# 暑假实践总结(精选12篇)

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-05-08

*总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里给大家分享...*

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

**暑假实践总结篇一**

当一学期紧张的大学

生活

即将走向尾声，大学生

暑假

打工热潮便悄然席卷了整个社会。当然，我们学校也不例外。许多学生都开始谋划着自己的暑假生活，有的选择回家，有的选择

旅游

，有的选择访亲，而更多的学生选择了暑假打工。

每一个意气风发、热血沸腾的大学青年都渴望走出宁静安逸的

校园

，摆脱乏味无聊的生活，踏入社会，找一份工作，靠自己的双手和智慧，努力奋斗，换取属于自己的劳动成果，得到社会对自己价值的肯定。作为一个渴望工作、渴望改变、渴望成功的大一学生，我也欣然地加入了这股势不可挡的打工洪流中。我打工的目的并不是纯粹为了赚钱，更是为了融入这个现实的社会，锻炼自己的能力，开阔视野，增长见识和阅历，获取宝贵的社会工作经验，为自己毕业以后正式工作奠定基础，提供知识和经验。我想，这些比任何所谓的物质追求更重要。

因为每个人都有能力赚钱，但并不是每个人都有丰富的工作经验和社会经验，而经验的富与贫都在很大程度上决定了个人工作能力的高低。经验，往往是我们大学生所最缺乏的东西!当决定去工作以后，我便和一个关系密切的高中

同学

一起踏上了开往上海这座国际大都市的火车。我们此次的目的地是深圳福田。7月15日早上，我们的火车抵达了深圳火车站，同学的妹妹接待了我们。她是在外高桥镇夏碧路360号的金府大酒店(现更名为欣源大酒店)工作。我们也是由她介绍进入了该酒店工作，成为了一名服务员。7月15日，我们在欣源酒店开始正式上班，至8月25日工作结束，工作了一个多月。对于涉世较浅、缺乏经验的我来说，工作初期显得十分吃力和窘迫。

因为缺乏一定的服务经验和知识，由此初次工作时显得非常紧张，动作笨拙缓慢、手足无措、丢三落四、服务流程紊乱等等。这对于我来说，是一个极大的挑战，也是一个锻炼自己、获取经验的机遇。我没有因为自己种种不好的表现而倍感失落和沮丧，而是更用心地向老服务员和主管

学习

，向他(她)们请教经验，并且跟从他(她)们认真学习席间服务，听其言、观其行，不放过任何一个细微的动作，一遍遍识记一整套的服务流程，努力要求自己对客人服务做到无微不至、周到体贴。经过半个月的勤奋努力和同事、主管的指导，我基本上熟悉和掌握了有关餐饮服务的各方面知识，并能很好地作用到服务当中去，一步步提高了自己的服务水平和服务质量，由此也得到了客人的\'肯定和领导们的夸奖。我也很高兴，为自己出色的表现和领导的褒扬而感到满意。然而，与这些相比，我认为自己所获得的经验和认识要更有意义和价值。这不仅仅是一次简单社会实践，更是一次知识和能力的超越。它让我看到了能力和经验的重要性，让我看到了自己的不足，更让我获得了前进和奋斗的动力!虽然仅仅是短短两个月的工作实践，虽然并没有获得丰厚的物质回报。但是，我认为它给我带来的经验和认识，以及能力的提升却比所谓的物质报酬要重要且有意义的多。总结两个月来的工作表现和工作认识，我得到了以下几个方面的成果：1、熟悉了餐饮服务的各方面知识，开拓了眼界，增长了见识。作为一名服务员，想要做好服务工作，让客人满意，就必须熟知与餐饮服务有关的知识。在欣源酒店工作的这短短的两个月里，我学到了很多东西。例如，懂得了如何铺台摆位、如何倒茶倒酒、如何上菜分汤等等。作为服务员，还要牢记各种菜品的名称、价格、材料、做法以及口味等等;要牢记茶和酒水的名称、价格等等;要识记各种海鲜的名称、重量、做法等等。只有识记这些繁琐的东西，才能向客人更好、更清晰地推销介绍酒店的饭菜茶酒。

由此，我也了解了很多与餐饮和服务有关的知识，也丰富了阅历。2、了解并掌握了餐桌礼仪、交际用语，懂得了如何以“礼”服人。在酒店工作的这段日子里，在与领导和同事的学习和交流中，我了解和掌握了很多餐桌礼仪以及基本的文明用语，懂得了如何更好的以礼服务于客人。我认为，这些远远要比我从大学《秘书礼仪》的书本中所学到的知识更广泛、更实用、更有价值。书本上的知识和理论过于干瘪、平淡且毫无生动趣味性，所以学习和记忆起来不深刻，总是容易忘记和记混。然而，在酒店工作中，经常可以向领导和有经验的同事学习很多与餐饮服务有关的礼仪，可以近距离地观察他们与客人交流沟通时的行为动作，可以向他们请教在各种不同场合和情景下所要运用到的礼仪和用语。在模仿和学习中学会记忆和运用知识，在行动中发现问题并予以更正，且更好的弥补不足，增长见识。例如，在欢迎客人时要说：“欢迎光临，中午/晚上好!”客人进入包房时要主动开门，要说：“您请进，您请坐。”在客人坐下时，要询问人数，然后拿出菜谱和酒水单请客人点菜点酒。在倒茶酒水时要遵守“茶七饭八酒九”的原则，即茶水、饮料七分满，饭八分满，酒水九分满(红酒用红酒杯盛，三分之一满)。添茶倒酒时都要从主人位的右手边(即主宾位)开始，并按顺时针方向依次添茶倒酒。换烟缸、骨碟等

其他

餐具时均从主宾位开始。上菜时要先给客人打招呼，说：“打扰一下(或请当心)，帮您上菜。”上菜时尽量不要从老人和小孩旁边上，以免不小心烫到或碰到客人。

**暑假实践总结篇二**

在大学的第一个暑假中，莪选择了当地的一家服装企业进行为期30天的假期打工生活，大学暑假打工实践报告。据了解，该公司是一家生产冬季服装为主的韩资企业，产品也是主要销往韩国的一些地方。此次打工，目的在于体验工厂的生活，提前接触并尝试适应社会。为将来适应工作环境锻炼锻炼。

7月20日，经过种种，莪正式成为了一名该厂的暑假工，被分配到了某工人的旗下，做副工，说好听的叫副工，其实也就是个小工。莪这岗位说大也可说小也可。其实还是很重要的一岗位，莪的主要工作就是剪线跟整理布片。因为衣服吗，是一片一片的接起来的，所以有的一些就要锁边，这锁边的工作莪是做不了，那可是技术活，像莪这种小白，是担当不起这样重任的，所以莪也就是为她做副工，她把衣服的布片的某些边锁起来，一个连一个的，莪就要用小剪刀把它们一个个的剪开，然后整理起来，捆好，送到下一个人的手中再加工。所以说莪的工作也是非常重要的。锁边没锁好，线开了，莪还要帮她挑出来。因此，这个环节的工作比较重要，产品的质量关系到了公司的声誉。

莪们的上班时间也是异常紧凑，07：30—11：30，13：00—7：00—(加班)。其中早上还要提前十分钟到，会点名，不到者罚款5元一次。后来，莪还了解到，也是跟莪一样的副工还有其他的学生，比如初中刚刚中考完的，高中刚刚高考完的，其实莪是非常支持她们能利用暑假时间来锻炼的，社会实践报告《大学暑假打工实践报告》。这是莪很欣赏她们的原因。因此，莪们最后也成为了很要好的朋友，也经常联系一下，探讨一下杂杂的问题。不过，说归说，做归做，她们的动手能力真的令莪吃惊，甚至是一些比莪们还小的小女生，像莪们这些大学生就先得异常的笨拙。以前说大学生高分低能莪还不相信，现在饿也要说，动手能力不强是莪们大学生的通病。

