

# 洛阳实训总结(大全5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。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

## 洛阳实训总结篇一

【实习报告导语】为大家提供大学生实习实训报告，如果你有这方面的写作需求，相信本文内容能为你起到参考作用。随着人们自身素质提升，报告与我们愈发关系密切，报告具有语言陈述性的特点。一起来参考报告是怎么写的吧，以下是小编收集整理文章，欢迎阅读！

### 一、实习目的

这次实习是我们毕业前的一次综合性实习。本次实习为了拓展我们的知识面，扩大与社会的接触面，增加我们在社会竞争中的经验，锻炼和提高我们的能力，以便在以后毕业后能真正正走入社会，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，学校允许我们根据自己所学的知识及兴趣爱好寻找单位实习，进一步运用所学知识分析和解决实际专业问题，提高我们的实际工作能力，为毕业实习和顶岗实习打下良好的基础。

### 二、实习前的准备

因为学校允许我们自己寻找实习单位，所以在实习前的一周我们不停的搜索各方面的信息。还是找不到合适的，感觉找份工作真的是不易。就在我们要放弃的时候，看到了川菜府酒楼的招聘信息，因为我们是实习、短期的，怕老板不用我们，于是

抱着试一试的心态去了,没想到何老板进行交谈后,老板很爽快地聘用我们了。在经历过无数次找工作失败的挫折后,我们对自己说,这次一定好好的做。

### 三、实习的内容

“川菜府酒楼”顾名思义,是饭店。它位于翟营南大街卓达商贸广场,规模属于中小级,一共三层楼:一楼大厅、二楼卡间、三楼雅间。大厅和卡间可坐客人一到四位,雅间可坐客人八到十四位不等。

而我和小齐(齐华卿)在这做的是服务员,下面就我们的工作内容和服从的规章制度作简单的介绍:我们和厨师们一样都是上午九点上班,上班后先打扫卫生,然后十点开饭,十一点迎客,下午两点下班同样也是我们吃饭的时间,下午五点上班,上班后也是打扫卫生迎客,晚上九点吃饭,九点半下班。服务员、传菜生和吧台均属于前厅,厨师们属于后厨。其中,我们前厅三天一倒班,两人值班,必须有一人在大厅,不值班的人可以到点就下班,而值班的人得等客人走后才能休息,休息时大厅里也必须留一个人,这是我们的值班制度。因为我们这有三个楼层,所以服务员也不是固定的呆在那个楼层,同样也是三天一倒。

服务员的具体工作:上班后打扫各自负责的楼层,摆好餐具,打好热水,收拾好后等着上客,客人来后倒茶水点菜,说到点菜,现在一般稍微有点规模的饭店都用点菜宝,当然我们也不例外,他跟手机差不多,很好学,几分钟就能学会。点完菜后就等着传菜生传菜,看到他们后接过来去上菜,上好菜后如果不是很忙的话可以休息一下,然后客人用完餐后买单,等客人走后,收拾桌面就是收台、撤台和摆台,大致就这样。

### 四、实习体会

实习,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。而且在中国的经济飞速发展,又加入了世贸,国内外经济日趋变化,每天都不断有新的东西涌现,在拥有了越来越多的机会的同时,也有了更多的挑战,前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了,中国的经济越和外面接轨,对于人才的要求就会越来越高,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己,才能在竞争中突出自己,表现自己。

短短1个月的工作过程使我受益匪浅。不仅让我开阔了眼界,最主要的是懂得了如何更好的为人处事。当今社会一直处在加速的发展变化中,所以对人才的要求也越来越高,我们要用发展的眼光看问题,就要不断提高思想认识,完善自我。

近1个月的工作使我成长了不少,从中有不少感悟,下面就是我的一点心得:

第一是要真诚:你可以伪装你的面孔你的心,但绝不可以忽略真诚的力量。记得第一天来这里时,心里不可避免的有些疑惑:不知道老板怎么样,应该去怎么做,要去干些什么等等!踏进大门后,只见几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我。我微笑着和他们打招呼,尴尬的局面立刻得到了缓解,大家都很友善的微笑欢迎我们的到来。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:“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,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,我就和同事们打成一片,很好的跟他们交流沟通学习,我想,应该是我的真诚,换得了他们对我的信任。还有对我们服务员而言,跟客人交流更得真诚,客人来后首先向他们问好,然后问几位,

把客人带到相应的楼层,再者点菜更得细心和真诚,询问客人有没有忌口的,能吃辣的吗等等,只有这样,客人觉得服务好,下次才会光顾,生意才会好,生意好了老板高兴了,我们的日子就会更好。

第二是激情与耐心:激情与耐心,就像火与冰,看似两种完全不同的东西,却能碰撞出最美丽的火花。作为服务员应根据客人的喜好或是热情的帮他介绍菜品或是耐心的等客人看完菜单后再点菜。

第三是“主动出击”:当你可以选择的时候,把主动权握在自己手中。在实习期间,我会主动的帮同事打扫卫生,主动地帮老板做些力所能及的事,并会积极地寻找合适的时间,向老板请教问题,跟老板像朋友那样交流,谈生活学习以及未来的工作,通过这些我就和老板及同事们走的很近,在实习中,他们会教我怎么做事见什么样的人说什么样的话,使我获得很多收获而且和他们相处的都很愉快。

第四是感受到学校和社会的距离

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,以提高自己的能力!记得老师曾经说过大学是一个小社会,但我总觉得校园里总少不了那份纯真,那份真诚,尽管是大学高校,学生还终归保持着学生的身份。而走进企业,接触各种各样的客户、同事、上司等等,关系复杂,得去面对从未面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是,学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中,这一点我感受很深。在学校,理论的学习很多,而且是多方面的,几乎是面面俱到;而在实际工作中,可能会遇到书本上没学到的,又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问

题,只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨,实际操作这么简单,但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?也许老师是正确的,虽然大学生生活不像踏入社会,但总算是社会的一部分,这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导,有些问题有了课堂上地认真消化,有平时作业作补充,我比一部人具有更高的起点,有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题,作为一名新世纪的大学生,应该懂得与社会上各方面的人交往,处理社会上所发生的各方面的事情,这就意味着大学生要注意到社会实践,社会实践必不可少。毕竟,3年大学念完后,我已经不再是一名大学生,是社会中的一分子,要与社会交流,为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的,以后的人生旅途是漫长的,为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才,多接触社会是很有必要的。很多在学校读书的人都说宁愿出去工作,不愿在校读书;而已在社会上都宁愿回校读书。在这我要说的是,我们上学,学习先进的科学知识,为的都是将来走进社会,献出自己的一份力量,我们应该在今天努力掌握专业知识,明天才能更好地为社会服务。

