

社会实习报告15篇

在现实生活中，需要使用报告的情况越来越多，报告具有语言陈述性的特点。其实写报告并没有想象中那么难，以下是小编为大家收集的社会实习报告，仅供参考，希望能够帮助到大家。

社会实习报告1

——立足群众，服务社会

2月12日，我乘坐公交车出发于早上8：00准时来到交大慧谷天域时捷公司等公司。

首先，我与天域时捷肖经理见了面，肖经理对我的到来表示热烈的欢迎。他向我详细介绍了天域时捷所销售的产品、服务的对象以及天域时捷近几年的发展概况等方面的情况。之后，他带领我参观了天域时捷，对七喜电脑大水牛产品以及各种耗材等进行了介绍。他要求我在实践过程当中要主动与天域时捷的技术员们接触，多动手、多动脑，敢于发问，将书本上学到的东西与实际相结合。由于计算机软硬件发展速度空前，因此对于在实践过程当中发现与书本上不同的地方要勇于探索，善于创新。

最后他祝愿我在本次实践活动中能够学到更多的东西，取得优异的成绩。同时，为了给自己尽量多的创造动手机会，我还联系了到交大慧谷电脑城万博美讯、志诚电脑等作为我的实践单位。

到交大慧谷商城之后，万博美讯饶经理为我介绍了交大慧谷电脑城的商家、产品结构和销售情况。接下来的时间，这里的技术员和经理还给

我从主板、显示器、CPU到显卡、声卡、内存、机箱电源、鼠标键盘等产品作了一一介绍。他要求我在实践过程当中不但要学会如何装机，正确分辨计算机各部件的真伪，操作系统及部分应用软件的安装，还要学会计算机经营，市场调研，社会公关等方面的能力，全方位地发展，真正地达到社会实践的目的。下午6：30，我将第一天假期社会实践暂告一个段落，尽管我累得腰酸背痛，但是我却十分高兴。

从2月12日至2月13日我在所在公司进行社会实践。克服了天气寒冷的不良条件，在公司时学习计算机有关装机、装系统、装应用软件的基本操作、计算机经营、工厂市场行情调查、社会公关等方面的内容。在客户需要时还根据客户要求上门服务，同时这也响应了团中宣部、团中央、全国学联“同人民紧密结合，为祖国奉献青春”的口号。博得了市民的一致认可。为了保证我学到的东西能够切实规范化、系统化。我要求各自己每天必须写个人日志，注意消化自己在平时所学到的东西。

实践期间我争取一切可能的机会让我动手，短短的几天时间，自己装过至少三台电脑，绝大部分自己都曾到过用户家中为用户解决问题，我对计算机的一般性故障也能作一定的维护，具备了一定的产品真伪识别能力，甚至我还学到了很多经营技巧和对付奸商的手腕，对计算机的总体认识和把握也有了显著提高。

实践也让我对百诺威电脑城和交大慧谷电脑城的整体运行情况有了一个大致的了解。百诺威电脑城地处上海市中心附近，门前每天有大量的流动人口，而且电脑城也有一定的历史。几乎上海所有的市民都知道百诺威电脑城，给人的感觉是进入百诺威电脑城后又没有一个是来闲逛的，一般都是有备而来，而且一旦看中马上就会付钱购买。所以基本上百诺威电脑城每

来一个顾客就会有一桩生意成交。交大慧谷电脑城地处上海市交通大学附近，一楼是电器城，二楼才是电脑城，而交大慧谷公司对其电脑商家宣传力度不够，致使很多人并不知道交大慧谷电器城有电脑。一般来的都闲逛而已。所以尽管交大慧谷电器城的顾客人数要稍微多一些，但是真正成交的生意还是比较少，相对百诺威来说，生意则要萧条一点。

因此，我认为对交大慧谷电器城和百诺威电脑城应该采取两两合作，优势互补，进一步加强交流和沟通。对百诺威的电脑公司来讲，通过与交大慧谷电脑公司的合作可以发挥其顾客比较多的优势，有利于宣传自己的品牌，弥补客流量的不足。对交大慧谷的电脑公司来讲，通过与百诺威的电脑公司的合作可以进一步扩大交大慧谷的影响，让交大慧谷电脑城在上海市民的心目中树立一个良好的形象。同时也可以利用百诺威电脑公司成交率比较高的优势进一步提升自己的销售量，发展壮大自己。

