# 2025年大学生社会实践工作报告(8篇)

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2025-05-14

*20\_年大学生社会实践工作报告一这次实习是我们毕业前的一次综合性实习。本次实习为了拓展我们的知识面,扩大与社会的接触面,增加我们在社会竞争中的经验,锻炼和提高我们的能力,以便在以后毕业后能真真正正走入社会,能够适应国内外的经济形势的变化,并...*

**20\_年大学生社会实践工作报告一**

这次实习是我们毕业前的一次综合性实习。本次实习为了拓展我们的知识面,扩大与社会的接触面,增加我们在社会竞争中的经验,锻炼和提高我们的能力,以便在以后毕业后能真真正正走入社会,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,学校允许我们根据自己所学的知识及兴趣爱好寻找单位实习,进一步运用所学知识分析和解决实际专业问题,提高我们的实际工作能力,为毕业实习和顶岗实习打下良好的基础。

二、实习前的准备

因为学校允许我们自己寻找实习单位,所以在实习前的一周我们不停的搜索各方面的信息。还是找不到合适的,感觉找份好工作真的是不易。就在我们要放弃的时候,看到了川菜府酒楼的招聘信息,因为我们是实习、短期的,怕老板不用我们,于是抱着试一试的心态去了,没想到何老板进行交谈后,老板很爽快地聘用我们了。在经历过无数次找工作失败的挫折后,我们自己对自己说,这次一定好好的做。

三、实习的内容

“川菜府酒楼”顾名思义,是饭店。它位于翟营南大街卓达商贸广场,规模属于中小级,一共三层楼:一楼大厅、二楼卡间、三楼雅间。大厅和卡间可坐客人一到四位,雅间可坐客人八到十四位不等。

而我和小齐(齐华卿)在这做的是服务员,下面就我们的工作内容和服从的规章制度作简单的介绍:我们和厨师们一样都是上午九点上班,上班后先打扫卫生,然后十点开饭,十一点迎客,下午两点下班同样也是我们吃饭的时间,下午五点上班,上班后也是打扫卫生迎客,晚上九点吃饭,九点半下班。服务员、传菜生和吧台均属于前厅,厨师们属于后厨。其中,我们前厅三天一倒班,两人值班,必须有一人在大厅,不值班的人可以到点就下班,而值班的人得等客人走后才能休息,休息时大厅里也必须留一个人,这是我们的值班制度。因为我们这有三个楼层,所以服务员也不是固定的呆在那个楼层,同样也是三天一倒。

服务员的具体工作:上班后打扫各自负责的楼层,摆好餐具,打好热水,收拾好后等着上客,客人来后倒茶水点菜,说到点菜,现在一般稍微有点规模的饭店都用点菜宝,当然我们也不例外,他跟手机差不多,很好学,几分钟就能学会。点完菜后就等着传菜生传菜,看到他们后接过来去上菜,上好菜后如果不是很忙的话可以休息一下,然后客人用完餐后买单,等客人走后,收拾桌面就是收台、撤台和摆台,大致就这样。

四、实习体会

实习,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。而且在中国的经济飞速发展,又加入了世贸,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。

短短1个月的工作过程使我受益匪浅。不仅让我开阔了眼界,最主要的是懂得了如何更好的为人处事。当今社会一直处在加速的发展变化中,所以对人才的要求也越来越高,我们要用发展的眼光看问题,就要不断提高思想认识,完善自我。

近1个月的工作使我成长了不少,从中有不少感悟,下面就是我的一点心得:

第一是要真诚:你可以伪装你的面孔你的心,但绝不可以忽略真诚的力量。记得第一天来这里时,心里不可避免的有些疑惑:不知道老板怎么样,应该去怎么做,要去干些什么等等!踏进大门后,只见几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我。我微笑着和他们打招呼,尴尬的局面立刻得到了缓解,大家都很友善的微笑欢迎我们的到来。从那天起,我养成了一个习惯,每天早上见到他们都要微笑的说声:“早”,那是我心底真诚的问候。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,它却表达了对老师同事对朋友的尊重关心,也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间,我就和同事们打成一片,很好的跟他们交流沟通学习,我想,应该是我的真诚,换得了他们对我的信任。还有对我们服务员而言,跟客人交流更得真诚,客人来后首先向他们问好,然后问几位,把客人带到相应的楼层,再者点菜更得细心和真诚,询问客人有没有忌口的,能吃辣的吗等等,只有这样,客人觉得服务好,下次才会关顾,生意才会好,生意好了老板高兴了,我们的日子就会更好。

第二是激情与耐心: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。作为服务员应根据客人的喜好或是热情的帮他介绍菜品或是耐心的等客人看完菜单后再点菜。

第三是“主动出击”:当你可以选择的时候,把主动权握在自己手中。在实习期间,我会主动的帮同事打扫卫生,主动地帮老板做些力所能及的事,并会积极地寻找合适的时间,向老板请教问题,跟老板像朋友那样交流,谈生活学习以及未来的工作,通过这些我就和老板及同事们走的很近,在实习中,他们会教我怎么做事见什么样的人说什么样的话,使我获得很多收获而且和他们相处的都很愉快。