回顾实习生活,感触是很深的,收获是丰硕的。

“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的不错,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。

实习是每个大学生必须拥有的一段经历,他使我在实践中了解社会,让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,也开阔了视野,增长了见识,为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。最后衷心的感谢学校给我们提供了这次宝贵的实习机会。

今年暑假一个月的认知实习,我绝大多数时间在救助站。期

间还去了福利院，实习三天。同在救助站实习的一共有八名同学，四男四女，正好。

出发时，八个壮士，拎着各自的家当，浩浩荡荡地满怀激情地朝救助站狂奔而去。途中，我们幻想了一下儿救助站上至领导下至做饭大妈在门口夹道欢迎的场景，说到动情处恨不得要咬谁几口。结果，我们是轻轻地来，门口除了等待救助的人就只有我们八个了。保安叔叔对我们保持了高度警惕，是不是将我们看成了一群想把救助站从地球上抹去的暴徒了？我们还是有素质的，同志，我饿了。一个胡子老长的神情萎靡的中年男子对着保安说。

我的实习心得与体会？其实写起来有些头大。这里唯一让我不舍、记忆犹新、再三回味的不是人和事，而是饭。要不要展开一下呢？我这样想着，反正管他呢，我就是写下来。那谁谁曾经说过：活着就是最好的反抗。我，吃饭就是最好的反抗。

早饭，我们一般都是煮挂面、鸡蛋和炒咸菜。师傅的手艺真是没法说，一个字：顶。挂面煮的不油腻、清淡，鸡蛋你随便拿，没人说你，咸菜炒的清香，好吃。中午和晚饭是我们公认的极具技术含量的了。列举一下我们曾经吃过的菜：红烧鱼、红烧肉、蒜薹炒肉、芹菜炒肉、冬瓜豆腐、冬瓜排骨、土豆烧肉、土豆鸡块、土豆丝、蒜泥黄瓜、凉皮……虽然和领导们一起吃饭颇有压力，但是我们还是义无反顾地朝食堂冲去，然后把脸埋在饭盆里，先解决温饱问题再要面子。

不得不说说这里的两只狗兄弟了，这丫胖的没样了都，不知道该叫狗还是狗熊了。一个痞子似的中年平头男子每天中午和晚上我们吃饭后，他会准时出现在食堂外的泔水桶旁边，一手持筷子，一手持盆，在里面差不多能拣出半盆子肉了，那狗能不享福么？狗兄弟们都很有热情，见了我们摇尾摆臀的，谁让咱是大爷。

回来的路上，我们经过男部。可爱敬业的金师傅亲自给这些受救助人员盛饭。排队的一哥们儿把头探出来问了一句：同志，今天中午什么饭？金师傅头也不带抬的，说：白菜熬茄子…….

说了半天，还是没有扯到正题上来。停笔，细思一番，我们还是做过一两件人事的，列举二三。

儿童部，是我常去的地方。在这里给送过来的儿童进行个案访谈和心理疏导。李伟是这里的常住人员，小伙子长的虎头虎脑，可就是不干正事，非得跟救助站叫板不行。除了躺在床上看一些少儿节目之外就是扒着窗户让我们帮他买烟。买烟这事咱可不能干，吸烟有害健康。儿童部来的人不多，基本上都是小住几天。住过来的有离家出走的，有四海漂泊的，有职业行乞的在此落难。真是，林子大了，什么鸟都有。

土木工程是建造各类工程设施的学科、技术和工程的总称。它既指与人类生活、生产活动有关的各种工程设施，如建筑工程、公路与城市道路工程、铁路工程、桥梁工程、隧道工程等，也指应用材料、设备在土地上进行勘测、设计、施工等工程技术活动。土木工程是社会和科技发展所需要的“衣、食、住、行”的先行官之一；它在任何一个国家的国民经济中都占有举足轻重的地位。

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，学院带领我们进行了这次实习活动，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。

紧张的两周的实习生活结束了，在这两周里我还是有不少的收获。实习结束后好好总结一下。在实习过程中我们共进行了七项工地参观，包括故宫博物院，首钢液压车间，学校实验楼留学生公寓，两处住宅小区工地，和丰台构件厂共七天

的参观。在每次参观结束后我们都做了很认真的总结，把自己在参观时学到的，了解到的知识进行梳理，也同时为今后的学习打好基础，虽然我们不能完全明白老师讲解的所有知识，但终归是学习的过程，不同程度上都会有收获。而实习的意义也在于此。首先，通过实习，通过实践，使我学到了很多实践知识。通过参观，使我近距离的观察了整个房屋的建造过程，厂房的结构，学到了很多很适用的具体的施工知识，这些知识往往是我在学校很少接触，很少注意的，但又是十分重要、十分基础的知识。比如，钢筋的绑扎，底层基础钢筋的绑扎首先要放样，每一跨度里钢筋的接头数只有25%，即4根钢筋里只有一个接头，另外，接头要尽量放在受压区内。在砌墙的过程中，如遇到墙要转角或相交的时候，两墙要一起砌起来，在留槎的过程中，可以留斜槎，如果要留直槎，则必须留阳槎，且要有拉结筋，不能留阴槎。在进行混凝土施工的过程中，要特别注意混凝土的配合比，在天热的时候要注意养护。其次我们还对一些细部的作法有所认识，了解了设计与施工间是有距离的，要靠施工工程师在技术上给予合理设计才能保证施工的顺利和高质量。针对每次的参观我做了以下的总结。

对于像故宫一样古老的建筑在施工上可以算是大兴土木，但以后使用的机会较少，但针对对古建筑的修复这一需要，为保存祖国的文化，古国风貌，是不可或缺的。所以研究古建筑的构造是有必要的。对于厂房，我们今后会有单层厂房这门课程，以后走向社会我们或许现场房建设方面发展，而且本身各种建筑理论的基础知识本都是相通的，因此无论是为今后的学习还是以后投入社会的需要对厂房的认识都是必不可少的。厂房由山墙，梁，柱，屋盖，水平支撑，竖直支撑组成。整体是钢筋混凝土结构。在梁上设有吊车的槽钢轨道，为了使整体结构稳定，在厂房的第一段，最后一段是有行家结构的水平支撑，在进深超过六十米时，中间的某一关也要加上水平支撑。竖直支撑则是在沉重的梁上起加固作用。而对于建筑工地，我的体会就更深了，无论是对施工过程还是对施工工艺我都产生了很大的兴趣。当今的不同建筑多采用



