# 精选寒假保险公司实习报告(精)

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2025-03-12

*精选寒假保险公司实习报告(精)一第一、勤工俭学;第二、丰富假期生活;第三、锻炼自己与人交往的能力，增加社会经验实践经历及收获;通过父母的介绍,今年寒假一开始,我就很荣幸的来到了位于大峪沟镇的红旗煤业有限责任公司进行我的寒假实践工作,这是一个...*

**精选寒假保险公司实习报告(精)一**

第一、勤工俭学;

第二、丰富假期生活;

第三、锻炼自己与人交往的能力，增加社会经验实践经历及收获;

通过父母的介绍,今年寒假一开始,我就很荣幸的来到了位于大峪沟镇的红旗煤业有限责任公司进行我的寒假实践工作,这是一个非常难得的机会。

通过上网调查资料，知道了该公司位于310国道巩义段边，属巩义市大峪沟镇管辖，建于1980年，是国有大企业, 主要产品为中灰、特低硫、高灰熔点、粉状无烟煤，年煤炭产量达80多万吨。产品可作动力和民用燃料煤，远销江苏、湖北、湖南、山东、安徽等十多个省市。

企业改制以来，公司党政领导班子团结一致，奋力拼搏，各项工作健康开展。几年来，先后获得 “中国优秀企业”、河南省“特级资信企业”、“郑州市标兵级军民共建文明单位”、“全国普法先进单位”，多年业先后获得国家、省、市授予的各种荣誉达200多项。

xx公司主要是以煤炭的原始采集为主,该公司拥有总资产2.82亿元，企业总占地面积339.9万平方米，井田面积36平方公里，主要产品为一1煤(无烟炭煤)和二1煤(无烟粉煤)两种，矿区已探明两煤储量为1.5亿多吨，经过40多年的开采，截止目前两煤剩余储量1.1亿多吨，可采量6865万吨，其中一1煤储量360万吨，可采量300万吨;二1煤储量1.06亿吨，可采量6535万吨。

本公司配套建有一条12.5公里长的铁路专用线和能一次整列编组发运的塔式跨线煤仓等基础设施，下辖炭煤矿和红旗公司两个生产矿，生产能力150万吨/年，分别开采煤一1和二1煤。本公司在巩义市区中心建有一座21层三星级贝克大酒店，该酒店是巩义市档次最高，服务项目最全的对外接待窗口。另外，该公司下辖有年产优质水泥10万吨的豫兴水泥公司。

通过对该公司基本情况的了解,知道了该公司的生产能力在全省都处在先进行列,并且这种优势还会进一步加深,其中公司生产部的老王同志的一番话更是让我对该公司的前景感到欣喜——“现在已经探测到地下煤炭的储量是非常巨大的,举个例子来说,到了我孙子的孙子的时候,煤炭还没有开采完.”

接下来的几个星期我就对该公司的市场运营情况和他们的服务宗旨做了调查。

该公司两煤均为中灰、高熔点无烟煤，市场销售情况基本正常，其中

一1煤发热量5700-7000大卡/千克，是水泥厂、化肥厂、耐火材料厂、烧石灰等行业的理想用煤，产品远销江苏、湖北、山东、安徽等十多个省。

二1煤系民用煤，发热量达5500大卡/千克以上，主要用于电厂、水泥厂和部分民用，产品销向遍及全国十多个省。

该公司的经营宗旨是：“质量第一，用户至上，灵活营销，共同发展”。

1、满足用户对煤炭品种、质量的要求;

2、所售煤炭计量准确，价格合理;

3、及时征求用户意见，不断提高服务质量。

真心的希望他们能严格着手质量关,做好安全生产.最后我再向他们提一些建议:

**精选寒假保险公司实习报告(精)四**

这是我第一次经历社会实践。对于一个大学生生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

在现今社会，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。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，开始了我这个假期的社会实践。实践，就是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。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。

一开始，对自己手工艺期望很高，经过多次面试的失败，我总结了自己失败的原因。主要有两个方面。一方面是自己眼高手低，自己根本自身素质没有达到一定的水平，另一方面是自己没有给自己一个很好的定位，没有找准自己的位置。总结了以前失败的教训，摆正好自己的位置，社会实践不只是要有工作、能供饭吃，我们的目的是在于锻炼自己。于是我找到了一家餐饮酒楼。老板看我结结实实的，并且身强体壮，就让我来做传菜员。每天9点钟-下午2点再从下午的4点-晚上8:30分上班,虽然时间长了点,但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累,我觉得这是一种激励,明白了人生,感悟了生活,接触了社会,了解了未来.在餐厅里虽然我是以传菜为主,但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力!做了几天之后，刚开始的时候心理极不平衡。心想来从小到大读了这么多的书，家里花了那么多的钱把我培养长大成人，可现在只能端端盘子，多少也有点社会能力，当传菜员学徒有点失落再加上传菜部领班是个小学文化的，还对我指手画脚，确实心理上很不舒服。但是，人总是要适应自己自下而上的环境，我不想一开始就干不下去了，不行，我告诉我自己一定要坚持下去。要在自己的工作的环境中让自己的工作做起来很轻松。

