# 最新暑假实践总结(模板12篇)

作者：青春岁月 更新时间：2024-03-27

*总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写*

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

**暑假实践总结篇一**

在这个暑假里我选择了在精丰印刷厂为期一个月假期打工生活，据了解精丰印刷厂是一家港商独资企业，全部产品都是为各大公司服务，此次目的在于体验工厂生活前提下接触并尝试适应社会为将来适应社会工作环境锻炼锻炼。

7月12日我正式以一名暑假工身份被分配到工厂生产部精平装科做台面工作，所谓台面工作就是对书籍简单加工装饰使书籍精品书，因此这个部门工作比较重要产品质量，关系到公司声誉，上班异常紧凑08：00-12：0013：00-19：00总共10个小时，后来我才知道这工厂招收了许多暑假工还有许多技校学生来实习，令我感触最深是有许多未满或者刚满18周岁外来人员他们为了减轻家里负担小小年纪就放弃学业来到这里打工了，所以当我刚开始跟他们聊天时候我以为他们都比我大谁知道还比我小，这生活逼人让他们原本充满活力脸蛋在打工辛酸下磨去了不少光泽，在那一刻我感到是幸福我还可以上大学。

也许工作和生活都有相同之处：重复工作工作再工作、吃饭吃饭再吃饭、休息休息再休息，来到车间每天都忙着同样工作，每天都忍受机器嘈杂声音，甚至有时要忍受督导责备，总之少说话多做事动作快，打工生活单调中辛苦，辛苦中单调 。

首先我是住在工厂宿舍里，可能有人一听到住工厂宿舍那环境肯定是很糟糕，以前我也是认为，但这一次却让我刮目相看，环境是挺好，跟我大学宿舍差不了，所以让我第一次对工厂宿舍有新看法，初到陌生环境跟陌生外来工者相处一开始感觉真有点不自然，可能是广东本地人缘故多多少少对外省人有说不清隔膜，但后来我主动地和同宿舍人讲话以礼相待，渐渐地开始有话可聊了，宿舍氛围融洽了，在不久将来我也要踏进社会这个大圈子面对错综复杂人和事要学会去面对和处理问题，在这次实践中让我得到了锻炼机会了。

其次是心态问题，虽然是学生，但是当你来到工厂打工时候，你只是一名普通工作者，跟工厂员工是一样待遇一样工作义务和权力，只有摆正心态才会认真地投入工作中还有虚心问问题，有一次督导教粘丝带在书本上，其实别以为很容易，是需要一定技巧才会提高工作效率，但是有暑假工不听督导教导自以为粘法是最好。最后被督导骂得狗血淋头，所以工作时不妨多听听别人意见，不要钻牛角尖才会有所进步。总之做人要懂得受教懂得圆滑 。 最后领工资虽然只是一点点钱，但是我知道人在他学生时代最重要是学习东西、增长见识、锻炼能力，尤其在大学学习时候参于社会实践活动是锻炼机会，赚钱不是主要。作为学生能赚多少钱?等毕业了会有很多赚钱机会，只要有知识和能力,智慧,就可以找到好工作。实习是为将来打基础重要阶段，珍惜每个工作机会，不论人学历从事工作好好表现、展示能力不要错过好机遇。一件事情是轻轻松松但每一件事都是让人成长经历一段过程喜悦或是艰辛经历方式不尽相同，但它结果是相同，都会因涉事而成长。其实工作中不一定有太多地方用到专业知识更多是要耐心、细心一步脚英脚踏实地地。去工作单位凭专业知识不可能在工作上高枕无忧，更多是在做一些很小事情而判断人工作能力怎样恰恰是从一些小事情上看出来。

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源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!马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基矗通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实践中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件;才能使我们学有所用，在实践中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。

大学以前，每次放假我都呆在家里，除了帮父母干点家务也没参加过什么别的实践活动。现在上了大学，大学生意味着成长和独立，因此自己不能像以前那样度过假期，应该参加一些社会实践活动，接触社会、了解社会，一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去，提高各方面的能力，另一方面可以积累工作经验，也可以赚取零花钱。所以暑假开始后，我就不停地找暑期工，在经过朋友的介绍后得到了一份脉动饮品促销员的工作，具体的工作就是为该饮品做有买有送的活动，把饮品打入市场，让更多人购买，提高销售量。促销是企业推广新产品、提高品牌知名度、树立企业良好形象加强与顾客联系的重要措施。

万事开头难，都要有开始，都要有经过，都要有失败。在经历了在这份工作之后，明白了很多事情看起来简单，但实际上与我们的想象是有很大的差距的，不但要有细心，还要有耐心。总之，任何事情都要考虑周全。

在工作的那么多天里，我体会到“态度决定一切”这句话的含义。一开始，我都敷衍了事，到了出错的时候就吓坏了。后来经过检讨，对每一件事情都要保持良好的态度，这样子，才能让自己的工作顺利以及让公司满意自己的表现。我还意识到和谐的工作环境和人际关系是工作顺利的保障。

**暑假实践总结篇二**

今年暑假我在亲戚家的地方去进行社会实践，她是一个建筑公司的业务经理，主要进行在一个新开发的小区进行组织修建阁楼的工作。

整天在公司辛辛苦苦上班，天天都很忙碌，在那时，我才真正的\'明白，原来父母在外打工挣钱真的很不容易!

在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解。才能有深刻的感受，大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就要适应它。如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

领到工资后，我并没有欣喜，而是沉默。我在想，社会是残酷是现实的，竞争是不能回避地，怎样在社会中学会生存，不是在大学过着“的职业”而是通过自身地不断努力来争取创业机会。生活由时间来争取，以勤奋而充实。暑假生活给我了一个教训，不能懒!更多的是经验，为人处世，人际关系，使我为面对社会积累了经验，为今后的学习做出了铺垫。

**暑假实践总结篇三**

介于学校布置的任务以及我自己的实践能力需要，在暑假期间，我来到了卫康药店，展开了为期两个星期的社会实践活动。

每天好像都是千篇一律，“欢迎光临，请问您需要什么”，“建议您使用这种药，相对比较实惠”，“谢谢您的光顾，再见”等，这些话好像就是一种格式，一切就是这么简单，但又总能告诉我们很多道理，就好像大道至简。

在药房里，让我感触最深的要数每天匆匆的过客们。药店在我眼中就是只有病人才光顾的地方，能免则免之。因此药店特殊的定义给予顾客的是特殊的表情。他们大多面带焦虑，或面带病容。总之，形形色色的面孔每天不断地变换着，药店仿佛是人生的大看台，上演着各种喜怒哀乐的剧情！虽然每天早九到晚五的工作时间很漫长，甚至有时站到腿一阵一阵的酸痛但是听到有的顾客不经意间对我态度的赞扬，一切的不忍都烟消云散，这让我感到很欣慰并且我懂得将工作中出现避免不了困难努力去克服。同时让我更加有信心做好实践工作，更好的服务于大众更好的服务于社会！

