【实用】暑期实践报告锦集8篇

【实用】暑期实践报告锦集8篇

在不断进步的时代，报告的使用成为日常生活的常态，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。你还在对写报告感到一筹莫展吗？以下是小编整理的暑期实践报告8篇，仅供参考，希望能够帮助到大家。

暑期实践报告 篇1

这个暑假，我参加了学校为我们组织的社会实践活动，实践地点是广东省中山市格兰士。时间像流水般，很快，三个月的社会实践活动结束了。在这三个月里，我学到了很多东西，在许多方面也有了很大的提高。比如：在交际能力上，我比以前更加的开朗了，更加的去认识新朋友，跟同学聊天等等，同时胆量和独力性也得到了很大的提高。

一开始得知暑假我们要去社会实践的时候，我们是有一点紧张的，紧张会很辛苦，环境不好，工资不高，伙食不好等等，当然，在确定要去的时候心里还是做了一点点心理准备，那天我们坐了11个小的的大巴，最终在傍晚的时候终于抵达了目的地格兰士。说到格兰士，一开始我们对这个广一点都不了解，更不知道是生产什么的，在去之前，有些同学还是去网上浅浅地了解了一下那个工厂，感觉也不差，但是在没有见到实物的时候，谁又能放下心里的担心和顾虑呢？那天我们到了厂里，首先老师有序地为我们分配了宿舍，然后第二天给我们休息了一天，让我们熟悉环境，到了第三天，我们才开始接触我们的工作。

在接触工作的那天，首先我们集体开了一个会议，工厂里的领导为我们讲解了工厂的历史，并了解到这个厂区是专门生产微波炉的，他们还讲了一些基本常识各注意事项，最后他们把我们分配到了不同的车间。说到车门，他这个工厂分为总装车间、塑料车间等，我们被分配到了总装车间，总装车间主要是对微波炉的组装和检验。一条流

水线下来主要分为三大块，组装、检验和打包。组装岗位主要就是打螺钉，一般情况下，一天他们要打几千颗螺钉，检验岗位主要是检验，机器的里里外外各种都会进行检验，不合格的则将要反工，而最后，打包岗位，打包岗位是最辛苦的，一天要打一千多台机子，把机子抱来抱去，有时候一天下来会让你有一种感觉手不是自己的的感觉。在刚参加工作的那一个月里，一天每个人都筋疲力尽，累得像什么似的，一下班，有时候饭都没吃就睡着了，但是最让我们吃不消的还是上晚班，对于从不熬夜的人来说，那是一种痛苦的折磨，对于我来说，感觉勉强还算过得去。

我当时被分配到那个车间的时候，我被分配到了第一个检验岗位 “内检”，直到最后实践结束我做的一直是那个工作。我的工作主要是检查机内的线有没有插紧，机内有没有掉入螺钉（如果不小心掉入螺钉很有可能会导致漏电，而危害到客户的身体，甚至是生命），贴条码等，如果是外销机（销往国外）的话，我还要扎线（绑线），为了让机内整洁美观。对于这些工作我觉得一点难度都没有，当初我只是看了两遍就学会了，但是，在检查机内有没有螺钉这一项，我觉得有点累，因为我要搬动机器往左摇一下，最后往自己方向摇两下，一天下来，我得摇一千多台机器，一到下班我就会感到浑身酸痛，有时候连上楼梯的力气都没有。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了社会实践工作。实践虽然很短，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一睛

意志，同时积累一些社会经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，参加社会实践也是非常重要的。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题的能力。通过参加一些实践性活动，增长一些书本上学不到的知识和技能。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把时暑期打工只为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可尽快走上轨道。

这次的实践虽然很辛苦，但是我收获良多，如果让我再选择一次，我还是会选择去社会实践。人生中的每一件小事都不能小看，就如社会实践，虽然辛苦，但却能收获很多，同时也得到了锻炼。请抓住每一个能够锻炼自己的机会，不要让自己永远停止不前。

信息工程系

苹果1303班

段晨辉

暑期实践报告 篇2

走进农村，全面了解新农村建设现状;深入分析，为新农村建设出谋划策。山大20xx年暑期社会实践活动关注新农村建设，8支校级示范团队，14支校级重点团队，以及来自10个学院的多支院级团队都将目光投向农村，通过开展专题调研、支农、支教等多种形式的实践活动，在实践中树立与祖国共奋进、与时代齐进步、与农村共发展的新认识。

