

暑假实践总结报告 暑假实习总结

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？以下是我为大家搜集的报告范文，仅供参考，一起来看看吧

暑假实践总结报告 暑假实习总结篇一

我作为一名大学生，刚完成大二的学习后，利用暑假的期间开始了我的打工实践，在这期间我看到那些面试的同伴，不得不让我更深切地体会到金融危机下就业的压力。

只有出了校园，你才发现一出校门我们什么都不会，学校只是我们的避风港，然而总有一天，我们要冲出这个港湾，驶向“大海”。我们就犹如小孩子刚学会站立，还没学会走路，那么这次实践我们就是在学走路，当然在学的过程中会摔跤，哭泣，但是现在我们都要挺过去，其实回头看看，我们留下的足迹，那是多么的令人深刻，难以忘怀，觉得这次实践是有必要的。

一、有正面的语言表达，不用负面有语；

二、能用我则不用你；

三、能不用“不”则不说；

四、涉及企业形象，避免就事论事；

五、减少口头禅。

每次与客户之间的沟通都是不同的，不能只按文稿上面的文

字去沟通，这就要针对不同的人采用不同的方法，一套方针是不能很好地营销。比如，每当我说：“能为您简单介绍一下炫铃业务……”有些人开口便问：“需不需要钱，每月要多少钱。”这就说明他注重费用这方面，针对这些人就要突出卖点，例如这个月不收月租费。而有些客户能耐心听，那我就仔细地介绍业务内容，突出能给他们带来帮助的一面。还有针对女性与男性也要有不同的方法，针对女性一开口就要说：“我们公司有个优惠活动，能为您介绍一下吗？”这样她们就会耐心地听下去，男性一般不采用这种方法。

做电话营销这行耐性一定要强，尤其是一天不知要拨打多少个电话，与多少位客户沟通，而且不是介绍好自己的产品就行了，客户他们有很多方面要咨询，话费、宽带以及小秘书等有关业务方面要咨询。还有呢？有些用户会提一些建议等方面。我们都要及时做出反应，及时回答。这让我懂得了，进入一家公司我们不能只着眼于自己的产品，更多的是了解公司的其他产品，这样才会有助于更好地营销自己的产品。

实践的这些日子，在公司学到了很多有关电信公司的业务知识，也学到了很多为人处事方面的知识，结交了一些朋友。这段时间虽然每天早出晚归很累，但其中也有开心与欣慰，生活过得很充实。也在无声诉说着在不知不觉中我学会了很多东西，增长了自己的阅历，我相信过程就是结果，只要我们用心去做，去想，那便会有收获，有结果。

从10000号到118114再到114客户服务的过渡，从对平台的生疏到熟练掌握，从遇到难缠的客户的害怕，无措到耐心解释，从容应对，我接触10000号的时间不长，跟许多人相比，我是一个新手。但这并不能成为我可以比别人差的理由，相反，越是因为这样，我就要付出比别人更多的精力和时间来学习，从而跟上大家的步伐。在刚上10000号平台的时候，然而10000号作为一个服务窗口，我作为一名客服代表，除了要懂得一些简单的技术之外，更重要的是需要与客户进行沟通、交流，解答客户的咨询和疑问。这使我了解到了一些沟通的

技巧。

我相信在以后的工作中，我们需要注意的：一个职员在公司的大部分时间都是在工作的，这就要求他在这段时间内一定要小心谨慎，一丝不苟，不能老是出错。有时候一个失误不仅仅使你自己的工作进程受阻，还会影响他人，甚至受老板批评责备，因此认认真真地做每一件事情就显得尤其重要。为了不使自己前功尽弃，我们在刚开始工作的时候一定要慎之又慎，对自己的工作要十分重视，如果有必要一定要检验自己的工作结果，以确保自己的万无一失。在你对工作开始了解并熟练后，你会发现自己已能不用检验就能保证工作的质量了。而此时你也许不需要总是重复检验工作结果，但还是要对自己的工作认真对待，以免失误；而且要有丰富的专业知识和专业技能，这会使你的工作更加得心应手。一个人在自己的职位上有所作为，一定要对自己职业的专业知识有所熟熟悉，对自己业务所在范围内的业务技能也要熟练掌握，这样你才算是一位合格的工作人员。在工作的时候，拥有丰富专业知识和业务水平的你将会发现自己在工作时左右逢源，在处理各种难题和困难都能很顺利地去应付。

