# 最新个人社会实践报告总结 实习报告个人总结(优质14篇)

来源：网络 作者：倾听心灵 更新时间：2024-05-27

*报告，汉语词语，公文的一种格式，是指对上级有所陈请或汇报时所作的口头或书面的陈述。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。个人社会实践报告总结篇一一个月的寒假 时间 已经...*

报告，汉语词语，公文的一种格式，是指对上级有所陈请或汇报时所作的口头或书面的陈述。优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

**个人社会实践报告总结篇一**

一个月的寒假 时间 已经离我们渐行渐远，有句古话说“流走的是时间，沉淀的是经典”，我不知道大家在这一个月的寒假时间沉淀了那些“经典”，一个月的时间，说长也不长，说短也不短，我们可以做很多事，比如回访 母校 ，读几本经典着作，做寒假工，开个网店，小小 创业 ，体验春运，红色 旅游 等等，这都是我从大家社会实践 报告 中所看到的.内容，同时我们也可以 什么 事都不做，每天在家里睡懒觉，上网聊天。我是过来人，我相信真正做了一些事情的人现在去回想自己的寒假时光，肯定会不因碌碌无为而悔恨，不因虚度光阴而遗憾，因为 经历 过才会充实。

我看了大家的社会实践报告，其中绝大多数人(我不敢保证全部)都是在寒假做了些事情的，令人欣慰的事，其中这大多数人之中，又有一部分人非常有目标，而不是盲目的实践，在一步一步 规划 自己的未来，比如说有些同学想创业，利用寒假时间就开了自己的网店，我觉得这个挺不错，利用天时地利人和何为天时：就是大家的寒假时间，可以让大家自由支配的很长一段时间，这一个月时间，如果你真想做点什么事情，是完全可以的;地里：所谓地利就是充分利用广州各类批发 市场 ，广州作为南方 商业 大都市，广州有着众多的集群式批发市场，这为深处广东或广州地区的同学提供了很多地域便利条件;所谓人和，就是大家有着广泛的人际关系，遇到困难也有老师可以进行帮忙指导。当然我只是列举了一个范例，有些同学利用寒假做了一些与未来想从事 职业 相关的 实习 或与自己 专业 相关的社会实践 调查 或者参加 英语培训 和考证都是非常好的实践活动。

人无远虑必有近忧，社会实践不是目的，不是任务，而是要让大家充分利用这一段寒假时间，能够有所为，能够培养一技之长，我们要的结果不是随意上交一份作品敷衍了事，而是督促大家能真正有所学，有所 感悟 。这才是我们的最终目的。

最后，祝贺本次大会取得圆满 成功 ，我的总结到此结束。

**个人社会实践报告总结篇二**

(1)实习目的：培养自身的动手能力，获得直接的感官认识，通过亲自参与产品的生产加工，加深对产品的认识和对企业的了解，为下阶段在部门工作打下基础。

(2)实习时间：20xx年x月x日至20xx年x月x日

(3)实习部门：成型车间、涂装车间和组装车间

第一站：实习于成型车间

这是我第一次进车间，车间里的一切对我来说都是陌生的。

车间里的工作环境还行，但是看着作业员面前一推推产品，不免对接下来自己三个星期的实习暗暗担忧。

不过担忧是一回事，工作还是要做的，而庆幸的是组长给我们安排的工作都不难，就是有点重。

随着时间的推移，慢慢对车间里的环境有所了解，而原来紧张的心也慢慢平静下来，对有些常加工的产品也慢慢熟悉了，对不良产品的识别力也有所提高，生产、加工产品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、技术员反映情况，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，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。

不过在车间久了，慢慢就发现：

1、车间：(1)不良品出现时经常未能及时通知组长或未能及时解决，造成很大的浪费。

(2)车间组长做事能力都很强，但是管理人员上还是欠缺火候，尤其是在说话方面。

(3)组长跟作业员说话经常性不能落实承诺，以致作业员大都不怎么相信组长说的。

2、个人：(1)经常性一个人行动，即团队精神差。

(2)语言表达能力差。

(3)做事很快，但是品质上不去，即品质意识不够。

(4)做事总是要点名才去做，说明积极主动性不够

第二站：实习于涂装车间

有了成型车间的基础，到涂装车间我们很快就进入了状态。

涂装车间的工作很是轻松。

我们每天就是重复地上下治具，什么喷涂，什么烘烤，我们根本就没有机会碰。

不过庆幸的是具体的工作要求我们还是知道的，进车间要穿无尘衣戴无尘帽，进喷涂室要戴防毒面具，烤箱门不能乱拉，这三点是需要我们牢记在心。

其次就是制造的工艺质量，必须非常严格，任何细节都不能放过，也正因为如此所以在每个工段的最后都设立了检验点。

在涂装车间做的事情虽然少了，但是沈工特意找时间来给我们培训，也因此我拓宽了自己的知识面，学习了很多专业知识。

同时学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径，积累了处理人际关系问题的经验方法。

也摆好了自己的心态，不会像之前那样浮躁。

第三站：实习于组装车间

与前面两个车间相比，组装车间的工作就显得更加简单。

组装车间的机器很少，基本上都是人在做。

如：贴保护膜、撕天线、贴天线、装螺母、固定······而我的工作就是固定一个——贴保护膜，虽然很简单，但是我却因此变得有耐心多了，而且在保证质量和数量的同时，我还可以和身旁的人聊天。

三、实习结果

短短的实习期已经结束，静下心来回想这次实习真是感受颇深。

实习期间，我对实习车间生产、加工包装产品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，同时提高了独立分析和解决实际问题的能力，提高了实际动手能力，为接下来走到工作岗位打下一定的基础。

通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐地我喜欢上这个岗位，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，新的想法。

经过这段时间的实习，我主要有以下感想：

一、要确立明确的目标，并端正自己的态度。

我们现在车间实习只是暂时的，只是为我们以后的工作在打基础。

但是我们现在做的事情也很重要，我们只有知道了所有的流程才能了解以后我们出错时应该从哪里下手。

所以我们要明确自己的目标，同时也要认真、虚心学习，一定不可骄傲、心浮气躁。

二、要有坚持不懈的精神。

我们储干都觉得现在的工作是在浪费时间，学习不到什么，而且接下来被分到什么部门完全是个被动过程，便会产生离开的念头，但在这个时候我们一定要坚持，不能轻易放弃。

三、要勤劳，任劳任怨。

我们到公司去实习，由于我们不是正式职员，所以公司把我们当学生看待。

而且我们是储干，哪里有需要就往哪里拉，加班还是免费的。

不过我们不要抱怨，我们还应该自己主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有这样。

这样公司的同事才会更快地接受你，领导才会喜欢你，接下来才会让你做一些相对比较重要的工作。

四、要虚心学习，不耻下问。

在工作过程中，我们肯定会碰到很多的问题，有很多是我们所不懂的，不懂的东西我们就要虚心向同事请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心地接受。

同时，我们也不要怕犯错。

每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，重要的是知错能改。

同时在实习的这段时间，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，晚上较晚才下班回宿舍，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。

四、实习总结

没有做不到的事，只有不想做的事!没有做不好的事，只有没有尽力去做的事!

