

# 2023年暑假辅导班实践心得报告总结 辅导班老师的暑假社会实践报告(通用10篇)

报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。那么报告应该怎么制定才合适呢？下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 暑假辅导班实践心得报告总结篇一

为了提高自己的能力，也为了体验生活，我在暑假找了一份工作，算是暑期社会实践。我的工作是教课，当一个辅导班的老师，教数学课，教新初二的学生！时间很短，只有一个月，可是我却学到了很多，增长了经验，学到了知识。我思考了很多，总结了一下几点。

### 一、自信+坚持=成功

虽然现在我只是大二的学生，可是我的辅导班生涯已经有二年了！第一年是我和别人一起办的，招了一百多个学生，但办的很顺利，留下了好的口碑，而且和那些学生建立了深厚的友谊！今年，由于某些原因，我觉得自己肯定办不起来，可是因为我的口碑不错，一个辅导班主动招的我，我才知道要对自己有信心，自信的努力的去做好一些事情！在辅导的过程中，学生们不听话，我感觉很烦躁，可是我告诉自己要坚持，我坚持下来了，现在想觉得我自己做的值得，如今我和那些学生成了好朋友，照了相，现在还经常联系，我觉得自己成功了，这就是我自己最大的收获！

### 二、老师和学生要建立良好的师生关系

想到这一点，感觉有点惭愧。自己做学生的时候，可以随心

所欲的跟老师说话，只要自己好就行了。但是当老师以后，发现自己面对的是全班同学，要关心到每一个人，要耐心对待每一个人，这可真不是一件简单的事。每个学生都有不同的问题，对不同的人要采取不同的方法。并且老师和学生还要建立好关系，要不学生会对你不满意。对好学生要鼓励加批评，不同情况不同对待，要让他们胜不骄，败不馁。对学习不好的学生，要多多鼓励，给他们自信，发觉他们的潜力。

这需要和他们沟通，还要想方设法让他们对你心服口服，让他们肯听你的话。老师要对每个学生负责，帮他们找到自己的支点，能够正确的对待学习。

总之，我认为老师应该能让学生把自己当作朋友，喜欢想自己倾诉，仔细的去聆听他们每一个人的心声。每个学生都希望得到老师的重视，所以对待学生的态度要正确，不让他们觉得自己被忽略了。对他们要正确的引导，找到人生的方向。

### 三、讲课要与时俱进，用新思想好方法

现在的学生，都不太爱听课，只喜欢听一些他们感兴趣的话题。我在教课的时候，我会经常组织各种各样的活动，引起他们的兴趣。课下我会和他们讲很多东西，让自己的思想跟上学生的脚步，让他们喜欢自己，佩服自己，愿意和自己成为朋友，我也会告诉他们一些我自己的故事，激励他们学习。也要适当的给他们一些压力。劳逸结合，告诉他们好的方法，让他们爱学习，喜欢学习！会学习！

### 四、对现在学子的担忧

时代进步了，新生事物也层出不穷，学生的素质却没有太多提高。最起码我觉得这个辅导班的学生素质很低，说些粗俗的话，做些无聊的事。课上不听讲，课下不写作业。也不把老师放在眼里，上课随便进进出出，当然这跟管理也有一些问题。现在的学生也不知道什么是真正的个性，把耍酷当个

性，把与老师做对当个性。在我看来，真正的个性是敢于张扬自己的优点，敢做敢当，会有自己的人生理想，并为之奋斗，有一种不达目的不罢休的意念。我最大的担忧是现在的学生的学习态度和状况，态度都不太认真，浮躁。老师有责任把学生教会，学生有责任学习文化知识。老师应该关心到每一个学生，而不应对学习不好的学生不闻不问。学习不太好的学生也不能自暴自弃，要学会吃苦，努力学习。每个人都有自己的责任与义务，要学会承担，而不应该逃避。

## 五、体谅父母

通过这一段的工作，深深感受淡了父母的不容易，挣钱真的很不容易。我在这个辅导班一共教了一个月，每天工作八个小时，一共挣了800元，。虽然说目的不在于挣钱，在于积累经验，但是还是体会到了钱的来之不易。

再想想父母，日日夜夜的工作，却从不抱怨。再想想自己花钱时的爽快，真的很惭愧。我们不是富二代，我们需要体谅父母，对他们多多关心，用钱的时候不大手大脚。而且每次告诉他们要好好学习，更加坚定自己要好好学习！

以上我所终结的四条就是我这一个月来用自己的辛勤劳动所换来的人生真谛，我相信这些感悟与收获会对以后我的人生产生积极地促进作用，因为我知道他们都适合我，因为是我亲身终结的。同时，我也认为这四条感悟也具有共性，完全适合每一位同学，我相信他们也会对你们的人生道路树立明确的人生航标。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。

一个月的社会实践虽然已经结束了，但是它留给我的那些美好是不会消失的，尤其是在这期间我所收获的感悟与经验会伴随我一生，会充当我一生的人生航标，让我一生受益，我也会永远记得在我大一这年我曾经有过这样一段美好的回忆。我相信经过这一段时间的锻炼之后，不管以后是待人待事、

还是学习工作方面，都会有一个新的突破。这次的社会实践对于我来说可以说非常成功的，这也让我深刻的认识到“只有亲身深入到社会里面，一个人才会能够真正长大”。因为我已经认识到社会里面有学校里面不一样的竞争、不一样的残酷、不一样的为人处世，而这些使我们以后走出校门、踏入社会早晚要面对的，俗话说“未雨绸缪”，只有我们提前拥有了这一方面的经验，我们才能很快的适应自己的新环境，才能比别人更快的适应新角色，才能比别人在这个社会中更具有竞争力，才能在这个社会很好的生存下来，不会被这个残酷的社会所淘汰。所以，以后有机会还要多多的参加这种社会实践活动，因为只有多多深入社会、接触社会，人才会长大、才会慢慢成熟。我现在终于深刻体会到实践对于一个现代大学生有多重要了，当然了，不只是对于一个人重要，对于一个国家也是同样如此。

我们国家之所以会取得叫天如此骄人的成绩，不正是因为是在实践中一步一步的慢慢探索出来的。所以在最后，我要再一次的号召大家“一定要多多参加社会实践，一定要经常深入到社会里去”，要坚持“理论加实践”的学习方法。总之，作为当代的大学生，我们也肩负着责任，我们需要勇敢的面对生活。要有愈挫愈勇的精神，敢于向生活挑战。我们更要多多汲取文化知识，让自己成为一个有思想有内涵的人。另外我们也要学会关心他人，自己的父母和同学，还有那些需要帮助的人。

