# 大一暑期社会实践报告范文通用

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-01-01

*大一暑期社会实践报告范文通用一大一军训心得体会。有点痛，酸酸的感觉。阳光照进来，落在堆在角落的军装上，军训的记忆一股脑全翻了出来，我在呆呆地想着，想着随风的点点滴滴，想着那整齐或凌乱的踏步声，以及同学们的窃笑声。军训究竟带给了我什么，有吗?...*

**大一暑期社会实践报告范文通用一**

大一军训心得体会

。有点痛，酸酸的感觉。阳光照进来，落在堆在角落的军装上，军训的记忆一股脑全翻了出来，我在呆呆地想着，想着随风的点点滴滴，想着那整齐或凌乱的踏步声，以及同学们的窃笑声。军训究竟带给了我什么，有吗?唉，军训，真像一场梦啊!记忆已经在疲劳的压迫下变得愈发模糊，对于军训，我能说什么，是从崇高的为保卫祖国而刻苦训练来说，还是充斥在这期间的铁骨柔情。当然，这都都是必要回忆和怀念的，但是否还有更重要的。

无数的回忆编织成了每个大学生的军训，有在烈日下站军姿留下的汗水与颤抖的双肩，有踢正步踢出来的水泡与挂着盐渍的衣衫，有重复了一遍又一遍的齐步、转法、立定、正步、各种分解动作。我记得当时最美的事情就是晚上训完拿热水泡脚，抱着水壶美美地休息。

后来被选入土木一方队，也叫做标兵队，开始也没感觉有什么不同，到后来才发现这里与原来的方队根本不是一个量级，这里的训练强度要比原方队强很多很多，因为我们要代表学校参加军训汇演。当时听到这个消息，我的心情特别激动，想起了天安门广场前的大阅兵，那给人心灵震撼的整齐。从任何角度去看它都会觉得那是一个整体，一个用军人的意志连接起来的打不垮的整体。

其实对军人这个词，我一点也不陌生，因为我的父亲当过兵，我的叔叔是现役军官，而我有幸也在暑假参加了预备役训练，军人就是无上的荣耀，没当过兵的人人生不完整。但想到自己有一天能成为阅兵方队的一员，心中就腾起一团火焰，涌起一波浪潮。我一定要练好!

方队的训练开始后才发现真的很苦，我的身体有点吃不消了，感冒，脚上长水泡，很多队员因为各种原因回到了原方队，而我连续好几天都是先去校医院打针打完就回到方队训练，脚趾间长出水泡，自己就挑破它，然后加一张纸巾，隔一段时间就换一张。刚开始训练时由于基本功不到位，走正步总是打手，整个手腕和手背被打得又紫又肿，碰都不能碰，看着一个又一个同学因为各种原因没有坚持下来，我也动摇了，我究竟是为了什么在这里吃如此多的苦，说比别人多的罪?每每如此我就想想阅兵的情景，我就要求自己再坚持一阵子，就这样一直挺到了发军装，挺到了比赛的那天，由于天气比较热，而训练的地方又有很多灰，灰尘粘在脸上，痒也不敢挠一下，当踏着乐踢用正步走过观礼台是，看着身边的“战友们”整齐的步伐，我真的感动了!那是的心情简直无法用语言来形容，有激动，有兴奋，有悲伤，五味杂陈，而且我们成功了，我们取得了很好的成绩，没有堕了我们曾经军校的威名!

大学的入学军训结束了，很平静的结束了，没有起一丝波澜，若那和风吹过，却又不是风，因为留下了厚重的回忆，那一个个简单的动作，那一首首嘹亮的军歌，那一张张严肃而又不失亲切的脸，那一滴滴清晰的汗水，那一道道鲜明的泪痕，所有的所有虽然已经过去，但是我们经历了，学到了很多很多，人的一生，其实没有多少回忆能像军训这样给人心灵与灵魂留下不可磨灭的痕迹，在这道痕迹上写满了坚持，写满了青春的泪水与无悔。军训送走了懵懂的高中毕业生，塑造了成熟而有力的大学生。人生何尝不是一次军训，不经一番苦痛坚持，不经一番自我征服，如何能取得那最后的果实。

在大学里，我们没有绚丽的迷彩服，我们没有实弹射击的紧张，我们也没有从部队出来的教官，有的只是一板一眼带着学生气的学长，就如铁大给人的感觉一样，敦厚淳朴，没有一点张扬，总是以一种无形的力量教育着你，给你坚持的力量。因为军魂永驻，因为艰苦创业，因为一批又一批的铁院人创承下来的品格，这就是一个大学的力量!虽然我们不是军人，但从军训中淬炼了自己的军魂，以一个军人的要求来约束自己，承担自己对自己，对家人，对学校对，国家的一份沉甸甸的责任!

