

最新大学生暑期个人实践总结 大学生暑假实习总结(汇总10篇)

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

大学生暑期个人实践总结篇一

第一阶段主要对明以来各历史时期所编著的不同《贵州通志》及各地主史志中的相关资料如：金石志，建置志，学校志，关梁，寺观等内容进行分类摘录与整理，为理论实习部分。第二阶段则通过田野实践调查对高坡乡部分地区历史遗存和民族风情进行综合调查与收集。

根据实习所需全班44位同学共分为四组：第一组：王晓琳，丁娟，王旖旎，吴开将，罗海生，周民，陈勇，潘春妮，胡高华。由赵奉军老师组织实习。

前后总计约十天的实习过程，是一次学习与体验生活相完美结合的过程。

在第一阶段，尽管大家一开始对“图书馆实习”稍有失望，并且那几天天气异常闷热，加上来去不便。可同学们还是用上所有的精力，对各自的资料作了精心的查阅，深入的理解和全面的收集。在整理过程中，大家也遇到了很多困难，如第一，二组同学面对的建国前《贵州通志》和各地方史志大多由古文所书，未经断句的油印本书籍，这对大家的古文能力和耐心提出了考验。大家还是在相互帮助或向老师请教的努力下，一一解决了难题，提高了学习能力和完成了任务；第三、四组同学查阅的资料极为庞杂，头绪众多，考验了大

家的判断能力和合作精神。众位同学把困难当作解渴的水，一饮而尽，颜笑相逐。

在高坡实习的过程中，每位老师带领8到12名同学深入田野，仔细了解和认识所考文物的渊源和历史价值。还对许多文化遗产进行了建设性思考和提出了有益的建议。如开发好红军坟，把它作为民族地区的红色火炬等。其间对当地少数民族建筑风格，洞葬习俗的调查有较为丰富的成果。

在实习过程中，不论是在图书馆还是在高坡。同学们生活在一起，面对如交通，食宿，甚至是经济上的一时短缺等问题，大家互相照顾，互相帮助。在共同的生活与学习境遇中加深了同学间的亲切关系。这将会成为我们大学岁月的最珍贵的记忆。我们学习的知识可能会很快忘记，但那一段一直下着雨的有点冷的感觉。就证明我们的友谊是长存的。

大学生暑期个人实践总结篇二

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，再见了我美丽的7天实习之旅，我爱你们！

大学生暑期个人实践总结篇三

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。

大学生暑期个人实践总结篇四

在现今社会，就业问题就仿佛总是环抱在我们的身边，成了说不完的话题。雇用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若干呢？为了拓展自身的知识面，扩张与社会的打仗面，增加个人在社会竞争中的经验，熬炼和进步本身的才能，以便在以后毕业后能真正走入社会，可以或许适应国表里的经济形势的变更，并且可以或许在生活和工作中很好地处置惩罚各方面的问题，我来到了常州金联金属成品有限公司，开始了我这个假期的社会实习。

实习，便是把我们在学校所学的理论知识，运用到客不雅实际中去，使本身所学的理论知识有用武之地。只学不实习，那么所学的就即是零。理论应该与实习相结合。另一方面，实习可为以后找工作打根基。通过这段光阴的实习，学到一些在学校里学不到的器械。因为情况的不合，打仗的人与事不合，从中所学的器械自然就不一样了。要学会从实习中学习，从学习中实习。

第一印象办事的实习前台最能表现公司的形象，由于客户对公司第一印象非要求前台工作人员必须面带微笑，让客户常紧张，怎样给客户美好的第一印象呢？一看到你就感到亲切和热情，有种宾至如归的感到！其实我觉得这个并不是很艰苦，因为笑想想高兴的事情就能笑了，然则要一整天都保持这样的微笑就不是一件易事了。记得我刚入职实习的时候笑容异常的不自然，用我同事的话讲便是把嘴角的肉拼命地往双方扯，是扯皮而不是笑。为此我向店里的微笑天使请教了。她奉告我笑得自然、璀璨是必要技术的。首先要自信，只有自信你的笑容能力透出阳光的味道，能力自然。其次，想象。可以想想本身高兴的事情。

