

# 2023年暑假社会实践报告心得 暑假社会实践报告(实用8篇)

在当下这个社会，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 暑假社会实践报告心得篇一

我的xx暑假，这么一段平平淡淡的岁月，竟被我画成了一幅五颜六色的油墨画，看起来是有些不顺眼，参差不齐，还堆着层层波澜，但也其实也是可以这么说：五光十色。

我的xx暑假，是基本上在打工的社会实践生活中度过的，在这一段生活中，我一直处于经济的困顿中，但我却一直咬着牙挺了过来，眼看这段生活马上就要结束了，但我还是始终没有向家里说过一声我很困难的话，始终没有向他们说过一句我打工时所经受过的苦。我想，可能我所受过的这些苦比他们并算不了什么，即使轧上一手的血，汗水把衣服浸的可以拧出水来，我也还是一声都不想吭的在继续着。

我的xx暑假，在这一段生活里，我一直在奢望着能够完完整整的吃完一顿饭，奢望着能够完完整整的睡完一次觉，但却一直没有实现过。现在，对我来说，这些都已经不重要了，最重要的是我有了这一段的经历。

我的xx暑假，我换了两次工作，经历了两个老板，比起前一个来，后一个是绝对的要好一些的，但却也都尽是一丘之貉。在这里，我也才明白什么是老板，什么是社会，明白了怎么才能做一个好的真真的商人。从他们那里，我也看到了很多商业上的知道，我说，如果我要是有朝一日实现了我的梦想的话，我首先第一件要左的事就是让我的员工每个月都读一本书，然后写出读书

心得. 第二件事便是, 我也要是我的员工的兄弟朋友亲人我.

我的xx暑假, 因为我是男生, 脸皮厚一些, 这个一向对我们笑嘻嘻的老板在喝醉了酒之后便把对我们三个服务员的气都出在了那天只来我一个人上班的我的身上. 他训的是很有道理, 因为在此以前, 我确实是在混天数, 在他说了之后我也发现了我也是对生活的不认真, 所以在此之后, 我便开始极其的卖力认真了, 这些都只是为了得到的奖励多那么一些些.

我的xx暑假, 没有大风大浪的冲击却也有小波小浪的拍打, 一波一波的冲击着我的心灵, 让我时刻不得安宁. 压抑了一整个夏天, 我无法倾泻我的灵肉中的蠕动, 我也便只有离开, 离开这里, 这个让我烦心了一整天夏天的地方, 带着我的新的希望和对过去的反感, 去到外面走走散散, 去发现一个新的世界.

我的xx暑假, 我见过了很多的人, 认识了很多的事, 在无意间, 我踏入了这个有着古典美的城市的黑道之门. 在这段生活中, 无意间, 我与这位古城中的顶尖的黑道"大哥"结下了缘识, 因为以前同样的经历, 我却对这种他们的我也有过的经历极度的反感, 为此我便一再的拒绝了与他的进一步的发展的机会.

我的xx暑假, 因为我的"后背"的强大, 在这个城市的不明之路上却竟然出奇的在很短很短的时间里有了一个不小的地位, 在这里, 这个群虫聚集的地方, 竟有也能够制止住一些斗殴, 一些重量级人物也把我推上了高层次的台阶.

我的xx暑假, 认识了很多的人, 男人和女人. 就男人来说, 男人是喜欢酒的, 谈论事情自然都是要在酒桌上, 而我又是很不怕上酒桌的, 这就使我与一些顶尖的大哥级人物都成为了挚友, 兄弟们都一直敬我几分. 而且更让人想不到的是, 在无意之间还与这个小城的房地产大亨结为了义兄弟. 在女人方面, 因为工作的特殊, 在这个假期里我也算是桃花运大开了, 一再的结识了一些很不错的人, 但我却也只是体会出了她们的众生形态. 在工作之外也与一些同学关系有了新的好的变化, 而这里面最

重要的又是那个曾经的人在假期里的再次出现和她的一再的反复. 在无意之间她却也带给了我新的心境的发展, 我不再的激动于这个社会, 而是变的麻木默然.

我的xx暑假, 有人说我寅吃卯粮, 入不敷出. 但其实他也是知道的, 关于出向的问题确实是不关我事的, 在这个问题上他也是为数不多的几个知情人之一, 其实我并没有是寅吃卯粮, 我不喜欢用这种方式生活, 这都只是不得以而为之更何况现在我已经用我的真的汗水将它补上了.

我的xx暑假, 我的能力与关系网确实有了很大的发展和变化, 在不久之前我已开始能够独挡一面的支撑起这个店了, 不管是在生意的往来上, 还是在平息闹哄的能力, 都在其中表现出了极好的效果.

我的xx暑假, 也经历过了血与泪的考验, 这是一次不小的人生的体验, 在这一次, 我也更加的读懂了什么才是生活, 原来生活真的是很简单. 生活, 我受够了你, 但我同样也会让你受够我的.

我的xx暑假, 就这么荒无人烟的走了过来, 没有经历什么, 也没有完成我即定的任务, 假期都快要结束了, 却仍然是无头无脑的存在着那个传说中的工作, 这让我在心中很有些不安, 所以, 在剩下的十天里, 无论如何, 即使同样也要付出血与泪的代价, 我也要努力的把它做完做好.

