# 大学生寒假实习总结

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2024-05-09

*大学生寒假实习总结（精选16篇）大学生寒假实习总结 篇1 一、实习的目的 实习对我们来说本质上是一种锻炼，是通向社会的一座小桥。毕业实习是电气工程及其自动化专业重要的实践教学环节。培养学生的实践潜能，分析问题，解决问题，理论联系实际是基础训...*

大学生寒假实习总结（精选16篇）

大学生寒假实习总结 篇1

一、实习的目的

实习对我们来说本质上是一种锻炼，是通向社会的一座小桥。毕业实习是电气工程及其自动化专业重要的实践教学环节。培养学生的实践潜能，分析问题，解决问题，理论联系实际是基础训练。也是学生毕业设计课题和设计工作的原材料来源，为学生毕业设计打下坚实的基础。搞好毕业实习教学，提高毕业实习教学质量，是提高学生专业素质和思想素质的重要环节。

1、培养学生从事专业技术工作和管理工作必须具备的各种基本技能和实践潜力

2。培养学生理论联系实际、从实际出发分析、研究和解决问题的能力，将所学知识系统化

3。培养学生热爱劳动、不怕吃苦、不怕疲劳的工作作风

4。熟悉手工焊接常用工具的使用、维护和修理。

5。基本掌握手动烙铁的焊接技术，能够独立完成简单电子产品的安装焊接。熟悉电子产品安装工艺的生产流程

6。了解电子产品的焊接、调试和维护方法

7。了解和体验生产过程中的各种辛酸

二、实习任务

通过实际操作，一方面检验课堂理论教学对基础知识的掌握程度;另一方面，它扩大了知识的范围;进一步锻炼和提高了实际工作和独立工作的潜力，培养了良好的工作作风和严谨求实的科学态度。

三、实习内容

我来电子厂实习。在那里我看到了我没有看到的，学到了我不会的，这是我上辈子没有的。刚来公司的时候，公司业务运行正常，公司内部管理有条不紊，工作量分配均衡，变动频繁。因此，这项工作不仅需要勤奋的精神，还需要我们的合作。

工厂里有很多车间，每个车间都有自己不同的东西。所以在工作中一定要做到：服从班组长的安排;严格按照操作说明操作;严格遵守工厂的规章制度;熟悉公司流程和生产流程。工厂不是个人舞台。在工厂工作是对几个部门的补充。所以工厂性格讲究团队精神。只有相辅相成，生产线才能正常运转，公司才能正常运转;公司在培养团队意识的同时，也注重个人潜力。只有个人潜力提高了，团队的契合度才会更好更完美。

在生产线(流水线)上工作，由于一个程序分为几个工位，需要在操作过程中有高度的契合度，这就要求操作者在操作过程中提高做事的潜力，对人际沟通有实质性的帮助;工厂也因为个人潜力不同而分配不同的工作，从而培养个人潜力;能充分发挥自己的长处，弥补自己的不足。

第四，工作经验

在那里实习期间，我意识到了做事的难度。我以前从未做过任何事。在家里，我只明白，我要张嘴，要伸手。经过这次实习，我明白了一个道理：做任何工作都必须认真细致;不要害怕努力和困难。

最后，非常感谢学校给我这次难得的实习机会。这次实习给了我一次锻炼的机会，从中我收获了很多宝贵的经验，可以说受益匪浅!

因此，在未来，我将继续努力工作，丰富我的知识，积累我的工作经验，提高我的工作潜力，努力成为一名个人

寒假那天和学长学姐一起去苏州一家手机厂上班，很开心。手机厂刚开始清理屏幕，然后转头看外观。刚进无尘室的时候，我就觉得一个小小的手机屏幕绝对不会麻烦我。但并没有想象的那么简单。进了无尘室，一款超细产品带着我。她说清理屏幕需要很大的耐心，我说有。她笑了。她对我说的最多的话就是：“只要你下定决心清理这个屏幕，不要想那么多，一点一点清理起来总是很容易的。”是啊，也许是一件小事。没那么简单。从清晰的屏幕上，我感受到一个人清理出这么干净的小手机屏幕需要多大的耐心。

如果你问一个大学生，当他走出学校，开始在社会上工作的第一件事是什么?我的答案是在工作中摆脱“学生味”。工作本身需要的是严谨的态度。“我是大学生”不能作为工作中犯错的借口。不要把错误想当然，因为这个时候你在做一件用时间来计算金钱的事情，校园里的“随机性”一定不能随它去。入职不久，我就转了外观。我还有一个师傅，一直到工作结束都是师傅。她在外面工作了很长时间。她经常对我说：“任何工作都要你负责。”和她在一起的这段时间，我也意识到“尽力不等于尽力，尽力还是会有一点瑕疵。工作做不好，不仅直接影响个人利益。”

工作虽然简单，甚至单调，但考虑任何细节都很重要，每个岗位都有其存在的理由。第一天，我只看了我师父看过的屏幕。我在找她的烂剧。我觉得这一天过得很快。可能是因为我清理了洁净室的屏幕。感觉很好，很快就学会了。一开始师傅让我自己看。我看完她又看了一遍，偶尔也是因为我的粗心

大学生寒假实习总结 篇2

时间如流水转瞬即逝，半年的顶岗实习在忙碌的生活中悄然而去。回首那些与学生相处的日子真是令人难忘，我第一次站在讲台，成为一名老师。从实习的第一天到了\_\_四中，一直到现在实习即将结束。这宝贵的实习生活让我经历了作为一名教师的种种第一次。正式这种种第一次让我深刻感受到了当一名教师的酸甜苦辣，也深深感受到了作为一名教师，尤其是一名优秀教师，需要付出多少的努力。从刚刚来时的内心是多么的紧张、激动和忐忑，当现在我即将要离开他们的时候内心又是那么的不舍，在\_\_四中实习的这半年将会成为我人生中最有收获的岁月。

还记得我是在8月30号这天正式开始到\_\_四中实习的，学校领导为我们介绍了我们的工作和各个人要教的年级。我们三个人分到了另一个校区教初一的住宿班，雨朦一个人在初二。但是由于初一他们军训，所以我们在学校本部进行学习。去听课，去听教研，学习老师们的经验。9月5号，一个周二，我们来到了中旺。上午第三节课150班的历史课，也就是我的第一节课。仍然记着，上课前我很紧张，第一节课我到班上进行了简短的自我介绍，告诉他们上历史课的注意事项和怎么学习历史。由于班上人数47人，相比较不是很多，在之后接触的一周，我基本上记得差不多了。一些学生很惊讶，我能在这么短的时间把他们的名字记全，这样一来，拉近了我与学生之间的距离。

在这半年中，进行最多的可以说是上课。我带着4个班的历史课，一个星期14节课，其中还有两个快班，心理压力很大。记得真正上第一节课时候，我备课背了一晚上，就怕自己哪里讲的不好，学生不懂。后来我的指导老师郑老师听了我讲课，专门用一节课的时间为我进行辅导。教给我怎么备课、怎么讲课、怎么针对学生来教学。还指出了我上课的一些优点和缺点。我每次都会发较多的时间进行备课，以求达到较好的讲解效果，虽然课堂效果提高的较慢，但它为我增加了经验，只有积累经验，改正错误才会有提高。我就这样的在郑老师的指导下和自我探索下进行我的教学。记忆最深的是，在我讲课一个多月的时候，学生已经过了才开学的兴奋期，开始适应了我的讲课和对历史的认识，那么他们学习就有一些乏味，甚至不听。在和郑老师讨论下，我找了四个班的部分学生，进行询问，看他们认为什么方式讲课更适应。他们说上课播放视频是最好的，其次就是让学生自己回答问题和讨论。那么在之后的三个多月的教学中，我就找一些和这节课相关的视频或者课外知识让他们看，的确他们的上课的氛围和感觉有了明显的变化。尽管我任存在不足，但我也处在不断地进步之中。经过了这半年，我可以自己合理的安排我的教学计划和教学进度，并对教学过程进行合理的安排。无论在上课的台风上还是讲课的熟练程度，都不再是刚刚来的时候的那个“贾”老师了。

其次在实习期间，我还担任了一个班的班主任。也就是我指导老师郑老师的150班。郑老师经常在办公室给我说一些他去班主任培训的一些经验，和对待学生的各个情况应该怎么处理。都说当班主任会很锻炼人，我觉得很有道理。在这半年的副班主任期间，我会和郑老师一起组织活动、一起准备主题班会的资料、一起开家长会，进行各项活动的组织和安排。尤其在体操比赛那次活动中，我真正的体会到了作为一名老师应该怎么去管理班集体，怎么去处理老师和学生之间的关系和学生之间的矛盾。让我真正的学习到了更多的关于处理班务的方法和学校各项活动的组织经验。并且我还认为，当一个班主任是无比骄傲的。我所带的这个150班是一个快班，在学习成绩是稳居年级前三，并且在各项活动中我们班也积极参与，能够在各项活动中取得很好的名次。每次在领导说150班第几名第几名，我都感觉心里很自豪，是我自己带出来的班。

除了教学工作和班主任工作，我们也积极参加学校各项活动，我们三个人相互配合。运动会的开场舞，晓倩负责编舞，我负责化妆;体操比赛我们为各自班里进行体操训练;读书节为我们各自的班级出谋划策。。。都取得了优秀的成绩。这也让我在一次次活动中，学到了更多的除了书本之外的知识和经验。

在这半年的实习过程中，工作最多的是教学工作。但是印象最深的就是我所教的学生们和实习学校对我们的支持的指导。每一次在我需要让学生帮忙的时候他们都会赶紧跑过来说：老师有什么事啊?我去做吧;每一次在我压力大的时候给我说老师没关系，我们一起进步一起成长;每一次在送他们回家之后他们回到家就回和我发信息问我回家了没有，周末要好好休息。他们一直说我对他们好，给他们打水，给他们买东西，给他们安排各项的计划。但是我更想说，是你们让我体会到我在这半年实习中的温暖，是你们让我在这短短的时间里适应这项工作，是你们陪伴着我、见证这我的成长;是你们让我爱上了老师这个称呼。心里也仍然记得才来的时候王校长、史校长为我们进行培训，给我们介绍我们的工作，询问我们生活方面;王主任、彭主任在我们提出来疑问或者工作上有什么困难都会第一时间放下手上的工作为我们解决;包括我的办公室里，只要我上课回来在办公室说我上课有什么不懂的或者不会的，办公室老师都会给我提出相应的解决方法;而且彭主任为了让我们实习生活不是很枯燥专门和办公室老师带着我们去了\_\_的银杏林去看银杏，让我们放松，更加适应\_\_的生活。这让我心里很暖，尤其在这半年不再家里，学校老师的关怀和学生的爱，让我更有动力、更有激情去继续着我的实习生活。

在这半年的实习中，收获了很多知识、很多经验、很多的爱，也体验了不同的角色，让我真正的体会到了一位老师的伟大，让我真正爱上了教师这个职业，也让我知道我还需要更加努力去成为一名合格的老师。

大学生寒假实习总结 篇3

一、注意安全

出门在外有许多不可预知的事情发生，我们在入职培训时，培训老师也一再强调安全问题，所以，我们也就开始重视起来，为了避免安全事故的发生，在除工作之外，我尽可能的不出去乱玩，尤其是不在夜间随意外出，即使想出去，也要叫上同伴，结伴而行，生怕的就是遇到不可想象的意外，给自己和家人带来痛苦，虽说我们在入职时就交了安全保险，但如果真出什么意外，光拿些赔偿又能干什么。所以，我严格遵守公司的安全规定，认真做好份内工作。

二、耐得住寂寞

外出实习还要非常的能耐得住寂寞，人在外多多少少会有一些想家，这个谁都可以理解。寒假实习是为了锻炼自己，同时也是为了挣一点钱，为开学后的生活和消费服务，给家里减轻一定的负担，为了达到这个目的，在公司要求的上班时间，我没有请过一天假，没有旷过一天工，没有迟到过一次，在学校时的慵懒毛病也没了，活一点都不苦，由于天天上班，有了一定的锻炼，我甚至没有感冒过一次，这让我真正体会到了生命在于运动是多么有真理的一句话呀，我耐住了寂寞，最终也得到了好的收益。

三、服从安排

这一点我真是体会最深刻的，无规矩不成方圆。在这样的大型企业里，级别观念相当的清楚，也许就是这种等级的划分，才能让所有员工都努力的工作，因为，如果你想在厂里面干的好，得到人家尊重，受到领导赏识，尽管你会觉得有些领导不如你，但只要你服从安排，努力工作，就会有好的收益，这在我所处的北四厂里我看的非常清楚，所以说，当自己没有能力安排别人的时，就要让有能力的人来安排你，因为，地球还在转，人还得好好活。

四、受得了批评

在工作中由于经验的不足，或多或少会出现错误，如果犯了错，领导批评时千万不要顶嘴，也不要自暴自弃，有时还要学会保护自己。如果你觉得领导说的对，一定要欣然接受，如果你觉得，领导说的不对，那就应该自己做出明确的判断，找出错误的原因，保护好自己的权益。

五、细心认真

在电子器件的生产的过程中细心认真是最重要的，我们在生产过程中每做一个环节都要小心谨慎，我们厂是生产lcd的，在工作过程中，如果你没有认真去看，cd是否被划伤，玻璃是否有裂痕，不分析材质是否受到温度，脆度等物理因素制约，而一味做，到后面检出有划伤，裂痕等，造成整机报废，就会给公司和自己带来损失，就在这样的环境中我也养成了一个好的习惯，在每做一件事，每说一句话时都要先经过大脑转一圈再出来。生怕自己做错，因此，我决定把这个假期养成的好习惯继续保持下去，为以后的工作生活服务。

总之，20xx年寒假的实习是有意义的，是对我将来走上社会，提前做的一次演习。看我将来是否能在社会上立足，经过锻炼，我觉得，我还差火候，如果，有机会，我还会在假期去实习锻炼，感谢我的带队，周强老师，谢谢给我了这次实习机会。

大学生寒假实习总结 篇4

孟德斯鸠说：“我们接受三种教育，一种来自父母，一种来自教师，另一种来自社会。”人的一生不仅要接受家庭的教育，更要接受社会的考验。今年寒假，我们参加了重庆市委市政府组织的大学生带薪顶岗实习——作为重庆市的在校大学生，我们是幸运的，带薪顶岗实习是重庆市针对重庆各所高校在校大学生实行的一项切实有效的政策，通过这种实习方式，让我们这些长期待在学校这座象牙塔的孩子们更早的认识社会、更快的了解社会，为我们大学生未来就业提供了一个良好的平台和锻炼的机会。

我们很荣幸地被分配到了重庆市梁平县政府办公室。20xx年x月x日，带队负责人武老师把我们带到了政府办公室报到。因为是政府核心行政部门，所以我们不免有些紧张，但更多的是好奇和期待。这是一个宝贵的机会，我们在这里可以从各方面提高自己，接触社会，了解政府机关运作，积累经验。

政府办公室的领导并没有我们想象中的那样严肃，他们非常热忱的接待了我们，并将我们安排到了文书室实习，办公室的哥哥姐姐对我们也很照顾，当遇到不懂的问题他们会耐心的给我们讲解，做错了事情也会认真的给我们指正。在他们的帮助下，一个月的时间里，我们慢慢熟悉和掌握了办公室的工作流程和职能。每天都会有很多文件需要整理、呈送给领导批阅，并传送到相应部门，这些工作，不仅使我们了解到政府办公室的职能，也提高了我们对政府各个职能部门的认识。就连平时看似简单枯燥的办公室电话接打，也让我们学到不少正式的礼貌用语。

实习期间，我们还很有幸地参与了三次政府工作大会的举办，《全县城市经济工作大会》以及《全县农村经济、计划生育暨社会事业工作大会》。大家在办公室兰主任的带领下负责布置会场，安排和分发座次表。在大家的共同努力下，用一个星期的时间精心布置下，三个大会最终圆满结束。会后，我们还得到了蒋县长的高度认可和表扬。

“大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力。”在学校时，老师总强调我们要培养自己的自学能力，参加实习后我们才深刻体会到老师的良苦用心。除了语言文字和计算机操作外，课本上学的理论知识用的很少，工作中的问题更多的需要我们勤思考、善分析、多动手。

作为实习生，我们总是积极主动，整理文件、打扫办公室、整理会场，并主动与办公室的同事交流学习。我们也常常翻阅文件，了解时事动态和最新政策，了解政府在哪些方面、通过哪种途径为人民服务，给人民谋福利，落实社会保障工作的。有时候还会有前来上访的群众，真的只有身处政府机关才知道民众的纠纷难事多，有很多事情都需要政府来解决，而我们作为办公室的标杆，形象，应该耐心地与民众沟通，了解情况，通过正确程序与渠道帮他们解决问题。

办公室的前辈们说：“办公室工作会经常加班加到很晚，特别是在召开重大会议之前，需要做很多准备工作，加班很正常。领导们更是经常办公到深夜，白天他们有很多牵头工作，年底慰问也多，但只要有颗奉献的心和热忱的态度，工作就一定会做好。”听后更能体会到政府工作的辛苦和意义所在。

从实习中，我们感悟颇深。很多事情需要亲自去体验。很多东西书本上是学不来的，知识是死的，人是活的。我们要运用灵活的思维与头脑去稳重处理事情，完成应当完成的任务，用心观察，用心学习。作为办公室的文秘人员，言行举止，态度都关系着整个办公室的形象。见微知著，一个小小的举动可以看出一个人的品行修养。办任何事情都要耐心，细心，用心。就拿我们在整理领导讲话的录音材料来说，一个标点符号的差错就可能会错误表达一个句子的感情色彩。就办公室文秘人员这一岗位来说，服务，奉献，创新也很重要。而从这一岗位放大到整个学习生活，我们更应该勤学习，善思考，常修身，敢创新。

此次实习我们不仅增长了见识，得到了锻炼，培养了能力，更领悟到了做人做事的原则和态度。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”亲身实践，结合自身所学，方能提高自己。

大学生寒假实习总结 篇5

“学，然后知不足”。我一直谨记着句话。时光的流逝让人来不及察觉，而所有的经过，都成为成长中不可或缺的养分，促使我在选择的这条道路上踏实地走好每一步。

首先说：实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我的学生生涯也经历过很多的实习，但这次却又是那么的与众不同。他将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等。它关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是百分之百的!紧张的三个月的实习生活就要结束了，在这段时间里我还是有不少的收获。实习结束后有必要好好总结一下。

第一，通过这段时间的实习，通过实践，使我学到了很多实践知识。实践是检验真理的唯一标准。通过在车间的这段时间，第一次这么近距离的了解到了，大学生工作计划范文，生产门窗的全过程。也第一次知道了看似简单的材料有那么多的种类。小小的门窗看似简单，可真正的生产起来就不那么简单了。不管做什么事情都要认真，做事情要这样;做人就更要这样;还要善与思考统筹规划。

比如从第一步下料来说型材有6米长的有8米的9米的5米的，根据图纸的要求截取不同长度的大小，要注意个问题在里面1要从大到小来截取，这样能最大减小浪费的程度。余下的部分要看后面图纸，有没有合适的尺寸，然后做分类处理以等待回收利用。2大锯要精确到毫米误差保持在小于等于1毫米。还要注意的是根据型材的形状和特点来决定哪一面朝里，大部分情况是大面最贴近锯齿，大学生社会实践论文，这样能最大的减小误差。

第二，说一下切身的感受。苦累是我最大的感受!可以说长这么大从来也没做过这么重的活，通过3个月来的体力劳动彻底改变了我的思想社会和学校的区别;让我知道了生活的残酷;社会的现实;让我明白上学习就是一种幸福。更让我明白父母的不容易和苦心。到现在才明白知识改变命运这句话。在以后的日子里，我会加倍的学习，努力的工作，让父母放心让领导满意。

大学生寒假实习总结 篇6

大学是一个小社会，步进大学就即是步进半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地熟悉到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深进社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中往，才能使我们发现本身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件;才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的本身价值。

所谓的万事开头难，甚么事都要有尝试，都要有开始，都要有经过，都要有失败。在经历了在超市的工作以后，明白了很多事情开起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差距的。一个小小的超市的经营也不容忽视，不但要有仔细，还要有策略，谋划。总之，任何事情都要斟酌周全。

我还没有到超市上班之前，有一个长辈就跟我说：上班要多做事，少说话!话虽简单，但真正做起来就不简单了。俗语说：做坏人简单，做好人难啊!只要做一件坏事，在他人的眼里，这个人就是坏人!要想在他人眼里改变形象的话，就要做无数的好事，但还不一定能改变。

要在众多同事、干部眼里一开始就流下一个好的印象可不是一件简单的事情啊!因而，我制定了以下几大要点：

一、我决不破坏超市的规矩

俗语说：国有国法，家有家规。自然，作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈、不可以把手机带在身上等等。所谓不可以串岗，就是不可以擅自离开自己的岗位。我们每一个理货员都有自己的岗位分属各个货架。比如，我是百货这边的，就不能随意跑到食品那边往，食品上的人就不能随意走到我们百货这边。食品那边比较大，还分三个部份：饮料和冷柜、饼干类、休闲食品。

为何不可以随意串岗呢?实际上是这样的：我们乡下，顾客不像大城市的市民素质高，常常会有顾客偷东西的。假如我们随意离开自己的岗位，那末这边的货架就没有人看着，东西就很轻易少掉!一样，不可以闲谈也类似这个缘由，如国际歌理货员没事做的时候都在一起闲谈，那末就没人看着货物了，东西少了又是损失!还有，不可以把手机带在身上，这个规定看似严格，实际上是有其中的缘由的。之前超市的同事们上班相互发短信息，不认真上班，没人看着货物。所以，后来经理就规定了：不可以把手机带在身上!可以把手机带来上班，但要放在办公室。

对这个规定，大家还是很理解的，究竟上班要有上班的模样的，超市的营收和自己的收进有很大的联系的。固然，还有很多的规定，比如：上班不可以吸烟、不可以坐下来等等。所有的规定我基本上都能自觉地遵守的。我以为，这些是最基本的，固然要遵守了。

二、不论是谁，随喊随到

在超市做理货员，有时还是很忙的。特别是星期一、星期二、星期三，这三天是结帐的日子，很多的供货商都在这几天送货，然后顺便结帐。有时候，一连几家供货商送货来，这时候候就忙了，有很多货物卸在收货处。唯一几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。因而，他们就需要人来帮忙了。我是刚来的，固然不能呆在一边看了，为了表现好一点，我都是很主动地跑过往，把各个柜台的货物分开，并分别送到各个货架四周，再卸下来。

假如是一般的货物倒是没甚么，但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了。一箱都是好几瓶!很重的!我们超市进货都是几百箱饮料、几十箱油的，每卸一次都特别累!有时，睡觉到了早上，手膀都疼，还全身没劲!没办法，谁让我是新来的呢?所以，不管有多累的活，我都会很积极很主动地往帮忙。因而乎，我在同事眼里我是个积极的，在干部眼前我也给他们留下了好的映像!

三、假如没有货要上的话要找点事情做

所谓上货，是我们常说的话，说通俗点，就是补货。货架上的货物被顾客买走了，货架不就空了吗?还卖不卖东西了?这不行，得从仓库把一样的产品拿来补到原来的位子上往。假如超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，要看着点的。固然，不是每时每刻都有货上的。有时，货架上的货物都补齐了，不就是没有事做了吗?就站在一个地方看着货架发愣，还是往返往返闲逛?固然不是了!假如没有甚么顾客，也没有货要补，在过道里走来走往，被经理看到是不怎样好的，感觉上我没事做，在混时间!究竟是私企老板，不会养一些闲人的。

老板雇佣你，是要你为他创造财富的，不是养你的。所以，我应当找些事情做一下：抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客流下了个坏映像，而且货物就卖不出往了。谁也不希看我们的东西卖不出往的。实在，抹货架还有个好处：可以坐下来!这个很好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那末长时间啊?所以，在没有甚么顾客而且没有货补时，可以抹货架。正是有了以上几点要领，我在超市表现还是相当好的。

总结我的这次时期社会实践活动，固然是我的第一次社会实践，但我以为是一次成功的，有用的，受益非同的社会实践这将会对我的以后学习起很大的帮助的。要记住：不要抱怨这个社会是如何如何的黑暗，哪里哪里的人是不对的。由于这个社会不会由于你的抱怨而改变的。

大学生寒假实习总结 篇7

大学生寒假社区服务活动已圆满落下了帷幕，我很庆幸自己报名参加了这次如此有意义的活动，让我接触到了平常时很少接触到的东西。这次活动，给我留下了难以忘却的回忆，让我获益匪浅。

1月24号，参加此次活动的同学在\_镇中集合，主要说这次活动的大概流程和一些注意事项。那天，寒风习习，但是还是有很多同学积极参加此次社区服务活动。因为经费不足，参加此次活动的同学都自愿捐款来支持此次活动。这让我很感动，作为一名大学生，积极参加社会实践对自己来说既可以增长见识又可以锻炼自己，这是一个很好的机会。

25号，我们第六组是采访乡镇司法所所长。他很可亲可敬，在百忙之中抽出时间来热情的迎接了我们，接受我们的采访。刚开始的时候我们都显得有些拘紧，不敢放松，但在他的鼓励下我们也慢慢放开了，与他进行了开心而又有意义的谈话采访。通过这次采访，我明白了礼仪的重要性。虽然在学校的社团我是公关部的部长，但在这次的采访中，我还是深深觉得自身的礼仪知识是不足的。理论知识也要与实践很好的结合才是的。今后，我会更加努力的学好社交礼仪，让自己的知识库更丰富。其次还要加强自己的语言表达能力，对于一些突发情况要灵活。

27号，在\_镇峡山派发新型农村养老保险等政策宣传资料。每个小组都派几个人去分发资料，并为当地居民讲解。我们每个人都很积极的去分发资料，虽然大家都互不认识，但是我们在活动中都不约而同地进行着默契合作的锻炼。我感受很深的是，大家都有很强的集体意识。接着选出来的二十人跟着副书记步行去了\_镇敬老院。路上，当地居民看到我们一群人浩浩荡荡的，就对我们说，大学生就应该多参加社会实践活动，积累经验，祖国的明天就靠我们去建设。到了敬老院，虽然我们和那里的老人都不认识，但是他们还是露出了笑容来迎接我们。我们给他们送去了一些慰问品，并和他们合影留念。当我们要走的时候，有些老人还是舍不得的。其实老人的心愿是很简单的，就是和自己的子女在一起，安享晚年。家里有老人就是拥有一块宝，不要觉得要照顾他们而感到麻烦。当初他们含辛茹苦的养我们，是那么艰辛，我们应该要懂得感恩。感恩他们给了我们生命，感恩他们的养育之恩，尽自己的努力让他们感到我们对他们的关怀，让他们可以享受天伦之乐。

28号，我们上党课观看了红色经典电影，又一次重温了历史，深知今天地和平世界、幸福生活来之不易，我们这一代年轻人就应多学习先辈们的艰辛与拼搏精神;听了《大学生就业政策及方向》的知识讲座，现在的我们不能在茫目、无计划、无目标的去生活，应找到自己人生中切合实际的目标，并为此付诸自己的努力，并实现它。

29号，每组派两人一男一女组合，去敬老院打扫卫生。下午三点半在\_镇中进行友谊篮球赛。

通过本次社会实践活动，一方面，我们锻炼了自己的能力，提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，在实践中成长;另一方面，我们为社会做出了自己的贡献;但在实践过程中，我们也表现出了经验不足，处理问题不够成熟、书本知识与实际结合不够紧密等问题。我们回到学校后更加应该要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。“机遇只偏爱有准备的头脑”，我们只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

大学生寒假实习总结 篇8

我是宿州职业技术学院的一名即将毕业的学生，在响应学校的号召下，在我们学制的第三年里，我们走出校园开始实习，告别了同学们，远离生活了两年的校园。在走出去后我明白大学生实习阶段是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是培养锻炼才干的渠道;是提升思想，修身养性，树立服务社会意识的有效途径。通过实习生活，有助于我们大学生更新观念，吸收新的思想与知识。将近一年的实习时间一晃而过，却让我从中领悟到了很多东西，而这些东西将让我终生受用。实习的经历增进了我于社会的距离，也让自己在社会实践开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成才之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，价值观得到了提升，世界观得到了拓展，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司劳资这一职务具体工作内容，拓展了所学的专业知识。为往后正常工作的展开奠定了坚实的基础，从个人发展方面说，对我影响最大的应该是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。

任务：主要是在这一年中开始适应社会的生活，为以后能够更好的开展生活早些接触实际的工作，提前做好踏进社会的心理准备。

目的：能够是自己在进入社会后不胆怯，在开始尝试自己赚钱的时候能够学到在学校里面不曾学过的东西，是自己更加成熟，和适应社会变化。

单位实际工作

在刚到单位的时候，我开始是忐忑的，怀疑自己的能力，也不知道具体的要做什么，都说万事开头难，我深刻的体会到这句话的意思，只有从头开始学习，从了解公司的历史，具体的业务范围，前半个月的时候一直是找不到方向的，等到开始熟悉公司情况后就知道自己的位置在哪。xx年年至xx年间，我实习的地点是安徽三兴检测有限公司，三兴检测有限公司是成立于xx年9月，前身系安徽省三兴检测中心，是一个为社会提供无损检测、理化试验、焊接试验、检测设备维修及技术咨询的服务，公司的管理方针主要为一下几点，诚信、公正、准确、快捷，在质量、环境管理职业健康方面有明确的目标。

我所在的科室为综合办公室，日常主要的工作范围是贯彻实施检测公司管理方针，管理目标，管理体系文件和各项管理标准，确保管理体系有效的运行。负责检测实验人员的教育培训和组织实施并对实施过程进行控制;负责技术人员档案，员工劳动合作、工资等管理;负责体系文件、检测试验资料和行政资料的整理归档和档案管理，负责检测公司日常工作所用技术标准的有效版本收集、文件管理。

我们的工作目的就是制定人力资源控制程序，以确保所有与管理体系运行有关的重要岗位的人员都具有相应的能力，都能胜任该岗位。职责;各部门负责制定本部门人员的培训计划。综合办公室汇总各部门的培训计划后制定出检测公司的培训计划。负责组织培训计划的实施和记录，尽力检测公司技术人员档案并妥善保管。

在实习中我了解到了该部门对人员的能力、意识和培训的具体要求;我们根据公司的管理方针、目标和业务发展需要制定人员长期培训计划，经理和总工程师根据培训规划结合检测公司当前的和预计的任务提出要求，由综合办公室制定具体的，内容完整的，可实施的人员培训计划，经总工程师的批准后负责组织实施。对于员工的岗前培训共走也是由综合办来进行的，凡是新进的员工，要先了解公司的管理体系和有关的法律、法规。在掌握操作技能经检验合格后上岗。我从一开始的摸不着头脑到后来的一点点学习积累，这期间是一个很难熬也有些痛苦的过程，也曾怀疑过自己的能力，不过在有这些负面情绪的时候就不断的告诫自己，这是必要的过程，等过几个月后就不是这个摸样，人们总要有一个适应的过程，最主要的是要调整好自己的心态，和看事请的角度。

对于自己的专业和工作的感悟。

其实我也是很幸运的能够在自己所学的范围里找到工作，能够学以致用，我的专业是人力资源管理，我的工作是劳资，也是属于人资管理的范围。在熟悉工作后，我的主要工作就是每个月根据传回来的数据信息，计算好每个人的应得的工资，个税，保险，把做好的数据交给财务核算，最后由财务发给每人工资，由于工作有特殊性，我们每月还要在公司系统里上报工资让公司来进行审批，在外面点工作的人员的工资也是由劳资来做好，这就要跟每一个项目点的项目队长进行沟通，也让他们了解自己的工作量，避免一些不合理的地方，避免出错，毕竟是关乎于一个月工资的事情，无论如何都要认真仔细。在经过这么长时间的工作后，真的发现工作上的东西跟书本上的是有一定的差距，真的同大家说的学校学到的不一定在以后工作中用到，所以，这两者之间的落差也难免的显现出来，不能直接上手的工作在一开始让人感到迷茫，找不到方向，心情也会因此感到沮丧，甚至怀疑自己上学倒是有没有用，在后来的工作中也认识到，以前学的是坚实的基础，没有这种铺垫，现在也无法达到这个的高度。在认识到这种差距后，调整自己的态度是很重要的方面，转换自己的角色，从学生到社会工作者，这种转换自己要坦然的面对，虚心向他人学习。在日常的工作中培养出热爱自己工作的心态，这样就不会说自己天天做着同样的事情而感到无聊，因为热爱才会有所坚持，才会有所专研，有所领悟。

我在社会实践中得到了很多感悟

人际关系

在这次实践中，让我很有感触的一点就是人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解，才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每个人都有自己的思想和个性，要跟别人处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握，刚开始大家自然是不熟悉的，当到一个圈子就要仔细的观察，唯一能够很快的融进生活圈的方法就是交谈，根据一个话题切入其中，这样更多的交流才会增加彼此的了解，放低自己的心态，尊重他人，积极参加大家的活动，增进友谊。

关于自立

俗话说 在家千日好，出门办难 ， 难 意思就是说：在家的时候有自己的父母照顾，关心呵护!一旦到外面后，所有的一切都要由自己来解决，与人之间的关系，金钱的支配，工作顺利与否，以前不曾自己来解决的事情都要自己来做出决策，困难是肯定有的，但是人在外要有一颗积极的心来面对在外的艰苦，有时候遇到什么事情也没有个人来倾听心事，所以这些对一个人的成长锻炼的作用是很大的。

人识来源于实践

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性。但是并不排斥学习间接经验的必要性。自身实践的发展不断促进自我认识能力的发展。而这一次的实习生活恰恰就是一种实践，只有自己知道自己该干什么的时候，人生的意义才会体现出来，人生的价值才会最大化。有时候同学可能不理解，为什么要在最后的时间安排我们去实习，我们也可以在毕业了以后再去的，但后来明白了，资源就要在最需要的地方用，年轻就算失败了也可以重新来。只学不实践，那么所学的等于零。理论应该与实践相结合，通过这段时间的学习，思想和思维方式上因为环境的不同，接触的人于是不同就有所转变了，因为从中学的东西就不一样，接受到的信息开始印象一些观念。要学会从实践中学习，从学习中实践。我们不止要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

自学能力

在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力 。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。除了英语和计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。我担任的是劳资一职，虽然跟自己所学的专业有关，但并不是所有的都能运用到工作中来。

由于自己是实习生,所以我会尽早的去公司，然后打扫一下卫生，做一些看起来很小的事情，古话说 一屋不扫何以扫天下 ， 勿以善小而不为 看似很小的事情往往能够折射出一个人的品质，所以虚心去工作的人不放过每一个锻炼自己的机会。

虽说是实习但也要严于律己，在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，自由许多。但工作就要改掉这些恶习。每日的工作其实也差不多，长时间下来难免的产生厌烦的情绪，所以如何调整自己的心态也是需要自己慢慢地领悟跟释然，但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。犯错遭领导责骂时不能扔脸色更不能赌气说不干就不干。

理财能力

一直以来，花的都是父母的钱，没有了便伸手和父母要，过着衣食无忧的日子。可是工作以后，才体会父母挣钱有多么不易。所以我们要开始有意识地培养自己的理财能力，我们刚毕业，工资水平普遍不高，每月的钱都是到我们自己手里，花钱也没有人管制一下，一不留神可能成为月光一族，因此我们要学会合理支配我们手中的钱，做好打算和计划，不能想买什么就买什么，要 三思而后行 。

我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。也许是实习日子短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，加深了我对人资基本知识的理解，丰富了我的实际管理知识，使我对日常人资管理工作有了一定的感性和理性认识。认识到要做好日常企业人资管理工作，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相结合。

通过在职的着几个月里，我深感自己的不足，我会在以后的工作学习中更加努力，取长补短，需心求教。相信自己会在以后的工作中更加得心应手，表现更加出色!

大学生寒假实习总结 篇9

寒假，我来到了一家宠物医院实习，因为我从小就特别喜欢的动物，尤其是可爱的小狗，所以我充分利用假期的时间找到了这么一份自己感兴趣的实习工作。

在这次的寒假实习，有一只狗的死亡让我印象很深，这条狗来带宠物医院的时候，整体感觉都还好，在主人抱它到观察台上之后便准备给他测体温。就在我准备给它测体温的时候，发现其肛门处有液体流出，指导医师看到后就仔细观察了下这条狗，发现其状态很差，在给它做心脏复苏没什么效果，打了强心药也依然没有起色，过了一下狗就死亡了。

在抢救的同时宠物主人哽咽着说刚走进来还好好的，怎么突然就死了，我边安慰宠物主人，边询问犬的具体情况，园林这条狗已经在家呕吐和腹泻一个多星期，脱水严重，且基本没有饮欲和食欲，推断可能有肝脏损伤和贫血，不仅如此，这只狗从来没接受过疫苗。直接致死的原因应该是心衰，这点是毋庸置疑的。

这条狗就这么走了，我也很难过，想想它刚刚都好好的，突然就死了，感叹生命的无常。狗并不像人一样，它们不会说话，不舒服的时候主人要是看不出来根本就不会知道，往往宠物表现出症状的时候病情已经很严重了，所以宠物主人应该及早带宠物就医。给自己的宠物做好疫苗是很有必要的，宠物可以陪伴我们，给我们带来温暖和乐趣，我们也有义务去给他们健康。

寒假在宠物医院实习期间，我接触了各种狗，对它们的病情反映和医治都有了具体的了解，就我对以上病例的看法是，由于长时间的.呕吐和腹泻，导致机体严重脱水和贫血，这样的情况一持久，机体酸碱和电解质平衡肯定被打破，全身多器官也会有一定程度的衰竭，在这个时候宠物第一次来到宠物医院时，都会由于医院有很多其他狗的气味而变得兴奋和紧张，加上这条狗被不情愿的放在不喜欢和不习惯的台子上，这种应急在一般情况下都不会有什么问题，但如果是一条这样机体状况很差的犬而言，就很容易导致休克而致死的情况。

对待这种病情就应该是在医院外面对狗做一定的检查，大致了解犬病情和病因，再根据具体情况来制定方案，当然这需要宠物和医生要有良好沟通交流，这样更利用医生了解宠物病情，在针对诊治。

总之，寒假在宠物医院实习让我对宠物的各种病情有了一定的了解，也让我更加的对这些小动物感兴趣了，是一次有意义的实习。

大学生寒假实习总结 篇10

寒假悄然逝去，对艺术管理系的同学们来说，留下的是炙阳下的汗珠中包含的厚重的记忆，成熟的印证，还有百分白的成就感和充实感。

假期，对一部分学身而言，是一种远离课业负担的轻松与惬意，但无所事事的光阴中往往也就带有了一丝百无聊赖的失落与遗憾。我系同学并没有把自己的行踪固步于旅游中的山水，没有留恋空调下的电视节目，而是谨记我系“厚基储宽口径、重实践”的发展方向与发展要求，充分利用假期这段可以自由支配的时间去继续学习，充实丰富自己。为了今后在社会中找到自己的位置，体现出自己的价值，许多学生都走出校门去社会实践中锻炼自己，学会在社会中生存的技能。在今年寒假中，我系几乎全部的1级学生都进行了实习，在社会实践中完成了自己的观念与目光从学校到社会的过渡与转换。天津电视台、山东潍坊电视台、河北电视台、胶州广播电视台都留下了我系同学的身影，在采访、制作、编辑工作中。他们都表现了艺术管理系同学特有的专业技能和良好品行，得到了实习单位的肯定与好评。

12名同学参加了小天使艺术中心培训教学工作，策划组织了教学成果汇报演出，用自己的所学汇报了社会。企业策划服务有限公司、光纤传媒有限公司也成为同学们的实习阵地，市场策划、传媒等理论知识得到了检验与丰富。崔明先后参与了纪念太原建成25XX年系列活动之“龙成放歌”古代名人咏太原古诗词诵读大赛、“激情太原”广场文化系列才艺展示大赛的组织和策划工作。市委的宣传部工作、啤酒节的专题采访同学们做来也得心应手。更值得一提得是，秦聪、牛雯同学组织策划了一嘲献给故乡的歌“，带领全市在各地高校的在校生向全市的父老乡亲作了一次高水平的专业汇报;姜萌同学除了参加院学生会的“阳光课堂音乐知识社会事件”、天津电视台的实践以外，还随“青藏铁路采访团”深入中国的西部地区进行了跟踪采访并写下了自己的见闻、感想和收获。

在进入大学后的第一个寒假中，2级学生也使满载而归。计算机办公自动化培训、英语四级学习、广告公司实习……他们的学习进步也是一拍紧接一拍。刘延明、王佳颖、卢燕同学或参加“燕篁艺术培训学校“的培训工作，或自己开辅导班，都投入到了教学实践当中。杨伊环、周祉琦在四海旅行社当起了导游。去面对芸芸众相挑战自己的能力与自信。于晓惠参加了东港市庆七一文艺惠阳并获汇演并获奖。此外，王晓君申报了石家庄陆军指挥学院函授本科，马萍在广播电视台和广告公司实习。短短的六十天，同学们在忙忙碌碌中收获颇丰。

为了迎接英语四六级考试，我系近半数以上的同学自觉参加了英语辅导般的学习。也有大量同学参加了计算机培训并考取了证书。

在我系处于重中之重地位的思想道德建设也有建树。积极分子上交了入党申请书，作了书面的思想汇报。在全国再次掀起的学习热潮下，我系同学贾雪萍写了《一个大学生眼中的》的思想汇报，以大学生的身份与视角阐述了对重要思想的认识与理解。在抗击非典中凝结起来的那股众志成城、团结一心的信念与斗志仍然紧紧包围着我们，“新长征突击队”的荣耀仍在鼓舞着我们，艺管系的同学都表示要带着今夏收获的成绩与惊喜，去迎接一年级的新生，共同奔赴充满挑战与袭击的新学年，再创骄绩重唱凯歌。

大学生寒假实习总结 篇11

1月17号晚，我回到旷别已久的家，家是我永远的港湾，无论怎样，它都可以让我停靠。

休息了几天，见了一些朋友和以前的同学，大家还是那么好玩，聚在一起天南地北地胡侃，仿佛我们又回到了中学时代，那时有数不尽的毫无理由的欢乐。

终于和朋友同学们告别，一个人在家静静地思考，我只带了一本书回去，所以平常还是比较多时间的，于是想起了寒假实践。以前的假期实践我做过家教、家私店送货员、大型商场服务员，感觉这些都有好有坏，主要看自己的兴趣，不过我的这些实践经历对我的成长有很重要的意义。做家教让我明白老师的不容易，做送货员使我明白家私的很多知识，包括性价比、出处、组装等，而在商场时我懂得作为一个员工就必须按单位的制度办事，很多事情并不是按自己习惯来做的，而是自己去适应制度。

但是，我总在思考，我能不能不做这些受别人管理的实践，我想自己的实践自己做主。想了几天都没想出一个好的办法，而这时我以前的做过商场又打电话问我今年寒假还去不去实践，但我已经去那里做过一个暑假和一个寒假了，觉得再去做自己得到的东西肯定没有以前那么多了，我心里想换个环境实践或许会有意想不到的收获，于是委婉拒绝了商场的好意。

刚好这天晚上，我二哥三哥说年底想摆滩卖桔子，我马上举手赞成，因为我可以和他们一起做，这样我的寒假实践就有着落了。于是我和二哥、三哥一拍即合，马上计划起来。

首先，我们三兄弟进行了总体计划：

1.货源调查。包括进货价、距离、质量等;

2.市场需求分析。包括需求量、供应量、需求供应关系、消费者偏好等;

3.可行性分析。包括竞争对手分析、摆滩地点选择、时间等。

时间终于来到十二月廿一，这天我二哥三哥一大早就出发去西南镇桔子种植场进货，而我则留在家这边接应。然而，老天却下起了小雨，我想二哥他们此行应该很辛苦了，但现在做哪行不辛苦呢。晚上8点，我终于接到二哥的电话，于是马上开始开车到人民路，看见差不多变成泥人的二哥和三哥，果然他们此行艰难。等我们几个人把桔子卸到指定滩点时已经快9点半了。

第二天正式卖桔子，2.00元/斤，不过比较少人问津，可能是因为离春节还远吧，担心到时桔子都烂掉了。不过我们前两天都是靠着有熟人拉关系先做政府单位生意，这种比较容易做，一不讲价，二不挑拣，只要装好送上门就行。

就这样一直到廿五，我们也只卖出1000多千克，桔子的色泽已经没有刚回来那时好看了。这时其他摆滩的也已经开始批发了，仅在人民路就有6、7家了，竞争相当激烈。而我们另一个滩点也进货回来开始卖了，我一般都在龙仙桥这个滩点，这边只有三两家，我们的桔子质量要好上不少，所以这边情况良好。桔子刚一回来就有很多人来买，第一天就买了500千克，这使我信心大增。

然而，最艰难的是这几天一直低温降雨，很冻，冻得大家都不想出门了，更别说去消费了。这样我们的生意受到很大的影响，恶劣的天气大大地降低了消费者的消费积极性。大多人抱着“本来要买20千克的，这么冷了，那就随便买个10千克吧”的心理。所以今年的桔子市场的需求量由于天气的原因降低了不少。

虽然天气恶劣，但很多劳动人民还是依旧劳作，我真正体会到社会上很多底层的老百姓的生活是多少的艰难。那么冷的天气，每天要起早摸黑的赚养家糊口，为的只是能让日子好过点。而我在学校的课室上课都嫌冷，这使我感觉到自己并没有想象中的那么坚忍，我要锻炼的地方还很多很多。

这是一次失败而双成功的尝试，因为这次很多摆滩批发的都亏了，我们能不亏本主要是靠质量还有两边作战，同时准备也比较充足，但第一次做这个我们也存在不少问题：一是时间上把握不对，如果廿五才开始卖的话人民路滩点的桔子不会到最后变得很难看。二是天气问题没有考虑进去，这是一个很重要的问题。三是市场了解还不够深入，今年受去年的影响以为桔子会好卖，?院芏嗳硕祭绰粽飧觯?峁?贾鹿┐笥谇蟆?

但是，总体来说，这次尝试还是很有价值的，毕竟让我们体会到做生意的感觉(不容易)，因为要考虑很多问题，全面的计划和充分的准备才能让自己把握市场动向，不会陷入被动的格局。同时我也明白社会就是这样现实，商场上就是你争我夺的，任何企图逃避的人都会遭受失败，这次实践让我有了积极面对竞争的心理准备。

假期的实践不应该成为一种压力、一种负担，而是在自己的兴趣之下亲身去尝试、去体会实践、工作的酸甜苦辣，从而更加懂得生活，只有这样才会得到提高与成长。

大学生寒假实习总结 篇12

一个学期终于在辛酸苦辣中结束，在寒假来临之际，大家都是无

比的喜悦和兴奋。但是寒假带给我们的不仅仅是放松喜悦的假期生活,自然我们还要完成寒假作业和老师们的任务,过一个有意义的寒假。放假了,每天都由我作主!一定要痛快的享受!激情严酷的寒冬我又可以捧起我曾经至爱的小说,如饥如渴,被故事里的情节感动,激奋,逗乐 好佩服作者的智慧:写尽人生百态,人性的善恶,生活的哲理,人生的意义。情感是那样的丰富,故事是那样的逼真,观之如身临其境,妙哉!一位叫亚克敦的英国人，他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书，而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为 有了书，就象鸟儿有了翅膀 吗!

放假了,当然少不了和阔别已久的死党们好好聚一聚!俗话都说:士别三日,理当刮目相看。果然一点儿也不假。看,个个都变得高大威猛,英俊潇洒,以前大手大脚的,现在都成了风度翩翩的绅士了。也许是环境所逼吧。

世间万物在变,只有我们的友谊永不变!天涯和海角,今天或以后,空间与时间只能更拉近我们之间心的距离!

业精于勤,荒于嬉。玩的痛快,学得有劲。学与玩完美的结合,没有象学校那枯燥无味的学习,而是开学的学,感觉多好!没有束缚却还有不变的压力:大二了,离毕业不远了，压力就是动力,玩得疯狂而不放纵陶先生所说，现在的教育要结合生活、社会，是好生活就是好教育，是坏生活就是坏教育;是认真的生活，就是认真的教育，是马虎的生活，就是马虎的教育;是合理的生活，就是合理的教育，是不合理的生活，就是不合理的教育;不是生活就不是教育;是康健的生活，就是康健的教育，是不康健的生活，就是不康健的教育。教会学生生活同时也是教会学生做人、处世。学校里的教育有很多是空洞的、理论性较多的教育，而生活中的教育却是实在的教育、终生的教育，把理论和实际生活结合在一起，那种教育才是成功的教育。就这样,离开学的日子越来越近了,寒假生活的点点滴滴,美好的时光,到这里也该结束了。接下来开学时就不能在这么懒散了,该用功的把书读好!把在寒假生活里所发生的美好时光,全都存进去我的脑海里,让他们变成一个回忆!也把我的寒假生活画下了一个完美的句点。

大学生寒假实习总结 篇13

敬爱的党组织：

您好!

作为我国传统节日的春节可说是一年中最受人们重视的节日，在春节前，有大年二xx大搞卫生、大年三十晚吃团年饭的习惯，而且也会在家里放上支桃花、放盘桔子和水仙，在春节期间则会一家人四处去拜年走亲戚，不过这些年，也许是新一代受西方文化 冲击 较大， 年味 也越发变淡了。刚放寒假的时候与身边很多朋友聊开，他们很多都会提议说过年的时候出来玩，而且还是大年初二初三这样，一开始我还挺好奇为什么他们过年会有空出来，因为按我自己来说每年从年二十九开始到大概年初八基本上都是跟家里人在一起的，虽然还是留在广州，但是却会四处去走亲戚，而且我一直以为这是很普遍的，不过跟朋友们聊天后才知道，他们过年也就只是大年三十会吃个团年饭，不会像我们这样四处去拜年，所以他们才如此有空。

说实话，一开始是挺羡慕他们的，因为这样子可以自己控制的时间就多了，而且有时候跟他们去拜年也挺闷的，不过也许是现在人长大了，今年反而觉得这样很温馨，该是别人羡慕我们，因为能够像我们家这样子每逢过年就是15、16号人的黎家大队一起行动的应该不多吧?虽然总是早出晚归有时候会挺闷的，不过这样子一大家人聚在一起说说笑笑也实在很好啊!其实还挺庆幸我们家有着比较浓重的家庭观念，每逢周末我们都会分别回奶奶家和外公家去陪他们老人家吃顿饭，如果是大节日，那是连住在深圳的二伯父一家也会回来广州，于是就又是黎家大队的大聚餐了，我想正是因为这些小东西，我跟我姐她们虽不是亲生的，但是这些年感情才会越来越深，而我爸跟他的兄弟姐妹关系才会一直维持得这么好。

其实是的，人与人的关系是需要用心去维系的，即便是有血缘关系也一样，不要因为说自己已经成年了没必要总跟着父母四处走亲戚、工作很忙没时间等等原因而推掉家庭聚会，多抽点时间陪陪家人，别等到曾经终日相伴说笑的兄弟变到感情淡如水的时候才来后悔呀!况且，很难想象一个党员假如连最基本的家庭观都没有却能做到爱民如子待百姓如待亲人吧?

此致

敬礼

大学生寒假实习总结 篇14

俗话说，学以致用假期的这段实习经历，对我的启发很大。我恋恋不舍地离开《--晚报》，结束了为期一个月的实习历程。与上期寒假在《--日报》实习的成绩相比，此次最大的进步是学会了写消息的格式。

1月28日，我回到了家乡--，还没得及休息，便匆匆赶往《--晚报》寻求实习机会，报社的黄总得知我意后，欣然接受了，并安排我到社会新闻部实习。负责带我的记者是伍庆松，两人十分投缘，以哥弟相称。就在我满怀希望准备实习时，发生了一个小插曲，姑父说他得动手术，需要有人帮其打点生意，我毫不犹豫地答应了，毕竟，姑父待我恩重如。

1月29日清晨，我向伍记者提出准备放弃这次实习。他说：越苦越累的时候就越要坚持下去，不管你什么时候，我都给你提供实习机会。就这样，我上午在晚报实习，下午回去帮姑父做事，晚上写稿子，生活十分充实。

晚报消息跟日报消息的写法风格上有天壤之别。刚开始时，还真不适应那种风格。日报的新闻崇尚理念性，晚报则注重时效性和可读性。2月7日，伍记者要求我跟着民政救灾车外出独立采访，那一次，对我的触动很大，要不是亲眼目睹了那些弱势群体，我还真难以想象城市里也存在着阴坡和阳坡。在没有阳光照射的那面，他们的生活境域会是那么悲惨，黄玉香老人，一直在家中照料被摩托车撞成植物人的女儿;王丽蛾阿姨，在轮椅上一坐便达20年之久;刘绘善、刘茂材兄弟患性肌肉性萎缩，每两天要吃一桶中药……

采访归后，我第一次想到自己好幸福。我试着用自己的笔去帮助这些底层人士，但写出的消息不伦不类，见报后被老师修改了大半。他严肃地对我说：记者要为自己的每一篇稿子负责，不然稿很有可能被编辑删去。消息有严格的结构和风格，初学者可以参照时间倒金字塔结构去写。这些话在上时老师也反复强调过，但真正让你写又是另一回事，总感觉消息无法展开，语句段落很难连贯。

这些问题对大多数实习生并不陌生，只要多写，肯定会有很大提高的。 伍记者鼓励我坚持写下去。经过一段时间的反复训练，基本上学会了消息的写作结构，但导语、标题、字润色方面仍需努力。2月1日，伍老师要我去一女大学生家采访，她叫李妮，家境原本不错。父亲是市粮油科的科长，被查出身患癌症，为了治好他的病，全家人四处借贷，但不久便离开了人世。当年，李妮正在念高三，面对这突如其的打击，她愈发刻苦努力，以优异的成绩被吉林农业大学录取，就读于心理应用学专业。自入学的那刻起，她便以瘦弱的肩膀挑起了几份兼职工作。

但李妮患有严重的贫血病，常常感到头晕。20--年12月的某天，忙了一整天的她确实很累了，在帮公司推销产品时从楼上摔下，造成全身多处骨折。闻讯赶的师生忙将其送往医院，为了抢救生命，学校为其先垫付万元。李妮前期的医疗费都是亲戚朋友捐助的，但很快被花光了。

无奈之下，病未痊愈的李妮便回到--的家里治疗。据医生介绍：李妮病好后，还需要2万元的医疗费取出体内钢精、铁钉。但这些对这个家徒四壁的家庭无疑是天数字。为了帮助李妮站起，社会上不少人都纷纷伸出援助之手，但这些仅仅只是杯水车薪。在接受采访时，李妮倔强地拒绝了。她说自己是大学生，不愿像乞讨者那样生活，她有自己的人格。被拒绝的感受是难受的，但一想到这位同龄人将一辈子躺在病床上，我又偷偷地折身回去采访其母亲和周围邻居在见报后的那刻，我总算松了一口气，正如事前想象的那样，中心医院答应为李妮免费治疗。从那时起，我知道记者除了报道基本事实之外，身上还肩负着一种责任在寒假的实习阶段，我做了份爱心报道。

寒假实习，我是用正义的剑斩除黑暗势力;寒假实习，我是用手中的笔帮助那些迫切需要帮助的人。

大学生寒假实习总结 篇15

这个寒假，由于假期时间比较长，还包括春节、元宵节，为了能够多一些和家人相处的时间，我并没有参加任何寒假社会实践调研小组，而是选择了在家附近的社区里当志愿服务者进行我的寒假社会实践。

当我在社区工作的阿姨向我提及要不要到她们社区去实习时，我认为社区工作也是一个不容错过的很好的自我锻炼机会，所以当即请求去给她们当志愿者帮助工作。这是我第一次体验上班族的感觉，整整二十天的志愿工作，使我的假期很充实，也使我很有收获。

初到社区报到时，陌生的环境和陌生的人让我很紧张。虽然在学校里也会经常的遇到这样的情况，但与此不同的是遇到的都是同龄人，而社区工作着的都是我的长辈，因此我很放不开，一直都默默的不敢说话。但是我知道面对新环境这样扭捏是不对的，克服自己心里的障碍是首要的，所以我鼓起勇气、拿出真诚的笑容向大家问好，做自我介绍，并时常虚心的请教阿姨们不懂的地方，在工作空闲的时候给阿姨们唱歌、讲笑话。随着相处的时间增长，阿姨们都很喜欢我，说我给她们的工作增添了乐趣、给她们增添了活力。

在社区，我负责的是资料的整理和输入电脑，任务虽然看似简单，但是真正做起来时真的很吃力。正值年末，社区各项工作到了总结整理的时候，繁复甬多的资料需要分类归置，有的需要输入电脑中保存。我在工作的时候发现，在学校学习的知识技能就算是在非专业的工作上也是能够发挥很大作用的，尤其是计算机的运用。在输入资料的时候懂得运用些技巧，就会使工作效率提升很多!理论应用于实际让我很有成就感，但掌握别人没有的技能并没有令我骄傲，我希望大家共同进步。于是在工作之余，我将我所掌握的电脑软件的应用方法一一交给社区工作的阿姨们，虽然阿姨们是刚刚接触电脑，但她们对新事物的学习掌握能力非常的强，很快的大家都能够顺利的运用技巧工作，大大缩短了工作时间。

由于我是刚接手社区的工作，并且我并非学习与此相关的专业，很多东西都不明白，阿姨们总是很热心的为我排疑解难，告诉我一个事情要事先想出多种解决方法以防意外事件的发生，教给我与人交流的正确态度和有效方法等等，让我不仅在工作上获益良多，还在人生哲理上有所领悟。这让我想起我妈妈常常告诫我的话：切忌自大，虚心受教，必定获益良多。

寒假社会实践告一段落了，在社区工作的这段日子里，有苦更有乐。我通过自己的努力圆满完成了社区交付给我的任务;我通过社区这个平台认识了那么多的人，并与他们成为了朋友;我遇到了那么多的事情，有预料中的，也有意料之外的，我能够通过自己的思考独立的将事情合理的处理，而不是像往常一样依赖于别人的帮助。我成熟了，我学到了很多书本上没有的知识，特别还学会了包容。我第一次如此关注身边的人和事，用还不够深邃的眼睛去观察，去发现，去思考。我真的感到很开心，为自己，也为别人、社会。

大学生寒假实习总结 篇16

在大一上半学期我就积极参加了院里组织社会实践活动，例如到社区里帮助居民打扫卫生。可以说社会实践活动已经成为大学生活里的一部分。在大学的第一个寒假里，一位大四的学姐(现已在某公司实习)把我推荐到了辽宁鞍山的国美店里做某韩国品牌彩电的推销员，考虑过后我答应了下来。开始主要是考虑到自己一直以来没有任何的工作经验，可以说对这个社会还不太了解，而且也想突破一下自己的性格，希望自己能够做到落落大方，能够有胆量和每个性格迥异的人讲话。让整日呆在象牙塔里的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。同时我意识到了自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，这也是我接受了这份工作的另一个重要理由。

开始考虑的事情根本就是皮毛，只有真正的工作了，才知道别看是一个小小的工作，也会有多多的精神上的受益。每天早上九点上班晚上五点下班，在这段时间里要向没未来的顾客介绍他们所需要的产品。基本上，要首先问他们：“需要多大尺寸的电视?”，确定所需要的大小，在向顾客介绍相应尺寸不同款式的彩电。首先作为产品的推销员要了解商品的基本知识。基本途径为3种：第一种，阅读商品的宣传单，了解商品的基本特性以及商品的一些基本数据，其中包括：电视每秒扫过的画面、电视的频率、分辨率、额定功率、重量以及尺寸;第二种，通过上网查询以及了解网上对该品牌的该项目的口碑如何;第三种，多看多听多去从那些资历比较深的店员中了解应该如何去向顾客推销、宣传我们的商品。这些是从宣传单上学不到的，就好比老师常说的“理论是理论，最终还是要应用到实际中去。”实践可以把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。从他们那里可以提炼出顾客更关注哪些，而且他们是经过厂家定期培训过的。

这次社会实践活动是我意识到资深的一些不足，得到了了锻炼，同时也收获了很多关于销售员这一工作的工作性质。首先，我意识到作为一名销售员，要摆明自己的位置，应该提高业务水平，掌握销售技巧，从企业利益角度出发，做好销售工作。第二，销售人员应该相信企业，真诚对待每一位顾客，做好服务工作。个人觉得，销售员这一职业也属于一个服务行业，服务行业首先就需要你对你的顾客有一种亲和的态度，也叫做亲和力，在与人的沟通交流中我发现亲和力是人与人更好沟通的一座桥梁。总之，在我销售电视的过程中，我尽量地把快乐传递给他们。

最重要的一点是我认识到了自己性格上的一大缺点：容易产生自卑心理。初到社会，初次体验工作，体验自己赚钱的生活，开始的一切的一切都是那么的不顺心顺意，那么的力不从心，和那些看、精明能干的店员相比，我是那么的逊色于他们，甚至觉得差别是那么的遥不可及。我甚至开始怀疑这么多年来为教育付出的时间、经历、金钱是否是值得的。然而久经商场的母亲的一席话让我醍醐灌顶，忽然间觉得茅塞顿开，我分析了失败的原因有一下三点：首先，虽然我善于演讲，但并不是即兴演讲，往往是在此之前我做过很多准备的，甚至我上过专业课，有专人培训过我。而销售这一行业，我未曾接受过专业的培训，更没有太多的实际经验，而且社会阅历少，和人交流过程中把握不好对方心理。其次，我和那些在社会上打拼的人的差距也就在于此;他们不过是早些经历了我今天才遇到的挫折和困难。相比之下，我还是不够成熟。而，就是因为社会角色不同，我们之间的生活压力也就不一样，对自己的要求也就不同。这份工作对于他们来说也许就是一家人的生活保障，也许是还贷的需求，也许是子女教育的需求。而这份工作对我来讲，却是对这个社会的一个初探，当然我没有那样大的动力。再次，我对产品的熟悉度不够，没法更好的告诉顾客这个产品在各个性能方面的优点。分析原因后，我便去解决问题，多多的向那些店员们取经。我意识到了很重要的一点，自卑不见的完完全全是一件坏事，自卑是因为发现了自身的一些不足以及与他人的差距，发现问题却不及时的想办法解决，任由自卑的肆意才是一件可怕的事，一种可悲的心理。发现问题解决问题，才会获得一种新的自信。我的一位老师曾经这样说过：“我最讨厌轻易说不能，轻易否定自己的人。不要对自己说不可能，因为当你对自己说不的时候，一件或许你可以做成的事情你都做不成了。从内心深处告诉自己可以，或许你会给自己一个奇迹。”这又使我想到了临近高考的最后一百天里，我坚信我可以再多考一百分，就这样我竭尽全力的冲刺，终于在高考成绩公布下来一天发现自信，相信自己是可以创造奇迹的，我真的又比以前多考出了一百多分。自信是一笔财富，有时他真的可以创造出奇迹，但在这过程中一定是需要汗水的浇灌。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！