吾等皆为中国之青年，怀军魂，为中华之崛起而读书!

有位哲人说过：无法回味的感觉才是最美妙的感觉。对于军训，有些感受真的不能言传，只能在淙淙的意会中回味。那味道、就如品一味很浓郁的茶，只有尝过的人才知晓其中的蕴味，然后才能和有同样经历的人相对一笑，让美妙的感受在彼此之间传递。就如有多少个读者就有多少个哈姆雷特一样，军训，对于每个人，都别有一番滋味在心头。而对于我，军训，在某种程度上，已经超越了其本身的单纯上的意义，它已经成为一种宝贵的难得的一种经历，写进我的记忆中，而成为不可抹杀的一部分，它已经成为一种力量，一种在困难时给我的动力，一种生命的支持力，支撑着人生旅途的各种风雨中动摇的心灵。而军训给我最美好的记忆，是同学们和学长之间纯洁淳朴充满人情味的关系。

军训点亮人生前进之路，大学梦想在绿色军服中起航!

**大一暑期社会实践报告范文通用二**

记得身边的朋友经常说：有些东西错过了，就一辈子错过了;有些时光溜走了，就再也追不回来了。是的，我们身边的环境在不断地更新着，人也在不断成长、变化。时光飞逝，转眼之间，大一已经悄悄从我们身边溜走，一去不复返了。这一年，感触颇深，用文字描述也许会显得苍白，但我只愿用心记录下这一年的点点滴滴……

在刚踏入大学学校，来到我的象牙塔——四川大学锦城学院之时，我就感觉大学与高中有太多的不一样，心中充满了新鲜与好奇，也不乏茫然和陌生。回顾这一年的学习生活，无路在学习还是日常生活乃至人际交往上，成功与失败并存。这些都让我迅速的成长起来——学会独立思考;学会确定、选择并为之承担相应的职责;学会分享成功的喜悦;学会默默承受失败的痛苦;学会要耐得住寂寞，经得起诱惑;学会成熟……

从刚入学时对学习和生活(军训)的完全不适应，到向可爱的学长学姐们探寻经验;从学习和(实训平台以及系上或院上等的)工作相互冲突，被两者弄得焦头烂额，到能很好的协调二者关系，较好地做到学习和工作两不误;从遇事简单地断定是非甚至不经头脑，到多方面深入地看待问题并加之以理性确定和分析，不再轻易下结论;从…到……伴随着这些改变，我度过了平淡而又充满乐趣，完美而又略带失望的大学生活的第一年。如今回顾自我大一时的成长过程，不仅仅为那个茫然、羞涩、焦虑、不知所措的自我感到可笑，也为那个心高气傲而又满怀壮志且始终对未来充满期望与完美憧憬的自我而感到依恋。

在学习上，由于习惯了高中紧凑规律的作息而对此刻上课时间和安排上的不适应，结果使自我经常花了很多时间做很多无意义的事并与长期熬夜而导致的疲惫和困倦周旋，以至于学习效率很低。可是，经过一段时间的不断调整适应后，就基本上习惯了学校的学习时间安排。一开始我以为只要上课认真听讲，课后复习、落实课本里的知识就能取得梦想的成绩。殊不知，事与愿违，学期下来自我的成绩却并不梦想，没有到达自我想要的结果，这才真正认识到系主任毛教授多次劝告我们的话：大学的知识，从任课教师和几本基础的教科书上获得的是少之又少的，教师教的更多的是一种学习的方法，而很多知识的积累却需要你们去经过图书馆和互联网等信息资源而获得。同时，我也观察到很多同学平时没怎样认真学习，而临近期末考试阶段加以“突击”反而取得了好的分数，我在想这到底是好事还是坏事呢？

我在领导和同事的帮忙下，我已经有了很大的提高。但我深知自我还存在必须的缺点和不足，主要表此刻以下几个方面：

在求学生涯里，我始终坚持“勤奋，刻苦，用心，真诚”的生活和学习原则，学习成绩名列前茅，获得过优秀学生干部的荣誉，我进取投身到知识这个浩瀚的海洋里，工学结合，纲举目张，不耻下问，珍惜时间，切实的让自我学习到更多的技能，并勤于思考，注重方法，与人为善，结交了很多志同道合的朋友，大家互帮互助，克服难关，彼此之间缔结了很深厚的友情，也开启了自我的人脉关系，为将来的发展打下了一个扎实而坚定的基础。