大学生暑期个人实践总结篇五

东西太多，时间太快，这样的总结，却不知从何又如何下笔才好。

我是一名准大四的大学生（这是此之后学会的.表达），原本只是简单地想寻找一份实习，在假期中遇见一些新的事物，努力学习一些新的东西，拥有一些不一样的感觉与感受，去慢慢地了解活生生存在着的这样的一片天，一方地，并亦可将我那两张与实习有关的纸填写。也许，这样的初衷与所实习的这家机构和其所秉持的理念相比，是并不高尚亦缺少真诚的，我自知自己并不懂得很多事物，亦不懂得如何做很多事情，唯学习，见识而已，并未能真正为其带什么。可如若真的“轻轻地，轻轻地走”，毫无痕迹，不惹波澜，于我，于人，也许，会挺好，我也不知。只知，如今的我，已陷入进去，无法再如蜻蜓般点水自若，轻鸢掠影。

记得初之时，陈老师只一人在办公室，与其交谈，便为面试，自感其和善，知性，微显严肃，但交谈于我却是蛮愉快的，我虽略感紧张，因性格使然。从陈老师口中得知，办公室是新的，所有的物品亦都是志愿者捐助的，当时，只是不知名地感慨，后想之，何其幸也。遇见这样一群人，同行这样一段路，亦何其幸也。世界之大，俯仰之间，我们虽如蚁芥，可我们存在着，蚁芥亦存在着，能如此相遇，相识，相交，相处，是一多么奇妙而又美妙的事情。

“陕西爱暖人间公益中心”最初名为“让爱温暖人间”。

“陈高磊子”是陈老师的博客名字，陈老师解释其含义是要做一名“高风亮节，光明磊落的陈家孩子”。

“做人，常存感恩之心”。

.....

还有很多，很多，贪玩的我，却没能记住那许多。

“爱暖人间”以其诚，其真，其心，做着自己想做的，要做的。

事已竟，意犹远，那，到底是竟，还是未竟呢。

大学生暑期个人实践总结篇六

这次暑期实践是在南京某家机械厂，通过参观生产实习，获取必须的感性认知和理性认识，较全面地了解机械制造的生产工艺和流程，掌握机械生产的基础知识，巩固和加深已学过的理论知识，并为后续课程的学习和设计打下基础。实习期间，通过对典型零件加工过程中所用的机床、量具和夹具等工艺装备的观察和分析，把理论和实际结合起来，提高分析和解决问题的能力。

总装车间的布局从南到北分别是内饰工段、综合工段、底盘工段和发动机工段。其中发动机工段最终汇入底盘工段，而底盘工段和内饰工段最终汇入综合工段。如果在生产线下流发现生产线上流的质量问题，就不能及时地反映问题所在，而且来回修复也非常麻烦。零部件运输也是问题总装车间的每条线上的装配件摆放得很整齐，也很科学。装配件必须离装配车位的距离非常近，以节约来回拿件的时间。而且分类摆放也很重要，如果摆放得比较乱，那在拿件的时候就浪费了寻找的时间。

目前工程机械的电子（微机）控制系统主要用以实现如下功能：

1 电子监控、自动报警及故障自诊

即对工程机械的发动机、传动系统、工作装置、制动系统和液压系统等的运行状态监控，工作中一旦出现异常现象，

能动报警并准确地指出故障的部位，从而改善驾驶员的工作条件，提高机器的工作效率，简化设备维护检查工作，降低使用维修费用，缩短停机维修时间，延长设备的使用寿命。

2 节能降耗，提高生产率

传统工程机械的能量利用率较低，例如液压挖掘机的燃油能量利用率仅为20%左右，如此低的能量利用率迫使工程机械的发展必须着眼于节能。

3 柴油机的控制

如电子调速器、电子油门控制装置、自动停机装置、自动升温控制装置等。

4 提高作业精度

为保证成品料的级配精度，现代沥青及水泥混凝土拌和设备广泛采用了微机控制的电子称量系统，并使计量过程实现了自动化。

5 作业过程的自动化或半自动化

工程机械实现自动化或半自动化控制，可以减轻操作者的劳动强度，提高生产率，并减少因操作者的经验不足，对作业精度的影响。

6其他应用

一些国外生产的推土机、装载机、铲运机等采用了电子控制的自动变速器，其能够根据外负荷的变化情况自动改变传动系的传动比，这不仅充分利用了发动机功率，提高了燃油经济性，而且也简化了操作，降低了劳动强度。为有

效地防止翻车和断臂事故，提高作业的安全性，现代起重机上广泛地采用了电子（微机）控制的力矩限制器。为实现无人驾驶，使工程机械能在危险地带或人无法接近的地点进行作业，某些国外工程机械上设置了无线遥控装置。

实习中，极大地丰富了自己关于零件加工工艺的知识，拓展了自己的知识面。在这次实习中，感触最深的是了解了数控机床在机械制造业中的重要性，它是电子信息技术和传统机械加工技术结合的产物，它集现代精密机械、计算机、通信、液压气动、光电等多学科技术为一体，具有高效率、高精度、高自动化和高柔性等特点，是尖端工业所不可缺少的生产设备。目前我国绝大部分数控机床都是出自国外先进制造商，无论在数量上，精度，性能指标上，中国制造业都远远落后于发达国家，需要我们奋起直追。而且懂得了要尊重师傅，团结同事，虚心学习，任何成果都来之不易。

和工人师傅们在一起细心一些完全可以发现一些工业上的商机对此如果以后有机会的话我要怎样开始自己的事业……这些说起来可能很多都是社会上的一些东西学生不需要去想学，但毕竟以后我们要工作我们要赚钱我们要在社会上混我们要靠这些经验生存，和工作技术相比，这些经验同样重要。

在工厂里学到的东西是实用的是珍贵的是在学校里真的无法学到的。本来以为，寒窗苦读十几年之后，我们终于可以像电影电视剧里的那些公司白领一样，拿着理想的薪水衣着光鲜地坐在窗明几净的办公室里舒服地工作。而实际上，毕业以后，我们所能工作的地方都要紧贴工厂，每天听到的都是刺耳的加工声；我们要不时地到车间里去了解加工中的实际问题，早上刚穿的衣服会因此沾满灰尘和机油；我们要注意身边的车床和头顶的天车，因为危险就在身边一不注意就可能失去一条胳膊甚至再也醒不过来；我们可能会在工作之余休息一下和同事开个玩笑，但是就连这些玩笑都离不开自己工作的内容……即使我们的事业再成功，即使我们为这个社会做出再大的贡献，即使我们为自己的人生经历留下再深的

印迹，我们仍然是工人，我们仍然生活在社会的最底层，我们仍然要付出更多的努力。所以要把握现在，努力学习，报效祖国。

大学生暑期个人实践总结篇七

可能是开奥运会的原因，车辆限行，平面广告暂时不批，也可能是球馆刚开张，宣传不够，知名度低，所以来打球的人很少。宣传计划一开始，经理就派我到附近的青年餐厅发送开业酬宾卡，经理嘱咐穿的要职业一点；到了餐厅，来了一桌客人就要上前递卡，穿着高跟鞋楼上楼下的跑，顿时还真应了小品中的情节：人家坐着，我站着；人家吃着，我看着。虽然家很近，经理也批准晚上我可以回家吃饭，但是馆里人手少时，我还是会坚持等到下班后再回家；我很清楚的是这毕竟是服务行业，也就证明人家休息时间，正是你最忙碌的时候。

宣传的效果还是很明显的，一天球馆暴满，可我的工作量也逐渐增加了。来结帐的人多了，收钱、找钱、记录，都有点忙不过来了。从中我也学会了，忙中不乱，沉着冷静，宁可多说一句：“请您稍等一会儿。”也决不能找错钱，同时也使我锻炼了我的细心。

在球馆学到的可能就是如何与其他人交流。球馆里从经理到员工，在餐厅中从主管、领班到服务员，来球馆打球的人也是形形色色；如何与同事沟通，如何在一个人也不认识的餐厅工作几天，如何与客人交流，变成了我的工作之一。于是，我与同事以球会友，与服务员们交流打工经验，利用我对北京熟知的优势作为与来访的客人的话引。我的专业是人力资源管理，如何与人沟通是我们学科主要的学习内容，而在实习过程中，在这个社会的大课堂里，我学到了课本外的东西，真正的把所学与实践相结合。这感觉比考试取得了高分，还要高兴，还要充实！

也可能是因为专业的原故，我认为球馆的人力资源管理不是很到位。有员工私下跟我抱怨：最讨厌谁谁谁，他当着老板一面，被着老板一面；工作太累，有时还得加班，还没有加班费。如果人力资源管理做的很到位的话，员工倾诉的对象不应是彼此，而应是她们的经理或是人力部门的主管。员工的抱怨多了并且积累久了就会造成离职、工作懈怠、工作积极性降低等等，也就必然会影响服务质量，导致球馆客户流失。经理平时应多和员工沟通，了解她们的想法、不满、建议，因为她们是工作在第一线的人，最能真实地听到顾客的各种声音，对于工作及设施的改善她们应是最有发言权的！在我工作中，有很多顾客会问我是否卖烟，由于当时老板疏忽就没有想到这儿，于是我就向经理建议增加这一项，结果，我的建议被取用，为球馆又增加了一个赚钱的机会。同时，球馆内的软件、硬件设施也不是很完善，目前关于会员卡的系统还没有安装好，馆内的通风问题还没有妥善解决。但我认为这些都是时间的问题，相信资金到位后，就可以迎刃而解了。希望我们的球馆一天比一天好！！

