# 2024年暑假实践总结报告(12篇)

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-06-15

*“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面是...*

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**暑假实践总结报告篇一**

能只蜗居在这个小小的校园中。面对日益激烈的社会竞争，我们的社会经验还不够丰富，还不能在社会竞争的激烈洪流中立足。所以我们要学习的东西还有很多很多。对于如何度过一个既有意义又充实的暑假，在放假前同学之间已有了热烈的讨论，我也有了自己的打算。我想依靠自己的双手和大脑来赚取自己所需的生活费，当然更多的是想通过亲身体验让我自己更进一步了解和认知这个社会，以前总是在爸妈的庇护下长大，不知外界社会真正有多现实。我也希望自己能在这次实践中增长见识，更为重要的是想检验一下自己是否能够融入这个社会的大家庭并通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距。

在临近放暑假的时候，班长给我们每一个人发了大学生暑期社会实践介绍信和暑期实践活动登记表，要求我们利用暑期的时间投身到社会中去，目的是要我们从现在开始积累社会经验。暑期社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸也是推进素质教育进程的重要手段，可以有助于大学生接触社会，了解社会。同时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回报社会的一种良好形式。拿到介绍信，更坚定了我暑假打工的信念，我一定要充分利用这次机会锻炼自己。

回到家中，我就开始思考关于打工的具体内容。打工说起来容易，做起来可不那么简单。我想，既然我是学汉语言文学专业的，就应该找一个和专业相关的工作。找来找去，终于找到了一个在打字复印店里当帮工的工作。

因为这个工作和我的专业相关，并且在上个学期我们正好也学习了一些相关办公软件的应用，所以我感觉这些应该难不倒我。刚到那里时我先学习了复印机、传真机、扫描仪等的使用，感觉一点也不难。但是当真的有客人来时，就有些手忙脚乱了。特别是人多的时候，又要打字，又要复印的，还要算钱收钱……头都大了，就害怕算错了、印错了，忙上加忙。可是天不遂人愿，越忙越出错。刚开始的时候总需要人帮助才能适应过来，过了好长一段时间自己才能基本上应付过来。

本来想在这么一个小小的复印店打工应该不会太难，可是真正做了才发现一点也不容易。这里闲的时候能把人闲的没事也要找事做，可是忙的时候真想长出三头六臂来。在炎炎夏日，屋里本来温度就高，再加上复印机、电脑等散发出的热气，有时比外面的温度还高。本以为会打字、复印、扫描等基本的内容就行了，工作了之后发现还要学会接活，名片、条幅、印章、展板……光价价格就要记半天。有时候遇到喜欢搞价的，几毛钱都要磨半天嘴皮子，给他说到最低价了，还嫌贵。有时候就想放弃，感觉自己是在找罪受。可是既然选择了这个工作，就要坚持下来，坚持就是胜利。

当第一次发工资时，拿到用自己努力换来的成果，突然觉得，受的那些罪都是值得的，没有付出哪里会有回报。一个多月的时间一晃而过，暑假就快结束了，我的这一份工作也已经接近尾声。经过这近两个月的锻炼，我领悟到了许多东西，也发现了自己许多的不足。新的学期就要开始了，我相信对这次实践的总结将有助于新学期的学习与生活。

在工作中，我发现自己对于在课堂上学习过的一些内容，如办公文档的使用等掌握的并不扎实。因为平时接触较少，所以对这一方面的技能掌握不够完善。但是它又与我所学习的专业密切相关，所以我更应该加强这一方面的提高。同时，我也深刻体会到不论做什么事情，就算是一件小事，也要认真仔细，绝不能敷衍了事。可能不起眼的小事是很重要的，所谓细节决定成败。人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的那么大，很多小事，一个人能做，另外一个人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。这次实践对我的帮助实在不小，感谢学校给我们这次把自己推向社会的机会。让我们更好的接触社会，了解社会，加入到社会中，加深了我们与社会各阶层人的感情，拉近了与社会的距离，也开拓的视野，增长了才干，能更好明确自己的奋斗目标。

“如果你不想被生活冷却了你的斗志，那么你必须把生活这锅水煮沸。”所以我一直在努力。虽然我不是最好的，但我会尽力做到最好，不管是学习还是生活、思想上，我都会努力的完善自我，一步步地、踏踏实实地做事。

**暑假实践总结报告篇二**

今年暑假我开始了有生以来的第一次工作，在工作过程中我学到了许多在学校中学不到的东西，体验到了工作的乐趣，收获了经验，收获了友情。

在超市我负责食品三，食品三包含的商品有方便面，挂面和冰柜里的冷冻食品。每天工作的第一件事是打扫卫生。打扫货架间的通道，保持地面无纸屑，然后用抹布擦抹货架及商品。其中打扫卫生的最要的一件事就是抹冰柜，因为冰柜的内外温差大，经过一夜后会结上一层厚厚的霜，这样就会遮盖住商品，耽误消费者的购买。第二件事是补货，补货是理货的工作重心。商品上架时首先要检查欲补货的价签是否和要补的商品价格一致。上架时先要将原有的商品取下，然后打扫陈列架，将补充的新货放在里面，最后放原有的商品。这两件事做完，基本也迎来了营业高峰期。这时需要做的主要是商场巡视。遇到需要帮助的顾客应积极主动提供协助服务，耐心热情的回答顾客的问题，介绍商品时既要想办法让顾客产生购买欲望，又要实事求是，不可欺瞒顾客。要认真观察顾客在卖场的的购物情况和购买行为，分析商品陈列是否合理，还要与顾客交流注意获取其他超市的经营情况，比较同一商品的价格、比较销售动态，留意顾客的需求信息，总结成意见，及时向经理汇报作为经营决策的依据。

由于商品的保质期短，检查是否有临期的商品就成了一个重要的工作。发现超过保质期的商品或变质、受损的商品，应立即撤下货架，以免顾客的投诉，给超市带来不必要的麻烦和声誉的损坏。其次就是商品的标价，在商品变价、新品上市时要注意及时更换，否则会造成顾客对价格的误解。特别是高价商品贴出低价标签时，会引起顾客的不满，使顾客对超市留下坏印象。

冰柜里有许多商品在出售时先要称量，例如散鱼虾丸，散蟹棒等。这就要求我们要学会用电子秤，记住秤码。但由于商品种类繁多，所有的秤码罗列在纸上就好像是一堆数字的随机组合，毫无规律可循。针对这个问题，在摸索一段时间后，对商品进行了分类，对不同类别的商品进行分别记忆，最后终于攻下了秤码这个难关。还有一项考验记忆力的工作，那就是订货。超市的商品很多，不同类别的商品有不同的供应商，订货时根据商品所属的类别确定从哪家供应商要货。但是像鸡爪、鸡腿等一些真空类食品，每一种单品都有三到五个系列，相对的供应商就有三到五家。开始对订货程序不熟悉常常会搞混供应商，把a家的订货单打到b家。后来了解到每个厂商都有自己的送货周期，超市也有自己的订货周期。所以我们改掉了原来根据所缺的商品随时从相应的供应商订货的方法，而是厂商的送货周期确定应补的商品。采取这样的措施后，不但减轻了工作负担，而且减少工作中出现的错误。

超市是由一个超市逐渐发展成九个门店的大型连锁性企业，其规模大、设备齐全、设施先进等许多优势都是其他小型超市不具备的，还有服务理念、企业文化等方面都是比较正规化的。超市一向把对社会的贡献、对顾客的利益作为企业理念，创新、落实、敬业、团队作为口号，为员工也创造了就业、锻炼、提升的机会，在社会上赢得了群众的良好口碑。

进入超市的那一天，我就鼓励自我：没有做不好的事情，仅有做不好事情的人。我虽然不是最棒的，但只要我努力了就问心无愧。当然，这么长的时间，也经历了许多坎坷磨练。比如：要干些自我不愿意干的事或比较难做的事，心里多少有些不愉快，但咬咬牙关都挺过来了。有些人会觉得超市的工作最累、最脏、最忙，都想找份简便、干净的工作，以至于从开业到此刻中间有好多员工走走留留。走了许多人才，都是为超市出力不少的人才，这是超市的损失，也是我们的遗憾。我们有过叹息，但留下的也都是精英和骨干，将继续为超市贡献着自我的青春和心血!我们不由得为他们骄傲，他们永远是我们心中的模范和榜样。

说起来，超市的规矩也确实比其他超市严，可是“严师出高徒”嘛。这样也未尝不是一件好事，既能够锻炼我们，使我们走向成熟、走向社会、走向人生，也能够教我们学许多社会上、学校里学不到的东西，这是最难能可贵的。这点我们都深有体会，在此也发自内心地感激超市对我们的培养。

作为超市一名普通的员工，我为超市的辉煌而骄傲，我为自我是一个超市人而自豪。我真心祝福超市走向期望的明天!走向完美的未来!

**暑假实践总结报告篇三**

一开始接触到的时候，感觉很陌生，什么都不懂，很紧张，怕不能做好这份工作或许我应该一直保持这种紧张，这能帮助我更认真的去对待我的工作。

三天的培训期感觉漫长，对着资料反复的看，还是担心施老师考核的时候记不起。还好，专业术语及名词很轻松的就过了，还得到施老师夸奖，很开心。接下最头疼的是网络销售话术的学习，虽然没有了解专业术语那样死板和枯燥，但是要求灵活运用的度，是一开始最难把握的，我看了公司同事们开发客户的聊天记录，还有前面同事留下的工作记录及心得，感觉很简单，但是事实证明我错了：看起简单的东西，往往一实践就出错。果然，在接下的考核中，就被施老师提出的问题问住了，并不是问题有多难，而是原本我以为已经很熟悉的东西，在关键时刻还是会忘记，一个词概括：业务不熟。因为这个，接下几天一直梦到工作的事，工作的时候也很难放轻松，更努力的把话术攻了一早上，终于在下午考核的时候合格了，考核期满了，我开始接触工作核心——开发客户。

客户是通过q天开发的，每天加一定量的好友，和每个客户聊天，筛选意向客户和客户。意向客户主要指愿意和你聊股票，并且倾向主动向你了解你公司情况的客户，这类客户也许聊天很愉快，但合作的可能性不高，在我工作期间，就只开发出一个10的意向客户，其他的要么是资金少但有意愿合作，这种实属鸡肋，暂放，慢慢开发。要么则是在刚开始聊一次，然后接着消失几个星期不见，但是由于这客户曾有意向，所以大部分人抱着很大的期望去开发他们，往往适得其反。关于这点，施老师不止一次跟我们强调过，但还是忍不住会犯，大概因为不甘心。对于意向客户，我认为应该松弛有度：不要追太紧，不要太不在意，不抱太大期望。而新客户，快速开发最有效，谈好合作条就合作，切记一点：客户尽量在一天之内谈成，不然可能就没有下了。

关于开发客户，我有一点体会，不同行业的客户不一样，开发方式也会有所不同，大多数推销的朋友都是先和客户建立感情，然后获取信任，最后销售产品，这是针对实体产品，但是股票不一样，推销这种虚拟的产品，首先取得信任，谈合作，建立感情大多在后期。之所以这么说，是因为我在工作中尝试过：我和客户聊的很开心，包括客户家住哪里，工作，家庭情况等等，都聊了，感觉感情建立得差不多了，似乎信任度也够，然后我一提股票合作，客户就火大了，从此认定我是骗子，经过这个客户，我换了方式，一开始就说明目的，介绍自己，这样做直接，不会让客户有错觉。

施老师和我们提过前辈中有很牛的开发高手，风格自成一家。而施老师多次强调，聊天要足够自信，即气场要强大，把信心传递给客户，要做到这一点，一般聊天的时候占据强势一方就可以做到，或者适度夸赞自己，贬低客户也可达到，但度要把握准。介于风格的问题，我试着做过几个客户，不同的风格。一般我走的还是强势路线，但看到有一天中午施老师半小时帮我们开发了两个客户，我开始心动，因为施老师其中一个客户开发的并不强势，在我看，很柔和，我尝试的过程中，好像并不顺利，我觉得我不是柔和，而是唯唯诺诺，有点唯客户的利是图，容易被客户发现，谈不成合作，最多是朋友，后我放弃了，我还是走常规路线，感觉效果还不错。关于培养自己风格这个问题，不是一朝一夕的，还是要多专研。

其实最让我难受的，是找不到客户，一天两天找不到还好，一两个星期过去还找不到，问题就很大了，虽然说这样的客户开发有一点运气在里面，但是业务能力还是很重要的，长期找不到客户会让我怀疑自己哪个地方出错了。当然，行情不好是一方面的因素，行情低迷的时候，客户都怕，我们都担心客户不能赚钱，保持这种战战兢兢的心态去找客户，相当困难，这种情况下，良好的心态(心理和态度)就显得尤为重要，最好的办法是把大盘忘掉，把每天都当牛市过，聊天的时候暗示客户：大盘虽不好，但我绝对能帮你。

我工作时间不长，前后一个多月的时间，熟悉业务后，每天做的都大同小异：加好友，找客户。几个星期下，实话说，觉得很单调，有时候会变的懒，找客户有点心不在焉的，但是又怕找不到客户，这两种心态下是难得找到客户的。我在想，我只是工作这一个月，他们长期做下去的怎么办?我们大家懒散过，了无生气，很压抑，要时刻保持工作激情还真是不容易，直到我们又了两位新成员，周琛和刘永华。我觉得好像沙丁鱼效应，他们电话销售的那种激情，隔着办公室的门都感受的到，激情是练出的!

概括说，我的工作心得归结为以下几条：

1、对你的工作保持适度紧张，这会让你认真的去工作

2、热爱你的工作，就算不热爱，一定要对你的业务熟悉，否则你无法做好你的工作、工作中有很多细节不是按部就班的，你可以善加总结，加进自己的想法，培养自己的风格

4、遇到挫折是难免的，但是要会适时调节心态(心理和态度)，自我激励也许不错，我工作的时候就拿“我每天要找两个客户”激励自己，虽然最终结果是我每个星期找到一个，但是自我激励还是很重要、保持工作激情，并带动你的同事，这是一利己利他利大家的事，即做一个能正面影响大家的人。

林\_\_

**暑假实践总结报告篇四**

大一的暑假如期来临了，相比过去的其他暑期，这个暑期是最有意义且丰富多彩的。作为一名新闻传播系的学生，我热爱新闻事业，所以我利用暑期两个月的时间来到了北京广播电台和《今晚报》重要新闻部开始了我的实习生活。

我在报社的这段时间使我收获很大，在实习指导老师的带领下，我开始了一系列的工作。也让我第一次接触到了平面媒体，了解了新闻产生到报道的过程。熟悉了专业设备的应用，也对新闻记者的职业有了更深刻的理解。更明白了身为一个新闻系学生所肩负的责任，明确了今后学习工作的目标。

来到报社的第一天，我就被分到了重要新闻部，这是一个负责头版和二版新闻的部门。也就是说我的第一次实习就面临着十分艰巨的任务，看到办公室里的知名记者们进进出出，忙里忙外，电话响个不停，采访的任务更是接踵而来。我的心里也产生了一丝的紧张与不安，我不知道自己能否完成这么重要的任务。我的实习老师也在不断的鼓励我帮助我，第一天下午，我就要随指导老师到北京市昌平区采访一位具有传奇色彩的农民伯伯。这次的采访使我学到了很多关于人物访问的技巧，也体会到了记者这个工作的责任性。

期间我还参与了新闻编写的工作，并且学到了版面编辑的技巧，老师们很有耐心的对我讲解整个的流程。记忆深刻的另一个采访是我临时接到任务要随指导老师一起去我国内蒙古大草原，做一个关于牧民生活和环境保护的系列报道。匆匆准备了行囊便出发了，一路上我们克服了很多的困难才艰难的到达了目的地。而那里的特殊气候和草原牧民的生活方式都是我们不适应的。但好客的牧民们非常热情的招待了我们，这次我们还来到天然生态保护区，调查报道了当地人民的生活状态。而且我还参与了拍摄工作，第一次接触专业的设备，在老师的帮助下很成功的完成了当天的拍摄。这次的实习经历让我收获颇丰。

两个月来在报社和广播电台的实习经历加深了我对新闻工作者的认识。随着新闻传媒体制的改革的不断深入和媒体市场化步伐的不断加快，“媒体人”这个行业显然是火热的，尤其是记者这个备受关注职业的。关于记者的要求很高。新闻从业者，记者的职责与任务，可以说是多方面的。主要有三点：第一，敏锐地去发现事实;第二，忠实地去报道事实;第三，当好党和人民的耳目喉舌。敏锐性思维是一种随机应变的能力，是在一个新闻事件的进行中、在一次新闻采访过程中，能否快速准确地判断同一新闻事件的许多事实中，哪个第一重要，哪个第二重要的能力;判断某些看来无关紧要的线索，是否可能抓出新闻的能力。因此，在一条优秀的新闻报道中，往往蕴含着记者的敏锐性思维。特别是在突发事件、监督性报道和采访被婉拒时显得尤为重要。这种敏锐度可以说有的是天生的，但是在学习生涯中也是可以慢慢具备起来的，比如多观察事物以及发现其本质……

传媒这个行业要求从业者具有天生的敏感性，比如做记者的，需要时刻捕捉转瞬即逝的信息，挖掘题材，发现背后的故事;做编辑的，需要对文章构架、人们阅读心理有准确把握，从而吸引他们的眼球，让他们掏钱购买;甚至连搞校对的也不能例外，需要他们对刊物中随时出现的错漏及时发现。同时，传媒这个行业亦需要从业者具有广泛的人脉以及持久的耐性，同时也需要有对各类学科的基本掌握，也就是所谓的“博家”。

**暑假实践总结报告篇五**

成为一名记者，是我儿时就开始的梦想。因为我喜欢大事发生我在现场的感觉，而这正是每一名新闻记者梦寐以求的，所以我的专业可以和梦想结合，这是多么开心的事情!

利用今年暑期时间，我在家乡的电视台进行了为期20天的实习。与前辈们同甘共苦的时间，让人难忘。

这里的采访任务是从早上开始分配，然后我们一整个记者组就分散行动。当时正值家乡在开一个重大会议，人手刚好紧缺。抱着学习观摩的态度，我被一个“师傅”带领着参与会议报道。

那段时间我们要提前1个半小时到达会议召开的酒店。然后集体开个小会，由组长布置任务，一组人负责跑会场内的新闻报道，一组人负责采访与会人员····记得有一场需要在会议开始前出镜报道，原定的出镜记者是我的师傅，可是那几天接连的采访报道让她的嗓子开始对话筒抗议,无奈之中，师傅将这一“艰巨”任务交付与我，她负责录像工作。就这样，我人生的第一场出镜秀，在激动和忐忑中完成。在采访过程中我们也遇到了不少难题。采访人面对镜头多少恨紧张，说着说着打结是常有的事。有的就直接写个稿子照着稿子读，有的要ng很多遍。请原谅他们，毕竟不是专业“演员”，上镜头紧张是常有的事。所以对于采访，我们要怀有一颗绝对的耐心。

在采访过程中我学会了如何与被采访人进行交流、沟通。这两个词对于我们真的很是重要，只有这样才能在采访时有话说。这时高超的交流沟通技巧需要亮出来，成功的勾起他人的倾诉欲并获得他人的信任是一件多么值得开心的事情。有了以上这些，一个成功的访谈才能顺利进行。

当然在学习专业知识的同时，和前辈们学习为人处事也是我这个暑假的巨大收获。出在传媒行业，我们每天都要接触很多的人、不同的人。作为一名记者，出色的洞察力也是重要。那段时间，我真的是怀着一个学习的态度来看“大人们”如何说话，打招呼，对话。当然，不同的人方式是不同的。而直接导致了小记者我沉默了，因为突然强烈的感觉到自己和他们还差一大截!呵呵，开玩笑的啦!不过深入社会的这段时间，我确实和他们学到很多东西，而且获益匪浅哦。在实习的这段时间里我深深体会着电视台新闻工作者的压力，明白了什么叫和时间赛跑。同时，我见证了节目组老师们的敬业精神，感受到了什么是专业态度铸造职业辉煌。不管气候条件如何，只要有任务，记者就得出发。无论是暴晒的晴天还是潮湿的雨天里，只要有新闻发生，就得迅速到达现场。加班赶稿更是家常便饭，就拿20分钟的教育新闻来说，稿子审定后，要将文字和影像以最完美的方式组合起来，其中要注意远、中、近景的搭配，光线强弱的组合，镜头要保持稳定不颤抖，画面的角度和历时，景别的运用等等，镜头需要不停的修改，继而还要编辑音乐、配音、上字幕，编辑们在电脑前一坐就是一天，就为了让几个镜头更精彩，他们一遍又一遍地精心修改。我在他们身上学到的不仅仅是专业知识，更有作为一个新闻工作者的专注的，充满激情的工作态度和敬业精神，我感受到他们对工作的热爱，我也真切地感到，唯有勤奋才能做一个称职的记者。

**暑假实践总结报告篇六**

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”我院本着锻炼学生适应能力、增加学生专业技能、丰富学生暑期生活为目的，特安排了暑期社会实践与暑假作业。我院在组织、督促学生积极参加暑期社会实践活动的同时，组建了暑期社会实践团队并积极参与了以“瓷·爱”为主题的景德镇师生瓷器制作活动。我们以“瓷·爱”为题，开展了此次社会实践。希望通过此次暑期社会实践，在总结以往实践经验的基础上，结合我院艺术专长，普及瓷器知识、倡导瓷器文明，为制瓷技艺传承与陶瓷文化延续贡献出当代大学生的一份绵薄之力。 这次暑期社会作业布置工作根据各专业的特点，分专业、分类别的对学生进行了作业要求。为了让学生提前接触社会，增加社会经验，丰富社会阅历，学院又开展了暑期社会实践活动。

两个月的暑假悄然逝去，对艺术设计学院的同学们来说，留下的是炙阳下的汗珠中包含的厚重的记忆，成熟的印证，还有百分白的成就感和充实感。08级学生大部分选择了暑期社会实践，应聘了与自身专业相关或相近的岗位进行暑期自我锻炼，并提交了暑期社会实践报告，在报告中阐述了暑期的实习经历。对于09、10级学生，学院本着暑期学习为主、实践为辅的方针，指导并督促学生进行了暑期实践活动安排。09级学生有一部分参与了暑期社会实践，在工作岗位上留下了汗水与泪水的同时，收获了人生阅历、社会经验以及专业技能;10级学生中除了有一少部分人去应聘岗位体验社会以外，大部分学生选择了完成学校布置的暑期作业。

通过上交的实习报告与暑期作业情况来看，本期暑期社会实践与暑假作业收到了比较显著的效果。在收缴实习报告的过程中，仍有拖沓的问题存在，这是在以后工作中需要改进的地方。

从9月23号开始向各年级辅导员、班主任要电子版《实习实践优秀学生名单》时，绝大部分的《实习实践优秀学生名单》都能在当天汇总结束，只有极个别班需要打电话催促才能上交。

在整理《实习实践优秀学生名单》时，发现有些班级仅仅把学生实习实践成绩录入，并没能按照要求完整填写《实习实践优秀学生名单》各项内容，给接下来的统计工作带来了很大的不便。

综上所述，能总结出我们现在工作中出现的一个现象：在工作中各个部门之间协调、衔接与配合存在问题。把工作任务具体到每个人，各位只需要认真完成自己手上的工作。这样一来工作就能顺利的开展下去。

上面总结了一下通过上交《实习实践优秀学生名单》所遇到的问题。虽然说工作中遇到了一些问题，但这是一个好现象。在工作中发现了所存在的问题，加以日后积极改正，才能是我们整个团队迅速的成熟起来。通过各班提供的《实习实践优秀学生名单》，发现我院学生通过这个暑假，在专业能力、社会经验、社会适应能力等方面有了显著地提高，使他们能更快的融入社会。

通过一个假期的暑期社会实践，发现问题，收获经验，使艺术设计学院全院师生共同迅速的成长起来。

**暑假实践总结报告篇七**

大学是吸收知识的殿堂，而实习则是把知识和实习相结合的最好出发点，是每个学生必须拥有的一段经历，是让学生进一步的了解到，这个社会的性质，这是切身般的体会，在课堂上是我们学不到的知识因为只有亲身的经历过才算是彻底的认识它理解它打开你的视野增长了见识为我们以后迈向社会打下了扎实的基础。通过多方努力，我很荣幸到中国联通工作实习，主要工作是营业员，下面是本次实习鉴定。

为了最好的达到实习目的，我要体验这个社会有着经验丰富的人，不断的给自己打气，努力努力这个字眼不断的在自己的脑海里绕，工作期间，我明白了与同事们相互沟通，相互交流，这对工作非常重要，这样一来自然的顺利和同事们相处工作，投入的非常快。慢慢地得到了老板的信任，开始给了我做一些比较简单的业务。

但是时间过得非常的快，我在那里一个月就又进入了另一个环节----推销手机，本来就是非常烦琐的工作，在这实习的期间我曾觉得整天要面对那枯燥无味的电脑和手机而心生闷，厌倦，以至于缴费缴得错漏百出，愈错愈烦，愈烦愈错。当然这样会击垮个人的自信心导致这个工作的“雪上加霜”但是只要你真的用心去做，反而会得心应手。左右逢源。兴趣来了，越做越觉得有乐趣，越做越起劲。梁启超说过：“反之也都是具有趣味的，只要你肯干下去，去位子人就会发生。因此，缴费切记：粗心大意，马虎了事，心浮气躁，是不会成功的，做任何事情都一样，需要的是有恒心，细心和毅力，缺一不可，那才会到达成功彼岸才不会中途落水。这就像是一场孤独的旅途，只要你坚持的走下去，你就会获得成功，汗水是助成功的路铺成的。

实习活动带给我们的是迷茫，欣喜，乐趣。在实习活动中，我感受到了自己的微薄，自己的渺小和微不足道。体会到了整个社会的强大凝聚力。另一面是我们锻炼了自己的能力，在实习活动中成长，在实习活动中学习，在实习中受益。充实了生活，也充实了自我。与人交流，增强了口头的表达能力。同时也让我明白了一个道理：“就是，顾客至上全心全意为顾客服务，去义乌的帮助别人，让别人看到自己的成果，是自己陶醉在工作的乐趣当中。

虽然有时会很累，但更多在感觉自己的不断的在成长，有意义的成长，在这之后我明显发现自己变得开朗，虽然我一个人的力量不能改变一些事情，但如果再多一些人的力量，整个社会的共同的努力，这才是动力之根本，动力之源泉;另一方面，我认识到自己的不足之处，没有经验，没有与人交流的口才，在这个社会是行不通的，对于一个大学生而言敢于挑战是一种基础的素质。于是我带着心中的问号，踏上了实习的道路，也结束了这个实习阶段，在这一次的中国联通实习中，我可谓是受益匪浅。仅仅二个月的实习，我是受益终生。

这一次的实习虽然很短暂，接触到的工作很简单，但是依然让我学到了许多知识和经验，这个社会的人与人之间的沟通交流，和这个社会的职业的道德，和社会的诚信。都是不可缺的，通过实习我能够更好的了解自己的不足，了解中国联通与我们生活密不可分，还有中国联通工作的本质，了解这个社会的方方面面，能够让我更好的为自己做好职业规划，定好人生的目标，向未来前进，向成功迈进。

**暑假实践总结报告篇八**

一个月的实习转眼间就结束了，告别了整日机器轰隆的车间，回想起来自己收获颇多。

我是机械专业的学生，对于我们来说任何机器一眼看上去就能大概明白它的工作原理，因此刚去了厂子一天之后就能独立工作了，三天之后老师傅叫我跟他干起了设备的维修和调试，维修可真是又脏又累的活，即使厂子里能洗澡这一天下来指甲里的油还是洗不掉。修第一台设备的时候虽然猜到了是哪的问题，但是一直不敢下手，毕竟几十万的设备修坏了咱可赔不起，最终还是在师傅的指导下拆开了机器。俗话说万事开头难，我的头儿算是师傅指导着给开了。

以后的日子里我工作越来越上手，师傅越来越省心，说实话后来心里特别不平衡，毕竟这是夏天在30多度车间里蹲在设备下面满头大汗的拧着螺丝，可是师傅们却躲在屋里喝着茶水吹着空调，也怪老板几十年前的设备天天出毛病还舍不得扔，害的我天天一身油(其实我心里也挺感谢他们的，给了我这么多机会)。忠告：万事开头难，大胆去做，有了第一次以后就好办了，赔了是老板的!

给我印象最深的是一位搞设计的的老师傅，他已经设计了三台机床，连老板都承认给厂子省了很多开支，于是我一有空就跟在老师傅的后面献殷勤，递个扳手递个螺钉，老师傅也很耐心每次向他请教他都特别认真的讲解。刚到厂子的时候听着工人报尺寸：几个几丝几道，我特别的费解。后来我明白了1mm=10丝米=100忽米(也就是丝)=100道，老师傅还给我讲了丝，道的来历。忠告：要想学到东西，脸皮要厚啊!!!

临实习结束只有最后几天了，一台20吨的压机还是没有让我安宁，气缸坏了，送料器工作也不协调了，上下冲也坏了，更可气的是修好以后连续坏了三套下冲，做模具的刘师傅也无奈了，刚坏第一个下冲的时候我提醒过刘师傅可能是印模磨损了，师傅(他不是搞维修的)还坚持说“印模硬没事40个硬度呢”，第三个坏了之后他说“你说怎么办吧”结果苍天有眼换了印模之后设备又能挣钱了，老板咧开了嘴...笑了!忠告：相信自己，但也要虚心听取别人意见，不能太倔。

在车间的一个月里我只负责了结构方面的维修，电路和控制方面都是由师傅来完成，当我看到他们处理这方面的问题时我才明白我们对于控制和电路学的只是皮毛。我会珍惜大学最后一年的学习时间，也会去更深入的去学习plc和电路的知识，另外我也看到了plc的英文说明书...真是...看不懂...英文学习是非常必要的(这下再也不抵触外文了)!还有液压站...虽然液压考了第一但是遇到液压站的问题还真是头晕!!!下学期的液压站的设计哥一定好好学......

**暑假实践总结报告篇九**

时间如脱弦之箭，大学的三年已经过去，这是我学生生涯中唯一的一次实习生活，也是对我三年来所学专业知识的大检验。想想自己的大学生活仿佛做梦一样，就那样的淡淡的逝去，自己不是没有珍惜，但是感觉自己没有好好的包握住那段时光。

通过实习我觉得要想成为一名合格地工程人员，首先要端正自己的态度，从学生步入到一名技术人员，在学校中的任务就是认真学习，而在工作中的任务就是要认真对待自己的本职工作，认真的完成好每天的任务。其次就是要认真的学习，在现场和学校有着很大的不同，学校所学的是一些基础理论，而在现场所学的是一些技术经验，要想自己的技术水平有所提高，只有勤而好学、虚心请教才行，而我在现场有着得天独厚的优势，工程的刚刚起建使我能学习到每一个施工阶段，让我对一栋楼的建设有了更深刻的了解。再次就是要努力工作，对于我现在就是要勤跑现场，学习每一个分项工程的施工技术和施工工艺，这样才能使我对知识的理解和运用有所提高。我报道的时候，工程还没有开工又是安置小区，所以说应该是赶上了一个好的时机，能够让我从头开始学习。一共有8栋楼还有车库的建设，我刚到工程还没有动工所以我的主要任务就是看图纸、学习图集、规范，从学校学习的这些知识也正好派上用场，虽然在学校学习的比较浅，但是对于我们的帮助是巨大的。

刚刚来的时候看图纸真的很肤浅，我只能看明白一些表面的东西，对于一些复杂的细部的结构自己很难看的透彻。不过在通过自己慢慢的努力自己已经从一个大概的框架慢慢的渗透进去。工程的动工是在三月十九号，分给了李工和我23#、24#两栋楼，我首先经历了清理桩间土。虽然清理桩间土比较简单，但其中的注意事项也非常重要。通过现场的清理桩间土，我明白到表面要做到刮平，没有虚土。有回填土的地方要挖出来用灰土或者混凝土进行处理。有小局部的坑洼地方要做小的四方槽。清土要尽量避免碰桩、挖桩。如果桩发生了断裂要要把有问题的部分刨出来切割后扩大桩的直径用混凝土进行修补。而后就是禄石垫层的铺设。褥垫层是在承台下设置的粒径为10～20mm的碎石，是桩体复合地基形成的必要条件，没有褥垫层，桩间土不能充分发挥其承载能力，因而也就不能形成桩体复合地基;铺好褥垫层要进行夯实，夯填度(夯填后的褥垫层厚度与虚铺厚度的比值)不得大于0.9。铺完禄石垫层又做了10mm厚的混凝土垫层。垫层是设于基层以下的结构层。其主要作用是隔水、排水、防冻以改善基层和土基的工作条件。垫层上应该做找平层，但我们为了方便直接把垫层做平后直接做防水层，我们工程上用的是k\_\_水泥基渗透结晶，它是由特种水泥、石英砂及多种化学物质合成的防水涂料，通过遇水渗透混凝土中形成不溶于水的结晶体，堵塞毛细孔道，从而使混凝土达到密实提高防水效果。施工前应充分打扫湿润混凝土基层，然后开始涂刷，每涂刷一遍进行养护，等固化上强度后可在涂刷

然不可能把所有图集背过，但也要把经常经常用到的数据要熟记于心。钢筋的下料和制作也是一个重要的环节，有许多细部构造要计算清楚，对一些变更要牢记，否则会使工程产生质量上的问题。模板支护和混凝土的浇筑也是整个工程的重点。只有保证模板的垂直、平整、支撑牢固才能使混凝土打的符合质量要求。混凝土的注意事项比较多，但最主要的就是要振捣密实，及时浇筑避免产生冷缝。而后就是混凝土的养护。在混凝土浇筑完毕后应及时养护，避免混凝土硬化时缺水产生的裂缝。工作的这三四个多月里使我最大的收获就是自己的成长，不在像以前那学生那样，虽然现在还是学生，但自己在对与人的相处和处理事情上已经有所改变。我不敢说自己的进步有多大，但我自己在一天天的锐变。时间增加的是人的年龄，而人的成长是依靠的人的阅历。在这工作的三四个多月中，自己从一个旁观者，慢慢的变成一个参与者，这和我的积极主动是离不开的。就像一棵小树，要想成才，不仅仅依靠的自己吸收的那点养分，而更多的是经受住了风雨的锤炼。我在项目部有各位老师的教导;在现场有处理一些小问题、检查他们工程质量的锻炼。使自己在独自面对问题上能够很好的处理掉。虽然自己的成长在各位的领导和老师们的眼中有点慢，但自己一步一个脚印的努力向着目标前进。

现场是一个大舞台，形形色色的人都有。作为一个施工方，工作上就要软硬兼施，做事要圆滑，处理事情就要对事不对人，只有这样才是做好工作的基础。这也是一个管理的方法。但对于我一个刚刚步入社会的青年，就应该虚心请教他人，态度诚恳，这样别人才会愿意给你讲解。就像负责23#、24#楼的钢筋扒料的李工、管质量的于工、技术负责人的刘工，通过和他们的交谈让我学到了许多知识，使我受益匪浅。两个楼基础更让我学到的了一些知识，大到混凝土的顺浇就能使整个楼偏移至少4公分，小到拉毛的注意事项、冷缝形成的原因。这些对我来说是一些宝贵的知识和经验。所以我想告诫我的学弟学妹们，在外不是那么的随心所欲，你只有低头做事，抬头做人才能对你的成长有所帮助。在现场我学的是施工工艺，而我的师父教导我的就是技术和经验。他就像我的行路灯和垫脚石，我的成长有多高和他给予我的教导是分不开的，他们一点点的让我认识到了图纸与现场相结合的重要性。面对着钢筋的错综复杂，我们只有不厌其烦的认真观摩，才能清楚地明白其构造。对于图集上的不解、图纸上的困惑，我们只有虚心地请教他人，才能使我们对于一些不懂的知识了解的不再那么的片面，最重要的是学会了方法使自己受益无穷。通过这次三四个月的工地实习，我不但掌握了一些不懂的施工技术问题，而且也巩固了我在学校期间所学习到的理论知识。在实习中我们发现理论与实际相差较大，但主体的还是按要求和规范进行。我们所学理论知识虽然不少，但在工作时还是力不从心。我觉得老师所传授的内容虽然多、广、博，但是我学习到的只是其一部分，或者是一些基础，要想真真正正的掌握所有理论知识，只有通过现场实践，才能跟好的去理解记忆。

在这工作的这些日子里使我改变最大的就是角色的转换，不在是一名学生，而是一名工程上的技术人员。从工作中不仅学到一些新的知识，也巩固了在校期间所学到的理论知识。以前对一些施工技术要点，只是粗略地知道，而其具体的施工环节，具体的施工步骤如何，却是知之甚少，但是通过工作，我已近基本掌握了这段时间所看到的施工技术和具体环节及详细步骤，这样不仅提高了自己的理论水平，也增强了自己的实际操作能力。通过工作使我认识到了沟通交际的重要性。建筑行业是一个涉及人非常多的行业，你将会接触到各种各样的人。

面对一个这样复杂的交际圈，你可以从他们身上学习到很多宝贵的经验，提高自己的能力，同时也可以通过不同的接触对象，增强自己的交际能力，让自己在以后的生活中更加自信，更加坚强!

**暑假实践总结报告篇十**

由于实习的时间有限，我在新乡\_\_有限公司实习的期间就遇到了新飞智鑫人力资源宣传册设计这样一个比较完整的策划案例。透过这次的实习，我认识到了很多在书本上或老师讲课中自己忽略了的或有些疑惑的地方，从实际观察和同事之间指导中得到了更多的宝贵的经验。

一个设计团队是否优秀，首先要看它对设计的管理与分配，将最适宜的人安排在最适宜的位置，这样才能发挥出每个人的优点;团队精神十分重要，一个优秀的设计团队并不是要每个人都十分的优秀，这样很容易造成成员之间的意见分歧。所以在共同进行一个大的策划项目的时候，设计师之间必须要经常沟通、交流，在共同的探讨中发现问题、解决问题。在共同商讨的过程中很容易就能碰出新的闪光点，使策划项目更加的完备。

透过这次实习，在设计方面我感觉自己有了必须的收获。这次实习主要是为了我们今后在工作及业务上潜力的提高起到了促进的作用，增强了我们今后的竞争力，为我们能在以后立足增添了一块基石。实习单位的同事们也给了我很多机会参与他们的设计任务。使我懂得了很多以前难以解决的问题，将来从事设计工作所要应对的问题，如：前期的策划和后期的制作、如何与客户进行沟通等等。

这次实习丰富了我在这方面的知识，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会当中立足有必须的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这这几天的实习是不行的，还需要我在平时的学习和工作中一点一点的积累，不断丰富自己的经验才行。我面前的路还是很漫长的，需要不断的努力和奋斗才能真正地走好。

从学习中也让我更深刻的了解设计行业的个性和潜力。而作为将来的设计者其中一员，不仅仅要将设计的理论掌握好，更要充分的去认识市场、了解市场。作为一个设计师，要不断地开拓思路去填补设计者与管理者之间的鸿沟，让设计与市场更加融合，使设计更加市场化、市场更加设计化。

**暑假实践总结报告篇十一**

在实习之前，我一直呆在学校，虽然没有找什么固定的单位去实习，但是参加了一些活动，现在想把在这期间的一些感受与大家分享，算是实习工作总结，也算是我的暑假实习报告。

一、 赶赴招聘会跑场

在6月份的时候就在学校的海报栏上看见了太原市青年创业服务中心在7月2号有一个暑期专场招聘会。学校一放假就开始着手准备求职简历。在网上找了好多例文，看到人家有着丰富的实践以及学生工作经历，自己深感惭愧。两年都过去了，可是自己很少涉猎相关的实践。整天就抱着几本书本，无所事事。

在人才市场看到那个人山人海都是来的求职的，人人捧着求职简历，而招聘单位却少得可怜，并且开的工资也是很低的，很多都是在千元以下。真的是僧多肉少呀!以前整天呆在学校，根本不知道外面的世界到底是什么样的，还以为自己是天之骄子，却不知现在的社会早就变了很多了。

看到麦当劳在找员工，早就对这个企业垂涎三尺了，于是我过去跟他们的招聘官聊了一些，由于当时前来招聘的人太多，我只跟他聊了几句。但是就从这短短的几分钟交流中我深深地感受到了他们企业文化的魅力，心想要是能在这样的企业谋上一职该是多好的一件事呀。于是我就投上了我的求职简历，看见来的很多学生都没有写简历，只是在小纸片上简单的留下了自己的联系方式，心想这下我的希望还挺大的，毕竟机会总是光顾向我这样有准备的人的。但是一直等到现在，我都没有收到麦当劳的任何信息，终于明白我的求职简历是石沉大海了。原来山外有山，人外有人的。

二、 参加广告策划

7月2号，我认识的《生活晨报》的一个朋友刚接手了一个广告策划案，帮文曲星做一个以旧换新的活动推广方案。我朋友说这个案子总共可以得到1500元的报酬，等事成之后我们\_\_分成。我听后兴奋了良久，以为自己在广告行业总算可以挣得一分钱了。那天晚上我失眠了……兴奋?激动?不可思议?原来广告业真的像某些人所的那样“并非所有的有钱人是做广告的，但是做广告的一定是个有钱人”!于是第二天我揣着满怀的信心来到了她们的报社，她简单地跟我介绍了一下相关背景知识，让我帮她想一些有建设性的好创意。我苦思冥想，玩空心斯，绞尽脑汁把我以前见到的所有相关的营销推广策略都在脑中过滤了一遍，提出了好几点能够在这个案子上应用的策略。可惜，大部分都被否定了，因为太老土，太恶俗了，很多点子别人在十年前都已经用过了，根本没有多大建设性的创意。沉思了良久，我以回去再好好想想为借口就逃之夭夭了。日后再也没有提报酬的事了，因为根本就没能帮上人家的忙，怎好意思跟别人提报酬的事。

通过这件事，我深深地感受到自己专业知识严重缺乏，以前总是以为自己在广告这方面还是有一定优势的(至少在04广告班)。但是，经历了这件事，才清楚地认识到自己在广告这方面其实还是很菜的，根本就谈不上什么优势。甚至可以说根本就没有入门。自己真的是井底之蛙——不知天多高地多厚。大学已经走过了一半了，而自己所学的专业知识还是那么的有限。在接下来的两年里，应该努力学习广告专业知识，同时还要参加相关的专业社会实践。让理论知识与社会实践完美结合，就像我有了实习经验，就能明白实习报告怎么写。暑假实习总结篇

**暑假实践总结报告篇十二**

暑期社会实践是我接触社会、了解社会，运用所学知识实践的最好途径与方式。我也希望通过自己的亲身实践，而不是闭门造车，去进一步的认识社会，了解社会，为步入社会打下了良好的基础。

20\_\_年7月14日，经过朋友介绍，我来到了扬中市人才服务中心参加实习工作。首先接待我的是人才服务中心的朱主任，他热情地指引我认识人才市场的各个部门和相关工作人员。然后给我讲述暑期实践的大概内容，即在各个部门待一段时间后，熟悉各部门的数据库的功能使用，协助人才市场的工作人员做好工作，最后整体认识他们所用的数据库系统，希望能对我以后的学习工作有所帮助。

首先我被分配到的部门就是人才市场的档案室，这是一个专门管理干部人事档案的部门，许多大中专毕业生、政府机关以及企事业单位人员的档案都存放在这里。档案室里只有三个工作人员，分别是徐科员和两名职员。后来我称呼徐科员为徐大哥，而因为另外两名职员的年龄和我相仿的缘故，我称呼她们为小夏和小蔡。来到这里他们温和的笑容和热情的话语让我很快预感到我的实习工作将会在这样一份和谐的环境中开始。

刚刚进入档案室时，我潜意识里就蹦出了“枯燥乏味”这四个字，但真正呆过一段时间后，真的颠覆了我对档案室的看法。这里的工作看似简单，却时时刻刻需要认真谨慎的态度。不管是输录档案信息，还是插入档案库;不管是整理档案材料，还是简单的盖一个章，每一歩每一刻都需要绝对的精确，甚至，当看到徐大哥整理档案材料的情形时，就算用“虔诚”二字形容也不为过。相比于他们的这种工作精神，我平时那种粗枝大叶、“差不多”主义的生活态度真是相形见绌。特别是有一次，徐大哥让我将一大推整理好的档案插入档案库后，又因为其他原因需要其中的一份档案时，再让我取出来，我却根据档案编号怎么也找不到到底插在哪了，那时真是惭愧极了。回想起来，其实只不过是我在插档案的过程中开了个小差，就导致了这么大的麻烦。要是每个人都这样，那档案库还不乱了套啊!幸好，徐大哥没有责怪我什么，而是帮助我一起找了起来，真的要感谢他的包容。

其实，徐大哥对我的帮助岂止这些，他还教会我学习姓名的四角编码，告诉我怎么取角、怎么编号，至今我还记得四角编码的口诀呢!一为长横占两头，二为撇加左弯钩，三为点捺四全叉，五为半叉六方角，七为耳朵竖直钩，八为双叉八字形，九为半横右弯钩，零为点横小宝盖。虽然不长的口诀，我还是用了半天的时间把它背熟了，然后又用了大半个月的时间运用它来编姓名编号，所以至今仍然记忆犹新。据徐大哥说，这个四角编码是江苏省通用的，有了这个四角编码之后，大大方便了档案的排序、查询工作。除此之外，徐大哥还手把手地教我档案材料的分类。真的是难以想象，一份简单的档案还要分成十个类别，这其中还要细分，档案分类好之后还要整理，不管是多大的纸张，都要折叠或粘贴成a4纸的大小。然后再装订成册，存入到专门的档案袋中。在档案室，当有新的档案到来时，就需要将档案中个人材料的基本信息输入到数据库中，方便以后的查询和统计。由于正值大学生毕业时期，每天都会有大量新的档案到来，需要输录到数据库中，所以在档案室工作的这段期间，我还真是不太轻松呢!

但是为了更多的了解人才市场数据库的各项功能模块，8月3号我又被调到了前台部门。前台主要划分成两块，一部分是市场部，主要是接收一些企事业单位的招聘，登记大中专毕业生的应聘信息;另一部分是户籍办理部，主要是处理人员户籍挂靠、调出等各项工作，同样因为大学生毕业，许多当地的大学生都将户口迁回本地，所以户籍办理处的工作特别的忙碌，我就被分配在这个部门，协助王姐办理户籍手续。同时，人才中心的朱主任分配给我一个帐户公我查询和学习使用。在户籍办理部的工作虽然忙碌，却明显感觉到是一种重复劳动，几乎完全不需要什么特殊的技术。当有毕业生来报到时，我首先查询一下他(她)的档案有没有来，来了，就填一份干部履历表，贴上照片，再签一份人事代理协议书，这样就基本结束了。工作简单却一遍遍地重复。尤其是填写干部履历表时，总会一遍遍地向前来报到的毕业生重复这里该填什么、那里该怎么填，一天下来真的有点烦不胜烦的感觉。

就这样，每天一个人在一个岗位上一呆就是六个小时。这六个小时的工作十分单调，面对着重复单调的工作事务，让人全然提不起兴趣，但是随着与单位负责人共同工作的时间久了才知道自己的想法是不正确的，我现在只是短期性实习，没有过多体会到工作的压力，但是真正到了社会上，假若这份工作就是我唯一的经济来源，有上司的批评监督，有固定工作时间的约束，有来自家庭的压力，有身体和精神的压迫感，，那时的工作就完全不同于现在的了，这时我就不会觉得这八个小时是多么的漫长，而是多么幸运了，毕竟只是暑假的实践性打工而已。

在实习的最后几天里，我来到主任办公室，当面向人才市场数据库的设计者朱主任请教数据库设计的方法以及我在数据库学习中碰到的问题。朱主任同我是一个专业出生，对数据库这一块也是相当的熟悉，从他那里，我了解到目前市场上设计数据库的各种工具，数据库安全性设计的问题，以及数据库与应用界面连接的多种方法。最后朱主任还给我提出善意的忠告：信管专业学习切勿博而不精，一定要有自己的学习方向才行，不能盲目求多。这些忠告确实使我受益良多，也为以后的学习指明方向。

在人才市场实习的这一个月里，我真的感觉自己成长了很多很多。因为不是在家里，要学会满足。领导的一个微笑，同事的些许关心，都会使人感到无比的温暖。要想得到别人的关心，首先要注意关心别人，给与别人温暖。给与和收获是成正比例的。不管是苦，还是累，暑假都已经过去了。重要的是，在暑假的实践中，我学到了以前不懂，而且在学校里不会学到得知识，并且增强了自己的能力。这些对我以后的学习和工作是十分有帮助的。

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