# 大学生寒假实践报告

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-08-07

*大学生寒假实践报告五篇【篇一】寒假极快的就结束了，回顾自己一个寒假来的生活，觉得还是很充实的。学校一放寒假，为了不跟以前一样待在家无聊，我就去找了个社会实践做了下，一是积累工作经验，二是打发时间的无聊。这是我大学第二个寒假，我这次没有选择待...*

大学生寒假实践报告五篇

【篇一】

寒假极快的就结束了，回顾自己一个寒假来的生活，觉得还是很充实的。学校一放寒假，为了不跟以前一样待在家无聊，我就去找了个社会实践做了下，一是积累工作经验，二是打发时间的无聊。

这是我大学第二个寒假，我这次没有选择待在家里了，出去找了份工作，在小镇里的一家服装店做导购员。第一次接触这个职业，还是有些紧张的，怕自己做不好。在店长的鼓励下，我跟着另外一个导购员学习。第一天我基本上是在熟悉店里的事务，第二天的时候开始去对店里卖的服装进行了解，这样才好去跟顾客介绍衣服。虽然自己以前看过别人怎么做导购，但是没有真正的实践，还是没有办法去懂的这一行的辛苦。

短暂的一个礼拜的培训，我正式上岗。工作过程中，我每天都得站着，每次来顾客了，我就要去跟顾客介绍店里的衣服，要不断给顾客提供服务。刚上岗的时候，因为业务操作不熟练，基本上说话都是问题，总是不能很好的去跟顾客交流。所以我初期的时候特别的悲观，也感到很无力。差点就选择不做了，因为自己实在不擅长去跟他人交流，但是做导购员就必须要有交流，才能准确的给顾客找到她想要的衣服。

好在被店长给劝下来了，每次只要来客人了，她就鼓励我大胆的去讲。慢慢的也就适应了，努力的把各类的服装进行了解，然后在下班后锻炼自己说话的语气和说话的语速。之后在工作的时候，我都能

够熟练的去跟顾客对答，顾客想要了解的问题，我都可以回答她。我们这家店在镇上是开了不少年的了，所以很多都是老顾客，因此我也认识了很多人。虽然工作依然辛苦，但是找到决策和信心后，也就没有那么难了，而且还能找到一些乐趣，最重要的是我的生活变得没有那么枯燥，而且也有了工作经验。

通过近一个月的寒假工作，我觉得自己本次寒假也是有收获的了。大学里，这还是我第一次参加工作呢，虽然只有一个月，但是我也明白真正去做一个职业，也是很辛苦的。很多职业都不是看过去那么的轻松，不去实践一下，根本就体会不到那种苦。好在现在才大二，我已经有了一次体会，我想我怕以后的抗压能力也会强一些，人变得自信起来，也更能够与他人交往。

【篇二】

x月17日至x

月x3日，为了走出校园，更深入的了解社会，珍惜短暂的假期时间，丰富、充实大学生的课余生活，锻炼和提高大学生的社会能力，为社会的发展贡献力量，传播正能量，我们实践队去xx省xx市“磁县中心敬老院”开展了以“看望敬老院老人，参加志愿服务”为出发点和落脚点的寒假社会实践活动。

我们的实践队名叫“敬老爱幼社会实践队”，实践队员是由来不同地方的六名大二在校生组成。我们的实践内容包括以下三个方面：一、看望老人，帮助老人打扫房间。二、了解敬老院现况。三、培养社会责任感。

通过为期七天的实践活动，我们的收获匪浅。

首先是培养了人际交往能力。每个人都是社会群体的组成部分，自然就需要懂得如何与他人良好的相处。文明的语言，谦和的态度，是与人交流的前提。而且，中国自古就是礼仪之邦，礼貌的重要性自然不言而喻。与领导沟通，找工作人员了解情况，以及和老人们聊天，实践队员们都做到举止得体，礼貌得当，注意细节。

然后就是解决、处理问题的能力有所提高。实践队员们在面对一些问题时，由之前的束手无策到后来的集思广益，并且思考缜密。在面对活动时，由毫无头绪到井井有条，每一位队员在解决问题上都有了很大的进步。