而且在以后的学习中，我会尽自己最大的努力完成自己的梦想，也要积极主动地和别人交流。我知道在今后的社会工作中，工作不再是一个人所能完成的，那是几个人或是一个团队的工作，而且你还必须去帮助别人或是接受别人的帮助已完成工作。因此你不能期望你自己一个人就能完成任务，或是看到别人有困难也不去帮助。虽然此次我是来实习的，由于对业务的不了解以及专业知识的不熟悉，只能够在领导的安排下进行一些相对简单的工作，但是我也很积极地去帮助别人完成自己力所能及的工作。这样子不仅锻炼了自己，帮助了他人，还融洽了你与别人之间的关系，在今后的工作中人家也更乐意与你交往的。

暑假实践总结报告 暑假实习总结篇二

上学的时候，自由支配的时间很充裕，可以适时偷懒、放松、外出等。上班的时候，每天都有要完成的任务，同时有一种责任抗在肩上，即使没任务也要到点才能下班。上学的时候可以很有个性，但上班就必须融入企业、融入社会的文化氛围中，否则很快就会被淘汰。上学的时候很自信，觉得自己将来能干一番事业。上班了，才觉得自己需要学习的东西太多了。在学校，直来直往，犯点错误只会受点教训。出来社会，犯错会比错误本身要承受更大的责任，所以必须少说话，多办事。上了班才知道什么叫做现实，上了班才知道什么叫做生活的艰辛。所以总结下来，个人觉得能作为一名大学生是幸福的，我们需要好好地珍惜大学生生活，让大学生涯充实无憾。

从学校走到社会，环境、人群、责任都一下子发生了变化。对于大学生来说确实要做到尽快转换角色，去适应急速的工作时间和节奏，不然很有可能会影响你在工作上的状态。

我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给我们工作做，一般是先让我们看或是做杂货，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很有可能会产生厌倦或乏味无聊的感觉，便产生离开的想法，在这个时候一定要坚持，轻易放弃只会一直恶性循环，更不用提什么晋升了。

我们到企业工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度认真了，工作就不会乏味，学习和工作也就事半功倍。我觉得作为一名社会工作者，需要怀有多听、多看、多想、多做、多请教、少说话这一五多一少的态度。工作如此，为人处事也是如此。

暑假实践总结报告 暑假实习总结篇三

转眼，新一轮的暑假再次到来了。但相比往年，这次的暑假

我可的不打算就这样在家里躺一个夏天！

为了能做好对社会的了解以及对今后毕业的准备，我在暑假期间来到了xx公司的xx岗位实习。尽管一开始只是抱着尝试的心态去面试，但能在暑假找到这样一个出色的公司体验实习工作实在是我所没有想到的！但为了能抓住这次的机会，我也在工作中认真的面对每一天的工作要求，并在自己的岗位上努力的吸收了xx这份工作的经验。

这个暑假我负责的岗位是xx□作为一名xx专业的学生□xx的岗位对我来说的可谓是再适合不过了。通过在xx岗位的工作，我不仅在实践中大大的锻炼了自己的专业知识，还通过这份工作学习到了更多使用的经验和技巧。让我在专业能力上有了极大的提升。

此外，我还赶上机会参加了好几次公司的培训，不仅在专业上加强了自身的能力，更让我对作为一名员工的责任有了很多的了解。此次的工作，不仅收获了经验和知识，更让我体会到了社会和公司的氛围，让作为大学生的我大大的开过了自己的眼界。

作为一名实习生，我的工作起初非常的简单。即使是还没有毕业的我，做起来都只是学校中的练习一样。可在公司的工作却不必练习，练习可以犯错改正，但工作却必须严谨小心！为此，在工作中我面对自己的每一分任务都小心谨慎，严格的对待自己的工作。因此，在工作中也有了许多的新的发现和认识。

而到了后来，随着我能力的提升，我工作的要求也在不断的增强。如今，在最后的一段时间里，我的工作要求已经基本上与普通的员工无异。但相比起其他经验丰富的同事，我在工作能力上还有一些不足。

