

实践活动的总结(优秀10篇)

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？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。

实践活动的总结篇一

推拿作为一种传统的中医疗法，以其独特的理念和方法，受到越来越多人的喜爱。近日，我参加了一次推拿实践活动，得以深入了解推拿的本质和技能，也从中收获了不少心得和体会。

第二段：认识推拿

在实践活动中，我们首先从了解推拿的历史和发展开始。推拿诞生于中国古代，经过几千年的发展，逐渐成为一种独特的医疗疗法，以其简单而又实效的特点，被广大民众所接受。推拿技术博大精深，除了起到局部刺激和调整身体的效果外，还能够改善人体体液循环、增强免疫力、促进身体恢复等多种作用。因此，推拿疗法在中医治疗中有着不可替代的重要地位。

第三段：实践感悟

在实践环节中，我们有机会亲身体会推拿的实践应用。我们在导师的帮助下，深入了解推拿技术的具体操作，掌握了推拿的方法和技巧。通过多次实践，我深刻地领会到推拿技术的实际意义和价值，也明白了技术操作的重要性和难点。

第四段：体会总结

通过这次实践活动，我对推拿这一传统且有益的医疗疗法有了更深入的了解和认识。此外，我也从中体会到了实践学习的重要性，只有亲身实践才能促进技能的掌握和应用。另外，我也深刻领会到推拿技术的操作是需要高度专注力和耐心的，不断加强练习才能取得更好的技术和效果。

第五段：结论

总而言之，参加这次推拿实践活动，让我有机会全面认识推拿的价值和应用，同时也收获了丰富的学习经验。我相信，在今后的学习和工作中，这样的经验将会对我的成长有着不可估量的帮助。

实践活动的总结篇二

我在大学学习推拿课程时，曾有机会参与推拿实践活动。通过此次实践，我加深了对推拿的理解和认识，并且收获了很多宝贵的体验和感悟。

第二段：实践内容和收获

在推拿实践活动中，我们学习了許多推拿基本技巧、手法和操作步骤。在实践中，我们不仅要掌握力道、节奏和时间的把握，还要注重手法的准确性和出手的适宜性。通过实践，我意识到推拿不仅是一种技巧，更是一种艺术。同时，我也深深感受到推拿带来的舒适与放松感，这是普通按摩所不能比拟的。

第三段：实践中遇到的问题 and 解决方法

在实践中，我们遇到了一些困难与问题，如操作不熟练、力道不均匀、手法不准确等等。针对这些问题，我们常常要设法寻找解决办法，不断地进行实践和改进。通过不断的尝试和调整，我们逐渐熟练掌握了推拿技巧，也更加深刻地理解

了推拿的精髓和特点。

第四段：实践对个人的意义和价值

通过参与推拿实践活动，我不仅掌握了更多的技能和知识，还培养了专注力、耐心和细心的品质。同时，我也意识到推拿学习和实践不仅对我们的身体健康有益，还能帮助我们增强内心的平静与稳定。这些收获和体验，不仅能够帮助我更好地开展推拿工作，也对我个人的生活和成长产生了深刻的影响。

第五段：总结

综上所述，通过参与推拿实践活动，我不仅学到了更多的知识和技能，还收获了更多的感悟和体验。我相信，这些收获和体验，将会始终伴随着我，成为我努力前行的动力和支撑。我也将会以更加饱满的热情和动力，投身推拿事业，为人类的健康和幸福贡献自己的力量。

实践活动的总结篇三

走进这个丰富多彩的大千世界。时间犹如白驹过隙，不知不觉大学生活就过去了四分之一，这一年我收获了很多东西，也学到了很多。这个暑假也和以往的暑假不同，多了几分意义，没有单纯的学习课本的知识，而是与队伍去进行社会实践工作，真正团队走进社会。

