

最新大学生暑期实践报告格式 大学生暑期社会实践报告格式(汇总7篇)

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

大学生暑期实践报告格式篇一

xxx有限公司

xx

西餐厅服务与西方礼仪培训

通过实习了解西餐厅的基本操作过程，掌握服务技巧提高服务水平，锻炼自己的社会实践能力。随着生活方式的更新和社会交往的活跃，我国吃西餐的人越来越多。在组织的涉外活动中，为适合国外客人的饮食习惯，有时要用西餐来招待客人。西餐厅一般比较宽敞，环境幽雅，吃西餐又便于交谈，因此，在公共关系宴请中，是一种比较受欢迎又方便可取的招待形式。西餐源远流长，又十分注重礼仪，讲究规矩，所以，了解一些西餐方面的知识是十分重要的。今年暑假，我在xxx有限公司实践了一个月时间，获得了经验，更增长了见识，使我对西餐有了更深的了解。

在xxx有限公司一个多月的实习已划上了圆满的句号。在这里，第一次接触社会的实践生活，体验到生活的艰辛和不易，总体来说还是有不少的收获和所得。从一个对西餐行业无知的少年变成一个既具有西餐知识，又懂得西方礼仪和社会交往

的青年。实习的收获是不能用语言一一所能描述的，总的来说有酸有甜、有苦有乐，苦的是让人记住那些几十种西餐食品的特点与制作方法，还得分清它们的消费对象。还有那些中国人不太懂得的西方礼仪培训工作；快乐的是和同事领导的和睦相处以及老板的风趣幽默；快乐的是顾客对自己付出服务的肯定与赞赏；乐的是自己既充实又有滋有味的实习生活过程。其实实习的日子不是很长，当初的我们不知道牛排还要吃七八成熟？不知道生菜沙拉和水果沙拉是什么东西，以及自己不怎么熟练的在西餐厅铺台布。摆刀叉，给客人介绍菜单的种种场景就像昨天才发生一样，是那么的叫人印象深刻。在这里，自己对西餐方面有了比较深刻的认识，品味西餐文化，建议大家到正宗的西餐厅看一看，一般都法国浪漫派风格布置的西餐厅比较好，装璜华丽典雅，乐池内小乐队演奏着古典的名曲，服务员是身着燕尾服的小伙子。研究西餐的学者们，经过长期的探讨和归纳认为吃西餐最讲究6个“m”（第一个是“menu”（菜单），第二个是“music”（音乐），第三个是“mood”（气氛），第四个是“meeting”（会面），第五个是“manner”（礼俗），第六个是“meal”（食品），这些都是西餐行业内必须具有而且重视的地方，好的西餐老板会特别重视这几个方面的投资与开发研究。西餐礼仪也是特别重要的方面，好的西餐厅店，会对所有的员工进行西方礼仪的培训，会对服务人员进行定期的考核和认定。在xxx实习最刻骨铭心的是xxx员工竭尽全力为客人提供“温馨细微，物有所值”的服务。还有就是典雅淳美的美国西部音乐，韵味悠长的咖啡，以及闻名遐迩的菲力牛排。都说服务是餐厅的形象之本，是西餐厅的竞争之道，那么xxx的服务魅力有表现在哪呢？那就是一张诚挚动心的笑脸，一声声悦耳动听的话语，一次次全身心投入的服务而凝结出一个个回味无穷的优质服务。

在那里实习的一个多月期间学到的东西可不少，感触也颇多，若要为客人提供优质的服务，就是要充分读懂客人的心，充分理解客人的需求，甚至是超越客人的期望，在日常工作岗位上为客人提供富有人性化的和艺术化的服务，高层次的满

足客人的需求，让客人愉悦地有频频光顾的欲望。有人说服务是个即时的工作，过去了就不会再来，所以要在当下满足客人的多方面要求，把服务的质量提高。在西餐厅实习的这一个多月，在工作岗位上勤勤恳恳付出的不光有汗水，还有智慧和技巧，更多的是自我超越。

因此，自己变的成熟了，少了一份脆弱，多了份坚强，忘了如何去依靠，想的是如何去学习让自己独立自强。没有了父亲和母亲的关怀，没有了老师和同学的指点，自己的一切事物都得要自己亲自去解决，增强了自己的自信心，从这次实习中我深深的体会到没有自己办不成的事，只有自己不去做，认认真真的学习，勤勤恳恳的做事，这就是生活，是真正的生活！通过实训、实习，我对西餐的专业知识有了很大的提高了，尤其是服务意识、语言交流与表达能力、外语能力、处理宾客关系能力、团队协作能力等方面具有明显的提高，特别是自己的外语口语交际水平有了一个很大的提高，以前在学校里面没有条件锻炼自己的口语，在这里，来吃西餐的也会有很多的外国朋友，锻炼了自己的口语说得能力，为自己以后走上社会做了个好的开始。社会上由课本上学不到的东西，那就是社会经验，为人处世的经验，想想自己明年就要真正的走向社会，参加工作，也许自己的这次实习就是自己新的开始，也就意味着自己的成熟，我会在以后的工作和学习中，不怕困难，勇于克服，在实践中锻炼自己的能力，努力提高自己，实现自己的理想。结束语：通过这次社会的实践，我学会了自立，懂得了团队在工作中的作用，为以后的工作和学习提供了宝贵的经验和教训，我会依次为起点，以后更加勤奋学习，锻炼自己的各方面的能力，努力提高自己的综合实力！

大学生暑期实践报告格式篇二

在注重素质教育的今天，学生假期社会实践作为促进学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实践、创新和创

