

# 2023年大学生暑假实践总结报告 大学生暑假实习总结(汇总14篇)

通过实践报告的撰写，我们可以对自己的实践能力和专业知识进行自我评估，找出自己的不足之处并加以改进。以下是小编为大家收集的报告范文范例，供大家参考和借鉴。

## 大学生暑假实践总结报告篇一

暑假第一次留在武汉进行练习，有幸可以来到xx公司承受了一个月的磨练，直接深化到社会职场中，与客户面临面的接触与交流，一方面把本人所学知识理论与理论直接相结合，另一方面又学到了很多学校里所学不到的经历与经验，然后使本人对本人有了愈加具体的调查，由于本人学的是金融进入保险有些不情愿，然则一个暑假的练习完毕，本人感觉其实如许的阅历才是本人最想要的！

7月13号正式来到xx老总热情的招待我们，然后我就被布置到了卡单部练习，”卡单”这个概念是第一次接触，其实就是短期不测险的另一种说法，这是最先让我感觉新颖的器械。然后开端进修若何填写保单，第一天就填错了几张保单，发现本人原来是这么大意，好在公司对我们都十分宽容，让我十分打动。这时清楚了什么是宽容！

接下来的几天我就不断在卡单部练习，天天要背卡单产物的信息，哪家保险公司有哪些产物，保证额度多少，合适哪些职业品种，合适那些人群，有哪些是拒保的职业。一会儿记这么多器械，觉得头都有点大，然则要招待客户的话，必需要记住，所以天天都通知本人要加油！这时清楚了要永远对本人有决心！

在卡单最紧张的一天是第一次坐到前台正式招待客户，登帐、填票据、收费每一步都要仔细仔细，然则当天客户来的十分

多，对还不纯熟的我来说，几乎有点无能为力，虽然很仔细的去，照样出了很多错误，幸而有师傅帮助善后，才不至于有太大损失，这一天让我深入的觉得到业务纯熟的需要性和主要性！稳重的主要性从这里开端开掘！

每一天都在接触着五花八门的客户，他们中的大多数都是热情而且宽容的，然则也有一些要求十分严厉甚至是苛刻的客户，他们要求特殊苛刻，一不小心就把他们的冒犯了，这些人真是让人疲于应付，然则你照样要抑制本人的心情，持续为他们耐性效劳，这种状况照样为我们上了实真实在的一堂余人交流课！交流真的是一门艺术，幸而本人清楚的不是太晚！

再后来到车险部进行练习，侥幸的是刚好赶上公司培训新的员工，我就跟他们一同学起了车险算费，这里的进修不像在学校里的进修一样理论性那么强，这里注重的是实践操作才能，这里面有很多都是公司的老员工经过长时间任务总结下来的经历，在实践任务中十分有效，因而觉得特殊珍贵！等我们“黄浦三期”学员卒业时，公司朱总专门给我们讲了一下昼的保险市场的开展近况及公司原则和公司的将来开展等，为我们描画了一个美妙的愿景，让我们在以后的任务中既不至于太盲目，也不至于没有动力！

公司目前与中国石化协作在很多加油站点开了一些车险的直销网点，这在全国甚至全世界都是一个创新，而且在公司优越的治理方法的运作下，正在有条不紊的展开，让人觉得到创新的力气！真的十分佩服老总的思想！这在我们以前接触保险的时分基本就没有想过的工作，想不到居然在市场上悄然萌生，并展示出强壮的生命力，真是震撼在以后的进修中通知本人一定要懂得活学活用，读死书，死念书竟会变得没有将来！

本人活在xx的每一天更多的是在发现本人，加速本人的生长，然则这种磨炼也是要支付价值的，本人天天早上挤公交从武

昌到汉口，下昼在从武昌到汉口，天天这么轮回！搞到本人目前看到汽车都有点晕，好在还晓得对峙！对峙去发现美妙的器械，进修有效的知识，虽然有点苦，然则痛并高兴着！

在这里进修练习虽然有时本人也在埋怨，然则有两点让我感应收获最多：

一是干事要严谨。以前历来不晓得本人原来是这么的大意，填写报单的时分任何一个数字，任何一个汉字都不能写错，一错就得作废，而且一天要填写上百张报单，这是细心，耐性等要求就来了。更甚的时分，柜台前忽然就来一大堆业务员，各个急着出单，这是就要在保证精确的前提下，坚持有条不紊的任务形态，而且要还积极与业务员交流，让本人的立场去传染他们，而不能让他们把本人搞到手忙脚乱。

第二个就是要学会对峙。就象前面说的本人天天武昌汉口两头跑，下班也很晚，一天的任务更是紧张而繁忙，认为本人会很刚强，然则照样脑海中照样不时的冲进要抛弃的念头，本人有时也在笑本人的傻，然则骨子里照样时辰的鼓舞本人去对峙，是的，我对峙了下来，一同去的四个同窗中就只要我完好的依照开端的方案做了下来，这是我的收获也是我的自豪，我不逃避！

经过进修与磨练让本人认识到了学校光阴的珍贵，晓得了任务的辛劳，晓得了若何学会抑制本人，学会了若何积极的去与人打交道，若何全身心的投入到任务中，更主要的是经过不时的食物与成功让本人愈加清楚的看法到本人的优势与缺乏，可以有一个愈加明白的目的去面对将来！

我想□xx练习的这段光阴将是我永远顾惜的珍贵阅历！

## 大学生暑假实践总结报告篇二

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人

身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。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。其实有谁一生下来就什么都会的，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。这次接触的实践活动，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解各方面的知识，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。

今年暑假，我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。这次的社会实践收获不少。

## 大学生暑假实践总结报告篇三

很快就要开学了，我知道我的进修生涯又要开始了。但是我经由了一个难忘的暑假，在暑假里我参与社会练习了，我感应这个暑假过的特殊的有意义！

暑假练习时我在暑假之前就曾经想好了的，在暑假回家之后我就开端了我的练习生涯。由于就在本人家邻近，所以我也很高兴可以有这么好的练习时机。

还记得本人第一天去练习的情形，什么也不懂，就像一个懵懂的孩子，站在一旁，只见同事们繁忙的身影，本人却什么也帮不了，就连电话响了也不敢去接听，由于本人也是带着连续串的问号，除了“您稍等，我帮你问一下”之外，什么也答不上了；帮客人处理签注，不是打错名字就打错处理项目；客人问一条线路，我也不晓得东南西北。那一刹那我深深的领会到“大学生也但是如斯”这句话何等的严酷，且和真实！也清楚了什么叫做眼高手低了，身为大学生的我们总认为本人多有才能，且不晓得终究本人有这个才能似乎只属于眼睛，却不属于我们那双蠢笨的手。从签注也要不时的退改到可以处理第一张省内游的单，再到处理第一张国内游的单；从不时的“您稍等我帮你问一下”到可以本人解答客人的问题；从只是做些打杂的任务到坐在前台招待个人帮他们处理合同，这是一个生长的进程，什么叫责任、什么叫耐性、什么叫细心、什么叫立场这一刻都重重的鞭挞着你的心！

在学校我们可以随意措辞，我们可以不太需求为本人的话担任任，即便出了什么问题我们也只但是被同窗教师师兄姐批判一顿，我们终究不太需求为本人的行为和言语负上太大的责任，可是当你出来任务的时分，你就得为本人一言一语负上悉数的责任，你不可以胡说八道，你不可敷衍塞责，由于能够就由于本人的一句模糊不清的话而招致客人或公司有什么损失！我们在讲每一句话的时分都要清楚这句话的精确度，不能随口而出，我们必需为本人的话负上一切的责任，没有人会为你的错误担任人，你本人也不能够让别人为本人承当责任！

细心，我在此次练习领会最深的两个字。平常，我们老是落拓不羁，一些小问题、小当地，我们不太留意很在乎，感觉这个问题好与欠好也不伤大雅，可是在实践的任务中，恰是

由于这些小节而影响着全局！一个数字的错误能够招致客人没有方法如期登机、一句话没有解析清楚能够形成公司损。在学校我们不太为一些小节而细心，由于总有人为我们拾掇尾巴，我们没有方法真正调查到细心的分量。练习往后才深切领会到细心真的是成功的要害，而且假如由于本人的一时粗枝大叶而形成客人或公司或本人没有方法补偿的损失，那将是一辈子的愧疚和指摘了。

一个月练习，进修到了很多教室上、社团里进修不到的器械——细心、耐性、责任、谦逊却不自卑、不懂就要不耻下问，感触到什么才是真正的任务情况，让本人期近将过去的大二获得了一次生长，取得了一次蜕变！或许我的生长我的蜕变并不完满，可是我照样很感谢，由于我这个暑假不是一张白纸而是一张画着蛹破茧成蝶的画。

在这里我要感激同事，假如不是他们对我们信赖和耐性的教导，我们就不能够接触业务，就不能够进修到那么多器械，感谢。8月29日，我的第一次练习在这一天画上了一个圆满的句号。以前据说练习都是很无聊的，都是打杂的，本也认为我的练习也会如斯，所以早早就作好意理预备！可是，当我真正融入广之旅的那一刻，我发现练习不是无聊的、不是无所事事的、不是打杂的，练习无论在技艺照样任务立场上都教会了我很多器械，这些是我们在教室上、在社团运动上进修不到的。在往后的进修生涯中，我会持续起劲的，就像我在练习中一样，我会做的更好的。生涯就是如许的，不能够永远闲着的，要常常出去练习，长长见识，纷歧定要赚钱，主如果阅历，社会经历才是主要的！我会持续练习的！

## 大学生暑假实践总结报告篇四

经过一年的学习和生活，我学到了很多，学到了很多我从生活中没有得到的知识和道理。回顾过去的一年，从我人生中真正经历挫折和失败的那一天，到我风平浪静的时候，我明白了一个道理，人生不可能一帆风顺。只有勇敢面对生活中

的每一次挫折和失败，才能走向自己的罗马大道。在这一年里，我迷失了，困扰了，难过了。有时候觉得自己在让时间在自己手里流失，可能是自己的缺陷和不足。但我知道这是对我的考验，但每次输了，我都会反省自己，明确告诉自己该怎么做。面对挫折，我们应该利用扬长避短的方法来提升自己，提高综合能力。虽然我在学习上很一般，但我会努力提高，做到最好。无论遇到什么麻烦，我都不会倒下，我会不懈努力。从我以前的学习来看，我觉得我应该努力学习。

我知道这是我人生中的又一大挑战，角色的转变，不仅有很强的适应能力和乐观的生活态度，还得益于一年的学习积累和技能培养。我以前也后悔过，但很快我选择了坦然面对，因为我深信金子总会发光的，但我也知道这要看合适的环境，在这里我知道我的未来会有光明的一天。

一年的锻炼，只是初步的经验积累，远远不够我走向社会。所以我会假期积极参加各种社会实践活动，获得更多的学习经验和社会实践能力。在假日孤儿院，我获得了很多经验，学到了很多知识。我相信在未来的社会道路上，我会得心应手，用自己的力量去拼搏。我的未来不是梦，只要我努力，成功不会拒绝你。

作为x x x安全监察员的培训单位，我校自今年2月以来已成功向公司输送了36名安全监察员。6月11日，李带队，我、连、平杰、毛文宇、胡亚娜带领第二批学员到北京地铁公司进行安检实习。与过去相比，这一次，它设定了我校最高的实习人数。

第一，学生人数最多。一共464个学生，相当于9个班，去实习了，是我们学校第一。

第二，学生最复杂。这464名学生中，除了我校不同院系的学生外，大部分都是非毕业生，大部分的平均年龄在22岁左右。

第三，兄弟学校的竞争压力最大。之前听说过的衡水职业教育的同学这次也去了北京地铁公司，想和我们面对面的较量一下。只有这三项中的大部分增加了我们管理的难度。但是，我们有信心克服一切困难，迎接一切挑战。

6月11日中午1点，经过近4个小时的颠簸，我们终于到达了学生工作生活的第一站，也就是住宿的地方——北京前进大学。下车后，学生们一扫疲惫，大家站成一排，整齐的行进着，喊着响亮的口号进了校门。接下来，每个班轮流朗读班级格言。之后，所有同学一起念出校训，声音洪亮，充满感情。学生良好的gfd和精神面貌不仅得到了用人单位的称赞，也让衡水职业教育的老师和学生感到惊讶。我们的老师和学生以良好的质量赢得了第一场比赛。然而，我们知道真正的较量还在后面。

我们的驻地北京前进大学，只是北京一所效率不高的私立大学，校园条件差，校舍陈旧。因为宿舍楼安排的不好，我们120的男生必须待在条件很差的三个教室里。当时北京天气越来越热，教室里没有电风扇。为了帮助同学们克服困难，主任带着我和小带头，我们就住在教室旁边的仓库里，那里放着旧桌椅。

当学生们看到我们的住宿条件甚至不如他们时，没有人再抱怨了。半个小时后，120名男生收拾好所有行李，顺利进入雇主。没想到我们这么快就解决了男生的住宿问题，还夸学生吃苦，觉悟高。后来才知道衡水职教中心的男生花了半天时间才安排好住宿。看来我们在另一轮比赛中仍然是赢家。

根据mtrc的安排，从6月11日到6月28日，我们将继续加强学生在车站的技能。日常工作看似简单，实则枯燥繁重。早上6点20分准时集合晨练，然后在短暂的早餐后开始晨练验手。我们根据学生的实际情况分组，然后带领各自小组的学生在指定的区域练习。不管是学生还是我们的老师，他们都没有懈怠工作。整个上午，同学们热情练习，我们的指导汗



流浹背。午休后，我们继续重复早上的工作。晚上的总结工作，和军训一样，每天都有新发现，新要求。

每天的工作生活都是那么紧张忙碌。严新主任将在晚上10:30前给我们开会。我们查完宿舍，就在半夜总结得失，讨论问题，制定计划。每个人都感觉到肩上的重任，似乎忘记了疲惫。就这样，经过半个月的训练，我们的学生晒黑了，也累了，但都精力充沛，业务过硬，能够上岗。

6月29日，我们的学生正式上岗，分为a班、b班、c班三个班，我们的五位老师立即调整工作，开始每天按班换岗。我们随时了解学生的工作，帮助他们及时解决问题和困难。因为住户离工作地点比较远，上早班的同学每天早上要4点起床，坐地铁到苹果园，从1号线换乘5号线，所以上班只要2个小时。下午班的同学中午12点半从车站出发，下午12点回到车站。刚开始有同学不适应，有同学思想波动。我们及时做好学生的思想工作，鼓励他们，告诉他们困难只是暂时的，并以往届学生优秀感人的榜样激励他们，使他们能够在相对较短的时间内适应工作。