大学生暑期个人实践总结篇八

社会主义高校办学的根本目标是培养学生成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。达到和实现这一目标的途径和方法是教育与生产劳动相结合。因此，各高校纷纷开展大学生暑期社会实践，以期望通过开展此项活动达到在提高大学生社会适应能力的同时，服务社会的目的。在亲身经历了大一，大二两年的暑期社会实践后，我不由的要对大学生暑期社会实践发表一下自己的看法和体会！

没有实践，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。在20xx年7月12日至8月15日一个月里，为了丰富自己的实际工作经验和社会经验，我非常荣幸地能够在花尔皇床上用品有限公司进行暑假社会实习。花尔皇床上用品有限公司主要有床单、床笠、床裙、床罩、被套、枕套等形成的床品单件、多件套、大套件及健康枕芯、被芯和季节性商

品等。在实习的过程中，我努力地做好每一件单位要求我做的事情，学到了很多为人处事的方法和道理。回想自己这一个月所走过的路，所经历的事，少了一些浮躁和无知，多了一份了然、从容的心态。我，作为一个缺乏社会经验的大学生，通过这次的暑假实习，从中学到了很多在课堂上学不到的知识，也为以后更好地走向社会迈出了扎实的一步。

在这次暑假实习的过程中，我在实习单位学到了很多，但更重要的是我认识到了自己在生活和工作中的许多不足。——“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”为了总结一下这些天的实习经验，更好地找到自己以后的努力方向，现将自己一个月来在工作中取得的成绩和不足做出如下总结。

虽说只是实习，但我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8：30上班一直到晚上9：00下班，一天的生活便度过于这小小的工作车间之中。这种生活方式的改变给我带来了些许的不满足，但更让自己感到挫败的是，我对一些工作感到无从下手，只能做一些简单到乏味的活，看着周围的阿姨们灵活的用机器弹奏着，羡慕不已。分析了人与人之间特点,方式.我深深地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，苦累交加，这让我感到非常的难过。不过，我也很清楚的明白自己与阿姨们的经验差距，这就如同一天与几十年的差距，是不可同日而语的。实习期间，我通过看、问、学等方式，慢慢的懂得了无论是什么样的成就都离不开一个人的努力与付出，他们灵活运用机器，灵巧的翻转布料，都侧面的反映了他们的心思细腻，果然一个人所从事的行业也是能表现他的性格的吧。每天看着工人阿姨们辛苦的努力工作，她们工作的热情也促使我逐渐找到了自己的工作重点，开始能较好地完成单位要求我做的一些工作。这些工作，虽然与我的专业无关，但是从中我学到了不少对以后工作有用的东西，如说心理素质的培养，耐力的考验，这都是我以后的工作中要碰到的东西，这些能力的培养有助于我在这个复杂多变的社会中立足。

在做这些工作的过程中，我改善了自身存在的许多缺点和不足，增强了与人交流和沟通，动手能力不强，责任意识和工作的主动性不足，做事情不够有条理。而且我的学习领悟能力和观察能力也有待加强。

企业文化建设的成果和产物，也是企业文化建设的重要载体和媒介。当企业员工同唱蓝天宇之歌的时候，自豪感在广大员工心中油然而生，形成强大的凝聚力和战斗力；当蓝天宇之歌在社会公众面前传播的时候，人们对企业的发展和员工的精神风貌产生更多的好感和信任感，社会影响力和良好形象能相应得到提升。我深深地体会到，一个企业必须致力于人与企业的共同发展，共享共担，培育高素质员工队伍，增强企业凝聚力；而一个人要很好地完成工作，必须关注细节问题。因为细节上的失误会在环环相扣的工作中被不断地放大，最终会影响到你完成工作的质量和速度。要想做好工作，需要有很强的责任意识，严谨的工作态度，较高的工作自觉性和主动性，并要有很好的学习领悟能力和观察能力。所以我会在今后的日子里，好好地为做好工作而努力，提高自己在工作上的自觉性和主动性，继续加强自己的责任意识，进一步锻炼学习领悟能力和观察能力，以便自己能够更好地适应和贡献这个社会。“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，才使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自我有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。

