# 2024年暑期专业实践报告(汇总12篇)

来源：网络 作者：深巷幽兰 更新时间：2024-07-16

*报告，汉语词语，公文的一种格式，是指对上级有所陈请或汇报时所作的口头或书面的陈述。掌握报告的写作技巧和方法对于个人和组织来说都是至关重要的。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。暑期专业实践报告篇一这个暑假，本人主动响...*

报告，汉语词语，公文的一种格式，是指对上级有所陈请或汇报时所作的口头或书面的陈述。掌握报告的写作技巧和方法对于个人和组织来说都是至关重要的。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。

**暑期专业实践报告篇一**

这个暑假，本人主动响应我校开展的高校生暑期“三下乡”社会实践及“三民”专项实践活动的通知，在新疆生产建设兵团其次师二十九团五连进行了为期一周的以“访民情、惠民生、聚民心”为主旨的社会实践活动。在这次的社会实践活动中我感受到了古人所说的“逝者如斯夫，不舍昼夜”。如今，短暂又难忘的实践旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，但这其中开展的活动却让我记忆犹新。

初来五连我就被它清爽的空气、热忱的民风所深深吸引，为能有机会在这个地方实践而感到庆幸。那天，我陪伴连队的干部去探望孤寡老人张爷爷。张爷爷现在已经86岁了，可以想象像他这样的高龄老人一个人生活有多么的困难，有多么的艰难。看着张爷爷居住的老旧房子，我觉得他真的挺可怜的。我想为他做点什么，但是，我又不知道我能够做些什么，我只能在这里和他聊闲聊，说说话，为他的生活增加一点色调。我听一起前往的连队干部说，团里每个季度都会组织干部探望这些孤寡老人。的确，他们最须要的就是身边人的关爱。我由衷的希望，随着社会经济的发展，我们能够为这些孤寡老人做更多更多的东西，使他们都能够过上华蜜的生活!在每天下午的爱好培训活动中，我主动协作连队文娱队的叔叔阿姨们，和他们一起练习广场舞。因为文娱队中的`叔叔阿姨们都年纪稍大，所以，我们的舞蹈老师教我们的动作都比较简洁。尽管这样，在地里劳作了一天的叔叔阿姨们跳起来还是动作不到位。但是，他们每一个人都非常仔细的练习。在这样的状况下，我义不容辞的担当起帮助叔叔阿姨们规范动作的任务。每到休息时间，我就会穿梭于各个小组，耐性的给他们讲解每个动作的要领，帮助他们找准音乐节拍。最终，功夫不负有心人，在我们大家一起同心协力的努力下，我所在的连队在团里组织的文化月广场舞竞赛中获得了三等奖。叔叔阿姨们激烈无比，他们的付出最终有了回报，我也为他们感到兴奋，也为自己能为他们贡献一份力气而快乐。但是，在不断地了解中，我也有为连队职工忧心的地方。其中最重要的一点就是，我发觉职工们对于单位发放的报纸等宣扬资料根本不看，这对于广阔职工来说是很吃亏的。国家对生产建设兵团的建设是高度重视的，所以赐予职工们很多实惠政策，而单位发放的这些宣扬资料就是向广阔职工们解读这些国家政策的。兵团想要迸发活力不断发展，就要求职工们利用国家的实惠政策主动开展作物生产，不管是国家下达的重要文件，还是国家赐予兵团的技术支援，都须要职工们刚好的了解。像现在这样，大家都不重视这些宣扬资料，就会导致职工们对兵团建设政策的实质内涵不了解，对国家赐予的新技术新思想不能接受，长远来讲，这不仅仅是职工们自己吃亏，更是会影响到连队乃至整个团的发展。所以，基层干部必需加强宣扬力度，而我就以挨家挨户走访的形式向他们详细说明宣扬资料的重要性，这就算是我为连队发展贡献的一份力气吧。

回首这一个星期，我的内心充溢着激烈，也有着无限的感慨。这次的社会实践是一个起先，也是一个起点，这个起点促使我逐步走向社会，渐渐走向成熟。由于我一贯生活在校内中，时刻有老师、家长和同学的关爱，生活可以说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。但这次在兵团基层实践时，艰苦的生活环境考验着我：露天的男女混用公共旱厕散发着一阵阵令人作呕的恶臭，漫天飘舞、攻击人于无形的蚊子在我身上留下数不尽的红包。但是我接受了考验坚持了下来，并且通过这次实践，我比较全面地了解了新疆生产建设兵团，真真实切地体会到建设和谐社会我们每个人都义不容辞，同时还结识了许多很好的长辈，他们让我更深刻地了解了社会，同时拓宽了我的视野，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内的高校生，我也发觉了自己的不足，这也可以说是高校生共有的缺点：眼高手低。刚起先总觉得自己似乎什么都懂，什么都会，但当真正到了基层，走上岗位才发觉，原来自己是那么的无知不堪一击。这一个星期的实践，让我深刻意识到，亲自做一做真的很重要，这一问题也促使我在以后的学习中不断弥补和提高。

当然，在这次社会实践过后，我最想记录下来的就是我的感想。首先，让我感受最深的一点就是人际交往方面,大家都知道社会上人际交往特别困难,大家为了工作走到一起,每一个人都有自己的思想和特性，这一切都须要我们有阅历去处理。连队的工作就须要我们能够合作、一样，去包涵全部人，同时还要不断学习别人优秀的地方。这就须要我们去调整自己的心态，在一个自己最佳的状态下，去完成工作，吸取阅历。在交际中,既然我们不能变更一些东西,那我们就学着适应它，假如还不行，那就变更一下适应它的方法。我在这次社会实践中最重要的就是让自己在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。

其次就是自信，在社会中肯定要有自信，但这个自信不是麻木的自夸，而是对自己的实力做出确定。当我在多次接触职工的过程中，我明白了自信的重要性。你可以毫无阻碍和人沟通就是你自信的表现，当你没有足够的自信念时，别人根本不会仔细听你说的话，更谈不上信任你。你有没有社会工作阅历没有关系，重要的是你表现出来的实力不比别人差，同时你的自信有时也会感染其他的工作伙伴。有了这么多的收获，我更加深刻的理解了学校组织我们到基层学习熬炼，服务社会的目的所在。在基层，我们不仅仅是学习熬炼，更施展了自己的才华，实现了自己的人生价值，我情愿有机会再到基层来。

**暑期专业实践报告篇二**

这一次暑假，是我进入大学之后进行的第二次暑假实践了。进入大三之后，我也逐渐认识到暑假里要多去实践，多去了解社会，了解当今的一个局面。因此，我也带着一份非常赤诚的心，开启了自己的这一次实践之旅。在这个过程里，我也收获到了很多的欢喜，收获到了很多的惊喜和欣慰。

这次暑假我是在一家小公司做文员工作，能够进入这家公司实习还是托父母找了一些关系。我才认识到，原来在这个社会当中，很多时候关系链是一件非常重要的事情。它能够帮助我们省去了很多的麻烦，让我们在成就一件事情的时候更快，更方便。所以进入这家公司之后，我一直告诉自己不能浪费父母对我的关心，也不能浪费这一份实践的机会。

一开始我在文员这份工作上进行的不是很顺利。因为我缺少这样的经验，很多时候还是需要别人去带我，帮助我，我才能顺利的完成。所以一开始的时候，我还是很窘迫的，还是很慌张的。在做事情的时候有时候也不是很顺利，总是遇到了一些问题，有时候还会给同事带来一些麻烦。

那个时候我就认识到，想要做好一件事情并非是那么简单的，有时候我们需要去做更多的事情来打这个基础。所以前期就注定是一个需要学习的阶段，在平时的工作当中，去向那些老员工学习，不懂的事情要及时的问。做事情什么的要主动一些，把态度摆明了，别人才会更乐意去帮助我们。这是我在其中感受到非常深的一点，也是我今后会努力去做到的事情。

学习了两周之后，我就能够顺利的上岗了，虽然在岗位上有时候处理事情还是有一些细节没有注意到。但是我也能够尽自己的能力去管理好这一切，管理好自己的状态和生活。为将来的生活做出打算，为接下来的日子细心去计划好一切。这是我在这次实践当中感受最深的一点。

进入社会之后，很多时候我们就没有自己的时间了，很多时候我们也是被迫做出选择，想要真正的扎根于这个社会，还需要我们去付出很多的劳动。在未来的时间里，需要更加理智的去面对这一切。不可冲动，也不能凭空想象，要脚踏实地，平平稳稳的去走好今后的日子。我会带着一个更加成熟稳重的心态出发，去走向更远、更好的一个目的地。

