# 2025年暑假实习总结范文

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2025-04-17

*2023年暑假实习总结范文（通用15篇）2023年暑假实习总结范文 篇1 从整体情况看，通过这次实习，本人有以下体会： 一、 不仅仅是一次实习，更是一次很好的学习 来实习之前，本人一直认为暑假的实习仅仅是一次专业知识应用于实践的一个过程，但...*

2025年暑假实习总结范文（通用15篇）

2025年暑假实习总结范文 篇1

从整体情况看，通过这次实习，本人有以下体会：

一、 不仅仅是一次实习，更是一次很好的学习

来实习之前，本人一直认为暑假的实习仅仅是一次专业知识应用于实践的一个过程，但来到这里，才发现更多的不是理论应用于实践，而是一个学习的过程。刚才已经说了，在这里学到了许多东西，除了上面的知识外，更是学到了许多社会经验、做人原则和在社会中为人处事的方法技巧。在去的第一天，我有幸碰见张杰师傅，他在见到我的第一句话就是问我这是实习的目的，想通过这次实习掌握些什么东西?他的这个问题使我感到茫然，因为我在之前从没想过这些问题，但是就是他的这个问题

使我有了自己的实习计划和实习目的。同样因为这个问题使我懂了什么才是真正的做事要有准备才会有一个很好的开端。张杰师傅在第一天就教导我在社会中，在工作中要做到八个字：眼勤，口勤，手勤，腿勤。所谓眼勤就是要在工作中善于勤于发现需要自己的地方，勤于发现自己不懂得地方，勤于发现别人的优点等等，口勤就是在工作中要善于勤于不懂多问等等，手勤就是勤于动手操作，勤于动手帮助他人等等，腿勤就是勤于跑动，及时完成任务等等。总之，在工作中要将这八个字充分的结合起来完成工作任务。在后来的实习工程中，我严格按照这八个字来要求自己，使我再后来的实习中学到了更多，懂得了更多，同时也得到了 同事 的肯定和赞扬。同时，在实务的操作过程中，发现了平时在专业学习的过程中忽视的一个严重性知识点：就是如果要想实务工作做得好，就必须对每个文件条令掌握的非常之熟练，对每个条例实施的具体时间点要精确到天，这样才能使整个过程连贯。此外，实务中的学习和专业学习最大区别就是实务学习学习的是知识点，而专业学习学习的是知识面，知识面是系统的、连贯的，而知识点是零散的，不连贯的，需要自己去汇总，总结。

二、 工作要仔细、认真，负责

不论在什么岗位，工作必须要仔细、认真、负责，工作跟上课不一样，上课认真学习是为了对自己负责，而工作是面向社会，对社会大众服务，所以就必须更加认真、负责，不能有半点粗心，这是我的张杰师傅第一天对我这样说的。我也明白了，特别是我所在的岗位，如果有半点粗心，将会有导致退休人员少享受应得的待遇或者是参保人员多缴或者少缴保险费用。在我的实习期间，我就犯了一个不应该得的错误，由于我的粗心，马虎，把一个人的缴费记录数据录错，多亏师傅的及时发现和系统有更改程序，否则将会导致此人今后的缴费增多，而待遇却不变，严重影响此人的利益。当然，由于我的失误，我被严厉的教训了一会，在后来的工作，只有我也犯错误，我将肯定会得到师傅的批评，当然。我知道。他是对我负责，对社会负责，对我们学校负责。我感谢他!在\*\*区社保局的社保中心，如果一个工作人员在一个月内连续犯了两次及以上涉的失误且金额都在1000元以上的话，此人将会遇到解雇的危险。

三、 工作中要善于、勤于主动与他人交流

在工作中，如果你希望你的能力不会原地踏步，那么就必须主动与他人交流，在遇到问题，主动寻求帮助，跟他人建立一个用好的关系。我这次较为幸运，我跟一些年轻的工作人员在一起，而且主要为男性，在很多方面有共同语言，所以很快就分他们熟悉了，每当我有问题时，就会很积极主动地向他们请教，当工作完成时，又会跟他们聊天，了解更多跟工作相关的问题或者是向他们讨教社会经验。他们同时也喜欢向我说些在社会中生存的一些的原则和方法。所以在生活中要善于乐于勤于与他人交流沟通，建立一个很好的人际关系，这样将会为自己将来的成长创造一个很好的条件。这次虽然只有短短的十五天天，但是在这十五天中本人与相邻的几个工作人员都建立了很好的关系，除了在工作中得到他们的帮助外，在离别那天，我的张杰师傅和我的几个 同事 送我许多礼物作为纪念，诸如圆珠笔、笔记本、书籍、软磁盘等实用的东西，同时在我走的时候，作为转业军人的我的师傅起立，给我唱起了离别之歌和敬军礼，这些让我特别感动，知道什么是社会中的温暖。在我看来我之所以得到我的师傅和 同事 们的这样对待，与我勤于与他们交流和沟通有很大的关系。

四、 提前给于压力，促使积极准备就业或考研

在实习中，通过与一些同事的聊天中得知，，当前就业的确是非常之严峻，我们在现在就必须作出一种抉择：是继续天天 泡馆 呢，还是从现在开始多做些社会实践，以后在做个没有户口的 北漂一族 或者是回重庆建设自己的家乡 太复杂了。不过这的确也为我敲响了警钟，提前了解自己未来将会面临的困难，适当增加自己的压力，是对自己有帮助的。同时，通过这次宝贵的实习机会，本人基本懂得了在社会工作中怎样取得领导的信任，怎样与同事交流沟通，建立友好的关系，这些都使本人对自己的未来也增添了很多信心。

总之，通过这次实习本人实现了理论与实践的结合，充分实现了社保专业的价值理念，同时发现了在平时的专业学习中要注意的问题，这将使得在今后的学习中能够找到更好的学习方法，知道了在社会上、在工作中的基本常识等等。在获得众多收获的同时，还必须感谢学校给我们提供了这次宝贵的实习机会，感谢王微老师在这次的实习过程中给于的支持和帮助。

2025年暑假实习总结范文 篇2

从20xx年8月10号我开始在已经20天了，在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自己很多的不足感觉收益非浅，以下是我在实习期间对工作的总结以及一些自己的心得体会。

首先，我想谈一下实习的意义。

实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对接受实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才，亦可以作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员(如实习生)了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

对学生而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。

作为一名学生，我想学习的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

其次，我介绍一下我实习所做的工作。

再次，我要总结一下自己在实习期间的体会。

1、自主学习。工作后不再象在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，让你少走弯路;集团公司、公司内部有各种各样的培训来提高自己，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你感兴趣的。

2、积极进取的工作态度。在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，象我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在实习工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，如果工作态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

3、团队精神。工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。一位资深人力资源专家曾对团队精神的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，必须牢记一个规则：我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

4、基本礼仪。步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原来作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。这就需要平时多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。

5、为人处事。作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

最后，我至少还有以下问题需要解决。

1、缺乏工作经验。因为自己缺乏经验，很多问题而不能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。

2、工作态度仍不够积极。在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时虽能主动要求布置工作，但若没有工作做时可能就会松懈，不能做到主动学习，这主要还是因为懒惰在作怪，在今后我要努力克服惰性，没有工作任务时主动要求布置工作，没有布置工作时作到自主学习。

2025年暑假实习总结范文 篇3

曾几何时，作为大学生的我们都梦想着自己在毕业以后能够找到一份好的工作来实现自己的人生价值。但是在现实中想要实现自己的理想，我们就必须十分的努力，因为只有这样我们才能做得更好;因为只有这样生活的路才不会更加的曲折;因为只有这样我们的前途才会更加的光明!但是现实残酷的告诉我们这一切都是枉然，除非我们去行动!不行动，即使是一颗小石子也会让我们停止不前;不行动，即使是再大的理想也将不能实现;不行动，即使是手中的黄皮卷也不会让我们成功!

光阴荏苒，一不小心大学生活的最后一个暑假已经悄悄的到来，当然大学生活中的社会实践自己也必然去面对，虽然很艰难，但是对于一个大学生来说，敢于接受挑战是一种基本是素质。虽然天气炎热，烈日当空，我毅然踏上了社会实践的道路，因为只有实践才能增长自己的知识，才能锻炼自己，才能让自己更进一步的了解社会。

就这样，我很幸运的到了一个书店工作，开始了我这个假期的社会实践。 实践，是检验真理的唯一标准 这个伟大的理论，真是将实践这个词表述的淋漓尽致。因为只有实践我们才能把学校所学的理论知识运用到实际中去，使自己的知识有用武之地。实践与理论的关系就如同数学中的0和1，谁都知道：0的位置是很重要的，0只有放到1的后面而不是放到1的前面才变得有意义，而且是1后面的0越多价值越大。所以不实践，所学的知识就等于0.理论就应该同实践相结合，而且现在的实践还可以为以后的工作打基础，通过这段时间的实习，我学到了一些学校里学不到的知识。因为环境不同所接触到的人与事都不相同，从中学的东西自然就不一样了。我们就是要从实践中学习，从学习中实践!

