# 推荐暑期实习心得体会及收获怎么写

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-06-09

*推荐暑期实习心得体会及收获怎么写一这次社会实践充满了挑战和激情，每一天都非常充实，为它不仅让我精彩的过了每一天，而且还让我找回了那种不顾一切奋进的感觉！我相信在这之后我将会更加努力的去做每一件事，我也坚信在每一件事上我即便是不能完美的成功，...*

**推荐暑期实习心得体会及收获怎么写一**

这次社会实践充满了挑战和激情，每一天都非常充实，为它不仅让我精彩的过了每一天，而且还让我找回了那种不顾一切奋进的感觉！我相信在这之后我将会更加努力的去做每一件事，我也坚信在每一件事上我即便是不能完美的成功，但也会有所成就。虽然这次活动也很累很累惫，但是却是值得的。已经在大学校园度过了两年的时光，似乎平时的感觉是轻松的，自在的，甚至有点消极了，而这次社会实践又找到那种充实的感觉啦！这次实践让我积极起来了，积极地面对接下来的学习。

社会实践给我带来很多益处。通过参加这样的一次社会实践活动，使我掌握了很多社会经验，很多书本上没有提到的知识，我相信这些丰富多彩的经验和知识将在我以后的学习和工作中发挥巨大作用，掌握并且能够熟练地运用这些科学的知识将会有效地提高我学习和工作的效率，使我的学习工作更具有针对性和高效性。在跟员工交流过程中，使得我积累了社会经验，使我在社会中接触各类人群时有了更灵活的应对手段，使我学会了去与人接触认识，并且与人交流，使我在此过程中，充分地克服了自己害羞畏缩的心理，使我在与陌生人的接触中多了一份自信，也新添了一份自如。我相信在以后进入社会就业的过程中，这一份自信和自如将会永远地伴随着我，这将成为引导我步入社会的一个先决因素，可以说通过这样的社会实践，使我们在面对就业时多了一个竞争优势。社会实践所带给我的是一次能力的全面提升，从方案提出，围绕方案的扩展研究的展开，我们学会了如何在团队地协作下从头到尾地解决一个问题，我们学会了在团队中各司其职，尽忠职守，互相配合，对于我们这些90后来说，学会合作，学会配合，这将成为我们成长轨迹上一次巨大的突破。我想我们的社会实践活动就是这样一座桥梁，它引导我们的学生去地认识和接触社会，帮助我们这些在校园中成长的大学生完成由校园走向社会，由书桌走向办公台的转换，避免了大学生在初入社会时所发生不知所措，真正地把大学生的教育与社会的就业相结合，培养符合社会需求的高素质人才。

这次社会实践也让我更加确信了人生只有不断的挑战才能进步，只有不断的去接触新的，你才能在繁杂的人群中脱颖而出，才能在这个人世间留下属于自己的精彩！所以要不断的挑战，例如，现在的如何使传输线有更好的性能就是我的新的挑战，之前我从没有接触过。在新的挑战中，我们会得到很多珍贵的东西，就让我们在有生之年，不断的挑战，创造出属于自己独特的经典人生。“千里之行，始于足下”，这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。向他人虚心求教，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是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体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”，我们可以向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是大学生成长成才的正确之路。社会实践锻炼了我，也培养了我，通过这次社会实践我在各方面都有了提高，已不再是光会学习，不接触社会的雏鸟！我相信以后我会不断地提高，会比没参加社会实践的同学更能快速而又很好的融入社会，就让我继续这次实践的激情，精彩的去走自己的人生吧！

青春需要刺激，如果带过于平淡，那我们的青春也就没有多少意思了！工作中问题常常存在，给我们带来了困难和刺激，使生活变得更加大精彩，也使我的青春变的活力无限，真的很感谢这次调研，让我懂得了和明白了很多。这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

**推荐暑期实习心得体会及收获怎么写二**

为了让自己所学的理论知识得到巩固和提高，边理论边实践，我在被评为“全国先进检察院”的淮阳人民检察院公诉科实习了一个月。在此期间，我收获了很多东西，懂得了实践的重要，认识到理论和实践是学习和理论的左膀右臂，学到了做人、处事、生活的道理，进一步深入了解了社会。实习期间，我做了以下几个方面的工作：

(1) 先完成xx年所有侦查卷和检察卷的登记工作，并且汇成表，以绝密文件存档。其次是做好个别案卷的补充、完善工作，装订成册，便于保存、查阅。

(2) 相对不起诉的案件

如寻衅滋事：

1、公安机关的侦查卷：有受理案件登记、立案报告表、呈请拘留报告书、拘留证、对拘留人家属或单位通知书、提讯证、呈请逮捕报告书、呈请延长拘留期限报告书、提请逮捕决定书、起诉意见书、询问笔录、犯罪嫌疑人诉讼权利和义务告知书、鉴定书

2、检察院的检察卷：公安机关的起诉意见书、委托辩护人告知书及送达回证、询问提纲及笔录、补充侦查决定书及送达回证、纠正违法通知书、移送起诉案件审查报告、讨论案件笔录、起诉书及送达回证、出庭通知书、答辩提纲、出庭笔录、刑事判决书

贪污案：

1、检察院反贪局的侦查卷：立案决定书、拘留决定书、拘留证、对拘留人家属或单位通知书、取保候审决定书、保证书、赃款清单(书证)、委托鉴定书、检察技术鉴定书、提押证、释放通知书、调取证据通知书、调取证据清单、起诉意见书、询问笔录、书证

