

# 最新暑假实践报告心得体会(精选15篇)

辞职报告的撰写应该遵循明确简洁的原则，突出重点和主题。现在就让我们一起来看看一些优秀的实践报告，希望能给大家带来一些灵感和启迪。

## 暑假实践报告心得体会篇一

暑假实践报告是大学生们展示自己在暑假期间实践能力与专业知识的重要机会。在此次实践中，我通过参与社会实践、实习或项目调研等方式，对自己的专业进行了实际应用，也对社会、企业以及自己的发展有了更深入的了解。在此次实践中，我深感收获颇丰，不仅学到了专业知识和技能，也提高了自己的实践能力和团队合作精神。

### 第一段：实践是专业知识的实际运用

在实践中，我对于课堂上学到的专业知识进行了实际运用，并得到了很好的补充与拓展。比如，在参加社会实践时，我通过与社会上的人群互动，了解到课堂上学到的知识如何在实际生活中应用，同时也发现了一些课堂上未解答的问题，通过实践得到了答案。此外，在实习中，我对专业领域的操作技能和实际应用能力得到了锻炼和提高。而在项目调研等实践活动中，我更深入地了解了所研究领域的现状和问题，为日后的学习和研究提供了基础。

### 第二段：实践是培养实践能力的机会

实践不仅是运用专业知识的机会，更是锻炼实践能力的平台。在实践中，我们需要主动解决实际问题，需要运用自己的智慧和创意来适应各种情况。在实践中，我们常常会面临困难和挑战，需要学会调整自己的心态和方法来解决问题。通过实践，我学会了如何与他人进行合作、沟通和协作，学会了

如何面对压力和挫折。实践不仅让我更加深入地了解自己的实践能力，也让我拥有了更多的实际经验和技能。

### 第三段：实践让我更了解社会和企业

通过实践，我有机会接触到社会中的各行各业，了解到不同领域的发展情况和需求。在实践中，我与各类人群进行互动，听取他们的故事和经验，从中感受到了社会的多样性和复杂性，看到了社会发展中的机遇和挑战。同时，在实习的过程中，我更加深入地了解了企业的运作和管理方式，体会到了企业的价值观和文化。这些经历和体验让我对社会和企业有了更全面、更真实的认识。

### 第四段：实践让我提升了个人能力和素质

在实践中，我不仅学到了专业知识和技能，还提升了自己的个人能力和素质。在参加社会实践时，我学会了如何与不同的人群进行有效的沟通和交流，提高了自己的人际关系能力和社交技巧。在实习和项目调研中，我学会了如何合理安排时间和任务，提高了自己的时间管理能力和团队合作精神。通过实践，我还培养了责任感和独立思考的意识，学会了自我管理和自我提升。

### 第五段：实践让我对未来有了更明确的规划和目标

通过暑假实践，我对未来的发展方向和目标有了更明确的规划。通过与社会和企业的接触，我对自己的专业素养和职业发展有了更深入的认识。我明确了自己的专业优势与不足之处，并明确了自己未来的学习和培养目标。实践让我看到了自己在专业领域中的职业规划和发展方向，为将来的学习和工作提供了指导和动力。

总结：通过暑假实践报告，我不仅仅学到了专业知识和实践能力，还提升了自己的个人素质和职业发展规划。实践让我

了解到社会和企业的真实情况，培养了我与人合作和解决问题的能力。通过实践让我更加了解自己的实践能力和发展潜力，为未来的学习和工作提供了宝贵的经验和素材。我相信，通过这次暑假实践报告，我将能够更好地应对未来的挑战和机遇，实现自己的人生价值和目标。

## 暑假实践报告心得体会篇二

### 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：在家里的時候，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

## 暑假实践报告心得体会篇三

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。



## 暑假实践报告心得体会篇四

暑假是学生们最期待的假期，这个假期既是休息放松的时间，也是提升自我能力的好机会。作为一名大学生，为了充实自己的暑假，我参加了一项暑期实践，通过实践经历，我收获了很多宝贵的经验和体会。以下将从目的、准备、实施、反思和收获这五个方面来展开，分享我在暑期实践中的心得体会。