我们队伍讨论之后，决定去做一个社会调研，调研课题是基于移动端发展对社会各个年龄阶层个体的探究。因为近些年来，我国移动端行业发展迅速，在这个发展过程中，移动端与大众之间的不断地碰撞和融合。各类移动端的发展趋势呈现功能多样化，外观轻薄化等等特点，而移动支付，电子商务，微博、抖音等流量产品的大火也证明了移动端行业对大众生活的影响。这个过程中也产生了许多问题，如：移动端

行业的发展对社会各个年龄阶层的影响、以及各个年龄阶段的人们对移动端的适应程度如何、对此又有什么看法与体会，是我们想要了解的。为了得到这些问题的答案，我们以移动端发展与社会各个年龄阶层之间的潜在关系为入手点，去进这次调研。

这个调研过程不长，对我们却是受益匪浅，在这个过程中学习到了课本上没有的知识，锻炼了自己的能力。

随着移动端的发展，如手机、ipad等，不同的年龄阶层受其认知能力以及等等因素影响对移动端的发展有着不同程度的适应、看法、排斥，我们想要去了解移动端发展对社会各个年龄阶层物质生活以及精神生活的影响，和分析各个年龄阶层的群体对移动端的飞速发展的适应程度、对未来移动端发展的看法，找出影响不同年龄阶层用户使用体验的因素，思考、寻求合适的解决方法，使移动端的发展方向朝着用户群体的需求前进，甚至于为移动端用户提供更好的使用指导，为移动端生产者提供一定的市场借鉴意义。

我们团队首先在学校一起讨论调研的大致方向，提出了几个选题的预案，如：移动端的发展对各个年龄阶层的影响、大数据下的文物保护利用、互联网对传统管理体系的冲击，我们对这三个预案进行了可行性与不可行性的讨论，觉得后两个选题深入调研的难度会比较大，而且我们都是学生，比较难得更准确、精细的资料。然后我们去搜集关于移动端发展资料，对这个选题有更深入的了解。我们根据这个选题去思考我们调研的目的与意义，提出初步的实施方案，然后我们成员分工去设计调查问卷，然后再讨论问卷上的问题是否合适，选项又是否贴切生活，用语是否得体等等问题，最终经过多番修改确定好了调查问卷。

我们将这些调查问卷在线上发给同学、亲戚、家长等处于不同年龄阶层的人，让他们在网上填好。我们也一起去线下发放这些调查问卷给路人填写，我们团队也都是第一次去接触

社会生活中的各个年龄阶层的人们，虽然人们起初都不愿意去填写这些问卷，但经过我们的耐心的讲解与引导，大多数人都填写了我们的调查问卷并接受了我们的采访，浅略地谈了谈他们对移动度发展的看法。然后六年我们再联系相关的社区，告知社区工作人员我们正在进行的实践活动，让他们给我们盖了章。这一路上我们团队付出了许多汗水与精力，但也收获了很多快乐和一份难得且极具意义的实践活动，这也让我们团队之间的联系更加紧密。

然后我们将所得到的调查问卷按照年龄阶层进行数据统计，统计各个选项选择的人数，不同年龄阶层的看法以及最易选的选项等等，汇总数据资料，进行讨论探究，拟出实践报告初稿，最后我们再综合各个成员的看法与建议进行修改，最终形成完整的社会实践报告。

大学是我们进入社会之前的一个历练自我的平台，让我们真正走进社会之前给予我们可以犯错的机会，给予我们一个学习完善自身的环境，给予我们怎么样去为人处世正确的引导。但学校就像平地没有万丈断崖，雄鹰需要在高空才能展翅翱翔，只有经历残酷的环境，才能在这个竞争激烈的社会中屹立。而社会实践便是一个很好的桥梁，它一头连着学校对我们的引导与帮助，一头又连着社会的真实。所以暑期社会实践是每一个大学生应当经历的，它使我们在实践中了解社会，让我们学会怎么样待人接物，学习到课本上没有的知识，打开我们的视野，增长我们的见识，为我们以后融入社会打下坚实的基础。

