

2023年大一学生寒假社会实践心得体会

大一学生寒假社会实践报告(优秀5篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么心得体会该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

大一学生寒假社会实践心得体会篇一

期末考试之后，我就像大多数同学一样怀着无比激动兴奋且迫切的心情离校回到家乡，准备一家人团圆过马年，共同迎接20xx年新年的到来。

回到家几天后，和爸妈一起去镇上的超市买东西，看见了店门上的招聘启示：由于年关将至，店内较忙，需要踏实肯干、认真负责的收银员一名。我想在家也没事，还不如去尝试一下。每次去超市买东西时看到收银员那迅速敏捷且忙中不乱收钱找钱的时候就佩服不已，现在终于有机会自己去体验一下了挺不错的。回去和家人商量了一下，他们也同意，我就去了，运气挺好的，老板一听我还在上大学就很满意的答应了，看来老板也是很看重学历的嘛，嘿嘿！

第二天，我就开始了新的工作，老板让店里的另一个有经验的收银员晓燕大概给我介绍了一下具体的工作内容，细节与注意事项等，看她工作了一会后，我就上手了。干了一会后我最大的感悟是：收银员肯定都是练过的，不然怎么可以如此身手敏捷。到来年关那几天买东西的人是越来越多了，我刚好也适应了习惯了这项工作，比起刚去的几天顺手多了，基本上能做到忙中不乱。最让我欣慰的是我没有给顾客算错过账找错过钱，这点让老板也很满意。

如果一个人对某件事认真到了一定程度，真的是会忘记时间

忘记吃饭的，这就是所谓的“废寝忘食”吧！在超市工作的几天我确实有几次都是这样。我，家里人从来都认为很懒的我居然这样，他们都觉得不可思议，看我的眼神也从不信任逐渐变得赞赏高兴。说实话，平时在家里自己真的很懒，早上起不来床吃早饭，吃饭的碗也懒得刷，衣服有时还是妈妈给我洗的等等。可是，我现在明白了，自己已经不小了，确实该让自己动起来了。

工作有苦有甜，有欢乐也有无奈，有理解也有抱怨，有安慰也有责备。刚开始收钱时动作慢，一个顾客的帐都要算上老半天，后面排队等着结算的人就会用不耐烦的神情不高兴的说能不能快点啊！那时我的心里是心酸的，更是委屈的，人人都有第一次，可是别人从来都不会在乎你的感受。那些天确实很沮丧，店里的同事也经常安慰我说：“刚开始都这样，等你慢慢上手了也是很快的，这需要时间来练习，没事的。”即使是才认识了几天的同事，也让我在这个寒风凛冽的冬天感觉到阵阵温暖，我一定会牢记这份难忘的同事情。

工作在年后的几天就结束了，老板对我的工作也很满意，我也得到了相应的报酬，虽然不多却很沉甸甸。

20xx年是崭新的一年，我已经不是父母严重的小孩儿了，打了一岁就要成熟一些，该为自己以后的人生考虑了。现在的社会是残酷的，竞争日益激烈，必须为自己以后进入社会积累些经验，这样才不会到毕业时手忙脚乱不知所措，才能从容勇敢地应对社会的挑战。

新的一年，新的学期，展现更好的自己，加油！

大一学生寒假社会实践心得体会篇二

范文一

作为刚步入大学的一名学生，根据团总支的指示，我在寒假进行了社会实践活动，我认为社会实践让我们大学生更进一步的接触了社会，接触了不同的人 and 事，丰富了我们的阅历，增长了我们的见识，从实践中锻炼自己，思考人生。

寒假中我所实践的单位是征收的一家家政公司，我在公司的工作是宣传员和保洁技师，开始的时候，我做的是宣传，后来我就改成了保洁技师，因为我想体验一下不同的工作，学到不同的经验。

当保洁技师的我们学生工，仅仅培训了一天，了解了工作的流程，主要学习了擦玻璃，开始培训擦玻璃，我们师傅说根据玻璃的不同，有两种玻璃擦，一种是单层单面玻璃擦，另一种是双层双面玻璃擦，他们主要的区别是磁性强弱的不同，师傅说，这玻璃擦是一名农民发明的，虽然原理简单，但是是一个很实用的发明，值得你们这一群大学生思考思考，接着，我们就开始练习擦玻璃，看似简单的擦玻璃，但是我们练习了一下午，胳膊很疼，但看到自己擦的那样明亮的玻璃是，心里真的很开心。