接下来就是学会要助人为乐，关爱老人。实践队员们都深刻地感受到敬老院里大爷大妈看到我们时的热情，以及与我们分别时的依依不舍。从老人空洞的眼神里，我们看到了深深的孤单和寂寞。我们不仅仅要提供物质上的帮助，更要给予精神上的支撑。我们平时在这方面做得太少了，值得深思。

还有就是学会珍惜。珍惜现在的美好时光，珍惜现在和平幸福的生活。通过和一位退伍军人聊天，我们听到了那些写在历史书上的故事，而这些故事都是老人亲身经历。想着老人年轻时在抗美援朝的战场上的枪林弹雨，对老人来说，仿佛是昨天发生的一样，依旧那么清晰。他为保家卫国，为自己的理想，奋不顾身，克服艰难险阻地不懈追求，值得我们钦佩和学习。想到还有无数年轻的战士，在战场上抛头颅，洒热血，为我们换来现在和平幸福的生活。我们要珍惜现在来之不易的生活条件，同时在自己短暂的青春岁月里，为自己树立远大的理想，并为之不断努力，拼搏。

人总是需要经历一些事情才能成长，经历是最好的老师，参加这次实践活动，为我们的人生创造了一段美好的回忆，留下了一笔宝贵的财富。人的一生都是在追求中领略不同的风景，收获不一样的经历。实践的经历，让我们体验到从未有过的感悟。

老人的人生阅历是一本深奥的书，需要我们用心去了解，去学习，去思考，从而提高自己的思想，也可以使我们在未来的人生道路上少些弯路，因为经历是人生无价的财富。

敬老院院拜访的那些老人，他们都已经七、八旬的高龄，他们经历了新中国有最初的贫穷落后到现在的繁荣富强，他们是最真实的见证者与参与者，他们身上凝聚着各个时期的精神，值得我们学习和敬仰。

敬老院的老人们生活着都很幸福，他们的脸上洋溢着温暖的笑容，国家对老人的养老问题投入了很大的人力物力财力，为这些老无所依的老人们提供了全面的保障，拜访的老人都称赞国家的政策。伴随着国家对老人的关注，公众的目光也越来越多的积聚到老人们身上。根据参观敬老院的建造规模、与工作人员交流，以及和老人聊天，我们都感到一种浓浓的爱。国家给他们提供了住所，而其他社会各界人士则送去了爱心和祝福。国家有大爱，人民心中有小爱，大爱号召小爱，小爱汇聚成大爱，相信一定会让爱永驻。

实践是我们记忆中珍贵的一段回忆，我们学会了珍惜现在，学会了笑对人生，这将是我们最大的收获。每张面孔都浮现在我们脑海中，以及工作人员的热情、对老人的尽心尽力，都成为我们回忆中美好的画面。每个人都会变老，死亡，我们无法阻止细胞的新陈代谢，但我们可以让自己的心态变得年轻。这样，不管什么时候，我们都会以一种年轻的心态看待世界，这个世界也会在我们眼中变得更加美好。从现在开始敞开自己的心扉，乐观地看待我们身边的每一件事，相由心生，我们的内心是什么样子，我们的外表就会变成什么样子，有年轻的心，就会有更年轻的世界。

实践，让我们成长，让我们学会生活。

【篇三】

一、实践目的：

尝试经商的滋味，增加自己的阅历，我们是刚步入社会的青年，作为一个在校大学生，需要有更多的体验，更多的经历。毕竟身在学校，接触社会的机会很少，趁着寒假有这样一个节日，好好大干一场。

二、实践时间：

三、实践地点：

\*\*便利超市

寒假如期而至，这个寒假是我大学的第一个假期。我并没有急着和我的朋友，同学一起相聚，而是为自己的大学开始一个新的转换—做一份寒假工。这个假期时间较长，俗话说要想充实自己的大学生活，必须在学习的同时积极参加社会活动。这样不仅可以增加自己的社会经验挣点钱而且在人际交往等反方面也有很大帮助，就我个人而言这也可以为将来自己踏入社会奠定坚实的基础，使自己立于不败之地，也能充实自己的生活，体验到工作的艰辛所以我决定利用寒假这个好机会好好实践，体验一下真正的社会生活，因此我来到我家附近的一家超市打工。

