# 2024年大学暑期实践证明 大学生暑期实习信(精选12篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-12-14

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧大学暑期实践证明篇一尊敬的领导：您好!很高兴能以这样的方式推荐我校优秀的学生xx同学，你能看到这...*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**大学暑期实践证明篇一**

尊敬的领导：

您好!很高兴能以这样的方式推荐我校优秀的学生xx同学，你能看到这份资料对我来说是份莫大的缘分。

该生主修专业是电子商务。主要学习计算机基础知识，网站建设，操作系统的功能和使用。数据库维护和使用，网页制作，电子商务相关课程等。以及具有在微机管理信息方面的能力。适合于政府行政机关、电信部门、计算机设计、销售公司、财税部门、金融机关及企事业单位，从事计算机应用与维护管理的工作，及网络公司的网站建设，网络维护等工作。

在平时的学习、工作、生活中，他不断地加强和培养各方面的修养和品德，努力提高自己各方面的素质。该生最大的优点是为人诚恳，做事态度认真负责，有较强的团队合作精神。“堂堂正正做人，踏踏实实工作”是他的行为准则。

在努力提高自己知识水平的\'同时，他还十分注重培养自己的组织和实践能力。四年来长期担任系学生会组织部部长，并组织开展了一些活动来丰富同学们的课余生活，都得到了老师和同学们的好评，还因此获得学院年度“优秀学生干部”荣誉称号。而且由于学习和能力得到了老师的认可，他被推荐到学校教务处辅助做一些工作，得到了教务处老师的好评。这些都为他积累了一定的工作和社会经验。

器必试而先知其利钝，马必骑而后知其良驽。xx同学深信：只要找到一个支点，就能撬起整个地球，只要给他一片土壤，他会用年轻的生命云耕耘，您不仅能看到他的成功，而且能够收获整个秋天。这就是他的自信和能力的承诺。

剑鸣厘中，期之以声。该生热切期望自己这拳拳寸草心、浓浓赤诚情能与您同呼吸、共命运、同发展、求进步。请各位领导给他一个机会，他会用行动来证明自己，让你们认可他。

最后真心祝愿贵单位事业步步升高。再次感谢您的审阅。

推荐人：xxx

xx年xx月xx日

**大学暑期实践证明篇二**

暑期实习中，为了能帮助大学生更好的实习，学校往往会写推荐信推荐大学生去实习去就业，让用人单位使用，一份好的暑期推荐信能让用人单位对人才更加了解，下面小编就带大家来欣赏一下下面三篇优秀的大学生暑期实习推荐信吧!

尊敬的领导:

您好!

感谢您在百忙之中阅读我的个人求职自荐信。

我是北京xx大学法律专业的一名大三学生，我对法律行业有着浓厚兴趣，并且希望暑假期间可以在贵公司进行专业实习，相信以我的专业知识和踏实的工作态度会为公司带来一份微薄的收获。

以下是我的个人自我介绍，敬请查阅。

我的学校xx大学是国家重点建设学校，并实现教育部、xx省、xx市重点共建，昌平分校是xx大学的重要组成部分。

我热爱法律专业并为其投入了巨大的热情和精力。

在三年的学习生活中，系统学习了《民法》《刑法》《婚姻法》等专业知识，并于200x年x月至x月在“xx公司”进行了为期x个月的实习，通过这次实习我积累了一定的实践经验。

在过去的三年大学生活中，我抓住一切机会学习各方面知识，锻炼自己各方面的能力，使自己朝着社会所需要的人才发展方向不断努力学习。

我的英语达到六级(cet-6)，计算机通过国家二级，连年获得奖学金。

在努力学习书本知识的同时，学习并顺利考取了《xxxx证》《xxx证》的资格证书。

实习期间，我愿意将所学到的知识全部用在工作岗位中，并努力学习弥补我的不足之处，希望我能为贵公司的蒸蒸日上献上一份微薄之力。

在即将走上社会岗位的\'时候，我毛遂自荐，企盼着以满腔的真诚和热情加入贵公司，领略贵公司文化魅力。

同时再次感谢您在百忙之中给予我的关注，愿贵公司事业蒸蒸日上，屡创佳绩，祝您的事业百尺竿头，更进一步! 殷切盼望您的佳音，谢谢!

尊敬的贵单位领导:兹有我院xxx专业本科班学生xxx去贵单位进行毕业实习，实习期为实习，实习期为-\_\_\_\_\_\_年\_月\_日至\_\_\_\_\_年\_月\_日。

月年实习是我院教学工作的重要环节，是学生获得实践经验,适应实习是我院教学工作的重要环节，是学生获得实践经验适应社会的有效途径，学院高度重视学生实习工作。

为此，社会的有效途径，学院高度重视学生实习工作。

为此，诚恳地希望贵单位给予大力支持和协助，地希望贵单位给予大力支持和协助，使学生切实圆满完成实习任务。

同时，在实习过程中，习任务。

同时，在实习过程中，请按照贵单位规章制度的要求，对学生严格教育管理，并在实习结束时对学生的实习情对学生严格教育管理，况给予鉴定。

况给予鉴定。

衷心感谢贵单位对我院教学工作的大力支持。

衷心感谢贵单位对我院教学工作的大力支持。

此致敬礼!敬礼!xxxxxxx学校xxx部二〇一〇年十二月十九日

\_\_\_银行领导:

兹有我校\_\_\_\_\_\_\_\_系学生\_\_\_\_，公民身份证号码:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，欲前往贵行参加实习。

该生已参加我校组织的有关实习规定培训，经培训合格，并同意在实习期间遵守国家的法律法规、社会公德和贵司的规章制度。

我校同意推荐该生前往贵行实习。

请与接洽。

学校(盖章)

**大学暑期实践证明篇三**

2024大学生暑期实习报告【精品】(一)

大学，在我的印象中已不再是充满幻想的天地，在大学度过一年半的风风雨雨，尝试过失败的磨练，经历过成功的喜悦，受到老师细心的指导，学了点建筑表面知识。

当初选择建筑，只是出于个人的爱好，对它的了解是那样的肤浅，感觉建筑就是那么的简单，只是认识到砖混凝土和钢筋的代名词。然而，在我一年半的学习认识中，它的形象由模糊变得清晰点了，由简单变得伟大。终于，我有机会去真正的认识什么是建筑，参加这次的建筑施工实习，在朋友的带领下对建筑有了大致的了解。

经过这次的实习，我对建筑施工这门课程有了更加深刻和全面的认识，这次实习，让我更进一步的了解到在学校学习的理论知识与实际操作的区别很大。让我学到了很多在学校课堂上所学不到的施工方面的知识经验，在施工中怎样把理论知识与实践操作相结合使用，才能更安全更有效的施工。也让我明白了团队合作的力量，俗话说的好：一根筷子是很容易断的，一捆筷子就不容易断了。这句俗语就能很好的说明团结的力量。

首先是搭设脚手架工人做完后支模工人才开始做，只要是搭设脚手架工人不一个地方一个地方的做完就影响支模工人效力，钢筋工人也要得与支模工人相互沟通和配合，不然的话同样会影响效力，之所以在施工中合作与沟通尤为重要。实习是我们大学生活中必须经历的过程，是巩固知识的有效方法，也是检验我们所学知识是否牢固的办法，更是我们大学生成长的重要途径。

通过这次的建筑施工实习，我不但在理论上对施工技术有了更深刻的认识，而且在实际操作上也得到了很大的提高，达到了学以致用的目的。在经验十足的施工员悉心指导帮助下，我不但对施工技术有了更深刻的理解，也从失败中吸取了非常宝贵的经验，磨练了我的意志。我时刻告诫自己，只有自己不断努力奋斗，才能有进步。

在这次的建筑施工实习中，我知道自己是来学习的，所以，有不懂的问题我就会积极主动的去请教经验十足的施工员，经验十足的施工员也会细心耐心的为我一一解答，在和经验十足的施工员交谈的时候，他还会把多年积累的宝贵的建筑施工方面的经验毫无保留的传授给我，对于这种无私奉献的精神，我被深深的感动着。

理论知识运用到实际施工中去，总而言之，是一次受益匪浅 的实习考验。

2024大学生暑期实习报告【精品】(二)

为了让在校的大学生能够将自己所学的知识和技能运用于实践，加强专业方面知识的学习，接触、认识社会环境，发现自身所欠缺的各方面的能力，增强和提高自身的能力水平。需要一个能够实现这些的机会，而暑假的实习为学生们提供了很好的这样一次机会，通过实习，让我们对于专业知识的掌握更加的牢固，了解社会现需人才所应该要具备哪些能力等等。所以说暑假实习对于在校大学生来讲是一次重要的经历。

我此次实习是经由专业老师介绍的单位——广州博纳信息技术有限公司。广州博纳信息技术有限公司是中国领先的it信息化系统解决方案服务提供商，致力于为企业级客户提供全面的it和行业解决方案服务，以及基于解决方案的咨询、应用开发、系统集成、实施和维护等专业化服务。此外，博纳公司以it产品应用服务和建筑智能化为主营业务，已成功为中国本土多家企事业单位客户提供了整体it信息化解决方案服务。

公司主要管理队伍与技术骨干具有五年以上的it行业工作经验，精通企业生产经验管理，对计算机技术、电力自动化技术及it行业有着深刻的认识。截至20xx年4月，公司有员工95人，拥有在计算机软件开发、网络通讯、电力系统、自动化工程及工商管理等众多领域的高级技术及管理人才，其中硕士学历2人，本科学历56人，大专学历37人。