第二天我们就开始正式上班，在工作中，被投诉过，也被表扬过，我去的第一个可或是一个退休干部的家，对他家进行的是全面打扫，一直打扫到下午五点多钟，在过程中，那位退休干部说，“你看起来不像老员工，打扫的慢，而且不够熟练，”我回答道：“确实，我是一名学生工，寒假出来锻炼自己。”他说：“大学生出来不容易，没事，干得慢只要弄干净就行了。”当我听到这句话时，心里很欣慰，也不再紧张了，上班的第一天很顺利，也很幸运，碰到了一位和蔼的爷爷。

然而，在家和万事兴的小区内，给一个客户打扫卫生时，我们收到了这位客户的表扬，并且要了我的联系方式，说以后打扫卫生还找我，并且还留我吃饭呢！我觉得很欣慰，我的付出还是会有回报的！

在十几天的工作中，也总结出了一些工作经验，不同的人有的要的是干净，有的人要的是速度，根据不同的客人我们就要更加努力，达到客人的要求！根据房间的不同，干净程度不同进行打扫，让客户更加满意，工作中也体会到了服务行业的艰辛，弄不好，就要被投诉。

在我们工作中，有苦也有乐，苦就是每天起得很早，去上班，工作中每天手都泡在凉水中，洗抹布，不管刮风下雪，每天都背着工具包骑着自行车穿梭在各个小区内。

乐就是我们几个人天天在一起上班一起吃饭，闲的时候一起出去玩，到宿舍是都会互相发个短信，这使得我们都是快乐的。

通过这次实践活动，我遇到了不同的人 and 事，还交了几个外校的朋友，提升了自己的能力，增长了自己的见识，也让我知道了人际关系的重要性，要处理好这个人际关系，需要很多的技巧，就看你怎么把握了。还有就是，在交际中，我们有些人和事是不能改变的，我们要学会适应找到不同的处理方法，这些是我在社会这个大集体的教育下学到的。

范文二

作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的。作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会；同时实践也是大学生学习知识，锻炼才干的有效途径，更是

大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。

所以为了同一个目标，同一种信念，我们加入了寒假社会实践活动。

对于要做什么社会实践活动的问题我思考了很久，最后在朋友的介绍下我来到他们的工厂进行此次的实践活动———纺织有限公司。在制衣厂参观学习地两天时间里，让我对制衣行业有了大概地了解。制衣业作为制造业地其中一员，浓缩了制造业地普遍特点：以产品为中心来组织运作，而且更兼具了劳动密集型工业地生产运作方式：工人地劳动是价值地来源。而且最佳地生产是贴牌[oem]生产，外商来样，企业按样版生产，所以，在这里还学到了一些国际贸易地知识。

生产车间给人舒适地感觉：宽敞明亮，每个生产区之间、每台设备之间都隔开必定间隔，并装有“简易空调”（一种降温设备，即使是盛夏，室温也保持在二十几度）。这都是为了符合外商地要求——保障工人地基本权益。

作为制衣企业，缝纫机是最必要也是最主要地设备。经了解，才知道缝纫机可分为三大类，有平缝机、包缝机、特种机，而这三大类里面，每类又包含150种机。缝纫机主要根据不同地衣服式样和客户要求来配置，现在生产车间有300台左右不同种类地缝纫机。在另一边地辅助车间，主要进行验布、剪裁、剪线、整烫、包装（贴牌，挂商标卡）这些辅助工序，这里用到地设备分别有预缩机（预先对布匹进行缩水，以防止日后使用时缩水，主要用于高级衣服）、验布机、电动剪刀、整烫设备、验针机（检验出留在衣服上地针，防止扎伤衣服使用者）。

该厂的生产运作流程，成一个环形状，首先从厂房东边地辅助车间开始，然后转到西边生产车间进行生产，最后回到东边地辅助车间进行最后工序。当然，这只是正常情况下，大致而言地。由于时装制作地特殊性，其品种多、变化大、不

固定、结构复杂，导致这个环形地内部经常出现工序间地交叉。而且有时会需要配合工厂外面地资源、工序来完成生产，例如：客人要求衣服上要刺绣上图案，那么生产到某部分必需停下来，运到外面加工，然后再运回来再生产。可见，该厂以混合组织方式进行生产。