实习的目的和任务：

1， 将理论与实践相结合，在走出学校之前尽快的适应社会。

2， 通过实习加大自己对新技术新领域的更深了解，培养浓厚的兴趣。

3， 在实习中学习使用更先进的设备来服务于社会生产，为以后的工作打下坚实的基础。

实习主要内容：

1， 了解通讯设备的工作原理，手机信号是怎么在现实中传递的。

2， 了解信号基站(机房)的常用设备，及其信号传递占线无法连接等的工作原理。

3， 制作网线。

4， 宽带线路改造工程。

(由光缆线路逐步替换成光纤线路)。

5， 了解最新的3g网络，以及以后的发展前景。

暑假刚开始不久我就走上了自主实习的道路，在以前的生活中我也曾经做过假期工，或者在时间充裕的时候去做兼职，但是那些要么是在亲人或熟人的照看下工作，或者是为了赚取一点点零花钱的工作，所学到的东西不多，真正让自己成长的东西也不多。

可是这次不同了，这可以算是我工作的前奏。

实习是大学生对自己未来职业的一种体验，只有亲身经历后方能进一步确定自己的目标职业是否定对了，理想中的职业与实际中的职业是否有差距，差距是多大，自己是否能够接受。

而对于招聘公司来讲，实习经验是他们检视大学生能力的一种方式。

如果连实习都不能完成，怎么能相信这个人可以胜任以后的正式工作呢?我之所以选择到中国联通蒲城分公司这一公司去实习是因为我觉得实习对于我们来讲很重要，在挑选实习单位的时候，我不是挑选一个单位就好啦，而是慎重的选择了正规，管理制度比较严格的公司，这样才能清楚地体验到目标职位的真正工作情况。

因为在以后的招聘中，只有和公司招聘职位相同的实习经验才是被认可的。

所以我最终选择了中国联通蒲城分公司，这样的公司正好符合我的预期。

作为将要走出学校的学生来说，更应该在有限的时间内，掌握更多的专业知识，加强实践和设计能力，这样更有利于将来的发展，使自己在此领域内也有所作为。

实习经历

实习第一天，我在实习老师霍老师的带领下参观了一下中国联通蒲城分公司的总部，第一天刚开始也就没有什么重要的事情，就是了解公司机构部门设置，以及各个部门的职责任务，学习了公司的规章制度，熟悉公司环境，只有一个感觉那就是很正规。

从实习的第二天开始就变的正式起来，我和其他还有很多的实习生一起接受实习前的培训，主要有各个部门的具体工作细则，要跟我的专业相关，所以我被分到了网络维护技术部，还是由霍老师带我，他就是网络维护技术部的副经理，培训时主要还讲了一些个安全的知识，公司的发展前景等。

这公司给我们的几天简单培训让我觉得这次的实习工作不是简单的走过场，公司很重视我们的培养和发展，想要给我们一个完整的实习生活，让我们在中国联通实习的短短半个月学到更多的东西。

刚开始的几天里面由于对什么都不熟悉，所以基本上都是以“看客”学习的身份出现在公司里面，可能是刚开始进入新环境的原因吧，我还是显得特别的拘谨，不过心中的学习的欲望很是强烈，所以在期间我会不停的进行发问。

主要学习内容简介：

1. 手机通信原理 数字移动电话主要由四部份组成，即移动电话、基地站系统、

移动业务交换中心、运行维护中心。

数字移动电话的工作过程1.开机入网2.移动用户登记3.移动用户的被呼叫(1)呼叫寻找。

主叫人拨发一个被叫电话号码，移动业务交换中心将被叫号码转换为移动电话识别码，在基地站通过控制信道发出呼叫信息。

(2)寻呼响应。

开机收后的移动电话一旦从基地站

的下行控制信道上收到自己的电话识别码，就通过随机接入信道向基地站发响应信号基地站收到该信息后传给移动通信交换中心，根据信息中心的位置登记信号，可确定移动电话处于哪一个无线小区。

(3)建立连接。

移动业务交换中心通过允许接入信令为移动电话指配一个独立的专用控制信道，建立起能识别的移动用户身份通道和各种数据，最后控制系统就给这个移动电话分配一个业务信道。

(4)摘机通话。

4.移动用户的主叫(1)发出呼叫信号。

移动电话按键拨号时，将数码存入移动电话的存储器内(2)建立连接。

移动交换中心首先对拨号移动电话的标识码进行验证，无权用户不予理睬。

(3)通话。

2. 宽带线路改造工程

在我实习期间很幸运的恰好赶上中国联通“宽带线路改造工程”，也就是之前的网络都是有电缆传输的，光纤传输具有传输频带宽、通信容量大、损耗低、不受电磁干扰、光缆直径小、重量轻、原材料来源丰富等优点，因而正成为新的传输媒介。

为了在三大通讯商中抢占更多的客户，中国联通将原先的电缆线路逐步的转变成光纤线路。

光纤熔接技术：熔接机的功能就是把两根光纤熔接到一起，所以正确使用熔接机也是降低光纤接续损耗的重要措施。

根据光纤类型正确合理地设置熔接参数、预放电电流、时间及主放电电流、主放电时间等，并且在使用中和使用后及时去除熔接机中的灰尘，特别是夹具、各镜面和v型槽内的粉尘和光纤碎末的去除。

每次使用前应使熔接机在熔接环境中放置至少十五分钟，特别是在放置与使用环境差别较大的地方，根据当时的气压、温度、湿度等环境情况，重新设置熔接机的放电电压及放电位置，以及使v型槽驱动器复位等调整。

