

大学寒假实践总结 大学生寒假实习总结(大全10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？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

大学寒假实践总结篇一

实习目的:通过团体旅游，现场讲解等实习方式，了解更多导游知识，提高自身导游能力。

实习时间□20xx年6月24号—20xx年6月25号

我们学的是导游专业，进入大学一年以来，只是学习课堂知识，这个学期末，老师为了让我们知道更多导游带团知识，组织同学全体杭州景点旅游，并让我们自己编写导游词，互相讲解，取长补短。

24号早上七点，我们全体集中出发，唱着小曲，导游讲解，热情洋溢的向目的地——杭州出发了。

首先我们来到的是花港观鱼，花港观鱼地处速递南段西侧，前接柳丝葱茏的苏堤，北靠层峦叠翠的高山，碧波粼粼的小南湖和西里湖像两面镶着翡翠框架的镜子镶嵌左右。花港观鱼的艺术布局充分利用了原有的自然地形条件，景区划分明确，各具鲜明的主题和特点。老师让我们分队游览，既可以互相照顾，又可以玩的尽兴。大草坪上雪松挺拔，红鱼池里游弋着各种美丽的鱼，周围栏杆旁游客的投饵，使那些鱼儿兴奋异常，纷纷跃跃欲试。我们看到那些有趣的鱼，心情都变得明朗起来，大家闹着要拍照，结果那些鱼儿一下子哗啦

的就散开了，大家又笑又恼。

老师说既然来到杭州，就不得不去三潭印月。然后我们全体坐船来到三潭印月，三潭印月是西湖中最大的岛屿，风景秀丽、景色清幽，尤三潭印明月的景观享誉中外。据说此处中秋之夜可见到33个月亮。小瀛洲与湖心亭，阮公墩合称为湖上三岛，而三潭印月是西湖三岛中最大的一个岛，面积七公顷。四周围是环形堤埂，岛中有湖，水面划为“田”字形，建有一座九转三回、三十个弯的九曲桥。岛上建筑精致，天台楼阁，尽显西湖的妩媚。坐在船上看四周的湖水，感觉心如平静，同学的喧闹声突然安静下来。

俗话说到杭州一看西湖，二看灵隐，灵隐位于西湖西部的飞来峰旁，离西湖不远，可谓不可不去。相传始东晋时印度僧人慧理来到杭州，看到这里山峰奇秀，以为是“仙林所隐”，就在这里建寺，取名灵隐。

大学寒假实践总结篇二

时间如流水转瞬即逝，半年的顶岗实习在忙碌的生活中悄然而去。回首那些与学生相处的日子真是令人难忘，我第一次站在讲台，成为一名老师。从实习的第一天到了xx四中，一直到现在实习即将结束。这宝贵的实习生活让我经历了作为一名教师的种种第一次。正式这种种第一次让我深刻感受到了当一名教师的酸甜苦辣，也深深感受到了作为一名教师，尤其是一名优秀教师，需要付出多少的努力。从刚刚来时的内心是多么的紧张、激动和忐忑，当现在我即将要离开他们的时候内心又是那么的不舍，在xx四中实习的这半年将会成为我人生中最有收获的岁月。

还记得我是在8月30号这天正式开始到xx四中实习的，学校领导为我们介绍了我们的工作和各个人要教的年级。我们三个人分到了另一个校区教初一的住宿班，雨朦一个人在初二。但是由于初一他们军训，所以我们在学校本部进行学习。去

听课，去听教研，学习老师们的经验。9月5号，一个周二，我们来到了中旺。上午第三节课150班的历史课，也就是我的第一节课。仍然记着，上课前我很紧张，第一节课我到班上进行了简短的自我介绍，告诉他们上历史课的注意事项和怎么学习历史。由于班上人数47人，相比较不是很多，在之后接触的一周，我基本上记得差不多了。一些学生很惊讶，我能在这么短的时间把他们的名字记全，这样一来，拉近了我与学生之间的距离。