## 暑假社会实践报告心得篇二

1. 此次活动我为发起人和策划人, 协办人为我的中学同学—其他几所大学的大学生, 暑假社会实践报告-爱心捐书活动。
2. 活动时间为7月16日至7月26日的11天, 包括前期策划书的撰写, 联系社区单位寻求帮助, 联系活动协办人以及正式捐书活动。

3. 活动获得了社区群众捐赠的近200本旧书，部分送给社区家庭贫困的学生，剩下一部分用于补充社区公共图书馆。

4. 这次活动帮助了贫困家庭，丰富了社区藏书，促进了社区和谐，而我也从这次活动中学到了许多宝贵的经验，思想得到进一步提升，个人能力也有所加强。

5. 由于是第一次策划发起这样的活动，没有任何经验的我走了一些弯路也遇到一些困难，但在同学朋友（活动协办人）的帮助下，活动比较成功的结束了。

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，社会实践报告《暑假社会实践报告-爱心捐书活动》。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，表现自己。在现今社会，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。毕竟身在学校，接触社会的机会很少，所以要让自己面对更多的各种各样的人，增加自己的阅历，因为在以后的学习工作中，需要有更多的体验，更多的经历。想通过亲身体

验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，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。在暑假前拿到社会实践表格时，我就萌发了策划一场爱心捐书活动的想法，那时我信心十足，觉得这只是一场小小的捐书活动，程序再简单不过了，写策划书时我想到在我生活的城南社区中，仍有部分家庭生活贫困中，这些家庭的孩子正忍受着物质和精神财富的双重匮乏，把书捐给他们，从身边小小的爱心活动做起，同样可以带给人们温暖。

确定了活动主题和目的后，我开始联系中学同学，因为我从未搞过社会实践活动，没有这类的活动经验。我联系了十几个分别在不同大学读书的同学，他们欣然表示协助我，并给了我很多有益的建议和意见。他们的话语让正在迷茫中不知所措的我有了很多信心和勇气，而他们告诉我的很多实践活动经验，注意事项也在一定程度上避免了我再走更多弯路。

### 暑假社会实践报告心得篇三

自从进入大学，就业问题就总是围绕在我的身边，成了说不完的话题，在大学校园的宣传板上的各种招聘的广告更是琳琅满目，并且每条广告都有这样的一句话：“有实践经验的优先。”但对于仅仅生活在大学校园的我来说哪有什么实践经验啊！所以我把目光放在了今年的暑假，实践就是为了扩展自己的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便毕业后真正走进社会之后，能够适应当今社会的发展形势，并且能够很更好的处理在生活和工作方面的各种问题。因此就这个暑假经朋友介绍，我来到了湖北省武汉市洪山区光谷总部国际武汉海纳川科技有限公司，并且在这里我开始体验我的打工生活，第一次进行社会实践。

大学生生活不算是纯社会，但总算是社会的一部分，这是不

可否认的事实。我们要感谢老师不倦的教导，让我们比一部分人有了更高的起点，有了更多的知识去应付各种困难。作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各个方面的人交往，处理社会中所发生的各个方面的事情。这就意味着大学生需要主动到社会中去实践，毕竟几年后我们将不再是一名学生而是会成为社会的一份子，要与社会交流，为社会做贡献，只懂得纸上谈兵是远远不够的。以后的人生旅途是漫长的，为了把自己锻炼成一名合格的、对社会有用的人就必须不断实践。

在海纳川忙忙碌碌的这两个月我觉得我过的很充实，期间主要从事制造处导线班激光导线的装配与制作。在这里我认识了很多80后朋友，有他们的陪伴我过的很快乐。流水线上的工作，我上班之初干的很不习惯，但是在朋友们的细心指导下，我坚持了下来，并顺利完成了生产任务。在这里上班的期间我收获了很多，认识到了我们外来人求职之路的不容易，体会到了上班生活的酸甜苦辣，积累了丰富的实践经验，锻炼了实践动手的能力，感悟到了未来就业之路的坎坷与艰难。总之在我人生中的最后一个暑假，我学到了很多，体会了很多，我无悔！

其实，社会实践中的很多东西都是在校园中无法触及到的。大学生，最重要的是学习，但是在学习的同时，也要参与实践。学习与实践的结合是很重要的。大学的校园虽是社会的小模型，但它们还是有一定差距的，它们的运行规则有很大的不同。学校与社会的一定隔离，往往使得呆在象牙塔里的我们对社会的看法趋于简单化和理想化。在这样的环境中培养的大学生，在学校之中可能很优秀，一旦踏入社会，其缺点便暴露无遗。所以，大学生应该注重在就业前培养自身适应社会、融入社会的能力。借助社会实践平台，可以提高大学生的组织管理能力、心理承受能力、人际交往能力和应变能力等。此外，还可以使他们了解到现代社会的就业环境、政策和形势等，有助于他们找到与自己的知识水平、性格特征和能力素质等相匹配的职业。

我希望自己通过大学的学习后，成为社会中的有用人才，能够适应社会的需要。因此在学习期间，我会积极参加社会实践活动，认识社会，认识自己在社会中所处的位置，调整和完善自己的知识结构，战胜各种困难和挫折，锻炼意志和毅力，为适应以后的工作做一定准备。这也是我参加社会实践的目的之一。通过在海纳川的社会实践生活，我受益良多。

最后，以此来致敬我终将逝去的青春！

时间总是在悄无声息中流逝，暑假快要到了的时候，我听闻学校招生办要招聘一批学生暑假在招生办帮忙参加招生工作，于是我去报了名，尽管知道会很辛苦，但是我还是毅然选择了进入招生办，希望通过这次实践来得到一份锻炼。经过面试，我应聘成功，我知道这次社会实践的机会来之不易，学院在众多的报名学生中选择了我们，我们就要尽到那份责任。这次的实践工作，与我之前的暑期工性质完全不同，没有之前的日晒雨淋，没有之前的劳苦奔波，这需要的的是耐心与责任。二十五号那天，我正式进入招生办成为了学院招生工作人员的一份子，心中的那份激动难以言喻。