但我通过在工作后的交流，认识到了不少的前辈，他们在工

作中给了我很多的帮助和提点，让我掌握了很多的工作方面的技巧和知识，大大的提升了我对xx这份工作的了解。

如今，实习已经结束了。从整体上来说，这个暑假里我收获了很多，而且非常的丰富。不仅仅是工作和专业能力方面有了很大的进步，对于社会，对于人际交往，我都体会深刻！

但相对的，我也发现了自己和真正的工作者之间的差距。这也不仅仅是在经验上的差距，还有不少在人情世故，以及思想上的距离！为此，我要在今后的学习中更加积极的锻炼自己，让自己能在工作中获得更大的进步！

暑假实践总结报告 暑假实习总结篇四

20xx年暑假，结束大三生活的我们，在学校老师的指导下开始了我们的专业暑期实习任务。我们班级是主修道路桥梁，和二、三、四、五班主修房屋建筑有专业上的区别，用此实习要求对我们一班是要求在道路桥梁的相关单位，其他的班级是在房屋建筑相关的单位。在孙老师和张老师进行过动员大会，和对我们实习中的要求和注意要点之后，我们的暑期实习就正式开始了，有些期待。

在对下层进行试验段的时候，赵工把我安排在拌合站现场，我每天的任务就是依据每天的取样实验来记录实验数据，并对数据进行汇总上报给监理组。在拌合站监理的实验总计有四个，包括含水率、edta滴定测量灰计量、混合料的水洗级配筛分和标准试块的制作。含水率实验是要求进行含水量的控制，测量的时候去多余二千克的混合料，去掉水分，计算含水率使用水的质量除以混合料的质量。在测量的时候施工单位是使用的锅干法，这个速度快，效率有一定的提高。本次设计的含水率是百分之5.4，在测量的结果看来含水率的控制是比较好的。edta滴定实验测量灰计量，是使用滴定的方法，将混合料每次取一千克，用nh₄cl溶液二升混合，搅拌三分钟

静置十分钟后，取10ml上层溶液加入钙红试剂后，用naoh溶液滴定，使溶液由红色至蓝色即可。施工单位按设计的灰剂量是百分之四，实际滴定后做出的结果偏低的较多。施工单位给的理由是按设计的灰剂量就有些浪费，实际根本就不必使用这么多的水泥，就因为如此施工单位的项目经理和监理组的组长进行了沟通。这方面就考究一个人的协调沟通能力了。在施工单位的实验员那跟着也学了不少为人处世的经验，对实际的监理和施工单位的关系也有了进一步的了解。

后面的混合料的水洗然后筛分测量级配的时候，水洗混合料的过程需要有耐心，用取自地下的清水清洗至没有混浊，然后烘干做筛分。这个水洗和直接烘干做含水率的实验的不同在于其中灰质是否包括的区别。在这个实验如何体现水泥的含量问题上，施工单位的实验技术人刘工和与我同来的监理组的刘工有了不同的观点。在施工单位看来，水洗的方法不能体现水泥用量的问题，因为在水洗掉的物质当中不仅仅有水泥还有石灰等小粒径物质，水泥用量的体现并不能反映。而监理组的刘工说根据前面的灰剂量的测定和含水率的实验，水洗实验是可以反映其水泥用量的，即使有小粒径物质通过了0.075mm的筛分筛，但那也是少量的，对实验的精确度影响是可以忽略的。在他们对这个问题的讨论过程中，我也一直在思索，这个实验我也在参与，而对这个实验我自己却没有考虑到这方面的问题。是实际经验的匮乏，还是自己内在的原因，还是对问题的本质没认清，这也敦促我以后遇到问题要深入思考，稍微的思考就会有不同的发现。和与其他人交往一样，动脑筋和不动脑筋的差别很大。像那些因为小事而大动干戈的事，等到冷静下来后，其实很多时候都会发现那是完全可以避免的，没有必要的麻烦。

在拌合站还有一个要进行的实验是对每天的混合料取出做26个圆柱形标准试件，标准试件的直径和厚度都是150mm□也就是1：1的标准。每个试件的取料量是6350g□在标准试件模型中舂捣后，在压力机下压实，然后在脱模机上脱模，测量

