# 精选大学生暑期社会实践报告书范本

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2024-12-31

*精选大学生暑期社会实践报告书范本一一、实习所在分行情况交通银行太原分行，位于太原市太原市南城区解放路111号，太原分行坚持锐意改革，开拓进取，始终以提高经营效益为中心，以建设现代化、规范化的商业银行为目标，不断进行业务手段和经营方式的创新，...*

**精选大学生暑期社会实践报告书范本一**

一、实习所在分行情况

交通银行太原分行，位于太原市太原市南城区解放路111号，太原分行坚持锐意改革，开拓进取，始终以提高经营效益为中心，以建设现代化、规范化的商业银行为目标，不断进行业务手段和经营方式的创新，加强各项制度建设深化内部管理体制改革，初步建成自主经营、自负盈亏、自担风险、自求平衡、自我约束、自我发展的经营机制。太原分行连续三年被太原市委、市政府评为“先进企业”或“模范企业”，连续两年被评为“文明单位”，被省政府授予“敢为三晋先”的光荣称号。

二、具体实习工作

(一)atm机的选址

20xx年3月7日我正式到交通银行太原分行报道，开始实习，我被分到了电子银行部实习，报道第一天主要和电子银行部的各位同事相互认识了一下，和处长聊了一会，在聊的过程中才知道这位郭处长竟然和我是校友，他也是中北毕业的，可他那时不叫中北大学，叫太原机械学院。郭处长根据我的实际情况给我安排了工作，那就是自动柜员机的选址，在我之前还有一位中北大学的学生在这实习，由于业绩出色被调到了个金部信用卡营销队了。郭处长和我说了一下选址的重点主要在：大的商场，超市(美特好，山姆士)，医院，学校……

俗话说，万事开头难!第一天工作根本就摸不到头脑，无从下手。第一天工作，我把目标定位在柳巷的个大商场，首先来到了联洋百货里面，在商场里转了好长的时间，就是不敢张口，当然最后还是鼓足了勇气，找到了它办公的地方，直接找它的财务经理，因为是第一次，在加上自己是一个还没有毕业的实习生，和经理交谈的过程中难免有些紧张，最后那位经理说现在商场内没有地方，叫我留了一个联系方式，如果以后需要的话，会联系我!从那出来后我心里很复杂，在街上转了好几圈，调整了一下，最后去了贵都、铜锣湾时尚馆，铜锣湾国际，总算功夫不负有心人，到铜锣湾国际找到财务总兼郑素梅，和她谈过之后，允许交行在那放，但是要放到她商场后门，因为在她的正门已经放了两家其它银行的了，回去和处长商量后，处长认为那的客流量不是很好，最终没有放。

迈出了第一步，有了一个好的开端，我慢慢的进入了状态，在这段实习期内，先后联系了御花园时代广场、华宇国际精品、山西女子医院，人人和连锁超市，东方家园装饰材料超市，青龙电脑城、赛格数码广场、山西国体……去过重机、太钢、高新开发区……在这段时间里，不能说我走遍了太原的每个角落，但我可以说，太原的主要街道我差不多都走过。这个工作很辛苦，下公交车后，我一走就把一条街走完，每天晚上回到宿舍后，用纸一擦鼻子都是黑的……

(二)太平洋借记卡和双币卡的销售

期间进行了几次相关业务的培训，正是这些知识的培训,使我逐渐了解了金融，了解了银行，更是了解了交行。通过学习交行，使我越来越深刻地了解了交行相对于其他银行的不同之处，了解了交行为客户着想的各种业务，我想这正是可以使交行在银行业间不断壮大不断深入人心的关键所在。交行的细腻，周到，以及独到的业务，不仅使客户选择了的交行，同时也使我们非常自豪可以在这样一个蓬勃向上有活力的银行实习。有了这些对交行的了解，我们便可以代表交行去做销售工作。

面试通过后，我们每个实习生都有的任务，那就是销售出去50张借记卡(普通太平洋卡)和50张贷记卡(太平洋双币卡)，并拉来一定的存款(没有上限)，在外面选址的过程中，我把交行介绍给大家，使尽量多的人可以享受的交行优质的服务，同时也拓展客户群，为交行创收。在实习期内，我共销售出11张太平洋双币卡，和15张借记卡，这对我一个外地学生来说，确实有一定的难度，但我一直坚持着!

