

大学生社会实践报告寒假工 大学生寒假 社会实践报告(大全7篇)

在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。那么，报告到底怎么写才合适呢？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。

大学生社会实践报告寒假工篇一

实战能力，将理论知识在实践中得以运用，为自己今后的学习做引导。但是由于我还是一名未毕业的学生，所学的专业知识十分有限，所以就选择在一家蛋糕店做服务员，以熟悉社会。通过数天的打工经历让长期处在校园的我对社会有了更直观的认识。

我的工作就是为顾客做导购、打包蛋糕以及顾客走后收拾他们卫生。没有真正工作之前，我觉得这些十分简单，但是到自己真正上岗之后，才体会到这其中的辛苦。第一就是工作时必须站着，一天下来要站7、8个小时，每天下班就觉得双腿酸痛。由于店长要求顾客不能自己从柜子里取出蛋糕，所以我们必须跟着顾客帮他们取，但是有的顾客十分不配合，总是想自己打开柜子随意挑选，我们就要马上上前劝阻，然而有的顾客十分不理解，因此有时会看到他们的白眼、听到他们低声的抱怨，这对与我的耐心以及承受力都是一个极大的考验，有时真的想把心中的委屈大声说出来然后辞职不干了，但是我知道假如现在连这样的小事情都无法学会忍耐，那么将来出去工作后，所面对的人际关系更加复杂。假如我都不能很好地控制自己的情绪，肯定不利于我的工作开展的。忍耐并不是代表一种屈服，而是一种自身的修养。一个人的素质的高低并非单纯靠学历来衡量的，而是体现在其对人对事的包容与大度。于是还是努力藏起心中的情绪，面带笑容给顾客解释。虽然我的主要工作时导购，但是有的顾客是在

店里食用蛋糕的，因此有时也要负责他们走后的清洁，这个不像学校老师会将你的工作分配好，你不能等别人要求你去做你再去，有时你必须自觉的去做，而且要做到最好，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做人，以提高自己的能力！

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，这些天的打工生活，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，这也算是我的一分财富吧。首先是明白了守时的重要性。工作和上学是两种完全不同的概念，上学是不迟到很多时候是因为惧怕老师的责怪，而当你走上了工作岗位，这里更多的是由于自己内心的一种责任。这种责任是我学会客服自己的惰性，准时走上自己的岗位。这对我以后的学习生活也是一种鞭策，时刻牢记自己的责任，并努力加强自己的时间观念。

其次让我真实的体会到了合作的重要性。虽然我工作的地方只有几个人且都有分工，但是我们经常互相帮助，这样不仅使工作快速完成，也使我们干的都很开心愉悦。以前虽然在书上看见过很多的团队合作的例子，但这一次是深刻的体会到了，正所谓“众人拾柴火焰高”，“团结就是力量”。在以后的学习和工作中，一定会要牢记这一点，将自己融入到集体中，和大家一起携手走向辉煌。

再次，这次打工的经历也让我的心理更加趋于成熟。在蛋糕店里每天面对形形色色的客人，重复着单调的工作。让从未涉世的我还是有那么一点点不适应的，但是坚持就是胜利。打工毕竟和在家是完全不同的概念，我们学会需要忍耐，需要学会承受，需要学会坚持。

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。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。

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交际能力。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。

实践出真知，社会实践活动是大学生生活的重要组成部分，是大学生迈入社会之前所必须经历的一个环节，本次寒假实践是我的一个开始、一个起点，我相信有了这个起点，今后在它的帮助下我会慢慢深入社会、走向成熟。

大学生社会实践报告寒假工篇二

大学是一个小社会，咱们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的小花了，通过社会实践的磨练，咱们深深地认识到社会实践是一笔财富。在实践中可以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。俗话说：一份耕耘，一份收获。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导咱们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使咱们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使咱们学有所用，在

实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会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。坚持社会实践与大学生课外科技学术研究相结合，培养和提高大学生学术科研能力与水平，因此咱们应该积极地参与进去。

在这个假期里，我做了一名家教。仅仅只有十天，虽然算不上很长的时间，但是在短短的十天中我确实确实的又学到了很多在学校及书本上不曾有过的东西，而且感觉比以前收获更多。比如在人际交往方面，书本上只是很简单的告诉你要如何做，而社会上人际交往非常复杂，这是在学校不能有如此深刻的感受的。社会上有各种人群，每一个人都有自己的思想和自己的个性，要跟他(她)们处理好关系还真得需要许多技巧。而这种技巧通常是来自社会阅历与经验的。在行动中，其中有关心你的人，有对你无所谓的人，有看不惯你的人，看你如何把握了。交际中要求你在不能改变一件东西的时候，你只能学着去适应它，如果还不行，那就改变一下再去适应时的方法。

