

# 最新大学生暑假实践个人总结(大全6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。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 大学生暑假实践个人总结篇一

“没有实习，就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我才决定这个假期要真正的去接触社会实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当会，品尝社会的酸甜苦辣。中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。

抱着这种想法，经人介绍我走进了长春前进大街xx肯德基店。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。

再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力，现将这短短的工作经历总结做出实践报告如下，请老师予以指导。

锻炼自身的社会活动能力，了解社会现实，从实践中拉进了与社会的距离，认清一些社会问题，看清一些社会现象，在

社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

开始时要试工一天，工作6个小时。试工期间，我被安排到大厅工作。及时收拾客人用餐后留下的垃圾，保持大厅的整洁是工作的重点，同时还必须兼顾厕所的卫生。别看厕所只有小小的一块地方，拖起来不费吹灰之力。但是在用餐高峰，往往前脚我刚拖完，还没等地板干掉就有3、4位顾客连着使用，地面有张乱不堪了。在我手忙脚乱之际，只见大厅的阿姨，动作马力，总能在第一时间里把所有的工作做好。速度之快让我佩服不已。

有人会说，用餐高峰时的确辛苦。但是到了低峰就轻松了吧。一开始我也是这么想的。我面试的这家餐厅设在前进大街上，和闹市区的生意不能比。过了吃饭时间，餐厅生意就会明显淡下来。在低峰时段，大厅的托盘都收好了、厕所的地面拖干净了、洗手台也几经擦的一尘不染，似乎已经没有什么事情要做了，但是总不能就垂手站着吧。

于是赶忙请教阿姨——你可以把玻璃擦一下。特别是门上的玻璃，客人进出时手会碰到玻璃上，玻璃很容易花掉。大厅的地面上有一些散落的食物碎片看到吗？把地扫一下。垃圾要经常用导压棒压一下。如果压好以后，垃圾超过垃圾桶的3/4就要准备换一个新的垃圾袋了。收好的托盘要用消毒水擦拭、消毒，然后送到柜台上，保证柜台托盘的是数量。盛放吸管的盒子要定期察看，如果吸管数量不够要及时补充。经常到餐厅的外围看看。如果有烟头、树叶、纸屑要及时清扫，保持餐厅外围环境的整洁。人不多的时候，还可以把外围的地板拖一下。

以上几点是我在肯德基工作时的实习，虽已过去，但这将是一份最宝贵的财富，在我以后的人生旅途中，它将发挥重大

的作用。

## 大学生暑假实践个人总结篇二

大学的最后一个暑假，我去区检察院实习，时间是从二00二年七月十六日至八月九日。实习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，在实习期间能够遵守工作纪律，不迟到、早退，认真完成领导和检察人员交办的工作，得到院领导及全体检察干警的一致好评，同时也发现了自己的许多不足之处。

此次实习，主要岗位是审查起诉科，因此主要实习科目是刑法和刑事诉讼法，也涉及一些其他私法科目。在实习中，我参加了几起案件的开庭审理，认真学习了正当而标准的司法程序，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致的了解了公诉起诉的全过程及法庭庭审的各环节，认真观摩一些律师的整个举证、辩论过程，并掌握了一些法律的适用及适用范围。跟随干警提审，核实犯罪事实，探询犯罪的心理、动机。真正了解和熟悉了我国的公诉程序及法庭的作用和职能，同时还配合公诉人员做好案件的调查笔录和庭审?事迹做好案卷的装订归档工作?br实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，虚心向领导和检察干警求教，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。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己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，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。这也许是

我一个人的感觉。不过有一点是明确的，就是我们的法学教育和实践的确是有一段距离的。法学是一门实践性很强的学科，法学需要理论的指导，但是法学的发展是在实践中来完成的。所以，我们的法学教育应当与实践结合起来，采用理论与实际相结合的办学模式，具体说就是要处理好“三个关系”：即课堂教育与社会实践的关系，以课堂为主题，通过实践将理论深化；暑期实践与平时实践的关系，以暑期实践为主要时间段；社会实践广度与深度的关系，力求实践内容与实践规模同步调进展。

在实习过程中，也发现法律的普及非常重要。我国政府为推进法治建设而进行的多年的普法教育活动，取得了很大成就。人们的法制观念、法律意识都有了很大的提高。但是在普法的深度与广度上还有一些不足。比如有些时候，人们对有些法律条文是知道的，但却不知道如何适用它，以至于触犯法律；有时候人们对两个以上不同法律对同一问题的规定不明白，不知道该适用哪一部法律，有一个案件就是这样的，被告人原是某村会计，后来在改选中落选，这样一些会计帐簿、会计凭证需要移交，但是他一直认为《会计法》是规定的要等帐目清算后再移交，所以就坚持不交出，结果被以隐匿会计帐簿、会计凭证罪逮捕。这一个案例就说明我们的普法活动不能只做表面文章，要深入实际，真真正正的让人们了解法律、法规的含义。并在这个基础上，逐步确立人们对法律的信仰，确立法律神圣地位，只有这样法治建设才有希望。

再有一个问题就是青少年犯罪。在实习中所接触的案件中，有很大一部分案件的被告是八十年代以后出生的，甚至有两个犯有抢劫罪的被告人是八七年的。不考虑被告人家庭和自身因素，从社会大环境来说，我觉得社会也有一些责任的。从八十年代初改革开始到八十年代末，这是一个重大变革的时期。这一段时间对精神文明建设有些放松，也就是说，有些犯罪人在童年时期就有可能已经沾染上了一些不良习气。所以说，教育从娃娃抓起，不能只是一个口号，要真正落到实处。

“千里之行，始于足下”，这近一个月短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和干警们的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。

## 大学生暑假实践个人总结篇三

xx年xx月xx日至xx年x月xx日，在南京市救助管理站儿童未成年人保护中心实习。每周四x□xx——x□xx□上午针对流浪儿童开展各种主题的小组活动，内容有益智类、娱乐型等；下午进行通过一些小游戏与孩子建立关系，开展个案访谈和记录，丰富个案资料。同时，单位督导也将自己的一些经验和技巧通过示范传授给我们。

社会工作是一门实务性很强的专业，只有通过实习才能将理论知识内化为熟练的技巧，并运用到生活和工作中。只有在真正的在社会工作实习过程中，才能获得更多的专业工作的经验，能有更高层次的理解。

(二)发现自己所学知识的不足之处，及时弥补和纠正；

(三)亲自带领小组群体，在实习中锻炼自己与他人交流与沟通的能力，为以后的工作打下坚实的基础。

(四)给在大学生生活中不适应人群提供一些专业技巧和心理上的支持与帮助;

(五)从实习中获得一些专业工作的技巧与经验;

(六)培养专业的认同感,真实的体验社会工作者角色。认识社会工作崇高的价值理念。

社会工作是一门实务性很强的.专业,只有通过实习才能将理论知识内化为熟练的技巧,并运用到生活和工作中。只有在真正的在社会工作实习过程中,才能获得更多的专业工作的经验,能有更高层次的理解。

四、在实习中,能更多的更实际的培养社会工作者应有的职业素养,也能较多的明白社会工作的价值所在。总之,实习触发了我们的思想,也从不同的角度提供了锻炼的机会。只有通过了实习,才能真正有深刻的体会,才能感受到工作中所获得的那种愉悦感。实习和没有经历实习的人结果是不一样的,而主动实习和被动接受实习还是不一样的。

## 大学生暑假实践个人总结篇四

转眼间,我已经在省级机关第一幼儿园进行了为期xx天的保育实习,回顾这几天的经历,虽然有些累但很充实、快乐。实习过程中,我学到了许多新鲜有趣的知识,并且协助老师做好班级管理工作。

因为第一次深入幼儿园工作,所以一直保持着高涨的工作情绪,并且保质保量的完成了保育实习工作。虽然经验不足有些小细节都考虑不周全但在老师悉心的指导之下我学到了很多幼儿园的实际操作经验,可以说是为日后的工作打下了坚实的基础。

在实习过程中,我严格按照保育教师一日工作程序规范自己。

每天来到班级先开窗通风，做好毛巾、茶杯的消毒工作，清扫室内外卫生，协助教师指导幼儿进行晨间锻炼，之后做好幼儿的洗手工作并分发点心。快到午餐时间我会先抹桌子再发放餐具，然后组织幼儿洗手帮助老师一同分饭菜，对于吃饭较慢的小朋友或体弱儿我也会鼓励他们大口大口吃饭。每到14：30就是幼儿起床的时间了，除了帮助有困难的幼儿穿衣、叠被，还会检查他们是否穿戴整齐。活动时幼儿会主动邀请我和他们一起游戏，他们会把今天看到的有趣的事用很天真的话语叙述给我听，每每看到他们微笑的样子我也会感到很满足。

当我第一次以一名教师的身份走进中(2)班时，我的心中充满了自豪与期待，因为教师是我所热爱和崇敬的职业。中(2)班的孩子们不仅很懂礼貌而且聪明活泼，和他们相处的日子我很快乐。在实习期间我积极配合保育老师做好班级卫生、消毒工作、幼儿生活管理、卫生保健工作，并且了解了幼儿的生活规律，积极培养幼儿养成良好的生活卫生习惯，以限度的责任心、爱心和耐心投入到幼儿园保育工作中去。这一点一滴的成长和懂得就是从这实践中形成的，我深知自己所从事的职业，只有热爱了，才会去追求，才会不断进取，才会得到孩子们的信任。给孩子们倒牛奶、教他们洗小手、和他们一道学儿歌、画国画、听故事、做实验，陪他们做游戏、带他们去散步，每一天都是那样充实，我为他们的成长而感到欣慰。在工作中我以丰富知识，深化理解，促进自我化知识的形成、锻炼技能，熟练专业基本功、培养能力，夯实专业发展基础为目标，并且虚心向指导老师请教，勤奋工作、认真观察，主动反思自己的保育实习情况。当然，不足之处很感谢各位老师的提点与帮助，也很高兴有这么孩子认可和尊重我，但是最后还是要和他们说再见，而那一一张张纯真的笑脸却永久刻在了我记忆的深处。再见了中(2)班的34位小天使，再见了我可亲可敬的老师们，再见了我美丽的7天实习之旅，我爱你们！

## 大学生暑假实践个人总结篇五

这次的实习带给我不仅是一种社会经历，更是我人生的一笔财富。更可喜的是我在实习期间还结识了一些好朋友，他们给予我不少的协助。俗语说：纸上得来终觉浅。没有把理论用于理论是学得不深入的。当今大学教育是以理论为主，能有机会走进设计公司去实习，对我来说是受益匪浅的。

经过这次实习，在设计方面我觉得本人有了一定的收获。这次实习丰厚了我在这方面的学问，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会当中立足有一定的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这短短几个月的`实习是不行的，还需求我在平常的学习和工作中一点一滴的积累，不时丰厚本人的经历才行。

## 大学生暑假实践个人总结篇六

在很多人印象当中，实习，无非是暑期来临前向学校领一张实习表格，暑期结束后把填写了实习单位评估与印章的实习表格交给学校，实习时间长则四个月，短则一两个星期，到实习单位人头还没熟就回来了。可是，在越显竞争激烈的现实环境中，实习生已经变成成为正式员工前的第一份考卷，当你真正踏出这一步时才发现一切并非想象中那么容易蒙混过关。全身心地投入工作是成为合格实习生的前提。

时间像流水，在不经意中的蹉跎和忙碌中，我的实习生活已经画上了句号。我不敢说这个句号是完美的，只能说收获了很多。习惯了自由的学生生活，曾在开始的时候，对那么长的实习时间有犯愁和些许不适应的感觉，觉得这日子是没有尽头，做任何事情都得一板一眼，规规矩矩。但是，现在回味起来时剩下的只是在实习过程中的各种各样的滋味：有为自己的稿子没写好而烦恼的时候，有为自己的小小成功而窃窃自喜的时候，有为受到领导批评时而生闷气的时候……我们每个人都在成长，但是不可能直接就到达成熟，



而只是不断地成长，在成长中不断地接近成熟。很庆幸的是，在实习这段日子里，我成长了不少。同时，又对自我有了一个更为深一层次的认识。

实习生通常是没有工资的，即便是有也不过是微不足道的一点伙食费。很多人说，做实习生，就是变相的廉价劳动力。我不否认这一点，但换个角度思考，我把它看作收获应缴的学费，成功前必要的付出，因为从书本到实践，我完成了这种跨越。原来在课堂上做练习写的稿件，只要能获得老师的认可就行，而一旦进入实际操作，必须要保证所有人都能认可你。在实习老师的指导下，我尽力像一名合格的电视媒体记者靠近。更重要的是，我从身边的员工身上感受到了什么是职业精神。比如，在学校我们总是习惯于考试前临时抱佛脚，而真正到了工作中，每个人都会自觉地把前提工作做到最好，因为每一个环节都是环环相扣的，“我们做不好必定会影响到下一步”，实习老师总是这样告诉我；比如，课堂上老师布置的新闻作业，我写完了就直接交出去，而在实习中，因为一点差错就会直接关联到整个电视台的工作，从稿件到同期视频不检查两三遍我不会放心；再比如，上面布置了一项看上去很辛苦很难完成任务，如果是在学校，我们的第一反应肯定是抱怨和抵制，但是在实际工作中，我们会连续好几天加班到很晚，也一定会尽力完成。

实践然后知不足。我发现自己在沟通、交流方面，还有许多不足。在学生时代的时候，并没有有意识地去发展自己在这些方面的素质能力，等到实践的时候，才发觉问题一个接一个的出现。曾经是那么的自以为是，在遭遇了这些事情后，便收起了那种锋芒，变得谦虚低调多了。能够知道天高地厚的人不多，我有幸对此有了一定程度的认识。

几个月的实习也让我明白了很多为人处事的道理。实习是一段独特的经历，当记者更是一种让人受益匪浅的体验。实习对人是一种综合素质与能力的考验，更是对我们的人生态度的衡量。在这场考验中，我相信从四川音乐学院国际演艺学

院文艺新闻班走出去的实习生肯定是经受得住的，我们决不会退缩，我们决不会成为懦弱者，虽然我们可能没有做到最好，但我们肯定是拼尽全力的。先做人后做事，这是一个社会生存的潜规则，在这次实习的过程中是一样的。在与实习老师，其他的记者，编辑以及电视台领导交往的过程中，我更是深深地体会到了怎样做人、怎样与人交往的重要性和必要性。人是一切社会关系的总和，我们不可能独立存在，我们人与人之间是相互联系的。当我以前学习这样的抽象理论的时候，感觉是那么的陌生，而在实践的时候，切实体会到了其中的深刻道理。做事同样重要，这是检测一个人的又一个重要标准。

这样一段充实的体验，改变了我很多的想法的同时，也端正了我的态度。每天朝九晚八的工作生活，锻炼了我的意志，改变了我的不良习惯；我们要积极适应这样的生活、这样的环境，唯有适应我们才会有收获，我们才会有进步，我们才会更加成熟。对于未来，我想现在不能说我已经完全有了清晰的思路，但是我知道下一步该怎么走。在平坦的大道上迈出下一步并不难，你只需要向前走就是了，可是在十字路口的任何一步都有可能影响大局，所以我们要走的路还很长。最后我衷心祝福我亲爱的05文艺新闻班的同学，未来的路上一路顺风，早日实现自己的梦想！