2、检察院的检察卷：检察院反贪局的起诉意见书、委托辩护人告知书及送达回证、阅卷笔录、询问提纲及笔录、补充侦查决定书及送达回证、纠正违法通知书、移送起诉案件审查报告、讨论案件笔录、起诉书及送达回证、出庭通知书、答辩提纲、出庭笔录、刑事判决书、对法院刑事案件判决、裁定审查表、办案时限登记表

其内容有受案时间、案件来源、被告人姓名、案件性质、阅卷人、阅卷目的、阅卷时间。

1、犯罪嫌疑人基本情况

2、侦查机关提请认定的犯罪事实

3、阅卷意见

笔录内容有时间、地点、检察员、记录人、诉讼程序、犯罪嫌疑人姓名、曾用名、化名、年龄、民族、文化程度、籍贯、住址、工作单位、职务、职业、有无前科、询问内容、签名、按手印

以国家公诉人的身份同梅芳副科长一起出庭公诉，案件是一起李某抢劫、寻衅滋事的重审案件，参照数罪并罚，原判2年6个月。经过新的举证、指证、质证、认证，本案事实清楚，证据充分，我认为维持原判。结果维持原判。

1、自学能力的提高

我自学了《中华人民共和国刑法》、《中华人民共和国刑事诉讼法》的理论、法条及其相关解释等内容。

2、做人、处事的能力提高

说话方式、说话的内容认真注意，在适当的场合讲适当的话。我积极参与研讨案件、分析案情、调查取证。发挥年轻、有敏锐洞察力的优势。我认为执法人员应尊重法律事实定罪量刑。

3、我感觉到知识的严重缺乏，发誓一定要学好法律

4、问题的严重性：懂法、执法人员违法和法盲的违法行为太严重了!

深深感谢淮阳县人民检察院及其公诉科的人员!尤其是苏凌、李永清、梅芳、杨连霞。

学校行政与团委共同策划组织在2\*\*\*年7月xx日-8月xx日，为把在学校学到的知识应用于实践，为提高自己各方面的能力，加深自己对社会的了解，对中国法律体制的认识，我们一行7人到xx区人民检察院进行了为期半个月的实习，我所实习所在科目是检察院公诉科。

我们是七月xx号去的，到八月xx号结束。在公诉科的实习项目包括：查看卷宗、写阅卷笔录、制作讨论表、讯问犯罪嫌疑人、参加公诉科讨论会、写起诉意见书等。这是我第一次真正接触到现实中的法律，在检察院的实习中我学到了很多，受益匪浅。

再公诉科的基本任务就是写阅卷笔录，每当有新案件移送到检察院来，都要经过公诉科审查。首先，阅卷笔录的第一步就是要阅卷，要初步审查案件事实是否清楚，证据是否确实充分，对于证据不足，证据来源不合法等的案件应该退回原侦查机关或是检察院自行侦查。其次，如果案件确实没有退回必要，则要重新仔细阅读卷宗，开始写阅卷笔录。阅卷笔录要求目录清楚，文书卷、证据卷的内容要概括清楚，尤其是犯罪嫌疑人犯罪过程中的行动要写清楚，标注页码以便在法庭上可以快速查阅到次内容在卷宗的具体位置，支持公诉。最后，在阅卷的同时要找出该案件要被提出来在公诉科会议上讨论的问题，写好讨论表。在讨论表中要注明犯罪嫌疑人是否累犯、是否是未成年人。

写完阅卷笔录，对案件有基本了解后，就可以随该案件负责人到看守所讯问犯罪嫌疑人。讯问犯罪嫌疑人首先要向当事人表明身份。然后开始针对案件中影响量刑等的重要问题要求犯罪嫌疑人再次供述，以便核对公安机关笔录。讯问犯罪嫌疑人最重要的是要了解清楚案件中有疑点的问题，例如共同犯罪中的主从犯问题，盗窃案件中的赃物种类数量问题等。

讨论会议就是对案件中有争议的问题提出来让所有公诉人员一起讨论以便决定是否起诉。在讨论会中我学到二点：其一，对于只有受害人陈述，没有被追回，而犯罪嫌疑人也没有供述的“赃物”，不纳入盗窃罪的财物损失范围内，这是尊重证据，尊重法律，保障犯罪嫌疑人的合法权利的要求。其二，一罪与数罪。在一个案件中，可能涉及到犯罪嫌疑人同时犯有数个罪名，这时候就要根据法律规定，按“择一重罪”原则处理，当然某些特殊罪名要求数罪并罚的按照规定。通过讨论无异议的案件就要被移送起诉到人民法院了。

对于已经审查终结决定起诉到人民法院的案件就要写起诉意见书了。起诉意见书要写清楚被告人的基本背资料，尤其是是否成年的问题，正文是描述犯罪经过事实以及证据。最后要写清楚被告人是否累犯，共同犯罪中所起的作用，表明检察院的态度：从轻、从重的问题。