通过前面2月12日—

2月17日6天的实践，使我具备了一些装机的基本技能，了解了计算机内部各部件及如何装机等方面的内容。技术员们决定利用2月18日和19日开展两次计算机技术义务咨询活动。为了保证这两次活动的成功开展，我进行详细的安排策划，与实践单位、赞助商进行了统一的协商，对场地进行了申请。同时，我和他们夜以继日拟出了十多种不同的配机方案、知识问卷调查表、计算机使用过程当中常见故障及解决办法、计算机发展史等与计算机有关的内容。经过大家共同不懈的努力，各项准备活动终于在7月17日临晨2点完成。

2月18日上午，阳光灿烂，春风和煦，蓝天白云下的上海更加漂亮。但大家们却一点都没有留意周围的景色，我心中只有一个念头，就是把今天的义务活动搞成功，把自己所掌握的知识技术尽量多的传授给市民，为市民尽量多的排忧解难。上午9：30我的义务咨询活动正式开始，广大市民向我提了很多问题，我不辞辛劳，耐心地一一解答，甚至派人到群众家中解决他们的问题。很多市民对我的配机方案表现出了浓厚兴趣，他们不断地询问配置单上各部件性能、价格、兼容性等方面的问题。对我给出的常用故障检测及其解决办法也作了较高的评价。咨询活动圆满结束。2月19日，该活动在火车站再次成功举办，并且收到了十分良好的效果。

社会实习报告2

一、实践内容：

通过应聘为酒店（深圳民间瓦缸煨汤坊）的服务员，正式成为一名酒店员工，直接参与公司日常工作，在自身工作实践中，发现问题，提出建议，最后对全体公司员工进行问卷调查，在调查发现问题，提出有利管理的建议与意见，促进公司管理水平的提高，社会实习报告。

二、实践总结：

实践目的：为了体会在社会中的工作生活，体验打工的苦与乐，为将来融入社会打下基础与作好心理准备；同时响应学校培养与提高大学生综合素质能力的精神，理论联系实际，学以致用，用所学的科学方法和理论去指导实践，与时俱进，我满怀信心地踏上了社会实践之路。

实践经历：这学期的暑假，我只身去了深圳，深圳是个人才聚集的地方，特区的经济很发达。因为父母都在深圳的原因，所以就把深圳做为我的实践地点；在深圳福田区的福华路，我找到了家江西系的酒店，应聘成为了酒店的服务员，从7月20日开始了为期1个月的打工生活。

在起先的日子里，我只是以观察熟悉为主，学会一些酒店的工作流程和服务的程序，经过我耐心的观察和经理及同事的细心教导与指引，我熟悉了我所要做的工作，其实说到底就是把顾客服务好，但真正要做好它并不是那么容易，它也象是人与人之间的一种交道，你要学会很多原则与方法。这当中多亏有同事们的帮助，让我得以应付我的工作。

我的工作任务主要负责大厅的顾客，有五个大桌和两个小桌，碗、筷、台都由我负责处理；另外一个重要任务就是送外卖，外卖都是周围的生活小区、写字楼、商场。

一个月的实习当中，我亲身感受着酒店的每一个管理层面，听说着员工们的苦与乐，结合着自己所学的知识，同时也发现了些问题，便试着向酒店管理层的建议。

后来的工作中，我想到了用问卷调查的方式来反映酒店管理存在的问题，联系我工作中所发现的，打印了多份问卷，请员工们填写，我回收后总结了些问题与建议，提交给了总经理，希望对他有所帮助，实习报告《社会实习报告》。

实习结束后，总经理给予了我1600的工资，这是我的劳动所得。

实践成果：

社会实践的目的主要看你所学到的和所得到的，这是最重要的，而不在于你所从事着怎么样的社会实践。你做个环境的调查报告，也许对你并没有多大的促进作用，所以在社会实践当中有无对自己有所促进，才是此次社会实践的评价标准。

