# 最新大学生暑假工实践心得体会(7篇)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-09-16

*从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。大学生暑假工实践心得体会篇一一、这一次并不仅仅是一次...*

从某件事情上得到收获以后，写一篇心得体会，记录下来，这么做可以让我们不断思考不断进步。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

**大学生暑假工实践心得体会篇一**

一、这一次并不仅仅是一次实习，而是一次更好的学习机会

再正式实习之前，我一直认为暑假的实习仅仅是一次专业知识应用于实践的一个过程，但来到这里，才发现更多的不是理论应用于实践的检验，而是一个学习的过程。刚才已经说了，在这里学到了许多东西，除了上面的知识外，更是学到了许多社会经验、做人原则和在社会中为人处事的方法技巧。在去的第一天，我有幸碰见张杰师傅，他在见到我的第一句话就是问我这是实习的目的，想通过这次实习掌握些什么东西?他的这个问题使我感到茫然，因为我在之前从没想过这些问题，但是就是他的这个问题使我有了自己的实习计划和实习目的。同样因为这个问题使我懂了什么才是真正的做事要有准备才会有一个很好的开端。

张杰师傅在第一天就教导我在社会中，在工作中要做到八个字：眼勤，口勤，手勤，腿勤。所谓眼勤就是要在工作中善于勤于发现需要自己的地方，勤于发现自己不懂得地方，勤于发现别人的优点等等，口勤就是在工作中要善于勤于不懂多问等等，手勤就是勤于动手操作，勤于动手帮助他人等等，腿勤就是勤于跑动，及时完成任务等等。总之，在工作中要将这八个字充分的结合起来完成工作任务。在后来的实习工程中，我严格按照这八个字来要求自己，使我再后来的实习中学到了更多，懂得了更多，同时也得到了“同事”的肯定和赞扬。同时，在实务的操作过程中，发现了平时在专业学习的过程中忽视的一个严重性知识点：就是如果要想实务工作做得好，就必须对每个文件条令掌握的非常之熟练，对每个条例实施的具体时间点要精确到天，这样才能使整个过程连贯。此外，实务中的学习和专业学习区别就是实务学习学习的是知识点，而专业学习学习的是知识面，知识面是系统的、连贯的，而知识点是零散的，不连贯的，需要自己去汇总，总结。

二、工作要仔细、认真，负责

不论在什么岗位，工作必须要仔细、认真、负责，工作跟上课不一样，上课认真学习是为了对自己负责，而工作是面向社会，对社会大众服务，所以就必须更加认真、负责，不能有半点粗心，这是我的张杰师傅第一天对我这样说的。我也明白了，特别是我所在的岗位，如果有半点粗心，将会有导致退休人员少享受应得的待遇或者是参保人员多缴或者少缴保险费用。在我的实习期间，我就犯了一个不应该得的错误，由于我的粗心，马虎，把一个人的缴费记录数据录错，多亏师傅的及时发现和系统有更改程序，否则将会导致此人今后的缴费增多，而待遇却不变，严重影响此人的利益。当然，由于我的失误，我被严厉的教训了一会，在后来的工作，只有我也犯错误，我将肯定会得到师傅的批评，当然。我知道。他是对我负责，对社会负责，对我们学校负责。我感谢他!在\_\_区社保局的社保中心，如果一个工作人员在一个月内连续犯了两次及以上涉的失误且金额都在1000元以上的话，此人将会遇到解雇的危险。

三、工作中要善于、勤于主动与他人交流

在工作中，如果你希望你的能力不会原地踏步，那么就必须主动与他人交流，在遇到问题，主动寻求帮助，跟他人建立一个用好的关系。我这次较为幸运，我跟一些年轻的工作人员在一起，而且主要为男性，在很多方面有共同语言，所以很快就分他们熟悉了，每当我有问题时，就会很积极主动地向他们请教，当工作完成时，又会跟他们聊天，了解更多跟工作相关的问题或者是向他们讨教社会经验。他们同时也喜欢向我说些在社会中生存的一些的原则和方法。所以在生活中要善于乐于勤于与他人交流沟通，建立一个很好的人际关系，这样将会为自己将来的成长创造一个很好的条件。这次虽然只有短短的十五天天，但是在这十五天中本人与相邻的几个工作人员都建立了很好的关系，除了在工作中得到他们的帮助外，在离别那天，我的张杰师傅和我的几个“同事”送我许多礼物作为纪念，诸如圆珠笔、笔记本、书籍、软磁盘等实用的东西，同时在我走的时候，作为转业军人的我的师傅起立，给我唱起了离别之歌和敬军礼，这些让我特别感动，知道什么是社会中的温暖。在我看来我之所以得到我的师傅和“同事”们的这样对待，与我勤于与他们交流和沟通有很大的关系。

四、提前给于压力，促使积极准备就业或考研

在实习中，通过与一些同事的聊天中得知，当前就业的确是非常之严峻，我们在现在就必须作出一种抉择：是继续天天“泡馆”呢，还是从现在开始多做些社会实践，以后在\_\_做个没有户口的“北漂一族”或者是回重庆建设自己的家乡……太复杂了。不过这的确也为我敲响了警钟，提前了解自己未来将会面临的困难，适当增加自己的压力，是对自己有帮助的。同时，通过这次宝贵的实习机会，本人基本懂得了在社会工作中怎样取得领导的信任，怎样与同事交流沟通，建立友好的关系，这些都使本人对自己的未来也增添了很多信心。

总之，通过这次实习本人实现了理论与实践的结合，充分实现了社保专业的价值理念，同时发现了在平时的专业学习中要注意的问题，这将使得在今后的学习中能够找到更好的学习方法，知道了在社会上、在工作中的基本常识等等。在获得众多收获的同时，还必须感谢学校给我们提供了这次宝贵的实习机会，感谢王微老师在这次的实习过程中给于的支持和帮助。

**大学生暑假工实践心得体会篇二**

同学们在以前的学习生活中，知识的来源往往限于课本和老师的讲解。对于很多东西了解的也很抽象，而通过这次在生产第一线的观察和相关工人师傅的介绍，我们对本专业基础的生产实际就有了一个比较直观的了解。甚至有些东西我们想的很简单，但在具体的生产中却又是另一种情况。这正验证了学校实验楼上的一句话：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”下面就具体谈谈我在本次实习经历的所见所闻和感受。

我们这次实习的目的地是被誉为“千年古都，牡丹胜地”的洛阳。这是一个工业相当发达的城市，有好多的机械行业的企业都坐落在这里。能来这里实习我的心情非常激动。在7月17号下午我们到达了主要的实习地点——中国第一拖拉机制造厂。

经过三年的建设完善，\_\_\_年7月20日，一拖第一辆拖拉机下线。\_\_\_年11月1日，一拖正式落成。发展至今，并且已通过中国质量协会iso9001-20\_\_。实习于7月18日早上正式开始，我们没有直接进工厂，而是在实习接待中心的教室内进行安全性教育。这个看似形式的东西在血淋淋的事实下显得格外重要，任何一个工厂都要把安全生产和工人的生命放在首位。每一个即将入厂的工人都要进行严格的安全考核才行。工厂内的安全危害有机械性危害、化学物质危害(pb、hg、强酸强碱、有机溶剂)、燃烧爆炸危害。热危害、电气危害和其他危害(照明、紫外线、低温、辐射)。因此，入厂前必须做到：1、按规定穿戴好劳保用品，不穿拖鞋、凉鞋;2、凡运转设备不准跨越，不准站在旋转物及切屑可能飞出的正前方，离岗前停车;3、修理机械时必须在动力开关处挂警示牌，谁挂谁摘;4、一切电气的外露可导线有接零维修物绝缘可靠;5、行人走制定通道，不跨越危险区，在吊物下不准停留。另外，我还学到了几种安全色，分别是红色代表禁止停止，蓝色代表指令以及遵守规定，黄色代表警告注意，绿色代表通行和安全状态。这对我们的今后实习参观时非常有帮助的。

我们来到的第一个厂子是发动机一分厂，共分若干个车间，例如机加工车间、零部件车间、装配车间、试验车间。发动机作为一台机械设备工作的动力部件具有举足轻重的地位。在机加工车间，主要生产发动机关键零部件，它们从毛坯件到成品都是由完整的生产线来形成，其中又分多道工序，每一道工序只需加工几个特定的面或孔，一般是先面后孔，大一点的零件比如箱体类零件都是固定在类似传送带的机构上，通过传送机构缓慢的运动来完成每一个加工过程，这样既保证了加工速度又有利于产品的大批量加工。在加工完成后，我看到工人会抽出其中几个零件用千分尺等精密仪器加以检测，如不满足要求或尺寸过大还会进行二次加工。在装配生产线，整条生产线用的是悬挂链转弯大链轮。一台发动机在试验合格的基础上，就可以贴出合格证出售了。

第一装配厂是中国一拖集团有限公司履带机械及其变型产品的制造企业。主要生产东方红40-60马力系列履带拖拉机、东方红系列液压挖掘机、东方红100-130马力运输机及农用式轮式拖拉机等三大系列，几十种产品，是国内的履带式拖拉机制造基地。经过40多年的发展，东方红牌拖拉机和工程机械遍布中国各省、自治区并远销至欧洲、北美、南美、非洲、东亚、中东等50多个国家和区域，深受用户欢迎。近十年来已实现15项重大技巧改革项目，涉及冷、热、涂、装、焊等工艺环节并新建一条总装配线，进一步前进了工艺设备程度和生产能力，加强了企业产品的竞争实力。本厂拥有各类现代化设备近千台，包含加工中心柔性加工线。第一装配厂还具备各种拖拉机变型新产品的改良、开发、销售能力;拥有中高级技巧人员百余名，能够适应国际国内市场的发展变更及用户不同的需求。一条完整的大型拖拉机生产线在这里可以尽收眼底，它是由发动机工位、驱动轮工位、台车工位、水箱工位、柴油箱工位、车架工位这六个大的工位组成，中国东方红拖拉机就是在这里诞生的。在这个厂里我们还有幸在带队老师的努力下翻阅了这里部分图纸资料。这些图纸都是五、六十年代的资料。每个零件的加工过程都是一本图集，每一张图表明了它的加工位置、尺寸大小和表面精度要求。

每一本图集的首页标有工序序号、工序名称和对应加工的机床型号，末叶是具体的明细表。图纸虽然是手绘的，但都粗细分明非常漂亮，值得我们工科学生学习。作为一名机电专业的学生，不仅应该掌握坚实的自然科学知识，也应该有严谨的科学态度。另外值得一提的是，作为一个大型企业，拥有深厚的企业文化是必不可少的。企业文化象征着一个企业的灵魂，一拖的每个分厂都有自己的企业文化。在一装厂和发动机厂内的墙上都写有“5s”管理模式，即整理、整顿、整洁、清扫、素养。分别是整理：区分必需品和非必需品，现场不区分非必需品;整顿：将寻找必需品的时间减少为0;整洁：将岗位保持成为无垃圾、无灰尘、干净整洁的状态;清扫：将整理、整顿、整洁进行到底;素养：对于规定事情养成自觉遵守执行。什么是4r?r1：结果定义清楚;r2：一对一责任;r3：不相信任何人;r4：制度执行要点。这些科学的管理模式在产品的加工中无疑起到了重要作用，减少了废品率。这和我们在上学期学的《全面质量管理》这门课程紧密联系起来，而在这里得到了充分的应用。

20日下午去了燃油喷射有限公司。它最早起源于\_\_年的燃料车间。它的主要产品是生产油泵，主要作用是把低压油转换为高压油，为发动机提供雾状柴油因为燃料的燃点比较高，在220℃-240℃之间。此外，还有三个重要零件分别是凸轮轴、推力盘、下体。参观中看到主要加工车间内有三条流水线。凸轮轴的加工工艺过程：1，打中心孔2，车右外圆3，车轴颈4，车左外圆及锥面(数控车床一次加工)5，车右外圆6，精车凸轮面7，热处理8，磨削等精加工工序。由于凸轮的外形本身比较特殊，因而它的加工采用的是仿形机床，类似于配钥匙的过程。需要注意的是：车削和磨削的区别，仿形器的位置是不同的，前者安装在刀具上，后者在工件上。油泵下体的大致主要加工工艺过程：1，粗铣上下面2，钻孔3，镗左右孔4，镗孔(缸体内4个孔)5，钻前面孔，铣前面孔6，铣孔(缸体内4个孔)7，以4个孔定位，铣前后左右面8，以4个孔为基准，镗左右孔9，倒角10，钻孔11，攻丝。此外还有两个不太大但是很重要的两个零件分别是喷雾器偶件(包括油针和油针体，油针体通过特种电火花加工)和柱塞副偶件，它们的加工涉及到特种加工领域。后来经过专业人员介绍，我们知道柱塞和柱塞套属间隙配合，间隙仅有2到3个纳米，因此对周围环境和加工设备有很高的要求。这使我对现在的一些新的加工方法有了新的感官认识。

在学校里我们已经见过不少通用机床，而在这里我们有机会看到很多专用机床。我们参观的下一个厂就是齿轮厂。这里涉及到了齿轮的多种加工方法，也有许多加工齿轮的专用机床，重要设备有摇臂钻床，用于零件的深孔加工、台式钻床、立式起落台铣床、半主动花键轴铣床、滚齿机、卧式矩台平面磨床、多刀车床、直齿锥齿刨齿机、电气把持柜等各式机床。

**大学生暑假工实践心得体会篇三**

转眼之间，为期4周的实习已经结束了，虽然工作的时间很短暂，但对于我来说所有的经历都是刻骨铭心的，这是我人生当中的第一份正规的实习工作，在这里我学到了很多在学校里学不到的东西，也认识到了自己还有很多的不足，真是受益匪浅。

实习期间，我对自己的工作总结如下：

1、自主学习。工作后不再象在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，让你少走弯路;集团公司、公司内部有各种各样的培训来提高自己，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你感兴趣的。

2、积极进取的工作态度。在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，象我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在实习工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，如果工作态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

3、团队精神。工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。一位资深人力资源专家曾对团队精神的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，必须牢记一个规则：我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

4、基本礼仪。步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原来作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。这就需要平时多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。

5、为人处事。作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

我认为实习对我们大学生来说又很大的意义，实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。

对接受实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才，亦可以作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员(如实习生)了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。对学生而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。

实习中我也发现自己存在很多的不足之处：

1、缺乏工作经验。因为自己缺乏经验，很多问题而不能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。

2、工作态度不够积极。在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时虽能主动要求布置工作，但若没有工作做时可能就会松懈，不能做到主动学习，这主要还是因为懒惰在作怪，在今后我要努力克服惰性，没有工作任务时主动要求布置工作，没有布置工作时作到自主学习。

3、工作时仍需追求完美。在工作中，不允许丝毫的马虎，尤其是作为企业管理人员，严谨认真是时刻要牢记的。 我坚信通过这一段时间的实习，从中获得的实践经验使我终身受益，并会在我以后的实际工作中不断地得到印证，我会持续地理解和体会实习中所学到的知识，期望在未来的工作中把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中来，充分展示我的个人价值和人生价值，为实现自我的理想和光明的前程而努力。

这是我人生第一次比较正规的实习，也是我第一次真正意义上的接触我所学的专业。时间虽然短暂，但是却让我学到了很多，并在以后的学习和工作中更加明确自己的努力方向。失败可能是变相的胜利，最低潮就是最高潮的开始，每个人都有自己的低谷时期，但这正是奔向高潮的起点。我相信自己可以在这个领域里慢慢提升自己，哪怕自己还有许多不足，我也不会退缩和放弃。

**大学生暑假工实践心得体会篇四**

我们这一代人从小到大，几乎各个方面都受到家庭的庇护。我们并不了解这个社会，也不知道在复杂的社会中如何生存，如何竞争。从小学到高中，我们一直在受着分数高便胜过一切的应试教育，仅仅知道一些理论上的知识，却很少真真正正在生活中运用这些知识。甚至有时候，在生活中碰到了问题，明明心里知道如何去做，但是由于没有实际操作过而到处出错，使自己变得高分低能。

我们不能甘心做高分低能的人，以前繁重的课后作业让我们在空闲时间只能待在家里学习。现在，大学的假期，不再有高中那样繁重的家庭作业，但是，这并不意味着没有事情可做。作为一名大学生，我们应该好好利用这个假期，多走向社会，了解社会，丰富自己的经验和阅历，在实践中成为一名真正适应社会的人才。

为此，我和几个朋友一起商量了一下，决定做一些成本小、对大家又有足够吸引力的小生意。经过反复的思考，最后我们决定卖遇到紫外线就会变色的手机链。可是，在哪里进货又成了一个问题。我们问了一些有这样类似经验的人，他们说可以去生产这些东西的城市进货，也可以在网上进货。经过讨论，还是决定在网上进。因为这些东西本来成本就比较小，收益也比较小，再算上车费就赚不了多少了。

于是，我们在网上找到这种手机链，经过比较，发现了一家比较便宜、信誉度又高的店面，价格是0.35元/个。我们在前期对市场的调查中了解到，手机链的平均售价是5.00元川、。我们觉得这价格有点高，只有一个假期要全部卖完有点难度。所以，我们决定，每个卖3 . 00元，如果买两个，可以算5.00 元，顾客觉得价格很低，就会有吸引力，薄利多销这个方法大家一致认为很实际。事实上，在以后的销售中，也收到了很好的效果。

在价格问题解决了以后，面对的下一个问题就是在哪里卖比较好。我们想了很多地方，比较可行的有学校周围、商场周围，还有夜市等。考虑到商品本身的特性(即遇到紫外线会变成紫色，所以最好在白天卖)以及对这件商品感兴趣的人群，最后，我们决定在学校周围试试看。决定好了有关事宜之后，就开始在网上订货了。几天后，我们收到了货物，很兴奋地打开包装看了又看，把手放上去感觉凉凉的很舒服，终于有机会自己赚钱了。虽然成本很小，收益也不大，但是我们想，有了这次的经历才是最宝贵的。同时让我们有种成熟的感觉。爸爸妈妈也都很支持我们。这样，我们也可以了解到赚钱有多么不容易。

收到货物的第二天，我们就去了母校的门口。没想到第一天就吸引了好多人，也卖出去了很多。虽然天气很热，太阳很晒，但是，看着“红火”的生意，我们都觉得有超级成就感。当我们卖到第三天的时候，就已经回本了。虽然每天顶着那么毒的太阳，但我们都认为这很值得。毕竟商品有价而经验无价。生活一旦变得充实，时间也会过得快了很多，转眼就快要开学了，手机链还没有卖完，但是我们的收获挺大的，虽然分给每个人的利益不是很多，但是那是自己赚来的钱，格外有分量。

这个假期我们过得非常有意义。平时逛街时看到大街小巷卖东西的，觉得那也没什么难的，没有想到，这看似简单的买卖，实际上是需要考虑那么多的。

通过这次实践活动，我学到了很多东西。我明白了赚钱的不容易，父母养我们这么大，一定非常非常辛苦。我们体会到了这些，对价值也有了新的看法，重新树立了价值观，以前乱花钱的坏习惯也会努力地去改掉。而且通过这次实践，我接触了很多不同的人，使我深刻地意识到，与人交往也是一门值得研究的艺术。要懂得交际，善于交谈，反应要快，见什么样的人要说什么样的话，做任何事情都要有自己的原则，并坚持这个原则。最主要的是我悟出了一个道理，就是任何时间、任何地点、任何场合都要有礼貌，无论对方是怎样的人，只要我们以礼相待，就不会有任何的错误。

这次社会实践让我们每个人都深有感触，其中有喜悦，有担心，有愤怒，也有欣慰，但这些情感、这些经历是我们这一辈子都受用无穷的。

**大学生暑假工实践心得体会篇五**

韦伯斯特也曾说过：“人们在一起可以做出一个人所不能做出的事业;智慧+双手+力量结合在一起，几乎是万能的”。这充分说明了团结协作的重要性。团队协作是我们成功的基石，只有把个人目标和集体目标结合起来才会达到甚至超过我们预期效果。

一个团队要有一个领导核心和明确分工。在此次社会实践中我充分理解了团结协作的重要性。在前进的道路上，每个人都拿出自己的长处，再通过他人的长处弥补自身的不足，那么整体竞争力就会大幅度增强。团结协作是双赢，是战胜苦难实际有效的方法。团结协作双方都可以充分地发挥自己的实力，而不用去考虑自己的弱点和不足。正如此次我们这次社会实践活动中，在出发之前大家明确分工，充分发挥自己的长处，两个同学负责后勤，四个同学负责新闻宣传，

在x公司实践活动中，动手能力比较强的同学下井进行实地参观，口才比较好的同学在进行安全宣讲活动。在短短5天的实践生活中，大家相互协作，互相帮助，顺利完成了预定计划。

此次实践活动进行的如此顺利，就是因为我们懂得团结协作，单靠个人的力量这次实践活动根本就无法完成，要想比其他团队更成功更出色，我们就必须比他人更懂得团结协作。领导者要有清醒的头脑去规划整个过程，要有魄力让别人听从你的安排;而执行者要服从安排，不能自己想怎样就怎样，当然对于领导者错误的决策要敢于提出，这样我们才能共同进步，把这个活动完成的更出色!

当今社会的竞争更加激烈，要想在这个社会立足，除了自己要具备超强的生存能力以外，还必须懂得和他人联手，懂得团结协作，于是，人与人组成开发小组，企业与企业组成联合公司。这些小组和公司都有着强大的竞争力，而那些奉行单干的人或者公司却在竞争中屡屡败下阵来。

同心山成玉，协力土变金。成功，需要克难攻坚的精神，更需要团结协作的合力。一个团队，如果没有一个领导核心，没有组织纪律人心浮动，人人自行其是、集体一盘散沙，何来生机与活力?何谈干事与创业?何有形象与成绩?在一个缺乏凝聚力的环境里，个人再有雄心壮志，再有聪明才智，再有丰富经验，也不可能得到很好的发挥!只有懂得团结协作的人，才会把团结协作当成自己应尽的责任，才能明白团结协作对自己、对别人、对整个单位的重大意义。

进入大院的之前，我的心里很激动，因为第一次到敬老院，去翻一翻老人这本深沉的书x大学生暑假社会实践心得体会。到达之后我困惑了，因为他们热情打招呼时说着地地道道的四川话，而且很多人吐字模糊，我根本听不懂……一直没跟他们交流，一个人趴在栏杆上，看看老人住的大院，有花、有树、有桌、有椅、整个大院显得温馨优雅。还有三排木走廊，连通着所有寝室，应该是怕老人摔跤专门设置的比楼梯更显特别的爱心通道吧!

七月中午还是有太阳高照，抬头看天，突然看到一位老人在烈日下，院长告诉我，他智力有问题，劝不理。我走到他身边，看到他傻傻的对我笑，我也傻傻得对他笑，我拉他的手，他却没反抗，然后，我趴在他耳边耳语了几句，他竟然愿意跟着我走，我很诧异。也许，他根本没懂我的意思，但是他能感受到我的关心与爱护。渐渐地，我开始接近那些老人，才发现他们不会拒绝我，我也懂他们。当一位聋哑老人紧紧纂着我的手，当一位智力残缺的老人认真聆听我的话语，不住的点头，当我们的离开让许多人不舍的张望，....我真的心动了，震惊了，开始明白农村人为什么称老人为“老小孩”，因为他们佝偻的脊背，他们苍老的双手，他们布满沟壑的脸庞，但是，他们却有一颗孩童般真诚的心.....。

他们的和蔼，他们的积极，他们的坚定....对于我们而言，他们确实是一本永远读不完.是一本需要用一生来领悟的书，尊敬的爷爷奶奶、亲爱的朋友，我在心中默默的祈祷：“愿您安康。“看着他们安详和蔼的笑脸，听他们讲中国共产党的故事，感受到他们对待生活的积极态度以及对待人的热情真诚。我很难相信这是一群平均智力只有7的老人。离开之前，我找到丁院长，想问问这个统计是不是传言，他告诉我，这是真的。这个群体汇集了附近街上的乞者.无家可归者、五保老人、寄养老人、智力障碍者等，我很惊讶的问 “你们怎样让这些老人和谐积极的生活在这个地方的呢?”她淡然的笑了笑，轻轻的说：“我们这儿的服务员都坚收一个原则一心换一心“我沉默了好久，感觉五个字犹如五个大鼎，如醍醐灌顶。

想到曾经我因周边的勾心斗角而自闭，曾经我因身边人的自私而抱怨，曾经我因错误而推卸责任...... 也让我的心很沉重。现在终于明白，原来是我的心藏的太紧，失去了温度，也许，无论社会怎样发展，世界上永远存在一个定理：心的付出与收获成正比例函数!这个定理也应存在于每个人的心里。

**大学生暑假工实践心得体会篇六**

暑假第一次留在武汉进行实习，有幸能够来到世纪联众保险代理公司接受了一个月的锻炼，直接深入到社会职场中，与客户面对面的接触与交流，一方面把自己所学知识与实践直接相结合，另一方面又学到了许多学校里所学不到的经验与教训，从而使自己对自己有了更加全面的了解，因为自己学的是金融进入保险有些不情愿，但是一个暑假的实习结束，自己觉得其实这样的经历才是自己最想要的!

7月13号正式来到汉口世纪联众，老总热情的接待我们，然后我就被安排到了卡单部实习，”卡单”这个概念是第一次接触，其实就是短期意外险的另一种说法，这是最先让我觉得新鲜的东西。然后开始学习如何填写保单，第一天就填错了几张保单，发现自己原来是这么粗心，好在公司对我们都非常宽容，让我非常感动。这时明白了什么是宽容!

接下来的几天我就一直在卡单部实习，每天每天要背卡单产品的信息，哪家保险公司有哪些产品，保障额度多少，适合哪些职业种类，适合那些人群，有哪些是拒保的职业…...一下子记这么多东西，感觉头都有点大，但是要接待客户的话，必须要记住，所以每天都告诉自己要加油!这时明白了要永远对自己有信心!

在卡单最紧张的一天是第一次坐到前台正式接待客户，登帐、填单子、收费每一步都要认真细致，但是当天客户来的非常多，对还不熟练的我来说，简直有点力不从心，虽然很认真的去做，还是出了好多错误，幸亏有师傅帮忙善后，才不致于有太大损失，这一天让我深刻的感觉到业务熟练的必要性和重要性!稳重的重要性从这里开始发掘!

每一天都在接触着形形色色的客户，他们中的大多数都是热情而且宽容的，但是也有一些要求非常严格甚至是苛刻的客户，他们要求特别苛刻，一不小心就把他们的得罪了，这些人真是让人疲于应付，但是你还是要克制自己的情绪，继续为他们耐心服务，这种情况还是为我们上了实实在在的一堂余人交流课!交流真的是一门艺术，幸亏自己明白的不是太晚!

再后来到车险部进行实习，幸运的是刚好赶上公司培训新的员工，我就跟他们一起学起了车险算费，这里的学习不像在学校里的学习一样理论性那么强，这里注重的是实际操作能力，这里面有很多都是公司的老员工通过长期工作总结下来的经验，在实际工作中非常有用，因此感觉特别宝贵!等我们“黄浦三期”学员毕业时，公司朱总专门给我们讲了一下午的保险市场的发展现状及公司准则和公司的未来发展等，为我们描绘了一个美好的愿景，让我们在以后的工作中既不至于太盲目，也不至于没有动力!

公司现在与中国石化合作在很多加油站点开了一些车险的直销网点，这在全国乃至全世界都是一个创新，而且在公司良好的管理方式的运作下，正在有条不紊的开展，让人感觉到创新的力量!真的非常佩服老总的头脑!这在我们以前接触保险的时候根本就没有想过的事情，想不到竟然在市场上悄然萌发，并展现出强大的生命力，真是震撼在以后的学习中告诉自己一定要懂得活学活用，读死书，死读书竟会变得没有未来!

自己在世纪联众的每一天更多的是在发现自己，加速自己的成长，但是这种锻炼也是要付出代价的，自己每天早上挤公交从武昌到汉口，下午在从武昌到汉口，每天这么轮回!搞到自己现在看到汽车都有点晕，好在还知道坚持!坚持去发现美好的东西，学习有用的知识，虽然有点苦，但是痛并快乐着!

**大学生暑假工实践心得体会篇七**

时间总是过得很快，转眼之间就放暑假了，紧接着开始了我的暑期打工生活。这是为了完成实践论文，同时也是为以后步入社会累积经验。课本只能教我们理论知识，还有很多的东西是课本里没有的，在实践中获得丰富的知识与经验，学会待人处事、学会交际礼仪、锻炼自己的胆量、积累经验，让我受益匪浅。

在步入大学后，我们离走进社会越来越近了，就业就成为我们头疼的大事，父母亲友也会询问我们的就业方向和未来打算。我们满怀激情地走进社会，才发现找工作是没有那么的简单。招聘单位把“有经验者优先”放在了招聘的第一位，这对我们这些整日呆在学校里的学生是何等的残酷，一个在校学生的社会经验又有多少呢?

于是，学生们把目光投到了竞选班委、学生会和团委的职务上，在提高自己的能力，增加团队工作经验，同时也是为了日后工作增添筹码。

可是在学校的经验就能够应付社会上复杂的人际关系和实际问题，显然这是不够的，学校只是社会中的小角落，而且在遇到问题时我们可以请教老师、询问父母，可是当我们步入社会后还能够问谁，还有谁能为我们遮风挡雨。

所以，我们利用每年的寒暑假的时间去体验社会生活，这也是老师为了锻炼我们的实践能力，也是写实践论文的目的。而社会实践是我们接触社会、体验社会生活的好机会。

今年暑假比较往年提前了几天，我也积极的在找暑期工，可是走过很多的商场、超市，积极的去应聘，却没有一家商场、超市肯让我在那里做临时工。为什么呢?原因很简单，他们需要的是有工作经验的长期工，当我说出我应聘的是暑期工而且我并没有丰富的工作经验。所以我没有找到工作，只好在家里呆着，而后经朋友介绍找到一份暑期临时工——做某一品牌的促销员。

第一天去上班，主管就交待几个应该注意的细节后，我就开始上班了。

工作内容：上午9:00上班——下午19:00下班。首先要把自己需要的桌子、冰桶等物品搬下楼，虽然有货梯帮忙运下来，但是跑上跑下的，我们都出了一身的汗。然后在指定的地方把棚子、桌子给搭起来，若是太阳伞就比较好撑起来，可我们要搭的是棚子，两个女孩子想要撑起这个棚子实在是有点困难，我们个子不高，这边撑起来了，那边又够不到了，有时候好心的路人会帮我们一把，但是大多时候都是我们自己一点一点的慢慢地搭起来，而最重要的是要把商家的宣传的海报贴起来，要把它贴在显眼的地方，把一切都摆弄好后，估计也有半个多小时了。可是我们并不能因此就休息，我们还要上到楼上和超市借货，因为我们的货物不是商家提供的，他们只提供我们摆摊的工具、海报和活动所需要的试饮的饮料，我们必须自己和超市商量，向他们借货。我们大致估计今天能够卖出的数量，然后每一品种都要了一定的数量，和超市的领班点清了货物的数量，写了一份清单。那超市领班很认真地把每一品种的数量都数了好几遍，还要我们自己也点算一下，才签字让我们把货拿走。仔细、负责、认真，无论是在学校、家里、社会上都是必须的，老板不希望请了一个做事马马虎虎不负责的人，做事不认真就会出错，给自己或是别人带来不便，不仔细、不认真就是不负责任，所以我们在提高自己的工作能力的同时，也要注重培养自己的工作态度。把货搬到了棚子里，在一一地摆在桌子上。我们摆好后就开始向过路的行人介绍我们所推销的饮料产品。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找