**暑期专业实践报告篇三**

自徐州一别也已有些时日了，我这里现在窗外下着雨，天气微凉，不知道你们各自那里是怎样一副光景。虽然明知道实践已经结束了，但时常还是会想起这段欢乐的时间，很多事就是因为亲身经验过才刻骨铭心，假如我不曾参加，那便不会收获到这么多。

从刚起先到达实践地时的不适到离开时的不舍，在这期间遇到的每一个人、聊过的每一句话、走过的每一段路都是如此的真实而又难忘，生活虽然艰苦，但却是满满的华蜜，全部人都为着一个目标而合作和努力，这样纯粹的日子以后不知道还会不会有。

这次实践不仅带给了孩子们学问，也让我们收获了友情，更难能珍贵的是学到了一种生活的看法，假如让我再选择一次，我也会坚决果断地参与。

有些话说多了就是累赘，千言万语都汇成一句祝愿：愿孩子们在以后的路上也可以保持着这样天真的笑脸，也愿一起参与实践的同学们将来的日子里一切顺当，最终更希望社会可以给留守儿童群体更多的关注。

**暑期专业实践报告篇四**

xx年12月1日是第24个“世界艾滋病日”，为深入贯彻《国务院关于进一步加强艾滋病防治工作的通知》(国发〔xx〕48号)精神，进一步落实《艾滋病防治条例》，积极做好关于xx年世界艾滋病日主题――“行动起来，向‘零’艾滋迈进”“全面预防，积极治疗，消除歧视”的宣传工作，为了加强我县艾滋病防治工作，动员全社会共同参与艾滋病防治行动，普及艾滋病防治知识，提高公众的防艾意识，我社会实践小分队组织了一次以“青春红丝带，爱心为艾滋”为主题的艾滋病宣传活动，面向大众普及艾滋病相关知识，推动艾滋病防治事业的发展。，因此，作为医学生的我们义不容辞！

当我们决定举办此次活动的时候，就决定了我们这个假期必定是特殊的。在此放假之前，当每个同学都在全心全意备考时，我们就在开始忙碌我们的社会实践。很多人说，这就是一个形式不用太过于重视；也有人说，你们就是闲着没事干，不知道什么是重点；还有人说，你们就瞎忙吧，到时候剖肯定会受到打击的……….但是，我缺不是这么认为，我相信我们举办此次活动我们会学到很多东西的。于是乎，我们毅然决然的举办了这次的社会实践活动。

我们首先与当地的防疫站取得联系，并告知这次活动的目的，活动的方式，希望得到他们的帮助，然而，出乎意料的是，他们竟然说，你们告诉我们的时间、地点到活动当天你们人到就可以了其他的我们帮你们带过去和你们一起举办此次活动。我们的活动大受鼓舞，这就更使我们努力要把此次活动办好。我们的第一站得到了肯定，这使后来的在为小区居民宣传时更加的努力。在为居民讲解艾滋病时，由于我们准备的不是很充分，内容不是很具体再加上有点紧张，使活动没有我们预想的结果。但是，居民仍然说“你们做的很好，社会就是需要你们这样的人。希望你们继续努力，使社会更加的美好”我们很是感动。通过此次的为期三天的活动中，市民通过我们的宣传了解了很多有关艾滋病的知识，然而，我们也从这次活动中学到了很多东西。

通过这次活动在使我们更加深刻认识我国艾滋病的发展情况的同时，扩大了防艾知识的普及度。活动中，许多市民表示他们通过我们的活动学到了很多，并且要求我们再次举办类似的活动，同时也表示会向自己的亲朋好友、街坊邻居进行宣传。通过这次活动不但使我们得到了锻炼，同时也让我们倍受鼓舞。

关怀和帮助艾滋病病毒感染者和艾滋病病人是非常必要的，以为他们不但遭受着病痛的折磨，同时还要承受观念的打击和巨大的心理压力。由于对艾滋病了解的不深，一些人总是对艾滋病存在恐惧心理，对此持有偏见，从而使艾滋病人愈发恐惧和孤独。

虽然目前世界上还没有治疗艾滋病的有效方法，可是它的防御并不困难，只要我们洁身自爱、遵守性道德，珍爱生命，拒绝毒品，hiv自然就会远离我们。另外，想要告诉大家的是与艾滋病病人握手、拥抱，公用餐具、洁具等并不会造成感染，大家完全没有必要过度紧张。我们应该关心、帮助、不歧视艾滋病病人及感染者，鼓励他们参与艾滋病的防治工作。

为遏制艾滋病在我国的蔓延，对出一份力，对尽一份责，对做一件事，多费一份心事每个公民的职责，因此遏制艾滋病蔓延需要打一场举国上下的人民战争。作为新世纪的主人，尤其是医学生，我们更应该积极宣传妨艾知识，让更多的人认识艾滋，才能有成效的遏制其流行，以保障民众的健康和经济建设的稳步发展，促进人类文明的建设。

通过这些天的筹办，真正的是我得到了锻炼，充实的感觉就是这样的。最后加上一句“最大的危机是无知，最大的善良是关怀，因为有爱，艾滋病不再令人闻风丧胆，红丝带，让我们心心相系，携手前进……” 不要吝啬你的爱，“只要人人都献出一点爱，世界将变成没好人间。”

**暑期专业实践报告篇五**

一叶一菩提，一花一世界。的确，每一个行业都是社会的一个缩影，农业要与时俱进，其它的行业同样需要与时俱进。

在家农忙没有用完我的一整个暑假，我还有时间去做更多学习外的实践。我有每个假期做兼职习惯，我在很多行业都做过。最普遍的就是在工厂里面打工；我还去过餐厅厨房里面做学徒；还有推销员……而这一次我去了一个工地里面做搬运工。搬运工的确是个苦差事，每天六点开工做到十一点，下午两点半开工一直上到七点。足足做十个小时，一天十个小时而且没有加班费，工资又低。刚开始做了几天就想不做了，不过最后还是咬了咬牙，选择了坚持下去。的确如此，生活有时候就是要选择坚持。如果没有了坚持什么事也会做不成，很多事情都是半途而废。

在学校中学习理论知识，在社会中学会技能，在实践中学习真本领。在工地里做搬运也不是一件容易的事，并不是力气大你就能做得比别人好。因为除了力气，技巧也是很重要的。现在这种年头搬运工也没要多少了，因为很多的工地都用上很多新的机器了。现在一个人操作一台机器，做的活会比以前没机器时三个人做的活。因此，学习好一些机械的操作会让你工作得更顺利。

在工地做搬运的半个月里，心生太多的感概：

虽然，我们的就业与创业绝大部分要靠我们自己，但是，好的人际关系会让我们获得更多的机会。我在家里农忙的时候，没办法到外面去找工作，只有通过我的朋友帮我找。虽然我没有去我同学介绍的工作里面上班，但是，他们的确给我找工作带来很多的知讯。真可谓足不出门天下知。我们搞好人际关系，并不是去巴结、讨好别人。我们需要的真正的友谊，需要的是朋友间的互帮互助。我们从朋友身上的祈求也不是什么升职，提拔。我们要的是朋友之间的关心。好好处理好人际关系，会让我们有更多的机会。

并不是就业越来越难，而是人们的眼界越来越高，都把太多的就业岗位放弃了。很多大学生都觉得拿到大学文凭就能找到好的工作，对于招聘市场上比较苦的工作，待遇不怎么好的工作都没有兴趣。他们就是这样错过了太多的就业机会了。所以我们要把握好我们的位置，想好自己想要的是什么，在择业时不要有太多的要求，更重要的是不要怕辛苦、不要好高骛远想一步登天。

就业要的不是一纸文凭，要的是技术。在学校学的大多数是理论知识，要想学更多的技能就要自学了。其实，在大学我们可以有很多的时间去学更多地课外技能。只有把自己充实了，我们的就业才会不用愁，我们才能拿到更好的待遇。

实践是检验真理的唯一标准，一切都感悟都是来自于实践。一晃间暑假就结束了。我的实践之旅也将告一段落。收拾好行装回归大学生活。在新的一学年里，努力学习好各门学科知识。利用更多的课余时间学好课外的一些技能。只有这样才能在这样一个竞争激烈的社会找到自己的一席之地，才会让自己变得更加有竞争了。能力与机遇从来就是为有准备的人而生的，提高自己的自身能力，把握好每一次机会，成功就在不远处。好好把握大学生活，学会为人处世的道理，就会收获更多的友情与感动。

社会实践是学习的延续；是锻炼技能的平台；是成长自我的垫脚石。把握好每一次实践；把握好每一次锻炼；把握还每一次自我成长。我们就会学得比别人多；发展的比别人快；就会成功的比别人早。

**暑期专业实践报告篇六**

大学生暑期实践报告一

坐在飞奔的火车之上，望着窗外向后移动的风景，仿佛像观看幻灯片一样，欣赏着一幅幅色彩优美的山水画，此时此刻的我，如痴如醉的沉浸在此景之中，好不快哉，正所谓“青山漫翠还幽谷，千里碧玉照高台”。游弋在绿色的“海洋”之中，心中的喜悦之情无以言表，我的心早已飞到我向往已久的地方。晴空万里，微风习习，绿波荡漾，欣赏着大地的绿色之美，我仿佛看到了希望，看到了未来，也看到了实现我理想的栖息之地，此时我内心的狂热之情已无法抵挡我即将燃烧的激情。

此次南下，受益良多，比我来之前所想像的要好的多，一个多月的假期实习工作已经结束，所做工作似乎有点无聊，但在无聊之中从同事身上也体验到无聊之中的乐趣，似有意犹未尽，回味无穷之感。虽然这一个多月所作的工作与我所学的专业风牛马不相及，但对我也是感触至深，切身体验之深刻。

首先，要感谢我得亲戚，朋友，领导及同事对我这一个多月以来的照顾与帮助，对于你们的照顾与帮助，我感激至深，永生难忘，再次感谢!

