# 寒假实践报告大学篇 寒假地摊实践报告心得体会(优质9篇)

作者：影子牧羊人 更新时间：2024-03-31

*随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。寒假实践报告大学篇篇一这个寒假，我来到了*

随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

**寒假实践报告大学篇篇一**

这个寒假，我来到了一个陌生城市，在一个陌生的地方摆了一个周末的地摊。刚开始的时候我还有些担心，不知道会不会有人来买我的东西。但是当我在人群中握着那一把自己亲手制作的小玩具时，心里有了一种说不出的成就感。

通过这次地摊实践，我学到了很多东西。首先是时间管理的能力。由于是一个周末的地摊，我需要在短时间内做好充足的准备，让自己的东西能够卖出去。所以在这个过程中，我不断总结经验和改进自己的制作方式。其次是沟通能力。当有顾客来选购我的小玩具时，我需要和他们亲切交流，让他们能够了解到我的作品的制作过程和特点。

除此之外，我也学到了如何在一个新的环境中生存，如何与生活在这里的人们相处。在这个城市里，我发现人与人之间的交往方式与我的家乡有些不同，但是在我对待顾客和同行业者的时候，都能够得到相应的回报和尊重。

这次地摊实践让我不仅仅学会了如何自立，也学到了如何依靠他人。我在这里认识了很多志同道合的朋友，我们在一起探讨经验和分享创意，彼此帮助，共同进步。当我的小玩具被人们追捧时，我也感受到了大家的支持和热情。

在这个寒假地摊实践中，我不仅仅学到了实际的知识和技能，更重要的是锻炼了我的意志和精神。我发现，只有通过努力和奋斗，才能让自己真正成长。

我相信，这次地摊实践会给我留下深刻的印象，并且在我的未来生活和社会经验中，发挥着积极的作用。

**寒假实践报告大学篇篇二**

第一、勤工俭学；

第二、丰富假期生活；

第三、应用所学专业知识，做到理论与实践相结合；

第四、锻炼自己与人交往的能力，增加社会经验实践经历及收获；

值春节到来之际，我市贝克大酒店发布兼职信息，趁着时间充裕，我利用寒假时间在贝克大酒店进行了为期六天的兼职实践。

郑州贝克大酒店位于巩义市中心市区的繁华地段，是河南大峪沟矿业（集团） 责任有限公司和美国好运来集团公司共同投资兴建的中外合资企业，是巩义市首家被国家旅游局批准评定的三星级旅游涉外饭店，是巩义市对外改革开放，接待中央、省、市领导大型会议的窗口。

郑州贝克大酒店拥有标准客房和豪华套房200余间（套），设施完备的大型多功能厅，13个不同格调的高级行政会议室。“现代化的三菱电梯，先进的中央空调，卫星电视，电脑烟警报警及自动喷淋消防系统一应俱全，国际国内电话打进打出均为直拨。设有五百座位的中西餐厅及14间情调各异的高级包厢，由广东、四川名师主理川、豫、粤菜及四季海鲜，东北泡菜、炖菜，特色风味面庄系列更使您一饱口福。并有咖啡厅、酒吧、夜总会、卡拉ok舞厅、ktv房，美容美发、桑那按摩，娱乐中心、地下双层停车场等配套设施。现代化的商务中心提供：电传、传真、打字、复印、预售全国各地机票、火车卧铺票及商务洽谈等服务。

每一个饭店都有好几个岗位，各个岗位的要求不一样，贝克大酒店岗位主要有大厅、总台、客房、餐厅、酒吧、商场、康乐等，而各岗位中又有小小的岗位组成，我的主要工作是餐厅服务员。

餐厅是饭店中的一个重要部门，是客人用膳的主要场所，也是饭店获得最隹经济效益、弹性最大的部门之一，它的服务特点是服务员直接对客人提供对面的服务，个量大，时间长，需求多，为了满足宾客的不同需求，必须做到美味隹肴，令客人吃得满意。工作很苦很累，明天都要忙到晚上九点之后，但是我却从中学到不少书本上没有的知识，也顺利的将所学充分运用到实践之中，做到了理论和实践的结合。

