

大学生暑假个人实习工作总结及计划

精选 32 篇

大学生暑假个人实习工作总结及计划 篇 1

中小学时候上课的日子里每一天都能看见老师在讲台上伴着四处纷飞的粉笔末挥洒自如引经据典。夏天汗大，老师不经意间用满是粉笔末的手抹了一把脸，那原本带皱纹的慈祥的脸庞一下花了，班级里也顿时炸开了锅，到此刻每次想到那位可爱的老师仍然忍不住想笑。之后，发现城市的大学里教室的设施要比以前好的多，条件也好的多，但是教师的工作本质决定了作一名教师依然很辛苦，更没有想到若干年后的这天我会走上讲台上成为一名教师。

大学四年说话间就过去了，学了四年的英语有时候甚至自己都搞不清楚怎样给学生教呢虽然学过《心理学》《教育学》该如何用，身心压力一下大了起来，以至于一想到上课就莫名的紧张，紧张到麻木，麻木到想打退堂鼓。我同宿舍的巴桑同学一齐分到了大学部的公共英语教研室，在齐老师的麾下。齐老师带的是 08 临床医学专科 1、2 班和 08 计算机科学管理专科 1、2 班的《大学英语基础教程》，学生都是区内生源，基础比较差。当我看到教材的时候我，我脑子一片空白，不明白该如何下手。多亏齐老师不断的鼓励我，给我树立了信心，在那里十分感谢齐老师。

为期两个月的实习生活在不知不觉中落下了帷幕。在这

段时间里，我学到了很多在大学课堂里根本学不到的东西，也体验到了很多人生中从未有过的经历。我将从听课、备课教学、教学心得几个方面应对自己的实习工作做如下总结：

一、听课

在实习开始之初，公共外语教研室为我们举办了一次动员大会，大会上老师详细布置了实习任务及实习期间应注意事项。根据教育实习安排，我们先是见习，任务以听课为主。以往在师范技能培训尤其是试讲训练的时候，我们大都专注于如何引入教学资料、如何讲解清楚重要的概念等细节问题，而且都是面向同班同学彼此很熟悉没什么顾虑和紧张的感觉，教学态度并不甚端正。至于教学模式等较宏观的话题，更是没有深入了解，结果课堂教学机械呆板，毫无新意。我和巴桑第一次听指导老师的课的感觉与以往大相径庭，在以前上课时候总是仔细捕捉老师传授的知识点，生怕漏掉。而这天是以老师的身份听课，侧重点自然与以前不同，重点注意老师课堂顺序、教学点之间的衔接及转换、与学生互动状况和其他细节。同时也要注意教学效果，先是学生在课堂上学到什么、解决了什么问题，其次是教师对重难点的区分和处理，最后才是师生交流状况。经过听课体会最深的是只是单纯的把知识掌握牢固是不够的，更重要的是如何将知识传授给学生，实现教育教学的要求。透过听课环节大致总结如下：

(一)课堂导入：课堂导入直接影响到影响到学生的学习用心性，通常由一个话题作为切入点或者回顾上次课程讲述的知识以加深印象；

(二)课程导入：透过本节课要讲解的点切入主题；

(三)讲解授课：思路流畅，条例清晰，重难点突出；

(四)总结、布置任务：重申本节课的重点，布置作业。

二、备课教学

1、备课

没有理论的实践是盲目的实践，没有实践的理论是空洞的理论，时间过得真快，转眼就要到我们上讲台一试身手的时候了。在《英语教师职业技能训练简明教程》中老师讲到“备课不是简单地看教材，而是认真地梳理教材的资料和想方设法地用自己的语言表述出来。”由于学生英语水平参差不齐，单是这个重新复述的过程就已经很考验我们的潜力。在备课之前我上网看了一些优秀的教案，并从中汲取了一些特色大致了解了备课就应注意在事项，接下来就是在齐老师的指导下，我们开始进行备课。我前两课时讲的是语法将来时态和冠词的用法，按照指导老师的推荐先把语法规则打出来，然后讲解并举例分析，最后一齐作业并布置课下作业；后面几节课是讲解课文和处理课后联系题。刚看到课文的时候真不明白该讲些什么，课本资料很简单感觉根本没有什么

可讲解的。我很痛苦地向指导老师说明状况，老师给我指点
了知识点之后我才恍然大悟，原先，对于这几班的学生来说
几乎都是重点；对于课后习题的讲解，实际上并不象想象中的
那么简单，不但要给出答案还要告诉他们为什么得出这样的
结果，关键的句型结构、词组等要给学生做特殊指明；对
与听力的备课，要结合听力资料给学生提出几个问题，让学
生有针对性听课文、对话。

2、授课

教师既要讲授知识，又要管理课堂纪律，并且与学生进
行个别交流。针对以往实习教师曾出现的问题，指导老师推
荐我们多向经验丰富的教师学习，多研究教材和其他教学资
料，并且指出要在课堂上加强和学生的交流，多向学生提问
题让学生随着教学思路走。尽管这样课堂上仍然出现了这样
或者那样的问题。对于老师而言，的疑惑就应是教师要教到
什么程度。以前作为学生听课时，目的是学习知识；此刻作
为教师上课，是为了让学生学习。目的不一样，我们的注重点
就不一样。另外，我的感受就是，讲台下坐着的不再是与
我们一齐上课的同学，而是真正的学生。他们不会像自己的
同学那样随意附和、快捷地回答我们提出的问题，而是真正
地思考和等待着我们的解答。可能的因为初次上讲台的缘故，
心里像揣了一只小兔子一样，心跳加快，甚年至能感觉到自
己的血压升高，连笑容都是呆呆的、木木的。而讲台下的学

生们在听不明白的时候会突然提问，或者干脆就趴在桌子上看书和睡觉；有时候对老师的提问置若罔闻，搞的课堂气氛冷清尴尬，然后教师感觉学生不配合课堂，更加剧了教师的紧张，教师不知不觉就把情绪带到课堂上构成以个恶性循环；而且对师生之间的感情交流也构成了极其恶劣的影响。经过课下指导老师的的指点迷津我对课堂教学活动又了更深的认识，能够很好的驾驭课堂气氛，现总结如下：

(1)控制课堂。指导老师给我们安排两个班级，一个班级的成绩秩序相对较好，另外一个班级相对差一点，这样以便于我们从不同的方面了解学生，以便于处理课堂上出现的不同问题。刚开始上课的时候老师难免会有点紧张，适当地提高自己的音量，这样以来能够让子放松一下，二来引起学生的注意力，同时也起到震慑课堂的作用；老师站在讲台上，学生会有种距离感，心存侥幸，自己在下面搞小动作，老师可能不明白.老师走下讲台。这样一方面拉近与学生的距离，另一方面学生也会不由自主地增强自我控制力；

(2)上课以学生为主体。教师上课应对的是学生，学生自然就是课堂的主体。教师授课状况的好与坏学生最有资格说话，所以上课要以学生为中心。刚开始我误把自己当成课堂的主体，自以为讲课时学生负责听，记笔记即可。然而，这样所产生的结果多是令人哭笑不得，学生的状态也不好。

(3)对于上课秩序不太好的学生。无论一个学生如何捣乱，我觉得老师都不就应在全班学生面前批评他，毕竟学生也都是成年人、年轻人，自尊心比较强。无论教师的授课精彩与否总会有学生不认真听讲，这时候我会用目光看这些学生，让其自身体会到这样做吧好。学生一下就明白老师的用意，就会遵守课堂纪律认真听讲。这样做的效果往往比直接点名的效果要好的多，而且这样更能建立师生之间亲密的关系。

三、教学心得

经过一个多月的实习，让我这个懵懵懂懂的即将毕业的大学生学到了不少书本上的知识，最终更加深刻的认识到“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”的道理。更加深刻认识到实习的重要性：只有实习才能感受一个真实工作的需要，才能确定自己是否向往这个职业或者说是否能够胜任这份工作，以便于今后树立正确的择业和就业观念；只有实习才能更真实地反映出自己今后对自己做事的要求，在教育教学中与学生培养良好的感情基础；只有实习才能明白自己所学知识的用处，能更好的发现自己的不足与知识的缺乏，才能想发现今后的努力方向，这样学习的觉悟性也会有相当的提高；只有实习才能放下自己的不足，经过努力使自己有质的提高；只有实习才能清楚地认识到学习理论知识的重要性，才能更加体会到理论与实践相结合才能有更大的提

高，才会有质的飞跃；只有实习才能更加清楚的认识教师工作的辛苦与教书育人职责的艰巨，更能认识到师生之间感情的真挚。

大学生暑假个人实习工作总结及计划范例篇四：

暑假第一次留在武汉进行实习，有幸能够来到世纪联众保险代理公司接受了一个月的锻炼，直接深入到社会职场中，与客户面对面的接触与交流，一方面把自己所学知识与实践直接相结合，另一方面又学到了许多学校里所学不到的经验与教训，从而使自己对自己有了更加全面的了解，因为自己学的是金融进入保险有些不情愿，但是一个暑假的实习结束，

自己觉得其实这样的经历才是自己最想要的！

7月13号正式来到汉口世纪联众，老总热情的接待我们，然后我就被安排到了卡单部实习，”卡单”这个概念是第一次接触，其实就是短期意外险的另一种说法，这是最先让我觉得新鲜的东西。然后开始学习如何填写保单，第一天就填错了几张保单，发现自己原来是这么粗心，好在公司对我们都非常宽容，让我非常感动。这时明白了什么是宽容！

接下来的几天我就一直在卡单部实习，每天每天要背卡单产品的信息，哪家保险公司有哪些产品，保障额度多少，适合哪些职业种类，适合那些人群，有哪些是拒保的职业……一下子记这么多东西，感觉头都有点大，但是要接待客户的话，必须要记住，所以每天都告诉自己要加油！这

时明白了要永远对自己有信心!

在卡单最紧张的一天是第一次坐到前台正式接待客户，登帐、填单子、收费每一步都要认真细致，但是当天客户来的非常多，对还不熟练的我来说，简直有点力不从心，虽然很认真的去做，还是出了好多错误，幸亏有师傅帮忙善后，才不致于有太大损失，这一天让我深刻的感觉到业务熟练的必要性和重要性!稳重的重要性从这里开始发掘!

每一天都在接触着形形色色的客户，他们中的大多数都是热情而且宽容的，但是也有一些要求非常严格甚至是苛刻的客户，他们要求特别苛刻，一不小心就把他们的得罪了，这些人真是让人疲于应付，但是你还是要克制自己的情绪，继续为他们耐心服务，这种情况还是为我们上了实实在在的一堂余人交流课!交流真的是一门艺术，幸亏自己明白的不是太晚!

再后来到车险部进行实习，幸运的是刚好赶上公司培训新的员工，我就跟他们一起学起了车险算费，这里的学习不像在学校里的学习一样理论性那么强，这里注重的是实际操作能力，这里面有很多都是公司的老员工通过长期工作总结下来的经验，在实际工作中非常有用，因此感觉特别宝贵!等我们“黄浦三期”学员毕业时，公司朱总专门给我们讲了一下午的保险市场的发展现状及公司准则和公司的未来发展等，为我们描绘了一个美好的愿景，让我们在以后的工作

中既不至于太盲目，也不至于没有动力！

公司现在与中国石化合作在很多加油站点开了一些车险的直销网点，这在全国乃至全世界都是一个创新，而且在公司良好的管理方式的运作下，正在有条不紊的开展，让人感觉到创新的力量！真的非常佩服老总的头脑！这在我们以前接触保险的时候根本就没有想过的事情，想不到竟然在市场上悄然萌发，并展现出强大的生命力，真是震撼在以后的学习中告诉自己一定要懂得活学活用，读死书，死读书竟会变得没有未来！

自己在世纪联众的每一天更多的是在发现自己，加速自己的成长，但是这种锻炼也是要付出代价的，自己每天早上挤公交从武昌到汉口，下午在从武昌到汉口，每天这么轮回！搞到自己现在看到汽车都有点晕，好在还知道坚持！坚持去发现美好的东西，学习有用的知识，虽然有点苦，但是痛并快乐着！

大学生暑假个人实习工作总结及计划范例篇五：

认识并融入这个团队，学习是拉近距离、融入团队的办法，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

在这三个月实习里面，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向同事请教经验，传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自己的弱处。

实习期间我认真刻苦、吃苦耐劳，有上进心。为人诚恳、

虚心好学、能够正确对待、处理生活及工作中遇到的各种困难，思想积极上进，接受能力和独立能力强，有很强的团队精神和集体荣誉感。做事认真负责，有很强的责任心。有强烈的上进心、事业心，有很强的对环境的适应能力，能很快融入集体。

在工作中遇到不懂的地方，能够虚心向富有经验的前辈请教，善于思考，能够举一反三。对于别人提出的工作建议，可以虚心听取。在时间紧迫的情况下，加时加班完成任务。能够将在学校所学的知识灵活应用到具体的工作中去，保质保量完成工作任务。同时，我严格遵守我公司的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象。我脚踏实地的工作，努力做到，工作始终以热心、细心为准则。遇到不懂的问题，积极问同事，在同事的热心帮助下，问题很快就解决了，这简短的实习生活，虽然紧张，收获也很多。但给我的仅仅是初步的经验累积，对于往后迈出社会还是不够的。

通过实习我明白到：工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中，如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。一位资深人力资源专家曾对团队精神的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。

个人要想成功及获得好的业绩，我牢记一个规则：我永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

我相信通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

大学生暑假个人实习工作总结及计划 篇2

作为一名刚刚从学校毕业的大学生，能否在实习过程中掌握好实习资料，培养好工作潜力，显的尤为重要。

一个月的实习在不知不觉中就结束了，回首自己刚到实习单位是的不知所措，我感到这一段实习教给了我很多东西，在实习单位的领导和同事的关心下我不断成长。虽然实习期间也有很累的时候，但我感觉到这一段时间过得很充实。我体会到了职场中的艰辛，认识到了社会的复杂。这一段实习经历对我来说是极其宝贵的财富，期望透过这一段时间的锻炼能够让我在以后的工作中更加出色。“爱岗才能敬业”，热爱实习岗位才能完成好实习任务。在实习过程中，我努力培养自己对实习岗位的热情，珍惜在岗位上的每一分钟，努力学习岗位上的相关知识，用心承担岗位上的职责义务，努力做

到能够独立顶岗，能够独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。一份劳作，一份收获，我坚信自己的努力必须会有回报，而我将会仍然继续努力。经过这次实习，虽然时间很短。可我学到的却是我两年大学中难以学习到的。就像如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部等其他部的同事相处好，那样工作起来的效率才会更高。社会实践使我们找到了理论与实践的结合点，透过实践将所学到的理论知识巩固并提高，在实践中检验自己的知识和水平。

实习工作是辛苦的，但也是充实的，它让我认识到了自身的缺点和不足，学到了勇于尝试，学会主动去争取，在学习工作中不断积累和成长。

大学生暑假个人实习工作总结及计划 篇3

篇一

一个大学生未来职业的发展是很多综合因素的“集成”，而决不仅仅靠比如：“学习好”等某一方面的优势就能够成就事业的发展。这些因素有很多，针对即将走向社会的大学生，我想说有以下几点比较重要：从学生生活向社会生活个人生物钟的调整、人际交往等综合能力的初步成型、适应社

会的个性养成、对什么是正确的工作态度的认知。

而由于暑假自身可控时间比较多且集中，因此利用暑假对未来工作中需要的技能进行有针对性的培养，是非常有意义的。下面我就这几点分开来谈谈。

首先，利用暑期参与社会实践，是使大学生学生时代的生物钟与社会节奏接轨的有效办法，漫漫地使自己 16 年的“假期人生”与社会工作时钟接轨打下基础。这样会使大学生在毕业后，较快适应工作节奏。

其次，大学生利用假期参加社会实践，是提升自身综合能力的有效办法。

当前社会对大学生能力的要求，已不仅仅局限于“学习好”，更多的是需要适应社会工作的综合能力。这必然要求大学生在大学期间拓宽自己学习的领域。大学生不仅仅要学习好专业课程，还需要学习很多未来工作中必要的技能，如：人际交往能力、处世耐力、组织能力、团队合作与协调能力等等。这些技能甚至往往比专业学习更重要。而这些技能在学校中往往是学不到的，或学到的东西与社会大环境脱节。为此，大学生很有必要尽量利用假期时间参与社会实践，以提升自身综合能力。

第三，参与社会实践有利于大学生适应社会个性的养成。

一个人的性格是无法从根本上改变的，但却可以慢慢学

会有意识地对其控制，以使其满足个人在社会生活、工作中的需要。过于“柔弱”或过于“刚烈”的性格都会对个人在社会中的发展起反作用。因此，利用假期参与社会实践，在社会实践中检验性格的“缺陷”，并有针对性加以“控制”，会对未来走上工作岗位有很大帮助。

第四，利用假期参与社会实践，可以明白“正确工作态度”的重要性。

很多大学生在工作后的1~2年都遇到了盲目地不断跳槽的状况，并不知道其中的原因。我认为引起绝大多数盲目跳槽的原因，就是缺乏正确的工作态度。

很多大学生在还没有给予企业什么的前提下，就要求这样那样的待遇，包括高薪酬、升职等等，否则就不满意，就跳槽。这样的职业态度是十分错误和有害的。正确的工作态度应该是：塌实肯干，有目的地提升自身职业技能。很少有企业看不到优秀员工，一切待遇往往是水道渠成。

篇二

暑假开始了，忙碌了一个学期的学生们终于迎来了期待已久的快乐时光。足足两个月的悠长假期，是出去旅游、开拓眼界呢？还是选择做个好学生，在家里“温故知新”，同时忙里偷闲过足游戏瘾？对了，还有奥运，精彩比赛可不能错过！这个夏季可以做的事情太多了，先做哪一件呢？

1. 打工咯. 到社会上感受一下那种残忍, 顺便赚点外快。

2. 看多点书,一定要看自己喜欢的,什么垃圾与考试有关的就不要管它了,最主要还是自己喜欢的',而且是健康的,可以增长知识的。

3. 锻炼身体. 暑假那么热,可以多点游泳,其实游泳最好,可以全身运动,而且可以锻炼肺活量,还可以看很多漂亮 MM. 哈. 要不就早点起床跑一跑步,或者每天练习一下肌肉. 只要用心去做,一个暑假下来,真的是废柴也可以成为人才。

4. 找点兴趣来搞搞,例如说你平时很想做的,例如溜旱冰,学跳舞.....

篇三

一个学期过的真快啊,不知不觉又到暑假了。暑假,要把实验室的项目做好,希望开学的时候,我的程序有很大的进展了,甚至于争取能有篇小论文出来。因为项目的需要,都拒绝了刘老师的帮助请求了,因此一定要把项目做好,要不然就太过意不去了。今年这个暑假除了做好实验室项目外,一定要好好来武装自己,很重要的一个暑假。好多的书想好好看一遍,php、算法导论、c++ primer、stl 源码解析、大话设计模式、javascript 高级程序设计,呵呵,似乎我很贪婪,因此也经常是啥都没深入的学好。现在计划下暑假两个月的学习打算。

早上: 7 点起床

上午：8 点-9 点，英语单词，英语是不能放下的。

9 点-11 点，专家系统

中午：11 点-13 点，午饭、午休等。

下午：13 点-17 点，专家系统。

晚上：17 点-19 点，晚饭等，在九度灌灌水，呵呵。

除此之外，看点文学书，提高下自己的人文素养，呵呵。

5. 帮家里做点事情。

6. 暑期作业每天按计划完成。

7. 旅游，不过人多的就千万别去，别忘记了你是去享受的，不是去受罪的，当然累点可以锻炼身体磨练意志。

大学生暑假个人实习工作总结及计划 篇 4

我早上 8 点起床(8 到 11 点)

下午 2 点开始(2 到 5 点)

晚上不学

真想要一份好的学习计划呀

我以前的计划效果不大所以想要参考一下大家的意见

心得共享：100 天全职考研英语学习计划

复习内容：

第一层次：大纲词汇两遍，以谢振元词汇和马德高星火式词汇为载体，选择两本不同的书主要是为了能多一点新鲜

感，本来考研已经够枯燥的了，再老对着同一本书，不更愁吗。

第二层次：精细区分不同词汇及其用法，以朱泰祺复习指导中的词汇部分和新东方词汇课堂为载体进行复习；学习新概念 2、3 册，提高写作能力。

第三层次：以历年真题为中心，通过新东方 Flash 讲解，系统掌握考点和解题方法；同时结合王长喜三轮过关的进度，完成非听力部分。

时间安排：

新概念：2—3 小时/天，每天复习 2 课，先听一听新东方的讲座，他的课讲的挺慢的，不过对教材内容有所扩展，从基础的角度讲，对写作应该会有比较好的帮助。11 月中旬前底完成第二册，1 月前完成第三册。如果能达到目标，应该可以达到考研作文的要求。

大纲词汇：1.5 小时/天，第一遍慢一些，用 40 天的时间；第二遍用 20-30 天，我知道有些人背 5 遍以上，但真有必要背这么多遍吗？纯以大纲来背单词，三遍可能是比较好的，如果还不能掌握和运用就应该用阅读等其他方法去解决了，不过现在时间来不及所以只有背两遍了。不知道有没有根据新大纲编的词汇书，如果有的话还是用新的比较好。

朱泰祺复习指导中的词汇部分，个人以为这部分是他的精华，其余的是垃圾，不要误会，垃圾也可以再利用的，只

是我们时间不多，学就要学精华部分。这部分很枯燥、综合性和难度比较高又容易遗忘，所以把他安排在两次记忆大纲词汇的中间，同时又处于第一次大纲词汇和新东方词汇课堂的中间。（表格传不上来，所以说的比较累，要是我没说明白或是你们没听明白，就再想想）。如果第一遍大纲词汇背的顺利，朱泰祺词汇就从11月初开始，用30天每天1.5小时的时间完成一遍，如果其他的都复习顺利，就再背一遍，如果来不及就算了，老朱在他的讲座里说要背n遍。

新东方词汇课堂，1.5小时/天，12月开始学习，安排在这个时候主要是复习两个月了，已经有些基础了，而且可能由于长时间看书会眼痛，可以闭着眼听。

历年真题是复习的核心内容，1.5小时/天，这部分具有综合性的作用，现在才开始复习，即使基础不好也应该放在最先。预计用30天的时间，如果需要可以再延长15天。当然，真题复习一遍是不够的，11月份应该在第一遍的基础上再用1个月的时间再来一遍。

王长喜三轮过关，1小时/天，别太当回事，附带的做做，好多东西都是历年的真题，选择这本书主要是因为他有时间安排，其他的考研书多没有这种安排，而且书不是王长喜编的，印刷质量挺好，价格比

大学生暑假个人实习工作总结及计划 篇5

上：7点起床

上午：8 点-9 点，英语单词，英语是不能放下的。

9 点-11 点，专家系统

中午：11 点-13 点，午饭、午休等。

下午：13 点-17 点，专家系统。

晚上：17 点-19 点，晚饭等，在九度灌灌水，呵呵。

19 点-23 点，PHP 学习、算法导论学习(暑假就学这两个吧，做人不能太贪心啊)

除此之外，看点文学书，提高下自己的人文素养，呵呵。

A 计划：自律型英语、数学为相对弱项此类计划比较适合有一定自律能力，具备一定学习能力，特别是具有自学能力的学生使用。

一、计划实施的目标：1. 提高自己在英语、数学、语文的学习能力；

2. 加强运动，提高身体素质；

3. 学会做简单的家常菜。

二、具体措施：

1. 组织好学习小组，以三个人一组为好，进行合作性学习。(学习水平相当的同学组成小组比较合适)

2. 按教材知识前后的顺序，整理上半学期的英语、数学(语文)练习卷和考试卷。(或者可以根据老师的推荐去买一两本合适提高学科能力的辅导材料)

3. 把练习卷上做正确的题目进行整理，确认自己已经掌握了哪些知识，具备了哪些运用能力，树立自己对本学科的信心。

4. 把练习卷上做错的题目进行整理，打开教科书，逐题进行分析，找到错误的关键之处，进行认真的订正后，再到教材上找到相关类型的题目，进行练习、强化。

5. 无论在订正试卷习题，还是在做辅导材料时，遇到困难，三人小组一起分析，或者到图书馆去找参考书，可以去找老师，也可以进行挑战性竞赛，看谁先解决问题。

6. 把错题订正完成以后，就把错题订正的全过程背出来，进行接替方法的积累。

7. 到办学质量比较好的社会业余学校去读英语口语训练班，提高自己的英语会话能力，和英语学习素质。

8. 对于新初三的学生，可以在暑期中参加一些竞赛辅导班，为新学年的各类竞赛打好基础。(也可以超前读一些新初三的课本，提前了解初三的学习内容)9. 每周打两次球，游三次泳，增加运动，提高体能。

10. 每周跟着父母学做两次家常菜，如炒茄子、蒸鱼之类，再做一些力所能及的家务。

三、时间安排：

1. 一星期学习五天，上午 2 小时，下午 2 小时。按一小时一节课安排好课表。

2. 每天下午 3 点以后是运动或做家务的时间。

3. 晚上两个小时是发展兴趣的时间。

4. 双休日去看一些有益的展览会，或参加一些有益的社会活动

四、督促自律：

1. 设计好每天的生活学习评价表，对自己每天的生活、学习作好评价。

2. 合作学习小组的同学互相督促，执行暑期生活、学习计划有始有终。

3. 学会做简单的家常菜。

★工作计划是行政活动中使用范围很广的重要公文。机关、团体、企事业单位的各级机构，对一定时期的工作预先作出安排和打算时，都要制定工作计划。工作计划实际上有许多不同种类，它们不仅有时间长短之分，而且有范围大小之别。

大学生暑假个人实习工作总结及计划 篇 6

一年一度大学生暑期来临，对大学生们来说，正是一个可以开阔视野，利用空余充电提升自我的好机会。

你可以采取以下建议：

1 去学一些自己感兴趣的东西音乐画画舞蹈等等。

2 安排好每天的时间早睡早起这样才会一整天精神充沛，心情愉快对身体健康也有好处太晚起的话总会感觉浑浑噩

噩，一天的时间很短。

3 如果家的附近有好风景的话可以经常清晨去散散步，会有和上学时早起不一样的感觉，晚饭后也可以和家人去散散步，饭后百步走活到九十九嘛。

4 安排好每天的时间(这点很重要)，每天都要做一些作业复习下功课，时间可以在1—2小时左右，不然开学时肯定后悔噢。

5 少玩电脑少看电视多看点课外书，漫画也可以，这个会让你觉得很充实，电脑电视看多了容易脱离社会而且有空虚感。多读点书，一定要看自己喜欢的，与考试有关的就不要管它了，最主要的是自己喜欢的，而且是健康，可以增长知识的。

6 去报名志愿者之类的活动，非常有意义，终身受益。

7 可以去旅游，不过人多的就千万别去，别忘记了你是去享受的，不是去活受罪的！

8 常帮家里做些家务活，体会爸爸妈妈带大自己的艰辛，也是自己成家前的实习。

9 每周和死党出去玩一两次，联络联络感情

10 锻炼身体。早点起床跑一跑步。只要用心去做，一个暑假下来，真的是废柴也可以成为人才。

11 大学生可进行家教，做兼职，赚点小钱，贴补开支。

大学生暑假个人实习工作总结及计划 篇7

一、引言

在进入大学之前，我曾听人说过，大学生就是要玩得开心，学习只是生活的一部分。但是当我真正进入大学，开始接触不同的课程和人群，我发现自己对于知识的渴望和对于未来的追求已经超越了任何时候，我决定制定自己的大学学习计划，并一步步去实现它。

二、目标

1. 确定长期和短期目标

在制定学习计划时，首先要明确自己的长期和短期目标。我的长期目标是成为一名优秀的网络工程师，可以为企事业单位提供专业的网络解决方案，提高其工作效率。短期目标是在大学四年中，争取在同学中脱颖而出，获得丰富的实践经验，不断提升自己的专业技能和综合素质。

2. 制定可行的计划

在明确了自己的目标后，需要根据自己的实际情况，制定可行的计划。首先要确定自己每学期的学习计划，包括参加哪些选修课程、如何分配学习时间、如何参与课程讨论等。其次要按照学期计划，设置每周的学习计划，以时间为纵轴，以任务为横轴，分配好每周的学习时间，合理安排每个任务的完成时间，从而达到提高学习效率的目的。

三、方法

1. 开展自主学习

大学是一个开放的学习环境，学生可以自主选择课程，自主组织学习，自主设计和实施学习计划。因此，我将大力开展自主学习，通过网络和书籍等渠道，不断拓宽自己的视野，了解最新和最前沿的知识。同时，还要积极参加学术讲座和研讨会，了解学术前沿动态，增强自己的专业素养。

2. 积极参与课堂互动

课堂互动是大学教学的重要方式，也是学生掌握知识的重要方法。因此，我将积极参与课堂互动，主动提问，参与课堂讨论，向教授请教学习问题，并根据课堂讲解和讨论内容，在家里进行进一步的自主学习，从而达到提高自己的学习效率和技能的目的。

3. 多元化学习

多元化学习是指通过不同的渠道和方式获取知识和技能。针对我所学的网络工程专业，在自主学习和课堂学习的基础上，还将参加相关的实践课程和实验室，选择线下和线上的编程培训班，参与这些多元化的学习方式，不断提高自己的技能和专业素养。

四、总结

大学学习计划是我制定的一个提高自己学习效率的计划，它包括明确和实现自己的目标、制定可行的学习计划、

选择科学的学习方法和多元化的学习方式等。在大学学习的每个阶段，我都会不断调整自己的学习计划，并根据自己的实际情况进行调整和改进。我相信，在自己的努力下，我的大学之路一定会越走越宽。

大学生暑假个人实习工作总结及计划 篇8

一、活动目标

- 1、通过宣传环保知识，让社区人民了解低碳环保的好处及重要性。
- 2、提高社区居民的环保意识，树立正确的环境价值观。
- 3、使社区人民懂得低碳环保生活从我做起，从小事做起。

二、活动地点

zz 社区

三、活动时间

7月1日—7月15日

四、活动人员

五、活动形式

1. 调查采访：

在社区中采访不同年龄段的市民，调查了解低碳生活的人到底有多少

2. 劳动实践：

组织活动人员在小区内拾树叶、垃圾，打扫卫生；

3. 宣传活动

- 1) 制作低碳环保知识宣传展板，在社区大门口展示，吸引社区人民了解相关知识
- 2) 制作并张贴宣传低碳环保的漫画和标语，让更多的居民参与到这一活动中来。
- 3) 以歌表演、小品、诗歌的形式宣传低碳环保的知识，增强开展本次活动的氛围。

4、互动

- 1) 环保知识有奖问答：根据展板内容提出相关环保问题，答对给予环保文具、环保小布偶等奖品；
- 2) 用问卷调查的方式了解人们在这段时间的. 宣传学习下，是否加强了对低碳环保的认识；
- 3) 通过走访， 小组成员与居民交流环保宣传心得。

5、展示

- 1) 开展社区“今天，你低碳了吗？”演讲比赛；
- 2) 记录“低碳生活家庭日记”，互相交流自己的做法 。

3) 开展“变废为宝”创意设计比赛

六、活动过程

- 1、编写社区地低碳环保宣传活动策划及方案。
- 2、整理低碳资料，设计制作“低碳环保”宣传展板(诗

歌、低碳环保小知识、环保小制作、小发明等)及横幅(低碳生活，从我做起)；

3、策划低碳环保小游戏，组织社区小朋友在草坪中进行。

4、给社区居民分发低碳生活问卷调查表，收集相关数据，汇集居民好的做法。

5、开展演讲比赛。

6、展示“低碳生活家庭日记”，评出优秀奖5名。

7、展示“变废为宝”创意设计比赛的优秀作品

大学生暑假个人实习工作总结及计划 篇9

由于每位高中生都是独一无二的，而且对自己的学习情况，最了解的还是你自己，所以高中暑假学习计划安排还是应该有同学们自己来定，这里只是给大家一些建议。

高中暑假学习计划应该包括：某科补课计划、假期自学计划、考前复习计划、课外阅读计划、社会调查计划、每天活动计划等等。有了这些计划，不仅有利于促进学习目标的实现，也有利于在实施学习计划的过程中磨炼自己的意志，养成良好的学习习惯。

1、目标

列计划的目的无非是通过白纸黑字，使得自己对自己的学习情况能够进行监督和检查。

高一，高二学年，应把重点放在课本上、课堂内。因为

高考虽强调淡化课本的考查，其实处处有课本的影子。“课内知识课外考”的测试方式，就要求我们把课内知识学扎实，否则无法完满地解答课外考题。当然，重点放在课本上，并不是将视野局限于课本，仍应有大量课外阅读，在课外阅读中巩固，贯通课本知识，培养能力大学生

高三学年，既是中学时代的最后一年，也是复习迎考的关键一年。高三学年的计划是完善知识系统树，“牵一发而动全身”，做到由一个知识点可以拎起一串，提起一面。系统地掌握知识后，技巧也就“水到渠成”

2、知己

作战讲究“知己知彼，百战不殆”。学习也是一样。所以要制定出符合自己实际情况的学习计划，必须要“知己”。“知己”包括三层含义：明确学习奋斗的目标，了解自己的学习情况，明确地估计自己的能力大学生暑假学习计划。做到“知己”后，我们就可以制定计划了。

3、要求

列计划本身并没有太多的要求，你只要抓住两个字“详、实”就足够了。

首先，要让自己知道，每天你具体干些什么，知道每周、每月的安排等。我们应该去计划自己的学习和生活，做到自己对自己心中有谱。一份计划上只出现时间和科目是不够的，最起码还要有具体的章节的安排，包括做哪些习题，看哪些

笔记都应当有，这样才能真正地发挥计划的优势。所谓“实”，就是一定要符合自己的实际情况，适当地高一些也可以，但绝不可过高或过低。太低了，计划的内容松松垮垮，反而不如没有计划；但大多数人可能更容易把计划列得偏高，开始还能拼一拼坚持一下，但很快地就败下阵来。如果总是列这种过高过紧的计划，常常完不成，那么时间一久也就会对列计划失去信心了。一份好的计划绝不在于它的起点有多高，而在于它是不是能帮你更好地完成学习任务，让你的能力得到最好的发挥。

4、注意

①必须强调的是，制订计划必须按自己的特点自己制订，不能仿制别人的计划，别人告诉你的方法最多只能充当一个指路标的作用，是很难完全套用的。只有自己去试着做，摸索出自己的完整方法，才是最有用的。

②列计划只是一种手段，绝不要为了列计划而去列计划，只要是能达到目的的计划都是好计划。不管什么时候，列计划都只是为了完成一定的学习任务。

③刚开始列计划的同学，可能不太容易掌握好难易的尺度，列的计划过高过低都是自然的，只要不断调整，不断改进，很快就会适应这种方法。

④任何学习计划刚执行起来都难免会遇到一些困难，但你应该知道为了执行这份计划而付出的努力是值得的。能够

适应这份计划是保证你的远程学习以及未来事业成功的重要步骤。

大学生暑假个人实习工作总结及计划 篇 10

大学生的暑假没有了像中小学那种的暑假作业了，一般都是靠自学，为了能考到更多的证，特做了以下的学习计划。

我早上 8 点起床(8 到 11 点)

下午 2 点开始(2 到 5 点)

晚上不学。

真想要一份好的学习计划呀。

我以前的计划效果不大所以想要参考一下大家的意见：

心得共享：100 天全职考研英语学习计划

复习内容：

第一层次：大纲词汇两遍，以谢振元词汇和马德高星火式词汇为载体，选择两本不同的书主要是为了能多一点新鲜感，本来考研已经够枯燥的了，再老对着同一本书，不更愁吗。

第二层次：精细区分不同词汇及其用法，以朱泰祺复习指导中的词汇部分和新东方词汇课堂为载体进行复习；学习新概念 2、3 册，提高写作能力。

第三层次：以历年真题为中心，通过新东方 Flash 讲解，

系统掌握考点和解题方法;同时结合王长喜三轮过关的进度,
完成非听力部分。

时间安排:

新概念: 2—3 小时/天, 每天复习 2 课, 先听一听新东方的讲座, 他的课讲的挺慢的, 不过对教材内容有所扩展, 从基础的角度讲, 对写作应该会有比较好的帮助。11 月中旬前底完成第二册, 1 月前完成第三册。如果能达到目标, 应该可以达到考研作文的要求。

大纲词汇: 1.5 小时/天, 第一遍慢一些, 用 40 天的时间;第二遍用 20-30 天, 我知道有些人背 5 遍以上, 但真有必要背这么多遍吗?纯以大纲来背单词, 三遍可能是比较好的, 如果还不能掌握和运用就应该用阅读等其他方法去解决了, 不过现在时间来不及所以只有背两遍了。不知道有没有根据新大纲编的词汇书, 如果有的话还是用新的比较好。

朱泰祺复习指导中的词汇部分, 个人以为这部分是他的精华, 其余的是垃圾, 不要误会, 垃圾也可以再利用的, 只是我们时间不多, 学就要学精华部分。这部分很枯燥、综合性和难度比较高又容易遗忘, 所以把他安排在两次记忆大纲词汇的中间, 同时又处于第一次大纲词汇和新东方词汇课堂的中间。如果第一遍大纲词汇背的顺利, 朱泰祺词汇就从 11 月初开始, 用 30 天每天 1.5 小时的时间完成一遍, 如果其他的都复习顺利, 就再背一遍, 如果来不及就算了, 老朱在

他的讲座里说要背 n 遍。

新东方词汇课堂，1.5 小时/天，12 月开始学习，安排在这个时候主要是复习两个月了，已经有些基础了，而且可能由于长时间看书会眼痛，可以闭着眼听。

历年真题是复习的核心内容，1.5 小时/天，这部分具有综合性的作用，现在才开始复习，即使基础不好也应该放在最先。预计用 30 天的时间，如果需要可以再延长 15 天。当然，真题复习一遍是不够的，11 月份应该在第一遍的基础上再用 1 个月的时间再来一遍。

王长喜三轮过关，1 小时/天，别太当回事，附带的做做，好多东西都是历年的真题，选择这本书主要是因为他有时间安排，其他的考研书多没有这种安排，而且书不是王长喜编的，印刷质量挺好，价格比。

大学生暑假个人实习工作总结及计划 篇 11

暑假开始了，忙碌了一个学期的学生们终于迎来了期待已久的快乐时光。足足两个月的悠长假期，是出去旅游、开拓眼界呢？还是选择做个好学生，在家里“温故知新”，同时忙里偷闲过足游戏瘾？这个夏季可以做的事情太多了，先做哪一件呢？

1 找一份实习

2. 看多点书，一定要看自己喜欢的，什么垃圾与考试有关的就不要管它了，最主要的是自己喜欢的，而且是健康的，可

以增长知识的.

3. 锻炼身体. 暑假那么热,可以多点游泳,其实游泳,可以全身运动,而且可以锻炼肺活量;要不就早点起床跑一跑步,或者每天练习一下肌肉.只要用心去做,一个暑假下来,真的是废柴也可以成为人才.

4. 学习吉他

5. 帮家里做点事情

6. 每天写暑期日记

7. 旅游,不过人多的就千万别去,别忘记了你是去享受的,不是去受罪的,当然累点可以锻炼身体磨练意志。

大学生暑假个人实习工作总结及计划 篇 12

事开头难,什么事都要有尝试,都要有开始,都要有经过,都会有失败。很多事情说起来简单,但实际上与我们的想象是有很大的差距的。一个小小的超市的经营也不容忽视,不但要有细心,还要有策略,谋划。希望通过此次暑假实习可以学到很多知识,同时对我们的专业学习有一定的帮助。

加油吧!

一、实习者:

二、实习目的

尝试经商的滋味,增加自己的阅历,因本人是文科生,需要有更多的体验,更多的经历。毕竟身在学校,接触社会

的机会很少，趁着暑假有这样一个机会，好好大干一场。

三、实习时间

20xx 年—7 月—20xx 年—9 月

四、实习地点

佳惠超市

五、实习内容

炎炎烈日当头，正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。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，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，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。

实习的帆船已经起航，愿每个踏上征途的同学，不管在哪个岗位上工作，都能勤勤恳恳、踏踏实实地工作，都能够收获自己想要的东西，都能带着满意的笑容和会心的`笑意归航，尽管这对我们而言是一个新的挑战……

暑假开始了，忙碌了一个学期的学生们终于迎来了期待已久的快乐时光。足足两个月的悠长假期，是出去旅游、开拓眼界呢？还是选择做个好学生，在家里“温故知新”，同时忙里偷闲过足游戏瘾？对了，还有奥运，精彩比赛可不能

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/717151003133006146>