在这半年中，进行最多的可以说是上课。我带着4个班的历史课，一个星期14节课，其中还有两个快班，心理压力很大。记得真正上第一节课时候，我备课背了一晚上，就怕自己哪里讲的不好，学生不懂。后来我的指导老师郑老师听了我讲课，专门用一节课的时间为我进行辅导。教给我怎么备课、怎么讲课、怎么针对学生来教学。还指出了我上课的一些优点和缺点。我每次都会花较多的时间进行备课，以求达到较好的讲解效果，虽然课堂效果提高的较慢，但它为我增加了经验，只有积累经验，改正错误才会有提高。我就这样的在郑老师的指导下和自我探索下进行我的教学。记忆最深的是，在我讲课一个多月的时候，学生已经过了才开学的兴奋期，开始适应了我的讲课和对历史的认识，那么他们学习就有一些乏味，甚至不听。在和郑老师讨论下，我找了四个班的部分学生，进行询问，看他们认为什么方式讲课更适应。他们说上课播放视频是最好的，其次就是让学生自己回答问题和讨论。那么在之后的三个多月的教学中，我就找一些和这节课相关的视频或者课外知识让他们看，的确他们的上课的氛围和感觉有了明显的变化。尽管我任存在不足，但我也处在不断地进步之中。经过了这半年，我可以自己合理的安排我的教学计划和教学进度，并对教学过程进行合理的安排。无论在上台的台风上还是讲课的熟练程度，都不再是刚刚来的时候的那个“贾”老师了。

其次在实习期间，我还担任了一个班的班主任。也就是我指导老师郑老师的150班。郑老师经常在办公室给我说一些他去

班主任培训的一些经验，和对待学生的各个情况应该怎么处理。都说当班主任会很锻炼人，我觉得很有道理。在这半年的副班主任期间，我会和郑老师一起组织活动、一起准备主题班会的资料、一起开家长会，进行各项活动的组织和安排。尤其在体操比赛那次活动中，我真正的体会到了作为一名老师应该怎么去管理班集体，怎么去处理老师和学生之间的关系和学生之间的矛盾。让我真正的学习到了更多的关于处理班务的方法和学校各项活动的组织经验。并且我还认为，当一个班主任是无比骄傲的。我所带的这个150班是一个快班，在学习成绩是稳居年级前三，并且在各项活动中我们班也积极参与，能够在各项活动中取得很好的名次。每次在领导说150班第几名第几名，我都感觉心里很自豪，是我自己带出来的班。

除了教学工作和班主任工作，我们也积极参加学校各项活动，我们三个人相互配合。运动会的开场舞，晓倩负责编舞，我负责化妆；体操比赛我们为各自班里进行体操训练；读书节为我们各自的班级出谋划策。。。都取得了优秀的成绩。这也让我在一次次活动中，学到了更多的除了书本之外的知识和经验。

在这半年的实习过程中，工作最多的是教学工作。但是印象最深的就是我所教的学生们和实习学校对我们的支持的指导。每一次在我需要让学生帮忙的时候他们都会赶紧跑过来说：老师有什么事啊？我去做吧；每一次在我压力大的时候给我说老师没关系，我们一起进步一起成长；每一次在送他们回家之后他们回到家就回和我发信息问我回家了没有，周末要好好休息。他们一直说我对他们好，给他们打水，给他们买东西，给他们安排各项的计划。但是我更想说，是你们让我体会到我在这半年实习中的温暖，是你们让我在这短短的时间里适应这项工作，是你们陪伴着我、见证这我的成长；是你们让我爱上了老师这个称呼。心里也仍然记得才来的时候王校长、史校长为我们进行培训，给我们介绍我们的工作，询问我们生活方面；王主任、彭主任在我们提出来疑问或者

工作上有什么困难都会第一时间放下手上的工作为我们解决；包括我的办公室里，只要我上课回来在办公室说我上课有什么不懂的或者不会的，办公室老师都会给我提出相应的解决方法；而且彭主任为了让我们实习生活不是很枯燥专门和办公室老师带着我们去了xx的银杏林去看银杏，让我们放松，更加适应xx的生活。这让我心里很暖，尤其在这半年不再家里，学校老师的关怀和学生的爱，让我更有动力、更有激情去继续着我的实习生活。

在这半年的实习中，收获了很多知识、很多经验、很多的爱，也体验了不同的角色，让我真正的体会到了一位老师的伟大，让我真正爱上了教师这个职业，也让我知道我还需要更加努力去成为一名合格的老师。

大学寒假实践总结篇三

1月17号晚，我回到旷别已久的家，家是我永远的港湾，无论怎样，它都可以让我停靠。

休息了几天，见了一些朋友和以前的同学，大家还是那么好玩，聚在一起天南地北地胡侃，仿佛我们又回到了中学时代，那时有数不尽的毫无理由的欢乐。

终于和朋友同学们告别，一个人在家静静地思考，我只带了一本书回去，所以平常还是比较多时间的，于是想起了寒假实践。以前的假期实践我做过家教、家私店送货员、大型商场服务员，感觉这些都有好有坏，主要看自己的兴趣，不过我的这些实践经历对我的成长有很重要的意义。做家教让我明白老师的不容易，做送货员使我明白家私的很多知识，包括性价比、出处、组装等，而在商场时我懂得作为一个员工就必须按单位的制度办事，很多事情并不是按自己习惯来做的，而是自己去适应制度。