通过自己在实践工作中的努力来实现自己的人生价值！其实，社会实践活动是顺应时代发展需要，符合青年学生成长的活动，意义重大且影响深刻。现今社会需要的是集知识、专业技能和工作实践经验于一身的高素质人才，作为高校大学生的我们更要勇于参加社会实践更好的锻炼自己！

药品关系着一个国家的国计民生，作为医药工作者的我们责任重大，工业生产的药品经过层层监管，从而使流人市场的药品有百分之百的合格率。医药工作者承载着药品安全生产和合理应用的使命，虽然我们个人的力量是微不足道的，但我们也拥有了帮助身边人的\'能力，只要不断地学习与提高自我，并传承中华医药工作者的美德，相信我们的努力会换来明天的进步。

是花就绽放一份芬芳，是蜡烛就燃亮一片漆黑，是细雨就滋润一亩心田。坚信不断的努力总会获取累累硕果，付出总有回报。在药大三年的大学生活，已将我们变成了一个具有专业知识并且对药学非常热爱的药学工作的储备军。我会在今后的学习或者工作中，努力提高自己，为所热衷的药学事业贡献自己的一份绵薄之力。

这次的社会实践工作让我感触良多并学到了许多书本以外的知识。不仅使我认识到了与人沟通的重要性，锻炼并提高了自己的交流能力，同时还对日常生活中易得的一些小毛病该用什么药有了一定的了解，丰富了我的知识面。

读万卷书，不如行万里路。这句话说得一点都没错，实践能够很好地运用并加深我们对书本知识的理解。我们总是要工作的，提前适应一下这种氛围，对我们是极其有利的。

此时的我已经离开了卫康药店，起初的“赶鸭子上架”的心理已经消失了，因为我确实收获很多，我觉得很值，这十几天时间没白花。这十几天的经历将陪伴我的大学生活，受用一生，我想，这对我以后的工作生活都会有很大的帮助！

或许，明年我还会来。

**暑假实践总结篇四**

这十五天，走过的路堪比十万里长征；这十五天，接受的拒绝成就我们内心的强大；这十五天，我们的情谊比天还长。这十五天，我有很多话想说。

实践让我对生存、创业和生活有了别样的认识。

很幸运地第一天就找到一份称心的兼职。但找兼职真心不易，一家一家地询问过去，总是因短期工而遭到拒绝。在绝望之际走进如意馄饨，出乎意料地被二十二三岁模样的哥哥姐姐接受。于是，我开启了“小二”生涯。日后的工作我始终怀抱一颗感恩的心。在馄饨店，我学会了微笑，学会了认真，学会了送外卖。与此同时，也有磕磕碰碰，老板忙碌的时候我需要帮忙接外卖电话，当面对陌生的菜单和地址时我会手足无措。之后，在闲暇之时，我会研读菜单，努力记下菜名和价格，不久我基本掌握了菜单，但是对于地址，依然无能为力。

我也曾发过传单，感谢那些行人虽然匆忙但依然会空出手来接过你的广告。这份工作给了我别样的机会认识社会。我为这份工作哭过，是因为委屈；我为这份工作哭过，是因为自己的不理智。发传单的辛苦最后却只换来20元，让我深刻地感受到自己的廉价，于是我们要求把工资从原来说好的10元每小时提高到15元每小时，遭受到拒绝的那一刻眼泪很不争气地流了下来。主管人员认为我们是在博取同情，说你们大学生到社会了不是跟大家都一样，我这里还有一个比你们更小的，工资还更低呢。你们现在还年轻，社会经验不足，更何况，价钱是原来就说好的，你不能这么违反约定的。那时候的我一直坚信自己是正确的，但是回味起来，才发现自己错得离谱，怪自己把利益看的过分重要。主管人员也曾对我说小姑娘，付出和收获不一定成正比的。这句话我一直都记得，一直都没有想明白。

只闻创业苦，从未经历过。花环是我们本次暑期实践的特色，是乌镇最亮丽的一道风景线。每天早上九点，总有那么四五个穿着印有青春勇担字样白色t恤的女孩出现在乌镇景区外不收费的长廊里顶着炎炎夏日，不顾汗水直流，卖力推销自己手中的花环。队员们都尽自己最大的努力创造财富。在面对狂风暴雨之时，队员一只手拿着商品，另一只手紧紧抱住对方的胳膊，彼此之间相互照应。在面对市场饱和之时，我们在最短的时间内采取策略，积极开拓市场，寻找更多种类的商品。所有的拒绝、质疑终将转化为我们前进的动力。这一路感受到每个队员的努力，每个人的主动、坚持、毅力都发挥到了淋漓尽致。在例会交流中，我了解到很多小伙伴的主动都是被同伴的肯定所激发，三人行必有我师，合作伙伴必不可少。另外就我个人而言，我的那份闲不下来的精神以及明确的目标似乎为我加分了不少。我会马不停蹄地继续努力着，创造更多的机会。

时间流逝地如此迅速，不经意之间，实践已成往事。 这段取金之路让我成长了很多，桐新队，永远在心中。

**暑假实践总结篇五**

随着大一下学期期末考试的结束，我也迎来了自己大学生活的第一个暑假。漫漫的两个月暑假，如果选择回家休息也着实浪费，于是我选择留在广州打工，一方面锻炼自己，另一方面也为毕业后走向社会积累一定的经验。很幸运，去学校附近的一家正在招聘的全家便利店面试，并且很顺利地通过了，紧接着就是去培训地点进行培训了。第一天是理论培训，那天来进行培训的员工大概有十几个，大家都遵循全家的规章制度穿统一的白衬衫黑长裤黑布鞋，一整天的理论培训虽辛苦也让大家受益匪浅。在这里先罗列一二。首先，作为一名服务员，仪容仪表非常重要，干净是必须，热情更不能忽视，随机应变同样重要。再者，作为全家的服务员，除了要热情地为顾客服务，店里的所有情况都需要了解，像wi（冷藏柜），冰柜，蒸包机等店里的一切机器都要学会操控，比如调节温度等。及时地补货，及时地将店里快过期的食品下架等这些关乎顾客需要顾客健康的行为更是作为一名服务员应尽的责任??理论培训完毕，第二天便是现场实践的培训了。在导师的带领下我们一群人来到了一家市中心比较大的全家便利店，接着便开始自己被分配到的工作，有收银，拖地，补货，擦拭物品等。最让大家头疼的就是收银了，一方面是不熟，另一方面也怕收错金钱。不过，大家还是顺利地完成了一整天的实践培训。工作不难，但要熟悉，更要用心。培训只是一个开始，到店里工作才是考验的真正开始。首先是现实的考验。

培训结束，第二天我便领着工作证到店里上班。虽说通过了培训，但还是有很多问题存在，必须在现实的实践中才能逐渐得以解决。工作看似简单，可要真真正正做好却是另一回事了。一些拖地，擦拭物品等简单的工作当然可以很好地完成，不懒惰就足矣。然而，有些却不是，比如下架过期的物品，这就的确不是件简单的事情了。在全家便利店，统一规定将还有两天就过期的酸奶，鲜奶全部下架。这是，面对冷藏室里一排又一排的牛奶瓶们，要一个一个地“审视”它们的生产日期以及保质期，然后把其中快要过期的拿下架报废。

这是一件很考验人耐心和细心地工作，而且，一旦做不好，不仅是自己的失职，同时也是对顾客的不负责。在全家工作的第一天，就在我快要下班的时候，店长交代我把快过期的奶质品下架。我由于赶着下班便草草地完成，可第二天被店长查出不合格的，免不了他的一顿说教。对此，我感到很愧疚，也进行了反思！

除了下架物品，收银也是一个学问。即使从一开始的战战兢兢到后来能熟练地操控收银机，收钱仍旧是个大问题。收钱时，要精神集中细心收钱还钱，还有机灵地应付一些不法分子，避免掉进他们设计的迷惑的圈套??很开心，随着工作时间的加长，我也逐渐学会去应付各种问题了。

现实考验在实践中遇见在实践中解决，而现实中的各种压力和烦恼也在不断地考验着我的心理承受能力。第一个暑假没有在家轻松地度过而是身在异乡，每一天忙碌地工作八个小时，偶尔没有规律没有营养的三餐，让工作了一段时间的我一度想放弃。因为觉得太辛苦了，也因为自己的懒惰，但庆幸我还是坚持下去了，坚持做这份的确有些枯燥的工作！

这次暑假的兼职，获益多多。

（一）对待工作要有热情和信心。拥有了热情，工作不再是一种劳累，一种赚钱的工具，而是一件能够带给我们快乐，能让人激情四射的事情。一个人充满了激情，在共事中也悄悄地感染着每一个与其接触的人，同时带给他人不一样的感受。拥有信心，能让我们做事不畏畏缩缩，不自卑，在给他人留下好印象的时候，也将工作推向更好的方向发展。

（二）用心做事。无论做哪一份工作，无论做的工作是高尚还是卑微，只有用心才能将工作做好。如果没有用心去做，即使是做一件像拖地如此简单的事情也未必能够做得好，更何况是以后做大事呢？从小事开始用心做起，才能够用心地做好大事。用心去做每一件事情，才能做到最完美。

（三）善于与人沟通，待人真诚。社会是有人组成的，在社会中生存免不了要与各种各样的人打交道。在这一方面，我依旧在学习中。善于与人沟通。

**暑假实践总结篇六**

俗话说得好：读万卷书，不如行万里路。我们在大学里学的知识应学会应用，而社会实践就是一个很好的平台。社会实践是我们接触社会，提升自己的良好形式，虽然辛苦，但每次都会硕果累累。社会实践是我们投身社会的第一步，向他人学习，培养锻炼自身的能力，是为今后走进社会打下基础。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。

转眼间，我已经在大学这个象牙塔里里度过了两年，为了巩固，复习这两年来学习到的专业知识，以及为即将到来的大三积蓄力量，这个暑假我决定到医院药房里学习。在姨父的帮助下，我到了海南省万宁市万城镇卫生院学习虽然这是一个比较小的医院，但来之不易，我下定决心，要好好学习，锻炼自己。20天的社会实践，一晃而过，让我不仅巩固了自身的知识，而且还学会了不少做人的道理，让我受益匪浅。社会实践让我接触了不同行业的人，了解了不同行业的一些基本工作，与社会更亲近了；也让我巩固了自身的专业知识，学习了其它知识，开拓了知识面，提升了自己。

7月24日，我独自一人来到海南省万宁市万城镇卫生院药房，进入药房，映入眼帘的是排放整齐的各种药品，有西药、中成药、注射液、片剂等等。虽然已经学习了两年，但我们还没有接触太多专业知识，对药品还是一无所知，因此面对柜子上琳琅满目的药品，还是犯了晕。还好这里的姐姐都对我很热情。她们告诉我记住药品摆放位置的诀窍。原来药品的摆放是有规律的。先是注射液，胶囊，片剂，滴丸等的分类，在此基础之上又分为抗生素类，心血管类，呼吸系统，消化系统，其中注射液以及注射药品在医院使用特别广泛，因此注射类药品一帮放在比较靠前的地方，还有一些一类、二类药品是锁在柜里的，也有一些需要低温储藏，如脑蛋白注射液。在了解药品摆放的同时，我还了解了一下药房工作的流程、工作的要求准则等等。药房服务规范遵守四查十对：查处方，对科别，姓名，年龄；查药品，对药名，规格，数量，标签；查配伍禁忌，对药品性状，用法和剂量；查用药品合理性，对临床诊断。因为万城镇卫生院是一个镇上的医院，所以规模不是特别的大，药房一共是五个人，轮流工作，每天有两个人工作，一个负责调剂，一个负责核对。其中住院病房取药和门诊取药都是在这个药房里取药的，因为门诊取药的人特别多，取药口每天都是人山人海，所以每天过得比较充实。药房是医院里很重要的一个部门，负责核查医生的处方是否有问题，是否存在配伍禁忌，还要指导病人合理用药，要保证给病人正确的药品，否则后果相当严重。因此我在医院主要是看处方调剂取药。每天来到药房第一件事就是打扫，保持药房的清洁，并记下温度和湿度。