通过本次的社会实践我学会了很多，也体会和感触了很多，我相信这些东西都对我以后成长成才都很有帮助。我总结了以下几认识：

所学知识要用到实际工作中，需实践的经验，要下大功夫。在当服务员的过程中，我总把自己当作是个管理者来看待公司的日常工作，从一个领导者的角度来考虑着一些问题，总想着用所学过的管理方法与经验运用到实际工作当中去，但我发现，储存在我脑中的知识少之甚少，即便是些管理方面的知识，都未能想起一些，更何谈得来运用。那时我才发现我所学到的并没有那样的丰富，掌握的并没有那样的牢靠，就象一个不会打仗的战士，却拿着枪矛站在了战场上。大学四年之后，我是否也会象现在一样，没有准备好就踏入社会？其实这就让我学会了一种紧迫感，让我学好学更多掌握更多的紧迫感，大学四年并不漫长，也并不空闲，需要我们学得其实很多，只是我们还没有真正的发现。

自从走进了大学，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。在现今社会，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，在这

段假期里，耐不住闲的我开始了假期社会实践—走进我准二姐夫家经营的酒店，做一名服务员。

在酒店里，别人一眼就能把我认出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。虽然一天要站八、九个小时，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。

在酒店里虽然我是以端菜、斟倒酒水为主，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。

对于我们大学生来说，挣钱不应该是打工的唯一目的。我们要把打工看作是参加社会实践、提高自身能力的机会。因为打工一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去，提高各方面的能力；另一方面可以积累工作经验对日后的就业大有裨益。

社会实习报告3

三峡水电站装机总容量为1820万kw，年均发电量847亿kw·h，将产生巨大的电力效益。

1) 三峡水电站的供电地区

三峡水电站发出的电力，主要供电地区为华中电网（湖北、河南、湖南）、华东电网（上海、江苏、浙江、安徽）、广东和重庆。三峡水电站将引出15条50万v超高压线路，分别向北、东、南三个方向接入华中、华东电网，至广东建直流输电工程。

三峡水电站将和华中、华东地区已建、在建和拟建的电站群相结合，使西电东送和北煤南运相结合，将有力地解决华中、华东地区的缺电问题，极大地提高电网的经济性和可靠性。

2) 三峡水电站对华中、华东地区供电的特殊意义

华中、华东地区工农业生产发达，但能源不足制约着经济的发展。这两个地区的煤炭资源分别只占全国的3.6%和3.2%，从北方调进相当数量的煤炭，受煤炭生产特别是运输的制约。华东地区水能资源本来就不多，条件较优越的多已开发，今后主要开发中小水电站和修建抽水蓄能电站。华中地区可开发而尚未开发的剩余水能资源70%集中在三峡河段。据两地电力发展规划，到20xx年，需新增装机容量1.7亿kw，增加电量8600亿kw·h。兴建三峡工程和其他水电站，如五强溪、隔河岩、水布垭、高坝洲等水电站，并尽可能建设核电站后，仍需增建火电站1.3亿kw，这要从华北能源基地每年运进原煤2亿多t。如果不建三峡工程，则需要建更多的火电站，这将进一步加剧煤炭生产和运输的困难，并带来环境污染。

3) 三峡水电站巨大的发电效益

三峡水电站规模巨大，地理位置适中，将成为我国迄今为止发电效益最大的水电站。三峡水电站巨大的发电效益体现在以下5个方面：

(1) 支持华中、华东和广东地区的发展

三峡水电站装机总容量、平均年发电量相当于建设13座140万kw级的大型火力发电厂，发电效益十分可观。兴建三峡工程对解决21世纪初期一段时间内华中、华东和广东地区用电增长的需要，对促进华中、华东和广东地区经济发展将起到重要作用。

(2) 有利于全国电力联网

三峡水电站地处我国中西结合部，它所供电的华中、华东和广东地区，供电距离都在400~1000km的经济输电范围以内。

三峡水电站全部投入后，可以把华中、华东、西南电网联成跨区域的大型电力系统，可取得地区之间的错峰效益、水电站群的补偿调节效益和水火电厂容量交换效益。仅华中、华东两大电网联网，就可取得300万~400万kw的错峰效益，从而具备了北联华北、西北，南联华南，西电东送，南北互供，组成全国联合电力系统的条件。

