# 大学生暑假实践报告(模板15篇)

作者：梦回五代 更新时间：2024-03-30

*在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。那么，报告到底怎么写才合适呢？下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟!大学生暑假实践报告篇一当一学期紧张的大学生活即将走向尾声，大学生暑假打工热潮便悄然席卷了*

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。那么，报告到底怎么写才合适呢？下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟!

**大学生暑假实践报告篇一**

当一学期紧张的大学生活即将走向尾声，大学生暑假打工热潮便悄然席卷了整个社会。当然，我们学校也不例外。许多学生都开始谋划着自己的`暑假生活，有的选择回家，有的选择旅游，有的选择访亲，而更多的学生选择了暑假打工。每一个意气风发、热血沸腾的大学青年都渴望走出宁静安逸的校园，摆脱乏味无聊的生活，踏入社会，找一份工作，靠自己的双手和智慧，努力奋斗，换取属于自己的劳动成果，得到社会对自己价值的肯定。

作为一个渴望工作、渴望改变、渴望成功的大一学生，我也欣然地加入了这股势不可挡的打工洪流中。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，为自己毕业以后正式工作奠定基础，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（现郑州师院政治系大二学生）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，我学到了很多东西。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。

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、具有较高服务水平的服务员，我也不断提高了自信和勇气，获得了快乐。

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。这将是我继续努力的方向。

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工作感受和心得，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。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！

**大学生暑假实践报告篇二**

xxx年大学生寒假实践报告范文(卖对联)。主要是想通过社会实践，体验一下做销售员的感觉以及提高自己的口才能力。更重要的是在卖对联时能够见到许多不同性格的人。虽然在卖对联时与他们只有短暂的接触，但对于我们这种一直生长在象牙塔里的人来说，见识不同的人人也许对于自己将来出去社会工作也有一定的帮助。起码在待人接物方面也会有所提高。

首先让我来介绍一下这次实践活动的工作环境。舅舅原来是开书店的，几年前镇上所有的中小学课本都是由舅舅作为中间代理商所供给的。但后来镇里的教育办收回了舅舅的供书权，为了谋生，舅舅就开起了百货商店。但人们还是习惯把它叫做书店，尽管店里的书已经寥寥无几了。既然是什么都卖的百货商店，到过年时，舅舅也会批发一批对联、门神、利是封等摆着卖。在接近过年的前10天左右，我们就要开始工作了。我们主要是用竹竿和防水布在书店门口搭成一个很大的帐篷，然后把已编好号的对联挂在上面让人挑选，而下面就整整洁齐地摆好对应号码的对联以及各种门神、利是封、门帘等过年所要用到的东西。工作环境是相当简陋的。但当所有的对联都挂上去时就显得很有节日气氛。而我也迫切期待有更多的人来买我们的对联。当然，现在镇里卖对联的人一年比一年多，放眼看去，整条街都是红色的对联高高挂。但可能由于我舅舅已经卖了多年的对联，因此许多老顾客还是会到书店里买对联。

虽然我是大学生，但我想假如没有亲身去卖对联，我也未必懂得如何简单区别上下联。况且，现在的人似乎不像过去那样每个门口都贴上对联，而是选择一对最好的贴在大门口就了事。因此要挑一副好的对联也是颇费工夫的。在那里工作几天，我都见有些顾客会自带笔和纸在那里比划着，年长者还喜欢讨论对联的工整性。当他们挑选好后，就会叫我们这些临时销售员去取相应号码的对联。由于人多嘈杂，通常一天吆喝下来，嗓子都会变得嘶哑的。不过，当我看到顾客都满足地拿着一卷卷的对联离开店铺时，我的内心还是欢喜的。

**大学生暑假实践报告篇三**

曾几何时，我们素不相识；曾几何时，我们相视一笑。曾经的陌生面孔今日已是那么的熟悉。博文家教，让我们一群血气方刚的年轻人走到了一起。一个月的时间，我们一起谛听少年时代的足音，追寻青春的放荡不羁，发现社会的黑暗，感受学习的快乐。三间一般的毛坯房，几块雪白简陋的白板，加上7个大学生年轻的心，博文家教就这样于20xx年7月应运而生。我，作为这个团队的核心，当然也在这个暑假得到了很大的锻炼。补课结束的那一天，我发现：我又长大了！

记得一位大学老师把人生归结为“目标”和“总结”，有了目标，并及时发现问题解决问题，我们的人生才能更加精彩！我觉得很有道理。我们的家教之所以最后能取得圆满成功，与我们团队的每一个人的努力和支持都是分不开的。

7月11号的情景还历历在目。那一天是我回老家的第三天。1500份传单最终换来了10个学生。那一刻，作为这个团队的我感觉世界末日真的来了。为什么我们的努力没有得到相应的回报？如果真的就那样开课，6个老师，10个学生，那是多么可笑的事啊！当天下午，我就召开紧急会议，让大家绞尽脑汁，绝对不能让以前的努力白费，毕竟那时距离我们7月15号开课还有4天的时间。

“功夫不负有心人”，4天的努力，4天的操劳，7月15号，博文家教正式开课了。三个教室，三十几个学生，我们7个大学生从那一天起就站上了讲台，神圣的讲台。我的很多同学都是第一次做家教，我知道他们都有些紧张。可是我仍然很相信他们，我自始至终告诉他们，只要我们有一份责任心，那就足够了。事情就这样往好的方向发展着。补课的第一个星期，也有很多家长慕名而来，可是我并没有把金钱和利益作为我们团队的第一目标。由于场地的限制，加上炎热的天气，当学生人数达到40个的时候我们就不再接收学生了。很难想象拉下一个星期的课还能听的很透彻。

7月21号，博文家教有了一套完整成熟的管理模式，所以以后的三个星期我们比第一个星期都要轻松。上课，备课，休闲，时间因为充实流逝得很快。8月14号，我们博文家教在20xx年的暑假取得了圆满成功！

而后，就是一些后续工作了。我们分别在8月15号和8月19号进行了高二和高一年级的聚餐。餐桌上，小老师和学生们谈天说地，共同回忆那段值得我们永远珍藏的日子。

这个暑假，我们团队7人不仅通过自己的努力挣到了钱，交了很多朋友，更加重要的是大家都有了一份责任心。也正是因为我们把教书育人作为了第一目标，我们才在最后取得了成功！用高二化学小老师范建彬的话来说：“我们七个普通的大学生，做了一件伟大的事！”。的确是这样啊！

如果把半个月的暑期生活比作一次航行的话，那么即时回头看看自己的航向是否偏差就显得尤为重要了。作为团队的核心，除了经常提醒学生好好学习，我还会一个星期把几个教课的老师集中起来开会。大家在会上畅所欲言，即时发现前一阶段存在的问题，并争取在下一阶段避免。同时，也让学生去无记名地评价老师的授课效果。争取做到学生人人满意，家长人人放心。正是有大家的积极配合，我们博文家教才在老家有了十分好的口碑！相信明天会更好！