在同事耐心指导下我也顺利的能够完成光纤熔接的技术。

3.3g网络

3g是英文的缩写，指第三代移动通信技术。

相对第一代模拟制式手机(1g)和第二代gsm、cdma等数字手机 (2g)，第三代手机(3g)一般地讲，是指将无线通信与国际互联网等多媒体通信结合的新一代移动通信系统。

3g与2g的主要区别是在传输声音和数据的速度上的提升，它能够在全球范围内更好地实现无线漫游，并处理图像、音乐、视频流等多种媒体形式，提供包括网页浏览、电话会议、电子商务等多种信息服务，同时也要考虑与已有第二代系统的良好兼容性。

为了提供这种服务，无线网络必须能够支持不同的.数据传输速度，也就是说在室内、室外和行车的环境中能够分别支持至少2mbp以及144kbps的传输速度(此数值根据网络环境会发生变化)。

3g是第三代通信网络，目前国内不支持除gsm和cdma以外的网络，gsm设备采用的是频分多址，而cdma使用码分扩频技术，先进功率和话音激活至少可提供大于3倍gsm网络容量，业界将cdma技术作为3g的主流技术，国际电联确定三个无线接口标准，分别是cdma20xx，wcdma，td-scdma，也就是说国内cdma可以平滑过渡到3g网络，3g主要特征是可提供移动宽带多媒体业务。

转眼间在中国联通的实习生活就要结束了，但是回想起刚进公司第一天的那种兴奋现在还历历在目。

在中国联通实习的使我对手机通讯信号的传递从感性认识上升到了理性的认识，还有有幸和很多的同事一同加入到“宽带线路改造工程”的工作当中去，还有最后的讲座使我对3g网络，还有手机未来的发展前景等等有了更深入的了解。

通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。

从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。

通过此次实习，不仅培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，对实际工作的有了一个新的认识。

实习是个人综合能力的锻炼。

作为一名新时代的新青年更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。

参加工作后才能深刻体会这句话的含义。

课本上学的理论知识用到的很少。

在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。

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。

所以我们还要 继续学习，不断提升理论素养。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。

作为一名年轻同志更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径。

我们还要努力实践，自觉进行角色转化。

“理论是灰色的，生活之树常青”，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。

同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰现人的意志。

从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。

从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。

学生时代只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续在自己的工作领域创造更多的价值。

这段时间，我看到了自己本身存在着许多问题，也会遇到这样那样的问题，当前的时代日趋复杂，不学到一定的深度和广度是难以在实际工作中应付自如的。

因此反映出学习的还不够，缺点疏漏。

需再加以刻苦钻研及学习，不断开拓视野，增强自己的实践操作技能，为以后的工作存储更多的能力。

虽然那份工作并不与自己的专业有很大的接口，但我认为，无论任何一种尝试，都是对自己以后很宝贵的充实。

时间真的过的很快，刹那间短暂而紧张充实的实习生活就那么结束啦，有种很不舍的感觉，现在还记得和耐心的老师及同事的点点滴滴，记得大热天在室外工作老师递过来一瓶水说“喝点吧，千万不要中暑啦。”

感谢中国联通蒲城分公司给了我这次实习的机会，感谢实习老师以及同事对我在这段时间的关心照顾，短暂的实习生活学到的东西对我来说却是终生受益的。

如果有机会哪天我会选择中国联通去工作，因为我喜欢通讯这个行业，我喜欢在中国联通的美好回忆。

感谢中国联通，因为它让我成长。

**个人社会实践报告总结篇三**

促使学校的各种运作更顺利的同时行。

学校的各种活动都热情的参加，在xxxx年至xxxx年间获校文娱比赛及知识问答比赛等一等奖。大胆创新对校报版面进行改革，使得校报的受视率提高到一个层次。学校的各种活动都热情的参加，在xxxx年xx月获校演讲比赛一等奖。身为学生的我在修好学业的同时也注重于对社会的实践。

本着学以致用，实践结合理论发挥，xxxx年暑假我以熟练的计算机技术应聘揭阳市凌先电脑公司技术部任技术员兼培训部教师。

xxxx年暑假我在惠东县亿鹏印刷公司学习名片和小型广告、商标设计，自身对这方面有坚实基础和浓厚兴趣的我用一周时间就熟练了各样设计，之后做出了大量出色的设计方案，得到同学及老师的一致好评。

本人具有热爱等祖国等的优良传统，积极向上的生活态度和广泛的兴趣爱好，对工作责任心强、勤恳踏实，有较强的组织、宣传能力，有一定的艺术细胞和创意，注重团队合作精神和集体观念。

工作以来，在单位领导的精心培育和教导下，通过自身的不断努力，无论是思想上、学习上还是工作上，都取得了长足的发展和巨大的收获，现将工作总结如下: 思想上，积极参加政治学习，坚持四项基本原则，拥护党的各项方针政策，自觉遵守各项法规。

工作上，本人自xxxx年工作以来，先后在某某部门、某某科室、会计科等科室工作过，不管走到哪里，都严格要求自己，刻苦钻研业务，争当行家里手。就是凭着这样一种坚定的信念，我已熟练掌握储蓄、会计、计划、信用卡、个贷等业务，成为xx行业务的行家里手。

记得，刚进xx行，为了尽快掌握xx行业务，我每天都提前一个多小时到岗，练习点钞、打算盘、储蓄业务，虽然那时住处离工作单位要坐车1个多小时，但我每天都风雨无阻，特别是冬天，冰天雪地，怕挤不上车，我常常要提前两、三个小时上班，就是那时起我养成了早到单位的习惯，现在每天都是第一个到行里，先打扫卫生，再看看业务书或准备准备一天的工作，也是这个习惯，给了我充足的时间学习到更多的业务知识，为我几年来工作的顺利开展打下了良好的基础。

我工作过的岗位大部分在前台，为了能更好的服务客户，针对不同层次、不同需求的客户，我给予不同的帮助和服务，记得有一位第一次到我行客户，当我了解到他要贷款买二手房时，由于他不知该怎么办，只是有个想法，我便详细地向他介绍了个贷的所有手续。除了在服务客户上我尽心尽力，在行里组织的各项活动中我也积极响应，经常参加单位组织的各项竞赛，展示自我，并取得了优异的成绩，受到了单位的嘉奖。

学习上，自从参加工作以来，我从没有放弃学习理论知识和业务知识。由于我毕业财校属于中专，刚工作我就利用业余时间自学大专，并于xx年毕业，但我没有满足于现状，又于xx年自修东北大学金融本科，由于学习勤奋刻苦，成绩优良，学习中受到老师充分肯定，目前正在积极准备论文答辩。不但掌握和提高了金融知识，也有了一定的理论水平，完全达到了本科生所具有的水准。学习理论的同时，更加钻研业务，把学到的金融知识融会到工作中去，使业务水平不断提高，并于xx年参加全国中级经济师资格考试，顺利通过同时被行里聘为中级师。在多年的业务知识考核当中，每次会计业务资格考试都达到1级水平。

最后，我想说的是，上面只是我工作中取得的一点成绩，这与单位的领导和同事们的帮助是分不开的。我始终坚信一句话“一根火柴再亮，也只有豆大的光。但倘若用一根火柴去点燃一堆火柴，则会熊熊燃烧”。我希望用我亮丽的青春，去点燃周围每个人的激情，感召激励着同事们一起为我们的事业奉献、进取、立功、建业.