## 大学生暑假实践总结报告篇五

读了三年的大学，然而大多数人对本专业的认识还是不够，在大二期末学院曾为我们组织了两个星期的见习，但由于当时所学知识涉及本专业知识不多，所看到的东西与本专业很难联系起来，所以对本专业掌握并不是很理想。

7月25日：一个值得纪念的日子！天空下起雨了，就像我的心情那样，有点沉重。因为要离开生活了虽然只有那么短短一个月时间的东莞恒捷电子厂。离开了教了我很多人生经验的员工们。结束了我的第一次实习之旅。下面，我将实习报告总结如下：

在恒捷实习日子里，我的生活是有味道的，所以现在回想起来，特别怀念，要不没有这些味道，我想我的实习就这样的过去了。但不是，那种种的味道还深深的记住我的脑海里，叫人无法忘记。这些都是我的人生中很难得的一次经验。人生经验都是在人我们的人生中不断的积累的，在实习中我所收获到的不止是我的知识，更重要的是我的精神也有了进一步的提高。就让我来分享一下我的种种事情吧！

## 甜

朋友，是人生中一样很重要的东西，在恒捷里我就认识了很多朋友。有小屁孩，梦丹，猛男等等。他们在我的实习生活中教导了我很多的知识。教我怎么跟我的领导沟通，教我怎么的厂里做事，各种零件的认识，我所在流水线上生产的各种注意事项等等。她们的年龄一般都比我少，但是他们所经历的事情就比我多，见的东西就比我要广。在他们身上，我可以发掘到很多我没有接触到的种种。这就是乐趣，要在生活中发掘，这样的人生才有意义，不然我想人生就没有什么趣味可谈了。

## 酸

## 苦

在学校里，特别是上了大学以后，我就好久没有尝过辛苦的滋味了。大学的生活跟高中相比，真的差得远。但在恒捷实习的日子里，我又试到了这种味道了。由早上的四个钟，到下午的四个钟，更惨的是晚上还要加班。这些日子太累了。整天都要做着重复的事情，太苦闷的事情，使人的生产工作积极性都是没有的，所以到人是感觉特别的累，我想这样的日子是可以媲美高中生活的，一样的忙碌，但心情却有着很大的差别。

除了甜酸苦以外，还有很多的味道的，但是我觉得长期共什

么都好，都已经过去了，就让它过去吧。在厂里的种种现象我都是看在眼里，记在心里的。就像有很多的员工的年龄比我的还要少，这样的现象，就可以说我们的幸运了，因为在我们的这个年龄，他们就要出来为了三餐而奔波了。我们还在学校里，受着学校的保护，受着家长的爱护，就像温室里的花朵一样，这次实习好比我们这些花朵走出温室，出来前的一次练习，但是还是有人受不了的，这样的现象，真叫人担心。

叫人以后怎么放心呢?但是我相信，经过了这次实习以后，我们的同学的适应能力一定比别人强的，不经历风雨怎么见彩虹呢?我们水工的同学可以选择在广州还是去东莞实习，但是我还是毅然选择了东莞，因为我觉得我应该去见识一下，“吃得苦中苦，方为人上人”。我想很难再有机会做流水线，这不是一次很好的经历吗?我没有选择错的。其实这次的实习我们是在我们的老师的保护下进行的，我想没有老师的帮助，我们的生活会真的很难过，看到员工们的生活我们就可以知道啦。但是还是很欣赏员工们的这种精神的，细心，耐心，恒心，忍耐力，精力等等，都是我们的学习榜样。我在他们身上真的发掘了很多的值得我去学习的。如果时间再长的话，我发掘的不止只有这些。除了发掘了这些事情以外，我在恒捷还发现了很多可以改进的地方。

这些的意见可能包含了我的很多主观思想在里面，没有客观的看待厂里的事情。哲学都必须要求我们要客观的看待世界，所以我想，我还是要在实践中不断的提升自己的各个水平，才能成材，像我这次提的意见一样，多一次，经验就丰富一次，对我的帮助也是好的。在我以后的工作中可能要写意见书不是一个很好的参考吗?这样，我又学到一样的东西了。

以上是我的实习工作总结。总之，经过了这次的东莞恒捷电子厂的实习以后，我的各种各样的能力都有一个新的提高。在刚开始的时候，电信班的同学问我为什么要来东莞，那时候的我真的有点后悔，但是现在的我，可以大声的对他们说，

我觉得这个地方锻炼了我，使我这个整天都不出家门的人来说，我还认识了来自五湖四海的人，听他们讲他们的故事，对比自己的现在，你说我还有什么不满足呢？我不认真读书真的是对不起自己啊。

也真正懂得惟有读书才能改变自己的人生，改变现状。其中一个员工经常对我说，她很后悔自己当时如果好好的读书，现在的环境就不同了。所以，看得多，听得多了，领会的也就多了，我在这次实习中也是一样的啊，看到的，听到的，感觉之深，我想也只有我自己明白。对我以后的人生当然有益啊！

## 2018大学生暑假实习总结【二】

曾经的自己梦想我在毕业之后能够找到一份好的工作，能够更好的实现自己的人生价值，现实情况下，我对自己说，我需要更加不断的努力了，只有这样，自己才可以做的更好，只有这样，以后的道路才不会曲折，才会更加完美的出现在我的面前。不过现在这一切都是幻想，不切实际，我会一直不断的努力下去，做好自己，才能够努力，我相信自己可以做的更好的！以下是这个暑期中的个人实习工作总结报告：

我在酷暑中迎来了作为大学生的第一个暑假，当然，也是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气炎热，烈日当头，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过亲身体会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。

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，我来到了开大建筑公司，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。

在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，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己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

在实践的这段时间内，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，而且要尽自己的努力做到最好。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。

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，以提高自己的能力！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。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实践中，

我感受很深的一点是，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。

## 大学生暑假实践总结报告篇六

暑假的这两个月，我开始了自己的工作生涯的第一步——实习，不得不说实习果然如老师说的那样，一个人在学校对自己的专业能力再自信，最后也还是要看在工作当中的表现，有的人能把自己在学校所学的百分之百的发挥在工作当中，有的人只能发挥出一半的专业知识，这就是差距，实习就是检验一个人的最好手段，这两个月对我的影响很大，我感觉自己正在稳步朝着一个专业的银行员工走去。

经过工作我才发现，银行的工作体系比我想象的要复杂的多，完全就是有点超乎自己的想象，原来我的认知只是存在于，作为客户去银行办理业务那种程度，知道有柜台工作人员，有大厅接待人员，有保安，有银行大堂经理，其他的一概不知。这次一去到银行开始工作，我发现工作网好大，各个部门都紧密的联系在一起，一起维持这银行的整个正常的运转。

我觉得我这两个月学会好多东西，就好像在学校每天只能老师教多少学多少，都是有限的，在这里只要你想去学，有要太多的东西等着我去发掘了。两个月大概可以抵在学校学习一个学期。

我在银行实习的岗位是前台接待，因为银行前段时间前台刚好就离职了，这个岗位还是空缺的，随着工作一天天的推进，时间一点点的增加，我越来越明白自己作为银行的员工自己的责任是多么的重，我对待工作的态度也越发端正，因为我意识到这跟自己在学校读书是不一样的，那时候我们只需要对自己负责，现在我们不仅要对自己负责，还要对客户负责。两个月下来，我能做到以下几点了：

