# 有关暑期实习总结范文怎么写(三篇)

来源：网络 作者：红尘浅笑 更新时间：2024-12-23

*有关暑期实习总结范文怎么写一虽然我们只在酒店进行为期六个月的实习，但酒店还是按正规的实习生对我们进行了系统的培训，培训工作分为三大块：一是人事部的岗前培训，进行了四个课时的室内培训和游览培训，主要是介绍酒店的概况，同时也对我们进行了员工素养...*

**有关暑期实习总结范文怎么写一**

虽然我们只在酒店进行为期六个月的实习，但酒店还是按正规的实习生对我们进行了系统的培训，培训工作分为三大块：一是人事部的岗前培训，进行了四个课时的室内培训和游览培训，主要是介绍酒店的概况，同时也对我们进行了员工素养及酒店管理制度的培训，这让我们对工作有了大概的了解；第二是消防安全意识培训，酒店特别安排了工程部的经理助理为我们现场讲解授课，让我们对酒店安全和消防常识有了更深入系统的了解；第三是业务技能培训，这一培训贯穿着我们实习的一个月，由部门负责人员为我们进行不间断的技能指导，一个月的实习让我们对部门工作有了基本的了解，这也得益于酒店系统而全面的培训。这些培训对于我们以后的学习和工作都是非常有用的。餐厅主要承担的是团队客人和散的用餐，有时候也承办大型的宴会和其他活动，餐厅员工有将近20人，包括主管一名和若干领班及服务员数名，工作比较繁忙。

xx是酒店餐饮部门中最为辛苦的部门，因为酒店并没有给服务员们制定具体的岗位职责和工作描述，在刚刚走进工作岗位的几天，我们就像无头苍蝇，完全不能领会工作的流程和要领，只是听从领班和老员工的安排和他们手把手的教导。庆幸的是基本所有的老员工对我们都特别的友好，主管还专门为我们每人安排了两名师傅，负责引导我们的工作。在后面的日子里，我们基本都能熟练各项工作了。

我们的工作除了迎宾、摆台、折口布、传菜、上菜、撤台外，也得兼职勤杂工，扛桌子椅子、铺地毯等一些脏活、重活。我们实习生的上班时间是8时工作制，一个月休息4天，主管根据我们的需要，为我们排了两头班，即上午上4小时和晚上4小时，这样我们中午就有了休息的时间。但往往下班的具体时间是不确定的，经常根据实际情况加班加点，但是加班时间都有记录，适当的时候会有补休，虽然没有加班费，但每个月都会有个中提成，我觉的这种制度还是很灵活合理的。

酒店员工都是穿着工作服的，由酒店统一发放换洗，但我认为酒店的服务员制服太过简单而且比较陈旧，常有破损的现象。不过令我欣慰的是：酒店的员工大都是热情友好的，不管哪个部门，他们并没有因为我们是实习生而对我们冷漠生硬；在劳累之余，同事们的一个甜美的微笑，一句再普通不过的\"辛苦了\"都会让人分外感动；在休息和饭堂进餐的时候，我们都会聚在一起聊天，分享彼此的感受，就像一家人；而管理层中的几位经理也很和蔼，没有什么架子，但偶尔还的会对没有做好工作的下属发发脾气。

以上是我在实习过程中的一些感受，经营管理过程中出现的一些问题的个人看法：

一、各项规章制度落实不是特别到位。

所有酒店的管理制度其实是大同小异的，关键是要看谁落实的怎么样，效果怎样。北京xx饮食有限公司的各项规章制度也很完善，但我个人认为贯彻的就不是很好，毕竟北京xx饮食有限公司是一所全国连锁店，服务需要标准化，所以我觉得建立一套规范的服务执行和监督机制是酒店管理的一个当务之急。

二、加强对餐厅卫生的管理和监督。

曾经在网上看过一个调查，有70%的人对酒店的餐饮卫生不放心。在餐厅实习的一个月的时间里，通过自己的切身体会，也确实感受到了其中的问题。据我观察，餐饮部门并没有一个明确的对与员工个人卫生要求的条例，而且员工的卫生意识也并不是很强，如没有养成经常洗手的习惯。

三、建立一套公开透明的激励机制和晋升制度。

据我了解，很多老员工工作的时间已经很长了，个人服务意识和技能也达到了非常高的水平，但是由于酒店的相关机制的限制，他们并没有获得什么激励和晋升，而个别员工表现的并不是很好却能依旧留在原职；另外酒店的激励机制中也过多的注重于物质上的激励（最多也只是发钱），事实上，除了传统的奖惩激励外，还有很多的激励方式值得我们管理者借鉴。

一个民族有它自己的民族文化，一个企业同样也需要有它自己的企业文化。在一个月的实习过程中，我发现泉州太子酒店似乎并没有一个深入人心的文化核心（可能是我工作的时间太短了），即员工在里面没有一个统一的坚定的信念，似乎很多员工纯粹是为了自己的生活而工作，工作的积极性不够，而且工作缺少创造性。

四、总结

酒店实习的日子结束了，这次酒店实习也是本人的第一次专业见习。总的来说，在这些日子里自己确学到了不少的东西：除了了解到餐饮的服务程序和技巧，也学会了如何调整自己的心态，如何处理好自己的利益和酒店的利益，如何处理好同事之间的人际关系，如何与顾客打交道；同时，更让我认识到作为一个服务员应该具有强烈的服务意识；更为重要的是，在一个月的工作中，我深刻地体会到了酒店行业的艰辛，也看到酒店发展的前景，更加明白了自己以后学习的方向和侧重点。最后，感谢酒店能提供这样的实习机会，在此祝愿酒店能够越办越好。

以上就是我此次暑期社会实践的一些感受和想法，请领导审阅。

今年这个长长的暑期激起了我要参加社会实践的决心，其实自己很早时便有这种想法了，我想依靠自己的勤劳双手与聪明大脑来赚取自己所需的部分生活费，当然更多的是想通过自己切身体验社会实践让我自己更进一步了解与认知这个社会，以前总是在爸妈爷爷奶奶保护下长大，不知外界社会是如何如何的现实。我也希望自己能在这次实践中增长见识，更为重要的是想检验一下自己是否能够融入这个社会的大家庭并想通过社会实践，找出自己在社会中存在的差距，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。拿到实践活动登记表的我们兴奋不已，纷纷参与讨论暑假该干什么，有的说去大城市里打一个月的工，他们说这样才叫真正的进入了社会能更快的了解并认知社会，有的说去当家教，这样也可以过一把当老师的瘾同时也可以巩固自己的知识，大家都显现出空前的积极性，其实我们早就对学姐学长们能够利用学习之余的时间去做兼职佩服的五体投地。

首先是找工作。由于社会上有有人利用学生求职心切的心理发布虚假广告骗人骗钱的传言，开始时我选择了一家正规的中介中心注册，这样就可以免去受骗的后顾之忧。本以为暑期工作会非常好找，可一连等了好几天都没有合适的工作，不是单位要求是毕业生就是工作时间跟自己作息时间不符。另外还有一些工作时间长而待遇低的工作也被我排除在外了。找不到工作的日子里我的心里开始急躁，情绪也变得不稳定，老觉得自己有种想发火的冲动，这时我才明白为什么失业和待业的人情绪那么不稳定。于是自己开始有意识的调理情绪。后来觉得中介信息更新太慢，就去看街上店门前贴的招聘广告，始终也没有合适的。在我开始找工作起的第九天里，终于等到信息再次更新，找到一份加油站里做业务员的工作。至此，我的求职生涯才算告一段落。

紧接着就开始了我的工作。第一天到加油站报到心情是兴奋而忐忑的，兴奋自不必说，忐忑是因为我只有一次的工作经验，也不熟悉加油站的经营方式，更不必说职员的工作范围和要求。在经理简单介绍了我要做的工作后，我就换上工作服开工了。第一次工作，第一次跑业务，一起都是那么陌生，但既然想要经验也就只好硬着头皮上了，反正凡事都有第一次。但理想与现实的差距又一次真实的摆在我面前：第一天我的业务量为\"0\"!这无疑是一次沉重打击！但我知道这时候退缩是没用的，只有努力去改变这个事实。第二天我期待的第一份订单终于如愿的到手了，我当时是那么激动，但在客人面前我还是克制住了。从此我信心大增，开始虚心向老业务员们请教经验，对自己的方式加以改善，慢慢地我的业务量开始增加，不久也有了自己的一些固定的老客户，他们的支持更给了我莫大的工作动力。虽然到最后仍不能赶上老业务员的水平，但我对自己能做好这份工作有了坚定的信心，对自己的能力有了新的看法，这也是我这次工作得到的最大收获！

