

# 2023年大学生暑假工厂实践报告(大全5篇)

在当下社会，接触并使用报告的人越来越多，不同的报告内容同样也是不同的。报告的格式和要求是什么样的呢？下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 大学生暑假工厂实践报告篇一

各个工程领域的发展都要求机械工程有与之相适应的发展，都需要机械工程提供所必需的机械。某些机械的发明和完善，又会导致新的工程技术和新的产业的出现和发展。下面给大家分享一些关于大学生机械工厂实习总结心得，供大家参考。

今年暑假,学院为了使我们更多了解机电产品、设备,提高对机电工程制造技术的认识,加深机电在工业各领域应用的感性认识,开阔视野,了解相关设备及技术资料,熟悉典型零件的加工工艺,特意安排了我们到几个拥有较多类型的机电一体化设备,生产技术较先进的工厂进行生产操作实习。

为期23天的生产实习,我们先后去过了杭州通用机床厂,杭州机密机床加工工厂,上海阀门加工工厂,上海大众汽车厂以及杭州发动机厂等大型工厂,了解这些工厂的生产情况,与本专业有关的各种知识,各厂工人的工作情况等等。第一次亲身感受了所学知识与实际的应用,传感器在空调设备的应用了,电子技术在机械制造业的应用了,精密机械制造在机器制造的应用了,等等理论与实际的相结合,让我们大开眼界,也是对以前所学知识的一个初审.通过这次生产实习,进一步巩固和深化所学的理论知识,弥补以前单一理论教学的不足,为后续专业课学习和毕业设计打好基础。

## 杭州通用机床厂

7月3日,我们来到实习的第一站,隶属杭州机床集团的杭州通用机床厂.该厂主要以生产m-级磨床7130h,7132h,是目前国内比较大型的机床制造厂之一.在实习中我们首先听取了一系列关于实习过程中的安全事项和需注意的项目,在机械工程类实习中,安全问题始终是摆在第一位的.然后通过该厂总设计师的总体介绍.粗略了解了该厂的产品类型和工厂概况.也使我们明白了在该厂的实习目的和实习重点.

在接下来的一段时间,我们分三组陆续在通机车间,专机车间和加工车间进行生产实习.在通机车间,该车间负责人带我们参观了他们的生产装配流水线,并为我们详细讲解了平面磨床个主要零部件的加工装配工艺和整机的动力驱动问题以及内部液压系统的一系列构造.我最感兴趣的应该是该平面磨床的液压系统,共分为供油机构,执行机构,辅助机构和控制机构.从不同的角度出发,可以把液压系统分成不同的形式.按油液的循环方式,液压系统可分为开式系统和闭式系统.开式系统是指液压泵从油箱吸油,油经各种控制阀后,驱动液压执行元件,回油再经过换向阀回油箱.这种系统结构较为简单,可以发挥油箱的散热、沉淀杂质作用,但因油液常与空气接触,使空气易于渗入系统,导致机构运动不平稳等后果.开式系统油箱大,油泵自吸性能好.闭式系统中,液压泵的进油管直接与执行元件的回油管相连,工作液体在系统的管路中进行封闭循环。

其结构紧凑,与空气接触机会少,空气不易渗入系统,故传动较平稳,但闭式系统较开式系统复杂,因无油箱,油液的散热和过滤条件较差.为补偿系统中的泄漏,通常需要一个流量的补油泵和油箱.由于闭式系统在技术要求和成本上比较高,考虑到经济性的问题,所以该平面磨床采取开式系统,外加一个吸震器来平衡系统.现代工程机械几乎都采用了液压系统,并且与电子系统、计算机控制技术结合,成为现代工程机械的重要组成部分,怎样设计好液压系统,是提高我国机械

制造业水平的一项关键技术. 在专机车间, 对专用磨床的三组导轨, 两个拖板等特殊结构和送料机构及其加工范围有了进一步的加深学习, 比向老师傅讨教了动力驱动的原理问题, 获益非浅. 在加工车间, 对龙门刨床, 牛头刨床等有了更多的确切的感性认知, 听老师傅们把机床的五大部件: 床身, 立柱, 磨头, 拖板, 工作台细细道来, 如庖丁解牛般地, 它们的加工工艺, 加工特点在不知不觉间嵌们我们的脑袋.

在通机工厂的实习, 了解了目前制造业的基本情况, 只是由于机械行业特有的技术操作熟练性和其具有的较大风险性, 很遗憾地, 不能多做一些具体实践的操作, 但是观察了一台机床的各个零件的生产加工过程及其装配过程, 使许多自己从书本上学的知识鲜活了起来, 明白了本专业在一些技术制造上的具体应用.

## 杭州精密机床厂

7月8日我们到了同属杭州机床集团的杭州精密机床厂, 顾名思义, 杭州精密机床厂是生产一些加工精度较高, 技术要求高的机床设备的大型工厂, 主要加工的是机床内部的一些精度等级较高的小部件或者一些高精度的机床, 如m级, mm级平面磨床. 由于加工要求较高, 所以机器也比较精密, 所以有些也要在恒温这个环境下伺候它们呢. 这样才能保证机床的工作性能, 进而保证加工零件的加工精度要求.

在听了工人师傅的讲解后, 明白了一般零件的加工过程如下:

### 齿轮零件加工工艺:

精机公司有三个用于加工磨头体的加工中心和几台数控机床, 数控机床的体积小, 价格相对比较便宜, 加工比较方便, 加工中心有一个刀床和多个工作台同时对多个工作面进行加工, 不仅避免了由于基准不重合产生的误差, 提高了加工精度, 而且也大大提高了加工效率, 但是加工中心体积大, 价格昂贵, 而且对

环境要求较高,这就提高了产品的成本,一般选择加工经济性较高的零件或者精度要求高的关键零件.

在精机公司的实习中,极大地丰富了自己关于零件加工工艺的知识,拓展了自己的知识面.在这次实习中,感触最深的是了解了数控机床在机械制造业中的重要性,它是电子信息技术和传统机械加工技术结合的产物,它集现代精密机械、计算机、通信、液压气动、光电等多学科技术为一体,具有高效率、高精度、高自动化和高柔性等特点,是尖端工业所不可缺少的生产设备.目前我国绝大部分数控机床都是出自国外先进制造商,无论在数量上,精度,性能指标上,中国制造业都远远落后于发达国家,需要我们奋起直追.

读了三年大学,然而大多数人对本专业的认识不够,在大二期末学院为我们组织了一个月的见习,但是当时所学的知识涉及本专业不多,所看到的东西与本专业很难联系起来,所以对本专业掌握并不是很理想。

去年暑假,学院为了使我们了解机械产品、设备,提高专业知识,开阔视野,了解相关技术资料,熟悉典型零件的加工工艺,安排我们到机械厂操作实习。

实习内容:

- 1、掌握机械加工工艺方面的知识方法
- 2、了解切削刀具方面的知识,熟悉常用刀具的结构选择、用途等。
- 3、了解机床和数控系统的知识。
- 4、解企业生产管理模式,学习先进的管理,方式方法。

机械电器技术操作规程:

4、铣削，不能用手摸工件表面，以免打滑受伤，更不能用嘴吹铁屑，以免飞入眼睛受伤。

5、不要擅自使用砂轮机，如果使用，可在老师指导下操作，人要站在侧边，工件必须夹牢，用力不能过猛。

6、钻孔时，严禁戴手套，工件必须夹牢。

厂里有三个用加工磨头体的加工中心和几台数控机床，加工中心有一个刀架和多个工作台同时对多个工作面进行加工，不仅避免了由于基准不重合产生的误差，提高了加工精度而且也大大提高了加工效率，但是加工中心体积较大，价格昂贵，而且对环境要求较高，这是提高产品的成本，一般选择加工经济性较高的零件或者精度要求高的关键零件。

数控机床能自动的完成对轴类与盘类零件内外圆柱面、圆锥面、圆弧面、螺纹等切削加工。并能进行切槽、钻孔、扩孔和铰孔等切削。数控车床具有加工精度稳定性好、加工灵活、通用性强，能适应多品种、小批生产自动化的要求，特别适合加工形状复杂的轴类或盘类零件。

我们对厂里的管理系统进行了了解，要求工人纪律严明、严格制度、照章办事，工人上下班打卡，不准抽烟等，工作余外的时间，为丰富工人的生活，厂里还举行一系列的文娱活动和球赛等，为工人轻松愉快的工作提供了帮助。

暑假的生活感觉很充实，为期两个月的实习让我受益很深，亲身感受了所学知识与实际的应用，理论与实际相结合，让我开了眼界。在为我以后的工作做了铺垫，同时也让我认识了现代社会，对以后把握的人生的方向也有所启发！

在这次学校组织的为期一个星期的机械厂实习中，我学到了很多的东西，使我更深刻地了解到了实践的重要性。通过这次实习我有了许多的反思，只具有理论知识是不够的，更要有

基本的动手能力，而这恰恰是我所缺乏的。通过实习我们更加体会到“学以致用”这句话中蕴涵的深刻道理。

我们的主要实践活动是参观\_\_\_\_机械厂和金秋红日机械厂，了解工厂的工业生产业务，制造大、中、小型各类零部件的机床的工作过程，工作原理以及生产，加工各类零部件的流程。实习期间，认真听从了指导老师的安排与同学们分组进行参观学习，认真听取各工厂师傅和老师的讲解，了解各车间的安全细则和规章，学习师傅给我们讲解的各类大型、中型机器的工作原理和操作规范及各种产品的工艺过程，并与所学理论知识进行对比，获益匪浅。

通过这次实习我们了解了现代机械制造业的生产方式和工艺过程。熟悉工程材料主要成形方法和主要机械加工方法及其所用主要设备的工作原理和典型结构、工夹量具的使用以及安全操作技术。了解机械制造工艺知识和新工艺、新技术、新设备在机械制造中的应用。在工程材料主要成形加工方法和主要机械加工方法上，具有初步的独立操作技能。在了解、熟悉和掌握一定的工程基础知识和操作技能过程中，培养、提高和加强了我们的工程实践能力、创新意识和创新能力。

通过这次实习，让我们明白做事要认真小心细致，不得有半点马虎。同时也培养了我们遵守劳动纪律、遵守安全技术规则和爱护国家财产的自觉性，提高了我们的整体综合素质。很快我们就要步入社会，面临就业了，就业单位不会像老师那样点点滴滴细致入微地把要做的工作告诉我们，更多的是需要我们自己去观察、学习。不具备这项能力就难以胜任未来的挑战。随着科学的迅猛发展，新技术的广泛应用，会有很多领域是我们未曾接触过的，只有敢于去尝试才能有所突破，有所创新。

生产实习已经结束了，蓦然回首，在为期并不太久的几天实践中，我们收获了数不尽的财富，或许在我们以后的人生中都不会再有这样难得的机会了，大家共同维护着集体的利益，

积极树立着学校的形象。虽然没有经过长时间的锻炼，但给我带来的影响却远没有结束，它使我走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。

这几天的生产实习虽然比较辛苦，也不知道这是庆幸还是依恋，但回想起来才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜——这次生产实习是有趣的、丰富的、快乐的。我亲身经历了从一块钢板到半成品，成品的伟大转变，我想这是没有去过的同学所难以体会到的。这次实践经历所带给我的是一次能力的全面提升，我也认识到自己的很多不足，长期的学习使我远离了生产实习，动手能力特别弱，对压力的承受能力也不足。也许有了这次的体验，会使我在以后的日子里更加坦然地面对工作中所遇到的每一难关。

经过这周的生产实习，我对机械设计制造及其自动化专业领域的知识有了更深，更广的认识。以前在学校了解的知识太狭窄，只把目光停留在仅学的几门专业课上，而且仅有的几门专业课学的也不是很精通。通过这次专业实习，我不仅在专业知识上有很大的收获。而且在对待学习以及生活的态度上更有了意想不到的收获。

首先，在专业知识上有了全面的认识，进一步增强是动手实验的能力。作为工科生，我们学习的内容比较抽象，在学校实验的机会不是很多。这一次，我们通过理论联系实际，对平日里的知识有了更深的理解。还有，增强了同学间的互相帮助及团队合作意识。这次实习环境很开放，我们整个专业在一起听讲座，这几天的实习拉近了我们每个人之间的距离，我们一起讨论专业知识，互相帮助。最后，强化了我心中的责任感以及认真对事的态度问题。在车间工作的两天，虽然很累，但我坚持下来了，因为在现实当中每个人都有自己的岗位，每个岗位都有他的作用和要求，缺一不可，当你处在这个岗位上的时候，就必须有这个岗位上的责任感，要有

认真负责的态度将自己的工作做好，这样才有益于自己，有益于他人，有益于社会。

俗话说：“学而不思则惘，思而不学则殆”“多闻多见。一以贯之”，学什么东西一定要注重思考，理论联系实际，墨子的“言必有三表”“有本之者，有原之者，有用之者，于何本之？”说的就是这个道理。通过实训我主要有以下几点体会：明确实训目的，端正学习态度，认真参加实训，服从实训指导教师的指导；重视操作技能训练，认真听取实训指导教师的讲解，仔细观察示范操作，并应理论联系实际；掌握操作技能，严肃认真、细心操作，重视实训的个人总结；遵守实训规则和安全操作规程。

通过实践，深化了一些课本上的知识，获得了许多实践经验，另外也认识到了自己部分知识的缺乏和浅显，激励自己以后更好的学习，并把握好方向。信息时代，仅会操作鼠标是不够的，基本的动手能力是一切工作和创造的基础和必要条件。而且，现在严峻的就业形势让我认识到，只有不断增加自身能力，具有十分丰富的知识才能不会在将来的竞争中被淘汰。总而言之，这次实习锻炼了自己，为自己人生的道路上增添了不少新鲜的活力！我会一如既往，将自己的全部心血倾注于学习上，努力学习新知识。

虽然实习只有短短的一个星期，但是通过这段日子使我学习到的知识与技能将会令我受益匪浅.....并且将会对我以后的学习或者是工作产生重大的积极影响.....

以上就是我在这次实习中的感受。通过这次的实习，可以说我是得到了收获的，通过实践与课本的结合，能更好的帮助自己学习到知识，为将来的就业积累到一定的经验。

生产实习是我们机械专业学习的一个重要环节，是将课堂上学到的理论知识与实际相结合的一个很好的机会，对强化我们所学到的知识和检测所学知识的掌握程度有很好的帮助。

了解工厂的工业生产业务，制造大、中、小型各类零部件的机床的工作过程，工作原理以及生产，加工各类零部件的流程。实习前，认真听从安排进行参观学习。实习期间，认真听取工厂师傅和老师的讲解，了解各车间的安全细则和规章，学习师傅给我们讲解的各类大型、中型机器的工作原理和操作规范及各种产品的工艺过程，并与所学理论知识进行对比，获益匪浅。

实习目的：

1：通过下厂实习，深入生产第一线进行观察和调查研究，获取必须的感性知识和使学生全面地了解机械制造厂的生产组织及生产过程，了解和掌握本专业基础的生产实际知识，巩固和加深已学过的理论知识，并为后续\毕业设计打下基础。

2：在实习期间，通过对典型零件机械加工工艺的分析，以及零件加工过程中所用的机床，夹具量具等工艺装备，把理论知识和盛传实践结合起来，北洋我们的考察，分析和解决问题的能力。

3：通过实习，广泛接触工人和听工人技术人员的专题报告，学习他们的好生产经验，技术革新和科研成果，学习他们在四化建设中的贡献精神。

4：通过参观有关工厂，掌握一台机器从毛坯到产品的整个生产过程，组织管理，设备选择和车间布置等方面的知识，扩大知识面。

5：通过记实习日记，写实习报告，锻炼与培养我们的观察，分析问题以及搜集和整理技术资料等方面的能力。

们给我们展示了熟练操作各种机器生产零部件的过程和技巧，其基本原理和操作规范同小型简单机床是大同小异的。整个参观过程中，同学们就一些机床的工作原理，精度问题等

方面的疑问请教了指导师傅，如磨床，钻床等机床具体的功能及其在生产过程中所处的位置和需要对零部件做处理的方面。

老师在给我们解答疑问的同时，也给大家讲解了许多关于公司经营，生产管理等方面的基本常识，让我们真正正确地认识一个大型机械公司的生产流水线，各类部门的职能，各工种的职责，各类技术要求，同时也拓展了我们对大型机器公司购置，生产，包装，销售的流程，公司经营，管理等方面的常识。我们对各类机器的功能，型号及操作规范等都做了详细的记录，对比。末了，我们就各自对公司的参观疑问和看法做了初步的交流和讨论，取人之长补己之短，对整个机器厂和参观过程做了初步的简短总结，并结合各自在金工实习期间所掌握和了解的机床知识交流了各自对某些机器的改装，改进或存在的缺陷等方面的观点看法。

通过这次实习我们了解了现代机械制造业的生产方式和工艺过程。熟悉工程材料主要成形方法和主要机械加工方法及其所用主要设备的工作原理和典型结构、工夹量具的使用以及安全操作技术。了解机械制造工艺知识和新工艺、新技术、新设备在机械制造中的应用。

在工程材料主要成形加工方法和主要机械加工方法上，具有初步的独立操作技能。在了解、熟悉和掌握一定的工程基础知识和操作技能过程中，培养、提高和加强了我们的工程实践能力、创新意识和创新能力。

经过这次实习，让我们明白做事要认真小心细致，不得有半点马虎。同时也培养了我们坚强不屈的本质，不到最后一秒决不放弃的毅力！培养和锻炼了劳动观点、质量和经济观念，强化遵守劳动纪律、遵守安全技术规则和爱护国家财产的自觉性，提高了我们的整体综合素质。

很快我们就要步入社会，面临就业了，就业单位不会像老师

那样点点滴滴细致入微地把要做的工作告诉我们，更多的是需要我们自己去观察、学习。不具备这项能力就难以胜任未来的挑战。随着科学的迅猛发展，新技术的广泛应用，会有很多领域是我们未曾接触过的，只有敢于去尝试才能有所突破，有所创新。就像我们接触到的车工，虽然它的危险性很大，但是要求每个同学都要去操作而且要作出成品，这样就锻炼了大家敢于尝试的勇气。工实习带给我们的，不全是我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，更多的则需要我们每个人在实习结束后根据自己的情况去感悟，去反思，勤时自勉，有所收获，使这次实习达到了他的真正目的。

明确校外实习的目的，在于通过理论与实际的结合、学校与社会的沟通，进一步提高学生的思想觉悟、业务水平，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力以及待人接物与外界沟通的能力，以让我培养成为具有较强实践能力、良好职业道德、高技能、高素质的，能够主动适应社会主义现代化建设需要的高素质复合型人才。“校外实习、工学结合”是现代职业教育的一种学习模式，是把生产劳动和社会实践相结合的一种人才培养模式。其基本形式是学校与企事业单位合作培养学生，学生通过工学交替完成学业。从一名学生到一名工人的角色转变。十几年的校园生活令我们思想单纯，同时感到其生活乏味和升学的压力，这使得他们向往社会、向往工作，渴望独立的开拓一片天地，发挥了自己的才智。

转眼间，一个多月的实习就完事了。经由这一个月实习，让我真正体味到了工作和在学校的区别：在学校里面，我们是很自由的，而且有很多是假期。我们可以自由的放置自己的时刻，可是工作了就纷歧样了，我们必需按照公司的划定干事，而且每年也只有很短假期了。所以说从学校到社会是一个情形的改变，身边接触的人也完全换了脚色，教员酿成老板，同窗酿成同事，相处之道完全分歧。在这改变中，我们可能彷徨，苍莽，无法马上顺应新的情形。我们也许看不惯企业之

间残酷的竞争，无法忍受同事之距离山观虎斗的眼神和言语。良多时辰感觉自己没有受到率领重用，所干的只是一些无关主要的杂活，自己的提议或工作不能获得老板的必定。做不出成就时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。而在簧舍，有同窗教员关心和撑持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的念书。实习时刻虽然不长，可是我从中学到了良多常识，关于做人，干事，做学问。“在学校里学的不是常识，而是一种叫做自学的能力”。加入工作后才能深刻体味这句话的寄义。

