大学生暑假超市社会实践报告 暑假超市打工实践报告(精选7篇)

报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。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。下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。

大学生暑假超市社会实践报告篇一

通过社会实践活动有助于大学生更新观念，树立正确的世界观、人生观、价值观、就业观，更好的把学校学到的理论知识与实践相结合起来。只有把自己内外都培养好了才能更好的适应社会。外在的包括：毕业学校、专业背景、学校成绩和外语能力。内在的包括：职业能力、沟通能力、交际能力、团队合作能力，发展潜力以及应变能力等。只有内外结合，才能更好的让自己处在良好的状态工作。顺应时代的要求，发展自我，展现新的舞台。

社会实践也是大学生的必修课，只有不断的加强自身锻炼，不断的完善自我，才能培养自我教育、自我管理和自我发展的能力，才能锻炼适应能力和社交能力;从而积累社会阅历和工作经验，不断的提高，开创属于自己的美好事业，为国家和社会作出应有的贡献。但是要从实际出发，脚踏实地的迈出每一步，让自己更好锻炼和提升。

在社会实践活动中，更多的是觉悟和体会。只有真正的做到自己所体会的，才有所意义。事无大小，恭者必细，用心为之，能善取矣。大学生是未来的标兵，要有清廉公正的思想作风和行为习惯，学会为人民服务，掌握现代化建设所需的丰富知识和扎实的本领。修身养性，增强参与意识。在实践中，大学生受到不同教育，长才干，做实事，感受实践的内涵，重在参与。

希望今后能更好的实践，积累更多自己的经验，让自己有所蜕变，展望未来，奋力博取，不留遗憾。

超市打工实践报告篇【二】

这个寒假是我大学生涯的第一个假期，为了不荒废我长达50天的假期，经人介绍，我以一名销售员的身份在我们当地的超市里做了一个月的社会实践。

一月三日，是我进入超市的第一天，当然也是我作为销售员的试用期。七点半的早晨我怀着忐忑不安的心情去找老板面试，由于都认识的原因，直接就被录用了，于是很愉快的进入了合作期间。经老板介绍，超市主要分为服装区食品区日化用品区玩具区菜区，而我主要负责食品区。食品又分为散称，饮料，饼干，膨化等，在将近两个多小时的产品介绍后，我也终于对超市有了大体的了解，也知道了我工作区的基本流程。

每天早晨到达超市的第一件事，就是做好工作区内的卫生，然后八点半左右进入理货时间。一开始以为所谓理货就是把货摆整齐就行了，后来也同样在超市打工的姐姐告诉我，理货除了把货理齐之外，还要留意一下每种食品的生产日期，因为同样一种食品，很多都是分期送过来的，对于那些临近过期的食品要提前进行货物下架，厂家会定期给免费调换过期产品。另外，每种食品几乎都会有库存，要及时对货物进行补充，即便是库存不足的食品，在摆放的时候也要摆在最表面。一般货架的底面两层尽量放小朋友经常买的东西，这样很方便小朋友自己挑选食品。

小镇不比大城市，一般在上午十点后来超市购物的顾客流动性才会大一些，所以一般在十点之前我们会最好所有的上货理货工作。因为都是邻里乡亲，每天接待的顾客大都是些熟悉的面孔，这也给我的工作带来了极大的方便，我可以很轻松自然的主动上去给他们打招呼，并且可以向他们推荐很多

比较便宜实惠的东西，甚至会主动帮他们把购买的东西送到服务台，邻里间的赞美和鼓励渐渐让我对此乐此不疲，我也开始慢慢适应这种早七晚五的生活模式。

临近春节的时候，为庆祝超市成立六周年，超市做起了店庆活动，以“多购多得”为理念，凡购买商品在50元以上都会获得奖券进行抽奖活动，奖品自然也是价格不菲，这也大大增加了每天的顾客流动，当然每天我们的工作量也增加了，除了在食品区周转之外，还要在临近的菜区帮忙，菜价是个很让人头疼的东西，因为每天的菜价都会有变动，为此，我和我的小伙伴们每天都是让菜价搞得焦头烂额，忙的不可开交，但也不是没好处，常常下班回家的时候，邻里经常会向我了解一些蔬菜的价格，以避免去菜市场买东西被人坑，我很骄傲自己在这方面的成就，因为连我妈买菜都得提前向我咨询一下。

