# 学生个人暑假总结 大学生暑假个人总结(通用17篇)

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2025-03-10

*当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？以下是...*

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**学生个人暑假总结篇一**

当今社会就业的压力很大，在校大学生都愿意在暑假的时候深入社会去体验生活，从中获取一点工作经验，从而可以在以后的就业时有一定的基础，可以减少就业的压力。并且老师们也鼓励学生们深入到基层去参加社会实践活动。为了响应学校的号召，我最后决定到新乡市泵厂有限责任公司进行社会实践活动，我于8月1日至15日在新乡市泵厂参加了社会实践调查活动。

新乡市泵厂有限责任公司是新乡市一个非常知名的企业，它主要生产各种泵类，如工业用泵、大型水泵等，它拥有职工200多人，其中包括优秀的领导、一些一流的办公人员、高级技术设计师、熟练操作工、还有一些学徒工，拥有独立的下料车间、车工加工车间、还有安装车间，整个加工过程实现流水线加工方法，工人们在自己的工作岗位上操作自己的机床，进行加工生产，整个生产过程井井有条。

我刚到该公司时，找到了厂里的主要负责人陈经理，陈经理给我讲述了有关加工车间的生产情况和装配情况，又和我简单介绍了企业现在需要什么样的人才类型。使我对该厂的基本情况有了一个初步了解，另外，他告诉了我工厂的发展现状，然后就把我引到了加工生产的第一线。首先在那里听到的就是机床的声音，那里的工人们个个都穿着工作服在各自的工作机床前认真的工作着，有的手里还拿着专门的量具在测量工件的尺寸，惟恐加工时出现不允许的偏差。其次我在那里看到了一些加工装配好的成品，泵的用途不同，当然大小也不一样，不过加工的零件的类型是大体相同的。

作为一个学习机械类专业的大学生，我们应当了解基本的生产加工方法和工艺流程，所以为了与我们学习的理论知识相结合，我在加工车间内仔细地观看工人师傅的操作，从中了解加工的方法，从而可以在以后的加工生产过程中可以有一点实际的工作经验。

首先我来到了下料车间，这里有一台拉床可以在上面加工键槽，我以前只是听教我们专业课的老师讲过拉床的结构和工作原理，我没有见过拉床，所以当我一看到拉床时很惊喜，因为现在拉床在工厂内已经不是很多了。它的拉刀材料是高速钢做成的，制造相当复杂，它的齿与齿之间有一定的齿高差，外侧的齿比内侧的齿高一点，可以拉削工件，因而拉刀的造价很昂贵，它加工的键槽的精度也是最高的。锯床主要是用来锯削原材料的，为了下一步生产的顺利进行，工厂内必须有一定的原材料供应，不然的话，工厂的生产就不能够顺利的进行，所以锯削加工也是非常重要的加工过程。

然后我来到的是车工加工车间，那里面的车床有一些是老式车床，因为有的都非常的庞大，主要加工一些泵的泵体零件，在车床上加工时需要用卡盘固定工件，但如此庞大的工件是如何安装在上面的啊?在工厂内有专门的吊车，它可以把工件吊到适当的位置，然后由工人师傅靠体力把工件装卡在卡盘上，从而达到所要的要求。车床加工的刀具也是各种各样的，用来加工不同的工件。在车床上加工螺纹是一件非常需要技术的工作，如果进给量把握的不好就会导致加工的产品成为废品。所以我观看师傅们加工螺纹时他们都是小心翼翼的，没有一点的马虎大意，加工出的工件完全符合图纸的要求，我想那一方面是由于专业化生产的原因，另一方面是由于车工师傅们都有很丰富的加工经验。铣车和磨床也在加工车间内，铣床上主要加工键槽，各种键槽基本上都可以在铣床上加工，加工精度相当高，因为在安装泵时要求有一定的配合精度要求，所以工人师傅们都一丝不苟的专注于加工生产。磨床上主要加工的是端面精度要求高的工件，在工厂内现在使用的一般还是比较普通的磨床，但这完全可以满足工件安装的精度要求。钻床是用来钻孔的机床，可以加工各种各样的孔，现在工厂内使用的大多是万能摇臂钻床，它使用简单，加工时需要两个人合作，因为钻孔的时候有很大的震动，所以一个人可以掌握钻头的位置，另一个人将工件固定，只有这样才可以避免加工时出现大的偏差。

**学生个人暑假总结篇二**

又到了一年一次的暑假的时候了，每次大学放的暑假都比高中时期长很多，自从脱离了高中那些生活，没有了繁杂的作业和事情干，总觉得现在两手空空，不知道该做些什么来填充我的暑假生活。

我询问了很多同学他们暑假想怎么安排，我好借鉴借鉴他们的经验，让自己的暑假生活也变得丰富多彩起来。

有的人趁着暑假时间长就想着赶紧把驾照考出来；有的人选择在家里好好备考一些大学相关的专业证书，为以后的生活提供帮助；有的人则是去做一些暑假工，通过自己的努力来赚取零花钱，实现经济独立……我觉得他们的暑假生活都很充实，既能提高自己，又锻炼了自己的能力和经验，积累多一些生活经验对我们以后的生活也有极大的好处。

所以我也选择做暑假工。我找了很久找到了一家教育机构，是可以教小朋友写作业或辅导他们一些功课的工作，时间也不长，一天就一两个小时，时间充裕，在此之外我还能做自己喜欢做的事情，简直就是一举两得的好处。

工资虽然不高，但也还能接受，毕竟没有什么经验，能力也有限。我原本以为这是一个很轻松、很简单的事情，但到我真正做起来的时候，还是遇到了一些困难和麻烦，有时候会有一种敢怒不敢言的心情憋在心里有苦说不出。

**学生个人暑假总结篇三**

早就听说江西是一个山清水秀，人杰地灵的地方。当我和爸爸随着旅行团来到三清山的山脚下，我才真正感受到南方山脉骨子里透出的秀美和灵性。当我在山间小路上和猴子邂逅时，当我在丛林中聆听鸟儿地歌唱时，当我和小伙伴们在山脊上攀爬时，我感觉自己渺小地就像山间的一棵小草。大自然是多么地神奇和博大，每一个生灵在她的怀抱里自然欢畅地呼吸，这是一件多么美妙的事情。保护大自然，爱护环境，从我做起!这正是我们每位同学都要坚持不懈去做好的一件大事情!

