

2023年大学暑假实践小结 大学生暑假实践报告(通用7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

大学暑假实践小结篇一

摘要：告别高中时代，进入大学的我们在学业上的压力明显减少了，大学就如一个小社会，我们更需要的是借助学校这个平台来锻炼我们自己。没有了升学的压力，越来越多的大学生选择以打工的方式在寒暑假时间来参与社会实践，提前体验社会，为今后的毕业积累一定的社会经验。但在打工期间，由于存在多种社会因素和自身因素，使大学生在打工期间遭受到一些不必要的困扰和一系列安全问题，发人深思，引起社会广泛关注。

关键词：大学生；寒暑假打工；调查报告

当我们挥手告别青涩的中学年代，步入截然不同的大学校园，生活发生了天翻地覆的变化。学习不再是我们的全部，课本、考试、分数也不再是我们生活的唯一重心。没有升学的压力，寒暑假也不再需要做堆积如山的作业。取而代之的是我们有更多更充足的时间来自我支配我们的课余生活，我们需要的是不断加强自身社会实践能力，以适应这个社会。因此，在3月初刚开学之际，我们以发放问卷调查的方式随机抽取我校100名学生进行调查，了解在校大学生利用寒暑假打工的情况，从中发现大学生利用寒暑假打工期间遇到的问题，总结经验教训，为大学生寒暑假打工提出有益的建议和看法，起到端正大学生价值观念的作用。

我们从是否支持大学生寒暑假打工、影响大学生利用寒暑假打工的因素、大学生在寒暑假趋于寻找哪些社会职业、社会所提供的岗位与专业的对口程度、在打工过程中遇到的困难及收获等多方面、多角度问题进行调查。调查结果显示70%以上的学生支持利用寒暑假打工，并且50%以上的学生都有打工的经历，并从中获益匪浅，积累了一定的社会实践经验，加深了对社会的了解；9%的学生持反对态度，在他们看来，还在学生时代就步上打工之路，显然为时过早。并且随着经济的快速发展，社会不良现象也日益突出，社会欺诈现象屡见不鲜，对于涉足不深的大学生而言危机重重，存在各种安全隐患；约20%的同学持无所谓态度。从调查结果看来，绝大多数的人认为在大学时代利用打工的方式积累一定的经验是一个不错的选择。

利用寒暑假打工确实给大学生带来了精神和物质上的收获，而且提高了交际能力，丰富了社会阅历。但是任何事情都有两面性，大学生打工也存在着一些问题。

1. 当前社会存在的主要矛盾。党的十一届六中全会通过“历史决议”对我国社会矛盾作了规范化表述：“在社会主义改造基本完成后，我国所要解决的主要矛盾，是人民日益增长的文化需求同落后生产力之间的矛盾。”从社会需要方面来看，随着社会主义制度的建立，人们对崭新的社会主义制度能够满足他们的物质文化需求寄予了很大的希望。人们改善物质文化的要求，不仅在数量上不断增长，而且在质量上也不断提高；然而从社会生产方面看，经过几十年的来的社会主义建设，我国的生产力和经济实力有了巨大的增长，教育科学文化事业也有了相当的发展，但生产力落后、经济文化发展不平横状况未得到根本改变。

2. 社会就业形势。就业是民生之本和安国之策。党中央、国务院历来高度重视就业工作，历年制定了一系列促进我国就业的发展政策，并在实践中取得显著成效。然而我国的就业形势依然十分严峻。主要表现为劳动力供求矛盾突出，劳

动力结构矛盾突出，人才和劳动力市场不规范，职业教育和培训教育工作相对滞后等。致使大学生在选择兼职时比较迷茫，兼职最好能与自己所学专业的有关工作结合中权益受侵害的现象也是比比皆是。

3. 安全问题。关于大学生在兼职过程中权益受侵害的现象也是屡见不鲜，为什么大学生要通过中介机构找兼职？为什么大学生这类同龄人中的佼佼者会屡屡被中介机构所欺骗？中介机构诈骗的背后到底有哪些内幕？被骗学生又该怎样维护自己的权益的呢？学校、政府和用人单位又该做些什么呢？可见，大学生兼职的安全问题亟待解决。

1. 兼职与专业的相关度较低。较大比例的大学生对兼职是否与专业相关表现出无所谓的态度，现实与理性思考之间的差距是导致这种态度的产生的重要原因，因而大学生在选择兼职时比较迷茫，兼职最好能与自己所学专业的有关工作结合。

2. 权益保护意识薄弱。在权益受到侵害时，有些同学抱着多一事不如少一事的想法，忍气吞声，自认倒霉，而不是通过正确的途径来维护自身的合法权益。同时，在实际生活中，很多大学生并没有采取实际行动积极争取自己的合法权益。这表明了有一部分学生的权益保护意识比较薄弱，有待加强。

