

2023年大学生感恩活动实践报告(模板10篇)

随着社会一步步向前发展，报告不再是罕见的东西，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？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。

大学生感恩活动实践报告篇一

人常说，三十而立，我是三十而悟，在我有了自己的孩子，成为了母亲之后，我才悟出了怀胎十月的艰辛，在孩子的成长过程中，孩子生病、打针吃药、读书写字，甚至是穿衣吃饭、教育等问题，我都要亲力亲为，我才悟出了父母养育儿女的一片真心与良苦用心。“不养儿，不知父母恩。”我深深的体会出了这句话的含义，悟出了一份生活的真谛，一颗感恩之心。没有父母，就没有我的一切！我小的时候，家境贫穷，父母却养育了七个孩子，种着十亩田地，为了能供我们几姊妹上学，父母总是早出晚归、省吃俭用，父母的辛苦可想而知，父母生活的艰辛深深的铭刻在我的心底，它时刻在我心里，敲着警钟，告诫我不能忘记父母的养育之恩；在父亲过世之后，我更是告诫自己要尽心尽力孝敬好自己年迈的母亲。“谁言寸草心，报得三春辉”，父母的养育之恩一生难报啊！

从小学到初中，乃至中专、成人大学，在我求知的路上，我遇到了多少个老师，哪一个不是孜孜不倦、含辛茹苦，哪一个不是呕心沥血、恨铁不成钢，又有哪一个不是毫无保留地把知识灌输给我们，生怕我们没有听懂、没能吃透，他(她)们默默地奉献着光和热，燃烧着自己，点亮着他人。还记得小学校门口，班主任李老师为我掌起的那把黑乎乎的老式雨伞，他帮我将雨水的冰凉抵挡，还记得初中三年级时，语文老师送给我的一大堆参考书，初中毕业时，我以同届毕业生

中的语文最高分毕业于勤丰中学。多少年过去了，那些情景历历在目，终生难忘。俗话说“滴水之恩，当涌泉相报。”更何况老师为我付出的不仅仅是“一滴水”，而是一片汪洋大海。

走入社会，参加工作在不同的领导手下做过事，相处过太多的同事和朋友，他们对我而言也许一生都是最大的财富。他们淳朴善良，让我感动，他们的关心与帮助，在那个情绪低落的冬季犹如暖暖冬阳，给我坚持的勇气与希望；他们雷厉风行的工作作风时刻影响着我，他们的办事风格、工作经验让我在工作上避免了不必要的弯路，他们言传身教的为人处事，教会我“要想学会做事必须先学会做人”“做人应该低调，做事必须高调”的道理。工作上，一些棘手的事，通过与股室的协调、同事的帮助与配合，再困难的问题也能在瞬间迎刃而解。此时，我总会心存感激，常怀感恩，感恩为我人生做出榜样、竖起典型的一届届领导，他们的人格魅力时刻影响着我，他们的谆谆教导时刻鞭策着我，同时，我也要感恩我的朋友、我的同事，赞叹友情的可贵、团队精神的伟大，感慨合作的力量无与伦比。因为感激、因为心怀感恩，工作上，尽力去帮助每一个需要我帮助的同事，在分工不分家，分工有合作的思想指导下，认真去完成每一件工作，努力在自己的岗位上履好职，尽好责。

俗话说：“百年修得同船渡”，如果用“百年修得同船渡”来权衡，我想我们是用了三生三世的时间才修来了今生作为同事或朋友的这种缘分啊。想想这些，还有什么人是不可原谅的？有什么事是不可宽容的？有什么矛盾是不可化解的？又有什么坎是过不去的？常怀感恩，无论是为人处世、为事、为学、……无论是对待家人、友人、同仁……，甚至是对待误解和偏见、野蛮与骄横，我都将会变得坦荡；常怀感恩，无论做什么事、在哪个岗位，我都会尽心，尽力，尽职，尽责。无论是三十岁还是五十岁我都将以积极、友善的心态对待身边的人与事，以一颗平常心对待生活中的每一天。

社会犹如一个大熔炉，面对重重困难、挫折，经历了人生的坎坷、甚至是磨难，我们被不断磨砺得睿智、成熟和坚强。怀揣一颗感恩的心，过错有时也会变成一种施舍，失败乃是成功之母。因此，我要感恩给过我批评又热情鼓励我的人、感恩帮助过我的人、感恩为我指明方向的人、感恩在我工作出现疏忽、遗漏时提醒我的人，我还要感恩与我有过隔阂、甚至伤害过我、绊倒过我的人，从逆耳中我寻找到自身的不足，在竞争中我丰富了自己，伤害使我变得坚强、独立，欺骗使我变得智慧。这样一想，心中定会豁然开朗，定会感谢所有得到和失去的一切，感谢一切使自己成长的人和事，感谢生活、感谢日出日落、感谢养育我的这片土地；定会对生活更加热爱、对人世更加宽容，对社会更具爱心。

让我们怀着感恩的心面对每一天的工作与生活吧！只要我们每个人都怀揣一颗感恩的心，我们的工作就会多一些责任，少一些失误，生活就会少一些指责和推诿，多一些宽容与理解；同事之间就会少一些非议与冷漠，多一些和谐与温暖；就会少一些欺瞒与涣散，多一些真诚与团结，我们的精神家园就会永远年轻，我们的事业就会蒸蒸日上。

文档为doc格式

大学生感恩活动实践报告篇二

为丰富返乡大学生参与社会实践活动、了解家乡发展变化，xx月xx日，xx镇组织返乡大学生走上街头、路口开展“我为文明做劝导，我为家乡做贡献”文明劝导活动，以实际行动参与到家乡“生态城、文化城、旅游城”建设中来，成为今日xx城一道靓丽的风景线。

