

# 最新大学生书法实训总结与体会 大学生社会实践总结报告(大全7篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。相信许多人会觉得总结很难写？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

## 大学生书法实训总结与体会篇一

我在\_银行实习已经近半个月，从刚开始的期待兴奋再加上一点小紧张到现在的颇具实感和熟悉，在这一变化过程中学习了很多，感受了很多，对于工行的大堂工作和运作情况有了一定的了解。

以前我认为大堂经理只是一个摆设，没什么特别重要的作用，做实际工作的还是柜员，但是这次实习的经历彻底\_了我之前的想法。大堂经理不仅仅是一个摆设，一个门面，更肩负着为柜员们分流任务，为顾客们答疑解惑，融洽大堂氛围的使命。没有经验，不熟悉任务，不能与顾客良好沟通，没有良好心态的工作人员是不能够胜任这一职务的。

让我感触颇深的是在我开始实习的第二天，我当时正在取号机前面发号，一位拄着拐杖，面头银发的老奶奶来到我的面前向我咨询。由于当时的环境比较嘈杂，且老奶奶的口音比较难辨，我并没有听清她的问题。她在连说了两遍以后突然略带生气地对我说了句“你怎么一问三不知啊”。

当时我特别尴尬，首先我对于一些业务确实不熟悉，另外我也确实没有听懂她的意思。在她看来我作为工作人员应该是相当熟悉业务并且能够解答她的问题的，结果却是“一问三不知”。对此，我只能连说抱歉并将她带到大堂经理面前。

事后，我感到非常窘迫和羞愧，但同时也更加充分地认识到，作为一个大堂经理必须能够熟练掌握基本的业务流程，才能为顾客带去良好的服务。

另外还有一件事情让我印象深刻，我记得当时大厅里人比较多，突然有一位正在办理业务的顾客开始高声喧哗，大声地指责我们的柜员没有礼貌，不懂业务，说了很多难听的话。而那位为他办理业务的柜员只能站起向顾客道歉，那位顾客置若罔闻，依旧一个劲地辱骂柜员和工行。这个时候大堂经理赶到柜台前，开始从那位顾客的角度对其进行劝说，然后在其骂声渐弱的时候带那位顾客去了内间。虽然我没有跟去，但是从那位顾客再次出现时脸上的笑容就知道事情得到了很好的解决。事后我向大堂经理请教，他说“顾客嘛，无非是想要解决问题，办好事情，从他的角度出发，给他慢慢分析一下，让他觉得他得到了很好的服务，事情也解决了就可以了，我们做服务的总要从顾客的角度为他们多考虑点，让他们觉得自己得到了尊重。”这让我认识到作为一个大堂工作人员除了业务知识，还要有解决争端，调节气氛，眼观六路耳听八方的能力。

除了对大堂工作人员工作的认识以外，这次实习也让我渐渐体会到了父母工作的艰辛。在公司上了7、8个小时的班，回到家以后还要“伺候”我这个“小皇帝”，要顾及我的情绪、我的脾气，不能发火，不能懈怠家务，拖着疲惫的身躯继续在家里“工作奋斗”。如果是我，我想我肯定会破口大骂，撒手不管的。而这么多年来，爸妈却只是默默付出，毫无怨言，即使我经常对妈妈做的菜评头论足，常说这不好吃，那不好看的；对爸爸指手画脚，要求他为我“端茶递水”的，甚至还要求他们体谅我的情绪，常常对他们冷脸相对，现在想来这样的我真是挺不孝的。通过这次实习我想以后我会努力控制自己的情绪，多体谅他们，少发点脾气，帮父母做点力所能及的事。

很庆幸也很感谢能够拥有这次的实习经历。它使我了解了银

行的工作，为我以后选择工作岗位提供了借鉴，也让我对于自己的性格，处事方式有了更加深刻的了解，同时让我更好地体会到了父母的辛苦和自己的责任。

## 大学生书法实训总结与体会篇二

为期30天的社会实践圆满的结束了，期间所发生的一切值得令人好好回味一番。为此我用这篇社会实践论文记录与总结这段时光的工作状况，而这并不纯粹是为了完成任务，更重要的是，这是为了自我而写的一次找寻内心声音的伟大体验。