接触到社会才深深的体会到，生活是如此的艰辛，社会是如此的残忍。人们为了过上自己心中理想的所谓的“生活”，每天辛勤而劳苦的工作着。有时还会受到上级的数落，甚至受到小人在背后传播闲言碎语，唯恐天下不乱。人们每天牺牲自己三分之一甚至一半的的时间和生活去辛勤的工作，到月底换来的却是两三千元的所谓的“工资”。真正工作以后才知道，原来一个月拿两三千元的工资真的不算什么，这两三千元，与我们每天工作所牺牲的时间和生活相比是那么的微不足道，是那么的不堪一击，难道我们所牺牲的时间和生活就值这么点钱吗?老板付的这点所谓的“工资”只是让我们用来生存下去，或者说只能生存在生活的边缘，至于美其名曰用这点钱去“生活”，那只不过是比“生存”好听一点的给人欣慰的名词罢了。而要过上我们理想中的生活，我们还需要付出很大的艰辛与努力，继续发挥我们还算本钱的余热或激情。

对于还在求学的我们来说，不管是切身体验过工作，还是道听途说过工作的好与不好，难道我们不应该有所改变吗?在校我们每天学习理论知识的同时，我们应该正确看待与思考学习与工作的关系。在校我们所学的理论知识，应该学会运用到日常生活和工作实践中去(假期找工作机会去实践)，我们绝不能做理论的巨人，实践的矮子。理论的内在价值，是通过工作实践体现出来的。如果光有理论，而没有工作实践，理论的内在价值是体现不出来的，那么理论只不过是停留在书本上的一堆废纸而已;如果光有工作实践，而没有理论的指导，那么会大大的影响我们工作的效率，增加我们的各种成本(工作不就是以最小的的成本投入，达到最大的收益吗)。理论，通过工作实践创造价值，给人们的日常生活带来便利;工作实践，通过理论的指导，提高工作效率，创造更多的价值;同时在工作实践中寻求理论的创新，技术的创新，科技的创新。

通过假期工作实践，让我懂得，在大学里，我们要有意识的去培养自己的几种能力：学习力，思考力，行动力，执行力，表达力，管控力，这六种能力将会对我们未来的工作起到很大的作用，也会对我们未来事业的发展起到举足轻重的作用。社会发展到今天，已经没有哪一个行业是特意为某一个专业而停留的，在这个连专业老师都不知道将把我们引向何方的教育年代，我们还相信我们所学的专业将把我们带到事业的顶峰吗?更何况现在找到专业对口的工作是那么的不易。现在大多数行业更多需要的是复合型人才，而不是专业型的人才。所以，我们要培养我们了解，学习新行业的学习能力，思考能力;我们更要培养我们用理论创造实际价值的实践能力(这需要一个时间过程，时间的长短有各种因素所决定)。这几种能力的培养，都是帮助我们将来处理事情的“思维方式”的形成。工作就会带来压力，在工作实践中我们要试着找到适合自己的“合理减压”的方法。另外，还要学会微笑，学会点头，学会鼓掌。更重要的是要学会做人，学会做事。我们的思想，我们所学的理论，是我们行动的指南，是我们做事的准则。我们现在在校努力的方向就是建立一个将来能实现自我价值的一种有效模式(或者说一种能力)，将来用此模式去实现我们的终极目标。在此过程中，我们也要不断扩展我们创造生命中真正心之所向的能力，从个人追求不断学习为起点，以精神的成长为发展方向，创造自身价值的实现。

当我们在不断提升自己能力的过程中，我们要清楚两点，第一，我们应该厘清到底什么对我们最重要;第二，我们应该不断学习如何更清楚的看清目前的真实情况。在迈向目标的过程中，知道自己现在身在何处是非常重要的。对于现在求学的我们应该知道，学习的意义并非获取更多的资讯，(其实，我们获得的资讯又何尝少呢)而是要培养如何实现生命中真正想要达到的结果的能力。

对我们来说，愿景是一种召唤及驱使我们向前的使命，而不仅仅是一种美好的构想，这是需要付出实际行动去实现的一个过程。愿景是什么并不重要，重要的是愿景对我们发挥什么作用，对愿景固执，对细节灵活。我们应该建立和坚持更高的价值观和人生观，不断努力追求想要实现的结果。我们不应该在意短期效益，而应该专注于一般人无法追求的长远目标。然而，在现实生活，工作学习中，我们对于追求精神层面所作的努力，远比不上对物质发展的追求，这也许是我们的不幸，因为在很多时候，我们只有在精神层面得以发展的前提下，我们的潜能才能充分的发挥出来。我曾说过，如果一个人不努力提升自己的核心竞争力，那就是对自己的青春，生命及才能最大的浪费。我们应该对我们的青春负责，对我们的生命负责，对我们的未来负责。

我们也许可能经常在我们未来的判断上犯错误，但我们绝对不能犯原则妥协上的错误，那就是追求幸福，将来过上我们理想中的生活。其实，人这一生是相当短暂的，我们一生都是为了一样东西，那就是幸福!只是幸福这东西，是相对而言的，没有绝对的名词，只是每个人追求的幸福不同而已。奥斯特洛夫斯基曾说：“人的一生可能燃烧，也可能腐朽”。至于你选择燃烧的人生，亦或是腐朽的人生，全在你的一念之间。正是由于不同的人选择不同的人生，才构成这个社会形形色色的人，形成这个复杂的社会，或者是博弈的社会。不管你是选择燃烧的人生，还是腐朽的人生，这些都无可指责，只是生活，赋予每个人选择的权利。

其实，走出校门我们会发现，我们生活的这个空间比我们想象的要复杂的多。即使这样，我们也应该坚持我们所能坚持的，改变我们所能改变的，适应我们所能适应的。我们应该慢慢的去了解这个社会的游戏规则，以便于将来能在社会中游刃有余。同时，我们也要坚持我们的梦想，人生要有梦想，这样才有才有存在的价值，梦想的末端是现实，现实的末端是梦想，梦想因现实的存在才得以升华，现实因梦想的实现才得以飞跃。现实是残酷的，也是美好的，关键是对待现实的态度。

“成非凡之事者，必须有非凡只担当”，现实在摧残一些人时，也在成就一些人，正如社会最大的公平就是不公平一样，这或许也是一种公平。我不管别人所说的现实是多么的残酷，我也不奢望上帝会给我带来什么好远，但为了我心中的理想，将来让我的亲人过上富足而高贵的生活，我一直在努力着。我知道，现实不是童话，梦想更不是神话，游戏规则只掌握在少数人手里。说出我的想法，是我做事的态度;追求我所追求的，是我行事的哲学;持之以恒，永不言弃，用行动实现我的目标，是我做事的风格，也是践行我所说的永恒的原动力。我所定义的现实是，在别人看来不可能实现的现实，经过我的实际行动把我想要实现的结果变成现实，攻破别人的所谓不可能，成就我得梦想，这就是我的现实哲学。经济的拮据让我受到很多限制，所以，将来我为了让这种限制降到最低，我必须让自己有所改变。对于将来要踏上工作岗位的我们来说，我们不应该畏惧工作，工作是我们实现我们梦想的一种方式而已，工作也是早晚的事。正如史铁生所说，死是一件不必急于求成的是，该来的总会要来，该面对的总是要面对的，这只不过是早晚的事。过早的工作并非是坏事，它使我们离梦想的距离更近了，工作也是人生拐点出现的一个转折点。宋代大家苏轼说过，古之立大事者，不惟之有超世之才，更兼有坚韧之志。人需要在社会中去历练，时时刻刻接受社会的挑战。至于工作之中的学习，我们也许应该谨记，忘“战”必危，忘学必废。