橡胶混凝土的方式，结构杀害能够多为框架剪力墙。对于钢筋的使用有着严格的规范，从配筋到绑扎，到架模板，再到灌浆，这一系列的工作，一项都不能出错，小小的偏差可能会酿成无法收拾的严重后果。而在施工工艺方面，脚手架，模板，包括新材料的使用都更加直观的展示在我们面前。

20xx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。每天在规定的时间内上下班，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，也是对这几年来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。

## 洛阳实训总结篇二

(1) 实习时间： \_

(2) 实习地点： \_

(3) 实习性质： 顶岗实习

### 二、实习单位简介

\_银行\_市分行，位于\_市\_中大道2号，地处\_市中心商务区，毗邻\_\_银行、\_银行、\_\_银行等金融机构，是\_市的金融于商务中心地区。

机构设置上，\_市分行设有行长室、公司业务部、计划财务部、国际结算部、信息科技部、事后监督中心、风险管理部、银行卡中心、公司vip服务中心、个人金融部和综合管理部(秘书/人事/工会/总务/科技)等部门分别处理不同类型的业务。

### 三、实习环境

实习期间我所在的信息科技部主要从事对\_银行\_各营业网点信息部门的技术支持和技术保障。信息科技部共有6名成员，分别是科长1名、软/硬件人员各1名、机房管理人员1名、其他事务处理人员2名。

### 四、实习过程

## (1) 了解过程

在以前来说，银行对我来说只是一个储蓄所，外加如贷款、汇款等几个一知半解的业务名词。然而来到银行一看，才明白银行的业务覆盖面十分庞大，业务分类细致入微，远远超出我的想象。作为\_四大国有银行之一，\_银行的业务范围涵盖商业银行、投资银行和保险领域，旗下还有中银香港、中银国际、中银保险等控股金融机构。在其主营的商业银行业务中，以服务对象，即客户身份归类，有个人金融服务、企业金融服务、资金及国际业务三类。而再往下细分，每一类客户服务，又按服务的内容进行分类。就拿企业金融服务来说，就分为存款业务，融资业务，国内支付结算，国际结算等10多项业务。每项业务又再细分成多项子业务。如企业金融服务中的国际结算业务，其实就包含了进口汇利达，出口全益达，信用证业务，托收业务，汇款业务，保函业务，保理业务，国际结算融资业务，特殊贸易结算，加工贸易保证金台账，船情调查业务，资信调查业务，分行咨询电话，国际结算业务资费标准这十四项业务。这些业务没有一个离得开计算机，都需要用到计算机方面的知识，所以我想在这里实习会是一个很好的锻炼自己的机会。我认为在这方面我有优势，利用好自己所学的知识，在实习单位好好锻炼自己。

## (2) 摸索过程

在实习的这段时间里，我觉得自己太渺小了，掌握的知识也比较少。我所在的信息科技部，是处理整个\_市\_银行各网点的软硬件上的问题，对于软件，我的接触的比较多，但是主要是了解它的应用和一些简单的编程，在学校里做那个课程设计的时候，有充裕的时间和比较完整的参考资料，但是在现实生活中就没有这么好。我进去没有多久的时候，部里说要我跟着做点事情，一开始他们就知道我再软件方面还比较了解，他们要我再电脑上，用编程的方式制作表格，我就在电脑里摆弄，但是最后还是没有做好这个事情，最后我看着师傅是怎么完成的，他先是进行远程登陆到的一台linux系统

的电脑上，之后再编程，没有过多久，表格就按照要求打印出来了。在银行里，其他部门要做的统计表或者工资表什么的传到网上去，都是信息科技部来负责这个事情，都不是用microsoft excel做，而是进行编程做出来，时间的原因也不可能完全的让我去参考资料，这让我感觉到我身上有一股无形的压力！在之后的时间里，我一般是跟着熊师傅学习软件上面的知识，在银行里，遇到什么问题，我都会跟着师傅一起去，看看这些问题的出现原因和解决方法。我现在终于明白人家都说：要学计算机很容易，但是你要想学精，就不是那么简单的事情了。对于我们在大学刚毕业的人，马上要进入工作状态是不太可能的，首先，业务知识不了解；其次，专业知识一般来说不是很扎实而且缺乏实际工作能力；最后，公司的一些工作要慢慢了解。

### (3) 实际操作

在后面的实习阶段，经过我的申请，部里同意让我进行一些实质性的工作，就是让我以后也处理业务，在业务上有不懂的可以核对内网上以前的资料或者询问。我处理了一个这样的问题：就是一个这样的问题，有一些对账单不知道是因为什么原因，打印不出来，因为我最近经常看以前的业务和论坛上的东西，让我很快的就知道了问题的原因，经过调试，对账单比较顺利的打印出来。在这之后，我经常处理行里的一些关于软件上的业务，在空余时间，我经常摆弄电脑里的一些软件，自己慢慢摸索，而且每天也做一些熊师傅他们要做的业务，然后跟他们的对比，有不好的地方，再进行修改！在银行里，大家都是靠自己的实力来做事情的，单有知识没有能力是完全不行的，在实习的后面一个多月，我主要是跟着师傅处理银行出现的一些软件方面问题，和办理的一些业务。在之后的工作中，我利用空余时间也跟着张工程师学习硬件上的一些知识，主要是处理硬件问题，因为我的工作俩也不打，我想利用实习的这一点时间，让自己多学习点东西！

## 五、实习收获及总结

实际工作与在校的学习有着巨大的不同，实习可以让人深深体会到长辈们所说的从工作中再拾起书本的困难性。每天早晨大早就要出门赶车，傍晚回家后深感疲惫，难有精力能再静下心来读书治学。这样想来，那些能够一边工作一边学习考学的人想必有非常过人的决心和毅力。这样让我更加珍惜在学校的时光，好在我也并未虚度四年的光阴。