三、实习感受

关于实习后的感受，总的来说让我认识到经过大学四年的学习，无论专业对口与否，实习这一过程绝对是不可或缺的。进一步说，具体的工作经验对一个人的成长很重要。实际工作与在校的学习有着巨大的不同，实习可以让人深深体会到长辈们所说的从工作中再拾起书本的困难性。每天天早晨大早就要出门赶车，傍晚回学校后深感疲惫，难有精力能再静下心来读书治学。这样想来，那些能够一边工作一边学习考学的人想必有非常过人的决心和毅力。这样让我更加珍惜在学校的时光，好在我也并未虚度四年的光阴。

在实际工作中，比起在校园里更能学到如何与人相处有效沟通的正确方法和技巧。这里所说的方法和技巧并非溜须拍马、阿谀奉承的害人之道。而是作为一个刚踏入社会的人，如何在复杂的社会人际关系中处理现实和原则关系的问题。在实习工作了一段时间后，门口的保安门卫仍然没有能认出我，每次总要拦住我询问情况。遇到这样的情况该如何应对，是对他人抱怨还是耐心解释?如何与同一办公室里的男女同事相处，并听取他们的心声和工作体会?如何与部门领导顺利交谈和沟通处事?这都是可以在实际工作中学习的经验之道。

“千里之行，始于足下”，这近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。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。实习中有苦有甜，平坦的大道上多个门槛是种挑战也是一种机遇，这个门槛也许是障碍，也许是通向另一个世界的门票。我十分感谢交通银行太原分行能给予我这样一个宝贵的实习机会，能让我到平时接触甚少的金融企业内部增长见识开拓眼界。在银行里要学的还有好多好多! 希望可以继续和交通银行续约工作。

**精选大学生暑期社会实践报告书范本二**

尊敬的党组织：

××××年××月××日，是我人生很大的一个转折点，经党组织批准，我实现了梦寐以求的心愿，成为一名光荣的中国共产党预备党员。从那天起，我知道自己肩上了责任重了很多，从此，我更加严格的从各个方面要求自己，加强对政治思想的学习，对于工作和学习也努力做到最好。现预备期已满，于是我递交转正申请，请党支部考虑我的申请。

当我如愿光荣加入中国共产党时，感觉最多的便是那一份荣誉。而后经过不断的学习，我越来越感受到一份责任----学生党员的责任。这一年以来，我在党组织的关心、教导和帮助下不断地进步和成长，在支部感受了很多也收获了很多，我们从只有几个人的集体发展壮大到现在，一步步走来，感触最多的是觉得自己慢慢变得懂事成熟了，特别是责任心上的成长。

我们一起工作一起学习，这使我充分的感受到了我们党支部这个大家庭的团结和温暖，感受到了凝聚力和战斗力及先进性，同时也体会到了作为一名党员的神圣和光荣。现在回顾这一年来预备期中自己在思想、学习、工作、生活的情况，感觉相对于一年前，自己努力了，也收获了，清楚地意识到自己对待党组织的高度责任感和神圣使命感与日俱增，只想尽到自己的力量为这个大家庭做点什么。始终记得“接受批评和自我批评”的观念，针对党支部给我提出的意见和建议，我在保持自己一些好的方面的同时，也对那些不足下决心改正，希望能全面的发展自己，争取做一名合格的党员。为了让党组织更好的了解自己在这一年的努力和取得的收获，下面将重点针对这几方面对自几这一年预备期的情况作一下汇报。

一名合格的共产党员不仅要解决组织上入党的问题，更重要的是思想上入党，这是一个长远的过程，首先要做得便是了解党，所以虽然加人了中国共产党，但是党建的学习依然是非常重要的。马克思列宁主义的经典理论，与中国具体实践相结合的毛泽东思想、邓小平理论以及“三个代表”这些带领中国人一步步发展起来的理论思想，是一个共产主义者必须贯穿于脑海中的，而关于党的历史、党的宗旨、党的组织、党员的权利和义务则是每一个中共党员必须熟记于心的。因为深知自己在这方面的不足，所以我在这方面加强学习，逐渐的改变了最初对党的简单认识。这些仅仅是对党性知识的学习，要深入的了解党，我知道这些远远不够，身为一名在校大学生，可以做到的最基本的事情就是多关注时事大事，学习并贯穿实行党的重大决策。身边有很多优秀的党员，不断的从他们身上汲取自己所欠缺的精神，不断的改进自己，这也是我一直不断努力的方向。

作为一名学生，最基本的是学习，而作为一名学生党员，首先自己的学习要好，才能带动其他人更好的学习，才能起到一个带头作用，在学习上做到上课集中精力，提高听课效率，学习时全神贯注，课后注重复习， 并取得了大一大二班级第一的成绩，活得院级一等奖学金并被评为大学生标兵。但我在取得一定成绩的同时，也没有骄傲和自满，除了学好自己的专业知识以增强专业素养之外，还注重对自身综合素质的培养，充分利用图书馆资源广泛阅读大量书籍，努力扩大自己的知识面，丰富自己的视野。如果只是注重自己的学习，而两耳不闻窗外事的话，不但把自己和其他同学隔离开来了，而且也起不到任何带头作用，所以平时我不只注重自己的学习，还带动身边的同学一起学，因为学习氛围对于一个班级是很重要的，学习氛围浓了，班级的整体水平才能提高。我喜欢喝同学之间探讨，这样不仅可以互相学习，也是加强沟通的一种方式。自己也清楚地明白这与党组织的教育是分不开的，也相信在党组织的继续教育下，自己会更加的努力，在接下来的考试中会取得更大更好的成绩。

在生活上，我严格要求自己，养成良好的生活习惯，因为我坚信，习惯可以造就性格，一个好的习惯会影响人的一生，每个人都会有自己的生活习惯，我的生活原则是，将工作,学习,娱乐,休息有机的结合起来，不要把自己的生活搞得忙乱却什么都没做好。我喜欢有条不紊的生活，每天给自己定下一点目标，努力朝着目标去做，想想自己有什么地方做好了，什么地方没做好，给自己一点鼓励或者批评，这样的生活充实且满足。党的宗旨是全心全意为人民服务，所以我们要全心全意的为同学做实事，大二虽然我没有担任班干部了，但是这并不代表我对班级就没有责任了，身为班级的一份子，我积极地配合班导师和班委的日常工作。在尽自己的力量服务于班级同学的时候，我始终不忘我们在支部的责任，在班级担任入党联系人时，我努力做好同学和班导之间的桥梁作用，减轻一点班导的负担，也想尽力带好一个班。因为我们的专业都是男生居多的，虽然我不能做到去查寝什么的，可是我经常找他们聊天，了解一下班级的现状及问题，也了解一下他们的想法，尽量帮助他们解决思想、学习、生活上面的问题。

当然,这一年还留给我一些缺点和不足.首先,在思想上,与党员的标准之间还存在有一定的差距.还需要进一步加强思想政治学习,不断提高个人的思想理论水平.从小事做起，从身边做起，去贯穿党的思想，争取成为一名优秀的共产党员。

其次是自信心还需要锻炼，虽然这一年里我多参加活动，多上台讲话，多强迫自己去做一些以前不敢做的事情，可是有时候依然会很紧张，说明我的自信心还不够，还不能做到遇事不慌的心理承受能力，但是我有信心更有决心，我可以改掉不自信的毛病。