多角度，科学化，调研农村实际情况。多支实践团队分别围绕农村土地改革、乡镇企业发展、农村社区建设等方面开展专题调研。7月6日-12日，药学院在德州市陵县镇将军寨进行了为期七天的支农调研宣讲系列活动。15-22日，法学院“守望者”社会实践团队通过走访土地流转工作最具成效的乡镇，深入村委会、农户、大棚基地等进行调查访谈，开展土地流转模式调研，将寿光市的“专业合作服务”模式，胶州市“股份合作流转型”模式以及莱芜市“龙头企业经营型”模式的调查结果分析整理，最终形成《山东省土地流转模式》，对今后土地流转工作的完善具有借鉴意义。7月8日-8月3日，信息学院“信息化下乡”政策宣讲及专题调研实践团通过“扩大内需+发展信息产业”的调研实践，探索出利用信息化转“危”为“机”、推进农村经济发展的新模式，为广大农民尽快实现由“勤劳致富”向“信息致富”转变尽自己的一份力。自8月1日起，外国语学院“心系农贷”团队在调研小额信贷在农村的实施状况的同时，进行国家惠农政策宣讲，以此参与到新农村建设中。

全方位，重实效，关注农民生产生活。实践团队深入调研农村实际情况的同时，还积极进行支农活动，将自己的专业知识运用到实践中，帮助农民解决生产生活中面临的实际困难。7月5日-11日，由山东大学数学学院和生命学院的11名08级学生组成的“坚守耕地，情系农村”社会实践小组在聊城市的部分农村进行了为期7天的暑期社会实践活动。7月6日，机械工程学院“相约山大教育·放飞求学梦想”主题社会实践团队与仁风镇区管委刘书记座谈，了解了该镇“西瓜经济”，并在刘书记的带领下与东街村高中应届毕业生及部分高中家长座谈，解答有关高考和大学的问题。7月7日，山东大学思源社走进山东大学东风教师家属院为即将成立的乡村图书馆募捐图书，得到了山大老师的大力支持。7-14日，法学院“心心之火”实践团队通过派发维权手册、律师现场咨询会等活动为农民提供法律咨询，解决法律问题。8日-22日，“宁夏之光”赴宁夏海原县支农支教服务团也在宁夏海原县开展了科学种植硒砂瓜、采摘枸杞等与农民生产息息相关的支农活动。支农团队不仅为农民送去的农科知识，在支农生产之余，还经常开展形式多样的文化活动，丰富当地业余文化生活。9日-12日，电气学院“全民全运农村体育调研团队”赴山东五地进行调研，促进农村体育设施建设，推广全民健身。7月22日，生命科学院“生命彩虹”支农团队在为期一周的支农活动中，向当地居民发放由队员自己编写的有关作物种植、传染病预防等科学知识的手册，受到了广泛的好评。

夯基础，献爱心，开展农村支教活动。面对农村教育水平相对落后，教育资源相对困乏的现状，山东大学多支学生支教团队深入农村，特别是贫困地区进行支教活动，为农村地区教育发展作出自己的贡献。7月8-16日，生命学院“爱的力量”在河南省郑州市中牟县雁鸣湖乡韩寨村开展为期八天的支教活动;6日-23日，文学院“梦之翼”支教团在青海省西宁市的汉水沟穆斯林村进行了调研和支教活动，为汉水沟小学的学生进行课程辅导，并开展特色授课和励志教育。此外，支教团还采访了包括20xx年“感动中国人物”马复兴在内的西部者，了解到西部农村教育所面临的困境。7月7日起，“西部阳光”支教团秉承“因为爱，我们存在”“我们用爱折射阳光”理念第三次走进贵州进行支教活动，帮助当地孩子解决学习生活上的困难。8日-23日，“一米阳光”实践团走进舜玉小区采取“一对一”的方式辅导孩子学习。

暑期实践报告 篇3

作为一名当代大学生，绝不应该是仅仅局限于书本，学习理论知识的同时更要注意实践能力的培养。当今社会需要的是实践能力强的，能迅速完美的解决问题的人才。

今年寒假，我应聘入一家自助餐厅——桂林人美食广场当服务员。从找工作的艰辛到初次应聘的小小紧张，到上班时候的辛劳等等，都让我从心底里对当前的社会就业形势、作为一名大学生应该着重培养的能力、以及专业业务知识有了更深一步的了解和认识，也让我重新看待生活的意义。闲话不多说，下面让我从几个方面谈谈此次社会实践的收获：

第一章专业篇——人应该有一技之长

马云曾高中生社会实践报告对大学生说，当代大学生要想有所成就，就应该学好自己的专业或者某一自己擅长的领域，并在努力成为这一领域的佼佼者。身在这个竞争激烈弱肉强食的社会，拥有一技之长极其重要，据不完全统计，现在一般每一个中薪职位就有将近40个大学生或者硕士生竞争，竞争的激烈性实在另作为大学生的我深感压力之重。