在这期间我发现了不管遇到什么困难都不能被它吓倒，不能轻言放弃的品格是多么的重要。人要想实现自身的价值一定要顽强坚持的性格，勤奋努力的生活作风，而且还需要随时都有一个积极向上的心态。这样你就可以做到不管遇到什么挫折，什么困难，你都可以克服，即使遇到失败那也是短暂的，你完全可以吸收经验教训，再次站起来。

社会实践的帷幕渐渐落下了。回想起从开始到现在，这一路走来我最大的感受就是自己成熟多了。年幼时渴望长大，但那仅仅是单纯的年龄上的成长，而现在更深层次的是指思想上，行为上的成长。每个人成长的方式不可能完全一样，但

相同的是咱们都体会到了成长的快乐。在生活中体验着成长的艰辛，在收获中体验着成长的喜悦，也许人的一生大多是由酸甜苦辣交织，喜怒哀乐相汇，苦中有甜，甜中有苦，笑中有泪，泪中有笑。就是这些造就了丰富多彩的人生，人生体验多，财富亦多，各种滋味都品尝过了，各种感觉都体验过了，才能真正认识到人生的丰富。

大学生社会实践报告寒假工篇三

这是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，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，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

在现今社会，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，我来到了欧尚咖啡店，开始了我这个假期的社会实践。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。

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己，才能在竞争中突出自己，表现自己。在实践的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，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，不会有人告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自己的努力做到最好。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。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，以提高自己的能力！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。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是对我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实践中，我感受很深的一点是，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。

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。

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的酿造业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

这次亲身体会让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

大学生社会实践报告寒假工篇四

每一次的追梦，都会留下一个足迹；每一次的成长，都需要一段经历；每一次的人生，都有一个故事。

在_年的寒假，我参加了一个社会实践，这个假期是一个使我难以忘怀而又充实的假期。在和几个同学的商量下，我们几个用这个假期出去打工，于是我们就背起行囊来到了__的一个工厂里，这是我们第一次经历社会实践，对于一个学生来说，敢于挑战，敢于接受是一种基本的素质。

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式。因此对于我们在校大学生来说，能在寒假有充足的时间进行实践活动，给了我们一个认识社会，了解社会，提高自我能力的重要机会。

大学生活是紧张而又充满期望的日子，学习的闲暇时间总是憧憬背起行囊，远离亲人朋友以及师长的护佑，去走真正属于自己的路。然而，当我们终于可以像刚刚长满羽毛的雏鹰般离开长者们挡建好的巢穴，独自一个人走上社会这个大舞台时，却发现人生的道路原来是如此的坎坷不平，任何人的成功都是经历一番暴风雨的。

在这次社会实践中，我是在一家电器厂工作的，我们每天从早上8点开始上到下午的5：30，除吃饭时间，而且吃饭的时间只有45分钟，晚上如果公司还要规定加班的话，你必须加班，要加到晚上二十一点或二十二点，甚至还有可能更晚一些，但是你没有理由退缩，每个人都有自己的工作要做。虽然上班的时间长了点，但我还是仍然坚持了下来，因为我知道我不能因一己私利而影响他人的工作，这样会降低公司的生产效率。

在那里上班，不一定有人会告诉你今天该做什么，什么事情都必须地去做，而且要尽自己的努力做到，一件工作效率会得到别人不同的评价。

通过这次实践活动进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的耐性和意志力，在这次实践中发现自己所存在的缺点和现在的一些差异所在，刚开始去上班的时候，什么都不懂，所以要向别人学习，不懂的时候总有一些冷眼光投向自己，这时候虽然自己心里很委屈但你仍然要坚持，在这次实践活动中让我学到了很多事情即使自己不想去做，但你必须去做，使我知道了人在社会有很多事情由不得我们，很多时候有太多的不得已，即使有时候自己很累很累，你都必须坚持下来，不能任性，因为那是你的工作，既然选择了就要坚持。

刚上班的时候经常犯错误，是因为做事的时候不够专心，认真，细心，反而导致犯了很多的错，刚开始上班的时候没有学会遇到什么事情都要调整自己的心态，在那里我们生产的产品大部分是家具配件的生产，晚上住的是六人间宿舍，因为也许我们是新来的，舍友们对我们也不是很友善，但我们也没有发生争吵，就这样经过一个月的相处，她们也渐渐对我们改了态度，我们由陌生感到熟悉，这时我们对周围的环境也慢慢的熟悉了，我们所在的地方是一个工业区，周围全部都是厂房，有时候我们去买点东西都需要走40多分钟的路才能到达，这时时间又紧，于是我们就有了紧张的充实的生

活。

除了每天上下班，生活没有多少乐趣，在与大多打工者相处长了之后，发现自己在人际交往方面有了很大的提高，同时也学会了如何与别人交往，也得到了友谊，我发现我们只要真诚的与别人相处，别人也会真诚对你，我还发现如果我们身处他乡，没有朋友，那我们的生活也许会多些遗憾，因此我们要学会大胆与别人交往，用自己的热情去融入别人的世界，最终你就会获得一份真挚的友谊。

