

大学生暑假社会实践报告 暑假社会实践报告大学生社会实践报告(大全6篇)

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。那么，报告到底怎么写才合适呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

大学生暑假社会实践报告篇一

大学生社会实践报告范文，每一次社会实践都能给我们带来很多收获！请分享你的社会实践过程和收获吧！以下是关于大学生社会实践报告范文，请参考！

尊老爱幼自古以来都是我们中华民族的传统美德，为加强我们大学生思想道德建设，弘扬中华民族尊老、敬老的传统美德，努力营造社会和谐的良好氛围，去年寒假的社会实践活动我选择去了镇里的敬老院看望并照顾那里的孤寡老人。

在许多人眼里，敬老院是孤寡老人栖息之所，而现在许多子女成群的老人们也主动进去敬老院。

里面有许多老人以前都有值得骄傲和让人敬佩的职业，如：军人、教师、干部等！他们选择敬老院，有的是因为子女工作忙，家里楼层高，没人陪自己聊天而感觉生活寂寞；有的是因为在这里与同龄人朝夕相处，拥有共同的兴趣，相近的人生观念和相似的人生态度，让他们更能感受到夕阳无限好的生活乐趣。

拒老人进入敬老院时办理的手续来看，有50%的老人生活不能自理，所以才来到敬老院，在这里有专门的人手负责照顾他们，他们的饮食都是根据老人们的需要，并且每个人每月还

有一定的补助金！

每周日的下午，老人们都会聚集到敬老院内的一个礼堂里，并且有代表到台上提出在生活上遇到的困难，以及老人们的需要，且在某段时间内发放老人们的生活必需品，还将老人们所喜爱的菜列出，再投票决定本周的菜谱，在此同时，发放生活费！

老人们一看到冒着寒冷赶来看望他们的学生，立刻关心起来，拉着我的手嘘寒问暖，十分关心我各方面的情况，体现出了老一辈对年轻一代殷切的希望和关怀，还有一些老人们也是高兴的合不拢嘴，与我分享自己当年的“金戈铁马万户候”的战争岁月，还与我聊了一些日常生活中的点点滴滴！

而我也很关切地询问了老人们的身体状况和生活情况，并与他们聊起了家常，帮助他们打扫卫生，很快就融入其中，老人们都感慨的说，正是国家的各种福利和党的政策才能像今天这样无忧无虑的安享晚年的生活，更多的老人表示同学的到来为他们平淡的生活增添了生机和乐趣。

我并没有因为寒冷的天气而埋怨一句，取而代之的是满腔热情，因为这次看似普通的活动中实际上蕴涵了巨大的人性价值和人文关怀，它是一种美德，更是老人与大学生之间心与心的交流与沟通，而平时娇生惯养的我，走出校园来到社会，走进老人，把老人当作朋友一样聊天，听老人们过去的事迹是如此的着迷。

我还又跑到外面的小卖部给老人买东西，虽然来的时候给老人们带来了些水果、点心，可那些是远远不够的，于是，我又用我的零花钱为老人买东西来表达我的心意，从早上到中午12点，走了部分老人的房间并且慰问了老人们，到了老人吃饭的时间，我就跟着那里负责分饭的管理员一起帮助老人们进行就餐，有的老人就餐不方便，需要喂才行。

这时我主动给老人喂饭，虽然笨手，但见到老人们开心的笑脸就心满意足了。

我感觉到了一家人似的其乐无穷。

大多数老人在这里过的很开心，他们有时在房间过楼下的广场看电视或者锻炼身体，因此，老人们在这里可以算是晚年安康了！

在这实践过程中，我不仅为老人们做了些日常的事，也经常和他们了解他们的内心世界，以此进一步增进感情。

在活动中有一位老人给我印象很深刻，我叫他陈爷爷，是名老红军，我来到这位老人的房间，等候在门口的阿姨去和老人说了声，我便健步迎上去用双手搀扶着老人，跟他做介绍：“我是一名大一的学生，今天来看看您。

”年近九旬高龄的他，慈眉善目，显得十分和蔼可亲。

他笑着说：“好！好！”并点头欢迎，在房间我仔细打量一番，在床的旁边有个写字台，上面摆着几个水杯，墙壁上挂着一副“毛主席万岁，***万岁”的行书字，字体显得苍劲有力，落款有点模糊不清了，靠近门口有一张旧的藤椅，估计老人平时常坐的，我把老人扶到椅子上坐下，听着老人跟我讲他过去的故事。