但是，我总在思考，我能不能不做这些受别人管理的实践，

我想自己的实践自己做主。想了几天都没想出一个好的办法，而这时我以前的做过商场又打电话问我今年寒假还去不去实践，但我已经去那里做过一个暑假和一个寒假了，觉得再去做自己得到的东西肯定没有以前那么多了，我心里想换个环境实践或许会有意想不到的收获，于是委婉拒绝了商场的好意。

刚好这天晚上，我二哥三哥说年底想摆摊卖桔子，我马上举手赞成，因为我可以和他们一起做，这样我的寒假实践就有着落了。于是我和二哥、三哥一拍即合，马上计划起来。

首先，我们三兄弟进行了总体计划：

1. 货源调查。包括进货价、距离、质量等；
2. 市场需求分析。包括需求量、供应量、需求供应关系、消费者偏好等；
3. 可行性分析。包括竞争对手分析、摆摊地点选择、时间等。

时间终于来到十二月廿一，这天我二哥三哥一大早就出发去西南镇桔子种植场进货，而我则留在家这边接应。然而，老天却下起了小雨，我想二哥他们此行应该很辛苦了，但现在做哪行不辛苦呢。晚上8点，我终于接到二哥的电话，于是马上开始开车到人民路，看见差不多变成泥人的二哥和三哥，果然他们此行艰难。等我们几个人把桔子卸到指定滩点时已经快9点半了。

第二天正式卖桔子，2.00元/斤，不过比较少人问津，可能是因为离春节还远吧，担心到时桔子都烂掉了。不过我们前两天都是靠着有熟人拉关系先做政府单位生意，这种比较容易做，一不讲价，二不挑拣，只要装好送上门就行。

就这样一直到廿五，我们也只卖出1000多千克，桔子的色泽

已经没有刚回来那时好看了。这时其他摆摊的也已经开始批发了，仅在人民路就有6、7家了，竞争相当激烈。而我们另一个滩点也进货回来开始卖了，我一般都在龙仙桥这个滩点，这边只有三两家，我们的桔子质量要好上不少，所以这边情况良好。桔子刚一回来就有很多人来买，第一天就买了500千克，这使我信心大增。

然而，最艰难的是这几天一直低温降雨，很冻，冻得大家都不想出门了，更别说去消费了。这样我们的生意受到很大的影响，恶劣的天气大大地降低了消费者的消费积极性。大多数人抱着“本来要买20千克的，这么冷了，那就随便买个10千克吧”的心理。所以今年的桔子市场的需求量由于天气的原因降低了不少。

虽然天气恶劣，但很多劳动人民还是依旧劳作，我真正体会到社会上很多底层的老百姓的生活是多少的艰难。那么冷的天气，每天要起早摸黑的赚养家糊口，为的只是能让日子好过点。而我在学校的课室上课都嫌冷，这使我感觉到自己并没有想象中的那么坚忍，我要锻炼的地方还很多很多。

但是，总体来说，这次尝试还是很有价值的，毕竟让我们体会到做生意的感觉(不容易)，因为要考虑很多问题，全面的计划和充分的准备才能让自己把握市场动向，不会陷入被动的格局。同时我也明白社会就是这样现实，商场上就是你争我夺的，任何企图逃避的人都会遭受失败，这次实践让我有了积极面对竞争的心理准备。

假期的实践不应该成为一种压力、一种负担，而是在自己的兴趣之下亲身去尝试、去体会实践、工作的酸甜苦辣，从而更加懂得生活，只有这样才会得到提高与成长。

大学生寒假实习总结篇9

一个学期终于在辛酸苦辣中结束，在寒假来临之际，大家都

是无

比的喜悦和兴奋。但是寒假带给我们的不仅仅是放松喜悦的假期生活,自然我们还要完成寒假作业和老师们的任务,过一个有意义的寒假。放假了,每天都由我作主!一定要痛快的享受!激情严酷的寒冬我又可以捧起我曾经至爱的小说,如饥如渴,被故事里的情节感动,激奋,逗乐……好佩服作者的智慧:写尽人生百态,人性的善恶,生活的哲理,人生的意义。情感是那樣的丰富,故事是那樣的逼真,观之如身临其境,妙哉!一位叫亚克敦的英国人,他的书斋里杂乱的堆满了各科各类的图书,而且每本书上都有着手迹。读到这里是不是有一种敬佩之意油然而升。因为“有了书,就象鸟儿有了翅膀”吗!

