

大学生社会实践报告 7 篇(实用模板)

大学生社会实践报告（篇 1）

作为一名大一新生，对缤纷多彩的大学生活充满了好奇。在大学的第一个寒假里，我希望能与以往有所不同。

本次到酒店参加社会实践的总共有三位同学，所学专业为会计。

实践的时间是从__月__日到__月__号为期__个月，实践的主题是进行相关的专业实践学习，主要内容有刷盘子、擦酒杯、上菜、收拾餐具等等。现将本次实践活动的有关情况报告如下：

一、基本情况以及工作体会

我是通过熟人的介绍才找到的打工的机会。第一天进去做事觉得感觉很奇怪，因为以前一直都是以消费者的身份进的酒店，这次的身份却是一个服务生。呵呵，第一个感觉就是首先要把心态调整好。酒店的老板娘我认识，平常都叫她阿姨。人很和善，第一天来什么也不懂，她就叫了一个人来教我们。平常在酒店吃的时候不觉得，来工作的才知道酒店的工作还真不是盖的，每个细节都要弄好。我们第一天是试工，大家都在努力的学习，虽然说有点累，但我们每个同学都很积极、很投入，都感到很乐意，因为这毕竟是我们本次社会实践的第一步嘛。所以在那一天的时间里，虽然说有一点点累，但我们却都觉得挺充实的。

先说说我在那里的工作情况吧：我们每天 8 点半上班一直到晚上 9 点半。我们每天的工作就是在客人来之前把房间弄干净，客人吃饭的时候，男生负责端菜而我们女生就负责上菜报菜名，帮客人倒酒、换餐盘之类的杂活。在我看来最辛苦的，就是每次客人吃饭的时候你必须站在外面等候，一天下来腿跟腰都很痛，刚开始的时候真的有点受不了。虽然说顾客就是上帝，但有的时候难免会遇到些难缠的客人。要么是过于挑剔，要么就是素质不是很高。

所以服务生的工作看似简单，但操作起来还是挺麻烦的。

因为这个原因，刚开始工作的时候感到有一点紧张，但越是紧张我就越必须鼓起勇气，因此慢慢的我就习惯了。后来证明，我还是很幸运的，因为这给了我一个独立锻炼、独立挑战的机会。

二、实践感悟以及心得体会

我以“善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活”为宗旨，利用假期参加这次有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。现在举例如下：

1 在社会上要善于与别人沟通

经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，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，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

2 在社会实践中以及以后的工作中要有自信

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

3 在社会中要克服自己胆怯的心态

自己觉得困难挺多的、缺乏社会经验等种。种原因往往使自己觉得自己很渺小，自己懦弱就这样表露出来。所以应该尝试着克服自己内心的恐惧。如有人所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

4 在工作中要不断地丰富知识

知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少

了知识，头脑就要枯竭。

此次社会实践，真正地填补了我在课堂上所没能学到的空白，真正增长了我的社会交际经验。一个人可以没有渊博的知识，但绝对不能没有社会交际的经验和能力，这也是我此次实践体会最深的一份心得。

三、本人存在的问题以及几点思考

在实践过程中，我也发现了自身存在的一些问题：

第一，本人的人际交往的能力还欠佳，这还应在日后的日常生活、交际中有待加强和学习。

第二，缺乏社会经验，在为人处事方面尚还不太成熟，处理事物的态度和方法往往有时不得当。

虽然在实践中存在着一些问题，但是我觉得仍有一些值得骄傲的闪光点的。本人参加社会实践有着不畏困难的精神，敢于实践，对工作充满热情，细心真诚。通过参加社会实践，我认识到，在生活中吸取周围人的经验和阅历，掌握一些社会礼仪的技巧是极为必要的。充分发扬本人自身的优点，取长补短，总结经验，吸取教训，使自己对将来充满信心，也为以后真正融入社会奠定坚实的基础。

四、本次社会实践的问题和建议

1、在同一个地方的时间有点太长，社会实践不完全等于上班

工作，所以不应该总在一个地方，时间长了会让人有一种厌倦的感觉。所以建议应该在适当的时候调换一下实践岗位。

2、因为我的专业是经济方面的，虽然不知道自己的建议到底对不对。但还是觉得如果想要建立良好的社会经济秩序，一定是双方面的。商家和消费者都应该提高自身的素质，努力达到“双赢”。

最后，很高兴能有这个实践的机会，虽然只是短短的一个月，但我觉得挺充实的，至少让我的寒假过得有意义。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得更多，使自己入社会就已体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利用知识进行运作。真希望以后能再有这样的机会，也希望我们学校以后能有更多的同学有机会去参加这样的社会实践吧。

在这次社会实践中，系领导和老师对我们的支持是不可忽视的。正是系领导和老师的支持，才使我们多了一次与社会充分接触，增强了社交能力及实践能力的机会。实践活动的成功，为我们下一次实践做了较好的铺垫，也为我系以后的学生参与社会实践活动打下了坚实的基础。

我们说过，我们也努力过，因此在那段烈日与汗水的日子里，

我们感到无悔，更感到骄傲。

大学生社会实践报告（篇2）

每当假期将至，我们都会筹划着旅游的地点，游戏的点子；然而，这个暑假，我打算找一份工作，一来可以体验生活，二来能积累更多的社会经验，更加完善和提高自己的。人常说：“求知无坦途，学问无捷径”，做任何事情都必须脚踏实地，一步一个脚印。我也常常把实践验证里的标准记在心里，所以，当我们学到课本上的理论知识后，实践就是必不可少的了，这就是我们常说的学以致用。

带着“初生牛犊不怕虎”的一股冲劲，我开始找工作，单纯地想着努力、认真就一定会成功，然而我却忽略了，要努力、认真的工作前提也必须得有一个平台。单纯的走进了一家又一家店铺，包括茶叶店，药店，服装店……结果却是碰了一鼻子灰，因为人家都不要假期的临时工，想找持久的人员，幸好我阿姨的朋友是一个眼镜行的老板，通过介绍，终于，我通过了应聘，成功的迈出了暑假体验的第一步。然而，我的内心除了高兴外，更多的其实是不知所措，不知该如何应对这份挑战，不过我也深知这份挑战需要的是足够的耐心、用心和信心，所以我一定要严格的要求自己，不懈怠。通过这短短十天的实践让我感受颇深，收获了很多，也深知自己还有很多地方值得学习，也引发了一些问题的

思考。

一、收获的经验成果

短短十天的实践，我遇见了很多事情，也看到了很多不同的顾客。同时深刻的了解到认真做好每一件小事将是我们每一个人都必须去努力追求的。这样的环境迫使我更加严格地要求自己，努力把日常工作做好，做到尽善尽美、精益求精，让自己在工作实践中不断完善自己的知识结构，提高自身的工作水平。对待顾客要做到微笑服务，正如经理告诉我们顾客就是上帝，为每一位顾客服务是我们的职责，更是我们的荣幸，这就是我们所说的敬业。

当然掌握一定的知识也是我们必须要做到的，作为眼镜店的一名员工当然要充分掌握关于眼镜的知识，比如怎么看验光师开具的单子，我算是学会了。比如在近视一栏中出现这样一串数：
—400DS□—0.50DC__180°□ “—”表示近视；400DS表示近视度数，就是球镜；0.50表示散光度数，就是柱镜；180°表示轴位。还有就是什么是瞳距。在明白了一些基本常识后，我开始了我的社会实践之旅。

与此同时，我开始认识到实践的重要性。实践中蕴涵着无穷无尽的知识，这些知识需要我们在实践去发现、去总结。尽管我已经是一名大学生，掌握了一定的理论知识，但事实证明社会中

的很多规则还是需要我通过不断的实践去摸索去了解的。这一切证明了实践出真知，实践是认识发展的动力和源泉。在这十天内，我也深深地感受到诚信的重要性。

二、值得不断学习努力的方面

一开始进入眼镜店的时候，我总是想着服务每一位顾客还不简单，只要微笑服务，积极地给他们推荐眼镜，让顾客满意就好了。但事实告诉我，我的想法存在缺陷。很多时候，一定的交流、适当的话语是很重要的。同时要学会看人，不同的人有着不同的心理价位，其消费能力是不同的，不能胡乱推荐，否则到头来，就什么也卖不出。

我想这就是现代社会要求我们每一个人都要学会相互交流和深入沟通的原因吧。交流沟通是一种智慧，是一种为人处事的生活方式，我会慢慢改变自己，让自己拥有交流的智慧，养成一种为人处事的良好生活方式，这一切不仅是个人发展的需要，也是时代和社会发展的趋势，耐心的同时我们要学会和不同的人交流，通过对他们的观察，满足他们的需要。当然，耐心作为成功的重要因素，也是我需要不断努力的方向。从小我们就知道“只要工夫深，铁杵磨成针”的意思，但要想真正把它作为自己的目标也是需要好好理解其内涵的。

三、存在的问题以及引发的思考

在眼镜店进行社会实践的十天中，我发现来眼镜店的家长们纷纷抱怨眼镜太贵了，都买不起。同时我也发现越来越多的青少年视力不断下降，眼镜可以说成为青少年不可或缺的一样东西。由此可见保护眼睛应成为我们关注的重点。不仅是省钱的事，更是为了我们自身的健康。

调查发现大多数同学都是因为平时不注意保护眼睛而造成近视的。不正确用眼，不注意用眼卫生（如看电视和上网过长等），则是现代青少年近视眼大增的主要原因。最典型的近视原因是：

- 1 用眼时间太长；
- 2 看电视太近；
- 3 看电视时电视颜色太浓艳刺激眼；
- 4 写作业时姿势不正确；
- 5 在光线太强的阳光下看书；
- 6 在光线太弱的光下看书；
- 7 长时间的用电脑；
- 8 不合理饮食；
- 9 在颠簸的车子里看书；
- 10 遗传因素；
- 11 不认真地做眼保健操。

而且通过调查发现，在当今的中学生近视率不断上升，而中

学生们对近视这一现象并不加以重视。甚至有人认为近视怎样，戴副眼镜不就得了。这种态度是不正确的。

四、建议

（一）看书时作姿要端正，光线要充足。读写要坐到离课桌一尺，胸离课桌一拳，眼离课本一尺。

（二）不要在坐车或行走的时候看书，不要躺下看书。读写 1 小时要远眺 10 分钟或到户外走动，调节眼睛肌肉。

（三）时常佩带一些滴眼液，如：__滴眼液、__滴眼液等。在课间十分钟坚持做眼保健操。

（四）尽可能少上网或看其他辐射性强的东西。注意作息时间的安排，不能让眼睛长期处于疲劳状态。

（五）不偏食，少吃辣的食品，多吃含维生素 C 和维生素 A、D 的食物。

（六）定期到眼科专医作检查，听从医医师的指导，逐步矫正视力或防止近视度加深。

五、体会

眼睛是心灵的窗户，一个人有一对明亮的眼睛是一生的幸福。曾经听人说过所有残疾朋友中最痛苦的事是双目失明，因为世界上一切美丽风光都与他无缘。所以保护眼睛就好像保护生命一样重要。

通过这次实践我发现在学校里，理论学习知识很多，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。所以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，且社会实践必不可少。毕竟将来我们要走出学校，走进五彩缤纷的社会。那时我们将不是一名大学生，而是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。我们应该为我们的将来打好良好的基础。

通过这次社会实践，我觉得自己长大了不少。校园毕竟是一片净土，它与社会大相径庭，单纯的我们单纯的在这片净土上成长，尽享受着单纯带来的快乐，却忽略了适应社会，步入社会后的生存问题。在这个人才济济的时代，倘若你想成为耀眼的群星中璀璨的一个明星，那就必须能屈能伸，从底层做起，适应环境！这个暑假虽然过得有点累，但却又过得很特别，很有意义！

大学生社会实践报告（篇3）

20__年7月，我有幸成为浙江师范大学教育学院暑期社会实践队——金华队的一员，参加为期半个月的“暑期社户实践活动”。

在前期工作中，我们主要是对一些实践基地进行联系和确认。

由于天气、安全等原因，原先制定的民工子弟学校的的实践活动——走进求学的驿站，就有所改变了。本来决定的一系列活动都不能进行了，结果只是我们 7 个人去了一个下午，对他们做了父母教养方式和孤独感的问卷调查。

当我拿着 DV 机和数码相机去拍摄他们做问卷的时候，从镜头里看到了一张张纯真、可爱的笑脸。我真的想象不到他们尽是一群因没有钱或者其它种种原因而进不了公办学校的外来农民工的子女。这所只有破旧的课桌椅的民工子弟学校，却成了他们的小天地，每天在这里上课、玩耍……

在这里，虽然师资力量很差，但同学们还都是多才多艺，在做完问卷，我们准备离开的时候，他们都给我们表演了文艺节目，有全班合唱、舞蹈、还有歌伴舞。

在那里虽然只有半天时间，不管是老师们热情接待还是学生们的热烈欢迎，都给我留下了深刻的印象。

据悉，随着城市农民工的不断增多，在金华就读的农民工子女也不断的增加，其中有很多无条件进入公办学校而栖身在教学环境很差、师资力量薄弱的民工子弟学校。金华市开发区第一民工子弟学校就非常典型，整个学校桌椅破旧、设施简陋，有部分教师连普通话都说的不好。在国家各级机关相继出台新措施来帮助这类“游学”人群的大环境下，关注和帮助民工子弟学校这个

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/585231011342012014>