

2024 暑期实习总结（32 篇）

2024 暑期实习总结（精选 32 篇）

2024 暑期实习总结 篇 1

即将步入大四，面临着就业的问题，为了更好地锻炼自己，提升自己在就业时的砝码，我报名参加了学校就业网举办的暑期实习生大赛，并有幸使我进入大连机床集团有限公司进行暑假实习。在大连机床集团的实习期间，让我学到了不少知识，使我以后的学习有了确切的方向，也使我更能完整准确的职业目标，有利于今后的自身发展。

短暂的 30 天暑期实习结束了，回顾这些实习的日子，往事历历在目，真的让我很难忘！感谢大连机床集团给我们这次暑假实习的机会，让我们早接触了社会，早锻炼了自己，早发现自己的不足之处，在实习中让我从一个学生到一名工作人员上有了角色的转变，让我学习了以前从未接触过的知识，加强了与人交往的沟通能力，更增强了做事的主动性，让我懂得一个集体力量的强大，也认识到了自己的许多不足之处，坚定了今后的发展方向以及努力学习的决心。在这次实习总结中我主要分为实习公司简介、实习回顾、实习总结、今后计划这四个方面来详细介绍。

一、实习公司简介

大连机床集团是一个学习型企业，强调以人为本的管理理念，注重企业文化建设。有一个年富力强，有文化，懂管理，善经营，创新务实，团结拼搏的经营管理团队；有一支能打硬仗，甘于奉献，追求卓越，永不言败的员工队伍；有一套健全完善的管理机制和先进的管理模式，率先实施和取得了 ISO9001 国际质量管理体系和认证。目前企业正以开拓者的气概和步伐向国际化、多元化和信息化的更高层次迈进。

由于时间不够的原因，我在实习期间时，主要接触的是公司的数控机床研究所，在实习期间，对部分产品的生产过程、及工作原理有了一定的了解。

二、实习回顾

__年__月__日

23 号早上我们一起从学校出发，自行坐车前往公司，心里既兴奋又有点紧张，兴奋是因为终于可以去大连机床集团实习了，紧张是担心实习时做不好。到公司后接待我们这批的公司负责人闫寒大哥为我们简单介绍了一些事宜，然后分配了一下各自的部门，我被分到数控所实习，带我的师傅是王宇光师傅。

23 号上午闫寒大哥为我们进行了一下公司例行的安全教育，让我们意识到了在生产过程中安全的重要性，非常感谢闫寒大哥。下午王宇光师傅带我们到车间参观讲解了一下生产流程，收获颇多，王宇光师傅不但学问渊博、平易近人，而且很关心我们的成长，并对我们今后的学习及工作提出了很多建议，这是我在实习期间记忆最深刻的事，非常的感谢王宇光师傅。

__年__月__日&&__年__月__日

这期间我主要跟随王宇光师傅进入车间参观电气设备及生产工艺流程，在电脑上进行了一些 CAD 制图练习，阅读公司部分机床产品的 PLC 说明书及 PLC 程序，并协助师傅完成布置的相应力所能及的任务。

王师傅是个老员工了，很有经验，对生产方面都懂。刚去的时候，我是感觉有点迷茫，不知道干什么，原理图也看不懂，后来经师傅的指点，我比对着实物，慢慢的就能看懂原理图了，感觉很高兴。后来发现原理图居然很简单，不用费什么力就可以看明白的。

这期间是在数控机床研究所度过的，由于不是很懂，主要的时间就是看师傅们怎么做，并跟着学习，问一些元器件的问题，了解各个元器件的功能，并认真的看所用到的元器件的使用说明书，由于时间仓促，学到的有限，不过还是学到了很多学校里接

触不到的东西的。期间也做一些力所能及的简单的事，帮师傅减轻工作负担。

在此期间，我还接触了生产用的大量元器件，真是让我开眼了，以前虽说学过很多的元器件的原理及用途，但那都是纸上谈兵，没有看过实物及元器件的应用场合，这次总算如愿了。在此期间，我还和同事们交流了工作及学习方面的问题，让我们获益良多。

2024 暑期实习总结 篇 2

这次实习，除了让我对__银行的基本业务有了一定了解，并且能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大学校园的我，这次的实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

首先，我觉得在学校和单位的很大一个不同就是进入社会以后必须要有很强的责任心。在工作岗位上，我们必须要有强烈的责任感，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。如果没有完成当天应该完成的工作，那职员必须得加班；如果不小心出现了错误，也必须负责纠正。

其次，我觉得工作后每个人都必须要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规。在这一点上我从实习单位同事那里深有体会。比如，有的业务办理需要身份证件，虽然客户可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什

么必须得这么做。现在银行已经类似于服务行业，所以职员的工作态度问题尤为重要，这点我有亲身感受。

最后，我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得最重要，主要看的是个人的业务能力和交际能力。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手能力更重要。

2024 暑期实习总结 篇 3

一、实践目的、任务：

通过建筑设计公司的实习，了解一个建筑物的设计过程，为以后从事施工工作时候能更好的看懂图纸并与建筑师更好的沟通。

二、实践内容：

1. 了解设计公司的工作程序，建筑师的基本工作内容和工作方法。

2. 结合实际工作，学习运用计算机绘图，进行建筑施工图的绘制，为以后施工更改图纸打好基础。

3. 指导老师检查指导实习工作。

三、实践日期：

20__年 7 月 11 日 20__年 8 月 26 日

四、实践单位、地点：

单位：地点：

五、实践经过：

大二下学期，我有幸来到珠海泰基建筑设计公司德阳分公司进行实践，在为期两个月之久的实践期里，这两个月我主要学习了天正建筑 20__软件的操作，通过这个软件绘制了一张农村居民聚居地的规划图，还有就是一张三层砖混结构的农村住宅的施工图，同时也学会了如何操作 CAD 来打印图纸。