活动中，志愿者们戴上印有文明劝导标志的小红帽、袖标，在人流、车流量密集的路段维持秩序，全镇xx个社区xx余名志愿者在主街道同步进行文明劝导。在烈日的炙烤下，热浪

一阵阵向志愿者全身袭来，但志愿者们全身贯注，热心提醒非机动车、机动车各行其道，遵守交通秩序；倡导居民不跨越隔离设施、不闯红灯、不随地吐痰，排队上车；遇到老弱病残的老人、儿童、妇女，主动上前搀扶送到安全地点……让志愿者们欣慰的是，不少居民听取劝导后都表示理解并给予肯定和赞扬。

xx镇xx社区居民xx说：“看到路上汗流浹背却依然坚守岗位进行文明劝导的大哥哥、大姐姐们，他很是敬佩，作为中学生我们应该自觉遵守交通规则，做文明事，说文明话，为城市文明出一份力。”

返乡大学生xx说：“近年来，家乡变化日新月异，趁着我县大力发展全域旅游的良好势头，参加这样的公益日活动不仅丰富了我的假期生活，还让我为家乡的发展尽绵薄之力我感到欣喜不已”。

通过此次活动，为进一步助力文明城市创建，共同营造文明、安全出行的良好氛围，同时也使返乡大学生志愿者们切身感受到自觉维护交通秩序的重要性，以实际行动为建设和谐美丽家乡贡献自己的力量。

大学生感恩活动实践报告篇三

感恩是一种文明，是一种品德。拥有一颗感恩的心，我们才能懂得去孝敬父母。拥有一颗感恩的心，我们才懂得去尊敬师长。拥有一颗感恩的心，我们才懂得去关心，帮助他人。拥有一颗感恩的心，我们才能学会包容，珍爱自己。三月，我们班开展了以“感恩父母心”为主题的一系列活动。在活动中，学生听了许许多多名人、伟人感恩的先进事迹，学会了一首感恩的歌曲，用一句话向父母表示感恩；用一个举动为父母消除疲劳，用一天当家为父母分担家务。最让孩子们受益的是，通过与父母交流他们开始关注父母的'喜好，了解他们的心愿，记住他们的生日。孩子们会在不经意中给父母长辈

送去最温馨的祝愿。活动将在“构筑温馨，构建和谐”的氛围之中，持续开展下去。

1、开展了读书活动。

我们开展了以“阅读“进步”和谐”为主题的读书活动。每名同学利用假期时间，至少阅读了一本有关成长经典、历史传记、人生哲理等书籍，并且围绕“成长之路，感动你我”书写了读书心得征文。孩子们用自己稚嫩、有清纯德笔触真实地记录了发生在家人、同学身边的故事。开学初学校举行了“我的读书小报”手抄报比赛，充分展示了学生们独具特色创造性，锻炼了学生们动手实践的活动能力。

2、开展感恩父母心，孝心无价活动。

学生在假期以个体为单位开展“今天我当家”为主题的系列活动，例如：帮助父母做一些力所能及的家务，每周做一日家庭卫生清洁员，打扫一次楼道卫生，做一天家庭主管，为父母做一次饭，学会帮助父母料理家务，并以“今天我当家”为题撰写日记。学生以“一封家书”的形式，表达了对父母的感激之情，以及今后努力的方向。在活动中，为了使每位学生都感觉自己就是活动的主人，我是这个小组中不可缺少的。我特别注意引导让小组的每个成员都有一个明确的职责，尤其是那些胆小的、调皮的、没有特长的同学给予特别的关照，因为这是调动他们活动积极性的良好开端。在活动中，有许多时候，小组成员们各抒己见，小组内就有了多种意见，我就指导学生按以下步骤进行：理解别人的发言——判断意见的正误——组内达成共识，引导学生归纳出一套最合理的小组活动方案，使学生逐步学会取长补短，达到集思广益，共同提高。

学生看重老师的评价，但更看重同伴们的评价，同学们一句真诚的赞美，一个友善的建议，都会使孩子们得到更多。成果展示是同伴评价的良机，也是进行自我反思的极佳途径。

本次综合实践活动成果展示以多种方式进行，例如：实物展示、图片资料展示、观察日记等。在这些展示活动中，学生根据自己收集的资料、实物等加以整理进行，这个过程，满足了孩子的表现欲，在同伴之间的评定、鉴赏和自己的比较评判中认识“自我”，进行“自我”反思性评价，激励自己不断努力。

大学生感恩活动实践报告篇四

这次从xxxx中学的暑期活动是从7月14号开始的，一直到21号才结束，为期七天。在这七天的时间里，我的工作没有分主要次要的，自己负责的一个数学课的内容上完了，就帮忙上体育课，因为体育课是两个班一起上，学生比较多，所以需要的老师也多。此外，还在后请组里帮了一下忙，剩下的就是调研了。总的来讲，我的工作比较散，但都很有收获。

在支教方面，因为有一节课给台风冲掉了，所以只上过一节数学课，讲了“数独”和一个思维游戏题，上课时秩序还不错，但就是自己思维不是很清楚，差一点被学生误导了，不过，据我事后的了解，这节课还是讲得比较清晰的，学生也能理解。除了一节完整的数学课以外就是听课了，总共听了三节课，语文课、数学课和历史课。那节语文课是点评作文课，由唐韵诗和陈启祥讲课。我觉得好的地方是课堂气氛不闷，一般的作文点评课很多人都会觉得很没有意思，但是这节课不会，因为这个作文是续写《桃花源记》的内容，大家比较感兴趣，而且老师讲得方式也挺不同的，最后还有奖品鼓励；数学课呢，晃世剑讲了几道数学题，还表演了一个魔术，因为老师事先和学生说过如果大家认真的话，到时就会教他们一个魔术，所以提前吊起了大家的胃口，自然课堂秩序也很好啦，而且因为是初中生，所以好奇心还是比较重的，大家也很有趣味的学习这个简单的小魔术；历史课主要讲了古埃及金字塔的知识，补充了学生的课外知识，而且还通过布置大家做金字塔，达到手脑并用的效果。这三次旁听和自己的一节数学课，我觉得教学首先要提起兴趣，这可以通