这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，天天在划定的时刻上下班，上班时代要当真准时地完成自己的工作使命，不能轻率对于了事。凡事得谨严小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果支出巨额的价钱，再也不是一句对不起和一纸报歉书所能解决。

工作中我发现做任何事不能单蛮干，应合理应用各类常识来解决问题，同时也要注意团队合作。任何一个厂都有一套严酷慎密的出产系统，在系统中每个环节都是紧紧相扣，每个环节的工作人员都应该严酷遵守规章轨制。年青不是用来挥霍的，而是我们拼搏的成本。我不想无所作为终了今生。所以我会一向朝着我的方针走去。连结一颗旷达，积极进取的心，相信“苍天不负有心人”。

我是学机械设计的，在书本上学过良多理论常识，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，也许等到真正需要用时，才会体味到难度；我们在老师那儿那里或书本上看到过良多出色的工具，似乎垂手可得，也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和常识的匮乏。在实习时代，我拓宽了视野，增添了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是但愿自己在工作中堆集各方面的经验，为未来自己走创业之路做筹备。作为我在踏出社会之前的为数不多的几回实践中，此次的实践简直给以了我良多。此后，我将继续站在负责的工作立场，尊贵的思惟憬悟，进一步完美和充实自己，争夺在往后的进

修中更好的完美自己，在往后的实践中更好的运用自己的常识，未来做一名对社会有用的人。

## 大学生暑假工厂实践报告篇二

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识；实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验。下面是本站的小编为大家精选的大学生暑假实习总结报告，希望大家喜欢！

### 大学生暑假实习心得总结(1)

时间过得真快，一转眼间三四天的实习时间就过了。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。

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，学校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。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。

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，促进整个社会人力资源的优化配置。

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。

再次，我要总结一下自己在实习期间的体会。一是自主学习——工作后不再象在学校里学习那样，有课堂，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升自己，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。在我们实习的单位里，我就遇见了几个非常和善的老员工，只要问他们的是技术上的问题，他们都会一一作答，使我了解到，原来理论跟实际是有很大的差距的。

二是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，

更需要通过多做多问来积累经验。特别是我们的工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，只是自由观摩，如果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。

三是基本礼仪——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。四是为人处事——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。

我想，通过这次实习让我认清了自己的很多不足和缺点。第一个就是缺乏工作经验。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。

第二是工作态度仍不够积极。在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时不能主动要求布置工作，若没有工作做时就会松懈，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。

第三是工作时仍需追求完美，在工作中，不允许丝毫的马虎，严谨认真是时刻要牢记的。第四是学术上不够钻研。这是由工作性质决定的，也是我自己选择的，因为在我看来，只有被市场认可的技术才有价值，同时我也认为自己更适合做与人沟通的工作。但我毕竟是一名专科生，需要作一些基本的实际工作，这就需要我个人多关注科研的最新进展，同时，这也对我的工作有促进作用。

遇到设备问题怎能快速有效的解决呢?工作中不但要有良好的

工作态度,而且要有很好的表现力.中国有句俗语:“踏踏实实做人,老老实实做事.”在今天,只是老老实实,勤勤恳恳做事是不够的,你还要学会适时地,恰当地表现自己.让老板知道你做了什么,让老板知道你的存在是必要的!这样你才有发展的可能,别人才会认可你,承认你!

团结协作,善于沟通.团结协作指的是部门内部.你这个部门肯定不止你一个人,作为部门担当,你若想把本部门的事做的出色,那你必须把部门成员团结起来,发挥集体的力量,那样才能事半功倍!虽然我们这次的实习没有考虑这些,但我想这些都是在今后的工作学习中都非常必要的。善于沟通是指部门之间.任何一个公司都是由众多部门组成的.部门之间的沟通是必要的也是必须的.总之,用知识武装起自己来,学会做人,学会做事。你才能成功!

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知识,期望在未来的工作中把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中来,充分展示我的个人价值和人生价值,为实现自我的理想和光明的前程而努力。

在这半周的时间里,我受益非浅。我在那里不仅学到了许多关于专业的知识,最重要的是进一步体会到了做人的原则。公司的宗旨是:规规矩矩做人、踏踏实实做事。在去公司的第一天,老师们就教导我们做人一定要正直、要实事求是,诚以待人,人品对一个人来说非常重要的。我充分的体验到了你如何待人,他人也会如是回报。总之,在公司的半周时间里,我们脱离了学校的庇护,开始接触社会、了解我们今后工作的性质。不但增长了专业知识,还学习到了不少为人处是的方法。

十几年的学生生活,即将划上一个句号。在公司实习的这段时间,我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存

在着许多让公司老板头痛的“特点”，现在我终于亲身体会到了。以前作为一名学生，主要的工作是学习；现在即将踏上社会，显然，自己的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，现在我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。

这半周，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。

感谢学校给我们这次宝贵的实习经验，同时也要感谢老师对我们的细心指导。本次实习所学到的这些知识很多是我个人在学校很少接触、注意的，但在实际的学习与工作中又是十分重要、十分基础的知识。

通过本次实习我不但积累了许多经验，还使我在实践中得到了锻炼。这段经历使我明白了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的真正含义——从书本上得到的知识终归是浅薄的，未能理解知识的真谛，要真正理解书中的深刻道理，必须亲身去躬行实践。

## 大学生暑假实习心得总结(2)

转眼间实习就结束了，每一份实习工作，对于一个大学生而言，都是既辛苦又难忘的宝贵财富。进行了辛勤的实习工作后，如何来进行呢？本站为大家带来以下这篇大学生实习的实习总结可以供大家作为参考。

前言：“没有实习，就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习，无非是想让我们提前接触社会，

了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我才决定这个假期要真正的去接触社会实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。

抱着这种想法，经人介绍我走进了长春前进大街肯德基店。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。

再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力，现将这短短的工作经历总结做出实践报告如下，请老师予以指导。

## 一、实习目的：

锻炼自身的社会活动能力，了解社会现实，从实践中拉近了与社会的距离，认清一些社会问题，看清一些社会现象，在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

## 二、实习内容：

开始时要试工一天，工作6个小时。试工期间，我被安排到大厅工作。及时收拾客人用餐后留下的垃圾，保持大厅的整洁是工作的重点，同时还必须兼顾厕所的卫生。别看厕所只有小小的一块地方，拖起来不费吹灰之力。但是在用餐高峰，往往前脚我刚拖完，还没等地板干掉就有3、4位顾客连着使用，地面有张乱不堪了。在我手忙脚乱之际，只见大厅的阿

姨，动作马力，总能在第一时间里把所有的工作做好。速度之快让我佩服不已。

有人会说，用餐高峰时的确辛苦。但是到了低峰就轻松了吧。一开始我也是这么想的。我面试的这家餐厅设在前进大街上，和闹市区的生意不能比。过了吃饭时间，餐厅生意就会明显淡下来。在低峰时段，大厅的托盘都收好了、厕所的地面拖干净了、洗手台也几经擦的一尘不染，似乎已经没有什么事情要做了，但是总不能就垂手站着吧。

于是赶忙请教阿姨——你可以把玻璃擦一下。特别是门上的玻璃，客人进出时手会碰到玻璃上，玻璃很容易花掉。大厅的地面上有一些散落的食物碎片看到吗？把地扫一下。垃圾要经常用导压棒压一下。如果压好以后，垃圾超过垃圾桶的3/4就要准备换一个新的垃圾袋了。收好的托盘要用消毒水擦拭、消毒，然后送到柜台上，保证柜台托盘的是数量。盛放吸管的盒子要定期察看，如果吸管数量不够要及时补充。经常到餐厅的外围看看。如果有烟头、树叶、纸屑要及时清扫，保持餐厅外围环境的整洁。人不多的时候，还可以把外围的地板拖一下。

以上几点是我在肯德基工作时的实习，虽已过去，但这将是一份最宝贵的财富，在我以后的人生旅途中，它将发挥重大的作用。

### 大学生暑假实习心得总结(3)

磅礴走泥丸。不见年年辽海上，文章何处哭秋风。吾不能变心以从俗兮，故将愁苦而终穷。

在实习过程中，我可以感受到公司“以人为本”的管理思想，始终把顾客的需要放在第一位，这是作为一间公司逐渐形成了良好的企业文化，也就是说，公司已经具备了足够的亲和力和一个良好的工作环境。在我的意识中，我觉得一个好的

品牌首先是有好的质量和信誉，其次就是有足够大的知名度。

我觉得做大牌，应该把公司的整体形象给宣传出去，让这个品牌深入人心，不仅要利用传统的广告媒体，同时也要利用现代的网络技术，在短短的一个月左右的时间里，我学到了很多以前从未涉足的事物，如果不是公司给了我一次深刻的体现机会，可能我现在还只是一个只会拿书本的书生，要所最深刻的事，当然就是跟踪客户了，以前认为只是去客户那里单纯的了解一下情况就可以了，可是却没有想象中那么简单。例如有时候想了解一下客户的打印量的情况，客户却让你自己搞，可是自己却连按哪个键都不知道，那怎样了解呢？到最后，还是要客户自己动手。这时候，我只能呆呆地站在那里，心里很不是滋味。

由于对业务的不精通，遇到这样的事也是必然的。因此，我对自己说，无论你拿着本书说的怎样厉害都好，轮到你要实际操作的时候，你只能无奈地站在那里，“纸上谈兵”在这个年代是行不通的。这同时又证明了要做好一份工作，不仅要了解相关的理论知识，还要了解实际操作。

通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐的我喜欢上这个全新的专业，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，新的相反，想说的很多，我总结下来主要有以下几点：

## 1、坚持

我们不管到那家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般都是先让我们看，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我们一定要坚持，轻易放弃只会让自己后悔。

## 2、勤打杂

我们到公司去实习，公司多数是把我们当学生看待。公司在这个其间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，我们应该主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有打杂。这样公司同事才会更快的接受你领导才会喜欢你，接下来才会让你做一些重要的工作。

### 3、多听、多看、多想、多做、少说

我们到公司工作以后，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，光用嘴巴去说是不行的，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。

### 4、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激情。

### 5、虚心学习

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同事或领

导请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一点鸡毛蒜皮就飘飘然。

## 6、错不可怕，就怕一错再错

每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，公司领导会纠正并原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，那你就享受不到第一次犯错时的待遇了。

经过这次实习，我从中学到了很多课本没有的东西，在就业心态上我也有很大改变，以前我总想找一份适合自己爱好，专业对口的工作，可现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我现在不能再像以前那样等待更好机会的到来，要建立起先就业再择业的就业观。

应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。相顾无相识，长歌怀采薇。草枯鹰眼疾，雪尽马蹄轻。受任于败军之际，奉命于危难之间。天下兴亡，匹夫有责。同是天涯沦落人，相逢何必曾相识。

## 大学生暑假实习心得总结(4)

回想自己这两个月所走过的路，所经历的事，没有太多的感慨，没有太多的惊喜，多了一份镇定、从容的心态。

两个月的实习，对一个缺乏社会经验的大学生而言，从中学到了学校里学不到的知识，在这段时间里，领导同事给了我足够的宽容，支持和帮助，让我感受到了“海纳百川”的胸襟。

首先得感谢公司给我们提供工作条件和生活环境以及有经验的上级给我们指导，带着我们前进。他们的实战经验让我们

终身受益，从他们身上学到的不仅是做事的方法，更重要的是做人的道理，做人是做事的前提和基础。

从2月11日开始进入公司，不知不觉中，两个月的时间一晃而过，在这段时间里，我学会了好多，无论是专业知识还是社交，现在，还未完成职业角色的转换。其实从一个学生一下子转变成一个职业人，真的有点不习惯。到目前为止，我看上去还是像一个学生，根本就不像是工作的人，包括谈吐举止方面。

刚刚涉足社会，每个人都需要学会适应，不断锻炼自己，熟悉公司的操作模式，在工作中，我接触到了很多以前从未碰到过的人和事。在这段时间里，我明白了自己的不足之处，特别是要加强专业知识的熟练与运用。

为期两个月的实习生活弹指一挥间已经接近了尾声，在这期间我体会到了身为一名鲁泰员工的酸甜苦辣，也让我体会到当一名员工的不容易与肩负的重任。回想起2月11日当天，年轻的我们捧着一颗颗热情、兴奋而充满期盼的心来到鲁泰纺织股份公司，激动不安之情油然而升。一个个沉甸甸的问号，在我脑中盘旋。我不断自问：作为一个实习生，我能做好吗，我能给学生带来一点进步吗？如今，两个月的生活见证了我的成长，为我的实习画上一个完美的感叹号！

回顾实习生活中的点点滴滴，我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些悲苦。那就是对公司的一些工作流程的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。但是通过实习，加深了我对基本知识的理解，丰富了我的实际操作知识，使我对日常工作有了深层次的感性和理性认识。

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，这一段时间

所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。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。发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。

另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮助别人的地方也多，帮助别人多了，别人也愿意帮助你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就形成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

虽然中检上的杂活会比较多，但是我不会因此退却，我会把它当成锻炼自己的一个机会，好好努力.....

从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我感到了彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。也许自己会看不惯企业之间残酷的竞争无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时侯可能会觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活。

而在学校，有同学老师的关心和支持，每只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。在学校时，老师总强调我们要培养自己的自学能力，参加工作后才能深刻体会到老师的良苦用心。无论怎样，自己都要坚持！

在以后的工作过程中，心里上不要有什么额外的想法，不必要的压力，要好好工作，好好学习。先就业，后择业。我现在要好好锻炼自己。再好好学习，之后相信自己通过努力一定会找个好工作来回报父母及其所有的老师的。别的没有什么奢求的，现在当然是把磨练自己放在第一位。

在学校，我们只走的平路，上不得陡岭，更过不得险滩，以后步入了复杂的社会，作为一名小实习生，在学习的过程中，肯定会有委屈，会有埋怨，无论遇到什么困难，都不能轻言放弃，更不能自甘沉沦，要知道，人生有起伏才有真趣，有波折才有韵味。以后的道路还很长，要加油！

## 大学生暑假实习心得总结(5)

### 一、实习目的

税收作为国家财政收入的主要组成部分，无疑在其中扮演了极其重要的角色。因此为了加深对税收政策的领悟，了解税务机关——税务代理机构——企业三者之间的关系，我来到了xx税务师事务所，进行了为期一个月(7月——8月)的挂职实习。

### 二、实习成果

代理部主要业务是为企业做税务代理，其中主要包括：1、税务登记；2、税款计算和纳税审核；3、申报和缴纳税款并依法退税；4、减、免税；5、代理企业税收复议，提供涉税诉讼税法依据；6、制作涉税文书。

大学生实习心得体会范文五篇大学生实习心得体会范文五篇  
一个月的实习期间我获取了不少新知识也巩固了许多老知识。

对客户体贴备至，只要客户有要求，不管再辛苦同事们也马上行动，最大限度为客户着想，例如：有一次我和同事到春

熙宾馆拿报表，结果客户的税控专用发票快用完了，需要马上补充，并且由于税控收款机的限制，必须当天下午之前买到，同事对这额外的工作并没不悦，并承诺17点前一定送到。面对某些客户的故意刁难，同事不仅不恼，而且笑面相对耐心的解开他们的疑惑。

例如：成都市政府就安置残疾人员下达了一号政令，这本一项是造福残疾人同志的很好政策，体现了社会主义国家的优越性。但是，当同事们把文件和相关资料送达企业手中时，企业却认为，是政府有意借此增中国报告网加他们的税赋，十分不理解，同事们面对企业的刁难，并不是一问三不知，也不是有意推卸，而是耐心的向企业解释，对企业做工作，使很多企业最终明白了政府的用心良苦。

其次，纳税的申报期决定了代理部业务期的特点。每月的1号到10号是企业纳税申报期，因此这段时间的代理部的业务也是最繁忙的，此后的一段时期，时间就相对宽松些，同事们就可以利用这段时间来为自己“充电”，在所订的资料中，我能学到很多知识，尤其是《成都税务公报》这份杂志是由成都市地方税务局主办的，其中，“在税法公告”栏中，我能了解到最新的税务政策，例如，《成都市地方税务局关于开展落实下岗职工再就业税收优惠政策检查的通知》“依法治税”栏中我能了解到不法企业为了偷逃纳税所采用的各式花招。

但是，魔高一尺道高一丈，恢恢法网，总是能将其一网打尽；“征管天地”栏是我最喜欢的，它通过一些具体实例，来告诉我们一个税种的征管，并且对一些特例也有说明。比如，我对个人所得税的征管，原来就只知道工资，薪金所得，税法规定以每月收入额除去费用800元后的余额为应纳税所得额，但是实际上考虑到不属于工资，薪金性质的补贴，津贴收入，不征税，要从个人所得税扣除，为便于计算，对不征税的项目从总的所得中扣除200元，加上税法规定扣除标准800元，故在实际操作中按1000元/月的定额标准进行扣除，

所以工资，薪金应纳税所得=(月收入额 -1000)×适用税率-速算扣除数.

### 三、评价小结

在短短一月的实习时间中，我体会最深的莫不是税收的广泛性和复杂性，面对如此种种形形色色的大中小企业，诸多的税种加各种优惠政策，对我们的税务工作也提出了严峻的考验，企业——税务代理机构——税务机关，三者之间如何沟通以致达成默契，并传递出准确而有效的信息。

我想寻求一种好的制度，把税务工作化繁为简，并采用科学的管理，才能创造出质量和效率. 税控收款机的出现我想也是正是这种内在矛盾的产物，利用它税务部门就可以方便地取得纳税产每月的销售资料，并记录在税务部门的电脑中，供税务部门实施征收，统计，分析，稽查，为税务部门的征管工作提供了更加有效，准确和科学的第一手资料，同时它又能如实记录每一笔收入，业主不必亲自守在前台，既减轻了业主的管理负担，又担负起在前台监督经营的作用，帮助纳税人加强了企业管理，这样也有效的避免了偷逃税现象的发生.

这次实习是有益的，为我以后踏入社会工作准备了很多良好的知识与经验。感触有很多，体会也有很多，收获更是不少，对于陌生的东西，不再陌生了，下次要是有什么东西坏了，完全可以靠自己的去发现问题，去修理它。做人做事也有了一定的认识。要胆大心细。敢于去实践，有困难的时候选也要向别人取取经验。毕竟团队的力量是很大的，是可以去依靠的。

## 大学生暑假工厂实践报告篇三

实践是大学的第二门课程。我们学习书本的知识就是为了更好的将知识运用到实践中去，马克思主义理论说我们要“从实践中来，到实践中去”。接下来，小编在这给大家带来大学生暑假实习心得总结，欢迎大家借鉴参考！

校园与社会环境的不同，接触的人与事也不大相同，所以我们还可以在社会实践中学习到许多在校园里学不到的知识。这就形成了从实践中学习，从学习中实践的良性循环。

当今中国经济飞速发展，国内外经济不断变化，在机会越来越多的同时，也出现了更多的问题，有了更多更艰巨的挑战，这也就对人才的要求越来越高。我们不仅要学好课本里的知识，还要主动走进社会，积极在实践中学习其他的东西，不断增加自己的经验，全方面武装自己，才能在这个社会有立足之地甚至拥有不败之地。

一回到县城就积极在一家超市找了一份暑假临时工，做促销员。

挂着实习生的牌子站在柜台旁，一脸幼稚、迷茫地站在那，不断地提醒自己要大胆地接近顾客，拉拢顾客，可好长时间站在那一声不吭的。一个大姐在顾客少的时候教我如何推销产品。我也慢慢地放开胆去尝试，其实这种交流比想象的容易多了。就好象上台前紧张兮兮，但在台上只顾着自己的表演而忘了紧张。害怕就是这样被克服的。关键在于大胆地迈出第一步。在超市做促销员不能坐着，也不能在超市随便逛来荡去，得时刻注意服务顾客。虽然每天只有上午或下午班，但一段时间下来，还是腰酸脚痛。或许也正如孟子所说“天将降大任于斯人也，必先劳其胫骨，饿其体夫，空乏其身。”

在学校，每天有作息时间表约束你。课程表会告诉你，今天该干什么，明天又有什么事情要做。而在这里，你可以无所事事地像木瓜呆在那儿，然后老板不满意你的表现扣你工资

或者将你开除。积极的就是主动接近顾客，拉近与顾客的距离，然后耐心的推销产品。这也实在锻炼了我们的胆量、语言交流能力和心理洞察能力。我们胆大了才能冷静，冷静了才能很好地通过顾客的言语与表情察觉顾客的想法，然后再作出适当的回应，不至于慌张得不知所措。我们必须主动努力才可能继续干下去。在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可校园里总少不了那份纯真，那份真诚，一般不会招来嫉恨与报复。可是在社会中，优胜劣汰，你的成功就是别人的失败，工作直接影响了他人的经济利益。在社会中接触各种各样的顾客、同事、上司等等，关系复杂，这一切都需要我们有经验去处理。尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方，这需要我们有经验去调整自己的心态。而这些经验需要日积月累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。这些事情很多同学沉浸于学习与消遣还未来得及思考，便忽略了社会实践的重要性。

有个事实众所周知，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，学习的理论知识很多很多，几乎是面面俱到；而在实际工作中，很可能是书本上的知识一点都用不上。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。有时候我会想，实际操作这么简单，但为什么我们要学习那么深奥的知识呢？现在的教育真的存在很大的弊端，严重的脱离了社会实际应用吗？其实不然，在学习这些吃力的知识的同时，我们的学习能力提高了，理解力和逻辑思维能力也增强了。更在许多书本中教我们如何去做好自己，教我们树立自己远大的理想，这将更好的为我们社会实践打基础。作为大学生，我们的年龄也不小了，离走向社会工作也不远了，我们应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上发生的各方面的事情，这就意味着我们必须得重视社会实践。毕竟毕业以后我们不能带着幼稚、茫然的眼神走进社会，就像我们当初走进大学一样。我们要带着实实在在的能力走进社会，为社会服务。

而现今一个事实却被许多人误读了，大学生越来越不值钱了。甚至某些人开始看不起大学生，认为读大学没什么用了，一些没读书的人在社会上混得更好。现在的大学生已经不包分工了，也确实许多大学生找不到好工作。这正说明了现在社会对大学生素质、能力要求越来越高了；当然也说明了某些大学生的确不过关。大学生不是全值钱，但社会上值钱的还是大学生。这就为什么还是有许多人打工之后还想读书，甚至有部分人也确实再次进入校园学习。我们在校园里学习到的先进的科学知识能为社会作出更大的贡献，也能为自己带来更多的收益。而要成为值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，而这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一个月的实习期，回首这一个月的实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了社会实践工作。打工实践实践虽然很短，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中

培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要靠实践的经验 and 锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的人际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

这次的认识时间是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

作为一名在校学生，能在大一期间参加社会实习，是一次难得的机遇。使我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用。巩固学习成果。同时，在大三学年，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。这是学业上的优势。更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，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。在这次酒店实习中，困难时刻严峻的考验着我们。通过这次实习，我比较全面地了解了酒店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。初来酒店我就被它神秘的色彩、清新的空气、幽雅的环境所深深吸引，为能有机会在这个地方实习而感到庆幸。来到酒

店安排岗位，我才发现自己并没有太多的优势，学校所学的理论知识和现实还有很大的差距，一切都需要重新开始学习摸索，为此当让我选择岗位的时候，我选择了收银员这一岗位，因为它接触客人比较多，工作时间也比较紧凑，这对于我来说是一个绝好的锻炼机会。在工作中，虽然我只是充当一名普通收银员的角色，但我的工作也绝不仅仅是收钱那么简单，其中也是一系列的复杂程序。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队每一天。因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。

工作中我刻苦学习业务知识，在领班的培训指导下，我很快的熟悉了酒店的基本情况和收银的岗位流程，从理论知识到实际操作，从前台到接待为客服务，一点一滴的学习积累，在很短的时间内我就掌握了收银员应具备的各项业务技能。

实习占用了我们大学里的最后一个暑假的时间，但是这和以往打的暑期工不同，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，而是当自己是酒店的一员，和各部门同事密切合作维护酒店形象和创造最大的利益。实习过程中，我们不会因为还是本科在读生而受到特别的礼遇，和其他心员工一样，从酒店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。作为酒店的一员，穿上了制服，就要处处维护酒店的权益，要把自己和酒店紧密联系起来，要熟悉酒店的信息，要另自己的一言一行都要代表酒店的利益，时刻为酒店做宣传，提高酒店和自己的形象。实习过程中，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。通过这次实习，我发现了自己与酒店的契合点，为我的就业方向做了一个指引。另外，酒店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。实习实际上就是一次就业的演

练，在实习中，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。不象我们课堂上，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。

我很庆幸能在放寒假的当天跟学长、学姐们一起去苏州的一个手机厂工作。在手机厂刚开始做清屏工作，后来转成看外观。刚进无尘室的第一感觉觉得一个小小的手机屏一定不会难倒我。可是并没想象的简单。进到无尘室有一个小师傅带我，她说清屏需要很大的耐心，我说我有。她笑了。她对我说的最多的一句话就是：“只要下定决心的去清这块屏，不去想那么多，一点一点的来，总会很容易清干净。”是啊，或许这就是小事并不是那么简单的事。从清屏上我感觉到了一个人的耐心需要多大才可以清出来那么干净的一块小小的手机屏。

如果问一个大学生走出校门开始到社会中工作首先要做的第一件事是什么？我的回答就是工作中要先去掉“学生味”。工作本身需要的就是一种严谨的态度，“我是大学生”并不能作为工作中出现错误的借口，别认为犯错是理所当然的，因为此时你是在做一件用时间计算金钱的事情，校园中的“随意性”决不能带有。从我入职开始的不久，就转入外观。我又有了一个新师傅，这是一直到工作结束的师傅。她在外工作了好久。她常给我说：“做什么工作都要有责任心。”在跟她相处的期间我还领悟到了“尽力并不等于全力，尽了全力还是会有一点点瑕疵。自己的本职不做好直接就影响到了不仅仅是个人的利益。”

工作虽然简单甚至单调，但是考虑下去任何细节都很重要，每一个岗位都有它存在的道理。第一天看外观只看师傅看过的屏，她打的不良我从中找，感觉那天过的很快，也许是在无尘室清过屏的缘故吧。感觉还不错，很快便学会了。刚开始师傅让我自己看，我看过后她在看一遍，偶尔会因为我的

大意有的地方的小脏污会丢掉，还会看不完全。

常说：失败乃成功之母。而我却觉得，检讨才是成功之母。曾有一次看到一个屏，那样的故障我没见过，然后就流下去了。到复判时却被打回来了，当时被师傅小小的批了一下，师傅说：“你不知道看屏要看整个外观么？”我不语。我只在心里记着师傅的话。日后的每个屏我都会很认真的去看，而我的速度却很慢。我师父说只要你掌握好了再提速也不迟。我很认真的跟师傅学。我的速度也很快得以提升。在随后的工作中，我的能力不断提高，我师父每天都很开心，我的速度提高了，也便可以帮她减轻些辛苦。每天在工作中随着开心下班。

态度决定一切，在学校部门工作，会很随意，一旦走出校园，如果还不能马上以“熟工”的身份要求自己，那么你将很快被人比下去，因为一个公司需要的是有生产力的员工。每天提醒自己无论是现在工作还是回到学校抑或是将来踏进社会，严谨的工作态度是必不可少的。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在学校读书；而已在社会的人都宁愿回学校读书。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。值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践能力与经验。

这个寒假我利用这段宝贵的时间参加有意义的社会实践活动，接触了社会，了解了社会，并从社会实践中检验了自我。这次的社会实践让我收获不少。在实践中不可缺少的好多：

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期练习。与同事的沟通也同等重要。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。被人给你的意见，你要听取、耐心、虚心的接受。

二、在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力作出肯定。你没有社会经验没关系。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，没有第一次又何来的第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打寒假工时，总有种说不出的心情，总感觉会有些害怕。跟同学通电话说自己的心情，感觉总有种说不出的感觉。第一次去离家那么远的地方，感觉自己什么都不懂，文化程度还不够，也没什么社会经验等种种原因使自己觉得很渺小，自己的怯懦就这样表露出来了。某人曾对我说，在社会中要学会厚脸皮，别人的教导虚心接受，不要不当回事。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。”

四、工作中不断地丰富知识。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，头脑就会枯竭。

有一句话我很喜欢：“成功的人不在于你认识了多少人，而在于多少人认识了你。”努力地去认识他人，也是让他们认识你，从他们身上发掘出你可以学习的地方，体会每一句睿智的语言。

坦白讲，这么短的时间内，小小的寒假工能学到什么呢？就锻炼了态度，心态更加坦荡，我想这已经足够了。生活就像一种修行，只有行万里路，亲身体验实践才能有所感受。

在回来的路上，跟学姐们聊了一路，她们的社会经验比我牢靠的多，从她们的语言中就会体会到那种成熟。遇事不要先为自己找借口，很多的话当着同年级的同学说还好，在她们面前说只会让她们笑话。学姐们给我讲了好多她们所经历的

人情世故，她们总说你等遇到了就会明白了，现在听了也不会明白，只要记得，以后无论做什么不要为自己开脱，学会独立解决问题，虚心学习别人的突出。凡事做了就要做好，承担起该有的责任。

这一次我到工厂去参加实践活动，我学到了很多，这个寒假，见识了很多事，认识了很多，收获了很多，很多。在以后的工作生活中，我一定会记住现在的实践体会，这是一笔巨大的财富，我的未来式由我做主，我的未来只要在我努力下一定会更美好的！tomorrow will be better!

时间过得真快，一转眼间三四天的实习时间就过了。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。

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，学校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。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。

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。

再次，我要总结一下自己在实习期间的体会。一是自主学习——工作后不再象在学校里学习那样，有课堂，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升自己，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。在我们实习的单位里，我就遇见了几个非常和善的老员工，只要问他们的是技术上的问题，他们都会一一作答，使我了解到，原来理论跟实际是有很大的差距的。

二是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，更需要通过多做多问来积累经验。特别是我们的工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，只是自由观摩，如果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。

三是基本礼仪——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。四是为人处事——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。

我想，通过这次实习让我认清了自己的很多不足和缺点。第一个就是缺乏工作经验。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。

第二是工作态度仍不够积极。在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时不能主动要求布置工作，若没有工作做时就会松懈，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。

第三是工作时仍需追求完美，在工作中，不允许丝毫的马虎，严谨认真是时刻要牢记的。第四是学术上不够钻研。这是由工作性质决定的，也是我自己选择的，因为在我看来，只有被市场认可的技术才有价值，同时我也认为自己更适合做与人沟通的工作。但我毕竟是一名专科生，需要作一些基本的实际工作，这就需要我个人多关注科研的最新进展，同时，这也对我的工作有促进作用。

遇到设备问题怎能快速有效的解决呢?工作中不但要有良好的工作态度,而且还要有很好的表现力. 中国有句俗语:“踏踏实实做人,老老实实做事.”在今天,只是老老实实,勤勤恳恳做事是不够的,你还要学会适时地,恰当地表现自己. 让老板知道你做

了什么,让老板知道你的存在是必要的!这样你才有发展的可能,别人才会认可你,承认你!

团结协作,善于沟通.团结协作指的是部门内部.你这个部门肯定不止你一个人,作为部门担当,你若想把本部门的事做的出色,那你必须把部门成员团结起来,发挥集体的力量,那样才能事半功倍!虽然我们这次的实习没有考虑这些,但我想这些都是在今后的工作学习中都非常必要的。善于沟通是指部门之间.任何一个公司都是由众多部门组成的.部门之间的沟通是必要的也是必须的.总之,用知识武装起自己来,学会做人,学会做事。你才能成功!

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知识,期望在未来的工作中把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中来,充分展示我的个人价值和人生价值,为实现自我的理想和光明的前程而努力。

在这半周的时间里,我受益非浅。我在那里不仅学到了许多关于专业的知识,最重要的是进一步体会到了做人的原则。公司的宗旨是:规规矩矩做人、踏踏实实做事。在去公司的第一天,老师们就教导我们做人一定要正直、要实事求是,诚以待人,人品对一个人来说非常重要的。我充分的体验到了你如何待人,他人也会如是回报。总之,在公司的半周时间里,我们脱离了学校的庇护,开始接触社会、了解我们今后工作的性质。不但增长了专业知识,还学习到了不少为人处是的方法。

十几年的学生生活,即将划上一个句号。在公司实习的这段时间,我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”,现在我终于亲身体会到了。以前作为一名学生,主要的工作是学习;现在即将踏上社会,显然,自己的身份就有所变化,自然重心也随之而改

变，现在我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。

这半周，好比是一个过渡期——从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。

感谢学校给我们这次宝贵的实习经验，同时也要感谢老师对我们的细心指导。本次实习所学到的这些知识很多是我个人在学校很少接触、注意的，但在实际的学习与工作中又是十分重要、十分基础的知识。

通过本次实习我不但积累了许多经验，还使我在实践中得到了锻炼。这段经历使我明白了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的真正含义——从书本上得到的知识终归是浅薄的，未能理解知识的真谛，要真正理解书中的深刻道理，必须亲身去躬行实践。

转眼间实习就结束了，每一份实习工作，对于一个大学生而言，都是既辛苦又难忘的宝贵财富。进行了辛勤的实习工作后，如何来进行呢？本站为大家带来以下这篇大学生实习的实习总结可以供大家作为参考。

前言：“没有实习，就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我才决定这个假期要真正的去接触社会实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当会，品尝社会的酸甜苦辣。中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理

论知识运用到实战中。

抱着这种想法，经人介绍我走进了长春前进大街肯德基店。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了自己以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。

再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力，现我将这短短的工作经历总结做出实践报告如下，请老师予以指导。

## 一、实习目的□

锻炼自身的社会活动能力，了解社会现实，从实践中拉近了与社会的距离，认清一些社会问题，看清一些社会现象，在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

## 二、实习内容：

开始时要试工一天，工作6个小时。试工期间，我被安排到大厅工作。及时收拾客人用餐后留下的垃圾，保持大厅的整洁是工作的重点，同时还必须兼顾厕所的卫生。别看厕所只有小小的一块地方，拖起来不费吹灰之力。但是在用餐高峰，往往前脚我刚拖完，还没等地板干掉就有3、4位顾客连着使用，地面有张乱不堪了。在我手忙脚乱之际，只见大厅的阿姨，动作马力，总能在第一时间里把所有的工作做好。速度之快让我佩服不已。

有人会说，用餐高峰时的确辛苦。但是到了低峰就轻松了吧。一开始我也是这么想的。我面试的这家餐厅设在前进大街上，

和闹市区的生意不能比。过了吃饭时间，餐厅生意就会明显淡下来。在低峰时段，大厅的托盘都收好了、厕所的地面拖干净了、洗手台也几经擦的一尘不染，似乎已经没有什么事情要做了，但是总不能就垂手站着吧。

于是赶忙请教阿姨——你可以把玻璃擦一下。特别是门上的玻璃，客人进出时手会碰到玻璃上，玻璃很容易花掉。大厅的地面上有一些散落的食物碎片看到吗？把地扫一下。垃圾要经常用导压棒压一下。如果压好以后，垃圾超过垃圾桶的3/4就要准备换一个新的垃圾袋了。收好的托盘要用消毒水擦拭、消毒，然后送到柜台上，保证柜台托盘的是数量。盛放吸管的盒子要定期察看，如果吸管数量不够要及时补充。经常到餐厅的外围看看。如果有烟头、树叶、纸屑要及时清扫，保持餐厅外围环境的整洁。人不多的时候，还可以把外围的地板拖一下。

以上几点是我在肯德基工作时的实习，虽已过去，但这将是一份最宝贵的财富，在我以后的人生旅途中，它将发挥重大的作用。

## 大学生暑假工厂实践报告篇四

实习是我们把学校学到的理论知识应用在实际中的一次尝试，是我们迈向社会的第一步，通过实习，可以发现了不少问题让自己所学的知识太肤浅，专业知识在实际运用中的匮乏。下面给大家分享一些关于大学生暑假工厂实习总结心得5篇，供大家参考。

这次一连八天的实习，我们共去了四家大自然地板工厂，这四家工厂分别是广东盈然木业有限公司，佛山市顺德区中冠木业有限公司，中山市大自然木业有限公司，中山市国立木业有限公司，在这紧张的学习中，我们学到很多地板相关的知识，这次的实习是为了以后在开展工作中更顺利，在这次

八天的实习中虽然学到一些具体的地板知识，但是我们还有很多的不足，所以在以后还要不断的在工作，网上等其它方面加强学习相关方面的知识，做到比较系统和完善的了解地板这块的知识，以下就是分别对四家工厂的总结：

## 一：广东盈然木业有限公司

广东盈然木业有限公司是一家生产大自然生态地板的工厂，在这学习了两天，主要学习(1)生态产品知识(2)原材料检验流程及标准(3)裁板技术(4)开槽，成型技术(5)uv油漆印刷工艺流程(6)包装检验标准。

在了解生态地板前先看下什么叫生态建材。生态建材(eco-materials)又称绿色建材、环保建材，应具今日焦点。它有三个特点：节约资源和能源；减少环境污染，避免温室效应及对臭氧层的破坏；容易回收和循环利用。生态地板有以下优点：  
一、基材稳定性能好：

生态地板基材采用一次成型技术的高密度板材，同时将一种新型的纤维因子材料均匀渗入地板中。其功能是：一方面，使地板的各部位的“内应力”均衡一致，解决了地板易干缩湿涨、曲翘变形等世界性难题；另一方面，减小木质纤维分子的活跃程度，遏制了甲醛等有害物质的挥发与释放，使板材内的有害物质与外界隔离，达到家居环境环保的目的。生态地板基材性能超稳定，不开裂、不变形，同时又具环保、健康功能。

## 二、漆面附着力比较好：

生态地板采用环保油漆，运用渗透淋漆工艺，使漆面平整光洁，纹理清晰，立体感强，同时耐磨、耐冲击、不起皮脱落，附着力很强。

## 三、防水性能比较好：

生态地板运用六面防水封闭技术，适用于多种不同干湿度的家居环境，使消费者对地板更易于打理，安心使用。

四、性能价格比比较高：

生态地板纹理自然清晰，铺装美观大方，尊荣华贵，具有实木的脚感和舒适度，而它是价格也比较低，比较合适。

二：佛山市顺德区中冠木业有限公司

佛山市顺德区中冠木业有限公司是一家生产大自然实木复合地板的工厂，在这学习两天，主要学习(1)实木复合产品知识(2)原材料检验流程及标准(3)片面，基材检验流程(4)贴片技术(5)冷压，热压技术(6)裁板技术(7)涂油技术。实木复合地板是从实木地板家族中衍生出来的木地板种类，以其天然木质感、容易安装维护、防腐防潮、抗菌且适用于电热等优点受到不少家庭的青睐。

实木复合地板分为多层实木复合地板和三层实木复合地板。家庭装修中常用的是多层实木复合地板。三层实木复合地板是由三层实木单板交错层压而成，其表层为优质阔叶材规格板条镶拼板，材种多用柞木、山毛榉、桦木和水曲柳等；芯层由普通软杂规格木板条组成，树种多用松木、杨木等；底层为旋切单板，树种多用杨木、桦木和松木。三层结构板材用胶层压而成，多层实木复合地板是以多层胶合板为基制，以规格硬木薄片镶拼板或单板为面板，层压而成。

实木复合地板表层为优质珍贵木材，不但保留了实木地板木纹优美、自然的特性，而且大大节约了优质珍贵木材的资源。表面大多涂五遍以上的优质uv涂料，不仅有较理想的硬度、耐磨性、抗刮性，而且阻燃、光滑，便于清洗。芯层大多采用可以轮番砍伐的速生材料，也可用廉价的小径材料，各种硬、软杂材等来源较广的材料，而且不必考虑避免木材的各种缺陷，出材率高，成本则大为降低。其弹性、保温性等也

完全不亚于实木地板。正因为它具有实木地板的各种优点，摒弃了强化复合地板的不足，又节约了大量自然资源，所以有人预测，今后高档地板的发展趋势必然是实木复合地板。

### 三：中山市大自然木业有限公司

中山市大自然木业有限公司是一家生产大自然强化地板的工厂，在这学习两天，主要学习(1)强化产品知识(2)原材料检验流程及标准(3)压贴技术(4)开槽，成型技术(5)拼版，涂油技术。强化地板一般是由四层材料复合组成，即耐磨层、装饰层、高密度基材层、平衡(防潮)层。

合格的强化地板是以一层或多层专用浸渍热固氨基树脂。覆盖在高密度板等基材表面，背面加平衡防潮层、正面加装饰层和耐磨层经热压而成。强化地板的优点：1、耐磨：强化地板表层为耐磨层，它由分布均匀的三氧化二铝构成，反映强化地板耐磨性的“耐磨转数”主要由三氧化二铝的密度决定。一般来说，三氧化二铝分布越密，地板耐磨转数越高。

但是，耐磨不等于耐用。选择耐用的强化地板，真正需要特别关注的是地板凹凸槽咬合是否紧密，基材是否坚固，甲醛含量是否过高，花色是否真实自然等。

2、花色品种较多，花色时尚、可以仿真各种天然或人造花纹。与传统实木地板相比，规格尺寸大。丰富：强化地板的装饰层一般是由电脑摹仿，可仿真制作各类材种的木材花纹，甚至还可以摹仿石材以及创造出自然界所没有的独特图案。

3、容易护理：由于强化地板表层耐磨层具有良好的耐磨、抗压、抗冲击以及防火阻燃、抗化学品污染等性能，在日常使用中，只需用拧干的抹布、拖布或吸尘器进行清洁，如果地板出现油腻、污迹时，用布沾清洁剂擦拭即可。

4、安装简便：由于强化地板四边设有榫槽，其安装时只需将

榫槽相互契合，形成精确咬接即可，铺设后的地面整体效果好，色泽均匀，视觉效果好，同时，强化地板可直接安装在地面或其他地板表面，无须打地龙。另外，强化地板可以从房间的任意处开始铺装，简单快捷。

5、与实木地板相比，强化地板最表面的耐磨层是经过特殊处理的，能达到很高的硬度，即使用尖锐的硬物如钥匙去刮，也不会留下痕迹。这个优点的最大好处就是，日常生活里再也不用为保护地板而缩手缩脚的了。而且具有更高的阻燃性能，耐污染腐蚀能力强，抗压、抗冲击性能好。

下稳定性较差。

2、装饰效果差：强化地板表层为耐磨层与装饰层，都是采用仿生技术印刷的纸张，与天然实木相比，整体铺设效果失真，视觉效果较为生硬。

#### 四：中山市国立木业有限公司

中山市国立木业有限公司是一家以生产大自然实木地板的工厂，在这里学习两天，主要学习(1)实木产品知识(2)原材料检验流程及标准(3)干燥工艺流程(4)砂光，开槽，喷边技术(5)挑板工艺流程。

实木地板是木材经烘干，加工后形成的地面装饰材料。它具有花纹自然，脚感舒适，使用安全的特点，是卧室、客厅、书房等地面装修的理想材料。实木的装饰风格返璞归真，质感自然，在森林覆盖率下降，大力提倡环保的今天，实木地板则更显珍贵。实木地板分aa级、a级、b级三个等级□aa级质量最高。

以上一些总结是通过八天学习和寻找一些相关资料资料加以总结，对地板还不是很全面的概括总结，在以后的工作中去加以完善。在这八天的学习中对地板发展前景有了一个全新

的认识，随着我国经济的蓬勃发展和居民生活水平的日益提高，木地板以其脚感舒适、蓬然温馨、高贵典雅等突出的优点，成为人们地面装饰的首选材料，其市场需求也呈直线上升趋势。

经过近半年的实习，我从中收获了很多，我感觉我也成长了不少。实习期间，我不断将学校所学到的书本知识与药厂的实际操作情况融合在一起，这不但巩固了自己在学校学到的知识，而且我还通过自己的努力弄明白了以前总结一些不懂的一些知识。

到现在我仍然还清晰地记得入厂第一天的情形，公司让所有参加实习的应届毕业生在会议室进行相关的上岗培训，首先给我们讲了企业文化，让我们对这个厂有一个初步的了解，之后让我们了解药厂厂区布局，车间布局，熟悉相关原则，给我们介绍各个车间生产的药品和车间领导人。然后就是各个部门管理人员给我们讲解车间工艺，安全，消防知识，让我们熟悉了药品生产工艺流程，从原料到中间体再到最后的成品，都有很详细的讲解。我们首先学习了各车间物料流程，加强了gmp知识和安全知识的学习，要求我们要把理论与实践结合起来。

培训了一个星期之后就把我们分配到了各个车间开始车间实习，而我被幸运地分配到了化验室，紧接着开始了接下来的一系列的学习与工作。和我一起化验室实习的还有我们学校环境系一个工业分析班的学生，我们两个一起相互帮助一起探讨把我们接下来的实习工作做好。这是我的第一次正式的踏上社会的工作岗位，从来到佳尔科的那天起我就开始了与以往完全不同的生活。每天在规定的时间内上下班，按时打卡出勤。上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，跟着师傅们一步步学习最基本的操作，然后总结开始独立操作，总结对自己做的检验结果负责任。

是的，我们身上有了一种责任，这就要求我们要很细心，要

很认真地去做好每一件事，对于检验每一个项目的本身或许是一件小事，但是对于这个产品的生产流程来说就是一个大的问题，如果某些问题由于我们的疏忽没有把问题检测出来而进入到了下一道程序，那么接下来的损失就不仅仅是我们想的那么简单了，这对于一个厂来说做坏了一锅炉的产品损失时很大的。

所以凡事得谨慎小心，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，并且也不是一句对不起和道歉所能解决的。佳尔科药业集团是生产甾体类激素的药厂，要求很严格，要求员工进入车间必须进行更换衣、鞋方可进入。一般生产区需更换一般生产区的工作鞋、工作服及帽子。进入不同级别的洁净区，需更换不同洁净度的工作鞋与工作服及口罩，必须进行手消毒。并且进入生产的厂区碰到有毒有害的物质必须带防毒面具，安全在这里时时是最重要的问题，我们要注意防止事故的发生放明火以免发生事故。

在佳尔科我始终本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与融入到公司的各项活动中，积极配合我的师傅完成工作，发挥自己的价值。

在这里我认真完成实习周记，认真做好自己的本职工作，而且还会与在这里与我一起实习的校友积极交流，相互交流学习。这段时间我也问了一下化验室的同事对于我这半年多来实习工作的一些评价与看法，他们对于我的表现既表示了一些肯定，说我踏实肯干，乐于学习，脾气好，待人真诚容易相处，希望我再接再厉，当然也有很多做的不好的地方，我需要不断地取长补短来提升自己，学习是永远的。

我很庆幸自己能在佳尔科实习，在这样有限的的时间里，在这么和谐的气氛中工作、学习，和同事们一起工作，交流分享许多有趣的东西。在化验室里我们的领导——蔡主任也很好，他对我们很关心，有什么问题我们可以放心跟他说，不用担心太多，很多时候我有不明白的地方他也都尽力帮助我，给

我讲授相关的知识，耐心解答我的困惑，让我知道是怎样的一回事。

在为期六个月的实习里，我们每个实习生像其他在这里工作的员工一样，都拥有自己的上岗证与工作卡，这阶段实习下来我感觉自己已经不是一个学生了，和其他的正式员工一样上班，每天六点二十左右起床，七点差不多到公司的食堂去吃早饭，然后七点二十五准时打卡进入工作状态中，超过七点二十五就算迟到，之后准时到化验室换好工作服开始进入工作状态。

首先需要打扫一下卫生，每一个人都有一个包干区，每个人来的第一件事就是要打扫干净各自的包干区，然后就是开始一天的准备工作，接收到请验单，然后去取样，去车间取完样就要开始测定，测定各项指标是否符合要求，然后开报告单，告诉车间生产的结果，车间根据检验的结果看是否能进入到下一道工序，还是不合格要进行重新再处理。

在这阶段的实习过程中我遵守公司的各项制度，做到了不睡岗，托岗，闯岗，不缺勤，没有违法乱纪的行为，虚心向有经验的师傅学习，认真的完成主任交给我的工作任务，并把在大学里所学的专业知识运用到工作当中，下班休息之余扩充自己的专业知识和岗位安全知识，使自己在工作中更有竞争力。

一晃眼时间还过得真快，眼看我们六个月的实习期就要满了，我觉得实习是对一个应届大学毕业生来说非常重要的经历，实习是我们离开学校接触社会的一个平台，最真实地感受社会的一个窗口。在常州佳尔科药业集团的实习对我有着十分重要的意义。这个过程不仅丰富了我的专业知识，而且还让我积累了工作经验，为以后走上工作岗位打基础，增强了自己适应社会的能力。这才是我迈向社会的第一步，以后还有更多的挑战等着我，所以我要继续努力。

奔波了好多天之后，我找到了一份真正意义上的暑期社会实践单位。通州市姜灶塑料编织厂。厂长姓张，人很可亲。清瘦显得他活力无限。我跟他讲，我学的是机电专业，但没学过什么专业课程，我还顺便提及辅修过市场营销这门课程。

他顿了顿，想了想说，我这儿的机器上有很多针，各种各样的型号都有，分类很严密。有时是大的一排，有时是小的一排，大小有时又要交错相差。这样吧，我先把您安排到拌料间，去学习一下材料的分配和用料的安全。然后去销售部门吧。我点了点头，同意了。

第二天一大早，我就跟着张厂长来到了拌料车间，车间里堆满了聚乙烯颗粒。张厂长领了我来到一个姓赵的师傅面前说，赵师傅，这是从学校里来参加暑期社会实践的，您就好好照顾照顾吧。

我站在那儿，盯着赵师傅熟练的忙碌着，一袋袋的原料按不同的比例被投放到了搅拌机里。我沉默着，虽然我知道“沉默是金”，但此时此刻却是一块没有光泽的石头。我依然沉默着。等到那师傅忙完后，他给我讲起了塑料业的发展，塑料的降解功能。

今年暑假刚放假的第三天，我在秦巴药业开始了我的暑期社会实践实习生涯，在这一个月的实习期，我认真刻苦，积极向上的工作，并严格要求自己，做好每一项工作。并将理论与实践相结合，虚心向领导和同事前辈学习，认真努力的提高自己的技能，下面我来总结一下，首先介绍企业概况：

## 一. 实习公司概况

秦巴制药有限责任公司，位于西安市经济开发区泾河工业园区泾渭十路，是集中药与化学药生产的制药公司，公司现有职工约百余人，有四个车间经过国家gmp认证，其公司的宗旨是争做制药企业领军者。

## 二. 工作概况

进入生产车间以后，我首先在固体外包进行药品的外包工作，在这里，我首次了解到制药行业，了解到制药行业的高要求，零失误。就像 $100-1=0$ 这样的道理一样。在这里工作两周以后，我被调到制粒车间，在这里，我初步了解到湿法制粒，把理论的知识与实践做了一番对比，忽然明白了原来如此啊，真正明白了什么是湿法制粒。

现在，我已经被调到压片车间，学习与压片相关的知识。同时，我也对固体车间有了初步的了解，对这里的人事，制度基本熟悉，在处理和同事的关系上，我也有了更深的体会。

## 三. 生活状况

在公司，我们实行的是宿舍集体公寓，四人一宿舍，宿舍的设备有柜子，桌子，凳子，床。实施大食堂集体吃饭，另外公司还有简单的体育运动设备。

## 四. 实习建议

由于企业讲求的是效益，所以，他们在乎的是你能为自己创造多少利益，而不是说，这些学生是实习生，让他们在这好好学习。这儿不同于学校，学校的目的在于传授知识，而工厂的目的在于运用现有的人力，物力，创造出多少利益。因此，我建议学校应该让公司按实习内容，让学生在各个车间岗位都有机会，以此来学习。而不是在一个岗位，持续干一件事，毕竟，我们不是工人，我们的目的是学习，而非赚钱。

最后，感谢学校给我们这次实习的平台，感谢学校让我们懂得了工作的艰辛，让我能从一个学生转职为一个药学职业的员工。

转眼间，实习期快到了，我学到了很多课本上学不到的知识，

令人难忘。踏上工作岗位，才知道，时间是这样过的，生活是这样过的。在\_\_实习已经一年了，刚来时进行了一个月的军训，晚上进行培训。从第二个月开始进入车间投入生产中，虽然每天都感觉累，但过得很充实，也学到了很多东西。

无论学习还是工作，都存在竞争，通过实习，我深深的感受到社会是残酷的，没有文化，没有本领，懒惰，就注定永远在最低。但社会又是美好的，只要你肯努力，有进取心，他就会回报你。知识是无止境的。我会在工作中继续学习，不断提高自己，相信明天会更好。

## 一、前言概述

我国制药行业随着生物和化学合成技术的不断发展，对生物电工艺技术和设备提出了更新更高的要求。因此，很多高等院校为了让学生注重理论与实践相结合，增强学生的动脑动手能力，让学生走上社会有一个良好过度，于是通常把学生带到制药厂生产基地参加生产实习进行培训 我们学院也不例外，大三这一年我们都在药厂或药店实习。

我在瑞药制药有限公司实习。实习的目标是通过参观和培训过程，使我们对药物和生产设备、生产车间、生产工艺有较为全面直观的了解。一方面是为了加深和巩固所学的理论知识，提高分析解决问题的能力，另一方面是为了培养我们有良好的职业道德、严格认真、实事求是的严谨科学态度和工作作风，为以后的工作打下良好的基础。

实习是在校大学生接触工厂的机会，是学生走上社会的良好过渡。因此，全校学生对这次实习热情都很高，下决心要好好利用这次机会充实自己。

## 二、实习单位简介

\_\_制药有限公司(原山东\_\_新华制药厂)位于淄博市沂源县城。

公司创建于1966年，是山东省第一家粉针剂生产企业。20\_\_年9月公司在新加坡成功上市。

四十多年来，\_\_制药有限公司秉承“\_\_制药，造福四方”的经营宗旨，坚持创新为本、品质至上、内强管理、外树品牌、凝聚精英、开放共赢的经营策略，“忠诚守信，坚韧不拔，吃苦耐劳，创新进取”，从一个备战备荒的三线企业，成长为中国医药五十强企业，成为沂源县的支柱企业之一。公司先后被认定为国家重点高新技术企业、国家863计划成果产业基地骨干企业、全国守合同重信用企业。\_\_商标被认定为中国驰名商标。

公司占地面积36万平方米，员工3500余人。拥有粉针制剂、原料药、固体制剂和中药制剂等18个生产车间且全部通过国家药品gmp认证。公司还通过了 iso9001□iso14001和ohs18001国际质量、环境、职业健康安全管理体系认证。能够生产原料药、制剂类产品等350余个品种规格，年产粉针(冻干)剂20亿瓶、小容量注射剂2亿支、片剂20亿片、胶囊剂10亿粒、颗粒剂1亿袋、栓剂1000万粒、合剂500万瓶、原料药1600吨。

公司注重技术创新，设有省级企业技术中心、头孢类原料药工程技术研究中心和国家博士后科研工作站，与山东大学联合成立了“\_\_药物研究所(济南)”、在上海设立了“\_\_药物研究所(上海)”，先后获得40余项专利、60多个新药证书。公司建有严密的质保体系，负责起草了美洛西林钠、瓦松栓、厚朴排气合剂等 42个新药产品的国家药品标准。

在历年国家、省、市各级药监(检)部门的质量检查中，各类产品抽检一次合格率均达到100%。公司销售网络完善，产品覆盖全国29个省市，并远销德国、土耳其、尼日利亚等20多个国家和地区。

制药厂实习报告制药厂实习报告自20\_\_年起公司经济效益位

列中国制药工业企业50强制药粉针生产规模全国前五;每年1000吨的头孢类无菌原料药生产能力,是全国最大的头孢类原料药生产基地之一;拥有全国最大的单车间粉针和冻干粉针生产线;拥有三项专利的粉针分装设备和全国第一位的粉针分装效率主导产品美洛西林钠原料药及其制剂、注射用葛根素、葛根汤颗粒、瓦松栓等品种国内市场占有率均位居首位。

20\_\_年,公司被认定为“建国60周年山东省医药行业功勋企业”、“新中国60年山东百家领袖品牌”,位列医药板块第一位。“\_\_制药,造福四方”是\_\_人始终追求的目标。\_\_制药将一如既往地坚持创新为本、品质至上、内强管理、外树品牌、凝聚精英、开放共赢的经营理念,顺国家大势而为,精心打造\_\_品牌,实现更高质量的成长。

### 三、实习目的

- 1、通过顶岗实习,使我们能够把基础理论、基本知识、基本技能综合运用到生产岗位中。
- 2、了解制药企业各部门的设置及整体运作模式。
- 3、熟悉gmp对制药生产设备的要求。
- 4、通过实习,让我们开阔视野、丰富我们的知识结构,培养良好的职业素质与团队精神,使我们进一步提高分析问题和解决问题的能力。
- 5、熟悉各种药物的经营管理环节及仓库检验等必须工作程序。
- 6、掌握药物的生产工艺、设备安装调试和维修的程序,能够提供基本的药学服务。
- 7、通过实习,在真实的生产环境下,使我们在药品生产、工艺规程、岗位操作、质量控制、设备维护、故障排除、营销、

药学服务等不同岗位上，接受规范的训练，培养制药专业实践能力，积累工作经验，毕业后能迅速地适应相关的工作。

#### 四、所在实习车间概况

我在头孢类粉针剂车间工作。头孢类粉针剂车间建成于20\_\_年3月并投产，建筑面积4064平方米，下设四个工段，共有411人。头孢类粉针剂车间主要生产粉针剂，即将无菌原料药物在无菌条件下经分装机直接分装成各种规格的注射用粉针剂。

车间有八条粉针生产线，其中主要包括有超声波洗瓶机、远红外隧道灭菌烘箱、双头螺杆分装机、刀式自动轧盖机、不干胶贴标机。

该生产线能生产7ml□10ml□12ml□15ml□20ml□32ml等规格的产品，拥有各类辅助生产设备200多台套，包括全自动湿法超声波胶塞清洗机、多功能铝盖清洗机、脉动真空灭菌器、列管式多效蒸馏水机、列管式纯蒸汽发生器等设备。年生产粉针剂4亿瓶。

车间的设计和施工均按照gmp要求进行。生产区地面全部经自流坪处理，地面平整光滑、无裂缝、接口严密、无颗粒物脱落，并能耐受清洗和消毒，墙壁和地面的交界处成弧形，以减少灰尘积聚和便于清洁。洁净区与非洁净区之间设置有缓冲设施，人、物流走向合理。空气净化系统根据生产工艺要求划分空气洁净度等级并达到要求。

生产工艺流程主要包括进入生产岗位的物料处理程序，以及各个环境区域的洁净级别。

## 大学生暑假工厂实践报告篇五

好不用以等到了放假，我就迫不及待的踏上了北上的列车，来到了古城西安。到了那里首先感觉到的是一股浓郁的文化气息，这里不但是先秦文化的发源地，而且是盛唐文化的根源。

在别人的介绍下我来到了一家电子厂，属于一家来料加工企业，主要是生产变压器的呼感器。由于，刚去对厂里里的业务不熟悉所以，我被分配到了给料部，这是一项非常简单的工作，也算是从基层做起吧！

一个月的实习，一晃而过，而我却从中领悟到了很多从书本上无法学到而终生受用的道理。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

我觉得做一件事情只要你努力了，用心去做了，不管结果怎样都是成功的！这次的实习我的收获很大，感受也很多，在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代的`需要，做一个对社会、对人民有用的人。