

最新大学生假期实践报告心得体会(通用8篇)

体会是指将学习的东西运用到实践中去，通过实践反思学习内容并记录下来的文字，近似于经验总结。优质的心得体会该怎么样去写呢？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

大学生假期实践报告心得体会篇一

20xx年6月18日，坐着开往xx的高铁，开始了我的暑假实习生活。通过中介公司，6月19日我成功的应聘于xx化妆品(xx工业园区)有限公司。并且，下午接受了2个小时的上岗培训。培训的内容主要是介绍该公司的状况以及安全注意事项和相关规定。

通过培训，我了解到xx集团建立于1972年，公司总部位于意大利米兰。经过近40年的努力经营，xx在彩妆(唇膏，粉底，睫毛膏，眼线笔，唇线笔)方面的研发创新及生产能力已全球领先。意大利化工企业联盟发布的2006年统计数据显示，xx集团已成为意大利最大的化妆品公司(当年销售额为2.08亿欧元)。而我所实习的xx化妆品(xx工业园区)有限公司，是xx集团于2003年在xx工业园区出口加工区注册的一家以灌注包装为主的外销型企业。注册资本1280万美元，总投资额3840万美元。主要生产业务包括粉压、口红灌注，眼影灌注及包装等。

6月20日，正式实习的第一天。由此，让我倍感痛苦的第一周开始了。由于厂里晚班员工不足，初来乍到的我有生之年第一次迎来了自己的晚班工作。说实话，在第一周的晚班工作中，精神始终会感到疲惫，夜班真的太熬身体.....再有，第一次在厂里实习，一切对于我来说都是新的，都要去适应。

巨大的工作量，紧凑的时间，快速不停歇的流水作业，让我实实在在感受到了社会与学校不同。当然，我自己也觉得很自豪，即使在身体带病，熬夜，各种不适应下，都没有放弃回家的想法。就在咬牙坚持下熬过了水深火热的第一周。

可以说，第一周仅仅是锻炼的开始。在接下来的7周之中，我是夜班白班来回倒的。先后到过礼包车间，粉盒车间，物料车间，睫毛膏车间，唇彩车间。基本上每周的工作都是不一样的，都要用一两天的时间去适应。可以说每天都会接触学习到一些在学校学不到的知识和技能。

实习中，在礼包车间，我搬过箱子，封过箱子，贴过标签等。看似简单的体力活儿，却让我明白任何一种工作都有它本身的属性和诀窍。在工作中我学会使用了封箱器、打包器，知道了怎么在栈板上摆放箱子可以最大程度上利用空间，且把重要的标签批号摆放在显眼处。贴标签时，我慢慢发现了快速不粘手的方法。在物料车间，我干过拉料、上料等工作。值得一说的是，我学会了看批号找物料，学会了使用叉车(当然，是那种人力叉车)。刚开始接触叉车的时候，在转向上总是找不到感觉，不能得心应手的使用。经过一周的锻炼，后来已经赶得上老员工啦。睫毛膏、唇彩车间是最让我记忆深刻的……由于没人指导，需要扭力的拧盖子的这两个车间让我两双手磨起了很多水泡……现在想来依旧痛不欲生啊!每天一万的日产量，要求你又要达到速度还要保持规定的扭力。容不得你丝毫侥幸偷懒的心理。总之，在这两个车间的实习让我的意志力的到了锻炼和提高。现在想想，还是很宝贵的经历。在粉盒车间，我放过毛刷，放过口红，还吹过香水。在这个车间是完全被当作女生来用，算是很轻松的，基本都是手上的活。工作的同时长了很多见识，至少认识了很多化妆品……哈哈，以前连唇彩和口红都分不清的说。

实习中，让我抓狂的就是流水线了!流水线一般在礼包车间和粉盒车间。我不知道别的工厂里流水线是不是一直开着，从不停线的。反正上班时间我在的这个厂是从不停线的。有时

候员工间开玩笑就说：“一直工作到死啊……”。诚然，说法过于夸张，但在线上基本是没有上厕所、喝水的时间。跟不上流水线的速度还会被线长骂，很可怜的。所以无形中，在各方面的压力下，我的适应能力也有很大的提高。没办法，不想因为慢而被骂呀！

劳累而又快节奏的工作确实让我成长的很快，每天都过的很充实。在厂里，跟线长和主管是很难沟通的。他们职位高可能是一方面原因，另一方面他们基本上都是本科学历一下，有的仅仅是初中毕业……根本没有共同语言。倒是有的员工，虽然他们学历低，十几岁就离开家出来打工了，但他们的见识社会阅历确实很丰富。有时候和他们聊天能让自己长些见识，当然，说的也不能都信嘛。值得开心的是，也遇到很多跟我类似的大学生，这个真的是谈的很来。在一起讨论各自的大学生活，比较下各学校的教育等等。此外，还遇到了一些刚刚结束高考的学弟学妹们。当时一听到他们刚结束高考，就出来打工，自己真是很诧异。想当初自己高考结束后，就跟朋友旅游玩去了，哪里想到来工厂锻炼自己。想必这次暑假的工厂打工对他们来说是很有用的经历，对于即将迈入大学校门的他们来说，到时候就更能体会学校的安逸和美好氛围了吧。

在8周的实习生活中，我不仅仅学到了很多，而且有很多感受和—些迷茫不解。先说说我的’感受吧。

第一，我认为通过这次进厂实习，让我对社会生活有了从抽象化到具象化的认识。以前在学校读书，考虑的仅仅是成绩和课余生活。但离开家离开学校进入社会后，你不单单要调整自己的身体去适应工厂实习的快累节奏，还要规划自己的生活开销，值得一说的是在外实习8周我没花家里一分钱。—日三餐，你得算着每顿的价钱，零食什么的基本别想了。生病买药，房子水电费等等，很多从前都是爸妈考虑的问题—下子都压在了自己身上。我假想过，如果离开自己的家庭，自己—个在社会工作的话，按照实习每天100元的报酬，算上

各种生活开销，一天最多花50块钱……这还在我不抽烟喝酒，不交际，不买衣服鞋子的基础上。所以……我也是无语了。这根本就养活不了自己呀！唉！生活不易，且行且珍惜吧。

简单说了下自己的感受，下面在说说由感而产生的困惑和不解吧。体验了早出晚归，晚出早归的白夜班，我真心觉得学校学习和生活的日子是多么的珍贵。上课钟变成了打卡钟，单行道般的人生，流失在车阵中。每天的生活规律而平庸，活的像是一句标语，押韵而服从。仿佛一下子由生活变成了生存，偶尔会迷失在每天的忙碌里，仿佛忘了人生的意义。所以，我想，如果我读完大学，然后工作，然后娶妻生子，会不会每天的日子就变成了那样……读书，高学历，是不是就跟厂里工人的生活，哦，不是，是生存，是不是跟他们的生存一样的相似。亦或是，变得更加有意义和精彩呢？我想，我希望是后者！开学大三的我面临是否准备考研的抉择，我很慎重。我不知道为了追求高学历而放弃2-3年的社会工作经验是收获大于付出还是怎样。这个问题，我想应该不单单是我想过吧。

短短的一个月的实习就结束了，感觉收获真的很大，要不是学校把我“逼”上实习的这条道路，我想我这个暑假肯定又恍恍惚惚的过去了，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。最后，我想用一句话来总结暑假实习生活让我明白的：生活本就是光与暗的结合，一切我们经历的幸福或是苦难，都是一次次珍贵的财富。幸福的时光，我们要铭记于心，于苦中作乐；遇到困难挫折不如意时，我们不能一味的去抱怨，把它当作是一次历练，想到这次如果自己解决了它，那么以后遇到了就不会去在意，让它影响每天的愉快心情。人生的选择他人是不能评价的，不要太在意他人的看法，自己不后悔就够了。这人生，无非就是来来走走，哭哭笑笑，生生死死。你要去相信，没有到不了的明天！

大学生假期实践报告心得体会篇二

暑假来了，这个暑假我一定要过一个充实，满意的假期。于是，我踏上了漫长的社会实践之路。

经过十几个小时的路程，终于到了久违的实践地点——x有限公司。

参加工作真是不容易啊。

一、面试，第一次面试有着前所未有的心里感受，它不像开学，排好了对就能办好入学手续。记得那天天气很热，当而我们在外面整整2个小时再加上我把找人才进入厂里面面试部门，但还有3个同学在工厂外面晒了3个小时后还没搞进去面试，最后又等到第2天再次排队才获得面试资格。对我面试的是一位年轻的大姐，她第一感觉就是对我头发不满意，烫了，还染了，被她骂死了，她叫我去剃掉，当时心里特别紧张，老老实实的回答是是是……幸好这面试不是很正规的那种，不然我一点准备都没有肯定要拉黑的。

二、寝室，住惯了大学里的四人间寝室的我们这群大学生们第一次走到厂里的那栋宿舍简直惊呆了，12人一个宿舍，里面除了床位其它什么都没有，床板还破了好多洞，被别人踩的比地板还脏！一层楼只有一间水房和一个厕所，厕所门前走过那气味真叫人想吐，哇噻！看到这样的住宿条件差点晕倒，我同学说赶快在外面去找房子，找不到就回去，不干了。后来冒这大太阳在附近找了很久，要么太贵(600一月)，要么太远(走要走40分钟，那还干什么活啊)，最后真堕气了，幸好我爸爸找人帮我搞到了总厂里住8人间的，条件好多了，不然真不知道怎么办，父母永远死我们坚强的后盾啊！

三、吃饭，在厂里只吃了一口饭，为什么呢，难吃啊，呵呵就像我个朋友说的，猪看了都没胃口，总觉得我们很挑剔，这个受不了那个吃不了！

四、上班，上班确实……很累，记得第一次第一天上班我和宴兵由于太兴奋6点就起床，吃了东西后去厂里居然一个工人没有，我们就在那干等，一直等到7点45才上班，我乐呵的说“真是一对入厂积极份子啊！”但工作了几天后靠闹钟才勉强在7点10起床。告诉你我们的工作时间是早上7点45到中午12点45，下午1点45到傍晚6点15，晚上7点到第二天凌晨00:30或1:00，有时要到2:00！提前15分钟打卡，辛苦程度可想而知，现在别说是站着，就是你砍我一刀我都能睡着。减肥效果特别好，猪八戒进来干一个月都得变成孙悟空，我拉上就一个小胖子干了35天瘦了21斤。时间与蜗牛赛跑，却没赢过，这二十几天里，我真是度秒如年阿！而我们的做的就是清洗、组装玩具然后装箱，一条流水线。

五、周末，从工作开始到辞工，厂里只给我们放了一个周末的假，也就是1天。当时真是感动死了，但快乐的时光总是走的那么快，周末很快就过去了，明天7点起来上班!!!

六、矿工，虽然工厂只放一天的假，但我休息了3个白天，4个晚上，怎么回事呢，矿工呗，做不下去了呀，真的好累好累！

七、发薪水，第一次发薪水是8月19号，经过漫长的排队等待，终于等到工资袋送到我面前了，当时真激动啊，就顺口对那位20岁的文员说了声：“谢谢阿姨！”我边数着薪水边走向自己的岗位，耳边都是问发了多少发了多少，我说1400, 1400……工作了10天的薪水，“还不错，很值”我对自己说。毕竟是人生中第一次发的正规薪水啊！可手还没拿热就上交了，呜呜……八、辞工，8月20号那天早上我们到了主管办公室签卡了，终于辞工了！很兴奋啊，但高兴之余又有点伤感，因为这意味着我们要离开旭日了，更不舍的是那些同事们，相处差不多1个月了，还是有点感情的，很不舍得他们，再想想他们还要奋斗很久……哎……九、离开，等了4天后终于拿到了8月份的工资了，要离开深圳回老家了，坐上缓缓离去的巴士车上，看着远方的旭日厂，眼睛有点模糊，望着一闪一闪而

过的小树，感觉时间真是飞速而过啊，虽然累但还是很快就过去了，呵呵。还是停怀念旭日厂的。

十、囧，刚到东莞时我们为了省钱晚上10点半悄悄跑到医院病房里住上一宿，把走廊里的床铺全搬到病房中，7个人挤在一间病房中。第二天被护士敲开门狂骂，后来我说我们是病人的家属，那女护士看着我们七八个年轻小伙子无语~。在厂里晚上下班后走到寝室差不多1点多我们没水洗澡居然跟别人一样用消防栓里的水洗，感觉还不错，就是有点犯罪感，洗了几天洗上瘾了，没事就在那洗!上班打卡时由于本人比较斯文，老是被人从里面挤出来，有事时打个卡要让我折腾个半年，打上了心就安稳了，哎~~。

第一次参加社会实践，我明白学校里要求我们参加社会实践是为了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。1个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。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。我在实践中得到许多的感悟!

虽然在这假期我没有在我的专业知识、专业能力上有所提升。但是我感觉我懂得了太多的书本上没有的东西，假期实践增强了我的办事能力交往能力，叫我懂得钱来之不易，叫我懂得人要打拼出一片属于自己的天空。

回去了要好好学习，为自己的将来和前途着想，可以的话一定要报效祖国回报社会和学校。钱真的很难挣，回去钱一定

要省着花，不要再像以前那样小孩子气了，呵呵，加油!!!

大学生假期实践报告心得体会篇三

这个学期快要结束了，相信很多同学都在开始找假期实习工作了，实习总结怎么写?下面是小编为大家整理提供的实习报告范文，希望对你有帮助。

随着期末考试的结束，期盼已久的寒假终于到来。回到了家里，是一种久违了的温馨气氛。看着在厨房忙碌着的妈妈，心中的一种温暖油然而生。吃完饭后大家坐在一起聊聊天，妈妈问道假期想干些什么，刚开始没有什么具体的想法，也一直在思考假期到底想干些什么，想了许久对爸妈说道出去打工吧，去饭店当服务员。作为一名大一新生，对缤纷多彩的大学生活充满了好奇。在大学的第一个寒假里，我希望能与以往有所不同。在这个时候团支布提供了参加实践活动的建议。这是一种磨练，对于学生来讲，实践的机会真的是很难得。在中国的教育里，我们学的都是理论知识，真正用到的却不多。理论加实践才是最科学的学习方法。感谢学校给我们学生提供一个社会实践的平台。于是，我开始了假期打工生涯。

第一天进去做事觉得感觉很奇怪，因为以前一直都是以消费者的身份进的饭店，这次的身份却是一个服务生。第一个感觉就是首先要把心态调整好。第一天来什么也不懂，领班就叫了一个老服务生来教我。

平常在饭店吃的时候不觉得，来工作的才知道饭店的工作还真是不简单的，每个细节都要弄好。我第一天是试工，我很努力的学习，虽然说有点累，但我很积极、很投入，老板很满意，因为这毕竟是我社会实践的第一步。所以在那一天的时间里，虽然说有点累，但我却觉得挺充实的。先说说我在那里的工作情况吧：我们每天8点半上班一直到晚上8点半。

我们每天的工作就是在客人来之前把房间弄干净，客人吃饭的时候，服务生负责端菜上菜报菜名，帮客人倒酒、换餐盘之类的杂活。

在我看来最辛苦的，就是每次客人吃饭的时候你必须站在外面等候，一天下来腿跟腰都很痛，刚开始的时候真的有点受不了。虽然说顾客就是上帝，但有的时候难免会遇到些难缠的客人。要么是过于挑剔，要么就是素质不是很高。所以服务生的工作看似简单，但作起来还是挺麻烦的。

因为这个原因，刚开始工作的时候感到有一点紧张，但越是紧张我就越必须鼓起勇气，因此慢慢的就习惯了。后来证明，我还是很幸运的，因为这给了我一个独立锻炼、独立挑战的机会。

通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。明确自己在社会上的定位，为自己积累一些社会经验。而且通过这次的社会实践也收获了不少方面的知识，总结了一下在饭店在经营方面的漏洞。在客流量的高峰期时，工作质量下降。原因：分工不明确，在工作量较大时，服务员的行为不干净利落，择菜洗菜托泥带水，主厨也急于将菜品快快送上，于是就有疏忽，影响菜品的质量与口味。解决方法：打造厨房完备的团队。根据各部客流量的大小。精确安排各个工作环节的认识。

通过此次社会实践我深有以下体会：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人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，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，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。

就这次的社会实践活动而言，我也总结几点自身的不足：

1. 本人的交际能力还有待于加强，要在日后的学习生活中多加提高。
2. 对自身的约束力不强，有的时候早上不够按时上班。工作的时候有些累了就会想到回家。日后要提高自我的约束能力。
3. 本人的社会经验还太浅薄，有的时候面对一些难缠的顾客，不知道如何应对，每次都是领班的服务生帮我解围。

大学生假期实践报告心得体会篇四

xxxx年6月18日，坐着开往xx的高铁，开始了我的暑假实习生活。通过中介公司，6月19日我成功的应聘于xx化妆品（xx工业园区）有限公司。并且，下午接受了2个小时的上岗培训。培训的内容主要是介绍该公司的状况以及安全注意事项和相关规定。

通过培训，我了解到xx集团建立于1972年，公司总部位于意大利米兰。经过近40年的努力经营，xx在彩妆（唇膏，粉底，睫毛膏，眼线笔，唇线笔）方面的研发创新及生产能力已全球领先。意大利化工企业联盟发布的xxxx年统计数据 displays xx集团已成为意大利最大的化妆品公司（当年销售额为2.08亿

欧元)。而我所实习的xx化妆品(xx工业园区)有限公司，是xx集团于xxxx年在xx工业园区出口加工区注册的一家以灌注包装为主的外销型企业。注册资本1280万美元，总投资额3840万美元。主要生产业务包括粉压、口红灌注，眼影灌注及包装等。

6月20日，正式实习的第一天。由此，让我倍感痛苦的第一周开始了。由于厂里晚班员工不足，初来乍到的我有生之年第一次迎来了自己的晚班工作。说实话，在第一周的晚班工作中，精神始终会感到疲惫，夜班真的太熬身体。再有，第一次在厂里实习，一切对于我来说都是新的，都要去适应。巨大的工作量，紧凑的时间，快速不停歇的流水作业，让我实实在在感受到了社会与学校不同。当然，我自己也觉得很自豪，即使在身体带病，熬夜，各种不适应下，都没有放弃回家的想法。就在咬牙坚持下熬过了水深火热的第一周。

可以说，第一周仅仅是锻炼的开始。在接下来的7周之中，我是夜班白班来回倒的。先后到过礼包车间，粉盒车间，物料车间，睫毛膏车间，唇彩车间。基本上每周的工作都是不一样的，都要用一两天的时间去适应。可以说每天都会接触到一些在学校学不到的知识和技能。

实习中，在礼包车间，我搬过箱子，封过箱子，贴过标签等。

看似简单的体力活儿，却让我明白任何一种工作都有它本身的属性和诀窍。在工作中我学会使用了封箱器、打包器，知道了怎么在栈板上摆放箱子可以最大程度上利用空间，且把重要的标签批号摆放在显眼处。贴标签时，我慢慢发现了快速不粘手的方法。在物料车间，我干过拉料、上料等工作。值得一说的是，我学会了看批号找物料，学会了使用叉车（当然，是那种人力叉车）。刚开始接触叉车的时候，在转向上总是找不到感觉，不能得心应手的使用。经过一周的锻炼，后来已经赶得上老员工啦。睫毛膏、唇彩车间是最让我记忆深刻的……由于没人指导，需要扭力的拧盖子的这两个

车间让我两双手磨起了很多水泡……现在想来依旧痛不欲生啊！每天一万的日产量，要求你又要达到速度还要保持规定的扭力。容不得你丝毫侥幸偷懒的心理。

总之，在这两个车间的实习让我的意志力的到了锻炼和提高。现在想想，还是很宝贵的经历。在粉盒车间，我放过毛刷，放过口红，还吹过香水。在这个车间是完全被当作女生来用，算是很轻松的，基本都是手上的活。工作的同时长了很多见识，至少认识了很多化妆品……哈哈，以前连唇彩和口红都分不清的说。

大学生假期实践报告心得体会篇五

实习中，让我抓狂的就是流水线了！流水线一般在礼包车间和粉盒车间。我不知道别的工厂里流水线是不是一直开着，从不停线的。反正上班时间我在的这个厂是从不停线的。有时候员工间开玩笑就说：“一直工作到死啊……”。诚然，说法过于夸张，但在线上基本是没有上厕所、喝水的时间。跟不上流水线的速度还会被线长骂，很可怜的。所以无形中，在各方面的压力下，我的适应能力也有很大的提高。没办法，不想因为慢而被骂呀！

劳累而又快节奏的工作确实让我成长的很快，每天都过的很充实。在厂里，跟线长和主管是很难沟通的。他们职位高可能是一方面原因，另一方面他们基本上都是本科学历一下，有的仅仅是初中毕业……根本没有共同语言。倒是有的员工，虽然他们学历低，十几岁就离开家出来打工了，但他们的见识社会阅历确实很丰富。

有时候和他们聊天能让自己长些见识，当然，说的也不能都信嘛。值得开心的是，也遇到很多跟我类似的大学生，这个真的是谈的很来。在一起讨论各自的大学生活，比较下各学校的教育等等。此外，还遇到了一些刚刚结束高考的学弟学妹们。当时一听到他们刚结束高考，就出来打工，自己真是

很诧异。想当初自己高考结束后，就跟朋友旅游玩去了，哪里想到来工厂锻炼自己。想必这次暑假的工厂打工对他们来说是很有用的经历，对于即将迈入大学校门的他们来说，到时候就更能体会学校的安逸和美好氛围了吧。

在8周的实习生活中，我不仅仅学到了很多，而且有很多感受和一些迷茫不解。先说说我的感受吧。

第一，我认为通过这次进厂实习，让我对社会生活有了从抽象化到具象化的认识。以前在学校读书，考虑的仅仅是成绩和课余生活。但离开家离开学校进入社会后，你不单单要调整自己的身体去适应工厂实习的快节奏，还要规划自己的生活开销，值得一说的是在外实习8周我没花家里一分钱。一日三餐，你得算着每顿的价钱，零食什么的的基本别想了。生病买药，房子水电费等等，很多从前都是爸妈考虑的问题一下子都压在了自己身上。我假想过，如果离开自己的家庭，自己一个在社会工作的话，按照实习每天100元的报酬，算上各种生活开销，一天最多花50块钱……这还在我不抽烟喝酒，不交际，不买衣服鞋子的基础上。所以……我也是无语了。这根本就养活不了自己呀！唉！生活不易，且行且珍惜吧。

第二，在工厂的实习中，我本着虚心求教，不懂就问的心态去工作。可惜，遇到问题，基本没人给你意见，要不就放弃，要不就自己想办法去解决。老员工基本不会搭理你，至于主管你找不到人，线长我感觉有些也说不出个所以然来。有时候就会想，社会上的人真的冷漠到了一定程度了。事不关己高高挂起，做的那是相当的到位！每个人都带着自己的面具，有些人一脸拒人千里外的冰感，有的则是皮笑肉不笑的路人甲乙丙。恰恰相反，我们这些学生总是从脸上就看出了一切。

简单说了下自己的感受，下面在说说由感而产生的困惑和不解吧。体验了早出晚归，晚出早归的白夜班，我真心觉得学校学习和生活的日子是多么的珍贵。上课钟变成了打卡钟，单行道般的人生，流失在车阵中。每天的生活规律而平庸，

活的像是一句标语，押韵而服从。仿佛一下子由生活变成了生存，偶尔会迷失在每天的忙碌里，仿佛忘了人生的意义。所以，我想，如果我读完大学，然后工作，然后娶妻生子，会不会每天的日子就变成了那样……读书，高学历，是不是就跟厂里工人的生活，哦，不是，是生存，是不是跟他们的生存一样的相似。亦或是，变得更加有意义和精彩呢？我想，我希望是后者！

开学大三的我面临是否准备考研的抉择，我很慎重。我不知道为了追求高学历而放弃2—3年的社会工作经验是收获大于付出还是怎样。这个问题，我想应该不单单是我想过吧。

短短的一个月的实习就结束了，感觉收获真的很大，要不是学校把我“逼”上实习的这条道路，我想我这个暑假肯定又恍恍惚惚的过去了，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。

最后，我想用一句话来总结暑假实习生活让我明白的：生活本就是光与暗的结合，一切我们经历的幸福或是苦难，都是一次次珍贵的财富。幸福的时光，我们要铭记于心，于苦中作乐；遇到困难挫折不如意时，我们不能一味的去抱怨，把它当作是一次历练，想到这次如果自己解决了它，那么以后遇到了就不会去在意，让它影响每天的愉快心情。人生的选择他人是不能评价的，不要太在意他人的看法，自己不后悔就够了。这人生，无非就是来来走走，哭哭笑笑，生生死死。你要去相信，没有到不了的明天！

大学生假期实践报告心得体会篇六

从一开始的简历投递到初次的电话面试再到一对三的压力面，我顺利的通过了西门子变压器（武汉）有限公司后勤部实习生的面试。距离6月18日初次坐在自己的工作岗位上已经过去了2个多月，在这两个多月的时间里，西门子的实习经历帮助我更好的完成了从一个学生到office工作者的过渡。很有幸能

够在这个优秀的集体中学习成长，在与同事的交流中，在协助后勤部工作的个个细节中，收获良多，感悟颇多。实习在西门子，学习在西门子，进步在西门子，感悟在西门子，以下是我的实习报告：

工作学习在西门子

西门子变压器（武汉）有限公司座落于湖北省武汉市阳逻经济开发区，是由西门子（中国）有限公司投资，西门子能源集团旗下专业设计和制造变压器产品的独资公司，是西门子在中国的第三家变压器制造企业，也是西门子在湖北省投资的第一家制造业企业，拉开了西门子在中部地区建立电力设备制造基地的序幕。

公司始终秉承严格按照西门子制造工艺和质量控制程序的宗旨，为用户提供高品质、高经济性的电力变压器。缘于高端的生产设备、技术和工艺等软硬件条件，公司的产品损耗更低、噪音更低、局部更小、抗短路能力更强、可靠性更高、寿命更长、现场安装维护更方便，能给用户带来环保节能、运行维护低成本和投资高回报等益处。

我所在的实习岗位是后勤部前台服务中心。在实习期间，我主要参与了一下工作：

实习期间，我从未出现无故缺勤。我勤奋好学，谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取，并能够仔细观察。切身体验。独立思考，综合分析，并努力把学校学到的知识应用到实际工作中。尽力做到理论与实际相结合的最佳状态，。在实习工作中，并不像正式员工一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，所以平时也是主动争取多做事，这样才能多积累多提高。我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正地融入社会，在实践中了解社会，掌握了一些与人交

往的技能，并且在这期间，我注意观察了前辈怎样与上级交往，怎样处理同事之间的关系。利用这次机会，也打开了事视野，增长了见识。

大学生假期实践报告心得体会篇七

亲爱的同学们、尊敬的、各位领导和老师们：大家好！

xx级实习工作已经顺利结束。当我们在此齐聚一堂，全面回顾和总结实习工作的时候，就感到一种神圣的.责任感。教育的目的，就是培养合格人才。实习绝不是一种热闹的仪式，而是培养专业人才的复杂工程。当我们出席今天庄严的总结大会时，首先就要反问自己：如此庞大的实习活动，到底带给学生什么？不论会议的出席者是作为实习主体的学生，还是实习的组织者和各方面的参与者，这样的思考都会油然而生。在此，请允许我代表新闻传播学院就此次实习工作向大家做一简要汇报。

本次专业实习，集中了新闻传播学院现有最完整的专业设置，包括新闻学、广播电视新闻学、广告学等三个专业，是一次对我院专业教学效果的全面检阅。

本次专业实习，是新闻传播学院调整专业计划后首次组织的三年级专业实习。我院组织了xx级5个专业班的213名学生开展参加这个大的教学活动，工作强度和组织工作的复杂程度，均为历届实习工作之最。

根据改革后的教学计划，我院所有专业均在第七学期拿出10周时间，进行专业实习，充分保证实习的时间和效果，强化实践教学，提高学生专业能力。此次实习自20xx年5月9日开始，到7月17日结束，为期10周，开创了我院有组织实习活动的最长记录。

在各实习基地的真诚支持下，我院的专业实习基地已经基本

构建了相对完整的网络。此次实习，我们在几乎所有的实习基地都派出了自己的学生，形成了以陕西、西藏和北京三个大的区域为支点的开放态势。其中北京派出30余人，分别在信诺传播国际顾问集团、中国西藏信息中心、作家出版社等3家公关、新闻媒体和出版机构实习，而仅信诺传播国际顾问集团（北京）一家就接收实习生20人；奔赴西藏的实习生有70余人，分布在拉萨、日喀则两个地市，分别在西藏日报社、西藏电视台、西藏族人民广播电台、拉萨晚报、西藏电教馆、日喀则报社、日喀则电视台等7家新闻媒体实习；而在学校所在地的陕西省，则集中了最多的实习生，总规模逾百人，分别在商洛、渭南、铜川、咸阳等四个地市的报纸、电视台等新闻媒体实习。位于陕西省省会西安市的陕西日报社、西安电视台以及联创广告、马柯广告、金田影视、华康广告等4家广告公司，也成为我院学生的练兵之地。在实习单位中，基本为我院实习基地，但也有尚未签订协议的新闻媒体，如陕西日报社、西安电视台；既有国际传媒，如信诺传播，也有大量地市级新闻媒体；既有平面媒体，也有电子媒体；既有传统媒体，也有新兴媒体，如中国西藏信息中心；既有新闻媒体，也有广告制作机构。在如此广阔的地域，层次丰富完整的实习基地，构筑我院专业实践教学的平台，大大促进了专业教学的改革，提升了教学质量。

面对最大规模和最多的实习层次，本次实习采用新的组织形式，保证了实习工作的安全、有效。新闻传播学院不仅成立了由汤志民院长为第一责任人的实习领导小组，而且将实习地域划分为西藏、北京、商洛、铜川、渭南、西安、咸阳等七个区域协调小组，由新闻传播学院领导、办公室主任、实验室中心主任分别负责，明确责任。同时，在实习学生比较集中的西藏、商洛两地，还派出赵胜启、李炜老师驻地组织实习工作。信诺传播顾问集团一系列富于创意的实习方案，包括根据学生兴趣、专长划分小组，安排公司内的高层管理人员及相关专业的顶尖专家对学生进行系列培训，组织以西藏民族地域文化为背景，整合营销传播理论为基础的传播策划实务比赛，并颁发奖金，此次又由曹秀华总裁组织高规格

的小组到民院回访，使实习工作不仅视野开阔、追踪国际潮流，而且境界高卓，效果突出，深受学生们的好评和依恋。西藏实习组在赵胜启老师的扎实而有效地组织下，整体工作良好，值得认真总结和推广。

在实习基地的积极配合和实习学生的共同努力下，本次实习取得了丰硕成果。

1、实习作品数量可观，质量提升。据谨慎估算，此次实习中每位学生刊发的新闻作品在10篇以上，总量至少在2千篇以上。在渭南日报社实习的宋琼同学发稿46篇；在西藏日报社实习的15名学生，平均每人有26篇稿子见报，其中李静同学有50多篇；在拉萨晚报社实习的9名学生，平均每人约有18篇稿子见报，其中杨洋同学有50多篇；在藏族人民广播电台实习的14名同学，平均每人有15篇稿子在电台播出，其中2班的格桑卓嘎同学，将36篇稿子翻译成藏文；在日喀则报社实习的2名同学，有65篇稿子见报，其中次仁曲桑同学不仅独立承担了藏文版的文字编辑，而且有40篇稿子见报。在这些刊发的作品中，就包括头版消息和深度报道。特别是在“信诺”实习的学生，其策划设计方案受到了信诺高层、专家和业界的较高评价。我们在此既把感谢敬献给信诺总裁曹秀华女士及所率领的杰出团队，也将骄傲和喜悦赠予我们优秀的学生。大量成果以不同形式发表，从一个侧面肯定了同学们的素质、创造力和操作技能，也是对我们教学改革的一种褒奖。

2、实习使学生们获得了真实的专业体验，初步习得专业流程和技能。丰富多彩的实习活动，使实习生在不同的媒介体味了专业的真谛。同学们在耳闻目睹特别是亲身经历中，见识了曾经被神秘光环笼罩着的新闻传播媒介内在流程和设备，直观地感受了传媒最前沿的景观；在充满压力、挫折、探索、自信的曲折历练中，基本掌握了新闻采写编辑的手段和技巧，可称得上是一名初入门槛的新闻记者，能够用手中的笔和镜头传递信息，表达思考；同学们并对新闻工作的辛苦、牺牲、奉献有了一致的观感，由此开始认真思考这个职业，并为此

做着准备；同学们还在紧张的实习中，开动脑筋，充满激情地抽象着新闻工作所必需的素质，诸如新闻敏感、使命感、博学、投入、公关能力、出色的语言表达力、卓异的思维能力、观察力、深厚的文化底蕴、深入第一线的习惯等，大家仿佛一下子就成熟起来，俨然是新闻界的“老手”和“行家”，获得了珍贵的自信和职业责任感，令人十分欣慰。

3、反省在校的所教所学，发现自身不足，激发学习、就业和创业的志气。在同学们的身上，不乏青年学子的生气和个性，更充满着理性和宏大抱负。正因为此，同学们既把实习作为舞台，又把它看作是巨大的镜子，映照出自己的不足。在热烈的自我反省中，焦点就集中于如下方面：知识面狭窄、理论修养肤浅、动手能力有限、公共交际能力贫乏、写作能力缺憾，同时面临工作速度的挑战、方言的局限、工作状态被动、应变能力低下、语言特别是藏语缺席、新闻敏感不足、缺乏自信等方面的挑战。这些用词也许过于苛刻，是在用最理想的标准要求一个将出茅庐的学生，但是，同学们敢于直面自己，直面社会，直面职业，确立一个远大的目标，并且充满信心，有志于成为优秀分子和杰出人才的追求，值得我们骄傲，也是此次实习真正的收获。让我们把最美好的激励送给我们可爱的同学们。

此次实习，也在很多方面暴露出我们教学工作的缺点和不足。

1、应区别专业，改革课程设置。实习生提出建议：课程设置应分明主次，如新闻专业应该以新闻写作、编辑、版面设计等方面的学习与实践训练为主；广电专业应以广播电视文稿的写作，拍摄、编辑等专业技术方面的课程为重点。同时推行个性化教育，培养在某一方面特别突出的学生。强化网络的使用、网页的制作。

2、大力培养学生的语言表达能力和公关能力。如果不具备这方面基本的素养和能力，不要说成就事业，恐怕连生存都成问题。

- 3、更加重视和加强藏文教学。在普遍实行藏汉双语传播的西藏，这不仅是行业需要，也将成为我院学生突出的专业优势之一。
- 4、继续加强实践教学环节。认真落实专业技能训练计划，提升实践教学层次，区别实践教学目标，创新教学模式，加强实验室建设和管理，探索实践教学体系。
- 5、突出写作能力培养。书面语言表达是信息传播的最基础技能，其实质是思维能力的创新。应采取有效措施，保证学生写作能力过关。
- 6、切实落实专业教师的专业技能训练。加强专业教师与新闻、广告业界的联系，积极推动教师的专业实践和能力培养，从根本上实现专业教学理念和方式的转变。
- 7、加强校园媒体建设，提高学生在校期间的动手能力。
- 8、克服教学中重采、写而轻编、评的倾向，强化学生新闻评论和编辑能力培养，塑造完整的专业能力。

在这个场合，我们不能不严肃而遗憾地指出本次实习中存在的一些问题：

- 3、有些同学实习态度不积极，不珍惜实习机会，敷衍应付，消磨时间，对自己和教学工作不负责任。
- 4、极个别实习生在实习期间对单位领导和指导老师尊重不够，甚至沾染社会不良习气，向被采访单位索要红包，值得警惕。
- 5、不能认真总结实习工作。收集实习成果进展缓慢，有两个实习点写的实习总结就像是双胞胎、复印件，不知是谁在抄袭谁。

把令人不悦的缺点放在发言的最后来讲，似乎有点“扫兴”。但我们要面向未来，面向更高的境界，对同学们负责，对新闻传播学院负责。这不仅不会消灭和抑制大家的信心、激情和志气，降低对此次实习的总体评价，恰恰能够激发我们提高教学质量的坚定决心。最后，热烈祝贺同学们胜利完成实习！谢谢你们出色的努力！谢谢实习基地的积极配合和学校有关部门的大力支持！谢谢大家！

大学生假期实践报告心得体会篇八

眨眼间我的顶岗实习生活要结束了。经过这半年的工作磨炼，不仅强化了我的专业知识，更提高了我的教学技能，积累了下了非常宝贵的工作经验。半年过去了，我感觉到了自己的迅速成长，现在就在如何建设良好班集体的工作上做如下的总结：

首先要建立良好的班级秩序，在担任班主任初期，为迅速融入学生集体，可以组织一些班级活动，例如和学生一起布置教室新环境，进行班级文化设计，既增进了与学生之间的情感，又为学生的学习创造了良好的环境，同时，这也是建设班级凝聚力的初始工作，班级成员之间互相关心爱护，拥有班级个性的班歌、班徽、班旗、班呼，师生共同拟定，共同奋斗。其次要抓好班级每天的常规工作，做好考勤工作，管理好上课秩序，安排好课间休息，组织好跑操纪律，落实并检查教室卫生值日等各项工作。另外，做为班主任，除了要兼顾好整个集体外，还要注意与个别学生的交流和沟通，不仅要关注优等生，差生甚至问题生更需要老师的关心与支持，他们更需要爱的教育。

班主任工作中还有至关重要的一项便是选拔和培养班干部。学生班干部是班级的领导者，也是班集体的核心。学生干部是学生中的骨干分子，也是班主任在班级开展工作的有力助手。正确选拔和使用班干部，对于班主任组织管理、学生自治、班级凝聚力有重要作用，是建立良好班集体的重要保证。

因此要选拔那些乐于奉献、团结同学、坚持原则、顾全大局、热爱集体、以身作则、意志坚强、号召力强，成绩优异以及健康的心理素质的学生做为班干部。作为班级领军的人物，班干部果敢、坚定、乐观、自信的品格对全班学生影响很大。人际关系的好坏，决定着班委号召力的强弱及其工作质量的优劣。

培养良好的班风，班风即一个班级具有自身特色的稳定的集体作风，代表班级的精神面貌，通过班级成员的思想、言行、风格、习惯等表现出来，是班级所有成员在比较长期的交往中形成的一种共同心理倾向。因此，在班级中树立正确的舆论导向，营造良好的班风是建设班集体的重要内容。具体来说，良好的班风的培养：明确方向订措施，加强舆论树正气，严格要求养习惯。班规一旦形成就要一丝不苟执行。教师之间协作一致。班主任身教更胜言教。

班级是学校进行教育教学工作的基本单位，是一种教学组织形式，也是实施学校教育的一个基本单位，但是，班级应当是学生健康成长的集体环境。这就要求班主任讲建设班集体作为工作中心的首要任务。

班集体与班级不同。班集体是经过一定时期生活后，成员都有了明确的共同奋斗目标的学生群体，有健全组织和领导核心、有严格的纪律和制度、是有正确的舆论和优良作风、能团结互助、求实进步而有凝聚力的班级。我们也可以班集体为班级精神，指一个班级的精神面貌和心理状态；它是经过长期的细致的教育和严格的训练，在全班级师生中逐渐形成的一种行为风气，也可以说是一种摸不着又不可更改的习惯势力；它虽然是一种摸不着的精神状态，但却是可以侧顶的，是人们在学校里，班级内随时随处均可感到的一种制约性很强的力量。

建设班集体有利于营造学生成长教育生态环境，有利于学校整体素质和教育质量的提高；有利于班集体本身发挥巨大教育

力量;有利于培养学生成为个性的社会公民,有利于完成教育教学任务,促进学生素质的全面提高。正如苏联教育家赞可夫指出的那样:“只有儿童集体的丰富多彩、升起蓬勃的生活,才是使每一个学生的才能开花结果的条件。如果认为只要对学生进行个别工作就能使它得到多方面的发展,那是一种很大的误解。”因此,班主任要把建设班集体做为工作的中心环节,发挥“平行教育”的威力。

以上是我这次顶岗实习工作的终期总结,这半年我获得了累累的收获,我的顶岗实习工作就要结束了,但我的学习生活永远不会终止,我会怀着和顶岗时期同样的奋斗精神继续努力下去,为教育事业献出我最大的力量。我很高兴,我可以为自己的顶岗实习工作划上一个圆满的句号,“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。”我会继续努力下去,明天会更好!