# 大学生写生实训总结(十九篇)

来源：网络 作者：紫芸轻舞 更新时间：2024-08-12

*总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较...*

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**大学生写生实训总结篇一**

xx年9月2号清晨，我们踏上了山西平遥的写生的旅程.这是我们xx级工业设计第一次外出实习，无比喜悦激动的我一路上都在用网络搜寻着有关平遥的一切。平遥古城位于山西省晋中市平遥县境内，是一座具有2700多年历史的文化名城，与同为第二批国家历史文化名城的四川阆中、云南丽江、安徽歙县并称为 保存最为完好的四大古城 ，也是目前我国仅有的以整座古城申报世界文化遗产获得成功的两座古县城之一。

中午的时候我们下车，阵阵历史沉淀出的古气扑面而来，走在去客栈的路上，我在想，这么宏伟这么质朴的建筑，古时候人们的智慧，是需要我们这些后代人取其精华，然后站在他们的肩膀上，运用到当今时代的发展，工业设计的发展最新大学生写生实习报告范文最新大学生写生实习报告范文。

二、写生之行点滴

2号下午我们在客栈安顿下来。3号早上写生之旅就正式开始了，我和同组的同学欢声笑语的寻找要画的建筑，苦苦寻觅，我们来到鹦鹅巷28号的一处住宅门口坐下这是我第一次沿街作画,我有点难为情,因为水平实在拙劣的可以,手法更是生涩,真不敢面对过往行人偶尔飘来的眼光.真的好羞涩，但后来发现古城的人们很友善，不想我们这些所谓的艺术范扼杀在摇篮里，即便他们觉得画的不好,也会鼓励地对我笑笑或简单指点一下.我也明白过来,正是水平不行才需要多加实习勤加练习嘛,管别人怎么看啊.一上午的时间我只画了一个大门，而且感觉自己画的很不好，感觉很不好，我安慰自己才第一次不要灰心。

万事开头难，有了第一次的体验，感觉沿街作画也没什么的，虽然往来的车水马龙，游客来来往往时而驻足，观摩下我的画，那刻我真正的觉得学东西的时就是要心理素质强硬，就是要脸皮厚起来。由于第一副画画面构图太饱满，所以第二幅的时候就很注意整体的构图最新大学生写生实习报告范文工作报告。平遥的昼夜温差很大，中午炎热的日头无情的戏谑我，我咬咬牙，心想，要完成今天完成老师布置的任务猜可以回去，就和我的队友顶着日头，走到城外去找地点。

**大学生写生实训总结篇二**

长期以来，社会实践活动一直被作为培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪合格人才的重要途径。20\_年暑假我院团委根据上级有关文件精神，继续在全院同学中开展形式多样、丰富多彩的实践活动，取得了令人可喜的成绩。现将总结汇报如下：

一、高度重视、认真组织

假期前，院团委向全院广大同学发出了《关于开展暑假社会实践活动的通知》，并印发人手一份的社会实践活动登记表，各系学生会(分团委)积极响应、认真落实，根据自身专业特点，确定实践方向，作好动员工作。广大同学都以认真的姿态对待这次大学生社会实践活动，热情的参加了社会实践活动，从而锻炼了广大同学的社会交往能力，培养了广大同学的综合能力。

二、紧密结合实际，多形式开展社会实践活动

今年我院的\"三下乡\"社会实践活动在坚持以往成功做法的基础上，充分考虑各社会实践点的实际情况，各系因地制宜，根据实际需求开展不同的社会实践活动。

(一)从组织形式上看，主要有两种形式：

1.分散活动。其内容丰富多彩，涉及到社会方方面面。从区域划分，有农村的、有城市的、有内地、有沿海的;从内容上划分，有希望工程的，有金融保险的，有房地产开发的，有市场营销的，有厂矿、企业的内部管理机制的，有科技扶贫、文化教育的，有家教、生产劳动的等等。

2.集体组织。组成社会实践小分队，分赴各地开展社会实践活动。

(二)从社会实践的类型看，主要有以下几种：

1.开展便民服务。各小分队利用当地的圩日在市场上设立家电维修、单车修理、理发等便民服务点，尽己所能，不怕脏、不怕累，以优质的服务赢得当地群众的称赞和好评，同时也努力实践着青年志愿者的精神。

2.开展文化辅导活动或者是法律宣传与咨询活动。暑期不仅中小学放假，而且正是夏收农忙时节，中小学生处于无人管理的状态之中，大学生们将这些学生集中起来，对他们进行文化辅导。

3.开展社会调查活动。如电计系赴荔浦县社会实践小组对荔浦县部分镇、村产业现状进行了调查，来分析农村产业结构的调整，并写出几分调查报告。

总之，今年的社会实践的内容是丰富的，形式是多样的，以提交报告的总体情况来看，今年暑期社会实践有几个特点：(1)社会热点问题调查;(2)结合专业进行社会实践。

三、总结经验，评比表彰

写经验总结、相互交流。提高我院大学生社会实践的层次和水平。8月份院团委下发了关于暑假大学生社会实践总结的通知。要求各系分团委、学生会在内部交流的基础上，对今年大学生社会实践的内容、方式、特点、规模、效果、存在的问题及对今后大学生社会实践的意见，提交一分总结报告。同时，在全院将对表现突出的社会实践先进集体和先进个人进行评比表彰。并要求各系评选出优秀的社会实践报告，召开社会实践交流会，同时，全院共推荐出60多篇不同内容和形式，具有一定层次和水平的社会实践报告。

四、经验和收获

1.学院各级领导的重视，广大同学的积极参与，是我院大学生社会实践活动得以成功的重要保证。多年来，学院党政领导把社会实践活动作为大学生素质教育的重要形式，每年拨出专项经费用于社会实践，并组成社会实践领导小组，指导社会实践活动的展开，并把社会实践列入教学计划，形成制度加以保证。全院广大同学自觉把社会实践作为了解社会、接触社会、投身改革、锻炼才干的重要渠道，积极深入生产第一线，体验生活。

2.各级地方政府和社会各界的大力支持，是社会实践活动顺利进行的有力保证。多年来，各级地方政府把接受大学生社会实践作为自身的一项重要工作，给予了我们极大的支持。在食宿、安全及活动的开展方面尽量为大学生提供各种便利，保证了社会实践活动的顺利进行。同时学院注重社会实践的基地建设，与地方开展长期结对合作，把扶贫工作、科技服务、文艺下乡等活动与大学生接受锻炼、成长培养紧密结合在一起取得良好效果，受到当地干部群众的一致好评。

3.大学生的思想素质有了明显的进步和提高。通过深入农村，使不少同学真正认识到我国广大农村的落后状况和改革开放给农村带来的巨大变化，认识到国有企业改革的艰巨性和帮助下岗职工解决再就业问题的必要性。虽然是短短的二十天，但是客观现实给同学们的教育却是课堂教学所无法比拟的，实践使他们多了一份成熟，少了一份幻想和不现实。同学们在向社会提供服务的同时，使自己所学的理论知识得以运用于实际，提高了自身的工作能力，培养了吃苦耐劳的精神。

**大学生写生实训总结篇三**

时光荏苒，转眼间大学生活已过半。为检验我们的学习成果和提高我们的社会实践能力，学校安排我们前往雨花台区xx小区社区进行了为期两周的社区工作实习。

xx小区是xx市市启动最早、面积最大、居住人口最多的经济适用房小区，入住对象是xx市市13个区县中人均住房8平方米以下的低收入困难家庭和国有土地上被拆迁的住房困难户;该小区共占地46.96公顷、住房6754套;由于规模巨大和入住人口复杂，该小区一反新建小区合并集中管理的“历史潮流”，拆分为3个社区进行管理;这种管理模式在xx市尚属首家。三年来，该小区有一个治安混乱、环境脏乱差的小区发展成为居民认可、治安良好的文明示范小区，综合治理工作取得重大成功，为经济适用房小区的建设积累了新的经验。

根据社区领导的意见，我被安排在第二小区实习，主要工作为协助小区工作人员的日常工作：1.协助工作人员进行简单的社区事务管理，进行文件准备和资料收集与整理工作;2.协助工作人员进行法律法规政策的宣传与贯彻工作;3.协助工作人员进行深入群众开展便民服务、调解日常纠纷及进行其他管理工作;4.完成社区领导安排的其他工作。

这次社区实习工作虽然只有短短的两周时间，但获得的收获却是巨大的： 一、重新认识了社区工作。在进行实习前，总感觉社区工作属于最基层的工作，不被常人重视、工作条件较差、繁琐复杂而且缺乏激情、从心底里反感这一工作，对其综合评价较低;在社区实习工作后，重新认识了社区工作的价值与意义，抛弃了原先的抵触和反感情绪;对新时期的社区工作有了全面的、科学的认识：社区工作是在党和政府的领导下，依靠社区力量，利用社区资源，强化社区功能，解决社区问题，促进社区政治、经济、文化、环境协调和健康发展，不断提高社区成员的生活水平和生活质量的过程，也是建设管理有序、服务完善、环境优美、治安良好、生活便利、人际关系和谐的新型社区的过程。社区工作在服务人民、建设人人全面发展的社会具有重要意义和价值。

二、全面认识了社区工作。社区工作并非想象的那么简单，而是一种需要经过专业培训的、具有高度的社会责任心和荣誉感、具有务实求真的态度、并有判断事物的扎实知识基础和进行组织沟通的技巧的人才才能胜任的的工作;社区工作者面对的是整个社区的居民，要求通过专业的技巧和方法对社区事务和人际关系进行有效有序的协调，使社区保持健康的状态和良性发展。社区工作并非想象中的可以顺手拈来，而是有其特定的具体目标、相对固定的工作程序和工作模式的一种系统工作。

三、加深了学以致用的认识，锻炼增强了社会工作实践能力。为期两周的实习，提供了一个广阔的检验和运用所学知识的平台;在过去两年内学到的社会学和思想政治教育学中关于社区工作的知识在这里得到重新认识、检验和运用，提高了对这些知识的掌握水平和运用水平;实习中各种各样的具体工作的开展也提供了一个锻炼社会工作能力的平台，通过这个平台，增强了自身的认识问题、分析问题、解决问题的能力，增强了处理人际关系的能力、增强了团队合作意识和组织能力，为日后更好的步入社会工作打下良好的基础。

四、发现了自身学习和能力的不足之处。这次社区实习检验了我们原先专业课社会学和思想政治教育学中关于社区工作知识的掌握和运用水平，暴露出了我们对于相应的专业知识掌握不牢，运用技巧相对缺乏的的问题;在日常的工作中叶凸显出学习远离实践的不足，动手能力相对不足，短时间内难以从事相应的社会工作。这次实习鲜明的指出了我们自身学习和能力的问题所在，是我们检验自身成长和发展情况的一次极佳的机会。

五、根据实习的情况对社区工作进行了尝试性的思考，发现了其间存在的一些问题。首先：工作人员的整体专业性不强，在工作方面缺乏专业方法和技巧。的确，社区中有些人员是有一定的专业技能，有些还是社会保障或社会工作等相关专业的高学历人员。但是我们也要看到，大部分工作人员的综合技能是不过关的，在基本能力方面，他们一般都是下岗或退休的工人，通过简单的考核后上岗工作的。他们对社区工作的工作内容缺乏了解，对社会工作和社会保障的相关知识匮乏。因此，这就势必影响社区建设的良好发展，影响社会政策的顺利落实。学历可能不是衡量社区工作好坏的唯一指标，但是这一点是不可忽视，在没有专业知识和技巧作指导的前提下，他们很难用比较专业的角度看待存在的问题，不可能用较深的眼光发现内在的问题以及即将发生的问题。社区工作人员专业化应是以后发展的趋势。所以，社区工作人员要注意加强专业学习，提高自己的专业技能和工作方法。其次，对社区工作的的整体性规划不强，没有将社区社会工作的目标和社区的功能发挥，我们应当扩大社区居委会的服务范围，增加社区文化建设、社区发展两方面的内容，建立社区照顾网络和自助组织，帮助提高居民生活质量，提高社区福利、促进社区和社会协调发展。

为期两周的实习虽然是短暂的，但收获却是丰富的。这次实习既拓宽了我的视野，也在很多方面提升锻炼了我的能力;最大的收获是让我发现了自身的不足，为以后展开针对性的学习和自我培养指明了方向——在日后的学习和成长中，加强专业知识的学习和实践锻炼，争取早日成为合格的符合社会需要的人才!

