

2024 年湖北高中生社会实践报告（实用 14 篇）

社会实践报告是对社会实践过程中所遇到的问题、困惑和建议进行分析和总结的文献形式，它是积极参与的见证和记录。在这里，我们分享一些优秀的社会实践报告样本，供大家参考评鉴。

高中生社会实践报告

对于“社会实践”一词我早有耳闻，在这个秋假，学校为了让我们能够走出课堂，在社会实践中学习，充实并锻炼自我，于是便推出了“千种职业大体验”的活动。

在我们的身边确实有一些工作者，他们总是无闻地为这个社会付出点滴光热，却从未被人们所察觉，在这茫茫尘世，却又不能没有他们的存在，借这次秋假我正好可以体验一下他们的生活，当我看到这个活动的主题时第一个想到的职业便是保安了，机缘巧合，在一所幼儿园我顺利应聘到保安一职。

第二天一早我便走在了前往幼儿园的路上，此刻天蓝如洗，云作奇峰而我的心情却又是五味杂陈，因为刚上高中的我从未完成过像这样考验社会能力的作业，但是王健林曾说过：“不妨先定一个小目标，比如先赚他一个亿”是啊倘若没有目标，梦想又如何实现呢？那么今天就让我从实现“做一名称职的保安”这一小目标开始吧，想到这脚步便变得轻快了起来。我工作的报到时间为七点四十五，当我穿上保安服准备就绪时已有较多的家长带着他们的孩子在门外等候了，只见门房老师熟练的将幼儿园的大门打开，我站在了大门的左侧细心观察着每一位家长和孩子。转眼便到了学生入学的高峰期，校门口的人逐渐变多了起来，离大门不远处的停车点也被堵的水泄不通，我猛然想起维护校园门口的交通秩序是保安的基本职责之一，便小跑着来到了停车点，只见家长们的电动车在不大的停车点随意停放。我也只好一辆又一辆地将那些随意停放的车辆推到指定的位置停好。过了一会儿，一位家长牵着她的孩子走来，看到她的车换了停靠位置后立刻羞愧的向我致歉：“真是麻烦你了。”“没关系，明天开始希望你们能够按秩序停好自己的车辆。”当我看着一排排电动车有序地停靠，一股自豪感涌上心头。

九点钟到了，当所有的孩子都已全部入园，或许这时候保安的工作才刚刚开始，早上那名保安临走前还曾对我千叮咛万嘱咐：工作期间不能擅自离岗一定要坚守

岗位，不能让可疑陌生人混入学校或幼儿私自出园。时间一分一秒的过去了，绷直的双腿，挺直的后背直至汗珠从双颊悄悄滑落，可哪名保安不是如此常年默默坚守在自己的岗位上从不抱怨？而今一天的体验我又有什么理由放弃呢？当汗水流至嘴角，是丝丝咸味，或许这便是生活的味道吧。

欧洲有言，真理的长河里流淌的是实践的汗汁，这说明真理和实践是分不开的，经历了一天的实践，逐渐让我明白一个道理，任何一种职业都值得我们尊敬，因为那些看似平凡的工作背后总是暗藏着说不完道不尽的艰辛。

高中生社会实践报告

“社会实践”对于我来说这一个新词，百度对它的解释是假期实习或是在校外实习，简单点说就是暑假打份零工，积攒一份私房钱。当然社会实践的目的不仅仅只是为赚钱，更重要的是为引导学生去感受社会，了解社会，培养锻炼才干，体验工作的不易，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好地与社会接轨，全面发展。

由于假期并不算太长，我的社会实践时间只有一天。我选择回到母校去体验一名美术老师的工作。我的母校——岱岭畲族乡学校，地处偏僻，真的可以说是群山环绕，师资力量的薄弱，使得那里的学生连上一堂美术课的机会都没有，有一美术老师更是成为最奢侈的愿望。所以我想给里围困在青山之中的孩纸上一堂真正的美术课，让他们能够用自己的画笔描绘心中的梦。

当我正为上课的内容而烦恼时，我初中班主任打来电话，希望我能够去帮她画黑板报。我突然想到为什么不上一堂有关于“如何画黑板报”的课呢。为上好这节课，我上网查了许多有关如何上美术课的资料，但都只是理论知识，更让我苦恼的是网上并没有相应的课件，这使依赖网络的我感到十分沮丧。无奈之下，我只好自己动手做课件了。但我突然发现我连用什么软件做课件都不知道，更何况使用它去做课件了。我只好再次向度娘求助了，按着含糊简略的步骤，像摸石过河一般的我勉强地完成课件的准备。我由衷觉得老师真是不易呀。