首先，关于目的。我参加暑期实践的目的主要有两点：一是提升自己的专业知识和技能，二是培养一些实践能力和工作经验。在大学学习的过程中，我们更多地接触到的是理论知识，而实践是检验理论的有效途径。通过参加实践，我可以将学到的知识运用到实际当中，培养动手能力。另外，实践还可以帮助我们了解专业的就业前景和发展方向，为将来就业做好准备。

其次，关于准备。准备工作是确保实践顺利进行的基础。首先，我要了解实践活动的具体内容和目标要求，明确自己需要达到的目标和任务。然后，我要了解实践地点和实践时间，做好行前的交通和住宿的准备工作。同时，为了能更好地参与实践，我还需要预习相关的理论知识，并做好笔记准备。在准备阶段，我还要加强自身对时间和精力管理，做好充分的身体和心理准备。

接下来，是实践的过程。实践是锻炼自己的好机会，不仅可以提升专业能力，还能锻炼我们的自我管理和协作能力。在实践的过程中，我充分利用了自己的专业知识，做到了理论与实践相结合。同时，我不断与实践导师和团队成员进行交流和讨论，通过集思广益，解决实践中遇到的问题。虽然在实践过程中会遇到各种困难和挑战，但是通过不断尝试和努力，我克服了困难，完成了实践任务。

然后，是反思。反思是提高自身能力的关键环节。通过反思，

我能够及时发现自己的不足之处，并根据反思的结果来改进自己的表现。实践过程中，我不断反思自己的工作方式和方法，发现了许多可以改进的地方。例如，在组织能力方面，我意识到自己的组织能力还有待提高，需要更加注重时间和资源的管理。同时，通过反思，我也发现了自己的优点和长处，这些优点和长处对自己的进一步发展有积极的影响。

最后，是收获。通过参加暑期实践，我收获了很多宝贵的经验和体会。首先，我深刻理解到了实践的重要性和必要性。只有通过实践，我们才能真正学以致用，发挥出所学知识价值。其次，我提升了自己的专业能力和实践能力，对我将来的就业和发展起到了积极的促进作用。另外，通过实践，我也锻炼了自己的自我管理和团队协作能力，培养了积极向上的态度和乐观的人生态度。

总之，在暑假实践报告中，我深刻体会到了实践的重要性，它不仅是理论学习的综合补充，更是提升自身能力的重要途径。通过实践，我更加明确了自己的职业目标和发展方向，为将来的就业奠定了坚实的基础。同时，我也深刻感受到了实践的乐趣和意义，通过实践，我更加自信和坚定地面对挑战和困难。我相信，通过不断的实践和经历，我会不断成长和进步。

## 暑假实践报告心得体会篇五

暑假是学生最期待的一段时间，同时也是他们充实自己的机会。今年暑假，我参加了一项实践活动，并完成了一份实践报告。通过这次实践活动，我不仅学到了许多专业知识，还体验到了团队合作与自我成长的重要性。下面我将分享我在这次暑假实践中的心得体会。

首先，在实践活动中，我深刻认识到了专业知识的重要性。在报告撰写过程中，我发现自己对相关领域的理解还很肤浅。为了完善报告内容，我不得不仔细研究相关文献，并向老师

请教。通过这个过程，我不仅掌握了更多的专业知识，还提高了自己的分析和解决问题的能力。我意识到，在今后的学习和工作中，专业知识将是我们最大的优势之一。

其次，团队合作在实践活动中也显得尤为重要。在实践过程中，我和我的团队成员密切合作，共同完成了实践报告的撰写。团队合作不仅帮助我们有效地完成了任务，还增强了我们的交流和协作能力。我们通过分工合作，充分发挥了每个人的优势，并通过讨论、商定共同解决了各种问题。通过实践活动，我认识到只有团队合作，才能事半功倍，更好地完成工作。

此外，在实践活动中，我也收获了自我成长的经验。参与实践活动，我们需要独立思考、自主解决问题。在解决问题的过程中，我会有时感到困惑和茫然。但是，在和队友讨论和老师的指导下，我逐渐认识到问题的本质，并找到了解决问题的方法。通过这个过程，我不仅学会了自主解决问题的能力，还增强了解决问题时的耐心和毅力。