总之，生存可以随遇而安，但生活需有所坚持，理想是我们永远要坚持的格调。

大学生暑期实践报告二

大一的这个暑假，我过得挺充实的，同样它也是最有意义的，跨出学校的大门，融入社会，这是一个质的飞跃的过程，其中的辛酸苦楚只要自己体验过才知道。走进社会，需要一份勇气，需要一份睿智。

经历了艰辛的找工作的过程，我精疲力尽了，想放弃了，老板要么说没有工作经验，要么说暑期临时工不招收。折腾了好一阵子，我们附近一邮政银行招大堂经理的助手，我兴致勃勃地去应聘了。我把我个人的基本资料和在校的情况详细地向行长介绍了，或许是我运气好，或许是行长觉得我挺可靠的，我被录用了。那个开心劲儿，甭提了!工资待遇什么的，我都没什么要求，只要能录用我，给我一个锻炼能力的平台，我就心满意足了。

第二天我就开开心心地去上班了。早晨八点到了邮局，我就开始拖地，擦凳子，打扫打扫，好让整个大厅干干净净，给所有人一种舒适的感觉。邮局正式上班了，陆陆续续地有顾客来办理业务了。我满带着笑容迎接每一位顾客，让他们先坐下，然后等到叫了自己的号再去办理业务。在工作的过程中，也不是一帆风顺的，有时面带微笑询问顾客有什么需求时，顾客只顾一个劲儿的走上前台办理业务，也不搭理我。这时我只能耐心地和顾客讲解。有时我也有做的不周到的地方，有一次一位先生拿着自己的号到前台去了，我微笑着走过去，轻声说：“先生，不好意思，您前面还有一个人，下一位才是你。”他瞪着我，一脸不耐烦地说：“刚不是叫到我的号了吗?明明就是我!”我陪着礼：“对不起啊，叫到你的号了，我误会了。”这位先生又转身白了我一眼。那种尴尬，那种滋味真的不好受呢。每天都会遇到形形色色的人，有的人看我像个学生，表现出赞赏的样子，能和我温和地交谈，有的人看我是个学生，对我的热心服务表现出满不在乎，无所谓的样子。不管怎么样，我都要求自己，我是服务大众的，我就是要磨练意志，锻炼能力，我要微笑待人!工作一整天下来，真的很累，站的腰酸背痛，晚上下班时，我还要再打扫一遍大厅，然后才回家，真的好累!

但是，我挺珍惜这份工作的，不仅仅因为得到这份工作实属不易，更多的是你我在工作中学到了很多东西，我提升了很多的能力。在邮局做大堂经理助手的一个月，我每天早出晚归，觉得还有节奏感，我过得很充实。在工作中，我运用我在学校已经掌握的电脑操作技能完成简单的邮局业务方面的操作，这就更好地将理论运用于实践了。在与顾客的接触中，我学会了笑以待人，热情地帮别人解答疑难问题，这很好的锻炼了我的胆量，使我的交际能力大有提升。在和邮局员工的相处中，我得到了叔叔阿姨的关心爱护，他们支持我，鼓励我使我对未来充满信心，带着一份信念踏上寻梦的征程。

这一个月来，我虽然过得比较辛苦，我也曾想放弃，就这样在家虚度光阴，但最终我还是振作起来了，我也想明白了很多。现在的应届毕业生就业形势那么的不容乐观，社会已经尽全力的缓解就业压力了，国家只能给予我们这么多，那么我们还能靠自己的实力、耐力在社会上打拼了。大一晃眼间已悄然溜走了，不久的将来我们就要步入社会，我明白那份压力。现在的假期就是为未来做一个铺垫。多积累些社会经验，多增长些人生阅历，多丰富些专业知识，这对以后我们就业都是大有裨益的。还是那句话：一分耕耘一分收获。要想在这竞争激烈甚至残酷的社会中生存下来，唯靠自己!千军万马争过独木桥，只有让自己出类拔萃，方能闯出自己的一片天地!

这个暑假为期一个月的社会实践，让我明白了很多。这个假期是大一向大二的过渡，这个假期更是大一到大二的加油站。当我累了想放弃的时候，我从实践中又寻找到了一份动力，让我继续前行!正是实践让我懂得了奋斗的意义，让我明白步入社会的不容易，让我成长起来!

这个暑假过的很充实，很有意义。我更加坚定了前行的方向。平时的学习生活中能严格要求自己，让自己德智体美全面发展，争做高素质的大学生。以后的假期我还会积极地参加各种实践，多锻炼能力。

大学生暑期实践报告三

现在，离走进社会越来越近了，大学生暑期社会实践报告(超市临时工)。校园与社会环境本存在很大的区别。这就要求我们利用假期时间走进社会实践。

校园与社会环境的不同，接触的人与事也不大相同，所以我们还可以在社会实践中学到许多在校园里学不到的知识。这就形成了从实践中学习，从学习中实践的良性循环。

当今中国经济飞速发展，国内外经济不断变化，在机会越来越多的同时，也出现了更多的问题，有了更多更艰巨的挑战，这也就对人才的要求越来越高。我们不仅要学好课本里的知识，还要主动走进社会，积极在实践中学习其他的东西，不断增加自己的经验，全方面武装自已，才能在这个社会有立足之地甚至拥有不败之地。

一回到县城就积极在一家超市找了一份暑假临时工，做促销员。

挂着实习生的牌子站在柜台旁，一脸幼稚、迷茫地站在那，不断地提醒自己要大胆地接近顾客，拉拢顾客，可好长一段时间站在那一声不吭的。一个大姐在顾客少的时候教我如何推销产品。我也慢慢地放开胆去尝试，其实这种交流比想象的容易多了。就好象上台前紧张兮兮，但在台上只顾着自己的表演而忘了紧张。害怕就是这样被克服的。关键在于大胆地迈出第一步。在超市做促销员不能坐着，也不能在超市随便逛来荡去，得时刻注意服务顾客。虽然每天只有上午或下午班，但一段时间下来，还是腰酸脚痛。或许也正如孟子所说\"天将降大任于斯人也，必先劳其胫骨，饿其体夫，空乏其身。\"

在学校，每天有作息时间表约束你。课程表会告诉你，今天该干什么，明天又有什么事情要做。而在这里，你可以无所事事地像木瓜呆在那儿，然后老板不满意你的表现扣你工资或者将你开除。积极的就是主动接近顾客，拉近与顾客的距离，然后耐心的推销产品。这也实在锻炼了我们的胆量、语言交流能力和心理洞察能力。我们胆大了才能冷静，冷静了才能很好地通过顾客的言语与表情察觉顾客的想法，然后再作出适当的回应，不至于慌张得不知所措。我们必须主动努力才可能继续干下去。在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可校园里总少不了那份纯真，那份真诚，一般不会招来嫉恨与报复。可是在社会中，优胜劣汰，你的成功就是别人的失败，工作直接影响了他人的经济利益。在社会中接触各种各样的顾客、同事、上司等等，关系复杂，这一切都需要我们有经验去处理。尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方，这需要我们有经验去调整自己的心态。而这些经验需要日积夜累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。这些事情很多同学沉浸于学习与消遣还未来得及思考，便忽略了社会实践的重要性。

有个事实众所周知，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，学习的理论知识很多很多，几乎是面面俱到;而在实际工作中，很可能是书本上的知识一点都用不上。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。有时候我会想，实际操作这么简单，但为什么我们要学习那么深奥的知识呢?现在的教育真的存在很大的弊端，严重的脱离了社会实际应用吗?其实不然，在学习这些吃力的知识的同时，我们的学习能力提高了，理解力和逻辑思维能力也增强了。更在许多书本中教我们如何去做好自己，教我们树立自己远大的理想，这将更好的为我们社会实践打基础。作为大学生，我们的年龄也不小了，离走向社会工作也不远了，我们应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上发生的各方面的事情，这就意味着我们必须得重视社会实践。毕竟毕业以后我们不能再带着幼稚、茫然的眼神走进社会，就像我们当初走进大学一样。我们要带着实实在在的能力走进社会，为社会服务。

在社会对大学生素质、能力要求越来越高了;当然也说明了某些大学生的确不过关。大学生不是全值钱，但社会上值钱的还是大学生。这就为什么还是有许多人打工之后还想读书，甚至有部分人也确实再次进入校园学习。我们在校园里学习到的先进的科学知识能为社会作出更大的贡献，也能为自己带来更多的收益。而要成为值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。

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

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

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

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

经过这次工作我从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，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋，是不可能斤斤计较，不可以强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更另人开心。不论做什么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。

在这次暑假的工作中，虽然只是在店做些琐事也让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的帮助，从中让我有很大的启发：不管做什事都要坚持，也锻炼了我的坚持力!让我在以后的人生路上更加坚强!通过这段时期的工作学让我更深刻的体会到付出和收获的关系，也让我知道金钱赚取的不容易!在以后的大学生涯里我要很努力的学习，遇到困难我会更加坚强!

