# 暑假实习周记暑假实习周记范文如何写

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-12-28

*暑假实习周记暑假实习周记范文如何写一十几天的暑期实习马上要结束了，面对着厚厚的一本实习报告，我感慨万分，在此，我写下这几天里的心得体会：一、要掌握过硬的基本理论知识我们的实习能够顺利进行的根源在于我们有过硬的基本理论知识，我们组的同学学习成...*

**暑假实习周记暑假实习周记范文如何写一**

十几天的暑期实习马上要结束了，面对着厚厚的一本实习报告，我感慨万分，在此，我写下这几天里的心得体会：

一、要掌握过硬的基本理论知识

我们的实习能够顺利进行的根源在于我们有过硬的基本理论知识，我们组的同学学习成绩都不错，平时学习也比较认真,男生、女生中的第一名都在我们这一组，实在是太棒了。其他同学也都很棒，对仪器的使用十分正确和熟练，对数字处理特别认真，并且严格按照基本规定，如“误差的范围限制，由整体到局部，由控制到碎部”等稳步进行。总之，大家平时的努力学习是这次实习得以顺利进行的基本保证。

二、要有敢于创新的精神

虽然，我们平时感觉学习得不错，但是，到了动手实践的时候，我们开始真的是有点老虎吃天——无从下手。不过，我们敢于实践，敢于摸索，勇于创新，终于，我们完成了一份又一份作业。而我们的实习报告奇迹般得从无到有，从少到多，从简单到复杂再到完整，最终成为一份完美的答卷。我为我们能够勇于实践、勇于创新的精神感到高兴、自豪。在以后的工作中更应该好好利用这份财富!

三、要有求真务实的实干精神

在前两天的测量实习当中，我们为了赶进度，各项工作进行的都很快，没有及时处理数据，结果，到了测距里数据时，我们发现我们的数据根本不能用，然而，我们并没有放宽自己，我们大家一致要求重新再做，经过我们再三测量，我们终于得到了合理的数据，交了一份满意的作业。我想，我们搞结构的人不只是在搞测量时一定要有求真务实精神，在搞任何工作都要有求真务实的精神。只有这样才能做一名合格的建筑行业中的人才。

四、失败是成功之母，熟能生巧

经过一次次的错误，一次次的重测，一次次的计算，我们对仪器的操作水平得到进一步得提高，测量的速度也在愈来愈快，数据的准确性越来越高。这也多亏了一次次的失败，一次次地重整旗鼓，一次次地练习。同时，失败也磨练了我们的意志，越搓越勇。

五、小组内的团结——批评——再团结很重要

小组内要充分发挥民主，又要实行民主之上的集中。一个人不是万能的，要靠大家，一个人的知识不可能全面的，要靠集体，一个人有错误是不可怕的，要敢于在大家面前暴露错误，接受大家的批评。在不断的争论中我们才能发现问题，研究问题，解决问题，形成小组内最正确的意见。这应该叫做在团结基础上要敢于批评，又以团结地工作为目的吧!当然，小组内的“团结互助”就不用说了吧。

六、老师的精心指导非常重要

在实际操作过程中，我们难免有一些解决不了的问题，这时，多谢有了陈老师、王老师仔细、耐心的指导，我们才茅塞顿开，思维也更加开阔。我们有如此的成绩首先要谢谢我们的指导老师——陈老师和王老师。

对实习中的建议：

1、我希望在老师的整体安排下，每一个小组也要有自己的进度计划。我们的仪器不多这是事实，但是，我们可以错开用仪器的时间段，这样，我们就不会为了没有仪器而争吵了。

2、测量地区相近两个小组应该有一整套仪器，而不应该是同样的仪器，这样才能更好地配合。

**暑假实习周记暑假实习周记范文如何写二**

暑假期间，我有幸来到了中国工商银行某地支行进行了为期一个月的业务实习，在实践中学习到了很多书本之外的东西，受益非浅下面是我对银行储蓄存款实名制进行的一点简单探讨。

一、储蓄存款实名制的含义储蓄存款实名制是指居民在金融机构开户和办理储蓄业务时，必须出示能够证明其身份的有效证件或证明，银行的员工有义务进行详细记录，并要求存款人在单据上记下自己的真实姓名。这是在于保护个人和国家的利益的前提下，促使银行业在公开的基础上发展，确保个人的金融资产真实性、合法性。我国建国五十年来，储蓄存款制度一直实行的是记名(虚名)储蓄制度。其记名可以是真名、假名、代码亦可以是亲友的名字。特别是活期储蓄，银行只认存折不认人，只要取款人提供存折出示印鉴或输对密码(由取款人开户时约定)银行即按折付款。储蓄存款实名制是发达国家早已实行的一项金融制度，也是绝大多数发展中国家实行的金融制度。

二、为什么要实储蓄存款实名制

我国现行的储蓄存款记名制可以说从源头上造成了一系列社会经济问题，已经妨碍了改革开放的进程，到了积重难返的地步。

1、储蓄存款加快增长现象下掩盖了触目惊心的社会财富转移。截止20\_年6月末，我国商业银行储蓄存款总额(本外币全折人民币)达6.3万亿元。我国居民储蓄存款是呈几何级数增长的，1999年，我国居民储蓄存款余额仅3073亿元,1991年突破1万亿元,1994年突破2万亿元,t995年突破3万亿元，到1998年末更是达5.3万亿元，而仅仅半年,1999年6月末已达6.3万亿元。1992年以来，我国gdp增长率虽然走上了快速增长的通道，最高的年份是1992年的14.1%，最低的年份是1998年的7.8%，从92年到98年，算术平均数也仅10.76%,gdp的增长与储蓄存款增长不同步，这说明两点，一是国民收入的分配过份向个人倾斜。二是有些个人收入已经不来源于国民收入，而是直接来源于国有资产的流失。

2、税收征管困难，偷逃税款严重。纳税是公民的义务，但在现实条件下，能偷逃税赋成了个人的本事，对不少财务管理人员来说，逃税倒成了其义务，我国个人所得税规占人均gdp的比重大约在0.28%左右，远低于发展中国家平均水平的2.1%，税源流失过多，根源在于我国的现行储蓄存款制度根本无法支持个人所得税的征收和监管，而存款制度的不完善，不利于建立公民的信用体系，不能明确个人对国家应尽的义务，无法通过税收杠杆调节居民收入差距和贫富差距，缓解社会矛盾，使国家集中力量办大事。

3、使我国的相关调整政策无所适从，实施效果大打折扣。比如，针对我国内需不旺、消费疲软的状况，国家出台了一系列刺激消费的政策，如连续下调利率、鼓励消费信贷、征收储蓄利息所得税、增加公务员和事业单位人员工资收入、刺激教育消费等等，但这些政策实施效果很不明显，为什么?因为储蓄存款记名制掩盖了贫富差距，立法和行政机构很难对症下药，对少部分暴富阶层的人士来说(据非官方资料，这部分仅占存款人数7%的阶层控制了约60%以上的储蓄存款总额)，收入只是数字的增加减少，钱对他们来说几辈子也花不完，该有的都有了，因此他们对刺激消费的政策很麻木。

4、个人信用制度无法建立起来。某场经济就是信用经济，一切经济关系要靠信用来维系，没有好的信用制度，就会产生 交易冷淡和投资锁定 现象，由于互不信任，交易方式会向现金交易和以货易货等原始的刻板的方式滑落， 银行惜贷、企业惜投、个人惜借 的悲观情绪弥漫，造成经济活力日益下降，宏观调控政策难以发挥作用。个人信用制度建立当然是一个复杂的程序，涉及到金融法律法规建设、金融产品创新、技术创新和管理创新等诸多内容，但储蓄暑期实习报告存款实名制则是最基本、最核心的内容。

三、如何实行储蓄存款实名制

1、以现有的个人身份证号码为基础，建立储蓄存款实名制。信用是公民活在世上的面子和通行证，个人信用的好坏直接关系到能否享受贷款、透支和分期付款，还影响到退休保障。在储蓄存款实名制的记录和支持下，每个人的每一笔收入、交易、纳税、借款、还款的情况都记录在案，作为考核信用的基础。

2、明确一个申报确认期，对现有个人帐户及个人财产进行申报登记，说明可计算的合法来源，对于到期按兵不动，无人认领的，以及无法说明合法来源的，国家给予冻结调查，违法收入将没收充公。

3、实行银行帐户与税务机关联网，个人帐户收支情况在授权范围内报送税务局，由税务局作为纳税依据，税务局有义务对个人财产高度保密，并建立相应的惩罚措施。为堵塞现金交易、逃避税务检查的漏洞，银行应严格控制大额存取款的数量和次数，对不正常情况报送税务局。

4、要促进支付手段的票据化，为财产登记和依法征税提供依据。尤其是个人帐户要普及支票转帐业务，票据清算要实现电子化、即时化、通存通兑化，切实提供 随时、随地、随意 的个人转帐业务，逐步改变传统的依赖现金交易的做法

四、实行储蓄存款实名制中要注意减轻负面影响 50年来，我们是靠广大老百姓的勤俭节约的美德和高储蓄率才支撑起社会和经济的稳定和发展。金融是经济的核心，金融稳定了，人心才能稳定，社会才能稳定和发展。发展储蓄需要安全感，安全感源于储蓄保密性，实行储蓄存款实名制，有可能造成存款人不安全心理的增加，因为 怕露富 是一种普遍的社会心理，老百姓怕露富，贪污腐败分子也怕露富，如何在两者之间权衡，趋利避害，很费思量，这是我们实行储蓄存款实名制要考虑的第一个问题。

第二，推出储蓄存款实名制后，大批黑色和灰色收入将退出银行储蓄，一部分深怀恐慌心理的老百姓也可能提款增加，而这种存款下降必然首先冲击中小银行，因为中小银行的历史、背景和存款实力一直是老百姓把握不住的。存款的过份提取将造成银行流动性风险和支付压力，所谓水落石出，存款的下降有可能使商业银行的不良资产突冗出来，由此冲击到整个银行体系，甚至引起金融恐慌。

因此，减轻实行储蓄存款实名制的负面影响，关键要做好以下三点：

1、加强法律法规配套建设。如 保密法 、 个人财产保护法 。

2、加强职业道德教育。对银行内部工作人员和公安、法院、纪检、审计等执法部门内部工作人员进行职业道德教育，严格执法，严格保密。加大对执法部门的监督力度，控制好执法机构对个人金融财产查询、冻结、划扣的权力。

**暑假实习周记暑假实习周记范文如何写三**

古人曰：“逝者如斯夫，不舍昼夜”。短暂又难忘的实习旅程就像白驹过隙般，飞速而逝，而这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一个月的实习期，回首这一个月的实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

作为一名还未走出校园的学生，我深知自己要学的东西有很多很多，对即将踏入的工作岗位又有着太多的陌生和神秘，在这种矛盾心理的促使下，我满怀着信心和期待去迎接它。初来酒店我就被它神秘的色彩、清新的空气、幽雅的环境所深深吸引，为能有机会在这个地方实习而感到庆幸。来到酒店安排岗位，我才发现自己并没有太多的优势，学校所学的理论知识和现实还有很大的差距，一切都需要重新开始学习摸索，为此当让我选择岗位的时候，我选择了收银员这一岗位，因为它接触客人比较多，工作时间也比较紧凑，这对于我来说是一个绝好的锻炼机会。在工作中，虽然我只是充当一名普通收银员的角色，但我的工作也绝不仅仅是收钱那么简单，其中也是有一系列的复杂程序。在这一个月的工作中，我发现要能自如的做好一项工作，无论工作是繁重、繁忙还是清闲，要用积极的态度去完成我们的每一份工作，而不是因为工作量比例的大小而去抱怨，因为抱怨是没有用的。我们要做的是不要把事情想的太糟糕，而是要保持好的心态面对每一天。因为快乐的心态会使我们不觉的工作的疲惫与乏味。

工作中我刻苦学习业务知识，在领班的培训指导下，我很快的熟悉了酒店的基本情况和收银的岗位流程，从理论知识到实际操作，从前台到接待为客服务，一点一滴的学习积累，在很短的时间内我就掌握了收银员应具备的各项业务技能。

实习占用了我们大学里的最后一个暑假的时间，但是这和以往打的暑期工不同，在工作过程中，我们不是单纯地出卖自己的劳动力去换取报酬，而是当自己是酒店的一员，和各部门同事密切合作维护酒店形象和创造的利益。实习过程中，我们不会因为还是本科在读生而受到特别的礼遇，和其他新员工一样，从酒店基本知识和本职工作开始了解，偶尔做错事，也不会有人偏袒。

作为酒店的一员，穿上了制 服，就要处处维护酒店的权益，要把自己和酒店紧密联系起来，要熟悉酒店的信息，要令自己的一言一行都要代表酒店的利益，时刻为酒店做宣传，提高酒店和自己的形象。实习过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自己不久后的就业计划做了一次提前策划。

通过这次实习，我发现了自己与酒店的契合点，为我的就业方向做了一个指引。另外，酒店的人才培养制度为我们提供了大量的学习机会，为我们提供了就业机会。实习实际上就是一次就业的演练，在实习中，我发现，其实学习不光充满在课堂上，社会上给你提供的学习机会更多。

**暑假实习周记暑假实习周记范文如何写四**

短期的社会实践，一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西都将会让我终生受用。回到家时爸爸妈妈也说我真的变了好多，变得懂事多了，孝顺多了，脾气也变好多了。学校让我们去社会实践真的很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，以后也不会再浪费钱了。社会实践拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干。

社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。我会继续努力的，在以后的暑假会使自己更加的充实，继续在社会实践中锻炼自己。暑假时间比较短，然而，对时间的合理安排和对自身的合理调整，却足以让我认识到;暑假除了和亲友团聚，还有更为丰富多彩的内容。暑假时间是\_天，在亲友的帮助下，我来到\_有限公司，进行了为期两个星期的社会实践活动。

这家公司主要是进行室内外装修工作的。由于接近过年，我没有机会参与直接的装饰工程，而是在该公司的办公室中做一些实习的活动。工作期间，我得到了该公司员工的善意接待，从这两个星期的实习中，掌握了一些办公软件的使用，也让我认识到了办公室生活的优点和一定的局限性。当刚刚来到公司办公室的时候，不从事第一线生产的人都在一个办公室里办公，我没有固定的位置，因此为了不让自己看起来的多余，我开始看找些事情干一下。然而除了打打扫扫，似乎看不出来有什么可以让我插手的地方。但是，随着时间的推移，我终于发现了可以让我有一定作用的地方了。

虽然如此，但是从现在看来，我并没有深入的涉足到这家公司的真正工作中，看起来这次社会实践并不是很深入。由于我参加了这家公司的一次工作总结会议，我于是对公司的运转还是有了一定的了解。如下是我在这次社会实践中总结出来的经验。在工作中，一定要多积累平时的运作经验，多观察，动脑再使用技巧，才能够制作出独一无二的工作总结。工作者要求在平常的时候多多积累素材，为在工作中有出色的发挥做好准备工作。要多多关注工作中的主要事情，因为在工作的总结中，为了使自己的直接上司看清楚自己的工作，真的要做出来很详细的报表，而这中间，如果不能突出工作的重点，只能让上司提点着，是很危险的。

我看到一个工作人员就因为这个原因被狠狠批评了一次。工作中一定要有自己的观点态度，要用心投入到工作中去。曾有人说：“如果只想做好一个雇员，听到公车的声音就可以收拾工作了，但是如果要成功的为自己的未来做出准备，这公交车的汽笛声则仅仅是开始深入思考的信号”我想这句话是很有道理的。虽然在工作中，倒不至于每天都要拼命，但是我看到很多优秀的有效率的员工，下班之后仍在进行着很有意义的工作，我想他们也一定深深知道这个道理吧!

每个做出了工作报告的人，他们的报表或长或短，但是，有一个不容置喙的现象就是，他们都深深的分析着自己的工作，得与失，还有对未来工作的设想和预期，这些让他们的工作报表至少在我看来有着很明显的远见性。据我所知，这家公司有员工参股，尽管他看起来更像一家合伙制的企业。每个人都很明白他们的职责，也把公司的未来前途看得很清楚，因此我想，这家公司在未来的道路一定会越来越宽阔平坦。在两个星期的工作中，我有着太多的感受和触动，我更加明白的看到了生活和工作两者之间的关系，也明白了工作的重要，对工作要担负的责任，对家人的恶人，还有很多很多，总之，在这次社会实践中，我学到了很多知识，这些知识也将会对我以后的学习树立起明确的目标，伴我向前进步。

“千里之行，始于足下”，这近半个月短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助，可以避免我毕业后的眼高手低现象。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和同事们的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。

做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入大学面临走向社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我可以向他们学习很多知识、道理。社会实践是每个大学生必须拥有的一段经历，他使我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不道的知识，也打开了视野，长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。我想，作为一名大学生来说，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫。

**暑假实习周记暑假实习周记范文如何写五**

这个暑假我去了聊城市xx印刷厂实习，这是一家规模非常小的印刷厂，但是规模虽小我却在这里学到了很多东西。

学习人力资源管理专业的人员需要对各行各业有所了解，印刷行业当然不例外，这次寒假的实习，使我开始对聊城印刷业有所了解。

早些年，聊城市是个非常落后的城市，印刷处于萌芽阶段，从事这个行业的人寥寥，有些有头脑有闯劲的年轻人看准了市场空缺开始涉猎这个领域，如今有些已发家致富，有些过得超感舒适，有些则勉强糊口维生。经过这些年的发展，印刷业还处于一个不规范，管理相对比较混乱，受人忽视的时期。

我选择去印刷厂的原因之一是行业。印刷业整个行业发展比较混乱，没有规范的制度和规章。之二是企业，大多都是小厂家，管理几乎荡然无存。在这样一种环境下，我想了解印刷在聊城这块地又没有做强作大的可能。

xx印刷厂在年前是比较繁忙时期，由于中小学都处于期末考试阶段，试卷是厂里主要印务，在平时，厂里也会印刷日历、文件、信纸、传单等。在厂里，我负责的任务主要是打字、和其他一些杂务。工作本身并不重要，这些工作技术含量都很低，有些不用学习也会立刻上手。

打字是小菜一碟，按要求将信息录入电脑，重在效率和质量。是个比较累眼的活，盯着电脑几小时不动以致头晕眼花。杂务莫过于一些拾页子、装袋子之类的体力活。在天寒地冻的天儿，这些活也不是很容易，很多工人的手脚都冻伤了。这让我很有感触，没有知识就只能从事体力劳动，获得的报酬也稀少，人生价值无从实现。

在印刷厂，当我问到为什么厂里不增添新设备、引进新技术、招聘高素质人员、拉来新业务时，老板给我讲了一些关于印刷行业的潜规则。聊城印刷行业还存在很多不健全的地方，人们的生活水平还很低，“钱”在人们心中人占据至关重要的地位，“有钱能使鬼推磨”在这个地界上仍然十分管用，钱可以解决一切，有了钱企业的发展才有动力。很多业务不是因为你的印刷质量、效率或其他，而是因为你没有钱。

业务是用钱买来的，请业务员吃饭，向对方单位提供好处，比如每笔业务由提成之类的，什么都好办。那些深谙其道的企业，越做越强，这种“关”做法愈演愈烈。没钱的小企业则在一边“望洋兴叹”，强和大只能是泡沫是幻影。没有一个企业不想做大、做强，只是没有路子，没有钱脉和人脉，老实本分的买卖人则不能适应生存，只能被迫安于做小甚至退出。

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！