# 暑假工饭店工作总结(推荐5篇)

来源：网络 作者：紫陌红颜 更新时间：2024-01-25

*暑假工饭店工作总结1中国是一个礼仪大国，我们商务英语专业的同学这一周进行了实践。实践主要是为了让我们更好掌握商务之上的一些礼仪，对这一周的实践我有颇多的感受。我们先是看了有关商务礼仪的视频，它让我对商务礼仪有了有深层次的了解。商务礼仪是在商...*

**暑假工饭店工作总结1**

中国是一个礼仪大国，我们商务英语专业的同学这一周进行了实践。实践主要是为了让我们更好掌握商务之上的一些礼仪，对这一周的实践我有颇多的感受。

我们先是看了有关商务礼仪的视频，它让我对商务礼仪有了有深层次的了解。商务礼仪是在商务活动中体现相互尊重的行为准则。商务礼仪的核心是一种行为的准则，用来约束我们日常商务活动的方方面面。商务礼仪的核心作用是为了体现人与人之间的相互尊重。这样我们学习商务礼仪就显得更为重要。我们可以用一种简单的方式来概括商务礼仪，它是商务活动中对人的仪容仪表和言谈举止的普遍要求。在这段视频中系统地介绍现代商务礼仪的特点、要点、规范，使我们在商务场合中事事合乎礼仪，处处表现自如、得体，从而使商务交往活动顺利进行，事半功倍。商务礼仪知识共享礼仪是人际交往的艺术，教养体现细节，细节展现素质。要塑造良好的交际形象，必须讲究礼貌礼节，为此，就必须注意你的行为举止。举止礼仪是自我心诚的表现，一个人的外在举止行动可直接表明他的态度。做到彬彬有礼，落落大方，遵守一般的进退礼节，尽量避免各种不礼貌、不文明习惯。其中有很多是细节问题是我们需要注意的。

到顾客办公室或家中访问，进门之前先按门铃或轻轻敲门，然后站在门口等候。按门铃或敲门的时间不要过长，无人或未经主人允许，不要擅自进入室内。

在顾客面前的行为举止，当看见顾客时，应该点头微笑致礼，如无事先预约应先向顾客表示歉意，然后再说明来意。同时要主动向在场人都表示问候或点头示意。站立时，上身要稳定，双手安放两侧，不要背在背后，也不要双手抱在胸前，身子不要侧歪在一边。当主人起身或离席时，应同时起立示意，当与顾客初次见面或告辞时，要不卑不亢，不慌不忙，举止得体，有礼有节。

要养成良好的习惯，克服各种不雅举止。不要当着顾客的面，擤鼻涕、掏耳朵、剔牙齿、修指甲、打哈欠、咳嗽、打喷嚏，实在忍不住，要用手拍捂住口鼻，面朝一旁，尽量不要发出在场，不要乱丢果皮纸屑等。这虽然是一些细节，但它们组合起来构成顾客对你的总印象。在人前整理头发，衣服，照镜子等行为应该尽量节制。在视频中我了解到了社交的十不要：

