# 关于暑期备考心得及感悟汇总怎么写(3篇)

来源：网络 作者：七色彩虹 更新时间：2024-12-01

*关于暑期备考心得及感悟汇总怎么写一临近放暑假的时候，我们班开完班会，班长给我们每一个人发了一张大学生暑期实践活动登记表，要求我们利用暑期的时间投身到社会中去，目的是要我们从现在开始积累社会经验。暑期社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸也...*

**关于暑期备考心得及感悟汇总怎么写一**

临近放暑假的时候，我们班开完班会，班长给我们每一个人发了一张大学生暑期实践活动登记表，要求我们利用暑期的时间投身到社会中去，目的是要我们从现在开始积累社会经验。暑期社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸也是推进素质教育进程的重要手段，可以有助于大学生接触社会，了解社会。同时实践也是大学生学习知识锻炼才干的有效途径更是大学生回报社会的一种良好形式

放假回到家里，我跟爸妈商量了学校下达的暑期任务，他们都很支持学校的决定，也赞同我在暑期里去社会实践的这一作法，我也觉得这真的是一次自我锻炼的好机会。但是由于爸爸妈妈仍不太放心我一个人出去工作，就帮我在亲戚家里找了一份还比较轻松的工作，也和亲戚说好了，就拿我当员工一样对待，让我真正感受一下步入社会参加工作的不容易。第一次要参加工作的我真的很兴奋也很紧张，虽然是

到亲戚家工作，但我的心里还是很不安，不过最终还是鼓起勇气接受了这份工作. 办公室里有一台电脑，因为我曾学过一个月的电脑，对电脑比较熟习也学会了五笔，打字比较快，老板就经常拿一些文件让我打和修改。打的文件老板总是要反覆地修改，我就要经常帮她修改，那时真的觉得好烦，不过不管觉得多烦也要忍着，不能发脾气，毕竟自己是在给别人打工。更难受的是，闲的时候也不能离开办公室，什么也不能做，只能呆呆地坐在那里等。比起自己在家里“大小姐”的待遇和脾气真的想过要放弃，不过还是撑过来了。自己竟然想接触这个社会，想融入这个社会，这小小的辛苦是一定要的。

一个月的暑期实践过得很快，自己慢慢地开始习惯了这种生活和这项工作，犯的错误也越来越少了，老板也夸奖我适应性很强，工作能力也错，以后要是暑期还想实践就到我这来。那时离开时还真有点舍不得呢。一个月的辛苦也是有回报的，拿到我的工资时，真的很欣慰，但是并不是因为有钱可以领，也不是终于结束了打工的苦日子，而是自己的付出有了结果和回报，自己的实践也有了收获，回想一下自己真的觉得很值，自己在这个月里学的东西是用多少钱也买不到的。在工作结束后，我做了如下的总结：

1、 要善于沟通，像和同事之间等

2、要有耐心和热情：在工作的时候要经常微笑

3、要勤劳：有时候一些细微的东西可以让老板更赏识你，也比较容易受提拔，比如我很空闲的时候就打扫打扫办公室，整理整理文件，帮帮老板的忙。老板就夸奖过我勤劳，有付出就真的有回报的。

当然有总结就说明同时我也意识到了自己很多的缺点和不足，例如不够主动做事，有时候老板说了才知道做，老板不说就没有这个意识去做；社会经验比较缺乏，经常会做一些错事，得罪那梨园些生意人，有时也会得罪老板；刚开始也不大会和人交流，所以那时总是觉得自己很受委屈等等，虽然这些都是我的比较辛酸的历史，不过这些也都是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后暑期实践以及今后就业的时候不要再犯同样的错误。

**关于暑期备考心得及感悟汇总怎么写二**

徐州都市晨报报社

20xx年7月12日20xx年7月25日

本人于20xx年暑假在都市晨报，与一名同学跟随赵老师实习。

7月12号至7月25号，我有幸在徐州都市晨报进行了为期两个星期的实践活动。实践期间，我学到了很多东西。同时也发现了自身的不足之处，这些收获将会使我终身受益。

作为一个新闻传播系的大一学生，在学校课堂里学到的东西是远远不够的，所以这次能得到在媒体实习的机会，让自己提前了解传媒并且把理论付诸于实践，我非常珍惜。有人说大一的学生不知道自己不会什么；大二的学生知道自己不会什么；大三的学生不知道自己会什么；大四的学生知道自己不会什么。于我来说，实习就是这样一个契机，让我明白了自己不会什么，于是才有了弥补的可能。