2. 制定专门针对大学生打工的法律或者是行政法规，以其规范大学生打工市场，加强对大学生和用工单位、个人的保护。一方面，大学生一般都已经是成年人，不具备享受特别保护的主体资格，另一方面，他们毕竟还是没有完全接触社会的学生，在个人经历、经验、以及对社会的认识方面都存在着很大的劣势。而且最重要的是，他们并不像普通劳动者那样为了生计而出卖劳动力，更多的目的是为了进行社会实践，为自己积累社会经验，加之学校现在在对大学生进行文化教育的同时，很少进行这方面的教育和辅导，在学生遭到不公平待遇的时候又缺乏必要的保护措施，所以对大学生打工的法律保护是很需要的，相关立法部门应当考虑到大学生作为一

个特殊群体的实际情况制定有关法律法规。

1. 高校也应该加强对学生兼职的管理和指导，通过勤工助学中心等完善服务，拓宽兼职的渠道，引导大学生以一种积极的心态和一种正确的方法兼职，使大学生处理好兼职和学习的关系，在不影响学习的前提下做好打工工作。

2. 学校应该对在校大学生利用寒暑假打工予以支持，通过勤工助学中心等机构来帮助兼职的学生寻找兼职和帮助他们在兼职过程中遭遇的欺诈和拖欠工资报酬等情况时能更好的维护自己的合法权益。

1. 为我们应加强法律意识，不管别人做的怎样，我们首先应该从自己做起，当自己的权益受到侵犯时，才能及时有效的保护自己的权益，所以大学生要加强自身的保护意识，加强法律意识，这是有效保障和维护权益不受损害最根本的方法。法律基础课是在校大学生学习法律知识的主要渠道；大学生同时还可以通过自学，接受法律教育等形式积累法律知识；我们还要理论和实践相结合，积极提高自身的用法能力，这是我国大力提倡依法治国，以德治国，德治法治的目的所在，也是现代公民必须具备的一种素质，一种本领，一种能力。只有这样，我们才能用好法律这个武器。

2. 小心提防防人之心不可无，大学生无论是在寻求兼职或是兼职期间都应该小心提防，谨防上当受骗。首先，我们必须对中介机构的合法性有个清楚的认识。中介机构的合法性即指其具有经营业务的法律资格，具体的表现就是要有合法的营业执照等经营许可证和固定的办公场所等。没有经年检合格的执照视为过期或无效执照。为保障大学生的权益，我们在通过中介寻求兼职时应该首先要对这个中介机构的是否合法有了解。有专家建议，大学生在找兼职的时候，应该找正式的中介机构，这样自己的权益才能得到最好的保护。

3. 在校大学生可以在学校成立相应的社团或组织，以解决在

打工过程中遇到的困难。在社团或组织中对于某个种类的工作应成立一个相应的小组，以把往届的师兄师姐们或同学对于该种类工作的经验和知识积累传承下来。定期进行工作经验和工作信息的交流，使其他同学在做该种类工作时能通过社团或组织来学习这方面的知识和经验以便做好工作。

参考文献：

[1]吴书青.毛泽东思想和中国特色社会主义理论体系概论[m].北京高等教育出版社出版社□20xx.

[2]劳动法上劳动者概念之研究[j].云南大学学报(法学版),20xx(01).

[3]郭捷.劳动与社会保障法[m].北京.法律教育出版社□20xx.

[4]《青年与社会：中外教育研究□.20xx(08).

[5]大学生就业指导研究[j].牡丹江教育学院学报,20xx(05).

大学暑假实践小结篇二

今年暑假我有幸参加了系组织的暑期社会实践活动，虽然一个月的实践活动让我觉得很累很辛苦，但我从中锻炼了自己，并且学到了很多课堂上学不到的东西。

炎炎夏日烈日当头。正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我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，更为重要的是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。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是一名大一学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。

社会实践活动不仅使我的各方面能力得到了提高，也使我增强了扎根实践吃苦耐劳的精神。亲身的服务于群众，服务于社会，真的很有意义，我想以后我还会一如既往的支持大学生的暑期实践。

暑期社会实践活动是大学生从象牙塔迈向社会的桥梁，它有助于大学生认识社会，了解社会，适应社会。实践活动可以提高自己的动手能力，锻炼自己的交际能力，加深对社会的全面认识。但是，在实践中，我们是要真正走进基层，体会基层农民的生活，所以我们要放下学校里的纸上谈兵，放下家里的娇生惯养，虚心学习。

我们要摆正心态，拥有一颗平常心，一颗谦虚求教的心，一颗乐观的心去面对社会里的人。在实践中不如意和挫折是不可避免的。

大学暑假实践小结篇三

现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了假期打工。暑假虽然只有短短的一个月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的”无形资产“，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验 and 锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

暑假正好家乡这里有一个施工单位，所以参加社会实践体验一下，我在工地的这段时间里，无论是经历还是耳闻，都让我对施工的认识更加真实，态度更加严肃。在建建筑以中高层的框剪结构居多，塔吊和脚手架等这些有一定危险性的机械得到了广泛的应用，所以就要求我们以更专的视角，更严