其实际的质量和高度。在要求的养护条件下，在空气中养护一天后，然后再水中养护6天做无侧限的抗压实验。在制作试件的过程中有些要注意的问题，向模型中添加混合料的时候要用垫脚将试件圆柱垫起，以防做出的试件不标准。在向模型中添加混合料的过程中，每添加三分之一要用铁棍舂捣密实，这样可以使试件作出后不会有大的石子在试件唾沫后在边缘掉落。在实验室做实验的人都很认真，这也是我从中学到的工作和做人态度。

跟104国道睢宁段的项目经理在一次的聊天中，对于他自己的经历和奋斗过程都有一些提及，还有对于以后我们这个专业的发展前景，对我们专业学生刚毕业的出路最好是去施工单位锻炼几年，以后经验积累到一定程度，就有些资本了。在施工单位呆过，再做监理的话会有和现在不同的看法了。

由于监理组工作的需要，在后来我被调到323省道邳州至新沂段的施工中。在那边我和监理组的马雪飞马工一起住在施工项目部。在这边我的主要工作是配合现场监理做好沥青到场温度测量等工作。项目经理顾东并非科班出身，但做事还是不错，认真负责，有以身作则的责任心，与人相处也比较友善，处理问题也能适时积极。虽然非科班也是第一次做项目经理，实际管理经验比较少，但努力和付出是不少的。这种态度，我自己目前是欠缺的。以后会注意在这个方面的锻炼。态度决定一切，很早以前就知道的句子，现在有些体会。

省道323的维修是邳州远通公司承接的一个工程，在道路的维修上。首先是面层的铣刨、清理工作，铣刨的深度，在超车道部铣刨深度是12厘米，行车道是4厘米，在非机动车道部修补，仍然是老路面。铣刨的深度是沥青面层的厚度。然后铺撒封闭层，接着进行的工作是用sma沥青先对宽度为4.3米的超车道进行8厘米的摊铺压实，然后再进行8.3米全宽的摊铺压实。在进行摊铺前要对到场温度和摊铺温度进行测量，到场温度要145—190摄氏度的范围内，摊铺温度要保证大于135摄氏度，温度太低会使沥青集料压不密实，防水性能就差，

温度太高就会使基层损坏。温度太低和太高都不符合施工技术要求。

沥青集料的运输工作是使用租赁的自卸车，每车可以承载的质量是30吨至40吨，根据实际摊铺每车可以摊铺的距离是40米到50米，摊铺机的速度在每分钟3米到4米之间，压实用的机械是刚轮先压4到6遍，然后皮轮压。压实是道路摊铺的很重要的环节，压实度不够出现的问题比较严重，车辙、渗水等。在压实过的路面按一定的要求取些试块，取回实验室做它的压实和密度，不少在实验室做出的密度都要小于设计的密度，也就是压实度不够。在路面上做渗水实验时，渗水的情况出现的比较多，侧渗的情况占得比例比较大。在路面上还做的实验有摩阻系数，就是测摩擦能力的大小。在不同的沥青集料所测出的摩阻系数有很大不同，sma沥青集料和ac沥青集料的差别就很大。

施工标志的设置很重要。323省道是双向四车道。施工过程中在施工段前方的另一个车道就发生了一起交通事故。一辆桑塔纳轿车要超车从只是有两个车道的行车道上过去，但开始超车后发现从对面开来一辆货车，刹车，转变方向，但事故还是发生了。小轿车整个报废了，货车前轮胎全部爆掉。事故发生后我由于在前方看到事故的发生，就通知顾经理了，向他询问这起事故会不会对他们公司造成影响。他说不会，他们早就把交通标志牌安置好的。他们没按交通标志行驶，他们公司不用负责的。限速、改道、减速、禁止超车等这些交通标志不要看小，但很重要，认真做事会避免很多麻烦和问题。从这起交通事故的发生和结果，我们可以学到不少事情和得到值得我们谨记的教训。按章程规范来做事安全性比较高。

现场监理的主要任务就是监控施工质量，认真做好现场施工记录，及时联系沟通施工单位。在323省道的施工过程中我跟着马工在现场进行裂缝统计、面层清理、铣刨宽度的测量等工作。在进行裂缝统计的时候，纵向裂缝的处理方法是满铺