第四是感受到学校和社会的距离

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。而这里是工作的场所,每个人都会为了获得更多的报酬而努力,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。而走进企业,接触各种各样的客户、同事、上司等等,关系复杂,得去面对从未面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是,学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中,这一点我感受很深。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。或许工作中运用到的只是很简单的问题,只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨,实际操作这么简单,但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?也许老师是正确的,虽然大学生生活不像踏入社会,但总算是社会的一部分,这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导,有些问题有了课堂上地认真消化,有平时作业作补充,我比一部人具有更高的起点,有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题,作为一名新世纪的大学生,应该懂得与社会上各方面的人交往,处理社会上所发生的各方面的事情,这就意味着大学生要注意到社会实践,社会实践必不可少。毕竟,3年大学念完后,我已经不再是一名大学生,是社会中的一分子,要与社会交流,为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的,以后的人生旅途是漫长的,为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才,多接触社会是很有必要的。很多在学校读书的人都说宁愿出去工作,不愿在校读书;而已在社会上的人都宁愿回校读书。在这我要说的是,我们上学,学习先进的科学知识,为的都是将来走进社会,献出自己的一份力量,我们应该在今天努力掌握专业知识,明天才能更好地为社会服务。

回顾实习生活,感触是很深的,收获是丰硕的。

“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中,我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中知识的匮乏,刚开始的一段时间里,对一些工作感到无从下手,茫然不知所措,这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错,一旦接触到实际,才发现自己知道的是多么少,这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

“千里之行,始于足下”,这一个月短暂而又充实的实习,我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用,过渡的作用,是人生的一段重要的经历,也是一个重要步骤,对将来走上工作岗位也有着很大帮助,可以避免我毕业后的眼高手低现象 。向他人虚心求教,遵守组织纪律和单位规章制度,与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻,好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自老板和同事们的教导,这是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到,在工作中和同事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走向社会的大学生来说,需要学习的东西很多、很多„

实习是每个大学生必须拥有的一段经历,他使我在实践中了解社会,让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,也开阔了视野,增长了见识,为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。最后衷心的感谢学校给我们提供了这次宝贵的实习机会。

**20\_年大学生社会实践工作报告二**

我们于20xx年x月x日—20xx年x月x日在学校校车间进行了为期x天的金工实习。期间，我们接触了车、钳、铣、磨、焊、铸、锻、刨等几个工种和线性切割以及数控铣床等较先进的机器。每天，大家都要学习一项新的技能并在几小时的实习时间里，完成从对各项工种的一无所知到作出一件成品的过程。在师傅们耐心细致地讲授和在我们的积极的配合下，我彻底清楚了实践才是真正检验真理的标准，以前学过的游标卡尺读数就很模糊，并且误差的要求也较高，所以还觉得过得去，可是这次实习要求工件的误差都在0。1mm，让我措手不及。在老师的教导下，通过这次实习我已经基本掌握了游标卡尺的读数。看似简单的东西真正到了应用就不是那么简单了。

实习期间，通过学习车工、锻工。我们作出了自己的工艺品，铣工和车工的实习每人都能按照老师的要求学到铣床的最根本的知识；最辛苦的要数车工和钳工，车工的危险性，在一天中同学们先要掌握开车床的要领，所有工种中，钳工是最费体力的，通过锉刀、钢锯等工具，手工将一个铁块磨成六角螺母，再经过打孔、攻螺纹等步骤最终作成一个精美的螺母。几天下来虽然很多同学的手上都磨出了水泡，浑身酸痛，但是看到自己平生第一次在工厂中作出的成品，大家都喜不自禁，感到很有成就感。我对自己的本次实习总结了两部分，实习部分和感想部分。

1。通过这次实习我们了解了现代机械制造工业的生产方式和工艺过程。熟悉工程材料主要成形方法和主要机械加工方法及其所用主要设备的工作原理和典型结构、工夹量具的使用以及安全操作技术。了解机械制造工艺知识和新工艺、新技术、新设备在机械制造中的应用。

2。在工程材料主要成形加工方法和主要机械加工方法上，具有初步的独立操作技能。

3。在了解、熟悉和掌握一定的工程基础知识和操作技能过程中，培养、提高和加强了我们的工程实践能力、创新意识和创新能力。

4。培养和锻炼了劳动观点、质量和经济观念，强化遵守劳动纪律、遵守安全技术规则和爱护国家财产的自觉性，提高了我们的整体综合素质。

5。在整个实习过程中，对我们的纪律要求非常严格，制订了学生实习守则，同时加强对填写实习报告、清理机床场地、遵守各工种的安全操作规程等要求，对学生的综合工程素质培养起到了较好的促进作用。

6。工厂师傅对我们做的工件打分，使我们对自己的产品的得分有明确认识，对于提高我们的质量意识观念有一定作用。

7。同学之间的相互帮助才得以完成任务，使我们对团队的概念有了更深层的理解，也使我们明白了团队精神的重要性！

1。金工实习是培养学生实践能力的有效途径。又是我们大学生、工科类的大学生，非常重要的也特别有意义的实习课。金工实习又是我们的一次实际掌握知识的机会，离开了课堂严谨的环境，我们会感受到车间的气氛。同时也更加感受到了当一名工人的心情，使我们更加清醒地认识到肩负的责任。有人跟我说我们不是机械专业的学生学习这个没有什么用，我带着怀疑的态度参加了这个实习，但是最后的结论是我对此否认了，它交给我的不只是机械专业的知识，而是一种能力，创造力以及适应力。

2。劳动不仅对自然世界进行改造，也对一个人的思想进行改造。经过这周的金工实习，在这方面我也深有体会。

（1）劳动是最光荣的，只去实践才能体会劳动的辛酸和乐趣。

（2）坚持不懈，仔细耐心。

（3）认真负责，注意安全。

（4）只要付出就会有收获。

3。实习带给我们的不仅仅是经验，它还培养了我们吃苦的精神和严谨认真的作风。我们学到了很多书中无法学到的东西。它使我们懂得观察生活，勇于探究生活，也为我们多方面去认识和了解生活提供了一个契机。它是生活的一种动力，促进我们知、情、意、行的形成和协调的发展，帮助自我完善。此时，我还在怀念充满成就感的金工实习，它充实了我们的知识，使我们更加体会到这样一句话：“纸上得来终觉浅，绝知此事须躬行。”实践是真理的检验标准，通x天的金工实习，我了解到很多工作常识，也得到意志上锻炼，有辛酸也有快乐，这是我大学生活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。