现在的大学生大部分都眼高手低，很多事情不实践认为它很简单，其实自己真正做起来的时候又会发现并不像自己想象中的那么简单。以前我身上或多或少地也存在这个问题。可是今年暑假，我却真正知道了细节的重要。那么多学生，那么热的天，安全问题自然成为了关键。我们必须承认，学生在往返途中的安全问题我们付不起责任，所以我们在开课之前就与家长签订了安全协议书，并把家教地点的安全问题做了检查，确保万无一失。高温天气自然也选择了放假两天。这样细心的后勤，确保了我们博文家教大家庭的每一个成员都安全地度过了一个暑假。

当然，有些事情也是我们无法与预料的。7月31号，化学老师范建彬左腿碰伤缝了三针。8月13号晚上7点半，学生于郝鑫在沿江公路兜风与摩托车相撞住院一个星期，还好都没什么大事。我相信：好人一生平安！“身体才是革命的本钱”啊。所以，安全教育成为了家教的一个很重要的环节。

因为有了来时的相聚，便有了分别时的悲伤。“天下无不散之筵席”，8月14号补课结束的那一天，老师和学生互赠礼物，学生听说我们要走哭了。我也哭了，那应该是幸福和感动的泪吧！老师写给学生的结课评语很到位，家长对我们的评价也很高。很难想象一个普通学生家长居然嫌我们收费低啊！“可怜天下父母心”，哪个家长不希望自己的孩子金榜题名，？哪个学生家长不是起早贪黑？如果不是我们的工作做到位了，又怎么可能取得这么多“感动”呢？带着这么多感动，我相信我们三方都会在以后的路上越来越顺。

大学生暑假补课社会实践报告3

20xx年的夏天，是我步入大学的第一个暑假，为了充实生活，提高自己各方面能力，加深自己对社会的了解，我毅然决定利用这个暑假，去社会上实践一份工作。7月1日至8月1日，我到南阳市唐河县桐河乡进行了为期一个月的实习，实习的项目是辅导班教师，实习期间，我感觉自己学到了很多东西，下面我就讲一下我的实习经历。

7月1日至8月1日的将近4个星期中，我一共讲了20节课，讲课的内容是小学三年级语文课程。作为一个大学生，小学生的课程内容对于我来说很简单，但是作为一个老师，要把知识教给别人，这对于我来说，却是前所未有的经历，怎样把知识教授给7、8岁的孩子们？怎样能够让这些调皮捣蛋的孩子们真正学到知识？怎样与天真的他们交流？这些都是我要考虑的问题。

为了把握这次难得的机会，我一边认真研究语文课本，想象在课堂上我应该怎样把一篇课文生动形象的讲给孩子们，怎样说他们会感兴趣，怎样讲他们会喜欢听，怎样让他们乐于在课堂上回答问题，怎样使他们通过轻松有趣的课堂，获得最大的知识。每次上课前，我都认真的备课，并在课后总结本堂课的好的经验，已经应该注意的问题。就这样一边学，一边教，虽然累了一点，但是每每看着孩子们一张张渴求知识的.脸，我就感到万分欣慰，这种为人师的体验，让我深深的感受到了教师这个职业所拥有的幸福以及不易，让我更加的佩服和尊敬老师。

慢慢地，我与学生们相处的越来越融洽，我的工作，也得到了孩子们、家长们的认可，甚至有一些家长在放学接孩子的时候，诚挚地邀请我去他们家里吃饭。这简直是对我最大的安慰，我更加相信了“天道酬勤”这四个字，只要你努力去做，为了目标不懈奋斗努力，总会迎来成功的一天。

社会实践结束后，我感到了自己有很大的收获：

身为一名汉语言文学的学生，善于与他人沟通这一点是非常重要的，而我的实践，更加锻炼了我的这种能力。要知道，与三十多位小朋友相处，是不容易的，这更锻炼了我的沟通能力。在实习期间，我熟记每一位小同学的名字，与我班的34名学生都相处的很融洽，更有的小朋友下课时也喜欢来找我玩。我认为这是他们对我的一种认可。

在实习期间，我们的住宿条件不是很好，虽然是夏天，可是没有电扇更没有空调，很热，伙食情况也不是很好。但是我认为，一个有作为的人，必定是一个能在各种环境都能坚强奋进的人。这些种。种的事情，都是我对我的锻炼。所以我不抱怨，不埋怨，在环境中继续努力做好工作。

干工作最怕三天新鲜之后厌烦。对于这份实习，我深知热情的重要性，一个没有激情的人，是不会做出太大的事情的。而身为一名老师，你的情绪是会影响整个班级的学生学习情绪以及学生的学习效果的，所以，我依靠自己乐观的心态，并时刻鼓励自己：生命不息，奋斗不止！在平淡的工作中，我也做的津津有味。

面对7、8岁的孩子，他们很懵懂，很多事情都不懂，而且又贪玩，不愿意听从老师的教导，在教学上，经常会出现学生不听从管教的事情。对于我来说，这是一个挑战，因为我做事情喜欢干脆利索，不喜欢拖拖拉拉，而于小孩子交流时，就是要求你稳下来，慢下来，耐心认真，循序善诱。在这一点上，我认为今年暑假我学到了很多，我能耐下心来与小孩子们交流，不厌其烦的的回答他们的问题，耐心引导他们学习。

**大学生暑假实践报告篇四**

今年我利用暑假时间进行了实习，在这段时间期间使我受益匪浅！有许多的感受同时也明白了工作的艰辛！我于今年暑假在客运站和工作人员学会了很多东西！知道了道路养护的方法等！道路养护的定义是对道路的保养和维护。维护道路及道路上的构筑物和设施，尽可能的保护道路使用性能。即使恢复破损部分。保证行车安全、舒适、通畅。节约运输费用和时间。采取正确的技术措施，提高工程质量。延长道路的使用年限，推迟重建时间！对原有技术标准过低的路线和构筑物沿线设施进行改善和添建。逐步提高道路的使用性能和服务水平！不断满足全社会对道路的要求！道路的工作条件非常恶略！不到药反复承受荷载，而且还要受到严格的气候作用，养护维修是复杂而辛苦简单乏味的工作很容易忽视，但随着社会的发展对道路提供的服务要求越来越高。为了使道路保持良好状态及机型经济的运行。要求对道路进行经常的养护维修。防止道路的损耗和老朽就成为一项重要的工作。养护工程分为一般养护和大修两类。一般养护室属于经常性和预防性的工作，大修时属于改善性和坚强性的工作。

一般养护工程包括路面、路肩、路边、人行道、桥梁和交通服务设施等的\'养护。以及排水、冰雪的控制。路面养护道路养护随着等级的提高、交通量大量增加和材料价格的增长，养护费用大量用于路面上，因此路面养护占重要位置。养护工作内容随路面的种类不同而异！对于低级的沙砾！碎石路面，主要是平整度和路拱的维持、磨耗曾的刮扫和材料的补充，对于低级沥青路如沥青表面处置等，主要是补坑、封面、松散材料的重半或重补等、对于高级路面如沥青混凝土路面则有坑洞裂缝的挖补。表面的封层及防护措施等。水泥混凝土路面，主要是接缝的填缝，板底掏空的添实和局部板梯的更换等。路面养护工作的特点是量小而分散，因此所需要材料的加工和处理要取用方便，施工工具要小巧灵活。最好一机多用噪声要低！