对于图书馆，在上学期，我确实没有充分利用好自我的课余时间和图书馆的很多图书资源。平时，由于把很多时间用在电脑和玩耍上加之也没有合理安排自我的课余时间，很少去图书馆，造成知识面狭窄，看问题都很片面，不能养成良好的思考和学习习惯。这不能不说是大一上学期的巨大损失之一。在下学期，我就经常拿着崭新的借阅证和室友到图书馆借书看书、上自习。经过长期阅读，使我的知识面拓宽了，见识而不再仅局限于那几本基础的专业书上了;更使我在课上能够深切的理解教师讲的东西。

在工作上，刚入校军训结束时我还参加了学校的学生组织，并一向坚持到此刻。大学的生活应当是丰富多彩的，她所包含的资料绝不仅仅仅有学习。在学习的同时，我充满热情地加入了鑫政会务公司。在平时的工作和生活中，我学会了如何与别人友好相处、合作共事。同时，也结识了不少朋友，期望在以后的学习生活中能够有所帮忙。在工作中，我锻炼了自我的实践本事，并虚心向有经验的学长学姐请教工作上的问题，学习他们的知识和经验。当然在大一期间，我的工作表现并不是很梦想。可是，接下来，我必须认真总结经验教训，使以后的工作不断完善。

在生活上，我也能够和室友友好相处、互帮互爱。虽然我们来自不一样的地方，我们的生活习性不尽相同，但我们都生活在这个团体里，大家都互相理解、互相迁就、互相帮忙，创造了一个良好的学习和休息环境。学习上我们互相勉励、一齐奋战过四级。平时早上起床、打晨跑卡(虽然大一几乎没动，可是大二必须坚持早起，争取打满次数，也作为激发自我正能量的一种方式)、晚上休息，我们都互相提醒，互相帮忙。谁没空帮忙带饭，谁生病了帮忙买药，谁心境低落郁闷帮忙进取开导(这点我们302a基本上安排在晚上的卧谈会和平时的小会上)……这一年里，我们宿舍充满了欢声笑语，充满了完美的记忆。一年的生活，让我们成为了无话不谈、友谊深厚的好兄弟。

过去的终将成为历史，而此刻，我们应当认真总结历史，对自我有一个更加系统客观的认识，并时刻明确自我的奋斗目标，坚定不移地努力向前。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。告别大一，即将迎来一个崭新的新学年，对自我说声：加油!

**大一暑期社会实践报告范文通用三**

一年之计在于春，一个学期之计在于开始，新学期初始，一切事物都充满了活力与生机。新生活意味着新开始，新开始象征着新的挑战。俗话说好的开始是成功的一半。新年、新春、新学期，我也该有新的打算。过去的一年在我的努力之下，课堂学习部取得了一定的成绩，在本年的课堂学习中我们将继承优点，改正不足，争取把课堂学习做的更好。本学年工作计划如下：

明确课堂学习目标，打好一定的语言基础。争取获得优良成绩，能切实在大学里学到丰富的专业知识和基础常识。增加文化素养，提升自身能力，端正课堂学习态度，培养积极勤奋的学风。做课堂学习计划来自我敦促，自我勉励。反思自己有哪些方面做到不足，反思自己该如何改善、反思自己继续努力的方向方法，并且反思自己有哪些反面值得肯定，只有不断地反省，才能为未来的路指明方向。

1.坚持预习，坚持在上课前先预习一遍课文，在上课之前对所上的内容有所了解，能提高听课效率。并且在老师上完一章的`内容后，能够主动复习。温故而知新。

2.每一天早起一个小时时间背诵英语课文。

3.每一天坚持到自习室上晚自习两个小时。

4.对于课程知识，要多想多问，并且把其中有收货的部分记入笔记之中。

5.每个月进行一次课堂学习清算，反思自己这个月是否达成了课堂学习计划，有哪一些做得不足的地方，下个月要注意改进。

6.订阅英语辅导报，自学报纸上出现的一些英语单词，并且完成报纸上的练习题。

7.在这学期通过全国大学生英语四级考试，英语是我的专业，我系一直都比较重视英语的课堂学习，抓好英语课堂学习对我说也是很重要的，尤其大学英语四级考试关乎大家的毕业证书和学位证书。为进一步提我的英语成绩，能够更加自信、坦然地面对四级考试。

8.身为一个英语专业的学生，对于英文的写作能力是非常重要的，所以应该坚持在平时多写一些练笔。

9.争取利用周末时间多学一门外语。

10.培养良好的课堂学习兴趣。俗话说：兴趣是最好的老师。我认为，关键是积极的课堂学习、主动的课堂学习。渐渐把自己带进书的海洋中，这样，才能潜移默化地使自己爱上课堂学习。古人说：学为立世之本，学可以立德，学可以增智，学可以致用。课堂学习是成就事业的基础，是人生的出发点，也是人生的极致。在这世间，任何事都讲究公平，公平，人心就平，心平了就和，和谐安乐由之生焉。课堂学习也是如此，你爱它，它也会回馈于你。

以上各项内容便是本学期的大体计划。如有不妥请老师同学指正。

**大一暑期社会实践报告范文通用四**

当我怀着一颗好奇、激动、期待的心情走进大学，我的大学生活便从此开始。

大一的生活悄然已逝。记得刚步入大学时，怀着一颗好奇和期待的心，摸索，期盼着。记忆里，一年的大一生活,有欢笑,有泪水,有失败,有收获。

学习中，对我们每个人来说都算是一个考验吧!从高中那种有人安排有人监督的学习方式转变成没人管没人约束的学习方式，让每个刚步入大学的人来说都有些措手不及，我也不例外。但我明白大一是高中到大学的过渡期，新的教学方式，新的学习方式，一切都不再那么循规蹈矩了，自己也会觉得迷茫，好像一切都无法计划，随意的学习，随意的生活，浑然不知的挥霍了大把的时间，生活也失去了重心。然而大一第二学期渐渐的适应了周围的环境，渐渐的在学习中找到了规律，那些迷茫也渐渐消散。加之各种各样的校院活动，生活也从乏味中充实起来。兼职之路，也让我慢慢的成熟起来，懂得理智的对待身边的人和事。以后的路是自己走出来的，靠不得任何人，只有自己!

在生活中，自我踏入大学大门的那一刻起，就注定我要为之改变。因为这个陌生的环境需要一个更坚强更成熟的我来面对。那一天我们进入了一个完全属于自己的生活，没了父母的唠叨，没了老师的叮咛，凡事可由自己决定了。然而这份轻松带给我们的不只是轻松，更多的是迷茫与烦恼。陌生的人、陌生的事、陌生的环境，一切都是陌生的。面对丰富多彩的校园生活，我们无从选择，每个人都走不同的路，但每个人都必须为自己选择负责。在大学里，没有人告诉你应该做什么该怎么做，只有自己慢慢地在生活中逐渐适应，去寻找自己要走的路。这就是生活，一段让我成长的生活。

已经过去的一年，是不断充实自己，不断探索的一年，这一年里我的能力方面有所提升，眼界有所拓展，思想有所升华，同时，缺点也逐渐凸显。学习方面不够刻苦，不论是从日常表现还是最终的成绩上都可以体现出来;社会交际能力仍然需要提升，以助于以后的工作生活;在身体锻炼方面需要加强，良好的体魄也是一个人持续发展的关键。

大一，教会了我一些道理，大一，给了我一些新奇而又痛苦的经历，没有什么付出是白费的!在今后学习生活中，我会不断努力，追求自己的理想，在学习中体会生活，在生活中体验人生!

仰望大三大四的师兄师姐们，有些已经有了很高的成就，他们的才华也在大学校园这个平台上展现得淋漓尽致，已完全一个能够跻身社会大家庭的人了。而此时我总会想我的大三、大四会是怎样，也像他们那样辉煌，有自己的成就;还是仍旧停滞在大一的天真无邪中，迷茫的探寻属于自己的人生之路。

过去的一年，虽然很多时间都是在迷茫中度过，但是仔细想想，也有了很多大学生活的经验。在一如既往的认真学习之余，我同时接触了很多以前没面对过的知识，其中包括了学习中国共产党的一些重要思想等来提高作为大学生的思想素质，参加很多社会性工作来丰富自己的大学生活。不仅如此，还使自己通过大学的一年后逐渐变得成熟。在大一结束的暑期，我还尝试将自己在大学学习的知识同现实生活结合起来，从而是自己在德、智、体等方面得到一定的提升。

在大一的一年里，我始终一如既往的认真学习书本上的知识，虽然成绩不是名列前茅，却也

自己经过努力的成果。在学习之余，我还认真履行作为班委的职责，向同学传达学院的消息，同时认真的完成在分团委以及校内社团的工作，为学校的建设出自己的一分力量，体现作为当代共青团员的特征，积极参加各种集体活动和社会实践，学习伟大人物的先进事迹。除此之外，我还积极参加体育锻炼和校内外劳动。