1、不要到忙于事业的人家去串门，即便有事必须去，也应在办妥后及早告退；热门思想汇报也不要失约或做不速之客。

2、不要为办事才给人送礼。礼品与关心亲疏应成正比，但无论如何，礼品应讲究实惠，切不可送人“等外”、“处理”之类的东西。

3、不要故意引人注目，喧宾夺主，也不要畏畏缩缩，自卑自贱。

4、不要对别人的事过分好奇，再三打听，刨根问底；更不要去触犯别人的忌讳。

5、不要拨弄是非，传播流言蜚语。

6、不能要求旁人都合自己的脾气，须知你的脾气也并不合于每一个人，应学人宽容。

7、不要服饰不整，肮脏，身上有难闻的气味。反之，服饰过于华丽、轻佻也会惹得旁人不快。

8、不要毫不掩饰地咳嗽、打嗝、吐痰等，也不要当众修饰自己的容貌。

9、不要长幼无序，礼节应有度。不要不辞而别，离开时，应向主人告辞，表示谢意。

昨天，我们去西餐厅学习了餐桌礼仪，在餐厅里我们犯了一个致命的错误。老师在之前反复强调：学习第一，享受美食第二，但我们偏偏是忘了这一条，完全忘记了要学习敬酒，只顾着要享受美食。为此我们挨了批评，这件事给了我一个教训，对待事情严肃的人是不会做出这样的事情来的。就座时，身体要端正，手肘不要放在桌面上，不可跷足，与餐桌的距离以便于使用餐具为佳。餐台上已摆好的餐具不要随意摆弄。将餐巾对折轻轻放在膝上。回到学校后，老师让我们谢了送我们来回的司机，我想我们平常也应该学着这样，对许多的事或物应怀有感激的心，这也是起码的礼仪也是对自己的尊重。吃西餐时大餐巾可对摺成三角形放在膝盖上，抹嘴时，宜用餐巾角落的位置；离开座位时，可把餐巾摺好放在椅上或桌上；用餐后，应把餐巾摺好，放在餐盘的右边；喝汤时忌发出声音。喝汤后，汤匙不应放在碗中，应把汤匙拿起放在汤碟上。有关餐巾的使用问题，必须等大家都坐定之后，才可开始使用。餐巾摊开后，应该摊平放在大腿上，千万不要放进领口。另外，餐巾的主要功能是防止食物弄脏衣服，以及擦掉嘴唇与手的油渍，请不要在忘记带面纸的情况下，拿来擦鼻子，因为这样既不典雅也不卫生。

高跟鞋是女士的最爱，但是穿高跟鞋走路确实是很痛苦的事。我们学着穿高跟鞋走路，学女士的坐姿，学递送文件时的正确的姿势，现在我才明白这些原本看来非常只容易的事情做起来是这么的难。

总之，这短段>一周的实践教让我重新审视很多我以前的事情，实践是短暂的，还有很多东西是要在以后的生活中学习的。

**暑假工饭店工作总结2**

转眼间，大二暑假过去了，今年的这个暑假与我以往的暑假有所不同，不再是学习课本知识，而是开始了我的社会实践。我在家乡的某饭店找了份工作，于是，我的暑假打工生活从此开始，我的社会实践脚步从此踏出。

>一、社会实践经历

工作第一天，领班把任务分配了一下，大家便开始了新一天的劳作。孰不知我这个新手什么都不会，似乎大家都认为是约定熟成的东西了吧，我向别人求助了一下，拖地时，但我还使尽浑身解数努力去拖，总算是干净了，擦擦额上的汗珠，我真感到累了，不光是拖地，像擦杯子整餐具，这些活儿跟我们平时干的都不一样，看这些老手们干的都是有板有眼的。虽然不是很上手，但我觉的很欣慰，让我懂得了，生活中琐琐碎碎的事很多，但他们中都隐含着各自的规则，需要我们去遵守，去感受，不容一点的忽视懈怠，只有这样，我们才能收获许多，成长更多。

我欣喜地感觉到，通过社会实践的磨练，让我变得更加成熟、更加自信，我们有理由相信，当代青年大学生有实力承担的起未来建设国家的重任，追求进步，刻苦求知，勤于实践，全面成才必将成为广大青年学生的共同心声和行动!

>二、社会实践主要体会

刚来的前两天是给我们培训的，别认为服务工作是一份简单的工作，为了让我们熟悉饭店的基本工作流程和熟悉菜品，所以我们干起了传菜。虽然传菜部基本上都是男生，我们证明了女生也可以干的一样好。开始练我们端盘子，男传菜员两手各拿一个端盘，我们也不例外，端着盘子来回来去，有的菜品也很沉，就这样走，一走就是一个小时，走的腿都酸了，酒店还给我们发的小跟鞋，想从来没穿过跟鞋的我们，更是一种煎熬啊!工作时我感觉很累，而且很不适应，觉得有些坚持不下来，但最后还是咬牙挺过来了!