工作期间我也曾注意过老板的经营方式，但却不怎么认同。老板也跟我们谈起过他的经历。老板初中学历，初中毕业后就开始经商，他家本来也是做些小买卖，他离开校园后就跟着父亲的方式走，在商场租了个门面做箱包买卖。在做了七八年有了些积蓄后又开起了快餐店，直到现在承包了加油站。或许是思想意识的禁锢，他在乎的只是自己怎么做而不太在乎顾客怎么想，认为自己做的顾客都会喜欢。在我们这批新业务员工作期间，我们负责的是去外面找客户，让他们到加油站去加油，在同行中我们的优势并不大，这也是我们最关心的问题。我们几个业务员为了能提高业绩就经常去跟客户反馈意见而且对于我们新市场的开发也不利。这里就有了我们业务员跟老板之间看不见的矛盾。老板总希望我们能给他尽量多的交订单，而我们却不能不有自己的打算，一次两次拿到大订单不难办到，只要开发新市场就可以了，但我们必须考虑到我们的现实。想要有进一步的发展就必须要有自己不同于其他人的亮点我想我们必须承认并且接受两代人思想观念之间的差距，单纯作为一个临时的业务员我也应该尊重老板的意见，没有必要去破坏他已有的意愿，还有一个原因就是我以前从没接触过如何做生意，因此我的意见也不一定是对的，毕竟没有实践就没有发言权。

**有关暑期实习总结范文怎么写二**

一个月的实践，一晃而过，却让我从中领悟到了许多的东西，比如必需在工作中不断学习不断积累，同时搞好和同事之间的关系，而这些东西将让我终生受用。而对于高校生而已，敢于接受挑战是一种最基本的素养。虽然一个多月的实践活动让我觉得很累很辛苦，但我从中熬炼了自己，这些是我在高校课本上不能学来的。它让我明白什么是工作，让我懂得了要将理论与行动结合在一起，让我知道了自己是否拥有好的沟通技能和理解沟通力量。而沟通和理解将会是任何工作的基础，好的沟通将会事半功倍。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。这是我一个多月来的感受。.实践使我找到了理论与实践的最佳结合点。

“艰辛知人生，实践长才能”。尤其是我们同学，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抱负。通过实践所学的专业理论学问得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的学问和水平。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。

.实践加深了我与.各阶层人的感情，拉近了我与.的距离，也让自己在.实践中开拓了视野，增长了才能，进一步明确了我们青年同学的成材之路与肩负的历史使命。

.才是学习和受训练的大课堂，在那片宽阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，通过.实践，让我们高校生提前了解.，为将来真正走上.供应珍贵的阅历和阅历，也为将来从事任何工作打下良好的基础。

高校生.实践是引导我们同学走出校门，走向.，接触.，了解.，投身.的良好形式；是培育熬炼才能的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务.的思想的有效途径。暑期.实践活动始终是我们高校生投身.、体验生活、服务大众的真实契机。

这次的实践让我有了上班族的味道，还有那种劳碌，那种希望双休日的心情，这种感觉真的很不一样。真的盼望以后还有这样的机会，让我从实践中得到熬炼。

高校生除了学习书本学问，还要进行.实践。由于许多高校生都清醒的知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代所需的人才。高校生人在实践中培育独立思索，独立工作，独立就解决问题的力量。所以我觉得在校高校生要借机培育自己的实践和创业力量。同时在实践中关心别人。

**有关暑期实习总结范文怎么写三**

马王村被层层的山环绕着，与外界的沟通仅有一条坑坑洼洼的盘山公路。小孩子们快乐着，可爱朴实并且勤劳。但是，他们看不到外面的世界，更看不到未来在哪里。或许，他们知道北京和上海，只是不知道在哪个方向。

我在马王村长大，童年很快乐，小学生活给了我许多美好的回忆。只是有时想到，那时的我不知道北京在哪里，心里隐隐的有一点感伤。村小学的条件不是一般的落后，教室里别说多媒体，就连课桌都是我父母上学时代留下来的，也有可能历史更久远，我不得而知。

20xx年，我离开村小学也快10年了，但是每次回家去小学，都没有看到什么新的变化，除了新修了一个大教室，里面有一台电视，一个dvd，两个音箱。课桌还是我以前用的那种，我猜想我坐过的那张课桌现在会在哪一间教室。我想做点什么。

在青杨团校上课的时候，偶然与院里的实践部长同桌。她手里拿着关于暑期社会实践的通知。我看了一下，心动了，在她的 “怂恿”下，决定申报。于是，我在学校bbs上发了帖子，征人一起到马王小学支教。我直接写了下面的话：

“我想去湖南湘西农村支教，有人愿意一起去吗?”