栅格，而横向裂缝也要铺栅格但就不需要满铺了。铣刨的时候要对铣刨厚度和宽度要进行检验，看看是不是符合要求。铣刨机是铣刨宽度为两米的铣刀，听说那一个铣刀刀头就要800元，很是贵重的部件。30千米的四车道铣刨要贰佰万元，看来以后买机器出租也是一个比较好的出路。

实习期间，在摊铺机前的沥青车每次都要剩余些沥青集料的，但施工单位为了节约成本就把剩余的沥青直接倒在摊铺机前面。但当摊铺机到达倒在地上的沥青集料时，沥青集料已经凝固了，就不再适合压实了。就这个现象，现场监理就拍照片作为以后的监理证明，这个是需要扣施工单位的施工款项的。在对沥青集料的到场温度测量时，有时会超过190摄氏度，这样的沥青集料就必须废弃。虽然每车沥青集料的价值不菲，但监理单位的职责就是为业主和施工单位负责，公平公正，这有利于促使承建单位保证建设工程的质量和使用安全。在进行冷接缝的工序时，他们的方法是使用冷水冷却，然后用方形钢管当做尺子，用斧头将沥青集料分开。这工序听马工说不是规范的，规范的是等它自然冷却后，用切割机切割。

总的来说，这次一个半月的实习收获还是很多的。在做人上，工作上，与人相处上，都要所感触和收获。在实习的过程中，从书本上学到的知识，从老师处得到的经验，都在工程中有一定的应用。从实际中获得经验留下的印象，要更加深刻，也更加值得谨记。暑期的实习给了我一个与实际工程接触的机会，它是我将校园的学习生活与社会的工作联系起来的一座桥梁。对我的影响深入骨髓。

暑假实践总结报告 暑假实习总结篇五

这次我实习的单位给我分配的任务和上一年暑假大同小异，但因为经过了这一年，大二这让我一生都难以忘怀的一年，这一年我所做的，我所想的，使我一下子成熟了许多。

在这里我不得不谈到我的大学的生活，也就是在去年的这个

时候，我虽然也为实习问题忙碌，但心中挂念的却是每个大学生都要经历的一场重要的考试，大学英语四级考试，尤其对我一名大专生来说，这场考试可能会决定我以后要走的路。最后的结果我成功了。

经过了一次又一次的思考后，我义无反顾地投入了四级的后一个级别，六级考试。但是我知道这种考试，要一次通过对于一个大专生的难度。在我上的一个英语论坛上大部分都是本科的学生，他们为了六级，有的考了3次，甚至还有人考了6次。当我知道这个消息以后，我犹豫了，我不知所措，我想自己的这点能力能一次考六级吗？如果我选择这次考六级，就一定要一次把他考出来，因为有位很资深的英语老对我说，现在，在大学期间一定要考出六级，如果想在工作期间考，一般来说成功的可能性很小，我知道若这次不参加考试，我就要在今年的12月考，而那个时候我很有可能已经工作了，所以最后得出的结论是我必须在这次考试中一次成功。

经过这一年的考试，我觉得自己成熟了许多，也改变了自己原先对生活，对社会的看法。一次又一次的在模拟考中的失败，让我知道了如何去面对绝望。这一年的经历也让我这个过去玩世不恭的学生变得做事谨慎小心，也使我更懂得珍惜来之不易的机会。

这次暑假早就在为实习的单位忙碌，在炎炎烈日下，我四处奔波，最后通过一些关系在闸北区的一家企业找到了一份工作，懂得珍惜的我也很努力的学习师傅教授的内容。每当遇到困难时，想到过去一年的我的汗水，我的泪水。面前的困难也就不算什么了。考过四，六级的人会知道，在四，六级中，最重要的不是能力，而是那一份自信！我想我现在的自信也就源于四，六级的磨难。要相信自己，面对困难就是要有一股韧劲。

每年的四，六级考试中，总有很多人名落孙山。今年的暑假我在四，六级分数公布期间，在一个我经常上的四，六级论

坛上，看到了数之不尽的帖子，都是一些同学认为自己的分数没有能够及格的言论，有人后悔，有人自责，有人漫骂考试。他们只看到了成功者的果实，却不知道这果实是由汗水和泪结成的。一个和我关系很铁的朋友问我你怎么考的，我说这是要付出代价的。

