

# 2023年大学暑期实践报告 暑期大学生实习报告(优质10篇)

随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 大学暑期实践报告篇一

XX市XX宾馆

XXXX年XX月XX日至XXXX年XX月XX日

餐饮部中餐厅服务员

XXXX年暑假，在政管系多名老师的努力联系下，我们X级旅游、酒店管理专业的七名学生有幸进入XX宾馆，进行我们为为期一个月的专业实习。我班近20名同学参加了酒店的面试，初次接触社会的我们第一次感受到了竞争的激烈，也看到了自身存在的问题和要注意的事项。也许是幸运，也许是专业底子较好，我和同行六名同学顺利通过了酒店人事部门的面试，经过严格的体检，被分配到了不同的岗位，我被分配到XX宾馆的中餐厅——XX厅工作，带着一份兴奋而紧张的心情我们走进了XX宾馆，开始了我们的实习。实习的一个多月里，我感受颇多，受益匪浅。

### 一、准备工作

虽然我们只在酒店进行为期一个月的实习，但酒店还是按正规的实习生对我们进行了系统的培训，培训工作分为三大块：

第三是业务技能培训，这一培训贯穿着我们实习的一个月，

由部门负责人为我们进行不间断的技能指导，一个月的实习让我们对部门工作有了基本的了解，这也得益于酒店系统而全面的培训。这些培训对于我们以后的学习和工作都是非常有用的。

我们实习的单位xx宾馆是一所成立于xxxx年的老牌四星级涉外酒店，酒店管理先进，客源市场广阔。其餐饮部大致分成如下几个部门：中餐部和西餐部，我和同行3名同学的工作岗位就是中餐部的xx厅。xx厅是xx宾馆最大的也是最主要的一个餐厅，主要承担的是团队客人和散的用餐，有时候也承办大型的宴会和其他活动，餐厅员工有将近20人，包括主管一名和若干领班及服务员工数名，工作比较繁忙。

## 二、实习过程

中餐厅是酒店餐饮部门中最为辛苦的部门，因为酒店并没有给服务员们制定具体的岗位职责和工作描述，在刚刚走进工作岗位的几天，我们就像无头苍蝇，完全不能领会工作的流程和要领，只是听从领班和老员工的安排和他们手把手的教导。庆幸的是基本所有的老员工对我们都特别的友好，主管还专门为我们每人安排了两名师傅，负责引导我们的工作。在后面的日子里，我们基本都能熟练各项工作了。

我们的工作除了迎宾、摆台、折口布、传菜、上菜、撤台外，也得兼职勤杂工，扛桌子椅子、铺地毯等一些脏活、重活。我们实习生的上班时间是7小时工作制，每周休息一天，主管根据我们的需要，为我们排了两头班，即上午上3个半小时和晚上3个半小时，这样我们中午就有了休息的时间。但往往下班的具体时间是不确定的，经常根据实际情况加班加点，但是加班时间都有记录，适当的时候会有补休，虽然没有加班费，但我觉的这种制度还是很灵活合理的。

酒店员工都是穿着工作服的，由酒店统一发放换洗，但我认为酒店的服务员制服太过简单而且比较陈旧，常有破损的现

象。不过令我欣慰的是：酒店的员工大都是热情友好的，不管哪个部门，他们并没有因为我们是实习生而对我们冷漠生硬；在劳累之余，同事们的一个甜美的微笑，一句再普通不过的“辛苦了”都会让人分外感动；在休息和饭堂进餐的时候，我们都会聚在一起聊天，分享彼此的感受，就像一家人；而管理层中的几位经理也很和蔼，没有什么架子，但偶尔还会对没有做好工作的下属发脾气。

在服务过程中，我们接触到了形形色色的客人，在工作中既受到过客人的嘉奖，也曾招受客人的投诉，由于xx宾馆是一所老牌的涉外星级酒店，拥有极为丰富的海外客源，所有餐厅的大半数客人都是外国人，在服务的过程中，我们提高了英语口语水平，增长了见识，开阔了视野。

## 大学暑期实践报告篇二

作为食品生物技术专业的学生，为了对食品这个行业有一个初步的认识和了解[]20xx年7月在老师的带领下我有幸参加了为期两个月的实习活动。这次实习我被分到了西安xx食品有限公司的月饼生产手工包装部。现将实习总结如下：

这次实习是在学习课程的基础上所进行的实践环节，也就为了以后更有效的深入了解这个行业运作，通过到工厂生产环节的实习和观摩进一步巩固加深课堂所学习的理论知识，将理论和生产实践的认识结合在一起奠定了基础。使我们对焙烤食品和食品机械加工等企业有了一个初步的了解。

在xx公司接触最多的是基层管理，如生产计划的安排、卫生的控制、产品质量安全的监督以及车间内各分工的协调等，尤其是在我亲身担任组长期间更让我深入了解了对员工的管理，并且学习到了许多实用的管理方法。

管理一定要善于人际关系，会处理矛盾的人来做。在生产包装时严格按照规定要求员工，施行硬性管理。但这样使人产

生压抑情绪甚至逆反心理，并且把这种情绪带到工作生产中去还会“传染”给他人。所以单是用“硬”是不行的，要“软硬兼施”。在生活上注意关心员工，保证员工在完成生产任务的前提下使他们的情感需要得到满足，以极大化他们的工作热情，充分调动他们的生产积极性。产品是员工直接制造出来的！在当代以质量求生存求发展的企业，如能有效组织管理员工，那么企业将取得卓越的成就，实现辉煌腾达。

除此之外，我在工作中还接触了许多不同的人。公司同事、领导、包材库库管、月饼成品库库管、xx专卖店店长、顾客等等，体会与不同的人接触交往。在当今社会，只有卓有成效的与人打交道，才称得上是成功的可靠保证。怎样与不同的人打交道，怎样让一个看似与你无关的人帮助你，这是一个人在职场生存必须掌握的能力。这方面是我的弱项，如何与自己不喜欢的人相处，怎样控制自己的情绪等等，这些情景是我不知道如何去处理的。所以在今后的学习生活中应该着重培养自己这方面的能力。

在今后的生活和学习中，要能承受委屈。力帆老总尹明善说过“受得屈中屈，方为人上人”。在工作中，受委屈的地方很多，没必要斤斤计较。要学会能屈能伸，努力做好自己，时间会证明一切的。特别是在与领导的相处上，不能当众顶撞领导，不要因为年轻气盛与上司叫板，这样做受伤的终究是自己。

要培养自己多方面得爱好，多参加些活动，这样一方面可以愉悦身心，更重要的是以后可能成为你人际交往的桥梁。

在工作中，多些努力，少些抱怨。现在人们总是抱怨就业难，大学生毕业就等于失业；而用人单位却岗位空缺，找不到合适的人才。分析原因除了供求双方信息不对称之外，最主要的原因出现在大学生身上。大学生以高学历自居，希望高薪待遇，但却没有意识到自己没有经验，只是“思想的巨人，

行动的矮子”，不会独立的思考问题、解决问题、做不出业绩。企业无法满足他们的要求，理想与现实的差距使得他们只会抱怨企业，抱怨社会。

我认为大学生在校期间应该努力学习，努力提高以下几种能力：

1、吃苦耐劳的精神。坦白的讲，没吃苦耐劳的精神做任何事情都不可能成功。

2、平时生活要善于观察。眼睛是心灵的窗户，思想是行动的准则。

3、要学会独立思考。在校期间要养成独立思考的习惯，及时向别人请教，之后仍要自己独立思考、分析、提高辨别力。

所以，要想提高自己将来的待遇，就要努力提高自身素质。这些天给我感触最深的是“一屋不扫，何以扫天下”。我们应该放低自己的心态，从小事做起。面对挫折失败要先从自己身上找问题，不要怨天尤人。遇事要勤于思考，做事讲究谋略，把握公司为你提供的每一个平台，无论这个平台的大小，精彩的演绎自己，所有的人都会看到，成功必定会出现，只不是迟早的事。

## 大学暑期实践报告篇三

我的实习是由内蒙古科技大学人文与社会科学学院和沅江市人民法院共同安排的。通过实习，我在我的专业领域获得了实际的工作经验，巩固并检验了自己一年来本科学习的知识水平。实习期间，我了解了庭审案件从立案到结案的全过程，在一些案件的立案过程中我还担任了具体的案卷整理工作，并且对部分参与案件提出了自己的想法。在此期间，我学习了相关法律知识，对立案的程序有了更深的理解，同时注意在此过程中将自己所学理论与实习实践有机结合起来。我被分在

