

# 最新大学生一天总结日记(模板7篇)

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 大学生一天总结日记篇一

在工业生产中，安全要摆在第一位，是至关重要的！！这是每个老师给我们的第一忠告。在工业安全科目中，我们便被安排轮流去看一个实习安全方面的录像。录像里详尽的播放了许多工种的实习要求和安全处理，像电焊气焊，热处理等。看着那么复杂生于操作的机器还有许多因不按要求操作机器而发生的事故，我们都吓了一跳。真是不看不知道，一看吓一跳！一个无意的动作或是一个小小的疏忽，都可能导致机械事故甚至人身安全事故。在未发生安全事故前，许多人对安全教育不重视，认为太烦琐，太枯燥。一旦发生了事故，事后诸葛亮就很多。

看完录像后，我们在车间里，听老师讲解有关工业安全方面的知识。看着发下来的资料，我才明白工业安全的重要性，工业安全知识是工业高层管理人员和开发人员的必备知识，对于草拟或一个企业的安全条例，减少工业污染，防火防爆等方面来说是非常重要的知识，如果不掌握的话，不但会被人斥为无知，有时还会发生重大事故。所以安全总是第一位的，我们深深牢记于心，做起事来认真，严肃。我很庆幸我对它有了足够的重视，所以我安全的度过了实习的两周！

我们实习的第一个工种就是数控车床的操作。就是通过编程来控制车床进行加工。通过数控车床的操作及编程，我深深

的感受到了数字化控制的方便、准确、快捷，只要输入正确的程序，车床就会执行相应的操作。数车980的编程要求非常高的，编错一个符号就可能导致数车运行不了。编程对我来说，可是一个大难题。结果和同学研究了大半天，才拿出一个可行的方案。

唉，这时候我才知道编程在应用中是多么重要，后悔自己当初没有好好学以打下坚实的基础。真是“书到用时方恨少”！

后来又学习了数控电火花加工，也是需要编程的。不过那是电脑自动编程的，只要你输入需要加工的零件图形，选择入刀途径，放好原料即可。那机器是这样的方便，虽然没有实际的操作的机会，但是看见摆在旁边的一些切割好的物件，已经让我们惊叹不已了。那些触感甚佳的徽章，让我们在科技的伟大力量面前深深折服！

车工不是由数控来完成的，它要求较高的手工操作能力。

首先老师叫我们边看书边看车床熟悉车床的各个组成部分，车床主要由变速箱、主轴箱、挂轮箱、进给箱、溜板箱、刀架、尾座、床身、丝杠、光杠和操纵杆组成。车床是通过各个手柄来进行操作的，老师又向我们讲解了各个手柄的作用，然后就让我们加工一个两边是球形，中间是圆柱的一个工件。老师先初步示范了一下操作方法，并加工了一部分，然后让我们开始加工。车床加工中一个很重要的方面就是要选择正确的刀，一开始我们要把所给圆柱的端面车平，就要用偏车刀来加工，然后就是切槽和加工球面，这时就要换用切槽刀。切槽刀的刀头宽度较小，有一条主切削刀和两条副切削刀，它的刀头较小，容易折断，故应用小切削用量。切槽的时候采用左右借刀法。切完槽，就要加工球面了，这对我们这种从来没有使用过车床的人来说，真是个考验。

我不停的转动横向和纵向的控制手柄，小心翼翼的加工，搞了整整一个下午，自以为差不多的时候，准备在加以最后一

刀，却操之过急，把球形的一角给削去了！我痛心不已，本来算成功的产品就这样被自己毁了。

## 大学生一天总结日记篇二

今年上半年，我在xx公司进行了工商管理实习工作。在实习中，我在公司指导老师的热心指导下，积极参与公司日常管理相关工作，注意把书本上学到的工商管理理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证所学的工商管理理论，探求日常管理工作的本质与规律。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对日常工作有了深层次的感性和理性的认识。

短暂的实习转眼而过，回顾实习生活，我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。那就是对企业管理有些工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受。具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。但时通过实习，加深了我对工商管理基本知识的理解，丰富了我的实际管理知识，使我对日常工作有了深层次的感性和理性认识，认识到要做好日常企业管理工作，既要注重管理理论知识的学习，更重要的是要把实践与理论两者紧密结合。

