# 最新暑期社会实践心得体会200字(20篇)

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2024-07-30

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。暑期社会实践心得体会200字篇一作...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看一看吧。

**暑期社会实践心得体会200字篇一**

作为一名药学专业的学员，只学习书本知识是远远不够的，是不能学以致用的，理论和实践相结合才能把我们所学的知识带给人们，所以，我深入基层在医院药房接受锻炼。初到药房工作，老同事向我说明了零售药店与医院药房的不同，医院药房的药师只需凭医师处方发药，而零售药店的顾客大多是对药品认识较少的非专业人员，所以，销售人员在对顾客销售药品时，要尽可能的多向顾客说明药品的用途及性能，对每一个顾客负责，我所在的药房经营的有中成药、西药、非药品及一部分医疗器械，现将实习学习情况作一个总结报告。

一、严守劳动纪律，以员工的标准要求自己

在实习期间，我严格遵守该院的劳动纪律和一切工作管理制度，自觉以学生规范严格要求约束自己，不畏酷暑，认真工作，基本做到了无差错事故，并在上下班之余主动为到医院就诊的患者义务解答关于科室位置就诊步骤等方面的问答，积极维护了医院的良好形象;并且理论联系实际，不怕出错、虚心请教，同带教老师共同商量处方方面的问题，进行处方分析，大大扩展了自己的知识面，丰富了思维方法，切实体会到了实习的真正意义;不仅如此，我们更是认真规范操作技术、熟练应用在平常实验课中学到的操作方法和流程，积极同带教老师相配合，尽量完善日常实习工作，给各带教老师留下了深刻的印象，并通过实习笔记的方式记录自己在工作中的点点心得，由于我的主动积极，勤快认真以及良好的医患沟通能力，各科室给予的好评。

“师傅领进门，修行在个人”，虽然无缘与于老师继续学习转自：下去因为实习即将结束，但是于老师已经将学习方法和工作技巧教于我，今后我一定能在实践中成长为一名优秀的药学工作者。

在医院药房工作还能学习一些课堂外的东西，比如过桥就是黄连，因为黄连根茎的中段细瘦，状如茎杆，形如小桥，所以称为过桥。当然还有针哏就是半夏，砂哏就是银柴胡等等一些中药的别名，这些都是在医生开具的中药处方上学到的知识。

二、如何做好药品销售服务工作

在销售部是最煅练与人处事、说话的，我的工作主要是接待顾客、打印住院药房领药单并发药，然后由带教老师核对后再发给住院部护士。在药房接待患者时，由于很多患者购买所需药品时候不认识想咨询，所以，向患者介绍药品时，我首先要了解药品本身的基本情况，然后做简单的介绍，以提高顾客对医院药房的信任度。

接听电话时要语气平和有礼貌。遇到不懂的地方认真询问，不可以马虎大意，有时候医院的采购说话并非普通话带有口音，尤其是南方口音，那时一定要注意力集中，防止听错或漏听。

在这里我不知不觉地容入了整个团队。当自己的工作干完时主动帮助他人，同时我也得到了别人的好评和关心。

在药剂科实习期间我学会了用办公自动化设备，如传真机、复印机等。学校里学习的office软件在这里也得到使用并有所提高，一个人的工作能力是各方面综合知识表现，当今社会竞争越来越激烈，一个人的知识要全面广泛，但在本专业要精益求精，这样才能适应职场的激烈竞争。

通过实习，我对中西药房及药剂科的工作有了进一步的认识，进一步了解了药库和制剂室的工作任务，在实习过程中我们以踏实的工作作风，勤奋好学的工作态度，虚心向上的学习精神得到了带教老师的一致好评。

实习是步入社会前的预演，实习中的苦与乐都尝尽后发现自己长大了。今后将步入社会参加工作，从北京中医药大学走出的我将牢记“勤求博采，厚德济生”的校训，肩负起药学工作者的使命和责任。工作对得起职业，做事对得起国家。

**暑期社会实践心得体会200字篇二**

一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华，谁说意气风发的我们年少轻狂，经不住暴风雨的洗礼?谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书?走出校园，踏上社会，我们书写一份满意的答卷。

我在酷热中迎来了作为大学生的第一个暑假，也满怀激情地参加了暑期社会实践活动。作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。

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。而会计是指对具体事物进行计算、记录、收集他们的有关数据资料，通过加工处理转换为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，经济管理离不开会计，经济越发展会计工作就显得越重要。会计工作在提高经济在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信息需求的变化。前者是更根本的动力，它决定了对会计信息的数量和质量的需求。本世纪中叶以来，以计算机技术为代表的信息技术革命对人类社会的发展产生了深远的影响，信息时代已经成为我们所处的时代的恰当写照。在这个与时俱进的时代里，无论是社会经济环境，还是信息使用者的信息需要，都在发生着深刻变化。会计上经历着前所未有的变化，这种变化主要体现在两个方面：一是会计技术手段与方法不断更新，会计电算化已经或正在取代手工记账，而且在企业建立内部网情况下，实时报告成为可能。二是会计的应用范围不断拓展，会计的变化源于企业制造环境的变化以及管理理论与方法的创新，而后两者又起因于外部环境的变化。学习好会计工作不仅要学好书本里的各种会计知识，而且也要认真积极的参与各种会计实习的机会，让理论和实践有机务实的结合在一起，只有这样才能成为一名高质量的会计专业人才。

随着会计制度的日臻完善，社会对会计人员的高度重视和严格要求，我们作为未来社会的会计专业人员，为了顺应社会的要求，加强社会竞争力，也应该严于自身的素质，培养较强的会计工作的操作能力。于是，这个暑假，我到台州医院的财务部参加了社会实践，看他们如何工作，做一些力所能及的事情。

从7月25日到8月3日，虽然是短短的十天，我学到了不少课本里学不到的知识。我初步了解了财务的使用和会计处理的流程，并做一些简单的会计凭证。

我认真学习了正规而标准的医院会计流程，真正从课本走到现实中，细致地了解了医院会计工作的全部过程。实践期间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，在实践期间我遵守了工作纪律，不迟到，不早退，刚到财务部会计室，先看她们以往所制的会计凭证和附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，所以对会计凭证不是太陌生，因此借着记忆加上学校里所学过的理论对于区区会计凭证完全可以熟练掌握，但是这种浮躁的态度让我忽略了会计循环的基石。

会计分录在书本上可以学习，可一些医院帐单、收据、收费清单、汇票等就要靠实践时才能真正接触，从而有了更深刻的印象，别以为光是认识就行了，还要把所有的按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为编制会计凭证做好准备。

这一天，我看会计王师傅审核原始凭证，她根据原始凭证所必需的要素认认真真审核了原始凭证后，进入录入记帐凭证的界面，先按此笔业务录入简明而清楚的摘要，然后按会计分录选会计科目，并在相应的会计科目的借方和贷方录入金额，在这里我学到了课本里学不到的知识，如一些医院专用的会计科目，如应收医疗款/门诊医保，预收医疗费/门诊病人预交款，医疗收入包括门诊收入、挂号收入、检查收入、治疗收入等，药品进销差价等。

通过十天的学习编制记帐凭证工作，对于各个会计科目有了更加深刻而全面的了解，并且对于我把书本和实践的结合起到了很大的作用，除了学习编制记帐凭证外，还初步大概地了解到每一种原始凭证的样式以及用途。从制单到记帐整个过程基本上了解了个大概后，就要认真结合书本的知识总结一下做账到底是怎么一回事。

除了学习以上知识外，我也粗略了解了出纳的工作，别人一提起出纳就想到是跑银行的，其实不然，这只是出纳的一项重要工作，出纳的业务比较繁琐，还要保管现金，支票和收据等等，所以需要非常细心。

是的，课本上学的只是都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变，如今有不少学生实践时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪能应付瞬息万变的社会呢。

经过这次实践，虽然时间很短，可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的，相信人际关系也是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实践时我便有意识觉察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也虚心求教，使得十天的实习更加有意义，此次的实践为我们深入

社会，体验生活提供了难得的机会，让我们在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力，利用此次难得的机会，我努力工作，严格要求自己，虚心向财务人缘请教，认真学习会计理论，学习会计法律法规等知识，掌握一些基本的会计技能，从而意识到我以后还应该多学习什么，加剧了紧迫感，为真正跨入社会施展我们的工作，走上工作岗位打下基础。

这一次的实践虽然时间短暂，虽然接触到的工作很浅，但是依然让我学到了许多知识和经验，这些都是书本上无法得来的，通过实践，我们能够更好了解自己的不足了解会计工作的本质，了解社会工作的方方面面，让我更早地为自己做好职业规划，设定人生目标，向成功迈进一大步。

**暑期社会实践心得体会200字篇三**

为期近一个月的生产实习结束了，感谢武汉水产食品有限公司、武汉x企业食品有限公司、武汉食品集团有限公司、武汉农业发展有限公司为我们提供了一个良好的实践教育平台。

生产实习是在我们完成基础课程，专业课的基础上，在参加工作之前的一次大练兵，其目的在于理论联系实际，运用所学知识解决工作中的实际问题，逐渐培养起分析问题，解决问题和独立开展工作的能力，为今后的工作学习，以及研究打下良好的基础。

这次暑期实习在指导老师的周密部署下，循序渐进，按照对水产品加工的理解的深入，我们共分三阶段来完成。第一阶段，利用图书馆、网络资源来查阅水产品加工相关知识，包括水产品储藏运输，冷链系统，及冷鲜制品，熟制品，鱼糜制品的加工工艺，特别是鱼糜制品中鱼糕的加工，我们做了深入探讨。我们实习小组在查阅资料期间，还建立了qq讨论群，实现了资源共享，使猎获的资料的利用得到最大化，极大地缩短了查阅时间。

第二阶段，由于时间安排上的冲突，我们将第三阶段的鱼糕产品开发放在第一阶段一起进行。鱼糕是一种典型的鱼糜制品，我们通过对影响鱼糕风味的主要因素进行分析，确定了淀粉种类及用量，水的用量，蛋清的用量等因素，作为主要分析点，采用三因素三水平正交试验方法，通过感观评定得出最佳试验方案。并且经过包装，设计产品标签，贮藏以观其保质期。鱼糕的制作，使我逐渐培养起对水产品加工的兴趣，并且掌握了鱼糕的实验室生产工艺流程，对基本的水产品加工有了深入的了解。对以前只是听说过的正交试验也有了全新的认识。但毕竟是实验室操作，与真正的大工业化生产又有相当大的区别了。

这次试验让我们真正将理论知识与生产实际联系起来，培养了动手能力。鱼糕在短时间内成功的制作出来，与我们小组团结一致紧密配合是分不开的。在试验过程中，我们实习小组分工合作，密切配合，建立起良好的合作伙伴关系，使鱼糕的成功制作迈上一台阶。

鱼糕制作成功完成后，我们在指导老师的带领下，来到武汉德炎水产食品有限公司参观学习。武汉德炎水产食品有限公司是一家主要从事小龙虾系列产品开发与加工的大型企业。通过在该公司两天的深入学习，我们对小龙虾的品质控制、加工工艺流程，以及haccp管理体系有了深入了解。在品管部，我们对小龙虾的理化，微生物指标检测从感性认识上升到理性层次，并且对相关检测仪器，如气相、液相色谱，农残分析仪器等的操作有了更清晰的认识。在生产车间，我们就小龙虾的选取，蒸煮，剥虾仁，灭菌，真空包装，储藏，运输，以及冷链系统等与之相关问题向工人师傅们虚心请教，与员工们打成一片，极大地丰富了我们的实习内容。车间严格的管理制度亦使我们唏嘘不已。细想，一个企业没有过硬的管理制度来约束员工，员工一盘散沙，企业又将如何产生凝聚力，又何以在滔滔竞争浪潮中持久生存。所以一个企业要实现其利润最大化，与其过硬的管理体制和员工良好的业务素质密不可分的。武汉德炎已先后建立了完善的iso9001：20xx质量管理体系和haccp食品安全控制体系，取得了美国fda、英国brc和欧盟eec卫生注册(注册号:)，这一系列举措使德炎公司一步步走向成熟，走向辉煌。

在武汉德炎水产食品有限公司参观学习完后，我们又相继进入武汉统一企业食品有限公司、武汉飘飘食品集团有限公司、武汉农业发展有限公司参观学习。

武汉统一企业食品有限公司拥有全自动化的流水线，饮料的生产及包装过程全公开，这样才使我真正了解怎样才算是饮料的流水线。统一的公司的成功除了在于他的配料，还在于它的商业操作。虽然参观时间只是短短的一个钟左右，不过我们了解的东西很多，无论是企业生产方面还是从企业产品的广告方面。全自动化的流水线高效，卫生，节余资源。自动化将会是以后所有生产工具企业面对的关键问题，自动化程度越高，成本就越低，那么在市场的竞争力就越强。产品是企业的第一生命线，所以要企业获得在市场的优势，还必须注意产品的开发和技术的改进。

武汉飘飘食品集团有限公司是一家集畜禽技术研发、种禽生产、鸭苗孵化、饲料生产、基地饲养、屠宰加工和肉禽制品精深加工为一体的湖北省农业产业化省级重点龙头企业。飘飘与统一相比，自动化程度就不太高了，其主打产品——鸭，从原材料到成品鸭基本上都是人工操作，从卤制到包装都是手工操作，工人劳动强度大，工作环境较差。这也是其产品特点所决定了的。

武汉农业发展有限公司系武汉飘飘食品有限公司投资兴办的集种禽孵化、饲养、屠宰加工、肉品销售及饲料生产于一体的一条龙的全资子公司。公司拥有一条先进的畜禽屠宰加工生产线，一条包括蒸煮、酱卤、香薰等三大系列工艺的熟食生产线，一套包括宰前检疫、宰后检验、生物化验在内的品质控制系统，在经营中采用“公司+农户”的养殖模式，实施合同放养。“”模式的推广，即保证了企业产业链的良性运作，又辅导农民进入了企业稳定增收的产业链，达到了企业与农户的双赢效果，收到了良好和积极的社会效益。随着公司的规模发展，将会成为农民增收致富新的亮点。相信“”模式在转移农村剩余劳动力上有很好的积极作用。

虽然在各个公司呆的时间都不长，但是我们有幸认识了各种现代大型食品加工企业，对各种食品企业的管理体制及其产品生产工艺流程有了更直观的认识，也认识到公司在发展上的一些不足，为我们今后从事工作及学习提供了方向。

近一个月的生产实习在不知不觉中结束了，在这段时间里，我们学到了很多，这些知识是在课堂上无法学到的，也有幸能将课堂上的知识搬到生产实际中来，与这些公司的亲密接触。它们使我们成熟了不少，相信这段美好的时光能伴随我们走向辉煌!