一个课件就把我搞眼冒金星，像死了一万个脑细胞似的，那感觉真像是身体被掏空了。想到接下了还要站在讲台上，为学生讲课，顿时紧张了起来。

上课的前十分钟，我待在老师办公室一遍遍地检查着我的课件，在心不断地演练着待会上课要讲的内容，上课铃声响的那一刻我的心好想漏了一拍。不知为何，

当我踏上讲台时，我竟感到一丝畅然。虽然一开口就打结巴，课堂气氛尴尬，屏幕黑屏，但不管怎么说总算是当了一回老师，上了一堂课了，看着下面一双双真诚的眼睛望着我，一只只稚嫩的手在雪白的纸上怯怯的涂画，和那一声声纯净无邪的老师，一切的辛苦也是值得的，我想这就是那么多人成为老师的理由，也是老师这份职业最珍贵的财富。

通过这短短一节课的体验，我的感触很深。

一：一个人并不是什么都会，什么都能做好。每个人有每个人擅长的地方也有不擅长的地方。但只要你肯用心去学，踏出勇敢的一步去尝试，总会收获美丽的阳光。

二：老师这个职业的不易是只有你真正切身体验才能感受到的。以前自己总以学生的角度去理解老师的定义，而现在老师在我心中的印象不再是平面的，而是多面立体的，老师这个职业是用心和汗在讲台上奋斗一生的。

三：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。这次接触的酿造业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

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。

高中生社会实践报告

没有社会知识不行，而学生社会知识必须依赖于社会实践才能获得，学生所学课本知识必须通过社会实践才能学以致用。因此，高中生必须积极参加社会实践活动，走向自然，走人社会，在实践中增长知识底蕴。高中生参加社会实践，对本次的社会实践做一个报告总结，本文是本站小编整理的 20xx 高中生。

仅供参考。

旭日初升，凉风习习。一路上，大家欢声不断，歌声直通九霄。在希望的田野上，我们最快乐。

我们在这片充满自然原始气息的山林中，采杨梅，摘西瓜。中午，在阴凉的树阴下，发扬艰苦奋斗的远足者都已褪去脸上的红光，恢复往日的生机，我们几个

聚在一起，或品尝自己的午餐，或小歌一曲，或与自然促膝长谈，青春中的我们永远都是这样充满生机，没有什么困难可以使我们退却，这种精神一直伴随着我们，学业上，生活上我们永远都是活泼可爱的。

远足归来后，我的脚上磨起了好几个水泡，连走路都困难，可我不后悔。这次征途让我明白了只要有付出就会有回报，虽然在这个过程中你走得比别人艰辛，但是最后你定会比别人笑得更甜。我将以这次征途为鉴，去迎接更多的征途。

其实有些事并不很难，只要我们坚持不懈，永不言弃，并付诸辛勤的泪水——就像这次征途！

一学年即将过去，在今年里志愿者组织了很多活动，证明了志愿者的价值，而我在这一年的志愿者活动中主要是担任居委会助理这应该说是我第一次和学校以外，真正社会上的人如此近距离的接触，自然有很多感受。

居委会助理，即是帮助附近一个社区居委会以及里面的工作人员做一些力所能及的事，如打些文件，递些东西，传些话等，尤其重要的是如何与来居委会的居民们打交道，因为他们问的一些问题是我目前所不知道，或无法回答的，通过几次碰壁后，我知道了作为一个社区工作者的责任，虽是助理但也能马虎行事，对于一些事情还是了解一些为好。

社区是基层，看似简单，但却又复杂。社区居委会的成员不仅要处理好社区内各邻里的关系，使其和睦相处，同时，她们又必须做好其他调节工作，使得社区内存在的各种企事业单位能够和谐发展。通过一段时间与居委会的人的相处、交往，发现人际能力在社会中是很重要的，因为不善长人际，开始很多时候我处在那些不知道该说些什么，做些什么的境界，好怕自己犯什么错，加上对她们工作开始的不了解，有点不知所措，渐渐的，知道了她们工作的性质、对象，也了解到她们工作的繁琐、细致，需要的不仅是耐心，认真，更需要坚持和友善，觉得她们的工作是很神圣的。

现在，结束了居委会助理的工作，心里总结一下，当好一个助理要得是耐心与责任心，当好一名志愿者更需要热情与信心，很多时候在面对一些突发情况时，作为一名高中志愿者，给别人展示的不仅仅是志愿者的身份，还有高中生的风采，作为一个志愿者，在工作中出现了不足，在此，反省自己，也以此激励自己，希望自己在今后的道路上能坚持所追求的，及时自省，勉励自己。

作为高二的学生，学习任务和各方面事情(家教、各项活动等)，能安下的时间越来越少，但这短短的时间也让我感受颇深。感到了爱。居委会的阿姨们每次去那都让我自由的坐那，或看报纸，或没事的话让我带书去看。那里的居民也很关心我们，听到我说我是志愿者居委会助理时，他们满意的笑了。感受到了居委会工作的繁重和居民爷爷奶奶的热情。她们忙户口、生育、水电、退休、贫困、考试、孩子等等，几乎什么都管，而居民们也都参加很多活动，似乎永远年轻。他们都为和谐社区贡献着自己的一份力量。我们也是小小的一员。一要有活动，我们都会参与进去，这是很荣幸的。我们可以做很多事。在社区里，我们可以把居委助理的本职工作做好(帮忙打扫卫生、整理文件等)，还可以主动与那里的孤寡老人聊天，把我们的爱心传到那里。感受还有很多，但没办法细说出来。今年我的居委助理工作活动就要结束了，但是我知道还会有一大批的志愿者，他们会继续为大家服务。而我呢，这可为大家做贡献的心是永远不会抹灭的，遇到我该做的，需要我做的，我都会尽力去做好。虽然这届志愿者结束了，但我要做更多得志愿活动，尽我所能。

看看已过去两日，不过做些捞鱼摸虾、搓泥制陶的消闲活计，虽也走了长路，爬了山，到底跟预想的学农吃苦比不得。学子们心下渐渐松动下来：社会实践不过尔尔，倒乐得个轻松快活。谁知基地经验丰富，遵循循序渐进的规律，待这些城里娇子娇女放下了对农村劳作的戒备之心，这才抛出“重头戏”——挖地和采茶。

早训之后，得知一至八班去南农果园挖地，九到十五班去茶园采茶，顿时一片喧哗。基地教员见惯不惊：叫苦叫累，偷奸耍滑，甚至撒泼放刁逃避劳动的哪一批学生里没有呢？教员不抱希望地说：到这里来的学员，采茶的最高纪录是曾有一个班级采到 2.1 斤鲜叶，如果今天有班级能破纪录甚至能采到 3 斤，那将会非常了不起。

甫进茶园，各各就位，学生们嘴上不说，心里可是憋足了一股劲去破纪录的。简单培训后就匆忙上岗了，大家漫山遍野去翻找“一叶一芽”，谁知“一地里寻它不着”。有的不住举起叶片请老师判别是否合格；有的刚摘好一小把又小心地剔除了大半；有的听说哪里茶叶多就急急赶去；有的奋力上到人少又向阳的陡坡，不防头跌了几跤，洒了茶叶，还沾了满裤子的泥。渐渐大家学聪明了，互相商量

着搞起了合作小组，一垄一垄地采过去，再也不乱跑。隔着茶树叽叽喳喳谈天说地，有几个姑娘快乐地唱起了歌，只要有人起个头，新歌老歌、儿歌大歌地一首接一首，引得小伙子们不失时机地起点哄。歌声混着茶香，花面衬着绿叶，那种朴素的简单的快乐、那种无需装饰的美让人忽略了腰酸眼涩，忘却了裤子沾满泥巴的“丑态”，忘却了原本要破纪录的事。怪不得扎根于这一片土地的杨瑞清校长说“疲惫也是陶醉”呀！

一个小时的采茶结束了，大家这才又想起纪录的事，满怀期待地去交差，7个班级竟然有4个班破了纪录，12班13班更是分别采了3.2斤和3斤，把纪录一下子提高了一斤多。

同一时间内，一到八班在南京农业大学江浦园艺基地挥汗如雨，他们的任务是芟除杂草。

虽说“人间四月芳菲尽”，让人无法领略“杏花、春雨、江南”的明媚，但基地内“阴阴夏木啭黄鹂”，也有道不完的情致。当然最美的自然是丰富了风景内涵的人了，队伍到后，领罢工具，分好任务，一声令下，同学们走进田垄，挥锄动铲，但见银锄落下处，片片杂草尽除；铁铲挥动间，垄垄新土芬芳。虽有习习凉风拂面，不一会大家也满面通红，汗水肆流。时间飞逝，欢声笑语中，各班纷纷完成了各自的劳动任务，高质量，高速度的劳动成果，引来基地老师的频频赞许，下午两点不到，同学们收拾工具，捡拾垃圾，“鞭敲金蹬响，齐唱凯歌还。”

下午、三位校领导赶到基地，看望参加社会实践的师生，带来了温暖的赞赏与鼓励。他们饶有兴致地观看了8进4的拔河比赛，甚至激动地走入场地为选手加油助威。他们希望社会实践能圆满成功，学生们能从中大有收获。

