告 大学生篇六**

大学的的第二个暑假到来了,应学校的提议和社会对大学生的要求,我参加了暑期社会实践活动。在这又一次的活动中,我学到了很多,也感悟了很多。下面就我这次暑期社会实践的心得做一总结。

暑期社会实践,是我们大学生充分利用暑期的时间,以各种方式深入社会之中展开形式多样的各种实践活动。积极地参加社会实践活动,能够促进我们对社会的了解,提高自身对经济和社会发展现状的认识,实现书本知识和实践知识的更好结合,帮助我们树立正确的世界观,人生观和价值观。大学生社会实践活动是全面推进素质教育的重要环节,是适应新世纪社会发展要求,培养全面发展型人才的需要,是加强集体主义,爱国主义,社会主义教育,升华思想的有效途径。积极投身社会实践,深入群众,了解社会,增长才干,是青年学生成长成才的正确道路,是青年学生运用所学知识技能,发挥聪明才智,积极为社会作贡献的重要途径。

暑期社会实践则恰恰为我们提供了一个走出校园,踏上社会,展现自我的绚丽舞台。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。在实践中积累社会经验,在实践中提高自己的能力,这将为我们以后走出社会打下坚实的基础!

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。谁说意气风发,我们年少轻狂,经受不住暴雨的洗礼?谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书?走出校园,踏上社会,我们能否不辜负他人的期望,为自己书写一份满意的答卷。

步入大学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,体现大学生的自身价值。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。

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。

在这次实践中我学到了许许多的东西,它教我要善于与人交流,经过一段时间的工作,让我认识了更多的人;它教我吃苦,教我要学会苦中作乐,时时刻刻都要有一种敢于吃苦的心态;他叫我要自信,一分自信一分成功,十分自信十分成功。总而言之,这次实践,使我终身受益!

时代在进步,社会在发展,而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们的面前,现代社会所需要的已经不再是单纯的知识型人才。时代赋予人才新的定义:不仅能够驾驭新科技,具有创新意识,更要有将科技应用于实践的能力。

时代证明,历史证明,我们的自身状况证明:我们唯有面对社会,才能心平气和地作出一些选择,才能确立自己学习和生活的目标。在这次社会实践以后,我们要找准自己的位置,找准自己的方向,勇往直前,决不轻言放弃!我们要珍惜每一次锻炼的机会,让人生无憾。

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己,才能在竞争中突出自己,表现自己。

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。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。

感谢学校给我们这次把自己推向社会的机会,也感谢在实践中那些给予我无私帮助的人。我会在以后的学习中更加努力,朝着自己的目标不断奋进。

实践报告相关文章：

​

**实践报告 大学生篇七**

保险公司暑期社会实践报告

1. 实践时间：2x年x月16日—2x年x月17日

2. 实践地点：x省x市中国人寿保险公司

3. 实践内容：本专业范围内的工作及保险方面的相关内容

公司简介：中国人寿保险股份有限公司分公司隶属于中国人寿保险股份有限公司，是寿险市场上最大的专业公司，公司拥有员工 3000 余人，下设 10 个经营单位，所辖机构50个，服务网络遍布城乡。20xxx 年公司实现保费收入 4.8 亿元，占x地区寿险市场 70% 以上。总承保金额 920 亿元，共为 1072 万人次提供保险保障，累计给付 6.5 亿元，为经济发展和社会稳定做出了积极贡献。先后获得国家 和省市级荣誉80 多次，连续六年被省公司授予“先进单位”;连续八年获省市“守合同、重信用企业”和“消费者满意单位”;连续四届被省委、省政府授予“最佳文明单位”;连续两届被中央精神文明委授予“全国创建文明行业先进单位”。公司现已发展成为市场占有率高、专业人才多、技术力量强、机构网络全、运作经验丰富、偿付能力充足、服务质量优良的现代化一流商业寿险公司(20xxx年企业年报)。

实践目的和要求：2x年暑假期间，本学院要求在校学生参加社会实践活动。

活动的目的：是让大学生有一个了解社会的学习机会，接触实际，了解社会。增强劳动观点和社会主义事业心、责任感，并能够观察经济活动、识别和分析社会经济问题，借以实际地运用学过的专业知识，也希望能带来一些启示，培养初步的实际工作能力和专业技能。

基本要求是：深入到社会经济单位的内部;再是参与性，必须亲自参加调查研究。

4.实践过程：

我要参加实践的单位在我市西路上，那个高高耸立的人寿保险形象企业。在朋友的介绍下，我来到了保险公司，参加本学期的暑假实践活动，x月x日上午我见到了x科长，她一看上去就让人感觉到非常老练，也是代表现代职业女性的素质，更让人信任。今天就开始上班了，此行目的是对保险工作进行了一次深入细致的调查。

这是我第一次到保险公司参加社会实践活动，更多的是向前辈学习和自我努力。我国的保险事业已经发生了翻天覆地的变化，人们的保险意识得到了很大的提高，保险队伍的素质得到了加强。在政府的正确领导下，在中国保健会的监督指导下，人寿保险公司的业务得到了很大发展，各项工作取得了一定成绩，是与党的保险政策分不开的，是与全国保险人的辛勤工作分不开的，我在公司里能够深深的体会到了保险工作的重要性和必须性。业务人员忘我的工作精神和精湛的业务水平给我留下了深刻的印象。

我开始去的时候，因为没有参加上岗的业务培训，就先被分在后勤营销科，主要负责公司业务所需单据表格、各个科室的正常材料供给，次工作随说简单，但又重要，因为每天各科室的材料和工作能否正常工作，最先是由才开始的。具备负责认真的态度和良好的保险知识，提供有误的单据，是违规行为，重则是无法律保护的白纸，所以齐全、正确的单据证明和核实，成为我们科室的重中之重。还需要有执著的敬业精神，一丝不苟的工作态度和刻苦钻研的学习精神。

在实践调查中由于工作需要，我要在许多个部门中进出，不仅仅在工作上能帮上忙，也学习到了很多专业知识，大家都很喜欢帮助新人，不懂的地方指导新人成了公司的不成文的规定，所以新来的员工能很快的适应岗位，在这过程中我对保险工作有了更加深刻的了解和认识，深深的感到保险作为一项社会公益事业对于国家和人民的重要性，对于即将加入wto的中国来讲，保险业既是一个新兴产业，也是新世纪拉动中国经济增长的主要因素。对于我们普通百姓来说，必须加强保险意识，真正的理解“人民保险，利国利民”的含义。对于中国保险公司市场营销的现状，有几点看法和体会：

现阶段我国的保险企业大多数还处在一种推销或者说推销营销转变的阶段,营销观念还处于萌芽状态,在这种情况下来研究保险营销及创新则应首先了解保险市场的营销现状。

近年来,新险种开发较多,但仍不能适应保险市场需求。为在业务竞争中取得优势,保险公司不断开发新险种,尤其是寿险险种。但从市场需求来看,保险产品的创新思路狭窄,形式单一。比如在抵消通货膨胀因素的保单设计方面,难以适应保险市场的需求。与险种单一的状况相吻合,保险产品的同构现象十分严重。据有关资料分析,我国各保险险种结构的相似率达90%以上。这样一种状况不仅使各保险公司在一种低水平上重复“建设”,无法构造自身的优势,而且导致过度竞争,造成社会生产力和资源的浪费。

要有层次的理解保险营销概念，其与保险市场有关的人类活动,现阶段我国的保险市场处于较高的垄断地位,新的营销观念尚处于萌芽状态,保险营销人员整体素质不高,极不适应保险消费市场需求,必须寻求创新。要求：

(1)注重经营关系,留住顾客;

(2)突出营销中的文化含量和品位,建立企业文化和塑立美丽的形象。保险并非等于保险推销。保险营销的重点在于投保人的需要,是围绕满足投保人的需要而进行的整体营销,即从搜寻保险市场上的需求一直到完成险种设计以及对投保人投保后的服务等一整套营销活动。而保险推销的重点则在于保险产品本身,主要是为了销售保险产品而进行的活动。具体表现为:保险营销不仅仅包含保险推销,而且还包括保险市场预测、设计新险种、协调保险企业的内部环境、外部环境以及经营活动的目标,促进保险企业在竞争中取胜等内容;保险营销还是一种注重长远利益的保险企业活动,也就是在注重促销的同时还注重树立保险企业的形象,为保险企业的发展作出预测与决策,而保险推销则侧重于短期利益,是一种为获得眼前的销售利润而采取的一种行为。虽然保险营销和保险推销都以盈利为目的,但保险营销是通过投保人的满意而获得利润,而保险推销则是通过直接的销售来获得利润,所以,从营业员的角度来看,营业员要与顾客很好地沟通以保持密切的联系,淡化卖保单的商业行为,强化作客户永远朋友的服

务行为。从保险企业的角度来看,保险营销要求保险企业建立一套远比保单推销复杂的营销系统,来完成包括调查分析、实际营销、售后服务在内的一系列活动。

对于保险营销人员,保险企业应建立企业文化来管理。人是有多方面、多层次需求的。当现代的科学技术创造了很高的生活标准,充分满足了人们生活需要和安全需要后,人们在追求自尊、交际、自我成就等更高层次需要时,报酬、允诺、刺激、威胁和其他强制手段就不会太起作用。而企业文化作为一种把人的精神属性和价值追求提到首位的管理方法,正好恰恰满足了这一需求。就保险而言,它通过仪式、典礼、文化沙龙等一系列形式,把保险企业价值观念变成所在企业员工共有的价值观念,通过共有价值观念进行内在控制,使本企业成员以这种共有价值观念为准则来自觉监督和调整自己的日常行为,借以增强保险企业的凝聚力、向心力,齐心协力实现保险企业的目标。

5.实习表现与效果

在学校与社会这个承前启后的实习环节，我们对自己、对工作有了更具体的认识和客观的评价。本次暑期实践的原则上以就业实习为主，企业总体水平也比较高。收获主要体现在两点：

1、 工作能力。主动参与保险市场调查等工作，同时认真完成实践报告，和单位的反馈情况表明，我们的大学生具有较强的适应能力，具备了一定的组织能力和沟通能力，受到单位的好评。同时自己也能提出了许多合理化建议，做了许多实际工作，为企业的效益和发展做出了贡献。

2、 活动方式。单位指定指导人员师傅带徒弟式的带学生，指导学生的日常工作。学生在实习单位，以双重身份完成了学习与工作两重任务。同单位员工一样上下班，完成单位工作;又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。认真的工作态度、较强的工作能力和勤奋好学的精神受到了实习单位及其指导人员的一致好评。

6.实践体会

暑假的日子里，在人寿保险公司的企业文化氛围中，我接受了锻炼，获得了能力提高和思想的进步。对于这次暑期实践活动的经历，以后无论从事保险这一行业还是其他行业，都会有很大的帮助。如果以后我选择了保险这一行业，我将努力工作，做一个优秀的保险代理人。

1、培养从事经纪中介工作的业务能力。了解并熟悉保险代理人的日常业务和工作流程，学会进行工作。

2、理论联系实际，学会运用所学的基础理论、基本知识和基本技能去解决经纪中介实践中的具体问题。

3、虚心学习，全面提高综合素质。在实习中拜广大工作人员为师，虚心学习他们的好品质、好作风和好的工作方式，提高自己的综合素质，把自己培养成为合格的经济工作者。

4、培养艰苦创业精神和社会责任感，形成热爱专业、热爱劳动的良好品德。

5、预演和准备就业。找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备。

**实践报告 大学生篇八**

今天早上确实是很不情愿的四点多就起来了，没睡到自然醒那根本不叫睡觉，那叫休息。匆忙的洗漱之后为了赶上日出，我们也急匆匆的往观景台走,急速冲到三分之二路程的时候就已经气喘吁吁只能一阶一阶地往上爬。到了5点26没看到日出以为今天的拍摄计划要泡汤了。主要是今天泡汤了明天早上就还要四点多爬起来拍。还好老天很给面子的还是让太阳升起来了,耀眼的阳光果然让人觉得再辛苦都是值得的啊。无意间也注意到了当地很有特色的雾海，雾就像是倾倒下去的，然后慢慢地从谷底溢出来。

根据昨天所制定的拍摄计划，今天上午当然是去拍摄当地居民采茶的场景。在前往拍摄之前和拍摄的过程中也有两个很可爱的小朋友，当地的人不管男女老少果然都是不一般的热情啊。

其实今天最满意的就是去采访那对高龄夫妻。其实当时在拍摄的时候我虽然是监听，但是我真的是完全不知道他们再说什么，但是拍摄完之后通过了解才知道，公公婆婆都已经70多岁的高龄了，孩子都在外面打工，着实会给人觉得老人家很孤单。而且老人家还很热情，一直邀请我们进去喝茶，不喝茶还不配合我们的拍摄。不过好在拍摄顺利完成了。并且效果还不错，最后大家和老人家来了一个大合影。回学校之后是该把合照洗出来寄给老人家才是啊。

下午的计划是这两天以来最轻松最轻松的，终于睡到了梦寐以求的午觉。虽然睡太久了人很累...