也许，工作与生活有着相同之处：都是重复。休息休息再休息，工作工作再工作。来到厂，经理就告诫，这里不是学校，首先是安全第一，其次必须遵守厂规厂纪。每天忙碌着枯燥乏味的同一件事，耳边还时常响着同事甚至是经理的责备。少说话，多做事；抓紧时间，提高速度，注意品质，莪们要出场等等。其实这些都是符合逻辑的，只要有一颗又责任的心，员工可以去认真的做好本职工作。开始的时候，莪们常常会想，做这些事情是不是会大材小用了？带着此种疑问，很不情愿的去上班，自然，工作效率比较低。经过经理的一番话，莪终于明白到，做好事才是真正的目的，并不是说随便应付就能了事，工作不等同于玩笑，必须做到最好。

适应能力也在考验着莪。

首先就是工作环境。改变的环境和朝夕相处的人，都要让莪面对。努力的做到和善的与人相处，尽量保持工作环境的卫生等等。这个工作环境还真是恶劣的不能再恶劣了，当然不是说的硬件。这个工作是加工衣服，而且是冬衣，里面是毛毛的，满屋子都飘着些细细的毛毛，吸附在衣服上市很难洗掉的，做在身上更是好受不了哪去，逼得莪不得不戴上了口罩，每次下班回来都是很痛苦的，就只是洗脸胳膊什么的就要花费些时间，这头发还不算了。每次洗完后水都是黑的，里面只是纯毛毛。呵呵。这环境可真是个挑战。

在不久的将来，莪就要踏入社会，面对的是错综复杂的人和事，要学会如何去面对，如何去处理。就在这次实践中莪的实践能力得到了锻炼。最基本的礼貌，见到同事和上司，打个招呼问好。凡此种种，说简简单单，做到也不是容易的。

**暑假实践总结篇三**

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！

**暑假实践总结篇四**

虽然说前期的工作我没做什么，而且还曾想退出过，不过，后来才发现，如果当初我退出了，我真的会后悔的。因为这个活动值得我去参加的，在放假前两个月左右我们的团队就开始准备工作了，而我，则没做什么事情，感觉对不起大家啊，恰好今年逢干旱，我们决定去调查关于水利工程方面的。此次前去的是东台，在我眼中是个多么陌生的地方啊，去那是团队中有个人的家在那，而且她家种地的，这个对我们的调查很有利，经过几十个小时终于到达目的地了，心中有种说不出来的感觉，毕竟第一次来这，第一次和这么多人生活在外的，想想大家一定要互相照顾的，她的一家都很热情好客啊，去的那晚，做个简单的了解，虽然语言方面有点障碍，但是不可言传，我们可以意会啊，由于大家都很累的，所有那晚睡的很早，而且我想大家一定睡的很香甜吧，一大早，她的家人为我们做好了早餐，等待我们，我们也就吃了，然后就真正的准备我们的调查了，她爸爸为我们联系到了一辆面包车，带我们下田地，去调查，首先，我们来到的是关要地段，水闸，这是庄稼的血液啊，缺少它怎么可以，所以我们对三叉河做了个详细的了解，虽然没技术人员在场，但是我们通过许多渠道去了解水闸和水渠，然后我们坐车来到了已经退潮的“大海”，第一次看啊，呵呵，往下去，“看，螃蟹，好多螃蟹”不知道谁大叫一声，我们应声一看，乖乖，好多小螃蟹，不过，还没等我们到它旁边，它就跑到窝里去了，马上，我们不约而同的掏出手去挖螃蟹，“看，我抓到一只了”回头一看，果然一只好大好大的螃蟹啊，不行，我也得很卖力的去挖，果然，到统计数据的时候我挖到最多了，哈哈，不过很佩服螃蟹的那速度，很快很快的，毕竟我们玩的是乐趣和时间，它玩的是命，一辈子，可以说，这个过程我很开心啊，都不像大学生了，突然间我们都回到了童年，乐完了，我们该做事了，然后下地去实地调查农民对水渠的用处和保护，然而由于语言的差异，这个艰难而又神圣的任务就交给国香了，毕竟她是个本地人哈，方便。

我们要去那些有专业技术人员的地方去了解水渠，到了以后发现当地人也是很热情的啊，正时农忙，他们还细心的回答我们的问题，慢慢的我们了解到这地区有八个水利专局，分布的很是合理。

跑完了一个地方，准备去第二地方已是中午了，专业人员已经回去吃饭了，感觉有点失落，所有准备下去去，还讨论了问哪些问题呢，睡了一个觉以后，感觉精神很好，考虑到农忙，我们先打电话提前问他们有没有时间，可是结果让我们很失望，现在是农忙，人家要做事的，所有没空接待我们。

第二天我们为户主摘西瓜，装西瓜，她爸爸还说给我们一人两箱呢，可是我们怎么带回去哟，呵呵，不一会儿，就忙完了，做事的时候也没忘记随机去调查几位农民，很快又到了中午，可是又下了一个下午的雨，我们不能出去调查啊，一睡就一个下午了，晚上我们就准备离开了，感觉不愿意啊，事情还没完全做好呢，可是车票是个问题啊，没办法，晚上睡觉的心情是激动还是不舍？不是明白，第三天，很早我们就起来了，准备告别这个地方，也不知道以后还有没有机会再次踏上这块土地，就这样，就是这样，结束了，感觉结束的很突然，一切真是很突然的啊。

虽然只有三天，可是我们生活的很是愉快啊。

**暑假实践总结篇五**

我来到这里实习已经四个多月，实习的这段日子，xx让我体会到了很多，的满足就是学到了很多的书本以外的知识和处世的道理。我是做品控的，工作在生产一线，大部分时间都是在车间度过的，我的工作主要是通过感官检测冰淇淋的口感、色泽、组织状态、口味。没有正式工作的时候觉得品控的`工作比较单调，但是当自己真正从事这份工作的时候才体会到并非如此。这个工作不仅仅需要感清晰，更需要果断的判断力，不能有一点点的马虎，通过不断的品尝、记忆各种冰淇淋的味道，慢慢积累，最后才能掌握它。时间长了就没有了当初的困惑，日积月累经验也就多了不少，这些都是我在书本上学不到的。刚开始由于和别人一起工作都是别人做着我看着，并没有感受到工作所带给我的压力，当有一天我自己独立工作的时候才真正体会到了自己肩上的担子有多么的重，体会到了作为一名品控所承担的责任。

xx一个家族企业，所以他对待员工是比较人性化。在我们完成了自己工作的前提下，可以有自己的空间，做一些自己喜欢做的事情。公司的领导对待员工就像自己的亲人一样，员工之间相处的也很融洽。在这样的环境下工作是比较轻松和愉快的，这样我们会更加热爱自己的岗位和工作。

我能有今天的收获要感谢xx公司给我的这次工作的机会，是它让我学会了很多的东西。也要感谢领导对我的信任和关心，让我圆满的完成了这次实习任务并获得了工作的机会。

**暑假实践总结篇六**

7月24日清晨，我起了个大早，六点过后就来到学校，准备跟随学校团委组织一起去参加“张家口学院赴康保县芦家营乡贾家营村基层建设年调研及帮扶活动”。由于来到学校较早，所以我先在篮球场周边慢跑了几圈。六点五十，学校即将参加帮扶活动的各位领导、老师，以及各系学生干部在学校“教师培训中心”前面集合，这时，我和人文社科系的三名团学干部开始往学校大巴车上装载矿泉水、方便面、音响设备等物品，等到装载完毕后，我们乘车即刻出发！

清晨，气温有一丝凉爽，旭日东升，晴空万里，我倚靠车窗坐着，望着外面的风景，默不作声，内心里有一丝兴奋。毕竟我还没有跟随学校参加过帮扶活动，以前在张家口电视台《新闻联播》上看到过学校部分师生下乡参加帮扶活动的新闻！只是当时，我还没有上大学，如今，我也有机会参加下乡帮扶活动了。我是人文社科系20\_级新闻采编与制作专业的一名学生。能够跟随学校团委组织参加这次暑假团队社会实践活动，针对当前社会问题深入到基层开展调查研究，并分析数据，研究结果，我感到非常荣幸！我明白，自己作为一名新闻专业的学生，只有多到基层实践与体验，才会获取更多有价值的新闻。走基层，听民声，这对自己的阅历增长、社会经验、思考事物的能力以及亲身感受等多方面会有不断的提高！也对自己以后从事新闻媒介行业有着积极意义和帮助作用，并打下坚实基础！

我认为，这次参加暑假社会实践活动，我首先具备拥有一手笔杆子的才华与本领，也拥有记者具备的“第一现场反应”的素养与能力。简谈而言，就是亲临活动现场之后，能够及时抓住现场中正在发生的事实，然后记录下来，等活动一旦结束后，我可以在最短的时间内发布关于活动的文字报道、微博和照片，以最快的速度传播新近发生事实的报道，确保新闻不失时效性！

很快，大巴车驶入张北县边境，我望着外面一望无际的田野，油然而生地想起北宋文人郭茂倩编纂的《乐府诗集》中的《长歌行》这首五言古诗：青青园中葵，朝露待日晞。阳春布德泽，万物生光辉。常恐秋节至，焜黄华叶衰。百川东到海，何时复西归！这是劝诫世人惜时奋进的名篇。这首诗以景寄情，由情入理，将“少壮不努力，老大徒伤悲”的人生哲理，寄寓于朝露易干、秋来叶落、百川东去等鲜明形象中，使表达的哲理发人深省，又明白易懂。

这一路中，我望着塞外山城迷人的景色，思考了很多事物，也受到了一种启迪！很快，大约两个半小时过后，我们到达了康保县芦家营乡贾家营村。康保县城显得荒无人烟，渺无人迹。而贾家营村，仅有的几十座平房分布不规律。看样子，这里比较贫穷，人民生活水平较低。好在这里还紧挨着一望无际的草原，前两天刚下完大雨，所以这里的空气非常新鲜，像新鲜的牛奶那样清新，气温凉爽宜人，就像秋季那样秋高气爽！草原不远方竖立着几十座高大的风力发电。风力发电属于可再生能源，清洁能源。风力发电是风能利用的重要形式，风能是可再生、无污染、能量大、前景广的能源。风电技术装备是风电产业的重要组成部分，也是风电产业发展的基础和保障。

我们在贾家营村大队院里下了车后，就开始手忙脚乱地布置会场，贴挂宣传条幅，摆放音响设备。不一会儿，会场布置完毕后，“张家口学院赴康保县芦家营乡贾家营村基层建设年调研及帮扶活动”宣布正式开始！参加本次活动的主要来宾有：张家口学院院长张俊贵，学院书记杨润田，康保某部队康政委，以及贾家营村村支书和魏书记等领导。领导们讲话完毕后，我们开始了真正意义上地帮扶活动。首先，我们学生干部给当地的老人们发放了关于本次活动的宣传单，接着，我们学生干部和人文社科系团总支郑磊老师以及学校摄影师在当地村支书的带领下，乘坐轻型卡车到贾家营村各位小学生家亲自送去上学用的书包以及文具。

在为他们送去学习用品中，我们发现他们的家庭经济条件并不富裕，家里以养羊为生，父母都是农民，常年务农。孩子们显得十分羞涩和腼腆，在接过我们送去的“礼物”之时，脸上还是露出灿烂的笑容。这一刻，在场的所有学生和老师也随之露出灿烂的笑容。这一刻，气氛显得如此温馨！当我们把爱心传递到当地孩子们的手中时，感动不仅留给了孩子们，也留在了我们心中！我想，这就是我们来到这里的目的，这就是本次参加帮扶活动的意义。学校不仅要把爱心传递下去，帮助那些需要帮助的孩子们，更要教育我们应做一名有爱心的人士，另外学校也从真正意义上实现了大力弘扬与提倡的“发扬爱心，关怀他人”的活动主题！我相信，学校点点滴滴的行动，将会潜移默化地影响当代90后大学生的日常行为与思想，从而进一步提高90后大学生的思想品质与综合素质，督促同学们发扬爱心，做一名优秀、合格的大学生！

在一一为当地学生送去学习用品之后，中午，我们在当地吃了午饭。我们把大巴车上装载的方便面、香肠、鸡蛋等吃的拿下来吃，正当我们吃饭之中，当地村干部为我们端上了他们亲手为我们做的熬菜、馒头、凉拌菜等饭菜，这时，忙了一上午的大家吃得更香了！吃饭过程中，学校各位领导亲自来到食堂，慰问大家吃得合适吗？还让大家多吃些……午饭后，我们收拾了饭桌。下午两点，我们与各位村干部道别后，乘车开始从当地返回！四点过后，我们顺利到达张家口学院！

通过参加本次活动，使我增长了一些见识，使我了解到当地村民的生活水平、经济状况、家庭条件，也使我实现了跟随学校传递爱心的愿望。通过走基层，听民声，我认识到自己从前真的是太不知足了。从小受父母的溺爱，要什么给什么，从不缺吃喝，从不缺钱，但我却十分任性，不懂得知足与珍惜，更不懂得感恩。今天亲眼目睹了当地孩子们的生活，通过比较，我觉得我真是过得太幸福了！现在想起我平时很少关心为我创造幸福生活的父母，想起我平时顶撞父母，耍脾气，犯浑，就觉得很惭愧！所以，今天下乡参加帮扶活动，对我来讲是一次意味深长的体验，是一节至关重要的课堂。使我受到了深刻的教育，明白了一些道理，产生了一些感慨！所以，今天意义非凡！

**暑假实践总结篇七**

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。

**暑假实践总结篇八**

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。

**暑假实践总结篇九**

暑假期间，我在国税局进行一个多月的实践，感受颇深。在实践期间,我严格实践单位的各项规章制度,服从指导人员的安排,做到不迟到、不早退，尊敬领导，虚心学习，注意观察，独立思考，不耻下问，学问结合。我在税务局参与并圆满完成了纳税评估、普通发票检查、资料归档等工作任务，在较短的时间内熟悉了税务局的税收征收管理工作法规，达到了预期实践目的。

我家是西部一个重要城市，在深化西部大开发的双重历史机遇，需要招商引资，打造城市竞争力，优化经济发展环境。税收作为国家财政收入的主要组成部分，无疑在其中扮演了极其重要的角色。因此为了加深对税收政策的领悟，了解税务机关与企业二者之间的关系，我来到了国税局，进行了为期一个月的挂职实践。

主要工作是：

1、税务登记；

2、税款计算和纳税审核；

3、申报和缴纳税款并依法退税；

4、申请减、免税；

5、代理企业税收复议；

6、纳税评估；

7、普通发票检查；

8、档案资料整理。

一个月的实践期间我获取了不少新知识也巩固了许多老知识。在国税局实践有两个星期，第一个星期我在征收厅学习“申报纳税”岗位的工作，第二个星期我随科员们查税。“申报纳税”的工作就是纳税者交来两种表，一种是企业所得税表，另外一种是综合表。我们工作就是把这些表录入到电脑里，然后打印出回执单给纳税者。这听起来似简单，其实也不容易。例如，纳税者填表所写的数字金额必须项贴出来的样板工整，规范，否则，这些数字金额录入电脑就很难识辨，需要我们慢慢查看。刚开始不熟悉，看起来真费劲。后来干了一两天，就总结出一些常理。例如，0行3列错!这个提示，一般就是纳税者帐号填错了，这样查看速度就快多了。

在税务局学到还不止这些，首先，刚进税务局的几天我就体会到了其制度的严明，还有从事税务工作的同事的敬业与热情，他们具备专业素质，不惧日晒雨淋，并且还学习了《税务人员职业道德教育》。确实，作为一名税务工作者，首先应该规范职业道德，只有这样才能做到秉工执法。其次，纳税的申报期决定了代理部业务期的特点。每月的1号到10号是企业纳税申报期，因此这段时间也是最繁忙的，此后的一段时期，时间就相对宽松些，同事们就可以利用这段时间来为自己“充电”，在所订的资料中，我能学到很多知识，尤其是《税收工作文件法规选编》这是由银川市国家税务局主办的，其中，“在税法公告”栏中，我能了解到最新的税务政策，例如，“依法治税”栏中我能了解到不法企业为了偷逃纳税所采用的各式花招，但是，魔高一尺道高一丈，恢恢法网，总是能将其一网打尽；“征管天地”栏是我最喜欢的，它通过一些具体实例，来告诉我们一个税种的征管，并且对一些特例也有说明。另外，我还跟随师傅们学习了发票管理。普通发票领购需要一些规范的程序。

1、普通办税服务厅发票发售岗根据所需发票的种类、数量填写《普通发票领购计划表》，传递给征收管理科普通发票审批管理岗。普通发票审批管理岗持《普通发票领购计划表》到市局普通发票管理岗办理发票出库事宜，并开具《普通发票出库单》。

2、普通发票审批管理岗凭《普通发票出库单》到税务印刷厂提票，与办税服务厅普通发票发售完成发票交接手续，普通发票发售岗进行发票入库操作，打印《普通发票入库单》，并完成发票柜台出库操作，打印《普通发票出库单》留存。

3、每月业务终了，发票发售岗应对发售柜台未发售的.发票进行退库处理。

另一个重要方面是学习纳税评估。纳税评估是近几年来随着我国税收管理现代化发展的要求与需要，在传统的税收管理基础上，强化税源管理的一项创新措施。为规范和做好纳税评估工作，国家税务总局于××年制订下发了《纳税税评估管理办法》。在实践期间，我学习了纳税评估的相关法规，纳税评估是指税务机关根据纳税人报送的纳税申报资料。财务资料和日常掌握的征管资料及其他信息资料，运用一定的技术手段和方法，对纳税人的纳税情况进行审核。分析，并依法及时进行评定处理的管理工作。作为一种税收中期监控的有效管理手段，纳税评估在税收征管过程中，发挥的作用越来越大，在提高征管质量，优化新征管模式方面展现出了独特的优势。纳税评估结果结合征收管理，已经在一定程度上发挥了对企业经营、核算的监督、制约、震慑效果，促进企业经营、核算指标逐渐向真实、准确、可靠接近。例如：××年初，局里对××有限公司××年度纳税申报情况进行了评估。该企业××年度实现销售收入5122万元，实现增值税13.05万元，税负率为0.25%。我们对该企业税负率偏低情况进行了纳税评估，对该企业耗用原材料应收帐款、销售利润等财务指标进行测算分析，发现该企业进项税额测算控制数明显高于企业实际申报的进项税额，通过约谈举证、实地稽核等评估程序，最后对该企业作出移交市稽查局检查处理的处理意见。通过对该企业的纳税评估，使企业在纳税意识、财务核算等方面有了明显的改进。××年企业实现销售收入4499万元，实现增值税达到91.75万元，税负率为2.06%。与××年相比企业在销售收入下降600万元的情况下，而企业实现的税金增长了78.7万元，增长了603.06%。

**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**

杜甫云?读万卷书，行万里路?，然而，在今天，这句话似乎成了天方夜谭。从小学到高中，我们都是啃着书本，在题海里?游?过来的，素质教育似乎离我们很远。到了大学这个微型社会，我们才发现，原来，实践能力是这么的重要，?实践岀真知?，相信这是我们每个人都不敢否认的。

为了培养谦虚谨慎，不骄不躁的作风，树立?实践第一?的观点，抛弃象牙塔的光环，虚心向社会学习，向群众学习，向实践学习；为了增强探索创新的精神，增强为人民服务的能力，保持真诚奉献社会的情怀，在实践中增长才干；为了甩脱书呆子气，确保理论联系实际，加强对自身的锻炼，磨砺塌实肯干、艰苦奋斗的品质，我校开展了暑期社会实践活动。

作为一名临床专业的医学生，这是我的第一次暑期社会实践。在经过深思熟虑之后，我决定去医院里面提前感受见习的氛围，真正到医学领域去实践，找出自己的不足，为以后的学习增添动力！于是我选择了乌苏市中医院，在征得院方的同意后，进行了为期两周的见习实践工作。由于仅仅是大一学生，没有过硬的专业知识，我主要是在一旁观看学习，但短短十四天对我来说，仍然受益匪浅。

我成为这所医院的一份子之后，我所做的工作，就是观察医护人员的日常工作，以及同医生一起查房。这些看似简单的工作，却处处都蕴藏着学问。

在两周的见习过程中，我明白了理论与实践相结合的重要性，见到了很多病的临床表现，症状体征，了解了患者的心理状态，认识到深入的手法必须靠在临床上的实践才能不断进步， 熟悉了医院的各项规章制度.工作人员的分工及工作职责。实践的时间虽然短暂，却着实令我开阔了眼界。

下面我将从制度、技术、思想和个人方面阐述我的心得体会。

技术方面。在几天的观察中，对于医护方面的常识我了解了不少。掌握了测量血压的要领；输液换液的基本要领；抽血的要领；病历的写法等。下面简述血压测量方法：患者坐位或者卧位，血压计零点、肱动脉与心脏同一水平。气囊绑在患者上臂中部，松紧以塞进一指为宜，听诊器应放在肱动脉处，缓慢充气。放气后出现第一音时为收缩压（高压），继续放气至声音消失（或变调）时为舒张压（低压）。

医德方面。医务工作者承担着的?救死扶伤、解除病痛、防病治病、康复保健?的使命。唐代?医圣?孙思邈在所著《千金方》论大医精诚有这样的论述：?凡大医治病，必当安神定志，无欲无求，先发大慈恻隐之心，誓愿普救寒灵之苦。?因此，医生必然要掌握先进医疗技术，同时更要具有爱岗敬业、廉洁奉献、全心全意为人民服务的品格。从这几天的实践观察中，每位医护人员的真诚笑容，对病人和家属的亲切问候，都深深地打动着我。医生治病救人的初衷一直都存在。要做一个好的医生，首先要有好的品德。我一定会牢记于心的。

个人方面。虽然我不是真正意义上的见习生，但是我有着真心求学的态度。在七天与医院的亲密接触中，我明白了，知识是永远学不完的，实践才是检验真理的唯一标准。而作为见习或实习生，要做到：1、待人真诚，学会微笑；2、对工作对学习有热情有信心；3、善于沟通，对病人要细致耐心，对老师要勤学好问；4、主动出击，不要等问题出现才想解决方案；5、踏踏实实，不要骄傲自负，真正在实践中锻炼能力。这次的经历也为我以后的学习奠定了基石。

我们在家里，在学校，没有什么烦恼挫折，有时年少轻狂，有时肆意妄为，一切都是那么顺利，脱离了学校和家，在社会就不是那么好了，我们应该放下学校里的那种轻狂，家里的那种娇宠，不要期望太高，要一步一步地去完成，我们要有一颗平常心，乐观地去面对社会里遇到的不如意和挫折，正确的估计自己，给自己一个正确的定位。

以上就是我两周的医院实地学习实践的体会。实践，是一种磨练，是对自己感受医院环境，了解医院事务的一种巩固理论知识的社会实践活动，更是对自己医疗梦想的期前准备.虽然在医院见习很辛苦，但历历在目的忙碌日子,让我过的很充实。通过实践，我更加坚定了学医的信念，同时认识到医生是一个很平凡的职业，他的责任就是救死扶伤，挽救病人的生命。而且，医生也同样应该具备一定的思想素质、专业素质和科学素质，要有一定的责任心，把病人的生命看作是自己的生命。除此之外，医生要有创新和探索的能力，积极为医学的未来作出贡献。

这次社会实践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，进一步明确了我们大学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了 本文由教师考编app整理，欢迎大家去app store搜索?教师考编?找到自己喜欢的考编软件。

现实和理想是有很大差距的，要改变生活，就要努力学习，不断地学习，从书本中，也从实践中。 在今后的学习中，我将时刻以高标准要求自己，为实现自己的梦想而努力奋斗。

**暑假实践总结篇十二**

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。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn