

社会实践总结 2022（精选 16 篇）

社会实践总结 2022（精选 16 篇）

社会实践总结 2022 篇 1

炎炎烈日当头,正是由于有这样的环境,正激起了我要在暑假参与社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的又手和大脑维持自己的生存,同时,也想通过亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会,在实践中增长见识,熬炼自己的才能,培育自己的韧性,更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用,自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践,找出自己的不足和差距所在。

付出辛苦的劳动,收获一份贵重的经受,得到一种在书本上学不到的知识。通过这次在烧烤店里的实践活动,我深刻体会到赚钱的不易。每天从早 9 点到半夜 12 点有时会更晚,只要客人不走就不能下班,中午也没有时间休息,真的好累啊!刚去的前两天我都有放弃的念头,但是我想就这样放弃了实在不甘心,我告知自己肯定要坚持、肯定要撑住,不能半途而废。渐渐的适应了那的生活和工作。

刚去的前几天我在前台干服务员,客人来了先给客人拿菜单,客人点好单后再给客人报一遍他所点的东西,以免消灭错误。然后找串拿到后厨叫给师傅,烤好后师傅会按铃以作提示。服务员在前台听到后会很快到后厨取烤好的东西给客人端上,并告知客人:您的某某东西好了,请慢用,有什么事您支声就好了!有时候店里的客人多了,就会消灭错误,比如说客人后加的东西没有加单,跑单等等,老板就会毫不客气的训斥你。有时候也并非服务员的错误,服务员告知站吧台的经理加单,经理却忘了而后消灭脱单现象,那么无论说什么都是服务员的错。老板说什么都要听,对错都不重要了听就好了。我学会了忍耐,学会了多干活少说话。

人在矮檐下不的不低头啊!没有必要为了一时心快和老板起争吵啊!应有大肚能容天下事的气量,心有多大就能干多大的事。用光明的眼去看世界,它真的好秀丽。认真去体会,你会得到意想不到的感觉!生活其实很真很美很真实啊!有多少人没有工作,有多少人每天为了一家的生计而奔波。有多少小孩没有书读,有多少人背井离乡查找生活源泉啊!和他们相比我是幸福的,我是欢快的。我有书读,我有家里帮我,给我钱花,不知道忧愁为何物的我现在知道挣钱是多么的不易。我是那么的不知足啊!总想什么都靠别人来帮我,现在我知道了谁也不能一辈子都帮你,伴在你左右的只有空气,只有自己才可以让自己依靠啊!

在店里干了不几天后厨的厨师因有病要走,但是没有找到新的人来干,她就提出让我进后厨学徒先顶几天。老板没有方法就同意了,我学了一天多师傅就走了。在一天多的时间我学会了客人常点的一些

Word

抢拌菜、土豆泥、鸡蛋糕、疙瘩汤等等。就

这样我在后厨顶了几天,新来了师傅我就不做了。但是老板叫我在后厨打下手,我同意了,其实我并不想在后面干,后厨的温度在 37、38 度左右,还很闷,只要排风打开就老大噪音了。但是我没有选择的权利啊!我在后面要帮烧烤师傅杀鸽子和鹌鹑,刚开头我真的好可怕,活生生的鸽子就在一瞬间就没有了生命,在二格外钟左右就成为了人口中的美味了。心中很不忍啊但是没有方法,世间有很多的不舍啊!但是没有部分不去失去,有些东西是没有选择的余地的范文大全。

每天都要洗碗刷筷子,手每天都在水里泡着,手都肿了。满手都是伤,心里也很痛。但是我不会说放弃,我不允许我自己放弃,人就该有耐力。每天要给大家做伙食饭,还要打下手,真的好累好累。我在这次实践中学到了很多很多。和我一起打工的还有几个农村小孩,他们都不念书了出来打工,家里很困难,没有方法啊。他们真的好可怜,但是真的没有其他的选择了,不是吗?

实践,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识有用武之地。只学不实践,那么所学的就等于零。理论应当与实践相结合。另一方面,实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实践,学到一些在学校里学不到的东西。由于环境的不同,接触的人与事不同,从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习,从学习中实践。而且在中国的经济飞速进展,又加入了世贸,国内外经济日趋变化,每天都不断有新的东西涌现,在拥有了越来越多的机会的同时,也有了更多的挑战,前天才刚学到的知识可能在今日就已经被淘汰掉了,中国的经济越和外面接轨,对于人才的要求就会

越来越高,我们不只要学好学校里所学到的知识,还要不断从生活中,实践中学其他知识,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。

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状况。或许工作中运用到的只是很简洁的问题,只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨,实际操作这么简洁,但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?或许老师是正确的,虽然高校生生活不像踏入社会,但是最终是社会的一个部分,这是不行否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教育,有些问题有了在课堂上认真地消化,有平常作业作补充,我比一部人具有更高的起点,有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题,作为一名新世纪的高校生,应当懂得与社会上各方面的人交往,处理社会上所发生的各方面的事情,这就意味着高校生要留意到社会实践,社会实践必不行少。到底,2年之后,我已经不再是一名高校生,是社会中的一分子,要与社会沟通,为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的,以后的人生旅途是漫长的,为了熬炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作,不愿在校读书;而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学,学习先进的科学知识,为的都是将来走进社会,献出自己的一份力气,我们应当在今日努力把握专业知识,明天才能更好地为社会服务。

社会实践总结 2022 篇 2

社会实践是高中生课外教育的一个重要方面,也是高中生自我能力培育的一个重要方式,因此对于我们高中生来说,能在寒假有充分的时间进行实践活动,给了我们一个生疏社会、了解社会,提高自我能力的重要的机会.作为高二的学生,社会实践也不能停留在大一时期的那种毫无目的的迷茫状态,社会实践应结合我们实际状况,能真正从中得到收益,而不是为了实践而实践,为了完成任务而实践.我觉得我们在进行社会实践之前应当有一个明确的目标,为自己制定一个切实可行的方案.应留意实践的过程,从过程中熬炼自己、提高能力.

因此,为了更好的了解社会,熬炼自己,感受社会就业的现状,体验一下工作的乐趣,这学期的假期我依据时间及自己的实际状况在假期期间找了一份促销的工作,虽然仅有十多天时间,但我觉得受益匪浅,基本上达到了自己的目的.短短的工作让我体会到了就业的压力、自己能力的欠缺及社会的艰辛,同时让我感到工作的无比欢快,一种在学校自由天地无法体会到的残酷竞争的"愉悦".

先来介绍一下我的工作环境淄博大福源超市.它是一家大型连锁超市,主要服务于周边居民的日常生活需求,它的营销部门被分为好几个部分:副食食品科、饮料酒水科、生鲜食品科、服饰杂货科、日常百货科、家用电器科等等.我的工作日程是这样安排的:每天上午8:00上班晚上9:30下班,在岗时期要参与超市盘点和入库整顿.有空时帮理货员看看货架的排列是否整齐和清洁、货品的齐缺并且准时加货上架.在别人眼中,超市的兼职工作是相当轻松的,但他们又何尝知晓,超市的工作和他们说的却正好相反!每当超市大库来时,每个人都将变的更加劳碌,根本就没有休息的时间,哪怕是喝一口水在那工作的半个月中,我就有那样的体会,从卸货到货物进仓往往要持续两个小时左右,"累"成了每个人的写照!但当我们把货物全部进仓后,也不行能有什么时间去休息,工作中始终都是站着或是在奔跑的途中,有时由于业务的不生疏我经常受到区域负责人和主管的讽刺.每到要进行盘点的时候,就是我变成"牛"的时候.所谓盘点就是在那天下班后,等到最终一位顾客跨出大门后,锁门交代各自所要盘点的货架开头一一对应的数量、金额和品目盘点各单位例行工作总结小会打扫卫生.

记得曾经有一个长辈就跟我说：不管做什么要多做事,少说话!话虽简洁,但真正做起来就不简洁了.要在众多同事、干部甚至于顾客眼里一开头就留下一个好的印像可不是一件简洁的事情,而且我要在同类品牌的公平竞争下让销售量来说明我工作的努力,击败对手,这的确有难度.我至今还记得我第一天将台子摆出,开头招揽生意的那一刻我极度期盼下班回家和难以面对大众的羞怯心情.喊话器毫不留情的将我是个生手的隐秘公之于众,还有四周和我一样在做促销的那些老手们的古怪 与称赞,好在超市的厂方专职促销员大姐很照看我,她认真地给我讲解了有关具体的事项和要留意的重点,比如说我决不能破坏超市的法规.俗话说：“国有国法,家有家规.”自然,作为一个单位也有相应的规定了.我们超市制定了很多的规定,比如：不行以串岗、不行以闲谈、不行以把手机带在身上等等.不管是谁,随喊随到.在超市做促销员,有时还是很忙的.特殊是周末,很多的供货商都在周五送货以便应付周末的客流量,然后顺便结帐.有时候,一连几家供货商送货来,这时候就忙了,有很多货物卸在收货处.仅有几个人在收货处是忙不过来的.既要验货又要把货装走.于是,他们就需要人来帮忙了.我是刚来的,对仓库的布局不了解,好多次帮倒忙被领导骂.并且去了一般员工不该进去的机房重地被赐予了严重警告.我要把各个柜台的货物分开,并分别送到各个货架四周,假如是一般的货物倒是没什么,但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了.超市进货都是几千箱饮料、几百箱酒的,每卸一次都特殊累,但是谁叫我是新来的,虽然是女的也还是难逃新人受欺侮的厄运,只有这样才能相安无事,大

姐她当时也是这样过来的.

当然在没有货要上的时候肯定要找点事情做."上货',说通俗点,就是"补货'.货架上的货物被顾客买走了,货架就空了,这不仅影响了排面还会影响销售,得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去.假如超市的顾客很多的话,不能只顾着补货,要看着点的.等到货架上的货物都补齐了,就站在排面前吸引顾客对你的产品产生爱好,我拿着托盘拦住路过的客人让他们品尝,并且重复我已经重复了几百遍的解说台词.假如没有什么顾客,也没有货要补,那就抹货架.货架一段时间不抹后,就会有一些灰尘,顾客看到有灰尘的产品,感觉上就像这件产品时间长了、是旧的,自然就不会买了.这样不但给顾客留下了个坏印象,而且货物也就卖不出去了.其实,抹货架还有个好处:可以坐下来!这个很好,在超市是不行以坐下的,谁能连续站那么长时间啊?所以,在没有什么顾客而且没有货补时,可以抹货架.

要在超市这个鱼龙混杂的环境里顺当生存我还总结了一个经验：巴结上司拉拢同事,间歇施点小恩小惠.馋嘴的员工的谗言也特殊多,所以当它们厚着脸皮向你讨食的时候,原则上你是不应当给它们偷吃的,由于假如偷吃的员工被抓负责该产品试吃的促销员将一起受罚.但是假如你要清高而坚持自己的原则而拒绝它们,接下来你的路程将很难走下去.当领导来视察或者是暗访的时候,有些话是不能说的而有些话是要放宽尺度去说,领导的脸皮三分薄,假如你把过低的销量告知他,他面子挂不住,但是你若虚报的数量过多,等到月终审核的时候就有点苦头吃了.

总的来说,在超市里打工是确定有收获的.我进入了社会,提前了解了社会,对这个社会提前有了生疏,我以后在社会上就能少走点弯路.和以往的实践不一样,这次的我真的看到了自己的不足和优势,当我认真工作起来就会很投入,但是当我遇到挫折的时候我就会手足无措,到底还是学校里养着的学生,做起事情来一点也不老道,这是我父母给我的评价,我自己也是这么认为的,原来社会实践的作用就是让我提前知道自己的缺点,让我们在一次次熬炼中学会客观地看自己,不要把自己看得比天还要高,以免以后毕业了择业眼高手低,到头来一事无成.我想这一次的打工,会永久记在我的心里,到底那是我第一次感到：无论什么事都不能靠别人,只有靠自己!但是这一切首先,是要拥有知识、能力还要有持之以恒的决心.没有足够的知识、能力是根本无法在社会上立足的.而没有决心,你的一切都是徒劳,都只是纸上谈兵.因此,我要更加努力,争取成为社会的栋梁.

Word

社会实践总结 2022 篇 3

人生是由许许多多第一次堆砌而成的，对于大一师范新生的我而言，第一次站上讲坛，为学生们上课，感觉是奇怪的。近一周的实习，使我真正体会到做一位老师的乐趣，同时，它使我的教学理论变为教学实践，使虚拟教学变为真正的面对面的教学。近一周的实习，现在回想起来，短短的实习生活，感觉可以说不错，真的很不错。当我闲逛在实习的校内里，那出自学生的一声声"老师好。"老师好的感觉真好，我有时觉得自己是不是被叫上瘾了。呵呵。。

XX年1月13日，我带着紧张而又期盼的心情来到了雷城中学，开始了为期一周的教育实习。

这次的实习内容主要包括以下两个方面，分别是教学工作和班级管理工作两部分。其中教学工作涵盖的内容相当广泛，不仅包括听课、备课、讲课、批改作业、试卷。由于实习的时间并不长，只有短短一周，但光是上述几项工作要做好，亦绝非一件简洁之事。作为一名教师，除了要做好教学工作之外，班级管理在教师生涯中也起着举足轻重之功用。记得第一天到学校报道时，大四师姐就跟我说："要当老师，首先要从班主任这个工作学起"经受了一周的实习生活，让我初尝到身为人师的甜酸苦辣。现在就让大家跟这我笔端文字的游走，体会一下初尝老师的辛酸和欢快。

首先，从教学工作说起，到底，教学是教师职责之根本所在，假如连教学也谈不上，实在有愧于"教师'之名。

(一) 见习听课阶段

虽在课余时间修读国教育学和心理学。但书本上的知识到底是高度概括的理论化知识，与实际的操作应用还是有一段距离的。为此，我花了极大一部分实习时间在听课这个环节上。当了 2021 年学生，听课的经验可谓相当丰富，该怎样高效率听课学习，可是再生疏不过了。然而平日的听课是为了学习老师所教授的知识，但这次的听课目的有别于以往，听课身份也与别不同。此次听课是作为实习老师，学习有经验的老师们的教学方法：怎样处理课堂秩序；怎样引导学生思考；他们的提问方式；他们的教学姿势；教学语言表达等教学常规性知识。上述的教学常规知识虽说不上浅显易懂，但要把他们机敏地运用到实际教学活动中却蕴含着极大的学问，如在教学过程中要依据学生的水平不同，以及班级氛围的不同而适时调整教学策略，用适当的教育手法才能最直接地把知识传授给学生。除此之外，我还现了在当前的教育制度改革中，教师在教学过程所发挥的职能也发生了转变，教师在课堂上，老师不再是只顾传递知识，现在要留意教学相长，学生和老要多沟通，要培育学生自主学习的能力，老师在整个过程中充当着引导作用，目的是诱发学生独立思考能力。通过了一周以来系统式的听课学习，初步领会到教学从新课导入，识字词，深化课文内容，复习巩固这几个环节中，教师运用不同的方式诱导学生思考学习，从而把握肯定的知识内容。除此之外，驾驭课堂，管理课堂纪律也大有学问，要使同学们很好地学习必需建立在良好的纪律上。这点对于学校教育尤为重要。最终，把握授课时间，把握教学节奏，有助学生对知识的消理解。

(二) 课堂教学阶段

1、 英语复习巩固测验，初次监考，错误频出。

开学的第一天，为了测试学生假期的学习状况，该校实习随堂复习巩固测评。指导老师让我监考三年一班。一进课室，只见乱哄哄的一片，很多学生由于对我不生疏，于是开头肆无忌惮起来。开学第一天，就抛给我一个难题，由于从来没接触过这方面，于是当时有点措手不及，不知如何把握课堂纪律。虽然经过我一番努力之后，同学们最终还是安静下来，但照旧有个别同学交头接耳。看到这一现象，我不禁思考起该如何去把握课堂纪律，把握学生心情这个问题。假如一个老师连驾驭课堂的能力都不具备，我想他的教学效果铁定大打折扣。所以要当一名称职的教师就要从驾驭课堂上学起。基本上，全部的学生都是畏惧有威猛的老师，所以面对学生时，要严峻认真，营造一种良好的课堂氛围。对于这次监考中，以下几点问题处理的不当，处事还不够成熟，学生情绪还比较浓，现场把握能力还需进一步加强。如收试卷的时候，我让组长收完然后交给我，结果教室又因此而吵闹起来，毫无纪律而言。后来指导老师告知我，作为教师应当擅长培育学生独立能力，只要把事情交待给科代让她组织同学交卷就可以了。听完导师的教导后，我才恍然大悟。心里暗暗想着以后在实际工作上肯定要好好留意。虽然监考只是短短的四格外钟，对与我来说是格外难熬，由于自己处事不当，造成课堂纪律混乱，没有起到教师的实质作用。通过这次监考，让我重新思考着如何发挥管理职能作用。

别看一节课才短短 40 分钟，然而对于一名老师来说却是一场漫长的预备。为了上好一节课，老师要在课前做好一切资料预备，设计好教育实施方案，试讲等前期备课工作，最终经过细心预备的课才

Word

能完整地呈现在学生面前。

(1)备课。并不是单纯地看看课本和教学参考，然后任凭写一下教案便万事大吉了。以前，我对备课的了解，就是老师把课文看熟了，然后背一下教案，就可以轻易地上课。但是要面对真正的学生时，备课是要考虑很多方面的。这是我从实际的教学过程中以及向资深老师借鉴的经验得来的，大体上，备课包括以下几个方面

a、 备课本，即生疏教材。因此教材是教学的根本，因此作为老师肯定要生疏教材，字斟句酌，力求从教材中发掘适合学生学习的知识点，以及挂念学生把握课文的突破口。除了生疏将要授课的课文内容外，还要擅长从中发掘课本中相像点，以便学生可以学会只是迁移的同时，巩固已学知识。

b、 备教学。备课本虽然可以把教学重点、难点整理除了，但是这些都是课堂内容的实质部分，要通过哪种方式把全部内容串联起来，才是授课的关键。因此，作为老师肯定要把整个教学方案，包括教学目标，教学重点，难点，教学流程等内容具体写下来。在心中形成一个整体的思路，讲课时便可以依据这个教案而适当现场发挥。

社会实践总结 2022 篇 4

3 年高校生活转瞬即使。20xx，当我们还站在大三憧憬时，便被时间和现实狠狠的一把推向社会。作为 20xx 年的毕业生，今年正是我们实习的时间，当我拿着一纸介绍信去实习单位报道时，我知道这意味着什么，在学校里的那些当心情小困扰小挑战，都已经成为微不足道，纸上谈兵的过去。假如高校三年是我们做预备的时期，是我们资本积累的时期，那我们现在应当考虑如何让我们的资本得到应用和运转，那既是如何在社会中使自己的能力实现其价值。我们将有崭新的身份和状态，我们将面对更大的，更现实的任务和困难独立，工作，生存。随着社会的快速进展，当代社会对即将毕业的高校生的要求越来越高，对于即将毕业的我们而言，为了能更好的适应严峻的就业形势，毕业后能够尽快的融入社会，同时能够为自己步入社会打下坚实的基础。

离开学校后我在厦门麦洋贸易有限责任公司里面实习工作，麦洋贸易有限责任公司是一家年轻的、朝气蓬勃的新兴电子商务公司，有一支布满青春和活力的幻想青年。公司致力于成为专业的电子商务托管平台，全心全意为传统企业开拓网上销售渠道。目前公司受企业托付，全权负责 fantus(梵图斯男装)商城旗舰店和淘宝店铺的运营工作。公司拥有知名度较高的独立原创男装品牌的同时，也为大中型企业进行网站筹措、设计，网络推行营销于一体的国内首家云服务综合性电子商务托管平台。而我主要负责公司的平面设计。

经过了一段时间的理论学习，使我对设计有了基本把握，对于设计基础也有些把握。也因此对设计有所宠爱，期望能找份相关的工

作，作为应届生，心中想得更多的是如何去做好一个设计、如何更好的去完成每一个设计任务、甚至成为一名职业的设计师。在实习过程中，我深深地感受到做设计通常是缺乏足够的市场和管理上的经验，做出的设计作品经常会与市场经济脱节；而作为管理者通常缺乏设计基础和审美能力，往往为了追求市场效益，过多地拘束设计师的思维与创新，忽视了设计要素的重要性，造成了设计的庸俗化。所以我们不仅要基础设计理论能够娴熟的运用，对管理学、市场营销、财务管理等各个方面也都有了初步了解。

因此仅仅通过在学校所学的理论知识是远远不够的，这就需要我们去实践，走进公司，将所学理论与实践相结合，这也是我们这次实习课程的目的。

实习时间：

20xx 年 XX 月 1 日 20xx 年 12 月 31 日

实习地点：

厦门麦洋贸易有限公司

实习单位介绍：

麦洋贸易有限责任公司是一家年轻的、朝气蓬勃的新兴电子商务公司，有一支布满青春和活力的幻想青年。公司致力于成为专业的电子商务托管平台，全心全意为传统企业开拓网上销售渠道。目前公司受企业托付，全权负责 fantus(梵图斯男装)商城旗舰店和淘宝店铺的运营工作。

麦洋贸易有限公司成立于 20xx 年 6 月，拥有知名度较高的独立原创男装品牌的同时，也为大中型企业进行网站筹措、设计，网络推行营销于一体的国内首家云服务综合性电子商务托管平台。公司实力雄厚，网络业内专业优质的人才，形成一支规模最大、最具实力、最富经验的专业团队。公司拥有 3s 服务体系，即

solution(解决方案: 为企业量身定制电子商务解决方案), **service(服务支持: 供应电子商务相关的系统规划、建设、运营、物流、仓储等服务支持)**及 **satisfaction(客户满足: 让客户对我们执行结果满足)**;在电子商务各个环节帮忙您, 以全方位完善您的电子商务体系, 有效地整合您的现有资源, 努力挂念您拓展其他渠道, 快速抢占电子商务市场。公司围绕勤于精, 思谨慎的中心价值, 经过全体员工的不懈努力, 在福建省逐步树立起公司良好品牌, 博得众多信任和好评。凭借公司脚踏实地的实践与经验, 我们自信在电子商务领域能够成为您值得信任的合作伙伴。

实习目的:

毕业实习是我们高校期间的最终一门课程,不知不觉我们的高校时间就要结束了,在这个时候,我们格外期望通过实践来检验自己把握的知识正确性。并通过社会实践, 娴熟技能, 了解艺术设计机构, 其部门、日常业务活动、整体状态。从中生疏到艺术设计活动与人力、资金、社会的关系。因此, 我来到厦门麦洋贸易有限公司, 在这里开头了我的毕业实习。

实习内容:

在结束本学期的课程后我就开头查找一家设计公司去实习, 由于仅仅通过在学校所学理论知识是远远不够的, 这就需要我们实践, 走进公司, 将所学理论与实践相结合, 经过长时间的查找最终 20xx 年 12 月 01 日, 我应聘到厦门麦洋贸易有限公司进行了为期 12 个月的实习活动, 进行学习, 任职平面设计。

第一天上班，由于不生疏上班路线的交通状况，为了不迟到我早早的起床。到了公司时间安排刚刚好。进入公司的时候，不知道该做些什么，什么也插不上手，只是这里看看，那里逛逛，与经理进行了简洁的面谈之后，并没有给我留下过多的任务，先让我生疏一下环境，了解了一下公司的状况，包括其规模、部门、人员分工等。闲着的时候就试着用 Photoshop 软件仿照教程做一些简洁的图片，说实话我以前在学校的时候也这样做过，不过效果没有这么好，由于以前一遇到难的或不懂的就停下来不做了，而现在有老师在旁边，有不懂的就问，这使我受益非浅。紧接着当然就是跟同事做了一个简洁的自我介绍，他们的激情与热忱，让我在这里感受到家一般的温馨和欢快，我信任我的选择，这里将会是我人生的另一个起点，我会好好向他们学习、请教的。

俗话说万事开头难，所以既然打算在这里了就腻从基层开头做起，于是乎我就开头学习了解印刷中纸张的种类、每种纸的不同用途以及常用纸张的规格。印刷是设计中重要的一个环节，是让设计师的想法和创意转化成现实的一步，因此需要做一些重要的学习与了解。

我了解到，在印刷中，我们需要留意牢记客户所需的纸张的大小规格和图片辨别率等，由于这是一切创意的基础。设计既要有创意又要严谨，既要从小中见大又要从大中体现出细致和创意，这是公司经理给我上的第一堂课。并告知我刚刚踏入社会从事设计行业需要学习与了解的还有很多，不要浮躁静下心来渐渐学，时间久了，看得多了、做得多了、听得多了，自然也就渐渐上手了，经验就是这样累计

起来的。然后我回到我的位置上对同事做了一个简洁的自我介绍，公司同事都特殊热忱，我暗暗下决心肯定要多向他们多虚心学习。

我和同事们一起参与平面设计工作，开头的时候总觉得自己学历很底，没有受过正规系统的学习，审美也很有问题，又没有工作经验，而他们的教育水平明显高于我，他们的能力也理所应当在我之上.....因此，在了解完基本工作流程后我开头接手负责一些比较琐碎的设计任务。还没有真正地参与到比较完整的活动策划之中。经过几天的磨合，自己有的缺点和不足，开头渐渐呈现，在校的时候由于实际熬炼的机会比较少，在软件操作上还是不够纯熟。而且对于客户的要求并不能马上做出反应而他们如鱼得水，做的东西很适用.....他们较之于我把握了更多更有用，更现实化，应用化的东西。而我只是在书本上纸上谈兵.自然还待讨教和学习，再之我的专业又不对口，什么都腻从新学起，学习起来还是挺累的。

不过这个问题其实也很普遍，像我们这样刚毕业而学历又不高的，很难找到专业对口的工作，所以平常还是多学点对自己以后找工作还是有点挂念的。

但同时这也是幸运的，来到这里正好熬炼一下自己，现在出错还不打紧，以后就没这机会学习了，所以我要好好把握，努力学习并学以致用。通过前几天的工作实践，基本的了解了公司的设计流程。首先是客户提出要求，然后设计主任依据客户的需求程度，结合每位设计师的设计特点，合理的安排任务，尽量发挥出每位设计师的优点，让设计做到尽量让客户满足。而有的客户会盯着设计师把设计任务做完，往往这种方式基本上是依据客户的意愿做出来，很简洁造成设计缺乏创意与创新，由于大部分的客户还是不了解设计的，他们更多地追求设计时效性，明艳、鲜亮的色调是客户的首选，由于他们认为这样会更加吸引消费者的眼球。而这种基调假如把握不好，就会造成设计的庸俗化。 经过了几天琐碎的设计任务的熬炼，使我学到很多在书本中无法涉及的内容。学到了在学校所不能学到的东西，学会了怎样与客户沟通，怎样揣摩客户的心理，熬炼了自己的沟通能力，生疏到了设计的一般流程，在这短暂的实习中学到了很多东西对将来进入社会做了初步的了解熬炼，可谓收获丰厚。由于工作就是与客户直接接触，我们工作的目的就是要让客户满足，当然在不能缺乏创意的同时，还要兼顾它在市场上的时效性。并不是说，有创意的设计就肯定适应市场的竞争，这就涉及到设计的营销与管理的重要性。如何让设计达到预期的市场效应，首先就要对所涉及到的市场进行剖析性分析，找到最恰当的目标消费群，进行市场定位，然后确定项目的核心，一切设计行为都围围着核心概念开放，这样才能使策划项目不偏离市场。

经过几天的基础训练，老师最终让我参与他们正在进行的设计

项目，让我跟着学习也熬炼一下自己。公司给了我一个设计的任务。一开头我们设计出的作品并不能符合主观的要求，未能达到很好的效果。经理看过我的方案后，要我进一步去了解这间机构的性质和作用，要做出更加符合机构精神的设计，我渐渐从中懂得了一些做设计技巧和该留意的问题，要联系实际，要做出有档次的感觉。同时也意识到了由于在学校实际熬炼的机会比较少，在软件操作上不够纯熟。想法也不够偏商业化，而且对于客户的要求理解不够透彻，需要学习的地方还有很多。纸上谈兵终究是偏离现实的，要想真正理解设计，就必需脚踏实地的学习，虚心求教，很多看似理解了，实行起来未必跟想象的一样。

在那之后，我还陆续参与了几个设计。与同事之前的合作让我学到了很多他们的处事方法和设计技巧。每完成一个设计都有说不出的成就感，也同时感觉我学到很多东西，大大的增加了我学习设计的乐观性。

在公司短短几天的工作里。我基本了解公司的设计流程。首先是设计师接到经理安排的任务，客户沟通沟通，理解客户的需求。然后设计师进行设计工作，定下初稿或样板，在客户批阅后提出修改意见，最好多做几个方案让客户选择。最终经过经理批阅后，最终提案定稿、送印。

我在实习的过程中学到了很多课本上无法学到的经验，由于在学校中我们的创意和设计都只局限于作业之中，但假如在公司里，我们的创意还必需得到客户和经理的认同，这是严格很多的。我们必需尽量发挥自己的创意，同时也要兼顾客户的要求和市场的效益。要多与客户沟通，多向主管询问意见，多向身边同事请教。从多方面学习知识不断丰富自己，让自己不断进步。并运用校内所学的知识，同时也要兼顾客户的要求和市场的效益。多与客户沟通，多向主管询问意见，多向身边同事请教。学习作为一个平面设计师的职业规范和素养；视觉设计能力、美工基础，颜色搭配能力等。从多方面学习知识不断丰富自己，让自己不断进步。

在平面设计实习期间，让我真正的了解到一名合格的平面设计师不是那么简洁做的，从事平面设计这一行业需要把握很多知识。在短暂的实习过程中，我深深感觉到自己所学知识的有限和在实践过程中的专业素养的欠缺。从刚开头的无从下手，茫然不知所措到参与设计，才发觉与现实间的差距。知耻而后勇，这让我决心在接下来的学习中努力提高个人专业知识，联系专业实际，只为将来在平面设计行业中走得更稳更远。从学习中也让我更深刻的了解设计行业的共性和潜力。而作为将来的设计者其中一员，不仅要掌握设计的理论，更要充分的去生疏市场、了解市场。作为一个设计师，要不断地开拓思路去填补设计者与管理者之间的鸿沟，让设计与市场更加融合，使设计更加市场化、市场更加设计化。很感谢学校和厦门麦洋贸易有限责任公司给了我这次学习机会，让我学到了很多，现在要做的是把剩下的课程学好，为以后的设计道路做好充分的预备。

在实习过程中，我深深地感受到作为设计师通常缺乏足够的市场和管理上的经验，做出的设计作品经常会与市场经济脱节；而作为管理者通常缺乏设计基础和审美能力，往往为了追求市场效益，过多地拘束设计师的思维与创新，忽视了设计要素的重要性，造成了设计的庸俗化。通过这次踏出校内，进入社会的实习，可以把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，以便能够达到拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加理论知识在社会竞争中的经验，熬炼和提高自己的能力。

我觉得平面设计并不是一门潇洒的行业，不是别人想象的那般

轻松。我深深的体会到拥有丰富的知识是一个优秀平面设计师的必备素养。所以，在以后的日子里，我还仍有很多书要看，很多东西要学。再者，平面设计行业是一个需要不断创新的行业，平面设计师不仅要有专攻而且还要博闻强识。

这次的实习对我来说受益匪浅，让我学会从客观的角度来端详自己的作品，在审美方面更加成熟。而在公司，与同事相处，让我学会如何别人打交道。与领导沟通，让我学会设计师应有的职业道德。从实习中也让我更深刻的了解设计行业的共性和潜力。而作为将来的设计者其中一员，不仅要 will 设计的理论把握好，更要充分的去生疏市场、了解市场。作为一个设计师，要不断地开拓思路去填补设计者与管理者之间的鸿沟，让设计与市场更加融合，使设计更加市场化、市场更加设计化。这些经验都让我得到了成长，让我在以后的工作中更加成熟、更加顺当。

平常在工作之余，经理也时常在谈话中教育我们如何成为一个设计师、如何做人。当我们出来社会实践，首先要明确自己的价值、自己能为别人创造什么，其次也要了解对方、了解别人的需求。设计师最重要的就是创造力，由于只有创新才能使事物升值。除此之外还要有自我学习的精神，在不断地自我升值中积累资本，提升自我人格的魅力。要不骄不躁、勤勉自励，思想上有追求。当然休闲之时也不会遗忘跟大家聚聚，聊谈天，间或参与也消遣活动丰富生活也能增进彼此间的感情。

实习总结：

回想起从刚进入高校到现在，这一路走来我最大的感受就是自己成熟多了。年幼时渴望长大，但那仅仅是单纯的年龄上的成长，而现在更深层次的是指导思想上、行为上的成长。每个人成长的方式不行能完全一样，但相同的是我们都体会到了成长的欢快。在生活中体验着成长的艰辛，在收获中体验着成长的喜悦，或许人的一生大多是由酸甜苦辣交织，喜怒哀乐相汇，苦中有甜，甜中有苦，笑中有泪，泪中有笑。就是这些造就了丰富多彩的人生，人生体验多，财宝亦多，各种味道都品尝过了，各种感觉都体验过了，才能真正生疏到人生的丰富。我渴望着丰富的人生阅历，我渴望品尝到成长的欢快。出来社会大半年，已经是半个社会人了。不能再向学生那样，某些时候可以随心任凭。

校外企业顶岗实习，为我们供应了一个很好的实践机会，可以让我们更好的把理论应用于实践，在实践中领悟理论，更可以学习到很多书本上学习不到的、甚至比理论知识更有用的业务知识。而且，这些实习经验，无疑是我们毕业后就业的一大筹码，我们与其他大专生相比，就赢在了起点上!作为一个成年人，作为一个社会职业人，任何时候都要守法规，做好自己的本分，担当起自己所需要担当的责任。如失败的懊丧、自我成长的喜悦、温馨的工作伙伴、值得感谢的客户等等，这些都是工作成功者必需体验的感受和必备的财宝。假如每天怀着感恩的心情去工作，在工作中始终牢记拥有一份工作，就要懂得感恩的道理，你肯定会收获很多很多。在你收获很多很多的同时，你会发觉自己已经在熬炼中变得英勇，坚强，乐观，阔达。这样的你，

Word

是不断前进的走在成功的路上的。

在这次实习中，我学到的最多的就是如何在社会中，工作中与人相处。

想要处理好自己的人际关系，首先就是懂得合作和共享，即多跟别人共享看法，多听取和接受别人的意见。这一点做到了，无疑推动了我的工作顺利进行，而且还能获得同事的接纳和支持。其次就是微笑，我认为微笑可以使同事间由生疏而生疏，这样工作也不再那么枯燥。再者，要多听，听办公室里同事们谈谈生活的趣事，办公室的趣闻，间或还略谈公事，由于我只是个实习者，我没有资格给他们更多的意见，于是我就选择倾听，他们都是专业人士，经验比我丰富，从中我可以学到一些技巧，听听她们处事的方法和对待事物的态度，有时我会恰当地加点个人意见，使得我和她们的距离拉近了。人要在社会上立足就要靠这种或那种的关系联系着的，其次是如何了解人，如何与人相处，如何使人宠爱你，如何使别人想法同你一样。假如和同事不能好好相处，就等于把自己排斥到这个公司之外，无法投入工作，没有一个轻松友好开心的心情，就会严重降低办事效率。因此传统的纸上谈兵已经不能适应社会 and 行业对于应届生的严峻要求，在实习期间，由于所学知识与实践的差距，我只能从事一些琐碎的日常事务，但是领导和同组同事给了我很大的挂念和支持，使我在这次实习中学到了很多知识，也发觉了自身的不足，公司老师们认真、严谨的从业风格，冷静、执着的思维方式，亲切友善的待人接物，和谐友爱的工作氛围等，给我留下了很深的印象，这些收获将会使我终生受益。

同时我也意识到很多在书本上或老师讲课中自己忽视了的或有些怀疑的地方,从实际观看和同事之间指导中得到了更多的宝贵的经验。一个设计团队是否优秀,首先要看它对设计的管理与安排,将最合适的人安排在最合适的位置,这样才能发挥出每个人的优点;团队精神格外重要,一个优秀的设计团队并不是要每个人都格外的优秀,这样很简洁造成成员之间的意见分歧。所以在共同进行一个大的策划项目的时候,设计师之间肯定要经常沟通、沟通,在共同的探讨中发觉问题、解决问题。在共同商讨的过程中很简洁就能碰出新的闪光点,使策划项目更加的完备。

通过这次实习,在设计方面我感觉自己有了肯定的收获。这次实习主要是为了我们今后在工作及业务上能力的提高起到了促进的作用,增加了我们今后的竞争力,为我们能在以后立足增加了一块基石。实习单位的同事们也给了我很多机会参与他们的设计任务。使我懂得了很多以前难以解决的问题,将来从事设计工作所要面对的问题,如:前期的策划和后期的制作、如何与客户进行沟通等等。这次实习丰富了我在这方面的知识,使我向更深的层次迈进,对我在今后的社会当中立足有肯定的促进作用,但我也生疏到,要想做好这方面的工作单靠这这几天的实习是不行的,还需要我在平常的学习和工作中一点一点的积累,不断丰富自己的经验才行。我面前的路还是很漫长的,需要不断的努力和奋斗才能真正地走好。

从学习中也让我更深刻的了解设计行业的共性和潜力。而作为将来的设计者其中一员，不仅要设计理论把握好，更要充分的去生疏市场、了解市场。作为一个设计师，要不断地开拓思路去填补设计者与管理者之间的鸿沟，让设计与市场更加融合，使设计更加市场化、市场更加设计化。当然假如能在作图的过程中假如使用些小技巧，也是可以达到事半功倍的哦。如怎样将文字与图片融合在版面中，如文字之间的对比让整个排版更好看，如颜色上怎样使用才会更好看。所以在这里说的只是最近的一些感悟和总结。期望在今后的工作中学习设计师的良好习惯，怎样解决图片与文字的排版，以及文字设计、颜色搭配。这既是一个漫长的过程也是一个积累的过程。让我在今后的工作中连续查找设计的欢快吧！

通过实习我明白很多，实习对我的整个生活态度产生了影响，我变成一个更稳重，更塌实，更脚踏实地做事情的人，而不是只拥有不现实的幻想。

这次在公司里工作我学到很多不同专业的知识，当然，这只是巨大领域中九牛一毛的知识。我对当代社会用人单位的看法进行了简略的分析，现在大多数企业都宠爱上手快的员工，即招即用，能马上为单位创造效益是目前用人单位的普遍心态。这就对毕业生提出了更高的要求，依据市场需求，有针对性地去学习和打工，通过实践增长本事，是毕业生们不容忽视的。

最终，感谢这一段曲折的时间，感谢我所在的企业，感谢企业领导对我的栽培，感谢我所遇到的同事们，你们一路给我挂念和支持，

让我在前进的路上布满着激情和士气!感谢江西电力职业技术学院，让我在短短的两年时间里生疏到很多的良师益友，让我在知识的海洋中不断吸取知识不断的完善自己，感谢院领导们的英明政策，让我有机会将自己所学的知识充分的运用到实践中并在实践中检验所学的真理，感谢各位辅导老师的辛勤付出与教育，给我无微不至的呵护，让我在工作中振作起来并且找到迷茫的出口!

社会实践总结 2022 篇 5

钳工实习报告范文 3000 字

时间匆忙，岁月流梭，转瞬为期两周的金工实习结束了。在实训期间虽然很累，但我们很欢快，由于我们在学到了很多很有用的东西的同时还熬炼了自己的动手能力。虽然实训期只有短短的两周，在我们三年的高校生活中它只是小小的一部分，却是格外重要的一部分，对我们来说，它是很难遗忘的，到底是一次真正的体验社会、体验生活。我们实习的第一天看了关于金工实习的有关的知识与我金工实习过程中的留意事项的碟片。看到那飞转的机器、飞溅的铁花，令我既担忧又感动。担忧的是，假如那飞转的机器隆隆声让人心惊肉跳和那鲜红的铁花四处飞溅的发出刺眼的的光线令人眼花缭乱；感动的是，等待了将近一年的金工实习就要开头了。这是作为学生的我们第一次进入工厂当令人敬重的工人，也是第一次到每一个工科学子一试身手的实习基地。我怎么会不感动万分呢？

两个星期，短短两个星期，对我们这些工科的学生来说，特殊作为中国石油工业大市的高校学子是多少钱的贵重。由于这是一次理论与实践相结合的绝好机会，又将全面地检验我们知识水平。

我暗暗下定决心：我会做得最好的！

金工实习是机械类专业学生必修的实践性很强的技术基础课。学生在金工实习过程中通过独立地实践操作，将有关机械制造的基本工艺知识、基本工艺方法和基本工艺实践等有机结合起来的，进行工程实践综合能力的训练及进行思想品德和素养的培育与锻练。

金工实习是培育学生实践能力的有效途径。又是我们高校生、工科类的高校生，特殊是处于石油工业大市的高校的机电学院的学生必修课，格外重要的也特殊有意义的必修课。金工实习又是我们的一次实际把握知识的机会，离开了课堂严谨的环境，我们会感受到车间的气氛。同时也更加感受到了当一名工人的心情，使我们更加糊涂地生疏到肩负的责任。

这次我们金工实习的主要任务是当一名钳工。

通过碟片的演示和老师的讲解。我最终明白了什么是钳工。同时也懂得了为什么有人说当钳工是最累的!

钳工是以手工操作为主，使用各种工具来完成零件的加工、装配和修理等工作。与机械加工相比，劳动强度大、生产效率低，但是可以完成机械加工不便加工或难以完成的工作，同时设备简洁，故在机械制造和修配工作中，仍是不行缺少的重要工种。 钳工的常用设备有钳工工作台、台虎钳、砂轮等。

钳工的工作范围有划线、镗削、锯削、锉削、刮削、研磨、钻孔、扩孔、铰孔、铰孔、攻螺纹、套螺纹、装配、和修理等等。

其中钳工的实习安全技术为：

1 钳台要放在便于工作和光线适宜的地方;钻床和砂轮一般应放在场地的边缘，以保证安全。

2 使用机床、工具(如钻床、砂轮、手电钻等)，要经常检查，发觉损坏不得使用，需要修好再用。

3 台虎钳夹持工具时，不得用锤子锤击台虎手柄或钢管施加夹紧力。

4 使用电动工具时，要有绝缘爱护和安全接地措施。使用砂轮时，要戴好防护眼镜。在钳台上进行操作加工要有防护网。

5 毛坯和加工零件应放置在规定的位置，排列整齐、安放平稳，要保证安全，便于取放，并避开碰伤已加工的表面。

6 钻孔、扩孔、铰孔、镗孔、攻螺纹、套螺纹时，工件肯定要夹牢，加工通孔时要把工件垫起或让刀具对准工作台槽。

7 使用钻床时，不得戴手套，不得拿棉纱操作。更换钻头等刀具时，要用专用工具。不得用锤子击打钻夹头。

以上都是作为一名钳工必需懂的基本知识。

这次金工实习我共做了五个零件。

第一天，来到车间，老师叫我们做的第一个零件是螺母。

听完老师的要求，也看了黑板上那看似简简单单的图样，我们便开头了我们的实习。首先是把在铁块上量好尺寸并画线，画线，这工作可马虎不得，一旦画错便会使自己的零件不合尺寸，还好听了老师说的留意事项，我按老师所说的，略微把尺寸画大了一点。接着，便是令我一生难以遗忘的锯削了。我原先以为锯锯子嘛，就那么来回拖啊拖，没什么大不了的，小事一桩。但是事实在锯锯子，也在诀窍的，锯锯子并不是不管三七二十一，单纯的来回拖啊拖啊，假如是这样做的话，无论一个人多少强壮，都会累得两手发麻，两眼发慌的，我们首先要调整好锯口的方向，依据锯口的方向使力，起锯时应当以左手拇指靠住锯条，以防止锯条横向滑动，右手稳推手柄，锯条应当与工件倾斜一个锯角，约 10 度~15 度，起锯过大锯齿易崩碎，起锯角过小，锯齿不易切入，还有可能打滑，损坏工件表面，起锯时锯弓往复程要短，压力要小，锯条要与工件表面垂直。同时，锯削时右手握锯柄，左手轻握弓架前端，锯弓应当直线往复，不行摇摆，前推时加压均匀，返回时锯条从工件上轻轻的滑过。往复速度不应当太快，锯切开头和终了前压力和速度均减小，以免碰伤手臂和折断锯条。还可加少量机油。

开头锯时我实在是吃了大亏，由于我始终都是用力的拉啊、推啊，完全是死力的锯削，结果弄断了一根锯条不说，其次天吃饭都成问题，右手像裂开了一样，真是惨啊，还好我最终学会了怎么锯削了。

锯完了，还得锉削，锉削也是一个又累又苦的差事，但是只要把握方法，同样不难了。

首先要正确的握锉刀，锉削平面时保持锉刀的平直运动是锉削的关键，锉削力有水平推力和垂直压力两种。锉刀推动时，前手压力渐渐减小后手压力大则后小，锉刀推到中间位置时，两手压力相同，连续推动锉刀时，前手压力渐渐减小后压力加大。锉刀返回时不施加压力。这样我们锉削也就比较简洁了。

接着便是刮削、研磨、钻孔、扩孔、攻螺纹等。一块黑沉沉的铁块在我们的努力下变成又光又滑又可爱的螺母。虽然不是很标准，但却是我们汗水的结晶，是我们三天来奋斗的结果。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/106000125052010113>