这一年，从书本中学习的知识不少，经历的东西也很多。如果说书本上的知识是我们大学学习的开始，那么，社会工作则是我们所学知识得以实践的平台，我们也逐渐在大学的象牙塔里不断的成长，不断的变得成熟。

第一学期还曾经矛盾过，大学的活动太多，几乎占据了所有的学习时间，到底是学习重要还是各种活动重要，与一些人商讨过，但就是仁者见仁，智者见智，或许是曾经未曾把此问题想清楚的原因导致大一的学习糊里糊涂的。

第一学期没有把学习当回事，看小说时总感觉别人的大学生活是自由的，无束缚的。而到大学，自己也那样放纵自己，反正在大学除了期末考试在无其他考试，放纵自己也没有关系，别人也不知道，真正到考试的时候又对它充满恐惧，总感觉什么都不懂，没办法我还经常宽慰自己，挂科嘛，怎么都不会跑道我的头上的，怎么都会及格的，第一学期还好，经过考前几个星期的猛攻，各科都过了，这更使我有一种侥幸心里，觉得学不学都无所谓了，反正都可以过。我想这也是我第二学期照旧下去的原因吧。

进入大学已经半年了，多多少少也该总结一下了。

考上了大学远离了家人，生活和学习就需要独立了，但是这两样又不能完全独立。要适应大学的生活就要遵循这个原则。

总结也要按照唯物辩证主义的要求来写，分主客观。首先是总结主观方面，其次是总结客观方面。

主观方面主要是总结个人的情况，在进入大学后的主要任务就是要好好的去了解大学生活尽早的去适应它。不过半年的时间已经过去了，开学后已没有时间再耗在这些事上了，只有争取在总结中对其能有进一步的了解和适应。

首先，我是对大学学习的认识不够充分,大学的学习虽说是以自学习为主的,但是上课的听讲和请教老是同学是必须也是重要的。课下不预习不复习导致上课跟不上老师的节奏，亦不去自学，不虚心请教别人，上课时精神不会集中较长一段时间等。种.种原因致使一些学科的学习重点没有记录完整，所以在复习时无从下手从而导致成绩不佳。在学习上自治能力差、意志薄弱因此平时也就无心向学了。

其次，是对于独立的误解。现在几乎所有的大学生都是独立生活在大学校院里，然而独立并不是单纯地自己想做什么就去做什么，而是自己经过考虑后认为什么事情应该做什么事情不应该做，应是这种表现才对。我的一些不良习惯，比如在超市里想买什么了就拿什么所以每次都花超了;还有上课时想睡觉就去睡了;在宿舍到了睡觉时间而说话或下棋不去睡觉;作业想写了才写;书想看了再看;课想上了就上不想上就去自习室。这些缺点我总结出来就是要去改正的。

最后，是观念的转变不及时。入学后的观念没及时转变而半年的时间也没去转变，只是任凭着自己懒懒散散昏昏度日。所以现在的观念应从入学时的考上大学就是革命成功转变为革命尚未成功同志还需努力啊。

客观因素是不会说改变就改变的，而且有些是根本不能改变的。

我进入大学后所面临的客观事物的变化跟其他大部分学生所面临的基本相同，不外乎是一些周围环境的变化。比如说学习环境的变化、生活环境的变化、管理制度的变化、人际关系的变化、课余活动的变化。

高中毕业后进入大学，首先我感觉到的就是学习动力有很大变化。从高考压力中解脱出来后导致我学习动力的暂时性消失，而且积极性较低的学习氛围在学习上亦产生不了压力，反而减轻了我身上的压力。在生活方面基本上没什么大的变化，对于有高中住校生活经验的我没有什么不适应，只是手里的钱比以前多了。在管理方面，大学的管理制度相对高中十分宽松，作息时间上亦有很大的改变，制度中少了一些繁琐的内容但是所保留的却更为严格，所以基本上没有违规违纪的现象。在入学后的几天里，由于同学之间不熟悉所以生活的主要内容就是联络感情了。大学生的课余活动相对其他各级的学校应该是最丰富的了，你可以使每天的课余生活有趣而充实，也可以使其无聊而空虚。可是我顺了大流，跟其他的学生一样没有好好安排课余生活，不是跟同学出去玩就是在床上躺着，浪费了很多宝贵的时间。所以总体来说自身的学习条件是十分优越的，这就要在主观方面要改掉不良习惯，加强自治力和毅力的培养。在客观方面，能改变的我就要试着去让它改变，不能改变的我要试着一定去适应它。