宝贵的经历胜过我们在课堂里埋头于课本里绞尽脑汁，尽管这样的实践不能代表什么，但却能使我们感受到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样的体验过后，当我们真正面对困难的时候，我们会发现自己比别人多了一份的淡定和冷静，千万不要忽视每一件事的细微之处，因为往往事情的结果就在这样一个不起眼的细节处决定成败。社会实践是艰苦的，但收获是巨大的。实践让我的生活变的多姿，实践让我们的人生变得多彩。

**暑假工饭店工作总结3**

暑假期间，我在寻甸的一家餐馆打工。在暑假有限的时间里，我充分利用，以充实自己。通过实践，来领略社会，了解社会。这份实践报告便是对我暑假期间实践学习的整理和总结。

在暑假没有来临之前，我便将暑假的时间排满，便是为了让这个假期过得更充实与有意义，不再重复以往的空虚与闲度。更是改变只是在书中学得知识的方式，通过实践来获取不一样的知识，体味不一样的生活，以便能学习更多的知识。带着很多目的，让我对本次实践充满激情。想体会一下打工者的生活，尝尝自己赚钱的滋味，或酸或甜，绝知此事还须躬行。本次实践的主要目的是通过打工，了解社会，是自己更加成熟，学习在书中学不到的知识，让自己多一份经历，提升自己的能力，拓展自己的能力，拓展自己的知识面。

出去找工作才发现找一份工作并不是如自己想象中的那么容易，看着很多店贴着招聘启事，进去一问，基本都是招长期工。短期工、暑假工的工作少之又少。终于在找了三天之后了找到了一份在餐馆的工作。

找到工作的第二天，我便开始了暑期的打工生涯。由于没有太多的工作经验，所以我工作起来特别的卖力与认真。通过几天的学习观察，我便熟练地掌握了工作流程。每天上午8：30上班，晚上9：30下班。早上上班的第一项任务便是收拾昨天客人走后的餐桌，扫地、拖地。等卫生打扫完之后，便是摆上碗筷，等待客人的到来。当有客人时，帮忙招呼一下，上茶水，报价、帮客人点菜开单。然后，便是传菜。客人在吃饭期间有什么需要，及时提供。客人走后，便是收拾餐具，打扫卫生。虽然看起来简单，不过客人多时，也时常手忙脚乱。特别是当客人等待很长时间时，总是会催老板快一点，老板催促服务生快一点，服务生催促厨师快一点，厨师恨不得要催时间慢一点。打工累点是自然的事。与受气相比，受累是算不了什么的，特别是像我这种初出茅庐、没有经验的学生。每天面对不同的客人，每个客人都有不同的性格和习惯。有很多客人喝醉酒后，总是乱说一些我们难以应付的问题，还有时有的客人会拿服务生开玩笑。而作为一名服务生，是没有发脾气的权利的，也不能与客人争吵争辩，因为“顾客就是上帝”。而工作中并非只是收顾客的气，有时工作中的失误与不足，还会挨管理人员的训。不过在一段时间以后，我便慢慢适应了。作为一名打工者，在顾客和老板面前，要做的便是服从、服从、再服从。其实，老板大多数时候是很关心员工的，有时会鼓励我，在受到顾客的委屈时，也会给予安慰。有机会时，其他的老员工，总会给我讲很多道理事情和处理的方法。我也会问一些自己不明白的问题，他们也能帮我很好的解答。

我在其中学到了不少社会知识和一些为人处事的原则。出门在外，打工受气在所难免。所以想得开了，再大的.误会也会烟消云散。在饭店打工，以前以为没有客人的时候会是闲着舒服。工作之后才发现，即使没有客人，也要站着等候客人的到来。一天站10个多小时的生活，开始并不是很习惯。即使习惯以后，一下班也有立刻坐下的冲动。不禁悟到：站得久了，发现可以坐着的人就是幸福的。由于是在餐馆，所以吃到很多以前未曾吃过的东西，也算是开了口界。由于常在门口站着，店门前恰好是一条公路，所以了解了很多不同类型的车，宝马、奔驰也不再像以往那么眼生。常在城市转，这里养狗和鸟的特别多，也看到很多不同品种的狗和不同种类的鸟，煞是有趣。

到了8月18日，我一个月的打工生涯结束了。老板为了给我送别，准备了好的酒菜，让我非常感动。老板对我一个月来的工作给予了肯定，他表示很满意，并满口的赞意，让我感到很欣慰。我想这都是我应该做的。一个月来，对老板的落落大方、管理方式、经营策略都广有认识，其实做老板也非一件易事。一个月很快就过去了，回忆和很多员工一起忙碌的日子，还有点恋恋不舍的感觉。或许我已经习惯了打工的生活。一个月的辛苦也是有回报的，拿到工资时，真的很欣慰。但是并不是因为有钱可以领，也不是结束了打工的苦日子，而是自己的付出终于有了结果和回报，自己的实践也有了收获。回想一下自己的努力，觉得很值。我一个月的工作也到此画上了圆满的句号。道听途说的苦远不如亲身尝到的苦感受深切。打工的生活与学校的生活是判若两世的。真正体会到打工的苦时，方知大学生活的其乐无穷。亲身于社会中体验生活，才明白生活根本不能和小说电影相比，生活比它们复杂多了。每个人都很辛苦。这个世界不会符合你所有的想象，甚至连一个你的想象也不符合，可是我们还得生存下去。通过本次实践，我知道了父母的辛苦和供我上学的艰辛。想想以我一个月一千多一点的工资计算难以维持我一年的大学生活的。原本以为辛苦的我，在经历过一次打工后真正明白，比起打工的艰难多阻，这点苦又算得了什么。社会比想象中的复杂还要复杂。世界虽有太多的五彩缤纷，但看起来远不如大学的单纯美。经过打工的磨练，更知原来大学生活的纯真是多么美好。这让我更加懂得珍惜大学生活，人生这段美好的时光。在打工中，正是由于工作中的失误与不足，让我学会虚心接受批评，并认真改正，明白拒绝对错误的认知，便会导致正确的迟来。这份工作让我变的更有耐心，更能热情地对待周围的人与事。当从暑假实践中走出，感觉像是由难入易，犹如金蝉脱壳，一切变的都是如此容易。通过实践，真正使自己丰富了知识，磨练了意志。我将用我在实践中学到的知识，让大学生活变得更美好。

**暑假工饭店工作总结4**

在中国的教育里，我们学的都是理论知识，真正用到的却不多。理论加实践才是最科学的学习方法。感谢学校给我们学生提供一个社会实践的平台。

本次到饭店参加社会实践的总共有三位同学，所学专业有建筑，监理，造价等。

实践的时间是从01月09日到02月08号为期一个月，实践的主题是了解自己，了解社会上班的主要日常工作有：刷盘子、擦酒杯、上菜、收拾餐具等等。

(一)基本情况以及工作体会：

我是通过熟人的介绍才找到的打工的机会。第一天进去做事觉得感觉很奇怪，因为以前一直都是以消费者的身份进的饭店，这次的身份却是一个服务生。呵呵，第一个感觉就是首先要把心态调整好。饭店的老板娘我认识，平常都叫她阿姨。人很和善，第一天来什么也不懂，她就叫了一个老生来教我们。

平常在饭店吃的时候不觉得，来工作的才知道饭店的工作还真不是盖的，每个细节都要弄好，我们第一天是试工，大家都在努力的学习，虽然说有点累，但我们每个同学都很积极、很投入，都感到很乐意，因为这毕竟是我们本次社会实践的第一步嘛。所以在那一天的时间里，虽然说有一点点累，但我们却都觉得挺充实的

先说说我在那里的工作情况吧：我们每天8点半上班一直到晚上9点半。我们没天的工作就是在客人来之前把房间弄干净，客人吃饭的时候，男生负责端菜而我们女生就负责上菜报菜名，帮客人倒酒、换餐盘之类的杂活。

在我看来最辛苦的，就是每次客人吃饭的时候你必须站在外面等候，一天下来腿跟腰都很痛，刚开始的时候真的有点受不了。虽然说顾客就是上帝，但有的时候难免会遇到些难缠的客人。

要么是过于挑剔，要么就是素质不是很高。记得有一次，老板娘说那天下午的一桌客人看起来都挺乡下的，叫我们看着别让他们把毛巾给带走了。

我刚开始一挺就觉得挺别扭的，乡下人又怎么了，怎么可以这样瞧不起人家呢?但是我到了那个房间，我刚给他们倒好茶，就那么一转身的功夫，桌上所有的毛巾都不见了，都到他们的口袋里去了。做为饭店也不好说什么。