通过绘制这个规划图参照了《建筑设计防火规范》，知道了设计道路的宽度、坡度以及路网体系都有严格的规定，这主要是为消防车的进入做好准备。在规划一个健身娱乐场地时我对该场地的高程做了仔细的分析与研究，并在高差不大的地方设计了健身娱乐场地。这锻炼了我对高程点的理解以及分析能力。这为以后在施工时候平整场地对高程点的控制有着重要的影响。

接下的一段时间里以别人的方案图绘制了一栋建筑面计为 396.72M² 的三层砖混结构的农村住宅的施工图。通过这次施工图的绘制，我更能熟练的操作天正建筑 20__这个软件，同时也了解了施工图的绘制过程以及所需要参照的规范、图集、以及法规。一般建筑设计都会参照《民用建筑设计通则》、《建筑防火规范》。这两个规范是必不可少的。在计算这个农村住宅的建筑面积我参考了《建筑工程建筑面积计算规范》。

实习单位：

20__年 8 月 26 日

2024 暑期实习总结 篇 4

这次翻译实习除了使我增强了信心以外，更重要的是让我发现了很多翻译的缺点和不足。首先是炼词方面，用词不够准确、恰当。其次是语言表达能力不足。翻译过程中，我明明对文章的意思理解，但真正表达时总觉得组织不好语言，翻译出来的句子不够得体。第三是知识面不够广泛。

在翻译的过程中，并不是一帆风顺的，途中遇到很很多困难。一开始的时候绞尽脑汁地想啊，组织啊，觉得太费劲了。但是慢慢的，我总结了一些翻译的方法。

总之，翻译不像我们想象中的那么难，也并不像我们想象中的那么简单，要做好翻译，我们还得了解很多的东西并不是简简单单的只知道一点英语和汉语。它需要我们见多识广，了解各方面的知识。你要成为一名好的翻译家，上知天文下知地理一点也不夸张。

实习，是大学生走向社会的一座桥梁，它让大学生更早的接触社会，更早的了解社会，更早的亲近社会。实习，顾名思义是在实践中学习。知识源于实践，归于实践。我通过__个月的时间付诸实践来检验所学，充分了解了文员的主要职责以及所需掌握的一些专业技能。此次的实习，使我加强了各方面的能力，明白了先做人后做事的道理，也感悟了社会的现实。这些将会是我在今后社会工作中的一笔宝贵的财富。

2024 暑期实习总结 篇 5

说起实习，其实也没有太多能对我产生影响的东西留下来，短时间过去的，一半是收获，一半是迷惑。

在今后的工作中，我将发扬成绩，克服不足，坚持不懈地努力学习各种理论知识，并用于指导实践，以更好的适应行业发展的需要；熟练的掌握各种业务技能才能更好的投入工作，我将通过多看、多学、多问、多练来不断的提高自己的各项业务技能；通过实践不断的总结经验，提高自己解决实际问题的能力，并在实践的过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情的对待每一件工作。

2024 暑期实习总结 篇 6

在这__周的实习中，有困惑、有感动、有迷茫也有反思。对一些现实中的案件与所学理论知识有较大的差异时，会困惑；面对平易近人的司法局的同志和每一个质朴渴望得到帮助的群众，会感动；而对于在实习期间关于纯粹的法学理论及法律实务方面的问题，我们又会积极的反思和总结。短短的__周，所见到听到学到的东西让我们受益匪浅，它让我们深刻的体会到自身的不足，充分认识到认真细致的工作态度，牢固扎实的法学理论知识，较强的逻辑思维能力，是做好法官工作的必备条件。这次的实习也为我们今后的法学学习指明了方向，为我们学好专业知识提供了源源不断的动力。

2024 暑期实习总结 篇 7

这是一个实习课程，更是一段让我体会教育工作以及思考自己人生定位的经历。当然，现实的很多因素不得不让自己改变初衷，所以，以后走这一条路的可能性或许很小。但是，在实习日子里学到的，感受到的，都将是一种财富。

实习虽然很辛苦忙碌，但对我们来说是都一次非常有益的磨练和尝试。最后我想衷心感谢__小学让我拥有这样一段实习经历，同时也衷心感谢我的指导老师__老师。

2024 暑期实习总结 篇 8

在__月初，我们在学院老师的带领下在肇庆进行了为期天的野外实习。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。

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。

2024 暑期实习总结 篇 9

20__年的这个暑假，收获似乎意外的多。初涉管理，理论第一次转化为实践，还算成功。也让自己对自己更加的清晰，不足的地方补充、修正，优势的地方继续发扬。

做好本职工作，微小的地方不要疏忽，成功在于细节，但是还要有宽广的胸襟，遇事沉着冷静，对事对人，把握好分寸，不同的人群，不同性格的人，要用不同的方式去面对。这需要平时多分析多积累。对领导，对下属，都要做到：长眼力、会办事、肯吃亏、能吃苦，为别人多做一些，就是为自己多做一些。予人方便，就是予己方便。吃亏不是坏事，个人的得失，不要太过计较。眼里看到的，不要是芝麻，要是西瓜，把目光放长远。遇着领导，即使心情再不好，也要打招呼。社会生活，大部分的空间都是与人接触。在成长中多总结为人之道，对以后发展，会有很大帮助。