放假了,当然少不了和阔别已久的死党们好好聚一聚!俗话都说:士别三日,理当刮目相看。果然一点儿也不假。看,个个都变得高大威猛,英俊潇洒,以前大手大脚的,现在都成了风度翩翩的绅士了。也许是环境所逼吧。

世间万物在变,只有我们的友谊永不变!天涯和海角,今天或以后,空间与时间只能更拉近我们之间心的距离!

业精于勤,荒于嬉。玩的痛快,学得有劲。学与玩完美的结合,没有象学校那枯燥无味的学习,而是开学的学,感觉多好!没有束缚却还有不变的压力:大二了,离毕业不远了,压力就是动力,玩得疯狂而不放纵陶先生所说,现在的教育要结合生活、社会,是好生活就是好教育,是坏生活就是坏教育;是认真的生活,就是认真的教育,是马虎的生活,就是马虎的教育;是合理的生活,就是合理的教育,是不合理的生活,就是不合理的教育;不是生活就不是教育;是康健的生活,就是康健的教育,是不康健的生活,就是不康健的教育。教会学生生活同时也是教会学生做人、处世。学校里的教育有很多是空洞的、理论性较多的教育,而生活中的教育却是实在的教育、终生的教育,把理论和实际生活结合在一起,那种教育才是成功的教育。就这样,离开学的日子越来越近了,寒假生活的

点点滴滴,美好的时光,到这里也该结束了。接下来开学时就不能在这么懒散了,该用功的把书读好!把在寒假生活里所发生的美好时光,全都存进去我的脑海里,让他们变成一个回忆!也把我的寒假生活画下了一个完美的句点。

大学寒假实践总结篇四

实习是每个大学生都必须面对的事实,也是我们走向社会时的第一道门,还是我们以后能不能适应社会时的一块基石,更是就业、创业道路上一次严峻的挑战。俗话说:“不怕不会,就怕不学。”因为没有不会的东西,只是没有去学它而已,以后不管我们是在打工,还是在创业,都有必要对自己所从事的行业前景有清醒的认识。

在临近期末时,我看到了20xx年学院关于大学生实习的通知,当时我就急啦!作为无一项技能又无特长的我,怎样去实践呢?因此今年这个寒假,我留在长沙没有回家过年,接受了这项既光荣又艰巨的大学生实习任务,可是我怎样深入实习并且完成这项任务呢?那就请允许我一一道来吧。

为了能够顺利的完成实习这项任务,找到一份合适的工作,同时,我也从思想上、心理上、以及后来的言行上也作足了准备,在此我也十分的清楚明白,但首先得解决的那是住宿、生活的问题,因为已表决心的我,不接受任何的资助。就这样,我踏上寻找工作的这条路,找酒店当服务员,人家说人已经够啦;找网吧当服务员,人家说不要男的;找了新一佳超市,可人家说现在已经不招人;还找了盼盼门锁实业有限公司、中粮可口可乐公司、可口可乐公司可都以各种各样的理由,让我也没有进入这一道门,当时的我感到非常的迷茫、不知所措,但是也没有回头路可走啦!可我坚信“天无绝人之路”,继续再次向前走着;怀着一颗早已疲惫不堪的心挣扎着,“黄天不负有心人”,我我也终于找到了这份来之不易的工作——当保安。

从此我便走上了岗位，用着一颗爱岗敬岗的心在工作着、努力着、拼搏着，可后来，我慢慢地发现自己的体力不支，在去岗位的路上，多少个脚印走过那条长而又‘深’的路；在这巡逻中，多少回寒风的吹拂，让我感觉身体在颤抖；多少回雨水打落在我的额头上流至我的嘴角，让我品尝到一丝丝的盐味；多少回月儿伴随我行时，让我感到一点不自在；多少回等代着饭菜的到来，让我品尝到了菜的‘苦’味；多少回“与世隔绝”，让我感到无限的孤独与寂寞一言难尽的实习生活，让我明白了打工的滋味、生活的苦味、身心的酸味，虽然很苦很累，但是我学会了很多在学校永远也学不到的东西。人生自有沉浮，每个人都应该学会忍受生活中属于自己的那一份悲伤，只有这样，才能明白什么叫做幸福什么叫做真正的成功。战士我在实习以后最想说的一句话，它反映了实践过程中的我。原来那对创业满腔热血的我，如今明白了创业之路的艰辛，因为它需要长期的奋斗、拼搏，但需要一种不断的创新精神，还需一双善于发现的眼睛，与那一颗永不放弃、长久坚持临危不乱的坦然心。实习让我更快更深的了解社会，虽然很累很苦，但我很幸福。