要是说今天整体下来的建议就是，总结，总结其实没有什么意义。大家当面去总结，都只会说好的 ，有谁会去说这个谁谁谁不行，这个谁谁谁今天就等于玩了一天吗?总结最大的意义在于大家互相讨论来找出今天一整天的问题所在，一个总结下来都是说好的那不就是表彰大会了?但也是有好的一面，就是对于之后计划的实施，能找一下问题和需要保证计划实行的条件。

最后的建议就是，不论以后有谁再参加社会实践，是否还会组织社会实践 ，但是很重要的一点就是人数控制，10个太多。总有人闲着不是吗?闲着的人不来可能还可以做更多的事，过来了也就只能说说笑笑了。

**实践报告 大学生篇九**

一、摘要

暑假已经到来，许多的学生放假在家。他们每天除了完成老师布置的作业，还可以进行体育锻炼，参加各种补习班，或外出旅游等等。假期本就是一个放松的时间，可以随性所欲。

二、问题的提出

轻松愉快的暑假是每一个中小学生所向往的。那么，在暑假期间学生们又在做些什么呢？他们是在家复习功课，和父母出门旅游，还是参加各种各样的学习班培养自己的特长等等。中小学生的暑假还存在哪些问题？学生们的暑假究竟该怎样度过？针对这一系列的问题，我对当地的中小学生的暑假生活进行了调查。

三、正文

现在多数的家庭父母都有自己的工作，平时父母上班，孩子上学。可到了暑假，学生常常是自己在家。没有了父母和老师的看管，这些未成年人能管理好自己的生活吗？处在这样一种无组织、无规律的生活之中，学生的人身安全是的隐患。

在走访的过程中发现，超过6成的学生在暑假期间是独自在家，没有父母或其他大人的照看。他们安排自己每天的生活，什么时候学习，什么时候看电视，什么时候出去玩，什么时候参加课外的补习班尽管每个学生的暑假生活会有所不同，但基本的内容是一致的。

值得注意的是网吧是多数学生打发假期时间最常去的地方，另外，暑假天气炎热，很多学生为了避暑去野浴，这都是很危险的行为。据调查，本市有一半以上的中小学生，整天泡在网吧或是游戏厅里，给孩子们生命安全造成了很大的隐患，也给家长的工作和学习带来了很大的影响。如家住本市湘北市场姓王的同学，今年14岁，暑假的第一天进游戏厅玩耍，另一个姓杨的同学上前找王要游戏币，王不肯，杨便操起椅子向王猛砸，尔后又用木棒打其后背，将王打得鲜血直流，晕倒在地，终因抢救不及时，流血过多而死亡。又如一姓胡的孩子暑假在家无所事事，便和几个同学去附近农村的坝里游泳，胡本来还会游几下，但由于水草缠身，一时慌张，弄不清方向，他拼命地往深水处挣扎，终因体力不济而活活淹死。其年近七十的奶奶突闻噩耗，一时支持不住，心脏病复发，抢救无效而死亡。

如果这些学生有大人的照看，有人来管理他们的生活，这些惨剧或许就不会发生但既然已经发生，我么就要从中吸取教训，避免类似时间的再次发生。

暑假的时间很长，很多家长并不放心把孩子单独放在家里。于是，家长为孩子报学习班，既希望能培养学生的某些特长，又能让学生的生活有些规律，毕竟学习班里有老师看着学生，情况会好些。

根据有关部门的数据显示，32%的中小学生在暑期中参加了课外辅导班，但喜欢参加课外辅导班的孩子数只占6%。数据显示，家长在孩子学费上的支出占所有支出的65%，学习科目主要集中在英语、计算机、数学、文艺等方面。其中，28%的家长希望孩子通过参加暑期活动来提高学习成绩，26%的家长希望孩子能够提高学习兴趣。

所以在暑假期间经常可以看到很多的学生背着书包坐公交车到各各学习班上课。商家也看准这个时机，开设各类的补习班招揽生意。

作为假日经济的一种延伸，长达两个月的暑期成为不少商家获得经济效益的黄金时期。这对有些孩子而言，假期却十分难过，他们那望子成龙、望女成凤的父母又会给他们报上各种各样的学习班、特长班，对此，家长们也有自己的难处。

通过对所的数据的频数分析可以看出，大一学生的课外时间最多，平均达到每天六小时，而大三学生的课外时间相对较少，平均每天两小时。如图课外时间柱状分析图。

在调查中显示大学生对课外生活自我安排的态度可以看出，50%同学都是稍微安排自己的课外生活，余下的部分，约有10%是仔细安排，而大多数都是无所谓或者不安排，由此可见大学生对自己的课外生活都是没有自主安排得，由此窥视出大学生的课外生活质量出于一个不理想的水平之上，亟待解决。

大学生的课余生活类型以娱乐主导为主。

根据某种活动在课余生活中的主导地位为标准，可简单地将大学生课余生活分为学习主导型、活动主导型、运动主导型、娱乐主导型等类型。在学生课余活动中选择率的是上网，占89%，而睡觉、玩手机、体育运动等也分别占55%、445和35%，这说明大学生课余生活类型是以娱乐主导为主。

对课余生活的利用情况

大学生课余生活脱离了社会，不利于技能和经验的提高在大学生的课余生活中，做兼职、义工，参加社会实践活动的人很少，体现了大学生的课余活动脱离了社会，不利于大学生在个方面能力与技能的提高，也不利于大学生为走向社会做准备。

以上的种种数据从各个方面反映了目前当代大学生的总体课余生活的状况，对大学生的课余生活状况有了全面的了解和认识。

（二）对比分析

1、不同性别的大学生课余生活的对比分析

其中在购物和健身方面有着明显的性别差异。在购物这一项上女生占36%，而男生只有16%；相反，在健身一项上男生占22%，而女生则7%。通过性别之间的对比我们不难得出，男女生之间的课外生活所存在的差异极大程度上是受各自性别因素上的影响。

2上网的学生多，使用时间长，上网目的不一。

从调查结果看，约40%的学生每天花2-3小时上网，占其所有课余时间50%左右，且12%的时间用于学习查资料，68。6%的时间用于聊天，上校内及论坛，看影视剧。这表明，网络在大学生课余生活中越来越重要，大学生也越来越钟情于这种新兴的娱乐学习方式。但仅有12%的上网时间用于学习查资料，其余大部分用于聊天，冲浪，游戏和看影视剧。可见，大学生的网络的学习价值和功能有待开发和提高。

3、上网的主要内容分析

网络资源是一笔取之不尽，用之不竭的宝贵资源。但是如何正确利用确实是一个值得考虑的问题。据调查统计，在选择上网的同学中，以学习为目的的占45%，朋友联络需要占21%，娱乐占28%。由此可见，大多数同学上网的主要目的是健康的，但仍有相当部分学生沉溺于网络游戏，或者有其他不健康的目的。

**实践报告 大学生篇十**

20\_\_年10月管委会一行32人赴广西北海、阳朔两地就两地景区的打造与管理进行了学习考察。考察组先后参观了北海银滩、涠洲岛、晋江王府、刘三姐大观园、漓江、冠岩等国家aaaa级旅游景区。现将考察中所学经验及结合我景区实际的思考整理汇报如下：

一、广西景区的优势与不足

本次行程安排的几个景区可以分为两类。

第一类是新兴景区，如银滩和涠洲岛，两个景区均位于广西北海，是较为年轻的国家aaaa级旅游景区，以滨海休闲度假旅游为主。其优势主要体现在一是国家政策的大力扶持，在土地使用上给予了优惠政策;二是得天独厚的滨海旅游资源，其以“滩长平、沙白细、水温静、浪柔软、无鲨鱼、空气好”而称为“中国第一滩”;三是紧邻漓江各个成熟的旅游区，形成了一个旅游完整的旅游产品;四是依托海洋资源形成的旅游产品较为丰富，如海滩游泳、冲浪、捕鱼、海鲜等。其不足主要体现在：一是景区基础设施建设仍然较为滞后，现有的基础设施如游客接待中心、购物点的建设水平仍处于较低级阶段;二是管理较为混乱，羊儿客现象仍然存在，海滩内私营快艇没有严格管理易产生安全事故，景区内有兜售小商品的小摊小贩等现象;三是管理主体较多，不利景区与游客直接沟通，景区内的众多游购娱项目均是私人投资，独立管理，没有明确标识景区的统一管理企业，游客一旦产生纠纷难以找到投诉主体。第二类是老牌景区，如晋江王府、刘三姐大观园、漓江和冠岩等景区。其优势主要体现在一是完善的基础设施配套，游客接待中心、停车场、公共交通设施、标识系统、购物摊点等能够按照4a标准建设;二是管理规范，吃住行游购娱所涉及的各个方面都较为规范;三是休闲娱乐设施配套完善，能留住游客;四是有专门的旅游类学校为其培养输送旅游人才;五是以旅行社营销为主的营销推广手段成熟，各消费点与旅行社的合作密切，形成完整利益链条，有助于全国各地旅行社协助推广景区景点。不足主要体现在因为景区的过度开发，商业氛围过于浓厚，其景观资源质量与固有的宣传形象差距较大，盛名之下其实难负。

总而言之，抛开基础设施建设这一硬件建设而言，我景区在宣传营销、旅游产业链的开发和旅游产品的打造，以及旅行社营销手段等方面与这些景区差距较大。这也是我景区目前发展程度相对滞后的直接和主要原因。下面就我景区的旅游产业链开发与旅游产品打造提出几点意见。

二、四面山旅游产业链的开发与旅游产品打造

(一)旅游产业链的开发

在景区打造的过程中，游客量决定了一个景区可持续性发展的后劲和动力。决定游客量的最直接因素是宣传营销，其中尤以旅行社营销最为重要。从我景区现在的客源量来看，散客占到了总游客量的60%-70%，旅行社游客仅占30%-40%，以上数据表明我景区仍处于景区发展的培育阶段，需要通过提升旅行社游客量来进入景区发展的成熟阶段。因此完善景区的旅游产业链，提高旅行社组团的直接收益将是我景区市场营销工作的重点。

首先，我景区在旅游产业链的开发中存在的问题主要表现在：一是旅游线路设计上，大没有纳入重庆精品旅游线路，小没有形成区内旅游环线，纯以上山避暑休闲游客为主，直接限制了入园游客的总量;二是吃住行游购娱六要素发展水平较低，无法满足游客需求;三是商家与旅行社合作不够密切，没有形成一种共赢的良性循环，仅以景区的门票优惠政策吸引旅行社，对旅行社的吸引力不足。