肃的态度对待安全。防患于未然，在繁忙的施工中，我们为了赶工期，往往忽视一些自以为没问题的安全细节，其实，只要我们在杜绝安全事故方面迈出一小步，收到的成效是意想不到的。工地是个免不了要爬上爬下的地方，安全不容小觑，比如打混凝土，我经常和那些打混凝土的哥哥伯伯们汗流浹背累得要死，虽然我不是经常干，但却深能体谅一年四季坚持的他们。打混凝土是个很累人的活儿，汗流浹背是再平常不过的了，所以他们常把打混凝土放在晚上。楼顶是制好的模，周围只有简单的维护，稍有踏空便是万劫不复。混凝土从地面压到十几层，发出巨大的声响，在空旷的夜空中，与寂静显得格格不入。混凝土泵由塔吊吊着，泵口要三四个人抱着，力争把混凝土打均匀，提高效率。工作环境都是钢筋、脚手架什么的，稍有差池就会碰的红肿。我听说有一次打混凝土，由于脚手架上的竹筏拼接不严，工地的相关负责人郑工一脚踏空，差点从脚手架上面跌下来。为了赶工期，混凝土往往都要打到晚上两三点。我记得最晚的一次，因为商品混凝土供应不上，混凝土浇筑时续时断，他们从晚上十点一直浇注到第二天六点，当时真是累坏了他们，这是后来一位大伯告诉我的，想想就可怕。当他们顶着灰蒙蒙的晨雾从楼顶攀着脚手架往下爬时，我当时就想，也许一个趔趄生命就化为一滩血泊了。

在工地的茶余饭后，我耳闻很多在工地发生的事故，它们听起来让人不悦甚至有些血腥，感觉很遥远，但又实实在在的发生在我们身边，也许下一个就是我们的其中一个工友，也许就是我们自己。这些血腥的事故我不想再提起，我觉得那有种胁迫大家的意思，我们要的是从心里重视安全，把安全记挂在心里时刻不忘。古人有云，千里之堤以一蚁之穴溃，百室之邑以突隙之烟焚，防患于未然，事故发生前如果我们付出一分的努力，可能我们得到的就是百分的收获。多一句温柔的提醒，多一个关切的眼神，我们就能把安全做得更好，就能挽回不必要的经济损失，就能让一个家庭永绽笑容。所以，我们需要更用心。21世纪，唯一不变的就是变化，当然，也包括我们的施工技术。现在的建筑不比从前简单的秦砖汉

瓦雕梁画柱，它们越来越雄伟的矗立在大地上。作为建筑界的三大建材，水泥混凝土变的不可或缺，现代的中高层建筑基本上脱离了砖瓦，混凝土浇筑开始普遍用于建筑。这就要求机械的进步，适应时代的发展，挖掘设备、起重设备等不断换代，挖掘机、塔吊等这些重型机械极大地提高了施工效率。另一方面测绘技术却发展的日益精准，给施工质量提供了强有力的保障。水准仪、经纬仪的使用，使得我们的施工日渐完美。我想随着科学技术的丰富和进步，施工机械也肯定会日臻完善。这也要求我们的施工技术人员不断学习，充实自己，每天都以一种新思维面对世界，敢尝试，勇创新。写到这里我突然发现专业都是相通的，像我们不也是天天要面对技术的快速更新吗？我们也要改变，也要每天都以一种新思维面对世界，敢尝试，勇创新。

提倡和谐社会的今天，建筑的节能日益受人重视。一套完善的供暖供水供气设施可以激活整个楼盘，敢于在环保节能方面迈出新步子是一个公司的大气魄、大手笔。我所在的这里从产热到保热都是一种对环境负责的做法，当然也在一定程度上为公司的名誉加了分。当然，在废旧建材的再利用上，公司还是有一定的缺失。拿模板来说，大家都知道，建筑模板都是高品质的压缩板，强度大、各向异性小、不易翘曲开裂，当然代价也很好。虽然公司在材料使用上有种种的规章制度，但还是不可避免的存在不足，不如，为了方便施工车辆通行，拿新模板垫地，对加工模板剩余的边料不能及时的加以收集再利用。另外，废旧模板的利用也是个问题。一个工程下来，往往会产生很多旧模板，在再利用方面，有关人员不能将旧模板归类整理，只是一揽子的加以处理，其结果是能用于其它行业，像家具加工行业，的旧模板和完全失去价值的废模板一股脑做了烧锅炉的柴火，给公司带来了一定程度的损失，更有违社会提倡低碳的大背景。大国有大国的从容优雅，我国是一个大国，更是一个发展中国家，我们自称大国不能单纯的靠gdp，更要在国民素质上下足功夫。节能环保不能只停留在口号上，而是要反映在我们的行为上。当代的一个管理学大师曾说过，21世纪的竞争是管理的竞争，

一个蒸蒸日上的团体肯定有一套科学的管理方法。今天，人们的物质生活得到了最大限度的满足，精神生活也有了极大地丰富，这就要求我们作为新时代的管理者必须改变原有的狭隘的管理方法，不断求索，探寻科学、人性的管理之路。不如说，我工作的工地，杂工存在严重的磨洋工现象，公司领导看在眼里却无计可施。就产生这种现象的原因来说，我觉得公司待遇低只是一方面，可能即使待遇上去了工作效率仍然不会有令人满意的改观。为什么？我觉得这跟公司现行的工资制度也有一定的关系。首先，在今天，我所在的国基集团，杂工的工资制度还是最原始的计时工资制，工人的生产热情不能得到很好的发挥。我想我们可以给每个工人一定的固定工资，然后，再拿出一部分资金用于奖励工作中表现良好的工人。