六月二十五日是我进入招生办的第一天，同样湖北省第六届高校招生咨询会和我院校园开放日也于当天在我院举办。当高招咨询会开始的时候，我的心也被带动了，这是我第一次以招生工作人员的身份参与到其中，那种复杂的心情溢于言表。由于之前没有从事过招生咨询接待工作，加之没有人在旁边指导，这一天的工作对我来说应该算是一个不小的挑战吧，但也这是因为有这样的困难才能让我更好地成长。咨询接待室里挤满了人，用摩肩接踵来形容一点也不夸张，前来咨询的考生和家长竟然如此之多，这是我事先没有料想到的，面对考生和家长千奇百怪的提问，我一时竟然不知道该如何为他们解答，这是我工作中的疏忽之处，在这之前如果能够想的足够全面，对招生政策能够了解的更加详细、学习的更加透彻，那么我想也就不会出现这种难以解决的困难了，既然已经出现了这样的问题，我就必须想办法去解决这些问题，

这也是能锻炼一个人的应变能力的事情，于是那本招生政策解读的小册子再也没有离开过我的手了。在与考生和家长的交流过程当中，我发现即使把招生政策讲解的再透彻，如果没有一个很好的沟通方式也很难得到考生和家长的认可，所以我开始改变沟通的方式，不再那么官方的去讲解，而是以聊家常的方式去和他们真诚的沟通交流，皇天不负有心人，我渐渐地得到了考生和家长们的信任，这应该算是我工作的第一项任务吧，没想到刚进招办的第一天就遇到了这么多难题，但这点困难总算没有让我退缩，我成功的完成了我的第一项任务。

经过第一天的“磨练”，我就像是一个老练的熟手，在接下来的三天里，为前来咨询的考生和家长讲述着自己上大学的所见所感，对本学院的各项具体情况和就业前景侃侃而谈，一切都似乎有超出我想象般的融洽，没有那么多的拘束，我们就像在做心与心的沟通，像这样的交流方式感觉真的很不错，让我在交际能力方面又多了一点感悟。

而接下来两个月的录取工作让我更加难忘，七月份开始陆陆续续的进行外省的录取，我们也不再像刚开始那样混在一起做事，而是分成了网上答疑组、电话答疑组、咨询接待组、录检组、后勤综合组等小组，分工明确各司其职，我很有幸被分到了录检组。录检组是整个录取最核心的部门，我既倍感荣欣又感到责任重大，安装录取系统可以说是伤透了脑筋，从未接触过录取系统，再加上录取系统严谨复杂，我们录检组三个人整天就坐在电脑前装了卸卸了装，反反复复摸索了好几天，才总算是把录取系统全部装好。从七月二十五号开始，正式进入了我省的录取工作，那一段时间是最繁忙的一段时间，每天不停地打电话、接电话、再打电话、再接电话，重复的一段话每天就反反复复不停地说，那时候开始感觉到了枯燥，甚至是厌烦，但是一想到每一个电话或许就关乎着一个考生的命运，就又打起精神继续讲解，甚至遇到一些不讲理的家长胡搅蛮缠、恶语相加的时候，几个女生眼里含着眼泪还是耐心的讲解，那时候真的感觉到很委屈，觉得自己



付出了这么多，得到的却是考生和家的不理解甚至是谩骂，但是一想到自己当初那种急迫的心情，瞬间就理解了考生和家的种种行为，这二十多天繁重的工作量确实让我们感觉到很累，尤其是二十一号录取工作结束后熬通宵装封通知书的时候，熬到凌晨三四点，明明很困，却还是要强忍着打起十二分精神，保证装订通知书不出一丝的差错，连续两夜的通宵，身体真的承受不了，极度的虚弱，但看着近五千份通知书全部寄发出去的时候，心里还是非常的兴奋。

“逝者如斯夫，不舍昼夜”，短暂而又难忘的招生办生活如白驹过隙，飞速而逝，这期间的感受像五味瓶——酸甜苦辣一应俱全，两个多月招生办工作让我感触很多，虽然我们只是一所专科院校，可是在众多的专科院校中，无论是办学实力、办学规模还是办学质量，我们都是佼佼者。这体现在家的口碑，体现在其他院校的评价中。这也让我们在招生咨询过程中自信心更强了，说话腰板更直了。大家的团结协作，克服困难的精冲让我备受感动。许多人的喉咙都哑了、衣服被汗水浸透了，可是我没有看到一个老师或同学喊过累，每当有任务的时候，大家都是抢着干；每当有休息或是吃饭的机会，大家又纷纷推辞，让别人先休息先吃饭。这让我看到了招办这个集体的团结和和谐，在这个大家庭，我们任何一个人都能感受到温暖，在这个大家庭，我们的目标一定能够实现，因为我们的心中都有着同样一个目标，那就是希望湖北交通职业技术学院今年的招生取得一个骄人的成绩。就这样在学院上下和招办全体工作人员的努力下，我们依靠自己的力量，圆满的完成了今年的招生工作，使今年的招生不仅从数量上，而且从质量上都超过往年。这样的结果是令人高兴的、值得骄傲的和锻炼人的。在招生工作结束的时候，我们不能不感慨全院乃至整个交通系统上上下下对招生工作的的大力支持。学院各级领导对招办工作亲切关怀，连厅长也亲临招生办指导工作。

