

2023年保险社会实践个人总结(通用7篇)

写总结最重要的一点就是要把每一个要点写清楚，写明白，实事求是。什么样的总结才是有效的呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

保险社会实践个人总结篇一

实习工作时间：**年6月25日-8月25日

从**年6月25日-8月25日，我在神州诗书画报社进行了为期两个月的实习工作，对于一个从未接触过纸媒的人来说，这份工作是有挑战性的。在实习工作期间，我学习到了很多在校园里学不到的知识，增加了不少阅历，将在学校学到的理论知识很好地与实践相结合。同时，也发现了自身的很多不足之处，这些难得的收获使我受益匪浅也必将对自己以后的实践和工作有很大的帮助。因此，我很感谢学院安排这次实习工作，感谢报社众多老师给我们的辛勤指导和热情帮助。现在，我把自己的实习工作情况简单的总结一下。

选择《神州诗书画报》作为实习工作单位缘于学校校友会的介绍，《神州诗书画报》是经国家新闻出版总署批准、面向国内外公开发行的全国唯一一份集诗书画于一体的书画类专业周报。神州诗书画报以“弘扬中国传统文化，促进社会主义文化事业大繁荣、大发展”为立足点，以遵循“权威、高端、精品、创新”为办报宗旨，不断发现和推出具有投资潜力和学术价值的书画艺术家。后来的经历证明我选择本报实习工作是正确的选择，本报的老师对我和我们一起实习工作的同学都很关心，及时给我们答疑解惑，让我们在短时间内有了很大的进步。同时也尽量让我们不至于浪费宝贵的时间，每天都有事可做。本报的记者不多，所以每个人的任务就比较大，每天都很辛苦，刚来报社的第一天我就感觉到了他们都是那么的敬业，那么的热爱这份工作，对于我们这些

实习工作生也是当做朋友一般，经常跟我沟通交流，指导我们的方方面面，在工作和生活方面都给予我们很大的帮助。

在报社正式上班的第一天刚好是周一，报社每周一都开例会，总结上周工作的同时制定新一周的工作计划和实施方案，我们刚到的这些实习工作生就一一做了自我介绍，之后主编皆我们的学姐就给我们发了十期报纸，先让我们学习本报报纸的基本布局，阅读相关的书画类文章，通过一段时间的学习，我觉得自己的鉴赏力和阅读能力都有很大的提高，同时也对纸媒有了更加深入的认识。

接下来，我们有幸参加了本报社举办的第一次大型的活动“神州好丹青”，这次活动旨在发掘一批功底深厚、技艺精湛、潜心创新的实力型国画家。我们全程参与了该活动。在活动的前期，我们做的主要是宣传工作。主要内容是：1、搜集整理全国各地美协、画院以及与艺术密切相关的各种资料；2、向美协、画院、画廊邮寄附有我们“神州好丹青”活动招募启事的本报周刊以做宣传；我们一共发了登有启示的五期周刊；3、写信封，在两周时间内，我们一共写了将近五千份信封，并且在写信封的时候还要核对邮寄地址是否准确无误；4、之后我们的任务就是装期刊、粘信封、去邮局寄送整理好的信件；5、我们还通过短信平台来宣传我们的活动，由记者部搜集整理国家画院的通信录，之后我们对其发送“神州好丹青”的招募启事。在这个过程中，我们的工作量还是很大的，虽然做的事情有点琐碎，但是却需要很大的耐心和毅力，虽然每天做的工作比较简单，但我却觉得很充实、很快乐，同时也磨砺了我的意志和耐心，我觉得这些品质是以后工作所必不可少的，是以后工作所必须具备的。

在这次实习工作中，我学到了很多在理论课上学不到的东西，包括理论在实践方面的运用。

这来两个月的实习工作对于我来说真的很难忘。

第一，第一次要把事情做好，对待工作不仅仅把它当作一种谋生的手段，更应当当作一种艺术来做。做就要争取做到体现自己程度的最好。在本报的实习工作中，虽然干的工作技术含量不大，但是却需要百倍的耐心和毅力，对自己要有严格的自律自求，要严于律己，通过踏实的工作，尽可能做好每一件事，同时积极向别人学习，逐步提高自己各方面的水平。

第二，要有吃苦耐劳的精神，要准备随时在路上。通过这段时间的实习工作，我第一次切身体会到工作的辛苦和劳累。感觉干什么工作都不容易。对于新闻媒体这一行业来说，得具备绝对开阔的视野以及丰富的知识面，因此，通过这段时间的学习，我觉得自己在很多方面还是很欠缺的，因此更加激励自己在今后的学习和工作中更加地踏实、努力。