在超市里,别人一眼就能把我人出是一名正在读书的学生,我问他们为什么,他们总说从我的脸上就能看出来,呵呵,也许没有经历过社会的人都有我这种不知名遭遇吧!我并没有因为我在他们面前没有经验而退后,我相信我也能做的像他们一样好.我的工作是在那做销售员,每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上9点钟分段时间上班,虽然时间长了点，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累,我觉得这是一种激励,明白了人生,感悟了生活,接触了社会,了解了未来.在食品店里虽然我是以销售为主,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，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力!记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。

而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到;而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了有课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，2年半之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才.

大学生暑期实践报告四

转眼间我已经度过了大学的第一个年头，进入了大学的第一个暑假。作为已经成年的大学生，我的暑假生活不能再像以前那样无所事事了。我要过一个既有意义而又充实的暑假，我和室友有很多热烈的讨论，我也有了自己的打算。我想依靠自己的双手和大脑来赚取自己所需的生活费，当然更多的是想通过亲身体验让我自己更进一步了解和认知这个社会，我也希望自己能在这个暑假中增长见识，更为重要的是想检验一下自己是否能够融入这个社会的大家庭并通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距。

临近暑假，校园里、大街上各种各样的招工广告随处可见，我和几个室友准备在暑期找份临时工来充实自己的暑假生活。在找工作的时候就听说其他学校的有去打工被骗的，所以我们在找工作的时候都很谨慎。经过慎密的筛选，最后我们决定跟着我们校学生会志愿者部社会实践部的一个干部去，她是东莞顶裕木器制品有限公司的招工代理，她也跟着我们一块去打工所以我们就放心的跟着她一块儿去了。

考试完的第二天我们就出发了，坐了两天的长途大巴，我们一行三十多个人终于到达了东莞，到达厂里已经是下午五点多了，我们收拾收拾东西就去食堂吃饭，吃完饭我们就开始和老板签合同，老板给我们开了会后我们就去休息了。这个公司主要是加工木制珠宝盒的，第二天一大早我们就开始去车间工作了。第一天工作给我们安排的工作都很简单，我们们很容易就能完成，同时也觉得时间过得很快。第一周晚上只加班到九点半，刚远离的学校紧张的复习备考生活，没有了学习考试的压力，每天只是工作，吃饭，睡觉这三部曲也没有什么思想压力感觉很好。从第二周开始就给我们安排一些有技术含量的活了，并且晚上加班到十一点有时甚至十一点半，枯燥无味的长时间工作很令我们乏味，手机在那边也没法上网整天像是与世隔绝了。长时间的工作导致我们晚上睡觉做梦都是在干活，早上起来手都是肿的，握就握不住。就这样持续了56天，期间只过三个星期天休息了三天，整天盼星期天就像盼过年似的。还好，我们们只干两个月就走了，坚持坚持也就过去了，过着还有个盼头，但是想起那些厂里的老员工，他们整天整年都这样重复着这样乏味的日子，动不动就被组长骂一顿，在那组长一般不骂我们学生，让我们干的都是稍微轻点的没有危险的工作，顿时感觉我们很是幸福。

虽然这个暑假基本没上过网看过电视，像与世隔绝了，24小时的一半多时间都是在工作，打交道的也只是厂里的老员工和一块儿去的同学，整天只是在厂里呆着，但是这也让我看到了社会的一角，这个世界真的是太疯狂了。我本以为只有在电视上才会发生的事竟然有好多在我身边发生了，这就是和在学校的不同，学校太理想化了，而社会太现实了。不过通过暑期的打工经历也让我明白了许多以前我认为说得不对的名家名句，到底还是名句，都是有一定的生活哲理的!

暑期的社会实践打工经历让我亲身感受到了许多：

二、挣个钱真难。整天在学校吃穿不愁的我们却很少想一下父母挣钱供养我们上学是多么的不容易，我们在学校吃喝玩乐日子过得很是潇洒，但父母呢?他们只是一个劲的想法挣钱让我们吃好喝好，而他们去整天省吃俭用，辛辛苦苦的挣钱，而我们只是知道花钱。通过这个暑期的打工经历我确实感受的了钱是多么的难挣，每天超负荷的工作量把人累的够呛，有时候一连站好几天站的腿酸疼硬疼的，每天早上手指肿的握就握不住，反正是钱是没有好挣的。

三、人活着真不容易。现在想想我们以前真是生在福中不知福，看到和我们同龄的好多人早早的就担起了家庭的重担，以前还以为他们出去打工很自由还可以挣钱花，但亲身实践后才知道还是在学校好，在学校自由点，在这儿父母供养着没有人骂，没有生活的压力。他们打工在外动不动就被上级骂一顿，整天都是机械的工作，生活没一点儿乐趣，并且挑起了家庭的重担，也许他们唯一期盼的就是发工资的那一刻，这就是他们的生活。有时候想想就是混个人好难，一辈子都要被生活的压力牵着鼻子走。

四、珍惜现在幸福生活，好好学习。暑假在那干活的时候不让说话，不让听歌，机械的工作很是令我们乏味，这种生活我们也幸亏是干了不到两个月，在那干活的时候就经常想还是我们在学校幸福，到学校一定要好好学习珍惜眼前的幸福生活。这一开学就是大二了，大学四年会很快过去的，珍惜大学里的每分每秒充分利用大学里的每份资源来充实自己，好好的锻炼自己，学号本专业知识，才能等到毕业后找到份满意的工作，到时候也许生活会比较好过点。

或许有人会说我这个暑假没有赚到多少钱，可是我们在这个现实的社会中懂得了该怎么样生存。我想这个才是最重要最值得我们追求的东西。

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。

我也从打工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，这次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，五十六天的打工生活，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。

暑期虽然只有两个月时间，但是在这段时间里，我们却可以感受到有些厂家总喜欢把大学生看成是廉价劳动力，这是我们最不能容忍的!累啊，可生活还得继续，还得面对学习，面对走出校门，面对找工作......不过，让我们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”，为以后走向社会，起到一个桥梁的作用吧。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。

时间飞逝， 告别了短暂的暑假打工生活，回到了校园,回想着刚过去的打工日子和即将到来的大二学习生活，酸甜苦辣，不禁让我感慨…… 暑假的打工，对我来说，是一个开始，也是一个起点，也希望这个起点能让自己更好的融入社会，不断地成长……我会一直的努力。虽然我不是最好的，但我会尽力做到最好，不管是学习还是生活、思想上，我都会努力的完善自我，一步步地、踏踏实实地做事。

大学生暑期实践报告五

现在的我已经回到学校了，开始我的大四生活了，最后一年的大学生活，我相信自己会走的更好，更加努力的前进，自己一定会是做的更好。回想自己暑假一个月的打工生活，参加打工社会实践，真的是有一种很不一样的感觉，自己就是这样不断的走过来的，我相信自己可以做的更好。在一个月的打工结束之后，我想自己学到了太多的东西，我还需要更大的进步才可以。

在大学毕业前的最后一个暑假，我选择了到xx市xx建豪灯饰企业有限公司进行为期三十多天的假期打工生活。据了解，该公司是一家生产圣诞灯饰和汽车灯泡产品为主的台资企业，产品主要销往欧洲英国等地。此次目的在于体验工厂的生活提前接触并尝试适应社会，为将来适应工作环境锻炼锻炼。

7月23日，我正式以一名暑期工的身份，被分配到厂研发部的打样组打样课。所谓打样，就是根据客户的图纸及意思,在做大货之前做的样品啊,一般是等样品确认后,才生产大批量订单的。因此，这个部门的工作比较重要，产品的质量关系到公司的声誉。我们的上班时间异常紧凑，08：00-12：00，13：00-17：30，18：30--(加班)。后来，我了解到，和我同在一个部门的还有省内的其他大学的学生，当然，小学，初中，高中，中专和大专的员工更多。不过，说归说，做这些眼见工夫的工作，我们这些大学生就显得笨拙了，甚至比不上初中还没毕业的小女生。实在是太惭愧了。以前说大学生高分低能我还不服气，现在我也要说，动手能力不强已经是大学生的通病。

也许，生活和工作有着相同之处：都是重复。休息休息再休息，工作工作再工作。来到厂，经理就告诫，这里不是学校，首先安全第一，其次必须遵守厂纪厂规。每天忙碌着枯燥乏味的同一件事，耳边还时刻响着组长甚至部门经理的责备，少说话，多做事;抓紧时间，速度超快，品质超好等等。其实这些都是合逻辑的，只要有一颗有责任的心，员工可以用心去做好本职工作。开始时候，我们都感觉做这事会不会太大材小用了?带着此种疑问，很不情愿地上班，自然，工作效率比较低。经过组长的一番话，我终于明白到，做好事才是真正的目的，并不是说随便应付就能了事，工作不等同于玩笑，必须做到最好!适应能力也在考验着我。

首先是住宿，改变的环境和朝夕相处的各种人，都要让我面对。努力做到和善地与人相处，尽量保持宿舍清洁等等。在不久的将来，我进要踏入社会，面对的是错综复杂的人和事，要学会如何去面对去处理。就在这次实践中我的适应能力得到锻炼。最基本的礼貌，见到同事和上司，打个招呼问句好。凡此种种，说简单简单，做到也不是容易的!

