大学生假期实习总结

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：https://xiaorob.com/shixi/2325.html

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

大学生假期实习总结精选12篇

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它可以有效锻炼我们的语言组织能力，因此十分有必须要写一份总结哦。你想知道总结怎么写吗？以下是小编收集整理的大学生假期实习总结，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

大学生假期实习总结1

一.实习目的与要求：

本次在九州通医药集团股份有限公司实习的目的主要是熟悉物流流程及物流管理信息系统在整个过程中的应用，通过此次实习将自己在校期间所学的理论联系实践，通过对日常业务流程、物流管理信息系统(lmis)运行以及办公软件Visio、CAD、SketchUp、项目建设的学习，达到项目建设与实施的基本要求，以及为将来的项目实施积累基础。实习期间公司要求严格按照实习计划组织学习，保质保量完成实习任务，并顺利通过实习考核。

二.实习单位简介：

九州通医药集团股份有限公司发轫于改革开放之初的1985年，是一家以药品和医疗器械批发、物流配送、零售连锁以及电子商务为核心业务的股份制企业。九州通在国内开创的“低成本、高效率”的医药商业模式被中国医药界誉为“九州通模式”，并成为中国医药物流发展的主流模式，铸就了享誉中国医药行业的九州通品牌。九州通在行业内率先建立了电子商务平台，实现了供货—销售—银行结算的网上一条龙服务，网上年销售额达10亿元，位居国内同类型网站第一名。九州通目前已是国内唯一具备整合物流规划、物流实施、系统集成能力的大型现代医药物流企业，物流、信息等技术处于国内一流、国际领先的地位。

三.实习安排与过程

从2月17日起，我们开始了实习生活，这里的学习与生活自然是收获颇多的，从第一天进来，赫然映入眼帘的是“激情、责任、创新、协作”的企业核心价值观，“做中国医药健康产业最佳技术服务商”的企业愿景，“严于律己、主动担当、勇于创新、追求卓越”的工作理念，以及“家文化”的企业文化精髓，随着一天天的真切接触，这些深层次的东西已经慢慢刻入了心中，着实是让人受用不尽的财富。按照企业的实习安排，实习的内容先后如下：

1.新员工入职基础培训。公司企业文化、各项规章制度、日常事务流程等;

2.入库流程学习。采购部、质管部、仓储部对入库货物进行质量和数量验收上架的过程;

3.库存整理学习。收货组针对收货入库时由于运输方或是供应商在运输过程中破损商品的处理;

4.调度学习。调度员按照订单的优先级安排下发批次，分配任务;

5.内复核学习。内复核员将分配到自己所属区域的拣货篮内商品进行复核并包装拼箱投放到输送线的整个过程;

6.外复核学习。输送带将包装拼箱好的药品送至月台集货区，集货员将分拣后的药品放到指定的月台暂存位，外复核员对月台集货暂存区的商品进行复核确认的过程;

7.自提学习。以良好的服务品质，为上门提货的客户完成快速出库包装、复核的工作，确保公司出库药品的准确和完整性;

8.出库学习。在lmis系统中按下达的任务完成整箱拣货及拆零拣货出库。

9.销售退回和购进退出学习。对退回的商品进行数量清点和质量验收，然后安排退货入库，质检合格商品，指导卸货员码放；质检不合格商品，进不合格品库；需进一步检验商品，进待验库；拒收商品，进退货库;

10.物流管理信息系统(lmis)各功能模块知识的学习。熟练操作lmis系统中涉及到的各个功能模块。

11.Visio、CAD等办公软件的学习。熟练操作Visio、CAD制图。

四：实习感想：

来到仓库，第一次见到这么自动化运作、无纸化的管理，很是震撼，这得益于九州通物流规划、物流实施、系统集成能力的综合实力。标准化的作业流程大大提高了作业效率，规范了作业流程，明确了作业职责。

现代物流管理强调运用系统方法解决问题。从采购、仓储、运输、配送到流通加工，各环节原本都有各自的功能、利益和观念。系统方法就是利用现代管理方法和现代技术，使各个环节共享总体信息，把所有环节作为一个一体化的系统来进行组织和管理，以使系统能够在尽可能低的总成本条件下，提供有竞争优势的客户服务。系统方法认为，系统的效益并不是它们各个局部环节效益的简单相加。系统方法意味着，对于出现的某一个方面的问题，要对全部的影响因素进行分析和评价。从这一思想出发，物流管理系统并不简单地追求在各个环节上各自的最低成本，因为物流各环节的效益之间存在相互影响、相互制约的倾向，存在着交替易损的关系。比如过分强调包装材料的节约，就可能因其易于破损造成运输和装卸费用的上升。因此，系统方法强调要进行总成本分析，以及避免次佳效应和成本权衡应用的分析，以达到总成本最低，同时满足既定的客户服务水平的目的。

从日常的业务流程，到物流管理信息系统，再到各种相关软件、项目建设的学习，使自己具备了项目实施的基本要求，为后续的项目建设与实施工作奠定了坚实的基础。

五.实习结论及建议：

1.零货拣选是串行模式，无法向并行模式那样拣货效率高。

2.内复核分配任务遵循公平原则，由于每个人的工作效率不一致导致每个复核台的忙碌状况不一致，经常造成忙闲极端。

3.调拨与销售出库流程分离开来是否有存在的价值。

4.配送路线的设计要尽可能的减少迂回，存在马路两边都有配送点的时候安排最合理路线非常有必要。

5.项目建设与实施需要亲自到项目现场才可以有更直观的感受，涉及到太多的方方面面，我们要点点滴滴的学习积累经验，尽可能的做到面面俱到。

6.各种办公软件要经常操作摸索，做到熟练精通。

两个月的实习中公司给了我们充足的培训，丰富的学习资料，庞大的学习空间，很感谢公司对我们的照顾与付出。我们同样回报以端正的学习态度，积极地工作心态，这才是我们迈入职场第一步应该做的。此次的实习中我们也成长了很多，相信可以为未来正式进入职场打下一定的基础。

大学生假期实习总结2

寒假一转眼就过去了，在这短短的一个多月里我体会到很多，感受也很深。通过这个寒假的社会实践使我从内心体会到劳动的快乐和光荣。本人姓名xxx，年龄22，籍贯河北省xx市xx县，社会实践职业：销售员。

由于经济原因我家在XX年在本村开了一家商店。由于我校放假较早，我本打算参加一些有关自己专业的社会实践，可看到父母忙碌的身影，我心想春节快到了，那时岂不更忙。于是我还是决定帮父母分担一些，自己做起了销售员，并且帮爸爸去集市上进货。

由于上学的原因，我不经常在家，对商品的价格还知知甚少，所以还要接受爸爸的培训。几天后，对商品的价格已有所了解。但是通过几天的实践我发现我在说话和接待顾客方面还有所欠缺，同样是买东西，我爸在时销售量就高，而我则不行通过实践我总结出几点：

就会很辛苦了，而且家中还有六亩田地，到了夏秋季节更是忙的不可开交，看着父母亲脸上一天天增多的皱纹，看着父母亲劳累的背影，心中有一种说不出的滋味。我还有什么理由不去好好读书，还有什么理由不去努力呢!我只有拿优异的成绩来回报我的父母，这样我才能问心无愧。

