

2023年大一学生寒假社会实践报告(实用6篇)

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

大一学生寒假社会实践报告篇一

这个寒假我的大部分时间都是用在家里，对于恋家的我，一放假就跑回家，好像晚一天回家就少了些什么，所以，我假期大部分时间是在家里度过的。

正因为只有放假的时候才回家，所以爷爷奶奶都在和我待着，其实自己很懒的，打心里真的很不想做这些。但是又不想看着奶奶一个人忙来忙去的心里很愧疚。比如说有时候好不容易玩电脑玩得起劲的时候，奶奶又在忙了，我不得不狠心扔下我的电脑帮奶奶做事。有时我在看电视时，她总是在我眼前晃来晃去，所以我又要扔下电视帮奶奶。觉得奶奶总是没事找事做，她总是闲不住。不过，做这些我也有很多的收获，做这些很锻炼我的耐心，我的性格是那种只有三分钟的热情的那种，做什么事情是刚开始的时候热情饱满，百分百的投入其中，但是慢慢的就开始厌倦了，做起事情来总是马马虎虎的。奶奶什么也不会说把我做的不好的继续从做一遍，这个时候我的心里就会微微刺痛，有一些不舒服。可能是因为我一年到头都不怎么在家的原因，奶奶也总是不让我干，一道这个时候我的热度又燃起来啦。我不仅仅是学会了怎么做事，还学会了怎么做人，周围的人都很喜欢奶奶，我觉得这就是奶奶的魅力所在了，爷爷的性子很急，人也很直率，有时也不免得罪很多人，但是爷爷是非很分明的，他不会因为别人不喜欢他，而在别人需要帮助是置之不理，不会因为和自己关系很好，而在对与错的时候儿偏袒某一方，我觉得这

一点对我很受用因为我总是很难在这方面处理好与朋友的关系。奶奶对人很好，这是人人皆知的，她照顾家人无微不至，同时又体贴。这种体贴让我们更爱她。在爷爷奶奶眼里我们总是孩子，我们总习惯在家长的照顾下成长，却不知如何面对将来独立的生活。但是，这是我们必须要做的，又是不可避免的。所以，用我们的寒假生活来好好体验一下——简单的生活是否简单。于是，我们便有了当家长的想法(是在爷爷奶奶的帮助下完成的)。

在家里做家长的一周里我学会了很多，学会了做简单的饭。而且我决定学做几道菜。经过长期的观摩和记录我学习的第一道菜是西红柿炒鸡蛋，本来信心十足的我认为炒这道菜非常简单可是没想到第一次就失败了，在极度的痛苦和郁闷中我进行了第二次的尝试，有了上一次的教训这次要非常小心，再加上奶奶的帮助，根据记录和以前的经验，终于完成了。可是一尝..算了还是从做吧。看来做菜真的不是我想得那么简单，所以凡事都要从最基本的做起。别说这些东西看似很容易也让我受益匪浅，举一个最简单的例子来说：以前根本就不知道土豆皮是怎样弄去的现在做起来就很得心应手了。所以任何事物不是我们想象中的那样只有通过时间才明白其中的道理。从吃过饭后，我带着“大孩子们”看电视，平平安安地度过了几个小时。可转眼又快14点了，又该吃饭了，因为过年嘛，菜都是做好的，只要重新热一下就好了，就这一点事情，我弄得手忙脚乱，而且吃过饭都快16点了。但爷爷奶奶对我的“劳动成果”还是比较满意的。我不仅学会了做饭还学会了做家务。做家务劳动确实累，可是能让我们在劳动中实践，体验家长的辛苦；而且能培养我们不怕脏，不怕累的良好精神。所以，“多做家务，多多易善”。一开始，打扫屋子，首先洒水，以前总看到奶奶做家务，感觉也没什么，只有自己做了之后才知道，就只是洒水，不能洒太多，也不能洒太少，多了扫的时候粘，少了的话，灰尘有太大。下来扫地，这扫地也有学问呢，看着奶奶一遍就扫干净了，而我扫的时候不是这没扫，就是那里没扫，而且扫不干净，最后抹家具。经过我的打扫之后，虽然没有奶奶打扫的干净，

但也算干净。在做家务中我再次体会到了爷爷奶奶做家务劳动的辛苦、艰难。我握紧拳头，下定决心，一定要多帮爷爷奶奶分担家务劳动，让爷爷奶奶过得轻松、快乐一些！大家也一定要记住啊，“家务劳动，人人有份！”平时在家从里到外的衣服都是奶奶帮着打理的，这次我还学会了洗衣服，刚开始自己洗衣服洗得兴奋，什么衣服都往洗衣机里塞，恨不得把身上穿着的衣服也脱下来放进洗衣机洗一洗。结果把白色的衣服都染成其他颜色了。这是一个具有很多教训意义的家务事故！但后来吃一堑长一智，我明白了很多。1·要把不同色系的衣物分开洗；2·不同原料的衣物分开洗；3·尽量将衣橱里的衣服摆放在明处，这样不至于往衣橱里乱增加补给。

