

2023年大学暑假实践活动报告(模板7篇)

报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

大学暑假实践活动报告篇一

地点□xx市双路社区

目的：锻炼自身能力

上大学后的第一个xx□想做一个社会实践，去锻炼自己的能力，可是问题出来了：做什么社会实践好呢？有家教、做短工、摆地摊等等很多种方式，每一种方式都有其利弊，选择的过程其实就是对我的一种锻炼。经过几天的调查分析讨论，因为考虑到以下诸多原因，我最终选择了，到我所在的社区居委会帮忙，因为我想社区是最贴近生活的，最能感受到老百姓的生活，也是工作最不好做的，俗话说清官难断家务事嘛！

从2.21到2.27，一个七天，我每日都去居委会服务，帮那里的工作人员整理资料 and 文件，走访人民群众，了解社区居民的生活情况。

刚开始，我并不适应那里的工作，觉得很无聊，很没用。但是，通过与当地居民和工作人员的接触，我逐渐了解到了这个社区服务的乐趣。我知道了如何整理资料，如何照顾老人，如何体贴他人，也知道了成年人的艰辛、努力——这一切的一切，若是没有走出家门，参与服务，就不会体会到的。

通过这次社区服务，我提高了社会适应能力和运用知识解决

实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，不仅发现了自己知识结构中欠缺的一面，也感受到了现实和理想的差距，这对我们的学习、生活和工作都有很大的启发。

比如说，居委会的资料总是井井有条，分类整齐，通过居委会大妈的言传身受，我知道了学习应该也像整理资料一样，每天都应该按门按科地把知识梳理一遍，这样，不仅有利于查找，而且还有利于记忆。不只是学习，家里的一切也应当是这样，书籍、衣服、玩具等等。

其中感受最深的是到社区里的老人那里慰问。

腊月寒冬，刘爷爷的孩子都去外地打工了。刘爷爷年轻的时候喝酒喝得太多，导致了中风，现在，每天他都会推着婴儿车在院子里练习走动。

我和王大叔到他家帮他收拾完家之后，就和他一起去散步。

一般的老人上了年纪都不会像他这样日日不停，风雨不住地锻炼，可见他的毅力有多么坚韧了。我以前曾经问过他，为什么要天天锻炼，他告诉我说，这是必须的，如果不天天锻炼的话，就永远走不动了。

他还告诉我说，自己年轻时贪杯好饮才导致了现在这个结果，现在社会上，好多小孩13、4岁就开始吸烟、喝酒。

他们的这些做法都是对自己对父母对社会的不负责任的行为。希望我不要重蹈他的覆辙，要健健康康的成长。听了这些话，我受益匪浅。

参加社区服务，对我是种锻炼，也是种磨砺。虽然今后的学业会加重，但是在节假日，我一定会抽出时间参加这些服务。

在初中高中时xx期间等待我们的总是写不完的作业，而大学里却是注重学生社会实践，在实践中不断提高完善自己，也许这就是大学和高中不同吧！

大学里的第一个xx快要结束了，但我过得很自信。在金融危机背景下，大学生面临的就业问题很严峻[]xx期间我多少了解了一些。但既然问题出现了，我们就不应该躲避，而应去寻找解决问题的办法。

以后我们面临的是更多的挑战和机遇，作为21世纪的建设者，我们更应该乘风破浪，扬帆远航！

启示：

xx的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我带来的巨大影响却远没有结束。它使我走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。

通过本次社会实践活动，一方面，我锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我为社会做出了自己的贡献；但在实践过程中，我也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

大学暑假实践活动报告篇二

一直羡慕朋友风里来雨里去打工给自己增添了不少社会经验，还可以小聚财，误打误撞的，我也开始了人生第一次打工之旅。

去的是一家酒行，应聘营业员职位。由于是假装应届生去的，

所以编了不少子虚乌有的东西，朋友分享经验说，学历说中专就可以了，高了人还不要，少许不甘心，我们填了大专，还报了个昆明的学校(被聊到学校具体名字和地点时，难免要急中生智再答个模棱两可的答案，可谓谎言的艰辛。这是后话)。应聘前在门口等小明，还特地查了下五粮液的企业文化等等(这是家五粮液专卖店，其实出售各种酒类，只要你想得出，这儿都有卖)，为了体现专业知识，还把五粮液股价都给背了下来，信心满满的去应聘。人事部的魏姐面试我们，其不正规程度令我们多少有些失望。首先，我准备的内容完全没用到，一个简单的自我介绍就是大头。其次，面试用的是方言，虽然方言在版纳的普遍程度让普通话几乎没有立足之地，但这样场合，似乎有些不合时宜;最后，填完简历，身份证都没查(不过后来同事说一般是查的，可能主管看我们讨喜，就跳过去了)。面试结束一会儿，我们走在回家的路上就收到了受聘信息，两个人开心得大笑，开始规划工资用怎么花。