这是我第一次经历社会实践。对于一个大学生生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏上了社会实践的道路。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，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。为自己的大学大学生活添加一笔彩色。

原因：在现今社会，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。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，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。

以下是我的社会实践内容：

先来介绍一下我的工作环境——\*\*便利超市。它是一家非大型私人超市，主要服务于周边居民的日常生活需求，它的营销部门被分为好几个部分：副食食品科、饮料酒水科、生鲜食品科、日常百货科、家用电器科等等。我的工作日程是这样安排的：每天上午8：00上班——下午6：30下班，在上班时期要参与超市分配给我自己的那部分地区的货物的盘点，入库整顿以及在上班时间对每一位顾客的咨询提供帮助，所以对记忆方面也是一个重要的实践。在平时有空的时候帮理货员看看货架的排列是否整齐和清洁、货品的齐缺并且及时加货上架。在别人眼中，超市的兼职工作是相当轻松的，但他们又何尝知晓，超市的工作和他们说的却正好相反!每当超市大库来时，我们每个人都将变的更加忙碌，根本就没有休息的时间，所以在忙的时候根本是平时无法想象的，哪怕是喝一口水……在这工作的xx年龄小的小妹妹们为了生计坚持工作，我感激自己拥有的一切，更加怀念在学校学习的生活，真正意识得到那是一种幸福。我告诫自己，要利用好学习的机会，努力发展自己，为将来的腾飞积聚力量。

还好，接着我有幸找到一家机械制造公司，并在商贸部得到一个实习职位，与我的专业很相符，因此，我倍加珍惜这个机会，理论联系实际，想在这里多学习点东西。起先我负责协助管理公司网站、发布产品信息，对产品稍作了解后，开始熟悉外贸流程。由于实习时间较短，不能充分了解产品，只能学习一下外贸方面的大概知识。不过，这与只学习理论知识是完全不一样的体会，毕竟很多东西是无法从书本中学到的，亲身体验，感受是不一样的。从寻找客户到洽谈，到合同以及备货、后续工作，每一个过程都有细节，都有技巧。像寻找客户，也是贸易的基础，不能漫无目的地寻找、大海捞针地碰运气，而要找有意向购求自己产品的客户。这里，我学会了用网络商务平台与客户接触，只有这样，才能更快、更有成效地找到自己的客户

;再者，开发客户需要有耐心，这是我从老职工那里学到的，用他的话说要“厚脸皮”、“穷追不舍”，遗憾的是，时间太短，没法进车间细致了解产品，也就不好向客户介绍，尤其是涉及到机械的专业知识，我更是一窍不通。从这一点也可看出，以后对从事的工作要先进行了解，最好进入自己略知一二的行业。现在的外贸与以往略有不同，互联网的普遍应用和发展，便捷了对外贸易活动，电子商务已成为一种普遍的趋势，进而催生一股在家工作的新潮流。但是我觉得最重要的还是对产品的充分了解，唯有如此，回复客户询盘时才能得心应手，不至于让对方感觉自己是行外人，因为大多客户都愿意与专业人士做生意。因此，这也可看作是做外贸的基础。还有就是当国外客户到本部参观时，很多中小企业不另聘翻译人员，这时，外贸业务员就要做好两者的沟通桥梁，既要把本公司的产品优势推荐给外国客户，又要把客户的建设性、改善性意见传播给本部，特别是技术人员，以便日后对产品的改进。时间较短，对单据方面接触的不是太多，日后的课程学习中我会更加用心。