- 1、迅速且正确的把客户带来他们最需要的窗口进行业务办理，不能会丝毫的差错，不是很重要的业务就用大厅的机器为其办理。
- 2、给客户倒水，根据客户的年纪分辨出倒温度多少的水；给客户放置雨伞，不让大厅被弄湿，否则随着人走来走去会很脏。
- 3、无论有什么因素都不会影响到我准时到岗，工作时间尽职尽责，领导都有表扬我说，工作两个月就做的有模有样的了。

本次实习让我知道了作为一个员工的职责，知道了工作的乐趣，我特别喜欢在银行工作的这种氛围，不管我以后还是在银行工作，我去到任何一个岗位我相信我都能胜任，一个人在工作当中最重要的态度，我已经知道了。希望自己能顺利的结束本次实习。

## 大学生暑假实践总结报告篇七

大学的最后一个暑假，我去区检察院实习，时间是从二00二年七月十六日至八月九日。实习期间努力将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，在实习期间能够遵守工作纪律，不迟到、早退，认真完成领导和检察人员交办的工作，得到院领导及全体检察干警的一致好评，同时也发现了自己的许多不足之处。

此次实习，主要岗位是审查起诉科，因此主要实习科目是刑法和刑事诉讼法，也涉及一些其他私法科目。在实习中，我参加了几起案件的开庭审理，认真学习了正当而标准的司法程序，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致的了解了公诉起诉的全过程及法庭庭审的各环节，认真观摩一些律师的整个举证、辩论过程，并掌握了一些法律的适用及适用范围。跟随干警提审，核实犯罪事实，探询犯罪的心理、动机。真正了解和熟悉了我国的公

诉程序及法庭的作用和职能，同时还配合公诉人员做好案件的调查笔录和庭审?事迹做好案卷的装订归档工作?br实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，虚心向领导和检察干警求教，认真学习政治理论，党和国家的政策，学习法律、法规等知识，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的法律技能，从而进一步巩固自己所学到的知识，为以后真正走上工作岗位打下基础。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。这也许是我一个人的感觉。不过有一点是明确的，就是我们的法学教育和实践的确是有一段距离的。法学是一门实践性很强的学科，法学需要理论的指导，但是法学的发展是在实践中来完成的。所以，我们的法学教育应当与实践结合起来，采用理论与实际相结合的办学模式，具体说就是要处理好“三个关系”：即课堂教育与社会实践的关系，以课堂为主题，通过实践将理论深化；暑期实践与平时实践的关系，以暑期实践为主要时间段；社会实践广度与深度的关系，力求实践内容与实践规模同步调进展。

在实习过程中，也发现法律的普及非常重要。我国政府为推进法治建设而进行的多年的普法教育活动，取得了很大成就。人们的法制观念、法律意识都有了很大的提高。但是在普法的深度与广度上还有一些不足。比如有些时候，人们对有些法律条文是知道的，但却不知道如何适用它，以至于触犯法律；有时候人们对两个以上不同法律对同一问题的规定不明白，不知道该适用哪一部法律，有一个案件就是这样的，被告人原是某村会计，后来在改选中落选，这样一些会计帐簿、会计凭证需要移交，但是他一直认为《会计法》是规定的要



等帐目清算后再移交，所以就坚持不交出，结果被以隐匿会计帐簿、会计凭证罪逮捕。这一个案例就说明我们的普法活动不能只做表面文章，要深入实际，真真正正的让人们了解法律、法规的含义。并在这个基础上，逐步确立人们对法律的信仰，确立法律神圣地位，只有这样法治建设才有希望。

再有一个问题就是青少年犯罪。在实习中所接触的案件中，有很大一部分案件的被告是八十年代以后出生的，甚至有两个犯有抢劫罪的被告人是八七年的。不考虑被告人家庭和自身因素，从社会大环境来说，我觉得社会也有一些责任的。从八十年代初改革开始到八十年代末，这是一个重大变革的时期。这一段时间对精神文明建设有些放松，也就是说，有些犯罪人在童年时期就有可能已经沾染上了一些不良习气。所以说，教育从娃娃抓起，不能只是一个口号，要真正落到实处。

“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。这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和干警们的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。

## 大学生暑假实践总结报告篇八

作为一名医科大学生，通过实习实践锻炼提高自己的个人医

术和能力，是最重要的。在实习中将自己的医学能力得到最大限度的发挥，这才是我想要的。在暑假期间我通过关系，终于找到了一份在中医院实习的机会。这是一次极为难得的实习机会，名额只有几人，所以在我听到自己可以去实习的时候，我极度高兴！

我怀着无比兴奋的心情来到犍为县中医院，带着彷徨与紧张的心情，开始了为期一个月的临床护理实践生涯！当我拿着实习报告踏进中医院的门槛时，心理感到特别激动，因为从今天开始，我将会以一名白衣天使的身份在医院里见习。时至今日，实践结束了，原本迷茫与无知，现如今满载而归。

临床的实践是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对护理技能操作的培养和锻炼，同时也是我们就业岗前的最佳训练。尽管这段时间很短，但对我们每个人都很重要。我们倍感珍惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍惜与老师们这段难得的师徒之情。

实践之前，是科教科老师按照我们的需要和上岗要求安排统一培训，包括：

- 一、了解医院概况简介。
- 二、了解学生管理的有关规定。
- 三、知道治安管理的一般常识。
- 四、懂得医德医风教育。
- 五、明白医疗文书的书写。
- 六、掌握有关护理知识。
- 七、理解院内感染。

八、了解手术室的有关知识。其间科教科的老师还穿插地组织我们到各病房看病历、观看关于医疗纠纷的专家讲座及急救处理方面的录像，让我们对实际的临床工作有了初步了解，为正式上岗工作打下了基础。

刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于护理的工作处于比较陌生的状态，也对于自己在这样的新环境中能够做的事还是没有一种成型的概念。庆幸的是，我们有老师为我们介绍病房结构，介绍工作，带教老师们的丰富经验，让我们可以较快地适应医院的护理工作。能够尽快地适应医院环境，为在医院实践和工作打定了良好的基础，这应该算的上是实习阶段的第一个收获：学会适应，学会在新的环境中成长和生存。

护士的工作是非常繁重与杂乱的，尽管在以前前也有所感悟，但是真正进入病房后，感触又更深了。的确，护士的活很零碎，很杂乱，还可以说是很低微，可是透过多数人的不理解，我们发现，护士有着其独特的魅力。医院不可能没有护士，这就说明了护士的重要性。医生离不开护士，病人离不开护士，整个环境都离不开护士。这琐碎的工作，有着完整的体系，可谓“麻雀虽小，五脏俱全”，也正因如此，才能发挥其独到的作用，产生不可或缺的作用。因为有了临床的实践，我们才更全面而深刻的了解护理工作，更具体而详尽的了解这个行业。进入临床的第二个收获：正确认识护理，树立了正确的职业道德观，养成了良好的工作态度。

实践的第一天早上，我早早的来到医院，那时8点交接班还没开始，我跟着护士帮病人换被单，帮他们量体温等等。到了8点钟，医生和护士门准时交接班，值夜的医生和护士将昨夜病人的情况进行报告，然后各个管床医生分别开始查房，我也跟着他们，认真的听他们如何检查病人和如何询问他们。看着他们那一丝不苟的工作态度，我的心里不禁充满着崇敬之情。首先，医生们对病人进行询问，问他们的病症，比如：有无发热，有无疼痛，饮食如何，排泄是否正常，有无多尿