其次是心态的问题，从学生到职员，转变角色需要时间，但又不能花过多的时间。社会的节奏越来越快，那就要求我们尽快改变自己的觉得，转换好身份，态度要积极，工作才能出成效。

小组长和我的谈话让我获益匪浅，他说，出到社会，无论你的学历是高是低，用人单位看你的三个方面，团队精神，个人能力和态度。听君一席话，胜读十年书!个人能力，我也曾经怀疑过，一想到本专业的就业前景，毕业出去到底能从事什么工作呢?就猛然感到背后冒冷汗!除了专业技能，我还拥有什么呢?一直在思考。作为大学生，我们的优势何在?学历，文化修养，专业技能。还有，我认为最重要的是连自己也说不清的叫素质的这个东西。在车间时候，有人跟我说悄悄话，你们大学生有一个特点，就是说话都柔声细语的。

还有人看到，大学生就是不会在吃饭排队时候插队，也不会在集合时候大声讲话。这些大概就是个人的修养了。这些都是小事，很平常，可实施起来又有多少人真正做到?我想我是可以的。成功靠的是什么?细节!什么是细节?刚才所说的也是!工作中有许多的细节，比如在焊接的时候必须加一个水管，如果忘记了呢?那将是什么的情形?浪费的包括人力物力财力，如果每个人都忘记加一个，那就将损失惨重，先不说构建和谐节约型的社会主义社会了，因为这本身就是和企业的宗旨背道而驰的，企业在细节抓不好，谈何发展?说的已经回到所学的专业上来了，尽可能节约能源，节约用水，循环使用等等。比如说，上班时间时常会断电。节约电能够重要的了。

挑战自我，终于成功，对自己的表现，我还是比较满意的。有人当天就因为种种原因比如伙食而离开，也有的上几天班就坚持不下去了。也难怪，有人评价我们的大学生，工作效率低，对厂方的要求高。的确，我们都有自己的想法，没有初中高中生等他们那样专心致志地工作，而是为了体验生活，大部分人都是慢吞吞地做事，让经理感到愤怒，最后，做思想工作了，果然不出所料，经理是行的，我们的效率高了，吃的饭菜也没那么多辣椒了。至此，我明白，有要求有自己的想法，可以在适当的时候提出;工作始终是首要的事情，端正态度，是关键。

另一个收获，这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力!多劳多得的现实让每个人都拼命地以最快速度工作，每当我看到身边的人在编灯饰网的紧张身影，自己再也不能那样慢吞吞的了，无意之中形成一种竞争。

再有，我放弃了可以和同学到环保局实习的机会到厂来体验生活，没有半点后悔。实习的机会还是有的，体验生活的机会就剩这一次了，接触各种人，看到各种事，了解到以往靠听到的事。凡事总有两面性，他们的实习可以很好地加强和巩固专业知识，目标方向明确，可他们缺少真正的体验经历，体验到吃苦耐劳的机会相对而言会少，得到考验意志等的机会也少。当我写下以上文字时候，心中一股感激之情涌起，感谢那些热情开朗的工友，他们给了我不少的帮忙;感谢领班们，纵使他们责骂过我，可更多的是以谈话来劝说，感谢他们。相信这次社会实践并不只是带给我以上这些，我肯定!

大学最后一年，还有很多事情要做，不过我相信自己会做的更好的，努力去实现自己的梦想，去实现自己小时候定下的目标。现在时间不等人，只有更多努力的工作，才可以做的更好，我一直以来都是这样过来的，相信自己可以做好。前进中很多的现实情况就是这样，不断的努力，最终成功，是我奋斗的目标，我坚信自己在以后的道路上可以走的更远更好!

**暑期专业实践报告篇七**

暑期实践，走进社会，人们说，对青少年大学生的关注是社会的职责，受宠若惊的我们在叹之余不免深思自问：我们的职责又是什么呢?实践告诉我们：从实践中寻找真理，用实践引导前行。敢想敢做敢拼，才是我们大学生的代名词，在激情的涌动下，坚定信念，我们将无所不能。但是自从走进了大学，就业问题就一向围绕着我们。在现今社会，招聘会上的\_都总写着“有经验者优先”，但还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?于是，我们勇于实践。

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。理论就应与实践相结合。另一方面，实践是今后工作的基础。透过这段时刻的实习，学到一些在学校里学不到的东西。正因环境的不一样，接触的人与事的不一样，从中所学到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。要在实践中学其他知识，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。

在公司，我的职务是销售助理，工作是整理合同、统计销售状况、做记录会议、接电话、开发票等，虽然与所学的专业关联不大，但是与数字的接触让我能在今后的学习实验中更加的仔细谨慎。平时在学校，数字错了改一改就能够交上去了，但在公司，尤其是合同、发票中的数字必须得检查仔细，数字绝对不能够错。一旦错了，这不象在学校里老师打个叉然后改过来就能够了，在企业出错是要付职责的，这关联着企业的效益。所谓“逆水行舟，不进则退”，在竞争的浪潮中，企业要时时持续竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就正因这样，企业会对每一个员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校的课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但那里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，因此必须要个性留意谨慎。

实践让我知道世上没有专门为你设定好的工作，永远只有你去适应工作，而不是让工作来迁就你。在工作中遇到问题时，要多虚心向同事请教，最忌不懂装懂。多听听人家的意见，多看看人家处理问题的方式方法，多主动思考自己又就应做些什么、如何去做、并付诸行动，少谈论他人的是非及一切与工作无关的事情。对于工作的每一个环节都要力求做到，就应想着如何提高工作的质量而不是如何给自己减轻负担。只有这样才能算作尽职尽责地工作，才能得到大家的认可。

社会的进步靠人才，经济的发展靠人才，但什么样的人算是人才呢?我们怎样才能成才呢?首先是修身。品德是评价一个人的关键，更是评价人才的重要标准，德才兼备才可称为真正的人才。小到关怀备至、乐于助人，大到虚怀若谷、大义凛然，都体现着品质和德行的光芒。其次是求学。满腹经纶，学富五车是为才。所谓真才实学，求学才能成才，这就要求我们在学习和积累中坚持不懈，坚毅自强。最后是扎实。实践中有这样一句话——越具体越深刻，在我心中激起阵阵涟漪，扎扎实实打好基础，把每件事做到具体细致才能刻骨铭心。

三个星期的实习生活暴露出了我的缺点，但也给了我改正的机会，如果没有这次经历，我的成长就会可能继续推迟。了解过许多大学毕业生的实习经历，往往都会在一两个月之后才会感觉到自己之前做得不好，才来想到改正和珍惜这次的实习机会。但是我却提早有了这样的体悟，这对于我将来的学习和工作是大有裨益的。也让我了解了无论是实践还是理想，甚至是创业。我们都要做到两点：一是要备足粮草，严阵以待。大学生已经进入创业阶段，我们要做好必要的思想准备和实力积累，以免我们在陌生甚至恐惧到来是束手无策。二是要甘于奋斗，勇于创新。第一个吃螃蟹的人无疑是勇敢的人，我们在积累实力，创立优势的同时，还要着力培养出大胆创新的魄力。

这次暑期社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，期望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，发奋提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。

曾几何时，作为大学生的我们都梦想着自己在毕业以后能够找到一份好的工作来实现自己的人生价值。但是在现实中想要实现自己的理想，我们就必须十分的努力，因为只有这样我们才能做得更好;因为只有这样生活的路才不会更加的曲折;因为只有这样我们的前途才会更加的光明！但是现实残酷的告诉我们这一切都是枉然，除非我们去行动！不行动，即使是一颗小石子也会让我们停止不前;不行动，即使是再大的理想也将不能实现;不行动，即使是手中的黄皮卷也不会让我们成功！

光阴荏苒，一不小心大学生活的最后一个暑假已经悄悄的到来，当然大学生活中的社会实践自己也必然去面对，虽然很艰难，但是对于一个大学生来说，敢于接受挑战是一种基本是素质。虽然天气炎热，烈日当空，我毅然踏上了社会实践的道路，因为只有实践才能增长自己的知识，才能锻炼自己，才能让自己更进一步的了解社会。