当我们说起长征的事时，老人眼里泛出了泪花他说：“过去的长征很艰苦啊！现在年轻人还没有经历过这样艰苦的锻炼。

”老人为自己是***员而感到骄傲。

他说：“如果没有***就没有现在的中国，就没有可以让老人安度晚年的国和家。

”老人说完后，我不禁从心里感到敬佩。

当我问老人作为***员认为当时长征最重要的是什么?时，使我惊讶的是：老人居然毫不犹豫的说了四条：不怕牺牲；艰苦奋斗；官兵团结；关心群众！…就这样和老人聊了好几个小时！

那些曾几何时拥有我们同样梦想的老人们，他们也年轻过，我回家的时候和过来的时候拥有着两种截然不同的心境。

同样，在敬老院里还有很多事情值得我们回忆！

我们这些大学生已走过的人生旅途大都是在学校中度过的，因而对外界的了解都是很肤浅的。

我们不能等到走出校门后再去深入地了解社会，如果我们带着僵硬的书本知识走向社会，必定四处碰壁，耽搁我们大好的青春年华。

大学期间进工厂生产实践以及接触社会是很必要的。

只有我们对现实的东西有较为深刻的了解，才能更有意识地在大学期间多学一些对社会有用的东西，从而我们走出社会后才能更快地适应社会，更好地实现自我价值。

因而我在今年的假期内到某某食品厂做实践，希望能得到很好的锻炼。

主管带我们一行人参观了厂区以及我们工作的车间，第一天给我们分配了工作岗位，让我们熟悉熟悉。

第二天主管给我们发工作服以及手套、胶鞋然后带我们去车间。

作为新手，跟那里的员工打完招呼后，便开始投入到了学习实践当中。

首先是在那里看员工们怎样操作，接着请教她们介绍一下操作的要领和技巧，并慢慢的结合现实操作体会其中的技术。

这里的员工都很热情地给予帮助，胶布封纸箱一步，一女员工就亲手教了我半个小时，直到我基本掌握，实在难得与心存感激。

通过现场的不断观察学习和实践后，我包装操作技能渐渐有了很大的提高。

在包装车间，虽然较辛苦，但看着一箱箱的终产品出现在自己面前，操作技能一步步的提高，员工们灿烂的笑容，心里却是乐滋滋的。

包装车间实践了一段时间后，接着被轮流分配到新、旧生产车间，质检部等工作岗位实践。

在那里，同事们都给予我们极大的帮助。

在高层次上，凡是遇到什么不懂的东西，管理人员也都热情地给我们讲解，让我们了解到了许多生产和管理的知识。

经历了这30多天的实习，使我更清楚地认识到：亲身实践是多么的重要，让我们能在以后的工作当中有一定的工作经验积累，让我们在以后少犯不必要的错误。

公司师傅给我分配工作，在之前来的工友教我们如何操作，刚开始确实比较吃力，看起来简单，做起来挺困难的，得一些时候才能熟悉。

我们车间一共10人就两个学生，因为是集体计件算工资 所以事都是一起做。

我们虽然有明确分工，但相互互助，所以效率很高，基本上都下早班。

实践体会及感悟

首先感谢公司给我这个机会让我有幸在贵公司接触社会，了解社会，参加这次有意义的社会实践活动，从中检验自我，收获颇丰。

1 在社会上要善于与人沟通，不管是工友还是主管，都应尽可能与他们多交流，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。

