# 最新大学生暑假实践总结200字 大学生暑假实践总结1000字(十六篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-10-16

*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。什么样的总结才是有效的呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希...*

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。什么样的总结才是有效的呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**大学生暑假实践总结200字 大学生暑假实践总结1000字篇一**

然后，我的社会实践从找工作开始。经过艰苦的求职，很多地方的招聘都要以工作经验为主。一听说没经验，就跟我说“好吧，回去等消息。如果你需要细节，我会让你知道的。”。很多年后，我终于找到了一家餐厅。老板让我做一个过菜的。第二天，我开始了我的暑期社会实践生活。刚开始的时候脑子极度不平衡。其实我只会端盘子。我以前在学校是学生会干部，有点社交能力。我的心理学徒有点失落。另外，食品部的领班是小学文化，他在告诉我该怎么做。心理上真的很不舒服。

但是人总要适应自己自下而上的环境，我一定要坚持。要让自己的工作在自己的环境中变得轻松，首先要尽快熟悉自己的工作环境。我工作的地方是一家两层楼的餐馆。酒店大堂在一楼，楼上有包间，厨房在二楼，送餐间也在厨房。所以你可以在送餐室看到厨房管理的机会，你可以从中学到很多东西。于是，我开始了我的实际生活。

头盔进入大学一年，迎来了他的第一次暑期社会实践，兴奋和犹豫并存于他的内心。兴奋是你终于可以走上社会锻炼自己了。犹豫只是大一。你能做什么？但是，我还是希望通过社会实践来锻炼自己，开阔眼界。我的社会实践单位是我们市的华帝广场。工作是卖bbk点读机，在书店和客户沟通宣传，给客户打电话预约，家里装课件，三天内回电话。实习期间经历了很多以前没有的事情，比如第一天就被路人冷眼拒绝，被公司老板严厉批评。我还是想半途而废，但最后还是坚持下来了。

一个月的时间，虽然不长，但也学到了很多关于社会关于自己的问题:

1.服从安排，不要问为什么。

2.认真做好自己该做的事，无论什么时候，都不要气馁。

3.不管你的工作能力如何，都要积极向上，努力。不会做展示工作的员工，但一定要努力。

4.人类的变异性很强。如果你换一种说话方式，客户可能会做出与原来相反的决定，所以不要急着放弃客户。

5.培养客户是需要时间的。不要急于求成，可能适得其反。

6.了解客户的需求才是最重要的。

7.保持微笑，准备问题，认真听，然后分析问题，介绍产品，解决问题。

还有一个对自己最重要的问题:热情，热情之后，积极的工作态度。最重要的是。

虽然最后的工资只有一点钱，但我知道一个人在学生时代最重要的是学东西，增长知识，锻炼能力，尤其是在大学读书的时候，参加社会实践活动是一个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的。作为学生，能赚多少钱，等我们毕业了，会有很多赚钱的机会。只要我们有知识，有能力，有智慧，就能找到好工作。实习是为未来打基础的重要阶段。我们要珍惜每一个工作机会，无论是谁，什么学历，从事什么工作，都要好好表现，展现自己的能力，不要错过好机会。没有什么是容易的，但一切都让人成长，经历一个过程，或喜或忧。虽然经历的方式不同，但结果是一样的，我们都是因为涉及到的事情而成长起来的。其实在工作中运用专业知识的地方可能不会太多。更重要的是，要耐心细致，循序渐进，实事求是。只有把基础工作做得足够好，才能赢得上级和同事的信任，才有机会展示更多的才华。光凭专业知识是不可能在工作中坐以待毙、放松身心的，更多的是做一些小事，而判断一个人的工作能力恰恰是从一些事情上看出来的，可以说:不扫房子为什么能扫世界？现实，就是这样。以上是我这几天的经历。希望老师能纠正和引导我的不足。谢谢！

**大学生暑假实践总结200字 大学生暑假实践总结1000字篇二**

列日在炎热的夏天领先。也正是因为这个环境，我决心在暑假期间参加社会实践。我想看看能不能靠自己的双手和大脑在恶劣的环境中维持自己的生存。同时，我也想通过个人的社会实践经验来更多地了解社会，在实践中增长知识，锻炼才能，培养韧性。更重要的是，我想测试我所学的东西是否能被社会所用，我的能力是否能被社会所认可。我想通过社会实践找出自己的不足和差距。

然后，我的社会实践从找工作开始。经过艰苦的求职，很多地方的招聘都要以工作经验为主。一听说没经验，就跟我说“好吧，回去等消息。如果你需要细节，我会让你知道的。”。很多年后，我终于找到了一家餐厅。老板让我做一个过菜的。第二天，我开始了我的暑期社会实践生活。刚开始的时候脑子极度不平衡。其实我只会端盘子。我以前在学校是学生会干部，有点社交能力。我的心理学徒有点失落。另外，食品部的领班是小学文化，他在告诉我该怎么做。心理上真的很不舒服。

但是人总要适应自己自下而上的环境，我一定要坚持。要让自己的工作在自己的环境中变得轻松，首先要尽快熟悉自己的工作环境。我工作的地方是一家两层楼的餐馆。酒店大堂在一楼，楼上有包间，厨房在二楼，送餐间也在厨房。所以你可以在送餐室看到厨房管理的机会，你可以从中学到很多东西。于是，我开始了我的实际生活。

头盔进入大学一年，迎来了他的第一次暑期社会实践，兴奋和犹豫并存于他的内心。兴奋是你终于可以走上社会锻炼自己了。犹豫只是大一。你能做什么？但是，我还是希望通过社会实践来锻炼自己，开阔眼界。我的社会实践单位是我们市的华帝广场。工作是卖bbk点读机，在书店和客户沟通宣传，给客户打电话预约，家里装课件，三天内回电话。实习期间经历了很多以前没有的事情，比如第一天就被路人冷眼拒绝，被公司老板严厉批评。我还是想半途而废，但最后还是坚持下来了。

一个月的时间，虽然不长，但也学到了很多关于社会关于自己的问题:

1.服从安排，不要问为什么。

2.认真做好自己该做的事，无论什么时候，都不要气馁。

3.不管你的工作能力如何，都要积极向上，努力。不会做展示工作的员工，但一定要努力。

4.人类的变异性很强。如果你换一种说话方式，客户可能会做出与原来相反的决定，所以不要急着放弃客户。

5.培养客户是需要时间的。不要急于求成，可能适得其反。

6.了解客户的需求才是最重要的。

7.保持微笑，准备问题，认真听，然后分析问题，介绍产品，解决问题。

还有一个对自己最重要的问题:热情，热情之后，积极的工作态度。最重要的是。

虽然最后的工资只有一点钱，但我知道一个人在学生时代最重要的是学东西，增长知识，锻炼能力，尤其是在大学读书的时候，参加社会实践活动是一个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的。作为学生，能赚多少钱，等我们毕业了，会有很多赚钱的机会。只要我们有知识，有能力，有智慧，就能找到好工作。实习是为未来打基础的重要阶段。我们要珍惜每一个工作机会，无论是谁，什么学历，从事什么工作，都要好好表现，展现自己的能力，不要错过好机会。没有什么是容易的，但一切都让人成长，经历一个过程，或喜或忧。虽然经历的方式不同，但结果是一样的，我们都是因为涉及到的事情而成长起来的。其实在工作中运用专业知识的地方可能不会太多。更重要的是，要耐心细致，循序渐进，实事求是。只有把基础工作做得足够好，才能赢得上级和同事的信任，才有机会展示更多的才华。光凭专业知识是不可能在工作中坐以待毙、放松身心的，更多的是做一些小事，而判断一个人的工作能力恰恰是从一些事情上看出来的，可以说:不扫房子为什么能扫世界？现实，就是这样。以上是我这几天的经历。希望老师能纠正和引导我的不足。谢谢！

**大学生暑假实践总结200字 大学生暑假实践总结1000字篇三**

不知不觉之中，暑假又到了，回头想想自己大一的生活，又想想自己将如何面对暑假，是回家还是在外面找工作，一时茫然。

毕竟身在学校，接触社会的机会很少，所以要让自己面对更多的各种各样的人，增加自己的阅历，因为在以后的学习工作中，需要有更多的体验，更多的经历。所以我向家人宣布趁着暑假有这样一个机会，好好的大干一场。

放假之后的一个星期我都在市中心找工作，可是要不是工资低的养不活自己，就是怕自己累到。到最后三天过去了，我还是一无所获，我终于知道原来自己一直是眼高，觉得只有那种体面的工作才适合自己，眼看我就要放弃了，可是又想到我和家人说过我一定会找到工作，仍而他们却笑我不出一个礼拜就会放弃。我就不放弃，我就要做给他们看，让他们知道，我能行！

我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体验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。

这次我不再把眼光放的那么高，我想到自己是学市场营销的，所以我就专门去找那种大型超市，看下是否需要导购，终于在一个商场里面找到了一份导购工作。第一天工作就是小组主管交我商场里面的规定。

1、严格遵守商场的规矩。俗话说：国有国法，家有家规。自然，作为一个单位也有相应的规定了。

2、做事勤快，不能偷懒，不仅要做好本职工作，还要帮助其他人。

3、虚心向别人学习，努力完善自己。

4、对待客人要面带笑容，耐心服务。

5、要与同事和睦相处，争取在大家心中留存一个完美的形象！

就这样我开始了工作，也许是由于自己制定了完善的计划，所以工作还是很顺利的，虽然有些客人很叫真，很难缠，只要耐心解答就会解决问题；同事还是很友好的，也许是由于我的工作时间短，对他们没有竞争吧！

社会实践活动的开展培养了我们的独立处世的能力。让我们在社会实践过程中，通过独立生活、独立思考、独立自主的去面对问题，分析问题、解决问题，对社会的认识更加清晰。不管在实践过程中遇到挫折还是成功，对我们都是一种收获，明确了优势同时也发现了不足之处，让我们面对社会更加自信。希望以后学校多开展一些这样的活动，从各方面锻炼我们！

**大学生暑假实践总结200字 大学生暑假实践总结1000字篇四**

在校团委的号召下，为社会建设贡献一份自己的力量，为提高自己各方面的能力，同时加深自己对社会的了解。我利用了假期时间参加了为期十一天的社会实践活动。我们是中国共产党领导下的新一代青年，有义务和责任为我们伟大祖国社会主义建设贡献出自己的一份力量。

首先感谢鹿池村委会为我提供了此次假期社会实践活动的条件和机会，在这里我开始了我为期十一天的社会实践活动。在村委会领导的带领下我参加了村委会的除雪去冰和看望慰问村里的五保老人，村委会年末工作总结大会一系列活动。在这十一天的活动中我看到的太多，也明白了许多，同时也学到了太多。作为21世纪的大学生和青年，站在这个新的历史起点上，继续发展和建设社会主义的使命也应该让我们去承担。同时我们也有义务去继承中华民族伟大复兴的历史使命。

来到这里，村委会一个让人感觉责任的名字和代称，让自己紧张了起来，这是一个为人民服务，为村民谋福的结构。看到了在这里工作的人们时刻在为村民开路和指导发展的大路，同时他们也在为建设社会主义做出一份属于他们的贡献。

7月10日，开始了实践活动的第一天，今天一大早的来到村委会报告。参加了村委的年末看望慰问活动，去看望村里的五保老人。给他们送去过年的物品和村委会领导的慰问，中午跟随着村委会的领导来到五保老人陈爷爷家。看到他们俩老人生活的非常不错，他们俩脸上的笑容就可以知道他们的生活。同时陈爷爷还告诉我们，虽然他们没有儿女，但是他们生活得很好，现在的生活好了比以前更幸福了，但是政府没有忘记他们，时刻的想着他们，给他们提供必需的生活物质和基本的生活保障。他还说他们十分的感谢祖国对他们的重视和关爱，感谢伟大的共产党和社会主义制度。通过这一天的活动下来我深刻的感受到我们生活在现在这美好的社会，有我们伟大的祖国作为我们坚强的后盾，我们生活的一定会很好。

7月15日，随着冰雪天气的到来。导致了我们村里的大面积冰雪灾害，各处高压线路和道路大面积的结冰。今天又有幸的参加了村委会的除冰除雪的活动，身处除冰雪的队伍里，虽然自己的力量是那么的渺小，但我感到无比的光荣自豪，每天跟随着村里的除雪队劳动着。为村里的服务着。心情无比的高兴，在这两天的除雪的活动中，我看见许多的领导日夜坚持在一线，他们没有回家去看望自己的家人和孩子。还记得其中的一位领导说一了句：在节前为了能让大家顺利的把过年物质送到家和顺利的回家过年，我们只有弃小家为大家。这是一种先天下之忧而忧，后天下之乐而乐的大无畏精神。这两天的劳动我收获了太多，同时我也在村委会领导那里学到了很多。我们生活在这个温暖的世界，有这样的一群人在无时无刻的为我们服务着。有他们无私的奉献，我们才能生活的更好，在这两天的劳动中，虽然有那么的一点劳累，但我很高兴和快乐。因为我在为更多的人服务着，为他们是生活而努力劳动，在为社会贡献我自己的一份力量。我想说：我劳动着，但我很快乐。

7月20日，离春节还有两天的时间，但村委会的工作人员们依然在忙前忙后的工作着。今天将召开村里的年末总结大会，我十分有幸的参加了此次会议，会议上许多的人谈了自己一年的工作总结和下一年的工作规划。在他们的身上我看到了一个共同点，他们虽然是一群普通不能再普通的人，但他们却做着不普通的事。他们时刻在为改变村民的生活和村里的建设日夜的奔波着，在他们的身上我看见了一股积极向前，勤劳为民的干部形象，更是一种值得我们更多人去学习的精神。正是因为有许多像他们那样的人存在，我们的生活才越变越好，社会主义才能建设的更加的美好。感谢他们，感谢他们所做的一切，人民的好公仆。

时间在一天天的过去，在这实践活动我也得到了越来越多的知识。在这里的每一天我每天都有不一样的收获，和这里工作人员的每一个时刻，他们都是那样的值得我去尊重和崇拜。在这里我学到了一种精神，一种无我的工作态度和热情;在这里我看到的又是一群可爱的人们，一群无私奉献的人们。是你们让我学到了太多，也明白了太多，我知道不管你我的力量有多大，只要我们坚持的奉献和努力，为这个社会贡献出自己的力量，我相信，世界会因你我而精彩改变。

十一天实践活动圆满的结束了，在这短短的十一天里。我带走的是一种不可估量的精神财富，留下的只是深深的回忆。在此次的实践活动中，我深刻的认识到了作为当代的大学生和21世纪的青年，我们有建设社会主义和继承中华民族伟大复兴的历史使命。我们必须脚踏实地的学习好科学文化知识，用知识武装自己的头脑，树立起为建设社会主义为目的的志向。时时刻刻的提醒自己为伟大的祖国和建设社会主义做一份属于自己的贡献，要把在实践活动中学到的东西时刻的运用到我们日常的学习和生活中，要求自己做一名合格的大学生和优秀青年。同时也要去学会感恩，感谢我们伟大的祖国和我们的父母为我们创造了现在这么好的学习环境，也要感谢时刻在为建设社会主义而努力奉献的人们。是他们的努力的力量，推动了我们前进的步伐。假期的实践活动暂时就告别了一个段落，但我明白了，生活中你我的奉献和每一个人的力量就是我们推动社会主义建设的最好动力。所以我们要好好的努力学习，加油，为社会主义的建设贡献自己的一份力量。因为那样，我相信，我们的社会主义才会建设的更加美好。

**大学生暑假实践总结200字 大学生暑假实践总结1000字篇五**

自6月16日起，浙江工业大学人学日新30对父子30所学校30年改革开放社会实践队已就杭州市胜利小学、拱墅小学、朝晖六小，义乌市香山小学、杨村小学、稠江一小，余姚市实验小学、梁辉小学等进行实地采访调查。

一方面，就总体而言，改革开放三十年来，各小学在管理体制、教学理念、硬件配备等方面都发生了翻天覆地的变化。

其次，在教学理念方面，各校不断改革课程设置，培养学生各方面素质，同时也对教师素质水平进行严格要求。相较于改革开放初夕，当时小河小学的学生上的课只有语文和数学，学生上完课就疯玩去了，而现在小河小学已更名为拱墅小学，学生的课程也已增加到30多门课程，他们可以选择自己喜欢的去上，这是个性化教育的所体现的优越性。

在培养学生素质方面，改革开放初期，学生除了学习课本上的知识外，少有特长培养，更没有兴趣班。而现在各小学不断开设兴趣班，诸如艺术类班级、英语口语班级等。伴随改革开放、经济发展，人们的生活条件好了，家长也更对教育更加重视。因而，对于兴趣班的开设也都纷纷让子女报名参加。现代实验小学的拿手好戏是下棋，胜利小学的强项是舞蹈，拱墅小学的绝招是京剧……越来越多的小学生都利用课余时间掌握一门艺术特长。这是他们综合素质的提高。

在教师素质水平要求方面，改革开放初期，只要识几个字，有耐心教孩子就可以当老师了。而现在教师年轻化、知识化和专业化已成为各个学校的基本特点，与此同时学校还通过组织培训老师的计算机操作，完善多媒体教学。改革开放后，随着经济的发展，电视媒体和互联网的普及，使得小学生较之30年代学生，获得信息的渠道更广，心理也更复杂。因此老师们还通过学习心理学知识，来了解孩子的心理，帮助他们解决心理问题，从而更好地进行学习和生活。以义乌市香山小学为例，6月11日，香山小学组织开展了毕业班动员大会暨心理辅导，旨在调整同学思想和心态，积极迎考。

再次，就管理体制而言，各个学校又各有不同，以朝晖六小的集团化办学为例。该校建成于86年，当时名词为朝晖二小，90年改名为朝晖六小，在集团化办学之后改名为现代实验小学。朝晖教育集团有别于其他教育集团的是其法人各自独立。该集团在下城区设有三个分校区，教师资源可以互相流通，扩大了师资力量的同时，也实现了资源的优化配置。

另一方面，各地区小学发展各不相同，主要由于当地经济发展及对小学教育的关注程度。以义乌市杨村小学为例，30年改革开放，义乌经济已有较大发展，但是农村对于小学教育并不十分重视，杨村小学教学环境不佳。经济条件稍好些的家长，则选择将孩子转入城区学校就读。改革开放初期，杨村小学占地仅一亩，学校校舍是人字梁的砖瓦平房，黑板为油漆黑板，教室地板为泥地，操场连煤渣都没有铺，没有篮球架，只有水泥做的乒乓球桌，一个年级有两个班。95年，稠江一小建立，分散了杨村小学的生源，故杨村小学每个年级只开设一个班级。96年，刮台风下暴雨，一个教室的一扇窗户倒下，幸好没有学生受伤。xx年下半年，杨村小学进行大面积的修葺。操场铺上了石子，建起了篮球架，人字房梁被塑料天花板隔住，小学生的桌椅一律更新，油漆黑板改成了玻璃黑板，并开始幻灯片教学。近年，随着义乌经济发展，外来务工子弟增多，扩大了杨村小学的生源。不久前杨村小学校舍被定为危房，全校师生搬入稠江中学旧校舍，在近一年内，将会集体搬入稠江一小的新校舍，并与之合并。改革开放30年，杨村小学相较于其他学校发展较为缓慢。

**大学生暑假实践总结200字 大学生暑假实践总结1000字篇六**

转眼间暑假就要结束了，在整个暑假实践过程中，我学到了很多平时在学校里学不到的东西，对以后的人生路程有了更明确的认识，我知道以后个人的发展必须要注重提高自己的综合素质。

在大一下学期我与本学院的几个同学创建了一个创业团队——xx团队。整个暑假我们中的大部分人都在xx是做武术培训，就是搞武术培训班。我们团队一共十个人，大部分是xx协会的成员，其中xx是武协会长，也是我们团队的带头人。

我们的培训对象大部分都是六到十岁的孩子，也就是针对小学生进行培训。我们利用自身优势培训，同时顺应市场的发展逐步向文武双修过度。

地点：儿童公园，xx路第二小学，xx社区。

时间：暑假前的一个月及整个暑假。

开始我们几个利用课余时间对社区和小学进行考察，以便我们选择最有潜力的地方进行招生。只有面积大、孩子多并且带有运动场的社区才是我们的发展对象，我们走访了十几个社区最终选定了两个既豫花园小区和纺专社区。

对于小学，就没什么要求，只要校长同意我们在他们学校招生就行了，但是要他们同意我们招生也恰恰是最难搞定的事。因为要让小学的校长相信我们不容易，要让其同意我们的招生更不容易。

通过对比我们将小学确定为xx第二小学，因为这所小学离我们学校近，很方便，并且那里的老师大多也知道中原工学院，所以比较容易接触。

目标确定了，接下来我们就到小学和校长商量，开始我们为小学免费带体育课，并且免费教他们全体教师太极拳，因为那时他们老师要进行一次太极拳比赛，正好缺少太极拳老师。就这样我们一边教他们的小学生一边教他们的教师。到了小学放假时候，他们已经相信我们了，并且对我们也有了了解，我们就和校长商量能不能在他们进行招生，他们同意了。

于是我们将我们宣传单页发给让老师帮我们发下去，再让他们的体育老师帮我们把报名的同学统计一下并帮我们把钱暂时代收下来。等报名结束后我们给了体育老师提成。我们收的这部分学员一共有十七个，训练地点安排在了儿童公园，六月二十五好开班。

我们在小学免费教课的同时也没有放弃社区，我们印刷好单页后也开始在社区发放。在发放单页之前还有一个关键的步骤，就是征得社区物业部的同意，因为一般商业性质的活动是不允许在社区搞的。

我们分了两批人分别对xx社区的物业部进行商谈，结果花了十几分钟就和纺专社区谈妥了，可谓是初战告捷，但是在接下来在和xx园物业部商谈的过程中遇到了麻烦，人家说他们对我们这个事情毫不感兴趣，无论我们怎样与他商量，他们都不同意，其实说白了他们是想要点钱，只要给钱了，他们不仅不会阻止我们在社区宣传，而且还会同意我们在里边招生，甚至可以为我们提供招生用的桌椅板凳，但是我们是创业的初期，根本拿不出来钱给他们，最后我们不得不放弃在豫花园社区内部做的计划，于是就在社区外面进行宣传和招生。而纺专社区那边，我们可以在里边进行招生。

我们分两组用了三天同时对这两个社区招生，我们是通过发单页招生的，在发单页时告诉他们可以免费试学，只要有意愿就可以报名，试学时间为一周，训练地点在本社区门口。

三天下来纺专社区招了二十四个人；由于在社区外面，xx小区只招了十三个人，不过这已经达到了我们的预期目标，只要这部分人能够学下去，对我们来说就够了。等免费试学结束后，要是想继续学下去的话，就按照每个月每人八十元进行收费，在免费试学期间，我们必须保证教学质量而且还要培养和保持孩子的兴趣，因为只有这样，才能使孩子想继续学下去，才能使家长放心地将自己的孩子交给我们。

在试学结束之后能够留下来的只有十几个人，因为是免费，所以在当时报名时，有很多人只是抱着来玩的态度，不过这十几个人也不算少，因为接下来我们还要在小学招生，那里的生员充足。

社区只是试点，只要我们把自己模式、自己的特色搞出来，把经验总结出来，然后在小学发展，一定能搞得很快并且质量也有保证。

我们的教棵内容以武术为主，英语为附。一共是一个半小时，武术基本功四十分，休息十分，练习英语口语十分，再学三十分钟武术。

在社区开班两个星期后，我们就开始对小学招生，因为这时小学要放假了，准备招一个暑假班，在征得校长的同意后，通过各班的班主任在各班宣传，报名在他们体育老师那里，由体育老师代我们把钱收下。报一个人给班主任提成20元，体育老师提成10元。报名结束时已经收了二十个人。

我们把训练地点安排在了学校附近的儿童公园，在这里我们可以不用交地租，又可以让很多人看到，对宣传很有利。在开班后又有五个人报了名。

**大学生暑假实践总结200字 大学生暑假实践总结1000字篇七**

7月20—22日，我对村进行了帮扶前期工作调研，深入村召开村干部村民代表座谈会，听取村两委对本村情况的回报和发展经济的建议和设想，深入15户农民家中进行家庭状况，收支构成和增收思路的抽样调研。综合思考，该村的具体情况和帮扶思路如下：

卡设社会主义新农村，是党中央高瞻远瞩，统揽全局做出的重大战略决策，是统筹城乡发展，全面建设小康社会的重大历史任务，我县开展干部下乡驻村帮扶工作，是深入贯彻落实科学发展观;推进社会主义新农村建设的重要抓手，是以点带面，推动全局的客观需要，是引导农民创业致富，促进农民持续增收和发挥社会各方面积极性，形成新农村建设工作合力的重要举措。通过帮扶这一载体，加大统筹城乡发展力度，加快农村经济发展速度，提高农业发展水平，密切党同人民群众的血肉联系，使干部受锻炼，农民得实惠。进一步加快社会主义新农村建设，使帮扶村实现农民生活新提高，乡风民俗形成新风尚，村庄面貌呈现新变化，基层组织发挥新作用，因病致贫得到新保障，因此驻村帮扶工作受到广大群众拥护和欢迎。

村位于xx县东xx，全村户，口人，耕地面积亩，有名党员，畜牧业以养xx羊、牛为主，羊存栏20xx只，牛存栏20头，20xx年农民人均收入元。近年来，村两委干部努力为村民办好事，多办事，完成户通自来水，架通商低路线，争取主管部门，使通信达到畅通。村民以户栽植核桃幼树100亩。

1、调研中干部群众对帮扶主要有两方面要求，一盼送致富技术，二盼搞好道路基础设施。

2、产业发展中其中养羊一项虽存栏20xx余只，但只有8户村民养殖，规模不大，品种不纯。

3、对已栽植的核桃幼树100亩，缺技术修剪。

4、由于无保护人、自然灾害、山害、土地种植粮食作物，收入已经是很小。

5、基础卡设方面，四个自然庄11公里街道村庄路全是泥土路。

实现农民增收、农业增收、农村发展是一个长期的过程。新形势下搞好驻村帮扶工作是加强社会主义新农村建设，兴农富农的重要载体和抓手，针对驻村帮扶工作面临的新形势、新任务、新情况和新问题，创新理念、创新载体、创新内容、创新方法、健全机制、多策并举、真抓实干、全面推动驻村帮扶工作。根据村实际，如何开展帮扶工作?我认为立足当前，抓住重点，确定目标，中长结合，分步实施。对该村经济发展的总体思路是：加强精神文明建设，经过三至五年努力把村建设成为小康先进村。今明两年可以从以下几方面开展工作，并为以后奠定基础。

1、结合中央一号文件精神，帮助村制定一个好的经济和社会发展规划，明确目标措施，要使这个村规划家喻户晓，启发群众主动求发展的积极性。

2、联系开展农业技术培训，提高农民作务水平。

3、把脊薄的荒地栽植黄花药材树500亩。

4、把土地连续栽植核桃树200亩。

5、二到三年\*\*羊养殖户增加到10户以上。新建养羊园区一个。

6、与交通主管部门要求，2年完成硬化四个自然村庄路11公里。

7、修建太阳能洗浴一座。建图书室和农民文化活动室。

8、加强农村基层组织建设，推进民主进程，加强以党组织为核心的村级组织建设，切实保障农民民主权利，逐步建立健全村级管理新机制。引导党员干部学理论，学政策，学技能，学先进，争当政治上强，带头致富和带领群众共同致富能力强的双强党员，争创领导班子好，党员干部队伍好，工作机制好，小康建设业绩好，农民群众反映的“五好”党支部;采取多种形式，通过多种渠道，帮助农村党员干部转变观念，拓宽思路，增强基层党支部带领农民致富的能力，建立健全村民自治机制，运用“四议两公开”工作法，充分调动农民参政议事积极性，共同决策村级大事，加快推进基层民主政治建设。

**大学生暑假实践总结200字 大学生暑假实践总结1000字篇八**

7月20—22日，我对村进行了帮扶前期工作调研，深入村召开村干部村民代表座谈会，听取村两委对本村情况的回报和发展经济的建议和设想，深入15户农民家中进行家庭状况，收支构成和增收思路的抽样调研。综合思考，该村的具体情况和帮扶思路如下：

卡设社会主义新农村，是党中央高瞻远瞩，统揽全局做出的重大战略决策，是统筹城乡发展，全面建设小康社会的重大历史任务，我县开展干部下乡驻村帮扶工作，是深入贯彻落实科学发展观;推进社会主义新农村建设的重要抓手，是以点带面，推动全局的客观需要，是引导农民创业致富，促进农民持续增收和发挥社会各方面积极性，形成新农村建设工作合力的重要举措。通过帮扶这一载体，加大统筹城乡发展力度，加快农村经济发展速度，提高农业发展水平，密切党同人民群众的血肉联系，使干部受锻炼，农民得实惠。进一步加快社会主义新农村建设，使帮扶村实现农民生活新提高，乡风民俗形成新风尚，村庄面貌呈现新变化，基层组织发挥新作用，因病致贫得到新保障，因此驻村帮扶工作受到广大群众拥护和欢迎。

村位于xx县东xx，全村户，口人，耕地面积亩，有名党员，畜牧业以养xx羊、牛为主，羊存栏20xx只，牛存栏20头，20xx年农民人均收入元。近年来，村两委干部努力为村民办好事，多办事，完成户通自来水，架通商低路线，争取主管部门，使通信达到畅通。村民以户栽植核桃幼树100亩。

1、调研中干部群众对帮扶主要有两方面要求，一盼送致富技术，二盼搞好道路基础设施。

2、产业发展中其中养羊一项虽存栏20xx余只，但只有8户村民养殖，规模不大，品种不纯。

3、对已栽植的核桃幼树100亩，缺技术修剪。

4、由于无保护人、自然灾害、山害、土地种植粮食作物，收入已经是很小。

5、基础卡设方面，四个自然庄11公里街道村庄路全是泥土路。

实现农民增收、农业增收、农村发展是一个长期的过程。新形势下搞好驻村帮扶工作是加强社会主义新农村建设，兴农富农的重要载体和抓手，针对驻村帮扶工作面临的新形势、新任务、新情况和新问题，创新理念、创新载体、创新内容、创新方法、健全机制、多策并举、真抓实干、全面推动驻村帮扶工作。根据村实际，如何开展帮扶工作?我认为立足当前，抓住重点，确定目标，中长结合，分步实施。对该村经济发展的总体思路是：加强精神文明建设，经过三至五年努力把村建设成为小康先进村。今明两年可以从以下几方面开展工作，并为以后奠定基础。

1、结合中央一号文件精神，帮助村制定一个好的经济和社会发展规划，明确目标措施，要使这个村规划家喻户晓，启发群众主动求发展的积极性。

2、联系开展农业技术培训，提高农民作务水平。

3、把脊薄的荒地栽植黄花药材树500亩。

4、把土地连续栽植核桃树200亩。

5、二到三年\*\*羊养殖户增加到10户以上。新建养羊园区一个。

6、与交通主管部门要求，2年完成硬化四个自然村庄路11公里。

7、修建太阳能洗浴一座。建图书室和农民文化活动室。

8、加强农村基层组织建设，推进民主进程，加强以党组织为核心的村级组织建设，切实保障农民民主权利，逐步建立健全村级管理新机制。引导党员干部学理论，学政策，学技能，学先进，争当政治上强，带头致富和带领群众共同致富能力强的双强党员，争创领导班子好，党员干部队伍好，工作机制好，小康建设业绩好，农民群众反映的“五好”党支部;采取多种形式，通过多种渠道，帮助农村党员干部转变观念，拓宽思路，增强基层党支部带领农民致富的能力，建立健全村民自治机制，运用“四议两公开”工作法，充分调动农民参政议事积极性，共同决策村级大事，加快推进基层民主政治建设。

**大学生暑假实践总结200字 大学生暑假实践总结1000字篇九**

今年暑假我一直在参加社会实践中，直到现在暑假结束，我才回到了校园，回顾自己这么长时间的实践，实践对象只是一名初二学生的时候，自己还是感受到了一丝的苦笑。不过自己的实践成果还是不错的，自己的实践结果还是不错的。今年暑假的家教只是针对一个学生，我自己感受到了其中的乐趣，也是锻炼了自己，以后的道路怎么走，我还要继续不断的努力。

中学一名初二年级学生。

对该生初二年级上学期所学知识先作一下检测，了解她掌握的情况，辅导完成暑假作业并使其对七下的知识作比较充分的了解。

由于我以前在每周末会抽出一些时间帮她检查作业并巩固一下以前所学内容，所以我对她的情况比较了解：该生只有11岁，在班里是年龄最小的，很聪明，基础打得比较扎实，学习能力比较强，但她毕竟还比较小，学习的自主性比较差，自己不能合理地安排每天的学习和娱乐。学习中还存在其它问题，比如不愿意做复杂的计算题，特别难的题不愿意动脑子，学习时喜欢谈条件，而且不能坚持下去。另外她还比较爱玩电脑游戏。因此在整个过程的前两三天里，我并未贸然进行实质性的教学活动。针对上述情况，我为该生制定了一个“端正态度，循序渐进，劳逸结合”的学习辅导计划：

“端正态度”

我很清楚作为一个学生，要想学习成绩好，最重要的不是要多聪明，而是要学习自主性强。一个学生只有做到自觉，才能控制自己，养成良好的学习习惯，不让父母操心。虽然她还小，但我觉得应该从小培养这种好习惯。第一节课我给她好好地上了一堂思想政治课，结合我十多年的学习体会和经验，给她讲了讲学习的目的及正确的学习方法，还教育她为什么要养成良好的学习习惯，她认真地听着，时不时地问我很多为什么。我是把她当我的亲妹妹一样看的，自然我不是以一种老师的口吻和她讲的，应该说是在尽一个兄长的责任。正所谓“磨刀不误砍柴功”，根据后来的听课情况来看，第一个阶段所做的努力还是很有效果的。最起码给她讲题目时感觉比以前听讲要认真多了。

“循序渐进”

正式开始补课开始了，首先我看了看她的期末试卷，语文：101，数学：118，英语：108，还不错，为了进一步检查一下她的基础，我又给她找了一套难度适中的题目让她练练，结果也考得很不错，这样我就心里有数了。七上的内容不用复习了，做做暑假作业练习一下就行了。

白天上午给她补习七下的内容，只有数学和英语两门。就数学而言，感觉她基础不错，可以培养她的自学能力，对于每节内容，可让她先精读课文，边看例题边试做习题，把有疑问的任何一个地方做上记号，待她把每一节内容看完后我再给她详细解答。等她把书上的内容弄懂后再安排她做辅导书上的习题。但慢慢地她就有些耐不住性子了，说书上的内容很简单，例题和课后习题都不用做，我反复的给她讲为什么要看书上的例题和习题，告诉她这些题目是经过专家精挑细选以后留下的精华，把这些弄懂后，其他题也不用怕了，而且这些题在考试时出现的频率也比较高。

无论我多么的苦口婆心，费了那么多口舌后，她还是不到黄河心不死，看来没别的法子了，就依她的试试吧，等她吃到苦头后就自然会明白的。这样她看完书后就直接做辅导书上的题目，我在一边看着，很明显，做题速度慢了很多。做完后一检查，基本上还是对的，但正确率没以前高。就这样一个单元好不容易弄完了，最后得来一个单元检测。她看着卷子，终于服输了，“哥哥，咱别考了，前面学的我又不会了。”看着她那副样子，我问她现在明白了我的良苦用心了吧，她惭愧地点了点头。后来我又只好把这单元给她重新上了一遍。给她上几何部分时比我预想的要轻松，她的悟性很高，不用像老师给我们上课时要用一个个的模型，很多知识她一看书就能理解，不过对于比较难理解的习题，我还是教她用纸张叠了模型来帮助理解。

辅导英语时，由于没有借到七下的英语课本，我只好买了一本《教材完全解读》，那上面有教材里的课文。她从小学三年级就开始学习英语，现在七年级学的内容差不多有一半她们都学过，因此前面几个单元我给她上的稍快点。我先让她把每个单元的课文认真看一下，再读一遍给我听听，帮她把不正确的发音纠正。再让她认真看书上的知识讲解部分，把不懂的地方圈出来，遇到不认识的单词要勤查词典。

最后则是我来帮她梳理书上的知识点，告诉她哪些是应该重点掌握的，并给她解答所有的疑问，另外讲课文时我还给她补充了很多新单词、短语和课外知识。每天早上7：00-8：00这段时间我规定她必须认真读背单词和课文，每篇课文都要在我这儿背的滚瓜烂熟，单词早晚听写两次。

为了增强她的阅读能力，我还另外安排她每天坚持做两篇阅读和一篇完型填空。目前国内的学生很多学的都是哑巴英语，四六级考试都拿很高的分，但真正要说的时候却说不了5句话，从长远考虑，为了增强她的口语水平，我还在暑期带她参加了青岛同文英语集训，虽然这个集训是针对大学生的，对她确实有一定的难度，但对于纠正她的发音却有不小的帮助，每天的高强度训练也磨练了她的意志。晚上我就让她完成暑假作业，对于不懂的地方随时辅导。

这两门每个章节学完后我还要帮她梳理一下，让她对每节所学的内容做到胸有成竹。最后再安排一个难度适中的章节测验，检查一下学习效果，这样让她也知道自己的不足在哪。在辅导中我也发现了一些她的问题，比如说“眼高手低”：简单的题目不愿做，而难的题目又不会做，我反复的告诫她这是学习的大忌，考试时最容易失分，简单的题目一定要做，难题要尽自己的能力去做。还有她学习时喜欢和我谈条件，她总认为我给她布置的作业过多，要我给她减少一些，我也认真的考虑过，但我不能答应她的要求。知识学习后最快的掌握途径就是通过大量的练习，数学和英语都是如此。其实我只是按我们那时做的一半布置的，应该是不算多的。

“劳逸结合”

下午我没有安排什么学习内容，基本上就让她放松一下。她个人比较喜欢唱歌和跳舞，经常要去参加培训。没辅导班上时我就陪她去游游泳、打打球什么的，说到这，我还得专门感谢她，正是由于她的帮助我终于学会了游泳，现在我发现自己喜欢上了这个运动。她比较喜欢在电脑上玩玩儿童游戏，我一向不很赞成小孩子玩电脑游戏，主要是他们的自制力不强，容易上瘾，但我还是没禁止她玩，每次都把玩的时间限制在两个小时内。课件和她聊天时，我特别给她强调了玩电脑游戏的危害，并结合我身边的例子，帮她做了很多分析，并叮嘱她不要上瘾。

在我的辅导下，该学生渐渐开始在养成良好的学习习惯，虽然还没达到我所期待的那种效果，但已经在慢慢显现效果，这是很令人感到欣慰的。两门功课在最后的综合检测时都取得了优秀的成绩，而且她学习时的一些小毛病也改了不少。

第一，从事教学工作需要“专心”：我为这次实践的顺利进行，我投入了大量的精力准备。虽然说对于七年级的知识不在话下，但我还是找来了教材和教参等专心备课，力求做到在知识上准确无误；除了在“教什么”上下功夫，我在“怎样教”也丝毫不敢马虎，我翻阅了《教育心理学》、《发展心理学》、数学教学法等专业书籍，上网查询了有关经验交流，在充分尊重孩子身心发展规律的前提下开展教学活动。

第二，从事教学工作需要“耐心”：面对一个初中的学生，他对知识接受和记忆的方式和能力都有其特点和限制，我们在教学中不能从自身主观出发“想当然之”。对学生在学习中所遇到的障碍要“耐心”的讲解，一遍不行就两遍，两遍不行三遍，同时也应该反省自己的教学方式是否对路，切忌“简单粗暴”。

第三，从事教学工作需要与人“交心”：在教学中不能够“闭门造车”、“一叶障目，不视泰山”，要多与外界交流，掌握更多的信息，丰富自己的教育背景。我注意了与家长的交流，一方面更深入了解学生的情况，有利于我“有的放矢”；另一方面我及时将教学进展及时反馈给家长，有利于家长的配合与支持。同时，我还向多位我以前的老师请教，他们的经验都给了我莫大的帮助。

我通过这次短短十多天的实践，从另一个侧面检验了自己的学习情况，培养了自己发现问题、分析问题、解决问题的能力；同时也发现一些了自己的不足，使我在以后的学习中不断的弥补和提高。可以说，这次实践让我是“受益匪浅”。我会一直关注这名学生的成长的，不断的发展中，这名学生得到了很大的进步，不过自制力才是最重要的，我希望她能够控制自己，该学习的时候学习，不学习的时候就娱乐，这才是好学生，我想在今后她会认识到这一点的。我也会在不断的前进中得到更多的进步的，我相信自己可以做的更好！

**大学生暑假实践总结200字 大学生暑假实践总结1000字篇十**

炎炎夏日列日当头。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，也想通过亲身体验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。 没有实践，就没有发言权,只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。今年自己的暑假和去年有所不同。其实学校要求我们参加社会实践 , 无非是想让我们提前接触社会 , 了解社会 , 这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心 , 于是我才决定今年要真正的去接触社会 , 品尝社会的\'酸甜苦辣。

第一天进去做事觉得感觉很奇怪，因为以前一直都是以消费者的身份进的饭店，这次的身份却是一个服务生。第一个感觉就是首先要把心态调整好。第一天来什么也不懂，领班就叫了一个老服务生来教我。

平常在饭店吃的时候不觉得，来工作的才知道饭店的工作还真是不简单的，每个细节都要弄好。我第一天是试工，我很努力的学习，虽然说有点累，但我很积极、很投入，老板很满意，因为这毕竟是我社会实践的第一步。所以在那一天的时间里，虽然说有点累，但我却觉得挺充实的。

先说说我在那里的工作情况吧：我们每天8点半上班一直到晚上8点半。我们每天的工作就是在客人来之前把房间弄干净，客人吃饭的时候，服务生负责端菜上菜报菜名，帮客人倒酒、换餐盘之类的杂活。

在我看来最辛苦的，就是每次客人吃饭的时候你必须站在外面等候，一天下来腿跟腰都很痛，刚开始的时候真的有点受不了。虽然说顾客就是上帝，但有的时候难免会遇到些难缠的客人。要么是过于挑剔，要么就是素质不是很高。

所以服务生的工作看似简单，但作起来还是挺麻烦的。

因为这个原因，刚开始工作的时候感到有一点紧张，但越是紧张我就越必须鼓起勇气，因此慢慢的我就习惯了。后来证明，我还是很幸运的，因为这给了我一个独立锻炼、独立挑战的机会。

通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。明确自己在社会上的定位，为自己积累一些社会经验。

而且通过这次的社会实践也收获了不少方面的知识，总结了一下在饭店在经营方面的漏洞。

在客流量的高峰期时，工作质量下降。

原因：分工不明确，在工作量较大时，服务员的行动不干净利落，择菜洗菜托泥带水，主厨也急于将菜品快快送上，于是就有疏忽，影响菜品的质量与口味。

解决方法：打造厨房完备的团队。根据各部客流量的大小。精确安排各个工作环节的认识。

通过此次社会实践我深有以下体会:在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

不管做什么事情都一定要认真仔细，决不能走马观花，要对自己负责。尤其是一些看上去不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓细节决定成败。往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

就这次的社会实践活动而言，我也总结几点自身的不足：

1. 本人的交际能力还有待于加强，要在日后的学习生活中多加提高。

2. 对自身的约束力不强，有的时候早上不够按时上班。工作的时候有些累了就会想到回家。日后要提高自我的约束能力。

3. 本人的社会经验还太浅薄，有的时候面对一些难缠的顾客，不知道如可应对，每次都是领班的服务生帮我解围。

**大学生暑假实践总结200字 大学生暑假实践总结1000字篇十一**

暑期社会实践是大学生学习中的实践环节。实践是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。在一周的实践时间里，我们来到赣榆供电公司电网调度中心，了解和研究电网调度实际运营过程。

电网调度的领导热情地接待我们，向我们介绍了赣榆电网的规模以及发电、变电的设备。

赣榆县东临黄海，西枕沂蒙，北通日照，南襟连云港，是江苏省的北大门，赣榆电网在连云港电网中属于受电网，通过220千伏蔷申2w19,2w20，银龙2648、银龙2649线以及110千伏茅赣714线与系统相连。

赣榆地区共有发电厂2座(含一座小水电站)机组7台，装机容量37兆瓦。另外，赣榆县金山化工有限公司自备热电机组2台，装机容量2.25兆瓦，全网500千瓦以上发电机组4台，装机容量38.25兆瓦。

赣榆县目前输变电设备中，220千伏变电所2座，主变3台，主变容量480兆伏安;110千伏变电所8座，主变12台，主变容量535.5兆伏安;35千伏变电所9座，主变17台，主变容量186.6兆伏安;

220千伏线路4条，总长度137.194千米;110千伏线路17条，总长度345.014千米;35千伏线路24条，总长度240.615千米; 20千伏线路6条，总长度240.615千米;10千伏线路112条，总长度1950.74千米。

师傅还根据实际的地理图向我们讲述了各个电厂，变电站的具体位置以及用不同颜色标注的问题等等。

在调度室的几天中，师傅还用亲身的行动向我们展示了调度值班巡查的内容：1、监控系统是否正常;2、各画面数据刷新是否正常;

3、交、直流电压是否正常;4、主变温度是否正常;5、主变电流、有功、无功、是否正常，有无超限;6、线路电流、有功、无功、是否正常，有无超限;7、光字牌是否复归;8、未复归信号栏检查;9、电子围栏，火灾报警检查等等。

师傅们还向我们讲述了调令从开始到结束所经过复杂的过程：

1、提出申请;2、运方接受申请并根据实际线路的情况进行批复;3、调度中心调度专职、继保专职、调度中心领导审核;4、转到调度台;

5、调度台与提出申请人联系拟告调令并安排操作队到现场操作;6、操作队汇报完成，调度许可工作;7、操作队验收、并向调度中心汇报、8、由调度台执行恢复调令。

听完以后，我们觉得任何事情都必须要认真对待，必须一丝不苟才行，马虎不得，否则一个步骤错了，将会导致一连串的失误，甚至有可能会导致事故。

师傅们热情地向我们介绍电网调度使用的系统，用科学的方法提升电网调度的水平，怎么高效地实现电网系统内个部门的协同工作，在尽量满足电网负荷需要的同时，使电网更加安全地运行以及连续的供电，利用现有的资源进行合理的分配，使得电网发挥其最大的运行效率，达到低耗多供的目标。

通过科学的运行，工作方法去计算电网运行情况，找出问题的症结，制定切实可行的措施，进行科学合理的处理调整，从而全面提升电网调度的水平，实现电网最佳的安全运行方式。

听着师傅的讲解，我们深刻地感受到“纸上来得终觉浅，绝知此事要躬行”。书本上的东西要结合现实的情况，要会科学合理地分析问题。师傅的谆谆教诲让我们获益匪浅，增加了我的阅历，也相对的积累了我的经验，开拓了视野。

在调度中心，师傅还认真地介绍了告警的对象、种类以及解决的办法：

告警对象：1、开关装置;2、故障录波柜象波的启动;3、各种开关;

4、电容器开关;5、标注1#变电站接头位置;6、线电压幅值等等。 告警种类：1、遥信变位;2、遥测越限;3、厂站工况;4、结点工况;

5、人工遥信封锁;6、人工遥测封锁;7、人工厂站封锁;8、人工遥调、人工遥控;9、保护动作;10、遥信清闪烁等等。

师傅还就赣榆县海头变电站给我们讲述了系统屏上每个符号的意义，作用以及其控制系统。还向我们说明了可能出现的情况，例如10kv的电压的合格率是0-7即10-10.7kv，如果电压降低的话，应该调档或者调节电容器等等。

并且为我们详细地介绍了电压互感器，电流互感器、避雷器，接地开关、消弧线圈等等的作用，以及变压器并联运行在实际过程中的要求以及运用。

在调度中心的日子里，师傅像老师一样，孜孜不倦地为我们讲解了一些书本上听不到的知识，向我们介绍了连云港事故限电的流程、连云港电网超过供电能力限电的流程、以及各种突发情况的预案，例如夏季高峰、国庆、五一以及保障世博的供电的预案等等。

后来我们还来到调度中心的远动通讯班进行学习。在远动通讯班，师傅带我我们参观了整个控制系统的核心----机房。在那里我们看到了通讯系统的重要性以及其复杂性，深刻地了解到远动通讯班师傅们的敬业精神。

在远动通讯班的日子，师傅还向我们介绍了远动通讯的作用，职责以及各种制度。

四天的时间虽然很短，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我对电网调度的认识，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干.

时代在进步，社会在发展，而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们的面前，现代社会所需要的已经不再是单纯的知识型人才。时代赋予人才新的定义：不仅能够驾驭新科技，具有创新意识，更要有将科技应用于实践的能力。时代证明，历史证明，我们的自身状况证明：我们唯有面对社会，才能心平气和地作出一些选择，才能确立自己学习和生活的目标!

在调度的日子里，师傅们热情的接待让我们倍感亲切，谆谆教诲让我们获益良多，身体力行让我们懂得工作的不易，这将成为我们前进的动力。

**大学生暑假实践总结200字 大学生暑假实践总结1000字篇十二**

现在的我已经是大学三年级的学生了，暑假结束以后我就是大四的学生了。暑假也快要到来了，我也是没有出去玩的想法，毕竟都快大四了，还有一年就大学毕业参加工作了，所以我一定要参加社会实践的。

不过我的社会实践目的主要是赚钱，在赚钱的同时能够将自己的实践同手能力提上去，这是一举两得的事情。也许你会问我参加社会实践不是为了将来的工作吗，应该少注意钱，多注意能力的培养啊。我也这么想，可是现实是不允许我这样的，因为家庭经济原因制约着我要多赚钱。

由于家庭经济的原因，我不能像大多数同学一样，暑假可以好好在家玩玩、休息休息。我必须为我下学期的生活费考虑。我从高中毕业那年的暑假开始就在超市里打工了。由于我的表现还不错，老板比较喜欢我，所以这个暑假答应我在他的超市打工是理所当然的了。还没有放假，我就打电话到超市了，问老板是否愿意让我在他们超市工作，老板满口答应，非常希望我来工作。我当然非常高兴啦！

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，也想通过亲身体验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。

尝试经商的滋味，增加自己的阅历，因本人是文科生，需要有的体验，的经历。毕竟身在学校，接触社会的机会很少，趁着寒假有这样一个节日，好好大干一场。

20xx—7—18—20xx—8—20

超市

闲话少叙，言归正传。那年我还没有到超市上班之前，我有一个长辈就跟我说：上班要多做事，少说话！话虽简单，但真正做起来就不简单了。俗话说：做坏人简单，做好人难啊！只要做一件坏事，在别人的眼里，这个人就是坏人！要想在别人眼里改变形象的话，就要做无数的好事，但还不一定能改变。要在众多同事、干部眼里一开始就流下一个好的映像可不是一件简单的事情啊！于是，我制定了以下几大要点：

所谓“上货”，是我们常说的话，说通俗点，就是“补货”。货架上的货物被顾客买走了，货架不就空了吗？还卖不卖东西了？这不行，得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去。如果超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，要看着点的。当然，不是每时每刻都有货上的。有时，货架上的货物都补齐了，不就是没有事做了吗？就站在一个地方看着货架发呆，还是来回来回闲逛？当然不是了！如果没有什么顾客，也没有货要补，在过道里走来走去，被经理看到是不怎么好的，感觉上我没事做，在混时间！毕竟是私企老板，不会养一些闲人的。老板雇佣你，是要你为他创造财富的，不是养你的。所以，我应该找些事情做一下：抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客流下了个坏映像，而且货物就卖不出去了。谁也不希望我们的东西卖不出去的。其实，抹货架还有个好处：可以坐下来！这个很好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那么长时间啊？所以，在没有什么顾客而且没有货补时，可以抹货架。正是有了以上几点要领，我在超市表现还是相当好的。

俗话说：国有国法，家有家规。自然，作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈、不可以把手机带在身上等等。所谓不可以串岗，就是不可以擅自离开自己的岗位。我们每个理货员都有自己的岗位——分属各个货架。比如，我是百货这边的，就不能随便跑到食品那边去，食品上的人就不能随便走到我们百货这边。食品那边比较大，还分三个部分：饮料和冷柜、饼干类、休闲食品。为什么不可以随便串岗呢？其实是这样的：我们乡下，顾客不像大城市的市民素质高，经常会有顾客偷东西的。如果我们随便离开自己的岗位，那么这边的货架就没有人看着，东西就很容易少掉！同样，“不可以闲谈”也类似这个原因，如国际歌理货员没事做的时候都在一起闲谈，那么就没人看着货物了，东西少了又是损失！还有，“不可以把手机带在身上”，这个规定看似严格，其实是有其中的原因的。以前超市的同事们上班互相发短信息，不认真上班，没人看着货物。所以，后来经理就规定了：不可以把手机带在身上！可以把手机带来上班，但要放在办公室。对于这个规定，大家还是很理解的，毕竟上班要有上班的样子的，超市的营收和自己的收入有很大的联系的。当然，还有很多的规定，比如：上班不可以抽烟、不可以坐下来等等。所有的规定我基本上都能自觉地遵守的。我认为，这些是最基本的，当然要遵守了。

在超市做理货员，有时还是很忙的。特别是星期一、星期二、星期三，这三天是结帐的日子，很多的供货商都在这几天送货，然后顺便结帐。有时候，一连几家供货商送货来，这时候就忙了，有很多货物卸在收货处。仅有几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。于是，他们就需要人来帮忙了。我是刚来的，当然不能呆在一边看了，为了表现好一点，我都是很主动地跑过去，把各个柜台的货物分开，并分别送到各个货架附近，再卸下来。如果是一般的货物倒是没什么，但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了。一箱都是好几瓶！很重的！我们超市进货都是几百箱饮料、几十箱油的，每卸一次都特别累！有时，睡觉到了早上，手膀都疼，还全身没劲！没办法，谁让我是新来的呢？所以，不管有多累的活，我都会很积极很主动地去帮忙。我在同事眼里我是个积极的，在干部面前我也给他们留下了好的印象！

在超市里打工我还学到了很多的东西。现在，我们镇上的超市越开越多，大家为了吸引的顾客，自然价格战就打起来了。有时候，还能看到有别的超市的员工到我们这里来看价格。我们有时候也被经理安排到别的超市去看价格。对于做“间谍”，我还总结了一个经验：要装作是买东西的顾客，而且一定要像！一般超市是不会对真正的顾客有疑心的。最重要的是：不能用笔抄价格！有的超市的员工就在我们这里用笔抄价格！自然，被我们经理请到办公室喝茶是少不了的。

话说回来，商家的恶性竞争对消费者来说是绝对有好处的，但是作为经营者，我们是不愿意看到的！价格低了，利润自然就少了，我们的工资、奖金可都是与这个利润有着直接联系的啊！

万事开头难，什么事都要有尝试，都要有开始，都要有经过，都要有失败。在经历了在超市的工作之后，明白了很多事情开起来简单，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，任何事情都要考虑周全。

这个暑假由于我工作的还不错，我也得到了老板和同事的赞扬，当然我的收获和报酬都很不错，这就是我的奖励，也是我应该得到的回报。可以这么说，我半年的生活费都产不多了，少的话也就一点的问题，自己利用上课时周末的机会就可以赚到了。

这也许是我最后的一次暑假社会实践了，因为明年的我就大学毕业了，我要走上工作岗位了。我相信在我大四毕业后，我会凭借我多年以来参加社会实践的经验和能力，我是能够找到一份不错的工作的，这是我自信的地方。

不过在我毕业之前，我会对我的学弟、学妹说，多利用假期的时间参加社会实践是很不错的选择，不能光顾着玩，也要多参加社会实践，提高自己的社会实践能力和动手操作能力，这对实现自己的理想很有好处！

**大学生暑假实践总结200字 大学生暑假实践总结1000字篇十三**

暑期社会实践是大学生学习中的实践环节。实践是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。在一周的实践时间里，我们来到赣榆供电公司电网调度中心，了解和研究电网调度实际运营过程。

电网调度的领导热情地接待我们，向我们介绍了赣榆电网的规模以及发电、变电的设备。

赣榆县东临黄海，西枕沂蒙，北通日照，南襟连云港，是江苏省的北大门，赣榆电网在连云港电网中属于受电网，通过220千伏蔷申2w19,2w20，银龙2648、银龙2649线以及110千伏茅赣714线与系统相连。

赣榆地区共有发电厂2座(含一座小水电站)机组7台，装机容量37兆瓦。另外，赣榆县金山化工有限公司自备热电机组2台，装机容量2.25兆瓦，全网500千瓦以上发电机组4台，装机容量38.25兆瓦。

赣榆县目前输变电设备中，220千伏变电所2座，主变3台，主变容量480兆伏安;110千伏变电所8座，主变12台，主变容量535.5兆伏安;35千伏变电所9座，主变17台，主变容量186.6兆伏安;

220千伏线路4条，总长度137.194千米;110千伏线路17条，总长度345.014千米;35千伏线路24条，总长度240.615千米; 20千伏线路6条，总长度240.615千米;10千伏线路112条，总长度1950.74千米。

师傅还根据实际的地理图向我们讲述了各个电厂，变电站的具体位置以及用不同颜色标注的问题等等。

在调度室的几天中，师傅还用亲身的行动向我们展示了调度值班巡查的内容：1、监控系统是否正常;2、各画面数据刷新是否正常;

3、交、直流电压是否正常;4、主变温度是否正常;5、主变电流、有功、无功、是否正常，有无超限;6、线路电流、有功、无功、是否正常，有无超限;7、光字牌是否复归;8、未复归信号栏检查;9、电子围栏，火灾报警检查等等。

师傅们还向我们讲述了调令从开始到结束所经过复杂的过程：

1、提出申请;2、运方接受申请并根据实际线路的情况进行批复;3、调度中心调度专职、继保专职、调度中心领导审核;4、转到调度台;

5、调度台与提出申请人联系拟告调令并安排操作队到现场操作;6、操作队汇报完成，调度许可工作;7、操作队验收、并向调度中心汇报、8、由调度台执行恢复调令。

听完以后，我们觉得任何事情都必须要认真对待，必须一丝不苟才行，马虎不得，否则一个步骤错了，将会导致一连串的失误，甚至有可能会导致事故。

师傅们热情地向我们介绍电网调度使用的系统，用科学的方法提升电网调度的水平，怎么高效地实现电网系统内个部门的协同工作，在尽量满足电网负荷需要的同时，使电网更加安全地运行以及连续的供电，利用现有的资源进行合理的分配，使得电网发挥其最大的运行效率，达到低耗多供的目标。

通过科学的运行，工作方法去计算电网运行情况，找出问题的症结，制定切实可行的措施，进行科学合理的处理调整，从而全面提升电网调度的水平，实现电网最佳的安全运行方式。

听着师傅的讲解，我们深刻地感受到“纸上来得终觉浅，绝知此事要躬行”。书本上的东西要结合现实的情况，要会科学合理地分析问题。师傅的谆谆教诲让我们获益匪浅，增加了我的阅历，也相对的积累了我的经验，开拓了视野。

在调度中心，师傅还认真地介绍了告警的对象、种类以及解决的办法：

告警对象：1、开关装置;2、故障录波柜象波的启动;3、各种开关;

4、电容器开关;5、标注1#变电站接头位置;6、线电压幅值等等。 告警种类：1、遥信变位;2、遥测越限;3、厂站工况;4、结点工况;

5、人工遥信封锁;6、人工遥测封锁;7、人工厂站封锁;8、人工遥调、人工遥控;9、保护动作;10、遥信清闪烁等等。

师傅还就赣榆县海头变电站给我们讲述了系统屏上每个符号的意义，作用以及其控制系统。还向我们说明了可能出现的情况，例如10kv的电压的合格率是0-7即10-10.7kv，如果电压降低的话，应该调档或者调节电容器等等。

并且为我们详细地介绍了电压互感器，电流互感器、避雷器，接地开关、消弧线圈等等的作用，以及变压器并联运行在实际过程中的要求以及运用。

在调度中心的日子里，师傅像老师一样，孜孜不倦地为我们讲解了一些书本上听不到的知识，向我们介绍了连云港事故限电的流程、连云港电网超过供电能力限电的流程、以及各种突发情况的预案，例如夏季高峰、国庆、五一以及保障世博的供电的预案等等。

后来我们还来到调度中心的远动通讯班进行学习。在远动通讯班，师傅带我我们参观了整个控制系统的核心----机房。在那里我们看到了通讯系统的重要性以及其复杂性，深刻地了解到远动通讯班师傅们的敬业精神。

在远动通讯班的日子，师傅还向我们介绍了远动通讯的作用，职责以及各种制度。

四天的时间虽然很短，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我对电网调度的认识，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干.

时代在进步，社会在发展，而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们的面前，现代社会所需要的已经不再是单纯的知识型人才。时代赋予人才新的定义：不仅能够驾驭新科技，具有创新意识，更要有将科技应用于实践的能力。时代证明，历史证明，我们的自身状况证明：我们唯有面对社会，才能心平气和地作出一些选择，才能确立自己学习和生活的目标!

在调度的日子里，师傅们热情的接待让我们倍感亲切，谆谆教诲让我们获益良多，身体力行让我们懂得工作的不易，这将成为我们前进的动力。

**大学生暑假实践总结200字 大学生暑假实践总结1000字篇十四**

现在的我已经是大学三年级的学生了，暑假结束以后我就是大四的学生了。暑假也快要到来了，我也是没有出去玩的想法，毕竟都快大四了，还有一年就大学毕业参加工作了，所以我一定要参加社会实践的。

不过我的社会实践目的主要是赚钱，在赚钱的同时能够将自己的实践同手能力提上去，这是一举两得的事情。也许你会问我参加社会实践不是为了将来的工作吗，应该少注意钱，多注意能力的培养啊。我也这么想，可是现实是不允许我这样的，因为家庭经济原因制约着我要多赚钱。

由于家庭经济的原因，我不能像大多数同学一样，暑假可以好好在家玩玩、休息休息。我必须为我下学期的生活费考虑。我从高中毕业那年的暑假开始就在超市里打工了。由于我的表现还不错，老板比较喜欢我，所以这个暑假答应我在他的超市打工是理所当然的了。还没有放假，我就打电话到超市了，问老板是否愿意让我在他们超市工作，老板满口答应，非常希望我来工作。我当然非常高兴啦！

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，也想通过亲身体验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。

尝试经商的滋味，增加自己的阅历，因本人是文科生，需要有的体验，的经历。毕竟身在学校，接触社会的机会很少，趁着寒假有这样一个节日，好好大干一场。

20xx—7—18—20xx—8—20

超市

闲话少叙，言归正传。那年我还没有到超市上班之前，我有一个长辈就跟我说：上班要多做事，少说话！话虽简单，但真正做起来就不简单了。俗话说：做坏人简单，做好人难啊！只要做一件坏事，在别人的眼里，这个人就是坏人！要想在别人眼里改变形象的话，就要做无数的好事，但还不一定能改变。要在众多同事、干部眼里一开始就流下一个好的映像可不是一件简单的事情啊！于是，我制定了以下几大要点：

所谓“上货”，是我们常说的话，说通俗点，就是“补货”。货架上的货物被顾客买走了，货架不就空了吗？还卖不卖东西了？这不行，得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去。如果超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，要看着点的。当然，不是每时每刻都有货上的。有时，货架上的货物都补齐了，不就是没有事做了吗？就站在一个地方看着货架发呆，还是来回来回闲逛？当然不是了！如果没有什么顾客，也没有货要补，在过道里走来走去，被经理看到是不怎么好的，感觉上我没事做，在混时间！毕竟是私企老板，不会养一些闲人的。老板雇佣你，是要你为他创造财富的，不是养你的。所以，我应该找些事情做一下：抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客流下了个坏映像，而且货物就卖不出去了。谁也不希望我们的东西卖不出去的。其实，抹货架还有个好处：可以坐下来！这个很好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那么长时间啊？所以，在没有什么顾客而且没有货补时，可以抹货架。正是有了以上几点要领，我在超市表现还是相当好的。

俗话说：国有国法，家有家规。自然，作为一个单位也有相应的规定了。我们超市制定了很多的规定，比如：不可以串岗、不可以闲谈、不可以把手机带在身上等等。所谓不可以串岗，就是不可以擅自离开自己的岗位。我们每个理货员都有自己的岗位——分属各个货架。比如，我是百货这边的，就不能随便跑到食品那边去，食品上的人就不能随便走到我们百货这边。食品那边比较大，还分三个部分：饮料和冷柜、饼干类、休闲食品。为什么不可以随便串岗呢？其实是这样的：我们乡下，顾客不像大城市的市民素质高，经常会有顾客偷东西的。如果我们随便离开自己的岗位，那么这边的货架就没有人看着，东西就很容易少掉！同样，“不可以闲谈”也类似这个原因，如国际歌理货员没事做的时候都在一起闲谈，那么就没人看着货物了，东西少了又是损失！还有，“不可以把手机带在身上”，这个规定看似严格，其实是有其中的原因的。以前超市的同事们上班互相发短信息，不认真上班，没人看着货物。所以，后来经理就规定了：不可以把手机带在身上！可以把手机带来上班，但要放在办公室。对于这个规定，大家还是很理解的，毕竟上班要有上班的样子的，超市的营收和自己的收入有很大的联系的。当然，还有很多的规定，比如：上班不可以抽烟、不可以坐下来等等。所有的规定我基本上都能自觉地遵守的。我认为，这些是最基本的，当然要遵守了。

在超市做理货员，有时还是很忙的。特别是星期一、星期二、星期三，这三天是结帐的日子，很多的供货商都在这几天送货，然后顺便结帐。有时候，一连几家供货商送货来，这时候就忙了，有很多货物卸在收货处。仅有几个人在收货处是忙不过来的。既要验货又要把货装走。于是，他们就需要人来帮忙了。我是刚来的，当然不能呆在一边看了，为了表现好一点，我都是很主动地跑过去，把各个柜台的货物分开，并分别送到各个货架附近，再卸下来。如果是一般的货物倒是没什么，但有时候有的商家送的是饮料、酱油、食用油之类的货物就很重了。一箱都是好几瓶！很重的！我们超市进货都是几百箱饮料、几十箱油的，每卸一次都特别累！有时，睡觉到了早上，手膀都疼，还全身没劲！没办法，谁让我是新来的呢？所以，不管有多累的活，我都会很积极很主动地去帮忙。我在同事眼里我是个积极的，在干部面前我也给他们留下了好的印象！

在超市里打工我还学到了很多的东西。现在，我们镇上的超市越开越多，大家为了吸引的顾客，自然价格战就打起来了。有时候，还能看到有别的超市的员工到我们这里来看价格。我们有时候也被经理安排到别的超市去看价格。对于做“间谍”，我还总结了一个经验：要装作是买东西的顾客，而且一定要像！一般超市是不会对真正的顾客有疑心的。最重要的是：不能用笔抄价格！有的超市的员工就在我们这里用笔抄价格！自然，被我们经理请到办公室喝茶是少不了的。

话说回来，商家的恶性竞争对消费者来说是绝对有好处的，但是作为经营者，我们是不愿意看到的！价格低了，利润自然就少了，我们的工资、奖金可都是与这个利润有着直接联系的啊！

万事开头难，什么事都要有尝试，都要有开始，都要有经过，都要有失败。在经历了在超市的工作之后，明白了很多事情开起来简单，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，任何事情都要考虑周全。

这个暑假由于我工作的还不错，我也得到了老板和同事的赞扬，当然我的收获和报酬都很不错，这就是我的奖励，也是我应该得到的回报。可以这么说，我半年的生活费都产不多了，少的话也就一点的问题，自己利用上课时周末的机会就可以赚到了。

这也许是我最后的一次暑假社会实践了，因为明年的我就大学毕业了，我要走上工作岗位了。我相信在我大四毕业后，我会凭借我多年以来参加社会实践的经验和能力，我是能够找到一份不错的工作的，这是我自信的地方。

不过在我毕业之前，我会对我的学弟、学妹说，多利用假期的时间参加社会实践是很不错的选择，不能光顾着玩，也要多参加社会实践，提高自己的社会实践能力和动手操作能力，这对实现自己的理想很有好处！

**大学生暑假实践总结200字 大学生暑假实践总结1000字篇十五**

时光飞逝，短短三个月，90个快乐的日日夜夜，在今天圆满结束。除了当老师，我感到自豪和自豪。不仅是深入教学，更是刻苦教育，一路上，我有很多留恋，很多感慨。实习结束后，我有了深刻的感受和经历，积累了一些经验和教训。在小学教育教学实践训练的基础上，加强了对人民教育的忠诚。

期间，我学到了很多道理。我在母校实习，在那里认识了失散多年的老师，他们在三尺讲台上度过了一生。走在校园里，熟悉的“校园语音播报”在我身边响起。小学生活逐渐在我的记忆中浮动，我越来越喜欢老师这个职业。

实习老师是一个很特殊的存在。我还记得第一次被同学们称为“好老师”时的惊愕。我渐渐适应了，然后反应自如地点了点头。第一个星期，我渐渐习惯了学校生活，仿佛回到了小学校园。实习期间，我以全新的视角看待学生，问自己是不是老师。这种感觉真的很奇妙。

以下是我的实习经历:

听课是我练习的必要阶段。听课不仅可以学习老师的教学方法，还可以熟悉我将要教的班级情况。小学的英语课程和大学的很不一样。他们要的不是文章的思想内涵，而是听、说、读的技巧。听了一个星期的讲座，老师让我上台试讲。很久以来，我一直期待在舞台上讲课。虽然之前已经做好了充分的准备，但是走上讲台面对80多名同学的时候还是有点紧张。在我用日常口语做了简短的自我介绍后，我的紧张感慢慢消退了。和学生打完招呼，我就进入了教学时间。因为班级容量巨大，我用一个很棒的声音把内容尽可能的传达给每一个学生。久而久之，我渐渐和同学们溶在一起，紧张感也没了。我讲重点的时候会重复很多遍，让学生重复。第一次上台演讲，让不知不觉中迎来了钟声。在接下来的日子里，我经常听其他英语老师的课，吸取他们的一些经验，选择好的，应用到我自己的教学课堂上。

俗话说，给学生一滴水，首先要有一桶水。只有不断的学习，吸收更多的知识，做到“肚中之财”，才能自信的面对学生，满足学生无尽的求知欲。做一个好老师，必须有扎实的基础知识和扎实的基本功。最好是每个基础知识点都要既懂为什么又懂为什么。这样才能给学生真正需要的东西。

在我大学期间，学校提供简单的笔画和儿童英语儿歌，在我实习的时候用在我的教学课堂上。这些基本功不仅使课堂更加活跃，而且刺激了学生各方面的培养，使他们能够在愉快的课堂气氛中学习知识。

在教学中，要在教师的指导下，充分利用在教学方法中学到的理论知识来指导实践。备课时要多方面收集资料，认真研读教材，然后对教材进行分析整合，使知识的输入更加整体系统，适合重点中学水平较高的学生。同时，我还利用计算机的基础知识制作知识和兴趣并重的多媒体课件，大大提高了学生的学习兴趣。在教学时，根据教学内容的特点和该班学生的实际情况，灵活选择任务型教学模式、交际法、情境法和自然法等多种教学方法。此外，由于我班的学生在课堂上不太活跃，我试图创造各种情况，提供机会让他们参与，以调动他们的积极性，使他们融入其他学生和课堂。而且，遵循语言学习循序渐进的特点，任务设计由易到难。从同桌讨论，到小组讨论，再到单独发言；从在座位上说着说着，到在讲台上说着说着，甚至表演着，一步一步的训练学生，让他们快乐的学习英语，从容的面对考试。

在与学生的相处中，我充分利用我在大学里学到的心理学和教育学知识来处理各种学生问题。和他们交朋友，建立特殊的师生关系。

此外，我认为手语在我们的日常生活中起着重要的作用。把它运用到课堂上，可以提高我们的教学效率，恰当地表达相应的意思，给整个课堂增添色彩。大学期间，我从班里有代课经验的同学那里学了一些课堂手语，也从网上学了一些课堂手语，帮助我很好的调节了课堂气氛。比如语言“你准备好了吗？”是的，我们走吧。“我们可以充分利用手语来表达。上课吵闹的时候，可以把食指放在嘴上说“安静！“即使他们不懂，看到手势后自然会安静下来。在课堂上，教师的表达向学生传递知识信息。当学生答错时，我们可以用“不”的意思做表情，让他知道自己的答案是不正确的，同时做鼓励和肯定的表情，让他更有信心，思考找到正确的答案。由此可见，表达性语言在我们的课堂中是不可或缺的，它可以代替有声语言进行答辩，从而大大提高我们的教学效率。

在教单词时，我经常使用“你大声说，我小声嘀咕”的方法，既训练了学生的反应能力，又让学生很好地记住单词。在教学课程中，我会以多种方式向他们传达不同的知识和文化，让他们在学习英语的过程中更多地了解其他方面，例如，谈论“你的美食是什么？”我会向同学们介绍我们的中国传统美食和其他国家的代表对象，以开阔他们的视野。

以上是我实习期间的一些小经历和感受。实习给我的大学生涯留下了难忘的一页，一点一滴，酸甜苦辣，让我回味，催我成熟。在这短暂的教育教学实践中，我深深体会到人民教师的崇高职责，体会到做一个好教师的艰难。我一定要把握好，不断学习，努力克服自己的不足，不断提升自己，为真正的工作做好准备。感谢实习学校给了我一个学习和展示自己的平台，感谢老师给了我们老师的道德教育，我将坚定自己的理想，投身于小学教育。

**大学生暑假实践总结200字 大学生暑假实践总结1000字篇十六**

时光飞逝，短短三个月，90个快乐的日日夜夜，在今天圆满结束。除了当老师，我感到自豪和自豪。不仅是深入教学，更是刻苦教育，一路上，我有很多留恋，很多感慨。实习结束后，我有了深刻的感受和经历，积累了一些经验和教训。在小学教育教学实践训练的基础上，加强了对人民教育的忠诚。

期间，我学到了很多道理。我在母校实习，在那里认识了失散多年的老师，他们在三尺讲台上度过了一生。走在校园里，熟悉的“校园语音播报”在我身边响起。小学生活逐渐在我的记忆中浮动，我越来越喜欢老师这个职业。

实习老师是一个很特殊的存在。我还记得第一次被同学们称为“好老师”时的惊愕。我渐渐适应了，然后反应自如地点了点头。第一个星期，我渐渐习惯了学校生活，仿佛回到了小学校园。实习期间，我以全新的视角看待学生，问自己是不是老师。这种感觉真的很奇妙。

以下是我的实习经历:

听课是我练习的必要阶段。听课不仅可以学习老师的教学方法，还可以熟悉我将要教的班级情况。小学的英语课程和大学的很不一样。他们要的不是文章的思想内涵，而是听、说、读的技巧。听了一个星期的讲座，老师让我上台试讲。很久以来，我一直期待在舞台上讲课。虽然之前已经做好了充分的准备，但是走上讲台面对80多名同学的时候还是有点紧张。在我用日常口语做了简短的自我介绍后，我的紧张感慢慢消退了。和学生打完招呼，我就进入了教学时间。因为班级容量巨大，我用一个很棒的声音把内容尽可能的传达给每一个学生。久而久之，我渐渐和同学们溶在一起，紧张感也没了。我讲重点的时候会重复很多遍，让学生重复。第一次上台演讲，让不知不觉中迎来了钟声。在接下来的日子里，我经常听其他英语老师的课，吸取他们的一些经验，选择好的，应用到我自己的教学课堂上。

俗话说，给学生一滴水，首先要有一桶水。只有不断的学习，吸收更多的知识，做到“肚中之财”，才能自信的面对学生，满足学生无尽的求知欲。做一个好老师，必须有扎实的基础知识和扎实的基本功。最好是每个基础知识点都要既懂为什么又懂为什么。这样才能给学生真正需要的东西。

在我大学期间，学校提供简单的笔画和儿童英语儿歌，在我实习的时候用在我的教学课堂上。这些基本功不仅使课堂更加活跃，而且刺激了学生各方面的培养，使他们能够在愉快的课堂气氛中学习知识。

在教学中，要在教师的指导下，充分利用在教学方法中学到的理论知识来指导实践。备课时要多方面收集资料，认真研读教材，然后对教材进行分析整合，使知识的输入更加整体系统，适合重点中学水平较高的学生。同时，我还利用计算机的基础知识制作知识和兴趣并重的多媒体课件，大大提高了学生的学习兴趣。在教学时，根据教学内容的特点和该班学生的实际情况，灵活选择任务型教学模式、交际法、情境法和自然法等多种教学方法。此外，由于我班的学生在课堂上不太活跃，我试图创造各种情况，提供机会让他们参与，以调动他们的积极性，使他们融入其他学生和课堂。而且，遵循语言学习循序渐进的特点，任务设计由易到难。从同桌讨论，到小组讨论，再到单独发言；从在座位上说着说着，到在讲台上说着说着，甚至表演着，一步一步的训练学生，让他们快乐的学习英语，从容的面对考试。

在与学生的相处中，我充分利用我在大学里学到的心理学和教育学知识来处理各种学生问题。和他们交朋友，建立特殊的师生关系。

此外，我认为手语在我们的日常生活中起着重要的作用。把它运用到课堂上，可以提高我们的教学效率，恰当地表达相应的意思，给整个课堂增添色彩。大学期间，我从班里有代课经验的同学那里学了一些课堂手语，也从网上学了一些课堂手语，帮助我很好的调节了课堂气氛。比如语言“你准备好了吗？”是的，我们走吧。“我们可以充分利用手语来表达。上课吵闹的时候，可以把食指放在嘴上说“安静！“即使他们不懂，看到手势后自然会安静下来。在课堂上，教师的表达向学生传递知识信息。当学生答错时，我们可以用“不”的意思做表情，让他知道自己的答案是不正确的，同时做鼓励和肯定的表情，让他更有信心，思考找到正确的答案。由此可见，表达性语言在我们的课堂中是不可或缺的，它可以代替有声语言进行答辩，从而大大提高我们的教学效率。

在教单词时，我经常使用“你大声说，我小声嘀咕”的方法，既训练了学生的反应能力，又让学生很好地记住单词。在教学课程中，我会以多种方式向他们传达不同的知识和文化，让他们在学习英语的过程中更多地了解其他方面，例如，谈论“你的美食是什么？”我会向同学们介绍我们的中国传统美食和其他国家的代表对象，以开阔他们的视野。

以上是我实习期间的一些小经历和感受。实习给我的大学生涯留下了难忘的一页，一点一滴，酸甜苦辣，让我回味，催我成熟。在这短暂的教育教学实践中，我深深体会到人民教师的崇高职责，体会到做一个好教师的艰难。我一定要把握好，不断学习，努力克服自己的不足，不断提升自己，为真正的工作做好准备。感谢实习学校给了我一个学习和展示自己的平台，感谢老师给了我们老师的道德教育，我将坚定自己的理想，投身于小学教育。

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