

暑期实践工作总结(实用7篇)

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。那么，我们该怎么写总结呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

暑期实践工作总结篇一

这次暑期社会实践并不是如以往一样一帆风顺，期间有诸多波折，但所幸却也收获颇丰。

初到上海

在11月10日这天，怀着对上海这个城市的向往与诸位升达校友一同坐上了开往上海的客车。计划的第一份职业是上海中原地产的销售业务员，初达上海，刚一下车，就有分区经理过来领人，使我们小小的受宠若惊了下，随后就随着黄浦区的经理一起到了工作地点——黄浦区中原地产部，也是在这里我们被打破了憧憬，回归现实，认识到了社会生活真实的一面，中间的过程不一一细表，在与各位经理谈完话后，我们果断地选择了离开。初时冲动之下拎着行李想直奔火车站，离开这个城市，幸而接到了现在已参加工作的两位学长的电话，冷静下来，做出了一个到现在无比庆幸的决定：留在上海，独立谋生。还记得那时的豪言壮语：堂堂七尺男儿，我就不信上海没有我的容身之处。

2、时间在这里是非常宝贵的，它在很多时候可以直接换算成金钱

3、无论在何种环境中我都要有独立思考的能力

4、要坚持自己的想法，并且坚定地去执行

“海上漂泊”

之后的四天我们同行几人就是在上海各个地区流转寻找工作，同行的兄弟戏言：海漂。海漂的经历并不光彩也似乎不是社会实践中应有的内容，但却恰恰是我整个暑期实践中最闪亮的一笔。

怎样才能真正的了解一座城市？在我看来答案有两个：一是久居，二是在其中漂泊。在这四天的漂泊中，我们领略了上海这东方明珠的繁华，也体会了上海生活的底层民众的艰辛，同时在这个过程中感觉到了上海的现代魅力所在——用一位学长的话来说就是“亲历历史”。在以往只能在电视中观看的事情就发生内挂在你的身边。

在这四天中我们得以与各种各样的人打交道，从这个过程中学到的东西，获得的经验是在学校里接触不到的，这就是经历。

正式工作

四天后，在学长的介绍下，终于在上海的华豹保安有限公司“安家落户”开始了自己真正的暑期实践生涯。之后的工作经历都是在上海世游赛外国运动员指定入住地点——上海世博洲际酒店中进行的。在这里，我们的工作职责是除了进行日常的生活秩序维持外，还要承担起日常的一些接待任务。在这次的工作经历中，我结识了一群来自天南海北的朋友，锻炼了与人沟通的能力，也了解了一些美国人的一些管理模式、经验（这家酒店是美国人负责经营），也体会到了作为职员应有的岗位责任心、奉献精神，同时也再一次体会到了外语对个人职业生涯的重要作用。

在报告的最后我想特别感谢和我一起在上海闯荡的兄弟们，我们相互鼓励，相互支持，一起度过了那段困难的时光；还有张林、李俊青两位学长一直不辞辛劳的帮助，让我们深深的

感觉到“升达一家人”不是一句口号，是活生生的事实，最后也感谢那些一直关心、慰问我们的朋友，是你们让我感到温暖常驻心间。

xx年9月1日

11工本二班 代泽超

暑期实践工作总结篇二

紧张的期末考试结束后，休息了两天。七月九号，我到了事先联系好的实习单位——云南省民族博物馆，同去的还有我班的另外两位同学，其他系的多名学生。这是我们这个临时工作团队第一次开会，也算是总动员吧。我在此实习的时间也就从七月十号算到八月十号左右，因为生病退出团队工作计划。

在一个月实习的时间里，我和我的合作伙伴钱岚是负责发送贵宾请柬。这个请柬等同于博物馆的门票，它广泛邀请社会实业家、国家单位、个体经营者及其他组织凭借请柬免费观看博物馆的年度画展，旨在丰富大众的文化生活，提供一个良好的人际交往平台，从而推动云南文化艺术发展。拿到贵宾请柬的客人从二零零八年六月到二零xx年六月一年内不管馆内有无活动凭此免费入场听讲座、观看展览、参加全年所有活动的的开幕酒会。像这样的年度艺术欣赏提供的精神享受是可想而知的，是一场视野的盛宴，对于真正喜欢赏画或者懂得绘画艺术的朋友，这是博物馆献给热爱艺术的朋友们的一份温雅高贵的礼物，热爱生活的人是不会无缘无故拒绝的。这次活动是昆明滇池国家旅游度假区管理委员会、云南省民营科技实业家协会主办，多家主办媒体、协办单位、合作机构，共五十个是艺术作品展及讲座。对博物馆这个主办实施单位来说可以为自己带来一次良好的形象宣传和展示，不是非常功利的反而带来利益的便利的事；对社会而言则是一份美的礼物，为大众带来审美愉悦，为社会压力下的众多疲劳

身心提供一次舒缓、释放的机会，一个高贵的场所。云南贵为民族大省，而很多市民是身在其中而不自知，对民族文化不甚了了，借了看画展的势头顺便携带家人参观博物馆也是便利的事，要知道云南民族博物馆是中国最大的唯一一家汇集多民族传统文化的宝地，面具、服饰、乐器、图书、奇珍异石、瓦当、传统工艺等等不一而足，浏览一圈下来会觉腿酸，不过一饱眼福也是美事一桩。我想，撇开麻木的心智，没有人会拒绝美的享受，追求美是人类一直以来的自觉使命。文学是美，历史是善，哲学是真，现代人操作文化，玩艺术，要把文化事业做大做强，使之朝向健康的道路发展，那么文史哲永远是评判标准，真善美是至高无上的追求！像此次汶川大地震，参展艺术家们的二十三幅画总计人民币六万多捐给了灾区，这正是真善美的结合嘛。

我和钱岚去了大观商业城，转了一圈有所收获。我们一起出去了四次，有三次都在下雨，比起在大晴天出去，我宁愿在雨天办事，尽管鞋子进水行动也有不便之处，但是逢上雨天我的心里就觉得宁静踏实，少有的悠然会暂时跟随我，当然是有利于工作了。其实，要做好必得用心才行，心态端正了还需要心理支撑，遇到磕磕碰碰的免不了心里有了小疙瘩，也是需要一点缓解的，毕竟没有经历过啥事，不能淡然处之。不过一个月的时间，做任何事习惯了就好。第一天出去，到书城后，我们心里很没底，不知道别人会不会不给我们说话的机会。现在社会上的推销，促销之类不花钱不费时的活动人们见多了。所以，我们只好瞅别人的外貌，觉得好说话的就上前亮明我们的身份，说明来意。幸好第一天感觉有成效，我们两人合作也愉快，到下午光景才吃过午饭，之后觉得很累，就没再出门。

听说国际会展中心有个展览，我花了十五块钱的门票进去了，换作平常我断断不会去看，这方面我的心情总是比较淡漠。因为想进去发送请柬的缘故，我去了也只是晃了一圈，在同学细心观赏的时间里我就去工作，开始送出去的十份都是值得的，我看得出来他们迟早会去的。下午时分，问到两个值

班经理时碰了钉子，前者懒洋洋的应付我，后者像个心已经死了的人，他根本不想听我说话，挥手叫我离开。之后，我不想再行动就回了学校。

这天心里又活跃起来，我给以前有点关系的两家公司的部门经理打电话，说明我的意思。他们都表示喜欢，还向我道谢。我去后给他们办公室的人都留了，那天回来后感觉轻松自在。之后好久都没出去，虽说久静思动一点都不假，不过强烈的日光照射让人心生畏惧。怪我身体不好，坐公交晕车，每出去一次都难受得紧。我深深地体验到身体是革命的本钱这句话了，所以坚持了半个月的晨跑，后来同伴要去上辅导课，早晨跑步便会迟到，我一个人觉得无趣便搁置下这项极有意义的运动。读自己喜欢的书，写些日记，时间匆匆也许我什么也不曾抓住，但感觉学了一点，悟了一点。也不枉我这个暑假不回家了，原本很想家，念叨着回家修整去，没想后来也这样半工作半修整状态地就过了一个暑假。

最重要，我选择了去博物馆，决定了尽心做事。一段经历到头来都是过眼云烟，但是岁月更替之中多一点微薄的记忆也会减去些许人生的荒凉，有些希望的种子是不知不觉间埋下的。

这个暑假的实习，我对自己有个交代，我没有蹉跎光阴。

这个暑假，与几个同学相处也比较愉快，心里渐渐安静下来，开始计划着做一些自己喜欢的事。暑假的实习让我明白以后像学校这样自在的日子不多了，最后的时光总是使人留恋。读了十几年的书，却没有行万里路，书里的世界真真假假还有几分把握，生活中假作真时真亦假，无为有处有还无。事无定论，也无人可以做主。有些问题却也明显起来，职业目标早已确立，方向明确，却在等着证明给自己看。

工作不仅要求一个健康的身体，能够胜任的能力，还要一份心情，准确说是自己对工作的热情，工作可以是兼职、暂时

的，终身职业却是一个人愿意从事的自认为适合自己的事业。经过假期的实习，我证实了自己的不足之处，也确定自己将要努力的职业方向，一个人要在社会上找准自己的位置，做自己力所能及的事，而不是好高骛远、一味夸口。根据自己的喜好、心性来选择未来职业是我所遵循的。

很感谢民族博物馆给我提供的机会，我也自认为依自己的需求检验了自己。在以后的学习中，我将注意多读实用的书，在读书之外用些心思。在这个终身学习型社会，已有的知识、经验永远不够用，需要不断地补充新的内容。

我相信人与人之间的真诚合作与诚信的力量，并且要有胸襟和气量，才能使他人折服使自己心宽体胖，在我的总结中，我认为这一点必不可少，事实上这也很重要。

暑期实践工作总结篇三

按照学校规定，我暑假回到家乡后，由于那里找不到合适自己专业的实习公司，于是跟当地的同学一起进入了一家医药公司进行实习，做文员。虽然这次宝贵的实习经历时间不是很长，专业不对口，但对于我自来说却是一段非常重要的人生经历。无论是在情感、识人、管理等多方面均有一定的成长。情感更加成熟；识人准确一些了；也能揣测别人心里所想；管理开始入门。同时增加了我的社会经验，使我受益匪浅，不但加深了对社会更深的了解，而且也对社会有了广阔的认识，下面就是我的实习报告。

我在这家公司作文员的主要责任和工作内容有：1负责公司办公设备的管理，计算机、传真机、签字长途电话、复印机的具体使用和登记，名片印制等工作。2负责公司邮件和报刊的收取、分发工作。3负责公司电话小总机的接线工作。对来往电话驳接准确及进、声音清晰、态度和蔼，恰当使用礼貌用语；对未能联络上的记录在案并及时转告；对紧急电话设法接通，未通者速报上级处理。4负责低值易耗办公用品的发放、

使用登记和离职时的缴回。5负责各类办公用品仓库保管，每月清点，年终盘存统计，做到入库有验收、出库有手续，保证帐实相符。6按标准定额，做好添购办公用品的计划编制和申购手续工作，做到既不脱档又是不长期积存。7完成各项勤杂、采购工作。8负责公司办公场所的室内外绿化、盆景状况的检查监督，保证舒适良好的工作氛围。9负责下班时对整个办公区的巡视，查看门窗、水机电源、电脑电源等、关闭情况并做记录。10完成上级临时交办的其他任务。

开始觉得很难，每天要准时签到签退，按时打卡，只要是迟到早退一分钟，考勤机都会有记录。其次是做工资表。每个人工资的做法是按每个人每天的工钱(由于每个人基本工资不一样，所以每天的工钱是不同的)乘以工作的天数，再加上加班费等费用。因此工资表需要把每个员工的应得工资和实得工资弄清楚，加班费、迟到早退扣除的钱都要算在工资里。工资表这件事情对我来说也就变得很困难。除了计算每个人的工资，查看每个人本月的考勤表也很麻烦，需要通过考勤机以及登记表去核实。同时要把数据输入电脑里，制作合理的工资表。刚开始做表的时候很认真，到了后来错误率明显提高，有几个员工的工资做了好几次才正确。把数据输入电脑时要先给每个人做一个工资表，然后输入数据，把考察工资的各项内容都要在表格中有所反映，如基本工资、工作天数、迟到早退、加班费用、补助、实得工资，最后将所有员工的工资加起来，算出公司这个月的实发工资。

遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。复印、传真、公文处理等文秘工作我都基本熟练。文秘管理要制发文件，处理文件和管理文件。在各种文件中，大

部分具有不同程度的保密性，而且各级秘书人员经常接近领导，看一些重要文件，参加一些重要会议，所以，秘书人员在公共场合活动时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么不应该说要心中有数。准确，是对工作质量的要求。文秘管理的准确性是指正确体现政策，正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文字能达意。它在一定程度上保证领导工作的准备性。文秘管理的准确性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说办理公文，就要保证文件的质量，用词要准确，材料要真实，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

虽然不论在工作方面还是为人方面做文员都很难，但实习期间我深深体会到许多在课堂体会不到的东西。

第一点，真诚。你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。第一天去公司实习，心里不可避免的有些疑惑：不知道老师怎么样，应该去怎么做啊，要去干些什么呢等等吧！踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声：“老师早”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对老师同事对朋友的尊重关心，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和老师们打成一片，很好的跟他们交流沟通学习，我想，应该是我的真诚，换得了老师的信任。他们把我当朋友也愿意指导我，愿意分配给我任务。

第二点：沟通。要想在短暂的实习时间内，尽可能多的学一些东西，这就需要跟老师有很好的沟通，加深彼此的了解，刚到公司，老师并不了解你的工作学习能力，不清楚你会做那些工作，不清楚你想了解的知识，所以跟老师很好的沟通

是很必要的。同时我觉得这也是我们将来走上社会的一把不可缺少的钥匙。通过沟通了解，老师对我有了大体了解，并有针对性的教我一些日常工作需要的知识，丰富了我的知识面，让我提前对上班族感到了羡慕。

时间过的很快，实习在忙碌中就结束了，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，给了我一个很好的定位，对我以后的学习和择业都会有很深刻的影响。

暑期实践工作总结篇四

转眼间，在欢笑中短暂的两个的实习生活即将结束，第三学期实习对我们刚开始实习的人而言，实习可以使每一个人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，对于我们班级同学都是收获颇多的，但最重要的是也发现了自身的不足，在随后的大二新的学期将会不断的改正，不断的充实自己。

下面我从以下几个方面谈一下我通过第三学期收获：

通过这次实习，更加了解了学校的办学特色，并亲身的投入到实践中去，在实习中我们每周都写周记，定期向老师汇报近况，这就在无形中锻炼了我们的文字书写能力，在实际实习中，又锻炼了我们操作动手能力等等。

每位同学都能真正体会到，第三学期对我们今后走向工作岗位的意义，都认真去对待学院开设的第三学期。

在这次实习的过程中，同学们积极向指导老师和工作岗位的师傅们学习，特别是在大庆实习中，同学们认真实习积极向公司员工请教，其中，效果最明显的就是同学们的焊接水平，同学们的焊接技术明显熟练。同时在焊接的过程中，我们又逐渐的了解了一些以前从没有接触过的元件。出焊接之外我

们还了解了一些机器焊接的流程和大型号电路板芯片的粘贴led等等。在实习的工作中，我们不断的为公司创造效益，同时也要提高自己，象我们这样工作经验不是很丰富的新人，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，这样我们才能多积累多提高。

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。

在学校我们经常接触的是同学、班主任老师，而工作后就要面对更为复杂的社会关系。今后无论是和公司领导、同事还是客户接触，都要做到细心妥善地处理，要做到遇事多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考问题，而不是只是单单站在自己的角度，考虑自己的事。

第三学期我们在大庆振富科技实习时，同学们能将自己的寝室打扫干净，在上班时不迟到，不早退，良好的生活习惯得到了公司领导的一致好评，回到学校之后，我们又更是保持自己的寝室卫生。

- 1、有些同学在实习中还存在实习目标不够明确，以致在实习期间出现散漫，对自身要求不够严格，需要指导老师和班主任老师的督促。
- 2、平时有与学习不够认真，在实习过程中，发现自身掌握的专业知识不够强，对一些元件特性不够了解。
- 3、缺乏工作经验，因为自己缺乏经验，遇事不能分清主次，随着实习工作的进行，我想我们会逐渐积累经验的。

回首这两个月的实习生活，我们一路走来，有欢笑也有泪水，我想学习我们实习的目的不在于通过第三学期的考核，而是为了获取知识，获取工作经验，现在的努力学习是为了能够适应社会的需要，为社会作出贡献。要知道大学只是我们今后向社会的一个踏板，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我们来说一件好事，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朗，得到的收获也相应的更好。

记得有一句话是这样说的“没有比人更高的山，没又比脚更长的路，再高的山也是人爬过的，再长的路也是人走过来的”。所以在今后的学习生活中我将不断的完善自己，超越自我，才能不断的进步。

暑期实践工作总结篇五

盐城路桥建筑工程有限公司经20年艰苦创业历程，这支队伍从17人修建桥涵开始逐渐发展成为一流的大型建筑施工企业，先后获詹天佑奖1项、部优2项、扬子杯11项、省优30项、市优8项，企业管理现代化成果奖、省“aaa”特级资信，重质量、守信用诚信单位、多次受到表彰，同时具备路基、路面、桥梁专业承包壹资质。

通过对桥梁工地的实地实习认识，使我们对公路桥梁的设计与施工以及其它公路相关设施的设计与布置，有了一次全面的感性认识，加深了我们对所学课程知识的理解，使学习和实践相结合。通过实践活动，能够结合已学过的基本知识进行相应的描述或批判，建立起初步的工程意识，培养学生的实践能力、责任感、社会交往能力等。

盐城市亭湖区开放大道朝阳河桥

- 1、理论联系实际，认识并了解常见桥梁构造类型及特点。
- 2、桥梁施工机械及施工方法。

- 3、桥梁墩台、基础、主梁及桥面等设施的特点。
- 4、桥梁交通中的作用、及其与道路线型的主从关系。
- 5、常见引桥路面排水设施的构造、布置、适用范围与施工工艺流程。
- 6、建桥材料以及桥梁养护维修等。

首先，桥梁工程与房屋建筑工程一样，也是用砖石、木、混凝土、钢筋混凝土和各种金属材料建造的结构工程。桥梁按其受力特点和结构体系分为：梁式桥、拱式桥、刚架桥、吊桥、组合体系桥，吊索桥、斜拉桥等。

桥梁既是一种功能性的结构物，又是一座立体的造型艺术工程，也是具有时代特性的景观工程，桥梁具有一种凌空宏伟的魅力。

在实习过程中，我学到不少东西，尤其是接触了很多过去从未接触过的名词和桥的结构特点。其中让我印象最深的是桥上有缝隙存在，这在我实习之前是不知道，也是无法想象的。听工程技术员讲，这是用来方便桥梁的热胀冷缩的。桥面暴露在阳光下，尤其是江苏夏季高温的天气，桥受热膨胀会很明显，正是这些缝隙缓冲了桥的膨胀，防止桥因过度变形而垮塌和过快劳损。桥主板设计了很多孔，也是用来缓冲桥的热胀冷缩的，孔能够排除空气，在天热的时候鼓出空气，天冷的时候进入空气，通过这种用温度带动空气流动降低了桥的温度，发挥作用。

一般桥梁由上部结构和下部结构组成。桥梁上部结构（又称桥跨结构）承担线路荷载，跨越障碍，由桥面系、主要承重结构和支座组成。桥面系一般由桥面、纵梁和横梁组成。主要承重结构承担上部结构所受的全部荷载并传给支座，如桁架梁桥的主桁、实腹梁桥的主梁、拱桥的拱肋（拱圈）。支座设

于桥台(墩)顶部, 支承上部结构并将荷载传给下部结构的装置。桥梁下部结构是桥台、桥墩及桥梁基础的总称, 用以支承上部结构并将荷载传给地基。

所谓桥墩, 其作用是支撑在它左右两跨的上部结构通过支座传来的竖直力和水平力。由于桥墩建筑在江河之中, 因此它还要承受流水压力, 水面以上的风力和可能出现的冰压力, 船只等的撞击力。所以桥墩在结构上必须有足够的强度和稳定性, 在布设上要考虑桥墩和河流的相互影响, 即水流冲刷桥墩和桥墩壅水的问题。在空间上应满足通航和通车的要求。由此可见桥墩的设计是具有技术性的。东西各一组桥墩, 每组是南北分布的两个桥墩, 而每个桥墩都在顺水方向中间凿空, 方便于洪水爆发时的泄洪工作。桥墩底部, 据说埋入水下几十米。听老师讲, 这是在水中形成堰塞, 将其中水排空之后挖凿而成的。两组拱之间是跨度抛物线, 像一天壮观的彩虹横跨于浏阳之上, 带来视觉上的冲击, 很是震撼。

提到桥, 我们不能不说桥台。桥台是两端桥头的支撑结构物, 它是连接两岸道路的路桥衔接构造物。它既要承受支座传递来的竖直力和水平力, 还要挡土护岸, 承受台后填土及填土上荷载产生的侧向土压力。因此桥台必须有足够的强度, 并能避免在荷载作用下发生过大的水平位移、转动和沉降, 这在超静定结构桥梁中尤为重要。当前, 我国公路桥梁的桥台有实体式桥台和埋置式桥台等形式。在建桥材料方面, 以高强、轻质、低成本为选择的主要依据, 近期仍以发展传统的钢材和混凝土为主, 提高其强度和耐久性。对于建筑钢材的脆断机理、初始几何缺陷等, 以及混凝土材料的非弹性问题(收缩、徐变以及疲劳等), 将继续作充分的研究, 使能正确控制结构的受力和变形。至于碳纤维塑料等在桥梁上的广泛应用, 还必须在降低成本以后才有可能。

在桥梁勘察设计方面, 随着交通事业的迅速发展, 大跨度或复杂的桥型也将不断涌现。高速公路的发展, 对桥梁设计亦将提出新的要求。在桥式方案设计中, 将有可能利用结构优化

设计理论，借助电子计算机选出最佳方案。在结构设计计算中，采用空间理论来分析桥梁整体受力已成为可能；以概率统计理论为基础的极限状态设计理论，将进一步反映在桥涵设计规范中，使桥梁设计的安全度得到科学合理的保证。桥梁美学作为时代、民族的文化在某些方面的反映，将愈来愈受到人们的重视，桥梁的面貌将蔚为大观。

在桥梁施工方面，对施工组织将充分利用电子计算机进行经济有效的管理。在施工技术中，将不断引用新技术和高效率、高功能的机具设备，借以提高质量、缩短工期、降低造价。如采用激光测量控制结构的精确定位；引用自升式水上平台克服深水基础的困难；利用遥控设备在沉井、沉箱中挖基，以减少劳动强度并避免人身危险；利用高质量的焊接技术，借能推广工地焊接等。此外，装配式桥梁也将有所发展，以使结构和构件标准化，生产工业化。

在桥梁养护维修方面，要求对既有桥梁建立完善的技术档案管理制度。在桥梁维修检查中，引用新型精密的测量仪表，如用声测法对结构材料的缺陷以及弹性模量进行测定；用手携式金相摄影仪检查钢材的晶体结构，俾能及早进行加固防患于未然，以便延长桥梁的使用寿命。

桥梁工程始终是在生产发展与各类科学技术进步的综合影响下，遵循适用、安全、经济与美观的原则，不断的向前发展。

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。一个人的知识和能力只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起，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自己由知识、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力，为自己事业的成功打下良好的基础作为一名刚刚接触专业知识的大学生来说，如果在学习专业课之前直接就接触深奥的专业知识是不科学的，为此，通过这次实

习，让我们从实践中对这门自己即将从事的专业获得一个感性认识，为今后专业课的学习打下坚实的基础，为今后书本与实践的结合打下基础。

总之短短的实习，让我大开眼界，也学会了不少东西，也让我对自己今后要从事的行业有所思考。原来的那种心高气傲没有了，取而代之的是脚踏实地的努力工作学习的决心和信心。当我摆正自己的心态，从初涉社会工作的被动状态转变到开始适应社会的主动状态，以放松的心情，充沛的精力重新回到紧张的学习工作当中时，我忽然有种这样的感受：短短两周，仿佛思想又得到了一次升华，心中又多了一份人生感悟。这次实习让我深刻体会到读书固然是增长知识开阔眼界的途径，但是多一些实践，畅徉于实践当中接触实际的工作，触摸一下社会的脉搏，给自己定个位，也是一种绝好的提高自身综合素质的选择。

此次暑期我走出了学校，来到了工地实习是一次很好的启蒙活动。希望我的经验和体会能够在以后的道路上指导我走向成功，外面的世界很精彩，但是，没有实力就变成别人是你的精彩，而不是你是别人的精彩。

我们的实习虽然结束了，但是，我们的学习却仍在继续！

暑期实践工作总结篇六

暑假第一次留在武汉进行实习，有幸能够来到xx保险代理公司接受了一个月的锻炼，直接深入到社会职场中，与客户面对面的接触与交流，一方面把自己所学知识与实践直接相结合，另一方面又学到了许多学校里所学不到的经验与教训，从而使自己对自己有了更加全面的了解，因为自己学的是金融进入保险有些不情愿，但是一个暑假的实习结束，自己觉得其实这样的经历才是自己最想要的！

x月x号正式来到汉口xx老总热情的接待我们，然后我就被安

排到了卡单部实习，”卡单”这个概念是第一次接触，其实就是短期意外险的另一种说法，这是最先让我觉得新鲜的东西。然后开始学习如何填写保单，第一天就填错了几张保单，发现自己原来是这么粗心，好在公司对我们都非常宽容，让我非常感动。这时明白了什么是宽容！

接下来的几天我就一直在卡单部实习，每天每天要背卡单产品的信息，哪家保险公司有哪些产品，保障额度多少，适合哪些职业种类，适合那些人群，有哪些是拒保的职业……一下子记这么多东西，感觉头都有点大，但是要接待客户的话，必须要记住，所以每天都告诉自己要加油！这时明白了要永远对自己有信心！

在卡单最紧张的一天是第一次坐到前台正式接待客户，登帐、填单子、收费每一步都要认真细致，但是当天客户来的非常多，对还不熟练的我来说，简直有点力不从心，虽然很认真的去做，还是出了好多错误，幸亏有师傅帮忙善后，才不致于有太大损失，这一天让我深刻的感觉到业务熟练的必要性和重要性！稳重的重要性从这里开始发掘！

每一天都在接触着形形色色的客户，他们中的大多数都是热情而且宽容的，但是也有一些要求非常严格甚至是苛刻的客户，他们要求特别苛刻，一不小心就把他们的得罪了，这些人真是让人疲于应付，但是你还是克制自己的情绪，继续为他们耐心服务，这种情况还是为我们上了实实在在的一堂余人交流课！交流真的是一门艺术，幸亏自己明白的不是太晚！

再后来到车险部进行实习，幸运的是刚好赶上公司培训新的员工，我就跟他们一起学起了车险算费，这里的学习不像在学校里的学习一样理论性那么强，这里注重的是实际操作能力，这里面有很多都是公司的老员工通过长期工作总结下来的经验，在实际工作中非常有用，因此感觉特别宝贵！等我们“黄浦三期”学员毕业时，公司朱总专门给我们讲了一下

午的保险市场的发展现状及公司准则和公司的未来发展等，为我们描绘了一个美好的愿景，让我们在以后的工作中既不至于太盲目，也不至于没有动力！

公司现在与中国石化合作在很多加油站点开了一些车险的直销网点，这在全国乃至全世界都是一个创新，而且在公司良好的管理方式的运作下，正在有条不紊地开展，让人感觉到创新的力量！真的非常佩服老总的头脑！这在我们以前接触保险的时候根本就没有想过的事情，想不到竟然在市场上悄然萌发，并展现出强大的生命力，真是震撼在以后的学习中告诉自己一定要懂得活学活用，读死书，死读书竟会变得没有未来！

自己在xx的每一天更多的是在发现自己，加速自己的成长，但是这种锻炼也是要付出代价的，自己每天早上挤公交从武昌到汉口，下午在从武昌到汉口，每天这么轮回！搞到自己现在看到汽车都有点晕，好在还知道坚持！坚持去发现美好的东西，学习有用的知识，虽然有点苦，但是痛并快乐着！

在这里学习实习虽然有时自己也在抱怨，但是有两点让我感到收获最多：

一是做事要严谨。以前从来不知道自己原来是这么的粗心，填写报单的时候任何一个数字，任何一个汉字都不能写错，一错就得作废，而且一天要填写上百张报单，这是细心，耐心等要求就来了。更甚的时候，柜台前突然就来一大堆业务员，各个急着出单，这是就要在保证准确的前提下，保持有条不紊的工作状态，而且要同时积极与业务员交流，让自己的态度去感染他们，而不能让他们把自己搞得手忙脚乱。

第二个就是要学会坚持。就象前面说的自己每天武昌汉口两头跑，下班也很晚，一天的工作更是紧张而忙碌，以为自己会很坚强，但是还是脑海中还是不断的冲进要放弃的念头，自己有时也在笑自己的傻，但是骨子里还是时刻的鼓励自己

去坚持，是的，我坚持了下来，一起去的四个同学中就只有我完整的按照开始的计划做了下来，这是我的收获也是我的骄傲，我不回避！

通过学习与锻炼让自己意识到了学校时光的宝贵，知道了工作的辛苦，知道了如何学会克制自己，学会了如何积极的去与人打交道，如何全身心的投入到工作中，更重要的是通过不断的食物与成功让自己更加清楚的认识到自己的优势与不足，能够有一个更加明确的目标去面对未来！

我想，在xx实习的这段时光将是我永远珍惜的宝贵经历！

暑期实践工作总结篇七

暑期说漫长也漫长，说快也快。而我觉得我的暑期是稍纵即逝，转眼结束了，由于我是第一次真正意义上的登台讲课，所以在这短暂的时光里学到了很多，受益匪浅。在教学中也发现了自己的许多不足，真的是印证了理想很丰满，现实很骨感这句话。

经过认真分析后觉得自己在这次教学中学到了很多：

1、备课。备好课是上好课的前提。刚毕业的我不可能提着课本就直奔讲台，课下真的要花很多精力和时间去认真备课，从备教材，到备教法，再到备学生，甚至去备作业，事无巨细，每一个环节都要认真思考，仔细琢磨，拿捏斟酌。

2、上课。从课前热身到课后收尾，一直都要保持足够的精力和耐心，课堂上学生觉得难的要反复讲，耐心解答，学生情绪不高时要想办法提高学生的战斗力和激情。对于课堂捣乱的学生我不得不采取手段和方法，让他参与到教学中来，让其回答问题，角色扮演等。跟学生相处痛并快乐着，自己甘之如饴。

3、沟通。沟通的对象免不了有家长，学生，有时候是领导。但是主要对象是家长和学生。对于家长我更多的是把孩子在校的真实情况反应给家长，并提醒家长要多关注孩子哪些方面。对于学生我更多的是课下的私人对话聊天，像朋友一样，说说自己的观点和看法，聊聊学习，聊聊生活。

当然，第一次教学中，学到东西的同时也发现了自己有很多的不足之处：

1、课堂不够严谨，课堂气氛把握的不够准确，教学幽默还不够。

2、有时在面对那些没有学习兴趣的学生时，会有点不知所措，不知该如何引导才好。也只能慢下步调，详细讲解，时时提醒。对于这方面我需要向有多年教学经验的教师学习。

3、在布置作业这一环节我做的不够好，布置了作业，但是批改作业做得不够好，讲解时把握不够全面。

另外，在教学中我肯定还有很多的不足，今后会一一改正。在今后的教学中也会多向有经验的老师们学习请教。

在这短暂的暑期教学中我收获很大，受益良多。我相信只要在教学中不断摸索，改正自己的不足，一定会越来越工作得心应手！