在服务中，有不少礼貌礼节是应遵守的，餐厅服务员主要的职责是负责菜肴的传送工作，在服务中要做到精神饱满，并且热情和蔼地面对顾客们，耐心的满足顾客的所有要求，急顾客所需，这样才能让服务传递到顾客心中，让顾客觉得物有所值，给顾客留下美好的印象。

在这一点上，我的理论知识帮了我很大忙，它让我在面对顾客需求等其它服务时，能够迅速而准确的完成，而且在动作、表情等细节上也做到了毫不马虎，给领班留下了很好的印象，也让顾客十分满意。

饭店是我国旅游业的重要组成部分。饭店服务的质量是饭店的生命线，要提高饭店服务质量，关键在于提高饭店员工文明礼貌这个最基本素质。讲究文明礼貌，既体现饭店员工对宾客的基本态度，更反映了一个国家精神文明和民族文化修养，就个人而言，则是衡量道德水准高低和有无修养的尺度。因此，饭店员工必须十分重视饭店服务礼貌礼节知识的学习和修养，而所有有名的饭店，都是和至高无善的服务是分不开的。

**寒假实践报告大学篇篇三**

在步入大学后的第一个寒假，我接受我院学生会的倡议，参加了假期社会实践活动。作为一名未来要迈入社会的学生，深入社会、实践锻炼是一门必经的功课。因为我相信只有了解社会，才能真正做到融入社会。寒假一开始我就联系好了实践单位，下定决心要利用好社会实践的机会，接触社会实际，提高自我。

怀揣着一份期待，我来到了xx县鸿源货运物流中心，开始了为期15天的社会实践。物流中心的管理人员先后安排我接触了前台接待，货仓管理等岗位，短短半个月里，我亲身体验了上班族的生活，感受到劳动的艰辛，这次社会实践让我感慨良多，受益匪浅。 寒假社会实践活动带给我的是欣喜，是得到成果的喜悦。在实践活动中，我感受到自己的微薄，在在社会生活中的体验和工作岗位上的历练让我更全面更深刻地认识了自己，也获得了宝贵的提高自我的机会。

一方面，我锻炼了自己的能力，在实践中成长，在实践中学习，充实了自我，增强了口头表述能力，与人交流。在前台接待这个岗位上，我学会了如何礼貌周到地待人，友好真诚地与人沟通，在这之后，我反省了自己以往待人处事的方式，认识到了自己存在的不足，愈加坚定了完善自我与人为善的想法。如若我没有经历此次社会实践，也许我还一味活在自我的小世界里，不能体会到走进生活，走近他人的美好，更无从提高自己融入社会与人交往的能力。

另一方面，在工作实践中我意识到了自己的不足，作为一名大学生，终日在象牙塔里过着井底之蛙般的生活，甚少与社会接触，没有经验，缺乏与将理论应用于实际的能力，如果这样的状态不能改善，步入社会后可能难以适应社会，又何从在社会立足，发挥才干，实现人生价值呢?21世纪的人才不仅要掌握好知识，还要拥有交际能力,应变能力，适应能力只靠在学校汲取知识，难以使大学生成长为社会需要的人才，因而从现在开始，就要积极参加有益的社会实践活动，提高自己的综合素质。

虽然这次活动时间很短，但是社会实践活动提高了我的社会实践能力。引导了我接触、了解社会，增强我的社会责任感和社会适应能力，更让我明白了学会适应社会的重要性。在竞争如此激烈的.新时代，走出校园接受社会的洗礼对于初生牛犊的大学生们的全面发展有着无可比拟重要性。在这个日新月异的社会，如何适应各种环境也是大学生即将面临的一道坎。我们，越早接触社会，四年后越能适应它，越有信心在其中争得一席之地。