其实，不管从事什么行业，就职于那个公司，最基础的都相同。在这里，我学到的一些业务之外的知识将使我受益匪浅，对于以后的工作大有裨益。在一个办公室里工作，工作环境很重要，这就要求尽力营造和谐的氛围，学会沟通、交流，这确实是一门学问。其次，工作中要勤快一些，特别是作为后生，要多做一些事情，诸如打扫卫生、打水等杂务。既养成好习惯，也赢得了别人的好评，这让我想起一句俗语“吃亏是福”。我们一直强调活到老、学到老，经过这段时间的实习，我发现自己需要学习的东西确实太多了，刚进公司我就提醒自己，要利用好这个机会多学习学习，不懂就要问。其实，好问多问并不丢人，相反不懂装懂才是真傻，当然，问问题也并不是什么都问，一些能自己解决的最好还是靠自己，还有一点就是很重要的问题要记下来，不要下次遇到再反复问，那不是好问而是不用心学习。总之，在社会、在公司不要把自己太“当回事”，要低调做人、高调做事。只有俯下身子、贴身实际，才能看得更清、学得更多、做得更好。因为每一个人都有值得学习的地方，每一方面都值得学习，更何况涉世未深的我们。以后的工作、生活，光凭书本上的知识是万万不够的，生活处处皆学问，用心工作、用心生活，才能做得更好。

还有一点就是对待工作、生活要有激情，做外贸可能还好些，工作有时就是枯燥无味，并且这种情绪很容易感染。其实关键还是在于心态，改变不了工作环境，可以改善自己心境。努力为自己的生活增添点乐趣，所以，工作之余听听音乐、散散步也是有道理的。

这次社会实践的体会就先写这么多，相信：用心做事才能把事情做好。“输入”越多，“输出”的才更有分量!

【篇四】

寒假到了，新年快要到了。我们终究可以快乐过一个美好的假期了。可是，我们怎样才能过一个健康快乐的寒假呢?在重视素质教育的今天，假期社会实践作为增进学生素质教育，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和进步学生实践、创新和创业能力的重要途径，一直来深受学校的高度重视。社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。寒假期间社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推动素质教育进程的重要手段。它有助于当代学生接触社会，了解社会。

同时，实践也是学生学习知识、锻炼才华的有效途径，更是学生服务社会、回报社会的一种良好情势。所以今年过年，为了锻炼自己的自主创新能力和实践能力，同时培养自己的吃苦刻苦精神，宏扬中华传统美德，不断进步自己的综合能力与素质，使自己的大学生活更加充实而出色，因此，在大学第二个寒假期间进行了一系列社会实践活动，其中最有感慨的就是在面包店里卖面包的这份工作。特有以下心得体会与感悟。

一、实践目的社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好情势;是培养锻炼才华的好渠道;是提升思想，修身养性，建立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。

二、实践内容

通过在店内以零工的情势锻炼自己的能力，体会社会事务，工作辛劳。

三、实践结果

通过在店内工作的将近一个月时间，不但通过自己的双手赚到了来之不容易的工资，更通过这次实践，亲身体会到了父母工作的辛劳，收获了很多在学校里没体会到的酸甜苦辣，增长了自己的社会经验，获益匪浅。

四、实践总结与体会

1.挣钱的辛劳。天天辛辛劳苦重复一样的工作，谨慎翼翼的进行平常工作，才可以得到工资，这次的体验确切让我真逼真切感遭到父母的钱来之不容易，一分一厘都来自于没日没夜的辛苦工作，挣钱确切是个很艰巨的进程，需要全心全意的付出。

2.人际关系。在这次实践中，让我很有感慨的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解.才能有深入的感受，大家为了工作走到一起，每个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要很多技能，就看你怎样掌控了.我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它.假如还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中把握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手渐渐揣摩，不断学习不断积累。碰到不懂的地方，自己先千方百计解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人早晚要被企业和社会所淘汰。

3.具有随机应变的能力。要具有随机应变的能力是由于在销售的进程中，总会碰到各种千奇百怪的人和事，假如没有随机应变的能力，只晓得拘泥于一般的原则而不晓得变通，有可能会致使交易失败乃至给自己带来没必要要的麻烦。因此，一定要有随机应变的能力。

4.微笑面对每位顾客。对人友善，肯定会取得回报。而表示友善最好的方法就是微笑。由于微笑是所有人类共有的语言。做服务行业的人应当养成微笑的好习惯。面带微笑的人，给人一种轻易亲近而友善的感觉。而且，微笑是人的一种本能，它不需要花费任何本钱，也无需努力，但它令人感到舒适，乐于接受你。相对面无表情乃至表情冷漠的人，人们更喜欢与面带微笑的人打交道，更何况在服务行业中作为上帝的顾客。