## 大学生一天总结日记篇三

我发现我马上就要拿到第四个月的工资了，每月1000元的固定收入真的让我的开销舒服多了。在xx实习四个月了，这应该是我大学期间唯一一次通过实习赚钱的经历，收获很大。

1. 固定收益比非固定收益好。以我的资历，很容易找到一份礼仪类的工作，收入也高很多。每天一个展览有200元。但是发现每一份礼仪工作都只持续几天，而且每次都要面试才能做事，收入不稳定。收入不稳定会造成内心的不稳定，稳定的收入会保证内心的安全感。至少我下个月不会担心买衣服

和化妆品了。才发现有固定收入是多么幸福，即使收入不高。

2. 老板是监督和照顾员工的角色。我给我的xx老师做过邮件翻译，我发现老师很难百分百知道我是否努力。老师只能看到需要翻的邮件有没有翻译，只能看到数量，不可能一个个知道质量。那么，工作质量完全取决于员工的责任感。我很清楚，如果老师讲得有礼貌，工作量不会太大，所以我会把信翻译得很详细，尽量把意思表达清楚。但是如果今天老师让我觉得不舒服，比如下班前布置任务，我只会用最简单的方式翻译意思，从来不会去想是否到位，工作质量自然达不到最好。自然，老板关心员工，员工就会绝望。如果你想因为付了一点工资就觉得自己的员工很认真，那老板就失败了。其实这个定理也适用于当领导，也适用于当社团干部。

## 大学生一天总结日记篇四

又是岁末;这个“又”字毕竟迎来又送走了多少个春夏秋冬啊!淮海园里社团活动蓬勃日上，真的有点势不行2/8挡的架势;高校生的校内文化生活得到了极大的提高.作为高校生社团里的一分子，在这个即将告辞xx年迎来20xx的年际交替的日子，我们很有必要对过去的日子做一个总结：一方面总结过去的阅历，另一方面我们要展望将来。

xx年的这段日子里创业者协会的进展得到了进一步的提高，我们依据社会进展趋势;和将来的就业趋势，给社团内的宽阔会员量身定做了一系列的实践方案，也取得了很好的成果.本社团依据自身进展的需要对内部各部分做了详细的规划，主要设有会长组、秘书组、财务组、外联组、实践组和市场信息调查组.各个组在实践过程中都发挥了很好的作用，也在活动中很好的磨练了大家，很好的为大家树立了人生价值观，为将来的工作做了很好的预备。

本社团组织会员开放向成功者学习;开展登山活动，参预了淮海工学院xx年年高校生社团文化巡礼，与淮海工学院齐云苍

星动漫社一起举办了“炫彩动感cosplay真人秀”等活动.在诸多实践性极强的活动中，我们会员充分发挥了他们的才能，不管是在舞台布景还是在后台管理方面都取得了显着的成果。

一系列的实践活动，一系列的理论学习都本着为宽阔会员着想.我们的目的就是为宽阔会员缔造一个磨炼自己的平台，使他们不再惧怕将来，能够拥有一个很好的择业心里素养。

我们总结过去社团的进展得出阅历

一、在高校生创业者协会的工作经受有助于高校生进行自我熟识与定位

高校生就业与创业“难”，首先“难”在对自我的推断与定位上。始终生活在象牙塔中的学子，在踏入社会之前，很难对自己感到饶有兴趣的领域、情愿从事的职业、擅长的职位做出客观正确的推断，之所以如此，就是由于还没有对自己的兴趣、特长、共性等有全面的熟识。而高校生创业者协会所开展的活动，则有利于培育高校生自我熟识和自我训练的力气。

高校生创业者协会的活动也为宽阔会员供应了释放自

我能量，呈现自我的舞台。通过参预或管理社团活动，高校生可以直接端详和检验自己的兴趣、爱好、共性特征和各种力气，从而对自己有糊涂的熟识和把握，对自己的特长和不足，优点和缺点有了直接的体验。俗话说：“人贵有自知之明”，高校生正确地评价自我既可以避开盲目自信导致自负，也可以防止自信念不足而带来的自卑心理。这些也可以说是高校生在择业之前最好的心理预备。

