

# 寒假社会实践报告

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167743430760309.html>

范文网，为你加油喝彩！

金星小叶紫檀-小学运动会加油稿



昵图网 www.nipic.com

By:xiaozhudaai | No.20140715141937125000

2023年2月26日发(作者：后撤步跳投)

寒假社会实践报告（精选5篇）

## 寒假社会实践报告1

### 一.实践目的

我们通过自身的行动将XX扶贫与改造中心为我们家乡孩子捐的善款买成东西，

并把东西送到孩子们的手中去。让他们不要因为买不起学习用具而影响到自身的学

习成绩，甚至是自身的人生和接受教育的机会。让他们在精神和物质上都受到激励。

### 二.实践的内容

做晨曦计划的志愿者，为自身的家乡做一些好事。

### 三.实践体会

通过这一次的实践我学到了以下让我终身受益的四点。

1.在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我了解更多的人。如何

与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会未几，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。与同学的沟通也同等重要。人

在社会中都会融进社会这个团体中，人与人之间协力往做事，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。

2.在社会中要有自信。自信不是麻痹的自诩，而是对自身的能力做出肯定。在

多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没关系。重要

的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二。

第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

3.在社会中要克服自身胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工时，自

身就害怕了。自身觉得困难挺多的，自身的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使

自身觉得很渺小，自身懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自身内心的恐

惧。如哥哥所说的“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。”实在有谁一生下来就

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，

那一切都变得轻易解决了。战胜自我，只有征服自身才能征服世界。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。”

4.工作中不断地丰富知识。知识如同人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，

人缺少了知识，头脑就要枯竭。

以上是我自身在这次寒假社会实践中所学到的，是我自身以为在社会上立足所

必不可少的要求。

最后我要说的是：晨曦计划是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能

在此生活而倍感荣幸。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，

我感觉学习与社会实践是密不可分的。

实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，利用所学知识实践自我的最好途

径。亲身实践，而不是闭门造车，实现了从理论到实践再到理论的奔腾。并且也加

强了我了解题目、分析题目、解决题目的能力。为了解社会、了解社会、步进社会

打下了不错的基础。

## 寒假社会实践报告2

### 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

会的不错形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会

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形式锻炼自身的能力，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，不但通过自身的双手赚到了来之不易的工

资，更通过这次实践，亲身体会到了父母工作的辛苦，收获了很多在学校里没体会到的酸甜苦辣，增长了自身的社会经验，获益匪浅。

#### 四.实践总结与体会

1.挣钱的辛苦。每天辛辛苦苦重复同样的工作，小心翼翼的进行日常工作，才能得到工资，这次的体验确实让我真真切切感受到父母的钱来之不易，一分一厘都来自于没日没夜的辛勤工作，挣钱确实是个很艰难的过程，需要全心全意的付出。

2.人际关系。在这次实践中，让我很有感触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、才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自身的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要很多技巧，就看你怎么把握了、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、如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，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较大的进步。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慢慢琢磨，不断学习不断积累。

遇到不懂的地方，自身先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学

能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

3.具备随机应变的能力。要具备随机应变的能力是因为在销售的过程中，总

会遇到各种千奇百怪的人和事，如果没有随机应变的能力，只懂得拘泥于一般的原

则而不懂得变通，有可能会导致交易失败甚至给自身带来不必要的麻烦。因此，一

定要有随机应变的能力。

xx年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说意气风发，我们年少轻狂，经

受不住暴雨的洗礼？谁说校园里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书？走出校

园，踏上社会，我们能否不辜负他人的期望，为自身书写一份满意的答卷。

在重视素质教育的今天，学生假期社会实践作为推动学生素质教育，加强和改

善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，作为培养和提升学

生实践、创新和创业能力的重要途径，一直来深受学校的重视。社会实践活动一直

被视为学校培养德、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，也是推进素质教育进程的重要

手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实践也是学生学习知识、

锻炼才干的有效途径，更是学生服务社会、回报社会的一种不错形式。多年来，社

会实践活动已在我校蔚然成风。

学校是一个小社会，我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践之中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造不错的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

这个假期我没有选择自身所学的专业去实践，而是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自身一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次假期实践我以“善用知识，增多社会经验，提升实践能力，丰富假期生活”

为宗旨，利用假期参加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。

虽然在这假期我没有在我的专业知识，专业能力上有所提升·但我感觉我懂得  
了太多的书本上没有的东西，假期实践加强了我的办事能力交往能力，叫我懂得钱  
来之不易，叫我懂得人要打拼出一片属于自身的天空。