5、熟悉来源于实践。一切熟悉都来源于实践，实践是熟悉的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是其实不排挤学习间接经验的必要性。实践的发展不断增进人类熟悉能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的题目，促令人们往解决这些题目。而随着这些题目的不断解决，与此同步，人的熟悉能力也就不断地改善和进步!马克思主义哲学夸大实践对熟悉的决定作用，熟悉对实践具有巨大的反作用。熟悉对实践的反作用主要表现在熟悉和理论对实践具有指导作用。熟悉在实践的基础上产生，但是熟悉一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，应用到客观实际中往，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那末所学的就即是零。理论应当与实践相结合。另外一方面，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。由于环境的不同，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。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。

五、概论与综述

在这次为期较短的社会实践中，获益匪浅，深切感遭到社会实践的重要性，也感遭到人生需要奋斗，我们都需要从现在就开始把握一定的专业与非专业知识，充实自己的心灵，武装自己的大脑，使自己的人生出色而灿烂。我看到了一些在学校看不到的东西，也学到了一些在学校里学不到的知识。我想，这个应当是我这次做社会实践最大的收获。

【篇五】

为期30天的社会实践圆满的结束了，期间所发生的一切值得令人好好回味一番。为此我用这篇社会实践论文记录与总结这段时间的工作情况，而这并不纯粹是为了完成任务，更重要的是，这是为了自己而写的一次找寻内心声音的伟大体验。

我很庆幸能在放寒假的当天跟学长、学姐们一起去X的一个手机厂工作。在手机厂刚开始做清屏工作，后来转成看外观。刚进无尘室的第一感觉觉得一个小小的手机屏一定不会难倒我。可是并没想象的简单。进到无尘室有一个小师傅带我，她说清屏需要很大的耐心，我说我有。她笑了。她对我说的最多的一句话就是：“只要下定决心的去清这块屏，不去想那么多，一点一点的来，总会很容易清干净。”是啊，或许这就是小事并不是那么简单的事。从清屏上我感觉到了一个人的耐心需要多大才可以清出来那么干净的一块小小的手机屏。

如果问一个大学生走出校门开始到社会中工作首先要做的第一件事是什么?我的回答就是工作中要先去掉“学生味”。工作本身需要的就是一种严谨的态度，“我是大学生”并不能作为工作中出现错误的借口，别认为犯错是理所当然的，因为此时你是在做一件用时间计算金钱的事情，校园中的“随意性”决不能带有。从我入职开始的不久，就转入外观。我又有了一个师傅，这是一直到工作结束的师傅。她在外工作了好久。她常给我说：“做什么工作都要有责任。”在跟她相处的期间我还领悟到了“尽力并不等于全力，尽了全力还是会有一点点瑕疵。自己的本职不做好直接就影响到了不仅仅是个人的利益。”

工作虽然简单甚至单调，但是考虑下去任何细节都很重要，每一个岗位都有它存在的道理。第一天看外观只看师傅看过的屏，她打的不良我从中找，感觉那天过的很快，也许是在无尘室清过屏的缘故吧。感觉还不错，很快便学会了。刚开始师傅让我自己看，我看过后她在看一遍，偶尔会因为我的大意有的地方的小脏污会丢掉，还会看不完全。

常说：失败乃成功之母。而我却觉得，检讨才是成功之母。曾有一次看到一个屏，那样的故障我没见过，然后就流下去了。到复判时却被打回来了，当时被师傅小小的批了一下，师傅说：“你不知道看屏要看整个外观么?”我不语。我只在心里记着师傅的话。日后的每个屏我都会很认真的去看，而我的速度却很慢。我师父说只要你掌握好了再提速也不迟。我很认真的跟师傅学。我的速度也很快得以提升。在随后的工作中，我的能力不断提高，我师父每天都很开心，我的速度提高了，也便可以帮她减轻些辛苦。每天在工作中随着开心下班。

态度决定一切，在学校部门工作，会很随意，一旦走出校园，如果还不能马上以“熟工”的身份要求自己，那么你将很快被人比下去，因为一个公司需要的是有生产力的员工。每天提醒自己无论是现在工作还是回到学校抑或是将来踏进社会，严谨的工作态度是必不可少的。

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！