“真理来源于实践，实践出真知。”我们只有在不断参加社会实践中才能将我们在学校所学的知识与社会实践紧密结合，增长才干，为将来迈入社会创造事业实现人生价值打下坚实的基础。

**寒假实践报告大学篇篇四**

今年冷假是我大学生活中的最后一个假期，为了让我的冷假生活过得更加丰富和成心义，我决定要找点事做，我不想无所事事的生活，那样的生活会让人倦怠，也会让人慵懒。即使社会社会实践会让人感觉疲惫，我也很愿意往做，不求取得多大的成果，只求有所收获，并在社会实践的进程中锻炼自己，为以后走向社会打下一定的基础。

对我来说，工厂是一个适合社会社会实践的地方，因此我选择了工厂。不论是从所学知识的角度看，还是从能力的角度看，我都能很好地适应工厂这类喧闹的环境。在这里每个人按部就班，做着自己的事，都有各自不同的岗位。我需要做的是来工厂学习和锻炼。一天下来，一直不停的在学习，在走路，很累。回家后的我，倒在床上，感觉身体很累。这类感觉是这近二十年以来，我很少体会过的。几近在抱怨自己的自找苦吃，可是我还是要继续实习，该坚持的必须坚持。我转念一想，那些做体力工作的工人们，又该是多么的辛劳，我这还是所谓的实习工作，比起工人来还是轻松一些。

社会社会实践，就是要立足于社会，把我们在学校所学的理论知识，利用到客观实际中往，使自己所学的理论知识发挥作用。社会实践就应当理论联系实际，和客观实际紧密结合。从发展的角度看，社会实践可以为毕业后找工作打基础。通过这段时间在工厂的实习，我学到了一些在学校里学不到的东西。不同的环境，接触不同的人和事，从中自然学到了不一样的东西。如今的社会，经济飞速发展，全球经济日趋变化，每天都不断有新的东西出现，知识更新换代的速度越来越快，之前学到的知识可能在现在就已被淘汰掉了。我们在具有越来越多的机会的同时，也将面临更多的挑战，中国的经济越与国际接轨，对人的综合素质的要求也会越来越高，我们不但要认真学好学校里所学到的知识，还要不断从社会社会实践中学习其他知识，不断地从各方面充实自我，才能在竞争中立于不败之地。

总而言之，在工厂社会实践的这段时间里，我所学到的对工人而言，只是皮毛的皮毛，但是凡事都有一个进程。我所学到的都是基本的东西，而工人也是从简单到复杂一步一步走过来的。在这里，你必须自觉地往做好自己的工作，而且要尽自已的努力做到最好，不同的工作效力就会得到他人不同的评价。实习期间我固然有点累，但我过得非常充实，这期间我不时会出现一些小麻烦，我都专心往解决。对我来说，这是取得进步的进程。社会社会实践检验了自己所学的知识，让走出课堂的我亲身的感遭到作为一名工人的苦与乐。同时，社会社会实践更让我深深地体会到生活的意义不论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习他人先进的地方，也要不断学习他人怎样做人，以进步自已的能力！

走出校园，踏上社会，通过社会社会实践的磨练，我开阔了眼界，学到在书本中学不到的知识，它让我了解到很多工作常识，也得到意志上锻炼，有苦涩也有甘甜。回想起来，这是我人生中的又一笔宝贵的财富，对我以后的学习和工作将有很大的影响，为我今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

**寒假实践报告大学篇篇五**

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。在这个时候团支布提供了参加实践活动的建议。这是一种磨练，对于学生来讲，实践的机会真的是很难得。在中国的教育里，我们学的都是理论知识，真正用到的却不多。理论加实践才是最科学的学习方法。通过家里父母的介绍，我去了啊尔福酒店去做寒假兼职。

实践的时间是从01月20日到02月10号为期一个月，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：

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。我们没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。记得有一次，老板娘说那天下午的一桌客人看起来都挺乡下的，叫我们看着别让他们把毛巾给带走了。