晚上的篝火晚会把所有人的激情都点燃了。歌飞扬舞翩跹，相声小品、吹拉弹唱、武术、朗诵，异彩纷呈。表演者和观众都是那么地投入，彼此亲密无间。台上台下界限并不分明：熟悉的歌大家一起唱；热辣的舞，你站在中间跳，我坐在旁边扭。兴之所至，说不定就扑向年级主任，给他一个大大的拥抱。正所谓：给才华一个空间，一定会创意无限；给青春一个舞台，一定会展一份精彩！

今年的暑假挺短的，还不到一个月，但我还是不想放过这个难得的假期，想找点事来做做，毕竟放假学习比较轻松，迟早是要步入社会的，找点事做来增加社

会阅历，拓宽知识面也是好的。反正在家闲着也是闲着，我还真舍不得浪费青春这大好时光！

到家后，先是和亲朋好友寒暄了多天，然后就剩下十多天了。问题来了，谁愿意雇佣一个就上十几天班的员工呢？我开始找了几家酒店想当服务员的，都被老板给委婉拒绝了。一天和我叔叔闲聊，叔叔说夏天了，他的药店还挺忙的，在加上有个员工最近请假了，还真有点忙不过来，他问我愿不愿意去他药店帮帮忙。我想了想，这么短的时间，想找个工作也干不了多久，况且也没什么地方愿意用我，再接着找又有点浪费时间；虽然我学的知识，与医药方面毫无关系，但我想多知道一点知识也是挺好的啊，而且学习做生意，加之与人交流也能提升自己的各方面能力。于是我答应了叔叔去药店帮忙。

云南 20xx 年的夏天真是特别的热，燥热啊！都三十多度呢！幸好药店里通风各方面条件还不错，可天天一大早，骑着脚踏车走两三公里去药店也是一件很痛苦的事，晚上几乎太阳落山才能回去，有时累的精疲力尽，回家后都不想动弹。但是恶劣的环境正激起了我的斗志，我要克服环境的不足，虽然很累，容易想到放弃，但我仍要打起精神来，好好干，不能有半点马虎和偷懒。更不想让别人觉得自己很没用。

由于我是非售药人员，不能给随便卖药，我在药店就是帮忙打扫，做一些清洁之类的活儿，还有就是取货等等。活并不是很重。一开始，我还真有点不想干了，觉的学不到什么，还不如在家看看电视呢，可姐姐对我很热情，我想那就过几天再说了。我们在社会要适应自己自下而上的环境，我不想一开始就干不下去了，我一定要坚持下去。要在自己的工作的环境中让自己的工作做得很轻松，首先得尽快地熟悉自己所在的工作环境。

药店虽不是很大，但各种药物琳琅满目。早上去，我先要扫地，得每个角落都扫干净了。有顾客来的时候我要上前很礼貌的说“请您坐下稍等一会儿，买药的姐很快就来了。”然后我就去喊专门负责配药的姐姐过来（这姐姐挺忙的，常常应付不过来）。在等那姐姐来的这段时间，我会随意的和顾客聊几句，使他不会感觉等太久了。没人来的时候，我就擦柜台玻璃，别小看这活，还真是挺累人的。擦完柜台，闲着没事的时候，我就会看看药品的说明，了解并且记着每种药的功用和禁忌，增长知识嘛。有时候也会和配药的姐姐聊聊天，问她一些作物疾病的

原因和治疗方法。姐姐有时也和我说说我工作中的错误和缺点，我也很虚心地听她说，她说看一个人怎么样并不仅仅是看他学历、文凭怎么样，关键是看此人做事是否勤快踏实。我承认我是懒了点有点。姐姐还对我说：“你跟我们不一样，你是受过高等教育的，应该多利用时间不断地学习，不断地充实，不断地提升自己，年轻人不要怕吃苦，年轻的时候不吃苦，难道到老了再吃苦吗？”确实，听了姐姐对我所说的金玉良言，我的确让思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，姐姐给我指明了很好的一个努力方向。

还有一次，和姐姐聊天，姐姐语重心长的说：“一个人在他的学生时代最重要的是学习东西，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，选用寒暑期时间参与社会实践活动是一个很好的锻炼机会，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，然后姐姐给我说了他读书时的事，他说他读书的时候，也是求知欲非常强烈，想方设法地想多学点东西，放假的时候，经常往全国各地跑，不为别的，就为了增长见识”。姐姐的话让我很受感触。