两年后我们就业的时候，就业单位不会像老师一样点点滴滴细致入微的把要做的工作告诉我们，更多的是需要我们自己去观察、学习。不具备这项能力就难以胜任未来的挑战。随着科学的迅猛发展，新技术的广泛应用，会有很多领域是我们未曾接触过的，只有敢于去尝试才能有所突破，有所创新。就像我们接触到的车工，虽然它的危险性很大，但是要求每个同学都要去操作而且要作出成品，这样就锻炼了大家敢于尝试的勇气。另外像铸工和看似简单的拆装，都需要我们细心观察，反复实践，失败了就从头再来，培养了我们一种挫折感等等。x天的金工实习带给我们的，不全是我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，更多的则需要我们每个人在实习结束后根据自己的情况去感悟，去反思，勤时自勉，有所收获，因此实习报告和日记的任务都给我们提供了这个机会，而最后的创新设计也对我们的创新能力进行检验和新的提高！

眼睛是会骗人的看似简单的东西并不一定能够做好，只有亲身实践才知其奥妙，才会做出理想的产品，实践是学习的真理！如果再有机会我还会参加这样的实习，还会去用实践来完善自己的知识面和自己的各项能力，以求在走出校园的时候有适应社会的更高的能力。感谢学校和老师给我们这个磨练自己和完善自己的机会。

**20\_年大学生社会实践工作报告三**

一、实习目的：

我学的专业是会计，为了加强自身的素质，培养较强的会计工作的操作能力，20xx.2.20-5.20这段期间我在太原一家公司进行了专业实习。实习期间要努力将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，遵守工作纪律，不迟到、早退，认真完成领导交办的工作等。在实习的这段时间也是我大学里生活很充实的日子，每天挤公交车到高新开发区西口，然后还要走一段路程才可以到单位，工作吃饭休息工作下班，生活很有规律。它检验了我在三年来的理论知识，同时也让我接触了社会的各种情况，学会了怎么分析社会的很多情况，让我更快的融入社会，适应社会起了很大的触进作用。

二、公司概况

我所在的公司叫××××科贸有限公司，它是一家自然人投资或控股的有限责任公司，其经营范围是家具及木器制品的设计、生产及销售;家具设计及室内装横;软件开发及应用;数码产品、五金交电、家电、针纺织品、化工产品(不含危险品)、煤制品、生铁、钢材的批发零售;酒店管理咨询服务;机械设备的销售及租赁。财务室设有一个财务部长，一个出纳，两个会计员，而教导我的是老会计李会计。

三、实习经过

刚到会计部×会计就叫我先看他们以往所制的会计凭证。总以为凭着记忆加上大学里学的理论对于区区原始凭证可以熟练掌握，也正是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石--会计分录，以至于后来李会计让我尝试制单的良苦用心。于是实习时只能晚上回家补课了，把公司日常较多使用的会计业务认真读透。毕竟会计分录在书本上可以学习，可一些银行帐单、汇票、发票联等就要靠实习时才能真正接触，从而有了更深刻的印象。别以为光是认识就行了，还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为记帐做好准备。

制好凭证就进入记帐程序了。虽说记帐看上去有点象小学生都会做的事，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檫涂了就算了，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。例如写错数字就要用红笔划横线，再盖上责任人的章，才能作废。对于数字的书写也有严格要求，字迹一定要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的。并且记帐时要清楚每一明细分录及总帐名称，不能乱写，否则总长的借贷的就不能结平了。如此繁琐的程序让我不敢有丁点马虎，这并不是做作业时或考试时出错了就扣分而已，这是关乎一个企业的帐务，是一个企业以后制定发展计划的依据。

从制单到记帐的整个过程基本上了解了个大概后，就要认真结合书本的知识总结一下手工做帐到底是怎么一回事。李会计很要耐心的跟我讲解每一种银行帐单的样式和填写方式以及什么时候才使用这种帐单，有了基本认识以后学习起来就会更得心应手了。

此外还认真学习了《公司法》、《税法》《会计法》，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致的了解了本单位会计工作的全过程，认真学习了各类学校经济业务的会计处理，并掌握了三门财务软件的使用实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，虚心向财务人员请教，认真学习会计理论，学习会计法律、法规等知识，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的会计技能，具体包括了以下几点：1、原始凭证的审核方法及要点;2、记账凭证的填写及审核要点;3、明细账、总账的登记及对账;4、财务报表及纳税申报表的编制与申报;5、会计档案的装订及保管常识。从而进一步巩固自己所学到的知识，为以后真正走上工作岗位打下基础。更让我感到感动的是，领导让公司的前辈教会我处理公司的综合事物。例如营业执照的办理。税务登记的有关事项。

一般纳税人的申请。以及如何进行企业合法节税的运用。等等。在这个学习和联系的过程中。我发现会计是一门实务与理论结合性很强的学科，尽管我学过这门课，但是当我第一次和公司的同事操作具体业务时，觉得又和书上有些不同，实际工作中的事务是细而杂的，只有多加练习才能牢牢掌握。这次实习最主要的目的也是想看看我们所学的理论知识与公司实际操作的实务区别在哪里，相同的地方在哪里，内部控制如何执行，如何贯彻新的会计政策，新旧政策如何过渡，一些特殊的帐户如何会计处理等等。

