

2023年寒假实践总结 寒假实习总结(实用9篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

寒假实践总结篇一

如何写寒假实习总结呢？本站小编为大家整理的“寒假实习总结范文800字”，欢迎参阅。内容仅供参考，想了解更多关于实习总结内容，请关注本站工作总结栏目。

寒假实习总结范文800字【一】

20xx年寒假，我有幸来到xx有限公司来实习。作为一名即将毕业的学生，我能够在这样的公司里实习，我感到非常的荣幸。这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活：每天在规定的时间内上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。凡事得谨慎小心，否则随时都可能因为一个小小的错误而承担严重的后果，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决的。

从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我感觉到彷徨，迷茫。不过，经过慢慢的适应，自己也就同办公室的同事，也可以说是各位哥哥、姐姐们都打成一片了。也许因为我年龄小的原因无论在工作上还是在生活上，大家都很照顾我。在工作上，如果我遇到有

不会的东西，请教他们，他们都很乐意的解析给我听和教我。实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多关于做人，做事的知识。在生活上，他们对我嘘寒问暖。如果我遇到什么烦心的事，他们也会耐心的听我唠叨并给我鼓励和支持。

我实习被分配到人力资源部，主要工作就是带人体检，整理体检报告。几乎每个星期都会有人体检，如果忙的时候每天都有。每天都要在外面跑，体检完后还要检查下看他们的体检单看有没有漏查的，而且要回答他们已经问过几十遍的问题。因此，这项工作不仅需要吃苦耐劳的精神还要有耐心和细心。

档案这块也我做过一段时间，管理档案是一个工作量非常大的工作，首先要把他们的资料收齐并集中装在一起，然后给他们建电子表，再把他们编号放在柜子里。特别重要的是这是我公司每个员工的档案，是绝对不可以随便泄露出去的。

在国电实习的这段时间里，让我体会到做事的艰难。以前什么事都没做过，在家只知道饭来张口衣来伸手，经过这次实习，我明白了两个道理：

- 1、做任何工作都要积极、主动、认真负责；
- 2、要不怕辛苦、不怕困难。

最后，非常感谢学校和公司给了我这次难得的实习机会。这次实习让我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会的竞争残酷，为自己以后的工作积累宝贵的经验。所以，今后我会更加努力，不断丰富知识，不断积累工作经验，不断提高工作能力，争取做一个对社会有贡献的人。

寒假实习总结范文800字【二】

我学的专业是会计，为了加强自身的素质，培养较强的会计

工作的操作能力，今年年初，我在一家建筑公司进行了专业实习。。

建筑公司的会计部并没有太多人，设有一个财务部长，一个出纳，两个会计员，而教导我的是老会计艳姐。刚到会计部艳姐就叫我先看她们以往所制的会计凭证。

总以为凭着记忆加上大学里学的理论对于区区原始凭证可以熟练掌握，也正是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石——会计分录，以至于后来艳姐让我尝试制单的良好用心。于是实习时只能晚上回家补课了，把公司日常较多使用的会计业务认真读透。

毕竟会计分录在书本上可以学习，可一些银行帐单、汇票、发票联等就要靠实习时才能真正接触，从而有了更深刻的印象。

别以为光是认识就行了，还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为记帐做好准备。

制好凭证就进入记帐程序了。虽说记帐看上去有点象小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的。

因为一出错并不是随随便便用笔涂了或是用橡皮擦涂了就算了，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。例如写错数字就要用红笔划横线，再盖上责任人的章，才能作废。对于数字的书写也有严格要求，字迹一定要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的。

并且记帐时要清楚每一明细分录及总帐名称，不能乱写，否则总长的借贷的就不能结平了。

如此繁琐的程序让我不敢有丁点马虎，这并不是做作业时或考试时出错了就扣分而已，这是关乎一个企业的帐务，是一个企业以后制定发展的依据。

从制单到记帐的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一下手工做帐到底是怎么一回事。艳姐很要耐心的跟我讲解每一种银行帐单的样式和填写方式以及什么时候才使用这种帐单，有了基本认识以后学习起来就会更得心应手了。

通过在建筑公司这一段时间的实习，使我第一次把自己所学到的理论知识真正地应用到实践中去，并且在实践中得到了经验，同时又获得了许多理论知识中所没有的实践经验，这不仅丰富我的工作经验，更加提高了我的业务理论水平。

我坚信通过这一段时间的实习，所获得的实践经验对我终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断的得到验证，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，充分展示自我的个人价值和人生价值，为实现自我的理想和光明的前程努力。

寒假实习总结范文800字【三】

本人于20xx年x月xx日来到xx有限公司开始了为期一个月的寒假认识实习。最后由于该企业设备的维修以及车间的装修，本次实习被提前至x月xx日结束返校。虽然只有短短的20天时间，但是在这段时间里，在企业导师、员工师傅的耐心指导和自己的虚心学习下，对于一些平常的理论知识终于有了一定的感性认识，这对我们以后的学习和工作有很大的帮助。下面是我此次实习总的心得体会，希望给师弟师妹们一些启发。

在整个实习过程中，我每天都有很多新的体会，新的想法，

我总结下来主要有以下几点：

1. 上学与上班的区别

上学的时候，自由支配的时间很充裕，可以适时偷懒、放松、外出等；上班的时候，每天都有要完成的任务，同时有一种责任抗在肩上，即使没任务也要到点才能下班。上学的时候可以很有个性，但上班就必须融入企业、融入社会的文化氛围中，否则很快就会被淘汰。上学的时候很自信，觉得自己将来能干一番事业；上班了，才觉得自己需要学习的东西太多了。在学校，直来直往，犯点错误只会受点教训；出来社会，犯错会比错误本身要承受更大的责任，所以必须少说话，多办事。上了班才知道什么叫做现实，上了班才知道什么叫做生活的艰辛。所以总结下来，个人觉得能作为一名大学生是幸福的，我们需要好好地珍惜大学生生活，让大学生涯充实无憾。

2. 适应

从学校走到社会，环境、人群、责任都一下子发生了变化。对于大学生来说确实要做到尽快转换角色，去适应急速的工作时间和节奏，不然很有可能会影响你在工作上的状态。

3. 坚持大三暑期实习心得体会

我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般是先让我们看或是做杂货，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很有可能会产生厌倦或乏味无聊的感觉，便产生离开的想法，在这个时候一定要坚持，轻易放弃只会一直恶性循环，更不用提什么晋升了。

4. 多做事，少说话

我们到企业工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键

是看你自己对待工作的态度，态度认真了，工作就不会乏味，学习和工作也就事半功倍。我觉得作为一名社会工作者，需要怀有多听、多看、多想、多做、多请教、少说话这一“五多一少的”态度。工作如此，为人处事也是如此。

寒假实践总结篇二

当代大学生的要求就是在学习的过程中，积极的参加实习，在大学时期就可以锻炼成对社会极有经验的人，在不断的进步中，直到大学毕业。在参加社会工作以后，直接就可以参加社会工作而不需要实习，这是最基本的要求。

在一个月实习期内，我主要进行了教学的实习工作，并获得了宝贵的经验，对我来说这在日后的生活与工作中都不啻为一笔巨大的财富，现将我个人在实习期间的表现与收获作一总结。

我在批阅作文时从文中发现的的一些问题引起了我的思考，并以“从高中作文谈起”为题完成了一篇五千字的社会调查报告。

我一共讲授了朱自青先生的散文《荷塘月色》与日本作家川端康成先生的散文《花未眠》，以及“想象与联想”“表现与再现”两个大题目的作文，共计六课时，并完成了笔记作业的批改与作文、周记的批阅工作。在授课过程中作到了依托“新课标”，结合实际情况，发展学生的思维能力，扩展学生的视野，并利用多媒体设备进行立体式教学。在指导教师xx老师的帮助下，增强了师生间的互动，活跃了课堂气氛，积极调整自己的授课方式、教风教态与启发与提问的方式，努力吸收xx老师宝贵的授课经验以及高尚的师德师风，认真、努力、圆满地完成了语文教师实习。并得到了xx老师的肯定与同学们的欢迎。

我被安排担任xx班的实习班主任，在班主任指导教师xx老师的帮助下，顺利的展开了班主任工作，保质保量的完成了班主任老师“早自习”、“课间操”、“眼健操（一天两次）”、“午休”、“读报”、“晚自习”等时间段查勤工作与班级日常工作，并在工作过程中与同学们沟通与交流，通过谈心、打篮球等方式与同学们交朋友，及时了解学生们的心理状态与情绪，并向班主任指导教师xxx老师学习宝贵的带班经验以及xx老师优秀的管理才能与师范师风，成功的完成了班主任实习工作，并得到了老师与同学们的肯定。

这次实习是我第一次参加教学工作实习，在以后的工作路途中，这是一次宝贵的社会财富！我会记住这一次实习得到的收获，我会不断的进步，直到成为一名优秀的教师为止！

寒假实践总结篇三

把两年半学到的理论知识和实际操作结合起来，找出差距，看看发现的问题如何处理。总结专业知识的不足和弱点，找出需要重新巩固的知识，学会与同事沟通，学会如何在社会工作中与人打交道。

先了解公司的发展历史和各个机构的设置，公司的规模、经济类型、人员数量，做一些力所能及的工作，帮忙打扫卫生，做一些后勤工作；然后了解公司的文化史，认识一些同事，公司安排了具体的指导员；然后看看财务部财务人员的工作，看看会计人员是怎么做的，再看看公司的总账、明细账、记账凭证、原始凭证和前期的会计报表（主要是资产负债表和损益表）：之后安排我跟着公司的出纳学习；最后，按照会计的做法，看看会计是怎么处理业务的。

刚到公司的时候，感觉同事都很随和，很好相处。感觉社会没有别人说的那么险恶，对社会充满了信心。公司的导游耐心地讲解了公司的概况、规模、机构设置、人员配备等，让我意识到我只能了解一个大公司的整体，而搞不清楚内部细

节。先对公司有个大概的了解，再对自己的岗位有个了解。你要清楚设置那个岗位的目的，达到预期的效果，保证公司的正常运转。

跟随财务部出纳实习时，首先要了解公司的财务制度，国家对手头现金的规定，以及收付现金要遵循的程序。看收银员工作我很开心。收银员收到收款单后，检查手续是否齐全，然后收款，清点两次现金，然后向付款人说明金额，用不同的货币结算。如果需要找零，需要点两次，然后在原始单据上盖现金收据章，留下记账单，剩下的交给对方。然后准备现金收据，登记现金簿。这个程序和我们在学校学的理论一样，要分清责任，按规定办事。其实很简单，但是我们可以做好。我们要对自己有信心，相信自己能做好，给自己一个比他们更熟练更优秀的机会。

我复习了如何签发支票，如何处理无效收据和填错的支票。之前上课时间没有太注意一些细节，等实际操作的时候会出错。我应该对签发支票和收据特别有信心，要有耐心，不要冲动。会计实际上是一项相当繁琐的工作。

在遵循会计实务时，会计告诉我，公司遵循《企业会计准则》、《矿产资源法》、《安全生产法》等法律法规。公司以冶金设计为主，需要遵守很多国家的政策法规。公司比较正规。刚跟着会计实习的时候，会计对我去实习不是很满意。可能是怕我把事情搞得一团糟，帮不了她。后来由于我的耐心和对人际关系的合理处理，我的会计态度有所缓和。我看着她办理业务，给我看了公司的凭证、原始单据、明细账、总账等。

可惜实习期间没有报税。如果涉及到的话，要学很多知识。毕竟之前的会计角色模拟实验涉及的关税问题并不多，在公司内部，税收是会计的一个关键问题。

实习期间学到了很多社会知识，应该感谢实习指导老师、公

司出纳、会计的关心和帮助，以及实习指导老师的悉心教导和耐心讲解。

寒假实践总结篇四

又是一年寒假来临□20xx年的世界经济面临严重危机，大学生就业问题更加紧张，“毕业等于失业”。大二的我，虽然还没有面临这样的问题，但也充满了危机感。

与以往的假期一样，通过各方介绍，我找到了一份临时的兼职工作，到所在地区的敬老院做一名服务人员。

在放假前，我们接受到一项任务，调查某个单位所需人才情况。在兼职期间，我向水源镇敬老院的院长询问了这一情况。

据李院长的介绍，敬老院作为服务非赢利单位来说，所需职工数量并不大，但是，所需人才需要具备良好的护理医疗知识。就其基本服务人员来说，最起码要具备护理技能，以及简单的急救常识。

一个单位的运行，不仅要有这样的基础工作者，还需要一部分的管理人员。基于这一点，我向李院长询问这一方面的用人情况。

李院长这样说，敬老院是隶属于所在地政府的福利单位，基本上所有的管理人员都是由政府下派。但随着农村体制的改革，有可能逐渐会转向对外招聘。

20xx年的经济危机，并没有对福利单位造成太大的影响，但是，对于其他行业造成了很大的冲击。

春节过后，我转到亲戚家的酒店帮忙。在店里，经常会听到一些商人的谈话，无聊之余，也会和他们聊聊。

最大的感触就是由于经济的不景气，什么生意都不是那么好做。比如说，一个以运输油品，加工油品起家的商人，在08年不但没有赚钱，而且赔进了几十万。

面临当前的行情，生意不景气，意味着想要寻找一份满意的工作是很困难的。据了解，今年毕业生人数与往年同期比较，大大增加，打一个比方，一份工作好比一块蛋糕，而这块蛋糕，有六到八个人在竞争，可想而知，难度有多大，竞争有多激烈。

当然，就业问题对于我一个大一的学生来说，似乎还是很遥远的事情。但是，有一句话说得好，“机会留给有准备的人”，所以，现在就应该积累一些经验了。

在假期闲暇的时候，我会到上去看看人才需求的技能，数量，专业和一些具体的要求。大部分公司还是老生常谈了，就是需要的是有工作经验的人才。需要的公司很少，这更增加了就业困难。但是，面对这个现象我们无力改变，只有去适应，无疑，兼职成了最好的渠道。

当然，想要找到一份合适的工作，最大的筹码是良好的专业技能。在这几个假期里，走进社会，了解现状，对于我们来说是必要的。

寒假实践总结篇五

本次我进行实习活动的单位是xxx超市。它是位于我们市中心的一家综合性的购物中心。我在这家超市的工作岗位有导购员、收银员，还有保洁员。本次我的实习活动圆满结束，并且达到了我预期的目的。实习的内容包括了主体、总结以及实习体会等内容，并且附实习论文一篇。以下是我对此为期2周的实习活动的具体说明。

主体主体内容共包括了3个方面：实习前期工作、实习过程以

及实习的体会。以下我将会分别从这三个方面来谈谈我此次实习的收获。

实习前期工作在实习前，我先了解了下附近几家超市的情况，并通过分析自身的条件，最终选择了较为合适的一家进行寒假实习活动。在确认了进行社会实习的地点之后，我联系了超市的负责人，并对实习一事征得其同意，自己是无偿对超市义务劳动，他也表示愿意提供力所能及的帮助。

在正式超市进行实习活动前，我首先向相关负责人了解些具体的情况，包括工作人员的概况，工作的日常以及对自己所要进行的工作的规章熟悉。其中，我认为对超市内秩序的维持和收银，是我此次实习活动的重点。为此，我首先了解了超市管理规范并记录了其中重要的几点：

1. 服务态度要认真，要谨记顾客就是上帝
3. 不可监守自盗，违者重罚
4. 应当按时上下班，不可迟到早退，有违者扣奖金
5. 超市内保持清洁，禁止抽烟明火

以上就是我根据超市内的条例自己简单记下来的几点。从事超市工作是一件简单但是重要的事情，直接关系到社会的稳定和发展，我整理好了自己的状态，准备投入到这为期两周的实习活动中。

实习过程今天是我实习活动的第一天，也就是上班的第一天吧。负责人把我交给了人事部的李经理。李经理简单的给我介绍了超市内各方面的工作，总结起来大概分了5类：一类是关于货物的存取和搬运工作，一类是关于超市内清洁和物品分类及标价摆放的问题，一类是超市收银问题，一类是关于超市内保安问题，最后一类是关于超市内的秩序维持问题。

因为是第一天来，他先让我熟悉下超市内的各方面环境以及各个环节的大概工作流程，好在心里有个底。我大概在经理部呆了多半天，听了经理的介绍后，对这里的工作有了大概的了解，并认识到，其中两类是适合我们女生的工作，今后的实习重点也就放在了这两个方面，当然其它方面也会简单的涉及一点，用来全面的完成我的实习活动。随后的一天时间里，我在超市的各个岗位都流动了一遍，做到了初步的熟悉，我知道接下来的将会是几天忙碌的实习活动了。

超市的上班时间是8点整，我早上起来收拾好后就来到了超市内，经理在昨天就交代我今后几天的实习内容就是在超市正式员工的帮助下进行其中一类的工作就是关于对超市内物品的摆放以及标价问题。这是一项看似简单实际操作起来却又十分繁琐的事情，首先，物品种类繁多，虽然有专门的区域共你来区别摆放，但是由于现在临近新年，某些东西的消耗特别巨大，就需要我们特别的忙着补齐所消耗的货物，以求做到供需平衡，要把需要的东西摆放正确，才不会误导顾客，才能避免不必要的麻烦，总之这是一种一刻也不能停下来的活，还需要你集中精力去认真的做；其次就是物品的标价问题，这是整个环节的重中之重，因为在超市买东西，上面的标价一定要正确，避免标价错误导致不必要的纠纷，而超市内形形色色的各类物品多如牛毛，就需要一个人的耐心和细心，才能完全胜任这项工作的。我花了很多时间在记住某件物品的价格，可是有时候还会记错，在其它姐姐的帮助下，我才能顺利的完成，这里不得不佩服这些超市的工作人员。接下来的几天我一直在这个岗位上工作，跟着姐姐们学习到了不少东西，也从中吸取了不少经验。在这个岗位工作的同时，有时其它岗位有需要帮助的时候我也会帮助，比如超市内货物的搬运，由于人手的短缺，我也帮忙搬运小件物品，那天还是我身体最累的一天，不过，这类工作一般是有男生来做的，我们只能帮着搬运或者暂时看管的。其中还有帮助保安维持超市秩序的工作，当带上那个袖标的时候，感觉还真有一种沉甸甸的责任感，过年了人流特别的多，我们主要进行了人员的疏散和引导，以维持超市内正常活动秩序。

前面的工作大概持续了一周多，在接下来的几天，经理把我安排到了收银台，让我在一位姐姐的指导下进行收银结账的工作。这是另一个适合女生的工作类别，是特别需要细心才能够胜任的工作。不用说，这是超市内最简单最繁琐却又最重要的工作。这个工作不仅要为顾客保持着几乎机械式的微笑，还要求反映迅速而不出错，在实际工作的时候，我心里是十分的紧张，连手心都捏着一把汗。这个工作是在反复的对账与收账重复的，如果没有耐心，是不能顺利的完成这项工作的。此外做这个工作还要在之前的工作的基础上才能做，因为你要了解一下物品的大概价位，才能对特别的顾客的一些突发事故做出相应的反应来。总之，这个工作我一直做到我实习2周结束，感觉每天都提心吊胆的，生怕收账时会出什么问题，还好，我坚持到了最后，并且我的工作得到了李经理的肯定，自己的付出总算也没有白费。

实习体会这就是我的第一次社会实习，它引导我走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会。这次社会实习活动让我更新了观念，吸收了新的思想与知识。让我明白社会才是学习和教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我的人生价值得到了体现，在那片广阔的天地里，我的劳动，我的付出得到了让我兴奋的回报。

而且在这个过程中，我也深深认识到了作为一个从事超市工作者的辛苦，做工作没有简单与难之分，只要有付出，就一定能都得到回报的。

总结在这为期14天的实习活动中，使我充分认识到，没有任何一项工作是轻松的，虽然是这种从事超市工作的人，他们的辛苦不仅仅身体上的，因为我深深的感觉到，要切实做好自己手头的工作，履行好自己的职责，是件多么不容易的事：我们必须要有很好的耐心和毅力，并且要足够的细心才能够很好的完成这项看似简单的工作。

经过此次实习，我在最后，我要感谢给我实习活动机会的超

市负责人以及在实习过程中给我指导和帮助的各位姐姐们，谢谢你们！

论服务社会之超市实习活动每个人都是社会的一份子，每个人都在努力做好自己的工作来服务这个社会。我们所要做的就是不断完善自己，不断提高自己，以贡献给社会自己更大的力量，来体现自己的人生价值，而实习活动，就是我们学生服务社会的一种方式，是锻炼我们实习能力的一个机会。

我们终究要投入到社会中去的，并在社会中以自己独特的方式来为这个社会服务。我认为，社会实习活动就是为服务社会打下的一个结实的基础，使我们掌握了一些经验，让我们在实习中得出真知，同时，这也是我们作为学生来接触社会的一种方法和经验，以便将来我们能够适应各种复杂的社会环境。由此可见，实习活动就是服务社会的一种体现和实习活动的必要性。在寒假到来之时，本着服务社会，认识社会和完善自我的想法，我选择了去超市实习，来完成自己的寒假目标。

超市，是一个便利人民生活的一个综合性的商场，它的存在极大的方便了人民的生活，也是人民生活水平逐步提高的一个体现。超市内物品齐全，种类繁多，由于它的地理位置相对不错，解决了人民实际生活中的很多问题，比如说出行难，买菜难等等，可以说，超市的出现，不仅仅是一个市场，更是一种文化，一种象征，象征着这个地方的经济和人民生活水平的高低。我认为，去超市实习，是关注社会，体验民生的最好的办法，也可以让我们更好的接触社会，适应社会，也是为人民服务的一种体现，也能为和谐社会的发展，贡献自己的一点微不足道的力量。同时选超市内的实习活动，我还可以关注下今年的物价，由于今天的经济波动，物价一直上涨，我想通过在超市工作，可以了解下这方面对于人民生活的影响。作为一个大学生，我有必要认识这些，以为将来更好的服务社会打基础。

同时选在超市进行实习活动，一方面可以避免过早接触复杂的人际关系（自己还是学生，接触社会是一个渐进的过程），另一方面也可以检查下自己的工作实习能力，也是尽到了自己服务社会的目标。

在超市的实习活动，包括了实习前期工作、实习过程和实习体会一共三部分内容，每一部分都是和服务社会息息相关的。前期工作是对实习内容的初步了解，实习过程是对服务社会的根本认识和行动，而实习体会则是对于服务社会的思考和反映。而在实习过程当中，我作为一个参加到其中的人，所感受到的是作为一个超市工作者，自己身上的那种社会责任和工作义务。这里没有钩心斗角，有点只是微笑和温暖。作为社会的一份子，一个好的超市工作者是必要的，正是由于他们的渺小，才铸就了城市的辉煌。能够完成这次实习活动，为服务这个社会贡献自己的力量，我觉得非常有意义。

服务社会的多少，不在于你的岗位的好坏，而在于你的内心是否强大，决心和耐心很重要。超市的实习活动，同样可以尽最大的努力来回报社会，服务社会。坚持下来的人，才伟大。

做好我们每一分子，来服务社会使其更美好。

寒假实践总结篇六

正式进入寒假了，我们都各奔东西，寻找自己的实习单位，迷茫的我刚开始不知道从哪下手，俗话说万事开头难，这句话让我明白了做什么事刚开始是不好做的，但我坚信只要我努力，一定会找到一份属于自己的完美实习单位！

终于在我走南闯北中遇到了适合自己的工作了，卖电脑，因为我是一个寒期工，所以他们对我要求不是太严格，以下是我在工作中的一些工作经历！

今天是上班的第一天，高高兴兴的来到公司，还没来得及吃饭！摆好样机后，店长叫我开始招揽顾客了，可我却张不开口，不知道这第一声怎样说，更没勇气去说“欢迎光临xxxx专卖”！就这样，在犹豫中度过了一天。

第二天到了，到了店面还是不能主动招呼客户，店长开导了我，让我一定要脸皮厚，不怕碰壁！照店长的话做了，第一声说出来挺紧张，慢慢的发现也没啥，谁也不认识谁，直到招呼客户自如了！可是这第二天比第一天比就难受了，腿开始疼的厉害，因为总是站着，小腿开始吃不消了，总店长发现了这个情况，让我坐坐歇歇，可是我却不是那么想的，自身认为别人能做到的我一样可以，所以我选择了全天站着，一天下来真的好累，想起在学校真好，想坐就坐，想溜达就溜达一圈儿！这一天下来收获不小，工作是那么的不好做，无论处在哪种行业，多做事少说话是真理，其中更重要的就是要专心做好每一件事，要有超强的抗压能力！看着他们专心的谈客户真棒，想象自己要是能那样就可以了，我相信我能行，俗话说“人不狠站不稳”，所以我会对自己“狠”，这样才能学来真本事！

今天是我认师傅的一天，在我们的店面有位的大哥，人特好，特聪明，他就是我的师傅xx[]无论你问他什么型号的机器，配置、主频、价钱、类别……他都能一字不差的说给你听，今天他给我的任务是必须背会所有样机的型号，并且在第二天要熟练的背给他听，价钱也要会！他说只要我带你就别闲我管的多、管的严，也不怕你背后骂我，虽说你是实践的，但我不会因为这个对你放松！好好干！”

这是我人生第一次离家这么远，也是自己第一次工作，想想舍不得离开他们，但我毕竟还得上学，谢谢大家这一个月对我的照顾，谢谢师傅，但我没好好学习，给您丢人了，希望你以后的日子里开开心心！！带着满脑子的机器回家了，这段时间真的学习了不少东西，例如做事前一定要有清晰的思路，那样既节省时间又能迅速做好，人无完人，但我相信

没有只有更好。

寒假实践总结篇七

寒假的生活总是多姿多彩而又简便的，我们有着充足的时间去安排各项活动，当然也少不了寒假的实习。

在这个寒假里，作为大学生的我们决定到宾馆实习，学习服务和管理的技能，体验真实的生活。首先，我们来到实习的宾馆，再简单地向经理交代实践的事情后，我们便开始了实习。我们分成了两个小组，第一个小组负责前台登记，账务结算。

第二个小组负责客房的服务和打扫。然而，前台登记并没有我们想象的那么简单。我们先了解了怎样登记，怎样刷房卡，怎样扫描客人的身份证和输入客人的信息并发送到公安局。在简单学习怎样解决一些紧急状况之后，我们开始了实习。不一会儿，来了几个客人，询问了一下房间的价格，我们怀着微笑回答。或许因为我们热情的服务，客人二话不说便决定入住了。

在我们登记了旅客的信息后，我们把刷好的房卡递给了客人，并示意微笑。第一次登记，便让我们几个成员有了成功感。我们继续坚持着这份感觉，愉快的奋斗了一个早上。

虽然有些辛苦，但汗水见证着我们的劳动，留下了我们辛苦后的痕迹。但午时的工作却没有早上那么顺利，在将近1点半的时候，这一带突然停了电。这个时候正是一天中最热的`时间段，很多客人打来了电话。有耐心询问的，当然也有大发牢骚，怒气冲天的。但我们此刻是服务生，所以我们平静自己焦躁的情绪后，耐心地为客人解释。

虽然有些客人还是听不进去，但我们能够理解，依然耐心解释着。令人高兴的是半个小时后便来了电，我们也就松了一

口气。当我上楼的时候，发现第二小组的成员忙不开交，干的都是累人的体力活，可是这也是一种工作，也要做好。他们首先要认别大小被单，被套，床单，床套。然后学会整理床，包括套被子，放床套，铺床单，套枕头套。还要打扫房间和卫生间，扫地和拖地，换掉用过的毛巾，浴巾，牙刷，牙杯，清洗浴缸等。不时在打扫的过程中，还要给房间的客人送去他们所需要的物品，为不会开门的客人开门。

在接下来的几天里，两个小组都慢慢找到了感觉，慢慢开始熟练。前台登记的成员和客房清理的成员都提高了他们工作的效率和质量，开始默契地配合。

总而言之，我们不能拘泥于现状，要不断地推陈出新。这样，我们经营的宾馆才不会随着时间的推移而“变老”。同时，我们也要完善经营管理制度，实行奖罚分明的政策。在小的经营范围内构成一个良好的运作机制，从而能使宾馆可持续地，高效，健康的发展。在经营的同时，让自己不断学习经营之道，理财之道，规划之道，投资之道。结合科学理念和现实状况，使我们的工作事业蒸蒸日上！

寒假实践总结篇八

实践目的：

作为一名大学生，应该为那些低年级的同学给予帮助，假期我帮助一名初二的学生补课。将初三的知识大致给她讲了一遍，我的目的就是尽自己最大努力帮助她提高学习成绩。

实践过程：

对于教人而言，我还完全是个生手，丝毫没有经验，不过这并没有影响我的信心，毕竟学生只是个初二的同学，对我这个已经即将迈入大二的的大学生而言，应该不成问题，关键是要把她教好，要真正的让她在暑假这一次的学习中学到东西，

而不仅仅是消磨时间。这便成了我对这份工作的最终目的。

在开始的几天里，我并没有急于给她讲书本上的知识。我先和她沟通了一番，大概了解了她的学习情况。然后我将书本上的内容了解了一番，觉得她是一个很聪明的女生，于是，我觉得应该将书本上的内容挑重点给她讲。

最初几天给她讲的是化学。因为初三他们第一次接触化学，对化学这一门学科一点都不了解，于是，我从书上的内容一点点让她了解化学，知道化学学的是什​​么。她也很认真的学习。给她讲了一些例子之后，她会很认真的将书上的内容细致的回味一遍，加深印象。之后让她理解化学应该怎样学，教她学习化学的一些简单方法。之后就按照书上的章节给她一点点渗透化学知识。

然后给她留一些课后习题，让她自己研究。第二天给她讲前一天的习题。根据她自身的学习热情，制定相应的学习计划。

数学是她比较擅长的学科，给她补数学时基本上没怎么讲课，书上的例题她都能看懂，每次补课时都是给她讲一些她不会做的题。不用按照书上的内容一点点讲。数学基本上都是她自学的。而我只能算是简单的帮她一些。

英语不是我擅长的学科，我唯一能帮助她的就是告诉她单词怎么读，她每天都背一些单词然后我考她。在将近一个月的时间里她大概记住拉一册书的单词。

初三物理是很难学的，幸好她比较聪明，我给她讲一个类型的题基本上其他类似的题她自己都会做，物理的内容太多，没有时间都给她讲明白，于是我挑一些重点的给她讲，简单的让她自己看书就行。

在补课期间把压强、浮力、力学大给她讲拉。在教她物理期间基本上我每天都要复习一段时间，因为长时间没有看那些

知识自己都忘拉。我每天也都会做大量的题，只有自己做会拉才能给她讲。如果盲目的瞎讲会误导她的。

就这样每天教她学习，学习累拉我们也会聊天，缓解学习的压力，就这样一个月的时间很快就过去拉！虽然短暂的时间我不能帮助她太多，但我觉得自己已经尽力拉！

实践意义：

寒假实践总结篇九

本来是不打算在校期间出去实习的，因为感觉真的似乎没什么用处。可是看到班里的同学都出去实习去了，也没有人玩了，我有点坐不住了。于是我也不不得不出来找人找了份实习的工作。说是去实习我感觉就是去玩哦，公司的同事只会把你当作小朋友或者小*孩来对待，真正的本领本事是不会教给我们的，我对此深信不疑。开始的时候我就没抱着要学多少东西的态度去的。现在回想起来真的很羞愧，我怎么会这么想呢，下面是我实习的总结：

实习的时候总觉得日子过得真慢啊，现在一回头就觉得怎么咻一下就过来了，做了半个月，其实要说真的学到了什么技术那真是不可能的，就和我去之前预计的一样，主要还是学会了为人处事。

虽然这次实习教训比得来的经验多，可是我依然得感谢这次实习和给我这次实习机会的公司。我实习完的`感受就是读大学似乎没什么用处，到了公司几乎就是打杂的料，领导什么重要的事情都不交给我去做，但是到了干杂物的时候就想起了我，真郁闷啊。可是这个大学不读也不行，因为毕竟只有读完大学，拿到文凭才能找到一份合适的工作，感觉很矛盾。

但是总的来说，我的实习还算是成功的，首先意识到大学生根本不缺和没多大用，就让我看清了自己的位置，不要把自

己想的多么的厉害，在别人眼里大学生就是不会动手操作和工作的代名词。

无论如何我总算有了自己的第一次实习过程，虽然不是很完美，可教训和经验极为深刻，为我以后的工作，踏入社会做出了很好的铺垫。我一定珍惜以后的来不易工作，努力干好自己该干的，这样就不会使自己遇到不必要的麻烦。