就企业而言，企业都要求应聘者在某一领域拥有特长，企业家看中的是求职者在专业领域的影响力和实际操作能力。当今社会，社会分工严重，一个博而不精的人无法成为分工时代的佼佼者。

在我找工作的过程中，与几家有关档案管理工作的经理联系过，都以没有工作经验，专业技能不强而婉辞，甚至有一家餐饮老板也以无服务经验将我拒之门外。工作经验从某一角度上说也就是专业技能的掌握程度，可见专业技能对于大学生求职的重要性。对于我而言，一个计算机专业的学生，如果想要在不久就要步入的职场驰骋，显然需要在现在努力严谨的学习好专业知识，打下坚实的理论基石，正所谓“公欲善其社会，必先利其器！”在我上班之时，虽然工作与计算机无关，但我也积极的工作。

总之，现在的我务必在大学期间将自己的专业知识学牢固，在学习上肯动脑，勤动脑，并且拿下计算机专业必要的证书，努力成为计算机领域的佼佼者！

第二章人际篇——为人谦逊，善于交流，勇于表达

职场如战场，在职业场上，人际关系对于个人的发展有着举足轻重的分量，

好的人际关系可以帮助个人在职场上路路顺风，而坏的人际关系显然会阻碍一个人的职场发展。在我做服务员的那段时间，让我深深的体会到了处理人际关系的重要，如何和上级领导处理好关系，和同事处理好关系，作为服务员更重要的是要和顾客处理好关系。“为人谦逊，微笑待人”是我在工作期间总结的八字箴言，看似简单，确实有实实在在的效果！

科学依据已经证明，良好的人际关系和和谐的工作环境对个人的工作有重要的作用。专家如是说：“和谐的工作环境可以带给人积极的暗示，而人在喜悦、积极的状态下可以发挥出超出平常的工作效率”。而尴尬的环境往往使人心烦焦躁，从而降低工作效率。

另外，善于与人沟通，勇于表达自己对于一个人的职场发展至关重要，沟通是思想与思想交流的途径，人与人之间的式关系，离不开沟通，离不开交流，善于交流是一种能力，在社交场如鱼得水的人人往往在事业上会大有所成！当代大学生绝不能成为书呆子，“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的时代已经逝去，当今时代需要的是敢于大胆表达自己，加国之事，事事关心的人。

结合暑假实习和寒假打工的经历，参考网络上的大量文献，得出了以下的结论：

人们在人际交流沟通过程中，只有5%的沟通方式是正确的，95%是错误的。这些错误的类型可以分为四种：指责型、讨好型、理智型和打岔型。而正确的方式是真实一致型：站在对方的立场去考虑问题，坚持表达自己的观点，而又不伤害到别人。同时专家指出：职场上切忌个性与共性发生强烈冲突。一个很有个性的人，来到与他个性完全不符的环境中，当个性与共性发生很强的冲突时，他就可能被孤立。比如说，一个性格开朗、个性张扬的女孩，在一个相对闭塞、思想守旧的环境下工作，而这个女孩又不懂得很好的处理人际关系，那么她有可能被孤立。

第三章创业篇坚持梦想，不抛弃不放弃！

在我心中一直有一个自主创业，做一个成功的企业家的梦想。这次寒假服务员的经历让我对创业又有更加深刻的认识体会。

闲暇与餐厅大厨交流的时候，听说了桂林人董事长与总经理当年白手起家的创业故事，被其坚持不懈的创业精神所感动。二十几年前，桂林人的董事和总经

理仅仅是两个开米粉店的小摊店老板，他们来自桂林，带着自己梦想，开了一家小小的桂林米粉店，当时桂林米粉的名声还没有打响，他们生意堪称冷淡，对于一个小小的餐饮店，和两个初出毛庐的年轻人，这是相当的打击，然而他们没有放弃，一直摸索着更好的经营方式，不断前进。直到有一天晚上，他们的餐饮小店不慎着火了，幸运的是他们两个都安全的逃了出来，但是他们一手经营的小店已经毁于一旦！这对他们来说实在是天大的噩梦，可是死里逃生的他们依然坚持，并从失败中总结经验教训，不断的提高厨艺和经营技术，学习中前进！俗话说，大难不死，必有后福。经过几年的时间，他们的事业终于有所成就，而今，桂林人美食餐饮已经在全国连锁几十家公司，成为一家大型企业。