过很多方式，比如奖励、表演，或者手工等，之后教师也要做好课堂准备，要让一节课能够完整的讲完也是需要付出的，在以后的学习中我也会针对这些方面多做些努力。

在调研方面呢，我们除了向参加活动的初一、初二年级学生发放一些问卷之外，还对当地的指导中心书记、学校的主任、老师、当地的大学生和在读初中生做了访谈，内容不多，但是意义很大，起码我们对当地的义务教育情况有了更深一步的了解，而且在访谈中，我们也锻炼了自己的口才和速记的能力，要知道做好一个访谈不是那么容易的，措辞、礼貌什么都要很注意，当然，我们这次只是一个小小的采访，效果可能就没有专业的那么好。

在后勤方面，轮流着煮过几餐饭，因为工具的缺乏，所以发挥的余地不大，不过在这七天的活动中，这部分算是学到蛮多东西的，从买菜到煮饭，从洗菜到调味，都让我觉得自己的厨艺顿时提高了不少，而且自己煮饭有一个好处，就是不用花那么多钱，比去外面吃快餐更实惠。

这七天的活动，就一个字：值。

大学生感恩活动实践报告篇五

读书的时候听过一句话：送人玫瑰，手有余香。今年暑假有幸走进城中社区，亲身体会了社区工作者的各项工作。张xx曾说：“把一件简单的事做好就是不简单，把一件平凡的事情做好就是不平凡。”通过这一个月社区实践工作，我发现了自己的不足，也收获了许多。

来到xx社区的第一天，我就深深地感受到社区工作者热情的工作态度。面对各个小区的老百姓，社区工作者接待时耐心，办事时细心，走访时尽心。我切身体会到“从群众中来，到群众中去”的为人民服务的品格。在社区工作的前十天，社区的章主任将兵役登记的工作分配于我，我第一次尝试着以

社区工作者的身份打电话通知、当面接待，不断地改进着自己待人接物的方式，“友好、亲切、热情”便是我作为社区工作者办事的宗旨。

这个暑假□xx社区还举办了青少年夏令营活动。有老一辈们的爱国主义宣传教育活动，有探望社区老干部的活动，有提升青少年动手能力的包饺子活动，有帮助青少年体验社会的义卖活动……这些夏令营活动让参与其中的青少年们整个暑假都充满着活力。

一个月的社区实践工作让我明白“奉献、友爱、互助、进步”是我们社区工作者一直追求的目标，我们把帮助别人作为自身的快乐所在，把关爱心灵作为自我价值的体现，我们知道面对人世的沧桑力量总是太过微小，面对世俗的眼光，名誉总是过眼云烟。但我们依然义无反顾，因为我们不是要用一个人的手去改变世界，我们更多地是要架起关爱的桥梁，表达关怀的信息，传承文化的精髓。在博大自身，进化思想的同时学会宽容，理解，信任，坚贞，忠诚。在感受世间种种苦难与美德的同时去超越生活，完美自我，去包容苦难，欣赏残缺，去感悟时刻，珍惜岁月。

作为一名大学生，我深刻感受到社会实践的重要性，并希望以后能够经常参与其中，在帮助他人的同时，完成对自我的升华。社会实践的意义也在于此。

大学生感恩活动实践报告篇六

为了唤起人们的感恩之心，让同学们将自己的真实感情表达出来，以感恩的心态面对生活，面对自己的一生。同时营造一个充满人文关爱、和谐文明的校园文化环境，我校于xxxx年5月15日特组织举办了一次以“感恩父母”为主题的演讲比赛活动。

比赛过程中，选手们围绕“感恩父母”的主题，从容不迫，

慷慨激昂，挥洒自如地展开演讲，字里行间都包含着真挚的情感，用饱满的激情，朴实的语言，表达着对父母的感激，热烈激扬的感情，引起大家心灵的共鸣。

最后，主持人总结道：“感恩是一种形式，更是一种主动的人生态度，感恩生活给予我们的一切；让感恩走进心灵，感恩需要你用心去体会和报答，感恩父母是我们人生的第一任老师，因为有感恩，才让我们懂得了生命的真谛。”伴随着同学们的掌声，比赛圆满结束。

赛后，语文任课教师发表讲话，对同学们的出色表现表示肯定，并对他们提出几点建议。

此次演讲比赛，为大家提供了一个展示自我的平台，丰富课外生活，同时同学们进行了一次感恩洗礼，唤起那已被习惯与世故压在灵魂最深处的善良本性。感恩之心，敞开爱的大门，用感恩的心审视世界，为以后的学习和生活确定了目标，更好的全面发展自己，提高自身的综合素质。

本次活动因为它的特殊性(家里进行)，我们十分需要父母的配合。所以在活动过程的制定时，我充分考虑到了这一点。整个活动，我把父母确定为“活动的监督者和督促者”“活动的裁判”(因为有第二次活动的基础，我很信任父母)。早在11月份的父母会上(父母学校)，我就把第三次活动的目的、设计过程、要求向父母做了详细的介绍，并要求父母配合。大多数父母表示愿意支持，但是我却看到可他们脸庞的迷茫。“现在这书还真难读，事情太多了”“你说，一次活动就能让我们的小姐、少爷改变吗？”“唔，现在学校也是花样百出”甚至有父母在窃窃私语。有一个父母还对我单独说：“我孩子本来在这方面就挺不错的，王老师，你说还用得着继续教育吗？”这时，我深深地认识到我们的父母尽管素质提高了，但是他们的“培养孩子动手、思考、探究”的认识太薄弱了。他们还是认为学生就是“读书”——啃书本，能考出好成绩是最重要的。很多时候，他们是因为“老师说