在这次实践中，我意识到一个团队的力量使个人无法比拟的，一个人的力量终究是有限的，而团队可以通过分工合作，一个人负责一部分，将一个人的力量成几何级增大，然后一起高效率地完成一个复杂的项目。团队也会使个人的能力更好地发挥，因为个人对团队有着一份归属感，一份责任感，一份对同伴的情谊，它会激励你不断地去做的更好，因为我们都不想辜负彼此的信任，这便是团队中产生的化学反应，将

各人的力量集合在一起迸发出更大的能力。

而我感触最深的还是交流的重要性。正如请别人填问卷的时候，要注意用语，说话好听点礼貌点，别人才可能填。与差不多年龄的，可以称呼靓仔美女，和小孩子的话可以自称姐姐哥哥，就会显得亲切，同老人交流可以说点他们爱听的，比如称赞他们年轻又活力，他们自然喜上眉梢。

交流也可能造成别人的误解与误会，就比如发放问卷的时候，就有一些人表示不理解认为我们是推销，不肯填，我们可以心平气和地讲解我们的用意，介绍我们的项目，一般都可以得到理解。我觉得好的交流就是会说话，就是什么场合说什么话，对什么人说什么话，这不是迎合谄媚，这是交流的一种需要。好的交流在我们学习生活中起到一种催化作用，让我们可以更好更融洽的与别人相处交流，更能提高我们的办事效率，扩宽我们的人际网，让我们交到更多朋友。让我们路途平坦一点，少一点勾心斗角，少一点尔虞我诈，少一点琐碎纷争。

实践的时间不长，其中的体会却是让我懂得很多人生道理，对社会有更好了解。而这次社会实践只是一个小小的开始，我相信我会在未来怀揣着目标远航。正如一句话所言：选择你所喜欢的，喜欢你所选择的！

实践活动的总结篇四

劳动是人类社会的基本活动，也是每个人成长与发展的重要组成部分。劳动实践活动作为学校教育的重要环节，对于培养学生的动手能力、实践能力以及劳动意识具有重要的意义。我参与了学校组织的劳动实践活动，通过自己亲身经历和努力参与，我深感到劳动的重要性和价值，同时也获得了一些宝贵的心得体会。

在劳动实践活动中，我参与了学校环境整治的工作。我们整

理了校园周边的垃圾，清理了道路两侧的落叶和杂草，并进行了校园环境的修缮工作。通过实际操作，我深刻体会到了劳动的辛苦与累，但也意识到了劳动的必要性和意义。劳动不仅可以改善环境卫生，提升校园形象，更重要的是可以培养学生的责任感和集体意识。

劳动实践活动中，我注意到了团队合作的重要性。只有大家团结一心，分工协作，才能高效地完成任务。在整理校园环境时，我们协作默契，互相配合，使得工作进展顺利、效率高。这次经历让我明白了团队合作的力量，每个人的努力和付出都对整个团队的工作成果有着重要的影响。

在劳动实践活动中，我也收获了实际操作技能。比如，整理校园周围的垃圾时，我学会了垃圾分类处理的方法，了解了不同垃圾的处理方式。同时，在整理校园道路时，我学会了使用工具和清理杂草的技巧，培养了自己动手操作的能力。这些实际操作技能的学习让我更加独立自主，在今后的生活中也能更好地处理各类问题。

通过劳动实践活动，我对社会劳动的重要性有了更深刻的认识。我意识到，每个人都要为社会做出贡献，无论是从小事做起，还是参与大型社会公益活动，都能通过劳动实践增加自己的社会责任感。未来的社会发展需要我们每个人都积极投入劳动，用自己的双手创造美好的明天。

总结来说，劳动实践活动是一次难得的学习机会，通过亲身参与，我深感到了劳动的重要性和价值，同时获得了团队合作和实际操作技能的提升。通过这次活动，我对社会劳动的重要性有了更深刻的认识，明白了每个人都要为社会做出贡献的意义。今后，我将继续努力参与各类劳动实践活动，不断提升自己的实践能力，为社会的发展贡献自己的力量。