桂林人的成功无疑表明了坚持梦想对于创业者而言，是必备的素质！然而创业绝非易事，要想成为一名成功的创业者，更要具备其他素质，经过自己的思考，以及参考网络论坛的讨论，得出以下创业者必备的素质：

1、欲望。欲，实际就是一种生活目标，一种人生理想。创业者的欲望与普通人欲望的不同之处在于，他们的欲望往往超出他们的现实，往往需要打破他们现在的立足点，打破眼前的樊笼，才能够实现。所以，创业者的欲望往往伴随着行动力和牺牲精神。我们说的创业者的欲望是不安分的，是高于现实的。一个人的梦想有多大，他的事业就会有多大。所谓梦想，不过是欲望的别名，你可以想象欲望对一个人的推动作用有多大。

2、明势。明势的意思分两层，作为一个创业者，一要明势，二要明事。先说明势。势，就是趋向。做过期货的人都知道，要想赚钱关键是要做对方向，这个方向就是势。比方说，大势向空，你偏做多；或者大势利多，你偏做空，你不赔钱谁赔钱！反过来说，你就是不想赚钱都难。创业是一个在夹缝里求生存的活动，尤其处于社会转轨时期，各项制度、法律环境都不十分健全，创业者只有先顺应社会，才能避免在人事关节上出问题。创业者一定要明势，不但要明政事、商事，还要明世事、人事，这应该是一个创业者的基本素质。

3、敏感。创业者的敏感，是对外界变化的敏感，尤其是对商业机会的快速反应。如果你有心做一个商人，你就应该像训练猎犬一样训练自己的商业感觉。良好的商业感觉，是创业者成功的最好社会实践报告保证。

4、人脉。创业不是引无源之水，栽无本之木。每一个人创业，都必然有其

凭依的条件，也就是其拥有的资源。一个创业者的素质如何，看一看其建立和拓展资源的能力就可以知道。

5、谋略。创业是一个斗体力的活动，更是一个斗心力的活动。创业者的智谋，将在很大程度上决定其创业成败。尤其是在目前产品日益同质化，市场有限，竞争激烈的情况下，创业者不但要能够守正，更要有能力出奇。

言已尽，而意未穷，此次寒假实践经历让我对自己的学习生活进行了反省，让我受益匪浅！我更加明确了自己的奋斗目标和决心，这次工作经历还让我学会以积极乐观的态度去面对生活，不管生活又什么曲折，保持积极的态度永远是首要的。象牙塔的生活已经走过了一大半，我也即将完全的步入社会，毫无疑问，我必须努力奋斗，不断学习充电，加强自身素质，成就一番事业！

暑期实践报告 篇4

不知不觉间，为期一个星期的调研活动结束了。虽然时间短促，但是收获却很大。 这期间大家生活在一起，就像一家人一样彼此关心，彼此照顾，共同克服了很多困难，自己从中学到了很多，成长与成熟了不少。

第一就是要不怕吃苦。暑假期间在家懒散惯了，刚开始进行调研时身体就有些吃不消。早上五点坐车到徐州与大家会合后，还没来得及休息，就踏上了前去南京的火车，因为买票晚了，结果只剩下站票，最后我们整整站了4个小时。而在这之前我从没买过站票，更不会想到自己竟然会一路站到南京。到了南京也没闲着，将东西安置好后，立刻就投入了踩点工作。当时南京的天很热很闷，没走几步整个人就有点脱水的状态，只记得当天下午自己光是纯净水就喝了4瓶，后来再走着走着就麻木了，腿虽然很酸，但为了不拖团队后腿我还是尽量坚持着。晚上回到宾馆，整条腿都有些肿胀，两眼发干发涩，只想早点休息。后来的几天也基本都要是这样的状态，每天都要在外顶着大太阳，奔波一整天，到最后一天，自己基本上都是拖着走路的，还有的队友脚上都磨出了泡。这几天过的确实很累，但现在想来还是很值得的，这还仅仅是四天的调研活动，如果连这点苦都吃不得，以后又如何成大事呢？