### 寒假社会实践报告3

xx年之前也不例外。一致认为保险就是骗人的，给人的感觉就不好。暑假到  
保险公司实习后，回来学校里，别人问我暑假怎么过的，我说在实习，但不怎么情  
愿说是在保险公司实习，果然如预料的一样，他们一听说我在保险公司时，大都会  
惊讶到，你去卖保险啊！当时，听到这里的时候，说真的，心里是有那一点疙瘩，  
我就会认真地回答他们，我是实习文职工作的，不是卖保险的，貌似我自身要特意  
地将这两者分开一样，也不想和销售扯上关系。但，渐渐地，当我深入了解到这个  
行业及其从业人员后，我至少能从客观的角度来进行分析和理解。暑假的工作总结  
中，我就大体将保险公司的岗位进行了大致的描述，保险公司分为内勤和外勤两大  
块，外勤就是我们听得最多的在外销售保险，内勤就是做一些相关的统计与追加工  
作。

寒假里，做的事情基本上和暑假时差不多，但要清闲多了，不过一天三顿饭也

得自身做。其实，我特佩服那些做外勤的工作人员，保险这个无形的产品，只有你

相信了才能看得见。而其他的任何产品都是你看到了才相信。保险公司卖给客户的

只是一种理念。就拿人们最关心的意外保险举例吧，当你在保险公司投保后，你就

将自身的意外风险转移到保险公司了，由保险人来承担，而客户作为被保险人，只

要发生在保障范围内的风险事故，则都由你所投保的保险公司埋单。当然，保险公

司是不愿意看到被保险人发生之类的保险事故。这也是保险公司在和广大的客户进

行一场赌博，就看出事的概率了。

中国人的保险意识真的是太落后了，目前就是一些素质很高的人群都对保险存

在偏见，当然这其中也有保险公司的责任，例如就像每年层出不穷的销售误导，直

接导致每年的消费者投诉非常之多。保险，这个东西，是你情我愿的，不会有人强

迫客户购买，当然，在外勤做的业务员想要拥有好的业绩，就必须有不错的社会人

际关系。好的人脉带给你的收益是你想象不到的。

以上是一些公事。再说说其他方面吧。

第一，寒假住在陈总的家里。陈总，是黔江中心支公司的老总，分管黔江本部，

酉阳。彭水和秀山四个机构。陈总无论是在为人还是处事上都游刃有余，经常在家

里给我上政治课，讲一些道理。陈总就是那个我生命中的指路人。

第二，婆婆去世。月3号凌晨两点突然接到幺姑的电话，幺姑在那头传来了这

个令人悲痛欲绝的消息。我现在特怀念婆婆在我耳边唠叨属于她们那个年代的事情，

喜欢听她老说毛主席的故事，如今而言，也变成了一种想象中的奢侈。当孙子的不

孝，寒假放假都没能回家去陪陪她老说说话。

第三，与某人产生了很深的误解，当然这样的结果也是我一手导致的，永远的

痛与遗憾留在心中吧。

人这一辈子要是没有几件令自身痛苦和遗憾的事情带入棺材的话，那就算是白

活了，本来人生就是弹指一瞬间，一不小心，今天便也成了明天的回忆。

展望：

大三下学期要做的事情：驾照、六级、一周看一本书、练字，这些是必须要完

成的任务。想去旅行，这是奢望中的事情。

寒假社会实践报告4

老师布置的社会实践，历时3个小时的艰辛，终于和桂一起顺利完成了！觉得

我们好棒啊！在调查完手上的问卷后，那种喜悦的心情难以言语，还激动地拥抱了

桂！

社会实践——我们是去大街上发调查报告，从报告的整理制作，到印刷，再到

分发，都是我们辛勤劳动的成果。这过程虽然有点曲折，但我们还是克服了重重困

难！这次的调查，比我想象中要难一些，我本来以为个多小时就可以完成了，考试

最后却花了几乎3个小时。俗话说的好：万事开头难啊！确实是这样的。

我去发第一个的时候，就吃了闭门羹。那阿姨说她不会，哎！我也不好意思在

叫她填了。那好吧，我也就不勉强啊。还好，啊桂那边有位姐姐写了。寒假。其实，

刚开始的时候，挺不顺利的。因为遭到了很多人的拒绝，他们秉承：不和陌生人，

说话的原则，对我们的调查不理不睬的。更重要的是，我们还遭到了很多人的鄙视，

和白眼，轻视。但，这丝毫没有影响到我们的斗志。还有人怀疑我们是骗子什么的，