这样你才能进步，成长。

2 做事要积极主动，并且全身心投入，让别人融入到你的热情中去。

做任何事之前都需要再三思考，不要盲目去做，也许一点小错，会给公司造成相当大的经济损失。

不要不自信，但不能自负。

3 实习之中难免会遇到很多问题，在外不像在学校，社会是现实的，我们都一直生活在理想之中，当你真正从理想跳到现实，你会不适应，正如各行业都有潜规则一样。

让我们一直习惯于书本的眼睛和大脑发生一些细微的变化，也许应接不暇的“怪现象”会扑面而来，充斥我们的眼睛和大脑，但是我们必须经受这样的冲击。

4现实虽然残酷，但人与人之间的感情却是我最为感动的，我

很庆幸我认识他们，在工作中才能体会什么是团结就是胜利。

一件简单的事，一个人是可以完成，但需要相当长的时间，若一群人一起做，事情就真的很简单了。

5我觉得更重要的是，有了这次工作经历，让我知道我应该如何学习，如何生活；懂得什么是血汗钱，什么叫可怜天下父母心。

什么叫社会，什么叫人情冷暖。

在这30几天，有个师傅跟我说过一句话：“能在实践中坚持下去，就不怕以后找不到工作。

”只有经历了，就知道确实如此。

食品厂社会实践顺利结束了，但是实习中所见所闻所学所感必将更好地指导我今后人生的成长，非常感谢xx食品有限公司给我提供了这么一个锻炼的平台。

总而言之，这次实习不但增强了我的现实动手操作能力，也让我学到了不少现实的工作经验与知识，使我对未来更加充满了信心与勇气。

大学生暑假社会实践报告篇二

xx年7月19日--要说再见了，却迟迟不敢说不出口，太多最美最真的回忆流年在脑海深处…….

.先由队长给大家分工，然后各司其职，忙得热火朝天.最开心的环节莫过于包饺子了，会包的孩子都争着抢着大显身手，队员们也不甘寂寞想露一手.但是可能由于有些孩子还太小队员们有些也是第一次包，各种奇形怪状的饺子出现在了大家面前，

引来一阵欢笑. 随后会包的人手把手地教不会的, 经过一段时间的练习大家都能包出完整的饺子了. 虽然饺子包的质量不是太好, 好多都被煮破了, 但队员们和孩子吃着自已包的饺子觉得美味的不得了, 扬言回家要做给爸爸妈妈吃.

五天的暑期社会实践结束了, 感想很多. 我们和学生们朝夕相处, 和他们一起上课教他们英文知识, 带给他们文具礼物他们笑的是那么灿烂开心; 去到孩子们家中走访, 看到了他们艰苦的学习生活状况, 我们感到阵阵酸楚; 去到老英雄家拜访, 我们由衷地对党九十年来风风雨雨中牺牲的革命先烈们心生敬佩; 站在千年古柏下, 对生命的敬畏对党领导下的中国人民不屈不饶的抗敌复兴敬意油然而生. 五天来, 忘不了那些最可爱的孩子、最善良淳朴的乡亲、最美最美的黄龙寺! 作为当代的大学生, 我们也要明白我们肩上的重任, 我们应该也必须努力奋斗, 去援助那些被生活所困的人, 改变目前黄龙寺的这种状况, 在建党九十周年之际为全面建设小康社会、构建和谐主义大家庭贡献自己的力量.

一、任务与目的实习是大学教育最后一个极为重要的实践性教学环节。通过实习，能够让我在社会实践过程中，接触到与本专业相关的实际工作，增强感性认识，培养和锻炼自己综合运用的能力，把所学的基础理论、基本技能和专业知识，独立分析和...

实训简介在周三的消费心理学课上，王老师给我们布置了第二次实训内容——伊利乳制品销售。于是我们以公司为单位在xx年4月10号，开展了这一项工作。

建国六十周年以来，随着国家各大方针政策的推动，城乡建设都有了长足的发展。如今，乡镇企业遍地开花，科技兴农，特色兴农，教育医疗方针全面贯彻，社会主义新农村的建设和发展越来越好。

往前退两天，是实习的第一天，第一次正式的接触五星级酒

店，感觉很新奇，一切都好有趣。开始期待所谓的高级服务会是什么样，是否是和老师讲的那样，给予顾客最高级别的礼遇；开始期待正式进入工作环境会面临什么样的困难，是否真的是现实社...

实践目的：为响应我院举办安徽工程大学第七届挑战杯大学生创业计划竞赛和完成寒假社会实践工作，我以创新为主旨来完成我为期一个月的社会实践，通过创新行业的发展，从中得到各种管理原理，利用各种科学管理手段来经营，从而获得不小的创...

当我走出学校大门步入社会的那一刻起，我的生活发生了翻天覆地的变化，我知道从现在开始，我进入了独立自主，追求梦想的时候了，我面前的路很长，我知道从踏上这条路开始，我奋斗的人生也正式拉开了序幕，前面的路有许多我不知道的情况，...