实践活动的总结篇五

本学期来，我能够根据教研中心和学校的课题组计划，确定好课题(风筝飞吧)、(关注湖南奥运)、(趣话端午节)进行研究，活动中，能够发挥学生主体的主动性和积极性，鼓励学生能够充分利用课余时间，到湖南省体工大队参观，向运动员了解相关的信息，并做到有研究，有交流，有记录；在活动子课题提出后，到活动方案的制定，再到活动的实施，及活动的总结、交流与评价，都能够让学生自主学习、自主活动，教师有效的针对学生的实际，进行适当的指导、引导。

综合实践活动课程中的师生关系是一种导师与学生的关系。它要求以学生活动为中心，而教师在学生的活动中始终起着指导作用。综合实践不是教师“教”出来的，而是学生“做”出来的，因而，在本学期的综合实践活动中，我们特别注重处理好教师与学生的关系，我们强调了它是指导与被指导的关系。在活动中，我在班级中建立了一个“导师制”。教师的主要作用就是在于指导学生开展综合实践活动的全部过程。这个制度就是要求教师要指导一个或多个小组活动。比如：在(关注湖南奥运)这个大主题下，当学生还不知道确定什么子课题时，教师的“导”就显得很重要。这个时候，教师就要通过交流，了解学生的共同兴趣，根据他们的兴趣点，帮助其确立研究的对象，然后指导并帮助他们确立研究点，让自己成为学生活动中的“帮助者”。

综合实践活动与我们的学科教学相比，更注重学生的探究、合作。班级里的50多个学生并不是人人都乐意合作，人人都乐意接受其他同学，而且在小组活动的过程中，每一个小组成员在其中发挥的作用也有大有校作为教师，我深深地意识到乐意合作、善于合作对学生发展的重要性。因此，这学期我的教学重点是指导学生在综合实践活动小组中如何发挥个体的作用，如何与组内其他同学进行合作探究。

如：进行“关注湖南奥运”这一活动时，学生自由分组，合

作研究子课题。活动中，学生充分发挥内在潜力，自己查找资料、采访、写感想、排节目、设计制作展牌、动手绘制手抄报。学生在合作中各尽所能，品尝到成功的喜悦，树立了自信，充满了积极向上的朝气。如：进行“风筝飞吧”系列活动时，既有各自完成的项目“我制作的风筝”，又有合作完成的项目。学生相互学习，取长补短，自己的风筝经过试飞，若失败的再看看别人的风筝，或寻求别人的帮助，到最后，获得成功的都是凝聚小组成员心血的风筝。活动结束后，设置了“合作奖”，鼓励学生的进步与成功。再如：研究“趣话端午”主题，放手让学生自己做调查问卷，有专门调查同学的，了解小学生对端午节的熟悉情况；有向父母或长辈调查的……然后把数据进行汇总统计，得出结论。学生在调查了解中明白端午节的来历、风俗、意义等，也懂得了如何保护我们的传统节日和传统文化。

同学们在本学期的综合实践活动中锻炼了能力，增长了知识，对这门课程兴趣比较浓厚，教师也是以十分的热情影响学生积极进行合作与研究。总之，综合实践作为一种实践性课程，学生是课程实施的重要主体。综合实践是学生的实践，是学生通过实践来学习的，是通过实践来获得发展的。学生的实践是任何教育者都难以替代的，所以说，学生是综合实践活动的主体，综合实践活动是主体性的活动。

屈原报梦 灵机一动

此次活动的前期准备时间仓促，我们实践部在一天内完成了海报及传单的制作。但是参与活动的同学积极性高，活动现场的气氛十分活跃。此次活动的目的是希望给同学们带来一些节日气氛，也想提醒大家中国传统节日的重要性。

成绩：此次活动圆满成功，丰富了同学们的课余生活，给同学们带去了节日的问候，同时也呼吁大家重视中国的传统节日。活动反响不错，贴近同学们的生活。

1. 前期的准备时间短，宣传力度不够，影响力较小，没能让更多同学参与。

2. 由于经验不足，购买的材料不够。

吸取这次活动的经验和教训，运用在今后的工作中。多做贴近同学生活，同学自身感兴趣的的活动。发扬团结和努力的工作精神，避免此次活动出现的问题，在今后的工作中出现。让同学们在校园里一样有过节的气氛，让校园充满温情。