随后我们随旅行团又来到了中国最美丽的村镇——江西婺源，来到中国著名的瓷都——景德镇。在南昌我读懂了八一纪念塔背后革命先烈抛头颅、洒热血地革命豪情，在我的心里有一颗小小的`种子正在萌发，它悄悄地告诉我要好好学习，长大了建设我们伟大的国家。

**学生个人暑假总结篇四**

两个月的暑期就这样匆匆结束了，面对着过去的打工日子和即将到来的正常的学习生活，酸甜苦辣，让我们感慨万分。暑假的这次社会实践让整日呆在象牙塔中的我，第一次的尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是我最宝贵的收获。

正值七月盛夏，火热的太阳炙烤着大地，正是因为有这样的环境，正激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看我能否在恶劣的环境中有能力依靠自己生存，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，锻炼自己的才干，培养自己的韧性。

从七月1日，真正开始了我的暑期社会实践之旅。大人很支持我打工锻炼自己，特地送我辆新自行车，骑着我新脚踏车，带着希望与渴望，开始了我的打工生涯。

在找工打之前我已摆正好自己的位置，仅是社会实践只要有工作，能供饭吃，任何苛作都干。通过表姐我进了一间文具厂，被分配到装配部门，负责做零件组装的工作。头一天进去什么都不懂，，但当天就需要我们完成厂里第一批货，订书机。庆幸是我们部门主管是个很温和的人，极其耐心示范零件组装过程的系列动作给我看，经过半天培训，总算掌握了一些基本要求，这对生性腼腆的我来说，这份工作很适合我，因为它挺能磨练的。

但可能因为是生平第一次打工，觉得上手特慢，老忘记其中一些细节问题，可以说第一天不是很顺利。在装配部门工作的都是妇女，头天就知道他们大字不识，我心里极不平衡，不平衡是我比她们多读了那么多书，可实际操作能力却落后她们一大截，我生平第一次失落感如此之强烈，这绝非是缺乏自信的表现，是摆在眼前的事实啊！

但是，人总是要适应客观改变的环境，我不想一开始就干不下去，我心里告诉自己一定要坚持下去。要在这种陌生的环境中让自己的工作地轻松，首先是要同部门的同事兼长辈们之间的关系搞好。尽快地熟悉自己所在的工作环境。

在装配部工作很累很辛苦，所有部门中最辛苦，且工资最低的，虽说是如此，也许大多同龄人会对这份工作嗤之以鼻吧，但我不以为然，换个角度看，做这种工资低，工作量大的工更能磨练身为大学生的我们，试验自己的价值观，锻炼心态的平衡，因此接下来的日子，我觉得一天比一天更放的开了，接下来的日子都过的很充实。

休息的时候，我也主动找我们的主管和同事，虚心地向他们请教和学习，主管语重心长跟我说：“你们大学生墨水多，想做大事，但切记千万不要忽略做小事，大事都是由小事积累起来的，做大事的本领也是由做小事的本领不断地积累而成的，。”我突然联想到荀子《劝学》中的那句名言“不积小流无以成江海；不积跬步无以致辞千里。”主管同时也为我指出了工作中的很多错误和缺点，我也一直很虚心地请教，他还对我说：”你跟我们的一些同事不一样，你是受过高等教育的，应该多利用时间不断地学习，不断地充实，不断地提升自己！”听了主管这番金玉良言确实让我的思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了很好的一个努力方向。

公关部一个大哥哥在我走之前也给了我一些指点，他说：“一个人在他的学生时代最重要的是学习知识，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，选用暑期时间参于社会实践活动是一个很好的锻炼机会，赚钱不是主要的。”感谢实践中给与我帮助的人。我会在以后的学习中更加努力，朝着自己的目标不断奋进。

给与和收获是成正比例的。不管是苦，还是累，暑假都已经过去了。重要的是，在暑假的实践中，我学到了以前不懂，而且在学校里不会学到的知识，并且增强了自己的能力。这些对我以后的学习和工作是十分有利的。

一、在社会上要善于与别人沟通。

以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，在装配部工作，与同事的沟通很重要，我们需一起探究怎样的流水线工作才能提高效率。人在社会中都要融入它这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

二、在社会中要有自信。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的交流中，明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，有自信使你更有活力更有精神。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态。

打工初期，由于社会经验缺乏，自己懦弱就这样表露出来。多尝试就是为克服自己内心的恐惧。当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键。

四、工作中不断地丰富知识。

知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识得更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的未来打好基础，在学校学会更多的书面专业知识，在实践中好好利用知识进行运作。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**学生个人暑假总结篇五**

平时我可是家中的“小皇帝”，爸爸妈妈、爷爷奶奶、姥姥姥爷六个大人围着我一个人转，他们无微不至地照顾我的生活和起居。放暑假了，我也要回报我的亲人们，帮他们做一些我力所能及的事情。今天，我是快乐的小当家。

一大早，我和爷爷奶奶来到早市。我们在熙熙嚷嚷的菜农中间穿行着，购买了茄子、黄瓜、西红柿、豆角等等一大篮子的新鲜蔬菜，提着沉甸甸地篮子，我突然感觉到爷爷奶奶每天买菜、做饭是多么的辛苦，篮子里装着的都是沉甸甸地爱呀。

回到家里，我帮助家人洗菜、擦桌子、盛饭、洗碗、扫地、倒垃圾。爷爷奶奶年龄大了，我要用我的小手为他们捶捶背、揉揉肩。今天，我是小当家，虽然干家务很辛苦，可是我很快乐，因为我能帮家人干活了，我是快乐的小当家!

**学生个人暑假总结篇六**

8月4日，我们来到了xxxx集团xxxxxxxx医药有限公司，接待我们的是对外经济贸易大学01届企管研究生班校友、现任xxxx集团xxxx医药有限公司副总经理的xxxx女士。初见学姐，紫色裙装，微微挽起的头发，优雅而美丽，原以为是一个典雅柔弱的女士，然而在听了学姐的经历之后，才发现，在她的外表下，有着一颗坚强、果敢的心。

xxxx学姐毕业于xxxx农林大学经济作物系，本科在校时，她活跃于各个学生组织和社团之中，不仅在学生会女生部任职，更积极参加诗社、演讲协会等社团活动。大学毕业后，她考到了xxxx团委，一年后，xxxx省福抗药业股份有限公司组建销售部，凭借着大学时的学生工作经验以及学姐外向、善交的性格，她成功进入福抗，并于四年后成了内贸部主任。十年后，凭着多年来不俗的销售业绩，学姐成了xxxx集团xxxxxxxx医药有限公司的销售副总。1999年，学姐产生了组建出口部的想法，为了有更好的相关知识储备，她报考了对外经济贸易大学企管研究生班，在其刻苦努力的学习下，最终成了贸大企管研究生班优秀毕业生中的一名佼佼者，并代表班级同学于毕业典礼上发言，其创办的出口部也年年创下销售佳绩。

一边工作一边学习本就不容易，更何况学姐本科学习的专业与企业管理毫无关系，一切对学姐而言都是陌生的，她必须得重头学起。然而，学姐却不是一个畏惧困难的人，她比别人多读了一年本科课程，每节课她都坐在第一排，并且用录音机把每堂课的内容都录了下来，出差时、登山运动时，她把握每一个机会学习，只要一有时间就听录音内容，她的认真刻苦给时任班主任的陈志贤先生留下了深刻印象。

在工作上，学姐坚持“刚柔并济”的管理原则——下属生日时她会贴心地送上生日蛋糕，工作时间之外他们如同朋友一般相处，然而工作时她就要求员工严格遵守公司制度，每个人都要认真负责地做好手头工作。在她的`管理下，其负责的销售部日益壮大，全球的销售业绩也蒸蒸日上，而她的员工对她也是赞誉有加。