所以服务生的工作看似简单，但操作起来还是挺麻烦的。

因为这个原因，刚开始工作的时候感到有一点紧张，但越是紧张我就越必须鼓起勇气，因此慢慢的我就习惯了。后来证明，我还是很幸运的，因为这给了我一个独立锻炼、独立挑战的机会。

(二)实践感悟以及心得体会

我以善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活为宗旨，利用假期参加这次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。这次的社会实践收获不少。现在举例如下：

一.在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。

以前实践的机会不多，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，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

二. 在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

**暑假工饭店工作总结5**

文章一：

一、 实践目的

在暑假没有来临之前,我便将暑假的时间排满,便是为了让这个假期过得更充实与有意义,不再重复以往的空虚与闲度。更是改变只是在书中学得知识的方式,通过实践来获取不一样的只是,体味不一样的生活。出于对青岛的向往,暑假期间我来到了青岛。由于很多朋友和亲人在青岛,加上我从未去过青岛,所以暑假已来临,我便飞似地来到青岛。以便能学习更多的知识。带着很多目的,让我对本次实践充满激情。想体会一下打工者的生活,尝尝自己赚钱的滋味,或酸或甜,绝知此事还须躬行。本次实践的主要目的是通过打工,了解社会,是自己更加成熟,学习在书中学不到的知识,让自己多一份经历,提升自己的能力,拓展自己的能力,拓展自己的知识面。而除了打工,在青岛,也是为了游览一下这里的风景区,观赏不同的景色,开拓眼界,增加见识,也是实践学习的一种方式。

二、 实践内容

去了青岛,发现找一份工作并不是如自己想象中的那么容易,看着很多店贴着招聘启事,进去一问,基本都是招长期工。短期工、暑假工的工作少之又少。终于到青岛的第三天找到了一份工作:在恩顺灌汤水饺店做服务生。

找到工作的第二天,我便开始了暑期的打工生涯。由于没有太多的工作经验,所以我工作起来特别的卖力与认真。通过几天的学习观察,我便熟练地掌握了工作流程。每天上午9:30上班,晚上9:30下班。早上上班的第一项任务便是收拾昨天客人走后的餐桌,扫地、拖地。等卫生打扫完之后,便是摆上碗筷,等待客人的到来。当有客人时,帮忙招呼一下,上茶水,报价、帮客人点菜开单。然后,便是传菜。客人在吃饭期间有什么需要,及时提供。客人走后,便是收拾餐具,打扫卫生。虽然看起来简单,不过客人多时,也时常手忙脚乱。特别是当客人等待很长时间时,总是会催老板快一点,老板催促服务生快一点,服务生催促厨师快一点,厨师恨不得要催时间慢一点。

打工累点是自然的事。与受气相比,受累是算不了什么的,特别是像我这种初出茅庐、没有经验的学生。每天面对不同的客人,每个客人都有不同的性格和习惯。有很多客人喝醉酒后,总是乱说一些我们难以应付的问题,还有时有的客人会拿服务生开玩笑。而作为一名服务生,是没有发脾气的权利的,也不能与客人争吵争辩,因为“顾客就是上帝”。而工作中并非只是收顾客的气,有时工作中的失误与不足,还会挨管理人员的训。不过在一段时间以后,我便慢慢适应了。作为一名打工者,在顾客和老板面前,要做的便是服从、服从、再服从。其实,老板大多数时候是很关心员工的,有时会鼓励我,在受到顾客的委屈时,也会给予安慰。有机会时,其他的老员工,总会给我讲很多道理事情和处理的方法。我也会问一些自己不明白的问题,他们也能帮我很好的解答。