这次实习，提升了自己的能力，补充了社会经验，更让我对以后的生活充满信心。即使以后的路会有很多坎坷，我也会勇往直前！别人能做到的，我亦能！

2024 暑期实习总结 篇 10

调查时间：__月__日—__月__日

调查地点：中国信合营业部

调查内容：会计对公业务及储蓄、信用卡、贷款业务等

调查目的：认识国家经济宏观调控的必要性

调查意义：锻炼适应社会的能力，理解理论与实践结合的必要性

一 银行实习调查内容

大学校园就像一个小社会，入学已经两年了，我们已经渐渐地适应了这个小社会的生活，然而作为大学生，接触社会，适应社会是必不可少的。所以，暑假作为一个很好的接触社会的契机自然不可浪费。于是继“三下乡”社会实践结束后，我于_月__日至_月__日在中国信合营业部进行了为期半个月的实习。此次实习的目的主要是在于一步了解国家经济宏观调控的宗旨，其次就是锻炼自己的社交能力，丰富自己的社会经验。

经过在信合调查实习，我从客观上对自己在学校里所学的知识有了感性的认识，使自己更加充分地理解了理论与实际的关系。我这次实习所涉及到的内容主要是会计业务(对公业务)和储蓄业务，其他一般了解的有信用卡业务，贷款业务。从这些业务上，我对国家经济的宏观调控有了一些初步的认识。

二了解国家宏观调控的目标

在这个经济发展的关键时刻，作为国家经济机构核心的金融，无疑应当起到宏观调控的杠杆作用。国家宏观调控的目标是控制局部经济过热，重在调整结构。

长期以来，存贷利差一直是我国银行获取利润的主要手段。而众多银行均简单依靠存贷利差获取利润，所产生的结果必然是追逐热门行业，垒大户等现象的发生。这种银行与企业之间的高度依存关系也加大宏观调控的难度。

银行的发展有赖于整体经济环境的回好，但经济的健康运行并不是依靠银行无原则地放贷就可以完成的。这不仅需要银行通过对宏观调控经济整体形势的研究审慎确定信贷方向，同时也必须对我国目前这种简单的依赖存贷利差，特别是依赖对公业务获取利润的盈利模式加以改变。这种对银行可以形成一个稳定的利润，增强银行的抗风险能力和可持续发展能力；对企业，可以通过有针对性的淡化对公业务，使某些企业更加珍惜来之不易信贷资金，提高企业的资金运用水平，防止企业盲目扩张，增强企业的自我积累意识；对政府，可以降低经济调控的难度，避免因为银行与企业高度依存关系，而造成的在宏观调控政策实验中投鼠忌器现象的发生。

当然，银行调整盈利模式并不是鼓励银行放弃对企业的支持，而是要求银行在强化对自身抗风险能力的同时，将信贷资金真正送到规范运作，效益良好的企业手中。金融的稳定性，才是企业对经济最大的也是最少持续的支持。

三收获与体会

俗话说，千里之行，始于足下。这些基本的业务往往是不能在书本上彻底理解的，所以基础的实物尤其是显得重要，特别是目前的就业形势下所反映的高级技工的工作机会要比大学本科生大，就是因为他们的动手能力要比本科生强。从这次实习中，我体会到，如果我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本任务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们学习与实习的真正目的。

这半个月的实习，我认为对我今后走向社会祈祷了一个桥梁的作用。是我人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走向工作岗位也有着很大的帮助。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位的规章制度，与人文明相处等一些做人处事的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自公司领导和老师的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学会做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西还有很多很多。我只有通过不断实践，才能使自己更加成熟。

大学生参观工地暑假社会实践报告

一直都很想去工地上感受一下在工地的工作会是怎样的。终于，在大一的这个寒假里如愿了。

这次我有幸参观阜新市翔宇公司的建筑工程。去的时候，那边的施工大多接近尾声，但还有些部分还只有进行了一半。

一到工地，就看见工地的生活区域施工区的门上也写着不带安全帽着不得进入施工现场，当然在信息楼结构主体外面的防护网上写着标语，安全责任，重于泰山；由此可见在建筑工地

当中首先要注意的问题就是安全问题。过去由于生产企业不重视民工安全造成了很多工伤和死亡事故，这些事故给工人和企业带来了很大的损害！同时，为了确保使更顺利进行和施工的安全，工地是要用砖墙围砌起来的，只有建筑施工的各种车辆和内部人员才可以出入。

这次我跟着工地里的内部工作人员，看着他检查已完工的房屋，可自己却是么都不懂，问他在看是么，为什么要看。随着时间的推移，问的问题就越多。想想自己已活了 18 年了，没有接触过这些。由此观之参加社会实践十分必要。

接下来，他带我去看他们工人现场拌混凝土。他们工人用的水泥已经通过安定性的检测。通过对混凝土的了解和学习，我大体知道了在现代建筑中几乎离不开的材料的一些讯息：

(1)混凝土是当代世界最主要的土木工程材料之一。它是由胶结材料、骨料和水按照一定比例配制，经过搅拌振捣成型，在一定条件下养护而成的人造石料。混凝土具有原料丰富，价格低廉，生产工艺简单的特点，因而其使用量越来越大；同时混凝土还具有抗压强度高，耐久性好，强度等级范围广等特点，因而使用范围十分广泛，不仅在各种土木工程中使用，就是在造船业，机械工业，海洋开发，地热工程等中，混凝土也是重要的材料。