近几年来，随着一般高校和高职高专院校办学规模的持续扩大，高校毕业生人数越来越多，用人单位在招收毕业生时要求也越来越严格，高校生的就业形式也因此越来越严峻。

《南方日报》曾经报道用人单位最不受欢迎的五种高校毕业生中，包括“缺乏共性特点的人”和“只专不适的人”两种。这说明白高校生应当培育具有鲜亮共性特点的人，不能培育书呆子。同时也要求在校同学应当发挥主观能动性，利用学校和社会的各种条件，把自己磨炼成为共性鲜亮、能够适应社会的人。

与此相对应，在各类单位聘请的过程中，同学会工作、同学社团等工作经受慢慢成为人事部门关注的重点，尤其是实践类跟学术类相结合的社团工作经受更受用人单位欢迎。用人单位为何偏爱有实践类社团工作经受的高校生呢？详细分析，在实践类性质的社团中磨炼，可以使高校生在以下几个方面拥有竞争优势：

1、有助于培育高校生良好的表达力气，更好地向用人单位推举自己

高校生创业者协会所开展的活动，都是与社会紧密相连的。通过人与人之间的沟通，听成功人士的讲座，拉外联跟商家的谈判合作，在社会岗位上的磨炼等等，都可以使社团成员得到磨炼，增加对自己的`自信度，增加与人之间的沟通力气。

2、有助于培育高校生的组织管理力气，更加适应用人单位的工作要求

对于每一个有创业激情和创业精神的高校生来说，都有立志成才的愿望。用人单位很看重有成就渴望的人才，一个有成功欲望的人，首先要学会与组织的沟通和协调，并且还要有良好的团队合作精神，这正是社会所要求的。在高校生创业者协会，都会给每一个社团成员供应这样的进展空间。

3、有助于培育良好的政治鉴别力气

社团成员通过参预社会实践、社会调查，通过与政、工、商

等各部门的沟通，有利于培育高校生敏锐的社会观看力，从而更好的熟识社会，为自己的将来进展定位。高校生创业者协会本着增加高校生社会竞争力，营造一种“想创业、敢创业、会创业”的社会氛围，带领宽阔会员共同成长。

6/8我们将来或许会拥抱成功，或许会牵手失败。但是我们现在要培育的是坚持的士气，同时，我们会员在高校生创业者协会的工作和磨练中，更要有学识的增长、技能的提高、理性思维的形成、团队精神的培育等等，这些缺一不可。在此，必需记住我们的口号：给我一个支点，我将撬起地球！只要你准备去赢，全世界都为你让路！

## 大学生一天总结日记篇五

实习快一年了，时间真的很快。我自己，从一个学生到步入社会，变化也甚多。

实习工作接近一年，对工作也有了全新的认识。当我们还在学校的时候，对未来以及工作总是充满着期望、活力，恨不得立马大显身手。然而，梦想是丰满的，现实却是残酷的，工作，远不如读书上学那么简便，有太多不是自己稍微努力或者应付就能够的，因为你自己的工作保证你的生活，是你能够继续活下去的根本。之前自己也是想的太简单，听的人家的太励志，以为自己想要做的都能够完成，殊不知，工作的点滴，都是要历尽千辛万苦，自己脚踏实地，才有可能没落下社会大军脚步。

在平时的工作中，真的要用心才能够尽量多学，个人感觉最实用的还是坚持，无论做什么事，都离不开它。年轻人，活力澎湃热血沸腾，看起来貌似比中年或者老者凶猛得多，但这还是表面现象，没有一个过程，就在炫耀自己的成就，实在愚昧至极啊，这不一样做法就体现出心态的不一样。心态，也是工作中一个重要的因素，说得好听点我们真的是太年轻了，以至于心态不稳，爱好冲动，凡事以自己为中心，