此外，实践活动也是我提升自我能力的机会。通过与实践活动的结合，我锻炼了自己的沟通能力、表达能力和领导能力。在实践活动过程中，我们与实践对象、老师和队友进行了多次交流，这让我更加深入地了解和理解他人。同时，在实践活动的各个环节中，我也积极主动地承担责任，组织协调团队工作。通过这些经历，我认识到一个人的发展要有全面发展，不仅要有专业知识的能力，还要具备良好的沟通和领导能力。

最后，在实践活动中，我还体会到了学习的乐趣和动力。通过实践活动，我可以将书本上的理论知识应用到实际操作中，将理论与实践相结合。这样的学习方式使我更加深入地理解了学习的意义和重要性。并且，实践活动还激发了我对专业学习的兴趣，让我更有动力去学习和探索更多的知识。我相信，在未来的学习和工作中，这种学习的乐趣和动力将会成

为推动我不断进步的强大动力。

总而言之，通过这次暑假实践活动，我不仅学到了许多专业知识，还体验到了团队合作和自我成长的重要性。我深刻认识到专业知识在学习和工作中的重要性，也意识到团队合作和自主解决问题的能力的重要性。通过实践活动，我不仅提升了自己的能力，还找到了学习的乐趣和动力。我深信，这次实践活动对我今后的发展将大有裨益。

## 暑假实践报告心得体会篇六

放假是每个学生都盼望的，特别是暑假，漫长而又有意义，当然这个暑假是最特别的。

暑假刚开始的几天，我在家很悠闲的玩了几天，后来由于我很闷，便来到了泰兴市现代光学眼镜来参加非常暑假活动，其实对于打工我也是只知其表不知其内，在家里，我准备了一本记事本，想写一下打工的体会，当时的幻想是那样的美丽，可是去了，才发现大不一样。

早上我8：00准时来到了现代光学眼镜店，工作人员给我分配了任务是给顾客开门关门，倒水给顾客喝，心想真轻松这么简单的工作，真是小菜一碟，一开始我站在门口还不感到怎么样，后来站了才有三十几分钟，脚就感到非常吃力，都想放弃了，心想既然来了就要坚持到底，我再向周围一看，这里的工作人员都站着呢，这时我真佩服她们，可能是她们站习惯了，现代光学眼镜店的工作人员很热情，也很热爱工作，对每位顾客都很热情，看到她们这样我还是坚持到底了，圆满结束了一天的非常暑假打工。

一天的暑期实践很快就结束了，在这短短的日子里，让我学到了很多在学校课堂上和书本上所学不到的使用的技术知识，扩大了自己的知识面，对社会的认识也更加深刻，更培养了自己与人沟通的能力，与顾客交流的能力，掌握一些技巧，

也锻炼了自己，提高了自我学习与适应陌生环境的能力，培养了自己的独立能力。在这次现代光学眼镜店举行的非常暑假活动中，也让我体会到了工作的辛苦与劳累，生活的不易。打工的时候，酸甜苦辣的事情多得很。即使是为了打发时间，也该去体验一下。更何况，耕耘的是自己，收获的也是自己。在踏足社会之前，去体验一下，当你真正面临工作的时候，也不会手足无措，像无头苍蝇一样四处碰壁。

我们中学生正处在人生的黄金时代，对于复杂的社会关系，将来的工作和生活，都没有很好的预见性，再加上没有好的文凭，将来想找一份好的工作都会难上加难，所以我们现在应抓紧每一点时间努力学习将来才会有更好的出路，才会有更好的发展，人生之路才会平坦，才会有更高的追求和进步，我们才会有更高的突破和发展。

我们现在的中学生是衣食不愁，靠父母没有过那种穷苦的生活，拿着父母的血汗钱却不知道珍惜，也不明白挣钱的辛苦，只知道花钱时的顺手。然而只要你真正有了一份自己的工作，才会真正体会到父母的艰辛，才会有一种奋发向上的动力，才会知道珍惜我们现在拥有的一切。

以前在家中过惯了衣来伸手饭来张口的生活，这次现代光学眼镜店举行的非常暑假活动让我真正尝到了生活的原汁原味。

暑假社会实践报告心得精选篇5

## 暑假实践报告心得体会篇七

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，而他们去整天省吃俭用，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。

## 暑假实践报告心得体会篇八

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：在家里的时候，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，表现自己。

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地认真消化，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！

