# 2025年超市打工社会实践报告总结(12篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2025-07-30

*超市打工社会实践报告总结一暑假一转眼就过去了，在这短短的一个多月里我体会到很多，感受也很深。通过这个暑假的社会实践使我从内心体会到劳动的快乐和光荣。我的工作地点是在超市。这个超市在当地还是比较大的超市，经营范围很广，每天的人流量也比较多。我...*

**超市打工社会实践报告总结一**

暑假一转眼就过去了，在这短短的一个多月里我体会到很多，感受也很深。通过这个暑假的社会实践使我从内心体会到劳动的快乐和光荣。

我的工作地点是在超市。这个超市在当地还是比较大的超市，经营范围很广，每天的人流量也比较多。我的工作是在超市的前台工作，以前也没有做过这样的事情，所以还要接受了基本的培训。几天后，对基本的工作已有所了解。但是通过几天的实践我发现我在说话和接待顾客方面还有所欠缺。超市前台是接触顾客最多也是最麻烦的地方之一，要帮顾客解决一般的问题的同时还要卖一些东西，是需要人很细心的去做。我知道不管做什么要多做事，少说话!话虽简单，但真正做起来就不简单了。

经过暑假一个月的工作实践，让我感受到一些工作体会：

做为一个服务行业，顾客就是上帝良好的服务态度是必须的，要想获得更多的利润就必须提高销售量。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。提高超市服务水平。超市服务员的服务态度直接影响到顾客购物心情。顾客是来买东西的，不能让他买气受，要做到微笑服务、宾至如归。如果对顾客耐心、关心，能让顾客倍感温馨，下次顾客真的会再次光临，这样做能留得住客，而且顾客也会产生广告效应，为你们的服务宣传，会有更多的人光临。能获得这种免费的广告，何乐而不为?

不论我们做人还是做事，诚信是我们做人的根本，是我们成功的基本条件。所以说提高超市的诚信度是很重要的。俗话说“诚招天下客，誉从信中来。经商信为本，买卖礼在先。”优质的产品加上优质的服务才能诞生优质的超市。经济效益固然是根本，但是社会效益也是超市发展的助推器。要兼收两个效益，需要经营者与职工共同努力的。作为经营管理着要招具有较高素质的职工，但招高学历的还不太现实，但最起码要有较好的职业操守。有了诚信的员工，就会有诚信的企业，生意也会越做越大。

经营管理者是一个企业的领头人，对企业起决定性作用。就像一个形象的比喻说的——由一只狮子率领的绵羊部队，能够战胜一只绵羊率领的狮子部队，足见领导者的重要角色。提高老板的素质是提高他管理水平的重要途径，而素质包括思想政治素质、职业道德、业务素质等。只有领头人素质高，才能树立起良好的信誉素质和企业形象，有利于超市的生存发展。

总的来说，在超市里打工是绝对有收获的。我进入了社会，提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后在社会上就能少走点弯路。和以往的实践不一样，这次的我真的看到了自己的不足和优势，当我认真工作起来就会很投入，但是当我遇到挫折的时候我就会手足无措，毕竟还是学校里养着的学生，做起事情来一点也不老道。社会实践的作用就是让我提前知道自己的缺点，让我们在一次一次锻炼中学会客观地看自己，不要把自己看得比天还要高，以免以后毕业了择业眼高手低，到头来一事无成。我想这一次的打工，会永远记在我的心里，毕竟那是我第一次感到：无论什么事都不能靠别人，只有靠自己!但是这一切首先，是要拥有知识、能力还要有持之以恒的决心。没有足够的知识、能力是根本无法在社会上立足的。而没有决心，你的一切都是徒劳，都只是纸上谈兵。因此，我要更加努力，争取成为社会的栋梁。

**超市打工社会实践报告总结二**

通过这次实践检验自己能否在严峻的社会形势下依靠自己的双手和大脑创造自己的生活。同时，也想通过社会实践更多的了解社会，在实践中拓宽自己的视野，增长自己的见识，锻炼自己的才干，培养自己的耐力，使自己在独立自主和为人处事的能力上得到更大的提升;更重要的是想检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否得到社会的认可，能否在社会中实现自己应有的价值。

正文：

自从走进了大学，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。在现今社会，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，我开始了我这段社会实践生活——走进xx运动专业超市xxxx店。

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。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。

xx是进驻中国不久的一家运动类产品的专业超市，源自法国，是一家机构比较完善的零售类企业。20xx年4月20日，我穿上统一的工作装，正式成为xxxx店的一名兼职员工。

在此之前我经历了近乎苛刻的入职面试，虽然之前有过几次面试的经历，但正式程度远远无法比拟此次。面试分三轮，首先是自我陈述环节，我简短的介绍了自己的基本情况和爱好特长，这里的介绍方式很特别，介绍自己的时候要带上前面已经做过自我介绍的其他面试者的情况，这种方式很新鲜，后来的一段时间我才知道，这是为了测试面试者的team意识。之后是部门经理提一些问题，类似于课程时间，怎样协调工作和学习的关系等等。最后是店长面试，问了一些对店里发展的意见以及改进方法，以及一些关于个人发展的问题。经过一轮又一轮的面试，我终于通过了。虽然和自己所学专业没有太多关联，不过，我相信，联系是普遍存在的，只要能从中学到，锻炼到就是收获，无怨无悔。

在商场里,顾客总是立刻就能认出我是一名兼职的大学生,我问他们为什么,他们总说我脸上那种稚嫩和那种文质彬彬的气质让人一看就知道是学生。虽然如此，可我的工作热情并不比店里的任何一名全职员工差。作为一个兼职销售助理，我的主要工作是在店里做一些销售和整理，包括上货、调整货架、每天的facing等工作，这对于一个女生来说是比较吃力的，常常一个环节下来身上总是汗流浃背，但我没有退缩，我告诉自己要坚持下来，真真正正的学一些东西回去。

刚刚开始工作的时候很不适应，由于是在商场做销售，因此上班时间几乎不能坐着或休息。我的上班时间一般是早上9点—晚上6点，或是中午12点—晚上九点，甚或者有时要上夜班，做店里的romove和盘点工作，不过还好大家一起工作，还有宵夜。

虽然有时候时间长了点，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累,我觉得这是一种激励,明白了人生,感悟了生活,接簇了社会,了解了未来。在店里虽然我是以销售和整理货架为主,但我不时还要做一些工作以外的事情，有时还要对对货什么的，小盘点一下，为全职分担一些。在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。

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，但我得去面对我从未面对过的一切。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，但是总算是社会的一个部分，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，有些问题有了有课堂上地认真消化，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，2年之后，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.

在这里，也是丰富多彩的，虽然感觉关系比较复杂，但我还是保持一颗纯真的心与他们交往。我感觉，这像一个大家庭，一个和睦的团队。平时，虽然会接受到很多人的指导与指责，但我相信他们都是善意的，都在为我着想，为这个店着想。所以对于一些谆谆的教诲我都虚心接受了。

我喜欢这里还有一些原因，因为它可以提够给我们一些知识培训，把我们和其他全职平等对待，很注重培养我们，定期给我们讲一些产品知识和销售技巧。从中我们学到了好多书本中学不到的。根据店里的销售情况，我们还会定期组织一些team buliding or stor meeting,一起去聚聚餐，爬爬山，宿营什么的。大家可以借用这些机会好好沟通沟通，交流一下思想，谈谈店里那些事。

店长叫mellon，是个很和蔼可亲的人，经常会融入店里，和我们一起工作，体察民情，解答我们提出的问题。有时候真的挺佩服他的，一个人撑这么大的店，要考虑多少事情啊!总之在店长的带领下，各部门协调发展，共同为店里做贡献，多么其乐融融的一个大家庭啊!

通过这次实习，我了解到一些不同形式的奖惩制度，例如：定量提成制，弹性提成制等等一些制度，这些制度都从不同的方面、不同程度激发全职的工作热情，不得不佩服商人们的智慧。还有，就是销售模式的不同也同样刺激了不同心理的消费者，例如：定量减价制、促销制、赠品制、会员卡积分、代金券等等，也是很多销售方法，使我大开眼界。另外，在介绍商品时，针对同一现象的不同说法，也会对销售结果造成很大影响，迎合顾客的心理是很关键的，也这恰恰能映射出一个优秀销售员的专业能力及专业素质。例如：有位顾客看上一件衣服，如果说：“这件衣服挺便宜的”就很难让消费者满意，如果说：“这件衣服挺适合您的，价钱也很合算”这样或许在得到他人的赞赏后，顾客也会考虑要买这件产品。所以，我们依然要不断摸索，即使是有丰富经验的“老”销售员，不断的学习才是不断进步的捷径。

在销售淡季时，向有经验的全职学习知识来充实自己。还从一些销售的小事中可以看出，只要能真诚地贴心地对待顾客，为顾客着想，就是一种快乐。在店里也遇到很多外国顾客，我用甜美的笑容和热诚的服务来迎接他们，他们都会伸出大拇指对我说，“very good!” 这些都是对我工作的肯定，我为此感到自豪! 几个月的店内生活，让我学到了很多东西，充实了自己。

真正尊重顾客，要有积极的工作态度，商品整齐，摆放合理，有商品标价单，明码实价。和顾客建立情感联系。给顾客接近，喜欢和信任的感觉。熟记接近顾客的一些基本技巧：“三米原则”就是说在顾客距离自己还有三米远的时候就可以和顾客打招呼，微笑，目光接触。主动与顾客打招呼。销售人员也应注意：a.顾客的表情和反应，察言观色。b.提问要谨慎，切忌涉及到个人隐私。c.与顾客交流的距离，不宜过近也不宜过远。

实习是每一个学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识;实习又是对每一位想提前进入社会的学生知识面的一种检验，它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，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

通过这几个月的实习，我做到了锻炼和提高自己，尤其开拓自己的眼界，了解一个不曾了解的环境，这让我受益匪浅。与此同时，也更加明确和肯定今后学习的方向和目标，也许我，一个不谙世事、涉世不深的大学生离成熟还有距离，这更激励我要不断地学习，锻炼自己!

**超市打工社会实践报告总结三**

超市打工

教育科学学院

万家乐超市

7月20日至八月20日

暑期社会实践对于我们大学生来说，是一件有着非同寻常意义的大事。而暑期社会实践应该采取何种方式则要结合自身情况进行深思熟虑的，学校方面，当然希望学生能深入社会、了解国情、体验社情，积累对社会认识的阅历和对增进社会工作的理解;而作为学生来说，则希望能通过暑期实践接触到一些大学里所接触不到的事物、学到无法通过课本来学习的社会知识，也希望通过暑假这个较为难得的机遇，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，找出自己的不足，来锻炼自己，完善自己，实现自我价值。

这个暑期我没有去任何学校实习，但是去打了一份我这辈子都难忘的工，虽然没有去实习，可是我一点都不后悔，也许我是真的体会到了生活的艰辛与不易吧，现实的残酷，这些让我这个刚从象牙塔里走出来的爸妈眼中的孩子成熟了很多，明白了很多。

炎炎夏日，期待着考试完后我的暑期生活，我是一个很倔强和要强的孩子，再加之家境并不富裕的我选择了这个暑假跟同学一起去打工，所以早在考试前我就给家里打了电话说我暑假不在家要出去闯的那些话，我记得我当时好像对爸妈说暑假不去打工誓不罢休一样，也说了很多豪言壮志的话，刚刚开始家里人还在以我为荣，说我终于长大了，学会帮家里分担了，可是我刚刚考试完，爸爸突然打电话来说家里还有很多事要我做，爸爸居然说你要是出去我们绝对不会管你了，你的零花钱一分也没有，其实我知道那是他们故意那样说，只是不放心我出去打工，故意要让我留下来，所以我很郑重的跟他们说了我去打工的决心，由于爸妈扭不过我倔强的性格，没办法还是放我出去了，我当时心里很是高兴，想到终于可以去自己挣钱了，可以独立了!

回到我们那偏僻的房子，我们的手机都要没电了，可是我们就算充电也是开机充的，因为就怕职业介绍所的电话来的时候打我们电话打不通，我们也都知道如果职业介绍所的不给我们打电话我们找工作会很难的，所以这似乎是我们的最后希望，我们真的都很在乎，在接下来在家等消息的两天里，我们还在租的房子里自己做了稀饭，因为没有买那些调味品，所以做的很简单，可是我们心里都美滋滋的，也初尝了以前家里的每天对于我们来说最普通的，在家里习惯了衣来伸手，但是现在自己做起来其实真的不怎么容易，就在我们吃完饭正在看书的时候，电话突然响了，我们马上过去看，职业介绍所告诉我们说现在有一家超市正在招暑假工，里面有收银跟营业这两个职业，让我们明天去试试看，我们听了都好兴奋，那个晚上我们都在讨论明天要穿什么，因为我们从家里离开的时候其实也没带多少衣服，而且带的衣服也不是很搭，突然间觉得原来自己以前穿的衣服很难看，但是还好我们两个臭皮匠也顶个诸葛亮，最后协商出来，稍微凑出来我们两个能穿的出去的正式一点的衣服。

终于等到要去的时候了，刚开始的时候生怕同事不高兴我们，排挤我们新来的，所以我们都很勤快，好不容易，我们终于过了试用期，我们也终于可以松了口气，就这样，她做了收银员，我做了营业员，我们同在一家超市里工作，可是工作就是工作，也是不容许有一点马虎的，而且还是在这样一家大型超市里，记得有次我们出去发传单的时候，由于提前问过她们知道我们的行车路线会经过我的舅舅那里，而我舅舅那里一向都有好吃的，于是我们一路高兴的有说有笑，想要一会一起下车，然后顺便去舅舅那里吃好吃的，可是科长却故意要把我们两个隔开，把我们分在不同的组，让我们在不同的地方下车，这让我们很是舍不得，但是先下车的我却还是不死心，马上登上qq，就这样我们还是一直联系着。

直到我甩掉我的科长然后朝她下的那个站走，终于在那个路口看到她了，我跟她好是兴奋，于是马上就一路去了舅舅那里，然后舅舅就知道了我们打工的事情，由于我们打工已经好多天没吃到好吃的了，所以舅舅看到我们两个的吃相都说干脆别去打工了，还说让我们把那些好吃的都带回去，我们两个当时感动的鼻涕一把泪一把，可是还是没有放弃工作，于是没过多久我们就准备着回去了，就在我们刚刚坐上回超市的车的路上，天突然下起了暴雨，等我们回去的时候都还在下，不过还好有人打伞来接我们，可是我们一回来就收到了科长给我们的罚单，因为我们在发传单的过程中私自离队，但是我也在超市听说科长全身淋湿了，可能要回去换衣服，我之后才知道，原来科长是因为我私自掉队而来寻找我淋湿的，其实我心里觉得蛮对不起他的，因为自己的任性，而把集体的利益置于不顾，在之后的工作中我不仅没有因为给我开罚单而说科长的闲话，相反，我蛮佩服他的，每次自己去后区的时候都看到他卖力的提货，所以他的手上时常会戴着手套，说实话，刚开始我觉得他有病，因为大热天的嘛，然后也打听到原来我们科长的年龄也只比我大两岁，每次他让我拉排面我虽然很卖力，可是总是没有他拉的好，因为他的手好像就是一把尺子，可以把商品的角度都调好，以至于看起来真的很舒服。

时间就这样一天天的过，我们已经做了一个月了，由于在学校还有功课要补，所以我们就没有继续打工了，可是这短短的一个月我却学到了好多好多，因为这些都是课本上学不到的，那些人情事故，那些斤斤计较，那些水电费……

打工应该选择适合自己的职业，并注意把自己所学的专业知识运用到实践当中去：

1、要善于与别人沟通。

2、要有自信。

3、要克服自己胆怯的心态。

4、在工作中不断地丰富知识。

大学是一个教育、培养的圣地，而社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会是一个需要不断磨练的过程，也是一个不断升华的过程，实践活动是学生接触社会，了解社会，运用所学知识实践的最好途径与方式。亲身实践，而不是闭门造车，认识社会，了解社会，为步入社会打下了良好的基础。

**超市打工社会实践报告总结四**

社会实践是大学生课外教育的一个重要方面，也是大学生自我能力培养的一个重要方式，因此对于我们在校大学生来说，能在寒假有充足的时间进行实践活动，给了我们一个认识社会、了解社会，提高自我能力的重要的机会。作为大二的学生，社会实践也不能停留在大一时期的那种毫无目的的迷茫状态，社会实践应结合我们实际情况，能真正从中得到收益，而不是为了实践而实践，为了完成任务而实践。我觉得我们在进行社会实践之前应该有一个明确的目标，为自己制定一个切实可行的计划。应注重实践的过程，从过程中锻炼自己、提高能力。

因此，为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，这学期的假期我根据时间及自己的实际情况在假期期间找了一份促销的工作，虽然仅有十多天时间，但我觉得受益匪浅，基本上达到了自己的目的。短短的工作让我体会到了就业的压力、自己能力的欠缺及社会的艰辛，同时让我感到工作的无比快乐，一种在学校自由天地无法体会到的残酷竞争的“愉悦”。