在与学姐交流的过程中，她反复强调坚持与务实两个关键词。这不仅适用于求学方面，做其他任何事情都应该端正态度，认真努力，坚持不懈，并且要脚踏实地，不断反思自己，完成一项任务时要问一句whyme，任务失败时也要反思whynot，如此才可不断进步。

xxxx学姐的大方美丽给我们每一个队员都留下了深刻印象，然而其刻苦坚持的学习态度以及认真务实的工作态度更给我们树立了良好的榜样，这短短两小时的交流让我们每一个人都受益良多。

**学生个人暑假总结篇七**

我家有一个大大的阳台，这是我和妈妈的花房。我们从楼下的田地里运来肥沃的土壤，在花盆里载重各种各样的花木。仙人球、芦荟、吊兰、绿萝、龟背竹、玻璃翠……热热闹闹地长满了整个阳台。我细心地观察每种植物地生长。从种子发芽，到生长出一片叶子、两片叶子、三片叶子……植物成长中的每一个变化都被我记录下来，制作成养育日记。每天我都要给植物浇水和修剪枝叶，我觉得植物们就像我的小伙伴，每天陪伴我成长。要是哪天哪盆花叶片黄了、干枯了，我就会很着急，要是哪盆花开花了，我就会十分兴奋和欣喜。植物已经成为我的好朋友，我是小小园艺师。

**学生个人暑假总结篇八**

我是大一的学生，在暑假之前我就觉得有必要去打打署假工了，因为我觉得人学了之后别人拿不去的除了知识就是社会实践经历了。在大学里读书，知识固然不缺，缺的是社会实践经历;金钱，权力，荣誉，这些都是身外之物，生不带来，死不带去，不值得拼命的去追求。对一个大学生来说，增加自身社会经历的最好方法就是去做暑假工了。打暑假工能了解一下社会的现实状况，能增长自身的社会实践经验，还能为自己带来一笔收入，天下的好事莫过于此。

在放暑假之前，招暑假工广告就已经在学校里满天飞了，但我对广告所说的种种好处始终置之不理，因为之前看过覃彪喜的《读大学，究竟读什么》，知道凡是说得越好的，多半都是骗人的。后来一些同学去验证，果然如此。我不去关键还不在这里，我总认为跟着别人去打工就好像是自己的行程已经由别人来设计，对自己的发展实在没有什么好处，后来就没有去。鉴于我是学通信的，以后会更多一些接触电子器件，我更想到做电子工业的工厂去打工，所以我选择去东莞找一家电子工厂做暑假工。

放假的当天我就乘车去东莞石碣镇(电子名镇)了，由于是夜车，到那里是第二天的早上五点多。搭了一夜的车，已经很累了，真想找个地方睡个觉，但我我没有，我还是想快点找到工作。所以我下了车就去找工作了。顶着火热的太阳，背着一个行礼包，在石碣镇的大街小巷苦苦地寻找工作，我没有放过任何一条招工广告，但就是没有找到招暑假工的，苦苦的找到了说有招暑假工的，打电话过去又说已经招满人了。这一天，除了吃午饭之外，我几乎没有停止过找工作，但一天下来，我什么都没有找到，倒是找到了满身的疲惫，想找一份暑假工还真难!晚上，我就找了一家最烂的旅馆住了下来，是我一直以来住过的最烂最便宜的旅馆，只要15块，没有洗澡间，只有公共厕所，很脏很臭。但那一晚我却睡得很香，第二天醒来已经是8点多了。第二天找了一天还是没有找到。

三.在工厂里的痛苦。

我已经两天没有洗澡了，在七月的东莞两天不洗澡是不可想象的，身上已经充满了馊味。所剩的钱已经不多了，不管怎样一定要到一份工作了。第三天又找了一个下午，没有找到。后来，我找一家中介公司帮我找工作，一到那里就叫我交50块钱的建档费，说是公司一定能为我们能我找到暑假工而且是今天就安排，以后要是工厂不给钱他们公司帮打官司。我知道一定有猫腻，但一想，暑假工确实很难找，人家帮我找工作肯定需要一些劳务费的嘛，所以就交了50块的建档费。很快，这家劳务公司也给我找了一家玩具厂。那时候，我已经不在要求一定要进电子厂了，有个工作就行了。那家工厂在东莞东城，是一家国际上市公司。新厂区在常平，东城是老厂区了。

这家厂已经很老了，什么都很旧。宿舍什么配置都没有，只有床和风扇。床还是木床，有些还缺了床板，或者失却了几根横杆，睡上去没有一点安全感;风扇上挂满了蜘蛛网，白白地给风扇很多装饰。墙上也挂着不少蜘蛛网，也有不少的虫窝和厚厚的一层烟硝。这间厂的洗澡间和厕所是在一起的，洗个澡都要都受氨气严重的熏着，真不知道会不会减少寿命，真感环境污染的重要性。这种住宿条件真的令人很难接受，但居然来了，就先住下吧。

在那里住了三天，厂里才给我安排工作。我在一条流水线上工作，是做绞果机杯盖，工作很简单，货送到就给它上个了螺丝钉。只要是个正常的一年级学生都可以做，我一天就不停地做着这个工作，好不耐烦，做久了人不变笨才怪。我现在才知道为什么那么多工厂会不顾国家法律地去招童工，原来那些工作成年人做得不快，小孩已足以胜任，而且速度比较快，工资可以给得少一些，这样就可以给工厂带巨大的利益。工厂的管理制度非常的苛刻，手脚不停都会说你懒，不能接电话发短信，上个厕所不得超过5分钟。小小拉长，骂人的声音居然不小，骂人的时候根本就没有把人当人看。一天上12个小时班，从早上8点到晚上10点，中间只有两个小时吃饭，中午一个小时，晚上一个小时，每吃一次饭至少要排上半个小时的队，其实有时候饭还没有吃完，上班的铃声又响了。饭菜很难吃，我就不想自己说了，我要引用打工仔写的一首《打工诗》来说明，这首诗是这样写的：美丽工厂我的家，工资永远没得加。火食真是差差差，天天青菜炒黄瓜。无油无盐又多沙，最惨就是猪油渣。夜夜加班精神差，累到半夜想爸妈。打工生活真不好，菜里可以吃出草。汤里苍蝇在洗澡，桌上蚂蚁在赛跑。菜里本来油盐少，脚下又有蚊子咬。没有一餐吃得饱，哎…真是命苦啊!爱空空、情空空，自己生活在广东。人空空、钱空空，单身苦命在打工。手机空、找钱充，生活所逼无阴公。天天加班愁更愁，老板说话没理由。我做得像梦游，天天批评眼泪流。这首诗虽然俗不可耐，却反映了打工人的辛苦。作为当代大学生我们更应该同情广大打工仔的所遭受的不幸。