言词证据是指以言词作为表现形式的证据，它包括法律上规定的证人证言，被害人陈述，犯罪嫌疑人、被告人供述和辩解以及鉴定结论。言词证据往往生动、形象、内容丰富，能够直接证明有关案件的事实以及犯罪动机、过程等。但是，同时它的真实性受到提供证据证据的人自身道德素质、外界的影响以及感知能力、判断能力、记忆能力和表达能力的限制，因此，它们又具有不稳定性，不确定性。公安机关、检察院或法院很难佐证其言词是否属实。如果检察院仅凭被害人陈述和被告人供述等言词证据而提起诉讼，很可能陷入不利局面。

一旦被害人或被告人翻供，不承认以前说过的话，那么定罪所依赖的言词证据就失去了其作为证据的价值，检察院就可能处于败诉的地位。但是依个人观点来说，比如一些年代久远的\*\*\*\*案(时隔2、3年。。。)，找不到其他物证、书证等实物证据，缺有被害人陈述、犯罪嫌疑人供述，且其陈述和供述十分吻合，如果检察院因为担心败诉而不提起诉讼，放纵犯罪嫌疑人逃脱法律的制裁，那么刑法保障公民合法财产权利和人身权利的目的就达不到了。

通过这次实践，我明确了以后学习的重点。在检察院实习的时间虽然很短，却让我学到很多东西，真正是把学到的知识运用到实践中，指导实践。

**推荐暑期实习心得体会及收获怎么写三**

关于组织开展20\_年暑期文化科技卫生三下乡社会实践活动的通知

各基层团委、直属团支部：

为进一步深入贯彻落实科学发展观，引领广大团员青年学生继续深入基层，深入实践，继承民族传统，弘扬时代精神，使同学们在社会实践中\"受教育、长才干、作贡献\"，充分发挥社会实践活动对大学生了解国情，增长才干、奉献社会，锻炼毅力、培养品格的重要作用，争做全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的时代先锋，校团委决定开展20\_年学生暑期社会实践活动，关于暑期实践。现将有关事项通知如下：

贯彻科学发展观，服务农村促和谐

今年的学生暑期社会实践要突破\"三下乡\"的局限，树立\"大实践\"的理念，要进一步明确和挖掘社会实践的育人着力点。结合当前工作，拟重点推出以下\"九大计划\"：

学校鼓励大学生深入基层，结合实际，围绕科学发展观与和谐社会建设，开展一系列主题鲜明、特色突出的宣传教育活动，着力加强国情教育，引导学生坚定理想信念，明确时代责任，思考成才方向。尤其鼓励大学生走进有代表性的社会主义新农村，了解农村的改革和发展；走进有代表性的企业，深入剖析\"转型\"的机遇与挑战，开展就业见习；走进爱国主义教育基地，缅怀革命先烈，感受红色魅力；走进上海、广州、深圳等经济发达地区，触摸中国对外开放的坚定步伐，用自己的步伐和思考，为中国进一步的改革开放建言献策。

学校鼓励大学生赴汶川和玉树地震灾区等地为群众开展医疗卫生服务、支教服务和思想安抚、心理疏导、文艺活动等相关活动，开展相关社会调查，参与灾后重建的工程设计攻关、环境保护调查、产业发展规划等工作，了解灾区群众在灾后重建工作中的实际需求，了解在灾后重建工作中涌现出的典型事迹，歌颂灾区群众困难面前不低头、百折不饶建设家乡的崇高精神，社会实践报告《关于暑期实践》。

。建设资源节约型和环境友好型社会是我国经济社会发展中的重大战略部署，学校鼓励大学生开展环境科普宣传、环境问题调查、环保知识宣讲，进校园、进社区、进农村，深入推进两型社会建设。深入开展\"保护母亲河行动\"，倡导\"人与自然和谐与共\"为核心理念的生态文化，促进生态文明建设；深入开展\"节能减排科普行动\"，崇尚绿色低碳生活，提高公众的.资源节约意识，广泛宣传相关的先进实用技术、科技成果和节约小窍门，促进资源节约新技术、新设备、新产品的推广应用。

。充分发挥专业特色，组织广大青年学生深入农村基层，对中小学生特别是留守儿童、农民工子女进行学业辅导，开展健康有益的文化活动；针对部分中小学师资不足、教育水平偏低的状况，有针对性地对教师进行培训；在乡村推广普通话，指导中小学生、老年人诵读古诗文等内容，促进语言文字规范应用。力争建立农村基础教育服务基地，以进行长期的对口援助和服务。

。组织暑期文艺演出队，精心编排一批基层人民群众喜闻乐见、贴近基层生活实际的文艺节目到农村巡回演出，丰富基层老百姓的业余文化生活。联系社会有关方面捐赠图书，建设一批\"农家书屋\"，在此基础上开展读书活动和文明新风宣传，传播科学知识、倡导健康生活方式。

。充分发挥医学专业的优势，在农村基层广泛宣传新医改方案，帮助农民全面了解新型农村合作医疗改革的政策和具体内容；开展流行性疾病防治宣传、基本医疗卫生知识普及活动，为农民进行健康普查和常见病治疗，捐送基础医疗卫生必需品（药品和医疗器械），缓解农民看病难、看病贵等问题。

弘扬\"崇尚科学、追求真知、勤奋学习、锐意创新、迎接挑战\"的精神，密切关注国计民生，理性思索社会问题，紧扣20\_年全国\"两会\"热点，自定主题，深入开展社会调查，形成主题鲜明、内容新颖、数据充实的高质量的调查报告，为党和政府相关职能部门提供决策参考，力争在社会上产生积极影响，优秀作品将推荐参加全省、全国\"挑战杯\"大学生课外学术科技作品竞赛。