因此要开发出一条完整的旅游产业链，首先要解决或规避景区现存的几个主要问题。

从线路设计上来看，下一步我们应与区旅游局密切联系，针对外省市游客推出一条四面山-武隆-金佛山等周边景区的大旅游线路，在区内形成一条聂帅陈列馆—黑石山—中山—四面山的小旅游线路。同时跳出吃住行游购娱局限在四面山的定式思维，将购和娱延伸到城区，与玫瑰米花糖、江津酒厂等区内知名企业合作开辟专门的特色旅游购物场所，在景区内六要素水平不高的情况下，将其扩展到全区形成大旅游产业链。其次是借助千瀑旅行社力量，引导景区内和景区外的商家通旅行社合作，引入已有的利益分成方式，提高旅行社和导游的收益增加线路吸引力，最终形成一条完整的旅游产业链。

(二)旅游产品的打造

将旅游产业链扩展到全区对从景区的角度来说只是权宜之计，更重要的是开发完善景区的旅游产品。旅游产品不仅指游客可带走的土特产，还包括景点产品，娱乐项目等可供游客消费的旅游产品。

景区的土特产开发上，目前我们正在尝试将区内的特产改变包装转换成景区旅游产品。目前虽然商务局在牵头这项工作但推进力度并不理想，因此管委会有必要学习阳朔市成立一个专门的旅游产品开发委员会，落实部门和人员具体经办旅游产品的开发。

景点产品的打造上，大部分游客在游览完景区后给出的印象均是景区以看为主，以夏季避暑为主，少参与的项目。因此在景点产品的打造上我们应以爱情文化为主线，推广四季旅游的景区产品。春季推春游，夏季推避暑，秋季推采果，冬季推年猪，在现有景点的基础上通过增加小型基础设施和营造文化氛围增加景区的客观赏性。

景区的娱乐项目上则可在新的滨湖广场上通过招商引资方式引进一些适合我景区的休闲、游乐项目。

**实践报告 大学生篇十一**

我校大学生暑期的“三下乡”社会实践活动坚持以深入学习实践科学发展观为核心，通过服务地方经济社会发展以及服务青年学生成长成才为主线，引导学生能够坚持理论联系实际，在多次社会实践中得出正确的社会观察的结论，真正实现“受教育、长才干、做贡献”。较为广泛地开展理论及成就宣讲、教育帮扶、医疗服务、科技支农、文艺演出、法律援助、社会调查等活动。通过对此次活动内容的深入阅读和理解，我院组织同学们参加了深入大孙庄小学及其周边村庄的调查和实践工作。

本次暑期社会实践活动，目的在于加强我院学生的社会实践能力，丰富我院学生的暑期社会生活，增强我院学生的交际能力和与人沟通能力，使我院学生之间能够更好的相互了解、相互认识，增加友谊；同时，为我院学生与学院老师之间的相互沟通及了解提供广阔的舞台，增强了师生之间的友谊。与此同时，这次活动的目的也是为了丰富郊区小学生的暑期学习生活，增强小学生对学习的浓厚兴趣，尤其是对趣味化学实验的兴趣，让他们感受到学习的乐趣，同时通过各种趣味游戏，丰富和充实他们的课余时间，同时达到教育和引导的作用，让他们懂得学习的重要性，以及学习对于改变自己命运和祖国明天发展起的决定性作用。了解新中国65年的风雨历程，增强爱国主义情感，努力为祖国的建设贡献自己的力量，用自己的辉煌在共和国的历史上画上最浓重的一笔。

通过搜集资料、参观考察、社会调查等方式，从历史和现实、理论和实践、成就和经验相结合的角度，充分学习、了解、感受新中国65年的发展道路和巨大变化。通过图片展、专题讲座宣传板报等形式在大孙庄小学和农村人民群众中宣传建国65年的成就，大力唱响中国共产党好、社会主义好、改革开放好、伟大祖国好、各族人民好的时代主旋律。

在本次暑期社会活动进行之前，我们参加此次社会实践的所有同学通过自己的努力对此次实践活动进行了积极而又充分的准备，做好了需要展示的视频，准备好了做实验需要的药品和器材，并对整个活动流程就行了细细的筹划。在前往目的地的途中，我们又把需要做的工作事宜进行了一次统筹。当大巴车在大孙庄小学的操场稳稳停靠的那一刻，我们参加暑期社会实践的同学也开始积极的展开了我们工作。我们首先与大孙庄小学的校长和大孙庄村的村委会进行了洽谈，商讨了今天实践活动的具体事宜，由于我和苏思源同学与大孙庄小学和大孙庄村委会的负责人提前进行了联系，并且对当地的实际情况进行了实地勘察，所以我们的这方面的工作在非常顺利的过程中结束了。

然后，我们在大孙庄村委会成员的带领下对当地村民进行了我们自己设计的调查问卷（见附录），虽然当地的水品村民的文化并不是很高，但是在我们同学的细心讲解下他们也非常乐意的配合我们的问卷调查；虽然我们对当地的方言还是有些不适应，但是在同学们的耐心倾听下和在村委会干部的热心帮助下我们也顺利的完成了我们的问卷调查；虽然当时的天气情况不是很理想，但是拥有吃苦耐劳精神的同学们没有一个抱怨，并且都很出色的完成了自己的工作。

在同学们的积极努力下，在村委会成员的热心帮助下，在当地村名的积极配合下，我们在规定的时间内按质按量的完成了我们调查问卷工作。

在实践结束之后，我们对调查问卷做了总结：\_\_\_\_\_。

虽然当地的生活习俗是中年以上的公民大多在家务农，而年轻人则是到城里或者附近的工厂上班，但是我们此次实践活动的时间选在了周末，这也保证了参与调查问卷的72名公民的年龄分布比较广泛，这也使我们的调查问卷更加有说服性、全面性和权威性。通过我们的调查问卷总结结果我们发现，不管当地的公民从事什么类型的职业，不管当地公民处在什么样的年龄段，他们都还是有相当高的环保和节水意识。通过第一、第二题和第九、第十题我们可以很清楚的看出他们大部分都很明确环保工作和节水工作是属于我们全体公民的义务，也是我们全体公民的义不容辞的责任，当他们看见有破坏环境和浪费水资源的现象他们也会积极的去制止，这种环保和节水的责任感似乎已让每个人有了共识。通过第三、第四和第十一题我们可以得出这样的结论，当地的居民已经非常担心自己的居住环境，担心水资源短缺问题和后代子孙的生存问题，我想这些肯定会增强每位公民的环保和节水意识，增强危机感和责任感，这对于我们环保部门的环保和节水工作的顺利进行有着积极的意义。当然我们也不难发现，他们对于我国的环境污染形势和水资源短缺形势已经有了初步的了解，对于一些污染环境的已经落后的生活习俗他们也有了非常深刻的意识，并且正在逐步改正，慢慢的去寻找更加有效，更加有利于环保和节水的方法。

与此同时，我们意识到，虽然他们的文化水平不是很高，但是他们也有相当高的环保和节水意识，并愿意积极的投身于环保和节水工作当中；虽然他们只是在自己村庄周围活动，但是他们的环保和节水观念却不像我们想象的那么有局限性；虽然他们不懂可持续发展的真正含义，但是他们知道一些基本的类似可持续发展的环保和节水方式；虽然他们想让自己生活变得更加方便舒适，但是他们也不忘后代的发展；虽然他们希望自己的孩子学习好文化课，但是他们也热切的希望学校开展环保教育课。通过我们调查和接触到的种种现象表明，环保和节水意识已在每个公民心中扎下了根，已在每个公民心中烙下了印，环保和节水的普及工作已经在基层深入的展开，环保和节水的倡导已经深入人心。

完成了调查问卷工作的我们在上午九点回到了大孙庄小学进行我们的暑期安全教育和对小学生的爱国主义，爱校主义的教育。在大孙庄校长的提议下，在获得大孙庄全体老师的赞同下，我们参加暑期社会实践的同学通过分组，进入到每个教室，通过我们自己制作的视频和其他影视资料对各个年级的小学生进行暑假防水、防火、防骗等方面的安全教育和爱国主义教育、爱校主义教育，并督促他们要好好学习，为了自己的人生目标而努力奋斗。

通过对各个班级的安全教育和爱国主义教育，我们也对整个大孙庄小学有了一个比较全面的印象，这对于我们来到五年级一班和二班，进行我们的主体活动有了一个更加充分的认识和丈量尺度。这次活动共分两部分，一部分工作是由我和苏思源同学用我们自己配置的消毒液对学校和教室的各个死角进行消毒，为学校营造一个更加卫生和舒适的学习环境，并积极为预防h1n1甲型流感做宣传，使人们更加了解病毒的具体情况和传染方式并为积极做好预防工作。我们这些工作不仅体现了我们学院的特色，也使我们所学的知识与实际相结合，得到了大孙庄小学全校师生和学生家长的一致好评。

完成我们自己的消毒和宣传预防流感工作之后，我们来到教室与其他同学一起进行我们其他活动，这也是我们的第二部分的活动，通过爱国主义和爱校主义视频，让大孙庄小学的学生内心油然的升起了一股爱国和爱校情怀，这种情怀源于心却表于情，这种情怀源于瞬间却化为了永恒，这种情怀源于赤诚却让人感动，这种情怀源于过去却昭示着未来，这种情怀源于童真却维系一生，这种情怀源于年轻却会化为憧憬。

通过有趣的化学实验――晴雨花、指纹鉴定、可乐变雪碧、茶水变墨水―墨水回变茶水――激发了所有同学的兴趣和热情，充分调动了同学们的积极性，使同学们也积极主动地上台进行活动，并非常热切的想自己动手完成实验，而在我们同学们的积极帮助之下，他们实现了这个小小愿望，并且也学到了很多知识，对他的学习兴趣的激发有非常积极的影响。实验虽简单，却让他们看到了化学的魅力，知道了学习的乐趣，明确了自己的学习目标；实验虽有趣，却让他们在趣味当中看到了知识在远方向他们招手，看到了自己的大学梦，看到了自己为这个梦想奋斗的身影。虽然这些现在看来有些虚幻，或许是一种幻想，但是这至少让梦想在他们幼小的心灵中扎下了根，慢慢的这个梦想会发芽，开花，最终将结出累累硕果。这硕果献给他们奋斗过得青春，献给他们不悔的人生，更重要的时献给我们的祖国母亲，献给祖国的一份贺礼。

完成了我们与同学们之间的活动，我们和同学们心中都留有一份不舍，虽然不知道那份不舍是怎样的一种感觉，但是我们都知道，那份不舍却来源于内心的那份感动。在结束了我们的合影之后，我们带着那份源于耐心的不舍离开了我们的暑期实践基地――大孙庄小学，离开了与我们已有感情的小学生们，离开了让我们找回童年感觉的那片热土，离开了那些天真烂漫却又渴望求知的孩子。

虽然我们完成了09年的暑期社会实践活动，但是我们大学生实践之路仍然没有完成，我们大学生的实践之路仍然很漫长；虽然我们通过自己的努力，通过我们前期出色的准备工作非常完美的完成了此次暑期社会实践活动，但是以后的实践之路上还会有更多的艰难险阻，以后的实践之路还会更加坎坷崎岖。但是拥有年轻这笔财富的我们定会在此次社会实践的基础上，发扬大学生和年轻人的优良品格，再接再厉，积极创新，定能出色的完成我们的人生规划，享受俯瞰人生蓝图的愉悦；实现我们的人生目标，回首遥望崎岖人生路上的鲜花；登上人生的巅峰，品味一览众山小的快感。

或许在别人眼中，短短一天的社会实践活动并不能让我们收获很多，但是我收获了感动，感动于学院老师对我们工作的全力支持，感动于我们这个团体所有同学的辛勤付出，感动于大孙庄小学老师对我们工作的支持和帮助，感动于大孙庄村委会干部和大孙庄村民对我们调查问卷和宣传环保节水工作的大力支持，感动于我们此次暑期社会实践的那一点一滴的收获，感动于我们每个人能力的全面提高，感动此次活动中的每一个精彩瞬间，感动于每一个激动的时刻，感动于我们走过的实践之路让我们的人生不是空白。