并且过于乐观，等等。自己最想接触和感受的就是老者心中的那份心态，是那么的稳重，那么的慈祥有爱，我自己就真的差的很远了，好高骛远，经常浮躁不安，没那份汗水和脚步就想拥有荣誉，结果真的会让自己后悔莫及。所以在自己以后的工作中，自己真的需要吸取教训，学习下过来人的坚持，感受下老者们的心态，一步一脚印，好好用心经营自己的工作吧。

出来实习，步入社会，在做好自己的工作外，更重要的依然是学习。正所谓活到老学到老，对于一个刚步入社会的幼稚青年，每一天每时每刻的学习必不可少。刚毕业的我们，放开书本就像抛开了一切，然后就为所欲为的享受着新鲜，浪费着学习的种种机会。我自己也是很放纵过自己，但静下心来，浮夸的社会，从来不会照顾不思进取的人，做什么都有代价，做什么都要付出，所以，在自己的闲暇空余不如多看几页书，感受下人家的世界。我自己也是真的在毕业之后才感觉到，学习真的'很重要，以前的学习都是应付式的，此刻的学习是生存式的，你没有的东西，不学就永远没有，久而久之，你可能会一无所有。有点欣慰的是，自己相对于读书生涯，更喜欢阅读了，虽不能跟那些读过万卷书的人相比，但随着自己阅读的增加，心态会不一样，学习，也就自然而然的顺手很多。当然，学习不止是这些，在社会上的实践，平时接触的人人事事，看到的每个景象听到的每句闲话，都是个学习的过程，唯有用心，才能做到常人所不及。

最终在思想上，坦诚说自己真的不怎样会总结，不是说自己没有什么思想，而是思想这类的真不擅长。可能是自己的资历尚浅吧，连工作和学习都做得不是很好，怎样跟人谈思想。可是在自己的思想进化中，自己还是有感而发的，都说社会很现实，都说被社会磨去了棱角，我们绝大多数人的思想是会跟着社会走的，千篇一律，真的很难控制。我自己也会耳濡目染，思想跟大多社会青年没什么差别，都是要好生活，要努力。可是，在自己的最心底，还是会有自己的一点私有的想发，思想，期望自己能够坚持下去，努力做好自己的工

作，不断学习，实习自己。

## 大学生一天总结日记篇六

我之所以想在这个暑假参加社会实践，主要是想把学到的东西运用到社会工作中，从而了解自己的优缺点。我想把自己应该继续发扬光大的东西保留好，在以后的学习过程中，我会把学习中没有涉及到的，工作中需要的东西补上，为以后的社会工作打下坚实的基础。另一方面，关注社会、理解社会、参与社会是我们大学生对待社会的态度。作为即将毕业的大学生，我们对社会的了解太少，不够深刻。作为一个知识分子，积极用所学回报社会是我们义不容辞的责任。作为大学生，我们做的还不够。趁着这个暑假，我想和社会接轨，挑战自己的性格弱点。

社会实践是我大学生生活的重要组成部分。从大一开始，我就积极寻找各种机会锻炼自己。导师，服务员，业务员等。我尝试过，在这些角色中我学到了很多。

忙碌的考试周过去了，我和同学拿着行李箱出发了。拖着沉重的行李四处奔波，我们终于来到了解放军通信学院，找到了老师接待我们。领导老师给我们讲了工作的各种细节，特别告诉我们要对接触到的新生负责到底，负责打电话、接新生来访、回电话，而且至少要做一个月，这让我们突然觉得这也是一种责任，心中不敢小觑这份工作。

学校要求我们对招生学校、办学历程、师资力量、各专业特点、专业后发展趋势、毕业后就业情况等详细了解。，甚至学校的住宿、生活水平和校园环境，这对我们的电话招生非常有用。不然我们招生会很尴尬。拿起电话，你不知道你要说什么。比如我曾经有一个学生。他对学校情况的咨询详细到一顿饭多少钱，学校宿舍有没有热水器，甚至校园周围有什么好玩的地方。如果我们之前没有做好充分的准备，学生们会无言以对。