在超市的日子感觉时间过的很快，很忙碌也很充实，在这里不仅让我了解到了最基本的超市经营服务理念，也拓展了我对各方面的认识和理解，同样也加深了对于人际交往的认知。

学校的生活和见闻终还是比不上在社会的亲身实践，因为在这里你可以直接接触到各种复杂和棘手的问题，而从中我也学到了更多待人处事的技巧。人是执着的，社会是复杂的，不论做什么事情都必须要有主动性和积极性，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。经验是基础，坚持是动力，忍耐也是一种成熟和修养。在实践中，我增长了见识，锻炼了才干，也培养了自己的韧性，找出了自己的不足和差距所在。

这不仅是一次实践，也是一次人生经历，以后我会参加更多的社会实践来丰富自己的人生阅历！

大学生暑假超市社会实践报告篇二

实在，不管从事甚么行业，就职于那个公司，最基础的都相同。在这里，我学到的一些业务以外的知识将使我收获颇丰，对以后的工作大有裨益。在一个办公室里工作，工作环境很重要，这就要求尽力营建***的氛围，学会沟通、交换，这确切是一门学问。其次，工作中要勤劳一些，特别是作为后生，要多做一些事情，诸如打扫卫生、打水等杂务。既养成好习惯，也赢得了他人的好评，这让我想起一句俗语“吃亏是福”。我们一直夸大活到老、学到老，经过这段时间的实习，我发现自己需要学习的东西确切太多了，刚进公司我就提示自己，要利用好这个机会多学习学习，不懂就要问。实在，好问多问其实不丢人，相反不懂装懂才是真傻，固然，问题目也其实不是甚么都问，一些能自己解决的最好还是靠自己，还有一点就是很重要的题目要记下来，不要下次碰到再反复问，那不是好问而是不专心学习。总之，在社会、在公司不要把自己太“当回事”，要低调做人、高调做事。只有俯下身子、贴身实际，才能看得更清、学得更多、做得更好。由于每个人都有值得学习的地方，每方面都值得学习，更何况涉世未深的我们。以后的工作、生活，光凭书本上的知识是万万不够的，生活处处皆学问，专心工作、专心生活，才能做得更好。

还有一点就是对待工作、生活要有豪情，做外贸可能还好些，工作有时就是枯燥无味，并且这类情绪很轻易感染。实在关键还是在于心态，改变不了工作环境，可以改善自己心情。努力为自己的生活增加点乐趣，所以，工作之余听听音乐、散漫步也是有道理的。

这次社会实践的体会就先写这么多，相信：专心做事才能把事情做好。“输进”越多，“输出”的才更有份量!

这是我大学的第一个假期，大二的暑假，记录下我的第一次打工经历。

在那一段的时间里，我们的工作是跟一个包工队进行长平高速上的稍尾作业。具体呢，就是高速公路已经在一年前修好了，在路基陡的地方，为防水土流失，造成坍塌，修一些护壁;为了路上水流畅通，修建、整修一些急流槽一些琐碎的工作。

那接下来就从一开始写起

和哥哥来到壶关，晚上七八点钟，一位项目部叔叔开工具车拉上铺盖，送来到了这里，我们的根据地壶关县秦庄村边上的一串院落。在工头的招呼下，我们独立住了一个房间，铺好被褥，收拾了一下，入睡。

这件事情，让我明白的很深，除了朋友，家人亲戚以外，没有人会同情你什么，即使是年岁大一点的，他们的孩子与你相差不大。还有就是，即使自己的脾气不好，也一定要一忍再忍，俗话说忍一步风平浪静，退一步会阔天空这个原则要保持。

有时天下雨了，不能上工了，喝个小啤酒啊，去旁边的县城里开个小差啊，等等。但是我们不会大手大脚，那些日子里的劳动，让我真正的体会到了钱的难挣，当然，以前也知道这些道理，可没有付诸于行动。人就是这样，有些道理也都懂，当你切实的经历了，体会到了，深入人心了，才真的是明白了，行为也会有所改变。

有时呢，去打打台球。在这里透漏一下吧，那段时间里，我们一直在一家台球馆打球，因为我对台球妹有了一点好感，她是老板的女儿，帮着摆球，去那儿玩就是想多看看她。我没有和她说过话，不知道他的名字，是在和哥闲聊的时候给他起了这个称呼。她没有多么多么漂亮，就是怎么说呢，挺朴素的穿着，但是越看越耐看，莫名的喜欢，和哥哥闲聊时就说这女的适合当媳妇啊，平时就这样笑说。的确是。可我不敢和她说话，我就是这样一见了喜欢的女生就看也不敢看，