在这次实践的日子里，有了很多在学校里根本不可能有的感受;如在学校我们每天都享受着老师对我们的谆谆教诲，老师会不厌其烦的告诉我们今天该做什么，明天又该做什么。而我们因为读了这么多年的书也早已经习以为常。但是在实践中，将不会有人告诉你这些，你必须知道自己应该做什么，要学会自己主动的去做，而且尽量要求自己做到最好。学校，毕竟是学习的场所，没有在社会中这么多的尔虞我诈。而在工作中，你就必须要努力学会更多的知识，同时更要学会怎样去做一个人!(佛说： 人本是人，不必刻意去做人;世本是世，无须精心去处世。 切记不能加到文章中哦!)

在这次工作中也让我学到了很多人际交往和待人处事的技巧。无论什么事情我们都要努力的去做。对待自己的朋友一定要真诚，切不可斤斤计较，你知道当我们对别人微笑时，别人回报给我们的一定也是醉人的笑容。在工作中，我们必须要时刻保持主动性与积极性，对自己要有信心，要学会和自己的同事朋友沟通，多多的关心别人!

工作的日子，有喜有忧，有苦又累!也许这就是生活吧!只要我们坚持，向着自己的理想奋斗，相信自己，总有一天我们一定会成功!

2025年暑假实习总结范文 篇4

谦虚谨慎，勤奋好学。注重理论和实践相结合，将大学所学的课堂知识能有效地运用于实际工作中，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议，可以虚心听龋表现出较强的求知欲，并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，灵活运用自己的知识解决工作中遇到的实际困难。

2025年暑假实习总结范文 篇5

待人诚恳,作风朴实。该学生严格遵守我单位的各项规章制度，实践期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象，并能与单位同事和睦相处，交流融洽，善于取长补短，虚心好学，注重团队合作。

2025年暑假实习总结范文 篇6

在实习过程中完成了在护理道路上的第一次。第一次为病人进行静脉输液的紧张;第一次给病人某些操作的尴尬，第一次被病人拒绝时的委屈;第一次面对孩子哭闹的无助：第一次 总之，很多的第一次让我在实习过程中不断成长，慢慢改善，让我知道在以后的工作的道路有更多的责任等着我。

初进病房时，总有一种手足无措的的感觉，对于护理的工作处于比较陌生的状态，也对于自己在这样的新环境中能够做的事还是没有把握，怀疑自己的能力，害怕遇到突发事件。庆幸的是，有老师为我们介绍病房结构，介绍各班工作，带教老师们经验丰富，让我们可以较快地适应医院各科护理工作。能够尽快地适应医院环境，为在医院实习打下了良好的基础。

以前只听老师说过护士的工作很琐碎，较之其他工作需要更多的耐心。尽管在未入临床之前也有所感悟，但是真正进入病房后，感触又更深了。的确，护士的活很零碎，很杂乱，还可以说是很卑微，可是通过多数人的不理解，我们发现，护士有着独特的魅力。医院不可能没有护士，医生离不开护士，病人离不开护士，整个环境都离不开护士。这琐碎的工作，有着完整的体系，也正因如此，才能发挥其独到的作用，产生不可或缺的作用。因为有了临床的实习，我们才更全面而深刻的了解护理工作，更具体而详尽的了解这个行业。正确认识护理，树立了正确的职业道德观，养成了良好的工作态度。

2025年暑假实习总结范文 篇7

一、实习时间 xx年7月20日 xx年8月20日

二、实习地点

上海虎头化工有限公司

上海市杨浦区营口路600弄36号

三、实习内容

1、网站推广和电子商务的基础工作

2、接听记录商务电话

3、档案资料管理工作的协助

4、在销售人员外出时处理一般性订发货事宜

5、负责公司网站的维护和推广

6、其他与办公室有关的管理工作

四、实习心得

1、熟悉网站维护、网络推广及电子商务等的基础工作流程

2、熟练运用word,excel等常用办公软件

3、具备简单的图片处理能力

4、对于公文撰写能力有一定的提高

5、对档案管理工作有一定的了解和认识

6、责任心增强，做事情更加的踏实、耐心、细致

利用暑假时间驱车赶至上海，参加已经联系好的社会实践工作，利用上个假期对于电子商务的调查报告，了解到电子商务的巨大潜能和一种商业趋势，决定利用这个暑假到获得 电子商务应用50强 的上海虎头化工有限公司参加实习，在这一个月的实习期间除了自己在动手能力的提升外更对电子商务的有了更深的认识对于基础性的推广和维护有初步了解!

在开始入职的时间由于心理上的不自信我先是跟着同事做一些基础性的工作，帮助打印些文件和一些业务人员发货及发样品时给他们写写快递单，字体尽量的工整，好让对方可以感觉我们的认真和严谨。慢慢的我开始在同事的帮助下编辑需要发布的产品信息的文案和图片处理，以及图片和文字说明的匹配。

工作期间有个负责客户信息和档案管理的同事请假，我就开始做起两天的客户信息的归类和完善工作，对于打进公司求购的电话我详细的备案，将来电者的公司名称，主营行业，求购产品和产品的具体要求，负责人以及电话等详细的记录以便以后业务人员的查询和使用。对于公司的企业资料也会在网络销售人员需要传真之后再归纳收好，把文件如原先一样的放好。由于我刚开始做生怕做不好的心理，在文档的编辑时我更添加了些必要地详细信息，并将文档文字处理的字体整齐，这种严谨得到了公司经理的表扬，也打开了自己开始推广工作的一扇窗。

到公司的15天以后我开始正式的推广工作，在同事的指导下我开始在他要求的平台注册，并根据他给出的范例填写完善公司资料，并拷贝式的上传他要求的图片建立相册，把商铺的抬头换成公司固有的图片格式，做完这些公司的资料信息，我开始发布最关键的产品信息，这种发布也是一种拷贝模式。

利用公司已经完善资料和信息的阿里巴巴平台页面的发布标题直接拷贝到我注册的b2b平台，这种没有什么技术要求完全是一种体力活，利用原先做好的文本直接的复制粘贴，然后填写里面的参数，不会的就问旁边的同事，但是很多是雷同的，所以自己也就背下了很多的技术参数，虽然不知道这些代表的什么意思。

然后就选择网上要上传的图片，这个要求就是产品的标题一定要和产品图片匹配，还要避免重复，因为一个产品不仅仅是要发布一条信息就完了的，在同事的口中我听到什么长尾关键字的，对于这些我不是很明白，他就给我解释说是动词+形容词+名词的一个模式，并教给我几种方法让我自己组合，比如利用地理位置，利用服务等的添加晚上产品信息。

本文是一篇电子商务专业暑期实习报告范例，学重在实践，重在运用，这里小编向大家展示了电子商务专业实习生详细的工作报告，希望对大家有所帮助。下面让我们一起来看看吧!

很快的，署假又过来了，面对最后一年的校园生活，想着刚刚过去的最后一个署假，紧张沉默之后更多的是感慨，印在脑海里的每一个足迹都是那么的深，真的说不出是什么感觉，伴着时间，就像是在和自己的影子赛跑，不可能从真实的两面去看清它，只是经意不经意的感受着有种东西在过去，也许更适合的只有那句话：时不待我，怎可驻足。

署假期间，我在广东东莞的一家电脑公司做教师，主要是教那些比较简单实用的办公软件，本来开初都没想到自己一个学英语专业的竟会去做电脑教师，于是真的觉得老师那句话的实在，在学校，学到的任何一种知识都是一种有用的贮备，虽然在平时看来学的很多东西总感觉与自己的想象很遥远，但说不不定就在某一刻显现出来。这也许就是有些师哥师姐说的在工作过程中总觉那些东西在学校见过，但却己经忘了，擦肩而过。，想起这，真的得感谢在校期间学的那些本专业的那些另外的知识。

以前也想过，学我们英语专业的，也许以后最起码存在那种机会去走向讲台，所以，这短短的两个月的经历，对我来说，无疑是一个很好的煅练，而且，专门机构统计的现在的毕业生出来后只有极少的一部分会做与自己专业相符的工作，因而。、在工作的过程中， 我都在不断的提醒自己，不断的对自己要求，把手上的活，当做是自己的本职工作，而老板常常强调的就是每个员工都必需要有认真负责的态度去做事，我也觉得这是以后无论做任何一份工作都会收到的要求。