我们早晚要走出校门，面对社会，我们要有勇气与决心，让自己的生活更精彩！

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

搜索文档

## 暑假辅导班实践心得报告总结篇二

作为一名大学生，最终是要走出校园，走入社会的。参加社会实践活动就是引导我们大学生从校园生活过渡到社会生活的一个有效途径。暑假是我们进行实践的重要时间。我认为，社会实践活动是一座这样的桥梁：它引导我们大学生去更好更多地认识和接触社会，帮助我们这些在校园中成长的大学生完成由校园走向社会的转换，避免了大学生在出入社会时所发生的不知所措。

刚开始，由于没有经验，不知道如何教才好，自己到底教的快不快？孩子能不能听懂？我只能反复地问他们能不能听懂，让他们大胆地提出自己的疑问，但似乎没人这么配合。我只好尽量的放慢速度。同时，我积极的向其他老师学习经验，他们也很乐意地帮助了我。结合我自己上学时我的老师的教学方法，终于渐渐形成了自己的教学方法。我总结了一些经验：一天之计在于晨，早晨我安排了晨读，让学生读背古诗文、英语和语文。其次，小学生的自制能力差，督促检查一定要跟得上才可。还要和小朋友们建立好关系，把学生当成自己的朋友，闲时为他们讲故事和笑话，有些课用分角色做游戏的方法让他们对课堂感兴趣。兴趣是最好老师。讲课要与时俱进，用新思想好方法。

我们先给学生安排位置就坐，又给学生简单介绍以后的学习流程，以及对大家的要

求。教数学英语算是不难，毕竟通过这些天我们细致地备课，以及多次的试讲，应该没问题，可是对于第一次登上讲台没

有教学经验的我们，也是一大挑战，难免有些紧张，但看到孩子们那一双双对知识渴望的眼睛，就对自己说，“就把他们当作你的朋友吧，放开些，他们会喜欢你的，让你的学生从你的讲堂学到自信与从容吧”。接下来的时间里我们很快和他们融为一体，紧张的感觉也渐渐的消失了。看着孩子们天真浪漫的双眼，我们深感老师的责任重大，老师是个神圣的职业，当今天自己讲课讲到汗水顺着脸颊一直流到脖子，流到后背，我们才明白老师是多么的辛苦，脚站的酸了，手写的累了，嗓子喊的沙哑了，但还是不得不顾一切地坚持到下课。

课下是我们了解学生情况的时间，我们主动和同学们聊天，问他们喜欢什么体育活动，爱看什么电视，梦想是什么.....一段时间后，学生们也逐渐放开来了，都愿意主动和我们交流了。但学生们学习的主动性还是不强烈，比如上交作业，有的同学每次过来不是说自己忘了就是说不会做的理由来不交作业，为此我们对他们积极督导他们，平时和他们多交流，并通过一些语言引导他们，事实证明这样做事对的，同学们都改掉了不写作业的坏习惯。特别是高阳同学，每次都不交作业，到后来他主动交作业，看到上面写的满满的，我们都非常高兴。

每天结束课后，我都会认真回想和总结。分析自己的不足和优秀之处，想出新的方法。认真备课。根据不同的学生想出不同了办法。一、和他们沟通，沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。二、要有热情和耐心。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致地对待工作，力求做好每个细节，精益求精。

爱玩是孩子们的天性，尤其是小学生，所以我们迎合学生们的兴趣开展了多项活动，

这些活动很好的体现了学生们好胜好动的特点，在这些活动中我们也感受到了学生们的聪明可爱，同时体会到“爱心”

在师生中的关键作用，只有你对学生付出真爱，你才能取得学生对你的尊重与信任。做到“爱”与“严”的结合，有时候不得不跟他们生气，可是有时候又会遇到惊喜，对学生的爱一定要有个度，而且必须跟严相结合，该严的时候就严，只有这样学生才会理解你的爱。

也许，我们的这次的实践使他们天真无邪的心荡起一层淡淡的涟漪，带去一些小小的幸福和开心，让他们懂得其实每个人都可以有愿望，即使那些愿望在他们现在眼里看来有些遥远，也要努力去追求自己的愿望，并且为了这个愿望而努力奋斗。他们收获的同时我们也收获着，印象最深的是，第一次收到学生送我们的小礼物，它是一个用纸折的花篮，很简单，但是很精致，篮子的每一个角落上都写着给我们的祝福。手里拿着这个礼物我们心里充满了欢欣和满足感。现在想想自己的心里还是满满的感动。

要在适当的时候主动出击。当你可以选择的时候，把主动权把握在自己手中。只要勤学、勤问、勤做，就会有意想不到的收获。

结束语：

在成绩上的收获让我所学的知识有了施展拳脚的机会，然而，工作以外的人生经历，却是一份不可多得的宝贵财富。社会实践是艰苦的，但收获是巨大的。实践让我们的生活变得多姿多彩。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。

在这短暂的四十天里，我的观念，我的心态，我的能力在逐渐地发生变化，从中我

也领悟到作为一个教师，一定要戒骄戒躁，要时刻以一种学

习的态度来对待自己的工作，注重经验的积累，不断提升自己的能力，这是一个成长的过程，也是必须的过程。

通过这一段的工作，深深感受淡了父母的不容易，挣钱真的很不容易。我在这个辅导班一共教了一个月，每天工作六个小时，一共挣了500元，。虽然说目的不在于挣钱，在于积累经验，但是还是体会到了钱的来之不易。再想想父母，日日夜夜的工作，却从不抱怨。再想想自己花钱时的爽快，真的很惭愧。我们不是富二代，我们需要体谅父母，对他们多多关心，用钱的时候不大手大脚。而且每次告诉他们要好好学习，更加坚定自己要好好学习！总之，作为当代的大学生，我们也肩负着责任，我们需要勇敢的面对生活。要有愈挫愈勇的精神，敢于向生活挑战。我们更要多多汲取文化知识，让自己成为一个有思想有内涵的人。另外我们也要学会关心他人，自己的父母和同学，还有那些需要帮助的人。我们早晚要走出校门，面对社会，我们要有勇气与决心，让自己的生活更精彩！