在获得成功与感动的同时我们也意识到，我们此次暑期社会实践活动并没有将我们所有的能力和才华展现的\'淋漓尽致，我们不是有所保留，我们也不是不尽我们的全力去完成我们的工作，只是我们现在还没有将我们现有的知识和才华展现出来的能力，这也是我们参加实践活动的一个重要原因，这也是我们以后在工作中需要锻炼的地方，这也是我们大学生需要提高的能力，使我们以后学习和生活中需要提高的能力。或许这种能力的获得并不是那么的容易，我们也非常清楚这种能力和获得对于我们有非同寻常的意义，但是我们也必须明确这种能力需要一个循序渐进的过程，需要我们不断的锻炼，需要我们不断地付出与努力，需要我们为了这一个目标而不懈的奋斗。

短短一天的暑期实践工作结束了，但是它留给我们的实践之路还没有完成，我们需要做的还有很多，作为大学生，作为中国年轻的一代，我们需要挖掘自己的潜力，展现自己的能力，在人生的大舞台上展现自己最华美的舞姿，在人生的历史画卷上画上最浓重的一笔，在共和国的建设之路上铺下最坚实的地基，在共和国的前进道路上挑起共和国坚挺的脊梁！

**实践报告 大学生篇十二**

一、实践目的

这是我第一次经历社会实践。我实践的单位是我姑姑的一个生活用品专卖店。对于一个大学生生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。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。

二、实践内容

在现今社会，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。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。

在我得到了姑姑的允许，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。

作为信息管理与信息系统专业的学生，对信息的把握自然要比较看重，所以在我观察了姑姑的店面后觉得如果在店面显眼的地方贴上海报可以给人耳目一新的效果，于是便分类照下店里的商品用电脑装饰后做成海报，这样客人在看了后心情也比较好，觉得有很多选择，销量就提高了。此外，还在临近的村落作了宣传，让更多的人知道姑姑的店，扩大客源。

三、实践结果

虽然销量有所增加，但有待进一步证明是否是我努力的结果，但一定的影响是有的。

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。

我还建议姑姑可不可以提供送货上门的服务，姑姑说我们是小本生意，不用弄得这么麻烦，况且现在人手也不足。

而随着农村经济的发展，当电脑成为日用品的时候，我还想当我的专业知识到达一定程度后为姑姑的店制作一个网站，我相信那一天会到来的。

当务之急是努力学习自己的专业知识。还要利用做项目的机会巩固修正自己所掌握的知识，不断提高自己的能力。

四、实践总结或体会

经济飞速发展，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，刚学到的知识可能马上就会被淘汰掉，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。

在实践的这时间内，我接触到各种各样的人和事，有很多东西都是学校里无法感受到的，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，不会有人会告诉我这些，我必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到。在学校，虽然有很多社团，但毕竟学校是学习的场所，学习的氛围更浓重，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。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!都说大学是一个小社会，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。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。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。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

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。

**实践报告 大学生篇十三**

一、实习日期

20\_\_年\_\_月\_\_\_\_日

二、实习地点

\_\_\_\_公司总厂

三、公司概况

\_\_\_\_钢铁集团公司(以下简称：\_\_\_\_位于\_\_\_\_区北部，北临长江入海口南支河段，与\_\_\_\_岛隔江相望。\_\_\_\_是以\_\_\_\_集团公司为主体，联合重组\_\_\_\_控股公司和\_\_\_\_钢铁公司，于1998年11月17日成立的特大型钢铁联合企业，注册资本达458亿元，年产钢能力\_\_\_\_万吨左右，盈利水平居世界领先地位，产品畅销国内外市场。截止\_\_\_\_年底，拥有全资子公司22家(其中境外子公司9家)，控股子公司14家(其中境外2家)，参股子公司24家，包括钢铁、化工、金融、贸易等众多领域。将成为中国汽车用钢、油气开采和输送用钢、不锈钢、家电用钢、交通运输器材用钢、电工器材用钢、锅炉和压力器用钢、食品饮料包装、金属制品用钢以及高等级建筑用钢等钢铁精品基地，中国钢铁工业新技术、新工艺、新材料的研发基地。\_\_\_\_注重环保，打造绿色\_\_\_\_，厂区绿化率答42.71%，空气质量达到国家风景区标准，是中国第一个国家级工业旅游景区。建厂20年至今，累计产钢2.07亿吨，利润912.55亿元，利税1480.29亿元，科技成果转化率达95%以上，目前位居世界500强企业309位，钢铁企业世界第3位。

原料码头及原料堆场

\_\_\_\_原料码头位于厂区的北方，长江入海口南支河段南侧，由主原料码头、副原料码头、重油码头和工作码头组成，呈反写的“下”型。如图示：

在码头的一侧停泊着巨型货轮“河北奔腾”号，码头上巨大的机械臂正从轮船上卸下由山西大同煤矿运来的煤。然后通过码头一侧的机械传送带送到煤堆场去，供\_\_\_\_使用。具介绍，铁矿石也是如此，全部由此码头的传送带运至矿石料场。

煤堆场紧靠矿石料场，二者占地都很大，但这也是\_\_\_\_的重要部位，对\_\_\_\_的连续生产有着“生命线”和“血库”的意义。料场中平时都贮有相当部分的煤和铁矿石，以备在紧急状态下利用，可保证\_\_40多天的连续生产。\_\_\_\_使用的煤主要来自山西大同和海南，铁矿石主要靠进口，来自巴西和澳大利亚品位高的铁矿石以及国内部分铁矿。这样布局主要是考虑到上海特殊的区位优势，濒临长江和东海，便利的航运及发达的沪宁杭三角洲地带，更有利于产品销售和出口，属于典型的临海型钢铁企业布局。从原料码头到堆场，全部由机械化作业。封闭的皮带运输，减少原料的流失，还利于环保，这样就大大的降低了劳动成本，为企业赢得了竞争的资本。

炼铁厂

炼铁厂是以高炉为核心的一个较为复杂的部位。我们主要看了高炉和粉煤楼。\_\_\_\_炼铁厂位于堆场的下位，主要由四座高炉构成，其中4号bf是新近投产的，国产化程度较高，由于含有多项技术秘密，未对外开放。我们通过对\_\_\_\_4座高炉的指标：成本：1bf1264.05元/t-p;2bf 1242.38元/t-p;3bf 1254.62元/t-p;4bf 1341.97元/t-p。产量：1bf 329万吨;2bf328万吨;3bf 378万吨;4bf 235万吨。可见，我国的技术和国外还是有一定差距的。

我们在2号高炉参观实习。该厂采用半岛式布置，有独立的铁水罐车停放线，这对于具有多个出铁口铁场的大型高炉车间提高运输能力是有益的。每个出铁口均有两条独立的配车线路，并且在停放线上有摆动流嘴，出一次铁可以放几个铁水罐，提高了生产效率。我们看到有标着编号的300吨鱼雷罐车将高炉中的铁水运往炼钢车间。2号高炉的生产工艺流程如图所示：

其设计年限为10年，有效容量为4063立方米，年产量为320万吨。在每个出铁口，都有一个滤渣器，将铁水和铁渣分开。两条铁水沟和两条出渣沟，沿着出铁渣沟走，这里温度还很高，到最下边是水渣系统。高压水枪朝刚刚出炉不久的铁渣喷水成渣，铁渣用等候在下边的卡车拉走，送往水泥厂或渣砖厂作原料用。而用过的水收集后再冷却，重新利用，这样既节约了用水，又减少了渣水排到河海中造成环境污染严重，环境保护和经济效益一举两得，实现可持续发展的目标。

a、b制粉作业区位于高炉的一侧，卡车把原煤从堆煤场拉过来，然后倒入粉煤楼下面的煤仓中，再由抽风机把煤吸入煤楼进行制粉作业。经过一系列处理加工，用吹风机吹入高炉座炼铁用的燃料。在13层高的粉煤楼上可以看到\_\_\_\_的大部分厂区，可以对\_\_\_\_的大体布置有一个全面的认识，以及\_\_\_\_炼铁厂的铁路线路和铁水罐车的运输有一个全面了解，这对我们以后做总图设计时是有极大好处的。但由于当日受台风影响未能在上面多看，而失去了一个很好的机会。

炼钢厂及铸造车间

炼钢厂位于\_\_\_\_的中部，其上部是炼铁厂，下部是无缝钢管厂。其基本流程为(混铁车)铁水——转炉——钢包——连铸车间，进入庞大的生产车间，迎面扑来的是由火红的铁水发出的阵阵热浪，参加走道上沾满了铁粉。一个起重能力为40吨的吊车正吊着一桶铁水，缓缓移向2号转炉，然后将铁水倒到转炉中炼钢。该厂有转炉3座，具体参数如下：

类型：顶底复吹。

公称容量：300吨。

最大供氧流量：80000nm3/h。

烟气处理型式：og系统。设计能力：年产铁671万吨。

投产日期：1985年9月。

可用于产品：汽车板、船板、管线、耐候钢、结构钢、模具钢等。可见，其适用的是世界当今容量较大较先进的转炉。

我们看到，1号转炉刚出完钢水，正在检修。长长的检修杆深入转炉内部，将粘挂在壁炉上的钢水渣用高压空气吹下，然后喷上耐火材料用于对炉壁的修复。从走道到达转炉的操作处，刚刚倒入钢水的2号转炉正在冶炼钢铁，几个工人师傅在操作着设备，通过火镜观察炉中的温度及变化，以便准确及时地加入原料。当炉中温度达到一定的程度，转炉旁吊门打开，接着是长长的钢包探头伸进炉中喷入氧化剂，除去p、s等有害杂质，提高钢质量。

接着我们进入了连铸车间。这里是\_\_\_\_3号连铸机建有一台垂直弯曲型二机二流宽厚板坯连铸机，年产设计能力230万吨，可生产厚度220、250、300mm宽为1200——2300mm连铸坯，3号连铸机汇集了大包倾动、f渣检测、结晶器液压振动、结晶热成像、扇形轻压、冷幅切控制、分节辊离排等技术。其平面布置如图：

我们实习在3号浇钢作业区上部，当钢水从大包操作室位置由连铸机铸成具有一定宽度和厚度的板坯，经切割打磨送进热轧厂或板坯场。火红的板坯到一定的长度时，由乙炔焰进行切割，然后喷水冷却，表面处理防止氧化，再经毛面打磨，后送到冷坯厂进行冷却。

热轧车间：(1050mm、1580mm)

我们主要在1050厂和1580厂实习，两个厂的工艺流程差不多，只是在具体设备上有区别，生产钢卷宽度不一样。其工艺流程图如下：加热炉——高压水枪除表面氧化层——粗轧——压轧机组(sms)水冷却——侧宽仪——打卷机——标号——出厂。

在1050厂我们看到，当钢坯加热后，首先除去氧化层，粗轧，经过往返5次压轧、测宽，再经过七组压轧机(sms)轧制成型，然后15×6水幕带进行冷却，测宽，然后打卷。据介绍此厂生产钢板厚3mm。在压轧过程中，测得不合格的将推至一侧作废品。有3组打卷机，平时两个工作一个备用，保证连续作业。

在1580厂不同的是加热后先使其变窄，热轧时只需3次，然后检测，再进行精整，冷却打卷。这一系列工艺过程中，全部由机器完成，从生产到运输流水自动化作业，这里温度达40多度，工人很少，高度的自动化是有利的，这也是现代化工厂企业的标志。

冷轧车间(1420、1550)

1420冷轧厂位于\_\_\_\_工业区南部，在热轧1580厂的下位。其基本工艺流程为：热轧后钢卷——酸洗——轧机——镀锡厚板连续退火——准备机组——电镀锡——精整——电镀锡板卷。进入宽大的厂房，热浪迎面扑来，刚刚从热轧厂送来的钢卷放在厂房中冷却，其为青紫色。顺着流程走，这里是1550mm冷轧车间。我们看到开始有机组用高压水枪对热轧的钢卷进行酸处理，以除去其表面的氧化层，保证钢片的质量。然后是切头，保证接口的平整紧密，下面就是焊接，将切头后的两块钢板接起来，增加长度然后再经过几组轧机的压轧、定宽、检测，最后变成很薄的钢片，呈银白色。每个轧机上一般有两个轧辊，交替使用，更有利于生产。经过一系列的机组后，检测为合格产品，送入清洁工厂进行处理。生产好的带钢钢卷送到产品库中。