在药品中，葡萄糖注射液、氯化钠注射液和葡萄糖氯化钠注射液较常用，而葡萄糖注射液和葡萄糖氯化钠注射液有不同的浓度，如有5%、10%的葡萄糖注射液。但医生写处方的时候一帮用英文字母，如ns表示氯化钠注射液，5%gns表示5%葡萄糖氯化钠注射液，5%gs表示5%的葡萄糖注射液。日常药品的使用主要是感冒药和咽喉肿痛药及一些清凉降火药，感冒咳嗽药有999感冒颗粒，复方盐酸伪麻黄碱缓释胶囊，小儿止咳糖浆，小儿氨酚烷胺颗粒，咳速停糖浆等等，同时还有一些退烧药如柴胡注射液，安乃近注射液等。降火药主要有西瓜爽润喉片，金银花颗粒等，咽喉肿痛药有头孢氨苄胶囊等。在药房工作的一个姐姐跟我说：“光看是比较难记住药品的位置、用法用量的，必须看处方取药才比较容易记住。”所以她很热心的教我看处方，注意处方上的一些符号，英文字母，还有一些药的别名等。如：ivdrp是坐脉点滴，im是肌注，qd是一日一次bid是一日两次，tid是一日三次，qid是一日四次，p。o是口服，sig是用法用量，马来酸氯苯那敏注射液也叫扑尔敏针，复方氨淋巴比妥注射液也叫氨基比林针。熟记这些后，从7月30号起我每天都有一项必做工作――看处方取药，虽然开始时看医生写的字比较困难，但时间久了也就慢慢习惯了，这期间药房里的姐姐们帮了我不少忙，教了很多的新知识，我很感激她们。拿药的时候发现，对不同年龄，性别，和不同程度的病人，药的拿取都是不同的，特别是孕妇和小孩的用药要十分的小心，谨慎，相对于孕妇，能不开药就尽量不开药。因此每次都小心翼翼的，而且核查好几遍再给药房里的姐姐核对。在工作的同时我还借此机会了解了很多药品，我把大部分药的说明书都带回家，了解不同药品的作用，用量以及配伍禁忌等，不懂的就问药房里的姐姐们，虽然她们没有比我大多少，但工作早，懂的比我多，她们都很热心的替我解答，让我受益匪浅，对我今后的学习和工作有很大的帮助。与此同时，我还了解了医院的大概部门，有门诊部，门诊部里又有专家门诊部；药房，注射室，还有b超室，放射室等。对于医院里面病人取药的流程，首先病人先挂号，然后医生给开处方，然后病人拿着处方到收费处进行划价和交钱，最后到药房取药，随着技术的发展，计算机的普及，现在级别高的医院全部采用计算机处理，不再有处方，医生直接在计算机上开药品，节省了一些不必要的环节，但在我们镇上这个比较小的医院，医生是必须开处方，我相信在不久的将来，我们的医院也会普及这种全自动化，从而提高效率和准确率，方便了我们取药和核对。

通过这20天的学习，我发现医院的药房还是存在一些问题，首先我们这里的医院可能太小，没有中药，只有少量的中成药，种类比较少，并且中药师和西药师是不区分的，不管你学的是什么专业，在这个药房里你什么工作都要做，而且这里的工作人员的学历都不高，不能对病人某些用药进行指导，如果有病人询问用法用量等，他们直接让病人去找主治医生，我觉得这是很不负责任的。而且由于药师少，而取药的人有很多，所以有时候一个人既要忙着取药又要核对处方，有时会忙中出乱。对于医生开的处方也有很大问题，有的医生字迹潦草，很难辨认，导致失误，因此医生要为病人负责，书写要工整，防止出错。我认为医院应该采取措施来改正这些陋习，首先确保至少两人负责拿药，这要可以防止一个人由于忙碌或粗心拿错药，加上双重保险；然后对于医生的专业知识一定要严格考核，医生应该要对药品十分了解，指导病人合理用药；医生的处方要书写工整，防止出现错误；病人拿到药后要和发票核对一下看药品是否正确，然后到医生那里确认一下，问一下用量用法等，防止中途出现偏差，避免出现严重后果。

在医院学习的这20天，我真的学到了很多知识，这些都是我在学校里学不到的，我通过在药房这个良好的机会，认识了很多药品，我相信一定会对我今后的学习有很大的帮助。也认识很多朋友，扩大了我的人脉关系，而且培养了我严谨认真耐心的态度。我们也是上班的，要遵循医院的规章制度，不能像在学校一样，做事情也要有所顾忌，不能随心所欲，重要的是秉持一种认真，学习的态度，怀着一颗善良的心。这次学习使我了解了一种我未来可能从事的职业，为我将来择业方面提供了很大的帮助。今后我会继续努力，为自己的未来奋斗！

**暑假实践总结篇七**

暑期社会实践是大学生学习中的实践环节。实践是每一个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。在一周的实践时间里，我们来到赣榆供电公司电网调度中心，了解和研究电网调度实际运营过程。

电网调度的领导热情地接待我们，向我们介绍了赣榆电网的规模以及发电、变电的设备。

赣榆县东临黄海，西枕沂蒙，北通日照，南襟连云港，是江苏省的北大门，赣榆电网在连云港电网中属于受电网，通过220千伏蔷申2w19,2w20，银龙2648、银龙2649线以及110千伏茅赣714线与系统相连。

赣榆地区共有发电厂2座(含一座小水电站)机组7台，装机容量37兆瓦。另外，赣榆县金山化工有限公司自备热电机组2台，装机容量2.25兆瓦，全网500千瓦以上发电机组4台，装机容量38.25兆瓦。

220千伏线路4条，总长度137.194千米;110千伏线路17条，总长度345.014千米;35千伏线路24条，总长度240.615千米; 20千伏线路6条，总长度240.615千米;10千伏线路112条，总长度1950.74千米。

师傅还根据实际的地理图向我们讲述了各个电厂，变电站的具体位置以及用不同颜色标注的问题等等。

3、交、直流电压是否正常;4、主变温度是否正常;5、主变电流、有功、无功、是否正常，有无超限;6、线路电流、有功、无功、是否正常，有无超限;7、光字牌是否复归;8、未复归信号栏检查;9、电子围栏，火灾报警检查等等。

师傅们还向我们讲述了调令从开始到结束所经过复杂的过程：

5、调度台与提出申请人联系拟告调令并安排操作队到现场操作;6、操作队汇报完成，调度许可工作;7、操作队验收、并向调度中心汇报、8、由调度台执行恢复调令。

听完以后，我们觉得任何事情都必须要认真对待，必须一丝不苟才行，马虎不得，否则一个步骤错了，将会导致一连串的失误，甚至有可能会导致事故。

师傅们热情地向我们介绍电网调度使用的系统，用科学的方法提升电网调度的水平，怎么高效地实现电网系统内个部门的协同工作，在尽量满足电网负荷需要的同时，使电网更加安全地运行以及连续的供电，利用现有的资源进行合理的分配，使得电网发挥其最大的运行效率，达到低耗多供的目标。

通过科学的运行，工作方法去计算电网运行情况，找出问题的症结，制定切实可行的措施，进行科学合理的处理调整，从而全面提升电网调度的水平，实现电网最佳的安全运行方式。

听着师傅的讲解，我们深刻地感受到“纸上来得终觉浅，绝知此事要躬行”。书本上的东西要结合现实的情况，要会科学合理地分析问题。师傅的谆谆教诲让我们获益匪浅，增加了我的阅历，也相对的积累了我的经验，开拓了视野。

在调度中心，师傅还认真地介绍了告警的对象、种类以及解决的办法：

告警对象：1、开关装置;2、故障录波柜象波的启动;3、各种开关;

5、人工遥信封锁;6、人工遥测封锁;7、人工厂站封锁;8、人工遥调、人工遥控;9、保护动作;10、遥信清闪烁等等。

师傅还就赣榆县海头变电站给我们讲述了系统屏上每个符号的意义，作用以及其控制系统。还向我们说明了可能出现的情况，例如10kv的电压的合格率是0-7即10-10.7kv，如果电压降低的话，应该调档或者调节电容器等等。

并且为我们详细地介绍了电压互感器，电流互感器、避雷器，接地开关、消弧线圈等等的作用，以及变压器并联运行在实际过程中的要求以及运用。

在调度中心的日子里，师傅像老师一样，孜孜不倦地为我们讲解了一些书本上听不到的知识，向我们介绍了连云港事故限电的流程、连云港电网超过供电能力限电的流程、以及各种突发情况的预案，例如夏季高峰、国庆、五一以及保障世博的供电的预案等等。

后来我们还来到调度中心的远动通讯班进行学习。在远动通讯班，师傅带我我们参观了整个控制系统的核心----机房。在那里我们看到了通讯系统的重要性以及其复杂性，深刻地了解到远动通讯班师傅们的敬业精神。

在远动通讯班的日子，师傅还向我们介绍了远动通讯的作用，职责以及各种制度。

四天的时间虽然很短，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我对电网调度的认识，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干.

时代在进步，社会在发展，而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们的面前，现代社会所需要的已经不再是单纯的知识型人才。时代赋予人才新的定义：不仅能够驾驭新科技，具有创新意识，更要有将科技应用于实践的能力。时代证明，历史证明，我们的自身状况证明：我们唯有面对社会，才能心平气和地作出一些选择，才能确立自己学习和生活的目标!

在调度的日子里，师傅们热情的接待让我们倍感亲切，谆谆教诲让我们获益良多，身体力行让我们懂得工作的不易，这将成为我们前进的动力。

**暑假实践总结篇八**

暑假期间，我在贺州市中学进行为期两个星期的社会实践。

贺州市中学是贺州市及桂东地区历史最悠久的一所中学，校园地势平坦广阔、开阳幽静，实为办学育人的佳境。1921年建校至今已经有83年了。贺州市中学治学严谨，学风优良，曾吸引广西、广东湖南数十县学子慕名前来求学，至今已培养学生25000多人，校友遍及全国各地及海外。许多校友成为党、政、军各级领导干部，也有不少校友成为有造诣的著名专家、学者。xx年，通过了“自治区普通高中等级评估”，被评为一级学校。计算机的应用在贺州市中学刚起步，却使得大家的电脑意识日益提高，电教化有了快速发展，教学质量也飞速提升。学校于xx年自筹资金建起了一间只拥有40台电脑的微机室，可以说，与城市相比，这里的设备是比较简陋的。

学校前些年征地之后，占地150.2亩，成为贺州境内校园占地面积最大的一所中学。xx年，投资125万元，建设五层建筑面积达1750平方米的办公综合楼一幢，开辟语音室、多媒体教室各一间。xx年，投资145万元，新建4层有20个教室的教学楼一间，内辟阶梯式多媒体报告厅两间及电化教室。全校初中、高中生的微机教学都在这里开展，学生使用的教材为：由广西科学技术出版社出版的《信息技术》，课本内容覆盖国家计算机一级考试的全部考点，包括计算机基础知识，office办公软件的使用、数码设备的使用方法、动画制作、网页制作等内容。

面对这份高起点的教材，大家的反应如何呢？

我分别与教师和学生进行了交谈。从学生中了解到，极大部分学生都是怀着认真的态度去学习，然而很多学生是在学校才第一次使用电脑的，学生的基础有限，而且学校电脑课程安排较少，所以学习的效果并不明显。老师谈到，在实际教学中，是不可能完完全全按课本教学的。那么老师是如何针对学生的这种情况巧妙地开展教学的呢？对于这个问题，我询问了微机老师，并从他那里学来了一些教学经验：由于学生的接受能力有限，加上计算机基础不够扎实，新课的内容不宜过多，并且要附以大量的练习加以巩固。另一个重要的方面就是，初学者的自控能力较差，听课效率非常低，往往不得不在课堂中进行反复的个别辅导。

从教学方法的角度来看，对学生进行任务驱动是一种比较理想的方法。学生对计算机依然陌生，以至于在这个方面的思维不够活跃，创新有限。如果教师在教学时，对任何内容都做演示的话，学生会一成不变地拷贝你的演示，这样不论对于理解还是创新都是非常不利的。任务驱动可以激发学生的兴趣，而对任务规定的模糊化有利于学生发挥自己的创造力。如果在新课的教学中采用任务驱动，使学生自己去探索学习，有利于理解并掌握新课。

另一个重要的教学方法是让学生来教学生。例如新课布置一个任务，通常多数学生是无法完成的，如果有少数学生完成了，可以让这些学生演示教学。一般来说，学生对这种教学方法有一种新鲜感，而且学生也比较关心其它同学的情况。这种教学方法使得学生对知识的记忆较为深刻。

此外，课堂纪律的好坏直接影响了教学效果，所以控制好课堂纪律至关重要。因为从我们专业毕业的很多学生选择了教师职业，通过向有丰富教学经验的老师学习，对自己以后可能从事的教学工作很有帮助。跟老师去听了几次课后，自己觉得受益不少。贺州市中学在倾力营造一个花园式的育人环境的同时，也在营造一个教职工学习电脑、利用网络的浓厚氛围。学校于xx年建成了宽带互联网络，使贺州市中学的网络化发生了根本的变化。互联网从最初的科研网络开始，现在已经发展到高度商业化的大众网络，这标志着我国已经进入了全新的“互联网新时代”。但是网络安全或者信息安全，是相伴着网络的诞生而相生相随的。网络就像一把双刃剑，在给人们生活带来便利的同时，也成了居心不良者所利用的工具。

一天，我随老师到机房时，里面的一台电脑的防火墙日志中总会收到令人讨厌的报告，半个小时就收到几百条，(节选部分内容如下：[10:46:06]172.16.28.71试图连接本机的netbios-ssn[139]端口)，而且报告显示同时有几个ip都在试图连接本机的netbios-ssn[139]端口，老师安排我处理这个问题。我立即上网查询，在新浪网《网络维护防火墙让蠕虫病毒现原形》文章中得知:若某一ip连续多次连接本机的netbios-ssn[139]端口，表现为时间间隔短，连接频繁，那么日志中所列计算机就是感染了“尼姆达病毒”。感染了“尼姆达病毒”的计算机有一个特点，它们会搜寻局域网内一切可用的共享资源，并会将病毒复制到取得完全控制权限的共享文件夹内，以达到病毒传播之目的。由此可知，局域网的很多用户都感染了“尼姆达病毒”。

真相大白！难怪电脑会受到骚扰。明白了个中缘由，我马上到论坛发贴。并且共享了一个蠕虫病毒专杀工具和一个查木马的工具(因这个病毒也可能是先被木马入侵后发作的，两个工具一起用，双管齐下)。果真药到病除，后来防火墙的日志清静多了。电脑的普及和推广，使21世纪的人们在生活、学习、工作中获得的信息会更多、更快、更超越地域。假如在教学中，再按照传统的手段进行教与学，显然是不能适应时代的要求了。多媒体教学应运而生。在暑期我进行实践，还包括协助化学组教师制作多媒体教学课件。对于大多数教师制作自用教学软件来说，对软件的要求一方面是无需特别的安装，几乎所有计算机里都有；另一方面，更重要的是，简单易学，方便实用，不特别费事。因而据我所知，如果是教师自用，大多数都选用了powerpoint，而且效果的确不错。就一般而言，powerpoint的功能虽然不及authorware，但用在日常辅助教学中应该说还是游刃有余、应付裕如的。从投入的技术时间与应用的实际效果看，可以说是很经济实惠的。在我与老师共同学习如何使用powerpoint制作课件的过程中，参考的是《office中文版入门与提高》、《最新多媒体课件教与学》，这两本书具有较高的参考价值。在课件实际制作过程之中，我们常常要选用和配制一些影片、图片、动画、声音等素材，而怎样灵活自如地用好这些素材，就成为提高powerpoint软件制作质量关键所在。

完成课件的制作之后，老师的肯定使我惊喜万分，之后的几个晚上，我一直与老师交流、探讨制作课件的心得。由于我在学校已经学习过office的内容，使我得到展现自己能力的机会——从头到尾教了一位电脑刚起步的老师制作了一份简单课件。从文字录入采集开始，再进行图形的制作处理，音乐、动化的采集加工。虽然不是很困难，这也成了我引以为豪的一件事。

通过实习，我感触良多：

首先，我对计算机使用、计算机管理以及计算机网络有了新的认识与了解，收获颇丰。

其次，这次实践为我提供了与众不同的学习方法和学习机会，让我从传统的被动授学转变为主动求学；从死记硬背的模式中脱离出来，转变为在实践中学习，增强了领悟、创新和推断的能力。掌握自学的方法，形成工程理论整体模式，使工作、学习、生活都步入系统化流程；思考方式成熟，逻辑性规范、明确。这些方法的提高是终身受益的，我认为这难得的两周，让我真正懂得了工作和学习的基本规律。我深深体会到团队合作的重要性，并勇于展现自我。自从来到这里，我为人处事的方法有所改变，最明显的是我转化了做事的方法，原来是学完了再干，现在是边干边学。自学非常重要，真是学无止境。

**暑假实践总结篇九**

暑假工社会实践报告范文(1)

又是一个长假的时节到了，这个暑期，对我来说确实给了人生很大的启发。因为经历过身心的磨砺和煎熬，让我学会了很多，也坚强了很多，更让我懂得了以后不管面对什么样的工作，我都能过承受。正如一句话“天降与大任，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤”。所以，我很珍惜这次暑期工给我磨砺的机会。学校放假后，我还是孤身一人勇敢的来到深圳，尽管人生地不熟，我还是学会了如何去找我的目的地。我寻着去年在这做工的地址，找到了曾经打过工的公司——东保利电力有限公司。因为在里面做过，所以我很容易再次进入这家公司。据了解，东保利还是算得上一家大型电力企业，员工有四千人多人，专注于小家点产品，如：电烫斗、咖啡机、保温箱等多元化产品的研发、生产及销售。

经过一天的培训，由于人手的缺少，我被安排在生产部装配科d—b2流水线。初次工作就是在拉尾包装电饭锅。第一天工作就面临着要装箱800多台的工作量，而且是站着做十一个小时(正常工作8小时+加班时间3小时)的事。一天站下来，我的腿酸酸的，脚也站肿了。回到宿舍就坐在床上不想动，想想以后每天这样辛苦的工作着，忽然产生放弃的念头。但想起父母为我们读书也是这样辛苦操劳着，我深深的体会到钱的来之不易。最后，我坚持下来了，最终适应了这样的工作。

这段时间的工作也确实看到了很多，心智也再随自己的经历而发生变化，以下是我工作劳累之后写下的心情。

连续工作了一些日子后，我对工作的热情并没有减退，但是，在不断的工作之中，我发现，要干好这样的流水线工作，却是需要很大的耐力，毕竟我们是女生，久了就感觉做这样的工作太累人，就算是男孩子做这样的流水线工作也不能很好的坚持。

也许是长期没有锻炼的原因，我的腿还是酸疼，而且，在11个小时站着进行装箱，我的手被箱子划伤了很多处。曾经白嫩的双手现在也磨出了茧，可看着自己慢慢变得坚强，也无形之中感到高兴。我感激我的人生有这样的经历，我相信，暑假的辛苦工作给我带来的不仅是生活上的认识，更给我一个很大的提示，我们当代大学生缺乏的就是这种社会现实生活的艰苦磨砺，一直依偎在父母提供的温和的校园。特此，希望他们能在社会中好好锻炼，也能以后更快的适应社会的生活。

必须坚持，永不言弃，所以才有现在坚强的我。

真的不知道自己在用什么热情去工作，时间的加长让人感觉麻木。每天的加班让人感觉自己的时间不再是自己的，而是作为金钱卖给了这个公司，没有了自由，没有了欢笑，剩下的只有机器的轰轰声，还有主管对员工的吆喝声……疲惫的身躯带走了昔日活泼的身影，历练出来一个每天除了睡觉就是工作的\'机器。我很清楚自己出来是为了历练自己，让自己融入这个每天紧张生活的社会里，等毕业后可以更好的适应这个社会环境。可是有时不得不承认，现实跟理想有很大的差别的，即使你坚持的做了，可你依然不会达到那个理想的水平，这就是我现在的想法。所以，有时我不断的告诫自己一定不要浪费学校的宝贵时间，只有掌握真正的本领，你才不会有靠体力来挣钱生活，真的到了那个时候，痛苦的就不是一个月了，而是一生......

很清楚今天是星期二，因为经理批准了我们的辞职，也说明了我们在二十号可以正式离开。我开始计算着离开的日子，每一天快过完了，我就很开心地对自己说“快了，快了”。同事提醒我说“知道你是不会让高兴冲昏自己头脑的，也相信你会善始善终”。这一点确实提醒了我，我必须做真正的自己。新东方总裁俞敏洪教导我们，我们不要去做草，那样别人踩过你，而且还不会怜惜你，因为人们看不到你。要做就学会去做一棵树，就算不能柞树，心中也要有一颗树的种子，就算人们踩过你，你也会最终在不断的磨砺下长成一棵参天大树，活着你是一处美丽的风景，死了也会成为栋梁之才，活着死了都一样，这就是我们做人的标准和生活的准则。作为一名学生，我们最终还是要面临这样的残酷的竞争，怎么能在众人之中脱颖而出，不是看你有多大理想，而是看你为人的标准和做人的准则，仅此而已!

今天是我在这里磨砺的最后一天，想想这段时间的工作历程，我有过抱怨，有过痛苦、有过疲惫不堪之后的无奈，但最后留给我的是坚强。我忽然间对他们有着敬意之心，在这种让我感觉单调麻木的生活中，他们仍能活得多姿多彩，活出自己的人生。

经过这段时间的磨砺，我更应该珍惜现在读书的机会，开始规划我的人生。每次暑期实践让我慢慢成熟起来，让我懂得为自己的人生负责。

**暑假实践总结篇十**

作为一名在校生，报着服务社会，贴近社会，深入社会的心态投身到社会实践中去，发现自身的不足，开拓视野，增长才干，进一步明确我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。不断的锻炼自己，塑造自己为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件。

我以“善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活”为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。以下是我的实践总结：

经过一段时间的实习让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。在做业务的工作期间，与别人谈话的时候变多了。与同事之间的沟通，感觉到了人在社会中都会融入社会这个团体中，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。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在一个多月的实践中我深深的感到自己所学的知识肤浅和在实际运用中的专业知识匮乏。刚开始的一段时间里，对一些工作无从下手，茫然不知所措，着实让我非常的难过，在学校里总觉得自己学的还可以，一但接触到实际，才知道自己知道的是多么的少。

自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。经历了种种以后，我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，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

开始放假的时候，知道要打暑期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如工作的领班所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，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，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

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。我在实践中也体会到，因为杜康酒制作的相关知识在平时都有听别人介绍过，通过这次实践让我更加全面的了解了它的制作流程和酒业文化！增添了不少专业知识！中国汝阳杜康酒对大家而言都不陌生，包括我自己，“何以解忧，唯有杜康”，虽然我并不喜欢喝酒，但如果非要我选的话，我会选择喝汝阳杜康――它味感纯正，价格合理，是老百姓日常不可缺少的良品。但是我对于此次调研活动冲满兴趣的主要原因，首先是因为我本身工作兴趣爱好的缘故，其次是我对国酒产业本身的好奇心。

理论要回到实践中去应用，想事情、办事情一切要从实际出发，使主观符合客观。认识客观事物要实现两次飞跃，从感性认识到理性认识是认识事物的地一次飞跃，而从理性回到实践是认识事物的第二次飞跃。所以实践是检验的真理的唯一标准。在当今，社会无时不刻在发生日新月异的变化。

在公司的分工也很细，每个人都有自己的工作板块。每个销售人员都有自己的客户，他们负责定期的联系那些客户。公司里还有客户详细资料表，记录着客户的联系方式、详细地址、身份证号码（个人）、营业执照号码（公司）、售酒的时间、品派、价格等。公司整理成册。输入电脑中去以便更好的和客户取得联系。

在这次的社会实践中，我真正的体会到团结合作的重要性以及一些重要的社交经验和技巧。其中礼貌是非常重要的，它决定着公司的形象问题，也是我实践企业一再强调的问题。作为一个业务员成功的基础是耐心。死缠烂打、不离不弃是公司对业务员提出的希望，也是一种基本要求。本部门的领导亲自对我：“业务员，你的身份决定了你要不怕丢脸！当你被客户拒绝的时候，你又是一条好汉。重新调整笑容再找新的客户”。这才是生存之道，这也是我们在学校一辈子也学不会的。举一个实例：那天销售展览会上来了一个客户，要求品酒，当我们来到品尝室的时候，他在里面看看，闻闻。突然说这个酒盖是松动的，其实所有的都是一样，不是松的。我们只好耐心的帮他解释。可是怎么也没用，最后他很有经验说了一句：“公司的老板没来，我暂时还不能做主。”这是对业务员最具有杀伤里的借口。唯一能解决的办法就是耐心，于是我们放慢语气“低声下气”的向他介绍我们给他带来的好处。尽量引起他的兴趣，好多次刚开始说老板不在的人最后还是和我们签约了，并且身份证上的名字和营业执照上的是一样的，其实他自己就是老板，相信我们的成功主要还是耐心。如果当我们听他说自己不是老板时马上调头走人，相信我们会丧失掉很多客户。

在实践的这段时间内，我感受着工作的氛围，这些都是在学校里无法感受到的，而且很多时候，我不时要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去做，而且要尽自已的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的.一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。

在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了有课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，2年之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才。

这次见习对我来说收获很大，使我对企业管理理论上的认识升华到一个新的层次。了解企业内部实际运行过程对各部门组织机构有了更直接的认识，了解市场销售的概念，对市场调查的内容、步骤和方法都有一定的经验。在今后我还会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，在实践中不断去应用和深化认识。

**暑假实践总结篇十一**

“xxxx”支教团经由校团委审批，成为xxxx农林科技大学暑期“三下乡”350支社会实践队伍之一。致力于xxxx县xxxx镇xxxx村xxxx小学支教活动，以“给学生带来一种不一样的课程体验和梦想引导”为宗旨，以培养兴趣，提升趣味为理念，通过课程和活动相结合，着力于丰富学生的课程体验，开拓学生的视野，引导学生拥有梦想和目标，并为实现梦想而努力。支教团于207月31日晚到达xxxx小学，通过校长的帮助，50余名学生参加支教活动，自8月1日起，为期一周的支教正式开始。

支教课程篇

支教团的课程分为三部分：第一部分巩固书本知识，一方面增强基础性的语文、数学、英语等课程的趣味性以提高学生学习的兴趣；另一方面开设兴趣类的音乐、美术、体育，趣味历史、地理、物理、化学等课程，开拓学生的视野，发掘学生多方面的兴趣和天赋。第二部分为专题系列授课，如语文开设国学经典系列课程，讲授《三字经》《弟子规》《百家姓》等，同时开设朗诵与演讲系列，培养学生的写作和表达能力，对朗诵演讲礼仪进行指导。数学课设置趣味奥数课程，拓宽孩子们的视野。趣味历史推出“牛角挂书”“郑人买履”等成语小故事系列。趣味地理推出“祖国华北”“祖国xxxx”系列，讲述代表性的华北xxxx的自然人文景观，给学生带来不同的地域感受。第三部分为课外活动和比赛，脱离书本，全面提升孩子们的综合素质。支教团用丰富的课程设置和趣味性的上课方式提升学生的学习兴趣，提高其主动学习的积极性，同时一定程度上改观学生对于上课的态度。

课外活动篇

小学生的具体形象思维占优势，正处在天真烂漫的时期，应该让他们多发挥想象力，既要注重基础知识，基本技巧的训练，也要培养小学生的创造能力与思维能力。通过设置各种活动，如“我是大英雄”“心灵手巧”“我的小小绿荫”等，喻教于乐，让孩子在游戏中提升法律意识与团队合作意识，帮助他们成为懂得互助、有理想和目标的人。志愿者们还准备了绘画工具，让孩子们充分发挥想象力，画出自己心中美好的未来。此外，志愿者们设计了折纸课，进一步提升孩子们的动手能力。折纸教学负责人赵琛说：“我希望通过这种教学方式拓展孩子们的思维，提高孩子们的观察能力和动手能力。”在培养学生动手动脑能力的同时，支教老师们还将感恩带进了支教课堂，让学生们理解家长为自己成长而付出的艰辛，学会关爱他人，尊敬师长，孝敬父母。爱国品质的培养也极为重要，今年8月1日，在建军89周年之际，支教团在开学第一课上，带领孩子们一同了解我国军队的发展历程，缅怀先烈，共唱军歌，从小培养他们爱国拥军的优秀品质。

日常生活篇

在一周的时间里，支教团成员不断探索支教模式，丰富支教内容。支教团制定了每天晚上开例会的制度，总结当天的经验教训，布置今后的工作，讨论处理各项问题，开展成员之间的批评与自我批评；并且每天的会议都由团队成员轮流记录。此外，每个成员坚持每天书写日记，记录一天的工作，为后续工作留下最原始的资料。在团队成员分工方面，低年级、中年级、高年级各班分别设有班主任，开展班级活动，负责班级各项工作。同时每一项子活动都由相应活动负责人策划、执行、总结，其他成员配合完成，大大锻炼了团队的合作能力，增强了团队集体凝聚力。支教活动也锻炼支教团成员生活能力：支教条件相对简陋，志愿者自己动手整理房间；分工合作，买菜做饭。总体来说支教团成员从各个方面实践着能学习、能吃苦、能合作的团队精神，践行着“诚朴勇毅”的西农传统。

思想感悟篇

团队成员在经历一周的支教活动后都发出了最真切的感悟，总结这一路来的点点滴滴。副队长孔冠群认为：“教育发展不平衡的问题早已数见不鲜，师资等各方面还有待加强，我们仍需努力。”康路路被孩子们的乖巧懂事所感动，她说到：“他们真的很乖，我讲什么，他们就学什么。我们离开的时候，他们还跑过来向我们告别。”“谁言寸草心，报得三春晖。”于文哲说，“这里的家长也令人倾佩，不管刮风下雨，坚持将孩子送过来读书。”队长赵琛总结道：“无论是家长殷切的期盼，还是孩子们对知识的渴望，都深深鼓舞了我们，让我们认识到自己的责任。”

一周的实践时间里，支教团共形成新闻稿5000余字，活动总结5000字，成员支教日记1万4千字，成员支教感想近1万字。不仅大大锻炼了团队成员的各项能力，也为后辈留下了宝贵的文字材料。教育是长久的问题，接下来支教团还有更长的路要走。xxxx农林科技大学校长孙其信鼓励广大学生：“大学之大，不仅要有大师、大楼、大治，更要有大爱之心。”“xxxx”支教团愿始终秉承“诚朴勇毅”的校训结合专业特色与自身能力，积极开展各项支教活动，为xxxx小学的孩子们打开学习新视野。

**暑假实践总结篇十二**

人们常说：“大学就是半个社会”，经历了大一一年的生活，我深知要想步入社会，在社会中分一杯羹，就必须要锻炼自己。

大一暑假如期而至，七月十二日，我参加了河南理工大学测绘学院组织的暑期“三下乡”社会实践弱势群体扶持调研网络团实践计划，历时十天。我们的队名是河南理工大学测绘学院网络舆论团。这次活动的主要地点是：焦作市东方红广场，焦作市解放区民生街社区爱心小屋，焦作市山阳区百间房乡李贵作村，焦作市武陟县大虹桥乡朱原村，焦作市人民公园及焦作市两个建筑工地等。活动的主要内容是：对弱势群体的扶持与调研；同时做好关于弱势群体，空巢老人，贫困乡村的问卷调查；通过座谈等形式，了解乡镇基层党建现状及存在的困难；依靠多种渠道，宣传呼吁广大市民关心帮助弱势群体；深入农村、走进农户、贴近农民，做到了解农民疾苦，真实的反映农村的现状，呼吁社会给予“留守老人”“留守儿童”足够的关注。

活动流程：

7月12日：参加校出征仪式，团队开会安排实践分工，为活动做好准备。

7月13日——14日：与电气学院青年志愿者协会协同前往焦作市东方红广场收集衣物，为弱势群体提供切实的帮助；前往焦作市解放区民生街社区爱心小屋进行义务服务活动。

7月16日：全体队员前往焦作市人民公园开展问卷调查活动。

7月17日：与电气学院青年志愿者协会、焦作著名公益人物杨常珍一同前往建筑工地开展“追梦公益爱心物资送工地”活动。

7月18日：骑自行车前往焦作市武陟县大虹桥乡朱原村开展弱势群体生活现况调研活动

研任务，收集到许多有用的信息，让我们对弱势群体的生活条件与经济状况有了一定的了解，并通过广大市民的力量对他们给予了一定的帮助；另一方面，通过这次实践，我们锻炼了自己的沟通能力，懂得了如何更好的与陌生人打交道，取得他们的信任，并向他们了解到我们需要的信息。

它不仅充实了我的暑期生活，更让我在活动中了解了国情，受到了教育、服务了社会、增长了才干，使我们这些\"读圣贤书\"的人也开始关心\"窗外事\"。它时时刻刻提醒我们，在生活着九亿多农民的广大农村中，还存在着许许多多这样或那样问题，那里的经济还不够发达，那里的政治体制还不够健全，非常需要我们这些大学生为祖国的繁荣昌盛，为人民生活水平的整体提高，为农村经济的快速发展，尽自己应尽的一份力，作出自己应做的一份贡献。同时，这次暑期时间活动还让我意识到了自己身上肩负的责任，也让我认识到了理想与现实的差距。我们要想成为一名高素质的大学生，要想尽快地成为现代化建设的有用人才，就绝不能只埋头于书本之中，必须把学习书本知识与投身社会实践统一起来，积极地投身于社会实践之中，开拓视野，认识社会，对自己有个清醒的定位，明确自己的历史使命，激发自己的学习热情，调整和完善自己的知识结构，学会正确地做人做事，学会战胜各种困难和挫折，锻炼意志和毅力，使自己全面发展以适应社会的需要。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com