**推荐暑期实习心得体会及收获怎么写四**

7月20日坐公交车出发于早上8：00准时来到公司。肖经理对我的到来表示热烈的欢迎。他向我详细介绍了所销售的产品、服务的对象以及近几年的发展概况等方面的情况。下午，这里的技术员和经理还给我从主板、显示器、cpu到显卡、声卡、内存、机箱电源、鼠标键盘等产品作了一一介绍。

之后的几天，在公司时学习计算机装机、装系统、装应用软件的基本操作。我为了保证我学到的东西能够切实规范化、系统化。我要求各自己每天必须写个人日志，注意消化自己在平时所学到的东西。实践期间我争取一切可能的机会让我动手，短短的几天时间，自己装过至少三台电脑，我对计算机的一般性故障也能作一定的维护，具备了一定的产品真伪识别能力，甚至我还学到了很多经营技巧和对付奸商的手腕，对计算机的总体认识和把也有了显著提高。

之后的十几天也让我对电脑城和电脑城的整体运行情况有了一个大致的了解。电脑城离中心附近较远一点，且电脑城也有一定的历史。几乎所有的市民都知道电脑城，给人的感觉是进入电脑城后又没有一个是来闲逛的，一般都是有备而来，而且一旦看中马上就会付钱购买。所以基本上电脑城每来一个顾客就会有一桩生意成交。 电脑城在溪师院附近，虽然是假期，但是主要的还都是学生。有家长的陪同，在推销的时候其主要的目标不要放在家长身上，虽然恰恰你在他们口袋里。这是我最大的感触！

为期一月的暑期社会实践实习弹指一挥间已经划上句号！回想起在电脑城的日子，可谓丰富多彩、感受颇深：有对自己表现的总结，也有对公司经营管理的思考！在电脑城实习的这段时间，对我个人而言受益匪浅，主要体现在以下几个方面：

一、对大型商场的运营模式有了深入的了解。荣成电脑城是通过租赁商铺来获得盈利，而公司对所有商户提供物流管理，以确保商场规范有序的运作。

二、对商场现场管理的实施有了切身体验。对于现场管理我认为主要应该包括以下三个方面：维持商场的日常运营、及时有效的处理突发事件、收集商户销售的相关数据及信息并及时向公司营销策划部门反映，以利于他们制定出更加合理的销售方案！对于现场管理的实施最重要的一点就是如何和商户进行有效的沟通！要确保商户遵守公司的规章制度、服从公司的统一管理，最终实现公司和商户利益的最大化！

三、对管理员的管理艺术有了深入的思考。管理归根到底就是人与人之间的沟通交流！如何进行有效的沟通与交流，这是管理员所面对的现实问题！从电脑城的三位管理员师傅的身上，我获得了很多这方面的知识！

四、对电脑城的宣传策划有了深入的了解。宣传策划对于电脑城的销售业绩起着至关重要的作用。电脑城在新生入学、中秋节、国庆节都做了相应的活动，来提高知名度、促进销售！

五、对我个人实践能力的提高也有了很大的帮助！这段时间，出过外场活动、发过宣传单、办过会员卡等，这一系列活动都给我提供了一个很好的锻炼机会。让我在实践中学会了如何去做事情、如何去解决问题、如何与人很好的交流沟通等！这些东西在学校里是很难学到的！

六、对我个人的素质也是一次难得的考验。在实习的开始，对商户点名时总感觉有点放不开。由此可见，自己在一个陌生环境中还不能收放自如，还需要进一步锻炼。对于公司的严格要求，还有点不适应，不能很好的完成自己的工作任务。所以，今后在这个方面还要进一步改善！

在实习的过程中，我对电脑城的各个方面也进行了细致的观察与深入的思考，认为电脑城在一些方面还可能存在一定的不足。

一、组织策划不够完善。给我感触最深的就是做的几次活动。举办一次活动，特别是商业活动，一定要有一个非常细致的策划方案，绝不能大而化之！我想首先就要明确所做活动的对象，然后针对对象制定相应的策略，再对可能取得的效果进行评估，最后根据评估的结果进一步完善所制定的策略。

就拿公司门口的活动而言：最后被公司领导评价为“想法很好，组织混乱”。组织混乱不假，但我想这不是一个人的问题。首先、这次活动事先有没有一个完善的策划。也许认为这就是一个简单的外场活动，只要把场地占好、条幅挂好、找几家品牌电脑去就好了。然而，有没有想过这次活动的对象到底是哪部分人群，他们处在一个怎样的环境中，如何才能收到一个比较好的效果！我们可以这样想一下：如果这次宣传主要是针对的大一新生，目的就是为了让他们知道有一个荣成电脑城。在新生进入校园的时候，映入他们眼帘的是各种各样新奇的东西和熙熙攘攘的人群，那么如何让他们在这样的环境中能够比较深刻注意到荣成电脑城呢！我想这应该是值得思考的！比如，我们可以放一些能够让人心情愉悦、产生共鸣的音乐。带着一身疲倦、走在熙熙攘攘人群中的新生们，听到优美的旋律，眼睛肯定会享受着音乐寻其来源，自然而然地就会看到荣成电脑城，那么这给他的印象将是非常深刻的。也许就是这样一首音乐，就是这样一个细节，成就了宣传的最佳效果！！