**大学生写生实训总结篇四**

转眼之间，两个月的实习期即将结束，回顾这两个月的实习工作，感触很深，收获颇丰。这两个月，在领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过我自身的不懈努力，我学到了人生难得的工作经验和社会见识。我将从以下几个方面总结体育类岗位工作实习这段时间自己体会和心得：

一、努力学习，理论结合实践，不断提高自身工作能力。

在体育类岗位工作的实习过程中，我始终把学习作为获得新知识、掌握方法、提高能力、解决问题的一条重要途径和方法，切实做到用理论武装头脑、指导实践、推动工作。思想上积极进取，积极的把自己现有的知识用于社会实践中，在实践中也才能检验知识的有用性。在这两个月的实习工作中给我最大的感触就是：我们在学校学到了很多的理论知识，但很少用于社会实践中，这样理论和实践就大大的脱节了，以至于在以后的学习和生活中找不到方向，无法学以致用。同时，在工作中不断的学习也是弥补自己的不足的有效方式。信息时代，瞬息万变，社会在变化，人也在变化，所以你一天不学习，你就会落伍。通过这两个月的实习，并结合体育类岗位工作的实际情况，认真学习的体育类岗位工作各项政策制度、管理制度和工作条例，使工作中的困难有了最有力地解决武器。通过这些工作条例的学习使我进一步加深了对各项工作的理解，可以求真务实的开展各项工作。

二、围绕工作，突出重点，尽心尽力履行职责。

在体育类岗位工作中我都本着认真负责的态度去对待每项工作。虽然开始由于经验不足和认识不够，觉得在体育类岗位工作中找不到事情做，不能得到锻炼的目的，但我迅速从自身出发寻找原因，和同事交流，认识到自己的不足，以至于迅速的转变自己的角色和工作定位。为使自己尽快熟悉工作，进入角色，我一方面抓紧时间查看相关资料，熟悉自己的工作职责，另一方面我虚心向领导、同事请教使自己对体育类岗位工作的情况有了一个比较系统、全面的认知和了解。根据体育类岗位工作的实际情况，结合自身的优势，把握工作的重点和难点， 尽

心尽力完成体育类岗位工作的任务。两个月的实习工作，我经常得到了同事的好评和领导的赞许。

三、转变角色，以极大的热情投入到工作中。

从大学校门跨入到体育类岗位工作岗位，一开始我难以适应角色的转变，不能发现问题，从而解决问题，认为没有多少事情可以做，我就有一点失望，开始的热情有点消退，完全找不到方向。但我还是尽量保持当初的那份热情，想干有用的事的态度，不断的做好一些杂事，同时也勇于协助同事做好各项工作，慢慢的就找到了自己的角色，明白自己该干什么，这就是一个热情的问题，只要我保持极大的热情，相信自己一定会得到认可，没有不会做，没有做不好，只有你愿不愿意做。转变自己的角色，从一位学生到一位工作人员的转变，不仅仅是角色的变化，更是思想观念的转变。

四、发扬团队精神，在完成本职工作的同时协同其他同事。

在工作间能得到领导的充分信任，并在按时完成上级分配给我的各项工作的同时，还能积极主动地协助其他同事处理一些内务工作。个人的能力只有融入团队，才能实现最大的价值。实习期的工作，让我充分认识到团队精神的重要性。

团队的精髓是共同进步。没有共同进步，相互合作，团队如同一盘散沙。相互合作，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。很多人经常把团队和工作团体混为一谈，其实两者之间存在本质上的\'区别。优秀的工作团体与团队一样，具有能够一起分享信息、观点和创意，共同决策以帮助每个成员能够更好地工作，同时强化个人工作标准的特点。但工作团体主要是把工作目标分解到个人，其本质上是注重个人目标和责任，工作团体目标只是个人目标的简单总和，工作团体的成员不会为超出自己义务范围的结果负责，也不会尝试那种因为多名成员共同工作而带来的增值效应。

**大学生写生实训总结篇五**

“师者,传道授业解惑也”

“教师是人类灵魂的工程师”

带着这样的目标和骄傲,我开始了我的教师实习之旅,近50天的时间,教学理论一点点转化为教学实践,模拟教学变为真正面对面的教学,尽管生涩、但在慢慢的成熟之中，让我的实习生化充满未知、惊喜、快乐当然也少不了有挫折和困难。

“十年树木，百年树人。”三年来，我以做一名高素质的优秀师范大学生为目标，全面严格要求自己，不断追求进步，不断完善自己，不断超越自己。

三个月的实习，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。三个月的实习，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。当我漫步在实习的校园里，那出自学生的一声声“老师好。”“老师好”的感觉真好，我有时觉得自己真的被叫上瘾了。

三个月的实习，令我感慨颇多。我实习的班级是四年级，一大群十来岁的小孩子，又可爱，又活泼，又好动，又调皮。记得我刚到教室的第一天，下午就有的同学送了自己画的画给我，我非常感动。

听了一周的课后，我终于走上讲台，开始了自己的第一篇“处女作”。当然，刚开始时心情特别紧张，由于经验不足和应变能力欠缺，课堂上出现了“讲课重点不突出，顺序不清，师生配合不够默契”等问题。针对出现的问题，指导老师要求我多听课，多向经验丰富的教师学习、请教，并且面对面地指出教案的不足以及上课时存在的缺点。帮助修改教案，他们没有丝毫的架子，有的只是更多的朋友般的亲切交谈与关怀。为了弥补自己的不足，我严格按照学校和指导老师的要求，时常钻研教材，认真仔细地备课，写好教案，积极向其他同学和老师学习，多多向人请教，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。

在上课的过程中，我遇到了许多困难：譬如学生的不配合就常常令我痛心疾首。当时有人建议我使用强制的方法。如罚站、罚蹲等。诚然，这种方法可以勉强维持课堂秩序。却也无疑加深了老师与学生之间的隔阂，甚至使学生产生厌学的心理。作为教育工作者，就要想方设法创设民主和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关系，而且教师要把自己当成活动中的一员，是学生们的良师更是益友。我取得的教学效果还不错，有几个很调皮的学生在上我的课时认真多了，还积极举手回答问题。十来岁的小孩子很好动，而且注意力非常容易分散，这样很容易开小差，影响教学效果。为了改善这种情况，我给每个小组在黑板上加小红花，哪个小组认真听课，就给哪个小组加小红花，这种方法取得的效果果然好。以前常常因为学生在下面开小差，我喊破嗓子都没办法控制，现在却可以很好地控制课堂秩序，直接向课堂要效益了。

俗话说：“知之者不如好之者好之者不如乐之者。”兴趣对于一个小学生来说是至关重要的。我的体会是必须把学生的学习兴趣调动起来，使他们在快乐中主动学习，逐渐爱上学习。无论是上语文还是数学，我都采取以“学生为主，老师为辅”的教学方式，课堂只要是以学生的朗读和提问为主，然后让学生充当小老师的角色讲评，我再加以补充、纠正。因为课堂都是以学生讲为主，充分调动了他们学习的主动性和积极性，由“要我学”转化为“我要学”的教学方式，激发了学生浓厚的学习兴趣。

**大学生写生实训总结篇六**

作为一名即将毕业踏入社会的大学生，这次实习就像是上台前的最后一次彩排，当我走进公司时那种激动而又紧张的心情不言而喻。生怕会在工作中出现差错，然而现在看来所有在实习中出现的困难，都是一笔珍贵的财富，警示着我在今后的工作中做得更好。

一、实习过程

开始实习之前，我多少有些心虚。因为我的许多朋友都有过假期打工的经历。而作为一名英语专业的学生，这次的实习却是我的第一次工作经历。从工作那天开始，我过着与以往完全不一样的生活，每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事，我们肩上扛着的责任，不再只是对自己了，而是对一个公司，所以凡是都要小心谨慎。

学校换成了公司，同学换成了同事，不再有自由支配的时间，一切来得那么无情，但是去必须适应。其实我的工作就是、做些翻译、收发信函、报价、传真和邮件、绘制表格等。每天重复着这些烦琐的工作，时间久了容易厌倦，但是工作烦琐也不能马虎，一个小小的错误不但会给自己带来麻烦，更会给公司带来巨大的损失，而像公司的业务员每天都得到处奔波，他们必须具备坚韧不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错时遭到领导责骂还不能赌气就此辞职，每次看到他们我就会充满干劲。

踏上了社会我们开始与形形色色的人打交道，由于存在着利益关系，很多时刻同事不会像同学一样嘘寒问暖，有时候我会很矫情的想起安妮宝贝说过的，纯粹的东西总是死的很快，而现在所能做的，只有在怀念中适应变化的一切。

二、实习感悟

“在大学里学的不是知识而是一种叫自学的能力。”当我真正走上工作岗位时才深刻的体会到这句话的含义，除了英语和计算机操作外，课本上学的理论用的很少，我担任的助理一职平时做些接待客户、处理文件，有时觉得没有太多挑战性，而同公司的网站开发人员就大部一样了，计算机知识日新月异，他们不得不以自学尽快掌握新知识，迎接一个一个新的挑战，如果他们之靠在学校中学到的知识肯定是不行的。我们必须工作中勤于动手，不断学习新知识积累经验，没有自学能力的人迟早会被企业和社会淘汰。

我的感悟就是真诚所至，金石为开。不管多难做，做好自己的那一份，总有一天会有收获，只是时间的问题。但如果你不去做，这一天永远不会像天上掉馅饼那样到来。

另外，人际关系的处理也很关键，虽说在工作中能力必须有，但如果没有同事的合作与包容，你可能什么都做不了。

还有就是坚持的重要性。再加上实习中自己的感悟。我觉得，整个人生有因就有果。只有做好身边的每一件小事，才能得到所谓的善果。针对大学生眼高手低的特点更应重视坚持的重要性。也许我们所不在意的一件小事，就是我们的一个机会。要想长成参天大树就要靠坚持靠积累。

针对助理的职业特点，具体遇到挫折时不妨从调整心态来疏解压力，并进行冷静复习，从客观、主观、目标、环境、条件等方面找出受挫的原因，总之，通过这些感悟，我不仅明了我会在以后的工作中做得更好，更会学会珍惜，珍惜父母的每一分辛苦转赚来的钱，珍惜每一次工作机会„„因为懂得了它们的重要性，以后我会更加珍惜。

三、实习总结

首先，是建议方面的。希望以后学校可以增加实践环节以增加学生们的工作能力，并以社会需求为导向调整课程设置，毕竟，我们改变不了招聘条件，职能使自己成为人才，这就要求学校加大教学改革力度以适应社会需求。

其次，是我在本次实习表现的总结。通过这次实习，我收获了工作和为人处事方面的经验，但是也有一些遗憾，也许因为实习日子短的关系，我对助理工作的认识还仅仅停留在表面，未能具体处理全部工作，虽然有了一定的理论上的认识但仍缺乏实践。针对以上总结，在今后的学习和工作中我要做到以下五点：

其一是加强英语的学习。对于助理这一职务虽然频繁的应用英语，但作为自己的专业却可以成为我的优势。可是，在实习的过程中这个优势却并不怎么突出，这是由于我对英语还处于会而不精的原因。所以，在以后的学习中我要通过扩大词汇量和增大阅读面来提高自己的英语水平，使自己的优势更加突出。

其二是加强沟通能力。通过实习，我发现，专业知识固然重要，但良好的沟通能力是让别人发现自己能力的前提，对于助理这个职位来说，沟通能力更是包括了一个人从穿衣打扮到言谈举止等一切行为的能力。通过在日后的交际中来提高我的沟通能力一定会在我以后找工作的过程中起到事半功倍的作用。

其三增强前提是奉献的意识。因为是突出个性自我的关系，在这一方面我做得很不够。我们虽然一在日常的工作和生活中接受了团结合作的重要性，停留在这个大家都认同的概念中，可能会进一个误区，理论正确行动却没有效果，这就要求我们每个人增加奉献精神，一个人若不懂得在团队中主动奉献，能力再好也会变成可有可无的角色。应该把自己所拥有的知识能力奉献出来才能促进团队的进步，并使自己的能力得到认同。

其四是学习忍耐，社会不像学校，它关系网错综复杂，没有人可以无条件的接受你的一切情绪，俗话说，忍一时风平浪静，退一步海阔天空，要保持宽容的心态，在风平浪静时海阔天空处才能更好的获得成功，处理好一切关系。

其五是要做好身边的每一件事。现在我的人生观和过去有些不同，曾经年少轻狂，好高骛远，总觉得明天肯定会很美。现在，在我心中定义的美跟以前不同，得到的方式也不同。现在的美是一种踏实的感觉。而且是通过自己的坚持不懈的努力得来的。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段宝贵经历，而这次实习的意义，对我来说已不再是完成学分、完成毕业实习的任务，而是我们真正在实践中开始接触社会、了解社会的一次重要机会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，增长了见识，开阔了视野，为我以后走上工作岗位打下了坚实的基础。。

虽然我们即将走向社会，但作为一个刚踏入社会的年轻人，几乎没有任何社会经验。可在实习期间的每一件小事中，我们能够体会到人际关系、机会、评价、竞争、成功、失败等各种我们在今后经常会遇到的事件，相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要基石。而在这剩下的半年中，我们能再学些什么，再做些什么，这短短的实习经历能给我们很好的启示。

在这短短的2个多月中，我除了学会了一些工作的基本技能外，也学到了做人做事的道理，更让自己浮躁的心平静了下来，看清了自己的能力，明白了自己究竟想要的是什么。这些都是在学校中所学不到的宝贵的东西，更让我看到了这个社会竞争的残酷，所以只有保持进取心才能使自己不被淘汰实习结束之后，当初对自己适合什么样的工作什么岗位的迷茫已渐渐消失，心理终于有了些轮廓，在现实生活中，走好人生第一步是重要性不言而喻，它会影响我们今后的道路，我会带着在实习中的收获，去争取去努力，把握好人生中的每一个机会，找到自己想要的生活。

最后要感谢我的母校——师范学院，一直以来对我的培养，感谢全体老师的栽培，感谢四年来我身边的良师益友。是你们在我身边帮助我成长，谢谢你们。

**大学生写生实训总结篇七**

一、实习目的：

随着会计制度的日趋完善，社会对会计人员的高度重视和严格要求，作为一名准备转向业学生，为了顺应社会的要求，加强社会竞争力，也应该注重培养自身的素质。

1.通过本次实习使我能够从理论高度上升到实践高度，更好的实现理论和实践的结合，为我以后的工作和学习奠定初步的知识。

2.通过本次实习使我能够亲身感受到由一个学生转变到一个职业人的过程。

3.本次实习对我完成实习报告起到很重要的作用。

二、实习时间：

20xx.7.25——20xx.8.25

三、实习地点：

宁夏回族自治区银川市宁夏鸿利达电力建筑安装工程有限公司

四、实习单位：宁夏鸿利达电力建筑安装工程有限公司 实习部门：财务部

五、实习主要内容：

暑假的时间，一晃而过，但就是在这短而充实的暑假中，通过社会实践，让我领悟了许多东西，而这些都将使我终身受用。

人这一生中，学校不可能是永远的学校。真正永远的学校只有一个，那就是社会。作为一个21世纪的大学生，社会实践是引导我们走出校门，走向社会，积极地去了解社会，并投身社会的良好形式;是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好机会;是提升我们修身，树立服务社会的思想与意识。

很多有经验的人都说社会实践有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，社会实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。作为一名大三学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情去迎接在宁夏天净东宏电力有限公司从20xx年7月25日至20xx年8月25日为期将近半个月的实践。

虽说只是实践，但生活的方式却已完全不同于学校里的生活，而是转变成了正式的上班一族：早上9：00上班一直到下午5：00下班，这一天的生活便度过于这小小的办公室之中。此次实践，主要实习的内容是了解财务工作的业务流程，参与日常财务操作的全过程，跟随出纳人员学习如何开支票等票据、如何根据原始凭证编制记账凭证、登记现金、编制银行日记账等工作，以及各种杂活。简单来说就是学习做一位出纳员。

经历了本次暑期在宁夏鸿利达电力建筑安装工程有限公司财务

部实习，让我学到了书本以外的知识。实习期间，我努力做到理论与实践相结合。能够遵守工作纪律，不迟到、早退，认真完成交办的工作。在师傅的指导下我参与了整个财务工作，从审核原始凭证、编制记账凭证、登账到编制会计报表都亲自动手。

工作中我认真作好学习笔记，不断的提高财会知识和政策水平，能认真学习执行财务政策，方针、制度，使财会工作能按照国家的政策、法令进行，从而保证财会各项工作的顺利完成。

