

2023年书写实训报告心得体会 社会写实习报告(汇总5篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

书写实训报告心得体会篇一

寒假期间，我在临沂市中裕燃气公司进行了实习。时间是xx年年2月1日至2月28日。实习期间努力将自己在学校所学到的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，在实习期间不迟到、早退，认真完成领导和同事们交办的工作，得到领导和同事们的肯定，同时也发现了自己的许多不足之处。

回顾实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。实习期间我被分配在公司办公室实习，办公室在一个机关中，是沟通上下、协调左右、联系各方，保证机关工作正常运转的枢纽。能有机会在办公室实习对我来说是一次很好学习的好机会，同时也是一场挑战。作为一名助理，我的主要工作具体方面包括文件发送，电话记录，指令下达，传真以及信件收发等。由于这项工作便于对企业整体运作模式的观察，因此担任此项实习工作更能够将学过的专业知识与实际相对比。

刚开始去的时候，还真的有点不适应，感觉自己什么都不会做，还好后来在老师的鼓励和帮助下，我也开始有了点感觉，对公司环境开始渐渐适应了。由于以前在学校里的时候条件的限制，我对日常办公自动化和工具维护这两个方面接触的比较少。虽然大的服务器、激光打印机、传真等我都见过，但是都没有具体的操作和维护过，所以对这方面我都只有

一个大概的印象而已。不过后来在老师的一一介绍下，我对一般的打印机和传真等方面都有了一定的了解。在开始的工作中，由于对人员和工作环境还不太熟悉，因此工作效率比较低，也出现了一些错误，比如发错报价单、文件指令下达效率低等，但是经过后来的弥补，没有造成经济损失，同时总结经验教训并且努力在与员工沟通和协调方面下功夫，了解人员关系，适应企业环境，渐渐比较熟悉的掌握了业务技能，后面的类似工作便能应付得比较得心应手。由于业务方面的熟练，企业领导对我提高了信任程度，并且交给了我一些较为复杂的工作。

在这里通过协助同事们工作，我学到了办公室的一些日常事务管理知识。这里经常组织一些活动，通过组织和参与对我的组织能力和处理事情的能力有了很大的提高，并有机会参加一些社交场合，对自己以后的发展也奠定了一些基础。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中知识的匮乏，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，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。

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，可以避免我毕业后的眼高手低现象。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同事们的教导，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大学面临走向社会的人来说，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”，我可以向他们学习很多知识、道理。

在此次的实习工作中，我严守职业道德规范，认真完成了领导交给的各项任务，利用学习到的理论知识投入到现实的工作中，利用自己学到的知识解决现实中发生的问题，利用自己的特长为企业提高效率。做好了自我的本职工作的同时，带头做出了一些如打扫卫生等各个方面的义务劳动，利用自己的组织协调能力，使得自己和员工之间的工作配合默契，提高工作效率，受到领导和员工的好评。

通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。虽然这次实习并没有真正接触到企业的高层管理，业务有的与企业管理联系并不是太紧密。但是，这帮助我更深层次地理解企业运行的模式，对专业学习和今后的工作提供了极大的帮助，使我在企业管理专业方面，不在局限于书本，而是有了一个比较全面的了解。俗话说，千里之行始于足下，这些最基本的业务往往是不能在书本上彻底理解的，所以基础的实务尤其显得重要，特别是目前的就业形势下所反映的拥有实践的工作经验的竞争力要远远大于仅仅局限于理论知识。从这次实习中，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，用我们的实际动手操作在真正理解和学习我们学习过的理论知识，这才是我们学习与实习的真正目的。

书写实训报告心得体会篇二

姓名：

学号：29*****1

班级：社会学一班

一、实习目的：

- 1、培养社工应有的价值观、素质、工作态度和行为；
- 2、在具体的工作中中锻炼自己的沟通与交流能力，建立实务能力与技巧；
- 3、深入到服务对象当中，运用在学校所学专业帮助他们解决和改善存在的问题；