二、电脑城的知名度还不够高。我在办会员卡时，好多人对荣成电脑城都比较陌生。

三、对电脑城的人流量和下面几层楼人流量差别的思考：

1、从客观上讲，商品的需求量及使用年限有较大的差别。服饰属于生活必需品；而电脑暂还属于奢侈品，只有达到一定经济水平的家庭才会购买。2、从主观上讲，一些商户的漫天要价及产品质量可能会影响消费者购买电脑的心理。总的来说，在荣成电脑城实习的这段时间里，将理论与实践相结合，使我受益匪浅！在此非常感谢荣成电脑城给我提供了这样一个难得的机会！同时也感谢各位师傅对我们辛勤的付出！！

**推荐暑期实习心得体会及收获怎么写五**

同一个夏天——记六校暑期实践“关爱”打工子弟小学夏令营。

接手这个活动的时候，我在忙碌着期末考试和一些学生会的任务，又加上是各种巧合活动才确定由我负责，起初有些不上心，偏偏自己又喜欢这样的活动，便也情不自禁地拿出了一份激情。一直在基础部门，办活动的机会总是少之又少。其实最想的是做一个普通的志愿者参与到其中，可是不小心被放在了调控中心，不过还是蹭了两天活动，做了两天没有具体工作的志愿者。

活动经费减了又减，活动时间缩了又缩，参与人员变了又变。前期的准备纠缠的不行，当我在雨后烂乎乎的向日葵地里收到志愿者来不了的消息的时候，又气又愁;活动日程的不确定，大家不停地询问，感动于大家的热心的同时自己也很焦急但又无奈。这不得不让我对北林的同学表示敬意，你们所顶住的压力应该不止这些，很感谢你们所做的一切，活动最后才能进行得这么顺利。当然也要感谢北大、首师、农大的同学的通力合作。

21日的安全教育，我没有去。雷茹菲和侯天云两个班主任，坐了一个半小时的车又找了半个小时后才找到那个偏僻的小学。学校位置很偏远，条件简陋，孩子们很活泼。当然对我而言这只是听说，那天很是期待孩子们与孩子们面对面的接触。

22日休息。

23日，参观动物园。因为不是工作人员，我就在活动开始的时候才又悠闲又期待地到达活动地点。终于见到了我们北师的六个可爱的孩子。只是没过多久就发现可爱这个词并不贴切，该说是活泼，或者是活跃，像一只只小鸟随时腾空欲飞。小孩到处乱跑，就是在休息的时间，也是出现在不同寻常的地方，让人担心得不行。所有的志愿者像一个流动的圈，得随时保证孩子在这个安全的圈里出现。也许孩子们是上午太兴奋，玩累了，下午明显乖多了。科敏，在玩两栖馆的时候就走不动了，雷茹菲陪着两个孩子继续玩，我和余浩源就陪着小孩说说话。其实这些孩子并没有让人明显感受到是打工子弟，大概因为还是处在天真可爱并不知世的年龄，同时独生子女也多是家长手里捧着的宝贝，小心的呵护也就温暖地成长着了。只是问到小孩什么时候来北京的时候，孩子说是收小麦的时候——一片金黄色的麦田，悠悠的麦浪，空气里飘荡着家乡麦香的味道。

晚上雷茹菲给孩子的家长发短信叮嘱第二天的活动，收到家长回复的短信。听得我又惊讶又心碎，大概意思是很感激，不过语言表述实在有些夸张。也许孩子现在还不懂的一些事情，家长懂吧。这个世界的冷酷与温暖总是同时存在着的，有时正是寒冷让我们感受到了温暖的力量，我们试着做一个小小的暖炉，去温暖。

24日，上午是参观奥林匹克森林公园和中国科技馆，下午是趣味课堂。这一天的行程对我而言显得不太顺利。首先，去集合的线路出现了问题，不得不实行了第二套和第三套临时方案。我依旧不是工作人员，同前一天一样晃了过去。可是到达奥林匹克公园的时候，我的手机开始闹脾气，很快手机彻底没有办法使用了，一下子感觉自己成了孤家寡人，和大家联系不上。瞬间，有些慌乱又有些担心活动的进展。后来一个人进了科技馆，幸运的是，遇见了我们北师和农大提前到达科技馆的志愿者。统一的志愿者服装还是很显眼的。科技馆需要动手的比较多，一进去孩子们就彻底撒开腿跑开来玩了。我们找不到孩子，孩子却总能很准确地找到我们。

下午的趣味课堂，是我们主要负责的。两位老师都精心准备了。和孩子们初次见面又是第一次登上讲台，难度也确实比较大。孩子们很活泼，一部分孩子互动得很不错，有一部分大些的孩子，表现出微微的不屑，孩子年龄差距比较大，众口难调嘛。不过孩子的学业水平比我们想像的要好些。孩子们的奇思妙想，开心地让人们不忍心告诉他们答案，就让他们这样一直胡思乱想下去也挺好。课堂，孩子们是主角。

课间的时候一个小孩问我：你能来做我们的老师吗?可以来当班主任吗?