然后贴了手机号码。

很幸运，很快，就有好几个同学联系我了。我们的支教团队就是这样组件起来的。我向每一个新加入的成员介绍我们的初步计划，然后就开始一起努力，完善计划。最后敲定人员就是我们支教团队的7个人：姚颖洁、苏晓萌、赵飞鸿、王钧、张聪哲、朱绪之，加上我。虽然最后苏晓萌、张聪哲、朱绪之没有和我们一起到小学支教(具体原因后文交代)，但是在前期准备阶段也付出了很多汗水。我们都是第一次做社会实践，一路上酸甜苦辣一起品尝。

申报截止日期是5月12号，队员齐了，我们着手准备。

7号，我打马王小学校长贾老师的电话，刚开始从他的声音里可以听得出有些犹豫。他说，学校条件不好，没钱。我明白他是怕招待不好。我告诉他，我们支教是来吃苦的，不是来玩乐的，我们不会增加学校的负担。最终，他答应支持我们。然后，我打教育局长电话，小小的县城，当然欢迎我们过去。县教育局支持我们的支教活动，帮我们联系当地政府部门，发邀请函，还答应帮我们安排食宿。当然，上传下达的事情，并不是只两个电话就可以搞定的。

上过谢静老师的课，偶然得知她是湘西人。我想她对那边的情况比较了解，而且由于乡情也会很乐意帮助我们，就到她办公室请她做我们的指导老师。去之前，我有点紧张，因为和老师不熟。可是看到她很爽快的答应，还给了我几个可以给我们帮助的人的电话，我那颗心简直要飞起来了。谢老师让我们联系湘西驻上海办事处的秦主任和湘西籍企业家蒋厚龙先生。

申报书每天都在改动，经费预算，预期目标，每天都比原来有所进步。可是，到10号，我们的申报书还很单保焦急，每个人都熬夜，写教案、查资料，有时候大晚上的还跑到我寝室讨论。我们不愿意漏掉任何一个细节。随后得知，新闻学院延期到18号截止，我们这才松了一口气。

考虑到马王村很多年轻父母外出打工，80%的小学生是留守儿童，孩子与年迈的祖辈一起生活，成长环境里缺少父母的照顾和关爱，在很大程度上可能会影响到他们的身心健康和学习。而我国留守儿童问题近年来引起社会高度关注，我们决定在支教的同时做一份关于留守儿童的调查报告。刚好廖圣清老师在教我们如何做精确新闻调查，于是我们找到了他。他给我们提出了很多建议，比如联系当地妇联、查阅关于留守儿童的文献，还教我们如何拉赞助。他的建议和鼓励给让我们多了一份从容和信心。

我们知道几天的支教并不能帮助孩子们提高多少文化知识，但是我们打心底里想为他们做点什么。我们在bbs上发帖子，希望能够获得一些物资带给孩子们，帖子如下：

我猜你知道边城翠翠

我猜你知道凤凰沱江

我猜你知道芙蓉镇乌龙山

但是我想你可能不知道一个真正的湘西

以善良为名

原不过简单的事

只为快乐和温暖能够撒播在

那些渴望阳光的地方

我们暑假去湘西支教，希望大家如果有闲置的书籍、文具等等能够捐给我们，我们只是爱心中转站，会把你的爱心传递给小朋友们。

帖子发出当天就有两个同学回帖说有书可以送给我们，其后，又有好些人捐给我们书包、相机、录音机、篮球、笔、练习本、打印机等等，整理一下，竟然好大一包。感激这些同学的爱心，我们会把东西带给小朋友们。

13号，我们制作了募捐箱，摆放到本部的四栋寝室楼里面，希望得到更多同学的捐赠。募捐箱是在南超找来的，南超经理听说我们是为支教搞募捐，热心的帮忙选了几个大点的纸箱。其中两个还是他专程把存货空出来给我们的。

接下来的日子，我们每天到我寝室碰头讨论申报书。参考了一些做的很成功的支教活动，我们决定在支教中帮家庭比较贫困的孩子联系资助人，并且想把支教活动延续下去，这样对小朋友们会有更大的帮助，也为学弟学妹们的社会实践开创一块新的田园。

期间我们和保靖县民族中学高三年级的老师取得了联系，想为高三学生办一个讲座。因为这是我的母校，我高三时候听过上大学的学姐学长说他们的故事，很有启发。我报考复旦的时候，对复旦一点不了解，对大学专业也是一无所知。这次回去，可以给他们讲一些关于大学的知识和考前的心态问题，也能让复旦的足迹遍布在跟多的地方。

18号是答辩的日子，我们好好的准备了讲稿，然而站在台上的时候还是避免不了紧张。不过最终我们能够沉着地把支教计划展现给了在场的同学和三位评委老师。答辩结果让人激动，我们拿到了最高分，几个人脸上的笑容收也收不回。

学院给我们1500块的活动资金。可是我们的预算是5746.5元。支教小学没有图书室，我们准备给小学建立一个小图书室，再加上要给小朋友们带一些水彩笔跳绳之类的用具，以及奖学金、助学金等等，总预算达到了9321.5元。

没有钱，队员都说路费伙食费自己出没问题。我是当地人，不怕吃苦，可是我担心其他队员到了我们村会受不了。但是他们都说选择去支教，就已经准备好吃苦。我们没有钱没有经验，但是我们有青年人的激情，有一颗燃烧的心。

我们的问题可以解决，可是给孩子们带的东西没有着落。

于是，我们学着拉赞助。

找了几家出版社，希望他们能够够我们捐赠一些图书，可是他们都以各种理由拒绝了我们的请求。第一次拉赞助失败，让我们有点受挫。

打电话给湘西驻上海办事处的秦主任，他听了我的介绍，很热心的答应帮我寻找赞助人，虽然最后他并没有给我们帮忙，但是他当时的态度，确实让我们大为振奋。

联系蒋厚龙，他说他支持我们的活动，但是现在外地，回来后再和我们谈赞助的事情。我们想，这下应该没问题了。他这样说应该算是答应了。但是后来拉过赞助的同学告诉我们，这种话其实是一种搪塞，不可靠。

临近期末，但是赞助仍然没有找到。

我在保靖上看到一条新闻，说保靖县6月中旬在上海举行“20xx湖南(上海)投资洽谈活动周”( 简称“沪洽周”)活动。到时会有县长带队的一队县政府领导，还会有相关企业家举行一个圆桌会议。

我想过去试试看能不能找到企业家愿意赞助我们。于是，我们把申报书改写了一点，打印了10份，准备带到会场去。没有把握能够找到赞助人，但是我们有信心尽力做好自己的工作。

6月22日，我乘车到云悦大酒店，在会议室举手发言向大家介绍了我们的支教活动，也提出请求希望能够得到帮助。幸运的是，县政府领导和在座的几位企业家都很赞赏我们的活动，表示愿意支持我们。县长看了我们的材料，说县政府给我们提供经费，让我联系县政府办副主任田鸿辉，由他负责我们支教期间的工作安排。可是谢静老师说得对，我们去支教，不应该增加当地政府的负担。不然，好事反而变成了坏事。会后，我私下和上海仕吴材料科技有限公司董事长石远昌谈了我们的想法，说不想要政府出钱，希望他可以帮助我们。他很亲切，说没问题，支教活动开始前一个星期打电话给他就可以了。他不要我们做宣传，只是说了一句“应该的”。就这样，我们拉到赞助了。

7月3号，我们约在本部食堂二楼见面。几个人端了饭，商量暑假期间的事情，分配任务。然后，散掉，等待16号在吉首相聚。我先去长沙实习，然后到吉首火车站接他们。

8月12号，联系田宏辉主任，然后把我们的具体行程发给他，他给教育局打了招呼，笑说后勤工作准备完毕。

8月13号，石远昌先生说把钱汇到了我的卡上。

8月15号，我到了吉首。约高中同学去书城买书。砍价、选书，弄了一个下午。晚上睡觉就希望天快点亮起来，就可以见到其他队员了。

晚上，下暴雨了。

16号，张聪哲打电话给我，说来不了了。他从成都到怀化再到吉首，可是因为大雨，怀化塌方了，而且无法修，火车只能原路返回。电话两头，都是叹息。

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！