## 暑假实践报告心得体会篇九

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，然后我会在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。

## 暑假实践报告心得体会篇十

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，学习如何使用机器，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，只有眼把质量关，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分了，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！

## 暑假实践报告心得体会篇十一

我独自一人前往江西省工业贸易职业技术学院，开始了为期一个月的暑期实践活动。

暑期社会实践对于我们大学生来说，是一件有着非同寻常意义的大事。而暑期实践报告应当采取何种方式则要结合自身情景进行深思熟虑的。学校方面，当然期望学生能深入社会、

了解国情、体验社情，积累对社会认识的阅历和对增进社会工作的理解；而作为学生来说，则期望能经过暑期社会实践接触到大学里一些接触不到的事物，学到无法用课本来学习的社会知识，也期望经过暑假这个较为难得的机会，体验一下自我所学的东西能否被社会所用，自我的本事能否被社会所承认，找出自我的不足，来锻炼自我，完善自我，实现自我价值。

所在打工单位：

这是我第一次真正意义上踏入社会，有偿的为人们服务。

第一天去面试，很顺利，我成功得到这个岗位之后，指导教师让我背岗位职责。虽然不多，但我也背了很久。

我此刻还深深记得收发室职员岗位职责：

- 1、按时上下班，坚守工作岗位。
- 2、理解报刊杂志和来信，及时分检、发送到各办公室，做到当日报刊来信当日发送完毕，可是夜。
- 3、接到上级来文及公函，须立刻送交或通知办公室处理。
- 4、每一天按时开关邮政信箱。
- 5、不在收发室接待无关人员，制止无关人员在收发室逗留。
- 6、做好报刊征订工作。
- 7、做好办公室交办的其他工作。

之后指导教师跟我介绍工作资料，学校所有机构的大致所在地等等。我经过一天的时间把大部分事情弄清楚了，第二天我就正式上班了。开始很进取，可过了一两天，就感觉到乏



味、无趣。整天就坐在一张椅子上，应对一张办公桌，仅有一个吊扇在不停地转着。因为是暑假，工作很是简便，每一天基本上发发食堂和个别教师定的报纸就行了，所以，我决定再对学校的食堂，招生情景以及就业率作个很基本的调查。

伴着疲劳与汗水，从最初的好奇，经过中途的无趣与麻木，最终，忙忙碌碌的实践活动走到尾声，到了收获的时刻。相对微薄的工资，令我更加欣慰的是早打工中获得的对工作、社会的认知，更加开阔的视野与丰富的知识。虽然才要踏入大二，可是每年这个时候的打工都会令我更加成熟，在将来更加容易走向社会。

## 暑假实践报告心得体会篇十二

良好舒适的就餐环境也是餐饮业极其重要的因素，店面大小有时并不重要，但舒适、干净的环境会无形中影响到顾客的心情。当我们外出就餐的时候，我们且不论饭里的饭菜质量怎样？我们首先关注的是，这里的卫生是否达标，能否保证我们吃饭的安全。现代社会，随着人们生活水平的不断提高，人们对于吃饭的讲究也就越来越重视。所以，良好的就餐环境对餐饮行业来说极其重要。这一方面，百胜蜂金庭门店倒做的‘不错，店长在就餐环境方面则及其的重视，并身先士卒的维护周边的就餐环境。良好的就餐环境，再加上其西式风格的鲜明特色，更是吸引了众多来此就餐的顾客。

众所周知，各各从事餐饮行业的饭店都必须拥有本店自己的几道特色菜，以突出饭店的经营特色。在突出特色的同时也要保证其他饭菜的质量。我们也知道，每个人对饭菜都有自己独特的喜好，有些顾客甚至会对某些饭菜过敏。比如有些人对海鲜类的食品有过敏的现象。这些都是从事餐饮业所必须了解和特别关注的。特色菜可以说是饭店的招牌，而丰富其他菜种，并保证其他饭菜质量则是必不可少的辅助前提。在饭菜质量的保障方面，我感觉百胜蜂金庭门店做的很好。老板曾接受过相关管理的知识，所以对饭菜质量这第一关十

分重视。正是由于老板对饭菜质量的格外重视，所以来此吃饭的人特别多，用座无虚席来形容有时并不夸张。而且据我观察，该门店非常注重服务质量，如果有顾客反映菜有问题便立即更换，而且员工个个有礼貌，待人友好。

