

2023年大学生暑假劳动实践报告 大学生暑假实践报告(汇总6篇)

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧

大学生暑假劳动实践报告篇一

尊敬的xx领导：

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。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。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让自己缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会的，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。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，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。

今年暑假，我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。

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。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，如某位名人所说：“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。

以上是我自己觉得在这次暑假社会实践学到了自己觉得在社会立足必不可少的项目。

特此报告

XX

XXXX年XX月XX日

大学生暑假劳动实践报告篇二

大学的第一个暑假,我有幸到扬州电信总部实习,在10天的实习期里,我初步接触大电信公司的一些运作,积累了一定的社会经验,大学生在电信局的社会实践报告。对于我们刚刚走入大学的大学生来说,社会是陌生的。再观目前,如今的教育越来越脱离实践,在丰富书本内容的同时却忽略了实践的重要性.然而竞争是残酷的,往往公司招聘人员时,都要看应聘人是否有过实践经验。因此我非常感谢扬州电信能给我这样一次实践机会。通过这次实践不但丰富了我的知识面,同时能将我所学的知识得到运用。在通过10天井然有序的实践,也将我们这帮大学生一扫刚进大学的颓废之风,在这些日子里,依稀觉察出它是一个朝气蓬勃的团体。我明显感受到公司与学校的氛围完全不一样,包括工作精神、态度以及人际间的交往等等。公司里的职员都很努力,都很上进,大家上班准点准时,但是也会没日没夜加班加点,似乎存在着一种无形的竞争机制,大家都很有自觉。我的专业是商务英语,在大一的学习中,在学校还是以学习英语为主要,大二将开展商务一系列的课,通过这次实践,我将带着问题去学习,努力将实践与认识结合,更好的完成自己的学业。

关键词：社会实践、宽带续包、退网应对

实践地点：扬州电信局总部

实践时间□20xx.7.27——20xx.8.7

实践目的：提升自我价值，积累社会经验，为以后的学习打下坚实的地基，实习报告《大学生在电信局的社会实践报告》。锻炼自己的交流能力，努力将实践和认识相结合，为走向社会塑造良好的条件。

以下是我这次实践的总结：

一：真诚待人. 我刚来报到时, 遇到很多新的面孔, 由于和他们未熟悉, 所以不敢和他们说太多的话, 而且对工作未曾了解, 开始觉得不太适应. 后来我慢慢发现, 只要真诚待人, 虚心请教同事, 他们也很乐意和我交往. 还教会我一些技术, 由此我深感真诚的重要性, 在公司里不但要学会如何做事, 而且要学会如何做人. 正确处理同事之间的关系是非常重要的, 它会关系到你能否开展工作. 孤芳自赏并不能说明你有个性, 过于清高是很难融入大集体的.

二：不要偷懒. 什么样的员工在企业里会受欢迎?当然是不偷懒的员工. 试问有哪个老板会喜欢懒惰的下属的?于是我时刻提醒自己要多干活, 尽力把本份工作做好. 还记得我前不久在永和豆浆店做服务员时, 主管很讨厌在工作时几个人围在一起聊天的事, 所以在工作的时候, 就算是生意很淡的时候也不要聊天. 由于我时刻牢记这一点, 最终努力没有白废, 我以良好的表现完成了实习.

三：勤学好问. 刚来到单位时, 我对很多方面都未熟悉, 这就需要我勤学好问. 因为经验是很重要的。当我第一次去10000时, 看着那些业务员不断地拨打电话, 我连一句话都不敢说, 看着别的小组和所跟的老师忙得热火朝天, 我则憋了一肚子的问题, 心里很不是滋味。当天下午开小组会时, 我这个做组长的连一个要点都说不出。我回到家不断地反思, 我发现

如果我不去问，我这实践就一点意义都没有。在以后几天中，我积极和老师交流，学到许多宽带续包的知识。我通过和老师的交流，发现以下几点交流时必须注意的：在问人之前要分清哪些问题可以问，哪些问题不该问。还要注意在什么时候问会好一点。比如新来的员工就尽量避开报酬这个话题，不要对薪水太在乎，对于新人来说，能学到东西才是最重要的。

四：讲究条理。年轻人刚到工作单位时往往会表现急躁，这是正常的，但最好不要急功近利，急于表现自己可能会使自己处于不利地位。我们要抱着踏实的态度来做事，虚心点往往能得到别人的认同。其实我发觉前辈做事有一点很值得学习的，就是他们做事很讲究条理，他们遇到问题会一步步去解决，而不是惊慌失措。例如他们在遇到客户退网和客户对套餐质疑时，首先会根据用户的反映来分析情况，然后问清楚客户对产品哪方面不满意，在相应的给以帮助，并且站在客户的立场上推荐更适合客户的套餐业务。这种做事方式就很有条理，不会做一些无用功，工作效率也得到提高。受他们的影响我也慢慢变得做事不那么急躁了，这真是很难得的工作经验啊！

大学生暑假劳动实践报告篇三

转眼之间我已经过完了大学的四分之一，尽管在这一年的时间里，我的大部分时间都是在课堂上，但仍然利用为期不长的暑假进行了一次短暂的实践活动。这次的经历给了我一个认识社会，亲近社会的机会，我也在这次机会中努力锻炼自己，增强与人沟通的能力！

xxxx0年的8月我在爸爸的帮助下来到了xxxx区民政局进行了为期数天的生活体验，虽然时间较短，却让我学到了很多在课堂上根本就学不到的`知识，受益匪浅。

第一天的早晨，我早早地来到了民政局的门口，准备开始新的生活。说实话，在此之前我根本就不知道民政局是做什么的！直到来到这里才明白民政局是政府主管社会行政事务的

职能部门。履行着“上为政府分忧，下为群众解愁”的重要职能，主管救灾救济、双拥优抚安置、民间组织管理、基层政权建设、城市农村居民最低生活保障、社会福利和社会事务、区划地名等工作。由于我是刚到这里，对于这里的事物不是很清楚，就把我安排在了社会福利和社会事务科。尽管如此，我还是得慢慢学习。就这样，第一天我主要是帮忙搬运一些物品。而这些零散东西也都是从外面清点后搬进库房的！

起初我并不知道搬这些东西是干什么的，第二天我刚到那里，就有人喊我一起把那些物品搬上车装箱。装好之后，随即就跟车一起前往市里。此时我才明白这些东西是要捐往市民政局，然后再捐到舟曲，帮助那些灾区人民。经过四十多分钟的行进，终于来到目的地，车子停下后，我们三人便在别人的带领下，又把这些物品从车上搬进了别的物品存放处。由于天气比较热，搬完东西后我们几人就在办公室里吹了一会儿空调。坐下的几分钟，进来了一对母子，看那孩子的年龄，应该都不到十岁。原来那个孩子是要他妈妈带他来捐钱的！他从袋子里拿出一个小猪储蓄罐，把里面的硬币全都倒了出来。大大小小全部都是在一元、五角、一角的硬币，或许这是他平时省吃俭用存起来的。看到这，我赶忙拿出手机将这一幕拍了下来。随后他便和自己妈妈回去了。

坐车回来的一路上，我的脑海里都在闪现着之前的那一幕，一个几岁大的孩子都能将自己的零花钱捐出，我为什么不可以呢！晚上回到家，我便找出自己在高中逛超市时找回的零钱，虽然全是一角的，但也有好几百个。由于累了一天，洗完澡就呼呼大睡了。又是一个阳光明媚的早晨，我把这些零钱用袋子装好后，就提着袋子再次来到了民政局，然后把这些钱都捐进了送往舟曲的物资里。那一刻，突然觉得自己好有成就感，原来我也做了件很有意义的事！之后在那体验的几天，我越来越有兴趣，我知道我在这能做的虽然很少，但是依然可以帮助到那些有困难的人。

短暂的几天实践很快就过去了，却让我明白了很多道理。首先，人活着就要做有意义的事！不论自己在什么岗位上，永远都不能看轻自己，存在必有其重要性。再有，各司其职，才能使一个机制有效运行！倘若民政局的各个部门都不按照章法做事，那么那些需要帮助的人何时才能得到帮助呢！

社会实践是每个大学生都必不可少的经历，它使我们在实践中接触社会，开阔视野，将理论用于实际，明白自己的价值，以至于以后可以更好的学习。此外，每次不同的实践经历都能使我们认识到不同的职业只要用心，做的事都能使自己满意，使大众认可！

大学生暑假劳动实践报告篇四

说实话我个人还是非常庆幸这个暑假上天的安排，我到了武汉tcl空调器有限公司，刚来的一个月是上夜班，对于一个每天10:30必须与周公约会的我来说的确是一个非常大的挑战，前五天最难熬，每天晚上站着工作11个多小时，期间不能打瞌睡，由于给暑假工定产了，所以就连期间半个小时的休息时间都不敢休息，因为产量没达到就不能下班。

第一天晚上上班的情景仍记忆犹新，记得那天晚上特热，我戴着三层手套，一层不的，一层塑料的，还有一层棉线手套（做的蒸发器和冷凝器上面有毒——挥发油），油的味道很难闻，当时的感觉很不好，想吐由于不出来，后半夜脚后跟开始痛，但我没有放弃，还是不断地心理暗示自己：既然来了就要坚持、我可以的.....就这样慢慢的我熬到了下班，后来的一个星期我也就是这么不断地暗示自己，然后坚持过来了。

后来慢慢的我就认同了这份工作，也开始对我工作的流程进行了思索，当然也包括我的手痛啊、红肿啊、脱皮啊，想知道蒸发器和冷凝器有啥作用，最重要的是空调的制冷原理，使用挥发油的成分，也许你会问，上班这么累为啥你还想这

些无关紧要的问题啊，其实是我看到了和我一起做事的阿姨们，她们除了工作还是工作，手上就一直重复着一件事（将铜管穿到翅片里去），眼睛没有神采，表情也很僵硬，我想他们已经都被这工厂桎梏了，以至于不会再想别的事情了，想想这都是生活所迫啊，而我呢，我是在读大学生，我觉得自己不能向阿姨们一样，这样我也就会失去工作的意义。

一次在食堂吃饭，我遇到了以为已经在这工作了快xx年的阿姨，闲谈之间我问了阿姨是否懂得空调的制冷原理（阿姨每天和我一样做蒸发器和冷凝器的），然而阿姨却摇摇头，这样的人结果令我很惊讶，想想阿姨日复一日，年复一年不断地重复这一个动作，可对于自己我从事的工作一点都不了解，这让我很遗憾，我决定我虽然是暑假工，做这工作是将也就两个月，但我还是得弄清楚这个制冷原理，我们每天排产几千不同型号的两器的到底有何作用，如何达到制冷目的。我想的是“冷凝”肯定是制冷的吧，那“蒸发”不也就是将液体蒸发成气体吗，直接将铜管插在铝片上就可以通过通电就可以将热空气换成冷空气么？我不知道我的想法是否正确，后来我上网查了一些资料才知道空调的制冷原理是：利用沸点很低的制冷剂的相态变化过程所发生的吸热和放热现象，借助于压缩机的抽吸压缩，冷凝器放热，蒸发器吸热，不停循环来达到制冷的目的。

在工作的时候，我也很想念爸爸妈妈和弟弟，当然罗，也很怀念学习的生活，怀念网络营销学院的好朋友，怀念我们的胡琼老师，怀念英语协会的学长和学姐们，虽然每天的工作都很累很累很累，但只要想到他们，我就觉得再多辛苦都没关系。

在7月15拿到工资的那一刻，眼泪都快掉下来了，抬头看着天空，让泪流到了心里，让汗水流到了工作服上，我要学会坚强，在工作上我也正真体会到了一种叫做“能力”的东西，生活也是若此，特别是在这个额21世纪，在学校我们都把生活想得太过与美好，然而现实却很残酷，劳筋骨、饿体肤、

苦心志，在这里虽然人很疲惫，工资也挣得不多，但我看到的、体会到的、懂得的确实用金钱买不到的，再见了tcl[]再见了我人生中最后的一次暑假工。

如今已经开学，暑期实践已经结束了，思想汇报专题我想尽自己最大的努力，在新的学年里，学到知识，拿到我想拿的证件，实现我的生活目标，每天过的充实而满足，未来，期待，加油.....

我实习的单位是*****学院，这是一所由**市教委、**(集团)公司与德国**基金会合作的一所探索、实践德国双元制职业教育模式的全日制中等专业学校。...

实践，就是将理论知识运用到客观实际中去，理论应该与实践相结合，达到学以致用效果。与此同时，因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西也就不一样了。

尊敬的各位评委：你们好！我叫xxxx[]1956年2月出生，现任xxx财务资产科科长[]xx年12月被评审为管理工程师，自学本科学历，工商管理硕士学位。

虽然去三下乡只有短短的几天，只是很少的几节课，但是当自己真地站在讲台上，听着学生的一声声“老师”时，却发现当一个老师很难，而当一名合格的教师更难。第一，必须始终拥有饱满激情，同时努力创新。

200x年x月，我结束了xx年的学习生涯怀揣着实现自我价值的渴望来到***工作实习。转眼间[]xx的实习期即将过去，回想自己这段时间的经历与收获，我深深的感到在我今后的发展***给予我的是一笔多么宝贵的人生财富！现将个人实习报告总结...

第一，从事教学工作需要专(钻)心：我为这次实践的顺利进行，我投入了大量的精力准备。虽然说对于他们所学知识不在话

下，但我还是找来了教材和教参等专心备课，力求做到在知识上准确无误；除了在教什么上下功夫，我在怎样教也丝毫不敢马虎，...

xx年的暑假，我有幸来到xx市档案馆实习。档案馆座落法政路30号大院内，是一座不起眼的十层楼房，比起别的机关，这里更为安静。本次实习，馆内各个工作环节：整理档案、缩微操作、修复资料、借阅服务等我都轮流体验了一遍，学到许多在课堂...

大学生暑假劳动实践报告篇五

主要内容：

当日早上我与母亲一起来到敬老院.叫母亲一起来主要是因为母亲原来在xx敬老院当过几年院长.早上八点多,我与母亲到了敬老院,将一切事情处理好之后,母亲就离开了.此刻,我在养老院的实践正式开始了.

这里总共只有十位

左右的老人,平均年龄大概七十,奶奶两三位,爷七八位,虽然他们中有几位得了脑血栓以及一些精神性疾病,但是他们都很和蔼.当我到那儿的时候,爷爷奶奶们刚刚吃完早饭,正好还有一些碗没刷,但是我就想“大显身手”。但是并不是像我预期的那样“顺利”。不但如此,在我到那后,上午时间,我什么也没干,只是坐在那和老人聊天,一直聊到中午.不过就在聊天的过程中我发现这些老人讲的都是自己的回忆在进入敬老院之前的回忆,他们的童年、成长、成家立业、自己的子女的故事.当然多数都是讲的子女和建国后不久与现在的对比,让我感触颇深.尤其讲到这几十年的变化时,那个精彩啊!身为90后的我尚且几年前就感觉到了社会的发展,当听了他们的讲述后,我发现那是天翻地覆的变化啊.从衣食住行的每一个方面我们都能感觉得到!

到了中午做饭时间,我坚持要帮忙,在我的软磨硬泡下,他们终于答应我去淘米.唉…太难得了,我也太不容易了我,在家里可是个厨子啊.他们怎么就没发现我的天份呢!不过也没办法,毕竟在他们眼中我和小孩没什么差别,呵呵,他们的年龄可是我的三四倍啊!!!

在我的眼中,他们这些老人在做饭上应该差一些.但出乎意料的是,他们做出来的饭简直就是极品!香啊,我家最棒的老爸都不是对手啊!我那天可是口福不浅啊!我想除了在饭店里吃的,在这里吃的是从小到大的最好的一顿!饭间,那些老人又讲了一些他们的感想,讲了很多很多,虽然我只顾着吃,没有听多少,但是我敢肯定.老人言,最有经验,最有价值.因为他们的话语历经了岁月的考验.不过我也不是全然相信,毕竟我有我自己的意志,有时候即使我知道我的方法会是我走一些弯路,但是我想我依然会按我自己的方式走,因为只有我走过了我选择的路,我才会一次又一次的失败中成长!

到了下午,我决定帮助老人洗衣服,正好他们些衣服需要洗,太好了啊!我想,以我多年的洗衣服经验,洗一些衣服绝对没有问题,哈哈,到我发挥实力的时候了!洗衣服,小菜一碟。差不多下午一点,我将它们大概十几件衣服拿到洗衣机旁,开始了为时将近一个半小时的洗衣服工程。话说虽然我以前在家也经常洗衣服,但是将我给别人洗衣服的时候,那感觉,绝对是不一样的。帮别人洗衣服,不但让我刚觉到了助人为乐的乐趣,也让我知道了,人不但是为自己而活的,同样是为了其他人而活的,最重要的是为了体现自己的价值而活的。一个人只有当为了别人干活儿刚打快乐时,他才算真正的活过。我想只有让给别人知道了自己的价值,这个人才算有价值!

到了晚上,我没有回家,因为我家里敬老院很近,所以我打算在敬老院中在再干一些事情。我还没奉献够呢!可是到了晚上还有什么事可以干呢?想了半天我都没想到。唉!‘静观其变’吧。一直到了大概六点,我们都一直在聊天,一直

的聊。聊到了大概晚上七点半，终于有了不再聊天的势头，可是接着而来的确是将近三个小时的‘娱乐’——打麻将。话说这打麻将也是有讲究的，其中那个是有不少的门道的，就光说这牌品拍品插如果一个人的牌品差的话，我想就没有多少人愿意与其一起打。再来就是那打牌的技术了，没有过硬的技术，要想在敬老院中的‘元老级’打牌高手面前赢，我想没有‘天才级’的运气，那是不可能赢的。到了十点多，终于结束了！我大概统计了一下，赢了有四次，不错了啊！

打过牌，和老人们说了几句，我就回家了。回家后，在养老院的经过一直在脑海中徘徊。我不停的回想，大概总结了几点。其一：这些老人太孤独。他们整天呆在敬老院中，很少与外界接触，总共十来个老人被封闭在其中，能不孤独吗？其二：我初步体验到了‘打工’的辛苦。在敬老院干了一天的活，我想也是打工吧！其三：知道了助人为乐，虽然我没有帮助这些老人干了多少活，但是我相信，我一定帮助这些老人除去了一些寂寞，功劳一件啊！

不过回想一下，这些老人还真是孤独，他们整天呆在敬老院中，一定是非常闷的，在敬老院中的老人一定是没有亲人的，要不然也不会到敬老院的啊！所以希望大家能够帮助下这些孤寡老人！

一天的工作结束了，我想我以后要多参加一些活动，毕竟我的在社会实践能力还是不行啊！加油啊！世上没有不劳而获的事啊！所以我要不断通过实践来完善自己的实践能力！

大学生暑假劳动实践报告篇六

xxxx年8月3日□xxx实践队开始了走进煤炭企业之行。冒着越下越大的雨，乘着汽车在泥泞的山路上，在上午十点左右，我们的队伍来到了xx煤炭企业。

一进企业，就觉眼前一亮，煤矿并不是我们想像中的一片漆

黑，简陋混乱。现在的煤矿已经全是机械化操作，到处是整齐干净的机器设备，厂中还有大面积的绿化草坪，讲解员形象称其为“花园”。

煤矿的负责人为我们讲述了煤炭生产流程——整个流程都是靠机器工作，掘进机把距地面一百多米的煤炭挖出后，用采煤机将大块的煤炭分割，然后用皮带将煤炭传输到煤仓中，整个过程都不是露天的，以达到环保的要求。现在厂中有两个矿井，一个是副井，也是运输井，用来运输原料和人员；另一个是回风井，用来排出气体。厂中有精密的筛选装置，把面煤、块煤、煤矸石分开，面煤和块煤可以作为产品卖掉，煤矸石后期集中处理掉。

谈及煤矿这几年的变化，负责人主要向我们介绍了三个方面的内容。

一是环保要求的提高。近几年煤矿采取了大量的环保措施，如安装了防风抑尘网来抑制煤矿的灰尘，减轻大气污染；每场重大活动期间，煤矿都会定期关闭，如重大国际会议、冬运会等，因此煤炭产业对环境的影响越来越小。

二是对工人安全生产的保障措施的增多。每个工人都会接受专业的安全教育，煤矿的安全保障投入也有很多。

三是政府管制的加强。无论是安全生产还是环保措施，政府都增加了许多干预，政府通过使不合格的产业停产，来减少污染率和工人死亡率。

负责人深有感触地说，煤炭产业不是朝阳产业，而是夕阳产业，各方面投资对煤炭企业的投入越来越少，收益也越来越低，但是xxx的煤炭企业是不能消失的，在未来二三十年内也不会消失。首先，虽然我国已尝试使用天然气、从外国进口煤炭等方式，但是短期内不会摆脱对国内煤炭的需求。其次□xxx的煤炭企业创造了大量了就业机会，就如xxx煤矿就

有400多个劳动力，背后养活着400多个家庭，煤炭企业的存续不再只是经济效益的问题，更多的是一种社会责任。

xxx煤炭企业的参观之旅很快结束了，在滂沱大雨中我们踏上了归途，今天参观的私营煤炭企业让我们对xxx煤炭产业的发展有了不一样的认识，也使我们更加期待明天的国营煤炭企业之旅，我们将对比国营煤炭企业与私营煤炭企业的生存现状，探究其背后的政策因素与资金支持情况，进一步探讨xxx煤炭产业的未来发展。