

最新中医社会实践报告(模板5篇)

在当下这个社会，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。报告的格式和要求是什么样的呢？下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

中医社会实践报告篇一

为了把学校里学到的东西能够应用到生活中，我特意报名参加我们学院组织的暑期“三下乡”——暑期实践活动。参加“三下乡”的活动，不仅是为了去体验生活，为了给孩子们带去知识和快乐，还为了传递志愿者精神，同时也为了教育他们要有一颗感恩的心，更为了通过这次活动展现当代大学生心怀天下的胸襟与抱。

8月5号清晨，我早早起床，准备自己的三下乡之旅。我时刻期待着“暑期实践”活动的开展，此次“六艺育人”工程能够完好的完成每一个主题，所以我期待着这个活动能够让我变得更好。

这次的宜黄县__镇__中学支教，我们都很用心准备。

各个队员都将会拿出自己的看家本领、自己的特长展示给当地学生看，并将把自己擅长的技能、实用的知识教授给当地学生。

这将是这次支教做的最有意义的事情了。

来到__中学的第一天，我们迅速的分好了自己的宿舍，整理好自己的东西。吃完了午饭，开了个简短的会议，安排各个组的任务，马上投入到其中，我们自己招生，自己做海报，在一个下午的时间里，我们招了差不多快100名学生，最小的只有8岁，第二天，我们开始正式上课了。以前都是我们坐在

教室听老师讲，现在角色变换，自己站在讲台给学生讲课。以“老师”这一身份站在讲台上授课，对于很多人来说都是人生第一次，感觉真是新鲜，但同时又有点压力——担心自己讲不好。

我这次是来教音乐的。课安排在下午，连续上两节，上两个下午。这两天的音乐课，都是有三个老师一起上，每个老师讲得内容都不一样。我要教的是简谱知识，另外两个同学教的分别教的是声乐演唱和鼓乐。

我们在上课之前给学生表演了各自的特长。

我们分别都唱了一首歌。他们都好认真听，好认真看。

节目演完，我们就开始上课了。首先可能是因为第一天的原因，一边上课也一边会有小孩子陆陆续续的来我们音乐班报名上课。

我们也是有人数限制的当人达到一定的程度的时候，我们也不再收人了，因为我们此次下来还有一个特色活动那几是“以艺托三”大手拉小手的活动，然后在上午课程结束后我也很明确的告诉他们，我们的学习就是为了，最后的晚会，也告诉他们强调这要有一颗感恩的心。所以我们教的歌曲也是以感恩有关的如：

《让世界充满爱》《感恩的心》《送别》还有一个志愿者和小朋友们共同演绎的歌曲联唱也是展现了此次“以艺托三”的主题。

总结自己做的不足之处：

首先是自己在课堂里有时候没有什么次序，也没有完整的按照教案上教学的。准备方面还不算很好，觉得我应该可以准备一些小游戏，穿插在讲课中，增添课堂的趣味性。无论怎

样，在其他两位队友的配合下，还是很顺利完成了授课工作。让我感到最开心的是终于实现了自己年幼时做老师的梦想。让我真真切切感受到了站在讲台，拿着粉笔，面对学生讲课的愉快心情。也让我对教师这一行业有了更深的体会。我想，当我回到大学，坐在教室的时候，会更加认真地去听课，因为我知道，这是讲台上的老师的最期望得到的尊重。

我没课的时候就去听别的队员上课，发现课堂气氛活跃的课都有些共同点：

二，把班里的学生进行分组，整堂课都是各组之间进行抢答问题对决，分出胜负。上数学、语文、英语这些课队友们都可以把课堂气氛搞得那么活跃，我在听这些课的时候，都感觉到特别的兴奋和激动，也一起投入到课堂气氛中了。听完课后，为学生的机智灵活感到惊叹，更为讲课老师的创新的教学方式感到折服。

事实上，在上课时候只能片面了解一些学生的反应能力或是知识水平，如果要真真正正去了解一位学生，想知道他们有什么困难要帮忙的，那这真得花心思。利用课余时间和他们打开心扉畅谈，是个不错的方法。如果老师想去跟学生交朋友，想去了解他们，帮助他们解决问题，只要有“诚心”，是不难的。我们这支队伍中的人，都是很喜欢学生的，都想在支教这段时间可以给与学生最大的帮助和交予他们最多的知识，不管是成绩好还是成绩不好的。

我们抱着真诚的态度去与学生交往，所以，赢得了学生的喜爱。他们心中的小秘密，或是生活中的困扰都会跟我们说，希望我们可以给他们建议或是帮助。他们所遇到的困难：如，与朋友相处不愉快、不理解爸妈、早恋、成绩下滑等。这些问题我们这些大学生们在中学时代也曾经遇到过，我们就像大哥哥大姐姐一样给他们建议，帮他们想办法解决。

这与讲台上上课不一样。讲台上的课是已经备好的，在讲之

前是有打好稿的了。而帮助学生解决困难就要根据自己的生活经验，从自己所经历过的事情中提取经验方法来跟他们说。

如何说，怎么表达也是很重要的。

这就是平时大学里老师们强调大学生要在学会的“沟通能力”。

由于我们的真诚与努力，这一次的三下乡支教，大家都圆满完成了任务。我们不仅收获了知识，体验了生活，最重要的是通过这次下乡，我们服务了社会，回报了社会，传承发扬了志愿者精神。我们将继续前行，努力学好本领，为社会做出更大的贡献。

中医社会实践报告篇二

社会实践活动感想仍记得五四青年节那一天，班内十名女生在天津义工服务队负责人陈莉的带领下同去天津天津市妇产科医院进行社会实践活动，那是一次充实的义工活动，我们在医院的三个小时中，每个人被派发了不同的工作——在诊室门前维持秩序，在前台协助指引，在各种先进仪器前帮助来人使用……三个小时，我们似乎真的有了一份工作，几乎没有闲着的时候，实实在在地走进社会，实践了一把。

尽管如此，当我在暑假再次向全班发出消息：将要再次组织社会实践的时候，还是有17名同学在短短两天内做出了决定——让自己的假期过得有意义！因为17名同学中，有女生，也有男生，这一次我没有再选择天津妇产科医院，为了让所有参与活动的同学们不要白白参加，我们这次来到了天津市圆梦特教中心——脑瘫儿童救助基地。

8月15日，周四，下午两点左右，我们到达了位于天津市南开区保山道10号瑞丽园小区8号楼102室的脑瘫儿童救助基地。因为从前对脑瘫儿童救助基地完全没有概念，只以为是类似

一个小医院或小诊所的存在，从没想到这里——竟然只是一户普普通通的家庭——只有两个大人照顾着十几个脑瘫患者！

在真正进到房间之前，天津义工服务队队长李永向我们和一同去往的南开同学们介绍到：这里，前一任照顾他们的是一位老奶奶，因为劳累过度去世了。而现在虽然接替她的是两位中年人，却也是力不从心，他们不能带孩子们到房间外面活动，只有在每周四义工们来帮忙时，才能让那些脑瘫儿童们到屋外呼吸一下新鲜空气。

其实说是脑瘫儿童，也不全都是儿童了，他们中最大的已经二十几岁了，平均年龄也是十几岁左右。开始的，我还感到疑问：为什么在平常的日子里不能带他们外出活动活动呢，一个人带孩子出去，另一个人在家里照顾，也是可以的吧。但是当到了分派任务的时候我明白了，仅仅有一个体型较大的脑瘫儿童患者，就需要八个男生一起看着外出，以防发生危险，而其他孩子们也几乎都需要四名同学看护外出，我这才慢慢了解，仅有两个人照顾时的力不从心。

我和其他几名同学在屋里照顾那些身体残疾不能外出的孩子们，我和杨希晗还有另一个不知道名字的义工一同照顾一个不能独立行走的女孩子——三个人轮流扶着她在屋里练习走路，一次两个人。她看到我们时是高兴的，她主动试图从床上站起来，伸出双手朝着我们，迫不及待地想下地行走，她不能正常说话，只能发出嗯嗯啊啊的声音。

那时，我意识到，我拥有健全的身体，能够正常的交流，能够在优秀的学校里读书——这一切是多么幸福，又是多么幸运的事情。我们有着他们所羡慕却不能达到的生活条件，而这一切在我们自己眼中看来却又是那么的普通，我们从不曾想过我们忽视的这些简单的能力——说话、行走，竟是他们一生无法获得的。我不禁更加意识到，那些每天日以继夜照顾他们的人，他们有着健全的体魄，却将毕生献给这些脑瘫的孩子们，耐心地照顾着他们，让他们也能够在温暖的环境

中生活下去。而我们做的只是在一个轻松的假期，以社会实践活动为名，在一个平常的周四下午，来帮助他们照顾这些孩子出外活动，和这些孩子们做一些简单的游戏——搭积木、拼图……然而在无数个这样平凡的日子里，他们照顾着所有孩子们的起居生活，我们所做的实在是微不足道。

带领我们一起来的，是几名天津义工服务队的领头人，包括他们的队长李永，他今年不到三十岁，担任义工队队长一职却已经有五年了，他们在每个严冬亦或酷夏的周四下午都会来到这里，尽管每次同他们一起来的都是不同的人——这次是我们，但他们从未曾放弃过为社会服务，他们在一周内有三四个活动要完成，而我们参加的也只是他们平凡一周中一个周四下午的活动。和他们相比，我们所做的也只是九牛一毛。

社会实践活动虽然已经结束了，但我想我们因此所收获的东西将永生难忘。我们将用更积极的态度去面对生活，我们也会用全力以赴度过我们美好的青春，我们更不会忘记，在这个社会的无数角落，有那么多需要帮助的人，有那么多默默无闻在奉献着的人，他们都需要我们的关注与帮助，我们不会停止付出！

中医社会实践报告篇三

xxxx年的这个寒假，我参加了社会实践活动并成功应聘到了自己心仪的实践基地--xx司法鉴定中心。在招聘当天，我早早赶到了招聘地点，成为了第一位签约xx的实践生。在2月13日，我参加了岗前培训，自此我开始了在xx的生活。

还记得招聘时xx叔叔(社会实践活动辅导员)问我为什么会选xx作为实践基地，我回答说：“因为我感兴趣。”事实也的确如此。而且我认为相对于其他基地的岗位，司法鉴定的工作对我而言是最具挑战性的，也可以让我得到最大的收获。

实际上□xx的本部离家很远，每日来去少则三小时，多则四个半钟，十分艰辛。然而我却一天比一天到得早，因为这份职业体验实在是太吸引我了。

上岗实践时，我被分配到法医临床鉴定和法医病理鉴定专业的实验室助理的岗位，指导老师是xx叔叔。法医临床鉴定运用法医学和临床医学是对涉及法律的医学问题进行鉴定和评定。主要受理人体损伤程度鉴定、伤残等级和劳动能力评定、损伤与疾病关系鉴定、活体年龄鉴定、医疗纠纷鉴定、生理功能检查以及与保险相关的鉴定。法医病理鉴定是运用法医病理学理论和技术，通过尸体外表检验、尸体解剖检验、组织切片观察、毒物分析和书证审查等，对涉及法律相关的医学问题进行鉴定或推断。

除了这个岗位之外，由于xx叔叔某日有案子要去外地，我还有幸被安排到办公室助理的岗位上学习，了解到关于文书鉴定的工作。文书鉴定是运用文件检验学的原理和技术，对案件中涉及的文字书写、文字制作、文书物证反映的具体内容、文书的制作方法、文书的真假等有关问题的分析、鉴别、认定等活动。

当然，我最喜欢的还是实验室里的工作。我做了硅藻检验实验(调查收集来的杭城河水中的硅藻数)和眼科测试实验，也现场观看了公安局送来的血液验酒精含量的实验。我认识了气相色谱质谱联用仪、顶空自动进样色谱仪、高效液相仪、遗传分析仪、宝捷拿大型文检仪、电子数据取证塔、多功能诱发电位仪、鼓膜照相机、声阻抗、耳声发射仪、验光仪、裂隙灯、免散瞳眼底照相机等高端仪器设备。实验是新奇的，但同时又是枯燥的，在硅藻实验室连续三天每天待上一到两个小时，即使右手感觉到酸痛但我仍然继续实验着，这样的实践体验让我真正地学会了坚持。

同时，我还在显微镜下观察了的组织切片和烘干后的硅藻标本。显微镜下的景象是一个无比神奇的童话世界。那一粒粒

的金黄是脂肪粒，那一条条的纹路是组织液，那奇特的形状甚至让我联想到雪花牛肉！硅藻也是很美丽的，舟型硅藻、小环硅藻、链型硅藻、星型硅藻，让我不禁眼花缭乱。

在这几天，我与其他的实践者们一起学习和生活，既使不在同一个科室与专业，但互相合作时仍让我感受到团队所带来的无尽力量。老师们教得用心，我们学得认真，效率很高。尽管实验时我们一丝不苟，但在休息时间我们可是十分轻松快乐的。一楼的大办公室里有一块白板，上面用黑笔写着年前年后要做的实验和已经接下且有待完成的案子，正中央用红笔写着“每日10:00, 16:00支付宝抢红包”！

虽然只有短短六天的实践时间，但我深深地感受到了司法的严肃公正，法医的严谨细致，团队的智慧和力量，以及鉴定中心所有叔叔阿姨所带给我的温暖与教导。在实践中学习，在温暖中成长。

中医社会实践报告篇四

火热的七月，大二的这个暑假为了给自己以后的工作积累足够的经验，我开始了我这个假期的社会实践在一家个体补习班当辅导老师。这次打工，只是为了增进自己的社会阅历，积累一些这方面的经验，同时也把自己学到的东西检验一下，以便在以后的学习中弥补自己的不足。

由于做家教，这就迫使我改掉了假期睡懒觉的习惯。每天早晨按时起床，上课，回家后总会有一种十分充实的感觉。

一开始，我就遇到了很多问题。开始暑假作业评讲时，我就提醒学生们要准备好下学期的课本。可是，当我开始上新课时，依然有很多人没有带，没有办法我只能再一次的告诉他们下一次上课一定要带书本。在上第一课《让我们荡起双桨》这篇课文，我带领着孩子们把所有的拼音读了一遍，告诉他们那些是容易错的字，并让孩子们自己替每个字组至少两个

词，我以为这对孩子们有些困难，但他们的行动告诉了我：我的想法是错的。孩子们对我的问题都很积极的开动脑筋，踊跃发言，我当时就觉得现在的孩子真的很聪明。可还是不间断的出现一些问题，当我给他们上课文时，我发现有些孩子不肯回答问题，还老爱交头接耳，做小动作，动动这动动那，心思根本不在课堂上，对这些钉子户我真的是没法，不敢训更不敢打。只能一次又一次的提醒他们，可效果甚微。

几堂课下来，我发现：刚开始可能是由于之间不熟悉，小孩还是很听话的，做什么都很认真，无论是写作业还是背书，都有耐心。没过多久，我们之间的说笑增多时，他们也就表现出调皮相，不想学习。布置的一点点作业也只是勉强完成，更不愿意多听我讲。于是，我利用休息时间听了其他老师的课，在课堂上我认真的做了听课笔记，发现老师和孩子们配合得很好，老师总是鼓励他们，老师的知识面很广总是能引申出来好多相关知识，而他们也总是积极的回答老师的所有提问。

回家后，总结这几天家教的经验教训，觉得小孩子的调皮、贪玩在这个年龄阶段是不可避免的，大多原因在于自己的教学方法的不正确性，没有适应孩子心理的发展，使小孩对自己产生一种排斥心理。我想应该多用引导的方式来教他们，在教孩子的过程中多了表扬和鼓励，找到孩子的优点，激发他们对学习的兴趣。接下来的课堂中，我让同学们同桌之间相互检查，相互督促，每当同学们回答时都给予中肯的评价，不忘记鼓励每一位同学，更不放弃每一位同学，鼓励同学们在课堂上大胆的说出自己想法，大胆的到黑板上写出自己的答案，课后，我还加强和孩子们的交流，主动地去关心他们，以朋友的语气开导他们，帮助他们，给他们讲一些道理。

在这次社会实践期间，在我自己看来遇到的最棘手的事情不是应对那些顽皮的学生也不是应对那些难题，最困难的是和学生的家长和交流，由于我经验不足，以前也没有接触过这方面的人，在应对家长的时候显得言语有些青涩，有时候孩

子的家长在接孩子时会询问一下孩子的学习情况，近期的表现等，我每到这个时候就会有些紧张，，特别是有时候有的家长会问得很仔细，我都不知道该怎么说，每当看着那些有经验的老师和家长们侃侃而谈，我就会很羡慕很羡慕，我也在慢慢的增强自己的交际能力，提高自己的语言表达能力。

有时候会感觉工作真的很辛苦，需要应对孩子，家长等等许多人，但是这就是生活，我们迟早要面对的，生活当中充满了挑战，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。我发现做任何工作都需要自觉，在那里我不仅需要解决好自己负责的学生的事情，有时候还需要干一些别的，并且是要自觉的去做，而且要做到最好，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。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更高的报酬而努力，无论学习还是工作，都存在着竞争。

面对7、8岁的孩子，他们很懵懂，很多事情都不懂，而且又贪玩，不愿意听从老师的教导，在教学上，经常会出现学生不听从管教的事情。对于我来说，这是一个挑战，因为我做事情喜欢干脆利索，不喜欢拖拖拉拉，而于小孩子交流时，就是要求你稳下来，慢下来，耐心认真，循序善诱。回想一下，在这一个月里觉得自己真的很值，在这期间学到的东西是用多少钱也买不到的。在工作结束后，我做了如下的总结：

第一、要善于沟通：在工作上遇到不顺心的事情，不能总是憋在心里，有时自己在工作上有什么问题要及时与领导沟通，并及时解决，这样工作才会有动力，办事情也会更有效率，同时自己的心情也好了。

第二、要有耐心和热情：在工作的时候要经常微笑，这样会让大家都感觉很舒服，大家一起生活学习也会更和谐，这样我们这个大家庭才能更好的运行下去，孩子们在这样轻松愉快的环境中学习，自然学习效果也会更好。

第三、要勤劳：有时候一些细微的东西可能或让领导更欣赏你，比如在我空闲的时候就打扫打扫办公室，整理整理文件，帮帮别人的忙。

中医社会实践报告篇五

实习岗位与负责事务：收货部收货员 主要负责事物是接收供应商货物，收货单据的保存、整理、分类、归档，执行公司退货和报损工作，保证周转仓内商品码放有序，通道顺畅，重点商品管理盘点等等。 三、实习主要内容 (一)实习单位简介：

长治市金威商城有限公司位于市东大街60号，成立于1996年12月8日，是长治市金威商贸集团的第一家子公司。20xx年12月8日，金威商城二期扩建商场隆重开业，与金威商城连接贯通后，营业面积达到了220xx平方米，成为长治市单店面积最大的百货商场。主要经营服装、百货、鞋帽等十大类五十万余种商品，品牌云集，价格适中，环境优雅，成为我市广大市民购物的首选之地。

1996年12月8日开业之初，金威商城首创长治零售商业三大服务特色，即一流的设施，舒适的购物环境，员工使用温馨的普通话和贴切的文明用语接待顾客；向社会公开承诺：购物不满意退钱换货，服务不到位赔偿损失。十多年来，金威发扬“团结奉献，争创一流”的企业精神，秉承“真诚服务，善待顾客”的经营理念，不断创新、勇于开拓，取得了骄人的业绩，成为长治市商界的标志性企业。

向服务要效益，以管理求发展。几年来，金威商城狠抓优质服务工作，首家制定服务质量量化考核规定，设立企管科，将员工的行为规范进行监督量化。商城将每年的12月份定为“优质服务月”，强化优质服务，提高员工素质。另外，商城不断创新管理措施、强化责任落实，形成了一套适应市场需求的金威管理模式。并先后荣获国家级“诚信单位”、

国家级“青年文明号”、山西省“模范企业”、“长治市购物放心店”等荣誉称号。

金威商城注重企业文化建设，注重提高员工素质，将每年的4月份定为“全员培训月”，创办企业刊物《金威导报》，定期举办各种演讲、征文活动，开办“金威之声”广播、“员工学习园地”等。通过这些方式，员工素质得到很大提高，为金威全面创建“学习型组织”奠定了基础。另外，金威商城热心社会公益事业，组织员工义务献血，到福利院慰问残障儿童，慰问社区困难家庭等，取得了良好的社会效益。

展望未来，金威将奋力拼搏，不断发展，用汗水抒写自己的名字，用服务美化人们的生活，帮助顾客，实现他们的愿望，脚踏实地，达成自己的理想，使金威成为长治乃至全国知名的商贸企业。

(二) 实习具体过程

实习具体过程可以分为三个阶段：学习，成长，相对成熟期。

第一个阶段，07月11---07月16日的学习期阶段，这一阶段，一边参加培训学习，一边工作。把学习到的知识马上应用于工作，在工作中检验，熟悉，改进，使我提升很快。这一阶段主要学习了接收供应商货物，退货，报损相关流程，学习rf机(无线终端速录机)和无线电子磅称的使用，残损仓和退货仓货物管理，相关单据使用公司泰斯码系统(一种主要使用数据库原理的系统)进行录入保存以及传财务单据等等。

第二个阶段，07月17日---07月31日的成长期。这一阶段主要是通过重复工作进一步熟悉公司相关流程和工作技巧，提高工作效率，同时接受上司布置的一些比较重要工作进行锻炼，比如对退货单，报损单等有关单据进行审单，配合商品部进行重点商品盘点等等。第三个阶段，08月1日—08月27日的相对成熟期。我基本上可以独立完成一些收货部的任务。在

这个阶段，上司对我比较信赖，可以放让手我去做一些相对比较重要的事情。配合总公司对收货部一些工作的改进工作和仓储改造工作等。这个阶段基本上把工作重心移到相关单据的录入、审核以及转送，重点商品管理等。

四、 实习总结与建议 (一) 实习工作的总结

在将近2个月的实习期间里，在对超市物流、营销等不尽了解的情况下，通过在收货部，由最基础的接受供应商商品到配合总公司对收货部一些工作改进等等相关工作的实践上，使我对超市物流，营销，仓储以及管理相关知识有了相对解和熟悉。现拣一些认识和经验总结如下：

(1) 在现在零售业竞争如林的情况下，零售行业在品牌，服务，商品，素质等相持难分高下情况下越来越需要通过成本这一杀手铜，使自己立于不败之地。作为行业老大沃尔玛总裁就宣称，他们最大的优势就是拥有完善先进的超市物流系统。在实习过程中，使我认识到，收货部是超市物流系统很重要组成部分。收货部工作的好坏直接影响到公司的经营成本，进而影响到公司其他一系列问题。比如，我在初次退货录单中，由于疏忽，把商品数量录错，在返配回配送中心后，又返配回了门店，在商品一来一去的运输过程中，这就增加了公司的运输成本。

(2) 超市仓储是一门大学问。比如既要保持商品一定的库存量以保证卖场不会出现缺货少货，又要防止库存量过大导致仓库压力过大或商品积压，增加商品因发现不及时出现临期过期等事情发生，这会提高公司损耗率，增加公司运营成本和损失。比如在7月份底商品清场转场工作中，就发现到大量因商品库存量大导致的临期过期和盘点难问题。还有仓储管理上要使商品排放有序，易于识别，方便拿取，保证商品安全不能使商品遭到损害，以及合理利用仓储有限的空间等等。

(3) 超市所有部门都是核心部门，各个部门之间，要通过明

确的分工来协调工作，为顾客提供一个高品质的服务，完美的购物环境体验，最终增加超市营业额。而每一个部门好坏都最终影响着超市销售状况的好坏。比如，商品首先要通过收货部验收，接受质量好的商品，根据商品条码等相关信息录入系统，为财务和收银等等提供相关信息；其次商品被商品部按照相关知识和规定进行上架排放；经营管控部，要对商品进行检查，防止商品质量出现问题或是标价出现问题。促销部，根据总店安排，举行一些促销活动，对顾客人流进行引导。顾客购买商品后的结算工作，就是收银部的工作了。如果这中间出现什么问题，就需要客服部进行调节。

(二) 毕业实习的体会、收获这次暑期实习，使我受益匪浅，有很多收获和体会：

(1) 心态上调整的体会收获

学校人向社会人转变。在学校接受了十多年的教育，真正的和社会接触并不是太多，而这次暑期实习，则是由学校人走向社会人一个缓冲阶段。在这个过程中最需要调整的就是心态。我们并不是什么天之骄子，也没有什么可以值得炫耀的资本，而从学校走出就直接到一个公司最基层上班，接受公司严格的规章制度约束，以及体力，心力上等等的挑战，当然会使很多同学落差很大。这中间最大的挑战就是我们自己心理上的调整。要有一切归零心态，从零开始，既然我们无法改变环境，唯独改变自己，让自己去适应当前的环境，才能在这个社会上生存下去。

(2) 相关知识上的收获

这个暑假，我作为一个在校学生，由对超市物流，仓储，营销，管理等不尽了解，逐渐到对这些相关知识的了解熟悉。以及与自己相关知识的进一步学习加强，如数据库，管理学，物流学，计算机，财务会计，营销渠道管理等等。很多工作都是一项需要挑战一个人综合能力的，在工作中，我认识到

了自身知识不足和优势，这促使我改进和加强。

(3) 人生目标感的清晰

通过这次实习，我自身的很多方面都有所提升，如交际，口才，做事情，心理等等，但是最大的收获，是让我认清了我自己身上的优势和不足，以及如何去规划自己的时间，工作，生活，使我的许多目标变得更加清晰。