心又酥酥软软的了。

然后是简单的闭幕式。小学校长带着浓重口音的发言;孩子说“昨天天空晴朗，万里无云，我们参观了动物园，很开心……”不禁想起小时候自己的作文,发言可爱而简单却纯真得让人感动;志愿者代表——周鲁明的发言，语言没有那么华丽，但也真正地说出了每一个志愿者内心的话，其实我们也在幼稚着迷惑着，可是我们真的希望可以为你们，为这个世界做一些什么，尽管力量微薄。

告别的时候，一开始看到孩子着迷地看着赠送的书，我们内心有点小小失落，以为孩子还不懂离别。可是当汽车启动，孩子们挥着手，不停地挥着两只有些瘦弱的小手，车转弯了，孩子扭过身子继续。突然觉得自己，一本正经地用一只手的告别，无法回应孩子们的那份感情，便也用上了两只手。汽车转弯了，看不见孩子的脸了。不知谁说了句，镜头该转向这边才是，这时候才意识到我们一群成年人，像孩子一样不停地挥着两手告别，有些傻乎乎的。随口问了句，孩子们走了，难受吗?余浩源说如果说真的是五天的活动的话，估计就难分开了，一个月就要全哭了。雷茹菲说，中午想着要分开，就难受地差点要哭。十八年，我们多少有些习惯离别了，可是看着这些刚在一起几天的可爱的孩子们，心里还是抑制不住的难受，不知道他们未来的路会怎么走。

这样的一个夏天，也许真的很普通，我们和孩子们拥有同一片天空，享受了这短短几天有些特别的夏日。希望多年之后，我们回忆起来，能对着这个夏天微微一笑……

最后向这次活动的所有组织者和志愿者致敬，短短的行程，在这个夏日每个人都为这次活动付出了很多的汗水，有的同学活动结束后才能回家，改变了自己暑期的计划。谢谢，大家的付出。我也从大家的身上学到了很多东西。再说一句题外话，如果你们真的关心这些孩子，请继续关注他们的成长吧。

**推荐暑期实习心得体会及收获怎么写六**

终于等到了实习的时候了，很早以前就从学长学姐那里打听到了大三的上半学期有实习，那时候可以说是急切地期盼着这一天的到来，因为大家再也无法忍受当前这日以继夜的填鸭式的教学，尽管从师兄们那里了解到实习并非像想象中的那样是一件快乐的事情。

综合自己的总体计划，去我决定选择酒店实习，那是我所希望了解和学习的一家比较理想的酒店。这是xx区唯一的一家星级酒店——xx酒店。

我首先被分到了中餐厅——“这是酒店餐饮部门中最辛劳的部门，还没有开始工作，就听到旁边有人在私下这么向我们告诫着。看来，我得真的要做好思想预备才是啊！中餐厅的工作确实如前人所说——“辛劳1酒店没有给服务员们制定自己的岗位职责和工作描述，尽管这是现代企业人力资源治理中最要害的一环，在员工的印象中，自己的工作就是天天服从领班的下达任务，随时预备着服从领导的指挥，没有固定的活干，或者说只要有需要，服务员什么都能干！摆台、折口布、传菜、上菜、撤台这些所谓的必须做的本职工作外还得兼职勤杂工，什么扛桌子椅子、铺地毯等一些脏活、重活、累活都是我们男服务员们的事情。更让人不可理解的是该酒店的上班时间是9小时工作制，而且天天还得加班1个小时左右（没有加班费），我不知道这样的作息制度有没有违反《劳动法》，可是作为一名有血有肉的人来说都有自己的一个最低的底线，因为人究竟不是一台机器，可以用来随心所欲地使用。刚开始工作的那三天确实令人叫苦不迭啊，天天除了干活还是干活，最受委屈得要算是脚了，天天9小时的站立使得双脚产生了严重抗议，下班的第一件事就是想找个地方坐下了休息一下。令人向往的人性化治理和残酷的实际之间的差距由此可见一斑！员工代表着整个酒店的形象，这是酒店vi设计中的一个很重要的方面，好的员工制服不但能使得员工更加精神从而提高工作效率同时员工制服更体现出一个企业的一种内在的文化，没有文化的企业如同一个人没有了灵魂，那只不过是一具行尸走肉罢了，缺少了士气的企业又何来效益呢？

中餐厅的日子就这样一天天结束了，在这些日子我的确学到了不少的东西：除了能学到中式餐饮的服务程序和技巧、粤菜的特点和种类等课堂上所能学到的东西外，更能学到一些课堂上很难学到的

东西：如何处理好自己的利益和酒店的利益、如何处理好同事之间的人际关系、如何调整自己的心态，更让我了解到的是作为一个服务员应该具有强烈的服务意识。在一次与某部门经理聊天时，该经理提到了服务意识，我非常赞同他的观点：“服务意识不但是要求服务员有着向客人提供优质服务的观念和愿望，同时应该对自己的同事也具有同样的意识。”是啊，这才是“服务意识”的真正的含义，这才是一个服务员真正的素质的体现。明天就要结束为期一个月的实习生活了。回想这次在酒店实习的点点滴滴，觉得从中获益匪浅，学到了许多在课堂和书本上都无法学到的知识。令我感到兴奋的是，酒店的员工大都都是那样的热情友好，他们并没有因为我们是实习生而对我们冷漠生硬，在劳累之余，同事们的一个甜美的微笑，一句再普通不过的“辛劳了”都会让人感动，看来还是员工自己最能够了解大家的心情，因为他们能站在员工自己角度来看问题，因为他们讲述的是“老百姓的心里话。”这也是酒店上层领导所最缺乏的素质之一。