在实际工作中，比起在校园里更能学到如何与人相处有效沟通的正确方法和技巧。这里所说的方法和技巧并非溜须拍马、阿谀奉承的害人之道。而是作为一个刚踏入社会的人，如何在复杂的社会人际关系中处理现实和原则关系的问题。如何与同一办公室里的男女同事相处，并听取他们的心声和工作体会？如何与部门领导顺利交谈和沟通处事？这都是可以在实际工作中学习的经验之道。从这次的实习中我真的体会到，现在的社会竞争是残酷的，但是对于有真才实学和有能力的人疼爱有加，对于没有知识和能力的人是不会可怜的。在现在的社会不象以前，竞争方式跟自然环境一样，适者生存、不适者淘汰，每一个工作岗位都不是铁饭碗，所以在这个社会中，你单单有知识或者是能力都是不行，要在学校学好知识的同时，利用其他空余时间去锻炼自己，使自己掌握更多的技能和提高自己的能力，在以后的过程中能使自己创造更大的价值！

这次在实习的过程中碰到好多问题，凭自己的知识量很难解决，以后在工作的时候，也不能放弃任何学习的机会，只有让知识来武装自己！这次的实习对于我来说是个很难得的机会，因为让我接触到了平时根本不能接触计算机方面的一些问题。我会把我这次实习中碰到的问题和解决问题的方法，牢记在心里，并且我做了记录，方便以后解决类似的问题。在处理人际关系的问题上，我也懂得了好多。

## 六、致谢

## 洛阳实训总结篇三

往两年的实训都是很敷衍的就过去了，都是老师匆匆走进教室，匆匆告诉我们要实训，匆匆布置完题目说句两个星期之后交，最后再匆匆离开离开教室……所以大学实训究竟训些什么？？我完全不清楚，在我映像中，实训就是半个月写篇报告交上去，就这么简单。没想到这个学期，在我们都已经放假的时候，突然安排了一次实训，本来我还在想又是像往年一样混混就过去了，没想到，实在跟我的预想不同，与往年相比更是大相径庭。对于我们困在象牙塔三年的大学生来说，企业究竟是何构造，如何运作，是何流程完全不清楚，甚至可以说是毫无头绪。一次简简单单的实训课，当然不可能让我们实实在在的了解到整个企业的面貌。

我们作为即将毕业，踏入社会的大学生，实践几乎就是零，也许有的同学会做做兼职，自己摆个小摊或者以别的形式，试探了一下社会，但是我们现在能接触到又仅仅是冰山一角，真正的职场，企业，社会又是如何，我们都答不出来，可是我们又怎么能打毫无准备之仗呢，企业仿真实训，也许就是这样走进了我们的课堂。

两次培训课，每次的重点都不一样。第一天，无论是早上的部门角色分配，还是下午的水壶组装模拟训练，都是假设我们已经进入到企业之后进行的活动。尤其是下午的训练，我们这一组很不幸的垫底，很重要的问题就是与外界的沟通出了问题，现在看来只是我们用了两个零件换了别人一个零件这么简单，但是，这个问题如果出现在以后真实职场谈判中，我们毫无疑问是彻底的落了下风，这是完全不可取的。我们拥有那么多的螺丝，可是却不能用这些螺丝换到我们没有的部件，那么我们就是完全发挥“螺丝”应有的功能。等价交换，各取所需，这个简单的道理，我们小组都没能彻底领悟。第二次的培训，我们的重点就放在了进入企业之前的培训——如何制作简历。简历是我们获得工作机会的敲门砖，当今社会求职找工作的方式很多，但是简历适用于每一种，



每一阶段，当招聘官打开招聘邮箱的第一课开始，映入眼帘的即是简历，所以简历的好坏与否，直接影响到求职的成功，可以说简历就是我们在企业的第一张脸，做一份完整，有效的简历，是我们进入到一个企业的关键，是迈向成功的第一步。

两次的实训，于我而言都是受益匪浅。最重要的一点就是团结协作，在一个组织之中，很多时候，合作的成员不是我们能选择得了的，所以，很可能出现组内成员各方面能力参差不齐的情况，如果作为一个领导者，此时就需要很好的凝聚能力，能够把大多数组员各方面的特性凝聚起来，同时也要求领导者要有很好的与不同的人相处与沟通的能力。如果领导者在开始时没有以身作则做好各方面的工作，就会产生许多不良的后果。例如，在一个集体中如果成员之间缺少最基本的信任，那么成员总是想要在同伴面前保护自己，他们就不可能彼此争论，所谓的明哲保身的做法，只要是与自己利益无关的事情便高高挂起，即不愿对彼此负责，那么，还有谁会对集体的发展负责？这样的团队，其发展是令人担忧的。所以，要加强与他人的合作，首先就必须保证集体成员是忠诚的，有责任心的，有意志力的，而且，还要有着对于自身团队的荣誉感，使命感。领导者必须信任团队的所有成员，彼此之间要开诚布公，互相交心，做到心心相印，毫无保留；要与团队的每一个成员紧密合作，直到整个团体都能紧密合作为止；分析每一个成员完成工作的动机，研究他们的迫切需要，针对他们的动机和需要，集思广议，多听听别人的建议，不要一意孤行，俗话说：“人心齐，泰山移。”同时，领导者也要有领导者的风范，工作上对成员严格要求，在生活上也要关心成员，做好团队成员之间的沟通和协调工作，使整个团队像一台机器一样，有条不紊地和谐运转。

当然，在协作的过程中，有一项工作显得尤为重要，那就是沟通。人与人之间的沟通能带来对生活的理解。在我们日常生活当中，人际沟通是不可或缺的活动，我们在和别人交流的过程中，勉励和自勉，要想给别人一杯水，自己就要有一

桶水或者更多。与其讨好别人，不如用心保持和谐、互动、互助的良好状态，透过好好沟通来互相感应。若能心意相通，大家都愉快。在共勉中提高，是人生的一件乐事，比如，对朋友说明一件事情，为了做的更好，我们需要去学习，去思考，去提炼，这本身就是一个进步的过程。沟通的作用，可以帮助我们达成某一方面的共识，大家都有保留自己意见的权利。“小人同而不和，君子和而不同”就是这个道理。

大学生涯中的最后一次实训也结束了，我们即将踏上社会，也就是检验我们各项学习成果的。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 洛阳实训总结篇四