在药店真是学了许多东西，至少能应对作物经常发生的菌病，知道什么样的症状吃什么药比较好，而不是不管三七二十一，一旦灰霉病了，拿到一个菌病药就吃，常常不能对症下药，浪费钱。我还知道了作物感染菌毒的轻重程度，该撒什么药；作物缺钾，缺营养该怎么办,,,都是与农民日常生活相关的重要知识。

这次的社会实践工作让我感触良多并学到了许多书本以外的知识。不仅使我认识到了与人沟通的重要性，锻炼并提高了自己的交流能力，同时还对医学知识有了一个感性的认识，体会到了农业医生的价值，更明白了虽然是最基础的农业，在当今 21 世纪也得依靠科学，利用科学，发展科技农业。我由衷的为自己的收获感到高兴，也清楚地意识到身上所肩负的重任。

在农药店里让我感触最深的要数每天匆匆的过客们。药店在我眼中就是只有他家的作物得病了才光顾的地方，能免则免之。因此药店特殊的定义给予顾客的是特殊的表情。他们大多面带愁容，或面带愤慨。总之，形形色色的面孔每天不断地变换着，药店仿佛是人生的大看台，上演着各种喜怒哀乐的剧情！虽然每天早八到晚五的工作时间很漫长，甚至有时站到腿一阵一阵的酸痛但是听到有的顾客不经意间对我态度的赞扬，一切的不忍都烟消云散，这让我感到很欣慰并且我懂

得将工作中出现避免不了困难努力去克服。同时让我更加有信心做好实践工作，更好的服务于大众更好的服务于社会！

这次的实践工作让我有机会接触到社会，并服务于社会，不仅锻炼了我的意志和克服困难的能力，同时也让我在实践中积累了一些经验，这是在学校以及在书本上是学不到的！然而现今普通在校学生，这种步入社会进行社会实践的机会少之甚少。我认为，我们当今社会的在校学生应多参加社会实践工作，更好的锻炼自己并充实自己，通过自己在实践工作中的努力来实现自己的人生价值！其实，社会实践活动是顺应时代发展需要，符合青年学生成长的活动，意义重大且影响深刻。现今社会需要的是集知识、专业技能和工作实践经验于一身的高素质人才，作为 21 世纪新一代新生力量的我们更要勇于参加社会实践更好的锻炼自己！

此时的我虽然已经离开了农药店，但是这十几天的经历将陪伴我以后的生活，受用一生，我想，这对我以后的工作生活都会有很大的帮助！

通过这次的社会实践，让我学会了很多东西，我深深地感受到一个人在工作岗位上的那份热情。正因为如此，我才渐渐地懂得了一个道理：要创造自己的事业，就必须付出加倍的努力，凭着一个人对工作的执，坚定的信念会指引着他走向完美的事业之路。

在实践的这段时间里，我通过自己的努力奋斗，体会到了工作中的酸甜苦辣，这时才发现自己是最幸福的。因为我还在学习的阶段，还没能真正地接触事业，没能真正地了解到工作的难处和辛苦。想起来，还是觉得自己现在还是不错的了，能在这么好的环境下读书，为以后的工作打下基础，只是，我觉得个别惭愧，都怪自己不够争气，不珍惜这好的时间和机会去好好读书，整天都无所事事，在家里一点事也不会做。是这一次社会实践给了我学习的机会，同时也给了我一次记忆深刻的经历。

在实习的过程中，我认真、负责地做好每一件自己该做的事，对自己产生，都得到了一个满意的答案。原本以为自己已经学会了一些基础的知识就够用了，可到了实习的时候才知道原来自己要学的东西还有很多，以后自己要走的路还很长，不能只安于现状，一定要奋勇直前。人是在不断前进中成长起来的，虽然会有很多坎坷，但总是会有办法解决的。做人不怕失败，最怕失败后永远不能站起来。一定要相信自己，因为我总是对自己说“勇敢点，挫折？怕什么，风雨过后

一定会有彩虹的”。于是，我便有着一个坚定的信念，那就是克服自己在成长中的困难，坚定不移地朝着自己奋斗的目标前进。我相信，自己的明天将会更加美好！

当紧张的高三生活结束，高中生暑假打工热潮便来临。当然，我们学校也不例外。许多学生都开始谋划着自己的暑假实践生活。每一个意气风发、热血沸腾的高中生都渴望走出宁静安逸的校园，缓解高三紧张的生活，踏入社会，找一份工作，靠自己的双手和智慧，努力奋斗，为即将到来的大学生活做好准备，得到社会对自己价值的肯定。

作为一个渴望工作、渴望改变、渴望成功的高中毕业生，我也欣然地加入了这股势不可挡的暑假实践洪流中。我打工的目的并不是纯粹为了赚钱，更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，为自己将来正式工作奠定基础，提供知识和经验。我想，这些比任何所谓的物质追求更重要。因为每个人都有能力赚钱，但并不是每个人都有丰富的工作经验和社会经验，而经验的富与贫都在很大程度上决定了个人工作能力的高低。经验，往往是我们大学生所最缺乏的东西！

当决定去工作以后，我便和一个关系密切的高中同学一起踏上了开往上海这座国际大都市的火车。我们此次的目的地是上海市外高桥保税区。

6月29日早上，我们的火车抵达了上海火车站，同学的妹妹接待了我们。她是在外高桥镇夏碧路360号的金府大酒店（现更名为欣源大酒店）工作。我们也是由她介绍进入了该酒店工作，成为了一名服务员。7月5日，我们在欣源酒店开始正式上班，至8月31日工作结束，工作了近两个月。

对于涉世较浅、缺乏经验的我来说，工作初期显得十分吃力和窘迫。因为缺乏一定的服务经验和知识，由此初次工作时显得非常紧张，动作笨拙缓慢、手足无措、丢三落四、服务流程紊乱等等。这对于我来说，是一个极大的挑战，也是一个锻炼自己、获取经验的机遇。我没有因为自己种种不好的表现而倍感失落和沮丧，而是更用心地向老服务员和主管学习，向他（她）们请教经验，并且跟从他（她）们认真学习席间服务，听其言、观其行，不放过任何一个细微的动作，一遍遍识记一整套的服务流程，努力要求自己对客人服务做到无微不至、周到体贴。经过半个月的勤奋努力和同事、主管的指导，我基本上熟悉和掌握了有关餐饮服务的

各方面知识，并能很好地作用到服务当中去，一步步提高了自己的服务水平和服务质量，由此也得到了客人的肯定和领导们的夸奖。我也很高兴，为自己出色的表现和领导的褒扬而感到满意。然而，与这些相比，我认为自己所获得的经验和认识要更有意义和价值。这不仅仅是一次简单社会实践，更是一次知识和能力的超越。它让我看到了能力和经验的重要性，让我看到了自己的不足，更让我获得了前进和奋斗的动力！

虽然仅仅是短短两个月的暑假社会工作实践，虽然并没有获得丰厚的物质回报。但是，我认为它给我带来的经验和认识，以及能力的提升却比所谓的物质报酬要重要且有意义的多。总结两个月来的工作表现和工作认识，我得到了以下几个方面的成果：

1、熟悉了餐饮服务的各方面知识，开拓了眼界，增长了见识。

作为一名服务员，想要做好服务工作，让客人满意，就必须熟知与餐饮服务有关的知识。在欣源酒店工作的这短短的两个月里，我学到了很多東西。例如，懂得了如何铺台摆位、如何倒茶倒酒、如何上菜分汤等等。作为服务员，还要牢记各种菜品的名称、价格、材料、做法以及口味等等；要牢记茶和酒水的名称、价格等等；要识记各种海鲜的名称、重量、做法等等。只有识记这些繁琐的东西，才能向客人更好、更清晰地推销介绍酒店的饭菜茶酒。由此，我也了解了很多与餐饮和服务有关的知识，也丰富了阅历。

2、了解并掌握了餐桌礼仪、交际用语，懂得了如何以“礼”服人。

在酒店工作的这段日子里，在与领导和同事的学习和交流中，我了解和掌握了很多餐桌礼仪以及基本的文明用语，懂得了如何更好的以礼服务于客人。我认为，这些远远要比我从大学《商务礼仪》的书本中所学到的知识更广泛、更实用、更有价值。书本上的知识和理论过于干瘪、平淡且毫无生动趣味性，所以学习和记忆起来不深刻，总是容易忘记和记混。然而，在酒店工作中，经常可以向领导和有经验的同事学习很多与餐饮服务有关的礼仪，可以近距离地观察他们与客人交流沟通时的行为动作，可以向他们请教在各种不同场合和情景下所要运用到的礼仪和用语。在模仿和学习中学会记忆和运用知识，在行动中发现问题并予以更正，且更好的弥补不足，增长见识。例如，在欢迎客人时要说：“欢迎光临，中午 / 晚上好！”客人进入包房时要主动开门，要说：“您请进，您请坐。”在客人坐