除了对校园的了解，还需要学习说话的技巧。打电话不是面对面的交流。对方看不到我们的肢体语言和面部表情。我们只能通过声音来判断自己是否值得信任。所以我们打电话的时候一定要注意策略，知道自己的强项是什么，弱点是什么，有什么吸引人的地方，怎样才能更好的说服学生来这个学校？这所学校不同于其他学校。首先，拿起电话，一定要说出自己的名字，说明来意。几分钟后不要告诉别人你是谁，你在做什么。这样，很多时候，你会被别人认为是骗子。与学生交谈时，尽量引导学生的思维向自己的方向发展。如果你让学生把自己引向其他话题，你就是一个失败的操作者。在我们队里，有一个球员遇到过这样的情况。当他兴高采烈地和对方聊起现在的时装时，他失败了。他挂了电话，发现根本没有介绍学校。好在经过一段时间的训练，我们都开始慢慢上路了。通话过程中尽量做到语言简洁明了，重点突出，信息完整，抓住重点，突出重点。

电话报名不仅仅是通话过程中的努力，也是通话结束后的总结。打完电话后，我们可以把电话单上的学生分类，把主要目标和次要目标分开，这样打电话就不会不知所措了。细节方面，也要注意我们和一个同学的对话程度，是他开始感兴趣了，想去看看学校，还是只是需要最后一击。一天不要给同一个人打很多次电话，不是电话报名，是骚扰(20xx暑期酒店工作社会实践报告)。

至于态度，在这个暑假，我真的意识到态度决定一切。作为一名招生电话接线员，你想吸引其他学生来学校学习。你的语言是学校形象的缩影。如果你的语言让对方感觉不好，他对整个学校的印象也会同时大打折扣。在和学生交流的时候，一定要让学生感受到他们的热情，用他们热情的态度感染他们，让他们觉得和你说话很舒服，没有压迫，没有冷处理。但是，凡事都有一定的度。如果你过分热心，别人会怨恨你，让别人觉得你虚伪。我相信只有真实的情感才能赢得对方的共鸣。还有一点值得注意的是，说话的时候机器有一种质疑的语言，操作者误解别人是很常见的，但是我们不能因为别

人的怀疑而和别人争论，比如“你凭什么说我们学校不好？”“你为什么不喜欢这个专业？”“你凭什么说所有的录取都是骗子？”这种语言不仅能帮你赢得学生的信任，还能让学生对学校产生偏见，更加反感学校。

最后一点，也很重要，就是耐心和抗压能力。众所周知，电话接线员的工作很无聊。每天的工作就是打电话，跟不同的人说同样的话。拿起电话，报出自己的名字，然后说明来意，然后开始向学生介绍学校的情况，说服他来学校。所有做过电话接线员的同学都知道，过去电话接线员打的很多电话，不到一分钟就果断切断了。还没来得及说什么，对方就挂断了。脾气不好的话，不管接电话的同学或者家长态度有多差，都要控制自己的情绪，不要用忠诚和互相冲突。对方态度不好是对方的素质问题，没必要生不配的人的气，别忘了你的身份此刻代表的是中国电信，不是你自己。侮辱你是常事。这时候你的耐心和抗压能力就派上用场了。的确，每天早上醒来，看到清晨的阳光，都是美好的一天，而你和杜昌却以在别人粗暴的打断中交谈而告终。再过几天，你就崩溃了。到长长的电话清单，电话那么多，可聊的话却很少，没有足够的抗压能力几乎是做不到的。

经过一个多月招聘电话接线员的实践，虽然打了那么多电话，但只招到了一小部分学生。但是，我觉得这也是一种收获，是我通过真正的努力换来的，我为自己的坚持而骄傲。我甚至和其中一个人结下了深厚的友谊，现在也有联系。在这里工作，我也认识很多朋友，都是和我差不多年纪的学生。虽然我们来自不同的学校，但我们的初衷是一样的。我们都想在这个暑期的社会实践中锻炼成长，靠自己的努力赚生活费，为家人减轻一些经济负担。与此同时，我学到了很多课堂上学不到的东西，这让我深刻地认识到人与人之间的交流是多么的重要和哲学。他需要技巧和长期锻炼才能达到高水平。我相信这个世界上有哑巴，但我不相信这个世界上总有哑巴。这个暑假让我为自己接下来的学习和生活设定了一个长期的目标，那就是好好学习语言艺术。