实践活动的总结篇六

时间过得很快，寒假又到了。今年的寒假很不一般，因为我参加了社会实践活动。

第一次参加社会实践，我明白中学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是培养锻炼才干的好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。近三个月的社会实践，一晃而过，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。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，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，进一步明确了我们青年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更为坚实的基础。我在实践中得到许多的感悟！

一：挣钱的辛苦

整天在公司辛辛苦苦上班，天天面对的都是同一样事物，真的好无聊啊！好辛苦啊！在那时，我才真正明白，原来父母在外打工挣钱真的很不容易！

二：人际关系

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，那我们就学着适应它。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。

三：管理者的管理

在公司里边，有很多的管理员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部。要想成为一名好的管理，就必须要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工，你的下属，你班级里的同学们!要想让他们服从你的管理。那么你对每个员工或每个同学，要用到不同的管理方法，意思就是说：在管理时，要因人而异!

四：自强自立

俗话说：“在家千日好，出门半”招“难!”意思就是说：在在家里的时候，有自己的父母照顾，关心，呵护!那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自己一个人去解决，在这二个多月里，让我学会了自强自立!凡事都要靠自己!现在，就算父母不在我的身边，我都能够自己独立!

五：认识来源于实践

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发 展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同步，人的认识能力也就不断地改善和提高！马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识 和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识 一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。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，那么所学的就等零。理论 应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这 段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同， 接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践 中学习，从学习中实践。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。

六：专业的重要性

通过社会实践，接触了社会，也懂得了很多，很庆幸自己参加了此次的社会实践活动。

实践活动的总结篇七

这学期，我校认真贯彻教研室以及学校综合实践课程计划的有关精神，坚定不移地依照新课程理念，开展综合实践活动，将综合实践活动课程推向深入，努力提高教师的课程实施能力，着重培养既有底气又有灵气且具有创新精神、实践能力的现代小学生，全面实施素质。

教师从意识上重视起了这门课程，实施课程的能力从无到有，从初步体验到有所感悟。学生在一次次活动中得到了锻炼，并培养了。在新学期中我校着重从以下几个方面入手，做好工作：

开展综合实践活动，必须让教师的教育思想进行一次深刻的革命，要让教师站在未来人才的需要和学生可持续发展的高度上来认识。在综合实践活动中，学生的自主选择 and 主动实践是关键，教师的作用是有效的指导，要大胆地让学生去闯，失败了也是一种体验、一种收获，要让学生在实践活动中，体验科学态度和科学规范，体现与人合作和分享成果的乐趣。

通过设立新课程论坛，举办学习沙龙，开展与新课程一起成长的研讨活动，让教师深入新课程。在综合实践活动中，注重发挥教师群体力量，倡导教师之间的合作，成立综合实践活动“智囊团”。根据农村小学学生的实际情况，在充分尊重学生意愿的基础上，把学生分成若干小组，由2-3位教师分别指导，让教师和学生活动中一起成长。

学校积极主动与周边单位及相关行业进行联系，探求综合实践活动开展的有利氛围。同时，加大宣传力度，综合实践活动不仅仅是学校、教育部门的事，而应当是学校、家庭、社会共同的责任。开展综合实践活动，全社会人人有责，为孩子们提供必要的学习环境。另外，学校把综合实践活动作为教学工作检查的重点，以此推动综合实践的改革的不断深入。

综合实践活动不像其他一样可以用考试来测定，它强调多元价值取向和多元标准，不仅允许学生对问题的解决可以有不同的方案，而且表现的形式也可以丰富多样；而且综合实践活动的评价重视学生的过程而不在于结论。它是以形成性、发展性的评价为主，注重学生主体参与实践的过程及在这一过程中所表现出来的积极性、合作性，操作能力和创新意识。在具体评价的操作中，我校采用以下方法：