在清洁工厂中，我们看到一台台清洁机正在工作，将钢卷表面进行处理，除去氧化层，并涂抹上专用油，保护钢材不被氧化，保证产品质量。再朝里面走是钢产品展。据介绍，该厂生产的钢材用于各种汽车板，如一汽奥迪a6、上海大众帕萨特b5、上海通用别克等，还出口意大利fiat等。在展厅里边，一辆奥迪a6的车体及红旗、通用别克等汽车模型。还有家电用钢，广泛应用于电视、洗衣机、电脑、可口可乐易拉罐、vcd、冰箱等用品。产品已进入了生活中的方方面面，正如它上面所说的“钢铁融入生活，共享丰富人生”。

高线厂和无缝钢管厂

高速线材厂和无缝钢管厂相邻，同位于钢轧的工作下位。有时初轧厂检修，我们就去高速线材厂实习。高线轧制工艺流程如下：加热炉区——粗轧机组——中轧机组——预精轧机组——经轧机组——减定径机——水箱——测径仪——夹送辊——吐丝机——冷却线——集卷机——p&f线——打捆机——成品进入厂房，首先是加热炉对钢坯进行加热，然后是除p等有害杂质，然后经过竖向(h)与横向轧制(v)交替12组，飞剪，13、14号轧机，然后是预精轧机(15h—18v)，s18剪，再到精轧机组轧制，测径，加送辊，到吐丝机时，把火红的钢线卷成像弹簧一样。后面就是较长的冷却线，检测、打捆

**实践报告 大学生篇十四**

经过两年纸上谈兵式的理论学习，终于盼来了上战场一展拳脚的机会。两个多月的实践下来，所获颇丰，心得体会也不少。现就在医院如何学习这方面拣一两点本人感触较深的来谈谈。

一、与带教老师的沟通与交流

相信每个到过医院实践的同学都知道在医院与带教老师的关系非常重要。这一点在到医院之前，上至谭书记，下至师兄师姐也都反复提醒我们这一点。可真正到了医院后，才发现这其实是一门很大的学问。我在省中医实践，门诊的医生一天要看几十个病人，病房的医生一天也得分管十几张病床，一天下来，带教老师忙得根本没有时间同你“神侃”。

几周以后，我发现，其实天无绝人之路。只要老师认为你是块“可造之材”，他们就会很乐意教你。关键是我们在每个科都只有一周的时间，怎样让老师在最短的时间内发现你这块“和氏璧”呢？就我自己个人经验来说，方法有二。首先，是一语惊人法。如果你能积极的就本科的某种常见病阐述你自己的认识和见解，虽然很难讲得很透彻、深入、准确；又如果你能及时而正确地回答出老师在查房时提出的问题，即使分析得不够全面，也都会让老师觉得你是个会思考的学生，老师通常会比较愿意给这种学生讲课。这一点我有着切身体会。我在针灸病房的时候，我的带教老师带有一个研究生，一个七年制的同学，还有两个二院实践的师兄师姐和我一个实践生。刚开始的时候，我真的很被动，因为是第一个科，所以也不知所措。机会来得很偶然，有一天主任查房时，主任突然提问“腰四穴”是什么？这可难倒众人。刚好我在之前看过司徒铃教授的书，凭记忆答对了。并且，主任接下来的几个问题我都正确回答了。自那天后，我的老师就深刻地记得有我这个实践生的存在了。

上一个方法也许不好掌握，它除了要求要有扎实而广泛的知识作为基础外，多少还有点运气成分的存在。接下来的这个方法则是每个人都能做的到的，就是勤快。俗语说：勤能补拙。每个老师都会喜欢勤奋实干的学生。我第一天到按摩科的时候，带我的老师满腹牢骚，毫不给面子地说我们针推学院的学生是最没素质的，弄得我又委屈又生气。后来才了解到原来在我之前我们学院有个师兄跟着他实践，但整天都偷懒，有时甚至都没去上班。那时我就暗下决心，一定要用一周的时间改变老师对我们的看法。所以每天我都提前了半个小时到诊室，把老师上班前的所有准备工作都做好，老师一到诊室就可以开工。老师忙的时候，我就用在病房学到的医院常规帮他接诊部分病人，这在一定程度上减轻了老师的工作量。一周不到，老师就已经改变了他对我们看法，那天他高兴的说我们一点都不比实践生差，后来遇到典型的病例他甚至会主动叫我过去看、给我讲。

当然以上两种方法能奏效的前提是你必需打从心里尊重带教老师，遵守纪律，热爱学习。

二、自己把握机会，积极主动学习

这是非常重要的。在医院里，进修生、博士生、研究生、国内外的实践生、实践生都很多，若你自己不积极主动地争取机会，根本就什么都学不到。当然，这也是有窍门的。首先你可以主动要求跟老师值夜班。因为老师在晚上通常会比较有空，可以有时间给你开小课；若遇到有病人需要抢救的时候，你还可以看老师在紧急情况下采取何种措施、怎样用药，这些都是多科知识的综合运用，这对每个医学生来说都是宝贵的学习机会。当然，值夜班还有许多好处，这就需要你们自己去慢慢发掘了。

其次，如果你的带教老师实在忙不过来，就别什么问题都找老师。其实在病房还有很多很好的老师，就是那些博士、研究生。我在心脏内科实践的时候，就有两个研究生“老师”，他们的基础知识都很扎实，动手能力也很强，更重要的是，他们有时间、有耐心、也愿意给你讲课。在那段时间，我得到了很大的启发。

三、学习内容的把握

在病房实践时到底要学些什么呢？相信现在还有很多人都不清楚。我自己当时也是混混沌沌，到了肿瘤科以后，带我的老师才一语点醒梦中人。他告诉我其实在病房除了多见些病种外，还要学习老师的医嘱、化验单如何开，甚至只是记记药名等都对我们有很大帮助。我才如梦方醒发现，在那之前，我除了动手能力有所进步外，这方面掌握的确实不多。还有，在病房，一个病人身上往往都综合了几种疾病，只要你能好好把握，认真复习，就能学到知识。我在内六的时候，就有个小孩是因腮腺炎并发睾丸炎、病毒性心肌炎而入院的，仅收他一个病人，我就掌握了这三种病常见体征，并且由于有理论与实践的结合，印象非常深刻。这是以前在学校单纯的理论学习所不能比拟的。类似的例子举不胜举。只要你懂得把握，在医院处处都有学问，处处都有学习的机会。

**实践报告 大学生篇十五**

记得当知道疯狂英语在我们学校招暑假夏令营助教时，我的心情是顿时喜悦了起来，因为自己终于盼到了这样一个机会——在暑假的时候，去一个陌生的地方工作，认识一些陌生而又亲切的人，做一些有意义的事，然后在那个地方留下美好而难忘的回忆。之前听同学说过，当疯狂英语夏令营的助教很有意义，很难忘，是人生一段宝贵的回忆，所以这次机会来了，我一定要好好把握住。

疯狂英语助教的面试分两轮。但是，由于自己真的很想争取到这个机会，所以，即使是第一轮的面试，我也很认真地对待了。我是属于那种不轻易做决定，但是一旦决定了就全力以赴的那种人。我特意上网查了个人简历的格式，然后精心设计了自己的个人简历，将该写的都写进去了，既有所突出又做到不冗长，使简历让人看起来一目了然。然后，到面试的时间了。坐在等候室里，我回忆着自己事先试想过的问题和一些注意事项以再次提醒自己。终于到我了，我虽然挺紧张，但还是能够向面试官展示了我的热情和专业特长。通过自己的努力，第一轮面试顺利通过。

接着，是培训。现在回想过来，我觉得好在还是自己的决心够坚定以及自己有着认真的态度，才坚持了为期三个周末的培训。虽然培训不会很累，但我觉得还是够考验人的意志力的，因为这样的培训就好像平时上课那样子，还是要那么早醒，上课还经常“拖堂”，而且要利用周末的时间，不少通过了第一轮面试的人，最终因为诸如时间冲突或学习任务重(当时已接近期末考试了)的原因而放弃了。但是，我还是自觉地抵制了这样一种气氛。我抱着坚定的决心以及持着积极认真的态度，挺过了这个培训。在培训当中，我学到了美语的基本发音及领会了当一名助教所应具备的一些素质。终于，在复试中，我比较出色地通过了。当然，自己很是喜悦，因为自己的付出得到了收获。

我是安排去惠州的疯狂英语夏令营，时间是8月18号至8月27号，但我们助教要提前两天出发过去准备。所以从期末考试结束到出发，我有六天的时间。在这六天中，我做了很多准备——继续练好自己的美音音标，上网查找了很多实用的名人名言，去图书馆找了一些教人玩游戏的书籍来参考，还就如何当好一名助教这个问题，咨询请教了一些有经验的朋友和长辈。因为我知道“不要打无准备的战”的道理，所以既然要做，就要做好充分的准备，全力以赴。更何况，我真的希望自己能实现当初的想法——做一些有意义的事，虽然夏令营的时间不是很长，但我真的希望在这不长的十天时间里能尽自己所能教给学生一点东西，起码能让他们体会到一名助教老师对待工作、对待学生的那一份热情与认真。

终于，怀着兴奋的心情，我来到了惠州市惠阳高级中学，我的夏令营助教之旅就在，这个现在回想起来充满着回忆的地方，展开了。

但是，现实超出了我的设想，又或者是我将一切都想得过于美好了。在夏令营开始的第一天，现实就弄得我身心疲累了。早上六点起床洗漱——去学生宿舍召集本班学生——集队到操场进行晨练、早读及早餐考——组织学生上好大课——小班课及午餐考——午饭午休——下午大课——小班课及晚饭考——晚饭小息——晚上小课或外教课及睡前考——工作人员开会总结。这就是我们助教每天要做的事情，看起来已经够繁琐的了，但是在这里的每一件事情当中，其实还包括着很多。比如，因为我带的是小学生营，所以不少学生都挺调皮捣蛋的，特别是男生，而且有些学生十岁都没到，早上去宿舍集队时，这些“小小学生”会出现赖床的现象，晨练过程中可能会出现受伤的情况，至于上课时又会出现学生开小差不认真听讲的情况，还有宿舍的学生安全及学生生活问题等等，都是我们助教老师要解决的。以前我也参加过一些社会实践，但是对于这次，我感觉压力是最大的，自己的担子很重，因为在这些小学生面前，我就是他们的老师，很多时候他们累的时候其实我也累了，但是为了激励他们，我必须振奋起来;很多时候遇到一些突发情况，学生慌张了，其实我的内心也很紧张，但是我必须冷静下来去处理。之前我以为来做助教就是和学生一起学习、一起玩，协助主教老师做好教学工作，让学生学一些东西，并且让大家拥有难忘的回忆就行的了。但实际情况比想象中的要困难很多。

但是，既然做了，就坚持下去吧，坚持就是胜利。这是一个中肯的态度，也是我在认识到事实之后的第一个想法。但是很快，我对待助教工作的态度就变得越来越积极了。我想起自己当时最根本的那个想法——做一些有意义的事情。我对自己说，就算现在情况比想象的艰苦了，我也不能忘记当时自己来这里的根本原因啊，我要尽己所能，教育、关怀学生，让他们在夏令营里尽量学多点知识以及掌握学习英语的方法，还有，更重要的是给学生思想上的一些转变及升华，让他们深切体会到师生之间、朋友之间那种平凡而又真切的温情。因此，在接下来的八九天的时间里，我始终充满着热情地对待我的工作，对待我的学生，对待我自己的心灵。虽然也还是很累，但只是身体上的，因为我的内心本着自己的信念和有着大家彼此间的关怀而快乐了起来