我刚开始一挺就觉得挺别扭的，乡下人又怎么了，怎么可以这样瞧不起人家呢？但是我到了那个房间，我刚给他们倒好茶，就那么一转身的功夫，桌上所有的毛巾都不见了，都到他们的口袋里去了。做为酒店也不好说什么。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。

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：

一．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。

二．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。

三．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。”

四．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。

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本次社会实践的问题和建议：

一，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。

二，因为我的专业是网络方面的，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”。

通过这次实践活动，我遇到了不同的人和事，还交了几个外校的朋友，提升了自己的能力，增长了自己的见识，也让我知道了人际关系的重要性，要处理好这个人际关系，需要很多的技巧，就看你怎么把握了。还有就是，在交际中，我们有些人和事是不能改变的，我们要学会适应找到不同的处理方法，这些是我在社会这个大集体的教育下学到的。

还有就是管理者的方法，管理者要有很好的管理方法，你不仅要处理告你与上司的关系，还要处理好你与下属的关系，还有最重要的一点就是，每个人都有自己的性格特点，在管理的时候要因人而异，随机应变!

**寒假实践报告大学篇篇六**

过去的时候，总觉的寒假的时间非常的漫长，在家也不知道能做些想什么。在进入大二以后，我跟着大家一起决定在寒假做一些有意义的事情，不仅为了给这漫长的.假期找点事做，更是为了让自己能体验一下工作的生活。

在这个寒假里我和同学一起，来到了就近的一家餐馆工作，因为靠近年关，这边一直在招聘临时工作者，在经过了仔细的考虑后和准备后，我们顺利的成为了一名餐馆的服务员！

现在，工作结束了，我也对自己这次的社会实践工作进行一次记录，希望能为自己今后踏入社会做好更多的准备。我的社会实践报告如下：

来到了餐厅，成为一名服务员的感觉和我所想的完全不一样。过去听着大家的形容，我总以为服务员是一件非常简单的工作，不过是端端盘子刷刷碗。但在自己的亲身经历上，我才知道，没有任何工作是简单容易的。

在工作中，每一件事都有自己的要求和标准，我们并不能像在家或者学校一样的“完成任务”，必须更加严谨、仔细的去完成自己的工作，还可能遇上还有各种各样的要求。但因为我们还是学生，大家对我们已经非常的照顾了，常常将一些简单的事情交给我们，但尽管如此，也已经很累人了。

在这次的工作中，我体会到了过去不曾有的约束。工作中，我们没有机会更不能去做自己的娱乐和放松，只能不断的完成自己的任务。而且还要根据领导的指挥不断的在工作的时间发挥自己的用处。

第一次的工作就让我感受到了生活的不易，我也更加能理解为什么父母总是和我们说赚钱不容易。通过自己的体会，我才感受到了走上社会的艰难。

通过这次的实践，我认识到了自己的不足，作为一名大学生，我太缺乏社会上的锻炼。在今后的日子里，如果再有机会，我也会尝试着去体验社会，感受工作。努力的在社会中锻炼自己，好让自己能在今后走出校门的时候，能更好的完成自己的实习，以及今后的工作。

现在，实践结束了，但是我学到了很多的新东西，相信自己在社会这个大课堂里，还有很多需要探索的地方，我会在今后继续努力！

**寒假实践报告大学篇篇七**

湛蓝的天空不含一丝杂质，干净清澈，向远方蔓延。

周末的阳光总是这样舒适，淡淡的在身边晕染出一圈光环，下午与同学约好，在商场中派发传单。时间的脚步碎碎的，一会我就和小a小b在商场门前见面了。

我捧着手中的一大叠传单，淡淡的油墨印刷味沁入鼻间，上面描画着丛丛的绿意，上方加粗字体映入眼帘——多城同创，你我同行。

我们打过招呼各自前行，我在商场派发，入目是黑压压的人群，我怀抱传单，深吸一口气，迈开了第一步。这时一位叔叔从前方走来，低头刷着手机。漠视前方人群。我吐了吐气，带上笑容：“叔叔，看下我们的多城同创吧。”我小心地交出手中的传单，却被他若无其事的擦肩而过，我怔了怔。想要放弃了，但转念想，要是那么容易就低头，那有何必来。我点点头，在心中为自己加油打气，我笑了笑，发传单，没什么大不了的，我可以的！