这次实践不仅让我学会了独立思考、独立工作与独立解决问题的能力，也深刻的认识到了作为一名合格的当代大学生，

我们除了学习书本知识，还需要多多参加更种类型的社会实践来充实自己，通过参加社会实践活动积累一些社会经验和工作经验，而这些经验将会成为你的“无形资产”，正真到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。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以他人的交际能力。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，以便进入社会可以尽快走上轨道这次社会实践活动的认识是一个开始，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。一贯生活在校园中的我们，时刻有老师、家长和同学的关爱，生活可以用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦，而这次的招生办实践，对我来说应该算是一个不小的挑战，但也正是因为有了这样的经历才能让我更快的成长与坚强起来，通过这次实践活动我所学到的东西也将会对我受益终身，今后不管我走向哪个岗位，我想我会永远怀念这份难忘的人生经历，永远怀念在招办的日子。

大学是一个小社会，步入大学等于步入半个社会我们不是在温室里长大的花朵，通过社会的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富，社会是一个更能锻炼人的综合性大学，只有真正的深入这个社会，了解社会，投身于社会实践中去才发现自身的不足，为今后走出校园踏进社会，创造良好条件，才能使我们学有所用，在实践中成才，体现出大学生的自身价值，为今后的工作奠定基础。

这次实践活动是学院给了我们学习的机会，给予了我们极大的信任和支持。在此活动中学到了更多书本上没有的知识，汲取了丰富的营养，让我们更广泛的深入了基层，了解了基层。同基层领导交流谈心，让我思想上发生了新的变化。只有到基层中，把个人的前途与国家命运相结合，才是青年成长成才的正确之路，艰辛的人生，实践长才干，通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我们逐步了解社会，开阔了视野，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现自身的不足，对自身作出评价。在这无形中使我们对自已有一个正确的定

位，我是一名大二学生，即将走进社会，认识社会，适应社会。

火热的七月我一个人孤身前往深圳，走遍了每一个工业园，顶着中午烈日的太阳，寻找合适的岗位，然而自身的原因最终导致成为了一名普通员工，走在岗位第一线。最后发现，露在外面的皮肤已经脱皮，一种痛，岗位上最初发挥的不是很理想，因为这基层工作中他们没当我是大学生，而是一个无知的孩子，经过一段时间的努力工作，出谋划策，终于信服了大学生比他们强，并且我头脑精干，服从管理素质优秀，成为了公司的一名合格的员工，优秀的暑假工。在厂里短短的22天里，我感到身心疲惫，每天三点一线的生活，从早上七点到晚上十点30分，站的两腿发酸，回到宿舍就是倒头大睡，其实现在想起来过得挺充实。想到每天拼命的工作，我也给了自己一个任务，那就是：别用自己的青春，点燃老板的财富，不要寄人篱下，在这22天里，汗水反复湿透了我衣服，我还是坚持了下去，因为我是大学生，我是湖北交通职业技术学院的学生，我把我们交院学生精神带进了公司，在公司留下了一个美好的形象。

每个人都说不计划赶不上变化，原本我计划埋头苦干两个月，可没想到家里出了事，爸爸被刑事拘留，送进了看守所。我8月3号回到家，一直到22号我才感觉轻松了，在这19天里我成了家里的顶梁柱，每天面对都是公、检、法的领导，深夜回家还得接各种电话，一切的大小事就是我一个人去面对，原本就不是爸的错，但还是得求助于他们。每天都在奔波，感觉到前所未有的压力，觉得自己快喘不过气。这个暑假让我刻骨铭心，真的是天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。

这次实践活动使我，懂得了善用知识，增强了社会经验，提高了自身能力，利用假期时间，接触了社会，真正的了解了社会从社会实践中体现了自我，实践活动让我收获丰富，因此我总结了一下几点：

一、在社会上要善于沟通，与同事要心平气和的交流，别人的意见要倾听耐心、虚心的接受做到相互促进合作双赢。

二、自信，自信不是自夸，是用能力说明问题，对自己的能力做出肯定，不管是领导还是官方都要自信的面对，相信自己，有信心活得更精彩。

三、克服自己的胆怯，上天制造了困难，我们去解决困难，我相信我爸爸的事件不是我勇敢的面对，估计现在还在监狱，困难不可怕，怕的是我们胆怯。

大学是一个教育圣地，我为此倍感荣幸，实践是了解社会的最好途径，增强了认识问题，解决问题的的能力，为前途打下了坚实的基础。

## 暑假社会实践报告心得篇四

20xx年7月31日-20xx年8月31日

浙江省金华市沃尔玛金华时代广场鲜食部门、非食部门

自由组织。

1. 配合主管与其他员工的工作，锻炼自己的组织交流能力，为参加社会实践的同学服务，同时促进社团与沃尔玛集团公司的联系。

2. 珍惜社会实践的机会，走出校园，接触社会，锻炼自己的实践能力，将理论与实践相结合，用自己的双手创造社会价值。

3. 锻炼独立生活能力、适应能力、沟通能力和工作能力，体会离家在外的工作生活。

4. 增加阅历，了解南方发展水平和发展思路，对比南北方发展特色，为就业做准备。

沃尔玛百货有限公司作为世界500强企业之一，是全球最大的零售商，也是管理学部就业社的南方长期实习基地，每年暑假管理学部就业社都会组织同学奔赴南方参加社会实践。20xx年暑假实习地点为浙江海宁沃尔玛购物广场，作为就业社的一员，我积极报名参加，并协助指导老师开展了社会实践的组织工作。

1. 做好报名登记工作。
2. 整理上交的个人。
3. 与hr签订实习同意书。
4. 查看注意事项。
5. 开始实习。

1. 沃尔玛企业文化培训。
2. 开店前的筹备及开业后的正常经营活动。
3. 面包房的清洁，面包的烘焙和糕点制作。
4. 播音的学习与实践，收银的培训与实践。
5. 以顾客为上帝的服务态度。
6. 三米微笑的原则。

7月30日晚，我与一名同学在沃尔玛接受报名时的面试。

8月1日，我们到当地检疫中心体检，办理了健康证，随后进

行了沃尔玛企业文化培训，签署实习协议，分配部门，正式上岗。我被分配在了鲜食部门的面包房，开始了我的“香甜事业”。

求完美。摆放货物并不仅仅要求整齐，而是有自己的要求，首先要学会看摆放表格，上面标注了某种货物要横竖摆放几排，哪种货物挨着哪种货物，其次摆放的时候还要及时调整排面，使货物从侧面看是一个整齐的平面。看起来简单，可是要不时的调整排面，工作量其实很大。因此小事也不能只靠推断，还要动手去做。

沃尔玛管理层为我们召开了欢送会，表扬了我们的实习生。

8月31日，办理离职手续，与房东结账后，结束实习。

1圆满完成了此次社会实践活动的组织工作，锻炼了自己的组织能力，获得了丰富的活动策划和组织经验。

2. 获得了金华沃尔玛购物广场总经理亲自颁发的沃尔玛员工激励紫卡及徽章。

3. 对零售业的进出货流程有了一定了解，熟悉了超市货架的搭建、货物的摆设，学到了鲜食部门严格的卫生审查制度，对播音有了初步的学习和实践。

4. 锻炼了自身的实践能力和沟通能力，提高了自身素质；增强了团体协作精神和团队意识，积累了实践经验。

5. 提高了独立生活能力和对陌生环境的适应性。

作为此次实践活动的工作者和参与者，我的收获颇丰，不管是社团活动的策划组织，还是个人的实践能力，都得到了很大的提升。

作为一名大二的同学，此次实习对我来说真的是一个很大的挑战，但是有挑战才有提高，主管的信任让我充满了自信。从报名登记到实习报道，从“员工之夜”节目的编排到离职后的结账，我努力把每一份工作都做好，使自己有一次美好的实习生活经历，同时力争给沃尔玛留下良好的印象，促进以后的实习合作。

沃尔玛的企业文化丰富博大，它让我了解了外国文化，以及企业对员工的激励作用。“尊重个人”让我作为一名实习生也能得到平等的对待，“服务顾客”让我体会到销售行业顾客至上的重要性，“追求卓越”让我明白普通工作也应该努力做到最好，“三米微笑”让我懂得了笑容对沟通的重要作用，“日落原则”让我养成了当日事当日毕的习惯沃尔玛的管理氛围自由平等，公司内直呼其名，上下级之间交流顺畅，充分体现了员工的主人翁意识，消除了公司内部的等级界限，对公司的管理和发展都有很大的作用。

短短一个月的时间，我有幸经历了鲜食部门的面包房和非食部门的广播间两个部门，在这里，我接触到了全国各地的人，各种背景的人，让我学会了和不同素质的人沟通的技巧，也体会到了团队精神的重要性。众人拾柴火焰高，一份工作自己完成也许需要很长时间，但是和大家一起完成却能节省不少时间，同时，不同的人完成同一件事的方法不同，也能给自己带来很大启发。

印象特别深刻的是总经理在我离职后跟我说的一段话，他说，工作不能光说不做，也不能光做不说，应该是在努力工作的基础上，适当的表现自己，让上级了解你的想法和能力，才会有升职加薪的机会。

我们同去的实习生很多都是光做不说型的，认为自己努力工作，领导就会发现，可是现实却不是这样，所以在以后的工作中应该学会适当表现自己，把握住好的机遇。

一个月的实习生活很快就结束了，对沃尔玛却有一丝不舍，当你真的用心去参与到一个店的建店工作，看着它从一个空旷的场地到正常营业，用总经理的话，就像看着自己孩子长大一样。

## 暑假社会实践报告心得篇五

在注重素质教育的今天，学校要求学生假期进行社会实践作为促进学生素质教育，加强思想政治工作，引导学生健康成长的重要举措，作为培养和提高学生实践创新能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。

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，通过社会实践的我们深深认识到社会实践实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合大学，只有正确引导我们深入社会，了解社会，服务社会，投身到社会实践中，才能是我们发现自身的不足，为今后步入社会创造良好条件；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。

今年假期我和班里的几个同学一块去南方浙江电子厂打工，此次的打工经历使我人生中的第一次外出打工，因此，也让我学到不少东西。

锻炼自己提高适应社会的能力，促进自己的实践能力；减轻家里负担体会父母的艰辛；培养自己的肃立自强的能力；增加社会阅历，为步入社会积累经验；磨练自己的性格。

这次的实习地点是xxxxxx(浙江)有限公司，它是一个外企工厂，专门制作电子产品的，这个地方是个工业园区，几乎所有的工厂都是外资投办的。



xxxxxx(浙江)有限公司是xxxx集团旗下的xxxxxx株式会社的海外子公司。公司成立于xxxx年，注册资本6808.2万美元，总投资152亿美元，总占地面积68000平方米，厂房面积58000平方米，现有员工3000人。

公司主要生产空调室内室外机用马达、洗衣机、空调净化机等白色家电用马达、环保热水器马达、洗碗机水泵马达、办公设备精密马达、电动工具、工业马机械、风力发电用马达以及工业用水泵油泵、化工用特种马达。公司总生产能力为每月220万台，其中空调机用马达占公司总生产能力的90%。生产的无空调用直流无刷马达占全球市场首位。作为世界绝大多数主流空调厂商的最佳合作伙伴，与xx的松下、夏普、大金、东芝、日立、三菱以及韩国的lg三星，中国的海尔、海信、美的、格力、长虹等大公司保持着长期的合作关系。并为美国的百得，瑞典的伊莱克斯，等著名公司提供各种家电和产业用的马达。

初次出来打工，也是长这么大第一次跑的这么远。不过还好，因为不是自己一个人出来的，和好几十个同学来的，总算不是那么悲催。

在这里进行了为期两周的培训，这也算是个过渡期吧，让你提前了解一下厂里的状况。早上6:15起来，洗洗刷刷然后再去工厂的路上买点早餐走着吃着(因为工厂离住宿的地方不是很远，走着也就15分钟的路程，不用每天都是急急忙忙的赶公交，这点令我很是欣慰)，进了工厂的大门再往里走，先是进入到更衣区，(一身白色的工作服稍微带了一点浅绿色的边儿，还有一个白色的帽子)，换过衣服我们就急急忙忙的去刷卡签到(刷卡时间是7:00至7:30，过了这个点就刷不上了)，漏刷一次卡就算是旷一次工，迟到是要扣工资的(具体的视车间而定)，累计超过三次就会被辞退，所以我们每天早起都会警醒自己刷卡是头等大事，刷过卡我们就来到教室11:30下课去吃饭吃完后有一个小时的休息时间然后继续培训两周的

时间快过去了，快到了分配车间的时候了，这天来了个人将名单分配了一下，我被分到北区，里总长有那么点远。下午的课没有上，我们跟着这个人步行到了北区，这个厂区挺安静的就是位置有那么点偏，外面就是大马路，没有店面我们跟着领头的人进了更衣区这边的更衣区明显比总厂小了不少，随后领着我们参观了车间，车间里又宽敞又干净，有六条生长线，每条生产线从排头看到排尾，齐刷刷的一排人站在那里手里一直不停的工作，把我们交给车间老大有他分派每个人的生产线，然后由每条线上的班长带领各组的新人区熟悉线上的机器设备每个新成员旁边都会有一个老员工，吃饭时间各组是叉开的。我的是下午5：30去吃饭这边的人少餐厅也小，伙食也是马马虎虎分厂到底是分厂，不过有一点就是这边清静，我比较喜欢。饭后有20分钟的休息时间，5：50进车间继续干活，中间有一次10分钟的休息时间也是错开的9：30下班回到宿舍还能和同学侃一会儿再睡觉，第二天早上6：00起来的，因为这个厂区有点远怕迟到所起气的比较早也是路上买的饭走着吃着，20分钟的路程到了厂区，换了衣服去刷卡签到，因为来的有点早，夜班的还在工作，我们就在休息室里歇歇，7：40上夜班的同志们下班了我们进了车间开始工作我是检验做出的马达合格与否，那指甲盖的马达可真多，一上午一直在干活，由于是新人来了，所以这两天没规定产量，可能是工作热情大家都挺能干的。11：40了，我们去吃饭，可能平时在家里和学校挑食惯了，单调的饭菜让我很没胃口，可是看不吃就得挨饿，站那工作一天不是说话的，纵使多么的不合胃口也得吃。饭后有五十分钟的休息时间由于外面的休息室人太多所以我就坐在车间门口的休息室倚着墙小憩一，进车间的铃声想了我们就又开始了继续工作，车间里亮堂堂的没有一点黑的感觉。就这样干了两天，开始给我们下产量了，根据前两天的工作情况给我们定产量，接下来的日子不好过喽第一天规定是10800个产量。大家就开始拼命的工作，要达到产量真不是件轻松地事，可能由于我们这些学生是新手，为了赶产量，流到我那检验的那一关，不合格的产品也是成把成把的(一版100个，一台检验机一次可以检验400个)，压力都很大，前线的也是忙得连汗都来不及擦，

到了晚上9:15时，我们才做了8000出头没有达到产量，大家心里都很急但是也没啥，9:25我们犯下手中的活收拾工作台，夜班的来接班，第二天早上来到车间组长集合线上的所有人开会训斥然后回到岗位继续工作。接下来的就是盼着下班回宿舍，累的倒床就睡了。两周一调班。

夜班的日子来了，夜班的厂区更是清静。晚上6:40从宿舍出发，路上买点吃的进到厂里首先换衣服，其次刷卡，来的早就到休息室里先歇着。7:40进车间接班第一天夜班可能是第一次上夜班兴奋也可能是白天睡得时间有点长，所以不犯困。但是，接下来的日子就很犯困尤其是23:30吃饭那会，困得都懒得去吃饭了外面还有几丝凉意。又一次，是在累的困得不得了，终于熬到饭点上，我没去吃饭，坐在外面的休息室的椅子上倚着墙睡着了，当我醒来时一看时间睡过头了，就赶紧整理衣服进了车间，早上七点四十下班吃过早饭回到宿舍大家倒床就睡中午饭都不用吃直接到下午醒来直接去吃点上班。

我们就这样在哪干了50天，到开学的前几天回来了。

经过这些天在外面的经历，我学到了也体会到了不少东西。

### 1、挣钱的艰辛

自己在学校里花的钱不是那么容易就到手的，不会再乱挥霍了，把钱花到该用的地方。也许我们从父母那儿的来的容易，可那是父母用血汗挣来的。

### 2、感恩父母

只身在外工作时要时常给家里打个电话报个平安，别让父母担心。

### 3、知识拓展

假期时间是个很不错的注意，不仅可以让我们提前接触社会而且还能锻炼我们的能力，有人说：大学是个小社会，社会是个大社会。我们在学校学到的只是皮毛，还有很多是校园里没有的老师教不来的，有时学校里学到的到社会上未必有用，还的我们到社会上学习。同时可以将自己的专业知识在社会上检验一下。

#### 4、能力提升

出去打工可以提高自己适应陌生环境的生活能力，没有家人在身边什么都得靠自己可以提高我们的自立自强的能力，遇事应对能力，自己不再那么任性。

#### 5、人际关系

俗话说：在家靠父母，出门靠朋友。人际关系很重要，不能和同事的关系混的太烂，保持良好的关系是很有必要的，尤其是和自己共事的伙伴。学会与他人沟通、交流很重要。

## 暑假社会实践报告范文2

### 暑假社会实践报告心得篇六

前言古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂又难忘的暑期工就像白驹过隙般，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暑假，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。暑期工虽然很短，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，认识自己在社会中的不足和差距，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，它们的作用就会突显出来。

让自己面对社会上形形色色的人，培养自己的人际交往的能力，增加自己的社会阅历，为在以后的学习工作中，需要更多知识和经验奠定基础，使自己学有根据，学有兴趣，学以致用。

20xx年年7月9日20xx年年8月23日历时一个半月

xxxxx酒店

考试一结束，就只身一人来到了##。因为之前在那里上过大专，所以很快就在那里找到了一份包吃住的工作。虽然找工作期间很快，但其中的艰辛也只有自己体会。面对熙熙攘攘的路人，顿时会有一种不知未来在何方的迷茫感觉。也使自己明白了，在一个陌生的环境里要求得生存，必须先调整好自己的心态，然后确定目标，随着目标而奋斗。

我找到的是一份酒店收银员的工作，虽然自己没有这方面的经验，但我有这方面的兴趣，想多尝试一下不同的职业。之前有做过传菜员、服务员、销售顾问、工厂工人，每一份都那么让我刻骨铭心，这一次也不例外。

当时还有三个女生一同和我面试上了，我们一同去了总部培训专业技能。作为收银，最重要的就是要收对钱，管好钱！听似好简单，但其中的细节却复杂而又繁琐。但是我是一个不服输的人，只要我确定了目标，就是再艰难，也会努力克服。在这个队伍中，我是最大的一个，但我依然虚心请教我们的培训小老师，我也从不摆出自己不得了的态度，即使她们的学历没我高，但我深知在这里，我不如她们，她们有的是经验。步入社会了，你就会明白，尤其在工作中，学历并不代表什么，老板看中的永远是你的工作业绩。终于，我不负所望，第一个学会了所有流程，也实际操作了几次。虽然

有一次十块钱的赔偿经历，但也让我提高了警惕，再后来的实际工作中，凡是过账我都要再三核查，凡是我经手交接我也是万无一失才下班。正是我这种认真的态度，得到了经理的放心。

我们的工作看似轻松，但我们都是三班倒，分早、中、晚班，每班都是12个小时，而且要面带笑容，时时站立。这相对于经常地倒班来说都还好，还能应付自如，但是这种的倒班让本来就肠胃不好的我身体一下子就吃不消了，虽然经常腹泻，虽然经常头痛，但我依然坚持了下来。因为我知道，半途而废就意味着失败，意味着我之前的都做了无用功。其实我很在意我的工资，我也想通过暑期的工作来减轻家里的经济负担。我知道明年即将毕业，我的开销会更大，所以也想给自己挣钱买套好点的套装，让自己在面试中能脱颖而出。所以我选择坚持。

除了我自己的工作认真保质完成之外，我还主动帮助同事，这也使我的人际关系一下打开。我是个性格外向的女孩，虽然我在那群同事中，我是“老年人”，但就是因为自己的性格，外加天天挂在脸上的笑容使我和他们相处融洽，觉得自己也年轻了几岁，成了90后。不仅是他们，我和我们的厨师大叔们关系也很融洽，之前我们收银很少和后面的工作人员有沟通，但我却成了例外。由于这里的油水多，饭菜香，不像学校，自然吃起来就多，因而饭量大增，成了另类。而这里的老员工已习以为常，不觉得怎么样，而我则经常的夸他们的饭菜做得好吃，他们都觉得很开心。和他们的沟通多了，自然我们的关系也很好了。就连我快走的时候，他们都很不舍，常常说一些好话挽留我，说我前途无量，却不知我还没毕业。唉人生总有一别，我也要马上步入校园继续我的学业。要知道，只有学有所成，才能真正顶住社会的不断冲击。

在这段暑期工期间，使我明白，虽然工作时有不顺，但良好的心态最重要，而且与你的同事相处如何也会影响你的工作。心情开心了，自然精神就好，精神好了，工作才不会时常出

错，事倍功半了。有的时候真的庆幸自己有这样外向的性格，与人沟通变得轻松了。但是我也发现，我的性格在工作中也有一些不好的因素，比如我比较好争强，其实作为服务行业，好强的性格不太好，尤其在客人与你争执的情况。虽然你有可能有委屈，但作为服务者，顾客就是上帝，他们再有不对，我们为了能挽留客源，也只能克制自己，这是服务宗旨，也是每个老板愿意看到的。身为打工者，就是要时时为老板着想，为企业着想，这是生存之道。

同时我也发现即使你在学校成绩如何优秀，知识多么丰富，但一旦你步入社会，什么都得重新开始，什么都得重新学习。社会是一个真正的大学校，你只有经常不断的学习，才能立于不败之地！

还有，我觉得也很重要的就是一个字，就是忍。凡是有委屈，都要往肚子里吞，不可随意张扬，否则，有可能伤害到自己。在社会中，没有绝对的公平可言，只有自己摆平心态。这是我这次实践的体会！希望能与大家分享。

## 暑假社会实践报告心得篇七

7月8号，我们“情系永嘉山坑，服务新农村”暑期社会实践队迎来了第四天的活动。今天，我们跟踪采访了巽一村村长，让我们认清了农村的基本现状，取得非常好的成果。

早上8点不到，实践队队员就走进了巽一村，在巽宅镇镇中食堂内开始了对村长的采访。

队员们就巽一村的发展状况，医保，教育等问题进行了提问，当问及医保问题时，村长说：巽一村已经有相当完善的农村医保政策，80%的农民一年都有一次的体检活动。

采访结束后，队员们还对村长进行了一天的跟踪拍照，观察了解村长一天的工作情况。

在这个活动中，我们深深了解到：由于地处深山，交通不便，是制约巽一村发展的最大因素，农民在家没有好的就业机会，只能以种粮食为生。

这让我感慨良多，也让我对如何服务新农村有了更深刻的了解。

## 暑假社会实践报告心得篇八

20xx年度的暑假实践是我在大学期间进行的第三次社会实践，这次实践我在xx市xx装饰工程有限公司里进行。与以往的实践明显不同的是，这次实践是真真正正的以自己实力进行实习的，亲戚朋友的特别招待，没有热心义工青年的共同生活，而是一次实实在在的实践活动。

装饰工程本身是一项艺术，而之前我从来都没有真正了解过这一门艺术。最早装饰是在小学美术课上，美术欣赏图片上的那些优美和谐的家居装饰等的照片总让人觉得目不暇接、高不可攀。往后的日子里，即使是平时的观看家居设计的书籍或是家里装修，都没有真正的感受到装饰的美，和了解到装饰这一种学问。

而有幸的在同学的帮助下，我这个学期就到了广州市美璇装饰工程有限公司实践，去真正感悟这一种美。原来家居装饰只是我们生活中的装饰的一小个方面，除此以外，别墅公寓的设计、办公空间的设计、餐馆空间的设计、商业空间的设计以及娱乐会场的设计也是装饰工程的一部分。广州市美璇装饰工程有限公司在广州各地也进行过不少装饰工程，广场、科技楼、家居等数不胜数。

在暑假短短的两月内，作为一个实习生，我都只是在公司里做一些比较基本的工作，例如编辑标书、招待客人等，但公司工作的基本流程我已经大概了解。凡事都要有计划，装饰也不例外。当客户前来要求进行工程设计时，我们都会首先



请出相关的设计师和业务员与客户进行交流，让客户得到相关资讯和报价。然后会根据客户具体要求和到工程地进行实地测量得到需要的资料，在与客户签订了委托测量、设计协议之后，公司的相关设计师会准时设计出图纸，相关业务员会准时预算报价。在客户同意了公司的图纸和报价之后，公司才真正进入施工程序，也就是装饰的过程。施工结束也不代表与客户之间的交流就结束，公司还会对客户递交保修卡，确保客户利益得到保障。

在公司里，除了学习到基本的文员技巧和懂得部分的装饰知识之外，我更学到了与人沟通的必要性。在公司实习期间，我们公司也与其他相关的公司进行联谊。对于其他真正的业务员来说可能只是与一些其他同行朋友相聚，而对于我，则是真正的认识了更多的装饰行业的精英。

在公司工作之前，我认识了公司对面的另一企业的部分工作人员。记得有一天晚上，公司里的人打了电话给我，告诉我那一企业的水管爆裂，水流不断的在那企业门面里流淌。公司里的人都没有该企业相关人员的电话，想通过我通知那一企业，好及时阻住水流进一步流淌。我听了，马上打电话进行通知。挂了电话之后，我感慨良多。感谢自己之前能认识那一企业的工作人员，感谢公司的人能相信我。也许对于他们来说，这只是一件很小的事；也许对于我日后的工作来说，这样的事会变的很多；也许对于很多人来说，这并不是什么值得一提的事情。对于我来说，这不是炫耀，是一种感谢。虽然很小的事情，但也能证明，认识多一点人就是一件很有用的事情。

在我之前的工作实践中，在我平时去办证，在我去镇政府办事，在我去学车报名的时候，身边总有认识我父亲的人，这并不是想说我父亲人缘好，只是想说明认识多一个人，平时的生活就是能方便一点，能没有那一种拘束，相处就能变得融合。我怎么一直没有发现这个道理呢？学习并不只是学习，工作并不只是工作，同样，我去实习，目的不应该只是去实

习那么简单。

这三次实习中，我没有一次不是只是做一些最基本的工作，但我不介意。即使是去扫一下地，擦一下桌子，也会有见识，也会认识到更多的人和更多的事。只要有接触外界就会接触到不同的东西，这就是进步。人就应该在这种进步中成长。

暑假，就这样度过了，期待着下一个假期…