**暑期社会实践心得体会200字篇四**

毕业实习是应届毕业生从大学校园走向社会的过渡阶段中的关键环节，对于了解社会适应社会有着积极的作用。而在一线的社会岗位实习，是将理论知识运用于实际的好机会，是培养大学生自身工作能力、提升素质的磨刀石，是检验大学生适应能力、应用能力、创新能力的前沿阵地，这对应届毕业生尽快适应社会工作具有重大意义。

今年1月10日，我正式走进昆明景润食品有限公司开始了自己人生中的第一份实习工作。由于是应届毕业生，本身对大规模食品生产的工艺、技术等都很陌生，公司让我在生产部实习，采取每个岗位呆三天，学习每个岗位的设备原理、工艺参数、注意事项及设备操作，认真做笔记，每个岗位学习完后撰写一份岗位工作总结。在生产部部长的热心指导及同事的帮助下下，我依次王老吉生产的整个流程进行了详细了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的理论知识及相关知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践与大学所学相结合。以双重身份完成了学习与工作两重任务，在厂里的这段时间，我始终跟同事一样上下班，协助同事完成相关工作，只是在整个实习期内我只是上早班;又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学来适应公司的工作，完成领导交给我的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对食品行业的生产、管理工作以及发展前景有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的任务首先是熟悉王老吉生产的工艺流程，接着是对每一个岗位进行全面的熟悉，熟悉每个生产过程所取到的作用及该岗位在生产过程中的重要作用。一个企业要生产出安全健康、卫生的食品，就必须加强对每一个岗位的管理，提高员工的责任意识，大家齐心协力共同生产出合格的食品。饮料生产过程中水最为重要，饮料中95%的都是水，如果水质没有处理好的话将直接影响到最终产品的质量。在实习过程中给我一个最深的印象是王老吉的灭菌过程，理论上的灭菌温度只要120℃15min就可以了，但是在实际生产过程中的灭菌温度最低得在121℃以上。在这个厂里面实习的这段时间里，我一直在思考这样的一个问题：企业要提高生产效率，那么必须改进一部分的生产过程，比如在灭菌过程中是否可以采用其他更加方便快捷的灭菌方式，提高生产效率。该厂采取的是传统的杀菌釜杀菌，每一锅所需时间在50分钟左右，而该厂只有三个杀菌釜，这直接就限制了王老吉的生产效率。如果能采取其他更好的杀菌方式，那么将直接提高王老吉的产量。因此，一个企业要取得较大的利润，对生产过程的改进很重要，同事培养员工爱岗敬业，热爱公司的职业理念也非常重要。一个企业只有留得住人才才能取得长久的发展。

实习生活，感触是很深的，各个方面都得到了提高，但对我来说最主要的是工作能力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的能力，如何学以至用，给我们一次将自己在大学期间所学习的理论知识与实践相结合。自走进景润开始我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与公司的各项生产任务的完成。同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了一定的组织能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获，主要有4个方面：

1、通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务。 2、提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。 3、在实习单位受到认可。

在工作过程中，我发现自己的专业理论学得还不够多，研究得还不够深入，在具体应用方面还缺乏经验。针对存在的诸多缺点，我会从一下几方面去改善。 1、认定目标，端正工作态度，加强思想修养。

2、注重联系实际，理论与实践相结合，努力提高职业素质。

3、热爱工作岗位，牢记工作职责，积极完成任务，不断提升工作效率。 4、虚心求教，注重在实践中不断积累经验。

我本次实习的收获是通过自己的观察和与同事的交谈，在思想上有一个很大的进步，。我一直以为现实生活中人都是为了金钱在活，为金钱在工作，几乎没有人在为除金钱之外的事情在努力，而这些金钱的拿来干嘛呢?要买房子，要买车子，要享受生活„„记得在和公司领导的依次交谈中他说过这样一句话：“一个优秀的男人，所追求的就是房子这么简单?他所追求的是能呼风唤雨!”的确，一个优秀的男人所追求的就是表面上的东西吗?“钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题!”档次?什么是档次，就是你素养，你所懂得的，你所成就的„„这些才是真正的实力，这些才是一个优秀的男人的所要追求的，作为优秀的男人更多应该追求深层次的东西，一个人要有他自己的内涵!从一开始赤裸裸的来，到现在即将沉甸甸的回去，在短短的两个月时间，就让我受益非浅，感慨万千!

**暑期社会实践心得体会200字篇五**

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着\"有经验者优先\"，可还在校园里面的我们这郡学子社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正走入社会，能够及时适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，距离放假还有一个月的时间我就开始筹划自己的暑期生活，希望自己能够在暑假这两个多月的时间里得以锻炼。

通过朋友的帮忙，放假后我就跟朋友一块到了深圳，来到了(香港)深圳精裕塑料实业(制品厂)有限公司，简称精裕。精裕是一个玩具厂，主要生产应用于塑料玩具及其配件生产。紧接着于7月3日下午到公司去应聘作业员。虽应聘上了，但仍需等二天才能进厂，(每一位要进厂的都要先体检，拿到健康证!)不过还好厂里给我们这些暑期打工的学生提供了简易的住宿空间--12人一个宿舍。刚开始晚上不敢出门，因为听说深圳很乱，但最后在朋友的陪同下晚上一块出去买东西，发现事实并没有那么恐怖，只要你不去惹别人，别人也不会轻易地惹你。

我所在的地方是一个工业区周围全是厂房，一般买东西的都是一些打工者，在深圳呆了一个多月我也没有发现有打架的，也没有听别人说起过有杀人的。我想可能只是有些事情大家过于夸张了吧。带着些许兴奋和盲目，来到了厂里，开始了自己的打工生涯。在进车间之前厂里安排了两天的培训。首先带领我们来到了招募大厅，在那里我们上交了身份证、毕业证、健康证的复印件和两张照片，然后给我们统一配备了厂服。下午和第二天上午我们又参加了培训，老员工和带班组长给我们讲述了建厂历史以及公司生产的各类产品。

7月5号上午在其他工作人员的带领下，我们进入车间，该厂共有a、b、c、d、e、f、g几个个厂房，每个厂房生产不同的产品。我被分到了g3厂房，刚进去的时候，感觉很陌生，车间有8条流水线，每条流水线上都有百十号人在那不停地忙碌着，没有人说话，只听到机器转动所发出的哄哄声。我被车间的组长也即是车间的最主要负责人带到了一个工作岗位，在组长的指导下，我很快学会了那项简单的工作。

一工作就是十一个小时之后，中间没有空闲时间偷懒，一天下来兴奋劲没了，剩下的只是腰酸背痛了!虽然工作看起来挺简单的，但长达十一个小时的机械工作，对于我们这些过惯了闲散生活的大学生而言，根本就忍受不了，接下来的几天我换了好几个岗位，每换到一个新的岗位，都要学习半天或一天。

一般都是坐在老员工旁边看他们如何操作，偶尔那些老员工会给你讲一下。若碰到不给你讲的，一定要勤问、敢问，把自己不懂的都要问清楚，不能模棱两可，不然自己做起工作来就会后悔的。这是我在那工作总结出来的。几天后我稳定到了一个工位，开始了正常的工作。一般进车间的都要先学习几个工序。

刚开始工作的时候，不熟悉那里的环境，不熟悉那里的人，一切都是陌生的!，虽然之前在学校里也做过一些兼职，但来到这里还是有些没来由的心痛，这时才感觉到大学生是多么的不堪一击!才明白为什么有那么多的大学生找不到工作。而且刚工作的时候，并不适应一天坐在那里机械地工作十一个小时，工厂里面的生活和校园生活真的是一个地狱一个天堂，自己所学的也都浪费了，本想着能够学到与自己专业相关的知识，但没想到来到这里只是机械地做这些手工劳动，完全没有与自己的专业挂钩，自己来到这里真的是一种浪费。

在那时才感觉到学习知识的重要性，发誓一定不能再浪费自己的大学光阴了，要努力学好自己的专业知识!没有知识只能干这些体力劳动，只能干这些毫无生趣的机械工作，一辈子只能生活在别人的掌控之中，只能不停地为别人工作，而自己却得到那么一点可怜的工资!当时有一种想逃跑的冲动，但经过几天的思考，还是决定留下来，因为即使自己以后毕业了，到企业仍需要适应新的环境，现在何不抓住机会锻炼一下自己的心智呢?

自己的专业知识没有学到，但这却是我毕业之前最后一次能够很好地接触社会的机会了，留在社会，我要学到更多的东西，带着这些渴望，慢慢地学会了与人交往，慢慢地学会适应厂里面的生活，最后我也是受益匪浅!由于时间的限制，我只在厂里工作了五十多天，这个厂有白班和夜班，每一个月倒一次，每天工作十一个小时，白班每天早上八点到晚上八点，夜班从晚上八点到第二天八点。

一周上五天班，偶尔周末会加班，我在那里上了十天白班，每天早七点五十就得去做早操锻炼身体，但我发现大家都没有认真的对待，只是随意地伸伸腿胳膊，不知道为什么大家都不认真地对待，后来才知道打工时间长了，大家对厂里的活动都比较不屑，只顾干自己的事，即使有意义的活动大家也都是很少参与。

公司每周一集合开例会，厂长都会讲一些厂里出现的问题，各车间的负责人都会及时地解决，同时各车间在上班和下班也都会把车间的所有成员集合起来开大约十分钟的会，这时组长会及时通知上面传达的事情，并针对车间前一天以及当天出现的问题批评教育大家。而且厂里面的规章制度特别的完善，对产品的质量要求也特别高，车间的走廊都张贴着要求质量的标语，如果哪件产品的质量出现了问题，都会追究负责那一道工序的员工，并会对那个员工做一定的处罚。各个车间的负责人也都是从员工中选出的有能力的人。

在那里工作了一个多月，我还是比较喜欢厂里的环境的，厂内有篮球场、排球场、羽毛球场还有图书馆以及阅览室，周末全天播放电影，丰富大家的生活。无论厂区还是生活区的卫生都是很干净的，非常适合工作和学习!我一直在思考为什么这个厂每年都能够取得较大的进展呢?为什么公司刚刚成立几年就分别在苏州、深圳建立了分厂，而且分厂的规模也是相当的大?

工作了一个月后我终于知道了，因为他们有健全的管理规章制度，同时能够吸纳有用人才，公司的员工也都是能够尽职尽责。总之各方面的工作都呈现出一种蒸蒸日上的局面，这样的企业又怎会不兴旺发达呢?而这又使我想到我自己，如果我们能够像管理公司那样管理自己，我们的大学就不会虚度过去了，我们也就不必担心毕业之后找不到工作了!通过与员工的聊天发现，他们的年龄大都在十八岁左右，而且大都是初中、小学毕业。他们的圆滑事故与他们的年龄根本不想称，他们知道很多为人处事的道理。

如果他们不说自己的年龄，不熟悉的人还以为他们都二十几岁了呢。他们大都满足于自己目前的生活，不愿意去改变，即使公司经常会在厂内部招一些助理、打字员等，但那些员工却不愿意利用空余时间去学一些基本的办工软件。甚至是厌烦学习，即使后来我跟他们说我是大学生，他们当中有一部分也没有表现出什么。他们大都认为对于他们而言，学习根本就不是他们的事。周末也只是和一些朋友一块出去吃饭、喝酒。

除了每天的上下班，生活没有多大的乐趣。在与众多打工者接触一个多月之后，发现自己在人际交往方面得到了锻炼与提高，学会了如何去与别人交往，也得到了友谊。我想只要我们真诚地对待别人，慢慢地你的真诚也一定会换来真正的友谊。

在外面若没有朋友，你的生活就会增添许多遗憾，而你的精神世界也将是空虚的，所以在外要大胆地与人交往，用你的热情去融化世界，最终你一定有所收获!在一个多月的打工生涯中，发现在实际工作中不一定有太多地方用到专业知识，更多的是我们要耐心、细心一步一个脚印、脚踏实际的去工作，只有基本工作做的够好，才能赢得上级和同事的信赖，才有机会展示更多的才华。

单凭专业知识不可能在工作上高枕无忧，更多还是需要脚踏实地做一些细微之事，而判断一个人的工作能力怎样恰恰是从一些小事上反映出来的，正可谓：一屋不扫何以扫天下?很高兴自己能有这次社会实践的机会,通过这样的实践，我真正学习到了社会经验,它为我积累了一笔宝贵的人生财富，它为我今后步入社会打下了牢实的根基。

**暑期社会实践心得体会200字篇六**

一、实习目的

通过到工厂参观企业生产环节，了解和掌握各种食品的生产工艺和流程，巩固和理解已学过的理论和专业课程内容，培养我们理论联系实际的能力，提高实践能力、动手能力、解决问题和观察问题、分析问题以及解决问题的能力，为后续毕业设计以及毕业论文打下坚实的基础。在实习过程中让我们了解企业厂史、生产现状及发展远景等，掌握企业的产品结构及在市场的地位;掌握产品的工艺流程及各生产环节操作注意事项;了解车间布局，掌握设备操作流程并分析车间的质量控制点，提出提高产品质量的合理化建议，以及企业的营销理念及科研开发状况等。

二、实习内容

在实习的这段时间里,我们参观了三家在生产不同产品的食品企业，有乳品、饮料、焙烤食品等。以下是实习期间查阅的相关企业概况以及在实习中学习到的。

1、 哈尔滨龙丹乳业

(1)哈尔滨龙丹乳业简介

龙丹乳业是我国唯一一家由科技成果转化而来的研发型大型乳品企业;是国内乳品行业唯一通过国家科技部和中科院“双高”认证的高新技术企业;黑龙江省政府重点扶持的国家级农业产业化龙头企业，全国十大乳品企业之一。作为国家乳业工程技术研究中心的产业基地，龙丹乳业是生产优质配方乳粉及其它乳制品的专业生产厂家，东三省最大的液体奶生产商之一。依托黑龙江绿色的原生态牧场奶源，先进的设备技术、精湛的科学管理、专业的人才队伍，龙丹乳业精心打造出“龙丹”这一享誉全国的中国名牌乳制品。龙丹液态奶、龙丹奶粉的几十个系列，逾百种乳制品凭借丰富的营养，卓越的品质，畅销全国28个省市自治区，倍受消费者青睐。

(2)产品工艺

1闪蒸工作原理：

闪蒸是指在不改变牛乳各种有益成分的前提下，通过降低液体沸点的原理，蒸发牛乳中的部分水份，从而提高了牛乳中的干物质含量、去除不良气味，达到高品质牛奶的标准要求。

2均质工艺：

均质是指对牛奶中的脂肪球进行机械处理，使它们呈较微小的脂肪球均匀一致地分散在乳中。经过均质的牛奶，脂肪直径课控制在2微米左右，营养成份更均匀一致，不易形成脂肪层，更有益于人体的消化吸收。

3巴氏杀菌奶工艺：

巴氏杀菌奶是以新鲜牛乳为原料，经过净乳、标准化、高压均质、低温短时(85℃/15s)杀菌、冷却、低温灌装而成。巴氏杀菌的主要目的是杀死牛奶中的致病菌，最大程度的保留牛奶中的维生素、矿物质、活性因子等有益成份，同时确保牛乳口感新鲜纯正。 4超高温灭菌工艺：

超高温灭菌是指在封闭系统中将牛乳在连续流动的状态下，通过脱气、均质、热交换而快速加热到137℃保持4秒，以达到商业无菌，最后经无菌灌装设备加工制成。按不同包装形式，保质期分别为1~6个月。

5酸奶工艺：

酸牛奶是选自自营牧场优质鲜奶为原料，经闪蒸、均质、巴氏杀菌(95℃/300s)等工艺处理后，用进口直投菌种进行接种发酵，约经保温4~6小时再进行冷却、灌装。因酸奶具有多种保健功能，营养成份更易于人体吸收，所以深受广大消费者欢迎。

2、哈尔滨米旗食品有限公司

(1)哈尔滨米旗食品有限公司简介

哈尔滨米旗食品有限责任公司成立于一九九六年六月，米旗公司位于哈尔滨的开发区，是一家集研发、生产、加工、销售于一体的全国性食品连锁企业，是米旗集团的子公司。公司生产的蛋糕、中点、西点、月饼等产品辐射东北、西北数十个城市，享有盛誉。为了追求品质的精益求精和独具特色的米旗食品，米旗公司不惜重金引进先进的科学技术和和进口的生产设备用于生产和研发。在原料的配给上，采用美国的先进的植物性鲜奶油、面粉及高档原辅料，引进中国台湾先进技术，生产出高标准的米旗系列食品。在经营上，采取了产销服务一条龙的经营模式，在食品行业首家推出连锁经营，首家采用开架自选的购物方式，公司重视产品品牌和企业形象的宣传，短短几年米旗系列食品就以其过硬的质量赢得了广大消费者的信赖和肯定。

(2)米旗的生产工艺流程：

油 馅 酥 料 (中点)

分 分 割 割 割

(面包)

↑

种面配料 →中种面搅拌→中种面团搅拌

1)生产车间分成几个区域，原料处理间包括配料区、搅拌区、成型区，然后接着的是烘烤区、冷却车间、包装车间。采用自动化机械大生产，操作员工人数很少。

①配料区：将预处理间挑选过的安全、优质的原料按照工艺标准发放到各个组，严把质量、安全关，在最初的环节避免食品污染。设备名称：筛份机、糖粉机

②搅拌区：卫生安全的原料通过最初的加工，搅拌成香气四溢的面团。设备名称：打蛋机、搅拌机

③成型区：整快的面团，通过成型员工的精心制作变成各色各样的面包雏形。简单的形状可以通过机械自动完成，而具有复杂花形的面包需人工制作。设备名称：分块机、滚圆机、压面机

接着是烘烤、冷却及包装等。烘烤采用连续隧道式烤炉，温度为200℃，连续化生产，人工卸产品，转移到冷却室冷却。把烘烤后的面包，送入冷却室，由经净化的冷风冷却，时间为1.5小时，冷却后的温度，冬天22℃，夏天28℃。经冷却后的面包在包装室自动包装，经检验合格后出厂销售。车间内有一套德国进口的全自动化的面包生产机械wp(weraer&pfleiderer)，此生产线日产量为12500个面包，每个面包重380g。

2)在快餐生产车间内有是一套全自动化的生产线，其设备都是不锈钢的，一个和面机的容量可一次装进8袋面粉(50斤/袋)，生产能力很大。车间上方有排风管道，净化车间空气，保证空气新鲜畅通。

4、哈尔滨可口可乐饮料公司

(1)哈尔滨可口可乐饮料公司简介

哈尔滨可口可乐饮料公司简介坐落在开发区，成立于1993年，总投资2200万美元，生产、销售国际品牌可口可乐、雪碧、芬达、醒目、冰露水、酷儿、雀巢冰爽茶等系列饮料。随着品牌知名度和市场占有率的不断提升，逐步成为了市场的领导者。可口可乐饮料的主剂由国外进口，然后利用当地的糖、酸、水进行调配而成的。不同国家和不同地区所生产的可口可乐的配方不完全相同，以适应各地顾客的口味。

(2)生产工艺要求及流程

该可乐饮料采用的是一次灌装法，其优点有：糖浆与水的比例准确度高，容器容量变化是无须改变加注量的比例，产品质量稳定;糖浆与水的温度一致，气泡小;混合后的液体均匀溶入二氧化碳，产品刹口感强;生产规模大，适合大型连续化工厂。

在可口可乐饮料中99.5%的成分是含有二氧化碳的糖水，其中占极小比例的物质是一种香料混合剂，正是它奠定了可口可乐的独特口味，这种香料混合剂包括野豌豆、生姜、含羞草、桔子树皮、古柯叶、桂树和香子兰的皮等的提炼物、过滤物和染料。

(3)玻璃瓶装可口可乐的生产过程

人工清洗→传送到洗瓶机→电子空瓶检查机→罐装机→混比冷却系统→加盖密封→质量检测→加温。

可口可乐的注入间 注入机评定注入速度：

拉罐355ml： 30000罐/小时

rb250ml： 36000瓶/小时

pet1.25l： 15000瓶/小时

pet2.0l： 800瓶/小时

pet500ml： 18000瓶/小时

设置不同容量，不同的灌装要求。以满足消费者的不同需求。

三、实习体会

通过这几天的参观实习，我置身于实际企业生产环节，了解了各种食品的生产工艺和流程，有助于我巩固和理解已学过的理论和专业课程内容。在厂方技术讲解员不厌其烦的讲解过程中，使我们对食品工业也有了更加深入的理解，与以前单纯从书本上学习、做实验相比，真正做到了理论联系实践，感觉很有收获。

最后，感谢学院为我们提供这个宝贵的实习机会，感谢各位老师在这几天陪我们走过，感谢各个厂区给我们提供实习的场所以及其技术讲解员的细心讲解!

**暑期社会实践心得体会200字篇七**

一、公司认识

进入九江老字号公司已有一周时间了，首先，感谢公司能给我提供一个新的学习平台的机会，也感谢生产中心的各级同事对我的细心指导，让我对食品行业的流程运作有了初步的认知和学习，也对公司的组织架构和发展历程有了初步了解，九江老字号卤食品有限公司，成立于1996年，以经营直营店及加盟店的特色卤食品为主打的卤菜熟食制造经营企业。有酱制、卤制、烧烤、凉拌、油炸五大系列及五十多个品种的产品。九江老字号食品加工的标准化、规模化生产，于xx年荣获九江市农业产业化“市级龙头企业”荣誉称号。

在车间的一周学习时间中，我了解了公司食品生产的精洗、凉拌、分切(剔骨)、卤菜、烤鸭、油炸、配料、洗框、配发菜等几个大工序基本流程运作和基础操作方法，由于，刚跨入食品行业这个新的行业，对行业的一些特殊性没有完全理解，对公司管理的认知，只能从质量管理体系文件规范要求方面进行理解查看，按原有在电子行业中的模式看待一些问题，问题理解比较粗犷，没有细节问题改善方法，有理解不对的地方，请谅解。

在公司的一周的学习时间内，我个人对公司的初步认识

优点：公司的行政体系和组织架构明晰;公司的生产中心的生产过程中物流相对畅通;生产工艺配料有初步规范和试运行中;公司的老职工占比多，有归属感，产品过程控制稳定;薪酬福利在地区行业中偏中上等;

缺点：食品行业的独特性，需保证鲜度，导致公司的运营生产计划滞后，日生产计划需等待，造成人力成本的增加，正常时候集中晚22:00-4:00出产品，也增加了水电费的损失;企业文化建设的缺失，虽然，老职工占比多，有归属感，但主要归结于公司的薪酬福利和刘总当初建立老字号时一起走过来的老职工，明白公司发展方针，认同公司发展方针，理解并与公司发展目标一致共同发展的职工比较少，在利益发生冲突时，就会出现员工对上层的不理解以及对管理方法的反对;公司流程体系有一定规范，但是各部门独立，没有按质量管理体系将各接口按要求规范接合起来，公司运营时间较长，没有一套完整的有备案的管理体系文件，中层更换人员后，随之的文件也变更，导致各制度和文件种类繁多，没有形成一种基础工作沉淀;公司应该是制度化管理，操作应该是文件系统规范操作，传帮代的工作方式固然重要，但是，这样大家的操作方法不一致，公司应该依据文件流程操作，这样在公司扩大经营时，才能保证能有条不紊的按原定流程自动展开，也便于新人员补充进来后，有方法可依，公司可推行iso9001管理体系认证，为后续公司持续发展打下良好基础

二、总结建议

(1)老子号它是一家成功的食品企业，以良好的口味和大众化的价格被消费者喜爱，它的生产计划不同于传统的制造业企业有其特殊性。传统的制造业企业的生产计划是指在可用资源条件下，企业在一定时间内，生产什么，生产多少，什么时间生产三个大的方面的问题。老字号的生产计划作业时重点是它生产多少的问题，这个生产量它是如何确定的。但这并不是说老字号生产什么，何时间内生产这两个方面不重要，它生产什么，何时生产这两个问题没有制造业企业那么复杂，需要根据市场消费者的喜爱的变化不断地做出改变，相反生产的产品要保证其独特的口味性，由于是食品行业，不能提前过多，基本是当天生产当天销售才能保证其品质。

所以后续老字号制定生产大纲的一般步骤：

1、确定每段时间市场对老字号熟食产品的需求,在实际过程老字号已经导入按季节气候，周休日，前三日平均量来评估当日计划需求量，下料进行生产,但这只是满足于现状操作，计划提前生产，这还是需要，营销部能对市场的整体预测进行一个综合评估和管理，保证一个常规的需求量，这样，就可以按电子行业进日、周、月计划进行整体的采购物料和生产计划评估，也可以减少库存成本压力。

2、确定正常工作，加班工作，维持库存，每段时间的生产能力，包括正常工作时间，超时工作时间，因对现行各工序的操作方法由技品部统一进行规范，核算操作时间和操作手法，按ie方法进行准确核算,这样，才能保证每日计划生产明晰，知道今天要完成多少，什么时候完成.

(2)食品行业最大的危机是食品安全危机，不能掌控的产品都会带来危机。由于对本行业的刚入行，为此也了解借鉴了其它同行业的作法，老字号现行流程运作也与之有相同之处，就是中央厨房模式破解标准化难题，就是通过中央厨房模式，将产品变成按照标准、流程、制度生产出来的工业化的产品。口味是说服老子号消费者反复消费的利器，他们如何确保口味的稳定性?这与采取的“中央厨房”模式不无关系。“中央厨房”是一种技术稳定、便于复制、标准统一的大规模连锁经营管理模式，为企业连锁扩张提供了重要的支撑。上海一茶一坐餐饮公司的分店，店内没有厨师，而由“中央厨房”为各餐厅配送几乎全部品种菜式的半成品。在餐厅内，操作工只需按照操作规范将半成品进行简单的加热和组合即可，复杂、艺术化的中餐烹饪变成了标准化的工业制造过程。真功夫也通过中央厨房模式，建立了华南、华东、华北三大后勤中心及餐厅厨房，简化传统处方的繁杂工作，实现了快餐标准化及连锁经营。将产品变成按照标准、流程、制度生产出来的工业化的产品。在原材料上，可采取统一采购，与上游大型品牌养殖加工企业建立合作关系。整鸭则采取“公司+农户+基地”的订单农业模式运作，农户按照他们制定的饲料进行喂养，安排专门的人进行监督，以此保证生产原材料的质量以及供应的稳定。如，每一批出厂的产品都必须留样检测，确保当天的产品安全新鲜;每一天成品配送之前，都要经过口味测评，保证每一批次的口味都保持一致;为确保产品在运输过程中不受到二次污染，针对人员手部、工器具、运输车辆、门店卫生等方面均安排品控人员随时监管等等。而产品生产也要形成了一整套流程，以鸭脖为例，选择生长期不低于3个月的山东鸭子，鸭脖统一要1公斤6根的大小，人工分拣，按肥瘦、大小程度的不同分组，分别进行腌制、烤制、卤制，用蒸汽锅炉取代普通卤锅，使鸭肉入味更均匀等。进一步打造一个完整的管理系统以及标准化、制度化的流程，维护好品牌，从而更好地复制到其他地区。“行业最大的危机是食品危机，近年来因盲目扩张而导致品牌形象严重受损、导致公司倒闭或者企业资金链断裂的例子比比皆是，现在看重的不是做大，而是能做多久，质量是最重要的”“中央厨房+直营”的模式，最大限度地确保了食品安全。

(3) 作为大家都喜欢的九江品牌，在食品行业中，消费者在享受美味的同时，最关心的就是它的质量，老字号是怎么管理它的食品质量的呢?老字号应该创先引领九江食品行业，导入iso9001国际质量管理体系认证和其它的相关质量管理认证，标准化、规范化、系统化生产，不断探索中式烤卤产品的标准化、规模化加工之路，推动企业的技术进步，实施了一系列工艺创新。对品质管制主要以预防控制为主，从质量策划，质量管理体系，设计源头控制和供方管理进行控制。企业最高领导人批准发布的、有权威的、实施各项质量管理活动的基本法规和行动准则的《质量手册》，它是证明企业质量体系存在，并具有质量保证能力的文字表征和书面证据，是取得第用户和第三方信任的手段; 质量手册不仅为协调质量体系有效运行提

供了有效手段，也为质量体系的评价和审核提供了依据。再由公司制定质量体系的《程序文件》使质量活动受控，它的主要作用有1、对影响质量的各项活动作出规定;2、规定各项活动的方法和评定的准则，使各项活动处于受控状态。3、阐明与质量活动有关人员的责任：职责、权限、相互关系。4、作为执行、验证和评审质量活动的依据 5、程序的规定在实际活动中执行; 6、执行的情况应留下证据; 7、依据程序审核实际运作是否符合要求

最后制定质量计划，将质量计划用于组织内部时，应确保特定产品、项目或合同的要求被恰当地纳入质量计划;在采用此体系的同时进行对此体系维护，在生产过程中不断地总结经验，改善技术，提高质量。

推行计划：

序文件名称 文件要求 配套记录表格 号组织结构及方针、制定组织结构图，对企业组织结构进行描述，制定1 / 目标 企业方针和目标。

1、明确质量安全工作负责人及职责,设置质量管理机构或人员,制定各有关部门质量安全职责及权限;

2 岗位责任制度 2、规定各岗位职责,包括生产管理者、/技术人员、生产操作人员等职责，明确责任、权利和义务。

1、企业应制定生产过程所需的各种产品配方、工艺与工艺文件相适3 工艺文件 规程、作业指导书等工艺文件; 应的记录表格 2、使用食品添加剂的应制定相应的管理制度。

1、制定完善的原辅材料及包装材料采购管理制度，如有外协加工及委托服务也应有相应的采购管理制度;

2、制定主要原辅材料、包装材料的采购文件。如采购计划、采购清单或采购合同等;

3、制定采购验证制度。应规定对采购的原辅材料、采购管理制度(含《进货查验记4 包装材料及外协加工品进行检验或验证的制度; 进货查验制度) 录》

4、制定进货查验制度。向供货者索取相关合格证明文件。记录食品原料、食品添加剂、食品相关产品的名称、规格、数量、供货者名称及联系方式、进货日期等内容。食品原料、食品添加剂、食品相关产品进货查验记录应当真实，保存期限不得少于二年。

1、制定生产过程质量管理制度及相应的考核办法;

2、制定清洁卫生状况检查制度。应定期对厂区内环《清洁卫生状况境、生产场所和设施清洁卫生状况自查，并保存自检查记录》、《生查记录; 产设备设施维护生产过程管理制3、制定设备、设施维护保养和清洗消毒制度。应定5 保养记录》、《设度 期对生产设备、设施维护保养和清洗消毒，并保存备设施清洗消毒记录，同时应建立和保存停产复产记录及复产时生记录》、《生产投产设备、设施等安全控制记录; 料记录》 4、制定仓库管理制度。保管、领用等进行规定;

5、应制定生产投料记录表格，包括投料种类、生产日期或批号、使用数量等。 制订关键控制点控制作业指导书，包括识别关键控制点，规定关键控制点工艺参数及对关键控制点监生产过程关键控控要求等，应建立和保存生产加工过程关键控制点制点监控制度 的控制情况，包括必要的半成品检验记录、温度控制、车间洁净度控制等。 应制定食品生产加工过程及食品原料、半成品及成产品防护制度 品运输过程有效防止食品污染、损坏或变质的制度 1、制定产品质量检验制度，包括过程检验、出厂检验及检测设备管理制度等，如委托检验应有相应规定; 2、制定出厂检验记录制度。建立和保存出厂食品的原始检验数据和检验报告记录，包括食品的名称、检验管理制度 规格、数量、生产日期、生产批号、执行标准、检保存期限不得少于二年。

3、对出厂检验留存样品要求进行规定;

4、对检验人员能力进行规定不合格管理制度 《关键控制点监控记录》 / 《过程检验记录》、《出厂检验记录》

10 销售台帐管理制度

11 不安全食品召回制度

12 食品安全事故处置

13 人员健康检查和培训管理制度

14 消费者投诉受理制度 《不合格处理记制定不合格管理制度，对不合格处理、纠正/纠正措录》、《纠正/纠正施采取及记录等进行规定 措施记录》 制定销售台帐管理制度。应对销售每批产品建立和保存销售台帐，包括产品名称、数量、生产日期、生产批号、购货者名称及联系方式、销售日期、出《销售台帐》 货日期、地点、检验合格证号、交付控制、承运者等内容。 被责令召回等进行规定并保存执行情况的记录。包括：企业通知召回的情况;实际召回的情况;对召《不安全食品召回产品采取补救、无害化处理或销毁的记录;整改回记录》 措施的落实情况;向当地政府和市级以上监管部门报告召回及处理情况。 《食品安全事故食品安全防范措施及检查、食品安全事故处置记录处置记录》 等进行规定。 1、制定人员健康检查和培训管理制度。对从业人员健康检查、健康档案管理、食品质量安全知识培训《食品质量安全及记录等进行规定 知识培训记录》 2、食品生产经营人员每年应当进行健康检查，取得健康证明后方可参加工作。 制定消费者投诉受理制度。企业应建立和保存对消《消费者投诉的投诉的食品名称、数量、生产日期或生产批号、投受理记录》诉质量问题、企业采取的处理措施、处理结果等。

制定收集食品安全风险监测和评估信息管理制度。收集食品安全风企业应主动收集企业内部发现的和国家发布的与企15 险监测和评估信/ 业相关的食品安全风险监测和评估信息，并做出反息管理制度 应，同时应建立和保存相关记录。

委托加工食品管如有委托加工，企业应按要求制定委托加工管理制度，其他管理制度 企业根据相关法律、法规及自身需要制定

总结：现在卤菜行业市场比较混乱，不管是产品、经营模式还是品牌管理，都是属于初级阶段，我认为老子号能从作坊走到品牌，都因为有个梦想。开始可能纯属为赚钱，现在的梦想就是想树立行业标杆，引领行业变革，尽管还未实现，但我们一直努力朝这个方向去走。我们的目标是做百年老店。对异地建厂的方向，我个人建议选工业化相对集中的热带天气城市，在这种城市没有淡季，由于流动人口多，消费能力也比较高，另也可以减少冬季工厂工人操作的很多不利因素。

**暑期社会实践心得体会200字篇八**

一,实习单位简介

中国工商银行成立于1984年。作为中国资产规模最大的商业银行,经过20几年的改革发展,中国工商银行已经步入质量效益和规模协调发展的轨道。20xx年末资产总额近53000亿元人民币,占中国境内银行业金融机构资产总和的近五分之一。20xx年英国《银行家》杂志按一级资本排序,中国工商银行名列全球1000家大银行的第十六位,连续五次入围美国《财富》全球500强,并被美国《远东经济评论》评为中国高质量产品(服务)十强。20xx年由工商银行自主投产成功的全功能银行(nova)系统,为业务和管理的进步提供了强健的动力。

二,实习过程

此次实习的目的在于:掌握银行业务的基本技能,熟悉银行日常业务的操作流程以及工作制度等,使教学更有针对性,对学生就业岗位需求把握更灵敏。

实习过程主要包括以下几个阶段:

(一)了解实习单位基本情况和机构设置,人员配备等。

(二)了解银行的基本业务流程,主要包括以下方面:银行业务基本技能训练,如点钞,珠算,五笔字型输入,捆扎等;银行的储蓄业务,如活期存款,整存整取,定活两便等;银行的对公业务,如受理现金支票,签发银行汇票等;银行的信用卡业务,如贷记卡的开户,销户,现金存取等。

(三)了解银行会计核算方法,科目设置与账户设置,记账方法的确定等,区别与比较银行会计科目账户与企业的异同。

(四)总结实习经过。

三,实习内容

在分行领导的指导,帮助下,我们首先就银行工作中所必需的基本技能,包括点钞,捆钞,珠算,五笔字型输入法,数字小键盘使用等进行了详细了解和现场观摩。特别要说的是珠算,很多学生包括我自己都无法理解在这个信息技术高速发展的时代,为什么还要苦练珠算,为什么不用计算器原来银行柜员经常需要查点现金,看是否能账实相符,而人民币有多种卷别,在点钞时需要累加,这时使用算盘就要比计算器方便,因为计算器显示的结果超过一定时间便会消失。

接下来,我们又在个人理财中心观摩了银行柜面业务的全过程。工行柜面业务实行的是柜员负责制,就是每个柜员都可以办理所有的储蓄业务,即开户,存取现金,挂失,解挂,大小钞兑换,受理中间业务等。对于每一笔业务,都必须进入nova系统办理。此外营业终了时需要进行的nova轧账和中间业务轧账,柜员必须学习如何打印流水,平账报告表,重要空白凭证销号表,重要空白凭证明细核对表,审查传票号是否连续,金额是否准确,凭证要素是否齐全等。

在银行,柜员间每天交接工作时的对账是必不可少的,对账时除了要核对现金账实是否相符外,还要查看重要空白凭证是否缺失,传票是否连续等等。而柜员间对账也是很有程序的,一般先清点现金,然后再是清点重要空白凭证如存折,银行卡,存单等。

四,实习收获与体会

财经系中许多年轻的专业教师虽然已具备扎实的理论知识和基础技能素养,但与企业缺少紧密联系,以致当学生问到相关行业的细节问题时,答不上来,只能\"照本宣科\"。而学校安排教师到企业实践,就是为了了解企业生产组织方式,工艺流程,产业发展趋势等基本情况等,并结合企业的生产实际和用人标准,不断完善教学方案,改进教学方法,积极开发校本教材,切实加强职业学校实践教学环节,提高技能型人才培养质量,为了改变教学与实际脱节状况。

这次下企业实践,除了使我对工商银行的基本业务有了一定了解外,银行职员的工作态度和职业礼仪也给我留下了深刻的印象。比如:对待客户的态度,首先是要用敬语,如\"您好,请签字,请慢走\";其次与客户传递资料时必须起立并且双手接送,最后对于客户的一些问题和咨询必须要耐心的解答。但以礼待人固然重要,绝不能抛弃基本的职业道德和素养。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,职员也必须要求对方出示证件,而当对方有所微词时,职员则须耐心的解释为什么必须得这么做。

**暑期社会实践心得体会200字篇九**

回首自己走过的这么多年，我感慨良多，自己之前都是在校园中度过，至今十几年的寒窗苦读，我除了学习读书之外，就没有什么特别的特长了，我相信自己能够做的更好，只是现在我还有着更多的顾虑。在毕业之后走上社会，我可以做好吗，我对社会知之甚少，我要做的还有很多，我相信我会在前进中会跌倒很多次，我想如何才能够少跌倒，我能够做到的就是必须要参加实习了。

古人曾说：读万卷书，不如行万里路，行万里路，不如阅人无数。虽然说只是短暂的一个月的实习时间，但走出象牙塔，第一次放开局限的视野，接触到更多形色的人，也可以算是初踏社会了。在学校的时间里，一直很迷茫。同学之间从小生活环境的不同导致价值观、世界观认识的偏差。

所以很长一段时间里，会对自己坚持的方向有所动摇。是那种不清楚自己所坚持的是否是一个正确的想法，不确信自己所执意的是否是一条对的道路的心情。而这一切，即使与理解自己的人交谈，即使得到了肯定与支持，也还是不能够完全放开心去实行。也许这就是潜移默化的作用，大家一起长时间的相处，慢慢的就会失去正确的分辨能力。

而这一次实习，却从大家的眼中感受到了那个不同以往的自己，是一个自己都没有发现的另一面。与每个人的交谈，听大家说自己不同的经历与经验，都是学习。很愿意听胡总告诉我做人做生意的道理，知道无论我们在干些什么，立身之本还是品格，也许身边会有品行不端之人逞一时之快，但毕竟立不住做人的根。也很欣赏迪总对朋友的真诚与仗义，知道在现在这样一个社会，认识一个真正的朋友有多难。

而更重要的是，这些认识都在一次次的校正自己的观念，因为亲生经历过，所以明确了坚定了信念，不会再动摇以后日子的方向。学会了坦然面对自己知识的匮乏，经历的单薄。明白与人交往，要多听少说，多看多问，多问多想。只有通过这样的方式才能快速学习迅速成熟。

但很多经验不是通过别人的教导就能指导于自己的生活运用的游刃有余的。所以更要懂得敢去追逐自己想要的东西，敢放手去做，试问就算做错又有什么关系呢?要想进步，就必须吸取教训。我们可以通过他人的事例去总结，也必须通过自己的失败去反思。不管别人怎么想怎么说，明确什么对自己最重要，自己想要的生活到底是什么?无论环境如何，不管流言蜚语，要内心坚定目标明确。

浅尝社会，了解到世事的复杂多变，知道做人要懂得把持。这个世界没有免费的午餐，永远不要走捷径!梦想的实现的确不易，也许历经千辛到头来也还是破灭，但无论怎样，任何一件事情都需要我们一步一个台阶稳妥的走好。其实有些事情，路过了，也就不谈后悔。从来都是这样，告诉自己，做人要踏踏实实，要能屈能伸，而非寻找所谓的捷径，妄想着一步登曾听到过这样一句话：一个年轻人，如果三年的时间里，没有任何想法，他这一生，就基本这个样子，没有多大改变了。

现在社会竞争是那么激烈，而时间永远走在人的前面，所以必须要更好的规划自己的未来，给自己定一个目标，然后，把它分解成一年一年，半年半年的，三个月的，一个月的。这样，你才能找到自己的方向，你才知道自己真正想要的是什么，才可以在这样的一个社会里用最短的时间学到最多的东西，更快速的成长。但同时，自省是十分必要的，时常反省，去改变那个不太好的自己，能少走弯路，提高效率。

也看到了自己很多的不足。要学会克制自己，无论何时都要客观理性的分析问题，不让情绪左右自己的意志，而做出错误的判断;要学会感激一切的挫折，那些给予我们磨难的人，因为明白苦难都是难能可贵的财富，都将为我们奠定未来道路更稳健的基石;更要学会严格与不强求，对自己必须有原则，有底线，对承诺过的事情要完成要兑现。而面对那些无法支配的东西，努力过就不必后悔，放弃与坦然的释怀也是成熟的表现。

这一个月的时间里，学到了很多，因此压力更大。倘若此刻的我已离开老师与父母的保护，需要独立的为自己去奔波去谋一个出路，我拿什么自信比得过别人?很多领域是在象牙塔中长大的自己不曾涉及的，但社会就是这样，没有人会认为你还是个孩子，允许你的懵懂。

这个社会竞争太激烈了，中国20xx底，有一百多万大学生找不到工作!不学习，就会被淘汰。竞争这么激烈，所以，我必须改变一个思想观念：大学毕业了，不是学习的结束，而是学习的开始。也许时间短暂没法让我感悟得更深切，但我相信我这一个月的感受会更好的指导于我往后的大学生活，因为此刻我已感觉到自己又站在了一个更高更开阔的平台上。

以后的道路，我要做好的还有很多，我对前景突然有了那么一点忧伤，因为自己还是有很多的路要走，不过之前的路我已经走好，以后的路还要靠自己努力，我相信我可以做好的。这次实习时我人生路上的一次宝贵的财富，我会一直努力下去，通过自己的努力，我相信自己会在最终的道路上去的更大的成功!

**暑期社会实践心得体会200字篇十**

上班不迟到，不早退，工作认真，和睦与老师、同学相处。

现将整个实习情况作如下报告：

一、掌握了药品的分类与陈列

1、药品的分类

首先是药品与非药品分开，处方药与非处方分开，内服药品与外用药品分开，然后按剂型或用途进行分类，按剂型可分为：片剂、胶囊剂、针剂、散剂、水膏剂、易窜味的药品。按用途分为：抗生素类、呼吸系统类、心脑血管类、消化系统类、易窜味的药品等。

2、药品的陈列

应有药品柜及中药橱、药品上架、摆放整齐有序并有拆零药品专柜和拆零的基本工具，拆零药品的要求是能保留原包装的尽量保留，不能保留的要在标签上写明其品名、规格、生产批号、有效期限，并有药品效期一览表。

对于毒性药品应设专柜、双人、双锁管理。

二、熟悉了处方的调配原则

进行处方调配要掌握常用药品的名称(化学名、别名、商品名)、药理作用、用途、剂型、规格、剂量、用法，药物不良反应及配伍禁忌等，例如：双黄连注射液与病毒唑注射液、清开灵注射液与川芎嗪注射液不能混合使用。处方按照审方、划价、配方的程序进行处方调配。对于审核不合格的处方药剂人员有权拒绝调配。

期间重点掌握如下：

一、药物的摆放：同类药物放在一起，做到先进先出。

二、看处方：首先看病号，再看年龄，最后看用法用量。

三、拾处方，拾处方要认真、细心，要检查有无药物配伍禁忌。

四、处方的计价收费。

**暑期社会实践心得体会200字篇十一**

7月25日：一个值得经念的日子! 天空下起雨了，就像我的心情那样，有点沉重。因为要离开生活了虽然只有那么短短一个月时间的东莞恒捷电子厂。离开了教了我很多人生经验的员工们。结束了我的第一次实习之旅。 下面，我将实习报告总结如下：

在恒捷实习日子里，我的生活是有味道的，所以现在回想起来，特别怀念，要不没有这些味道，我想我的实习就这样的过去了。但不是，那种种的味道还深深的记住我的脑海里，叫人无法忘记。这些都是我的人生中很难得的一次经验。人生经验都是在人我们的人生中不断的积累的，在实习中我所收获到的不止是我的知识，更重要的是我的精神也有了进一步的提高。就让我来分享一下我的种种事情吧!

甜

朋友，是人生中一样很重要的东西，在恒捷里我就认识了很多朋友。有小屁孩，梦丹，猛男等等。他们在我的实习生活中教导了我很多的知识。教我怎么跟我的领导沟通，教我怎么的厂里做事，各种零件的认识，我所在流水线上生产的各种注意事项等等。她们的年龄一般都比我少，但是他们所经历的事情就比我多，见的东西就比我要广。在他们身上，我可以发掘到很多我没有接触到的种种。

这就是乐趣，要在生活中发掘，这样的人生才有意义，不然我想人生就没有什么趣味可谈了。还有就是我看着生产的产品包装以后，特别有成就感，因为那里有我的功劳，是我的劳动成果。我由一进恒捷电子厂到我走的那天，我都还是跟遥控四打交道，看着车仔跟那些遥控，那种种的成就感就涌上心头，甜甜的味。还有就是在宿舍里，同学之间的关系更加密切。我们很少放假，但一放假，我们就会聚在一起打打篮球，踢踢足球，打打羽毛球，这些都体现着我们的精神面貌，这怎不使人欣慰呢?

酸

酸溜溜的味道很多人都知道是怎样的。我在这个厂里，也尝到了。在厂里要面对很多在我们学校里没有的东西，就是要跟自己的领导交流。我的上级领导是一个比我还少的女孩子，但是她所经历就比我要多。我在厂里做错事，当然要自己面对，受到批评是在所难免的。这种酸酸的味道已经好久没有尝试到过了，也只有把它咽下去了，被人批评的感觉真的不好受啊。我们也常常连累到我的拉长被人骂，所以人也很体谅我们的拉长。但是我想，在学校教育人的地方，通常是用道理教导人的，为什么厂里就要骂人，而不仁慈一点，跟他们的工人讲道理呢?

苦

在学校里，特别是上了大学以后，我就好久没有尝过辛苦的滋味了。大学的生活跟高中相比，真的差得远。但在恒捷实习的日子里，我又试到了这种味道了。由早上的四个钟，到下午的四个钟，更惨的是晚上还要加班。这些日子太累了。整天都要做着重复的事情，太苦闷的事情，使人的生产工作积极性都是没有的，所以到人是感觉特别的累，我想这样的日子是可以媲美高中生活的，一样的忙碌，但心情却有着很大的差别。

但是我想，员工们都可以这样的坚持下来了，为什么我们就那么短短的一个多月就不能呢?所以我还是坚持下来了，而且是没有请过一天的假。看着自己领到的加班费，虽然少，但是我的辛勤所得，心理上的苦早就没有了。就像一个厂里主管跟我说的那样，跟高中相比，算什么呢?真的，这已经不算是什么了，很好的一次锻炼机会啊，我想在以后的找工作过程中，这么累的我们都过去了，还怕什么呢?

除了甜酸苦以外，还有很多的味道的，但是我觉得长期共什么都好，都已经过去了，就让它过去吧。在厂里的种种现象我都是看在眼里，记在心里的。就像有很多的员工的年龄比我的还要少，这样的现象，就可以说我们的幸运了，因为在我们的这个年龄，他们就要出来为了三餐而奔波了。我们还在学校里，受着学校的保护，受着家长的爱护，就像温室里的花朵一样，这次实习好比我们这些花朵走出温室，出来前的一次练习，但是还是有人受不了的，这样的现象，真叫人担心。

叫人以后怎么放心呢?但是我相信，经过了这次实习以后，我们的同学的适应能力一定比别人强的，不经历风雨怎么见彩虹呢?我们水工的同学可以选择在广州还是去东莞实习，但是我还是毅然选择了东莞，因为我觉得我应该去见识一下，“吃得苦中苦，方为人上人”。我想很难再有机会做流水线，这不是一次很好的经历吗?我没有选择错的。

其实这次的实习我们是在我们的老师的保护下进行的，我想没有老师的帮助，我们的生活会真的很难过，看到员工们的生活我们就可以知道啦。但是还是很欣赏员工们的这种精神的，细心，耐心，恒心，忍耐力，精力等等，都是我们的学习榜样。我在他们身上真的发掘了很多的值得我去学习的。如果时间再长的话，我发掘的不止只有这些。除了发掘了这些事情以外，我在恒捷还发现了很多可以改进的地方。

人情味

在恒捷，我觉得管理级的人对员工说不上什么人情，人情味淡如水。其实我想如果一个厂里多了一点的人情味，我想员工们的家属感就强得很多，那么工作起来都有点干劲。管理们怎么就不会听听员工们的意见呢?其实很多时候员工们都是很在道理的，但是军令如山，那没办法了。看见员工们的工资只有那么一点，我真的有点不忍，毕竟那些都是她们每天都加班得来的。那么辛勤换来的并不成比例，叫人哪来的干劲呢?多点人情味，多点关心一下自己的下属，我想作为下属的一定尽心尽力为你工作的。

生产积极性

在恒捷工作的员工们，我觉得他们有的是过着横尸走欲的日子，他们一点的生产的热情也没有。只是知道上班，下班，吃饭。其余的什么也不知道那样的。这些日子才叫人难过啊。中国台湾作家张宁静曾经说过“当一个人在为喜欢的事情付出时，山也就不高了，水也就不深了，马拉松也就不长了。

‘喜欢\'实际上是很好的糖剂，可以叫人心甘情愿地付出身体的极限可以叫人无悔地投入，许多看来不可能的事情就是那么可能了。”我想要提高员工们的生产积极性，就首先要她们树立爱工厂的种意识。班长每天都差不多要开会的，为什么不利用这个时间来跟她们树立爱工厂的意识呢?“自己都不爱自己的厂，还有谁会更爱自己的厂呢?”我想，只有树立那种爱工厂的意识，才能提高她们的生产积极性的。还有就是太长的工作时间也是他们没有工作积极性的一个很重要的原因。

员工的工资

员工们的辛勤劳动跟自己的劳动成果不成比例，这也是没有生产积极性的一个重要原因。我想厂里的管理级人员太多，造成资源浪费也是一个重要原因。所以只有提高员工的基本工资，才能更好的发挥他们的自主性，有厂的主人翁精神。

这些的意见可能包含了我的很多主观思想在里面，没有客观的看待厂里的事情。哲学都必须要求我们要客观的看待世界，所以我想，我还是要在实践中不断的提升自己的各个水平，才能成材，像我这次提的意见一样，多一次，经验就丰富一次，对我的帮助也是好的。在我以后的工作中可能要写意见书不是一个很好的参考吗?这样，我又学到一样的东西了。

以上是我的实习工作总结。总之，经过了这次的东莞恒捷电子厂的实习以后，我的各种各样的能力都有一个新的提高。在刚开始的时候，电信班的同学问我为什么要来东莞，那时候的我真的有点后悔，担是现在的我，可以大声的对他们说，我觉得这个地方锻练了我，使我这个整天都不出家门的人来说，我还认识了来自五湖四海的人，听他们讲他们的故事，对比自己的现在，你说我还有什么不满足呢?我不认真读书真的是对不起自己啊。

也真正懂得惟有读书才能改变自已的人生，改变现状。其中一个员工经常对我说，她很后悔自己当时如果好好的读书，现在的环境就不同样了。所以，看得多，听得多了，领会的也就多了，我在这次实习中也是一样的啊，看到的，听到的，感觉之深，我想也只有我自己明白。对我以后的人生当然有益啊!

**暑期社会实践心得体会200字篇十二**

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。

实践对象：中学一名初二年级学生。

实践目的：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。

实践过程：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，难题要尽自己最大的能力去做。

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。

实践结果：

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。

实践体会：

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!

**暑期社会实践心得体会200字篇十三**

在农业服务中心实习期间，负责茶叶的销售，茶馆经营的市场调查，了解茶叶、茶馆的现状，以便为茶叶的生产、经营提供咨询服务。

首先被介绍到其相关联茶叶公司进行为期一个半月的市场调研。在该公司参与茶叶的选购、零售、茶馆的日常经营活动。

茶叶批发基本上在高桥大市场的茶叶城，其中有不少专卖店，如西湖龙井、碧螺春等。虽然茶叶只分为不多的等级，但由于制作工艺的差异，每一等级内又有几个不同的价。以龙井为例它的外形扁平光滑，形似莲心、雀舌，色泽翠绿略黄;叶底均匀，一旗一枪，交错相映，栩栩如生，煞是赏心悦目。龙井茶炒制工艺精湛，全系手工完成;采摘的茶叶极为细嫩，全部采用嫩芽制成的龙井茶，称为“莲心”，采一芽一叶炒制儿成者，称为“旗枪”，喻其叶为旗，芽为枪。采一芽二叶初展炒制儿成者，刑如雀舌，固称为“雀舌”。一般每公斤特级龙井茶约2～8万个茶芽。鉴定茶叶主要看茶型、茶香、色泽。尤其区分不同级别时，其色其香更为重要，炒制精妙的茶叶应是保持茶叶之清脆，本是清嫩的茶叶一经炒制变得乌黑，便算是下级品。赏茶是一门学问，也是一门艺术，我只是初学，只略知一二。

茶叶城的货源多为可靠，要不不会在那立足那么久，其中店铺林立，应有尽有，除各地茗茶外，还有茶具，茶罐。茶具店以卖宜兴紫砂壶类销路最佳，紫砂壶档次多，价格差异大，有贵至成千，也有几十元一个的，不过紫砂壶不论好坏，都有泡茶不走味的特点，差别在于其制作工艺粗糙程度不同，进而影响对茶香的吸收程度，好的茶壶，较少吸收茶香，前后两次冲泡的香味不容易混得过多。

批发茶叶后，零售价多有差异，这得看零售地域。市区，郊区由于消费水平，房租不同，成本自然不同。处于不同地域得零售店可以根据不同成本适当调整售价。不过其中有一点，对规模不大的茶店而言，散茶比袋装茶的利润空间更大，对顾客而言，顾客可以直接看到茶叶的色泽，形状，还可以闻其香，相比袋装茶而言，袋装茶多数看不到其质量，更不用说闻其香了，这可谓是“双赢”——零售商的利在于可以取得袋装工人创造的部分价值，另一部分则让利于消费者。当然不可避免有些消费者更偏好于袋装茶，于是一定的袋装茶是必要的，特别是一些袋装泡茶(如红茶)便于冲泡，也是比较受欢迎的。

说到茶馆不可不提及茶道和茶品，正所谓“种茶是一门科学，制茶是一门技术，喝茶是一门艺术，而且是一门学问。”中国茶文化由来已久，茶馆便是其最佳展现之地，茶艺十六道的首道是精器妙用，泡制功夫茶(如乌龙茶)数用紫砂壶为妙。当然紫砂壶仅适用于泡耐泡茶，多数绿茶(如西湖龙井)则不适用，可改用盖碗，活用玻璃杯。现在玻璃杯用得很普遍，源于玻璃得透明，可以看到茶叶冲泡后婀娜多姿的形态，观其形色品其香。泡茶的基本程序是洁器——温杯(壶) ——投茶——冲泡——分茶——品茗。

分茶汤时有个成语：关公巡城，关公巡城是指循环斟茶，茶壶似巡城之关羽。此番目的是为使杯中茶汤浓淡一致，且低斟是为了不使香气过多散失。

总结：茶叶是比较有潜力的行业，一是市场需求稳定且较大，二是作为农业的延伸，政府有扶持之意。另外，喝茶，特别是在环境幽雅的茶馆并不亚于在咖啡厅。该行业进入门槛不高，关键在于对茶道的领悟、茶品的准确把握。

**暑期社会实践心得体会200字篇十四**

我工作于中国工商银行江苏省营业部光华门支行，这是一个相对小型的网点，整个网点只分配了我一个实习生。虽然每个工作日上班比较累，但是也要感谢这一点，让我能够接触到更加多的业务环节。

在每个寒冷的早晨，要坚持爬起床坐上地铁赶到网点上班。并且，每天从9点到17点，都需要端正地站着，确实很累人。尽管中途也会稍作休息，但是刚开始的两天真的觉得腰疼发困受不了。好在，不久便适应了下来。我一直记得一句话，“你要留心身边能够在寒冷的冬季早上听到闹钟一下子爬起来的人，因为，他们什么都做得出来。”当然，这句话带着戏谑的语气。但是，这对于磨练意志确实有着莫大的帮助。人这一生注定要吃一些苦，才能让自己变得坚强，让自己适应真实的生活。

光华门支行平均每天接待的客户在200人至300人之间，其中还不包括通过行内atm机、自助终端完成的业务。这就意味着，我们每天要接触上百位客户。在这些客户中，有着各种各样类型的人。有人开朗，有人沉默，也有人怯生生的;有人很有礼貌，有人素质差到骂粗口。有人喜欢向你倾诉，有人则不喜欢你去接近。对各种类型的人的接触，丰富了我的人生阅历，使得我获得了不少的成长。

2、工作

刚入职的前两天时，有许多的时候不知所措。大堂经理和保安师傅细心地教导，才让我对业务有了初步的了解。随着工作的展开，和经理的细致教导，我很快就熟悉了各项业务的流程，以及我在这些业务中担任的角色。如何填单、如何使用自助终端的各项功能、利率如何、各种业务手续费多少，这些知识的学习，让我能更加熟悉业务。大约用了两天的时间，我就能初步适应工作的需要。在后续的工作中，我不断学习，不断发掘，不断收获，获得了许多成长。

作为站在大堂里面的一名大堂协理，面对客户的咨询，我面对更多的是前来办理个人业务的客户。存取款、开户销户、查询明细，这些都是我们最常接触到的业务。来办理个人业务的客户当中，许多人对于银行业务并不是很熟悉，我们都要热心细致地解答他们的疑惑。遇到面带疑惑的客户，我们总是会主动上去与他交流，提供良好的服务。有些人不知道怎么填写业务单，我们就会主动去给他们讲解;有些人眼神不太好，我们会在征得顾客同意后，直接帮他们填写凭条。

在工作中，我随时保持善意的微笑，提供热情礼貌的服务。因为我明白，对于客户来说，进入银行首先见到的就是我们大堂人员。我们就是工商银行的第一张名片，代表着中国工商银行的整体形象。身负着如此重任，我深知自己所在岗位的重要性，所以在岗的时时刻刻从不敢怠慢。

有时候，遇到性格比较急躁，表达出不满情绪的，我们会尽量与他沟通，抱着一颗真诚的心向他解释以求得他们的理解。遇到这样一些特殊情况的时候，我刚进入工作时也很紧张，不知所措。但是，随着工作地不断展开，我逐渐熟悉了环境，能够较好地面对这些困难，为顾客提供更加优质的服务。

尽管由于金融业的迅速发展，今天的银行业务与十年前相比已经天翻地覆。但是，我们还是认识到银行的利润来源依然主要来自于存贷利率差。也就是说，传统的负债业务依然是银行的一大重要部分。一方面，银行要面对新的金融发展方式的革新;另一方面，银行也要继续关注传统业务。对于传统业务，服务是十分重要的，因为服务质量是服务行业一个重要的指标。提供优质的服务，就是我们的核心工作。

3、总结

通过这一周左右时间的工作，磨练了我的意志，使我获得了成长。同时，也让我对银行业务有了一个感性的认识。

最后，要感谢工商银行给予我的实习机会。还要感谢网点主任唐主任、大堂经理李经理、保安张师傅以及其他工作人员在我工作中给予的帮助。在年后的实习过程中，我会继续努力工作，严格要求自我，保证优秀的服务质量。

**暑期社会实践心得体会200字篇十五**

本人自药房实习以来，在领导和同事的关怀下，通过自身的努力和经验的积累，知识不断拓宽，职业素质有了很大提高。在实习期间内，本人把专业课本《药事管理学》、《中医药学概论》等课本带在身边，理论联系实际，更好的作用于自己的工作中。把全心全意为人名服务牢记心中，以礼待人，热情服务，耐心解答问题，为患者提供一些用药的保健知识，在不断的实践中提高自身素质和工作水准，让患者能够用到安全有效、稳定的药品而不断努力。

当患者取药时，我们应以礼貌热心的态度接受患者咨询，了解患者的身体状况，同时向患者详细讲解药物的性味、功效、用途、用法用量、注意事项及副作用，以便患者能够放心使用。在配药过程中，不能依据个人主见随意更改用药剂量，有些要含有重金属，如长期使用会留下后遗症和不良反应，要保证患者用药和身体安全。

在西药房实习期间内，我在领导和几位老师的带领下，从片剂方面开始实习，之后是针剂、精麻药一一实习，刚进去的时候因为不熟悉，会有不知所措之感，时间一长就轻车熟路了，检查药方，估价，取药。审药，发药，每个步骤都能一丝不苟的进行，坚决拒绝出现错误，得到了领导和带教老师的一致好评。

在西药房实习之后，我又来到了中药房，和西药房的感觉一样，刚开始很生疏，熟悉后就不会了。在中药方实习期间，主要是掌握中药材的性能和鉴别方法，以便于取药的准确性高。常用的鉴别方法有基源鉴别法，性状，显微镜和理论鉴别法，有经验鉴别法比较简便易行(眼看、手摸、鼻闻、品尝和水试、火试)一种药性状鉴别法为例，如何鉴别茎木类中药：包括药用木本植物的茎火仅用其木材部分已极少数草本植物的茎藤。其中，茎累中药药用部位为木本植物茎藤的，如鬼见羽;药用为茎髓部的，如灯山草，通草等。

木类中药药用部位木本植物茎形成层以内各部分，如苏木、沉香、树脂、挥发油等。鉴别根茎的横断面是区分双子叶植物根茎和单子叶植物根茎的重点，双子叶植物根茎外表常有木栓层、维管束环状排列，幕布有明显的放射状纹理，中央有明显的髓部，如苍术、白术等。单子叶植物外表无木栓层或仅具较薄的栓化组织，通常可见内皮层环纹，皮层及中柱均有维管束小点散步，无髓部，如黄精、玉竹等。另外还有皮类中药，叶类中药，花类中药，果实及种子中药，全草类中药，澡菌地依类中药，树脂类中药和矿物，动物类中药的性状鉴别。

再者就是中药的炮制加工等技术。例如：通过炮制可增强药疗效，改变和缓解药物的性能，降低或消除药物的毒性或副作用，改变或增强药物作用的部位和趋向，便于调剂和制剂，增强药物疗效。改变可缓解药物的性能：不同的药物各有不同的性能，其寒、热、温、凉的性味偏盛的药物在临床上应用会有副作用，有的药物疗效较好，但有太大的毒性和副作用，临床上应用不安全，如果通过炮制便能降低毒性或副作用，如草乌，川乌，附子用浸、漂、蒸，煮加辅料等方法可降低毒性;商陆，相思子用炮制可降低毒性;相子仁用于宁心安神是如没通过去油制霜便会产生滑肠通便止泻的作用。

中医药学具有数千年的历史，使人民长期同疾病作斗争的极为丰富的经验总结，是我国优秀民族文化遗产的重要组成部分，对于中华民族的繁衍昌盛做出了巨大贡献，，其又是世界医学的重要组成部分，对于世界医学的发展产生了很大影响;迄今仍为人类的医疗保健事业发挥着重要作用，我本人更是感同身受。

从小体弱多病的我，医院几乎成了我每周必进的地方，感冒发烧事小，又一次竟流鼻血不止，怎么看都不行，最后却是几幅中药给吃好了，从那时起我就特别佩服中药，也想以后再中药学方面有所建树，实习期间在中药房的时间也比较长，更是觉得中药必西药甚是有趣。

首先是中药的分类比较繁多，很多东西都可入药，例如明代的李时珍编《本草纲目》一书，分类方法始有重大的发展，他采用了根据以前本草的分类方法略加修改，把药物分为水、火、土、石，草。谷、菜、果、木、器、虫、鳞、介。禽、兽、人等十六部外，又把各部的药物按照其生态及性质分为六十类。例如草部分为山草、芳草、毒草、蔓草、水草、石草、苔、杂草等。而且他还往往把亲缘想进或相同科属的植物排在一起，例如草部之四，隰草类中的53种药物中，有21种属于菊科，而且其中10种是排在一起的。这种分类方法有助于药材原植物(或动物)的辨认于采收，对于澄清当时许多药材的混乱情况起来很大作用。现在记载中草药的教科书所采用的分类方法，根据其目的与重点有所不同，主要有以下四种：1安药物功能分类——如解毒药、理气药、活血化瘀药等。按药用部分分类——如根类、叶类、花类、皮类等。3按有效成分分类——如含生物碱的中草药、含挥发油的中草药等。4按自然属性和亲缘关系分类——先把中草药分成植物药，动物药和矿物药。如麻黄科，木兰科，毛良科等等。

上述各种分类方法各有优缺点，究竟以采用哪种分类方法比较适宜，主要取决于我们的目的与要求。

总而言之，在药房实习的这段期间，我以认真的工作态度、热情的服务态度，得到了领导和带教老师的一致好评。在以后的工作中，本人会更加努力，遵守职业道德，以更加饱满的热情投入工作当中，为我国的医药事业奉献自己的一份微薄之力。

**暑期社会实践心得体会200字篇十六**

20xx年07月28日星期一，早上8.30我领到了“中国电信实习生-无锡电信局”的工作证，第一天的上班便由此开始。和我一起实习的还有一位来自哈尔滨工业大学电子信息专业大三的学生，我们来到了国脉大厦的一间办公室第一次进去我有些小心生怕自己的动作哪里出事似的，姚工程师安排了我的坐位，接着教我们些平时需要完成的工作量让我演示了一遍主要是用ms-office来服务于工作，把需要的数据还有从其它软件中导出的材料进行修改整理，其中excel会经常用到这里面的功能也相当足够了。就这样第一天的工作在忙碌与小心中结束了。这一天下来感觉有点累，虽然工作量并不是很大，而且这些工作对于我这个计算机专业的来说没有什么疑难，和我一起实习的赵同学与我一样的感觉，心里难免会因为不能发挥自己特长做重复性劳动而感到郁闷，所以这个第一天过得相当不舒服，与我刚进入电信局大门那一刻对待工作向往而神秘的感受出入很大！

每天碰到的人和事多会不同，这里可以感受到不同性格和作风的员工们对待工作的态度。赵同学和我一起分担着每天的工作量我们互相协作，对于这种工作量对我们俩来说是没有任何难度的，我们是在资源调配建设部下的一个部门，这个部门主要负责通信仪器方面的技术监督和调试工作，多是在电脑上完成的，办公室里电话的声音是没有间断过的，忙的时候有的工程师同时接3个电话多有可能发生，传真机和打印机是没有时间休息的。星期二会召开会议，关于工作汇报总结的事宜，星期五下午，会有政治活动与学习进行对员工们的思想教育企业文化的灌输。慢慢的我们了解了内部的运作情况每天上下班的心情多不一样跌宕起伏。正是大伏天在高温连续的情况下，孙工程师带领手下联系好电话安排车子仪器等现场勘测，量取数据回来后对信号分析处理，这样可以网络优化。有一天西安的一家公司来我部门进行产品推荐和严工程师商议技术上的细节，他是负责部门管理的他们的对话对我很有帮助看在眼里，心里暗暗引起崇拜之心，从小我就对成功人士很敬仰。办公室内部多是一人一台电脑一个电话和办公桌彼此隔开，第一次进入以前在心里一直很神秘的地方，两个星期下来尝到了不少人际关系处理，工作态度方面的体会，尤其是领导与下属间的交流和接触更是微妙得很！

赵同学熟悉网络通讯和linux系统下的操作，由于网络监控中心暂时不需要这方面的技术所以他也就很快结束了两个星期的实习生活。第三星期我被安排到了通信大厦的技术支援中心下的一个部门进行实习，这是一个宽敞的大厅被一分为二，隔着玻璃的里面全部是一台台的数据处理的大型工作站，厚厚的传输线通向大楼的各个部门。外面几十台电脑由server和ct构成，朗讯工程师们在进行维护和调试工作。我那台机器时server2，这里的工作主要是运用数据库，sqlserver和一些我没有学过看到过的东西在那里运行着。每天我多要用到数据库产生数据，其中也用到一些编程的知识，这些多是需要我今后补充的知识，这也让我更加的坚信技术的重要！

纯技术在这里发挥的淋漓尽致，这里对于人事关系不是很重要反而技术是第一性的，在这里的每一天我多小心的看着，这些对于我的影响是不庸质疑的。8月12日这一天是一个特别的日子，早上9：00多全部机器不能copy,paste并且会自动重启，面对着这些workspace我无能为力，虽然机器上多装有nav20xx但机器全部瘫痪，不能正常工作，下午才知道是msblast在攻击mircrosoftrpc漏洞ip和udp135，134，4444，29端口所有nt和xp多在攻击范围之内。工程师立刻打电话总部询问情况，得知是病毒袭击，下载servicepack1和漏洞补丁后用工具查杀才能清除。在困难面前无能为力的样子让我感到了技术和知识的重要之重要，上了生动的一课“技术落后就要挨打”

经过四个星期的实习生活，感受颇丰富。实习给我带来的不仅仅是一段实习的经历，在这个大二的暑期，在大学两年的学习生活告一个段落的特殊时期，这一段经历对我的价值观产生了改变，让我以新的心情和姿态面对生活。人要有专业精神，以技术为基础，能力为主，从失败中总结经验，勇敢乐观的面对人生！

--现在已经开学了，大三了，这个学期的课程是学位课程：编译原理，计算机组成原理，数据库技术，考察课程：人工智能，数字信号，单片机。今年多是专业课程，还有英语四级也需要在12月份过掉才行。

给自己换了个发型，头发变短了，心里感觉特好，这其中主要是因为自己想通了很多事情，我放弃了她，放下了自己的面子，不像以前那样害羞那样含蓄，做一个我一直以来想做得自己，追求我未来的生活！

这的感谢曹\*给我的机会，多事他让我明白了一些自己很难明白的事情！我和周以后只是朋友了，自己也不想要求太多，合得来并不一定要做女朋友，好朋友也可以，也许我自私，反正已不管了，我认为自己做的事情没有错，现在心态很好就这样保持下去！！！

**暑期社会实践心得体会200字篇十七**

x年，我进入了xx学院这所神秘而美丽的高等院校，开始了人生中美好的大学生活，大学一年级刚刚结束，我们的社会实践就开始了。作为当代的大学生，社会实践是一个相当重要的大学生暑期社会课程，而我的暑期社会实践却别具风采，令我回味无穷，不能忘怀!

我进行暑期社会实践得到内容是《xx省xx市xx区xx镇自然村农业调查》。我们都知道xx市位于xx省西北部，农业、工业、服务业发展较为落后，是xx省较为贫困的地区。特别是作为农业大市的，农业状况一直不很乐观，农业基础设施落后，农民收入低是一个较为普遍的问题。于是我就以xx镇自然村的农业为例，进行的一次较为真实细致的小范围调查和分析。

一、实践内容篇

(1)自然村基本村情介绍

位置与人口：自然村位于xx省xx市南部新区南6公里处，该村北邻大周行政村、西邻天齐行政村、东近是xx镇中心区。全村有人口近xx人，耕地4000多亩，属于土地人均占有较少的农耕地区。该村的农业人口以外出务工为主，农业人口在家从事农业活动较少，对农业的重视程度不够，且农业发展较为落后。

农业概况：该村农业属于较为落后的华北温带农业区，多年来，农业产量低，种植作物较为单一，农业布局较为不合理问题突出。夏季农作物以大豆、玉米为主，其他作物种植较少，种植单一现象严重。

气候：该村位于我国华北平原南部的温带季风气候区，夏季高温多雨，多集中在7、8月份，降水集中，冬季寒冷干燥、气候条件较为优越。年降水量在750毫米左右，洪涝，干旱灾害比较频繁，春旱夏涝。但是今年该地区的气候较为异常，多日来未形成有效降雨，夏季旱灾较为严重，多数农作物减产甚至绝收。

(2)、自然村xx年农业种植分布(以20户为例)

(3)农业的利用调查以及分析

1、通过部分图表中我们可以看出xx年度夏季该村的农业种植作物中大豆种植面积居于首位约为75.73%。种植面积较为广泛。玉米种植面积第二位，占据耕地总面积的11.6%左右。棉花种植下降较为突出(xx市为棉花的重要传统棉花种植区)，现在种植面积仅为总面积的0.8%。其他作物种植较为分散且种植数量少，以芝麻、烟叶、红薯、中药、蔬菜、瓜果、林业为主，大多数农民均有小范围种植。

2、农业种植作物不合理，农业畸形发展较为严重。在xx市这种传统中原平原农耕区，竟然有大于1%的林业用地(此处的林业用地是指在农耕用地基础上进行树木的种植，不包括正常的防护林带用地和瓜果林业种植用地)，是严重浪费耕地的现象。同时大豆种植太多，不利于农业的协调发展，农业种植问题十分突出。

3、耕地意识浅薄，耕地利用率低，没有形成良好的产后附加值。我大致询问了一下村里的叔叔伯伯农业种植的情况，大多数的农户在小麦玉米等农作物收入后，直接投入市场，十分的廉价，没有形成深加工，亩产净利润仅有500元左右，部分甚至不足500元的净利润。同时农民种植的时候对同一地块重复种植，大多数的农户都是夏季种植大豆，冬季种植小麦，土壤的更新能力严重下降，很多土壤容易板结致使农作物不耐旱。特别是在今年的农业大旱，许多农户对本来干旱的土地又进行了大水漫灌，致使农业干旱加剧。

4、传统农业种植的经验阻碍现代农业的发展。多数的农业种植者凭借传统的经验进行种植，阻碍了科学化的农业种植。例如，大豆、小麦留种(留种是指把去年收获的农作物种子拿到今年进行播种，而不是市场上的农业科研院所所提供的种子)现象十分严重，导致了农业播种时出苗率低等问题。

(4)农业发展建议及应对措施

1、农业种植应该符合科学规律、农业结构不能单一、基础农业种植地位不可以动摇。

小麦大豆是黄淮海平原的重要农作物，同时也是保证该地区商品粮基地形成的重要基础，对全国的农业具有重要的影响。对于该村的农业种植中，大豆应该保持一个相对稳定的种植规模和数量。应该在75.8%的基础上进行适当地减少，控制在50%左右为佳。原则上不低于45%、不高于55%。过高的基础产业种植虽然维护了基本的农业种植需求，但不利于农民的收入增加。所以应该保持在一个较为稳定的种植规模，但是不能过多。

2、重视中药材的种植，就近利用xx市场。

我们都知道为“中华药都、华佗故里”，中药材种植历史悠久、xx市是中国最大的中医药的集散地和种植地。该村应该利用这一地理人文优势，大力种植中药材。种植中药材不仅可以提高中药材种植规模和交易规模的知名度，而且有利于该村的农民收入的增加。我综合分析认为该村中药材种植应该控制在5%-15%之间，同时可以防止中药材价格的波动引起的大面积亏损。村委会可以向当地政府申请给予一定的政策支持，例如，该村可以向xx市市政府申请白芷、芍花、蒲公英，、白术等种植基地。提高规模效益和竞争力，形成稳定的货源供应地和品牌竞争地。

3、形成良好的种植结构、增加农业产品的附加值，。

农业本是一个较为基础的产业、处于各产业的底部、农业生产物品直接出售到市场中，产品的附加值低。因此在农业深加工上应该做足功夫。与此同时，xx市地区农业人口较多、外出务工的现象比较严重。开办企业(以农副产品为主的企业)较为方便，这样不仅有利于农业外出人口的回流、更是直接增加了当地人口的就业渠道，发展了当地的经济。这些企业可以错位发展。例如开办小企业进行发展，可以分为农业食品加工的开始由那一家公司进行，加工由哪一家进行，最后投入市场的公司企业负责什么，这样不仅分工明确，而且市场掌握在自己手中，赢得了企业发展的一席之地。

4、树立现代农业观念。

现代农业广义上是指农业的现代化耕作、现代化种植。最重要的是现代化的种植观念，为了推广现代农业，许多的地方都做了相应的措施，我们自然村也可以学习其他地方的经验。我们可以进行农业技术讲座、农业知识指导等。这样不仅有利于增加农民的科学种植经验，而且有利于农业的长足发展。

5、利用xx市市场的毗邻优势，发展蔬菜瓜果种植。

xx市全市人口610万左右，拥有皖北地区较大的全国蔬菜瓜果批发市场。自然村距离xx市中心区仅有13公里，区位优势明显。我们都知道瓜果蔬菜是一个高附加值的产业，且不需要较多的劳动力，只要交通便捷，市场优势突出即可。自然村拥有通达的水泥路和县道多条，105国道一条。为我区发展推广新技术，蔬菜外运提供了支撑条件。

二、实践过程篇

在我的半个月细致分析以后我得出了上述的结论，并把成果给了村委会。虽然分析的不够全面和浅薄，但是我还是很满意，下面的片段，我想谈一谈社会实践暑假社会实践给了我那些东西，下面结合我自己的经历来谈一谈!

“实践是检验真理的唯一标准”这句至理名言大家可能都知道，暑期社会实践是我们大学生必备的社会知识应用技能，作为21世纪的大学生，实践不可缺少、极为重要。在中国的各个高等院校中，都对大一新生安排了相应的暑假社会实践的课程，而且都是比较重视的。各个高等院校开展的形式也是不相同的，我们xx学院的暑假社会实践类型较为多样。就我知道的就有“志愿服务”、“社会调查”、‘科技支农”、“义务支教”等形式，在我们班级里就有很多的同学选择义务支教，相对于其他的社会实践项目来说“义务支教”更具有一种社会责任感、教育的尊重感，同时也是大学生选择的较为普遍的社会实践项目。而我选择的实践项目是社会调查和科技支农这一项。我作为一名农村来的孩子，农村的感觉始终是最美好的回忆，对农村有特殊的感情。中国政府始终把“农村、农业、农民”这三农问题作为社会发展的重要任务，我的家乡xx省xx市更是一个农业大市，中原传统农耕区，但是多年来农业的发展状况不是很乐观。为此我以我的家乡xx市自然村农业为例进行调查，并进行分析，贡献自己的微薄之力。

**暑期社会实践心得体会200字篇十八**

为了加强自己专业以外知识的学习，完善自己的只是理论体系。参观、学习企业的生产，出口贸易和理解企业文化精髓，有利于加深对现代企业营销管理现状的了解，加深对企业管理活动的感性和理性认识，并且通过学习调研活动，锻炼分析实际问题的能力，培养认真、严谨的工作作风，为就业和将来的工作提供一些宝贵的实践经验。

20xx年6月25日至20xx年7月8日

：

湖州华尔泰时装有限公司

湖州华尔泰时装有限公司，是浙江省高新技术企业。

公司经过十几年的努力，已形成梭织服装、针织服装、绢丝、绢纺面料及国际贸易为一体的多元化企业。

公司主要加工生产tommy bahama ,eagle dry goods , bachrach , joseph&feiss等名牌产品，产品远销美国、加拿大、欧洲及东南亚等国家和地区。

出口业务：接收邮件，打印复印资料，填写单子，盖章，装集装箱。

转眼之间，实习期已经结束了，虽然工作的时间很短暂，但是对于我来说所有的经历都是刻骨铭心的，这是我人生中的第一份正规的实习工作，在这里我学到了很多在学校里面学不到的东西，也认识到了自己还是有很多的不足。

最庆幸的是实习挖到的五桶金：

认真——凡是最怕认真，要做好一件事情就得全身心投入，不作就罢，这涉及到一个人的态度问题，有了积极认真的态度，才能尽心把事情做好，世上无难事只怕有心人。

谦逊——由于在学校里面学习的东西很多理论性非常强，到社会上不一定有实际用处，不能自以为是，要处处保持谦逊，虚心向别人学习。

沟通——做事情免不了跟他人进行沟通，同事，上下级，主客等等，这都需要双方有效的沟通。通过自我沟通还可以成人自己的价值，正确地评价自己，拥有认知自我的能力。

团队——在这个越来越强调团队的社会，再也没有一个人能轻松单凭自己的力量去成功地做好一件事。团队就是一小群有互补技能，为了一个共同的目标而相互支持的人。对于一个团队来说，最基本的是要有一个清楚的目标，扬长避短，正视团结的力量。

思考——学会思考是一个高效率的人非常重要的品质思考是需要走出淡出的只是记忆，培养我们善于联想，敢于判断，勇于创新的新型能力。同时，在思考的过程中中我们要注意：全面考虑，要有很好的全局观；深入专业，不能治愈食物表面，要求甚解；寻求规律性的东西。

实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对接受实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本，大范围的选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才。

对学生而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，丰富阅历。

最后，我想我在学习和工作还有一下问题需要解决。

1. 缺乏工作经验：学习找不到重点。

2. 工作态度不够积极：在工作中积极能够完成布置的工作，在没有工作任务时就会松懈，不能做到主动学习。

3. 工作中不能马虎：尤其是作为企业管理人员，严谨认真是时刻要记牢的。

我坚信通过这一段时间的实习，从中获得的实践经验使我受益终身，并会在我以后的实际工作中不断地得到印证，期待在未来的工作中能学以致用，充分展示个人价值，为实现自我的理想和光明的前程而努力。在以后的学习和工作中更加明确自己的努力方向，制定合理的规划。

**暑期社会实践心得体会200字篇十九**

对于暑期社会实践，我一直满怀激情地参加。我认为，实践是每一个大学生必须拥有的一段经历，作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。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，为我们以后的学习和进一步走向社会打下坚实的基础。

7月6日，我在酷热中迎来了作为大学生的第一个暑假。今年我选择留校，在招生办帮忙，也把它当作是我的暑期社会实践活动，是对自己的挑战和锻炼。

进入招生办后，我了解了招生办工作人员的职责。比如负责学院每年招生计划的制定、报送工作还有招生宣传、实施、咨询工作。及时收集、整理学院招生工作的有关信息资料，并及时在网上发布的工作;在招生期间与各省招办、高校、中学之间保持招生工作联系和信息交流工作。在新生进校后还要进行有关数据的统计工作和新生入学资格审查有关工作。另外在新生入学时要协助有关部门做好新生报到。完成上级部门和领导交办的其它工作等等。

招生办的工作，责任大、政策性强、程序多、手续复杂、精准要求高，再加上各项工作都深受社会和家长关注，哪怕是百分之一、千分之一的失误，都是无法弥补的，都有可能影响同学们的一生，都会影响学校的形象，所以我时刻牢记自己肩上的责任，认真学习有关招生政策，不断提高自身的能力，热心为考生服务，努力做好本职工作。每一项工作，都制定具体的工作目标，做到三个到位：即“认识到位、措施到位、责任到位”，在不断熟悉中，要使自己的工作逐步做到规范化、科学化，从而顺利完成各项工作。

我在招生办的工作主要是服务，为同学们介绍专业解答问题等，人人都喜欢态度友善，知识丰富的服务者，所以，在实践过程中，我一直做到大事和小事一样重视、生人和熟人一样热情、忙时和闲时一样耐心。这不仅仅是态度问题，还能为学校树立良好形象。

在本次社会实践活动，我会有经验不足，处理问题不够成熟等问题，也碰过壁，受过累，流过汗。但实践总归是有益的，我成长了，我从中领悟到了很多的东西：一方面，我加强了自己的社会交往能力，在实践中成长;另一方面，我为学校招生做出了自己微薄的贡献。我们要珍惜在校学习的时光，努力掌握更多的知识，并不断深入到实践中，检验自己的知识，锻炼自己的能力，为今后能更好地服务于社会打下坚实的基础。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。

**暑期社会实践心得体会200字篇二十**

暑假时间为响应院系号召提高自己的社会实践能力，我应聘了中国电信见习客户经理一职。活动期间我参加了中国电信开展的各项活动，活动涉及宽带受理，家客终端，个客终端的销售及欠费回访等各方面。活动中中国电信中心大街营业厅给予了大力支持。视将本次活动的的有关情况报告如下：

1 学习c网及宽带的相关知识和营销策略，同中国电信工作人员深入到小区下乡宣传业务手机辐射健康知识。

2 学习电信完善的管理运行模式，参加电信的4次会议，会议的主题分别是：加强见习客户经理对工作的认识并提高业务能力，部署家庭健康计划工作，总结7月份工作并部署8月份工作计划，优秀营业员情景演示及表学彰习会网议。

3 学习中国电信对电信用户实施优质服务的落实办法，在营业厅实践规模化优质服务接受广大用户咨询向电信用户的解释有关受费及相关问题。

4 学习cdma200的接入方式及原理。

我清醒的看到电信扩展和改革的过程中规范化管理与城市物质文化水平的提高还不太适应，电信的规范化管理服务水平和服务质量用户还不太满意，分析投诉举报较多的地方，主要有一下几个方面的原因：

1个别地方员工属电信部门临时聘用其业务水平不够高，业务素质不够硬 2客户报装程序繁杂

3营业网点少客户交费不太方便

结合前街社区的实际情况我又如下建议:电信应当对职工特别是临时聘用人员的业务素质和水平的考核组织学习提高服务质量，提高装机效率，简化客户报装程序，缩短等待时间，为方便用户电信可与当地银行信用社协商，使用户可就近在银行或信用交纳费用。

人的一生中学校并不是永远的学校，而是真正的学校只有一个，那就是社会，大学社会实践是引导我们走出校门，走向社会接触社会了解社会投身社会的良好形式，是促使大学生投身改革开放培养锻炼才干的好渠道，是提升思想，修生养性树立服务社会的思想的有效途径，通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新理念，吸收新的思想与知识。一个多月的社会实践一晃而过，却让我从中领悟到了很多东西，而这些东西让我终身受用，社会实践加深了我与社会各阶层人的感情拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开阔了视野，增长了才干。

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