第二就是凡事要做足准备，考虑全面。这点我从彭筱恩和蔡浩那儿学到很多。调研开始前，彭筱恩就买了一些感冒药和夏季防暑用品，而当时我根本就没考虑过这些东西。蔡浩甚至是想到了买人身保险这块，当时自己听了都觉得很可笑，可现在想来，确实是自己想法太幼稚，考虑不全面。毕竟我们是一群置身异地的学生，谁都说不准接下来会发生什么。因此凡事还是考虑周到些好。同时在对江苏省电力公司相关主管进行采访时，我更深刻体会到了凡事预则立不预则废的道理。我们之所以能进入江苏省电力公司，完全是因为学院有开介绍信，而这些准备工作自己根本没涉及更美考虑到。在与农电销售部经理进行交谈时，经理要求我们就当前大用户直购电说说自己了解到的情况和相关看法。当时自己直接就愣住了，原本以为只是一个简单地采访，没想到变成了双方的交流。不过蔡浩很快就谈了自己的看法，并提出了相关问题，这让我不禁思考，如果没有事先阅读文献，没有调研前的一系列准备，那如何进行一个高质量的访谈呢？由此可见机会总是留给那些有准备的人的。

第三就是要学会坚持。采访南高齿相关负责人的经历是很曲折的，刚开始，门卫根本不愿搭理我们，说没有相关人员接待是不给进的。于是我们只好采用各种方法联系相关负责人——跟门卫软磨硬泡。到网上查找等，最终我们从公司网站上找到了负责人的'联系方式，本以为希望就在前方，然而拨通电话电话后，竟然遭到了拒绝和推脱，告诉我们他并不负责大用户直购电这方面，希望我们找其他人。最后我们就像皮球一样被踢来踢去，门卫不愿搭理我们，相关人员也对我们的请求充耳不闻，当时几乎就要选择放弃了。但想到那么多困难大家都克服了，为什么此刻要放弃呢？于是大家继续耐着性子，一遍遍的拨电话，有时候别人那面语气烦了，我们也要选择笑脸相迎。就在一遍遍的不放弃，一次次的坚持下，最终我们联系到了一个愿意接待我们的部门主管。那一刻真的是兴奋极了，尝到了坚持所带来的成功与喜悦。

第四就是要学会团队合作和专业分工。此次活动之说以能顺利进行，和良好的团队配合是密切相关的。在团队中我主要负责新闻撰写，筱恩是组织领导，蔡浩是采访，徐亨是引路，唐姗是资金管理，雅莉是物品采购。每个人都有自己相应的分工，良好的配合是此次成功的关键。

最后一点就是凡事都要以乐观积极地心态去面对。尽管这次调研之行很辛苦，但是团队成员们在一起说说笑笑，一起克服困难，共同迎接挑战，而不是怨天尤人，一边做事一边抱怨，良好的心态保证了工作的高效率也使我更加享受调研之行。

希望自己在今后的学习生活中能够将这次学到的东西应用好，也很感谢这次调研给自己带来的巨大收获，总而言之，所有的辛苦都是值得的！

暑期实践报告 篇5

我在酷暑中迎来了作为大学生的第一个暑假，当然，也是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气炎热，烈日当头，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过，方案范。亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

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，我来到了乐清市岭底乡，开始了我这个假期的社会实践。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

在实践的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，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，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到最好。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力！记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，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。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服，那一切就变得容易解决了。

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，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

暑期实践报告 篇6

随着XX年7月的到来，我正式进入了大学的第一个暑假。相对于以往的中学暑假第一感觉就是：时间长了，压力小了，作业没了，人变懒了，反应慢了。为防止“每逢佳节胖三斤”的惨剧再次发生，我决定进行一次暑期社会实践。

既然是大学暑假我不再计划超市打工和饭店端盘子这种职业，我这次实践的内容是跟着一个装修队干一个工程。从XX年起装修的成本涨了近20个点，其中15%源自人工成本；鉴于这些更加加深了这次的实践目标。

木工体验——恶劣的工作环境

越来越多集成装修部件和成品家具的使用，木工在装修装饰中的占比相对在走低态势；但这次在木门的安装中需要做一些框架，我有幸用到了电锯。过去没有接触过这种高速旋转的电动设备，刚刚上手是还真是有点紧张。对这项工作我最大的感触是精确和粉尘，精确在于对木料的划线盒切割，一个锯口至少是3mm再加上手电锯的抖动稍有不慎就可能导致严重的后果；再说说粉尘，这个工作的粉尘之大可谓达到了让人咂舌的地步，刚刚完成了三块木料我就已经满身锯末pm2.5可见一斑。

水电工体验——真正的耐心活

这次虽然没有亲身体验开槽机的使用，但是电源面板的安装和导电管的预埋也着实辛苦。水电线路的改装市场价在每米10元人民币左右，虽然我过去也站在感觉收费过高这个阵营中，但这次的体验让我真切的改变了想法。不仅布管时存在打成直角的风险，串线也是个既费神又费力的工作。至于电源面板看起来简单，实际足以让你头晕眼花。