的”，所以不得不“执行”。这就让我清楚地知道——第二次活动时，我还不够细心，考虑不够周到，也许有些孩子就是在父母的“敷衍了事”之中，削弱了一些能力，少了一些“新发现”。

我想就让事实来说话吧。所以，我也没有过多的解释，只是下发了一个表格，同时希望父母仔细观察学生的有关行为，并详细填好表格。对此，父母就没有什么意见了，就当是配合老师的教学吧。

虽然学生父母对活动的本质并不了解，但是，他们确实实地感受到了我们

“综合实践活动《请到我家来做客》是培养学生独立接待客人的能力，培养学生全面发展的一种优良课程，使学生提早走进现代文明家庭。谢谢贵校！”

“彤彤的性格内向，胆小怕事，经过本次活动(老师的教育和引导)她比以前懂事了，性格开朗了……”

“我的孩子以前对客人不礼貌，现在，经过本次活动，我的孩子在对待客人的时候不但非常有礼貌，而且很热度。”

……

父母们惊喜地发现——他们的孩子懂事了，对待客人有礼貌了，有主人认识了……这就证明我们的活动是成功的，我们的课程设置是有意义的。

活动的成绩是可喜的，但是，因为初次上这种课程，所有的一切都得自己设计策划，没有什么依据，我也确实看到在活动中的一些不足：

1) 考虑学生的差异不够：学生是有差异的(智力、能力、家庭

教育等等)，我们在教学中往往会考虑到这一点，但是在综合实践活动中，我却有些忽视了，导致一部分学生没有扎实地开展活动。（因为这是在家进行的）

2)学生的年龄特征考虑不够：虽然在启动课时，我也充分考虑了这一点，特地安排了一个“即兴小品”（父母的朋友来访如何接待），但是在活动的过程中，还是难以避免地出现了问题：“**对大人客人招待一般，有时连招呼也不打。请同学到家时却非常热度。”“……他对同辈人很亲热，对长辈显得很生疏……”

所谓：“吃一堑长一智”，三次活动对学生是三次启示、锻炼，其实，它也促使我这个老师不断地进行思考，在教学方式上也不断地进行改进。我想，对综合实践活动，我们是尝试阶段，通过一次次的活动设计、开展、总结，我们将会把它开设得更加完善，我相信——在不久的将来，综合实践活动将成为学生以及父母所欣赏、夸赞的课程。

大学生感恩活动实践报告篇七

20__年10月25日至26日，__中学初二年级全体学生赴曹王，参加了为期两天的秋学期实践基地活动，由于学校领导高度重视，参训老师尽职尽责，本次活动组织有力，有条不紊，取得圆满成功。活动内容丰富，形式多样，使参训学生获益颇丰。现作如下总结。

（一）活动准备充分细致。

- 1、确定参训学生名单，按规定足额收取活动费用；
- 2、召开初二班主任会议，落实责任，明确活动具体方案和组织要求；
- 3、召开班长会议，布置各班文艺节目，确定通讯员名单；

4、召开全体参训师生会议，进行活动组织纪律教育和安全文明教育

5、准备活动用品。

（二）活动过程组织有力。

整个活动实行军事化管理。每天活动前，各连队按时在操场集合，整队前往各活动室；活动过程中，各班主任尽职尽责，自始至终跟班活动，协助基地活动指导老师，指导学生按规程进行活动和操作。活动进行得有条不紊，富有成效，受到基地老师高度评价。在生活管理上，班主任全面指导和监管。从学生起身到就餐、就寝，严格按基地作息时间和纪律要求，集体行动，杜绝参训学生脱离集体，放任自流。宿舍管理也井然有序，学生按时整理内务，始终保持宿舍干燥整洁。

（三）活动成果丰厚殷实。

由于组织有力，纪律严明，整个活动过程严谨高效，收到良好的教育效果。丰富多彩的手工制作等实践活动，让学生们丰富了知识，开阔了视野。在活动中，学生学会了合作，增进了友谊。在实践中，培养了创新的精神和实践的能力。两天离开父母的生活，也让学生们学会了生活，培养了自理自立的生活能力，增强了集体意识和纪律观念，懂得了团结友爱、乐于助人的道理。一场自编自演精彩的文艺晚会，更让学生尽情展示了艺术才华，充分享受了生活的美好。

两天的课外实践基地活动，让同学们锻炼了能力，增强了自信，感受了欢乐，衷心感谢实践基地老师们为此付出的辛勤汗水。__中学的师生们将乘着实践基地创新实践的春风，在生活的大舞台上创新，去实践，谱写出美好的人生篇章。

大学生感恩活动实践报告篇八

我有幸成为农村政策宣讲团的一名成员参加了安徽大学大学生“三下乡”暑期社会实践活动，大学生暑期三下乡社会实践活动个人总结。经过这次实践活动，我收获很大，主要有以下几点：

在前期准备工作中，面对纷繁复杂的与农村相关的政策文件，我们团队成员根据自己的能力，进行了合理的分工，充分发挥自身的优势，顺利的完成了前期的工作。为此次活动的顺利的完成奠定了坚实的基础。由于大家多是第一次参加“三下乡”活动，经验不足，在开展具体工作时，不但要开展政策的宣讲、咨询、解疑，还要与当地的乡镇领导、农民朋友开座谈会、进行入户调查等多项工作，大家显得有些力不从心，实习报告《大学生暑期三下乡社会实践活动个人总结》。但是大家并没有退却，而是发挥团结合作，互相学习，互相帮助的精神，各司其职，各尽其能，全身心的投入到自己的工作中。在这种和谐的氛围中，我们顺利的完成了此次社会实践活动。从这次活动中，我更加深刻的体会到了团队的力量及团队的重要性。