一看就脸红。哥时常说替我说去吧，但总是被我拉回来，不过呢她妈妈在旁边也不能去，有一个偶然的机会哥问了一下她在哪儿上学，学的是什么，几本。从她的回答中我推算出了一定是我们学校后面的学校。这个是肯定的。哥笑说真是有缘啊，上学后去找吧，可是上学后呢，虽然一街之隔，还是没有行动。哥后来打电话问我找了没有。我说没有，嘲了我一顿。没办法，就是这臭德性，有缘有份没有胆也是没有用。我活该，我光棍。

以上就是的打工经历感想，感触颇深。

大学生暑假超市社会实践报告篇三

本次学习组织安排我我们所有毕业生出去实习，我自己面试找到的工作是超市的营业员，虽然很多人觉得这个工作的技术要求并不高，最开始的时候我也是有过这样的`想法，但是经过我自己去实习体验后发现还是非常锻炼人的，这份工作也不是我想象的那样简单的。我在这为三个半月的营业员实习中，收获到了自己在学习学校体验不到的东西。

20xx年xx月xx日——20xx年xx月xx日。

xx超市是我们本省比较大的超市之一了，我们省内觉大部分市区都有它的分店存在，业绩发展的非常不错，规模也特别的大，我这次实习的地点就是我们学校附近的那家。

学校安排我们出去实习就是希望我们能够将自己在学校学习到的理论知识能够通过具体的实习工作得到检验，从而得到进一步的提高。还有很大的一个原因就是从小到大我们都是在学校读书的，绝大部分的同学家境也都还行，所以很少有出去实践工作的机会，因此对于工作不够了解，不知道进入

社会需要什么样的素质，不知道需要有什么样的准备，所以这次实习就是希望我们能够实习工作认识到工作中需要具备的各种思想态度认识，并且能够培养起吃苦耐劳的精神，这样以后毕业了出去工作的时候，就能够更加好的适应社会的挑战，更加好的找到工作，从而提高学生就业的机会。

在超市实习的第一天公司的领导让人带我熟悉了超市的各个环境，让我了解了超市的各种制度和福利待遇等等，也让人带我熟悉了我所做的岗位和具体的工作技能等等。我在超市的工作岗位是营业员，但是我主要负责的区域是牛奶销售这一块，我所做的工作是有点类似于促销员。我每天的主要工作就是早晨上班来了，给自己负责的牛奶区域打扫干净，有新的货来了我也要做好上架的工作，然后等到有人来买牛奶的时候，我就要上去询问他们，协助好他们购买产品。营业员就是要保证销售的业绩，所以我就要跟着大家学习销售的技巧，怎样促销不使顾客产生厌烦的心理这也是一个技巧。再比如牛奶上架也是有技巧的，我们要将销售好的产品放在显眼的地方，同类产品我们也要将生产日期就一点的放在显眼的地方大家能够直接拿到的，保质期靠后的就放后面一点下面一点或者高一点，这样是为了保证产品的保质期。

虽然营业员的工作不需要很多的专业知识，但是在考验人能力的地方并不少，比如销售的技巧、为人处的技巧、工作责任心的考验等等都是十分重要的，我在这次实习中也很好的掌握了这些东西，我相信它们是能够让我在以后的工作中发挥的更好的能力，我会将他们牢牢掌握在手里面的。

大学生暑假超市社会实践报告篇四

转眼间为期一个半月的暑假社会实践就结束了，此时此刻，我想骄傲地说一声：“这个暑假对我而言是最特别的一个暑假，因为这是我收获最多、懂得最多、思考最多的一个假期。”

一放假我就到家兴超市打工。在家兴超市，我度过了一段忙碌充实而快乐的暑假时光。在家兴超市，我不仅是理货员还是导购员。我每天的工作就是保持冰箱有足够的饮料可以销售，搞卫生，搬货，整理货架，给商品标上价钱，当导购员，为顾客带路……这些工作听起来似乎很简单，其实不然。当我每天晚上回到家时，我都感觉自己累得快要虚脱了。可是这种虚脱却让我感觉到了自己存在的价值。我觉得我是一个有用的人，而不是一个只会伸手向父母要钱的娇气的大学生。