因为公司的员工都是即训上岗，所以，一直没有又休，而且在工作期间最大的体会就是，作为一个教师，或者说是一名授课者，最大的考验就是耐心，有的时侯，一个问题还得重复很多遍，这个时侯，就不能只站在自己的角度去想它，而应该站在对方的角度去看，去感受，慢慢的但有了分冷静的习惯，这也是在这很短的工作中得到的很大的体会。

在工作之余，我还经常出到外面去看看，也算是一种见识，东莞是一个新起的城市，但它却己走在了中国城市建设的最前端，在这种地方，看得到更多的机会，更多的挑战，有时会把自己与那些出入写字楼的同样年轻的人比较，心里真的感受到那很明显的差距，当然，这种差距并不是一时一日而起，所以，出到外面，一个正确的心理定位但显得格外重要，不然，常常因为比较把自己看得很不平衡，而迷失自己的方向，那些在我们前头的人们，可以当作是榜样，但不可过多的去计较，自己能做到何种程度，应该有一个很明了很中性的认识，不能过于攀比，更不可自以为是。

因而。结束工作的时侯，心里就有一种很渴望的感觉，明白了自己与社会所需的要求，因为现在毕业求职，特别是对于像自己一般的人，更多的时侯是社会，职业选择自己，面是不是更多的自己去选择职业，这应该就是所谓的先就业再择业吧。

两个月，短短的两个月，说不上是每一份经过都会成为内存，但紧张沉默之后更多的确实是感慨。

以上就是我署假的实习报告，可能并不是一份很规范报告，但确确实实我这两个月工作中的感受，也虽然那份工作并不与自己的专业有很大的接口，但我认为，无论任何一种偿试，都是对自己以后很宝贵的充实。

2025年暑假实习总结范文 篇8

为期五周的金工实习结束了，在实习期间虽然很累，但我们很快乐，因为我们在学到了很多很有用的东西的同时还锻炼了自己的动手能力。虽然实习期只有短短的五周，在我们的大学生活中它只是小小的一部分，却是非常重要的一部分，对我们来说，它是很难忘记的，毕竟是一次真正的体验社会、体验生活。

通过这次金工实习，我了解了钳工、车工、铣工、磨工和数控车、铣、火花机、线切割机等的基本知识、基本操作方法。主要学习了以下几方面的知识：钳工、车工、铣工、磨工等的操作。

第一项：辛苦的钳工

在钳工实习中，我们知道了钳工的主要内容为刮研、钻孔、锯割、锉削、装配、划线;了解了锉刀的构造、分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。我们实训的项目是做一个小榔头，说来容易做来难，我们的任务是把一根为30的115cm长的圆棒手工挫成20 20长112cm的小榔头，在此过程中稍有不慎就会导致整个作品报废。

首先要正确的握锉刀，锉削平面时保持锉刀的平直运动是锉削的关键，锉削力有水平推力和垂直压力两种。

锉刀推进时，前手压力逐渐减小后手压力大则后小，锉刀推到中间位置时，两手压力相同，继续推进锉刀时，前手压力逐渐减小后压力加大。锉刀返回时不施加压力。这样我们锉削也就比较简单了。同时我也知道了钳工的安全技术为：

1，钳台要放在便于工作和光线适宜的地方;钻床和砂轮一般应放在场地的边缘，以保证安全。

2，使用机床、工具(如钻床、砂轮等)，要经常检查，发现损坏不得使用，需要修好再用。

3，台虎钳夹持工具时，不得用锤子锤击台虎手柄或钢管施加夹紧力。

接着便是刮削、研磨、钻孔、扩孔等。虽然不是很标准，但却是我们汗水的结晶，是我们几天来奋斗的结果。

钳工的实习说实话是很枯燥的，可能干一个下午却都是在反反复复着一个动作，还要有力气，还要做到位，那就是手握锉刀在工件上来来回回的锉，锉到晚上时，整个人的手都酸疼酸疼的，腿也站的有一些僵直了，然而每每累时，却能看见老师在一旁指导，并且亲自示范，和我们一样，看到这每每给我以动力。几天之后，看着自己的加工成果，我们最想说的就是感谢指导我们的老师了。

第二项：轻松的车工、铣工

车工、铣工不是由数控来完成的，它要求较高的手工操作能力。首先老师叫我们边听边看车床熟悉车床的各个组成部分，车床主要由变速箱、主轴箱、挂轮箱、进给箱、溜板箱、刀架、尾座、床身、丝杠、光杠和操纵杆组成。铣床主要由主轴箱、主轴、立柱、电气柜、工作台、冷却液箱、床身。

车床、铣床是通过各个手柄来进行操作的，老师又向我们讲解了各个手柄的作用，然后就让我们熟悉随便练习加工零件。老师先初步示范了一下操作方法，并加工了一部分，然后就让我们开始加工。

车床加工中一个很重要的方面就是要选择正确的刀，一开始我们要车个轴承样的零件。这对我们这种从来没有使用过车床的人来说，真是个考验。

不停的转动横向和纵向的控制手柄，小心翼翼的加工，搞了整整一个下午，自以为差不多的时候，准备在加以最后一刀，却操之过急，把圆弧的直径车小了!我痛心不已，惨啊!最难受的是站了一整天,小腿都疼起来.但当把车好的零件交给老师时那种成功的喜悦使我忘记了站得发疼得小腿.这种成功的喜悦只有通过亲身参加实训才能感受得到。

身为大学生的我们经历了十几年的理论学习，不止一次的被告知理论知识与实践是有差距的，但我们一直没有把这句话当真，也没有机会来验证这句话的实际差距到底有多少。金工实习给了我们一次实际掌握知识的机会，离开了课堂严谨的环境，我们感受到了车间中的气氛。

同学们眼中好学的目光，与指导教师认真、耐心的操作，构成了车间中常见的风景。久在课堂中的我们感受到了动手能力重要性，只凭着脑子的思考、捉摸是不能完成实际的工作的，只有在拥有科学知识体系的同时，熟练掌握实际能力，包括机械的操作和经验的不断积累，才能把知识灵活、有效的运用到实际工作中。金工实习就是培养学生实践能力的有效途径。这里是另外一种学习课堂。

通过我们动手，对掌握的理论知识进行补充与质疑。这与传统的课堂教育正好相反。这两种相辅相成，互相补充，能填补其中的空白，弥补其中一种的一些盲点。通过金工实习，整体感觉实际生产方式还是相对落后，书本中介绍的先进设备我们还是无法实际操作，实习中的设备往往以劳动强度大为主要特征，科技含量较低，但还是有一些基本知识能够在实践中得到了应用。

第三项：磨工操作和数控车、铣、火花机、线切割机等参观

在我们实训快接近尾声的时，老师把我带到了磨工实训室边讲解边操作磨床，在我们认真听完以后自己开始动起了手，自己操作机床，磨自己前面钳工实训做的榔头，在老师的精心知道下我们把自己的作品再次利用车床加工了一边，使我们的第一件作品更加完美。在完成磨工任务以后老师在利用空余的时间把我们带到数控实训室讲解一些数控设备原理及操作，这样使我们在以后学习理论知识打下了坚实的基础。

总而言之，虽然在五周的实训中，我们所学到的对于技术人员而言，只是皮毛的皮毛，但是凡事都有一个过程。我们所学到的都是基本的基本，而技术人员也是从简单到复杂 进化 而来的。

最值得高兴的是没有同学在这些具有不同程度危险的实习工种中受伤，反而在实习中不时会出现一些甜甜的笑，这是和同学们的认真与用心分不开。金工实习让久在课堂的我切身的感受到作为一名工人的苦与乐，同时检验了自己所学的知识。金工实习更让我深深地体会到人生的意义 世间无难事，只要功夫深，铁杵磨成针!

