

假期实践报告总结(共 19 篇)

带着一份激情和求知的学习态度，在这个暑假里，在学院的带领下，我们六人组成了一个团队，进行了一次暑期社会实践活动，受益匪浅。

这项活动是与一个基金会子基金会合作开展的。为了帮助改善婴幼儿的营养状况，有成创业扶贫基金会、一个基金会、多美滋、达能共同基金联合推出了可持续创新的“公益社会项目”——“婴幼儿辅食营养启动项目”。根据指导老师的推荐和我们自己的意愿，我们组织了一个小组与公益基金——One Foundation 合作开展这个社会实践项目。

通过社会实践，可以培养成员，提高其综合素质，积累更多的社会实践经验，为其走向社会奠定基础。同时，在实践中教育我们，提高他们的思想素质，是青少年健康成长和积极参与社会主义现代化建设的需要。

接下来，我将从具体的方面对社会实践活动进行深刻的总结。

第一，活动准备。感谢双方的真诚合作，活动前期准备充分。主要表现在这几个方面：

首先，活动可以按时分点进行，不浪费时间。就时间效率而言，可以算是高效率。我认为这对我们未来的学习和工作极其重要。毫无疑问，现代社会是一个与时俱进的社会。准确的时间是很多岗位的必要条件。其次，各方面的活动材料都准备好了。不存在材料短缺或材料选择搭配不科学的情况。这次活动的材料符合实际场所的客观实际，村民一目了然，与自身利益密切相关。基于这一点，村民们尽力配合每一次的信息收集，能够收集到最真实的第一手资料，为以后的活动提供有针对性的感性材料。马克思主义等先进理论告诉我们，“一切从实际出发”，通过最真实的活动感受，团队的每一个成员在未来的学习和生活中都将真正成为务实、先进的青年，终身受益。

第三，在活动开始前，每个成员都有一个预培训工作。这一点最集中的表现就是每个团队成员都可以一步到位，大大提高了工作效率。激励了每一个玩家在未来积累丰富的经验。每一份工作都要提前培训，让自己尽快投入工作。在这里，好处不仅仅是给自己，也是给伴侣和工作对象。

最后，活动在人员安排和沟通上恰到好处。人员搭配由双方组成，本地人员与外来人员有机搭配，取得了不错的效果。当地人员在信息收集过程中可以充分发挥自己“寄宿家庭”的优势，可以用当地的风俗和语言，以最快的方式收集到有效的信息。现场人员最熟悉要收集的内容和介绍，能够监督实践活动的具体要求和规范。同时，外地人的到来可以给活动场所的村民带来新鲜感，通过外地人队员对当地风土人情的介绍，让更多的村民参与活动。

第二，实践活动的过程。本次社会实践活动有五个子项目。

首先是婴幼儿体检。由于资金和时间有限，没有邀请专家进行体检。然而，为了弥补这一点，这种做法在每个村庄的村诊所进行，或通过诊所与村委会协调。每一个被采访的村民都是一个负责诊所的家庭。在门诊或居委会，经过一系列问题调查，确定初步检查对象名单，然后由专人负责登记，验收检查。通过调查可以看出，问题大多出在村民的饮食习惯上。比如饮食的不规律，不仅仅是因为农民在农业生产上没有具体有序的规划或者抓住机会生产，导致吃饭不规律，暴饮暴食。

在活动中，每个团队成员都通过一系列的'例子充分认识到良好的饮食习惯对人们健康的重要性。在正常的学习生活中，很多学生都是暂时被逗乐或者偷懒，或者忙于某件事，从而“忘了吃饭睡觉”。生活中不难看出，有的人瘦得像猴子，有的人胖得像“猪”。很多疾病都是因为不良的饮食习惯导致的，比如结石、肺结核、挑食、厌食、吃“垃圾”食物和碳酸饮料过多、肥胖或长痘痘这些都是可以避免的。通过婴幼儿体检，一定要认识到，好的习惯要从小养成，否则时间越长，改正的难度越大。

随后拜访需要帮助的人。在这种社会实践中，由于每个成员的时间安排和伴侣时间的客观限制，拜访需要帮助的人主要是通过居委会进行的。负责这项活动的团队成员通过居委会的信息查询和干部群众的介绍和推荐，建立了大量需要帮助的家庭。值得一提的是，基本上每个家庭都有资格获得援助。毕竟基本上每家每户都有一些困难，最突出的就是物价上涨过快，但是收入却越来越困难，涨幅远远落后于物价水平。通过数据查询和实地调查，发现很多家庭需要救助。

原因是它的文化水平太低，很多人都这么做。

假期实践报告总结通用 第 2 篇

终于可以坐下来好好回忆自己寒假打工的经历，整理整理这些天的思绪，看看有哪些收获.....