具体地介绍一下生产流程，首先是接订单。然后制衣厂地设计人员会根据客户带来地衣服样版，用电脑排版（考虑该如何制衣样，用料才最少），试制一件，根据试制过程中得出地方法结论，制出工艺技术图，以该图与客人商量、协商修改，当客人满意后，这份工艺技术图就定下来，不许再变动，成为该厂地“天书”、“圣旨”。接着就根据要求采购材料，材料五花八门，大至布匹，小至小配饰（如钉状地纽扣）。布匹运来后就要验布，这叫做“先前q”□然后合格布匹送到裁剪间用电动剪刀根据衣样剪裁成衣服不同部分，再对这些“细块”进行“查片”，即是“前q”□“查片”合格地“细块”送到生产车间开始主要地生产，期间要经过几次“中q”□生产完成后就到后整部门，即进行剪线、整烫、包装工序，期间要经过后q□合格地就进仓库，等待客户派人到厂进行最后验货。验货合格地，就可以签放行条，运输、交货。

大一学生寒假社会实践心得体会篇三

万事开头难，什么事都要有尝试，都要有开始，都要有经过，都要有失败。在经历了这次社会实践之后，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。作为伟大的祖国未来的事业的继承人，我们新一代大学生应该及早树立自己的历史责任感，提高自己的社会适应能力。假期的社会实践就是很好的锻炼自己的机会。

当下，挣钱早已不是打工的唯一目的，更多的人将其视为参加社会实践、提高自身能力的机会。许多学校也积极鼓励大学生多接触社会、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对日后的就业大有裨益。

这次社会实践我是在一家财务软件公司工作。在这次社会实践中，我还充分的发挥了我在学校学到的关于microsoftoffice以及photoshop的应用。在同事们制作教材时帮助他们编辑、整理，设计出他们想要的效果。并且按照老板的要求帮她制作出了她们公司的特有logo。虽然是完全按照老板的要求制作，并没有自己独立的设计，但是做出了老板满意的logo。使我在学校学习的内容能学以致用，这让我非常的开心与满足。我很感激学校能鼓励我们大学生去社会实践，不仅能让我们的生活更加充实，还能学到很多东西，这对于我们的未来帮助非常大，以后都会积极参加。

我们每个星期都会开一次会来总结过去这一个星期的工作情况，每位成员都要当众发言，谈谈自己在工作时遇到的困难及收获。这个会议不仅锻炼了我们的语言表达能力，还能互相讨论，解决自己遇到的困难，总结经验，让其他成员遇到同样的问题时可以轻松解决。

在工作中，我不停的锻炼自己，学会了自然、流畅的与客户沟通；学会了面对并解决未知的难题；学会了说服客户的技巧等等。这些对我以后的生活和工作会有很大的帮助，让我的生活更加美好，让我未来的道路更加顺畅，所以社会实践是非常有意义的，我感觉非常的好。希望今后学校和家长多多鼓励学生去进行社会实践，我也会积极的参加，并努力的做好每件事。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

大一学生寒假社会实践心得体会篇四

大学生就业难已经成为当今的一个社会问题。造成就业难的原因是多方面的，其中许多大学生存在着各种糊涂认识是一个主要原因。因此，面临就业的大学生要克服思想障碍，注意走出如下思想误区。

社会相对落后的局面，缩小农村与城市的差别，全面加快现代化建设步伐，党中央、国务院作出了推进社会主义新农村建设的重大决策。贯彻落实这个重大决策，不但需要农村各级干部和群众付出艰辛与努力，还需要成千上万个大学生的积极投身。大学生在建设新农村的伟大实践中，自己的知识、技术派上了用场，并且在各自岗位上干出了成绩，受到群众的尊重、社会的肯定，就会感到在农村工作有意义、有奔头。

认为到经济欠发达地区就业难以实现自身价值，只局限在经济发达地区求职。经济发达地区的硬环境和软环境建设都普遍优于欠发达地区，对人才的流向有着强劲的吸引力。经过多年的吸纳，发达地区的人才已经相对饱和，有些地方甚至还出现人才高消费现象。欠发达地区与发达地区比，确实存在着不小的差距，但是，由于产业的分布不同，区域的特点不同，仍然有其独特的优势。大学生到欠发达地区就业，并不是没有用武之地，难以实现自身价值，而是既可以以自己的知识和能力为当地优势产业、特色经济的发展等方面作出积极贡献，又可以在艰苦的环境中受到更大的磨练。