先来介绍一下我的工作环境——xxxx超市。它是一家大型连锁超市，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、服饰杂货科、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——晚上9：30下班，在岗时期要参与超市盘点和入库整顿。有空时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，每个人都将变的更加忙碌，根本就没有休息的时间，哪怕是喝一口水在那工作的半个月中，我就有那样的体会，从卸货到货物进仓往往要持续两个小时左右，“累”成了每个人的写照！但当我们把货物全部进仓后，也不可能有什么时间去休息，工作中一直都是站着或是在奔跑的途中，有时因为业务的不熟悉我常常受到区域负责人和主管的奚落。每到要进行盘点的时候，就是我变成“牛”的时候。所谓盘点就是在那天下班后，等到最后一位顾客跨出大门后，锁门——交代各自所要盘点的货架——开始一一对应的数量、金额和品目盘点——各单位例行工作总结小会——打扫卫生。

记得曾经有一个长辈就跟我说：不管做什么要多做事，少说话！话虽简单，但真正做起来就不简单了。要在众多同事、干部甚至于顾客眼里一开始就留下一个好的印像可不是一件简单的事情，而且我要在同类品牌的平等竞争下让销售量来说明我工作的努力，击败对手，这的确有难度。我至今还记得我第一天将台子摆出，开始招揽生意的那一刻我极度期待下班回家和难以面对大众的羞涩心情。喊话器毫不留情的将我是个生手的秘密公之于众，还有周围和我一样在做促销的那些老手们的好奇与嘲笑，好在超市的厂方专职促销员大姐非常照顾我，她仔细地给我讲解了有关具体的事项和要注意的重点，比如说我决不能破坏超市的规矩。俗话说：“国有国法，家有家规。”自然，作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了非常多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈、不可以把手机带在身上等等。不管是谁，随喊随到。在超市做促销员，有时还是非常忙的。特别是周末，非常多的供货商都在周五送货以便应付周末的客流量，然后顺便结帐。有时候，一连几家供货商送货来，这时候就忙了，有非常多货物卸在收货处。仅有几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。于是，他们就需要人来帮忙了。我是刚来的，对仓库的布局不了解，好多次帮倒忙被领导骂。并且去了普通员工不该进去的机房重地被给予了严重警告。我要把各个柜台的货物分开，并分别送到各个货架附近，如果是一般的货物倒是没什么，但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就非常重了。超市进货都是几千箱饮料、几百箱酒的，每卸一次都特别累，但是谁叫我是新来的，虽然是女的也还是难逃新人受欺负的厄运，只有这样才能相安无事，大姐她当初也是这样过来的。

当然在没有货要上的时候一定要找点事情做。“上货”，说通俗点，就是“补货”。货架上的货物被顾客买走了，货架就空了，这不仅影响了排面还会影响销售，得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去。如果超市的顾客非常多的话，不能只顾着补货，要看着点的。等到货架上的货物都补齐了，就站在排面前吸引顾客对你的产品产生兴趣，我拿着托盘拦住路过的客人让他们品尝，并且重复我已经重复了几百遍的解说台词。如果没有什么顾客，也没有货要补，那就抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、是旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客留下了个坏印象，而且货物也就卖不出去了。其实，抹货架还有个好处：可以坐下来！这个非常好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那么长时间啊？所以，在没有什么顾客而且没有货补时，可以抹货架。

要在超市这个鱼龙混杂的环境里顺利生存我还总结了一个经验：巴结上司拉拢同事，间歇施点小恩小惠。馋嘴的员工的谗言也特别多，所以当他们厚着脸皮向你讨食的时候，原则上你是不应该给他们偷吃的，因为如果偷吃的员工被抓负责该产品试吃的促销员将一起受罚。但是如果你要清高而坚持自己的原则而拒绝他们，接下来你的路程将非常难走下去。当领导来视察或者是暗访的时候，有些话是不能说的而有些话是要放宽尺度去说，领导的脸皮三分薄，如果你把过低的销量告诉他，他面子挂不住，但是你若虚报的数量过多，等到月终审核的时候就有苦头吃了。

总的来说，在超市里打工是绝对有收获的。我进入了社会，提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后在社会上就能少走点弯路。和以往的实践不一样，这次的我真的看到了自己的不足和优势，当我认真工作起来就会非常投入，但是当我遇到挫折的时候我就会手足无措，毕竟还是学校里养着的学生，做起事情来一点也不老道，这是我父母给我的评价，我自己也是这么认为的，原来社会实践的作用就是让我提前知道自己的缺点，让我们在一次一次锻炼中学会客观地看自己，不要把自己看得比天还要高，以免以后毕业了择业眼高手低，到头来一事无成。我想这一次的打工，会永远记在我的心里，毕竟那是我第一次感到：无论什么事都不能靠别人，只有靠自己！但是这一切首先，是要拥有知识、能力还要有持之以恒的决心。没有足够的知识、能力是根本无法在社会上立足的。而没有决心，你的一切都是徒劳，都只是纸上谈兵。因此，我要更加努力，争取成为社会的栋梁。

**超市打工社会实践报告总结五**

我是一个在农村长大的孩子，家里虽然没有很优越的生活条件，可从小到大爸爸妈妈也没有让我吃过什么苦头。虽然家境不是太好，可爸爸妈妈宁愿自己受苦，也不愿意让我在外面受委屈。生怕我在外面吃不好，用不好，还要受人家的气。因此，一直没有同意我留在外面打工。经过了大约一个星期的时间我才说服了爸爸妈妈同意我假期打工。

其实假期打工的目的很简单，赚钱也只是一个借口，真正的目的是为了检验一下自己能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双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，锻炼自己的能力，培养自己的坚韧不拔的性格，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所接受，自己的能力能否被社会所承认。也好在大学毕业前有一份打工的经验，丰富大学生活。

暑期的中午，烈日当头，酷热难当，可这一切都不能动摇我要打工的决心!我找到了高中时的好友，一块开始了我们的打工之旅。

刚开始时，我对自己的期望值很高，没有月薪两千就不干。可是经过艰难的寻找，很多的地方的招聘都是有工作经验者优先，有关负责人一听说我没有经验就跟我说“这样吧，你们先回去等消息，如果有需要的话，我们会通知你的。”就这样我们被别人忽悠了好多次，经历了多次面试的失败。最后，我认真总结了自己失败的原因。主要有两个方面：一个是自己眼高手低，自身素质并没有达到一定的水平;另一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。吸取了前面多次的教训，在接下来的面试中，由于我谦虚谨慎的表现，终于被一家超市的经理看中，选去那家很大的超市做服务员。

在我还没有正式到超市上班之前，就有一个长辈跟我说：“以后上班时要尽可能的多做事，少说话，处理好与同事、上级之间的关系。”话虽简单，但真正做起来就不简单了。由于我以前没干过超市的服务员，刚开始时也不能适应那里的很多规定。不过，在经历了几天的磨练之后，我就适应了那里的一切，很快熟悉了自己的工作环境。虽然一天下来，累的腰酸背痛，可心理感觉还蛮高兴的，因为我努力工作了一天，我的付出会有回报。

当然，平静的工作中也会有一段小插曲。记得有一次，快下班的时候我和同事看着没有多少顾客，也没有缺货什么的，我们就做一块聊起天来了。很不幸，，被值班的经理看到了。结果，他把我们叫到办公室训了一顿。呵呵，当然这样的事情就发生了这一次。以后就再也没有这样的事发生了，因为我们都接受这个教训了!即使在超市里站着没有什么事做，也不能像在家里似的，随便找个地方就谈东论西的。在超市里要维护自己的形象，更要维护自己所服务的超市、公司的形象。即使做到了这些也算不上是一个优秀的服务员，更多的还有下边的体会。

俗话说：国有国法，家有家规。自然，那么大的一个超市也有它自己相应的规定。超市对我们的规定就是：早9：00到晚9：00的上班时间，不能串岗，不能和同事随便聊天，不能抽烟，不能玩弄手机，还有好大一堆的规定呢。其中最最重要的是你的服务态度。服务员对顾客的态度一定要亲切、诚恳，让顾客有如沐浴春风般的感觉。顾客满意了，才能开心的购物。在这里顾客就是上帝，我们不能因为顾客的身价不同就把顾客分成三六九等。在我们面前所有的顾客都是一样的，对待所有的顾客都要有耐心，有爱心。认真回答顾客对产品提出的疑问，有时自己也不明白顾客的疑问也别逞强，默默记在心里，等着下班休息的时候再向同事、领班的询问。也许是因为我比较爱问问题，同事和领班都对我刮目相看，竖起大拇指夸我爱学习。