少尿等等。然后，医生仔细观察病人的体征，有时还做下叩诊，最后开出医嘱。这时，护士们开始了紧张的比对医嘱，并且按照医嘱进行取药和进行治疗，护士每隔4小时查一次体温，并且绘成温度曲线，供医生参考，另外，每隔半小时进行一次巡房，检查是否有异常情况出现。

下午，医生们为14床的病人开了一个讨论会，我也静静的来到那里，认真的听他们的讨论，并把要点都记了下来。不知不觉就已经到了下班的时间了。回到宿舍，我总结了今天的收获和疑问，觉得今天真是过到好充实啊！

我认为到病房实践，接触最多的是病人，了解甚深的是各种疾病，掌握透彻的是各项基础护理操作。实践的最大及最终目的是提前培养良好的各项操作技能及提高各种护理工作能力。所以在带教老师“放手不放眼，放眼不放心”的带教原则下，我们积极努力的争取每一次的锻炼机会，如导尿术、床上洗头、床上擦浴、自动洗胃法、静脉输液法等各种基础护理操作。同时还不断丰富临床理论知识，积极主动地思考各类问题，对于不懂的问题虚心的向带教老师或其它老师请教，做好知识笔记。遇到老师没空解答时，我们会在工作之余查找书籍，以更好的加强理论知识与临床的结合。犍为县中医院实践科室多数是整体病房，我们所跟的多是主管护士，跟随老师分管病人的同时，我们会加强病情观察，增进对病人疾病的了解，同时对病人进行各项健康知识宣教，这样能锻炼我们所学知识的应用能力。按照医院的要求我们积极主动地完成了病历的书写，教学查房，讲小课等，这些培养了我们书写、组织、表达等方面的能力。整体上说，实习期间的第三个收获，也是最庞大的收获：护理操作技能提高了，疾病认识水平上升，各项护理工作逐渐熟练，在培养优秀的职业技能水平同时也培养了一种良好的学习习惯，通过思考，举一反三。

在医院实践期间，我们所做的一切都以病人的身体健康，疾病转归为目的，我们严格遵守医院的各项规章制度，所有操

作都严格遵循无菌原则，严格执行“三查七对”。在科室里，我们都是认真细心的做好各项工作，遵守无菌原则，执行查对制度，培养着良好的工作方式，这应该算的上是第四个收获吧，虽不能说很大，却也是非常重要，不可或缺的收获。

经过一个月的见习，我对临床护理有了初步的了解，并且学到了好多新的知识。首先，医德医风教育让我切实感觉到了作为一名医生的神圣和务实性，我们必须树立好自己的形象，做事坚持原则，才能更好地维护白衣天使的神圣职权，才能得到病人及同事的尊重。其次，关于临床上具体工作，如书写医疗文书，护理知识和院内感染的讲座，让原本只具备理论知识我们认识到了临床工作要干好是多么的不易，只靠掌握理论知识是不行的。同时，对正确的处理医护关系的问题上我们有了感性的认识，医生和护士同等重要，不分谁大谁小，我们的最终目的都是为了治好病人。我认为护理人员的工作更重大，工作更烦琐，值得我们每一位医务人员尊敬。还有，通过观看关于医疗纠纷的录像，我充分认识到医疗工作的高风险性，认识到社会各界对我们医务人员的高标准要求，我们必须在掌握熟练的专业知识的同时，学会更好的处理医患关系，病人来找我们看病，他们是我们的上帝，我们必须树立起自我保护意识，增加法律知识，更好的在工作中行使我们的职责和权利。

时间过得真快，在这一个月的实践里，我不仅学到了许多护理专业知识，更是以一个白衣天使的身份融入了社会。虽然，在实践的时候必须要早早起床，工作也算比较累，但是每当看到病人康复后的笑容时，我的心中真是感到无比的自豪和骄傲！我们作为一名义务工作者，我们的职责就是救死扶伤。健康所系，性命相托！这是我们护理学生的誓言。在这一个月里，我明白了作为一名护士的神圣，我们是病人的天使。为此，我们应不惜一切的为病人着想，尽量为病人做到鞠躬尽瘁。这次见习是我们作为护士的第一次社会实践，也为我们的以后走上社会打下了坚实的基础！

我觉得这次的暑假实践对我们在校的护理学生来说是必不可少的，因为它不仅可以提高我们的专业水平和技能，同时也能提高我们的社会交际能力，为我们以后能更好的适应社会打下基础。这短短的一个月里实践经历使我们对护士这一职业有了更多的理解和尊重，让我看到了护士这一职业光环下的艰辛和奉献精神！

这次实习给我最大的感受，就是我开始有一名做医生的样子了，以前在学校都是纸上谈兵，没有任何实际接触，比较空洞。在中医院实习期间，我可以和病人直接接触，可以在通过询问和之后，做出诊断了，我非常感谢给我这次实习机会的中医院，我想我会在毕业之后通过自己的努力，成为一名优秀的医生！

## 大学生暑假实践总结报告篇九

这次暑假实习，给我带来了一些很不一样的感受。进入大二之后，我自己就一直有些迷茫，因为我还不是很确定未来的日子该怎么去走，我是否还能够从事本专业的工作，这些东西一直在我的脑海里让我纠结，让我烦恼。所以为了解决这一件麻烦事，我在大二的暑假进行了一次实习，我希望通过这一次实习，能够告诉自己一些答案，也能够给自己指明一条道路。

这次暑假实习，我是在一家商场做化妆品销售。我本身学的是市场营销，所以这一次我也是找了一个销售相关的工作。我个人对销售这份工作确实不是很有想法，我也不是很喜欢销售工作的这一种状态，当然这些想法是基于我还未了解销售这一份工作之上的。当我下定决心走上了这一个岗位之后，我才发现其实想象和理论是相距很远的，真的触及到了这个行业之后，我才发现这份工作就像是一个宝藏，你不断往里走，就不断有所挖掘。挖掘到的东西也会带来一些意想不到的东西。

在我实习的这一个月里，我的销售额已经快超过店内的正式员工了。在这个期间，我的蜕变很大，也很快。第一个星期我还是处于一种非常不习惯的状态里，后来到了第二个星期我就能行动自如了，并且能够独立的处理一切的问题了。做销售工作，个人的口才的确是很重要的，你需要去知道对方的需求是什么，你也要懂得如何去和陌生人沟通。以前我的确是一个很内敛的人，但是通过这次实习，我还是觉得自己有了很大的改变，逐渐成熟了一些了。

在这次的销售工作当中，我慢慢的在成长，也慢慢的在收获。以前还不知道自己到底需要什么，直到现在我才明白，其实学市场营销的那一天起，我就应该明白这是一个需要有挑战心的专业，在我们的生活中，往往充实着很多的机会，但是我们有时候没有去发现，所以才会出现犹豫不定的一个情况。感谢这一次实习，让我明白了销售这份工作其实也是不错的，我们可以去做好，但是需要决心。以后，我也会尽自己所能去学习好自己的专业，毕业之后希望可以给自己带来更大的便利！