了刑一庭，这对我是有点难度，因为我们大一还没有学习刑法。由于刑一庭只有我一个实习生，难免有些紧张和担心，害怕自己做不好工作，为别人添麻烦。不过，这也是个锻炼自己的好机会，正因为是一个人，更是需要我独立迎接挑战。就这样，我满怀激情，正式开始了在沅江市人民法院的实习生活。在刑一庭实习的半个月里，我主要做了以下一些事情。

1、整理卷宗。边整理边看，在这些已经审结的案件中有很多典型案例，其中涉及到事实的认定，证据的采信，责任的认定等等，在整理卷宗过程中，对刑事案件从立案到审结的程序、各种归档的文书的分类有了详细的了解。

2、旁听案件。沅江市管辖人口较多，刑一庭又是沅江市人民法院管辖的事最多最杂的，几乎每天都有一个庭要开，这对我来说是一件好事，可以听的案子就比较充足。审判比较注重程序，法庭审理比较严肃，通过旁听案件，我对刑事的审判特点和程序有了详细的了解，懂得了审理刑事案件关键在于着重体现国家强制力惩罚犯罪。

3、做合议庭评议案件的临时记录。一些疑难案件必须采取合议庭的方式审理，在开庭审理休庭后要对案件的疑难点进行合议庭成员合议，我担当过几起案件评议时的记录，由于法官们在讨论案子时都是用沅江方言，能够完全听懂，但我还是不能完全记录的准确，平时我们在速记这方面锻炼较少，我觉得我们的教学活动中应该增加速记这方面的培训。

4、写一些法律文书。值得一提的是我在实习的15天里，曾草拟过1份刑事裁定书，尝试了自己写刑事判决书的稿纸，写过两份公告启示，这对我来说是非常大的考验，要知道，案子都是普通程序，写判决书要求将每个证据的主要内容都写出来，并指明该证据都证明了什么，通常要写十几页。要写出判决书，就必须对整件案子十分熟悉，将厚厚的侦察卷看透。虽然写的都是一些比较简单的文书，还是照着模板写的，但还是出了不少错误，就一份裁定书我写了四遍才合格！原因就

在于措辞不严谨，法官让我改了三次才送给庭长签字，真是惭愧！回来后狂看司法文书写作的格式，后悔当初老师讲时自己没好好听，真是应征了那句古话，“纸上得来终觉浅，觉知此事须躬行”。

5、跟随警官到各地方调查案件，送达法律文书。原先总以为送达文书是一件很简单的事情，现在才知道不是那么回事，每件事都有它的难处和方法，一份传票送给被告有时要送很多次被告才肯接受，就是签收个送达回证就要给他们解释半天，因为在那些不懂法的人眼里，签字是件很慎重的事情，他们心里在想，这签了字是不是就判了啊，会不会对自己不利，有人甚至把门关起来故意不让我们进去，杜警官给他耐心的解释半天，给他说明送达回证签收只是表明你收到传票和开庭通知了。现在才体会到中国法治进程缓慢的程度了，普法教育任重道远。跟着杜警官出去办案确实学到了不少东西。

此次实习，我主要在刑事庭协助工作，同时我也经常参与档案室的管理。在档案室，我主要是协助整理档案，它让我对档案管理工作有了更深刻的了解，也使我的实践能力在工作中得到了提高。同时，我也经常利用空闲时间翻阅各种案件，尤其是涉外型案件，让我开阔了眼界，了解到了更丰富的案例，并运用自己所学的法律知识去思考及判断各种案件的审理情况。看了许许多多的卷宗之后，尤其是一些有代表性的案件的审判结论和一些相似案件的不同审判，让我在开阔自己的思维的同时又学到了那些律师法官们的思维方式，同时又巩固了我的法律知识，也让我学到了一些课本以外的相关知识。我以前从没在法院实习过，对书记员的工作更是一窍不通。面对自己即将独立工作，信心很不足。怕出问题，带来不必要的麻烦。还好大家不停鼓励我，给我增添信心。我认真了解了书记员工作的主要内容及要注意的事项。

书记员主要负责案件的记录工作，包括庭审笔录、送达笔录、询问笔录、调解笔录等等，还要负责一些案卷的整理装订工

作及一些文件的打印送达工作。说起这记录工作，也许有人会认为书记员的记录毫无技术和难度可言，只是简单的记录罢了，但作笔录其实是大有学问的。本来我就对记录这个工作完全不了解，写字速度又不快，再加上没有经验，不知道各种记录应有的格式，一开始完全摸不着门道，闹了不少笑话。各种记录都有一定的规律和格式，只要掌握了这些基本的规律和格式，记录就会简单很多。另外，在法庭调查的部分，记录也是有规律可循的。有些程序是反复循环的，将其其他固定的话反复写，就能省去很多功夫了。要有较强的归纳能力，明白提问者和答问者要表达的主要意思，迅速地分析出哪些是重要的内容，删掉不必要的内容，并将口语化的语言尽量转化成书面语言记下来。而要做到这一切，还有一个重要的前提，就是听得懂。

法院里的实习让我知道了自己的不足，把全国设法学的院校比做一个瓶子，北大人大武大就是那个瓶子的盖子，我们的学校就是那个瓶子的底，现在法学没有专科生了，我们就成了垫底的，原来我总以为基层法院里法官们学历低，在法院呆了半个月后深入了解了才知道自己的盲目自大，知道了自己的无知，其实自己什么都不懂，现在本科生满大街都是，而自己就是那种底层学校出来的。在法院实习，做错了什么事，法官们可以说你还是学生，可以原谅你，但当走上工作岗位后再出错，就要承担责任，实习让我在学生和走上社会进入工作岗位之间有个良好的过度，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，使我提前了解了社会，为适应不断变化的社会做好了思想和能力等方面的充分准备，为就业打好了基础，对我的将来有着极大的帮助。

## 大学暑期实践报告篇四

20xx年x月x号——20xx年x月x号

xx一级代理商——xx有限公司



xx大厦6楼

外呼专员

我在大学学的全是理论知识，很少在社会上实践，只有亲身实践才能学以致用。在这里必须得提到的一点，公司所需的人才与学校培养的人才存在脱节，大学生在学校里学习的一些技能很难达到公司所要求的程度，而且学生也对公司的要求了解不是很深，所以在选学方面会出现一定的差错。

刚出来工作的大学生存在着一个严重的问题——那就是没有工作经验！公司的根本目的都是以利益为目的的，它不是慈善机构，所以一般不会让你去它那里学习经验什么的。

我的专业是工商管理，毕业之后不可能一进公司就让你当管理者，必然是先从基层做起。我学过市场营销，对营销很感兴趣，而且营销和管理其实是有一定的联系，所以我想先从销售做起。

1) 培训：

第一天上班的时候，我们知道了公司每天都会开早会，公司里的同事用pk来激发斗志、以玩游戏来放松心情，感觉上这家公司还不错的，这也许就是我们常说的企业文化吧！第一天上班，公司里的宋主管来给我们培训，这个是工作之前一定要做的。不管是从事什么工作，公司里每个员工都必需清楚了解到自己公司的产品是什么？有什么作用？怎么去用？公司是怎么样的？等等一系列的问题。作为公司的一位员工，连自己公司是做什么的都不知道，他一定是不负责的人，也不会为公司带来多大的价值。

xx有限公司是xx的一级代理商，主要是负责通过电话营销来增加电信3g用户，拓展3g市场。宋主管给我们讲解了电信的350易通卡，950易通卡，1650易通卡和1000乐享3g卡的资

费，并和xxx的xxxx做了比较，指出我们xx卡的优势是什么。并讲解赠送的礼品和参数，以及如何搭配，价格是多少。

## 2) 上岗:

通过两天的培训，我正式上岗了。戴上耳麦，手拿写满手机号码的a4纸，按下了第一个号码，嘟嘟……嘟嘟……电话还没有接通，我的心跳加快，紧张的心都快跳到嗓子眼儿了。通了，“您好，这里是xxx给您来电的，请问这个158的号码是您本人在使用吗？”

“我们中国电信3g推广部近期正在举办一个3g体验活动，有个优惠活动是要通知到您的，我可以简单给您介绍一下吗……”就这样，每天7、5个小时，全部是在打电话。每当顾客决定要礼包，我开单的时候是我最开心的时候。但是我们所有员工开的单，审核部都要再打电话确认一下，只有通过审核，开出的单才会派送。

但是即使公司快递人员派送出去，顾客收到了我们公司的礼包，感到不满意，拒签了，这个单就还是失败的。只有顾客签收了我的单，我开出的单才算成功。

## 3) 收获:

我做了一个月的电话营销，一共打了5600多个电话，平均每天打187个电话。我一个月一共开了40个单，平均一天开1—3个单。但是其中只有12个单是成功的。我的业绩算不上好，但也不算上差，只能算一般。