通过一个多月的实践使我增长了见识，也懂得了许多做人的道理，也使我更清楚地认识到自己的不足和缺点，所以我要在今后的学习和生活中严格要求自己，提高自己的素质，努力学好自己的专业技能，将来回报父母，回报一切关心我的人。

大学生假期实习总结3

当我们走出校园，走进实习岗位的时候，一个明显的问题摆在我们的面前，奋进还是避让。一方面要提升自己的专业能力水平，另一方面要寻找一条自己毕业后的出路。当我们的大学生活走过一半的时候，是否能给自己的成果下一个定义，这是我门每个人必须面临的挑战。

今年假期，我们系的学生大都找到了自己的实习岗位，一是为了完成学校下达的实习要求，更重要的却是为自己毕业后顺利就业博得一个筹码，提前认知社会、接触社会，为丰富自己的工作阅历而提前奋斗。说到实习，其实每个人都会有不同的看法，有的人认为这是在搞形式，有的人认为是浪费自己的美好假期时光，而更多的人认为这是在增长自己的见识和能力的一次契机。当我们常常徘徊在校园时，常对未来的工作充满了期待和憧憬，向往美好的大学生活后会有丰富的工作生活，我们却忽视了当前的一个大的就业环境。就业率一直是社会各个阶层关注的话题，面对这个重大的压力时，我们又似乎变得是那么的惆怅。利用这次假期的机会去探寻工作地捷径，为自己将来的就业埋下一粒种子。下面是这次工作中的一些总结：

1、压力是前进的动力

在7月5日的公司关于实习生分配以及相关工作要求的大会中，我了解到该公司对员工管理特别严格：着装必须是白色有领的衣服+深黑色的长裤或长裙，头发要盘起来不得过肩，上班时不得带手机、书籍杂志等入内，上班不得迟到、下班不得早退、不准无理由换红灯及关车道，对司机有礼貌、还必须有三声——迎客声、唱收唱付和送客声，夜班时不得睡觉等。雷飞、向金勇和我三人被安排在成渝高速西段最远的一个站渝荣收费站，离四川仅几公里路程的桑家坡。这里除渝荣外还有两小站A、B端，雷飞和向金勇就分别在这两段学习，而我就被安排在渝荣这个操作程序最多、车辆也特多的渝荣学习观摩。有些担心与恐惧，但这正是我得到锻炼的好机会，平时大学生都是呆在学校这个港湾学习，生活在父母建造的避风塘中。虽然这样的环境有利于我们学习，但是如果一个人没有独立生活的能力，又怎么能叫成长呢？温室里面的花朵见不得阳光，我们应该向在风雨中成长的小草学习那份坚强和韧劲。

每天坐一个小时的交通车，车不等人，我们必须提前到达上车地点，因而白班得早起，夜班得下午3点出发，无论是艳阳当空还是瓢泼大雨都一如既往。工作内容看上去挺简单的：输入车辆类型、车牌号等，再刷卡装卡外加发卡（即将进入四川，故多了一项发四川卡的工作），然后是收、找钱，最后打票、起杆放行。可当我自己操作的时候，会有点手忙脚乱，完全不知道该怎么做。最初我可能2分钟才能放行一辆车，随着时间的推移，经验的积累，到现在我已经有8分钟16辆车的记录了。其中我还发现了假冒军车、国际集装箱、货车超载等偷费行为。只有把压力化作动力，才会有获得收获。

2、做人做事要自信

在这一个月的实习中，领导和同事还教了我许多做人做事的道理。做人要诚信、要自信。自信不是麻木的自夸，而

是对自己的能力做出肯定。你没有社会工作经验没有关系，重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。在社会中要克服自己胆怯的心态。尝试就是为克服自己内心的恐惧。如老师所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。

3、人活到老，就要学到老

工作中要不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

“千里之行，始于足下”，这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，这是我一生中的一笔宝贵财富。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走出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。

总结：

这次的寒假带薪实习的目的不在那每天40元的补贴，也不是我们出去运用我们所学的专业知识，我们的目的在于认识社会、了解社会，为以后出社会积累更多的经验，以至于毕业后能更快的适应社会！大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。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，我们深深地认识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入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，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，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。

大学生假期实习总结4

很多的事情都是自己在亲身经历过了才知道，很多的现实的事情都是之前不曾遇到的，只有自己亲身感受了，才知道生活的艰难。在学校的快乐和象牙塔下的美好，是在社会上完全的体现不出来了。正是因为有这这样的感受，我才会更加刻苦的努力的工作，我坚信我能够做到最好，我也坚信我能够将自己的本领锻炼到适应社会的地步。

踏上贵港新塘乡的土地，我真正意识到自己是一名义务下乡的大学生，带着新奇与激动的心情开始了为期七天的活动。我教的是唱歌舞蹈班，由于是农忙期间，报名来上课的学生大多都是56岁的小朋友，这与我先前预计的不一样。针对这个年龄阶段的小朋友，如何能在短短的几天内让她们的基本功有所提高，课堂气氛活跃是我要考虑的问题。看到她们天真烂漫的笑容，纯真无暇的眼眸，我感到了作为一名教师的神圣职责。在第一堂课，我让她们分别介绍自己，从中我发现有些小朋友很害羞，连站起来的勇气都没有，更别说讲话了，低着头，不看我，像做错事一样。

我知道农村的孩子比较含蓄，我鼓励她们，并告诉她们学舞蹈是不能够害羞的，要大胆的学动作，想怎么跳都可以，听了我的话以后，孩子们也没有那么拘谨了。在接下来的几天里，我除了教基本功、成套动作以外，我还会安排２０分钟的时间给她们自由发挥，即兴表演，她们把自己学过的、跳过的舞蹈表演给大家看，虽然有些动作不是很到位，但我都会给予表扬，我知道这是对她们的一种肯定，也是增强她们自信的最有效的方式。小朋友都很听我的话，也很喜欢我上的课，每天都是提前一个小时来上课，我也利用这些时间给她们讲一些格林童话，她们听了以后还可以复述。我为她们编排了一个节目，包含了舞蹈、唱歌、朗诵，她们的出色表演在晚会上获得了阵阵掌声。她们知道我要走了，都嚷着舍不得我，给我写了几封信，写了对我的喜爱和崇敬之情，从没有过的感动溢满了我的心，我从来没有像那个时刻一样深刻的感到作为教师的自豪与骄傲。文艺晚会是我们组织的最后一个活动，由于条件的限制，没有闪亮的灯光和豪华的背景，队员们只能用彩色的气球点缀着舞台，但新塘一中的同学们告诉我这比他们学校的晚会背景还好看，下课后还热情的帮我们布置会场，帮我们搬道具。

