

大学生暑假总结 15 篇

大学生暑假总结 1

今年暑假期间，我从到食品有限公司财务部进行了为期两周的专业实习。

课本上学到的知识是最基础的知识。无论实际情况如何变化，掌握最基本的知识，都可以让每一次变化都带着相同。如今，许多学生觉得他们不能使用课堂上学到的知识，这使他们感到沮丧。但我觉得，如果没有书本知识做铺垫，我们怎么应对瞬息万变的社会？经过这样的练习，虽然时间很短。但是我学到的东西是我在学校一个学期都无法理解的。比如如何与同事相处，我相信人际关系是很多大学生刚走出社会的大问题，所以我在实习期间有意观察了前辈们与同事和上级的相处，也虚心求教，让两周的实习更有意义。

这次实习给我们提供了一个难得的机会，让我们深入社会，体验生活，让我们在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存应该具备的各种能力。利用这次难得的机会，我努力工作，对自己提出了严格的要求，虚心请教财务人员，认真学习会计理论、会计法律法规等知识，利用业余时间认真学习了一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的会计技能，从而认识到自己以后应该多学些什么，增强了自己的紧迫感，也为真正步入社会施展才华、去工作打下了基础！

以下是这次实习的一些体会：

(一) 会计作为一门应用学科，是一项重要的经济管理工

作，是加强经济管理，提高经济效益的重要手段，经济管理离不开会计，越是经济发展，会计工作就越重要。

会计在企业经营管理中对改善经济起着重要作用，其发展势头来自两个方面：一是社会经济环境的变化；二是会计信息使用者信息需求的变化。前者是根本动力，决定了对会计信息数量和质量的需求。本世纪中叶以来，以计算机技术为代表的信息技术革命对人类社会的发展产生了深远的影响，信息时代成为我们时代的恰当写照。

(二)在这个与时俱进的时代，社会经济环境和信息用户的信息需求都在发生深刻变化。会计经历了前所未有的变化，主要体现在两个方面：一是会计技术手段和方法不断更新，会计电算化已经取代或正在取代手工记账，在企业建立内部网的情况下，实时报告成为可能。二是会计的应用范围不断扩大。会计的变化源于企业制造环境的变化和管理理论与方法的创新，后两者是由外部环境的变化引起的。

(四)会计电算化是会计史上全新的一页。电子计算机的应用带来了数据处理工具和信息载体的变化。会计电算化后，将对传统的会计方法和会计理论产生重大影响，从而引起会计制度和会计管理制度的变革。会计电算化促进了会计的规范化、标准化，通用化促进了管理的现代化。

实习单位采用半手工半手工的方式进行核算

(5)通过这次实习，我不仅培养了自己的实践能力，还增加了实践经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，为金融实务工作开了一个新的头。并且充分意识到自己的不

足，因为电算化不能在每个单位普及，现在我国很多会计科目都是半手工半电算化地进行会计核算，所以同时自学学校没有学过的算盘知识。

在这个与时俱进的经济浪潮时代，作为会计专业的学生，在学习过程中要更好地学习会计专业的专业知识，打好理论基础；在财务实务中，要按要求参加每一次实习机会，总结实际操作中的经验，积累自己学习中的不足，密切关注和了解会计工作的最新动态，为以后从事会计工作打下坚实的基础。当我们去工作的时候，我们可以让自己成为一名真正的会计专业人员，在波涛汹涌的大海中找到自己的位置，为社会经济做出应有的贡献。

大学生暑假总结 2

上学期期末考完试，6月30号我就到家了。感觉到自己快大四了，不能在这么碌碌无为下去了，就想找份暑假实习工作。为了尽快落实我的实习工作，我回家以后就打开电脑上网，浏览的几个比较大的招聘网站，例如智联、前程无忧等，终于确定了我的职业意向—网络编辑。

接下来的日子似乎不是那么容易。盛夏来临，好多毕业生找工作，招聘人才是供过于求。而且，好多公司还不要实习生，我似乎陷入了很尴尬的境地。大公司不要实习生、小公司招实习生不想去，最后，我终于放低自己的眼光，选择了一个民营企业，它就是我的第一家实习公司—石家庄易网互联科技有限公司。

点亮希望，祭奠生命生活一直在继续，我也如期的步入了职场生涯。由于本身是实习生，而且无任何工作经验，我的薪水很少，实习期就 1000 元，但是我想总好过没有工作吧。我就接受了。7 月 4 号是我上班的第一天，我们做网络编辑的有一个小组，组长看起来很和蔼，是个很年轻的女孩，看起来不过就 26 岁吧。她跟我说，第一天工作，你可以先熟悉下工作的整体流程，工作很轻松的。第一天就在我万分期待，又万分紧张的状态中过去了。

7 月 5 号，工作的第二天。今天组长给我分配了的任务，然后给几个网站写几篇软文。我很用心的工作，先是从各大站如搜狐、新浪、网易采集、了解相关的信息，然后用自己的文笔再整理、编辑出属于我的原创文章。原创软文其实真的不是很好写。文章不仅必须是原创的，还得是具有可读性，能吸引读者阅读。经过本人不懈的努力，终于写出来了，分别是《如何在百度算法不断更新的情况下保持网站排名》《怎样办经济

大学生暑假总结 3

不知不觉中马上就要开学了，这一个半月的暑期社会实践也即将结束了，回想这一个半月以来我所经历的，真的是让我受益匪浅。我可以感受到打工的艰苦，但我更能体会到一些我所不能触及到的人们生活，他们或多或少的活在他们不幸的生活里面，有说不出的艰辛、说不出的苦衷，但社会的现实不得不让他们这样苟且的活着，因为要生存、要吃饭，

他们不得不每天工作 12 个小时，甚至更长。我所能体会到的也只不过是一些比较肤浅的艰辛，其实很多人都像我一样，只是知道一些他们表面的艰辛而已，他们的苦衷也只有他们自己知道，在夜深人静的时候舔嗜自己的伤口……

这个暑假，我不是为了社会实践而社会实践的，也不是简单地为了完成暑假作业而打这份实践报告的，我只是想把我这个暑假所能体会到的写出来，告戒自己，让自己以后的生活不在虚度。

记得上初中的时候我的班主任说过一句很经典的话，他说：今天读书不努力，明天努力找书读……因为这句话我记住了这个老师。而后我将这句话改了，我想工作也是一样，“今天工作不努力，明天努力找工作”，所以在这个暑假的社会实践中我努力地做好了本职工作，并且做得出色，令很多人刮目相看，但其实我也知道自己有很多不足之处，有很多地方都要向别人学习，有很多地方是要长辈来指导的，不是所有的事情都只是一个人所能完成的，人和人就这样成了一个整体，彼此相互扶持、相互学习和鼓励。我很庆幸自己在经历了很多事情后仍能找到一分自己满意的工作，其实工作在很多人眼里是起眼的，但我依旧是做得很好，不管别人是怎么说的，我只管做好自己的本职工作，因此我做得很开心，并且收获了很多在大学课堂上学不到的东西，在高兴之余我也时常在想，怎么样在这个竞争这么激烈的社会中立足、怎么将自己的业绩提高一点、怎么让自己的老板对自己好一点、怎么让经理注意有这么一个人的存在……我

想了很多，并因此付出了很多。我的付出是有目共睹的，我的业绩开始在我的努力下增长，老板开始打电话向我询问销售情况，经理开始和我闲谈并告戒我一些需要注意的事项，对此我感到荣幸，因为我正在融入这个环境、适应这个工作。

上班伊始我总是找不到适合自己的位置，我盲目地面对每个顾客、每个同事，我总是自顾自地做着自己认为应该做的一些事情，但后来我发现很多事情我做的是错的，我在工作中学习，在学习中成长，学着与顾客、同事相处，和他们的接触其实并不是一件简单的事情，要让人接受自己其实是建立在相互的信任中的，以诚待人。我很庆幸自己在很短的时间里和同事们建立了很好的关系，很和谐、很愉快，他们都很乐于助人，总是告诉我一些我不知道的事情，告诉我一些我应该注意的事情。

上了一个星期的“c班”后，我开始正式上我的“对班”了。一开始的一个星期我只是在一边学习，或者说是实习吧！上了对班后，我才发现自己要独自面对很多东西了，我要一个人做自己的销售，没有人帮忙，所有在我职责范围内的事情我都要保质保量地完成，并且有条不紊，不允许有一点差错。时间冲淡了一开始的手忙脚乱，我慢慢地熟悉了所有的工作，并且在这份工作上做得很好，我从容地面对所有的人、所有的事情。

回想这份工作，有过辛苦，有过质疑，有过被投诉，有过遇见小偷，但都过去了，我挨过了辛苦，走出了质疑，回

避了投诉，巧妙地赶走了小偷。回想地时候总是会会心一笑，毕竟自己懂得了许多，关于工作、关于朋友、关于前途及我所触机不到的世界。

其实很多人都知道，一份简单的兼职工作并不是重要的，重要的是要在一份兼职工作中学到东西，并试着让自己的付出得到回报，这种回报不单单是金钱，而是一些人对自己的肯定，一个个认识的朋友，一份份朋友的情谊，在认识朋友中扩大自己的人际交流圈，让自己更好的走进这个社会的各个阶层，了解他们的生活，深入他们的交际圈，认识你可能永远不会认识的人，只要是对自己有用的人，都有必要去认识，有必要去结交。有句老话说“朋友多了路好走”，这句话真的不假，认识的朋友多了，自己以后的路也就宽阔了，在这工作里你要认识一些可以为你提供下一份工作的朋友，对自己有好处。但朋友也不是那么好认识的，这就需要每个人的个人能力，要善于与人交往，有些朋友并不是一句话、一顿饭就能结交到的，所以我依旧是坚持自己的观点：以诚待人。

“钱不是那么好赚的，班不是那么好上的”这是我上班以后得出的结论。上班必须严格遵守公司的规定，这不像上学时可惜懒散的，因为懒散就可能带来损失，不单单是个人的损失，还包括公司的损失、顾客的损失，以及由于自己个人的损失带来的一些不必要的麻烦，所以上班时要严格按照规章制度办事，不能有半点马虎，对待工作要一丝不苟，这是我所学到的东西，是在上班时积淀下的。一开始我要熟悉

公司的规定，以避免不必要的失误，也让自己懂得珍惜眼前的工作，因为工作来之不易，要好好珍惜，要严格要求自己。其实有些事情说起来容易做起来却很麻烦。大道理可能都懂，但等到自己去实践、工作时，却又是麻烦不断，因此要让自己明辨是非，脚踏实地地工作，爱自己的工作，认认真真。

每天早上要提前半个小时到达自己的岗位，不能刚好到，更不能迟到，因为公司有严格的制度，时间以为着金钱，上班的时间规定让我充分领略到这一点。每天都会有经理检查今天的到勤状况，看看是否有人违规，他们会一一记下，日后好开会批评，并按规定扣除你一部分的薪金，这些是关于上下班的时间问题。上班后，也就是到岗后，你要做的就是做好你柜台的卫生，要周而复始地把自己柜台的卫生好好地做一遍，每天上班后的半个小时我都在做卫生，其实没有人告诉我应该做卫生，因为我看到所有柜台的销售人员都在做卫生，我就也做卫生，于是我在上班没多久就得到了经理们的一致好评，因此我上班时他们也会对我好点，这点我很是庆幸。一开始我做卫生做得很卖力，方方面面俱到，到后来马虎起来了，我以为没人会发现，但事实证明我错了，值班的刘经理在一次卫生检查中发现问题，并在第二天的晨会上很是批评我一顿，那次我记得很深刻，完全不顾及什么，发现什么就说什么，然后就是检查你的卫生工作，我得看经理的脸色做事，要不然，我会吃到不好的果子，我知道得罪经理是件不好的事情，所以我尽量把自己的分内的事情做好，

那样经理就会对我好，我做到了，经理也经常对我慈言善目，我很高兴自己将自己与经理的关系处理得不错。这也是在工作中慢慢积累下的。

在后来的几个星期里，我感到很轻松，因为我已经熟悉了自己的工作，熟悉了这个工作的环境，熟悉了这里工作的同事，我很好地跟他们成为了朋友，我在摸索中成长，在成长中学会了承受、学会了忍耐、学会了很多很多东西。这些东西可能在一些人眼里算不了什么，但在我看来，在这里学到的这些东西将是我一生的宝贵所得，是我在校期间的一种锻炼，将伴随我成长，随着时间的流逝、光阴的掠夺，这段实践经历算不了什么，而对于我，这是一次收获。

人生景遇千百回，蓦然回首，才方知生活是真，虚幻是假。认真做自己应该做的才是一个人的追求，不起眼的工作也会做出很出色的经历。没有谁会强求一个人去完成某一项任务，目标是自己定的，也要自己去独立完成，我依旧要做最完整的自我，在学习中、社会实践中成长，努力并且出色地干好自己应该干的事情，完成应该完成的。

事情的经过不重要，事情的结束也不重要，重要的是要在事情中学到什么。我学到了什么？我学到了很多……

在这一个半月的社会实践经历里，我知道了什么是爱岗敬业，知道了怎么样成为一个好的销售人员。我会在自己的销售工作中学到很多东西，也会在别人的销售工作中学到很多东西，学到在小小的工作岗位中领悟很多大道理，学到一些为人处世的道理。

既然做了,并且有诚心想做好一件事情,就会始终坚定不宜地做好,我就是这样一个人,我要求自己做好自己应该做的,完成要求完成的,不要上级多废神,在学校学生工作中我是这么要求自己的,在现在的工作中我也是这么要求自己的,我不求什么完美但也做到了事事有条不紊、办事干净利落、有效率.这就是我做事的原则,并一直坚持着.

不被社会所接受的人,必定是一个不完善的人,不能适应这个社会的人,也必定是不完善的.我努力让自己适应这个社会,从大一开始就参与社会实践,我正一步一个脚印地走向自己的那条正确之路,做最好的自己.印证了学校的那句校训:厚德笃学 求实创新.

我将更好地面对人生路上的挑战,面对来自四面八方磨砺.让自己的人生在自己的奋斗中变得辉煌.

大学生暑假总结 4

社会实践总结是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。通过参加社会实践总结活动,有助于我们在校大学生更新观念,汲取新的思想与知识。近一个月的社会实践总结,一晃而过,却让我从中领悟到了很多的东西,而这些东西将让我平生受用。社会实践总结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总结中开辟了视野,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，在那片广阔的乾坤里，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。我在实践总结中得到许多的感悟！

一管理者的管理

在公司里边，有很多的管理员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部。要想成为一名好的管理，就必须要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工，你的下属，你班级里的同学们！要想让他们服从你的管理。那么你对每个员工或每个同学，要用到不同的管理方法，意思就是说：在管理时，要因人而异！

二自强自立

俗话说："在家千日好，出门半"招"难！"意思就是说：在家里的时候，有自已的父母照顾，关怀，呵护！那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么艰难，挫折都是靠自己一

个人去解决，在这一个多月里，让我学会了自强自立！凡事都要靠自己！此刻，就算父母不在我的身边，我都能够自己独立！

三熟悉来源于实践总结

一切熟悉都来源于实践总结。实践总结是熟悉的来源说明了亲身实践总结的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践总结的发展不断促进人类熟悉能力的发展。实践总结的不断发展，不断提出新的问题，促使人们

去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的熟悉能力也就不断地改善和提高！马克思主义哲学强调实践总结对熟悉的决定作用，熟悉对实践总结具有巨大的反作用。熟悉对实践总结的反作用主要表此刻熟悉和理论对实践总结具有指导作用。熟悉在实践总结的基础上产生，但是熟悉一经产生就具有相对独立性，可以对实践总结进行指导。实践总结，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实用武之地。只学不实践总结，那么所学的就等零。理论应该与实践总结相结合。另一方面，实践总结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。要学会从实践总结中学习，从学习中实践总结。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践总结中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才干在竞争中突出自己，表现自己。

四专业的重要性

选择了会计为专业的我，在这次实践总结中自然比较关注这一环。虽然在实践总结中只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识

真正运用出来也使我颇感兴奋！在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论部分占主体，而我自己对专业知识也能掌握，本以为到了企业实践总结应该能够应付得来，但是在企业里并没想象中如此简单。平时在学校，数字错了改

一改就可以交上去了，但在工厂里，数字绝对不可以出错，因为质量是企业的第一生命，质量不行，企业的生产就会跟不上，而效率也会随之降低，企业就会在竞争的浪潮中失败，所谓“逆水行舟，不进则退”，企业要时时保持着这种竞争状态，才干在市场中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个在厂的员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但这里更需要的是与实际相结合，惟独理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以一定要特殊小心慎重，而且一旦出错并不是像在学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负上责任的，这关乎工厂的利益损失。

五小结

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，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才干更好地为社会服务

实践总结，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实用武之地。只学不实践总结，那么所学的就等于零。理论应该与实践总结相结合。另一方面，实践总结可为以后找工作打

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。要学会从实践总结中学习，从学习中实践总结。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，天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天就已经被淘汰掉了，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，实践总结中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才干在竞争中突出自己，表现自己。

在餐厅里，别人一眼就能认出我是一名正在读书的学生，我问他们为什么，他们总说从我的脸上就能看出来，呵呵，也许没有经历过社会的人都有我这种不知名遭遇吧！我并没有因为我在他们面前没有经验而退后，我相信我也能做的像他们一样好。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，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去学，而且要尽自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，惟独学习的氛围，究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多的酬劳而努力，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，以提高自己的能力！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。而走进企业，接触

各种各样的客户同事上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践总结中，这一点我感受很深。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。兴许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，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？也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。我们也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了课堂上地认真消化，有平时作业作补充，才干比一部人具有更高的起点，才有更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该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，这就意味着大学生要注重到社会实践总结，社会实践总结必不可少。究竟，1年之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，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，为了锻炼自己成为一名合格的对社会实用的人才，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，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才干更好地为社会服务。

大学生暑假总结 5

实习目的

实践出真知，通过一学年的《自然地理学》的学习，我们基本掌握了书上的理论知识，但作为当代大学生，死读书是不行的，我们必须要把理论与实践相结合，这样，我们才不至于在日后的社会竞争中被社会所淘汰。于是，学院组织了本次的肇庆野外自然地理实习，通过野外调查的方法来巩固我们的自然地理知识。

羚羊峡位于西江上游，在肇庆城区东北部。峡谷左右为高山相扼，左为龙门山，海拔 65 米，右为烂柯山，海拔达 903 米。羚羊峡的形成，是与第四纪以来新构造运动的作用有关。更新世末，羚羊峡断裂斜切烂柯尾山，破碎带一面受西江正面而来的河水冲击，一面在山区沿破碎带受支沟的底蚀作用。当新河床低于旱峡原河床时，便袭夺了原河道之水，作第二次改道，形成了著名的“羚羊峡”。羚羊峡峡谷深而窄，最窄之处仅有 2xx 年前，在肇庆地区首先沉积了砂岩和页岩，后来又沉积了一层厚达百多米深的石灰岩。由于地壳运动的影响，形成向上弯曲突起的构造，即“背斜构造”，原来水平排列的底层变成了向侧斜倾的地层，两侧岩层倾向相反，分别形成南北两翼。在区域构造划分上，羚羊峡位于粤西隆起与粤中褶皱带之接界处，发育于燕山运动时期，羚羊峡位

处背斜地带，在第四纪以来新构造运动的升降作用下，背斜断裂下沉，形成了今天的羚羊峡。羚羊峡地貌发育的气候因素气候水热条件组合状况不同导致外动力性质、强度和组合状况发生差异，最终将形成不同的地貌类型。由于肇庆地处亚热带，雨量多、气温高，侵蚀严重，这些岩石的抗蚀力都比较弱，因此背斜被破坏，形成当地低矮的地形。

而且，水表径流丰富，加剧了河流对两岸山的侵蚀，于是有陡峭的悬崖的形成。羚羊峡地貌发育与岩性各种岩石成分、硬度、水理性质、结构与产状不同，抗风化和抗外力剥蚀的能力常表现很大区别，形成的地貌类型或地貌轮廓往往很不相同。羚羊峡的岩石主要由泥盆系和石炭系砾岩、砂岩、页岩及灰岩组成，南岸为更新世晚期的砂质粘土夹腐植粘土，北岸为更新世中晚期残坡积红色。由此可以推断，西江南北两岸在发展上是不平衡的。产生的原因可能与更新世时羚羊峡断裂的活动有关。西江就是沿此断裂带冲刷授蚀形成河床，在全新世时沉积了现代沉积粘土。

三、 羚羊峡形成与新构造运动的关系 羚羊峡的形成，是和第四纪以来新构造运动的升降作用密切相关。更新世中晚期，西江在西部沿现道至肇庆市后，非取道于羚羊峡或旱峡，而是以袭夺湾指的方向东经万都坳至金利接现道西江，更新世晚期新构造的差异运动，使烂柯山南部上升，河道最狭处万都坳上隆，造成了河道闭塞，河水倒流，需要寻找新的河道。与此同时，旱峡地区相对下降，在更新世中晚期仍为喀斯特山的七星岩至黄岗好一带，经长期风化夷

平，倒流的河水夺此而过，成为第一次改道的旱峡中期古河道。在此之前，羚羊峡断裂斜切烂柯尾山，断裂破碎带一方面受到西江倒流的河水冲击，另一方面在烂柯山与龙门山之间的支谷和冲沟，由于地壳上升而底蚀作用强烈，并选择了羚羊峡断裂带进行刻蚀。更新世末期，烂柯山北部上升，旱峡缓慢抬起，河道渐趋缩小。而此时，正面而来的西江水流与烂柯山、龙门山的溪流经较长时期的冲刷，羚羊峡谷初具规模，当峡谷所成的新河床低于旱峡原河床时，今日之西江水，便袭夺了原河道之水，作第二次改道，形成了著名的“羚羊峡”，而被遗弃的水基头河道，就是当地居民俗称为“旱峡”。

实习总结

在五月初，我们在学院老师的带领下在肇庆进行了为期三天的野外实习。这次短暂却充实的实习让我收获颇丰！野外实习将老师课堂所讲的知识与具体实际相结合，加深了对课堂所学基本知识和理论的理解，培养了理论联系实际思维能力。这次实习也是一次艰苦的行程，爬鼎湖山，游七星岩，同学们不怕苦不怕累，顶着烈日，积极参与，逐步树立艰苦奋斗的思想作风和勇于探索的科学求实精神。在行进的过程中，同学之间互帮互助，锻炼了大家的团队精神，增进了相互之间的友情！这次的野外实习使同学们对地理科学有一个基本的初步的了解，培养同学们对大自然的热爱，陶冶同学们的情操，达到转变和巩固学生专业思想和提高从事专业工作的兴趣。通过实习，也发现了自己地理方面知识的匮

乏，对野外实习的准备不充分等问题。

在实习过程中，自己缺少做笔记的能力，往往不能捉住老师讲解中的扼要。实践出真知，自然地理学更是如此，我们的实习也正是把我们所学应用于实践，在实践中学习，逐步成长。

大学生暑假总结 6

暑假结束了，我也回到了学校，在回顾自己暑假的时光的时候，我没有后悔，因为自己做的很好，我在暑假中参加到社会实习中去，在实习中锻炼了自己的能力。第一次实习就给我留下了极为深刻的印象，我想说的是，这样的实习对我来说，真的是太有好处了，我相信自己可以做的更好，但是需要过程，实习就是我在做的更好的路程上的一步！

转眼间，在捷盈教育已经实习了快一个月了，短短的一个月在我的心里面留下了无法磨灭的烙印。实习是每一个大学毕业生必须要经过的一段经历。它让我们提前进入社会，在实践中了解社会，学到很多学校学习不到得知识，所以第一次实习岗位，对每一个大学生至关重要。

在 20xx 年 8 月 1 号我正式来到捷盈教育，开始我的实习生涯。在此先介绍下我的实习公司—捷盈教育。捷盈教育全球网络巨头思科（cisco）官方授权培训机构，由 80 后一代创办，在创办仅仅一年的时间的时间内跃居福建省最有实力的培训机构之一。与福州市各大高校长期保持校外实训合作及就业指导合作关系。与多家一线 it 企业保持人才输送

合作关心及系统集成项目外包合作关系。深受广大大学生群体的喜爱。

在捷盈的日子，我与队友们完成了各个任务，从最初的团队建设，室内专修到商务礼仪。再到“捷盈杯”篮球赛。更有像正式员工一样，扫楼，成交客户。在捷盈的日子，我献出了人生的众多“第一次”，第一次上班，第一次开通博客与同事们彼此沟通，第一次站在讲台上，第一次扫楼，第一次成交客户。有着太多太多的第一次让我欣慰，让我感动。伴随着我的成长，同时也让我意识到自己的不足。做事缺乏条理性，对待工作有时嘻嘻哈哈，对工作的责任感也有待提高。容易把许多事情理想话。

庆幸的是捷盈教育不仅仅只是一个公司，它更是一个温暖的大家庭。领导与同事们容忍我的缺点，并关心指导我。让我对公司对销售有了更多的认知。在与队友们的沟通中增进了我们的友谊，共同奋斗。同时在工作能力上也有很大的进步、更重要的是让我意识到责任感的重要！我们不仅只是对公司负责，同时也是在对自己负责。

大学生暑假总结 7

一、调查摸底，开展准备工作

我们对社区范围内的青少年人数状况进行调查摸底，社区团支部对大、中专在校学生进行登记注册，纳入管理范围，并发挥其作用，积极调动他们的主观能动性，鼓励青少年主动参加社区组织的各项活动。为社区文明建设工作打好基础，

同时社区团支部积极与领导交流沟通，取得社区领导对创建工作从精神上、工作上的大力支持，为暑期活动工作营造打好基础。

二、活动为主，突出创建工作

1、加强学习，开展爱国主义教育、集体主义教育，通过宣传栏、阅报栏、学习活动中心户宣传阵地宣传党的政策、法规，引导健康向上的生活风气，开展保护地球、保护环境、告别陋习、走向文明、开展科普宣传、文明宣传，为社区文明程度不断提高做出贡献。

2、帮困助乐、服务社会，对社区困难家庭、老弱贫残、贫困学生，开展帮困捐款活动，给予生活上的帮助、学习上的关心、资金的支持。

一年一度的暑假是青少年经过一个学期的紧张学习放松身心的好机会，也是他们接触、掌握课外知识、陶冶情操、积极参加社区活动，争取德、智、体全面发展的舞台。社区作为青少年教育的基层组织，利用假期组织开展了一系列的青少年活动，既丰富了他们的暑期生活，又使他们增长了知识，帮助他们度过了一个快乐的假期。在今后的工作中，我们还将一如既往的把青少年教育放在社区工作的重点上，为祖国的明天培养更多的有用之才。

大学生暑假总结 8

这一次在银行实习，总的感觉还是不错的，首先是银行的环境和氛围都非常的好，很少会出现那种漫不经心，散漫

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/685314332243011313>