面试的成功算是个好开头，第二天，打工的日子正式开始了。

对于平时睡惯了懒觉的我，7点起床是个难点。不过不管愿意还是不愿意，还是要来的。恩恩，而且是朝气蓬勃的。第一天上班，我特地提前了十分钟，这就等于我在店门口等了十分钟。门市负责人是美丽的姑娘，穿工作服，笑得淡淡的。过了一会儿，又来了三人。面和心善，问我吃早点没，她们放下包准备去对面买过来吃。冷汗，还有这一出。话说要主动，要勤快，于是，我悉心询问着该做什么怎么做，好家伙，毫不客气，有得做了：两个门面，里面还可以深入进去有卖各种别类酒，每天早晨的任务就是擦柜台，酒架。我和另一个早我来一会儿的小姑娘一人负责一店，其他的老职工也没闲着，干这干那，也有的忙的。边弄清洁边记住酒的名字、价钱、位置，要完工也要半个小时。接下来应该就是坐在门面等顾客来卖酒。然而，事实证明，我对营业员这个工作的理解还太肤浅。。。仓库调来一批酒准备做特价处理，我们几个女的(潜规则就是体力活一般是新人干，主管要守店卖酒开单)先要把酒从车上抬下来，我廿，一箱红酒12瓶，白酒也

有6瓶，几十箱，空手搬到店里，挪来挪去，再去抬水来，一瓶一瓶擦干净。知识不当知识，全当卖苦力用。一天下来，没介绍酒，没卖酒，灰尘过敏喷嚏不断，手软脚软，激情大减，直呼累。我是下午三点下班，小明来接晚班。晚上的时候，我们交流一天的感受，知己果然是知己，几近相拥而泣。

空闲的时候也多，吃过饭时候人最少，可以坐着休息休息。闲来话多，在这里体现的淋漓尽致。明说的最讽刺，无聊的生活在于张家长李家短隔壁媳妇不要脸，谈资不外乎这些，这个市场葡萄几毛几，哪个街头的便宜几毛几。

因为我和小明是新手，对业务不清楚，比如开单、结算、电脑业务登记等等，我们都不能上手，只能做最基础的介绍酒，卖酒，收钱，打扫，此类事情。很多时候人特别多，乱，他们忙得团团转，怨言不绝，但我根本插不上手，只能干着急。特别无奈。其实那些事情都不难，但没人愿意教你不说，连学都不让学。

毕竟这是几近底层人民的生活状态，这些人大多是初中文化，在这边租房打工，拿着不足两千的工资，抱怨，也说累说烦，但没人愿意去充实自己，不愿意学习知识技能。门市加我和明有十人，有两个是92年的(其中一个就是美女主管，我还傻不颠的叫过她姐，后来知道她年龄甚是尴尬)，甚至有93年的，别的大多也二十出头。不爱读书是这个地方最愚昧的地方，被逼着读完义务教育便迫不及待脱离苦海，现在政策好，农村的有胶地，日收入达千元，少的也有好几百，夜夜笙箫，吃喝赌成性，代代相传。正是花样年华，本该在学校学习，却早早进入社会，宁愿一天打两份工，忙到身体吃不消，还在做着嫁老板的梦，一天一天过。

此外，一家强大的公司应该具备好的人力资源管理体制，让员工能够结合个人与公司的前景，拥有足够的发展空间，安心在此发挥自己的才能。如果公司职员流动量大，也是从某一方面体现出公司体制的缺陷。

打工总共进行了二十多天，开心也很多。这些同事热心善良，醇厚朴实；后来我也厚着脸皮学会了开单和电脑属单；每周的培训课都非常好，刚好赶上培训酒水知识，最感兴趣的是讲红酒，学了知识还实践品酒，很有趣；了解了市场上大多烟和酒的尝试等等。