我在其中学到了不少社会知识和一些为人处事的原则。出门在外,打工受气在所难免。所以想得开了,再大的误会也会烟消云散。在饭店打工,以前以为没有客人的时候会是闲着舒服。工作之后才发现,即使没有客人,也要站着等候客人的到来。一天站10个多小时的生活,开始并不是很习惯。即使习惯以后,一下班也有立刻坐下的冲动。不禁悟到:站得久了,发现可以坐着的人就是幸福的。由于是在餐馆,所以吃到很多以前未曾吃过的东西,也算是开了口界。由于常在门口站着,店门前恰好是一条公路,所以了解了很多不同类型的车,宝马、奔驰也不再像以往那么眼生。常在城市转,这里养狗和鸟的特别多,也看到很多不同品种的狗和不同种类的鸟,煞是有趣。

在打工结束之后,剩下的假期里,我利用自己赚得的钱去了青岛很多的景区:海底世界、五四广场、栈桥、中山公园,第一次洗了海澡。由于正赶上啤酒节开幕,得以在啤酒城畅玩一番。看到很多美丽的景象,感受到很多的乐趣。

三、实践结果

到了8月10日,我一个月的打工生涯结束了。老板为了给我送别,准备了好的酒菜,让我非常感动。老板对我一个月来的工作给予了肯定,他表示很满意,并满口的赞意,让我感到很欣慰。我想这都是我应该做的。一个月来,对老板的落落大方、管理方式、经营策略都广有认识,其实做老板也非一件易事。一个月很快就过去了,回忆和很多员工一起忙碌的日子,还有点恋恋不舍的感觉。或许我已经习惯了打工的生活。一个月的辛苦也是有回报的,拿到工资时,真的很欣慰。但是并不是因为有钱可以领,也不是结束了打工的苦日子,而是自己的付出终于有了结果和回报,自己的实践也有了收获。回想一下自己的努力,觉得很值。我一个月的工作也到此画上了圆满的句号。

四、实践总结、体会

道听途说的苦远不如亲身尝到的苦感受深切。打工的生活与学校的生活是判若两世的。真正体会到打工的苦时,方知大学生活的其乐无穷。亲身于社会中体验生活,才明白生活根本不能和小说电影相比,生活比它们复杂多了。每个人都很辛苦。这个世界不会符合你所有的想象,甚至连一个你的想象也不符合,可是我们还得生存下去。通过本次实践,我知道了父母的辛苦和供我上学的艰辛。想想以我一个月一千的工资计算难以维持我一年的大学生活的。原本以为学医苦的我,在经历过一次打工后真正明白,比起打工的艰难多阻,这点苦又算得了什么。社会比想象中的复杂还要复杂。世界虽有太多的五彩缤纷,但看起来远不如大学的单纯美。经过打工的磨练,更知原来大学生活的纯真是多么美好.这让我更加懂得珍惜大学生活,人生这段美好的时光。在打工中,正是由于工作中的失误与不足,让我学会虚心接受批评,并认真改正,明白拒绝对错误的认知,便会导致正确的迟来。这份工作让我变的更有耐心,更能热情地对待周围的人与事。当从暑假实践中走出,感觉像是由难入易,犹如金蝉脱壳,一切变的都是如此容易。通过实践,真正使自己丰富了知识,磨练了意志。我将用我在实践中学到的知识,让大学生活变得更美好。

文章二：

半年的大学生活转眼间在欢声笑语中结束，大学的生活是很惬意的，当跨进大学的第一步，心里幻想着自己心目中的大学。但半个学年的大学生活又没有想象中那么舒适，反而让自己有了紧张感，为毕业后干什么而紧张，我意识到不能享受那种无忧无虑的生活。寒假即将而至。

经过几天的修正，当刚回到家的兴奋与惬意渐渐淡去，我回想了一下自己半年的学习生活，虽然在学校里的生活平静而快乐，可我却看到了“危机”――就业危机，因此而为将来而感到紧张。

大学只是沟通校园与社会的 桥梁，是我们进入社会前继续充实自己知识的“深加工厂”。最终我们要面临社会和市场无情的竞争与淘汰，仅仅依靠校园里的知识是不够的。于是，我开始思考怎样才能让自己的寒假这个短暂的时间里面学到学校学不到的东西。同学们都在努力的通过各种机会来磨砺和充实自己，而我也不能落后。