## 暑假辅导班实践心得报告总结篇三

20xx年8月1日——8月15日

绵阳市花园小区

绵阳市警钟街小学二年级学生

在开始上课之前，我先大致了解了下她的情况，并抽出一些时间帮她检查作业并巩固一下以前所学内容，所以我对她的情况稍微了解了点：该生只有11岁，在班里是年龄最小的，很聪明，刚开始学习成绩挺好的，但这学期上课不怎么专心成绩落了很多，但她毕竟还比较小，学习的自主性比较差，自己不能合理地安排每天的学习和娱乐。学习中还存在其它问题，比如不愿意做复杂的计算题，特别难的题不愿意动脑子，学习时喜欢谈条件，而且不能坚持下去。另外她还比较

爱玩电脑游戏。因此在整个过程的前两三天里，我并未贸然进行实质性的教学活动。针对上述情况，我为该生制定了一个“端正态度，循序渐进，劳逸结合”的学习辅导计划：

“端正态度”我很清楚作为一个学生，要想学习成绩好，最重要的不是要多聪明，而是要学习自主性强。一个学生只有做到自觉，才能控制自己，养成良好的学习习惯，不让父母操心。虽然她还小，但我觉得应该从小培养这种好习惯。第一节课我给她好好地上了一堂思想政治课，结合我十多年的学习体会和经验，给她讲了讲学习的目的及正确的学习方法，还教育她为什么要养成良好的学习习惯，她认真地听着，时不时地问我很多为什么。我是把她当我的亲妹妹一样看的，自然我不是以一种老师的口吻和她讲的，应该说是在尽一个兄长的责任。正所谓“磨刀不误砍柴功”，根据后来的听课情况来看，第一个阶段所做的努力还是很有效果的。最起码给她讲题目时感觉比以前听讲要认真多了。

“循序渐进”正式开始补课开始了，首先我看了看她的期末试卷，语文：85，数学：86，英语：73，为了进一步检查一下她的基础，我又给她找了一套难度适中的题目让她练练，结果也考得很不错，这样我就心里有数了。七上的内容不用复习了，做做暑假作业练习一下就行了。白天上午给她补习七下的内容，只有数学和英语两门。就数学而言，感觉她基础不错，可以培养她的自学能力，对于每节内容，可让她先精读课文，边看例题边试做习题，把有疑问的任何一个地方做上记号，待她把每一节内容看完后再给她详细解答。等她把书上的内容看懂后再安排她做辅导书上的习题。但慢慢地她就有些耐不住性子了，说书上的内容很简单，例题和课后习题都不用做，我反复的给她讲为什么要看书上的例题和习题，告诉她这些题目是经过专家精挑细选以后留下的精华，把这些看懂后，其他题也不用怕了，而且这些题在考试时出现的频率也比较高。无论我多么的苦口婆心，费了那么多口舌后，她还是不到黄河心不死，看来没别的法子了，就依她的试试吧，等她吃到苦头后就自然会明白的。这样她看完书

后就直接做辅导书上的题目，我在一边看着，很明显，做题速度慢了很多。做完后一检查，基本上还是对的，但正确率没以前高。就这样一个单元好不容易弄完了，最后得来一个单元检测。她看着卷子，终于服输了，“哥哥，咱别考了，前面学的我又不会了。”看着她那副样子，我问她现在明白了我的良苦用心了吧，她惭愧地点了点头。后来我又只好把这单元给她重新上了一遍。给她上几何部分时比我预想的要轻松，她的悟性很高，不用像老师给我们上课时要用一个个的模型，很多知识她一看书就能理解，不过对于比较难理解的习题，我还是教她用纸张叠了模型来帮助理解。辅导英语时，由于没有借到七下的英语课本，我只好买了一本《教材完全解读》，那上面有教材里的课文。她从小学三年级就开始学习英语，现在七年级学的内容差不多有一半她们都学过，因此前面几个单元我给她上的稍快点。我先让她把每个单元的课文认真看一下，再读一遍给我听听，帮她把不正确的发音纠正。再让她认真看书上的知识讲解部分，把不懂的地方圈出来，遇到不认识的单词要勤查词典。最后则是我来帮她梳理书上的知识点，告诉她哪些是应该重点掌握的，并给她解答所有的疑问，另外讲课文时我还给她补充了很多新单词、短语和课外知识。每天早上7:00—8:00这段时间我规定她必须认真读背单词和课文，每篇课文都要在我这儿背的滚瓜烂熟，单词早晚听写两次。为了增强她的阅读能力，我还另外安排她每天坚持做两篇阅读和一篇完型填空。这两门每个章节学完后我还要帮她梳理一下，让她对每节所学的内容做到胸有成竹。最后再安排一个难度适中的章节测验，检查一下学习效果，这样让她也知道自己的不足在哪。在辅导中我也发现了一些她的问题，比如说“眼高手低”：简单的题目不愿做，而难的题目又不会做，我反复的告诫她这是学习的大忌，考试时最容易失分，简单的题目一定要做，难题要尽自己最大的能力去做。还有她学习时喜欢和我谈条件，她总认为我给她布置的作业过多，要我给她减少一些，我也认真的考虑过，但我不能答应她的要求。知识学习后最快的掌握途径就是通过大量的练习，数学和英语都是如此。其实我只是按我们那时做的一半布置的，应该是不算多的。

在我的辅导下，该学生渐渐开始在养成良好的学习习惯，虽然还没达到我所期待的那种效果，但已经在慢慢显现效果，这是很令人感到欣慰的。两门功课在最后的综合检测时都取得了优秀的成绩，而且她学习时的一些小毛病也改了不少。

第一，从事教学工作需要“专心”：我为这次实践的顺利进行，我投入了大量的精力准备。虽然说对于七年级的知识不在话下，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，我翻阅了《教育心理学》、《发展心理学》、数学教学法等专业书籍，上网查询了有关经验交流，在充分尊重孩子身心发展规律的前提下开展教学活动。

第二，从事教学工作需要“耐心”：面对一个小学的学生，他对知识接受和记忆的方式和能力都有其特点和限制，我们在教学中不能从自身主观出发“想当然之”。对学生在学习中所遇到的障碍要“耐心”的讲解，一遍不行就两遍，两遍不行三遍，同时也应该反省自己的教学方式是否对路，切忌“简单粗暴”。