二、实习地点：

xx市xx老人护理院

二、实习时间：

20xx年6月18日至20xx年6月19日

三、实习单位介绍：

xx老人护理院经xx市民政局批准成立于xx年12月，由护理学教授顾志萍创办。

xx市xx老人护理院是一家集老年病防治、康复护理、临终关怀为一体的专业护理高龄病残老人的老年机构。全护理型老人占90%。

xx市xx老人护理院位于xx市xx区浦上工业区后巷路浦上生活配套公寓14号楼,占地4000多平方米,院内生活护理服务设施齐备,设有床位180张.有一支强有力的、经过专业技能训练的工作团队。

服务对象:高血压、中风瘫痪、糖尿病、褥疮、痴呆、植物人、心脑血管疾病、骨折、手术后、工伤后、康复功能锻炼、以及高龄、独居、体弱多病、家庭无力照料的老人,和临终关怀护理等.

四、实习主要内容:

1、与老人交流沟通。

在xx护理院的老人,他们活动范围有限,交际圈较狭窄,因此,我们作为社会工作实习生,关注服务对象的需求,也为了更好地锻炼我们与服务对象的交际能力,沟通能力。我们与众多老人进行了交流。

我们把在学校所学到的理论知识运用到实践中去,在本学期我们也学习了邢老师所教授的《小组工作》和《个案工作》,我们以课本中学到的理论方法指导我们的实践,如在课本中学到的专注、倾听、同理心、鼓励等。采用支持性的技巧令案主感到被尊重、被理解、被接纳,从而建立信心的一系列技术。

纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。课本上的理论看起来很简单,实践起来可不容易。比如要以一种参与的态度面对案主,这种表现意味着“我愿意帮助你”、“我愿意留在这儿陪你”。坐在椅子上,上身略微前倾。开放的姿势:双手放开而不是抱住双肩。良好的视线接触,等等。在这个过程中,可以感觉到自己这种和老人沟通的技巧运用越来越熟悉。

同老人的聊天,聊到从老人年轻时的意气风发,到生活的艰

苦，人生的千转百回。聊了从新中国还没成立的时中国社会的混乱到新中国建立后“人民公社”时和现在不一样的公社生活。老人的`话语里面，有对自己年轻时意气风发的自豪与骄傲，也有人生的悲凉与无奈。一个高寿的老人在人生接近终点的地方回头去看自己曾经走过的路，发出的肺腑之言，总让我们这些缺少人生历练的年轻人感触良多。

2、向护工学习。

走进护理院就看到护工为老人喂药，擦洗身子等，每一个细节，总能透出一份专注和认真。让我感动不已。

在护工忙完了工作，我和一位护工聊了起来。在聊天中，进一步感受他们这种奉献与爱的精神，在聊天中，进一步学习作为一个社会工作者的技巧与方法。在聊天中，才得知这位护工，文化水平并不高，也没有太多的学习社会工作的理论知识，可聊起照顾老人或者与老人沟通的方法，却又和教材所讲的理论知识如出一辙。

护工阿姨讲到如何与老人沟通，如何尊重老人，如何让老人开心等等，“实践出真知”，护工阿姨侃侃而谈，说起话来有条有理。

当我问到：“阿姨您为什么可以做到如此不计得失的去照顾这些和你并没有亲属关系的老人，是一种什么样的信念支撑您的这些行动？”护工阿姨，停顿一下，仰头看天花板，简单的回答道：“没有什么理由，习惯了，我把他们就当自己的亲人”，我似乎有些理解阿姨的话语，大爱无疆，奉献与真诚本没有理由，也不需要理由，爱与奉献是出自人的本能。将博爱奉献融入自己的实际行动。

3、与老人开展娱乐活动。

根据老人的需要，我们陪同老人打麻将，下棋。工作看似简

单，却不得丝毫马虎。在这个过程中切实尊重老人，真诚沟通，在这个过程中，耐心与爱心都不可少。鼓励老人大胆的出牌，给与老人真诚的赞美。

作为一个社会工作者，可以看到老人们喜笑颜开，满心欢喜该事件美好的事情。在这个过程中，老人一会儿若有所思，出牌或者下棋都会深思熟虑，一会儿开怀大笑，喜出望外。作为学生的我们，也倍感荣幸和骄傲。