作为一名旅游英语专业的大三学生，我荣幸地参加了大三学年学校安排的实习。应聘到\_酒店距今已经有了近半年的时间，转眼实习也即将宣告结束。

### 一、实习基本概况

回顾这段时日，这段弥足珍贵的经历，点点滴滴都是我人生

中难以磨灭的最不同寻常的回忆。这次在酒店的实习使我获益匪浅，我学到了许多在课堂和书本上都无法学到的知识，更重要的是，我学到了作为一个成年人，走出校园该怎样面对社会。在实习过程中，酒店给予了我足够的宽容、支持和帮助，在领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过自身的不懈努力，我的各方面均取得了一定的进步。

## 二、实习单位情况

\_\_x坐落于一望无际的绿野之中，设施包括楼高十八层的豪华度假式酒店、楼高九层的酒店副楼、楼高三层的会所、购物广场、宴会场地，以及设备完善的康体中心。集旅游度假、休闲娱乐、环球美食和温泉水疗于一身。

\_\_x酒店则定位为海南岛最奢华优雅的酒店之一，拥有518间宽敞舒适的客房及套房。所有客房套房情调高雅、品位奢华，又不失海南独特的风土人情，为宾客带来至臻完美的度假体验。每间客房或套房均设有观景阳台，尽览高尔夫球场及度假区的天然景致。

## 三、实习内容及过程

我通过面试被分配到前厅部酒店前台工作，拥有了一份前台接待员的工作，拿着员工上任通知书到部门报到的时候，我的心里十分忐忑，我不知道我能否胜任这份工作。酒店前台是一个酒店的门面，是客人对酒店形成第一印象的地方，是最先对客人产生影响并做出服务的部门。一家酒店的效率以及利润的创造，基本上都是从酒店前台开始的。因而，酒店对前台员工的要求都会比较高，包括员工的形象、礼仪礼貌、基本素质、沟通理解能力等。酒店前台就像是酒店信息的集散中心，可以说，前台的服务基本涵盖了酒店所能够提供的所有的服务项目，所以为了给客人提供满意周到的服务，酒店前台的服务人员需要对酒店的各个部门的运作都有足够的了解。在学习中，我对酒店客人如何登记入住和结账退房等

的一些基本的前台日常操作有了较为深入的了解并进行了实际操作。前台的工作主要包括接待来客、销售客房及酒店设施、入住登记、退房及费用结算，当然，这当中也包括了为客人答疑，电话转接及物品转交，兑换外币等工作。另外，前台作为客人最能够直接接触的部门，很多时候，客人的要求并不会针对对应的部门提出，而是选择他们最容易接触到的部门——前台。比方说，客人房间缺块毛巾、吹风机坏了，比方说，客人想在中餐厅订一个包厢，客人很可能想不到去直接跟客房部或者餐饮部沟通，而是选择直接打电话到前台，因此前台还要作为整个酒店的协调中枢进行工作，显而易见，前台的工作量是很大的。海南的旅游旺季是在冬季，所以自我们实习以来酒店就进入了特别忙的阶段，酒店的入住率也常常居高不下。很多时候，前台都处在非常忙碌的状态，团队接待或者退房时间比较集中的时候，难免要同时要面对四五位甚至更多位的客人，电话在不停地响，小孩子的尖叫哭闹，脾气不好的客人无端地发火、叫骂，即便在这种状态之下，我们还是要微笑着接待每一位客人，尽的努力为客人提供优质的服务，不得不说，耐心和细心是酒店每个员工都必须具备的东西。常言道：“顾客就是上帝”、“客人永远是对的”，这些是酒店行业周知的经营格言。

#### 四、实习总结及体会

也许，在外人看来，酒店前台的工作很简单，不可否认，曾经我也这么认为，事实上，这工作周而复始又琐碎繁杂。在这近半年时间里，我发现要想走出校园步入社会拥有一份工作，首先要做的就是端正自己的心态，拥有一个社会人该有的心态。作为一个成年人，要有担当，有责任心，并懂得自己为自己的行为买单。对于自己的工作，无论繁重抑或清闲，要积极主动地学习，认真努力地完成；对于失误，要自己去面对，主动承担，而不是逃避。作为一个初出茅庐的新人，我在前台的工作中不可避免地犯过很多错误，好在领导和同事也没有很责怪，给我安慰、鼓励和极大的包容，这让我非常感动。

## (一) 成绩与收获

这些日子我学到了很多的东西，除了学习到一些酒店前台基本的服务技能和服务常识之外，更学习到了面对就业该如何转换自己的角色，如何调整自己的心态，如何处理好自己的利益和工作单位的利益、如何处理好同事之间的关系和上下级之间的关系，也让我了解到作为一个服务人员应该具有怎样的服务意识。

实习是一个很好的平台，让我们对社会有了更深层次的领悟和认知，只有亲身经历过，才会明白社会的复杂，竞争的激烈，以及自身的不足。通过在酒店实习，我发现自己的人生观、价值观变得更加成熟，考虑事情也更加全面谨慎，可以说，酒店给了我又一次的成长。刚开始上班时，不适应长时间的站立和作息时间的来回变化，每每结束工作，都感到浑身酸痛，身体真的有些吃不消，难过的时候也想过放弃，不过最终还是坚持下来了，也更真切地体会到了父母挣钱养家的不易和他们对他们的恩情。以前在家的時候，父母疼爱、衣食无忧，在学校的时候，又有老师的关心照顾，根本就没有认真思考过自己的责任，现在当自己有了一份工作的时候才发现得一切其实都来之不易。在大学校园里，同学们互帮互助，努力学习；而在工作单位，每个人都会为了获得更高的报酬和晋升而努力，到处都是激烈的竞争，停滞不前就已经等于落后。当然，不可否认，有竞争才有动力，有竞争才会有发展。前台这个岗位使我明白，社会竞争是激烈的，要想在社会上立足，就必须有勇往直前，扎实肯干。通过这次实习，我有机会比较详细地了解了酒店的组织架构和经营业务，接触到了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们拓宽了我的视野，使我更加成熟，也教会了我如何去适应社会融入社会。通过这次实习，我清楚地认识到了当今的就业形势，也找到了自己与社会的契合点，为我未来的就业做了一个良好的指引。

## (二) 问题与不足

整个实习历程，使我看到了自己身上的优点，更为关键的是，实习也将我各方面的缺点与不足毫无保留的呈现出来，从而让我关注到自己未曾注重的东西。在今后的学习与工作中，我将努力提高自身各方面素质，克服缺点和不足，朝着以下几个方向努力：