在工作期间，最辛苦的就是数搬货了。因为正直夏天，天气炎热，所以饮料十分畅销，也正因为如此，我每天都得从仓库搬出饮料。对一个女生而言，这是一种累人的体力活。但是我还是努力地做好了分内工作了。尽管在我要离开超市的时候，我的手掌心满是厚厚的茧，我依然笑得很灿烂。因为：我工作，我光荣。

在家兴超市工作无疑是很辛苦的，但与此同时，我也是快乐的。因为在那里我认识了很多新朋友，也接触到了各种不同的人。这对我这个还未步入社会的学生而言无疑是一笔宝贵的人生财富。超市的同事都很有好。也许因为知道我还是个学生，所以他们都很照顾我，都给了我很多帮助。这让我特别感动。最让我开心的是在那里，我认识了华南理工大学的一位女生。她和我一样，也是在那里打暑期工。她是一位非常优秀的女生，从她那里我真的学到了很多东西。

有付出就有收获。但是我收获的不仅仅是金钱，而更多的是一种历练和经验。可贵的是，经过这个忙碌的暑假，我也在不断地思考着许多问题。因为和华南理工大学女生一起工作，我开始意识到，普通大学和重点大学学生的区别和距离。于是我也开始思考自己未来的人生。他们那么优秀，尚且还在努力着。那么我又有什么资格在这里浪费自己的时间和青春呢?这些思考，让我迫不及待地想要学多一点东西，不断完善自己。

作为一个工作者，最骄傲的事情无疑是得到别人，特别是老板的认可。在我要离开的时候，老板表扬了我。还说客人们都觉得我是一个非常不错的员工。这让我特别开心。

总之，在这次的寒假社会实践中，我真的获益匪浅。希望以后有更多的机会可以参加这样的实践。

大学生暑假超市社会实践报告篇五

基本情况：

第一天穿上工装你别看还真有些员工的样，经理让我当传菜的兼传单的了，也就是把菜从后厨端到前厅指定的桌位就可以，如果前厅有客人点菜，然后把菜单带到后厨。想想是再简单不过的事情。

早上9点到营业厅（收银台点到），然1后打扫卫生，开全体员工会，10点吃饭，再传菜到2点下班，然后在店里吃饭就可以休息2小时，4点开始点名、做事，再传菜到9点下班。忙时帮帮其他的人，事情单调而乏味，我却乐得可以能够不要与人打交道，这是有反我来的初衷的。似乎我在这个范围的多是一些随和的人，我夹在后厨与前餐之间，也是厨师与服务员的桥梁。

渐渐地我步入了正轨，也慢慢的适应了我的本职工作，可时间过的很快，13天的实践工作即将结束，经理在我们走前告诉我们：“小伙子，社会是一个大舞台，我们这里只是他的一个角落，还有很多东西是学习不到的，有机会去其他的地方也锻炼一下，会对你们有很多的帮助。一个人在他的学生时代最重要的是学习，增长见识，锻炼能力，选用假期时间参于社会实践活动是一个很好的锻炼机会，放假的时候，经常往全国各地跑，不为别的，就为了增长见识。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。经理让我们留下了联系方式，说有机会我们可能要合作

的。

我短暂的实践生活就这样结束了，除了收获以外留下的是更多的思考……

主要体会：

一、让我明白了职高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；是促使职高生投身改革开放，向工农群众学习，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，有助于我们在校职高生更新观念，吸收新的思想与知识。

二、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，进一步明确了自己的奋斗目标。

三、社会是另一个学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，既能让我们的人生价值得到体现，更为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。陶渊明说过“盛年不再来，一日难再晨，及时宜自勉，岁月不待人。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

大学生暑假超市社会实践报告篇六

实践活动：在镇上的超市打工。

实践目的：一是当作勤工俭学，充实一下暑假生活；二是为了培养自己的沟通能力和工作责任心，增强工作时间的观念，增加社会实践经验。

实践收获：我在超市里所从事的.工作是在柜台前帮购买商品的客人开单子。一天要在柜台前站8个小时，辛苦多少是有的。

但从辛苦中我体会到了：父母赚钱给我上学比我更要辛苦。所以我要更加珍惜父母的血汗钱，更要好好学习。从这份工作中我还收获了很多。比如：人与人之间的沟通要以和为贵，微笑服务，礼貌待人，诚实信用，热心助人，互相帮助等等，这些都是我从实践中学到的。作为一名员工，除了要做到以上的工作基本要求外，还应该有较强的时间观念和责任心。和我一样在那里打工的一名小伙子，就因为上班迟到了10分钟而被老板炒鱿鱼了。前车之鉴使我时刻提醒自己一定要加强时间观念，准时上班，绝不能以任何理由或借口拖时间。