这样，工人会觉得生活有保障，并且劳动积极性也得到了正面的激励。再者，我们可以走计时工资和计件工资相结合的道路。我们可以在原有计时工资的基础上，每天由相关的管理人员分配给工人相对合理的任务，任务完成给予奖励或者没有完成给予惩罚，这样工人的积极性也会有所改善。另外，公司缺少人性化管理也是工人消极怠工的原因。公司和工人之间仅仅是雇主和被雇佣的关系，这不利于工人主人翁精神的发挥。我们可以采取措施，如和工人多交流沟通，和工人共进晚餐，在公司遇到困难的时候集思广益听取工人的意见，广开言路等。这些举措会在一定程度上让工人觉得自己受重视，收到很好的激励效果。领导，不仅仅应该是权利的代名词，更应该是领导艺术的载体。一个好的领导是一个公司能否蓬勃发展的关键，作为21世纪的管理者，我们任重道远。有句调侃白居易的古话说“长安居大不易”，在我们生活的今天，这句话已经不能单单指昔日的长安了，现在的社会竞争激烈复杂，想要立足有口饭吃已经很难了，更不用说想要出人头地，拥有像“一亩地，两头牛”这些古人说的小资产了。但，我们不是没有机会。不是有句话说吗，机会只会留给那些有准备的人，只要我们会用心，肯吃苦。有人成立了自己的一个施工队。从承包别人都不愿干的市政项目开始，

他们修公厕，修花池，一点点的坚持下来。期间他们曾很长时间承包不到活儿无事可做，经历过资金短缺，但他们不放弃。岁月沧桑，几年下来，他们没有像我们想象中的一夜暴富，甚至收入甚微。但是，他们手下高质量的工程让老百姓牢牢记住了他们和他们的公司。他们凭借良好的口碑和施工技术竞标成功，从此迈向了腾飞之路。我说这个故事不是宣扬他们的伟大，只是想告诉你我，只要我们肯弯下腰，我们就有机会。我们都生活在同一片蓝天下，每个人却有不同境遇，有的人香车宝马，有的人穷困潦倒，只是因为我们对生活的态度不同，有的人肯干，肯弯下腰，有的人不肯。

构建社会主义和谐社会不是一个短期的目标和任务，而是中国未来二十多年的发展目标和任务，大学生是现代化建设的新生力量，是祖国的未来。所以大学生应该积极参加社会实践，把自己锻炼成为对祖国有用的人才。

现在的中国已经成为世界第二大经济体，更是增加了中国人民的自豪感。大学生作为国家建设的重要力量。大学生的价值观取向就决定一个民族未来。我们必须坚持马克思主义指导思想；中国特色社会主义共同理想；以爱国主义为核心的民族精神；以改革创新为核心的时代精神；社会主义荣辱观；用青春谱写华章。勇于开拓、百折不饶，奋斗终身，把自己变成社会所需之才。

大学暑假实践小结篇四

20xx年7月x日-8月x日

xx

日复一日，年复一年，青春在指匆匆流逝。少年时光，一去不返。带着对时光与岁月的感慨，在这个暑假，我独自一人来到了位于家乡镇里的药房——那是嫂子的药房，经过几年的经营，已经小有规模和名气。最初只是为了解决一个人在

家孤独无趣的问题。当我到那里时，却偶然发现那间药房正在招收员工。我当时就想：反正在家也是闲着无事可做，为什么不到这里来打工呢？虽说是打工，但毕竟是嫂子的药房，自然也就成了帮忙，我也就成了免费员工。没钱的付出倒是没什么，关键是工作的经历，虽不是惊天动地倒也值得铭记于心，工作期间并没有什么大事，所谓人命关天，药物出问题可是要出大乱子的，所以在药房工作容不得半点马虎。

在药房的短短数天，给我留下最深印象的就是医者父母心。这是古代形容医者的最佳词语。但是在现代，物欲膨胀，金钱至上的社会，这种医生越来越少，就更不用说是带有明确性盈利目的的药房了。但是，在这里，我体验到了电视剧里医者父母的感觉，一切为了病者的健康。

同时，在药店实践的经验让我懂得了在残酷的现实竞争中，保持一种平和的心态是如此难能可贵。而这些将是我在踏入社会后需永远铭记的，耐心，宽容，关心，责任，友善。我想，这应该是我今年的假期收获最丰硕的！同时更让我懂得什么是尊重劳动！虽然是不要任何报酬的实践但我从心里明白钱的来之不易和珍贵。所以经历打工和想象打工是不一样的。我也终于明白，这世界上有很多金玉良言的道理我们都看似明白、理解，其实还差得远，只有真正经历过了，这心坎上才有一道印记。回顾在药店实践的这十几天虽然没有惊心动魄的情景，却也是曲折迂回，给了我人生不少的启发和动力，我深刻的体会到一个很简单的道理，那就是梅花香自苦暑来，宝剑锋从磨砺出！同时我也终于领悟到要在就业形势如此严峻的大城市里取得一席之地，谈何容易？此时的我虽然已经离开了药店，但是这十几天的经历将陪伴我的大学生活，受用一生，我想，这对我以后的工作生活都会有很大的帮助。