就这样，我走完了这次实习活动，它深深的印在我的心里，无法表达出来；埋藏在心灵的最深处，也许这就是人生吧！让我有一种从所未有、不同寻常的心去品尝“人生”。

大学寒假实践总结篇五

俗话说，学以致用。假期的这段实习经历，对我的启发很大。3月2日，我恋恋不舍地离开《xx晚报》，结束了为期一个月的实习历程。与上期暑假在《xx日报》实习的成绩相比，此次最大的进步是学会了写消息的格式。

1月28日，我回到了家乡xx，还没来得及休息，便匆匆赶往《xx晚报》寻求实习机会，报社的黄总得知我来意后，欣然接受了，并安排我到社会新闻部实习。负责带我的记者是伍庆松，两人十

分投缘,以兄弟相称。就在我满怀希望准备实习时,发生了一个小插曲,姑父说他得动手术,需要有人帮其打点生意,我毫不犹豫地答应了,毕竟,姑父待我恩重如山。

1月29日清晨,我向伍记者提出准备放弃这次实习。他说:越苦越累的时候就越要坚持下去,不管你什么时候来,我都给你提供实习机会。就这样,我上午在晚报实习,下午回去帮姑父做事,晚上写稿子,生活十分充实。

采访归来后,我第一次想到自己好幸福。我试着用自己的笔去帮助这些底层人士,但写出的消息不伦不类,见报后被老师修改了大半。他严肃地对我说:记者要为自己的每一篇稿子负责,不然稿件很有可能被编辑删去。消息有严格的结构和风格,初学者可以参照时间倒金字塔结构去写。这些话在上课时老师也反复强调过,但真正让你写又是另一回事,总感觉消息无法展开,语句段落很难连贯。

“这些问题对大多数实习生并不陌生,只要多写,肯定会有很大提高的。”伍记者鼓励我坚持写下去。经过一段时间的反复训练,基本上学会了消息的写作结构,但导语、标题、文字润色方面仍需努力。2月13日,伍老师要我去一女大学生家采访,她叫李妮,家境原本不错。父亲是市粮油科的科长,20xx年,被查出身患癌症,为了治好他的病,全家人四处借贷,但不久便离开了人世。当年,李妮正在念高三,面对这突如其来的打击,她愈发刻苦努力,以优异的成绩被吉林农业大学录取,就读于心理应用学专业。自入学的那刻起,她便以瘦弱的肩膀挑起了几份兼职工作。但李妮患有严重的贫血病,常常感到头晕。20xx年12月的某天,忙了一整天的她确实很累了,在帮公司推销产品时从楼上摔下来,造成全身多处骨折。闻讯赶来的师生忙将其送往医院,为了抢救生命,学校为其先垫付5万元。李妮前期的医疗费都是亲戚朋友捐助的,但很快被花光了。无奈之下,病未痊愈的李妮便回到xx的家里治疗。据医生介绍:李妮病好后,还需要2万元的医疗费取出体内钢精、铁钉。但这些对这个家徒四壁的家庭无疑是天文数字。为了帮助李妮站起来,

社会上不少人都纷纷伸出援助之手,但这些仅仅只是杯水车薪。在接受采访时,李妮倔强地拒绝了。她说自己是大学生,不愿像乞讨者那样生活,她有自己的人格。被拒绝的感受是难受的,但一想到这位同龄人将一辈子躺在病床上,我又偷偷地折身回去采访其母亲和周围邻居。在文章见报后的那刻,我总算松了一口气,正如事前想象的那样,中心医院答应为李妮免费治疗。从那时起,我知道记者除了报道基本事实之外,身上还肩负着一种责任。在寒假的实习阶段,我做了5份爱心报道。

暑假实习,我是用正义的.剑斩除黑暗势力;寒假实习,我是用手中的笔帮助那些迫切需要帮助的人。

大学寒假实践总结篇六

寒假期间,我有幸来到了中国工商银行双流县支行进行了为期一个月的会计实习,学到了许多书本以外的知识,受益非浅。下面是我对银行储蓄存款实名制进行的一点简单探讨。

储蓄存款实名制是指居民在金融机构开户和办理储蓄业务时,必须出示有效身份证明,银行员工有义务给予记录,并要求存款人在存单上留下自己姓名的制度。其根本宗旨在于有效保护个人利益和维护国家利益的前提下,促进金融体系在公平、公正、公开的基础上进行,保证个人金融资产的真实性和合法性。