实习的时光很短暂，但是收获也很沉重。感谢这一次历练，让我逐渐找到了自己的'答案，对于未来我想我也不会再去迷茫，我会做好这一切，做好自己的！

## 大学生暑假实践总结报告篇十

今天宁波的天气有点炎热，第一天去单位上班，我早早的调好了闹铃，于是搭公交提早到了公司，我想自己第一天上班总要有一个新人的姿态啊，给大家一个好印象。刚进公司就遇见了当时面试我的王副总，副总热情地带我到了业务部门，介绍我部门负责人胡哥。胡哥，各自不高，但是精明干练的样子。他为我详细介绍公司的流程和业务，还有很多很多。给我最深刻印象的话时“我们公司不是大公司，所以每个人的价值都很高，都很忙。以后你会很辛苦的，但年轻人这个时候多辛苦些，学到的东西更多。”他还告诉我有时间就多

去看看别的部门，这个公司小，很快能认识所有的同事。

一整天，好像没做什么，但给我的感触很深，感觉自己已经适应这个小办公室了。我和两位同事已经树立了良好的关系，我会更加努力，相信我是最棒的。第一天还是很兴奋地。

20xx年7月9日晴

经理没给我安排工作内容，叫我自己自己先下个软件 3dsmax 下完之后很是尴尬发现自己不熟悉这个软件的应用，只能先上网查资料。遇到难题就只能去问同事，坐我对面的陈哥最是热情，还跟我说：“我进来的时候，基础也不好，让我别沮丧。”说的我心里却暖烘烘的。他还和我说，我们公司的人都很厚道，把这里当成自己的家。我除了谦虚的客套话外，都不知道该说些什么好了，看来得好好锻炼沟通能力了。看到大家都很忙，我也不好意思经常打扰人家，只能自己发奋，熟悉这个软件。

一整天的时间就这么过去了，看起来门面不大的公司，里面的构成却很复杂。经理还跟生产部是公司最重要的部门之一，以技术赢得天下，以服务诚信未来，有了高的技术才能首先立足市场。他和我说他前两天很忙，这些天的事情基本上忙完了，明天还要带我去别的部门学习。我很兴奋很开心，终于不象第一天那样无聊了，可以长见识了。

很快，明天就周末了，我感觉我还没有工作够呢。

20xx年7月10日——20xx年7月11日周末休息

20xx年7月12日晴

今天王副总带我去参观了市场部和销售部。和那里的同事互相介绍后我认真看了他们的工作。因为带我去参观的是副总，总感觉他们也把我当成领导似的，很客气。突然想起了一个



成语——狐假虎威。在这里得知下午有个业务员培训会，为了多加学习，我主动和销售经理说了，下午的培训会我去帮你们做事，大事办不了，倒茶倒水接待客人还是会点。他很高兴的答应了。

下午去了会议室，发现销售经理在那里给业务员开会。在这里，知道了网络营销到底是怎么回事，了解了这些业务员的工作。开会结束后我自己有了点观点。

（这些业务员的素质似乎都不是很高、对自身产品的了解不够深入、对网络的了解好像也不是很够、做为本单位，应该稳住原有的业务员，并发展新的业务员，避免培训好的人才流失，对单位造成不利、让业务员自身认识到参加这些培训会的重要性。）我是新来的，还是少说两句吧，和副总说这些不见得是好事，还是埋藏在心里为好。或许我了解的不一定对。但我知道这位销售经理很优秀，真是人外有人。看见这么多优秀的人士，我感到自己太渺小了，我真希望数年后，自己也能成为公司的内行人士。

20xx年7月13日晴

不知不觉这已经是第6天了，我在这里很充实。副总今天都去各个部门转转，我也跟着去了。参观了财务部，开发部，后勤部和质量监督部，还有行政部。算今天，除了总经理办公室没去过，公司的所有部门都去过了。我现在才知道，总经理是主外的，总也不在。主内的是这位副总。有时候觉得自己还真幸运，要是去了大集团，那也不能了解所有部门的内容了。在副总那里得知，我们单位的老板是外国人，英语比较好的除了总经理，就剩下我一个了，我虽然没见到总经理，但他们有时候很需要我这样的人才，说过两天总经理会从上海过来，到时候我就更有意义的事可做了。副总和我说，每个部门我已经转遍了，以后哪里需要我，我就得去帮忙。

我很开心，总之对我来说忙比闲着好，因为充实。副总和我

说，我来这里已经一星期了，单位有什么看法？这里没别人，叫我大胆说。我想了想，添加几个客气的语言，和他说了业务员的问题。他想都没想，就笑着夸我，说我真有见解，销售部是我们最关键的缺口。公司产品技术含量高，但因为公司规模小，招不到优秀的销售骨干，还有因为不是日常用品，销售额虽然大，但销售量小，现在公司的决策就是培养销售精英。我发自内心的点了点头，也是，我发现的问题，他们早有答案了，我只会看问题，不会解决问题，真值得向副总好好学习。

20xx年7月14日晴

今天一到办公室，副总让我翻译一下资料。我看了后就傻了，这是什么啊？虽然都是英文的，我能看懂一半就不错了，因为是加拿大的一套设备的技术参数。这让我感到大学时间的浪费啊，应该要好好学习英语的。很多科技名字我们在学校没有学。副总还和我说，我们总经理可能要引进这个技术，因为他忙，特意发传真叫我翻译一下。副总去总经理办公室给我拿了英语大辞典，中英商贸词典，英汉科学技术名词词典。有这3个我心里也有底了，忙了一整天才把这套设备翻译明白。这一套设备还真复杂，怎么这么多参数和说明。整整12张a4纸。深深体会到我在学校里学的知识，这工作还是真难啊。可也是，高精度同步双面写真喷画机，这些东西确实不够普遍。我给副总看一遍后给总经理发传真发过去了。

识。

开始感受到工作的累了？坚持

20xx年7月15日晴

早上起的有点晚了，7点20了，我哭！要迟到了，我匆匆洗脸后打车去公司，还好正好没迟到，副总还没来。虽然长叹一口气，但是觉得27元的打车费太可惜，以后要是天天起来晚

的话，工资基本上和打车费扯平了。看来还得更加严格要求自己。副总没给我安排工作，我就出去和前台文员聊天了，当然是问工作有关的事。正在这时，一位人员过来让前台文员做些事。没记错的话是人事部的人。我立刻便说，让我来做吧。希望有什么事可以继续让我来做。那位小姐很高兴的样子，给我安排了事。在回到办公桌，我便开始计算各位同事在一次评比中的分数，从中，我了解到，这些经理是需要不断培训和训练的。了解到办公室的几位人分别叫什么名字，了解到这些经理在这次评比中的表现。正在这时，经理让我送份资料去另一个办公地点，并取数码相机过来。于是，我收拾好这些要统计的材料，去了另一个办公地点，把材料交到徐小姐手里，并取回了数码相机。回来后，统计完数据交到了郑小姐手中。并表示希望以后还有事可以帮忙。接下来，帮忙复印了40份资料。

繁忙的一天又过去了，同事们对我的表现很满意，我在这里过的也很充实愉快。

20xx年7月16日晴

总经理回来了，40多岁的年龄，个子不高，但看起来很精神。副总给我们互相介绍，我又向总经理做了简单的自我介绍，他还感谢我前两天的日文翻译（其实我后来还是向我外语专业的朋友求救了），给他省下很多时间和精力。

下午在大厅开了员工大会，除了生产部的基层工人没来，其他的人士都来了，我也第一次看到了这样的场面。进一步认识了单位同事。大会总结了公司的任务，会议上说下周一我们老板要从加拿大回来了，公司规模可能还要扩大些。大会后各自回到了办公室。副总还和我说老板是加拿大人，很礼貌很讲究，告诉我老板和中国人在礼貌上怎么不一样，还让我做些心理准备。

明天又是周末了，这个周末好让我期待啊，终于可以睡懒觉

了，看来这周我是累了，上班族还真是累啊。

20xx年7月17日——20xx年7月18日周末休息

20xx年7月19日晴

实习过了一大半了，我已经逐渐进入状态。开始独立接触一些业务，公司也知道对于销售，我是一个很新的新手，所以刚开始让我做的，主要是通过电话跟客户沟通。

现在开始便需要跟客户交谈，要能够很好的领会客户的意图，同时准确的向客户传达公司，以及公司产品相关的。这就要求我对公司本身的一些业务流程和产品特点有相当的熟悉。于是每天上班我都会比同事去的早一些，准备一些资料在身边已被随时查阅，当然如果这次能够放在脑子里那就更好了，于是我一有空就多看几遍，慢慢的熟记在心。

进行的还是比较顺利的，通常每天都要接受好多个电话，电话通常都较短，只需要简单的作一些相关的介绍即可，当然也有些客户需要更详细的，于是我需要全局都做一番描述，力图让对方更深的了解我们的产品，最重要的是让他们觉得我们的产品是非常出色的。虽然自认为口才并不好，但我能够把事情描述的比较清晰，如此也令客户满意。而每次让客户满意的挂电话的时候，自己心里都会觉得很踏实，虽然已经讲的口干舌燥了，但一想，也许我刚才一番话就搞定了一笔生意，即使再辛苦也是值得的。

20xx年7月20日晴

经过两个礼拜的锻炼，发现自己进步还挺快的，即使是之前从来没有接触过的销售岗位，同时也对销售这一行有了更深的认识，这一周仍然做通过电话跟客户沟通的事情。偶尔也出去跟客户面谈。

由于自己向来比较内敛的缘故，首次与客户面谈显得比较紧张，也不大顺利，不过有了一次经历之后，进步了不少，再加上经理和同事的鼓励，自己尝试大胆的去应付，慢慢的好了许多。不再会在陌生的场合怯场。今天下来，面对经验比我丰富的阅历比我深的多的多的客户，也能够通过简练清晰的表达让对方熟悉我们的产品，让他们对我们的产品产生更浓厚的兴趣。

20xx年7月21日晴

人往往都是这样，没有经历过的话，永远都不知道事情到底是怎么一个样子，是真的那么难，还是并非如此，所以，不管怎么样，即使是自己完全陌生的事情，只要有机会，都一定要去尝试，努力去做好。因为没有经验，那么就需要做更多的准备。另外就是不要害怕失败，只要用心去做就可以了。等到熟练了，那么成功将是水到渠成的事情。比如我的第一次跟客户面谈，虽然我做得不够好，或者可以说失败了，但通过这次的尝试，却令我获益匪浅，对我之后的几次任务的成功都起到了极大的推动作用。自己也通过不断的经历和尝试检验了自身的水平和适应能力。

只有通过不断的努力，不断的尝试，不断的积累经验，才能够发现自己的不

足，然后在弥补不足的时候，我们便实实在在的提高了自己。所以，不管怎样，努力去做吧，告诉自己，只要用心，就能做得更好！

20xx年7月22日晴

我们的老板回来了，外国人的文化生活确实和我们不一样。他一点都不摆架势，见到每一个员工都敬礼，我们只好也跟着敬礼。下午上层领导开会，我们办公室只剩我一个人了，哎，我这个小人物，郁闷啊。上网和其他同事聊了聊感受，

他们还安慰我，等我到了30多岁，一定比他们有能力。我发现一个问题，感觉财务部的人特别闲，上网总能看见他们。他们和我说，财务部就处理罗嗦的事多，单位规模小，财务部是月末3天最忙，忙的要死，其他时间都有很多空闲的时间。财务部林会计还邀请我到他办公室坐坐，我就去了。和他们聊天很开心，他们问我现在的大学生活还和我说大学生活最开心了，到了社会，时间长了就没激情没意思了。我还帮出纳员去趟银行结汇，明白了从来没听说过的结汇概念是什么。和主管会计要了财务章和法人章，跑去银行。

20xx年7月23日晴

平时在寝室晃晃荡荡没事干，觉得日子过得好慢好无聊。而在公司里，就完全不一样了，每天紧张的状态，完全没有时间考虑其它事情。于是不知不觉的，就发现原来我短暂的一个月的事情就快要过去了。其实如果可以的话，真想多留几天，虽然也许以后我不会从事这个行业，这个岗位，但这次的经历却是实实在在的，就感觉自己每天都在进步，每天都能够接触新的事物，一点一点的吸收进去。初踏社会便有了很深的感受，正应了那句话：社会是一所最好的大学。果然没错。

一个月的时间，虽然短，但学到的东西可不少，如果快速的适应公司的环境，融入企业的团体，如何更好的跟同事沟通，更好的完成既定的任务。这些都不是信手拈来的。都需要一个逐步的从点到面的认识，今天我学到的所有这些都必将对我将来的就业产生深刻的影响。而对我来说，真正的就业也已经不远了。我庆幸也感谢有这样一个的机会，能够在就业前很好的提高自己、锻炼自己。同时也让自己对自己的能力更加自信，相信自己将来能够成为一个对社会有用的一员。

我相信这段宝贵的实习经历一定会让我在以后的道路上有所收获的。

## 大学生暑假实践总结报告篇十一

在很多人印象当中，实习，无非是暑期来临前向学校领一张实习表格，暑期结束后把填写了实习单位评估与印章的实习表格交给学校，实习时间长则四个月，短则一两个星期，到实习单位人头还没熟就回来了。可是，在越显竞争激烈的现实环境中，实习生已经变成成为正式员工前的第一份考卷，当你真正踏出这一步时才发现一切并非想象中那么容易蒙混过关。全身心地投入工作是成为合格实习生的前提。

时间像流水，在不经意中的蹉跎和忙碌中，我的实习生活已经画上了句号。我不敢说这个句号是完美的，只能说收获了很多。习惯了自由的学生生活，曾在开始的时候，对那么长的实习时间有犯愁和些许不适应的感觉，觉得这日子是没有尽头，做任何事情都得一板一眼，规规矩矩。但是，现在回味起来时剩下的只是在实习过程中的各种各样的滋味：有为自己的稿子没写好而烦恼的时候，有为自己的小小成功而窃窃自喜的时候，有为受到领导批评时而生闷气的时候……我们每个人都在成长，但是不可能直接就到达成熟，而只是不断地成长，在成长中不断地接近成熟。很庆幸的是，在实习这段日子里，我成长了不少。同时，又对自我有了一个更为深一层次的认识。

实习生通常是没有工资的，即便是有也不过是微不足道的一点伙食费。很多人说，做实习生，就是变相的廉价劳动力。我不否认这一点，但换个角度思考，我把它看作收获应缴的学费，成功前必要的付出，因为从书本到实践，我完成了这种跨越。原来在课堂上做练习写的稿件，只要能获得老师的认可就行，而一旦进入实际操作，必须要保证所有人都能认可你。在实习老师的指导下，我尽力像一名合格的电视媒体记者靠近。更重要的是，我从身边的员工身上感受到了什么是职业精神。比如，在学校我们总是习惯于考试前临时抱佛脚，而真正到了工作中，每个人都会自觉地把前提工作做到最好，因为每一个环节都是环环相扣的，“我们做不好必定

会影响到下一步”，实习老师总是这样告诉我；比如，课堂上老师布置的新闻作业，我写完了就直接交出去，而在实习中，因为一点差错就会直接关联到整个电视台的工作，从稿件到同期视频不检查两三遍我不会放心；再比如，上面布置了一项看上去很辛苦很难完成任务，如果是在学校，我们的第一反应肯定是抱怨和抵制，但是在实际工作中，我们会连续好几天加班到很晚，也一定会尽力完成。

实践然后知不足。我发现自己在沟通、交流方面，还有许多不足。在学生时代的时候，并没有有意识地去发展自己在这些方面的素质能力，等到实践的时候，才发觉问题一个接一个的出现。曾经是那么的自以为是，在遭遇了这些事情后，便收起了那种锋芒，变得谦虚低调多了。能够知道天高地厚的人不多，我有幸对此有了一定程度的认识。

几个月的实习也让我明白了很多为人处事的道理。实习是一段独特的经历，当记者更是一种让人受益匪浅的体验。实习对人是一种综合素质与能力的考验，更是对我们的人生态度的衡量。在这场考验中，我相信从四川音乐学院国际演艺学院文艺新闻班走出去的实习生肯定是经受得住的，我们决不会退缩，我们决不会成为懦弱者，虽然我们可能没有做到最好，但我们肯定是拼尽全力的。先做人后做事，这是一个社会生存的潜规则，在这次实习的过程中是一样的。在与实习老师，其他的记者，编辑以及电视台领导交往的过程中，我更是深深地体会到了怎样做人、怎样与人交往的重要性和必要性。人是一切社会关系的总和，我们不可能独立存在，我们人与人之间是相互联系的。当我以前学习这样的抽象理论的时候，感觉是那么的陌生，而在实践的时候，切实体会到了其中的深刻道理。做事同样重要，这是检测一个人的又一个重要标准。

这样一段充实的体验，改变了我很多的想法的同时，也端正了我的态度。每天朝九晚八的工作生活，锻炼了我的意志，改变了我的不良习惯；我们要积极适应这样的生活、这样的环



境，唯有适应我们才会有收获，我们才会有进步，我们才会更加成熟。对于未来，我想现在不能说我已经完全有了清晰的思路，但是我知道下一步该怎么走。在平坦的大道上迈出下一步并不难，你只需要向前走就是了，可是在十字路口的任何一步都有可能影响大局，所以我们要走的路还很长。最后我衷心祝福我亲爱的05文艺新闻班的同学，未来的路上一路顺风，早日实现自己的梦想！

## 大学生暑假实践总结报告篇十二

XX年XX月XX日至XX年X月XX日，在南京市救助管理站儿童未成年人保护中心实习。每周四x[]xx——x[]xx[]上午针对流浪儿童开展各种主题的小组活动，内容有益智类、娱乐型等；下午进行通过一些小游戏与孩子建立关系，开展个案访谈和记录，丰富个案资料。同时，单位督导也将自己的一些经验和技巧通过示范传授给我们。

社会工作是一门实务性很强的专业，只有通过实习才能将理论知识内化为熟练的技巧，并运用到生活和工作中。只有在真正的在社会工作实习过程中，才能获得更多的专业工作的经验，能有更高层次的理解。

(二)发现自己所学知识的不足之处，及时弥补和纠正；

(三)亲自带领小组群体，在实习中锻炼自己与他人交流与沟通的能力，为以后的工作打下坚实的基础。

(四)给在大学生生活中不适应人群提供一些专业技巧和心理上的支持与帮助；

(五)从实习中获得一些专业工作的技巧与经验；

(六)培养专业的认同感，真实的体验社会工作者角色。认识社会工作崇高的价值理念。

社会工作是一门实务性很强的专业，只有通过实习才能将理论知识内化为熟练的技巧，并运用到生活和工作中。只有在真正的在社会工作实习过程中，才能获得更多的专业工作的经验，能有更高层次的理解。

四、在实习中，能更多的更实际的培养社会工作者应有的职业素养，也能较多的明白社会工作的价值所在。总之，实习触发了我们的思想，也从不同的角度提供了锻炼的机会。只有通过了实习，才能真正有深刻的体会，才能感受到工作中所获得的那种愉悦感。实习和没有经历实习的人结果是不一样的，而主动实习和被动接受实习还是不一样的。

### 大学生暑假实践总结报告篇十三

这次的实习带给我不仅是一种社会经历，更是我人生的一笔财富。更可喜的是我在实习期间还结识了一些好朋友，他们给予我不少的协助。俗语说：纸上得来终觉浅。没有把理论用于理论是学得不深入的。当今大学教育是以理论为主，能有机会走进设计公司去实习，对我来说是受益匪浅的。

经过这次实习，在设计方面我觉得本人有了一定的收获。这次实习丰厚了我在这方面的学问，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会当中立足有一定的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这短短几个月的`实习是不行的，还需求我在平常的学习和工作中一点一滴的积累，不时丰厚本人的经历才行。

### 大学生暑假实践总结报告篇十四

“没有实习，就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我才决定这个假期要真正的去接触社会实践是检验真理的惟一

标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当会，品尝社会的酸甜苦辣。中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。

抱着这种想法，经人介绍我走进了长春前进大街xx肯德基店。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了自己以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。

再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力，现我将这短短的工作经历总结做出实践报告如下，请老师予以指导。

锻炼自身的社会活动能力，了解社会现实，从实践中拉进了与社会的距离，认清一些社会问题，看清一些社会现象，在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

开始时要试工一天，工作6个小时。试工期间，我被安排到大厅工作。及时收拾客人用餐后留下的垃圾，保持大厅的整洁是工作的重点，同时还必须兼顾厕所的卫生。别看厕所只有小小的一块地方，拖起来不费吹灰之力。但是在用餐高峰，往往前脚我刚拖完，还没等地板干掉就有3、4位顾客连着使用，地面有张乱不堪了。在我手忙脚乱之际，只见大厅的阿姨，动作马力，总能在第一时间里把所有的工作做好。速度之快让我佩服不已。

有人会说，用餐高峰时的确辛苦。但是到了低峰就轻松了吧。一开始我也是这么想的。我面试的这家餐厅设在前进大街上，和闹市区的生意不能比。过了吃饭时间，餐厅生意就会明显

淡下来。在低峰时段，大厅的托盘都收好了、厕所的地面拖干净了、洗手台也几经擦的一尘不染，似乎已经没有什么事情要做了，但是总不能就垂手站着吧。

于是赶忙请教阿姨——你可以把玻璃擦一下。特别是门上的玻璃，客人进出时手会碰到玻璃上，玻璃很容易花掉。大厅的地面上有一些散落的食物碎片看到吗？把地扫一下。垃圾要经常用导压棒压一下。如果压好以后，垃圾超过垃圾桶的3/4就要准备换一个新的垃圾袋了。收好的托盘要用消毒水擦拭、消毒，然后送到柜台上，保证柜台托盘的是数量。盛放吸管的盒子要定期察看，如果吸管数量不够要及时补充。经常到餐厅的外围看看。如果有烟头、树叶、纸屑要及时清扫，保持餐厅外围环境的整洁。人不多的时候，还可以把外围的地板拖一下。

以上几点是我在肯德基工作时的实习，虽已过去，但这将是一份最宝贵的财富，在我以后的人生旅途中，它将发挥重大的作用。