于是我来到了一个小餐馆，我在的餐馆虽然小，但是客流量很多。因为那里附近有个医院，因此来这吃饭的人大多数都是病人或病人的家属。我是在厨房里帮师傅打下手的，我刚去不懂多少。师傅很和蔼的跟我说慢慢学，我点点头说好的。大冷天的我却热得冒汗，厨房里的油烟味很浓，师傅跟我说最多的一句话是习惯就好。有人说在你的生活里有了好人，也就有了坏人。餐馆的小老板很凶，经常叫我干本不是我干的活。他会在我不是很忙的时候去洗碗，洗完了要扫地等等，做不好会挨骂。但是我觉得做好了也会挨骂，我只能低声下气的忍着。当时我想也许这就是社会，冷酷无情。。。

很快就出了状况，餐馆卖的主要汤，每一盅卖得很贵。所以每次师傅喊我帮忙接汤时我都很小心很小心，可是那天我打翻了八十盅汤，当那八十盅汤洒在地上时我唯一的预感就是我这个月的工资就这样被我洒走了。接下来就是师傅的一顿骂，他第一次那样骂我。恨不得把我全家都骂个遍，我也只能底头任他骂天了。骂完到第二天上班照样对着我笑，这是我在那里唯一慰籍。接下来的日子还是在小老板的骂声中度过，他的言辞越加锋利，我就越加心平气和的面对。因为我觉得我的将来要走的路那么长，遇到形形色色的人会越来越多。这也是磨练的一种方式。我领到人生第一份工资走出那里的时候，没有想象中的那么喜悦，却带着些许的凄凉。

现在回想起在那里的那段生活，没有苦恨，只剩下平和。它只是给我上了一节课，比在大学里的课更精彩别样罢了。那里现在每天还会很多各色各样病人，但是他们都有同样的特征那就是为亲人的病痛而愁。再想想以后我们每个人都也会遇到的生老病死，也慢慢淡然了。人生也就这样了。在实践中经历着，在经历中得到了经验。

这次亲身体验让我有了深刻感触，在社会实践的这段时间内，我们接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，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，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到最好。 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。

文章三：

饭店简介：饭店是我们县的一家挺有名气的集各种菜肴的饭店，一共有四层楼，坐落在一条主干道上，人来人往都愿意到这里了吃饭。饭店的生意很红火。

实践过程

阶段一：熟悉期(1月19日)

我是通过熟人的介绍才找到的打工的机会。第一天进去做事觉得感觉很奇怪，因为以前一直都是以消费者的身份进的酒店，这次的身份却是一个服务生。呵呵，第一个感觉就是首先要把心态调整好。酒店的老板娘我认识，平常都叫她阿姨。人很和善，第一天来什么也不懂，她就叫了一个老生来教我们。平常在酒店吃的时候不觉得，来工作的才知道酒店的工作还真不是盖的，每个细节都要弄好。一开始到那家店里感觉好陌生，生怕犯错，被老板骂，一点社会经验也没有的我只好踏踏实实的工作，可这项工作并不像我想象的那么容易，以前在学校就会想到其实做服务员有什么难的，就不是端端盘子，洗洗碗，现在实践起来还真是不怎么容易。特别是服务员，要微笑待人，不管什么时候都要笑，一天下来脸都笑得抽筋。真的很辛苦! 最困难的就是和客人相处，碰到脾气好的还没什么困难的，要碰到那些无理取闹的客人还真难办了，就像是秀才遇见兵，有理也说不清!到那个时候就只好尊从“客人就是上帝”的旨意了!不管是他没理还是你没理，他是上帝就得听他的，我们就只好吃哑巴亏，也只有躲在被子里掉眼泪了!那个时候真的很难过，好想放弃这分工作，但一想到找这份工作就是从中学会和陌生人交流的方式，这么轻易放弃也太没意思了，更何况还有那微薄的收入。所以再苦再累我都会选择坚持，不会放弃的! 由于是第一天，我的工作就是一般的传菜，也叫走菜。起初在领班分配工作的时候我就因为不知道走菜是什么意思而问了半天。第一天，什么都不知道，什么都要多问多动。幸好有个前辈很热心，先带着我熟悉了整个饭店的包间、大厅位置。

之后，我就真正认识了什么叫做“走菜”。拿着托盘，上面是能放几盘菜就放几盘菜，我曾经试过端了三盘汤食外加爬楼将菜送往包间。就是这么一趟一趟的上下跑来跑去，让人觉得手和腿都不是自己的。所以其他人看我端的那么痛苦，有大盘子都抢着端，让我着实感动了一把。当然，第一天我就被骂了。不过人就是在犯错误中成长的不是吗?