贴瓷砖和水泥——24k体力活

贴瓷砖需要有一定的工作经验才能完成，这个不在我的体验范围之内；和水泥却给我留下了“深刻印象”。小时候玩沙子和泥巴可谓玩的乐此不疲，但这若是变成了一项工作则有了另一番感觉。要说和水泥相对于其他工作不需要多少的技术和经验，但它是对体力消耗最大的，稍有不慎就面临体力透支和肌肉拉伤的风险。

这次体验的时间为20天左右，虽然收入算不上乐观但是让我深刻理解了装修工人这个行业的艰辛，更加深了我对近年来人员成本普遍提高的理解。

暑期实践报告 篇7

正是因为认识到实践对当代大学生素质培养的重要影响，南审院团委及院系领导都很重视和支持一年一度的暑期社会活动。今年，虽然是外语系建系后的第二次暑期实践，但系分团委及领导也不甘心落后，早早地开始了筹划工作。大一学生队伍的加入使我们克服了系人数过少等实际困难，系分团委策划并组织了系实践小分队进行调查与实习。同时，系里同学也有自发组织个人小分队或独立实践的，并且今年的暑期社会实践活动与去年相比呈现了许多新的特点。具体情况，总结如下：

第一，外语系积极向院内其他各系学习，采取了组织小组，联系实践单位，进行实践活动的形式;同时大一同学也自发组织小组进行社会调查。除此之外，我系也允许同学进行自由选择，个人独自完成实践活动。这样，外语系XX年暑期社会实践活动不仅填补了去年没有实践小分队集中实践的空白，而且形式较自由、丰富;

第二，与去年相比，我系今年实践的内容更专业化，目的更明确。我系女生居多，语言能力是她们的强项，如果说去年同学们大多数是在办公室中进行的一般的文秘工作的话，今年大家都涉足了专业的翻译工作，英文校对审核及涉外导游等更有挑战性的工作，实践目的也更明确地定位在应用英语知识与能力上。而调查类实践内容也相当丰富，包括：企业化社会调查(如“外向型经济发展情况”，“农业入世问题”，“房地产市场”等)，医疗保险问题(如“聚焦农村医疗卫生情况”)，抗洪纪实(如“洪水无情人有情”，“战歌嘹亮”等)，教育问题(如“我的教师之旅”，“学知识与读社会”等)，以及环保类问题。

第三，实践更加独立。即使是小组集中实践，同学们耐着酷暑，在“火炉”南京奔波调查，大家也需要更独立地安排暑期生活。同时，同学们还有个人组织小队实践与到其他城市进行一段时间的实践，这也体现了实践的独立性，自主性。

第四，今年的实践报告反映出了外语系学生对社会实践的思考更加深刻，更融入社会，直面社会。去年的报告多是报告流程和工作的“流水帐”，今年的报告或是体验后萌发的思考与启示，对社会现象进行一定程度的调查与分析，或是有真知灼见，真情实感的体会与心得。

以上是对我系XX年暑期社会实践的简单总结。可以看到，大家在实践中成长了，通过与社会的亲密接触，更深地认清了社会形势，也为以后在职场立足做好了准备。

暑期实践报告 篇8

登上返回黔西的中巴车，我回头望了望一大早赶了几里山路来送行的学生，看着那些眼眶湿润的孩子们，谁也不说话，整齐地站成一排，投来一种不舍与难过的眼神目送我们驶出这条颠簸的山路。捧着学生离别前送我的鲜花，我微笑着向他们挥手作别，只想把微笑当作离别的祝福。但此时，我的内心又是何其的不舍，舍不得这群单纯可爱的山里孩子，只希望我的孩子们能好好成长，等过些年我一定要再回来看看他们。

携手共进，共同成长

回顾自己着在贵州实践的点点滴滴，这半个月的难忘经历不仅赐予我一辈子受用的收获，也给我的心灵带来触动。其实，我一开始就明白，我们这些大学生来支教，并不能给山里的孩子带来多大的改变。我们实践的时间只有短短的半个月，而所能传授给学生的知识也极为有限。但通过这十二天的教学和接触，学生在我们的不懈努力下取得的进步也是可见的。很多学生从内向孤僻变得活泼开朗，从上课不敢回答问题到积极踊跃地举手发言，从对外面的世界一无所知，到最后了解百科，还有的学生从没有自己的人生理想到立志成为对祖国做贡献的人，更有的学生连唱国歌都不会，到后来却变成小小的爱国主义少年，正是孩子们这种渴望走出大山的欲望在不断地激励他们努力学习。