就这样，我很幸运的到了一个书店工作，开始了我这个假期的社会实践。“实践，是检验真理的唯一标准”这个伟大的理论，真是将实践这个词表述的淋漓尽致。因为只有实践我们才能把学校所学的理论知识运用到实际中去，使自己的知识有用武之地。实践与理论的关系就如同数学中的0和1，谁都知道：0的位置是很重要的，0只有放到1的后面而不是放到1的前面才变得有意义，而且是1后面的0越多价值越大。所以不实践，所学的知识就等于0.理论就应该同实践相结合，而且现在的实践还可以为以后的工作打基础，通过这段时间的实习，我学到了一些学校里学不到的知识。因为环境不同所接触到的人与事都不相同，从中学的东西自然就不一样了。我们就是要从实践中学习，从学习中实践！

在这次实践的日子里，有了很多在学校里根本不可能有的感受;如在学校我们每天都享受着老师对我们的谆谆教诲，老师会不厌其烦的告诉我们今天该做什么，明天又该做什么。而我们因为读了这么多年的书也早已经习以为常。但是在实践中，将不会有人告诉你这些，你必须知道自己应该做什么，要学会自己主动的去做，而且尽量要求自己做到最好。学校，毕竟是学习的场所，没有在社会中这么多的尔虞我诈。而在工作中，你就必须要努力学会更多的知识，同时更要学会怎样去做一个人！(佛说：“人本是人，不必刻意去做人;世本是世，无须精心去处世。”切记不能加到文章中哦！)

在这次工作中也让我学到了很多人际交往和待人处事的技巧。无论什么事情我们都要努力的去做。对待自己的朋友一定要真诚，切不可斤斤计较，你知道当我们对别人微笑时，别人回报给我们的一定也是醉人的笑容。在工作中，我们必须要时刻保持主动性与积极性，对自己要有信心，要学会和自己的同事朋友沟通，多多的关心别人！

工作的日子，有喜有忧，有苦又累！也许这就是生活吧！只要我们坚持，向着自己的理想奋斗，相信自己，总有一天我们一定会成功！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**暑期专业实践报告篇八**

作为一名临床专业的医学生，这是我的第一次社会实践。在经过深思熟虑之后，我决定去医院里面提前感受见习的氛围，真正到医学领域去实践，找出自己的不足，为以后的学习增添动力！于是我选择了工作单位——医学院第二附属医院，在征得院方的同意后，进行了为暑期的见习实践工作。由于仅仅是大一学生，没有过硬的专业知识，我主要是在一旁观看学习，但短短几天对我来说，仍然受益匪浅。

首先，我先介绍一下我所实习的单位。医学院第二附属医院，目前是云南省市一家省级三甲单位。医院院风信誉，均是全市闻名。我所做的工作，就是观察医护人员的日常工作，以及同医生一起查房等。这些看似简单的工作，却处处都蕴藏着学问。

下面我将从制度、技术、思想和个人方面阐述我的心得体会。

技术方面。在几天的观察中，对于医护方面的常识我了解了不少。掌握了测量血压的要领；输液换液的基本要领；抽血的要领；病历的写法等。下面简述血压测量方法：患者坐位或者卧位，血压计零点、肱动脉与心脏同一水平。气囊绑在患者上臂中部，松紧以塞进一指为宜，听诊器应放在肱动脉处，缓慢充气。放气后出现第一音时为收缩压（高压），继续放气至声音消失（或变调）时为舒张压（低压）。其他要领略。

的品格。从这几天的实践观察中，每位医护人员的真诚笑容，对病人和家属的亲切问候，都深深地打动着我。医生治病救人的初衷一直都存在。要做一个好的医生，首先要有好的品德。我一定会牢记于心的。

社会实践是学习和实践的载体。充分发挥其涉及面广，形式多样，于接受等特点，则能够为大学生思想政治工作提供非常好的工具和平台。

个人方面。虽然我不是真正意义上的见习生，但是我有着真心求学的态度。在七天与医院的亲密接触中，我明白了，知识是永远学不完的，实践才是检验真理的唯一标准。而作为见习或实习生，要做到：

1、待人真诚，学会微笑；

2、对工作对学习有热情有信心；

3、善于沟通，对病人要细致耐心，对老师要勤学好问；

4、主动出击，不要等问题出现才想解决方案；

5、踏踏实实，不要骄傲自负，真正在实践中锻炼能力。再过两年我将真正走进医院见习实习，这次的经历为我以后的学习提供了经验。

以上就是我的医院实地学习实践的体会。通过实践，我更加坚定了学医的.信念。相信在以后的学习中，我将时刻以三甲医院的高标准要求自己，为圆我的医学之梦而奋斗下去。

**暑期专业实践报告篇九**

在注重素质教育的今天，大学生假期社会实践作为促进大学生素质教育,加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，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。

暑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。多年来，社会实践活动已在我校蔚然成风。

放暑假的第二天，也就是20xx年7月19日，我就跟随同学来到了她的老家—河北省衡水市的一个农村小镇，在当地做了半个月的小学老师。实习的项目是作为小学数学老师给20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20号去的到八月六号结束。讲课的内容是数学教科书及其教辅资料指导。在这次实习中我第一次懂得了理解、喜欢孩子,要有很多很多的耐心、细心和爱心,这正是我们学习和努力的方向。 我在实习中增长了见识,我才知道,做老师难;也知道了自己的不足。

每个孩子都有自己的内心世界,他们好比一把把锁,老师就是开启那把锁的主人。真正走进孩子的世界,去发现他们,改变他们,教育他们,这个世界就是天才的世界。

跟孩子们在一起挺有意思的,还真想他们。咱也当了一回王老师呢!经过实习,我才发现,要想当一名真正合格的教师还真不容易,光靠校园知识是远远不够的。

和孩子们在一起的喜怒哀乐,现在回想起来就象一串串冰糖葫芦,紧紧的串在一起,甜甜的。

我愿用我的热心,换取孩子们的安心;我愿用我的真心,换取孩子们的开心;我愿用我的实心,换取所有人的认同。

初为人师,欣喜中有困惑,欢乐中有感悟。孩子的教育和成长,都掌握在老师的手中,我真正感受到这份职业的神圣!

只有不好的老师,没有不好的孩子。小学教师本来就是一门需要具有爱心的专业。面对一个个天真的孩子,我们更应该用母亲般的心去呵护他们。虽然这次的实习与我的专业并不相关，但我仍然得到了很多在校园了无法学到的知识和难得的体会。以下是我在教课期间做出的教课经验。

一、自信登讲台，紧张不再来

清楚地记得初登讲台是面对20双眼睛自己内心的忐忑不安，当时感觉自己做自我介绍是声音都在打颤，后来不断给自己加油打气，慢慢的可以自信的站在讲台上，自然流畅地给他们上每一节课。我想这是每一位初登讲台者必然要经历的一个过程。在这一过程中我由一名学生转变为一名教师，开始肩负更多的责任。

二、掌握重难点，清晰理思路

一直都听说讲课是一门艺术，老师是演员，他们在课堂上扮演形形色色的角色。初登讲台的我们对教材不熟悉，不能够很好的掌握每课的重点难点，为了更好的掌握教材我不断的向指导老师请教，刚开始每将一节课之前我都会问指导老师自己备课是否合适，听她的意见。

还经常邀请指导老师听我讲课，让她给我指出自己讲课过程中的缺点和不足，刚开始的时候老师的最多的一点就是每节课重点不突出，在经过一次次的锻炼后老师对我说现在已经能很好的把握一节课的重点难点了。听了这些话我明白自己有进步了一点。

三、板书不发愁

上课的过程中板书是不可或缺的，由于在实习之前我没有很好的练板书以至于刚开始时都搞不清楚该往黑板的什么地方写什么内容，后来经过不断地看其它老师的板书设计以及向其它老师请教，现在自己已经轻松的掌握了板书书写规则，能够把清晰整齐的板书展示在学生面前了。

这是一个实习课程，更是一段让我体会教育工作以及思考自己人生定位的经历。当然，现实的很多因素不得不让自己改变初衷，所以，以后走这一条路的可能性或许很小。但是，在实习日子里学到的，感受到的，都将是一种财富。