路肩养护路肩养护工作随其表面的性质而异，如草皮路肩，需要按时修剪，不积水，必要时需要施肥、补植、浇水等养草工作;硬质路肩是和相同的路面养护一样办理，至于土路肩和沙砾质路肩，要在天气良好时用工具或平路机及时修整并具有一定横向排水坡度，如产生车辙和沉陷应随时平整以防发生交通事故。

路边养护两旁路边的养护如有草皮侧和路肩一样维护，干草随时清除以防火灾;妨碍视距的树丛应加修剪;边坡防冲可用植草或表层处理等方法;岩石松动之处，必要时刻用水泥混凝土铺补或设立金属网以防坠落到路面上;路旁行道树、绿化的修整、喷药、补栽等均有专有专用的机械以增加功效。

人行道养护道路的人行道，应经擦经擦经常维修，保持平整，无坑洞不积水和防滑。

排水包括维持边沟，管道，涵管，进水口和集水池的情节畅通，消除沉积物和树枝，修理被冲毁的构筑物，用铺砌，植草，石块护坡和护岸等以抵抗水流的冲刷破坏。

进行路肩和路边养护，注意防水和排水，都是为了防止路基病害，保持路基稳定，也就是路基养护工作。

冰雪控制在寒冷地带，除雪是冬季的主要养护工作通讯网络对于除雪工作十分重要。防雪的措施，如在适当诶是装设防雪墙，防雪廊，树木特别是针叶树或其他植物也对积雪有消弱作用，在郊区公路上常用的除雪机具有，平路机，翼型雪梨等，在市区道路上一般是铲在卡车上运走，在雨雪后易行成冰面或暗冰可以使路面摩阻系数降低，对行车十分危险，尤其是在急转弯陡坡地段，常用清洁的粒沙，石屑或煤渣等物铺洒防滑，有时用盐水或粒盐防止冻结，也是行之有效的措施，但大量长期使用，往往对水泥混凝土路面起侵蚀破坏的作用。

交通服务设施养护包括标志和标线的清洁和养护维护更新，照明和信号灯的维护，以外交通事故的抢救等。

桥梁养护包括定期检查油漆桥面维修上下部结构的加固及修理河道控制等。

城镇道路养护工作不可避免地会对过往交通造成影响,通过对养护施工方案进行优化,可以实现养护效果最大化、养护成本最低化、交通影响最小化,既有利于施工方,又有利于道路使用者和管理者,具有重要的现实意义。我们首先从道路养护作业区的通行能力、交通效率、交通事故以及作业区优化设置四个方面,对国内外的相关研究进行了综述。接着对我国城镇道路养护工作的基本情况进行了总结,对养护作业区对交通的影响进行了分析,并对养护作业区的交通组织原则与方法作了归纳。在此基础上,提出了城镇道路养护总成本模型。道路养护总成本模型由养护施工成本、交通延误成本和交通事故成本三部分构成,为使模型能够准确反映工程实际,在模型构建时加入了夜间施工调整系数、不同养护类别调整系数、夜间交通事故系数,同时考虑了不同出行方式和不同出行类别在成本上的差异性。计算交通延误是求解总成本模型的关键,首先通过建立数学模型来求解混合交通条件下的出行延误,研究表明,该模型具有一定意义,但用来精确计算交通延误是非常困难的。因此,尝试利用交通仿真的方法来解决这一难题。

古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，而这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一个月的实习期，回首这一个月的实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。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。打工实践实践虽然很短，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。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，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。

**大学生暑假实践报告篇五**

1、熟悉公司生产及生活环境，以及各项规章制度。

2、熟悉公司生产流程和工作任务，提高岗位适应能力，锻炼多方面的学习能力，提高综合素质。

3、向技术人员学习，养成吃苦耐劳的精神。

4、掌握技术质量部的各项工作的要点及要求，最终能胜任岗位工作。

xxxxxx通讯科技有限公司，是xx集团在xx的生产基地，公司创建于xx年。xx集团创建于1991年，目前已经发展成为以线缆研发制造为主，集热能、房地产、金融证券等投资产业于一体的综合企业集团，拥有全资及控股公司十六家，其中有两家分别在国内及境外上市，主业线缆产品有光纤，光缆，通信光缆，同轴电缆，电力电缆，起车电线以及各种特种电缆。

xx跻身中国企业五百强，中国制造业500强，数十年进入中国通信企业500强，中国电子元件百强，全国电子信息百强，被国际权威机构评为中国一百最佳雇主，是国家级重点高新企业。

xxxxxx通讯科技有限公司主要以市内综合布线线缆和市内通信电缆的生产为主，又有多项国家专利产品，并有多项高新技术认证。

工作岗位：技术质量部技术工艺员

定位与使命：公司产品工艺，技术管理，产品质量策划、组织、实施，担任公司新品试制任务及项目申报工作；采用新工艺，新材料提高产品质量，降低成本，为公司培养技术人才。

本次实习的时间一共四周，公司实行每周六天，每天八小时工作制，部门安排我主要以参观，观察的自由学习为主，各项培训相结合的学习方式来进行实习。主要目的是熟悉公司工作环境与部门制度。

本次实习的主要内容分为公司制度类培训，生产过程基础知识培训，产品基础知识培训及车间学习。

第一部分：公司入司培训

首先是办理住宿及入职手续，领取上岗证及工作服。

其次对员工考勤、请休假、就餐住宿纪律等相关制度的培训学习，来掌握公司各项管理制度，主要以xx员工手册《xx员工手册》、《企业文化手册》、《xxxx培训资料》为学习内容。

最后是各工序设备的操作规程，操控方法及安全注意事项来初步了解设备情况及生产情况。

第二部分；生产过程基础知识培训与车间学习相结合

这是实习的主要内容，全面学习各工序工艺知识，技术工艺岗位师傅：张立伟。

公司主要产品，话线：跳线，铁丝平行线。

市内通信电缆：hyahyachyat

公司生产车间采用流水线作业，市话电缆的生产一共分为四道工序：串联，绞对，成缆，护套。各项生产指标都满足《中华人民共和国通信行业标准》yd/t322—1996。

串联工序的主要功能是将直径是2。5~3。0mm的铜杆经过拉丝机、退火、挤塑后成为通信电缆的最基本元件——单线。

绞对的主要目的是将两根不同色谱的绝缘芯线经绞合后组成一个工作对，以构成信号传输的基本回路——绞对线。绞对的另一个目的是消除回路间的干扰和线对间的串音。

成缆工序是将绞对工序生产出来的不同色谱和节距的绞对线，根据产品的规格经各种色谱扎带的包扎（填充油膏）和聚酯带绕包，成为规格要求的的缆芯或子单位、基本单位、超单位。

护套是生产电缆的最后一道工序，它是将缆芯经过压纹的铝塑复合带纵包（和钢绞线一起）通过机塑机挤塑，冷却，压字等生产出电缆。

在通信可以日益发展强大的今天，通信质量也力求精益求精。作为通信电缆的生产厂家，想要立于不败之地，那么产品的质量必须有严格的要求。所以在生产中，每一个生产环节都是出现质量问题的关键，所以要注意、研究的环节很多，在此不能一一列举，下面以本人之间，对以下几个问题稍作分析。