获得这份工作是一个偶然，之前说放假打工只是一个想法，我并没有想到会变成一个现实。这让我对一句话确信不疑：你永远不知道下一刻会发生什么，所以任何时候都不要放弃希望！这中间说做就做并没有考虑太多的后果问题（自己家开了一间比较大的门面房，不过因为搞得是建材建陶和水暖，我帮不上忙，所以不想呆在家里；

另外爸妈都在看店子，家里年货及家庭卫生都还没搞，我应该留在家帮忙）这点不得不得益于妈说了一句话，“只要是你认为对的事情你就去做吧！”所以我打消了之前的胆怯，回来收拾收拾第二天就去上班了。

在这里我不得不提一句话，出门靠朋友这句话真不是吹的，靠关系走后门也真不是盖得！就因为我好朋友的姨是新县的步步高手机专卖督导，我们获得这份工作不费吹灰之力，连面试都省了！不过也可能是老板看我比较不老实，认为我应该还可以，所以只是简单几句对话我就聘用了。也是因为好朋友的姨是督导我们没有交押金，也没有交穿工作服的押金。看来不管干什么，只要有熟人，就是好办事。

一开始的时候组长把我的朋友安排在最出机器的 b 组，而把我安排在了 oppo 组，我没什么想法，因为督导是她姨，不得不说她们很会做事。后来把我安排在了 b 组，辗转到 a 组，为什么一直再换组，我不知道，我也不想想，管他们说什么 a 组最不出机器的一组，我只想在我工作的时候做好自己分内的事情，不偷懒，不侥幸，认真做事情。庆幸的是实习的第一天我就卖出一台机器，还好有店里的老店员帮忙，我才没至于出错误，但是还是被搞得手忙脚乱，开票、缴费、贴标、包装，每一个环节都不让人省心。还好，毕竟年纪轻，尽管从早八点站到晚上九点，出于新奇，我还是比较兴奋的，还比较有激情，可以很快下班再接着上班而不去休息。相比而言，梦书就倒霉多了，所谓的照顾让她去买没有扣钱的夏新的提成高的机器，站在门口被冻的要死不说，还一台机器没卖出去.....

日子就是这么过的，每天七点起床，如果洗头就提前十五分钟，然后刷牙洗脸摸摸戚戚就七点半出门，赶七点四十的公交车，如果不幸晚了就等七点五十的车，到了之后八点，开始一天的工作。爸妈之所以反对也因为我没地方睡觉和吃饭，我借宿在我姑家，基本一天三餐买的吃，加上搭车的钱赚得还不过我自己花了。不过他们也明白我图的'不是钱，只是一

个锻炼，所以也没多说什么。刚开始的时候真是受不了，站的浑身上下腰酸背疼腿抽筋的，还不许坐椅子，那个惨呀！晚上没有公交车，有时搭便车回家，再走一截，有时就直接走回家，到了之后脚放在开水里烫半天没反应，赶上下雪的时候那冻得的，路滑的，怎一个“惨”字了得！

上班的第二天风平浪静，一台机器没销出去，也没有发生什么让我记忆深刻的事情。不过卖场里有一位阿姨，她的销售技巧真是让我佩服的五体投地！这个人被我们称为邬姐，那张嘴真是能将黑白颠倒，是非混乱。别误会，我不是夸她能说，二十她太能忽悠，天生的一大嗓门，而且特别能套近乎，记得又一次套近乎的时候误把别人的妈妈说成别人的爸爸，但是那邬姐的脸红的呀！她最大的特点是将你说的晕晕乎乎的，然后糊里糊涂的就掏钱把手机给买了。不过，我到真挺佩服她能抓住别人的心理这个特点，帮别人的小孩子拍照，搬椅子给不方便或者走路走累的人做，又或者亲热的称呼别人大姐大哥，美女什么的.....

旁边 oppo 组的爱华姐人心眼好，怕我卖不出手机着急，过来给我传授经验，让我记住几款比较有特点儿的机器，别人来了直接给别人介绍，有时候会直接过来帮我卖机器。在我违反了商场潜规则的时候告诉我我做错了，我应该怎么做。爱华姐快要结婚了，你一定要幸福啊！

商场里除了邬姐，爱华姐，还有组长燕姐，齐店长，上官老板，售后张经理，两个收银盈盈姐、徐鹏姐，还有几个我不是很熟悉，再剩下的就是我们这些大学生临时促销。比较熟的张忠宇、罗蕾，还有对面三星组的吴宇森、攀妍。

第三天的时候好朋友高成来看我，那天开出去了五台机器。其实我明白，那天我实际上是开除了七单。没事，心里挺高兴的，就是无意中违反了商场的潜规则，拿着自己的机器在别人的组里去推，得罪了我们的组长燕姐，吓得我想打退堂鼓了，这卖机器不对，不卖也不对，真叫人纠结！其实我的想法很简单，我只想多卖一些机器，根本没考虑那么多，更谈不上说“新员工欺负老员工，全场都不会推机器，只有我会推机器”！怎么可能？自尊心严重受挫，没脸再卖场里呆了，很想逃离这个现实的地方.....不过回头一想，这就是我锻炼的目的，我得忍！自尊心在别人的利益面前根本不值钱！不过后来事实证明我有些以小人之心度君子之腹，我本以为在每天晚上的工作总结短会上燕姐会提这件有关新人规矩的事情，但是后来燕姐都没提这事儿，可能这也足够表现出来她是我们的组长吧！不过这件事情还是狠狠地给我敲了一个警钟，让我明白了有些时候事情不想你想的那么简单，别人未必认可你的想法，并不是每一个人都回去听你的解释，每一个人都会去理解你，在给别人打工的时候，你得哄好老员工，得和她们处理好关系，否则你的处境将会很难堪，你会处于一种很尴尬的境地，卖出手机你会得罪你的同事，不卖出手机你会得罪老板，而且自己的工资会很低。里外都不是人.....

