

大学生暑假个人实习工作总结及计划

（通用 21 篇）

大学生暑假个人实习工作总结及计划 篇 1

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2

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，老师给我指点了几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的要求，在教育

教学过程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，才不至于有太大损失，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3

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。

大学生暑假个人实习工作总结及计划 篇4

一、指导思想

以邓小平理论和“三个代表”重要思想为指导，深入贯彻落实科学发展观，以纪念建团90周年为重要契机，以规划启动实施为动力，紧紧围绕党史宣讲、政策宣讲、国情考察、教育帮扶、科技支农、文化惠民等基层经济社会发展和干部群众生产生活中的实际需求，努力扩大活动覆盖面、提升活动实效性，推动大中专学生在社会实践活动中“受教育、

长才干、做贡献”。

二、活动主题

青春九十年报国永争先

三、活动目的

通过社会实践活动，提高同学们的综合能力，使同学们掌握专业技能，增强对社会的了解，为日后真正步入社会奠定良好基础，主要体现在以下几方面：

1. 深入社会、了解国情、体验社情，积累对社会认识的阅历和增进对社会工作的理解。

2. 在实践过程中增长才干，锻炼能力，开拓视野，为以后的工作打下坚实基础。

3. 在实践过程中培养职业素养，增加工作经验，便于更好地投入真实的工作当中。

四、活动时间

五、活动对象

工商管理学院全体在校学生

六、活动形式

暑期社会实践活动坚持点面结合，采取团队活动和分散活动两种方式进行。团队活动以示范团队、重点团队和小分队等形式开展；分散活动按照就近就便通过学生个人参与社会实践方式进行。

七、活动内容及活动成果展示方式

(一)开展以“社会主义核心价值观引领我成长”为主题的全院读书活动。

要求：每人至少读一本好书(书的内容可以是：历史书籍、人物传记、党的理论知识、当代楷模传记等体现社会主义核心价值观的书籍)，写好读书心得、笔记，在开学初以班级(团支部)为单位开展读书交流会并评选出先进个人和先进班集体。

(二)学生活动成果展示方式

1.本科 09、10、11 级学生、专科 11 级学生按要求完成本专业人才需求调查表和社会实践创新学分表的填写。

2. 每名学生完成一份专业人才需求调查报告。

3. 每名学生完成一份暑假专业社会实践报告(个人暑期社会实践心得体会)。

八、活动原则

(一)明确目的，把握方向【大学生暑假规划】

以人才培养为目标，为实现学校的育人目标而精心组织社会实践。当代青年大学生要具有社会责任感和社会政治经济建设能力，管理型及应用型人才就可以通过社会实践慢慢达到。

(二)疏通渠道，整合资源

通过各种方式把学生的所需和企业及生产建设部门联系起来，建立对口的实践项目，由合作项目到实践基地，让

学生能够真正在参与中有所收获。我们将组织学院贫困学生到大连日月明集团进行社会实践，根据所学专业特点，研究企业运营模式等；同时开展勤工助学，帮企业解决用人困难的同时，也缓解同学们的经济困难问题。

（三）总结交流，传递经验

在实践活动结束后，下学期开学初期，将会通过总结交流会把一些好的实践模式和内容及时宣传，不断积累经验，促进后续实践活动的有效开展。

（四）树立典型，积极宣传

在九月份的“201x 年暑期社会实践交流总结大会”中，对于一些优秀的个人和班集体进行积极宣传，正面引导，鼓励大家在实践过程中能够创造成绩，得到进步。

九、工作要求

（一）充分动员，认真准备

学院党政领导始终高度重视暑期社会实践工作，把实践活动列入学生培养的总体规划之中，并作为对学生进行全面考核的重要内容之一。为组织好 201x 年暑期社会实践，做到统筹规划，周密布置，精心实施，认真落实有关学校和校团委关于社会实践的各项要求，做好暑期社会实践的各项准备工作。保证实践活动的顺利安全进行，凡是组队参加社会实践的小分队，落实指导老师，带队参加实践。

（二）精心组织，注重实效

为保证今年暑期社会实践的顺利进行，学院注重点面结合，把集中组团与分散实践的方式结合起来，以示范团队为重点，以建立社会实践活动长效机制，课题多样化，积极探索社会实践活动与专业特色相结合，与热点话题相结合为目标，本着“走向社会、服务社会、了解社会、锻炼能力”的活动宗旨，充分调动广大学生的积极性，使全院学生均按照要求参加不同形式的社会实践活动。

十、注意事项

1 要求各专业辅导员老师把安全教育落实到每位同学心中。采用多种有效的传达方式，使假期实践活动顺利进行。

2. 组织的形象表现在每个人身上。要注意形象，自身的形象，也是学校的形象。

3. 在实践中要有很强的组织纪律性，服从团队的集体行动，不可擅自行动。要求全员学生杜绝“黄、赌、毒”。

4. 凡涉及本次社会实践的成果，在开学后一周内交到分团委办公室，进行统一评选。

大学生暑假个人实习工作总结及计划 篇 5

这两天专家系统的东西终于有点眉目了，心情不错，希望能一直顺利的进展下去。感谢下那位东南大学的朋友，感谢跟他的交流。接下来先好好读文献，准备 6 号的读书报告，希望这次能做好。这两天状态真的不错，很满足，希望一直

这样下去，希望把专家系统做好，把九度做好。

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、cprimer、stl 源码解析、大话设计模式、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。

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。

以上这些，写给自己，暑假是一道分水岭，希望过完暑

假，看到一个不一样的自己，加油！

大学生暑假个人实习工作总结及计划 篇6

总算要迎来暑假，大学生的暑假虽然没有作业了，但是2个月的时间还是很长，还是好好计划下吧。

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

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。

大学生暑假个人实习工作总结及计划 篇7

总算要迎来暑假，大学生的暑假虽然没有作业了，但是2个月的时间还是很长，还是好好计划下吧。

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xx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

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/727151011133006146>