第三，从事教学工作需要与人“交心”：在教学中不能够“闭门造车”、“一叶障目，不视泰山”，要多与外界交流，掌握更多的信息，丰富自己的教育背景。我注意了与家长的交流，一方面更深入了解学生的情况，有利于我“有的放矢”；另一方面我及时将教学进展及时反馈给家长，有利于家长的配合与支持。

同时，我还向多位我以前的老师请教，他们的经验都给了我莫大的帮助。由于每天上午要去做家教，这就迫使我改掉了假期睡懒觉的习惯。每天早晨按时起床，上课，回家后总会有一种十分充实的感觉。转眼她就要开学了，我也结束了为期二十天的家教生活。她的学习态度比以前端正了许多，学习也知道使劲了，以前的疑难问题基本得到了解决，写作水平也有了很大提高，她的父母很感激我这段时间对她的帮助，

看到她的进步，我也很欣慰。作为朋友，她一直称我为姐姐，临别时我们拥抱了一下，那时，我感觉自己拥抱的不是我的学生，而是我的妹妹。

这些天来，我把很大的精力放在了课程内容的安排上，孩子的进步就是我最大的喜悦。

通过在暑期的这段家教生活，让我得到了很多感触。首先让我实践了教师这个职业的工作，锻炼了我的表达能力，交往能力以及职业技能。这些收获将影响我以后的学习生活，并对以后的工作产生积极影响，我相信这些实践中的收获是在课堂上学习不到的，而且会让我受用一生！我通过这次短短十多天的实践，从另一个侧面检验了自己的学习情况，培养了自己发现问题、分析问题、解决问题的能力；同时也发现一些了自己的不足，使我在以后的学习中不断的弥补和提高。可以说，这次实践让我是“受益匪浅”。我会一直关注这名学生的成长的，不断的发展中，这名学生得到了很大的进步，不过自制力才是最重要的，我希望她能够控制自己，该学习的时候学习，不学习的时候就娱乐，这才是好学生，我想在今后她会认识到这一点的。我也会在不断的前进中得到更多的进步的，我相信自己可以做的更好！

## 暑假辅导班实践心得报告总结篇四

### 目录

- 1 摘要
- 2 前言
- 3 实践过程介绍
- 4 实践心得体会

实践单位: xxx公司

实践时间: 20xx-7-3至20xx-8-20

实践内容:

文职秘书: 7-3至8-20

公司各车间生产单的打印及下发

业务谈判合同, 产品介绍说明的编写及打印

企业各类资料的归类统计, 整理存档

在做中学, 在学中做, 穷则思, 思则变, 变则通。不去试试, 又怎么会知道结果是什么。记得一位农夫这样说过: “一块地不适合种稻子, 那可以试着种玉米、高粱等, 如果一样都不适合, 那就撒点花种, 花儿开了, 那不是很好吗?” 农夫的话语揭示这样一个道理: 把握机会, 多多尝试, 努力奋斗, 就会有一定成就。相信一分耕耘一分收获!

7月的烈火有些触动了我热切的心, 在还没开始放假之前便开始计划着暑假进行打工实践, 即使考试还在进行, 我就已经开始了行动。为了就找到一份工作, 可是在考试结束时, 工作还是一个空白号, 有些难过, 走到哪里就在哪里碰壁, 这时才深刻体会到应聘工作的困难。在几乎快放弃之时, 我终于获得了一份比较接近专业的工作——一份公司文职工作!

7月3号, 我开始了上班生活。一天之中正常工作是8小时, 从早上七点半到十一点半, 下午一点到五点。休息一个小时, 晚上加班是三个小时。在这工作岁月里, 每天到9点回到工厂宿舍, 劳累了一天, 躺在床上, 才真正体会到了“晨光理荒秽, 带月荷锄归”般的生活。

求等等。

在工作中，我们经理向我们谈论了点他的人生阅历和经历，我将他的话归纳了下来，留给我印象最深的有这几句：做事要有始有终，不要虎头蛇尾，不能持之以恒者，将会一事无成、做任何事，多动手的同时还要多动脑，磨刀不误砍柴工，分析轻重缓急，事半功倍、花最少的时间和物力去琢磨一件事，寻找最有效的方法解决问题，时间是先机，物力是金钱、最有效的方案，最有利的策略，不一定是获利最大的一个，而是往往能让公司走的最长远的一个、不要向老板呈现你的苦劳，而要呈现你的功劳。

总之一句话，耕耘是自己的，收获的也是自己，在踏足社会之前，去体验一下当你面临找工作，以及工作中的酸甜苦辣，以后也不会手足无措，像无头苍蝇一样在玻璃看自己的前途，虽然一片光明，可是自己却飞不出去。

一个暑假实践结束了，对我来说，它是那么的充实，丰富，艰辛。

没经历过是无法感知一份工作的艰难与艰辛的！一直拿着父母的辛苦钱在消费，却无法知道这背后的辛酸，当我们自己去经历这些的时候，才会知道这所有的一切不是那么容易的，尝到了打工的辛苦与劳累，生活不易，也让我更加懂得父母的叮嘱，父母那颗劳累与疲倦的心。

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，都是自己一个人去解决。在这近两个月里，让我更加的自强自立！凡事都要靠自己！现在的我可以更加独立！

态度决定高度，态度也关乎着成败！所以，文秘这类工作一

定要态度认真，小心谨慎。一旦出错并不是像在学校里一样老师打个红叉，批评一下，然后改过来就行了，在工厂里有明确的责任规定，严厉的奖罚措施，出错是要负上责任的，因为这关乎到公司的利益损失。

细心琢磨，不断学习。遇到不懂的地方，自己首先想方设法去决，实在不行可以虚心请教他人，但都要想法学会搞懂。记住！没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

在公司里边，有很多的管理人员，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，方式恰当！

一切认识都来源于实践，实践是认识的来源，这充分说明了亲身实践的必要性和重要性。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。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。理论应该与实践相结合，只学不实践，那么所学的就等零。另一方面，多方面的实践体验，可为以后找工作打下良好的基础。因为不断从生活中，实践中学习其他知识，不断地从各方面强大自己，才能在激烈竞争中突出自己，表现自己，让自己更具取胜优势。

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。虽然在公司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算掌握，本以为到了公司岗位应该能够应付得来，但