一个月的实习已成为过去，过去的成功与失败都已成为过去式，我不会以它们来炫耀或为此而悲伤，而会充分学习和利用这次实习的过程，调整好自己的心态去迎接未来的挑战和面对即将来临的难题，完美地完成从学生到社会成员的角色转换。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社会实践报告，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。值得一提的是，与其他企业或单位

里互相踩压、漠不关心的现实相比，我实习的单位可以说是说充满温馨，给人一种回到家的感觉。

做为一名大学生，我深深地感到初会实践的重要性。并希望以后能够经常参加实践，这种社会实践活动是在大学中的社团生活所无法比拟的，只有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身的接触社会、了解社会，才能使自己得到锻炼，才能使自己所学的理论知识得以运用到实践，才能使自己成为真正有用于实际，使自己成为真正有用于社会的学生。社会实践弥补了理论与实际的差距和不足，社会实践的意义也在于此。

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，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。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。每天，捧着厚厚的问卷，怀着一份份坚定的信念，跑在人生的道路上。我相信就算将来可能我所从事的工作便不是我所学的专业，通过实践我也能在我的事业上找到一片华丽的天空！

暑期社会实践活动是大学生从象牙塔迈向社会的桥梁，它有助于大学生认识社会，了解社会，适应社会。实践活动可以提高自己的动手能力，锻炼自己的交际能力，加深对社会全面认识。但是，在实践中，我们是要真正走进基层，体会基层农民的生活，所以我们要放下学校里的纸上谈兵，放下家里的娇生惯养，虚心学习。既要对自己有只要我干我能行的信心，又不能自满自负，要踏踏实实一步一步地进行，急于求成只能是欲速则不达。虽然我们是受过高等教育的大学生，但我们了解的都是理论知识并没有实际经验，所以或许还不如未受过高等教育的农民，因为他们在实践中总结了许多宝贵的经验。因此，我们要摆正心态，拥有一颗平常心。

一颗谦虚求教的心，一颗乐观的心去面对社会里的人。在实践中不如意和挫折是不可避免的，但是我们不能轻言放弃，我们要把它当作是走向成功的经历，我们应该积极总结经验，积累宝贵的财富。我们要学会珍惜，珍惜来之不易的机会；学会总结，总结实践中的经验；学会节约，节约积累来的财富。怀着一颗感恩的心服务农民，用心体会实践经历，那么我们将不断走向成熟，走向成功。

大学生暑期个人实践总结篇九

回来了，我回来了……在北京待了六个星期，在外企的工作中体味到了工作的辛苦也体验了和同事们一起奋斗的快乐，完整地见证了北京奥运会的开始和结束。7月13号到北京，14号开工住在离鸟巢不算太远的地方，可以看到“盘古”上的大型屏幕做着色彩的变幻，可以听到放烟火的礼炮声。其它的，我和奥运基本上不沾边。虽然，全北京都是热热闹闹的奥运气氛。周一至周五6：40起床，收拾加化妆加穿比较正式以前我从来没穿过的衣服，吃早饭，收拾桌子。

8：05博泰门口等班车，和同是实习生的等班车的张默聊天。

8：20到公司d幢五楼，这个时间我总会是第一个到办公室的人，而一起进电梯的都会在四楼下光。第一天，为了迎奥运公司做电力整修，电梯在四楼在五楼之间突然停摆……开抽屉，拿电脑，打开，去开水间泡茶冲咖啡。

8：30同事陆续出现，打招呼。刚到是被安排工作，后来是讨论工作，然后开始一天的忙碌。

12：00左右，午饭时间，也是和同事谈天说地的最快乐的时间，小海是宁夏人，正宗的回民，一些时光是在清真渡过的。

13：00左右，慢慢地走回公司，开始下午的工作。而下午的时光，我是免不了会犯困的。开始不敢睡，后来就小趴一会

儿，工作也得人性化嘛。

17:30应该收拾东西坐班车走人的，但因为工作量大的原因，这样的机会不是天天都有，所以用的是“应该”。

虽说剩下的都是自己的时光，可是这时的我难免已累的不想动，很早就要睡去了。周六周日打扫房间卫生，然后拎着小包去投奔北漂的姐妹们。在她们那里我能听到和看到我所不曾有机会接触的北京和北漂的经历，或辛酸或温暖。当然还有一个周末是和同事们在南戴河一起度过的，非常开心自由的outing时光。

8月26日回南京，29号回杭州这是一个我人生中前所未有的假期，辛苦丰富开心而充实，就像我向往的`电视剧情节一样拥有着可掌控的自由，确实，这也是我在写我的人生剧本不是么，想要让它丰富，一定的付出是必不可少的，虽然说是累得不成人形有些夸张，可是总还是值得的。这个假期，我一下子接受了太多的信息，仿佛有些消化不了了。回学校慢慢分析吧。回到学校后，现在的我和以前的我正式地说了再见。你好，新的我！请记住nothingtobeafraid☐

大学生暑期个人实践总结篇十

我来所内实习已经有近一年办半年的时间了，比规定的一年实习期多了半年。如今我也将走进律师这个我向往已久的行业，开始我的律师生涯。回头想想，从大学毕业到司法考试再到实习，真是感慨良多。很庆幸，一开始我们所的主任也就是我的指导老师就为我们指明了一个方向——走专业化道路，做专家型律师，从基础开始做起，养成自己独立思考的习惯，不要一味的模仿别人，一定要有自己独特的风格，否则你将很快会被淹没在律师大军之中，不见踪影。眨眼间，不长也不短的实习期就快要结束，我要借此机会感谢我的指导老师，感谢他一直以来对我的教导和教诲，感谢他让我坚定了将我的律师之路走到底的决心。我坚信，只要我不断努

力，在不远的未来，我也将翻越我人生的一个又一个高峰，欣赏那美丽而动人心弦的风景。

1、撰写法律文书能力的提高。说实话，我在大学四年之间仅仅写过几篇法律文书，又因为司法考试时考法律文书的可能性很小，复习时对此未也予以重视。可以说刚开始实习的我连法律文书最基本的格式都不会，更别说写法律文书了。随着法律文书写作的增多，现在我已经熟悉了大部分法律文书的写作格式和技巧。以民事起诉状为例，个人认为最应该注意的就是其中的“数额”问题。

(1) 诉讼请求中只写赔偿总数，并于起诉状后附损失赔偿表，写明计算的方法和依据。

(2) 事实和理由中不要重复写花费医药费xx元、误工费xx元等，只需要写花费医药费和有误工的事实即可。

(3) 不要擅自区分各被告应承担的数额，如交强险的两个限额问题，如果你不注意很可能出错而要求保险公司多赔，一旦保险公司反驳，根据不告不理原则你分错的这一部分就可能不会得到法庭的支持。

2、文案工作能力的提高。文案工作的基础就是摘卷，一开始觉得摘卷很枯燥也没有什么技术含量，但是当进入下一步案情分析和质证意见的时候才发现摘卷并不等同于摘抄，面对厚如南山的案卷，若不摘卷肯定会影响以后工作的效率，因此摘卷能力的锻炼是必不可少的。

(1) 注意案卷中的时间，这可以让你很清楚的了解自首、立功等情节；

(2) 注意案卷内容是否有自相矛盾的地方，并在所摘之处作上标记，如打个括号注明一下，因为这很可能涉及证据真实性的问题。

(3) 注意案卷中的用语，因为相同的话，换作不同的人也许会有不同的解释，在摘的时候遇到这样的语句尽量引用原话。

(4) 对于案情简单的卷，可以将同一个被询问人的供述用自己的话总结出来，当然这也可以锻炼自己的文字表达和总结能力。

3、独立分析案情的能力提高。案情分析和质证意见是文案工作的第二个内容，对提高自己的业务水平有很大的作用。案情分析是对案情的把握，找出其中的有利情节和不利情节，并选定辩护思路。质证意见是在选定辩护思路之后提出的对对方证据的意见或反驳，若未选定辩护思路而直接写质证意见就会无从下手或者写出的质证意见非常杂乱甚至会全部无异议。当然，因为经验不足，自己在做这项工作的时候会注意不到很多东西。所以指导老师总是会要求我在完成案情分析报告和质证意见表后与他的作比较，让我自己找出其中的技巧，这让我受益匪浅。

(1) 分析案情要以事实为依据，但该事实却不是客观事实，而是卷宗证据所证明的事实，言外之意即卷宗才是律师办案的依据而不是当事人所说。

(2) 一定要在选定辩护方案之后才能写质证意见。

(3) 质证意见一定要紧紧把握证据的三要素“真实性、合法性、关联性”来表达，如“某某的证言与本案其他证人证言相矛盾，其真实性不足以认定”。