我国建国五十年来,储蓄存款制度一直实行的是记名(虚名)储蓄制度。其记名可以是真名、假名、代码亦可以是亲友的名字。特别是活期储蓄,银行只认存折不认人,只要取款人提供存折出示印鉴或输对密码(由取款人开户时约定)银行即按折付款。储蓄存款实名制是发达国家早已实行的一项金融制度,也是绝大多数发展中国家实行的金融制度。

我国现行的储蓄存款记名制可以说从源头上造成了一系列社会经济问题,已经妨碍了改革开放的进程,到了积重难返的

地步。

1、以现有的个人身份证号码为基础，建立储蓄存款实名制。信用是公民活在世上的面子和通行证，个人信用的好坏直接关系到能否享受贷款、透支和分期付款，还影响到退休保障。在储蓄存款实名制的记录和支持下，每个人的每一笔收入、交易、纳税、借款、还款的情况都记录在案，作为考核信用的基础。

2、明确一个申报确认期，对现有个人帐户及个人财产进行申报登记，说明可计算的合法来源，对于到期按兵不动，无人认领的，以及无法说明合法来源的，国家给予冻结调查，违法收入将没收充公。

3、实行银行帐户与税务机关联网，个人帐户收支情况在授权范围内报送税务局，由税务局作为纳税依据，税务局有义务对个人财产高度保密，并建立相应的惩罚措施。为堵塞现金交易、逃避税务检查的漏洞，银行应严格控制大额存取款的数量和次数，对不正常情况报送税务局。

4、要促进支付手段的票据化，为财产登记和依法征税提供依据。尤其是个人帐户要普及支票转帐业务，票据清算要实现电子化、即时化、通存通兑化，切实提供“随时、随地、随意”的个人转帐业务，逐步改变传统的依赖现金交易的做法。

50年来，我们是靠广大老百姓的勤俭节约的美德和高储蓄率才支撑起社会和经济的稳定和发展。金融是经济的核心，金融稳定了，人心才能稳定，社会才能稳定和发展。发展储蓄需要安全感，安全感源于储蓄保密性，实行储蓄存款实名制，有可能造成存款人不安全心理的增加，因为“怕露富”是一种普遍的社会心理，老百姓怕露富，贪污腐，败分子也怕露富，如何在两者之间权衡，趋利避害，很费思量，这是我们实行储蓄存款实名制要考虑的第一个问题。第二，推出储蓄存款实名制后，大批黑色和灰色收入将退出银行储蓄，一部

分深怀恐慌心理的老百姓也可能提款增加，而这种存款下降必然首先冲击中小银行，因为中小银行的历史、背景和存款实力一直是老百姓把握不住的。存款的过份提取将造成银行流动性风险和支付压力，所谓水落石出，存款的下降有可能使商业银行的不良资产突兀出来，由此冲击到整个银行体系，甚至引起金融恐慌。

大学寒假实践总结篇七

6月26日，我们班乘车到泰和实习，早上6点半出发，上午11点到达，在泰和实习了3个小时，我认识到：泰和至井冈山高速公路是江西省路网规划中的旅游高速公路，也是通往井冈山风景区的便捷通道，全长62公里。同时建设厦坪至井冈山旅游城茨坪镇连接线，长22公里。泰井高速公路工程按全线四车道高速公路标准建设，计算行车速度80公里/小时，路基宽24.5米；连接线计算行车速度40公里/小时，路基宽16米。全线共设桥梁42座，其中主线特大桥1座，大、中桥23座，涵洞218道，隧道3座，累计总长4008米，其中津洞隧道左线单洞长米，是江西省迄今为止最长的公路隧道。目前，上万名建设者克服雨水多、工期短、环保要求高、地形地质复杂等困难，科学安排施工，全面加快工程进度，力争在5月建成通车。

实习中，负责那个路段的总工程师给我们详细介绍了路基的压实作用，方法，步骤及路面施工的具体措施，具体讲到：气候因素影响着重路基施工的质量，不同地区应根据本地气候特点选择合理的施工季节。四季差别不明显，但夏季多雨，路基填土含水量难以控制，故不是理想的施工季节。其它时间降水较少，气温适度，便于路基填土含水量及路基压实度的控制。在路基施工中，如果土质不良，即使松铺厚度适中，碾压合乎规范，仍然很难达到压实度标准。所以，一切路基填土都必须经过试验。在高速公路的施工中，路基填土普遍采用粗粒土，这种土的级配良好，加之本身的性质，一般只要机械碾压合理、松铺厚度适中，比较容易达到规范的要求。