这次社会实践给我带来了许多感受，相比而言，我很庆幸以后不用这样子生活，提高自己的素质永远是硬道理。就像明说的，以后孩子不爱读书送他来打工，好叫他安心学习。

大学暑假实践活动报告篇三

环境的转换、人员角色的替换，相处之道的完全转变，在这巨大的转换中，等待我们的可能是彷徨、迷茫，但我想更多的应该是叫人欣喜的新尝试。我是负责办公室日常事务的，所干的都是一些比较琐碎的工作，如打字、复印、打电话、文件递交、部门沟通等。由于初来驾到，对业务还不是很熟悉，所以刚开始我基本上只能打打字接电话，经过不断地请教和学习，慢慢地我开始可以参与一些比较有实在性意义的工作，如参与部门会议的前期工作安排，自身所拥有的专业知识使得工作起来不致于过于吃力，当然向前辈们请教是不可避免的。相较于学校，英语和计算机操作是工作中应用最多的，我的工作离不开电脑屏幕，打字、收发文件等。有时我还需要处理一些比较简单的英文单据。信息化的社会要求员工拥有现代化技能。文职类工作必须通过继续深造来不断增长知识和提高技能，特别是在办公技术方面，必须紧贴计算机应用技术的发展步伐。自身的硬件是最大的本钱，当然专业理论知识的高低亦是检验个人文化素质水平的重要标准之一。在这个信息爆炸的时代，知识更新得极快，单靠原来的一点知识是肯定不行的。这就要求自身不断进行自我提升，不单指个人能力，亦包括自我定位。在实习期间，严格遵守公司的规章制度，积极投入到工作中，做到了自觉、自律、自学、自新。自己虽是实习，但我以对正式员工的要求来要求自己。自觉遵守考勤、办公管理等规定。坚守从小事

做起，从身边的事情做起，严于律己。实习期间最大收获在于体验到了其独特的企业文化。那种“创造顾客、贴近顾客、服务顾客、感动顾客”的经营思想，那种“先学做人，后学做事”的理念，使我深深认识到企业管理不仅是一门科学，更是一种文化。文化是企业的灵魂，是企业核心竞争力所在。新亚顾客至上的经营理念根深蒂固，这可以从企业平时与客户的业务往来模式及相关人员对客户的态度看出。企业注重平时与客户的沟通联系，对客户的反馈意见十分珍视，并根据意见对业务工作及员工态度等进行客观地改进。

通过实习使自身的思想和各面的能力在不同程度上一定的提高。实习期间也让我在与人的相处之道上的认识有了一定的升华。凡事多沟通，宽容些客观些，不管同事还是上司，让他们理解你的意思。以下是我针对实习工作所做出的一些小结：

第一自身能力不够全面。自己的财务知识有限。不能经常请教同事，以至很难对公司作出较大的贡献。

第二若干项工作需同时解决，有时不能很好的区分工作的主次轻重，工作效率不是特别高。缺乏协调的技巧。多部门需要我的情况时有发生。而我未能提出解决问题的方法，只是等部门负责人协调后才开展工作。文员、秘书的工作性质需要在多位领导之间周旋。这就要求在我们心里必须要有一杆平衡秤，准确地拿捏轻重，什么该做、什么不该做；什么该先做、什么可以晚点做等。应始终坚持按重而急一重而不急一急而不重一不重不急的标准来办理上头所交代的工作。

第三未能积极地与公司高层沟通。自己没有主动地与公司高层接触沟通，解决存在的实际问题。

第四操作技能有待加强尤其是计算机应用技能。

实习体会

实习期转眼即瞬，过程虽然艰苦，但教人欣喜。我的工作虽简单但马虎不得，试想一下，文职工作虽然大都是文字工作，但若打少一个字或打错一个字造成语义不当，随时会给企业造成不可挽回的损失，这不仅是指经济上的更多的是指人际关系。书本上的理论看似简单但当亲临其境方真正体会到成功的不易、意识到自身能力的欠缺和知识的匮乏。实习期间，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷。希望能在工作中积累更多的各方面的经验，为将来自己走上真正的、更好的工作岗位作好准备。

大学暑假实践活动报告篇四

摘要：告别高中时代，进入大学的我们在学业上的压力明显减少了，大学就如一个小社会，我们更需要的是借助学校这个平台来锻炼我们自己。没有了升学的压力，越来越多的大学生选择以打工的方式在寒暑假时间来参与社会实践，提前体验社会，为今后的毕业积累一定的社会经验。但在打工期间，由于存在多种社会因素和自身因素，使大学生在打工期间遭受到一些不必要的困扰和一系列安全问题，发人深思，引起社会广泛关注。

