

# 2023年暑假实践总结 暑假实习总结(通用8篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 暑假实践总结篇一

今年暑假，我在贝斯特教育培训中心进行了为期6个星期的暑期实践（\*\*\*\*年7月2日至\*\*\*\*年8月10日）。这次是我毕业前最后一次暑期实践了，也是进入社会前的又一次考验测试。总之，要好好干一场，不要留遗憾。

我做的工作就是类似于暑期临时培训教师。之前，我从来没有做过类似的兼职，所以，对于敢不敢做这份工作，我还是有些抵触情绪的，因为自己本身有些小懒惰，而暑期的这份工作对时间的要求很严格，早起晚归的，所以很怕自己做不好，还丢脸。不过，学习学习，实践实践，就是学习之前没有接触过的内容，实践课本里学习过的知识。怕这怕那的，到时，什么都是竹篮打水一场空。

刚开始我还以为，一过去就是立马提枪上阵了，没想到，跟想象的不一样。暑期教师的前期准备工作相当繁琐，并不如我一开始想象得那么轻松，所以第一周是忙得晕头转向。因为是刚开始工作，我想给培训中心的老师留个好印象，所以有事没事就一股脑冲前头，偏偏好心办坏事，没几件办成功的。经过其他人的提醒，我才回过神来，之后每次遇到不懂的或是不能解决的，总是会先去问问，其他有经验老师的意见及解决办法，不再冲动了。因为这个培训机构多为小学到初中的学生，而且对于年龄小的学生，还有些全托性质在里

面，因此还额外要求我们有照顾孩子的耐心和能力。还好，我这方面有一点经验，不然在工作上就整一愣头青了。在准备工作期间我们开了好多小型会议，对我们工作需要注意的事项是三令五申，我怕自己容易遗忘，好记性不如烂笔头，我就一直不停的记，这在我刚开始适应这份工作时，帮了我很大的忙，让我对这份工作有了初步的了解。准备备课教案的过程，无疑是让我感到最为痛苦的，我对这项内容一点概念都没有，所以在网上查了好多资料，看了好多备课记录文档，试着自己匆匆忙忙做了一份。之后的负责人给我们这些临时老师安排了模拟教学表演时间，看看我们的备课成果如何。结果，我感觉自己紧张地连笔都拿得不稳，还写错单词，效果有些惨不忍睹，负责人杨老师给我指出了很多错误，可我还是有些丈二和尚摸不着头脑，自己都有些急了。最后还是请教了其他经验丰富老师的备课记录，还问了很多不懂的地方，仔细反复修改推敲，这才完成了第一份还算合格的备课教案。唉，不是一般的麻烦。这次经验告诉我，不要胡乱利用网上的资料，要虚心请教，做事有条理。

第一天上上班时，我就负责所教班级的新生点名，一早上忙忙碌碌的在努力记住学生的名字和脸，结果下午第一堂，对着一大批学生，立马紧张过度，脑袋一片空白，一个都没能记住。上课效果也不是很理想，虽然比准备阶段好多了，但是还是感觉的到我自身经验的不足，这节课几乎是磕磕绊绊下来的，自己对自己都有点懊恼了，清楚懊恼是没用的，我就先问了来听课的杨老师的意见，将自己在课堂上表现出的问题都写在了备忘录里，以便下次改正。然后在没课的时间里，去听了其他有经验老师的英文课，希望自己能多模仿着点，多少学到一些。下午的课，因为天气热有些没精神，而且由于所教年级段与上午不同，感觉知识点要搞混。对于今天一天的表现，自己都觉得不是很满意，希望在之后的时间里能够有所改进。

在我工作的时间里，大部分时间天气都很炎热，我们工作的地方一般都开着空调，所以一个不注意，我就华丽丽地生病

感冒了。身体是革命的本钱，一生病对实习工作也带来不便。因此，这次生病结束后，我就学会了在空调间待久后尽量减少外出，而且多喝热茶补充水分，做到身体工作两不误。

在不熟悉工作以及问题处理不当的第一周后，我的工作终于慢慢步入正轨了。说句实话，在这混乱的一周里，我感慨良多啊。首先是对自己自信心不足以及紧张感的克服，我知道自信心不是一下子就能建立的，所以为了做好这份工作，我只有在教学内容上增加自己对其的把握程度，在备课的时候对第二天的上课内容有相当程度的了解，这样自己到了第二天就不会如一开始那般错误连连，同时也慢慢减少了自己的紧张感，一举两得。还有就是对不同年级段英语知识的梳理不清，我教3个年级段，每个年级段1个班，所以备课后记忆力方面会有点偏差，把知识点搞混。后来杨老师对我讲，刚开始经验不足的老师可能都会这样，何况是临时的，但是知识中的重点内容尽量不要弄混，其他的知识点至少不要讲错，但是要保证每天所讲的知识量，讲多了就当是给他们增加知识点，提前扩展知识层面，之后我也就慢慢摸出门道了，对内容的把握也比较熟悉了。