第三，要认清自己的位置。在实习工作中，应该把自己定位为一个学生，自己什么都不熟悉，都要积极向其他记者、编辑学习，虽然他们或者没有上过大学，或者没有较为专业的理论知识。但作为出入茅庐的实习工作生，他们的敬业，他们的工作热情，他们的积极作为，都值得自己去学习。用业余的知识去做专业的事，这也是一种很伟大的精神。对于一个自己陌生的环境，一边自己要主动去靠自己的力量去熟悉，另一边也要通过熟知的人去了解。他们都给自己提供了这样一个条件。作为实习工作生，在做新闻时，一定要把自己当成一个正式的工作人员，像他们那样尊师各项规章制度，爱岗敬业，严于律己，端正自己的态度，争取多学、多看。

第四，要努力拓展自己的知识面，使自己的理论知识和相关知识更加系统广泛。在报社工作需要广泛接触社会的方方面面，这就需要自己的知识应该有更大的接触面，需要对相关方面知识的全面了解直至熟悉。这就需要自己在以后的学习中多读，多想，多学，为将来投身做更职业的事情打好坚实的基础。

在这两个月中，我深深感受到了诗书画报的文化氛围，从中

也领悟到了许多东西。我发现报社里很多人不是新闻专业出身，这说明了做新闻不一定是新闻专业的人才能做好，因为新闻记者和编辑只是报纸运做的小部分人员，报纸运做很大一部分还是在广告策划与市场营销上，同时，报社一个市场运营单位，在某种理念上也可以称为一个公司，这就需要使部门划分明确，人员职责到位，要有管理部门、服务部门与生产部门。记者与编辑只是生产部门中的成员，需要比较专业的知识，但是社会知识与经验显得尤为重要。由于部门庞杂，要想在报社做好工作就必须知识结构全面，所以对人才的要求也是复合型人才，即既要懂新闻的专业知识，又要会管理策划与营销，只有这样，才能无论做什么工作都得心应手。

实习工作虽然很辛苦，但让我体会到了工作的艰辛，为将来踏入职场奠定了良好的基础。实习工作期间遇到很多问题和困难，在老师的帮助下和自己的坚持努力下都一一解决，但老师和同学的鼓励让我坚持了下来，而且老师也很照顾，尽量帮助我们，真的是无微不至。实习工作时间不长，但将是我人生中最重要的一段经历，在以后的道路上我将更加努力。

保险社会实践个人总结篇二

暑假

补习班

在我补习教学的这一段时间内我感触最深的就是老师应以何种心态对待的学生，要成为一名合格的老师需要什么样的素质。

暑假让孩子上补习班的用心显而易见，无疑是希望自己孩子能更上一层楼。其中家长绝大多数不了解孩子们的真实想法，其中有二点是家长们普遍存在的想法：一是，上补习班总比没有好，多少都能学到点；二是看到其他的孩子在学习心里不

平衡。就家长们存在的这种心理可以看出，所有的家长都希望自己孩子成绩可以取得进步，这是他们对孩子最真实的爱。而请家教就是他们体现这种爱的表现，尽管很多时候得不到孩子们的体谅。而其实大半的学生，与家长的沟通都不畅，学生不能理解家长的苦心，家长也不理解自己的孩子的内心活动，这也就是人们常说的代沟。而我们作为教师，就应该扮演联通代沟的桥梁角色。

在假期补习的过程中，我深刻理解了实践对理论的重要性，也深刻理解了在学习中我的不足。下面我将从以下几个方面谈一下我的经历。

一、招生工作。

我们在大三师哥的带领下几次到××市里去作招生宣传，但都因为时间上的误差而错失良机，一次次的失利让我的自信心一次次下降，好像有点失望的感觉，又一次我意识到自己的实力是如此的薄弱。最后无奈之下师哥在他的家乡组织了这次办学，家教团变身为英语补习班。

二、开始上课。

1、前期准备。根据最开始的安排，由我来讲解小学的数学课，由于没有同时给多人上课的经历，我是相当紧张的。加之本身数学又不是我的强项，极度的紧张让我差点放弃。但最后在师哥的鼓励之下我决定奋力一搏，试试又何妨！最后，由于种种原因，又做出变动由我讲授英语，开始的紧张逐步转化为开心，毕竟英语是我喜欢的科目。可事实却出乎我的意料太多。

2、试讲□xx年x月x日第一次试讲，结果是我大失所望。简直糟糕透了！校长评价我讲课为：没有逻辑性，跳跃性太大，有点照本宣科。而我的自我评价则是：语无伦次、乱七八糟。自信心极度走下坡路，现在想来当时真怪自己太不了解自己，

有太不了解学生了。试讲过后，我充分意识到自己的不足，当天晚上，我进行了恶补，从头开始重新选择课题，重新备课，重新组织讲课方式。

3、正式开课[]xx年x月x号，补习班正式开课。当天，我记忆最深刻的一天。从一开始的稍有紧张逐渐进入状态，慢慢的一上午就这样过去了。自我感觉也还可以，但总效果还是没达到预期，即刻我就自己的教学方法做了总结与思考。校长告诉我，上课过于死板，气氛不太活跃。他建议我多想一些比较娱乐的方式放在教学过程中，尽量让上课方式轻松而有效，多元而活泼。