是在企业里并没想象中那么容易。平时在学校，数字错了改一改就可以交上去了，但在公司里，数字绝对不可以出错，因为质量是公司的第一生命，质量不行，公司的生产就会跟不上，效率也会随之降低，公司就会在竞争的浪潮中身处劣势！所谓“逆水行舟，不进则退”，公司要时时保持着这种竞争状态，才能在中立于不败之地，就因为这样，公司对每一个在职的员工都严格要求，每一个环节都不能出错。这种要求在学校的课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但这里需要的是认真细心，专业的扎实！

一片叶子有属于它的一个季节，年轻的莘莘学子拥有自己绚丽的青春年华。在这样短短49天的上班时间里，锻炼了自己，培养了能力，积累了一定实际工作经验。这次亲身体会让我有了深刻感触，这不仅仅是一次充实的实践，还是一次有价值经历，是今后工作的宝贵财富。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，使自己接触社会更多方面，为自己毕业踏入社会积累经验。

实践人□xx年x月x日

## 暑假辅导班实践心得报告总结篇五

暑假的社会实践能够很高地提升学生的能力，下面小编为大家整理了关于暑假学生辅导班社会实践的调查报告，仅供参考。

经过一个学期的辛苦学习，广大学子终于迎来了漫长的暑假。按常理来说，暑假本应该是学生放松愉悦身心，调整状态，培养爱好的大好时机。但是不难发现，大街上，特别是学校附近铺天盖地的培训班广告，孩子们被送进一个个的学习班，暑假成为了学生报辅导班的黄金时间，有些甚至还没有放暑假就提前预约好各式各样的辅导班。从放假前开始，各种各

样的补习班、兴趣班广告可以说是铺天盖地：音乐、美术、舞蹈、书法等文艺特长班，武术、游泳、健美等健身班；还有各种文化课补习班，可谓五花八门。而各种商家也借此商机大张旗鼓的开始了招生。

谁消费了学习班经济？学生和家长们各是从什么动机出发的？这种社会现象是如何形成的？这都令人深思。我就家乡河南省偃师市的暑假学生参加学习班的情况进行了一系列的社会实践调查。

调查的人群主要是分为学龄前，小学生，中学生，家长

调查一：妞妞今年上小学三年级，暑假。妞妞每天忙得不亦乐乎：早上起来先练习一个小时的钢琴，早饭后马不停蹄地赶到小区附近的一个英语班，上到10点，只有10分钟时间跑到小区附近的另一个数学班上课。中午12点妈妈来接，吃完午饭，下午还有跳舞班……算下来，有九个培训班在同时进行着。

调查二：7月25日上午8点半，商都路中段一栋大楼3楼某英语补习学校，10多个小屋子内，挤满了前来补课的中小學生，他们从小学一年级到高中不等。

“嘿嘿，我妈只给我报了英语班。”一个孩子的话，引来了一片羡慕的啧啧声。

调查三：小区的一位阿姨把自己4岁的孩子也送进了“学习班”，当问起问什么把还在上幼儿园的孩子也送进学习班时，阿姨满脸的无奈。正值放暑假期间，大多数的公立幼儿园也纷纷放暑假了，大人们白天要上班没时间带孩子又不放心把孩子放在家里。把孩子送进学习班孩子有人玩，还有专门的人带安全。

调查四：某重点中学的月月，开学后就要上高三了。她对自己要求非常严格，学习自觉主动，希望能考上自己心仪的大

学。放暑假她制定了详细的学习计划，参加了一系列的补习班，时间安排很满，除了周日休息的一天，其他时间都是学习，甚至连周六晚上都没有休息。

通过许多的调查和了解，我分析了参加学习班有以下几种情况：

1. 积极主动：好学的学生希望能够好好利用暑假的时间好好补习，为了超越别人，积极上进。这其中包括因为兴趣爱好，参加各种培训班，如绘画班，书法班，钢琴班乒乓球班等。

2. 跟风学习：就是看到周围的学生都去上学习班吧，自己也跟风去学习，不愿输在起跑线上。

3. 老师鼓励：老师鼓励暗示参加某个学习班，是个别老师在自己家里私自开办的暑假补习班。这类补习班隐蔽性强，较为分散，一般是中小学班主任老师或者小学数科教师动员自己所教班级进行的补课。

4. 家长鼓动：家长要求孩子参加学习班，许多的家长鉴于目前高考、中考强烈竞争给学生带来的压力，主动联系个别有特长的老师给自己孩子补习薄弱科目，这类补课多为家长的自愿行为。

5. 学校组织集中补课：面临升学和学校间的竞争，有重点高中讲高中组织起来集中补课一个月，也有奖校内的重点班、实验班学生组织起来集中补课。据悉，这类补课没有向学生收取补课费。

在调查中发现，把孩子送往辅导班的家长50%都是这样考虑的：孩子在辅导班中学习，那么在暑假期间，他有个地方可以去，又有老师从旁边教导他，帮他辅导假期作业，同时不会出什么事。这样家长比较放心所以他们对于孩子的学习情况不会多了解。

大约80%的孩子都参加过至少一个学习班。有一部分的有从众心理, 学生家长随大流, 别人家孩子干什么我家孩子也要干什么, 如果是以这种心理去报辅导班, 未必会取得良好效果. 攀比心理, 如果学生是这种心理, 则会在学习上产生良好效果, 而家长有这种心理, 这孩子就会产生不良的负面情绪。还有一些学生上课消极, 效率低下。

老师的教学水平是一个十分重要的问题。在调查的过程中发现有许多打着新概念英语, 剑桥少儿英语的幌子, 实际师资十分有限。但是不排除还有许多的辅导班拥有丰富教学经验的在职老师任教。调查一老师, 她说专门请了一些经验丰富的老师来教课, 想让学生能真正学习到知识, 不能浪费时间与精力。另一个问题就是教学设备问题。在教学设施上, 城镇和乡村的差别很大, 城镇学习班条件相对较好, 乡村的学习班条件相对差了一点。同样城镇的收费相对高了一些, 一般都是一学科 300元, 大都是一个半月600元左右。而乡镇收费是300元左右一个月。

暑假学习班可以充分利用好暑假的时间补习薄弱的科目, 有利用培养学生的学习兴趣, 增强自信心。充实暑假生活。同时也可以培养学生的各种兴趣爱好, 丰富业余生活有利于学生的身心健康发展。也为了能在竞争激烈的' 社会中获得更多的优势。

但是过多的学习班会给青少年的身心造成伤害。剥夺了孩子的娱乐时间, 而违背学生意愿的补课会极大挫伤孩子们的主观能动性。会把学习当成累赘, 造成厌学、弃学、逃学等情况。不利于学生的健康发展。也违背了素质教育的初衷。同时大量的补习班也会加重学生家长的经济负担。

## 暑假辅导班实践心得报告总结篇六

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，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更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；才能使我们学有所用，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。

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，我来到了宝丰药店，开始了我这个假期的社会实践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。我并不是学习一样方面的，所以在这期间只是能卖卖简单的成品药，帮忙摆摆药品，整理一些简单的事物，虽然只是些简单的事情，但是做起来还是不简单，因为要细心，一旦弄错就要重新再来，会浪费很多的时间。

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！

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。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。

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。

这次亲身体验让我有了深刻感触，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。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，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。

## **暑假辅导班实践心得报告总结篇七**

必须包含标题、摘要、关键词、正文四个部分；如有引用他人文章的还要加注参考文献，具体顺序如下：

1. 标题
2. 摘要
3. 关键词
4. 正文
5. 参考资料

## 二、版式要求

(一) 纸张□a4纸

(二) 字号及字体:

姓名用4号仿宋; 院系、年级、专业、宿舍地址及电话号码用小4号宋体; 标题部分用2号宋体字; 摘要部分用小4号楷体字, 摘要用黑体字; 正文部分一级目录用小4号黑体, 其他部分用小4号宋体字; 引文用小4号宋体字。

(三) 行间距:

行距为19磅固定值, 字间距为标准值。

(四) 页边距

上3.0厘米, 下2.5厘米, 左2.8厘米, 右2.8厘米, 页脚1.5厘米。

附: 暑期社会实践论文样稿

共青团安徽农业大学委员会

例文: 关于农村规模化经营问题的探索与思考

摘要：本文是关于农村当前产业结构调整中存在的问题加以探索，对如何解决规模花经营提出了建设性的意见。

关键词：农村 规模化 经营

当前农村问题是我国的一个十分重要的问题，为了在新的世纪里我们能更好地为我国的四个现代化建设服务，我们应该认真研究国际技术贸易法律为更好地服务我国的经济建设服务。

### （一）技术的原因导致的是什么样的关系

技术是指制造某种产品、应用某种生产方式或提供某种服务所需要的系统知识,而这些系统知识是能够用文字、图表等表达的,是能够传授的。

#### 1、在国际时务中的运用

□1□.....

□2□.....

#### 2、在贸易中的使用

.....

### （二）乌拉圭回合谈判中如何使用

.....

**trips**的来源：在乌拉圭回合谈判中,美国代表年10月提出,有关知识产权规范的谈判,不能把世界知识产权组织的各项协定和世界版权协定作为唯一圭回合谈判中,美国代表于20xx年。

.....

## 暑期实践报告写法格式和优秀范文

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

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。

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！

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!

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。

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!

俗话说:“在家千日好,出门半”招”难!”意思就是说:在家里的时侯,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!

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 和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。

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。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，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。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，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

已。

在餐厅里,别人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.我的工作是在那做传菜生,每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上8:30分上班,虽然时间长了点,但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累,我觉得这是一种激励,明白了人生,感悟了生活,接簇了社会,了解了未来.在餐厅里虽然我是以传菜为主,但我不时还要做一些工作以外的事情,有时要做一些清洁的工作,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,你必须自觉地去 做,而且要尽自己的努力做到最好,一件工作的效率就会得到别人不同的评价。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。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。而走进企业,接触各种各样的客户、同事、上司等等,关系复杂,但我得去面对我从未面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是,学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中,这一点我感受很深。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。或许工作中运用到的只是很简单的问题,只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨,实际操作这么简单,但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?也许老师是正确的,虽然大学生生活不像踏入社会,但是总算是社会的一个部分,这是不可否认的事实。我们也要感谢老师孜孜不倦地教导,

有些问题有了课堂上认真地消化，有平时作业作补充，才能比一部人具有更高的起点，才有更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，3年之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才，很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，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。

实践单位: xxx有限公司 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！

## 暑假辅导班实践心得报告总结篇八

即便是作为中专生的我也有着支配自己暑假时间的权利，不过我可不是一个只顾在家玩耍从而浪费暑假时间的学生，毕竟如此漫长的暑假如果不能够利用起来进行社会实践的话又怎能在毕业之后更快地融入社会之中呢，因此在暑假之初我便和几位同学一起前往xx酒店担任服务员的工作，因为这样一份社会实践的工作除了门槛低以外更多的还是因为自己能够在酒店这样一个有着各类客户的场所得得到平时在教室之中得不到的一些历练。

酒店服务员工作的具体还是以平常的清洁打扫为主，每天早

上来到酒店以后便集合在一起喊着酒店的口号并为了一天的工作而振奋精神，然后我会和一些老员工的带领下前往各个客房进行打扫并检查客房内的物资是否有着短缺以及设备是否有着损坏，如果这些方面出现问题的话则要及时向后勤部门进行反馈然后等待他们进行维修。除此之外则是在门口欢迎顾客的到来并为顾客所在的座次递上他们所点的菜，当他们结束用餐的时候我就要上前清理残羹剩饭并清洗碗筷。

其实在我来到酒店工作之前便明白酒店服务员最为看重的还是员工的工作态度，只有勤奋地执行自己的工作职能并做到每时每刻都在打扫的话一定是能够得到领导的青睐的，而且酒店服务员身上最容易暴露的一些问题还是在没有顾客的时候便只顾自己玩手机，而我将这些闲暇的时间都用来将餐桌擦拭得十分干净，为此带领我的老员工也在酒店经理面前为我说了很多好话并令我在第一个月便拿到了奖金，我利用这笔奖金请了老员工一起吃饭并加强了大家之间的交流与情感。

我结合了自己暑假在酒店的一些所见所闻发现了现在酒店行业容易暴露的一些问题，一个则是酒店的生意很容易受到旅游业的影响并因此产生了淡旺季的说法，实际上这样会导致酒店的部分员工在淡季的时候对待工作很难提起干劲，而且酒店客房的电视机还是多年前的那种老式电视机，如果不能保持好酒店设备的更新换代的话很难提升酒店的口碑，另外酒店的网络速度处于十分缓慢的状态且酒店的高层几乎接收不到网络信号。