结束语：从这次的实践中，我学会了很多为人处世的道理。当然，我还是很希望能在今年的暑假中继续参加社会实践，以开拓自己的视野，提高自己各方面的能力。

大学生暑假超市社会实践报告篇七

首先，通过同学的介绍我进入到这家超市，经过人事部门经理的面试后，录用我为暑期工。暑期实践过程，采取倒班制，每天工作八到十个小时，早晚班轮换制。由于我是新人，刚来超市的三天，我遇到了不少的困难，比如我不会用电子秤，不知道产品的价格，不清楚该如何向顾客推销介绍产品，一切对我而言都是陌生的，还好在同事们热情的帮助下我很快克服了这些困难，起初，我还不好意思主动向顾客推销，一次一次的尝试，不顾及太多所谓的面子，像对待朋友一样真诚的对待每一位顾客，就会自然很多，当然业绩也一步步攀升，同事的三天陪伴使我很快适应了工作。之后的工作也都还是比较顺利的。遇到有特殊要求的顾客，我也能尽可能满足他们的要求，时刻想着顾客就是上帝的宗旨。

其次，我发现与同事的相处以及与周边柜台促销员的相处也是我们工作的重要组成部分之一，人与人的相互适应、相互包容、相互理解促成我们良好的人际关系，使我们处在一个和谐的工作环境之中，工作质量自然就稳步上升。如此，不仅利于自己的工作利于他人的工作，更重要的是也有利于店

长和顾客，营业额升高，顾客满意度上升。和谐的工作环境要靠我们自己去营造，现在到处充满着竞争，似乎身边少了许多人情味，功利之心人人皆有，但我觉得二者并不完全矛盾，我们应当权衡利弊适度改变一下心态，从而从容的面对当今的就业、从业形势。

另外，我还是觉得这次实践的时间有限，对于工作还存在很多疑问，例如：顾客的消费心理。我觉得这是很深奥的东西，不是简单的课本知识可以解释的。顾客总是喜欢物美价廉的东西，晚间的促销有时可以达到一天营业额的三分之一，如何迎合顾客的消费心理，这必须是我们不断实践不断摸索的，通过丰富的经验，不断总结的。也应给算是一种学问了。更多的东西我还不能体味到，明年暑期我还会继续我的实践旅程。从这次暑期实践结束我就要开始计划以后的生活乃至今后的就业规划，进而更好的丰富自我。提高自身素质，做社会需要的有用之人!

通过这一个多月的暑期实践活动，让我获得了丰富的社会经验。

以前从来不知道自己是这么的粗心，填写报表的时候任何一个数字，任何一个汉字都不能写错，一错就得作废，这就必须细心，更甚的时候，当面临促销点产品报废时，要及时和主管说明，同时还要与相应接班的同事说明清楚，以确保工作的顺利交接，才能保持有条不紊的工作秩序。此外，要加强与其他促销员的交流，以至于能使自己更能熟悉整个工作流程。

每天的工作都是紧张而忙碌的，以为自己很坚强，很有时候还是会脑海中闪现出放弃的念头，但骨子里还是时刻地鼓励自己去坚持。是的，到目前为止我坚持下来了。尽管我的业绩不是最优秀的，但我达到我的目标及要求。我的坚持是我的收获，也是我的骄傲。

在与顾客进行交流时，难免会出现在利益方面的冲突。同时由于天气炎热的缘故，客户的心情不是特别的好，偶尔会出现言语过激的状况，因而，只有时刻保持一颗宽容的心，才可能顺利地完成每一项工作。

通过学习与锻炼让自己意识到了学校时光的珍贵，知道了工作的辛苦，知道了如何学会克制自己，学会了如何积极地去与人打交道，如何全身心的投入到工作中，更重要的是通过不断地失误与成功让自己更加清楚的认识到自己的优势与不足，能够有一个更加明确的目标去面对未来!

由于我属于短期工，所以我的工资是按天计算的，比正式员工的工资要低一些，很感谢经理能够给了我这次实习的机会，同时也十分感谢同事们的支持和鼓励，各方的帮助才使得我的暑期实践能够圆满完成。我想，在**超市做短促的工作经历将是我永远珍惜的宝贵财富。

我会继续努力!努力实现自身价值的同时，将自己塑造成当代人才!