# 2024年暑假实践总结(大全9篇)

来源：网络 作者：紫竹清香 更新时间：2024-05-06

*对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。那么，我们该怎么写总结呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。暑假实践总结篇一今年暑假我在亲戚家的地...*

对某一单位、某一部门工作进行全面性总结，既反映工作的概况，取得的成绩，存在的问题、缺点，也要写经验教训和今后如何改进的意见等。那么，我们该怎么写总结呢？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**

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。

**暑假实践总结篇二**

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。

**暑假实践总结篇三**

暑期社会实践，是我们学校生充分运用暑期时间，以各类形式深入社会之中展开方式多样的各类实践活动。积极地参与社会实践活动，能够推动我们对社会的知道，提高自身对经济和社会演进现状的了解，实现书本知识和实践知识的更好结合，帮助我们塑造正确的世界观、人生观和价值观；学校生社会实践活动是全面深化素质教育的重要环节，是适应新世纪社会演进要求，培养全面发展型人才的必须，是推动集体主义，爱国主义，社会主义教育，升华思想的有效方法，积极热衷社会实践，深入民众，了解社会，增长才干暑期社会实践报告心得，是青年教师成长成才的正确道路，是青年教师运用所学常识技能，发挥聪明才智，积极为社会作贡献的重要方式。

暑假开始没多久，我就来到了xx市xxx机械电气配件厂起初了为期一个月实践。机械厂不是巨大，但是麻雀虽小，却五脏俱全，厂底下有诸多加工的机器。上班第三天我被分配到的\'就是在冲压工厂工作，由于没有技术，像机床、铲车之类的我就不能用了，所以车间主管给我分配的就是分类材料。我抬头望了望车间，车床的汽笛声不绝于耳。回头看了看我已经工作的地方，各式各样的铁式工具，我不禁蒙了，这么多东西，我大部分都叫不上名字，更不用说分类了。后来在上面阿姨的帮助下，我才明白，原来每个材料都有自己的图号，就像每个人都有自己的名字一样。说来这个工作也不困难，但鉴于我对材料图号的不熟悉及分放位置的不确认，运来的一项材料也着实让我花了三个小时才摆好。摆好材料也差不多要下班了，因为不断的起身低头，回到家觉得浑身骨头都死掉了。这两天接触下来，我才发觉自己了解的这么少，才体会到了“学无止境”的涵义。在实践中重要的是向人虚心请教暑期社会实践报告心得，不断地扩展自己的知识面，不断地从实践大学习，不断的健全自己，才能在未来的竞争中不被淘汰，才能在未来的学习工作中体现的更好。

通过此次实践，让我真正知道了一片叶子属于一个夏天，只有自己亲自实践过，才会有一个清醒的了解，才会给自己一个恰当的定位，确立相对现实的目标。

**暑假实践总结篇四**

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。

**暑假实践总结篇五**

这次暑假实践让人感触很深，这是我进入大学之后感触最深的一次实践。以前没有深刻的去体会过这样的日子，所以对社会的了解仍是不够的。这一次我背井离乡，独自一人奋斗，才体会到思乡的愁，才体会到独立的难处。所以这一次实践，真的改变了我不少，让我更坚强一些了，也让我更加坚定接下来要走的道路了。

刚刚进去工作的时候，我很不适应。我们的宿舍是那种大型的集体宿舍，隐私度很差，并且大家是轮流两班倒，所以我们的生活过得毫无质量。我一开始是这么认为的，我觉得在工厂里生活，真的就没有黑白之分了，也没有什么生活质量可言了。这让我觉得有一些心痛，这里的老员工也有很多，他们为了生活而忍受这样的日子，真的让人敬畏，也让我更加明白了，学习才会改变命运，我现在有这样的一个平台，我如果不去珍惜的话那真的就是浪费了一些大好的机会了。

做了一个半月之后，我整个人是改变了不少的。在这份工作上，我们需要耐心，也需要恒心。这些都是我以前最缺乏的东西，但是现在，我获得了它们。并且可以很好的掌握它们了。这是我感到非常欣慰的一个部分了。在这个过程当中，我学会了如何去独立的生活，即使宿舍的环境并不是很好，在工厂的.日子也比较的枯燥，但是我还是能够在这样的环境当中适应下去。这不仅让我有了一颗更加坚定的心，也让我对接下来的生活更加的保持期待了。

经历了这一次实践之后，我相信未来几年的大学生活，我会更加珍惜，学会好好的利用，去实现未来的每一个目标，坚持向上，也坚持理想，逐渐实现自我价值!

**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**

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**

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。

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