这一个月让我了解了工作的艰辛，每天有做不完的小事，而且要仔细、认真，不能出一点差错，否则错误很难查出来。每天东奔西跑，风吹日晒，有时连水都喝不上，离办公室远的地方坐车得两个小时，还要提很多东西……一直在xx工作着，曾以为自己早已能够适应社会上的节奏，面对工作也能够比其他人显得更加的从容些，不过真的实践了才发现，我还差得很远。实践只是让我们初步适应，它与实际的工作还有很大的区别，这次的实践让我更清楚的认识了自己。当然，工作虽然辛苦，可是有时的一句“谢谢”或者“干得不错”就能让我无比快乐，忘了所有烦恼。最后还要感谢学校让我们走出校门感悟工作中的辛酸，更要感谢国家干细胞产品产业化基地间充植干细胞库的各位领导给我提供了一个实习的场所，及各位员工对我的关心和照顾，这一个月的经历将成为我以后工作时的一笔来之不易的宝贵财富。

暑期社会实践，对我们大学生来说是一个很好的自我锻炼与自我提升的机会。许多事情只有接触的久，才能体会的深，正所谓“不入虎穴，焉得虎子”。社会是除了学校之外的最博大精深的课堂，而暑期实践则给了我们这些还未走出象牙塔的学生一个锻炼的平台，让我们所学的知识能够投入到实践中去，对我们创新能力的提高至关重要，也为我们以后就业提供了基础，所以无论我们选择了什么样的工作，我们都要全身心的投入，不仅仅是自己所学的专业，我们要打破思想上的局限性，全面发展，为以后的道路增添动力！

**推荐暑期实习心得体会及收获怎么写七**

(一)中国银行的历史背景

中国银行全称中国银行股份有限公司，总行位于北京市复兴门内大街1号。是中国(不包括香港、澳门、台湾地区)五大国有商业银行之一，规模在中国五大银行位列第三。中国银行的业务范围涵盖商业银行、投资银行和保险领域，旗下有中银香港、中银国际、中银保险等控股金融机构，在全球范围内为个人和公司客户提供全面和优质的金融服务。按核心资本计算，20xx年中国银行在英国《银行家》杂志“世界1000家大银行”排名中列第10位。中国银行于中国银行为中国历史最悠久的银行之一。1950年4月，中国银行总管理处划归中国人民银行总行领导。改革开放以来，中国银行的各项业务得到了长足发展，跨入了世界大型银行的前列。20xx年被国务院确定为国有独资商业银行股份制改造试点银行之一。20xx年8月26日，中国银行股份有限公司挂牌成立，标志着中国银行的历史翻开了崭新的篇章，启动了新的航程。成为了国内首家h股和a股全流通发行上市的公司。

(二)关于中国银行的的核心理念及业务

新产品的设计与报价能力是中国银行金融市场业务主要竞争优势之一。中国银行始终秉持以客户需求为导向的创新理念，凭借在外汇业务方面的丰富经验及战略投资者的专业知识，致力于通过开发创新及度身订造的资金产品及服务吸引客户。中国银行的主营业务包括公司金融业务、个人金融业务及金融市场业务。

(一)通过在中国银行实习使我进一步地巩固了在学校期间所学的相关学。

科的基础知识，学会理论联系实际，增强自我解决实际问题的能力。

(二)通过在中国银行的实习，使我学会了怎样快速适应新的环境，同时也使我认清了自己的角色，为更好的走入社会打下坚定地基础。

通过这次的实习我获益良多，不仅掌握了中国银行的各项业务，熟悉了银行日常业务的操作流程，而且对在校所学的有关金融学科的知识和理论有了更深一层的认识。在实习期间，我做到了虚心学习，认真工作，并与同事建立了良好的关系，得到了行里员工的一致认可。在中国银行中山东路支行实习的具体工作可以分为以下几个阶段：

(一)在银行大堂和顾客接触，了解并满足他们的需求

实习前期我的主要职责是帮助客户填写单据，教客户正确使用自动柜员机和自助终端机，兼职大堂经理的工作。大堂经理是银行的业务骨干，他是连接客户、柜员、客户经理的纽带,作为大堂经理必须得熟练柜面相关知识,才能更好的解答客户问题,引导客户办理相关业务,维持好大堂秩序,减轻柜员的工作量,提高整体服务效率。因此我乘着上班空闲自学《中国银行产品手册》，为日后更好的服务打基础。在这段时间我学会了如何与进行客户沟通从而更好的解答客户疑问，如何解决突发状况中的事件，如何维持好大堂秩序，如何在营业中分流客户等。从中我的沟通协调，实际工作能力得到了很好的锻炼。

(二)资料分类与移交

我在柜里的职责是分类书信，打word文档和excel表格，折对账单等，同时我还对贷款业务及流程进行了系统的学习，经常与我们所里的主任去支行做贷款资料的移交工作，在后来的工作中得到了新城支行公司部员工的一致好评。

(三)到营业部学习,了解银行的基本业务及其流程;

