

大学暑假实践总结(优质8篇)

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

大学暑假实践总结篇一

在现今社会，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正走入社会，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，我来到了常州金联金属制品有限公司，开始了我这个假期的社会实习。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有用武之地。只学不实习，那么所学的就等于零。理论应该与实习相结合。另一方面，实习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。要学会从实习中学习，从学习中实习。

1、接待实习

第一印象服务的实习前台最能表现公司的形象，由于客户对公司第一印象非要求前台工作人员必须面带微笑，让客户常重要，怎样给客户美好的第一印象呢？一看到你就感觉亲切和热情，有种宾至如归的感觉！其实我认为这个并不是很困难，因为笑想想开心的事情就能笑了，但是要一整天都保持

这样的微笑就不是一件易事了。记得我刚入职实习的时候笑容非常的不自然，用我同事的话讲就是把嘴角的肉拼命地往两边扯，是扯皮而不是笑。为此我向店里的微笑天使请教了。她告诉我笑得自然、灿烂是需要技巧的。首先要自信，只有自信你的笑容才能透出阳光的味道，才能自然。其次，想象。可以想想自己开心的事情。

2、电话与客户交流

(1) 要有甘做仆人的心态。人都习惯于以自我为中心，然而，当你面对客户的时候，你必须从自我为中心的位子上走下来，多一点仆人的意识，这是优质服务的前提。尤其是我们这些天之骄子，只有把自己的架子放下才能往上爬。当然这里的“仆人”是要做一位自信的仆人，而不是萎萎缩缩的感觉低人一等的传统仆人。

(2) 热情接待你的客户，服务是面对面与客户交往的过程，需要热情周到。热情是自我形象的推销，表现出对客户态度的尊重，是一种最直接的感染力。

(3) 个性化服务个性化服务最能打动客户。

3、产品销售

在实习的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自己的努力做到最好。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。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，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。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实习中，我感受很深的一点是，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。

回想这次社会实习活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

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。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服，那一切就变得容易解决了。

知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的酿造业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

这次亲身体会让我有了深刻感触，这不仅是一次实习，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实习，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

我，作为一名即将跨出校门，走向社会的大学生，应该把自

己所学的理论知识应用于实习，从实习中不断分析总结，从而提高自身解决问题的能力。一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实习能力，在注重素质教育的今天，社会实习活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。假期社会实习活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时实习也是大学生学习知识，锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。同时大学生社会实习活动是全面推进素质教育的重要环节，是适应新世纪社会发展要求，培养全面发展型人才的需要，是加强集体主义，爱国主义，社会主义教育，升华思想的有效途径。积极投身社会实习，深入群众，了解社会，增长才干，是青年学生成长成才的正确道路，是青年学生运用所学知识技能，发挥聪明才智，积极为社会作贡献的重要途径。实习，就是把所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实习，所学的就等于零，理论应该与实习相结合。另一方面实习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，所以我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实习中学其他知识，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。同时从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实习中学习，从学习中实习。“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。今年自己的暑假和去年有所不同。其实学校要求我们参加社会实习，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，于是我才决定今年要真正的去接触社会，品尝社会的酸甜苦辣。

大学暑假实践总结篇二

实习目的：通过办公实习了解保险行业及其营销运作状况，在此基础上把 所学的商务和营销理论知识与工作实践密切联

系起来，培养实际工作操作能力与分析思考能力，以达到学以致用，并积累一定的社会处世经验。

实习时间□20xx.7.10 ---- 20xx□8□20

实习地点：保险股份有限公司支公司

今年暑假,我有幸到中国人寿保险股份有限公司荣昌支公司进行了为期40天的实习，在这一个多月的实习中我学到了很多在课堂上和书本上根本就学不到的知识，受益匪浅。现在我就对这40天的实习做一个工作小结。

首先介绍一下我的实习单位：中国人寿保险股份有限公司荣昌支公司。中国人寿保险股份有限公司前身是1949年随国建立的中国第一家保险公司，几经演变后，现公司于xx年6月30日根据《中华人民共和国公司法》注册成立，并于xx年12月17日、18日及xx年1月9日分别在美国纽约、中国香港和上海三地上市。公司名列我国最具价值品牌前十名，是我国保险行业第一品牌；市场份额将近全国的1/2，拥有最多的全国客户群体和独一无二的全国性多渠道分销网络以及遍布全国的客户服务支持，是中国寿险市场的领导者；随着资产的不断提高，公司已通过其控股的中国最大的保险资产管理者——中国人寿资产管理公司建立了稳健的投资管理风险管控体系；其经验丰富的管理团队将中国人寿在世界500强企业中的排名不断提高，11年跃居159位，堪称行业老大。中国人寿保险股份有限公司荣昌支公司是荣昌县所辖地区拥有客户最多和最具实力价值的保险公司。

在中国人寿荣昌支公司，我先后接受了保险业基本理论和中国人寿新推出的险种——万能险的基本条款及规定的培训，参加了了关销售万能险的产品发布会和不同形式的客户联谊会参与听讲新人培训会与每周例行的大小型晨会，参与保险代理人换签合同的各项流程处理事宜，接待保险业务员及为其制作、打印各种险种利益的演示表格，辅助个险销售部及

组训室的其他同事解决工作上的问题等。通过这些各种形式的工作参与，我学到了很多宝贵的实用知识，主要是：

(1) 保险方面的理论和知识以及保险行业的现状，使我对保险有了一个更客观、全面的认识，理智的判断，也激发了我对金融学的深化了解和欲学以致用的兴趣。

(2) 通过对已知资料的分析或与同事们的交流，提高了自我的思考认知能力，通过对保险业的现状的研究和前景的科学预测，进一步引发了我对职业取向的思虑，帮助了我在大学期间进行的职业规划和职业生涯设计。

(3) 对职场有了初步、真实、贴切的认识，明确了努力和改善方向，

大学暑假实践总结篇三

为了利用好这个暑假，于是我毅然踏上寻找实习单位的道路，想通过亲身体会社会实习让自己更进一步了解社会，在实习中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，同时，想通过社会实习，找出自己的不足和差距所在。

在实习的这段时间内，我有幸在__公司五金车间担任统计员一职，每天我都会很忙，一天工作差不多12个小时，主要负责编制生产日报表，填写考勤表，对半成品入仓、出仓的登记，填写生产交接表，盘点模具房；统计生产工人工资等工作。虽然我的职务叫统计员，但是我觉得我担任的是统计员兼文员兼仓管兼助理。

大学暑假实践总结篇四

转眼间在八角北路幼儿园八天的保育实习生活很快就结束了。在这八天里，我第一次亲密接触了幼儿园的方方面面，对我的未来面临的种种困难与难题带来了很大的帮助。学会了很

多的东西，让我对幼儿教师这一职业有了更多的兴趣。

第一天来到幼儿园真的很陌生，因为真的是第一次来实习，很多的东西还不了解，一年级的我们很多的专业课都没有学习，去幼儿园很茫然不知道该怎么做了。一个个到了那里都特紧张。一我们对那个环境很陌生啊！二我们对幼儿的了解也很少，特怕幼儿在我们在的时候弄伤了。其实我们都多虑了，幼儿园的园长对我们都特好，园中的每一位的老师都和我们特好像我们的妈妈一样很照顾我们，使得我们没有那么大的压力。

原本我自己一组在大班的，但因为大班的孩子在六月三十日要走啦，所以我就和宋有月同学分到了一组在宝宝班，我们俩都是班中的生活委。来到幼儿园又是保育员的'工作，我们俩应该完成的很好，因为保育员就是为孩子们的生活上的帮助，但是没有我想的那么容易，从园长和我们大概说说保育员的工作时，我感觉都特累，特繁琐，因为保育员的点点滴滴的工作对幼儿都是有很大的联系，消毒对幼儿来说是很关键的，没做好就会对他们的身体健康带来危害，因为幼儿园的孩子那么多，细菌也是很多的地方，现在的h1n1流感是那样的严重，我们更应对幼儿的健康有所保证。我们班又是宝宝班他们很小三岁而已，和我差的好多好多，刚到这个班看到他们就好小好小，但是他们一个个都特别的可爱，那时我的心中有一个念头一定要做好，因为他们的可爱，他们看到我们好怕好怕我们，对我们太陌生了，我们更应对他们很好很好的。

保育员的一日生活都了解了，也都会做了，虽然不是很完美。但我真的学到了好多好多，学到了在学校在，家里学不到的东西。

让我最深刻的还是用搓衣板洗毛巾，因为我真的不会用，贾老师教我了，但自己洗的时候真的洗不好，老师看到之后，又教我。搓下去时松，搓上来的时候紧。那时候感觉真的特

不好意思，自己怎么那么笨啊！总学不会啊！贾老师说：“没事，我来时也什么都不会！”听到这心里酸酸的，老师们都那么好，我特怕在外面做不好被别人说，但老师还是很关心我们。让我感到特温暖。从那以后我真的学会了，每次洗毛巾时都会想起贾老师的话，在这里我不仅学到了怎样洗毛巾，也体会到了老师们对我们的热情，教会了我怎样为人处事。真的很谢谢贾老师！

我们是宝宝班每天睡觉要抬床摆在活动区，每天都要抬，他们起来后还要整理床铺。再抬走。孩子们要睡两个小时。我们班的班主任是石老师，石老师的年龄和我妈妈差不多，每天都不能休息要看着孩子睡觉，我在家时每天妈妈都要睡午觉，只有那样才可以好好的工作，但石老师每天都不能，看到老师那样好辛苦，为了孩子牺牲了自己的休息时间。看到这是其实我们身为教师都是为了孩子茁壮的成长，他们的健康是我们最大的快乐。

在这个保育员实习中我不光学到了怎样劳动好！还学到了，园中老师们为孩子们奉献精神。对我受益匪浅啊！

实习就要结束了！我很舍不得我们班的孩子！虽然他们对我们还是很陌生很陌生！但一想到要走就想哭！舍不得我们班的老师！他们教会了我们很多很多！虽然就那么短短的八天但对我来说是很美好的回忆！天下没有不散的宴席啊！是啊！我想微笑着走！微笑着离开八角北路幼儿园，我永远也不会忘记我们班的孩子！我们班的老师！

这次的实习对我的今后有很大的帮助，我相信今后的实习会更好！加油！

大学暑假实践总结篇五

在同学介绍下，进入工厂并签订合同。该公司成立于19xx年，主要生产各种月饼馅料。优良的品质，合理的价格，优质的

服务”是xx人的一贯宗旨和永恒的承诺。产品销往全国。

x月1号坐车到公司，主管安排好宿舍，并带我们一行人参观了厂区以及我们工作的车间，让我们休息一天第二天分配工作岗位□x月3号早上6点起床，主管给我们发工作服以及手套、胶鞋然后带我们去车间。进去之后才知道什么叫高温作业。也不知道自己能否坚持到最后，听主管说很热很累，很少有人能坚持到合同期满，并希望我能坚持下去。

车间师傅给我分配工作，在之前来的工友教我们如何操作，刚开始确实比较吃力，看起来简单，做起来挺困难的，得一些时候才能熟悉。我们车间一共10人就两个学生，因为是集体计件算工资所以事都是一起做。每天大概要搬6000斤白糖、4000斤豆子。我们虽然有明确分工，但相互互助，所以效率很高，基本上都下早班。

实践体会及感悟

首先感谢公司给我这个机会让我有幸在还未毕业之前接触社会，了解社会，参加这次有意义的社会实践活动，从中检验自我，收获颇丰。

1、在社会上要善于与人沟通，不管是工友还是主管，都应尽可能与他们多交流，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。这样你才能进步，成长。

2、做事要积极主动，并且全身心投入，让别人融入到你的热情中去。做任何事之前都需要再三思考，不要盲目去做，也许一点小错，会给公司造成相当大的经济损失。不要不自信，但不能自负。

3、实习之中难免会遇到很多问题，在外不像在学校，社会是

现实的，我们都一直生活在理想之中，当你真正从理想跳到现实，你会不适应，正如各行业都有潜规则一样。让我们一直习惯于书本的眼睛和大脑发生一些细微的变化，也许应接不暇的“怪现象”会扑面而来，充斥我们的眼睛和大脑，但是我们必须经受这样的冲击。

4、现实虽然残酷，但人与人之间的感情却是我最为感动的，我很庆幸我认识他们，在工作中才能体会什么是团结就是胜利。一件简单的事，一个人是可以完成，但需要相当长的时间，若一群人一起做，事情就真的很简单了。

5、我觉得更重要的是，有了这次工作经历，让我知道我应该如何学习，如何生活；懂得什么是血汗钱，什么叫可怜天下父母心。什么叫社会，什么叫人情冷暖。

在xx两个月，有个师傅跟我说过一句话：“能在xx坚持下去，就不怕以后找不到工作。”只有经历了，就知道确实如此。在即将要离开工厂的前两天，我们车间的师傅说了一句我听过不数次的话，居然是我们系的系训，“学会做人，学会做事。”只是他没说完，才能学会做学问。

最后衷心感谢xx食品公司给我的这次机会，感谢主管、感谢小燕姐、感谢我亲爱的那些兄弟，让我在第一次工作能体会到真情和温暖。

大学暑假实践总结篇六

可能是开奥运会的原因，车辆限行，平面广告暂时不批，也可能是球馆刚开张，宣传不够，知名度低，所以来打球的人很少。宣传计划一开始，经理就派我到附近的青年餐厅发送开业酬宾卡，经理嘱咐穿的要职业一点；到了餐厅，来了一桌客人就要上前递卡，穿着高跟鞋楼上楼下的跑，顿时还真应了小品中的情节：人家坐着，我站着；人家吃着，我看着。虽然家很近，经理也批准晚上我可以回家吃饭，但是馆里人

手少时，我还是会坚持等到下班后再回家；我很清楚的是这毕竟是服务行业，也就证明人家休息时间，正是你最忙碌的时候。

宣传的效果还是很明显的，一天球馆暴满，可我的工作量也逐渐增加了。来结帐的人多了，收钱、找钱、记录，都有点忙不过来了。从中我也学会了，忙中不乱，沉着冷静，宁可多说一句：“请您稍等一会儿。”也决不能找错钱，同时也使我锻炼了我的细心。

在球馆学到最多的可能就是如何与其他人交流。球馆里从经理到员工，在餐厅中从主管、领班到服务员，来球馆打球的人也是形形色色；如何与同事沟通，如何在一个人也不认识的餐厅工作几天，如何与客人交流，变成了我的工作之一。于是，我与同事以球会友，与服务人员们交流打工经验，利用我对北京熟知的优势作为与来访的客人的话引。我的专业是人力资源管理，如何与人沟通是我们学科主要的学习内容，而在实习过程中，在这个社会的大课堂里，我学到了课本外的东西，真正的把所学与实践相结合。这感觉比考试取得了高分，还要高兴，还要充实！

也可能是因为专业的原故，我认为球馆的人力资源管理不是很到位。有员工私下跟我抱怨：最讨厌谁谁谁，他当着老板一面，被着老板一面；工作太累，有时还得加班，还没有加班费。如果人力资源管理做的很到位的话，员工倾诉的对象不应是彼此，而应是她们的经理或是人力部门的主管。员工的抱怨多了并且积累久了就会造成离职、工作懈怠、工作积极性降低等等，也就必然会影响服务质量，导致球馆客户流失。经理平时应多和员工沟通，了解她们的想法、不满、建议，因为她们是工作在第一线的人，最能真实地听到顾客的各种声音，对于工作及设施的改善她们应是最有发言权的！在我工作中，有很多顾客会问我是否卖烟，由于当时老板疏忽就没有想到这儿，于是我就向经理建议增加这一项，结果，我的建议被取用，为球馆又增加了一个赚钱的机会。同时，球馆

内的软件、硬件设施也不是很完善，目前关于会员卡的系统还没有安装好，馆内的通风问题还没有妥善解决。但我认为这些都是时间的问题，相信资金到位后，就可以迎刃而解了。希望我们的球馆一天比一天好!!

大学暑假实践总结篇七

在现今社会，就业问题就仿佛总是环抱在我们的身边，成了说不完的话题。雇用会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有若干呢?为了拓展自身的知识面，扩张与社会的打仗面，增加个人在社会竞争中的经验，熬炼和进步本身的才能，以便在以后毕业后能真正走入社会，可以或许适应国表里的经济形势的变更，并且可以或许在生活和工作中很好地处置惩罚各方面的问题，我来到了常州金联金属成品有限公司，开始了我这个假期的社会实习。

实习，便是把我们在学校所学的理论知识，运用到客不雅实际中去，使本身所学的理论知识有用武之地。只学不实习，那么所学的就即是零。理论应该与实习相结合。另一方面，实习可为以后找工作打根基。通过这段光阴的实习，学到一些在学校里学不到的器械。因为情况的不合，打仗的人与事不合，从中所学的器械自然就不一样了。要学会从实习中学习，从学习中实习。

第一印象办事的实习前台最能表现公司的形象，由于客户对公司第一印象非要求前台工作人员必须面带微笑，让客户常紧张，怎样给客户美好的第一印象呢?一看到你就感到亲切和热情，有种宾至如归的感到!其实我觉得这个并不是很艰苦，因为笑想想高兴的事情就能笑了，然则要一整天都保持这样的微笑就不是一件易事了。记得我刚入职实习的时候笑容异常的不自然，用我同事的话讲便是把嘴角的肉拼命地往双方扯，是扯皮而不是笑。为此我向店里的微笑天使请教了。她奉告我笑得自然、璀璨是必要技术的。首先要自信，只有自

信你的笑容能力透出阳光的味道，能力自然。其次，想象。可以想想本身高兴的事情。

大学暑假实践总结篇八

第一阶段主要对明以来各历史时期所编著的不同《贵州通志》及各地主史志中的相关资料如：金石志，建置志，学校志，关梁，寺观等内容进行分类摘录与整理，为理论实习部分。第二阶段则通过田野实践调查对高坡乡部分地区历史遗存和民族风情进行综合调查与收集。

根据实习所需全班44位同学共分为四组：第一组：王晓琳，丁娟，王旖旎，吴开将，罗海生，周民，陈勇，潘春妮，胡高华。由赵奉军老师组织实习。

前后总计约十天的实习过程，是一次学习与体验生活相完美结合的过程。

在第一阶段，尽管大家一开始对“图书馆实习”稍有失望，并且那几天天气异常闷热，加上来去不便。可同学们还是用上所有的精力，对各自的资料作了精心的查阅，深入的理解和全面的收集。在整理过程中，大家也遇到了很多困难，如第一，二组同学面对的建国前《贵州通志》和各地方史志大多由古文所书，未经断句的油印本书籍，这对大家的古文能力和耐心提出了考验。大家还是在相互帮助或向老师请教的努力下，一一解决了难题，提高了学习能力和完成了任务；第三、四组同学查阅的资料极为庞杂，头绪众多，考验了大家的判断能力和合作精神。众位同学把困难当作解渴的水，一饮而尽，颜笑相逐。

在高坡实习的过程中，每位老师带领8到12名同学深入田野，仔细了解和认识所考文物的渊源和历史价值。还对许多文化遗产进行了建设性思考和提出了有益的建议。如开发好红军坟，把它作为民族地区的红色火炬等。其间对当地少数民族

建筑风格，洞葬习俗的调查有较为丰富的成果。

在实习过程中，不论是在图书馆还是在高坡。同学们生活在一起，面对如交通，食宿，甚至是经济上的一时短缺等问题，大家互相照顾，互相帮助。在共同的生活与学习境遇中加深了同学间的亲切关系。这将会成为我们大学岁月的最珍贵的记忆。我们学习的知识可能会很快忘记，但那一段一直下着雨的有点冷的感觉。就证明我们的友谊是长存的。