不得不提的还是沟通问题。刚开始，杨老师就已经强调了家长对培训机构的重要性。一旦家长对培训机构不满意，培训不但不能保证收益，而且信誉会大打折扣，对培训机构的未来发展很不利。所以我们这些老师不但要保证自己的教学质量以及教学态度，还要与家长保持密切的联系，多多与家长沟通。最初因为还没有将学生名字记住，也不是很了解学生的学习情况，即使与他们的家长交流，我认为也没有很多话题可聊，所以并没有和家长群交谈多少，所以到出事了，我才赶到后悔。第二周的周一，照例到了早上的点名时间，但是点名之后又过了15分钟，眼看就要上课了，还有一个同学没有到，而负责人有因有事而不在校，我又没有家长的号码，就有点急了。最后还是其他老师帮忙，找了之前登记的通讯记录，最后才解决的。虽然是一件小事，最后还平安解决的，但是我也意识到，如果之前我多多与家长交谈，多注

意号码这些事情，就不会临到头才像无头苍蝇一样，唉……不过到实习即将结束的时候，我已经能够和自己的学生像朋友一样打成一片了，而且与家长之间的沟通也做得不错，因此被负责人夸了一番。

这次的实习，让我感到很舍不得，因为通过这份工作，我认识了很多的人，为此我觉得很幸运。当然，我也疲惫过，喊过累，但坚持下来的结果让我获益良多。这次的实习时间虽然只有6周，但是我想它的影响不止6周。同时，这6周的实习生涯也让我更加珍惜现在的大学生活，懂得了知识的重要性。知识就是力量，所以我现在应该储存力量，为将来走出社会进行历练做好准备。

## 暑假实践总结篇二

广播电视新闻学是一门实践性很强的学科，经过两年半的专业学习后，在掌握了一定的广播电视新闻学基础知识的前提下，为了进一步巩固理论知识，将理论与实践有机地结合起来，本人于20xx年1月4日至17日在xx梁园区委宣传部新闻中心进行了为期两周的专业实习，以下是此次实习中的一些心得和体会。

因为是暑假期间也在这儿实习，而且部里的人也都比较熟悉了，不用花心思在为到一个陌生实习单位的不适，而感到不安。比起很多其他同学我还是很幸运的，我一直这么想。2号给我们熊主任打了个电话，说了我下周去实习，主任很爽快地答应了。4号，我开始了正式实习生活。

周一刚上班我同事们都打过招呼，相互问好后，他们还都羡慕我老早放假了。宣传部新闻中心有办个电视栏目叫《今日梁园》，在商丘文教电视台每周两期，周二、周五晚首播。每期不少于8篇新闻稿，时长约10分钟。我们这一组有共六人，四位记者，一位编辑，一位主任。其实也都不是什么正归的记者，都有自己其他的职务，只是主要任务还是出去拎着摄

像机出去采访的记者。我们主任在教育我们时就说，一定要认真对待，虽然我们没有记者证，但我们干的是记者的工作，依然应该对我们的工作负责，对我们所发出去的新闻负责。我到了这里，和他们一样，干的活是记者的活儿，但不是记者。不过我们心里还是以记者自居。

周二要发稿，上周有几篇来及发的稿子，而且在上周主任已经布置过周一有几个采访，要派谁去都是说定的，我这刚去就没什么可干的，就开始收拾办公室，这个办公室因为都是男同志，不到卫生检查绝不打扫几乎已成为大家默认的自觉。之后，我把张编辑桌上堆放的以前的新闻稿一期一期整理出来接时间顺序排列好，这以前也是我的工作，所以做起来很方便。其余时间几乎都在看报纸。

我在那儿其实也挺闲的，因为大家都已挺熟悉了，也差不多都按老规矩来。我一般都是听主任安排，有采访出去采访，没采访在办公室时看报或看书。出去采访其实是很乐意的，我很喜欢在外面。每次出去采访，都有一种很强烈地在工作的感觉，这种感觉真是好！几乎每周我都能去参与两条新闻的采访过程。我一般会跟随一个部里的同事去采访，很大一部分原因是我的摄像技术这不成熟，而且部里的摄像机都是250p型摄像机，太笨重，我扛不了多长时间。都没有单独出去采访过。通常是两人一起出去，我同事拍，我记录，回去后，我与稿子，如有同期声，我负责抄录同期声。很喜欢看我们张编辑改稿子，在有我写的新闻时，他会特意把不好的地方指出来，特别是措辞方面，因为是电视新闻，是播出来的，措辞不能太生硬，不能太晦涩，要浅显易懂。而且我刚开始写的时候表达很繁琐，总想要把事情说得更清楚，更易于受众理解，可是往往是叙事过长，没个重点，需强调内容不突出等。张编辑总能耐心的指导。通过学习，我明白了：

- 1、写新闻稿时，每件事情都要用某种一定的方式来叙述，只能按事件本身的特点写。特别是要搞清楚《今日梁园》宣传色彩鲜明突出，所以正面的宣传新闻所占比例较大，写作时