(3) 能创造可观的经济效益

三峡水电站若电价暂按0.18~0.21 / (kw·h)计算，每年售电收入可达181亿~219亿元，除可偿还贷款本息外，还可以向国家缴纳大量得税。

(4) 具有显著的增值效应

按华中、华东地区1990年每kw·h电创造工农业产值6元计算，三峡水电站每年可以国家增加工农业产值6218亿元提供电力保证。

(5) 具有重大的环境效益

清洁、价廉、可再生的水电替代火电后，每年可少排放形成全球温室效应的二氧化碳1.3亿t，造成酸雨的二氧化硫约300万t和一氧化碳1.5万t

，以及氮氧化合物等。可见，三峡工程也是一项改善长江生态环境的工程。

长江干流流经六省二市，历来就是沟通我国西南腹地和东南沿海的交通运输大动脉，在国民经济中占有十分重要的地位。

三峡工程位于长江上游与中游的交界处，地理位置得天独厚，对上可以渠化三斗坪至重庆河段，对下可以增加葛洲坝水利枢纽以下长江中游航道枯水季节流量，能够较为充分地改善重庆至武汉间通航条件，满足长江上中游航运事业远景发展的需要。三峡工程与葛洲坝工程联合运行，对长江上中游显著的航运效益体现在以下几个方面：

①

万吨级船队可以直达重庆，年通航能力能够从现在的1000万t提高到5000万t，航运成本降低35%~37%，年保证率为50%以上。重庆至宜昌650km范围内，原有急流滩、险滩、浅滩共139处，绞滩站25处，单行航行航段46处。葛洲坝水库虽淹没了30余处险滩，仅改善了滩多流急的三峡河段约110km的航道，尚有约540km航道处于天然状态，目前只能行驶1500t级船队，严重阻碍了长江上游航运事业的发展。三峡工程建成后，可以淹没上述所有险滩，一年中有半年以上时间库区航道成为深水航道，航道水深增加40%，宽度增加2倍，江水流速减缓50%，可满足万吨级船队对航道尺度的要求。经三峡水库调节，每年枯水季节平均下泄流量5860立方m/s，比建库前天然情况下约增加2300~3000立方m/s，使中游航道水深平均增加0.5~0.7m，有效解决了“中游水浅，上游滩险”的问题，扩大了重庆至武汉间航道通过能力，可满足长江上中游航运事业远景发展的需要，对促进西南地区国民经济快速发展有着重要意义。

②

三峡工程建成后，由于长江上中游航道和水域条件的改善，将促进船型、船队向标准化、大型化方向发展；单位功率拖载量可由目前的 $0.904\sim 1.207\text{t/kw}$ ($0.7\sim 0.9\text{t/hp}$) 增加到 $2.682\sim 9.387\text{t/kw}$ ($2\sim 7\text{t/hp}$)；船舶运输耗油量可从目前的 $26\text{g}/(\text{t}\cdot\text{km})$ ，降低到 $7.66\text{g}/(\text{t}\cdot\text{km})$ 。运输成本的降低，十分有利于充分发挥长江水运优势。

③

在天然气情况下，重庆至宜昌间航道在一年内洪、枯水位最大变幅达60m以上（巫山断面），给港口、航道建设和航标管理带来很大困难。三峡工程建成后，年水位变幅在30m以内，水深增加、水域扩大、可撤销所有绞滩站，险滩的整治、疏浚、维护费用大大减少，并为系统地进行库区港口、航道建设和航标管理创造了有利条件。

④

三峡工程可与重庆市境内长江干流及支流乌江、嘉陵江的水利枢纽工程相衔接，使长江干流及几大支流的航运事业进一步发展；还可使香溪、神农溪、大宁河、龙河、黎香溪等中小支流的通航里程增加约500km。

从另一角度看，如果不建三峡工程，而采用大力整治，航道的办法，可达到最大年下行航运通过能力为XX万t。与三峡工程建成后年下行航运通过能力5000万t相比，尚差3000万t。要承运这3000万t货物，需修建双线铁路，其投资、占地、移民、能源消耗都相当大。相比之下，足见修建三峡工程对提高通过能力最为有利。