现在还有很多或有趣或感人的事情历历在目。记得，仕浩早上起来时流鼻血，然后我和他吃完早餐到校医室，在校医室门口等校医过来的情形——其他一些学生看到我和仕浩在等，所以在还没有上课的时候，他们都陪着我俩，在校医室门口大家排排坐说着趣事笑话的情形，他们真是一群可爱的精灵啊。以前听高中的校长说过，即使她年纪大了，但因为经常和充满活力的学生在一起，她自己也感觉年轻很多。现在到我了，虽然我还属于年青的一代，但和这些90后的小朋友在一起，我真感觉自己又回到了童年，世界都变得简单快乐了很多。还记得，顺顺因为没学过英语，每次通关考试时，她都很难过关，有时她还会因为不懂而着急到哭了，我们大家看在眼里也觉得很难受，特别是我作为老师的，真有一种心疼的感觉。这也激起了我更大的决心和对学生的关爱之心，我对自己说，一定要让顺顺重拾学习的信心。所以，我利用午休的时间，过去顺顺的宿舍给她辅导。终于，在夏令营终考时，顺顺顺利通过了并取得了非常大的进步。依然记得，我们班最小的小朋友芷菡，她几乎是每个晚上大家在上小课时，都会走过我这来，可可怜怜地哭着跟我说想妈妈了，我擦着她的眼泪，安慰她说要做个坚强的好孩子，她起初答应着我，但很快，又还是情不自禁地哭起来了。看着芷菡那憋着劲哭的样子，谁看了都会心疼，很多次我看着哄着，自己几乎也要哭出来了。我跟芷菡说，老师也想妈妈，但是老师为了能让同学们都做个坚强的孩子，老师不哭;芷菡想妈妈，但是为了老师不哭，做个坚强的好孩子好吗?这时候，芷菡好像真的懂得我的意思，很认真地跟我点了头，这之后的最后三个晚上里，她真的都没哭了，而且都很适应过来了。

还有很多很多，例如文俊和沫阳两只小手“辛苦地”为我盛来汤水时，那懂事而又羞羞的表情;梁羽在课室外的窗台前真诚地跟我说着他和爸爸妈妈的事情;宿舍里一推学生扯着闹着要和我聊天的情形;生日派对里大家一起玩一起疯狂的时光;总结大会上我们班荣获“优秀集体”时大家的激动与感动……这一切一切，让我想起来都感到温暖和幸福，因为我有着一班团结、懂事、可爱的学生，我真的感到很欣慰，我真的觉得我不枉此行。

最后，我想说的是，任何收获其实都是要通过自己的努力的，事情的开始总是比较艰难，但是一定要有信念并且要坚持自己的信念，用心去待人处事，不轻言放弃，最终的收获总会令人意想不到的。这也是我参加这次疯狂英语夏令营助教得出的最深刻的体会。

**实践报告 大学生篇十六**

基本情况：办公实习

实习目的：通过办公实习了解保险行业及其营销运作状况，在此基础上把 所学的商务和营销理论知识与工作实践密切联系起来，培养实际工作操作能力与分析思考能力，以达到学以致用，并积累一定的社会处世经验。

实习时间：.7.10 ---- 。8。20

实习地点：保险股份有限公司支公司

总结报告：

今年暑假,我有幸到中国人寿保险股份有限公司支公司进行了为期40天的实习，在这一个多月的实习中我学到了很多在课堂上和书本上根本就学不到的知识, 受益匪浅。现在我就对这40天的实习做一个工作小结。

首先介绍一下我的实习单位：中国人寿保险股份有限公司支公司。中国人寿保险股份有限公司前身是1949年随国建立的中国第一家保险公司，几经演变后，现公司于xx年6月30日根据《中华人民共和国公司法》注册成立，并于xx年12月17日、18日及xx年1月9日分别在美国纽约、中国香港和上海三地上市。公司名列我国价值品牌前十名，是我国保险行业第一品牌;市场份额将近全国的1/2，拥有最多的全国客户群体和独一无二的全国性多渠道分销网络以及遍布全国的客户服务支持，是中国寿险市场的;随着资产的不断提高，公司已通过其控股的中国的保险资产管理者----中国人寿资产管理公司建立了稳健的投资管理风险管控体系;其经验丰富的管理团队将中国人寿在世界500强企业中的排名不断提高，xx年跃居159位，堪称行业老大。中国人寿保险股份有限公司支公司是xx县所辖地区拥有客户最多和实力价值的保险公司。

在中国人寿支公司，我先后接受了保险业基本理论和中国人寿新推出的险种——万能险的基本条款及规定的培训，参加了了关销售万能险的产品发布会和不同形式的客户联谊会参与听讲新人培训会与每周例行的大小型晨会，参与保险代理人换签合同的各项流程处理事宜，接待保险业务员及为其制作、打印各种险种利益的演示表格，辅助个险销售部及组训室的其他同事解决工作上的问题等。通过这些各种形式的工作参与，我学到了很多宝贵的实用知识，主要是：

(1) 保险方面的理论和知识以及保险行业的现状，使我对保险有了一个更客观、全面的认识，理智的判断，也激发了我对金融学的深化了解和欲学以致用的兴趣。

(2) 通过对已知资料的分析和与同事们的交流，提高了自我的思考认知能力，通过对保险业的现状的研究和前景的科学预测，进一步引发了我对职业取向的思虑，帮助了我在大学期间进行的职业规划和职业生涯设计。

(3) 对职场有了初步、真实、贴切的认识，明确了努力和改善方向，通过与同事们和众多的业务员的交往、接触，学到了珍贵的人际交往技巧和处世经验，交到了几位可以虚心请教的长辈朋友，感谢他们对我的指导、教育和思想启迪。

(4) 电脑办公的实用知识与软件应用技巧，以及处理问题的能力和经验，强化了我对扩展知识和提高能力的学习欲望。

(5) 勤奋、踏实、认真、负责任做事风格的重要性，只有这样，才能得到认可，才能真正有所收获。

**实践报告 大学生篇十七**

\_\_年自己的假期和去年大致相同。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，于是我决定再次真正的去接触社会，品尝社会的酸甜苦辣。

一、实践内容：

假期的第二天我依然来到相约台球俱乐部担任收银员，作为会计系的一名学生我想能参与和自己专业有关的职业是再好不过的。可能因为去年假期的时候就在那里工作过，稍微看一下便能操作，和我一起工作的其他员工也很快熟悉，看着眼前的一切是既熟悉又陌生，我不敢耽搁，尽快地投入工作中。收银员看似轻松可实际上不只是收钱，还起着领头的作用，台球厅里的大小事情都要注意到，遇到任何事及时处理并负责其他员工的监督等。工作时间是八小时，两批人换班，一周白班一周晚班。在那里上班的都喜欢上白班，上午九点开门营业，打扫卫生收拾一下，但上午一般没人，下午两三点人就开始增多，直到五六点是高峰，白班五点下班，基本不忙。晚班五点上班，刚上班人就超多，晚上饭点人就逐渐少些，十点就会再增加。按正常说晚班一点下班，可实际比较灵活，如果十一点的时候台球厅没有客人，我们就可以停止营业关门睡觉，如果有的客人一直玩，即使超过一点我们也不可以赶人，还要好几个人等着，开着空调和音响。我上晚班就经常熬夜，大多数是两三点，熬夜多了就头疼。

在上班之前，我是个粗心的女生，什么事情都不懂思考和计划，直到犯错才狠狠记住教训。那天我上晚班，台球厅每天十一点停水，而正好人很多并且有几个走的晚，差不多三点了，我当时熬夜也很累，关门之后没有检查也没有督促其他员工检查便去睡觉了，第二天还没睡醒朦胧听见保洁阿姨叫喊，连忙起身去看，三楼地板上铺满一整层水差点顺着楼梯往下流。原来前天晚上停水后不知哪个客人洗手发现没水也没关水龙头，第二天六点来水后就一直流，幸好保洁阿姨及早发现。老板知道后告诉我凡事要谨慎和富有责任感并没过多责备，自己的疏忽大意犯了错，给他人带来麻烦，我心里还是很难受，至此我以后都没再犯这种错。

我还记得那次正好老板在那，还给我们几个人买了水果，我自己也不知道怎么了，有人来结账，我稀里糊涂地就给人关了一台球桌，没想到关错了，不是要结账的那台，我已经关闭的还有客人正在玩，当时我就意识到犯错了，脸一下红了，等客人走后老板指出我的错误并且告诉我一定要谨慎，这不只是钱多少的问题更是态度问题，我点点头。在台球厅，老板和其他员工都对我特别好，尤其是老板，他总悉心教导我，包容我的错误。收银员接触钱最多，兑账兑货都不能疏忽，实际中找错钱而少钱的不多，经常是货物饮料和库存不符收银员自己补钱，还要学会鉴别纸币的真伪，这些都要认真细心。可能有些人认为台球厅是比较乱的地方，我理解，娱乐场所人员流动性大，可不代表台球厅就是个乱地方而在那里上班和去那里玩的都是坏孩子，或许真的只有亲自尝试后才知道。

二、实践结果：

在实践中让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂我想也很难说清楚，只有经历了才能了解才能有深刻的感受。大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。我想说的一点就是在交际中既然我们不能改变一些东西，那我们就学适应它，如果还不行，那就改变一下适应它的方法。在社会实践中掌握最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。我同样认识到自身很多的不足，社会实践使我成长，要认真细心，富有责任感，学会计划，周密安排事情，不能感情用事，要以大局为重。

三、体会：

暑期参加社会实践，我更加明白中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。一个多月的社会实践，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。我在实践中得到多的感悟！

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。在这次暑期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。我相信经历将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

\_\_年龄段的笑容应该是最灿烂最美丽的，大人们纷纷扰扰的世界不应该殃及到小孩子，尽管这一切有多不尽人意。家庭问题是影响小孩子心理发展的一个关键，我觉得家长们是不是应该多多关心一下自己孩子的心理健康发展呢？你们在责怪孩子不听话不懂事的同时，是否也应该反省一下自己的教育方法呢？是不是应该多一份细心呢？也许他们的一些过激行为正是想得到你们那可怜的关注呢？为了生存也好，生活得更好也罢，真的希望更多的父母和社会能真正关注孩子们的心理健康，真正地与他们进行一次心与心的沟通，哪怕是一次。长大的我们，希望能够像孩子一样，真诚，像夕阳一样，温暖。保持心里的那份纯真，勇敢成熟地迈出成长的每一步。仔细数数，我们比这群可爱的学生大十岁左右，其实我们是他们的老师的同时，也是他们的哥哥姐姐更或是朋友。在最后那天，我们在黑板上给他们留下了联系方式。回到湛江，不少家里有条件的学生都和我们联系上，在网上和我们聊天，亦或借用家人的手机和我们发短信息。一声声谢谢，真的很想与高丰小学每一位可爱的孩子说，谢谢你们赐予我一段这么难忘的旅程，你们在学习的同时，我们也同样获益匪浅。看到你们天真无邪的笑脸，我的脸在笑，我的心也在笑。

对比以前，感觉自己成长了不少，变得更加成熟、勇敢、自信。生活对我如此慷慨，让我在付出一点点的时候却让我收获了很多，学会了很多为人处事的道理，而这些全都是我人生不可缺少的财富。第一第二课堂支教、健康知识宣传、趣味运动会、文娱汇演……这段时间的点点滴滴，我仍然历历在目，却无法用笔一一记录。每次，当我想起大家在每晚的例会上激烈讨论的情景，我满腔热情；当我想起在每次活动中大家忙碌的身影时，我满怀感动；当我想起学生天真稚气的笑容时，我满盈开心……成长看似是一瞬间的事情，但我知道，我是在经历中体会成长。这种成长，何其珍贵！

从这次活动进入最后的筹备开始，我就感受到了大家的团结。我们认真的备课，我们紧张的排练，我们激励的讨论。这一切都是“我们”，而不是“我”，一个团队的合作精神就应该是这样的。四十三名队员在陌生的地方，面对陌生的人群，总有众多挑战和艰难。但是，当我们四十三个人的智慧融合在一起，任何问题都可以迎刃而解。

在实践的期间内，我们穿街走户地接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法体会到的，在学校里也许有老师或者助班分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到最好，必要时还要通过自己的努力主动去寻求帮助。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，来提高自已的能力！

躺下来静静地回忆这次的实践，发现我学到了很多，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是需要长期的练习。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，你要耐心、虚心地去接受。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。但是只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

这次亲身体验下乡让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，更是一次难忘的人生经历，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。作为当代大学生，或许真正的磨难只是与我们擦肩而过，并没有过多的纠缠。大多数九零后的我们一直在安逸的环境下生活、学习，很多东西都可以唾手可得，但是在某个偏远的角落里，却有一些人过着与我们截然不同的生活。山村里，面对知识，孩子们露出如饥似渴的眼神；面对生活，农民们展示出与烈日搏斗的精神。谁能不为之震憾，不为之动容？

**实践报告 大学生篇十八**

室内设计是为了满足人们的生活、工作的物质要求和精神要求所进行的理想的内容环境设计，与人的生活密切相关，以至于迅速发展成为一门专业性很强的、十分实用的新兴边缘科学，同时，室内设计的就业前景也是很好的。为了更进一步的了解该项目的就业前景，我利用暑假时间，到汕头旭昇装潢设计有限公司实习，进行了和参与工作，以下几点是我在实践中获得感受和经验!