而我们这群在大学里接受理论学习的青年，来到边远地区吃苦实践并不断在实践中锻炼自己，使自己受益匪浅。从刚开始来到这里的不习惯，到最后的的舍不得离开；从第一次讲课略有些紧张，到后来嫌一节课的时间太短而不够讲；从一开始去家访时走不惯山路，到后来的轻松自如，我的每一天都在不断地适应，每一天都在进步。除此之外，我不仅收获了与队友之间同甘共苦的兄弟姐妹情，收获了一份纯洁的师生情，更收获了一种不畏艰苦、吃苦耐劳的精神。我第一次如此深刻地体会到，作为大学生应该承担的一份社会责任，为祖国贡献一份力量。

全力以赴做准备

通过紧张的招募面试，我幸运地成为去贵州支教的一员。为了此次暑期实践的开展顺利，爱心社队友相互协作分工、互帮互助，在前期就建立了深厚的感情。不仅如此，暑期实践的准备工作也做得很充足，有条不紊地完成了前期任务。

六月份的毕业跳蚤市场上多了我们忙碌的身影，大家挤出考试复习的时间，穿梭在梧桐路和爱心社仓库之间搬运捐赠物资，顶着炎炎烈日进行义捐义卖。通过三天的努力，我们筹集了六百多元的爱心义款，并将它全部用来买带去给孩子们的文体用品。然而，课程准备也是我们的最重要的前期工作之一。要在六月份紧张的考试复习之余准备半个月的教学课程，我每天自习后就去图书馆搜集适合带去给那里孩子的百科知识，世界地理知识等，精心的准备只想给孩子们带去更多的知识和乐趣。六月初，我们就开始了每晚3000米的体能训练，目的在于增强队员的身体素质，磨练队员坚韧的毅力。起初3000米的跑程对平时不锻炼的队员来说并非容易，但是从来没有人偷懒、没有人叫苦。在坚持了一段时间之后，大家都能轻松地跑下全程，这对我们支教期间每天走几里山路去家访有了很大的体能帮助。在队员的相互鼓励和相互督促下，体能训练一直坚持到去贵州的前一天晚上。

调整适应，潜心教学

7月6日抵达大水乡，我们开始了为期半个月暑期实践。然而，在大水乡实践的居住环境、教学条件比我想象中的艰苦。居住条件极为简陋，我们在校长家堆放饲料的杂屋里自己动手搭上不足四米的木板，八个人就挤在这张通铺上。然而，潮湿的环境和肆虐的蚊虫让不少队友的皮肤布满了红色的疙瘩。后面一段时间，不少队友生病了，带来的药已全部吃完，我们也只能拖着等它自然好。当地用水困难，我们十人的到来更是加重了附近的用水负担，为了节约用水，一盆洗脸水我们十名队友就共着洗，而实践的半个月谁也不忍心用紧缺的水洗澡。每天上课回来，我们自己做饭，没有其他菜就只好到山上挖土豆吃，土豆不够吃就用白糖下饭。尽管条件很艰苦，但是我们从不抱怨，只把心思放到教学上，因为我们明白“吃些苦不算什么，把教学搞好，让学生有所收获，这才是最重要的。”

听说学校平时只给孩子们开设语文、数学两门课程，而美术、音乐、体育这些课程孩子们都没有接触过。为了让学生能在短时间里能掌握更多外界的知识，了解更广泛的知识面，获取更多的学习乐趣，我们准备了地理、历史、音乐、绘画、剪纸、诗歌、体育英语等多们课程。按照往年支教的时候是由两名队员配合教学，今年也是如此，这样相互配合的教学能使课堂更加活跃，也更便于交流教学中的不足之处并能及时改正。

我所教的是五六年级的世界地理、英语和各年级的音乐。在与申伶坤配合教五六年级世界地理的过程中，我注重调整难易程度，方便学生掌握世界地理最基础的知识，并展开各地地形、人口、经济状况进行讲解，让学生对世界各地的情况有简单的了解。课后有学生对世界军事很感兴趣，我很乐意与他们进行着方面的交流，将我了解的军事知识告诉他们。为了检测他们的掌握情况，我会在第二天的课堂上进行知识抢答，同时也能带他们回顾上节课讲的内容。此外，我还与张瑜彬配合教五六年级的英语。之前他们没有任何基础，我们便从简单的a、b、c教起，而这26个字母对他们来说却不是那么容易记住的。我们就教学生唱字母歌，利用字母歌来记忆就更加容易了。考虑到他们的接受程度，我们只教了一些简单的单词，比如各种小动物、蔬菜。口语发音却成为教学中一大难题，学生的发音夹着浓浓的贵州方言，还有些辅音根本发不正确，我和张只好对单词读音进行分解，一遍一遍带读，一个一个地纠正发音。在我们的努力下，学生终于知道自己的问题出在哪，并且逐渐改正过来。做老师的看着学生一点点的进步，我感到很是欣慰。

“我深爱着我的祖国”为纪念建国xx周年，培养学生爱国主义情怀，本次实践的教学主题是“支教助学，爱我祖国”。为此，我们准备了丰富多彩的课堂内容，如抗日历史、名族英雄、爱国歌曲、中国地理等，目的在于让孩子们了解在历史的大背景下我国的发展历程和现状，培养孩子们的爱国主义情怀。

在爱国教育的课堂上，队员们注意教学方式的创新，讲课堂办得生动、有趣。魏翠兰、高嵩涓在给一三级上剪纸课的时候，要求每一个孩子们剪图拼成一幅画以体现对祖国的爱。三年级的赵欢同学将花朵和贴在纸剪的国旗周围，他说“我们都是祖国的花朵，希望祖国越来越好。”这给我留下了特别深刻的印象。而我个人的爱国课堂，注重趣味、多样，把爱国精神融入到地理、音乐、百科的课堂之中。在和申伶坤配合将中国地理的时候，我们以从多个角度展开讲的方式向学生介绍中国历史名城、中国国际地位等知识，向他们展示了一个地大物博、综合实力雄厚的中国。然而让所有队员吃惊的是，这里的学生不会唱国歌，也不知道国歌是什么或是有什么意义，于是队员们一遍一遍教会各个年级的学生学会唱国歌。

在课余时间，我经常进行自我反省，在反省中发现教学中存在的不足之处，与其他队员讨论并及时改变教学方法。在给一三年级合班上百科的时候，我会发现内容适合三年级的，那么一年级的同学听不懂，而内容适合一年级同学，三年级的同学听起来又很乏味。琢磨之后，我把内容难易程度进行中和，并从百科知识中引出有趣的成语故事，这样课堂气氛就更加活跃了。

收获与体验并行

如果问我此行有何感触，我定会一个字也说不上来，那点滴的感动、对不幸学生的感叹、内心的震颤只能深深地埋藏在我的心底。每一次对贫困学生或是留守儿童进行家访，都会给我留下深深的触动。黑暗潮湿的屋子，杂乱的居住环境，还有那与孩子的年龄极为不符的粗活重活，让我不禁想为那些瘦弱的孩子做些什么。内向却懂事的留守儿童陈锦在父母打工的十年来只见过他们几面，他与年迈的奶奶相依为命。他只是千万留守儿童的缩影，他处在一个缺少爱也需要被社会关注的群体。通过这次实践，我第一次近距离地在艰苦的环境中接触贫困家庭、接触留守儿童，了解农村教育的现状。然而，我此行能做的只是给孩子们带来些快乐与新鲜，把外面的世界展示给他们看，并鼓励他们好好学习，将来能走出贫瘠的大山。不得不说，支教实践也从许多方面改变了我的人生观、价值观，“生命的意义不在于享乐”我将从现在开始努力奋斗，将来能致力于爱心事业，尽我所能帮助更多的弱势群体，为和谐社会的发展诸如新的力量。

在这半个月支教实践的过程中，我们教会山区的孩子们用创新的思维方式去学习，给孩子们带来许多乐趣，让他们接触到很多外界的新鲜知识；另一方面，我们在艰苦环境下进行实践，磨砺了意志，养成了良好的学习生活习惯，回到学校也会将这种吃苦耐劳的精神发扬光大。我认为有些从小生活在城市的大学生，缺失的就是一种在逆境中拼搏的精神，而这种精神需要我们在实践中逐渐培养，敢于吃苦，乐于奉献。作为大学生将来要承担一份社会责任，我们在实践的过程中，把爱心奉献给需要帮助的群体，同时也收获了宝贵的经验。

 【【实用】暑期实践报告锦集8篇】相关文章：

 ★ 安全整顿情况报告(部队)

 ★ 试用期工作报告

 ★ “思想品德课教学回归生活的探索与实践”课题中期报告

 ★ XX镇安全生产自检自查报告

 ★ 学校教代会学期末工作报告

 ★ 安全生产自查报告

 ★ 安全工作报告

 ★ 学校安全自查报告

 ★ 主题党建工作实践活动总结报告

 ★ 技术工作报告

点击下载该文档word版：

类似文档请点击tags标签查看，或者站内搜索：