范文二

当我拿起盖着“北京中商浏阳大酒楼”章印的寒假实践报告表时，心里充满了忧虑，我不知道，同时拿着同样公章满心欣喜的同学有多少，我只知道，在学校文印店厚厚的一叠报表，现在只剩下了寥寥几张，而同样在其他文印店盖着不同印章的报表，也面临着缺销，我跟我同学戏言，北京浏阳大酒楼真是一个人才辈出的地方，数以千计的民政学子，每年的寒假都奔赴北京去充实着自己的生活。当开学的那天，我的同学拿出一叠盖着各种不同章印的空白表格跟我炫耀时，我就知道这一场黑暗的开始，他说分我一张，都是不同的印章，不会让别人怀疑，我说免了，对这样的东西不感兴趣，可是我却没想到，会跟我的同学一起，乃至更加明目张胆的去花一块钱买下了这张表格，开始编撰我虚构的寒假。

我不想说倘若把这一块钱捐献给红十字会或许可以挽救一条生命的蠢话，在这个社会，不带点虚假似乎已经变得不可能，可是让虚假充斥了我们的社会，以至于变的如此的明目张胆，我便有点不敢恭维，我恨透了这样的流程，上有政策，下有对策，上面用自以为是的奖惩措施让我们去完成一个满心不愿的寒假实践，下面遍想出各种各样的政策来应对，我不知道有多少人真心实意的去完成这样的一个实践，可是我知道，

更多的人没有去完成，连去实践的意愿都没有，当然，包括我。

大一学生寒假社会实践报告篇二

摘要：时间流逝，我们一眨眼间我们都成了一二十岁的大学生了。一年一度的暑假也迎来了我们得社会实践。作为一名大学生，我们目前所学的都是些理论知识，所以今年的实践是一次锻炼。社会实践尤为重要，因为只有在社会这个大集体中充分锻炼自己，积累经验，才能使自己更加的强大，让自己在实践和实际工作中成长，占到有利的先机。

此次寒假社会实践是在离济南大学不远的环宇城中进行的，我在环宇城的b1层马兰拉面馆里成为了一名服务员，在为期一个月的实践中，我充分锻炼了自己的才干，增长了很多见识，自己的惰性也得到了消除，在与前来的顾客面对面的交流中，我的人际交流能力得到了提高，性格素质和各方面的能力也得到了直接有效的锻炼和培养，这一个月的职业生活丰富了我的人生阅历，获得了宝贵的知识和经验，加深了对社会的了解，并收获了不少领域的心得和体会。

步入大学殿堂之时，同时也是我度过了将近20个春秋之时，成为一名大学生，不能“日出三竿而起，日落西山而息”地无所作为，同时这二十年来我并不像其他同龄人一样有过或长或短的社会经历，我从来没有真正自己独立地去赚过第一桶金，没有真正体验过社会生活，以往的寒暑假都是在家学习，或者报辅导班，那时候学习是生活的全部，现在已经大学了，我们有更多的时间安排自己的生活和学习，合理规划自己的人生，大学的寒假时间是非常充裕，大学的第一个寒假不能再无所收获的虚度，再加上家人和朋友的支持和鼓励，我决定要度过一个真正有意义并且充实的假期。

济南大学一直开展学习贯彻党的xx大精神，引导青年学生认

真学习领会党的xx大精神，开展就业实践活动，深入开展调研活动，帮助大学生树立自尊自爱，自立自强的精神和乐观向上的生活态度，使其过一个充实而有意义的假期，为此济南大学开展了“青春足迹献给党 服务社会促发展”活动，我作为一名济南大学的学生，积极相应党的号召，努力做一个自食其力为人民服务的好公民。

我的求职过程并不像其他人一样难，我算是比较幸运的了，我这份工作甚至没有经过面试就可以顺利的入职了，我通过一位学姐的介绍顺利的进入了马兰拉面馆，可能只是一名短期工吧，所以公司并没有太多的要求，办理完包括健康证，工卡等一系列入场手续后我便开始了自己的第一个职业过程，服务员这份工作并不是一个很艰难的工作，主要是给顾客介绍一下菜单，给他们一些合理的建议，他们点餐后负责给他们送过去，及时收一下餐具的工作。

