# 最新大学生实践总结及心得体会(6篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-01-19

*最新大学生实践总结及心得体会一专业:法律学号:20xx042148实习地点:演金县人民法院实习时间:20xx年8月1日~ 20xx年8月20日在此，我要感谢演金县人民法院的全体工作人员和我的导师，他们为我的实习提供了帮助和指导，感谢你们为我...*

**最新大学生实践总结及心得体会一**

专业:法律

学号:20xx042148

实习地点:演金县人民法院

实习时间:20xx年8月1日~ 20xx年8月20日

在此，我要感谢演金县人民法院的全体工作人员和我的导师，他们为我的实习提供了帮助和指导，感谢你们为我的实习付出的努力。

虽然名义上我实习了近一个月，但真正的实习除了假期和周末，只有半个月。但是就是这短短的半个月，让我受益匪浅。我很幸运能来你们法院实习。每天要处理的事情很多，这里的工作人员是我的一个学姐，她给了我很多知识，也给了我更多的学习机会。让我从课本走向现实，从抽象的理论走向具体的实践，认真了解案件公诉的程序和注意事项，掌握一些法律法规的适用和适应范围。让我获得专业领域的实际工作经验，巩固和考验我两年多本科学习的知识水平。

十五天的实习匆匆过去，现在还是有一种意犹未尽的感觉。论文总会觉得肤浅，从来不知道这件事去实践。在短暂的实习中，我发现我在校园里学到的知识是如此肤浅和匮乏，只停留在表面，而没有深入其中。我觉得考高分的时候我对法律的了解很多，但是一旦接触到实际情况，我发现我对法律的了解真的太少了，需要加倍努力。看课本背法律真的不可取，因为法律是一门实践性很强的学科，不需要整天埋头读书就能成为一个强势的法律人。对于具体案件的处理，不能拘泥于法律法规，理论联系实际才是正确的方法。

实习期间主要工作是帮忙整理档案，打印当事人的陈述，或者帮忙盖章材料。在整理档案的时候，我感受到了真实的案例，体会到了办案人员的询问程序和技巧。口供一定要当事人问几次，尤其是犯罪嫌疑人。要知道一个档案需要包含很多内容，不仅是当事人的陈述，还有一些法律专业的文件，比如逮捕通知书、逮捕决定等。当我拿着它们去跺脚时，我感到一种神圣感，手里有一个沉重的重量。

实习期间，我们去法院旁听了两个案件，一个是合同诈骗罪，另一个是抢劫罪和故意伤害罪。通过听，我对法院审理案件的程序有了更深入的了解。以前我听的都是民事案件，这次听的是检察院公诉的案件。见证了公诉人如何在法庭上提起公诉，讯问犯罪嫌疑人时有多认真，了解步骤，知道公诉人的职能和职责。这两次试镜让我更加意识到法律的正义和威严。

实习对我们来说是难得的机会，所以我从一开始就珍惜每一天。实习开始的时候，那里的工作人员告诉我们要遵守纪律，保守秘密，维护法律的威严。带着一种敬佩的心情，利用这个难得的机会，努力工作，严格要求自己。遇到一个不了解的地方，我谦逊的请学姐学习法律法规知识。在业余时间，我仔细阅读了中国检察院的报纸，了解了各地的情况。以前觉得法律从业者会很认真，不苟言笑。但是实习发现他们很善良，经常跟我们讲笑话开玩笑。他们没有盛气凌人的态度，非常平易近人。我们都亲切地称兄妹。

千里之行，始于足下。这次短暂而充实的实习，是我人生中重要的经历，也是未来重要的一步。这段实践中所学到的知识和经验，大部分来自于工作人员虚心的教导，这是我一生中宝贵的财富。通过实习，我明白了自己对法律应该采取什么态度，以后应该怎么学法律，良好的人际关系有多重要。

生产实习是教学与生产实践相结合的重要实践教学环节。在生产实践过程中，学校还旨在培养学生观察和解决问题以及从生产实践中学习的能力和方法。培养我们的团结协作精神，牢固树立我们的群体意识，即个人智慧只有融入集体才能发挥最大作用。

通过这次生产实践，我学到了电气设备操作的技术管理知识，电气设备的制造工艺知识，以及在学校学不到的实用知识。在向工人学习的过程中，我们养成了艰苦朴素的优良作风。在生产实践中，我意识到严格纪律、统一组织协调是现代大生产的需要，也是我们当代大学生的需要，从而进一步提高了我们的组织观念。

我们了解了工厂供配电系统，特别是工厂变电站的组成和运行过程，为住宅电网的设计和建筑供配电系统的课程设计奠定了基础。通过参观四川第一化工集团自动化系统，开阔了视野和知识面，为学习专业课程积累了必要的感性认识，为我们未来的质变打下了坚实的基础。

通过生产实践，对巩固和深化我们的理论知识，培养我们的独立工作能力，强化我们的劳动观点，起到了重要的作用。

乔乔水电站位于云南省大理白族自治州云龙县大梨树西侧。主要是为了发电。它是澜沧江中下游“两库八级”梯级开发最上游的电站，也是云南省“云送电”、“西电东送”战略的骨干工程之一。电站正常蓄水高程1307米，坝址面积97100平方公里，总装机容量90万千瓦，年均发电量40.41亿千瓦小时。枢纽建筑物主要由拦河坝、电站进水口、地下厂房系统、泄洪表孔、冲砂和泄洪底孔等组成。拦河坝为碾压混凝土重力坝，坝顶高程1310米，最高坝高105米，坝顶长356米。

乔乔水电站大坝于20xx年8月开工，20xx年11月22日截流成功。20xx年5月10日基坑开挖达到设计标高1205米，同年5月22日首仓混凝土开仓浇筑。20xx年7月18日，整个大坝混凝土浇筑线封顶，实际施工进度提前完成中标合同要求的工期，实现了安全、质量、进度的全面收获。工程业主在闸门下放当天致信四水局，对16个月内完成100米高大坝全线封顶，45天内完成3个表孔弧形门安装，按期实现闸门蓄水的成果予以高度赞扬。

乔乔水电站是澜沧江下游第一个梯级水电站，中游最后一个梯级是苗伟水电站，下游是已投产的小湾水电站。

乔乔水电站装机容量90万千瓦，安装4台单容量22.5万千瓦的立轴混流式水轮发电机组。水库正常水位1307米，库容3.16亿立方米，调整库容4900万立方米。电站总投资约89亿元。投产后可保证15.13万千瓦的发电量，年发电量40.41亿千瓦时，为“云送电广东”增加了一个稳定的供电点。