①

三峡库区经济落后，人均收入很低，基础设施严重不足，亟待开发脱贫。兴建三峡工程将有巨额资金投入库区，必然给库区经济发展带来生机，对库区的工农业生产，第二、三产业的发展，科学文化教育的振兴，城镇的建设，均将起到积极的促进作用。

②

三峡水库能蓄洪水，经水库调节后，下游枯水流量提高了将近一倍，这将对解决华北缺水的南水北调中线引水工程产生积极的作用。

③

三峡工程是特大型的综合性系统工程，它涉及多方面的重大科技问题，如大型设备制造、专业人才的培训、重大工程项目的技术经济决策方法、三峡工程中关键问题的应用基础研究（包括基础科学和应用科学）等。可以预期，通过三峡工程的建设实习，必将促进我国科学技术的发展。

社会实习报告4

盛夏，北方乡村的原野是活跃而美丽的。天上白云缓缓地飘动，柔嫩的柳丝低垂在静谧的小河边上。广阔的三晋大地上农民正在辛勤地劳作，为的是秋天能收获丰硕的果实。

风华正茂的莘莘学子拥有绚丽的青春年华，谁说意气风发的我们年少轻狂，经不住暴风雨的洗礼？谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书？走出校园，踏上社会，我们书写了一份满意的答卷。

在酷暑中迎来了大学生活的第一个暑假，我满怀激情地投入到了暑期社会实习活动中。作为一个大学生更应该重视培养自身的实习能力，在强化素质教育的今天，社会实习活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时实习也是大学生学习知识，锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会，回报社会的一种良好形式。

7月16号怀着满腔热情我再次走进了山西省恒雁晋剧团，随团参加下乡演出，奔着心中那个梦想进发。又回到了这个熟悉的大家庭，像久别的亲人重逢，十分激动，我受到了大家热情的招待。四处奔波，居无定所的晋剧生活又开始了，在我心中这种生活永远是幸福的。

此次出行的第一站是平遥县古陶镇闫壁村，舞台是临时搭建的，住宿的地方还行，这儿离平遥古城很近，有很强烈的文化氛围，据说闫壁村每年都要演戏，除了晋剧还有太谷秧歌。

晋剧是山西省四大梆子剧种之一，因产生于山西中部，故又称中路梆子，外省称之为山西梆子，主要流布于山西中、北部及陕西、内蒙古和河北的部分地区。清代初年，蒲州梆子流入晋中，与祁太秧歌、晋中民间曲调相结合，经晋商和当地文人的参与而形成晋剧。其后几经变化，在晋中、晋北以至内蒙古、河北、陕北的部分地区发展传播开来。清末民初的近百年间是晋剧的发展时期，当时班社众多，人才辈出，尤其是以丁果仙为代表的第一代女演员出现之后，晋剧艺术提升到了一个新的阶段。

酷热的七月，演员还是得穿厚厚的戏曲服装，扎着靠旗，头被网子和水纱紧紧地包着，在舞台上还得做各种动作，让人看着都挺难受的，一场演出结束后服装都被汗水浸湿了，晋剧人的生活真是太辛苦了。

我这次随团的主要任务是《火烧庆功楼》的朝臣和最后一晚的清唱，这次来比上次更熟悉剧团的业务，更了解和适应这里的生活，也学到了很多。

随团的还有我县闻名的鼓师蒋仁义老师，他对我的演唱评价很高，并在动作和唱腔上对我进行了指导，他很支持我对晋剧艺术的喜爱和钻研。蒋老师在晋剧艺术方面有很高的造诣，本团的演职人员大都是他的学生，他们现在都是团里的骨干，蒋老师为我们昔阳晋剧事业的发展做出了不可磨灭的贡献。

在平遥演出期间，我见到了山西戏剧职业学校的副教授闫斐瑜老师，她现在是山西电视台《走进大戏台》栏目的负责人，是我省著名的晋剧须生表演艺术家，多年来一直致力于晋剧的改革、创新和教学，近期准备在我团重排大型现代戏《杜鹃山》，重振晋剧现代戏雄风。我们谈到了现代晋剧的发展，唯有改革创新才能使晋剧永葆青春活力，不断向前。晋剧观众趋向老龄化，年轻人不能正确定位晋剧艺术的地位，闫老师也非常支持我们年轻一代喜欢晋剧艺术，晋剧的明天要靠我们年轻一代，晋剧艺术只有在年轻人中发扬光大，才能得以传承和发展。

通过这次暑期社会实习，我进一步了解了晋剧，也发现了自身的不足，晋剧专业知识的空白，处事应变能力等方面的欠缺，我更意识到了自己肩负着振兴和发扬晋剧艺术的伟大使命，面对这些，我将会努力克服，培

养自己各方面的能力，提高自身的综合素质，为晋剧事业的发展贡献自己一份力量。

社会实习报告5

一、调研目的

真正的去接触社会，品尝社会的酸甜苦辣。锻炼自身的社会实践能力，了解社会现实，从实践中拉近与社会的距离，认清一些问题，看清一些社会现象，在社会的大课堂中，经风雨，见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。在实践中认识社会，增长才干，提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

二、调研方式

在麦当劳快餐店做兼职为期两个月。

三、调研对象 本人

四、调研时间

8月15日—9月1日

五、调研结果

1，麦当劳文化

餐厅并不是麦当劳这一世界品牌的全部，它只是冰山的一角，因为在它的后面有全面的、完善的、强大的支援系统全面配合，已达到质与量的有效保证，而这强大系统的支援当中包括：拥有先进技术和管理的食品加工制造供应商、包装供应商及分销商等采购网路、完善健全的人力资

源管理和培训系统、世界各地的管理层、运销系统、开发建筑、市场推广、准确快速的财务统计及分析等等。每一个部门各尽职能，精益求精，发挥团队合作，致力于达到麦当劳“百分百顾客满意”的目标。更值得我们一提的是，麦当劳公司每年会将营业额的一部分用于慈善事业。

虽然麦当劳是外企，但当我对麦当劳有了初步的认识后还是有一定的好感，最后还是决定暑假的两个月就要在这里实践。

2 初到麦当劳的感悟

第二天，我换了件稍微正式点的衣服，来到了那家麦当劳，在面试通过后，经理要求我在一个星期之内办好健康证明，准备好户口簿、学生证、身份证等复印件，在入职当天上交。入职当天，经理给我们新人进行了大概两个小时的培训，介绍了麦当劳公司的规章制度、如何安排上班的时间、公司的大概运作情况、产品介绍等等，还有的就是教会了我们怎样去看每天的排班表，清楚自己的上班时间。

最后，经理安排训练员分别带着我们新人到各自的岗位上接受培训，这样，我的实习工作就开始了。

初来麦当劳工作，我感觉一切都是那么的陌生，经理安排我站大堂，所谓的大堂就是拿一块抹布，站在那里，看见哪里有剩余的餐盘就收起来，桌子擦一下，在麦当劳吃饭的时候觉得在麦当劳工作挺幸福的，但实践之后才知道，看着再简单的事都没有那么简单，不但要擦桌子，还要擦垃圾桶，擦厕所，真的没有想到会这么的脏和累，我在平时是属于稍微安静一点的，不喜欢大呼小叫的，但是经理要求我们没看到一个顾客都要大声的说“喜欢您来”看见有人走了要大声的喊“喜欢您再来”声音要洪亮让

店里的每一位员工都能听见你的声音，刚开始真的有点不适应，后来在没人的地方会试着重复那几个字，但见到人之后嘴又张不开了，中间想过放弃，但既然选择了，而且是自己的第一份兼职就要坚持到底，就为锻炼自己，在学校的时候感觉自己的心理承受能力已经可以了，但当经理一遍又一遍的说这里不行那里也不行，我开始有点怀疑自己了，自己是不是真的就像是经理说的那么差.最后我有点想明白了，学校，家里，毕竟跟社会不一样，没有人会刻意的帮助你，原谅的过错，包容你，如果你做的不好，就是要批评你，我开

始认真起来，心里不停的对自己讲，这是我的第一份兼职，我能做好，我暑假的两个月能在这里工作，我能成功的应聘上，在挣扎和煎熬中一天过去了，我感觉真的很累，但好像有很知足。