良好的服务是服务型行业的重要特点。首先，人毕竟是有感情的，服务人员的服务也会间接影响顾客的心情。据我所知，目前从事饭店服务人员的大多是一些80后出生的孩子，由于他们并未经历过老一辈的艰难生活，所以他们对金钱的重视程度很薄弱。他们身上有时更带一种叛逆，而他们的叛逆也就成了现代人员管理方面比较令人头疼的事。其次，从事餐饮行业的高层管理人员也应该实施人性化的管理方案。要时刻关心、理解从事服务的服务人员。只有这样，饭店内部才能真正意义上打成一片。人人都做好份内的工作，饭店曾能够实现全新的酒店特色。而这，也正是“和谐社会”所一直倡导的。

实践总结：在长期的工作实践中，我渐渐的对餐饮业的各个环节有了进一步的了解和认识。而以上则是我对餐饮行业的几点建议。餐饮业只有与时俱进才能够不断在社会飞速发展的高潮下迅速改变管理策略。而各个环节又不是孤立而存在的，我们只有充分的结合其各个环节的特色，我们才能合理有效的管理现代餐饮行业，从而实现餐饮行业的兴盛。

## 暑假实践报告心得体会篇三

在假期的这次社会实践，虽然辛苦却很充实。前所未有的尝试，换来非比寻常的体验，实在不虚此行。

在发调查表的时候，虽然不算是很顺利，有些人不愿意合作，但是我们没有气馁，继续调查，最终完成了我们的调查问卷任务。这次实践活动不仅使我们了解了综合实践不易，更在此深刻明白珍惜他人劳动成果的必要性。这是一种不可多得的锻炼，对体力与心理承受能力的锻炼，在学校里书本上无

法得到的锻炼。

暑假的社会实践活动虽然已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，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。

这次的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸?还是依恋?回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长;另一方面，我们为社会做出了自己的贡献;但在实践过程中，我们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。

我们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。

“机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

暑假社会实践报告心得精选篇2

## 暑假实践报告心得体会篇十四

当然，在工作中我有许多的不足，至少与正式员工相比有一定的差距，具体而言是缺少细心和经验。做事不太灵活，不

太善于观察细节，所以无论在速度或质量上都略逊一筹。

不过我打工的目的并不是为了赚钱，而是为了融入这个现实的社会，锻炼自己的能力，开阔视野，增长见识和阅历，获取宝贵的社会工作经验，体验另一种与众不同的暑期生活。当然，在这次工作实践之后，我也如期获得了不少的认知。

工作锻炼了胆识和勇气，重复培养了耐心和细心，努力换取了自信和快乐。“艰辛知人生，实践长才干”，通过这三天打工，使了解了父母工作的艰辛，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中也使我对自已有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。下学期。我一定更加努力地学习，耐心对待每一道难题，遇到困难时不气不馁，尽全力做好自己应该做的事。

培根说：“知识本身并没有告诉人怎样运用，运用的智慧在于书本之外。”在打工的过程中，中学生可以在打工过程加强自己的实践能力与经验，至少可以得到一种体验。因为打工的过程中，中学生自然而然地要跟各色各样的人进行交往。在这些过程中，中学生不得不思考如何看待眼前的问题，怎样处理好人与人之间的关系，等等。这不仅使中学生更加了解社会，加强实践能力，也会让中学生更加深刻地学会处世，同时提高了思维深度。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，打工实践有助于我们提早走进社会、认识社会、适应社会。我们已经是一位高中生了，不仅要取得优异的学业成绩，也要体验各种不同的生活，了解生活中的酸甜苦辣，融入社会，提高自我！

## 暑假实践报告心得体会篇十五

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，我也有了自己的打算。我想依靠自己的双手和大脑来赚取自己所需的生活费，当然更多的是想经过亲身体验让我自己更进一步了解和认知这个社会，我也期望自己能在这个暑假中增长见识，更为重要的是想检验一下自己是否能够融入这个社会的大家庭并经过社会实践，找出自己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己的暑假生活。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。我本以为仅有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，而他们也整天省吃俭用，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己，好好的锻炼自己，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己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己更好的融入社会，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己，一步步地、踏踏实实地做事。