我很庆幸能在放暑假的当天跟学长、学姐们一齐去苏州的一个手机厂工作。在手机厂刚开始做清屏工作，之后转成看外观。刚进无尘室的第一感觉觉得一个小小的手机屏必须不会难倒我。但是并没想象的简单。进到无尘室有一个小师傅带我，她说清屏需要很大的耐心，我说我有。她笑了。她对我说的最多的一句话就是：“只要下定决心的去清这块屏，不去想那么多，一点一点的来，总会很容易清干净。”是啊，或许这就是小事并不是那么简单的事。从清屏上我感觉到了一个人的耐心需要多大才能够清出来那么干净的一块小小的手机屏。

如果问一个大学生走出校门开始到社会中工作首先要做的第一件事是什么？我的回答就是工作中要先去掉“学生味”。工作本身需要的就是一种严谨的态度，“我是大学生”并不能作为工作中出现错误的借口，别认为犯错是理所当然的，因为此时你是在做一件用时光计算金钱的事情，校园中的“随意性”决不能带有。从我入职开始的不久，就转入外观。我又有了一位师傅，这是一向到工作结束的师傅。她在外工作了好久。她常给我说：“做什么工作都要有职责。”在跟她相处的期间我还领悟到了“尽力并不等于全力，尽了全力还是会有一点点瑕疵。自我的本职不做好直接就影响到了不仅仅是个人的利益。”

工作虽然简单甚至单调，但是思考下去任何细节都很重要，每一个岗位都有它存在的道理。第一天看外观只看师傅看过的屏，她打的不良我从中找，感觉那天过的很快，也许是在无尘室清过屏的缘故吧。感觉还不错，很快便学会了。刚开始师傅让我自我看，我看过后她在看一遍，偶尔会因为我的大意有的地方的小脏污会丢掉，还会看不完全。

常说：失败乃成功之母。而我却觉得，检讨才是成功之母。曾有一次看到一个屏，那样的故障我没见过，然后就流下去了。到复判时却被打回来了，当时被师傅小小的批了一下，师傅说：“你不明白看屏要看整个外观么？”我不语。我只在心里记着师傅的话。日后的每个屏我都会很认真的去看，而我的速度却很慢。我师父说只要你掌握好了再提速也不迟。我很认真的跟师傅学。我的速度也很快得以提升。在随后的工作中，我的潜力不断提高，我师父每一天都很开心，我的速度提高了，也便能够帮她减轻些辛苦。每一天在工作中随着开心下班。

态度决定一切，在学校部门工作，会很随意，一旦走出校园，如果还不能立刻以“熟工”的身份要求自己，那么你将很快被人比下去，因为一个公司需要的是有生产力的员工。每一天提醒自我无论是此刻工作还是回到学校抑或是将来踏进社会，严谨的工作态度是必不可少的。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在学校读书；而已在社会的人都宁愿回学校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自我的一份力量，我们就应在这天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。值钱的大学生正要求了我们扎实掌握专业知识还有社会实践潜力与经验。

这个暑假我利用这段宝贵的时光参加有好处的社会实践活动，接触了社会，了解了社会，并从社会实践中检验了自我。这次的社会实践让我收获不少。在实践中不可缺少的好多：

## 一、在社会上要善于与别人沟通。

经过一段时光的工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期练习。与同事的沟通也同等重要。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。被人给你的意见，你要听取、耐心、虚心的理解。

## 二、在社会中要有自信。

自信不是麻木的自夸，而是对自我的潜力作出肯定。你没有社会经验没关系。重要的是你的潜力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来的第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

## 三、在社会中要克服自我胆怯的心态。

开始放假的时候，明白要打暑假工时，总有种说不出的情绪，总感觉会有些害怕。跟同学通电话说自我的情绪，感觉总有种说不出的感觉。第一次去离家那么远的地方，感觉自我什么都不懂，文化程度还不够，也没什么社会经验等种种原因使自我觉得很渺小，自我的怯懦就这样表露出来了。某人曾对我说，在社会中要学会厚脸皮，别人的教导虚心理解，不要不当回事。战胜自我，只有征服自我才能征服世界。有勇气应对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

## 四、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，头脑就会枯竭。

有一句话我很喜欢：“成功的人不在于你认识了多少人，而在于多少人认识了你。”努力地去认识他人，也是让他们认识

你，从他们身上发掘出你能够学习的地方，体会每一句睿智的语言。

坦白讲，这么短的时光内，小小的暑假工能学到什么呢？就锻炼了态度，心态更加坦荡，我想这已经足够了。生活就像一种修行，只有行万里路，亲身体验实践才能有所感受。

在回来的路上，跟学姐们聊了一路，她们的社会经验比我牢靠的多，从她们的语言中就会体会到那种成熟。遇事不要先为自我找借口，很多的话当着同年级的同学说还好，在她们面前说只会让她们笑话。学姐们给我讲了好多她们所经历的人情世故，她们总说你等遇到了就会明白了，此刻听了也不会明白，只要记得，以后无论做什么不要为自我开脱，学会独立解决问题，虚心学习别人的突出。凡事做了就要做好，承担起该有的职责。

这个暑假，见识了很多事，认识了很多，收获了很多，很多。不只是有劳有得的工资，还收获了比这更重要更加无价的财富。期间所赚取的经验将永远成为人生最宝贵的财富之一。

社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会，我感觉学习与社会实践是密不可分的。

### **大学生书法实训总结与体会篇三**

今年暑假，我到和平县地产交易中心参加实践，主要岗位是办事员。我就读房地产经营和土地管理专业，我想通过这次实习、工作，使自己从理论走向实际，实现从课本走向社会，在实践中增长知识，锻炼自己的能力，更重要的是检验一下自己所学东西能否被社会所用，找出自己的不足之处，以便更好的取长补短，完成自己的学业。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在将近一个月的实

习过程中，我深深的感受到所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知道所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这些与实践还有一段距离。

哲人说：“实践是检验真理正确与否的唯一标准。”理论要回到社会实践中去运用，想事情办事情一切从实际出发，使主观符合客观。认识客观事物，要实现两次飞跃，从感性认识到理性认识是认识事物的第一次飞跃，而从理性回到实践是第二次飞跃。所以实践是检验真理的唯一标准。在当今的大学生，社会无时无刻不在发生日新月异的变化，而参加社会实践更显得重要，实践的能力强弱，决定着日后工作的好坏。

实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，不迟到、早退，严格遵守单位的各项规章制度，认真完成领导交办的工作，经过近一个月在和平县地产交易中心的实习、工作，我基本上掌握了地产交易中介服务；接受单位、个人委托办理土地使用权招标、拍卖、挂牌出证、协议转让、代办土地使用权变质、登记发证等手续；提供地产市场的信息及有法律、法规的咨询服务。

## 大学生书法实训总结与体会篇四

饭店简介：饭店是我们县的一家挺有名气的集各种菜肴的饭店，一共有四层楼，坐落在一条主干道上，人来人往都愿意到这里了吃饭。饭店的生意很红火。

### 实践过程

阶段一：熟悉期（\_月\_日）

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。一开始到那家店里感觉好陌生，生怕犯错，被老板骂，一点社会经验也没有的我只好踏踏实实的工作，可这项工作并不像我想象的那么容易，以前在学校就会想到其实做服务员有什么难的，就不是端盘子，洗洗碗，现在实践起来还真是不怎么容易。特别是服务员，要微笑待人，不管什么时候都要笑，一天下来脸都笑得抽筋。真的很辛苦！最困难的就是和客人相处，碰到脾气好的还没什么困难的，要碰到那些无理取闹的客人还真难办了，就像是秀才遇见兵，有理也说不清！到那个时候就只好遵从“客人就是上帝”的旨意了！不管是他没理还是你没理，他是上帝就得听他的，我们就只好吃哑巴亏，也只有躲在被子里掉眼泪了！那个时候真的很难过，好想放弃这份工作，但一想到找这份工作就是从中学会和陌生人交流的方式，这么轻易放弃也太没意思了，更何况还有那微薄的收入。所以再苦再累我都会选择坚持，不会放弃的！由于是第一天，我的工作就是一般的传菜，也叫走菜。起初在领班分配工作的时候我就因为不知道走菜是什么意思而问了半天。第一天，什么都不知道，什么都要多问多动。幸好有个前辈很热心，先带着我熟悉了整个饭店的包间、大厅位置。

阶段小结：像军训时一样，领班说什么就是什么，彻底服从；要认真揣摩领悟主管传授的技术要领，在主管传授技巧的时候千万不要自我表现打断主管的讲话。如果那样就是自寻没趣。

阶段二：\_月\_日至\_月\_日

继续熟练第一阶段的各项服务要求。



许我比较外向，也比较能说。几天时间我和员工之间的陌生感就没了，彼此之间轻松交谈，可以自由发表个人见解，开始掌握各项工作的特点，主动性和灵活性增强。由于人多，我第二天就被分配到包间上菜，基本上是两个人负责一个包间。那种看着别人吃的尽兴，自己只能看着还要忙的团团转的感觉真的很不好。看着客人们吃着色、香、味俱全的各种菜肴，顿时香味儿绕梁、余味不绝啊。那种诱惑真的很难克制啊。

还有几天是早班。早班就是要早上5点起床，骑车30分钟到饭店后去签到，早班的主要任务是早上的自助餐。需要你放餐具、加酒精、去厨房端食物、去水果间准备水果……我感到的最大问题是根本不知道该干什么！早班一共就上了那么几天，东西的摆放不是很清楚，只好到处问人到处碰壁到处乱转。

阶段小结：度过工作适应期之后开始慢慢的通过自己的努力把自己的工作态度和乐观的心情在日常生活中表现出来。通过前面两个阶段的练习，已具备解决各项事务的能力，完成每天分配给自己的工作之后就主动帮助别人完成拖地、摆放餐具等工作；开始对部分服务环节进行改进，灵活应对顾客的要求并且与顾客聊天；偶尔被同事骂或者又能给同事“挑刺”，共同分享劳动的快乐。

## 实践心得总结

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：

一. 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。

二. 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。

三. 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。”

四. 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。

本人存在的问题以及几点思考：

在实践过程中，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实践小结：

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。

真的是不干不知道，原来当服务员真的很累。而且在社会上，没有人再会平等的对待你，对于初来乍到的新手来说，老手会觉得你碍手碍脚，主管会觉得你什么都不懂很麻烦，而一个人在那打工更是饱受孤独的滋味。我真的发现这一个月对我的促进作用很大，这些在学校都是学不到的。当然，我学习的时间尚短，之后都要一直一直的学习下去才行，我会努力的！

## 大学生书法实训总结与体会篇五

童年对我来说是回忆，青春的梦有的已经是实现，有的还在追寻。而希望小学的孩子正沐浴着童年的幸福，他们青春的梦才刚刚开始编织。

在大店镇第一初级中学支教的日子里，我回味着自己童年的梦，也品尝着那些天真的精灵们的梦带来的快乐。课堂上同学们叫我做老师，可私底下同学们叫我做姐姐，也有直呼我名字的。这让我觉得亲切，没有陌生感。和同学们除了书本知识的交流，还有学习生活的经验之谈。课堂时间不够就课后。他们的热情出人意料。火热的七月见证他们火样的热情。我喜欢听他们讲述自己的故事，无论是喜还是忧，我愿意成

为他们忠实的听众。我也喜欢和他们讲述自己的故事，告诉他们我生活的理念。

也许我们支教的大学生恰巧满足了他们对知识的渴望，对外面缤纷世界的好奇心；也许是社会对贫困地区的他们关心还不够，他们需要更多的安全感；也许是激烈竞争社会中的我们和那些天真、可爱的他们有太多的共同语言……总之，希望小学的孩子需要我们更多的关注，更多的关心，需要我们帮助他们共同来完成他们才刚刚开始编织的梦。

梦的开始，希望的升起！

暑假实践报告，实践心得，实践感受，社会实践报告，实践报道，实践风采。

## 大学生书法实训总结与体会篇六

xx年12月9日至20xx年2月9日

实习地点

武汉市东湖新技术开发区人民法院

实习目的

这次实习的主要目的是熟悉法院的办事机构、工作流程、案件审结过程以及写一些基本的开庭通告、传票等。近距离的接触法院的一线工作，通过阅读和整理卷宗、旁听庭审，以获得大量相关专业知识的实践经验。通过在刑庭的实习，熟悉刑事诉讼程序及相关的组织、准备工作。掌握有关的法律文书的写作要求和技巧，巩固在校学习的内容和实体法的知识体系。感受认定事实对于案件审理的重要性。在法院实习的期间努力将自己在学校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。

通过实习，对未来的专研方向或者职业方向要有比较清晰的认识。更重要的是培养独立发现问题、分析问题和解决问题的能力。学会适应社会和掌握人际交往的能力，并树立正确的法律人生观念和思维，能对即将面临的就业有一定的帮助和引导。

## 实习单位介绍

武汉市人大于20xx年2月22日审议决定，批准设立武汉东湖新技术开发区人民法院。20xx年5月28日，武汉东湖新技术开发区法院正式揭牌。20xx年5月，新审判办公大楼建成。武汉东湖新技术开发区法院座落于武汉市洪山区南湖大道216号。新审判办公大楼按最高人民法院规定的庭审标准建设，楼高8层，建筑面积120xx平方米，整个院区占地面积23.93亩。审判用公共区域面积大于行政办公区域面积，建筑设计注重以人为本，突出庄重、实用、方便当事人诉讼。法庭和立案大厅设立了当事人、控辩双方、原被告休息区、吸烟室、材料复印室等多间接待室；办公区域着眼于“一厅一庭五室”建设格局，设置了法庭光纤、光缆、同声翻译、视频会议系统、当事人通道和法官通道。审判公共区域和行政办公区域全部实现了网络化、数字化和信息化。6月19日，区法院迁址新审判办公大楼办公。2该院下设6个审判机构和2个职能部门，分别是立案庭、刑庭、民一庭、民二庭、行政庭、执行庭、办公室、政治处，现有干警43人，其中法官30人，法律硕士13人，大学本科29人。

武汉东湖新技术开发区法院属一级独立审判组织，行使基层人民法院职权，其上一级人民法院为武汉市中级人民法院。武汉东湖新技术开发区法院的法官和全体工作人员，坚持以邓小平理论三个代表重要思想和科学发展观为指导，围绕公正与效率工作主题，认真抓好审判工作、队伍建设、廉洁自律和法院基础建设，坚持审判工作为改革、发展、稳定大局服务，牢固树立政治意识、大局意识和责任意识，为维护

社会政治稳定，促进改革和发展，保护公民、法人和其他组织的合法权益，实现社会公平与正义，提供良好司法保障。

## 实习内容

为了将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，我于20xx年12月份到东湖高新区人民法院进行为期两个月的实习。在法院实习涉及的法律面宽，实践性强；而且，大学生到人民法院实习并亲身经历一些法律实务、学习一些办案经验，不仅可以弥补课内知识的不足，还可以增加一些课外的新知识，于是在学校给以我这次珍贵的实习机会后，我抱着积极向上的心态来到了东湖高新区人民法院。

在高新区人民法院刑庭实习的这段时间里，最初就是根据审判员和书记员的指导，从刚开始最简单的帮忙拿一些打印好的案件相关材料，到查阅卷宗、打印卷皮，然后熟悉后开始整理、装订、归档卷宗。在时间中也巩固了一些司法文书。如开庭通知、送达回证、传票等简单的书写格式。进一步巩固了一些具体的司法程序知识。有时也会协助书记员校正判决书，从中更是明白了司法专用措辞的重要性。在旁听庭审过程中，知道了如何将自己所学的知识应用于实际，明白理论与实际密不可分。在实习过程中，更是具体学会了各种打印机和传真机的使用，增长了自己的工作经验。

在此次实习期间，法院刑庭的俞法官和张法官作为主要带领我的老师，都在工作上给予了我很大的引导和帮助，更是为我提供了不少可以旁听庭审的机会。在其带领下我能够认真自觉的遵守法院的各项规章制度和工作纪律，按照法院对我们实习同学的要求做好各项相关工作；并且认真务实地完成了带领老师和法院其他老师交予的各项任务，得到法院相关老师们的好评。同时，在实习过程中，我也发现了自己的许多不足之处，深有感触。

此次实习，我也主要是在人民法院刑庭协助工作，同时我也

经常参与旁听其他民庭的开庭审理。在实习中，我都是以明确的目的和端正的态度参与到工作中，努力地将自己在学校所学的理论知识运用到平常的工作中，向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合。这次，如此近距离地接触到法院的一线执行工作，通过旁听庭审，以及阅读案卷等，使我对法院工作有了更深一步的了解，熟悉了审判工作的程序，获得了大量相关专业知识的实践经验，更重要的是通过在刑庭的实习我熟悉了相关的刑事诉讼程序，掌握了相关的法律文书的写作要求和技巧，为以后从事相关工作打好了基础。使此次工作也取得了较好的实习效果。我也更是利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，虚心向法院带领老师们求教，认真学习政治理论，党和国家的政策，学习法律、法规等知识，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的法律技能，从而进一步巩固自己所学到的知识，为以后真正走上工作岗位打下基础，达到了实习的目的。

在此次短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识局限性和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学以致用”这四个字的含义是多么深刻。同时法院的老师们也经常引导和鼓励我，使我逐渐适应了所实习的这份工作。

## 实习心得

实习工作是大学学习生活的最后一项科目，也是大学生将理论与实践相结合的过程。在法院实习的期间我努力将自己在学校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。在实习期间能够遵守工作纪律，认真完成庭长和法官交办的工作。在法官们的指导下，我对法院审判所运作的程序和法律实践有了一定的认识和体会。

通过实习，我在我的专业领域获得了实际的工作经验，巩固并检验了自己三年大专学习的知识水平。实习期间，我阅读了大量刑事诉讼的卷宗，并在带领老师的引导下参与旁听了大量刑事诉讼的庭审过程，尽管只是旁听，但都能对部分参与案件提出自己的一些想法。在此期间，我进一步学习了刑法及刑事诉讼法，对程序问题有了更深的理解，要将理论与实践有机结合起来。

在此次短暂的实习过程中，我深深的感到自己所学知识局限性和在实际运用中的专业知识的匮乏，尤其在刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措。后来才慢慢适应和引发自己能独立思考，终于能在最后整理相关卷宗可以得心应手，对旁听的庭审的案件能够有自己的独有的感悟和所想，这次实习真的是开阔了我的视野，在实践中我的专业知识得到了巩固，解决问题的能力也受到了锻炼，也使我对法律在现实中的运作有了初步的了解。此外，更让我庆幸的是，在实习过程中我结交了许多法官和书记员这些朋友，从他们身上我学到了勤勤恳恳的工作作风和很多为人处世的方法，这些都是我平时在书本上学不到的。在实习工作结束后和老师们也经常联系，他们也都能给到我学习生活上的的一些实用的帮助，尤其是从带领我的俞法官和张法官身上学到了太多。这段实习经历将是我一生中最宝贵和难忘的回忆，也对自己今后要走的道路多了一份果断与自信！

最后，我想再一次向为我提供实习机会的学校以及提供帮助的法院老师们致以最衷心的感谢，谢谢你们！

## 大学生书法实训总结与体会篇七

### 1. 这一次社会实践的原因：

在夏令营还没有结束是时候，就听妈妈说他要参加一个华德福教育。我当时也同意了，因为妈妈说下午会有规定的时间让我们参加活动，我就想着也是算社会活动了吧。这次的活



动共有5天，所以我要从这五天来进行分享。

## 2. 这五天的过程：

第一天：我们去了，菜地：这菜地是天然有机的菜地，我们在那里吃了健康的有机梨。发现有机的梨非常的甜。因为是纯有机，有机也就是顺其自然，所以才甜。在那里有解说员，告诉了我们一些关于梨的知识，好吃的梨是可以碰一下就掉了，因为已经成熟了，而成熟的梨就会随其自然的掉下来，而快要掉下来的熟梨，就会一碰而下。就是因为这样，所以在哪里有一条规则：“不可以摘不成熟的梨，碰下来的才可以买，纠下来的不算”。也就是会让梨在的时间摘，而在没有到时间的时候，是不可以摘下来的。最后摘完了梨，听完了有机与非机的别，第一天的活动就到此结束了。

第二天：去了白族的染布区，当地管他叫做“扎染”，在那里发现其染布是用板蓝根染的，在当场的主管用薄荷泡了一次水，一开始什么颜色都没有，过了一会就像魔术一样变成了绿色，后来又变成了浅蓝色到了最后变成了深蓝色，因为板蓝根中含有蓝色素，这色素是可以让水变蓝的。之后又带我们去了染布的现场，在里面我们看见了一个大缸，里面有板蓝根水。发现染完的布都是非常的漂亮，因为在染布的之前会把一个花的形状缝其来，在染完布之后就会将线解开就，有花的形状，而且非常的好看。在晚上，我们过了火把节：在白族人认为火把节就要比春节更重要的，在火把节的现场会有人在跳舞，大家在一起点火把，当然我们也不例外，也参与到了其中。也是在那里点了火把一起过火把节，在火把节的时候还要在上面撒一个很像是沙子的东西，撒完之后火就会有一瞬间的大起来。以下是一小段民间传说，希望大家可以喜欢，过火把节是要引谷穗出来看火把，耍火把是为了扑灭秧苗的病虫害。节日期间，有的地方要杀猪宰牛祭神；有的地方每户要抱一只鸡到田里去祭“田公地母”。民间认为，火把可以驱鬼除邪，故点燃火把后要挨家挨户走，边走边往火把上撒松香，谓此为“送祟”。第二天的互动结束了。

就这样第二天结束了。

在大理城，我们看见了大理城的来历，以下用简单的话语来表达。大理全称大理白族自治州，地处云南省中部偏西，市境东巡洱海，西及点苍山脉。这里气候温和，土地肥沃，山水风光秀丽多姿，是中国西南边疆开发较早的地区之一，远在四千多年前，大理地区就有原始居民的活动。大理有“风花雪月”的美称，即下关风、上关花、苍山雪、洱海月。海拔2090米，东邻楚雄州，南靠普洱市、临沧市，西与保山市、怒江州相连，北接丽江市。自治州首府驻大理市下关，距昆明市338公里。自治州总面积达29459平方公里。山区面积占总面积的83.7%，坝区面积占16.3%。东西横距达320多公里，南北纵距达270多公里。

在大理城中我们见到的也就是这个东西，知道大理城的来历，第三天就是要了解大理城。

四.五天我们玩了洱海，这景点是大理必玩的两个景点。一是苍山，二是洱海。而我们这两天玩的就是洱海。洱海是一个洱海位于青海湖环湖东路6公里处，是以倒淌河水为源形成的4平方公里淡水湖，湖内盛产\_鲤等多种名贵鱼类资源，是青海湖候鸟的主要觅食地。湖旁的洱海帐篷度假村已成规模，可容纳300人就餐和100人住宿。在这里可体验藏族家访，藏式婚礼、民族歌舞、水上娱乐、沙漠运动、骑马拍照，观日出、日落，草原篝火晚会等娱乐活动。在这两天我们参加了大船会动，与小船活动，以下一一说明。

小船的活动，是看鱼鹰的表演，发现他是捕鱼的高手，很轻易的就可以补到鱼，因为它的嘴巴有钩子，而钩子可以勾住鱼，让他无法动，就可以轻松的抓到鱼。看完了精彩的鱼鹰表演，上岸与鱼鹰拍了照。第四天就这样结束了。

大船的活动，是在船上看洱海的全景，与品三道茶。这三道茶，白族称它为“绍道兆”。三道茶是云南招待贵宾时的一

种饮茶方式，以其独特的“头苦、二甜、三回味”的茶道，早在明代时就已成了白家待客交友的一种礼仪。喝完之后感觉这顺序与搭配比较好，但是味道不加。有一些怪，（可能是不习惯吧）大船就逗着洱海的一条路线，走了往返，第五天就这样结束了。

### 3. 我在大理的收货：

体会到了在达成自己人生目标，时可以不惜一切代价，就像是菜地的叔叔，为了自己的目标，十年做一件事情，而他在这十年选择的是中有机水果。宁愿自己在生意上只是可以回0的本，就是亏了p但是还是做了，因为要完成自己的人生目标。

发现了在白族人自己会对于手工非常的注重，就像自己染的布又累又好人力，当还是会坚持，因为有薄荷染得会比较容易不掉色。所以还是选择用这一种方法来做。

### 大学生社会实践报告篇四：

我短暂的三天无偿社会实践到今天就结束了，虽然只有短暂的三天，但是在这三天中的收获却是在学校所得不到的。请原谅我做如下的平铺直叙吧！

我这次的实践单位是一个个体工商户，在偌大的城市中像这种小门市、小单位数不胜数。我认为只有深入基层才能更深刻体会基层工人的生活，了解他们的心理状态，了解他们的需求，进而激发我们这些未来的技术人员的研发技术的努力方向。

突然想起市面上的八核、四核智能手机，众所周知，八核、四核分别是八个cpu猛的一听，八个cpu好高端啊！八个cpu一定比四个cpu贵，事实也的确如此，在市面上，同款手机八个cpu的确比四个cpu的贵。其实，厂家在出厂同款手机的时候

候都是八核的，至于为什么会出现四核手机，这也只是销售策略罢了。又如房地产……在这里我就不多说了，相信稍微专业点的都应该知道销售内幕吧。

我认为，为了利益而致力于事业，非常的不好。虽然你赚的钱越多，代表你为国家做了更多的贡献，像提高就业率呀，拉动经济增长啊等等，但这些都不能成为你成为利益奴隶的借口。以人为本，不应该只成为政府的政策，更应该深入各个行业中。望我守住本心，用我微薄的力量传递一股正能量吧！

三天的无偿社会实践虽然很短暂，却足以让我思考我整个人生。