2025年暑假实习总结范文 篇9

201x年七月我第一次真正的踏上社会，开始了两个月的工作实习体验生涯。时间不长，体会甚多。明白了那句读万里书，不如行万里路的深刻体会，也许在此时此刻的我，真实的将实习当做工作了吧。

本次实习的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习能力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务能力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，通过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。

实习在帮助应届毕业生从校园走向社会起到了非常重要的作用，因此要给予高度的重视。通过实习，让自己找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理适应期。

虽然已经是大三，但对于实际社会工作还是茫茫然的，毕竟书本上的只是一个概念，具体操作并没有教你。难得的实习机会，我想把它做好。

在这段时间学会了一些比较琐碎的事情，但确实体会到了工作的辛酸，觉得自己在学校所学的专业知识严重不足，不能适应激烈的工作要求，像那些实际操作性极强的工作，我们这些刚出来没什么工作经验，而且本身就没好好学学校的专业课的人来说，根本无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。虽然说这只是个销售化妆品的公司，但在这实习期间，我从培训到商品的整理以及到产品的现场营销等，都全身心的投入到工作中去。

实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年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。它将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等。

就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。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!紧张的两个星期的实习生活结束了，在这两个多月里我还是有不少的收获。实习结束后有必要好好总结一下。

这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

回顾这两个月来，自己的工作情况，扪心自问，坦言总结。在诸多方面还存在有不足。因此，更要及时强化自己的工作思想，端正意识，提高销售工作的方法技能与业务水平。

首先，在不足点方面，从自身原因总结。我认为自己还一定程度的存在有欠缺强力说服顾客，打动其购买心理的技巧。

作为一名销售人员，我们的首要目标就是架起一坐连接我们的商品与顾客的桥梁。为公司创造商业效绩。在这个方向的指导下，怎样用销售的技巧与语言来打动顾客的心，激发起购买欲望，就显得尤为重要。因此，在以后的销售工作中，我必须努力提高强化说服顾客，打动其购买心理的技巧。同时做到理论与实践相结合，不断为下一阶段工作积累宝贵经验。

其次，注意自己销售工作中的细节，谨记销售理论中顾客就是上帝这一至理名言。用自己真诚的微笑，清晰的语言，细致的推介，体贴的服务去征服和打动消费者的心。让所有来到我们店的顾客都乘兴而来，满意而去。树立起我店工作人员的优质精神风貌，更树立起我们优质服务品牌。

再次，要深化自己的工作业务。熟悉每一款化妆品的货号，大小，颜色，价位。做到烂熟于心。学会面对不同的顾客，采用不同的推介技巧。力争让每一位顾客都能买到自己称心如意的商品，更力争增加销售数量，提高销售业绩。

最后，端正好自己心态。其心态的调整使我更加明白，不论做任何事，务必竭尽全力。这种精神的有无，可以决定一个人日后事业上的成功或失败，而我们的销售工作中更是如此。如果一个人领悟了通过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他就掌握了达到成功的原理。倘若能处处以主动，努力的精神来工作，那么无论在怎样的销售岗位上都很难有所建树。

实习是学生大学学习完成全部课程后的最重要的实践环节。通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。在这次会计实习中，我可谓受益非浅。

仅仅的二个月实习，我将受益终生。通过此次实习，不仅培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，对实际的工作的有了一个新的开始。实习是每一个学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

2025年暑假实习总结范文 篇10

转眼之间，迎来了我大学生活中的第二个寒假，为了不虚度光阴，充实历练自己，我决定这个寒寒假间在我父亲的单位 江西省鹰潭日报社新闻采访部实习。采访这个工作看起来简单，似乎只要动动嘴就可以了，其实不然。要做好一个采访， 大学生党员自评总结，必须事先选好采访对象，想好一个主题，还要列出具体的采访问题。当然，这些仅仅只是采访这一诺大工程的几个主要部分，另外像准备好采访的设备工具，例如录音笔，摄像机，记录本等等也是不可或缺的重要章节。然而，这些只是前奏而已，新闻采访最关键的是把采访的过程记录下来，编纂成稿，经过反复推敲后，始成一篇暂新的新闻采访报道。

在此期间，我跟着前辈们做了几个专题采访，例如：信访局应如何做好数字化管理;提升龙虎山的旅游魅力;企业如何留住人才;农民工也要 理加薪 等等。其中，给我印象最深的，也是准备工作比较充足的专题是 企业如何留住人才 。

过年前几天，我手持记录本和录音笔，跟随 大部队 来到名气颇大，业绩丰硕的 三川 水表有限公司所在地，就 企业如何应对频繁跳槽，留住关键人才，壮大自身力量 对该公司的副经理进行了长达数小时的采访。经理热情的接待了我们，从他自信大气的言谈举止中，我看到了一个成功人士的历练和经验。采访结束后，我把采访笔录整理了一遍，初步完稿，内容主要为 三川 公司在人力资源管理尤其是预防跳槽风险方面的经验之谈。

2025年暑假实习总结范文 篇11

作为一名即将步入大三的学生，抱着锻炼自己，服务社会的愿望，我参加了学校组织去西安食品有限公司实习，经过两个多月的实习，让我学会了不少，同时让我深刻体会到父母赚钱的辛苦，现将这两个多月实习的新的体会总结如下：

一、 实习内容：

在实习期间，我在公司人事行政部里担任一名简单的管理人员，人事行政部总体上负责公司的日常行政，进行人力资源管理。具体包括人才的招聘考核录用;设置激励薪酬和培训制度;完善和执行新员工的试用培训工作;负责员工考勤考核工作;对公司重要档案资料进行管理;维持公司日常运行秩序。

在xx公司的实习阶段中，实习的主要工作：

1，做好部分员工的日常行政和人力资源的基础，完成公司领导交办的各项工作任务的同时还要做好员工思想的安抚工作。

2，做好员工与公司的交流，还要积极反映员工对公司提出的意见。

3，在实习的同时我还担任本班团支书一职，随时随刻注意本班及本校同学的一系列状况，如有不适者及时向公司反映并要求其批假休息。

4，通过岗位分析与设置，做好每位同学的岗位确定工作，防止一些工作量太大不适应同学们的条件，及时找有关部门经理协调。

5，为适应公司战略和员工个人发展需要及时配合公司对新员工的培训与分配，在培训规划与协调方面做了相应的工作。

二、实习感想：

当初刚到实习的公司时的情景还历历在目。在xx公司实习刚开始时，我面对的全是新面孔，心想：我被分到人事部了，接

下来的两个多月就要和我的新同事共事了，不知道我们会否合作得来呢?很快，我的疑问已经解开了。我和那些老员工合作的非常愉快，虽然某些时候在沟通上出现小许问题，导致工作上出现错误。但是经过重新沟通后，问题很快就解决了。虽然我所实习的与我原本所学的专业不一致，但是让我体会到作为一名管理人员也是不容易的。

三、实习心得：

通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐的我喜欢上这份工作，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，新的想法，想说的很多，我总结下来主要有以下几点：多听、多看、多想、多做、少说。

我到公司工作以后，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，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。

态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，四多一少就是我的态度，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业没有必然的联系，刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做，终于在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。

少埋怨。有的人会觉得公司这里不好那里不好，同事也不好相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪，不但做不好工作，还增加了自己的压力，所以，我们应该少埋怨，要看到公司好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的有序进行。在工作过程中，我们会碰到很多问题，有的是我们懂得的，也有很多是我们不懂的，不懂的东西我们要虚心向老员工请教，我们应该虚心的接受。

四、总结：

在这两个多月的实习期间，我以一种特殊的方式在公司中实习。每天像一名正式员工一样，过着朝八晚六的生活。实习期间，我既能够实际参与工作，也能够和上上下下的人员沟通交流;既切身体会，又冷眼观察。通过这一段时间的实习，我了解到了一个公司从起步到发展壮大所经历的艰辛历程;看到了一个公司日常运作的一个基本模式;学习到了个人与公司同事之间保持怎样的关系最为有利;感受到了自己身上的许多优点和不足之处。

最后，我想一个人实习的目的无外乎两点：一个是感受公司，一个是认清自我。在这两个多月的实习期生活中，用心体会之后，我得到了自己该得到的。

2025年暑假实习总结范文 篇12

XX年6月10日，当坐上大巴车的那一刻，我们都知道为期三个月的顶岗实习正式拉开了帷幕。

在学院领导的安排下，在赵颜老师的带领下，我们一行人去了美丽的海滨城市 威海。坐落在威海市环翠区的海都大酒店，将是我们这三个月努力奋斗的地方。根据酒店的安排，我们被分到了不同的部门，有的同学去了前厅部，有的去了客房部，大部分同学去了餐饮部，而我就是其中的一员。许多人都说餐饮部是最辛苦的，不能否认的是确实如此，但这辛苦中也有快乐。

在酒店内部流传着这样一句话： 女人当男人用，男人当超人用 ，我觉着这句话用在餐饮部再合适不过了。通过三个月的实习，让我对服务员的岗位职责和工作描述有了新的定义，那就是 服务员什么都能干! 摆台，折扣布，上菜，餐中服务，收拾包厢等本职工作外还兼职勤杂工，什么搬桌子，椅子，铺地毯等一些工作都是服务员们承包了。