当然，我本人对我的业绩并不感到满意，虽然业绩并不是很好，但是我还是很开心的，因为我学到了很多的东西。

通过这次电话营销实习后，发现自己所存在的很多不足之处，而这些不足之处是我没去做电话营销实习就无法发现的，自

身的整体能力不足，比如说沟通能力、一些销售技巧、与同事与领导相处的技巧，因为公司就是公司，不是学校，在学校里，同学与同学之间，同学与老师之间都是很好相处的，但是在外面的话就不一定了，你必须懂得一些相处的技巧。

专业技术：在学校里学校的专业知识都比较基础，要使这些知识用于公司还远远不够，不能满足公司的要求，所以还得自己去提升，继续去学习。

心理上的调整：现在的学生不再是以前的天之娇子了，不管是专科生还是本科生甚至是研究生社会上都一大把，不要以为自己是个大学生就觉得所以快要毕业的同学们要调整心态，不要高不成低不就的。

## 大学暑期实践报告篇五

实习时间：

实习地点：

实习成绩：主要有三个方面：一是通过直接参与企业的经营过程，学习了实践知识，进一步加深了对理论知识的理解，使理论知识和实践知识都得到了提高，并顺利完成了实践本科教学任务；二是提高了实际工作能力，为就业和今后工作积累了一些宝贵的实践经验；三是为毕业论文积累了材料和素材。

实习经历：以下是我暑假实习生活的总结，以便看到我的进步。虽然实习时间短，但收获颇丰。所谓“总结”，就是从杂念的深情角度谈自己一些不成熟的看法。如果出了什么问题，希望领导老师批评指正。

万事开头难。我来公司的第一天，我不知道该怎么办。我什么都联系不上。我只是环顾四周，最后公司的同事给我指明了方向，促使我学会用photoshop软件模拟教程做一些简单的

图片。终于找到了要做的事，我认真地做了图片处理。说实话，我以前在学校做过图片处理，但当我遇到困难或不理解时，我通常会放弃。现在，当我有问题时，身边有同事可以给我建议，这对我很有好处。

过去，我总是想早点去社会参加工作，因为我一直认为工作非常容易，但当我离开学校，真正进入社会实习时，我意识到工作不是我想的那样，这不是一件容易的事情。我每天早上都要准时起床，去上班，下午六点才回家。在工作中不能有丝毫的粗心大意，每天都要发挥工作的精神。当我第一次开始工作的时候，我很兴奋，很兴奋，很期待，很开心。我相信只有努力学习，掌握好，做好一切，实践才会有成效。但是很多事情看上去都很简单，但要把它做好并不容易。

当然，下班后，实习生活更加丰富多彩。例如，为了帮助同事庆祝生日，和同事共进午餐，总是好好聊天，或者在体育公园散步，总是那么舒服，当然，最难忘的是我们在木屿岛露营，而在那次野营中，我有时间冷静下来，在公司的实习经历中，独自思考自己的未来，了解自己的道路，自己的追求，不再盲目。

在工作中取得进步只是其中的一部分，更重要的是，在离开校园之前拥有独立的工作和生活经历无疑是一种罕见和宝贵的社会经验。感谢汉塘广告公司为我提供了这样一个学习和交流的机会。我不得不承认，我的实习更接近独立学习，而不是一份真正的工作。一个月虽然短，但我认为，这是一个非常重要的转折点。

经过一个月的实习，我有以下体会：

首先，在进入公司之前，要认真了解公司的大局和工作制度，为今后的工作做好准备，做到随手可得；其次，要学会与人相处，与人沟通。只有这样，我们才能有良好的的人际关系，在愉快的气氛中顺利完成工作。与同事相处，要有礼貌，谦虚，

宽容，互相关心，互相帮助，互相理解。第三，要学会认真工作。放学后我经常和同学们一起玩。你下班后不能那样做。因为，公司是工作的地方，绝对不允许发生这样的事情。工作上，不能有点马虎，否则会犯错误，工作上的错误会给公司带来损失。因此，我意识到我永远学不到像这里的同事那样认真、认真、努力地工作，最后学会谦虚。因为只有虚心请教，我们才能真正学习；只有虚心请教，我们才能更快地进步。我们应该向有经验的老人学习，学习他们的工作态度和原则。这样，我们可以避免许多弯路。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。在短期的实践过程中，我深深地感受到自己所拥有的肤浅的知识和在实际应用中缺乏专业知识。在一段时间开始的时候，我对自己的工作感到茫然，这让我非常难过。在学校里，我总是认为自己善于学习，但一旦接触到现实，我发现自己知道的东西是多么的少，然后我才真正理解了“无止境的学习”的含义。这也许是我个人的想法，但我们的教育和实践之间确实有很长的距离。在实习期间，我还努力把学校学到的理论知识转化为实践，并努力将其与实践相结合。

实习结束后，我最大的感觉就是在学校学到的东西基本上不实用。在实习的地方，一切从头开始。很难说一个多月来你在实践中学到了什么，但有一点是肯定的。你在公司里接触到的东西是非常实际的，不像课本上的知识那样理论化和抽象化。此外，在工作中，独立与人打交道的能力是非常必要的。虽然一开始就采取了，但是每天都会有困难，而且很多，因为这是一个很实际的问题，很多时候我们不得不茫然面对。现在，我觉得我已经能够独立处理一些问题，知道如何解决一些困难。这是解决困难的能力。我觉得这个能力很重要。

## 大学暑期实践报告篇六

时光飞逝，青春荏苒。顶岗实习的步伐已一步步离我远去，恰似初到一般，感觉是那么的真实；低头沉思，才发现留下的

只有记忆和我那些浅浅的足迹。人生之路并不平坦，而是跌宕起伏，如同一首歌，有欢快的音符，也有忧伤的节奏。我所在的实习单位是云南省普洱市思茅区的一家广告公司，是一家以平面广告的设计、制作和安装为主的私营公司。我所实习的岗位是平面广告设计师，设计师主要是根据客人的要求来设计大大小小的广告（如宣传栏、指示牌等等），因为公司规模不大，内部员工可以灵活的交叉运作，我也得以参与了数个客户的文案、创意、客服等方面的开发和交流，获得很多难得的学习和锻炼的机会。经过了三年的理论学习，使我对平面设计有了基本掌握。我所学的专业是园林技术，也是属于设计这方面的。我在选择先就业在择业的基础上，选择了广告设计这一门职业。设计管理这个专业在中国也仅有几岁的生命，这是中国设计行业走向成熟后必然要出现的新的研究领域。而我们正是应社会发展的需要而出现的复合型人才，不仅对基础设计理论能够熟练的运用，对管理学、市场营销、财务管理等各个方面也都有了初步掌握。我们的目标是成为一名真正的设计师，在设计与管理两者之间找到最好的平衡点。所以仅仅通过在学校所学的理论知识是远远不够的，这就需要我们去做实践，走进设计公司，将所学理论与实践相结合，这也是我们这次实习课程的目的。

第一天走进公司的时候，觉得很不自在，老板不在，只有员工在上班，没有人安排我们做什么，也没有人和我们说话，我们也不知道做什么。心情好矛盾，公司乱糟糟的，我们决定好好的收拾收拾。可是又在想有些东西该放哪里，真的是好纠结。第一天我们艰难的度过了，好在第二天老板来了，他让我们熟悉一下环境，了解了一下公司的状况，包括其规模、部门、人员分工等。因为我们对广告设计所常用的软件coreldraw不熟悉，所以他给我们准备了几本教材，让我们自学，不懂的就问别人。第一个月我们大多数的时间都是在自学，还有就是学习复印、打印、接发传真等，虽然我们是来应聘设计的，但是我们没有基础，只会用photoshop来设计，所以我们没有参与设计。

经过一个月的学习，coreldraw基本的步骤算是了解了，不说是完全掌握，但还是拉得出去设计了。第二个月我们渐渐的开始做设计了，正好锻炼一下自己。于是，我学以致用，很快在一天之内做出一两个方案，老板看后还比较满意，便可以放心的将其他的设计任务交给我。由于经验不足，我在开始的时候，主要还是负责一些比较琐碎的设计任务。

还没有真正地参与到比较完整的设计之中。经过两天的磨合，自己有哪些缺点和不足，便知道得一清二楚，在校的时候由于实际锻炼的机会比较少，在软件操作上还是不够纯熟。而且对于客户的要求并不能立即做出反应。