有一次，两个领班坐在我的旁边，其中一个是带我的，我无意中听到了让我不能继续呆在这个工厂理由。原来他们属于两个不同的劳务公司的，劳务公司派他们来这里扎营，主要工作打点好工厂这边。工厂本来是给6.5块一个小时的，但劳务公司却只给我们4.5块一个小时，其中就剥削了我们2块钱一个小时，这是一种欺骗的行为，是人都不能忍受。不能忍受也没有办法了，不能拿他们怎么样，最好的办法就是离开。其实上了贼船，想离开那里是那么容易，当那个领班知道我要走时，就来向我索要钱，说我如何不负责任，还说劳务公司在工厂给我交了100块押金，现在我要走了，押金工厂不退，损失由我负责，还有吃住40块，一共140块，不交不能离厂。我岂不知这是他骗我的。钱，我当然不会给了，我也懒得去跟他理论，弄不好他给我个先兵后礼，吃亏的是我自己。做了几天就走是显得有点不负责任，但明知被欺骗还继续的做下去就是对自己不负责任了，继续做下去岂不是伤害了自己身心而肥了别人的腰包。我很难做到这种损己利人的事。对这种专门欺骗人的公司我还跟他讲什么信誉，我要是有本事当然会去告他，但我没有，我只能选择离去。要离开当然不难，我本身就没有什么行礼，我可以像平时一样，背着小包，就像逛街一样，我就这样偷偷的走了。在工厂里住了八天，做了两天的工。

四.暑假工的收获。

这样的暑假工没有给我带来半点收入，反而用掉了我五百多块钱，回到家人变黑了，变瘦了，但我并没有后悔我出来打暑假工，我所得到的是社会的经历。这个经历是属于我自己的，没有人能拿得去。这种经历虽然很痛苦，但痛苦的经历更加的宝贵，更加的刻骨铭心。

经历这次暑假工我更认清了这个社会，社会固然要像暑假工那样低廉的工种，那是因为哪一个工种都有它的赚钱之道，工厂为了赚钱需要低廉的工种，因为办工厂的主要目的就是获取最大的利益。劳务公司吃人吃得更厉害，介绍费就不说了，重要的是它还以一种骗人的手段去骗取被介绍人的劳动所得，实在是卑鄙可耻。工厂不是家里，工厂里的领导只会关心利益，他根本就不去关心工人住宿问题，吃饭问题，在他们心里，工人只是他赚钱的工具罢了。去打暑假工就不要想着找个与专业相关的工作了，就像我一样，就算我找了一家电子厂，难道我就能学到相关的电子知识了吗?不会的，没有人会给我选择，我不是在生产流水线上上上螺丝钉，就是在包装流水线上打打包装了，手脚不停，我又能学到什么与我专业相关的知识呢。

经历这次暑假工我会更加的珍惜学习，没有知识就只能做回报低廉的工作了，就像暑假工一样，人家会把我当做工具使用，而自己为了生计又不得不被别人当做工具使用，到那时才是真正的悲剧。其实上学苦比不上打工的十分之一。上大学，我因不知做什么而感到无聊，有时甚至感到痛苦;打工，我因为没有空闲时间而感到痛苦。上学，无论怎样严厉的老师总有一点人情味;打工，无论怎样温顺的老板，他的眼里只会充满利益。我们实在没有理由不相信老师的话，我们也没有理由不珍惜在学校的生活。只有在学校我们才有充足的时间去学习知识。对个人而言不因为有了阳光世界才光明，而是因为有了知识世界才会充满光明。

**学生个人暑假总结篇九**

我喜欢读书，喜欢在书海中畅游。在《格列佛游记》里，我随着格列夫一起在大人国、小人国、飞岛国经历着奇遇;在《安徒生童话》里，我又成为了童话中的人物和他们一起感受着快乐和悲伤;我从《十万个为什么》里找到了我想要的答案;我也在《恐龙世界》里和恐龙一起在神秘的白垩纪中徜徉;《宇宙小百科》实现了我当宇航员的梦想，在浩瀚宇宙，穿梭于星际之间，梦想成真!

20xx年的暑假，是我的梦想之旅，是属于我的暑假!

**学生个人暑假总结篇十**

我现在做事的工厂里有许多和我同一身份的暑假工，他们大多数是在校大学生和即将入大学的高中毕业生，他们或是为了买衣服和电子产品，或是为了大学的生活坦荡点，来到这个酷热的工厂。我一直认为自己的韧性和定力还行，最起码在决战高考时能每天在教室里奋斗到十几点，可是现在我是真的无法的忍受这个工厂的热度和工作的强度，每天重复的事，是一成不变太阳的东升西落。

我麻木了，我是真的不想在这里干活，它其实就是一个鸡肋，看起来这富丽堂皇的工作，其下面是需要忍受的非人辛酸-我这份工作是我的一个堂姐帮我找的，也是我第一次的工作。我是很珍惜这次机会，我也希望自己不要不愉快，不要黑影或伤疤，于是我每天上班下班和他们老的\'员工一起，像一个清真教徒，祈诚的、安分的做好每一份事，虽然每天单价是以分作单位，件数是以百计算的。

我是把它-我的第一份事情当作一种乐趣、一种经验。在我未出那个小县城时，我不知道自己还有多少的事情要承担，也不知道有多少的挫折需要磨砺。但是现在我是真的领略了，人生的一点滴苦涩。昨天我一个人去喝了一瓶啤酒，是在九点钟以后，我不常喝酒，除了那次高中毕业聚餐和在过年时长辈硬串酒，余下的我没有喝酒，昨天晚上我喝了，只是在今天早上口里苦苦的，有一种说不出来的味道，也许这就是生活，我自己的暑假工生活，苦的、涩的，是啤酒。

**学生个人暑假总结篇十一**

实习是大学进入社会前理论与实际结合的最好的锻炼机会，也是大学生到从业者一个十分好的过度阶段，更是大学生培养自身工作潜力的磨刀石，作为一名刚刚从学校毕业的大学生，能否在实习过程中掌握好实习资料，培养好工作潜力，显的尤为重要。

一个月的实习在不知不觉中就结束了，回首自己刚到实习单位是的不知所措，我感到这一段实习教给了我很多东西，在实习单位的领导和同事的关心下我不断成长。虽然实习期间也有很累的时候，但我感觉到这一段时间过得很充实。我体会到了职场中的艰辛，认识到了社会的复杂。这一段实习经历对我来说是极其宝贵的财富，期望透过这一段时间的锻炼能够让我在以后的工作中更加出色。“爱岗才能敬业”，热爱实习岗位才能完成好实习任务。在实习过程中，我努力培养自己对实习岗位的热情，珍惜在岗上的每一分钟，努力学习岗位上的相关知识，用心承担岗位上的职责义务，努力做到能够独立顶岗，能够独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。一份劳作，一份收获，我坚信自己的.努力必须会有回报，而我将会仍然继续努力。经过这次实习，虽然时间很短。可我学到的却是我两年大学中难以学习到的。就像如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际。要搞好人际关系并不仅仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部等其他部的同事相处好，那样工作起来的效率才会更高。社会实践使我们找到了理论与实践的最佳结合点，透过实践将所学到的理论知识巩固并提高，在实践中检验自己的知识和水平。