在长达一个月的实习中,我总结出了以下几点个人工作的理念来规范自己在工作中的言行举止:

1.首先行把自己同领导和同事之间的关系搞好。使尽快地熟悉自己所在的工作环境，笑对每一位顾客。

2.我们的一切出发点是为了顾客，处处要为了顾客着想。顾客就是我们要服务的上帝。

3.注意我的形象，服装、言行，举止大方、文明得体，要做到一个服务者应该做到的本质。

4.在上班之前制定好今日的工作计划，并熟练酒楼里的各项规章和章程，保证上班的工作效率。

5.按时上下班、坚决做到不迟到、不早退。

6.上班时间不能接打电话，做私人事，聊天等。

7.处理突发事件言遇事冷静、理智以酒楼与顾客的利益出发，不鲁莽行事，及时汇报。

8.保证上班时间，服从领导安排，处处以大局为重，维护大局形象。

经过我的一番努力我的假期打工悄然落幕了，经过这次实践，我能真正体会到这一点。在工作中，在真正的社会交际中，顾客永远是对的，你不能掺杂自己的个性。

第一：乐观，不管遇上什么样的困难，都要用乐观的态度去面对，相信会有所转机。

第二：自信，首先自己要有自信，自信不是自夸，而是对自己的能力作出的肯定，这样别人才能更加相信信任你。你要对自己说我一定能行那你就一定能行。第三：肯努力，我一直非常信奉一句话，努力就有希望不要觉得成功遥不可及，其实只要你在不停的努力你就靠成功越近，踮起脚尖就更靠近阳光在努力的过程中千万不要放弃，说不定你距离成功就差一步，而你却放弃了!要勇于面对各种挫折，挫折并不能阻挡有勇气的人走向成功。

第四：谦虚做人，特别对于刚走出校门的毕业生至关重要，我们本来对于社会上的知识知之甚少，我们千万不能骄傲自大，自以为是，那是肤浅的表现，我们要谦虚做人融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给的意见，我们要听取、耐心、虚心地接受。

经过这一次的寒假打工，社会实践，我真的是长了不少的见识，增长和很多社会经验，在实践中我也找到了自身的价值。我早晚都要走出校园，走进社会大染缸去。

我积极的倡议当代大学生走出校门积极参加社会实践活动，在社会锻炼中寻找自我价值，我我们来到大学的目的就是学到先进的科学文化知识更好的服务社会，所以我们更应该尽早地了解社会的需求来提升自我各方面的文化知识和素质，当我们走向社会时更准确地找到自己的位置为社会服务。

我们只要了解了社会的需求和自己所长，就会很快找到自己社会中的位置，现代大学生缺少社会知识和信息，在学校时从不关注社会中的情况，甚至连新闻都懒得看，更不用说社会锻炼，所以当他们迈出校门的那一刻就迷失了方向，拿着自己的简历不知何去何从，只知道自己学的是什么专业，却不知道自己能干什么，以至于很多大学生毕业后都找不到工作;因为大学生缺少社会锻炼，空一肚子墨水却不知如何用，很多用人单位不愿招聘应届毕业生，都愿吸取有工作经验者，因此大学生的就业率也越来越低!有的学生辛辛苦苦学了数十年的专业当走进社会时却找不到任何与所学专业有关的工作，这是多么可悲的事情，这就是不了解社会的需求所造成的。所以我们要发起倡议，为了我们今后更好更快地投入到社会当中去，为了我们早日实现我们的人生价值，为了能够更顺利的工作用自己的所长服务于社会，让我们积极投入到社会实践中去吧!

**精选寒假保险公司实习报告(精)五**

1、尽量少看电视。

2、每天坚持做眼保健操。

3、合理使用电脑。虽然电脑也容易损坏眼睛，但是电脑已成为我学习和生活中的重要部分，也是我家必不可少的一件“日常工具”了。

另外，为了使我学习能更上一层楼，写作水平能有所提高，我便要求自己做到：

1、每天坚持写日记。

2、预习下学期课文。

3、认真做完寒假作业。

除此之外，平时爸爸妈妈常说我知识面不广，了解的课外知识少，我便又对自己提出了以下要求：

1、多看课外书。

2、每天坚持背一首古诗。

3、上网或看报了解新闻时事。

最后，为了自己在学习和娱乐的同时，也不忘好的生活习惯，便又对自己规定了以下几点：

1、自己的房间要保持整洁、常常打扫。

2、早睡早起。(这一点我怀疑自己可能做不到，于是我便要求爸爸妈妈加强监督。)

3、自己的事情自己做。

**精选寒假保险公司实习报告(精)六**

转眼间，一个学期结束了，漫长的寒假即将开始。为了使本人能够度过一个充实而有意义的寒假，早日成为父母眼中的乘龙之才、社会的可造之才，特对自己的寒假生活作如下计划：

一、坚持早睡早起

每晚10：30分准时熄灯上床(周六延至11点)，早上7：30前起床、叠被、洗漱，并且力争全部耗时控制在5分钟以内，决不因为回到家里而改变在学校长期养成的良好作息习惯。

二、继承中华民族尊老爱幼的传统美德

在家里，多陪爸爸看体育比赛聊天，多陪妈妈买菜逛街看电视剧。对待长辈要保持谦虚尊敬的态度，对待小朋友要让其感受到春天般的温暖。过年的时候主动给长辈们打电话或登门拜年。做到老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。

三、以辛勤劳动为荣，以好逸恶劳为耻

主动帮父母做家务，保持卧室、书房、客厅的清洁卫生，饭后主动洗碗刷筷，保证油垢餐具不过夜。自己的衣物自己洗，且本着节约电能资源及洗衣粉等物资的原则尽量手洗拧干。

四、崇尚科学，坚持每天补充知识养料

每天坚持学习两个小时左右，假期初制定好学习计划，保证学习的科学性、效率性。力争利用这个假期学会一到两门小技能(例如网页制作等)，以备将来工作之需。有句话说：“活到老，学到老。”在年轻的时候，趁学习能力强，就更应该抓紧一切时间，努力学习，提高自己的知识储备量，为将来实现人生的厚积薄发而做好充分的准备。

五、娱乐休闲要适度，不可玩物丧志

每天上网看电视等时间累计不应超过四小时。出去和朋友们聚会时要注意时间、场所，避免去一些盈利性较强的娱乐场所，要时刻以一名合格大学生的标准严格要求自己。

六、计划在本次假期出行一次

读万卷书行万里路，多出去走走，才能多长见识。同时也要注意保证旅途安全，尽量避免春运的高峰期。且旅行时间不宜过长，以免影响下学期正常开学。

**精选寒假保险公司实习报告(精)七**

一、 每日完成寒假作业(三种)

要求：认真完成寒假作业，注意文字书写。并按要求其它校方作业。 目的：巩固旧有知识以便学习新知识。

二、 英语学习计划

1、每天背单词、不规则动词过去式与过去分词。

要求：1~4册教科书上的单词、英语作文50篇以及笔记上的单词短语。

目的：加大词汇量。

2、听英语课文及初中英语作文磁带。

要求：熟记课文，流畅的背诵所要求的课文。

目的：练习、提高听力与英语作文的写作能力。

3、做任务性阅读与阅读理解练习册。

要求：熟悉题型与答题技巧。

目的：针对英语考点进行专项训练。

4、阅读《无敌英语》。

要求：熟读并记忆关键词法与词组、短语 目的：了解词性如介词、动词、代词、冠词等等，为提高英语水平夯实基础并加大词汇量。

三、 语文学习计划

1、读背唐诗宋词，每两天一首。

要求：耳熟能详

目的：熟练运用到作文中去，以期“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟”

2、每天做摘抄，读中考满分作文。

要求：不辞寸壤，不弃涓滴 目的：建立自己的素材库，以期“博观约取，厚积薄发” 包括：

①语言材料 a：阅读积累(多读书，一定要先做到“眼高手低”才能有发展) b：适当看些幽默、相声(要知道“民族的才是世界的”)c：诗词歌赋必不可少(文化底蕴才是写作的关键) d：古今名人的轶事和历史小故事(议论必须有理有据，有据才能证理)

②生活材料 可以是生活小窍门、手工小工艺 ③科技材料 可以是新科技、新发明、世界未解之谜 注意：处处留心皆学问

3、语文基础知识训练 要求：对初中阶段的字音、字形与字义必须掌握。 目的：对于中考的基础知识尽量多得分。

4、每天必须写日记。

要求：最少200字，可以一天中文一天英文。英文日记字数可适当。

目的：就是为了练笔。

5、每天练钢楷两页。

要求：书写下学期的古诗文与钢笔字帖，有道是：“文若其人，字若其人”

**精选寒假保险公司实习报告(精)八**

一、 指导思想：

全面关心幼儿，提供优质、充分的服务。保证假期幼儿保教活动质量，重视各项安全工作的检查与落实，提高保教人员的安全意识，做好防寒保暖及疾病防治工作，确保幼儿渡过一个健康、安全、愉快的假期。

二、 时间安排：

轮休时间：1月17日——2月8日;教职工培训：2月3日8：00—16：00;集体上班：2月4、5、6日8：00—16：00

开学时间：20\_\_年2月9日

教工轮休时间：根据幼儿园机构的性质任务，幼儿园不实行寒、暑假制度，在全面安排好寒假工作的前提下，教工实行轮休。

三、寒假工作要求：

教师

1. 教师在寒假期前要制订好带班的一日计划，并要认真执行一日活动的作息制度，不无故变更，午睡时间不无故提前或延长。

2. 带班时每个教师要集中注意力带好班级，不随便离开幼儿，不接待亲友来访，不带自己孩子来园上班。

3. 每位工作人员以和蔼可亲的态度对待幼儿，严禁体罚和变相体罚。给予个别特殊幼儿相应的照顾。

4. 每天来园时，教师认真做好晨检工作，记录详细。认真填写交接班记录，实事求是地给予评定。当幼儿发生意外情况时，如生病等要与家长及时联系。

5. 午睡时要注意照顾好每个幼儿，加强巡视检查工作，尽量让每个幼儿入睡。合理使用空调，保持室内空气清洁、流通。

6. 加强安全意识，做好安全防护、防盗、防火工作，防止走失、冒领、伤害、食物中毒等事故发生。

7. 假期中组织幼儿和家长进行一次新校舍的参观活动，同时做好家访工作，丰富孩子的寒假生活。

后勤

1、 假期中，保育员要保证环境清洁，随时扫清地板上的纸屑和垃圾。擦嘴毛巾天天用洗洁净清洗，擦手毛巾每天清洗。

2、炊事员做好厨房的清洁工作，严格消毒程序和消毒时间。防止发生食物中毒现象。保健在放假前制订好菜谱，提供合理的膳食，饭菜的花色品种多样，保证幼儿的营养。

3、 做好防寒保暖工作，预防疾病(特别是传染病)及消毒隔离工作。保证随时供应幼儿热水，并做到热菜、热饭、热汤、热茶。

4、严格做好园内各项消毒、检查工作，关注幼儿的身体健康，对园所内突发事件由值班人员及时上报。做好幼儿清洁工作，每周五发放被子，回家进行清洗、消毒。

5、 门卫要严格护园，对来访者态度和气地询问和回答，及时处理来电、来信和来访。保持门房及接待室、办公室等周围环境的整洁。(每天9：00关门)

6、 事务要做好寒假中物品的保管工作，凡贵重物品均要入库，并且提供寒假中所需的各种必需用品。

7、 每天了解幼儿身体情况，对一天未来园的幼儿进行家园联系，及时了解情况。

行政值班

1、 向家长做好幼儿园不放寒暑假的宣传工作，为幼儿、家长提供优质服务。

2、 有效监督各项工作的执行，使全园工作人员以认真负责、一丝不苟的态度对待寒假工作，每项工作都要从“一切为了孩子”出发，为幼儿提供优质的服务。

3、 每位工作人员需按照值班表按时上班，不随便调班、调课。如确有需要本人去处理的意外事情，一定要经领导同意后方可调换。

**精选寒假保险公司实习报告(精)九**

今年寒假，我和爸爸一起乘飞机到海南游玩。

我们找到宾馆住下后，就迫不及待地朝海边进发了。一到海边，我就急忙脱下鞋子和袜子，朝海浪奔过去，那浪花一会儿“哗啦啦”地涌上来，一会儿“沙沙沙”地退下去。我找了几个花纹细致美丽的小贝壳，放在衣服口袋里，留作纪念。

我捡起几块扁石头，弯下腰，左手放在胸前，右手食指和中指托着石头，大拇指摁住石头，食指一旋，其它指头朝前搓，扁石头在海面上朝远处飞过去了！“嗵嗵嗵嗵”，“耶”！我高兴地喊“四漂！”。

不一会儿，爸爸就招呼我下水游泳了。我一听，立刻脱下衣服，换上泳衣，套上泳圈，先走到水比较浅的位置，朝胸脯这儿拍点水，接着，又在各个关节部位拍水，后来，还像模像样地做了下水的准备动作后，最后我用我的“饿虎扑食式”游了起来。首先朝水里跑，到水漫到大腿时便朝前一扑，就稳稳当当地浮起来了。我双手手指并拢，呈掌状，先合在一起，再朝前伸展并慢慢打开，双腿先弯曲再用力蹬出来，欢快地游起来。

不一会儿，天色变了，刮起了风，一个大浪接着一个大浪，三个浪下来，我就被打到了岸边。我变得像一只落汤鸡一样，十分狼狈。

我抬头一看，太阳已经下山了，红红的夕阳衬托着大海，显得格外美丽。

那次寒假我在温暖的海南度过，我真开心呀！

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！