刚进入大学时，我怀着一颗激动景仰的心情，是的，大学是我向往已久的象牙塔，在家人老师的殷切期待与鼓励下，经过高中黑色七月的洗礼，总算是考上了，我如释重负。

然而，踏进大学的校门后，我有点找不着北了，一切都是陌生的，陌生的环境，陌生的人，陌生的生活学习方式……于是，我慢慢试着开放自己，与同学室友接触熟悉，同时慢慢调节适应大学的生活学习方式。

是的，从现在开始，我必须得改变自己了，我要努力做到从被动到主动，从消极到积极，从不知所措到心里有底。

回首过去，心中无限感慨;展望未来，相信依旧灿烂。我已扬帆启航，向着自己的目标——前进!

**大一暑期社会实践报告范文通用五**

实践报告主题：社会现实与理想的出入

实践时间：xx年6月27日至xx年8月13日

实践地点：东莞市新洲印刷厂

一、前言

大学第二年第二学期在xx年的六月份悄悄走进尾声，在对付完所有在校考试之后，我开始了我的暑假生活。我坐上从成都开往东莞的火车，一路驰骋，历时30余个钟时终于到达目的地。

二、实践准备

在学校时就打算暑假去找一个工作，兼职全职都可以。6月21日起，我开始每天在街道上看一些店家的招聘启事，大多数是一些服装店导购、餐厅服务员等职务，但是总会被“招满了”“我们不要暑假工”等理由拒之门外。我也在一些网站上挂出自己的求职简历，联系过一些需要人才的单位机构，但也是“一江春水向东流”，无疾而终。连续找了一周的工作都没有合适的，有亲戚告诉我可以进工厂里打工，况且那里面也有很多学生暑假工。在准备好照片，身份证复印件等必要物品之后，先应聘，顺利进了新洲印刷厂的手工部。

三、关于实践地点

手工部，类似做手工艺品。这个厂的订单基本上是做一些食品包装盒、化妆品盒、玩具包装盒等外包装。大量的手工劳动力加上一些操作简单的机械就能完成一系列的流水线操作工序。六七百人同时在一个车间作业，普通工人年龄段主要是30至40岁阶段，且女工占多数。根据我平时的了解，他们大部分人文化层次不高，还有很多不识字者。手工活也不要求有多高的文化知识，主要靠理解力、模仿力还有双手的灵活性。相比之下，学生们做事远不及这些大龄妇女们。每天工作时限最低10个小时，正逢赶订单时更会加更长时间的班。每天工作的产品总量都是以成千上万的数值计算。

四、实践内容

我去的时候正遇到小组上夜班，从来没有通宵的我咬牙地坚持完了十天。夜班从头天晚八点到第二天的早八点活着九点，在这十来个钟头之间，是绵绵不尽的黑夜和如洪水猛兽般的疲惫感。熬夜是最有害身体的行为，无论如何都要节制。对于那些需要养家糊口的人来说，熬夜算不上什么，只要可以多赚钱，什么代价都能付出。每晚上最煎熬的事就是等天亮。天一亮，时间久过得飞快，赶着下班回家吃早餐，然后休息，晚上八点再去工厂。同一样的动作在每个人的手里需要重复千万次，从成型到成品再到包装，有的订单需要长时间完成，一周几周甚至一个月。对于我来说，好奇心和挑战新事物，但凡同一件事做了很多遍后就希望做一件新鲜的事，所以会产生懈怠消极情绪，并且觉得身心压抑，不时有人在耳边催促，要加快速度，作为管理层的那些人只要速度不要人性，作为廉价劳动力只能享受牛马的待遇。

每天有新的工人加入，慢慢聊就熟悉起来。认识几个工友都是高中刚毕业出来打暑假工，给自己挣点零花钱。他们都是通过中介来到这里，很多人以前都没出过自己生长的地方，第一次出省兴奋又紧张。来到一个新的地方就要独立地靠自己支配一切。最吃亏的一点就是，自己的劳动成果要被中介吞掉很大一部分，这样一来也很打击积极性。印象最深的就是一个即将高二的学生，在工厂里做了一天之后，她唯一的感叹就是“钱太难挣了，我回去之后一定要好好读书”。

五、实践心得

这次社会实践工作，给我感触很深，毕竟是我第一次工作，什么都想做到最好，但自己还是实力有限、经验不足。要认识到自己的缺点，才会知道怎么去完善。心高没有用，不管在什么地方，不管职位高低，薪金多少，都不能应付差事，还是脚踏实地一步一个脚印的走才安稳。大学教育现在已经由最初的精英教育转化成现在的素质教育，这种颠覆性的变化，让我们不得不让我们重新认识自己的大学生的社会位置。从而学会从容的面对在就业生涯之中残酷的竞争。学会处理在就业过程之中自身素质与眼高手低之间出现的冲突。不能总是梦想着一步登天，生活里还真没有童话。

经过一个多月时间的社会实践，通过自身的努力，无论是在思想上、学习上还是工作商我都学会了很多，以下是我的几点心得体会：

1）我懂得如何去适应从学校到社会的环境变化，身边接触的人完全换了角色，相处之道也完全不同；

2）其次，我在就业心态上有了很大的士改变，以前总想着找一份适合自己爱好的、专业对口的工作，可现在知道找工作不容易，很多事情只有走上社会才能接触到。所以我现在不能再像以前那样等待机会的到来，应该尽快丢掉对学校等的依赖心理，学会在社会上独立，敢于与社会竞争，敢于承受社会压力；

3）我认识到“团队精神共同合作”在工作中的重要性，每个人对每件事的看法不会完全相同，但随着相互的了解、包容合作分歧会减少，开展工作也会越来越顺利；

4）要善于与人交流，正确处理各方面的关系；遇事应沉着应对自己不会的事应该多虚心请教他人；工作中不能总想着自己得到了多少，要问自己付出了多少，你做的事别人都看在眼里。

通过这次社会实践，我得到了很多锻炼，更新了观念，吸收了新的思想与知识，为将来更加激烈的竞争打下坚实的基础。在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，更加发奋学习，努力提高自身综合素质，适应时代的要求。

**大一暑期社会实践报告范文通用六**

日期： 7月8日 地点： 湖北经济学院至洛阳镇 天气： 阵雨

活动内容及心得体会：

今天是暑期社会实践的第一天，为了更好的做好准备工作，我6：20就起床了。昨晚的雨水把窗外的路面冲刷的干净清爽，我的心情也很好。简单的洗漱过后，我就和男队友们提着自己的行李向我们的集合地—校训石出发。

大一和大二的女生们已经在校训石处等我们几分钟了，我心里暗喜：看来这次社会实践活动必定是巾帼不让须眉啊。我们在“厚德博学，经世济民”的校训石前排好队形，让路人帮忙拍下了我们整装待发的英姿。此时已是7：10分了，怕堵车耽误8：58的火车，我们坐了面的向车站进发。在车上我们都憧憬着这次的实践活动，交流好不惬意。约70分钟后，我们到了火车站，在等待过后我们一行人最终踏上了轰隆隆的列车。我买的是站票，幸运的是车上遇到了好心的人，中途我们玩了下游戏，我也坐了下位子，就这样，短暂愉快的旅途很快就结束了。11点，火车进站，我走在最后面清点了下人数，确保无误后我们在随州同学的带领下搭乘16路公汽前往曾都区市区汽车站。下车时已临近中午，我们拖着行李在小餐馆随便用了餐就又换乘小客车前往我们的调查目的地—洛阳镇。车匀速行驶在马路上，窗外的雨却开始越下越大，我望着窗外的风景，心中对这次实践活动愈发的向往，没有丝毫的畏惧。

我们于下午15:00抵达洛阳镇，还好小镇不大，我们前期已联系好旅社，于是我们撑伞步行到旅社处安放了行李。接着我们团队开始分头行动：部分队员继续在旅社收拾整理行李和生活品，其余队员和我去拜访洛阳镇人民政府相关领导。我们得到了镇政府领导黄主任和邱萍姐姐的热情接待，但是由于今天的大雨导致通信电线损坏使小镇下午处于停电状态，政府不方便给我们纸质的资料，于是我们就先和主任们交流了起来，交流很美好，我们的实践也得到了肯定，转眼一个多小时过去了，政府接待我们吃了晚饭。晚饭后，来电了，于是我们返回旅社讨论了下今天的收获和明天的行程安排。

旅社环境还不错，洗了个热水澡，经过一天车旅颠簸之后，我终于躺在了凉爽的凉席上，进入了睡梦中。

日期： 7月9日 地点： 洛阳镇 天气： 阵雨

活动内容及心得体会：

今天是暑期社会实践的第二天，女生们还是一如既往的6：20起床，我们男生也6：30被叫了起来。简单的洗漱后，我们7：00下楼到镇内的面馆里一起过了早，这面条和包子颇有地方风味，我吃的很开心。

镇内仅有的一家网吧8：00才开门，我在确保需要打印的资料无误后寻找到镇内少有的打印店。小镇打印资料很贵，a4单面打印一张一元，复印5角一张，比起学校1角的服务来讲着实吓到我了，我此时很怀恋三清园2楼可爱的师傅们。经过一番讨价还价和我向打印店老板说明我们是来贵地进行社会实践的情况后，老板答应打印5角一张，复印2.5角一张的最低价优惠我们，于是我们进过了这小小的波折才打印到资料。接着我们去政府办公室那边拿了相关资料后回到旅社，大家就开始分工看了起来。

下午我们对照政府资料，对洛阳镇的地理环境分布，种植户的分布，当地居民的生产经营模式有了大致的了解，对镇内的当地风俗人情有了初步的认识。

晚上，天气不热，我们在旅社2楼开展了内部交流讨论会，汇总了大家今天的调查成果，我做出了明天的行程安排，大家一起吃了西瓜，洗漱过后，我们又早早的睡了。

**大一暑期社会实践报告范文通用七**

时间流逝，我们一眨眼间我们都成了一二十岁的大学生了。一年一度的暑假也迎来了我们得社会实践。作为一名大学生，我们目前所学的都是一些理论知识，所以今年的实践是一次锻炼。社会实践尤为重要，因为只有在社会这个大集体中充分锻炼自己，积累经验，才能使自己更加的强大，让自己在实践和实际工作中成长，占到有利的先机。

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。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。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，不要简单地把暑期打工作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，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

这次的认识时间是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

作为一名在校学生，能在大一期间参加社会实习，是一次难得的机遇。使我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用。巩固学习成果。同时，在大三学年，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。这是学业上的优势。更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。

由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活可以说用本网无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。在这次酒店实习中，困难时刻严峻的考验着我们。通过这次实习，我比较全面地了解了酒店的组织架构和经营业务，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我如何去适应社会融入社会。

而作为一名还未走出校园的学生，我深知自己要学的东西有很多很多，对即将踏入的工作岗位又有着太多的陌生和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期待去迎接它。初来酒店我就被它神秘的色彩、清新的空气、幽雅的环境所深深吸引，为能有机会在这个地方实习而感到庆幸。来到酒店安排岗位，我才发现自己并没有太多的优势，学校所学的理论知识和现实还有很大的差距，一切都需要重新开始学习摸索，为此当让我选择岗位的时候，我选择了收银员这一岗位，因为它接触客人比较多，工作时间也比较紧凑，这对于我来说是一个绝好的锻炼机会。

在工作中，虽然我只是充当一名普通收银员的角色，但我的工作也绝不仅仅是收钱那么简单，其中也是一系列的复杂程序。在这一个月的工作中，我发现要能自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用积极的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。我们更要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要保持好的心态面队每一天。因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。

工作中我刻苦学习业务知识，在领班的培训指导下，我很快的熟悉了酒店的基本情况和收银的岗位流程，从理论知识到实际操作，从前台到接待为客服务，一点一滴的学习积累，在很短的时间内我就掌握了收银员应具备的各项业务技能。

实习占用了我们大学里的最后一个暑假的时间，但是这和以往打的暑期工不同，在工作过程中，我们不是单纯地出卖自己的劳动力去换取报酬，而是当自己是酒店的一员，和各部门同事密切合作维护酒店形象和创造最大的利益。实习过程中，我们不会因为还是本科在读生而受到特别的礼遇，和其他心员工一样，从酒店基本知识和本职工作开始了解，偶尔做错事，也不会有人偏袒。作为酒店的一员，穿上了制服，就要处处维护酒店的权益，要把自己和酒店紧密联系起来，要熟悉酒店的信息，要另自己的一言一行都要代表酒店的利益，时刻为酒店做宣传，提高酒店和自己的形象。实习过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自己不久后的就业计划做了一次提前策划。

通过这次实习，我发现了自己与酒店的契合点，为我的就业方向做了一个指引。另外，酒店的人才培养制度为我们提供了大量的学习机会，为我们提供了就业机会。实习实际上就是一次就业的演练，在实习中，我发现，其实学习不光充满在课堂上，社会上给你提供的学习机会更多。只不过，这个学习资源需要你的筛选。不象我们课堂上，老师永远教给我们的都是实实在在的真理性的知识。但是，社会上提供的学习资料更及时，利用效率更高。学习的机会时刻充实在生活中，学习中。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！