这是一份与我所学的化学化工专业没有多大联系的工作，虽然得不到在专业上的很好的锻炼，但是对于我这个毫无工作经验，初出茅庐的大一学生来说，一天工作9小时，60元一天的工资已经是满意的了，加上这是一个非常不错的赚钱和学习锻炼的好机会，所以我并没有放弃，决心做下去，起初工作并不忙，只因为我是一个新手，对工作环境和内容并不熟悉，所以一开始就有点自顾不暇，弄得一塌糊涂，值得庆幸的是，马兰前台的主管是一个性格随和的姐姐，她总是耐心教导我：慢慢来，不是很难的，你这么聪明，肯定一学就会。在她的悉心教导下，我慢慢成长，很快一切就绪，步入了正规。

虽然工作不是很难，但需要一份认真，比如我们店里的拉面有很多口味，在为顾客介绍的时候要充分考虑情况。有的顾客带孩子去，有的顾客不要香菜，有的顾客不吃青蒜等，所以要给顾客说清楚哪几种拉面是麻辣口味的，哪几种是清汤口味的，放不放香菜和青蒜等，让顾客根据自己喜好和情况选择，达到顾客的满意。

进入马兰拉面馆，我也了解了马兰的起源，更喜欢上了一种花——马兰花，她象征着勤劳勇敢之花，更深刻明白了拉面拉面的制成、加工等一系列的过程。

在与顾客面对面的直接交流过程中，我也锻炼了自己。在店里每天面对的各式各样顾客，不管在什么情况下，我始终要做到一名服务员应该做到的事，在交谈中要有礼貌，尽量满足顾客的各种各样的需求。由于我们工作时都是站立的，我平时没有站习惯，所以脚还不适应这种长久的站立，渐渐脚底开始生疼起泡，还脱了皮。虽然不是说入骨的疼，但我觉得也很难承受，总盼着早点下班，早点结束这种煎熬的日子，不过为了心中那份永不服输的信念，我坚持下来了，我战胜了自我，也锻炼了吃苦耐劳的能力，培养了自己的坚忍不拔的意志。

在马兰拉面馆里，我也结识了一些同事，了解到她们大多数来自外省，学历大部分是初中，我还询问了她们没有继续读下去的原因，有的是因为没有考上高中，有的是因为家里供不起，她们有几个年龄也是和我相仿，十六岁就来到这座城市打工，从她们的言语中我感觉到了她们对读书的向往，这让我觉得更要认真珍惜这个可以获得更多知识的机会，但我也从她们身上学到了天道酬勤的道理，尽管她们学历不高，但是她们也要靠自己的双手挣钱养活自己和家人，真的让人感动。

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，投身社会的良好形势，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，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识，从中领悟很多东西，而且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，也让自己在实践中开拓了视野。

无论什么事，只有亲身的体验过才会有真实的感受，才能对这件事有深刻的认识，“世上无难事，只怕有心人”是我真实的写照，以后我会多参加社会实践活动，体验不同的生活，不断提高自己的社会实践能力，成为一个全方位人才。

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，回首这一个月的实习期，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 and 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。

大一学生寒假社会实践报告篇三

实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，学习三个代表，实践三个代表，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。此次实践之行，是系科给了我学习实践的机会，是系科给了我们极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能对得起养育我们教育我们影响我们的祖国。

社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层,同基层领导谈心交流,思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西,汲取了丰富的营养,理解了“从群众中来,到群众中去”的真正涵义,认识到只有到实践中去、到基层中去,把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来,才是青年成长成才的正确之路。

——文章来源网，仅供分享学习参考 活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大一学生，虽然不是即将走上社会，但是更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤……”。在短短三周的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。但我们选择了坚持。我们把广商人永争第一的精神带去了社会，把广商学子的优

秀品质和良好的精神风貌体现得淋漓尽致。在人民的心底留下了美丽的印象。我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。这是爱的奉献，这是我们的无悔选择。我们撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，我们的寒期社会实践也给社会留下了光辉灿烂的一笔。

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。

——文章来源网, 仅供分享学习参考 寒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。

这个假期我没有选择自己所学的专业去实践, 而是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货, 过的十分充实。在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识, 它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式, 对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次假期实践我以“善用知识, 增加社会经验, 提高实践能力, 丰富假期生活”为宗旨, 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。我认为以下四点是在实践中缺少的。

一. 在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的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。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

——文章来源网，仅供分享学习参考 力做出肯定。在多次的接触顾客中，我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，知道要打假期工时，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。如哥哥所说的“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。

大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。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。

——文章来源网，仅供分享学习参考

大一的寒假社会实践报告2000字（2）

此次寒假社会实践是在一个商场进行的，我在商场作一名散装糖果、散装巧克力以及散装糕点的促销员。在为期一个月的实践中，我充分锻炼了自己的才干，增长了见识，自己的惰性也得到了消除。在与前来购物的顾客的面对面的交流中，我的人际交流能力得到了提高，性格素质和各方面的能力也得到了直接有效的锻炼和培养。这一个月的职业生活还丰富了我的人生阅历，获得了宝贵的经验和认识，加深了对社会的了解，并收获了不少各领域的心得和体会。

正文

步入大学殿堂之时同时也是我度过了将近20个春秋之时，然而，这二十年来我并不像其他同龄人一样有过或长或短的社会经历，我从来没有真正自己独立地去赚过第一桶金，没有真正体验过社会生活。以往的寒暑假都是在家里通过看电视，上网等方式一点一点地荒废掉，但是这一次不同，我已经是成年人了，我已经是一名大学生了，大学的第一个寒假不能再是一个无所收获的虚度过程，再加上家人和朋友的支持和鼓励，我决定要度过一个真正有意义的假期生活。

——文章来源网，仅供分享学习参考 始了自己的第一个职业过程。促销员这份工作并不是一个很艰难的工作，主要是负责好自己所负责的堆头，包括不定期地上满货，整理堆头的排面，力求做到排面整洁美观，当有顾客前来选购时要积极地向顾客推销产品，介绍产品，并负责打包、打秤等，力求销量更多。

这是一份与我所学的数学专业可以说没有多大联系的工作，虽然可能不能得到在自己专业上的很好的锻炼，但是对于我这个毫无一点工作经验，一个初出茅庐的大学毕业的学生来说，一天工作8小时，60元一天，如果春节前加班多两三个小时还可以有85元一天的工资已经是满意的了，加上这是一个非常不错的赚钱和学习锻炼的好机会，所以我并没有放弃，决心做下去。起初工作并不忙，只是我是新人，对所在的工作环境和内容并不熟悉熟练。我开始并不知道所谓的“上满货”是怎样一个“满”的程度，通过向其他老员工同事对比我才发现我和她们定义的程度不同，她们把货上得比我上的满，于是我才改正了这个错误。我还犯了另一个一名销售人员最不该犯的错误，就是我把一些包装破损了的货上了，好在我的同事及时地发现了，不然就会产生极不好的后果。

——文章来源网，仅供分享学习参考 发事件的应变能力，改变了自己急躁的性情。

在与顾客面对面的直接交流的过程中我也锻炼了不少。在商场，每天面对的顾客各式各样，什么样的人都有，但不管在什么情况下，我始终要做到一名促销服务员应该做到的事，在交谈中要有礼貌，尽量满足顾客的各种各样的需求，使他们买得开心。记得有一次我上晚班，来了一位喝醉酒的男顾客想要买糖果，这位顾客一来就说：小妹，这堆糖果帮我抓两、三斤！一看到他我就知道一定是个醉酒的顾客，心想这下麻烦大了，因为一个正常的顾客一般都是亲自挑选商品，可是我又不能拒绝他，只好按他的话做，可是他说的重量是个模糊的数，到底是两斤还是三斤，这时我就有点不安了，好在最后他并没有刁难我，他临走时我还闻到了一阵酒气，现在想想都还有后怕。

在临近春节的时候，是一个商品销售的大好机会，这是公司也要求我们要加班多三个小时，当然是有加班费的。由于我们工作时都是站着的，我可能是没有站习惯，脚还不适应这种长久的站立，渐渐地，我的脚底开始生疼起泡还脱皮了，

虽然也不是说入骨的疼，但是也很难受，总是盼着早点下班。但我还是坚持下来了。从中我也锻炼了自己吃苦的能力，培养了自己的意志力。

——文章来源网，仅供分享学习参考 要留住顾客的心就要从质量上下手了，仅仅是靠低价是不能从根本上留住顾客的，因为如果顾客买后发现质量不满意也就不会做“回头客”了。另外产品的知名度也很重要，从广告上提高产品的知名度是一个非常有效的途径，但也要质量和广告双管齐下，才能有深入人心的效果。徐福记是中国的名牌产品，销量也是名列前茅，其知名度也可以说是妇孺皆知了，这其中靠的就是广告和质量来提高知名度。

在商场中我也结识了一些同事，了解到她们大多数来自外省，学历大部分是初中，工资也只在1200上下。我还询问了她们没有继续读下去的原因，有的是因为没考上高中，有的是因为家里供不起，她们有几个年龄也是和我相仿，16岁就来到这座城市打工，从她们的言语中我感受到了她们对读书的向往，这让我觉得更要认真珍惜这个可以获得更多知识的机会。但我也从她们身上学到了天道酬勤的道理，尽管她们学历不高，但是她们也要靠自己的双手挣钱养活自己和家人，真的让人感动。

结束语

在这次寒假的社会实践中，我通过锻炼，在各方面都长进了不少，思想素质得到偶来提高，变得更加成熟，对社会有了更深刻的了解，丰富了自己的人生阅历，度过了一个非常充实而有意义的假期。希望我在以后的长假社会实践中可以做更多有意义的事，从更多方面锻炼自己，得到更好更全面的锻炼，学习到更多有用的知识为自己以后步入社会打好坚实的基础，实现自己的价值。

——文章来源网，仅供分享学习参考

大一的寒假社会实践报告2000字（3）

我终于是一名大学生了，在经过多少年的寒窗苦读之后，我在度过了六月的高考和焦急等待之后，我终于接到了大学录取通知书了。在度过了欣喜之后，我逐渐的安下了自己的激动心情，我觉得这只是我人生路上的一次转折，我需要为今后的自己做好准备，我坚信自己能够做的更好，只要自己不断的努力，我就可以做的更好！即将步入大学的校门，我知道我应该接触社会了，总是待在理论知识的暖窝中是适应不了社会的。古人云：纸上得来终觉浅，觉知此事要躬行。只有亲自接触社会，才能更好的适应社会。响应校长的号召，暑期我在我爸单位找了个临时工作进行实习。通过这次实习，我初次接触了社会，学到了许多书本上学不到的东西，真是受益非浅。

实习时间□xxx

实习地点□xx蓝丰生物化工股份有限公司(xx市新安路120号)。

以下是我学习工作的记录和感受：

——文章来源网，仅供分享学习参考 了一下生产产品的全过程。

这个车间生产的产品叫林草净，属高科技产品，主要用于森林除草，生产工艺较为复杂，有很多步化学反应。车间把每步反应作为一个岗位，我被安排在生产流程中第一步反应的岗位实习。第一步反应叫“甲基化”，具体的反应比较复杂，简单说就是将一个基团变成甲基。这第一步反应是很重要的，如果第一步做的产品不合格，后面的工序就无法进行下去，所以，这个岗位的工人个个都很精干，也都很忙碌。

我出来乍到，没有具体的工作，师傅们告诉我先熟悉一下环境，岗位上的一切按钮、阀门、开关在未熟悉之前都不能动，

并告诉我要注意保护自己，戴好安全帽，穿好工作服，一旦发生事故要戴好防毒面具往上风向跑，等等。因为是连续生产，岗位上的机器是昼夜不停转，工人也一直不停的忙。从投料，滴加，到控制反应温度，都不能有丝毫差错，师傅们还跟我谈起了以前发生过的一些教训。我觉得他们对工作都特别用心，爸爸说，那就叫责任心。做操作工很辛苦，有白班也有夜班，每天工作都很累，公司的领导也很体贴员工，在每个岗位上都设有休息室，还提供茶水，当班还提供中餐或晚餐或夜餐。我觉得公司的领导的这种做法很不错，既可以提高员工的工作效率，又可以使员工感到被关怀的温暖。

——文章来源网，仅供分享学习参考 是必然的，没有严格的要求，怎么能成为著名的企业呢？过了几天我有点熟悉了，就跟在老师傅的后面看他们是怎么操作的。生产机器都很庞大，但设计得都非常精密巧妙，如装原料的大釜，物料多了可以回流，少了可以自动增补，只要控制好程序就行。我见他们一会看仪表指数，一会看液面高度，一会拧这个阀门，一会拧那个阀门，有时，几个人还要互相通报情况和进度，上下班也要总结记录，交接情况。一个班跟下来，我不仅晕头转向，还腰酸腿涨的。操作的整个程序很复杂，我学习十几天也只是学了点皮毛，只能帮老师傅抄抄表，写写记录，知道阀门怎样开怎样关，温度多少才符合要求等简单的工作要领。

本以为实习期间会很难熬，没想到十几天一晃就过去了，在这段时间里我体会了工作的忙碌和辛苦，觉得赚钱真的不容易；懂得了什么叫责任心和团队精神，责任心就是一个人做任何事情都要有认真负责的态度，团队精神就是工作上要有分工协作、互相帮助共同进步的精神，只有大家共同努力才能使一个企业更加强大。简简单单的实习，平平淡淡的收获，但也让我尝到了战胜困难，坚持到底的快乐。能战胜困难，战胜自己，坚持到底也算是一种胜利吧。

以后的大学生活我还需要更多的进步。四年的时间并不算长，但是只要自己继续不断的努力，我就可以做的更好。大学生

活是一个人一生中最宝贵的一笔财富，我相信在以后的岁月中，我会牢记大学生生活。现在的我已经开始了大学生活了，我觉得自己要学习的东西还有很多，我需要继续不断的努力下去，我坚信大学我会做的更好！

——文章来源网，仅供分享学习参考

——文章来源网，仅供分享学习参考

大一学生寒假社会实践报告篇四

正因为只有放假的时候才回家，所以爷爷奶奶都在和我待着，其实自己很懒的，打心里真的很不想做这些。但是又不想看着奶奶一个人忙来忙去的心里很愧疚。

比如说有时候好不容易玩电脑玩得起劲的时候，奶奶又在忙了，我不得不狠心扔下我的电脑帮奶奶做事。有时我在看电视时，她总是在我眼前晃来晃去，所以我又要扔下电视帮奶奶。觉得奶奶总是没事找事做，她总是闲不住。不过，做这些我也有很多的收获，做这些很锻炼我的耐心，我的性格是那种只有三分钟的热情的那种，做什么事情是刚开始的时候热情饱满，百分百的投入其中，但是慢慢的就开始厌倦了，做起事情来总是马马虎虎的。奶奶什么也不会说把我做的不好的继续从做一遍，这个时候我的心里就会微微刺痛，有一些不舒服。可能是因为我一年到头都不怎么在家的原因，奶奶也总是不让我干，一道这个时候我的热度又燃起来啦。

我不仅仅是学会了怎么做事，还学会了怎么做人，周围的人都很喜欢奶奶，我觉得这就是奶奶的魅力所在了，爷爷的性子很急，人也很直率，有时也不免得罪很多人，但是爷爷是非很分明的，他不会因为别人不喜欢他，而在别人需要帮助是置之不理，不会因为和自己关系很好，而在对与错的时候儿偏袒某一方，我觉得这一点对我很受用因为我总是很难在这方面处理好与朋友的关系。奶奶对人很好，这是人人皆知

的，她照顾家人无微不至，同时又体贴。这种体贴让我们更爱她。在爷爷奶奶眼里我们总是孩子，我们总习惯在家长的照顾下成长，却不知如何面对将来独立的生活。但是，这是我们必须要做的，又是不可避免的。

所以，用我们的寒假生活来好好体验一下——简单的生活是否简单。于是，我们便有了当家长的想法（是在爷爷奶奶的帮助下完成的）。

在家里做家长的一周里我学会了很多，学会了做简单的饭。而且我决定学做几道菜。经过长期的观摩和记录我学习的第一道菜是西红柿炒鸡蛋，本来信心十足的我认为炒这道菜非常简单可是没想到第一次就失败了，在极度的痛苦和郁闷中我进行了第二次的尝试，有了上一次的教训这次要非常小心，再加上奶奶的帮助，根据记录和以前的经验，终于完成了。可是一尝..算了还是从做吧。看来做菜真的不是我想得那么简单，所以凡事都要从最基本的做起。别说这些东西看似很容易也让我受益匪浅，举一个最简单的例子来说：以前根本就不知道土豆皮是怎样弄去的现在做起来就很得心应手了。

所以任何事物不是我们想象中的那样只有通过时间才明白其中的道理。从吃过饭后，我带着“大孩子们”看电视，平平安安地度过了几个小时。可转眼又快14点了，又该吃饭了，因为过年嘛，菜都是做好的，只要重新热一下就好了，就这一点事情，我弄得手忙脚乱，而且吃过饭都快16点了。但爷爷奶奶对我的“劳动成果”还是比较满意的。我不仅学会了做饭还学会了做家务。做家务劳动确实累，可是能让我们在劳动中实践，体验家长的辛苦；而且能培养我们不怕脏，不怕累的良好精神。所以，“多做家务，多多易善”。一开始，打扫屋子，首先洒水，以前总看到奶奶做家务，感觉也没什么，只有自己做了之后才知道，就只是洒水，不能洒太多，也不能洒太少，多了扫的时候粘，少了的话，灰尘有太大。

下来扫地，这扫地也有学问呢，看着奶奶一遍就扫干净了，

而我扫的时候不是这没扫，就是那里没扫，而且扫不干净，最后抹家具。经过我的打扫之后，虽然没有奶奶打扫的干净，但也算干净。在做家务中我再次体会到了爷爷奶奶做家务劳动的辛苦、艰难。我握紧拳头，下定决心，一定要多帮爷爷奶奶分担家务劳动，让爷爷奶奶过得轻松、快乐一些！大家也一定要记住啊，“家务劳动，人人有份！”平时在家从里到外的衣服都是奶奶帮着打理的，这次我还学会了洗衣服，刚开始自己洗衣服洗得兴奋，什么衣服都往洗衣机里塞，恨不得把身上穿着的衣服也脱下来放进洗衣机洗一洗。结果把白色的衣服都染成其他颜色了。

这是一个具有很多教训意义的家务事故！！但后来吃一堑长一智，我明白了很多。1、要把不同色系的衣物分开洗；2、不同原料的衣物分开洗；3、尽量将衣橱里的衣服摆放在明处，这样不至于往衣橱里乱增加补给。

大一学生寒假社会实践报告篇五

寒假期间我并没有将全部的精力用在休息上，而是将自己最多的精力用在参加社会实践中来了，虽然时间只有两个星期，但是两个星期的实习就给了我很大的感受，社会和学校的差别就是很大，从来没有注意到的问题，现在我也已经注意到了，我相信以后我还会做的更好的。

系部名称： 专业：

年级： 班级： 姓名： 学号：

实习单位：超市化妆品柜台

1. 实习时间： 年__月01日 至 年__月15日 共 14天

2. 实习目的：

身为大一新生，本次实习的目的着重在于体验社会，从而锻炼自己的社会适应力。而且，我从事的是服务行业，从中对我所学的专业也做了一次实质性的体验，学到了与顾客沟通交流的技巧，体验到了找工作的不易以及做工作的艰辛。丰富工作经验的同时自身价值也得到了一定程度的提高。广而言之，了解当前就业形势，熟悉就业环境，使将来的就业规划更明了。

3. 实习内容：

09年寒假八月一日至八月十五日，为期两周的时间，我在烟台“家家悦”超市塔山分店的化妆品柜台从事化妆品销售工作。

首先，通过招聘广告我联系到店主，面试后，店主接受了我的实习请求。

实习过程，采取倒班制，每天工作八小时，早晚班轮换制。由于我是新人，起初三天，有一个工作经验丰富的同事和我一起上班，教授我各种推销技巧以及各种注意事项，在学习的同时，积极主动的熟悉各类化妆品的说明，牢记各项特性。我深信，过硬的专业知识是从事服务业的坚实基础。再者，我便开始模仿同事的表情、语气以及面对问题敏锐的反应和解决问题的有序与从容，这是事故可信赖我们的前提，饱满的热情、满腹的自信、还有一份坚定的勇敢都是成功的诸多法宝。慢慢的，我开始主动上前推销，首先判断顾客的需求，小而言之，就是观察顾客的肤质从而做出准确的判断，哪类护肤品或者化妆品适合其肤质。从而进行推荐，引到其适用，耐心地最大程度的满足顾客需求。从价位、功效、质量及售后全方位服务。起初，我还不好意思主动向顾客推销，一次一次的尝试，不顾及太多所谓的面子，像对待朋友一样真诚的对待每一位顾客，就会自然很多，当然业绩也一步步攀升，同事的三天陪伴使我很快适应了工作。之后的工作也都还是比较顺利的。遇到有特殊要求的顾客，我也能及时采取其他措施维护到自己的柜台和老板。

其次，我发现与同事的相处以及与周边柜台销售员的相处也是我们工作的重要组成部分之一，人与人的相互适应、相互包容、相互理解促成我们良好的人际关系，使我们处在一个和谐的工作环境之中，工作质量自然就稳步上升。如此，不仅利于自己的工作利于他人的工作，更重要的是也有利于店主和顾客，营业额升高，顾客满意度上升。和谐的工作环境要靠我们自己去营造，现在到处充满着竞争，似乎身边少了许多人情味，功利之心人人皆有，但我觉得二者并不完全矛盾，我们应当权衡利弊适度改变一下心态，从而从容的面对当今的就业、从业形势。另外，我还是觉得这次实习时间有限，对于工作还存在很多疑问，例如：顾客的消费心理。我觉得这是很深奥的东西，不是简单的课本知识可以解释的。这必须是我们不断实践不断摸索的，通过丰富的经验，不断总结的。也应给算是一种学问了。更多的东西我还不能体味到，明年寒假我还会继续我的实习旅程。从这次实习结束我就要开始计划以后的实习规划，进而更好的丰富自我。挺高自身素质，做社会需要的有用之人！

4. 实践结果及总结体会：

由于是短期工，有没有太多经验，所以我的这次实习是无偿的，很感谢店主给了我这次实习的机会。同样，学校的实习要求也对我起到了督促作用，多方的支持使我有了一次圆满的实习经历。通过这次实习，我接触到了一些不同形式的奖惩制度，例如：定量提成制，弹性提成制等等一些制度，这些制度都从不同的方面、不同程度激发我们的工作热情，不得不佩服商人们的智慧。还有，就是销售模式的不同也同样刺激了不同心理的消费者，例如：定量减价制、赠品制、代金券等等，也是很多销售方法，使我大开眼界。另外，在推销商品时，针对同一现象的不同说法，也会对销售结果造成很大影响，例如：对于需要美白产品的顾客，若是说“美白产品比较适合您”，对方很有可能只是听听你的意见而已，但若是说“您的皮肤保养的很好，如果用一下美白类的产品效果就更棒了，而且现在也是优惠期间有赠品的。”（赠品由

