# 最新大学假期社会实践报告5000字(十一篇)

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2024-10-17

*在当下这个社会中，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。报告的格式和要求是什么样的呢？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。大学假期社会实践报告5000字篇一与做要好的同学一起来到一个销售公司工作，每...*

在当下这个社会中，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。报告的格式和要求是什么样的呢？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。

**大学假期社会实践报告5000字篇一**

与做要好的同学一起来到一个销售公司工作，每天销售产品工作，作为新人我们彼此相互鼓励相互加油，到了工作中，面对形形色色的客户，有的客户想要折扣，有的客户想要更好的发展，但是我就是不能够做到，始终有很大的差距，缺少了太多的经验，因此进入公司的第一天我们就被经理痛骂，原因是我们用原价把产品销售出去了，这样做已经出现了很大的问题，让我明白了该如何去改变，去提高。

销售就是要把产品利益最大化，不能因为同情和其他因素随意的压价，毕竟销售必须要满足基本的利益和价值，我们犯了低级错误，受到惩罚，之后我们按照公司的规定来销售产品，对于想要打折的客户一律采取烟给防护措施，避免出现相同的情况发生。

在岗位上我雪狐运用自己在学校中学习到的一些简单的知识去与客户谈判，发现这样做的效率要有所提升，每天都能够多卖出一件，通过一次次的销售已经不知道卖出了多少件产品，这让我倍感高兴，毕竟这样的销售成绩也是非常不容易的，我们在大工作品尝到了工作的快乐，当自己拿到了自己努力获得的第一笔工资之后，心中欢喜无线，毕竟我也能够自己挣钱，不需要一直依靠爸妈来养活自己，成长了起来，也能够做更多的事情了。

但在工作中接受到更多的是打击，毕竟很多时候销售产品的手势被顾客拒绝的，一个拒绝没什么当一天下来被拒绝上百次，内心的压抑也是难以想象的，毕竟这样做非常的难，我没有打工的经验也没有吃过多少苦，但是到了工作中，我品尝到了人生第一次痛苦，每天要坚持到下班，还必须要完成每天的销售业绩，这样的工作，让我紧张的同时也催促我不断想办法去改进自己的销售成绩，不断的提高自己能力。

因为自己的努力和加油我，的成长很快，没有多久我就有了全新的发展，开展了更大的发展空间，每天都积极的面对客户，任何客户我都不会放弃机会，哪怕是百分之一的销售机会我也会抓住，只要客户感兴趣，我就不会放弃，就会拼命的努力完成每天的任务，就这样我的销售业绩提升了，我的性格也得到了很大的改变，不在懦弱不在胆怯，也不在害怕，能够平静的与客户交流，与客户沟通，把产品接受给客户，，相信在以后的工作中我能够做的更好，也能够有更大的成绩，虽然这次寒假结束了但收获了更多。

**大学假期社会实践报告5000字篇二**

一． 调查背景

假期，对于很多学生来说是一个放松身心，提高自身修养的大好时机。能够把握这短暂的时间真正去学点什么，做点什么应该是我们当代大学生所考虑的。针对不同学生对假期的不同安排，我在同学之间通过电子邮件发放调查问卷的方式，做了一次小规模的关于假期生活的调查，现就调查现象及结果做以下分析报告。

二．调查内容：关于大学生假期生活的调查

三．调查形式：通过电子邮件发放调查问卷的方式

四．调查结果

通过调查，大学生的假期生活基本可以分为以下五类：

一、参加社会实践。

二、参加各类培训班。

三、与家人或朋友旅游。

四、走亲访友，同学聚会。

五、宅在家里。

（一）参加社会实践

根据调查结果显示，参加社会实践的主要目的是：有35％的是为了增加收入；有36％是想自食其力；有29％的大学生认为要锻炼自己的能力，对报酬无所谓。而大家的实践形式也是丰富多样的， 4％的大学生选择暑期家教； 13％的大学生选择网吧管理员；16％的大学生选择做志愿者；9％的大学生选择做促销；5％的大学生选择到快餐厅做钟点工；12％的大学生选择其它。社会实践是大学生接触社会，了解社会的一条重要途径，到与自己专业有关的企事业单位实习的大学生也为数不少，占到41%，这样既可锻炼自己，提高专业水平，又可开阔视野，接触社会，为日后工作积累社会经验。 暑假兼职打工赚钱是许多学生的选择。“流自己的汗，吃自己的饭；自己多吃点苦，父母少花点钱。”这是时下不少大学生“打工族”秉承的至理名言。 传统的家教、推销到现在的网吧管理员、市场调研员、快餐店钟点工，甚至是一些大胆另类的选择，如替网络公司试玩游戏等都成为现在大学生打工时所选择的职业。有的大学生在暑假里建立起了自己的网上商店，或者是在自己学校附近建立起了自己的摊点，为自己打工。

（二）参加各类培训班

近年来，社会竞争越来越激烈，加入wto后就业形势越来越严峻，“知识就是力量”越来越激励着那些有志学子，“专升本”、“出国”、

“考研”成为很多大学生的选择，继续深造以满足未来社会对人才的更高要求，暑假则成为这些大学生备战的“黄金时期”。参加各类培训班早已经成为一道亮丽的风景线，暑假报名参加英语、计算机、以及与自己专业有关的培训班的大学生，大都是为了考取更多的各类证书。将来社会需要的是复合型人才，掌握多种专业知识，取得多个文凭、证书更有利于找到理想的工作。此外，也有不少大学生趁暑假报名参加汽车培训，为了将来找工作，增加砝码。暑假是一个充电的好机会，利用假期的时间，来获取更多的知识、技能，无疑是一个不错的选择。

（三）与家人或朋友旅游

大学生到大自然中去接受美的熏陶,包揽祖国山河风光，使生活张弛相济、劳逸结合，使人脑得到精神保舰生命获得和谐运动，现在已经成为一种时尚潮流。部分大学生利用暑期欣赏各地美景，不仅丰富了阅历，增长了经验，从外出经历中体会人生，感触社会，同时也能体验到出门在外的不易。出行旅游，度假观光，与同伴相互照顾，增进了解，培养提高了与人交流的能力。

（四）走亲访友，同学聚会

大多数的同学会在假期参加同学聚会，小学同学、初中同学、高中同学等。在我看来同学聚会有利又有弊，同学聚会可以增进友谊，并且同学们还可以一起回母校看老师，这些都很有意义。但是，同学聚会会选择一起聚餐，或者唱歌等需要花钱的娱乐项目，又是一笔开支。

（五）宅在家里

在放假前早已经制定了周密的暑假计划，但是回到家后睡觉、看电视、上网、看小说成了部分大学生在假期的主要活动。这类同学的状态基本上是上网上到半夜，第二天中午甚至到下午起床。没有暑假盼暑假，暑假到了又觉地无聊，短暂的两个月就像流水一样一去不复返。

五．结果分析

通过对暑假生活调查，我们不由得感到欣喜，我们可以从中领略到当代大学生积极向上的风貌，同时也感悟到大学生们独特的思想意识和价值取向。暑假成为很多大学生学习的新阵地，展现青春风采，施展一技之长的好机会。总之，大部分大学生能够根据自己的实际情况，度过一个健康有意义的暑假。

但是，还有一部分的大学生的假期实际上是一种无聊的、没有意义的生活。大学生在离校以后大多数都是回到家里和亲人\"团聚\"去了，但实际上这种团聚只不过可能是我们回家的理由其中一个很好的\"代名词\"罢了。因为对于属于八零后、九零后的我们来说，的确和父母沟通的太少了，两代人之间似乎存在一种无形的鸿沟。由此这就引发出了一部分人整天过着中午睡到12点、晚上玩到12点的无聊生活；还有一部分人干脆整天不回家，三五成群的结伴左窜窜、右溜溜，没事打牌、上网、喝酒、吸烟。

对于这一客观事实，有以下几方面值得我们深思。其一，大学生们因为假期的到来，某种程度上达到极度兴奋以致自制力减弱过度放

纵。其二，大学生们抱着在学校吃够了苦头，回家则要好好享享清福的念头，整天只顾着享清闲，而不想做其他的事情。其三，我们大学生不注意与父母沟通，由此常常造成两代人之间不能互相理解，近乎形成\"冷战\"。其四，大学生们缺少社会实践，往往喜欢安静的呆在家里而不敢或不想出去单独的接触社会。

六．结论及建议

通过以上假期生活现象的分析，我得出这种结论首先，在放假前先想好暑假要做的事情，做好一份计划，无论是什么样的计划，重要的是一定要坚持实施。在心理上也要放弃享福的想法。有事可做才不会觉得生活无聊。其次，一定要和父母好好沟通，帮助父母做家务，减轻他们的负担。不能一直以电脑，电视为友，它们只会令你的生活孤单，而父母是你最知心的朋友，会随时支持你，给你最好的建议。再者，一定要趁着假期多多锻炼自己，多参加一些社会实践，提高能力锻炼胆量，培养独立自主的能力。最后，假期是用来调节和放松自己的，所以在假期应该保持健康的生活方式，这样开学后才有足够的精力学习。

无论朝选择做什么都要切记一定要按计划扎实地走好每一步，切不可让放纵、懒散、无知冲昏了头。合理支配假期时间，才能使我们大学生的假期生活更加有意义。

**大学假期社会实践报告5000字篇三**

学院：基础学院

专业：临床医学

班级：xxx

姓名：xxx

学号：xxxx

实践单位：温州市苍南县第三人民医院

实践时间：xx年x月x日至xx年x月x日共15天

实践目的：我是一名医学生，我觉得暑期能去医院社会实践是一个很好的机会锻炼我们。社会实践是每一位大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中巩固知识，社会实践又是对每一位大学生知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本学不到的知识，开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

通过社会实践我们能对我们的专业做初步的了解，为我们以后的学习方向奠定一个基础，让自己对以后的就业前景更有信心。因为地理比较近、经人介绍等原因我选择去温州市苍南县第三人民医院参加社会实践。据了解苍南县第三人民医院(江南医院)创建于1959年，历史悠久，是一所融医疗、教学、科研、预防为一体的大型综合性医院，20xx年6月成为上海市第一人民医院 苍南分院。相继接受金乡医院为分院，医院规模进一步扩大。医院占地面积9500平方米，建筑总面积两万余平方米，医院实际开放床位200余张。

该院科室设置齐全，拥有内科、外科、骨科、妇产科、儿科、急诊科血透室等临床科室及检验科、ct室、电子胃肠镜室、放射科、b超室等辅助科室。先后成为苍南县胆道外科治疗中心、苍南县新生儿急救中心。 实践内容：7月21号我在几个师兄师姐的带领下在医院各个部门转了一圈，大致了解了下医院的结构和各个部门的具体位置和各个部门所要学习的东西。最后我选择留在骨科学习。

一方面我对这个科室有比较浓的兴趣，另一方面我觉得那个科室的医生比较好。第二天我就顺利进入到骨科，这一天是我人生中第一次穿着白大褂在医院中出入，心中有种莫名的兴奋感。骨科的医生都很热情，这一天值班的王医生教我换药和拆线。“操作时要带上口罩、手套。拆线要从线的最短一边划刀。”医生一步步耐心地教着我，我也在旁边认真地学习每一个动作要领，那时我感觉知道在课堂上学习的东西还远远不够。

几天后在我熟练之后骨科会把一部分的换药和拆线工作交给我，让我有动手的机会。接下去和形形色色的病人接触中让我感受到很多，我碰到很多问题但也学会很多经验。第一个让我换药的病人是一位四川大哥，他对我说的一句话让我印象很深刻。“换药就要放开地帮他们消毒，不要怕弄疼了他们就轻手轻脚的，那样反而会适得其反的。”从这些我学到了我应该要与患者多交流，那样会让我学到更多的东西。几天下来我换药的技术有了很大的提高。我接触的病人都是比较合作的，在此我深深地感谢他们。

接下去几天医生们教我如何整理住院病历和出院病历，虽然只是很轻松的整理过程，但我也是受益匪浅的。空闲的时候我就会坐下来整理医生们的病历，时常也会看看里面的内容。因为这样我学会了很多，我对如何整理病历、如何写出、入院病历、如何对病人下长短医嘱等等有了初步的了解。

每天早上必不可少的是交接班仪式，对当天和昨天的工作任务和新旧病人的状况做一个报告。接下来就是查房了，我跟着几个值班医生和护士一起去病房和病人沟通，对病人做进一步的检查。查房是对病人的最新状况做进一步的掌握，从而想出对应的措施，还给了医生和病人一个沟通的机会，所以查房是相当重要的。 在门诊处病人是最多的也是最忙的，我跟着林医生在骨科的门诊学习了两天。从那里我学到了怎样诊断、问答、开药。因为我是大一所以对药还是很模糊的，但是林医生还是细心地教我每种药的疗效，让我有个初步的了解。

在医院，最有趣和学到最多的就是在手术室里了。这两个星期我多次进入手术室旁观医生做手术，看到医生精湛的技术我学到了很多。这些天我共看了股四头肌缝合术、肌腱缝合术、阑尾切除术及破腹产手术等，我真正参与的的手术是一个股骨头置换术。在术前主任医生教我如何换上手术服、戴上帽子、戴上口罩，还教我如何洗手、消毒等等。手术对“无菌”很重视，防止无必要的感染。而医生们是在手术过程中也是小心翼翼的用心去做。我站在旁边种种这些给我很多启示。特别是剪线那一步，医生突然对我说：“你来”，这让我有些措手不及了，但心中的兴奋感还是促使我拿起了剪刀剪下了那根线。我非常感谢那位医生，是他给我一次机会让我面对真正的手术，让我有一次挑战自我的机会，我也非常自豪，因为我成功了。

这次的社会实践时间虽短，但我全心投入到实践中，学到的不仅仅是医学上的知识还有人际交往上的。医院还为我们开设了许多讲座、学习课，种种这些我都认真去听认真去学。记得第一天的宣誓“健康所系，性命相托。”现在我真正领会它真正的意义了。其实需要我们学习的还有许许多多东西，不仅仅是医学这么简单。

实践总结和体会：经过在医院实践的这些天，不仅巩固了我的专业知识并且让我更懂得知识与实践相结合的重要性。在社会实践中，有些问题是我们在平时学习专业知识时所无法领悟到的，也是无法看透的。学习知识是理论上的得到知识的方法，而社会实践则是在不断地自我活动中发现问题和解决问题。我觉得学习专业知识后实践是给自己一次对自己专业知识的检测，然而我们往往会发现即使我们的卷面成绩很高，哪怕我们是年级数一数二的优秀学生，到实践中，我们也有对自己已掌握知识认识的不足。在医院里，通过各种各样的活动为人民服务，我的心里有一种知识和实践结合的胜利感。

医院是救死扶伤、为人民服务的地方，能够在这里帮助人们我非常的开心，也很期待以后在工作岗位上表现自己，为人民服务。没有知识是不行的，没有实践也不行，如果没有知识和实践的结合是万万不行的，就如一个人的身体健康和身心健康是分不开的一样，只有两者一起才能发挥本身的作用。那样的话专业知识不扎实就不能很好的引导实践，而没有实践的巩固，，知识也只是脑袋里的一些容物，仅仅是容物。

在实践中我们学到了书本上所没有的东西，通过丰富多彩的社会实践活动，是我逐步开阔了视野，增长了才干，并在社会实践中认清了自己的位置，发现了自己的不足之处，对自身价值进行客观评价。这在无形中确定了自己的目标，增强了自己在学习过程中的信心和毅力。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使我找到了知识和实践的最佳结合点，作为学生，我们不能忽略社会实践，应在理论上欠缺的实践环节中得到理解和消化。

特别是那次进入手术室，人生中第一次看到血淋淋的场面，说实在的那一次我的内心无比地复杂，激动、畏惧、迷茫。我感受到了作为一个外科医生责任的重大，感受到了凭借自己书本上的知识在手术室里是多么的渺小，感受到了面对一个个生命自己是多么地畏惧，同事也感受到了作为一个医学生必须要克服这些，所以也为自己能提早面对它们而感到激动。

当我成功地为主刀医生送去一件件工具时是多么地兴奋，当主刀医生叫我剪下那根线时我的兴奋达到了极点。这种兴奋是如此地莫名其妙但又是每一个医生所必须有的，因为我们看到了自己的病人距离健康又接近了一步。种种这些是书本上不能给我们的东西。社会和学校不同，学校里我们可能会有同学和老师的庇护，但是在以后的工作岗位上，我们只能靠自己的双手和大脑来创造自己美好的未来。在实践中，我也做错过很多次，有时候我会垂头丧气，但是越是这样我就会越做不好，所以我决定，吸取上一次的教训，不在同一个地方摔倒，从哪摔倒从哪爬起来。这句话很熟，但是能做到的又有多少人呢!坚定自己的信心，不怕任何困难和吃苦，想着我可以在社会实践中做到自己最好的一面，为了我们新的体会、新的领悟而努力，让自己的社会实践活动更加的有意义，炎炎夏日中，心灵的洗涤为我们凉爽一番。

**大学假期社会实践报告5000字篇四**

我们这一代人从小到大，几乎各个方面都受到家庭的庇护。我们并不了解这个社会，也不知道在复杂的社会中如何生存，如何竞争。从小学到高中，我们一直在受着分数高便胜过一切的应试教育，仅仅知道一些理论上的知识，却很少真真正正在生活中运用这些知识。甚至有时候，在生活中碰到了问题，明明心里知道如何去做，但是由于没有实际操作过而到处出错，使自己变得高分低能。

我们不能甘心做高分低能的人，以前繁重的课后作业让我们在空闲时间只能待在家里学习。现在，大学的假期，不再有高中那样繁重的家庭作业，但是，这并不意味着没有事情可做。作为一名大学生，我们应该好好利用这个假期，多走向社会，了解社会，丰富自己的经验和阅历，在实践中成为一名真正适应社会的人才。

为此，我和几个朋友一起商量了一下，决定做一些成本小、对大家又有足够吸引力的小生意。经过反复的思考，最后我们决定卖遇到紫外线就会变色的手机链。可是，在哪里进货又成了一个问题。我们问了一些有这样类似经验的人，他们说可以去生产这些东西的城市进货，也可以在网上进货。经过讨论，还是决定在网上进。因为这些东西本来成本就比较小，收益也比较小，再算上车费就赚不了多少了。

于是，我们在网上找到这种手机链，经过比较，发现了一家比较便宜、信誉度又高的店面，价格是0.35元/个。我们在前期对市场的调查中了解到，手机链的平均售价是5.00元川。我们觉得这价格有点高，只有一个假期要全部卖完有点难度。所以，我们决定，每个卖3+.+00元，如果买两个，可以算5.00+元，顾客觉得价格很低，就会有吸引力，薄利多销这个方法大家一致认为很实际。事实上，在以后的销售中，也收到了很好的效果。

在价格问题解决了以后，面对的下一个问题就是在哪里卖比较好。我们想了很多地方，比较可行的有学校周围、商场周围，还有夜市等。考虑到商品本身的特性(即遇到紫外线会变成紫色，所以最好在白天卖)以及对这件商品感兴趣的人群，最后，我们决定在学校周围试试看。

决定好了有关事宜之后，就开始在网上订货了。几天后，我们收到了货物，很兴奋地打开包装看了又看，把手放上去感觉凉凉的很舒服，终于有机会自己赚钱了。虽然成本很小，收益也不大，但是我们想，有了这次的经历才是最宝贵的。同时让我们有种成熟的感觉。爸爸妈妈也都很支持我们。这样，我们也可以了解到赚钱有多么不容易。

收到货物的第二天，我们就去了母校的门口。没想到第一天就吸引了好多人，也卖出去了很多。虽然天气很热，太阳很晒，但是，看着“红火”的生意，我们都觉得有超级成就感。当我们卖到第三天的时候，就已经回本了。虽然每天顶着那么毒的太阳，但我们都认为这很值得。毕竟商品有价而经验无价。

生活一旦变得充实，时间也会过得快了很多，转眼就快要开学了，手机链还没有卖完，但是我们的收获挺大的，虽然分给每个人的利益不是很多，但是那是自己赚来的钱，格外有分量。

这个假期我们过得非常有意义。平时逛街时看到大街小巷卖东西的，觉得那也没什么难的，没有想到，这看似简单的买卖，实际上是需要考虑那么多的。

通过这次实践活动，我学到了很多东西。我明白了赚钱的不容易，父母养我们这么大，一定非常非常辛苦。我们体会到了这些，对价值也有了新的看法，重新树立了价值观，以前乱花钱的坏习惯也会努力地去改掉。而且通过这次实践，我接触了很多不同的人，使我深刻地意识到，与人交往也是一门值得研究的艺术。要懂得交际，善于交谈，反应要快，见什么样的人要说什么样的话，做任何事情都要有自己的原则，并坚持这个原则。最主要的是我悟出了一个道理，就是任何时间、任何地点、任何场合都要有礼貌，无论对方是怎样的人，只要我们以礼相待，就不会有任何的错误。

这次社会实践让我们每个人都深有感触，其中有喜悦，有担心，有愤怒，也有欣慰，但这些情感、这些经历是我们这一辈子都受用无穷的。

**大学假期社会实践报告5000字篇五**

今年暑假，我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。

一．在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的寻找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。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。在多次的面试中，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

那么，我的社会实践活动就从我的找工作拉开了序幕。经过艰苦的找寻工作，很多的地方的招聘都要有工作经验的优先，一听说我没有经验就跟我说“这样吧，你回去等消息吧，如果需要的详，我会通知你的”。很多此后我终于找到了一家餐饮酒楼。老板让我来做传菜员。

7.保持微笑，准备好问题，认真聆听，然后分析问题，引入产品，解决问题。

还有一个问题是对于自己最重要的：热情，热情过后是积极的工作态度。最重要的。

最后领的工资虽然只是一点点的钱，但是我知道，一个人在他的学生时代最重要的是学习东西，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，参于社会实践活动是一个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的，作为学生，能赚多少钱，等我们毕业了会有很多赚钱的机会，只要有知识和能力，智慧，我们就可以找到好的工作。实习是为将来打基础的重要阶段，珍惜我们的每一个工作机会，不论什么人，什么学历，从事什么工作，好好的表现、展示自己的能力，不要错过好的机遇。没有一件事情是轻轻松松的，但每一件事都是让人成长的，经历一段过程，喜悦或是艰辛，尽管经历的方式不尽相同，但它的结果是相同的，我们都会因涉事而成长。其实工作中不一定有太多地方用到专业知识，更多的是我们要耐心、细心一步一个脚印、脚踏实际的去工作，只有基本工作做的够好，才能赢得上级和同事的信赖，才有机会展示更多的才华。单凭专业知识不可能在工作上高枕无忧，更多的是在做一些很小的事情，而判断一个人的工作能力怎样恰恰是从些事情上看出来的，正可谓：一屋不扫何以扫天下？现实，就是这样。以上就是我这些日子来的体会，我的不足之处希望老师给予纠正和指导，谢谢!

**大学假期社会实践报告5000字篇六**

一个月的时间不长，这次的时间内容与本人的专业知识也关系不大，但是就是在这么一个月里面我感觉自己真正长大了，我学会了许多许多，而且这些东西书本上没有，学校里老师也不会教。实践出真知，希望以后通过更多的实践活动，不断提升自身能力。

作为伟大的祖国未来的事业的继承人，我们新一代大学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唯一目的，更多的人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大学生多接触社会、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。进行社会实践，最理想的就是找到与本专业对口单位进行实习，从而提高自己的实战水平，同时可以将课本知识在实践中得到运用，从而更好的指导自己今后的学习。但是作为一名尚未毕业的大学生，由于本身具备的专业知识还十分的有限，所以我选择了打散工作为第一次社会实践的方式。目的在于熟悉社会。就职业本身而言，并无高低贵贱之分，存在即为合理。通过短短几天的打工经历可以让长期处于校园的我们对社会有一种更直观的认识。

实践过程：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市xx餐厅。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

在餐厅里，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。我的工作是在那做传菜生，每天xx点钟下午xx点再从下午的xx点晚上xx：xx分上班，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，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，xx年之后，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。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

实践心得：虽然这次的社会实践只有短短的几天，而且从事的是比较简单的服务工作，但是通过与各种各样的人接触，还是让我学会了很多道理。

一个月的暑期就这样匆匆结束了，还有我这一次的社会实践。整日呆在学校中的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是我最宝贵的收获。

实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，社会真的是很残酷，很现实。我唯一庆幸的是我还是一名在校学生，我只有真正的把本领学好，才能在未来真正进入社会时不至于这样不知所措。

这一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是促使大学生投身改革开放，向人民群众，培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。社会实践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，半个月的社会实践，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。

**大学假期社会实践报告5000字篇七**

社会实践是每一位高校大学生、毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中巩固知识，社会实践又是对每一位大学生、毕业生知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本学不到的知识，开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

会计是指对具体经纪业务进行计算、记录、收集他们的有关数据资料，通过加工处理转换为对管理者决策有用的财务信息。会计作为一门应用性的学科，一项重要的经济管理工作，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。会计工作在提高经济在企业的经营管理中起着重要作用。其发展动力来自两个方面：其一，是社会经济环境的变换;其二，是会计信息使用者信息需求的变化。

学习好会计工作不仅要学好书本里的各种会计知识，而且也要认真积极的参与各种会计实习的机会，让理论和实践有机的结合在一起。只有这样才能成为一名高素质的会计专业人才。

对会计工作还不熟悉的大一的我，通过这一个月的社会实践，我学到了很多专业上的知识，同时也加深了我对社会的认识，渐渐熟悉了会计业务的程序和如何同同事交往，我学到了很多课本上学不到的工作经验 。

随着会计制度的日臻完善，社会对会计人员的高度重视和严格要求，我们作为未来社会的会计专业人才，为了顺应社会的要求，加强社会的竞争力，也应该严于自身素质，平、培养较强的会计工作的操作能力。于是，本学期初，我们乐于参加了校园的活动。

在这次实习中，这个一点我感受很深，在校园，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有的，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。

作为一名新世纪的高校大学生，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，，这就意味着高校大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，两年以后，我已经不再是一位高校大学生，是社会中的一份子，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，对社会有用的人才选择了会计为专业的我，在这次实践中，自然比较关注这一环。虽然在实践中只是负责比较简单的部分，但只要想到自己能把在校园学到的知识运用到实际工作中，我就会颇感兴奋!在校园上课时都是老师在教授，学生在听讲，理论部分占主体，而我自己对专业也只是能掌握而已，本想工作时间长了就应该能够应付的来，但实际上并没有想象中那么容易。

平时在校园，数字错了改一改就可以交上去，但是在单位里，数字绝对不可以出错，因为质量是企业的第一生命，质量不行，企业的生产就会跟不上，而效率也会随之降低,企业就会在竞争的浪潮中失败，所谓“逆水行舟，不进则退”，企业要时时保持着这种竞争状态，才能在企业中立于介意道题不败之地，就因为这样，企业会对每一个在厂的员工严格要求，每一个环节不能出错，这种要求在校园的课堂上是学不到的，在校园里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但这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，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像在校园里就行了，在企业里出错是要负责任的，这关乎企业的利益损失。

我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走向社会，献出自己的一份力量，实现自我价值。自从走进了大学，就业问题就似乎总是困扰在我们身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报总写着“有经验者优先”，可还是在校园里面的我们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的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在毕业以后能真正走入社会，能够适应国内外经济形势的变化，并且能在生活、工作中更好的处理各方面的问题，我们应认真的对待社会实践。

实践，就是把我们在校园所学的理论知识运用到实际中去，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，是实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的学习，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。而且当今国内外的经济日益变化，就业压力越来越大，当代高校大学生拥有了越多机会的同时，也有了更多的挑战，所以只有通过实践不断的增强对社会的认识，不断的增加工作经验才能在竞争中立于不败之地。

在实践单位，我主要负责帮忙接电话、复印资料、整理文件等，虽然工作很简单，但那种工作的幸福感，是在校园里无法感受到的，而且很多时候，我都必须自觉的做一些我本职工作以外的事情。在校园里也许有老师分配说今天做什么，明天做什么，但在这里，不一定会有人告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。

在校园，只有学习的氛围，毕竟校园是学习的场所，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，每个人都会为了活的更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断的学习别人先进的地方，也要不断学习怎样做人，以提高自己的能力!记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我觉得校园总少不了那份纯真，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，但我的去面对我从未面对过的一切。

经历了这次社会实践活动，我欣喜的发现自己得到双重收获，业务技巧上的日趋完善以及心灵的成熟蜕变，这次社会实践使我把学到的书本理论应用到实践中去，可以更加熟悉就业市场，了解社会现实，加强自身竞争意识，同时也发现自己知识结构的缺陷，这知识一次初步的尝试，但对我来说确实是一笔很大的财富，激励和鼓舞我以后应当怎样成熟的面对实际工作。

**大学假期社会实践报告5000字篇八**

这是我进入大学以来第一个暑假。在这个火热的暑假，我们暂别象牙塔中舒适的生活，带着特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。

在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力，课本上学的理论知识用到的少之又少。刚开始在公司实践的时候，真的很不习惯。发现自己什么都不会，甚至连经常使用的计算机都让我感到陌生。但同时也因为是在策划部，与自己的专业有关，所以让我真正感受到了策划的含义，知道了策划包含很广的范围，而不仅仅只是大家围坐着为了一个想法而激烈的商议。

还记得实践的第一天，工作竟然是审片。刚听到审片，都会以为是一件幸福的，又加一点技术的事，可是后来才发现其实根本不是我所想的那样。或许刚开始看片的时候会觉得很新鲜，但是渐渐的，随着不断的审片，眼睛不停的盯着电视，手不断的按着按钮，没有一本电影是完整的看完，再加上有些电影是老的不能再老的时候，就产生了厌倦感，于是就没了开始的耐心。

每天只是为了完成任务而完成任务。本来一天的审片量可是达到八九十本，可是因为真的受不了这种反复，于是一天的审片量被我缩减成五十几本，而且在中午就可以搞定。当有一天，主管说让我做别的事的时候，那种新鲜感又跑了出来。接着我的任务是找影片资料，然后上传。说实话这个工作比前面的有趣多了，虽然有时候会为找不到影片资料而烦躁。今年暑假有奥运会，因为这是一届对于中国人来说不同于以往的奥运会，所以在还没开幕之前，四周已经充满了奥运的味道。

在奥运期间，办公室里到处充斥着奥运气息，连中午吃饭有时候都要等到比赛结束才去，我想这就是奥运会的魅力吧!坐在我旁边的同事是主管体育节目的，所以奥运期间，整个办公室就属他最忙，整天跑来跑去的。他人也很热情，在我实践期间帮了我很多。他还和我说因为做体育的人加起来只有仅仅的十几个，所以他们的有些节目只得跟随其他一些网站的跟新。还有得说说办公室一个独特的人，说他独特是因为整个办公室就他的办公桌周围用板隔开，不用说他就是头儿。

就我实践期间的观察，办公室里的人，尤其是女的都有些怕他，或许是因为他暴躁的脾气吧，呵呵。可以说这次实践让我看到了很多景象。

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，比如必须在工作中不断学习不断积累，同时搞好和同事之间的关系，而这些东西将让我终生受用。而对于大学生而已，敢于接受挑战是一种最基本的素质。虽然一个多月的实践活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，这些是我在大学课本上不能学来的。它让我明白什么是工作，让我懂得了要将理论与行动结合在一起，让我知道了自己是否拥有好的交流技能和理解沟通能力。而交流和理解将会是任何工作的基础，好的沟通将会事半功倍。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。 这是我一个多月来的感受。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。

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，通过社会实践，让我们大学生提前了解社会考试吧，为将来真正走上社会提供宝贵的经验和阅历，也为将来从事任何工作打下良好的基础。

大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是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。暑期社会实践活动一直是我们大学生投身社会、体验生活、服务大众的真实契机。

这次的社会实践让我有了上班族的味道，还有那种忙碌，那种盼望双休日的心情，这种感觉真的很不一样。真的希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

**大学假期社会实践报告5000字篇九**

在这一个月的社会实践过程中，我学到了许多，也深深体会到为什么社会发展如此之快了，我也终于明白为什么国家一直倡导社会主义先进文明建设的重要性，身为社会的一员，我们每个人都有责任与义务去为社会做出自己的贡献。

为了自己的发展，也为了祖国美好的明天…这次去济南的实践经历，我深深映入脑海，当我第一次穿上工作服进入从未见过的各种机器，第一次触摸那先进的制造设备，我感觉自己真的太渺小了，一直以为自己就很强大了，却发现自己不会的东西有很多…

刚开始跟着一个老员工，她把每一步的原理跟做法都详细的告诉我，前两天一直在听，到第三天开始自己动手操作，心里很激动，开始毕竟生疏，不小心弄存一个步骤，感觉很紧张，幸亏有那个老员工在一旁指导着，即使出错也能很快改正过来…

就这样，我们每天都在那整天整夜都充满白炽灯光的车间里实践，每天都要带着静电装置为了人身安全，每天都能学到很多自己以前都没接触过的新东西，感觉既新鲜又有一种难以言语的感触，科技之所以能这么发达，就是靠这一台台的机器，在那么多人的共同努力下才有了今天的先进科技产品。

不可不说，每天都在教室的我们真的是井底之蛙了，我们需要学的已经远远不止课本上的知识了，我们只想过为祖国作贡献，却对具体的情况根本不能说出个所以然来，如果不是在那只有白炽灯的车间里，谁会知道那先进的机器就是这么被生产出来的。没有白流的汗水，众人的努力才能换来大家的幸福生活，

我们每天只对着课本，永远都不会长大，正如刚来这里听到的宣言：我们不是温室的花朵，我们敢于亲自实践，我们的幸福生活靠自己创造。也许受这宣言的熏陶，我在这一个月的实践中即使再累再苦也都坚持到最后了，我学到了很多，这里的一些员工们带给我很不一样的感受，这里的工作更给我很多启迪，如果我能多了解一些这方面的具体情况，估计我对社会的认识会更深刻…

没有经历过实实在在的社会，你只能算是半个真人…这次的实践，让我深深体会到，社会其实很复杂，我们需要学习的东西有很多，譬如人际关系这方面，我们在学校自然不能很好的体验那种唯领导为中心的感觉，每天见到很多员工见到领导都热情如火，可是在私下里却对他们指指点点，可见他们都能在人际关系这方面游刃有余，这也是我们需要学习的，做人不能太死板，这是我在他们身上学到的一点做人的准则。

我的第一个实习岗位是在“造气”车间，车间里是一排的六七个“炉子”，工人就象锅炉工差不多，不但要随时地用铁锹向炉内送焦炭，还要按时地控制进出炉子内的气体的阀门，需要空气时就开一个阀门，需要水蒸汽时再开另一个阀门，当生产出了“半水煤气”后，还必需及时地打开送气的阀门将其送往“气柜”。这些在大企业都是由自动化设备来控制完成的，但小企业没有那么多资金武装自己，只好由人来进行操作变换了。

车间里面酷热难当，想想由六七个大锅炉在一个车间里不停地燃烧，达到一定的温度后，再向上面喷水蒸汽，再燃烧，再喷水蒸汽，那车间里就是一个桑那浴大房间吗!工人们都光着膀子干活，许多人干脆就穿个裤头。我们也只好“入乡随俗”了，每天也穿着个裤头干活，弄得上班一身汗，下班一身灰。女同学见着我们都忍不住偷偷地乐，我们也有些不好意识，但也没办法。在学校时的斯文全无，看着她们总是穿着干干净净的工作服上下班，真羡慕她们不用到这样的车间来实习。

好在就是两周，时间很快就过去了，我们来到了其它车间，我被分配到了合成车间。

在大企业实习时，我就是在合成车间进行的，所以对合成车间特别熟悉，可以说清楚每一个阀门，每一个管道的作用，对其生产过程的温度、压力等指标也了如指掌。想小企业也不会有什么太大的差异吧，一定会轻松地将他它搞定。

到了合成车间，还是让我们另开了“眼界”。

当你进入大企业的合成车间，是宽敞的控制台，控制生产过程的所有仪表都是镶在马赛克的墙壁上的，十几个合成塔的控制仪器排满了长长的车间墙壁，在明亮的灯光照射下，闪闪发光。工人只要通过仪表的显示，就可以判定合成生产的情况。通常情况下，操作工的工作就是看看仪表就可以了，生产正常时，一个小时都不用动一下。

而这小企业只有那么一个小合成塔，一套简单的控制仪表，大多数控制又是由人手动搬阀门来完成的，又小又破的车间里就显得格外地零乱，甚至压缩机也是放在了控制室内，再加上它与外部的合成塔连接的进出管线，搞得小小的车间内乱七八糟。

更没有预料到的是车间内的气味。大企业由于设备好，管理水平高，“跑、冒、滴、漏”就控制的好。而小企业的设备粗放，到处是问题。这合成车间是化肥厂的核心，它的作用是将氮气和氢气在高压下合成氨气，压力高达3个大气压以上，如果设备密封不好，漏气就必然出现。小企业的落后设备，必然决定了它不可能达到很高级的密封条件，其结果就是合成车间漏气非常严重。从管路接口和设备的进出口漏出的氨气，是毒性非常大的气体，它刺激呼吸道，严重时可令人窒息、甚至死亡。

在大企业实习的日子里，每天可以说是一种享受，在愉快环境工作的同时，也得到了伙食方面的改善，对于穷学生来说，真是天堂般的生活。可是在小工厂的实习，充满了劳累和痛苦，甚至还在缓慢地中毒，直是度日如年啊。大家都在盼望这个实习能够快一点结束，同时也在心里祷告，自己将来毕业可千万别分配到这样的企业，还是大企业好，大城市更好。

同时，我们也相互安慰着，用xxxx的话说：“不就是两个星期吗?顶多就是三个月吗?多大点儿事儿?”用老师的话说：“我们是来学习的，过了三个月就离开这里了，再苦再累也比农民强吧?”就这样，我们都努力地坚持在生产第一线，尽可能地体验基层工人阶级的工作与生活，与他们打成一片，心怀“远大目标”地锻炼着自己。

**大学假期社会实践报告5000字篇十**

20xx年7月16日，xxxx大学新华国际商学院党总支副书记骆兴山、团委书记周洪、党总支秘书朱江及学生党支部书记郑洋、2024级辅导员杨文博及八名学生代表开展了为期三天的暑期社会实践活动。

5日下午从沈阳出发到达清原后已是晚上七时，在骆兴山书记的带领下，实践团队来到了20xxx级崔家璇同学家里展开了别开生面的家访活动。这次家访活动由骆书记主持，采取座谈的形式，实践团成员就各自在学校生活、学习等话题进行了介绍，并分别与崔同学家长进行了沟通。随后，骆兴山书记与20xxx级辅导员朱江老师就崔同学本学期在校学习、生活情况进行了客观的评价，并结合崔同学父母期望和本人职业规划，对未来从业选择提出几点建议，同时督促了其对专业知识的学习。

为了进一步提升新华国际商学院学生干部的综合素质，培养学生们坚毅、肯干的精神作风，学院老师特地为本次社会实践活动安排了一场十公里野外拉练。16日清晨五时三十分，拉练在清原山区清脆的鸟鸣中开始，一路上欢声笑语不断，参加拉练老师和八位同学信心百倍地踏上征程，大家或慷慨激昂高歌一曲，或喊起令人振奋的口号。其乐融融且秩序井然的氛围使学生们感受到了不一样的精彩。

当拉练进行到后半程时，许多学生的脚步开始蹒跚起来。大家相互搀扶，相互鼓励，或喊上几句口号，或唱起几句歌曲，坚持着向终点前进。最终，所有同学均完成了这次十公里野外拉练，无一退出。

学生们普遍表示，这次拉练不仅收获了沿途美妙的风光，更是对自己精神的一次洗礼，坚持就是胜利的满足感、成就感溢于言表；同时，大家普遍认识到了团队的力量，只要大家相互帮助、相互鼓励就没有克服不了的难关。

1、农村小学慰问活动。7月16日早九时，新华国际商学院社会实践团全体成员来到抚顺市清原满族自治县南口前镇明德小学，开展了以文化下乡为主题的慰问活动。本次慰问活动不仅为那里的小学生们捐赠了书本、文具、衣物、体育用品等物资，并与小学生们进行了密切的交流、互动。在与小学生们的交流中，实践团成员们不仅感受到了小学生们真城的心灵，而且这些家境优越生长在城市的实践团成员们还感受到了在我们广大农村教育水平的相对落后，纷纷表示要再一次来到这里，为这里的孩子们做出自己力所能及的贡献。

这次活动不仅让明德小学的小朋友们感受到了来自于xxxx大学新华国际商学院的老师和同学们对他们的关爱，同时促使xxxx大学新华国际商学院的同学们建立起自觉奉献、服务社会，帮助他人的优良品德，弘扬了社会主义核心价值观。

2、绿色志愿者活动。7月17日早六时，踏着第一缕微光，xxxx大学新华国际商学院的社会实践团全体团员在老师的带领下，展开了以“身边的生态文明”为主题的绿色志愿者活动。

本次志愿者活动的主要内容以清理浑河两岸的白色垃圾为主。浑河的清晨，湖面闪闪发光，在众多晨练、垂钓的人群中实践团成员身上印有“xxxx大学新华国际商学院志愿者”的t恤格外醒目，实践团成员们三五成群在晨练的人群中默默的捡起废弃的物品，放到预先准备的垃圾和废品袋中。每个人都细心的捡拾周围草地中的垃圾，并将垃圾分类放好。沿途很多晨练者纷纷对实践团成员们竖起了大拇指，并感叹xxxx大学作为“211”大学较高的教育水平。

志愿者的活动，都是一点一滴的小事慢慢累积，通过志愿活动，使大学生增强了社会责任感，懂得当代大学生对于社会的责任，懂得当代大学生存在的社会价值。

1、参观抚顺市西露天。7月17日上午八时，实践团来到了抚顺市西露天矿参观台，参观了被誉为“亚洲第一露天矿”的抚顺市西露天矿。

在参观台上，家在抚顺的辅导员杨文博老师向实践团成员们介绍了抚顺市西露天矿的历史和现状。自古抚顺便是煤炭的天国，曾被誉为中国的煤都。西露天矿作为“亚洲第一露天矿”，整个矿坑东西长6、6公里，南北宽2、2公里，总面积10、87平方公里，开采垂直深度为388米，有“十里煤海\"之称。矿坑边沿像梯田一样迂回盘旋，包围圈逐渐缩小。矿坑里分布着错综复杂的机车轨道和运输公路，整个矿坑呈灰黑色，漂浮的扬尘与同样颜色的天空接壤，石油二厂和水泥厂隐约在灰蒙蒙的对面。煤坑一层又一层的向下剥落，每一层都有一列又一列的火车进进出出运输着煤炭。

“今天大家看到的西露天矿不仅是煤炭生产的历史，同时也见证着东北被侵略和剥削的历史，由于煤炭资源在当时的重要意义，日本军国主义者在这里犯下了滔天罪行，同时也是由于他们当时的过量开采导致这里的煤炭资源接近枯竭，城市地表下沉严重。”辅导员杨文博如是说。

2、参观平顶山惨案纪念馆。在参观西露天矿之后，一行人来到了平顶山惨案纪念馆，在参观中大家了解到平顶山惨案的历史事实：日本帝国主义发动了“九一·八”事变，东北大好河山陷于日军铁蹄之下。1932年9月16日（农历八月十五中秋节）夜，“杨柏堡采炭所”等地被途经平顶山村的辽东民众抗日自卫军袭击，日军以平顶山村民没有报告即“通匪”为名，于次日出动守备队和宪兵队包围了平顶山村，将全村三千余名男女老幼驱赶到平顶山下，开始了灭绝人性的大屠杀。事件之惨烈，值得我们反思和铭记。

通过在这两处的参观，实践团被工业化的结果所震撼，不仅了解到了煤炭生产的历史，同时也深深的感受到了日本军国主义在殖民东北时期的罪行，大家纷纷表示，“落后就要挨打，要想使中华民族屹立在世界民族之林就要通过我们这一辈人的不懈努力来实现。”

3、参观辽沈战役景区。7月17日十一时，社会实践团一行人来到了抚顺辽沈战役景区，辽沈战役是中国近代史中第二次国共内战的“三大战役”之一，1948年9月12日开始，同年11月2日结束，共历时52天。中国共产党称之为辽沈战役，中国国民党称之为辽西会战，又作”辽沈会战“。战役结束后，中国人民解放军首次在兵力数量方面超越国民党军。这次战役具有重要意义，是解放战争的重要转折，为解放战争的胜利奠定了坚实的基础。

景区内，实践团观看了辽沈战役实景演出，真枪实弹的战争场面给我们每个人都留下了深刻的印象，党的英明指挥，战士们的英勇，人民群众的大力支持，革命斗争的艰苦卓越，让我们更加珍惜眼前的生活，艰苦奋斗的精神值得我们学习。

实践团成员们认为，身为当代大学生、共青团员、党员，我们要铭记历史：只有在中国共产党的领导下，中国人民才能不断的取得新的伟大胜利。在自强不息，追求和平的同时也要珍惜现在和平富强的幸福生活。

4、参观雷锋纪念馆。7月17日下午2时，实践团一行来到了抚顺市雷锋纪念馆。雷锋事迹陈列馆是按照雷锋成长的历史来编排的，其一共分为五个部分：苦难的童年、上学读书、走上工作岗位、参与以后和永生的战士。

在辅导员杨文博的讲解下，大家认真的观看每一处藏品，聆听每一个故事，身临其境的体会了雷锋当年优秀品格和优良作风。在雷锋日记展位，大家纷纷驻足，主动阅读起来，当十余人齐声阅读一篇日记时，纪念馆中顿时充满了对雷锋同志的无上敬意。

在参观结束后，实践团成员们被雷锋精神所深深打动，表示应该以雷锋同志为榜样做一个中华传统美德的传承者，做社会主义核心价值观的践行者。

**大学假期社会实践报告5000字篇十一**

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识潜力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识潜力也就不断地改善和提高！马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表此刻认识和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，能够对实践进行指导。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，那么所学的就等零。理论就应与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。透过这段时间的实习，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。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。

1、社会实践是大学生宝贵的锻炼身心的机会，在实践中培养吃苦耐劳、坚毅挺拔的精神以及劳动观念和奉献的精神，增强团队合作意识。

2、充分发挥我们学生的知识和智力优势，在实践中学会客服困难、独立的去解决问题。

3、进行社会实践活动弥补学校教育教学工作的不足，丰富和深化我们思想政治教育的实践资料，促进青年学生在理论和实践相结合的过程中增长才干、健康成长的重要课堂，从而优质成才、全面成才。

1、利于大学生了解国情、了解社会，增强社会职责感和使命感。现代大学生，大多是在书本知识中成长起来的，对我国的国情、民情知之甚少，而社会的复杂程度，远不是读几本书，听几次讲座，看几条新闻就能了解的。

2、利于大学生正确认识自己，对自身成长产生紧迫感。透过广泛的社会实践活动，能让学生看到自己和市场需求之间的差距，看到自身知识和潜力上存在的不足，比较客观地去重新认识、评价自我，逐渐摆正个人与社会、个人与人民群众的位置。

3、大学生对理论知识的转化和拓展，增强运用知识解决实际问题的潜力。大学生以课堂学习为主要理解方式，这对大学生来说十分重要，但这些理论知识并不代表大学生的实际技能，往往难以直接运用于现实生活之中。社会实践使大学生接近社会和自然，获得超多的感性认识和许多有价值的新知识，同时使他们能够把自己所学的理论知识与接触的实际现象进行对照、比较，把抽象的理论知识逐渐转化为认识和解决实际问题的潜力。

20xx年1月6日——20xx年2月22日

贵阳市苏宁电器商城

为在校学生的我们，在假期的社会实践活动中在乎的不就应是实践什么样的工作，而就应在乎的是在整个社会实践活动中得到了怎样的锻炼，有了多少的收获，所以20xx年的假期，因为气候等各方面等原因我没有远出到外省去实习，而是在学校附近的商场简单实习，深刻体会；这也贴合学院团委要求“就近”的原则。以下是我本次社会实践的具体过程以及实践心得体会：

经过重重面试，我被安排在了喷水池的苏宁商城，工作的主要任务是擦拭玻璃，保证各种家电上没有灰尘；发宣传单，在各个路口向行人发单页，介绍正在做活动的产品；向顾客介绍他们所需要的家电等等。

带着兴奋又紧张的情绪，我上了第一天班，这一天的班让我觉得无比的累，因为之前对家电没有丝毫的了解，很多产品甚至都叫不出它们的全名，更不明白怎样去使用它，这让我顿时乱成一团糟，幸好商城负责人给我指派了一个师傅，她耐心的给我讲解各种电器的使用方法、性能、价位、特点、优惠条件等等，还教我推销之道，注意事项等等，我在本子上一一地记着，忙得手忙脚乱，然后就是对应着各种电器慢慢地去了解，努力在最短时间里记得它们的功能、价钱等，遇到不懂的状况就翻说明书，一点点地弄清楚，不放过任何的功能、任何的按钮……

下午的任务是发宣传单，发传单看似简单，其实不然，因为那天下着雨，我忘记带伞了，只能向商城的员工借了一把伞，但是要拿着一大堆的单页还要撑伞真的不太现实，但没有办法，这就是考验的时候。我的任务是和另外一个和我一样也是实践的女生到市区的南郊去发传单，因为下过雨，那里的人很少，走过几条小街小巷，才发出几十张，剩下的几百张，我们只能往每一家店铺尽可能的多发传单。当我们派完传单之后，我们几乎都淋湿了，时间已经将近六点钟了，又累又饿又湿，所有的辛酸只有真的体会过才明白，能够说第一天的开始就是如此，预示着接下来的日子里，还有多少的困难在等待着我们，现实跟理想之间真的相差很大，在此之前，我想象着我们是坐在店里面销售产品的情景，但此刻……借用一位名人的一句话“吃得苦中苦，方为人上人”，我相信我会坚持下来的。

每一天上班的第一件事情就是打扫卫生，去污除尘，做各种各样的卫生，有时候会抱怨自己像一个清洁工一样，但其实只有从生活中最基本也最简单的事情开始做起，才能更好的做好其他事情。这也许是对我们的锻炼，此刻的我们，最容易犯心态浮躁，好高骛远的毛病。此刻这些看似简琐的工作，不就是能够当作磨练的机会吗我告诫自己，天下事莫作于细，请从务实开始吧。初来店里，单调机械的生活，使得心里未免有些失落，此前，早有学长告言在先，不要对你的实践抱有太高的期望，作为相对缺乏经验的学生，公司不可能把核心业务交给你，尽管你很认真的把所有的电器的性能都背下来，但是要想真正把东西卖出去，还是需要一段时间锻炼的。我当时就想，只要有舞台，就不怕英雄无用武之地。此刻就应把简单的事情做好，才能做更复杂的工作。接触实际，才发现理想与现实总是存在难以弥补的差距，唯有调整心态，调整方向，才能在二者之间取得平衡。我鼓励自己要摆正自己的位置，从最基层的东西学起，只要用心观察思考，勤于学习，还是能收获很多东西的。

很快，一个月的实践生活就结束了，在这期间，无数次想要放下，和学校舒服自在的生活相比，这种每一天都要遵守规则，不能犯错，时时刻刻在竞争着的生活真的好累，每次回到家里，丝毫不想动一下，但是还好，我坚持下来了。在实践期间，我更好的接触了社会、认识社会，这是我即将步人职场的初体验，在这段时间里，我发现了自己的不足，感受到了社会和学校的种种不同，学校的生活是悠闲自在的，没有太多的竞争，而在社会上，每一天都要绷紧自己的神经，时刻想着要让自己进步，跟上竞争的步伐，不被发展快速的社会所淘汰，因此在剩下的校园生活里，我将会更加努力地去完善、充实自己，去获得更多与社会相关的知识，让自己在踏上社会之前充满电。这次的实践让我学到了很多对以后的职业规划的新补充，也让我了解到自己的缺点所在，我将会努力将缺点转化为有点，让自己的身上散发出光芒，感谢鑫荣华商行给我的这个机会，也感谢在此期间帮忙过我的所有人。

透过这次的寒假的社会实践活动，我们从中体会到，此刻的大学生最缺乏的是实践，但是在各高校中的实践机会却是少之又少，而这恰恰说明了我国内地高校与国外高校的差距所在。在现实高校教育体制不可能有太大的改变的现状下，在校大学生就应多多利用大学生活的空闲时间走进社会多多实践，培养自己的实践潜力；在培养实践潜力的同时，就应夯实自己的专业基础与其他相关知识基础，为踏入社会与顺利开启自己的职业生涯做好准备。

回顾短暂而又充实的实习实践生活，大学生总会有很多感触。透过不同方式的暑期锻炼，大学生不仅仅认识了社会、锻炼了潜力，而且体会到了不一样的实践经历。近年来，企业对大学生的实践潜力的要求越来越重视，是否参加过社会实践成为企业选聘人才的一把尺子。应对激烈竞争的就业压力，大学生也只有主动走出象牙塔，用心参与到暑期实践中去，才能有效提升自身的综合潜力，实现从校园到社会的完美转型。

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