**个人社会实践报告总结篇四**

20xx年3月初至4月末我们在学校进行了水手工艺的实习。主要针对滑车、上高、舷外等操作进行实训，让我们受益匪浅。下面就这次实习做下总结，希望能够使自己在总结过程中再次熟悉学过的内容，了解自己的不足，也希望通过总结能够使自己再次回想起当时的情景，为自己坚定做一个航海技术人员的目标提供更直接的动力吧。

实习目的：

通过实习，进一步巩固运用和加深所学的理论知识，学习船舶甲板上的基本操作，锻炼个人分析问题和解决实际问题的能力，为即将参加工作打下坚实的基础。

实习内容：

一、钢丝绳插接

钢丝绳插接，在船上经常进行，插法很多，他的操作比较复杂，技术要求也较高，不但要求插的牢固紧凑，而且应该插的熟练，才能提高工作效率。经过这次练习，我知道了海员不但要具备良好的身体素质，还要善于动脑筋，作每一件事之前都要想一想，怎么做简单，怎么做省力，怎么做会作的更好更漂亮。

二、投掷撇缆

1、撇缆的作用：船舶靠离码头、排放囤船、船舶间相互作业、救生都离不开撇缆，撇缆是船舶一项经常性的工作。必须正确的使用和维护和保养。

2、投掷要求：投掷撇缆绳在25米以上，左右偏差不超过五米。

3、投掷撇缆的方法：抛投式、码头式和旋转式。

经过这次训练我明白了，再工作中，除了动脑筋外，还要保证安全。安全在任何场所都在第一位，因为只有在安全的情况下人才可以毫无顾及的做事。想想如果那次真的砸到我的头，我可能就不会来训练了即使来了也会有很大的压力很难发挥出真实的水平。

三、挽绳结、三股绳插结

这次培训除了记住绳结的名字，还要记住他们的用途：

1、 扎绳头：加强绳头牢固，防止绳头松散。

2、 缩帆结：两根粗细相似的小绳相接，用在经常解开的地方。

3、 丁香结：绳索固定在圆柱形物体上。

4、 单套结：高空、舷外作业临时安全带，绳与绳、绳与眼环临时连接，作临时眼环。

5、 单索花：两根粗细不同的绳子连接，或绳索连接眼环。

三股绳插结的优点比一般绳结、接绳的方法牢固的多，目前船舶常见的插接有：三股绳绳头反插结和三股绳插眼环。

四、高空作业

船舶高空作业主要是指上大桅和吊货柱以及上支索等。统称上高。经过这次训练我明白了，人需要不断的突破自己，尤其是在这个竞争激烈的社会中，只有不断的突破自己是自己适应各种环境才不会被社会淘汰，被人类淘汰。

五、舷外打跳

这项训练我懂得了，人不可能一直是独立的有时候需要和其他人一起完成一项工作。所以我们要学会和其他人配合，这就需要我们生活中要与人和谐相处，懂得照顾每一个你身边的人。

六、滑车和八股绳

1、滑车

说道滑车使我想起“以前中国一艘船到日本港口卸货，需要滑车的帮助，但是船上从船长的水手没有一个人会穿，最后不得不花高价请人。暂且不说这艘船对中国的影响，只说他的专业素质就没达到要求。其实滑车是一项很简单的操作只要记住老师教的口诀和多加练习，是没什么难的。口诀是：“上下下上上下”。

2、 八股绳

通过这项训练我明白了，有时侯越简单的事越容易出错，越容易忘记，所以我们要认真的对待每一件事，哪怕他在简单。

实习感受：

实习带给我们的不仅仅是经验，它还培养了我们吃苦的精神和严谨认真的作风。它充实了我们的知识，使我们更加体会到这样一句话：“纸上得来终觉浅，绝知此事须躬行。”实践是真理的检验标准。通过这次实习，使我了解到很多工作常识，也得到意志上锻炼，有辛酸也有快乐，这是我大学生活中的又一笔宝贵的财富，对我以后的学习和工作将有很大的影响。也通过亲自动手动脑明白了其实真实的工作才是我们最好的老师，很多东西都是要我们在工作中去了解学习和领悟的。

**个人社会实践报告总结篇五**

经过两个礼拜的金工实习，我喜欢上了机械制造。在其中，我学到了来自实践的鲜活的知识，真正体会到了“学而时习之”的快乐。对于此次实习，我总结如下：

之前从来没有过一个时间段这么大规模地实际接触并亲自参加劳动生产。以前在课堂上可以通过预习听课再复习的方法很好的掌握知识，现在发现面对实际问题时，需要的不仅仅是记住和理解知识点，更需要面对实际问题时的探索和求教。比如，钳工实习的时候，剧斜面时两边没有对上，导致增加了许多额外的劳动量。这些都是只有在实践中才会碰到的，平时容易被忽略的问题。对于这些容易被忽略但是又非常重要的知识，需要在实践中一点一滴总结积累经验。

在车工实习中，需要通各种方法来确保加工尺寸的精度。而我在开始的体验阶段车断面的时候，竟然由于数错游标卡尺的格数而多车了四个毫米。幸好毛坯留有了足够大的余量，否则将无法进行下一步加工，成为一个废品。这件事警示我一定要培养严谨细致的工作作风。失之毫厘，差之千里。小小的差错最终会酿成非常严重的后果。

在实习中，电火花切割加工，激光雕刻等特种加工引起了我极大的兴趣。启发我工程技术的发展没有尽头，需要每一代人的努力，把加工技术逐步向前推进。

总之，本次实习我顺利参加了所有的实习工种，并按要求完成了相应的工作，从中不但学到了许多十分必要的基本工程素养，更留下了一生难忘的美好回忆。

**个人社会实践报告总结篇六**

实习正式提供了一个人从学生最后转变成员工，也是从学习变成工作，从学校走进职场的机会，让大家真实的接触职场。有了实习的经验，以后就业的道路就会少走很多弯路。下面小编给大家整理了关于个人实习报告总结的内容，欢迎阅读，内容仅供参考!

每一个组员都是一个个体，而我们是一个整体，只有充分的发挥了每个人的长处，在实习的过程里做足了足够的沟通，才能将我们融合在一起。实习的开始，我们组员之间没有做好协调工作，各自有各自的想法，在测量的时候大家都有很多意见，测量时都不明就里，测完了也不知道目的是什么。进度十分的缓慢，一个早上的时间连一个导线点角度的测量都没有完成。有了教训，吃饭时候，我们之间做了总结，对相互间的问题以及接下来的工作进行了讨论。通过这样的协调，大家分工合作，相互配合，后续的工作才能很顺利的进行下去。

测量实习结束了，时间很短暂，但我们通过这段时间的学习，练习，很好的将课本上的知识做到了融会贯通，对平时的内容加深理解，检验和巩固。我们还明白了一个团队的重要性，只有充分的发挥每一个组员之间的能力，处理好组员间的关系，大家相互配合，相互体谅，才能最 好的提高效率，将工作在最 短的时间内最 完美的完成。

在经历了这四个月的实习生活，我觉得是很值得的，同时也学到了很多东西。当自己真正把课堂上所学习的运用到实际业务中去的时候，会把之前听课过程中遇到的疑点和问题逐个消除，使书本上原本枯燥无味的文字真正的成为属于自己的知识。

关于这次针对会计专业的实训，我不论从个人能力还是专业知识上都有了很大的提高，操作能力也大大提升了。本次实训，是一笔珍贵的财富，它给我带来了许多快乐和乐趣。我总结了在进行简单会计业务中的经验和教训，帮助我在以后的工作学习中不断补充、充实自己，更加关注经济、金融、经贸等各类相关信息，加强实例分析，增加感性认识，认真努力提高业务责任和操作能力，真正做到学以致用。

我希望自己能很好的珍惜每一次在校外的实训机会和学习机会，相信每多一次这样的学习经历，无论是今后的学习或者日后的工作，甚至未来的生活我心中都会更加清楚，自己想做什么，该做什么，该如何实践，怎样才能做得更好。

大家都说不经历风雨怎么能看到彩虹？也许像我们这样刚从象牙塔里出来的初生牛犊，只会经历什么是抱怨，什么是生活。

我去学校学了两个月的染色检验，终于在\_\_月28号上岗了。以前和师傅一起学习的时候，从来不明白这份工作这么难做。当我真正自己动手的时候，才发现一切都不是那么简单。按照跑卡找布，拉卷，缝头，包卷，这些看似简单的事情，真的看起来那么难操作。

也许一切都不会来开会了。从遇见到熟练，苦难和困难是必经之路。刚开始的几天，我真的做不到。再怎么努力，也做不好。多讨厌啊。但是慢慢的，慢慢的，我发现自己在不知不觉中已经熟练了。我可以用包缝机缝出直而整齐的接缝。我知道如何取样，如何调节音量，如何避免折叠。

虽然期中考试会有更多的杂务，但我不会因此退缩。我会以此为契机，锻炼自己，努力工作。

选择了法学为专业的我，在这次实践中自然比较关注这一环。虽然在实践中只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋！在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论部分占主体，而我自己对专业知识也能掌握，本以为到了企业实践应该能够应付得来，但是在企业里并没想象中如此容易。平时在学校，作业错了改一改就可以交上去了，但在公司里，报告绝对不可以出错，因为质量是企业的第一生命，质量不行，企业的生产就会跟不上，而效率也会随之降低，企业就会在竞争的浪潮中失败，所谓“逆水行舟，不进则退”，企业要时时保持着这种竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个在厂的员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校的课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但这里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像在学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在公司里出错是要负上责任的，这关乎公司的利益损失。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会的人都宁愿回校读书。我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

看着窗外的小麦一天天的变成金黄色的，小麦收获的季节到了，我也到了收获成果的季节。我的顶岗实习活动也要接近尾声了，感慨这一学期的实习日子过得真是太快了，转眼就要离开了，很舍不得我的学生和同事们。

初来乍到第一次接触学生，和同学同事们相处特别的不适应。因为自己还是学生，角色还没有转换过来，虽然来之前已经做好了充分的准备，但是在具体的实践中以前所做的准备还远远不够，在具体的教学过程中首先要学会的就是如何上好一堂课，在实习之前我所有的课堂经验都来源于自己学生时代和在大学课堂上学习到的理论知识，到实习学校第一天做了简单的培训后就开始准备给同学们的第一堂课，当时还没有课本，我就跟同学们讲了试卷。但是那个上课的心情又激动又害怕，激动的是终于可以给学生上课了，害怕的是怕我讲不好一周下来感觉是过了一个月。不过在后来的教学中我从同学、同事、指导老师那里获取教学的经验，慢慢的我讲课也越来越好，虽然还存在一些问题，但是我的进步非常的大，出现的问题我也会慢慢的在剩下的教学过程中会改进，也会及时做好顶岗实习的反思活动，找出自己的不足，认真的改正这些问题。

实习已经进入了倒计时，真真是觉得时间走的太快了，再过不了多久实习就结束了，希望在剩下的日子里努力工作继续前进。

转眼间实习就结束了，每一份实习工作，对于一个大学生而言，都是既辛苦又难忘的宝贵财富。回忆起刚刚收到通知得到了一个实习的机会时内心的喜悦和激动，抓住每一个来之不易的机会。

“没有实习，就没有发言权”，这句话说的没有错，因为只有亲身经历过才会产生超乎平常的感觉，才会有对社会生活的另一种认识见解。其实跟很多人一样，初入大学一年，与外面的真正接触并不多。其实很感谢学校给予我们参加实习的机会，也是想让我们可以提前接触社会生活，了解当代社会的发展，这样才不会在你真正走上社会的时候找不到前进的方向，于是我才决定这个假期要真正的去接触社实践是检验真理的标准。