其实我并不会因为酒店服务员工作的艰辛而产生对这份工作的不满，我真正在意的还是能够在这里补充到多少学校课本中难以顾及到的一些人生道理，我觉得将来的自己即便只是有着中专文凭也能够凭借自己的努力创造属于自己的财富。

## **暑假辅导班实践心得报告总结篇九**

当一名实习记者也是一项很不错的机会了，要是能当一名正

式的记者，那我就可以了上天了，因为我很喜欢记者这项职业！今年暑假，我就开始了我的记者实习过程，虽然不是很完美，但是也足以解我多年的迫切之心了！

200x年7月7日，又一个紧张忙碌的学期结束了，而这恰逢又是卢沟桥事变xx周年的纪念日。在这个特殊的日子，我带着忐忑不安的心情第一次正式迈进了自己千辛万苦找到的实习单位，心里想着要在这样一个陌生的地方开始我的实习，心里真的觉得有些迷茫，只能努力瞪大惶惑的双眼观察着周围的一切，恨不得马上把台里的所有事情了解个透彻，就这一点而言，我跟当年鬼子进村的时候的确没什么两样。

在新闻部门一块实习的还有六名广播电视新闻传播专业的女生，她们有五个是河大的，另外一个是经贸的，只有我是汉语言文学专业的，所以心里有着千万分的不确定，但是不管怎样，为期一个月的实习生活正式拉开了帷幕，一切似乎都来得那么突然而又那么顺理成章。新闻部失去了往日的平静与空旷，刚来的七名实习生把那里塞得严严实实，弄得别的部门纷纷登门观看，也让我们几个着实有些不好意思了。

撇开这个小插曲，该进入正题了，新闻人注重效率的确是名不虚传，我们很快都有了各自的实习老师。开始的一段时间是跟着实习老师熟悉部门的工作流程，学习怎样使用机器，怎样采访，怎样编稿，怎样录音。那几个人基本上是轻车熟路，而我却是头一次“吃螃蟹”，一不小心就会被“螃蟹的钳子”夹到手。没办法，既然来这里就要作好一切从头开始的心理准备，于是不懂的就问，操作机器设备不熟练就比别人晚回去。经过实习老师一段时间的指导，部里开始让我们自己跑新闻。

回想这一个月的实习经历，我到现在心里还是非常怀念。想起实习老师的亲切笑容，想起光荣，想起梦想，当然，更重要的是要总结经验教训，哪怕是过时的、粗陋的，也许也会对以后的人生道路有着影响：

## 一、不卑不亢——学会与人打交道

其实这和第一点有点重合。除了和其他实习生打交道，怎样和自己的老师处理好关系，怎样和采访对象更充分的互动和沟通，也是非常重要的一步，这直接关系到我们的实习质量，说远了，还能为你在以后的实习和找工打好基础。说记者敏感或许并不为过，有些事情处理不好在他们看来可能就是一件很严重的事情。所以，在外面实习，我们要时刻注意自己的言行，因为这不仅仅关乎我们自己，更因为我们代表着学院，代表着我们自己的学校。

## 二、要有自信

暑假是电台以及其他媒体实习生蜂拥而至的季节，在我实习的新闻部门，总共才有十多个记者，实习生却来了七个，更不用说在我们快结束实习时又来的两个。在办公室上座率高的时候，晚去的人几乎找不到地方下脚。如果你的表现不好，你就会被别人落在后面。所以你必须表现的更有自信更积极，但是，自信的表现并不是猖狂，而是脚踏实地的谦虚和勤勤恳恳的努力。

## 三、写作能力仍然要重视——文字能力在任何媒体都是基础

电台新闻部在评判一条新闻的时候，音质当然是重要因素，但被摆在第一位的仍然是事件的内容。对于同一个事件，怎样抓住事件的关键，简明扼要生动地表达出自己的观点抓住听众的耳朵，良好的文字能力是首要的，新闻部总监在给我们开会的时候也说过，写作应该要给予充分的重视。

记得第一次出去是我和小牛到火车站附近的一个装修甚是豪华的酒店里采访一个省妇联的会议新闻。第一次单独采访新闻，心里确实有那么几分激动。但是很快，我们的兴奋同样被采访机轻松打败，由于我们两个对采访机的使用还是没有达到得心应手的程度，还以为它没电了呢，结果只好用mp3

代替录音。一个半小时的会议之后，我们回到台里，写好一篇普通的短消息并录了音，结果却因为采的音质不好被记者弃用，那时心里的感觉真不是滋味。不过，这使我更加明白电台是依靠声音求得生存和发展的硬道理，只有严把质量关，才能之作出好的节目奉送给广大的听众。看着记者在对编机运指如飞好生羡慕之后，一天的实习结束了，拖着疲惫的身体回到学校时，同宿舍的同学问我每天都干什么时，我回答的只有四个字：“采、写、编、播。”

以后的一段日子所有的事情就都逐渐走上了正轨，每天都生活在忙碌的充实当中。记得有一次，我负责的每周的一句话新闻第二天就要交稿了，可是录音的部分怎么也找不到那最后令人满意的一条，等我最后终于找到了，已经是晚上九点五十了，心中终于松了一口气。可是等回到学校时，楼管的阿姨已经关门了。像样的情况我们都已经习以为常了。如果你热爱新闻事业，想成为一名新闻人，你就要习惯这样的生活，朝九晚五的上班族生活简直就是天方夜谭。

虽然在学校学习到的新闻理论和新闻技巧让我对新闻专业有一些皮毛的认识，但是通过这段时间的积极实践，我也发现了自己在理论和实践结合上的不足以及在新闻理念上的片面和狭隘。真的很感谢xx人民广播电台能给我们这次实习的机会，让我们这群过惯了校园生活的学生真正地明白和了解了社会新闻。这些经验对于我今后的学习和工作都将是异常宝贵的。

到省级媒体实习有很好的软硬件条件，由于省级媒体自身实力较强，人员素质较高，这为在其中实习的同学带来充分的学习机会，可以接触到先进的新闻理念以及制作手段，为今后的新闻实务工作打下坚实的基础，但是在省级媒体实习也有一定的问题在其中，但是经历了这段时期后我的收获还是十分丰富的。