关键词：大学生；寒暑假打工；调查报告

当我们挥手告别青涩的中学年代，步入截然不同的大学校园，生活发生了天翻地覆的变化。学习不再是我们的全部，课本、考试、分数也不再是我们生活的唯一重心。没有升学的压力，寒暑假也不再需要做堆积如山的作业。取而代之的是我们有更多更充足的时间来自我支配我们的课余生活，我们需要的是不断加强自身社会实践能力，以适应这个社会。因此，在3月初刚开学之际，我们以发放问卷调查的方式随机抽取我校100名学生进行调查，了解在校大学生利用寒暑假打工的情况，从中发现大学生利用寒暑假打工期间遇到的问题，总结经验教训，为大学生寒暑假打工提出有益的建议和看法，起到端正大学生价值观念的作用。

我们从是否支持大学生寒暑假打工、影响大学生利用寒暑假打工的因素、大学生在寒暑假趋于寻找哪些社会职业、社会所提供的岗位与专业的对口程度、在打工过程中遇到的困难及收获等多方面、多角度问题进行调查。调查结果显示70%以上的学生支持利用寒暑假打工，并且50%以上的学生都有打工的经历，并从中获益匪浅，积累了一定的社会实践经验，加深了对社会的了解；9%的学生持反对态度，在他们看来，还在学生时代就步上打工之路，显然为时过早。并且随着经济的快速发展，社会不良现象也日益突出，社会欺诈现象屡见不鲜，对于涉足不深的大学生而言危机重重，存在各种安全隐患；约20%的同学持无所谓态度。从调查结果看来，绝大多数的人认为在大学时代利用打工的方式积累一定的经验是一个不错的选择。

利用寒暑假打工确实给大学生带来了精神和物质上的收获，而且提高了交际能力，丰富了社会阅历。但是任何事情都有两面性，大学生打工也存在着一些问题。

1. 当前社会存在的主要矛盾。党的十一届六中全会通过“历史决议”对我国社会矛盾作了规范化表述：“在社会主义改造基本完成后，我国所要解决的主要矛盾，是人民日益增长的文化需求同落后生产力之间的矛盾。”从社会需要方面来看，随着社会主义制度的建立，人们对崭新的社会主义制度能够满足他们的物质文化需求寄予了很大的希望。人们改善物质文化的要求，不仅在数量上不断增长，而且在质量上也不断提高；然而从社会生产方面看，经过几十年的来的社会主义建设，我国的生产力和经济实力有了巨大的增长，教育科学文化事业也有了相当的发展，但生产力落后、经济文化发展不平横状况未得到根本改变。

2. 社会就业形势。就业是民生之本和安国之策。党中央、国务院历来高度重视就业工作，历年制定了一系列促进我国就业的发展政策，并在实践中取得显著成效。然而我国的就业形势依然十分严峻。主要表现为劳动力供求矛盾突出，劳

动力结构矛盾突出，人才和劳动力市场不规范，职业教育和培训教育工作相对滞后等。致使大学生在选择兼职时比较迷茫，兼职最好能与自己所学专业的有关工作结合中权益受侵害的现象也是比比皆是。

3. 安全问题。关于大学生在兼职过程中权益受侵害的现象也是屡见不鲜，为什么大学生要通过中介机构找兼职？为什么大学生这类同龄人中的佼佼者会屡屡被中介机构所欺骗？中介机构诈骗的背后到底有哪些内幕？被骗学生又该怎样维护自己的权益的呢？学校、政府和用人单位又该做些什么呢？可见，大学生兼职的安全问题亟待解决。

1. 兼职与专业的相关度较低。较大比例的大学生对兼职是否与专业相关表现出无所谓的态度，现实与理性思考之间的差距是导致这种态度的产生的重要原因，因而大学生在选择兼职时比较迷茫，兼职最好能与自己所学专业的有关工作结合。

2. 权益保护意识薄弱。在权益受到侵害时，有些同学抱着多一事不如少一事的想法，忍气吞声，自认倒霉，而不是通过正确的途径来维护自身的合法权益。同时，在实际生活中，很多大学生并没有采取实际行动积极争取自己的合法权益。这表明了有一部分学生的权益保护意识比较薄弱，有待加强。

2. 制定专门针对大学生打工的法律或者是行政法规，以其规范大学生打工市场，加强对大学生和用工单位、个人的保护。一方面，大学生一般都已经是成年人，不具备享受特别保护的主体资格，另一方面，他们毕竟还是没有完全接触社会的学生，在个人经历、经验、以及对社会的认识方面都存在着很大的劣势。而且最重要的是，他们并不像普通劳动者那样为了生计而出卖劳动力，更多的目的是为了进行社会实践，为自己积累社会经验，加之学校现在在对大学生进行文化教育的同时，很少进行这方面的教育和辅导，在学生遭到不公平待遇的时候又缺乏必要的保护措施，所以对大学生打工的法律保护是很需要的，相关立法部门应当考虑到大学生作为一