在这个炎热的暑假，我和我的团队成员，带着初来乍到时的的好奇和兴奋，带着初来乍到的挫败和委屈，带着越来越成熟的工作经验，终于完成了为期一个月的社会实践。我们收获了很多，也学会了自己的不足。我相信这种社会实践会对我以后的学习和生活产生很大的影响。以后要有意识的向别人学习。

现代社会不需要大学生暑期招生实习报告范文“两耳不闻窗外事，一心只念圣贤”这样的人才，所以作为一个合格的大学生参加一些社会实践活动是非常必要的。通过参加社会实践活动，我们可以提高各方面的能力，以便在未来的社会生活和工作中更加舒适。

我们是学院成员，代表xx大学xx学院。我们不能辜负学院领导的信任。学生的质量直接关系到学校的声誉和办学水平，对提高我院的综合实力具有重要的战略意义。为了积极响应高校招生需求，进一步提高我院学生素质，充分利用在校学生资源，充分发挥学生招生宣传的积极性。招生志愿者表示，各地区负责招生的老师将带领团队参与高校招生的招生宣传和咨询。

20xx年6月25日，在李xx老师的带领下，我们五人前往xx一中、中学□xx中学进行招生宣传。我们在学校贴了海报，分发了入学考试指南，热情而详细地回答了学生家长关于我们学校的问题，如录取分数线、专业设置、就业情况、住宿条件、学费等。，并注册了打算参加考试的学生。另一个同学和我负责xx中学。早上八点，我们首先找到了xx中学的团委老师，请他帮忙宣传。老师告诉我们，稍后会有一个广播演讲，可以宣传一下。因为曾经在一家电台任职，所以进行电台宣传，另一个同学去各种班发材料□xx中学的家长对我们学校表现出了极大的兴趣。我们一直忙到中午，然后到达仲晶去见李小姐。下午，我和李小姐留在酒店接待来访的家长和学生，其余四人分别回到一中和省京派。下午，家长和学生络绎不绝

的来到酒店，整个房间都是人。一个学生甚至有三四个家长陪他会诊。在他们眼里，他们有焦虑，有期待。各组咨询了很久，和老师一起研究了各种关于申请学校的问题。说到底，我是口干舌燥，完全理解父母对孩子的关心和焦虑。

接下来的两天，我们去了xx中学[]xx中学等学校，宣传收到了不错的效果，为我们接下来几天在酒店接受详细咨询打下了良好的基础。

在跑过各个学校之后，我们等着家长来酒店咨询，根据注册的学生信息，积极与学生和家長沟通，争取更多的学生。招生一直持续到7月2日。在认真负责的李先生的领导下，我们取得了自己和学校的满意。

俗话说：“逝者如夫，不舍昼夜”短暂而难忘的社会实践之旅转瞬即逝，这期间的感觉就像五味瓶——甜，酸，苦，甜。我学会了独立思考，独立工作，独立解决问题的能力。作为一名合格的当代大学生，我们需要参与更多类型的社会实践来丰富自己，并通过参与社会实践活动来积累一些社会经验和工作经验，这些经验将成为你的“无形资产”。

作为一个大学生，只要能负担得起，就要抓住一切机会，正确衡量自己，发挥自己的长处，让自己早日步入社会，步入正轨。

## 大学生一天总结日记篇七

不知不觉之中，暑假又到了。走进了大学距离工作就不远了，工作也就成了大学生最关心的话题之一。而在现今社会，大部分单位在招聘时都打出“有经验者优先”的旗号，可刚离开校园的我们最为缺乏的就是社会工作经验。为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正走入社会，适应社会要求，在大一结束后的暑假里我决定去亲身体验一下真正的社会。