我这次实习的岗位是公司要招聘的数据工程师，主要负责的工作是通过公司自己开发的gis系统进行数据的录入，涉及的地区有佛山、惠州、东莞、肇庆、中山，此次的数据录入是南方电网下的一个项目——广东省供电局营配一体化项目，进行地区电力网的绘制，涉及电力电缆、配电房、变压器、用户接入点、柜体开关等，电力用户的资产编号的导入，台区航拍图的打印。公司提供培训，培训过后进行现场的考核，合格者则进行公司进行实习。

在公司的培训机构，进行培训的主要内容就是掌握和认识公司自己开发的gis系统的操作界面、各项菜单的作用、系统里涉及到的内容，还有就是公司的各项规章制度，让我们了解公司的日常的管理规范，了解公司的怎样运行的。而考核的内容自然也就是这两个方面了，一个是实际的操作，即在gis系统上进行电力网的绘制和相关电力设备属性数据的录入;另外一个就是笔试，进行公司规章制度的考核，主要是公司的日常管理规范、工作的流程等。通过两次考核的人员将会被分配到具体的岗位上进行工作。我通过考核后被分配到佛山市高明区明城供电所进行实习。7月21日是我到实习地点报到的第一天，认识和了解工作的同事们和工作环境，然后就是解决自己住宿的一些问题，下面就介绍下我在7月21日至9月7日实习期间的情况。

实习第一、第二周的工作主要是台区航拍图纸的打印，每个供电所都有其所属管理的电力台区区域，每个台区负责一个区域的供电。工作主要由外业和内业两批的人员负责，我是属于内业人员。公司会给每个数据工程的录入人员一个gis系统的登陆帐号，登陆系统后就可以进行工作了，将打印出来的图纸交给外业的人员，由他们根据图纸到实际区域进行电力数据的采集，采集回来后交由供电所负责这方面工作的人员进行审核，审核通过后就转交给我们内业这边的人员在gis系统上进行数据的录入工作，我们录入完成后将工单提交给供电所的审核人员进行审核，没有问题的话就发布工单，结束工单的工作，一个台区对应一个工单，审核不通过的话将返回工单给我们内业人员进行数据的修正，如果是数据本身方面的问题则由外业人员进行数据的.核对或者到实地进行数据的重新采集，确保数据的正确。我们工作的第一步就是将所有的台区的航拍图纸打印出来，然后交给外业的人员去进行数据的采集，在2周内我们完成了所有台区图纸的打印工作，一阶段的工作算顺利的完成了。

第三到第五周进行数据的录入工作，从第三周开始，我们就接到了外业人员采集回来的数据的采集表和台区的一次性结构图，这些数据采集表和一次性结构图都是经过供电所审核通过的。然后再由供电所的运检班人员在系统里开工作单给我们，然后我们由公司给的帐号登陆系统，签收工作单，签收工作单后就可以进行数据的录入了。工作的主要步骤是：

2、因为系统有gis的功能，所以台区区域的地理环境都可以清楚的看到，然后就是根据一次性结构图进行电力设备的绘制，包括配电房、户外箱、电缆、用户接入点等。

5、以上的工作完成后，就可以将工单提交给供电所的人员进行审核了，审核通过就可以结束工单的工作了，不通过则进行数据的修正，直到数据的正确录入。在这三周内，虽然工作上遇到了一些问题，例如与外业人员工作上的沟通、与所里的沟通、系统方面的的问题等，阻碍了我们的工作，但是在我们努力的沟通和反映下都得到了解决。三周的时间在我和同事们的努力下完成了供电所里的所有台区的数据录入工作。

第五、第六周主要是一些收尾的工作，因为前三周，我们已经把所有的台区的数据都已经录入了，算是基本上完成工作任务了，而现在主要是一些遗留的用户资产编号导入出错的问题，因为当初导入户表的时候，有一些用户资产编号出错了，原因是一些资产编号的更新以及gis系统跟营销系统数据库的同步问题，所以现在需要将那些出错的部分资产编号进行重新的导入;另外一个工作就是解决系统质检报告中检测出的问题，在我们结束了所有台区的数据录入工作后，gis系统会有一个系统检测过程，数据录入过程中错误的地方都会检测出来，因为我们平时数据录入的时候都比较认真，所以系统检测出来只有一小部分的问题，很快我们就把错误的地方重新修正了。完成遗留的问题后，就是整理自己的工作报告了，包括自己签收的工作单、工作单的完成情况，台区资料的整理等。最后就是将自己的实习报告书相关内容填好，然后交给公司进行实行期间的表现的评定以及盖章。

实习过程中的工作虽然是枯燥和烦琐点，而且是对着电脑的时间大过其他的时间，但是确是马虎不得的事情，因为这是数据方面的工作，数据工作是一项要求严格的工作，必须确保数据的准确性，因为任何一个数据的错误都会导致问题的出现。在实习过程中起初对于这样的工作也是感觉到不耐烦，但是从另外一个方面来讲却也是很考验人的，因为它要求我们要有认真、仔细、耐心的态度，只有这样才能很好的去完成工作。而且有时候，数据录入的过程中图纸和采集表的一些数据会出现错误的，这时候就需要我们跟外业负责这方面的人员进行沟通，跟他们反映问题，让他们帮忙解决，将错误的数据更改后，我们再将正确的数据录入系统，所以工作过程中要求我们要加强与同事之间的交流与合作。团队的精神是现代企业一直要求的东西，随着社会分工的越来越明确，各个方面的工作都需要此方面的专业人员，这就要我们学会合作精神，而合作当然就少不了交流了，所以合作与交流是分不开的，只有这样工作的效率才会提高，企业才会很好的发展下去。

在这次实习过程中，自己的获益良多的，学到了很多的东西，自己各个方面的不足之处和能力也得到了改进和提升，达到了实习的目的。首先是学习了一个新的数据录入软件—gis系统的操作，电力网的绘制，电力设备属性的填写等数据录入。虽然自己是计算机专业的，学起新的软件来比较容易，但是学习的过程中还是要细心和认真的，不仅要将电力网中各项设备画到正确的位置上，还要注重美观性以及绘制的速度等。其次就是工作方面的，包括工作的方法、办事的态度、与人交往的方式，师兄们教会了我很多的东西，工作注重的是速度和效率的统一，这就需要我们分配好自己的工作的内容，并且在工作中要仔细、认真、踏踏实实的去做，这样才能确保我们工作的质量。在工作中缺不了要办事、与人交流，办事要求我们要有程序，事前的准备工作，事后的一些记录等，每步都需要我们认真的去做好。交流是人与人之间最重要的，特别是在工作中遇到困难或者出现矛盾的时候，需要我们去交流，商量问题解决的对策和方案，只有这样我们的工作效率才会提高，工作才会顺利的进行，所以加强与工作同事的交流工作是很重要的一件事情。最后一点也是我在这次实习中认为自己收获到的最重要的一点，就是做事认真、仔细、踏踏实实的态度得到了提高，以前自己做事比较注重的是速度，总以为很快的完成一件事情就是好的，但是经过这次实习后，相信自己以后做事情不再是只求速度的人了，而是要把事情办好的基础上来提高自己的办事效率。

在这里要感谢广州博纳信息技术有限公司，感谢公司提供给我一个实习的机会，让我认识到了一个电力系统软件，并且学会了如何使用gis系统，在工作的过程中，也锻炼和加强了自己各方面的能力，对于我来说是一次很宝贵的工作经历;然而这次因为种种原因，自己的实习工作要提早结束，在这里跟公司说声不好意思。然后就是介绍我到单位实习的唐华老师，老师不仅给我们找到实习的单位，而且在培训的期间也经常来探班，了解我们培训的情况和遇到的困难，为我们及时的和公司的负责人联系帮我们解决问题，在这里跟老师说一声：“老师，谢谢你，你辛苦了!“。最后就是我的工作同事和师兄们，在我实习的过程中教会了我很多的东西，数据录入的工作是很枯燥和烦琐的事情，但是和你们一起工作，让我感觉很轻松，工作之余的玩笑、闲谈，让我忘记了工作中带来的烦恼，很好的完成了自己的实习工作。

虽然暑假实习结束了，但是我相信这一次实习的经历，会给我以后的学习和进入社会工作都会带来很大的帮助，而我也会好好利用这次实习经验，为自己以后的人生道路去努力的做好各种各样的铺垫，相信机会是留给有准备的人。

**大学暑期实践证明篇四**

公司人力资源部：

兹有(学校、学院)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_专业xx届本科毕业生\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_等\_\_\_\_\_\_人，前来贵单位联系\_\_\_\_\_\_年\_\_\_月\_\_\_日至\_\_\_月\_\_\_日暑期实习的相关事宜，请予以接洽、支持为感!

此致

敬礼!

xxxx

xx年x月x日

**大学暑期实践证明篇五**

现今社会公众的法律意识不断增强，合同对我们的约束力越来越不可忽视，正常情况下，签订合同必须经过规定的方式。那么大家知道合同的格式吗？以下是小编为大家收集的大学生暑期实习合同，欢迎阅读，希望大家能够喜欢。

用人单位：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_（以下简称甲方）

法定代表人：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

经营地址：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

联系方式：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

邮政编码：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

实习生：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_（以下简称乙方）

性别：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

年龄：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

身份证号：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

所在学校：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

专业：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

联系电话：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

经甲、乙双方协商，通过甲方学生与乙方双向选择，乙方初步面试考核合格，录用甲方学生到乙方进行顶岗实习，实习成绩合格者乙方录用安排就业。为了确保甲方学生顺利实习、就业和乙方各项工作正常进行，维护双方的权益，特签订如下协议，以资信守。

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

1、实习时间自\_\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_\_\_\_日至\_\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_\_\_\_日，其中自\_\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_\_\_\_日至\_\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_\_\_\_日为试用期。

2、如实习期满后，即使甲方已领取毕业证书，则乙方也无义务必须录用其为正式员工。如实习结束，经双方协商愿意建立劳动关系的，则乙方将优先录用甲方为正式员工。

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。

甲方应如实向乙方提供本人实际情况，并根据乙方要求出具相应有效证明（如身份证、体检证明等），如甲方提供的身份证、体检证明等资料有弄虚作假或欺骗甲方之事实，则乙方可随时解除本协议。

（一）甲方的职责：

1、甲方应遵守乙方各项的工作纪律及管理制度，按照乙方的安排开展实习期的工作；

3、甲方要与乙方员工融洽相处，爱护乙方财产，保守乙方的技术和商业机密；

4、如因甲方个人的过错给乙方造成财产损失或是泄露技术秘密和商业机密而给乙方造成技术和商业利益损害，则甲方应承担相应的责任。

（二）乙方的职责：

1、乙方应对甲方进行劳动安全培训，包括但不限于工作纪律、安全责任、工作注意事项等。并为甲方提供国家规定的安全卫生的工作环境，保证甲方的`人身安全，因甲方的原因造成的安全事故责任由甲方自己承担。如甲方在实习期间发生意外，均由甲方自行承担。

2、乙方可以根据公司需要，调配甲方从事不同的实习岗位；如甲方由于个人能力和身体原因，不能参加正常的实习活动，或拒不服从乙方工作安排、工作要求或各项规章制度，乙方有权提前终止甲方实习活动并解除本协议。

3、乙方应安排专门的指导人员对甲方进行技术指导和日常管理，并结合实际情况，为甲方提供学习专业知识、从事专业实践活动的机会，并委派有关人员进行指导。

4、实习期结束时，根据需要和现实表现，为甲方提供一份客观公正的实习鉴定。

1、甲乙双方协商一致本协议可以解除。如甲方欲提前解除本协议，应提前7天以书面形式向乙方告知原因，经乙方同意并在完成工作交接后方可与乙方终止实习合同，否则，甲方应赔偿由此给乙方造成的损失。

2、甲方如有违法行为、严重违反劳动纪律或乙方规章制度的解除本协议。

3、实习期间，乙方如发现甲方不符合实习要求、或者不能胜任实习工作，可向甲方提出解除实习协议，在支付给甲方生活补贴并履行相关手续后，解除本协议。

4、如果甲方实习或者工作中不能与同事和睦相处、作风散漫等由于甲方自身的原因，并影响到工作的开展等情况，乙方有权解除协议。给造成乙方损失的，甲方承担赔偿责任。

5、实习期满，实习协议自动解除，如用人单位欲招收乙方为正式工作人员，则应按劳动法有关规定为其办理就业手续，签订新的劳动合同。

6、其它根据法律规定和本协议约定可以解除的。

1、甲方违约要承担乙方劳务实习费和生活补助等经济损失，并缴纳违约金\_\_\_\_\_\_\_\_\_元/人，负全部违约责任。

2、乙方违约要以协议期限按规定标准支付工资、劳务实习费和生活补助等，并按\_\_\_\_\_\_元/人予以就业补偿，负全部违约责任。

本协议一式三份，甲方就业、实习主管部门各一份，乙方一份。

本协议自签字之日起生效。有效期到\_\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_\_\_\_日中止。

\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_日

**大学暑期实践证明篇六**

20xx年的\'暑假，将是我学生生涯的最后一个暑假，充满期待又满怀焦虑。毕业以后，我能挤过百万就业军的独木桥吗？能胜任公司交给的任务吗？相信这是每一位毕业大学生都不敢松懈的问题。

因此，怀着对自己将来的打算和期望，以及在父母的强烈催促下，我假期前就详细安排了自己的假期计划。

从我的专业看，外贸公司是一个不错的对口工作。老妈试着去给我联系了一家不错的外贸公司，可是由于我们学院放假太迟，那边的实习生人数已满，我错过了一次机会。幸运的是被告之可以一月之后再去联系。

于是，我选择了自己另外一大兴趣——电脑行业。怀着对电脑行业极大的崇拜和向往，我来到了杭州一家大型电脑市场。经过几次碰壁，我最终在一家电脑个体商户落户。没有报酬，也不管饭，可是得到了一个实习的机会。就这样，从技术再到销售，我不断向各位师傅讨教。相继学会了有关装机，装系统，装应用软件的基本操作，在客户需要时还根据客户要求上门服务。为了保证我学到的东西能够切实规范化，系统化。我要求自己每天都必须注意消化自己在平时所学到的东西。

实践期间我争取一切可能的机会让我动手，短短的几天时间自己装过几部电脑，绝大部分自己都曾到过用户家中为用户解决问题，我对电脑的一般性故障也能作一定的维护，具备了一定的产品真伪识别能力，甚至我还学到了很多经营技巧，对计算机的总体认识和把握也有显著的提高。

为了拓宽自己的电脑知识面，我每天回家后还抓紧时间从网上搜索一些电脑常识，深感互联网带来的巨大便利，否则那么多的问题期待同事们解答是不可能的。

如此半个月下来，我感觉学到好多，庆幸自己把握住了这次机会，当然也深知自己已学的不过是九牛一毛，我更需不断努力，正如同事们所说的“技术知识是靠积累的”。

走出了电脑公司，迎接仅剩为期两周的外贸实习，对我来说，能进这样一家外贸公司，是一个不错的机会。市中心的商务楼，给人愉悦的感觉，年龄相仿的同事，给人亲切的感觉，如此多的外贸实务可以学习，给人挑战性的感觉。总之，我对哪怕短短十天的实习也充满了期待。

如今，短短两周的实习已接近尾声，回顾过来，激动之余，诸多感慨。

相处，在这样的白领办公场所，没有看到或者说是感受到任何勾心斗角的事情不知是有幸还是不幸，同事们也说起所在的单位的氛围的确不错，相互相处都很和谐。

工作，其实并没有太大难度。看到单位同事最常头痛的事便是为某个贸易环节出错而烦恼。国际贸易的中间环节多，涉及面广，除交易双方当事人外，还涉及商检、运输、保险、金融、车站、港口和海关等部门以及各种中间商和代理商。如果哪个环节出了问题，就会影响整笔交易的正常进行，并有可能引起法律上的纠纷。

因此，从制作外销合同、订单到报检、报关一整个跟单流程，业务员要很了解客人对产品的要求，包括商标、规格、包装等等，并且要清楚客人想要哪些证书。因此我们在制订单时要根据外销合同上面条款的要求制作订单，不要遗漏任何一项条款。

制单时还要注重仔细，讲究一步到位。任何一个字母或数字的出错都会在报检和报关时无法通过，造成交货的延误，从而给公司带来不必要的的财力，人力和信誉上的损失。

经过为期十天的实习，我渐渐明白有时实际要比理论简单直接的多，但大多数情况下实际操作还是比理论要复杂、要间接。通常是我在别人的实际操作中领会到了自己所学理论的重点及要旨。值得庆幸的是在这十天的时间里，公司的同事给予了我热情的指导和帮助，使我在理论运用于实践的同时，也在实践中更加深刻地理解了以前没有理解透彻的知识。经过这些天的实习，我对贸易公司也有了更深刻的了解，也初步熟悉了进口业务的实际操作。更重要的是，这是我踏入社会的第一步，虽然只有十天的时间，但是也让我看到了自己的很多欠缺，让我深知出身社会，还需要很多学校里学不到的能力。

假期快结束了，想着又要回到学校，接下来在学校的每一天再也不能想往常一样无忧无虑了，心中不免怀念起儿时的轻松和快乐。

凭借着这份与众不同的收获，待我重回校园，怀揣着这笔财富，我会充满信心得走下去。

**大学暑期实践证明篇七**

进入大学一年了，迎来了自己的第1个暑期社会实践，内心是激动与踌躇共存着。激动是终于可以走上社会锻炼一下自己，踌躇是才刚刚大一的学生，能干得了些什么?不过，还是希望能通过社会实践锻炼自己，拓宽视野。 我的社会实践单位是我市华地广场。

工作内容就是卖步步高点读机，到书店与客户交流做宣传，打电话预约客户，上门安装课件，并在三天之内打回访电话。在这段实习的时间里，我经历了很多以前没有的事，就比如第一天遭受路人的冷眼以及拒绝，还有公司上司对自己严厉的批评等。中途还有想退出的念头，不过最终还是坚持下来了。

1个月的时间，虽然不长，但也了解到了很多关于社会关于自己的问题：

1.听从安排，安排的事情不要问为什么。

2.认真做自己该做的事，不管什么时候，不要泄气。

3.不管自己的工作能力如何，一定要积极，向上，努力。做不了最优秀的员工，但必须做到是最努力的。

4.人的可变性是很强的，改变1种说话方式，客户或许就会做出与原来相反的的决定，所以不要急于放弃客户。

5.客户的培养是需要时间的，不要急于求成，可能会适得其反。

6.了解客户的需要是最重要的。

7.保持微笑，准备好问题，认真聆听，然后分析问题，引入产品，解决问题。

还有1个问题是对于自己最重要的：热情，热情过后是积极的工作态度。

最后领的工资虽然只是一点点的钱，但是我知道，1个人在他的学生时代最重要的是学习东西，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，参于社会实践活动是1个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的，作为学生，能赚多少钱，等我们毕业了会有很多赚钱的机会，只要有知识和能[)力，智慧，我们即可找到好的工作。

实习是为将来打基础的重要阶段，珍惜我们的每1个工作机会，不论什么人，什么学历，从事什么工作，好好的表现、展示自己的能力，不要错过好的机遇。没有一件事情是轻轻松松的，但每一件事都是让人成长的，经历一段过程，喜悦或是艰辛，尽管经历的方式不尽相同，但它的结果是相同的，我们都会因涉事而成长。

其实工作中不一定有太多地方用到专业知识，更多的是我们要耐心、细心1步1个脚印、脚踏实际的去工作，只有基本工作做的够好，才能赢得上级和同事的信赖，才有机会展示更多的才华。单凭专业知识不可能在工作上高枕无忧，更多的是在做一些很小的事情，而判断1个人的工作能力怎样恰恰是从些事情上看出来的，正可谓：一屋不扫何以扫天下?现实，就是这样。

**大学暑期实践证明篇八**

大学的.第三个暑假不经意间到来了，7、8月的烈日从来不吝啬自己的能量，无情的烘烤着大地。这时候的大学生们有的回家享受妈妈做的丰盛大餐，有的呆在宿舍里玩游戏或者复习考研和考各类证件，但更多的还是趁此机会到校外实习实践，我便是其中的一员。

还记得这样的一句话：实践是检验真理的唯一标准！谁没有实践就没有发言权。因此，对于一个学习了大量理论知识的大学生而言，实践是一门必修课。

当今社会就业的压力很大，自从踏进大学校门的那一刻起，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。现在的各种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？诚然，学校安排的各种文体活动，以及社团活动也可以也可以锻炼一些能力，但是与社会上需求的恐怕还有些差距。因此，从这个意义上来说，走出校园去实践是一种为了生存的，为了前途的需要。

基于上述原因，以及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，我通过努力来到了广西宏智科技有限公司，在公司财务部开始了我这个假期的社会实践。

广西宏智科技有限公司是生产过程自动化设备和信息化系统的专业制造商和服务商，位于南宁国家高新区留学人员创业园，1998年成立至今，自主研发和代理的自动化产品遍及广东、广西、云南、海南、四川、福建、贵州等省份和越南、菲律宾及南美洲的圭亚那等国家，是省级高新技术企业和软件企业，多次承担广西科技厅、广西信息产业局、广西科学院、南宁市科技局等单位下达的科研计划。1999年获广西计算机推广应用优秀成果二等奖，20xx年获南宁市科技进步三等奖，20xx年获广西科技成果计算机推广应用优秀成果一等奖，20xx年获广西科学技术进步二等奖，20xx年获广西科技进步三等奖和南宁市科技进步一等奖，并多次获得“优秀高新技术企业”和“优秀软件企业”称号。目前，广西宏智科技有限公司是美国honeywell公司在中国轻工行业的总代理商，对honeywell公司的产品有丰富的工程应用实践。

由于我的专业所学的是金融方面的知识，并且以后想做这方面的工作，因此我选择在公司财务部实习的，公司财务业务涉及产品开发与销售，税务，日常办公，工资福利等方面，公司财务部设有1个财务部长、2名出纳、6名会计员。幸运的是，指导我实习的是方会计是一名很有经验的高级会计师。

第一天的实习，我有些拘谨。毕竟第一次坐在开着冷气的办公室里，看到别人进进出出，忙碌的样子，我只能待在一边，一点也插不上手，心想我什么时候才能够融入进去呢。虽然知道实习生应该主动找工作干，要眼力有活，可是大家似乎并没有把我当作一个迫切需要学习的实习生看待，每个人都在忙着自己的工作。这样的处境让我有些尴尬，当即有些气馁的认为，难道我就这样呆坐到实习结束？难道大家都信奉那句教会小的饿死老的那句话？可是一想到目前大学生的实习情况似乎都是这样时，我马上开始平静自己的心情，告诉自己，不要急慢慢来。只要有心总会找着机会的。

第一次见到方会计的时候，他交代了一下我的工作内容，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他的交流之后，我渐渐的放松了自己。他就叫我先看他们以往所制的会计凭证。由于以前在学校模拟实践经验，所以对于凭证也就一扫而过，总以为凭着记忆加上大学里学的理论对于区区原始凭证可以熟练掌握。也就是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石——会计分录，以至于后来方会计让我尝试制单的良苦用心。于是只能晚上回家补课了，把公司日常较多使用的会计业务认真读透。

接下来的日子就是跟随分管各类业务的会计员，观察各个会计工作一段时间以后开始翻看会计凭证，刚开始时觉得各个会计分录觉得这些分录很简单，甚至简单过在学校做的一些业务题，后来发现我想错了，拿在手里的记帐凭证真正有价值的是附在凭证后的原始凭证，这些原始凭证在学校里是肯定看不到的。通过这些原始凭证可以更清楚的了解各个业务发生的细节。还有在学校实训时各个程序都是通过手工来完成，而公司财务部则实现了电算化，计算机代替了大部分的手工工作。手工会计和电算化会计之间的距离在翻看凭证的过程中很好的解决了。翻看了公司一整个月的会计凭证之后便尝试着根据原始凭证填制记帐凭证。进入用友录入记帐凭证的界面，先按此笔业务录入简明而清楚的摘要，然后按会计分录选会计科目，并在相应的会计科目的借方和贷方录入金额，最后在检查各个要素准确无误后，按下保存并打印出记帐凭证和相应的原始凭证钉在一起。这便是电算化会计制作记帐凭证的程序，和手工会计有不小的区别，亲手操作过后对于各个会计科目有了更加深刻而全面的了解，并且对于我把书本知识和实践的结合起到了很大的作用。整个过程方会计给了我很大的帮助，给了我很多实际操作的机会，因为财务部日常工作繁忙有序，能给我这样一个新手操作的机会并不是很多。最后翻看了企业的资产负债表，现金流量表，利润表等报表。因为我刚刚大二对于会计的相关知识并不是很完善，在方会计的建议下，我的会计实习工作便到此为止。

为期一个多月的实习结束了，我在这五周的实习中，学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，是一次非常重要的经历。虽然在这次实习中我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，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为到了公司能够应付得来，但是在公司里并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可以交上去，但在工作里，数字绝对不可以错。因此，每一个环节都不能出错。这种要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道题，算出一个程式就可以了，但这里更需要的是与实际相结合，没有实际，只是纸上谈兵是不可能在社会立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工作里出错是要负责任的，这关乎公司的利益。

其次，经过实践后我还发现会计是一门实务与理论结合性很强的学科，尽管我学过这门课，但是当我第一次和公司的同事操作具体业务时，觉得又和书上有些不同，实际工作中的事务是细而杂的，只有多加练习才能牢牢掌握。这次实习最主要的目的也是想看看我们所学的理论知识与公司实际操作的实务区别在哪里，相同的地方在哪里，内部控制如何执行，如何贯彻新的会计政策，新旧政策如何过渡，一些特殊的帐户如何会计处理等等。带着这些问题，我在这一个月里用眼睛看，不懂的请教领导同事，让我对会计实习报告这些问题有了一定的解答，达到了这次实习的目的。除了与我专业相关的知识外，我还看到许多在课堂上学不到的东西。公司是如何运做的，员工之间的团队合作精神，处理业务的过程，规章制度执行情况，企业的管理等等。另外我也看到公司存在的一些漏洞，例如内部控制情况，其中主要包括现金收支制度执行情况，公司在执行国家政策规定方面也不容乐观。然而在现实的小规模私营企业这种情况可能普遍存在。作为一名会计实务人员，通过这次实习也更加让我看清自己今后的努力方向。例如：实务能力，应变能力，心理素质，适应能力等等。除此之外拥有一颗上进心，进取心也是非常重要的。

在实践中我感受最深的一点是，要完成工作，哪怕是看起来最简单的工作，仅靠我们课堂上学习到的知识远远不够，因此我们要在其他时间多给自己充电，不断地通过各种途径查缺补漏，在扎实本专业的基础上也要拓宽学习领域。同时在实际的工作中遇到问题时要多向他人请教。人际沟通也是非常重要的一点，会计如何与人打交道是一门艺术，也是一种本领，在今后的工作中也是不能忽视的。还有一点就是在犯错误的时候要虚心接受领导和同事的批评，并且要心平气和语气诚恳的向他们学习。

再过一年就毕业了，那时真的得面对各种各样的挑战，嘴巴里常谈的就业问题也到了要面对的一刻。但我想每一次的经历都是一种积累，而这种积累正是日后的财富。等到需要的时候，相信它们会助力我越走愈远，越走愈好！

**大学暑期实践证明篇九**

一个月的时间说起来那么长，可一眨眼的工夫，在工厂为期一个月的实习今天就正式结束了。回想这一个月，在磨砺自己的\'同时，我对自己的能力有了更深的了解，使自己的专业理论知识和实践充分地结合起来。我深切意识到，生活在象牙塔里的大学生不要以单纯的想法去理解和认识社会，只纸上谈兵是远远不及的，而是要步入社会，进行深入地探索。在学校学会更多得书面知识，在实践中好好利用知识进行运作。接触、了解社会，从实践中检验自我。

一、实习目的

我主要想看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存，同时，也想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

通过生产实习了解医用设备生产营销的情况，在这个基础上把所学的商贸专业理论知识与实践紧密结合起来，培养实际工作能力与分析能力，以达到学以致用的目的。

这次实习主要在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

一般来说，我们在学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习能力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务能力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，通过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。

实习在帮助我们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。

二、实习内容

20xx年7月1日到7月31日我在北京兹托医用设备有限公司进行了为期一个月的实习。这期间公司的同事给予了我热情的指导和帮助，而我也虚心向他们请教学习，把大学所学的知识加以运用，在理论运用于实践的同时，也在实践中更加深刻地理解了以前没有理解透彻的知识。经过这些天的实习，我对公司也有了更深刻的了解，也初步熟悉了销售员的实际操作步骤。更重要的是，这是我踏入社会的第一步，虽然只有一个月的时间，但是也让我看到了自己的很多欠缺，让我深知出身社会，还需要很多学校里学不到的能力。

首先简单介绍一下我的实习单位：北京兹托医用设备有限公司成立于xx年5月，是集科，工，贸于一体的独资企业。主要从事医用设备的开发，研制，生产和代理。主要代理产品有紫外线光疗仪，红光光动力治疗仪，皮肤参数测试仪等。主要自产产品有医用降温毯等。公司产品销往全国各大医院，其稳定的质量，合理的价格和及时高效的售后服务在用户中赢得了良好的信誉。公司各类代理或自产产品在安全可靠的原则上，采用新技术，新工艺，通过不断更新换代，保证了产品的性能，结构更趋于完美，外观更美观，新颖。公司一直坚持“以人为本”的企业经营原则：为科研开发，市场营销，经营管理等领域的高素质人才创造宽松的环境;注重基层员工业务素质的培训，以“加强责任管理，提高品牌意识”为宗旨对员工进行培训。通过对员工的有效激励来充分发挥他们的主动性、积极性和创造性，以最大限度地挖掘员工的潜能，来更好的实现个人目标和企业目标的契合。多年来在全体员工的共同努力下，不断提高产品档次，不断提高产品质量，严格执行国家和政府有关部门颁布发的标准政策，确保产品的质量和安全，为我国，乃至世界创造第一流的医用设备。公司一贯奉行“质量第一，服务至上，用户满意”的宗旨。今后我们还将不断提高自身的各项素质，进一步扩大为用户提供成套服务的各种项目，以优质的产品和优良的服务取信于用户，立足北京，走向全国。北京兹托医用设备有限公司为了扩大发展，十分专注于高科技医疗设备的研发，并以其资金、人才、技术优势开发具有先进人机理念、保障患者健康的高科技产品，以客户为中心，用优质的产品和服务赢得尊重和信赖，成长为全球优秀的医疗设备供应商。

**大学暑期实践证明篇十**

大学生暑期实习心得要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的大学生暑期实习心得样本能让你事半功倍，下面分享【大学生暑期实习心得优秀5篇】，供你选择借鉴。

曾几何时，作为大学生的我们都梦想着自己在毕业以后能够找到一份好的工作来实现自己的人生价值。但是在现实中想要实现自己的理想，我们就必须十分的努力，因为只有这样我们才能做得更好;因为只有这样生活的路才不会更加的曲折;因为只有这样我们的前途才会更加的光明!但是现实残酷的告诉我们这一切都是枉然，除非我们去行动!不行动，即使是一颗小石子也会让我们停止不前;不行动，即使是再大的理想也将不能实现;不行动，即使是手中的黄皮卷也不会让我们成功!

光阴荏苒，一不小心暑假已经悄悄的到来，当然大学生活中的暑假实习自己也必然去面对，虽然很艰难，但是对于一个大学生来说，敢于接受挑战是一种基本是素质。虽然天气炎热，烈日当空，我毅然踏上了社会实践的道路，因为只有实践才能增长自己的知识，才能锻炼自己，才能让自己更进一步的了解社会。

就这样，我很幸运的到了一个书店工作，开始了我这个假期的实习。

在这次暑假实习的日子里，有了很多在学校里根本不可能有的感受;如在学校我们每天都享受着老师对我们的谆谆教诲，老师会不厌其烦的告诉我们今天该做什么，明天又该做什么。而我们因为读了这么多年的书也早已经习以为常。但是在实践中，将不会有人告诉你这些，你必须知道自己应该做什么，要学会自己主动的去做，而且尽量要求自己做到最好。学校，毕竟是学习的场所，没有在社会中这么多的尔虞我诈。而在工作中，你就必须要努力学会更多的知识，同时更要学会怎样去做一个人!(佛说：“人本是人，不必刻意去做人;世本是世，无须精心去处世。”切记不能加到文章中哦!)

在这次暑假实习中也让我学到了很多人际交往和待人处事的技巧。无论什么事情我们都要努力的去做。对待自己的朋友一定要真诚，切不可斤斤计较，你知道当我们对别人微笑时，别人回报给我们的一定也是醉人的笑容。在工作中，我们必须要时刻保持主动性与积极性，对自己要有信心，要学会和自己的同事朋友沟通，多多的关心别人!

工作的日子，有喜有忧，有苦又累!也许这就是生活吧!只要我们坚持，向着自己的理想奋斗，相信自己，总有一天我们一定会成功!

一转眼，近两个月的暑假实习即将结束，我们也将离开这里回去继续我们的学习。还记得初到实习点时，和队友们细数漫长的日子，这一看一转眼一个多月的时间一转眼就结束了。

来到实习的地方一个多月，已经熟悉了业务流程，包括了各种问题学生积累了许多教学经验和管理经验。

暑假实习的这段日子里有太多的感概，它就像人生的一段旅行，有伤痛与疲惫，有傍徨与失落，也有收获和值得感动的故事。总之，实习使我的人生更加丰富多彩，充满了无尽的乐趣。在着四个多月里我学到了很多，收获了很多，也成长了很多。我的成长离不开这些帮助我的人。

感谢实习学校指导老师，这四个多月来一直帮助关心，在教学实践中对我的细微指导，毫无保留的将她的知识、经验、方法传授给我，很感谢胡老师的帮助。其次，特别感谢实习学校郝校长给予的很多帮助，不管是在教学方面还是生活方面都尽了最大的帮助我们七个实习生。再次，感谢和我一起“同甘共苦”一同生活四个多月的岗友，我们来自不同的学院，是特别的缘分相聚在一个实习学校，住一个宿舍，一起吃饭等等。最后感谢我的学生，他们很可爱也很讨厌。尤其是录课的时候，给予最大的支持，整个录课教室没有空调没有风扇，整个教室就像蒸汽炉一样，很热，但是他们依旧不捣乱也不喊热，很感谢他们的支持。

回顾暑假实习生活，感触很深，收获颇丰。通过实习我更加认识到实践是检验真理的唯一标准，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，暑假实习可为以后找工作打基础。我感觉实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。

一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一起，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自己的各方面知识、能力、技术等因素融合成的综合素质和能力，为自己事业的成功打下良好的基础。

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也就不一样。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活实践中学习其他的知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

要学会从实践中学习，从学习中实践。此次实习我认识到很多工作常识，意志得到了锻炼，对我以后的学习和工作将有很大的影响。纸上得来终觉浅，绝知此事须躬行。做事不可以眼高手低，往往看似简单的东西想要做好并不容易，只有亲身实践才能知其根本，才会做出理想的成绩。

在暑假实习时我们要将所学的理论知识与实践结合起来，培养勇于探索的创新精神、提高动手能力，加强社会活动能力，严肃认真的学习态度，为走上工作岗位打下坚实的基础。

由于是初次实习，所以有的工作做的很慢，也挺辛苦，不过在同事和同学的的关心和帮助下不断进步和成长，也充分感受到公司这个大家庭的团结和温暖，于是我决定就算再苦再累我也要坚持下去，所以工作起来反而觉得轻松了许多。所以通过虚心请教，在实习老师的指导帮忙协助下，我很快的适应了这份工作。

在过去的几个月里，我在实习老师和同事的帮助与关怀下，认真学习、努力工作，能力有了很大的提高，个人综合素质也有了全面的发展，但我知道还存在着一些缺点和不足。

认识到工作经验的缺乏，所以我必须积极努力工作。在实习的这段时间里，虽然有时候工作很苦很累，但是感到更加的充实，我从中体会到了做人做事的道理，从实践中学到了专业技术，积累了实践技术经验。

在今后的工作和学习中，我还要更进一步严格要求自己，虚心向优秀的同事学习，继续努力改正自己的缺点和不足，争取在思想、工作、学习和生活等方面取得更大的进步。

又到暑假了，一转眼，大二生活已经结束了，这次的暑假是我大学生活的最后一次暑假，学校规定我们每个人都必须出去实习，积累经验。我从来没有自己出去找过工作，本想在网上找的，投些简历，等待回音，可是几天过去了都没反应，或者就是拒绝的回复。于是，我打算主动出去找，我去了\_\_\_，找了20多家公司，只有2家公司让我填了表格等待回复，可惜一周后了无音讯。就在我不知该怎么办的时候，我得知不久有一场人才招聘会，就去尝试了一下，终于，我进了一家国际贸易公司实习。

很幸运的，我进入了这家公司的财务部。刚开始一切都是陌生的，不过这里的老师和同事都很好相处，平时的事情也不是特别多，虽然没有工资，但报销车费和饭费，对未毕业的我来说已经足够了。毕竟这次实习的真正目的是要学习，积累经验。在公司里，有不懂的不会做的事情，老师都会很有耐心地教我，而我明白后也帮他们做了很多事情，一天下来过得很充实，也很快乐，并不像我以前想象的受到什么苦。

在暑假实习的这一个多月里，我学会了用复印机、传真机和扫描机，学会了计算印花税、贴税票，还做了很多事情，比如听写会议纪要、摘报、接听电话、收发快递、制作表格等等。这是我想要的实习生活，丰富多彩，还能学到许多东西，不过现在竞争力如此激烈，一次帮他们招聘前台，就这一个职位，却有14位女孩子来应聘，可见如果自己没有能够吸引用人单位的因素，就只能被淘汰。现实社会就是如此的残酷!我能得到这样的实习机会，真的应该很珍惜。

这个公司的总务老师很容易打交道，他告诉我，你再怎么有本事，如果在一家公司里无法与上级搞好关系，那么你就永无出头之日。我觉得很有道理，努力学习，考取一个个证书是我们必须要做的，也是我们找工作时的一块敲门砖，但是学会如何与人相处，如何可以得到上级的重视是更深奥的一门学科。想要学好这个，光靠书本上的做人道理是不够的，只有在社会中亲身实践，慢慢摸索，才可能学好学精，融会贯通。

不过，在这个社会中，诚实也是相当重要的，它是别人能否相信你的保障。如果得不到别人的信任，那么做什么事都不会很顺利，甚至寸步难行。现在许多大学生都想自己创业，这不失为一个好的想法，而且很有志向，但创业除了要有相关的专业知识外，诚实的作风也很重要。

还有就是要乐于帮助别人。在实习的过程中，老师和一些同事帮了我很多，有时我并没有要求，他们也会主动来帮我，这点令我感动。所以，在平时的工作或生活中，我也会主动去帮助别人，这样不但帮别人解决了困难，自己也获得了一份快乐和满足。

在即将离开公司的时候，我向各位老师和同事道了别，同时也得到了他们的祝福。我想我会好好学习的，为了自己的将来奋斗!

这次的暑假实习是我人生路上一个不可缺少的经验，真心谢谢这里的每一位老师和热心帮助我的同事。

还有半年，我就要踏上社会寻找一份长期的工作并真正的磨练自己，在这个社会中立足了。希望我将来的事业能在我的努力下一帆风顺!

时间过得真快，一转眼间一个月多的暑假实习时间就过了。在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自己很多的不足，感觉收益非浅，以下是我在实习期间对工作的总结以及一些自己的心得体会。

作为一名刚刚接触专业知识的大学生来说，如果在学习专业课之前直接就接触深奥的专业知识是不科学的，为此，学校带领我们进行了这次实习活动，让我们从实践中对这门自己即将从事的专业获得一个感性认识，为今后专业课的学习打下坚实的基础。实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。

一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一起，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自己由知识、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力，为自己事业的成功打下良好的基础。

首先，我想谈一下实习的意义。实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对接受实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才，亦可以作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员 (如实习生)了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

对大学生而言，暑假实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。

作为一名大学生，我想学习的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

再次，我要总结一下自己在暑假实习期间的体会。

一是自主学习工作后不再象在学校里学习那样，有课堂，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，让你少走弯路;集团公司、公司内部有各种各样的培训来提高自己，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你感兴趣的。在我们实习的单位里，我就遇见了几个非常和善的老员工，只要问他们的是技术上的问题，他们都会一一作答，使我了解到，原来理论跟实际是有很大的差距的。

二是积极进取的工作态度在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，象我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做多问来积累经验。特别是我们的工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，只是自由观摩，如果态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

三是基本礼仪。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。这就需要平时多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。四是为人处事作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

我想，通过这次暑假实习让我认清了自己的很多不足和缺点。第一个就是缺乏工作经验。因为自己缺乏经验，很多问题而不能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。

第二是工作态度仍不够积极。在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时不能主动要求布置工作，若没有工作做时就会松懈，不能做到主动学习，这主要还是因为懒惰在作怪，在今后我要努力克服惰性，没有工作任务时主动要求布置工作，没有布置工作时作到自主学习。

第三是工作时仍需追求完美，在工作中，不允许丝毫的马虎，严谨认真是时刻要牢记的。第四是学术上不够钻研。这是由工作性质决定的，也是我自己选择的，因为在我看来，只有被市场认可的技术才有价值，同时我也认为自己更适合做与人沟通的工作。但我毕竟是一名专科生，需要作一些基本的实际工作，这就需要我个人多关注科研的最新进展，同时，这也对我的工作有促进作用。

遇到设备问题怎能快速有效的解决呢?工作中不但要有良好的工作态度，而且要有很好的表现力.中国有句俗语：踏踏实实做人，老老实实做事.在今天，只是老老实实，勤勤恳恳做事是不够的，你还要学会适时地，恰当地表现自己.让老板知道你做了什么，让老板知道你的存在是必要的!这样你才有发展的的可能，别人才会认可你，承认你!

团结协作，善于沟通.团结协作指的是部门内部.你这个部门肯定不止你一个人，作为部门担当，你若想把本部门的事做的出色，那你必须把部门成员团结起来，发挥集体的力量，那样才能事半功倍!虽然我们这次的实习没有考虑这些，但我想这些都是在今后的工作学习中都非常必要的。善于沟通是指部门之间.任何一个公司都是由众多部门组成的.部门之间的沟通是必要的也是必须的.总之，用知识武装起自己来，学会做人，学会做事。你才能成功!

我坚信通过这一段时间的实习，从中获得的实践经验使我终身受益，并会在我毕业后的实际工作中不断地得到印证，我会持续地理解和体会实习中所学到的知识，期望在未来的工作中把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中来，充分展示我的个人价值和人生价值，为实现自我的理想和光明的前程而努力。

在这半周的时间里，我受益非浅。我在那里不仅学到了许多关于专业的知识，最重要的是进一步体会到了做人的原则。公司的宗旨是：规规矩矩做人、踏踏实实做事。在去公司的第一天，老师们就教导我们做人一定要正直、要实事求是，诚以待人，人品对一个人来说非常重要的。我充分的体验到了你如何待人，他人也会如是回报。总之，在公司的半周时间里，我们脱离了学校的庇护，开始接触社会、了解我们今后工作的性质。不但增长了专业知识，还学习到了不少为人处是的方法。

十几年的学生生活，即将划上一个句号。在暑假实习的这段时间，我懂了不少东西。大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的特点，现在我终于亲身体会到了。以前作为一名学生，主要的工作是学习;现在即将踏上社会，显然，自己的身份就有所变化，自然重心也随之而改变，现在我的主要任务应从学习逐步转移到工作上。

这一个多月，好比是一个过渡期从学生过渡到上班族，是十分关键的阶段。回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的特点抹掉。

感谢学校给我们这次宝贵的暑假实习经验，同时也要感谢老师对我们的细心指导。本次实习所学到的这些知识很多是我个人在学校很少接触、注意的，但在实际的学习与工作中又是十分重要、十分基础的知识。

通过本次实习我不但积累了许多经验，还使我在实践中得到了锻炼。这段经历使我明白了纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行的真正含义----从书本上得到的知识终归是浅薄的，未能理解知识的真谛，要真正理解书中的深刻道理，必须亲身去躬行实践。

**大学暑期实践证明篇十一**

从第一次走进报社的那一刻起，我就知道我是属于这里的。

大学的第一个暑假，作为一名新闻专业的学生我很有幸的来到了黄山日报社《黄山晨刊》，在这里开始了我难以忘记的暑期记忆，它带给我的不仅仅是简单的开心，更重要的是使我体会到了一名记者的真正生存状态。记者无限光荣的外表下，他们所为此做出的努力，以及往往所感觉到的无奈和遗憾。

其实《黄山晨刊》对于我来说并不陌生，学校的阅览室里总是会准时的摆放每一天晨刊的报纸。当初在看这一份黄山本地的报纸时，总还会有一种不屑的感觉，觉得他们的新闻做的很平庸。只是很简单的例行报道，新闻没有深度，让人读起来索然无谓。当时就自大的认为假如自己可以去做这份报纸，一定可以做的更好。当时的我没有想到，几个月后我真的来到了这里。

初次来到报社，就给我有一种怪怪的感觉，诺大的一间办公室里已近10点了，竟只还有寥寥数人。我们的到来似乎并没有引起他们太大的兴致，办公室里的电话此起彼伏。在接下来的日子里我才知道，虽然报社的工作时间写的是早晨几时至几时，下午几时至几时，但除了个别值班的和打字交稿的记者会在办公室里，多数时间他们都是不会在报社里的，有的记者我甚至一个星期都不能见他们一面。这使我深刻体会到了老师上课时曾经说过的一句话了，“新闻不是可以做在办公室里凭空捏造出来的，必须出去跑，只有到处跑，才能发现新闻”。我经常会在中午12点左右的时间和晚上已经7、8点的时间里看到仍然还有很多记者在工作，他们甚至会把饭菜拿到报社里来吃。这些都深深的触痛了我，后来随着记者师傅前去很远的地方去采访，我在车里受不住路程的颠簸吐了，身为女子的师傅也是很难受，但采访还是要必须进行，此时我真的体会到了记者的敬业和辛苦。

除了辛苦之外，记者给我的另一个极其深刻的印象就是他们的责任心和社会责任感。记者向来被称之为无冕之王，但在这个称谓的背后他们担负的是更多的责任。在我的实习过程中做过很多次的采访，每一次的经历我都是很珍惜，但对王先生邻里纠纷一事的采访印象极为深刻。王先生因回家的通道被邻居堵死一事，从协调到告上法庭三年未果。期间他4次借助媒体，可起到的只是简单的推动而不是根本解决的作用，但他还是依然相信媒体并且找到了我们，看到王先生信任与期待的眼神，我真正理解到了作为一名记者的光荣。期间我们为此事跑了很多地方，有一次还受到了一点挫折，但想到王先生对我们的信任还是坚持了下来。最后事情终于解决了，王先生开心，我们也为此喜悦。此时是真的感觉到了作为一名记者存在的意义。在其他的采访过程中，还有几个类似的经历，其中歙县xx村民修路一事也给我很深的印象。我现在还可以清晰的记得当我第一次来到xx，近十位村民围在我身旁的情景，最后因为路程的原因我不能回去，村民们特意准备了一间最凉爽的房间给我，那时我是真的感动。我知道他们如此对待我是因为我是一名记者（实习生），是记者的身份让我得到如此待遇；我也还知道我必须在今后的采访中对得起记者这个身份也才可以对得起xx的村民。

此次暑期实习除了带给我很多的心灵震撼之外，一些学校里很难体会到的采访技巧也使我受益匪浅。首先就是要善于从别的媒体，无论平面、电视或者网络里获取新闻线索，必须时刻关注时事热点并且要从自身的新闻需求中去发现。就好比最近整个国家都十分关注的“欣弗注射液事件”，虽然黄山并没有受到很明显的干扰，但是报社的记者迅速来到我市各卫生相关部门进行采访，虽然结果仍然是未受到影响，但此次的采访也安抚了民心。在我的采访过程中，也有过几次类似的采访活动，如“格美”台风对于黄山的影响以及在“反百日盗版行动”在我市的开展情况。其次就是要重视从人民身上去获取新闻线索，《黄山晨刊》有一个“强哥热线”，而且报纸有一正版都是做热线新闻的。据我在报社实习过程的观察中发现，晨刊所刊登的新闻线索有差不多50%是来源于人民或者是政府相关职能部门。记者一个人的力量总是有限的，因此线人以及群众热线的作用就显得尤为重要。在这里我还想多提一下网络bbs以及其他网络信息中市民所提交的新闻线索，个人认为对此应当同样重视。但前提是必须要把网络事实放在现实中重现，在现实中搞清网络事实。我也曾经通过网络线索做过一个采访，但我只是仅仅是依存于网络现实。我还又在网络上留言并联系了这个当事人，在现实中接触到他，并且在现实中让他再一次的把事实陈述。网络上的东西大多很随意，真实感较差，但却也不能因此放弃，所以通过网络来到现实是我学到的很好的采访技巧。再次，在获得新闻线索的过程中，应该特别留意“提示性（预见性）报道”也是我很有感触的一点，此次“七月半（鬼节）”我在做采访的时候，稿子写出来投到编辑那，但最后还是没有发出来。一个已经做了很多年的记者告诉我：“像这种报道单单是简单的叙述事实多半意义是不大的，而如果你提前一天做关于提醒市民在鬼节的时候祭祀所需注意的相关事项，那意义就有了。同样像一些灾难性报道等对市民有很大影响的事情就需要新闻有预见性，这样市民才能爱看。”因此现在我理解到了新闻不仅仅是新近发生和正在发生的事情了，对没有发生而即将要发生的事情也是需要高度关注的。最后再讲一点感触也是很深的东西，这也是我在采访过程中所遇到的。在采访的过程中，很多的场合特别是在对于一个集体行为的采访都免不得要应酬，如实习的过程中我有过对xx乡、歙县公路局的采访和对于黄山市桃源大酒店的采访。虽然觉得很别扭，但还是跟着我的记者师傅吃了两顿饭。后者是一个很平常的例行采访，虽然吃了别人的饭感觉怪怪的，但也不多说些什么。可前者的采访却是因为他们与xx村民的矛盾，虽然最后饭吃了没发生什么特别的事情，但后来一位报社的资深记者对我说：“政府和村民发生矛盾时，无论孰对孰错，决不可因为应酬推脱不过而吃，看似只是政府很平常的对于记者采访的一次接待，但是如果让村民看到他们就会以为是什么‘勾结’，采访不好进行下去，但村民的饭还是可以吃的，当然最好也不吃”。对于他的话，我的理解是，虽然现在很多的应酬不好推辞，但涉及到被采访双方发生矛盾时，一定还是要坚持原则的。

除了很多的采访技巧外，我还学到了一些新闻写作上的技巧。首先，必须要树立这样一个概念，新闻价值永远是最重要的，不必太过于担心稿子写出来的质量，当然这也还是很重要的。其实如果你的稿件有新闻价值，就算你只是很简单的白描一下，这也就足够了。当然，新闻写作的质量也还是需要注意的。我曾仔细的把我所写的所有初稿和被编辑修改过的新闻稿做过对比，发现自己稿件很大的一点不足之处便是不够简洁，很多“的”“了”等等口语化的用语太多，还有就是太罗嗦。另外，对于新闻事实的选择不能做到“敢于放弃”，即虽然采访的过程中你会得到很多的资料，也许都是能用的上，但是在写作的过程中就必须取其新闻价值最大的一点，敢于抛弃那些“累赘”。最后，也要注意写作上的模糊用语和精确表达的选择。比如我曾经写过一篇关于夏日幼儿患病人数增多的报道，但是没有登出来，可是在后来有一位记者又一次的写到了这个题材，不但登出来了，还是作为头版头条登出来的。我比较了我们稿件的差别，发现我们所提供的新闻事实以及所采访到的医生、建议都是雷同的。但不同的是，虽然我们都表达了患病人数增多这个事实，我用的是医生说，他用的却是具体的数据，今年的与往年的比较；虽然我们都展现了病人多这样一个场面，但我也就只是展现，他不仅说多了，而且把病人的具体数字给了出来，又详尽举出了一个例子。我想她的稿件之所以比我的优秀，正是因为她的准确性，从而使新闻更具说服力。

所有的采访过程中，一次关于盗版问题的采访使我感触最深。因为那一次的采访我受到了表扬，也因为那一次的采访使我感到深深的内疚。受到表扬的原因是因为我的“细心”，点抓的好；内疚的原因是因为我太卤莽，事实判断可能出现错误的前提下就贸然发稿。事实证明表扬我是错的，我是太卤莽的。关键在于那一个条形码的问题，因为我坚持不同的书有不同的条形码，否则的话便是盗版。因为“自以为已经查过了很多的资料”，可事实证明可能出现错误。其实我在做这个报道之前是有这个责任把事情弄的更清楚，让权威部门出来说话的，而不单单只是自己查了资料，这是完全由自己的粗心造成的。现在把它写出来，引以为戒！

一个月的实习生活很快便要过去，现在的我拿起一份《黄山晨刊》，似乎能感觉到每一篇的报道中记者们为此所留下的汗水，突然发现晨刊上的新闻是那样的可贵。也许晨刊还不成熟，但它毕竟还不到两岁。晨刊有一个传统，每个星期都有两次的集中学习交流的时间，晨刊的一个编辑曾说道：“我们要活到老，学到老。”我想，这应该作为这次暑期实习的终结语。

**大学暑期实践证明篇十二**

近两个月的大学生暑期实习使我的教学经验得到了一个质的飞跃，我学到了很多书本上学不到的知识体会。下面是本站小编为大家收集整理的大学生暑期实习体会，欢迎大家阅读。

曾几何时，作为大学生的我们都梦想着自己在毕业以后能够找到一份好的工作来实现自己的人生价值，大学生暑期实习心得。但是在现实中想要实现自己的理想，我们就必须十分的努力，因为只有这样我们才能做得更好;因为只有这样生活的路才不会更加的曲折;因为只有这样我们的前途才会更加的光明!但是现实残酷的告诉我们这一切都是枉然，除非我们去行动!不行动，即使是一颗小石子也会让我们停止不前;不行动，即使是再大的理想也将不能实现;不行动，即使是手中的黄皮卷也不会让我们成功!

光阴荏苒，一不小心大学生活的最后一个暑假已经悄悄的到来，当然大学生活中的社会实践自己也必然去面对，虽然很艰难，但是对于一个大学生来说，敢于接受挑战是一种基本是素质。虽然天气炎热，烈日当空，我毅然踏上了社会实践的道路，因为只有实践才能增长自己的知识，才能锻炼自己，才能让自己更进一步的了解社会。

就这样，我很幸运的到了一个书店工作，开始了我这个假期的社会实践。实践，是检验真理的唯一标准这个伟大的理论，真是将实践这个词表述的淋漓尽致。因为只有实践我们才能把学校所学的理论知识运用到实际中去，使自己的知识有用武之地。实践与理论的关系就如同数学中的0和1，谁都知道：0的位置是很重要的，0只有放到1的后面而不是放到1的前面才变得有意义，而且是1后面的0越多价值越大。所以不实践，所学的知识就等于0.理论就应该同实践相结合，而且现在的实践还可以为以后的工作打基础，通过这段时间的实习，我学到了一些学校里学不到的知识。因为环境不同所接触到的人与事都不相同，从中学的东西自然就不一样了。我们就是要从实践中学习，从学习中实践!

在这次实践的日子里，有了很多在学校里根本不可能有的感受;如在学校我们每天都享受着老师对我们的谆谆教诲，老师会不厌其烦的告诉我们今天该做什么，明天又该做什么。而我们因为读了这么多年的书也早已经习以为常。但是在实践中，将不会有人告诉你这些，你必须知道自己应该做什么，要学会自己主动的去做，而且尽量要求自己做到最好。学校，毕竟是学习的场所，没有在社会中这么多的尔虞我诈。而在工作中，你就必须要努力学会更多的知识，同时更要学会怎样去做一个人!(佛说：人本是人，不必刻意去做人;世本是世，无须精心去处世。切记不能加到文章中哦!)

在这次工作中也让我学到了很多人际交往和待人处事的技巧。无论什么事情我们都要努力的去做。对待自己的朋友一定要真诚，切不可斤斤计较，你知道当我们对别人微笑时，别人回报给我们的一定也是醉人的笑容。在工作中，我们必须要时刻保持主动性与积极性，对自己要有信心，要学会和自己的同事朋友沟通，多多的关心别人!

工作的日子，有喜有忧，有苦又累!也许这就是生活吧!只要我们坚持，向着自己的理想奋斗，相信自己，总有一天我们一定会成功!

近两个月的实习，使我真正体会到做一位老师的乐趣，同时，它使我的教学理论变为教学实践，使虚拟教学变为真正的面对面的教学。近两个月的实习，现在回想起来，短短的实习生活，感觉可以说不错，真的很不错。当我漫步在实习的校园里，那出自学生的一声声“老师好。”“老师好”的感觉真好，我有时觉得自己是不是被叫上瘾了。呵呵。

我实习的班级是二年级201班，一大群八、九岁的小孩子，又可爱，又活泼，又好动，又调皮。记得我刚到课室的第一天，下午就有的同学送了自己画的画给我。我非常感动。

听了一周的课之后，我开始走上讲台，开始了自己的第一篇“处女作”。当然，刚开始心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了“讲课重点不突出，讲课顺序不清，师生配合不够默契”等等。针对出现的问题，指导老师要求我多听课，多向经验丰富的教师学习，并且面对面地指出

教案

的不足以及上课时存在的缺点。帮助修改教案，她们没有丝毫的架子，有更多的是朋友般的亲切交谈。

为了弥补自己的不足，我严格按照学校和指导老师的要求，认真仔细地备好课，写好教案，积极向其他同学和老师学习，多多向人请教，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。

在上课的过程中，我遇到了许多困难：譬如学生的不配合就常常令我痛心疾首。当时有人建议我使用强制的方法。如罚站、罚蹲等。诚然，这种方法可以勉强维持课堂秩序。然而，这也无疑加深了老师与学生之间的隔阂，甚至使学生产生厌学的心理。作为教育工作者，就要想方设法创设民主和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关系。而且教师要把自己当成活动中的一员，是学生们的良师益友。我取得的教学效果还不错，有几个很调皮的学生在上我的课时认真多了，还积极举手回答问题。

八、九岁的小孩子很好动，而且注意力非常容易分散，这样很容易开小差，影响教学效果。为了改善这种情况，我给每个小组在黑板上加小红花，哪个小组认真听课，就给哪个小组加小红花，这种方法取得的效果果然好。以前常常因为学生在下面开小差，我喊破嗓子都没办法控制，现在却可以很好地控制课堂，直接向课堂要效益了。

俗话说：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者。”兴趣对于一个小学生来说是至关重要的。我的体会是必须把学生的学习兴趣调动起来，使他们在快乐中主动学习。无论是上语文还是数学，我都采取以学生为主，老师为辅的教学方式，课堂只要是以学生的朗读和提问为主，然后让学生充当小老师的角色讲评，我再加以补充、纠正。因为课堂都是以学生讲为主，充分调动了他们学习的主动性和积极性，由“要我学”转化为“我要学”的教学方式。激发了学生浓厚的学习兴趣。

小学二年级的学生喜欢炫耀自己，于是我根据他们的个性和年龄特点，非常注重鼓励他们。只要他们答完问题，我都用鼓励性的语言对他们说：“真好”、“真响亮”、“还不错”等等。他们得到老师的赞扬，积极性提高了，久而久之，就养成了敢于举手回答问题的习惯了，而且，同学回答问题很好的，我就叫所有的同学用“棒、棒、你真棒!”的激励话语来鼓励他们，这样，充分活跃了课堂气氛，学生情绪饱满，起到了很好的教学效果。

批改作业，纠正学生的错误是非常重要的。我在纠正学生每个错误的时候，写上激励的

评语

，并在评语中强调订正的重要性，并根据各个学生的情况加以勉励之，开导之。对那些在我要求订正之后依然不订正的学生，我在作业上写明。我的指导思想是不断给学生纠正错误的机会，直至认识了错误并改正为止。对于个别情况的学生，我会辅导他们，直到他们主动改正错误。身为一位教育工作者，就是要有这样的耐心，才能把学生的缺点纠正过来。

整个实习期间，我觉得班主任的工作最令我难以忘怀。由于二年级的学生都还小，自我组织和约束能力都还很差，特别是后进生更差。这就需要老师牵着他们走，告诉他们应该怎样做。我特别注重对后进生的工作，要实现“没有教不好的学生”的教育理想，因为我相信没有教不好的学生，只有教不好的老师，因此，我非常注重我自身素质的提高。在这方面，我绝不训斥他们，而是耐心地教育他们，跟他们聊天，了解他们，对症下药。制造机会让他们参加班里的活动，让他们知道，老师是重视他们的。学习成绩好只是孩子健康成长的一个方面，不能因为成绩不理想就怀疑孩子的能力，因为才能是多方面的。在我的悉心努力下，班里的几位后进生成绩都有了显著的进步，他们以前考试从不及格的，在接下来的语文和数学2个单元测验都及格了。

从中我深深体会到，对那些后进生不能只是一味地训斥，罚站，罚蹲，而要了解他们的内心世界，对症下药。

时间过得真快，短短的近两个月实习生活已经结束了。这近两个月的实习使我的教学经验得到了一个质的飞跃，我学到了很多书本上学不到的知识。“知识是永无止境的。”在取得好成绩的同时，我时刻不忘超越自己，面对教育事业的满腔热情，将鼓舞着我不断前进。

又到暑假了，一转眼，大二生活已经结束了。

这次的暑假是我大学生活的最后一次暑假，学校规定我们每个人都必须出去实习，积累经验。我从来没有自己出去找过工作，本想在网上找的，投些

简历

，等待回音，可是几天过去了都没反应，或者就是拒绝的回复。于是，我打算主动出去找，我去了陆家嘴，找了20多家公司，只有2家公司让我填了表格等待回复，可惜一周后了无音讯。就在我不知该怎么办的时候，我得知不久有一场人才招聘会，就去尝试了一下，终于，我进了一家国际贸易公司实习。

很幸运的，我进入了这家公司的财务部。刚开始一切都是陌生的，不过这里的老师和同事都很好相处，平时的事情也不是特别多，虽然没有工资，但报销车费和饭费，对未毕业的我来说已经足够了。毕竟这次实习的真正目的是要学习，积累经验。在公司里，有不懂的不会做的事情，老师都会很有耐心地教我，而我明白后也帮他们做了很多事情，一天下来过得很充实，也很快乐，并不像我以前想象的受到什么苦。

在实习的这一个多月里，我学会了用复印机、传真机和扫描机，学会了计算印花税、贴税票，还做了很多事情，比如听写会议纪要、摘报、接听电话、收发快递、制作表格等等。这是我想要的实习生活，丰富多彩，还能学到许多东西，不过现在竞争力如此激烈，一次帮他们招聘前台，就这一个职位，却有14位女孩子来应聘，可见如果自己没有能够吸引用人单位的因素，就只能被淘汰。现实社会就是如此的残酷!我能得到这样的实习机会，真的应该很珍惜。

这个公司的总务老师很容易打交道，他告诉我，你再怎么有本事，如果在一家公司里无法与上级搞好关系，那么你就永无出头之日。我觉得很有道理，努力学习，考取一个个证书是我们必须要做的，也是我们找工作时的一块敲门砖，但是学会如何与人相处，如何可以得到上级的重视是更深奥的一门学科。想要学好这个，光靠书本上的做人道理是不够的，只有在社会中亲身实践，慢慢摸索，才可能学好学精，融会贯通。

不过，在这个社会中，诚实也是相当重要的，它是别人能否相信你的保障。如果得不到别人的信任，那么做什么事都不会很顺利，甚至寸步难行。现在许多大学生都想自己创业，这不失为一个好的想法，而且很有志向，但创业除了要有相关的专业知识外，诚实的作风也很重要。

还有就是要乐于帮助别人。在实习的过程中，老师和一些同事帮了我很多，有时我并没有要求，他们也会主动来帮我，这点令我感动。所以，在平时的工作或生活中，我也会主动去帮助别人，这样不但帮别人解决了困难，自己也获得了一份快乐和满足。

在即将离开公司的时候，我向各位老师和同事道了别，同时也得到了他们的祝福。我想我会好好学习的，为了自己的将来奋斗!

这次的实习是我人生路上一个不可缺少的经验，真心谢谢这里的每一位老师和热心帮助我的同事。

还有半年，我就要踏上社会寻找一份长期的工作并真正的磨练自己，在这个社会中立足了。希望我将来的事业能在我的努力下一帆风顺!

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