五、实习心得

1、关注细节，尽善尽美。

社会工作的服务对象是一个特殊的群体，在工作过程中关注每一个细节，比如与老人沟通过程中，关注他们的语言背后的情感，关注他们在表达一句话的时候眼神的变化，关注我们自己在老人面前的每一个动作，关注我们自己在老人面前每一句话的语气语调。卓越来自于不断的追求，关注细节，追求尽善尽美。

2、让博爱成为生命的习惯。

“随风潜入夜，润物细无声”，尽己所能，帮助身边需要帮助的人，奉献与真诚本没有理由，也不需要理由，把自己的爱心奉献出来，去创造一个爱的世界，也无需要张扬，默默的奉献，像社会工作者，就如“润物细无声”那般。

3、理论需要联系实践。

理论与实践的辩证关系，我们都可以烂熟于胸，只是懂还不够，要行动起来，在实践中去检验理论知识，以实践去巩固自己所学到的理论知识，以实践去完善自己所学的理论知识。因此也非常感谢老师提供的实习机会。

六、实习经验总结

1. 本次实习使我能够从理论高度上升到实践高度，更好的实现理论和实践的结合，为我以后的工作和学习奠定了扎实的基础。
2. 通过本次实习使我能够亲身感受到由一个学生转变到一个职业人的过程，一定程度上提升了自己的业务能力，使我更进一步了深入社会；同时，使我更加直接的了解社会现实，体会到了不同阶层人们的社会生活，同时增强了了解社会、认识社会、分析社会的能力。
3. 本次实习对我完成课程设计和实习报告起到很重要的作用。通过实习，我们学到了许多在课本上学不到的知识，为我写报告提供了很多专业资料，也为我们以后走上社会储备了很好的经验。

书写实训报告心得体会篇三

摘要□20xx年8月18—28日期间，新长城华南师范大学自强社的23位成员组成了一支“自强之花”的下乡队伍，在河源市连平县上坪中学进行了20xx年的三下乡活动。下乡期间我们开展了：支教、调研、宣传、心理咨询和其它特色文娱等板块活动。我们的基本理念是“培养健康心理，彩绘美丽人生”，给当地人们、学生带去知识，更重要的是培养学生自信自强的健康心理。虽然只是短短的几天时间，但我们力求做到最好，展现当代大学生的风采。

关键词：上坪中学，三下乡，开幕式，支教，闭幕式

20xx年8月18日，我们自强社的23位队员带着一腔热情踏上了下乡之旅。目的地是河源市连平县上坪中学。28日，载着收获的喜悦和无限的不舍，我们沿着熟悉的路回来了。2天的车程，1天的活动报名，7天的正式活动，还有1天的武当山之旅。

经历了短短的11天，我们的下乡之旅终于画上了一个圆满的句号。这段时间，我们23位队员付出了很多，也收获了很多。此时此刻，我满怀兴奋，内心汹涌澎湃，回忆很多，想说的话很多，现在就让我再细细回味一下。

来到上坪，这里并不是我们想象中的那么差，它是一个被九连山围绕的小镇，是水蜜桃之乡，山清水秀，空气清新，街道也很热闹。我们的宿舍是新建的，配有小阳台、厕所。有水龙头，但没有水，只好到饭堂提水。有灯，但只在晚上开一小时。没有风扇，大热天没风扇晚上怎么睡得着呢？但我们没必要担心这个，因为晚上睡觉还要盖被子呢，风扇对我们来说是多余的，没被子只好把衣服也盖上。这里什么都不多，就是蚊子特别多，每到晚上，他们就会成群结队向我们进攻，连我们带的蚊怕水、风油精都不管用了。一到晚上，我们的手、脚都在忙，进行灭蚊行动。这些蚊子可不能小看它们，它们的嘴巴又尖又长，哪怕是隔着衣服，也会照样一口咬过来，可能是它们太饿了。

而在伙食方面，我们每天在饭堂就餐，午餐和晚餐都很丰富，四菜一汤，把我们养得胖胖的。每到吃饭的时候，每一桌的人都会一边吃一边聊天，特别是说到课堂上的事情、某个学生或学生的日记，大家都说的格外兴奋，常常会哄堂大笑，这段时间的朝夕相处，我们越来越像一家人了。

来这里之前，我们还一直充当着学生的角色，到了这里，我们就是一位老师了。做了几天的老师，我终于深深地体会到作为一名老师应有的爱与责任。我不知道自己做的够不够多，但我知道我们已经做到了。从19号开始，我们23位队员就开始了忙碌的工作。当天早上忙着学生的报名工作，还有课室的卫生清洁。我们的原计划是招收150名初三学生，因为学生太多的话难于管理。但来报名的学生源源不断，很快名额就满了。开始我们声明停止报名，但看到孩子们的一腔热情，有的是千里迢迢赶来报名的，我们是在不忍心拒绝，于是把名额放宽到170多名。下午各个班主任把学生名单分成了5个

班。

前期工作都搞好了，20号早上，学生都很准时来了，我们在运动场上进行了下乡的开幕式。之后是由各班班主任及科任老师开展班会课。班会课上，先由老师自我介绍，然后是学生。但这里的学生都很腼腆，只是站起来说了一下自己的名字。我们另辟新路，让学生上台竞选班干，有学生确立自己班的班名、口号，而不是局限于由老师来安排班干人选，更不会把5各班的班名设为1—5班。目的是发挥学生的表现能力和想象能力，让他们知道每个班就是一个团体。从学生的自我介绍、班干竞选，我们了解到了一些重要的信息：这些孩子不够自信，不爱展现自我。因此接下来几天，我们要对症下药，让他们找回自信。而我们行动的第一条路径是：让他们每天写日记，并且交上来。他们听到要写日记，面带几分恐惧。

21号开始正式上课，早上第一节是数学课，上课铃响了，我胸有成竹地走进教室，第一次站在讲台上，面对台下30多位学生，心情难免会有些紧张，昨晚备了一整晚的课，该说些什么话，此时全都乱套了，但我很快就镇定了下来，顺顺利利地上完了一节数学课。但感觉心里不踏实，总感觉课堂气氛欠缺。而有一点我觉得做得不错，在昨晚我把全班学生的名字都记在脑子里了，今天我叫到的学生都能说出他们的名字。下课了，我没有匆匆忙忙赶回办公室，我想多点时间留在课室，和学生聊天，我很想走进他们，了解他们，给与鼓励他们和支持，希望得到他们的信任。

上完课后，我又去参加了健康知识宣传活动，地点是：上平镇街道。我们在那里挂上了我们的宣传标语、海报。站了半天，来看我们的宣传的人不多。回去后我们总结的经验教训是：会讲地方方言对宣传活动很重要，同时很有必要做一些宣传小册子派发给路人。

我们把下午的第三节课设为第二课堂，主要是学习军体拳、

健美操、手语。我担任5班的手语老师，我很喜欢手语课，因为学生都很喜欢学，很认真的学，而我也很有耐心地把一个个动作教给他们，《隐形的翅膀》，大家对这首歌是再熟悉不过了。

晚上，我们吃了晚饭，洗完澡和衣服后又回到我们的办公室。有的备课，有的批改日记，有的排练节目，有的跟学生聊天总之各有各的忙，到了8:00是我们的总结会议时间，我们各自汇报了一天的教学情况及遇到的问题，然后一起商讨解决，而最精彩的部分是经验交流，每个人都有不同的感想，我们也在交流过程中慢慢成长、进步。

说到批改日记，这是每位老师都喜欢的事情，因为日记里有学生的心里话。他们信任我们，跟我们谈心了。为了能赶在下午把日记本发给学生，有些老师舍弃了中午的休息时间，忙着批改日记，仿佛这不是什么任务，而是一种享受。日记里学生对你说的一句话就足以让你激动一个晚上，感觉他们慢慢地被你感化，这是我们欣慰不已的。

众所周知，农村的教育水平远远落后于城市，据这里的学生透露，学校从来没有开展过文艺活动、趣味性游戏，而仅有的活动室一年一度的校运会。学校把重点放在学习上，每个年级开设2个重点班，重点班和普通班是有天壤之别的。学生每天除了学习还是学习，缺乏娱乐。这样培养出来的学生也就可想而知了。我们摒弃传统的教学理念，针对学生的情况，我们开展了团体培训活动，让学生玩游戏，从中感受团体合作的精神，让他们变得活泼开朗。

其实每个班总会有几个调皮捣蛋的学生，对待他们传统的教育方法是：批评教育，但这种方法已经行不通了。为了应付那几个特殊的学生，班主任可是绞尽脑汁，采用了另类的办法：多余他们沟通交流，用关心和鼓励来感化他们，我们反对批评主义。

书写实训报告心得体会篇四

摘要□xx年8月18—28日期间，新长城华南师范大学自强社的23位成员组成了一支“自强之花”的下乡队伍，在河源市连平县上坪中学进行了xx年的三下乡活动。下乡期间我们开展了：支教、调研、宣传、心理咨询和其它特色文娱等板块活动。我们的基本理念是“培养健康心理，彩绘美丽人生”，给当地人们、学生带去知识，更重要的是培养学生自信自强的健康心理。虽然只是短短的几天时间，但我们力求做到最好，展现当代大学生的风采。

关键词：上坪中学，三下乡，开幕式，支教，闭幕式

xx年8月18日，我们自强社的23位队员带着一腔热情踏上了下乡之旅。目的地是河源市连平县上坪中学。28日，载着收获的喜悦和无限的不舍，我们沿着熟悉的路回来了。2天的车程，1天的活动报名，7天的正式活动，还有1天的武当山之旅。经历了短短的11天，我们的下乡之旅终于画上了一个圆满的句号。这段时间，我们23位队员付出了很多，也收获了很多。此时此刻，我满怀兴奋，内心汹涌澎湃，回忆很多，想说的话很多，现在就让我再细细回味一下。

来到上坪，这里并不是我们想象中的那么差，它是一个被九连山围绕的小镇，是水蜜桃之乡，山清水秀，空气清新，街道也很热闹。我们的宿舍是新建的，配有小阳台、厕所。有水龙头，但没有水，只好到饭堂提水。有灯，但只在晚上开一小时。没有风扇，大热天没风扇晚上怎么睡得着呢？但我们没必要担心这个，因为晚上睡觉还要盖被子呢，风扇对我们来说是多余的，没被子只好把衣服也盖上。这里什么都不多，就是蚊子特别多，每到晚上，他们就会成群结队向我们进攻，连我们带的蚊怕水、风油精都不管用了。一到晚上，我们的手、脚都在忙，进行灭蚊行动。这些蚊子可不能小看它们，它们的嘴巴又尖又长，哪怕是隔着衣服，也会照样一

口咬过来，可能是它们太饿了。

而在伙食方面，我们每天在饭堂就餐，午餐和晚餐都很丰富，四菜一汤，把我们养得胖胖的。每到吃饭的时候，每一桌的人都会一边吃一边聊天，特别是说到课堂上的事情、某个学生或学生的日记，大家都说的格外兴奋，常常会哄堂大笑，这段时间的朝夕相处，我们越来越像一家人了。

来这里之前，我们还一直充当着学生的角色，到了这里，我们就是一位老师了。做了几天的老师，我终于深深地体会到作为一名老师应有的爱与责任。我不知道自己做的够不够多，但我知道我们已经做到了。从19号开始，我们23位队员就开始了忙碌的工作。当天早上忙着学生的报名工作，还有课室的卫生清洁。我们的原计划是招收150名初三学生，因为学生太多的话难于管理。但来报名的学生源源不断，很快名额就满了。开始我们声明停止报名，但看到孩子们的一腔热情，有的是千里迢迢赶来报名的，我们是在不忍心拒绝，于是把名额放宽到170多名。下午各个班主任把学生名单分成了5个班。

前期工作都搞好了，20号早上，学生都很准时来了，我们在运动场上进行了下乡的开幕式。之后是由各班班主任及科任老师开展班会课。班会课上，先由老师自我介绍，然后是学生。但这里的学生都很腼腆，只是站起来说了一下自己的名字。我们另辟新路，让学生上台竞选班干，有学生确立自己班的班名、口号，而不是局限于由老师来安排班干人选，更不会把5各班的班名设为1—5班。目的是发挥学生的表现能力和想象能力，让他们知道每个班就是一个团体。从学生的自我介绍、班干竞选，我们了解到了一些重要的信息：这些孩子不够自信，不爱展现自我。因此接下来几天，我们要对症下药，让他们找回自信。而我们行动的第一条路径是：让他们每天写日记，并且交上来。他们听到要写日记，面带几分恐惧。

21号开始正式上课，早上第一节是数学课，上课铃响了，我胸有成竹地走进教室，第一次站在讲台上，面对台下30多位学生，心情难免会有些紧张，昨晚备了一整晚的课，该说些什么话，此时全都乱套了，但我很快就镇定了下来，顺顺利利地上完了一节数学课。但感觉心里不踏实，总感觉课堂气氛欠缺。而有一点我觉得做得不错，在昨晚我把全班学生的名字都记在脑子里了，今天我叫到的学生都能说出他们的名字。下课了，我没有匆匆忙忙赶回办公室，我想多点时间留在课室，和学生聊天，我很想走进他们，了解他们，给与鼓励他们和支持，希望得到他们的信任。

书写实训报告心得体会篇五

今年暑假，经父母介绍，我来到本地邮局完成了我的假期社会实践。在这十五中我学到了许多在课堂上学不到的东西，拓宽了知识面，也学到了很多的社会实践经验，受益匪浅。同时也对中国邮政这个百年国企有了自己的认识和看法。

原本以为邮政局是一个很简单的单位，只是在前台办理一些储蓄业务，但真正融入到这个单位当中，你会发现它是很复杂的。主要包括一下几个部门：营业前台、邮政通信营业厅、储蓄前台、计划财务科、函件局、报刊局、集邮公司和速递物流公司。函件是中国邮政的基础也是核心业务，直接关系到整个邮政事业的持续健康发展。我的工作就是把送来的信件，报刊，快递按地区分配好并加以记录，再把信息输入到计算机中。这些工作是枯燥无味的，但必须得细心，如果记错了地址那会带来很大的麻烦。所以，在发信件之前，我们都会核对很多遍。

在营业前台的实践工作中，我认为还是蛮有趣的。在此，我学会了什么叫做服务，比如在语言表达上和肢体表达上。当有用户走进营业厅离柜台一米时，要立刻起立并面带微笑说：“您好！请问您办什么业务？”在办理业务过程中，有一些语言是不能说的，像“为什么”、“什么事”、“快点，后

面还有好多人等着呢”，也不可以态度冷淡，对用户不理不睬。如果用户要办理非本台业务时，要说“对不起，请您到xx号柜台办理。”而不能说“这不能办”或“该找谁找谁去”等等一系列的话。

我们当地支局虽然不能像市区一些大邮局那样投入大量资金改善环境，但我们可以利用一切可利用的资源使自身更加完善。没有专用的提示牌，可以自己动手制作，没有专门得保洁人员，我们可以早到十分钟来打扫，顾客搬动费力的邮件我们可以提供帮助。点点滴滴，其实都是为了让顾客在一个干净整洁舒适的环境下办理业务，更好的为顾客服务，“用户是亲人”不是挂在嘴边的一句话，而是放在心里的一份真情。我想这些服务之道，对我在以后的学习工作中会带来很大的帮助。我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定不会交到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做什么事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的工作经验人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，收获还是蛮大的。

匪浅的。通过这次实习，获得了许多宝贵经验。时代节奏快，知识爆长，这就需要我们不断的在学习过程中实践。他使我们在理论中理解社会，让我们学到很多课堂上学不到的学问，也打开了视野，长了见识，为我们以后进一步走向社会打下根底。

现今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。虽然只有短短的15天，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和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得还应该转变观念，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。现在的招聘单位越来越看重应聘者的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。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。

这次亲身体会让我有了深刻感触，了解到为事的不易，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，更加坚定了我为自己的目标不断努力奋斗的决心与信心，是我一生宝贵的财富。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。

最后，感激在这时期一切协助过我的人。谢谢你们的无私帮助！