个特殊群体的实际情况制定有关法律法规。

1. 高校也应该加强对学生兼职的管理和指导，通过勤工助学中心等完善服务，拓宽兼职的渠道，引导大学生以一种积极的心态和一种正确的方法兼职，使大学生处理好兼职和学习的关系，在不影响学习的前提下做好打工工作。

2. 学校应该对在校大学生利用寒暑假打工予以支持，通过勤工助学中心等机构来帮助兼职的学生寻找兼职和帮助他们在兼职过程中遭遇的欺诈和拖欠工资报酬等情况时能更好的维护自己的合法权益。

1. 为我们应加强法律意识，不管别人做的怎样，我们首先应该从自己做起，当自己的权益受到侵犯时，才能及时有效的保护自己的权益，所以大学生要加强自身的保护意识，加强法律意识，这是有效保障和维护权益不受损害最根本的方法。法律基础课是在校大学生学习法律知识的主要渠道；大学生同时还可以通过自学，接受法律教育等形式积累法律知识；我们还要理论和实践相结合，积极提高自身的用法能力，这是我国大力提倡依法治国，以德治国，德治法治的目的所在，也是现代公民必须具备的一种素质，一种本领，一种能力。只有这样，我们才能用好法律这个武器。

2. 小心提防防人之心不可无，大学生无论是在寻求兼职或是兼职期间都应该小心提防，谨防上当受骗。首先，我们必须对中介机构的合法性有个清楚的认识。中介机构的合法性即指其具有经营业务的法律资格，具体的表现就是要有合法的营业执照等经营许可证和固定的办公场所等。没有经年检合格的执照视为过期或无效执照。为保障大学生的权益，我们在通过中介寻求兼职时应该首先要对这个中介机构的是否合法有了解。有专家建议，大学生在找兼职的时候，应该找正式的中介机构，这样自己的权益才能得到最好的保护。

3. 在校大学生可以在学校成立相应的社团或组织，以解决在

打工过程中遇到的困难。在社团或组织中对于某个种类的工作应成立一个相应的小组，以把往届的师兄师姐们或同学对于该种类工作的经验和知识积累传承下来。定期进行工作经验和工作信息的交流，使其他同学在做该种类工作时能通过社团或组织来学习这方面的知识和经验以便做好工作。

参考文献：

[1]吴书青.毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论[m].北京高等教育出版社出版社□20xx.

[2]劳动法上劳动者概念之研究[j].云南大学学报(法学版),20xx(01).

[3]郭捷.劳动与社会保障法[m].北京.法律教育出版社□20xx.

[4]《青年与社会：中外教育研究□.20xx(08).

[5]大学生就业指导研究[j].牡丹江教育学院学报,20xx(05).

大学暑假实践活动报告篇五

2021.7.31

暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，一放假，我便来到江苏涑森环保设备有限公司开始了一种全新的生活社会实践。我的实践时间从7月31日到8月15日。作为一名大学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情去迎接第一天的实践，在这之前我只有一点实践经验。虽说只是实践，但生活的方式却已完全不同于学校里的生活，而是转变成了正式的上班一族，一天天的生活便度过于这偌大的公司之中。今天是我来江苏涑森环保设备有限公司实习的第一天，我的日常工作是学习一些有关环保设备的知识，整理

一些文件。我觉得这些工作跟我的专业相关性很紧密，我相信这次的学习一定会给我带来很多的收获。

2021.8.1

今天实习让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。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。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

2021.8.2

通过今天的实习，我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在实习中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

2021.8.7

时间总是在不经意间悄悄溜走，转眼间，来到江苏涑森环保

设备有限公司实习已经有一个星期了。回想起来，在这一个星期的时间里，我正逐步实现由象牙塔中的大学生到初出茅庐的职场新人的转变。在此期间，我的思维、视野、能力有一定提升，同时发现了自身的很多问题。我对工作越来越熟练也越来越得心应手我也渐渐适应了实习的生活。但是我也存在很多不足，比如我整理资料的时候分类还不够细致，刚刚从学校踏入社会，每天面对的资料、项目、接待等等几乎所有问题都是从未接触过的，面对未知的挑战，经常会有些手足无措甚至恐慌，导致出岔子或者拖延了完成任务的时间。