业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为学校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。

经亲戚介绍来到一家连锁宾馆打工，在宾馆，那些叔叔阿姨们一眼就能认出我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。我的工作就是跑销售，也很就是免费为各大人办理会员卡。每天9点钟至中午12点再从下午的1点至5点。别看我大大咧咧的，但是一遇到正事，就乱了手脚，因此，我可下了不少功夫，了解企业文化，查资料，发传单，由于办会员卡需要填身份证号码，人家都不相信，这让我有点灰心了，为此，店长还批评了我，这让我心里更加难受了，那个眼泪就落下了，但是，又想到别人都能做，为什么自己不能。在那里，自己变的成熟了，少了一份脆弱，多了份坚强，忘了如何去依靠，想的是如何去学习让自己独立自强。

就这样一个月过去了，店长就不让我做销售了，也许由于性格的问题，我根本就不是做销售的料。然后就把我派给了客房主管，和客房主管一起查客房，监督卫生的保持，有时还和清洁阿姨学习铺床，每一天跑上跑下，感觉很充实。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，你必须自觉的去做，而且要尽自己的努力做到最好！

一：挣钱的辛苦

整天在宾馆辛辛苦苦上班，天天面对的都是同一样事物，真的好无聊啊！好辛苦啊！奔溃了。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！

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，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。

三： 自强自立

俗话说：“在家千日好，出门半”招“难!”意思就是说：在在家里的时候，有自己的父母照顾，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，挫折都是靠自己一个人去解决，在这二个月里，让我学会了自强自立!凡事都要靠自己!现在，就算父母不在我的身边，我都能够自己独立!

四： 认识来源于实践

一切认识都来源于实践。学会从实践中学习，从学习中实践。

我们上学，学习知识，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!最后感谢7天给我提供这个实践的机会，感谢__生物制药班我那些可爱的同学们，以及我的家人朋友们，给予我的帮助!

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](#)

大学生暑期实践报告格式篇三

社会实践是引导同学们参与社会，了解国情的一个渠道。下面是爱汇网小编为大家整理的暑期社会实践报告格式，供大家阅读！

20xx年x月，我参加了湖北汽院希沐团队并我的队友一起来到湖北郟县开展了“聚焦郟县农民的民生梦”社会实践调查，在此过程中经历的许多事都让我产生了很大的感触，明白了许多道理；也让我对社会、对自己都有了更为全面的了解。

虽然我们的社会实践只有短短的几天时间，但我们团队的队员却在这次社会实践上投入了许多的精力和时间。从一开始团队申报立项到最后撰写实践报告，我们团队中的每一个人都始终以极其饱满的热情，认真负责的态度配合其他成员完成自己所负责的相关工作；他们的这种精神状态不仅深深地感染着我，更让我切实体会到了什么是团队精神。

在社会实践的过程中，有很多时候我们需要和许多人打交道，向很多人寻求帮助。在一开始我与当地人沟通交流的时候，并不是十分的顺畅，我不能很快让别人明白我们此行的目的，但随着与当地交流的次数增多，我不断的调整自己说话的方式，我们的工作进展的越来越顺利了，同时我的语言表达能力和人际沟通能力也有了很大的提高。在走访政府的时候，我们需要他们为我们提供相关资料和为我们开具社会实践证明，有时甚至还需要他们与我们合影留念，这个时候礼貌的说话语气和有技巧的说话方式就显得尤为重要了。在与他们接触的过程中，我学会了如何合理地去达到自己的目的又不让别人排斥我们，如何愉快的与别人交流。

社会实践的时候，外面的天气很炎热，我们又需长途跋涉，这对我们的体力和心志是一次巨大的考验。我以前是非常怕热的，一但感觉到热，我就不愿意动。这段时间与队友一起共同流汗，共同被晒黑，不仅让我变得更加坚强，更能吃苦，还让我感受到了团队的力量是巨大的，它可以帮我们做到我们个人做不到的事。在这个过程中，如果你有什么不舒服或有什么困难，队友也会鼎力相助，让你感受到团队的温暖。在我们走访农民的时候，当时天气正大，我们有一个队员头有些晕，有中暑的征兆，我们中的其他成员立即为他找到一个阴凉处，并为他找水，找解暑药。一根筷子轻轻就被折断了，一把筷子却抱成了团，这就是团队的力量。

这次社会实践拓宽了我对社会对自己的认识，也让我对国计民生方面的知识有了更深的了解。以前我把民生顾名思义地理解为关于人民生存生活的问题，经过这次社会实践，我才明白原来民生问题包含的范围很广，住房、教育，医疗卫生社会保障、养老保险等问题无不包含在其中，在我们的生活中每时每刻都有体现。对于民生问题的解决，不只是我们自己在努力，政府也在积极改善，不断提高。这些不仅开阔了我的眼界，增长了我的见识，还让我对社会的理解站在了一个新的高度，从中我也看到了自己的很多不足，有很多方面亟待改进，我必须不断努力充实自己、提升自己、完善自己。

读万卷书，行万里路。感谢这次社会实践带给我的影响，它让我受益匪浅，让我更加相信实践出真知的道理了。

为期一个月的社会实践结束了，在这说长不长，说短不短的一个月里，我们付出了不少，然而收获的更多！可以说，此次的社会实践是对我的一次历练，更是一次成长！

俗话说万事开头难，确实啊，社会实践刚开始，虽然大家热情高涨，但却无从下手。于是大家四处向上一届的越长学姐请教。

到后来我渐渐发现，这确实是个不错的方法。是的，有些路我们自己没走过，我们当然需要有人指引，而且有些不必要的弯路我们确实没必要走，不必非要等到撞到头破血流才肯回头。比如这次学长告诉我们说，再找有关部门办事的时候一定要从上级往下级找，因为一旦得到了上级的认可那么接下来的事儿就好办多了。确实是这样啊！就像这次找西沟乡居委会办事儿一样由于我们从十堰市市团委再找到张湾区县团委，最后再找到西沟乡村委会，这样会增加他们对我们的信任，办起事儿来就会比较顺利。

从社会实践主题的确定，到后来策划书的拟订，再到与有关部门的沟通，到最后活动的具体展开，可谓是一路曲折坎坷。然而在领队的带领下大家毫无怨言，相互配合，相互帮助，最重要的是相互理解。

对，他们说的没错，我们是能力有限，也许有人认为只有自己有能力了才能做公益，说白了公益是有钱人的！然而，我想说，也许对于我们的努力你们觉得一文不值，可我们却从中收获了很多，我觉得做好事儿，更重要的是一种态度，我想我们的行为会感动很多人，我们在烈日下奔跑忙碌，我们在冷眼与不屑中前行，我们洒下的是汗水与热血，收获的是一颗温暖阳光的心，收获的是能够发起更多的人参与到爱心公益活动中！

最后我想说“我行动，我快乐！公益不在大小，重在参与！”

6月11日上午，我们3人坐上汽车奔赴目的地xx的一家西瓜种植基地。到达基地，首先映入眼帘的是大片的西瓜大棚。

一大早，我们3人在一位叔叔的带领下，向西瓜棚出发。我们先参观了一圈，然后，开始帮助当地的叔叔阿姨给西瓜除草。除杂草可不是一个简单的活，小草都是那么的坚韧，可别小看这些小草，它们的根已深深地抓住了大地，大家都不怕苦、不怕累、不怕脏，积极认真地把地里的杂草给除了。

除过杂草之后，我们便又换了一个大棚，开始进行摘西瓜活动了。大棚里的西瓜可真大，一个个都长得特别性感。这里的西瓜有三个品种。我们从颜色上便可以看出来啦，有黄色的，深绿色的，浅绿色的。西瓜地看着和别的地方没有什么两样，但是，进去就要小心了，你有可以一脚把它们踢坏，听到这里，我有一点不敢进去了，叔叔说，看到西瓜后不要马上就摘，要拍一拍，看一看有没有熟透，熟了才可以摘下来。我们呢？第一次去西瓜地，不会摘，也怕踢坏它们，于是我只好看着叔叔开始动手了，他首先找到一个西瓜拍一拍，然后把西瓜转一了下，看一看有没有熟，听到“咚咚咚”清脆的声音后，用力一拽，终于把一个大西瓜摘下来了，那时叔叔已经满头大汗了，摘了二十几个大西瓜后，我们要回去了，我们也帮他们抱西瓜，西瓜抱在怀里沉沉的，但心里是美滋滋的，因为我们也出一份力。帮助农户车大叔摘西瓜，体验农村生活的艰辛与乐趣。

此次我们下地除草，摘瓜，亲身体会了广大农民的辛勤与不易，同时，我们还了解到当地农业技术还存在一定的落后性。此次体验，培养了我们高中生艰苦奋斗，能吃苦耐劳的精神。通过这次的劳作，我们会更加珍惜以及利用我们良好的学习环境，努力学习，将这种能吃苦耐劳的精神利用在学习中；尊重每一个辛勤的农民，尽可能的将我们知道的先进的农业知识传授给他们，改进他们农业生产技术。

为期三天的社会实践活动中，我们三人一起同甘共苦，一起体验生活，共同解决问题，我们学会了团队协作精神的重要性，提高了我们的分析解决问题，独立思考的能力，社会适应能力，以及磨练了我们的意志，能吃苦耐劳的精神。

感谢在这次活动中给予我们帮助的人。

大学生暑期实践报告格式篇四

暑期实践报告

系部名称： 专业：

年级 班级： 姓名： 学号：

实践单位：

实践时间： 年 月 日至 年 月 日 共 天

实践报告正文

一、实践目的：介绍实践的目的,意义,实践单位或部门的概况及发展情况,实践要求等内容。这部分内容通常以前言或引言形式,不单列标题及序号。

二、实践内容：先介绍实践安排概况,包括时间,内容,地点等,然后按照安排顺序逐项介绍具体实践流程与实践工作内容、专业知识与专业技能在实践过程中的应用。以记叙或白描手法为基调,在完整介绍实践内容基础上,对自己认为有重要意义或需要研究解决的问题重点介绍,其它一般内容则简述。

三、实践结果：围绕实践目的要求,重点介绍对实践中发现的问题的分析,思考,提出解决问题的对策、建议等。分析讨论及对策建议要有依据,有参考文献,并在正文后附录。分析讨论的内容及推理过程是实践报告的重要内容之一,包括所提出的对策建议,是反映或评价实习报告水平的重要依据。

四、实践总结或体会：用自己的语言对实践的效果进行评价,着重介绍自己的收获体会,内容较多时可列出小标题,逐一汇报。总结或体会的最后部分,应针对实践中发现的自身不足之处,简要地提出今后学习,锻炼的努力方向。

五、正文字体：宋体小**字。字数：1500字左右

一、参考选题

- 1. 改革开放以来，城乡（家乡）的发展变化；
- 2. 我国新农村建设的现状调查；
- 3. 以家乡为案例，调研全面建设小康社会进程中面临的主要问题及对策；
- 6. 根据就近原则，对家乡的资源利用与环境污染情况进行的调研；
- 8. 农村文化发展状况调查；
- 9. 农村基层民主政治建设调研
- 10. 其他

上述选题为同学提供实践和调研参考，同时鼓励同学们根据自己的实际情况进行实践方式的创新，也可结合本学期本门课程的相关内容根据自己的实际情况提出自己的选题。

二、社会实践活动的组织及实践报告的提交

暑假社会实践活动由同学根据自己的情况来安排。社会调研活动可以由几个同学共同参与和

组织，但最终的实践报告只能是各自写作、单独提交。如果社会调研活动是由几个同学共同

参与的，在实践报告中应该注明参与的人员。

三、交实践报告的方式及交实践报告的时间、地点

任课老师可以在教学班上以学院（或班级）为单位指定或由同学推荐协助老师代收实践报告的同学。代收实践报告的同学应按时将报告交给任课老师。

安排的除外）。任课老师将于当日在学院集中收取社会实践报告（任课老师另有安排的除外）。

这里需要强调的是，学生未按时提交社会实践报告，没有社会实践环节的成绩，责任由学生

自负。

四、格式

（一）基本情况

1. 作品标题
2. 作者（脚注形式加在首页下）

例：

论村民自治

张三*

（脚注）*张三，四川大学马克思主义学院，学号、任课老师、课序号（或注明本人上课的时间和教室，以便成绩登记）、本人的联系电话和电子邮箱。

（二）文字格式

1. 字体：宋体
2. 字号

(1) 标题：二号，粗体

(2) 作者：小四号

(3) 一级标题：三号，粗体

二级标题：四号，粗体

三级标题：小四号，粗体

(4) 正文：小四号

3. 行距：单倍行距

(三) 版面格式

1. 加页眉，内容为：四川大学2009年暑期社会实践报告；字体为：小五号

2. 页面设置

(1) 页边距：上：2.5厘米下：2.5厘米左：3厘米右：3厘米装订线：0厘米

(2) 页眉：1.5厘米；页脚：1.5厘米

(3) 纸型□a4□纵向

3. 插入页码，位置：页面底端；对齐方式：外侧

4. 注释

采用尾注，自定义标记为[1]，[2]，[3]……

五、其他

1. 实践报告是对暑假中本人参与的社会实践活动的总结和分析，不能写成纯粹的理论文章。

实践报告应体现出同学参与实践的时间、地点、方式、人员。实践报告必须真实，严禁抄袭，否则以零分计。

2. 学生在社会实践报告中必须在标题栏下注明自己的姓名、学院、学号、任课老师、课序

号（或注明本人上课的时间和教室，以便成绩登记）、本人的联系电话和电子邮箱。

3. 安全。暑假社会实践活动是由同学根据自己的情况自行安排的活动，社会实践活动需要

量力而行，务必注意安全。安全责任自负。

四川大学马克思主义学院 马克思主义中国化教研室

2011年5月24日

大学生暑期实践报告格式篇五

对于广大大学生来说，如何度过这悠长的假期，让它变得更
有意义、更充实，是一个很严肃的问题。暑期社会时间无疑
成了很多大学生们的选择。

在这个炎热的暑假，经由熟识的人介绍，我到了**市**镇政
府组织办公室开始了一种全新的生活——社会实践。

我的第一个工作是到各村核对外出流动党员名单，登记已办
证党员的资料，为未办证上午外出党员办理流动证。我的第
二个工作是整理得到的资料，将资料输入电脑。

在各村领导与驻村大学生的配合帮助下，我的工作还算很顺利。在办理流动证这一块上，我需要打电话给各个外出党员，为他们讲明情况，说情办证需要的相关手续。这些都需要体现出非常好的交流技能和理解沟通能力。将整理的资料输入电脑虽说是很简单的一件事，但却马虎不得。一定要认真负责。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。这次实践后我才深刻体会这句话的含义。除了计算机操作外，课本上的理论知识用到的很少很少。刚开始的时候，很多事情都不懂，幸好有各领导与各驻村大学生村官的耐心帮助，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。

第一次参加社会实践，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，是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。

近一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感谢，拉近我与、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。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

大学生暑期实践报告格式篇六

p副标题e

今天上完了最后一天班，在这之后感想颇多！这个社会远远没有我们想象的那么单纯好混。“遍地都是机会”——这句话

只是某些人说给自己听的安慰。半只脚踏入现实，我已经能从各种细微之处感受到竞争的残酷和激烈。关于各个领域里的潜规则，关于象牙塔内的学生们还抱着某些侥幸的观念，我并不想妄加评论。我只是无情地给自己浇一盆冷水，更加清醒地定位自己。

参加社会实践的决心其实自己老早就有这种想法了，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社会实践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次实践中增长见识，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想通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距。

放假了，当时显的很兴奋，打个电话商量了一下出去找工作，他们都很支持我的决定，也赞同我的这一做法!但是由于爸爸妈妈仍不太放心我一个人出去工作，还是千叮咛万嘱咐，但倔强的我却坚持去了北京!一名同学带领我来了这里!

刚开始觉的自己找份暑期兼职还是很容易的，但事实却总与愿望背道而驰!

当初，没有打过工，总是在父母呵护下成长，花钱上从未考虑那是父母的血汗钱，大手花钱，觉得钱太容易赚了，感觉打工很容易，没钱时打个三分钟电话妈，我没钱了，恩给你打多少一千够吗?恩行我先用着看。没了说一声别饿着自己!恩知道了!就这样电话打完了，一会拿着银行卡去取钱了，取完钱之后拿钱就不当个钱了，吃喝玩乐!早就忘了自己是农民家的孩子!这一假期终于去体验打工了，通过同学的帮忙我当了一家饭店的保安!每天不到八个小时的工作时间!我都不想说话了，因为最基本的我都做不好，站着时候没有精神，还有点驼背，刚上班，就没精神还什么都不会，还傻傻的还发呆，有哪个人愿意要这要的保安呀!为了工作买了皮鞋，我开始穿皮鞋站着，站了半天后，去住宿舍，可我没带行李，什么都没有，睡什么。我好言央求宿管给我找一个别人用过的

铺盖，然后又用了宿舍一个人的被单，就这样睡觉方面算解决啦。脱掉鞋后既发现脚起两个泡，我真是一个未经历过风雨的孩子呀！从没吃过苦受过累，一直在爸妈呵护下成长。

原来我这么差劲，我还差远呢，那会真有点伤感，甚至有不干下去的念头。第二天起来又同样继续站着，学别的保安如何去摆手势如何去停车！每次站到两个小时之后就真的坚持不住似的真想不干了，可一想同学的帮忙，必须要坚持下来，不管是什么原因迫使我坚持下来了！两天了，每天忍受着脚的疼痛，哎，真有点心灰意冷，连一个保安都干不好，我还能干什么呢，更不用说抱负了，毕业后能干什么，真的像这句话谣传：不上大学后悔三年上了大学后悔一辈子么！我的心里在担忧着什么呢，整天胡思乱想，不过有时又想只有经历了苦难才有可能见到彩虹，还对自己说：记住没有天上掉馅饼的事，要想成功就得靠自己的努力，第三天中午班长很委婉和我说，下午你不用来上班了去夜班吧由于你戴眼镜，哦没事我去也许比白班适合我，呵呵！别的保安都说夜班好可我心里还是不安，但觉得总比白班好吧至少不用站八个小时呵呵！本来上班时间是零点到八点可我由于第一天上夜班，还有一定的好奇心21点就来了吃完饭，等到23点来个大叔后一问也是夜场保安，还有一个是班长比我大几岁，大叔带着我去和内场保安交接，告诉我工作是什么，而且很细心的告诉一遍，我初步了解了些，饭店的布局，但由于不习惯夜场，我也就睡了到早晨，班长很大反感没直接对我讲对白班班长说如果在睡觉夜场就不要了！第二天来了和大叔一起来的，大叔人很好给我讲很多为人处事的道理，虽然我没记住多少原话，有一句无论你将来干什么都要有责任心领导让你做的事一定干的漂亮这样才能得到领导的认可与赏识！刚从校园里出来你什么都不会不要紧，最重要的是你要有信心！干事不仅精而且越快，有的时候一遍做错了就没有下一次的机会了。

经过和大叔的沟通我的心里好像放开了许多，第三天上班也基本上步入正常的轨道了，我觉得夜场还行，但干夜场不睡觉对身体很不好，我这方面还是很担忧的，白天回到宿舍也

睡不着，宿舍的环境我认为糟糕透了，空气很潮湿，还时不时有个蚊子来亲吻我的皮肤，弄的我很烦，晚上回到公司上班，当然了也不是不能睡觉，只要到两点和四点查查房巡逻一遍看看，若有问题即时报告，没问题就可以了，我不怎么爱说话，那内向的心态又战胜了我那外向的心态，但是我很认真的工作巡逻查房，和别的保安也都很客气，有时候我很笨的!但是我没有气馁，我懂了笨鸟先学飞的道理，呵呵!一天下午三点，我来公司吃饭，吃完了觉得回去也睡不着于是决定去公司对面的一家书店看会书，这看一眼那看一眼两个小时过去了，看一会走回宿舍睡觉了!一天一天过了十天了，!人生的路当然要崎岖了，不然多么没意思呢，无论我们处在何样的地位，我们都要快乐的生活，不要在无用的事情上浪费自己的时间和感情，而应该找准方向努力奋斗，要坚信这句话我还年轻我还有资本，更不要为那些生活中的小事影响着自己的心情，要以大局为重，从长远角度看问题，当然了无论何时都要保持清醒的大脑愉快的心情!我走路时滑了一跤，但我这样想我很幸运，没受伤!如果是以前我就会这样想，真点备，走路也让我摔倒!烦躁不安!现在不会了，因为我懂得了人要学会理解与宽容，而且最重要的是开心的面对生活中一些琐事，看来这次打工是正确的，呵呵!这句话说得好，人是在挫折中成长起来的，在磨炼中坚强起来的，这几天好像适应了夜场生活，只是吃饭时间不定，现在蚊子问题也解决了，不管白天黑夜总有大小电扇吹风，蚊子也不敢戏弄我了，多多少少能睡着点觉了。

转眼间来北京二十天了，在这里我也终于明白了我们这些没有工作经验的菜鸟是多么的逊色，而得到这份工作是多么的幸运!要想接触这个社会，想融入这个社会，那么这么一点点辛苦还是一定要的。一个月的暑期实践过得很快，自己慢慢地开始习惯了这种生活和这项工作，犯的错误的也越来越少了一个月的辛苦也是有回报的，拿到我的工资时，真的很欣慰，但是并不是因为有钱可以领，也不是终于结束了打工的苦日子，而是自己的付出有了结果和回报，自己的实践也有了收获，回想一下自己真的觉得很值，自己在这个月里学的东西

是用多少钱也买不到的。

在工作结束后，我做了如下的总结：

- 1、要善于沟通：碰到那些心情比较坏的人，真的要学会和他们沟通，不能和他们吵，要心平气和的和他们解释他们所不明白的问题，；当然和上司也要好好的沟通，不能总是把一些工作上的事憋在心里，有时自己在工作上有什么问题要经常和上司沟通沟通，并及时的解决，这样工作才会有动力，才不会想不干了。
- 2、要有耐心和热情：在工作的时候要经常微笑，这样会让那些客人感觉很舒心，
- 3、要勤劳：有时候一些细微的东西可以让上司更赏识你，也比较容易受提拔，查房时要主动和细心，什么地方坏了要细心报告。

当然有总结就说明同时我也意识到了自己很多的缺点和不足，例如不够主动做事，有时候班长说了才知道做，班长不说就没有这个意识去做；社会经验比较缺乏，经常会做一些错事；刚开始也不大会和人交流，所以那时总是觉得自己很受委屈等等，虽然这些都是我的比较辛酸的历史，不过这些也都是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后暑期实践以及今后就业的时候不要再犯同样的错误。

短期的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我终生受用。学校让我们去社会实践真的很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，以后也不会再浪费钱了。

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。社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

暑期社会实践报告格式范文篇五

夏日里长长的暑期激起了我要在暑假参加社会实践的决心其实自己老早就有这种想法了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社会实践让我自己更进一步了解和认知这个社会，以前总是在爸妈的庇护下长大不知外界社会如何现实。我也希望自己能在在这次实践中增长见识，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想通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距，临近放暑假的时候，我们班开完班会，班长给我们每一个人发了一张大学生暑期实践活动登记表，要求我们利用暑期的时间投身到社会中去，目的是要我们从现在开始积累社会经验，暑期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，可以有助于大学生接触社会，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回报社会的一种良好形式。拿到实践活动登记表的我们兴奋不已，纷纷参与讨论暑假该干什么，有的说去大城市里打一个月的工，他们说这样才叫真正的进入了社会能更快的了解并认知社会，有的说去当家教，这样也可以过一把当老师的瘾同时也可以巩固自己的知识，大家都显现出空前的积极性，其实我们早就对学姐学长们能够利用学习之余的时间去做兼职佩服的五体投地。

首先是找工作。由于社会上有人利用学生求职心切的心理发布虚假广告骗人骗钱的传言，开始时我选择了一家正规的中介中心注册，这样就可以免去受骗的后顾之忧。本以为暑期工作会非常好找，可一连等了好几天都没有合适的工作，不是单位要求是毕业生就是工作时间跟自己作息时间不符。另外还有一些工作时间长而待遇低的工作也被我排除在外了。找不到工作的日子里我的心里开始急躁，情绪也变得不稳定，

老觉得自己有种想发火的冲动，这时我才明白为什么失业和待业的人情绪那么不稳定。于是自己开始有意识的调理情绪。后来觉得中介信息更新太慢，就去看街上店门前贴的招聘广告，始终也没有合适的。在我开始找工作起的第九天里，终于等到信息再次更新，找到一份加油站里做业务员的工作。至此，我的求职生涯才算告一段落。

紧接着就开始了我的工作。第一天到加油站报到心情是兴奋而忐忑的，兴奋自不必说，忐忑是因为我只有一的工作经验，也不熟悉加油站的经营方式，更不必说职员的工作范围和要求。在经理简单介绍了我要做的工作后，我就换上工作服开工了。第一次工作，第一次跑业务，一起都是那么陌生，但既然想要经验也就只好硬着头皮上了，反正凡事都有第一次。但理想与现实的差距又一次真实的摆在我面前：第一天我的业务量为“0”！这无疑是一次沉重打击！但我知道这时候退缩是没用的，只有努力去改变这个事实。第二天我期待的第一份订单终于如愿的到手了，我当时是那么激动，但在客人面前我还是克制住了。从此我信心大增，开始虚心向老业务员们请教经验，对自己的方式加以改善，慢慢地我的业务量开始增加，不久也有了自己的一些固定的老客户，他们的支持更给了我莫大的工作动力。虽然到最后仍不能赶上老业务员的水平，但我对自己能做好这份工作有了坚定的信心，对自己的能力有了新的看法，这也是我这次工作得到的最大收获！

工作期间我也曾注意过老板的经营方式，但却不怎么认同。老板也跟我们谈起过他的经历。老板初中学历，初中毕业后就开始经商，他家本来也是做些小买卖，他离开校园后就跟着父亲的方式走，在商场租了个门面做箱包买卖。在做了七八年有了些积蓄后又开起了快餐店，直到现在承包了加油站。或许是思想意识的禁锢，他在乎的只是自己怎么做而不太在乎顾客怎么想，认为自己做的顾客都会喜欢。在我们这批新业务员工作期间，我们负责的是去外面找客户，让他们到加油站去加油，在同行中我们的优势并不大，这也是我们最关

心的问题。我们几个业务员为了提高业绩就经常去跟客户反馈意见而且对于我们新市场的开发也不利。这里就有了我们业务员跟老板之间看不见的矛盾。老板总希望我们能给他尽量多的交订单，而我们却不能不有自己的打算，一次两次拿到大订单不难办到，只要开发新市场就可以了，但我们必须考虑到我们的现实。想要有进一步的发展就必须要有自己不同于其他人的亮点我想我们必须承认并且接受两代人思想观念之间的差距，单纯作为一个临时的业务员我也应该尊重老板的意见，没有必要去破坏他已有的意愿，还有一个原因就是我以前从没接触过如何做生意，因此我的意见也不一定是对的，毕竟没有实践就没有发言权。

通过这次暑期社会实践，我总结了以下几点经验：

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。在欧时力实业公司工作时，因为是服装销售，与别人谈话的时候变多了。如何与顾客沟通，推销服装的款式、颜色、价格与顾客相体配又合适，使顾客接受你的意见和建议。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，知道要打暑期工时，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。如工作的领班所说的“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。我工作中也体会到，因为我们特卖场收款处是用电脑进行，如果电脑停止运作真的会变成一团糟。不幸的事情发生了。因为公司的电脑主管不在，就需要自己解决。正因我在学校学过电脑知识，被人推去对其电脑进行检查。幸好我学的知识用得着，最后才得到解决。

总之，自己不去接触社会就永远不会知道社会的规则，依此类推，任何东西不去接触就永远不会了解它。在学生阶段的我们需要了解的东西太多了，我们不能只靠书本去认识它们，这样的认识太浅薄了，不能算是真正的认识。我们需要尽可能多的去接触这个社会上的东西，俗话说人是社会的主人，我们要享有主人的权力就必须先了解社会，不然的话就很可能被社会所左右，那样的生活不会幸福安乐的，只会是痛苦和无奈的。

以上即为我本次社会实践的过程和感受。与社会更多的接触会给我们带来更多的认识和启发，多参加社会实践对我们有百益而无害，我是这么认为的。

暑期社会实践报告格式范文篇六

一、实践目的

面对再过两年就要走上社会的自己，在大学的这个暑假也开始关注起招聘广告来了，其中印象特别深的是大多数都要求有工作经验，而大学生的工作经验又从何而来呢？正因如此便激起了我要给自己积累工作经验的想法，暑假近两个月的时间比较长是最可以利用的，我想通过亲身体会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。

二、实践内容

为了把学到的知识转化为服务社会的本领，我决定投身于同学们办的补习班团队中，放暑假之前，一个高中同学联系我，说他要办一个补习班，现在正缺人手，希望我也能加入。我觉得这是个投身实践的好机会，于是欣然答应了。我们补习班团队一共有六人，我从学校回家正好赶上了招生的好时候，说到这我有必要将我们的补习班的具体情况讲一下。

1、7月10日开始为期5天的招生工作。招生期间，主要是在人群流量大的路口向路人发放传单，向他们讲解补课的具体内容及收费情况，有意向的家长进行登记。在小区的每个楼门口和街道栏杆上贴宣传页，尽可能大的扩大宣传力度。

2、7月15号进行公开课的试讲，一一给登记过的家长打电话，让他们带孩子来听，期间继续宣传，家长决定给孩子报名的，进行收费。

3、16号正式开课，开始为期一个月的老师生涯。我主要讲初中和小学的数学，每天在上课之前查资料备课，上课时不光要讲好课，更主要的是和和孩子们沟通，让他们愿意听课，听懂课。

我们的补习班规模有点小，主要对象是我们家乡阜宁县板湖

镇的中小学生们，我们镇是个贫困县的贫困镇，考虑到很多家长的经济情况制定了相对较低的学费。能为苏北的教育添砖加瓦，大家都很有自豪，因为苏北教育相对较弱，每年考上大学的是多么的少。看到这种情况，我们深深地为家乡担忧，作为家乡走出的青年，我们感到我们有这个责任也有这个义务去帮助家乡的学弟学妹，尽自己微薄之力。再有，现在大学生暑假都有社会实践，我们办了个补习班也能为一部分大学生提供补习的岗位，充实暑假生活。还有就是学生在整个暑假期间，将近两个月不上课，对一些意志力不强的同学，他们可能就是浑浑噩噩地过完暑假，就算那些意志力强，能以上学的态度过完暑假，可大家知道独学而无友，则孤陋而寡闻，一个人孤独地学完整个暑假我想效果也好不到哪去，这时补课的好处就显现出来了，我们把那些想学的同学都聚在一起，共同学习，共同进步。我们还希望我们的补课模式能一届一届地传下去，让跟多的人从中获益，而不仅仅是一两年这么简单。我们办学的目的就在此。

刚开始我在对家长进行介绍时，总是讲的不清楚，表达不明确，不能让家长信服。慢慢的，我就有了自信，讲话也变得流利了，我想这是我最大的收获了。我的英语口语并不好，在讲课的过程中，总有学生会纠正我的发音，一个月下来，英语口语有了很大的进步。而且很多以前忘掉的单词都记了起来甚至学了不少新的单词。我是一个内向的人，不怎么爱和人交流，经过一个月和孩子们的相处，发现自己慢慢变得活泼了，爱笑了。很多孩子的想法都很新奇，和他们在一起，自己也变得童真。一个多月，虽然很辛苦，但收获的要远远多得多，这在将来会是一笔不小的财富通过这次的实践，我由第一天的拘谨，对什么事情都充满着好奇，转而逐渐适应了这样的生活，做事情按部就班，循序渐进。这次的实习，让我懂得了许多，知道了许多，大学文凭其实只是一块敲门砖。进入工作单位后，大家都是从头开始，凡事都要自己去摸索，没有人会手把手教你。所以，我们有必要培养主动学习能力和创新能力，必须努力提高自身的综合素质，适应时代的需要。

三、实践结果

通过这次的实践，我由第一天的拘谨，对什么事情都充满着好奇，转而逐渐适应了这样的生活，做事情按部就班，循序渐进。这次的实习，让我懂得了许多，知道了许多，大学文凭其实只是一块敲门砖。进入工作单位后，大家都是从头开始，凡事都要自己去摸索，没有人会手把手教你。所以，我们有必要培养主动学习能力和创新能力，必须努力提高自身的综合素质，适应时代的需要。

这些天里我们没有睡过一天好觉，每天晚上备课到深夜，我终于感受到我们敬爱的老师是多么的辛苦!为了我们，老师们付出的实在太多了，在此我向老师们说声谢谢!

在补习班实习的这一个月，在工作岗位上勤勤恳恳付出的不光有汗水，还有智慧和技巧，更多的是自我超越。因此，自己变的成熟了，少了一份脆弱，多了份坚强，忘了如何去依靠，想的是如何去学习让自己独立自强。没有了父亲和母亲的关怀，没有了老师和同学的指点，自己的一切事物都得要自己亲自去解决，增强了自己的自信心，从这次实习中我深深的体会到没有自己办不成的事，只有自己不去做，认认真真的学习，勤勤恳恳的做事，这就是生活，是真正的生活!在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。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。

- 1、扎实的知识是你提高工作水平的坚实基础。我在这次实习中虽然没有用到自己的专业知识，但十几年在校学习的知识像英语、数学甚至已经忘记了的理化是我当好老师，赢得家长信任、学生喜爱的关键。

- 2、要有坚持不懈的精神。作为在校生，我们不管到哪家公司，

一开始都不会立刻给工作我们做，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，时间短的要几天，时间长的要几周，或更长的时间，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便会产生离开的念头，在这个时候我们一定要坚持，不能轻易放弃。

3、不但要有良好的工作态度，而且要有很好的表现力。中国有句俗语：“踏踏实实做人，老老实实做事。”在今天，只是老老实实，勤勤恳恳做事是不够的，你还要学会适时地，恰当地表现自己。

4、团结协作，善于沟通。团结协作指的是部门内部。你这个部门肯定不止你一个人，作为部门担当，你若想把本部门的事做的出色，那你必须把部门成员团结起来，发挥集体的力量，那样才能事半功倍！结束语：学校是一个小社会，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，我深深地认识到社会实践是一笔财富。社会更是一所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。从实践中走来，虽然没有带回什么精湛的技术，但却带回了也许是我一生中最宝贵、最具阳关的、最值得珍惜的收获。

大学生暑期实践报告格式篇七

标题：可以是公文式标题，即《关于……的实践报告》；也可以是观点式标题，例如《社会是大课堂，实践长真知识》。

前言：写出社会实践的参加者、实践的主题、时间、地点。然后用“现将此次实践运动的有关情况报告于下从而过渡到正文。

正文：写实践者根据学校请求应当和自己想要报告的内容，

例如：运动内容，经验领会，理性思考，问题和议。作为学生应当着重写自己的认识，特别要写出自己的领会，思考后的理性认识，对组织社会实践运动评价。

结语：可以写出作者对此次运动的意见、批评或者建议。

落款：署名和报告时间。写上参加实践者的个人或群体(如班、组)，报告完成的时间。

应当注意的是，写作时可以按以上几部分构思，但行文时不要写上“前言”、“正文”、“结语”、“落款”等字，而要写标题，如“基础情况”、“重要领会”、“几点思考”、“问题和议”

暑假社会实践报告范例：

第一部分：

系部名称： 专业： _____

年级_____ 班级： _____ 姓名： _____ 学号：_____

实践单位□ xxxx有限公司

实践时间□ 20xx年一月一日 至 20xx 年一月一日 共一天

第二部分：实践报告正文

一、实践目标：介绍实践的目标,意义，实践单位或部门的概况及发展情况，实践请求等内容。这部分内容通常以前言或引言情势,不单列标题及序号。

二、实践内容：先介绍实践安排概况,包含时间,内容,地点等,然后按照安排次序逐项介绍具体实践流程与实践工作内容、

专业知识与专业技巧在实践过程中的利用。以记叙或白描伎俩为基调,在完整介绍实践内容基础上,对自己认为有重要意义或需要研究解决的问题重点介绍,其它一般内容则简述。

三、实践成果: 缭绕实践目标请求,重点介绍对实践中创造的问题的分析,思考,提出解决问题的对策、建议等。分析讨论及对策建议要有根据,有参考文献,并在正文后附录。分析讨论的内容及推理过程是实践报告的重要内容之一,包含所提出的对策建议,是反响或评价实习报告程度的重要根据。

四、实践总结或领会: 用自己的语言对实践的效果进行评价,着重介绍自己的收获领会,内容较多时可列出小标题,逐一汇报。总结或领会的最后部分,应针对实践中创造的自身不足之处,简要地提出今后学习,锤炼的努力方向。

五、正文字体: 宋体小四号字。字数: 3000字左右。

第三部分:

落款: 署名和报告时间。写上参加实践者的个人或群体(如班、组),报告完成的时间。

暑假社会实践报告范文

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础。我在实践中得到许多的感悟！

一：挣钱的辛苦

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！

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。

三：管理者的管理

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！

四:自强自立

俗话说:“在家千日好,出门半”招”难!”意思就是说:在家里的时候,有自己的父母照顾,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,挫折都是靠自己一个人去解决,在这二个多月里,让我学会了自强自立!凡事都要靠自己!现在,就算父母不在我的身边,我都 能够自己独立!

五:认识来源于实践