带着这些问题，我在这几个月里用眼睛看，不懂的请教领导同事，让我对这些问题有了一定的解答，达到了这次实习的目的。除了与我专业相关的知识外，我还看到许多在课堂上学不到的东西。公司是如何运做的，员工之间的团队合作精神，处理业务的过程，规章制度执行情况，企业的管理等等。另外我也看到公司存在的一些漏洞，例如内部控制情况，其中主要包括现金收支制度执行情况，公司在执行国家政策规定方面也不容乐观。然而在现实的小规模私营企业这种情况可能普遍存在。作为一名会计实务人员，通过这次实

习也更加让我看清自己今后的努力方向。例如：实务能力，应变能力，心理素质，适应能力等等。

四、实习收获

这次实习让我明白进取心是非常重要的。在工作中仅靠我们课堂上学习到的知识远远不够，因此我们要在其他时间多给自己充电，在扎实本专业的基础上也要拓宽学习领域。同时在实际的工作中遇到问题时要多向他人请教。人际沟通也是非常重要的一点，如何与人打交道是一门艺术，也是一种本领，在今后的工作中也是不能忽视的。马上就要进入社会的我们也要面临正式的实习了，我想每一次的经历都是一种积累，而这种积累正是日后的财富。在工作上，在学习上，我们要让这些宝贵的财富发挥它的作用，从而达到事半功倍的效果。在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，充分展示自我的个人价值和人生价值，为实现自我的理想和光明的前程努力。

**20\_年大学生社会实践工作报告四**

大学生活已经走过三年了，回顾走过的三年，自己心中有很多的值得回忆的地方，大学学习生活最值得回忆，不过大学生三年来，我也一直在不断的努力参加社会实习，可以说自己成长了很多，也进步了很多，这些都是需要我不到努力得到的成功。三年来，自己在实习中的成长不单单是用语言表达出来的，我还有很多的实际感受无法通过言语来表达，不过自己还是做的很好，我无悔走过的三年！

大学三年我不是班级干部也不是学生会的但是我却没有自卑，我认为不管在什么样的位置上都要放平心态都要珍惜在校的时光，要珍惜身边的每一个人、每一件事、珍惜每一天。真心对待他们在最短的时间把负面情绪消化。我盘点着过去的时光，也盘点着我的大学生活，过往的种种，我得到的，失去的，偶遇的，错过的，还有就是我未曾达成的愿望。我想到的有很多，而其中，我认为是最珍贵的还是我遇到的每一个朋友，每一个帮助我的人。我想起了一段歌词，“凌晨的窗口失眠整夜以后，看着黎明从云里抬起了头，日落是沉潜日出是成熟，只要是光一定会灿烂的，海阔天空狂风暴雨以后，转过头对旧心酸一笑而过，最懂我的人，谢谢一路默默地陪着我，让我拥有好故事可以说，看未来一步步来了。”很多东西要丢掉了。但我什么都不会忘掉，因为所有都已经融进了我的生命。这片我至今不知多大的地方，我至今仍有角落没有到过的地方，在24小时中每一种光的色彩我都见到过的地方，每一种温度都感受过的地方，每一种心情都浸透过的地方，我不能忘掉。就像大学三年三步曲一样不能忘掉。

也了解了很多关于学校的情况，也对未来的生活充满了憧憬。寝室的同学关系也融洽了。军训也使我们了解到团队的重要。军训期间系里组织的拔河比赛更是使我们在军训的紧张环境下好好的放松了一下。真的很值得我一生回忆珍惜。大一下学期是我们寝室同学关系进步最大的一个学期，因为上学期的时候只是互相熟悉但是还没到相知的地步，但是下学期大家了解的更多并且我们寝室自己出去到旅顺去玩了一天，那是我们集体

实的想法，也是人难以摆脱的一大悲哀，这种想法时常压抑着人的内心世界。坎坷也是人另一种意义上的财富，但往往人还是不接受这种财富，毕竟代价很大，人更喜欢接受美好天天做伴，没有那些来自外部以及内部原因导致的坎坷。美好总是美好，但现实中的美好不总是以人的愿望而转移的。而往往受过挫折坎坷很多的人，追求美好时，总是小心翼翼，总是瞻前顾后，总是敏感，当美好就要到面前时，思想有些迟疑，思索中觉得有些来之轻率，在反问自己就这么简单吗？但略加思索略加停顿，也就泰然处之了。我不想把事情变得复杂化，也许这是我的思索，不过想想这也是经历过坎坷人的淡看人生，感兴趣的是这些经历过坎坷的人，在面对痛苦与打击时的那种良好心态，以及显现出的人格魅力。

每个人都有过去，在这过去时光中，总有美好也总有不堪回首，就在这些深刻记忆中，每每回想，似乎总是发生在眼前，历历在目。人总想着将美好永远的停留，而美好却如闪电匆匆，但如果将美好时时刻刻伴随左右，那生活就会索然无味，没有了激情，失去了生活的意义，美好是人的渴望、念想。人也总想着将痛苦忘记，在脑海中将其拭去，痛苦却如种子在脑海中深埋，当揭开记忆，种子就会发芽，痛苦的记忆随之而来，当时间冲淡这些记忆，当记忆被转移时，种子掩藏，痛苦遗忘，这不等于说，时间和视线的转移，会风化心中的痛。人在美好的时候，会忘记很多正如古人说的“得意忘形”，但仍然以一种向上的思维憧憬生活；人在挫折坎坷时，会感叹人生苦短，会在反思中遗憾，也会有多种的思维考虑自己的未来，理性中觉得明天会更好，狂乱中会自暴自弃，疑惑中会疑问人生。很是奇怪，人在经历美好时，轻易不会想起痛苦，即使想起那也变成了美好的格式，而在痛苦时，一定会向往美好一定会回忆美好，人总在思维中矛盾。