中国银行储蓄业务实行的是柜员负责制，就是每个柜员都可以办理所有的储蓄业务，即开户、存取现金、挂失、解挂、大小钞兑换,、受理中间业务等。凭证由每个柜员单独进行帐务处理。但是每个柜员所制的单据都要交予相关行内负责人先审核，然后再传递到上级行事后稽核。而我要做的就是学习柜员间每天交接工作时的对账，对账时除了要核对现金账实是否相符外，还要查看重要空白凭证是否缺失，传票是否连续等等。而柜员间对账也是很有程序的，一般先清点现金，然后再是清点重要空白凭证如存折，银行卡，存单等等。通过与业务员的接触，我还了解了银行的操作流程及储蓄业务方面的知识。我还学习了交易代码和一些操作流程。以及明白了银行系统中事中监督和事后监督的重大意义。

(四)到综合管理部学习,了解中行日常的后台运作。

综合管理部属于中行的后台管理部门，对于中行的日常运行起着举足轻重的作用。在综合管理部，我阅览一些余额表和凭证，还学会了如何使用复印机，打印机，扫描机和传真机。

在校期间我就已经学习过一些关于银行方面的课程，例如《商业银行业务与经营》、《货币银行学》、会计学、金融学等等，这些都为我在银行的实习打下了一定的基础。这次实习过程中，让我得益最深的就是到银行内部运营机构的营业部和综合管理部学习。在这些机构中我学习到了平时书本没有详细介绍的知识，这使我对自己的专业有了更为详尽的了解，也是对这三年大学里所学知识的一个巩固与运用。在这次实习过程中，我还深刻认识到了实际的工作与书本上的知识是存在一定差距的，在今后的学习和工作中我还需要进一步的学习。在这个实习过程中我时刻都感受到中国银行员工之间的团队精神、敬业精神、创新精神和奉献精神。一个月的实习结束时，我收获的不仅仅是各方面的专业知识的提高，还有做人做事的道理。同时也让我清楚地认识到，作为即将步入社会的我们必须认清角色，端正姿态，尽快实现角色的转变。而这次的暑期实习无疑成为了我踏入社会的一个平台，为我今后踏入社会奠定了良好的基础。

虽然只是一个月的实习，但对我来说，是大学生涯中甚至是人生中很重要的一部分经验积累，这对我今后的学习和生活中都会起着非常重要的作用。非常感谢校团委给我这次机会，让我在毕业之前亲身感受到了中国银行的业务流程及文化氛围，同时我也没有辜负学校的期望，圆满的完成了实习任务，展现出了我们财院人自信乐观积极向上的面貌，为我们财院树立了良好的口碑。

**推荐暑期实习心得体会及收获怎么写八**

我校社会实践小分队于xx年7月11日至xx年7月18日在xx县xx村开展了一系列帮扶活动，我幸运参与其中，进入农村，体会另种文化。活动如下：

在xx县xx村举办了以“团结、互助、友爱、发展、和谐”为主题的文化墙活动。

父老乡亲们都纷纷驻足观看，并进行咨询与支持，同学们积极给予讲解，乡亲们热情高涨。

在此次活动中，我校宣传了党的十八大精神，以及惠农政策，体现了当代大学生的良好素质，提高父老乡亲的认知层次。

。我校学生积极响应学校号召，为阜平县老路渠村村民尽绵薄之力，为孤寡老人清扫院落。同学们在劳动中积极踊跃，无私奉献。在此次活动中，同学们的表现完美的体现了大学生良好的素质与能力，突显了我校大学生助人我小社会实践小分队来到xx县xx村帮助正在上学的孩子们解决一些学习上的问题，并且和他们做一些游戏。

。我们来到xx县xx村帮助正在上学的孩子们解决一些学习上的问题，并且和他们做一些游戏。在此次活动中，孩子们积极踊跃提出问题，我校大学生以及老师都将耐心解答，并及时和孩子家长进行沟通，提出自己对孩子以后学习方法的一些建议，孩子家长积极配合，使得活动圆满结束。为乐，无私奉献的精神。

。从校领导进行的送温暖，送祝福活动中，看见老人独自一人生活，环境十分艰苦。校领导和同学们纷纷上前慰问并将祝福送到家。

在此次活动中，我校弘扬了党的十八大精神，以及扶贫政策，彰显了我校积极响应党的号召，突显了当代大学生将爱心回馈社会的义举。

。我们社会实践小分队为xx县xx村村民举办了一场晚会。师生同台献艺，博得村民阵阵掌声。在此次晚会活动中，体现了当代大学生良好的文化素养，多才多艺的表演也体现了当代大学生综合素质的提高，符合当代大学生全面发展的理念。

。我们社会实践小分队带着我校全体师生捐赠的图书以及文具，来到xx县xx村。在校领导与xx县领导的见证下，捐赠仪式启动。捐赠图书及文具，使他们感受到爱心的温暖，拓展孩子们的视野，丰富孩子们的课外知识。在此次活动中，弘扬了我校无私奉献的精神，体现了当代大学生心系山区，无私奉献爱心的高尚情操。

：此活动使我这个假期无比充实，并且，这个活动让我明白作为一名当代大学生，有很多丰富的知识值得我去学习和体会，而能够参加“暑期社会实践“活动让我感到无比欣喜与荣幸，这次活动让我真正的从实践中学习到知识，也把我所学的知识应用到实践中，进入到农村，体会到和大城市不一样的文化。这次活动，不仅仅是一次体验社会展现自我的舞台，更是一次回报社会和回报祖国的机会，我收获的的不仅仅是调查到的资料，更是心灵上的感悟。

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！