实习虽然很辛苦忙碌，但对我们来说是都一次非常有益的磨练和尝试。最后我想衷心感谢兰山焦庄小学让我拥有这样一段实习经历，同时也衷心感谢我的指导老师冯老师。

**暑期专业实践报告篇十**

年的暑假，这是我进入大学生活的第一个暑假。为了给自己医学知识充电，丰富自己的人生阅历，为明年的实习打下良好的基础，我来到了自己社区所在的卫生院学习、实习。

对于我这个只有短短一年学医经历的学生来说，应该从医院中最基础的工作开始。因为卫生院的规模较小，所以，我选择了给医生打下手。

虽然，已不是第一次穿白大褂，但这次穿上后，心中更多了份自豪与紧张，甚至还有一些些的害怕。想想自己第一次穿着白大褂的那份激动，心底的那份坚定自信犹然而生！

看起来很简单的工作，让我开始有些手忙脚乱。原本的自信荡然无存。我开始虚心向医生学习，紧紧地跟着医生，寸步不离，这是一位近60岁的老医生，看到我刚上手时的紧张，就耐心地给我讲解。慢慢地，我渐渐了解到一些小病的症状以及一些专业术语。

我协助医生接诊病员，做好四测（测血压、测体温、测脉搏、测体重），熟练地掌握了血压及体温的测量方法。刚开始时，因为缺少临床实践机会，又有些紧张，时常担心自己会出错，为一个病人测血压，往往测了四、五次还是不敢说出血压值，怕测错了。这时候，老医生就会劝我不要那么紧张，有她在边上把关，不会有什么大问题的，放心上报数据好了。

过了几天，医生让我试着给病人打针，但我拒绝了。我永远不会忘记，在学校，我第一次给兔子麻药，扎了六针，扎通了两边的静脉，扎到飙血，却把麻药打到了组织的经历。只能说，我实在是太胆小了。这时候，我就庆幸自己不是护理也不是临床的学生了，扎针这一块，对我的要求没那么严格了。

短短的15天医院实习结束，终于可以喘一口气了。想想这么多天的忙碌，再想想每日辛苦战斗的医生、护士们，才知道医疗卫生工作的不易。

我觉得医疗卫生工作不仅需要熟练的技巧，而且同样需要优秀的职业素质：

1、思想素质：要教育和培养每一个医疗卫生人员热爱医疗工作，献身医疗事业，树立牢固的专业思想；要有崇高的道德品质、高尚的情操和良好的医德提供修养，以白求恩为榜样，发扬救死扶伤，实行革命的人道主义精神：真诚坦率，精神饱满，谦虚谨慎，认真负责；要高度的组织性、纪律性和集体主义精神，团结协作，爱护集体，爱护公物。

2、专业素质：要对病人极端负责，态度诚恳，和蔼热情，关心体贴病人，掌握病人的心理特点，给予细致的身心护理；严格执行各项规章制度，坚守岗位，按章办事，操作正规，有条不紊，执行医嘱和从事一切操作要思想集中，技术熟练，做到准确、安全、及时，精益求精；要有敏锐的观察力，善于发现病情变化，遇有病情突变，既要沉着冷静，机智灵活，又要在抢救中敏捷、准确、果断；做好心理护理，要求语言亲切，解释耐心，要有针对性地做了病人的思想工作，增强其向疾病做斗争的勇气和信心；保持衣着整齐，仪表端庄，举止稳重，礼貌待人，朴素大方；作风正派，对病人一视同仁，对工作严肃认真。

3、科学素质：要具有实事求是、勇于控索的精神，要认真掌握本学科基本理论，每项技术操作都要知其然并知其所以然；必须注意在实践中积累丰富的临床经验，要掌握熟练的技术和过硬的本领；要刻苦钻研业务，不断学习和引进国内外先进的技术；要善于总结经验，不断控索，开展研究，勇于创新，努力提高业务技术水平，要积极努力学习和了解社会学、心理学、伦理学等知识，拓宽自己的知识面，更好地为病人的身心健康服务。

同样，作为医学生的我们也应该充分认识到：

1、医生是一个很平凡的职业，他的责任就是救死扶伤，挽救病人的生命。

2、医生也同样应该具备一定的思想素质、专业素质和科学素质，要有一定的责任心，把病人的生命看作是自己的生命。

3、医生要有创新和探索的能力，积极为医学的未来作出贡献。

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。不但让我巩固书本里的知识，更让我得到书本以外的人生经验。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，进一步明确了我们大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。

新的学期开始了，新一轮对医学知识的吸收和总结也拉开序幕，我会投入百分之百的努力：加油——对所有的人说！

**暑期专业实践报告篇十一**

xx年6月10日，当坐上大巴车的那一刻，我们都知道为期三个月的顶岗实习正式拉开了帷幕。

在学院领导的安排下，在xx老师的带领下，我们一行人去了美丽的海滨城市——威海。坐落在xx市xx区的xx大酒店，将是我们这三个月努力奋斗的地方。根据酒店的安排，我们被分到了不同的部门，有的同学去了前厅部，有的去了客房部，大部分同学去了餐饮部，而我就是其中的一员。许多人都说餐饮部是最辛苦的，不能否认的是确实如此，但这辛苦中也有快乐。

在酒店内部流传着这样一句话：“女人当男人用，男人当超人用”，我觉着这句话用在餐饮部再合适不过了。通过三个月的实习，让我对服务员的岗位职责和工作描述有了新的定义，那就是“服务员什么都能干！”摆台，折扣布，上菜，餐中服务，收拾包厢等本职工作外还兼职勤杂工，什么搬桌子，椅子，铺地毯等一些工作都是服务员们承包了。

一起实习的同胞们一定忘不了忙碌的七月份吧？忘不了那一次次的婚宴，一次次的会议，反反复复奔跑于二楼餐厅与会议室之间。每一次接待婚宴，我都有一种打战争的感觉，无数个杯子、筷子、小勺要刷又要擦，满地的酒瓶、垃圾，一张张满是油腻的桌子……在这种混乱的情况下，员工们还是可以有序不紊的收拾，积极的配合，一切一切都使棘手的事变成了“这都不是事”。

让我最忘不掉的是7月29日的98桌婚宴，这是xx大酒店从开业以来接受的挑战，对我们餐饮部来说，更是一次前所未有的挑战。在安排工作中，首当其冲要解决的是“在哪里吃”的问题，所以在不知不觉中，大、小会议室，贵宾楼、小洋楼都成了我们餐饮部的地盘；其次，要解决的是“服务人员的问题”，所以无论是餐饮部、客房部、前厅部、工程部、营销部，大家都齐心协力的完成了此次挑战。在酒店所有领导的周密部署下，所有员工都出色的完成了任务。

通过这次挑战，使我看到了一个酒店的出色运行离不开全体员工的努力，离不开领导们的积极带领，更让我感受到了员工之间强烈的核心凝聚力，和让人惊讶的工作积极性。这件事让我学到了很多东西。

实习的日子就这样一天天过去了，我很庆幸能有这么一个好的实习机会。在这里，不仅学到了值台人员的服务程序和技巧，更学到了一些课堂上难学到的知识，我把它归纳为以下三点：

一、对工作一定要热情，要面带微笑。作为服务行业的工作者是不可以把情绪带到工作中的，对待工作一定要认真。

二、要处理好上级和同事的关系，既不能阿谀奉承，也不能不闻不问，最重要的是做好自己分内的事。

三、对待工作要勤奋。俗语说得好：天道酬勤。只要你付出了，认真的去做了，别人都会看在眼里，记在心里，机遇始终是留给做准备的人。

这三个月的顶岗实习，是我踏入社会的第一步。我小心翼翼的进去，微笑着出来，然后发现社会环境并没有多么可怕。重要的是要有一个好的心态，多多自我开导，自我鼓励。

实习的体会，不是几页纸就能说清楚的，只有亲身实践过，个中的喜怒哀乐，酸甜苦辣才能进一步了解。总的来说，它确实为我以后的工作积累了经验，打下了基础。

感谢学院领导的关怀培养和老师们的悉心教导；感谢我们一起实习的同学一路风雨同舟；感谢xx大酒店教会我们的一切一切。

**暑期专业实践报告篇十二**

第一次参加社会实践，我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。通过参加社会实践活动，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。近三个月的社会实践，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矗我在实践中得到许多的感悟!

整天在公司辛辛苦苦上班，天天面对的都是同一样事物，真的好无聊啊!好辛苦啊!在那时，我才真真正正的明白，原来父母在外打工挣钱真的很不容易!

在这次实践中，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，那我们就学着适应它.如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，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。

在公司里边，有很多的管-理-员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部.要想成为一名好的管理，就必须要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工，你的下属，你班级里的同学们!要想让他们服从你的管理.那么你对每个员工或每个同学，要用到不同的管理方法，意思就是说:在管理时，要因人而异!

俗话说:在家千日好，出门半招难!意思就是说:在家里的时候，有自已的父母照顾，关心，呵护!那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自已一个人去解决，在这二个多月里，让我学会了自强自立!凡事都要靠自已!现在，就算父母不在我的身边，我都能够自已独立!

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