身在学生，真正接触社会的机会很少，所以这次实践的主要目的是让自己面对更多的各种各样的人，增加自己的阅历，和与人交往的能力，因为在以后的学习工作中，需要与形形色色的人打交道，而我最不擅长的就是和陌生人交流，在当今这个注重人际交往和人脉关系的时代，这无疑会成为我成长路上的绊脚石。而且中国自古以来就很时兴饮食文化，很多交流都是在饭桌上进行的，很多公司和企业都选择这种方式来达成协议。所以，我在饭店找了份工作，在实习的过程中，我感触最深的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，这些都是我在校学习中不曾接触过的方面，所以我将报告中首先讲述我在实践期间积累的这方面的认识和经验。大学期间的实践是每个大学生必须拥有的一段经历，它能使我们更好地认识和了解社会，能让我们学到很多在课堂上根本就学不到的知识。下面是我的心得体会：

1敢于并善于沟通，大多数矛盾和隔阂的产生都是因为彼此不乐于也不善于沟通，从而使本来并不复杂的问题激烈化，使本来轻松愉悦的工作环境变得剑拔弩张。而且，缺乏沟通也会使自己的信息封闭，从而没办法把需要融合大家意见和看法的工作完满的完成，还有可能因为不能正确理解是上级的指示又不能及时进行沟通，盲目闭门造车而导致工作中出现重大失误。所以面对问题一定要敢于并善于沟通，不要因为害羞或面子挂不住而止步不前，这样才能和同事与上级之间保持良好的关系，才能完满的完成自己的任务，才能树立自信。

3、勤奋：坚信有付出就一定会有回报。这次实践我切实地认识到了自己的缺点和不足，例如社会经验比较缺乏，经常会做一些错事，有时也会得罪老板；刚开始也不大会和人交流，所以那时总是觉得自己很受委屈，虽然这些都是我的比较辛酸的历史，但在这其中，我领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我终生受用。学校让我们去社会实践真的很有作用，社会实践让我明白工作的辛苦，也让我认识到了合理规

划钱财的重要性。

这次暑期社会实践活动，让我明白：不要抱怨这个社会是如何如何的残酷，因为这个社会不会因为你的抱怨而改变什么。

在工作上还要有自信。自信不是盲目的自夸，而是对自己的能力做出正确的认识。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，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。这次工作，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

这次亲身体会让我有了深刻感触，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。从学习中实践。只有自己去适应这个社会才行！我们在掌握基本理论知识后马上加以实践运用，会巩固学习，同时，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活可以说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。在这次饭店实习中，困难时刻严峻的考验着我们。通过这次实习，我比较全面地了解了饭店的组织架构和经营业务，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我如何去适应社会融入社会，我发现要自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，都要时刻保持积极的态度，脚踏实地认认真真的去完成自己应当完成的工作，而不要因为工作量相对于别人比较繁重就去抱怨，因为抱怨是没有用

的，只会是自己心更加不平静，还会招致同事的反感和老板的不满，根本不能从根本上解决问题，何况只要我们努力把工作做好，大多数老板都是明智的，我们最终总会得到自己应得的报酬。

我们要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要保持好的心态面对每一天。在实习的过程中，对我影响最大的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，因为这些都是我在校学习中不曾接触过的方面，有了这些体会以后，我们会发现，当我们真正面对困难的时候，会比别人多一份睿智和冷静，千万不要忽视每一件事的细微之处，因为往往是细节决定成败。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，是一个需要不断磨练的过程，也是一个不断升华的过程，实践活动是学生接触社会，了解社会，运用所学知识实践的最好途径与方式。亲身实践，而不是闭门造车，认识社会，了解社会，才会为步入社会打下了良好的基础。实践让我的生活变得多姿，实经过这次实践的经历，让我深刻的认识到，不管做什么事情都一定要认真仔细。学习也应如此，决不能走马观花，正所谓细节决定成败。做任何事情的时候，存在不懂的地方是在所难免的，这时的我们应该抱着学习的态度主动求教于他人，而不是因为自己受过高等教育就目中无人，不屑去像他人求教，因为再细微的工作都存在着它自身的价值和意义。

实践对我们走出校门，走向社会，正确认识当前我国的就业形势，树立正确的择业观和创业观有着重要的意义。