“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，

更早地融入丰富多彩的生活。时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了暑期打工。暑期虽然只有短短的两个月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验 and 锻炼。

在这次暑期的工作中，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程度上的启发。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。

在这次的暑假工作中，除了以上的收获外，我还认识到自己的不足，那或许才是我最大的得益之处。古人就曾经有过知人难，知己更难得言论。当今的社会，不需要“一心只读圣贤书”的书痴书呆，而是需要能够学以致用，立足实践，有真本事的人。我们生活的时代，需要像廉颇一样注重实战经

验的务实者，而像赵括一样只会纸上谈兵的空想阔论者是无法立足的。我庆幸，自己生活在这个时代。作为一名大学生，我更需要努力实践，积累经验，为以后打下良好基础，积累人生的宝贵财富。

大学暑假实践小结篇五

对于我来说，在xxx教育台的日子是紧张、快乐而超前的。在xx教育台的节目部实习，是第一次在电视台实习。以前总觉得电视台的人都眼睛长在头顶上，现在看来也不尽然。节目部是比较不紧张的部门，办公室里的氛围很好，从主任到主持人和记者都对我这个实习生很照顾，虽然我没有像其他实习的同学一样频繁的跟着老师出去采访，但是我很知足了。

实习部门的领导很亲和

我第一天去实习的时候，xxx主任就大体向我介绍了他们部门负责的节目，主要是关于高招就业方面的，重头戏就是《决战xxx高考》、互动和资讯方面的节目。她从来都很亲善，浑身透着一种女人的温柔，但是她又很端庄。作为一个部门主任，她给我的印象是，她的亲善可以让部门里的人都很喜欢她，她的认真和镇定又让周围的人都带有几分敬意，就是她减少了我的惴惴不安和不知所措，我暗暗佩服这种领导艺术。在她的部门每一个人都很友善，不像新闻部或者专题部，他们的办公室里的空调老化了，冷冰冰的，人也都是脸上挂霜，一副拒绝人千里之外的表情。

循循善诱的师兄

办公室里有位是我们财大的师兄，他让我感到，出门在外，我们就像一家人。师兄是__年毕业的，我则在这年入校，代沟也割不断我们之间的这份“亲情”。他现在是xxx教育电视台的栏目编导，从他身上，我渐渐搞清楚了一个编导的职责

和工作性质，他告诉我一个很受用的道理：以后联系采访要找就直接找这个单位的最高领导，这样是最有效的。我觉得即使将来我不做新闻这行，他的话是对的，不必惧怕或者担忧人家大领导会不会理你，因为他没有什么值得你去惧怕、自卑的。因为职业是不同的，但是人都是平等的。并且就在他告诉我这事之前，我就因为这个畏首畏尾的，吃了不少苦。

这次教训很深刻

可是没有告知老师之前要是走了是不是不好，于是就只剩下等待了……那么冷的天气，我们两个冻得一直在打哆嗦。更可恶的是师大那个负责招待的人竟然厉声轰我们两个离开，无奈，我们只好躲到角落去。可是不想他一会过来又看到了我们，又开始赶我们走，当时我真觉得他可笑，拿根鸡毛当令箭，领导来这里又不是他是领导，他嚣张什么！丁丁忍不住对他讲，我们是教育台的实习记者，在等我们的老师，结果他听了就不理我们了□xxx年电视台编导实习报告内容由精品学习网提供！

我气结，受气还是吞吧。丁丁冻得也受不了，提议要进会议室，可是我觉得礼貌上不妥，就阻止她，就这样我们两个在争执和寒冷中终于等到了散会。两个老师出来看到我们很惊讶，他们以为我们已经回去了，我们把经历告诉了他们，他们两个摇头：别说自己是实习的，就是xxx教育台的记者，以后别穿得这么学生气来实习，别提包，就是遇到有人拦也要理直气壮，不要理会他们。

我想，以后我不会这么犹豫，瞻前顾后了，做事不能考虑太多，尤其想要做记者出去采访，那样自己就永远得不到好新闻，记者就两个字：拼、抢。领导固然是领导，但是要采访到自己想要的东西有时候就要“厚脸皮”。那天领导讲话的内容都不知道，我肯定完不成任务。但是我内心还是比较疑问：领导在讲话的时候，进出会议室是不是对的？但是如果我真做了记者，为了新闻那肯定是要进的，这点我坚信。

美女主持该做啥？

在实习的日子里，我觉得办公室里的三个美女主持人工作很轻松，她们只需要找几条资讯消息，然后就是录口播或配音。对于这个职业我想主持本人还是要加强自己的内涵，形成自己的不可或缺的重要地位。不是说只要你有一张可以的脸蛋一张普通话证书就可以长久的做下去，就我自己的观察，如果这样会很容易被别人替代，现在的社会竞争这么厉害，不保说就有新人来把你顶替了。

xxx教育台的《家事无常》是我在实习的时候看过最多的节目，它是买进湖南台《情动八点》的节目，同样的故事内容我更喜欢《情动八点》，就是因为它的主持人选的好，在讲述故事的时候声情并茂。但是经过台里改造以后，我觉得它失去了一种魅力，主持人没有特色，两个主持人轮班主持，但是都没有给我一种深入的感觉，始终感觉主持人在讲述这些故事的时候就把自己纯粹的当成故事的讲述人，很机械，没有把自己融入其中。

