

最新大学生暑假实践报告心得 暑期大学生社会实践心得体会(实用18篇)

在写报告范文时，我们需要搜集大量的资料和信息，并对其进行整理和归纳，以便更好地传达我们的观点和结论。请大家注意，这些开题报告范文仅供参考，应根据项目具体需求进行修改和调整。

大学生暑假实践报告心得篇一

转眼之间，炎炎夏日过去了，这已是自己在大学的第二个暑假，蓦然回首，不得不感慨光阴似箭般穿梭中的那份无奈。为了使这个漫长的暑假过得充实，为了给自己的能力作一个检验，所以作为一名高等院校的学生的我，就决心好好利用这个暑假，决定参加学校里组织的社会实践，来锻炼一下自己。因此我参加了由xxx学院组织的“xxx”暑期社会实践，与我的队友走出了校门，获得了与校园里不同的生活，感觉很特别，也很有意义！

20xx年七月中旬，我们暑期社会实践团队走出了校门，进入了xx的各大广场、公园、社区，进行了xx市民对城市安全现状的调研，同时也大力宣传了城市安全的有关内容。在为期半月的外出调研中我们做了几千份的调查问卷，从中我得到了许多心得和体验。

这次社会实践充满了挑战和****，同时也很累很累。已经在大学校园度过了两年的时光，似乎平时的感觉是轻松的，自在的，甚至有点消极了，而这次社会实践又找到那种充实的感觉啦！虽然很累很累，但是还是好开心好激动。这次实践让我积极起来了，积极地面对接下来的学习。

这次调研我们去了很多美丽xx的公共场所进行了问卷调查，让我收获颇丰。因为在调研中有好多人给了我们好多很好的

建议，使我们的调研更加的完美。但也有很多人拒绝了我的调研，虽然使我有失望，但就是他们的拒绝，让我更加有了奋斗，每个人都有不同的性格，被他们拒绝其实也没什么，大不了我再换别人调研，所以当我在调研时想通了这一点之后，在被拒绝后我就不再那么非常的失望，而是积极的去调研他人。

虽然这次的调研不是一般的累，但却是每一天都非常充实，因为它不仅让我精彩的过了每一天，而且还让我找回了那种不顾一切奋进的感觉！我相信在这之后我将会更加努力的去做每一件事，我也坚信在每一件事上我即便是不能完美的成功，但也会有所成就。

社会实践给我带来很多益处。通过参加这样的一次社会实践活动，使我掌握了多种调查和调研的方法，例如针对社区居民关于食品安全、消防安全、交通安全调研，我相信这些丰富多彩的调查和调研方法将在我以后的学习和工作中发挥巨大作用，掌握并且能够熟练地运用这些科学的方法将会有效地提高我学习和工作的效率，使我的学习工作更具有针对性和高效性。在向社区居民发放问卷和跟市民的交流过程中，使得我积累了社会经验，使我在社会中接触各类人群时有了更灵活的应对手段，使我学会了去与人接触认识，并且与人交流，使我在此过程中，充分地克服了自己害羞畏缩的心理，使我在与陌生人的接触中多了一份自信，也新添了一份自如。我相信在以后进入社会就业的过程中，这一份自信和自如将会永远地伴随着我，这将成为引导我步入社会的一个先决因素，可以说通过这样的社会实践，使我们在面对就业时多了一个竞争优势。社会实践所带给我的是一次能力的全面提升，从实践主题的提出，围绕主题的扩展研究的展开，我们学会了如何在团队地协作下从头到尾地解决一个问题，我们学会了在团队中各司其职，尽忠职守，互相配合，对于我们这些x0后来说，学会合作，学会配合，这将成为我们成长轨迹上一次巨大的突破。我想我们的社会实践活动就是这样一座桥梁，它引导我们的学生去地认识和接触社会，帮助我们这

些在校园中成长的大学生完成由校园走向社会，由书桌走向办公台的转换，避免了大学生在初入社会时所发生不知所措，真正地把大学生的教育与社会的就业相结合，培养符合社会需求的高素质人才。

这次社会实践也让我更加确信了人生只有不断的挑战才能进步，只有不断的去接触新的，你才能在繁杂的人群中脱颖而出，才能在这个人世间留下属于自己的精彩！所以要不断的挑战，例如，现在的问卷调查就是我的新的挑战，之前我从没有接触过。在新的挑战中，我们会得到很多珍贵的东西，就让我们在有生之年，不断的挑战，创造出属于自己独特的经典人生。

青春需要刺激，如果带过于平淡，那我们的青春也就没有多少意思了！调研中被拒绝就如家常便饭一样，常常存在，给我们带来了困难和刺激，使生活变得更加精彩，也使我的青春变的活力无限，真的很感谢这次调研，让我懂得了和明白了很多。

社会实践锻炼了我，也培养了我，通过这次社会实践我在各方面都有了提高，已不再是只会学习，不接触社会的雏鸟！我相信以后我会不断地提高，会比没参加社会实践的同学更能快速而又很好的融入社会，就让我继续这次实践的.****，精彩的去走自己的人生吧！

大学生暑假实践报告心得篇二

当一学期紧张的学习生活走向了尾声，“暑假怎么过”便成了热门话题。有的热衷于居家休整，有的认为旅游游玩更胜一筹，有的则闭门修行好好学习，不过，更多的同学则想利用暑期去进行社会实践。因为每一个意气风发、热血沸腾的学生都渴望走出宁静安逸的校园，摆脱乏味无聊的生活，踏入社会，找一份工作，靠自己的双手和智慧，努力奋斗，换取属于自己的劳动成果，得到社会对自己价值的肯定。

作为一个渴望工作、渴望改变、渴望成功的大学生，我也欣然地加入了这股势不可挡的‘打工洪流’中。在妈妈的介绍之下，我顺利地进入xx工厂打暑假工。

这家工厂的工作主要分为五种，裁剪、缝纫、手工、检验、包装。顾名思义，裁剪是将完整的布裁剪成窗帘、坐垫等所需的形状，缝纫则将裁剪完之后的布利用缝纫机制成初期窗帘、坐垫，手工则是加之修饰，如窗帘需要剪平袖头，坐垫需要填上锦纶棉，钉上纽扣或者缝上背带，其他还会添加一些小饰件，经几位叔叔阿姨的检验之后，便进入最后一道程序——包装。包装最简单，所以我便选择了这一项来实践。

我需要做的只是将窗帘折叠成固定的形状，与一张说明卡一起装入包装袋，然后贴上条形码，合上袋子即可。虽然工作很简单，但是还是需要细心对待，既不可弄错正反面，也不能贴错条形码。一天下来，需要重复同一种工序几百遍，下班后也不免感到腰酸背痛，打工确实不容易。

当然，在工作中我有许多的不足，至少与正式员工相比有一定的差距，具体而言是缺少细心和经验。做事不太灵活，不太善于观察细节，所以无论在速度或质量上都略逊一筹。

不过我打工的目的并不是为了赚钱，而是为了融入这个现实的社会，锻炼自己的能力，开阔视野，增长见识和阅历，获取宝贵的社会工作经验，体验另一种与众不同的暑期生活。当然，在这次工作实践之后，我也如期获得了不少的认知。

工作锻炼了胆识和勇气，重复培养了耐心和细心，努力换取了自信和快乐。“艰辛知人生，实践长才干”，通过打工，使了解了父母工作的艰辛，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中也使我对自已有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。下学期。我一定更加努力地学习，耐心对待每一道难题，遇到困难时不气不馁，尽全力做好自己应该做的事。

“知识本身并没有告诉人怎样运用，运用的智慧在于书本之外。”在打工的过程中，大学生可以在打工过程加强自己的实践能力与经验，至少可以得到一种体验。因为打工的过程中，大学生自然而然地要跟各色各样的人进行交往。在这些过程中，大学生不得不思考如何看待眼前的问题，怎样处理好人与人之间的关系等等。这不仅使大学生更加了解社会，加强实践能力，也会让大学生更加深刻地学会处世，同时提高了思维深度。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，打工实践有助于我们提早走进社会、认识社会、适应社会。我们已经是一位大学生了，不仅要取得优异的学业成绩，也要体验各种不同的生活，了解生活中的酸甜苦辣，融入社会，提高自我！

大学生暑假实践报告心得篇三

2022年大学生暑期社会实践报告内容时代在进步，社会在发展，随之而来的竞争也十分严峻的摆在我们面前。现代社会需要的不再是纯粹的知识型人才。时代赋予了人才新的定义：不仅能掌握新的科学技术，而且具有创新意识和将科学技术应用于实践的能力。然而，再看看我们。我们被禁锢在四堵高墙里，抱着“书中自有黄金屋”的古训，幻想着自己未来的成功和成功。我们的传统，我们的教育制度，我们自己，让我们缺乏走出象牙塔的勇气，接受实践的考验，接受社会竞争的洗礼。在这样一个知行完全脱节的环境下，我们还有什么资本去谈成功、竞争、事业？时代和历史证明，我们自身的情况证明，只有面对社会，才能冷静的做出一些选择，确立自己的学习和生活目标。

今年的暑期社会实践活动早已有之。回想起来，依然历历在目，感触颇深。在这次社会实践中，我们得到了不断的训练。短短几天，丰富的活动，感人的场景，民众的热情，让每一个青年志愿者都难以忘怀。

当我第一次穿上印有xx青年志愿者的衣服参加“三下乡”实践活动时，内心无比激动，有一种说不出的感觉。或许，我也是从农村来的，经过更高级的.大学文化生活的洗礼，我又回到了农村。我所有的经历和感受都不再像以前那样肤浅浮躁，而是更加理性。当我们生物系的暑期社会组到达目的地xx县xx镇时，专家们首先向xx镇的大鱼养殖户咨询常见的鱼病，然后我们与这些渔民进行了面对面的交流和问卷调查，并向他们赠送了养鱼技术的书籍和光盘。我们还用带来的仪器对养殖农户的池塘和周边土壤的水进行了检测，并指导大鱼养殖户对常见鱼病用药，得到了当地养殖户的一致好评。

在xx镇的所见所闻所感在心里回荡了很久，萌发了很多自我融合的想法。我意识到:无论是哪种形式，党和组织都应该大力推进科技教育下乡活动，因为它是普及的、有影响的、有效的。这种活动对我们大学生也很有帮助。这不仅让我们在实践中得到锻炼，提高了我们的解决问题和认知能力，也让我提高了我的服务。

这次活动开阔了我们的视野，陶冶了我们的情操，增加了我们与社会的接触，进一步刺激了我们的学习、就业和创业。使我们认识自己，对生活和社会有更深刻的理解。

总之，通过暑期社会实践活动，我在服务社会的同时，得到了深刻的教育和提高。实践证明，社会实践是提高学生综合素质、培养高素质人才的重要途径。走出校园，深入社会，通过实践成为人才。迫切需要“走出去，进农村，进工厂，进社区”，发挥知识技能优势，开展形式多样的社会实践活动，更好地服务社会，服务社会发展，在活动中提升自己。”

大学生暑假实践报告心得篇四

这次暑假的时刻我训练了自己一下，在假日开端之前我常常在路上会看到许多的学生推销产品，这样是需求跟陌生人打交道的，我一向以为自己的短少这些才干，暑假中是一个很

好的时机，训练自己，让自己成为一名愈加外向，交流才干，事务才干更强的大学生。

在校园闲的时刻太久了，不知道自己要去做什么作业，总是会觉得自己很无聊，每一天都在糟蹋着时刻，我也觉得自己参与实践的次数很少，许多的作业自己还没有领会过，这次暑假我是在做产品推销，我也迈出了一大步，因为自己也没有尝试过，我便是想要感受一下这种感觉，自己交流才干是不强的，许多人说在做一件作业的时分需求依照自己的强项来挑选，可是我却是挑选了自己不拿手的，其实我觉得这也便是观点不同吧，这次的暑假实践我十分的快乐，充分，也知道了做产品推销的那份不易。

暑假开端的第二周我就全部准备就绪了，从前自己都是在家里宅着在，这次我的挑选了迈出这一步，让自己训练一番，我去到了一家护肤品专卖店做产品推销，从来没有想过自己做这个作业，就像一开端自己不知道怎样去开端相同，不过来到了这儿之后我仍是有人带的，了解了一下咱们产品，也深化的去学习了一些护肤的常识，自己的之前不知道什么叫时刻急迫，这次我是真的知道了时刻急迫这几个字，我来到这儿的第一三天就开端了自己的推销之路，靠着前两天一个匆促而又简略的学习，还有关于产品的了解我开端了自己的推销，自己也不知道会产生什么，总归我是感觉很严峻的。

开端了推销之路，毫无疑问自己一开端处处受阻，我不知道这是什么原因，可是我觉得这一定是自己的问题，一开端我子啊推销的时分也是觉得很欠好意思，自己的言语安排才干不够好，就像在推销产品的时分自己也不能够清楚的表达，我一向在改进这问题，我很清楚这不是不能改动的，这也很简略，这次在作业中我也很清楚，这给我带来的影响是许多的，我迈出了第一步，我就不怕接下来会出什么问题了，我开端一步一步的研究这个推销作业，我把本身的一些问题解决后，这花了我一周的时刻我一向在不断的找陌生人推销。

渐渐的我开端了解用户的需求把人群分类清晰自己要向哪一类的人群推销，渐渐的我成功了，我卖出了产品，这个暑假中我卖出自己第一个产品的时分是很快乐的，后边我也知道怎样去推销了，全部都是进行的很顺畅，总归这个暑假很充分。

大学生暑期社会实践实习心得体会

大学生暑期医院社会实践报告

大学生暑期金工社会实践报告

暑期酒店社会实践心得体会

大学生暑期社会实践证明

医院大学生暑期社会实践报告

暑期大学生社会实践自我鉴定

暑期大学生支教社会实践报告总结

大学生暑假实践报告心得篇五

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。

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！

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！

上班确实……很累，记得第一次第一天上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都没有，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点到第二天零晨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。

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！

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！

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。

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。一个月的社会实践，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！

大学生暑假实践报告心得篇六

20xx年暑假，暂且告别繁忙的功课，回到家乡这片热土，我积极参与到“返家乡”社会实践当中，维桑与梓，必恭敬止，我决定用一次生动的社会实践，回报家乡，记录20xx年的暑假，留下一段珍贵的青春纪念。

在此次社会实践中，在家乡提供的众多岗位中，我选择了我对之充满好奇的气象局工作，在此次实践中，我更加了解了气象局工作，我所理解的气象局工作是人工监测各类数据，气象工作人员在各地实时观测，通过此次实践，我发现气象数据观测通过电脑就可以完成，气象工作人员需要做的是通过电脑观测的数据读懂数据，然后经过精密的计算后将准确无误的气象状况通过各种渠道传递给全县人民，在高达39摄氏度的天气状况下一旦区域站仪器出现问题，那么下乡的指令就已经下达，有时候一天要将所有的区域站仪器检测完成，巨大的工作量，即使有现代化的设备加持，仍然不那么轻松。

在此次社会实践中，我学会了怎样做天气预报，怎样读懂电码，更加深刻的理解了气象工作，增长了见识，提高了我的个人能力，为以后更好地参与工作奠定了基础。

大学生暑假实践报告心得篇七

经过干事和与周围的人比较才华发现自己的缺乏，才知道怎样去进步假如想做就用心肠做好，我信任只需用心了你便有收成！这是我在这次三下乡活动中感悟得到的。

在xx服务队里虽然很辛苦，可是咱们已然挑选来这儿就应当战胜全部困难，这才华表现咱们今世大学生在将来的竞赛中更能习惯社会的才华。这繁忙的七天三下乡的实践活动，觉得仅仅霎时刻的转眼而逝心中真有些不舍。在这七天里总有痛苦与欢笑。我形象最深入的便是遭到了当地领导和乡民们的热心的款代和欢迎。咱们部队也搞了一系列宣扬等方面的活动。给予当地乡民深下了很好的一个大学生的形象。做为一名今世大学生的咱们也一以一个大学生的详细举动证明了咱们的全部。咱们都感到无比骄傲。

在下乡的七地利刻里，咱们做了许多，造访、座谈、观赏学习、沟通体悟。这短短七天的实践路程并非一往无前，相反却是崎岖前行。实践出真知，古人诚不欺我也。只要亲自参

与阅历实践，才华获得更多的常识和收成，不断完善本身。真实意义上的训练自我，以在将来的作业中更好的服务他人。

都说大学是一个小型的社会，是学生正式进入社会的前奏曲，可企业反应回来的信息不只不是今世大学生的优异业绩，反而是现在有适当一部分大学生好大喜功，眼高手低，浮躁的思绪严重影响了他个人应有的价值。整日呆在象牙塔中的我，第一次的尝到了日子的实践和不易。或许，这种逼真的领会，才是我最名贵的收成。

经过暑期社会实践活动，我在服务社会的一同，本身也遭到深入的教育，得到了进步。开阔了咱们的视界，添加了才华，训练了情趣，加大了咱们与社会的触摸面，进一步激发了咱们们的学习、作业、创业的热情。使咱们知道了自我，对日子、对社会有了更深的了解。

社会和大学相同也是一个学习和受教育的当地，在那片宽广的天地里，咱们为将来愈加剧烈的竞赛打下了更为坚实的根底。暑期实践已告一段落，面临不可知的未来，我会罗致暑期实践的阅历，训练进步融入社会的才华。虽然前面有鲜花，也有荆棘，但我必将义无反顾，一往无前，将自己的才华展示出来，为社会贡献出一份归于自己的力气！

大学生暑期的社会实践心得体会

大学生暑期社会实践实习心得体会

大学生暑假实践报告心得篇八

实践的时间并不是太长，也就一个月而已，但是对于自己来说，却是特别的充实，让我也是感受到工作和学习有挺大的不同，岗位上，同事们和我相处，也是给予了我很多的关心让我这个新人也是感受到，一个好的工作，不但是薪水高而已，同时也是工作的环境，成长的氛围很好，让我也是进入

岗位的速度快了很多，通过努力自己也是收获了蛮多的经验，让我看到自己其实有挺多的方面是需要去进步的，虽然是在校学了一些理论，但是其实还是不够的，特别是实操方面，很多工作上的方法都是同事们教我的，这些让我对于自己的专业其实也是理解了更多，理论可以说是基础，没有理论的支撑，同事们教我的方法我也是做不了工作的，以后回到学校也是要继续的努力学好。

而在岗位也是让我对于社会，自己的工作，以及这个行业最新的一些情况有了更深入的了解，不再像之前那样就是懂得一些理论，其实对于自己未来的规划也是不太清晰的，但是现在也是了解更多，同事们也是和我讲了很多社会的事情，一些他们工作的经验以及他们走错的路也是给予了我很多的借鉴，让我知道以后自己应该朝哪方面去努力去进步的，特别是对于自己以后的学习也是有了更多的规划。从现在到毕业，其实时间也是没有那么多的，自己更是要去珍惜在校的日子，去学的'更好一些，此刻的准备更加的充足，那么以后真的走入社会也是可以找到更好，更优秀的工作，而让自己起点更高一些的，工作方面也算是积累了一些经验，不过以后也是要继续的来多做这类的社会实践，对于自身的提升的确很大。

在公司实践的时候领导对于我们的要求也是严格，并没有由于我只是一个月的兼职就松懈，或者是新人就要求低很多，而这也是让我更知道，社会是残酷的，不会由于你是谁而改变，只有自己做的更好一些，才能有收获，而不是被淘汰。

大学生暑假实践报告心得篇九

开始实践的第一天，我和另外的五名同学就被分进了**集团的制线厂。车间的生产线与大学里的课堂是完全不同的两个概念。整整的一天下来，我们从捻线组看到成绞机组，又从成绞机组看到络丝机组，一次次往往返返的蹀躞中，我感觉到整个制线厂的机器都在运转、整条生产线上的工人都在忙碌。生产管理的理论一旦和实际生产见面，就会显出明显的

断层。新奇的东西刺激着我的感官，机器的轰鸣声重重地敲击着我的耳膜，和大家交流起来也得一直扯着嗓子喊才能听清，傍晚走出制线厂才发现连嗓子都给喊哑了。

接下来的几天里，在林厂长的讲解下，在生产的最前沿所待的每一天都有着大的收获，在和生产线的接触中，在和车间工作人员的交流中，我们由看学会了问是什么，由问是什么学会了问为什么是这样。在艺达生活的日子里，企业文化在影响着这些赶来实习的大学生，在每天的实习生碰头会上就能明显地感觉到大家在迅速地进入角色，我们最初谈在艺达看到了多么整齐的厂房多么先进的设备，两天后便在说我们发现在生产管理和生产运作过程中存在的不足之处，再后来我们便开始在碰头会上研究某个小环节为什么不够完善有什么解决办法。我们的思维方式在发生着变化、看问题的角度在发生着变化、分析问题的能力也在节节提升。

看着步履匆匆的**人，看着在不懈努力中已有所成功的榜样，看着搞实业的人从领导到普通工人都一样拥有的朝气蓬勃的精神面貌，我们明白了从大处着眼从小处着手的最直观诠释。“谁满足于现在和过去，艺达就淘汰谁”，企业没有把口号仅仅停留在口号上，个人简历而是把它拿在手里甩在空中变成了啪啪作响的鞭子，警醒着勿忘前进的人们，于企业这是鞭子，于我们每个人，也应该是。

实践的日子我们收获了大学的课堂里没有的许多东西，学到了为人处世的许多道理与方法，学会了怎样学习，也学会了把一根警醒自己的惰性、使自己始终保持自强不息良好心态的鞭子甩在空中，啪啪作响！

大学生暑期社会实践实习心得体会

大学生暑期医院社会实践报告

大学生暑期金工社会实践报告

暑期酒店社会实践心得体会

医院大学生暑期社会实践报告

大学生暑假实践报告心得篇十

在暑假八月下旬，学校为我提供了一个展示自我的平台——农行实习。实习这段期间自认为我是幸福的，因为和我一起实习的同学们，形成了非常友好的团队，大家都能互帮互助，共同学习。

在学校的时候，一直听说社会是“黑暗”的，社会上的人都很现实，都是只忙着做自己的事，都会摆出一副“各人自扫门前雪，休管他人瓦上霜”的情态，可是来银行实习，我根本没有感觉到这样的事情发生。银行徐主任在我接受集训期间，虽有些严厉，但更多的是和蔼的态度，“慢慢来，不要急”，这短短的六个字，声音是那么的温和，流露出的笑容是那么的甜，试问这样的上司你还能说她的不是吗？还有教我们用pos机的老师，对我们这些什么都不懂的实习生，她会细心教我们，每个细节都会重复几遍，为了不让我们在正式上岗出错，她还实施现场演练的方法，提前告知我们实习时会出的错误，还有应该注重的礼貌用语，“请”字当先，对于不熟悉我们工作流程的要给予提醒，顾客临走时应提醒“请带好你的随身物品”，这种情况也确实运用到，再说，我们也代表了农行的形象，这些细节也能让人体会到你的工作态度，也能让人体会到银行的正面形象。到湖北工业大学收学费，注意一下几点就能做好，我深受体会：

- 1、按时到岗；
- 2、有团队精神；
- 3、注重细节；
4. 细心对单。

大学生暑假实践报告心得篇十一

的7月1日我来到了东莞，意味着我的暑期生活更添一道光。

刚到东莞的时候我们都怀着一份憧憬、怀着一份挣钱、挣经验的想法去探索。然而找到了一家工厂——庆帮（做音响）！第一天上班，我与其他同学分开了，我在二楼电感部给主管当助理（写材料、发货单），而其他同学则在4楼做流水线，那时我觉得我的运气比较好，主管就看上了我，顿时让我有点点小开心，连续做了个把星期，因厂里赶货把我从办公室里调到了流水线上，第一天到流水线上感觉蛮好，因为事情比较轻松，容易。一天的暑期实践很快就结束了，在这短短的日子里，让我学到了很多在学校课堂上和书本上所学不到的知识，扩大了自己的视野。

两个月的暑期生活就这样匆匆结束了，还有我的这次社会实践。让整日宅在家里的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种体会，才是最珍贵的收获。

整个暑假我都在充忙中渡过、每天7点半就开始上班，5点半下班，6点半又加班。以至于一天都没吃顿饱饭，做事也慢，但到后面，因为在厂里认识几个小毛孩（未成年）！成天坐着一起说话且在我忙不过来的时候帮我的忙教我这么做、以至于我的速度也慢慢放快了，这样才让我习惯了上班。还让我感觉到人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间同心协力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍。

在这次实践中让我领悟到了，当别人给你的意见，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。这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，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践，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。

大学生暑假实践报告心得篇十二

今年暑假，我将社会实践的场所锁定在了大连天津街古玩市场f4-11的翰韵堂，并随同这家画廊参加和举办了两次大型展览活动，而我不仅实践的过程中获得了较大的收获，而且又得以为自己的未来谋求另一条出路。

这家画廊参加了大连第十二届艺术博览会，他们展出的是**的作品。其作品以其扎实的基本功，高超的技法和独特的风格赢得了书画界以及各参展商的好评。本次展览，我有幸经历了从布展到撤展的全过程，真可谓学到了不少东西。先从布置展厅说起，首先，我们要将事先租用的三个展厅打通，使之连成一个较大的整体，之后要进行精心的计算和安排，充分利用墙上的空间，在不破坏其整体效果的前提下，尽可能的将更多的作品展示出来，之后就要将作品上墙。作品的最佳高度是使其中心同人的视线平行，为了实现这一目的，在悬挂作品的时候我们需要进行精心的计算，在高度基本确定的前提下，才可以对平衡进行简单的调整。接下来的几天就是要守株待兔了。几天的展览过去后，我们也终于满载而归，这是我第一次亲眼见到艺术品和rmb建立起实质性的联系。

就大连地区而言，要将古玩字画作为一个市场来发展还是面临着很多困难的，在工资低，物价高的大背景下，人们对自我的满足大部分还只停留在物质层面，而那些物质生活富足的人又有很少会去追求这方面的享受，其次，大连作为一个年轻的城市，她有着年轻人应有的活力和奔放，但在历史积

淀方面就显得有些薄弱，这就成为了文化产业发展的一个障碍。由于受到家庭环境的影响，我从小就对古玩字画产生了浓厚的兴趣，但在素质教育的大环境下，我却从未产生过把绘画当做职业的想法，并最终选择了英语作为我的专业。时至今日，当我有幸同画家进行交流的时候，我再次意识到，自己当初的选择是对的。画家有些时候是很风光的，举办这次展览他要做的也只是拿出自己的作品，其他的一切他都不需要去考虑，当然，衣食住行的问题也有人争相为其解决，而且统统不用自己花销，但风光的背后却有着不为人知的艰辛。作为一名职业画家，绘画是他们的唯一经济来源，所以这就需要极好的心态去面对突如其来的赏识和批判，而绘画，尤其是中国画又是讲求意境与韵味的，没有了一颗放松的心，就不会产出好的作品。

在展览的这几天里，我不禁受到了文化艺术方面的熏陶，更意外的是我竟然有机会能够让自己的专业在这里大展拳脚。我们展出的作品吸引了一位来自俄罗斯的外国友人，我从她的表情里看出了她对我们的作品的喜爱，于是便鼓足勇气上前用英语搭话，几句话下来我发现我们还是可以进行沟通的，由于发音的问题，我们之间还是要去将对方的意思进行揣摩，不过基本不影响交流。我向她简单的介绍了中国画以及中国的古典文化，她对此表示很感兴趣。在送走这为外国友人后，我不禁想起了听力老师跟我们说过的话，听力的最高境界不是能听懂bbc或voa□也不是能够不借助字幕而看懂一部英文电影，而是能听懂各个国家人说出的英语。努力吧！

这次社会实践，我选择了一个与自己专业看似毫不相干的领域，但却意外的为自己开辟了一条新的道路，也许我真的可以在把英语掌握的前提下借用英语这个工具，为博大精深的中国文化更好的走向世界尽自己的一点绵薄之力。

大学生暑假实践报告心得篇十三

第一我暑假是在工厂工作，过去我认为这是我不可能去的地

方，现在回想起来那就是一种心高气傲的想法，这次暑假的时间虽然不长，但是我还是决定去工厂体验一下，我不是一个人去的，和几个好朋友一起去的，去的时候还是感觉有点压力的，我一直都希望自己的能够在这方面保持着一个乐观的心态，这次的社会实践让我体会了一个深刻的道理，我也在不知不觉当中感受了这一点，无论是做什么事情这些都是我应该去做好的工作，虽然一开始是觉得自己坚持不下去，但是同行的伙伴都是在坚持着，我要是放弃就是证明自己不行，在工厂每天重复着一样的事情，工作也是两班倒制，这让我感觉是在是压力很大，我现在回顾起来的时候是有一种减持后的喜悦感。

在这次实践当中体会到了很多，坚持去做一件自己的认为难的事情，这本身就是不易，我做到了，在这个过程中我也看到了社会当中一些现实的东西，在学校是体会不到的，在工厂工作的时候一般都是自己做自己的事情，工作是自己的完成的，做不好就需要走人，做什么事情都讲究一个效率，这让我明白如果除了社会，在工作当中不努力就会被淘汰，这个社会的节奏是非常快的，快到我们反应不过来，只有自己不断的努力通过自己的努力去做好自己应该做好的本职工作，这样才能够得到锻炼，我明白了自己有让自己强大才能够立足的道理，一定能够不要让自己消耗时间，我以后也一定会努力去做好自己分内的事情，这是对自己工作一种重视，在以后的大学生生活当中严格要求自己，实现一些超越，对未来有一些规划，努力去提高自己各个方面的能力。

大学生暑假实践报告心得篇十四

这次暑假，自己想要增加一点社会经验，学会一些为人处事的道理和方法，在家里的支持和介绍下，来到了家附近的一个超市做收银员。

我认为，社会实践不仅能够增长自己的见识，增加社会经验，也能够赚一些零花钱，是一举两得的事情，所以我很爽快的

就来到了超市当收银员。其实在去之前我也纠结了很久，因为我自己平时比较的粗心大意，害怕收错钱，要自己赔，但是妈妈说我可以慢一点收，不要着急，排队没关系的，所以我就去了。在一个月的社会实践结束之后，我也从来没有少收过钱，经常都是多收，也收到了其他阿姨的夸奖。

在超市，我的上班时间是从小早上八点半到晚上八点，一共是十一个半小时，虽然看起来比较少，但是在我们那个小地方已经算多的了。一开始确实受不了这么高强度的工作，也打过退堂鼓，但是坚持下来之后就觉得时间其实也过得很快。让我不满意的地方就是没有时间吃饭，每次到吃饭的时候就特别多的顾客，吃到最后饭都冷了。

因为是在一个小镇上的超市，所以不讲理的人确实比大城市的人要多很多。一开始我经常被这些人气哭，实在是太不讲理了。但是后来见得多了之后，我就学会了怎样与这些人打交道。有些人会为了几毛钱的事跟你吵架，因为超市的塑料袋是不收费的，所以有些人就会想方设法的.多拿几个袋子，特别喜欢占便宜。对于这些人，实在是没有什么办法，只能让他们少占一些便宜，不能由着他们来。

也是因为这些人，我经常受委屈。但是以后工作的时候，受的委屈肯定不会少，所以需要我自己消化，不要把私人情绪带到工作中去，不要影响工作。

不管在什么地方，做什么岗位，都会遇到一些不讲理或者喜欢占小便宜的人，这是无法避免的，需要我们自己不断的调节心态，去适应这些事情。虽然过程让我比较的不好受，但是我也成长了不少。在拿到工资的那一刻，心里充满了喜悦感，父母对我这一阶段的表现也很满意。我能够坚持下来，也离不开他们的鼓励和表扬。我用我这一个月赚的钱给爸爸妈妈换了手机，虽然买了手机之后我的工资就没有多少了，但是我还是很开心。

大学生暑假实践报告心得篇十五

通过社会实践能够让人快速的得到锻炼，这次暑假我去到了一家工厂，开始了暑期的实践，过去我是从来都没有过这样的经历，这是我第一次出来实践，我首先是感觉非常的有意义，虽然暑期的时间比较短暂，可是我现在感觉非常的充实，通过这段时间以来的实践，我也有一番感悟。

我现在回想起来，我觉得自己是缺乏这方面的锻炼，过去在学校的时候并没有过这样的经历，所以我还是感觉很有动力的，我也在一点点的让自己做的更好，通过这样的环境我也得到了很多的进步，暑假现在也结束了，我一开始的时候还是非常不适应的，每天都是重复一样的工作，这确实让我感觉很有问题，确实这让我感觉还是很不好的，回想起来这段时间我还是有一些压力的，在这方面我也不不断的在加强自身能力我，在两个月来的工作当中，我确实是得到了很多的提高。

由于自己性格原因，不擅表达，平时和周围的人也是没有太多的交流，一开始的时候也是非常的不适应，这确实让我感觉很有意义，在平时的工作当中，我也在认真的思考自己做的如何，现在回想起来的时候，用实践去锻炼自己，通过实践去丰富自己，虽然每天做的工作都是一样的，在车间流水线上面，重复一样的工作，但是我也一直都感觉自己在这样的状态下面做的还是不错的，这也对我而言是一个很重要的事情，这样的实践方面我确实还是做的比较认真的。

社会实践也是一个很好的方式，我也一直认为通过这样锻炼，自己能够积累很多经验，针对这次的实践，我也确实是得到了很多的提高，感激周围同事对我的认可，我虽然不善言辞，但是车间的工作当中，做事情还是比较积极的，给周围的人留下了不错的印象，我确实是真心觉得这是我应该要有的态度，让自己得到足够多的锻炼，不断的提高自己的能力，在做这份工作之前，这段时间以来我确实也是得到了一个很大

的提高，通过这次实践我丰富了很多阅历，这次也赚到了自己人生的第一桶金，我感觉非常的有意义，这对我来讲确实是很不错的，所以我会继续坚持去做好，让自己获得更多的提高，这一点是毋庸置疑的，暑假当中的点点滴滴中，我也确实是获得了很多进步，还有一些调整，感激这几个月来的实践经历。

大学生暑假实践报告心得篇十六

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——xxx有限公司。

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都没有，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！

大学生暑假实践报告心得篇十七

我们学校举行了一次社会实践活动一路上同学们都很高兴。到了某某我们就迫不及待地跨进了大门。

首先我们来到了某某。看到别的小朋友坐在上面，一会上，一会下，还不时发出尖叫声！心想：这个游戏真刺激呀！排

了许久的队，终于轮到我们了。刚一系好安全带，我心里别提有多紧张了。随着音乐我们就慢慢地升到了顶端，向下一看，哇真美啊！这一块粉，那一块黄，真是多姿多彩，美不胜收啊！忽然我们从空中唰的落了下来，我感觉自己像飞起了一样轻飘飘的，心好像也快要跳出来了。有的同学却说：我还没看够呢，怎么落下来了。某某见我们没全被它吓着，于是又一上一下地来回循环了几次。刚开始我有些害怕，可后来因为循环的次数多了，我也就不怎么害怕了。我环顾了同学们那一张张恐惧的面孔，听着同学们那一声声撕心裂肺的叫声，就再一次深切的感受到了青蛙跳跳跳的刺激了。后来我们还进行了某某，某某，某某等新项目。

时间过得真快呀！不知不觉已经某某，我们离开了某某。我想学校组织我们去社会实践活动并不仅仅只是让我们去游玩，而是希望可以通过社会实践活动来开阔我们的视野，丰富我们的知识，锻炼我们的意志，促进同学与同学之间友谊，真是一举四得啊！

大学生暑假实践报告心得篇十八

XXX

掌握各种电视广告片、平面广告的制作方法。

XXX

通过社会实践，能够锻炼我自己与人交往的能力，扩大交际范围，进一步加深对自身专业的了解，培养对专业外知识的兴趣，增加工作经验与收获，也从中发现自己从未发现的方面，或许需要改正的习惯，更或许是某个被掩盖的亮点，给自己一个正确的定位，确立相对现实的目标。结合平时在校学习的专业技能，再加上实践，使之更加完善。另外，我还实践了其他领域的工作，扩展自己的知识面，锻炼提高自己的能力，见识不同的人，不同的家庭，不同的工作，学会怎

么做人，与人相处，如何高标准完成一个广告案例，提早适应社会，为今后成为一名优秀的广告设计师打下扎实基础。

7月4号学校的所有事情办妥了后，就准备开始之前已经联系好的假期实习了。这是大学生生活最后一个暑假了，9月份回来就要准备答辩，然后12月就要出去找工作了。自己什么水平搞的并不清楚。

7月5号朋友陪我到了位于xx市的xx电视台生活资讯频道工作部。简单的自我介绍后，我和主管技术的高老师说了自己的情况。专业上的、生活上的都谈了一下。然后自己出去找地方住，忙碌的一天……晚上在租来的房子里静静的躺床上想了很多不靠谱的事情，但是并没觉得孤独寂寞。我喜欢这种陌生的感觉，我热爱生活，我渴望未知时期盼新机的等待。

开始上班后我并没有感觉到有很多压力，高老师是个很平和的人，在给我说了制作的流程和方法后，我有时候并不能尽如人意的把交给我的案子完成了。但是公司的同仁更多的是给我提出一些好的更改建议，并且不断的鼓励我。在这种环境中我成长的很快，在做每一个案例时我都在自己的想法基础上听取老师的指导不断完善自己的作品。

因为在学校很难接触到那些专业型的硬件和软件，所以我出去后基本上是一点基础都没有的，譬如广播级摄像机的使用方法、以及机房播出系统的使用。当我面对这些新东西的时候，我还是有些小紧张的。我怕完不成领导交给的任务，但是我更加深知我需要勇气需要敢于担当的精神。如果迈不开这一步那么我的实习是没有意义的。所以我坚定信念，开始自己从头学起这些新的知识，尽管这个过程我出了很多错误，可是在老师和同事的帮助下一样样的改正过来了，之后不到两个礼拜我就完全掌握了上面所提到的新知识。回想起来我当时如果没有勇气去担当那些自己薄弱的东西我是不会迅速成长起来的，那么我实习的意义也是没有多大的。

我之前一直深刻的明白一个道理，我认为干工作就是自己品质的体现，我不能只为干工作而干工作。在掌握了工作的方法，完全具备了完成广告的技术后，我就可以单独的完成一些广告案子了，在接到每一个广告案子的时候我都认认真真的去做，在不懂得地方也积极的去问老师，并且和客户沟通广告的表达意图，从而完美的完成工作。就这样我在昆钢生活资讯频道学习实践了一个半月。很庆幸的是我达到了实习了目标，并且公司领导认为我不管是从做人还是对待工作上都还行，所以我在要走的时候单位领导组织了一场欢送我的活动，大家聚了餐也唱了歌很尽兴。然后负责业务的老总也和我谈了一下我个人工作的事情，提出了如果我愿意的话答辩完了可以直接可以过来上班的希望。我很感动，也诚恳的表达自己的想法。

就这样我的实习圆满的画上了一个句号。尽管短短四十五天的实习，但是我却学到了很多学校学不到的东西。专业上的，为人处事上的，我自信的认为我都有很大的提高。我知道了书本的东西和实际操作的距离，也明白干工作是必须要努力的，因为它代表了我们的品质。我们不想也不能把工作干完后，给人家留下的是工作没干好人也不咋样的印象。如果那样就真的太失败了。

第一、面对挑战要敢于担当，直面自己。

刚去报道的时候面对陌生的工作环境、我很紧张。不知道怎么尽快的融入进去，想过避重就轻的去做那些力所能及的事情，但是我想我是在实习，我的实习意义就是来这里给自己充电，学新的东西，掌握自己不熟练的技术。如果不敢担当不敢直面自己的薄弱环节，那么困难永远都是困难的，不会的我永远也不会。于是我积极的去担当那些自己并不熟悉的业务，在这个过程中不断的去请教老师，询问同事。经过一段时间自己已经完全胜任了各项工作。所以我认为刚出去工作的时候，我们并不一定干的就是自己所擅长的工作，面对复杂的工作任务，陌生的工作环境。我们唯一能做的就是敢

于担当、敢于直面自己的薄弱环节，然后有的放矢的去改进，去学习。尽快的融入工作中，迅速的成长起来。只有这样我们才有可能产生价值，而对于用人单位我们才会被认为是可以产生效益的人才。所以我认为这一点很重要。

第二、做事情一定要认真负责。

我们大学生在学校里面接触的东西都很正面，离社会是很有一段距离的。所以在工作当中容易理想化，容易产生过于浪漫的想法。但是工作是实际的，所以我们在干工作的时候遇到一些未预知的困难时候时总是很恼火，这时候就会产生一些消极怠工和敷衍了事态度。我在实习的过程中，有一次公司领导吩咐我做做一个公司户外宣传海报。我以前基本没有做户外广告的经验。在纠结了两天后实在是想放弃了，于是就简单的做一个就成了。可是后来想想，我不能这样。首先领导让我做事儿就是给我机会，如果我敷衍了事，这首先是对领导的不敬，我敷衍领导一次，我可能在领导眼里就是一个不负责任的人，那么我以后可能就没做什么做事的机会了。其次这样做是对我自己人格品质的践踏。如果一个人担负着别人的信任和希望却让人失望了，这是不可原谅的。这是对自己人格的践踏，这是对自己品质的猥亵。所以我认为做事一定要认真负责，只有这样，我们才会有更多干事的机会，干事情的机会多了，我们成功的机遇也就来了。

第三、刚开始工作时候姿态低一些，要诚恳一些。

我刚去公司的时候，很多东西都不会，很多事情也不懂。但是我很诚恳，姿态也很低的去询问同事，请教老师，我发现大家还是很乐意的去帮助我的。公司不管是领导或者同事有事情需要帮忙，只要是我力所能及的我都是在第一时间去提供帮助的。这样就很快的和大家打成一片了，然后那些不懂得知识，不懂的事情也就在这过程知道了，了解了。作为一个新人，最重要的就是要知道自己的不足，要勤奋些，姿态很低的去做事做人。只有这样才会尽快的融入工作环境，而

少走一些弯路。

这次暑假实习我觉得我完成的很完美，我认为我达到了实习的目的。我学会了很多实用的技术，这为我年底找工作提供了先决条件。实习完后回到学校我学习知识的时候就不会像以前那样盲目了。并且我实习的这个过程接触了很多人，见识了很多事。我认为我比以前更加成熟了。我想这次完美的假期实习经历必将对我以后的学习工作生活产生重大的影响，从而让我成为一个可以为社会创造价值的人。