这一个月的实习也让我变得更喜欢思考，我想自己的能力，努力确实重要，但把握好人生的方向标，也许才能成就一世的成功。实习是一个开始，也是一个舞台。他让我磨练自己在社会的生存能力，也让我学会了做人一些小技巧。

以前真的是没有时间来感慨，而现在只要一个人静静的坐下来，感慨就会像蚂蚁一样的爬上身来。曾记得成龙，这为赫赫有名的影星说过一句话，有许多人现在看到别人的成功很羡慕，就想入非非的觉得成功离自己不远。其实你没有看到他们成功背后的辛酸。

曾经看着马路上的大奔、宝马就对那些捂着普桑、奇瑞方向盘的人产生不屑“没钱就不要买，买着现世”，殊不知他们的背后有过多少的辛苦和血汗，真正的大奔里坐着的几个是20几岁的毛头小子，都是一些饱经沧桑的老人。虽然他们保养很好，可看得出他们奋斗了几十年，几十年的背后又是怎样的过程呢。

经过这一年以及最近的实习我知道了一些看似简单实则深奥的道理。我只是觉得自己一步步向现实靠近，慢慢的我知道了开大奔的人以前也是开普桑的，开普桑的以前和我们一样也是刚毕业的，也是经历了一场又一场考试的，也是先找工作然后再工作。

我不大肯定这是在“颓废”还是在“退一步海阔天空”。现在我不大愿意来想这些事情，我想的更多的是自己的目标，因为我怕哪一天我没有了目标，我知道失去了目标才是最可怕最可悲的。我会努力的记着这一切。我认为这是有必要和

对的。就是在六级考完之后，我的反应是强烈的，我曾一度不敢看英语，不敢看一切和英语有关的东西，甚至包括我深爱的电视和电影。而现在我知道了自己的目标，我要向下一站努力。

不知是否是巧合，在实习期间我看了一本余华写的《活着》他讲述的是一个生活在旧社会的一家人的命运，书中主人公的命运是出乎我想象的，生活在这个繁华的大都市中，晚上吹着空调，听着窗外各路高档汽车的鸣笛声，看着书中的人物一个又一个因为没有经受住社会的洗礼，悲惨而有让人同情的遭遇，让我有一种脱离现实的感觉。我想到了自己的实习，我的工作，虽然这一切披着让人炫目的外衣，但他同样是残酷的。我面对的六级考试也是如此，看着他每年20%左右的通过比例，同样让我汗颜。今后我总会面对一次有一次的面试，这些考验和书中人物的命运又有什么分别，记得一位考研的朋友说过的一句话：活着，就是一柄刀，只有不断的拼杀，才能印证自身的存在！

实习期间，有朋友约我出去逛街。我其实很想去，但因为实习的缘故，想到实习给我带来的经验，只好放弃了。放弃了才能得到，这句话在这里很有道理。

曾经在一部电视剧中听过这样一句话：“你的失败在于你渴望成功而急功近利”才让我忽然间醒悟理想和现实之间有距离，有很长的距离，这种距离不是你座在房间里上上网玩玩游戏就过去了。是需要自己的血与汗，孤独与压力甚至牺牲自己的感情来拉近的。想得到某些东西必然会失去某些东西！人生短暂就看你需要哪一样了。这或许是人生观与价值观的去向吧。

想到自己也即将面对毕业的现实，在残酷的现实中找到自己的位置，确实成了我现在最大的问题。前不久，听一位学长说：四，六级证书已不再似前几年的权威与显赫，从外资企业的招聘广告中可以看到，外企对新进员工的英语要求越

来越高，以前要求大学英语四、六级，而现在针对大学生们能看不能听，能听不能说的现象头痛不已的人事主管们不约而同在招聘启事中加上了英语听、说、读、写流利的要求，部分对市场敏感的主管们则加上了中、高级口译证书获得者优先的字样，用人单位对口译证书的追捧不禁让学生们抱怨，花了大力气获得的四、六级证书已是一块鸡肋了。

我想我的下个学习的目标已经确定，当然我不得不放弃许多悠闲快乐的日子，在痛苦中寻找快乐也许正成为一个现代人的本能，快乐可以在痛苦中寻找，但悠闲也许只有在退休以后才能找到吧。