2021.8.8

大学学到的知识并不能直接运用到实际工作中，但之前学习过程中积累的学习方法和能力，会帮助我尽快学习从未接触过的新鲜知识。因此之后还应当不断改进提升自己的学习方法和能力，以便更快更好地适应新知识体系。还有，除了自己摸索方法和向前辈探讨之外，仔细观察同事、领导甚至客户的工作方法、表达方式、工作习惯等等也能学到很多。有些不足之处可能平时自己感觉不到，但看别人表现出来就分外明显，此时要及时反思自己是否有类似的不足，有则改之，无则加勉。今天查询资料时发现面对互联网纷乱复杂良莠不齐的海量信息，会不知从何下手，或者看了很多资料都找不到想要的内容，无形中也延缓了工作进度。在待人接物时也有些稚嫩，缺乏职场人应有的落落大方和处变不惊。很多时候思考问题时思维存在局限性，不能快速找到正确的切入点，或者思考问题不够全面深刻。

2021.8.9

今天我总结了一些实习经验：首先，面对未知的挑战，要保持头脑冷静，快速思考解决方案，无论处理结果是好是坏，都记录下来，形成应急知识库，之后遇到类似的问题能够给出更快更好的方案。其次，查询资料时应最先考虑权威的信息渠道，官方的编制依据、设计规范等，不要在来历不明的

资料上浪费时间；同时，每项新任务都设定一个完成时限，提升思考紧迫感，排除外界一切干扰，提高学习工作效率。最后，善于学习，凡事抱着请教学习的心态，向同事领导学习、向书中的经验学习，多看多学多思考，慢慢开拓自己的思维，提升自己的能力。

2021.8.15

大学生暑假实践报告范文

大学生暑假超市实践报告

大学生暑假社会活动实践报告

大学生个人暑假实践报告x

大学生暑假实践策划书

大学暑假实践活动报告篇六

摘要：

暑假实践是一次自我学习的过程，也是一次自我锻炼的机会，通过实习，不仅让我们学到了许多非专业的知识，还体验了一番不同的生活环境。通过在百货公司实习的日子，我体会到了工作的艰辛与困难，同时了解了在工作中责任的重要性。这篇文章就是通过我的亲身体会加上我的分析思考来对本次我的暑假实践做个简要的报告。

关键字：暑假实践，学习，自信，责任

基本情况介绍：

作为一名大学生，我很希望在暑假实践的过程中，能学到不同的社会经验。虽然我所学的专业是区域地质调查及矿产普查，经常接触的是地学知识，却希望能在一个不同的环境下多获取一些非本专业的不同的社会实践经验。很幸运，经过我自己的努力，我有幸来到县里一家百货公司实习。

调研对象和方法：

万事开头难，什么事都要有尝试，都要有开始，都要有经过的，都会有失败和成功。到了鸿辉百货有限公司实习之后，明白了很多事情看起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差别的。刚到公司，我被安排做导购员。做导购员，不但要搬东西(即：将货物放上货架。这个工作是很辛苦的，还要记住每样商品的价格，产地，成分，以便顾客询问的时候能解答出来。要做好这份工作也不是件容易的事，因此，开始时还真有点不适应，后来做多了也就慢慢习惯了。虽然时间不长，但却让我学到了很多，最重要的一点就是：工作要有“礼貌和认真负责”的态度。而且我们这些新人一开始就要了解百货公司的现状，熟悉百货商品的类别和分布状况，我们还要熟悉超市的上货程序。了解从验货到货物上架的流程，层层把关。验货时必须认真核对其数量，检查生产日期和品牌名称。最后按货物类别上架。当然，这货物上架也是一门学问，能够将货物迅速有条理地排上货架，吸引顾客的注意真不容易，而且经常要爬上爬下的，是很危险的。但在店内工作的人员都很熟练地做到了。尽管在店内有很多人没能上大学，相反地我们这些大学生却表现地非常差，我想自己该将这种自以为是大学生的自满想法改掉。

第一天我被安排到销售部里面工作，项目经理让我在第一天上班，乔装成顾客去我负责的货架上买东西，留意同事们是怎样卖东西的。而且经理还叫我故意刁难我的同事，留意他们的服务态度，而且要写一份报告明天交给他。

第二天我把昨天的报告交给了经理，他就吩咐我到昨天去过

的货架上工作。并把我介绍给同事，同事们都很惊讶的望着我，大概是我昨天的态度让他们印象深刻吧！哈哈，不过经过经理的解释，他们都欣然接受我，我的实习工作就这样开始了。今天是美好的一天，希望明天会更好吧！