在这次打工之旅中，我发现了在实际工作中用到的专业知识并不多，而更多的是要求我们要有一定的心理素质，比如，耐心，信心和细心。做一件事情，我们需要脚踏实地，一步一个脚印的去做，只有这样，把基础部分做好，才能得到别人的认可，同时才能有更多的机会去展示自己，表现自己。

通过这次实践我学到了很多知识，无论是工作上还是在生活上都给我了一些生存的经验，同时，也为我今后的生活积累了一笔宝贵的财富。为我毕业后踏入社会打下了良好的基础，让我在今后无论遇到什么事都能从容的去面对，为我不久之后走向社会做好准备，无论我们身处怎么样的岗位，只要努力，肯吃苦，我们都会有各种收获，只要我们有恒心，毅力，这样你的人生将会是成功的。

大学生社会实践报告寒假工篇五

白驹过隙，一转眼，我们已迎来了大学的第一个暑假，这就意味着再等到新学期开始我们可就是学长学姐了，让我不得不再次感慨时间飞逝，是啊，去年的这个时候我们还是一个刚刚毕业的高中生而已，准备用整个暑假的时间把高中三年的压抑释放出来，而现在已然是一名大学生一年有余了(当然，如果按开学时间来算自然是不大到一年)，弄不清是什么时候褪去的“新生”的外衣，但是这会儿却颇有一种“老

生”的滋味。

仿佛一切都在一夜之间变老，让人猝不及防。

来不及多多回忆大一的生活，暑假伊始我就投入到另一种生活当中去了，说是辛劳却也充实，说是疲惫却也会觉得那是一种享受，是啊，付出劳动后并有所得，心总是会感到些许欣慰吧！不再多言，且说这个暑假我是如何度过的吧！

坦白说，本打算在暑假里到工厂找一份临时工作的，遗憾的是并没有找到，附近的工厂里都没有熟人，厂子里似乎也不缺人，远的工厂里就更不可能找到活干了（也许是不够远，后来听说许多同学都在外地打工，而没有回家，由此不免感到有些惭愧）。

倒是在一开始找了一份在饭店端盘子什么的工作，不过离家较远加之还要上夜班，所以必须得住在那儿，后来让我给推辞掉了，因为那样一来几乎天天不能在家了，而我想多陪陪母亲。

就这样一连十多天都闷在家里，没有找到任何工作。

一天接到高中同学打来的电话，说是次日七八个同学小聚一下，心想也是，毕竟一旦开学而同学又不在同一个城市，连见面都不太可能，更别说弄一个小小的聚会了，遂决定参加聚会。

事实证明，我的决定是非常正确的，聚会那天中午一起吃饭喝酒的时候，大家无话不说，最让我受益匪浅的是，有两个同学大一一年利用空闲时间自己挣了不少工资，更重要的是他们藉此锻炼了自己在社会上闯荡的能力，此外还有一个同学就在这个暑假办了一个补习班，收了五六十个即将上高中的学生，保守估计一个暑假下来净赚几千元。

其间，“社会”一词必然成为话题的重中之重，彼此交流闯荡社会的经验、趣闻，以及个人对社会的认识，一顿饭的工夫，我觉得自己的思想已经相当落后了，自己对社会的认识恐怕多半是纸上谈兵吧！因此，我自是沉默而少言，有同学禁不住问我这个暑假没出去打工？我如实诉说，不想同学竟帮我出主意，他们比较了解我的性格，有些内向，所以出的主意多半是要我突破自己，多和人打交道，说在社会上不会交际是不行的！最后，一同学说暑假有很多商场都在搞活动，恰好他姨市某大型超市的经理，说可以帮我问问她那要不要人。

我欣然说好！不几天同学打来电话叫我去他姨在的那家超市工作，同时还有另一个同学和我一块。

到那儿之后，工作并不是当售货员，而是这段时间超市在搞家电“以旧换新”的活动，也是顺应国家号召家电下乡的举措，而我的工作就是负责向市民宣传这一活动兼咨询员的身份。

具体细节，在下文中会有详细说明。

那是一个有点阴的早晨，给我介绍工作的那位同学和我一块去了那家大型超市，到那后与另一个参加工作的同学会面，然后我和那同学一块被引荐给给我们介绍工作的同学他姨，我们都很有礼貌的称她为姨。

随后，她把我们俩领到了一个会议室，让我们在这先休息休息，过会儿会有人来告诉我们具体的工作流程等。

是时，会议室已经有几人学生模样的人在那儿了。

大约十分钟后，来了一个二十五六岁的男子，进门后他做了一个极其短暂的自我介绍，随即切入主题，现在由他正是为我们培训。

他发给我们一人一张活动宣传传单，不等我仔细看那张宣传单，那人便像我们介绍起来：“我们这次搞的这个活动叫做‘家电下乡，以旧换新’，什么意思呢？就是说，你们看着那张传单，你看那个电视是不是标有两个价，一个是原价，另一个是以旧换新价。

什么叫以旧换新呢？怎么个换发呢？传单上说的很清楚，但是我还是要跟你们讲一遍，因为你们得比一般人更加明白，你们说是不是？！”在座的有人点头，有人说是，还有人在莫名的偷笑。

那人接着半开玩笑似地说道“认真听啊！这可不跟你们上课一样，上课走个神一般不会有什么严重后果，是吧？但是在这，一会没听明白给我走人。

我们都笑了。

笑后想想，他说的很在理，等到真正参加工作时，如果态度不认真负责，那么结果很可能就是失去这份工作！那人仍在孜孜不倦地跟我们解释，不仅脸上的表情丰富，肢体语言也很有特色，似乎生怕我们不能理解他所说的任何一个字：“所谓的以旧换新就是把旧家电折合成一定的现金，当然这现金不能兑换，只能用于买传单上的那些电视机，旧家电不一定非得也是电视机，什么洗衣机、电磁炉的，只要是家电就行，当然手电筒是不行的。

我们又是一阵欢笑，渐渐佩服起他的幽默来，“这家电呢，不论它坏没坏，不管它坏的程度怎样，都能拿来换。

当然有人会问，21英寸的旧电视跟25英寸的旧电视折合一样的钱？对！大家都知道，旧家电回收后就只是拆它的那一点稀有金属，而不管你是什么样的家电这部分的含量都是差不多的。

说句实在话，旧家电值不多少钱，关键是国家补贴的那13%。

不同价位的电视优惠不同，你看那传单上，是不是越贵的优惠的越多？”我看了一下，的确是。

培训临近结束，那人说道“大家都明白了吧？不懂的抓紧问……一次机会，两次机会，好，没机会啦！”我们只是笑，听他讲的那么细，谁还会不懂呢？看见我们都懂了，他接着说“好。

看来大家动明白了，那现在我给你们分派一下任务和地点，咱们还有几个分店，总店这边就留两个人。

一会呢，你们每人拿一摞这个传单，到时有人向你们咨询时发给他一张，再一个，不咨询的碰上了也发一张。

发了他不就咨询了嘛。

你们工作的地方呢，条件还是很好的，到时候在超市门口外边搭一个帐篷，你们就在那个帐篷里，有人就会过来问你们了。

之后，他给我们分了工作地点，我很幸运的留在总店。

其实，在以前我曾见过这种活动，所以这次培训效果还是比较显著的，没用多大点功夫我就熟知各项事宜。

于是，不自觉的在心里做着各种各样的实景模拟，甚至在想到时要不要说普通话。

想归想，还是要付诸实践才行。

半个小时后，我已坐在帐篷里当起了“咨询员”，面前有张桌子，桌子右前方竖着一个牌子，上写着“咨询处”，而帐篷上也挂有横幅“家电下乡 以旧换新”。

看着感觉着这些，心里莫名的感到一种自豪。

原以为是两个人同在一顶帐篷里工作，不想却是分开的，超市有两个入口，可谓前后门，所以一个门口搭了一顶帐篷。

不过，自己干就自己干，没什么大不了的。

我的第一个服务的对象是一位老大爷，他说一口地地道道的本地话，受他影响我怎么也说不出普通话来了。

老大爷似乎对一切都很好奇，一直在问，问得很是仔细，我并没有感到厌烦，反而觉得能把我知道的到表达出来，从而让别人明白，这是很令人自豪的事情。

我发现在我耐心给老大爷解释的时候，老大爷的身后旁边又都聚集了好些人，他们都在全神贯注的听我讲解，忽然感到一阵紧张，在这之前我哪有当着这么多人说这么多的话过呀！我想这就是社会，这就是生活吧，与人打交道，没什么可畏惧的，想到这先前的紧张渐渐变得很淡很淡了。

我尽自己最大的努力把自己知道的以及自己的理解统统告诉人们，看见他们带着一种理解了的表情离去，真的很是欣慰！

“以旧换新”的活动只持续了四五天，之后是商场各式各样的促销活动，工作方法大同小异，都是在一直跟人说话都是待在那顶帐篷里，再热的天有顶帐篷，心里也会感到一丝凉意的，这样一直工作了十几天直到商场活动告一段落。

虽然时间不是很长，但是在此期间我还是学到了许多东西，明白了许多道理，对人生也有了新的领悟。

这十几天的时间都处在跟人说话的状态，渐渐认识到说话也是一种艺术，要让别人心服口服的接受你的思想必须在说话上下大力气，要循序渐进，语气要恰当温和，要给人一种亲

切的感觉。

顾客是上帝，这话没错，一定要微笑待人，决不能板着一张脸，尤其是不能带着情绪上班，这是工作的大忌。

社会是人的社会，在社会上就要认识人，认识更多的人，与人交流，与更多的人交流，而不能恪守所谓的不和陌生人说话，所有的一切且都是从零开始的，人和人都是从不认识到认识的，试着让自己去接受他人，同时也让别人乐于接受你。

予人玫瑰，手有余香。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。

真的，通过实践，你会发现你所学到的要比从书本上或者从别人那里直接灌输过来的要深刻很多倍，通过实践你把自己的知识也好，思想也好，都和实践相联系，并不从实践中学得的东西真正转化成自己的一部分了。

我想实践与认识的辩证关系在高中我们就已学过了，就没必要赘述了，我想强调的是，通过亲自实践你会更加明白实践与认识的关系的！

总而言之，作为大学生的我们，一定要让自己多多参与实践，使得思想在实践中得到升华，更好的认识和适应社会生活，更好的领悟人生的真谛和做人的道理，为将来以后走出校门，走向社会打下牢固的基础！

xx年的暑假，是我上大学以来的第一个暑假，这个暑假，是一个不平凡的暑假，因为我们进行了一次为期七天的暑期社会实践，这次暑期社会实践，让我获益匪浅。

我是一个在葛洲坝出生、长大的孩子，我们全家人都是葛洲坝的职工，这是一个独特的群体，这个群体的诞生和发展见

证着共和国的成长。

葛洲坝工程的修筑是我们中华民族历史上的一座丰碑，因为，它是在我们国家最艰苦的时刻，由一群平凡却伟大的人来建筑的。

那个时代的中国，一穷二白，没有什么重型机械，没有什么技术，更没有在世界级别的. 大江大河筑坝的经验，十万工人肩挑手扛，硬是造出了万里长江第一坝。

我一直在想，到底是一种什么样的力量让他们能够如此？当年到底是一种什么样的情形？历史究竟是怎么样的？怀着这样的疑问，我就设想着走访一些当年的建设者，想听听他们的故事，把他们的故事记录下来。

我想，最真实的故事都存留在这些事件亲历者的记忆当中，随着他们的老去，这些记忆也将逐渐消失。

这些都是珍贵的历史，珍贵的资料，我应该有义务去记录、保留这些东西，让这些宝贵的东西能够留传后世。

这就是我有关这次暑期社会实践的一些构想，就是从这些最初的简单想法出发，才逐渐形成了现在的一整套的方案。

我拿着我的想法与一些同学沟通，可幸的是，我的朋友们都赞同我的想法，于是，我们这支队伍就建立了起来，我们建立了一支精明强干的队伍，他们是：李宽、殷莉锋、陈其璟、聂艾玲、田娟。

谢谢他们对我的支持。

在出发之前，我们进行了周密而细致的准备工作。

我们认真的讨论了我们的主题、具体执行方法，又仔细查阅

了许多资料，还多次向我们的指导老师请教。

因为我们的准备非常充分，所以我们大家对于这次宜昌之行信心满满，志在必得。

二零一零年七月九日，我们踏上了前往宜昌的征途。

当天下午，我们就来到了葛洲坝机械船舶公司的离退休处接洽有关事项。

第二天我们就开始了正式的采访。

采访了黄师傅、任师傅、朱师傅、刘师傅。

他们都各自从不同的角度向我们讲述了当年建设葛洲坝的艰辛历程。

刚开始的时候我们大家还对于这个宏伟工程是怎样建立起来的充满了好奇，听了他们的介绍，我们逐渐对他们的精神产生了敬意，什么是葛洲坝精神，他们言行体现的就是葛洲坝精神。

葛洲坝精神有以下几点体现：

一、对国家的忠诚，对民族的责任感。

当年的条件这么艰苦，是什么支撑着他们一直在奋斗，正是这种对国家的忠诚，对民族的责任感。

这种精神支撑着一代又一代葛洲坝人，所以现在又许多年轻一辈的葛洲坝人到祖国一些贫困的、边远的山区里建设水电站，为的就是我们伟大祖国的富强和复兴。

我们采访的黄师傅就是一个对国家高度忠诚，有崇高责任感的人，他在工作时，是十分认真负责的，从来不收别人一分

钱，只要是组织安排给他的任务，无论多苦多难，他都尽自己全力去完成。

退休之后，他还总是做许多义务劳动，在汶川地震，玉树地震时，他总是捐出自己微薄的退休金。

他的这种精神让我们这些晚辈深深的崇敬和感动。

二、开拓进取，勇于创新。

任爷爷告诉我们，当年我们中国还比较贫困，许多设备和技术都跟不上，也没有经验。

只有边建设，边摸索。

任爷爷以大江截流为例子，告诉我们的不进则退的道理，没日没夜的截流，只要有一丝松懈就会功亏一篑。

而且他还告诉我们，当年葛洲坝曾经因为质量不过关而被炸掉重建，但是这些难关都被他们攻克了。

三、不畏艰难，迎难而上。

朱爷爷告诉我们，当年的生活很艰苦，喝不到开水，没有住房，条件很艰苦。

大家的生活都很困难，有很多人生病，但是没有一个人退缩，全民皆兵，男女老幼齐上阵，人人出力，硬是按期完成任务。

这些就是葛洲坝精神，也是我们要这次采访体会到的精神，这种精神让我们十分震撼和感动。

大学生社会实践报告寒假工篇六

这次实践是应二附中第一届（2017届）项目实验班任老师之邀，我们，高考成绩不错的三位毕业生，回到母校，将我们三年高中学习的经验和技巧传授给高一项目实验班现在的学生，并指导他们在项目实验班独特的氛围中更好的学习。

原的任教师介绍，新一届的项目实验班的学生由于学生本身兴趣的原因，特别喜爱理科学习，但与此同时，对科学习的重视程度相比就显得不足，理科虽然是他们很感兴趣的学科，但在学习过程中，不够注重细节，项目实验班是新成立的，教学模式新颖，学生开始可能较难适应。

“项目研究实验班”的程方案是将北京师范大学第二附属中学特有的“6+1+1”程安排体系化为基础，并在此之上特别设置项目学习程、项目研究程和特选程。项目学习程指将国家程中的人与社会领域部分内容、科学领域部分内容以及技术领域全部内容进行整合，以“项目学习”方式进行学习。项目研究程包含项目研究基础程和项目研究实践程。项目研究基础程为学生进入项目研究实践程奠定知识和能力基础，项目研究实践程旨在培养学生的协作交流、创新意识和动手实践能力。特选程包括阅读与写作程、科技讲座程和科技社会实践程。

要点1：项目概况展示

做项目是是项目实验班每一个学生必然会经历的过程，而对于初中毕业刚刚半年的高一新同学们而言，项目还是个十分陌生的词汇。所以，我们首先向他们介绍了项目相关的学科种类以及项目对于思维的拓展和我们做项目过程中的收获。项目程开设有物理、化学、生物、机器人等学科。其中物理涉及到电路设计、部分的结构设计。化学包括成分分析、物质合成流程设计、化学实验设计等。生物主要是细胞培养研究及植株的培养研究。机器人是主要有关机械结构和控制设

计。每个学科的项目都包含大量的实际操作环节和流程设计、讨论环节。在做项目中，我们不断处于“遇到问题——结局问题”这个循环之中，在这过程中，我们往往能用一些创新的方法解决问题，有时甚至会有出乎意料的效果。我们最后用了原高二时期的“六杆自动调平衡可飞行机械马”等一些项目作为例子进行讲解。

要点2：理科学习指导

项目实验班的学生均是理科生，理科学习对于理科生的重要性不言而喻。在学习过程中，不够注重细节，从高中角度讲，会导致考试中出现不必要的失分，而且，由于蝴蝶效应在生产生活及工程项目中小失误会导致极其严重的问题，再者，在高中养成良好的学习习惯以及形成严谨的思维方式会对接下的学习生活有很大的裨益。

我们三人结合自身对于学科的理解，以我们实际遇到的问题为例子，生动形象的讲解了高中理科学习注重细节的重要性，并将我们各自的学习经验拿出与他们分享，收到了很好的反馈。

要点：科学习建议

最后，自由讨论环节。学生提出了高中三年学习如何规划，余活动如何合理参与，学科竞赛、自主招生等如何准备等问题，我们结合自身实际经历给予解答。

之后高一项目实验班班主任老师说交流会效果很好，学生也表示很有收获，在之后的学习中该班学生找语、英语老师答疑明显更频繁。

我们是北师大二附中项目实验班的第一届毕业生，学校在我班建设上投入之大是我们可以切身感受到的，现在，我们刚刚从北师大二附中毕业，我们对于项目实验班的学生是最了

解的，他们走的路，我们刚刚经过。我们的话对于孩子们有着老师起不到的作用。我们，有责任，有能力，有必要，为母校多做贡献。这是我们对于学校三年培养最基本的回报。

在座谈之余，我们在熟悉的校园里做着曾经爱做的事，和教了我们三年的老师深入地交流，他们对于我们的未有很高的期待和十足的信心，对我们大学的生活有无微不至的关怀。我们也将用我们的实际行动为北师大二附中项目实验班争光添彩。

大学生社会实践报告寒假工篇七

匆匆的两个月在手指间轻松地滑过，回头翻看这一个月的每一天，满满的全是充实忙碌的身影和沉甸甸的收获，感悟。

很幸运选择了顶岗实习，不仅锻炼了自己，也使生活充满乐趣，惊喜，有滋有味！

记得第一次面对二三十个调皮可爱的孩子时，我慌了神，手足无措。

之前学的一些方法根本没办法在他们面前实施，只想逃开。

最希望其他老师让我去干别的工作只要别让我面对孩子。

我实在没有什么好方法让那么多孩子的注意力全都集中到我的身上。

近两个月的教育实习已经结束了，这短短的一个多月实习，使我真正体会到做一位老师的乐趣，体会到了一个作为老师的责任。

近两个月的教育实习已经结束了，体会到了一个作为老师的

责任。

同时，也使我的教学理论变成为教学实践，使虚拟的教学变成为真正的教学。

刚来到学校，首先是对实习学校有初步的了解，对学校的基本情况和基本作息有所了解。

其次是听课。

现在的听课和以前完全不一样了：以前听课是为了学习知识；现在听课学习教学方法

目的不一样，听课的注意点就不一样，现在注意的是指导老师的上课方式，上课的思想。

接着，根据在大学所学的教育知识和在中学实习听课所学到的，再根据具体的教学目的和学生的学习程度备课，试讲。

做好上讲台的准备。

经过几天的准备，终于把我的第一节课备出来了，并且通过了指导老师的审阅，可是在试讲并不成功，因为教学并没有根据学生的学习程度来合理地教学，对于刚接触英语的学生来说，并没有把知识点讲清楚。

为了弥补自己的不足，我严格按照学校和指导老师的要求，认真仔细地备好课，写好教案，积极向其他同学和老师学习，多多向人请教，在老师的指导下，并在听了同类课程的公开课之后，修改自己的课件和教案，终于得到了指导老师的肯定准备走上课堂。

经过一周的备课之后，开始走上讲台。

刚开始由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了很多问题。

如：由于讲课太快，没有给学生留下作笔记的时间；由于讲课不熟练，上课时没有好好关注学生，针对出现的问题，指导老师要求讲到重要内容时候要留下时间给学生作笔记，上课要多关注学生，对于不专心的学生要注意提醒，并且还指出了教学过程中没有注意的很多细节问题。

每一节课指导老师都认真地听我讲课，并且提出了很多作为一个经验丰富的老师的宝贵意见。

每节课结束，我都根据老师的建议修改课件和教案，不断地完善。

做一名好老师的确很难。

不但教学工作复杂而又繁琐，而且还要管理好整个集体，提高整体教学水平，同时又要顾及班中每一名学生。

这就要求教师不能只为了完成教学任务，而且还要多关心留意学生，经常与学生交流，给予学生帮助，让他们感觉老师是在关心他，照顾他。

如何形成亦师亦友，积极健康的学习氛围和团结的集体关系，对于实习的老师来说是具有很大的挑战的。

刚到学校时，原任班主任刘老师就给我大概的讲了一下班上学生的整体情况，我只是大概的了解了一下，后来在刘老师的安排下，我第一次与学生们正是认识了，学生们对我们很热情，对我的工作也很配合，经过将近一周的跟班与相处，我逐渐和班上的学生熟络起来，对老师工作也逐渐得心应手。

班级活动方面：在原班主任刘老师的支持下，我们策划了一个主题班会。

通过组织一次融知识、趣味于一体的活动，使学生在快乐中

学到知识，在知识中收获快乐。

当实习老师的期间，我意识到，作为一名老师，不仅要管理好日常秩序，提供一个良好的学习环境，而且要时刻关注学生的思想动态、内心情感世界，这些并不容易做到。

对学生要贯注了老师浓浓的爱心。

“爱”是做好老师工作的唯一秘诀，只要用心去做，没有做不好的。

在这里也要感谢刘老师，他让我明白了很多做人的道理，教书育人，真的是要用自身去感化别人，不是单凭课堂四十五分钟的功夫。

临近结束时，很舍不得和学生们分开，一个多月的时间里他们已经成为了我生活的一部分，每天与他们谈话聊天，学生们给了我很多欢笑，我也从他们身上学到了很多，在这里，学生们给我留下了一段一段美好的回忆。

最后一节班会课时，我很激动，说了很多自己在中学时的经历，希望他们可以好好读书，少走些弯路，将来考上好的大学，还说自己有空会回来看望他们。

这一个月多的时间里，我经常帮他们克服在学习，与同学相处中遇到的困难，还和他们一起分享自己的成长经历。

经常和他们聊天，有时和他们一起玩游戏，融入了他们的生活，学生也也很愿意和我分享他们的心情。

他们是我带的第一批学生，无论以后自己是不是做一名教师，我都会记得在自己大学的时候曾经有过这样一批学生，给我带来那么大的触动，让我再一次体会到天真烂漫，再一次经历心灵的冲刷。

我真心地希望他们可以快乐成长，学业有成，将来考上自己理想的大学。

真心希望他们在人生的旅途中，希望他们可以走得顺利一些，我只能陪你们走一程，以后的路，就要靠你们自己把握。

教育界的李镇西说过：教育是师生心灵的和谐共振，互相感染、互相影响、互相欣赏的精神创造过程。

它是心灵对心灵的感受，心灵对心灵的理解，心灵对心灵的耕耘，心灵对心灵的创造。

通过教师实习让我认识到：现代教育要求教师除了精通某一学科的专门知识，懂得教育理论，掌握教育方法以外，还要求教师具有较好的语言表达能力和文字表达能力，有较为广博的知识面，有较好的沟通人际关系的能力，有扎实的基本功和一定的教学艺术。