也要时时考虑到它的宣传性。不同性质的新闻一定要明确侧重点。如会议新闻，要写明时间、何事、何人参加、会议主要内容以及写明会议意义（也就是通过这个会议，会对群众生活造成哪些方面的影响）；招商引资新闻，要特别重点说明企业招商引资具体策略。关于四城创建、城乡发展的新闻，则要写明现状、意义；便民生活新闻，要找准报道主题。记得一次在写《花卉市场红红火火迎新年》这篇新闻后，在胡主任审稿时，对我说这篇新闻稿，看到生活水平提高了，你看要是反映人们生活方式的改变，这个主题层次是不是可能会再提高一些呢？确实，我要是再挖掘一下，可能这篇新闻稿的意义就不止在此了。

2、要简明扼要，不能过于冗长，故事的核心人物最好放进导语里面。

3、稿子中不要忘记回答读者可能产生的任何一个问题，不要在你的报道中留下任何漏洞。

4、新闻稿还要具有地方色彩，语言尽量显得贴切易懂。

有一次和张编辑一起去采访关于食品卫生安全新闻，在跟着卫生大队刘大队长检查过几家餐馆之后，在最后一个被检餐馆，让刘队长录一个简短的同期声，强调市民要注意食品安全问题。在工作完成后，餐馆老板不停地嘱咐要写上餐馆名称，还要让拍上餐馆招牌。回去的路上我问了我们张编辑要写吗？他说这个新闻重点是什么一定要把握清楚，写明他们餐馆名称，要给他们做广告啊？只要咱们把群众想知道的东西告诉群众，就可以，作为一名记者应该要有一定的判断能力，不要人家说什么就是什么，要有自己的主见，据新闻需要而定。在当时可以隐晦地表示可以有那个意向，但是最终是否真的可以那么写，还是值得考究的。这篇新闻稿最终还是以“胜利路的某餐馆”来说明检查地点。

每周二、周五我都会带着当天需发带子和新闻稿到电视台编

辑室去跟着编片子。其实每次去那儿都有不少的收获。现在商丘电视台用的非线性编辑软件是free edit pro2.0比我们学校的喜玛拉雅系统好用的多，特别是快捷键的使用，功能很全，操作也很方便。我在看着为我们编片的徐梅姐编的时候，刚开始我问了她，经常使用的快捷键如何使用，有什么作用。看时间久了，也就知道了，不过就看的差不多，没实战过，编片子是很急的，10分钟的片子仅仅是徐姐的操作就要花上三、四个小时，而且还必须是在演播室录完口播、配音之后才开始进行，时间很紧，甚至有时候当天上午有新闻正在发生，晚上又要发，就只有由现场记者用打电话的方式把稿子内容抄录下来，更要耽搁一定的时间。我也不敢造次，不敢乱动，生怕万一搞出个什么乱子那就不好了，只是在徐姐偶尔要去看着录音的时候，我帮着采集素材。通常在下午四、五点，徐姐这边搞定，我再通知熊主任过来审片，之后是《今日梁园》栏目的执行人胡东胡主任审片，审片通过后，徐姐再由胡主任签一份认定单，之后再由我方带着已编好带子移交电视台，19点35分，准时在文教台播出，并同时发布到梁园网上。

在1月7号，宣传部副部长朱明涛主持召开了新闻中心的一次例会。我也有幸参加了。在那次例会上，朱副部长正式把他管辖下的新闻中心与网络科结合，把网络科拉入宣传部，也就是说自此梁园区人民政府信息公开网与《今日梁园》栏目将合并，共同受梁园区宣传部领导。在那次的会议上，朱部长提出要重点致力于提高梁园网的点击率，增加梁园网的实用性，适当增添美食、旅游、商丘历史文化等等内容，要办成群众适用、真正便民，实实在在地为外来游客提供梁园各旅游景点的旅游信息，甚至可以提供餐饮、宾馆等的服务热线，在方便游客的同时，也可以相应的收取一定的广告费用，要盘活我们梁园区的喉舌，更好地为梁园人民服务。随后梁园网上就又增添了梁园美食、历史变迁、网络时评、梁园典故、民间传说、生活便民等信息栏，丰富了网络内容，大大增强了梁园网的实用性。梁园网在不断学习进步，我的实践学习也在一天天的实践采访中渐有提高。这个会议之后，我

看着梁园网有这样的变化，我所学习的传播学理论中的“使用与满足理论”在实践中让我认识得更为透彻了。

其实在实习的那段时间里，不断实践的同时，常常会联想到一些专业理论知识，验证了一些理论的正确性。例如在传播学中学到的：拟态环境、使用与满足理论、人民的选择假说、把关人等，理论和实践的相互对应，让我对理论有了更深刻的认识。学以致用大概就是这个意思了吧！

在经过这两周的实习后，我对记者这一职业也有了一定的认识，要想做一名合格的记者，首先要有很强的时间观念，一定要准时、及时。其次，在实习时要给自己定好位。在实习中，态度要端正，虚心请教；在做新闻时，一定要把自己当成报社一员，爱岗敬业，严于律己，争取多写新闻，多发新闻，并要维护新闻的客观、公正。让就的各方面素质真正得到提高。而且在以后的学习中要拓展知识面，使自己的知识系统化。由于新闻需要接触社会的方方面面，所以需要的知识也需要十分全面，光有专业的新闻知识是远远不够的。这就要求我们在以后的学习中多想，多读，多学，为将来投身新闻业做好准备。最后，作为记者，要永远都保持一种积极的生活状态和一颗敏感的心。要做一个合格的记者，我还差得很远，目前能做的就是不断提高自己。多到图书馆学习，不断增加文化底蕴和知识积累。上网学习关注国内外发生的大事。多看报刊杂志、电视节目，学习专业技巧。相信通过自己的努力，一定能成为一名优秀的记者。