实习的第三天，我对我的工作充满了信心。而且我的同事们都很照顾我，我的工作有错误的，他们都向我指出，而且向我指正。今天我终于把我负责的货架上的货物推销出去了，对于我来说，这是我每一笔做成功的生意。很开心很开心。我越来越喜欢这份工作了，它给了我经验和挑战！

第四天早上八点在闹铃声中我极不情愿的从梦乡中挣扎起来，由于实习的缘故，每天睡到日上三竿的幸福日子对我来说已经是奢望。匆匆的洗漱完毕就来到了公司上班了。今天我又接到了新的挑战，经理要我把指定的商品销售出去，而且要尽可能的销售出100件以上。虽然这个任务很难，可是我还是很认真的对待，最后我还是完成了，不多也不少，我刚好把第100件卖出去，刚好就下班了！很感谢我的第100个顾客！

经过前几天的实习。我对于销售这一工作已经有所熟悉了，和同事们的相处关系也和洽了很多，经过我昨天完成的任务，经理更看重我了。他说等我后天休息回来，安排我一个更具挑战性的任务。对于经理的这席话，我是既紧张又兴奋，很期待我的新挑战，在这里实习，使我获益良多啊！

思考建议：

在一个星期的实习过程中，通过与百货公司员工相处，我了解都一些目前百货公司需要改善的地方：

第一，提升员工的责任心。店内货架上的商品总给人一种凌乱的感觉，缺少货物时谁都没有能及时地补充而参差不齐；营业员不能及时地解决店内的小问题。例如，在货物架上发现过过期的或者损坏的商品，不能及时的下架处理。

第二，应完善财务管理工作，实现多种促销手段。现在的财务制度很机械，财务管理模式单一，不能实现过多的商品促销策略。因为这样需要比较复杂的财务管理程序才能完成。

第三，实现促销手段多样化。学生群体大多数虽不是工薪阶层，但是对于许多的优惠活动很有兴趣，而且大多数多购的商品都是属于冲动性购买，感性大于理性。超市可以利用这一点抓住商机。

一家企业的经营绝不容忽视，不但要有细心，还要有策略和谋划，任何事情都要考虑周全。我认为做人也一样。吸收这一次的经验，我在做事时都变得更细心。感谢系领导和企业单位让我有这一个增加社会经验的机会。

实习结束了.我的心情很复杂——有失落,也有兴奋.失落,是源于要离开那些一起工作的伙伴,有点依依不舍的感觉.兴奋,是源于实习的结束,这就意味着我就要毕业,将要踏上社会,有机会用所学的专业知识为祖国建设贡献自己一份微薄的力量。

调研结果和分析:

回想这星期的实习,我学到了什么呢

- 1, 学到了友善.在日后的工作当中只要我友善待人,一定能让人有好印象,做起事情来自然事半功倍.
- 2, 学到了拼搏.在21世纪的今天,人们的工作和生活水平都在提高,不会拼搏的人自然会被社会淘汰.
- 3, 学会了忍耐.我认为“忍耐”是学生步入社会的基本功.刚出来做事,谁都要受气,要是不忍耐,就非常容易与人发生口角,使自己不能愉快地工作,久而久之,就会形成紧张的人际关系,这样一来,就会给自己的工作造成被动,压力,严重的还会使自己根本无法开展工作.

实习结束,我又面对另一个更大的挑战——就业问题.但是,我不惧怕,因为在这个实习过程中,我获得了宝贵的经验,这些经验为我应付以后在工作上碰到的问题打下了一定的基础.

此外,在这次实习中,我做到了细心观察身边人和事物、学习别人的工作方法、留意别人的心情,还学会了遇事要冷静,小事要忍耐,待人要有耐心以及如何为人处世等社会经验.更重要的是记住了一条真理:“态度决定一切”,所以不管是做什么事我们都要端正我们的态度,对任何事情都要做到认真负责.正确的工作态度将会引领我们走正确的道路,让我们在工作中更加顺利.当然,凡事贵在坚持,只有坚持不懈的努力我们才能做好每一件事,让平凡的生活不平凡!

大学暑假实践活动报告篇七

对于我来说,在xxx教育台的日子是紧张、快乐而超前的.在xx教育台的节目部实习,是第一次在电视台实习.以前总觉得电视台的人都眼睛长在头顶上,现在看来也不尽然.节目部是比较不紧张的部门,办公室里的氛围很好,从主任到主持人和记者都对我这个实习生很照顾,虽然我没有像其他实习的同学一样频繁的跟着老师出去采访,但是我很知足了.

实习部门的领导很亲和

我第一天去实习的时候□xxx主任就大体向我介绍了他们部门负责的节目,主要是关于高招就业方面的,重头戏就是《决战xxx高考》、互动和资讯方面的节目.她从来都很亲善,浑身透着一种女人的温柔,但是她又很端庄.作为一个部门主任,她给我的印象是,她的亲善可以让部门里的人都很喜欢她,她的认真和镇定又让周围的人都带几分敬意,就是她减少了我的惴惴不安和不知所措,我暗暗佩服这种领导艺术.在她的部门每一个人都很友善,不像新闻部或者专题部,他们的办公室里的空调老化了,冷冰冰的,人也都是脸上挂霜,

一副拒绝人千里之外的表情。

循循善诱的师兄

办公室里有位是我们财大的师兄，他让我感到，出门在外，我们就像一家人。师兄是__年毕业的，我则在这年入校，代沟也割不断我们之间的这份“亲情”。他现在是xxx教育电视台的栏目编导，从他身上，我渐渐搞清楚了一个编导的职责和工作性质，他告诉我一个很受用的道理：以后联系采访要找就直接找这个单位的最高领导，这样是最有效的。我觉得即使将来我不做新闻这行，他的话是对的，不必惧怕或者担忧人家大领导会不会理你，因为他没有什么值得你去惧怕、自卑的。因为职业是不同的，但是人都是平等的。并且就在他告诉我这事之前，我就因为这个畏首畏尾的，吃了不少苦。

这次教训很深刻

可是没有告知老师之前要是走了是不是不好，于是就只剩下等待了……那么冷的天气，我们两个冻得一直在打哆嗦。更可恶的是师大那个负责招待的人竟然厉声轰我们两个离开，无奈，我们只好躲到角落去。可是不想他一会过来又看到了我们，又开始赶我们走，当时我真觉得他可笑，拿根鸡毛当令箭，领导来这里又不是他是领导，他嚣张什么！丁丁忍不住对他讲，我们是教育台的实习记者，在等我们的老师，结果他听了就不理我们了□xxx年电视台编导实习报告内容由精品学习网提供！

我气结，受气还是吞吧。丁丁冻得也受不了，提议要进会议室，可是我觉得礼貌上不妥，就阻止她，就这样我们两个在争执和寒冷中终于等到了散会。两个老师出来看到我们很惊讶，他们以为我们已经回去了，我们把经历告诉了他们，他们两个摇头：别说自己是实习的，就是xxx教育台的记者，以后别穿得这么学生气来实习，别提包，就是遇到有人拦也要理直气壮，不要理会他们。

我想，以后我不会这么犹豫，瞻前顾后了，做事不能考虑太多，尤其想要做记者出去采访，那样自己就永远得不到好新闻，记者就两个字：拼、抢。领导固然是领导，但是要采访到自己想要的东西有时候就要“厚脸皮”。那天领导讲话的内容都不知道，我肯定完不成任务。但是我内心还是比较疑问：领导在讲话的时候，进出会议室是不是对的？但是如果我真做了记者，为了新闻那肯定是要进的，这点我坚信。

美女主持该做啥？

在实习的日子里，我觉得办公室里的三个美女主持人工作很轻松，她们只需要找几条资讯消息，然后就是录口播或配音。对于这个职业我想主持本人还是要加强自己的内涵，形成自己的不可或缺的重要地位。不是说只要你有一张可以的脸蛋一张普通话证书就可以长久的做下去，就我自己的观察，如果这样会很容易被别人替代，现在的社会竞争这么厉害，不保说就有新人来把你顶替了。

xxx教育台的《家事无常》是我在实习的时候看过最多的节目，它是买进湖南台《情动八点》的节目，同样的故事内容我更喜欢《情动八点》，就是因为它的主持人选的好，在讲述故事的时候声情并茂。但是经过台里改造以后，我觉得它失去了一种魅力，主持人没有特色，两个主持人轮班主持，但是都没有给我一种深入的感觉，始终感觉主持人在讲述这些故事的时候就把自己纯粹的当成故事的讲述人，很机械，没有把自己融入其中。

我想做好一个节目首先要选好主持人，主持人是否真的适合这种类型的节目，再次主持人要去认真研究自己将要主持的节目的特性，它需要主持人具有什么特质，这样才会成为观众喜欢的主持人。

最后想说的心得是，这次实习真的好苦……