我想做好一个节目首先要选好主持人，主持人是否真的适合这种类型的节目，再次主持人要去认真研究自己将要主持的节目的特性，它需要主持人具有什么特质，这样才会成为观众喜欢的主持人。

最后想说的心得是，这次实习真的好苦……

大学暑假实践小结篇六

摘要：

暑假实践是一次自我学习的过程，也是一次自我锻炼的机会，通过实习，不仅让我们学到了许多非本专业的知识，还体验了一番不同的生活环境。通过在百货公司实习的日子，我体会到了工作的艰辛与困难，同时了解了在工作中责任的重

要性。这篇文章就是通过我的亲身体会加上我的分析思考来对本次我的暑假实践做个简要的报告。

关键字：暑假实践，学习，自信，责任

基本情况介绍：

作为一名大学生，我很希望在暑假实践的过程中，能学到不同的社会经验。虽然我所学的专业是区域地质调查及矿产普查，经常接触的是地学知识，却希望能在一个不同的环境下多获取一些非本专业的不同的社会实践经验。很幸运，经过我自己的努力，我有幸来到县里一家百货公司实习。

调研对象和方法：

万事开头难，什么事都要有尝试，都要有开始，都要有经过的，都会有失败和成功。到了鸿辉百货有限公司实习之后，明白了很多事情看起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差别的。刚到公司，我被安排做导购员。做导购员，不但要搬东西(即：将货物放上货架。这个工作是很辛苦的，还要记住每样商品的价格，产地，成分，以便顾客询问的时候能解答出来。要做好这份工作也不是件容易的事，因此，开始时还真有点不适应，后来做多了也就慢慢习惯了。虽然时间不长，但却让我学到了很多，最重要的一点就是：工作要有“礼貌和认真负责”的态度。而且我们这些新人一开始就要了解百货公司的现状，熟悉百货商品的类别和分布状况，我们还要熟悉超市的上货程序。了解从验货到货物上架的流程，层层把关。验货时必须认真核对其数量，检查生产日期和品牌名称。最后按货物类别上架。当然，这货物上架也是一门学问，能够将货物迅速有条理地排上货架，吸引顾客的注意真不容易，而且经常要爬上爬下的，是很危险的。但在店内工作的人员都很熟练地做到了。尽管在店内有很多人没能上大学，相反地我们这些大学生却表现地非常差，我想自己该将这种自以为是大学生的自满想法改掉。

第一天我被安排到销售部里面工作，项目经理让我在第一天上班，乔装成顾客去我负责的货架上买东西，留意同事们是怎样卖东西的。而且经理还叫我故意刁难我的同事，留意他们的服务态度，而且要写一份报告明天交给他。

第二天我把昨天的报告交给了经理，他就吩咐我到昨天去过的货架上工作。并把我介绍给同事，同事们都很惊讶的望着我，大概是我昨天的态度让他们印象深刻吧！哈哈，不过经过经理的解释，他们都欣然接受我，我的实习工作就这样开始了。今天是美好的一天，希望明天会更好吧！

实习的第三天，我对我的工作充满了信心。而且我的同事们都很照顾我，我的工作有错误的，他们都向我指出，而且向我指正。今天我终于把我负责的货架上的货物推销出去了，对于我来说，这是我每一笔做成功的生意。很开心很开心。我越来越喜欢这份工作了，它给了我经验和挑战！

第四天早上八点在闹铃声中我极不情愿的从梦乡中挣扎起来，由于实习的缘故，每天睡到日上三竿的幸福日子对我来说已经是奢望。匆匆的洗漱完毕就来到了公司上班了。今天我又接到了新的挑战，经理要我把指定的商品销售出去，而且要尽可能的销售出100件以上。虽然这个任务很难，可是我还是很认真的对待，最后我还是完成了，不多也不少，我刚好把第100件卖出去，刚好就下班了！很感谢我的第100个顾客！

经过前几天的实习。我对于销售这一工作已经有所熟悉了，和同事们的相处关系也和洽了很多，经过我昨天完成的任务，经理更看重我了。他说等我后天休息回来，安排我一个更具挑战性的任务。对于经理的这席话，我是既紧张又兴奋，很期待我的新挑战，在这里实习，使我获益良多啊！

思考建议：

在一个星期的实习过程中，通过与百货公司员工相处，我了

解都一些目前百货公司需要改善的地方：

第一，提升员工的责任心。店内货架上的商品总给人一种凌乱的感觉，缺少货物时谁都没有能及时地补充而参差不齐；营业员不能及时地解决店内的小问题。例如，在货物架上发现过过期的或者损坏的商品，不能及时的下架处理。

第二，应完善财务管理工作，实现多种促销手段。现在的财务制度很机械，财务管理模式单一，不能实现过多的商品促销策略。因为这样需要比较复杂的财务管理程序才能完成。

第三，实现促销手段多样化。学生群体大多数虽不是工薪阶层，但是对于许多的优惠活动很有兴趣，而且大多数多购的商品都是属于冲动性购买，感性大于理性。超市可以利用这一点抓住商机。