现代室内设计的特点

在旭昇装潢设计公司和员工实习中，我参与了一层三房两厅的室内装修，从墙体布局到天花的装修和电视背景的装修，另外在和同事们商量中。慢慢掌握到了一些室内设计的专业知识和基本特点，大致如下：

(1)凹凸式天花装修

凹凸式天花装修在客厅和主人房中是最常用的一种，也是最多使用的天花装修风格。这种天花造型华美富丽，层次感很好。这种造型的主要形状特点是，一层层往上凹。形成多层阶梯式凸形，达到最高灯槽。这种凹凸式的天花装修，在灯槽的中央配合一盏高级客厅吊灯，再加上阶梯式边沿的灯带照射和地产筒灯的衬托，立体感强，给人一种节奏韵律感以及整体空间的艺术性。这种风格能够体现出温馨，典雅，中庸的会场气分。所以在客厅的天花装修中多采用这种凹凸式天花装修.

(2)墙体装饰

墙面的装饰形式大致有以下几种：抹灰装饰、贴面装饰、涂刷装饰、卷材装饰。这里着重讲一下卷材装饰，随着工业的发展，可用来装饰的墙面的卷材越来越多，如：塑料墙纸、墙布、玻璃纤维布、人造革，皮革等，这些材料的特点是使用面广，灵活自由，色彩品种繁多，质感良好，施工方便，价格适中，装饰效果丰富多彩，是室内设计中大量采用的材料，除了形式的设计外，墙体的颜色搭配更是重中之重，白色和米黄色这两种是室内装饰使用最多的颜色，在现在室内装修中日日占据很大的比例。大多数室内墙体颜色之使用白色和米黄色，除了它能使室内明亮、采光好以外它给人的感觉是纯洁、清洁和潇洒。使用在年轻的一代中，白色和米黄色的装饰是很受欢迎的。

(3)电视背景布局

随着人们生活水平的提高，室内的装饰除了家具和室内整体设计以外，电视背景设计也是很重要的，电视背景设计和布局的好坏，直接能反映家居品位和档次，随着液晶电视的普及，液晶电视和电视强的搭配，给家居配额提高了一个档次。通过和公司经理的学习后了解到，大多数电视背景的形状主要都为\"门\"形，这种形体在现代的电视墙设计中占着核心地位。电视背景的主体颜色为沙比利即使用沙比利面板装饰，另外，在电视背景的装饰中，各种艺术玻璃装修在现代装修中也很流行。

以上几点是我对室内装修的认识，是我在这次暑假社会实践中掌握的，这次的实践学到了很多书本上学不到的东西，如室内装修的电工技术，工具的使用、同事间协作能力，及独立解决问题的能力。这些东西会在我以后的学习和就有很大的帮助，回校时，经理给我的意见让我受益匪浅，他说：大学毕业生之所以面临就业难的问题就是缺乏动手能力，专业能力，和吃苦能力。这次工作是一个锻炼，对我也是一个起点!

年级：09设计与技术班级：艺术设计(1)班姓名：丁平学号：0913030实践单位(盖章)：

**实践报告 大学生篇十九**

对于物流，我以前有一些了解，物流算是服务行业之一，与我所学专业(会展经济与管理)倒是有些相似，它们都有一个共同点，就是必须掌握很好的客户资源以及人脉，还需要有一个强有力的团组织。对于物流来说，运送途中保证货物的安全，以及确保货物按时抵达运送地点，达到客户的要求，这就可以称得上比较令人满意的物流公司了。而对于会展行业来说，仅仅做到满足客户的要求是远远不够的，而要做到独出心裁，在客户满意之中还要给客户一种意想不到的惊喜。对比之后，才发现虽同是服务行业，却也有很多不同的经营之理。也就是说，一个优秀企业的崛起离不开优秀的领导者，管理者。这仅是我对于物流以及我所学专业的片面对比，以及一些肤浅的认识。

经历了二十几天的短暂实习，我受益匪浅，不仅学到了很多做人之礼，处事之道，更认识到了身在职场所必修的自身素质，这不仅仅是一次实习，也是我开始接触社会，懂得交际的第一步。我的工作是分为室内和室外两部分，室内主要是接电话以及联系运输车司机，室外主要是陪经理与一些客户洽谈有关运输货物、资金以及注意事项。通过室内这些工作呢，我发现接电话，打电话也是一门必修课，往往一个电话就是一单生意，而能否把握就在于接电话这个人的水平。以前常常听一些实习的学长学姐抱怨一些公司不相信自己，实习期间不让他们做与自己专业相关的工作，而是让他们打电话，发传单，每次听到这些抱怨我总同情他们，憎恨那些老板不惜才，可是经过这次实习之后，我发现不是老板不重视不看重人才，而是真正的人才需要经历这些琐碎之事，把看似无足轻重之事做好。正所谓：“一屋不扫何以扫天下”小事都做不好何以干大事。虽也有干大事不拘小节之说，但真正干大事者常常最看重细节。所以，接电话、发传单其实也是一种职业艺术，这种艺术到底可以给你的人生创造多少财富，就要看你怎么对待了。

人生本来就是在角色转换之间创造更多奇迹的，而我作为一个实习生，也同样实习了两个角色，室内的稳重严谨与室外的活泼善言。通过室外的实践，我认识到说话也是有学问的，怎样恰到好处的与客户交谈，怎样令客户满意自己也开心，怎样可以和客户不相为谋，怎样可以让客户开心签约又不失自己利益，这就要用到说话的技巧以及说服的技巧，其实更多的是懂得说服的技巧，想要让客户心甘情愿的与你签约并认可你公司的能力，除了你公司有很好的口碑之外，关键你还需要一个口才上佳，应变能力很强，而且很有说服力的谈判者。而说服它就是一门科学，而非艺术。一名好的谈判者需要的就是拥有超强的说服力，它依靠的不是天生的才能和创造力，而是通过学习提高的。通过这次随同物流公司张经理的唯有一次的外出谈判，我就学到了很多我曾经不知道的说话方式，以及我以前不懂得的饭桌礼仪。

接下来，我想分享我在实践过程中遇到的一件终生难忘的事。一天，公司办公室来了一位客户，我给他沏完茶之后就坐下来听他们的谈话，经理是一个非常和善的人，他待人亲和，没有什么脾气，也许是那个客户觉得经理这样的人好欺负，所以他不仅提的条件苛刻而且还不断挖苦经理，而经理只是淡笑然后不断说着：“是，是，是”，这时我爆发了，因为平常经理很是照顾我，也教会我很多东西，所以我就冲客户吼了声：“你这么小气又尖酸刻薄的人我还是第一次见，都那么大年龄了，怎么为老不尊呢?”他脸都气绿了，直指我说我是黄毛丫头，没家教，我差点哭，并对他说，：“我就算不实习，也要说你这样的人才是没家教，一个没素养的人小小一个暴发户嚣张什么?”经理连连道歉，并说小孩不懂事，而那个客户不领情起身就离开了。经理脸色非常难看，说我就会说，根本没什么目标，实习也是白实习，就算以后有了工作也会几天就丢掉，我当时觉得自己很委屈，我就说：“做生意也不能这样损人啊!”经理语重心长的说：“孩子，你还小，社会就是这样，别人没素养你也没素养，那我问你还有生意可做吗?我们本来就是服务于他人，听几句不中听的话，受几句侮辱那都是再正常不过的事情，然而一个强者往往是虽受人挑衅，却能严于律己，宽以待人，无论身临哪行哪业，要想成功首先要成为一个精神强者。你今天的表现就过于草率，只能说你是一个鲁莽愚蠢的大学生，而不是一个明智、懂得轻重缓急的智者，以后工作了千万不可以这样，你可以有自己的原则自己的底线，但你要知道，成功本来就很难。”经理的大体意思也就是这样，不过他说的比这个文艺多了，我也欣然接受了。实习结束之后，我把这件事也告诉了父亲，父亲也批评了我，并告诉我“自制”很重要。虽然我那时觉得自己还挺委屈，但当我换角度思考问题的时候，觉得自己还是不够成熟，想法太简单，此时此刻，我才发现原来那些委屈是成长过程中最重要的财富。

我非常高兴也非常庆幸有本次短暂的二十几天实习生活，虽然这中间也受过委屈，掉过眼泪，虽然从未涉世的我看到了现实的残酷以及职场的险恶，虽然工作有时很累人，但我真的成熟了很多，我懂得了钱真的来之不易，我也明白了人生的真谛与活着的意义，也许这样说起来有点严重，但生活的确是这样，一步一种想法，一步一种成长，未来要走怎样的路，就看自己现在会付出怎样的努力。就算社会真的会有那么一些不公平，我相信努力了总比没努力心安理得。我更相信，勤劳的双手，和不断学习，不断进取的智慧定会给大学生一个展示自我的平台。

并且常年没阳光，很阴冷的，且它的墙不是水泥混凝，而是掺土，所以我对这里的房子与长远发展不怎么看好。我在这住的半个月，差点感冒，身体不适。

在这个货运部门，主发线路：东北，西北，山东，山西，江苏，浙江，云贵川。我每天起床的第一件事是帮忙开电脑，打开万物顺流的信息网，然后去洗漱。等到洗漱完就赶紧出去吃点早餐，不然司机来了，就没时间去吃早点了。吃完后，赶紧看信息，哪里有货要车的，打电话过去询问物主：什么货物?哪里装?多少吨?什么价格?能不能高点?要什么样的车?然后询问了之后，赶紧写在小黑板上，挂在门口，等到司机看到就会过来询问;或我知道有这样的车，赶紧打电话给司机，问他去不去，拉不拉货，把情况给他说明白。如果司机没事来到我们这个部门，我的老板会招待他，问他：什么车?多长?到哪个方向?什么价格?然后让司机留下手机号码。而我则赶紧查询有什么货可以配给他，或我打电话询问物主，商谈中，我会问司机这个货拉不拉，要是同意，我则把货主的货定死;或者我帮他把他的车型与车长，并且发往哪个方向的信息发布到信息网上，等待物主联系我。忙的话，门一直从早上6点开到夜晚8点，很忙的。

有时我还要拿着合同与司机去货主那签合同。一般都是货到付司机款，并且司机还要把单子拿回来给物主。有的则不需要去签合同。一般签合同的物主，是怕货物丢失，损坏，这样有合同了，以后有事与物主无关，可以找司机。

像这做货运的，主要赚钱有两种方式：第一，赚取信息费用100或200元(主要是因为我们帮货主找到车源或我们帮司机找到活)，一般这个费用不是主要钱的来源;第二，货运部主要赚钱的来源是自己一手操作最大的赚取差价，有两种方式：1，我货运部有了自己固定的车来源，我一般知道车到哪个地方的市场价与司机的拉活价格，那么只要货主需要车源，我们就可以联系货主，让货主提高价格，只要拿捏得当，我们就可以把这个提升的价格自己吃掉。2，我们要是有了自己的货主，那我们可以自己发布信息，压低价格或司机联系我们之后，交谈中压低司机要的价格，赚取这价格之间的差价。