在我看来，大学生除了学习书本知识，真的非常需要参加社会实践。其实大家都明白一个道理“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人早已不是现代社会需要的综合性人才。大学生必须培养出独立思考、独立工作和独立解决问题的能力。通过参加实践活动巩固所学的理论，增长另外的知识、技能。知识要转化成真正的潜力要依靠实践的经验和锻炼，这是每个人的人生道路上的一个坡。应该对现实的严峻生活更加重视，一步一步的开发出自己的无限潜能。

两个月瞬息即过，总结自己表现，有欣慰也有不足。

认识并融入这个团队，一直是这两个月对自己的要求。学习是拉近距离、融入团队的最 好办法，两个月的时间里，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向前辈请教经验，向同事传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自己的弱处和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

来\_\_见习期间，心境有时还显浮躁，做事偶尔还有粗心；这两点是在日后须牢记心中，并不断努力改进的地方。相信，通过踏踏实实做事，谦虚低调做人，并在领导和同事的帮助下，自己会在中粮得到很好的成长，也会为\_\_的发展贡献自己的力量！

来\_\_见习期间，心境有时还显浮躁，做事偶尔还有粗心；这两点是在日后须牢记心中，并不断努力改进的地方。相信，通过踏踏实实做事，谦虚低调做人，并在领导和同事的帮助下，自己会在\_\_得到很好的成长，也会为大\_\_的发展贡献自己的力量！

**个人社会实践报告总结篇七**

本文系，教你实习报告怎么写，各位实习生不妨予以参考。

经过这次在杭州市食品药品监察稽查支队为期一个多月的实习，我从中学到许多关于药品监察稽查的知识，同时在其他各领域的知识面也得以扩展，包括为人处事，专业学识，为自己积累了一定的社会经验，受益匪浅。

我是被安排在支队二大队，主管药品监察这一块，进入大队的第一印象就是大队的工作很繁忙，这与我印象中公务员是一个很清闲的职位大相径庭。“三人行，必有我师”，进入大队后，队里的每一个人都是我的老师，他们无论在生活上，工作上都有着丰富的经验，独到的见解，这些都是我要学习的东西。特别是他们在工作上的认真负责的态度，我感受颇深。

实习期间，我看了较多关于药监法律的书，对药监部门大体的管理制度有了了解，但“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，在实践过程中我们还是有很多需要注意的地方。办案不单单是程序的问题，更多的是结合如何使办案更科学，高效，人文等问题，是一个综合性的工作。我在实习的过程中，当然只是个浅层次的学习，在此，不能也不敢对关于药监有关现象的进行深入的\'讨论。但经过了一个多月的实习，我有以下几点感想和启发。

1.关于为人处事这一方面，我们一定要学会真诚待人。在支队里，周支队长作为我的老师，一直很重视我们如何做人的方法，一个人的人文素质重要性要远远大于科学知识的重要性。折射到具体生活中来，其中一方面就是要求我们要礼貌待人，真诚待人。

2.要勤学好问，进入我单位实习是我一个很好的接触社会，接触国家政府机关的机会，是一个来充实自我的学习机会。在平时工作中，我们一定遇到这样那样的问题，所以这就要求我们要养成勤学好问的好习惯，这样不仅能懂的更多，而且会终身受益。

3.在具体办事中要讲究原则性，条理性，原则的东西绝对不能改，做事要有一定的条理，这样才能是别人听的更懂，更清楚明白。

以上是我的实习报告。一个多月的实习期很快就过去了，美好的东西总是稍纵即失。在此，我要感谢所有为我的实习提供帮助和指导的领导老师们，感谢你们这么多天的照顾和帮助。相信这次珍贵的实习经历会一直伴随着我以后的工作生活。千里之行，始于足下，我会通过这次实习，更加懂得知识和实践的积累，不断充实自己。

**个人社会实践报告总结篇八**

促使学校的各种运作更顺利的同时行。

学校的各种活动都热情的参加，在xxxx年至xxxx年间获校文娱比赛及知识问答比赛等一等奖。大胆创新对校报版面进行改革，使得校报的受视率提高到一个层次。学校的各种活动都热情的参加，在xxxx年xx月获校演讲比赛一等奖。身为学生的我在修好学业的同时也注重于对社会的实践。

本着学以致用，实践结合理论发挥，xxxx年暑假我以熟练的计算机技术应聘揭阳市凌先电脑公司技术部任技术员兼培训部教师。

xxxx年暑假我在惠东县亿鹏印刷公司学习名片和小型广告、商标设计，自身对这方面有坚实基础和浓厚兴趣的我用一周时间就熟练了各样设计，之后做出了大量出色的设计方案，得到同学及老师的一致好评。

本人热爱等祖国，积极向上的生活态度和广泛的兴趣爱好，对工作责任心强、勤恳踏实，有较强的组织、宣传能力，有一定的艺术细胞和创意，注重团队合作精神和集体观念。

工作以来，在单位领导的精心培育和教导下，通过自身的不断努力，无论是思想上、学习上还是工作上，都取得了长足的发展和巨大的收获，现将工作总结如下：思想上，积极参加政治学习，坚持四项基本原则，拥护党的各项方针政策，自觉遵守各项法规。

工作上，本人自xxxx年工作以来，先后在某某部门、某某科室、会计科等科室工作过，不管走到哪里，都严格要求自己，刻苦钻研业务，争当行家里手。就是凭着这样一种坚定的信念，我已熟练掌握储蓄、会计、计划、信用卡、个贷等业务，成为xx行业务的行家里手。

记得，刚进xx行，为了尽快掌握xx行业务，我每天都提前一个多小时到岗，练习点钞、打算盘、储蓄业务，虽然那时住处离工作单位要坐车1个多小时，但我每天都风雨无阻，特别是冬天，冰天雪地，怕挤不上车，我常常要提前两、三个小时上班，就是那时起我养成了早到单位的习惯，现在每天都是第一个到行里，先打扫卫生，再看看业务书或准备准备一天的工作，也是这个习惯，给了我充足的时间学习到更多的业务知识，为我几年来工作的顺利开展打下了良好的基础。

我工作过的岗位大部分在前台，为了能更好的服务客户，针对不同层次、不同需求的客户，我给予不同的帮助和服务，记得有一位第一次到我行客户，当我了解到他要贷款买二手房时，由于他不知该怎么办，只是有个想法，我便详细地向他介绍了个贷的所有手续。除了在服务客户上我尽心尽力，在行里组织的各项活动中我也积极响应，经常参加单位组织的各项竞赛，展示自我，并取得了优异的成绩，受到了单位的嘉奖。

学习上，自从参加工作以来，我从没有放弃学习理论知识和业务知识。由于我毕业财校属于中专，刚工作我就利用业余时间自学大专，并于xx年毕业，但我没有满足于现状，又于xx年自修东北大学金融本科，由于学习勤奋刻苦，成绩优良，学习中受到老师充分肯定，目前正在积极准备论文答辩。不但掌握和提高了金融知识，也有了一定的理论水平，完全达到了本科生所具有的水准。学习理论的同时，更加钻研业务，把学到的金融知识融会到工作中去，使业务水平不断提高，并于xx年参加全国中级经济师资格考试，顺利通过同时被行里聘为中级师。在多年的业务知识考核当中，每次会计业务资格考试都达到1级水平。

最后，我想说的是，上面只是我工作中取得的一点成绩，这与单位的领导和同事们的帮助是分不开的。我始终坚信一句话“一根火柴再亮，也只有豆大的光。但倘若用一根火柴去点燃一堆火柴，则会熊熊燃烧”。我希望用我亮丽的青春，去点燃周围每个人的激情，感召激励着同事们一起为我们的事业奉献、进取、立功、建业。

**个人社会实践报告总结篇九**

两个月瞬息即过，总结自己表现，有欣慰也有不足。

认识并融入这个团队，一直是这两个月对自己的要求。学习是拉近距离、融入团队的最 好办法，两个月的时间里，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向前辈请教经验，向同事传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自己的弱处和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

来\_\_见习期间，心境有时还显浮躁，做事偶尔还有粗心；这两点是在日后须牢记心中，并不断努力改进的地方。相信，通过踏踏实实做事，谦虚低调做人，并在领导和同事的帮助下，自己会在中粮得到很好的成长，也会为\_\_的发展贡献自己的力量！

来\_\_见习期间，心境有时还显浮躁，做事偶尔还有粗心；这两点是在日后须牢记心中，并不断努力改进的地方。相信，通过踏踏实实做事，谦虚低调做人，并在领导和同事的帮助下，自己会在\_\_得到很好的成长，也会为大\_\_的发展贡献自己的力量！

**个人社会实践报告总结篇十**

促使学校的各种运作更顺利的同时行。

学校的各种活动都热情的参加，在xxxx年至xxxx年间获校文娱比赛及知识问答比赛等一等奖。大胆创新对校报版面进行改革，使得校报的受视率提高到一个层次。学校的各种活动都热情的参加，在xxxx年xx月获校演讲比赛一等奖。身为学生的我在修好学业的同时也注重于对社会的实践。

本着学以致用，实践结合理论发挥，xxxx年暑假我以熟练的计算机技术应聘揭阳市凌先电脑公司技术部任技术员兼培训部教师。

xxxx年暑假我在惠东县亿鹏印刷公司学习名片和小型广告、商标设计，自身对这方面有坚实基础和浓厚兴趣的我用一周时间就熟练了各样设计，之后做出了大量出色的设计方案，得到同学及老师的一致好评。

本人具有热爱等祖国等的优良传统，积极向上的生活态度和广泛的兴趣爱好，对工作责任心强、勤恳踏实，有较强的组织、宣传能力，有一定的艺术细胞和创意，注重团队合作精神和集体观念。

工作以来，在单位领导的精心培育和教导下，通过自身的不断努力，无论是思想上、学习上还是工作上，都取得了长足的发展和巨大的收获，现将工作总结如下:思想上，积极参加政治学习，坚持四项基本原则，拥护党的各项方针政策，自觉遵守各项法规。

工作上，本人自xxxx年工作以来，先后在某某部门、某某科室、会计科等科室工作过，不管走到哪里，都严格要求自己，刻苦钻研业务，争当行家里手。就是凭着这样一种坚定的信念，我已熟练掌握储蓄、会计、计划、信用卡、个贷等业务，成为xx行业务的行家里手。

记得，刚进xx行，为了尽快掌握xx行业务，我每天都提前一个多小时到岗，练习点钞、打算盘、储蓄业务，虽然那时住处离工作单位要坐车1个多小时，但我每天都风雨无阻，特别是冬天，冰天雪地，怕挤不上车，我常常要提前两、三个小时上班，就是那时起我养成了早到单位的习惯，现在每天都是第一个到行里，先打扫卫生，再看看业务书或准备准备一天的工作，也是这个习惯，给了我充足的时间学习到更多的业务知识，为我几年来工作的顺利开展打下了良好的基础。

我工作过的岗位大部分在前台，为了能更好的服务客户，针对不同层次、不同需求的客户，我给予不同的帮助和服务，记得有一位第一次到我行客户，当我了解到他要贷款买二手房时，由于他不知该怎么办，只是有个想法，我便详细地向他介绍了个贷的所有手续。除了在服务客户上我尽心尽力，在行里组织的各项活动中我也积极响应，经常参加单位组织的各项竞赛，展示自我，并取得了优异的成绩，受到了单位的嘉奖。

学习上，自从参加工作以来，我从没有放弃学习理论知识和业务知识。由于我毕业财校属于中专，刚工作我就利用业余时间自学大专，并于xx年毕业，但我没有满足于现状，又于xx年自修东北大学金融本科，由于学习勤奋刻苦，成绩优良，学习中受到老师充分肯定，目前正在积极准备论文答辩。不但掌握和提高了金融知识，也有了一定的理论水平，完全达到了本科生所具有的水准。学习理论的同时，更加钻研业务，把学到的金融知识融会到工作中去，使业务水平不断提高，并于xx年参加全国中级经济师资格考试，顺利通过同时被行里聘为中级师。在多年的业务知识考核当中，每次会计业务资格考试都达到1级水平。

最后，我想说的是，上面只是我工作中取得的一点成绩，这与单位的领导和同事们的帮助是分不开的。我始终坚信一句话“一根火柴再亮，也只有豆大的光。但倘若用一根火柴去点燃一堆火柴，则会熊熊燃烧”。我希望用我亮丽的青春，去点燃周围每个人的激情，感召激励着同事们一起为我们的事业奉献、进取、立功、建业.

**个人社会实践报告总结篇十一**

实习是一次用自己的眼和耳去感受环境的机会，通过这xx周的.实习，我受益匪浅，对教师这个角色有了更为详尽而深刻的了解，认识到了许多在学校学不到的东西，不再局限于书本，而是有了一个比较全面的了解。

从而更深的了解了自己的不足，该往哪个方向而努力，这些都是以前所不了解的。

**个人社会实践报告总结篇十二**

大家都说不经历风雨怎么能看到彩虹？也许像我们这样刚从象牙塔里出来的初生牛犊，只会经历什么是抱怨，什么是生活。

我去学校学了两个月的染色检验，终于在\_\_月28号上岗了。以前和师傅一起学习的时候，从来不明白这份工作这么难做。当我真正自己动手的时候，才发现一切都不是那么简单。按照跑卡找布，拉卷，缝头，包卷，这些看似简单的事情，真的看起来那么难操作。

也许一切都不会来开会了。从遇见到熟练，苦难和困难是必经之路。刚开始的几天，我真的做不到。再怎么努力，也做不好。多讨厌啊。但是慢慢的，慢慢的，我发现自己在不知不觉中已经熟练了。我可以用包缝机缝出直而整齐的接缝。我知道如何取样，如何调节音量，如何避免折叠。

虽然期中考试会有更多的杂务，但我不会因此退缩。我会以此为契机，锻炼自己，努力工作。

**个人社会实践报告总结篇十三**

岗位实习。这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争,无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到老板的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的关心和支持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。两个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，做人，做事，做学问。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。除了英语和计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。我担任的是文员一职，平时在工作只是打打电话处理文件，几乎没用上自己所学的专业知识。而同公司的网站开发人员就大不一样了。计算机知识日新月异，在一个项目中，他们经常被要求在很短的时间内学会用一种新的计算机语言进行开发设计，他们只能在自己以前的基础上努力自学尽快掌握知识。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。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。

由于现在还住校，所以每天7点不到就得起床去挤公交车，就算再寒冷再差

的天气，只要不是周末，都得去上班，有时候公司业务繁忙，晚上或周末得加班，那留给个人支配的时间更少。我们必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，自由许多。

每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。象我就是每天就是坐着对着电脑打打字，显得枯燥乏味。但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。而象同公司的网络推广员每天得打电话，口干舌燥先不说，还要受气，忍受一些电话接听者不友好的语气有些甚至说要投诉。如果哪家公司有意向的还得到处奔波去商谈。而事实上所有的业务并不是一次就能交易成功的，他们必须具备坚忍不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错遭领导责骂时不能赌气就辞职。而网站开发人员就经常得喝咖啡熬夜赶项目。一直以来，我们都是依靠父母的收入，而有些人则是大手大脚的花钱。也许工作以后，我们才能体会父母挣钱的来之不易。而且要开始有意识地培养自己的理财能力，我们刚毕业，工资水平普遍不高，除掉房租餐费和日常的\'开支，有时候寄点钱给父母补贴家用，我们常常所剩无几，一不留神可能就入不敷出成为月光一族，但此时我们再也不好意思伸手向父母要，因此很多时候我们要合理支配我们手中的这笔少的可怜的钱。

不高，每天只是在等待着下班，早点回去陪家人。而偶尔的为同事搞一个生日party，生病时的轻轻一句慰问，都有助于营造一个齐乐融融的工作环境。

心情好，大家工作开心，有利于公司的发展。在电视上不止一次的看到职场的险恶，公司里同事之间的是非，我想我能做的就是“多工作，少闲话”。且在离毕业走人仅剩的几个月，更加珍惜与同学之间的相处。

毕业之际悄悄来临，我还没缓过神来同学们就在说毕业实习的事情了，当然对于即将毕业的文秘专业的我来说是肯定要把握好这次实习机会的，我被学校安排到家上市公司去实习文员，让我既兴奋又紧张。

点工作经验的实习生来说是在好不过的了，我真的是应该珍惜，多学一点总是好的，为以后的择业就业会有很大帮助的。

在办公室实习文员的这段时间，和同事们相处的很愉快，有时候我做错事了，他们也不会责怪我，而是在一旁指导帮助我，让我很感激他们。虽然有年龄差距，但是没有任何代沟，在他们的帮助下，我学到了很多办公室知识，把理论充分的结合到实践中去，能按时按量的完成工作任务，这让我看到了我的付出得到了回报，在以后的工作中我更有信心了。总之，这次的办公室文员实习经历让我收获了很多很多，懂得了为人处事的道理，磨练了我的意志力和耐心，丰富了我的社会阅历，开拓了视野，让我受益匪浅。

**个人社会实践报告总结篇十四**

一个月的\_\_时间已经离我们渐行渐远，有句古话说“流走的是时间，沉淀的是经典”，我不知道大家在这一个月的寒假时间沉淀了那些“经典”，一个月的时间，说长也不长，说短也不短，我们可以做很多事，比如回访母校，读几本经典著作，做寒假工，开个网店，小小创业，体验春运，红色旅游等等，这都是我从大家社会实践报告中所看到的内容，同时我们也可以什么事都不做，每天在家里睡懒觉，上网聊天。我是过来人，我相信真正做了一些事情的人现在去回想自己的寒假时光，肯定会不因碌碌无为而悔恨，不因虚度光阴而遗憾，因为经历过才会充实。

我看了大家的社会实践报告，其中绝大多数人(我不敢保证全部)都是在寒假做了些事情的，令人欣慰的事，其中这大多数人之中，又有一部分人非常有目标，而不是盲目的实践，在一步一步规划自己的未来，比如说有些同学想创业，利用寒假时间就开了自己的网店，我觉得这个挺不错，利用天时地利人和何为天时：就是大家的寒假时间，可以让大家自由支配的很长一段时间，这一个月时间，如果你真想做点什么事情，是完全可以的;地里：所谓地利就是充分利用广州各类批发市场，广州作为南方商业大都市，广州有着众多的集群式批发市场，这为深处广东或广州地区的同学提供了很多地域便利条件;所谓人和，就是大家有着广泛的人际关系，遇到困难也有老师可以进行帮忙指导。当然我只是列举了一个范例，有些同学利用寒假做了一些与未来想从事职业相关的实习或与自己专业相关的社会实践调查或者参加英语培训和考证都是非常好的实践活动。

人无远虑必有近忧，社会实践不是目的，不是任务，而是要让大家充分利用这一段寒假时间，能够有所为，能够培养一技之长，我们要的结果不是随意上交一份作品敷衍了事，而是督促大家能真正有所学，有所感悟。这才是我们的最终目的。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn