# 暑假实习报告总结

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-03-24

*暑假实习报告总结【精选5篇】通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我们而言是一件幸事，下面给大家带来一些关于暑假实习报告总结，欢迎阅读与借鉴，希望对你们有帮助!...*

暑假实习报告总结【精选5篇】

通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我们而言是一件幸事，下面给大家带来一些关于暑假实习报告总结，欢迎阅读与借鉴，希望对你们有帮助!

**1暑假实习报告总结**

这个夏天，历经两个月的生产部车间实习终于结束了，总的来说还是挺让人难忘的。六月中旬刚来车间的时候，那会儿还是三十几度的高温天气，我们三个人一起来到陌生的车间，从早会开始就流汗，一直到下班，八个小时汗没有干过，衣服放到第二天再穿的时候背上全是盐面，可想其艰苦程度。那时侯八个小时都是很难过的，一想起还有两个月的时间，颇为郁闷。但随着时间的推移，对车间渐渐熟悉，能在车间找到适合自己的活干以后，日子变得好过了很多，转眼间三个月过去了，当然这要感谢我的师傅和在一起的同事。

尤其中后期在车间干活的时候，虽说很累，但过得蛮开心的。可能从小就被老爸影响的吧，老爸是工程师，小时候经常带着我到各个砖厂的机修房里逛，那里面的工作和我现在的差不多，以至于师傅也会夸我说车间的工作上手快。真的挺有意思的，尤其当我在车间可以熟练的使用各种工具的时候，师傅也放心让我独立的干活，很有成就感！车间的生活确实很累，常常是边干活边看到汗水劈里啪啦的往下掉，但累过之后很舒服，尤其完成工作的时候，几个人一起嘻嘻哈哈的，爽！

六个月的\'实习就这样过了一半了，感觉就像新生开学前的军训一样，我们得到的远不是简单的熟悉了设备这么简单。应届别业才能有这样的机会，以后再也不会有这种长时间身处一线的机会了，我坚信我学到了很多东西，我也坚信我学到的东西在我将来的日子里会起很大的作用。老爸说，我们这样的大学生缺乏锻炼，我也觉得是。以前在实验室做一些简单的实验台就会很满足，但到了这里参与了组装出口的大型机组后才知道以前自己做的那些太简单了。“纸上来得终觉浅，绝知此事要躬行”，不错的，自己亲手干过了，得到的才是自己的。

两个月下来心里受教不少，身体也经受锻炼了，下面也总结一下：

1。 碰头。在车间经常会碰到头，次数已经数不清了，通常两种情况下碰到头，a 给罐体下端角阀打坡口，蹲了半天起身时碰到；b ldk上压缩机接经济器口的伸出的客户端接口，碰了好多次。因为带有安全帽，所以问题不是很大，不爽而已。

2。 肩膀压伤。有两次，一次是抬管子，一次是槽钢。用肩膀扛着的时候压伤的，当时没有什么感觉，第二天开始出现淤青，用师傅的话说“多抬几次就好了！”。 3。 划伤。三次，右手手掌搬坡口机时被刀片划伤一次；挂牌子的时候胳膊被铁丝划伤一次；还有一次只见伤口，不知怎么伤的。

4。 夹伤。一次，推工具车的时候被门夹到了，比较汗！

5。 烫伤。两次，一次是拿气割过的管子，刚要收拾的时候和人打了个招呼走神了，直接用手抓过去，好在有手套，要不变烧猪蹄了；还有一次是打坡口的时候铁屑飞进袖子和手套接口的间隙中，真是衰啊！

6。 撞伤。一次，给行车换链条的时候，卸链条时链钩摆动没抓住，打在脸上，痛死我了！

7。 碰腿。不计其数，每次都是碰在前面的大骨棒上，痛的要死。印象最深的：自贡项目，一天之内同一条腿被撞了四次，把那撬块拆了的心都有了。

8。 砸脚。两次，都是拿管子的时候掉在脚上的，好在鞋内有钢头，要不脚趾都没了。

**2暑假实习报告总结**

大学生暑假社会实践论文参加社会实践活动对于我们也是一种很好的锻炼机会。虽然参加的时间短！但也学到了很多在课堂上学不到的东西。其实通过亲身体验社会实践活动也能让自己更进一步的了解到社会，同时也在实践中增长知识，锻炼自己的才能，培养自己的耐性等。重要的是检验一下自己在学校里所学的东西是否能被社会所用到，通过这次的实践活动，找出自己的不足和差距的存在处，因此，要全心全意地投入自己选择所要做的事，认真去完成。

这个漫长的假期里我参加了我村里组织的暑期社会实践活动，虽然几天的活动时间让我觉得很累很辛苦，但我从中获得了锻炼自己，并且学到了很多在课堂上学不到的东西。通过几天的实践活动，使我懂得了一些关于社会基层建设的心得体会。

在炎炎夏日列日当下，正是因为有这样的环境，才激起了我要在暑假参加实践活动的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生活，同时，也想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才能，培养自己的耐性，更重要的是体验一下自己所学的东西能否被社会所用到，自己的能力能否得到社会上的承认。想通过社会实践，找出自己的不足和差距的所在。

社会实践活动给生活在城市里的.大学生们提供了广泛接触基层，了解基层的机会。深入基层领导谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多在书本中学不到的东西，汲取丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，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。

“艰苦知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解社会，开阔了视野、增长了见识，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。在这无形中使我对自己有个正确的目标，增强了我努力学习的信心和毅力。作为一名大学生，即将走上社会，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。龙其是我们学生，只重视理论学习，而忽视实践的环节，往往在实际工作岗位上发挥的不是很理想！

社会实践的要求是：认真贯彻以人为本，全面贯彻教育的方针，遵循学生成长规律和教育规律的环节。以了解社会、服务社会为主要内容，要以形式多样化的活动为载体，以稳定的实践基地为依托，以建立长效机制为保障，引导走出大学校门、深入社会、深入群众、深入实际，开展教学实践、专业实习、社会调查、生产劳动、志愿服务、科技发明和勤工助学等。在实践中受教育、长知识、做贡献、树立正确的世界观、价值观和人生观；努力成为祖国事业的合格建设者。

课本中的知识是没有生命的，但如果将它很好的应用到实际生活中去，它就会挥发出无穷的力量，散发出生命的光彩，因此，我意识到了学以致用的重要性，发挥自己的长处，在最需要我们的地方发光发热。人们常说：劳动最光荣了！这几天里我参加了村里组织的活动中，当我体味到劳动时，我才更进一步地融会了这句话的精神。劳动确实是很辛苦，但确实是先苦才能甜啊！劳动累时大汗淋漓的感受。这些都不是能从我们在平时的学习生活中所能触摸得到的，这种感受是作为一名劳动者的内心深处中才能体会到的。

**3暑假实习报告总结**

经过这一个月的实习，在领导的悉心指点和自己的不懈努力下，我学习了一些专业知识，提升了待人接物的能力。

我深知，实习的过程就是发现问题、解决问题、提升自我的过程。因而针对前面提到的问题，我想到了以下几个改进方向。首先，面对未知的挑战，要保持头脑冷静，快速思考解决方案，无论处理结果是好是坏，都记录下来，形成应急知识库，之后遇到类似的问题能够给出更快更好的方案。其次，查询资料时应最先考虑权威的信息渠道，官方的编制依据、设计规范等，不要在来历不明的资料上浪费时间；同时，每项新任务都设定一个完成时限，提升思考紧迫感，排除外界一切干扰，提高学习工作效率。最后，善于学习，凡事抱着请教学习的心态，向同事领导学习、向书中的经验学习，多看多学多思考，慢慢开拓自己的思维，提升自己的能力。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。走向社会的职场进阶之路刚刚开始，还有很多未知的领域等待我去探索。在此期间，务必怀揣一颗爱岗爱业、服务大众、奉献社会的赤子之心，不断突破自我、勇敢创新，在提升自我的同时为咨询院贡献出自己的一份力量。

**4暑假实习报告总结**

20\_\_年的这个暑假，收获似乎意外的多。初涉管理，理论第一次转化为实践，还算成功。也让自己对自己更加的清晰，不足的地方补充、修正，优势的地方继续发扬。

做好本职工作，微小的地方不要疏忽，成功在于细节，但是还要有宽广的胸襟，遇事沉着冷静，对事对人，把握好分寸，不同的人群，不同性格的人，要用不同的方式去面对。这需要平时多分析多积累。对领导，对下属，都要做到：长眼力、会办事、肯吃亏、能吃苦，为别人多做一些，就是为自己多做一些。予人方便，就是予己方便。吃亏不是坏事，个人的得失，不要太过计较。眼里看到的，不要是芝麻，要是西瓜，把目光放长远。遇着领导，即使心情再不好，也要打招呼。社会生活，大部分的空间都是与人接触。在成长中多总结为人之道，对以后发展，会有很大帮助。

这次实习，提升了自己的能力，补充了社会经验，更让我对以后的生活充满信心。即使以后的路会有很多坎坷，我也会勇往直前！别人能做到的，我亦能！

**5暑假实习报告总结**

这个暑假，我跟随专业老师以及几名同班同学一起来到\_\_市人民医院进行实习。这段实习的经历虽然不是很长，但是足够刻骨铭心。这是我第一次真正走进护士岗位，也是我第一次进行实战。我深刻的明白，这一次不是演戏，是真的实战，关乎病者的安慰，关乎护士的荣耀。所以这一次实习，我紧绷着神经，把每一天的工作都尽量完美的完成，渐渐的，我也有了极大的成长，在专业课程方面也有了一部分的突破！

前一个月的时候，我的心理抗压能力还是比较弱的。当初选择护士这个行业，并不是因为自己一时冲动，而是因为我自己真的很喜欢这一份工作，从我走进大学选了这个专业时，我就狠狠下定决心，我一定要努力的坚持下去，努力的把这份事业承担好，不辜负“白衣天使”这个光荣的称号。但当我进入实习之后，我才发现这个称号哪里是那么容易的。之所以称为白衣天使，是因为这份工作承载着太多的责任了。这些责任往往能把我压得喘不过气来，有时候还会有些怀疑自己，不知道自己是不是能继续坚持下去。但是幸运的是，坚强的我把这一切的顾虑都打败了。

跟着医院的前辈们一起学习，让我对本专业有了更多的了解。进入实习之后，我才发现，实际往往要比理论更直接，理论可以通过分析得出结果，而实践便是直接得出结果。所以做事情一定要细心，因为有时候一些事情是无法反悔的。只有做好了任何一个选择，我才有更多的机会去走入下一步。“步步为赢”也是我在这段实习中最重要的一个要求。我身上背负了太多的期望和寄托，我不能掉以轻心，我不能让这么多人失望。即使我只是一名实习生，但是我也应该要有自己的严格标准和要求。所以这段实习里，我一直都在严格的要求自己，也在严格的对未来的每一步进行盘算。

实习虽然结束了，但是这段时间里积累的东西足以给我今后带来很大的便利，很感谢老师这次愿意为我们争取这一次及实习的机会，很感谢医院这几个月的照顾，也很感谢各位前辈这段时间对我们的照顾和帮助。这一次历练，让我更加坚定了未来的方向，也让我对自己更加的自信，处理事情更加的从容了。感恩这次相遇，感恩这次成长，未来可期！

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！