生活中经历坎坷少的人，就像是在校园的我们面对生活的痛苦时，觉得生活的压力很重，这是自然也是必然，因为没有经历过这些的心态，促使我们有些无从面对困境，在此之前我们的生活平淡，感觉世界是自己的，是为自己而出现的，当坎坷面临时，开始怀疑，有种委屈，而人的生存能力是毋庸置疑的，多部分人会从不可习惯中，从痛苦中慢慢适应接受，思考中觉得生活很难，思考后又重现投入了生活。

就象我现在面对就业的坎坷不也是对我们大学生活三年三步曲的检验吗？就是艰难的前进也是前进没有后退不是吗？ 大学生活改变了以前老师手把手教、学生一板一眼学的状态，让我们了解到，只有自己拼命努力才能有收获，老师不再会把所有的东西直接灌给我们了。然而大学生活只是带领我们这样做的一个开始，尚且还有老师的指导，以后步入社会以后会怎么样也只能靠每个人自己了。所以，大学生活是锻炼人的。每个人都想要海阔天空，可是只有认清自己、富于开拓的勇者，只有对万事万物都怀有一颗感激之心、宽厚之心的仁者，懂得珍惜现在所拥有的智者，才能把自己的路越走越宽。感谢我的大学生活让我体会到这么多，教会我如果不能一步登天就一步一步的进步，但是不能停止，我也不会要他停止。

努力就会有进步，只要这样一直不断的走下去，我相信在未来一定会取得圆满的成功，这些才是我一直以来都在不断要做好的，成功的地方有很多，不过我相信，只要自己一直不断的努力下去，明天的路程一定会更加的顺畅。三年来，我成长了很多，不过这些都不是我要做好的，我坚信以后的路程会走的更好，我相信自己会做好的！

**20\_年大学生社会实践工作报告五**

为了响应学校动员我们实习的号召，也为了使我们学生有机会将课堂理论教学与实际相联系，更好地理解和掌握这些知识，并逐步培养我们的管理能力和素养。在这xx天的实习过程中，我得到了一次较为全面的、系统的锻炼，也学到了许多书本上所学不到的知识和技能。

实习是我们工商管理类专业知识结构中不可缺少的组成部分，并作为一个独立的项目列入专业教学计划中的。其目的在于通过实习使学生获得各专业的感性知识，理论联系实际，扩大知识面；使得学生较为全面地了解企业经营管理，学习企业成功的管理经验；培养学生将理论联系实际，深入接触工商管理实际工作，运用工商管理专业知识分析和解决现实中的工商管理问题；加深对社会和工作的认识，端正工作态度，学习工作方法，锻炼管理技能，为今后顺利踏上工作岗位打下基础；并且尝试探讨工商管理管理前沿问题，初定毕业论文选题兴趣。

xx软件集团有限公司是xx上市公司（股票代码：xxxx）。

实习期间，我和其他七位同学安排到公司的培训教育部工作。我们的工作的主要内容在部门经理助理的带领下，策划并举行“xx创业大赛总决赛”以及其他相关活动以及会议。我们8个人组成一个团队，共同负责这个项目，根据公司的要求，我们尽职尽责不辞辛苦努力把各项工作做好。

实习的第一天，我们在了解了这次大赛的一些主要事宜之下就共同起草了项目总的策划书以及活动的详细分工。很早就确定了团队了每个人的工作以及权责，我和人力资源管理的一位同学成了搭档，专门负责这次大赛的物料准备，会场布置以及宣传事宜，包括联络设计公司、物资供应商，数据处理，向上级汇报工作，跟踪设计人员进程等分工。在工作过程中，我不单要跟公司的各个部门打交道，而且还要以公司员工的身份对外联系。

在我们8个人的团队小组同心协力，互相帮助，并且在公司员工的指导下，我们很好的完成了大赛的前期的准备工作。接下来真正考验我们的是为其三天的大赛活动，这三天的工作对我来说是整个实习期间最为重要的，也是最能体现一个人的综合素质的所在。由于人手不足，我在确保原先的负责的工作上没有差错顺利进行的前提下，被安排了更多的临时性的工作。包括大赛的饮用水的申请配送，大赛专用的交换机的租用，大赛纪念品的制作等等。尽管不容易，也很繁琐，但是我都不辞辛苦不怕累按要求很好的完成了任务。

总的来说，这次大赛还是取得了相当的成功的，从公司领导到参赛师生的反馈的信息来看，尽管我们在工作的过程中出现了一些问题，但是在纵观来看我们都是相当出色的完成了工作。

经历这次实习，我对xx公司也有了新的认识和了解。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”初读此句时，我并没有特别的感觉。然而就在这不长的实习后，我不仅真正明白了它的意义，更深切体会到它的内涵。对我而言，社会和单位才是的大学，我发现自己在课本上学到的理论知识如果不与公司工作实践相结合就显得太有限，太浅薄。

在公司里每一个人都是我的老师，我要学习的实在太多太多，不仅是专业技能，还有职业精神和社会经验。

这次实习的时间虽然很短，可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的，我认识到了自身的不足，很多地方还有待加强改进。

**20\_年大学生社会实践工作报告六**

阶段实习教学是专业教学方案的重要组成部分，是实现本科教学培养目标的重要教学环节，是全面贯彻党的教育方针，实现理论教学与社会实践相结合的重要方式。在实习过程中，我们可以学习到在学校里学不到的东西。像沟通技巧，一些社会礼仪和人际关系的处理方法等等。阶段实习为大三的学习提供了参考，更为大四的就业奠定了基础。

今年暑假，我有幸来到浙江嵊州瑞丰村镇银行进行为期一个月的实习。作为一个大学生实践是必不可少的，因为只有通过实践才能真正懂得课本中的知识。我很感谢瑞丰村镇银行的领导给我这个学习的机会，让我的金融知识不仅仅局限于书本，而在于实际，更好的了解到当下的银行业情况以及银行各种业务的操作流程，为以后的工作打下坚实的基础。

浙江嵊州瑞丰村镇银行是绍兴市首家村镇银行，由浙江绍兴县农村合作银行主发起，18家法人公司参股成立的新型村镇股份制商业银行，注册资本1.76亿元，总部设在浙江省嵊州市区，占地面积13万平方米，建筑面积6万多平方米。该行内设办公室、人监部、信贷部、财计部、稽核部、综合业务部、保卫部、合规管理部等“七部一室”。浙江嵊州瑞丰村镇银行主要为辖区内农民、农业、农村及社区经济提供金融服务，可经营吸收公众存款，发放短期、中期和长期贷款，办理国内结算与票据承兑与贴现等业务。这对于解决我市农村金融机构网点覆盖面低、金融供给不足、竞争不充分和农民贷款难，支持农民创业创新和农村经济发展，具有十分重要的意义。

此次，我主要是在信贷部进行了实习。浙江嵊州瑞丰村镇银行作为服务地方经济的农村合作金融机构，它的信贷服务对象主要是个体工商户、中小企业等等。在信贷业务方面，瑞丰村镇银行首先是抓好优质工业企业的贷款授信工作。每年年初，在组织信贷人员全面调查摸底的基础上，切实加大对符合国家产业政策、产品有市场、企业守信用、发展前景较理想的优质企业的贷款授信力度。其次是根据市委市府确定的重点工业企业和重点税源企业名单，切实加大对开户在合作银行的重点工业企业和税源企业的信贷支持，并在利率执行上给予一定的下浮优惠，促进其经济发展。嵊州瑞丰村镇银行虽然是一个小银行，但对我来说仍是一个象牙塔，是一个学习的殿堂，我很高兴能在这里学习一个月。

紧张有序的实习生活让我一改从前自由散漫的作风，自觉融入到这个优良的工作环境中去。生活节奏变得规律，每天准时上下班，生活变的非常的充实。

在实习的一个月中，我从最简单的理论知识开始，先了解了各种业务的内容、办理流程及条件，之后再进行了各种业务的简单操作，把之前学的业务知识运用到操作中。

下面对我实习时所学的业务知识做一个归纳：

储蓄业务

储蓄部门实行的是柜员负责制，就是每个柜员都可以办理所有的储蓄业务，即开户，存取现金，办理储蓄卡等，凭证不再像对公业务部门那样在会计之间传递，而是每个柜员单独进行帐务处理，记帐。但是每个柜员所制的单据都要交予相关行内负责人先审核，然后再传递到上级行“事后稽核”。

财务会计业务

对公业务的会计部门的核算（主要指票据业务）主要分为三个步骤：记帐、复核与出纳。这里所讲的票据业务主要是指支票，包括转帐支票与现金支票两种。对于办理现金支票业务，首先是要审核，看出票人的印鉴是否与银行预留印鉴相符，方式就是通过电脑验印，或者是手工核对；再看大小写金额是否一致，出票金额、出票日期、收款人要素等有无涂改，支票是否已经超过提示付款期限，支票是否透支，如果有背书，则背书人签章是否相符，值得注意的是大写金额到元为整，到分则不能再记整。

对于现金支票，会计记帐员审核无误后记帐，然后传递给会计复核员，会计复核员确认为无误后，就传递给出纳，由出纳人员加盖现金付讫章，收款人就可出纳处领取现金（出纳与收款人口头对帐后）。转帐支票的审核内容同现金支票相同，在处理上是由会计记帐员审核记帐，会计复核员复核。这里需要说明的是一个入帐时间的问题。现金支票以及付款行为本行的转帐支票（如与储蓄所的内部往来，收付双方都是本行开户单位的）都是要直接入帐的。而对于收款人、出票人不在同一家行开户的情况下，如一些委托收款等的转帐支票，经过票据交换后才能入帐。

很显然，会计是很忙的，进行财务会计业务操作时最重要的是要细心，要耐心，千万不能浮躁。

信贷业务

由于目前的实际情况，中小企业、个体工商户、个人独资企业融资难，尽管央行一再出台有关鼓励银行向中小企业贷款的方案，但是，在各个银行内部都有严格的控制。嵊州瑞丰村镇银行也是如此。所以，银行目前也投入了个人贷款领域。需要注意的是，银行的个人贷款业务并不是直接将款贷给个人，而是与商家签订一定的协议，其实是将款贷给商家，然后商家把商品卖给个人，个人再还款给银行。银行在与商家签订协议时，审查商家的证件是否齐全。而个人要向银行提供有关的收入证明，身份证明等。一般都是以购买的标的物作为抵押，最常见的就是动产抵押（如汽车贷款）和不动产抵押（如住房贷款）。信贷部门实行的是审贷分离制，就是进行贷款客户开发与具体发放贷款，审核贷款可能性的工作人员是各司其职的。

经过在浙江嵊州瑞丰村镇银行的一个月的实习，我从客观上对自己在学校里所学的知识有了感性的认识，使自己更加充分地理解了理论与实际的关系。我这次实习所涉及的内容，主要是银行储蓄业务、财务会计业务、信贷业务等等，当然还有一些打杂的小工作，像分类书信，打word文档，折对账单等，这些打杂的小工作也让我学到了不少东西。在学校期间，我就已经学习过一些关于银行方面的课程，例如《货币银行学》、《银行经营管理学》等等，无疑这都为我在银行的实习打下了一定的基础。

在这次实习过程中，让我得益最深的就是能够到信贷部和财计部学习，在这些部门中我学习到了平时书本没有详细介绍的知识，这使我对自己的专业有了更为详尽和深刻的了解，也是对这两年大学里所学知识的一个巩固与运用。显然的，只有理论没有实践，那只是纸上谈兵，根本就无法真正掌握这些知识，只有将理论运用于实践，才能真正掌握理论，下一次才能更好的将理论运用到实践中去，这次实习真的让我学到很多知识，学到了只靠书本无法理解的知识。

此次实习使我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。这次实习的业务多集中于比较简单的会计业务和信贷业务，但是，这帮助我更深层次地理解银行相关业务的流程，使我在银行的基础业务方面不在局限于书本，而是有了一个比较全面的了解。俗话说，千里之行始于足下，这些最基本的业务往往是不能在书本上彻底理解的，所以基础的实务尤其显得重要。从这次实习中，我体会到，如果将我在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我学习与实习的真正目的。

**20\_年大学生社会实践工作报告七**

一、实习目的:

1、透过实习这个重要的实践性教学环节，使自己能够初步熟悉外贸实务的具体操作流程，了解实习公司性质与发展状况；增强感性认识，锻炼实际操作潜力，交际潜力，在实践中学习发现不足。

2、学习推销技巧做外贸业务，学习刹车片的相关知识，学会怎样与顾客交流，从中进一步了解、巩固与深化本科专业教育中已经学过的英语知识，提高发现问题、分析问题以及解决问题的潜力。

实习单位及岗位介绍:

二、实习单位及岗位介绍

1、实习单位简介:

\*\*\*\*\*汽车服务有限公司成立于1999年9月，注册资本1020万元。公司地处\*\*\*\*\*，占地面积6800平方米，现有员工128人，其中高级管理人员\*\*人、专业技术人员\*2人、技工\*\*\*人，是一家集汽车及汽配销售、维修(一类)、装饰、保险、旧车交易、驾驶培训、汽修教学服务于一体的综合性服务企业。外贸业务员实习报告。公司于20xx年开始放眼于国外市场，努力透过国际贸易提高公司的营业效益。

公司自成立以来，始终坚持“诚信为本、客户至上”的服务宗旨，奉行“精良、稳健、创新”的经营理念，博得广大客户的信赖，赢得众多企业、社会各界的支持，连续几年被赤壁市政府采购办定点为市直机关、行政事业单位汽车维修采购协议供应商，是鄂南地区经营范围广、服务项目全的汽车系列经营服务中心。随着市场的拓展与公司实力的增强，公司将进一步加强企业内部管理，以“一流的人才、一流的技术、一流的服务、一流的品牌”服务于社会，争创一流的汽车服务品牌，实现公司新的腾飞。

2、岗位简介:

公司的销售部分为内贸部和外贸部两部分。公司的外贸部此刻是作为代理商出口，主要是联系其他的厂家为我们出货。而我的实习岗位就是外贸部分，主要负责销售博世(bosch)牌汽车制动器衬片，也就是俗称的“刹车片”。作为一名外贸业务员新手，我负责网络发布这一块，比如及时更新产品信息，并不定期地将一些新的产品发布到阿里巴巴或madeinchina平台上充实我们的产品信息，同时会时常搜索注册一些免费b2b网站，电邮电话联系国外潜在的目标销售商和进口商，处理客户询盘报价等工作。外贸业务员实习报告。

三、实习资料及过程:

1、熟悉公司业务和同事

对于一个实习新生，最初进公司的第一感觉能够归结为一个词——陌生，个性是对公司里的各项规章制度、具体工作的整体流程、工作中的相关注意事项等都不是很了解，但是在办公室祝主任的培训以及同事悉心指导下，我很快地进入工作的状态。由于我并没有外贸业务实战经验，领导还特意安排了高级业务员吴姐带我，跟着她学习外贸业务流程等具体知识，让我能够更快的融入到外贸生活当中。透过吴姐的耐心教导，我慢慢地熟悉了公司环境。

在熟悉公司业务的过程中最开始了解到的就是公司的办公制度，相对来说，公司的办公制度是比较正式和严格的。首先必要遵守的就是时间，因为是指纹打卡，所以上下班容不得半点马虎。这对于在大学相比较较自由的我来说是一个首个要透过的考验。其次务必坚守工作岗位，我们外贸业务员每一天都是坐在电脑前面，一坐就是一天，要不停地收发邮件，联系客户，因为商机不等人。再次，就涉及到现代办公工具的使用，复印、打印、传真没有想象中的那么容易。最后要适应办公的氛围，基本上办公的时候还是很严肃的，在紧张工作的同时更重要的是要懂得及时调节情绪，只有情绪愉悦，才有饱满的热情去应对工作。

2、熟悉外贸产品-汽车制动器衬片

汽车制动器衬片，俗称刹车片，是汽车制动系统重要的安全部件，所以制动效果的好坏都是透过刹车片体现出来的，刹车片的好坏直接影响汽车的刹车性能，关系到汽车驾乘人员的生命财产安全。在公司外贸部实习大概三天之后，我便开始熟悉公司出口的刹车片的各种型号名称以及相关工厂的技术人员、出货负责人。在童师傅的热心教导下，我已经对公司主要经营的刹车片型号有了一个比较全面的了解。由于博世是德国大品牌，加上公司里的产品说明一般都有双语，可谓省去了翻译步骤。知己知彼，方能百战不殆。这些都让我为今后的外贸销售打下了良好的基础，在介绍产品以及与客户沟通的过程中也变得更加自信。

3、熟悉外贸业务流程及工作职责

由于之前并没有外贸方面的实践经验，作为外贸新手的我主要是负责网络发布这一块，也就是要提高自己公司产品的曝光率。在吴姐的帮忙下，我明白了在外贸业务中，常常会涉及到产品的参数状态，所以必须要熟背它们。另外，我平时除了寻找客户发送邮件之外，还会处理一些询盘，虽然及时处理，及时回复，但总会经历大部分外贸新手经历过的事情，即回信甚至报价后陷入石沉大海，杳无音信的状态。从中我也体会到了成为一个优秀的外贸业务员的不易，明白了只有在平时工作过程中不断的积累和运用才能更加熟练的运用相关知识。经过这段时间的学习，总体来说我对外贸流程也有了必须的了解，具体如下:

企业产品——上传产品图片(网站平台)——(网上)客户询盘——邮件电话传真回复报价——落实订单—签订合同——做单证(寄单证到货代公司)——安排生产——联系运输——产品完成——安排商检(装箱单，发票，合同，保险单核销单，上传海关)——交货——船期、提单的确定——核实提单——收货款或交单银行——邮寄提单或电放提单给客户——催回核销单、交人行核销，网上交单。

而我在实习过程中所需要做的事情十分初级，用八个字概括就是发掘客户，回复询盘。如果在短短的实习期间运气好的话，也负责合同的签订。而后期的执行则是属于外贸跟单员的职责范围内。

(1)在发掘客户时奏效的方法主要是参加展会和b2b，由于我经验不足，最主要的还是b2b网站搜索或者利用已付费平台，阿里巴巴和madeinchina。在找客户的过程中首先要做好心理准备，外贸的周期很长，其中找客户是最难的，石沉大海，杳无音讯的状况时有发生。

(2)在客户询盘时，及时回复邮件电话或者传真给客人报价，确定货物品名，型号，生产厂家，数量，交货期，付款方式，包装规格等；经过洽谈，收到客户正式的订单purchaseorder。给客户做正式形式发票pi(performainvoice)，等待正式签字盖章生效。

四、实习总结及体会:

“天下英雄皆我辈，一入江湖立马催。”从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了主角，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。短短的实习期过去了，而我在万通汽车服务有限公司实习的这近2个月感受颇深，受益匪浅。从中我深切的体会到了作为一个外贸业务员的艰辛，同时也深切的体会到了外贸业务的趣味。实习期间，我对外贸业务的操作流程有了一个较完整的了解；拓宽了自己的知识面；学会了怎样去与国外顾客接触；学会了与员工同事相处沟通的有效方法；体验到了社会工作的艰苦。同时这次的宝贵的经验使我明白了:

1、不管什么工作，都是要从打杂做起，这是踏入岗位的必要心理准备。

2、做外贸首先要熟悉自己的产品，其次懂得如何搜索客户，在网站中突出自己产品的优势，切忌激进的心态。

3、外贸工作同时是一个涉外行业，因此对各方面的要求都很高，对外代表的不仅仅仅是个人形象，甚至是国家形象，因此务必加强自己各方面素质的修炼，如礼仪等。

4、英语是我们对外交流的桥梁，因此在以后的学习中务必加强对英语的学习，同时加强口语的练习，这是我们搞外贸的基础。

5、电子商务为外贸带给了不少便利，这就要求我们熟练使用一些常用办公软件。word，excel，powerpoint，虽然在学校就有所接触，但能够应用自如还需加强。

透过实习，让我在社会中磨练了下自己，也锻炼了下意志力，锻练了自己的动手操作潜力，提升了自己的实践技能。总之，实习生活是丰富多彩的。再一次感谢\*\*汽车服务有限公司给我提高的实习岗位，让我学到了很多在书本上学不到的东西，也学到了很多为人处事之道，同时也为给公司带来的诸多不便，深感抱歉。能够说，这次实习给我的影响十分的巨大，对我以后走向社会有着用心的作用。最后祝公司蓬勃发展，日渐壮大。

**20\_年大学生社会实践工作报告八**

尊敬的老师：

在此，我十分抱歉地向你递交我这份检讨，因为一次检讨意味着我犯了一次重大过错。此次，我因为上课玩弄手机、不好好听课，给班级上课秩序造成了比较严重的影响。您观察到我的不良行为，及时加以制止，并且没收我的手机作为处罚。

如今，经过面壁思过与深刻反省。我深深地觉悟到自己所犯错误的严重性：

第一，我身为一名在校学生，学习无疑是自己的本职工作，也是必须履行的义务。

第二，在大学期间的教育对于每个人来说都是十分珍贵的，而我却不思进取，甚至严重到在上课期间玩手机、不专心听课。这更是犯了十分严重的错误，这是对于教育资源的浪费。

第三，身为一名学生，我犯这样的错误，无疑是大大辜负了我父母对我的殷切期望。这对于我年迈的父母来说，是一个很大的打击。

我的父母辛苦赚钱，送我们进入大学深造，为的就是我们能够努力学习，找到一份好的工作，将来能够生活得更好。

而为的使我们能够在各方面活动好的条件，父母为我们购得手机。而我却恰恰不用功读书，不能全身心的投入学习，反倒是上课玩手机。如今我做了错事，辜负了我的父母，我觉得很惭愧，想起父母的辛劳，不由地流泪。

再看我的错误，我也是很对不起辛勤教育我的老师的。老师为我们辛勤工作，为我们努力备课，而我却辜负老师的辛劳，上课不好好听讲是对老师的不尊重。此次检讨过后，我也会跟老师做当面正式道歉的。

最后我写一下对今后保证：我保证今后上课期间不做任何违纪行为了，上课期间手机一定坚决关机或调为振动。今后认真听每一节课，在校当一名好学生，在家做一个孝顺的儿子，将来为社会做出自己的一份贡献。

检讨人：

年 月 日

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！