3 团队之间的配合与学习

第二天，经理安排我到厨房里工作，这对我来说是一次极大的挑战，但我坚信，只要我努力地、谦虚地去学习，没有什么事是做不到的，我一定能做到的!速度，是我在这个岗位上体会最深的一个词语，因为在麦当劳，速度和质量就是一切。在早上、中午和晚上这3短时间内，是属于餐厅的繁忙期，在这一期间，我的任务也极其的艰巨。在一分钟之内，我也忘记了自己能做到多少个汉堡包、要打包上多少对鸡翅和煎熟了多少块牛肉了!只是感觉自己的手上一直拿着做汉堡包的材料，一刻都不曾放下，直到做好了所有的主食,才可以松了一口气，才可以有一点的时间闲下来。虽说这个过程中，我不需要用到书本上的任何知识，但我却深刻的体会体会到在

我的岗位上，速度和质量这两个词语对我的重要性，是我能否完成我的工作的关键，因此我必须要认真，丝毫不可以松懈。

不仅如此，在这个过程中，我的工作，也离不开与同事之间的合作。在做汉堡包的过程里，每道工序都有一个人来完成，但每个人的工作环环相扣，不能允许其中一道出错，要不就会做不出一个好滋味的汉堡包了。可见的在这其中，我们需要的是团队合作的精神，一起来完成。

4 发现自己的不足，与所缺。

经过两个月的实践，我发现我真的需要这份工作，不是因为报酬，而是我真的欠缺很多，我是一个在校的大学生，在于社会接触的时候，我很吃力，跟我想象中的很不一样，想象中，挣钱是一件很美好的事情，是自己走向独立的证明。我有能力养活我自己了。当我挣到我第一月的工资，我会很高兴，而想象中忽略掉了最重要的部分，社会中的钱并不是那么的好得到，需要你的付出，并且在很多时候，付出并不一定跟回报成正比，但还是那句真理，没有付出是绝对不会有回报的。

而当我真正的开始工作时却发现最吸引我的不在是金钱，而是这一天下来，我学到的一些社会经验，会是我感到惊奇，有一次我在备餐，突然看到一个外国来宾点餐，看到经理支支吾吾的跟人家打着手语，我当时在想如果我能流利的用英语跟他交谈，对自己也是一个很好的锻炼，我英语说实在的很烂，上这么多年学英语成绩只能在及格线徘徊，但还好我的口语还行，在家里用了一早上背了几句麦当劳常用英语，当天晚上就用上了，到晚上八点多的时候一下子来了十几个外国人，第一个我说的还有点忐忑，但到后来就熟练了，猛然觉得自己还是有点小厉害的，呵呵，连经理遇见外国人都让我点餐，心里有种说不出的满足。

还有就是这个企业对我的感染。会猛然间对这个企业的文化感到肃然起敬。

我们都应知道，理论知识固然重要，但终究要结合于实践，才能在实践中见证理论的重要。社会实习便是学生们课外生活的一种很好的锻炼能力的机会。实习主要是为了让学生们今后在工作及业务上能力的提高起到了促进的作用，增强了学生们今后的竞争力，为学生能在以后社会上立足增添了一块基石。更重要的是，让学生们认清了他们自己身上的优势和不足，以及如何去规划自己的时间，工作，生活，使学生的人生目标变的更为清晰。

在这次实践中，我要更好的接触这个社会，我想在我毕业之后走上社会的时候能够更好的找到社会的重心，时间是检验真理的唯一标准，在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际中不能灵活运用，一切都等于纸上谈兵。

总的来说这两月的实践，锻炼了我自身的社会活动能力，了解了社会现实，从实践中拉近了与社会的距离，认清一些社会问题，我真的还缺乏很多锻炼。

六、今后的对策与建议。

自己的社会实践能力明显存在不足，在以后还未真正的踏上社会之前，要利用空余时间多培养自己这方面的能力，不管做什么兼职，首先要有勇气，敢于去尝试，不能害怕失败，做事要认真细心，学会合作，懂的配合。七、我们进入社会应具备的能力