哎！没有办法啊，谁叫这世界上骗子那多呢。可是也有很多好人啊！拜托，我和桂

哪里看起来像是坏人、骗子啊？我们那纯洁，那善良。

调查过程中，我曾经想过要放弃，因为那时候天气转冷了，风也越刮越厉害，

更重要的是回家晚了，又挨念经了！那时候，觉得好无奈的，甚至有些绝望，看到

好多人都没有自身之前想象中那勇敢地去问，因此在哪里物色了好久都没有适合的

人选。真的想就这样打道回府了，后来桂就鼓励我说：如果就这样回去了，你一定

会后悔的！是啊，这个调查是我明确提出来的，也是我叫桂一起去干的，怎么可以

就这样轻易放弃了呢？我怎么甘心呢？于是，我决定豁出去了！

在调查过程中，也遇到了几个人觉得印象挺深刻的。这次调查遇到了4个横中

的学姐学长，本来他们有些不想的，可是一看到是横中的调查，就毫不犹豫的接受

我们的调查了！可见，他们对母校的深情厚谊啊！还有两位中学生，寒假。有一位

根本就不像是初中的！怎么看怎么像是小学的啊~对吧，桂！他们好天真，好可爱

啊！还有一位阿姨，她说是见我活泼可爱聪明才接受的，~zz好开心啊！那阿姨真

是好眼力啊~其实我也是这么认为的！嘘，低调点再有一位就是最后那个“叔叔”了，

不！他不是叔叔，是“哥哥”。寒假。他好爽快答应我们的调查，好爱他啊！因为他

之前也做关于于这方面的，他很理解写完问卷后，我对他说“谢谢叔叔，祝您春节

愉快！”，没有想到，他回头对我们说“我是哥哥，不是叔叔！”哦，小女子知错了！

我们还拍了一些照片记录下我们这次社会实践的情景，桂她真的好喜欢拍照啊！

你敢说不是？。有机会的话，再给你们看吧！寒假。在这3小时的调查中，我们发

现了好多帅哥，美女。有时候还因为他们太好看了，而不敢上去找他们调查！别笑

我们啊！

在这次调查中，我们也积累了一下经验，供大家参考了：

1. 调查问卷的问题不要太多啊，不然他们是会没有耐心填写的：

2. 在调查过程中，要注意礼貌，即使遭到他们的拒绝，鄙视，也千万不要生气，

要笑脸相迎。毕竟他不仁，我们不能不义：

3. 最好不要去调查商场的工作人员，因为这会打扰到他们的工作，因为他们是

为别人打工的：

4. 千万不要去调查身边带有女朋友的男生，他身边的女朋友可能会有意见；

5. 提有重物的人最好也不要调查，因为他们手没有空；

6. 人家不愿意接受调查，不要去勉强他们。有可能是因为他们不会看字，或是

看不清楚，因此没有办法；

7. 在调查时，要注意称呼，如果分不清楚是哥哥还是叔叔，阿姨还是姐姐，就

喊“您好”吧，这样会比较好，我就有经历过，就上面提到的那位哥哥。寒假。

8. 即使遇到困难，也要坚持！

总的来说，这次的调查还是不错的，值得鼓励！或许很少人去真正实行学校所

布置的社会实践，或许有些人会笑我们傻，说我们这么做不值得，但还是很希望有

更多的人能参加到社会实践当中来。因为，有很多事情，只有自身亲自去实践，体会才会更加深刻，更加有感悟！而且，在实践当中可以锻炼自身，增长见识！

## 寒假社会实践报告5

时光飞逝，转眼间已大三。想起自身走过岁月中的点点滴滴，我不禁有些惭愧。

我对自身以往在学业、文体、社团活动中的表现亦不是很满意。我发现我自身惰性较大，平日里总有些倦怠懒散，学习、做事精力不够集中，效率不高，态度也不够专注。倘若不改正，这很可能会导致我最终庸碌无为。不过还好，我还有改善的机会。否则，岂不遗憾终生？

一本书中这样写到：一个不能靠自身的能力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自身的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。

而如今，身为大学生的我们，在一天天消磨时光的日子里，不如抓紧时间多学一些知识来充实自身。人的大学时光一生中也许就一次，不把握好，将来自身一定回追悔莫及。于是，再经过一番深思熟虑之后，我决定把自身的未来设计一下。有了目标，才会有动力。