一家企业的经营绝不容忽视，不但要有细心，还要有策略和谋划，任何事情都要考虑周全。我认为做人也一样。吸收这一次的经验，我在做事时都变得更细心。感谢系领导和企业单位让我有这一个增加社会经验的机会。

实习结束了.我的心情很复杂——有失落,也有兴奋.失落,是源于要离开那些一起工作的伙伴,有点依依不舍的感觉.兴奋,是源于实习的结束,这就意味着我就要毕业,将要踏上社会,有机会用所学的专业知识为祖国建设贡献自己一份微薄的力量。

调研结果和分析：

回想这星期的实习,我学到了什么呢

1, 学到了友善.在日后的工作当中只要我友善待人,一定能让人有好印象,做起事情来自然事半功倍.

2, 学到了拼搏.在21世纪的今天,人们的工作和生活水平都在

提高,不会拼搏的人自然会被社会淘汰.

3, 学会了忍耐.我认为“忍耐”是学生步入社会的基本功.刚出来做事,谁都要受气,要是不忍耐,就非常容易与人发生口角,使自己不能愉快地工作,久而久之,就会形成紧张的人际关系,这样一来,就会给自己的工作造成被动,压力,严重的还会使自己根本无法开展工作.

实习结束,我又面对另一个更大的挑战——就业问题.但是,我不惧怕,因为在这个实习过程中,我获得了宝贵的经验,这些经验为我应付以后在工作上碰到的问题打下了一定的基础.

此外,在这次实习中,我做到了细心观察身边人和事物、学习别人的工作方法、留意别人的心情,还学会了遇事要冷静,小事要忍耐,待人要有耐心以及如何为人处世等社会经验.更重要的是记住了一条真理:“态度决定一切”,所以不管是做什么事我们都要端正我们的态度,对任何事情都要做到认真负责.正确的工作态度将会引领我们走正确的道路,让我们在工作中更加顺利.当然,凡事贵在坚持,只有坚持不懈的努力我们才能做好每一件事,让平凡的生活不平凡!

大学暑假实践小结篇七

20xx年7月x日-8月x日

xx

虽然仅仅是短短两个月的工作实践,虽然并没有获得丰厚的物质回报.但是,我认为它给我带来的经验和认识,以及能力的提升却比所谓的物质报酬要重要且有意义的多.总结两个月来的工作表现和工作认识,我得到了以下几个方面的成果:

- 1、熟悉了餐饮服务的各方面知识,开拓了眼界,增长了见识。

作为一名服务员，想要做好服务工作，让客人满意，就必须熟知与餐饮服务有关的知识。在欣源酒店工作的这短短的两个多月里，我学到了很多。例如，懂得了如何铺台摆位、如何倒茶倒酒、如何上菜分汤等等。作为服务员，还要牢记各种菜品的名称、价格、材料、做法以及口味等等；要牢记茶和酒水的名称、价格等等；要识记各种海鲜的名称、重量、做法等等。只有识记这些繁琐的东西，才能向客人更好、更清晰地推销介绍酒店的饭菜茶酒。由此，我也了解了很多与餐饮和服务有关的知识，也丰富了阅历。

2、了解并掌握了餐桌礼仪、交际用语，懂得了如何以“礼”服人。

在酒店工作的这段日子里，在与领导和同事的学习和交流中，我了解和掌握了很多餐桌礼仪以及基本的文明用语，懂得了如何更好的以礼服务于客人。我认为，这些远远要比我从大学《商务礼仪》的书本中所学到的知识更广泛、更实用、更有价值。书本上的知识和理论过于干瘪、平淡且毫无生动趣味性，所以学习和记忆起来不深刻，总是容易忘记和记混。

然而，在酒店工作中，经常可以向领导和有经验的同事学习很多与餐饮服务有关的礼仪，可以近距离地观察他们与客人交流沟通时的行为动作，可以向他们请教在各种不同场合和情景下所要运用到的礼仪和用语。在模仿和学习中学会记忆和运用知识，在行动中发现问题并予以更正，且更好的弥补不足，增长见识。例如，在欢迎客人时要说：“欢迎光临，中午/晚上好！”客人进入包房时要主动开门，要说：“您请进，您请坐。”在客人坐下时，要询问人数，然后拿出菜谱和酒水单请客人点菜点酒。在倒茶酒水时要遵守“茶七饭八酒九”的原则，即茶水、饮料七分满，饭八分满，酒水九分满（红酒用红酒杯盛，三分之一满）。添茶倒酒时都要从主人位的右手边（即主宾位）开始，并按顺时针方向依次添茶倒酒。换烟缸、骨碟等其他餐具时均从主宾位开始。上菜时要先给客人打招呼，说：“打扰一下（或请当心），帮您上菜。