### 暑假实践总结篇三

实习小结：我来公司实习。对实习工作早就充满了期待，从未参加工作过的我，十分担心自己会影响别人的工作，给别人添麻烦，刚来到公司的时候，觉得很新鲜，全新的环境，忙碌的同事们，融洽的工作氛围。这是我第一次参与工作，虽然公司不大，但同事们很热情，纷纷为我介绍公司里面的工作，工作的气氛很好。在这种环境下，我就开始了我的实



习生活。

广告就是产品，要把产品推销出去。我开始对广告业务有了新的认识，随着工作的深入，我基本上能接触到公司的里的每个部门，的每个人，创意，策划、设计、财务、推广等等环节都在我面前和谐有序的进行着，就想、像人体的的经脉一样，盘根错节，但各行其道，为大脑服务。

说真的，有点舍不得走。虽说在广告公司的这段时间不长，但学到了很多平常在家里和学校学不到的东西。以前对于广告只是一个大而化之的概念，但在实习的过程中，我明白了广告的成品是需要很多人的努力。总而言之，一群可爱友好的同事们、一个舒心的工作环境带给我的是一份美好的回忆。

小结 实习最大的收获是了解了平面排版的整个流程，并熟悉了平面排版的软件。其实无论是画册设计还是报纸排版或是广告设计□ps的图片功能都是无比强大的，在做版头、报眉、刊头的时候都会用到ps□所以无论如何ps的所有功能我都必须非常熟悉，这样在做效果时就会很轻松。要把平面设计里的一些设计构思与板式设计结合在一起，这是我实习的最大目的。

实习单位领导评价 该生综合素质较好，爱岗敬业，工作能力强，有一定的工作组织能力，能和同事友好相处，短短实习工作期间，是个出色的教学能手，相信会在今后的工作中，取的出色的成绩。 实习期间很好学与勤奋，并能很快融入团队。

## 暑假实践总结篇四

时间□20xx年6月29日到20xx年9月1日

地点：山西朔州

## ptn督导

### 日常的工作内容

6月28日，我和本校许多同学参加了公司安排的培训，学习了一些通信行业的基本知识和一些行业规范，任立中经理也回答了我们的一些疑问，排除了我们的后顾之忧。第二天我们前往公司，进行进一步的培训。当天下午进行了考核和面试，确定了正式实习的人员。

6月29日与公司签订了实习协议，第二天我们就坐上了开往太原的火车。这是我第一次坐火车，也是自己第一次去离家那么远的地方，心中不免有些忐忑。但是自己对接下来的两个月实习生活还是充满了期待。

6月30日晚八点左右我们到了公司驻太原办事处。领导先安排我们在公司食堂吃晚饭，然后对我们进行了进一步的培训，用实体设备对我们进行立体的讲解，也事先叮嘱了工作过程中的一些细节。到晚上十一点左右，安排了我们住宿。我被安排在办事处二楼的宿舍。

7月1日早上七点半起床，洗漱刚刚完毕完毕，李建军经理告诉我们一个临时决定，要求从我们新到的实习员工中抽派两名去朔州和晋城协助地市工作。我和李天隆主动要求前往。我乘坐十点十分的火车，下午三点左右到达目的地朔州。朔州经理吴瑞鹏安排我协助朔州ptn负责人宋鑫工作。

接下来的一个多月里，我一直参加《中国移动通信集团山西有限公司10年ptn朔州数据通信中低端一城域以太网新建工程》。我作为ptn督导，每天和施工队到城区或者各县的各个基站安装ptn910□ptn950□ptn1900和ptn3900的设备，监督施工队的施工。在工程施工前，要认真核对设计图纸与机房实际情况，要按设计平面图进行施工，并对新旧设备的电源线、接地线、尾纤、两兆线等张贴标签，抄回设备编码，进

行拍照和数据采集。设备安装结束后，要打扫机房卫生。

除了到基站督导施工队，我日常时间去移动网管查看组网图上各基站状况，看是否有异样告警。出现异常告警，要及早处理，以防影响通信线路的畅通。自己不懂的，不能擅自操作，及时向上级领导进行汇报，并要询问资深员工解决办法，谨慎操作。我有三次协助宋鑫在网管上对ptn网元进行升级，自己也利用其他时间学习了如何对网管进行升级以及打补丁。ptn网元升级涉及到激活的步骤，需要设备重启，属于高危操作。高危操作要进行书面申请，请移动领导签字批准。为了尽量减轻对客户的影响，升级必须在晚上零点到四点之间进行。升级当晚，要短信告知与此次升级有关的领导和负责人。升级前要仔细阅读升级指导书，上面有升级的所有细节。升级一定要严格按照升级指导书进行操作，防止出现意外情况。如果出现问题，要尽快解决，并短信告知相关负责人。

吴瑞鹏经理做一个otn在移动，联通，电信，铁通等多个运营商之间奔走忙碌，有时缺少人手，我也会帮忙。我大多是到各个站点，协助他网管上进行操作，比如更换板子的槽位，更换尾纤的端口号，检查尾纤的连接情况等。

8月24日晚，我乘坐火车到达太原，参加ptn3900加电工作。

至今。

## 1、对工程的认识；

我实习的大部分时间是在朔州参加《中国移动通信集团山西有限公司10年ptn朔州数据通信中低端一城域以太网新建工程》的工作，所以我谈一谈对此项工程我自己的认识。其实我接触的暂时是比较低的层次，对工程的认知比较浅显。ptn是通信设备中相当先进的设备，承载了移动3g的td业务。如此先

进的设备以及技术，是自己在学校无论如何也学不大的。工程中出现的各类问题，我们在处理过程中，好多都是没有备案的新问题，需要华为技术部分进行细致的分析指导，我们小心谨慎的处理。但每次处理完问题，这也无形成为了宝贵的财富。如此先进的行业设施，我觉得自己学到了很多，尤其是在对实时通讯技术的认知到了一个新的层次。

## 2、技术水平的成长；

在朔州工作的一个半月时间，我通过工作和学习，技术上也有一定的进步。在安装ptn设备的过程之前，我先阅读了《ptn开局指导》。在安装设备的过程中，一点点熟悉设备的设备的各个槽位所安装的单板，还有走线的方法，如何保证质量的同时还要注重美观。安装电源线，加电之前要对电压和电流进行检测，并查看电源线、接地线是否存在漏电现象。安装完毕之后，对各种线路张贴标签，并抄回主控板编码，有条件的对安装的设备和环境进行拍照。

我协助宋鑫进行了三次ptn3900到1900的升级工作。我通过阅读升级指导书，进行实际操作，已经宋鑫的耐心指导，自己能够独立对ptn3900到1900进行升级并打补丁。并了解升级网元高危操作的一些流程。

我数次用navigator为华为进行ptn3900到1900的数据采集，发送至华为太原负责人。一些命令的作用及使用，我也有一定的经验。

我协助吴瑞鹏吴师傅进行otn调测，了解尾纤放置的规律和走线的技巧，也动手对otn8800和6800单板进行过调整。

## 3、沟通能力的提高；

在朔州的时间，自己与同事在生活上的沟通，在工作中与施工队、晋通、维护以及移动的工作人员的沟通，都是对自己

沟通能力的锻炼。

在与同事沟通的时候，要以诚相待。自己是新员工，要抱着谦虚谨慎的态度，多多向老员工学习，要不怕批评，不怕不懂被笑话，不懂的地方要多多请教，哪怕是再小的细节也要问及清楚，彻底弄明白。生活上，我也要比老员工积极一些，比如打扫卫生、买菜做饭的时候，也会多付出一点辛苦。但相比较换来的知识，着点辛苦微不足道。

工作过程中，与工程队的沟通比较多，也是最讲究技巧的。朔州的工程队人员比较少，工作比较繁重，所以沟通起来他们往往带有一定的情绪色彩。在与施工队沟通的过程中，我们要委婉一些，以调动他们的工作积极性为主，忍受一点刻薄的语言在所难免，但是也无所谓，只要工作进度照常进行，就是我们的胜利！

#### 4、在过程中发现自己的不足，以后如何针对性的提高

在工作中，我不光是学习知识，也是在进一步认识自己的过程。我总结了自己的几条不足，也想到几条解决方案。

1) 自己对于吃苦耐劳的精神贯彻的还是不彻底，工作持续性的续航能力还是不够强。这需要我在以后的工作中接受更加严格，我要在锻炼中一点点提升自己吃苦耐劳的能力。

2) 自己学习的积极主动性还是不够高。这需要自己时刻克制自己，约束自己，也可以告知领导，请领导加大对自己的监管力度，促使自己进步。

3) 自己对新环境的适应能力也有待提高。自己来山西这么久了，对于当地方言的认知程度还是不够高，不利于和当地的施工队或者其他人员进行交流。这需要自己以后更加积极主动的在新环境中去和别人沟通，以尽快适应，才能更好的开展工作。

公司安排的这次实习，可以说是我人生的第一次锻炼，对我的影响是巨大的。通过这次实习，我不但学到了许许多多学校根本接触不到的知识，更是对工作有了更深切的感受。社会和学校是两个完全不同的地方，当我通过这次实习切切实实步入社会，我才真正体会到生活的艰辛和收获的快乐！

我希望公司能够在明年我的实习时期再次为我安排实习实习机会，对我进行进一步的考证和锻炼，我也期望为公司创造更多的财富。

## 暑假实践总结篇五

本站发布暑假实习总结-站上更高的平台，更多暑假实习总结-站上更高的平台相关信息请访问本站工作总结频道。

古人曾说：读万卷书，不如行万里路，行万里路，不如阅人无数。虽然说只是短暂的一个月的实习时间，但走出象牙塔，第一次放开局限的视野，接触到更多形色的人，也可以算是初踏社会了。

在学校的时间里，一直很迷茫。同学之间从小生活环境的不同导致价值观、世界观认识的偏差。所以很长一段时间里，会对自己坚持的方向有所动摇。是那种不清楚自己所坚持的是不是一个正确的想法，不确信自己所执意的是不是一条对的道路的心情。而这一切，即使与理解自己的人交谈，即使得到了肯定与支持，也还是不能够完全放开心去实行。也许这就是潜移默化的作用，大家一起长时间的相处，慢慢的就会失去正确的分辨能力。

而这一次实习，却从大家的眼中感受到了那个不同以往的自己，是一个自己都没有发现的另一面。与每个人的交谈，听大家说自己不同的经历与经验，都是学习。很愿意听胡总告诉我做人做生意的道理，知道无论我们在干些什么，立身之

本还是品格，也许身边会有品行不端之人逞一时之快，但毕竟立不住做人的根。也很欣赏迪总对朋友的真诚与仗义，知道在现在这样一个社会，认识一个真正的朋友有多难。而更重要的是，这些认识都在一次次的校正自己的观念，因为亲生经历过，所以明确了坚定了信念，不会再动摇以后日子的方向。

学会了坦然面对自己知识的匮乏，经历的单薄。明白与人交往，要多听少说，多看多问，多问多想。只有通过这样的方式才能快速学习迅速成熟。但很多经验不是通过别人的教导就能指导于自己的生活运用的游刃有余的。所以更要懂得敢去追逐自己想要的东西，敢放手去做，试问就算做错又有什么关系呢？要想进步，就必须吸取教训。我们可以通过他人的事例去总结，也必须通过自己的失败去反思。不管别人怎么想怎么说，明确什么对自己最重要，自己想要的生活到底是什么？无论环境如何，不管流言蜚语，要内心坚定目标明确。

浅尝社会，了解到世事的复杂多变，知道做人要懂得把持。这个世界没有免费的午餐，永远不要走捷径！梦想的实现的确不易，也许历经千辛到头来也还是破灭，但无论怎样，任何一件事情都需要我们一步一个台阶稳妥的走好。其实有些事情，路过了，也就不谈后悔。从来都是这样，告诉自己，做人要踏踏实实，要能屈能伸，而非寻找所谓的捷径，妄想着一步登天。

曾听到过这样一句话：一个年轻人，如果三年的时间里，没有任何想法，他这一生，就基本这个样子，没有多大改变了。现在社会竞争是那么激烈，而时间永远走在人的前面，所以必须要更好的规划自己的未来，给自己定一个目标，然后，把它分解成一年一年，半年半年的，三个月的，一个月的。这样，你才能找到自己的方向，你才知道自己真正想要的是什么，才可以在这样的一个社会里用最短的时间学到最多的东西，更快速的成长。但同时，自省是十分必要的，时常反省，去改变那个不太好的自己，能少走弯路，提高效率。

也看到了自己很多的不足。要学会克制自己，无论何时都要客观理性的分析问题，不让情绪左右自己的意志，而做出错误的判断；要学会感激一切的挫折，那些给予我们磨难的人，因为明白苦难都是难能可贵的财富，都将为我们奠定未来道路更稳健的基石；更要学会严格与不强求，对自己必须有原则，有底线，对承诺过的事情要完成要兑现。而面对那些无法支配的东西，努力过就不必后悔，放弃与坦然的释怀也是成熟的表现。

## 暑假实践总结篇六

第一天，我又早早来到了店里。其他的工作人员已经开始忙起来了。我依旧不知道该干什么。于是我便去问人，她们叫我整理货架这次我熟练多了，9点半就将货架整理完了。接下来我便开始招待客人，可是客人们说的话我都听不懂，于是我就将店内其他人叫来帮忙，她们都很开心的接受了。我还帮她们写进货单。很快又到中午休息的时间了。我回去吃完饭后过来，下午依然没有太多的生意，倒是把蚊子客人喂饱了。晚上的时候我的腿有些酸疼，我这才知道了打工的不容易。

第二天早上我已经知道了，不用别人提醒，就自动去整理货架，偶尔也帮人卖点东西。下午的人比平时稍稍多了点，因为前两天下雨，人们就乘着雨小出来散步。但大多数时间还是没事做。

第四天早上也是整理货架，但有些不同的是我们整理的是酒架，要格外小心。但是因为有其他人的帮助下，这次比平时要早很多。慢慢的，人多起来了，我们忙的手忙脚乱，不知不觉中吃饭时间又到了。我便先回去了。下午没什么人。但是有一个老婆婆来买芝麻糊，她问我过没过期，我看了看，还剩半个月左右就过期了，旁边的阿姨说没过期，但我换了一个今年生产的给老婆婆，那个阿姨说过期了可以去生产的



地方换，我那才知道过期的商品是可以换的。(好吧，我在那之前是真的.不知道)很快又要回家了，我开始有些期待明天的到来。

第三天，也就是最后一天，今天她们破例没有叫我整理货架，让我在收银台帮忙，很快时间就过去了，我回家吃完饭后又赶了回来。下午虽然没有下雨，但人却少的可怜。我几乎是坐了一个下午。这次的社会实践结束了。从这次实践中我听到很多人说老师是为了让我们体验一下打工生活的辛苦，让我们好好的学习，，长大后不像那样辛苦。但我觉得老师也是为了让我们积累一些经验，让我们能够更好的成长。我也知道了，当售货员每天都要站着(城市内)，很累，我也要好好学习，为了避免将来的辛苦。(果然还是坐着舒服啊)

这是实践的地方的图片，第一张是店里边的样子。下两张里面一本本的东西都是窗帘店里边布料和花纹的样本，还有窗帘的轨道。

第一天去的时候，店里是很安静了，就一两个员工，因为窗帘店并不是时常有顾客来，所以一般都是坐在前台，或者打扫卫生。第一天一整天下来一个顾客也没有，所以没有学到什么东西，不过也让我明白了个道理，做事要有足够的耐心。回到家时我浑身酸酸的，一直坐着也不好受，似乎有点明白了父母工作的辛苦。

第二天。去的时候店里只有老板娘和一个员工阿姨，我叫她阿莲阿姨，我们坐在门口的接待台边，阿莲阿姨跟我讲了许多窗帘的样式和风格，有印花的，绣花的，真丝的等等，风格也有很多有欧式风格，中式风格，美式田园风格等等。中午吃完饭回来时正好有一个客人来了，我跟在阿莲阿姨的身后听她用熟练的技术语言和满满的热情接待了这位顾客。可在顾客在店里边逛了一圈，不怎么满意就走了。我跟着阿莲阿姨收拾这待客室的桌子上铺满了各式各样的模版和样板，在这之后再也没有客人来，一天又这样过去了。

第三天因为要去医院，所以请了假。

第四天。阿莲阿姨说昨天来了好几个客人，害得我很可惜。下午来了一个客人下了一笔很大的订单，订了整个家的窗帘，所以一个下午都在陪客人挑版型和布料。客人走后，整个待客室都是版型，收拾了很久，客人一走，老板娘就忙着询问产家有没有现货〔布料〕。那天大家都累得够呛。认证照片第二波！

第四天，一去就没有看见老板娘，原来是在后边的办公室里打电话问厂商布料的事情，有几个布料没有现货了，所以老板娘立马打电话叫客人来重新挑布料(客人急着要，所以很着急。)。好在客人重新挑的布料还有货，不然就不能按时交货了。客人刚走，老板娘又跑进办公室里打电话了，我就跟着阿莲阿姨一起算窗帘的费用。阿莲阿姨说定制窗帘要先挑好布料，然后询问厂家是否有货，再去客人家里量窗户的长度与宽度，再给客人估算费用，这时客人如果觉得太贵，有没有回旋余地时就很有可能不要了，所以很容易前功尽弃。这时我才明白，原来一切事情都没有看起来简单，就像给窗帘穿钩子，阿莲阿姨穿时，钩子好像很顺畅的勾进窗帘布里，而我试着勾时布料却显得硬硬的，半天才勾进去一个。

实践归纳：

这次实践我懂得了很多，懂得了赚钱不容易，做事要有耐心。有时就算付出努力，也不一定能得到回报，但如果不付出努力，那就一定不能得到回报。所有甜美的果实都要靠勤劳的劳动获得，天下没有白吃的午餐。简单的事情也许没有看上去的简单。

## 暑假实践总结篇七

一片叶子属于一个季节，年轻的学生有美丽的青春。谁说我们年少轻狂，经不起风暴的洗礼？谁说在象牙塔里，我们听

不到窗外的任何声音，只读到圣贤？走出校园，踏上社会，我们写出满意的答案。

在酷暑中迎来了我作为大学生的第一个暑假，带着激情参加暑期社会实践活动。大学生不同于中学生，他更注重培养学生的实践能力。在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德智体美劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。

实习是每个学生都必须具备的一种体验。它让我们在实践中了解社会，让我们学到很多课堂上学不到的知识。它也开阔了我们的眼界，增长了我们的知识，为我们将来进一步走向社会奠定了坚实的基础。会计是指计算、记录和收集特定事物的相关数据，并通过处理将其转化为有用的财务信息，供用户决策。会计作为一门应用学科和重要的经济管理工作，是加强经济管理、提高经济效益的重要手段。经济管理离不开会计，经济越发展，会计工作就越重要。会计在企业经营管理中对改善经济起着重要作用，其发展势头来自两个方面：一是社会经济环境的变化；二是会计信息使用者信息需求的变化。前者是更根本的驱动力，决定了对会计信息数量和质量的需求。本世纪中叶以来，以计算机技术为代表的信息技术革命对人类社会的发展产生了深远的影响，信息时代成为我们时代的恰当写照。在这个与时俱进的时代，社会经济环境和信息用户的信息需求都在发生深刻的变化。会计经历了前所未有的变化，主要体现在两个方面：一是会计技术手段和方法不断更新，会计电算化已经取代或正在取代手工记账，在企业建立内部网的情况下，实时报告成为可能。二是会计的应用范围不断扩大。会计的变化源于企业制造环境的变化和管理理论与方法的创新，后两者是由外部环境的变化引起的。学好会计，不仅要学习书本上的各种会计知识，还要积极参与各种会计实践机会，使理论与实践有机结合，务实结合。这样才能成为一名高素质的会计专业人才。

随着会计制度的完善，社会对会计人员高度重视，要求严格。

作为未来社会的会计专业人员，为了适应社会的要求，增强社会竞争力，我们也应该严格要求自己的素质，培养较强的会计工作操作能力。于是，这个暑假，我去台州医院财务部参加社会实践，看看他们是怎么工作的，做一些力所能及的事情。

7月25日到8月3日，虽然只有十天，但是我学到了很多课本上学不到的知识。对财务和会计流程的使用有初步了解，做一些简单的会计凭证。

我认真学习了正规规范的医院会计流程，真正从课本走向现实，详细学习了医院会计工作的全过程。在实践过程中，我努力把在学校学到的理论知识转化为实践，努力做到理论联系实际。实习期间遵守工作纪律，不迟到不早退。刚到财务部会计室的时候，我先看了看他们过去做的会计凭证和附在会计凭证上的原始凭证。因为之前在学校学过会计凭证和借款知识，所以对会计凭证不是太陌生。所以凭着我的记忆和在学校学过的理论，对会计凭证完全熟悉。

会计分录可以在书上学习，但有些医院的账单、收据、收费清单、汇票等。只有通过实践才能真正接触，从而获得更深刻的印象。不要以为互相了解就够了，还要把每个业务的所有单据按月、按日分类，把每个业务的单据整理出来，用图钉装订，为会计凭证的编制做好准备。

这一天，我看着会计王师傅审核原始凭证。她按照必要的要素仔细审核了原始凭证后，进入了会计凭证录入界面。她先根据这个业务输入一个简洁明了的汇总，然后根据会计分录选择会计科目，在相应会计科目的借方和贷方输入金额。在这里，我学到了一些课本上学不到的知识，比如一些医院特有的会计科目，比如应收医疗费用/门诊医疗保险、预收医疗费用/。

通过十天的学习和会计凭证的编制，我对各种会计科目有了

更深刻、更全面的认识，对书与实践的结合起到了很大的作用。除了学习和准备会计凭证，我还对每张原始凭证的样式和用途有了初步的大致了解。在大致了解了从开票到记账的整个过程后，我们应该用书本的知识来总结到底发生了什么。

除了学习以上知识，我对出纳的工作也有一个大致的了解。别人提到收银员，就想到银行。其实这只是出纳的一个重要工作。出纳的业务比较繁琐，要保管现金、支票、收据等，所以他需要非常小心。

经过这次练习，虽然时间很短，但是学到的东西是我在学校一学期学不懂的。我相信人际关系也是很多大学生刚走出社会的一大问题。所以在实践中，我自觉地注意到了前辈们与同事和上级的相处方式，也虚心求教，让十天的实习更有意义。这种做法为我们提供了一个深入社会、体验生活的难得机会。让我们在实际的社会活动中感受生活，了解我们在社会中生存应该具备的各种能力，利用这个难得的机会，我努力工作，严格要求自己，虚心向财务大众求教，认真学习会计理论，学习会计法律法规，掌握一些基本的会计技能，从而认识到自己未来应该学习更多的东西，这增强了紧迫感，为真正步入社会、履行工作、走向工作奠定了基础。

虽然这一次的练习时间很短，虽然我接触的工作很浅，但还是学到了很多书本上得不到的知识和经验。通过实践，可以更好的了解自己的不足，了解会计工作的本质，了解社会工作的方方面面，让我更早的规划自己的事业，设定自己的人生目标，向成功迈出一大步。

## 暑假实践总结篇八

xx年“中心”赴渭南实践队一行人员历经12天的实践，基本按照事先计划方案，全面完成了科研部安排各项任务。现将实习小组的工作总结如下：

1、实习时间□xx年7月15日—7月26日；

3、实习地点：渭南市大荔县及埕桥乡东埕村、黄营村；

4、实习人员的分工

指导老师江志利，基地指导老师：靳志义；总负责：王宏年；  
科研负责：冯 岗、张 静。

1、计划、方案的制定

2、 物品等的准备

2.1 试验物品的准备

2.2 个人物品的`准备

主要是由实习成员成员依据自己情况准备。

在大荔县的12天里，我们按照实践实习方案做了以下实验：  
完成了哒螨灵等9种常用药剂的红蜘蛛抗性监测试验、“果叶绿”、“绿悦丰”两种营养液剂对果树黄花病的防治试验。

结合自己所学专业坚持书本理论与具体实践相结合，科研实践与服务“三农”相结合的原则，在驻地东埕村和临近的黄营村、县城农资市场、伯士乡、黄河滩区等地，通过与农户交谈、邀请当地农业主管部门领导做报告、田间调查等形式开展了农业种植结构调整现状、主要作物病虫害发生情况、设施农业现状、农药市场调查与农药使用状况、芦笋主要病虫害发生及防治情况、黄河滩区抗虫棉虫害等多项调查。

对新研究生进行专业知识培训是每年“中心”赴渭南实践实习的一个重要任务之一，今年也不例外。其培训的主要内容有：

1、作物病虫害解说

2、农药试验设计和调查的学习

主要是由江志利老师和张静、冯岗来负责。主要是结合我们的制订的试验方案与内容同时进行，在进行实验的过程中，培训新研究生自己设计试验和独立完成试验的技能。