

2023年大学生寒假社会实习心得体会(汇总5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。优质的心得体会该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的心得体会范文大全，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

大学生寒假社会实习心得体会篇一

暑假实习已经结束了，在一个月的时间里，我学到了很多，可以说，我在这一个月里学到的东西，比在学校一年里学到的东西还要多。都说社会是个大知识的环境，确实不错，我在这里一个月学习的知识，真的是够我用很长时间的了的。可以说，在我今后的一生中，我回想这次实习的时候，我就会对自己说，实习真的是一个好的开始，在实习中学到的东西真的有很多，值得一辈子拥有！

作为商院法学的一年级学生，经过在校一年的学习，刚接触法学知识的我渴望得到一个学习实践的机会，渴望更多的了解法学学习的方向和法律实务的基本知识。为了加深对法律适用的领悟，了解法律实务——律师——法条学习三者之间的关系，广泛的了解和学习更多的法律实务的实践工作。在亲属尽心的帮助下，我进入了一家老牌律师事务所——洪兴律师事务所。

在资深律师的悉心教导下，顺利完成了为期一个月的实习任务。一个月的实习期间使我获取了不少新知识也巩固了许多老知识，通过实习使我获得了专业领域的的实际动作经验，检验和巩固了这一年来本科所学知识，获得了不尽的实习成果，现作____年暑期实习报告如下：

摘要：

经过一个月的暑期实习，顺利结束了在洪兴律师事务所的实习。期间，我学到了很多在学校了解不到的实用的法律实务知识，在事务所的日子让我学到了实实在在的专业实践和工作经验。

实习中，多位资深律师为我进行了数次专业的实习培训，学到了很多法律适用的规范和流程，加强了理论学习与实际工作经验的联系。懂得了该如何运用法律的眼光看待各类侵权和纠纷，为我在法律上的知识和经验提供了优质的积淀，是我大学生涯的重彩。

实习方向与目的：

本次实习以律师事务所法律执业的工作实务为方向，旨在学习法律工作中法律工作中法律适用的规范和流程，了解律师工作实务，以社会中存在的各类案件与所学知识进行融合，理论联系实际，促进法学教材的学习，使自己的在校学识进一步提高。

在现实生活中，充分运用法律知识和法学眼光看待和处理事件，实现从知法到懂法的超越，展现法律公平公正的权威，努力维护自己和他人的合法权益，同时，在律所法律的实习中，也能更广泛的深入了解法律执业的全貌，学到更多的实际工作经验，也能够深切感触社会所需人才的类型和要求，以便将来能更地与社会快速接轨，对将来走上工作岗位有着重要的帮助和指导作用。

实习地点和期间：

实习地点：____ 事务所

实习期间：20__年__月__日—20__年__月__日

实习单位简介：

洪兴律师事务所是司法局最早设立的合伙制形式组建的律师事务所之一，洪兴所业务——综合性律师事务所，全面涉及了所有律师业务领域的全权代理和特别代理，洪兴所云集了一批具有丰富经验、复合知识机构的专业高素质律师。他们通过专业团队的分工与合作实现为客户提供优质的服务，强调服务的规范标准化，重视团队培训和自修提升的律师队伍建设，汇聚了一大批专业素质优秀、从业经验资深律师，并长期培养具有较高素质的法律辅助人员，是各高校法学毕业生实习就业的理想之地。

洪兴所以精湛、高效、忠实、周全的高标准服务，赢得了省内外广大客户的崇高信赖和深度赞许，在社会各界享有极高的盛誉。

实习成果：

在洪兴律师事务所实习的日子里，经过对律师实务和法律适用的了解，我学会了很多相关的知识，获得了丰富的事务知识和部分实实在在的法律执业经验，在实习导师的悉心指导下，我顺利完成了一份因经济借贷而构成财产侵权的民事起诉状文书，虽然只是三百多字简单的民事起诉状，但这是我在事务所实习期间完成的第一份法律文书。

在往后的实习中，通过对各类法律文书的了解和不断地写作练习后，熟练的掌握了授权委托书、委托协议书、律师事务所函以及民事证据目录的整理制作。

同时，在实习期间，认真积极接待当事人，在了解当事人真实意愿和起诉请求中，学到多种接待当事人的方法，获得了不少接待当事人的知识和技能。为了在实习中学到更多相关法律知识，积极参加各类案件的庭审现场的旁听，并制作相应的庭审记录，通过对案件的全面的了解和接触，熟悉了各类民事案件的审判程序和庭审规范，亲身体会了法庭的威严，感同身受了辩护人、代理人在庭审中的唇枪舌剑，感触了法

律的权威!

通过案件的受理不断学习民事诉讼的基本知识，我参与了大量各类案件从受理立案到庭审结案的全过程。参与或独立进行了多次民事立案和行政立案工作，在一些立案过程中担任了具体的案件整理工作，在相关法律知识的指导下，对立案程序有了深刻的理解，熟练掌握了各类案件的所需的材料和立案的各项流程，同时注意在此过程中将自己所学理论知识与实习有机结合起来，逐步提高知识的运用水平，使解决问题的能力得到了锻炼和提高。此外，在实习期间整理卷宗，了解案情，整理证据，熟悉了民事诉讼中律师(诉讼代理人)享有的各项权利和应尽的义务。

实习总结:

首先，刚到事务所的几天就让我深深的体验了法律执业者的辛劳，他们从事法律工作的敬业与热情，以及拥有的高超的专业技能令我深深的折服并深深的感染着我。这段时间里学到的知识和经验大多源自律师的谆谆教导，对于像我这样一个在校学习的新手来说，需要学习的东西还很多，无疑，他们就是最好的老师，感谢他们一个月以来对我的悉心教导和关心。

在本次实习中，更多的注重了理论与实践的相互结合，通过实践熟悉理论知识，在实习中学会做人、学会做事、学会学习。通过实习，我深切的感到所学知识的肤浅和在实际运用中专业知识的匮乏。法律执业是一项实践性和专业性很强的职业，需要干练的法律实务和渊博的法律知识相结合。这一个月短暂而又充实的实习，让我认真体会社会所需人才的类型，以便能快速的与社会接轨，为我在往后三年的在校学习明确了目标，寻找正确的学习方向，带着问题学习，让我有机会更深入地去思考今后的人生和职业规划，是大学生涯中一段难忘重要的经历，对我走向社会起到了一个桥梁的过渡作用，对将来走上工作岗位起到显著的帮助和指导作用。

随着实习的结束，虽然时间不是很长，在实习中也有许多的不易和困难，但这次的实习使我受益匪浅，加深了对律师行业的认识和体会，同时也改进了学习的方法，提高了学习的自主性。此外，我在实习期间还认识了许多律师和法官朋友，同他们在一起，我学到了很多在书本上见不到的为人处事的方法和经验。

一个月的实习结束了，在实习结束后，我恋恋不舍的离开了和我在一起工作一个月的同事，也离开了我工作一个月的律师事务所，回想这一个月时间过的真实很快，我相信在季后的大学三年里，我还是会继续不断的实习，我会在实习中继续不断的进步，我相信我会的，我能够成功，我成功的开始就是我的暑假实习！

大学生寒假社会实习心得体会篇二

今年暑假，在研工部和余杭科技局的组织下，到杭州华达诺自动化设备公司进行了为期一个月的挂职实习。短短的一个月是繁忙、充实而愉快的，在为公司做出一定贡献的同时，也学到课本上没有的实践知识。这个暑假也因这样的实习而精彩。

一、初到企业

说实话，这次的实习机会来之不易，且不说研工部老师的积极联络与精心策划，我们实验室放人出去实习这也是第一次，还是老板开小灶才得以成行。怎奈实验室任务繁重，出去了又不得不惦记着即将开展的实验。所以在挂职出发的时候心里就盘算着趁中期什么时候溜回学校一段时间，到企业差不多混混就算了。等挂职开幕式结束刘经理把我们接到公司时，才发现这是一个“鸟不拉屎的地方”，完全的荒郊野外，走到能坐公交的马路就要四十分钟。路上经理也一再强调，公司附近是没有任何娱乐活动的，你们要做好心理准备。观察到这些心一下子凉了半截，“潜逃”的欲望全没了，这种鬼

地方完全没有机会。但转念一想，在这儿要是撞一天钟也是撞，反正是走不成了，还不如好好干一场，不成仁也能取义啊，顶多也就一个月嘛。如此一来，心情豁然开朗，大有挥一挥胳膊大干一场的冲动。

二、牛刀小试

到企业的第二天，去工厂参观的时候，突然被一个师傅笑嘻嘻的招呼过去“你是大学生，来看看这个问题怎么解决？”听到这话心里一阵兴奋，一方面有一种被认可的感觉，另一方面也觉得在学校学习的理论知识可能就要派上用场了，同时也有点儿担心，要是万一解决不了这下就太丢人，而且以前在学校也听老师讲过，工厂的师傅喜欢刁难人，如果第一次被人看扁了以后就没有机会翻身。怀着忐忑的心情听完他对问题的描述。原来就是在车圆台面的时候，需要通过两个直角边的长度关系换算斜角的角度，这个问题如果有计算器的话，直接求解反三角函数，再进行角度和弧度的换算就可以了。而工厂没有科学计算器，一般只能通过两个直角边的比值，再乘一个比例系数利用手机来计算，这样算起来误差肯定很大。一问他，果不其然，这个圆台往往要试车好几次，有时候过切有时候漏切，效率极其低下，而且加工出来的质量和精度也不能保证。拿到这个问题，晚上回到宿舍后，把工件抽象为几何模型，根据几何关系，得出车斜角的公式，最后计算出一些列的比例系数，制作成车斜角的角度换算表，贴在机床旁边，工人只需要根据计算的比值选取相应的系数即可，显著缩短了加工准备时间，提高加工效率。从此每次去车间转的时候，这个师傅远远看到我就乐呵呵的打招呼。

三、再展拳脚

公司由于缺乏专业技术人员，长期以来，产品局限于国标范围，对于非标零件无能为力，而且国标内的产品设计主要根据软件计算，参数的选取也是根据前人的经验，各个参数的来龙去脉往往不太清楚，导致有时候对于产品的细节自己心

里也没有底。了解到这些情况后，我们找到相关的国标手册，梳理出流量类产品的设计流程。

根据公司客户杭州液化空气有限公司的任务书的要求，对isa1932喷嘴、孔板法兰进行结构设计和强度校核，并形成正式的设计说明书和强度计算说明书，方便客户对设计细节的了解。在对法兰进行强度校核时，发现之前公司请的外援设计人员在结构设计上存在严重的不合理性，我们向总经理及时地汇报了这一情况，并提出了合理的设计方案，及时帮助企业挽回了几十万元的经济损失。

为了帮助公司人员梳理设计中的细节问题和产品设计中各个参数的含义，实现产品设计的流程化。根据公司客户__ (杭州)空分工程有限公司的设计任务书要求，对孔板式角接取压、孔板式法兰取压、孔板式 $d-d/2$ 取压节流装置进行结构设计，并形成正式了的设计说明书。为将烦琐的计算简单化，方便非专业人员的设计计算，并利用matlab编制了流量类设备的设计计算程序，经过反复的调试，最终证明程序可以辅助产品的设计，这极大的缩短产品设计的周期，提高设计的自主能力。

法兰是化工流程中重要的连接件，法兰的强度校核相当复杂，设计非常多的参数选取和优化，考虑到公司的实际人力情况，每次手工计算几乎不太现实，为此我们专门找来化工类压力容器专用的结构设计和强度校核软件——sw6□并根据企业的需要，对孔板法兰的强度校核部分编写了详细的使用说明书，以及设计中可能出现的各种问题的解决方案和优化设计的思路。以方便企业其他设计人员的使用。

根据公司经理的描述，公司现在正处于由家庭作坊式向批量规模化生产转型期。为了做好这个过渡过程的衔接，产品加工工艺的标准化和车间流程的标准化是一个重要的保证和基础性的工作。为此我们根据公司客户上海极东特装车贸易有限公司提供的图纸，对其中的联轴器套筒编写了符合企业实

际加工情况的工艺流程，并编写了正式的机械加工工艺卡。

挂职期间，公司新进一个质检的机电一体化设备一万能工具显微镜，这个与我们专业就有点儿相关了，我们先自己摸索设备的使用方法，后又对几个质检员进行培训，教给他们操作上的一些方法和技巧。

在挂职接近尾声的时候，公司老总找到我们，以前一个跨国公司客户几百万的合同由于公司设计的结构尺寸和外国母公司提供的数据有差异而被迫停止，希望我们找出其中的原因，看看到底是我们正确还是老外正确，并且给我们打气，不要迷信老外的东西，要勇于发现问题。拿到问题我们连夜研究老外的计算软件，修改其中的参数，挖掘各个参数之间的制约关系，最终得到了老外的结果。第二天我们将结果汇报给老总，详细分析设计中的关键点和几个材料参数的选取准则，以及可能出现差异的地方。对于设计过程的全面把握使得公司在谈判时胸有成竹，增加讨价还价的砝码和反驳对方的底气。老总最后让我们对设计过程要非常熟悉，过段时间一旦和对方的中方工程师谈判陷于僵局，就要求外方人员出面，到时候带上我们去和老外针锋相对。后来为了方便公司员工对于该英文软件的使用，我们根据公司的实际情况，将公司经常使用的模块界面翻译成中文，并且编写了使用说明书。

四、虚心聆听

公司的机床设备很齐全，车铣刨磨样样都有，用总经理的话说即使导弹也能造出来，因为从传统工艺上讲，产品的生产也无非这些工艺。齐全的设备我们提供了很好实践的基础。以前只是书本上的结构原理，现在活生生的摆在眼前了。虽说还是不能亲自操作，但是同工人师傅的聊天中对加工中的粗糙度、平面度、同轴度等有了更加深刻的理解，设计中的任何一个参数的选择必须考虑工厂实际的加工能力。同时，也看到很多公司员工自己设计的专用夹具，这些夹具可能就是利用了一个简单的原理，但是却非常实用。在这里真正看

到如何将原理性的知识转化为生产力。这些员工大部分都只有高中文化，却能够有这样的成果，再次让我体会到实践中出真理的含义。也激励我一有空就与他们沟通，向他们请教问题。

挂职欢迎仪式上，余杭区的领导说“余杭的中小企业集中，到余杭来，一个重要的东西要学习的就是余杭企业家的精神。”为此，在挂职结束的前一天，我们约请对公司的老总和经理进行了专访，了解他们的创业历程，创业精神，以及经营企业的理念。企业运作管理中的技巧，对研究生挂职的看法和建议。对于有志创业的我们来说，他们企业的今天也许就是我们的明天。

五、生活小记

公司地处较偏僻，四周居民稀少，厂里也没有什么娱乐设施。大部分娱乐和谈资就是逗狗和贿赂狗，为了保证晚上厂内的安全，公司养了7条狼狗，每天晚上九点放出来在厂里巡逻，因此九点后我们就必须乖乖的回到宿舍。为了以防万一，我们开始想办法，于是每顿和另外一个同学李俊争相把吃的剩菜和骨头拿去贿赂狗，混个脸熟。狗果然是通人性的，几天以后，几条狗看到我们就热情的摇尾巴。可这并不意味着我们晚上可以出来嚣张，因为有一条被我们称为狗王的，从来不吃我们那一套，白天怎么逗它、诱惑它都不为所动。我们一致认为就是它能沉得住气，能“干大事业”的，果然后来听说这条狗曾经咬伤一个小偷。后来我们又寄希望于其他的狗，希望他们能保护我们，最终以失败而告终，每天老老实实准时呆在宿舍。

宿舍里面唯一和外面能保持联系的就是收音机和打电话断断续续的手机。不过欣慰的是公司为了迎接我们提前把宿舍打扫得干干净净，生活设施也很完全，所以平时晚上看看书，听听广播，日子过得也挺安逸的。谁知在几个风雨交加的晚上，厂里全部停电，回到宿舍伸手不见五指，下雨后蚊子也

多，只听见满天“飞机”嗡嗡的乱飞。想起鲁迅在日本留学的“用衣服包了头脸，只留下鼻孔出气”的生活，我们比他更加惨，宿舍又潮又热，盖了被子浑身冒汗，不盖被子到处是蚊子咬，更关键的是你还看不见它，往往伸手一拍，手血糊糊的，要么就是一巴掌拍在自己身上，一个蚊子也没有拍到。最后那真叫无可奈何，任凭蚊子吃饱后，到天快亮的时候才能睡着，那几天真是炼狱般的生活，现在回想起来只能说是辛酸。但是想想人生能有几次这样的经历呢？也就算是对意志力的考验和锻炼吧。

六、满载而归

充实的日子总是短暂的，回想起来这一个月真是转眼就过去了。临走的时候，公司领导在“五星级”饭店犒劳我们一顿，并且派专车把我们送回玉泉。后来的联系中，公司的经理一再邀请我们，等公司遇到什么技术问题，希望能周六周日把我们接过去帮忙解决。

在一个多月的实习中，充分体会到研究生挂职的真谛“用一两个月的时间，集中解决一两个问题，在实践中学习，在企业 and 学校间架起沟通的桥梁”。而这项活动的背后却倾注了研工部老师和实习基地领导的大量心血，没有他们鞍前马后的工作，就没有我们在企业实干的机会。在挂职结束之际，感谢这些老师和领导对我们的关切，指导。

也特别感谢带队的李老师，冒着酷暑去基地看望、关心我们。感谢队长赵揽同学和团队的其他伙伴们，他们来自不同的专业，在中期和平时的交流中从他们那里学习到很多不同领域的知识，同时我们也共同见证了浙大学子的风采，展示了浙大学子就是与别人不一样的气质。感谢导师董老师，是他的鼎力支持我才有这次实习的机会。

大学生寒假社会实习心得体会篇三

寒假期间，休闲、娱乐是少不了的，但一定要有节制，否则，非但不会起到休息的效果，而且也不利于身心健康。我们应该注意合理安排各种活动，恰当处理休闲、娱乐与锻炼、学习之间的关系。下面给大家分享一些关于大学生寒假社会实习心得体会5篇，供大家参考。

两周的实习生活就这样结束了，回想在法院实习的这段经历，不禁对逝去的实习生活有些怀念。感谢各位老师给了我这么好的一个锻炼机会，也很感激__区法院的各位朋友能这么悉心地教导我，让我在学习的同时也对司法实践也有了自己的见解。本次实习时间虽然很短，收获却颇丰。

一、实习目的

本次实习主要有三个目的：

(1)深入司法实践的第一线，了解司法审判的全过程，在熟悉审判程序的同时，发现其间存在的各种问题与缺陷，从而加深对现实司法的理性和现实性思考。

(2)理论联系实际，将自己在校所学的专业理论知识运用到实践中去，并在实践的基础上加深对理论知识的深度与高度认识，尽力用一个法律人的身份和思维去思考问题，并学会解决问题之道。

(3)利用本次机会，找到从法律学习者到法律工作者身份转变的现实途径，了解理论与实际的背离，现实与模拟的差距，从而在背离与差距中找到平衡点，给自己的专业修养和现实能力给一个准确的定位。

二、实习单位及岗位介绍

本次实习的单位是__市__区人民法院，其成立于20世纪中叶，已经历了半个世纪的发展和自我完善。昆区法院有大批优秀而努力的工作人员，在司法实践的第一线做人民利益的守护神，尽最大的努力维护着社会的公平与正义。昆区法院具有规范而体系化的组织机构，内设机构有政治处、纪检监察室、办公室、研究室、审判监督庭、案件质量评查室、立案庭、立案二庭、司法技术鉴定管理办公室、刑事审判庭、民事审判第一庭、第二庭、第三庭、第四庭、行政审判庭、执行局和法警大队，各机构在行使权利和履行职责方面相互独立，而实则又相互联系不可分离，共同为昆区法院的发展而努力，为人民的利益而奋斗。

本次实习我的具体工作岗位与工作职责是，在民四庭从事书记员的工作。民四庭作为法院的一个内设机构，其主要负责的案件有合同纠纷、民间借贷纠纷、所有权确认纠纷等，其主要运用的法律有《合同法》《物权法》《民事诉讼法》《民总》《债权法》等。民四庭办案以调解为主，判决为辅，实行调判相结合的运行方法，在充分尊重当事人的意思自治的基础上慎重地行使法院的审判权。

而书记员的工作是琐碎而又需要认真细心的，其主要工作范围有整理并装订卷宗，扫描案卷，作庭审、调解、谈话笔录，送达法律文书等。在实习期间，我在从事以上工作之余，还能参与案件听审，以一个非专业人的身份去看待司法审判。由于实习时间短，所以还有很多工作并没有涉及到，在以后的时间里一定会抓住机会去尝试和体验。

三、实习内容及过程

本次实习，我主要的工作内容包括四个方面，具体过程如下：

1、整理卷宗，扫描案卷。

整理卷宗，扫描案卷是我在本此实习过程做的最多的工作，

整理卷宗包括排序、编页码、填写证据目录及卷宗目录、装订案卷等。每天看着一沓沓的案卷在手中无数次的翻阅，心中还是会有一点成就感的。整理卷宗先是排序，按照信息表、缴款书、起诉状、答辩状、身份证明、受理案件通知书及送达回证、原被告证据、开庭传票及送达回证、调解笔录、开庭笔录、判决书或调解书复印件、宣判笔录、送达回证等顺序将所有的资料整理成册。对于普通程序审理的案件还有副卷，而副卷的内容则包括合议笔录、判决书原件等。

这种整理工作对于我这个实习生而言并非易事，因为不是所有卷宗里资料都想以上所说的那样详细而又简单，很多时候会出现很多新的东西弄得我不知所措，所以我总在一遍又一遍的向庭里的正式书记员们询问，还好她们都很耐心而又细致的为我讲解。当然有些时候，我觉得有问题的地方向她们询问的时候她们也会不知所措，毕竟不是法学专业出身并且从事工作的时间不是很长，所以我们只好按自己的理解行事了。编页码倒是一件不需要用脑子的事情，只要小学数学过关了就能胜任，所以其间也没遇到什么问题。

填写证据目录及卷宗目录也不是很有技术含量的活，根据之前编的序和排的页码，将信息综合之后填在目录表上就行了。当我将调解笔录与调解协议分开写了之后，遭到了书记员之一的反对，她说两个应该写到一起。于是我按自己的理解告诉她说，调解笔录是法院在当事人之间主持调解时的记录，应该属于法院文件的一部分；但是调解书虽然是在法院的努力下当事人双方达成的，但是那是当事人之间的意思表示或者说成是契约，其一旦成立在当事人之间起作用，而法院只享有其不履行时的后续权利。

在我不很专业但是听起来还算比较合理的解释下，并且在她向比较有资历的书记员的咨询下，她采取了将两者分开写的方式。其实这都是比较小的事情，但是通过这件事我有了两方面的启发：第一，法学作为专业性比较强的学科体系，其在实务工作中对工作者的专业素质要求是比较高的，所以我

应该努力学习专业知识，提高自己的专业技能。第二，现实中，基层法院大多数书记员并非科班出生，甚至很多法官也并非受过专业教育，因此要想法院的运行更加的专业化、水平化，在注重工作人员的实践经验的基础上，必须提高工作人员的专业素养。

如果一个领域的工作人员对于其工作领域所涉及的知识没有最基本的了解的话，那么他的工作必将是盲目而又危险的。对于扫描卷宗，我想这也是一项比较轻松地工作，机械的将一页页的资料放到扫描仪里，等扫完后再将它们取出来订上。虽然很无聊，但是依然会有收获，因为这样就可以再次确定案卷整理的顺序，所以说两者应该是互补的。

2、作调解、庭审、谈话笔录。

鉴于去年暑假在巴东县法院的实习经历，这项工作对我而言并不陌生。由于地区差异性以及我自身的原因，在做这项工作的过程中也出现了一些困惑。首先，昆区法院的笔录基本全部是电脑录入，对于没有学过速录的我来说还真的跟不上，所以明显的感觉到掌握速录技术的重要性。不过据此我也明白了，昆区法院大多数的书记员并非科班出身但却能够进法院工作的原因之一了，其很大程度上取决于她们所掌握的速录技术。

其次，由于我不是__本地人，所以语言了成了很大的障碍。开庭期间，大多数当事人都是用的方言，其速度之快、言辞之激烈难懂并非我所能应付的，所以很多东西都是不知所云也不知所往。不过这也让我明白了，为什么在招书记员的时候更倾向于本地人的缘故了。语言作为交流的工具在这个时候起到了关键性的决定作用，也许这也算是地区就业的优势吧！不过做笔录也不全是机械性记录，其中存在一些小技巧。

比如说，在庭审过程中并不是当事人及审判人员说的每一句话都得写下来，我们可以只记下关键性的语句或者词语，这

样就可以提高效率。当然一般在庭审过程中，法官都会对于比较复杂的部分会加以总结，这样就直接减少了书记员的思考时间，也是提高速度的好方法。总之，笔录对于法官的裁判会起到很大甚至是决定性作用，这就对于书记员的工作有更高更细的要求，认真对待每一句话、写好每个关键字也许是对书记员工作的基本要求。

3、送达开庭传票及判决书、调解书等法律文书。

所谓送达大多数情况下就是打电话把当事人叫到法院，然后将文件交给他们，告知他们权利义务，然后让他们填好送达回证就行了。当然也有当事人拒领的情况，不过我这次没碰上。去年暑假实习的时候倒是碰见过一次，离婚的被告方拒不领取，最后只好劳驾我跟主审法官给送到家里，但是送去之后当事人拒不签字，我们又好说歹说劝了半天才勉强把字签了。不过对于那件事，我一直觉得有点遗憾和愧疚。

在现实中，即使当事人不领取相关文件，法院可以采用公告或邮寄的形式送达，还可以留置送达，所以这并不影响效力的发生。对于当事人来说，诉权是一种权利，但是在诉讼过程中的义务也是不可避免的，所以说权利与义务总是像伴随而存在的。送达看似简单，但事实上与当事人打交道并不是一件很简单的事，很多时候还要考虑到当事人的情绪问题，所以法院的工作都不是简单的工作。

4、参与案件听审。

案件听审是本次实践中身份转变的机会，在从事其他工作时，我更多的是将自己当做法律工作人员对待，所以每件事上都会很谨慎出错。但是听审则不同，我将自己的身份换成一个普通人，甚至是法盲。我不在用法律人的身份去看待案件的全过程，而是以一种独立于当事人、审判人员及其他诉讼参加人以外的身份，用一般的理性看待并分析问题的合理性。摒弃合法性分析，从理性的角度看待问题，也许会有不

一样的收获。

但事实上，司法审判过程中却是将法与理想相结合，将法与情相融合，最终达到社会效益与法律效益的最大化。本次听审的案件主要是合同纠纷案件、民间借贷纠纷与所有权确认纠纷，这样让我对物欲横流的经济社会有了新的更深的认识，所以听审过程的所见所闻与所想对我都有很大的影响，让我更现实更理性地去看待这个社会。

四、实习总结及体会

本次实习是我从学习法律以来所经历的第二次与专业有关的实践活动，总结两次实习经验的统一性和差异性让我对于现实司法活动有了更浓厚的兴趣，同时对于基层法院在司法审判中的优势及问题有了更深层次的了解，对于自己所学的理论知识在实际运用中的差距甚至背离有了更清楚的理解和更理性的认识，从而对自己以后的学习乃至工作都有了比较现实的借鉴意义。

通过本次实习，我发现了基层法院在司法体系及司法审判中存在的一些共性。第一，法官及书记员的专业素养问题。在基层法院中，大多数法官都不是科班出身，很多来源于军人转正或其他领域，而书记员就更不用说了，学什么专业的都有。也许不仅是基层法院所存在问题，全国很多法院都是如此。虽然在司法审判的启动上法院及法官处于被动地位，但是其在案件审理过程所掌握的自由裁量权要求了他们不仅应该是一个经验丰富的社会人，更应该是一个专业素质过硬的法律人。

也许精通法律的法官更容易从法律的角度保护当事人的权益，所以法官的专业素质必须得到提高。至于书记员，其虽然主要从事一些比较琐碎的文字及档案整理工作，但是如果是具有专业知识的人来做，可能会更得心应手，这对于法官开展工作也是有利的。第二，判决书缺乏说理性。在法院我所看

到的判决书，不分案件大小或简单与否，其页数一般都在三页左右。

我一直在怀疑，如此“精简”的判决书何以将那些对当事人来说并不简单的法律问题和事实说清楚，所以我一直在留意从我手中经过的每一份判决书，从而发现了一个共性——几乎所有的判决书都没有说理部分。当然，在判决书的最后都会附上本案所适用的法律条文。我想，也许是法院理想化地每一个公民都当成了精通法律的人，所以说理部分不用赘述。或者说，根据以上所提到的第一个问题也可以看出这个问题存在的某些合理性。第三，当事人程序上的权利必须得到保障。诉讼过程中，不管当事人实体上的权利如何偏向，其程序上的权利是平等的，所以法院应当尽最大的可能保证当事人平等的程序权利，保障看得见的正义。

鉴于以上的总结，对于以后的学习，我认为在努力学好专业知识的同时应更积极地更广泛地参与司法实践。就像在最后民四庭庭长跟我说的一样，我们不应该把眼光局限在法院，而应该拓展范围到检察院、律师事务所、公安机关、企业乃至监狱去探求法的足迹，用不同的身份、不同的眼光、不同的心境去体会发在社会各个方面的作用。

在此基础上我们会发现，在学校学习法律跟在现实中使用法律完全是两回事，两者可能会有很大的差距甚至出现背离，这都需要我们在不断的实践中去探索去权衡。这是庭长作为一个过来人对我发自肺腑的忠告，也会是我以后不断努力的方向，学好理论知识只是基础部分，最关键的是要在不断的探索实践中发展、成熟甚至强大。

今年寒假已经结束了，我又回到了校园，在寒假中，我利用业余时间参加到了实习中，在不断地实习中得到了更好的进步。今年寒假我实习的地方是儿童福利院，这是一个不被关注的地方，很多的现实情况导致我们一直以来对他们的存在不实十分的关心，可是他们是需要社会的帮助的，我应该去

帮助他们!以下是我的个人实习报告总结:

一、目的

社会工作专业是指社会(政府或社会团体)以物质精神和服务等方式对那些因外部、自身和结构性原因不能依靠自己的力量进入正常的社会生活的个人与群体提供帮助,使他们回复社会生活能力,协调社会互动关系,提高社会生活质量,增强社会福祉的专业方法。社会工作是一门实践性很强的专业,所以深入社会,把理论运用到实践中成为本专业的重要课程之一。本次实习的目的有:

1. 了解儿童福利院的组织结构
2. 深入学龄儿童中了解他们的生存状况
3. 巩固理论知识, 锻炼实际工作能力, 增强了社会工作的兴趣和热情

二、单位介绍

哈尔滨儿童福利院20__年建院, 主要收养了一些生理残疾、孤儿等失依儿童, 并采取家庭寄养等社会化的方式, 接纳了许多失依儿童, 给予他们生活以及教育帮助。目前, 其中儿童总数: 170名。残疾儿童: 80名年龄段分别为: 0-2岁, 50名; 8-17岁, 35名; 3-7岁, 80多名, 其中8-17岁为学龄儿童, 3个高中生, 十几个初中生, 其余的为小学生。我的工作主要是在教育科室, 针对小学和初中的学生进行学习辅导, 批改作业, 与他们聊天等, 偶尔会接触学前儿童, 其余时间便是整理图书。本文的报告主要围绕与孩子们的工作展开。

三、实习内容与个人工作总结报告

我原本是带着疑惑与好奇来到儿童福利院的, 因为我们经历

了一系列的程序才如愿以偿地进入这个“神秘”的地方。体检，门卫的质问，登记，会议室的等待，甚至是在真正开始工作时才遇见院里的孩子，这让我不由得对传说中的福利院心起疑惑。我也原本以为那些儿童会有我想像中怪异。

当是，我所经历的，却颠覆了我的一切。福利院工作人员给我们一些简单的要求，不要打听他们的身世，为院里的工作保密。他们之中有一些是先天残疾的孩子。有肢残、侏儒、皮肤病、视听障碍、发音不清，智力发育不全等原因，幼时被父母遗弃，或者失去监护的失依儿童，生命以这种形式出现，让我们去了解这个非正常社会化的孩子群体的生存状况与精神生活。我最先接触了是四五左右岁的学前儿童，学前儿童分为小中大班，较多的时间还是和学龄的儿童接触。在十天的实习中，我把他们的特点主要归纳为以下三点：

1、院里的孤独与梦想

因为孩子很多，院方的管理人员往往没有能够叫出他们各自的名字，特别是对于那些内向而不愿交往的孩子。我不想他们成为无名氏，所以我见他们的第一天，在课程过后，我先告诉他们我的姓名，电话号码，然后让他们在一张纸上写下自己的名字，第二天我就能够记住他们了，我想这是对他们人格的尊重吧！也是和他们进一步接触的方式吧！

福利院是一种封闭式的管理，除了学校上课的时间，他们便是呆在院里，很少出门，偶尔有大孩子去打篮球，他们很少有机会接触外面的世界。他们在福利院，一般情况下是断然不准出去的？我问过他们，他们说偶尔有机会带他们出去玩，大一点的孩子对哈尔滨还是很熟悉的。我们发现他们的理想也是缤纷漂亮的，我问过他们以后想干什么，他们有想当老师的，翻译家的等。有的孩子，学习很认真，我告诉他们学习之改变自己的很好的出路。当然青春期的叛逆与烦恼，来不及让他们想太多以后的事情。

2、他们大部分热情而脆弱

学前的儿童有专门的幼儿教师，上午和下午都由那些受到专业训练的老师带领做活动，唱歌，跳舞，学诗等等，她们都是年轻的而有活力的女孩子，所以这个院里的活力，很大一部分来自于她们，这是院方的明智之处。中午由老师带领着就餐，其余时间由生活老师带领，在寝室休息。

遇到我们这些陌生人，他们却一点也不怕生，就凑到你的身边，热情叫“阿姨”，我最为感动是，他们都及其希望他们的拥抱，哪怕是牵手，也可以让他们开心。往往，他们会莫名其妙地哭起来，仅仅只是引起别人的注意而已。老师的稍微的批评，他们也会放在心里。其实，简单地说，就是需要他人的关注，我们知道，福利院虽然编制人员众多，甚至正式编制员工是孩子人数的一般，但是真正与孩子接触的人，却是极为少的。

而在家庭中的孩子，却是众人的宝贝，一大堆人围着他(她)。所以不难理解，他们的热情来自于对他人关注的渴望。这也让我认识到在儿童成长时期，来自父母等亲人的肢体交流的重要性。心理学上讲，那些与父母有健康肢体交流的孩子，心理上比那些缺乏身体交流的人更健康，在以后的人际交往中也会更加顺利、坦然。其实，成年人又何尝不是？有时候，一个温暖的拥抱，许多痛苦，郁闷，委屈就可以释怀。

3、他们是与别的儿童一样，是天使，却是有点忧伤的天使

他们不是想像中那种封闭的古怪的孩子，他们也充满这阳光与朝气，会依依呀呀学语，遇到一个陌生人会带着好奇心来打量着，只是会让人心酸得看到，他们会叫食堂的叔叔为“爸爸”，看见经常来看望他们是的好心人为“妈妈”。

我的大部分工作就辅导学龄儿童的家庭教育，他们从小学一年级到初中二年级都有，大部分只是智力正常的孩子，在附

近的学校正常上学，中午有专门的员工给送饭，下午回来在院里的教室里复习功课，周六周日由专门的老师或者志愿者监督他们学习，还有专门的家教。他们和当年的我们一样，想尽快的完成作业，痛恨考试，责问是谁发明了诸如“语文”“数学”“英语”等这些令人烦恼的学科。

他们也很关注社会中的流行，我清楚地记得，在一次听写汉字的过程中，我报出“杰”，然后组词“杰出”、“俊杰”，他们还是等了一会儿，一个男孩问，是不是“周杰伦”的“杰”，这才发现，他们也是接触社会的，对流行歌曲也很熟悉。他们之间也是像一般孩子那样开玩笑，聊天，讲学校里的事情，不是那种冷冰冰的关系，他们多像兄弟姐妹班的关系，大一点的孩子照顾一二年级的孩子，这让我很感动。

只是，有时候，在学习过程中有不耐烦、不合作的倾向，会发呆，忧郁的面孔，让人疼惜地想，他们也会有心事呀！有一天，一个孩子突然问我，“姐姐，为什么人会死？”我当时就震住了，那么小的孩子，怎么会考虑这样深奥而没有答案的悲观的问题，我自己知道，人一旦考虑了生与死的问题，他似乎就成熟了，也就多了对有关自己生命的思考。我对她说了很多，记得最清楚的一句就是“有生就有死呀”，其实这句话里本身就包含了悲观的意味。我该怎么给一个十来岁的孩子讲生死的问题呢？他们也有对我们的难言之隐、排斥性的冷漠，然而当他们真正把生活中的问题暴露在我们面前时，许多时候我们难以理解、难以正确分析。

四：心得体会

十天时间很快结束了，我想，我来到福利院之前，是带着好奇的眼光来看待这个为外界所不知的地方的，走的时候我才发现，其实，自己一直是一个以感情介入其中的人，即使写这个实习报告的时候，我还是如此。对他们的关照，也让我重新审视了一下自身的成长过程，我曾经的烦恼，他们也会有，当然，也许回会有我所没有经历的苦难或者伤感，但我

一直相信，他们，一定会健康地成长的，也会长大，谈恋爱，上大学，找工作，成家立业，成为千万普通人中间的一位。我相信的！这次实习给我的触动很大，我相信我会在今后的学习生活中记住这一次实习，在我毕业后为社会的发展做出更大的贡献！

这次的寒假期间我利用了半个月的时间去体验了打寒假工的生活。我选择的打工地点是_x的电子厂。这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟了很多东西，甚至这些东西将让我终身受用。现将此次实践活动的有关情况报告于下。

之所以选择进厂做一个打工仔，我认为这是一个对于目前状态下的我很适合的地方，无论是从能力的角度看，还是适应和目的的角度。这种嘈杂的环境中，每个人做着自己的事，每处一道不同的程序。经亲戚介绍，我从家里出发于x月__号到达厂里的，但是人事部的大姐考虑到舟车劳顿，大发慈悲让我休息一天，并让我利用这天去__银行办卡以便以后把工资打进卡里，然后去医院办健康证。我们住的是四人一间的宿舍，条件不错，比学校的好；而吃的却比较差点，都是油。所谓的包吃包住原来是住宿费一个月三十块钱，吃的每顿两块。可能是初来乍到，舍友冷冷淡淡的，关系弄得不是很好。吃饭的时候大家没有排队的概念，盛饭能抢的就抢，看到这种场景我还真的不知道该怎么办，只好等别人都打完饭了再去。可能大家接受的教育程度有限，再加上工作时间紧，休息少，所以基本没顾上那么多，抓紧时间要紧！

第一天八点上班，去主管那填了上班卡，正式上岗工作了。我被分到了加工组，组长和我一样也是90后的，因为主管是她表叔所以得到了提拔，所以趾高气昂的。工作的车间很长，容纳了一百多人在里面，大家都在紧张的干活着，生怕一偷懒被领导发现批评扣工资，所以车间里很安静，除了机器的声音和工作时发出的声音外基本没什么杂声了。组长给我找了个空位，然后教我怎么样撕红蓝膜产品上的保护包并交代了一些注意事项后就离开了。或许做的活挺简单的，撕了几

张就比较熟练了。第一天感觉很新鲜，时间不知不觉过去了。

进厂的时候，身上难免带着羞涩的学生味，做起活来相对于其他的员工没有那么快且娴熟，动作慢又笨手笨脚的，好在大家都很关照我，细心的教我工作的步骤和方法。偶尔趁主管和组长不在的时候，大家都会偷懒一下小声的聊天。从聊天中我知道了她们跟我都是一样的年纪，初中高中没有毕业就早早的出来打工了，可以说打工之路漫长而又艰辛。她们有些是因为家里孩子多没钱供读书，有些说因为自己太笨了学不好读不下去了，有些却是非常的厌学半途辍学了。所以在知道我是大学生后，她们都投来羡慕的眼光，并告诫我要好好珍惜眼前的机会，好好读书，将来也生活得更美好。可是对于走出校门接触外面社会的我，感觉一切都是那么新鲜，加入到社会中，有助于大学生更新观念，吸收新的思想和知识；同时，一次的打工之旅可以锻炼我的意志，学到在学校无法学习的东西，增强与人沟通的能力和表达能力，提高自身的社会责任感，既开拓了视野，又受益匪浅。

虽然在这种环境中，人们的文化素质不高，为了生计、生存，生活中不免有这样那样的明争暗斗，但我感受最深的就是一个人在社会中为了生存忙碌的不易。而随着每天不停地重复着同样的工作，不免让人感到厌倦的。每天忙碌着枯燥乏味的同一件事，耳边还时刻响着组长甚至部门经理的责备，少说话，多做事；抓紧时间，速度超快，品质超好等等。其实这些都是合逻辑的，只要有一颗有责任心，员工可以用心去做好本职工作。开始时候，我们都感觉做这事会不会太大材小用了？带着此种疑问，很不情愿地上班，自然，工作效率比较低。加上桌子和椅子的设计不是很科学，一整天都是坐着干活，时间久了，全身酸痛，浑身无力，特别是高强度的加班还有白班夜班之间的转换，简直是折磨人。虽然有加班费，可是没有周末的日子是很痛苦的。我很佩服那些同事能忍受长期如此的寂寞与艰辛，她们不是不想回家，不是不想休息，而是生存的压力让她们不得在苦苦挣扎。有些刚到二十岁就已经结婚生子外出打工养家糊口，所以聊天的时候，她们都

会开玩笑叫我以后找另一半的时候要看好人，不要那么快就结婚，要找也得找个有钱的，总之成家过早就要承担很多责任失去许多自由。但每次我都是笑笑而过。虽然每天下来，很累很瘫软，从没体会过如此生活，可我却从来没有叫苦叫累，工作还是要做，该坚持的还是要坚持。与人家相比，我这只是微不足道的。

在打暑假工的这段时间，我每天都在盼望着回家，同时也在感受着工作的氛围，体验着工作的辛苦与快乐。这些都是在学校无法经历到的。在社会，没人能帮自己，一切都是靠自己努力去打拼，只要自觉了，只要尽力了，一件工作的效率就会得到别人的赞同。无论是学习还是工作都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！

同时，这次打工的经历让我深深感受到了知识的力量是多伟大。要想以后舒服地过日子，必须先奠定吃亏的基础。一个人有了知识不愁以后找不到好的工作，而不是像现在这样出卖廉价的劳动力。一个月的时间也培养了我吃苦耐劳的精神，锻炼了意志。

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。就比如如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如包装部的同事相处好，那工作起来的效率才高。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，还可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次社会实践的目的了。

挑战自我，终于成功，对自己的表现，我还是比较满意的。有人当天就因为种种原因比如伙食而离开，也有的上几天班就坚持不下去了。也难怪，有人评价我们的大学生，工作效

率低，对厂方的要求高。的确，我们都有自己的想法，没有初中高中生等他们那样专心致志地工作，而是为了体验生活，大部分人都是慢吞吞地做事，让组长感到很愤怒，下完班把我们叫出去狠狠地批评一通，说如果上班的时候达不到产量，下班后小组都要义务加班直到完成任务为止。果然不出所料，经过一番的教训，我们的效率高了，产品的质量也有所提高。至此，我明白，工作始终是首要的事情，端正态度，是关键。其次是心态的问题，从学生到职员，转变角色需要时间，但又不能花过多的时间。社会的节奏越来越快，那就要求我们尽快改变自己的觉得，转换好身份，态度要积极，工作才能出成效。有些人可能因为自己是大学生而看不起打工的，但同是为了生活，只是选择的方式不同而已。出到社会，大家的身份都是一样的，无论你的学历是高是低，用人单位看你的三个方面，团队精神，个人能力和态度。

另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。而且在中国的经济飞速发展，又加入了世贸，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

由于打工的时间不是很长，接触的人与事范围也不是很广泛，待人处事还不是稍有不足之处，加上自己认识浅，考虑问题欠周全，思想还很简单单纯，所以总体来说还是比较嫩。通过社会实践的磨练，我深深地认识到社会实践是一笔财富。在实践中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。

总之，知识是力量的源泉。读好书，就走遍天下不怕！相信这次社会实践并不只是带给我以上这些，我肯定！

寒假如期而至，这个寒假时我大学生活的第二个寒假，时间较长，俗话说要想充实自己的大学生活，必须在学习的同时积极参加社会活动。这样不仅可以增加自己的社会经验挣点钱而且在人际交往等反方面也有很大帮助，就我个人而言这也可以为将来自己踏入社会奠定坚实的基础，使自己立于不败之地，所以我决定利用寒假这个好机会好好实践，体验一下真正的社会生活，因此我来到我家附近电脑配件柜台帮忙卖货。这是我第一次经历社会实践。对于一个学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过，亲身体会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，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

学校是一个小社会，步入高中就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现高中生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

在此次实践过程中我学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自己一直十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实践作为广

大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

本以为在这里打工是一件很容易的事情，但凡事想时容易，做时难。让我没有想到的是，刚去的第一天下午就犯错了，在帮顾客拿货时，不小心摔坏了一个耳机，我当时吓的不得了，刚好被领班发现。我什么也没有说，只是让我交120元的罚金。我心想怎么会是这样啊！刚来钱还没有挣到反而被罚了，心里很是不情愿，可是事实就摆在我的面前，在工作中他们说一就是一，说二就是二，当时领班严肃的表情吓得我说不出话来，脸都通红，他们告诉我：“在工作中时容不得半点马虎的，在开始讲的很清楚，出现其他的事个人负责。”我也没办法狡辩，这确实也是由于我的不认真造成的，没办法，就交了120元罚款。哎！我想这是第一次做着工作了，也算120元买个教训吧！可是我的心里久久不能平静，总以为这些错不应该发生在我身上，可是又有太多的可是，从这件事中我深深体会到想干好一项工作很难，即使一件小事。心中总有一种想法不愿意从事简单繁琐的工作，可是“一屋不扫何以扫天下”的道理，我们都懂，我想万事开头难吗？在接下来的工作中我会认真。

由此我明白了—个事情在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如哥哥所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

除此之外，我还学到很多东西，当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。在公司的时候，我会主动的打扫卫生，主动地帮师傅做一些力所能及的事情，并会积极地寻找合适的时间，向老师请教问题，跟师傅像朋友那样交流，谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就和师傅走的更近，在实习当中，师傅就会更愿意更多的指导我，使我获得更大的收获。有时我就自高奋勇，独自去一些地方进行检修等故障排除。我心里感觉很高兴，因为我的主动，我巩固了我所学的知识，并且得到了师傅的认可。

20天的打工体如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是从小爸爸给我的忠告。在售后服务部的文件材料很多，这就需要很有条理的去整理好，以免用的时候翻箱倒柜的去找，耽搁时间，浪费精力，误了事情。所以主管的桌子上总是收拾得井井有条。这一点对我感触很深，同时让我联想到在一本书上看到这么一个故事，一位在美国电视领域颇有成就的美籍华人当部门经理时，总裁惊讶于他每天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。他说，“虽然每天信件很多，但我都按紧急性和重要验让我懂得了很多，心中也有了万分的欣喜和快乐，真是一份更与一份收获，不经历风雨怎能见彩虹。

激情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。在中心时，老师就跟我说，想做电脑维护这一块，激情与耐心必不可少，在产品更新方面，这一行业就像做新闻工作，不断的在更新，这就需要你有激情去发现与创造，而你的耐心就要用到不断的学习新知识，提高自己的专业水平当中去。在一些具体的工作当中也是这样的：记得刚来公司实习的时候老板安排我学习安装_x操作系统，我本想这应该是非常简单的事，可没想到出现了很多问题，还是在师傅一步一步的教导下，直到最后才把系统安装成功，用了整整两天的时。

通过自己的摸索，调试，自此，我算是真正的弄明白了计算机的硬件安装，维护和更新。后来我又进行了各种计算机操作系统的反复安装调试，一遍又一遍的调试安装，自然有些烦，但我用我的热情与耐心克服这些困难，师傅也帮我用书面的方式整理了不少关于硬件故障的经验，比如说：我们可以在电脑启动的时候就可以通过声音来判断故障：1短：启动正常，2短：非致命错误，1长1短：显示错误，1长2短：键盘错误；计算机蓝屏的原因有：一、系统重要文件损坏或丢失引起的(包括病毒所致)，二、内存超频或不稳定造成的蓝屏，三、硬件的兼容性不好引起的蓝屏，四、硬件散热引起的“蓝屏”故障；计算机经常死机的原因有：一、系统出现错误包括病毒所致，二、主板的芯片或者其他的零部件损坏，三、显卡接触不良，四、内存接触不良，五、cpu风扇散热不良，六、计算机的电源有问题？七、硬盘出现故障等；计算机黑屏的原因：一、显示器断电，或显示器数据线接触不良；二、主板没有供电；三、显卡接触不良或损坏；四、cpu接触不良；五、内存条接触不良；六、机器感染cih病毒、bios被破坏性刷新等等。因为我师傅是硬件方面的工程师，对软件了解可能比较少吧，所以在软件方面的故障我接触的比较少，大多客户都是中病毒引起的，直接重装系统就解决问题了。但是我觉得重装系统实在是耗费太多的时间了，所以我就自学了很多软件方面的知识以完备自己。在公司里我问师傅，查资料，一个个问题迎刃而解，自己在这方面的知识得到了充实。这些在平常的书本上仅仅是获得感性的认识，而在这里真的实践了，才算是真正的掌握了，也让我认识到了自己的不足，告诫自己，不管做什么，切忌眼高手低，要善于钻研。师傅说对每台计算机都要细心负责，具有基本的专业素养，因为细心负责是做好每一件事情所必备的基本条件，基本的专业素养是做好工作的前提。

虽然知哦与短短的二十五天，可是就在这20天里我认识了宾馆的很多工人员，结识了社会上形形色色的人，学会了要以礼貌温和的态度与人交流，用心服务每一位顾客。现在自己

还是一名大学生，都说大学是半个社会，可是我认为截然不同，社会上的人不会像老师那样给我们讲解，他们的言辞很锋利，直戳到我们的心理。但是为了挣钱我们只有忍耐了。

20天结束了。我拿到了九百多元的工资，钱是不多可是我乐在心里，因为我学到了书本上没有的知识，增加了我的个人阅历。我相信这个开始会成为我人生中的美好回忆，他也会时刻的鼓励我不断前进在人生的旅途中越走越远。

作为一名大一新生，对缤纷多彩的大学生活充满了好奇。在大学的第一个寒假里，我希望能与以往有所不同。在这个时候团支布提供了参加实践活动的建议。这是一种磨练，对于学生来讲，实践的机会真的是很难得。在中国的教育里，我们学的都是理论知识，真正用到的却不多。理论加实践才是最科学的学习方法。感谢学校给我们学生提供一个社会实践的平台。

本次到酒店参加社会实践的总共有三位同学，所学专业为会计。

实践的时间是从x月__日到__月__号为期x个月，实践的主题是进行相关的专业实践学习，主要内容有刷盘子、擦酒杯、上菜、收拾餐具等等。现将本次实践活动的有关情况报告如下：

一、基本情况以及工作体会

我是通过熟人的介绍才找到的打工的机会。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酒店，这次的身份却是一个服务生。呵呵，第一个感觉就是首先要把心态调整好。酒店的老板娘我认识，平常都叫她阿姨。人很和善，第一天来什么也不懂，她就叫了一个老生来教我们。平常在酒店吃的时候不觉得，来工作的才知道酒店的工作还真不是盖的，每个细节都要弄好。我们第一天是试工，

大家都在努力的学习，虽然说有点累，但我们每个同学都很积极、很投入，都感到很乐意，因为这毕竟是我们本次社会实践的第一步嘛。所以在那一天的时间里，虽然说有一点点累，但我们却都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9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，男生负责端菜而我们女生就负责上菜报菜名，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。记得有一次，老板娘说那天下午的一桌客人看起来都挺乡下的，叫我们看着别让他们把毛巾给带走了。我刚开始一挺就觉得挺别扭的，乡下人又怎么了，怎么可以这样瞧不起人家呢？但是我到了那个房间，我刚给他们倒好茶，就那么一转身的功夫，桌上所有的毛巾都不见了，都到他们的口袋里去了。做为酒店也不好说什么。

所以服务生的工作看似简单，但操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。

二、实践感悟以及心得体会

我以“善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活”为宗旨，利用假期参加这次有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。现在举例如下：

1. 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。

2. 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。

3. 在社会中要克服自己胆怯的心态

自己觉得困难挺多的、缺乏社会经验等种种原因往往使自己觉得自己很渺小，自己懦弱就这样表露出来。所以应该尝试着克服自己内心的恐惧。如有人所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

4. 在工作中要不断地丰富知识

知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

此次社会实践，真正地填补了我在课堂上所没能学到的空白，真正增长了我的社会交际经验。一个人可以没有渊博的知识，但绝对不能没有社会交际的经验和能力，这也是我此次实践体会最深的一份心得。

三、本人存在的问题以及几点思考

在实践中，我也发现了自身存在的一些问题：

第一，本人的人际交往的能力还欠佳，这还应在日后的日常生活、交际中有待加强和学习。

第二，缺乏社会经验，在为人处事方面尚还不太成熟，处理事物的态度和方法往往有时不得当。

虽然在实践中存在着一些问题，但是我觉得仍有一些值得骄傲的闪光点的。本人参加社会实践有着不畏困难的精神，敢于实践，对工作充满热情，细心真诚。通过参加社会实践，我认识到，在生活中吸取周围人的经验和阅历，掌握一些社会礼仪的技巧是极为必要的。充分发扬本人自身的优点，取长补短，总结经验，吸取教训，使自己对将来充满信心，也为以后真正融入社会奠定坚实的基础。

四、本次社会实践的问题和建议

一、在同一个地方的时间有点太长，社会实践不完全等于上班工作，所以不应该总在一个地方，时间长了会让人有一种厌倦的感觉。所以建议应该在适当的时候调换一下实践岗位。

二、因为我的专业是经济方面的，虽然不知道自己的建议到底对不对。但还是觉得如果想要建立良好的社会经济秩序，一定是双方面的。商家和消费者都应该提高自身的素质，努力达到“双赢”。

最后，很高兴能有这个实践的机会，虽然只是短短的一个月，但我觉得挺充实的，至少让我的寒假过得有意义。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识得更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的未来打

好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利用知识进行运作。真希望以后能再有这样的机会，也希望我们学校以后能有更多的同学有机会去参加这样的社会实践吧。

在这次社会实践中，系领导和老师对我们的支持是不可忽视的。正是系领导和老师的支持，才使我们多了一次与社会充分接触，增强了社交能力及实践能力的机会。实践活动的成功，为我们下一次实践做了较好的铺垫，也为我系以后的学生参与社会实践活动打下了坚实的基础。

我们说过，我们也努力过，因此在那段烈日与汗水的日子里，我们感到无悔，更感到骄傲。

大学生寒假社会实习心得体会篇四

作为一名大二奔三学生，就快要步入社会的我带着学习和好奇的心情去迎接第一天的实践，在这之前我是一点实践经验也没有。虽说只是实践，但生活的方式却已完全不同于学校里的生活，而是转变成了正式的上班一族：早上8：00上班一直到晚上8：00下班，这一天的生活便度过于这小小的车间之中。

刚进入车间，科长先对我们进行了相关工作的培训，让我们对厂里的工作有个大致的了解和需要注意的事项，然后分配工作岗位。组长给我示范了一遍让我照做，看着很简单的一件事，但却要求很高，我试着做了一个又一个，都不合格。有任何一个小小的问题，这个产品就会报废。没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以一定要特别小心谨慎。这个工作，不紧需要很认真的去做，而且还得做得快，就是所谓的高效率。每天都必须完成组长分配的任务才能按时下班。而且一旦出错并不是像在学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负上责任的，这关乎工厂的利益损失。。日子虽然累点、压力大

点，但很充实，很有成就感和满足感，尤其是月底领到工资时，这种感觉更加强烈——我终于可以靠自己的双手养活自己了！

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，除了课本上学的理论知识外，其他的知识学得太少太少了。只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。刚开始去的时候，还真有点不习惯。很多东西都不懂，幸好有其他工作人员的耐心帮助，让我在实际操作中掌握了很多东西。通过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化“天将降大任于斯人也。必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。

在短短的实践活动中，汗水淋湿了我们的衣裤，泪水模糊了我们的眼睛。但我们选择了坚持。这次实践还使我深深体会到在工作中我们必须勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累，要有高度的责任心和集体荣誉感，遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人。最大的收获就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。这次实践后才能深刻体会这句话的含义。没有自学能力的人迟早要被单位和社会所淘汰。

作为大学生，我们要了解社会，深入基层，深刻地学习党和国家的方针政策，学习三个代表，实践三个代表，为促进我国国民经济的发展和中华民族的伟大复兴作出应有的贡献。此次实践之行，是系科给了我学习实践的机会，是系科给了我们极大的支持和信任，我们作为国家的后继力量，只有懂得全面的发展自己，把理论与实际相结合，才能更好地投入到祖国的建设中去，才能对得起养育我们教育我们影响我们

的祖国。

暑期社会实践活动已经结束了，但社会实践给我们带来的巨大影响却远没有结束。它使我们走出校园，走出课堂，走向社会，走上了与实践相结合的道路，到社会的大课堂上去见识世面、施展才华、增长才干、磨练意志，在实践中检验自己。短暂的社会实践虽然比较辛苦。是庆幸?还是依恋?回想起来，才发觉，原来乏味中充满着希望，苦涩中流露出甘甜。

七月，我们走进火热社会，用汗和泪谱写一曲壮丽的青春之歌。这是爱的奉献，这是我们的无悔选择。七月，我们撒播希望，同时拥抱丰收，就如新世纪的第一缕曙光，我们的暑期社会实践在扬州留下了光辉灿烂的一笔。不但锻炼了自身的实践能力、创造能力和沟通能力，提高了自身素质;增强了团体协作精神和团队意识，积累了丰富的活动策划和实施经验还丰富了我的暑期生活，积累了社会经验，认清了自己的社会角色与地位，学以致用，深入体会社会生活。

也许有很多在学校读书的人都说宁愿出去工作赚钱，也不愿在校读书;而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

大学生寒假社会实习心得体会篇五

很多时候，我总是想着：再等会吧，再等等，等我准备好了就开始!

可是，实习的过程中却完全不这么回事。接热线的时候，人往那一坐，电话一响，哪还顾得上思考，边听边记录、完了还得给市民提供自己知道的信息。刚开始的时候，总是会忘记询问些基本的东西，甚至会遗漏新闻六要素：不是忘了问打电话人的姓名，就是忘记留他们的联系方式……幸亏熟能

生巧这一定律。

第一次看到报纸上自己的名字时，开心得以为：假以时日，我就会世人皆知！可是慢慢得就有点麻木了。甚至会想，这又不是我写的，我只不过是给老师查查错字，完全不跟新闻打交道。耐着性子等了几天，终于，老师放开手让我干了！又开心的跟个什么似的。我第一次单独行动，是：去长途汽车站拍几张照片，以及询问春运票价上浮的程度。我拿着相机，兴冲冲的出门，对着站牌照，对着路人也照；等到了车站，也是对着候车室的乘客站、对着滚动条照，依然没个中心。走哪照哪。等到猛然发现快6点，才惊觉：怎么我照的，一张都不适合放新闻旁边呢？这时才慌了神，赶紧给刘老师打电话，避重就轻得说照了些照片。正好这时又堵车，等到回报社也将近7点。结果是误了点不提，事也没办好。

有了第一次的失策，我出门前都会问老师：稿子内容侧重在什么？老师也会指导我照片基本构图——它有自己的思想。

实习过程中，我感觉到了：自己作为一个新闻工作者，太感性，容易落入“公说公有理，婆说婆有理”的套子。常常甲方诉说时，我会觉得：对啊，对啊，乙方怎么能这样啊，太不应该了。然后轮到乙方，我又会感觉：是啊，是啊。甲方才不该呢，做人太不厚道。而且我写出的东西，总是会有倾向性，会被诉说的主人公影响到。轮到刘老师改稿，看到她刷刷的改几下，稿子就变成了篇——既反映事实、又不带个人倾向的新闻了。鉴于这一点，我也很有必要再实习，单书本内容还很孤立的。

通过和市委的老师聊天，我更加确定自己的专业知识的浅薄。一个学新闻的人连消息、通讯都掂不清；面对一个新闻事件，做不到“写起来不假思索”，还算什么学过新闻！你出去后，能力都没，又何来竞争力！

现在觉得，新闻哪里无学了？！新闻大大的讲究，在学校得好

好训练，能够以后看到事情就有想法、提起笔来就能写。如果有些专业是培养专才，那我们新闻肯定是培养既博闻强识、又对“新闻学”这一专业有深刻认识的人才——也就是传说中的“丁字”型人才。

还记得喻老师那天带我们去江西日报社办理寒假实习手续，我看到平日里形象那么高大的老师给报社的主任点烟，心里怪不是滋味的。我还真的天真地以为：只要喻老师一句话，咱想去哪实习就去哪！原来老师在背后给我们攻关，没我想象的那么轻松。老师，辛苦了！谢老师。

后来自己去报社实习的时候，才发现，很多学校新闻学生，都是大三、大四才出来实习，于是又开心了。还是我们老师好啊，未雨绸缪。哈哈。但同时也后悔，我大一干什么去了？！

现在想想，我好像还写不出像样的新闻稿……只是，老师现在不教我们了，所以，今后我只能参考书本和主动请教班里同学了。实习报告酝酿了一个星期，发现还是想不出个样子来！就应了心得里的那句“等等吧，等我准备好了就开始！”很后悔，老师教时，我没好好学以及主动问。不过，还好，现在会努力的。

一块实习时，杨x给了我挺大启迪：平日里一个小姑娘，但一拿起电话，立刻感觉到她那种绷紧了的专业精神。总是听说，每一大事件的完成，总是由平日里，那些看似无关联又细微的末节促成的。2012年的寒假实习，对于我，很有可能就是如此的末节。

大三寒假实习心得体会（三）