虽然节目不多，也不像在学院里那么有质量，但现场的气氛很活跃，有些队员没有上过舞台都硬着头皮上台跳舞，并与当地的领导、老师、同学、父老乡亲一起同唱一首歌，大家手牵着手，心连着心，都传递着友谊长存的讯息。下乡的日子虽然不多，但我收获了很多，在帮一中的同学补导时能够学以致用，解决他们的学习问题，提供他们好的学习方法，也明白了一名教师不仅仅要学识渊博，而且最重要的是要了解学生的思想动态，性格特征，接受能力，学习能力，以及引导他们正确解决困难的方法和途径，关心他们的生活，与他们建立朋友式的师生关系。计划不能定得太死，要随着变化而改变，下乡也提高了我处理突发事情的能力，这些都更坚定了我从事教师职业的决心与信心。累与乐，酸与甜都记载着下乡的日子，我也不会忘记那群可爱的孩子和同学们。

回来以后我想了很多，现在的自己能否适应将来的社会，这是我一直以来都在想的问题，我是需要更多的经历来增加自己的见识，我相信我会在不断的发展中得到更大的进步，我相信我会做的更好，这是我一直以来都在体验的事情，我相信在不远的将来我踏上社会的时候，我会做的更好！

大学生假期实习总结5

工作是一种美丽，也是一种欢乐。当我为客人呈上热情的微笑，听到客人的道谢；当我们的服务获得客人对餐厅的赞许和称道；当我以诚挚和亲切的态度主动送客时，客人露出满意的微笑……我的内心仿佛吹过春天的和风，温暖惬意。我们的工作是一项美丽的事业，在工作中收获欢乐，在微笑中赢得尊重，在实习中体验生活。

（一）实习收获

1、服务意识的提高

对于酒店等服务行业来讲，服务质量无疑是企业的核心竞争力之一，是企业的生命线。高水平的服务质量不仅仅能够为顾客留下深刻的印象，为其再次光临打下基础。并且能够使顾客倍感尊荣，为企业树立良好的品牌和形象。经过酒店组织的培训和平时部门的强化练习，锻炼了我的服务意识，养成了应对客人泛出微笑的好习惯；学会了用标准的礼仪礼貌待客，更明白了学好外语的重要性。

2、服务水平的提高

经过了几个月的餐饮店工作，使我们对餐饮业的基本业务和操作有了必须的了解，礼貌是一个人综合素质的集中反映，餐饮业更加如此，要敢于开口向人问好，在向人问好的过程中还要做到三到：口到，眼到，神到，一项都不能少。对于客人的要求，要尽全力去满足，尽管有些不是我们职责范围的事情，也要尽力帮其转达；尽管有些要求不合理的不能办到，都要用委婉的语气拒绝，寻求其他解决方法。

（二）实习体会

1、餐饮服务业是社会礼貌的窗口

随着社会经济的迅猛发展和人们生活水平的不断提高，酒店行业获得飞速发展。虽然餐饮业的规模大小、档次高低、服务水平、管理质量等参差不齐，但从近几年餐饮行业发展状况和经济效益来看，餐饮业的档次越高、服务质量越好，其经营效益也就越高。因为随着经济的发展，人们的道德素质、精神礼貌也不断提高，同时，对这个行业的需求和要求也越来越高，所以，越是高档次的餐饮店，越是宾客盈门。这反映出餐饮服务业已成为社会礼貌的一个重要窗口。

2、服务质量是酒店管理的核心

餐饮业的服务质量是餐饮店日常管理的中心工作，全体员工都要有质量意识，管理人员更要树立服务质量观念。仅有在质量观念上牢牢扎了根，才能在日常管理中把质量真正当成企业的生命线。

3、酒店文化是酒店经营的灵魂

酒店里无所不在的是服务文化、礼仪文化、地域文化、饮食文化、解困文化等等，在饭店里所有的工作人员都是主人，所有的客人来到店内都会对餐店和饭店人产生或多或少的依靠，除了在理解服务的过程中接收文化或知识，他们还在遇到困难时向饭店人寻求帮忙。所以，我们能够说，饭店是一个到处充斥着文化和知识的场所。于是，在那里工作的人们必须更有知识、文化和涵养。客人在品尝一道菜式，而耳边是服务员小姐用甜美的声音介绍有关菜式

的知识，包括起源、流传、特色、新意等等，不仅仅更增添了品菜的乐趣，也让客人接收到一些新的知识和信息，让他们从另一个层面上觉得不虚此行。

在饭店的任何一个角落都是彬彬有礼的服务人员，规范的操作、职业的微笑、谦恭的神态，让客人无时无刻不受着礼仪文化的熏陶。处于社会中的个人永远都在受着周边人的影响，所谓人以群分，礼仪文化不仅仅使饭店人素质提高，也在有益地影响着客人，提升着整个社会的素质与涵养。还有一种称之为解困文化，也就是帮忙客人解决难题的知识供给本事，金钥匙文化就是典型，满意加惊喜，完成不可能完成的任务。

短短几个月的时间眨眼间过去，很快就结束了我的工作历程，回首竟有些留恋，经理的教诲指导，主管温和的微笑，那些和我们一齐服务过的服务员，都让我牵挂难忘。这为我以后步入社会奠定基础，它是我从学校向社会跨越的一个平台，因为有他们的指导，才使得我顺利完成了这次工作。经历此次工作，我学会了细心认真地去生活学习，学会了如何待人接物，在生活的道路上，不经风雨怎见彩虹，今后我将珍惜每一次机会，勇敢地挑战自我，完善自我，让自我成熟起来。

在实习过程中，我从技术，团队合作，专业素质等方面都有了极大的收获。从技术方面来说，这次实习给了一次我将所学知识进行运用来解决实际问题的机会，在实习过程中，许多原先并不熟练的知识逐渐被清晰的理解，许多原先没有重视的方面也得到了巩固，更在发现及解决问题的过程中学习到了不少新东西，在课本中所提到的技术要求之外，我在以下几个方面我有了比较深的体会：

1、由于是同组合作，所以在实习程中团队精神就尤为重要，首先要拟订准确的计划，分工明确，在测量过程中我们不但要做好自我的工作，还要研究同组人的工作，尽量要为别人带来便利。小组成员的合作很重要，实习小组的气氛很大程度上影响实验的进度。

2、在实习前必须要及时预习测量方法以及相关的计算公式，在实习过程中要听指导教师的安排，避免由于测量方法错误而造成的错误和误差。熟悉了仪器的使用和明白了误差的来源和减少措施，还应掌握一套科学的测量方法，在测量中要遵循必须的测量原则，如：从整体到局部、先控制后碎部、由高级到低级的工作原则，并做到步步有检核这样做不但能够防止误差的积累，及时发现错误，更能够提高测量的效率。

3、业内计算必须要十分仔细，因为没一个小错误都可能导致整体的错误，误差的检验也是很重要的，一切数据都必须控制在可允许的范围内。

4、等水准测量和纵断面水准测量以及场地抄平均需检查限差，超过差限必须要重新测量。

由于天气炎热，起初我对这次实习抱有排斥的态度，可是当我看到同组同学都在认真的测量，认真的实习的时候，我就被感染了，跟随他们一齐加入到测量中，争着抢着操作仪器，把握每一个提高成长的机会。尽管天气十分炎热，可是经过大家的团结努力，我们还是十分顺利地完成了测量。多天的合作下来，每个同学的脸都亲切了许多。当所有工作做完的时候，大家一齐回顾最初的苦，才发现其实并没有什么，坚持走过来了，成果拿出来了，大家的心里比什么都甜，

