

## 优秀大学生暑期实习报告 ( 精选4篇 )

### 篇1：优秀大学生暑期实习报告

一个暑假又过去了，这个假期在一家场子干杂活。通过本次社会实践，了解和熟悉工厂物流，仓储，营销以及管理等相关知识。使学到的计算机，营销渠道管理，数据库，物流，市场营销，经济管理等理论知识跟实践相结合，在实习中检验，提高自己专业能力和技巧。

作为一个经管专业的学生，在这么一个场子里呆了一个多月。才发现我们经管学院的各个专业之间是相互联系的，不是孤立存在的。作为工商管理专业的学生，我们必须什么都要了解，做一个综合方面的人才。比如在厂子里一个小小清洁剂的派送都要经过好多程序。我只是帮着装下货跟着车去送货。在过程中发现在实际中我们不能死板的按着课本上面的去做，要按着程序去做。重复工作进一步熟悉公司相关流程和工作技巧，提高工作效率，同时接受上司布置的一些比较重要工作进行锻炼，比如对制作退货单，报损单等有关单据进行审单，配合商品部进行重点商品盘点等等。把工作重心移到早上生鲜的验收，相关单据录入审核以及转送，重点商品管理等等，把相对于一些比较简单如接收供应商商品工作，报损，退货工作移交给新人或是其他员工。

通过这次暑假的实践活动我的收获：

(1)心态上调整的体会收获学校人向社会人转变，在学校接受了16年的教育，真正的和社会接触并不是太多，而这次毕业实习，则是由学校人走向社会人一个缓冲阶段。在这个过程中最需要调整的就是心态。我们并不是什么天之骄子，也没有什么可以值得炫耀的资本，而从学校走出就直接到一个公司最基层上班，接受公司严格的规章制度约束，以及体力，心力等等等的挑战，当然会使很多同学落差很大。这中间最大的挑战就是我们自己心理上的调整。要有一切归零心态，从零开始，我们不可以改变环境，只有改变自己来适应这个环境。

(2)相关知识上的收获我由一个不熟悉工厂销售物流，仓储，营销，管理等等，到对这些相关知识的了解熟悉。以及与自己相关知识的进一步学习加强，如数据库，管理学，物流学，计算机，财务会计，营销渠道管理等等。很多工作都是一项需要挑战一个人综合能力的，在工作中，我认识到了自身知识不足和优势，这促使我改进和加强。人生目标感的清晰通过这次实习，我自身其他各方面都有所提升，如交际，口才，做事情，心理等等，但是最大的收获，是让我认清了我自己身上的优势和不足，以及如何去规划自己的时间，工作，生活，使我的许多目标变的清晰。

### 篇2：优秀大学生暑期实习报告

时间飞逝，转眼间，三个星期的加油站实习已经结束了。七月的暑期骄阳似火，我是从7月1日开始实习的，这次实习地点是xxx加油站。我们的加油站坐落于xx市xx国道与xx

大道的交汇处，这里四通八达，贯穿南北，是个名副其实的大型加油站。认识了博学多才，年轻有为的xx经理，还有xx位加油站的同事，我们来自五湖四海，却相聚于此，所以我们彼此十分珍惜这份友情。下面总结一下此次实习的收获：

我还清楚的记得，我到站报告的第一天，xx经理在给我的入职培训中就告诫了我：“态度决定高度。”通过这段时间的实习，我真正明白了它的含义，我的这三个星期的加油实习，学到的不仅仅是熟练的加油技巧，而更重要的是加油的态度。刚开始到站时，只要穿上专业的加油服，熟悉加油的六部曲，就能加遍天下车。然而，在后来的一次次的溢油，喷油，漏油的失败挫折中，我才感悟到：加的的不是油，而是态度。置身于服务行业，需要面对形形色色的顾客，既有快乐，也有疲惫，也有委屈。作为服务行业，顾客冷言热讽是难于防止的，此时，我们只能充分发挥自己的主观能动性，用真诚的服务态度就能化解客观的困难。有时，面对自己的失误，应该勇于担负自己的责任，应该学会告诉顾客：“对不起。”

通过短短三个星期的实习，对责任我有了更加深刻的理解，责任不仅仅指自己的在工作中的过失，而更是指自己分内的义务。不管是对外部顾客的道歉，还是对内部公司形象的维护，我们应该全心全意，尽心尽责，牢记自己的岗位职责和安全职责。在实习期间，我们的主管要求我去学习清扫厕所，我听到之后是一万个不愿意，我堂堂一个大学生，叫我去清扫厕所，未免有些过分。主管洞察到我的不乐意，马上深情地告诉我：“清扫厕所是每位加油员工的职责，因为厕所环境的清洁才能使顾客心情愉快，这个也是服务公司文化的表达”。

xx经理说过：“每位新人都会出错，但出错之后，大家都成长了。”当然，我也不例外，在实习期间，我出过两次错误。第一件是由于自己的疏忽，在加油过程中出现漏油，使我措手不及，在同事的及时的帮助下，才防止了安全事故。第二件是加油加错了型号，顾客要的是97#，我加成93#。从这两次的事故中，我认识到：1、自己还需要从基层做起培养自己解决问题的能力;2、自己还需要不断学习专业知识。

在这三个星期的实习中，我学到了很多平时上课或课本未能学到的知识，我将继续以更认真的态度去学好自己的专业知识，为以后更好的工作而打好根底。

### 篇3：优秀大学生暑期实习报告

在XX实习已经两个多星期了，每天都很忙碌，战战兢兢的。也不知道老师是想考验我还是给机会我，他让我独立做一条新闻，从报题、策划到采访后期剪辑配音。这对于还是新手的我来说，真的是很大的挑战。首先，我还没有单独剪过片子，很多技术都还没有掌握；第二，我只是实习生，怎么能叫动正式的员工和我一起出去拍片呢？而且我没有任何的证件。

当然，在筹备的过程中，产生很多的问题，师姐也有在帮我，可是我总觉得自己有时候考虑事情太不周全，结果弄出很多不必要的麻烦；有时候我又想太多了，使得事情复杂化。同时，我发现自己非常不会规划时间，说白点就是不懂变通。这使我产生很多困扰。

采访要用英文，对于我来说，似乎还是有点困难。因为我自知我的英文水平

有限，这就是我的担心所在。我其实挺喜欢这份工作的，因为它很符合我今后的人生规划，相比于银行的单调生活，我觉得媒体更富有挑战和多姿多彩，虽然很多人说做媒体很累很难找到另一半，很累，这我承认，但是难找到另一半，这个我持保留意见。但是我发现我的英语水平成为了很大的障碍。我担心和外国人们交流，我语言的不扎实，导致我的工作效率不高。我这只是在实习，那以后工作了，怎么办呢？所以做这份工作，并不是太轻松。也给我带来很大的压力。

说说这几天准备采访过程出现的一些问题，还有总结吧

第一：我原本是想找我们的老师推荐教授作为我的采访对象，还跟老师说好了，但是结果同事已经帮我找好了采访对象，所以我要联系老师，告诉她不需要帮忙了。可是，我居然没有问老师的联系方式，结果我打了好几通电话才弄到老师的联系方式。所以，以后不论是采访对象还是协助你的人，都要问他们留下联系方式，方便以后沟通交流。

第二：我觉得我总是把这次的任务看得太重要了，害怕出差错，害怕做不好，这反而会增加负担，对于工作的完成毫无帮助。我告诉自己，要努力做到最好，但是同时也不要吧结果看得太重要，享受过程吧！

第三：我觉得自己的胆子还是很小的。本来周五，我就想问丁叔叔和bonnies拿他们做过的素材还有采访者的联系方式，但我都一直拖着，不敢迈出第一步。有时候不要考虑太多~~觉得该做的，就要勇敢地做，别耽误了最佳时间。

#### 篇4：优秀大学生暑期实习报告

一个不一样的暑假在我的期盼之中到来了，没有了纷繁的作业任务，也没有了往日忙碌的补习课程...一切显的是那么的悠闲。我突然想在这短短的2个月内也书写一些人生的美丽篇章，而不是那么惶惶忽忽地虚度。自从进了大学，一直想找机会证明一下自己的存在价值，我成人了，是应该独立地去面对一些事情，而不是一味地依靠与逃避。我想闯出属于自己的一片天空，组成天空的云朵就从这次的实践出发吧。满怀信心！整装待发！

我的社会实践活动就从我的找工作拉开了序幕。带着希望与渴望，开始了我的找工作的征程。一开始我期望很高，一心想怎么说，我也是个南邮的本科大学生，找个工作不在话下，一定要趁这个机会大捞一笔，但当我真正开始时，发现很多的工作都需要工作经验，那些端盘子，做促销的工作我又不想干，觉的不能真正地锻炼自己的能力，接触社会，每天都以失败告终，在无尽郁闷的同时我开始了自我反省。关键在于我没有正确地摆正自己的位子，放下一切，不在工资问题上纠结。以“我就是一位打工者的心态”重新开始。

总结了以前的失败的教训，摆正好自己的位置，我决定社会实践只要有工作，能供饭吃，试用的也可以干啊。于是我找到了中国联通宽带网络授权代理有限责任公司。经过面试经理同意试用一个月。当时我兴奋不已。第二天，我便开始了我的暑假假社会实践生活。虽然是试用，明知我只在公司干一个月，但我还是以饱满的工作态度来开始实践的每一天，谦虚向一些前辈请教，主动要求完成一些工作任务。有几个同事都没念过大学，他们对大学生活很有兴

趣，我就饶有兴致地跟他们介绍我的大学生活，一切发生地是那么的轻松愉快。

但我的实践之路并不是只有这些元素的存在，它同时掺杂着艰辛与汗水。

我所在的部门是运行维护部主要是宽带网络售后服务，我们搞售后服务的最重要的是想方设法解决客户问题，在我们看来整个部门就是一个整体，如果客户上网有什么问题就是我们整个部门十多个人的事情。在这里我们追求的是团体效益，是协作。

虽然也是计算机学院的一名学生，但是毕竟刚读大一，只学过一些简单的计算机基础课程，所以在完成某些任务时就寸步难行，一直问前辈们又不好意思，他们的工作任务也非常繁重，于是我只能上网查找资料，一边学习消化一边处理工作，因此有时会耽误完成任务的时间，而遭到上级的批评。为此我也感到很委屈，觉的我只是来实践的，何必那么较真呢。而且我也在努力啊，又没偷懒，凭什么还要遭人骂呢？有一天我就找了同部门的一个年长的同事谈心，向他诉说了我心里的种种，他说，“我刚来时也是这种情况，经常受到领导的指责，也觉的很委屈，但我觉的天道酬勤，只要不断的学习，积累，总有一天能很出色的担当这份工作，终于我熬过来了，有了今天的成绩。”我听后感到茅塞顿开，只要一心扑向工作，不去计较太多，总有展露微笑的一天的！

短暂的实践旅程很快就结束了，这里的一切并不只是回忆，更是一种收获。

在这里有很多东西是学校里边学不到的，公司的生活与学校最大的区别就是一切与工资挂钩：做好了有相应的奖金，做错了哪怕你是不小心也要扣工资。这让我很难适应，毕竟在学校的一切都是父母拿钱！没钱了只要一个电话父母就打过来，而出社会了呢？我想不可能一辈子都靠他们吧！在这里，在同事们的身上我看到了竞争的激励，看到了自立的艰辛以及需要的勇气、韧性。他们也是一样是大学毕业，有专科，也有本科毕业的，但大都是计算机专业。而工作呢？一个非专业的我都能胜任—可想而知工作对他们来说有多简单，更本就没有挑战性。我想这就是大学几年辛辛苦苦而干的事情吗？

最大的可以区别大学生的就是在与客户打交道时，很多同事为了更好的完成工作都把经历投向客户，毕竟交往也是一门学科吧！

“艰辛知人生，实践长才干”。通过此次社会实践活动，使我逐步了解了社会，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，大学生只是起点比较高，其它的也并没有什么优势，我逐渐地发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我对自已有一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力，这是难能可贵的一次收获。

我的第一次社会实践，饱涵了很多人生的哲理，这是成长过程的一次邂逅，虽然一切并不那么绮丽，但依旧美丽，它在无形之中点缀了我的人生，熠熠生辉。

