

2023年大学生暑假工作实践心得(汇总5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

大学生暑假工作实践心得篇一

根据实习计划的要求，本次实习主要是围绕家纺设计技术的学习，通过学习了解社会，了解企业，了解家纺这个行业的发展，培养主动适应社会工作岗位需求的素质和能力。

- 1、使自己增加感性认识，在实践中验证，巩固和深化已学的专业理论知识，进一步熟练专业技能，通过知识的运用，加深对相关课程理论与方法的理解与掌握。
- 2、加强对家用纺织品的了解、认识，并在此基础上，将学到的知识与实际相结合，灵活运用所学专业知识，在实践中发现并提炼问题，提出解决问题的思路和方法，提高分析问题及解决问题的能力。
- 3、了解专业发展动态，锻炼并提高专业应用与开发能力。
- 4、了解实习单位的各项规章制度，增强组织纪律性和自觉性，使自己在思想品德、工作态度及工作作风等方面得到锻炼，在吃苦耐劳、严肃认真、严谨求实、团队协作精神、人际沟通能力等综合素质方面得到全面提高。
- 5、加强自我创业意识和能力的培养，挖掘发现商业机会的潜质，为毕业后迅速适应社会奠定基础。

实习项目：

家纺款式设计

家用纺织品配套设计

家用纺织品图案设计

布艺设计

陈列

1、市场调查，了解家纺的流行趋势

2、了解绘制家纺画的流程

3、锻炼并提高专业应用与开发能力

4、锻炼组织纪律性和自觉性，在思想品德、工作态度及作风等方面得到锻炼，在吃苦耐劳、严肃认真、严谨求实、团队协作精神、人际沟通能力等综合素质方面得到全面提高。

1、实习的具体安排

(1) 根据要求绘制家纺图案(电脑辅助设计)，带上自己的设计作品。

(2) 准备好实习的资料、简历等。

学生在实习中应做到：

1、能够绘制家纺图案(懂得电脑辅助设计ps□coreldraw软件设计)

2、了解家纺市场的流行趋势

3、有一定的面辅料知识(熟悉中大面辅料市场)

4、实习结束后，要交出实习作品给学校老师，并且坚持每天一篇实习日志，每周一篇实习总结，实习鉴定和实习成果。

地址:xx童装公司

至此，以上是我的实习计划，今年xx月份，能够在一个好的服装公司实习，锻炼并提高自己专业应用能力和社会阅历，为将来真正走上社会打好基础。

大学生暑假工作实践心得篇二

全面贯彻党的教育方针，使学生通过毕业实习，了解社会，接触实际，巩固专业理论知识和提高实际操作技能，达到教育与实践相结合的目的，确立牢固的专业思想。

二、实习目的

1、通过毕业实习，进一步掌握专业业务知识和专业技能，提高运用所学专业理论知识观察问题、分析问题和解决问题的能力。

2、通过毕业实习，调查收集资料，为搞好毕业设计、撰写毕业论文、写好调查报告打好基础。

3、通过毕业实习，提高思想素质，巩固专业思想，培养良好的职业道德和工作作风。

三、实习工作的组织领导

学生毕业实习由学院、系统一安排。在上级的支持、领导下，成立实习指导教师组成的实习工作指导小组。指导小组成员为单迎春、李升伟、李欣欣、祁继香、郝利钢、王艳红、吕

雪妮、龚凤仪、董玮玮。由实习工作指导小组根据各个实习幼儿园的情况分配教学实习任务，确定学生小组长。我系指导教师和实习幼儿园原任教师负责具体的实习指导工作。在实习期间，系领导随时对实习情况进行检查、督促。

四、实习的具体安排：

汇佳幼儿园、启明幼儿园、小金鹿幼儿园重点合作单位，实习活动主要在这三所幼儿园进行，另外有部分优秀的、参加专升本考试就业意向暂不确定的学生将被派往北戴河第二幼儿园实习。实习工作具体设计如下：

1、实习前进行实习动员，使学生明确实习目的、任务、内容、安排及有关安全、纪律要求。

2、在学生实习期间，实习指导教师通过电话、网络与学生及用人单位进行联系，解答学生问题、监控实习情况；此外指导教师还要定期赴启明和小金鹿幼儿园指导学生实习以保证实习期按实习计划安排落实实习进程，掌握实习进度，使实习内容紧凑、充实合理，时间利用充分。

3、每个实习小组推荐一名小组长，全面负责与实习学校和实习指导教师的联系，并负责实习期间的一切其他事务。

4、实习后认真进行实习考核，管理严格。实习生返校时必须将实习学校及原任教师、原任班主任对其实习期间教学能力、班主任工作能力、思想表现及行为表现等方面的书面评价密封由小组长带回(须盖有实习学校的公章)，以作为评分的依据。

返校后总结的内容包括：

(1)每一个实习学生交实习报告一份、教育调查报告一份、实习期间用过的教案、教具2份，并作为评定成绩的重要依据之

一。

(2) 由实习生进行实习个人鉴定、小组鉴定并写出评语。

(3) 指导教师根据实习中的教育教学实习情况(包括实习学校原任教师、原任班主任的评价和我系指导教师掌握的情况)以及交上的教案、教具、实习报告、教育调查报告等情况进行综合评分,并给出一个恰当的成绩作为该次实习的成绩。

五、实习内容

1、幼儿英语教学实习;

(1) 备课认真,教案完整并符合规范,并得到指导教师的认可;

(2) 试教符合教学要求;

(3) 教学目标明确,讲课具有条理,有明确的重点、难点;

(4) 教学方法符合幼儿英语教学原则;

(5) 能够恰当地运用现代教育技术及各种教学手段;

(6) 能够恰当地运用各种儿童英语教学法

(7) 创设课堂和校园英语学习环境

(8) 抓住任何和可用于教学的事物积极开展课外英语对话活动。

(9) 在有条件的幼儿园进行双语教学的实习

(10) 实现了预定的教学目标。

2、幼儿英语教学配课实习

(1) 配合外教进行课前准备

(2) 配合外教进行课堂教学；

(3) 及时发现并权衡幼儿听不懂的部分，必要时能够及时翻译幼儿不懂的部分

3、教育、保育工作实习；

(1) 能较快地熟悉实习班级幼儿情况，把握班级特点；

(2) 积极配合保育员和班长的的工作

(3) 积极开展个别教育工作；

(4) 在班长指导下至少独立进行一次班集体组织活动；

(5) 能够根据幼儿教育原则开展班级教育活动。

4、教育调查。

(1) 选择具有针对性和实践意义的课题；

(2) 收集到丰富的调查材料；

(3) 撰写出观点清晰正确、材料翔实的调查报告。

5、职业道德培养

培养学生对幼儿充满爱心，对工作有高度的责任心，对平凡的幼教事业有着无怨无悔的奉献精神及业务上刻苦钻研的精神。爱集体，讲团结协作，有较强的自我教育意识等。

六、实习管理规范

1、 毕业实习纪律

(1) 自觉遵守国家的法令、法规，遵守所在单位的各项规章制度，服从领导，听从指挥，以良好的状态和饱满的热情投入毕业实习。

(2) 遵守劳动纪律，不迟到、不早退、不无故缺勤，因故不能出勤者，应提前向实习单位指导老师和所在单位部门负责人请假。

(3) 虚心向毕业实习单位的同志学习，与毕业实习单位的同志搞好团结，积极参加所在单位组织的各项活动。

(4) 应按毕业实习大纲和毕业实习计划的要求，认真学习，努力工作，做好毕业实习记录，完成毕业实习作业，并在规定的时间内完成毕业实习总结、毕业实习报告。

(5) 对无故不参加毕业实习和毕业实习成绩不合格者，按学院学籍管理规定不予毕业。因故经批准未参加毕业实习或毕业实习成绩不合格的，由所在系(部)负责在假期间另行安排毕业实习并考核其毕业实习成绩。

2、 实习指导规范

(1) 指导活动：实习指导教师全程负责学生的实习活动，帮助每一位实习生制定出符合实习要求的实习计划，并在实习过程中根据学生的实习情况提出具体的指导意见。实习指导教师要关心实习生的思想和生活，帮助学生根据教师职业道德要求开展实习工作并安全地开展实习活动。

(2) 实习指导教师主动与实习单位及实习单位指派的指导教师联系，在实习单位的配合下公正、科学、准确地对实习生的

实习工作做出成绩评定，并及时填写成绩评定表等，有关实习文件要及时入档。

(3)实习结束后，实习指导教师均提交书面实习总结，召开实习总结会，进行典型经验交流。所有实习总结交相关部门存档。

七、实习考核及成绩标准

实习指导教师主动与实习单位及实习单位指派的指导教师联系，在实习单位的配合下公正、科学、准确地对实习生的实习工作做出评价，结合学生实习总结报告及社会实践活动报告进行实习考核。

毕业实习成绩考核采取考查方式，采用优秀、良好、中等、及格、不及格的划分方法。90~100分为优秀，80~90分为良好，70~80分为中等，60~70分为及格，60分以下为不及格。

大学生暑假工作实践心得篇三

本站小编为您收集整理了一些关于大学生暑假实习报告5000字的范文内容，欢迎阅读与借鉴。

大学生暑假实习报告3000字(一)

“努力不一定成功，放弃一定失败”我暑假在社会上漂泊后有深刻的认识。暑假我独自一个人来到外地的辛朋那找份工作争取些钱，可开始的几天找工作让我带着失落的神态回到归宿地，一连几天找工作失败的经历让我灰心了，我想放弃这个暑假，但我不能放弃，既然我已出来了我不甘心放弃，虽然我是无经验无技术我做一名普通的员工难道社会不给我个机会吗?我告诉自己，不能放弃，我要奋斗下去，最终我通过中介所找到了一份还算满意的工作。

工作虽然是通过中介找到的，但对于我来说，从现在开始我要奋斗了，我未曾放弃理想，只是所达到目的渠道不同而已。我独自一个人在电子厂工作，电子厂中做那线路板对于我来说并不陌生，更别说是压力了。

也许我是刚刚从学校出来的，也许我是受外国工人工作态度多熏陶所致，而舍弃了中国那工作时漫不经心而一味的想到自己得到了多少而不曾想过今天自己做了多少事，守望时间工作的人又有几分心思在工作呢？那对于老员工来说是十分的普遍的，但线长只能数落新员工，每天受气的就属那新员工了，不过我还算幸运了未曾受气相反我们的线长对我还是比较的关照的。后来我也不知道我们线长看中我那点让我去修理那功能坏机，对于一名对全电路零件的布局都不熟悉，对于一个曾经未曾学过修理而无人来指导又怎能在短时间内做好那件事呢？但自己依旧勉强的答应下来了。

开始的那一两天看到这么多的功能坏机，再想想自己的无能，不知从何下手修理。看到它们我心浮气燥，为何要我来修理那些“垃圾”呢？那刻我无助了，我要放弃了。我向线长说明了我的无能，我不能修理那坏机了，希望有更好的安排。后来线长叫个技术员来指导我修理。一块一块线路板在我的手中修好了，让我感到成功的喜悦，成功的气息带走了先前的烦躁，带来了自己喜欢上了修理“垃圾”的事了。

接下来的日子我就是做修理工作的事了。修理不仅仅让我学会了修机的技术，更重要的是让我认识了今后的生活中当自己面对陌生事情时，该沉住气，知道从那个角度来分析问题，来解决问题，来完成对陌生事物的探索，修机让我成熟了一点。让我体会到做事的过程是历练自己，认识了别人，对社会深层的把握，这些都不断让我成熟从容，这过程中在一点一点的削减我的书生气，在打磨我那些跟不上时代变化的书本知识，在剥离我原有的一些难以改变的观点，在工厂的嘈杂的声音中细细的体会这些过程是生活中极有意义的事情，这既是享受，也是折磨，更是一次历练。

暑假社会这一游不仅仅带给我的是金钱，更重要的是让我对人生有了新的认识，有了新的感悟。对社会我直接接触了消除了先前的一些偏见，又从社会上认识了自己在那些方面的不足自己还要努力的改进。先前我想从此挫学到社会上漂泊闯荡，至于社会的辛苦我早有耳闻了，但我想的是：“每年从各高校中走出一批又一批的学生但对于他们其中又有多少学习到东西呢？又有多少可以在社会上立足呢？带着梦想来到大学中最终自己的梦想也被弥腐的大学生活所吞噬，那与不来大学有何区别呢？社会不好生存，更别说是发展了，但我不会象那些自命为什么大学生的人而歧视职业的高低来过分的挑剔工作，我会从基层来做，从基层学习，辛苦对于我来说并不害怕。

面对每年高校生失业情况，让我不得不疑惑”知识改变命运“是否对于每个人来讲都是一条公平的起跑线，疑惑的是为什么中国那么多的博士生没有辉煌过；疑惑的是为什么每年有那么多的准博士生走上自杀之路；疑惑为什么大学生失业率依旧那么高……知识也许只是改变我们人生条件之一，但对于每日在象牙塔里面渡过的学生来说他们又拥有社会社会对其经验、技术的需求吗？有多少人从大学走出来可以从事自己所学的专业工作呢？一脑的书本知识；一身的书生气质；一串的书本逻辑而未吸收社会实践的过滤；而未经历颠簸命运的冲洗，让别人看起来十分的幼稚而待成长。再展望与社会上有多少人是通过社会劳动实践来选择自己奋斗的目标，最终有所成就，此刻我更加感觉到我们大学生面对如此竞争激烈的社会生存的危机。

对于我们大学生来讲不应该过分的相信”知识改变命运“知识仅是其中的条件之一，沿着许多成功者足迹来勘察，我们可以看到成就梦想的路途知识可能是斩断路途中荆棘的刀但在前行的过程中更需要我们课堂上无法学习到的东西，也许我们从社会上吸取了这些知识才能真正改变我们的命运，才能羽翼丰满，让我们飞出藩篱飞向成功。学校让人学习了那生硬的书本知识，让热血男儿变的更加弱小；社会让人学会了

如何来生存与发展，让书生气学者变的更加的疯狂。但无论是在学校还是在社会，我们依旧在学习，在学习而奋斗，至于奋斗的结局有谁预先知道呢？但我们要坚持”努力不一定成功，放弃一定失败“的心态来奋斗。”努力不一定成功，放弃一定失败“是篮球运动员姚明在cctv2中由王俐芬主持的创业之路节目中对那创业者来讲的。对于创业方面来说在受邀的嘉宾中姚明根本无法同马云、牛根生……相比，但对于篮球也许是他坚持了”努力不一定成功，放弃一定失败“的座右铭来奋斗，不计结局的奋斗，成就了今天的姚明。

《在路上》那书上讲述了此次创业活动的全过程，对于里面有许多成功创业者的感言多半随自己翻阅书那一瞬间而被遗忘，此刻想想：人的一生中无论你是处于那个行业，无论你是干什么的，我们的生活总是有目标的有方向的。我们每天在为理想而奋斗。在奋斗者中对于一帆风顺的没有几个，其中总是要遇上各种挫折各种自己无法想象的灾难，在我的心中似乎每个奋斗都要经历灼烧他们心理承受力和人格尊严的故事，而对于其所达到的成绩就与他们内心所经受的煎熬的程度所成正比。生活中的奋斗者多，而至于有所成绩的奋斗者却十分的少，大部分人无法承受内心的煎熬而放弃了，最终无法成功。

人生中既然选择了自己奋斗的目标而坚持”努力不一定成功，放弃一定失败“的心态来奋斗来努力，至于成功与失败在天意了，过分的计算结果只能让自己犹豫前，错失成功的机会。

大学生暑假实习报告3000字(二)

许多大学生都会选择在暑假期间去实习，提早体验社会，实习过后自然要写实习报告。那么，暑假实习报告怎么写呢？以下给大家提供一份大学生暑假实习报告范文，供参考。

7月25日：一个值得纪念的日子！天空下起雨了，就像我的心情那样，有点沉重。因为要离开生活了虽然只有那么短短一

个月时间的东莞恒捷电子厂。离开了教了我很多人生经验的员工们。结束了我的第一次实习之旅。下面，我将实习报告总结如下：

在恒捷实习日子里，我的生活是有味道的，所以现在回想起来，特别怀念，要不没有这些味道，我想我的实习就这样的过去了。但不是，那种种的味道还深深的记住我的脑海里，叫人无法忘记。这些都是我的人生中很难得的一次经验。人生经验都是在人我们的人生中不断的积累的，在实习中我所收获到的不止是我的知识，更重要的是我的精神也有了进一步的提高。就让我来分享一下我的种种事情吧！

甜

酸

苦

除了甜酸苦以外，还有很多的味道的，但是我觉得长期共什么都好，都已经过去了，就让它过去吧。在厂里的种种现象我都是看在眼里，记在心里的。就像有很多的员工的年龄比我的还要少，这样的现象，就可以说我们的幸运了，因为在我们的这个年龄，他们就要出来为了三餐而奔波了。我们还在学校里，受着学校的保护，受着家长的爱护，就像温室里的花朵一样，这次实习好比我们这些花朵走出温室，出来前的一次练习，但是还是有人受不了的，这样的现象，真叫人担心。叫人以后怎么放心呢？但是我相信，经过了这次实习以后，我们的同学的适应能力一定比别人强的，不经历风雨怎么见彩虹呢？我们水工的同学可以选择在广州还是去东莞实习，但是我还是毅然选择了东莞，因为我觉得我应该去见识一下，“吃得苦中苦，方为人上人”。我想很难再有机会做流水线，这不是一次很好的经历吗？我没有选择错的。其实这次的实习我们是在我们的老师的保护下进行的，我想没有老师的帮助，我们的生活会真的很难过，看到员工们的生活我们就可以知

道啦。但是还是很欣赏员工们的这种精神的，细心，耐心，恒心，忍耐力，精力等等，都是我们的学习榜样。我在他们身上真的发掘了很多的值得我去学习的。如果时间再长的话，我发掘的不止只有这些。除了发掘了这些事情以外，我在恒捷还发现了很多可以改进的地方。

大学生暑假工作实践心得篇四

通过对骨科的学习，掌握骨科护理的基本操作技能，熟悉常见病因、临床表现、评估、诊断、治疗原则及相应的术前术后护理，熟悉骨科石膏绷带、牵引、小夹板的配合与护理，了解各种常见医疗器械的使用，掌握护理病历的书写，掌握常见骨科疾病的健康教育知识及骨科实习生的教学计划。

6周

- 1、掌握骨科护理的基本操作技术。
- 2、了解常见骨科疾病的病因、临床表现、诊断和治疗以及相应的护理实践。
- 3、了解各种常用医疗器械的'使用。
- 4、熟悉每个班的职责。
- 5、熟悉骨科各种石膏绷带、牵引、小夹板的配合和护理。
- 6、熟悉常见骨科疾病的康复护理。
- 7、掌握病历书写，每月完成两份完整的护理记录。
- 8、参加护士长或教师组织的小型讲座、案例讨论和教学查房。
- 9、参加病房组织的健康教育活动。

10、分别主持一个车间。

1、在教学老师的指导下，每人负责3~4张床位，担任责任护士，在24小时内完成新病人的护理记录和护理计划，参加称职病人的医疗查房。

2、轮流参加病房各班次，熟悉各班次的操作规程，在老师的指导下独立完成交接班工作(口头、书面、床边)。

3、掌握常见骨科疾病的各种术前术后护理，熟悉常见骨科疾病的病因、临床表现、评估、诊断和治疗原则，包括人工关节置换术、四肢骨折、急慢性骨髓炎、骨盆骨折、半月板损伤、关节脱位、脊柱骨折等疾病。

4、参与并掌握骨科常见的基础护理操作，包括引流管更换、皮肤准备、导尿、灌肠、抽血、输液、铺床、输血、口腔护理、吸痰护理、吸氧、正确使用微量泵、滴骨钉等。

5、参加病房组织的各类健康教育和健康教育活动，掌握常见骨科疾病的入院指导、术前术后教育、康复锻炼、疾病健康教育、出院教育等。

6、参加教学机构组织的小型讲座和案例讨论。

7、参加笔试，参加离校考试。

1、第一周的要求

(1)熟悉环境、

(3)介绍书写护理病历的基本要求，填写体温单、医嘱单、护理病历的基本格式。

小讲座：牵引病人的护理。

3、第三周的要求

(1) 指导护理操作区皮肤准备，配备血液交叉、皮试、吸氧、肌肉注射和静脉注射。

(2) 学习运用沟通技巧，收集护理记录，对患者进行院内外护理。

小讲座：骨科手术前后的护理及常见并发症的护理。

4、第4周的要求

(1) 指导导尿、灌肠□cpm机功能锻炼等护理操作。

(2) 学会参与分管病人的术前术后护理，会说分管病人的“六知”。为病人出现

他们可以用他们的知识来解决或教育他们的问题。

小讲座：小夹板固定病人的护理。

5、第5周的要求

参与重症监护室患者的管理，掌握重症患者的观察要点和治疗方法，根据病情进行有效护理

措施，并及时准确地做好护理记录。

驼背病人的护理。

6、第6周的要求

(1) 查漏补缺，全面审核。

(2) 见习骨折患者石膏绷带固定。

小讲座：石膏固定病人的护理。

大学生暑假工作实践心得篇五

根据教学计划，在完成课堂理论学习后，集中安排下学期进行文秘综合实习，特作计划如下：

组长高建民

成员蔡丽质王波樊淑敏李爽王杰

文秘综合实习时间从20xx年9月3日开始至12月22日结束。其中：

(一)20xx年9月3日至9月9日，为校内实习准备时间(1周)。

(二)20xx年9月10日至12月9日，为学生实习时间(13周)。

(三)20xx年12月10日至12月22日，为学生返校总结时间(2周)。

0905、0906班共120人。

本次实习形式分为集中实习和自主实习两种，比例为5:5(60人：60人)。

1、集中实习由本系负责联系实习基地，选派带队教师。

2、自主实习者一般是外省籍、并确有回原地签约意向的学生。自主实习须本人填写《自主实习申请表》，系实习领导小组审核通过后方可进行，不得以考研为理由进行自主实习。

1、集中实习生须于20xx年9月3日前回校，由本系统一送往实习基地(9月3日至9月9日，第1周)。

2、自主实习生不返校准备，但须于实习开始两周内(9月16日前)将实习接收函寄回本系;实习期间，系里不定期对自主实习学生的情况进行抽查;实习结束后要对其文秘综合能力进行专题考核。

3、动员会后各班到教学秘书处领取文秘实习日记本、实习鉴定表和实习接收函等。

4、所有实习学生应于20xx年12月9日前返回学校。实习生返校后，于12月20日前将实习作业交回本系。系里将举办经验交流、实习展览，组织实习竞赛和评优评模活动。

5、实习作业

(2) 实习总结。写明实习岗位、实习基本情况及实习的得失体会，要求材料真实，感悟真切，思考深入。一律16k稿纸，手写，字数不少于20xx□加封皮上面装订。

(3) 实习鉴定表