实习期间我认识到财务工作对一个公司的重要性，将影响到公司的一切工作，财务工作要按公司制定了财务制度和上报审批程序，做到账目清楚，细致明了，为公司节约每一分钱，积极配合公司完成了月度收支计划，为公司做好强有力的财务保障。

实习过程中，我发现财务是一门实务与理论结合性很强的学科，尽管我学过这门课，但是当我第一次和公司的同事操作具体业务时，觉得又和书上有些不同，实际工作中的事务是细而杂的，只有多加练习才能牢牢掌握。

我想每一次的经历都是一种积累，而这种积累正是日后的财富。在工作上，在学习上，我要让这些宝贵的财富发挥它的作用，从而达到事半功倍的效果。

六、实习总结和体会：

(一)实习工作总结：

暑假期间，我在宁夏鸿利达电力建筑安装工程有限公司进行了为

期一个月的暑期学年实习工作，感受颇深。

经过大学期间对于财务专业的学习，我掌握了一定的财务基础知识，为了进一步巩固理论知识，将理论与实践有机地结合起来，按照学校的计划要求，本人20xx年暑假期间在宁夏鸿利达电力建筑安装工程有限公司进行了为期一个月的实习。实习是教学环节的一个重要组成部分，是实践性教学的主要方式。这短短一个月的时间里，经过我个人的实践和努力学习，在财务前辈们的指导和帮助下，我对公司的概况和财务机构有了一定的了解，对公司的财务管理及内部制度有了初步的认识。在财务部实习与其他财务人员交谈过程中，我学到了许多非常宝贵的经验和知识。通过这次实习，使我对财务专业有了更深入的了解，也为我今后毕业工作打下了良好的基础。

参与社会实习活动，给生活在都市象牙塔中的我们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，同基层领导谈心交流，深入学习应用财务知识，思想碰撞出了新的火花，从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是我们青年成长成才的正确之路。

我所实习的部门是财务部，主要是让我了解财务软件的使用和财务处理的流程，并做一些财务凭证。公司采用的是金碟财务软件，从编制记账凭证到记账、编制财务报表、结帐都是通过财务软件完成的。我认真学习了正规而标准的公司财务流程，真正从课本中走到了现实中，细致地了解了公司财务工作的全部过程。开始的时候，单位没有

让我干什么，而是观察我是否有耐性全身心的投入本行业。然后迎接我的就是大批量的工作，数量和难度都很大但是要求不高，这是考察我的能力，也让我找到自己的位置。单位里完全按能力来分配待遇，而不是学历。山外有山，人外有人，虚心向他人学习，让自己有真材实学才是当务之急。

在实习过程中我发现，财务具有很强的连通性、逻辑性和规范性。每笔业务的发生，都要根据其原始凭证，登记入记账凭证、明细账、日记账、多栏式账、总账等等可能连通起来的账户。另外，财务的每笔账务都有依有据，而且是逐一按时间顺序登记下来的，极具逻辑性。在财务专业的实习过程中，漏账、错账的更正，都不允许随意添改，不容弄虚作假。每个程序、步骤都得以财务制度为前提、为基础，体现了财务的规范性。

在实习期间，我曾觉得整天要对着那枯燥无味的账目和数字而心生烦闷、厌倦，以致于登账错漏百出。愈错愈烦，愈烦愈错，这只会导致“雪上加霜”，财务本来就是烦琐的工作。不过我慢慢发觉只要你用心地做，反而又会左右逢源，越做越觉乐趣，越做越起劲。清朝改良派代表梁启超说过：凡职业都具有趣味的，只要你肯干下去，趣味自然会发生。因此，做账切忌：粗心大意，马虎了事，心浮气躁。做任何事都一样，需要有恒心、细心和毅力，那才会到达成功的彼岸!

总之，在这次财务实习中，我努力将自己在学校里所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合。在实习期间我遵守工作纪律，不迟到、不早退，认真完成领导交办的工作，受益非浅。

艰辛知人生，实践长才干”。通过本次暑期实习工作，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自己有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。我是即将走上社会的大学生，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

(二)实习体会收获：

1、我意识到做任何事情都不能眼高手低，要多听、多看、多想、多做、少说。了解财务工作的业务流程，参与日常财务操作的全过程，跟随出纳人员学习如何开支票等票据、如何根据原始凭证编制记账凭证、如何登记现金、如何编制银行日记账等工作，这些在我实践前看来根本就很难快速掌握，我自己还未做就觉得灰心丧气，认为很难做好。但事实我并非如此，我非但没有被打倒，反而比较轻松完成了各种事情的处理并且深入掌握了一些专业工作技能。由于我刚开始去的时候，并不熟悉公司的业务，很多东西都不懂，做起各种工作来常常会不知所措，第一天我就犯了不少错误，幸好有各位师傅们的耐心帮助。熟能生巧，此话不假啊，接下来的几天我几乎不会出现些许错误。这让我意识到做人要脚踏实地，千里之行，始于足下，不能好高骛远。

2、勤打杂。我们到公司去实习，公司多数是把我们当学生看待。公司在这个其间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，我们应该主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有打杂。这样公司同事才会更快的接受你领导才会喜欢你，接下

来才会让你做一些重要的工作。

3、个人口才可以得到提高。在与人接触及沟通交流的过程中我十分注意语境，并且及时改正一些不得体的地方，使我说话比以前更得体更大方了。而且为了能和“同事”相处愉快，我尽量会找些他们感兴趣的话题，不懂的东西也及时向他们请教。久而久之，交流多了，我不光学到了他们宝贵的工作经验，口才也提高了。在待人接物、如何处理好人际关系这方面也有了很大的进步。

4、我感悟到要好好把握在校的时光。财务会计方面的术语我还很不精通，这让我深刻地认识到我的知识的狭隘性，真可谓是“书到用时方恨少”，而大学又是拓宽知识面、提高自身素质的最好场所。我应该珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒，学习好知识(不仅要学好专业课，还要广泛的汲取各领域的知识，努力提高综合素质)、运用知识，时刻牢记，虚度年华就是作践自己。

5、不要轻言放弃，这次实践后才能深刻体会这句话的含义。在社会实践中，一开始的环境不适应和做事的些许挫败让我一度想放弃。但在父母、好友的鼓励下我还是坚持了下来。很庆幸我坚持到了最后一秒，如果没有那份坚持，我也就不会获得以上那么多收获，学到很多课堂上学不到的宝贵东西。轻言放弃是对自己不负责任的表现。它会让你错过很多人生的美景，失去很多进步的机会。真的，坚持到底就是胜利，不到最后一秒，决不要轻言放弃。

6、少埋怨。有的人会觉得公司这里不好那里不好，同事也不好相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪，不但

做不好工作，还增加了自己的压力，所以，我们应该少埋怨，要看到公司好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的激情。

7、虚心学习。在工作过程中，我们会碰到很多问题，有的是我们懂得的，也有很多是我们不懂的，不懂的东西我们要虚心向同事或领导请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一点鸡毛蒜皮就飘飘然。

8、错不可怕，就怕一错再错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，公司领导会纠正并原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，那你就享受不到第一次犯错时的待遇了。

同时，社会实践也加深了我与社会各阶层人民的感情，拉近我与社会的距离，也让自己在实践中开拓了视野，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，在这片广阔的天地里，我们的人生价值才能得到体现。我们这一代的大学生，在将来的就业中将面临着激烈的市场竞争，社会的经济、政治、文化的迅速发展，更增加了我们的压力，我们必须时刻提高警惕，而且也要积极地投身于实践之中，这样才有利于个人的全面发展，更好地跟上时代发展的脚步，为未来的竞争打下坚实的基础，使自己在竞争中立于不败之地。

这次短暂而又充实的社会实践，对我走向社会起到了一个桥梁作用、过渡作用，是我人生的一段重要的经历、一个重要步骤，对我将来走上工作岗位也有着很大帮助。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识得更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的未来打好基础。在实践中，我也深刻地了解到，自己还有许多不足之处，在许多方面还不能做到全面、细致，以致于在实践中出现了许多错误，经过这次实践以后，我将认真做好总结，在以后的学习和生活中，时刻提醒自己，不再出现类似的问题。这次暑期社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，希望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。

**大学生写生实训总结篇八**

光阴似箭，日月如梭。作为一名光荣的白衣天使，我特别注重自己的廉洁自律性，吃苦在前、享受在后，带病坚持工作;努力提高自己的思想认识，积极参与护理支部建设，发展更多的年轻党员梯队，其中以年轻的骨干为主，使护理支部呈现一派积极向上的朝气和活力。

20\_\_年很快过去了，在过去的一年里，在院领导、护士长及科主任的正确领导下，我认真学习马列主义、思想、理论医学`教育网搜集整理和的重要思想。坚持“以病人为中心”的临床服务理念，发扬救死扶伤的革命人道主义精神，立足本职岗位，善于总结工作中的经验教训，踏踏实实做好医疗护理工作。在获得病员广泛好评的同时，也得到各级领导、护士长的认可。较好的完成了20\_\_年度的工作任务。具体情况总结如下：

一、思想道德、政治品质方面

能够认真贯彻党的基本路线方针政策，通过报纸、杂志、书籍积极学习政治理论;遵纪守法，认真学习法律知识;爱岗敬业，具有强烈的责任感和事业心，积极主动认真的学习护士专业知识，工作态度端正，认真负责。在医疗实践过程中，严格遵守医德规范，规范操作。

二、专业知识、工作能力方面

我本着“把工作做的更好”这样一个目标，开拓创新意识，积极圆满的完成了以下本职工作：协助护士长做好病房的管理工作及医疗文书的整理工作。认真接待每一位病人，把每一位病人都当成自己的朋友，亲人，经常换位思考别人的苦处。认真做好医疗文书的书写工作，医疗文书的书写需要认真负责，态度端正、头脑清晰。我认真学习科室文件书写规范，认真书写一般护理记录，危重护理记录及抢救记录。遵守医|学教育网搜集整理规章制度，牢记三基(基础理论、基本知识和基本技能)三严(严肃的态度、严格的要求、严密的方法)。

护理部为了提高每位护士的理论和操作水平，每月进行理论及操作考试，对于自己的工作要高要求严标准。工作态度要端正，“医者父母心”，本人以千方百计解除病人的疾苦为己任。我希望所有的患者都能尽快的康复，于是每次当我进入病房时，我都利用有限的时间不遗余力的鼓励他们，耐心的帮他们了解疾病、建立战胜疾病的信心，当看到病人康复时，觉得是非常幸福的事情。

护理事业是一项崇高而神圣的事业，我为自己是护士队伍中的一员而自豪。在今后工作中，我将加倍努力，为人类的护理事业作出自己应有的贡献!在即将迎来的20\_\_年，我会继续发扬我在过去的一年中的精神，医学教。育网搜集整理做好我自己的工作，急病人之所急，为病人负责，绝对不要发生因为我的原因而使病人的病情恶化，我对自己的工作要做到绝对负责，这才是一名救死扶伤的好护士应该做的最起码的工作。作为一名护士，我时刻的意识到我担子上的重任，我不会为医院抹黑，我只会来激励我更加努力的工作。在生活中我也是会严格要求自己，我相信我会做到!

第三篇：个人实习工作小结范文

通过这次实习，我觉得我收获很大，首先，我知道了大学生实习报告怎么写，同时，在老师的指导下，我也知道了毕业论文怎么写。这次实习使我明白走向社会工作是一件多么不容易的事。在以后的工作中，我一定会珍惜机会，争取将工作做得更好。以下是我的毕业实习个人：

首先我在这次任务中担任检验员，虽然任务算是最轻的，但重要是熟悉各个部门操作流程.主要方面有①各岗位车间的标准程序规章②设备仪器工具的使用③原料辅料检验入库发放记录④关键工序主要瓶颈⑤不同环境下生产产品的检验⑥检验记录。其次这次实习，帮助我树立药品生产反应是中心、工艺是主体、设备是环境、检验是条件的思想，使我认识到药品生产是按工艺和检测两大主线来实施的。通过这种普遍联系的整体—部分—整体的思维方法和认识过程，使我学到一套科学的训练方法。提高动手、观察、分析、综合等四种能力，促使生产能力的提高落到实处：动手能力是收集毕业设计资料与素材的首要能力。观察能力是生产能力强弱的直接体现。分析能力是前两种能力的发展。综合能力是前三种能力的总括和提高.通过认识实习——生产实习——毕业实习在时间和空间上形成一个实践链，这个链的高端环节毕业实习—毕业设计(论文)将使学生的四年学习的庞杂而繁多的知识和理论得到一次新的全面的“装配”与升华。

我这次毕业实习的题目是《青霉素的工业生产及相关影响检测》.青霉素由真菌产黄青霉产生的。青霉素的生产目前主要用微生物发酵法进行生物合成。很少数亦可用化学合成法生产。此外还可将生物合成法制得的青霉素用化学或生化方法进行分子结构改造而制成各种衍生物，绝大多数青霉素是针对新药物开发的,因此人们总希望在发酵过程或其后的工艺过程中努力提高其产率.本研究旨在探讨不同发酵条件对青霉素发酵的影响,为调控生产青霉素提供最佳的发酵条件，和缩短生产周期，提高产量提供科学依据

实习的开始通过对青霉素生产工艺的文献检索，对整理资料的认真学习和分析，掌握了青霉素的一般生产工艺流程，并有针对性的了解了青霉素的生产环境，生产状况有了实质性的认识。通过实习期间对不同ph值温度最适时间生产的青霉素进行管碟法检测.而系统的认识到了青霉素质量检验.通过不同环境生产青霉素为调控生产青霉素提供最佳的发酵条件，和缩短生产周期，提高产量提供科学依据.最后查阅青霉素的主要用途。(研究和医药方面)了解到临床上主要用于革兰阳性球菌例如链球菌、肺炎球菌、敏感的葡萄球菌等的感染。和用于分子生物学研究

这次实习对我来说收获非常大，真是学有所用，我可以把以前书本上学到的知识和实际工作结合起来，使我对我所学的专业技术有了更大的兴趣，也学到了一个科研工作者应该有的态度，就应该是脚踏实地，吃苦耐劳。在以后的学习生活中我一定要积极主动学习老师同学的优点和长处。本次实习相信对我以后的工作会有很大帮助，是我走向社会的最后一堂很有意义的实践课。

以上也算是我的实习工作总结，最后，我感谢学校给我这次实习的机会以及精心指导和鼓励我实习的马金柱老师致以诚挚的谢意和崇高的敬意。

**大学生写生实训总结篇九**

这次去沈阳实习，让我了解了很多东西，这次实习让我学到了课本上没有的知识，见到了具体的实例跟书本上的东西有很大区别，我们这次实习参观的有世博园凤之翼、奥体、沈大高速公路、浑河大桥。

我们乘车来到沈阳奥体中心，当我们去的时候，工地里正在紧锣密鼓的施工中。我们看到工地里，有带着不同颜色的帽子的工人正在施工，这令我们很好奇，为什么带着不同颜色的帽子呢?后来经过工作人员的介绍才知道，黄色的是施工人员，白色的是管安全的，蓝色的是监理，红色的是甲方。整个沈阳奥体中心工程为一场三馆式布局，“一场”为主体育场;“三馆”为综合体育馆、游泳馆、网球馆。主体育场是奥体中心建设的重中之重。奥体中心主体育场建筑面积为14万平方米，占奥体中心总面积的一半还多，建成后可保证6万名观众在体育场中同时观看比赛。

再来之前我们在网上查到，外观是“水晶皇冠”+“翅膀”从外观上看，主体育场犹如胜利女神手中的水晶皇冠(见一版报眼图)，而东西方向的三个室内场馆犹如胜利女神的一双翅膀。”沈阳市规划局相关负责人如此诠释着奥体中心的设计构思。

它由两个结构主体组成，看台部分采用钢筋混凝土结构，屋盖采用拱形钢结构，拱形屋盖一共由6片钢结构组成，东西各分3片，这样的结构布局既减小了施工难度，又使场馆的外观形成流线型效果。

内部 两层看台+100个包厢，在主体育场的设计上，奥体中心主体育场应用了很多国际流行的理念。

在6个拱形片中，每两片间留有一定缝隙，不仅保证场馆内的空气流通，还可以有效避免其它大型场馆产生回声，观众听不清广播的问题。

引人注目的是，主体育场屋顶全部采用阳光板、玻璃等透光材料，这使场内的草坪充分享受阳光照射，提高草坪的养护周期。

此外，奥体中心主体育场将打破大多数场馆的三层看台模式，采用两层看台结构。

三层看台视线非常陡，坐在第三层的观众看比赛很不人性化，相比之下两层看台舒服得多，另外还在一、二层看台之间专门设置了100个贵宾包厢，迎接国

内外贵宾的到来。沈阳奥体中心开工20\_\_年奥运会足球赛在此开战。两年后，当您傍晚徜徉于浑南大道时会发现前方出现一座外型如水晶皇冠般的建筑，热烈的呐喊声不时地从建筑中传出……这座“水晶皇冠”便是沈城720万市民期待已久的沈阳奥林匹克体育中心，20\_\_年奥运会的足球赛场。我们从奥体中心出来时，工作人员给我们介绍，其实奥体中心不但外表好看，其最特别的是他的安全体系，在一楼与二楼之间的房间设置的是电力供应室，如果出现意外，供电室可在观众根本感觉不到的情况下把电力补充上，以免停点之后场内发生混乱。真实太令人惊讶了。看完奥体中心后，感到在这里看球赛，一定是一种享受。

沈阳世博园凤之翼位于沈阳市沈河区的世博园，也是世博园的四个标志性建筑之一，是一座斜拉桥。凤之翼位于世博园主入口广场，是园区的大门，建筑面积4168平方米，主塔高72米“凤翼”长210米中间贯穿10根斜拉钢索，建筑整体造型如凤凰展翅，象征振兴腾飞，这座建筑初名为“盛世之翼”后经专家建议，正式命名为“凤之翼”，象征沈阳像凤凰涅盘“浴火重生”后正在腾飞。

我们下一个参观的是浑河及其两侧滩地是集生态绿化、运动休闲、旅游观光、防洪排涝等功能于一体的城市生态带，由城市中心区连接东部旅游风景区，向西贯穿“西部工业走廊”。滩地内建设体育运动区域。结合滩地主要出入口，将公共服务设施如餐饮、零售、厕所、码头、游览车站、自行车租赁点等集中设置在停车场周围。

未来，浑河滩地内的交通方式将包括：小汽车、电瓶车、自行车、步行、乘船五种。游览路按机动车路、自行车道与游人步行路三级设置。北滩地内规划机动车路，宽度为7至9米;南北滩地均设置滨水自行车道，宽度为6米;游人步行路规划宽度为2至3米

浑河桥于20\_\_年11月14日竣工通车，该桥总造价4000余万元，桥宽49.5米，双向10车道，其中机动车道宽36.5米，两侧非机动车道各6.5米，极大地改善了浑河桥通行和负载能力，日车流量将达五万辆，两侧路灯采用可定时的光控路灯，车行道边缘设置每组6到8个直径为10厘米的泄水孔，河桥地处沈阳的南大门，是连接沈阳市区与浑南新区的交通动脉。可防300年一遇洪水

由于浑河是沈阳市的主要河流，因此在设计时特意为防洪作了准备。整座桥的高度比300年一遇洪水水位高度还多出大约1米的距离。桥体两侧分别设置两个22.5米宽的桥拱，中间设置14个33米宽的桥拱，这样可以减少洪水对桥体的冲刷，加强桥体稳固性。

老浑河桥建于1942年“伪满”时期，全长664米，宽9米，该桥整体结构为双悬臂式，桥墩为3柱式结构(桥墩由3根柱子并排支撑)，桥身共有30个孔，其中中间28个孔跨度为22米，两侧各15米。桥基础深9米，承载力为10吨。该桥是沈阳浑河上最早的一座桥，建设之初对浑河两岸交通起了重要作用，20\_\_年12月19日凌晨4时左右61年历史的老浑河大桥爆破拆除，只有第17、18孔之间的桥墩保留下来留做纪念!!

桥已经看了不少了，之后我们来到沈大高速公路，中国辽宁省内自沈阳至大连的高速公路。途经辽阳、鞍山、营口，全长375千米。中国最长的高速公路(截至1993年5月1日)。1984年6月动工，由南北两端向中间推进施工，1990年8月20日建成通车。全部工程由中国自行设计、施工。路基宽26米，分上下行4个车道，中间分隔带宽3米，两侧设紧急停车带。全部为沥青混凝土路面。

全部控制出入口，采用立体交叉。设计车速在山岭地区为100千米/小时，其他地段为120千米/小时。沿线修建跨海湾特大桥普兰店湾大桥，桥长1206米;桥长在100米以上的大桥15座;中、小桥384座，互通式立交桥26座。沿线设微波通信站13处，服务区、停车场各6处，管理所7处。在沈大高速公路上，还通过加宽两侧土肩，建成一条长2800米、宽50米的军用飞机跑道。沈大高速公路纵贯辽东半岛，使这一工业走廊联成为一个整体，并沟通了大连港、营口港、鲅鱼圈港与东北三省及内蒙古东部广大腹地的联系。沈大高速公路是东北地区一条重要的运输大动脉，是保障国防的大通道

经过18个月的紧张建设，创造了三项世界第一的富民桥正式竣工通车，与其相连的富民桥北引桥延伸道路富民街的建设也同时竣工。市委书记张行湘、市长陈政高、市人大常委会主任崔文信、市政协主席赵金城出席竣工通车仪式。富民桥全称为“双塔三跨式单索面折线型斜塔预应力混凝土斜拉桥”，位于浑河长青桥下游约两公里处;南端与新建的东西向浑南大道衔接，北端与文萃路接通，全长932米，主桥420米，南引桥242米，北引桥270米，宽32.5米，双向6车道。两座斜塔各高67.5米，其下部31米段倾角均为7度;每个斜塔对应布置15对、共120根直径15厘米的斜拉钢索，呈扇面型，十分美观。富民桥设计新颖、结构独特、寓意深刻——双塔宛如一双有力的巨手，托起沈阳美好的明天。

富民桥由主桥、引桥、两侧引道及附属工程组成。整个工程创造了三项世界第一：一是主桥采用折线型预应力混凝土斜塔，在国内外同类桥梁中尚属首例;二是两主塔采用不同的结构支撑体系，即南塔墩采用塔、梁、墩固结体系，北塔墩采用塔梁因结、梁墩分离体系，两种不同的支撑体系应用于一座桥梁为世界首次;三是北塔墩采用3个特大吨位的盆式珠型钢支座，其中中间的一个承载力1.3万吨，另外两个承载力均为8000吨，为目前国际桥梁中“第一支座”。副市长邢凯代表市委、市政府对富民桥和富民路的竣工通车表示祝贺。他说，富民桥及富民街的全线贯通，不仅进一步改善了浑河两岸的通行条件，而且使浑南新区与母城的联系更加紧密，进一步优化了南北呼应的城市发展大格局，对于推动浑南新区的开发建设，有着积极而深远的影响。

**大学生写生实训总结篇十**

这个暑假,学校给我们布置了一项任务,就是参加一次专业社会实践,我们观赏园艺专业的实践内容就是到当地园林部门进行了解、访问、索取材料，以及到园艺企事业部门参加社会实践，其中包括调查本行业生产状况和发展前景；了解行业对园艺人才的需求（数量、素质、业务能力等）,时间不少于2周。当得知这次暑假要进行社会实践时，我的心情很是兴奋，因为想到暑假过后，我就即将成为一名大三的学生了，为了能够在不久的将来从容地走上工作岗位，我决定要好好借这次实践的机会，多锻炼自己的动手能力和充实自己的基本专业知识。

通过联系，我有幸来到了厦门市园林植物园进行社会实践。厦门植物园是以园林风景区建设为主体，具有植物科研科普、旅游服务、园林工程和绿化苗木生产等多功能的综合性植物园，以植物引种驯化、种质资源保护和开发利用为主要研究内容；是植物多样性保护和引种驯化的重要基地，植物学现场教学的理想场地。也是进行科学普及教育、提高民众文化素养，以及旅游和休憩的最好场所。

植物园已建成的专类园（区）有13个，较有特色和优势的专类园（区）是：沙生植物区、棕榈植物区、藤本植物区、三角梅（市花）园、南洋杉植物区、苏铁植物区、竹类植物区、雨林植物区等。实习一开始，在植物园一位见多识广的分类专家带领下，我与其他几位来自不同学校的实习生一同参观了每一个专类园，在这个汇集了6000多种形态各异植物的植物王国里，我们边走边认，一天下来，便认识了许多以前没有接触过的植物，有以观赏为目的的：如观花的美蕊花、紫蝉、蔷薇等；观叶的旅人蕉、变叶木、花叶良姜等；观果的吊瓜树、腊肠树等；还有松杉园中姿态各异的金钱松、雪松、落羽杉、活化石银杏等裸子植物；竹径中高低错落、婀娜多姿的毛竹、斑竹、佛肚竹等竹类植物；棕榈岛中充满南国风情的大王椰子、短叶鱼尾葵、加纳里海枣等棕榈科植物；百花厅中清新美丽的王莲、荷花、睡莲等水生植物；以保护和展示为目的的辣木、苦楝等乡土树种；以及可以作为经济作物的如糖棕、油棕、伊拉克蜜枣等植物种类多到令我的眼睛目不暇接,感觉就像是好好地上了一堂观赏植物认种课,真可谓获益良多。

经过了一整天的参观，我们都对厦门植物园有了一个初步的印象，徜徉其中，秀丽的自然景观；荟萃的人文景观；优越的区位交通均兼而有之，所以在福建省及海内外都名闻遐迩，游客络绎不绝。

参观过后，我们就开始进行专业实习了，在接下来的两周时间里，我和其他几位实习生在单位的安排下，分别在引种驯化区、园林设计室、沙生植物区以及组织培养实验室进行了学习和一定的实践活动。以下我就对自己在这几个地方实习的内容和所见所感进行总结。

首先是引种驯化区，这也是我进行实践时间最长的一个部门，据该区班长向我们介绍，植物的引种驯化是植物园的基本任务之一，尤其在特色植物的引种驯化与开发应用方面，在我国地方植物园中具有鲜明的特性。厦门植物园建园引种栽培热带、亚热带植物为主，其中苏铁科、南洋杉科、棕榈科、仙人掌与多肉植物、凤梨科、旅人蕉科、天南星科、露兜树科、竹芋科植物及三角梅品种等，在国内植物园中均占有一席之地或名列前茅。我在实习期间，也看到了许多以前闻所未闻、见所未见的奇花异草，其中有不少竟然都是稀有、珍贵和濒危的种类，对于这些植物，我都一一向精通它们生长习性和栽培要点的班长进行了请教，班长是一位资深的老园艺工作者，在植物园工作时间将近30年，跟上千种植物打过交道，经验十分丰富。她说，建园以来，他们就广泛收集国内外植物资源，并应用生物的变异规律和各种不同地理气候条件的适应性，经过人工选择，栽培驯化，使之成为本地区新的栽培种类。通过引种驯化的手段来达到丰富本地区的植物资源，为农业生产、园林绿化、改善本地区的生态环境服务。现已在国内植物园界占有一席之地，逐渐形成了厦门植物园植物引种驯化的特色，经推广应用后，已产生了较大的社会效益和经济效益。据现有资料统计，共引种栽培植物266科1494属5160种，这可真是一个令我难以想象的数字，我想，如果要把这些植物一一认熟，就需要相当长的一段时间了吧，更何况要熟悉它们的生长习性和栽培方法，懂得种它们，还要把它们种得健康，种得漂亮，那可真的是一门大学问，而我的园艺学习之路，还正刚刚起步，以后我还要在专业知识的学习上下苦工夫，争取以后也能和班长一样，在引种驯化这个工作上获得一定的收获。在实习的这段时间里，由于处于炎夏，不少植物在休眠，因此工作相对轻松，我与另几位实习生在班长的安排与指导下，做一些简单的扦插、修剪、施肥和除草、清理残落叶等工作，班长很照顾我们，我们每天工作的时间不长，总是一边工作一边与班长还有其他员工聊着学校的趣事，大家都相处的十分融洽，感觉每天都过得很开心，工作的同时，我也向班长她们请教了许多有关园艺方面的知识，现学现用，也感到比较巩固，和班长她们比起来，我真有点像一个初出茅庐，很多东西都不懂得的小丫头，我暗暗下了决心，回学校以后一定要多看点书，好好的充实自己的专业知识，因为这些知识，对于以后的工作就业，都是十分有帮助的。

结束了为期一礼拜的引种驯化区实践之后，我来到了园林设计院，设计院这个部门不大，但工作量却十分大，也很繁忙，我到那里的几天，作为总负责的周总工程师手头就有好多项工程同时在忙，后来周工告诉我，由于今年是植物园主要搞建设的一年，园区面积扩大了一倍多，植物园的发展正面临新的建设契机，结合远景规划，预计的建设目标一是加快植物引种驯化工作，丰富生物多样性。其中仙人掌与多肉植物、棕榈科、三角梅、旅人蕉科、苏铁科、竹类、藤本植物等植物种类，将位居全国前列。二是加快专类园区的建设，丰富城市的园林景观。预计于20\_\_年建成25个专类园区，其中仙人掌世界、棕榈植物区、热带雨林世界、藤本植物区都将成为植物园的特色专类园、国内一流的专类园。三是加强植物科学研究，重点解决城市绿地建设中的相关技术问题和难题，为构建海湾型城市的园林绿化服务。所以这一年来他们的工作作为植物园工作的重心，故如此繁忙。这次我的实习任务主要就是帮周工他们做一些基本的图纸分类，并且随同他们下到工地去，观看一些即将竣工和仍在建设当中的专类园的建设情况。我是园艺专业的，对工地建筑不太感兴趣，因此把自己的注意力主要放在了园内的园林设计和观赏植物配置上，我发现植物园的种植设计和一些园林小品的设计真的.很棒，给我留下了深刻的印象，比如在西大门处沿园名石墙右上行沿路可观赏名贵花卉夏威夷椰子、鹤望兰、佛教圣树---菩提树、恐龙时代的植物---苏铁、美洲木棉、小叶榄仁、紫葳和黄花夹竹桃等，在绿色相伴，繁花相迎中进入“万石涵翠”景区，湖光山色，给人耳目一新之感；南洋杉稀林草地以高大挺拔的各种南洋杉为主，以大面积的草坪为基调，恰到好处地利用缓坡地表现高大、宽广的意境，临湖的秋枫树巍然屹立，是不可多得的抗风树种。草坪四周的南洋杉，有些丛植，有些列植，其树干或直或倾，或弯或曲，形态各异，树下草坪如毡，是游人休息、嘻戏的好场所；竹径中千姿百态的竹子与湖光山色相映成趣，构成了园林美景和竹石相伴的优美画面；棕榈岛三面临湖，青山环抱，湖光山色，风景很是独特。椰林深处有仿傣族小楼形式而筑的茶室，旁有一座荷叶状小桥，游人至此憩息品茶之时，可静静领略棕林风光。数百种棕榈科植物遍布坡上和水边，高低参差，枝叶各异，一片南国海岛风光；蔷薇园是以蔷薇科植物为主，，点缀小品，铺设草坪，现较受观迎的新景区。池畔建有露天音乐台，舞台部分仿玫瑰花瓣形，色彩素雅，是植物园中较为别致，风格迥异的一个建筑小品，表达了专类园蔷薇主题。蔷薇科植物月季、桃、梅等品种别有一番新意新情。我对于自己所看到的这些种植和园林小品的设计都作了一定的记录，植物园的风景如画，真是离不开这些优秀的园林设计师们，这些设计看似简单，其实却是经过了十分细微的考量的，令我十分钦佩。

在这之后我又来到了沙生植物区进行实习，这里的工作较为简单，仅要帮管理员浇浇水和收集掉下来的种子，还有就是在展区提醒一些游客勿用手触摸这些沙生植物。管理员小李向我们介绍，仙人掌与多肉植物是一类为适应干旱环境，由植物体的某一器官，或叶或干或根特化为贮水组织的植物类群，多产于热带干旱地区，种类繁多。它们充满了异国情调，不仅可供观赏，还有食用、药用等经济用途，在这里，我认识了好多仙人掌与多肉植物，有许多都十分美丽和特别，包括令我印象深刻的“中国金琥王”、形似酒瓶的植物——佛肚树、被布包裹的植物——布纹球、会开花的石头——生石花、落地即生根的植物——落地生根和一身是宝的芦荟等，真是看得我眼花缭乱。在这里的实习，真是又让我大大开了一回眼界呢。

最后,我又来到了组培实验室,向组培负责人张老师学习一些基本的植物组培快速繁殖技术。比起设计室，组培室就是一个更小的部门了，但每天在这里也有不少的工作，我想到大一的时候，我们曾经学过《遗传育种》这门课程，其中就有介绍到植物组培技术，简单的说，它是以细胞全能性理论为基础，进行植物离体培养根据不同植物、不同离体部位的要求提供不同的培养条件，因此生长快、生长周期短，往往1~2个月就可以完成一个生长周期。采用组织培养每年的增殖率可达数百万倍，这样就可以一次性获得大量基因型相同、规格整齐一致的优质苗木，有利于生产利用。来到组培室，我在张老师的指导下，认识了一些组培需用的仪器设备，然后就开始学习进行简单的操作，主要工作是配培养基和接种，我做的有小红枫、红掌和兰花的组织培养，看着自己接种培养的小苗被送进培养室，一种成就感就油然而生。因为工作既有趣也十分轻松，所以在组培室实习的时间过得很快，通过张老师的指导，我对组织培养也有了比以前更深刻的想法，产生了浓厚的兴趣，听说下学期我们专业也会开一门专门介绍植物组织培养的课程，这样，我就有机会继续学习组培啦。

短短2周的社会实践很快就结束了，在厦门植物园这里，我学到了许多许多东西，不仅专业知识有了相当程度上的提高，也大大锻炼了我的动手能力，而且加强了我与其他人的交流沟通能力，口才也得到了一定的训练。同时，我也十分感激在实习期间帮助和指导过我的引种驯化班叶班长、设计室周总工程师、沙生植物区管理员小李以及组培实验室的张老师，还有在这里十分帮助我的植物园员工们，在这个进行我人生中第一次实习的地方，我懂得了许多道理，感觉自己长大了，所幸的是所有的人都对我很好，这是一次非常有意义的实践，我想，回学校以后我可要加倍努力，希望在不久的将来能够有更坚实的专业基础和应对能力踏上新的工作岗位。

在这次实践中，我学到了很多学校里学不到的东西。学校与社会存在着太大的差异，多亏学校给了我们这次机会，让我们早点步入社会，提前给自己做好心理准备，不然以后一毕业会对这种现实感到茫然。

由于在学校里有老师的呵护、同学的照顾，总觉得世界是多么的美好，人与人之间是多么的友善 其实学校里的我们就像温室里的花朵，经不起风吹雨打，缺少磨练，把现实看的太简单、太单纯了。在这次实践中，我来到了一个完全陌生的群体，这个公司是做室内装饰的，刚来的时候没人理你、教你，一切只能靠自己在旁边看、学点东西，那时我感到心里非常的不舒服，从来没有这样被别人冷漠过 过了一段时间，我渐渐与他们接触，发觉其实他们也没有想象中的那么高傲，他们也有过像我们这样第一次融入社会的经历，只要你先开口打招呼，他们自然就会慢慢接受，有时还会主动的教你一些知识 可是有时你也会对自己知识的缺乏感到无奈，以前总以为在学校里已经学的挺不错了，可是和人家一比，才知道自己是什么样的水平 在学校里我们画一个平面图要两个小时，而在他们公司里每个人都可以用半个小时的时间把它画好，你不得不承认我们在学校里学的和现实相差很远。在实践中也让我对以后自己往哪个方向发展，心里有了点数，也知道了正常上班的时间，以后真正融入到社会的时候就不会那么的恐慌，人也会变的老练很多 也知道了在学校里学的永远不够，要靠自己去多看书、多找材料来不断的丰富自己的知识面。

其实在现实中，专科与本科的差别并不是那么明显，并不一定本科生就一定能找到比专科生更好的单位。在公司的老总看来，只要你有能力他就会录用你。而这种能力不仅仅是技术上的，更重要的是与身边人的交际能力 我刚进公司的时候认识了一位也是新来的实习生，老总说先试用一个月后，再决定用不用她，最后老总没有录用她，原因是她不能很好的与公司的其他人员沟通，只会一个人静静的坐在一角，缺少与人交流的能力。其实每一个刚毕业的学生技术都差不多，都要靠在以后的工作中慢慢的学习，可是在工作中你要是想学到东西，就要靠公司里的老员工，你都不愿意与他们交流，怎么能从他们身上学到东西呢？所以说交际能力是很重要的。很多人经常抱怨：书读的比他好、能力比他强，为什么他爬的比我高呢？其实这很简单他能讨老板开心，老板喜欢就行，这也是人家的本事，你有什么好抱怨的呢？现实就是这样，所以这次实践我学到以下几点：

一、到公司要笑脸相迎每一个人，主动和别人打招呼，尽量找一些相同爱好的事情聊一聊增进感情。

二、不要轻言放弃，不要把别人的冷言冷语看的太重，要想学的到东西，就要有打破沙锅问到底的精神，尽量在最短的时间里学到最多的东西。

三、利用在学校的时间，尽量多学些知识，多看一些参考书，尽快明确自己以后的发展路线，明确自己的目标，以便可以在学校里多学一些自己需要的知识，这样才能充分利用在校的时间。

四、刚毕业不要对自己的待遇要求太高，只有你学好了技能才是最重要的，只要自己认为自己有能力，在公司好好的干，总有一天老板会发现你，如果老板没发现，你也可以自己做一番事业，只要学到了技术就不怕没地方生存。

五、要学会尊重别人，体谅别人，在批评别人的时候，想一想自己有没有犯过同样的错误。

**大学生写生实训总结篇十一**

转眼间，我在中信银行分行近一个月的银行实习结束了，我从没想过会如此不舍。“千里之行，始于足下”，这个暑期短暂而又充实的实习，让我受益匪浅，是人生的一段重要的经历。实习中有苦有甜，平坦的大道上多个门槛是种挑战也是一种机遇，这个门槛也许是障碍也许是通向另一个世界的门票。

我是x月x日开始到银行实习的，一个月的实习，我不仅体会到学校里的学习生活没有的社会工作的繁杂与压力，也的的确确感悟到中信银行以客户为中心的经营理念及由此带来的竞争优势。更重要的是，我在辛苦的实习中，收获颇多。一个月的实习里，我基本掌握了会计柜岗位职责，银行业务的《票据法》《支付结算办法》《账户管理办法》，同时掌握了转账支票，现金支票，银行汇票，银行本票的运用原理及业务流程。了解了单位银行结算账户集中开立系统，增资验资开立情况，变更印鉴，票据清算打码等银行基本业务等等，我相信这对我专业知识的提升以及为将来进入社会正真走上工作岗位是非常有益的。

一、第一阶段的实习

在实习的前几天里，我主要跟主任学习，一方面要学习相关的实务操作，其中会计占决大多数，既要强化已有的知识，还要学习新的知识，另一方面，还要学习人民银行下达的相关文件。结合金融研究等杂志刊物，了解银行改革的方向，动态。在学习中，我深切的感到，学习就是为了提高，提高素质，加强对工作的负责态度，每一个员工都有权利和义务去学习!在学习了各种相关知识的同时，我还积极向业务员学习。因为现在银行是实行的柜员制，所以我并没有机会去进行操作，但是就是从旁边的学习中，我学到了工作之外的东西。当银行提出从以产品创新为中心到以顾客为中心转变的原则时，就是对业务员最大的挑战和考验。业务员所要求的不仅是熟练的业务操作，更应懂得如何同顾客交流，为顾客服务，服务优于管理，一个好的管理者更是一个好的服务者。起初对于那种一张报纸，一杯茶的管理者的生活在这彻底改变，报纸是了解客户，了解银行的手段。茶是服务于客户的。“创建学习性组织，争做学习性员工”每个员工勤奋学习的精神，带动着银行业务的广泛开展。身在银行，身处不同的岗位，都是为客户服务，每一位中信的员工都是我学习的对象。在跟客户经理的学习中，我认识到客户资源的优劣决定了一家银行业务结构盈利状况和竞争力水平。实施客户知识管理可以提高客户资源的开发和利用。在实习中，我归纳总结了客户知识管理的结构，并用理论知识和时间不断丰富。改善银行与客户之间的关系，拓展业务空间，发展利润源泉。在对客户服务的同时，我明白并领悟着，中信在资产总额大但资本欠缺的情况下，是如何利用资本的稀缺性的。利用最少的经济成本获得最大的收益，是每个客户追求的，资本追求利润，决定了资本是闲不住的，只有通过创新金融产品来节约经济成本。

在对会计业务的学习中，让我了解最多的是对公业务。对公业务的会计部门的核算(主要指票据业务)主要分为三个步骤，记帐、复核与出纳。这里所讲的票据业务主要是指支票，包括转帐支票与现金支票两种。对于办理现金支票业务，首先是要审核，看出票人的印鉴是否与银行预留印鉴相符，方式就是通过电脑验印，或者是手工核对，(目前中国银行使用的都是手工核对);再看大小写金额是否一致，出票金额、出票日期、收款人要素等有无涂改，支票是否已经超过提示付款期限，支票是否透支，如果有背书，则背书人签章是否相符，值得注意的是大写金额到元为整，到分则不能在记整。对于现金支票，会计记帐员审核无误后记帐，然后传递给会计复核员，会计复核员确认为无误后，就传递给出纳，由出纳人员加盖现金付讫章，收款人就可出纳处领取现金(出纳与收款人口头对帐后)。转帐支票的审核内容同现金支票相同，在处理上是由会计记帐员审核记帐，会计复核员复核。这里需要说明的是一个入帐时间的问题。现金支票以及付款行为本行的转帐支票(如收付双方都是本行开户单位的)都是要直接入帐的。而我们熟知的是“存放中央银行款项”，则是与中央银行直接往来的省级分行所使用的会计科目。

二、第二阶段的实习

后一阶段的实习主要以大堂引导和户外宣传活动为中心,期间进行了几次相关业务的培训。正是这些知识的培训,使我逐渐了解了金融,了解了银行,更是了解了中信银行。通过在中信的学习,我越来越深刻地了解了中信相对于其他银行的不同之处,了解中信发为客户着想的各种业务,我想这正是可以使中信在银行业间不断壮大不断深入人心的关键所在。中信的细腻,周到,以及独到的业务,不仅使客户选择了中信,同时也使我们非常自豪可以在这样一个蓬勃向上有活力的银行实习。

有了这些对中信银行的了解,我们便可以代表中信去做宣传工作。我们把中信介绍给大家,使尽量多的人可以享受的中信优质的服务,同时也拓展客户群,为中信创收。在学习了相关的政策和业务知识后，。我们跟随中信前台工作人员,一起边宣传边现场发卡。我们分成左右两组,各组都在做积极的宣传。活动结束后我们群的宣工作和发卡量明显高于另外一组。我们凭借我们的热情和口才还有不怕碰钉子的态度,更是凭借我们东方卡本身的魅力,赢得这一场各个银行间银行卡的\"战争\"。

在大堂引导的经历中，由于实习的支行人员不足，省分行暂时也未能派遣员工来网点，所以这里工作的同仁们大多身兼数职，尤其是我们的大堂经理，常常是跑进跑出，忙里忙外。而我的实习工作所接收到的分配任务也是力所能及的一些杂碎的小事。所以做事的空隙之间我也很乐意随处走动，力求跟着多学习一些不能接触的业务。

而户外宣传工作主要进行两种,一种是在银行大厅给客户讲解以及协助客户办理业务,另一种户外路演宣传。在这个方面我有几点建议:首先是大厅工作,其实我觉得这个工作的必要性不大。因为一般的客户都可以独立完成办理业务;即使偶尔有疑问,也都是很小或者很简单和单一的咨询,而这些问题往往柜员都可以很轻松地顺口讲解,不会费很大事情也不繁琐。所以我觉得在这个方面浪费人力不是很必要。我的感觉是:倘若主动去问询客户是否需要帮助,有时会把客户吓一跳,有时只是得到一个摇头的微笑;而默默等待别人的咨询,却几乎没有。所以我觉得岗位没有什么价值。

然后是户外路演。我觉得户外宣传不是哪里都可以的,而是一定要首先了解清楚你要去宣传的地方是什么地理环境,人文环境,甚至天气状况。xx日当天,烈日炎炎,空气湿度极大,导致整个大气闷热到难以忍受。但是我们还是依照计划搬了桌椅宣传架宣传材料等等去了花桥社区。但是,我们冒着高温牺牲的人力物力并没有得到应有的回报。为什么我觉得至少有下面两点至关重要的原因:其一,温度太高,环境极其恶劣。即使我们可以为了工作强忍着来户外做宣传工作,但是客户却没有理由冒着高温出来接受你的宣传。酷热的周末上午,几乎每个人都选择在家里吹着空调睡懒觉,或者看看电视做做家务。谁会没事出来外面换角度说,那些少数出来外面的人,也都是实在有事情才不得已出来的——而这些人,哪个不期盼迅速办完自己要做的事情赶紧回家,哪个会在炽热的马路上流连我们的宣传其二,我们只看到了炼油厂这个庞大的个人客户群,而没有站在具体客户群特点的角度进行考虑。炼油厂这个地方,地处济南东部郊区,跟市中心有一定的间隔性。而炼油厂附近并没没有我们银行的营业网点,即使是自动柜员机因为没有。虽然我极力给大家讲解我们可以使用任何一台atm,但是存款等的不方便,还是无法另炼油厂居民接受我们的卡。他们说:\"银行看一大堆了,都没用。\"的确,如果办出去的卡用不到,在我们银行的角度也是不愿意看到的。所以说,宣传地点应该选择营业网点便利可达的地方。

实习总结：

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感觉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。

“千里之行，始于足下”，这近一个月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。

实习中有苦有甜，平坦的大道上多个门槛是种挑战也是一种机遇，这个门槛也许是障碍也许是通向另一个世界的门票。当我实习结束的时候，再回首那绿色的麦穗的时候，看到那热情洋溢的一张张笑脸的时候，我知道银行里还有好多好多要学的!

**大学生写生实训总结篇十二**

作为一名即将毕业的大学生，我实习的目的很明确，就是获取工作经验，将理论与实际工作相结合，所以第一天我就下定决心要好好干。走进公司的那一时刻，我就感受到那种很强烈的工作氛围，无论是从墙上张贴的图片和标语以及各种报表和数据，都给我很大的新意，我想这也许就是我想要的生活，一种不断挑战自我，实现自我的工作。

由于刚刚从学校来到公司，作为一名新人，尽快熟悉岗位职责和业务流程是十分必要的，在这里我感受到自己的不足。因为学校学的是书本的知识，只是停留在理论上，但在平时的工作中，理论有时候是用不上的，所以处理好这样的转变是关键。

经过九天的实习，渐渐地我对公司运输生产的整个操作流程有了一个较完整的了解，尽管岗位职能与所学专业仍有较大的差距。通过实习，我拓宽了自己的知识面，现把学习体会总结如下：

此次毕业实习，我领悟了 “理论与实践的结合才是硬道理”，掌握了运用所学知识解决处理实际问题的方法和技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径，积累了处理有关人际关系问题的经验方法，同时我体验到了社会工作的艰苦性。实习中也暴露出自己的很多缺点和不足，我想这对我以后的工作和发展都是有较大限制的。人们常说，大学是个象牙塔。确实，学校与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着巨大的差异。从校园走向社会，在这个转换的过程中，人的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整。所以，不要老抱怨公司不愿招聘应届毕业生，有时候也得找找自己身上的问题。而这次实习提供了这样一个机会，让我接触到真实的职场，有了实习的经验，以后毕业工作时就可以更快、更好地融入新的环境，完成学生向职场人士的转变。

在实习的那段时间，也让我体会到从工作中再拾起书本的困难性。每天较早就要上班工作，晚上按时下班回家，深感疲惫，很难再有精力静下心来看书。这让我更加珍惜在学校的时光。

实习工作已经划上了句号，但留在心中的回忆与感受却是久久难以忘怀的。在这九天中，我紧张过，努力过，开心过，醒悟过，自信过。这些从未有过的经历让我进步，成长了许多，学到了一些在学校未曾学过的东西。接下来需要做的就是调整心态，踏实勤奋地进入到自己的下一个角色，做好自己的阶段规划，树立远大的理想，并为之努力奋斗。

**大学生写生实训总结篇十三**

时间飞逝，3个多月的实习时间就这么过去了，我在实习过程中尽量把他做到完美，人生就是经历着风风雨雨，在风雨中倒下去，然后站起来的时候，那时的彩虹最美丽!人生的每一步旅途中，总有着一道无形的栏杆，每一次跨越需要很多的勇气，也不是每一次跨越都能够成功，失败是不可避免的，主要的\'是要敢于承认失败，面对失败，努力去做，解决它，有这个决心，我想人生会成功的，至少可以无憾!

实习是学生进入社会的基石，只有通过实习，我们才能更加深入得接触社会，了解社会所需的人才和对我们毕业生的要求。

黄岩百货有限公司的前身是黄岩百货公司，创建于1951年，原先是一家国营企业。20\_\_年改制为黄岩百货有限公司，主要经营黄金珠宝、家用电器、日化洗涤、百货、床上用品、棉织品、服装、皮鞋、箱包、手机、副食品、生鲜食品等。公司新的领导班子成立后，在董事长兼总经理张建国的带领下，团结奋斗，不断创新，恪守诚信，坚持以“顾客至上，信誉第一”的企业宗旨，倡导“顾客永远是对的”经营理念，通过建立规范、灵活的法人治理结构和现代企业制度，完善经营组织机构，组织灵活高效的经营管理团队，以及建立良好的经营激励机制、约束机制和经营风险管理，使市场竞争能力不断加强。近3年来，公司销售收入分别取得了1.19亿元、1.41亿元、1.73亿元的好业绩，先后荣获“浙江省消费者信得过单位”、“台州市首批市级文明服务示范点”和“台州市十大名店”等荣誉称号。

此次在黄岩百货公司实习，我是会计部职员，负责现金、支票、发票的保管工作，对库存现金要严格按限额留用，不得肆意超出限额。妥善保管现金、支票、发票，不得丢失。现金要日清月结，按日逐笔记录现金日记帐，并按日核对库存现金。现实中，我在公司的主要岗位是一些帐务的核查，因此主要实习科目应收应付帐款的核算，也涉及一些其他对外投资科目。

我希望我的实习工作能给我的实习带来较大的收益。

时间过得真快，转眼实习的第二周又快要结束了，因为刚进公司的缘故，一些重要的事情我都没有涉及，但是我并没有灰心，也没有觉得大材小用。我坚信“天生我材必有用”的金玉良言，我想只有从最基本的开始干起，一点一滴地积累，做好我负责的每一件小事，让领导和同事放心，将来才能成就一番大事业。“不积跬步，无以致千里”，“江海不拒细流，方能成其大”“一屋不扫，何以扫天下?”说的就是这个道理。

早上，我基本能保证提前到公司，在开始工作的前一段时间，帮老师的桌子收拾一下，打扫一下办公室，这对身为一个男生的我来说真的有些不可思议，但是能让办公司的同事们工作得更舒适，心情更愉快，也能多教我一些东西啊。这周我主要负责接听客户的来电，订餐，购买办公用品，兑换零钱，收发快递，记录一些小额的开支，保管一些零钱等等。虽然工作内容没有太大变化，但工作效率却比以前提高了不少，带我的老师傅也教了我一些新的东西，比如去银行要填哪些单子

，填写的规范等等，但并没有让我实际操作，话说下周应该可以带我跑跑银行了。

这一周基本是在忙碌和琐碎中度过的，不过虽然是一些琐碎的小事，却和学校里一直和书打交道很不一样，我感觉有一种新鲜感，每一件小事都需要我亲历亲为，通过付出自己的劳动换来的成果很有价值，也很值得。只有理论和实践相结合了，所学来的知识才不是纸上谈兵。我相信下一周我会过得更充实，也更有意义。

在慢慢的学习与进步中，我的实习周期也已经一个月了。在这一周里，我收获颇丰，不但把以前所干的事情干得越来越好，越来越熟练，和同事之间的关系也相处的越来越融洽了，另外，带我的高老师还带着我跑了银行，教我支票的填写规范，现金日记账，银行日记账的登记方式，填错后如何更正等等。虽然这些大学里的老师都有教过我们，但经过高老师边讲解边操作给我看之后，我掌握的更好，理解得更深刻了。

首先我在老师傅的入门式的讲解下完成了50道分录。接下来，就是登记帐簿了，开始的50道分录只是我们学校的小题目，那么这一阶段顿时让我傻了眼，不是自己不会，而是那些烦琐的工作，实在让人着急。要根据凭证一笔一笔登记不同的帐簿，练习做会计凭证，根据会计凭证登总帐，明细帐，科目汇总表，现金出纳日记帐，银行存款(借款)日记帐，总帐余额试算表，资产负债表，利润表。这些什么总帐、明细分类帐、三栏式等等一系列帐，真是着急。看着这么一厚搭凭证，苦的还在后边，尤其在写数字时，写错一个，就要整张纸作废，于是我先用铅笔填写，这样可以用橡皮擦掉。

这一周开始，我慢慢开始接触了一些真正意义上的会计知识，并将其转化到时间中去。我接触了现金日记账，银行日积账以及红字更正法的实际操作，但都是老师傅在做，我在旁边慢慢地学。下周老师傅说会让我实际操作。这周我还帮公司收发了很多快递，由于我及时地联系快递，正确地填写单子，为公司提高了办事效率，也受到了公司同事的赞许。虽然每天忙忙碌碌却很开心。大家各忙各的，互相合作，每一个都是不可缺少的，各司其职，各尽其责，相处得也很融洽，我觉得很有收获。

上一周的时间，老师傅主要是指导了我如何登记现金日记账，如何登记银行日记账，如何填写支票，填错后如何改正等等。这周老师傅说要让我单独操作，她发现问题的时候再给我指正，她问我有没有问题，我虽然心里有点虚，但还是拍拍胸脯说没问题，要知道身为大学生，要有一种钻研的精神。

现金日记账，银行日记账虽然看似简单，但真正操作起来还是遇到了不少麻烦。比如要注意借方，贷方的登记方向，要注意“0”的个数，要注意小数点的位数等等。刚开始的时候，我由于不熟练，经常填错小数位，所以借方，贷方一直不平，我只好用红字更正法，但有时候红字更正法更正的次数太多，已经无法继续做账了，只好重做一张。这不仅是考验我们的耐心，更是需要我们的细心。另外，做这些帐，首先要分清哪些业务该登那些帐簿，稍微疏忽，一帐帐页就报废了，不仅浪费纸张，还浪费我的感情和精力。

还有，最后结帐时要一笔一笔计算每个类型的结果，一大堆数字加加减减，虽然有计算机，但是还是要放点脑子进去的，不然一点的差错到最后合算的时候，真是做的头大!刚开始我们做这个的时候,我都比较盲目,只是负责人说了一下,我们就开始进行编了在这个过程之种我们吃了许多的苦,有时候下班后的三四小时我们还在加班,可最后做出的作品还是不正确,后来在老师傅的教导之下，顺着他的思路走，不看不知道，一看吓了我一大跳，原来一开始一点点的错误，就让我在后面的总结的时候出了错也找不出来。

还好有老师傅在旁边耐心地指导我，不断地指正我的错误，我很感谢她。这几周我都是在处理一些琐事中度过的，过得比较顺利，但这一周我就有点头大了，让我实际操作还是会出现很多问题，看来理论和实际是有差距的，我决定以后要多加操练，这样才能提高工作效率。

在黄岩这个地方讲究习俗的很多。今天是26日，就是所谓的小年，而离春节就快了，当然我们公司也要有过节的气氛。

因此公司里也需要布置一番，买一些春联，灯笼之类的东西增加节日气氛，这就免不了要从公司的备用金里取出一部分钱，由于已经在公司一段时间了，一些小额的现金是由我来保管的，所以购置装饰品的钱就是我来登记并把钱给了另一个同事让他买了拿单据回来报销。对于给出的钱，我都数两遍，确保无误，同事拿回的单据我也会核对，确保准确无误。

当然我还是像刚来的时候坚持早上早点去公司，先扫一下办公室，再帮同事的办公室收拾一下，我知道任何事情都是贵在坚持，虎头蛇尾的话，不仅会给公司留下不好的印象，而且也会给学校造成不好的影响，连累了学校的声誉。所以，我每时每刻都要严格要求自己，为了给自己争气，也为了维护学校的声誉。

从那天起，我养成了一个习惯，每天早上对同事们的问候，让我用真心去交流情感，因为生活中总有一些事情是被我们所疏忽掉的，比如同事之间的友谊。你的一句问候，一个微笑都可以让彼此之间拉近距离。

我是国际金融专业出来的，对于会计我们也在以前的课程中有所了解，什么基础会计之类的，我总以为自己的会计理论知识扎实较强，正如所有工作一样，掌握了规律，照芦葫画瓢准没错，那么，当一名出色的会计人员，应该没问题了。经过三个月的实习时间，现在才发现会计其实更讲究的是它的实际操作性和实践性。离开操作和实践，其它一切都为零!会计就是做账。另外，我尽量让自己更快地去适应环境，更快地融入这个大集体中，因为只有和上司、同事都处理好关系，才能有利于自己工作的展开。

**大学生写生实训总结篇十四**

实习目的：

选择身边的企业单位为对象，联系课上所学理论，采用实地考察跟踪其物流全过程的方法，对垫江物流业发展现状进行初步了解。培养实际调研能力，尝试检验所学知识，并从实际中进一步学习了解物流的内涵与外延。 实习方式：

采用实地调研的方式，具体采用了面对面的访谈了解、过程跟踪调查和侧面行为观察的方式。出动全组成员合理分工，每人负责不同侧面的内容，协同合作，调查后集体讨论分析，并总结出实习报告。

实习时间：20xx年11月2日—11月12日

实习地点：重庆市垫江县

实习步骤：

一、前期准备工作

1、11月2日下午2：00在中色物流公司报道。

2、11月3日上午10：00在中色物流公司，听取物流管理的意见，并拟定实习方式、调查对象。

3、11月4日下午通过登录网站、查阅报纸、杂志等方式寻找调查对象，并争取专业物流公司或单位的支持和协助。到系办公室开介绍信。

4、准备数码相机、笔记本等实习所需物品。

二、开展实习活动

1、11月6日，走访垫江县物流行业。

2、11月7日，参观、调查申通物流公司。

3、11月9日，走访垫江县圆通物流部门。

三、后期总结工作

11月11日—12日收集并整理资料，对物流情况分析并定稿。 实习内容：

(一)实习准备工作

11月4日下午2：00我在明确了这次实习的目的、方法及注意事项后。从摄影、记录、财务、安全保障、撰稿方面进行了详细的部署，确定了实习方式、调查对象，并拟定实习计划。

(二)走访调查物流部门

11月5日下午我开始寻找调查对象，通过登录网站、查阅报纸、杂志等方式寻找专业物流公司，在垫江物流网上我们搜到几家物流公司，但当我们致电争取公司支持和协助时，却一次次遭到拒绝和打击。其中有的公司很干脆：没时间接待;有的单位老总出差，没人可以做主接待我们;有的要申请总经理的同意，可是就没了答复;还有的是我千辛万苦找到一家老总的手机号码，可是总也打不进去。总之，他们有足够的理由将我们拒之门外。功夫不负有心人，经过不断地询问，我们与重庆垫江物流行业的管理员取得了联系，并顺利争取到走访该物流的机会。

(三)实地调查情况

11月6日上午8：45分，我来到了垫江申通物流部门，这是我本次实习的第一站。当我讲明了这次走访的目的后，便开始了这次人物访谈。首先该站管理

员向我讲述了其物流管理的历程。随着市场经济的迅速发展、社会化大生产特别是工业化初步实现。使得产品极大的丰富，产品的大量交换、运输与仓储成为必然。各种各样物资的流动与日俱增，越来越受到人们的关注。垫江县政府认识到作为新的经济增长点的现代物流业必然成为垫江经济发展的基础产业。要充分发挥其区位优势。潜在无限的商机，县内外商贾云集，纷纷把目光注视在垫江这片红土地上。县政府果断提出自己的发展思路和战略构想。并投入大量资金建设好县内、外1小时经济圈。栽好梧桐树、引来金凤凰。短短几年时间垫江经济发生了翻天覆地的变化。垫江物流业也正是在这样的环境下应运而生。

政府对物流业发展的高度重视，对该协会成立给予了大力支持，同时五家从事物流行业的公司是该协会的发起单位。县领导对垫江的物流现状进行了分析，他指出垫江县的物流业还处在一个低层次的发展阶段，与其他地区相比相对滞后，目前物流业发展停留在仓储和运输两大方面。但是其发展速度极快。随着一些民营企业的兴起，政府调控下的招商引资，市内从事物流业的公司企业大体可分为三大类：国有企业、中外合资企业。县领导还提出：在国家“”规划和国家计划与发展委员会文件中了解到，重庆将投资发展物流业，其中垫江县就占了一个较重的地位，可见政策的倾斜和对垫江县物流业发展的高度重视。因此，垫江物流业的市场之广，发展潜力之大，就业前景之阔。

11月8日上午，我有幸走访了一家物流货运部。大约在9：00中，我来到鼎峰小区116号，这是一家规模较大的货运站，由于老板出差，接待我的是两位业务主管，王先生首先向我介绍了货运部的基本状况：该托运部是在构建社会“大物流”的市场背景下，配合垫江县整合垫江物流资源，打造完整物流产链的要求下组建的，是目前为止规模较大一家企业。投资雄厚以及投资规模的超前宏伟、在垫江县物流业拥有战略优势资源;并在县内同行业软、硬件业务操作能力的绝对优势,凸映出垫江县内规模最大、实力最强、具有国际先进物流理念的现代化物流企业,这一切构成了交远物流强大的后盾。

主管王先生还提到他们公司正在投资建设垫江物流中心(b型)，该项目将分两期建成，总投资达几百万元人民币，具备较强的办事能力，可为企业提供便利的交通运输条件，并承担起垫江及周边地区运输的业务。其一期工程建设用地面积为100多亩，投资额为200多万元人民币，主要建设综合办公大楼以及3000平方米标准仓库、1000平方米查验熏蒸仓库、600平方米重箱堆场、1500平方米空箱堆场等基础设施;二期工程建设用地面积为100亩，投资额100多万元人民币，主要建设物流分拨、配送中心、零配件采购中心、物流增值服务加工中心等。与此同时，该中心目前正在着手与重庆集装箱码头航运物流信息、铁海联运物流信息、垫江进出口物流服务区有机结合起来，建成县内目前最大的商品货物集散中心，从而大大提高垫江县的物流综合服务能力。

11月9日下午，我又走访了垫江圆通物流部，其主要管理员先介绍了总公司的发展状况：该公司是垫江具物流规模较大的一家企业，具有一定经济实力。本部分别开发建成了商储大厦和建材批发市场，商储大厦主楼十二层，拥有高、中档标准间、套间客房等近二百间，并设有商务中心、大小多功能厅、停车场等，是一座集住宿、餐饮、旅游服务为一体的功能齐全的综合型大厦，建材批发市场占地面积5000平方米，店面20余个，经营的建材有墙地砖、卫生洁具、石板材、水暖器材、陶瓷、木质地板、防盗门等十几大类，最高年销售收入达7000多万元。

接着，管理还特别提到了目前物流市场上存在的问题，比如那些货运部、信息部等，没有合法的经营执照和许可证，就打着“物流”的招牌经营配载业务，一间屋子、一台电脑和几张桌椅就组成了“某某物流公司”，他们的操作不够专业也很不规范，这些店面的存在严重制约了物流业的发展。他们希望政府应及时制定法律法规或政策去规范、整合、管理。我们还从主管那里了解到贵公司的机构设置和今后的发展思路。我围绕“物流外包、业务操作、人才招聘”等方面提了问题，他们都实事求是的做了回答和解释。他的知识渊博、谈吐风趣，让我们受益非浅、感受颇深。最后我参观了该公司的建材市场和物流中心。

(四)实习调查感想

经过一周多的实习，我收获了很多。走出美丽的象牙塔，感受外面的世界，才真正体会到社会竞争的现实性和残酷性。曾经的我们如井底蛙、笼中鸟，丝毫感受不到社会工作的复杂与艰辛。在大学校园里有的同学还过着空虚、无聊的生活，现在想想真不应该。我们学到的知识好少。没有实际操作经验和技能，书本上的理论和知识与现实有很大的差距，我们应该清楚地认识到物流业虽是一个新兴产业，具有很大的发展空间和市场潜力，就业前景非常可观。但是，它又是一种艰辛的行业，社会上需求更多的是实际操作人员，而管理层人才往往需求较少。因此，在大学期间我们除了应具备扎实的专业知识外，还应该培养吃苦耐劳、团结协作的精神，这对我们今后就业、择业非常有帮助。志当存高远，事应求卓越。前途是光明的，道路是曲折的。所以，再也不要觉得无事可做了，其实我们的路很长，道很远。

**大学生写生实训总结篇十五**

时光匆匆,转眼实习已经快半年了，回顾其中的点点滴滴,让我亲身体验到社会真的是一所大学，工作中既有成功后的欣喜和激动,也有挫败后的失落和无奈。在师傅们的谆谆教导下,我在收获业务技能的同时,内心也经历着微妙的成长。

因为机缘巧合，我很顺利的进入了一家玩具公司，成为一名行政人事文员。我的工作主要包括处理每天的考勤、接待求职员工并进行解说，及员工入职、请假、辞职手续的办理、 人事档案的整理、保管、用工合同的签订等。在工作的过程中，既有收获的喜悦，也有失败的遗憾。

由于我是新来的人员，所以我刚开始的工作并不忙，没有感觉到很累。前几天就是整理一些简单的资料，填写一些劳动合同。刚步入工作岗位，才发现自己有很多都不懂的地方，于是我就向我同一个办公室的女孩学习一些办公知识，她是一位老员工，工作的时间比较久，所以她对公司里的事情都比较了解。作为行政人事文员，所做的事情比较琐碎繁杂，指导我的同事教我，做事情要分主次、有条理，有耐心。说着容易，做着难。每天要处理考勤、办理入职和辞职人员的手续、填写用工合同、整理废旧纸张再利用等，手头有多件事情需要完成。当然这时候就要将重要的事情放在首位，把所有事情的主次顺序排好，这样就不会乱。一段时间之后我对工作上的事情逐渐熟悉起来，我从处理考勤开始。虽然看似一个简单的动作就能处理完整的流程,但实际操作起来却并不是行云流水般流畅的,这其中所抱露的细节问题也决不是可以草草了之的。每天面对着考勤里面那么多的数字，需要一个一个检查，眼睛是很容易看花的，一不小就会漏查的。刚开始

处理考勤经常出错，然后也会被领导批评，感觉做的很吃力，心情自然也不会高兴，但是渐渐的在同事的帮助和指导下，随着自己熟练程度的增加,我已经慢慢从常犯错,减轻到少犯错,犯小错,并争取不犯错。错误减少了,领导也不会再批评了，从中也得出了自己的心得，做起事情来也没那么大的压力了，心情也就轻松多了。正如我们领导说的:\"做考勤需要的不是超凡的智力,而是一份细心和耐心。\"确实如此,处理考勤的工作是一项看似简单但精密度很高的工作,它需要的是更多的耐心和细心，所以我一直都在培养自己这方面的能力。我把每次犯错都做为对自己的一次警示,更是做为自己迈向成功的一道道关卡,人生不拒绝犯错,重要的是看待错误的正确态度和之后的自省。正好最近公司快要验厂了，要做的事情很多。要“分主次，有条理”是做好事情的关键，我时刻牢记着这句话。

我的工作关键是要细心，还有学习对人怎么说话、态度及其处事。特别是在公共场合时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么不应该说要心中有数。由于经验少，我现在这方面还有欠缺。有时难免会出现一些我处理不好

的事情，然后那个教我的同事或是主管就会帮忙解决。看到他们处理事情的方

法我才明白只有经历的多了，磨练的多了才会有经验。

我现在上班近五个月了，在这几个多月中，有时心情不好的时候就会想辞职不做了，想着在校做一名学生是多么的好啊，为什么要来工作要来受别人的气，也许我是刚开始工作，有时受不了领导给的“气”，加上厂里又在验厂压力又大，所以 自己心里很不舒服，就想辞职再重新换个工作得了。但静下心来仔细想想，再换个工作也是的，在别人手底下工作不都是这样么?刚开始，就应该踏踏实实的干好自己的工作，毕竟又没有工作经验，现在有机会就要从各方面锻炼自己，不然以后干什么都会干不好的先就业，后择业。我现在要好好锻炼自己。再好好学习，之后相信自己通过努力一定会找个好工作来回报父母及其所有的老师的。别的没有什么奢求的，现在当然是把磨练自己放在第一位。在这几个月中，我学到了一些在学校学不到的东西，即使都明白的事，可是刚开始有时还做不好。但静心一想我们早晚要工作，早晚要步入社会，早晚要面对这些避免不了的事。

**大学生写生实训总结篇十六**

这个假期我在xx市政协进行了实习，我的收获很多。作为一名大三的学生，每一次的实习机会对我们都是非常重要的。我很珍惜这次去政府部门的实习机会。

在政府部门里面，作为一个实习生，要想得到政府工作人员的认同，就必须热情。待人接物都要热情，看到政府的工作人员，主动上前打招呼;提前来到办公室，打扫卫生和打开水;看到工作人员在忙的时候主动上前帮忙。

在实习期间，我见到政府的工作人员，不管认识的还是不认识的，不管是领导还是扫地的阿姨，都会主动打 招呼。有一个管钥匙的阿姨，因为我每次见到她，都主动上前叫她阿姨，所以她给我帮了一些忙。有几次我比主任早来了，阿姨看我来了，还没开门都会帮我开门;还有时候主任提前走了，需要钥匙关门，还没到下班的时候，阿姨就会来帮我关门;政协开会一般都会有水果的，每次都有剩的，阿姨就 会拿一些到我那里给我吃。因为我的热情不仅让我得到政府工作人员的好感，也给我的实习活动带来 很多的便利。做为一个实习生，到了政府部门一定要虚心学习，因为要学的有很多很多。开始来到政协里面整天都是看文章，我就认为政府部门的工作太简单了，后来发现是错了，其实还有好多东西要学。

来到政府部门，作为一名实习，一定要真诚的对待自己的领导，不要急功近利，这样才能赢得领导和工作人员的信任。每天我都会很早来到办公室，打扫清洁和打开水，等王主任来后，帮王主任把水杯倒上开水，问问王主任今天有什么事做。我们部门比较闲， 一有时间王主任就会和我聊天，问我的学习、生活、工作。起初来到政府机构实习的时候，认为政府的工作是轻松的，只要坐在办公室里，看看报纸、喝喝茶，最多开开会、吃吃饭，但是看似简单的工作，要做好也是不容易的。

开会是政府部门的日常工作了，我在实习期间就参加了3 次政协组织的会议，虽然都只是做一些服务工作，但还是成长不少。第一次王主任说 要我参加会议，我还有点紧张，在学校也参加和组织过会议，但是毕竟在政府开 会是头一回。首先座位的问题，在政府开会，一定会按照领导等级高低，从对着 门的上座向两边散开，我带领导去会议室的时候，就要先搞清楚他应该坐在那里; 其次是倒茶，一般会议会进行2 个小时，每半个小时就要倒一圈，同时要注意领 导们的茶杯，如果大部分的领导都喝的差不多了，也就要上去倒了。同时倒茶的 顺序也是很讲究的，要从最高的领导开始倒，然后按等级高低依次倒;最后也是 最重要的，做会议记录，他们开会都是用武汉话说的，起初我还有些听不懂，后来就还好了。做会议记录一定要学会抓住重点，如果每个人说的话都记住的话，就麻烦了也不可能，我开始写的也是一点逻辑和思路都没有，经过几次锻炼后， 就基本能抓住重点了。

在政府里面学习，还有一个主要的工作，就是公文写作，我在实习期间完成 了 3 篇简报和一篇倡议书。原本以为都大学快毕业了，这政府的写作工作应该没 问题的，可是到做的时候才发现，自己写的东西和政府部门要求的完全不合。我 们在大学里，写文章一般都喜欢从自己的角度出发，谈自己的认识和看法，但是 政府的文章一般都是要反映实际情况，比如说简报，就是要把一次座谈或者调研 会的内容做一下总结，所以切忌加入自己的想法和思维;政府的文章对措辞相当严格，要求字斟句酌，不能有任何差错，因为要给领导看的， 比如有一次写简报，给汪科长看，改了3 次，还要交给王主任看，又改了3 次，一个简报写了将近一 周;政府文章行政色彩很重，每次写简报，重要领导的讲话，就要写进去，其他 的就不用了，而且比重、先后也要按行政级别来区分，有时候一个重要领导可能没说话，或者没有对此次会议有建设性意义的讲话，但也要把他的名字在简报中提一下。这些也许没什么道理，但是要在政府机关机关里面工作是一定要懂的，不然一定会吃亏。

假期实习对我的成长有着很大的帮助，作为马上要走出大学校园的大学生，需要的不是书本的知识，而是社会的磨练。这一个月作为我们这些大学生走出大 学的第一课，不管是考研的、还是找工作的，都有长足的影响。了解了社会到底 是怎么样的;知道了该怎么样与社会上的人交往。

**大学生写生实训总结篇十七**

炎炎夏日，我迎来了大学生活的第一个暑假。转眼间大学生活已经一年了，会计专业知识也已经学习了一些，可是任然缺乏实践，为了丰富自己的阅历，适应社会，也为了响应学校关于大学生暑期社会实践的号召，所以决定在暑假到我村的村委会进行会计实习，以弥补处于象牙塔中的不足。实习是每一个学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多课堂上根本学不到的东西，也打开了视野，增长了见识，为我们以后走向社会打下了坚实的基础。而会计是对具体事务进行计算、记录、收集他们的有关数据资料，通过加工处理转化成用户决策有用的财务信息。

会计作为一门应用性的学科、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。会计在提高经济在经济企业的经营管理中起着重要的作用，其发展动力来自两个方面：一是社会经济环境的变化;二是会计信息使用者需求的变化。前者是根本的动力，它决定了对会计信息数量和质量的要求。学好会计工作不仅要学会书本里的各种会计知识，而且要认真积极的参与各种会计实习的机会，让理论和实践有机会结合在一起，只有这样才能成为一名高质量的会计专业人才。从7月10日到7月25日，虽然是短短的十五天，我学到了不少课本里学不到的知识。我进一步了解了财务的使用和会计处理的流程，并做了一些简单的会计凭证。我实习的地方是我村的村委会，财务往来相对较少，但我认真的向会计请教各种账目的处理，认真学习了会计流程，真正从课本走到了现实。实习期间我努力将自己在学校里学到的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合。

在实践期间我遵守了工作纪律，不迟到，不早退。刚到会计室，我先看了他们以往所制的会计凭证和附录在会计凭证上的原始凭证，由于以前在学校学过会计凭证，借贷等知识，所以对会计凭证并不陌生。我首先根据会计的指导审核原始凭证，根据原始凭证所必须的要素认认真真审核了原始凭证，我也对一些银行账单发票联等有了真正的接触，不同于课本上或者老师课件上的认识。熟悉了原始凭证后，我又跟着会计师傅填制记账凭证。会计师傅首先根据原始凭证填制记账凭证演示了一遍，使我有了初步映像之后，我又在会计师傅的指导下认真的填写了下一个。尽管学校里讲过一些基本细节，但是在实际编制的时候还是频频出错。会计师傅告诉我说，会计是一门很严谨的工作，一定要认真对待，虽然是实习也要认真，争取少犯错误，这对将来也有莫大好处。于是我暗下决心，以后一定要认真对待。

制好了记账凭证就进入记账程序了，虽说记账看上去很简单，可是忙的时候重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的。应为一出错是不能随便用笔涂了或是用橡皮擦了就完事了的。每一个步骤会计制度都有严格的要求。例如，写错数字就要用红笔划线法划横线，再盖上负责人的章，才能作废。而且写错要在摘要栏注明，则可以用蓝笔划线更正，并在旁边写上正确摘要。平常我们写字总觉得写中正点好看，可是摘要却不行，一定要靠左写起不能空格，这样是为了防止摘要栏被人任意篡改。字迹一定要清晰清秀，按格填写，不能写的东倒西歪。并且记账时要清楚每一个明细分录和总账名称，不乱写乱造。后来，会计师傅给我做了详细的讲解后，就开始叫我尝试一下。由于会计师傅在身边指导，我顿时来了信心。但我也不敢马虎，这并不是在学校的做作业或是考试时出错就扣分而已，这是关乎一个村的账务，一个村的财务管理。我放下杂念，全心投入其中，虽有些小失误但是总体上还是完成的相当好。所有的帐都记号以后，接下来就该结账。每一帐页就要结一次，每个月也要结一次，所谓月清月结就是这个意思。结账最麻烦的就是结算期间费用和税费。我帮着会计师傅结账，可是不一会儿我就被各种各样的数字搞的头昏脑胀，也开始频频出错。可会计师费却是得心应手，我想这是耐心还有熟练的关系吧。

虽然我现在只是对报表有了初步的了解，还不能够单独编制报表，但是在会计师傅编制会计报表的时候，我尽可能的多看多问，渐渐地我对会计报表有了很深刻的认识。我相信这是学习课本所不能得到的，我对实习又有了新的感慨。我们的教育应该与社会实践更多的结合起来，采用理论与实践的办学模式，做到课堂教育与社会实践的关系，暑期实践与平时实践的关系，社会实践的广度与深度的关系，分别通过课堂、社会实践吧我们所学的知识和运用结合起来，才能更完全的掌握。“千里之行，始于足下”，这十五天短暂而又充实的实践，对我走向社会起到了非常重要的作用。对我将来走上工作岗位也有很大的帮助。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，苦累交加，让我感到非常难过。一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么的少，这是才再次领悟到“学无止境”的含义。

通过十五天的实践，对于各个会计科目有了更加深刻而全面的了解，从根据原始凭证填制记账凭证，到根据记账凭证登记总账，现金账，银行帐，到最后编制财务报表，都使我能够脱离课本的束缚，亲自去体验。除了编制各种凭证外，还初步大概的了解到每一种记账凭证的样式及用途。整个过程大概了解后还需要结合课本慢慢的消化吸收，认真总结，才能真正明白会计的职业，在将来工作后才能做到学以致用。当然，我们在学校时，应该努力学习与本专业相关的各种知识，有了这些基本知识做后盾，要想适时的学习有关知识也是信手拈来。但是互联网的使用和发展，使我们明白了资讯的重要，我们应该关注各种信息的发布，如若不然，又怎么能适应这瞬息万变的社会，又怎么会洞悉会计的最新发展动向。

**大学生写生实训总结篇十八**

编辑部的工作者闷每天都要争分夺秒地修改、编辑，还要经常加班，有时每天只能睡四、五个小时。但我从来没从他们的脸上看到疲惫和厌烦，他们总是精神饱满地投身于自己的工作中。我想，正是这份对工作的激情支持着他们。如果没有激情，他们不可能为此付出如此巨大的精力。

激情让我们对工作充满热情，愿意为共同的目标而奋斗;耐心又让我们细致地对待工作，力求做好每个细节;细心让我们严把每一份稿件，做到精益求精。

编辑部的工作既繁琐又枯燥无味，无论严寒酷暑，他们都得静下心来慢慢地阅读稿件。如果没有耐心，他们不可能坐在办公室不厌其烦地工作着。细心同样很重要，因为这关系到新闻播出效果的好坏。哪怕一个字，一个小小的标点符号，都会影响到新闻播出的质量。所以，即便他们再累也得提起精神，仔细检查，宁可多看几遍，也不愿意放过一个错误。如果细心。他们不可能做出如此高质量的新闻节目。

在编辑部工作也有很闲的时候。没稿件的时候，编辑们都会看看杂志和报纸打发时间，或是聊聊天，说说笑。而此时，我总会很自觉的地抓紧时间多看看些新闻编辑的书记或是拿出之前改好的稿件，学习和总结一些常见的稿件错误。

总之，编辑部是一个既充满欢乐气氛又可以学习和拓展知识面的地方。

实习让我收获了很多，无论是理论上的知识，还是实际生活中的知识，这些知识都让我受益非浅。我认识到在学校学好本专业知识的同时，还应该多参加些社会实践，拓展自己知识面，提高自己的综合素质，不断学习，多思考，多练习，多听多看。同时要学会与人相处和沟通，处理好人际关系。

任何事情都要对自己有信心。相信在我们的努力下,“有志者事竟成”。

**大学生写生实训总结篇十九**

作为一名即将毕业的大学生，我实习的目的很明确，就是获取工作经验，将理论与实际工作相结合，所以第一天我就下定决心要好好干。走进公司的那一时刻，我就感受到那种很强烈的工作氛围，无论是从墙上张贴的图片和标语以及各种报表和数据，都给我很大的新意，我想这也许就是我想要的生活，一种不断挑战自我，实现自我的工作。

由于刚刚从学校来到公司，作为一名新人，尽快熟悉岗位职责和业务流程是十分必要的，在这里我感受到自己的不足。因为学校学的是书本的知识，只是停留在理论上，但在平时的工作中，理论有时候是用不上的，所以处理好这样的转变是关键。

经过九天的实习，渐渐地我对公司运输生产的整个操作流程有了一个较完整的了解，尽管岗位职能与所学专业仍有较大的差距。通过实习，我拓宽了自己的知识面，现把学习体会总结如下：

此次毕业实习，我领悟了 “理论与实践的结合才是硬道理”，掌握了运用所学知识解决处理实际问题的方法和技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径，积累了处理有关人际关系问题的经验方法，同时我体验到了社会工作的艰苦性。实习中也暴露出自己的很多缺点和不足，我想这对我以后的工作和发展都是有较大限制的。人们常说，大学是个象牙塔。确实，学校与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着巨大的差异。从校园走向社会，在这个转换的过程中，人的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整。所以，不要老抱怨公司不愿招聘应届毕业生，有时候也得找找自己身上的问题。而这次实习提供了这样一个机会，让我接触到真实的职场，有了实习的经验，以后毕业工作时就可以更快、更好地融入新的环境，完成学生向职场人士的转变。

在实习的那段时间，也让我体会到从工作中再拾起书本的困难性。每天较早就要上班工作，晚上按时下班回家，深感疲惫，很难再有精力静下心来看书。这让我更加珍惜在学校的时光。

实习工作已经划上了句号，但留在心中的回忆与感受却是久久难以忘怀的。在这九天中，我紧张过，努力过，开心过，醒悟过，自信过。这些从未有过的经历让我进步，成长了许多，学到了一些在学校未曾学过的东西。接下来需要做的就是调整心态，踏实勤奋地进入到自己的下一个角色，做好自己的阶段规划，树立远大的理想，并为之努力奋斗。

**大学生实习工作收获总结范文三**

作为一名即将步入大三的学生，抱着锻炼自己，服务社会的愿望，我参加了学校组织去西安食品有限公司实习，经过两个多月的实习，让我学会了不少，同时让我深刻体会到父母赚钱的辛苦，现将这两个多月实习的新的体会总结如下：

一、 实习内容：

在实习期间，我在公司人事行政部里担任一名简单的管理人员，人事行政部总体上负责公司的日常行政，进行人力资源管理。具体包括人才的招聘考核录用;设置激励薪酬和培训制度;完善和执行新员工的试用培训工作;负责员工考勤考核工作;对公司重要档案资料进行管理;维持公司日常运行秩序。在xx公司的实习阶段中，实习的主要工作：1，做好部分员工的日常行政和人力资源的基础，完成公司领导交办的各项工作任务的同时还要做好员工思想的安抚工作。2，做好员工与公司的交流，还要积极反映员工对公司提出的意见。3，在实习的同时我还担任本班团支书一职，随时随刻注意本班及本校同学的一系列状况，如有不适者及时向公司反映并要求其批假休息。4，通过岗位分析与设置，做好每位同学的岗位确定工作，防止一些工作量太大不适应同学们的条件，及时找有关部门经理协调。6，为适应公司战略和员工个人发展需要及时配合公司对新员工的培训与分配，在培训规划与协调方面做了相应的工作。

二、实习感想：

当初刚到实习的公司时的情景还历历在目。在xx公司实习刚开始时，我面对的全是新面孔，心想：我被分到人事部了，接下来的两个多月就要和我的新同事共事了，不知道我们会否合作得来呢?很快，我的疑问已经解开了。我和那些老员工合作的非常愉快，虽然某些时候在沟通上出现小许问题，导致工作上出现错误。但是经过重新沟通后，问题很快就解决了。虽然我所实习的与我原本所学的专业不一致，但是让我体会到作为一名管理人员也是不容易的。

三、实习心得：

通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐的我喜欢上这份工作，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，新的想法，想说的很多，我总结下来主要有以下几点：多听、多看、多想、多做、少说。我到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，四多一少就是我的态度，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业没有必然的联系，刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做，终于在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。 少埋怨。有的人会觉得公司这里不好那里不好，同事也不好相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪，不但做不好工作，还增加了自己的压力，所以，我们应该少埋怨，要看到公司好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的有序进行。在工作过程中，我们会碰到很多问题，有的是我们懂得的，也有很多是我们不懂的，不懂的东西我们要虚心向老员工请教，我们应该虚心的接受。

四、总结：

在这两个多月的实习期间，我以一种特殊的方式在公司中实习。每天像一名正式员工一样，过着朝八晚六的生活。实习期间，我既能够实际参与工作，也能够和上上下下的人员沟通交流;既切身体会，又冷眼观察。通过这一段时间的实习，我了解到了一个公司从起步到发展壮大所经历的艰辛历程;看到了一个公司日常运作的一个基本模式;学习到了个人与公司同事之间保持怎样的关系最为有利;感受到了自己身上的许多优点和不足之处。

最后，我想一个人实习的目的无外乎两点：一个是感受公司，一个是认清自我。在这两个多月的实习期生活中，用心体会之后，我得到了自己该得到的。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找