在超市做理货员，还是很忙的。特别是星期一、星期二、星期三，这三天是结账的日子，很多的供货商都在这几天送货、结账。有时候，一连几家供货商都送货过来，每到这时候都很忙。很多货物卸下来就放在收货处，仅有几个人在收货处是忙不过来的，他们既要验货又要把货运到货架上去。这就给我提供了一个很好的表现自己的机会。每到这时我都很积极的跑过去帮忙，先忙着把各类货物分开，再忙着把各类货物送到相应的货架附近。如果是一般的货物也就罢了，碰上饮料、酒水、牛奶、食用油一类的货物就麻烦了。一箱子的这种货物都是很重的，来回搬上几趟就把人累坏了，对于我这样的很少干那么累的活的人就是更累啦。记得有一次搬完货物，晚上睡觉的时候手、肩膀、腰都疼的要命。幸好晚上的睡眠把我全身的疲劳都带走了，要不然，我还真难以想象第二天我会以什么样的状态面对工作呢。就是这样的忙碌和主动让大家很高兴的接受了我这个第一次工作的新手。在同事眼中，我是一只勤劳的小蜜蜂，在上级眼中，我是一个积极向上的好同志。

**超市打工社会实践报告总结六**

寒假的生活总是多姿多彩而又轻松的，我有着充足的时间去安排各项活动，当然也少不了寒假的社会实践。这次寒假我选择了在超市打工。

沃尔玛是世界五百强的知名企业，是全球零售业排名第一位的公司，是跨国公司中的巨头。因此，能有幸到这样的单位参加社会实践，我觉得很自豪。

由于经营需要，沃尔玛哈尔滨先锋路店每年春节前都回面向社会招收一批临时员工，按小时计薪。今年寒假放假较早，加上我的强烈的想了解和学习沃尔玛公司运营的愿望，使得我下定决心抓住这个机会进行社会实践。

成为沃尔玛正式员工参加社会实践的道路并不是一帆风顺的。首先要联系先锋路店人力资源部并与其进行协商，确定其招聘意向和要求工作的时间。经多次协商后确定在一月九日去参加面试。时值考试周，一方面要准备考试，一方面又要为参加社会实践而奔走，弄得我真是有些疲惫了。

一月九日上午8：30我们这批三十多人来到了沃尔玛人力资源部参加面试。这其实是一次简单的面试，但仍然令毫无经验的我十分紧张。面试过程中，考官几乎毫无表情的问一些他们认为有用的信息，而我则诚惶诚恐的尽一切可能将每个问题回答得圆满。十几分钟的面试对我来说显得十分漫长。最终我还是有惊无险的通过了。

一月十九日，也就是考完最后一科的第二天，我正式参加了入职培训。培训会实有一名来自沃尔玛中山路店的培训师marily主持的。在短短四个小时的培训中，我学习了沃尔玛公司的历史、发展、公司文化、政策制度等基本情况，对公司的运营制度有了大概的了解。剩下的具体东西就只能在具体工作中去学习和体会了。培训结束后，我正式与公司签订了劳动合同，并领取了工作服装。那是一件红色上一加一条深蓝色牛仔裤。红色的上衣代表全体员工为顾客服务的一片火热的心，牛仔裤肥大而结实，几乎适合各种工作条件，为实际的工作提供了方便。这一套工作服看似简单却别具匠心，既体现了公司形象，又简单实用，难怪几乎公司所有员工都穿这样的统一服装，连店总等领导层人物也不例外。

第二天上午我到人力资源部领取了工卡，又办了工资卡。至此我正式开始了一个月的工作生涯。

实际的工作条件比想象中更加艰难，工作内容比预想中更加艰辛复杂。所谓的理货员几乎是全店最基层的员工，且不说薪酬多少，单说工作内容几乎百分之八十以上全是体力劳动，只有不足百分之二十的脑力劳动。具体的工作内容分以下几个方面：一、面位补货;二、促销位补货;三、更换、运送堆头陈列;四、做破损;五、备大单;六、顾客服务;七、其他临时性的工作。

我所在的部门是28分区92部门。部门有主管两名，全职员工八名，临时员工两名。工作排班分早班(6：50---15：30)和晚班(13：00---21：40)。每班正常工作时间为八个小时，中间吃饭休息40分钟。有时在特殊情况下还会安排白班和夜班，其中白班从8：30到17：10，夜班从21：40到次日7：00。

因为临近春节，店内工作十分忙碌。在开始工作的前两天，我只要是随主管和老员工们作一些打下手的工作内容。当然体力劳动的份量相当大，而且都是些最基本的工作。我总算咬紧牙关坚持了下来。两天过后，随着我对工作内容的逐渐熟悉，便开始随促销员去做一些独立性较强的工作。就这样又过去了两三天，我对工作内容很熟悉了，便真正独立开来，作为一名合格的员工进行正常的工作内容。

这四五天的转变过程看似简单却是十分艰难。第一天的工作就给了我一个下马威。虽然早知道工作内容不会轻松，但一天下来的体力劳动着实令毫无经验的我精疲力竭。而且陌生的工作环境也令我很不适应。是老员工们的悉心指导和促销员们的鼓励使我鼓足了勇气去坚持。我相信只要坚持下去就一定会适应，而且会在工作中学到很多东西。

接下来的工作中，我不断的观察、学习，并且积极向老员工们请教。对于每一细小的工作内容都努力去弄清楚其工作流程、工作标准，并抓住机会询问一些其他部门乃至其它店的运营状况，以了解更多知识。就这样，我一步步努力着，一步步进步着，向着做一名合格的乃至卓越的员工而努力。

为了庆新年，先锋路店员工于一月二十五日在火车站附近某宾馆的大礼堂里举行了名为“员工之夜”的联欢晚会。晚会的气氛非常活跃，节目也非常精彩，所有节目都有员工自编自演，引起的掌声连绵不断，体现了员工们无穷的创造力。新老员工都满脸喜悦，边玩边吃、边聊边笑，整个大厅沉浸在一片欢乐的海洋之中。通过这场晚会不仅缓解了员工疲劳，更加强了员工团结，提高了员工斗志，为马上到来的“cny”而鼓劲。(注：cny---china new year)

传说中的“cny”终于到来了。尽管之前已做了大量准备工作，可超大的客流量和货物供配量仍然令我们感到手忙脚乱。好在这时1057#店的同事们伸出了援助之手，到这里来支援。使得工作作才能有序开展。

这时的我历经十多天的工作后，对各项工作也已经了如指掌了。在我们所有员工的一致努力下，全店的销售额每天都超过了去年同期水平，也超过了今年的预计值。我也明显感觉到这几天出的大单越来越多，礼盒销售也是供不应求。同事店里还装扮了年货街，年味十足的购物环境更增加了顾客购买欲望，同时店里推出的打折、特价商品和层出不穷的买赠活动更是加大了顾客购买量。前台收银台前排起了长龙，购物车和购物篮供不应求。

我全心地投入到工作中去。随着一天天的过去，每天的我都是一样的筋疲力尽，而每天的我又都可以学到不同的东西。公司的经营理念经营原则公司标准公司文化深入到了工作的每一个细节，我在每一个细微工作中尽情体验和学习沃尔玛式经营的大智慧。

积少成多是零售业的法宝。而正是利用这一法宝加上沃尔玛员工的诚实守信、追求卓越的干劲，才成就了沃尔玛今天的经济帝国大厦!

一个月的时光一晃而逝。转眼间到了离职的时候了。我真的从内心不想离开，因为我还想留在这里学习更多、体验更多;而我也急切盼望着离开，因为我急于将我的所学所得用到今后的生活学习中去。

假期实践不仅使我体验了生活，更使我学会了生活，理解了生活。在这一个月的社会实践中我受益匪浅。如果还有这样的机会我还会积极参加，努力去学习更多，体验更多。

总而言之，我们不能拘泥于现状，要不断地推陈出新。这样，我们经营的宾馆才不会随着时间的推移而“变老”。同时，我们也要完善经营管理制度，实行奖罚分明的政策。在小的经营范围内形成一个良好的运作机制，从而能使宾馆可持续地，高效，健康的发展。在经营的同时，让自己不断学习经营之道，理财之道，规划之道，投资之道。结合科学理念和现实状况，使我们的工作事业蒸蒸日上!

**超市打工社会实践报告总结七**

社会实践是指学生实地从事一项调查研究或电子商务实践活动，目的是增强学生对电子商务实践活动的了解，锻炼学生的协调能力、沟通能力和对理论知识的综合运用能力，培养学生的专业素养。它是培养学生认识和观察社会、训练应用能力和操作技能的重要教学环节，是素质教育的重要手段。它不仅要求学生对本专业所学知识和技能进行综合运用，而且使学生通过社会实践，进一步提高其分析问题和解决问题的能力,实现培养目标。

先来介绍一下我的工作环境广州正家商贸发展有限公司即正家超市。它是一家大型超市，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、服饰杂货科、日常百货科、家用电器科等等。我的工作日程是这样安排的：a每天上午7：00上班中午12：00下班，下午18：00晚上22：30.b班中午12：0018：00，19：0021：00。一天主要工作的这里整理货架，补货，清理通道，和 顾客沟通解说，最后就是做收回顾后商品放回货架准备好一切下班工作等下班。其他内容就是在岗时期要参与超市货物入库整顿。有空时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!每当超市进货时，每个人都将变的更加忙碌，根本就没有休息的时间，哪怕是喝一口水……在那工作的1个月中，我就有那样的体会，从卸货到货物进仓往往要持续两个小时左右，累成了每个人的写照!但当我们把货物全部储存后，也不可能有什么时间去休息，工作中一直都是站着或是在奔跑的途中(也许过年期间每个超市都这样的吧!)，有时因为业务的不熟悉我常常受到区域负责人和主管的奚落。每到要上a班时候，就是我变成牛的时候。所谓a班从超市7：00开门到22：30最后一位顾客跨出大门后，真正体会到起早贪黑的真谛了。

记得曾经有一个长辈就跟我说：不管做什么要多做事，少说话!话虽简单，但真正做起来就不简单了。要在众多同事、干部甚至于顾客眼里一开始就留下一个好的印像可不是一件简单的事情。虽然我们不用像促销员那样的拼命工作但是我们的 一定要管理好自己区内的工作而且我非常幸运的是负责日用品区，这里相比食品区要悠闲多了，也许是 主管看的我个头比较小吧!不过好像这个区域里只有我一个男的哟!不过那些小妹妹她们都好热情还那些促销员大姐姐都对我 好热情。每天没有事情的 时候就和她们开玩笑。但是俗话说：国有国法，家有家规。自然，作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以明目张胆的闲谈、不可以把手机带在身上等等。不管是谁，随喊随到。在超市做营业员，有时还是很忙的，特别是晚上和周末因为这时候才会有好多人来逛。有时候，一连几家供货商送货来，这时候就忙了，有很多货物卸在收货处。仅有几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。于是，他们就需要人来帮忙了。我是刚来的，对储存货物的`布局不了解，好多次帮倒忙被领导骂。并且去了普通员工不该进去的机房重地被给予了严重警告。我要把各个柜台的货物分开，并分别送到各个货架附近，如果是一般的货物倒是没什么，但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了(因为来货是不分家的就是主管那话分区不分家)。超市进货都是几千箱饮料、几百箱酒的，每卸一次都特别累，但是谁叫我是新来的。

当然在没有货要上的时候一定要找点事情做。上货，说通俗点，就是补货。货架上的货物被顾客买走了，货架就空了，这不仅影响了排面还会影响销售，得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去。如果超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，要看着点的。等到货架上的货物都补齐了，就站在排面前吸引顾客对你的产品产生兴趣，我就得和他们交流解说，并且重复我已经重复了几百遍的解说台词。如果没有什么顾客，也没有货要补，那就抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、是旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客留下了个坏印象，而且货物也就卖不出去了。其实，抹货架还有个好处：可以坐下来!这个很好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那么长时间啊?所以，在没有什么顾客而且没有货补时，可以抹货架。

要在超市这个鱼龙混杂的环境里顺利生存我还总结了一个经验：巴结上司拉拢同事。在领导面前一定要表现的非常诚恳努力的 工作在同事面前就要经常帮帮他们和 他们开开玩笑。不管是和自己一样的营业员还是促销员都要主动去帮忙。

五天周家村的生活，感同心受，几多欢笑，几多留恋，周家村并不是完美的，至少在我的印象里有一丝参差的缺憾。然而，周家村是美丽的，一片片整饬的瓜田，一排排茂密的黄烟，还有那果树银花，牛羊庄稼。周家村是一面旗帜，闪着新时代的光辉，宛如鲜艳的党旗，如火如荼，周家村是一个温暖的家，充满着热情的因子，我热爱这片土地，我热爱这里朴实的人民。

**超市打工社会实践报告总结八**

专业： \_\_\_\_\_\_

年级\_\_\_\_\_\_

班级：\_\_\_\_\_\_\_\_\_

姓名： \_\_\_\_\_

学号:\_\_\_\_

xxxx有限公司

20xx年--月--日 至 20xx 年--月--日 共 --天

放假了，为了更好的了解社会，锻炼自己，感受社会就业的现状，体验一下工作的乐趣，这学期的假期我根据时间及自己的实际情况在假期期间找了一份超市的兼职工作，虽然仅有二十多天时间，但我觉得受益匪浅，基本上达到了锻炼自己；提高自己的目的。

它是一家大型连锁超市，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——晚上9：30下班，在岗时期要参与超市盘点和入库整顿。有空时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！特别春节期间，超市人满为患，根本就没有休息的时间，哪怕是喝一口水??在那工作的半个月中，我就有那样的体会，一站就是一天，“累”成了每个人的写照！

我至今还记得我第一天将台子摆出，开始招揽生意的那一刻我极度期待下班回家和难以面对大众的羞涩心情。紧张到了极点，好在超市的厂方专职促销员大姐很照顾我，她仔细地给我讲解了有关具体的事项和要注意的重点，比如说我决不能破坏超市的规矩。俗话说：“国有国法，家有家规。”当然，作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈、不可以把手机带在身上等等。不管是谁，随喊随到。

对于每件小事，我们要有足够的耐心对待，只有高度认真才会有好业绩。对待顾客，我们要负责任的告诉他们商品的信息。在平时的工作中，我们要检查、摆放和保持货物整洁，对过期货物要及时检查出来，这也是对广大顾客的负责，。经过很长时间的工作，我掌握了一些技巧和知识，这对我以后踏入社会有促进作用。

我进入了社会，提前了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后在社会上就能少走点弯路。和以往的实践不一样，这次的我真的看到了自己的不足和优势，当我认真工作起来就会很投入，但是当我遇到挫折的时候我就会手足无措，毕竟还是学校里养着的学生，做起事情来一点也不老道，虽然我们在学校学了很多书本知识，但是理论是要与实践并存的，二者缺一不可。社会实践的作用就是让我提前知道自己的缺点，让我们在一次一次在锻炼中学会客观地看自己，不要把自己看得比天还要高，以免以后毕业了择业眼高手低，到头来一事无成。我想这一次的打工，会永远记在我的心里，毕竟那是我第一次感到：无论什么事都不能靠别人，只有靠自己！但是这一切首先，是要拥有知识、能力还要有持之以恒的决心。

这次的打工是一个开始，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。

两年之后，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够的，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。很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。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。

虽然实践的时间是短暂的，但是我很高兴有机会接触社会，打工除了赚钱外，它也为我提供一次锻炼机会，面对生意人，面对顾客，面对社会，各种困难都需要自己解决，自己更要坚持。社会实践的作用就是让我知道自己的缺点，我提前进入社会，了解社会，对社会有了好的了解，这避免我以后走弯路，当我遇到挫折时，我会有心理准备。其实，通过在外打工学习，我也接触了许多未知事物，亲身体验了经营者的艰辛与辛酸，同时也学习到了许多为人处世的方法，如宽宏大度，认真负责等。我不仅拓宽了视野，而且认识熟悉了许多新朋友，这使我的交际圈更大了，结识了许多朋友让我更全面了解社会。通过与各种人物的接触和交流，作为大学生，我感到很幸运，因为我有机会学习各种知识。

总之，在超市工作，我有了很大的收获，当然，我也有许多需要改进的地方，比如我要学会思考如何工作更有效率，如何友好地与顾客交流。社会实践活动让我有了前进的方向，给我一次机会，我会利用它努力实现自己的目标。

**超市打工社会实践报告总结九**

转眼间，大学生活已经过了一半了，为了能提前熟悉社会，现在利用这个暑假，到超市实习，超市的人多，让我学到了如何与人相处，如何的待人接物，以下是我的社会实践报告：

现在，离走进社会越来越近了，校园与社会环境本存在很大的区别。这就要求我们利用假期时间走进社会实践。

校园与社会环境的不同，接触的人与事也不大相同，所以我们还可以在社会实践中学到许多在校园里学不到的知识。这就形成了从实践中学习，从学习中实践的良性循环。

当今中国经济飞速发展，国内外经济不断变化，在机会越来越多的同时，也出现了更多的问题，有了更多更艰巨的挑战，这也就对人才的要求越来越高。我们不仅要学好课本里的知识，还要主动走进社会，积极在实践中学习其他的东西，不断增加自己的经验，全方面武装自已，才能在这个社会有立足之地甚至拥有不败之地。

一回到县城就积极在一家超市找了一份暑假临时工，做促销员。

挂着实习生的牌子站在柜台旁，一脸幼稚、迷茫地站在那，不断地提醒自己要大胆地接近顾客，拉拢顾客，可好长一段时间站在那一声不吭的。一个大姐在顾客少的时候教我如何推销产品。我也慢慢地放开胆去尝试，其实这种交流比想象的容易多了。就好象上台前紧张兮兮，但在台上只顾着自己的表演而忘了紧张。害怕就是这样被克服的。关键在于大胆地迈出第一步。在超市做促销员不能坐着，也不能在超市随便逛来荡去，得时刻注意服务顾客。虽然每天只有上午或下午班，但一段时间下来，还是腰酸脚痛。或许也正如孟子所说\"天将降大任于斯人也，必先劳其胫骨，饿其体夫，空乏其身。\"

在学校，每天有作息时间表约束你。课程表会告诉你，今天该干什么，明天又有什么事情要做。而在这里，你可以无所事事地像木瓜呆在那儿，然后老板不满意你的表现扣你工资或者将你开除。积极的就是主动接近顾客，拉近与顾客的距离，然后耐心的推销产品。这也实在锻炼了我们的胆量、语言交流能力和心理洞察能力。我们胆大了才能冷静，冷静了才能很好地通过顾客的言语与表情察觉顾客的想法，然后再作出适当的回应，不至于慌张得不知所措。我们必须主动努力才可能继续干下去。在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可校园里总少不了那份纯真，那份真诚，一般不会招来嫉恨与报复。可是在社会中，优胜劣汰，你的成功就是别人的失败，工作直接影响了他人的经济利益。在社会中接触各种各样的顾客、同事、上司等等，关系复杂，这一切都需要我们有经验去处理。尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方，这需要我们有经验去调整自己的心态。而这些经验需要日积夜累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。这些事情很多同学沉浸于学习与消遣还未来得及思考，便忽略了社会实践的重要性，有个事实众所周知，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，学习的理论知识很多很多，几乎是面面俱到;而在实际工作中，很可能是书本上的知识一点都用不上。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。有时候我会想，实际操作这么简单，但为什么我们要学习那么深奥的知识呢?现在的教育真的存在很大的弊端，严重的脱离了社会实际应用吗?其实不然，在学习这些吃力的知识的同时，我们的学习能力提高了，理解力和逻辑思维能力也增强了。更在许多书本中教我们如何去做好自己，教我们树立自己远大的理想，这将更好的为我们社会实践打基础。作为大学生，我们的年龄也不小了，离走向社会工作也不远了，我们应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上发生的各方面的事情，这就意味着我们必须得重视社会实践。毕竟毕业以后我们不能再带着幼稚、茫然的眼神走进社会，就像我们当初走进大学一样。我们要带着实实在在的能力走进社会，为社会服务。

而现今一个事实却被许多人误读了，大学生越来越不值钱了。甚至某些人开始看不起大学生，认为读大学没什么用了，一些没读书的人在社会上混得更好。现在的大学生已经不包分工了，也确实许多大学生找不到好工作。这正说明了现在社会对大学生素质、能力要求越来越高了;当然也说明了某些大学生的确不过关。大学生不是全值钱，但社会上值钱的还是大学生。这就为什么还是有许多人打工之后还想读书，甚至有部分人也确实再次进入校园学习。我们在校园里学习到的先进的科学知识能为社会作出更大的贡献，也能为自己带来更多的收益。而要成为值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的酿造业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

经过这次工作我从中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋，是不可能斤斤计较，不可以强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更另人开心。不论做什么事情都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想，关心别人，支持别人。

在这次暑假的工作中，虽然只是在店做些琐事也让我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大的帮助，从中让我有很大的启发：不管做什事都要坚持，也锻炼了我的坚持力!让我在以后的人生路上更加坚强!通过这段时期的工作学让我更深刻的体会到付出和收获的关系，也让我知道金钱赚取的不容易!在以后的大学生涯里我要很努力的学习，遇到困难我会更加坚强!

在超市里,别人一眼就能把我人出是一名正在读书的学生,我问他们为什么,他们总说从我的脸上就能看出来,呵呵,也许没有经历过社会的人都有我这种不知名遭遇吧!我并没有因为我在他们面前没有经验而退后,我相信我也能做的像他们一样好.我的工作是在那做销售员,每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上9点钟分段时间上班,虽然时间长了点，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累,我觉得这是一种激励,明白了人生,感悟了生活,接触了社会,了解了未来.在食品店里虽然我是以销售为主,但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。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，但我得去面对我从未面对过的一切。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，但是总算是社会的一个部分，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，有些问题有了有课堂上地认真消化，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，2年半之后，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。

**超市打工社会实践报告总结篇十**

序言：这是我上大学以来的第一次暑假，理所当然要回家和父母亲人团聚。不过，身为当代大学生，总不该“日出三竿而起，日薄西山而息”地无所作为。所以，早在放假之前，我就托亲人在镇上帮找份暑假工，好让自己放假后就能马上参加实践。果然，亲戚不负众望，终于在镇上的一家超市帮我找到了工作。于是，一到暑假我就马上加入了暑假工这一行列。

实践目的：一是当作勤工俭学，充实一下暑假生活;二是为了培养自己的沟通能力和工作责任心，增强工作时间的观念，增加社会实践经验。

实践收获：我在超市里所从事的工作是在柜台前帮购买商品的客人开单子。一天要在柜台前站8个小时，辛苦多少是有的。但从辛苦中我体会到了：父母赚钱给我上学比我更要辛苦。所以我要更加珍惜父母的血汗钱，更要好好学习。从这份工作中我还收获了很多。比如：人与人之间的沟通要以和为贵，微笑服务，礼貌待人，诚实信用，热心助人，互相帮助等等，这些都是我从实践中学到的。作为一名员工，除了要做到以上的工作基本要求外，还应该有较强的时间观念和责任心。和我一样在那里打工的一名小伙子，就因为上班迟到了10分钟而被老板炒鱿鱼了。前车之鉴使我时刻提醒自己一定要加强时间观念，准时上班，绝不能以任何理由或借口拖时间。

结束语：从这次的实践中，我学会了很多为人处世的道理。当然，我还是很希望能在今年的暑假中继续参加社会实践，以开拓自己的视野，提高自己各方面的能力。

实践者：

**超市打工社会实践报告总结篇十一**

这次的暑假期间我利用了一个月的时间去体验了打暑假工的生活。我选择的打工地点是市区镇村的电子厂。 这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟了很多东西，甚至这些东西将让我终身受用。现将此次实践活动的有关情况报告于下。

之所以选择进厂做一个打工仔，我认为这是一个对于目前状态下的我很适合的地方，无论是从能力的角度看，还是适应和目的的角度。这种嘈杂的环境中，每个人做着自己的事，每处一道不同的程序。经亲戚介绍，我从家里出发于七月十五号到达厂里的，但是人事部的大姐考虑到舟车劳顿，大发慈悲让我休息一天，并让我利用这天去招商银行办卡以便以后把工资打进卡里，然后去医院办健康证。我们住的是四人一间的宿舍，条件不错，比学校的好；而吃的却比较差点，都是油。所谓的包吃包住原来是住宿费一个月三十块钱，吃的每顿两块。可能是初来乍到，舍友冷冷淡淡的，关系弄得不是很好。吃饭的时候大家没有排队的概念，盛饭能抢的就抢，看到这种场景我还真的不知道该怎么办，只好等别人都打完饭了再去。可能大家接受的教育程度有限，再加上工作时间紧，休息少，所以基本没顾上那么多，抓紧时间要紧!

第一天八点上班，去主管那填了上班卡，正式上岗工作了。我被分到了加工组，组长和我一样也是90后的，因为主管是她表叔所以得到了提拔，所以趾高气昂的。工作的车间很长，容纳了一百多人在里面，大家都在紧张的干活着，生怕一偷懒被领导发现批评扣工资，所以车间里很安静，除了机器的声音和工作时发出的声音外基本没什么杂声了。组长给我找了个空位，然后教我怎么样撕红蓝膜产品上的保护包并交代了一些注意事项后就离开了。或许做的活挺简单的，撕了几张就比较熟练了。第一天感觉很新鲜，时间不知不觉过去了。

虽然在这种环境中，人们的文化素质不高，为了生计、生存，生活中不免有这样那样的明争暗斗，但我感受最深的就是一个人在社会中为了生存忙碌的不易。 而随着每天不停地重复着同样的工作，不免让人感到厌倦的。每天忙碌着枯燥乏味的同一件事，耳边还时刻响着组长甚至部门经理的责备，少说话，多做事；抓紧时间，速度超快，品质超好等等。其 实这些都是合逻辑的，只要有一颗有责任的心，员工可以用心去做好本职工作。开始时候，我们都感觉做这事会不会太大材小用了？带着此种疑问，很不情愿地上班，自然，工作效率比较低。加上

桌子和椅子的设计不是很科学，一整天都是坐着干活，时间久了，全身酸痛，浑身无力，特别是高强度的加班还有白班夜班之间的转换，简直是折磨人。虽然有加班费，可是没有周末的日子是很痛苦的。我很佩服那些同事能忍受长期如此的寂寞与艰辛，她们不是不想回家，不是不想休息，而是生存的压力让她们不得在苦苦挣扎。有些刚到二十岁就已经结婚生子外出打工养家糊口，所以聊天的时候，她们都会开玩笑叫我以后找另一半的时候要看好人，不要那么快就结婚，要找也得找个有钱的，总之成家过早就要承担很多责任失去许多自由。但每次我都是笑笑而过。虽然每天下来，很累很瘫软，从没体会过如此生活，可我却从来没有叫苦叫累，工作还是要做，该坚持的还是要坚持。与人家相比，我这只是微不足道的。

在打暑假工的这段时间，我每天都在盼望着回家，同时也在感受着工作的氛围，体验着工作的辛苦与快乐。这些都是在学校无法经历到的。在社会，没人能帮自己，一切都是靠自己去努力去打拼，只要自觉了，只要尽力了，一件工作的效率就会得到别人的赞同。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！

同时，这次打工的经历让我深深感受到了知识的力量是多伟大。要想以后舒服地过日子，必须先奠定吃亏的基础。一个人有了知识不愁以后找不到好的工作，而不是像现在这样出卖廉价的劳动力。一个月的时间也

培养了我吃苦耐劳的精神，锻炼了意志。经过这次实践，虽然时间很短，可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如包装部的同事相处好，那工作起来的效率才高。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，还可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有底，也算是此次社会实践的目的了。

挑战自我，终于成功，对自己的表现，我还是比较满意的。有人当天就因为种种原因比如伙食而离开，也有的上几天班就坚持不下去了。也难怪，有人评价我们的大学生，工作效率低，对厂方的要求高。的确，我们都有自己的想法，没有初中高中生等他们那样专心致志地工作，而是为了体验生活。

**超市打工社会实践报告总结篇十二**

万事难开头，什么事都要有尝试，都要开始，都要有经过，都要有失败。我经历了在超市的工作之后，懂得了许多道理，明白了很多事情看起来很容易，但实际上与自己所想像的有很大的差距。一个小小的超市的经营也不容忽视，不但需要有细心，还要有谋划，策略，总之，任何事情都要考虑周全。

我觉得自己这次在我们那刚建起的超市实习，增加了自己的很多见识与方法。初次尝试经商的滋味，增加了自己的阅历，在我们读幼师这个专业，需要的也包含：细心，耐心，需要让自己有更多的体验，更多经历。我们也学过“xxxx”，作为学生的我们应树立正确的社会荣辱观，这具有很强的现实意义。德才兼备，以德为先，我们要将“xxxx”作为准则，提高自身思想道德素质，尽量在德智体美全面发展的新型人才。实践过程中无形就为我们增加了在这些方面的发展，在实践过程中也能不断体现一个人的自身修养。我们必须把课堂教学与社会实践相结合，我们必须通过亲身体验，才能让自己更进一步了解社会，在实践中增长自己的见识，培养自己的能力。更为重要的则是检验自己在校所学的是否被社会所用，能力是否被社会承认，通过实践找出自己的不足和差距。去实践必须重视自己的修养。第一眼映像十分可观，其实这也不能说是一件很容易的事情。第一次在超市实践毕竟不怎么习惯，不了解。但我知道，串岗是绝对不可以的，就是不能无缘无故离开自己的岗位。像我们这些大学生，一些基本准则其实我们都懂，那么我们就必须自己去实行。在超市的确挺辛苦，像忙的时候，加上自己是新手，为了表现好点，自己会主动帮忙。树立良好的形象，乐于助人也是当代大学生的任务。

初次到超市工作其实很开心，学到的知识太多了，现在，我们镇上，超市也慢慢多起来，大家为了吸引顾客，自然在价格方面就“打”起来，有时，还可以看到其它超市店员来我们这看价格，就是“间谍”。这让我知道了：“间谍”要装作是买东西的顾客，而且一定要十分像。一般超市是不全对真正的顾客容有疑心的。自己提前进入社会，提前了解，对这种社会自然就提前认识，以后的弯路自然减少一点。对于自己赚的第一笔工资，虽然少，却十分欣喜，欣慰。也让自己知道必须勤俭节约，钱赚来真的很不容易，对于社会与人生，真的有太多无奈，可是我们没办法，就得努力。我们也必须牢记“xxxx”，只要自己肯踏实肯做，总会有回报的那一天。天真的以为五彩缤纷的世界原来是那么错综复杂。可以说自己这次实践还是挺顺利。

在实践中，我们应该放下学校里的那种轻狂，家里的那种娇宠。不要有太大期望，要一步步去完成，要抱有一颗平常心，乐观的去面对社会里遇到的不如意与挫折，把这当作是一种经历，一种成长。我们要学会节约，学会珍惜，珍惜每一次来之不易的机会，怀着一颗感恩的心，乐观的心。

事情还要从我们五一期间的校运动会说起。因为我们是戏文一班，所以和播音六班是坐在一起的。在这期间，一次偶然的机会，我和一个播音六班的认识的女生聊了起来。她说她寒假没回家，去苏州打工了。我当时是比较惊奇的，一个小女孩竟然过年都没有回家。我很长时间里都梦想着漫长的假期有一次接触社会的机会，况且一个女生都可以寒假不回家，我暑假在外两个月又算的上什么？我想通过参加这次暑期实践活动，使我从中受益，不仅可以加深自己对社会的了解，还在实践中充分地提高了自己的能力，接触了社会，使自己在各方面获得了全方位的提高。 于是，我让她帮我报名这个暑假的工作，六月份我签订了兼职协议。7.11号和师院和工院的兄弟姐妹100多人踏上了这次新奇的“旅行”！

在下车的那一瞬间起，我们都在考虑这次苏州行是对是错。燥热的空气使我们难以适应，全身湿透了。一方面是车上有空调，我们形成了惯性。另一方面是，那天确实温度在35°以上的。当天就有两个同学就回家了，因为不适应南方气候。其实我感觉在暑假里，是全国高温，在哪里都是一样的。不过后来看新闻，xx年的7月，苏州35°以上的天数超过了以前十年的记录。带着满身的疲惫，我甚至有点亢奋，我一定要坚持下来。

我们到的是苏州项城区艾兴无纺医疗制品有限公司，是医用品出口的中外合资企业。我们被安排在宿舍里，两天后我签下了就业协议，怀着新奇的心情，和同学们穿上工作服，一起走进了制作科车间。我们13个一组，被分在了东码裁车间。就是原料在这里被裁成一片一片的布，这些布再运到不同的车间进行深加工，最终做成成品。医生手术用的一次性手术衣，病人用的衣服，手术台上用的布类等等。比我们还要小的组长是个女孩，一脸的严肃，给我们交代了各自的分工，和注意的事项，然后每人分了一个工作卡，用来进厂门时刷和吃饭。

罗磊，制造科东码裁车间，工号：b03

后来我才知道，这里所有工人都是d开头的六位数，我们这些大学生是b开头的两位数。公司分为制造科，工程科，人事科，预算科，销售科，运输科等。制作科是最大的，有一千五百名制造科员工，其中有三百是男孩，其余是女孩。工资在1500左右，往上浮动500元左右，往下最低是1100，按车间效率和个人产量以及工作时间三者计算工资。上午6点上班，下午3点下班，加班的话是下午5点下班。

这就是我们的第一天，在抱怨中度过。因为站了一天实在是太累了，脚都麻木了，回了宿舍来不及回味，来不及和宿舍老工人聊天，就很快的睡着了。

东码裁分为放料，推刀，接刀，拉布，冲口，送裁片这些活，在刚开始的时候，经常感到劳累。组长和主任对我们非常关心，把最轻的活给我们。但是我们也主动去干一些重活，如果说是重活，实在是不重，谈不上重活。为什么人家别人能干我们就不能干哪？我们拿这份工资，不按产量计算，只按工作时间，所以在这个时候，我意识到，我们的工作责任心是很重要的。

后来我又被调到六车间，负责给产品封口。因为又凳子坐，所以也舒服多了。但是，工作的认真程度却必须更好一些。一定要确保每个我封口的产品是封好的，封完之后我会再检查一遍。因为我们的产品出口到欧洲和美国，这不仅和公司的形象又关系，也和中国的国际形象又关系。

在以后的工作中，我们认识到责任心和认真非常重要。也使得我认识到和同龄甚至比我们还小的老工人交际的重要性。和他们相比，我们受过高等教育，在社会实践上却远远不如他们，这一点，相信同行的每个人都可以深刻的体会到。我们积累了社会经验，使我在社会中接触各类人群时有了更灵活的应对手段，使我学会了去与人接触认识，并且与人交流，使我在此过程中，充分地克服了自己害羞畏缩的心理，使我在与陌生人的接触中多了一份自信，也新添了一份自如。这也使我和我的舍友的关系搞的很好，他们都是和我们一样大甚至还要小一些的男孩子，却出奇的成熟。也使我们认识到了，千万不要把自己当一个孩子来看了。因为，和他们相比，我们在某些方面，确实存在很大的差距。

走在路上，我们是引人注意的十几个人，因为我们十几个很多人都戴这眼镜。但是，作为大学生，我们实在是有太多惭愧了。十几年的学习时间让我们忽视了实践。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。

当然我还想说一个问题，就是我们这次社会实践虽然专业不对口，但是我们却学到了很多很多。很多很多这四个字的意思，我相信，我和同行的同学们能很有感触的理解。我听一个物理系的同学说，他们系里去年寒假组织去东莞的一个电子厂了。我更希望中文系能给我们机会，让我们能找一个对口的社会实践。我听说大四是要去实习的，是专业对口的，我期待着。这是我们走向社会，走上工作岗位的一个桥梁。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，但是总算是社会的一个部分，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，有些问题有了有课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比老工人门具有更高的起点，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，这就意味着大学生这次打工的真正意义所在，社会实践必不可少，这应该值得我们全校去提倡去鼓励的。

我自我感觉，这一个暑假，我真的长大了很多。我相信在以后进入社会就业的过程中，这一份自信和自如将会永远地伴随着我，这将成为引导我步入社会的一个先决因素，可以说通过这样的社会实践，使我们在面对就业时多了一个竞争优势。另外，我也在工作的空余去看看英语和开学就要考的计算机，因为工作强度并不是很大。而且，有一次，我在封口机旁封口，几个美国客户走到我后面，用英语交谈了很久，我只听到了几个单词。我们厂有个女大学生，是坐办公室的，她过来就能和客户方便的交谈。我想，这以后的就业中，掌握熟练的语言活着是技能是多么重要！

当然，这次社会实践并不是单调乏味的，其中有太多太多了快乐了，我想这是没有去过的同学所难以体会到的。和他人协作的快乐，帮助他人的快乐，被别人帮助的快乐，自己完成生产计划的满足感等等。对了，我本人这次一共拿了1600元，拿到工资卡的时候，我心里充满幸福。这是我人生的第一桶金,沉甸甸的。

这次兼职经历所带给我的是一次能力的全面提升，我也认识到自己的很多不足，长期的高中学习和大学一年的学习，使我远离了社会实践，动手能力特别弱。通过这次，我们学会了如何在团队地协作下从头到尾地解决一个问题，我们学会了在团队中各司其职，尽忠职守，互相配合，对于我们这些80后的大学生来说，学会合作，学会配合，这将成为我们成长轨迹上一次巨大的突破。我想我们的社会实践活动就是这样一座桥梁，它引导我们的学生去更多地认识和接触社会，帮助我们这些在校园中成长的大学生完成由校园走向社会，由书桌走向办公台的转换，避免了大学生在初入社会时所发生不知所措，真正地把大学生的教育与社会的就业相结合，培养符合社会需求的高素质人才。社会告诉我们：我们在今后的三年大学中，不仅要学习，而且要全面提高自己的能力！

这次社会实践，是第一次，毋庸置疑，将是我一生宝贵记忆的财富。

xx年的6月26日，我与10几个队友一齐踏 上了前往xxx小学暑期实践的艰辛之路。

之中的艰辛只能自我体会。经过了4个小时的颠簸之后，过程可真是相当的坎坷啊！中途车子抛锚了！诶！就这样，我们抱着期待的心情到达了目的地。

到达之后，我们就开始张罗吃住了，因为学校可以住，所以就在学校住下了，整理好了寝室，厨房学校里也有，一并打扫了。这第一天就这样度过了。第二天还有许多实践前的准备工作要做，那就是人员联系．将留守儿童召集起来进行辅导．我被分配做留守工作，为乡政府附近的留守儿童做好登记工作．队长带着另一批人到一些远一些的地方－－泥坑界坑去联系学生，做好登记工作．这些地方有些远，需要走很长时间饿山路，不过为了实践成功，为了我们爱暖童心实践队，这些苦还是要吃的，一早上联系到了解情况０多名留守学生，我们还是非常有成就感的.第三天,开始了我们正常的教课工作,我教的课是小学三四年级的数学.在教课中,我体会到了他们对学习的热爱与渴望,看到了他们在学习之中眼神放出的神采,这使我非常感动.我们开设了各年级的语文英语常识以及数学课,还有兴趣课程,以供学生们在下午课余进行另类数学.兴趣课程有棋类球类手语演讲话剧.每天中午学生来得都很早,以致我们不得不将2点的兴趣课程提前开始.于是每天中午,我们都在同学们的热情中,不得不放弃午休,哎!苦啊!不过生活还算不错!下午时,我们还去摘野菜了,真是体味了一把农村生活!一个字--爽!我们一边采,一边有说有笑,可开心了.为了清理这些野菜,可费了我们不少功夫呢!不过煮起野菜来,还真是美味,也算值了!

在实践中,我也去一次界坑去买菜,走了一个多小时的山路呢!脚酸了也肿了!哎!终于体会到同伴们出去买菜的辛苦了!我觉得我们实践队可算是奢侈的一个队了.吃得好,有时会有肉,有时会有西瓜和饮料呢!(羡慕吧!哈哈哈!~~~~)买了菜回去以后,就迎来了我们爱暖童心实践小分队的启动仪式了.到了乡政府办公室,看到一小部分的天花板塌下来了,于是我们就清理了一下,在桌上放上水,等待着乡政府领导的到来.时间飞快,仪式开始了,我们在乡政府领导的要求下做了自我介绍以及一些感言,领导们也分别发言,针对我们实践队做出批定和鼓励.结束了仪式意味着我们爱暖童心实践队正式在xx县西岙乡启动.我们大家豆油非常高兴,并在学校门口合影留念.

后来的几天我们一部分人去了楠溪江景区做了募捐活动,一共募集到700多元人民币.我们还为留守儿童送去温暖,送去祝福,送去他们所需要的学习用具--书包.最后一天晚上,我们实践队在当地一所祠堂开了一场晚会,虽然来看的人不多,有些准备还没有做到位,可我心里还是很开心的,毕竟这是我们的第一次晚会,就算有什么瑕疵,它在我心目中也是完美的.在晚会中,我担任了舞台设计的工作,为了舞台的效果,我们不惜找来了一些绿色植物来设计舞台,还借来了地毯和后台的幕布,还有演讲的桌子,以及音响电脑等.虽说不易,可我们还是做到了.费了一下午的时间设计好舞台,看到他们对舞台的热烈赞美,心里还是美滋滋的,也不妄费我们这么用心的设计了.

所以的东西都会有负面,第一次做一件事不能尽善尽美,也是正常.晚会的演出在最后的环节--把合唱中,由于我们的匆忙忘带歌词导致了我们演出的不完美,这令我们很遗憾.当时我们的心里都很难受.可再难受也要勇敢的面对.面对错误,深思错误的来源,找出原因,做出决定,在下一次同样的情况下,我们就不会再犯错,再有遗憾了.在实践中,类似的困难有很多,比如说,晚上睡不好又热,又有蚊虫咬;有时男生的不合作;队员对队长的不理解;有时个人的任性等等.这些都是实践中的困难和阻碍,可是我们全部都越过了,感到欣慰,开心,坦然.在这之中,我们拥有了很多;坚强,勇敢,宽容,信任,克服了种种困难,越过了种种障碍,延续了我们的友谊,达到了我们即定的目标.实践之所以为实践是因为实践即体验另类生活,从中领悟做人的道理,学会对人处事,学会独立思考和解决问题.生活之中有太多的东西,需要我们去学习,去体会,去感悟人生的艰辛和美好.一个小小的细节就能体会出一个人的思想品德,一个细微的动作就能获得别人对你的信任,这在于你能否想到做到.对一件事有自我的见解,能被别人接受,采纳就是成功,这就是实践的成功.不管我们做得是否尽善尽美,只要我们有努力,有思考,有被接受,采纳,就是实践的成功!

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找