一起实习的同胞们一定忘不了忙碌的七月份吧?忘不了那一次次的婚宴，一次次的会议，反反复复奔跑于二楼餐厅与会议室之间。每一次接待婚宴，我都有一种打战争的感觉，无数个杯子、筷子、小勺要刷又要擦，满地的酒瓶、垃圾，一张张满是油腻的桌子 在这种混乱的情况下，员工们还是可以有序不乱的收拾，积极的配合，一切的一切都使棘手的事变成了 这都不是事 。

让我最忘不掉的是7月29日的98桌婚宴，这是海都大酒店从开业以来接受的最大挑战，对我们餐饮部来说，更是一次前所未有的挑战。在安排工作中，首当其冲要解决的是 在哪里吃 的问题，所以在不知不觉中，大、小会议室，贵宾楼、小洋楼都成了我们餐饮部的地盘;其次，要解决的是 服务人员的问题 ，所以无论是餐饮部、客房部、前厅部、工程部、营销部，大家都齐心协力的完成了此次挑战。在酒店所有领导的周密部署下，所有员工都出色的完成了任务。

通过这次挑战，使我看到了一个酒店的出色运行离不开全体员工的努力，离不开领导们的积极带领，更让我感受到了员工之间强烈的核心凝聚力，和让人惊讶的工作积极性。这件事让我学到了很多东西。

实习的日子就这样一天天过去了，我很庆幸能有这么一个好的实习机会。在这里，不仅学到了值台人员的服务程序和技巧，更学到了一些课堂上难学到的知识，我把它归纳为以下三点：

一、对工作一定要热情，要面带微笑。作为服务行业的工作者是不可以把情绪带到工作中的，对待工作一定要认真。

二、要处理好上级和同事的关系，既不能阿谀奉承，也不能不闻不问，最重要的是做好自己分内的事。

三、对待工作要勤奋。俗语说得好：天道酬勤。只要你付出了，认真的去做了，别人都会看在眼里，记在心里，机遇始终是留给做准备的人。

这三个月的顶岗实习，是我踏入社会的第一步。我小心翼翼的进去，微笑着出来，然后发现社会环境并没有多么可怕。重要的是要有一个好的心态，多多自我开导，自我鼓励。

实习的体会，不是几页纸就能说清楚的，只有亲身实践过，个中的喜怒哀乐，酸甜苦辣才能进一步了解。总的来说，它确实为我以后的工作积累了经验，打下了基础。

感谢学院领导的关怀培养和老师们的悉心教导;感谢我们一起实习的同学一路风雨同舟;感谢海都大酒店教会我们的一切一切。

顶岗实习之前，我们实习队的八个人，来自不同学院不同专业，大家素未谋面。是缘分让我们共赴实习目的地。经过几天的相处，我们八个实习生渐渐熟悉，而这个暑期，我们整装待发。

刚来到实习目的地的那天，那一幕幕，至今仍然很清晰。当天，太阳是那么猛烈，校园是那么安静，我们实习队八个人在教育局开完会后跟着实习中学的领导来到目的地，故事就从这里开始。

暑假顶岗实习期间，我们初到实习学校，人生路不熟，语言不通，一切都得靠自己。好不容易找到三轮车把那几十包重重的行李从酒店运回实习学校，也好不容易花了很长的时间才把这堆行李扛到四楼的宿舍，好大好重的行李啊。虽然觉得自己很像大力士，但是搬运完毕，手不是一般的痛。整理东西、打扫卫生，一天下来，那个累呀，佩服自己，也佩服我们实习队的几位超人。

宿舍环境比我想象中要好很多，我们八个人住在一起，热热闹闹的，这不禁让我回想起大一时住在大学宿舍的日子。虽然大家不约而同地担心没热水的问题，不过总算安定下来了，我们先打扫干净房间。

暑假顶岗实习期间，实习学校的领导把我们带到宿舍后，我们没有接到任何消息。就在他们带我们进来宿舍的时候还说学校的教师过剩，现在教师宿舍楼都住满了，所以没有其他的地方给我们住。听到 过剩 二字，我愣住了，天啊，这里不需要我们，为什么还要把我们分配到这里?与别的学校十分热情地接待实习生相比，显然我们感到有点不安，怎么没有通知之类的?怎么没人理我们?

度过了两天近似 自生自灭 般的生活，稍感空虚与无奈，但我们终于在开学前一天见到指导老师，很多东西也落实下来。原来我们想太多了，实习学校虽然不缺老师，但是还是挺欢迎我们的，这里的领导与老师都很好。然后，我们就时刻准备着顶岗实习的开始。

终于，我第一次踏入实习学校教学楼北楼西边的办公室 值班 ，这个小小办公室从此便成为了我每天必去的地方。在忐忑中，我的暑假顶岗实习，正式开始了，这一天，有点累，也有点兴奋。

在药房实习的这段时间真是感触良多，患者为没有钱，而饱受黑暗的折磨，让他们的脸上失去了那丝微笑，两鬓的白发，额头上的皱纹，这些都是岁月走过的痕迹，岁月的沧桑消磨了那原来年轻的心。

在实习中我学到了很多，看到了很多，虽然很累，但是这样的实习还是很有意义的。我知道了工作和学习的差别，这样的差别也让我积累了更多的经验，不管是工作还是学习，我们都要用一颗真诚的心去对待。

在实习中我们知道了工作和在学校学习完全是不一样的，在学校有老师，有作业，有考试，而在工作中完全要靠自己自主的去学去做。只要你想学习，那些老员工会毫不吝啬的把他们多年的经验教授给你，让你在工作中少走弯路。在实习的过程中也可以更好的了解自己，了解自己喜欢什么，对什么感兴趣，做起工作来就更顺手。

在实习中我学到了很多，也感受到了很多，在实习中，要学会自主学习，要有团队精神，要懂得为人处事，要有积极学习的态度，要懂得礼貌对人等。很多的东西在学校是学不到的，通过实习这一实践训练，我们才能更好的掌握经验，获得提高。

虽然实习是一件并不轻松的事情，有时候会感觉很累，累倒你会不想再回到实习的地方去，但是等你恢复过来的时候，你就会觉得我今天又做了多么有意义的事情啊，疲惫被驱散了。

我坚信通过这一段时间的实习，从中获得的实践经验使我终身受益，并会在我毕业后的实际工作中不断地得到印证，我会持续地理解和体会实习中所学到的东西。这些将会使我终生受益的，期望我在将来的学习和工作中能够更好的展示自己的人生价值。

建议

对企业，在实习期间我感觉对顾客的服务态度还需进一步提高，尤其是在特别忙时，有上了年纪的老人寻问，也应该耐心的解答，同时我们不能只一味的卖药获利，如果顾客的病可以食疗或结合一些生活习惯等可以起到更好的效果，我们应该主动告诉顾客，让他们更早的康复。对于学校，我觉得学校应该给学生多些实践的机会，这样我们毕业了进入社会能更好的发挥自己所学到的知识，也能更快的融入社会。

总结

在实习中我学到了很多。让我的中药专业知识从课本上真实的反映到实际中，并学到了从课本上学不到的知识。

首先让我体会到工作与在校学习的差别，在校有老师的督促，同学的帮助。而在工作中完全要靠自己自主的去学去做;其次中药调剂是一个整体，让我意识到团队精神的重要性;再次不管是学习还是工作，都要用一颗真诚的心去对待，用心主动去和顾客、同事交流，要懂得为人处事;最后还要在以后的生活中积极地学习各方面知识和技能，不断地完善自己。

2025年暑假实习总结范文 篇13

市场营销部是我们公司新成立的一个部门。随着boSS系统的上线，我们公司也开始正式进入网络服务提供商的行列。市场营销部就负责将boSS系统中业务信息以及用户信息进行提取分析，以达到用户细分、营业业绩考核、公司决策分析等目的。

周五下午，参加了市场营销部关于套餐制定的讨论会，发现市场营销专业出身的侯总果然是很能抓住用户的心理，提出了1元1套的套餐策略。1元1套，就是在基本收视维护费的基础上，用户可以只多掏1元，就能享受到一个付费的高清频道，而且可以限制用户最多能加两套。我在营业厅实习的时候发现，现在仍然有很大一部分用户仍停留在23元的水平上，对我们提供的高清频道视而不见。而这个1元1套的营销策略，很有可能就成为打破用户付费心理防线的突破口。如果这个套餐能够推销成功，广大用户的消费基数就从23元至少提高到25元，这不仅让更多的用户加入到付费频道的用户群中，有了付费看高清频道的习惯，而且对于我们的收入的促进作用也是巨大的。1元1套这个套餐应该重点推广。

侯总还提出了机顶盒的终端改造问题。侯总认为我们的机顶盒也可以向网络设备商方向发展。将WLAN、路由器等功能都集成起来，我们暂时不能做网络接入提供商，但做个管理用户家庭里的网络接入的家庭媒体网关还是可以的。而且，侯总进一步提出，不能只是简单的将这几个功能集成起来，还应该将广电网络的视频流放入WLAN，这样机顶盒与其他那些设备商相比才更有优势。这种方案的技术可行性我还在搜集资料进行考证。我们也可以将点播作为一种服务应用，让用户将应用软件下载安装之后，当用户点播时，机顶盒负责将信号送入我们内网，而其他的上网应用则依然走原先的网络接入提供商的通道。

侯总的这种方案要求机顶盒必须具备相当好的稳定性，能在连续不断电的情况下正常工作并有较长的寿命，否则用户花好几百块买了机顶盒，却频繁出问题，又不能上网又不能看电视，会气疯的。而且，这种方案需要用户更换机顶盒，所以只能作为一个长期规划的想法。

这周，很有幸还参加了单位关于有线电视灾难备份和恢复的技术研讨会。会议的主题是灾备，核心内容是要将广电公司的市场定位从一个网络提供商上升为一个类似腾讯、新浪等的网络服务提供商。广电网络经过这些年的发展，已经不再是简单的对用户收取收视维护费，而是能够提供各种套餐等增值性业务。随着我们服务内容的不断多样化，以及对于用户群的不断细分，用户的差异性数据也越来越重要。如何保证用户的数据不丢失，保证我们的服务体系不崩溃，这才是我们这次灾备会议的研究重点。至于安全播出，其实只能算是我们从网络提供商角度来考虑的最基本的服务保障要求。

同时，会议最后的自由讨论部分我也是受益匪浅。

王总提到了要在医院、学校、政府机关提供特殊频道包的想法。王总的这个想法部署快速，可行性很高，这是我们转型为网络内容提供商的一种尝试。我记得我之前的报告也有提到过说我们有做网络内容提供商的优势，但是具体该怎么利用这个优势，我还没有什么想法。我们和电视台直接打交道，具有先天的视频来源渠道优势，充分利用这些内容资源，一定能为我们公司带来收入增长点。

还有王总提出的oTT的概念，其实也是想转型为网络服务提供商。这就要求我们有自己的网络产品，而不仅仅是局限于视频内容。像移动在自己的网络上推广手机支付业务，就是一种oTT行为，又如技术研发部正在做的EpG广告项目，也算是一种网络服务产品。

王总还说到IDc的建设问题。之前我一直简单的认为，作为一个网络运营商，大不了我们自己建一个IDc，现在才知道这基本不可行。如王总所说，我们只有等着广电总局能建成一个IDc，然后给我们提供了出口，这样我们发展互联网接入业务才不会吃亏。不过，我们虽然做不到接入互联网，但也不能消极等待，积极提高自己的带宽容量，不管未来怎样，都是有百利无一害的。

总结这次会议，我深深体会到，利益是驱动一个公司发展的动力所在，赔本的买卖不能干。而且，未来只能尽量务实规划，不能天马行空，尽人事，顺天命。

我现在又有一个疑惑：我们为什么要假设Wi-Fi?由于我们无法提供互联网接入服务，也就是说，用户的上网设备通过Wi-Fi接入我们的网络之后，除了看我们的节目，其他上网冲浪等都统统不行。如果用户要上网，又要断开我们的网络，去连接其他的Wi-Fi热点。这样增加了用户的操作复杂性，会大大降低用户的使用热情。而且，Wi-Fi的盈利模式也是一个问题。

当然，最好的解决方案是广电总局能给我们提供互联网出口，使得我们的网络既能看电视又能上网，让我们转换成一个集网络内容提供商和网络运行商于一身的综合公司。我们现在还达不到这个目标，但是可以为了这个目标去努力。像扩充光纤容量、拓展业务内容、架设Wi-Fi等。

技术研发部的郑主任说，公司目前Wi-Fi项目的重点在于支撑Wi-Fi网络的有线部分的网络架构设计。为此，我回答郑主任说，我们可以借鉴移动WLAN的网络结构设计，毕竟人家的比较成熟，可以让我们少走弯路，避免我们闭门造车。

郑主任还说，如今我们网络最大的短肋就是光节点太少，光网络不堪重负。我们广电网络都喊了这么多年的光进铜退，可依然不能实现全光网络，这不禁让人觉得遗憾。同轴电缆就像紧箍咒一样对我们的束缚是巨大的，如果有条件的话，应该尽快摆脱，彻底让同轴电缆从我们的网络中退出。如果实在觉得这个项目没有盈利点太过冒险，可以先拿一个用户比较少的分区进行试验，扩充机房，实现光纤到户，并且一并将Wi-Fi进行部署，待网络成熟稳定之后，再在全市进行推广。

最后我想说，在公司中接触到了很多的同事，虽然大家每个人都做着自己的本职工作，但是对公司的前景却都表现出一片迷茫和担忧。说实话，我对我们广电网络还是有信心的。就像移动当初的目标只是为了能实现移动着打电话一样，我们一开始的目标也只是让用户能看到电视节目。随着用户需求的倒逼，只要我们还有心发展，就一定能一步一步去完善，去进步。

很快的，署假又过来了，面对最后一年的校园生活，想着刚刚过去的最后一个署假，紧张沉默之后更多的是感慨，印在脑海里的每一个足迹都是那么的深，真的说不出是什么感觉，伴着时间，就像是在和自己的影子赛跑，不可能从真实的两面去看清它，只是经意不经意的感受着有种东西在过去，也许更适合的只有那句话：时不待我，怎可驻足，wnf

两个月，短短的两个月，说不上是每一份经过都会成为内存，但紧张沉默之后更多的确实是感慨，

署假期间，我在广东东莞的一家电脑公司做教师，主要是教那些比较简单实用的办公软件，本来开初都没想到自己一个学英语专业的竟会去做电脑教师，于是真的觉得老师那句话的实在，在学校，学到的任何一种知识都是一种有用的贮备，虽然在平时看来学的很多东西总感觉与自己的想象很遥远，但说不不定就在某一刻显现出来。这也许就是有些师哥师姐说的在工作过程中总觉那些东西在学校见过，但却己经忘了，擦肩而过。，想起这，真的得感谢在校期间学的那些本专业的那些另外的知识，

以前也想过，学我们英语专业的，也许以后最起码存在那种机会去走向讲台，所以，这短短的两个月的经历，对我来说，无疑是一个很好的煅练，而且，专门机构统计的现在的毕业生出来后只有极少的一部分会做与自己专业相符的工作，因而。、在工作的过程中，我都在不断的提醒自己，不断的对自己要求，把手上的活，当做是自己的本职工作，而老板常常强调的就是每个员工都必需要有认真负责的态度去做事，我也觉得这是以后无论做任何一份工作都会收到的要求，

因为公司的员工都是即训上岗，所以，一直没有又休，而且在工作期间最大的体会就是，作为一个教师，或者说是一名授课者，最大的考验就是耐心，有的时侯，一个问题还得重复很多遍，这个时侯，就不能只站在自己的角度去想它，而应该站在对方的角度去看，去感受，慢慢的但有了分冷静的习惯，这也是在这很短的工作中得到的很大的体会，

在工作之余，我还经常出到外面去看看，也算是一种见识，东莞是一个新起的城市，但它却己走在了中国城市建设的最前端，在这种地方，看得到更多的机会，更多的挑战，有时会把自己与那些出入写字楼的同样年轻的人比较，心里真的感受到那很明显的差距，当然，这种差距并不是一时一日而起，所以，出到外面，一个正确的心理定位但显得格外重要，不然，常常因为比较把自己看得很不平衡，而迷失自己的方向，那些在我们前头的人们，可以当作是榜样，但不可过多的去计较，自己能做到何种程度，应该有一个很明了很中性的认识，不能过于攀比，更不可自以为是。

英语专业社会实践报告 电大社会实践报告 电视台社会实践报告 建筑社会实践报告

假期社会实践报告 社会实践报告表格 社会实践调研报告 20xx字社会实践报告

因而，结束工作的时侯，心里就有一种很渴望的感觉，明白了自己与社会所需的要求，因为现在毕业求职，特别是对于像自己一般的人，更多的时侯是社会，职业选择自己，面是不是更多的自己去选择职业，这应该就是所谓的先就业再择业吧，

以上就是我署假的实习报告，可能并不是一份很规范报告，但确确实实我这两个月工作中的感受，

也虽然那份工作并不与自己的专业有很大的接口，但我认为，无论任何一种偿试，都是对自己以后很宝贵的充实很快的，署假又过来了，面对最后一年的校园生活，想着刚刚过去的最后一个署假，紧张沉默之后更多的是感慨，印在脑海里的每一个足迹都是那么的深，真的说不出是什么感觉，伴着时间，就像是在和自己的影子赛跑，不可能从真实的两面去看清它，只是经意不经意的感受着有种东西在过去，也许更适合的只有那句话：时不待我，怎可驻足，wnf 两个月，短短的两个月，说不上是每一份经过都会成为内存，但紧张沉默之后更多的确实是感慨，

署假期间，我在广东东莞的一家电脑公司做教师，主要是教那些比较简单实用的办公软件，本来开初都没想到自己一个学英语专业的竟会去做电脑教师，于是真的觉得老师那句话的实在，在学校，学到的任何一种知识都是一种有用的贮备，虽然在平时看来学的很多东西总感觉与自己的想象很遥远，但说不不定就在某一刻显现出来。这也许就是有些师哥师姐说的在工作过程当中总觉那些东西在学校见过，但却己经忘了，擦肩而过。，想起这，真的得感谢在学校期间学的那些本专业的那些另外的知识，

以前也想过，学我们英语专业的，也许以后最起码存在那种机会去走向讲台，所以，这短短的两个月的经历，对我来说，无疑是一个很好的煅练，而且，专门机构统计的现在的毕业生出来后只有极少的一部分会做与自己专业相符的工作，因而。、在工作的过程当中，我都在不断的提醒自己，不断的对自己要求，把手上的活，当做是自己的本职工作，而老板常常强调的就是每个员工都必需要有认真负责的态度去做事，我也觉得这是以后无论做任何一份工作都会收到的要求，

因为公司的员工都是即训上岗，所以，一直没有又休，而且在工作期间最大的体会就是，作为一个教师，或者说是一名授课者，最大的考验就是耐心，有的时侯，一个问题还得重复很多遍，这个时侯，就不能只站在自己的角度去想它，而应该站在对方的角度去看，去感受，慢慢的但有了分冷静的习惯，这也是在这很短的工作中得到的很大的体会，

在工作之余，我还经常出到外面去看看，也算是一种见识，东莞是一个新起的城市，但它却己走在了中国城市建设的最前端，在这种地方，看得到更多的机会，更多的挑战，有时会把自己与那些出入写字楼的同样年轻的人比较，心里真的感受到那很明显的差距，当然，这种差距并不是一时一日而起，所以，出到外面，一个正确的心理定位但显得格外重要，不然，常常因为比较把自己看得很不平衡，而迷失自己的方向，那些在我们前头的人们，可以当作是榜样，但不可过多的去计较，自己能做到何种程度，应该有一个很明了很中性的认识，不能过于攀比，更不可自以为是。

因而，结束工作的时侯，心里就有一种很渴望的感觉，明白了自己与社会所需的要求，因为现在毕业求职，特别是对于像自己一般的人，更多的时侯是社会，职业选择自己，面是不是更多的自己去选择职业，这应该就是所谓的先就业再择业吧，

以上就是我署假的实习报告，可能并不是一份很规范报告，但确确实实我这两个月工作中的感受，

也虽然那份工作并不与自己的专业有很大的接口，但我认为，无论任何一种偿试，都是对自己以后很宝贵的充实。

很快的，署假又过来了，面对最后一年的校园生活，想着刚刚过去的最后一个署假，紧张沉默之后更多的是感慨，印在脑海里的每一个足迹都是那么的深，真的说不出是什么感觉，伴着时间，就像是在和自己的影子赛跑，不可能从真实的两面去看清它，只是经意不经意的感受着有种东西在过去，也许更适合的只有那句话：时不待我，怎可驻足，wnf 两个月，短短的两个月，说不上是每一份经过都会成为内存，但紧张沉默之后更多的确实是感慨，

署假期间，我在广东东莞的一家电脑公司做教师，主要是教那些比较简单实用的办公软件，本来开初都没想到自己一个学英语专业的竟会去做电脑教师，于是真的觉得老师那句话的实在，在学校，学到的任何一种知识都是一种有用的贮备，虽然在平时看来学的很多东西总感觉与自己的想象很遥远，但说不不定就在某一刻显现出来。这也许就是有些师哥师姐说的在工作过程中总觉那些东西在学校见过，但却己经忘了，擦肩而过。，想起这，真的得感谢在校期间学的那些本专业的那些另外的知识，

以前也想过，学我们英语专业的，也许以后最起码存在那种机会去走向讲台，所以，这短短的两个月的经历，对我来说，无疑是一个很好的煅练，而且，专门机构统计的现在的毕业生出来后只有极少的一部分会做与自己专业相符的工作，因而。、在工作的过程中，我都在不断的提醒自己，不断的对自己要求，把手上的活，当做是自己的本职工作，而老板常常强调的就是每个员工都必需要有认真负责的态度去做事，我也觉得这是以后无论做任何一份工作都会收到的要求，

因为公司的员工都是即训上岗，所以，一直没有又休，而且在工作期间最大的体会就是，作为一个教师，或者说是一名授课者，最大的考验就是耐心，有的时侯，一个问题还得重复很多遍，这个时侯，就不能只站在自己的角度去想它，而应该站在对方的角度去看，去感受，慢慢的但有了分冷静的习惯，这也是在这很短的工作中得到的很大的体会，

在工作之余，我还经常出到外面去看看，也算是一种见识，东莞是一个新起的城市，但它却己走在了中国城市建设的最前端，在这种地方，看得到更多的机会，更多的挑战，有时会把自己与那些出入写字楼的同样年轻的人比较，心里真的感受到那很明显的差距，当然，这种差距并不是一时一日而起，所以，出到外面，一个正确的心理定位但显得格外重要，不然，常常因为比较把自己看得很不平衡，而迷失自己的方向，那些在我们前头的人们，可以当作是榜样，但不可过多的去计较，自己能做到何种程度，应该有一个很明了很中性的认识，不能过于攀比，更不可自以为是。

因而，结束工作的时侯，心里就有一种很渴望的感觉，明白了自己与社会所需的要求，因为现在毕业求职，特别是对于像自己一般的人，更多的时侯是社会，职业选择自己，面是不是更多的自己去选择职业，这应该就是所谓的先就业再择业吧，

以上就是我署假的实习报告，可能并不是一份很规范报告，但确确实实我这两个月工作中的感受，

也虽然那份工作并不与自己的专业有很大的接口，但我认为，无论任何一种偿试，都是对自己以后很宝贵的充实。

2025年暑假实习总结范文 篇14

由于我实践的部门是社会事务科，所以大多数的事情就会和普通群众打交道。由于我们所在的双河口街道办事处属于乡镇级，所以我们也会和很多的农村居民交流。从这个方面讲，生活给了我更多的启示 凡事靠自己动手，生活才会变得充实，有价值。另外，我也意识到：工作没有高低之分，只有价值的实现与否。

农民伯伯们没有高的学历，没有高人的才智，每年就重复同样的工作：春天播种，夏天乘凉，秋天收获，冬天取暖。可是，就是因为他们的简单与淳朴，才使得人间有播种时的期待，秋收时的喜悦啊!他们有他们的生活，他们也许崇拜有钱人，震惊有才的人，可是，他们重来都不放弃自己的生活，踏踏实实做平凡而不平庸的人。

农民伯伯们的真实生活态度，深深的感染着我。他们可以为了一年的低保而哭诉，到处托人解决家里的困难，那么的坚持，不放弃。在爸爸妈妈的金窝中长大的我们，可能还不知道，在农村还有那么一部分人没坐过火车、见过飞机呢。而我们呢?在生活中，有时还会为某样东西不上档次而懊恼。想想，这样的我们，还能抱怨什么?真的是应该好好珍惜、把握我们拥有的幸福。

我记忆中有这么一位老婆婆。身穿蓝色的布衣，弯曲的身体幅度让人有时看不清她的容貌，白白的头发蓬乱着。她提着一个塑料袋，里面有一大把的纸票。她喘息着用微弱的声音说道：请问一下，这个，住院报账在哪儿弄啊?这时，有一大群的目光聚集在老人身上，老人抬起头，前额上的几丝头发微微的随着摇晃了几下，然后用非常期待的混色眼神左右看了一下。这时的我，我自觉的就吧一板凳送上前，然后让她坐下。看到这一幕，我的心又惊又抖：她为什么会自己来?她的儿女呢，去哪儿了?我转过头，斜眼看过去，从她的身上我看见了妈妈的影子。我很伤心，我妈妈以后也会是这样吗?我暗暗地下决心，不能这样。

体会了那么多不同的人，才知道，生活并不像电视剧里 灰姑娘遇到王子 那么美妙。他远比战争要残酷得多。我想，走出社会，面对现实，接受生活，这会是我们的又一课程吧!