在报社学到的第一件事就是处理人际关系。采编大厅里坐着的有领导，有主编，有见习，还有同我一样的实习生。来报社的第一天就一个感觉：实习生比较多。几乎每个编辑都带有实习生，有的甚至带了两三个之多，所以首先要取得的就是老师的信任。这些老师本没有带实习生的义务，我们这些半吊子水平的实习生也确实给他们添了不少麻烦，所以让他们相信我们是诚心诚意来学习的，我们能给报社帮上一些忙是很重要的。时间久了，我们和的关系都是亦师亦友的。大家都喜欢勤快的人，有些琐碎的小事是每个实习生都必须经历的。第一天我们被安排在阅览室熟悉报纸，这一天很快就过去了，我们并没有学到什么新闻知识，但办公室记者亲切友善的待人接物，和谐友爱的工作氛围，给了我很大的信心和勇气，我决定不管有多么枯燥，我都会

努力在这里坚持下去。每天早上我们都会帮老师做些清洁工作，给老师们倒水、拿报纸，眼高手低的大学生是不为人所喜的，只有给们留下好印象，他们才会逐渐信任我们，出去采访的时候也会尽量带着我们。其次，和实习生们的相处也是很重要的，刚开始的时候大家都很疏离，彼此是同伴又是竞争对手，但毕竟是年龄相仿的人，交流起来也比较投机，每个人身上都有值得学习的地方，彼此就好像是对方的镜子，不多久，十几个人竟都成了朋友，这算是本次实践的额外收获吧。

这次实习中，最重要的是积累了实际工作的经验。理论说起来谁都会，但真正到了实际操作的时候，做起来并非想象中那么简单。就拿采访来说，我们都知道采访前要做好准备工作，要明确采访的目的和重点，要具备必要的知识，要熟悉采访对象，要使采访的起点高，节省时间。但这些都是课本上的知识，实际情况是，很多时候，尤其对于都市报，我们面对的都是突发事件，没有时间先去了解采访对象，没有时间临时“具备”相关知识，即便是赶往采访的路上匆忙定下的采访目的和重点，多数情况下也会在置身于事发现场时发生改变，也会因采访对象不经意间说出的一句话而改变。另外，采访时遇到自己不熟悉的领域对来说是非常头痛的，因为不了解，采访就不可能深入，在采访对象侃侃而谈的时候，就会疲于应付，导致报道流于表面。所以我们能做到的就是时刻处于采访状态中，随时增加自己的知识储备，把每一次采访都当作是学习的机会。很多时候，我们这些新手欠缺的就是经验，只有接触的多了，我们的视野才能得以开拓，这对以后的工作来说是一笔宝贵的财富。

还要懂得创造访问的条件。通常到了新闻现场，我们首先要找到掌握总体情况的人，其次找一些一般参与者、知情者，然后是事件的外围人物，即旁观者和听说过的人。这三种人缺少任何一种就会让受众觉得报道不完整，缺少说服力。另外还要选择好访问的时机和场合。在一次工地失事的负面事件采访中，一些工人面对的时候守口如瓶，但私下里却单独电话联系反映情况，因为他们害怕别人知道是自己向透漏情况，害怕工地负责人报复。让我记忆

深刻的还有要注意自己的言谈举止，穿衣服也要注意采访的场合。记得有一次采访的对象是珠宝商，到了现场以后，才发现他们都是西装革履，只有我一个人还是t恤衫牛仔裤，感觉特别尴尬。

带我的赵老师经常对我说，最大限度地让被采访者接受进而倾诉，才能算是好，在这方面我欠缺的很多。有一次采访需要了解当事人居委会方面的情况，赵老师让我单独电话采访，可是我问来问去问了一堆空话，没用，而且还让居委会的人觉得很委屈，因为当时听信居民的一面之词，潜意识里认为居委会什么工作都没做，不管有没有意识到，我的语气让居委会的人感到不舒服，但事实上居委会做了很多，这次采访很不愉快，后来赵老师重新打了个电话，先把我这个烂摊子收拾了，之后问到了我们真正需要的东西，这次失败的采访让我认识到，兼听则明，不可相信一面之词，有时候弱势的一方并不是有理的一方，我们所遭遇的事实很少有绝对错的一方和完全对的一方，切莫让感情影响判断。采访的时候要把握好交谈的气氛，被采访者的身份很敏感，我们应该尽可能地让对方觉得的到来能给他一个澄清事实的机会，而不是来怀疑诘问追究责任的。还要注意问话要从具体情况问起，要从细节下手，问得简单明白，一个太过笼统的问题会让被访者觉得无从开口。此外还要及时组织问题引导谈话，问出自己真正需要的东西，切莫让采访对象牵着鼻子走。