暑假实践总结报告 暑假实习总结篇六

20xx年暑假，我赴株洲参加了公司7月份的成长小组，受益匪浅。

我们的成长小组的主要上课内容是“教练技术”与“九型

人格”，“教练技术”是一种“助人自助，帮助人厘清目标，制定行动计划”的技术，广泛运用于商界。“九型人格”是广泛运用于企业管理的人格分析。

在成长小组的20天内，我们的教练带着我们进行觉察，去调整与纠正自己的思想，以获得想要的结果。

同时，我们在各个板块上进行突破，包括健康与运动板块，家庭板块，模式突破板块，商战板块。在每个板块中，我们每天给自己制定目标，按时按量完成目标，并且察觉自己在做事时的信念，每天晚上进行总结。健康与运动板块中，我们主要运动为平板支撑，经过20天的训练，我已可以轻轻松松撑过4分钟了。家庭板块中我们给自己定目标常与家里人沟通，并且勇敢表达爱。模式突破板块我们每人需要就自己的模式进行突破，去创造更多可能性。

商战板块是我们最重要的一个板块，在20天的后15天，我们每天尝试各种项目赚钱养活自己，在这期间经历了各种事情，成长了不少。

涉及项目：“真人密室”游戏。

策划：实践是成长的最佳土壤，只有了解孩子，才能选择适合孩子的游戏。

物资：适当的恐惧会令我们考虑更充分，能更理性地选择以及做预案。

团队：高能量的人的存在很重要，只有团队整体的能量上去了，才能客服困难。

团队所有人把自己关在屋子里想是没有用的，与其

团长：能和敢于承担后果的勇气很重要。有一颗冷静乐观的心很重要。

一定的能力很重要。个人：发挥自己的天赋很重要。一颗不能被打倒的心很重要。涉及项目：“沙滩寻宝大冒险”活动。策划：好玩刺激的游戏。顾客需求量大的游戏。

团队：合适的人应被放在合适的位置上面。分工明确。能量状态。

团队目标分到每个人；（商业知识）个人：信念的觉察与调整；涉及项目：卖水。

策划与团队：了解顾客的需求量。涉及项目：夏令营。

策划：了解孩子和家长；刺激与好玩；

团队：毛毛兵们自己打拼一点都比不上有“心悦家”的资源

那么有力与有利，生源，活动场地等资源非常非常重要。团队的目标感很重要，想要成长抑或想要赚钱的目标也很重要。

团长：能力与能量的强大极为重要。

在这里，运动是我们每天的必修课，主要项目是平板支撑。它不仅考验的是我们的身体素质，更考验心理素质。我们在这个过程中不断地去挑战自己的极限，去突破自己。通过这个过程我们了解到，人的潜能是无限的，这种挑战极限的气魄将使我们终生受益。

我们每个人都有自己的固有模式，我们习惯了这个模式，譬如在做事或者上课的时候，有人很简单，不会有自己太多的判断和分析，会跟着别人的思想走，这类人接受新东西很快，但是也比较容易受骗。而另一类人则会有自己的分析和判断，只吸取自己分析后认为对的东西，这类人不会轻易受骗，但会在分析的过程中失去机遇。

在株洲，我们找到了自己的模式，并通过不断尝试和训练进行突破，取得不错的效果。

在公司，我第一次打电话告诉我的父亲，我欣赏他，欣赏他的正直，欣赏他的无私，第一次告诉他，我长大了，这个家我来和您一起支撑。

原生态家庭是一个人重要的力量来源，只有这个关系搞好了，我们的事业才会走的远。

经历了这次之行，我确立了我的人生原则。人不能没有自己的原则，否则他就会只是在跟大流，活在别人的人生原则中，很难活出自己。这也是我在那的教练他教给我的。我的原则如下，它们有些是人生的原则，有些是生活原则。付出与爱；（发心为别人）。

凡是看好的一方面，少看坏的一方面。活在自己的眼里，有自己的主见。怎么开心怎么活。（想令自己舒服的，做令自己舒服的。）（更加理性一些。）对于外界的灌输，对自己好的便收着，不好的便放下。自信、勇敢、真实、爱的女人，不局限于看上去稳定的工作。真正的幸福来源于一个人的内在，而不是外在；所以，强大内在吧。做人要有长远的目光，有智慧有谋略。绽放天性，利用天赋。家庭学校的领袖。活到老，学到老。创造创造。