这次活动，我深入了农村，接触了我国社会中人数最多，而且最苦、最穷的一个阶层，对我的震撼很大，同时也感到了肩上的担子更重了。随着我国经济、社会的不断进步发展，农民的生活水平有了一定的提高。但是，农民的生活依然很苦，生活环境很差。在当地听到农民经常提到“三不通”，即“路不通，水不通，电不通”。就是说与农民生活息息相关的道路、水、电都不能得到切实的保障，由此可见农民的生活之苦，也可以看到要解决“三农”问题，真正的富民增收，提高农民的生活水平，任重而道远。虽然，通过这次活动，我们也为农民朋友作出了一些贡献，但这是远远不够的，这就要求我们无论是现在还是工作了，要关注我国的热点，关注制约我国发展的问题，尽自己所能，为国家的发展作出自己的贡献。作为一名当代的大学生，作为一名青年，要深入

调查研究，全面的了解我国的现状，增强自身的社会责任感，为国家、为社会、为人民尽一份自己的微薄之力。做一个无愧于国家、无愧于人民的青年。

比如：专业知识的欠缺，人际交往能力、处事应变能力等方面的不足，也为以前不了解实际情况，不进行实地的调查研究而乱下结论的行为感到汗颜。这些不足，我将会努力的克服，培养各方面的能力，提高自身的综合素质，争取自己进一步更好的发展。

大学生感恩活动实践报告篇九

我的社会实践活动就从我的找工作拉开了序幕。我穿着大头皮鞋，带着我的绿色毡帽，骑着我的二手脚踏车带着希望与渴望，开始了我的找工作的征程。一开始，对自己手工艺期望很高，没有月薪两千不干。经过艰苦的找寻工作，很多的地方的招聘都要有工作经验的优先，一听说我没有经验就跟我说“这样吧，你回去等消息吧，如果需要的详，我会通知你的”。经过多次面试的失败，我总结了自己失败的原因。主要有两个方面的原因。一个方面是自己眼高手低，自己根本自身素质没有达到一定的水平，五个方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。

总结了以前的失败的教训，摆正好自己的位置，仅正是社会实践只要有工作，能供饭吃，任何苛作都干。于是我找到了一家餐饮酒楼。老板看我人高马大，身体强壮，就让我来做传菜员。第二天，我便开始了我的暑期社会实践生活。刚开始的时候心理极不平衡。心想来从小到大读了这么多的书，家里花了那么多的钱把我培养长大成人，可现在只能端盘子，瑞怎么着在学校里也是个学生会干部，多少也有点社会能力，心理学徒有点失落再加上传菜部领班是个小学文化的，还对我指手画脚，确实心理上很不舒服。

但是，人总是要适应自己自下而上的环境，我不想赐开始就

干不下去了，不行，我一定要坚持下去。要在自己的式作的环境中让自己的工作做行很轻松，首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。因此我只好暂时避其锋芒。尽快地熟悉自己所在的工作环境。我所工作的地方是一个两层楼的酒楼，酒店大堂在一楼，楼上有包房，厨房在二楼，传菜间也是在厨房所以在传菜间里可以看到厨管理的机会。

厨房是厨师的战场，由其是是生意非常的时候，那种场面真的就跟战场上打战一样，厨师的工具以及厨房的任何摆设和物品（包括调味品和原材料）都是厨师的武器，锅、碗、瓢、盘也为威望工作编奏出一首首生活的乐谱。墩子也叫切配，专六负责原材料的精加工，打盒负责将切好的原材料拿给灶上的师傅，并且做好装盘，菜品的装饰。蒸菜师傅负责使用蒸箱蒸菜，灶上师傅掌勺用来专门负责菜品的烹制，点心间的师傅专门负责面食点心的制作，凉菜间在另一间房里，负责冷菜的制作以及水果的制作，我们传菜间的工人很简单，只要反台上做好的菜将盘子边上多余的菜汁擦干净，需要配上味碟的将味碟配上，有汤的菜配上汤勺，并且注意菜品的出品顺序和出品的速度快慢并且要保持好住处的有效，随时传递好前台以及威望之间的住处所以每天工作和学习，在传菜部很累很辛苦，但是每天都活行很大有充实。

休息的时候，我也主动找我们的领导和同事虚心地向他们请教和学习，传菜部的领班跟我说：“我知道你是大学生大常有志向，想做大事，但是你千万不要小看做小事，大事都是由小事积累起来的，做大事的本领也是由做小事的本领不断地积累而成的，不积小流无以成江海；不积跬步无以致辞千里。”他为我指出了工作中的很多错误和缺点，我也一直很虚心地请都领班还对我说，我看一个人怎么样并不是看他学历、文凭怎么样，关键是看此人做事是否勤快踏实，然后他也跟我说：“你看到那掌勺的师傅和做基层工作的徒弟吗？你能看行出他们有什么区别吗和联系吗？”我说：“看不出”。“那我来告拆你，领班说”，做切配的做打盒的徒弟经过长期的踏实的努力就能成为灶上的师傅就能掌勺就能独当

一面，这就是他们之间的联系和区别“。领班还对我说：“你跟我们的一些同事不一样，你是受过高等教育的，应该多利用时间不断地学习，不断地充实，不断地提升自己，年轻人不要怕吃苦，年累人就行能挑大梁，年轻人的时候不吃苦，难道到老了再吃苦吗？”确实，听了我的领导对我所说的金玉良言。我的确让的思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了很好的一个努力方向。

我的老板在走之前也给了我一些指点，他说：“一个人在他的学生时代最重要的是学习东本，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，选用暑期时间参予社会实践活动是一个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的，作为学生，能赚多少钱，等你毕业了有的是赚钱的机会，然后他给我说了他读书时的事，他说他读书的时候，也是求知欲非常强烈，想方设法地想多学点东本，放假的时候，经常往全国各地跑，不为别的，就为了增长见识”。

总结我的这次时期社会实践活动，虽然是我的第一次社会实践，但我认为是一次成功的，有用的，受益非同的社会实践这将会对我的以后学习起很大的帮助的。

大学生感恩活动实践报告篇十

在这个漫长的暑假中，我接受我院学生会的倡议，积极参加学校内外组织的.的各种假期社会实践活动。作为一名未来要迈入社会的学生，深入社会、实践锻炼是一门必经的功课。因为我相信因为经历所以懂得，只有了解社会，你才能真正做到融入社会。

暑假社会实践活动带给我们的是欣喜，是得到成果的喜悦。在实践活动中，我们感受到自己的微薄，体会到整个社会强大的凝聚力。

一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长，在实践中

学习，充实了自我，增强了口头表述能力，与人交流。真正地走出课堂，使自己陶醉在喜悦之中。有时会很累，但更多的感觉是我在成长，我在有意义地成长，在这之后，我明显地发现自己变开朗了，虽然我自己的力量不足以改变一些东西，但如果整个社会共同努力，这才是动力之根本，动力之源泉，使国家繁荣富强的途径，提高国民素质的实践活动。

另一方面，我意识到了自己的不足，没有经验，没有与人交流交往的能力，有些东西以前没有尝试过，难免会出差错，如果我还这样的话，以后很有可能在社会上没有立足之地，现在的社会不仅要有知识，还要拥有一些应辨能力等综合素质，只靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的能力。

虽然这次活动时间很短，但是社会实践活动提高了我们的社会实践能力。引导了我们接触、了解社会，增强我们的社会责任感和社会适应能力。而学校组织的活动，更让我们明白了学会适应社会的重要性。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些出生牛犊的大学生们，独立的培养和社会的洗礼是多么的重要。在这个更新速度超快的今天，如何适应社会也是我们即将面临的困难。对于现在的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。

“真理来源于实践，实践出真知”我们只有在不断参加社会实践中才能将我们在学校所学的知识与社会实践相结合。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。

暑假如期而至，这个暑假时我大学生活的第二个暑假，时间较长，俗话说要想充实自己的大学生活，必须在学习的同时积极参加社会活动。这样不仅可以增加自己的社会经验挣点钱而且在人际交往等反方面也有很大帮助，就我个人而言这也可以为将来自己踏入社会奠定坚实的基础，使自己立于不

败之地，所以我决定利用暑假这个好机会好好实践，体验一下真正的社会生活，因此我来到我家附近的一家宾馆打工。

“凡事想时容易，做时难！本以为在这里打工是一件很容易的事情，不就是端菜，洗盘子，拖地吗？这些都在家做过啊！心里还存在侥幸的心理，可是让我没有想到的是，刚去的第一天下午就犯错了，在端茶时，不小心摔碎了一个酒杯，我当时吓的不得了，刚好被领班发现。我什么也没有说，只是让我交120元的罚金。我心想怎么会是这样啊！刚来钱还没有挣到反而被罚了，心里很是不情愿，可是事实就摆在我的面前，在工作中他们说一就是一，说二就是二，当时领班严肃的表情吓得我说不出话来，脸都通红，他们告诉我：“在工作中时容不得半点马虎的，在开始讲的很清楚，出现其他的事个人负责。”我也没办法狡辩，这确实也是由于我的不认真造成的，没办法，就交了120元罚款。哎！我想这是第一次做着工作了，也算120元买个教训吧！可是我的心里久久不能平静，总以为这些错不应该发生在我身上，可是又有太多的可是，从这件事中我深深体会到想干好一项工作很难，即使一件小事。心中总有一种想法不愿意从事简单繁琐的工作，可是“一屋不扫何以扫天下”的道理，我们都懂，我想万事开头难吗？在接下来的工作中我会认真。

一月24号那天晚上都九点多了，对没有熬夜经历的我来说实在是困啊，可是还有吃饭的没有离开的人，我在坚持着，大约过了一个小时大部分的人都散了，可是还还有五个男的他们都喝醉了，在吵个不停，可是没有办法啊，他们是顾客，不能撵人家走，我只好硬撑着。当我撑不住的时候，他们也散了，可就当我扯盘子的时候，一不小心把茶水洒到了我身上，以我的性格当时就气火了，忍不住更他们吵起来了，没想到那人的话是在难听，不仅没向我道歉，而且还说我。我实在是咽不下这口气，待会经理过来了，把事情解决了，可是我有办法逃脱责任，经理说我是一个新来的临时工要学会怎样和顾客交流，在发生此类状况是应该怎么做。可是我要学的还有很多，刚来没有几天就发生了这么多的事情，我

实在无法在待下去了，我仿佛是来找气生的，想辞退不干了，可是有又想如果这样就半途而废了，什么也学不到，况且这不是真正的走上了工作岗位。自己需要学的还很多，其实社会就是这么复杂，形形色色的人，各种各样的事情都有，为了了解更多，增加自己的人生阅历，我选择了坚持，一直做到1月30号。20天的打工体验让我懂得了很多，心中也有了万分的欣喜和快乐，真是一份更与一份收获，不经历风雨怎能见彩虹。虽然知哦与短短的二十五天，可是就在这20天里我认识了宾馆的很多工人员，结识了社会上形形色色的人，学会了要以礼貌温和的态度与人交流，用心服务每一位顾客。现在自己还是一名大学生，都说大学是半个社会，可是我认为截然不同，社会上的人不会像老师那样给我们讲解，他们的言辞很锋利，直戳到我们的心理。但是为了挣钱我们只有忍耐了。20天结束了。我拿到了九百多元的工资，钱是不多可是我了在心里，因为我学到了书本上没有的知识，增加了我的个人阅历。我相信这个开始会成为我人生中的美好回忆，他也会时刻的鼓励我不断前进在人生的旅途中越走越远。

我在酷暑中迎来了作为大学生的第二个暑假，当然，也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。虽天气暑冷，我毅然踏上了社会实践的道路。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。

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，我来到了一家超市，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。

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。

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。这次接触的销售业，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。

期实践活动登记表，要求我们利用暑期的时间投身到社会中去，目的是要我们现在开始积累社会经验。暑期社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸也是推进素质教育进程的重要手段，可以有助于大学生接触社会，了解社会。同时实践也是大学生学习知识锻炼才干的有效途径更是大学生回报社会的一种良好形式。

拿到实践活动登记表的我们兴奋不已，纷纷参与讨论暑假该干什么。有的说去大城市里打一个月的工，他们说这样才叫真正的进入了社会能更快的了解并认知社会。有的说去当家

教，这样也可以过一把当老师的瘾同时也可以巩固自己的知识。大家都显现出空前的积极性，其实我们早就对学姐学长们能够利用学习之余的时间去做兼职佩服的五体投地。现在我们也终于轮到我们的了。

放假回到家里，我跟爸妈商量了学校下达的暑期任务，他们都很支持学校的决定，也赞同我在暑期里去社会实践的这一作法，我也觉得这真的是一次自我锻炼的好机会。但是由于爸爸妈妈仍不太放心我一个人出去工作，就帮我在亲戚家里找了一份还比较轻松的工作，也和亲戚说好了，就拿我当员工一样对待，让我真正感受一下步入社会参加工作的不容易。

第一次要参加工作的我真的很兴奋也很紧张，虽然是到亲戚家工作，但我的心里还是很不安，不过最终还是鼓起勇气接受了这份工作。我的工作其实没什么时间规定，老板是一家开米厂，我一般只要坐在办公室里称那些稻谷的重量，然后在他们下完稻谷之后，退一下皮。操作是蛮简单的，但我刚接手时真的很手忙脚乱，因为忙的时候真的很忙，有时候一天或一次性有好多车稻谷来卖，一车一车，我就会忙不过来，还会出差错。有时不记得写卖稻谷人的名字，有时又忘记了写稻谷的品种，年月日有时也忘了，真觉得那时自己灰头土脸的。这份工作没有什么时间观念，闲的时候很闲，忙的时候又会到好晚。

刚参加工作的我刚开始真的受不了，忙的时候好累，出了差错还会挨骂，也不能和老板顶嘴，要不就要被吵鱿鱼了。卖谷的人有时也很烦，他们有时不懂电子称，就不大相信我们，就和我们吵，没办法我只得和他们一遍遍的解释。还有人怀疑我们地电子称上搞鬼，说我们稻谷少了称，没办法我又不能发脾气，也不能和他们吵，为了米厂里的生意，只能和他们心平气和的讲解电子称是很标准，是电脑样的东西不会有问题的。

还有时为了一些生意上稻谷价格的事，他们也会和我们吵，

有时也会扯进我，受了气也只能自己吞，不过老板有时也安慰我，说做生意就是这样，什么人都有，不要和他们太较真，你习惯了就会好的，听完这些我心里就会宽慰很多当然也在其中学到了不少的知识。

办公室里有一台电脑，因为我曾学过一个月的电脑，对电脑比较熟习也学会了五笔，打字比较快，老板就经常拿一些文件让我打和修改。打的文件老板总是要反覆地修改，我就要经常帮她修改，那时真的觉得好烦，不过不管觉得多烦也要忍着，不能发脾气，毕竟自己是在给别人打工。更难受的是，闲的时候也不能离开办公室，什么也不能做，只能呆呆地坐在那里等。比起自己在家“大小姐”的待遇和脾气真的想过要放弃，不过还是撑过来了。自己竟然想接触这个社会，想融入这个社会，这小小的辛苦是一定要的。

一个月的暑期实践过得很快，自己慢慢地开始习惯了这种生活和这项工作，犯的错误也越来越少了，老板也夸奖我适应性很强，工作能力也错，以后要是暑期还想实践就到我这来。那时离开时还真有点舍不得呢。一个月的辛苦也是有回报的，拿到我的工资时，真的很欣慰，但是并不是因为有钱可以领，也不是终于结束了打工的苦日子，而是自己的付出有了结果和回报，自己的实践也有了收获，回想一下自己真的觉得很值，自己在这个月里学的东西是用多少钱也买不到的。在工作结束后，我做了如下的总结：

- 1、要善于沟通：碰到那些做生意比较坏的人和那些比较固执的农民，真的要学会和他们沟通，不能和他们吵，要心平气和的和他们解释他们所不明白的问题，每当看到他们最后都想通的时候，我心里真的很有成就当然和老板也要好好的沟通，不能总是把一些工作上的事憋在心里，有时自己在工作上有什问题要经常和老板沟通沟通，并及时的解决，这样工作才会有动力，才不会想不干了。

- 2、要有耐心和热情：在工作的时候要经常微笑，这样会让那

些生意人感觉很舒心，大家一起做生意也就很开心他们有些人是第一次来卖稻谷，对我们厂的基本流程都不是很明白，这时，你就要热心的告诉他们卖稻谷的基本流程，这样我们也可以省很多功夫和时间，米厂也可以运行就可以更好。

3、要勤劳：有时候一些细微的东西可以让老板更赏识你，也比较容易受提拔，比如我很空闲的时候就打扫打扫办公室，整理整理文件，帮帮老板的忙。老板就夸奖过我勤劳，有付出就真的有回报的。

当然有总结就说明同时我也意识到了自己很多的缺点和不足，例如不够主动做事，有时候老板说了才知道做，老板不说就没有这个意识去做；社会经验比较缺乏，经常会做一些错事，得罪那梨园些生意人，有时也会得罪老板；刚开始也不大会和人交流，所以那时总是觉得自己很受委屈等等，虽然这些都是我的比较辛酸的历史，不过这些也都是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后暑期实践以及今后就业的时候不要再犯同样的错误。

短期的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我终生受用。回到家时爸爸妈妈也说我真的变了好多，变得懂事多了，孝顺多了，脾气也变好多了。学校让我们去社会实践真的很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，以后也不会再浪费钱了。

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。社会和大学一样也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。

现在，离走进社会越来越近了，校园与社会环境本存在很大的区别。这就要求我们利用假期时间走进社会实践。

校园与社会环境的不同，接触的人与事也不大相同，所以我们在社会实践中学到许多在校园里学不到的知识。这就形成了从实践中学习，从学习中实践的良性循环。

当今中国经济飞速发展，国内外经济不断变化，在机会越来越多的同时，也出现了更多的问题，有了更多更艰巨的挑战，这也就对人才的要求越来越高。我们不仅要学好课本里的知识，还要主动走进社会，积极在实践中学习其他的东西，不断增加自己的经验，全方面武装自己，才能在这个社会有立足之地甚至拥有不败之地。

一回到县城就积极在一家超市找了一份暑假临时工，做促销员。

挂着实习生的牌子站在柜台旁，一脸幼稚、迷茫地站在那，不断地提醒自己要大胆地接近顾客，拉拢顾客，可好长一段时间站在那一声不吭的。一个大姐在顾客少的时候教我如何推销产品。我也慢慢地放开胆去尝试，其实这种交流比想象的容易多了。就好象上台前紧张兮兮，但在台上只顾着自己的表演而忘了紧张。害怕就是这样被克服的。关键在于大胆地迈出第一步。在超市做促销员不能坐着，也不能在超市随便逛来荡去，得时刻注意服务顾客。虽然每天只有上午或下午班，但一段时间下来，还是腰酸脚痛。或许也正如孟子所说“天将降大任于斯人也，必先劳其胫骨，饿其体夫，空乏其身。”

在学校，每天有作息时间表约束你。课程表会告诉你，今天该干什么，明天又有什么事情要做。而在这里，你可以无所事事地像木瓜呆在那儿，然后老板不满意你的表现扣你工资或者将你开除。积极的就是主动接近顾客，拉近与顾客的距离，然后耐心的推销产品。这也实在锻炼了我们的胆量、语言交流能力和心理洞察能力。我们胆大了才能冷静，冷静了才能很好地通过顾客的言语与表情察觉顾客的想法，然后再作出适当的回应，不至于慌张得不知所措。我们必须主动努

力才可能继续干下去。在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可校园里总少不了那份纯真，那份真诚，一般不会招来嫉恨与报复。可是在社会中，优胜劣汰，你的成功就是别人的失败，工作直接影响了他人的经济利益。在社会中接触各种各样的顾客、同事、上司等等，关系复杂，这一切都需要我们有经验去处理。尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方，这需要我们有经验去调整自己的心态。而这些经验需要日积月累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。这些事情很多同学沉浸于学习与消遣还未来得及思考，便忽略了社会实践的重要性。

有个事实众所周知，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，学习的理论知识很多很多，几乎是面面俱到；而在实际工作中，很可能是书本上的知识一点都用不上。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。有时候我会想，实际操作这么简单，但为什么我们要学习那么深奥的知识呢？现在的教育真的存在很大的弊端，严重的脱离了社会实际应用吗？其实不然，在学习这些吃力的知识的同时，我们的学习能力提高了，理解力和逻辑思维能力也增强了。更在许多书本中教我们如何去做好自己，教我们树立自己远大的理想，这将更好的为我们社会实践打基础。作为大学生，我们的年龄也不小了，离走向社会工作也不远了，我们应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上发生的各方面的事情，这就意味着我们必须得重视社会实践。毕竟毕业以后我们不能再带着幼稚、茫然的眼神走进社会，就像我们当初走进大学一样。我们要带着实实在在的能力走进社会，为社会服务。

在社会对大学生素质、能力要求越来越高了；当然也说明了某些大学生的确不过关。大学生不是全值钱，但社会上值钱的还是大学生。这就为什么还是有许多人打工之后还想读书，甚至有部分人也确实再次进入校园学习。我们在校园里学习到的先进的科学知识能为社会作出更大的贡献，也能为自己

带来更多的收益。而要成为值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。

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。

经过这次工作我从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，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋，是不可能斤斤计较，不可以强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更另人开心。不论做什么事情都必须有主动性和积极性，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。

在这次暑假的工作中，虽然只是在店做些琐事也让我懂得了

理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大的帮助，从中让我有很大的启发：不管做什么事都要坚持，也锻炼了我的坚持力！让我在以后的人生路上更加坚强！通过这段时期的工作学让我更深刻的体会到付出和收获的关系，也让我知道金钱赚取的不容易！在以后的大学生涯里我要很努力的学习，遇到困难我会更加坚强！

在超市里，别人一眼就能把我认成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。我的工作是在那做销售员，每天9点钟一下午2点再从下午的4点一晚上9点钟分段时间上班，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，接触了社会，了解了未来。在食品店里虽然我是以销售为主，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，你必须自觉地去学，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。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了在课堂上认真地消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了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，2年半之后，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。