经过实际的测量实习，让我学到了很多实实在在的东西，比如对实习仪器的操作更加熟练，学会了地形图的绘制和碎部的测量等课堂上无法做到的东西，很大程度上提高了动手和动脑的本事，同时也拓展了与同学的交际、合作的本事。一次测量实习要完整的做完，单单靠一个人的力量和构思是远远不够的，仅有小组的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。

实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。一个人的知识和本事仅有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一齐，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自我由知识、本事、智慧等因素融合成的综合素质和本事，为自我事业的成功打下良好的基础。

大学生假期实习总结6

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xx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，积极参加社会实习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。理论知识也要与实习很好的结合才是最好的。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xx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xx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习活动，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，尽自己最大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xx镇中进行友谊篮球赛。

张瑞敏曾说过：“把一件简单的事做好就是不简单，把一件平凡的事做好就是不平凡。”我感触最深的是万事都不是那么容易的，只有自己不断克服困难才会成功，做事要认真踏实。假如我不去认认真真地做一遍，就发现不了自己的不足。工作也一样“一分耕耘，一分收获。”只有自己体验了才会知道。自己付出了多少，就得到多少回报。只有认真做了，才能有所得。认真学习了，会有好成绩;认真工作了，会有成果。通过自己的努力付出，不管结果如何，那个过程自己肯定是受益的。

通过本次社会实习活动，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，在实习中成长;另一方面，我们为社会做出了自己的贡献;但在实习过程中，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，并不断深入到实习中，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。

大学生假期实习总结7

像曲径上挥汗如雨的攀登者，像彩云环绕的山岫，像大漠里长途跋涉的征人，渴望莺飞草长的绿洲，终于通过几天的努力，找到了一份工作。还是跟人说了半天的情，才让去工作的，不然别人一般不收短工，想想这几天的经历，才知道要找一份好点的工作是如此的艰辛，本准备去做促销员，可是由于自己的能说会道能力还不行，被拒之门外，去帮别人买衣服吧，老板又说没工作经验不收，只好泡汤，经过一次一次失败的打击，本想放弃的，可是又觉得不能这样的逃避“失败并不可怕，可怕的是失败后的畏惧不前”这句话闪过脑海，于是就找道了现在的工作。

找到工作后的心情真是用言语无发去说，高兴的像只快乐的小鸟飞来飞去的，在家里乱蹿。只听见妈妈说：“她是不是傻了，怎么这么的兴奋”其实她不知道我找到了人生的第一份工作，第一次让我感觉到自己长大了，自己可以工作了，可以挣钱了，以后就可以不用在向爸妈要钱了，有了第一次找工作的经验对以后找工作就多了一份经历了。找工作让我体会到当一扇门为我们关闭时，我们不要放弃，因为总有一扇门会为我们开启。坚持就是胜利!

工作的第一天

因为昨天晚上兴奋过度，导致失眠，但也并没有影响我上班的时间，7点准时起床，洗刷完毕后就在外面随便吃了

点早餐，因为第一天给别人一个好点的印象，早上的工作就是择菜，扫地，拖地，擦桌子。我首先是扫地，把屋内外全部扫完后，就拖起了地板，刚开始拖得时候还蛮兴奋的，只是拖了两间屋后就觉的很吃力了，拖完后就累的上气不接下气了。小喝几口水后，便开始择菜，因为在家择菜少，有的菜我还不会择，还好老板好，教了我一些择菜的方法，不一会各试各样的菜都被我择好了!哇，没想到择菜完了还归我洗，没办发也只有认了，在学校洗衣服有时还用热水洗衣服，可现在不可能用热水洗菜吧!水真是刺骨啊!终于明白了妈妈洗衣服的辛苦了，妈妈真是伟大，以前总是她一个人洗家里一大群人的衣服，在冰冷的水中一洗就是几个小时，从来没有半句怨言，等我回家了一定不让妈妈那么的辛苦了!菜终于洗完了，可是我的`手却似乎没有了感觉，但也不能休息，地已经干了，还得去擦桌子，一会还有人来吃饭，如果看到桌子不干净，别人又怎么会吃的香了。中午时间快到了就看见有很多的客人纷纷的来到酒楼，看到来了客人老板让我们领他们去几号餐厅坐下，还得倒水端茶他们喝，还得一直的站在该号餐厅房的外面等待着被叫喊，有什么需要马上去办。不灵活还得被老板说，等客人吃完走后，留下的残局也得我们收干净。第一天上班，上天既然这样的照顾我。听老板说今天客人最多，今天跑去跑来估计也有好几十趟了，等我把碗洗好后，已经是下午3点了，在看看被搞脏的地面，又在自己的范围之内，只得拿起扫把，拖把把它弄干净，还要我半个小时就搞定了!还有大概2个小时的时间可以休息。在学校2个小时感觉好长好难过啊，一是没事做，又不想出去，在寝室里这边转，那边又转这边，好无聊，如今的2个小时是那么的短暂，还没来得急休息好就过去了，又是客人来吃饭的时间了，又是引导客人们去几号餐厅房。这次有个很挑的客人，他不是说这个菜没炒熟就是那个菜太淡了，是不是没放盐，我都快被他搞的生气了，可是老板却还是面带笑容的帮他换，真搞不懂，等到晚上快没客人来吃饭的时间，我的工作才算是完成了。完成了工作，老板还要开会，也不算开会，只是跟我一个人说，他说：“工作的还不错，要继续坚持，适当的时候要灵活，还有遇到很挑的客人不能发脾气，需要明白顾客是上帝，还要注意以微笑待人，不能摆张臭脸，不然客人还以为就像是非来你这不可一样，别人又怎么会吃的高兴!吃的不高兴下次怎么会再来了?所以以后要记得微笑待人!”一天的工作终于完了，回到家以是晚上10点了，看着家里人做再那里看着自己的电视，好羡慕，累了一天的我，躺再床上，想想今天的一切也觉的有点自豪，因为我做到了，我坚持住了!

工作第二天

今天早上就比昨天起来的晚一点，我舍不得我暖暖的被子，就多睡了一会，赶到的时候刚好8点。开始工作，和昨天的一样开始了我第二天的工作，重复的拖着我的地，没有了昨天的兴奋，但是还是拿出了我不怕吃苦的精神，干完了拖地的工作。然后开始择菜，问问择菜的小王在这里干了多久，哇，已经干了两年了，厉害真的很勤劳，她的精神真是值得我学习。由于昨天第一天来上班不好意思和别人说话，今天就主动搭话了，问了一下其他人才知道她是干的最长的，也是最能干的，什么都会做，而且也是做的最好的，在这工资最高，我昨天干了一天，就尝到了这种工作的辛苦，她能干这么长时间真是让人佩服，看着她那样执着，我也从中学到了一点东西，不要懒惰，要手快，眼快，看到什么要做就马上行动，不要总等这别人来说，来叫你，这样就会有效率，客人也就会越喜欢，喜欢了就会经常来这里吃饭!今天我学到了要处事灵活。

工作第三天

说实话，经过两天的累真的有点受不了这样的生活，但也没有半法，不能说就这样不做跑了吧，那我不是太失败了吗!我不能做逃兵，我要坚持我的工作。于是我在扫地，拖地中找到了自己的快乐，我可以把每天的扫地，拖地当成自己在做某种运动，即完成了工作身体也可以得到锻炼，何乐而不违了。我学会了从劳动中找到自己的快乐，并努力的朝着胜利的方向前行!

大学生假期实习总结8

在实习之前，就听了太多校方跟厂方的负面新闻，而对于这些流言蜚语，我并没有动摇，我相信集体的力量，一个人做了一件了不起的是算不得什么了不起的事，那只能算是你运气，唯有集体，当一个集体做一件事，哪怕是一件平凡的事，在背后所体现的是集体的力量，而作为这集体的一份子，那种自豪感是无与伦比的。所以，如果我一个人，背弃这个集体，当上了逃兵，将会被附上千古罪名，而对于这种逃兵，我们公正无私的学校组织，是决不会饶恕，我们的实习证，没有了珠江饼业这个全国５００强的盖章，况且我们的个人档案，还会被添加合理的处罚，所以逃兵是当不得的，除非集体全部变成逃兵，那将会是起义……还有，我始终相信，一日为师终生为父，作为老师，他们怎么会忍心将我们这些学生当成廉价劳工往一家月饼厂输出呢？这是不可能的；而作为老师的父母亲，学校，它怎么会做出撕破自己的教育的旗帜，做出那些只有奸商才会的所谓的黑心勾当，这种南辕北辙的事，也是不可能的。所以经过深思熟虑，我觉得学校这次为我们安排这次实习，省去了我们各自找实习单位的麻烦，我们要倍加珍惜，在这次实习中要好好锻炼自己，将来成为国家的栋梁。

八月五号的早上，我们乘坐学校派来的专车，带着一袋两袋的行李，前往那个我们向往已久的月饼厂。在此之前，厂家专程派人来学校，向我们展示了该厂先进的生产技术，员工的丰厚待遇，并且向我们介绍，在一个国家５００

强的企业里面，我们是必须要有严格的纪律，吃苦耐劳的精神，刻苦奋斗，才能会胜任企业里面的工作，这些都让我们很是期待。我们坐在车上，身旁是一袋两袋的行李，好比身携着大量的武器的雇佣兵，抱着克己的纪律，必死的决心，前往我们的目的地，将会进行鲜为人知的厮杀，而我们并不畏惧。不知不觉中，我们乘坐的专车已经到达那家月饼厂。我们提上我们的行李，去到分配的宿舍，进行必要的清理，入住那个舒适的员工宿舍。到了吃饭的时间，我们被我们的首领带领着前往我们的总营就食，至于饭菜如何，相当丰盛就是了，都吃下几口，你已经很饱的了，唯有倒了一大盘。而下午的时间，是给我们休息的时间，可谓是战前的养精蓄锐。

接下来的三天，我们进行正式就岗前的培训，似乎我们个个都是手无杀鸡之力，尽管我们自认为个个是杀鸡焉用牛刀。在那三天里，在一间多媒体会议室里面，我们进行了两次培训，一次讲到了我们工作环境所需要主要的问题，其中让我印象深刻的是，此讲士相当会与我们互动，时不时就点一个人起来，这让我们军心始终保持高涨，还会跟我们玩脑筋急转弯，无奈那些题目很为新颖，而我们大多数实在能力有限，所以很多时候唯有该讲士自己向我们讲解答案。此外，他向我们讲解了在工作环境下应该注意的问题，比如工作时间电话响起的正确做法，进入工作岗位前，如何将工作服、帽子、口罩正确穿戴在我们的身上；还会教我们如何将我们的双手洗干净……而另外的一次在会议室的培训，主要是介绍各种各样的月饼和月饼的制作到包装，各个工作岗位的任务与注意事项，向我们阐述着每个岗位都是任重而道远，所以无论我们将身为其中的哪一员，都会倍感自豪，接着他介绍了一些该厂的其中一些特色的月饼，这让我们更加心动，好比战士们得知自己将有机会成为制造生化武器的一员，而其中一个款式是叫做雪皮月饼的，该月饼将传统冰皮月饼加以改良，这将使得该月饼不需冷藏，节约了成本，走进更多平民百姓，这些与中国的一些山寨产物相似，以低价诱人，走进平民百姓家中，拿在手上，放进口里，才会体会到，还是原创好。

那几天里，我们还到了实战的地方培训，那里的工作环境昭然若揭。有一次到达那个地方的时候，正好遇到那些老员工在集合，在点完名字以后，各条线的组长发言，接着逐级往上发言，到最后一个终结者的时候，她用急速的语气说了第一句话：“各位早上好”，似乎时间鞭笞着她的一言一语，所以从她口中说出的话，总是给人迅雷不掩耳本之势往你的耳边钻，而下面的员工们耳朵一被钻完，便异口同声喊出了那响亮的口号：“好，很好，ｙｅｓ！。”可谓是军心大振。这个口号设计得真美妙，混进了西方的味道，而意思层层递进，设计者想必是西方的崇拜者，因为轻轻的一个单词ｙｅｓ，却超出我们“很好”二字。解散后，他们各自回到自己的岗位，投入工作，而我们这些新兵，则随机分配到各条流水线上帮忙。我来到流水线的开头那端，恰好看到有人在往月饼盒里盖上生产日期，原来这里不是人有多大胆，饼有多大产，而是你要饼何时产，它便何时产。那里盖上的生产日期，却是远远在当天之后。这看似不合理，却是在顺应着行业规律进行，好比在自然规律中，并不是所有的婴儿都在预产期顺产，还是有不少在预产期之前就来到这个浑浊的世界了。

接着我看到有一个组长看着单子，拿着笔，画了再画，统计着数据，计算着需要搬多少箱月饼礼盒过来。估计类似这样一个箱有多少礼盒，一个礼盒放多少饼，手头有多少个饼，现在至少需要多少箱月饼礼盒的计算题，想必可以入围奥赛题，如果不是一道难题，怎么会分配给组长这么重要的人物去做呢？接下来我们男生大部分被分配去开箱或封箱的工作，主要就是用胶纸把箱子封严实，避免那些礼盒在搬运和运送过程中意外掉出来，好比包扎粽子的那两条草线，看似平凡，却就能把粽子勒紧，那些韧性那么强的胶纸就更能把好几十斤重礼盒轻易拿下了。到了培训的最后一天，我们进行面试，然后分配岗位，面试过程中，厂里面的两个人面试我们８个人，只怪自己的人生阅历实在短浅，这种面试官比面试者还多的情况，我还是第一次见到，而其中一个人，我们刚坐下，他就因为其他事务离开，可谓是百里抽闲来面试我们，我们心存感激，而剩下一个人来面试我们八个人，他大有以一抵百之势，从头说到尾，真不知道是他在面试我们还是我们在面试他，当然，他也发掘出我们８人之中的一个佼佼者，此佼佼者，似乎一个新款的复读机，除了会说出不断迎合的“是，是，是”，那头还一直像打点计时器般在点，我在一旁看着十分当心，只怪自己离他太远，恨不得用手把他头按住，万一他的头点到脱臼了咋办，又万一他是情非得已，羊癫疯发作呢？还好一切安然无恙，面试结束，面试官也发现了能与他互动的可造之材，相当激动，似乎在一堆废墟中挖出一件奇宝，而这件奇宝，在今后的工作中，当上了组长。

第二天我们那些新人员投入正式的工作，经过自愿为主分配为辅的原则，我们选择了夜班，但我们先经过三天白班的跑龙套，接着才投入夜班的生活。在第一天上夜班的时候，由于得知我们那条流水线的封箱岗位有个传说中的高手，我跟我的工作搭档唯有自叹技不如人，接着到开箱的岗位去。第一天开箱的经历，是实习过程中最让我难忘的，那个箱子倒出来，礼盒套有一个保鲜套，而还有另外的精美礼袋附在旁边，这些的设计者，我真的是服了他们了，你往礼盒里套个保鲜套就能达到保鲜的目的么？干脆让厂方直接将这些月饼的出生日期虚报延迟，反正这也习以为然。我们把箱子搬下来，用刀把纸皮剖开，将礼盒倒出，将保鲜套取下，如此简单繁琐的动作，我们从晚上八点开始工作，期间我们由于体力不行，速度慢了下来，我们的组长当时就跑到我们的岗位来，出手相助，倒了两箱礼盒出来，接着又匆匆上去封箱那里放盒子，这让我心存感激，马上恢复了体力，好比能力丧失的葫芦娃碰到阳光充满力量，恍然一新，接着我们一直重复那些动作到零点，期间我跟我拍档相顾无言，唯有汗千行。接着去吃完宵夜回来，我们也进行了属于我们的第一次集合，各位领导逐级往上发言，汇报着丰功伟绩，点点滴滴，我在哑口聆听着传说，接着便是“好，很好，ｙｅｓ！”无奈大多数还没有领会到这句话的精髓，唯有一副无助的样子，像刚出

土的文物。集合结束后，我们再投入工作，期间好在有别人帮忙，我们得以休息一下……第二天８点，终于下班。接下来的日子，反正就是整天重复疲惫的画面，麻木你的感觉。而最后几天，由于需求量降低，我们调回白班，且上一天班，休一天假，最后，厂方体谅到我们是闲不住的人，提前遣散我们回家，我们好比被遣送回国的美兵，个个意犹未尽。

在实习以后，会让人想通太多东西，只有经过实习，你才会了解到实习的意义有多大。虽然我们的专业为食品营养与检测，但是我们在实习期间的工作就是将一箱箱礼盒倒出来，装进去，工作的实质与搬运工相似。学校提前让我们体验到，你现在学习的专业与你以后的工作，是很不同的，我真好奇那些专业是物流的，怎么不来这个厂实习？当然，我们还是应该感谢学校给我们这次难得的机会，走进厂方，深入底层，这种经历，受益匪浅。别人认为学校跟厂方丧心病狂，而我却觉得他们已经十分的克制忍让；别人认为学校跟厂房颠倒黑白，而我却觉得他们已经十分的公正坦率；别人认为学校跟厂方骄横傲慢，而我却觉得他们已经十分的姿态低下。

最后，祝愿学校与厂房合作无间，互惠互利。

大学生假期实习总结9

本来是不大算在校期间出去实习的，因为感觉真的似乎没什么用处。可是看到班里的同学都出去实习去了，也没有人玩了，我有点坐不住了。于是我也不得不出来找人找了份实习的工作。说是去实习我感觉就是去玩哦，公司的同事只会把你当作小朋友或者小屁孩来对待，真正的本领本事是不会教给我们的，我对此深信不疑。开始的时候我就没抱着要学多少东西的态度去的。现在回想起来真的很羞愧，我怎么会这么想呢，下面是我实习的总结：

实习的时候总觉得日子过得真慢啊，现在一回头就觉得怎么咻一下就过来了做了半个月，其实要说真的学到了什么技术那真是不可能的，就和我去之前预计的一样，主要还是学会了为人处事。

先来说说收获吧，笑……这次实习偶最大的收获就是学会了温柔一刀了。诶多……不过，温柔一刀虽然很厉害，但是这个在刚刚实习时候比较有用拉，都说“ 伸手不打笑脸人 ”吧，见人就笑客客气气的总是没错的，但是熟了以后还总很客气难免给人距离感，搞不好还留下有点虚伪的感觉，该大气的时候还是要大气，也不需要一分一毫都算了清楚，这样反而生分了，受了别人的好处，倒也不着急马上给还上，找着适当的时机再说，有来有往才能培养出感情来不是。

第二么，嘴巴一定要甜，其实象偶们这种年纪，就是自己觉得自己大了，但是在那些工作了五六年里的人看来就根本还是小孩子嘛，所以有的时候实习。请偶们吃吃饭啊受点恩惠不报也没关系，偶们又没有赚钱拉，但是好听话要会说拉，姐姐长哥哥短的，让人家花钱也花得开心点拉。还有就是要学着看人下菜碟，一开始的时候么就象偶前面说的对谁都客客气气的总没错，但是在这个时候就要开始观察下周围的人的性格。

还有一点差点忘记了，就是遇到错事不管是不是你做的，先不要狡辩，狡辩的话别人一定会不高兴，即使你是对的，只有做到最好才能是别人不会找你的麻烦。

虽然这次实习教训比得来的经验多，可是我依然得感谢这次实习和给我这次实习机会的公司。我实习完最大的感受就是读大学似乎没什么用处，到了公司几乎就是打杂的料，领导什么重要的事情都不交给我去做，但是到了干杂物的时候就想起了我，真郁闷啊。可是这个大学不读也不行，因为毕竟只有读完大学，拿到文凭才能找到一份合适的工作，感觉很矛盾。

但是总的来说，我的实习还算是成功的，首先意识到大学生根本不缺和没多大用就让我看清了自己的位置，不要把自己想的多么的厉害，在别人眼里大学生就是不会动手操作和工作的代名词。

无论如何我总算有了自己的第一次实习过程，虽然不是很完美，可教训和经验极为深刻，为我以后的工作，踏入社会做出了很好的铺垫。我一定珍惜以后的来不易工作，努力干好自己该干的，这样就不会是自己遇到不必要的麻烦。

大学生假期实习总结10

大学毕业生离步入社会越来越近了。校园和社会环境差别很大。这就要求我们利用假期时间进入社会实践。

社会实践是引导我们的学生走出学校、进入社会、接触社会、理解社会和加入社会的一种良好形式。是培养锻炼能力的好渠道；它是弘扬思想、培养自我修养、树立服务社会思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们中学生更新观念，吸收新的思想和知识。社会实践加深了我与各界人士的感情，拉近了我与社会的距离，开阔了我的视野，增加了我在社会实践中的天赋，进一步明确了我们年轻学生的成功之路和他们的历史使命。社会是学习和教育的大课堂。在那个广阔的世界里，我们生命的价值得到了体现，为未来更激烈的竞争奠定了更坚实的基础。我在实践中得到了很多感悟！

有一次回老家，在一家超市找了一份推销的临时工作。拿着实习生的牌子站在柜台前，一脸孩子气和迷茫，不断提醒自己要大胆接近和争取客户，却站在那里半天一句话也不说。但是慢慢放下你的勇气去尝试，其实这种交流比想象中容易多了。

在学校，你被每天的时间表所束缚。课程表会告诉你今天做什么，明天做什么。而这里，你可以像木瓜一样呆在那里什么都不做，什么都不做。在学校里，每个学生都在努力争取更高的分数。虽然有竞争，但校园里总有纯真和真诚，一般不会引来羡慕和报复。但是，在社会上，你的成功是别人的失败，你的工作直接影响到别人的经济利益。接触各类客户、同事、上级等。在社会中，关系是复杂的，所有这些都需要我们的经验来处理。尽管竞争激烈，但我们必须学习别人的优秀，这需要我们有经验来调整自己的心态。而这些经历需要日日夜夜的积累，而不是毕业后看一本速成书。许多学生在考虑这些事情之前，忽视了社会实践的重要性。

这个亲身经历让我感触颇深。它不仅是一种实践，也是一种人生体验，是我一生的宝贵财富。

一、努力工作挣钱：

我整天在超市里努力工作，每天面对同样的事情。真的很无聊！太不堪了！

二、人际关系：

在这次实践中，我深深地感受到了社会上人际交往是非常复杂的，大家聚在一起工作。

每个人都有自己的思想和性格，这些都需要我们的经验来处理。尽管有竞争，但我们还是要学习别人的优秀点，这就需要我们调整心态，好好工作，在最好的状态下学习经验。而这些经历需要日日夜夜的积累，而不是毕业后看一本速成书。在交往中，既然不能改变什么，就要学会适应。如果不能，就要改变适应的方式。我在这个社会实践中掌握了很多东西，最重要的是我在待人接物和如何处理好人际关系方面有了很大的进步。同时，在这次实践中，我深深体会到，一定要勤勤恳恳，慢慢琢磨，不断学习，不断积累。遇到不懂的地方，要先想办法解决。如果实在不行，可以虚心请教别人，没有自学能力的，迟早会被企业和社会淘汰。

三、经理管理：

公司行政人员很多，就像我们学校的领导，我们班的班干部。想要成为一个好的管理者，就要有好的管理方法，就要用艺术的管理方法去管理你的员工，你的下属，你的同学！如果你想让他们服从你的管理，你应该对每个员工或同学使用不同的管理方法，这意味着：应该因人而异的管理！

四、自信：

对社会有信心。自信不是一种麻木的自夸，而是对自己能力的肯定。当你与客户多次接触时，我理解自信的重要性。你和别人畅通无阻的交流是你自信的表现。当你没有足够的自信时，你就根本无法和别人顺畅地交流

交流。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，所以没有必要感到自卑。你的自信有时能够感染其他的工作伙伴。

五、认识来源于实践：

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。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高！马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识和理论对实践具有指导作用。认识

在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。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。我们不只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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

大学生假期实习总结11

实习地点：咸宁xx温泉谷。

实习目的：为了将两年所学的专业理论知识运用与实践,在实践中结合理论加深对其认识和总结,再次学习.将专业与实际接轨,逐步认识,体会,从而更好地将所学的运用到工作中去.接触社会,认识社会,体验生活,学会生存,学会感恩,学会做事,学会与人相处,学会团结协作。把书本上学到的有关餐饮的知识运用到实际生活中，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践加深对理论知识的理解。更重要的是锻炼自己独立生活能力，从一个实实在在的学生向一个社会人过渡，逐步的了解社会，认识社会，从而迈入社会。

度假村还建有大型生态停车场，可同时容纳500辆轿车停放。同时拥有多功能会议中心、四星级宾馆、各类风味餐厅、潜山茗道茶楼等。

泉质：出水温度达53℃以上，日出水量80000吨，泉水富含硫酸盐、碳酸盐、氡、钙、镁、钾、钠等数十种有益矿物质，保健功效显着.

疗效：在泉水中融合了人参、当归等名贵中药材，及茉莉花、玫瑰、百合等各具特色的矿石浴、特色加料浴，非常适合各类人群养生、美容、健体。

住宿：按四星标准建造，欧式风格酒店，客房200多间，布局典雅。

实习岗位：我的实习地点是在泉世界的二楼餐厅，该餐厅包括四个吧台，有水果吧、红酒吧、咖啡吧、泉景吧。水果吧主要是为客人提供免费的水果和果汁、饮料，客人可以在泡完温泉后上二楼休息时凭手牌号去去领取。红酒吧可以给各个层次的客人提供不同种类的红酒和雪茄。咖啡吧则是为客人提供各种咖啡、鸡尾酒、奶茶、泉景吧就主

要是属于中西餐结合的餐厅，能够提供各种食物。我主要是在餐厅做楼面服务员。主要的工作就是，如果是早班的话就要拖地、擦桌子、整理桌面、清点餐具、准备餐具和一些其它的客人来之前的准备，而如果是晚班的话，就只是需要早一点过去和上白班的人接班，然后到了要下班时准备清点餐具，整理好桌面等。作为服务员，最主要的还是为客人服务，在客人来的时候，你必须要上前问好，询问他的需求，做好引领工作，如果需要点餐，则引领客人到座位上坐好，然后拿菜单、倒水，再是客人如果要点餐了，你就需要签单，这是最主要的一项，点单过程中，你需要向客人介绍他想要知道的一切，点完单后，就需要向客人复述一遍他所点的食品，以免发生不必要的误会，最后就需要记下客人的手牌号，让客人签名，以方便客人出去的时候结账核算，在记手牌号时，一定要看清楚客人的手牌号，以免结账时，消费与实际所用不符合，如发生意外，则一切由服务员自己负责，也即是，客人消费由你买单。

实习过程：

“ 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的专业知识的匮乏，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得不错，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。

此次的工作主要是做个服务员，以前总以为，服务员还不好做吗，能有什么好学的啊，端盘子、扫地，那有谁不会啊，去了之后才知道一切没有想象的那么简单，最起码你要做到如下几个步骤：

1、迎宾、问候客人：当一切准备工作全部就绪

后，就要开始站岗了。当客人来到时，要微笑地问候客人，知道客人名字的要用姓名去称呼客人。

2、拉椅让座:当客人进入餐厅后，要主动为客人拉椅让座。不用为全部的客人都拉椅让座，但一定要为女士或者是被邀请的贵宾服务。有小孩子的，要主动询问是否有特别的要求。

3、服务茶水：当客人坐下之后就需要为客人倒茶水了，你需要站在客人右手边一只手为客人倒茶，并说：“ 对不起打扰一下。…请用茶 ”。如知道客人的姓名，要说：“ 王总，请用茶 ”。在倒茶之前一定要先说“ 对不起打扰一下 ”来引起客人的注意，否则客人不小心会碰到茶壶造成烫伤。

4、呈递菜单并点菜及酒水：询问客人是否可以点菜，并将菜单交于主人。向客人主动推荐特色菜或者是当天的厨师精选。推销各种酒水及向女士儿童推荐软饮。询问是否可以起菜：对于集团内部宴请或者是常客，可能会早已通过电话预订的形式提前制订了宴会菜单，所以可以直接向主人询问是否可以通知厨房开始做菜，如客人要求有果盘的话，要通知吧台开始准备。同样要向主人推荐各种酒水及饮品。

5、下点菜单及酒水单：将客人所点的菜品和酒水项目分别开在点菜单上（酒水一份，菜品一份）。每份一式三联，一联交吧台，由吧台输单，一联交传菜，一联自己留底备查。

6、服务酒水：如客人有特殊要求的话，按照客人的意思分先后顺序斟倒。如客人没有要求，则按照先女士儿童、主宾、后主人的顺序顺时针斟倒。倒酒时酒瓶要有余底，不要全部连底倒完。

7、上菜服务（分餐）：上菜时，要在客人比较稀疏的地方上菜，或者选择不重要客人的位置；上汤时，将汤上到桌上后，要向主人询问是否需要分汤；对于分餐的客人，每次要将菜品上桌后报菜名，给客人做一个展示，按人数将其用骨碟分餐。给每人上菜时再次报菜名，并请客人慢用。所有菜品全部出完后，要向客人说明：“ 您的菜已经全部上齐了，请慢用！ ”

8、餐间服务（更换烟缸、骨碟、倒酒）：烟缸里每两个烟头就更换一次；及时续倒茶水；客人吃完带骨或皮壳较多的食物后就更换一次骨碟；上果盘之前更换一次；客人举杯喝酒时，要马上手持酒瓶准备续斟；如果

所点的酒水已喝完或马上喝完，要马上问主人是否要再加。

9、拉椅送客：客人起身要离开时，要马上上前帮女士或贵宾拉椅，然后送别客人，并感谢客人的光临。然后以最快的速度检查一遍桌面上是否有客人落下的物品。

11.餐后整理工作：归整坐椅，清洁地面卫生；收台：先收口布、香巾等布草制品，再收酒杯等玻璃制品，最后收瓷器制品，将垃圾各脏餐具运送至洗碗间，将玻璃转盘从桌上搬下清洁，收掉脏台布。

这些都是我们服务过程中所必须做到的。而人际关系也是我们会遇到的问题。

作为一个学生，我们都没有真正的踏入社会，也不会真正的理解所谓的社会的黑暗、勾心斗角，作为学生，在外部人群中我们还是最为单纯的，以至于傻傻的，什么都不知道，不知道怎样看别人的脸色行事，不会知道何为利益冲突，我们说话讲究坦诚，不会藏着掖着，所以，刚刚上岗，我们难免会和人发生细微的矛盾，而且酒店人对我们大学生的歧视，也使我们深感痛苦和无奈，因此和酒店的部分领导也有过理论上的辩论。尤其是

大学生假期实习总结12

一小幼儿园的教师的职业素质相对较高，暑假中我一小幼儿实习作为了这次社会实践的目标。之所以选择一小幼儿园主要有两点原因：首先。得到许多家长的一致好评，把自己的孩子送到这里，家长们都觉得放心；其次，这里的教学设备较齐全，教育教学环境好，有促于孩子们更健康的成长，这也是吸引家长的重要原因。

找到幼儿园的校长，来到幼儿园后。向他介绍了这次到贵校实践的目的和一些有关的事，起初，校长并没有要接受我意思，只是说有空的时候可以考虑一下，见事情不妙，便改变了与他交谈的方式，让他知道我姐姐家也有孩子正在读幼儿园，家也有教育小朋友的经验，只是一个人不能只满足于现状，要寻找更多的机会锻炼自己各个方面的能力。经过一翻努力，校长终于答应让我一小幼儿园完成我这次寒期社会实践活动。

面对三十多个仅有两岁的小朋友，突然觉得自己似乎又回到童年，于是很自信的认为自己一定能够很好地和这些小

朋友们相处。然而，事情哪有想象的那么简单？刚进教室就发现有一个小女孩在教室的一角，直哭着要妈妈，于是急忙上前询问事情的原由，可小女孩只是一个劲儿的哭，毫不理会我询问，周围的小朋友们也没有一个人告诉我事情的原委。看着女孩满脸的泪水，急了这下该怎么办才好啊？无奈之下，请来了班主任老师帮忙。年轻的班主任老师一走进教室，就微笑着来到女孩的身旁，慢慢的俯下身子，起初她也试着问女孩哭泣的原因，女孩照样不愿说话，不停的哭着，叫着…这下老师把藏在身后的手摆出来，管理的班级是1小班。松开后将手中的一颗糖放到小女孩的手中，玲玲最乖了告诉老师为什么要哭就是最好的孩子了这招还真灵，女孩一手拿着糖，一手将脸上的眼泪擦干，摔…倒了，痛…痛。就是这么简单的一件事情，就是一颗糖，就是一个微笑，而我却没有想到小孩子就是要大人呵护，要大人用适当的方法来“哄”着才能成长的

哭吵着要妈妈爸爸；一会还有孩子吵着要回家…所有的突发事件让我不知所措，上午遇到难题是找他人帮忙解决的下午又遇到不同的困难：一会是小朋友午休睡醒后就不停的哭泣；一会是两个小朋友在吃点心的时候因为一小块蛋糕而争吵得泪流满面；一会又有小朋友尿湿了裤子。甚至后悔自己为什么要到幼儿园来“惹”这帮小家伙？

不想一开始就干不下去了不行，但是人总是要适应自己自下而上的环境。一定要坚持下去。晚上回到家后我仔细思考了一下，最后决定一定要努力将这次实践工作做好。

空余时间就主动找到幼儿园的老师们谈心，接下来的几天。虚心向他学习和小朋友们相处以及管理幼儿园的方法。上课的时候我尽量以自己的微笑来感化小朋友们让他感觉我就是好朋友，让他愿意听我话.....

但那仅仅是单纯的年龄上的成长，而现在更深层次的指思想上，社会实践帷幕渐渐落下了回想起从开始到现在这一路走来我最大的感受就是自己成熟多了年幼时渴望长大。行为上的成长。每个人成长的方式不可能完全一样，但相同的都体会到成长的快乐。生活中体验着成长的艰辛，收获中体验着成长的喜悦，也许人的一生大多是由酸甜苦辣交织，喜怒哀乐相汇，苦中有甜，甜中有苦，笑中有泪，泪中有笑。就是这些造就了丰富多彩的人生，人生体验多，财富亦多，各种滋味都品尝过了各种感觉都体验过了才能真正认识到人生的丰富。渴望着丰富的人生阅历，渴望品尝到成长的快乐！

更多 实习总结 请访问 https://xiaorob.com/shixi/

文章生成PDF付费下载功能，由ECMS帝国之家开发