2025年暑假实习总结范文 篇15

一、 实习目的

从目前就业难社会形势看，培养具有一定实际操作的应用型社会人才是我学院对我们旅游管理专业的教学方向，学院安排我们在金银滩度假酒店实习半年主要是让我们正式踏入社会轨道去了解酒店的生产经营状况，酒店的组织与管理，酒店文化，酒店服务技能，加强理论知识与社会实践相结合，培养我们的服务意识和吃苦耐劳的习惯为以后工作奠定基础。

二、 实习内容

(一)实习单位概括

1.金银滩度假酒店简介

位于惠东县巽寮滨海旅游度假区，坐落在绵延十几公里的银色海滩的黄金地段上，拥有面积一万多平方米的沙滩，以及两万平方米的天然海水浴场。

酒店按四星级标准规划兴建，建有豪华别墅海景房和园林房，特色亲海小屋、海泉阁、套房共291间，同时拥有360度全海景餐厅，夏威夷海上酒吧，私人海滨浴场和五星级沐浴阁，以及巽寮标志性建筑 欧式灯塔，并拥有多个不同规格的豪华会议室(最大可容300人)，是一家集休闲度假、会议培训、餐饮住宿、康体娱乐于一体的综合型度假酒店。

2.实习部门

酒店所分部门有：人力资源部、销售部、前厅部、客房部、保安部、海上康乐酒吧部、沙滩综合娱乐部。酒店人力资源部根据酒店的实际经营需要，结合我们班人员总数，分别把我们安排到前厅部、客房部、保安部、海上康乐酒吧部、沙滩综合娱乐部实习。为了能使我们全面的接触酒店的各个部门的工作，在为期六个月的实习时间里，酒店还安排了我们为期二个月的轮岗制度，让我们充分了解酒店各部门的工作。

(二)实习过程

1.岗前培训

在还没分派岗位之前，酒店派其行政助理和其他部长对我们班为期3天的酒店上岗前培训，共把我们班分为4个小组。培训内容包括酒店管理理论、酒店文化知识、酒店服务技能，开展一些具有团队精神的小游戏，消防现场演练，通过这些培训看出同学们的表现来安排同学们的实习岗位。

2.上岗实习

我实习的部门先后是沙滩娱乐部和客房部

(1)沙滩娱乐部

一开始我被安排在沙滩娱乐部实习，由于酒店有淡旺季之分，实习结束后沙滩娱乐部(沐浴阁)就基本不营业了需等下一年实习生到来才营业，而这一段时间正属于淡季，所以不营业，在这一段时间里沐浴阁已经变成了一个堆各种杂物的大仓库，我们部门的同学在五一黄金周前主要的任务是把对沐浴阁进行大清洁，将里面的所有物品翻洗一遍并且要整理好，并且需要我们6个同学讨论出经营管理方式、工作流程、确定物价等等，五一劳动节正式营业。

从4月24到4月30日这7天我们都非常幸苦，干的是又脏又累的基层活，但是我们部门的关系融洽，民-主意识强，大家很自觉地拿起活就干，百忙之际也渗透满快乐融洽气氛。

我所在沙滩娱乐部主要工作是租赁海上娱乐用品、买水票、验票、提供烧烤和篝火前准备、清洁沐浴阁卫生、清洁酒店沙滩的垃圾。

在这沙滩部两个多月的工作里，我们几个同学一起努力经营起沐浴阁，一起努力创建高服务高效率的服务团队，其间有过许多艰辛与挫折，有过成功与失败，有过快乐与失落，我们不怕苦累脏，勤奋尽职，面对形形色色的客人我们依然微笑面对服务，镇定自如地去解决所出现问题。

(2)客服部

最后的两次轮岗我被分到客服部实习，后四个月的实习时间我在客服部度过，7月份开始正值于旺季，酒店入住率很高，所以我去到客服前几天是边工作边培训，客房部人手不够，后来加上暑假工还好一点，天天汗颊背流，满头大汗，真正体会到钱的来之不易。

客服部的主要工作是做房、保洁、和对客服务。每一件工作都要非常仔细认真去完成，否则将出现服务破绽，给入住客人留下不好印象，有损酒店良好形象。一般主管或领班安排我们2个人一栋楼共有20间房左右，天天铺床、洗厕所、拖地、搞清洁、配一次性用具、保洁、对客服务，天天重复同样的工作，正是因为如此，才锻炼了我吃苦耐劳和注重细节的性格。

面对客人的百般刁难我并没有退缩，而是主动地微笑着耐心跟客人解释清楚。面对客人的要求，我尽可能去满足。面对好心客人对你(服务员)的关怀，我感动至极。面对主管或领班的工作细微要求，我尽自己最大的努力去完成。由于我班男生少，在我完成自己任务的同时我也常去帮助女生，工作作风尚且等到了酒店上级的赞可，让我欣慰。

三、实习效果、实习体会

在六个月的实习时间里，我各获得了酒店颁发的6月份和8月份优秀实习生荣誉称号，工作得到了认可，颇感欣慰。我从一个大学生转换到社会工作人员的角色大转变，半年的磨练使得我的适应能力大大提高，体验到社会竞争的残酷，现实的无奈。

学会了如何处理复杂的社会人际关系，更重要的是懂得该如何去做人做事，得到了很多宝贵的社会经验财富，认识到了自己的不足，总结了经验和教训，在以后的学习工作中我将不断增值自己，为以后自己的创业之路做好准备。

四、对实习的意见和建议

(一) 对学院的建议

1.应该详细介绍实习前准备事宜

在这次的实习当中，实习前的实习动员大会院系只讲了些大概况，我认为有必要向同学们讲清楚该带的哪些物品，此次因为不知道那里的气候，去到实习单位后才真正发现海边晚上比较凉快，常吹海风，不带外套去实习的话容易着凉感冒，有些同学因为不知情没带外套，刚去就水土不服感冒了一两个星期，严重影响了良好的实习状态。

2.实习班主任的效果不明显

实习班主任余老师每隔一个月来酒店一次，在那边实习，一个月会发生许多事，出现许多问题，老师一来累积了一个月的实习状况同学们或许会有许多都忘了，问题得不到及时解决，导致同学们情绪波动很大，做出一些极端行为。建议实习班主任来酒店的次数多点，时间间隔短点，根据老师的实际情况安排在比较合理的范围内。

3.提高实习生的生活补贴

如今的社会形势，人民币小幅升值，物价上涨，反而工资不涨，钱越不值钱了。在酒店里的加班费确实偏低了，辛苦付出的回报才得到2.5元(前三个月)或2.9元(后三个月)一个钟，导致有些同学不愿意加班，工作进程延误。建议学校跟酒店商讨适当提高实习生的生活补贴，增加加班费。

(二) 对酒店的建议

1. 酒店的工程问题

酒店常有些工程问题出现，常有客人抱怨和投诉，问题是酒店设备逐渐老化和工程部工作人员少，建议酒店逐渐更新陈旧老化的设备及物品，多聘个工程部技能熟练的工作人员。

2. 酒店里的正式员工问题

酒店的个别正式员工常有不尊重不关心实习生的行为举此，男生宿舍电视房经常是正式员工霸占着且音量大阻碍我们实习生的正常休息，导致我们实习生比较少看电视。有时候我们工作累到极困的时候得到的是冷漠，却得不到关心与尊重。建议酒店应该常教育正式员工作为培训员工素质的一部分，酒店应更加关心和尊重我们实习生。

3. 实习生换岗应公正公开透明

在这次的实习中，三次换岗机会，同学们都有些情绪波动，我认为是不够公开透明，建议酒店在换岗之前应召集各部门负责人开个会议说明些本次换岗的一些情况，让同学们有心理准备。

4. 实习生评奖制度不够公平公正

在这次实习中，我们当中有许多实习生获得了酒店评的优秀实习生、优秀员工 等等奖章，但是我们实习生都不知情是怎样评出来的?有些获奖的同学我们实习生竟有过半的同学不满意，有些同学勤奋努力付出却一无所获。所以建议酒店评奖应该采用管理层考评和实习生投票相结合的形式，做到公平公正透明，让实习生实习得更有激-情更有意义。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn