# 大学生暑期实习总结三篇

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2025-04-18

*实习：顾名思义，是在实践中学习。在经过一段时间的学习之后，或者说当学习告一段落的时候，我们需要了解自己的所学需要或应当如何应用在实践中。因为任何知识源于实践，归于实践，所以要付诸实践来检验所学。本站站今天为大家精心准备了大学生暑期实习总结三...*

实习：顾名思义，是在实践中学习。在经过一段时间的学习之后，或者说当学习告一段落的时候，我们需要了解自己的所学需要或应当如何应用在实践中。因为任何知识源于实践，归于实践，所以要付诸实践来检验所学。本站站今天为大家精心准备了大学生暑期实习总结三篇，希望对大家有所帮助![\_TAG\_h2]　　大学生暑期实习总结一篇

　　大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，通过社会实践的磨练，我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件；才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

　　社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，认识到只有到实践中去、到基层中去，把个人的命运同社会、同国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

　　在过去一年的大学生活里，我学到很多专业知识和技能，但是我生活在校园，体验到的仅仅是美好的校园生活，无法体会社会的竞争和压力。只有踏入社会，我们才能了解，才能改善。

　　两个月的暑假生活，我选择了步入社会，体验社会。经过网上搜索，投发简历，面试培训。最终我被分配到中域电讯的三星专柜做三星的三天产品顾问与销售。第一天，八点三十分我就来到了上班的地点，换上工作服，来到我负责的专柜。还有一个跟我一样的大学生也是负责这里，还有两位老练的长期促销员。他们没有过多和我们提及到需要注意的细节，只是简单的交待有什么不懂就问他们。社会就是这样，不会像校园那样，老师会分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。看着长促们的流利的对话和灵敏的应变能力，我在一旁努力的记住，模仿。但渐渐，我就领悟到其中的真谛，不像一开始那样的紧张和混乱。那也是因为实践的作用，企业需要有经验的人才是有道理的，有经验就不用再费时费资源的去交代，可以提高更大的效率。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力！记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。在这几天里，我还看到了长促们因为竞争而发生争执，他们不断在争取多一张单，却无意的触碰到大家的界线，我明白到集体的团结很重要，待人处事能力也很关键。就这样，在三天的忙碌工作后，我已经领悟到促销的深层内涵，并且也体会到社会里必要的能力，了解到工作压力与辛酸。

　　除了手机销售外，我还体验了七天的义工生活。从第一次穿上那套鲜红的工作服开始，我们就肩负了一份责任；从第一步迈入游子交流团这个组织开始，我们就踏上了一段充满希望的旅程。我们从陌生到相识，是因为有着共同的信念；我们从四面八方相聚在一起，是因为有爱。

　　这个暑假的每个礼拜我都会来加入他们的募捐活动，我们的主题是为甘肃儿童过上学生的生活。游子交流团首先是有几位高中生发起的，他们单凭自己微小的力量，永不放弃的决心，一点一滴的积累，慢慢组织扩大到中学高中大学里。他们一共帮助上数百名儿童上小学，还建了一所希望小学。我有幸加入这样的活动，心情十分的激动。一开始，我们新手都会不好意思向路人宣传，但慢慢变得有勇气，毕竟我们的活动是非常有意义的。路人看见我们的宣传，都有不同的反应。因为我们只有一些相关报道的复印件和资料，有的人对我们的组织产生不信任，也有的人慷慨大方的献出一份爱心。有咿呀学语的小孩被抱着来捐款，也有天真可爱的学生拿出自己的零星积蓄，更有年迈已高的老人慷慨解囊，他们投入善款便匆匆离开，带来的是爱心，带走的是我们无限的感激。在短短的七天活动里，我看到的不仅是义工们的伟大，更多的是这个世界洋溢着爱的空气。虽然对于难以计数的贫困山区的儿童来说，这些只是杯水车薪，但是我们看到了人间的真情所在，看到了一颗颗热忱慷慨的心。

　　每迎来一位充满笑脸的行人，我们就多了一份力量；每接受一份爱心捐款，我们就看到了希望的曙光。相信今天种下的爱心种子一定会长成参天大树，庇护一方土地；相信有我们这些志愿者的存在，就有爱的延伸；相信我们的努力可以给他们带去温暖和感动。

　　经过这么多天的做义工体验，让我学到了很多，也让我知道团结的重要性，和沟通的重要性。这几天我们看到了很多人，也接触了很多人。这几日的奔波让我们了解了社会上的不容易，也让我更加了解了义工的不容易。这几天的合作也让我倍感高兴。我们同样都是十几岁的青年，是时候让我们关注社会了。也让我们更加的去了解他人，帮助他人。社会不停地再发展，人类也不停的在进步，所以也同样要求我们能无私的帮助他人。m/

　　在两类不同的实践过程中，我也发现了自身存在的一些问题：

　　第一，本人的人际交往的能力还欠佳，这还应在日后的日常生活、交际中有待加强和学习。

　　第二，缺乏社会经验，在为人处事方面尚还不太成熟，处理事物的态度和方法往往有时不得当。

　　虽然在实践中存在着一些问题，但是我觉得仍有一些值得骄傲的闪光点的。本人参加社会实践有着不畏困难的精神，敢于实践，对工作充满热情，细心真诚。

　　家庭角色体验类实践活动

　　在两个月的暑假里,除了社会的实践,我也在家体验到妈妈的生活。每天都会帮妈妈打扫家中的卫生，有时会替妈妈去市场买菜，做做中午饭。在这些繁琐的事务中，不仅体会到妈妈的劳累，理解到每天想菜式的烦心，还从中更学到许多，例如怎么做的饭才好吃，怎么炒的菜才更香，这些都是要经过实践才会出真功夫的。我们作为一名大学生，不仅在专业方面，在学习方面要有所成就，我们还应该体谅父母，为父母分担忧愁，在生活自理上更应该懂得更多。不能只做一名只懂学习却不能自立的大学生。

　　通过参加社会实践，我认识到，在生活中吸取周围人的经验和阅历，掌握一些社会礼仪的技巧是极为必要的。充分发扬本人自身的优点，取长补短，总结经验，吸取教训，使自己对将来充满信心，也为以后真正融入社会奠定坚实的基矗“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。其实学校要求我们积极参加社会实践,无非是想让我们提前接触社会,了解社会,这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心,于是我才决定今年要真正的去接触社会,品尝社会的酸甜苦辣。

　　通过暑假的实践使我增长了见识，也懂得了许多做人的道理，也使我更清楚地认识到自己的不足和缺点，所以我要在今后的学习和生活中严格要求自己，提高自己的素质，努力学好自己的专业技能，将来回报父母，回报一切关心我的所有人。

**大学生暑期实习总结二篇**

>　　一.实习目的

　　之所以会想在这个暑假去参加社会实习，主要是想将自我所学到的东西用到社会工作中去，从而了解自我的长短，对于该继续发扬的东西，我要好好地坚持，对于学习中还没有涉及到，而工作中有需求的东西，我将在以后的学习过程中，将它弥补起来，为我以后出身社会工作，打好坚实的基础。另一方面，关注社会、了解社会、投身社会，是我们大学生对社会应有的态度。作为即将毕业的大学生，我们对社会的了解还太少，也不够深入。而作为一名知识分子，用自我所学的东西，进取回报社会，是我们义不容辞的职责。这点作为大学生的我们做的也不够。利用这次暑假时间的机会，我想让自我与社会接轨，挑战一下自我的性格弱点。

>　　二.实习资料

　　社会实习在我的大学生活中可算是重要的一部分了.从大一开始，我就进取寻找各种机会锻炼自我.家教教师，服务生，推销员等都尝试过，也在这些主角中我也学到很多知识.

　　忙碌的考试周过去了，我和我的同学一齐，拉着行李箱，就开始出发了。拖着重重的行李，兜兜转转，我们最之后到了解放军通讯学院，找到了接待我们的教师。领队教师向我们诉说了关于工作的种种细节，异常交代我们，要对自我接触的新生负责到底，负责从打电话，接待新生参观，还有电话回访，并且必须要至少做满一个月，这让我们几个顿时觉得，这也是一份职责，心里不敢小视这份工作。

　　学校要求我们对招生学校有细致的了解，学校的办学历程，师资力量，每个专业的特点，专业以后的发展趋势，毕业以后的就业情景等，甚至是学校的住宿情景，生活水平，学校环境，这对我们的电话招生十分有用，否则，我们的招生就会十分尴尬，拿起电话，你讲不明白你要说什么。例如，我以往有一个学生，他对学校情景的咨询精细到了一顿饭几荤几素多少钱，学校寝室有没有热水器，甚至是学校周边有什么好玩的地方都问了，如果我们之前没有做好充分的准备的话，将会被学生问得哑口无言。

　　除了对学校的了解，我们还要学会说话上的技巧，打电话不是当面交流，对方无法看到我们的肢体语言，面部表情，只能凭借声音来确定我们是否值得信任，所以我们打电话的时候，必须要注意策略，要明白自我的优势是什么，劣势是什么，吸引人的地方是什么，怎样才能更好的说服学生到该校来学校，这个学校比之其他学校有什么与众不一样的地方。首先，拿起电话，你必须要自报家门，说明来意，不要在跟人家说了几分钟过后，别人还不明白你到底是谁，是干什么的，这样，很多时候，你会被别人当做骗子的。在与学生说话的时候，要尽量的将学生的思路往自我的方向引领，若是让学生把自我领向别的话题，那你就是一个失败的话务员了。在我们的团队里面，有一个队员就遇到这样的情景，当他与愉快的和对方聊着时下的流行服饰的时候，他就是失败的，挂了电话，他才发现，自我根本没有介绍学校，还好经过一段时间的训练后，我们大家都慢慢上路了。在通话过程中，要尽量做到语言简洁明了，有重点，信息齐全，抓住重点，突出重点。

　　电话招生并不只是在通话过程中做功夫，通话过后的总结工作也是必不可少的一个重要环节。打完电话后，我们能够将电话单里的同学进行一个分类，分出主要目标和次要目标，这样打电话的时候我们就不至于很茫然。细节上，我们还要注意对于一个同学，我们的通话到了什么程度，是他开始有意向了，还是想要看看学校了，还是就差最终一击了。切忌对于同一个人，每一天多次的电话，那就不是电话招生，而是骚扰了。

　　关于态度，在这个暑假，我真心体会到了，态度决定一切。作为一个招生话务员，你自我想要吸引别的学生来到学校就读学习，你的语言就是学校形象的一个缩影，如果你的语言让对方觉得态度不好，那么，连带着，他对整个学校的印象就会在同时大打折扣。与学生交流的时候，我们必须要让学生感受到自我的热情，用自我的热情的态度去感染学生，让他觉得和你一齐说话感觉很舒服，没有压迫感，不会受到冷淡的待遇。可是，凡事都有个度，热情过度了，人家就会对你产生反感了，让别人觉得你很虚伪，我相信，仅有真实的情感才能赢得对方的共鸣。另一点值得注意的是，说话的时候，机带有质疑的语言，话务员别别人误会是常有的事情，可是我们不能因为别人的质疑就去和人家理论，比如“你凭什么说我们学校不好”、“你为什么不喜欢这个专业”、“你凭什么说招生的都是骗子”，这样的语言，不但不能帮你赢得学生的信任，反而让学生家中对学校的偏见，更加不喜欢这个学校了。

　　最终一点，也是十分重要的一点，就是耐心和抗压本事。大家都明白，话务员这份工作是十分枯燥的，每一天的工作就是打电话，和不一样的人，却要说着相同的话。拿起电话，自报家门，然后说明目的，然后就开始向学生介绍学校的情景，说服他来学校就读。做过话务员的同学都明白，话务员打过去的很多电话，通话都不超过一分钟就被果断切掉。你甚至都没来得及说点什么，对方就挂掉电话了，遇到脾气坏点的，无论接电话的学生或者学生家长态度如何地恶劣，我们都要控制好自我的情绪，不要义气用事，与对方发生冲突。对方的态度恶劣是对方的素质问题，没必要为不值得的人而生气，更别忘记此刻自我的身份是代表中国电信，而非你自我。对你进行侮辱也是常有的。这个时候，你的耐心，你的抗压本事就派上了用场。的确，每一天早上起来，看见清晨的阳光，优势完美的一天，而你却和都长在别人的粗暴打断中结束通话，要不了几天，你就会崩溃。对着长长地电话单，一点打了那么多电话，能说的上话的却寥寥无几，没有足够的抗压本事，几乎就是一件不可能完成的事情。

>　　三.实习结果

　　经过一个多月时间的招生话务员工作的实习，我虽然打了那么多的电话，却只招来了其中很小的一部分学生，可是，我觉得这也是一种收获，这是自我经过实实在在的努力得来的，我为自我的坚持感到自豪。我甚至还和其中的一名学成结下了深厚的友谊，此刻也在联系。在那里工作，我也认识了很多朋友，都是和我年龄差不多的学生。我们虽然来自不一样的学校，但我们有着相同的初衷，我们都想在这一次的暑期社会实习中让自我得到锻炼与成长，靠自我的努力赚取生活费，为家里减轻些许经济上的负担。同时我学到了很多课堂上根本学不到的东西，让我深深地体会到，人与人之间的沟通是多么的重要，也是多么的富有哲理，他是需要技巧的，需要长时间的锻炼，才能到达一个高度的。我相信这世界上有嘴笨的人，但我不相信这世界上有一向嘴笨的人。这次暑假让我给我接下来的学习生活定下了一个任重道远的目标，那就是好好学习语言艺术。

>　　四.实习总结

　　在这酷热的暑假，我和我的队员们，带着初来乍到时的好奇与兴奋，带着初次受挫的不甘和委屈，带着越来越成熟的工作经验，最终完成了为期一个月的社会实习，我们收获了很多东西，也了解到了自我的不足之处，相信这次的社会实习，会给我以后的学习生活带来很大的影响，我想在以后的学习成活中，有意识的学习与人沟通的技巧，相信如果有下一次的话务员实习机会，我会做得更好。

**大学生暑期实习总结三篇**

　　在实习过程中，我可以感受到公司“以人为本”的管理思想，始终把顾客的需要放在第一位，这是作为一间公司逐渐形成了良好的企业文化，也就是说，公司已经具备了足够的亲和力和一个良好的工作环境。在我的意识中，我觉得一个好的品牌首先是有好的质量和信誉，其次就是有足够大的知名度。

　　我觉得做，应该把公司的整体形象给宣传出去，让这个品牌深入人心，不仅要利用传统的广告媒体，同时也要利用现代的网络技术，在短短的一个月左右的时间里，我学到了很多以前从未涉足的事物，如果不是公司给了我一次深刻的体现机会，可能我现在还只是一个只会拿书本的书生，要所最深刻的事，当然就是跟踪客户了，以前认为只是去客户那里单纯的了解一下情况就可以了，可是却没有想象中那么简单。例如有时候想了解一下客户的打印量的情况，客户却让你自己搞，可是自己却连按哪个键都不知道，那怎样了解呢？到最后，还是要客户自己动手。这时候，我只能呆呆地站在那里，心里很不是滋味。

　　由于对业务的不精通，遇到这样的事也是必然的。因此，我对自己说，无论你拿着本书说的怎样厉害都好，轮到你要实际操作的时候，你只能无奈地站在那里，“纸上谈兵”在这个年代是行不通的。这同时又证明了要做好一份工作，不仅要了解相关的理论知识，还要了解实际操作。

　　通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐的我喜欢上这个全新的专业，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，新的相反，想说的很多，我总结下来主要有以下几点：

　　1、坚持

　　我们不管到那家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般都是先让我们看，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我们一定要坚持，轻易放弃只会让自己后悔。

　　2、勤打杂

　　我们到公司去实习，公司多数是把我们当学生看待。公司在这个其间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，我们应该主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有打杂。这样公司同事才会更快的接受你领导才会喜欢你，接下来才会让你做一些重要的工作。

　　3、多听、多看、多想、多做、少说

　　我们到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。

　　态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，四多一少就是我的态度，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业没有必然的联系，刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做，终于在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，光用嘴巴去说是不行的，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。

　　4、少埋怨

　　有的人会觉得公司这里不好那里不好，同事也不好相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪，不但做不好工作，还增加了自己的压力，所以，我们应该少埋怨，要看到公司好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的激情。

　　5、虚心学习

　　在工作过程中，我们会碰到很多问题，有的是我们懂得的，也有很多是我们不懂的，不懂的东西我们要虚心向同事或领导请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一点鸡毛蒜皮就飘飘然。

　　6、错不可怕，就怕一错再错

　　每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，公司领导会纠正并原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，那你就享受不到第一次犯错时的待遇了。

　　经过这次实习，我从中学到了很多课本没有的东西，在就业心态上我也有很大改变，以前我总想找一份适合自己爱好，专业对口的工作，可现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我现在不能再像以前那样等待更好机会的到来，要建立起先就业再择业的就业观。

　　应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。相顾无相识，长歌怀采薇。草枯鹰眼疾，雪尽马蹄轻。受任于败军之际，奉命于危难之间。天下兴亡，匹夫有责。同是天涯沦落人，相逢何必曾相识。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！