既然选择了远方，就只能风雨兼程;既然行走在前进的路上，就只能无惧无畏，勇往直前。心中有一个神圣而庄严的使命，不论前面的路是平坦顺利，还是坎坷崎岖，自己都会以一名共产党员的标准来时刻要求和检验自己。

x年xx月xx日

**精选大学生暑期社会实践报告书范本三**

为了能走出象牙塔全面了解社会生活，我于暑假期间在山东省日照市日照日报社开始自己真正意义上的第一次实习。大学即将进入尾声，实习是学生从学校步入社会的一个必经之路，也是更好地了解社会的一次机会，同时为日后的工作打下一个基础。

实习的一个月期间我跟随人事教育部的老师学习，不仅了解了人事教育部的大体工作，也学会了很多做人的道理。回忆在报社实习的日子里，经历了陌生的环境、人际的复杂性以及各种突发性事件，都要求自己进一步提高认识问题、分析问题、随机应变处理问题的能力，不断在思想上提高工作的自觉性、责任感，从而使自己在工作中游刃有余，沉着应对。

一个月里我明白了人力资源是做什么的，也看来一些有关人力资源的著作，比如《绩效导向的领导力》、《人力资源教程》等。在一个月中，我参与了员工的培训组织工作，老师在很多细节上的考虑周到，让我对工作更加的认真负责，这中间也有突发的事情发生，我都在老师的带领下及时处理好了，保证了培训的顺利进行。人事教育部的主要工作职能总述：

1、 负责组织建设公司运营管理的各项机制；

2、 负责组织召开公司人力资源会议；

3、 负责组织召开公司各级人员的述职会议；

4、 负责组织制定职能管理财务指标的预算并分析；

5、 负责公司员工招聘、培训、薪酬、绩效、管理工作。

在一个月里我收获的更多的是做人以及处事的道理，体验了社会实际工作中的现实问题，总结如下：

1、实习是一份工作，不能老是想着自己是大学生，没有什么工作经验，可以犯错，可以迟到，可以散漫，可以偷懒等！工作了就不是在学校，公司有自己的规则，不遵守公司规则的人，必将遭到公司的处罚。

2、领导布置的工作最好一次性做好，做对，不然自己可能就不会有第二次机会去做事了，在领导的眼里，你就失去了信任。有突发事件，一定要及时上报给领导，不要认为自己可以处理，就不如实及时上报领导，这时自己就大错特错。

3、在公司上班，不要认为自己年轻，比公司同事有想法、有活力。要学会低调做人，学会和同事相处，不然自己就会被同事冷落了。

4、在公司上班，一定要学会给领导提供有建设性合理的建议，这样对自己未来的发展才有利，领导会认为你很有潜力。

5、在公司上班，一定要从苦事、脏事做起，比如扫地、拖地板等工作，你一定要主动做事。

6、所做的事情虽小，但真正把每一件事情做好也不是想象中的那样容易。

7、一定要学会不断总结自己所做的每一件事情，从方法、工作流程、效果等总结经验，不断听取别人的意见，这样自己才能不断改善自己，不断提高自己的能力。不管别人说的对，还是错误，都是代表别人从另一个角度看待事情的方式。

8、走过的每一步，都要求自己力争踏实、稳重、应变、执着、追求、辉煌！这是每一个成功人事必备的素质和特征。

在这里，我非常感谢领导对我这次暑期实习的大力支持，感谢报社给我这次实习机会，感谢人力资源部各位同事在这段时间里给我的帮助和指导。这段时间的磨练，使我懂得了单位人力资源管理运作的基本流程，对招聘工作也有了一定的了解，锻炼了实际操作能力，对以后的学习和工作都有很大的帮助，再次感谢报社给予的这次宝贵的实习

机会。虽然这次短暂的暑期实习结束了，但对我来说这只是迈向社会的一个开始。

我会记住一句话：“书本学来的东西，终究是要经过实践的，实践才是检验真理的唯一标准。”

**精选大学生暑期社会实践报告书范本四**

从20xx年6月底到7月底，我宁乡县第六高级中学(以下简称宁乡六中)实习，在实习期间，先后任高一高二两个年级的英语老师。

坐落在宁乡一个镇上的六中，是一个典型的农村中学。

由于教学经验很浅，对于教学活动的程序和要求都不熟悉了，我对于教学工作不敢怠慢，认真学习，深入研究教法，虚心向学校里有经验的老师学习，获得了不少的关于中学英语教学现状的信息和对于英语教学的知识技巧。

以下是对于我这个月的教学情况和调查报告。

教学就是教与学，两者是相互联系，不可分割的，有教者就必然有学者。学生是被教的主体。因此，了解和分析学生情况，有针对地教对教学成功与否至关重要。

最初到学校的时候，我对学校学生的基本情况和基础都不了解，也没有注意到学生这个角色在我的教学活动中的重要性。我一开始只是研究书本和教材，不断的翻阅资料，想方设法让课堂生动，而忽略了教学的内容和学生的联系，也没有注意去了解学生的水平。在讲授第一堂课的时候，我碰了钉子。我按照自己的学习计划，跟着教案，上了一堂自认为生动又容易接受的英语课。我在讲台上很卖力的说着事先准备好的教学内容，慢慢地发现学生从最初的满眼的期待渐渐失去了学习的兴趣，最后能认真听课的人越来越少。

课后，我认真听了同学们的反应，作了认真的思考才知道，学生们的基础没有我想象中的好，而我讲的口语大部分同学都听不懂，学生最开始听课，是冲着新老师那股新鲜感来的，由于对英语的掌握不够，听不懂了之后就干脆不听了。可见，我上课之前没有了解学生的真实情况，让我的教学工作走了歪路。仔细想想，一方面，农村的学生，英语听说能力相对较弱。尽管他们这几届的学生都是从小学三四年级就开始学英语，但是由于小学甚至初中的学校里教育设施从硬件上和软件上都没有一个相对较高的水平，硬件没有好的学习条件，没有语音室，没有多媒体设施，而软件上没有很好的英语老师，他们的英语学习只强调了一个考试的时候有好的分数，几乎完全忽略了听英语的能力和说英语的能力，因此，授课的时候采用全英教学，同学们还不能适应。另一方面，我上课的班级比较活跃，上课的气氛一开始很积极，但是事实上学习成绩中等生占多数，尖子生相对较少，也就是说中下层面比较广。把知识讲得不够详细就没有照顾到整体的水平。我备课的时候完全没有注意到这一点，因此才会出现教学的效果不理想。

由此，我得出的结论是，了解和分析学生的实习情况，事实求是，具体问题具体分析，做到因材施教，对授课的效果有直接的影响。在教育学中，“备教法的同时要备学生”，这一理论在我的教学实践中得到了验证。

在教学活动中，备课是一个必不可少，十分重要的环节，备学生，又要备教法。备课不充分或者备得不好，会严重影响课堂气氛和积极性。实习的时候，有一个老师跟我说，“上课之前一定要备好课，备课备不好，还不如不上课，否则就上白费心机浪费时间。”我明白了备课的重要性之后，就花了很多的时间在备课上面，认认真真钻研教材和教案，不到满意的程度就不收工，后来的事实证明我是正确的一堂准备充分的课，会令学生和老师都获益不浅。

例如，我在给学生上到unit 3 的时候，这课的主题是“looking good and feeling good ”，即“外表和健康”。我体会到这是一个学生比较感兴趣的话题，但是教学难度比较大，如果照本宣科的讲课，就浪费了一个好题材，学生提不起兴趣，当然就不能很好的理解这一单元的重点。为了上好这堂课，我认真研究了课文，找出了重点，难点，准备有针对性地讲。为了令教学生动，不沉闷，我到网上和别的地方找了很多与这个单元有关的知识，比如说有：有的人为了变漂亮而减肥整容的新闻消息;怎么样靠穿衣服和改变气质来改变外表的方法;还有关于运动对于人的身体的作用等等。在这个单元的warm-up的环节，我计划用这些找的资料来引入这个单元的主题，然后再进入正题。事实证明我的想法是合适的，我的备课是成功的。在进入单元的重点之前，我给学生们讲述的这些信息和资料和故事，让他们对于整个单元后面的学习非常的感兴趣，连平时候上课都不积极的几个男生也认真听了起来，对于我所用到的英语词汇和表达，有不懂的都积极的提了出来。这样的上课效果是对我认真备课的最好的回报。

由此可见 ，要上好一堂课，备课是非常关键和重要的，特别是对于英语这样一门学生们不甚熟悉的科目来说，充足的准备一堂课，会让学生学习起来更轻松，也会让教师教学变得不那么复杂。

备课充分，能调动学生的积极性，上课效果就好，但同时又要有驾驭课堂的能力。学生在课堂上的一举一动都会直接影响课堂教学，上课一定要设法令学生投入，不让其分心。要做到让学生整堂课45分分钟都投入到课堂上是很讲究方法的。对于上课要让学生投入到学习中来，我的理解是，上课内容丰富，现实，教态自然，讲课生动，难易适中照顾全部，就自然能够吸引住学生。对此，我的做法就是，每天都要有保持充足的精神，让学生感受到一种自然欢快的气氛。这样，授课就事半功倍。现在回看自己的授课，因为年纪上比学校里原来的英语老师要小，相反的和学生们的年龄相近，我在讲台上精神充足的上课确实能吸引学生的眼球，所以只要我有充足的准备，能够把上课的内容掌握恰当，在让学生投入到课堂这一点上，做得还是很不错的。

英语是一门外语，对学生而言，既生疏又困难，在这样一种大环境之下，要教好英语，就要让学生喜爱英语，让他们对英语产生兴趣。否则学生对这门学科产生畏难情绪，不愿意学成绩就自然不能提高。为此，我采取了一些方法。首先，我帮助班上的同学改英文名，让学生叫我的英文名字而不是单纯而老土的称呼“miss tang ”;然后，我在上课的时候尽量多讲一些关于英美国家的文化，生活故事，事实上，我在大学里所学的英美国家概况和美国文化等课程给了我很大的帮助;最后甚至帮部分同学交上了”penfriend in america”。这样的一些方法确实能让他们更了解英语，更喜欢学习英语。只有兴趣上来了，他们才回积极主动的去学习，这样才能让成绩和能力有所提高。学生主动去学，比填鸭式的教学更让老师事半功倍。

因为英语的特殊情况，学生在不断学习中，出现好差分化现象。这对于成绩差的学生而言，由于自尊心缘故，长期的成绩处于班级底端会让他们提起来的兴趣再降下去;而对于成绩好的学生而言看似没有影响，但是差生面扩大，会严重影响班内的学习风气，因此，这样的现象绝对不能忽视和纵容。为此，我在了解了这样的情况之后制定了具体的计划和目标：对于基础和成绩好的学生，我不放弃对他们的鼓励，对于他们的进步我不断的表扬并鼓励他们去学习新东西;而对于基础很差的同学，我常常单独的找他们聊天，适当的引导，告诉他们学习是一个缓慢的过程，不能因为一时的成绩而放弃了以后的学习，对于他们取得的小点的进步，我也会给予极大的鼓励;对于那些有一点基础，但是学习态度松散的同学，我给他们单独布置任务，监督他们完成，不让他们有偷懒的机会，让他们发挥应该有的水平。

一个月的实习完了，在整个过程中，我学到了不少的知识，懂得了很多课本上没有的技能，但是在整个月的表现中，也有很多的不足和还值得去认真学习的地方，希望在未来的日子里，得到更多有经验的老师们的指导，我也会通过自己的努力，不断的改进自己，获得好的学习经验和取得好的学习成绩。

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！