观察的能力是一个新闻传播者最基本的素质，它是取得第一手材料的唯一途径，以及把第二、三手材料变成第一手材料的主要手段，在某些特殊情况下，观察会成为采访的唯一手段。有时候愈是细节的愈是特别的，很多报道都是因细节出彩，很多采访也是因细节而真实，能让判断采访对象言论的真伪。

采访的最后一步是核实，在都市晨报实习的这段时间里，我经历过的每一次采访都要在采访结束后向相关单位或个人核实，报纸上的一小块文字，看起来简单，但这四五百字要求亲身赶往现场，去采访、写稿、求证，无法核实的宁可抛弃不用，也不能冒着违背新闻真实性的原则去刊发，事实上每一篇文章在交到手中时，都要再一次审查。

至于新闻稿的写作，赵老师一再提醒我要有现场感，受众是通过的眼睛去感知新闻现场的，让受众感到在现场，才能使其有身临其境之感。我们都知道新闻的五个“w”，可是在实际操作中，我却犯过这种乌龙错误，比如好不容易采访结束，忘记问当事人的姓名，比如兴冲冲从事发现场赶回来然后发现忘记记下事发地点在哪里，比如终于写完了一篇稿子忘记了向相关单位核实??犯了不少错误，受了不少打击，心情难免低落，不过我相信人是在挫折中成长的，这些打击便是活生生的教材，我还没有参加工作，有了这些经历，也许在以后的工作中就能少走许多弯路。

这段时间的实习生活还锻炼了我的韧性，让我懂得一个新闻人要随时保持良好心态，随时调解心情。不是每次采访都能很顺利的，尤其是一些负面的新闻，除了要想方设法套出话来外，还要学会保护自己。关于套话，我的体会是“脸皮厚则无敌”，如果采访对象说“这个问题我不想回答”或干脆就不开口，如果不想放弃，就不要接他的话，大可从其他方面去问，契而不舍，是为无敌。

有时候一些不怎么难的采访，老师会让我自己去，每次出去她都会叮嘱我要注意安全，这几乎是她每天必对我说的话。这可不是一句客道话。有时候为了新闻的真实性，我们不可避免地会采用“暗访”的手段。7月20日我们刊登了一篇报道《青蛙还在卖 市场管理办说“没权管”》，因为当时采访的时候，我们冒充要买青蛙的，赵老师用自己的手机给卖青蛙的打了个订购电话，稿子发出来后，那一整天，青蛙贩子就一直电话骚扰赵老师，让人不胜其烦。后来，在报社坐着的时候，偶尔会接到一些询问某某手机号的电话，刚开始我不怎么在意，就去帮他问该问的电话，但老师们提醒我们对于这类电话要警惕，采编大厅的电话大部分都曾公布到报纸上，很多被负面报道过的人和单位可能想通过报社电话询问手机，这中间有什么企图就难说了。忙碌而有趣的两个星期很快就过去了，拿鉴定表那天，我们有些不舍，向各位老师道别之后，我们又回到阅览室，翻阅着各种资料直到下班。如今，回首实践的两周，我觉得自己受益匪浅：

第一，我觉得自己在新闻采访与写作方面有了一定的基础，这为我

以后在学习这方面的知识做了一个良好的铺垫。我提炼了几条新闻写作技巧：首先，必须树立新闻价值永远最重要的观念；其次，也还需注意稿件的质量。尽量少用“的”“了”等口语化的字词，追求语言简洁；另外，对于新闻事实的选择要“敢于放弃”；最后，也要注意写作上的模糊用语和精确表达的选择，使新闻更具说服力。

第二，报社记者的勤奋给了我很大的启示。他们有时为了赶时间，就把饭带到报社吃，中午干脆在办公室睡觉，有时也长时间见不到他们，那是出去采访了，我不禁想起一句话：“新闻不是可以坐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。

第三，编辑老师认真、严谨的从业风格也使我深受影响，认真是做好每一件事的前提。两个星期是短暂的，却有着许多珍贵的经历和美好的回忆。经过这段时间的锻炼，我认识到了自己的不足，在以后的学习生活中还要继续努力，提高自身的素质和能力，不辜负报社老师两周以来对我的帮助，做一个合格的，让自己成为群众看社会的眼睛，不愧于“铁肩担道义”这几个字的重量。 此时拿起一份《都市晨报》，定会有另一番感受，因为那里曾经有过我的足迹。我似乎能够感觉到每一篇报道中记者们为此留下的汗水，我开始看重、珍惜《都市晨报》了，是它，伴我走过了这个美好的、充满回忆的暑期报社实践生活。

**关于暑期备考心得及感悟汇总怎么写三**

作为一名即将走向大三的学生，本次实习的目的在于增加自己的社会经验，从而锻炼自己的社会适应力。而且，我从事的是服务行业，从中学到了与顾客沟通交流的技巧，体验到了做工作的艰辛。丰富工作经验的同时自身价值也得到到了一定程度的提高。

在现今社会，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。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?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，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。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，实践可为以后找工作打基础。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就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。

20年7月25日到8月25日，我在临汾市超市从事文具销售工作。实习过程每天工作八小时。由于我是新人，起初五天，有一个工作经验丰富的同事和我一起上班，传授我各种推销技巧以及各种注意事项，使我学到了很多以前所不知的东西。我深信良好的服务态度是从事服务业的坚实基础。再者，我开始模仿同事的言行举止以及面对问题敏锐的反应和解决问题的有序与从容，饱满的热情，满腹的自信，还有一份坚定的勇气都是成功的诸多法宝。超市里每天都会碰到各种各样的顾客，大多数时间是家长带着孩子来买学习用具，这样的场合可以培养自己的沟通能力和表达能力，这些都是在学校里学不到的，是靠自己在社会上的“上货”，说通俗点，就是“补货”。经验的来的。在没有货要上的时候一定要找点事情做。货架上的货物被顾客买走了，货架就空了，这不仅影响了排面还会影响销售，得从仓库把同样的产品拿来补到原来的位子上去。如果超市的顾客很多的话，不能只顾着补货，要看着点的。如果没有什么顾客，也没有货要补，那就抹货架。货架一段时间不抹后，就会有一些灰尘，顾客看到有灰尘的产品，感觉上就像这件产品时间长了、是旧的，自然就不会买了。这样不但给顾客留下了个坏印象，而且货物也就卖不出去了。其实，抹货架还有个好处：可以坐下来!这个很好，在超市是不可以坐下的，谁能连续站那么长时间啊?所以，在没有什么顾客而且没有货补时，可以抹货架。打工应该选择适合自己的职业，并注意把自己所学的专业知识运用到实践当中去，1、要善于与别人沟通，2、要有自信，3、要克服自己胆怯的心态，4、在工作中不断地丰富知识。

这次实习，使我看到了社会的复杂，了解到了处事的不易。工作的时候要学会全力以赴，不要太计较自己付出了多少，尽量做到多做事，做有用的事。这样，自己的努力，旁人也可以看到。不管怎样，重要的是工作的成效和业绩，这才是领导者看中的。在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，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。

在实践的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到最好。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。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。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实践中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到;而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

不管做什么事情，就素爱是一件小事情，也要认真仔细，绝不能敷衍了事。可能不起眼的小事实很重要的，所谓细节决定成败。人与人之间在治理和体力上的差异并不是想象中那么大，很多事情一个人能做，另一个人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。社会实践能让走出校园的我们，更好的接触社会，了解社会，加入到社会中。它有助于我们大学生更新观念，席首席的思想和知识。同时，社会实践中有很多我们在学校里无法学到的东西，与人沟通交流的能力和表达能力。社会实践能够加深我们与社会各阶层人的感情。拉近与社会的距离，也开拓了我们的事业，增加了我们的才干，能更好明确自己的奋斗目标。这次的实践工作让我有机会接触到社会，并服务于社会，不仅锻炼了我的意志和克服困难的能力，同时也让我在实践中积累了一些经验，这是在学校以及在书本上是学不到的!然而现今普通高校的大学生，这种步入社会进行社会实践的机会少之甚少。我认为，我们当今社会的大学生应多参加社会实践工作，更好的锻炼自己并充实自己，通过自己在实践工作中的努力来实现自己的人生价值!其实，社会实践活动是顺应时代发展需要，符合青年学生成长的活动，意义重大且影响深刻。现今社会需要的是集知识、专业技能和工作实践经验于一身的高素质人才，作为高校大学生的我们更要勇于参加社会实践更好的锻炼自己!

暑期社会实践对于我们大学生来说，是一件有着非同寻常意义的大事。而暑期社会实践应该采取何种方式则要结合自身情况进行深思熟虑的，学校方面，当然希望学生能深入社会、了解国情、体验社情，积累对社会认识的阅历和对增进社会工作的理解;而作为学生来说，则希望能通过暑期实践接触到一些大学里所接触不到的事物、学到无法通过课本来学习的社会知识，也希望通过暑假这个较为难得的机遇，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，找出自己的不足，来锻炼自己，完善自己，实现自我价值。此次社会实践的活动内容有：“追寻红色足迹”实践服务、“十二五”规划宣讲服务、基层医疗卫生服务、法律援助服务、企业实践服务、“中博会”专项志愿服务、社会调查、实践打工、自发组队、其他形式等多种多样的实践活动。结合自身情况和切实的可能性与可行性我选择了实践打工。这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

感谢学校的支持，感谢老师的厚爱，感谢商家的信任!

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！