在串联工序中，最主要的问题是铜丝的线径控制，例如我公司对直径是0。4毫米的铜丝单线的导体直径控制在0。385~0。390mm。绝缘外径控制在0。67~0。69mm，所以要想得到精度如此高的技术指标，必须每一个影响线径的因素都要考虑，否则生产的产品就是不合格的。影响导线直径的最主要的因素是出口拉丝模，它是生产不同线径的铜丝的决定性因素，退火柜的退火电压、牵引力和收线张力都是影响导体线径的因素。若机器设备出现问题了，也可能造成对线径的影响，如出口模的损毁或出口边缘的不光滑。

绝缘外径的确定，主要是由挤塑机的出胶量和收线的速度有关，绝缘外径的大小与挤塑机出胶量成正比，与收线架的收线速度成反比。出胶量的大小与螺杆的转速是成正比的，不过对测径仪设定产品的线径后，测径仪根据实际产品外径和理想值上下相比较，自动反馈到挤塑机和收线架，可以起到对机器的速度进行微调的作用。还与各区的温度调节有关，如果各区的温度控制不当，那么挤塑机挤出来的绝缘料可能太稀不易控制，或把护套料烧焦出料不畅。都是造成线径不合格的原因。

绞对工序看似简单。但是它的作用不容忽略的，它不仅是将两个不同色谱的单线绞合在一起形成回路，更重要的是它不同色谱采用不同的节距（经过严密计算精选出来的）。

**大学生暑假实践报告篇六**

在“走进社会大课堂”大学生社会实践活动招聘现场，我有幸被宁波市江北柏意橱柜商行录用了,从事营业员工作,从七月二十五至八月二十五,在为期仅仅一个月的工作期间里,在领导和同事们的支持和帮助下，在满怀着兴奋激动与喜悦的心情下,我对自己的工作职责有了明确的认识.也许这份工作与我的专业没有直接的联系,但在客观上,确实对我自身有了一定的提升,有了一定的进步,让我对社会有了更一步的了解和认识,为我以后工作的道路上奠定了一定的基础.

营业员,也许在常人看来是一分很普通的工作,倘若的确想做好这一份工作,确实需要付出一定的代价,需要有工作经验.需要有一定的工作能力.一切都那么新颖，那么具挑战性，让我更深入走进了社会，开拓了视野，增长了见识，对事物有了新的见解。

首先,我接受了公司专业人员的培训一个星期,教导我站立姿势,礼貌待人,以及有关橱柜方面的大量资料.第八天,我正式开始了我的营业员生活,从早上八点开始工作,一天工作八个小时,第一天的工作,身体上就感觉可累得慌,尤其是我的脚,好痛,因为站立的时间太长了,加上不习惯,但是,领导脸上的笑容,立刻让我身体上的疲惫都烟消云散了,随即,带来的就是兴奋与喜悦,因为我的工作得到了领导无形的认可.一个月来,我每天都是从事着这份工作,有时候在工作中难免会出错误,领导也会毫不客气地批评我,虽然当时心里确实感觉不爽,但现在想来,我心中充满了感激,感谢他们指出了我的缺点,让我及时改正.

在学校，学到的任何一种知识都是一种有用的贮备，虽然在平时看来学的很多东西总感觉与自己的想象相差甚远，但说不定就在某一刻显现出来。这也许就是有些师哥师姐说的：在工作过程中总觉那些东西在学校见过，但却在记忆中消失，擦肩而过。想起这，真的要感谢在校期间学的那些本专业以外的知识。

实践之后,让我感到自己有很大的收获,主要有以下几个方面:

1.工作态度要认真之外,有埋头苦干的精神和勤于思考的习惯,还要讲究高度的细心、严谨和好的工作方法.同时,待人要真诚,当踏进办公室时，会接触到很多陌生的面孔，我微笑着和他们打招呼。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。

2.要善于沟通,沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。沟通是在社会生存的一把不可缺少的钥匙。

3.要有热情和耐心其实，不论在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗;耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。热情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能做到最好。

4.珍惜每一次工作机会，克服胆怯自卑心理，勇于尝试不同类型的工作,要主动出击,当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

5.在工作中寻找乐趣，工作时自然就会不觉得累。把每一次工作当作是一次学习，一次收获，趣味就会无穷。

6.学会聆听。聆听不单是静静地听，还要不时用表情或语言对客户的想法作出适当的反应。

7.细心观察。接待客户要细心观察，不要任意推断，曲解意思，同时要耐心为他们讲解。

8.团结同事，以大局为重。宽厚、宽容待人，不计较个人得失，协助团队完成工作。

9.真诚待人。你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。面对新的面孔，要真诚待人,虚心请教,他们就会很乐意和你交往，传授你知识。

10.学会处理同事之间的关系。它会关系到你能否开展工作.孤芳自赏并不能说明你有个性,过于清高是很难融入大集体的.

11.做事讲究条理.做事急躁,急功近利,会使事情变得复杂和棘手紊乱。抱着踏实的态度来做事,虚心点往往能得到别人的认同.做事很讲究条理,遇到问题要一步步去解决,不要惊慌失措。

12.重视激情与耐心的力量。激情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。它们可以将你推向专注忘我工作的境界，感受到工作的工作中的乐趣。

这次社会实践活动带给我不仅仅是一种社会经验,更是我人生中的一笔财富。短期的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的社会使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。在工作期间,我还结识了一些好朋友,他们给予我不少的帮助.俗语说:纸上得来终觉浅。没有把理论用于实践是学得不深刻的。当今大学教育是以理论为主,能有机会走社会去学习和工作,我真是受益匪浅。我相信这次社会实践对我日后工作和人生旅途有重要的帮助.衷心感谢在这期间所有帮助过我的人,今后我要以自己的实际的行动来回报你们,回报社会!

(本文素材来源于网络，如有侵权，请联系删除。)

相关

**大学生暑假实践报告篇七**

经过超过二十四个小时的长途奔波，17日晚八点我们九名队员最终到达了位于xxxx省xxxx市xxxx县的xxxx镇同心儿童院。

一走进儿童院，三十几名孩子的欢呼声在我们耳边响起。“姐姐好、哥哥好”的语句一遍遍向我们诉说着期待与欢迎。这里的孩子小至刚刚满八岁小学一年级的孩子，大到已经十七岁成绩优秀的高中学生，他们大多数来自于附近的家庭，家里父母或外出打工，或身患疾病，没有能力抚养孩子，于是便把他们送到这里来“助养”，还有一部分孩子来自偏远的其他城镇。简单的一幢二层小楼，水泥砌成的操场和一个简易帐篷搭建起来的食堂，就是他们共同生活的家。

晚餐时分，孩子们在饭前朗诵了感恩词“感恩每一粒粮食、每一滴水、每一缕阳光，感恩身边的人，感恩帮助我的人”这样的话每天都要响起三次。而紧接着伴随着的是我们的支农队队歌“向前向前向前支农的队伍向太阳”这嘹亮的歌声也同样每天三餐前响起。

吃过了晚餐，我们和孩子们一起进行了能量朗读，这是儿童院院长为了增强孩子们的自信心而特意为孩子们准备的，也许有的孩子还不认识这里面的字，也许大多数孩子还不能理解这字里行间的含义，但是，爱与感恩，自信与善良正在一点点渗透进他们的心里面。

在这众多的孩子中，有四位孩子给我们留下深刻印象。

第一位孩子是年仅八岁最小的启花，启花瘦瘦小小的，头发也因为营养问题而稀少偏黄，但是她大大的笑容深深打动了我们。启花特别喜欢我们这些大哥哥大姐姐，我们一到达儿童院便紧紧地跟着，走到哪里都不肯离开，虽然在语言沟通上我们还有障碍，但是她的笑容已经诠释了一切。

另外一位是一个名叫樟恩的小女孩。她已经十二岁了，个子却还像个小孩子，如果不是我们亲眼看到她一手漂亮的字，真的不敢相信她已经小学五年级了。樟恩十分懂事，讲话彬彬有礼很让人疼爱，她学习努力认真，我们一到达就拿出假期作业询问我们，她的问题着实让我们头疼了一把。樟恩还有一个上高一的姐姐，也同样是成绩优秀，乖巧懂事。

还有两位男孩子，黄黄和帅帅，虎头虎脑的两个男孩是双胞胎兄弟，长相也颇为相似，但是两个孩子的性格却是截然不同。哥哥黄黄虽然外向，但是只愿意和大家私下交流，并不情愿在公共场合讲话，为此我们还要多注意培养他的信心，而弟弟帅帅是个可爱的“人来疯”,抓着两位大哥哥的手不放，一个劲儿地让大家跟他做游戏，这可爱的模样着实让人疼爱。

接下来的几天我们将在儿童院和孩子们一起度过，相信这一定是难忘又充实的一次经历，我们必将收获颇多。

**大学生暑假实践报告篇八**

实习是学生大学学习最重要的实践环节。通过实习使学生更直接接触企业并进一步了解企业实际，全面深刻地认识企业会计的实际运营过程，熟悉和掌握市场经济条件下企业的会计运营规律，特别是企业市场营销工作的基本规律。了解企业运营、活动过程中存在的问题和改革的难点问题，并通过撰写实习报告，使学生学会综合应用所学知识，提高分析和解决企业市场营销问题的能力，并为以后做好准备。

时间：12月7日至18日。

地点：a楼505、e楼实验室。

本次模拟实习是以济南通力机械厂xxxx年12月份的经济业务为例并进行了为期两周的手工模拟和用友财务软件模拟实习。

12月7日：发放实习指导书、凭证、帐页、报表等，建账。

12月8日：编制会计分录。

12月9日：填制记账凭证。

12月10日：填制记账凭证并进行成本计算。

12月11日：审核记账凭证，登记日记账和明细账。

12月14日：编制科目汇总表，登记总账。

12月15日：对账、结账。

12月16日：编制会计报表（资产负债表）。

12月17日：编制会计报表（利润表、现金流量表）。

12月18日：撰写实习报告。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，他是我们在实践中了解、在实践中巩固知识。实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，他让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，既开阔了视野，有增长了见识，为我们以后进一步走向打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。然而，我现在虽只是一名大二学生，也经历了为期两周的会计实习，虽然是在学校的教室里，却也令我受益颇多。

企业概况是从老师发给我们的《企业会计实习指导书》上了解到的，是一家股份制企业。首先会计分录要先做出来，为以后其他工作打下基础。在做会计分录的过程中，可以说是遇到了很多困难，有时漏写，有时又写不明白，弄得迷迷糊糊的，此刻，我才发现自己还有许多欠缺的地方，还有很多要去学习。虽然过程有点迷糊，但还是成功的完成了。其实只要做好基础工作，填好会计凭证，剩下的就很容易了。尤其是当资产负债表和利润表全平时，心里说不出有多高兴了，原来完成一件事情可以这么有成就感。

在手工模拟中，由于我们是第一次接触会计账簿和报表，出现了许多错误，也浪费了一些账簿和报表，但我们知道了如何去填写以及在填写过程中应注意的问题，在上机中也深有体会，稍有错误，就会产生很大的误差，报表很难平衡。同时我也体会到细心谨慎的重要性，从事会计工作，真是半点都马虎不得，尤其是自己真正从事这份工作时，虽说会计实际上就是记账，看上去有点像小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的，因为一出错并不是随便用笔涂了或是用橡皮擦涂了就算的，不像在学校，错了还可以用刀片把它刮掉，在企业里，每一个步骤会计制度都是有严格要求的，例如说：写错数字就要用红笔划横线，再盖上责任人的章，这样才能作废。写错摘要栏，则可以用蓝笔画横线并在旁边写上正确的摘要，而且摘要一定要靠左写起不能空格，以防止摘要栏被人任意篡改。对于数字的书写也有严格的要求，自己一定要清晰端正，按格填写，不能东倒西歪，并且记账时要清楚每一明细分录及总账名称，不能乱写，否则总帐的借贷双方就不能持平。如此繁琐的程序不该有一丁点儿马虎，毕竟不是做作业或考试时出错了就扣分而已，也不是实习时只是表面的数据，而是关乎一个企业的账务，也关乎自己所承担的责任。

上机操作也是很重要的一部分，由于时代的发展，的进步，计算机已经是会计工作中不可缺少的工具，使用计算机可以快速的完成算账的工作，使用软件也可以省很多事情。然而，不论是手工还是上机，都要全神贯注，处处要小心，要谨慎。

**大学生暑假实践报告篇九**

在实习的这段时间，让我逐渐认清企业对员工技能的需求以及自己的发展方向。以前当别人问我将来想从事哪方面的工作时，我实在是回答不出来，或者只能蒙蒙懂懂地回答说想从事it方面的工作。现在明白，要想在it业立足，是要向it某个具体方向钻研的。系统维护员不能老是用重装解决问题，所以要教会员工维护好自己的电脑。编写一些通俗易懂的指引文章是个好方法。你要是要给讲了这一些常见的故障解决方法，别人遇到这中问题也不好意思劳烦你去解决了。这个前期操做起来有点麻烦，但做了这些前期工作以后，自己的将来的工作会变的轻松许多。网页设计人员不仅要会做，还要做的快、做的新颖有特色。这就是专业。一个专业人员就是要甩出外行远远的一段距离，让人望尘莫及。

其次就是做事问题。在企业做事是要求完善和效率的，在学校拖拖拉拉的学生出来到上班肯定是要受累的，效率从哪里来，从自己良好的习惯得来，从周密的思考中得来。任务能马上的做的就马上做，能等会做的就等会做，但千万别养成改天做的习惯。还有就是工作是要专业，系统维护员遇到问题时，就能自己一手解决，别相信外行人的话，相信的自己的判断能力。外行可能对你的专业术语不理解，你要是以为他说那里坏了就先整那里，可能就要白忙活一阵了。这也是我吃过几次亏的教训。

比较遗憾的是没有机会去深层次接触服务器，还有就是没把握好在项目组实习的机会，在那瞎混了几天。

庆幸自己还有两年在学校学习的时间，努力这两年，希望那天碰到你们这些同事时，不再是现在这个似懂非懂的实习生。

**大学生暑假实践报告篇十**

对于我来说，在xxx教育台的日子是紧张、快乐而超前的。在xx教育台的节目部实习，是第一次在电视台实习。以前总觉得电视台的人都眼睛长在头顶上，现在看来也不尽然。节目部是比较不紧张的部门，办公室里的氛围很好，从主任到主持人和记者都对我这个实习生很照顾，虽然我没有像其他实习的同学一样频繁的跟着老师出去采访，但是我很知足了。

实习部门的领导很亲和

我第一天去实习的时候，xxx主任就大体向我介绍了他们部门负责的节目，主要是关于高招就业方面的，重头戏就是《决战xxx高考》、互动和资讯方面的节目。她从来都很亲善，浑身透着一种女人的温柔，但是她又很端庄。作为一个部门主任，她给我的印象是，她的亲善可以让部门里的人都很喜欢她，她的认真和镇定又让周围的人都带有几分敬意，就是她减少了我的惴惴不安和不知所措，我暗暗佩服这种领导艺术。在她的部门每一个人都很友善，不像新闻部或者专题部，他们的办公室里的空调老化了，冷冰冰的，人也都是脸上挂霜，一副拒绝人千里之外的表情。

循循善诱的师兄

办公室里有位是我们财大的师兄，他让我感到，出门在外，我们就像一家人。师兄是\_\_年毕业的，我则在这年入校，代沟也割不断我们之间的这份“亲情”。他现在是xxx教育电视台的栏目编导，从他身上，我渐渐搞清楚了一个编导的职责和工作性质，他告诉我一个很受用的道理：以后联系采访要找就直接找这个单位的最高领导，这样是最有效的。我觉得即使将来我不做新闻这行，他的话是对的，不必惧怕或者担忧人家大领导会不会理你，因为他没有什么值得你去惧怕、自卑的。因为职业是不同的，但是人都是平等的。并且就在他告诉我这事之前，我就因为这个畏首畏尾的，吃了不少苦。

这次教训很深刻

可是没有告知老师之前要是走了是不是不好，于是就只剩下等待了……那么冷的天气，我们两个冻得一直在打哆嗦。更可恶的是师大那个负责招待的人竟然厉声轰我们两个离开，无奈，我们只好躲到角落去。可是不想他一会过来又看到了我们，又开始赶我们走，当时我真觉得他可笑，拿根鸡毛当令箭，领导来这里又不是他是领导，他嚣张什么！丁丁忍不住对他讲，我们是教育台的实习记者，在等我们的老师，结果他听了就不理我们了。xxx年电视台编导实习报告内容由精品学习网提供！

我气结，受气还是吞吧。丁丁冻得也受不了，提议要进会议室，可是我觉得礼貌上不妥，就阻止她，就这样我们两个在争执和寒冷中终于等到了散会。两个老师出来看到我们很惊讶，他们以为我们已经回去了，我们把经历告诉了他们，他们两个摇头：别说自己是实习的，就是xxx教育台的记者，以后别穿得这么学生气来实习，别提包，就是遇到有人拦也要理直气壮，不要理会他们。

我想，以后我不会这么犹豫，瞻前顾后了，做事不能考虑太多，尤其想要做记者出去采访，那样自己就永远得不到好新闻，记者就两个字：拼、抢。领导固然是领导，但是要采访到自己想要的东西有时候就要“厚脸皮”。那天领导讲话的内容都不知道，我肯定完不成任务。但是我内心还是比较疑问：领导在讲话的时候，进出会议室是不是对的？但是如果我真做了记者，为了新闻那肯定是要进的，这点我坚信。

美女主持该做啥？

在实习的日子里，我觉得办公室里的三个美女主持人工作很轻松，她们只需要找几条资讯消息，然后就是录口播或配音。对于这个职业我想主持本人还是要加强自己的内涵，形成自己的不可或缺的重要地位。不是说只要你有一张可以的脸蛋一张普通话证书就可以长久的做下去，就我自己的观察，如果这样会很容易被别人替代，现在的社会竞争这么厉害，不保说就有新人来把你顶替了。

xxx教育台的《家事无常》是我在实习的时候看过最多的节目，它是买进湖南台《情动八点》的节目，同样的故事内容我更喜欢《情动八点》，就是因为它的主持人选的好，在讲述故事的时候声情并茂。但是经过台里改造以后，我觉得它失去了一种魅力，主持人没有特色，两个主持人轮班主持，但是都没有给我一种深入的感觉，始终感觉主持人在讲述这些故事的时候就把自己纯粹的当成故事的讲述人，很机械，没有把自己融入其中。

我想做好一个节目首先要选好主持人，主持人是否真的适合这种类型的节目，再次主持人要去认真研究自己将要主持的节目的特性，它需要主持人具有什么特质，这样才会成为观众喜欢的主持人。

最后想说的心得是，这次实习真的好苦……

**大学生暑假实践报告篇十一**

地点：xx市双路社区

目的：锻炼自身能力

上大学后的第一个xx，想做一个社会实践，去锻炼自己的能力，可是问题出来了：做什么社会实践好呢？有家教、做短工、摆地摊等等很多种方式，每一种方式都有其利弊，选择的过程其实就是对我的一种锻炼。经过几天的调查分析讨论，因为考虑到以下诸多原因，我最终选择了，到我所在的社区居委会帮忙，因为我想社区是最贴近生活的，最能感受到老百姓的生活，也是工作最不好做的，俗话说清官难断家务事嘛！

从2.21到2.27，一个七天，我每日都去居委会服务，帮那里的工作人员整理资料和文件，走访人民群众，了解社区居民的生活情况。

刚开始，我并不适应那里的工作，觉得很无聊，很没用。但是，通过与当地居民和工作人员的接触，我逐渐了解到了这个社区服务的乐趣。我知道了如何整理资料，如何照顾老人，如何体贴他人，也知道了成年人的艰辛、努力——这一切的一切，若是没有走出家门，参与服务，就不会体会到的。

通过这次社区服务，我提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，不仅发现了自己知识结构中欠缺的一面，也感受到了现实和理想的差距，这对我们的学习、生活和工作都有很大的启发。

比如说，居委会的资料总是井井有条，分类整齐，通过居委会大妈的言传身受，我知道了学习应该也像整理资料一样，每天都应该按门按科地把知识梳理一遍，这样，不仅有利于查找，而且还有利于记忆。不只是学习，家里的一切也应当是这样，书籍、衣服、玩具等等。

其中感受最深的是到社区里的老人那里慰问。

腊月寒冬，刘爷爷的孩子都去外地打工了。刘爷爷年轻的时候喝酒喝得太多，导致了中风，现在，每天他都会推着婴儿车在院子里练习走动。

我和王大叔到他家帮他收拾完家之后，就和他一起去散步。

一般的老人上了年纪都不会像他这样日日不停，风雨不住地锻炼，可见他的毅力有多么坚韧了。我以前曾经问过他，为什么要天天锻炼，他告诉我说，这是必须的，如果不天天锻炼的话，就永远走不动了。

他还告诉我说，自己年轻时贪杯好饮才导致了现在这个结果，现在社会上，好多小孩13、4岁就开始吸烟、喝酒。

他们的这些做法都是对自己对父母对社会的不负责任的行为。希望我不要重蹈他的覆辙，要健健康康的成长。听了这些话，我受益匪浅。

参加社区服务，对我是种锻炼，也是种磨砺。虽然今后的学业会加重，但是在节假日，我一定会抽出时间参加这些服务。

在初中高中时xx期间等待我们的总是写不完的作业，而大学里却是注重学生社会实践，在实践中不断提高完善自己，也许这就是大学和高中的不同吧！

大学里的第一个xx快要结束了，但我过得很自信。在金融危机背景下，大学生面临的就业问题很严峻，xx期间我多少了解了一些。但既然问题出现了，我们就不应该躲避，而应去寻找解决问题的办法。

以后我们面临的是更多的挑战和机遇，作为21世纪的建设者，我们更应该乘风破浪，扬帆远航！

启示：

xx的社会实践活动已经结束了，但社会实践给我带来的巨大影响却远没有结束。它使我走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。

通过本次社会实践活动，一方面，我锻炼了自己的能力，在实践中成长；另一方面，我为社会做出了自己的贡献；但在实践过程中，我也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我回到学校后会更加要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

**大学生暑假实践报告篇十二**

xx年xx月xxx日早上十点钟左右，我们十二个志愿者到达目的地xxxx县第四中学。xxx县第四中学位于xxx省xxx市xxxx县，是该县在xxxx年新建的一所中学。在学校门口，负责高三年级的xxxx主任亲切的接待了我们，他对于我们的到来表示十分的高兴与感谢。

他首先带领我们参观了学校。这是一所带有质朴情怀的学校，学校里建筑简约大方，环境干净整洁，我们从中感受到了生机勃勃的活力。在教学楼里，我们可以从窗户里看到学生们正认真的听课，他们的眼里透露出对知识的渴望和对未来的憧憬，这让我们更加坚信我们来到这里是值得的。xxx主任带领我们重点参观了我们将要做讲座的报告大厅，里面有五百多个座位，设备也很齐全，我们从校领导的态度中看到校领导对此次经验交流活动的重视。

随后，我们与xxxx主任进行了一次简短的交流。在交流中，他告诉我们，学校邀请我们来这里进行经验交流活动是出于三点考虑：一是考虑到学校里的高三学生需要我们将自己背战高考中的各种经验、教训和收获等告诉他们来帮助他们获得更多的经验；而是考虑到经过长期的学习，高三学生们都有了厌学、松懈等不良情绪，这使得他们处于一种负面的备考状态，因此他希望我们能够通过此次活动激起高三学生对大学的憧憬，从而激激励他们努力学习，认真备考；第三是考虑到我们所有的志愿者都来自于对外经济贸易大学，不仅对高考有着深刻的体会，而且成绩优异，这对于学校里的高三学生有着莫大帮助。从xxxx主任的话里，我们深深地感受到了学校领导对我们的期望，这不仅增加了我们的自信心，而且也令我们深感自己责任的\'重大。

之后，xxxx主任对我们的经验交流活动进行了相关的安排，我们也积极提出了自己的要求和间解，xxxx主任也大力支持我们与学生进行亲密接触。最后，我们共同确定此次活动由讲座和学生提问两个环节组成，这不仅能使我们把自己的经验最大化的传授给这里的学生，也能增加我们与学生之间的互动，最终达到一加一大于二的效果。

良好的开端是成功的一半。今天早上我们与xxxx四中学校领导之间的交流十分顺利，这增加了我们办好次活动的信心，也使我们更加期待从今天下午就要开始的讲座。我们相信这次经验交流活动一定能够圆满成功！

**大学生暑假实践报告篇十三**

实践地点：xx市xx铁矿厂

实践人：xx

众所周知xx是一个铁矿资源非常丰富的城市，xx也是全国闻名的重工业基地，曾经被称为“钢城”。因此，暑假社会实践我就选择了一个能代表xx特色产业的地方——xxxx铁矿厂。

8月15号一大早，我就和高中时期的一个好友一起乘车来到了铁矿厂。现在虽然对我们来说是假期，可是对于铁矿工人们来说，他们一年几乎是没有什么假期的，工作都很辛苦。只见运矿的工人们身穿深蓝色工作服，头上戴着安全帽，脖子上挂着一条有些发黑的毛巾，他们正在用采矿机在地下开采矿石。在烈日的强晒下，汗水从他们黑黝黝的脸颊上流了下来。但是，由于工作的繁忙，他们却又很少休息，似乎连喝一点水的时间都变得很奢侈。厂院内堆着许多已经开采出来的小山似的铁矿石，我觉得这些铁矿石在形状大小上和一般的石头没什么太大的区别，就是在颜色上，比一般的石头要黑得多。我想应该是这些铁矿石里面含有四氧化三铁这种化学成分吧，所以才会显现出比较黑的颜色。当然，这些矿石只能被定义为粗矿，它们还需要被进一步加工成精矿。

我们听厂里的工作人员介绍了xx铁矿石的组成成分。xx铁矿石主要有用铁矿物为磁铁矿、次要为假象赤铁矿；脉石主要为石英、次要为阳起石、铁闪石、镁铁闪石、角闪石、蠕绿泥石、叶绿泥石、黑硬绿泥石、方解石、含铁方解石、菱铁矿。铁矿石铁主要以氧化物的形式存在于假象赤铁矿、赤铁矿、镜铁矿、磁铁矿、褐铁矿及针铁矿中，以其它化合物的形式存在于菱铁矿、鳞绿泥石、铁闪石、铁方解石、铁白云石、黄铁矿等矿物中；脉石矿物主要为石英和鳞绿泥石，次要为阳起石、透闪石、方解石、含锰方解石，少量为磷灰石。看来矿石中的化学成分还真是挺复杂的。

但是工作人员还介绍说由于铁矿石的嵌布特征比较复杂，铁矿物结构比较复杂等因素，xx铁矿石的品味较低，必须通过完整精密的筛选等工作才可以将粗矿变为精矿，后续的精化工作是很复杂的。

看着一堆堆小山似的铁矿石被大卡车运走，我觉得xx市将来应该多引进一些先进的科学技术，可以通过依靠数字化矿山技术实现精确采矿，应用先进的技术提高矿石回收率。也可以充分发挥间断—连续开拓工艺的优势、优化选矿工艺流程及降低尾矿品位等工作，让我市的矿山业发展更上一层楼！

通过这次实习，也使我明白了在大学学好专业知识是非常有必要的，这是我们将来走向工作岗位的基础。我也会努力学习，争取将来可以为化工行业做出贡献！

**大学生暑假实践报告篇十四**

随着社会一步步向前发展，我们都不可避免地要接触到报告，其在写作上具有一定的窍门。你还在对写报告感到一筹莫展吗？下面是小编为大家整理的大学生暑假实践报告，仅供参考，欢迎大家阅读。

炎炎夏日列日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的又手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过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，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

那么，我的社会实践活动就从我的找工作拉开了序幕。我穿着大头皮鞋，带着我的绿色毡帽，骑着我的二手脚踏车带着希望与渴望，开始了我的找工作的征程。一开始，对自己手工艺期望很高，没有月薪两千不干。经过艰苦的找寻工作，很多的地方的招聘都要有工作经验的优先，一听说我没有经验就跟我说“这样吧，你回去等消息吧，如果需要的详，我会通知你的”。经过多次面试的失败，我总结了自己失败的原因。主要有两个方面的原因。一个方面是自己眼高手低，自己根本自身素质没有达到一定的水平，五个方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。

总结了以前的失败的教训，摆正好自己的位置，社会实践只要有工作，能供饭吃，任何苛刻都干。于是我来到了我们镇的一家民营企业做杂工。第二天，我便开始了我的暑期社会实践生活。刚开始的时候心理极不平衡。心想从小到大读了这么多的书，家里花了那么多的钱把我培养长大成人，就去帮人家做杂工，心理及不平横。本来就是吗？我怎么着也是个大学生，被一些只有小学文话的人指唤过来指唤过去的，确实心理上很不舒服。

但是，人总是要适应自己自下而上的环境，我不想一开始就干不下去了，不行，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的很轻松，首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。因此我只好暂时避其锋芒。尽快地熟悉自己所在的工作环境。我所在的公司是一家关于化工方面的，刚好和我学的专业是一样的。所以这次实践对我以后的工作是有很大帮助的，了解了这么多的好处，我就开始了我的工作。

在打工的这段时间里工作非常的单调，无非是一些打扫卫生和一些简单的工作，我向领导说过让我参与一些化工方面的工作，我在大学就是学这个方面的。可领导说我没有工作经验，只允许我从旁观看，适量的做一些小事，大事都是从小是做起的吗？于是我就卖力的做起了我的工作，每看到那些工人工作时的一举一动，我都会联想到所学的一些化学知识，这不但让我有了很多的社会工作经验，还巩固了一些所学的知识，甚至还学到了从课本上所学不到的知识。虽然每天的工作都很辛苦，但每天都生活的很充实。

休息的时候，我也主动找我们的领导和同事虚心地向他们请教和学习，工作的大师傅和我说：“我知道你是大学生有大志向，想做大事，但是你千万不要小看做小事，大事都是由小事积累起来的，做大事的本领也是由做小事的本领不断地积累而成的，不积小流无以成江海；不积跬步无以致辞千里。”他为我指出了工作中的很多错误和缺点，我也一直很虚心地请都大师傅还对我说，我看一个人怎么样并不是看他学历、文凭怎么样，关键是看此人做事是否勤快踏实，然后他也跟我说：“你看到那车间师傅和做基层工作的徒弟吗？你能看行出他们有什么区别吗和联系吗？“我说：”看不出“。“那我来告拆你,领班说”，大师傅的徒弟经过长期的踏实的努力就能成为化工业的师傅能独当一面，这就是他们之间的联系和区别“。大师傅还对我说：”你跟我们的一些同事不一样，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，年累人就行能挑大梁，年轻人的时候不吃苦，难道到老了再吃苦吗？”确实，听了我的领导对我所说的金玉良言。我的确让的思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了很好的一个努力方向。

我的.老板在走之前也给了我一些指点，他说：“一个人在他的学生时代最重要的是学习东本，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，选用暑期时间参于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，然后他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知识，放假的时候，经常往全国各地跑，不为别的，就为了增长见识”。

总结我的这次时期社会实践活动，虽然是我的第一次社会实践，但我认为是一次成功的，有用的，受益非同的社会实践这将会对我的以后学习起很大的帮助的。而这次社会实践也让我了解到：

一．在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的寻找工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。

二．在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定

三．在社会中要克服自己胆怯和懒惰的心态。

四．工作中不断地丰富知识。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。

-->[\_TAG\_h3]大学生暑假实践报告篇十五

2024.7.31

暂别象牙塔中舒适的生活，带着青年人特有的蓬勃朝气，一放假，我便来到江苏涞森环保设备有限公司开始了一种全新的生活社会实践。我的实践时间从7月31日到8月15日。作为一名大学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情去迎接第一天的实践，在这之前我只有一点实践经验。虽说只是实践，但生活的方式却已完全不同于学校里的生活，而是转变成了正式的上班一族，一天天的生活便度过于这偌大的公司之中。今天是我来江苏涞森环保设备有限公司实习的第一天，我的日常工作是学习一些有关环保设备的知识，整理一些文件。我觉得这些工作跟我的专业相关性很紧密，我相信这次的学习一定会给我带来很多的收获。

2024.8.1

今天实习让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础!

2024.8.2

通过今天的实习，我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在实习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。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

2024.8.7

时间总是在不经意间悄悄溜走，转眼间，来到江苏涞森环保设备有限公司实习已经有一个星期了。回想起来，在这一个星期的时间里，我正逐步实现由象牙塔中的大学生到初出茅庐的职场新人的转变。在此期间，我的思维、视野、能力有一定提升，同时发现了自身的很多问题。我对工作越来越熟练也越来越得心应手我也渐渐适应了实习的生活。但是我也存在很多不足，比如我整理资料的时候分类还不够细致，刚刚从学校踏入社会，每天面对的资料、项目、接待等等几乎所有问题都是从未接触过的，面对未知的挑战，经常会有些手无足措甚至恐慌，导致出岔子或者拖延了完成任务的时间。

2024.8.8

大学学到的知识并不能直接运用到实际工作中，但之前学习过程中积累的学习方法和能力，会帮助我尽快学习从未接触过的新鲜知识。因此之后还应当不断改进提升自己的.学习方法和能力，以便更快更好地适应新知识体系。还有，除了自己摸索方法和向前辈探讨之外，仔细观察同事、领导甚至客户的工作方法、表达方式、工作习惯等等也能学到很多。有些不足之处可能平时自己感觉不到，但看别人表现出来就分外明显，此时要及时反思自己是否有类似的不足，有则改之，无则加勉。今天查询资料时发现面对互联网纷乱复杂良莠不齐的海量信息，会不知从何下手，或者看了很多资料都找不到想要的内容，无形中也延缓了工作进度。在待人接物时也有些稚嫩，缺乏职场人应有的落落大方和处变不惊。很多时候思考问题时思维存在局限性，不能快速找到正确的切入点，或者思考问题不够全面深刻。

2024.8.9

今天我

总结

了一些实习经验：首先，面对未知的挑战，要保持头脑冷静，快速思考解决方案，无论处理结果是好是坏，都记录下来，形成应急知识库，之后遇到类似的问题能够给出更快更好的方案。其次，查询资料时应最先考虑权威的信息渠道，官方的编制依据、设计规范等，不要在来历不明的资料上浪费时间；同时，每项新任务都设定一个完成时限，提升思考紧迫感，排除外界一切干扰，提高学习工作效率。最后，善于学习，凡事抱着请

教学

习的心态，向同事领导学习、向书中的经验学习，多看多学多思考，慢慢开拓自己的思维，提升自己的能力。

2024.8.15

大学生暑假实践报告范文

大学生暑假超市实践报告

大学生暑假社会活动实践报告

大学生个人暑假实践报告x

大学生暑假实践策划书

-->

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com