

社会实践报告的个人总结 社会实践报告 社会实践调查报告(通用6篇)

随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢！

社会实践报告的个人总结篇一

一、背景：

20xx年大学毕业生人数680万将再创新高！当听到这样一个统计数字之后，你做何感想？首先让我们来回顾一下□20xx年全国普通高校毕业生人数达空前的413万，这个数字比20xx年多了80万，在校学生1500万左右，是1999年的2.5倍以上。按照教育部公布的数据计算，我国高校毕业生数量在21世纪最初5年，年平均增长率高达34.5%。中国大学生人数增长的速度十分可观□20xx年大学毕业生人数是145万□20xx年为212万，较上年增长了46%之多；20xx年增长至280万后，大学毕业生人数于20xx年突破300万□20xx年又突破400万。教育部长周济在20xx年大学毕业生就业工作会议上说“十一五”期间，全国将有2500万以上的普通高校毕业生需要就业。这意味着未来5年中，每年至少有500万人从大学毕业。从这些数据中我们可以看到，大学生就业形势的异常严峻，让我们意识到就业竞争的激烈。同时，也让我们从现在起就应该对人生做一个合理的规划和定位。

二、正文

一)总体现状

大学生就业现状最大的特点是毕业生总量大、增幅高，与整体就业状况并没有明显改善的现状相矛盾，大学生就业现状已经成为一个不争的事实，究其原因，主要是人才供给与市场需求错位，及毕业生综合素质不高。如何提高人才培养质量以及如何使企业招聘有一个正确的定位，是解决当前大学生就业难题的关键所在。而且大学毕业生出现了眼高手低的现象，容易造成“高不成低不就”的就业脱环现象。

1大学生就业现状一：人才供过于求“扩招”提高了升学率但相应的就业率却没有相应提高，究其原因岗位需求没有得到保障。

2大学生就业现状二：就业中的性别歧视问题据有关国家部门专题调查显示，大部分学生投入找工作的时间为正常学习时间的30%-70%，女生高于男生8.6个百分点，但结果却是男生就业率为35.5%，女生仅为17.5%——男生就业率女生的2倍。其中还有80%以上的应届毕业女生在求职过程中遭遇过性别歧视。天津人力资源开发服务中心对天津市三所高校2007年的就业率统计显示，男生就业率为83.0%，女生就业率为79.5%。

3大学生就业现状三：就业水平与经济发展水平的关系大学的地域性差异，对学生的大学生的就业率也有较大的影响。据相关统计数字显示，东部地区高校“已签约”和“已有意向但没有签约”的学生比例为62.43%，中部地区高校“已签约”和“已有意向但没有签约”的学生比例为47.88%，西部地区高校这类学生比例为41.73%，东北地区比例为43.39%。东部、中部、西部和东北部四个地区的就业状况呈梯状分布，表明大学生总体就业水平与大学所在地区的经济发展水平可能存在某种相关性。

二) 就业问题难分析

1、大学毕业生自身就业观念的限制

大学生自身定位颇高，都希望找收入高、待遇好的单位。由于我国不同地区的经济发展不平衡性，东西部地区之间、沿海地区和内地之间的差距较大，大学毕业生选择就业区域时，过度集中于北京、上海、深圳等热点发达地区，造成这些地区的就业压力明显增加，而自愿到欠发达地区工作的却很少。其实现在我国很多地方都需要大学毕业生，大学生“高不成、低不就”心理定位严重影响就业，大学毕业生就业难与就业结构性问题直接相关，由于引发了地域性就业差距拉大，无业可就或有业不就的情况并存，人才过剩与大学生低就业率并存。

2、大学生整体素质有下降趋势

由于近几年公办高校扩招，加之民办高校急增，招生规模不断扩大，招生分数不断降低，如不少大学生学习不认真，动手能力差，缺乏实践经验，大学生整体素质有下降趋势。还有一些大学生诚信缺失，不少毕业生求职时有一定的证书、文凭、履历能为找工作带来方便，有的大学生凭勤奋刻苦，在大学期间努力争取获得相关证书，不刻苦的学生则通过投机取巧或造假来骗取企业初步信任，对大学毕业生整体形象造成一定的损害。