(2)混凝土的早期养护：混凝土常见的裂缝，大多数是不同深度的表面裂缝，主要原因是温度梯度。而寒冷地区的温度骤降也易形成裂缝。因此说混凝土的保护对防止表面早期裂缝尤其重要。从温度应力观点出发，保湿应达到以下要求：1)防止混凝土内外温度差及混凝土表面梯度，防止表面裂缝。2)防止混凝土超冷，应尽量设法使混凝土的施工期最低温度不低于混凝土使用期的稳定温度。3)防止老混凝土过冷，以减少新混凝土间的约束。混凝土的早期养护，主要目的在于保持适宜的温度条件，以达到两个方面的效果，一方面使混凝土免受不利温差、湿度变形的侵袭，防止有害的冷缩和干缩；一方面使混凝土水化作用顺利进行，以期达到设计的强度和抗裂能力。适宜的温湿度条件是相互关联的。混凝土的保湿措施常常也有保湿的效果。从理论上分析，新浇混凝土中所含水分完全可以满足水泥的水化，表面混凝土最容易而

且直接受到这种不利影响。因此混凝土浇筑后的最初几天是养护的关键时期，在施工中应切实重视起来。所以在施工时我们要谨慎的处理这些事件，根据不同情况不同处理。

作为一名刚刚接触专业知识的学生来说，如果在学习专业课之前直接就接触深奥的专业知识是不科学的，实践结束后有必要好好总结。

所谓实践是检验真理的唯一标准，通过旁观，我近距离的观察了整个房屋的建造过程，学到了很多很适用的具体的施工知识，这些知识往往是我们在学校很少接触，很少注意的，但又是十分重要、十分基础的知识。

2024 暑期实习总结 篇 11

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的知识。

在日子，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“杯”篮球赛。更有像正式员工一样，扫楼，成交客户。在日子，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化。

2024 暑期实习总结 篇 12

暑期挂职实习总结是一篇介绍实习总结,暑期实习总结的文章,实习站内可以搜索到更多关于实习总结,暑期实习总结的文章,感谢本文作者佚名

日子啥时候都会像流水，即使觉得特无聊的时候。一转眼，为期一个月的暑期挂职实习就这么结束了。从最开始的不习惯、无奈到渐渐的坦然接受再到最后的感激、留恋。呵呵，一个月的时间，一个月的实践，我成长很多。

这一个月里，我们主要负责各种文职工作。例如：组织、策划各种活动，现场主持游园会、成果汇报晚会等活动（针对我自己而言），整理档案资料，接听、回复电话，提供青少年法律、心理方面的咨询服务等活动，短短一个月的时间，让我们做了很多

不同性质的工作。整整一个月的心态、感情都是在不断变化的。

最初的一周时间，很多东西就已经在慢慢变了。

我们四个（人才学校的四个——崔琳，蔡巧容，刘欣宜和我）被安排在泉州丰泽区青少年事务站挂职。初到这里时，心里很失望。因为地方有点偏僻（社区里面的篮球场旁），地方又小，而且没有空调（天太热了，只有一台小风扇）。面对 37 度左右的高温，心里不免期望着挂职的地方是有办公桌有空调的好地方（只是期望，呵呵），看到与自己心里期望差一大截的真实地方，心里还是有点点失望的。

一周结束后，心里已是另一种感受了。呵呵，人的感受会变，而且是很容易变。一周下来，在这里我们四个跟赵瑜姐（由刚开始的赵老师变成现在的赵瑜姐）由陌生到熟悉，挂职上班期间，没事空隙聊聊天，懂得了一些以前不太懂的事。

其实，本来挂职实习让自己锻炼的很大程度上就是一种体验，一种感受。对未曾涉及过的工作的全新体验。所以，体验中难免的会有酸甜苦辣。呵呵，一个月结束，体会到的是…说不出的感觉，有的是无聊，有的是忙碌，亦或是…呵呵，这一个月内我自己心里有深刻的体会。我知道了自己想要什么样的生活，不想要什么样的生活。呵呵，一个人的激情真的会被环境消磨掉的'。我不要这样的生活。很多事，很多感悟都是从侧面反面中体会得出的。所以，我们要尝试着经历各种各样的生活。挂职实习，对我们来说（刚开始），觉得特无聊，觉得很没必要，但经历过后，才

慢慢觉得，呵呵，真的是有必要的。起码让我自己有了感悟，对自己以后的生活有了自己的看法、决定。

一个月，很短的时间，但让我体会到了很长的生活感受。

第一周里，我们四个一起为丰泽区的“暑期夏令营”写小策划，一起为夏令营的报名做宣传（发邀请函），还摆摊现场报名。每天会接一些或是复印些档案备案…一周结束后，带着点点期盼、点点担忧的未知心情等待着剩下的三周暑期挂职生活。一周很短，却也能做很多事情、体会很多未有的生活百味。

第二周里，体会到了无聊生活的煎熬，每天做着相同的事：坐那里发呆、聊天，偶尔有电话接一下，有人咨询说一下，再有什么资料打印下……七天，我都在干着类似的事情，感觉每天都在过同一天，重复着昨天的点点无聊、繁杂又令自己很无奈的“打杂事”。过滤第二周发生的事情，脑袋里竟是一片空白！一周的假期时间，一周的经历，一周的青春，得出来的竟是空白！！想起当时自己懊恼，心里也有抱怨：我有几个假期可以跟家人相聚？我有多少青春可以这样让自己浪费？这样的挂职实习真的值得吗？现在想想，又是另一种感受。可能是一个月里很多时间的无所事事让自己有当时那样的感触，也可能一个月的时间就是在不同感受感触中慢慢过渡缓冲过来的。一个月里，学会了给自己一点适应的时间，也给自己慢慢发现生活美丑的机会。慢慢的，慢慢的，让自己从喜忧中发现更多的百味感触，是自己的感触，不管喜忧苦乐，因为是自己亲身经历的，所以，我喜欢！

有了一二周的开始和缓冲，后来开始第三周的新生活：貌似疯狂的忙碌。心里又是完全相反的滋味。哈哈，应该庆幸吧，人生本来就苦短，能让自己多多体味百味人生，应该是一种乐事。虽然经历的时候，心里有抱怨，有恐慌，有累有痛……过后再回首，原来自己可以很坦然的笑看过往，不管酸甜苦辣。

当时为准备那个暑期夏令营活动，三天的忙碌准备，高度的精神紧张，绝对的投入工作忙碌，一起朝着那个小小的目标一起奋斗的感觉，心里很踏实、很安稳，虽然很累，真的很累!! 但是，喜欢那感觉，那种值得的感觉!!

游园会的成功让我感受到了集体的温暖，看着大家十几个人忙忙碌碌、进进出出的身影，心里是说不出的欣慰，是温暖，是一起拼搏的小团体，是…暖暖的家人的感觉……日子就是这样在无聊与忙碌中缓缓流过的。一个月就这样结束了。

在键盘上敲击着这些字，心里…复杂的心绪。

突然想起安妮宝贝的一句话“我们要倾尽自己所能来记住一些事情，因为有很多事情，就在我们念念不忘中，渐渐变得不记得了……”竟然有种想哭的感觉…呵呵太多愁善感了也不好。或许，还不错，起码流泪可以排毒，哈哈……

总是口头上说着时光如梭，光阴似箭。真正让自己感受到这感觉的时候，就切切实实深有感触了。时间真的不会为任何人停止步伐的。轻轻抚着已经过完的这四周时间，轻轻的问自己：“以后，你会记起这段时间吗？这段自己切身经历并不怎么喜欢甚至有点厌烦的日子…你会怀念吗？你会在哪个不经意间，记起这段时间吗？”心里有点发酸，我也说不清为什么。

还有几天时间，最后几天时间，我们实习挂职就结束了，就可以回家了一梦寐以求的近期愿望。前段时间，是怎样的掰着手指计算着还剩几天就可以回家；现在却…有点点的不舍。是因为自己的性格吗？真的仅仅是因为自己容易习惯一些事，一些人，一些地方，一些习惯吗？真的是因为这样？或许吧……

最后的几天又恢复刚开始的平静生活，现在感触，竟然没了刚开始的无聊心境，换的是另一种心情，或许是因为自己现在写感触心得有事可干？呵呵…人啊，人的感触啊，谁说的清，谁理得顺呢？呵呵…

在最后的日子里，感慨特别多。还有一周时间，还有一周时间可以让自己想一些事情，做一些事情。或是对这一个月回忆，或是对这一月的感触抚顺，或是对这个待了一个月有点厌烦又有点留恋的地方再使劲看几眼，或是……一周的时间，还能做什么，还想做点什么，幸好还有一周时间！是这样吗？“你，离开

时，会不会流泪？”呵呵会吗？会吗？会吗？青年事物站，我会离开你，流泪吗？“有些人，一转身，就是一辈子”，有些地方，一转身，可能也是一辈子了。

“天下没有不散的筵席”嘛，哈哈…“日久生情”原来真的不是虚有的。不管是对人还是对物，抑或是对一个地方…

会想你的吧。呵呵，虽然你这里真的很无趣：无聊的时候让我们浑身都乏力，累的时候真的要我们小命。但，呵呵，一个月的生活是跟你一起过来的。哈哈，好吧，我承认，我记住你了。以后，在某年某月某日的某时某刻，我会记得，我有一段很无奈很无聊很要命的时光是在你这里度过的一丰泽区青少年事物站。

挂职开始，挂职继续…挂职结束。一个月结束了。一个月的成长，一个月的蜕变，自己得到什么、学到什么，自己最清楚。

生活继续……一个月的点滴刻画在心里。

2024 暑期实习总结 篇 13

此次实习，于我而言，尤为珍贵。短短 20 多个日子，不仅仅是纯粹的“实习”两字。它让我学会在实践中体会专业知识的同时，更教会我身为一名工作者，应有的不怕苦，不怕累，兢兢业业的工作态度，还有同事间相互关怀，相互扶持，团结一致快乐工作的团队精神。就那些已在公司工作许久的师傅面前，我知道自己是那么的稚嫩，懵懂甚至有些无知。但，他们不求回报的用他们之所学之所知付之于我，他们是在用心教导我，关怀我。哪怕我会犯错，会给他们制造少许麻烦，他们还是会以大哥哥大姐姐的姿态，以一颗宽容的心包容我。短短 20 多个日子，我成长了。我怀着无限的感激与不舍结束了此次邮政速递之旅。谢谢，真的谢谢！

2024 暑期实习总结 篇 14

本次实习的地点是在杭州师范大学创业园的杭州帮仔计算机技术有限公司，这间公司主要工作内容是经营范围：组装机、笔记本、品牌电脑出售，电脑维修，电脑周边耗材销售，电脑出租、回收，监视系统架设等等的工作项目。公司现于杭州师范大学下沙校区拥有两家门店，分别设在学区内外。

虽然我只是利用暑期的时间通过公司工作进行实习，但是在展开实习之前我也给自己定下了实习的目的：了解、学习专业知识，了解大学生创业的特点和经验，提高自己的沟通能力。虽然

自己之前就有一部分电脑的相关经验，但真正开展专业的维修也不是轻易能够上手的。所幸由于暑期放假，公司里的工程师人手不足，所以各种各样的维修都能够有所接触和处理，并在同时了解到了一部分店长助理的日常工作。在工作之前，我还从店长处了解到了帮帮门店对于员工的基本要求——责任心，上进心，主动而富有激情，以及团队精神。这些不仅仅是帮帮的企业文化要求，同时也是一个人无论在何处工作都应该拥有的态度和精神。

在接受了一些工作前的准备和培训之后，7月_日我正式开始了在公司的实习。首先我必须了解公司的作业流程，这样才能迅速融入和正常开展各项工作。门店的作业流程大致如下：在门店有本记事本，上面记满当日应执行的工作和行程，一部分是之前留下的，一部分是将要展开的，通常有分专案与一般维修以及上门维修等项目。早上到公司没多久就会跟公司其他工程师讨论今天的工作项目该如何分配，分配的标准是以资深工程师大致统筹，然后与我们讨论有没有困难。如果是要上门维修，在出门前要先检查应该带的签单，收据，维修工具，以及客户的联系方式。上班时间是早上 10:30 到下午 18:30，工作时间主要是为了迎合学生作息时间的特点，若是遇到周末会有适当的'调整。当然中午也有一个小时的中饭、午休、交流时间，利用这段时间可以总结自己早上工作执行中的欠缺和思考如何改进，并与资深工程师做相应的交流，获得最快速度和程度的进步。

我将在该公司学习的东西大致上分为软体，硬件，以及外勤和客户交流的经验。

在软体方面，由于之前有一定的计算机基础，所以大致上在安装上以及基础维修还过得去，例如中毒，系统重装等问题还是可以应付的，但是在处理过程中就发现，仅凭过去的知识和经验，虽然一样能解决问题，但是经常需要耗费大量的时间，这中间如果换成资深工程师就能够迅速发现问题，并使用最合理的方法，而靠着个人的激情是不能解决问题的，必须有完整的软体方面的知识体系，对处理过的问题及时总结。在硬件方面，动手能力是我的弱项，因此我知道例如组装电脑，自制网线，拆解笔记本都是提高自我能力的途径，因此在工作中往往更多选择这方面的业务进行处理。在工作的过程中，我都在不断的提醒自己，不断的对自己要求，把手上的活全神贯注地处理，而老板常常强调的就是每个员工都必须要有认真负责的态度去做事。外勤和客户交流方面，这是我在公司同样较多接触的一环，因为暑假的时候，门店的工程师人数是偏少的，所以经常会让我单独外出维修，其实客户的问题大多是网路故障，电脑死当，电脑有怪声，系统不稳，中毒等等的情况，因为我们公司只要派人外出维修都是要收取相应的上门费，所以我有时会想在电话内帮对方判断，尽量将问题在通话中解决，但是我也由此客户大多都没有耐心，又或者是真的不懂，所以被动下也只能出外勤，而在外勤过程中，比起维修工作，更需要注重的是和客户的交流。

在熟悉了日常的维修工作之后，我又对店内的销售工作产生了兴趣，并逐步进行了解和实践。就以笔记本销售为例，在销售笔记本的时候，面对客户，需要考虑的核心问题是“他们想要什么？”，通常客户，特别是学生客户追求的是，能够满足个性化娱乐需求，具备很好的性价比，能够满足年轻人自我表达的需求，在同一族群中的人中不落潮流等等方面。而销售的基本过程就是1 充分准备 2 真诚问候 3 诊断需求 4 产品推介 5 解答疑问 6 建议购买

7 完美服务。于此同时还要注意声音、语调的选择，动作、姿势的把握。我认为要成功销售，当然维修也是同一个道理，就是要真诚：你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽略真诚的力量。第一次面对客户的时候，心里不可避免的有些疑惑：对方要什么，要去干些什么，应该去怎么做啊等等。客户总是几个陌生的脸孔，如果我不做主动的反应，客户就会用莫名而疑惑的眼神看着我。如果我微笑着和他们打招呼，尴尬的局面立刻得到了缓解，自己需要养成了一个习惯，每次见到他们都要微笑的说声：“你好”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对他人，特别是对客户的尊重和关心，也最容易让客户感觉到被重视与被关心，最终促进他们的购买欲。仅仅几天的时间，我就能经

常和客户相互了解，很好的跟他们交流沟通，我想这应该是我
的真诚，换得了他人的信任。他们把我当朋友而不仅仅是一个店员。

同时，我还在实习期间养成了一些在工作中会很受益的习惯，其中之一就是讲究条理，如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。在整理一些售后服务资料时文件材料很多，就要很有条理的去整理，以免用到的时候翻箱倒柜的去找，浪费了时间和精力不说，有时还会误了工作。所以主管的桌子上总是收拾得井井有条。另外就是主动出击，把主动权握在自己手中。在公司的时候，我会主动打扫卫生，主动地帮资深工程师做一些力所能及的事情，并会积极地寻找合适的时间，向他们请教问题，也会主动创造像朋友那样交流的契机，谈工作也谈生活学习，通过这些我就和公司的原有人员走的更近，在实习当中，就会有更多人更愿意指导我，使我获得更大的收获。以至于实习到后期我就自高奋勇，独自去一些地方进行检修等故障排除。因为我的主动，我巩固了我所学的知识，并且得到了公司上下的认可。另外，我还告诫自己，不管做什么，切忌眼高手低，要善于钻研，面对普通的问题学会自己查资料。

回顾整个实习过程是愉快而紧张的，同时也是收获颇丰的，我的工作态度和成效也得到了一致肯定。作为我在踏出社会之前的为数不多的几次实践中，这次的实践的确给予了我很多。今后，我也将继续保持在实习中学到的认真负责的工作态度，进一步完善和充实自己，用自己增进的专业知识为自己创造优势，在以后

的实践中更好的运用这次获得的体验。

2024 暑期实习总结 篇 15

经过这一个月的实习，在领导的悉心指点和自己的不懈努力下，我学习了一些专业知识，提升了待人接物的能力。

我深知，实习的过程就是发现问题、解决问题、提升自我的过程。因而针对前面提到的问题，我想到了以下几个改进方向。首先，面对未知的挑战，要保持头脑冷静，快速思考解决方案，无论处理结果是好是坏，都记录下来，形成应急知识库，之后遇到类似的问题能够给出更快更好的方案。其次，查询资料时应最先考虑权威的信息渠道，官方的编制依据、设计规范等，不要在来历不明的资料上浪费时间；同时，每项新任务都设定一个完成时限，提升思考紧迫感，排除外界一切干扰，提高学习工作效率。最后，善于学习，凡事抱着请教学习的心态，向同事领导学习、向书中的经验学习，多看多学多思考，慢慢开拓自己的思维，提升自己的能力。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。走向社会的职场进阶之路刚刚开始，还有很多未知的领域等待我去探索。在此期间，务必怀揣一颗爱岗爱业、服务大众、奉献社会的赤子之心，不断突破自我、勇敢创新，在提升自我的同时为咨询院贡献出自己的一份力量。

2024 暑期实习总结 篇 16

从 20__ 年 1 月 11 日开始，我在__县司法局进行了三个星期的实习，整个实习进行了 20 天，在这二十多天的时间里，在我的指导老师以及我所实习的办公室同事的帮助下，顺利地完成了实习任务。

实习期间我经历了由熟悉司法局构成，打印文件，整理文件，整理宣传材料，参加法制宣传教育的过程。通过三星期实习，我在我的法律专业领域获得了实际的工作经验，巩固并检验了自己一学期来学习的法律知识。实习期间，我参与了部分司法行政工作，对司法行政工作有了一定的了解，将学到的法律知识与工作实践有机结合起来，我的工作得到了实习单位充分的肯定和较好的评价。

实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，虚心向局领导、实习老师和司法干警求教，结合实习中遇到的实际问题，认真学习法律、法规相关知识，掌握了一些基本的法律技能，从而进一步巩固自己所学到的法律知识。在县司法局实习，让我了解了司法局的人员编制、分工，各个岗位的职责和一些基本的运作。短短三星期，我明白政府部门如何从上而下地制定、贯彻执行上级政府机关颁布实施的一系列相关政策及法律法规。而部门又是如何进行内部管理，以及如何与其他职能部门合作协同更好地实施上级的政策。

实习期间最常做的工作莫过于打印文件，整理文档之类。别看这些工作繁杂不堪，从中可以学到不少东西。通过把过去的一些文件录入电脑，无形中有了一个很好的机会，让我大体上学习了近几年国家在司法方面颁布和实施的一些法律法规以及相关政策。在这个过程中，我又可以学到公文写作的一些技巧和注意事项，还有如何更熟练地运用 Word 和 E_cel 整理文件。

同时，我也学会如何严谨负责高效地完成工作。文件录入整理工作一点都不轻松，因为是部门文件，所以要求没有纰漏，因而需要细心和耐心。在这种高要求的情况下，原本粗心大意的我也不得不静下心来认真投入地工作。

为期三个星期的工作中，我也和办公室的同事相处融洽，而且发现原来公务员并不像我想象中那么呆板。而这个职业也不像先前所想那么清闲和简单，相反，从中真的可以学到很多有用的东西。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。这也许是我一个人的感觉。不过有一点是明确的，就是我们的法学教育和实践的确是有一段距离的。法学是一门实践性很强的学科，法学需要理论的指导，但是法学的发展是在实践中来完成的。所以，我们的法学教育应当与实践结合起来，采用理论与实际相结合的办学模式，具体说就是要处理好“三个关系”：即课堂教育与社会实践的关系，以课堂为主题，通过实践将理论深化；假期实践与平时实践的关系，以假期实践为主要时间段；社会实践广度与深度的关系，力求实践内容与实践规模同步调进展。

在实习过程中，也发现法律的普及非常重要。__县政府为推进法治建设而进行的多年的普法教育活动，取得了比较显著的成绩，全县人民群众的法制观念、法律意识都有了很大的提高。但是在普法的深度与广度上还有一些不足。比如有些时候，人们对有些法律条文是知道的，但却不知道如何适用它，以至于触犯法律；有时候人们对两个以上不同法律对同一问题的规定不明白，