下时，要询问人数，然后拿出菜谱和酒水单请客人点菜点酒。在倒茶酒水时要遵守“茶七饭八酒九”的原则，即茶水、饮料七分满，饭八分满，酒水九分满（红酒用红酒杯盛，三分之一满）。添茶倒酒时都要从主人位的右手边（即主宾位）开始，并按顺时针方向依次添茶倒酒。换烟缸、骨碟等其他餐具时均从主宾位开始。上菜时要先给客人打招呼，说：“打扰一下（或请当心），帮您上菜。”上菜时尽量不要从老人和小孩旁边上，以免不小心烫到或碰到客人。上菜时一般从副主人位的左边或右边上起，还要注意不要在客人头顶上方上菜，以免失礼。换烟缸时（一般超过3支烟头），要先用一个干净的烟缸覆盖在原来脏的烟缸上，然后轻轻撤下，再将干净的放上，这样以免原来的烟缸中的烟灰飘散到菜里。上锅仔一类的菜和汤时要在火锅下面垫上骨碟（俗称垫碟），以免烫坏玻璃转盘。火锅的火口朝内（朝向转心），以免炙烤到客人。上日式刺身时要跟芥末料，且每人一位。刺身下面要垫口布（一般为饭店桌面骨碟上面叠放的口杯花），以防刺身里的冰融化弄湿桌面和客人的餐具，餐桌礼仪条目繁多，且过于涉及宽泛，至于细节更是复杂，不能一一详谈，只能列举一二。

在欣源酒店工作期间，我认为所学到的最重要的东西莫过于餐桌礼仪和交际用语，也学会了与人沟通的技巧。这些对我来说是一种进步。这不仅仅丰富了我的阅历和知识，更丰富了我的社会经验，这对我的专业（市场营销专业）来说是一种巨大的帮助，也会深深影响我今后的学习和工作，这将受用无穷。

3、工作锻炼了胆识和勇气，服务学会了耐心和细心，努力换取了自信和快乐。

在酒店做服务员，需要做很多的工作，除了日常的服务工作（用餐服务、清洁服务、值班服务等），还要做好推销服务。这是一项非常具有挑战性的任务，也是最能锻炼胆识、勇气、信心的工作。在短短两个月的酒店实习工作中，我一直坚持努力学习、勤奋工作，从一个茫然无知的实习生，到成为一名熟悉业务知识、全面掌握服务技巧、具有较高服务水平服务员，我也不断提高了自信和勇气，获得了快乐。

每一岗位都有快乐和甜蜜，也充满了痛苦与苦涩。作为一名社会底层工作者，服务员的工作也说不完道不尽的酸痛：有时，客人会因为饭菜不合胃口，却不分青红皂白，劈头盖脸地谩骂自己，而自己却要容忍客人的无理，还要强颜欢笑。

有时，遇到素质差的客人，他(她)们会故意刁难自己，指着自己服务不好，向自己乱发脾气，即使是客人的错，而作为服务员也要容忍。

4、遇到外国客人，我不断挑战自己，敢于主动上前服务，学会了用英语交流，提高了自己服务能力和增长了知识。

上海是一座国际性大都市，容纳着世界各地的旅客和商人。在上海的各中小型酒店，到处可以看到外国人的身影。在上海欣源酒店工作期间，我经常遇到外国客人来饭店就餐。每次接待外国客人时(特别是没有随行的中国翻译)，大家都倍感自卑和无奈，因为都不太会英语(大多数服务员文化水平较低，多为中学毕业)，所以望而却步。起初，我也感到特别尴尬和无奈，因为自己的口语差，更因为发音不准而缄口不言。然而服务工作必须要做，我便慢慢学会了勇于上前，用不流利的英语同客人交流。有时我也会遇到不懂和不会的地方，就去翻看英语电子词典或者看《日常餐桌英语用语大全》，不断地丰富自己的词汇量和餐桌用语，由此我也慢慢地变得自信，并且乐于为外国客人服务。由于工作的需要和迫于工作压力，我不断地学习新的知识，勇于挑战自己，学会了向客人问好，学会了介绍菜品，学会了问客人点菜点酒，学会了询问客人意见,,,由于自己的耐心和热情，由此也不断地得到了外国客人的称赞。虽然，我的英语口语水平并没有多少提高，服务能力也不是很突出。但是，我依然感到很自豪，为自己的勇气，为自己的自信，更为自己知识和能力的进步！

在酒店工作，虽然自己取得了很大的进步，但是自身的劣势和所产生的问题无可回避。工作可以检验一个人的优势所在，但同样也可以反映一个人的劣势。在欣源酒店工作中，我清晰地看到了自己的劣势和不足。具体总结有以下几点：

1、在工作上与老服务员相比还有一定的差距，具体而言是缺少细心和经验。

作为刚刚踏入社会的实习生，难免缺乏工作经验，对此我感觉这无可避免。经验是从工作中总结和得出的，并非从书本的理论中可以学到。所以我认识到，工作是经验的源泉，只有在工作中才能丰富起来。