不过对我而言，我的目的是锻炼，其他的我也不想把自己搞得和他们一样现实，我做好自己该做的，我做好自己应为对的事情，其他的就听天由命了。每天我还是很勤快的打扫卫生，认真去了解每一部机器，了解他们的特点，卖点，以及缺点。我觉得我不仅仅是向别人推销手机，更重要的是我站在顾客的角度去帮他们挑一款经济实用的机器。再加上服务态度好，每天总会卖出一定数量的机器。当然，日子不会总这样一帆风顺的过，总会发生什么让我们去了解这个社会，去体会人得心理。也不清楚是上班的第几天，我的好朋友就因为给顾客优惠了一些价格而受到了老板严厉的批评。其实我心里清楚，我们没有权利给顾客优惠，一旦实施，肯定是得到了许可。至于是不是老板自己听错了我不是很清楚，但是我敢肯定的是我的好朋友绝对不会擅自做主给顾客优惠了那么多钱。呵呵呵，任何言辞在这个时候都显得那么无力：老板说你错了你就是错了，没错也是你的错，你不能跟他争跟他吵，哪怕理在你这边。争吵的后果是你卷铺盖走人！流泪的笨蛋，你也只是流给自己看的，这就是我看到的现实！我想以后只要是给别人打工，应该都摆脱不了这样的命运吧！就算给自己打工，还是要与人打交道，总是不可避免的吧？！

就这样，在误会和委屈里我们一直坚持着，一直到腊月二十四吧，我感冒了，真是因为站在前台大门一直打开着冻得！没有请假，一直咳嗽，嗓子都哑的没办法给顾客讲解机器的性能。我们不能请假，每天拿着可怜的工资还上的是大班，不像老员工还可以倒班。一直吃着药坚持着，等到最后的两三天人走路都是飘的，还是得一天站到黑，在前台吹着冷风，不能坐。过年的那一天就重重的感冒了，没能和好友同学打电话发信息送祝福，也没有回复哪些给我送祝福关心的好友同学，真是对不起.....

回头想想这次社会实践，其实收获挺大的，这样怎样处理好和老板店长之间的关系，和老员工之间的微妙的关系，还有我们这样一群大学生之间的关系；

怎样留住顾客，怎么样在最短的时间内抓住顾客的心理，了解到你最想要的信息；

怎样处理售后的一些残留问题，冷静客观的头脑；

还有那一份忍耐力，那一份坚持.....我还记得那位向妻子谎报价格向老丈人先斩后奏给老丈人买手机，走的时候还不忘土匪式要礼品的大哥；

下火车回家给本、妈妈买手机的同龄女孩儿；

拿着两个砖头式手机的爷爷；

向我推销酒的男孩儿；

还有一个兵哥哥；

买两_想乐 phone 的大叔；

自己掏钱买手机的两个可爱小弟弟.....温暖，感动，如果想到这些话，所有的辛酸也都值得了！还有，还有那么多到我们工作的地方看我们的兄弟姐妹们，谢谢.....

假期实践报告总结通用 第3篇

我们班以“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。社会实践活动不仅增长了见识，体验了快乐与辛苦，并且让我收获颇多，现对此活动进行如下总结：

一、由语文老师刘老师和张老师组织的语文社团。

在8月6日、8月13日进行了两次活动。为了丰富我们的课余文化生活，锻炼我们自己动手创作的能力，提高我们的审美观，特请到了美术老师王老师教我们制作微电影《青春假日风》，并给我们讲解制作微电影的要领和技巧。我在学习新技术的同时增强了学科学，爱科学，用科学的意识，看到了科技的力量，并让我有了开拓进取的能力，活泼大胆、敢于探索的品格，也对我的快乐暑假作出了一个总结。刘老师还告诉我们制作电影就像写作文一样，只要把电影做得精彩，那么写作文的能力也会有所提高，好的电影片头就像好的作文开头，而好的电影结局就像是好的作文结尾。我在学习作微电影的

同时也锻炼了写作能力，在玩的过程中也学到了知识，一举两得。

二、8月8日我们参加了第一次由英语老师吕老师组织的英语话剧社团。

吕老师为我们准备了两种剧本：配音和表演。分别是《冰雪奇缘》《飞屋环游记》、《海的女儿》《武松打虎》《守株待兔》。

吕老师为我们找了两个小片段，由我们自由选择自己喜欢的配音对象，同学们很快就进入了练习阶段，把声音模仿的惟妙惟肖。表演的同学也很出色，起伏的声音和滑稽的动作，让观看的同学迸发出一阵阵笑声。在英语老师潜移默化的教学中，让我快乐地参加到活泼生动的英语情景实践中。这次活动不仅让我的英语口语能力得到了很大的锻炼和提高，还激发了我对英语的学习兴趣和热情，培养了团队合作精神和与人交往的能力，还用我们最喜爱的方式，最生动形象的效果，扎实而有效的落实在我的心灵深处，也从中享受到了英语，

感受到了生活的魅力。

三、为了使我们的暑假生活更加丰富多彩，班级在 8 月 12 日还组织了一次体育活动——打篮球。

有体育老师韩老师，生物老师孟老师，政治老师张老师，音乐老师曹老师，数学老师纪老师，历史老师何老师共六位老师及一些家长的参加。本次活动主要是由体育老师为我们纠正投篮、防守等一些常用的动作。通过这次篮球活动，让我对篮球运动加深了了解，增加了对篮球运动的兴趣，锻炼了肺活量，训练了耐力，从不扎实的基本功到现在有模有样的动作，多亏了有体育老师的帮助。在打篮球的过程中，让我懂得了一个人的力量是微不足道的，要想取得成功和成就，就需要与别人合作，需要得到别人的帮助，孤军奋战，难成大业；这就激起了我竞争和合作意识。现在，我对篮球有了自己的独特见解，也发现了我在这次活动中的进步。我运动，我快乐，我成长。

四、8 月 15 日下午，同学们在生物老师孟老师、信息老师于老师和语文老师刘老师的带领下，我们来到了吉林省自然博物馆进行第一次生物社团活动。

我们首先来到了一个地下展馆，开始制作蝴蝶标本。是一个东北师大的生物老师来给我们讲解化石的定义，博物馆的历史，蝴蝶的特征等一系列有关蝴蝶标本的知识，然后就开始自己动手完成蝴蝶标本。做完之后，一个讲解员带领我们参观整个博物馆，里面的珍藏使我大开眼界，基本上都是模仿野外生态环境和各种野生动物，栩栩如生。里面最大的一具化石是恐龙化石，已经有上亿年了。通过今天的博物馆一游，我认为世界是奇妙的，是神秘的，是千奇百怪的，因此让我对自然、生命产生了浓厚的兴趣。这次活动还让我增长了知识，锻炼了我的观察能力和动手操作能力，培养了我热爱生命，关爱生命的思想感情，丰富了我对自然界的看法，对生活的认识。

五、8 月 18 日，我们在家长的带领下，来到了一位老人家里。

这位老人是抗美援朝时的一位军人的遗孀，如今已经 80 多岁了。在与老人的交谈中让我懂得是因为有这些军人的血和泪的付出，才有现在美好安定的生活。我们与老人进行了亲切的沟通交流，向对方详细了解身体健康状况和生活状况。当看到年迈孤独的老人拿出老伴儿留下的军功章时，我的心也为之感到酸痛，也让我深刻感受到今天的幸福来之不易。我们帮助老人打扫卫生，收拾院子，并给老人做了一顿丰盛的晚餐。看到老人笑意融融的表情，我的心里也感到很开心。最后临走时，我们送出祝福，留下关爱，只是希望能用我微薄的力量让老人的生活少一些忧郁和寂寞，并且在帮助别人的同时自己收获快乐！

六、为了完善假期生活，于 8 月 19 日下午我们的音乐社团又进行了一次社团活动。

陶笛是我们民族的乐器，所以今天我们针对假期陶笛作业进行了一次学习陶笛的社团活动。我们学中玩、玩中学，很快就掌握了陶笛的基本练习方法，进而点燃我们的音乐表现欲望，激活我们的音乐创造力。通过练习陶笛，让我知道了无论做什么事只要坚持就会有收获。在其中的酸甜苦辣都最终化成成功的喜悦飞上我们的眉梢，因为我们坚信：“只要我们团结一心，我们的社团必定会凭着自己青春的汗水再造辉煌”。在我担任社长一年的时间里，我感触颇为深刻，得到了多方面的收获，不仅在领导能力、人际交际方面得到锻炼，而且还扩大了自己的知识面，锻炼了我的活动组织能力，相信这些活动所得到的经验在我以后的生活中一定发挥着不可替代的作用。

通过一假期的社会实践活动，让我走向社会，接触社会，了解社会，使我吸收了新的思想和知识，加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也在社会实践中开拓了视野，增长了才干。在活动中我收获的不仅仅是知识与能力的提高，更重要的是行为习惯与人生境界的升华。近一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到很多东西，而这些东西能让我终身受用，为将来在社会上更加激烈的竞争打下更坚实的基础！

假期实践报告总结通用 第 4 篇

面对大学的第一个暑假，我决定过得有意义点，找一个正式点的工作。在权衡了各项大学生可能参与的社会实践活动后，我最后选择到专卖店做促销。作为一名中文系学生，所学专业又是属于教育方面，我需要从各方面完善自己，尤其是胆识和口才，而促销这一工作就能从各方面使我达到锻炼的目的。

由于这是我第一次做服装类的促销，刚开始我还不能放开自己，总是带点局促，另外我对这一块又不熟悉，所以更觉得无措...后来，我就回忆以前做兼职时的场景，与现在结合才逐渐放轻松，也不再总是紧张兮兮的;能与顾客开玩笑，也能不动声色地推销自己的产品。

上班与上学是完全不同的，我得时时刻刻注意自己的形象，一天下来，总是腰酸腿疼的，每天都趴在车上回家.....而且在学校时我可以根据作息时间表来活动，完全不用费脑，但工作时就得靠自己的眼色和脑子了，若是消极了些，就无所事事地呆在柜台处的话老板就会怀疑你的能力...所以啊，我是学会了“眼观六路，耳听八方”，积极主动地接近顾客，并要在不让顾客反感的前提下推销自己的产品。有时候会遇到一些脾气很坏的顾客，你一靠近他就开骂.....有时候会遇到另一种完全相反的人，他们是不停地试，还不停地批评这啊那的，最后一句话不说就离开了.....

这样下来我自我感觉不仅我的'胆量，语言交流能力和心理洞察能力得到了锻炼，我觉得我的耐心和脾气得到了更大的锻炼，当然，最大的收获便是我脸皮厚度激增!这次打工经历让我更深刻地认识到钱财来之不易(我每天都讲得口干舌燥的)也为我形成一个正确的理财观打下一个深厚的基础;同时通过这个经历我也很好地实践了推进大学生树立明确的职业目标和职业理想以及增强大学生在就业中的核心竞争力的号召，为自己今后的发展提供了很大的帮助。在这次工作经历中我还体验到一种在校园里和课堂上无法体验到的带有压力的竞争氛围，为我今后的心理发展提供了极大帮助.....

假期实践报告总结通用 第 5 篇

一、实践目的

1、实践目的及意义

进入大三，面对着学业与就业的双重压力，社会实践显得尤为重要。在社会时间的过程中，我们不仅可以把知识运用于实践，同时由实践所积累的经验果实也可以促进我们对知识的汲取。这次寒假社会实践，我选择了 XX 年暑假进行的社会实践地点。一来，我认为在上一次的社会实践过程中，我并没有充分准备好，没有达到一名店员的标准。二来，经过一年多的学习，我的心智和知识已经提高了不少，我想看一下这对我的就业实践有无帮助。

2、实践部门的概况及发展情况

东莞美佳超市成立于 1990 年，是我国开办最早的连锁超市公司，至今已经是东莞地区甚至是广东地区最具规模和影响的连锁超市系统。目前拥有分店达 100 家，分布于广东省东莞市及江苏省 xx 市，已成为中国连锁业百强企业及广东省规模最大的连锁超市之一。连续多年被评为广东省连锁经营协会“最佳门店”、_最佳行业形象奖_、_维护消费者权益最佳企业_等荣誉称号。近年通过不断转型调整，不但推出了“美宜佳”24 小时便利店，还开办了“美

意达”礼品连锁店

xx 目前共有 34 家美佳超市，分布在 xx 区、沧浪区、虎丘区、吴中区、相城区以及两个地级市，昆山市和张家港市。

xx 的美佳超市位于镇中心，成立已有十多年之久，在东山形象良好。近些年，面对大型卖场的冲击，美佳超市作为社区店仍有着很高的销售量。

3、实践要求

保持店内整洁明亮；保持商品齐全，确保没有过期的商品出现在货架上；搬运货物，保持仓库有序；如有顾客询问，礼貌待人，尽可能解决顾客的疑问。

二、实践内容

1、实践安排概况

(1) 时间

寒假开始后，我进过一番考虑和联系，获得了再次在美佳超市时间的机会。时间是 1 月 10 号到 1 月 31 号半个多月的时间。在超市工作分为早班和晚班两种。早班是上午七点到下午两点；晚班是下午两点到晚上九点。

(2) 内容

负责店内的清洁卫生，并且搬运货物管理仓库。

(3) 地点

xx 市吴中区 xx 美佳超市内

2、专业知识与专业技能在实践过程中的应用

我的专业是英语师范专业。就英语单方面来说，在此次实践过程中并没有运用很多，因为在东山的外国人还是比较少的。但是在师范上面来说，因为与人交流是个很重要的部分，所以在这方面还是运用到了不少，并且也从实践的过程中学到了很多与人交流的技巧。

三、实践结果

1、店内工作人员与顾客的沟通方式有待改进

(1) 实例

在排队结账的时候，顾客常常因为发现显示出来的价格与他看到的价格不一致而产生摩擦。其原因有二，一是顾客自己没看清价格标签，导致误解；其二是工作人员的价格标签没有及时更新或是摆放有错位。产生摩擦之后，工作人员往往不能很好的与顾客沟通，导致不欢而散。

(2) 建议

超市的工作人员应该及时更新产品信息，确保电脑中的商品价格与标签上的价格一致。当发生摩擦时，应该以顾客为第一位，做好解释工作，在不影响正常营业秩序时，要给顾客一个合情合理的解释。

2、店员的工作时间往往不能得到充分利用

(1) 实例

在我工作的那半个月里，虽然很累，但是我发现其实我一天真正工作的时间还是比较少的。大多数时候就是站在店内等待顾客的咨询。

(2) 建议

店长应该根据店内实际情况制定出更加合理的工作时间表。因为东山的美佳超市规模不大，属于社区店。所以工作的员工比较少，这也更有利于店长对每位员工进行工作时间的分配。

四、实践总结或体会

1、想要真正步入社会，不是想象的那么容易

在大学三年的时间里，我自认为自己也参加了不少社会实践，对于人与人之间的相处之道虽不说是深谙其中之道，但也是有过一定的经验积累。但我两次在美佳超市进行实践后发现，社会是远远没有自己想的那么简单。在一家超市，一天人来人往也有几百人，虽然不是每个人我都会与之交流，但是他们也绝对不会无缘无故的体谅我。所以，在这一次的实践过程中，我感觉到，大学给我们提供的实践机会，只是给了我们一扇小小的窗户，通过这个窗户，我了解到的，只是一个被净化过的无害的社会。所以，当我从大学毕业，真正踏上社会的时候，遇到的困难会比我想象的更多，更艰巨。

2、高调做事，低调做人

这次实践，我还奉行着这句八字箴言。这句箴言在我妈妈口中就是“少说话，多做事”。虽然在这个社会，每个人都是独立的个体，都要求自己的个性魅力得到彻底的释放，但是在一个陌生的环境，多做少说才是生存下去的道理。

3、就业是一门学问，但它不能决定人生

一想到一年过后，我就要踏上求职之路，心中不免有些紧张和迷茫。以前总会安慰自己时间还多，自己还是小孩子。但是随着毕业的越来越临近，心情不由得复杂起来。就业真的那么重要吗？怎样才能找到一份理想的工作？

经过两次在超市的实践，我也接触到了不少人，很多人也愿意和我聊聊。他们中有在东山中学教书的老师，又在外企里工作的新人，更多的则是自己创业做点小买卖的。从他们的口中，我了解到，大多数人就业是属于顺其自然型的，或者是随大流型的。一大帮人一起去投简历，面试，等待结果。最后，大部分人都找到了工作，开始了在社会上的打拼。还有的则是不甘于专业带来的限制，选择了一份挑战性的工作。结合我自身来看，我认为，自己选择这个专业还是正确的，将来也会从事教师事业。但我知道，刚开始的就业不会决定自己以后的人生，这只是一块跳板，如何利用好这块跳板才是关键。

假期实践报告总结通用 第 6 篇

目前，我们身边老人的生活质量比较差，他们缺少关爱，缺少文化娱乐，我们利用团队的优势，组织大家去敬老院看望老人，并带一些生活必需品和水果，给他们表演节目，带去温暖。

再精神和物资上尽我们的一份力。

为了体验生活，我们一行五人，xx 开始我们的实践生活。

x 月 x 号，中午一点，我们五人连同其他志愿同学在学校北教学楼宣传栏处集合，出发前，我们集体合影了一张，让照片把此刻的岁月留下，飘扬的旗帜定格在温暖得太阳下激情的召唤。

我们迎着东方走向了 xx 敬老院，当我们经过长长的 xx 湖大桥时，顿时感到天朗气清，心胸开达，充满了豪迈之气，我们每个人都忍不住用全身的力气大喊，仿佛自己的人生将在此刻开始走向成功。

有一种雄心想与天工比天高的冲动，毕竟我们闯过独木桥的艰辛在此得到回报，尤其是来自 xx 的 xx 和来自 xx 的 xx，他们疯狂的喊出心中的压抑气息。

毕竟谁都努力过，谁都不太容易，此一刻我们彼此心意互通，都想为自己的人生拼搏一番。

一路上秋风习习，正值收割稻子的时候，一路的稻香，一路的鸟鸣，一路的歌唱，一路的热情，在阳光中弥漫。

丰收的喜悦让 xx 征唱起了他们家乡的民歌虽然我们听不懂他在唱些什么，但是我和 xx

都在努力为他鼓掌，难得释怀一次，何不尽兴痛快呢？

走着、走着、一步、两步、三步身边的 xx 公交车不时得鸣笛，众多的轿车和长途公车仿佛都在为我们欢歌，终于在马路的一侧，在一座低矮的古朴的青灰色的房屋龟缩于此，在破烂的围墙内外，喧嚣与寂寞对比如此鲜明，让我不禁感叹，再怎样繁华的地方，依然还有角落里沉睡着孤寂与无奈。

假期实践报告总结通用 第 7 篇

张家港市凤凰镇支山村因支山而得名，是凤凰水蜜桃的主产地之一。凤凰水蜜桃已有近 70 年的栽培历史。以其形美、色艳、味佳、肉细、皮韧易剥、汁多甘厚，味浓香溢，入口即化等特点而驰名中外。水蜜桃产业已成为凤凰老百姓增收致富的一项主要的支柱产业。就是这样好的水蜜桃，由于种植方式粗放，上市产品档次不高，导致当地农民卖不出好的价钱。

为了进一步加强和改进大学生思想政治教育，塑造并发扬沙工学子的良好精神风貌，全面培养大学生社会责任感，创造意识与实干精神，丰富暑期生活，我系成立了一个暑期社会实践小组，研究课题为“凤凰水蜜桃”，研究水蜜桃产业从小到大，从弱到强的一个的发展过程，并从中吸取经验，发现不足，为“凤凰水蜜桃”产业的发展献计献策。作为经管系的一分子，我也跟随我们的团队积极参加了此次活动，风风雨雨见证我们十几个人一起走过，相互搀扶，相互依赖，虽然只有短短的 2 天，但我们收获很多。此次社会实践活动中，我们参观了凤凰水蜜桃种植基地，看到一片片桃林，感受我们新农村建设的成果。我们看见一个个个子不高，树型蓬松的桃树，当我们走进去，才发现原来在桃林里是如此的难走，可是那些农民却要在里面给桃树养护，修理桃树，摘桃……如此寸步难行，让我感受到农民伯伯的辛苦，这对我们是个很大的触动。那种感觉是难以用言语表达的。

社会实践活动给生活在都市象牙塔里的大学生提供了广阔接触基层，了解基层的机会，让年轻的而思想碰撞出新的火花;让我们从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养。

通过此次社会实践活动，我逐步了解了社会，开阔了眼界，增长了知识，并在社会实践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。我已是一名大三学生，即将步入社会，这对我以后能更好的认识社会，适应社会将起巨大作用。

假期实践报告总结通用 第 8 篇

在这个火热的七月，我们暂别象牙塔中舒服的生活，带着年轻人特有的蓬勃朝气，走入社会，了解社会，深入社会。

暑期社会实践活动一直是我校大学生投身社会、体验社会、服务大众的真实契机。而我，也在这次社会实践中领悟到很多曾经根本无法懂得的道理。找工作不好找，在实际工作中也会遇到许许多多棘手的问题，我现在才明白其实真实的生活远没有想象中的那么简单这里会有很多想象不到的问题，很多问题中又有复杂的关联，这么想起来生活的确会很累。因此就必须提高自己处理问题的能力，让复杂的问题简单化，让自己的生活简单而又充实。想到这里我真的很羡慕那些懂得享受生活的人，我想那他们应该早就看透了生活成为个中高手吧。

通过这次社会实践我真正明白社会生活与校园生活的差距。校园毕竟是太小了，我们在学校学的是理论知识，我们必须要将所学的东西应用到实际中才会发现它的价值。我们总以为在学校上课枯燥无味，总向往那些自自在在享受生活的人，总有着别人不知到的理想，总想着有一个辉煌的‘未来。但我现在开始明白，所有的想象都是虚无缥缈的，只有自己亲身实践过，才会有一个清醒的认识，才会正确地给自己定位，确立相对现实的目标。在实践后才会发现自己所学的东西是多么有用，自己是多么的需要进一步充实，其实实践也可以提高学习兴趣的。“实践是检验真理的唯一标准”多少次说过这句话却不去想它所包含的真正意义，直到实践后才对这句名言有了更深的理解。现在我也明白了人的潜力是需要自己去发掘的，太多的不自信只会把机会一次又一次地从身边赶走。

通过实践你可以发现自己从未发现的方面，或许是需要改正的习惯，更或许是某个被掩盖的亮点。这次实践也让我坚定了坚持不放弃的信念，放弃就等于否定自己，自己对自己的否定几乎几十倍乃至上百倍的强于别人对自己的否定，这对一个人来说是相当可怕的。自己不去接触社会就永远不会知道社会的规则，依此类推，任何东西不去接触就永远不会了解它。在学生阶段的我们需要了解的东西太多了，我们不能只靠书本去认识它们，这样的认识太浅薄了，不能算是真正的认识。我们需要尽可能多的去接触这个社会上的东西，俗话说人是社会的主人，我们要享有主人的权力就必须先了解社会，不然的话就很可能被社会所左右，那样的生活不会幸福安乐的，只会是痛苦和无奈的。

假期实践报告总结通用 第 9 篇

社会实践活动是时代的呼唤，是加强精神文明建设的必然要求，也是当代青少年学生“展现自我，服务社会”的重要载体。为把社会实践活动落到实处，我校把社会实践活动作为日常工作的一项重要内容来抓，并把它作为培养青少年学生的服务意识、奉献意识和吃苦耐劳的精神和有效途径，积极组织活动，我校组织全校师生两次服务活动。

通过活动，促进了学生全面素质的发展，培养和提高了学生的社会实践和创新能力，对学生进行了爱国主义、集体主义、教育和爱劳动的教育，扩大了学生的视野，增长了社会经验，进一步延伸了课堂，加强了思想教育、品德教育、纪律教育，提高了学生为服务、为服务的意识，帮助他们树立了健康、积极向上的人生观、价值观和世界观，为使学生成长为“有理想”“有道德”“有文化”“有纪律”的四有新人奠定了基础。

为及时总结经验，将社区教育服务和社会实践活动更好地推向深层次，现将这次活动简要总结如下：

一、领导重视机制健全措施得力

社区服务和社会实践活动是加强青少年学生思想教育，引导青少年学生健康成长成才的一项重要举措。社区服务和社会实践活动的开展，为学生接触社会提供了机会，有利于激发青少年学生奋发有力的主动性、积极性和创造性，有利于增强青少年学生建设祖国，振兴中华的使命感、责任感和紧迫感；有利于帮助青少年学生树立正确的人生观、价值观、世界观、这是学校领导班子的共识。

为此，学校校长专门召开了有关人员会议，为社区服务和社会实践活动做了部署，对相关活动做了周密安排和精心组织，结合我校自身特点和各年段学生的实际情况，制定了内容详实、可操作性极强的活动方案。并召开完小会议，统一思想，提高认识，提出具体要求。

二、内容丰富形式多样

1.通过到玉米地除草、为社区街道清理卫生和清除白色污染活动。在各个方面都取得可喜了成绩，促进了文明建设。通过这些活动，广大学生不仅锻炼了自己的能力，受到了启发

与教育，更以一片真情回报社会，向全社会展示了新世纪青少年学生的卓越风采，获得了社会的广泛好评，同时也带动了社区居民的环保意识，有的村民说：“学生为我们清除了散落的垃圾，今后我们再也不好意思到处乱扔了”。

2.在社区街道清理卫生和清除白色污染活动中，学生一边劳动一边和居民谈心了解社区情况，拉进了与居民的感情，改善和促进了社区的环境卫生状况，增强居民讲卫生爱整洁的环保意识，培养了学生爱劳动的好习惯和为服务的思想，在实践中接受了教育。培养了学生关心劳动，热爱劳动的好作风、好习惯。在到社区活动的同时，也使学生开阔了视野，学到了很多书本上没有的东西，并提高了各方面的素质，真正做到德智体美劳全面发展。提高了各方面的素质。

3.通过这次社会实践活动，学生的服务意识进一步增强。教育了学生，培养了他们了服务意识，并牢固树立了为服务、为服务的思想。

总之，我校的社会实践活动，真正做到了主题突出，组织有力，特色鲜明，成绩显著，使学生接受了教育、增长了才干、为社会做出了贡献，弘扬道德新风，展现了自我风采。我校今后将继续努力做好着方面的工作，不断丰富社区和社会实践活动的内容和机制，为培养“四有”新人做出自己的贡献!

假期实践报告总结通用 第 10 篇

又是一个寒假，和往常一样学校给了我们进行社会实践的任务，现在实践已经接近尾声了，我也要对此次的实践进行必要的总结。

这个实践是我的一堂兄给找的，是在他所在的电脑公司进行售后服务，在售后服务部进行电脑维修与维护。虽然我是学计算机的，但对电脑的内部组成也不是很清楚，特别是笔记本和上网本，所以我必须从头开始，从学徒工开始做起。

由于我只是临时来实习的，所以是由一王师傅来带我的。带我的师傅是从江西来的，虽然是个大专生，但人家有着丰厚的实践经验，对电脑，笔记本和上网本的内部结构非常了解，特别是对笔记本的修理和维护，非常精通，对此我非常地佩服。我们每天的工作就是把送上的坏电脑进行修理并维护，如果有修不好的还得写一个建议书，并把电脑送往厂家进行修理。

在这短短的一年中，我不仅学到了坚实的电脑修理技术，还学会了做人的道理，我同时也对社会有了更多的了解。我的师傅告诉我，“我们一定要本着真诚的态度服务客户，要对客户负责任。诚实是我们的做人之本，也是我们走向成功的必备条件。”对此我深信不疑，一次由于我们的真诚服务，下面县里一网吧老板还给我们送来了锦旗。那感觉真是说不出的兴奋啊！那面锦旗是我们的真诚服务和辛勤劳动才换来的呀！我以后一定会真诚生活，真诚的对待身边的每一个人。再者就是做任何事都要有始有终，坚持到底。这样我们才能离成功更进一步。比如说修笔记本，我们不可能一下子就可以找出笔记本的毛病，我们要一步一步的检查，仔细寻找它的毛病所在。不能因为一时半会儿找不到毛病就写建议书，吧笔记本送回厂家修理，那样我们还做什么生意，去哪赚钱。

再说说我对社会的认识。在这个社会中我们只有尊重别人别人才有可能尊重你。有些人自己平时就不尊重别人，还要别人尊重你，这是不可能的事情。我们售后服务部原来就有这么一号人。他也是一刚别业不久的大学生，好不容易找了一工作，还不好好工作，非常自大，目中无人。真不知道他是怎么被录取的。一次一位中学生拿来一上网本，这位学生是由那位大学生接待的。他对人家不理不睬的，我真是无话可说了！结果人家那学生火了，把他告到了经理办公室，结果也可想而知，被开了。这是其一，其二是这是一个“弱肉强食”的社会。要想在这个社会中干点事，我们就一定要时刻努力奋斗，时刻以真诚的态度向别人学习。

为期一个月的社会实践就要结束了，我也学会了很多东西。以后我会好好利用学到的东西，并且时刻保持着虚心真诚的态度时刻向周围的人学习！

我们是二十一世纪的新青年，我们虽然表现的很随意，虽然很理想主义。但我们也有自己的理想，我们也会为自己的理想进行努力奋斗，我们也会为自己的理想坚持不懈。我们现在的社会实践就是为日后的成功打基础，做储备。“冰冻三尺，非一日之寒。”我认为我们学校每个假期的实践活动就是对我们的历练，为我们以后的成功做准备。

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/756011123243010143>