同时要求教师有正确的人生观和价值观，有一定的文化修养和高尚的审美情趣。

教师作为一个特殊的职业，需要具备很强的语言表达能力，才能把自己已有的知识尽可能多的、高效的传授给学生。

教师是书本知识与学生之间的联系纽带、运输通道。

古代文学家韩愈说过：“师者，传道、授业、解惑者也。

” 无论是传道、授业还是解惑，都要通过语言尤其是口头语言来完成。

以前在学习的过程中，就有听老师教导在文理课程上有偏科的学生说，语文如果学不好，理解能力差，会对数学等理科学习造成影响。

现在我才发现，对学生是这样，对教师，其实也是这样，表达能力和方式有欠缺的话，会直接影响课堂教学的效果，降低课堂教学的效率。

同样一个教学内容，同样的教学方法，不同的教师讲出来的效果可能完全不同，学生的学习效果也可能完全不同。

这种情况下教师口语表达能力的强弱直接决定了课堂教学效果及整个教育质量的好坏。

所以，教育家苏霍姆林斯基说：“教师的语言素质在极大程度上决定着学生在课堂上的脑力劳动效率”。

我从实习工作中明白了其重要性，同时也得到了一定的意识和能力的提升

永远在路上

我享受这一切的感觉，从劳累中获取的幸福感和成就感。

“没有实习，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。

我与社会的接触并不多。

在这次的实践中，我更好的接触了这个社会，了解了这个社会。

我想在我毕业之后走上社会的时候能够更好的找到生活的重心。

实践是检验真理的惟一标准。

在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当中不能灵活运用，那就等于没有学。

实践就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。

所以这个假期，我选择了兼职，在肯德基做了一个月的工作，这不到两个月的时间，让我获益良多。

总的说来，这次社会实践活动锻炼了自身的社会活动能力，了解社会现实，从实践中拉近了与社会的距离，认清一些社会问题，看到好多美好的，丑陋的社会现象，在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。

刚进肯德基的第一天，我以为这是一项很容易的工作，服务员们点点餐，收收盘子，做做清洁。

可是等我正真接触到这些工作的时候，才真正知道这一切是多么的不容易啊。

俗话说：“台上一分钟，台下十年功。

”我们只看到点膳员流畅的点餐，却不知道这一项简单的工作他们要付出多少。

他们要记住众多变幻不同的电脑界面，我的记性不差，要背出这些条条框框以及菜单等都不是难事。

但收银不是在学校做考卷，死记硬背不能解决实际问题。

第一次上柜台我收银不能很好的做到收银七步骤，而且师傅只是给你做最简单的讲解，肯德基众所周知的就是快，我没有想到的是带徒弟也是这么快，三天就出师。

速度是他们一直强调的，顾客在进入5秒钟内要受到招呼；对每一位顾客的配餐要在1分钟内完成；每位顾客排队购买餐点的时间都应该在5分钟以内。

这些明确的数字标志着一旦穿上制服，站到柜台上，一切行动都必须是迅捷的，不能有半点拖沓。

但是在呆了几天之后，我选择了去大厅。

我想这里是最适合我的工作。

在柜台上，我看到的只是机械的语言。

在这两个月中，我更多的体会到赚钱的不易，以及现实社会的残酷。

大学只是个象牙塔，太单纯了。

所以当梦想照进现实之后，很多人都崩溃了。

所以我觉得这是一个给我锻炼的最佳机会。

每一位新人的到来，在这里都会经历一个相当困难的时期。

在这里，老员工会依仗自己的老资历对新员工呼来换去，我想到了放弃，可是很多人告诉我，现在的状态只是将来进入职场的一个缩影，所以，我无论如何都坚持了下来。

家喻户晓，肯德基是快餐食品，强调速度是它的一个重要的特色。

作为餐厅的服务员，为顾客提供最快捷的服务是从上班第一天起就被重复强调的。

在肯德基，这个“快”字不再是粗略的定性词语，而被赋予了断定的量化尺度——顾客在进入5秒钟内要受到招呼；对每一位顾客的配餐要在1分钟内完成；每位顾客排队购置餐点的时间都应当在5分钟以内。

这些明白的数字标记着一旦穿上制服，所有举动都必须是迅捷的，不能有半点拖拉。

要想在最短的时间完成最大批的工作，时间的合理支配就显得尤为主要。

而我播种做多的就是对时间的利用。

我在肯德基的时候，培训“yes”的服务立场是每个新员工的必备考察内容。

重要就是“微笑，眼光凝视，打召唤！”要在1顾客进来分开餐厅时，2点餐时，3需要辅助时总之就是随时随地……详细就是面对客人学会打招呼。

我的师傅给就专门让我站在门口区域欢送客人，面带微笑对每一位客人都说“你好，欢迎光临肯德基。

”我的性情原来就偏内向，这样的机遇确切一大锤炼。

除此之外物我的随时整理餐盘，给客人提供须要的服务，比方供给餐巾纸、酱包、宝宝椅等等。

在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

我现在理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力。

在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事我们怎样才能把事情做对做好，清楚了自身的不足更明确了自己以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。