

# 最新暑假实践个人总结(优质5篇)

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

## 暑假实践个人总结篇一

我认为作为一个志愿者我们不应该只教一些书本上的知识，而是尽我们的所能，以一个协助者、合作者的身份，来帮助他们学会怎样来面对和解决生活中的各种问题。即便是我们也只能做一个聆听者，或许这也是对他们最大的安慰与帮助。在我看来，更多时间心与心的交流令我们和这些孩子欣慰。因为书本的知识他们可以尽他们的所能学到，得到，但是一个人与一个人的交流不会有人来代替，也不会有一个人来替你感悟。也许讲过的知识随着孩子们的长大可能会被淡却，并且很可能再也用不上，但是，一句话语，一次聆听兴许会在人生的某一时刻会想起。我不敢说这些会对他们有多大的帮助，至少他们的想起表示曾经的那时我们都没有白过。

其二，我认为作为我们志愿者应当更多地去关注那些看起来平平常常，实际上很有特点、很优秀的孩子。因为在平时，他们并没有从老师那里获得太多的关注。而我们对他们的关心可能会增加他们的信心，包括在生活、对学习方面，这样也许会让它们感觉到，其实自己也能够得到别人的喜欢，也可以是那样的优秀。一般，学习好的学生自信心都较强，因为平时他们得到的认可和鼓励就比别人多。其实每个人都有特长，但是只拿学习成绩这一个指标来衡量人，就使有些孩子自认为是差生，都不知道自己所作的画是使我们那样的羡慕他们。不喜欢好学生的老师很少，但是，如果把对好学生的疼爱与关心分给其他的孩子一些，用心来发掘他们每个人

的特点，或许这些孩子对自己的感觉，对自己的未来会因我们的一个微笑而充满信心。

## 暑假实践个人总结篇二

幼儿教育尤为重要，文章向大家展示了幼儿实习教师对儿童教育工作的切身体验。下面一起看看全文吧！

暑假是我走进大学的第一个暑假。同学们都想在暑假里找份工作或实习一下从而来提高自己的社会实践能力，我也不是示弱。我的专业是学前教育，但对于幼儿园我了解甚少，与小孩子接触也不多。所以我决定找一家幼儿园去俩节一下，由于奥运大的幼儿园都放假了，我只好找了个小型的家庭幼儿园，那里的孩子不过九十个。下面，我将我的实习报告总结如下，并请大家提出宝贵意见及建议。

这个幼儿园条件是很差，老师都没有经过专业的培训，有的都没上过高中。那个幼儿园完全就是看孩子的托儿所。我从七月十五日到八月一日在幼儿园实习！这个幼儿园和我想象中的幼儿园差距实在太大了。

我待的`班是小班，他们的教室没有一点色彩和布置，他们的课程只有三门（语文，数学，英语）他们只有2本书，一本故事书，一本英语书，数学没有课本，只是教0~25，偶尔教几首古诗！一节课半个小时，一天上八节课！课间的加餐都是学生自己带的，大多都是膨化食品等零食。那些食品对孩子的成长都很不利！幼儿园只有中午一顿饭，是为留园的孩子准备的，留园的孩子很少，饭不是太好，距离老师说的色香味俱全，差好多！

我还看到了他们是怎样管制孩子的，我看了都害怕，所有的老师都喜欢大声恐吓孩子们，对孩子大打出手，孩子们都很怕老师！那里的老师脾气很爆，我都受不了了，我想老师，尤其是幼师脾气应该非常好才对，应该很有耐心地去说教才

对！我想我们应该培养很有耐心地去和小孩子们打交道。还有就是一定要有亲和力，一定不能一脸严肃，那样孩子们会很害怕，很恐惧，不愿意与你接近，我们也难于他们交流！

半个月的时间，关于幼儿园我并没有收获什么，还是不知道正规的幼儿园是什么样，正真科学的课程和饮食到底是怎样在幼儿园进行的！在那个所谓的幼儿园里，我心情很复杂！这样的幼儿园会把孩子教成什么样，孩子带在这里是福是祸？没有人可以说清楚！

喊我老师时，觉得很幸福，觉得很开心！我没把自己当老师，每天和他们一起玩，一起游戏！很开心，我试讲的时候，注意力好像都不集中，我没办法用他们习惯的方式（大声恐吓，打）去解决！课本知识根本用不上，我很苦恼！明白自己的课本知识还很难和实践相结合！需要努力，需要再学习！

在这个幼儿园里看到的打骂，让我很是气愤，可我无能为力，园长看了都不说话！我想说孩子不是打骂成才的，我希望所有的人在教导孩子时都不要去打去骂！要耐心去教导，要学会赏识！尤其是老师们！

以上是我的实习工作总结。在这个幼儿园里我收获什么知识，唯独收获了很多快乐！是这些孩子给我的，我越来越喜欢个孩子们呆在一起了！我想他们已成为我继续努力学好这个专业的又一动力！孩子们我爱你们！这个幼儿园增加了我的斗志，我要通过我的努力去让所有的孩子，能正真的去享受幼儿园带给他们的快乐！现在首先要做的就是努力学习，不断完善与提升自己，好好完成学业。暑假要结束了，新的奋斗要开始了，我会加油的！

最后我希望所有的孩子们能够健康快乐地成长！

## 暑假实践个人总结篇三

一路走来，现在已经是20xx年7月24日了，距离我回家已经仅仅剩下了4个小时了，对于我初来乍到实习了刚刚一个月的小屁孩来说，实习中有太多的激动与喜悦，不论是从工作上来说，还是生活上，我都有一种质的变化。为此，我将这一个月时间实习的基本情况和反思总结如下，以供以后学习使用。

### 一、实习以来的主要工作介绍及其工作情况汇总

20xx年7月11日下午，在带队老师的带领下来到第一个实习点—江西大江网络传媒有限公司报到。第一天给我们分配的办公桌，马上就是周末，因此我们也放了第一个实习期间的周末，周六和星期天还有端午节这三天时间，我们四个人并没有因为节日的原因而好好休息，而是利用这三天时间在班上的仔细的研究iface信息搜索平台的使用方法，因为是技术资料，所以一点点的分析，一点点的探索和摸索。在6月25日正式上班时候，我们在没有老师带领的条件下顺利的做出了第一个信息源的配置，这第一个信息源的成功配置也就是标志着我们信息源配置实习工作的正式开始。

我们是第一次第一批进入大江网实习的学生，从学院的荣誉和我们的学习品质来说，是一个挑战，也是一次对待机会的机遇，这次机会很难得，我们倍加珍惜，原定计划是我们必须实习到7月10日，但是，因为我们一直做的都是信息源的配置工作，所以难免有些枯燥和乏味，因此，只有我一个人坚持了下来，做到了7月24日。7月25日上午十点三十分我踏上了回四川的列车。坚持了下来，我除了战胜了可怕的寂寞之外，我的毅力和耐力也得到了进一步的磨练。这中间除了自身的坚持外，我还练就了一种平和的心态，在实习期间，我每天都会做一定量的信息源的配置，每天都会主动的去看一些新闻，更新一些新闻，在此期间，我还做了一起关于地铁的新闻专题，学习了信息发布，关键是我知道了怎么选择稿

件的技巧。除了需要做每天的信息源配置外，我还主动的去学习相关知识，网络运营知识以及网络管理知识。哪怕是简单地稿件发布三步走“编稿--送签发--发布归组”以及信息发布的首页实现，都做了细心的学习和探索。

6月28日，江西省数字出版高峰论坛在江西新闻出版局召开，来自各大出版社的负责人以及国内知名专家学者作了精彩的报告，我的主要任务是负责全程的录像工作，正是因为在学校的时候，我经常为学校的大小活动摄像，掌握了一些摄像技术，推、拉、摇、跟、送等技巧在这次摄像作业中得到了很好的运用。顺利的完成了摄像任务，这是第一次出现在这么大的场面里做这样一份普通到不能再普通的工作了，听完了他们的报告，我有一个感受，将来，电子出版(数字出版)将在很大程度进入到普通百姓的家中，数字出版的发展将会随着互联网的发展也迅猛发展起来。

## 二、总结与反思

1. 要想学习就得主动出击在这样的一个实习单位里面，只要自己喜欢，那么就主动积极的去学习，不要管什么单位给我安排什么不安排什么，给我安排什么我就做什么，这样被动的去实习和工作，在里面是学不到东西的，只有自己认真的去学习以外，认真的去工作以外，更重要的就是自己创造机会主动地去学习。不要等别人给你安排，自己去争取，这才是好样的。

2. 要学习就得肯下功夫在大学学习总觉得什么东西在实际的工作中很难用得到，所以学习起来就心不在焉，好想可学可不学一样，完全不拿基础性学习当回事儿，所以在实习的时候才知道“早知如此何必当初呢”这句话原来说的那么有内涵。

在资本主义社会的发展史中，资本的原始积累其实是一件很残酷的事情，要经过漫长的资本的原始积累，才能从本质上

解决自身的需求。在哲学上，只有量变达到了一定的程度后才能引起质的变化，因此，在前一段时间的信息源设置工作中，虽然要面对的是密密麻麻的网页代码，但是，在这些网页代码中自然而然的就似乎产生了一种特殊的感情，对代码有一种特别的感觉。哪怕代码的学习是很枯燥的，但是，对于我们的锻炼却是有很大作用的。正是因为代码的熟悉，我现在设计制作的网页与以往制作的网页相比，简直是有天壤之别。这也正能说明积累是多么的重要。

3. 积极主动去学习才能学到真东西其实，学习与人的态度有很大的关系，积极心态的人总能从失败中看到彩虹，而悲观消极的人可能还会在困难中止步不前。这就是差距，也正是因为如此，所以有的人成功了，有的人失败了。

不论是在一个什么样子的公司或是企业实习上班，你总会碰到这样那样的不顺你心意的工作，但是这份工作或是任务你不得不去做，在这个时候，拥有一个良好的心态就显得尤为重要了。如果你不喜欢这份工作，其实你完全可以拒绝，但是为了学习，你又必须要去做，积极主动出击远比被动接受强得多。

4. 拥有一个良好的心态不管是在生活中还是在工作中，我们都应该拥有一个良好的心态，要有一种“我要做”的心态，不要让别人为我支配任务，“要我做”，而是我自己要去做，而是主动地去做。这样才是明智之举。

5. 随时保持一颗“年轻的心”不管怎样，有的同学刚刚进入实习单位的时候总有一种新鲜感，但是几天之后，在这里每天做着一份同样的工作，像一个机器人一样的重复着一样的操作。久而久之下来就变得漫不经心，好想看上去在做，但是就是没有效率。原因何在？就在于自己的心态，自己的心态在慢慢老化了。这时候，自己需要做的就是马上调整心态，在枯燥无味的工作中找到乐趣，在乐趣中快乐工作。

6. 坚持下去就是胜利在暑假实习的确是一件痛苦的事情，别的同学都可以回家和亲人团聚，一家人在一起逛街购物，在一起谈天说地其乐融融，自己却自费午餐在一个不提供任何补助的公司义务劳动，心理上很难平衡，这是，我们又怀着一颗赤诚的心，为了自己的梦想打拼，享受着“零待遇”的清闲生活。在这时候，我们需要的并不是一份工资，而是真真正正的技术和工作的经验。别人选择了坚持下去，别人可以完成，我自然也可以完成，因为我会选择坚持下去。用我的毅力和耐力战胜我的惰性。每天在潜意识里告诫自己，不要浮华，只要朴实，不要虚伪，只要真实。

不论是在自古以来的那场战争，决定胜负的并不仅仅是哪军的人多势众，关键在于最后的几分钟，在你最难的时候也是敌人最难得时候，只要在最后几分钟坚持下去，自然胜利就是属于坚持下去的一方了。所以坚持下去就是的选择。

7. 给自己一个目标让自己每天过的充实目标对于一个即将进入工作岗位的人来说，就是即将驶出航线的轮船，远处的一个坐标就是最终的终点，目标就是前进的动力。因此，必须要有自己的目标，否则，将失败而归还不知道败在什么地方。

8. 放低身价，虚心讨教，不卑不亢，沉着应对人外有人天外有天，不论在什么时候都会出现比你更强或是更弱的人，在这个时候，不管是面对你的强者还是你的弱智，都应该虚心求教认真学习，面对自己的强者，在心里上要有一种李云龙的“亮剑精神”，不卑不亢，将自己有利的一面展示出来，亮出自己的长处和优点，取长补短，积极进取。面对别人对你的挑战，不惊不慌是的心态，唯有沉着应对才是上上之策。

暑假期间，虽然忙于教育厅和学校组织的辅导员培训，但是对于实习生的管理工作并没有放松。我带了三个班的实习生共223人，包括10级临床社区方向1、2班和临床预防方向一个班。实习地点基本涵盖了海南省的各大医院，由于实习生分布面广，所以加强平时与各小组长的沟通特别重要。具体总

结如下：

第二，主动跟踪各实习点情况。面对出现的问题沉着冷静，不骄不躁，积极应对，认真解决问题。比如说陵水实习点学生不适应医院住宿条件的问题。首先，发动组长和党小组成员努力安抚学生，把他们的注意力转移到学习和实习工作中来。其次，针对情况比较突出的同学，及时并多次与其家长沟通共同帮助学生克服心理困难，提出了切实有效的解决方案。最后，利用给实习生考试的机会，专门实地走访了一些出现问题的实习点，把该实习点存在的问题以报告的形式汇报给院领导，得到了领导的高度重视。

第三，有重点的解决问题。对于实习生的管理工作，不外乎出现学习、生活、交际和突发性事件。针对一些学生出现的考试不及格的情况，首先在思想上引起他们的重视。明确告知他们，在校期间考试不合格的科目补考机会是有限的，如果在有限的机会里不能过关就会影响毕业。其次，认真帮他们分析考试失败的原因。有些同学是平时成绩比较低，这就说明学生在实习过程中表现不够积极主动、请假频繁或没能处理好与带教老师之间的关系。最后，跟他们一起讨论制定出切实有效的解决方案，帮助他们度过难关。有些同学是生活和交际方面出现了问题。由于一个宿舍的同学生活习惯不同引发的小矛盾，在一定程度上破坏了和谐的寝室和实习环境。面对这个问题，重点要解决双方思想上的毛病。引导他们要多为别的同学着想，互敬互爱，相互体谅，相互包容。还有个别同学身体突然出现不适。对于这种比较棘手的事件，作为辅导员，当时虽然在陵水出差，了解到情况后第一时间赶赴琼海看望生病学生，多方面了解病情，并且与其家长进行了不止一次的沟通。最终，这名学生已经回到实习岗位，并一切顺利！

第四，实习生的管理工作有苦也有甜。实习生管理工作要一直放在心上，任何时候都不得掉以轻心，但得知学生们表现突出受到院方表扬的时候，心里感觉特别高兴。比如，在海

海口市人民医院实习的预防专业的四名同学由于表现突出受到院方的表扬。预防班4名同学(邓景居、黄菲、周小云、余雪莹)接到市医院实习办负责人汪国欣老师的任务，调遣到市医院科研处协助完成海口市卫生局下达的关于调查社区卫生服务中心的工作。调查工作一共持续了12天的时间，前两天四位同学跟着科研处连同市卫生局的老师一起下到海口市16个社区服务中心站，对他们的用药进行抽查，对各个社区服务中心站的20——30名左右的患者予以问卷的方式调查。之后的10天就连同科研处的老师对从各个社区服务中心站、海口市各个区卫生局、海口市卫生局收集回来的数据录入电脑。四位同学在科研处这段时间对工作认真负责，把原先预计14天的录入数据的工作量，提前4天完成，因此得到科研处老师及科主任的肯定，院方领导一致认为四位同学工作效率高、认真负责、不迟到不早退。并向直管汪国欣老师提出了表扬。

另外，临高县人民医院五位(黄照高、符健，刘震，王亚梅，黎爱宇)同学积极投身急救工作，受到了院方领导的表扬和肯定。在八月二十六日晚，黄照高同学正在上班，其带教老师接到急诊科电话：需要几名医生过去帮忙。于是他立即通知没有上班的四位同学，五个人急忙跑向急诊科。到了急诊科就投入抢救，主要工作是给病人进行心肺复苏。一边进行心肺复苏，主任一边给他们介绍病人情况，当时接诊的是位年青的病人由于雷电击伤，导致心脏骤停，没有意识，生命体征十分微弱。经过前期的抢救，病人在呼吸机的帮助下恢复了轻微的自主呼吸。五个人合理安排，每个人做两组胸外按压后就换人，五个人配合的很默契。所以经过一个多小时的胸外按压，病人的心跳恢复了，生命体征恢复了。虽然病人是抢救过来了，不过意识还很模糊。当时主任说这次抢救以我们医院的医疗水平来说，算是成功的。病人抢救过来了，当时在场的五位同学都很高兴，再次证明了医生的职责就是救死扶伤。通过这次成功的抢救，黄照高同学说：我们能够到达急诊科就开始进行心肺复苏，这得益于海南医学院开展的急救培训，让我们每个人都掌握了正确的急救方法，在接触临床之前学到正确的心肺复苏、胸外按压的方法。参加这

次抢救的同学得到了医院领导的表扬，我们用掌握了正确的急救方法，发挥出强大的作用，为学校挣的了荣誉。

以上两个实习点的突出表现，展现了高职院学生的优秀素质和扎实的专业水平，起到了很好的模范带头作用，对其他同学是一种很好的激励和示范。了解到这个情况后，我第一时间把好消息传达给我所有的学生，号召他们向这九位同学学习。同时，我也感觉到实习点小组长的选择非常关键，也正是有优秀的带头人的影响下才有了今天突出的表现。

两个月的暑假匆匆而过，虽然我肩负着培训学习和实习生管理两重任务，心里是甜的。每当学生有了问题，第一时间打给你求助时，我深深地体会到：作为辅导员，我是他们信任的人，是可以给他们解决问题的人，是跟他们一起并肩作战的人，是分享快乐共担苦恼的人。因此，在未来的工作中我一定继续坚守岗位，把实习生的管理工作做得更好！

## 暑假实践个人总结篇四

前一个月的时候，我的心理抗压能力还是比较弱的。当初选择护士这个行业，并不是因为自己一时冲动，而是因为我自己真的很喜欢这一份工作，从我走进大学选了这个专业时，我就狠狠下定决心，我一定要努力的坚持下去，努力的把这份事业承担好，不辜负“白衣天使”这个光荣的称号。但当我进入实习之后，我才发现这个称号哪里是那么容易的。之所以称为白衣天使，是因为这份工作承载着太多的责任了。这些责任往往能把我压得喘不过气来，有时候还会有些怀疑自己，不知道自己是不是能继续坚持下去。但是幸运的是，坚强的我把这一切的顾虑都打败了。

跟着医院的前辈们一起学习，让我对本专业有了更多的了解。进入实习之后，我才发现，实际往往要比理论更直接，理论可以通过分析得出结果，而实践便是直接得出结果。所以做

事情一定要细心，因为有时候有些事情是无法反悔的。只有做好了任何一个选择，我才有更多的机会去走入下一步。“步步为赢”也是我在这段实习中最重要的一个要求。我身上背负了太多的期望和寄托，我不能掉以轻心，我不能让这么多人失望。即使我只是一名实习生，但是我也应该要有自己的严格标准和要求。所以这段实习里，我一直都在严格的要求自己，也在严格的对未来的每一步进行盘算。

实习虽然结束了，但是这段时间里积累的东西足以给我今后带来很大的便利，很感谢老师这次愿意为我们争取这一次及实习的机会，很感谢医院这几个月的照顾，也很感谢各位前辈这段时间对我们的照顾和帮助。这一次历练，让我更加坚定了未来的方向，也让我对自己更加的自信，处理事情来更加的从容了。感恩这次相遇，感恩这次成长，未来可期！

## 暑假实践个人总结篇五

经过了大学四年的学习掌握了很多的知识，当步入社会进入工作后发现很多知识根本用不上，有的知识却是学的不够精深。

我来到公司后公司给我安排了一个实习工作，我没有经验，完全不明白怎样去工作，公司要求我们尽快的适应工作，并给我们安排了一次培训，这是实习期公司为新员工准备的，让我们快速融入公司的环境中，在培训期间的培训资料都是十分的重要，培训的都是一些以后工作过程中需要用到的知识，技巧。所以要在这次的培训中做好准备，把培训的知识完全吸收消化，并学会扩展，灵活的运用，仅有在这段时间提前准备，才能够在上岗实习后快速的进入工作，快速的在众多的竞争者中崛起，抓住一切的时间学习，这是我们进入公司最重要的一段时间，千万不能浪费，如果在这段时间没有学习好，为工作做好准备，等到了工作后，那将十分的难熬，也很难经过公司的考验。

此刻我国每年的大学毕业生都是以百万计的，竞争十分的激烈一个岗位就有多人竞争，可见一个好的工作岗位十分难得，工作后，对待工作要细心认真，始终要坚持这对工作的热情，每一天都要把工作做到最好，尽善尽美，才能够体现一个人的价值，并不是进入到了岗位后就能够高枕无忧，竞争是无处不在的，做好手中的`工作，把公司的任务当成是重中之重去完成，去解决。如果到了公司就混日子，就不在如同应聘时那么有冲劲，这只会让自我丢失这份工作，仅有一个好的工作态度才能够在工作的过程中感受不到各种困难，才能够独自应对这些难题。

实习期间，由于自身的不足，会遇到各种各样的困难，应对这些困难的时候就需要我们去战胜它，击败他，去挑战他。如果遇到困难就选择回避，选择退缩，这将会让自我的信心，变得越来越小，以后遇到其他困难也会选择不战而逃，公司要的是那些有勇气，有冲劲的人，能够应对困难不退缩的人，在公司工作的时候，作息时间的改变，生活方式的改变，周边人物的改变，都是经常存在的，仅有去适应他，去战胜他才能够在工作中如鱼得水，此刻工作已经不再是和学校一样了，一切都靠的是结果说话，仅有经得住时间的考验，战胜苦难才能够成功的进入到公司内部。公司也不是慈善堂，它如同一个军队，每一个士兵都要做好牺牲的准备，都要能够迎接挑战，去战胜他们。

大学毕业是在所难免的，总有这么一天，我们只是提前适应了，每个人都将参加实习，都将应对各种各样的困难，仅有在一次次困难中闯过去才能够赢得未来。