自身规划：虽然我即将步入大三下学期，但从现在开始规划我未来的学习之路

也不是太迟。过去的两年已经荒废了不少时间，从现在开始我要为自身的未来进行

打算。鉴于英语非师范专业就业的局限性和就业现状不是很理想，而且自身对英语

学习也丧失了曾有的兴趣和热情，因此，我将选择跨专业考研。虽然考研之路同样

荆棘丛生，但只要努力最终一定会取得好的效果。在未来一年时间里，我会努力学

习专业课，为考研做准备，并积极准备专业八级，争取一次通过。

实践调查：针对英语专业就业现状问题，我于20xx年xx月xx日至xx月xx

日期间，分别对xx位英语专业的大三、大四学生和其家长进行了调查采访。询问了

大三学生关于就业前景的问题，例如：你是否清楚英语专业学生毕业后的就业岗位

是什么？你的心理薪金是多少？英语专业的翻译方向学生可以拿到多少薪资？英语

专业商务方向的学生可以担任什么职务？询问了大四学生关于英语专业就业率的问

题和实习情况，例如：你在实习单位担任的职务是你理想中的职业吗？你在实习中

遇到了什么困难？你觉得在实习单位的工作前景如何？你觉得你所担任的职务与你

专业的对口吻合度有多少？询问家长关于孩子就业后的改变和薪资问题，例如：您

孩子实习或工作后压力大吗？您孩子实习或工作后所得薪资是否可以满足他们的需

求？您对孩子的发展前景有何看法？经过此次调查，我得到很多关于英语专业就业前景和问题的结果。

采访：为了进一步细致的了解英语专业的就业问题，我于20xx年xx月xx日

采访了一位已经工作了的英语专业的学姐。她是20xx年的毕业生，据了解，她毕业于一所不知名的二本大学的英语专业，翻译方向。在校期间她的成绩平处于中上

程度，在班级里担任班级干部，没有犯过任何错误。毕业后她投出了数十份简历，

大多数职位都是外企的文员，翻译，秘书之类。虽然获得了一些面试机会，但大多

公司并不符合她的要求或者没有应聘她。她曾一度想过转行，考研或者公务员，但

最终她被一家小型的私企招聘，做翻译，月薪2700，但没有翻译任务时还要做文

员之类的工作，在她看来这份工作并没有发展前途，也没有充分展示出她的才能。

但这样的工作又弃之可惜，因此她还是勉强维持现状。

调查报告：通过实践调查和采访，我得到了很多关于英语专业就业问题的资料，

但结果并不乐观。同时，由麦可思研究院撰写、中国社科院社科文献出版社出版的

xx年就业蓝皮书在XX月份发布。蓝皮书指出，xx届大学毕业生半年后的就业率

为xx%，比20xx年高一个百分点。但英语专业连续三年失业人数最多。红牌专业

失业量较大，就业率持续走低，且薪资较低，为失业高风险型专业，英语就是其中

一个。由于中国已加入wto与世界接轨，对英语语言的掌握水平也有较高的要求，当今社会大多数人都会说英语，对英语都有一定的掌握，因此英语专业的学生并没有太大的优势，虽然在各方面也需要专业型人才，但仅仅通过大学课程学习还远达不到社会需求，因此英语专业的毕业生就面临着高不成低不就的现状。很多英语专业的毕业生都面临着失业或无法就业的问题，他们投出多份简历，但很多公司需要的却是综合性人才，或专业性强的人才，英语专业似乎与社会脱节，没有真正对口的工作提供给诸多英语专业毕业生。因此英语专业的就业前景渺茫。通过此次社会实践，让我对我所学的专业有了更深刻的认识，并意识到英语专业的就业前景并不如当初幻想的那样美好，如果没有顶级的专业水平，那就无法找到心仪的工作，甚至一份并不满意的工作都很难找到。不过，虽然英语专业已被列入红牌专业，但只要我们继续充实自身，努力学习，用更专业的知识武装自身，我相信，我们会将英语专业从红牌专业中脱离出来，使之成为高就业率的专业。无论什么专业，如果没有辛勤的付出，没有过硬的基础，即使是最热门的专业，也无法成功就业，因此，我们应从自身找原因，重新振作起来，努力在未来的社会中寻到一处立足之地！

更多 实用文体 请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](https://www.wtabcd.cn/fanwen/)开发