实习工作是辛苦的，但也是充实的，它让我认识到了自身的缺点和不足，学到了勇于尝试，学会主动去争取，在学习工作中不断积累和成长。

**学生个人暑假总结篇十二**

在我的写字台的抽屉里，有一个精致的木盒，里面装着八元钱，在我最拮据的时候我都舍不得花掉，因为这八元钱是我用汗水换来的，我视若珍宝，一直小心翼翼地珍藏着。

刚放暑假，我就向爸爸提出到建筑工地上干一天活的要求，他望了望我，不屑地说：怎么大少爷也想来体验生活?到时候可不要吵着回家啊。我挺直了身子说：这有什么?你们能干的活我也能干，咱们走着瞧!爸爸在我的再三请求下终于同意了。

爸爸和我来到热火朝天的建筑工地上，带我来到张叔叔的工作间，对张叔叔简单地交待了几句就离开了。张叔叔给我分了一份最轻的活--按电钮，这个工作十分简单，只要每隔几十秒按一下绿色电钮，让吊车升上去，看上边有信号，再按红色电钮把吊车放下来，就可以了，刚开始，我觉得这项工作很简单，看着吊车起起落落很有趣，可刚干了十分钟，我就觉得这个工作索然无味，在狭小的工作间里，动也没法动，更不能说跑和跳，我百无聊赖的坐着，眼睛死死地盯着吊车，像机器人一样不停地按电钮，半小时过去了，我早已汗流浃背，两个手指都麻木了，心想：再这样下去，我真要死了。

这时，爸爸拿着饮料过来了，关心的问：感觉怎么样?要不要喝饮料?我鸡啄米似的点点头，接过饮料一饮而尽，一股清凉传遍全身，放下瓶子我继续工作，可不一会儿，我的嗓子冒烟了，肚子也饿得咕咕叫，真想停下来好好睡上一觉啊，可看看周围的那些工人，一个个汗流浃背，他们有的拿着沉重的铁锤卖力地锤着，有的正吃力地搬动着水泥，虽然天气炎热，但他们都在自己的岗位上默默奋力的工作，和他们相比，我的工作是多么轻松啊。我在心里默默的说：坚持就是胜利。好不容易熬满了两个小时，我一屁股坐在地上，感觉全身像散了架似的。

爸爸走过来，轻轻的对我说：不行了吧?可是工人们在工地上，日复一日，年复一年的工作，他们无论严寒还是酷暑都坚守在自己的岗位上。我听了，默默的低下了头，迅速的走进工作间开始工作。

**学生个人暑假总结篇十三**

如果你想在短暂的实习中尽可能多地学习，你需要与大师进行良好的沟通，加深相互理解。刚到公司的时候，你的师傅并不知道你的工作学习潜力，你会做什么样的`工作，想知道什么样的知识，所以要和师傅建立良好的沟通。同时，我觉得这也是我们未来进入社会不可或缺的关键。通过沟通了解，大师有了大致的了解。在有针对性的教我一些计算机知识的同时，他根据我的兴趣给了我更多的指导和帮助。比如对网络布线，计算机硬件安装，系统，网络或硬件故障排除，工作原理应用感兴趣。师傅让我和他一起完成电脑故障排除。在这项工作中，我真正学到了计算机教材所没有的知识，并且有了实践经验，真正体现了知识的真正价值并加以应用。

责相匹配，但这却是我认识到我以前的缺点，一个人在他的学生时代最重要的目的就是学习知识，增长见识，锻炼潜力，尤其在大学学习时候，参于各项社会实践活动亦然是一个很好的锻炼机会，到时融入社会，也能够从学生时代借鉴一些理论和知识，不至于融入社会时无从下手。

实习是为以后工作学习打基础，珍惜每一个锻炼自己的工作机会，不论什么人，他有什么学历，从事什么工作，各项素质怎样样，其实他都有我能够学习借鉴的优点。没有哪一件事情是能够轻简单松的解决，但是我们认真对待，理论联系实际，相信，不能解决也能从中学到各项知识。完成每一件任务都是让人成长的，经历一段过程，喜悦或是艰辛，尽管经历的方式不尽相同，但它的结果是相同的，我们都会因涉事而成长。

文档为doc格式。

**学生个人暑假总结篇十四**

罗马法学家塞尔苏斯曾说过：“法乃善与正义之科学（教学案例，试卷，课件，教案）。”（jusestarsboniataepui）然而对于善与正义的把握却离不开经验的积累。甚至有人毫不夸张地说：法律的生命在于经验。

对于一个研读法律的学生来说，只是具备了一定的理论功底还是远远不足以解决实践中出现的许许多多法律问题。法学不仅仅是一门科学（教学案例，试卷，课件，教案），它更是一种技巧，一门艺术，需要我们在实践中不断地摸索与积累经验。因而，对于我们这些整天呆在象牙塔的大学生来说，暑假的实践活动就显得犹为重要了。

正是抱着这样的信念，我于今年的暑假在揭阳市榕城区检察院开始了为期一个月的实习之旅。

一个月的实习生活，说长不长，说短不短，虽无承担过什么重要的工作，但却也坚守本职，勤于学习，在平平淡淡的忙碌之中学到了许多书本上学不到的东西与做人的道理。

还记得刚去检察院公诉科实习那会儿，科长曾经送了四个字给我，即“耐心、谨慎”，并希望我能够在这一个月内跟随检察官们熟悉业务并学有所获。我把这四个字牢牢地记在心中，也从中获益良多。

我们知道，按照我国的法律，刑事诉讼可以划分为侦查、起诉、第一审、第二审和执行等阶段，此外还有死刑复核与审判监督等特殊程序。可以说，刑事诉讼从开始到结束，是一个不断向前运动，逐步发展的过程。而在这些阶段中，审查起诉阶段可谓是一个承前启后，对于刑事案件正确处理起着极为重要作用的阶段。

在审查起诉阶段，侦查机关会将在侦查阶段中调查、搜集得到的各种证据材料和其他证明文件、文书制作成案卷移送到检察院。而这些案卷又会由公诉科的其中一位检察官进行专人审查，然后再进行集体讨论，最后由检察长决定是否起诉。在审查起诉这一短短的一个月期限中，主办检察官要承担阅卷、提审、制作起诉书、公诉书等许多的工作，所以非常地忙碌。而所有的工作都需要有足够的耐心与谨慎，不能出一点差错，特别是阅卷这一道工作，更是如此。

阅卷是整个审查起诉阶段的基础，它是主办检察官全面深入地了解案情，弄清案件性质的前提。每一个案卷的全面审阅都要花费主办检察官大量的精力与时间。

正因为这工作的繁杂，所以更需要使工作有条不紊地进行。在这个阶段我主要的工作就是填写每一个送到公诉科案件的案卡，总结每个案件的案情，而这些要根据侦查机关制作的起诉意见书以及犯罪构成四要件来填写。我的另一个工作就是在检察官阅卷之后确定移送法院的主要证据的清单后，按照清单的要求复印案卷。这两件工作，对于我们这些实习生来说，都不算很难，但却很容易会产生厌烦的情绪，因此这个时候更需要耐心与谨慎。为了不加重检察官们繁重的工作以及为了使工作不致出错，我每一次做这些工作的时候，都会很小心谨慎地去完成，并在工作的过程中向检察官学习对案件的定性与对主要证据的把握，从而加深对我国刑法以及刑诉法的学习与理解。