3、企业用人观的落后

首先，过分关注文凭。不少用人单位认为，学历越高越好。不少本科或大专学生的业务能力不比研究生差。其次，存在性别歧视。女大学生明显处于劣势，不少用人单位考虑女大学生胜生理因素、婚姻因素、成就动机，以及生育保险费和女工劳动保护费用等。同等情况下女大学生将来工作成本比男大学生大。再者，生源地域歧视。不少用人单位考虑到本单位的业务情况与当地联系紧密联系，希望招聘的大学生熟悉当地方言及风俗，甚至有一些人际关系网等。选用人才时优先考虑本地人才。甚至有些地方政府招聘公务员时也存在生源地域歧视，实行地区保护主义，不利于大学生公平竞争。

最后，过分看重工作经验。经验不足是大学毕业生最大的劣势，不少企业经营有困难，急于招聘某一方面的能人，并且希望很快给企业带来变化。用人单位忽视大学生的潜力和可塑性，其经验总是在实践中培养起来的，大学生有较高的理论水平，只要经过短期实践即能胜任工作岗位。这是一个求职大军遭遇失业恐惧的时代，是一个追逐挑战又渴望成功的时代，也是一个不同于以往任何时代的全新的就业时代。求职择业对当代大学生来说是严峻的挑战，又是沉重的压力。针对本次大学生就业去向调查结果，我们建议：

1、学校应满腔热情地做好毕业生的思想工作，加强就业指导。唱响主旋律，树立就业新理念。要教育学生用正确的世界观指导人生观，用良好的择业观体现价值观。明确人生在世的第一要务是奋斗、拼搏，体现自身的价值为社会做出贡献应成为当代青年孜孜不倦的追求。学校要实现毕业生择业观念的转变：“从一步到位向就业后择业的转变”、“从被动就业向自主创业的转变”、“从国营向民营的转变”、“从东部向西部的转变”、“从‘白领’向‘蓝领’‘灰领’的转变”、“从专心考研向‘两手准备’的转变”等；学校要引导毕业生到社会最需要的地方就业，到祖国最需要的地方去干一番事业，到基层去锻炼成长，到中小企业去建功立业。鼓励毕业生自主创业，艰苦创业。

3、开展职业生涯规划，就业教育从入学抓起只抓大学生毕业环节的就业指导是临阵磨枪，大学生的成功就业，归根到底凭的是心理素质、做事能力。从大一到大四，分阶段开展大学生自我认知、职业规划、择业心理等方面的课程和指导活动，将职业规划与择业培训纳入教学内容，通过问卷调查、专题讲座、经验交流等形式，引导学生对大学阶段、人生进行科学合理的规划，进而增强就业与职业发展的核心竞争力。

4、加强和重视创业教育，鼓励大学生自主创业毕业生自主创业是时代的要求，本次调查显示5%的人选择了自主创业，这说明现在大学生的创业意识还没有完全唤醒。激发学生的创

业愿望，培养学生的创业素质。还要定期举办创业设计大赛、科研竞赛，在学校营造出浓厚的创业教育氛围。还要结合地方高校的实际情况，同学校所在地的企业联合建设创业实践基地，聘请专业教师和当地的企业家为兼职创业导师，最终形成学校和社会融为一体，教授与企业家融为一体，学生与创业实践融为一体的结构体系。

通过调查，我们发现很多大学生对于自己的就业前景表示担忧，并且可以想象，现在大学生的主要压力就来源于就业问题，如何找到一个好的工作困扰着很多大学生。调查中，我们发现，很多大学生对于自己的专业技能都不是很满意，而矛盾的是大部分学生又认为专业技能对于就业很重要，这就为很多大学生敲响了警钟整个实践调查过程中，我们的体会有以下几点体会：首先，亲身体会到了团队合作的巨大作用，个人的能力毕竟是有限的，好的团队合作会达到事半功倍的效果，胜过同样人数的个人奋战，问卷设计，发放问卷，统计数据，分析数据，搜索相关资料，完成报告等活动，大家密切配合，使这次调查活动顺利完成。同时，使我们感受到了团队精神的魅力所在，也使我们提高了适应团队的能力。其次，通过这次的调查活动，我们了解到了校区学生就业情况，帮助身边的同学，学习对未来的生活有着深重的影响。最后，我们需要学习的东西还很多。就在这次的调查活动中，问卷的设计，数据的分析等阶段我们依然会存在某种迷茫的状态，由此，我们只希望在以后的各种学习中，学习更多的知识，逐步完善自我。由于经验不足，调查的范围有一定局限性，不一定是当今大学生的现状。有点可能还没有调查到，有的有可能言过其实，但是大体上还是能反映我们大学生的基本情况。鉴于阅历和学识有限，报告中可能会有某些方面的不足，请老师给予指正，并提出好的建议。

(本文素材来源于网络，如有侵权，请联系删除。)

社会实践报告的个人总结篇二

助教社会实践是一种学生参与社会实践的重要形式，通过参与助教工作，学生可以将所学的理论知识应用于实践当中，提高自己的实践能力和解决问题的能力。作为一名助教，我参与了一次社会实践活动，并撰写了一份关于助教工作的报告。在实践过程中，我遇到了许多挑战和困难，但同时也收获了很多经验和成长。在本文中，我将分享我在助教社会实践中的心得体会。

第二段：实践中的挑战和困难

在社会实践过程中，我面临了一些挑战和困难。首先，作为助教，我需要与学生建立良好的关系，帮助他们解决学习上的问题。然而，有些学生不愿意接受我的帮助，他们对我的能力和经验持怀疑态度。这让我感到挫败和无助。其次，我需要处理与教师和其他助教之间的合作问题，协调各方的利益并保持团队的和谐氛围。这要求我具备良好的沟通和谈判能力，以及解决冲突的能力。然而，由于经验不足，我在处理这些问题时遇到了很多困难。

第三段：实践中的收获和成长

尽管遇到了挑战和困难，但我也获得了很多收获和成长。首先，通过参与助教工作，我学会了如何与不同的人相处和沟通。我学会了倾听和理解他人的需求，提供有效的帮助和支持。其次，我也学会了如何处理团队合作中的冲突和利益分歧。通过与教师和其他助教一起工作，我学会了以团队利益为重，妥善解决问题，并保持团队的和谐与凝聚力。最重要的是，我通过实践提高了自己的实践能力和解决问题的能力，在实践中不断锻炼和完善自己。

第四段：实践对个人发展的意义

助教社会实践对我的个人发展具有很大的意义。首先，助教工作提供了一个锻炼自己的平台，使我能够将理论知识应用到实际中去，提高自己的实践能力。实践活动中，我将课堂上学到的知识与实际问题相结合，通过分析和解决问题，提高了自己的问题解决能力。其次，助教社会实践培养了我的团队意识和合作精神。在实践中，我需要与教师和其他助教紧密合作，共同解决问题。这锻炼了我的沟通、协调和领导能力。最后，助教社会实践还培养了我的责任感和使命感。作为一名助教，我要为学生的学习提供帮助和支持，这让我意识到自己的责任和使命，提高了我对自己工作的认真态度。

第五段：总结与展望

通过助教社会实践，我收获了很多，也成长了很多。我学会了与人沟通和合作，提高了自己的实践能力和解决问题的能力。这次实践对我个人的发展具有很大的意义，让我更加成熟和自信。未来，我将继续参与社会实践活动，不断提高自己的实践能力，为社会的发展和进步作出更大的贡献。

总而言之，助教社会实践是一种重要的学生实践形式，过程中虽然会遇到一些挑战和困难，但通过不断的努力和学习，我们可以获得丰厚的收获和成长。助教社会实践对于学生的个人发展和社会责任意识的培养具有巨大的意义，我们应该积极参与其中，并不断提高自己的实践能力，为社会的发展贡献力量。

社会实践报告的个人总结篇三

古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。

短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，而这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一个月的实习期，回首

这一个月实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

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社会实践工作。

打工实践实践虽然很短，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。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。

因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。

大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。

通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。

因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。

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人际能力。

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。

这次的认识时间是一个开始，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。

作为一名在校学生，能在大一期间参加社会实习，是一次难得的机遇。

使我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用。

巩固学习成果。

同时，在大三学年，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。

这是学业上的优势。

更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。

由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活可以说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。

在这次酒店实习中，困难时刻严峻的考验着我们。

通过这次实习，我比较全面地了解了酒店的组织架构和经营业务，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，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园的学生，我深知自己要学的东西有很多很多，对即将踏入的工作岗位又有着太多的陌生和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期待去迎接它。

初来酒店我就被它神秘的色彩、清新的空气、幽雅的环境所深深吸引，为能有机会在这个地方实习而感到庆幸。

来到酒店安排岗位，我才发现自己并没有太多的优势，学校所学的理论知识和现实还有很大的差距，一切都需要重新开始学习摸索，为此当让我选择岗位的时候，我选择了收银员这一岗位，因为它接触客人比较多，工作时间也比较紧凑，这对于我来说是一个绝好的锻炼机会。

在工作中，虽然我只是充当一名普通收银员的角色，但我的工作也绝不仅仅是收钱那么简单，其中也是一系列的复杂程序。

在这一个月的工作中，我发现要能自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用积极的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。

我们更要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要保持好的心态面对每一天。

因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。

工作中我刻苦学习业务知识，在领班的培训指导下，我很快的熟悉了酒店的基本情况和收银的岗位流程，从理论知识到实际操作，从前台到接待为客服务，一点一滴的学习积累，在很短的时间内我就掌握了收银员应具备的各项业务技能。

实习占用了我们大学里的最后一个暑假的时间，但是这和以往打的暑期工不同，在工作过程中，我们不是单纯地出卖自己的劳动力去换取报酬，而是当自己是酒店的一员，和各部门同事密切合作维护酒店形象和创造最大的利益。

实习过程中，我们不会因为还是本科在读生而受到特别的礼

遇，和其他心员工一样，从酒店基本知识和本职工作开始了解，偶尔做错事，也不会有人偏袒。

作为酒店的一员，穿上了制服，就要处处维护酒店的权益，要把自己和酒店紧密联系起来，要熟悉酒店的信息，要另自己的一言一行都要代表酒店的利益，时刻为酒店做宣传，提高酒店和自己的形象。

实习过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自己不久后的就业计划做了一次提前策划。

通过这次实习，我发现了自己与酒店的契合点，为我的就业方向做了一个指引。

另外，酒店的人才培养制度为我们提供了大量的学习机会，为我们提供了就业机会。

实习实际上就是一次就业的演练，在实习中，我发现，其实学习不光充满在课堂上，社会上给你提供的学习机会更多。

只不过，这个学习资源需要你的筛选。

不象我们课堂上，老师永远教给我们的都是实实在在的真理性的知识。

但是，社会上提供的学习资料更及时，利用效率更高。

学习的机会时刻充实在生活中，学习中。

这是我第一次利用寒假时间参加社会实践，我明白大学生参加社会实践是为了引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身于社会中的一个良好的形式；也是培养和锻炼青年才干的一个重要渠道；是提升思想，修身养性，为树立服务社会的思想提供一个有效的途径。

通过参加这次的寒假社会实践活动，有助于我们大学生在学校中能够更新观念，吸收一些新的思想与知识。

为期差不多有三个月的社会实践，虽一晃而过，却让我从寒假社会实践中领悟到了很多是我在学校中没有感受到的东西，而这些东西也将让我终生受用。

社会实践不仅加深了我了解社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在这次的社会实践中开拓了视野，增强了能力，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

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能力的发展。

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，人的认识能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现在认识 and 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，可以对实践进行指导。

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。

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。

六、专业的重要性

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，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋！在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论部分占主体，而我自己对专业知识也能掌握，本以为到了企业实践应该能够应付得来，但是在企业里并没想象中如此容易。

平时在学校，数字错了改一改就可以交上去了，但在工厂里，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，才能在市场中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个在厂的员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校课堂上是学不到的，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学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负上责任的，这关乎工厂的利益损失。

社会实践报告的个人总结篇四

面对寒假，我们身担重任，需积极响应学院的号召及思想，积极地投身到社会实践中去。当我背着沉重的包袱回家时，总是有两种思想在挣扎着，一是回家帮忙的饿意愿，二是投入社会，感受社会实践的那份甘甜。

几经徘徊，有一种力量在鼓动着自已果断地作出了决择，选择回家帮忙的路……原因很简单，那便是留给我们最初的感动，

家人的忙碌, 父母的付出.

的确, 他们的那份付出是无私的, 伟大的. 从而在更深层次而言, 作为一名中华儿女, 我们更要留住那份拳拳的赤子之心, 并将之宏扬, 因为他们是我们中国的文化精髓的一部分, 对我们而言, 那样做更是一份深沉的责任.

在此家里也是搞服装生意的, 在帮忙之余能够学习的地方也是较多的, 正所谓:”小生活, 大道理”. 而且我还是带着一份感恩的心而来, 牢牢地记住, 滴水之恩, 涌拳相报的道理.

一份感恩的情, 一颗学习的心, 让我投入到家里面这门小经营当中, 这次虽然不是真正意义上的社会实践, 但我在这次实践中收获的是一段快乐而又难忘的时光, 我不仅从母亲, 顾客身上学习到了很多东西, 更重要的是, 我在这短短的时间里, 体会到通往社会之路的几点:

第一点真诚

您可以伪装你的面孔, 但绝不可以忽视真诚的力量. 从商有从商的原则, 对待客人我们即要真诚, 更要遵循顾客至上的准则. 你的一席微笑一瞥眼神, 都会有意无意地触动到顾客的敏感度. 与人为善, 择善而从; 敬人者, 人恒敬之; 爱人者, 人恒爱之. 我们真诚待人不仅能从心灵上获取对方的信任, 更是让顾客发自内心的感受到我们对他的重视.

凡事总要用发展的眼光看问题, 金碑银碑, 不如顾客的口碑, 更不如有口皆碑. 顾客对我们的许可, 那才称得上是一笔巨大的, 无以比拧的巨大的精神财富.

第二点沟通

沟通可以使很多事情变得顺利; 沟通可以使关系更加和谐, 因此, 我们便要主动的与顾客之间构造出一座沟通的桥梁, 让我

们能够更加清晰的知道,顾客到底需要什么,又或者在言语中,我们可以推论出什么衣服才更加适合他,让他们能够买到称心如意的货物,从而另我们的商品交易能够更加顺利的进行.

其实,沟通不仅在商业上能够另我们获利,但对于我这为学生而言,这更是一次难得的学习机会,另我的口才与交流能力有了一次质的飞跃,真可谓是实现了一次”双赢”

第三点激情与耐心

激情与耐心,就像火与冰,看似两种完全不同的东西,却能碰撞出最美丽的火花.的确,每一个顾客的思想,喜好都是不一样的,面对各式各样的衣服,便会不由自主的挑剔起来,这便会令你既是烦躁不安又是一份无奈,面对如此烦琐的活儿,我们是否可以坚持下去,靠的便是那份来自心灵最深处的激情.

面对那样的工作,务必会让人感到身心的疲惫,但感觉是快乐的,因为我已经把它当成了一次学习的机会,而我更是要紧紧地抓住这次难得的机会,所以心里很是满足,我明白,其实不管在哪个行业,激情与耐心都是不可以缺少的,激情让我们对工作充满热情,充满动力,愿意为共同的目标而奋斗.

耐心则让我们细致地对待工作,力求做好每个细节,精益求精.激情与耐心互补足进,才能碰撞出最美丽的火花,工作才能作到更好.

第四点主动

事故无贵无贱,无长无少,道之所存,师之所存也,周围所接触到的人,只要他们有值得我们学习的地方,我们便要虚心认真的向他们学习,正所谓:”事事洞明皆学问,人情练达既文章.”当我们可以选择的时候,一定谨记把主动权掌握在自己手中,或许我们的学习对象是会比我们的学历低一点点,但作为工人或是顾客的他们,有时候至少回字经验上要比我们多得

多,自然也就有他们的可取之处.

所以当我们用该的主动去请缨,能为自己赢得更多的机会,只要是勤问,勤学,勤做,就会有意想不到的收获.在此期间,自己接触其他人,和他们的交流机会也增多了,而正因为这样,我在工作中也逐渐变得勇敢,虽然开始也会有所顾虑,怕主动请缨会招来不必要的乱子,更怕那种另类的眼神会围绕着自己打转,但事实告诉我应该对自己有信心,应该有勇气去尝试,即便在尝试中失败,也能让自己成长,没有锻炼机会,谈何积累和成长?而这一切,只能靠自己去争取,等待只能让你在沉默中灭亡.只有主动,才能为自己创造良机.

第五点讲究条理

条理性在我们的工作中或许并不能轻易地审察出他的重要性,但在工作上,我们除了要具备良好的逻辑思维外,更重要的便是要养成条理性的好习惯.例如,当我们记帐簿时,因为生意比较火爆,交易的人数又相对较多,如果记帐时不注意讲究条理的话,不仅不能准确的记录相应的销售情况,而且将会导致日后翻查工作的不便.因此,条理性便站在了一个相当重要的位置了。处理一项工作,如果不讲究条理,一定会让你的工作手忙脚乱,效率低下.

其实,其他工作也是一样,讲究条理能让你事半功倍,记得曾经在美国电视领域颇有成就的一个人说过,事情在有紧急性和重要性之分时,如果按条理分清主次,在逐一处理,那么你会觉得工作是那么轻松,养成讲究条理的好习惯,能让我们在在工作中更加收益匪浅.

后记

在这一段时间的实践生活中,凡事多观察,多留意.工作让我学会很多,懂得了很多,虽然时间不长,但是他将为我以后的人生产生积极的作用,也将是我以后永久的回忆!

社会实践报告的个人总结篇五

近年来，我国的教育改革提倡全面发展，培养学生的综合素质已成为高校教育的关键目标之一。因此，高校普遍设立了助教岗位，旨在让学生在实践中提升自己的专业能力和综合素质。在我成为一名助教的过程中，我收获了很多，下面就让我一一向大家分享我的心得体会。

第一段：明确助教的角色定位

在成为一名助教之前，我曾以为助教只是简单地辅导学生课程知识，但在实践过程中，我逐渐明确了助教的角色定位。助教不仅是一个学习和掌握知识的先行者，更是一个学术和道德的榜样，对学生起到示范和引导的作用。因此，在实践中，我不仅注重知识传授，还注重培养学生的自主学习能力、合作能力以及解决问题的能力。

第二段：锻炼了自己的教学能力

作为一名助教，我不仅要在课堂上辅导学生，还要负责组织实验、批改作业等工作，这锻炼了我的教学能力。在课堂上，我注重激发学生的学习兴趣，通过富有趣味性的教学方法和案例分析，提高学生对知识的理解和掌握。此外，我还注重与学生的互动，积极回答他们的问题，帮助他们解决学习困难。通过这些实践，我培养了自己的教学能力，提高了自己的表达和沟通能力。

第三段：提升了团队协作能力

在助教工作中，我经常与其他助教合作，共同承担课程教学任务。在与他们的合作中，我学会了倾听和尊重他人的意见，学会了与他人合作解决问题。在实践中，我们互相协作，共同分担工作，共同解决问题，最终取得了圆满的工作成果。通过这样的团队合作，我提高了自己的团队协作能力，培养

了自己的领导能力和组织能力。

第四段：培养了解决问题的能力

在助教工作中，我经常面临各种各样的问题，例如学生的学习困难、实验设备的故障等等。在解决问题的过程中，我学会了面对问题冷静思考，找出问题的根源，并采取相应的措施解决问题。在实践中，我从失败中总结经验，不断完善自己解决问题的方法和技巧。通过这样的实践，我逐渐培养了自己解决问题的能力，提高了自己的应变能力和创新能力。

第五段：培养了责任感和使命感

作为一名助教，我深感自己肩负着培养学生的使命和责任。在实践中，我时刻保持着对学生的关心和关爱，尽我所能帮助学生解决问题，帮助他们取得更好的成绩。同时，我也注重培养学生的道德观念和价值观，引导他们思考社会问题和发展方向。通过这些实践，我培养了自己的责任感和使命感，深刻意识到自己作为一名助教的重要性和影响力。

总结：通过助教社会实践的过程，我不仅明确了助教的角色定位，还提升了自己的教学能力、团队协作能力、解决问题的能力，培养了自己的责任感和使命感。这些经历对我未来的发展起到了积极的推动作用，让我更加自信地面对各种挑战和困难。我相信，通过持续的努力和实践，我会在未来的教育事业中取得更好的成绩，为培养更多优秀的学生做出贡献。

社会实践报告的个人总结篇六

实践时间:XX-X-X至XX-X-X

实践内容:西餐厅服务与西方礼仪培训

实践目的: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！

(本文素材来源于网络，如有侵权，请联系删除。)