”上菜时尽量不要从老人和小孩旁边上，以免不小心烫到或碰到客人。

上菜时一般从副主人位的左边或右边上起，还要注意不要在客人头顶上方上菜，以免失礼。换烟缸时（一般超过3支烟头），要先用一个干净的烟缸覆盖在原来脏的烟缸上，然后轻轻撤下，再将干净的放上，这样以免原来的烟缸中的烟灰飘散到菜里。上锅仔一类的菜和汤时要在火锅下面垫上骨碟（俗称垫碟），以免烫坏玻璃转盘。火锅的火口朝内（朝向转心），以免炙烤到客人。上日式刺身时要跟芥末料，且每人一位。刺身下面要垫口布（一般为饭店桌面骨碟上面叠放的口杯花），以防刺身里的冰融化弄湿桌面和客人的餐具……餐桌礼仪条目繁多，且过于涉及宽泛，至于细节更是复杂，不能一一详谈，只能列举一二。

在欣源酒店工作期间，我认为所学到的最重要的东西莫过于餐桌礼仪和交际用语，也学会了与人沟通的技巧。这些对我来说是一种进步。这不仅仅丰富了我的阅历和知识，更丰富了我的社会经验，这对我的专业（市场营销专业）来说是一种巨大的帮助，也会深深影响我今后的学习和工作，这将受用无穷。

3、工作锻炼了胆识和勇气，服务学会了耐心和细心，努力换取了自信和快乐。

在酒店做服务员，需要做很多的工作，除了日常的服务工作（用餐服务、清洁服务、值班服务等），还要做好推销服务。这是一项非常具有挑战性的任务，也是最能锻炼胆识、勇气、信心的工作。在短短两个月的酒店实践工作中，我一直坚持努力学习、勤奋工作，从一个茫然无知的实践生，到成为一名熟悉业务知识、全面掌握服务技巧、具有较高服务水平的服务员，我也不断提高了自信和勇气，获得了快乐。

4、遇到外国客人，我不断挑战自己，敢于主动上前服务，学

会了用英语交流，提高了自己服务能力和增长了知识。

上海是一座国际性大都市，容纳着世界各地的旅客和商人。在上海的各中小型酒店，到处可以看到外国人的身影。在上海欣源酒店工作期间，我经常遇到外国客人来饭店就餐。每次接待外国客人时（特别是没有随行的中国翻译），大家都倍感自卑和无奈，因为都不太会英语（大多数服务员文化水平较低，多为中学毕业），所以望而却步。起初，我也感到特别尴尬和无奈，因为自己的口语差，更因为发音不准而缄口不言。然而服务工作必须要做，我便慢慢学会了勇于上前，用不流利的英语同客人交流。有时我也会遇到不懂和不会的地方，就去翻看英语电子词典或者看《日常餐桌英语用语大全》，不断地丰富自己的词汇量和餐桌用语，由此我也慢慢地变得自信，并且乐于为外国客人服务。

由于工作的需要和迫于工作压力，我不断地学习新的知识，勇于挑战自己，学会了向客人问好，学会了介绍菜品，学会了问客人点菜点酒，学会了询问客人意见……由于自己的耐心和热情，由此也不断地得到了外国客人的称赞。虽然，我的英语口语水平并没有多少提高，服务能力也不是很突出。但是，我依然感到很自豪，为自己的勇气，为自己的自信，更为自己知识和能力的进步！

在酒店工作，虽然自己取得了很大的进步，但是自身的劣势和所产生的问题无可回避。工作可以检验一个人的优势所在，但同样也可以反映一个人的劣势。在欣源酒店工作中，我清晰地看到了自己的劣势和不足。具体总结有以下几点：

- 1、在工作上与老服务员相比还有一定的差距，具体而言是缺少细心和经验。

作为刚刚踏入社会的实践生，难免缺乏工作经验，对此我感觉这无可避免。经验是从工作中总结和得出的，并非从书本的理论中可以学到。所以我认识到，工作是经验的源泉，只

有在工作中才能丰富起来。

2、做事不太灵活，不太善于观察细节，所以往往在细节服务上有所疏忽。

一个优秀的服务员，其优秀之处就在于能够在细节服务上做的完美出色。我坦言自己是认真称职的服务员，但并不是真正优秀的服务员。因为自己缺乏善于观察的能力，加之做事缺乏灵活性，这是导致我不能成为一名优秀服务员的重要原因。这将是我不懈努力的方向。

3、知识水平不够，导致服务能力减弱。

在工作上，我非常认真、勤劳，但是服务能力却并没有因此而显得很突出。究其原因，是自身知识和阅历的浅薄。这些是限制我能力发展的重要因素。例如在服务外国客人上就不能真正得心应手。我坦言自己的英语水平差，口语发音不准，由此我的服务水平就显得逊色。我深深认识到英语的重要性，为此，我也下决心要学好英语，制定好学习计划，努力提高自己的英语水平。我相信我可以做到，正如我相信自己的潜力。

以上所有都是我两个月以来的工作感受和心得，或许有不尽详细之处，或许也有繁琐冗长之处，全是一己之言，难免有所偏差和谬误，还请谅解。总之，此次暑假实践，收获颇丰，也十分欢喜，不是因为赚到了很多的钱，而是学到了宝贵的工作经验和知识。它开始引导我真正走向社会，走进了现实，让我明白了很多道理，也有所顿悟。我调整好个人的心态以及价值观，继续努力和奋斗，为了梦想，为了明天加油！