4、教学方式。

(1) 授课原则：轻松快乐有效地学习。争取让每个孩子都有表现的机会。

(2) 授课方法：游戏与教学并行，寓教于乐。在玩中学。刚开始讲课只是干巴巴的老师在讲，学生在听。上课期间总有一两个学生想睡觉，这让我不得不绞尽脑汁想一些可以调动学生学习兴趣的方法来吸引他们的注意力和赶走总是来侵扰他们的瞌睡虫。开始我想通过比较好玩的方法来开展学习，当我试过一次后发现学生的心太难收回来。还是比较轻松又不太凌乱的方法比较好。于是，在以后的教学中，我逐渐摸索出一些可以控制课堂秩序的方法。

(3) 授课步骤：

1、复习上次课的内容。

2、导入新课，新句子，新单词，新对话。

3、引入新句子。每天讲授几个经典的语句。

4、布置并检查家庭作业。

(3) 授课方式:

1、分组练习，小组长领读。

2、学得快、记得准的学生领读。争取让每一个孩子都有表现的机会。

3、通过画画、游戏（诸如捉迷藏、藏东西等）来导入新课，并练习阅读。

4、通过比赛读、轮流读、角色扮演、情景模拟、击鼓传花挑人读、娱乐游戏输者读等方式来强化练习。

5、通过学习唱歌来学习新知识。

6、定时放映励志、娱乐电影，并从中选出经典的句子，加入每日经典语句中。

7、结合孩子们的天性学习李阳英语夸张的发音、口型、手势，充分调动课堂气氛。

8、课上活跃课堂气氛，充分激发学生学习兴趣。课下，及时与同学们交流，纠正他们的错误和不足。给每一个孩子发现自己长处和优势的机会。

9、两次小测试。

三、思考与收获。

经过暑期补习班的实践，我学到了许多在校园里学不到的理论之外的实践知识。

1、通过这次的实践，我从另一个侧面也检验了自己的各方面

的情况，培养了自己发现问题、分析问题、解决问题的能力
和与人交往的能力。特别是自己主动解决问题和与人沟通方
面获得了不菲的进步。

2、通过这次实践，我的暑假生活变得快乐而多姿。我也认识
了许多的朋友。这个暑假，我们一起走过。

3、最重要的，不仅得到了学生的关怀与爱。

4、更得到了学生家长的信任与帮助。

5、还有，通过小班教学锻炼了我的应变能力。对于课堂上的
突发状况，可以由一开始的惊慌失措逐渐变的应付比较自如。
课堂上可以随时注意到学生的动态。从控制学生情绪到帮助
学生提高学习兴趣方面都有了一定的方法和措施。

6、通过与小朋友们的相处，我学到了许多我们所欠缺的东西。
例如纯洁，例如童真，例如勇敢，例如坚强，例如乐观。通
过与他们一个月的相处，我逐渐学会了怎样控制自己的情绪，
在课堂上尽量不要让自己的情绪影响到孩子们，尽自己最大
的努力让失常的情绪远离课堂。

二、同时我也发现一些了自己的不足，特别是自己在专业知
识上的欠缺与不足，以及自己在专业上需要不足的地方，这
也使我在以后的学习中仍需不断的弥补和提高。这也引发了
我的一系列思考。

1、大学生共有的特点，或者说是缺点：眼高手低。刚开始总
觉得自己好像什么都懂，什么都会，但当真正走上讲台，走
上岗位才发现原来自己是那么的脆弱和不堪一击。一个多月的
实践，让我深刻意识到，亲手做一做真的很重要。

2、理论与实践的脱离。作为师范专业的学生，我学习了很多
激发学生兴趣，营造良好学习环境、课堂气氛的理论方

法。但当真正用在教学上的却不多，理论的提出总结了大多数的实践经验。而面对不同的群体，单纯的依靠理论是不可行也是不现实的。通过这次实践，我逐渐掌握了一些方法，在教学上把学过的理论与实践结合起来，共同为课堂服务，为孩子们撑起一片蔚蓝的天空！

3、如何引发并保持孩子们学习的兴趣和积极性、主动性？我尝试了一些方法来引发他们的兴趣。鉴于孩子们的天性我采用了诸如画画、唱歌等娱乐的方式来导入新课，在开始阶段激发起孩子们的学习兴趣。考虑到孩子们在学校很少有表现的机会和他们渴望表现自己的心理，我采用了one by one的领读方式，争取让每一个孩子都拥有机会来展示自己。课上，师生关系让我随时关注着孩子们的动态；课下，朋友关系让我和孩子们打成一片。记得有一个孩子总是亲切的喊我“老师姐姐”，感觉真的很棒。

4、充分把握学生情况，全面掌握学生动态。初始，由于不了解学生的学习情况，课上的气氛总是不够活跃、太呆板。慢慢的了解过后，课堂再也不是单调的讲课，有讲课有娱乐，有老师的讲有学生的问，有师生的互动有同学的交流，课堂逐渐变得多姿多彩起来。做教育工作者，就应该从孩子们的需要出发，充分理解孩子们的天性，做到一切真的是为了孩子。

这次的社会实践让我受益匪浅，学到了很多，也了解了很多，从中我明白了一个基本的道理，一份真心，加一份耐心，加一份专心，加一份动力，再加上自己扎实的专业知识是一个好的老师必备的东西。

通过在假期的这段教学生活，让我得到了很多感触。让我实践了教师这个职业的工作，锻炼了我的表达能力，交往能力以及职业技能。这些收获将影响我以后的学习生活，并对以后的工作产生积极影响，我相信这些实践中的收获是在课堂上学习不到的，而且会让我受用一生！

保险社会实践个人总结篇三

作为一名在校学生，能在大一暑假期间参加社会实践，是一次难得的机遇。我们在实践中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活可以说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。在这次当网管的实践中，困难时刻严峻的考验着我。通过这次实践，我比较全面地了解了网吧的组织架构和经营业务，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我如何去适应社会融入社会。

而作为一名还未走出校园的学生，我深知自己要学的东西有很多很多，对即将踏入的工作岗位又有着太多的陌生和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期待去迎接它。初来网吧是怀着以前好玩的心态，想着网吧里既能玩又能吹空调，工作应该比较舒服。可第一天的工作下来我就知道自己错了。第一天我问了3家网吧后终于第四家收下了我，万事开头难啊，这样也正好锻炼了自己的耐心与决心。在与老板的交谈中我将自己的各方面的优势都表述了一遍，以及适合网管这一工作的优势也阐述了下。对于90年出生的我来说，网络游戏方面的事情大多数多能解决，加上我从以前就对电脑比较喜欢，长时间关注电脑软硬件方面的知识，所以我觉得自己还是比较适合网吧管理员的职位的。老板欣然接受了我。我感到万分的高兴。本以为轻松的工作就要到来了，结果却不是这样的。每天12小时的工作时间，白夜班轮换，对于我来说也不算轻松啊。加上老板的严格要求，以及顾客的苛刻要求，每天的工作量还是比较大的。在我工作的网吧，网管的工作不仅只是帮助顾客们，还要负责清理桌面的垃圾杂物和负责网吧的治安，提防小偷等可以人物的出没。在这一个月的工作中，我发现要能自如的做好一项工作，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与乏味。

工作中我刻苦学习网管的基本工作流程，在技术员的督促指导下，我很快地熟悉了网吧的基本情况和处理常见问题的技巧和方法，从理论知识到实际操作，一点一滴的学习积累，在很短的时间内我就掌握了网吧管理员应具备的各项工作技能。

暑假时间占用了我大学里的第一个暑假的大部分时间，但是这不仅仅是普通的暑假打工，在工作过程中，我们不是单纯地出卖自己的劳动力去换取报酬，而是当自己是网吧的一员，和同事们密切合作维护网吧形象和创造最大的利益。工作过程中，我们不会因为还是本科在读生而受到特别的礼遇，和其他新员工一样，从网吧基本知识和本职工作开始了解，偶尔做错事，也不会有人偏袒，在我工作的时间中就有一次因为偷偷地在夜班的时候上网而被老板责骂，事后我也做了深刻的检讨，以后都不会再犯。作为网吧的一员，穿上了制服，就要处处维护网吧的权益，要把自己和网吧紧密联系起来，要熟悉网吧的信息，要令自己的一言一行都要代表网吧的利益，时刻为网吧做宣传，提高网吧和自己的形象。

实践过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自己不久后的就业计划做了一次提前策划。通过这次实践，我发现了自己与网吧的契合点，为我的就业方向做了一个指引。另外，网吧的人才培养制度为我们提供了大量的学习机会，为我们提供了就业机会。实践实际上就是一次就业的演练，在实践中，我发现，其实学习不光充满在课堂上，社会上给你提供的学习机会更多。只不过，这个学习资源需要你的筛选。不像我们课堂上，老师永远教给我们的都是实实在在的真理性的知识。但是，社会上提供的学习资料更及时，利用效率更高。学习的机会时刻充实在生活中，学习中。

保险社会实践个人总结篇四

寒假来临，为了让自己在将来初入社会的时候能够有自己照顾自己的能力，今年我就在家学习做饭，学会简单的自立。所以，今年的社会实践就在家里。以下便是我的实践报告内容。

一、目的：学会照顾自己，懂得对父母的感恩，懂得对父母的孝敬

二、地点：家里

三、时间：1月16日——2月15日

四、参加人员：艺术设计专业殷宗刚

五、实践感言：

今年是我进入大学后的第一年，这假期也是我的第一个长假。在放假的时候，我就打算到以前工作过的单位去学习软件的应用。但我的家人都说让我回家，照看家里。

所以，今年就我一个人就在家。我是一个不会做饭的人，在家的時候，就是我的妈妈，姐姐做饭。可今年我一个人在家，我的生存就是自己做饭。我要自己学会做饭，我开始自己选菜，自己洗，自己烹饪难吃，难吃，很难吃。可那是自己做的，不好吃，自己想办法，自己解决。下次做好一旦自己就不再受罪。一个月后，我自己无意中发现自己做的饭菜也不是那么难吃呀！我自己做的饭菜，在家里来客人的时候还上过桌子呢！这就是自己的成就呀。

所以，在新的学期，我可以很自豪的站在同学们中间，很自豪的昂起头说：我自己会做饭，我自己会照顾自己，我不是只能在“温室”里成长的人。当我出入社会的时候，当我的

家人不再我的身边的时候，我自己可以照顾我自己，我可以用我自己的双手做出能够让自己避免挨饿的饭菜近几年大家过的也不是很坦心，先是旱灾，再是雪灾，紧接着就是地震，还有一个金融风暴。我们的国家经受了考验，我们的人民经受了考验。再大的天灾人祸都压不垮我们中华十五亿同胞那坚强的脊梁。我们用我们华夏儿女特有的民族气节，用我们的双肩扛起了这一次又一次的考验。我们向世界证明了我们的坚强。我再想一想我的父母，为了我的学习，为了让我们能够在将来过的好一点，加上今年的钱也不好挣，而他们还是进入了社会去为我们而打拼，他们做的都是体力活，我真的不忍心在看见他们为了我而再劳累了。父亲今年已经五十有余了，母亲的身体健康一直不好，并且近年来为了我，她的病变得更糟了，我是她们的儿子，我就在上学期为了学费的事，我真的打算不再读书了，这不是我的一时冲动，这是我经过多天的思考后才做的决定，也许这对大家而言，我真的很蠢。但当你们看见你们的父母为了你们而我想只要你还是一个人，一个有良知的人，你的决定也不会与我的有多大的偏差的。地震，已经是我们没有了一个属于自己的完整的家。

我想，今年就算我进入社会打工，我能得到的就是今年的工钱，或许有所谓的社会经验。但是大家又有没有想过，如果你为你的家人在家里做一些很小的事，你的父母就不会在觉得你是一个永远长不大的孩子，我知道，我们在家人的眼里，我们永远都是一个长不大的孩子，无论我们有多大的年龄，就算你娶妻生子了，你还是你爸爸妈妈眼里的孩子。试问，天下有那个家庭不是这样的。就算没有很明显的表现出来，但在你们父母的心里还是，永远永远！

今年我学会了做饭，我想对我的父母而言，他们也许会对我更放心了，因为他们知道他们的孩子不会因为不会做饭而饿死。他们知道他们的孩子已经不是孩子了。我们可以照顾好自己。就算我们现在离开我们的父母，我们还是可以在我们的生活氛围类，好好的生存。我们就是刚出“温室”的幼苗，我们渴望接触大自然的风雨雷电，我们渴望真正的生活，我

们不做一辈子寄生在父母的啃老族。我们是有血气，有理想的新一代热血青年。我们有着猛虎般闯劲，我们有着狮子般韧性，我们有着狼一般的精神！我们做世间的万事万物，都不要尽力而为的作风，我们有的是全力以赴的气概！

其实，爸爸妈妈，在你们儿子的心中很早就一句话想告诉你们，但我不好意思说，我怕伤害你们。但我想借此机会想你们坦白：爸爸妈妈，我已经长大了，我不是你们怀抱中的孩子，我是你们将来要引以为自豪的儿子。我要走出你们的庇佑圈，我要经历世间的种种苦难，我要更坚强，我要更有成就感。谢谢你们这么多年来对我的关怀，谢谢你们这么多年来给我的爱你们的儿子是一个有责任心的人，我知道你们对我的爱，我知道我要对你们孝敬，我知道是人都应该饮水思源，我知道感恩，我知道你们还在为要给我在城镇里买房子着急，我知道你们还在为没给我在银行你留下存款着急，我知道你们为我将来要寻另一半而着急，我知道你们但爸妈，你们知道吗？你们的儿子想要的是一个经过我自己的双手打拼出来的家，我要有我自己的打拼，我才过的塌心，感情是要有缘分的，先在我还不想考虑这些，我没有感情的基础，你们知道吗？爱情是不需要钱的，但要想将恋爱进一步，那就是要经济基础的。

不管怎么说，爸爸妈妈，你们的爱，而爱记在心里，现在你们就再辛苦一阵吧，你们的儿子会尽我的心的，同时你们也别为我担心，在面对人生的道路上，我会拍掉身上的灰尘，振作疲惫的精神，远方也许会坎坷路，也需要孤孤单单走一程，人的遭遇本不同，但有豪情壮志在我胸。不管山有多高，水有多深，也不能阻挡我奔前程，在茫茫人生道路上，我会认真的，正确的面对我的人生。爸爸妈妈，谢谢你们！

保险社会实践个人总结篇五

为了能将理论与实践相结合，同时也为了以后能够顺利的融入工作中，在毕业之前先进行了实习。我实习的企业是江苏

亿通高科技股份有限公司，所属部门是工程部。下面我将本次小结的内容分成三个部分：第一部分是对实习单位的一些介绍，第二部分是有关现场操作的部分，第三部分就是理论实例的部分，最后一个部分是关于我对这次实习的一些总结。这样能让大家更加容易的进入我的实习生活，了解我的实习经历，分享我的实习经验。

我进入的是一家私营企业——江苏亿通高科技股份有限公司，现就该公司的一些基本情况做一下介绍。

江苏亿通高科技股份有限公司是按现代企业机制组建的股份制企业。公司总资产4000多万元，员工300多名，工程技术人员占员工总数的四分之一。年收入过亿元，是国家重点高新技术企业。其前身是常熟是电视设备厂，始建于一九八五年，是catv行业生产经营宽带网络设备的骨干企业。公司现有两处科研开发和生产基地，配备先进的生产设备，能确保产品质量和性能。设有光传输设备、数字通讯产品、双向放大器和无源器件四个科研开发室，一个省级宽带网络产品研发中心，并与国家重点院校建立起了良好的校企合作关系。目前公司正积极的准备上市。

公司主要经营范围有：网络设备、智能化交通通讯网络产品、计算机硬件及软件产品的研究、生产和销售，电子产品及通信设备（卫星地面接收设备除外）、电子原器件、机械配件的生产和销售，电子系统工程、通信系统工程、安全技术防范系统工程及消防和建筑智能化系统工程的设计、安装、调试，机电设备的销售，经营自产产品及技术的出口业务；经营企业生产、科研所需的原辅材料、仪器仪表、机械设备、零配件及技术的进口业务；经营进料加工和“三来一补”业务。

公司能长期保持持续发展，在于它的企业理念：公司追求卓越，全员倡导奉献。公司目前的服务区域有：主导产品已覆盖北京、天津、上海、重庆、南京、昆明、哈尔滨、呼和浩

特、西安、兰州、乌鲁木齐、青岛、厦门、苏州、无锡等80%的省会和中心城市，用户达300余家。市场占有份额为10.8%，高居全行业第二位。

刚进入江苏亿通，我被安排做了很多不同的事情，而大部分都是现场操作。其中现场操作的内容主要包括现场的布线，系统设备的维护，设备的调试等。其中主要包括以下三个部分：中江三期部分、常熟招商城中心市场部分、常熟香格里拉花园小区部分等。下面我将逐一介绍各部分的工作情况。

（一）、中江三期部分——现场布线

刚到公司的第一天，就被安排到了中江酒店进行现场操作。中江酒店是一家集办公、餐饮、住宿、娱乐于一体的五星级酒店，去实习的那个工地已经是该酒店的第三期工程。当天主要进行的是该酒店顶层（18层）设备间不同线缆的分配。该设备间总管16、17、18层的所有电缆。其中线缆按其功能分为电源线、数据线、电话语音线、tv线、监控线等。对于每种线缆，根据事先贴好的标签进行分类，并进行重新标记，其标记的方法是按照每一个房间进行分配的。做起来虽然简单，但是由于数量众多，就显的有点繁琐。通过这次现场操作，基本了解了现场施工的基本情况和一些注意事项。

（二）、招商城中心市场部分——系统设备的维护

第三天，我就在经理的安排下，跟一位师傅出去进行维护。维护的内容是招商城中心市场的电子巡更系统。主要工作是指导人员使用和更换射频卡。

电子巡更系统主要用于巡检工作的记录考核，由感应式智能巡逻管理系统软件、巡检器和各种射频卡构成。其主要采用无线射频技术（rfid）结合现代信息技术，形成一套完善的巡更系统。其基本的原理就是在巡逻线路上安装一系列代表不同点的射频卡（又称感应卡），巡逻到各点时巡逻人员用手

持式巡检器（相当于刷卡机）刷卡，把代表该点的卡号和时间同时记录下来。巡逻完成后巡检器通过通讯线把数据传给计算机软件处理，就可以对巡逻情况（地点、时间等）进行记录和考核。

具体使用的时候，先要软件的安装，主要有七个步骤：第一步、管理人员的设置。第二步、设置巡检器。对巡检器进行初始化（第一次使用时必要操作）。第三步、为每个巡逻员设置不同的身份识别卡。第四步、为每个检查点设置不同的信息卡（称信息钮）。第五步、设置巡逻线路。第六步、排班，进行班次设定。第七步、用通讯线把巡检器连到计算机的九针串口上，打开巡检器，把卡与巡逻员、检查点、线路等的编号“对照表”下载到巡检器，并且系统会自动搜索巡检器并自动校准巡检器时钟。这样巡检器将直接显示它们的编号，非常方便。软件设定后就可以使用巡检器进行巡逻了。先刷人员卡，再按线路的预先设定顺序刷各检查点卡，途中有事件就刷事件卡。巡逻完毕后，将把数据上载到系统中就可以进行考核。

通过这次现场操作，对电子巡更系统有了一定的了解，并对维护时需注意的事项也有了一定的了解。

（三）、香格里拉花园小区——设备的调试

香格里拉花园小区是典型的智能住宅小区。此次调试主要是为住户设置报警系统，该系统分为住户联网报警子系统和周界报警子系统。

住户联网报警子系统是由小区管理中心接警模块、主干网络、报警主机、探测器构成报警网络结构。其探测器主要有紧急按钮（用于紧急求救）、瓦斯报警器、红外探测器和微波探测器等。周界报警系统采用主动红外对射探测器及微波墙探测器。对射探头由一个发射端和一个接收端组成。发射端发射经调制后的两束红外线，这两条红外线构成了探头的保护区域。经过调

制的红外线光源是为了防止太阳光、灯光等外界光源干扰，也可防止有人恶意使用红外灯干扰探头工作。对射探测器选用xa系列光电双射束对射红外探头，能在室外恶劣的环境下正常工作，由于采用双光束，可有效地降低误报率。根据距离的不同，选用不同的探测器。

该报警系统直接通过总线连接到管理中心，由管理中心根据警情，做出及时准确的处理。此外该系统还支持远程控制，住户可以通过手机来获得警情，并进行处理。

再调试过程中，由于该系统分为八个防区，在布防时对每个防区进行设置，设置时可以将其他防区屏蔽掉；最后进行整体的测试调整。在设置过程中需注意线头，以免接触发生短路，造成设备损坏和故障。同样通过万用表来检测出一些问题的所在，大部分问题都是短路造成的，反应到万用表上就是电压不准确。

调试相对维护具有一定的难度，光从时间上看，其所用的时间就比维护长，且工作量大。

在一个多月的实习中，接触到了很多的工程实例，同时也查阅了公司以往很多的工程项目。每个工程的设计方案都是由所不同的，除了根据甲方的要求外还需要依据很多的标准，这些标准有：

建设部（1998）13号文《1998年国家建筑标准设计编制工作计划》

建设部住宅产业化办公室（1999）04号文件

《民用建筑电气设计规范□□jgj□t16□92□

《民用闭路监视电视系统工程技术规范□□gb50198□94□

《安全防范工程程序与要求》[gb/t7504]

《安全防范工程费用概算编制办法》[gb/t7004]

《电气装置安装工程施工及验收规范》[gbj232—90]

《工业自动化仪表工程施工及验收规范》[gbj93—86]

《建筑智能化系统工程设计管理暂行规定》（建设部1997—290）

《智能建筑设计标准》[dbj—08—47—95]

《数据电缆接口规范》[docsis]

《全国住宅小区智能化系统示范工程建设要点与技术导则》

《工业企业通信接地设计规范》[gbj79—85]

《软件维护指南》[gb/t14079—93]

在短暂的实习过程中未能多这些标准进行更深入的了解，如果有机会，将在以后的工作中进行学习。

在设计上，公司对于可视对讲系统、电视监控系统、周界报警系统、电子巡更系统、公共广播系统、家居布线系统、一卡通系统、防雷系统等都相当成熟。在实习过程中，并未对所有的系统进行学习。下面就结合实例，对部分系统进行介绍。

在经过一段时间的实习，经理交给我一个任务，编制常福茗苑住宅楼智能化工程的竣工资料。其中最主要的就是竣工图纸的绘制，图纸内容包括系统图，和室内外布线和设备安置。最终在经理和相关人员的帮助下完成了竣工图的编制。

常福茗苑所涉及的系统包括可视对讲系统、监控系统、车辆出入库系统、家庭报警系统等。下面是我学习到关于的可视对讲系统的知识。

常福茗苑住宅小区共有10幢大楼，有355个单元，每个单元有2户住户，共计710户住户。为了确保小区内的安全和住户的生命财产安全，在小区的每幢大楼都安装了可视对讲系统，在每幢楼的楼梯口处设置了可视对讲门口机，住户单元内设置可视对讲分机。来访者可通过楼梯口主机呼叫楼内住户，住户可以拿起话筒与访客通话，决定接受或拒绝来访；住户同意来访者进入后，遥控开启楼门电控锁，实现小区方便和快捷的管理。

本楼宇对讲系统设备材料主要包括可视对讲门口机、可视对讲分机、小门口机、小区管理机、视频分配放大器、楼层隔离器、开关电源和各种线缆等。

实际工程中采用第二代“立林”联网楼宇对讲系统，该品牌位于国内中高档水平是国内领先的可视对讲产品。系统功能完善、产品外形美观精致、性能稳定可靠、安装使用简单方便。

室外部分，从小区管理机出来，通过rvvp6*1.0型线缆连接到每台可视对讲门口机；楼宇内部，垂直总线由rvv7*1.0+syv75—5+rvv2*1.0组成、水平线缆由rvv7*0.5+syv75—3组成；在每幢楼内，每三层或四层设置一个视频分配放大器和一个楼层隔离器（信号的放大、分配、隔离、过滤等作用）；同时在底楼设置一个12v的开关电源，作为可视对讲门口机和隔离器的电源、另外再根据大楼的分机用户数量，再大楼的底部和中部设置一个18v的开关电源，作为可视对讲分机的电源。

保险社会实践个人总结篇六

实践单位□xxxx电视xxxxx销售分公司

实践时间□20xx年xx月xx日至20xx年xx月xx日

实践目的：初步认识社会，提高自身素质，积累社会实践经验，为日后真正步入职场打下基础。

实践任务：专卖店负责电视销售工作

我主要负责xxxxx电视的销售，在公司安排的各个专卖店销售员为顾客介绍产品，帮助顾客解决问题。在我工作期间，日销售量从0台慢慢变为1台，3台，6台。

xxxxx□

短短的一周实践很快就过去了，在这短短的一周中我碰过壁，受过累，流过汗，但是我却成长了，用实际行动赢得了社会的认可和好评，也通过走进基层、走进市民了解了更多现实问题，树立了正确的成才观，这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

时代在进步，社会在发展，而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们的面前，现代社会所需要的已经不再是单纯的知识型人才。在这样一个知识与实践完全脱节的环境里，我们又有什么资本去谈成才、谈竞争、谈事业？时代证明，历史证明，我们的自身状况证明：我们唯有面对社会，才能心平气和地做出一些选择，才能确立自己学习和生活的目标。

保险社会实践个人总结篇七

在这实习的短短时间里，我从一个小小的车间里，感受着社

会的一。让我感受也很多。接下来是小编为大家整理的假期打工社会实践报告范文，希望对您有所帮助。

经过暑假将近一个月的打工，我既锻炼了自己又丰富了人生的阅历。虽然这时间很短，但初步入社会让我感受颇多！

没放假前，我还豪情壮志地跟宿舍人说：这个暑假我要自己挣钱买个相机！刚放假时我便兴致勃勃地去找工作，但初求职就处处碰壁。首先是我漫无目的地去转悠找，碰壁是肯定的。后来，因为走关系才很不容易地找了个工厂来兼职（可以说是实习，因为他们那今年是第一次招大学生当普通工人）

刚去工厂一切都不适应。首先，地方不适应。那工厂坐落在广州的一个郊区，而我是xx人且常年在xx待着，所以刚去广州那会我不适应那的气候，天气很热且比较干，我每天必喝很多水。每次去超市买东西，必买的是六七瓶水。其次，是工厂里的人不熟悉。刚到那车间，看见其他工人之间互相开玩笑，嬉笑打闹，而我很无聊的站在旁边，觉得很没意思。最重要的是，我对那生产工作不熟悉。因为刚去，一切都是零。所有东西必须从头学起。幸好，分配工作时，我一般干的都是比较简单的事刚开始几天，我才真正感受到什么叫度日如年！天天数着进厂的天数，感觉跟进监狱差不多。

等适应一段时间后，我的状态也渐渐调整好了，渐渐适应那的一切。和车间同事打成一片，干的活也渐渐熟悉起来，接触的事情也渐渐多起来。

在这实习的短短时间里，我从一个小小的车间里，感受着社会的一。让我感受也很多。

首先，我庆幸我读大学了！那车间普通工人几乎都是初中毕业后踏入社会，有的是离开家乡来到千里迢迢的广州打工的。他们成年在这厂里打工，一个月基本工资才八百块钱，只有靠加班来多挣点钱养家糊口。因为广州的消费也挺高的，他

们的这点钱是很难结余的。所以他们很乐意加班。这次我才知道，原来加班是公司规定要不要加班的，不是自己想加班就加班，不加班就不加班。我在那一个月只有一个周的周日放假了，其余连着上班。而且每天晚上加班到十点半。加班得根据出货的需要。

如果一批订单下来，且数目大，要的紧的话，肯定最苦了最底层的普通装配工人。有时甚至分两批，分黑白班导。在那厂里我看的最多的是：普通工人有的进来了，有的走了。几乎每天都有进的和走的。因为厂里太辛苦了，有许多人忍受不了，便辞职走了，而厂里得保证产品的按时出货必需得有足够的人手。所以又得招人。而有了文凭便不同了，一般坐办公室的都是大学及以上文凭的。所以车间的普通工人最羡慕的是同公司在办公室里工作的人。他们和我说的最多的一句话是：你好啊，以后不用和我们一样在车间加工工资又低，又非常辛苦！以后你应该到那种办公室的，就舒服了！其实我能不能坐上办公室，在心里还得打个问号呢！

这才是社会的一点点，是我用短短的一个月体会出来的。慢慢人生路何止这些。实习虽然短暂，但让我初步接触到社会。既有美好的一面又有阴暗的一面。也许这就是五味人生吧！