最后，脚踏实地，坚持坚守，加强责任感，加强团队协作意识，努力克服自己的不良情绪，端正自己的态度，积极、热情、细致地的对待任何一份工作。

实习到现在将近结束了，这是一段令人难忘的日子，有欣喜，有快乐，有苦涩，有难过，这样那样的感触真的无法用一言两语寥寥概括。这几个月的时间是短暂的，但过程却是漫长而又难忘的，我一定会将自己实习的经历认真归纳总结，发扬自身优点，改进身不足，以崭新的自己迎接新的开端。

以后的半年，我还将继续在学校中学习，完成我的学业，这一段的珍贵的实习经历无疑为我今后的学习、工作奠定了基础。最后，衷心感谢酒店的各位同事和领导，谢谢你们给予我的关心、照顾和鼓励，从你们的身上，我学到了很多很多。感谢\_x酒店给我的这次珍贵的实习机会，感谢酒店的栽培，让我增长了见识，体验了生活。我衷心希望\_x能够越来越好。谢谢！

## 洛阳实训总结篇五

实习报告是描述记录实习过程和结果的文体。主要谈自己对某个专业问题的见解和心得体会,对专门知识和基本技能的掌握情况。下面是本站小编为大家整理了大学生实习的实训报告，欢迎参阅。

20xx年我们迎来了大学的第一个寒假，为了使这个假期过得更充实，我们生物工程四班中家是聊城的组建了一支服务队，名叫流动红旗队，意味着我们全体队员要心怀祖国以满腔热情参与到服务社会服务人民的活动中去。经过商议，我们一致同意实践主题为第十一届全运会。主要是因为它是国内水平最高，规模最大的运动会；实践地点是位于聊城大学南面新建体育馆附近村庄，距离比较近，且团队成员均是聊城本地人，对当地情况比较熟悉，对本次活动的顺利开展及团队的安全有相对较高的保障。

出发前一天首先我们统一对全运会的相关知识进行了系统学习，并讲述了这次活动应注意的一些问题包括安全问题，突发事件的解决及面对市民应注意的礼节。同时作为队长我写了一份实践活动计划书并向队员们宣读了一下。随后我们又准备了宣传材料，并印制了宣传条幅上面写着“人人东道主，贡献全运会”。当天下午我来到实践地点对其进行了考察，以便为明天的采访作铺垫。

1月1日上午，待全部队员到齐后我们便出发了，每位队员均统一上身服装，并随身携带了纸和笔备用。首先我们来到了正在施工的场馆门前，出于安全考虑我们未能进去采访，但看门老大爷告诉我们场馆预计会在四五个月内建完。从远处看新建场馆很像鸟巢，构型很酷，有队员议论“不如给它起个名字叫小鸟巢吧！”是啊，这也将是聊城人的骄傲，不仅仅因为它，更因为聊城也将协办全运会。随后，我们在大门前远远的和场馆拍了几张照片，阳光下队员们笑得很灿烂。

1月1日下午我们来到了场馆周围的几个村庄，由于初次宣传，队员们显得有些胆怯，但很快便进入了状态：有的队员和村民们聊一些关于场馆的事情，有的队员向村民们发宣传单介绍全运会的一些知识，有的则记录采访内容并让村民们在他们准备好签字纸上写下对全运的祝愿，有的负责拍照，队员们忙的不亦乐乎，村民们也是积极配合我们的工作。夕阳西下，忙了一天的我们拖着疲惫的身子回到学校，虽然是累了

点，但却很满足，很充实。

1月2日上午我们首先在聊城大学东校南大门前打着条幅集体拍照，然后来到柳园路附近，在一个十字路口处打起条幅，并向过往市民宣传全运，并让他们在条幅上写上对全运的祝福并签上名字。此时寒气逼人，但队员们仍在那里坚持。部分市民对我们的行为不理解，但我们的队员仍向他们耐心讲解。

下午实践活动接近尾声，但队员们似乎显得仍很兴奋。我们向周围同学讲述了我们的实践经历，并对宣传成果进行了归纳整理。

整理如下：

“文明传递我签名”签字纸4张条幅1条

签字笔三支队服6套(借)帽子10个(借)

费用支出：

条幅15元宣传材料6元签字笔三支3元合计：24元

活动结束了，作为大学里的第一次寒假实践活动应该说我们每位队员都学到了很多，也懂得了很多。每个人都得到了锻炼，这也或多或少的增长了我们的社会实践的能力，为人处世的技巧，服务社会的热情。

通过这次实践活动不仅有助于帮助市民了解全运知识，激发市民参与全运会，奉献全运会的热情，而且有助于帮助我们更好的适应社会，了解社会，从而服务社会。增长了才干，锻炼了毅力，培养了品格，丰富了知识。

在金融危机的背景下，我们大学生更要努力寻找机遇，敢于



迎接挑战，多参与社会实践，激发学习兴趣，主动服务社会，增强社会责任感，为将来走出校园，走向社会，贡献祖国，服务人民做铺垫。

现在让我们默默祈祷，共同祝愿第十一届全运会能够成功举行，愿祖国繁荣昌盛。是的，让我们当好东道主，贡献全运会。

概述：廊坊国际饭店是中国石油天然气管道局独资兴建的一家集商务、旅游、度假、会议为一体的旅游涉外饭店。饭店坐落于京、津之交，总占地面积152亩，两期建筑面积87000平方米，累计投资6亿元人民币，其中20xx年投资2.5亿兴建“贵宾楼”及“怀远堂”会议中心[]20xx年11月建成并投入使用。楼体气势恢宏，内部装修独具匠心，相得益彰，是商务酒店与旅游酒店的完美结合。

廊坊国际饭店拥有设备一流、设施顶级的现代化、智能化商务客房，并设有大、中、小型多功能、宴会厅和极具特色的中、西式餐厅、日式料理餐厅。饭店的休闲、会议、商务、娱乐、康乐、大型车场等设施齐全、功能卓越。

主体：在工作中，虽然我只是客房服务员的角色，但我的工作也绝不仅仅是打扫卫生那么简单，其中也有一系列的复杂程序。在这儿的.工作中，我发现要能自如的做好一项工作，就必须正视好自己的工作态度，以一种乐观的心态去面对着每一天的工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用积极的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。我们更要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要保持好的心态面对每一天。因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫。

我在工作中也有过失误，是客人、师傅们给了我一次又一次的鼓励，使我对工作更有热情。米尔兰德先生曾说过：年轻人天生就需要鼓励。是的，正是这一个个的鼓励使我在工作

中勇敢的闯过难关，不断进步。

整天在酒店里辛辛苦苦的工作，天天都面对着同样的事物，做着同样的事情，真的感觉到好无聊，好辛苦。在那时我才真真正正的明白，原来父母在家里挣钱真的很不容易。

在这次实践中最让我有感触的就是在人际交往方面。大家都知道社会上的人际交往是非常复杂的。我想大家都很难说的清楚，只有经历了才能了解，才能有深刻的体会。

酒店就像是一个大染缸什么样的人都有，大家为了工作走到了一起，每个人都有自己的思想和个性，要想和他们搞好关系好就需要许多的技巧。在交往中如果我们不能够去改变什么东西，那么我们就要采用各种方法去适应它。这次实践让我掌握到了许多的东西，但最重的就是在待人处事，如何处理好人关系方面有了很大的进步。同时在这次实践中也让我深深的体会到，在实践的过程中，我们应勤于动手，不断琢磨，不断学习，不断积累，不懂的地方要多问，请教师傅，多和同事们沟通，共同协作。

在一个酒店里面有许多管理员，他们就如同我们学校里面的领导和班上的班干部。要想成为一名好的管理员就要有一套属于自己的好的管理方案。以最好的管理方法去管理好自己的每一位员工。但在管理的方法上我们要因人而异，面对不同的员工要有不同的管理方案，这样你的员工才会服从你。

在家里的时候我们有自己父母的照顾、关心、呵护，生活过的无忧无虑。但是只有我们走进了社会，参加工作的时候，不管我们遇到了什么样的困难、挫折，都要靠我们自己独自一个人去解决，去承担。在这一个月的实践中也让我懂得了自强自立。凡事都要靠自己，现在就算父母不在我的身边我也能够自己独立。

在这一个月的实践中我中途差点就放弃了，但是我还是撑了

过来，我战胜了自己，我也能自强自立。一次宝贵的经历胜过我们在课堂里埋头于课本里绞尽脑汁，当我们还躲藏在家长老师的庇护之下对未来感到渺茫的时候，倒不如鼓起勇气勇敢的踏出一步，尽管这样的实践不能代表什么，但却能使我们感受到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样的体验过后，当我们真正面对困难的时候，我们会发现自己比别人多了一份的淡定和冷静，还有慌乱整理错误的时间，千万不要忽视每一件细微之处，因为往往事情的结果就在这样一个不起眼的细节处决定成败。社会实践是艰苦的，但收获是巨大的。实践让我们的生活变得多姿，实践让我们的人生变得多彩。

社会实践是一笔财富。一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。在社会实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。更何况参加社会实践活动的过程、阅历本身就是一笔宝贵的财富。

社会实践是一种动力。看到在土地上耕种的农民，在工地上挥汗的工人，在边防上守卫的战士，我明白了书桌的分量，一种强烈的责任感油然而生，是人民哺育了我，是国家培养了我，给了我知识和一切。作为一名大学生，在祖国需要的时候，我会无条件地把所学的知识的一切奉献给祖国和人民。

社会实践是体味人生的“百味筒。”让我深刻体味了一下生活的酸甜苦辣咸，为以后出了社会后将所面对的现实作好了心理准备，是自己到时候不在迷茫、不在彷徨。

社会实践是验证实力的“试金石”。走出校门融入社会的大舞台，我们才真正体验到自身知识的欠缺，能力的有限。任何理论知识只有与实践密切结合，才能真正发挥它的价值。行不行，实践中看！在实践中我们才能真正的知道自己有几斤几两，不要以为自己是大学生就很了不起，我们需要学习的东西还多着呢。我们需要虚心的向前辈向同行请教，不断的充实自己壮大自己。

过去常听人说刚出社会的大学生往往无法适应社会的人际关系，导致在生活和工作中找不到自我的平衡点，错失了不少成功的机遇。经过这次实践的经历，让我深刻的认识到，这一点也没错，把握好每一次交际的可能事实上都是在为我们自己积累人生阅历，可以说，没有好的沟通能力，再好的才华也会埋没于沉寂的阴影下，但并不是每一个人都有这样的意识。我自己刚开始辅导实践的时候，自己也不习惯于与人交流，多数时间里都是埋头于辅导工作里，十足一个典型的只做事不开口的人。正是这样，导致我和同事间不能充分了解对方，因而耽误了工作。所以，当我们在抱怨别人不主动与你交流的时候，为什么不先检讨一下自己的惰性呢？工作中、生活中我们都需要学会主动与人交流，提出疑问，事先熟知一切，而且应该学会如何与周围的同事互帮互助，这样不仅能使自己尽早地进入工作状态，也可以避免我们少走弯路，于情于理都是弊大于利的。此外，对工作的热情，对任务的投入态度，都决定了我们在前辈眼中的被信任程度，实习过程难免有忽略的时候，但这时的我们应该抱有学习的态度主动求教于他人，不放过任何一次学习的可能，因为再细微的工作都存在着它自身的价值和意义。

总结：总之这次实践让我学会了很多东西，给予我了很多启发。但实践也只是个过程，真正的目的是要我们改变思想观念，学会学习，这样才能不断的进步，不被社会淘汰，才能为建设祖国、奉献社会作出更大的贡献。通过此次社会实践我深有体会：在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。人在社会中都会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。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

不管做什么事情都一定要认真仔细，决不能走马观花，要对自己负责。尤其是一些看上去不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓细节决定成败。往往是一些细节上的工夫，决定

着事情完成的质量。

在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。让我明白了大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。

致谢：

首先感谢公司给我一个锻炼的机会，还要感谢同事们对我的帮助与鼓励。在今后的日子里我会更加努力的。

邓小平爷爷曾言：“实践出真理”，在物质丰裕，科技迅猛发展和变革的新时代，这句话的意义更为重要，而作为历届国家领导人也一直秉承这句话治国强国，教育界更是注重培养全面发展的人才。我们学校更是响应国家号召，培养社会所需人才，强化我们理论知识的同时不忘实践的重要性，当收到这份学生寒假社会实践介绍信时，我是又激动又害怕，激动的是我当初的选择没有错，这个学校不仅仅是作为一个学校提供给我们学习理论知识的场所，还是一个我们接近社会所需的阶梯，害怕的是就算有了这封介绍信却没有人承认的尴尬，没有可以给予我实践的场所。可是，回到西安，当我拿着这封介绍信走入还算熟悉的西安中电大件物流有限公司时，所有的害怕都成了前进的勇气。当我走进公司大楼，踏进经理办公室，拿出介绍信，自信陈述自己的目的、期望、所求以及对物流的想法时，我此刻回忆起来觉得那个自己真的太勇敢了，不出所料，经理答应了我的请求，决定收留我实习。就这样，我人生中的第一次实习拉开帷幕。

对于物流，我以前有一些了解，物流算是服务行业之一，与我所学专业(会展经济与管理)倒是有些相似，它们都有一个共同点，就是必须掌握很好的客户资源以及人脉，还需要有一个强有力的团组织。对于物流来说，运送途中保证货物的安全，以及确保货物按时抵达运送地点，达到客户的要求，这就可以称得上比较令人满意的物流公司了。而对于会展行业来说，仅仅做到满足客户的要求是远远不够的，而要做到独出心裁，在客户满意之中还要给客户一种意想不到的惊喜。对比之后，才发现虽同是服务行业，却也有很多不同的经营之理。也就是说，一个优秀企业的崛起离不开优秀的领导者，管理者。这仅是我对于物流以及我所学专业的片面对比，以及一些肤浅的认识。

经历了二十几天的短暂实习，我受益匪浅，不仅学到了很多做人之礼，处事之道，更认识到了身在职场所必修的自身素质，这不仅仅是一次实习，莲山课——一件 也是我开始接触社会，懂得交际的第一步。我的工作分为室内和室外两部分，室内主要是接电话以及联系运输车司机，室外主要是陪经理与一些客户洽谈有关运输货物、资金以及注意事项。通过室内这些工作呢，我发现接电话，打电话也是一门必修课，往往一个电话就是一单生意，而能否把握就在于接电话这个人的水平。以前常常听一些实习的学长学姐抱怨一些公司不相信自己，实习期间不让他们做与自己专业相关的工作，而是让他们打电话，发传单，每次听到这些抱怨我总同情他们，憎恨那些老板不惜才，可是经过这次实习之后，我发现不是老板不重视不看重人才，而是真正的人才需要经历这些琐碎之事，把看似无足轻重之事做好。正所谓：“一屋不扫何以扫天下”小事都做不好何以干大事。虽也有干大事不拘小节之说，但真正干大事者常常最看重细节。所以，接电话、发传单其实也是一种职业艺术，这种艺术到底可以给你的人生创造多少财富，就要看你怎么对待了。

人生本来就是在角色转换之间创造更多奇迹的，而我作为一个实习生，也同样实习了两个角色，室内的稳重严谨与室外

的活泼善言。通过室外的实践，我认识到说话也是有学问的，怎样恰到好处的与客户交谈，怎样令客户满意自己也开心，怎样可以和客户不相为谋，怎样可以让客户开心签约又不失自己利益，这就要用到说话的技巧以及说服的技巧，其实更多的是懂得说服的技巧，想要让客户心甘情愿的与你签约并认可你公司的能力，除了你公司有很好的口碑之外，关键你还需要一个口才上佳，应变能力很强，而且很有说服力的谈判者。而说服它就是一门科学，而非艺术。一名好的谈判者需要的就是拥有超强的说服力，它依靠的不是天生的才能和创造力，而是通过学习提高的。通过这次随同物流公司张经理的唯有一次的外出谈判，我就学到了很多我曾经不知道的说话方式，以及我以前不懂得得饭桌礼仪。

接下来，我想分享我在实践过程中遇到的一件终生难忘的事。一天，公司办公室来了一位客户，我给他沏完茶之后就坐下来听他们的谈话，经理是一个非常和善的人，他待人亲和，没有什么脾气，也许是那个客户觉得经理这样的人好欺负，所以他不仅提的条件苛刻而且还不断挖苦经理，而经理只是淡笑然后不断说着：“是，是，是”，这时我爆发了，因为平常经理很是照顾我，也教会我很多东西，所以我就冲客户吼了声：“你这么小气又尖酸刻薄的人我还是第一次见，都那么大年龄了，怎么为老不尊呢？”他脸都气绿了，直指我说我是黄毛丫头，没家教，我差点哭，并对他说：“我就算不实习，也要说你这样的人才是没家教，一个没素养的人小小一个暴发户嚣张什么？”经理连连道歉，并说小孩不懂事，而那个客户不领情起身就离开了。经理脸色非常难看，说我就会说，根本没什么目标，实习也是白实习，就算以后有了工作也会几天就丢掉，我当时觉得自己很委屈，我就说：“做生意也不能这样损人啊！”经理语重心长的说：“孩子，你还小，社会就是这样，别人没素养你也没素养，那我问你还有生意可做吗？我们本来就是服务于他人，听几句不中听的话，受几句侮辱那都是再正常不过的事情，然而一个强者往往是虽受人挑衅，却能严于律己，宽以待人，无论身临哪行哪业，要想成功首先要成为一个精神强者。你今天的表

现就过于草率，只能说你是一个鲁莽愚蠢的大学生，而不是一个明智、懂得轻重缓急的智者，以后工作了千万不可以这样，你可以有自己的原则自己的底线，但你要知道，成功本来就很难。”经理的大体意思也就是这样，不过他说的比这个文艺多了，我也欣然接受了。实习结束之后，我把这件事也告诉了父亲，父亲也批评了我，并告诉我“自制”很重要。虽然我那时觉得自己还挺委屈，但当我换角度思考问题的时候，觉得自己还是不够成熟，想法太简单，此时此刻，我才发现原来那些委屈是成长过程中最重要的财富。

我非常高兴也非常庆幸有本次短暂的二十几天实习生活，虽然这中间也受过委屈，掉过眼泪，虽然从未涉世的我看到了现实的残酷以及职场的险恶，虽然工作有时很累人，但我真的成熟了很多，我懂得了钱真的来之不易，我也明白了人生的真谛与活着的意义，也许这样说起来有点严重，但生活的确是这样，一步一种想法，一步一种成长，未来要走怎样的路，就看自己现在会付出怎样的努力。就算社会真的会有那么一些不公平，我相信努力了总比没努力心安理得。我更相信，勤劳的双手，和不断学习，不断进取的智慧定会给大学生一个展示自我的平台。