不知道该适用哪一部法律。

这次实习是我大学生活中不可缺少的重要经历，其收获和意义可见一斑。通过实习，我将自己所学的知识应用于实际的工作中。理论和实际是不可分的，在实践中我的知识得到了巩固，解决问题的能力也受到了锻炼；本次实习开阔了我的视野，使我对法律在现实中的运作有所了解；此外，我还结交了许多朋友，我们在一起相互交流，相互促进，从他们身上我学到很多为人处世的方法，这些都是在书上学不到的。

“千里之行，始于足下”，这三星期短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用、过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导、实习老师和干警们的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。

学习法律的最终目的是要面向群众，服务大众，为健全社会法治，为我们的依法治国服务的。高等法学教育在推进法治建设过程中担当着重要的角色，其培养的具备一定基本理论知识，技术应用能力强、素质高的专业技能人才，将在社会上起到重要作用。现代的社会是一个开放的社会，是一个处处充满规则的社会，我们的国家要与世界接轨，高素质法律人才的培养必不可少。因此，对人才的培养，应当面向实际，面向社会。法学教育本身的实践性很强，所以采用理论联系实际，理论与实际相结合的办学模式是比较可行的，大学的法律系应当与公、检、法、司、律师事务所等部门建立良好的关系，定期安排学生见习，让学生更好的消化所学的知识，培养学生对法学的兴趣，避免毕业后的眼高手低现象，向社会输送全面、合格、优秀的高素质法学人才。

最后，我想借此机会，再一次向为我的实习提供帮助和指导的__县司法局的工作人员及我的老师，在实习过程中帮助我的朋友、我的同学致以衷心的感谢！

2024 暑期实习总结 篇 17

短短的一个星期实习已经划上句号。这是一次旅游性质的实习，花了不少钱，随队或自己去了不少地方，长了见识，也高兴了一把。现在是说实习感受的时候了。

我们这次去的目的地是和。这两个城市大家非常熟悉，位于

东部的__省，是两个的旅游城市。这次的实习以参观为主要形式，需要发挥个人的主观能动性，多观察，多思考，才能有所收获。在烟台，我们先后参观了__公司，__公司和酒庄，期间我们还去了__。在__，我们参观了博物馆，__港。由于有较多的自由活动时间，我还和同学去了奥帆中心，八大关，栈桥等比较的旅游景点。当然，这两个城市都是沿海城市，我也看到了梦寐以求的大海。

坐上了东进的火车，一路上大家兴致都很高。由于去的时候是晚上，到了__省境内时，天快放亮，能逐渐看到外面的景象。一夜不连贯的瞌睡，当时已经清醒了很多，于是很好奇地去看窗外。一眼望去，都是看不到尽头的平原，最近应该下了雨，不时能看到不远处的水洼，树木和农作物都蒙上了一层水汽。火车两边都是农作物区域化种植区，先是大片大片的玉米，过了一段时间又是一望无际的塑料大棚。不禁感慨，这就是区位优势。光从直观的自然条件来看，良好的降水，平原地区，这两方面优势让我们那相形见绌。再加上因平原而造就的交通优势，沿海的区位优势，不禁感慨确实是个好地方，也让我们对后来的实习参观充满期待。

我们是在第二天去__公司的。它在城市内陆区，在交通要道的边上，高大的现代化建筑延伸出很长的一片。本想东部城市用地是很紧张的，但来了之后感觉不然，这里的地很多，使用的时候也挺大方，甚至可以说是奢侈。由于是平原区，城市可以肆无忌惮的扩展延伸。后来看了地图，发现开发区已经超过了原来城市人口密集区的好几倍，还有不断扩大的趋势。开发区的道路非常宽阔，和拥挤的老城区是截然相反的两种感觉。随处还能看到正在修建施工的高楼大厦。由于城市的扩展，好多功能也随之外迁。各种政府部门在开发区主干道非常显眼的地方，还有好多大小公司。酒庄就在开发区，我们从学校出发，中间倒了一次公交车，前后共花了将近一个半小时，其中几乎不存在堵车现象。我的感觉就是，这里的发展潜力非常巨大。

该说说__公司了。本来对我们的首站参观抱有极大的兴趣，但当随队步行半个小时，然后公司的导游人员把我们接到一个满是图片和模型的地方后，我彻底无语了。由于去的时候正是阴天，参观区又是室内，所以给人一种比较阴森沉闷的感觉。这是一个集科研开发、生产经营、技术服务、系统集成于一体的大型高新技术企业集团，以智能电网、环保节能、物联网为三大主业，以软件及外包服务、电子制造及工程服务、民用消费品为三大辅业，是国家和__省重点扶持的高新技术企业之一。但其辉煌背后，是

一个简单的开始。这个公司 1957 年 5 月 6 日建厂，以电影机械起家。五十多年的艰辛发展才有了今天的成果，如同我们学生要有一个呕心沥血的学习生涯才有一个比较辉煌的个人成就。我们最后去工作区看了看。里面的工作人员在安静地工作着，就像在电视剧里看到的，他们的工作区是一个个格格状的方块区，格格交汇的地方摆放着一些小的盆景。在这样的环境里，作为外来人的我有点发闷，不知他们感觉怎么样。

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/898006101062006135>