通过几天的工作实践，基本的了解了公司的设计流程。首先是客户提出要求，然后老板根据客户的需求程度，结合每位设计师的设计特点，合理的分配任务，尽量发挥出每位设计师的优点，让设计做到尽量让客户满意。还有就是公司的工作流程：接到业务，量尺寸，算价格，排图样，给客人看，客人满意，签字订单，交定金，设计，打图制作，安装，收尾款。看似复杂的过程，我学习了近两三个月，有的时候还是会忘记其中的一个步骤，就会被老板他们骂，所以我一再改进。

第三个月，我们基本上会复印、打印、接发传真，也会一些简单的设计，比如：布标的设计、名片的设计等。公司的生意非常的好，我们每天都是从早忙到晚，有的时候还要加班，我在公司不仅仅是做广告设计的，慢慢的熟悉了公司的一切之后，只要你会做的你都要去做，甚至有的时候你不会的也要去学习，不断的练习就是自己学会了。每天早上来到公司我们就开始打扫卫生，各做一件事，结束卫生之后，我们就开始工作了，在办公室的我们每人面对一台电脑，各自在做着各自的事情，财务每天都在对账、记事等，而我则在帮客人做设计，时而有客人来复印打印的，就帮忙解决；办事的客人来了，就招待客人，帮忙设计。下午下班之前交代给老板今天做了什么事情，没有解决完什么事情。每天我们都是

样的工作，只是不一样的设计、制作。

几个月下来，我的设计能力有所提高了，老板也开始让我帮政府单位设计展板，我也是满怀信心的，认认真真的排版。有时要跑去单位给领导看图，与他们交流设计思路，一再改，直到让他们满意才可以制作。完全的熟悉了公司的工作流程以后，我所做的工作也越来越多。每天不止做设计，有的时候制作人员忙于到外面安装，我们就得去制作，制作科室牌、书本、桌牌、刻字、裁画面，裱画面等等；有的时候还要跑业务，打电话与客人交流等等。在公司我们基本上都是什么都要做，什么都要会。首先是要会用公司的办公室设计软件—coreldraw、photoshop、方正ocr世纪、microtek扫描仪等等来做设计和做其他的东西；其次就是打字要快，要熟练办公软件—excel、word；然后就是你要会制作你设计出来的东西，不如简单的制作：制作名片、制作一般的科室牌、制作桌牌等等；接着就是最基本的要会复印、打印、接发传真；还有要会使用刻字机刻字，贴字在红布上等等。

很高兴我已经正式成为公司的一名员工，几个月下来，都还依稀的记得自己做了什么事情，除了整天坐在电脑面前做设计以外，就是不停的接待客人，给客人抬凳子、倒茶水等。因为公司的设计师比较多，而我只是其中不是那么优秀的一个人，因此，我在工作中除了做设计外，还负责管理公司的日常工作进度，管理公司复印打印的情况和费用的记录情况，每天安排安装人员该做什么，去哪里装什么东西，记录每天接到的业务，完成情况等，不断的提醒老板和老板娘那家的东西做好了没有，什么时候可以做好等等。我的这第二项工作基本上都要与别人沟通交流，这么下来，我的语言表达能力提高了不少，管理能力也提高了好多。一边做设计一边管理的我，每天都有不同的收获，每天都有喜悦也有忧愁，就这样，忙忙碌碌的走过了这么久。

经过几个月的设计任务和管理任务的锻炼，使我学到许多在课本中无法涉及的内容。为此我非常珍惜这个实习机会，在



有限的时间里加深对各种平面设计的了解，找出自身的不足，这次实习对我来说收获不少，我自己感觉在知识，技能，与人沟通和交流方面有了不少的收获，总体来说这次是对我综合素质的培养，锻炼和提高。工作就是与客户直接接触，我们工作的目的就是要让客户满意，当然在不能缺乏创意的同时，还要兼顾它在市场上的时效性。并不是说，有创意的设计就一定适应市场的竞争，这就涉及到设计的营销与管理的重要性。如何让设计达到预期的市场效应，首先就要对所涉及到的市场进行剖析性分析，找到最恰当的目标消费群，进行市场定位，然后确定项目的核心，一切设计行为都围绕着核心概念展开，这样才能使策划项目不偏离市场。在实习过程中，我深深地感受到作为设计师通常缺乏足够的市场和管理上的经验，做出的设计作品经常会与市场经济脱节；而作为管理者通常缺乏设计基础和审美能力，往往为了追求市场效益，过多地拘束设计师的思维与创新，忽略了设计要素的重要性，造成了设计的庸俗化。因此，我要在工作中不断地学习、完善，把我所缺乏的一天天的补上。我相信，通过我坚持不懈的努力和所积累的经验，总有一天，我会成为一名合格的广告设计师，也会实现我的理想，成为广告界优秀的一份子。

## 大学暑期实践报告篇七

题记：两个月的暑期就这样匆匆结束了，还有我这第一次的社会实践。整日呆在象牙塔中的我，第一次的尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是我最宝贵的收获。

七月六号下午，我们的期末考试全部结束了，令人兴奋的暑期终于开始了。第二天匆忙去排队买票，在商店买了点零食，打理好行囊。

七月八号，我便踏上了通往温州的旅程。一个背包，里面是几件替换的衣服，两个塑料袋，一点零食，几本书。这就是我要到一个陌生城市将要度过两个月的全部家当。天气热得

一塌糊涂，刚没走两步能感觉到汗在肚子上往下流，流到肚脐眼小肚子的‘皱肉’就顺着那条‘肉槽’向着两侧流啊流的。就这样挤上了公交，闻着别人和自己的臭汗味，到了火车站。上了火车很快我便和几个温州同学搭讪上了，我知道我是有求于人的。从上车的那一时刻起，我就知道我已经走出了象牙塔进入社会了。

通过其中一位温州同学的热情帮忙，我很顺利地抵达了我的目的地——瑞安。

七月九日到瑞安，次日休息一天。

七月11日，真正开始了我的暑期社会实践之旅。

我从南昌到瑞安，就好比我从一个蒸笼跑到另一个蒸笼，也是一个酷暑难耐的地方。来之前我的表姐就已经帮我找好了工作，所以对此我并不担心。我没体会过找工作的艰辛。这是我此次之行还未开始就已经是一个遗憾，但这样我心里也着实踏实了不少。就在这一天，我经历了两件我表姐所谓‘一百次也难碰到一次’的事情。于是我便在一天之里做了两百件事，经历到是很丰富，可对我确是个不小的打击。我做的是酒店的服务员，那是一家规模相对来说是还很大的有点皇家气派的酒家。一上班我就穿上了有点唐装味道的制服，一切都来得那么快，也迫使我要很快进入角色。主管叫一个年轻小伙子带带我，也吩咐我要好好跟着学，这我想就是所谓的培训吧。真的不敢相信就怎么一个做起事来游刃有余，从容不迫的年轻人比我还小。这是我后来聊天的时候所了解到的。他看来人缘很好，跟其他服务员有说有笑的，我很不知所措，他一直宽慰我说，没什么的，事情很简单等等诸如此类的话。我很是感激，想我一出来便遇上了一个好人。那么以后在这里的日子也就好过了。然而接连发生的事情却让我放弃了这份工作。他是看包厢的，两个。没客人我们就站着包厢外面聊天，终于来了客人，两男两女，好像年轻夫妇，带着一个五、六岁大的小男孩。他告诉我做服务员很简

单就是把跑菜的送来的菜往桌上一摆，然后就站到包厢外等客人看有什么需要。事实也确实是这样的，可是意想不到的事情发生了。刚上了几个菜，便听到包厢里嚷嚷，急忙进去才知道是冷盘西瓜上有一只蚊子，酒店是最忌讳菜里面有杂物的。带我的那个小伙子又是道歉又是微笑，点头哈腰的陪不是了好一阵子，最后换一盘西瓜才算了结这事。我们出包厢他苦笑着对我说：倒霉。我说：这样的事情经常发生吗？他说：不会，而且这样刁难的客人也很少见。我如释重负地说：哦。就在这个时候，里面又动静了。这次很严重。事情的起因却是一根很轻的头发掉在了面条里。小伙子使出了浑身解数，还是不能解决问题，而我只能在一旁瞎着急。然后就把主管叫了近来，主管也不管用，又把经理叫来过来，我们都出来了。他们在里面谈了好久，偶尔上菜时进去看到经理躬着背在那里说着好话，陪着笑脸。最终经理决定打八折，才勉强把事情给平息了。他摇头晃脑地给我说：见鬼，碰到这样没有素质的客人。我也好不委屈地说：都是我带给不好的运气。他忙笑着说：那里，那里，要怪就怪那客人。我开始怀疑表姐说过的话，她说过这样的事情一百次也难碰到一次。然而更加不可思议的事情又发生了：其中的一位男客人在买单的时候竟把钱丢在地上。这真是对一个人的奇耻大辱，这样的镜头我是真的在电视上才见到过，现在却就在眼前。就发生在我的眼皮底下。带我的小伙子愤怒地捡起钱，甩门而出。后来的事情是他还有其他的服务员告诉我的，说是那几个客人很无耻地到经理那里投诉了他，还他怎么没有礼貌，说他怎么服务态度不好，说他甩门而出的时候把小孩碰到了，还告诉经理早点辞退了这样的员工为好，仿佛这酒店是他开的。这真是胡言乱语。这件事情给我留下了阴影，中午一点钟下班回家把事情告诉表姐，她说我也真是倒霉，头一天就碰到这样的事。她说你要坚持，我说好。因为这是我的第一份工作，我不想轻易放弃，还因为那里有我刚认识的朋友，也许到别的地方就没有了这样的人了。

同天下午，三点半我便从家里出发，上班从四点开始，四点之前能赶到酒店吃饭就可以了。我应该是那个随意而安的人。

并没有发觉饭菜的不好。吃完饭，整理好桌子，打扫好卫生，主管就召集我们开员工说的每天都是些老掉牙的事的会。而我，做为新员工的我却很期待这样的会议。会议开始齐唱店歌：真心英雄。然后主管讲话，要我们注意，天气热，但没客人的时候不要开空调，客人不在的时候打打蚊子和苍蝇，还有蟑螂，上班时间不能聊天，见到客人和上司要说你好，上菜的时候要对菜单等等。然后就叫了一个女服务员背酒店的服务宗旨，我已记不太清楚，好象是我们是最棒的，我们是最重要的诸如此类的话。

下午发生了事后想来真是很难发生的事情恰好发生我身上。

我还对服务员做什么还不是很清楚，比如客人刚来我要做什么，怎么招待客人，我甚至什么都不知道。我还有很多东西要向小伙子学习，他在我眼里真的是无所不能。但主管让我远离他，要我独立去看一个包厢。没有跟我说原因，也没有给我机会说不。我就稀里糊涂地被带到了另一个包厢，离小伙子很远，走的时候我还以为能再见到他，没有跟他说再见，而我就再也没有机会跟他说再见了。我很寂寞地站在包厢外，生怕有客人来。我祈祷没有用，客人终究还是来了，但老天对我也算不薄，我包厢旁的女服务员她微笑地对我说，不要怕，我会来帮你的。这出乎我的意料，真的是好人多。她确实在帮我，其实应该说是我帮她，几乎全部的事情都被她给包揽了。我只是把菜放到包厢里的搁桌上。我看着她那么熟练地倒茶，很得体地回答客人的话很是羡慕。她对我对我说看你这个包厢的人今天生病了。她还对我说，你也能做到的。我说我很木讷的。她说，我也刚来不久啊，不是都会了吗？我说我怕那些客人。她说你现在看着我做什么就好了，看多了就会了，会了就不怕了。我说真的吗？她狠狠地点了一下头说当然是真的，我干嘛骗你。我说哦，谢谢。她就笑着去招待客人了。我站在包厢外正沉浸在快乐的遐想之中，事情发生了：包厢里的空调坏了。我对这里的环境不熟悉，找不到电风扇。有好几个服务员帮我找，最后把电风扇搬到包厢里，却发现没有插头。我不知所措地站在包厢里，看着那一

伙年轻人有说有笑，有吃有喝。然后一个光头的青年光着膀子说怎么没有风啊？这时帮我的那为女孩正在还古碟。我照时说这里没有插座。光头又说了一句话，让我和女孩无地自容。让我重复这句话都觉得可耻，但是光头旁边一女的竟说真是经典。还哈哈大笑了几声，然后其他的人都随着笑了起来。我当时就懵了，出于本能我也想到了一句恶毒，以牙还牙的话，我知道这句说出去也会成为经典。但我没说。我不是忍，更不是为了酒店，而是不敢，他们人多而且杂，我单身一个而且人生地不熟。我安慰自己说是识物者为俊杰。

八点钟下班，我拖着疲惫的身体，一个委屈的心，一双眯朦的眼睛，透过五颜六色的光圈看着头顶泛黄的路灯。心里真不是滋味。

晚上躺在床上翻来覆去睡不着。我想着那个光头是如何能说出那样的话，那女的又是怎么无耻地附和。我想着我是否还能坚持。我想着我是否还有坚持下去的必要。我想着老天怎么对我这样的不公平。然后想不出一个所以然来，我不知怎么的便沉沉睡去。

又是新的一天的开始，但我还是不能忘记第一天工作所发生的一切。在11点之前我得做出决定：还去不去上那个酒店上班。可是在11点之前又让我感觉到这个世界真的是公平的，不要我做任何决定，问题便迎刃而解。不知是谁说过不要做逼择是最大的幸福，这话我那个想起，并深信不疑。老乡打电话说：快，你快来这店里上班。一句话我便屁颠屁颠去另一家酒店上班去咯。

可以说，真正的工作才开始。

这是一家规模和信誉都不错的酒店，两年前还是国营单位，而后被员工，也就是我们现在的老板承包。

我是不敢再当什么服务员的，也没有机会再涉足这个行业。

我当跑菜的了，也就是把菜从厨房端到领班指定的地方就可以，想想是再简单不过的事情。一天的工作基本是这样的：早上9点半到营业厅（吧台点到），然后打扫卫生，开全体员工会，10点吃饭，再跑菜到1点下班，下午4点赶到店里吃饭就可以，做事，到八点下班。事情单调而乏味，我却乐得可以能够不要与人大交道，这是有反我来的初衷的。似乎我在这个范围的多是一些随和的人，虽然事情简单但也要学着做，带我的那个和我同岁的小伙叫经生，我还是很谦虚地告诉他我什么都不懂，我也确实什么都不懂，他就跟我聊天说没什么的。我们专门跑菜的有个所谓的部门一班定里。我们夹在厨房与餐厅之间，也是厨师与服务员的桥梁。

头几天上班最让我难受的是，上班时间得一直站着不管有没有事情，就是不让坐，明明没客人，明明厨师和班定里的人在嘻嘻哈哈地聊天，领班就是不允许我们跑菜的坐，那可真是手不了啊，脚灌了银水一样沉重，能明显地感觉到胀痛，回家把鞋子脱掉小腿连着脚艘是乌青的，真是掺不忍睹。可以我是再也不能打退堂鼓了，所以我坚持下了。慢慢的也就习惯了，就想我的领班就我不要偷懒时告戒我说的那样，做久了就习惯了，你可我现在不是没什么感觉了吗？领班是一个二十三、四岁的女孩，两条腿却不似同龄人的那般苗条，我猜想都是站，一直站着所造成的。我都不知道为什么能做出这么大的牺牲，然而她似乎乐在其中，她刚开始也是跑菜的，做了两年，一年之前才做的领班，我知道出外打工的人都不容易，但是我能看到很多打工都穿的跟公主似的。她却没有很朴素，她说，老板以前也是跑菜跑出来的，莫非她也想当老板？开会也就是些新来的要好好学，老员工要帮助新员工，要把卫生搞好，服务要好等等。其中我上班迟过一次到，到发工资的时候才知道我被扣了五块钱，在学校五块钱我是不怎么在乎的，但是那时却很愤愤不平，跟我的同时嚷嚷着要找老板理认，怎么可以扣我是钱呢？何况我还只是第一次？最后还是我妥协了，并不是我没有理，而是怕我的老乡不好做人，他也是领班，领的是服务员，不过也能管我们。他们对我说，你这样一闹到对你是没什么，你做了一两个月

就要走的。可是你的老乡就不好说话了。我想想也是。这就是中国人情，眼看着被剥削，也只能忍着。外表看上去，这家酒店确实不错，真正在里面做事却有是另一番景象了。到出是不合理，到处是剥削，真的是剥削。老员工似乎已经习以为常，司空见惯了。而我，却分明能感受到这种事实实在在的剥削，最终我还是不能忍受这种剥削气愤地离开。比如有客人的时候要我们加班加点，却不给我们任何好处。但是没有客人的时候却不能提前下班，连一分钟也不行，不然就要罚款。比如那里他们认为没有打扫干净就要扣工资，比如上班聊天就要扣工资，比如不小心摔掉了有个杯子要扣工资。比如若是扫帚找不到了，就要员工自己去买。真是荒谬。最让我无法忍受的是，一个酒店竟然不让员工吃饱饭，吃得都是剩菜，而且极少。我最终也是因为吃不好愤然离开的。

26天，离我的目标一个月还有四天的时间，我还是毅然选择了离开。

社会真的是很残酷，很现实。我唯一庆幸的是我还是一名在校学生，我只有真正的把本领学好，才能在未来真正进入社会时不至于这样不知所措。

古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，而这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一个月的实习期，回首这一个月的实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了社会实践工作。打工实践实践虽然很短，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社

需要的人才。

大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验 and 锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的人际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。这次的认识时间是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。作为一名在校学生，能在大一期间参加社会实习，是一次难得的机遇。使我们在掌握基本理论知识后，迅速的加以实践运用。巩固学习成果。同时，在大三学年，能对所学知识有了更进一步的深化理解，便于更好的学习。这是学业上的优势。更为可贵的是，我们在实习中成长的更加成熟，无论是思想还是心理上。由于我们一贯生活在校园中，时刻有老师、家长和同学关爱，生活可以说用无忧无虑来形容，很少接触社会，也很少吃苦。在这次酒店实习中，困难时刻严峻的考验着我们。通过这次实习，我比较全面地了解了酒店的组织架构和经营业务，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我如何去适应社会融入社会。而作为一名还未走出校园的学生，我深知自己要学的东西有很多很多，对即将踏入的工作岗位又有着太多的陌生和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期待去迎接它。初来酒店我就被它神秘的色彩、清新的空气、幽雅的环境所深深吸引，为能有机会在这个地方实习而感到庆幸。来到酒店安排岗位，我才发现自己并没有太多的优势，学校所学的理论知识和现实还有很大的差距，一切都需要重新开始学习摸索，为此当让我选择岗位的时候，我选择了收



银员这一岗位，因为它接触客人比较多，工作时间也比较紧凑，这对于我来说是一个绝好的锻炼机会。在工作中，虽然我只是充当一名普通收银员的角色，但我的工作也绝不仅仅是收钱那么简单，其中也是一系列的复杂程序。在这一个月的工作中，我发现要能自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用积极的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。我们更要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要保持好的心态面对每一天。因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。工作中我刻苦学习业务知识，在领班的培训指导下，我很快的熟悉了酒店的基本情况和收银的岗位流程，从理论知识到实际操作，从前台到接待为客服务，一点一滴的学习积累，在很短的时间内我就掌握了收银员应具备的各项业务技能。

实习占用了我们大学里的最后一个暑假的时间，但是这和以往打的暑期工不同，在工作过程中，我们不是单纯地出卖自己的劳动力去换取报酬，而是当自己是酒店的一员，和各部门同事密切合作维护酒店形象和创造最大的利益。实习过程中，我们不会因为还是本科在读生而受到特别的礼遇，和其他心员工一样，从酒店基本知识和本职工作开始了解，偶尔做错事，也不会有人偏袒。作为酒店的一员，穿上了制服，就要处处维护酒店的权益，要把自己和酒店紧密联系起来，要熟悉酒店的信息，要另自己的一言一行都要代表酒店的利益，时刻为酒店做宣传，提高酒店和自己的形象。实习过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自己不久后的就业计划做了一次提前策划。通过这次实习，我发现了自己与酒店的契合点，为我的就业方向做了一个指引。另外，酒店的人才培养制度为我们提供了大量的学习机会，为我们提供了就业机会。实习实际上就是一次就业的演练，在实习中，我发现，其实学习不光充满在课堂上，社会上给你提供的学习机会更多。只不过，这个学习资源需要你的筛选。不象我们课堂上，老师永远教给我们的都是实实在在的真理性的知识。但是，社会上提供的学习资料更及时，

利用效率更高。学习的机会时刻充实在生活中，学习中。

## 大学暑期实践报告篇八

1、实习时间□xx年7月26日至xx年7月29日共计4天

2、实习地点：江海证券公司

3、实习性质：暑期实习

江海证券有限公司是黑龙江省及哈尔滨市政府出资的国有控股金融企业，也是黑龙江省内唯一一家法人证券公司。

公司成立于xx年12月，最初是由原哈尔滨国际信托投资公司证券部、哈尔滨证券交易中心与哈尔滨财政证券公司营业部合并组建的，成立时注册资本为1.09亿元。公司的业务范围包括证券经纪、证券自营、证券投资基金代销、证券投资咨询、证券承销。公司现有营业网点42家，主要分布在哈尔滨、北京、上海、深圳、沈阳、大连、济南、厦门、齐齐哈尔、大庆、伊春、佳木斯、七台河、鸡西、鹤岗、双鸭山、牡丹江、绥化、黑河等地□xx年，江海证券被证监会评定为b类bb级券商□xx年7月，在此基础上又迈上了一个新的台阶，被评定为bbb级券商。江海证券一直遵循“稳健经营、创新发展”的经营理念，以风险控制为前提，扎实建好风险控制平台、技术支持平台和业务拓展平台，通过卓有成效的服务创新、产品创新、技术创新，实现了平稳快速发展。自成立以来累计实现代理证券买卖成交金额1.5万亿元，上缴利税总额超过10亿元，取得了显著的经济效益和社会效益。目前，公司已经聚集了一批专业化、年轻化的优秀人才，拥有一支具备博士、硕士学历和丰富实践经验的管理团队，对证券市场的发展方向和发展规律有着深刻的理解和认识，对经营理念和思路有更准确的把握。公司建立了权责分明、科学规范、激励与约束相结合的管理体系，形成了稳健务实的经营风格，

树立了良好的公司信誉和服务品牌，公司精心打造的“江海锦龙”系列产品更赢得了广大投资者的信赖与支持。在新的形势下，江海证券将借助业务转型，全面提升核心竞争力，在更高的起点上寻求新的突破，实现与客户的共同成长与超越。

实习期间，我在江海证券红军街营业部工作，营业部主要从事于证券经纪、证券自营、证券投资基金代销、证券投资咨询、证券承销。我被安排在该部门的一个小组工作，该部门有经理1名，主管1名，组长3名。

### （1）了解过程

起初，刚进入营业部的时候，营业部里的一切对我来说都是陌生的。营业部里的工作环境虽然挺好，但呈现在眼前的一幕幕让人的心中不免有些茫然，即将在这这里工作。第一天进入开始工作时，所在小组的组长给我安排工作任务，分配给我的任务是简单跟随分析师去银行，学习证券分析师的工作方法等。实习的第一天，我就在这初次的工作岗位上接触社会，体验首次在社会上工作的感觉。在工作的同时慢慢熟悉证券公司的工作。

作为初次到社会上去工作的学生来说，对社会的了解以及对工作单位各方面情况的了解都是甚少陌生的。一开始我对营业部里的各项规章制度，操作规程及工作中的相关注意事项等都不是了解，于是我便阅读实习单位下发给我们的员工手册，向小组里的员工同事请教了解工作的相关事项，通过他们的帮助，我对证券公司的情况及股票、证券等有了一定的了解。

### （2）摸索过程

对公司里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每天按时到公司实习，工作之前先到

指定地点等待小组组长集合员工开会强调工作中的有关事项，同时给我们分配工作任务。明确工作任务后，则要做一下工作前的准备工作。在各个岗位上根据员工作业指导书上的操作流程进行正常作业，另外在工作中，也会出现很多让人不如意的地方。出现上述情况时，要及时告知小组组长，让他们帮助解决出现的问题，小组长通过对我们的指导让工作恢复正常，符合顾客的要求。

在工作期间有些工作的难度较大。刚开始做起来还真棘手的，工作效率不高。让人苦恼的，于是我便向小组里的员工同事交流，向他们请教方法与技巧。运用他们介绍的方法技巧慢慢学着做这有难度的工作，从中体会效果。同时在工作中选择适合的工作方法，也有利于提高工作的效率。在平时工作过程中也要不断摸索出工作的有效方法和技巧。遇到不懂得便向员工同事学习，向他们请教正确的思路，另外也可以询问主管，按主管提供的要求工作。

### (3) 实际操作

经过努力地学习，我对证券公司的工作整个流程已有了一个较详细的了解与熟悉。对有些常接触的问题也比较熟悉了，工作的效率也在不断提高。上班期间，听从小组长的安排，接受小组长分配的工作任务，在自己的工作区认真地进行作业。当出现一些小的问题和困难时，先自己尝试着去解决，而当问题较大自己独自难以解决时，则向小组长反映情况，请求他们帮助解决。在他们的帮助下，出现的问题很快就被解决了，我有时也学着运用他们的方法与技巧去处理些稍简单的问题，慢慢提高自己解决处理问题的能力。在解决处理问题的过程中也不断摸索出解决人际交往的方法途径。这样从而让我在工作时的自信心不断增强，对工作的积极性也有所提高。

实习期间，我对实习单位的工作的整个操作流程有了一个较完整的了解和熟悉。虽然实习的工作与所学专业没有很大的

关系，但实习中，我拓宽了自己的知识面，学习了很多学校以外的知识，甚至在学校难以学到的东西。

在实习的那段时间，让我体会到从工作中再拾起书本的困难性。每天较早就要上班工作，深感疲惫，很难有精力能再静下心来看书。这更让人珍惜在学校的时光。

此次暑期实习，我学会了运用所学知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径。积累了处理有关人际关系问题的经验方法。同时我体验到了社会工作的艰苦性，通过实习，让我在社会中磨练了下自己，也锻炼了下意志力，训练了自己的动手操作能力，提升了自己的实践技能。积累了社会工作的简单经验，为以后工作也打下了一点基础。

在现今社会，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。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。

在本次实习中，让人很有感触的一点既是人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂。大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他（她）们处理好关系得需要许多技巧，就看怎么把持了。我想说的一点就是，在

交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的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。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。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，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

最后，感谢江海证券红军街营业部给了我这样一个实习的机会，能让我到社会上接触学校书本知识外的东西，也让我增长了见识开拓眼界。感谢我所在部门的所有同事，是你们的帮助让我能在这么快的时间内掌握工作技能，感谢我们生产小组组长、技术员，你们帮助我解决处理相关问题，包容我的错误，让我不断进步。此外，我还要感谢我的实习指导老师韩丹老师，在实习期间指导我在实习过程中需要注意的相关事项。我感谢在我有困难时给予我帮助的所有人。

## 大学暑期实践报告篇九

书香万卷，那些长长短短的词句，终究是听过千万遍的经验；路远万千，那些明媚鲜研，最终也只留悠悠一叹。回忆如暮，淡泊如素，如听闻的呓语，把冷月寂然轻诉。七八月的长安难耐酷暑，深夜不能寐，想起实习的光景，起身轻捻灯花，独守一纸灯楣，浅奏一曲离歌，在流烟袅袅的一声叹息中，书一卷素笺，落墨下款款深情，记录的，是6个周的欢喜、感动、辛酸与不舍。

都说“读万卷书，行万里路。”实习是每一个大学生必经的一段经历，它使我们在实践中了解社会，巩固知识；实习又是对每一位大学生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本学不到的知识，提升我们的业务水平，教会我们与人相处的技巧，培养我们团队协作精神，锻炼我们待人处事的能力。实习在帮助我们应届毕业生从校园走向社会起

到了非常重要的作用，因此学校给予了高度的重视。通过生产实习，让自己找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而让我们缩短从校园走向社会的心理适应期。

我的生产实习共分为两个阶段。第一阶段在陕西省中小企业人力资源服务中心进行为期一个月的实习。首先简单介绍一下我的实习单位：这是政府扶持、促进中小企业发展和向政府反映中小企业呼声的桥梁与纽带，与其他依法设立的各类中小企业专业服务组织和社会中介机构互为补充、相互支持、协调发展，是陕西省中小企业服务体系的核心机构。在这里的实习只有一个月，我主要负责为人员职称评定表加盖公章，整理考试人员资料。前两个周，我们每天都在翻阅文件给文件盖章，从最初盖一摞200份的文件需要20分钟，到现在的10分钟。

从最初盖的公章有重影，到现在的干净利落，我想，我们学到的不仅仅是如何盖好公章，还有如何对待日复一日枯燥的工作，调节自己身理和心理的不适。以后无论从事何种职业，都各有各的辛苦，学会调节，才能更好的工作与生活。后两个周，主要就是学习《人才服务手册》，整理考试人员资料。短短的一个月，我明白了陕西省中小企业人力资源服务中心工作内容的繁琐，明白了部门是如何进行内部管理的，自己如何与其他智能部分合作协同更好地实施上级的政策。以小窥大，以此及彼，便可以了解到中央政府怎样运用一级一级的权利机关，怎样搭建一个完善的管理架构以保证整个国家有序的运行。

第二阶段是在开源证券股份有限公司实习。开源证券股份有限公司成立于20xx年，是经中国证监会批准设立的证券经营机构，注册资本13亿元。公司于20xx年4月30日在全国中小企业股份转让系统正式挂牌。与前一阶段事业单位的工作不同，证券公司每天都很繁忙，在实习期间，我主要负责为前来办

理业务的人员抽号，引导他们到相应窗口办理业务；指导客户填写表格，解答他们的疑问；收集客户资料，为客户提供正确的投资建议。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在这里工作，仅仅有专业知识是不够的，还需要“耳听八方，眼观六路”，时刻保持高度警惕的工作状态，为客户提供最优质的服务。

在服务中心的工作，让我学到了如何与人交往，也学到了怎样把一件简单的工作做好。在证券公司的实习，提高了我的专业知识技能，也锻炼了我的自学能力，教会了我如何收集重要客户信息。通过这些工作，我从中学到了许多新的知识与技能，同时提高了我对已有知识的运用能力。

岁月如歌，倚门回唱，指缝间匆匆漏走的时间，点点散落在未明的尘世。看不透几许未艳而枯的苞蕊，道不明几声如歌如泣的回环，缝隙斜阳静成灰，浮华如斯东逝水。6个周的时间匆匆又匆匆，却让我获益匪浅。时光飞逝，为期6周的生产实习生活已经结束了，在这一段美好的时光里，我接受了很多的锻炼，更为重要的是，我从中学到了许多书本上没有的知识。

首先，要牢固树立“六种意识”，即出门在外的安全意识，服从管理的纪律意识，珍惜生产实习的机遇意识，吃苦耐劳的锻炼意识，团结努力的合作意识，热情大方的形象意识。这六种意识是保证我们顺利完成实习的前提条件。虚心学习的态度，是这次实习的思想基础。对于我们这些在校大学生来说，有很多东西等着我们去学习，在我们的身上还有很多不足和缺点，需要在实践中予以克服。因此我们必须做到勤于学习、善于学习。遇到不懂的地方，要多问，多请示，不可乱作主，想当然。不该问的坚决不问，不该说的坚决不说。只有认真落实安排，严格遵守纪律，才能扎实完成任务，全面提高自身素质，为更好的服务社会打下基础。

其次，“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能



力”。这次实习后才深刻体会到这句话的含义。俄国著名文学家契诃夫曾说：“人应该有三个头脑，一是自然的头脑，二是书本的头脑，还有一个是生活的头脑。”这句话讲的就是干与学的关系。把工作学习化，学习工作化，打破学习与工作的严格界限，将二者融为一体，从而利用一切机会最大限度地扩大学习成果，并在第一时间将学习成果应用到工作实践中去。这次实践中，我体会最深的，就是“干中学”和“学中干”是我们每个人操作最简便、时间最充裕、成效最显著、素材最鲜活的学习方法。同时在这次实践中也让我明白了我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到难题，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被社会所淘汰。

第三，要善于沟通。沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。要建立和谐的人际关系网络，和谐的人际关系是我们开展工作的助推器。而这些，都要自己主动去做。认识一个人，首先要记住对方的名字；了解一个人，则需要深入的交流。凡事都要虚心，懂礼貌，学会如何待人接物。实习中，为前来办理业务的人员提供帮助、值班时跟来访人员的交谈、与同事的交流，这一切的一切都能够锻炼我们的交流能力，使我的沟通能力得到进一步的提高。在这6个周的实习生活中，我与各位前辈以及同事们的关系是十分融洽的，他们给予了我热情的指导，可以说没有他们的指导和帮助，我很难完成平时的工作。在此我向他们表示由衷的感谢。

第四，在一个新的工作岗位上，必须懂得“六个做到”：

(1)做到快速适应，熟悉所在部门单位的人员，适应新工作的流程，了解自己的工作内容。

(2)从小事做起，哪怕是打扫卫生、装订档案、加盖公章、整理资料的工作，也是对我们的一种锻炼。

(3)积极主动，能争取到陕西省中小企业人力资源服务中心实

习是很难得的机会，我们应该珍惜每一次工作的机会，积极主动承担自己的工作任务。

(4)学有所思，实习如果只是一味的鹦鹉学舌，把本职工作做好，而没有思考为什么要做，或者有没有其他的方法可以使工作做得更好，那么这次实习的收获就会大打折扣。“学而不思则罔，思而不学则殆。”对我们大学生来说，所有岗位的工作都是一个学习的机会，平时只能从他人那里获取一个岗位的信息，现在就是一个切身体验不同工作岗位的机会，所以我们需要学习的东西还有很多，平时的工作就是学习的最好机会，我们要善于学习，善于思考。

(5)深入基层，深入到我们最想了解的客户身边，了解他们的偏好，了解他们的需求，为他们提供最适合他们的投资建议，这样不仅能提高我们的服务水平，还能提升我们的人际交往能力。

(6)学有所悟，学习知识的同时，我们还要有一些自己的感悟，在与他人交流中得到升华。萧伯纳说：“你有一个苹果，我有一个苹果，彼此交换一下，我们仍然是各有一个苹果；但你有一种思想，我有一种思想，彼此交换，我们就都有了两种思想，甚至更多。”我们就在交流中获得了更多的“思想”，也丰富了我们的实习经历。实习之后的所感所悟，需要我们把心中所想写为文字，化为实际行动，真正体会到生产实习的意义。

最后，在实习动员会上，老师说过“读万卷书，行万里路”，暑期生产实习就是我们“行万里路”的时候。在“路”上，我们要时刻问问自己，能不能做到以下五点，即提笔能写、开口能说、有事能办、问策能对、无事能想。这不仅是实习期间的要求，无论以后我们处于何种岗位，这都应该是我们工作的基本要求。通过这次见实习，我们在这五个方面的能力已经有所提升。即使以后走出校园走进社会，我们也会以这五个标准来严格要求自己的。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实习，还是一次人生经历，是一生中宝贵的财富。虽说生产实习中收获颇丰，但同时也看到了自身还存在着不少问题。第一，专业知识欠缺，学习涉及的面太窄，学到的知识太单一，没有形成一个很好的体系。明显感觉到“书到用时方恨少”。第二，联系实际的能力太差，学到的知识不能运用到实践中去，依然停留在“纸上谈兵”的阶段。

“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。第三，对社会交际礼仪，待人接物等方面的能力还有待加强。古人说：“人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则不宁。”一个人不学“礼”、不懂“礼”，缺少社会礼仪知识和规范意识，就不能在社会上立身。在今后的工作和学习中，我一定要加强对这些方面的训练。

感谢学校给我们提供这么一次接触政府机关单位，了解事业单位工作流程的机会；还有进入证券公司，将理论联系实际的机会。同时也让我们锻炼了自己，看到了自身存在的不足。今后，我要参加更多的社会实践，弥补自身存在的缺陷，磨炼自己的同时也让自己不断地成长。

微风细卷，时光浅白。其实，看惯了夏衰秋来，本应淡对花落花开。一个月的时间悄悄流逝，转眼又到了分别的时候。“千里之行，始于足下”，这6个周短暂而又充实的实习，是我人生的一段重要经历和一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有很大帮助，是我走向社会的桥梁和过渡。在这里学到的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。读万卷书，不如行万里路。未来的人生路还很长，但我相信这次经历对我以后人

生路的选择，会有很大的帮助。

书香万卷，那些长长短短的词句，是多少人用亲身实践换来的经验；路远万千，那些明媚鲜研，成为生命中最辉煌的悠悠一叹。少年不管，光阴如箭，因循不觉韶光换。读过太多书，走过太多路，恍惚中，看见那么多背影渐行渐远，才惊觉，指缝太宽，时光太瘦。珍惜每一次经历，让他们划下浓墨重彩的一笔。

## 大学暑期实践报告篇十

转眼间。大一结束了。经过短暂的假期实习。更加坚定了我作为一个传媒人的理想。

2012年8月4号。我来到徐州矿务集团庞庄矿宣传科电台交通部开始了实习。职务是记者。我先是参观了电台的直播间。观看了节目的直播过程。也了解了录播节目的流程。我的实习老师吴罕对我说：“给你一星期的时间去熟悉工作内容和环境。有什么不明白的地方可以直接来问我。”起先我简单的认为怎么会需要那么长的时间呢？记者不也就是每天跑跑新闻写写稿件嘛。随后的一星期彻底改变了我的想法。

首先。每天早上九点钟。交通部的记者们要召开例会。每个人都要总结前天的工作并阐述当天工作安排。如果接到活动通知。那么每个记者还要为活动出谋划策。说出自己的看法。遇到交通突发事件。工作安排也会重新计划。我发现。每天的例会。从来不会有人迟到。而且大家都会在会前10分钟就到达会议室。这种敬业精神让我钦佩不已。

会议结束后。我就坐在指定的办公区域阅读老师每天给我规定的新闻稿。了解交通部节目的风格。总结稿件的内容、方向。还要熟知平时和交通部往来密切的部门的联系方式。经过一星期近300篇稿件的阅读。我已经基本把握了节目的特色。

但是我还是更期待第二个星期的真实的记者生活。

第二个星期开始了。在例会结束后。我跟着吴老师来到新闻发生地。用录音笔记录采访对象的每一句话。我发现。当记者必须要反应灵敏。在最快的时间内想出有针对性有内涵的问题。并且需要和受访者进行有效的沟通。一般采访都是在上午。下午就会在办公室里将受访者的音频整理成文字版。用专业的音频剪辑软件将音频剪辑出适合电台播出的声音稿。在整理音频的时候是对记者速记和听力的一大考验。然后写一篇当天采访新闻的稿件。因为我并不是新闻专业的学生。所以写出的稿件往往存在较大的问题。这时老师总会耐心的指导。并帮助我把稿件修改到满意为止。如果第二天需要口播稿。那么记者当天还要在录音室自己录音。从这我看出记者并不是简单的写稿采访。现代社会需要一个编播导一体化高素质的人才了。当记者的另一大必备素质就是要有十足的耐心。比如去采访某些会议，是要等到会议结束后才会给记者采访的时间。而等待的过程中就成了各家媒体结识人脉的好机会。所以。做一个好记者并不是孤军奋战。团体的力量也是成功的关键。

两个星期实习使我深深体会到，要想取得较好的成绩，以下几点是我们必须做到的：

的关系。在以后的工作中人家也更乐意和你交往了。由此我深深体会到真诚的重要性，在工作中不仅要学会如何做事，更要学会如何做人，正确处理与同事之间的关系。这关系到工作的顺利开展和个人成长进步。孤芳自赏、自视清高的人很难融入大集体。

到一个陌生的环境里。很多事情都不太了解。如果自己盲目去做。很可能会出问题。

我们要抱着踏实的态度来做事。虚心点往往能得到别人的认同。我们在学校里面学习了一年的理论知识。但是实习经历

却很少，真正接触新闻行业的机会不多。所以当我遇到不懂的问题的时候。我尽量多请教实习时间比较长的实习生。或者向部门老师讨教。这样。很多情况就可以很快掌握。也为自己的努力奠定了基础和提供了方向。工作时一定要一丝不苟。认真仔细。对待每一条新闻审稿一定要小心谨慎。不能出错。有时候一个失误不仅仅使你自己的工作进程受阻。还会影响广播播出的新闻质量。因此认认真真地做每一件事情就显得尤其重要。为了不使自己前功尽弃。我在刚开始工作的时候一定要慎之又慎,对自己的工作要十分重视。如果有必要一定要检验自己的工作结果。以确保自己的万无一失。在你对工作开始了解并熟练后。你会发现自己已能不用检验就能保证工作的质量了。而此时你也许不需要总是重复检验工作结果。但还是要对自己的工作认真对待。以免失误。

电台的日常工作都会比较繁琐。而且几天下来也会比较枯燥。就是需要你多动脑筋。不断地想方设法改进自己的工作方法。寻找或是设计简捷的流程。提高工作效率。减少工作所需时间。实际上勤于思考在工作中是很重要的。吴老师在这方面帮了我很大的忙。他指导我在思考如何提高工作效率的同时。也自己也能够学到更多的知。掌握更多的新闻稿件写法技能。当你在较短的时间内就完成了自己的工作。你将留下更多的时间去放松。去学习。步入社会就需要了解基本礼仪。而这往往是原来作为学生不大重视的。无论是着装还是待人接物。都应该合乎礼仪。才不会影响工作的正常进行。

尽管这个假期的实习与我的专业关联性不是很强。但是我通过这次实习知道了广播节目的制作流程。对广播的现状有了一个基本的了解。在以后的专业学习中。应该说是有了更明确的方向。也更应该多去深入总结各个媒体的不同与相同之处。从而很好的为我以后的专业学习打下坚实的基础。这次实习也让我认识到传媒人肩上的责任。如何做到良知与新闻的结合。如何做到一名合格的社会把关人都是我将来需要努力不懈努力的目标。从彷徨到坚定的过程。让我甘愿走上传媒这条光荣的荆棘路。