沥青面层由三层组成，下面层和中面层均采用粗粒式沥青混凝土，厚各为6cm。中、下面层中的粗集料一律采用石灰岩碎石，虽料源尚可满足，但粒形不好，针片状含量较高。实践证明，用鳄式轧石机不可能生产出粒形完全符合要求的集料。交通部公路二局镇江段油面施工中采用锤式轧石机自行加工的集料，由于粒形好，其配比设计较顺利，摊铺后的油面质量也高出一筹。

在这次实习中，我们将书本上的东西与实际相结合，又向经验丰富的总工程师请教了很多平时不明白的问题，获益不浅。希望以后能经常进行这样是实习，这样我们才能学到更多的东西。同时也体验了工地的辛苦，天气的酷热。

我们的实习虽然已经结束，我的心也在不停地跳跃着.....朋友们，来吧！建筑工地虽说杂乱无章，但正是这些杂乱无章合奏了一支强悍有力的交响乐，唱响祖国大地。相信祖国的建筑事业明天更美好。

大学寒假实践总结篇八

上海荣泰健身科技发展有限公司始创于1997年，坐落于风光旖旎的江南古镇-上海朱家角，是一家集研发、生产、销售按摩保健器材产品为一体的中国品牌企业。现有固定资产上亿元，厂区占地面积60余亩，员工800多人。拥有各类工程技术人员102人，其中高级职称18人，中级职称52人，初级职称26人。产品畅销全国并远销东南亚、中东、欧洲和北美等地。

荣泰公司秉承“和谐、诚信、务实、创新”之企业经营理念，更好的服务于用户。公司通过了iso9001质量体系认证、iso13485质量管理体系认证、iso14001环境管理体系认证，并荣获了“一类管理企业”、“上海市创新型企业”、“上海市高新技术企业”、“上海市著名商标”、“上海品牌企业”、“上海名牌产品”、“按摩器具出口五强企业”等多项荣誉。xx年6月荣泰正式成为中国xx年上海世博会接待用椅

专项赞助商，揭开了中国按摩器具行业发展史崭新的一页。

fqc:制造过程最终检查验证(最终品质管制,**finalqualitycontrol**),亦称为制程完成品检查验证(成品品质管制,**finishqualitycontrol**)□

fqc是在产品完成所有制程或工序后，对于产品「本身」的品质状况，包括：外观检验(颜色、光泽、粗糙度、毛边、是否有刮伤)、尺寸/孔径的量测、性能测试(材料的物理/化学特性、电气特性、机械特性、操作控制)，进行全面且最后一次的检验与测试，目的在确保产品符合出货规格要求，甚至符合客户使用上的要求(**fitnessforrequirement**)□

现在实践已经结束，这次实践内容是制造过程最终检查验证，虽然只有五十六天，但我获益不浅，感慨良多。我感受最深的有如下几点：

其一、实践是个人综合能力的检验。这次实践我真正认识到了社会上并不全看重你的工作能力，另外很重要的一点就是看你的社交能力，也就是我们经常说到的**eq**□虽然我的工作制造过程最终检查验证，和我所学的专业不相关，但是我还是学到了很多。作为一个员工，只有设身处地的为公司考虑，才能为公司谋得利益，公司才会重视你，你也就会得到公司的重用。

其二，此次实践，我深深体会到了积累知识的重要性。在学校我只注重我们本专业的知识和技能，但是现在社会上需要的是综合性的人才，而单一方面的人是很难适应社会的。

再次，此次实践增强了我毕业就业的信心和勇气。虽然实践过程中遇到了很多挫折，但我还是看到了曙光。

现在我已经大三了，在学校的时间已经不多了，对于这次实践中遇到的问题对我制定出以下的可行性计划：

- 1、学好本专业的知识，这是以后在社会上的立足基础。
- 2、在学好本专业的基础上，尽量拓宽个人认知面，是自己成为一个综合性的人才，增加就业渠道。
- 3、锻炼社交能力是很重要的，多和别人交往，不论是怎样的人都有自己的优缺点，学习他们的的优点是一方面，更重要的一方面是学习怎样和各式各样的人交往。在社会上不论什么样的人都会在你的面前出现，但是你又不能像在学校一样，自己喜欢的交往，不喜欢的就不理。