也正因为我工作的认真与负责，使检察官们对我的信任与日俱增，从而也使我能够更多地参与到审查起诉的工作中，学到更多的知识与经验。

我们常说，要和犯罪分子斗智斗勇。当检察官面对形形色色的犯罪嫌疑人时，一场对峙就这样无声无息地拉开了序幕。正所谓人心莫测，在检察官们看来，每一场对峙就是一次心灵的较量。而善于把握人心，在心理碰撞中占据主导优势，善于设定有效的审讯提纲则是审讯的关键所在。这是一种审讯的艺术，没有定式却有规律可遁。

与侦查阶段的审讯不同，审查起诉阶段的讯问重点在于通过讯问直接听取犯罪嫌疑人的供述和辩解，从而进一步核实他在侦查期间所作的口供的可靠性，分析其口供与证据有无矛盾，查清案情，了解掌握犯罪嫌疑人的思想动态和认罪态度等等。而犯罪嫌疑人的讯问笔录将为检察官正确认定案件性质、起草起诉书与出庭支持公诉提供非常重要的参考。

但是一般说来，犯罪嫌疑人总会存在着一种侥幸的心理，认为只要自己什么都不说或者把什么责任都推给别人，自己就不会被判刑，所以犯罪嫌疑人口供不稳定或者翻供的情况其实很常见。

我记得我就曾遇到过一个姓陈的涉嫌职务侵占罪的犯罪嫌疑人。其主要案情是这样的：陈某是某五金塑料厂的仓库管理员，他利用自己持有仓库钥匙之机，伙同黄某、沈某二人经事先密谋，于某日凌晨一点多窜到该五金塑料厂盗走该厂仓库库存的30包塑料粒，价值人民币1万多元。后又伪造被盗现场，试图掩人耳目。经过公安机关的侦查，查明被盗现场系有人伪造，而且在黄某与沈某二人的家中发现被盗走的30包塑料粒。在侦查阶段，公安机关将持有仓库钥匙的陈某作为犯罪嫌疑人，并对其进行了讯问，但陈某一直否认自己有参与其中，并时翻时供。在送到检察院的时候，曾被退回补充侦查一次。

在我们刚讯问他的时候，陈某一直持着一种不合作的态度，把什么责任都推得一干二净，推说自己与黄某与沈某不相识。这时方检察官（本案的主办检察官）并没有为犯罪嫌疑人不合作的态度而感到不耐烦，反而不动声色地问道：“当天晚上案发的时候，你在何处，做些什么？”

答：我在家里睡觉。

问：失窃之后你第二天回到厂里为什么在没有人告诉你之前你就知道失窃的是塑料粒？

答：我估计的，因为仓库存放的大多为塑料粒。

问：根据我国的法律，即使没有被告人的供述，证据充分确实的，也是可以认定被告人有罪和处以刑罚的。所以希望你慎重考虑一下你说的话。

答：清楚。

问：那该厂值班保安在当晚案发时见到你与黄、沈二人匆匆离开该厂又是怎么回事？

答：……（陈某沉默）

……

一连串的发问，问得犯罪嫌疑人哑口无言，在经过激烈的心理斗争之后，陈某终于不得不低头认罪，承认了自己伙同黄某、沈某作案的事实。

一场没有硝烟的斗争就这样以代表国家公诉机关胜利而告终，而作为代书记员的我也终于舒了一口长长的气。

宝剑锋自磨励出——法庭辩论篇

19世纪美国著名律师威尔曼（francis lwellman）曾说过：从事法庭辩论的律师需要有出众的天赋、逻辑思考的习惯，对广泛常识的清晰排气、无穷的`耐心和自制力，对与案件相关知识的精湛理解、极度的谨慎以及最重要的——质证过程中敏锐地揭露证词弱点的能力。

威尔曼这些话虽然是对律师来说，但其实对于同在法庭上辩论的公诉人（即检察官）与辩护律师都是同样适用的。

正所谓万丈高楼从地起，台上一分钟，台下十年功。在跟随检察官办案出庭的这段时间里我深深地体会到了经验积累与全面熟悉案情充分准备的重要性。

对于每一个接手的案子，检察官都要对其进行全面地审查、把握好案件的事实关、证据关、定性关，弄清每个案件的起因，犯罪嫌疑人的动机、目的、手段，犯罪行为的危害、后果。

当做完这些工作之后，检察官还要精心地制作起诉书和公诉词。起诉书是公诉人出庭活动的基础和根据，而公诉词则是公诉人在法庭辩论阶段的先行发言，是对起诉书的补充，起到深入揭露和控诉犯罪的作用。

公诉人在出庭支持公诉，提出证据，控诉犯罪，进行法庭辩论无不紧紧地围绕着起诉书和公诉词有条不紊地展开。

再次，在出庭之前，公诉人还应根据提审时犯罪嫌疑人的思想动态和认罪态度作好庭前预测，将引用的法律条款准备齐全，做到有理有据，准确无误。

做完以上的准备工作以后基本上就可比较自信地出庭了。但是庭审情况风云突变的情况还是时有发生的，如被告人突然翻供，证人改变证言，辩护人提出了预想以外的问题和证据等等预料不到的情况。这个时候，公诉人的长期经验积累以及对案情的熟悉就显得非常重要了。

我记得当时一位经验丰富的主诉检察官曾说过这样的一句话：胆是练出来的，只有作好充分准备，全面深入地把握案情，才能逐渐克服怯庭心理。这就是从实践中总结出来的真知灼见，值得我们深思。

阅卷时的耐心与谨慎，审讯时的巧妙与逻辑，庭审时的充分准备与冷静机智，这已不单单是法律知识的简单运用，更是心理与智力的双重考验。

**学生个人暑假总结篇十五**

今天总算要回家了、进厂36天、工资刚好除掉来回的车费和在这上班零花预支的几百所剩无几。每次出来打暑假工都会让我的思想更成熟一个层次、也让我的性格变得更冷漠、现在我也变成事不关己、高高挂起的那类麻木的人之一，不知道是不是一定要这样才能适应这个所谓现实的社会？有人说成熟很可怕、就会对所有新鲜的事情已经失去激情、对已经经历过的事情失去兴趣、生活不会再有什么新的期待、是不是跟着心就变老了？这么个抽象的话题已经超出了我的思维范围、不想再为这个纠结自己、成熟也好，幼稚也罢、跌跌撞撞总在成长！

这次让我感触最深的就是我在学校的生活真的很奢侈、很美好！对青春的挥霍、对自由的任意还有最后一年的校园生活，我要珍惜、好好珍惜身边的朋友和同学，也许这辈子再也不会有这么一个环境、有这么一群人无所求的帮助你、愿意掏心掏肺的真诚对你想想这段时间、都在压抑着、每天11个小时的班、周围全是不熟悉的人、每天他们用家乡话说笑着，我们全然听不懂！他们中间有的人很复杂、看不透、所以我不敢太接近、不敢让他们知道我的所有、不敢跟他们肆意聊天、不敢让他们觉得我是另类这么小心翼翼的生活，只希望安然的过完一个月然后再悄悄离开、过了一段时间他们都会记不清楚到底谁是谁只知道这里曾经有过这些暑假工。

一开始很吃惊、因为有北京师大、中南大学、商学院的学生在、他们的档次都比我高、他们有的是富二代、有的是老板的朋友的儿子他们都能干，所以我也一无反顾的决定坚持了、第一次在厂里吃住、也看清楚了许多不该清楚的东西、也许以后走上社会是迟早要面对的。终究、有人做了八天走了、有人做了十几天走了在跟妈妈吵架后、憋着委屈跟奶奶打电话她叫我回家、我的眼框就开始关不住眼泪，我的毅力就开始薄弱不争气、它就像软趴趴的棉花糖一样！撑不起任何东西了！我没有完成我最初给自己订下的目标、我还是做了逃兵、也许我真的是只知道读书、仍然吃不了苦、但是这是我第三次进厂打工了！一次比一次的感触深、自己也越来越现实、我现在真的想回学校了、真的想！我现在已经不去想未来该怎么办？我只想安安静静的坐在宿舍、哪怕我将来会很没用、每天上班的时候、我就经常想在学校的那些事:从小学到初中、再高中、再大学有时候想着想着都能不自觉的笑出声、那应该是傻笑！

感觉最大的区别就是学校的人单纯！在这外面旁人看你的眼神都参杂着各种复杂的东西、仿佛要扒掉你的血肉、看清楚你的.灵魂！

在我们宿舍有另外四个大学生、她们都很乐观、因为年龄相差不大、所以有话说！我真的应该庆幸和感激、这次的打工因为有她们、我的日子不再那么难熬、我不敢想像如果没有她们、我一整天不说一句话、我一个人去打水、我一个人穿过人群去买早餐、放假我一个人呆在宿舍那是什么样的感觉？也许我会胆怯、也许我会害怕！谢谢这群女朋友、谢谢今天一直留恋我的人、谢谢孩子他爹还有小胡子、本来人生就无不散的宴席、都是过客、只是时间长短的问题、这么长的时间一起生活一起苦中作乐就已经很难忘很满足！女朋友们再见、希望我们还能再见！人生路很长！

我要过回我自己的生活了、我要继续钻进我的象牙塔了、那个心好还夸我的阿姨拜拜、那个还天天叫我小毛的小孩拜拜、那个每天上班中午休还写暑假作业的小姑娘拜拜、那个嚷嚷着要做我男朋友的却思想很幼稚大帅哥拜拜、那个形象很卡通却当我面说我妈坏话的电工拜拜、那个喜欢晃悠又什么都会干的师傅拜拜、那个猥琐又好色的大叔拜拜、这段非正常的生活拜拜希望此生不再见！

**学生个人暑假总结篇十六**

转眼之间，一个假期匆匆而过，我似乎还没玩够呢！

在这两个月的时光中，我学到了以前没有学到的知识，如：理财等于节约、港澳通行证的办理程序等。

记得假期刚开始时我还有些不太习惯，可发现投入学习是不二的选取后，那股在学校的劲头又有了。于是，我按照制定的计划开始写暑假作业，读自我喜欢的书，和院里的好朋友一齐玩，帮爸爸妈妈做事情，我发现自我还是起到必须作用的。

8月2日，我将要去香港参加奥数总决赛，我把恋恋不舍的目光投向了父母，开始了自我独立的生活。在香港，我见到了来自四面八方的优秀的学子们，交到了好朋友，了解了当地的文化和见识了美丽的风光。等到8月6日回来发现离长笛考级的日子已所剩无几，只好发奋苦练，功夫不负有心人，8月11日的考级顺利进行，我也带着舒畅的情绪踏上了回老家的路。在老家的日子，是疯玩的日子，疯吃的日子，我陪着爷爷奶奶度过了愉快的二十多天，和他们聊天，吃奶奶做的不重样的饭菜，晚上陪奶奶跳广场舞，不知不觉自我也学会跳了。玉米成熟了，我和爷爷奶奶一块掰玉米，十分开心。最重要的是：我今年11岁的生日是在老家过的，爸爸妈妈也特意从郑州赶了回来，一家人团团圆圆，其乐融融。

回头看，一个假期很愉快的在不知不觉中度过，今日是8月29号，离开学还有几天，我要好好收拾自我的情绪，整理开学所需的东西，期盼9月2日的到来。我要说：暑期再见了，新学期我来了！

**学生个人暑假总结篇十七**

暑假社会实践是每个大学生发挥自己的能力的舞台，是不可缺失的锻炼机会。参加一次社会实践不仅能把这漫长的这几个月的理论知识合理的利用起来，而且能让参加者得到一定的锻炼，并获取经验。不仅增长了个人的社会经验和视野，拓宽了视野，更为以后的顺畅的人生道路奠定了基础。

我怀着对社会实践的迫切渴望，在学校的号召下，我参加了“全民健身社区服务团”来到了井陉矿区进行了为期一周的社会实践活动。我们活动的内容是这样安排的，7月10号我们从学校步行出发，到那里收拾挖个行李，第二天上午我们来到农家书屋捐赠书籍，之后，我们每天上午去社区服务，宣传全民健身的理念，使其深入民心，以此来丰富人们的休闲娱乐。不再让电脑、电视霸占我们的休闲时间，把健身带进我们的生活，健身不仅能娱乐人心，还能锻炼身体。我们还对社区实行了免费按摩的活动，向人们宣传健康养生知识，还要教授一些简单的健美操、街舞、太极拳、大众舞等项目。丰富了人们的精神生活，使人们在一天的劳作后，多了一个放松娱乐的好方法。

在这次实践活动中我还得到了丰富的经验，从中体会到了我的不足。我作为河北体育学院学校体育系的大一学生为能够参加这次活动我感到很庆幸。在这一年的大学生活中，我就没学到过什么，这让我感到十分的惭愧。因为这次活动是一个锻炼自我磨练意志的好机会，所以我决定尝试。随让我没有什么特长，但我相信只要我努力，我有信心我同样能做好。我自身是一个意志力薄弱的人，想到将要面临的辛苦，和一个个踏上回家之路的同学，我好想放弃，可是我想到自己曾今因为放弃而失去了很多机会，我决定了我要坚持。怕苦怕累的我在别人眼里是那么的软弱，所以我要坚持我要告诉别人我也可以，当我踏上前往井陉矿区的征途时，我就已经战胜了自己了。

我们队员们在活动之中互相帮助、互相学习、扬长避短。当我看到同学们施展自己的才华时，我又感到了无比的惭愧，惭愧自己白白浪费青春，一年的时间我竟然什么都没学会。所以我开始一边学习一边参加活动。我们每个人都很累，但每当我躺在床上时，回想今天所发生的一切，我感到很充实。想着那些孩子们天真烂漫的笑容，微笑得进入了自己的梦乡真的好满足。

最开心时莫过于叫那些孩子们学健美操、街舞时，虽然我们做的不是那么好，可这也是一次体验，一次为人师的体验。不管将来我是否会从事教师这个职业，但它将是我的一笔财富。在这期间我们和孩子们的家长有过接触，他们都希望自己的孩子能学到更多的知识，将来能成龙成凤。我从他们那里看到了父母对孩子们的无私的爱，他们让我想起了在家辛苦劳作为让我好好读书的爸爸妈妈。我一定要好好的利用这次机会锻炼自己，让自己有所进步有所成长。

每当傍晚降临这里的人们把他们的孩子带到我们这时，我觉得那就是他们对我们的一种信任，既然这样，我们就应该负责。虽然我们现在还只是一个大学生，但我们迟早要走向社会，我们要学会对自己所做的事负责，只有这样我们才能对自己几年后走向社会打下一个良好的基础，现在我们的目的就是把孩子们教好，不辜负叔叔阿姨们对我们的信任。除了教孩子们这些东西之外，我们还抽出一段时间安排一个大众娱乐的活动，把大众舞教给那些叔叔阿姨们，让他们也享受一下年轻的活力，跟我们一起随着音乐跳动。当舞曲结束之后，我们都累得气喘吁吁，可看看孩子和家长们玩得那么开心，都洋溢着快乐的笑容。我感觉我们的努力和汗水都没有白费，因为从他们的笑容中我看到了认可，真的，没有比别人对我们的认可更值得我们高兴的了，他们的认可给了我们更大的动力，我坚信这一点，我相信，在以后的日子里我们将更加努力地把事情做得更好。

我在这次活动中还得到了很多宝贵的知识，它不仅积累了我的经验，也是我自己更加的了解了我的不足。记得以前老师说过“你们体育教育的学生，不仅要学会做还要学会教”。在活动中我第一次尝试了教课，虽然不正规但我也体会到了我教学方法的不完善，不能很好的把理论知识和实践相结合，我们回去后都仔细的审视自己的不足，努力的改正。就这样我们从盲目的只会一味的做动作，开始慢慢的学会了如何去教，才能让他们能更快更有效果的学会，我们的进步让我感到自豪。

我们这次还安排了很多锻炼我们意志力的活动，从7月10日早上我们徒步出发，经历了四个多小时的征程，每个人都还负重，这样的考验真的很艰巨，当我们累到精疲力尽时我们也没有放弃，这次考验我们胜利了。还有7月15日我们徒步去清凉山一个小时的路途到达山脚下，之后将去征服那座高山，路途真的好累可队员们都在坚持，这次的经验很值得回味。这两次活动的安排不仅仅是考验我们的意志，还有我们面对困难的勇气。其实每天都有考验等待着我们，我们只是没去面对罢了。这两次是我的毅力更加的坚韧，让我明白了只要我努力我也可以做到，在这里我又战胜了自己一次。我们还安排了一次红色之旅，参观了段家楼让我们了解了这个地区曾经的繁华，让我们有一次看到了日本人在这制造的有一次罪恶，这次的参观也深深地触动了我们。

我们每天结束后都会总结这一天的成果与不足，它是我们进步的助力，让我们不断的进步成长。在最后的活动中，我们安排了一场汇报演出，我们各自发挥自己的特长为这里的居民表演，用来表达我们对他们的支持的感谢。在这次表演中我们每个人都很努力，希望把最好的展现给他们，虽然我们相对于那些大型晚会我们的很不正规，显得是那么的稚嫩，可是它是我们努力的成果。我最喜欢的那句话印证了我当时的心情“只要做过了，努力了，不管他成功与否，至少我们战胜了自己”。当我们手牵手站在一起向这里的人们鞠躬道别后，我们的演出在这里宣告结束了。也意味着我们一周的时间也在这里结束了，在这只待了短短一周的日子，却让我开始留恋了，这依依不舍的感觉让我有些难过，尤其是那些孩子们让我更加不舍，他们的纯真让我无法忘怀。可“天下无不散之筵席”我们终究要离开这里回到我们自己的家。这次实践让我学会了如何去独立的生活，如何的与人相处，这次真的是一次值得纪念的活动。当我们离开的那一天，当地的政府还为我们送上了锦旗，表示了对我们的肯定也表示了对学校的感谢。在这个看似普通的活动中，我收获了一份与众不同的财富，它将让我受用终身。

实践结束后我总结了一下自己在这次活动中的收获：

一、待人要真诚，永远微笑的和人打招呼，用真诚的心做任何事，用真诚的心待任何人。

二、要学会与人沟通，沟通是生活上必不可少的一种重要的技巧和能力，我们要学会巧妙的运用它，还要学会主动的去了解身边的人，在现今社会中机会都是由沟通中得到的。

三、不管做任何事情都要有信心，更要充满热情的对待它。现今社会不管在哪一个行业之中，热情和信心都是必不可少的，热情会让我们对待生活、工作充满了激情，信心会让我们更加勇敢的迎接挑战。成功都是给有自信的人准备的。

四、学会从小事做起，注意身边的一些小事，因为我们的行为不仅代表了自己，还代表了我们这个团队，我们这个学校的形象。所以我们要严于律己认真的完成这次活动。

五、要把握好自己的主动权，让自己勇敢的去迎接挑战，面对困难要迎难而上，不应该逃避。

六、要学会“三勤”勤问，遇到不明白就问。勤学，学无止境要不断的充实自己。勤做，多实践把理论和实践结合起来。

七、了解了自己的不足，我要珍惜时间，充实自己让自己全方面发展。

我通过这次活动也认真的思考了一些问题，真实的生活原本没有我们想象的那么简单。在生活中会发生意想不到的事情发生，很多问题之间还有复杂的联系，这么想想生活真的不是很容易，因此我们应该提高自己的处理事务的能力，学着让复杂的问题简单化，让自己的生活简单而又充实，只有那些看透生活，享受生活的人们才是生活中的高手。也让我思考了校园与现实生活之间的差距，校园这个范围真的很小，接触的人也有限。在学校我们学的理论知识不是学了就能运用的，我们应该不断的积累经验，运用所学知识让它真正得体现出它该有的价值。我将重新的审视自己，放弃那些虚无飘渺的假象然自己真正的实践生活，那样才能有真正的清醒与认知，才能正确的给自己定位，确立相对正确的目标。我现在才真正的理解到“实践是检验真理的唯一标准”的含义。以前我从不去想它的含义，直到我实践后，我才对这句话名言才有了真正的理解。人的潜力是不断的被挖掘的，还是那句话要有自信才能把握好机会，让自己展现出从未被发现的另一个天赋。还明白了坚持就是胜利，放弃就等于否定了自己。一个人要对自己否定那将是一件很可怕的事情。要勇于接触社会，不然你将永远不会知道社会的规则，任何事也都这样，必须能勇敢地接触，才能真正的了解他战胜它。

在这次活动中受益的我，以后要多多参加这方面的活动，补足自己的缺点，更要好好的学习，更加认真的学习专业知识，锻炼自己的体力和毅力。积累社会经验，增长见识，拓宽视野，更好的规划自己的未来。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找