阶段小结：像军训时一样，领班说什么就是什么，彻底服从;要认真揣摩领悟主管传授的技术要领，在主管传授技巧的时候千万不要自我表现打断主管的讲话。如果那样就是自寻没趣。

阶段二：1月20日至2月1日

继续熟练第一阶段的各项服务要求。

许我比较外向，也比较能说。几天时间我和员工之间的陌生感就没了，彼此之间轻松交谈，可以自由发表个人见解，开始掌握各项工作的特点，主动性和灵活性增强。由于人多，我第二天就被分配到包间上菜，基本上是两个人负责一个包间。那种看着别人吃的尽兴，自己只能看着还要忙的团团转的感觉真的很不好。看着客人们吃着色、香、味俱全的各种菜肴，顿时香味儿绕梁、余味不绝啊。那种诱惑真的很难克制啊。

还有几天是早班。早班就是要早上5点起床，骑车30分钟到饭店后去签到，早班的主 要任务是早上的自助餐。需要你放餐具、加酒精、去厨房端食物、去水果间准备水果……我感到的最大问题是根本不知道该干什么!早班一共就上了那么几天，东西的摆放不是很清楚，只好到处问人到处碰壁到处乱转。

阶段小结：度过工作适应期之后开始慢慢的通过自己的努力把自己的工作态度和乐观的心情在日常生活中表现出来。通过前面两个阶段的练习，已具备解决各项事务的能力，完成每天分配给自己的工作之后就主动帮助别人完成拖地、摆放餐具等工作;开始对部分服务环节进行改进，灵活应对顾客的要求并且与顾客聊天;偶尔被同事骂或者又能给同事“挑刺”，共同分享劳动的快乐。

实践心得总结

我以“善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活”为宗旨，利用假期参加这次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。这次的社会实践收获不少。现在举例如下：

一.在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，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，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

二. 在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

三. 在社会中要克服自己胆怯的心态。自己觉得困难挺多的、缺乏社会经验等种种原因往往使自己觉得自己很渺小，自己懦弱就这样表露出来。所以应该尝试着克服自己内心的恐惧。如有人所说的“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。”其实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，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。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。”

四. 在工作中要不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

本人存在的问题以及几点思考：

在实践过程中，我也发现了自身存在的一些问题：

第一，本人的人际交往的能力还欠佳，这还应在日后的日常生活、交际中有待加强和学习。

第二，缺乏社会经验，在为人处事方面尚还不太成熟，处理事物的态度和方法往往有时不得当。

虽然在实践中存在着一些问题，但是我觉得仍有一些值得骄傲的闪光点的。本人参加社会实践有着不畏困难的精神，敢于实践，对工作充满热情，细心真诚。通过参加社会实践，我认识到，在生活中吸取周围人的经验和阅历，掌握一些社会礼仪的技巧是极为必要的。充分发扬本人自身的优点，取长补短，总结经验，吸取教训，使自己对将来充满信心，也为以后真正融入社会奠定坚实的基础

实践小结：

在这次社会实践中，系领导和老师对我们的支持是不可忽视的。正是系领导和老师的支持，才使我们多了一次与社会充分接触，增强了社交能力及实践能力的机会。实践活动的成功，为我们下一次实践做了较好的铺垫，也为我系以后的学生参与社会实践活动打下了坚定的基础。

真的是不干不知道，原来当服务员真的很累。而且在社会上，没有人再会平等的对待你，对于初来乍到的新手来说，老手会觉得你碍手碍脚，主管会觉得你什么都不懂很麻烦，而一个人在那打工更是饱受孤独的滋味。我真的发现这一个月对我的促进作用很大，这些在学校都是学不到的。当然，我学习的时间尚短，之后都要一直一直的学习下去才行，我会努力的!

[社会实践报告餐馆打工]

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！