1、自我决策能力

自我决策能力是一个人能否独立思考，果断处事和独立完成某项工作的能力。对于即将毕业走向社会的大学生来说，面临求职择业，别人的意见和忠告各种各样，最终要靠自己决定，这就是对自我决策能力的一次检验。在未来的工作中，每一件事情每一个问题以及它们的变化进展都不可能像在学校那样有老师给你作指导，而必须靠自己迅速作出决定，及时予以处理。因此，具有良好的自我决策能力对大学生就业是十分重要的。

2、适应社会能力

适应社会和改造社会是对立统一的两个方面。现实生活常常不尽如人意，五彩缤纷的现实生活使刚刚步入社会的大学毕业生眼花缭乱，很不适应。大学毕业生面对现实生活中的消极现象常常产生不安、不满的情绪，而常常以改造社会为己任的大学生却忽视了适应社会这个前提。人类文明总是在继承与创新的矛盾运动中发展的。适应社会，正是为了担当社会赋予我们的职责和使命。适者生存，生存正是为了发展。对社会、对环境的适应，是主动的、积极的适应，不是消极的等待和对困难的反映，更不是对消极现象的认同，大学生只有具备较强的社会适应能力，走向社会后才能尽可能地缩短自己的适应期，充分地发挥自己的聪明才智。

3、实践操作能力

实践操作能力是人们知识转化为物质力量的凭藉，是专业工作者必须具备的一种能力。在现实生活中，尤其是教学、科研、生产第一线，大学生实践操作能力的强弱，将直接影响到其作用的发挥。比如，作为一名教师，只有丰富的知识还是不够的，还要有把自己的知识传授给学生的能力。因此，大学生应注意克服只注重理论学习，而轻视实践操作的倾

向。一个大学毕业生如果在实践操作上有过硬的本领，一定会受到用人单位的青睐。仍以教师这个职业为例，许多用人单位在挑选毕业生时，往往注重的是毕业生的试讲能力和试讲效果，而不只是他们的专业考试成绩。

4、表达能力

表达能力是指运用语言阐明自己的观点、意见或抒发感情的能力，主要包括口头表达能力和书面表达能力。一个人要想让别人了解你，重视你，更好地发挥你自己的才能，其前提就是要有表现自己的能力。要准确表现自己，就离不开出色的表达能力。不仅在参加工作走向社会后，会立即强烈地意识到这一点，而且，在求职择业的时候就会有深切的感受。比如撰写求职信、自荐信、个人材料，回答招聘人员提问，接受用人单位的面试等，第一个环节都需要较强的表达能力。

5、社交能力

社交能力实际上就是与他人相处的能力。社会上的人际关系远不如学校中的同学、师生关系那么简单。大学生步入社会后，要与各种各样的人发生这样那样的关系。能否正确、有效地处理、协调好工作生活中人与人的各种关系，不仅影响一个人对环境的适应状况，而且影响着他的工作效能、心理健康、生活的愉快和事业的成就。因此，大学生自觉地培养良好的社交能力非常重要。

社会实习报告6

一、实习目的：介绍实习的目的, 意义,
实习单位或部门的概况及发展情况,
实习要求等内容。这部分内容通常以前言或引言形式, 不单列标题及序号。

二、实习内容：先介绍实习安排概况,包括时间,内容,地点等,然后按照安排顺序逐项介绍具体实习流程与实习工作内容、专业知识与专业技能在实习过程中的应用。以记叙或白描手法为基调,在完整介绍实习内容基础上,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、实习结果：围绕实习目的要求,重点介绍对实习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习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、实习总结或体会：用自己的语言对实习的效果进行评价,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,应针对实习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。

五、正文字体：宋体小四号字。字数：3000字左右

暑假超市实习报告

暑假对于我们大学生来讲是个难得的假期,因为在这段时间里我们可以掘起所好,做很多自己想做,但平常又没有时间做的事。满满当当的安排假期生活,快乐又充实。很多大学生都会选择抓住机遇,做一些社会实践活动,积极投入到社会这个圈子里,既锻炼能力,又能增长见识,何乐而不为呢?

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要
下载或阅读全文，请访问：[https://d.book118.com/528077035014007
010](https://d.book118.com/528077035014007010)