话说起来简单，真正操作起来很是不方面。可以说是每个人都想自己赚取更大的差价，所以交谈的时候还是需要很大的技巧。

通过这次暑假社会实践经历,使我学到和懂得了许多,我懂得赚钱的艰辛,我想我以后花钱肯定会很俭省的;我在工作的过程中,我学会了忍耐,学会了正确对待不公正待遇,我想这对于我未来直面不公很有帮助.总之,这次难忘的暑假社会实践经历使我获益良多,对我将来的发展具有十分积极的作用。

**实践报告 大学生篇二十**

一、社会实践单位简介

\_\_有限公司，该公司是一家主要经营加工变压器、线圈、加工电感、中周、加工电源、供应器等产品的日资企业。该企业致力于不断优化生产工艺，控制生产过程，强化监测设置，完善管理系统，产能、品质不断提升，以满足并超越顾客期望之基础，保障工厂生存并不断发展壮大，谋求全员安全、幸福，善尽社会责任。公司不仅在生产上精益求精，同时，更具备全面的技术优势，深得广大客户的支持和信任，现有从业人员约\_\_人，发展规模不断扩大，产品畅销国内外。

二、社会实践岗位简介及主要内容

\_\_公司的财务部只有五个人，设有一名财务经理，两名出纳，两名会计。

资金收付的原始凭证初审，现金收付，收据、支票(银行收付款凭证)的填写、现金和银行存款日记帐的登记，保管有关印章，登记注销支票，复核收入凭证，办理销售结算、往来结算、工资结算等工作由出纳承担;会计则负责审核原始凭证，根据原始凭证编制记账凭证，根据记账凭证登记各种明细账，核算产品成本，根据记账凭证、结转凭证编制科目汇总表，为企业经济管理和经营决策提供总括的全面的核算资料。

而我的职责主要是整理相关的原始凭证，了解财务软件的使用和会计处理的流程，做一些简单的会计凭证，协助出纳办理现金收付、登记日记账、保管库存现金和有关印章，跟随会计员一起采购、管理、发放各种办公用品，发传真、发邮件，及维护各种办公设备。

三、社会实践的详细过程

对于现代企业来说，会计工作是一项重要的管理制度，是要为实现企业的经营目标服务。因此，可以认为，实现企业的经营目标是企业会计的根本目标。带着这个目标，我开始了在我所在的社会实践企业进行了有目的社会实践。

以前，我总以为自己的会计理论知识比较扎实，正如所有工作一样，掌握了规律，照芦葫画瓢准没错，那么，当一名出色的会计人员，应该轻而易举了。但经过一个多月的社会实践我才发现，会计其实更讲究的是它的实际操作性和实践性。离开操作和实践，其它一切都显得意义不大。

初到企业，首先要做的是把企业日常较多使用的会计业务及其财务资料认真读透，包括原始凭证、记账凭证、财务规章制度等。在刚进入财务部的第一周中，主要是看企业的记账凭证，例如现金收款凭证，现金付款凭证，银行收款凭证，银行付款凭证等。

拿到记账凭证，通常我会先看相关的原始凭证，并作出自己的会计处理，然后和公司以前做的凭证做相应的对比。尽管在会计模拟社会实践课接触过相类似的各种凭证，对记账凭证的填写已有一定的基础，但由于没有长期从事相关业务，所以对于一些银行帐单、汇票、发票联等的处理有些手忙脚乱。总的来说，基本的账务处理还是会做的，但有些和企业比较却存在较大的区别。

在看记账凭证的过程当中，不仅仅是要熟悉企业业务流程和不同业务的会计处理，还要认识和掌握企业的组织关系在财务中的相应关系，并且分析不同的业务部门发生的不同经济业务以及相同的业务部门发生的经济业务在会计中的不同处理方法，在此过程中不断地记忆、掌握、理解企业这样处理的目的和原因，遇到困惑之处则虚心请教同事。

除此之外，我还会帮助公司的同事将企业的原始凭证按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，为记账凭证的填写做好充分准备。

除了整理原始凭证及学习制作记账凭证外，我还会协助出纳员办理现金收付、盘点库存现金及货物，采购、管理、发放各种办公用品等。处理的现金收付业务主要是支付公司员工的报销、预先替客户垫付税金、辅料费或运费等、支付公司购买的办公用品和办公设备、支付快递费、辅料费和日常的水电费和收到客户的税金等。下班之前，我得与出纳一起清点库存现金，并向主管汇报，若库存现金超过银行核定的限额，超过部分要当天及时存入银行。

盘点则是清点货物，按货物型号、数量依次填入到盘点表上，并且与账面数核对，检查是否有缺失遗漏。

四、社会实践的主要收获和意义

会计是对会计单位的经济业务从数和量两个方面进行计量、记录、计算、分析、检查、预测、参与决策、实行监督，旨在提高经济效益的一种核算手段，是加强经济管理、提高经济效益的重要手段，经济管理离不开会计，经济越发展会计工作就显得越重要。无疑，这给我们会计专业造就了前所未有的机遇，思想汇报专题同时也给我们带来了新的的挑战，作为一名即将走出学校大门的大学生，提高自身素质，增强专业技能并且能够把课本上的知识转化为自身的能力，就成为了我目前的迫切任务。

会计社会实践是我从大学校园走入社会的一个舞台，也是大学生自身工作能力的磨刀石。本次社会实践开阔了我的视野，使我对会计在现实中的运作有所了解，便于我将有关会计的专业知识、基本理论、基本方法及结构体系变成自身的职业素质，避免纸上谈兵，为走向工作岗位打下坚实基础。

此外，我还结交了许多法律顾问、会计、翻译等不同领域的朋友，与他们进行交流，相相互促进，从他们身上我学到很多为人处世的方法，这些都是在书上学不到的。

一、实践概述

转眼间暑假就要结束了，在整个暑假实践过程中，我学到了很多平时在学校里学不到的东西，对以后的人生路程有了更明确的认识，我知道以后个人的发展必须要注重提高自己的综合素质。

在大一下学期我与本学院的几个同学创建了一个创业团队——x团队。整个暑假我们中的大部分人都在x是做武术培训，就是搞武术培训班。我们团队一共十个人，大部分是x学院天下武术协会的成员，其中x是武协会长，也是我们团队的带头人。

我们的培训对象大部分都是六到十岁的孩子，也就是针对小学生进行培训。我们利用自身优势培训，同时顺应市场的发展逐步向文武双修过度。

二、时间和地点

地点：儿童公园，x路x小学，x小区，x社区。

时间：暑假前的一个月及整个暑假。

三、实践过程

第一步是市场考察。开始我们几个利用课余时间对社区和小学进行考察，以便我们选择最有潜力的地方进行招生。只有面积大、孩子多并且带有运动场的社区才是我们的发展对象，我们走访了十几个社区最终选定了两个x小区和x社区。对于小学，就没什么要求，只要校长同意我们在他们学校招生就行了，但是要他们同意我们招生也恰恰是最难搞定的事。因为要让小学的校长相信我们不容易，要让其同意我们的招生更不容易。通过对比我们将小学确定为x小学，因为这所小学离我们学校近，很方便，并且那里的老师大多也知道x学院，所以比较容易接触。

目标确定了，接下来我们就到小学和校长商量，开始我们为小学免费带体育课，并且免费教他们全体教师太极拳，因为那时他们老师要进行一次太极拳比赛，正好缺少太极拳老师。就这样我们一边教他们的小学生一边教他们的教师。到了小学放假时候，他们已经相信我们了，并且对我们也有了了解，我们就和校长商量能不能在他们进行招生，他们同意了。于是我们将我们宣传单页发给让老师帮我们发下去，再让他们的体育老师帮我们把报名的同学统计一下并帮我们把钱暂时代收下来。等报名结束后我们给了体育老师提成。我们收的这部分学员一共有十七个，训练地点安排在了儿童公园，好开班。

我们在小学免费教课的同时也没有放弃社区，我们印刷好单页后也开始在社区发放。在发放单页之前还有一个关键的步骤，就是征得社区物业部的同意，因为一般商业性质的活动是不允许在社区搞的。我们分了两批人分别对x小区和x社区的物业部进行商谈，结果花了十几分钟就和x社区谈妥了，可谓是初战告捷，但是在接下来在和x物业部商谈的过程中遇到了麻烦，人家说他们对我们这个事情毫不感兴趣，无论我们怎样与他商量，他们都不同意，其实说白了他们是想要点钱，只要给钱了，他们不仅不会阻止我们在社区宣传，而且还会同意我们在里边招生，甚至可以为我们提供招生用的桌椅板凳，但是我们是创业的初期，根本拿不出来钱给他们，最后我们不得不放弃在x社区内部做的计划，于是就在社区外面进行宣传和招生。而x社区那边，我们可以在里边进行招生。

我们分两组用了三天同时对这两个社区招生，我们是通过发单页招生的，在发单页时告诉他们可以免费试学，只要有意愿就可以报名，试学时间为一周，训练地点在本社区门口。三天下来x社区招了二十四个人;由于在社区外面，x小区只招了十三个人，不过这已经达到了我们的预期目标，只要这部分人能够学下去，对我们来说就够了。等免费试学结束后，要是想继续学下去的话，就按照每个月每人x元进行收费，在免费试学期间，我们必须保证教学质量而且还要培养和保持孩子的兴趣，因为只有这样，才能使孩子想继续学下去，才能使家长放心地将自己的孩子交给我们。

在试学结束之后能够留下来的只有十几个人，因为是免费，所以在当时报名时，有很多人只是抱着来玩的态度，不过这十几个人也不算少，因为接下来我们还要在小学招生，那里的生员充足。社区只是试点，只要我们把自己模式、自己的特色搞出来，把经验总结出来，然后在小学发展，一定能搞得很快并且质量也有保证。

我们的教棵内容以武术为主，英语为附。一共是一个半小时，武术基本功四十分，休息十分，练习英语口语十分，再学三十分钟武术。

在社区开班两个星期后，我们就开始对小学招生，因为这时小学要放假了，准备招一个暑假班，在征得校长的同意后，通过各班的班主任在各班宣传，报名在他们体育老师那里，由体育老师代我们把钱收下。报一个人给班主任提成x元，体育老师提成x元。报名结束时已经收了二十个人。我们把训练地点安排在了学校附近的儿童公园，在这里我们可以不用交地租，又可以让很多人看到，对宣传很有利。在开班后又有五个人报了名。

四、我的职务

主要负责各项工作的落实，协调团队内部各成员之间的关系，同时参与宣传和招生以及策划。是三个核心人物之一。

五、出现的问题

现在城市里大都是独生子女，娇生惯养，不听话又不能管理过严;孩子的自尊心强，动不动就生气。我们以前谁都没有搞过这项事，没有任何经验，特别是在与物业公司和小学打交道时，根本就不知道怎样才能让人家赶快同意我们。没有教英语的教室，我们只教英语口语，这样孩子根本就学不了多少东西。

六、收获

1、通过这次办培训班，我们一共赚了x元钱，这部分资金我们并不准备分掉，而是要作为后续发展资金。

2、最主要的收获还是，通过这次实践，我学到了很多社会经验，办培训班的经验、社交经验、交孩子的经验。

3、结交了一部分有能力的朋友。

4、建立了一个创业团队——x团队。

七、实践感受

1、要提高团队的竞争力，必须重视团队整体素质的提高。凝聚力要强，要求办事效率高，领导者必须管理有方。

2、二十一世纪是要靠能力生存的，在参加实践时要注意自身能力的提高，在这期间我感觉我的管理能力和社交能力得到了体高。

八、目的

1、利用课余时间充实自己的生活。

2、创业。不论是否成功，我们都会坚持的，以为x是我们理念。

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