2、做事不太灵活，不太善于观察细节，所以往往在细节服务上有所疏忽。

一个优秀的服务员，其优秀之处就在于能够在细节服务上做的完美出色。我坦言自己是认真称职的服务员，但并不是真正优秀的服务员。因为自己缺乏善于观

察的能力，加之做事缺乏灵活性，这是导致我不能成为一名优秀服务员的重要原因。这将是我不懈努力的方向。

3、知识水平不够，导致服务能力减弱。

在工作上，我非常认真、勤劳，但是服务能力却并没有因此而显得很突出。究其原因，是自身知识和阅历的浅薄。这些是限制我能力发展的重要因素。例如在服务外国客人上就不能真正得心手。我坦言自己的英语水平差，口语发音不准，由此我的服务水平就显得逊色。我深深认识到英语的重要性，为此，我也下决心要学好英语，制定好。

学习计划。

努力提高自己的英语水平。我相信我可以做到正如我相信自己的潜力。

以上所有都是我两个月以来的暑假实践感受和心得，或许有不尽详细之处，或许也有繁琐冗长之处，全是一己之言，难免有所偏差和谬误，还请谅解。总之，此次暑假实习，收获颇丰，也十分欢喜，不是因为赚到了很多的钱，而是学到了宝贵的工作经验和知识。它开始引导我真正走向社会，走进了现实，让我明白了很多道理，也有所顿悟。我调整好个人的心态以及价值观，继续努力和奋斗，为了梦想，为了明天加油！

社会实践报告高中生

目前，对大多数在校学生来说，挣钱是外出打工的主要目的。而有不少同学把打工看作是提高自身潜力和参加社会实践的机会。

调查资料：

本次调查透过对高中生有否参加过暑期工、兼职或实习，最想参与何种社会实践，所参与的打工或实习是否与所学专业相符，能否体现实践与理论知识相结合以及在工作或实习中获得了什么等问题进行展开。

调查对象：

在校高中生，而高中生社会实践已成为培养合格高中生的重要组成部分，也决不能忽视或放弃高中生社会实践。因此这次调查就选取了在读高中生 30 名，分别分为高一 10 名，高二 10 名，高三 10 名。

透过派发问卷进行调查，发放问卷共 30 份，收回有效问卷 30 份。

从调查中数据显示,有百分之八十以上的人,都愿意参加社会实践打工的活动。从调查中发现,许多高中生都认为兼职是高中生的第二个“课堂”,透过兼职能够学到许多宝贵的东西。“存在就是合理”,职业没有高低之分,无论什么职业都有其可取与不可取之处,就看自己的需求。

高中生参与社会实践是促进高中生素质教育,加强和改善青年学生思想政治工作,引导学生健康成长和成才的重要举措,是学生接触社会、了解社会、服务社会,培养创新精神、实践潜力和动手操作潜力的重要途径。

当代高中生与以往的高中生相比较,他们的求学经历、生活条件、所处社会大环境都相对优越,也没有经过必要的挫折教育,因此,他们意志往往比较脆弱,克服困难的潜力也较差,常常是对社会的要求较高,对自我的要求较低。当前,高中生的职责意识日益成为社会关注的热点问题,职责意识和诚信意识成为不少地方采用人才的两个新标准。

这样能够使同学在实践中更好的认识国情,贴近社会,从而确定比较正确的人生前进方向。作为,如果能引导大学生将强烈的使命感转化为学习、服务、实践、奉献等实实在在行动,把行动变为职责,将会使大学生在人生轨迹上树立起更高的起点。学生的社会职责意识,就应说不仅仅有助于他们较快适应、融入社会,同时也是实现自我价值的必由之路。

高中生社会实践报告

在上个火热的七月,我暂别象牙塔中舒适的生活,带着年轻人特有的蓬勃朝气,走入实验室,开始了为期将近半个月的暑期实践。原本以为那将是一个漫长而枯燥的过程,但在实践快结束之时,才意识到这段时间过的很快,犹如盛夏里的一缕清风,当拂过耳边时就消失了。但我相信这段充实而短暂的体验,定会让我久久回味。

起初之所以参加这次暑期实践。个人的兴趣还是占主导的。我喜欢与人合作,共同完成一件事;我也喜欢与人讨论某一话题,交流看法。所以我选择了社会调查与科研而不是到单位去实践,虽然这项工作可能比较辛苦。在科研调查的过程中,我们不但要与我们组的成员交流,还要接触很多不同的人,很多不同的想法,同时也从不同的角度认识我们的社会。

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/958100013054007002>