# 暑假实习自我总结

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2024-03-31

*暑假实习自我总结模板5篇一切都那么新颖，那么具挑战性，让我们更深入走进了社会，开拓了视野，增长了见识，对事物有了新的见解。下面给大家带来一些关于暑假实习自我总结，欢迎阅读与借鉴，希望对你们有帮助!1暑假实习自我总结刚上大学，对大学充满了希望...*

暑假实习自我总结模板5篇

一切都那么新颖，那么具挑战性，让我们更深入走进了社会，开拓了视野，增长了见识，对事物有了新的见解。下面给大家带来一些关于暑假实习自我总结，欢迎阅读与借鉴，希望对你们有帮助!

**1暑假实习自我总结**

刚上大学，对大学充满了希望，但经过一个学期之后才发现大学其实靠的是自己的自觉，你可以整天睡觉，浑浑噩噩的过，到期末时在挣扎一下：你也可以在学习上，班级里，部门中充充实实地过，平时就一点一滴地积累知识，到期末也能轻松地考个好成绩，这的一切关键取决于你。现在两个月的暑期来了，记得高中的时候都是在家里帮忙干农活，不过也就两三天比较忙，其他时间都在家里无所事事，想要出去打工，父母不放心也就没去，不过现在已经二十几岁了，况且也是个大学生了，倘若还如此柔弱，如此不了解社会，以后怎么能步入社会呢?所以今年的暑期我要出去做几天的兼职，我要让今年的暑期过得有意义一些，让它成为我生命中值得回忆的一个暑期。

走进了大学，待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。在现今社会，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。所以今年暑期的兼职也能人啊个我积累一些经验，我想就这样一点一点地积累，总有一天我也会变得强大的。

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。它有助于当代大学生接触社会，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，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。所以为了同一个目标，同一种信，我们加入了暑期社会实践活动。在暑期时，我去兼职了彩电临时促销员。

其实这是我上学期在学校经过面试，而且考核通过的兼职工作，而且是第二次到大型电器卖场帮促销员帮忙卖电视，经过上一次元旦时两天的经历，这一次已经不会那么不知所措了，面对各色各样的人群，面对不同心理的顾客，我要根据顾客看电视时的眼神、态度，来向他们介绍不同功能的彩电，这是一个锻炼。

之所以会选择兼职彩电临促，是因为它能更全面的锻炼和提升自己的各方面的能力，不仅在胆量上，而且在与人沟通交流上，都可以得到很大的锻炼。对于下一个顾客，都是一个未知数，猜测不到，只能到他现在你面前的时候，你才能采取行动来应对，这样可以锻炼自己处理临时事情的能力，而且还提前感受到上司这个概念，在正促面前，真的有点害怕，其实也不太明白自己怕什么。

在兼职的这几天，每天都早起晚归的，晚上七点就得离开温暖的被窝，洗漱和吃完早餐之后还要坐一小时的公交才能到达电视卖场，整天都要站着，知道晚上六点才能下班，尽管感觉很累，但也累得充实。

在兼职的时候遇到很多意想不到的事情。有时遇到比较痞的顾客，跟你开玩笑说“哦，电视啊，我家已经号几台了”，更有甚者说“我就不买这个品牌的电视”，第一次遇到这种情况跟生气，不过渐渐的就适应了，顾客是上帝!而且还提前领会到上司这个词，在正促面前，感觉怕怕的，也不知道自己干嘛害怕，应该是怕自己做不好吧，不过有过这次经历，最起码以后会比较从容一些。

当顾客来到卖场后，我们临促要微笑地表示，然后就问顾客要多大的电视，液晶的还是\_\_的，然后就马上向顾客介绍电视的各种功能，滔滔不绝，要让顾客一时反应不过来，给顾客留下电视的功能很多的印象，之后又向顾客讲了很多我们这个品牌的电视比其他品牌的电视强的功能，也就是独特之处。

对于这次的暑期实践，感觉很有收获，因为实践了，知道了也懂得了很多以前没接触过的事马克思主义哲学认为实践是人自觉改造客观世界，使外部对象发生某种改变的现实的物质性活动。实践是人的活动，而人是社会的人，处在一定的社会关系之中，因此，实践不是单个人孤立的行为，而是社会的活动。所以，实践作为物质世界长期发展的一个阶段，是在社会历史中不断发展演变的。实践的主体是人民群众。实践出真知，社会实践活动是大学生活的重要组成部份，培养当代大学生的历史使命感、社会责任感和积极向上的精神风貌，充分发挥实践育人的作用，提高大学生的综合素质，也是检验所学理论知识的标准，社会实践不但为大学生提供了一个发挥自我才能，展现自我风采的舞台，也是培养和锻炼同学们综合能力的一个阶梯，更是一个大学生进入社会，走上工作岗位前的演练场地。

作为高校教育者，如果能引导大学生将强烈的使命感转化为学习、服务、实践、奉献等实实在在行动，把行动变为责任，将会使大学生在人生轨迹上树立起更高的起点。大学生的社会责任意识，应该说不仅有助于他们较快适应、融入社会，同时也是实现自我价值的必由之路。

一切认识都于实践。实践是认识的说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高。

因此，大学生应该积极参与实践，使实践与认识相结合。大学生可以通过调查研究了解实际情况，结合所学为政府部门提供决策参考是一件十分有意义的事情，既提高能力又服务社会，这是一种双赢的选择;二是志愿者服务，将专业知识与社会需求紧密结合起来，利用专长服务社会，回报社会。三是参加各种公益活动，培养自身的社会责任感，这是一种贯穿于日常生活当中的社会实践形式，以小见大，以细微之处见长，是进行社会实践活动的一种长效机制。现在大学生社会实践是一种比较普遍的形式。很多学生利用业余时间到各地和很多行业去进行社会实践和社会考察，回校后进行认真的讨论总结，用他们自己的视角来理解社会，思考未来的人生道路。

通过这次的社会实践，让我学会了很多东西，我深深地感受到一个人在工作岗位上的那份热情。正因为如此，我才渐渐地懂得了一个道理：要创造自己的事业，就必须付出加倍的努力，凭着一个人对工作的执，坚定的信念会指引着他走向完美的事业之路。

在实践的这段时间里，我通过自己的努力奋斗，体会到了工作中的酸甜苦辣，这时才发现自己是最幸福的。因为我还在学习的阶段，还没能真正地接触事业，没能真正地了解到工作的难处和辛苦。想起来，还是觉得自己现在还是不错的了，能在这么好的环境下读书，为以后的工作打下基础，只是，我觉得个别惭愧，都怪自己不够争气，不珍惜这好的时间和机会去好好读书，整天都无所事事，在家里一点事也不会做。是这一次社会实践给了我学习的机会，同时也给了我一次记忆深刻的经历。

**2暑假实习自我总结**

20\_\_年夏天，我如愿的参加了学院组织的社会实践活动。社会实践是大学生是大学生思想政治教育的一个重要环节，对于促进大学生了解社会、了解国情、扩展视野、奉献社会、培养人格、增强社会责任感具有重要的作用。而学院对于每年的社会实践都十分重视，为学生提供了一个良好的平台与机会，期待我们能从中得到锻炼，学到在学校里学不到的知识与能力。而我们也正是本着对自己负责对社会热心的态度，积极响应学校的号召参加了这次实践。

这次社会实践我们的主要活动有参观公路施工现场，调查农民工生活工作现状、村镇走访调查，关注社会主义新农村建设、与毕业大学生进行交流座谈会，了解就业形势、参观梁厂，了解建筑施工原理、文艺晚会演出、开展志愿服务工作。

通过这次实践活动，我收获了许多：

1、了解了农民工生活工作现状

改革开放以来，农民工这个群体不断扩大，人们对农民工的关注也越来越高。近年来，农民工的工作生活条件有所改善，但仍存在着工作时间长、工作强度大、医疗卫生没有保障等现实性问题。农民工的法律维权意识依旧单薄，这些问题都值得引起我们深刻的关注。

2、了解了新农村建设成果

这一次社会实践活动，我们深入农村展开了调研。以前一直呆在校园里，没有多少机会接触社会，对农村的了解更是少之又少。对\_\_镇的走访，使我感受到了社会主义新农村带给农民们更多的幸福与满足。通过这样一次实践活动，我不仅对乡村有了一个更加深入的认识，增加了自己的社会阅历，而且在与农民交流的过程也掌握了与人沟通的一些技巧，在规划活动、实施计划、整理材料的过程当中学会并掌握了一种科学的工作思路和处理办法。

3、了解了毕业大学生的工作生活状况，为自己以后就业有很大帮助

在与毕业大学生的交流座谈会中，我学到了很多关于就业方面的东西。首先能力十分重要，但是能力必须与正确的态度，良好的心态，积极的自信想连接，才能发挥最大的功效。这才是我们在大学期间所需要学习的真正的东西，这才是大学真正成就了我能够成为一个合格的成人投入社会的因素。

4、提高了自身的素质

通过这次的的社会实践活动，，开阔了视野，增长了才干，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。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。

实践活动结束了，每个人在思考着这几天发生在我们身上全部，少了那些青春的张狂，多了些青春的踏实，少了那些青春的迷茫，多了些青春的奋斗，当远离喧嚣，来到村镇的时候，才真正明白，什么是奋斗，什么是团结，什么是一个团队。这样的实践，这样的我们，这样的快乐。

**3暑假实习自我总结**

虽然马上要是大二学生了，可是我还没有参加过一次实习，这对我是一种讽刺也是一种激励，我想我该去实习了，这是我上大一时的梦想啊。徒步走进大学的个暑假，感叹时间匆匆流逝的同时也坚定起在大学的暑假里做一些事情来对得起“我的青春我做主”的年少青葱岁月。现在很幸运，我在这个暑假有了一个精彩的开始，我回廊坊市在造纸厂实习了20天。可是现实的情况是别说找工作了，就是找一个实习的地方都难。我想这可能是受金融危机的影响吧，许多企业都关门了，也有很多企业苟延残喘，就算是很有实力的企业也开始了节省预算，算计着过日子了，当然不会给我这样的大学生实习机会了。不过就算是再困难，我还是找到一家实习公司，我很开心。

为期20天的实习结束了，我在这20天的实习中学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,受益匪浅。现在我就对这一个月的实习做一个工作小结。 首先介绍一下我的实习单位:廊坊市造纸厂。该厂是一间地方国营企业,主要生产卫生纸、瓦楞纸等产品。产品主要出售给各个大型超市，还有别的市区，像唐山，张家口，还有很多其他城市。

自七月十五日起,在20天的工作中我参加了该厂的实习工作。实习可以分为三个阶段。第一阶段该厂领导让我记录纸的输出情况，还有下班以后打扫卫生，但我对造纸的过程非常感兴趣，在上班的第一天经理就带我参观了一下整个造纸过程，并且提供给我一些资料，通过这次参观使我知道了一般造纸的原理。造纸生产分为纸浆和造纸两个基本过程。制浆就是用机械的方法、化学的方法或者两者相结合的方法把植物纤维原料离解变成本色纸浆或漂白纸浆。造纸则是把悬浮在水中的纸浆纤维,经过各种加工结合成合乎各种要求的纸页。

以我个人的体会，我认为一个大学生在实习期间应该完成以下几大任务：第一，认识公司：包括了解公司的历史及企业文化、公司在整个行业中的地位、公司在其所在地的地位、公司的最新发展动态及未来的.发展趋势，熟悉公司的管理方式、规章制度和人际关系，适应公司周边环境及当地的生活习惯;第二，熟悉自己岗位所在部门的生产流程、工作时间安排及工作内容，适应上班生活;第三，学习自己岗位所需的理论知识、掌握必须的操作技能，为定岗后独立工作打下基础。总结我的实习生活，我认为我是称职的，基本上完成了以上任务。

制造业企业在生产管理上存在着一些共同点，主要有以下几个控制要点：第一;劳动纪律和安全生产;第二，保证设备运行平稳和故障的及时、高效处理;第三，工作区和休息区的“5s”管理;第四，安全隐患和设备故障隐患的排查;第五，生产计划安排和产品质量控制;第六，生产成本控制。这些是在制造业企业工作要掌握的基本内容。

在实习过程中我参观了造纸的整个过程，制浆造纸是制造业中典型的连续化、流程型生产模式，一般企业规模都比较大、流程线比较长，需要学习和掌握的东西就比较多。作为一家生产中高档文化纸的大型企业，理所当然具有以上特点。分为备料、蒸煮和洗筛漂三个主要工段和供水、污水处理两个辅助工序(负责污水处理的中段水已划归制造部直接管理)。

备料工段是制浆生产线的初始工段，现在由蒸煮班长统一管理。这个工段完成原料(竹片)的切碎(得到符合工艺范围要求的合格料片)、筛选(将不合格料片去除进行再处理，将合格料片送入皮带输送机)、水洗(将合格料片进行洗涤，洗出其中的杂质，进一步提高料片质量)、输送(通过提升机和皮带输送机等设备将合格料片送入蒸煮锅内，为蒸煮做好准备)几个环节，合格料片要求大小、长短、厚度符合工艺要求，水分含量适中，杂质尽量接近于零，每锅料片中的青篾、霉烂竹片的比例尽量小。

经理向我们介绍了控制要点：

第一，装锅时间和装锅进度;

第二，料片水洗后的质量;

第三，排污沟的水位控制;

第四，水洗机水量大小的控制及异常处理;

第五，其他事项。

刚开始一段时间因为不熟悉工作，造成有些方面控制得好，有些方面控制不得力。听着经理的介绍，原来造纸也这么麻烦啊

**4暑假实习自我总结**

一、实习目的与要求

认识实习是土木工程专业教学计划中的重要组成部分.它为实现专业培养目标起着重要作用;也是毕业后参加实际工作的一次预演.

认识实习学生是以技术人员助手的身份参加土木工程建造的现场施工和管理工作,在实习前已学完所有基础理论课程,以及《钢筋混凝土结构基本构件》,《地基与基础》,《土木工程施工》和《工程造价》等专业课程;在实习中应深入土木工程施工现场,认真实习,获取直接知识,巩固所学理论,完成实习指导人(现场工程师或技术人员)所布置的各项工作任务,培养和锻炼独立分析问题和解决问题的能力.其主要要求为:

1,通过实习了解建筑构造,结构体系及特点;了解某些新建筑,新结构,新施工工艺,新材料和现代化管理方法等.丰富和扩大学生的专业知识领域.

2,通过生产实习,使学生对典型土木工程的单位或分部工程的结构构造,施工技术与施工组织管理等内容进一步加深理解,巩固课堂所学内容.了解拟定典型分部分项工程的施工方案和控制施工进度计划的方法.

3,通过现场实习了解建筑业企业的组织机构及企业经营管理方式;对施工项目经理部的组成,施工成本的控制,生产要素的管理有所了解.

4,参加实际生产工作,灵活运用已学的理论知识解决实际问题,培养学生独立分析问题和解决问题的能力.

5,学习广大工人和现场技术人员的优秀品质,树立刻苦钻研科学技术为祖国现代化多作贡献的思想.学习土木工程施工质量管理的基本方法;对土木工程施工质量的过程控制有所了解.了解现行的国家有关工程质量检验和管理的标准.

二、实习内容

1,看懂实习工程对象的建筑,结构施工图;

了解工程的性质,规模,生产工艺过程,建筑构造与结构体系,地基与基础特点等,提出个人对设计图纸的见解.

2,参加单位工程或分部工程的施工组织管理工作(完成下列的1~2项);

①参与拟定施工方案(土方工程和基础工程施工方法,主要承重结构施工方法,屋面工程以及施工技术措施等),并独立完成部分工作.当已有施工方案时,可通过熟悉方案并结合现场实践提出个人见解.

②参与编制工程施工进度计划或施工平面图,当已有此两种资料时,可通过了解编制方法,执行情况和现场管理等提出个人见解.

③完成单项作业设计工作(模板配板设计,土方工程施工设计,整体式钢筋混凝土基础或大型设备基础施工设计,构件预制与安装工程施工设计及装修工程施工设计等).

④参加或熟悉施工预算的编制.

⑤参加施工项目管理实施规划的拟定.

3,学习1~2个主要工种工程的.施工方法,操作要点,主要机具设备及用途,质量要求以及本人提出的合理化建议及设想等;

4,了解施工单位的组织管理系统,各部门的职能和相互关系,了解施工项目经理部的组成,了解各级技术人员的职责与业务范围;

5,了解新技术,新工艺,新材料及现代施工管理方法等的应用,了解施工与管理的新规范;

6,参与现场组织的图纸会审,技术交流,学术讨论会,工作例会,技术革新,现场的质量检查与安全管理等;

7,了解在施工项目管理中各方(业主,承包商,监理单位)的职责;

8,了解施工项目管理的内容和方法.

三、实习程序与实习安排

在实习前,土木工程学院负责对实习学生进行实习动员.生产实习的方式主要有集中实习和分散实习两种,实习学生根据具体情况进行选择.对分散实习这种方式学院事前加强管理(审核接收实习生的单位的情况),事中严格检查(派有经验的教师到实习集中城市检查),事后认真评审(派有施工经验的教师评审生产实习日记,实习报告,并组织答辩).

实习过程随具体工程而定.

土木工程专业的生产实习一般安排在工程测量,工程材料,钢筋混凝土结构,土木工程施工等相关课程结束后开始,在第六学期末和第七学期初之间进行(有时需利用一部分的暑假时间),时间为一周.

四、实习方法与实习指导

生产实习的组织形式主要有集中实习和分散实习两种.

1,集中实习:

由土木工程学院组织实习队,委派带队教师带领实习生在事先联系好的实习单位,学生服从分配,积极主动的到所派遣工地进行实习,到工地后应尽快地了解所在实习单位的组织结构及工程情况,主动找实习指导人联系,服从指导人的安排,为圆满地完成实习任务而努力工作.

2,分散实习:

由实习学生自己联系实习单位.实习生在联系好实习单位后及时将联系实习回执(见附录一)寄给土木工程学院教学办公室,经审核同意后方可进行实习;学生进入实习工地后,在现场实习指导人(工地上具有一定职称技术管理人员)的指导下,根据实习大纲要求和实习项目的特点制定实习计划;在实习期间,实习生应与指导人经常保持联系,并按照计划完成生产实习的各部分实习内容,记录实习日记,自觉遵守实习纪律和有关规章制度,接受日常实习考评,在分散实习生较集中的城市,土木工程学院委派教师进行期间检查和指导.实习结束后,应认真整理和完成有关实习成果,并接受实习答辩.

实习单位应选择有一定施工水平和技术能力的施工企业,不宜选择设计单位,业主单位和工程监理单位作为实习单位.实习对象应选择中型的工业与民用建筑工程,其结构类型应以钢筋混凝土结构,多层砖混结构,装配式单层工业厂房为主,所选项目,应尽可能在基础和主体结构施工高峰时期,以一个项目为主要实习对象并兼顾其他分部分项工程,实习期间应参加两个以上分部分项工程的施工.实习单位应具备中级以上技术职称施工技术与管理人员。

**5暑假实习自我总结**

一头老驴，掉到了一个废弃的陷阱里，很深，根本爬不上来。主人看它是老驴，懒得去救它了，让它在那里自生自灭。那头驴一开始也放弃了求生的希望，每天还不断地有人往陷阱里面倒垃圾。按理说老驴应该很生气，应该天天去报怨，自己倒霉掉到陷阱里，它的主人不要它，就算死也不让它死得舒服点，每天还有那么多垃圾扔在它旁边。可是有一天，它决定改变自己的态度，它每天都把垃圾中找到残羹来维持自己的生命，而不是把垃圾所淹没。终于有一天，它重新回到了地面上。

这则寓言告诉我们无论现实多么不如人意，我们也可以慢慢积累。很多时候，决定一切的是态度，有了正确的态度，就可以将压力转化为动力，踏上成功的舞台。

大二的暑期实习,让我充满了期待,充满了对未来的向往,毕竟这次实习是上大学以来第一次的实习活动。

从7月5号开始，我将要面对我人生中从没面对的，无法预知的困难。我从没出过远门，也没实习过，一到暑假就整天呆在家中，今年暑假去山东安丘实习，可以说是我人生中的一大考验，我做好应对一切困难的心理准备，带着满腔热情，一个小包扛我的实习“天下”。困难来了，不倒下，象这老驴一样调整心态挑战并战胜，在困难中，挺过来。

接受了两天了解禾益公司的二氰蒽醌、王铜、异菌`多菌灵、乙嘧酚、叶枯唑等重点产品的\'培训，略知皮毛后便上阵实习。由于时间匆忙，只买到火车的硬座票，7月7号从温州开始出发到山东。温州到山东需要22个小时，我们就硬生生的坐了22个小时到达山东济南，又要坐5小时的巴士晚上6点才到达目的地。

路途的劳累还未消退，第二天就实习去了，很累。不过这一切仅仅是开端，我们不会那么容易被打败的，时间会考验我们的。

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！