大学寒假实践总结篇九

今年这个寒假，我回到了离开4个月的家乡——____市，回来一直没事的我，感觉真的好无聊，不知道该干点什么好，大学的生活真是无聊死了，可能对别的来说上大学可算轻松了，我却一点感觉都没有，毕竟我是从中专考上来，本来中专生活就是很松的，所以对大学的生活更是适应的。

我还没有到超市上班之前，我们的科长就告诉我们：上班要多做事，少说话！话虽简单，但真正做起来就不简单了。俗话说：做坏人简单，做好人难啊！只要做一件坏事，在别人的眼里，这个人就是坏人！要想在别人眼里改变形象的话，就要做无数的好事，但还不一定能改变。

通过这次社会实践工作，让我明白了很多作为大学生的我们没有什么社会经验的人是不完整的，因此我们必须紧密地和社会联系到一起，和他成为一体，在学到工作经验的同时，我也懂得了市场的重要性，另外，还必须从社会进一步和深化改革的角度来加强队竞争机制的认识，强化自身的竞争意识，做好参加竞争的意识，这次社会实践非常有益。我还学会了如何更好的陈述自己的观点，如何让别人认同自己，相信这些宝贵的经验会成为我今后的重要的基石。以后我还会多多参加这种社会实践，对我这个公子哥只有益处的。

大学寒假实践总结篇十

寒假的一个多月里，我到了佛山联合外经股份有限公司外实习，时间是从20xx年1月5日至2月15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，认真完成领导和业务人员交办的工作，得到院领导及业务员的一致好评，同时也发现了自己的许多不足之处。

我这个月在佛山外经办实习，有股长、办事人员的协助、自己的努力，自感收益不少。这次实习把我们从学校理论学习中拉到了在实践中学习的环境。一进入岗位，我们意识到，该把学生时代的野性收敛了。没有规矩无以成方圆，虽然公司没有老套的规矩，它有不可违反的规定，我们就应该严于律己，这样不仅可以遵守公司的规矩，对我们自己更有好处。与公司员工的相处中，我们也学到了待人、处事的态度、方式，公司的员工待人诚恳，虽然他们年龄和我一般大，我的感觉，他们很成熟，有很多值得我们学习的地方，这个月是我们用金钱买不到的机会，无论从工作、学习、做人上，我们都有很大的收获。这个月我们没有白来，如果有时间，希望能还有一次这样的实习机会。

首先，佛山外经办实习的短短一个月的时间里，使我们在思想上有了很大的转变。以前，在学校里学知识的时候总是老师往我们的头脑里灌知识，自己根本没有那么强烈的求知欲，大多是逼着去学的。然而到这里实习，确使我们的感触很大，自己的知识太贫乏了，办公室的学生的学习气氛特别浓，无形中给我们营造了一个自己求知的欲望。

在这里大家都在抓紧时间学习，这种刻苦的精神特别让我敬佩。给我们一种特别想融入他们其中的感觉。这将对我们以后的人生路上是一种很大的推进。只有坚持学习新的知识，才会使自己更加提高，而这里就有这样的气氛。

其次，在本次实习的一个月里，我们深深体会到团队合作的重要性，并勇于展现自我。自从来到这里，我们为人处事的方法有所改变，最明显的是我们转化了做事的方法，原来是学完了再干，现在是边干边学。

我实习的办公室又叫加工贸易二股，其主要工作是有关三资企业的。例如：三资企业生产合同办理，三资企业生产合同变更，加工贸易合同电子审批，合资、合作、外资企业的设立等等。而我的主要工作是整理外向型企业情况月报表（包括佛山的外资企业、以及验资报告），加工贸易企业经营状况及生产能力证明，三资企业合同的审批。

这次实习为我提供了与众不同的学习方法和学习机会，让我们从传统的被动授学转变为主动求学；从死记硬背的模式中脱离出来，转变为在实践中学习，增强了领悟、创新和推断的能力。掌握自学的方法，学会条理、耐心、使工作、学习、生活都步入系统化流程；思考方式成熟，逻辑性规范、明确。这些方法的提高是终身受益的，我们认为这难得的一个月，让我们真正懂得了工作和学习的基本规律。

总之，是佛山外经办的领导给予我们转折性的机会，从各方面为我们融汇知识，为我们将来的工作和生活铺垫了精彩的一幕，我们认为这种改变是质的飞跃。

现在实习结束了，佛山外经办的领导对我们的成绩也给予了肯定。我们也对自己的表现基本满意，为我们走向社会打下了坚实的基础，使我们体会到，一定要勇于推销自己，把自己的才能展现出来。我们衷心的感谢佛山外经办的领导和员工们，今后我们不会辜负你们的期望，把工作做得更好。