

# 假期实践总结(汇总5篇)

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。什么样的总结才是有效的呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 假期实践总结篇一

摘要:作为一名医学生更应该深刻了解健康的意义和自己的责任。因此，我有幸在医院开展了为期一周关于临床营养方面的社会实践活动。实践中，在了解了医院日常工作情况的同时受到深刻的教育和启发。为了我们日后的学习和工作起到重要的促进作用，并立志为祖国的医学事业的发展奉献自己的力量。

接触配药和配餐环节，严格坚持“三查七对”（三查：操作前查、操作中查、操作后查；七对：对床号、对姓名、对浓度、对计量、对方法、对时间）的原则下为病患配药。要注意注射药液速度应按药性分别处理。特别是需长期反复作静脉注射的患者.除了了解配药中需要的注意事项，也虚心学习了病例的基本书写规则和诊断疾病的常用应用方法。

在为期一周的社会实践中，让我们深深体会到，作为医务工作者所应该必备的专业素养和强烈的职业责任感。

面对病患在痛苦中煎熬，而作为专业的医务工作者更应实事求是、刻苦钻研、敢于创新，不断巩固专业素养和能力精益求精。救死扶伤，一视同仁，关切病患的心理特点，对病患报以细致的身心呵护和极端的负责的态度。和蔼热情而不失诚恳，真诚坦率而兼谦虚谨慎。理应以精神饱满的状态投身

到工作中去，严格执行各项规章制度，正规操作做到有条不紊。应敏锐发现病情的变化，沉着冷静地去准确解决问题。戒浮戒躁，严肃认真，团结协作，爱护集体。

而作为医学生的我们立志献身医疗事业，树立牢固的专业思想；

要有崇高的道德品质、高尚的情操和良好的医德修养，为祖国的医学事业作出我们应有的贡献。

最后，衷心感谢医院为所提供的支持和帮助。尤其是院方给予我们医学生关于工作学习的方面的宝贵意见，不胜感谢！

## 假期实践总结篇二

从开学到现在已经有两个月的时间了，社会实践活动已结束。这二十个小时的社会实践活动给了我很多感想。这次的社会实践活动的主要目的不仅仅是给我一个机会来回馈社会，还让我更接触到社会，给了我不少思想领悟，更是让我锻炼了自己的能力。我的知识大多数是来自于课本，对社会的了解少之又少，看几则新闻听几次讲座远远不能深刻了解到社会。而这次的社会实践活动让我接触社会，了解社会，参与到社会活动中，让我在实践中不断地动手动脑，不断思考，与他人打交道，不断的改进和提高。

团队合作是我在实践中学到的一个很重要的道理。无论是擦公交还是打扫理学院，我们都需要分工明确并且相互协调，才能更有效率的完成任务。不过于计较个人得失，积极完成任务是让团队更好更加团结的法宝。

吃苦耐劳是中华民族的优秀品质，而在社会实践活动中更是需要这种精神。这次的社会实践活动体力活占大多数，要有不怕苦不怕累的精神才能顺利完成工作。想想环卫工人及其他劳动者所面对、承受的劳苦，我觉得社会实践的苦根本不

算什么。

勇于尝试也是在社会实践活动中的一个必不可少的品质。如果在爱心义卖，即卖水献爱心的活动中因为害羞而不好意思向顾客说明情况，就会将想献爱心的人拒之门外。而社会实践的意义也在于锻炼人的交流能力，如果不勇敢的迈出这一步，社会实践就失去了一部分意义，个人能力也将得不到锻炼。

愈挫愈勇是在社会实践中最重要的必需的精神。遇到挫折不要气馁，不要因此失去信心，因为无论什么时候我们都不是一个人在战斗。被拒绝是常有的事，也是一种考验。很多时候拒绝不是对个人能力的否定，也许只是他人刚好没那个需要或心情。被人拒绝虽然让人心情挫败，但是如果习惯了看开了，心里就会愈来愈强大，而一个人走向成功，需要的正是这种不怕被拒绝的精神。

身为一个大学生，我认为我需要多多参与社会实践活动，多接触社会，而不是仅仅从书本上获取知识。通过社会实践来提高思想觉悟，来锻炼自己的能力。最后感谢社会给我帮助，我以后也定尽自己的一份力来回馈社会。

### 假期实践总结篇三

社会主义高校办学的根本目标是培养学生成为有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。达到和实现这一目标的途径和方法是教育与生产劳动相结合。因此，各高校纷纷开展大学生暑期社会实践，以期望通过开展此项活动达到在提高大学生社会适应能力的同时，服务社会的目的。在亲身经历了大一，大二两年的暑期社会实践后，我不由的要对大学生暑期社会实践发表一下自己的看法和体会！

在现在的社会就业中，往往用人单位希望招聘那些具有一定业务素质的，有工作经验的人才，如今大学生就业难的问题

早已成为社会每年都在关注的问题，其中主要原因便是如今大学生没有工作经历，而要适应各个用人单位的具体业务操作则需要经过几个月以上的培训，往往用人单位不愿意花时间用于培训业务人员，而是希望在招聘的时候就能够招到已经在本行业具有一定工作经验的人员，这也就是为什么在招聘的时候，在招聘信息上，常常是有“是否具有本行业工作经历”一拦。

今年暑假，我只身前往深圳，希望找到一家能够提供暑期社会实践的单位，来增强本专业的知识，同时也作为自己的实习经历，但是事与愿违，在跑了7、8个人才市场后，竟然没有一家愿意提供此方面的职位，询问其原因，概括起来主要有以下几条：

一、短短两个月的时间，对于一般业务培训来说，过于短暂，即使对于个人来说能够提高能力，但是两个月之后，个人依然要回到学校当中从事学习，这样，对于用人单位来说无疑是一种损失。

二、即使某个单位提供了某方面的职位，那么，培训经费则要该单位自己承担，但是，毕竟对于暑期的大学生来说，暑期实践只是暂时性的，还未等到其给单位创收，其将离开单位返回学校，这种亏本的买卖，是很少有哪个单位愿意做的。

三、短短的两个月暑假时间，用人单位也常认为，对于大学生所需要的实习经验来说，太微不足道，对于大学生的发展，帮助甚微。

通过我的第一次经历社会实践。我体验到对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气酷热，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过,亲身体会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，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

在现今社会，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。招聘会上的\*都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题。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，那么所学的就等于零。

理论应该与实践相结合。要学会从实践中学习，从学习中实践。在\*的经济飞速发展，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，\*的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，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己，才能在竞争中突出自己，表现自己。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，不会有人告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自己的努力做到最好。

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。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。

接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实践中，我感受很深的一点是，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。回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，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。

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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的酿造业，对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。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的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。

扩展资料：假期实践

去年夏天来到了这个新学校，感觉身边的同学都很有实力，不管是理论还是实践，课堂内外值得我学习的东西有很多很多。平日里一直在学校学习，没有机会长时间实践，这个寒假我想有另一番经历。

我在此实习期间正是附近人民大学召开学术会议的时候，来自各个国家的学术人士都入住在酒店内，我毕竟是学英语专业，能够和客人进行简单有效抵达交流，有时协助前辈办理

电话转接，答疑及服务处理要求。后来我对酒店了解越来越熟悉，业务也很熟练，考虑到会议期间特殊时期，为保证随时为顾客解惑解疑，我被调到楼层中心工作，客人有任何问题会第一时间找到我们，我们便会及时解决。印象最深的一次是和一对美国夫妇的接触。开始入住时，那位女士使用简单缓慢的英语向我询问房间内的设施使用问题，我想她大概是担心我不太懂英语，询问时又认真又耐心，还附带肢体语言，当听到我流利的回答时，她顿时露出了孩子般的笑容，说实话当时还有些小得意。简单聊了几句我说有什么要求可以随时找我，她表示感谢并夸奖我英语不错。就这样以后每次见面我们都会像朋友一样互相打招呼。入住第三天时我在楼层走动时遇见她急匆匆向我走来，她说忘记了住房内的保险箱密码不知如何是好。培训时提到过，这种涉及到客人私人物品的情況必须上报领班，我先安抚她到房间等待，随后找到领班来解决。在这对夫妇办理退房时，我将他们领到前台，办完手续，临别前那位女士特别感谢我这几天的帮助，并希望下次来还能见面。我很高兴，以前自己羞于说英语，害怕自己表达不好，但是经过这几天的交流，英语帮助我为客人解决了问题，提高了我的工作效率，渐渐的，我对说出英语越来越自信。

## 假期实践总结篇四

窗外此起彼伏的鞭炮声震耳欲聋，到处都洋溢着过年的喜庆祥和气氛。转眼间，已经是元宵节了，回想去年年末为期末考奋战的辛劳及对回家过年的期待，不禁感慨时间流逝之飞快。

很快，我们又要结束寒假，回到学校继续学习了。假期的末尾，是时候对这个寒假做个总结了。

我们毕竟是四年级的学生了，还有一年半，我们就要毕业，走向社会，寒假不能再跟以往一样，继续浑浑噩噩地过，每天就只是吃饭睡觉看电视。所以，在上学期将结束时，我已

经为我这个寒假要怎么过做了一个比较详细的计划与安排。

这个寒假我过得有意义，又难忘。以下便是我对这次寒假的一个总结——

在为期末考复习时，我很清楚地了解自己的弱项，每次，我的综合英语及英语听力这两科的成绩总是不高。通过此次复习，我也找到了导致我两科主要专业课程成绩不理想的原因所在：不够勤奋，练不够！

平时在学校，除了英语听力课程及老师所布置的听力作业外，我几乎没有付出其他时间去听别的材料，而导致我对不同的语音语调适应不了，在做听力考试试题时，常常因为误听、错听而丢掉了不该丢的分。针对这样的毛病，在这个寒假，我给自己开了个药方：听不同的听力材料，每天一次，每次半个钟。而我也做到了，什么voa新闻英语，英语广播剧，英语故事，英语短篇小说……能听的我也尽量听了，一个月下来，效果还挺好，词汇量扩大了，听力技巧也掌握了不少。

至于综合英语，按照听说读写的原则，学英语以听为先，我相信，听力听多了，词汇量大了，语法也顺便掌握了，这综英的问题也就不成问题了。

之前听老师说，要学英语就必须了解，而了解的最好途径就是阅读《圣经》。可我却一直没机会看，趁着这次寒假，我决定要把圣经看完，好好了解西方的文化背景。圣经的有些故事，在上课时已经听老师讲过，所以阅读起来会比较容易理解；可是有些单词不容易懂，我就从文章整体理解。一个月下来，收获还是很大的。

## 假期实践总结篇五

“社会实践”，在踏入大学之前，它对于我来说，仅仅是一



个固定词组；走进大学，我对它的了解逐步增多，直到这次真正参与其中，才体会到它的意义所在。

四月份的时候，我们开了一次班会，主要议题就是关于假期社会实践的开展。开完会后，在对社会实践的相关要求事项有所了解的基础上，我们开始自由组队。我加入一小组，包括我在内，共有10个成员。我们小组的课题是：关于深圳改革开放30年来交通发展状况的研究。这次社会实践的开展过程大致如此：1，组队。我们先通过短信和打电话询问，有谁想加入或是邀请谁加入本小组；2. 开见面会议。我们组织够人后，开了第一次会议，并有队长说明相关事情，并分配前期任务；3. 收集资料和设计问卷。我们小组分成两个小组，一组收集资料，另一组设计问卷；4. 开展问卷调查。前期的工作做好后，我们组第一次出去社会调查与实践，主要是问卷调查；5. 小结会议。会议上，我们总结了问卷调查的完成情况与经验，提出接下来的社会实践的意事项；6. 访问路人。我们去到人流量较大的世界之窗，询问路人一些问题；7. 总结会议。会议上大家总结了此次的假期社会实践，发表了一些个人的感想；8. 写总结。每个队员在参与了实践后，都写了一份感想总结。整个过程历时一个月左右，都是利用假期完成的，时间或许不多，但个中滋味只有参与了才能有所体会。

实践的过程中，有两个方面是让我印象比较深刻的。第一个是：社会中的人多数是比较友善的。“不要和陌生人说话”这是我们从小接受的教育。但是现在做问卷调查，接触到的基本上都是陌生人。在实践之前，心里难免有些不安，担心自己遇到一些不善的人或是自己不敢和陌生人交谈以致无法做调查。不过，真正做了以后，发现自己的担心有些多余，所接触到的人都比较友善，他们看了我的校牌知道我是大学生后，都很乐意做问卷调查。所以，问卷调查完成地比较顺利。第二个是：队友的团结。虽然我们队的组员都是一个班级的，但是互相并不是很了解。不过在一次次的接触中，我们逐渐加深了解，并且培养了相互的友谊。我们之间不懂就

问，相互商量讨论。短暂的时间里，我们团结一致，为社会实践的顺利完成而共同努力。

此次的社会实践，也让我对深圳改革开放以来的交通发展状况与所了解。我不是深圳本地的学生，以前虽说来过深圳几次，但只是看了一些景点和走走亲戚，对深圳谈不上什么了解。来到大学后，机会多了，所以了解也增加了。这次的社会实践提供了很好的机会，让我更深入地了解深圳。深圳作为特区之一，其在国内的发展是领先的。这也体现在其交通发展方面。深圳的交通规划比较好，公交系统尤其是，正在建设的地铁潜力也很大。交通服务也较良好。当然，也有不足的方面——其公交票价在全国是比较高的。深圳改革开放三十年，取得了很大的成功，但是，在发展了这么多年，难免会遇到一些问题，如果不给予解决的话还可能造成发展的停滞。所以，这次的社会实践显得很有价值，使我们开始思考深圳的未来发展，对自己未来的发展也有帮助。

其实，社会实践中的很多东西都是在校园中无法触及到的。大学生，最重要的是学习，但是，学习的同时，也要参与实践。学习与实践的结合是很重要的。大学的校园虽是社会的小模型，但它们还是有一定差距的，它们的运行规则有很大的不同。学校与社会的一定隔离，往往使得呆在象牙塔里的我们对社会的看法趋于简单化和理想化。在这样的环境中培养的大学生，在学校的时候可能很优秀，一旦踏入社会，其缺点便暴露无遗。所以，大学生在就业前就注重培养自身适应社会、融入社会的能力。借助社会实践平台，可以提高大学生的组织管理能力、心理承受能力、人际交往能力和应变能力等。此外，还可以使他们了解到就业环境、政策和形势等，有利于他们找到与自己的知识水平、性格特征和能力素质等相匹配的职业。

我希望自己通过大学学习后，成为社会中的有用人才，能够适应社会的需要。因此在学习期间，我会积极参加社会实践活动，认识社会，认识自己的社会位置，调整和完善自己的

知识结构，战胜各种困难和挫折，锻炼意志和毅力，为适应以后的工作做一定准备.这也是我参加社会实践的目的之一.通过这次的社会实践，我受益良多。