土建测量实习报告：今年寒假，我和同学参加了大学文萃学生宿舍工地的实习活动。这次实习的主要内容与我的毕业论文内容有关，主要是关于施工测量工作。

前言 实习时间□xx年年7月7日——7月18日 实习地点：国家地质公园秦皇岛市 实习人员：太原师范学院——城市与旅游学院学生 实习目的：1、学会地形图、地质图的使用和阅读地质现象， 2、掌握地质罗盘的使用方法 3、练习做野外笔记，锻炼野...

大学生暑假社会实践报告篇三

这次寒假社会实践我以善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活为宗旨，利用暑假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。

经过一段时间的工作让我认识的人。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。

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。

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。

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。

大学生暑假社会实践报告篇四

导语：很多大学生会在暑假期间参加社会实践，下面小编为您推荐大学生暑假社会实践报告范文，欢迎阅读！

假期社会实践总结 寒假期间，我在家乡的淑玲学习教室找到了一份家教工作。得到此份工作时，我的内心既兴奋又感激。兴奋的是，自己得到了一个既能锻炼自己能力同时又能体现自身价值的机会；感激的是，有关领导对我的信任，小学阶段对一个孩子的成长起着关键作用，是初中高中乃至大学的基础。虽然家教时间只有短短的一个月，但却是一段教学相长的过程，这段经历对于我而言，可谓获益匪浅。

刚开始的时候，我的心中还是有着一丝忐忑。虽然我是一个大学生，但是我绝大部分时间都在讲台之下，对于教学而言，我还完全是个生手，丝毫没有经验。不过这个疑虑并没有影响我的信心，毕竟学生只是小朋友，对我这个十多年寒窗苦读的大学生而言，只要找到正确的教学方法，应该不成问题。把他们教好，启发他们学习的乐趣，让他们真正的学到知识，不辜负家长的信任，这是我对这份工作的决心，也是对我自己的明确要求。

我负责的工作是语文教学。进行语文课外辅导，这是学习室老师的主要任务。一到五个年级中，我负责一二年级小朋友的课内作业检查、课外习题的布置与讲解以及上周末的趣味作文课。

业写的慢且基础不扎实的学生，我就专攻他们每天的正确率，一步一步的纠正错误，然后再缩短时间，提高时间利用率，增加学习效率，还是以熟悉书本为主。在教小朋友的过程中，我慢慢发现很多文学常识都来自于小学课本，可我却一直没

机会仔细研读，趁这次家教的机会，我也做了一次基本常识的充电，丰富了我的知识储存。

在教学过程中，经教师们集体经验总结，学生最讨厌的`教学方式主要有以下几种。第一是唠叨式，唠叨式是愚蠢的家教方式之一，容易引起小朋友的抵触，被动的接受知识，造成事倍功半的后果。第二是数落式，唠叨的同时就是数落。孩子在家里或者学校里总是不停地被数落：你怎么不用功啊？你怎么不做作业啊？你怎么只知道玩啊？数落比唠叨更恶性了一点，因为数落常常带有谴责性质，有些孩子经常因为家长或老师的数落而产生惶恐心理以致无法集中精力。就是这些错误方式在毒害孩子，破坏孩子的学习状态，把孩子积极性的火苗扑灭了进而变得消极被动。第三是训斥式，动不动就训孩子，这也不好，那也不对。这种对孩子不客观不全面的评价容易使孩子失去自信甚至变得自卑。第四是打骂式，大学严格禁止教师体罚学生，这是严重伤害学生身心大学的行为，易对孩子身心造成恶劣影响，一定得取缔。第五，达标式。规定孩子考试的平均成绩必须达到多少分，名次要进入前几名，上哪个重点中学，考哪所名牌大学等，这叫达标式。达标式也是伤害孩子积极性的家教方式。一个积极上进的孩子会为自己制定目标的，教师和家长将脱离孩子实际的高目标强加在孩子身上，孩子会很累，加重了孩子的精神负担和压力。第六，疲劳式。题海战术和延长学习时间是事倍功半的方，孩子的不充足的休息势必影响孩子的学习状态。第七，愁眉苦脸式。教师的面孔对孩子有很大的影响。一个很好的孩子面对的大学者是一张数落的脸，一张唠叨的脸，一张训斥的脸，一张打骂的脸，一张愁眉苦脸的脸，一张催促的脸，孩子立刻就会失去了学习的乐趣。教师的这张脸有时候决定了一切。

因此，我的教学原则是：对待孩子要有耐心、有真心、有童心。有的老师不能体谅学生的难处，作业写错了就动辄大声呵斥，小孩子很容易有反抗情绪。就算学生屡次不改，我还是支持感化方式。比如说有的时候，讲解了好几遍的问题，

学生也貌似是懂了，可是到了第二天，又犯了同样的错误。每每遇到这种情况就会觉得自己非常无力，但学习本来就是一个循序渐进的过程，并不是一蹴而就的，而且小学生的理解能力还是有限的，不像我们大人一样一说就通，需要多练几遍才能记住跟理解。讲解一次两次不能理解，我可以再讲，或者尝试其他的沟通方式，这都不是问题。重要的是不能伤害学生的自信心和积极性，而是应该鼓励他们有勇气有兴趣有耐性的去解决更难的问题。

另外我也给学生们总结了一些学习语文的经验和方法。语文学习需要培养语感，所谓语感是大量输入和输出，输入就是读，输出就是写，简单说就是多读多写。语文是慢工，积淀最重要，有了积累，再训练应试，应该效果好。坚持多读多写是学好语文的方法，重要的是要持之以恒，语文学习不是一蹴而就的事。孩子们小时候是黄金记忆期，记东西很快，多读多背诵经典，对语文学习很有帮助，海量阅读是学好语文最好的方法。对于快速应对考试来说，其实作文和阅读理解都是有套路的，把这些套路总结给孩子，精练几套语文水平就会提高的，比如告诉孩子作文的基本分怎么拿到，再加上精彩部分如何得高分。

转眼到了开学的时间，我很怀念一个月来和孩子们相处的美好时光。我的第一次家教实践尽管结束了，却依旧给予着我许多影响。短暂的实践活动让我懂得了教书并不是一件容易的事情，只有自己的能力提高才能教好别人。谈到做家教的最大感受，就是它让我了解到作为一名教师是不容易的，让我更加珍惜自己的校园生活，也让我了解到在遇到问题的时候要耐下心来慢慢解决。希望通过这次实战的社会实践活动，我能更加实践好我的梦想，将这些经验和收获用到生活的角角落落。

大学生暑假社会实践报告篇五

xx年暑假，炎炎夏日，烈日当头。正是因为这样的环境和学校的暑期作业，激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也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，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，通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

作为一个学习商务英语的学生，找工作不是一件难度很大的事情，关键在于肯不肯吃苦。是否能够在任何环境下都能够始终保持热忱的态度去对待工作。很幸运，经熟人介绍，我得到了人生中的第一份实习工作，在中国银行抚顺分行任职大堂经理的助理。我很珍惜这来之不易的机会，暗自下定决心：一定不要让大家对自己失望。

说实话，我对我将要去做的工作一点都不了解，我都不知道自己将要去做些什么，所以在实习的第一天，我的主要任务就是观察、了解。领导和同事们对我相当的照顾，有不懂的他们都会耐心的、细心的给我讲解。我的职务是大堂经理助理，在咨询处接待客户为客户解决疑问、引导客户办理业务。虽然，自己的工作看起来很简单，没有什么，但是领导曾对我说过我们是第一个接待客户的人，和客户是最直接的纽带，我们的言谈举止都代表着银行的形象。差不多经过一上午的细心观察，我慢慢地明白，大堂经理最主要的任务就是为客户排忧解难，而我也想到了我的工作就是在客户很多时，我帮助大堂经理为客户解决一些简单的问题，例如存款帐单如何填写，转帐帐单如何填写等等，为大堂经理减轻一些负担，让其有更多的时间为客户解决更专业的问题。当明白这一点后，我意识到，（实习报告）我的社会实践要正式开始了。

我想给大家留下一个好印象。所以每天我来的都特别早，我

想让大家知道，我是一个勤快的人而绝非是个懒惰的人。正所谓天道酬勤嘛！我对第二天实习的印象最深也最有感触，因为我正式接待了第一个客户。客户问我当天的日期是什么，因为帐单上有时间栏。我拿出手机看清日期后，告诉了客户，而且我说了两遍。客户对我说了一声谢谢。虽然这只是一个简单的问题，但是我觉的好有成就感，秦和校长不是说过嘛，天下大事必从细而做。偶尔我还会遇到外国客户，由于我的本科专业是英语（金融与保险），基本交流难不倒我，甚至还出现了只要一有外国人进来，大家就派要我去接待的情况。然而我对银行的专业知识掌握的并不好，由于大三才开专业课，我对银行的专业知识了解的少之又少，所以难免有时会面对客户的回答束手无策，尴尬啊！真恨自己平时为什么不提前自学有关这方面的专业知识。

为了减少尴尬事情的出现，我不得不在早上第一个来晚上最后一个走的情况下，回家还要继续啃书本，尽管很辛苦，我还是每天充满动力，尽管临时抱佛脚的学习成果只能得到小小的发挥，我还是满心欢喜。我相信只要有效果就代表我已经有了个好的开始。

经过前面几天的实习工作，我对我的“业务”也已经了解的差不多了。只要是简单的问题，我都可以办理的得心应手。而就在此时，我的内心突然冒出了一个大胆的想法，我是否也可以为客户解决一些专业性的问题呢。尽管我对这个想法也打上了一个大大的问号，不过，既然我对自己的信心都打了一百分，我就有理由相信自己能行。

随着接触的客户越来越多，打理的业务也不断地增多，办事效率也不断的攀升，对自己越来越有信心，说话办事也都有了实足的底气。当然，对于那些专业的问题，经过这几天的观察，我也认识到这绝非一天两天就能够熟练掌握，没有专业的功底也是绝对不行的，虽然自己很不甘心，但是我也认识到了自己的不足。我也第一次看到了专业知识在工作中的重要性，也第一次明白单单有工作能力和热情还是不够的。

我发现工作能力就像是一个人的右手，对于大部分不是左撇子的人来说，右手承担了很多的工作，甚至大部分的事情用右手来做就可以了，然而我们永远不能因为右手的存在而忽略左手的重要地位，若没有左手的配合，则很多事情我们都做不了。没错，专业知识就是我们工作中的左手。对于一个人来说，左手右手缺一不可，同样，对于工作来说，专业知识与工作能力同样重要，永远没有谁比谁更重要之说。

记得有一次，我教一个女大学生用中国银行网银，她说我的服务态度很好，她第一次遇到工作这么用心的工作人员。当时自己感觉好开心，因为自己的工作得到了他人的认可。虽然，每天都要接待不一样的客户，指导客户、教客户填各种各样的单子，甚至偶尔会遇到有些无礼的客户，但是我还是很开心，因为每天都会学习到不一样的知识来充实完善自己。从被动到主动，从毫无头绪到得心应手，在中行的实习无疑成为了以后踏入社会前的一个台阶，同时使我在实践中了解社会，打开了视野，增长了见识，为我以后更好地工作打下坚实的基础。从这次实习中，我认真参与每一个学习的机会，积累实际操作中的经验，总结学习中自身的不足，为以后即将从事的工作打下坚实的基础，只有这样，走向工作岗位时，才能够胜任自己的工作，在大浪淘沙中找到自己屹立之地，让自己的所学为企业发展做出自己应有的贡献。

实习的最后一天，我格外的珍惜也格外的小心。因为我怕自己的粗心大意给客户带来不必要的麻烦。幸运的是，一天下来很顺利。临走前，大堂经理表扬了我的工作，而且为我给他减轻负担表示感谢。并表示，希望下个假期我能够继续来应征这个助理的职位。我很高兴，因为这是对我工作的肯定，我欣然答应。

实践让我走向科技应用，走出课堂。当前，我们除了要扎实我们的专业知识，更要培养将知识与实际相结合的能力，毕竟我们在课堂上所学与在实际当中遇到的也是不尽相同的。其往往不具有明显的特征，这需要进行抽象概括才能解

决各种问题。同时作为当代中国的大学生，应该不再只是被动的等待别人告诉你应该做什么，而是应该主动的去了解自己要做什么，然后全力以赴的去完成。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。所以在大学期间我觉得多与社会接触，多了解自己所处的环境，多了解你将会面对的种种问题，对以后的发展和继续深造都是非常非常有益处的。当然，也要摆正实习打工与学习的关系，切不可因实习打工而荒废四年的青春，荒废人生宝贵的大学学习时期。正如有名的microsoft公司副总裁李开复教授曾说过的一样：“实习打工只是学习生活中的一种补充，学习才是最重要的。”

同时，我感谢我的大学，这个教育我，培养我，磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。实习的短暂时光更让我感受到大学对于我的重要性！

最后送给大家一句话，是每当我情绪低落，甚至难过地想要放弃的时候鼓励自己的一句话：生活的空间，须借清理挪减而留出，心灵的空间，则经思考领悟而扩展。当我转身面向阳光时，我发现自己不再陷身在阴影里。

大学生暑假社会实践报告篇六

焦作市神洲旅行社成立于1999年5月，是经省、市旅游局批准、焦作工商局注册的具有独立法人资格旅游企业。公司总部座落在焦作市政治、经济、文化中心焦作人民大会堂内，现有员工118名，其中专职导游60名，大专以上学历的占95%。历经5年的发展，已形成了一套严谨、科学的管理体系，现拥有“地接中心、组团中心、交通票务中心、导游中心、外联营成功策划、承办了多趟火车专列、大型团队等大型活动年接待人数5万人以上。是焦作规模最大、实力最强、信誉最好的旅行社之一，也是省、市旅游局在焦作旅游业树起的一面旗

帜。

自1999年—2001年连续三年被河南省旅游局授予重质量、守信誉“河南省优秀旅行社”□xx年被授予“河南省最佳旅行社”□xx年—xx年连续被焦作市委、市政府授予“焦作市旅游工作先进单位”荣誉称号□x年在焦作市旅行社千分制考核中连年高名列榜首；地接中心经理卫军玲、导游中心经理刘友鑫、先后被省文明委、团省委、省旅游局授予“河南省文明导游员”、“河南省优秀青年导游员”。

在这样一个优秀的企业里，我们一行50多个学生得到了系统的导游培训，在为期半个月的培训中，从第一天导游中心经理刘友鑫就逐日开始对我们讲授导游事务、导游法律法规、中国旅游地理、导游事故处理、山区导游模拟、海滨导游模拟等基本的导游技能，培训结束时，焦作市神洲旅行社有限责任公司还组织我们跟随旅行团到青岛、日照等旅游几个城市亲自体验导游的工作。我们还掌握了必要的旅游常识，如：

- 导游服务质量标准（一）
- 导游服务质量标准（二）
- 旅行社管理条例1
- 旅行社管理条例2
- 旅行社办理旅游意外保险暂行规定
- 赴港澳旅游注意事项
- 乘机出行规矩须知
- 儿童乘火车有优待

- 发生事故时怎么办
- 个人因私护照申请
- 旅游住宿须知
- 如何在溶洞内摄影
- 铁路旅客须知
- 文物景点“禁止拍照”

更重要的是我们的交际能力得到很大的提高，处理好各方面的关系，我感到对自己感触最深的是：

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

二、要善于沟通

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

三、要有热情和信心

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。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

我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才一能做到最好。

五、要主动出击

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

六、要讲究条理

在培训期间，我们还了解到焦作市位于河南省西北部，现辖4县2市5区，辖区面积4071平方公里，总人口330万人，城市人口72万人，是一座新兴的旅游城市。焦作山水风光雄伟壮丽，以“四大景区、十大景点”为代表的山水精品景观，呈现出“山水相依，雄中含秀，文厚景优，南北兼长”的特色。国家重点风景名胜区、国家地质公园、国家森林公园云台山钟秀毓秀，水绝山雄。省级风景名胜区神农山雄险奇绝，紫金顶峰雄太行，白松岭岭绝天下。

省级风景名胜区青天河高峡平湖，颇具“三峡”神韵，有“北方三峡”之美誉。省级风景名胜区青龙峡原始清新，气候独特，被誉为山水画廊，避暑胜地。而山水囤奇、形神相依的群英湖，中华太极拳发祥地陈家沟，雍正皇帝治理黄河的行宫嘉应观，唐宋八大家之首韩愈的陵园，世界历史文化名人朱载堉的纪念馆，底蕴丰厚的顺涧湖古周城，自然休闲的丹河峡谷，依山而建的中央电视台焦作影视城，现代城

市娱乐场所龙源湖乐园，荟萃珍禽异兽、奇花名木的森林动物园等十大景点则特色各具，精彩纷呈。

我们还掌握了焦作地区的著名景区景点的详细资料，云台山、神农山、青龙峡、青天河、峰林峡等著名景区的导游资料。