也许以后实习的机会不会很多了，但是我会记住这些实习的

机会的，实习时我人生路上宝贵的财富，我会永远的记住，我会一直努力的！

## 暑假辅导班实践心得报告总结篇十

转眼间我已经度过了大学的第一个年头，进入了大学的第一个暑假。作为已经成年的大学生，我的暑假生活不能再像以前那样无所事事了。我要过一个既有意义而又充实的暑假，我和室友有很多热烈的讨论，我也有了自我的打算。我想依靠自我的双手和大脑来赚取自我所需的生活费，当然更多的是想经过亲身体会让我自我更进一步了解和认知这个社会，我也期望自我能在这个暑假中增长见识，更为重要的是想检验一下自我是否能够融入这个社会的大家庭并经过社会实践，找出自我在社会中存在的差距。

临近暑假，学校里、大街上各种各样的招工广告随处可见，我和几个室友准备在暑期找份临时工来充实自我的暑假生活。在找工作的时候就听说其他学校的有去打工被骗的，所以我们在找工作的时候都很谨慎。经过慎密的筛选，最终我们决定跟着我们学校学生会志愿者部社会实践部的一个干部去，她是东莞顶裕木器制品有限公司的招工代理，她也跟着我们一块去打工所以我们就放心的跟着她一块儿去了。

考试完的第二天我们就出发了，坐了两天的长途大巴，我们一行三十多个人最终到达了东莞，到达厂里已经是午时五点多了，我们收拾收拾东西就去食堂吃饭，吃完饭我们就开始和老板签合同，老板给我们开了会后我们就去休息了。这个公司主要是加工木制珠宝盒的，第二天一大早我们就开始去车间工作了。第一天工作给我们安排的工作都很简单，我们很容易就能完成，同时也觉得时间过得很快。第一周晚上只加班到九点半，刚远离的学校紧张的复习备考生活，没有了学习考试的压力，每一天只是工作，吃饭，睡觉这三部曲也没有什么思想压力感觉很好。从第二周开始就给我们安排一些有技术含量的活了，并且晚上加班到十一点有时甚至十

一点半，枯燥无味的长时间工作很令我们乏味，手机在那边也没法上网整天像是与世隔绝了。长时间的工作导致我们晚上睡觉做梦都是在干活，早上起来手都是肿的，握就握不住。就这样持续了56天，期间只过三个星期天休息了三天，整天盼星期天就像盼过年似的。还好，我们只干两个月就走了，坚持坚持也就过去了，过着还有个盼头，可是想起那些厂里的老员工，他们整天整年都这样重复着这样乏味的日子，动不动就被组长骂一顿，在那组长一般不骂我们学生，让我们干的都是稍微轻点的没有危险的工作，顿时感觉我们很是幸福。

虽然这个暑假基本没上过网看过电视，像与世隔绝了，24小时的一半多时间都是在工作，打交道的也只是厂里的老员工和一块儿去的同学，整天只是在厂里呆着，可是这也让我看到了社会的一角，这个世界真的是太疯狂了。我本以为仅在电视上才会发生的事竟然有好多在我身边发生了，这就是和在学校的不一样，学校太理想化了，而社会太现实了。可是经过暑期的打工经历也让我明白了许多以前我认为说得不好的名家名句，到底还是名句，都是有必须的生活哲理的！

暑期的社会实践打工经历让我亲身感受到了许多：

整天在学校吃穿不愁的我们却很少想一下父母挣钱供养我们上学是多么的不容易，我们在学校吃喝玩乐日子过得很是潇洒，但父母呢？他们只是一个劲的想法挣钱让我们吃好喝好，而他们会整天省吃俭用，辛辛苦苦的挣钱，而我们只是明白花钱。经过这个暑期的打工经历我确实感受的了钱是多么的难挣，每一天超负荷的工作量把人累的够呛，有时候一连站好几天站的腿酸疼硬疼的，每一天早上手指肿的握就握不住，反正是钱是没有好挣的。

此刻想想我们以前真是生在福中不知福，看到和我们同龄的好多人早早的就担起了家庭的重担，以前还以为他们出去打工很自由还能够挣钱花，但亲身实践后才明白还是在学校好，

在学校自由点，在这儿父母供养着没有人骂，没有生活的压力。他们打工在外动不动就被上级骂一顿，整天都是机械的工作，生活没一点儿乐趣，并且挑起了家庭的重担，也许他们唯一期盼的就是发工资的那一刻，这就是他们的生活。有时候想想就是混个人好难，一辈子都要被生活的压力牵着鼻子走。

暑假在那干活的时候不让说话，不让听歌，机械的工作很是令我们乏味，这种生活我们也幸亏是干了不到两个月，在那干活的时候就经常想还是我们在学校幸福，到学校必须要好好学习珍惜眼前的幸福生活。这一开学就是大二了，大学四年会很快过去的，珍惜大学里的每分每秒充分利用大学里的每份资源来充实自我，好好的锻炼自我，学号本专业知识，才能等到毕业后找到份满意的'工作，到时候也许生活会比较好过点。

或许有人会说我这个暑假没有赚到多少钱，可是我们在这个现实的社会中懂得了该怎样样生存。我想这个才是最重要最值得我们追求的东西。

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，必须要心平气和，仅有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，并且要明确表示你是真心在理解他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应当做的。

我也从打工中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你必须会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要明白给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必

须有主动性和进取性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

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。我不明白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。此刻想来，五十六天的打工生活，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。

暑期虽然仅有两个月时间，可是在这段时间里，我们却能够感受到有些厂家总喜欢把大学生看成是廉价劳动力，这是我们最不能容忍的！累啊，可生活还得继续，还得应对学习，应对走出校门，应对找工作。。。。。。可是，让我们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”，为以后走向社会，起到一个桥梁的作用吧。应对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应当转变观念，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我的创业和社会实践本事。

时间飞逝，告别了短暂的暑假打工生活，回到了学校，回想着刚过去的打工日子和即将到来的大二学习生活，酸甜苦辣，不禁让我感慨……暑假的打工，对我来说，是一个开始，也是一个起点，也期望这个起点能让自我更好的融入社会，不断地成长……我会一向的努力。虽然我不是最好的，但我会尽力做到最好，不管是学习还是生活、思想上，我都会努力的完善自我，一步步地、踏踏实实地做事。