电站大坝为碾压混凝土重力坝，长356米，最高坝高105米。中国第四和第十四水电局负责项目建设。中国水电工程咨询集团西北水电勘测设计院负责设计，主机设备由东芝水电设备(杭州)有限公司制造..

x x x x电厂位于x x x x x县，是集发电、防洪、航运于一体的超大型水电站。电站于1985年3月正式启动，第一台机组于1992年9月投入运行，最后一台机组于1995年6月投入运行。电站总装机容量1210mw，正常蓄水位223m，对应蓄水位26.12×108m3，独立运行死水位204m，调节蓄水位15.72×108m3，为不完全年调节水库。电站最大水头68.5m，最小水头37m，，运行保证出力242mw，年设计发电量56.6，该电站枢纽布置为混凝土重力坝，坝后厂房在右岸。电站坝高11xxxx，坝长52xxxx。主要建筑物由拦河坝、发电厂房、开关站和通航建筑物组成。

乔乔水电站位于云南省大理白族自治州云龙县大梨树西侧。主要是为了发电。它是澜沧江中下游“两库八平”梯级开发中最上游的电站，也是云南省“云送电”、“西电东送”战略的骨干工程之一。电站正常蓄水高程1307米，坝址面积97100平方公里，总装机容量90万千瓦，年均发电量40.41亿千瓦小时。枢纽建筑物主要由拦河坝、电站进水口、地下厂房系统、泄洪表孔、冲砂和泄洪底孔等组成。拦河坝为碾压混凝土重力坝，坝顶高程1310米，最高坝高105米，坝顶长356米。

盛夏，广州烈日炎炎。7月，我们终于来到广州港。我们对一切都很好奇，不仅在校园里放弃，还向往第一份工作。到现在我都练了快三个月了才知道，印象挺深刻的。

刚到南沙一期的时候，我给我们新员工培训了两天。老师们耐心的介绍了南沙一期的概况和集装箱码头的生产流程，重点讲述了一期运营过程中的安全问题——这一点我在后续的轮岗实践中体会更深。每个部门都有严格的安全要求，上岗前都会进行严格的安全培训。在实际操作中，师傅最强调的是安全问题。

然后按照一期人力资源部的安排，来到大门口。大门口的工作相对简单易行:主要负责进出院子的拖车的单证查验和计费。来到大门口，组长先给我讲了一些大门口的安全注意事项，然后给了我一本安全手册，让我做了半天的安全学习。而且还考了。通过这次安全学习，我了解到在大门口要特别注意避让车辆。实习期间学习了gate在整个一期运营过程中的作用，学习了gate业务的一些基本做法。在闸机业务中，单箱号尤为重要，包括拖车箱号与系统箱号、设备交接单箱号的符合性，以及提单号的符合性；另外，重箱进闸时还有封条号的录入，不同箱公司的封条号有不同的特点；此外，众所周知，不同的门通道处理不同的服务，不能混淆。在大门口上班最重要的是要小心，尤其是车多的时候，容易产生操作惯性，上夜班的时候也不容易精神集中。我实习的时候，有同事因为夜班分心，把箱子放错了，被主管严厉批评。

我的第二个也是目前的职位是仓库管理。相对来说，仓库管理要难一点，因为不仅需要三班倒，还需要频繁的野外作业。刚到仓库的时候，也要先进行安全培训。仓库比大门危险，自然安全教育更严格。安全教育结束后，安排了一个组长，组长还指定了一个师傅带我。很快，我跟着师傅到了现场工作。

在仓库管理领域工作，安全是最深的感受。我们一般都是接触开箱入库的业务，操作时一般有一两台叉车，一台七吨叉，一台二十五吨叉；同时还有很多线圈，其中一个大概五六吨。所以野外作业很危险。作为仓库管理员，我们必须站在第一个作业现场。除了检查操作，我们还需要检查现场其他人员的安全措施。比如冰淇淋筒必须放在作业现场旁边，以提醒其他设备和人员；必须敦促工人、司机、理货和内阁检查员戴安全帽和穿反光服装；同时，检查现场人员的行为。如果拖车需要移动，支架上不能有人站立。操作25吨叉时，必须有指挥手指挥。卷钢必须安全堆放。另外，有时候我们会一起努力。比如有一次晚上，我们在工作的时候，遇到附近一个箱子里挂着一个前挂，前挂和25吨的叉子同时工作。整个场景充满了机器轰鸣声，我们不得不呆在工地上。整个过程比平时危险得多。当然，有些小插曲在作业过程中是无法避免的:作业过程中，周围25吨重的叉子突然发出一声巨响，让当时的我们大吃一惊。后来检查，发现两个轮胎爆胎了。虽然没有卷钢掉下来那么严重，但是一个轮胎值一万多，所以爆了两万多。这次事故让我很震惊:操作一定要按规定进行，否则会给公司造成很大损失。

总的来说实习受益匪浅，然后会去中控和规划，相信一定会让我收获更多。

**最新大学生实践总结及心得体会二**

1

经过了一段时间的工作，又开始踏上了新的征程，进行新的锻炼。经过一段时间的匆匆忙碌后，终于有了可以闲下来的一点时间。可以稍微的偷懒一下，好好的享受一下工作之余的快乐。在这以后才上体验生活那种家庭生活的开始，开始我的新的工作：学习怎么做好日常生活中的细事，比如说说是挖排水沟，看似一件简单事，但是实际哂纳感做起来就显得的非常的棘手，对于我们刚步入社会的新大学生来说无疑是一个重大的考验，虽然我并不知道怎么去弄，更不知道如何弄好，但是我还是在其中努力的学习，领悟其中的心得。这些活原来在家里并要自己去做，但我在这里能够亲身的体验到家人的辛苦与劳累。只有自己亲身经历，才能深刻体会。

2

临近毕业的最后一年，是我们真正实习生活的开始，是汇报我们这三年来在学校学习成果的开始，是步入社会大展宏图的开始。

我对社会充满了信心和对我自己充满自信参加了多场的招聘会、面试了多家的公司、但是一次又一次的失落快把我刚丛那学校里出来的一腔热情磨灭了，自己好回念当时在学校读书的时光，但是时间是不可能倒流根本就无法回到过去，每天拖这沉重的脚步穿梭在这个繁华的城市间。就象一个没有头的苍蝇到处乱撞，没有目标更没有方向，时间是那样的残酷，一个星期就这样过去了，没什么成功的收获，有的只是失败与无奈。

3

经过一周的实习，对公司的运作流程也有了一些了解，虽然还没有具体的操作过，但是在接触到新的事务不再不知所措，学会了如何去处理一些突发事件。懂得从中学到一定的处理事情的发那个发，而且从工作地过程中明白了主动出击的重要性，在你可以选择的时候，就要把主动权握在自己手中。相信大家刚开始实习的时候，都做过类似复印打字、整理文档等的“杂活”，因为刚开始对于公司的工作内容、流程还不了解，所以做“杂活”成了实习工作必做的工作。虽然工作比较繁杂但是从中也学到不少的东西。所以说事情是不分大小，只要积极学习积极办事，做好份内事，勤学、勤问、勤做，就会有意想不到的收获。

4

铁架子，放在里面来增加的它的强度，以防被什么大型机器从上面走的时候压坏了，我看着师傅做，便好奇的问你为什么不做成和扳子一样大的架子呢?师傅起初并没有告诉我为什么这样做，我一直带着这样的疑问。后来和他一起浇的时候才发现，如果和它弄成一样大的话结果就放不进去，或者说以后弄出来，边上就会不平齐，不仅外观上面不怎么好看，而且有些时候不注意的话，他人从它旁边经过的会弄伤其他人。这个虽然简单，也许在书上的时候大家都会说，但你一旦在真正实践的时候就会想不到，只有实践了，才能更深的体会。

5

虽然时间是过的那么的艰苦，但是还是有快乐的时光的，那天我和师傅出去吃饭了，在饭桌上，师傅没有以前那一脸的严肃，让我感觉到自己和他们就象兄弟一样，并没有那么的陌生。在吃饭的时候叫我注意一些细节方面，并不象在学校大家在一起吃饭那么的随便，要有一定的规矩和礼数。叫我如何去喝酒，虽然我不会喝，他们就让我少喝点，意思一下，叫怎么在这里结交新朋友，也好为自己以后在社会混多一条路，多见见世面。那天我们吃的很高兴，也很开心，我第一次感觉这样无拘无束。回到厂里的宿舍，呼吸着外面的空气，感觉到无比的舒畅，来到厂里终于有了一次真正的放松，心理觉得乐滋滋的。

6

图是弄好了，接下来是开始进行生产，调试。真是毛病重重，错误多多啊!产品刚出来进行调试微出现这样那样的毛病。后来才清楚知道是怎么一回事。不过通过这件事可以学到不少在学校所学不到的知识与经验，原来在设计绘图，这个零件是考虑的并不单单是把图绘出来，还要了解一些关于市场方面的信息，比如说价格，一些常用的毛坯，怎么做起来才方便简洁，如何把他设计成又好又方便的产品。还要考虑在加工过程中出现的误差，还有一些热处理方面的知识等等。如果不想到这些结果会是难以想象的，浪费时间上其次的，最重要的是公司经济的损失。

7

俗话说的好一年之季在于春，一天之季在于晨，又是一个星期的开始，早上起来呼吸着窗外的新鲜空气，来到厂里开始新的工作，将上个星期的零件图把他装配起来，我以为本来是很简单的事，不过事实并不是想象中的那样的简单，在装配过程中出现了许多问题，这下可把我个弄荤了，都不知道该从何下手，比如说在装配的过程中出现尺寸的不一样，出现很大的间隙等等其他的许多问题。一时间看出许多的毛病和错误，只好在次慢慢的修改，寻找还有没有其他的错误。经过几天的奋斗，修改和检查这个工作快临近尾声了，我总是在希望我的图不要在出现其他的错误。这个星期虽然结束了，但是我还是有地方值得我去学习的，真的是不易乐呼。

8

地球总是在转的，时间在一秒一秒的过去，而我还是在为工作的事在发愁，天天去面试，去网吧上网投简历，重复的做同一样事情，结果都是一样。但是我还是没有放弃，而是继续在寻找符合自己的工作，身上的钱花了差不多，这时候的我跟是万分的焦急，又不怎么好意思在开口往家里的人要。终于功夫不负有心人，让我找到一分工作。

来到公司陌生的环境、陌生的人和事，让我感觉有点拘谨，努力让自己的微笑减少言语上的笨拙。

第一天并不像我想象的那样，由人事经理带我们熟悉公司的环境，结识新的同事。大家似乎都很忙，可能现在是业务的旺季吧。

9

经过一个多月的实习，虽然对公司不是那么的太了解，但是多少不等也有所了解。天天做着一样的事，感觉得无比的枯燥只有自己一个人坐在电脑面前一整天，只有电脑从早到晚的陪者我，觉得好孤独，没有了以前在学校的那种欢声笑语，没有在学校的那种轻松悠闲自在了，有的只是空虚和寂寞。有些时候闲下来就坐在电脑面前发呆，不知道做什么。 就这样一天一天的耗着，感觉除了工作以外，自己的生活中就没有其他的新鲜的事情，或者是值得人去回忆，留念的了，没有了色彩斑斓的生活，有的只是枯燥的工作有些时候都有点冲动想不干了，去换换别的工作，想给累积更多的社会知识和经验，但是想了想还没有那么的冲动，还是在原来的地方老实的呆着。

**最新大学生实践总结及心得体会三**

一.实习目的

学生各门基础课程与专业课程均已完成，初步具备了专业知识结构与技能结构，毕业实习为学生走出校门寻找就业单位提供了条件和机会。目前,高校毕业生的就业压力日趋加大、新闻传播机构和各类企事业单位用人的学历水准日渐看涨，本专业学生的谋职就业宜早不宜晚。因此，本专业拟实行毕业实习与谋职就业相结合的计划。

二.实习步骤

1.20xx年1月12日学生离校前，进行毕业实习与谋职就业的相关教育，包括毕业实习动员、实习报告写作方法、就业趋势报告、就业技巧讲座等内容。

2.发放与毕业实习、谋职就业相关的书面材料，包括《山东青年政治学院学生实习鉴定表》、《就业推荐表(含各科学习成绩)》、《毕业生灵活方式就业证明》、《学生实习协议书》等。

3.实习时间自20xx年2月28日至7月4日进行。为方便学生谋职就业，以学生自主联系实习单位(就业单位)为主，本系根据有关用人单位的需要推荐优秀学生实习(就业)。实习单位(就业单位)包括各地市新闻传播机构(如报社、电台、电视台、杂志社、网站等)、各类商业传播机构(如广告公司、数码制作公司、文化传播公司、广告类杂志)、各部门各行业新闻机构驻当地记者站、各类企业事业机构的自办媒体，包括出版业、报刊业、电影业、广播电视业、音像业、印刷复制业、广告业、会展业、数码产品制作业、网络传播业等各类文化产业单位，以及各种所有制类型的能够接纳学生实习(就业)的单位。

4.学生的实习内容必须适应实习单位的岗位要求，既包括专业教学计划所列的各项专业技能(如报刊媒介采编制作、广电媒介采编制作、网络媒介采编制作、摄影业务、经营业务、公关业务)，也包括专业教学计划未列入的各项工作技能。其基本原则是让学生适应社会的需要，学会做人，学会做事，找到生存发展的立足点，提高毕业生的就业率。

5.学生在实习期间遇到的实习业务问题可与本专业的实习指导教师联系,寻求帮助，以完成实习作品。实习作品分为报刊类实习作品、广电类实习作品、网 站类实习作品、报告类实习作品四类，鼓励学生发表报刊类实习作品、广电类实习作品和网站类实习作品，如无法完成此三类可撰写报告类实习作品。实习作品认定标准、报告类实习作品格式示例、实习指导教师分工名单及联系方式见本文附件。

6.学生务必于20xx年5月15日前将实习作品复印件复制盘或打印件、已签约的《就业协议(合同)书》和《毕业生灵活方式就业证明》、由实习单位盖章的《山东青年政治学院实习鉴定表》等有关材料寄交辅导员老师(邮编250103，济南市经十东路31699号 山东青年政治学院文化传播系 袁中华老师)，以便学院准备各项毕业手续。

7.学生于20xx年7月5日返校办理各项毕业手续。未交实习鉴定表和实习作品者不予办理。

附件一：新闻采编与制作专业实习作品认定标准

1.报刊类实习作品——须在报刊的记者、编辑、校对、组版等处有明确的个人署名。把刊发作品的整版或参与制作的版面以a3纸型复印，并在署名处打勾标示，在复印件背面标明班级、学号、姓名、作品名、实习岗位。

2.广电类实习作品——须在节目中担当策划、撰稿、记者、摄像、编辑、剪辑、播音、主持、编导等主创工作，并在广播节目的播报或电视节目的字幕中有明确的个人署名。刻制光盘并在光盘上附纸帖，标明班级、学号、姓名、作品名、实习岗位。

3.网站类实习作品——须在网站担当策划、撰稿、记者、摄像、编辑、剪辑、技术、制作等主创工作，并有明确的个人署名。将署名作品的网页切屏后附加链接在a3纸上打印(或刻制光盘附纸帖)，标明班级、学号、姓名、作品名、实习岗位。

4.报告类实习作品——如学生所从事的实习工作与专业技能较远或无法呈现为报刊类实习作品、广电类实习作品和网站类实习作品，可以撰写不少于1500字的实习报告。实习报告由三部分构成：(一)实习岗位和实习过程描述;(二)通过实习收获的经验;(三)通过实习发现的教训。学生须在5月15日以前将word形式的电子文本发至指导教师的邮箱，并以a4纸型打印后左侧装订，在标题下标明班级、学号、姓名、实习岗位。

附件二：新闻采编与制作专业报告类实习作品格式示例

在长城121团队的实习报告(宋体加粗小二居中) 20xx级新闻1班 张 振 学号：0512031028(楷体常规小四居中) 在学校放假后曾经混沌过一段时间，不知所从，每天的生活就是上网、玩游戏等等，觉得自己的生活很空虚。所以，为了不这样堕落下去，决定去社会上闯荡一下。一次偶尔的机会从网上看到了保险公司的栏目组招人，就报着试试看的态度去了，从此，我开始了长城保险121团队之旅。(宋体常规小四两端对齐，下同)

刚来长城121时，觉得自己和进入了一个传销组织一般，整天喊口号什么的。可自从通过保险代理人资格考试后，自己真正成为了一位保险代理人。又通过三天的保险知识的学习体会到保险行业其实是为广大老百姓送幸福的行业，体会到自己的责任重大，肩负着让所有的老百姓都能老有所保、老有所乐的重任。接着，我顺利地进入《为了和谐》电视栏目组，这里的工作环境是开放自由的，全是刚毕业的大学生，而且也全是新人，大家都怀着一腔使不完的热情，不思劳苦地去编写着策划着，整日忙碌而不知疲惫。来时觉得自己像个初入茅庐的小孩，后来觉得自己慢慢在这里长大了，懂得了在工作中的为人处世，明白了想要成功必须付出绝对的努力。

**最新大学生实践总结及心得体会四**

中国地质大学江城学院

毕业实习报告

姓 名： x x

专 业： 国际经济与贸易

班 级： xxxxxxxx

学 号： xxxxxxxxxx

指导老师：xxxxxx

关于在武汉天龙黄鹤楼酒业有限公司从事行政助理岗位的毕业实习报告

一、实习目的

此次实习主要是为了锻炼自己的交际能力，沟通能力和对社会的一个认识。在企事业单位的办公室学习处理日常的行政事务，熟悉整个企事业单位工作的过程，通过实践学习，使所学理论知识得到验证，培养灵活运用书本知识的能力，并且学到许多书本上学不到的东西，增长和扩充知识面，增加对社会的接触，为在毕业后能快速地融入社会打下基础。

通过实习让我增长了见识，积累了经验，在观念上更加明确了自己的定位，更重要的是通过实践培养提高了我的实践能力、分析问题和解决实际问题的能力以及综合运用所学基础知识和基本技能的能力，同时也增强自身适应社会的能力和就业竞争力。在实习过程中我遵守纪律，服从安排，积极完成主管交办的工作，学到了许多课本上学不到的知识，从而更高更远的看待问题。通过实习，较全面系统地熟悉了公司的经营业务和管理工作，掌握了公司日常工作的基本处理程序和方法，从而进一步巩固和使用所学的专业知识，为今后从事专业工作打下较好的实践基础。

二、实习单位及岗位介绍

武汉天龙黄鹤楼酒业有限公司成立于20xx年6月，位于武汉市汉阳区鹦鹉大道558号。武汉天龙黄鹤楼酒业有限公司是武汉天龙投资有限公司的全资子公司，是湖北省、武汉市政府全力打造的“六大”支柱产业及百年名牌工程之一，其前身可追溯到成立于1952年的武汉酒厂。公司是在省、市领导的直接关怀下，注入现代企业管理理念，引进先进经营模式，整合组建而成的集生产、经营、管理、销售、于一体的大型白酒企业。如今，天龙黄鹤楼酒业在湖北拥有武汉、咸宁、随州三大基地，资产过10亿，员工20xx余人，百年以上的窖池1000余口，其中咸宁基地的洞穴式酿酒更是开中国生态酿酒之先河。公司近年来加大了基础设施和技术研究投入，加快了人才培育和管理体系建设。原酒库存过万吨，现代化包装加工能力已达到300万件。拥有包括国家级白酒评委、高级工程师、酿酒高级技师在内的技术型人才数十名，人才优势行业领先。主公司位于武汉市汉阳区鹦鹉大道558号，环境优美，技术一流。公司以实力吸引了国内大量优秀人才，并购进国内领先的全自动灌装生产线，生产能力居于同行业领先水平。

作为公司的一名行政助理，主要职责是协助行政经理做好行政管理工作。听起来像蛮轻松的，其实工作涉及面较广，每天面临大量的、琐碎的、不起眼的事物。不仅要求能独立操作计算机，熟练运用word、excel、powerpoint等办公自动化软件及操作各类办公自动化设备。同时应具备良好的记忆力以及对时间的分配和沟通协调能力，还要有较强的保密意识。具有良好的文字组织和语言表达能力。行政助理们需要有非常好的组织能力，传播公司的正面形象并很好地反映在组织工作中。

我在公司主要负责的工作任务：

1、负责员工的考勤，并按月提供考勤报表并存档；

2、负责员工档案管理，包括原始档案的收集、整理、归档、电子档案的建立；

3、对一般文件的起草和行政人事文件的管理；

4、依据人力资源要求计划，组织各种形式的招聘工作、收集招聘信息、协助招聘工作；

5、处理人事日常管理工作，负责请假、招聘、录用、保险、合同等人事手续的办理；

6、及时办理相关证件的注册、登记、变更、年检等手续；协助做好公司人力工作的管理、培训与指导；

7、组织公司各种活动的策划；

三、实习内容及过程

作为一名行政助理，我主要的工作是公文的写作、复印、接收与传达，档案的收集、整理，管理公告及规章制度的制作和通知，对员工住宿情况的安排处理及经理指示的传达。因此，我接触了一些办公用品，如传真机、打印机等。在这里，我逐渐掌握了这些机器的基本操作，也对办公软件的运用开始灵活起来了，慢慢了解到了公司办公的基本情况和公司的业务范围，同时也学到了我在学校学不到的很多有用的东西。与此同时，我还要协助公司的行政经理做好公司人事方

面的工作，分类整理公司人员请假，辞职，工作方面的资料，便于公司人员的合理安排以及月末的考勤工作。在行政部，我们的客户不仅仅是公司的客户，公司的员工也是我们的客户，员工对于我们的工作满意，才是我们工作是否做好的标准。助理的工作性质简单，内容却杂乱、繁多，虽然工作强度并不是很大，但有时候会使我忙的不可开交。对于职权范围内的事情，我会尽量解决，一般情况我解决不了的我都会用笔记下来，然后及时告诉主管。有时候我会整个上、下午都在面对着电脑打着似乎永远打不完的文件直到累得腰酸痛。有时侯会奔波各处，安排面试，入职及例行会议，周末偶尔还会额外加班整理公司的各种文件。由于我的任务比较琐碎繁杂，所以做事情要分主次、有条理。这样的事情说着容易，做着难，每天要接收信件、复印文件、打印文件、制作表格、修改信息、发布公告等，还有后勤上的许多事情需要完成，有时候临时会有一些急需处理的事情，事情都有轻重缓急，这时侯就要主次分明，保持冷静的头脑，有条不紊的去完成每一件事情。平时，也总会有其他部门的来让我帮忙，比如，财务主管让我帮他们做一些文件排版、数据统计等，虽然这些事情并不在我的职责范围内，但我还是欣然答应，反正我年轻，有的是精力，正好能多学点，生命就在于折腾嘛！所谓“应人事小，误人事大”，既然答应了别人，就必然要尽快完成，并且保证质量。当然这时侯就要将重要的事情放在首位，把所有事情的主次顺序排好，这样就不会乱。这就要求我要非常的细心，有很好的处理各种事务的能力。

刚开始实习时，由于刚刚进入陌生的环境，难免会有些紧张的情绪，不知道该怎么办是好，也不知道该做什么，只好坐在电脑跟前随意的点一点鼠标。值得庆幸的是，我遇到了一个好领导和一群好同事，每当我遇到不明白的问题或者处理错了什么事情，都是同事们友善的微笑缓解了我的尴尬。主管更是愿意给予我谆谆的教导，乐意把一些事情交给我自己去单独处理，以锻炼我的能力，每次我有问题，主管都会给我耐心的解答，循循善诱，让我很容易的明白。在工作的间隙，我也会更多的关注其他同事的工作方法，思维方式，以及解决问题的方法，让自己工作理念能和他们尽可能的靠近，以此来提高我的工作效率。对于我这个刚毕业的大学生来说，我与这里员工之间的差别还是比较明显的，很多人都觉得我还像个小孩子，也都只是跟我开开玩笑，并没有什么工作上的事情。实习以后第三天，主管便交给我一些简单的事情，这是我工作以来第一次做事，我自然要细心、小心，尽可能做到最好。刚开始进入办公室工作学习的时侯，其实应该说是学习的成分更大一些，对于领导安排下来的工作我总是手忙脚乱的完成，并且很多都还是要重新再返工才能算真正完成。好在我工作的环境比较和谐，都是年龄比较大的长辈，在大家眼里，我还是个小孩。所以平时都比较照顾我，有时候工作中出现一些问题，主管也只是指岀我工作中错误的同时还耐心的教会我解决问题的方法，从来没有对我大声呵斥或者指责我，有时他们还会传授他们的工作经验给我，所有他们教会我的将使我一生受用。虽然我没有什么工作经验，不能帮助解决什么大问题，但在办公室里，作为年龄最小的晚辈，一些力所能及的事情我都会主动去做，我相信“勤能补拙”。在同事的悉心帮助、教导下，我充满信心，虚心请教，认真学习。渐渐的，我感觉到压力没那么大了，工作也变得游刃有余，并且逐渐的轻松快乐起来。主管总是很放心的把事情交给我，这让我感到了前所未有的踏实与自信。

对工作中存在的问题，我积极动脑，想办法为领导献计献策充分发挥了助手和参谋作用。公司上级对下级公文具有很高的严肃性和权威性，出现任何差错都会影响公司工作的正常进行。对于要印发的文件，我每次都进行认真的核稿和校对，反复修改，并请其他同事帮助把关，减少了出错的几率，保证了文件准确及时发放。

四、实习总结及体会

时光匆匆，为期2个月的实习已经结束。回顾其中的点点滴滴有成功后的欣喜和激动也有挫败后的失落和无奈。在师傅们的谆谆教导下我在收获业务技能的同时内心也经历着微妙的成长。在这两个月的实习生活中，我学到了很多东西，不仅仅是知识，更多的是处理事情的能力，还有与人交往的问题。这在我以后的工作中都会起到很大的指导作用的。由于一个完整的任务需要大家分工合作来完成，所以同事之间的沟通与交流突显关键。特别是人事部工作，需要和生产部门、财务部门以及销售部门等紧密联系，因为这几个个部门的工作关系互相牵制、互相影响，任何一个部门都不可以单独运作。但是在工作过程中难免会出现一些差错，给其他部门的同事造成不便；或者由于某些客观原因，虽然不应由某个人完全负责，但确实影响到其他同事的工作。这时一定要用正确的方法与同事交流，尽快地解决问题，大家才能齐心协力地搞好工作。

**最新大学生实践总结及心得体会五**

作为一个土木工程管理专业的本科生，时间对我们来说很重要，实习可以说是大学教学活动的一个重要环节，它是不单是给我们一个磨练的机会，更是对我们段所学知识系统性的一次综合运用，让我们更高层次的了解知识与实践相结合的必要性。通过实习，使我们能够了解施工的全过程，培养我们独立分析解决问题的能力及灵活运用能力，让我们对以后的学习目标有了整体的了解和规划，对毕业以后的就业有着重要的指导性作用。

通过实地工作，提高了我对建筑施工方面的认识，工程不单单是哪一门学科就能解决的问题，所以我们应扩大我们的知识面，了解专业需求以及对个人的素质要求，加强对学好本专业知识的必要性认识。利用所学的知识解决实习中遇到的问题。

而且通过亲身参与施工过程及阅读施工图纸，进行现场比较，进一步培养我们的空间想象能力，提高识读工程图的能力。

同时，根据实习期间对本专业的了解及认识，确定自己以后的从业方向。

设计单位：安徽华盛国际建筑设计工程咨询有限公司

建设单位：合肥环湖家具有限公司

施工单位：安徽东华建设有限公司

监理单位：安徽省中灏工程咨询有限公司

勘察单位：安徽省地矿岩土建筑设计院

我实习的工地为合肥环湖家具城七号厂房施工现场，位于阜阳路上，建筑面积27028㎡；本工程地上3层局部5层，耐火等级：二级，抗震设防烈度：七度，建筑工程等级：二级，抗震设防类别：丙类，使用功能：两类厂房、局部办公，结构形式：混凝土框架结构，设计使用年限：50年，建筑高度23．4米。本工程采用独立基础，基础梁最大截面积为700×300，框架梁最大截面700×300；主体框架柱最大截面为650×650。本工程支模模板均采用1．8cm厚压缩胶合板模板，支撑采用钢管支撑。

第一天刚到工地上，师傅给我一个安全帽，然后就带着我到工地熟悉了一下，他说“我们这里采用的是独立基础，还向我介绍一些其他形式的基础”然后登上了二楼，。因为正在上三层，头顶钢管架非常多，所以在上二楼的同时反复叮嘱我：不管什么时候，只要是在工地上就要把安全帽戴着，接着师傅就带我在楼上转了一会，因为他是总监比较忙，一会就离开了。

接下来的一个星期，我在监理室开始了实习，看图、看书、查规范是我在这一个星期里所做的全部事情，虽然有一个旁站监理在那指导我，我还是感觉空虚。之后我就来到项目部跟在一些技术员后面，慢慢地我开始现场施工作业……

我到的时候，主体结构部分已经做到二层，至于基础什么的，当时脑子里根本没有这个概念，所以也不知道当时具体做法层。

在工地最基本的就是弹线，所以我的任务很多就是跟着师兄弹线。用墨斗弹线，看到墨斗我就有一种熟悉感，小时候经常看到爷爷用，可是这种熟悉感并没有让我对弹线真正的熟悉。每次出发我们总是提着一个桶，里面是用来盛放弹线测量工具的，第一次弹的线是基础梁上的轴线他用来控制刚加的支撑和上层梁板的位置，在做内架支撑时，控制好钢管的摆放位置，模板的搭建首先是完成梁的搭建，根据轴线利用铅垂悬吊法准确固定梁模板，后来弹的叫水平线，（地坪浇筑完成后，浇筑面到墙上弹的一米线的距离为一米，所以也叫做一米线，一米线也是室内装修，安装门窗的重要标准线）。由于没有扫平仪，这个工作有点辛苦，临走前弹得是三层的轴线，首先是引线，然后根据主控制线依次尺量弹线，并在尺量过程中核查，再此过程中首次接触到了全站仪，并有了初步的认识。弹线时要拉紧，去除线下杂物，尺量也是有讲究的，并非想象的简单。

简单地说就是找个水平面，控制标高。这里抄平所抄的是结构一米线，主要是用于浇筑混凝土用的。这也是唯一一个需要加班的工作，因为它最好在傍晚上抄，白天的话，红外线照射在钢筋上看不清楚，晚上可以很清楚地看到，也可以减小误差。框架柱的检测：有铅锤和卷尺进行检测，多次量取，误差不允许大于1cm。

后来的实习中有一项非常重要的内容就是检查板柱筋。曾几度冒着酷暑来到楼顶，四十多度的天气，汗如雨下，时不时的需要来到顶部检查，检查哪里有梁哪里没梁（钢筋的绑扎首先由班组长或带班在模板上标注好其数量和型号，计算其箍筋数，然后搬运钢筋绑扎），梁筋的型号尺寸，其中错误频繁出现的就是腰筋，钢筋和箍筋绑扎都是非常重要的，不能少，这项工作是钢筋工承包的，如果不检查，他们会偷工减料，再出现一些别的错误，将严重影响建筑质量。在浇构梁板混凝土之前，要做好验收工作，检查保护层，梁板筋等，浇筑前提醒工人清理模板，然后用清水冲洗，最后在模板上涂上一层油膜面，然后浇筑。根据预先在柱筋上水平线，均匀浇筑，边浇边振捣，然后压平收光。浇筑期间还要进行现场做试块，规格采用150x150x150。试件分3组（标养、同条件、拆模各组，每组3块）；后交与检测机构检测。

实习期间了解各工种的施工工艺，其中包括木工、钢筋工、瓦工。同时配合安全员负责施工安全和三级教育等内容。积极参加所有项目部会议，了解施工过程中存在的问题。最后一段期间负责其后部分模板的初步核查工作和柱模的检测，掌握了钢筋的焊接要求和操作方法，能够顺利完成制定工作。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。将近两个月的实习生活，让我接触到建筑第一线，不仅让我了解到了建筑工地形形色色的施工技术，而且还认识了各种各样的技术人员，学到了一些社会经验和一些在书本上所没有的知识，见识到了一栋建筑是怎样建成的。从基础到一层，二层到三层，施工的各个环节多少都有所参与，了解施工顺序和施工方法。，也认识了形形色色的人和事，总的来说，收获良多。在此感谢那些陪伴我的人们，我相信这次实践会像一块基石，让我跳得更远。

1、工程施工安排：

1．人员安排

工程项目部负责现场劳动力调配、进度管理、机械使用和施工安全等工作，并保存相关记录。

项目经理：项目经理负责每周主持召开一次工程例会，总结上周的工程进度情况，找出工程实际进展同计划之间的差距，安排本周的工作。

施工负责人：在项目经理的领导下展开一系列工作包括安全，现场管理，人员调度等技术负责人：项目技术负责人负责落实技术岗位责任制和技术交xx，每道工序前必须进行技术交底并填写“技术交底记录”。

安全员：安全员负责安全教育，文明施工教育，催促现场人员安全，保证作业规范。材料员：负责材料的验收和发放，清点材料的剩余并库存存档。

施工人员：负责在施工现场解决问题关系，施工设计中的东西要靠施工员在现场监督，测量，还要编写施工日志，上报施工进度，质量。

施工班组：钢筋工、水电工、木工、瓦工、架子工

2．设备厂地安排

工程主要设备：各种测绘仪器，塔吊、搅拌机、机电设备等场地安排：储藏室，配电室，钢筋堆放地等

3．施工进程安排：根据实况制定计划进度表，依照进度表组建各施工队，然后进行施工。

2、施工方案（略）

3、施工顺序

遵守四先四后的原则（“先地下后地上”，“先结构后装饰”），装饰先外墙后内墙；先顶棚后地面；先湿装、后干装。全部工程划分为四个施工阶段，即：基础施工阶段、主体结构阶段、内外装修阶段、竣工收尾阶段。

主体结构施工时，先由施工员放好线，抄好一米水平线，然后外架工负责内家外加的同时安装，，然后再由木工支、固模板，架设安全网，之后在板上标出钢筋型号、数量、位置，然后钢筋工绑扎钢筋，做好后由施工员验收并做好各种放线工作。最后清理模板浇筑混凝土并保养，后来就是拆模板，然后重复上面工作继续下一层。在浇筑混凝土前，水电工都需要及时安装好管道，架设水管。

我没有参加二次结构施工，但听说也是先由施工员放好线，然后支模、浇混凝土、砌墙等一系列工作。

下面混凝体工程为为例介绍具体施工方案：

浇筑混凝土前对已经安装好的模板、钢筋和预埋管线、预留孔洞等进行检查和隐蔽验收，确保合格。之后，清理模内杂物、积水等，对木模先进行浇水湿润。浇筑时根据水平线做均匀浇筑，过程操作要规范，机械振捣均匀，防止蜂窝出现，压平时查找漏筋并更正，收光，后续做好验收等工作。

整个施工过程中，施工员都要进行核查工作，同时，甲方及监理方也要及时检查，以便发现不合格的地方及时采取补救措施。

在这次实习中，我发现自己存在的一些不足和缺点，主要有以下三点：

一、专业知识掌握的不够全面。不是单一的学科或方法就能解决问题，要全面学习了解与该专业相关的学科，更要在实践中学习，掌握更多专业知识和技能。

二、专业实践阅历远不够丰富。专业实习时间较少，通过实践所获取的阅历更是很短缺。所以，今后一定要抓住机会，多参加社会实习，同时要转换学习方法和态度，积极主动向他人请教，同时加强自我学习能力。

三、专业知识在工程中运用不够灵活。通过这次专业实习，我感受到以前所学的专业知识运用欠灵活。这主要是对所学的知识没有形成一套完整认识，在今后学习中应该重视积累和运用，使所学的知识由量变到质变，发挥更大的指导作用。

两个月的实习生活，看到了很多，学到了很多，也悟到了很多。真正的接触到社会才知道，一切都跟想象中的很不同，现在实习还体现不出来，因为毕竟和几个比我大几岁的工友在一起，总有点惺惺相惜的感觉，他也会尽力去帮助你。一旦真正走上工作岗位，一切就又不同了，因为所有人都是你的竞争对手，最可怕的是所有人都会把你看做他们的竞争对手。

在工地上也有很多比较无奈的事，比如说，最常见也是最致命的：语言障碍。工地上的工人基本上都不会说普通话，而听不懂他们所说的话则成为沟通的最大障碍，所以我在那，工人们跟我说话我基本上都一头雾水，边听边思考，后来听着听着就能听懂了。

在工地实习了一段时间，再回头看看那些曾经上过的课本，突然有一种豁然开朗的感觉，很多以前上课都听不懂的东西，现在一看，居然都能看明白了．这应该就是传说中理论与实际相结合后所产生的效果吧！看来理论知识非常重要，以后一定要打好基础．

我第一次跟着师兄去检查板筋的时候，就让我见识到了检查的必要性。有的里面只放了两根主筋没放箍筋，有的放了箍筋没扎扎丝的，有的扎了扎丝没垫保护层的，各种问题都有，而且你已说他，他还顶嘴，还老是自言自语，看上去管理也存在问题。可以说我对这个钢筋工的印象分几乎为零，但是随着接触次数的逐渐增多，也慢慢理解了，那段时间天气炎热，好几个工种都停了工，只剩下钢筋工了，心里烦躁也难免，再加上很多模板都已经支好了，又赶工期，扎钢筋也比较麻烦，才出现了那么多问题。之后项目部发放冰饮，却没见钢筋工老板做表示。如果老板做表示也不会这样了，工人也会因感激之情多干活，这样也是两全其美啊。通过这个事件让我认识到了沟通和理解的重要性。正如前面所说的，工程管理专业的学生要成为一个高级人才很难很难，因为这不仅涉及到专业方面的知识，更多的是人际交往方面等的软实力。

总的来说，近两个月的实习让我学到了很多有知识，有友情，有为人处事方面的认识，有专业知识的累积。可能这些相对于那些很擅于自我展现，在工地上学到更多的人来说不值一提，可是对于我来说，是第一次真正接触社会，所以这是一份很宝贵的社会经验．同时，还要再次感谢那些给与我帮助的人。

**最新大学生实践总结及心得体会六**

在仲夏徂秋的季节里，为了丰富自己的人生阅历，在实践中更好的掌握专业知识，为自己日后真正的步入社会积累经验。我来到上海零点咨询公司，进行为期近一个月的实习，短暂而忙碌的实习经历，使我迈出了走出学校这座象牙塔的第一步，也使我更加清楚地认识到在这个社会的竞争中我所缺少的条件，以及要在这个社会立足我所应学会的从容应对和处之淡然。现将具体实习情况总结如下：

（一）单位名称：上海零点研究咨询集团

（二）单位地址：

（三）工作职责：帮助管理咨询顾问通过各种方式收集资料、

协助完成研究项目等

（一）8月6日8月7日《xxx项目研究报告》资料收集；

（二）8月8日8月13日参与《xxxxx项目研究报告》撰写；

（三）8月14日参与《xxxxxxxxx》的问卷调查；

（四）8月16日8月22日参与撰写《xxx》、《xxxx》、《xxxx》；

（五）8月23日8月26日参与撰写《xxxx项目市场研究报告》、《xxxxx研究汇总》。

（一）认清自我、明确方向，用心体会增资历。

这是我第一次在公司里进行实习，和以往不同，这次接触的事物对我来说都是需要从零学起的，抛离了老师的庇护，也没有了领导对晚辈的循循善诱。在这里的一切都要靠自己去摸索，向真正地走入工作岗位一样，我第一次感受到如此强烈的压力以及紧张和不安。在这里的每一人几乎都有着名牌大学、mba等等优秀的学历，在这里的实习生也基本上都是复旦、财大等等学校的研究生。而作为一个大学本科尚未毕业的我，在学历上与别人有着很大的差距。曾经的我一直觉得能力与学历无关，走进公司最重要的是学习能力，只要肯努力学习，就一定可以做的好。而现实同样告诉我，即使你肯去努力学习，没有一个好的学历，别人或许也会不愿意教你。学历就像一件外衣，只有这件外衣足够光亮，别人才会看得到你，也只有看到你了才可能更深入的想去了解你。通过在这里对人和事的接触，我明白了为了更好的走入社会，我所缺少的最重要的东西，就是我要有一个可以和别人竞争的学历。

（二）全心投入、事无巨细，认真思考获真知。

在撰写《xxxx调查小结》的过程中，通过对问卷调查的分析和资料汇总，我知道了要分析一个银行的业务工作是否到位，应该从硬件设施和软件服务两方面入手，在调查问卷中获取相关信息，运用照片说明实际问题。在对《xxxx市场研究报告》的撰写过程中，虽然我仅仅只负责撰写《xxxxx》，短短的几页演示文稿，同样懂得了说明购房客户的需求偏好需要从对区域需求的指向性以及区域条件的认可度等方面分析。与此同时，利用闲暇时间我通读了整篇报告也明白了分析楼盘投资应考虑的各方面因素，通过仔细思考我认识到分析任何一个市场经济问题，同可以参考这种分析方法，先从调查区域的整体经济情况、人口、交通、地块情况进行分析，再认清消费服务群体并对消费群体进行分层配额样本挑选进行问卷调查访问，最后对这些调查访问消费者需求进行总结提取信息、寻求存在问题的解决方法。

在进入世博园进行《xxx》的问卷调查过程中，我同样认识到做好一份问卷调查绝对不是一件简单的事情，问卷调查问题的设计要具有明显的指向性，在进行问卷调查的时候要学会追问和引导，这样才能达到预期的效果，才不致于使问卷成为废卷。

在日常的工作中，并不是每天都有很多事情要做，也不是要一直都要做项目，尤其是短期实习很多长期的项目都无法跟进。然而作为一个大二的学生，拥有很大的成长空间，即使不跟长期项目在一些繁琐的工作中，同样也可以找到自己的不足点。在任何一件事情的处理上，都应明白事无大小的定位，只要是工作就应该在做的过程中尽心尽力，在做完以后认真思考、仔细分析，这样才能保证自己的每一份工作都是有价值的。

（三）运用理论、分析实际，专业学习明目的。在实习过程中，通过参与对分析无锡市惠山站城铁新城项目特点和优势的分析并撰写《xxx目研究报告》，使我明确了比较优势分析法的运用、从宏观分析到微观分析的运用；通过参与《xxxx报告》的撰写，理解了基准化分析法的实际运用也明白了如何运用数据模型说明实际问题；通过对《xxxx研究院章程》的撰写，也使我更加理解了《公司法》的相关条例，熟悉了规范章程撰写的流程。

以前的学习都只是纸上谈兵，以考试拿到高分为目标，并不知道学习的真正意义。在实习公司所做的一切工作，都使我体会到了专业学习的价值，也找到了专业学习与业务工作的结合点，进一步纠正了走自己的学习目的以及明确了自己的学业发展方向。

（四）广结益友、拓展人际，人生成长得助力。

在这份实习中，我的工作更多的需要与别人合作。在合作的过程中，我认识了一些学校的研究生，在和他们的接触中，使我对考研有了更加清醒的.认识和更加明确的方向，也得到了很多考研经验和考研日常规划。他们同样教会了我，在学习的过程中我们应该追求什么，我们应该怎样平衡学习和生活。

通过参与实际的工作，我体会到了自己专业学习的重要性，也认识到了自己知识面的不足之处。在实习中不只接触到工作中的能力与机会，也接触了工作中的问题与困惑，这些正负面的事物都是真实的工作世界中的事物，是对我的学习和成长都大有裨益。在社会的浪潮中，只有努力的迈出自己的每一步，才能时时刻刻懂得成长的意义。

在此感谢学校和老师给予我们创造的实践条件，同时也感谢上海零点研究咨询集团给我这样的锻炼机会，谢谢这里的老师给予我的教导、支持和鼓励。

实习也许只是个体验的过程与真正的工作存在很大的不用，但是只要认真地去参与，努力地去积累，这将是青春年华中不同的经历和别样的磨砺。

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！