# 大学生寒暑假个人工作实践报告[精选合集]

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2024-09-21

*第一篇：大学生寒暑假个人工作实践报告大学生通过社会实践，可以更早地接触到社会，通过开展丰富多彩的社会实践活动了解社会，下面就让小编带你去看看大学生寒暑假个人工作实践报告范文5篇，希望能帮助到大家!大学生寒暑假实践报告1随着人们经济能力的提...*

**第一篇：大学生寒暑假个人工作实践报告**

大学生通过社会实践，可以更早地接触到社会，通过开展丰富多彩的社会实践活动了解社会，下面就让小编带你去看看大学生寒暑假个人工作实践报告范文5篇，希望能帮助到大家!

大学生寒暑假实践报告1

随着人们经济能力的提高，如今的青少年一代在小学就开始有独立消费的行为，到了中学时代，他们一般都有一笔固定的消费资金(零花钱)，有了经常性的独立购买活动。例如购买衣物：饰品、音像制品等自己喜欢的东西和上网交友娱乐等方面，虽然高消费的学生并不多，但是有关专家认为，十几岁的中学生对一些社会现象的辨析能力不强，在一些变味的“人迹关系”的影响下，难免会模仿。因此，良好的消费观念对于青少年来说是至关重要的。现今，中学生的生活，学习环境与其父母一代已完全不同，大部分家庭中的独生子女的高消费生活越来越严重。再者，由于目前一般家庭的经济状况比以前有极大的改善。父母大多不愿自己的子女“受委屈”，又随着家庭观念的转变，家长更尊重子女的意见，鼓励子女发展自身能力。因此，中学生在诸多的影响下消费观念产生了极大的变化。

根据调查数据显示：有零用钱的学生占了被调查总数的98%，没有的仅占1.4%，现在的学生都是家里的“独苗”，家长对自己小孩几乎是百依百顺，疼爱有加，即使自己在省吃俭用，孩子那里总是应有尽有，可是谁也不想让自己的孩子过得好些呢?有些父母在自己的孩子身上放上零花钱，这些零花钱是家长对孩子成长的一部分投资。只有少数家庭的孩子可能每天的生活都是由父母来安排，所以也不需要什么零花钱了。但是对父母来说，高中生各方面的开支较多，学习上的花费明显多于初中生。对于在学习上的正常开销，家长们的出手毫不犹豫的同时，同学们的生活花费和日零用钱，也随之“水涨船高”。因此中学生的消费行为反映了以下的几种消费心理特点：

1、求新性。中学生处于求新求异、富有好奇心的年龄阶段对外界新事物的接受能力特别强。于是在社会许多新鲜玩意的吸引下，“试一试”的想法成了这种心理的源泉。

2、兴趣性。据了解，由于有的学生是“追星族”便将每月开支中的大部分用在购买自己偶像的磁带或cd上等等，总的来说，主要消费对象自己的兴趣爱好有关，换言之，兴趣爱好越广泛，所花费的款项也就可能同比例增长，更何况现在的学生，兴趣广泛是普遍的事。

3、从众性。身在周围都是同龄人的环境中，加之有不少学生的家境不错，特别容易出现攀比的风气。这便使许多人产生“别人有什么，我也要有什么”的想法，加上时下的.某些时尚主题，促进了这种心理的形成，跟进了流行大军。

4、盲目性。这种心理特点的形成是基于前几种心理的，且从众性心理起了主导作用。

古人曰，“俭，德之共也;侈，恶之大也”。中国传统文化强调“俭以养德”。养成刻苦节俭习惯，可以避奢侈，取道义，去邪心，有利培养高尚品德和坚韧意志。有道是“历览前贤国与家，成由勤俭败由奢”。纵观历史，大到邦国，小到家庭和个人，无不是兴于勤俭，败于奢靡。青少年的财政来源主要来自家长，家长应负起管教指导责任。家长要让子女了解家庭的收入和开支，根据家庭的经济状况，制定合理的消费计划，并从中学习承担家庭经济责任。学校应该进行消费观念教育，灌输“量入为出”的用钱方法，通过学习理财知识，了解借贷责任，力戒享乐奢靡陋习，帮助我们青少年树立正确的消费观。

大学生寒暑假实践报告2

我们在社区里清扫垃圾，发送宣传单，希望这些微不足道的举动能增强人们的一点环保意识。天早早的，我们几个团员就集合到了一起。一切准备就绪后，我们分组进行实践活动。我们一边捡街道上的垃圾，一边给路人发自己印的宣传单，虽然有些行人接过宣传单之后就丢在了地上，但是我们毫不气馁，把它们一张张的捡起来，然后追上丢弃它的行人，告诉他们说：“这是有关环保的宣传单，希望您能认真地看一下，为保护环境献一份力，谢谢!”听了我们的话后，他们都欣然接受了。这是我们倍感信心，更加努力的进行社会实践活动。我们的举动迎来了许多行人们的赞扬。就比如说，我们在街道上捡垃圾时，道路的清洁工人看见我们在帮他们的忙，就微笑的直夸我们懂事，说我们是学校里的榜样。听了他们的赞扬，团员们就有了动力，继续埋头苦干。

很快，天就黑了下来。我们的社会实践活动就结束了。在大家的欢笑声中，我们宣告这次活动圆满完成。从这次活动中，我也懂得了许多。

张瑞敏曾说过：“把一件简单的事做好就是不简单，把一件平凡的事做好就是不平凡。”劳动改造人。通过这次社区服务劳动，我明白了许多道理。我想应该是我们在劳动中明白了许多平时不懂的道理。慢慢的长大了，改变自己。劳动中，我知道了许多自己的不足之处。我感触深的是万事都不是那么容易的，只有自己不断克服困难才会成功，做事要认真踏实。假如我不去认认真真地做一遍，就发现不了自己的不足。工作也一样“一分耕耘，一分收获。”

大学生寒暑假实践报告3

今年寒假我第一次参加了大学生社会实践活动。不同于中学时代的社会实践，我们到了大学，学习的知识具有了专业性，所以此次的实践活动也更具实践针对性和专业可行性。这次，我把实践地点选定在A医院，我秉持着接触临床，增长见识;提供服务，奉献爱心;培养能力，锻炼自我;宣扬医学，服务百姓的宗旨，充分利用了实践的一周时间，走进医院，为病人提供了具有本校专业特色的相关帮助及服务，让病人及家属更好的亲身感受护理人员的魅力，身宣传单来与医了解医护人员的生活和工作特点及病人的生活和想法。

我这次的实践内容一共分为五大部分。

一、熟悉医院环境，了解工作流程。

我第一天独自一个人熟悉了整个医院的环境，以便于以后几天实践活动的顺利进行。同时我认真听取了医院里老医生的介绍，熟悉了医院各部门的职责和分部间的工作联系，了解其之间的相关配合及工作流程。在熟悉医院基本情况的基础上，我便按计划开始了我的工作。在熟悉医院的过程中，我发现虽然每个部门的工作性质都有一些差别，但是只有各部门各司其职并且合理配合才能使医院正常运转为患者服务，一旦哪个环节出了差错都会影响工作的效率和质量。所以，以后我到了工作中就必须认真对待本职工作并学会和其他人密切配合。

二、与患者沟通，了解其心理状况并作相应的心理疏导。

我们每天都和患者进行谈心，感受他们患病后的心理状态和对医疗工作的感想，运用我们掌握的心理疏导的知识及技巧为他们做简单的心理疏导。为医患间筑起了沟通桥梁，院方也表示了对我们工作的肯定和赞赏。通过沟通，我们了解到大部分医患问题根结都在于双方不能互相理解和体谅。患者及家属对医生的工作生活不了解，所以容易产生对医务工作者的各种误会。同时，医务工作者也没能很好的及时与患者沟通，没能去设身处地的为患者考虑，所以使矛盾产生。

三、积极与医护人员沟通，悉心听取学习。

我们不仅向身边的医护人员请教专业的医学知识和宝贵的工作经验，还向他们咨询他们的工作生活状况及他们对他们现在工作的看法以及关于医学实践生的不足之处和对我们的期望。我们了解到医学工作的严谨和辛苦，我们的工作关乎生命，所以我们要一丝不苟，也正因为这一特性，我们的工作就格外辛苦和劳累。可即使如此，我们依旧会学好练好，不畏辛苦，为患者服务。

四、运用掌握的知识技能，协助治疗工作。

我们在老师的允许下，定期对患者进行测血压量体温等检查，并听取老师对病人病情的分析。不仅增强了我们的知识，更锻炼了我们的实际操作技能，弥补了在校学生只可“纸上谈兵”的不足之处。

五、宣扬医学养生之道。

在现代社会，尽管国家开始逐步重视我们的医学养身，可百姓对此并没有一个很好的熟悉度。所以我们通过发放前期准备好的医学养身宣传单来介绍一些简单的医学知识和有关冬季易患病的注意事项和防治方法。这一宣传活动得到了大家的热烈反响，很多病人及家属都会认真阅读传单并向我们提出各种相关的疑问，在老师的帮助和队员的努力下，他们得到了满意的解答。

为期一周的社会实践活动结束了，从中我也得到了许多启发和感悟，大体有以下几点。

一、挣钱的辛苦

这些天在住院部实践，我们每天走来走去为病人服务，跟着老师学习，每天回到家都感觉累趴了。可是看看爸爸妈妈，他们同样工作的很累，可他们回到家还要给我们做饭做家务，他们才是真正的辛苦啊。我们都是成年人了，我们怎能忍心再乱花钱惹父母生气?

二、人际关系

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面。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。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。因为工作的特性，我们更需学会的是处理好与患者间的关系。只有设身处地的去了解他们的想法和患病后着急无助的心情，理解他们无法及时康复而担心烦躁以致质疑我们的工作能力的烦恼，去主动积极耐心地沟通，我们才能处理好和他们的关系，才能使患者积极配合治疗，使他们早日康复。

三、自强自立

俗话说：“在家千日好，出门半日难!”意思就是说：在家里的时候，有自已的父母照顾、关心和呵护，我们的日子都过得无虑，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。虽然这些年的住宿生活让我学会了在生活上的独立，可在工作中依然不够自立。在这次的实践中，我懂得了，虽然你可以请教其他人，寻求帮助，可更多的时候我需要的是自强自立，很多问题我们需要冷静地独立判断和处理。

四、认识于实践

一切认识都于实践。通过这段时间的实践，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。

大学生寒暑假实践报告4

期末考试开始，也意味着寒假也来到，期末两个星期紧张的期末考试终于结束了，我将准备让自己过一个与众不同的美丽暑期。我也会努力地让此假期美丽而快乐，快乐而充实，充实而更有价值，更有意义。

今年假期，我准备去进行一段短暂的打工深涯，不仅是为了完成大学吩咐的寒假社会实践报告，同时，也是为了补贴自己的生活，减轻家庭负担和提高自己的实际动手能力。当我和家人商量此事时，他们没有惊讶，只有担心和焦虑。在他们眼中，总是少言寡语，喜欢大门不出二门不迈的呆着，更喜欢“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的我，怎么能去打工呢!但我想去感受社会，接触社会，了解社会，让自己品尝一下社会的酸甜苦辣，让自己真正踏入社会不会有太多的恐惧与不安，我是心已定，再难改变了。家人也知道，不管情况怎样，这是锻炼我的一个机会，也是我该学会独处的时间了，所以也顺着我去。

经过几天的奔波，我还是找到了一个非常喜欢的工作，便是在黔西大众书行销售书本。为找到此工作，我一直兴奋不已，书是我最喜爱的家伙，现在又能与它们呆在一起，真是太荣幸了。我感觉自己又可以畅游于书海，行于娟秀的文字里，走在芳香的优美之文中，那是我的天空，我的完美世界。

走进迷人的世界，我开始了我紧张而喜欢的工作时，老板一看就知道我也是很积极很认真很有兴趣的学生，也是为了做好工作，老板便耐心地给我介绍了书本的摆放及其销售书本的需求。我认真的听着老板的每一句话，并记于心中作回顾，随着每天的工作之举，我的经验也逐渐积累起来，使我的工作能力提高不少，这些提高让我心里暗乐，更让我微笑每一刻，我的自信心也就无形中加强了。此进步让我懂得了顾客的需要，懂得了微笑待人的重要，懂得了恰巧的口语交流方式，懂得了礼貌待人的处世之道，懂得了太多太多。

记得开始的第一天，我总是很难开这张似皇帝般的金口，也不怎么知道微笑待人，和别人的交流方式都会出很多的差错，对很多东西总是放不开。可以说我的第一天就是充满紧张、激情和好奇中结束。有时不小心对顾客说错话，就会招来白眼，也会受到老板的一些责备，心情也会有些波折。我也时常告诫自己：坚持就是胜利，认真做好自己的事，就会觉得生活中的错误不是绊脚石，而是人生中的一笔财富，也是“自力更生”的一大挑战、一大乐趣。就这样的不断告诫，我就不知不觉的感受到了生活的充实就是生活的快乐与幸福。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在工作中要具备七心，耐心、细心、恒心、尽心、关心、静心、责任心，也要具备认真、微笑、诚实、守信、大方、开朗等重要因素。在工作的过程中差错是不可避免的，责备也是不可避免的，只有认真做好自己的事，尽自己最大的努力去完成该完成的事，那就会有一种无形的收获。受到责备，心中会感慨万千，但这也会给我上了人生中宝贵的一课。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，面带微笑的接受，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很难堪之事，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，这才是我要努力的方向，不应沉于忧郁与苦闷之中。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的，可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，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，寒假的打工生活，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，这也算是我的一份财富吧。现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了暑期打工。暑期虽然只有短短的1个月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

作为21世纪的大学生，除了认真学习书本知识，还需要不断的参加社会实践，这样的学习就是最好的学习方式。因为在现今的很多大学生都清醒地知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人已经不是现代社会需要的人才，更不是人生成长的最佳方式。大学生必须在社会实践中不断地培养自己的独立思考、独立工作和独立解决问题能力，要真正学会独立的出世能力。通过不断的参加实践性活动巩固自己所学的书本理论知识，就会懂得如何利用好书本知识，发挥自己的真正才能，增加自己的学习实践技巧。现今，知识要转化成真正的能力就必须依靠实践的经验和锻炼，让自己得到真正的体会。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得现今的大学生应该转变思想观念，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。作为一名合格的大学生，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。这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

大众书店让我的假期生活变得美丽，让我告别了孤寂，让我因充实而快乐，因快乐而幸福，因幸福而自信。美丽的假期生活，让我收益匪浅，也将会是我人生中的永恒回忆。

大学生寒暑假实践报告5

有人说大学是象牙之塔，大学是恋爱的天堂。我不敢完全负认它们，因为事物只要存在就有它存在的理由，我只想稍加修饰一下：如果你觉得自己是象牙塔里的宝贝儿，那你体会过塔外的酸甜苦辣咸吗?如果你们觉得自己是天堂里的快乐鸟，那你们用你们的翅膀尝试过天堂外面的风土人情吗?大学是一个小社会，步入大学就等同于开始进入了人生的战场，在这里不会有人强迫你去干什么，但是我们也不能在这所充满激情的大学里迷失自己，更不能玩物丧志。必定有一天我们会走出小社会，进入大社会。有一句话说得好：“与其坐失良机，还不如主动出击”，所以在今年的寒假里我就去尝试了一下与社会接触。我通过这数十天的经历，深刻地认识到社会实践是一笔巨大的财富、是体味人生的百味筒，是验证实力的试金石;社会才是一所更能锻炼人的综合性大学。我们的工作在那里，必有一天我们要扛着我们的仪器，带着我们的课本知识奔走在它那包罗万象的怀抱。

这是我在大学的第一个寒假，面对四十天充裕的假期。我想找一份与自己所学专业接近的工作，于是我来到了中铁五局，本着一个锻炼自己的原则欣喜的来到了沋河大桥下的那个工地，但是初出茅庐的我被工地负责人以年龄下、无从业经验、不宜高空作业等理由而拒绝。想象总是离现实那么遥远，但是我并没有丧失信心，在元月17—18号我相继去了渭南各大商场，有：苏宁电器、恒基商场等，都因口才不好，无从业经验而被拒绝。记得在18号的下午我妈打来电话，接到电话就有一种想哭的感觉，也许是因为还不太适应这个社会，也许是被母亲那慈祥的声音滋润了我找不到工作的心情。我知道社会不会同情一个没有勇气和毅力的人，同时也不会拒绝一个愿意和它接触的人。于是我带着身上仅剩的30多块钱去了西安，通过同学的介绍，经过严格的面试，最终因为我在学校练习过散打，经历过严格的训练，因而从100多人的竞争队伍中走了出来，成为一家火锅店的保安，当时我就在想身上多一门技术就能多吃一口饭这个道理。从我这段经历中不难看出社会竞争极其严峻，就业压力也很大。所以我决定在学校一定要把专业知识学好，想办法提高自己的学历，再就是要通过学校的各种活动锻炼自己的综合素质，如：口才方面、社交方面、团体协作方面、执行能力和领导能力。

由于从业经验不足，不习惯保安的作息时间，我当时觉得很累，很累，再加上工资不高，我干了八天，就这样带着疲惫和愧疚回到了自己等待已久的家里。“儿行千里母担忧，母行千里儿不知，”就在那刻我深深的体会到母亲给我的每一块钱都饱含着汗水与爱心。一回首，母亲的手上、脸上已全是爱的沧桑。我们都大了不要动不动就伸手向父母要钱，更不应该挥霍父母的心血。从现在开始，我们要学会回报父母，用实际行动去换取父母的微笑，用自己的成就给父母交一份满意的答卷。记住父母本不求回报，只要子女幸福。

有一天，我去街道上了解到水果生意在年关将近时销量最好，回到家里跟爸妈商量后，他们同意拿出3000元让我尝试一下，于是我再向在外面打工的朋友和村伙们借到3000元，然后和在师范读市场营销的表哥一起去西安考察市场，最后和一家水果行签订了销售合同，并要求于正月十五卖不完可以退货。腊月二十号，我便开始了赶集会，转乡卖水果的艰辛历程。

做生意是很困难的，看着满满一屋子的货，我开始有点担心，生怕把父母的心血就这样给浪费掉，再加上质量还在不断减少，于是我采取了以下促销措施：

1、利有爸爸的关系，在村委会广播室进行宣传;

2、在亲戚家里设置代销点;

3、以降价处理为由，提供优惠政策;

4、联系各村的超市、干菜店、街道水果行进行供货。

苦心志、劳筋骨、饿体肤是在所难免的，经历了五六天的劳累。天下雪了，我知道风雪只能挡住我前进的眼睛，永远也挡不住我渴望幸福的心。

本以为水果卖不完了，可是没想到雪刚停街面水果价格上涨，各大超市都出现了水果供货不足的现象，于是我大批量向超市、水果店、干菜店供货，并采取了你涨我降的销售措施，就在大年28、29、30三天时间，卖出两千的货，年后，我从亲戚那收回没卖完的水果，准备返还剩下的一千多元的货，本以为山穷水复，可在初四、初五，香蕉、柑橘销量依然很好，于是我坚持到初八，最终获得胜利的微笑。

在此次卖水果的经历中，我总结了三种处理事情的思维，希望能给一起奋斗的同伴们在以后的人生路上有所帮助。

1、数字化思维：将自己干的每一件事都数字化，用数字去说明事情的成败，用数字去预算成功的可能，引用到学习上就是：今天自己解决了多少问题，还剩下多少问题和不能解决的问题的系统化思维;

2、结果导向思维：将事情的结果反过去去考虑，寻找成功或失败的原因，并做以总结，扬其长，避其短，在下次遇到同等问题时就会顺利的解决的;

3、内向分析思维：如果自己干错了或是干砸了一件事，先不要找客观的原因，而是去勇敢的承认自己主观上犯的错误，更忌讳一直向领导说失败的原因，而不给出相应的策略。

在与风雪的斗争中，我用冻红的耳朵、双手和疲惫的身体验证了“吃得苦中苦，方为人上人。”这句话。其实第一个苦就是“劳苦”的意思，而第二个苦字则是从苦中悟出的苦道理，只有自己明白了自己不能再向父母那样苦下去了，我们才会有提高，才会更为努力的珍视学习的机会，才会做人上人。我们都曾经错过一次，在高中时没能把握住高考这次宝贵的机会，我们都知道，人在同一个地方只能够错一次，否则就无以回报为你操劳，为你流泪，为你做最爱吃的东西的母亲。

时下大学生就业形势不容乐观，虽然国家提供了许多就业政策，如：高校毕业生入伍服役、扩大农村教师特钢计划、大学生志愿服务西部计划等等。但是我们要明确一点：这些工作都是给有能力的人准备的，这就要求我们必须学好专业知识，锻炼综合素质，那么怎样才能更好的提高综合素质呢?——除了在学校参加活动，还要去社会上看看。无论何时，我们都要先发制人不要坐等机会，机会不是等来的，而是靠争取的，行不行实践中看，在实践中我们能真正的了解自己有几斤几两，不要以为自己是大学生就很了不起，我们要学习的知识还很多，我们要虚心向前辈们请教，所以我们要把握住每一次实践的机会，为我们自己积累人生的经验。我想给即将去顶岗实习的学哥学姐们和在座的每一位同学忠告一句：放下自己大学生的架子真诚的去请教比你只是多的人，只有这样才会在工地上如鱼得水，否则就会功败垂成。想必一个人都知道诸葛亮三出茅庐而定天下的故事，我们去单位顶岗实习为非就是走出学校这个茅庐，拿着自己的专业知识，去给单位创造价值，只有这样我们才能够留在自己心系已久的单位，才能被单位认可。

艰辛知人生，实践长才干，只要我们自己有战胜自己的勇气，我们就离成功近了一步，只要我们能够打开自己这扇门，我们就能做时代的强者。让我们珍视父母的劳动，用恩情触动自己的心灵;为了自己的未来，为了父母的微笑，努力拼搏;我们要明白先发制人，后发而制于人的道理;我们要勤于实践，把自己的想法用自己的实际行动证明给自己看，不要只想不做而错失良机。让我们树立起为中国铁路事业、公路事业蓬勃发展而努力奋斗的信念，在陕铁院这块充满生机和财富的土地上互勉共励，努力拼搏。当代大学生们：展开你们的羽翼，在天空中翱翔吧!最后祝大家事业成功时，在风风光光回家乡。

大学生寒暑假个人工作实践报告

**第二篇：大学生寒暑假实践报告**

关于在寒假期间做家教的实践报告

实践人：2024级电子信息工程（汽车电子技术方向）

实践时间：2024年1月20日——2024年2月14日

实践活动：家教

实践目的：

第一，丰富自己寒假假期生活，以至于不会虚度光阴；

第二，有效地帮助表弟提高数理成绩；

第三，锻炼自己与别人交往的能力，增加社会经验实践经历及收获。

前言：

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。在经历了做家教的工作之后，我明白了很多事情看起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差距的。随便一个家教的工作也不容忽视，不但要有细心，还要有策略，谋划。总之，任何事情都要考虑周全。

不知不觉自己已经是大三的学生了，本次的寒假，和往常一样，回家和父母亲人团聚。不过身为当代大学生，很想找一份假期工作，丰富自己的寒假生活，增加社会经验实践经历及收获。在我舅舅的鼓励及邀请下，我担任了辅导表弟数理功课的工作。这是我大学假期的第一次参与辅导别人功课的社会实践工作，得到了一个锻炼自己的能力和实现自身价值的机会，我的寒假生活因此更加丰富多彩。通过家教工作让我学会了许多，体味了许多，思考了许多„„

第一篇 初次的了解

我的学生也就是我的表弟叫余\*\*，当我到了他家看望他时，舅舅热情地招待了我，与我在客厅里交谈了很久，从表弟的性格爱好谈到他的学业特长，也聊了我在大学里的一些事，我也向舅舅请教了很多自己不懂的问题。在交谈中，我了解到以下情况：表弟有很强的求知心和对学习的好奇心，但是最近几年懒于学习，贪于玩乐，喜爱打篮球，玩游戏等等，因为上述诸多原因，以至于他的成绩很不

尽如人意，特别是数学，就连本次期末考试都还没有及格。舅舅对他抱以很大的期望，希望他能够考上重点高中，近而考入重点的大学，将来有出息。而他现在的学习情况，让我舅舅感到很担忧。

在交谈中，我可以感受到父母心中那种望子成龙的殷切期望，感受到父母对儿子的那种期望是那样挚热与无私。他们看的很远，看到了自己孩子的未来；我被父母对子女的这种情义深深打动了，同时感到肩上的担子重了起来。对于没有任何家教经验的我来说，毕竟是一个初次的“挑战”和“考验”。

第二篇 家教工作

他，又高又瘦，特别爱好于运动。稚气未干的娃娃脸，这是表弟一直以来给我的最深刻印象。

家教的第一天，我早早就来到了舅舅家里。在本次的学习上很随意，对自己要求也不是很严格。因为我明白：现在的首要任务不是给他讲课，而是帮助他端正学习态度，因为“态度决定高度，细节决定成败”。

第二天，我给他讲了我某些同学的一些经历，给他阐明了学生的职责和学习的目的。他似乎懂得了什么，不时地点头表示赞同，又不时的问我这样问我那样。此后，我也经常给他聊类似的事，不时地与他交谈学习体会。他的听课状态比以前有了很大的改观。每天上午学习两个小时，中间有一段休息的时间，中午我和他就去打篮球和其他的娱乐，下午再辅导他一个小时，其他时候就是他自己做作业和看书。从此，我在对他讲课中，要求也渐渐严格起来，并经常给他讲解懒惰的害处，激励他努力学习，改正懒惰的不良习惯。他虽然听得进去，但改观不是很大。这是可以理解的。因为要想改变一个人，绝不是一朝一夕。

第三篇 家教生活，苦中有甜，喜忧参半

由于每天做家教，这就迫使我改掉了假期睡懒觉的习惯。开始的几天，我还每天从家里走到他家，确实有点不习惯，有时候甚至想不去了，就在家里睡觉休息。但是，我想到这是我第一次的家教工作，而且还是我舅舅邀请的，所以就不得不克服。后来，我干脆就在他家住，和表弟一起共同学习。他听课时，时常会走神，一副心不在焉的样子。有时，我心里会感到很恼火：自己如此卖命地讲，他却置之不理，好在我还有点耐心，再怎么说也不能让舅舅失望。每当他走神时，我都会提醒他，耐着性子给他讲下去。

他做题时，喜欢凭空想象，用嘴说说，而懒于动手。听课时，也只是“洗耳恭听”，从未做笔记。这正是他学习懒惰的体现。我经常给他说：“读工科的人，就是要经常动手动脑，否则以后什么也不会”。

我很清楚地知道，他有时会给我带来“沉重”的打击。记得有一次，我给他讲解了几道数学题，他听课时，显得有些吃力。我讲完后，问他是否还有疑问。他却点头表示全听懂了。过了两天，为了检验复习的效果，我把以前讲过的题目作为一次测验，正确率居然不到百分之五十！我感觉自己仿佛从九霄云殿一下子跌进了无底深渊。当时真的想就这样放弃了算了，这是我家教过程中遇到的最大的挫折。事后，我不断地反思：是自己的原因，还是他的原因？不管怎样，有一点很清楚：他没有听懂，但是他在努力的听，却没有努力去听懂题目的内容和评析。然而面对懒惰成性的他，我显得“束手无策”。学习成绩的好坏，往往取决于学习习惯的好坏。懒惰是学习的“大敌”。只得不时地督促他，鞭策他，使他逐渐变得勤快起来。

第四篇 分别的日子

转眼他就要开学了，我也结束了家教生活。他的学习态度比以前端正了许多，学习也知道使劲了。作为最后一次的测验，我就让他写了该次家教的心得体会，并且让舅舅看，让舅舅作评语。舅舅很感激我这段时间对他的帮助，我心里也得到了安慰，对自己的未来也充满了信心。我又有了一次社会经验。

第五篇 实践心得

经历了这次自己实践使我学到和懂得了许多,我在工作的过程中,我学会了忍耐,学会了正确对待每一个人,我想这对于我未来直面不公很有帮助。虽然这次实践时间不是很长，但对我以后走上社会能够更好的工作做了很好的铺垫。这个社会不会因为你的抱怨而改变的。只有自己去适应这个社会才行！在实践的这段时间里，我通过自己的努力奋斗，体会到了工作中的酸甜苦辣，这时才发现自己是最幸福的。因为我还在学习的阶段，还没能真正地接触事业，没能真正地了解到

工作的难处和辛苦。想起来，还是觉得自己现在还是不错的了，能在川师成都学院这么好的环境下读书，为以后的工作打下了坚实的基础。

经过了这次社会实践活动，拓展了自身的知识面，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。是这一次家教社会实践给了我学习经验的机会，同时也给了我一次记忆深刻的经历。

**第三篇：大学生寒暑假实践报告**

暑假实践报告

一、实践概要 1.实践目的

（1）锻炼自己的动手能力，将学习的理论知识运用于实践当中，反过来检验书本上理论的正确性。将自己的理论知识与实践融合，进一步巩固、深化已经学过的理论知识，提高综合运用所学过的知识，并且培养自己发现问题、解决问题的能力，加强对托管的认识；

（2）更广泛的直接接触社会，了解社会需要，加深对社会的认识，增强对社会的适应性，将自己融合到社会中去，培养自己的实践能力，缩短我们从一名大学生到一名人民教师之间的思想与距离。为以后进一步走向社会打下坚实的基础；

（3）了解托管学生的构成和职能，整个工作流程，从而确立自己在托管里最擅长的工作岗位。为自己未来的职业生涯规划起到关键的指导作用。

2.实践单位性质：教育类社会单位

3.实践时间：2024年7月15日-----2024年8月25日

二、实践过程 1.前期准备：

首先必须向培训中心提交详细的申请资料，我应聘的是的暑假托管班少儿书法教师的职位，因为前期做了充足的准备工作以及看了相关的心理辅导课程，我对自己这次参选有足够的把握。为了不打无准备之仗，我提前下载了辅导时需要的教学课件，制作了一些辅助试讲的彩色单词卡，热切的期盼面试那一天的到来。

1.正式开课：

过去的第一天，首先就来了一个自我介绍，给他们讲一个小故事，关于刻苦学字的一个名人小故事，同学们听了，特别的兴奋，吵着叫我田老师，快来教教我，我以后也要当一

名伟大的....下课了我会跟他们一起分析我之前的一些实践经验，让他们听听，过去的小朋友是怎么学的，一开始我会很严肃的要求他们，慢慢的对他们放松了要求。慢慢的一个寒假过去了，我和学生们相处的很愉快，他们就像我的孩子一般，我会细心的照料他们。

三、实践的思考

很多人都觉得托管工作很轻松，只要接接孩子，功课辅导一下就好了。可是实际上其中很多细节需要我们去做。每个环节都不可少，环环相扣。并不是想象那么轻松，简单。

1.暑期托管班的初衷是让孩子们享受一个充实快乐的假期，实现让教室变成游戏王国这一设想。而填鸭式的学习方法违背了托管班的创办理念，如果可以略微减少每节课的教学内容，适当放慢教学节奏，就能够在提高教学质量的同时结余出一定时间来释放孩子们无拘无束的天性。童年原本就如同绚丽的彩虹一般多姿多彩，长时间枯燥无味的学习是对他们天性的一种抹杀。我认为身为教育工作者，这是必不可少的职业素质。

2.“回答有奖”这一独特的奖励教学法能够更大程度的激发孩子们学习的兴趣，精致可爱的小文具，五颜六色的卡通贴纸往往是他们梦寐以求的收藏品，这些精美可人的小礼品承载着他们童年的梦想，陪伴他们茁壮成长。精心准备的小礼品不仅是课堂气氛的润滑剂，也是老师与学生之间沟通交流的情感纽带，能够在短时间内拉近师生之间的心灵距离。

3.要擅于控制课堂秩序，活泼轻松的教学氛围有助于课程的顺利进展，然而自由轻松的学习氛围绝不等同于松懈涣散的课堂纪律。如果想要在调动全班同学积极性的同时维持稳定有序的课堂秩序，一方面需要老师深入了解学生的内心想法，从而宏观调控整个班级的动态；另一方面需要师生之间的默契配合，和谐相处。作为教师，应事先考虑到各种可能的突发状况，以备出现状况时能够从容冷静地处理真想用双手握住时针分针，梦想着让时光就这样停驻在原地，明白了每一天都行走在消失中，“逝者如斯夫，不舍昼夜”，在寒假托管班难忘的一个月托管就这样悄然从指缝中溜走。这段难忘的经历为我的假期生活增添了一份清新亮丽的色彩，童心四溢的孩子们让我重温了余温尚存的儿时旧梦。四：实践体会

1．在我的实践生活中，我也明白了许多：在日常工作中上级欺压下级、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。他让我明白到别人批评你或是你听取别人的意见时，一定要心平气和，是有这样才能表示你在诚信听他说话。虽然被批评很难受，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。我们要学会从哪里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所该做的。

2．我也从实践工作中学到了人际交往和待人处世的技巧。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。不论做真么事情，都必须主动性和积极性，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。

3.“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。其实学校要却我们参加社会实践，无非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。

最后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们无私帮助的人。我会在以后的学习中更加努力，朝着自己的目标不断奋进。

2024年8月27日

615思政班田振

11607261516#

**第四篇：寒暑假实践实践报告**

关于寒假做销售员的社会实践报告

摘要: 社会实践是每个大学生都应该经历的一种历练,是学生把在学校里所学到的理论知识运用到到实际当中去，更多的也是学生接触社会，了解社会，服务社会并实践自我的最好途径。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,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?为了增加个人在社会竞争中的经验，以便在以后毕业后能真正走入社会，能在生活和工作中更好地处理各方面的问题，我提前走上了工作岗位——服装销售员。

关键词：实践经验

实践目的：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，我在寒假作为一个兼职服装销售员体验生活，得到一个接触社会，了解社会，服务社会并实践自我的途径，为以后工作积累经验。

实践时间:2024年2月16日—2024年2月23日

实践地点：镇上的一个服装店

实践过程：

由于这个服装店是新开的，会进行一个周的促销活动，所以招聘几个临时销售员。第一天工作只是进行了简单一小时的培训，简而言之，就是知道几条工作的原则，自己分管的工作，上下班的时间（9点-18点）等。穿上统一的制服便开始工作了。

我站在自己分管的区域，见了客人便喊，“欢迎光临，服装七折”，一上午过去了，衣服一件没卖出。老板说要灵活点，多看看别人。我便对其他同事进行了仔细观察，并且照葫芦画瓢。见到一个客人有朝我这区走的意向，便迎上去，“你喜欢什么衣服，这边的衣服都打折，过几天就恢复原价了”，“这件很适合您，您试试吧，反正试试不花钱”，“这个颜色不满意，您试试别的颜色”。我说的一套接一套，跟顺口溜似的。当客人试衣服时，如果颜色大小合适，我就一个劲地夸好看；如果感觉颜色大小不是很合适，未等客人要求，我便会立刻递给客人合适的衣服：如果客人露出不满意的神色，我便立刻推荐其他款式的衣服。下午的工作进行得很顺利，5点多就得补货了，有一款衣服卖缺码了。我从仓库把货补全，然后清点货，并把手上的单据交给柜台，便下班了。一天下来腰酸背

疼，可是收获很大，懂得很多，各种商品的价格，库存，已牢牢的记住，各种型号颜色也熟练了，也学会了怎样和顾客交流，介绍各种商品。

各种事情已经干得得心应手，后来几天基本没问题，唯一的插曲就是第三天。难缠的顾客在各种买卖活动中是难以避免的，我工作的七天只遇到了这一次。一位中年妇女来到店里，直接朝着我这里走来，没等我招呼便说要退货。我看了看她带来的衣服，店里的确有这个款式，是打折的衣服，而且发票丢失了。服装店规定打折衣服不予以退货，无论有无发票。我向她解释了店里的规定，她依旧不依不饶，强词夺理，不肯离开。见这情形，又有很懂客人围观，退货违反规定，不退会影响到其他顾客的购买情绪。我灵机一动，请来老板，在我的劝说下，老板和那个客人各妥协一步。衣服可以退，但她必须买一件价位同所退衣服差不多的衣服。事情终于解决了，当她离开时，我长叹一口气。

时间一天天过去，很快便到了最后一天。这是我工作的最后一天，也是促销结束的一天。忙完最后一天时，结算了工资。手里难着沉甸甸的七百块钱，三百是工资，四百是提成，我已不记得自己卖出多少件衣服，接触过多少个客人。握着七百块钱，心里沉甸甸的，是离开的不舍，是收获的激动，是付出的辛劳。实践经验：

第一，服务态度至关重要。

做为一个服务行业，顾客就是上帝良好的服务态度是必须的，要想获得更多的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。第二，创新注入新活力。

创新是个比较流行的词语，经商同样需要创新。根据不同层次的消费者提供不同的商品

第三，诚信是成功的根本。

诚信对于经商者来说无疑是生存的根本，如果没有诚信，倒闭是迟早的，诚信，我的理解就是人对人要诚实，真诚才能得到很好的信誉

第四，热情。

作为销售者，虽然无法做到八颗牙的笑容，但是热情的迎接每一位客人是必须的，顾客是上帝。

实践总结：

实践让我走出课堂，走向应用。当前，我们缺少的主要不是知识,而是缺少将知识与实际相结合的能力。我们在课堂上所学的，与在实际当中遇到的是不尽相同的。其往往具有不明显的特征。这需要我们不断在实践中获取经验，才能解决各种问题。作为当代中国的大学生，应该不再只是被动的等待别人告诉你应该做什么，而是应该主动的去了解自己要做什么，然后全力以赴的去完成。所以在大学期间应该多与社会接触，多了解自己所处的环境，多了解你将会面对的种种问题，对以后的发展和继续深造都是非常非常有益处的。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。在今后我还要参加更多的社会实践，磨练自己的同时也让自己认识的更多，让自己在毕业就业的时候可以有更多的选择机会。

**第五篇：寒暑假实践报告模版**

社会实践报告09 口腔

这寒假我和在老师的办公室经历了一次社会实践！对于一个大学生生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏上了社会实践的道路。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，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

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