重新带上笑容，见不远处的一位阿姨，于是大步迈向前，“阿姨，你好，看看我们的多城同创吧，让城市更美丽！”我轻轻递出手中的传单，心中的忐忑再一次袭来，我手抖了抖，是的，她接过了我的传单，我惊讶得望着她，阿姨朝我笑了笑轻声说了谢谢。顿时，我好像有了使不完的劲，更加有信心了，始终面带微笑，向每个人真挚地递出传单。

看着手中越来越少的传单，我的笑容也越来越深，渐渐的传单被派送完了，我舒心的呼出一口气，在商场前等待与小a和小b的会和，我坐在长椅上，看着远方的天际，入了迷，天空不再是透亮的蓝，它早已被黄昏晕染地大气磅礴，一整片的金光在远处闪耀，那么雄浑。我低头，瞥见脚旁的垃圾袋，微微俯身，捡起扔入不远处的环保箱。

等来了小a小b，大家粉扑扑的脸颊留有淡淡的汗迹也带上了黄昏的渲染，我们很兴奋地在商场前拿着海报拍照留念，照片上，每个人的笑，都那么甜，那么美好。

黄昏照亮了远方的一片天空，也照亮了每个人心中的那片天空，多城同创从你我做起，多城同创从身边做起，我们不经意的一次随手关灯，离开时拧紧水龙头，都是为美丽的城市做出的一点一滴。

多城同创，你我同行！

-->[\_TAG\_h3]寒假实践报告大学篇篇八

不知不觉，冷假已接近尾声，而我也在匆忙中过完了这个假期，本来计划和同学一起往打工的，但是由于种种缘由，这件事也不能不搁浅了。起初还觉得有些懊丧，固然之前也有过打工经历，但是对我而言，在外打工更是一种不可缺少的社会经历，也是熟悉社会，感知社会的最好，最直接的方法。

没办法，使我不能不放弃这个宝贵机会的缘由是-----我搬家了。

搬家说起来轻易，但是实际操纵起来实在是繁琐的很。这也是我之前没有想到的，从我开始预备搬家到所有都布置好，搬家成功，总共也费时一个多月。也就是我冷假的这段时间。

俗语说，麻雀虽小，五脏俱全!这话一点不假!历来没有想到我们家会有这么多东西，从衣服到厨具，从厨具到生活用品，再从生活用品到杂物。触及范围之广泛，让我几近以为我们家是百宝箱，甚么都有。

搬家，浮浅的说是一种体力活，深层的说也是一种体现你规划能力，智商的运动。

整理东西，要进行分类;筛选有用的，淘汰无用的，要进行整体的规划兼顾;打包装箱，要斟酌前后顺序，还要回类码放，更要斟酌到如何最大限度的利用有限的空间。提早预约搬家公司的车，又要斟酌到时间的分配，保证按时完成任务。一切的一切，都要循序渐进的完成，每项都不可马虎，都不能遗忘，而这些都是在半个月内完成的。

有时候真有一种放弃的动机，都不想搬这个家了，实在是很辛劳，是一种累头脑也累身子的事~~~哎，可是转眼想一想，妈妈还要上班，亲戚们也有他们要忙的事情，搬家这事，我不上心，谁上心啊!!!而且，搬家，是妈妈和我一直以来的梦想，如今梦想就要成真了，我怎样能放弃。这也是我一直以来贯彻始终的缘由。