我们自行赠予)。迎合顾客的心理是很关键的，也这恰恰能映射出一个优秀销售员的专业能力及专业素质。我们依然要不断摸索，即使是有丰富经验的“老”销售员，不断的学习才是不断进步的捷径。

这次实习是在销售这方面的服务业，同样，对于我将要从事的旅游类、酒店类服务业，大多数经验也是适用的。这次实习是我走出了自我封闭的世界，敢于接触更多新事物和形形色色的社会人，一步一步成熟，一点一点不再畏惧，不仅是长大而是一种成熟。这次实习，是我看到了社会的复杂，了解到为事的不易，更加坚定了我为自己的目标不断努力奋斗的決心与信心。我充分意识到只有不断充实自己，才能有强大的竞争力，是自己的能力立于他人之上，成为同行者中的佼佼者，亦是就业大潮中的宠儿。我会继续努力!努力实现自身价值的同时，将自己塑造成当代人才!

社会需要更多的人才来支撑，我作为一名大学生，毕业走上社会之后，就必须为社会的发展做出应有的贡献，这是毋庸置疑的。不断的前进中，我还是有着更多的认识，努力，继续努力下去，才是最重要的。相信随着时间的不断的推移，我还可以做的更好。努力不断的前进，我就可以做的更好!

大一学生寒假社会实践报告篇六

期末考试之后，我就像大多数同学一样怀着无比激动兴奋且迫切的心情离校回到家乡，准备一家人团圆过马年，共同迎接20xx年新年的到来。

回到家几天后，和爸妈一起去镇上的超市买东西，看见了店门上的招聘启示：由于年关将至，店内较忙，需要踏实肯干、认真负责的收银员一名。我想在家也没事，还不如去尝试一下。每次去超市买东西时看到收银员那迅速敏捷且忙中不乱收钱找钱的时候就佩服不已，现在终于有机会自己去体验一下了挺不错的。回去和家人商量了一下，他们也同意，我就

去了，运气挺好的，老板一听我还在上大学就很满意的答应了，看来老板也是很看重学历的嘛，嘿嘿！

第二天，我就开始了新的工作，老板让店里的另一个有经验的收银员晓燕大概给我介绍了一下具体的工作内容，细节与注意事项等，看她工作了一会后，我就上手了。干了一会后我最大的感悟是：收银员肯定都是练过的，不然怎么可以如此身手敏捷。到来年关那几天买东西的人是越来越多了，我刚好也适应了习惯了这项工作，比起刚去的几天顺手多了，基本上能做到忙中不乱。最让我欣慰的是我没有给顾客算错过账找错过钱，这点让老板也很满意。

如果一个人对某件事认真到了一定程度，真的是会忘记时间忘记吃饭的，这就是所谓的“废寝忘食”吧！在超市工作的几天我确实有几次都是这样。我，家里人从来都认为很懒的我居然这样，他们都觉得不可思议，看我的眼神也从不信任逐渐变得赞赏高兴。说实话，平时在家里自己真的很懒，早上起不来床吃早饭，吃饭的碗也懒得刷，衣服有时还是妈妈给我洗的等等。可是，我现在明白了，自己已经不小了，确实该让自己动起来了。

工作有苦有甜，有欢乐也有无奈，有理解也有抱怨，有安慰也有责备。刚开始收钱时动作慢，一个顾客的帐都要算上老半天，后面排队等着结算的人就会用不耐烦的神情不高兴的说能不能快点啊！那时我的心里是心酸的，更是委屈的，人人都有第一次，可是别人从来都不会在乎你的感受。那些天确实很沮丧，店里的同事也经常安慰我说：“刚开始都这样，等你慢慢上手了也是很快的，这需要时间来练习，没事的。”即使是才认识了几天的同事，也让我在这个寒风凛冽的冬天感觉到阵阵温暖，我一定会牢记这份难忘的同事情。

工作在年后的几天就结束了，老板对我的工作也很满意，我也得到了相应的报酬，虽然不多却很沉甸甸。

20xx年是崭新的一年，我已经不是父母严重的小孩儿了，打了一岁就要成熟一些，该为自己以后的人生考虑了。现在的社会是残酷的，竞争日益激烈，必须为自己以后进入社会积累些经验，这样才不会到毕业时手忙脚乱不知所措，才能从容勇敢地应对社会的挑战。

新的一年，新的学期，展现更好的自己，加油！