# 暑期实习总结

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2024-09-09

*第一篇：暑期实习总结暑期实习总结一 参观荆州美的公司大三下学期第二十一周周二，马克思主义学院思政11001班全体学生参观了荆州美的公司，切实感受了一线工人的工作状况，深感生活不易。温家宝总理“让人民生活得更加幸福、更有尊严”的承诺做起来是...*

**第一篇：暑期实习总结**

暑期实习总结

一 参观荆州美的公司

大三下学期第二十一周周二，马克思主义学院思政11001班全体学生参观了荆州美的公司，切实感受了一线工人的工作状况，深感生活不易。温家宝总理“让人民生活得更加幸福、更有尊严”的承诺做起来是有一定困难的。

这次实习是对我们大学三年的一次综合性测验。我们要将所学的知识应用到实践工作中，才代表我们三年的努力没有白费，才代表我们是合格的当代大学生。同时，这次实习又是我们步入社会前的一次实弹演习，考验我们能力，磨砺我们的意志，为我们参加工作做好准备。

美的冰箱荆州工业园系美的集团冰箱事业部下属一个重要生产基地，工厂成立于1998年9月，于2024年初并入美的冰箱事业部，现有员工约3200人，其中生产人员3000人。

美的制冷家电集团一直致力于品牌、技术、服务、质量等综合优势的培育，建立面向全球客户的一体化组织运作体系和“柔性化”生产销售模式，从家用空调向商用空调延伸，从空调产品向冰洗产品延伸，从国内市场向海外市场拓展；以“秉承科技领先、为消费者创造一流服务”为市场理念，引导市场消费潮流；积极开展对外技术合作与交流，通过引进、消化和吸收各项核心及前沿技术，提升技术研发能力；建立科学、系统的人力资源体系，并运用世界一流的信息技术，推动企业管理水平向科学化和国际化稳步迈进。

相信，美的入住荆州，对大荆州的复兴肯定起到积极的推动作用。

二、拜谒洪湖瞿家湾

第二十二周周三，我们拜谒了洪湖瞿家湾。“洪湖水呀浪呀嘛浪打浪啊，洪湖岸边是呀嘛是家乡啊„„”，一首家喻户晓、脍炙人口的经典老歌，曾经让多少人学青年为之倾倒和神往。

曾在中央电视台热播的电视连续剧《洪湖赤卫队》中，经常出现一个地名“瞿家湾”。瞿家湾地处湖北省洪湖市西部，是湘鄂西苏区首府。毛泽东在《抗日游击的战略问题》中指出：“红军时代的洪湖游击战争支持了数年之久，都是河湖港汊能够发展游击战争并建立根据地的证据”。

瞿家湾湘鄂西革命根据地旧址：位于湖北省洪湖市瞿家湾。1931年3月至7月，1932年4月至9月，中共中央湘鄂西分局曾两度设于洪湖瞿家湾。瞿家湾现保存有革命旧址35处，遗址4处，主要有湘鄂西省军委、省委旧址、中共中央湘鄂西分局、湘鄂西省委宣传部、《工农日报》社、《红旗日报》社旧址、红军被服厂旧址、湘鄂西省苏维埃政府旧址等。现在在湘鄂西省军委旧址还建立了洪湖革命历史博物馆瞿家湾陈列室。1988年国务院公布为第三批全国重点文物保护单位，现为国家级的爱国主义教育示范基地。

1927年底，共产党人贺龙、周逸群到华容、石首、安乡、监利等地，领导群众开展游击战争。1928年秋，转战桑植、鹤峰、石门等地，成立了中国工农红军第四军（后改称红二军），开辟了湘鄂边根据地。1930年春，在监利附近成立了红六军，不久攻占沔阳、潜江、华容、石首等地，开辟了洪湖根据地。同年7月，红二军和红六军在湖北公安会师，组成中国工农红军第二军团，贺龙任

总指挥，周逸群任政治委员，孙德清任参谋长，柳直荀任政治部主任，从此，湘鄂边、洪湖两个根据地联成一片，形成了湘鄂西革命根据地，并建立了中共中央湘鄂西分局、中共湘鄂西省委、省苏维埃政府、省革命军事委员会等机关。

今日的瞿家湾非昨日风貌，没有了昔日战火的无情，没有了国仇家恨，连罪恶的子弹的痕迹也越来越趋近模糊。如今，这里回归了往日的平静与安宁。

我们缅怀先烈、铭记历史，不在于记住仇恨，不在于宣扬民族主义，更不在于鼓励大家为了国家和民族利益而牺牲个人利益。我们铭记历史和缅怀先烈，目的在于以史为鉴，防止错误和罪恶重蹈覆辙。

三 瞻仰红安县革命博物馆

第二十三周周三，我们瞻仰了红安县革命博物馆。

“小小黄安，人人好汉，铜锣一响，四十八万，男将打仗，女将送饭”，一首响彻中国近代革命史的歌谣，揭橥了红安人对中国革命作出的特殊贡献。

红安历史悠久，据史书记载，明嘉靖四十二年（1563年）由麻城、黄冈、黄陂三县析置“黄安县”。以“地方安谧，生民安妥”之意得名。

1927年爆发了黄麻起义，1931年12月红四方面军夺取县城后，改为“红安”。1947年复置“黄安县”。1949年属孝感专区。

1952年因纪念鄂豫皖革命根据地和中国工农红军第四方面军于此创建（红安是大别山鄂豫皖革命根据地的中心区域），又改为“红安县”，素有“将军县”之称，属黄冈专区。

1970年属黄冈地区。1995年属黄冈市至今。

这里钟灵毓秀、人杰地灵，名家辈出。拥有北宋著名哲学家程颢、程颐（有典故“程门立雪”出于此二人），政治家李先念，政治家董必武，明代思想家李贽，现代著名的世界级翻译家、文学家叶君健，历史学家冯天瑜，经济学家张培刚、胡代光等一大批名臣学士。红安县前后走出223位共和国的高级将领，上将8人。

1927年11月13日爆发的黄麻起义，更使得红安这所县城名声大噪。领导这次起义的有中共湖北省委的潘忠汝、符向

一、吴光浩、戴季英、曹学楷、戴克敏、吴焕先及刘文蔚等人。黄麻起义中建立的政权和军队，为后来中共创建鄂豫皖根据地和红四方面军起了先导作用。

时过境迁，红安早已不见昨日鏖战的战火，有的只是平静和安详。我们瞻仰革命烈士，目的不在于人人给自己而作英雄，而在于记住那些血与火、光与影的鏖战岁月，铭记幸福生活在于个人创造。

美国国父杰斐逊在《独立宣言》中明确提出美国人拥有不可攘夺的“生命权、自由权和追求幸福的权利”。美利坚合众国遂自由主义的原则在宪法中确定下来了。

美国在随后的历史中，迅速崛起为世界性的大国，并在21世纪成为绝无仅有的超级大国。从中美两国国运的比较中，我发现，人类美好的生活在于自己创造，要有清教徒般的“资本主义精神”。相信人性又不迷信人性，相信人有向善的一面，更警惕人有作恶的一面。

四 红安天台山国家森林公园

第二十三周周四，我们来到了最后一站：红安天台山国家森林公园。

红安天台山国家森林公园位于红安县城北33公里处鄂豫交界的群山之间，属大别山脉，它连绵数十里，群峰起伏，雄奇挺秀，花木繁茂，风景旖旎。

天台山区由天台山、鲫鱼岭、九焰山、绕拨顶、黄茅尖、平头岭、五峰尖、鹅公岭等大山组成。风景幽雅，五岑六谷，松柏常青。每当春夏之交，映山红、兰花漫山遍野，馨香袭人；金秋时节，金菊红枫，争奇斗艳。

天台山素以“佛宗道源，山水灵秀”而著称，更有“红色圣山”之誉。天台山是中国佛教八大宗之一的“天台宗” 的起源地。在革命战争年代，这里不仅走出了红四方面军、红二十五军、红二十八军等三支红军主力部队，还诞生了秦基伟、陈锡联、刘昌毅等二百多名将军，同时刘伯承、邓小平、徐向前、李先念。

天台山风景区内自然生态保护完好，群山连绵，河谷纵横。主要有天台山、九焰山、艾河、香山湖、对天河、老君山等景区。

天台山主峰海拔817米，因其峰顶似台，势若接天而得名，史称“淮南第一峰”，主峰四面峭壁如削，挺拔壮观。

巍峨雄壮的九焰山位于天台山东南，山上林木繁茂，灌木丛生，悬崖峭壁，怪石奇峰；更有千年古兵寨遍布山野，爱河经历过多次改名，解放初期，为了抵制资产阶级腐化，爱河被改为了艾河。名子虽改，但风景不减。爱河仍然静静的流淌。直到深圳一家旅游公司的到来，他的美才逐渐为世人所晓。

游览了红安天台山国家森林公园，感受大了大自然的鬼斧神工，班级友谊更进一步。

**第二篇：暑期实习总结**

实习总结

我于2024年六月十四号来到成都生物所，不知不觉，来到这儿已经两个月了。暑假的实习工作就要结束，在此写点东西，为实习生活画上圆满的句号！

一，实习目的由于以前的实验经历很少，实验技能缺乏，所以决定放弃暑期休假的机会，来到所里实习！实习目的主要有三个：

1.希望能够学到一些东西；如对实验流程的理解，实验原理,实验技能的掌握，研究者应该具备的基本技能等等。

2.对实验室有个大概的了解；实验室工作规范，注意事项，实验室研究方向等，为以后的研究工作打下基础。

3.提早适应研究生的生活，从心里和身体上迎接未来的挑战！二，实习过程

首先老师安排我跟着盖师姐学习，可能是因为她的工作量比较大，我可以帮忙做一些事情，减少她的工作量！每天跟着师姐做实验，师姐给了我很多帮助。我很笨，很多东西我看了一遍还是学不会，幸亏师姐有耐性，要不得挨不少批评！在这两个月里，我刷了不少瓶子，至少要有1000个吧！开玩笑的说，我的手都变白了，以至于我现在喜欢上了刷瓶子，看着瓶子整齐干净的摆放着，我甚至有一种成就感！当然，除了刷瓶子，我还做了其他的一些比较基础的工作！

随着慢慢的学习，有一些事情我可以单独做了，这也进一步为师姐减轻了一些负担。在后一个月中，每天有实验任务我会准时完成，没有实验的时候我会看书，查文献，看文献，遇到不懂得问题积极上网搜索！

后来我跟着裴师姐一段时间，由于研二的师兄师姐从北京回来，他们其中有人跟着裴师姐做实验，所以我还是主要跟着盖师姐！

在吴老师的指导下，我自学了Endnote软件的使用，并对这个文献管理软件有了一些认识。值得一提的是，期间我参加了小组会议，以及每周五师兄师姐的工作汇报，这是一种很好的工作交流形式。了解这些工作任务，无疑对我今后的工作是有益的。

总之，整个实习过程中我从未放弃学习新的东西，所以个人感觉还是比较充实的！

三，实习收获

从暑期实习中，我学到了很多东西。

1.从技术上讲，我掌握了一些实验技能，对一些常用的实验操作也熟悉了许多！实验室常用的一些仪器已经能够熟练地使用。其次，我对实验室的研究方向和实验流程等有所了解！而且温习了一些常见实验技术的原理。最后，找到高效搜索文献，管理文献的方法，也阅读了一些文献，阅读文献的速度比以前加快了！

2.从思想上来说，① 在做实验的过程中，我意识到，书本上的理论知识和具体的实践有着很多的差别，可能验证了一句话，纸上得来终觉浅，绝知此事须躬行！但是理论知识也很重要，因为理论来源于实践

但又指导着实践！所以以后要注重实践与理论相结合，做到知行统一！

② 科研是一个枯燥的事情，每天的生活很单调，实验中有大量的重复，在一个实验课题中，每天几乎都会重复着同样的操作。而且经常会遇到困难，有时候压力很大，而这些问题是要自己独自面对的，科研的道路上难免迷茫和孤独，因此要有一颗强大的心脏,面对今后的挑战和压力。

③ 法国数学家、物理学家、思想家帕斯卡在其著作《思想录》中说“人只不过是一棵苇草，是自然界最脆弱的东西，但他是一棵能思想的苇草。要摧毁他，无须全宇宙都武装起来，一股气，一滴水，都能够致他死命。但是在宇宙摧毁他时，人依然比摧毁者高贵，因为他知道自己死，知道宇宙比他强大；而宇宙却毫不知道„„我们全部的尊严就在于思想。”我们做任何事都不能放弃思考，做科研尤其如此！在今后的实验和研究过程中，要不断地思考，不断地学习，才能使自身达到更高的境界！四，实习反思

经过两个月的实习，发现自己有很多不懂得东西，很多的不足，很多需要学习和提高的地方。

首先，由于实验室对化学知识有较高的要求，学生物出身的我，化学方面有着严重的不足。

其次，有关科研，我还没有形成一个比较清晰的概念，今后的路怎么样走，方向在哪里，方法怎么样，这些都需要我多多的思考。我缺乏一些科研的基本素养，查文献，读文献，对实验课题独立得思考等等。

另外，我甚至不能做出一个较好的PPT，这点是让我自己都不能容忍的。我的语言表达能力不好，与人沟通交流的能力很欠缺。这些都需要在平时的生活和学习中不断积累，不断磨练，或许我应该更有自信的和别人交流，提高自己语言表达能力，希望自己以后能有所改变。

五，未来计划

凡事预则立，不预则废！针对自身的不足之处，对以后的学习和工作，进行了详细的规划，在这儿简述一下！

① 知识储备方面

在北京的这段时间，选一些有关实验室课题研究方向的课程，如酶学，手性化学等，自学一些有机化学方面的知识，掌握有机化学中常用的实验技术原理。

② 关于科研的认识

更多地关注科研，培养自己分析问题，解决问题的能力！多读文献，了解实验室研究的最新进展！

③ 心态的调整

心态很重要，科研是有压力的，枯燥无味的，因此应找到合适缓解压力的方式！在今后的生活中应该更好地调整自己，遇到困难和挫折时，要找到解决问题的途径，保持健康积极的心态！

六，感谢

首先应该感谢吴老师给我这个实习的机会，使我能够很好的在这儿学习，感谢吴老师的教导和帮助！其次我要对盖师姐和裴师姐计实验室的师兄师姐们表示衷心的感谢，他们对我非常友善，给了我很多帮助！

我想我会非常怀念这段实习的日子，最后想说一句：千里之行，始于足下，我还有很长的一段路要走。

我还会回来的，！

**第三篇：暑期实习总结**

暑期个人实习总结

今年暑假7月11日，我作为华侨大学人才学校的成员有幸被分配到了不同的政府机关部门进行为期20天的挂职演练，通过本次挂职演练，我收获颇丰，感触很深。

我与其他的十四个兄弟姐妹们被安排在集美区人力资源社会保障局工作实习。这是我人生第一次的实习，这是我人生第一次走进政府机关单位工作，这也将成为我大学生涯中一笔宝贵的财富。

刚来人力资源与社会保障局的第一天，给我的感受更多的是一种新鲜感和好奇心，我也在等待局里领导为我们安排分配工作的过程中上了一次课。刚开始接待我们的一位领导为我们泡茶，第一次看到了从精心烫洗茶杯，到煮水后洗茶，到后来有条不紊小杯细啄都很讲究，虽然不会茶道，但的确感受到了品茶也是一门值得我们学习的艺术，需要的是澄净的心境和平和的心态，优雅并且有条不紊的举止，从那一刻我便知道，我们将要需要学习和体会领悟的事物还有很多很多。后来经过安排，我们十余人都分别分到一些不同的部门，我和另外一位同学丁小响同时被分派到社会保障部。近20多天我实习的地点是在社保大厅的证卡办理处。

社保的证卡办理处虽然有两个窗口，但是经过几天，我发现了它是“人气最旺”的地方，平均每天前来办理的人都近两百四十多人，从早晨到下午下班，人总是不曾间断过。证卡办理窗口需要做的事情有很多，比如补办社保卡，脱膜市换，公司职工新增社保卡、未成年

新增社保卡、城镇居民社保卡的办理，领卡登记，领卡电脑信息录入、每次各种类型办理信息的登记录入等等。刚开始来到这里的时候，我看到那么多繁琐的事情有些力不从心，很难捋顺清楚。在谢大哥的指教下，我熟悉了电脑桌面上一些日常需要录入的表格信息，并且通过仔细观察数次后，尝试自己进行录入信息，在一天内，基本对其中一台电脑的录入的工作有了一定的掌握，很是兴奋。接下来我学习的是如何利用系统对增员是否已经制卡进行检验，并决定是否可以进行新增办理社保卡，并且，通过看同窗口小郑姐姐的操作，我也懂得了免费拿卡的登记的操作，在后来的几天内，我对其他的工作也有了一定的了解，能够帮得上一些忙。有好几次，由于不够认真，会拿错社保卡和输入错数据信息，大哥大姐们总是宽容地包容我，说，“没关系，慢慢来。。。下次小心。。。。”，总让我感到很羞愧，感觉给他们添麻烦了，默默告诉自己下次不要再犯错误。

工作过程中，我发现，虽然证卡办理窗口的事务很多，但是却能按各个类型和对不同类型的卡进行编号，有条不紊，清晰准确。他们通过工作长期摸索出的为提高工作效率和正确性的方法是值得我在今后的学习工作中学习和应用的。

与我同一个窗口的郑大姐总是第一个早早地来到社保大厅清洗茶杯、茶壶，接水烧水。在我工作的第二天我就主动做这些事情，为他们洗茶杯、烧水、倒茶，积极主动与他们沟通交流，渐渐地与他们建立起了较好的关系。我是代表华侨大学人才学校的一份子来到社保中心实习的，我希望用我的实际行动去为学校赢得荣誉，为学校征得

好的口碑，我知道，我的一言一行代表这我们学院的形象，我有责任也有义务为这个角色付出我能做的事情。一份热情，一份真诚，积极主动，一丝不苟。

每一天，在临近下班时间，社保大厅里忙碌一天的大家终于可以闲下来，大家聊一些有趣的事情，开一些玩笑，缓解一天的压力，在工作的时候他们是同事，相互配合帮助，在下班之际，他们在生活中是朋友。我不由自主地融入他们的谈话中，体会他们工作之余调侃时候的幽默诙谐，快乐温馨，不由地被这种浓浓的氛围所感染。

通过在社保中心的实习，我每天接触各种各样的人，我每天都与他们进行沟通交流，总结出如下一些工作的经验教训。

一、工作需要细心仔细。社保证卡办理处的工作是非常需要细心的。需要输入电脑的信息准确快速，尤其在做证卡办理登记和发票登记的时候需要集中精力，全神贯注，以免出错。

好几次，由于我的粗心大意，我把需要登记的信息输入错误，并且这些错误通常只是姓名录入错误或者编号登记错误，可是，这些不起眼的错误却会影响整个编号的流程，每当谢大哥在整理检查时指出我的错误，我总会很尴尬很抱歉，觉得会给他们添麻烦，但是他们并没有因此而责怪我，只是让我下次要小心。我在后来的录入时更加小心谨慎，以免出现错误。做每一件事情都要用心去做，仔细认真，高楼大厦需要有坚实的地基，需要一块块砖块稳稳地搭建而成，才能真正成为巍峨高楼；浩瀚大海需要涓涓细流的汇总，需要一滴滴浪花的跳跃，才能真正成为澎湃碧海。我们在日常工作学习中要学会沉下心，用心去做，仔细去做，要有一丝不苟的精神，将工作做精，将工作做准。

二、待人要热情有耐心。我所处的是大厅处，来办理的人需要去柜台机器取号，等待叫号。由于前来办理的人很多，一些人便会不按照叫号的顺序过来，这个时候需要我们用良好的态度去劝说，让他们耐心等待在座位上排队耐心等待。有些人往往会对我们的证卡办理窗口有些意见，感觉人太多，效率不高等，但是我们要用较好的态度与他们交谈，让他们相信我们的办事效率，维持现场的秩序。上年纪的老人听力不是很好，并且反应也不是很快，对待他们前来办卡时更应该亲切且需要足够的耐心与他们交谈，郑大姐和小郑姐姐对他们的态度让我深深感受到他们对老人们的关怀的那份真切之情。

因为我所在的工作是窗口工作，面对的是不同文化程度，不同年龄，不同性别的人们，我觉得这是代表社保工作的门面工作，接人待物都应该热情周到。虽然在工作的时候陆陆续续有许多人，从早晨上班到下午下班一般没有什么休息时间，但是我没有被这些忙碌的任务压倒，面带微笑地去接待每一个人，热情地去与每个前来办理业务的人交流沟通。“送人玫瑰，手留余香”，我热情的服务总能在他们办理完业务后得到回报，他们总会有一声或多多少的谢谢，让我的感到付出是值得的，心里有一股暖流流入。不管工作是否做得优秀，不管工作是否得到肯定，有一种热情可以穿越年龄的界限，有一种热情可以带给人温暖和亲切，有一种热情传递你我之间的信任，赢得你我之间的微笑。。。

三、事情不分大小，行动最重要。社保办理处的工作很多，很杂。有些事情比较简单，只是单纯的录入而已，有些则需要进行查询，确定一些相关信息，然后登记编号等。经过这些日子，我发现这些事情却不分大小，每一件事情都很重要，不能有任何的掉以轻心和懈怠的情绪。因为这些关系到的是每个老百姓的利益，他们需要便捷的服务和快速高效的证卡办理速度，每一件事情对他们来说都是大事，都是关系人民切身利益的事情，所以事情不分大小，行动最重要。行动起来，事情就会顺着它的轨道运转起来，就如窗口的这些工作，行动起来，一点点地去做，一次次身份证号码的输入，一次次单位名称、识别号的输入都是一次次工作任务，不断地的变换着更替着前来办理的人，不断地完成一天的工作。行动起来，好比一台机器运转需要的动力，推动机器的运作，行动起来，好比是轮车启动的发动机，乘风破浪起航驶向远方。

实习结束，我怀念我在社保中心的工作，我将体会经历这短暂挂职期间的点点滴滴，将这份收获与感动珍藏。将在此实习的工作经验和为人处世经验应用到今后的学习生活过程中，注入新的思想，开拓眼界，争取取得更多的进步！

**第四篇：最新暑期实习总结[定稿]**

暑期实习是一笔财富。一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。在暑期实习中可以学到在书本中学不到的知识，它让我开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。feisuxs范文大全特意为大家整理了关于暑期实习总结范文的相关材料，希望对您的工作和生活有帮助。

经过在××公司一个半月的实习，我安然度过了暑假，又愉悦了身心，陶冶了情操，提升了素质，增强了意识，磨练了品质，可谓是受益匪浅。

话说当初和我一起被安排到××公司的还有华师大通信工程系的某兄台。微电子系的我被分配到了法务部，而他被分去做新闻系做的事，我的法务部同事们都很好奇微电子到底是学什么的。让学通信的人搞新闻，我姑且算作情有可原了，让学微电子系的人搞法学又是怎样的一种心态?莫非上头有人知道我的偶像是卡夫卡是法学博士，让我也体验一番卡夫卡做自己不喜欢的工作的那份挣扎吗?要不就是他们想逼我像另一位著名的法学家海子一样自行了断?于是，一个乡下人毕竟站在了法的的门前：《民法通则》、《公司法》、《合同法》、《担保法》，妥妥儿地堆成了压力山大。

就在我研究这些个干巴巴的条文的时候，物业办的大叔给我送来了一台电脑。据他说，这台电脑是用仓库里各种残肢艰难拼装而成，很花了些功夫的，开机大约需要10分钟，所以建议我早上一来就可以把机开着了。物业办大叔显然对自己任务的完成很满意，因为上头的要求是给我弄一台能打字的电脑就行，唯一有些遗憾的是部门里只有四个网线接口，我不幸正好是那第五个人。他说向上头请示一下，争取帮我整个交换机，现在看来肯定是失败了。不仅不能上网，这台电脑里面也干净得可怕，没有什么利用价值，所以自始至终都荒废着，只是领导们外出开会的那天我拿来玩了会儿蜘蛛纸牌，再就是最后几天写总结时用到过。至于开机慢的问题，其实只是一开始各部件缺乏磨合而已，到八月中旬的时候，它的开机速度就已经能够击败全国91%的电脑了，360还赠与了五星级神机之称号。

读完了各种相关法条，又恰逢公司举办什么法律知识竞赛，法务部正好负责出题，而身为法律门外汉的我作为一个典型的应试对象样本肩负起了一只小白鼠应有的担当，更在试题里找出了好几个错别字。与此同时，我还习得了诸如帮打印机加纸的各项基本技能，综合素质得到了大幅度的提升。

在原定知识竞赛举行的日子的前一天，我经历了人生中的第一次加班，为竞赛封装试题，第二天的竞赛果然就因为台风取消了。下个星期，台风“海葵”又马不停蹄来了。这“海葵”明显比上一个台风威猛，公司紧急会议后所有的男同胞都留下来，乘上军用卡车加入抗台救灾队的彻夜奋战了。而我身为实习生，自然不在男同胞之列，就和美女助理一起踏上了回家的路。本来我还想照往常那样乘9路回的，但是等了半天也不见任何公交车来，举目远眺，路口处似有警灯闪烁，便晓得抗台救灾队的不利，撇下那些依旧傻等的不明真相的群众孤独地走了;本来我又是想撑伞的，但是发现几乎没有什么用，徒增阻力而已，果断放弃，只迎着雨潇洒地走，感觉像在挡子弹，看着癫狂的大马路，很有点马勒第五交响曲的味道。

当我终于可以读几份合同的时候，又被党支部拉去11号线嘉定北站做清洁工。工头交待我们等车停稳了上去扫，看到灯闪赶快下来，就让我们分头行动去了。我估量着停着的这趟车快走了就不上去扫，结果后头来了个同事问：你怎不上去扫?我就跟他上去了，然后灯就立马闪了，我就立马下来，门就立马在我身后阖上了。我回头，看到我的那位同事依然用扫把在座位底下虔诚地掏着，心中默默地祝他往市中心的旅途愉快。

“海葵”后的第二天，我去×××地道视察。路口站着警察，拉着警戒线，我在众目睽睽之下走了进去，那种感觉很正。地道里的水已经排得差不多了，据说夜里的水可以淹掉一辆卡车，他们拉了3辆世博用的那种车子和3辆消防车来排水，又在路口设卡，但是拦不住冒失的司机：有一辆车就那么活生生地冲到水里去了，司机还在疑惑车怎么不动了，他们便赶快上去救人。至于水为什么排不出去，主要是因为那排水口本在河边，结果昨天夜里河水水位已经比排水口高了，于是就……

到后期，我没什么业务了，就干坐着读Chinese Urinal of Law，顺便挖挖鼻屎什么的。也许是主任一直在办公室里抽烟的缘故，实习期间我的鼻屎产量一直非常可观，挖鼻屎的技术也取得了长足的进步，总结出从鼻腔的壁比从鼻腔的天花板或地板更容易把鼻屎抠出来，因为坡度比较小。挖下来的鼻屎我一般抹在桌子下面(我知道很多人都有这个习惯，因为高中时我曾挖出一坨壮观的鼻屎，前桌看到，抒发了恶心之情就叫我快点抹到桌子下面去)，后来觉得桌子下面干净的地方约是不多了，就把鼻屎往桌子底下弹(幸而不曾弹到插座里引发短路)，但是弹得功夫未臻化境，鼻屎往往只是翻了个身或是转移到了另一只手上，我也乐得多消磨些时间。话又说我那悲催的右鼻腔，自从某次早上洗脸匆忙间不慎被自己的手指戳伤血流不止，伤口并不好透，在我勤奋的掏鼻屎的手指、空调冷气、烟灰和台风的多重持续摧残下屡屡见红。到后来我每一次枕着《合同法》睡午觉醒来，右鼻孔里总有厚实的感觉，挖来挖去却从未有过畅快的收获，才意识到那是鼻涕，应该用擤的。那鼻涕也不是一般的鼻涕，很有弹性，在纸上一抖一抖的，煞是可爱，较固态时像海蜇皮，更水润时像果冻，再有的时候就是悬浊粘稠得一度让我以为自己的鼻子也有了性能力。

“海葵”过后，公司发现动迁基地受灾比较严重，又保了险，正好可以索赔，给了我随同保险公司深入现场查看情况的机会。最近一直坚持每天做30个俯卧撑的我过去充台面，主要是能给保险公司以压力，但是得知这保险公司也是全国资公司之后，我就不觉得有什么成就感了。倒是工地上那些黄的绿的安全帽让我印象深刻：想当年安全帽的发明者卡夫卡也是做着帮工人理赔的工作，和我差不太多，让我觉得自己离文豪是如此的近，只是不很明白为什么那些安全帽上的字母是V，而不是K。

超现实主义大师布努埃尔拍过一部电影《资产阶级的审慎魅力》，里面的资产阶级总想吃饭却每每吃不成饭，现在我看来，那不过是现实主义罢了。话说我那些回力牌的一次性球鞋都留在了张江的宿舍里，嘉定城里又已卖脱销，不得已斥资500大洋购入了Nike CTR 360。自从得知公司员工周五踢球，我就一直心痒痒地要穿上CTR 360扬我张江球威，结果连着七个星期没如愿。第一个周五，天降大雨，后来雨又停了，光打雷，穿上CTR 360刚热身了五分钟，一道闪电直劈在我眼前，大家作鸟兽散;第二个周五，同事忘记叫我了;第三个周五，我没带CTR 360，穿着同事的一双鞋进了两球;之后我就再没忘带过CTR 360，自然也就再没踢过球：第四个周五，台风;第五个周五，部门会议;第六个周五，同事又忘了我(情有可原);最后一个周五，部门倾巢而出，我留着看家，还得帮人家捣鼓扫描仪……更不爽的是，这屌丝阶级的审慎魅力并不局限于和同事的踢球，还波及到和初中同学的踢球。他们把我从张江约回来踢球，结果算上我总共才来了四个人。我穿着CTR 360射了一下午铁门。

到大后期，我就读手机上的电子书，读了《马贩子米歇尔•戈哈斯》、《神曲》、《蜀山剑侠传》、《复活》、Waiting for Godot、The Sun Also Rises、Leaves of Grass，闲时就听别人讲“海葵”的故事：“……一千多号民工要转移 他们都不愿意走(摇手)那种工地里两层的板房 他们不愿意走 说出了事情他们自己负责(一摇手)说不行 公司有规定 统一一定要转移到那个地方 做工作呀(手拍大腿)一辆一辆小的那种面包车(手做面包车状)把他们转移到三公里以外的地方 结果七号那天没下雨 又回来了(摊手)八号下雨又转移 到晚上 要抢险 缺人 工地负责人都去跟他们做工作 他们一个个都这个样子(做缩的样子)往后面缩 大风大雨的 他们也不稀得这点钱(挥手)好不容易两百号人准备了面包给他们 也看不上眼 不吃(挥手)先干活 这点倒蛮好的(点点头)先干活 河两边都有坑 河里涨水全都要淹进来 差点就塌了 很危险(大幅度的肢体动作)旁边道路标高又高(手水平举高)水只能往河里排 就死循环了(摊手)不同工地还是不同的负责人 两边忙活 手机全湿的(掏出小米手机)他们三个苹果全坏了 就我的小米手机还行 后面浸水了 按键不好使(展示小米手机)关机又关(按手机)关(按手机)关不了(按手机)气死我了 还好天亮的时候雨停了(把手机放回口袋)两百号人待在会议室里 工头给他们买了盒饭 还蛮好的(手做盒饭状)有荤的那种(手做荤菜状)没人吃(甩手)都累得吃不下(动容)那个场面真的还挺感人的 可惜当时没想到(面露遗憾)没能留下影像资料 还好雨停了(表情又变得愉快)如果再下一天 肯定全要塌 我现在就不会站在这里了 肯定第二天就辞职申请了(exeunt)……”

feisuxs范文网[CHAZIDIAN.COM]

最后，七个星期的蹭饭、蹭空调的生活转眼就结束了，现在还会想念早上一起等车的那些漂亮MM。团委给发了交通补贴，虽然我每天来回的路费只要两块，但考虑到鼻屎赔偿金和早起的精神损失费，600块补贴可谓不卑不亢。公司还送了一支派克笔给我作为小礼品，看来上头真觉得我该成为卡夫卡的。从11:40到1:40，我用这支笔写了这传说中的实习总结，墨终于不多了。

**第五篇：暑期实习总结**

小荷微露角，蜻早立上头

——暑期社会实践总结

大一结束了，暑期我到了扬州市工商局进行社会实践。同学们都收拾东西回家了，而我收拾东西去一小区租了房子。7月12日，我就骑着单车，迎着朝阳，“开往”工商局。

我所在的办公室是个体私营经济办公室，我的目标之一是培养现代秘书的素质和技能。秘书素质的提高需要实践，例如，服从领导，兢兢业业，团结队友，努力学习，保守机密等。之前只在书上学到这些，这次实践把它们都运用到了工作当中，实践才是检验真理的唯一标准。在工商局难得的机会是学习办公自动化，像打印机、复印机、传真、计算机相关操作等，在这个计算机时代，学会了这些，就等于一支脚已经迈进了成功的大门。小细节当然也不能放过，保持地面、桌面清洁，整理文档，接打电话，迎客待客等都是秘书工作的体现。

笔杆子对于现代秘书来说，就像小提琴对于小提琴手，钢琴对于钢琴家，他们是紧密联系不可分割的。写一手好的文章可以激发斗志，可以帮助领导高效率的工作，有时也是改变自己命运的垫脚石。实习期间发表文章是我的目标之

一。我得承认，我不擅长写作，对于新闻稿没有概念，但我不能放弃机会，有些机会一旦错过就没有第二次了。所以我先是看了一段时间的报纸，把好的标题记录下来，然后再慢

慢学习写作过程。袁主任告诉我，就是一片落叶，一场雨都可以写出一篇文章来。是的，新闻来源于生活，重要的是懂得观察。每天路上的行人大都匆匆而过，看上去是在赶时间，实际上，时间永远也赶不上，与其让它白白溜走，不如停留一会儿，去感受时间的存在，感受生命的存在。所以，我在上班的路上会骑得慢一点，注意观察身边的事物，看到什么事情觉得有意义就尝试着写成新闻，最后在袁主任的指导下，我在扬州日报上发表了两篇文章，为我以后的秘书工作做了准备。

平日在工作中，袁立中主任真的是一丝不苟，他不允许工作中出现任何差错，而工作之余又是那么平易近人，其经历尤其让我敬佩。其实他也是我的校友，在扬州职大学习两年后，通过自考拿到本科证书，报考公务员。在这期间他从没有放弃过书法，通过自己不懈地努力和追求成为中国书法家协会会员、中国人民大学首届书法硕士。曾观摩袁主任写的毛笔字，大气不拘谨，潇洒不拘泥。袁主任说：“人要有理想有抱负，不抛弃不放弃，才会活的更精彩。”在这个竞争激烈的社会，我只有努力学习，勇敢地面对现实，挑战困难，磨炼意志，才不会被社会所抛弃。

遗憾的是，我平时接触到的社会人很少，没有完全深入社会，了解社会，或许是在学校这个避风港里呆久了，总不愿意面对现实，意志不够坚定，思想不够成熟。

因为不想把这个暑期浪费掉，所以选择留下来；因为不想做逃兵，所以坚持去工作；因为不想让爸妈担心，所以每次打电话都说自己不想家。幸运的是，这次实践让我认识到了自己的不足，我要利用一切机会锻炼自己，提高素质，珍惜机会，实践所学；把握时间，努力学习，拿到本科证书；磨练意志，克服困难，做一个坚强的人。

总之，我不能抛弃，不能放弃，我要活得有意义，活得精彩。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。我相信，只要努力，我也会成为锋芒毕露的宝剑，芳香四溢的梅花。

09文秘XXX2010年9月9日

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