认为到冷门行业就业脸上无光，只局限在热门行业求职。随着经济社会的不断变化发展社会实践 报告，热门行业不一定

长期热门，冷门行业也不一定长期冷门；今天的热门行业明天可能会变成冷门行业，今天的冷门行业明天也可能会变成热门行业。行业是社会的分工，不管是热门行业还是冷门行业，都是党和国家事业的组成部分，不存在着高低贵贱之分。只要干一行，爱一行，钻研一行，那怕是在冷门行业工作，也能够有所作为。

认为到专业不对口岗位工作难以发挥优势，只局限在专业对口岗位求职。经过几年大学的寒窗苦读，大学生打下了一定的理论基础社会实践报告，掌握了一定的专业知识和技术，如果能找到专业对口的工作岗位，对其自身发展无疑是有利的。但是应该看到，大学生不单有专业技术的优势，还有年纪轻、肯学习、观念新、综合素质较高等优势。是金子总是要发光的。他们在专业不完全对口甚至不对口的岗位工作，经过刻苦学习和努力，同样能够成为内行里手，同样能够做出优异成绩。在专业不对口的岗位就业并不可怕，关键是自己如何去面对、去打拼。

认为到内资企业就业得不到更大的锻炼，只局限在外资企业求职。外资企业普遍建立了比较完善的现代企业管理制度，管理理念、管理手段等都比较先进。但是，外资企业目前在我国企业中还是占少数，需要大学生是有限的，多数大学生还是要在内资企业谋求职位。近几年来，在知识经济全球化、区域经济一体化的大格局影响下，我国内资企业的管理方式有了很大转变，产品的科技含量也有了很大提高，许多内资企业还拥有自主知识产权，拥有品牌。大学生在内资企业工作，也会能够得到锻炼，能够发挥自己的聪明才智，能够干出一番事业来。

认为到小企业就业埋没人才，只局限在大企业求职。一般来说，大企业聚集了多方面的人才，科技力量相对雄厚，科研环境相对优越。但是，在人才济济的大企业工作，刚毕业的大学生未必就能够很快安排在关键岗位或搞关键技术。在小企业工作固然有着不利的因素和条件，但由于小企业普遍缺

乏人才，急需人才，大学生上岗后，往往就要独当一面，甚至要起挑大梁作用。小企业通过给任务，给压力，大学生的知识、技术和能力不但不会被埋没，反而会得到充分的运用和提升。

认为到经济效益较差的单位就业吃亏，只局限在经济效益较好的单位求职。“人往高处走，水往低处流。”大学生都希望到经济效益好、待遇高的单位谋求职位是可以理解的。但是，经济效益好的单位对人才的需求也是有限度的，部分大学生还是要到经济效益相对较差的单位求职。到经济效益相对较差的单位工作，虽然经济收入不高，也不够实惠，但是总要比闲着强，可以在工作过程中积累实践经验，增强自身素质，提高工作本领，为今后重新择业打下基础，创造条件。

认为到技术性较低的岗位工作是大材小用，只局限在技术性较高的岗位求职。大学生在学校学到的多为基础理论知识，实践经验普遍比较缺乏。目前，企事业单位招聘人才基本上都要在笔试的基础上，进行以实际工作能力为主要内容的面试。如果不切合自己实际地选择技术含量较高的岗位，往往难过考试关。相反，如果摒除大材小用思想，把择业标准降低一点，把选择面扩大一点，竞争就业的成功率就会大得多。

认为在非公有制企业工作不是为国家出力，只局限在公有制企业求职。目前，我国实行国有经济、集体经济、合作经济、个体私营经济等多种成分并存的经济体制。在党的政策引导下，近几年来，非国有经济发展异常迅速，不但为国家提供了大量税收，而且还有力地推动了我国生产力向前发展。合法经济，照章纳税的非公有制企业确实为我国社会主义现代化建设作出了重大贡献。大学生应该消除思想顾虑，把到非公制企业工作作为今后就业的一个新的重要途径，自觉自愿地到非公有制企业求职位，谋发展。

认为选择创业冒险，只局限于就业。大学生初出茅庐，年纪轻社会实践 报告，社会经验少，创业是有一定风险，但并不

是逼自己钻死胡同，把自己往火坑上推。近几年来，有不少大学生毅然选择创业，已经取得了骄人的成绩，为大家树立了榜样。大学生选择创业，只要做好深入细致的市场调查和分析，在选准投资项目上下足功夫，并在自己相对熟悉的领域，利用所学到的知识、技术创业或合办企业，就会大大提高成功率，使之立于不败之地。

大一学生寒假社会实践心得体会篇五

实践生活就要结束了，回顾这段时间的点点滴滴，虽然说不上激情澎湃，但是毕竟我们为此付出了诸多的心血，心里难免有着激动。现在要离开带领我们踏入医生行列的老师们，心中的确有万分的不舍，但天下无不散之筵席，此次的分别是为了下次更好的相聚。第一次作为医生的经历会让我们铭记一生。实践，意味着我不再是学校里的那个摇篮中的宝宝，而是即将步入社会的那个学步的幼儿。

××年×月，我和同学离开了母校，来到了我将在此度过一年（也就是大学生涯中的最后一年，且最重要的一年）的实践医院——××医院。

怀着激动又憧憬的心情，我们一下火车，医院领导早已在火车站的出站口代表全院来迎接我们，从他们亲切的问候和热切的举动中，我们感觉回到家了。像是投入了母亲的怀抱，由于行李很多，又拾掇了好长时间，劳累了一天的我们也感觉又饿又疲惫，但因为107中心医院给我们的第一印象是亲切的，让远离母校的我们心里有了安慰。我们也暗下决心，一定要在这好好的实践，与医院融为一体，不辜负老师们对我们的期望。

接下来的一个星期，是医务处的于助理按照我们的需要和上岗要求安排院领导及科室主任对我们进行统一培训，包括：一、医院概况简介。二、学员管理的有关规定。三、治安管理的一般常识。四、医德医风教育。五、医疗文书的书写。

六、有关医疗知识的讲解。七、临床操作的有关知识。其间科室的代教老师还穿插地组织我们到各病房看病历、观看关于医疗纠纷的专家讲座及急救处理方面的录像，让我们对实际的临床工作有了初步了解，为正式上岗工作打下了基础。

经过一周的培训，我对医院的情况有了初步的了解，并且学到了好多新的知识。首先，医务处的于助理给我们讲了医院的发展历史及规模，让我了解到我们医院是有着悠久历史和光荣背景，以及发展潜力。同时，各科室代教老师在教学管理方面对我们也作了严格的管理规定，让我们一开始就树立严谨的作风和认真的工作态度，形成我们固定的思维方式，为将来参加工作打好基础。医德医风教育让我切实感觉到了作为一名医生的神圣和务实性，我们必须树立好自己的形象，做事坚持原则，才能更好地维护“白衣天使”的神圣职权，才能得到病人及同事的尊重。其次，关于临床上具体工作，如书写医疗文书，医疗知识和临床操作的讲座，让原本只具备理论知识的我们认识到了临床工作要干好是多么的不易，只靠掌握理论知识是不行的。同时，对正确的处理医患关系的问题上我们有了感性的认识。

即来之，则安之。在××医院这个团结向上的大家庭中我一定好好实践，充实自己的知识，为自己将来的工作打好基础，也为医院奉献出我的一切。

肿瘤科是研究内科系统病的一门学科。它的主要研究对象是内科系统疾病。它包括食管、胃、肠、肝、胆、胰等脏器的疾病。不仅包括的器官最多，而且是临床疾病发生率较高的系统。对于我们来说，是实践的重点科室之一。

在该科，我认真学习了这个科的病历书写，肿瘤科的疾病的问诊，以及肿瘤科中的部分疾病的治疗。在这个科室中，给我留下深刻印象的是跟科主任的一次会诊。当时是一个满面愁容的患者对主任说其自己的胃最近几天不舒服，并且恶心，不想吃饭。主任问了他一些病史后，又加问了一句：“最近

你和你家里人是不是在闹别扭？”只见那名患者惊诧地问，您怎么知道啊？主任笑了笑，然后给他开了一些健胃的药后，和病人聊了点家常，并嘱咐他经常出来走走，开开心心。病人走后，我问主任，为什么要问病人是否同其家人闹别扭。主任笑这对我说：“有时候，人的心情也可以引起诸多疾病或类似于疾病的一些症状。我们做医生的不能仅仅去治疗他们身体上的疾病，我们要究其发病的原由，去治疗根本。这样才算是一名医生。”我当时十分敬佩地看着主任，不仅仅惊赞于他的高超技术和望诊仔细，更惊赞于他的谦虚和对自己的要求。因为他当时说了这么一句话：“这样才算是一名医生。”而不是说：“这样才算是一名合格的医生。”可见他当时并不满足于自己所取得的成绩，而是更高地要求自己。在我们医院，他作为一名科主任，作为一名主任医师并享受国务院特殊津贴，作为一名普外科的专家，依然不满足于自己所取得的成绩，依然如此严格地要求自己。这让作为一个实践生的我想起自己在学校时，常因为取得一点点成绩便沾沾自喜而感到羞愧。我在肝胆外科实践的日子里，我们的主任不仅在临床理论和实践上是我的良师，他在如何做人上更是我的好老师。

在肿瘤科的日子里，我熟悉并掌握了胃癌，白血病，食道癌，肝癌等一些疾病的诊断和它们的初步治疗方法。

随后的几个月，我分别去了消化内科，心血管呼吸内科，神经内科，烧伤科，急诊科，呼吸内科，儿科和肝胆肾外科。并且熟练地掌握了这些科中的一些常见病的诊断和治疗。

走过以上科室，我来到了骨科。这是外科中最重要的一个科室，同时也是可以见到外科疾病最多的一个科室。第一天去，我的带教老师便给我强调了无菌操作的重要性，他对我说：“对于一个外科手术来说，无论医生的技术有多么高超，或者你的医疗设备有多么完善，只要你不注意无菌操作，就意味着你们的手术从根本上已经失败了。”然后他认真地带领我学习了手术中无菌操作的第一步六步洗手法，第一步：

掌心相对，手指并拢相互摩擦；第二步：手心对手背沿指缝相互搓擦，交换进行；第三步：掌心相对，双手交叉沿指缝相互摩擦；第四步：一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行；第五步：弯曲各手指关节，在另一手掌心旋转搓擦，交换进行；第六步：搓洗手腕，交换进行。手指关节，在另一手掌心旋转搓擦，交换进行；最后擦手，晾干，去消毒液中静泡。

在骨科，我主要的任务除了跟带教老师学习疾病的诊断与治疗，各种手术的操作外，给病人的创口换药也是我的责任所在。其中给我以震撼的一次是：有一天，我帮一个断指再植的病人换药过后，病人的家属指着病人腰麻后腰椎部位粘的无菌纱布问我，什么时候可以拿掉它。我揭开纱布看了看，没有在出血的迹象。我便对他说，可以拿掉了，随后我感觉不妥当，有让病人家属去医生办公室问下医生。我回办公室后，病人家属便去了。他们问了我的带教老师，我的带教老师看了后也说是可以拿掉了。但病人并没有当即拿掉，而是转过身又问了我一遍：“医生，是不是可以拿掉了。”我当时有点哭笑不得。只能对他们说：“那位比我权威多了。”我的带教老师听了急了。我不禁想起了刚来医院时医务科的于助理对我说的那句话：“每科中的患者更多的是把你当一名医生来看待。你的一言一行，不仅仅要对自己负责任，还要对病人负责。”这件事情让我深切地感到自己肩上的重担，也对我在骨科继续的日子里留下了不可磨灭的影响。

在骨科的日子里，我见到了大量手外伤和足外伤疾病。并且能熟练地掌握它们的诊断与治疗。可谓是不枉此行。

时间过的很快。做过普外科，我依次去了胸外科，脊柱外科，脑外科，妇产科和五官科。并且认真地学习了这些科室的常见病例，熟练地掌握了这些病例的病历书写和诊断与治疗。

随着我对医学知识的认识逐步深入。我的实践生涯也即将结束。在我的实践生涯中，我深切地感到了做一名医生的不容易，想做一名好医生更是一件非常不容易的事情。实践出真

知，实践长才干!在第一次临床实践中体会到理论与实践相结合的重要性，领悟到良好医患关系的重要性。没有实践的考验，再多的理论也只是纸上谈兵。

发自肺腑之言：感谢院领导于助理对我的信任，感谢带教老师的细心教育，耐心指导，感谢所有老师的关心爱护，感谢各病人对我的信任，感谢××医院给我的栽培!

最后，感谢××医院给我实践的机会，也感谢各位代教老师在工作忙碌之时，还要带领实践生，教导我们正确的方向;也很高兴与其他实践生，在紧凑的实践生活中不但互相学习，并且还成为无话不谈的好朋友。虽然实践时间短暂，但这段时间却给了我无比大的收获，除实务工作上的学习外，人际关系的拓展、职场文化的百态、还有一些活动的参与都让我获益良多，这样充实的生活，我想会是我人生中一段难忘的时光。