在整理东西的时候，有时候我还会和妈妈意见分歧而“争执”，这个该留，那个不该留，彼此说出缘由，择其有道理的一方而得出最后结论，这也算是锻炼了语言沟通能力了吧。呵呵，为了达成“目的”，尽其所能，高谈阔论，就像辩论会一样，胜出者的那份喜悦也是“只可意会，不可言传”的。

说了半天，还只是我冷假“打工”的一小部份，真实的大头在后面。

搬家，搬家，固然是搬进新家，而这新家也是需要自己“搭建”的!对，我说的就是装修!说道装修，也让我头痛了好一段时间，现在购房，都说甚么精装修，固然我们的新家也不例外!但是梦想和现实总是有差距的!当我看到新居的时候，心凉了很多，深色的木地板，淡金色的壁纸，一个实木衣柜，一个写字台，一个电视柜，这就是大厅的全部了。而且最愁闷的就在于这全是纯玄色的实木家具。洗手间的装修还算可以，基本没有甚么大的改动，开放式的厨房中看不中用，小毛病也是很多的。

这样的“精装修”，还不如不装修，偏深色的色调也严重限制了我购买家具的范围!!!没办法，只能再次兼顾帷幄，从整体上把关，设计家具的布局等等题目。

买灯，买床，买电视，买茶几，买窗帘，买沙发，买五斗橱，买这买那，重新搭配写字台，前前后后也忙活了半天。一次又一次的往家具城，从最初的量化尺寸，从选到定，到安装到位，一步一步，渐渐完成。既要斟酌到实用性，又要斟酌到简约美观，还要计划空间布局。和整体色调的搭配。还有那些头痛的小毛病，尽量的使“精装修”精益求精，构造出温馨的小家。现在想起来还觉得工程量够大的，真不知道我是怎样一点一点完成的!!!在这不能不佩服自己一下，所谓滴水穿石嘛，还真是工夫不负有心人!!!现在的我，呆在新家里，感受着这份“硕大的成果”!

还有好多好多细节没有说道，其中的经历也只有等你搬家的时候体会体会啦!

通过这一个多月的搬家经历，我从中学会了很多，知道家长的不轻易，知道经济危机带给商户的影响，知道与物业职员如何相处，如何争取自己的那份权益，知道挣钱的不轻易，也学会了如何整体兼顾金钱，让每分钱都花在刀刃上，说实在的，我是学经济的，通过这次订购家具，的确让我对金钱有了更多的熟悉，对社会也有了更深一步的熟悉，这份收获，尽对不次于单纯的打一份工。

通过搬家，使我不管是做人还是做事都有了新的视角，这份经历想必也不是每一个和我一样的同龄人都有的，固然期间很辛劳，但是我不能不说，这是笔财富!!!我从中领悟了很多很多，固然都是些琐碎的小道理，但是只要这些道理发挥了作用，还是影响颇大的!

这就是我别样的冷假打工实践报告，固然是为自己家打工，但是意义深长。我会收藏。

**寒假实践报告大学篇篇九**

毕业了，我们正式走入社会。在公司一年的实践是我走出校门，踏入社会的第一步，这个阶段是我从学校到社会的大环境的转变，是从学生步入职场的重要过渡，是人生的重大转折点。常言道：“工作一两年胜过十年的读书。实践虽然苦点、累点，但重要的是通过实践我有了收获、有了知识、有了提高。在学校里，我们学习的是理论知识。在公司里，我们学习的是师傅们成功的工作经验，并将所学的理论知识和实践结合起来，多发现、多分析、多比较、多思考、多总结、多请教，充分发挥我们的主观能动性和积极性，达到在实践中提高自己的目的。 回首这一年的光阴，时间过得真快，转眼间为期一年的实践时间已经结束了。在这一年的时间里，我经历了一次转型，那就是： 我由一个一直在学校单一环境下成长的学生离开校门到踏入社会进入工作单位成为其中的一员，并掌握基本的操作技能，获得基本的工作能力，了解和适应我矿的生活环境、工作条件、人事结构以及工作中所需的注意事项。通过自己的努力学习、付出，和人力资源部及相关区队的领导和同事的悉心指导和帮助，我完成了为期一年的实践。

在实践中公司领导对我们非常关心，公司为我们每个人根据所学的专业安排了一个一年实践计划。公司首先对我们这批新来的大学毕业生进行了以公司发展战略、公司的历史和现状、公司各项规章制度、安全知识为主要内容的入矿教育。在此次培训期间，由矿领导以及区队领导为我们讲解了许多关于我矿的安全、人文等方面的知识。通过培训了解我矿的生产能力、工作环境、人文面貌、企业文化等方方面面的知识。了解了作为煤矿企业在管理过程中的重中之中是安全，必须做到“安全第一，预防为主”。 通过培训，我们知道了煤矿的作业环境的危险性、知道入井应该知道做什么，不应该做什么，应该具备什煤矿安全资格证书，通过入矿培训我知道了羊场湾煤矿的地质结构：羊场湾煤矿地质结构单一，可采煤层主要为一号煤和二号煤，一号煤平均厚度7米，二号煤平均厚度达到10米左右。现在主要采的是一号煤，12采区将采用大采高进行二号煤的开采。羊场湾煤矿地质储量11亿多吨，可采储量7.4亿吨。企业远景和企业规划：实现千万吨级大矿，实现国内一流的高产、高效、数字化大型现代化矿井。 在实践期间，集团公司还为我们安排了为期10天的军训。通过这次军训，锻炼了我的体魄，加强了我的意志，增强了我的团结合作精神，为今后的踏实工作打下了基础。

从8月1日我们开始实践，经过集团公司指示以及矿里领导给我们制定的实践大纲，在第一个月里我实践的区队是综采一队。在综采一队的实践过程中我经历了好多的”第一次”:第一次下了井、第一次坐了猴车、第一次见到了采煤机等等。在综采一队的这一个月里，队领导给了我在生活、学习工作上无微不至的关怀和帮助，嘘寒问暖使我体会到了这个大家庭的温暖，感到无比的温馨!在综采一队,我了解了他们的概况和基本的人员配制以及各项工作具体的开展情况。在实践的过程中，我们和20xx届大学生进行了沟通，在交谈的过程中他们向我们介绍了他们宝贵的工作经验以及他们在工作学习中所得到的深刻认识。他们的经验对于我们这些刚走出象牙塔的大学生来说是一笔特别宝贵的财富! 在实践的过程中我懂得了一个道理，那就是你如果要想真正了解一个煤矿的具体生产情况，那你就得去生产现场。只有在生产现场你才能了解它的生产情况，也只有在生产现场你才能熟悉它的工作流程以及了解其生产管理情况。“实践出真知”，其实这也是矿领导以及队领导对我们这些刚来的大学生说得最多的、嘱咐得最多的。 在综采一队的实践过程中，队领导让我们一边学习操作规程、各种安全操作质量标准、工作流程一边进行跟班学习，即在进行理论学习的同时进行理论知识的实践，将理论与实践进行了有机的结合。跟着工人师傅我首先了解和明白了井下工作面的供电系统。工作面的供电是由11采区引入再到工作面的1#、2#和3#移动变电站，再由这三个移动变电站对工作面的各个电气设备进行供电，当然在这三个移动变电站后有三个组合高压开关进行控制输出给三机、液压泵、乳化泵和喷雾泵，这就是工作面大概的供电原理。

接下来，师傅让我们了解了工作面整体是怎么进行通信和联络的。因为工作面特别长而且各个环节都必须整体衔接才能保证工作安全顺利的开展，那就必须得有一个 “指挥中心”，这个地方就是控制台，井下的日常电器设备维修和生产都必须由控制台来进行联络。比如三机的开停，液压泵、乳化泵和喷雾泵的开停都必须由控制台来进行控制。这里是实践的场所，在这里我认识和学习到了很多书本上没有的理论，弄明白了许多实际生产工作中需要的东西。比如三机、泵(液压泵、乳化泵和喷雾泵)开停的时间、顺序和操作规程。 在综采一队的实践过程中我学习了采煤工艺和采煤流程。在生产现场我深刻理解了安全生产生产的具体含义，知道了安全就是生命这句话的深刻内涵，同时工人师傅也用他们的具体工作态度、行动诠释了安全就是生命的重要意义。

在采煤工作现场，由于顶板的压力过大，时常会听到异常的声音，看到偏帮的出现。这是很危险的，听工人师傅说在工作面现场，必须严格执行作业规程，人在行走的时候必须走在液压支架行人道，检修和清理煤渣的时候必须有人在一旁观察时刻注意，以防止意外的发生。在采煤现场我还了解了液压支架的工作原理、pm4的控制原理以及对采空区的处理措施、办法。后面我陆续了解了皮带机的运转情况以及马蹄儿如何对皮带机进行校正。还了解到工作面的排水系统以及工作面特殊地段水的特殊处理方法。在综采一队我感受到了温馨的气息，感受到了队领导对工人的关心，感受到了队领导对安全的重视。

我在运输队的实践期间，正好赶上我队进行上落煤塔皮带的更换工作。我参加了整个工程的实施，从硫化皮带到新旧皮带的更换全程参与。在这个过程中我学到了很多，不管是硫化皮带的工序、措施还是皮带更换的工序、措施，我都有所了解。根据施工现场工人的工作情况我理解了协同合作的重要性，也明白了安全的重要性，不管是什么工作，不管是在什么场所，也不管是什么人在工作都要重视安全，“安全第一，预防为主”是我们贯彻到底的宗旨。通过这个工程的.跟班学习，我同时还学到了怎么进行措施的编写，一个措施的编写它包括整个工程施工的工序，每个工序所涉及到的材料、用具，每个工序所存在的所有不安全因素，要在每个工序中提到安全隐患的预防措施等等。 在运输队我还对主皮带、上落煤塔皮带系统、3m绞车、副井提升进行了学习了解，熟悉了其许多设备的基本参数，比如皮带的参数、滚筒的参数、电机的参数、绞车的参数以及轨道的参数等等。熟悉了各个车场，了解了我矿的运输系统。 在实践期间，区队领导给了我许多的指导，还让我参加了为期10天的关于电气防爆检查的培训学习。在培训学习的过程中，我了解了井下工作环境对电气设备的要求、矿用防爆电气设备的类型、矿用防爆电气设备的管理以及煤矿的安全用电知识。知道了“三专两闭锁”的内容：三专就是专用变压器、专用开关、专用线路，两闭锁就是风电闭锁和瓦斯电闭锁等等。

为期一年的实践时间结束了，在这一年的实践中，我学到了许多、感受了许多、懂得了许多!在即将结束之际，我想对矿领导、各区队领导以及工人师傅们说一声：“谢谢你们!是你们使我成长，是你们让我得到充实，同时也是你们让我懂得了许多，你们是我心中永远的楷模! 总的来说，在实践期间，虽然很辛苦，但是在这艰苦的工作中，我却学到了不少东西，也受到了很到的启发。我明白：社会在发展，新的知识、技能在不断地更新，在今后的工作中我还必须学习更多新的东西，这些东西会给我带来新的体会、新的收获。

因此，我坚信：只要我用心地去挖掘、勇敢地去尝试，一定会有更大的收获，只有这样才能为自己以后的工作和生活积累更多知识和宝贵的经验。在以后的工作中，我会努力地提高自身地综合素质，从实际出发，更好地理论联系实际，一步一个脚印地干好每一项工作，努力提高自我素质，做一个合格的专业技术人才，更好地为社会主义现代化建设贡献个人力量。

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