1)、“档案袋评定”：将学生在实践过程中设计的方案、提出的问题、搜集到的资料、取得阶段性的成果以资料卡的形式存入档案袋。

2)、“多元化评定”：在综合实践活动过程中，教师要善于了解学生，了解他们的个性差异，从学生发展的角度，及时给予他们鼓励，促使他们更积极、更主动的实践。此外，积极鼓励学生进行、他人评价、小组互评甚至邀请家长一同参与评价，建立这种开放式的多元评价体系，将使评价更加科学，更加全面，更加真实。

(1)教师对该课程从理念上还未真正把握，感觉还是有些虚幻。没有现成的教材体系和指导体系，学习不够。

(5)学生与家长由于受社会传统教育和学校教育宣传上的影响，仍觉得考分最重要，活动开展意识不强，应该完成的任务不主动，不及时，质量不高，准备不够。

综合实践课程的实施之路任重道远，但是我们有信心让它成为新课程中一颗闪亮的“明星”。

实践活动的总结篇八

这个暑假的期间，作为一名高中生的我到工厂中进行社会实践，能够进入工厂实习让我感到十分的荣幸。尽管只有短短的一个礼拜的时间，但就是在这段时间内，让我明白了挣钱的不容易以及生活的辛酸。

一、工厂的总体规模水平

位于xx镇，占地平米，员工多人。近十多年的制造历史已经发展成一家具有专业规模的木制品专家，在制造业发达的地区也小有名气。

二、学习过程

如下几点是在工厂实践期间，就我的工作需要，主要学习到的一些知识以及由此得到的一些心得。

(一) 木材的选用

工厂最常用的木材还是红木(非洲花梨木)，枫木(美国)，胡桃木。大多都是从国外进口，这也就是为什么我司的报价要比国内同等厂家的价格要高的原因——正是“一分价钱一分货”。

板也是常用的材质之一。我司很多产品也都可以选用贴木皮来达到仿实木的效果。对于一些想节省成本的客户来说可以推荐一用。

这些常规木材在仓库里都备有一定数量的库存，其他的木材也有备量，但是一般都要尽量推荐选用常规木材(除非客户定购的产品数量庞大值得工厂采购另外一些昂贵的木材)，这对于工厂的加工技术、生产周期、生长成本等都会有所帮助。

(二) 加工方面

工厂所采用的机器都比较先进，一般来说都是机器自动操作，比如数控机，万能圆锯机，立轴机等。所以，只要操作得当，人员安排合理，一般都能产生较高的效率(一般来说，都需要熟练人工)。

虽然说工厂对于大多数的木制产品都能生产，但是以后在和客户沟通过程中，在尽量满足客户要求的同时，还要尽量站在工厂的立场上考虑。比如，可以向客户推荐一些外形相同，但是做法简单，结构清晰的样品。这对于工厂来说不但可以降低成本，而且还可以提高效率。

(三) 喷漆加工

白身加工完成以后，应尽快转入喷漆车间，否则木材会变形。喷漆的流程为：着色(给产品上底色)——底漆——面漆。喷漆底漆到喷漆的过程中还要有磨砂的工艺。

底漆又漆和漆之分。工厂常采用的底漆是漆，因为漆的成本要比高，而且如果喷漆的话要求的环境也比较高，必须有无尘房才可以。一般都会推荐客户用漆。

喷漆加工的时间一般为两天左右。但是虽然所花费的时间不长，但是一张订单的完成，工厂都会把每道环节都会安排到位。因此，在和客户确认订单的时候，一定要把每个要求都确认完整。有些客户在白身做完以后，油漆没有确定，这样搁在一边的话，不但产品容易变形，而且也影响了订单的进度，给工厂带来了不必要的麻烦。

三、心得体会

这次的实践，让我了解到了工厂的规模水平、生产流程以及一些常规产品的制作，在以后的业务操作中相信会有较大的帮助。

另外我觉得一方面在工厂供货给我们的同时，另一方面也要积极配合工厂，把双方的工作都做好。同时，自己也还要不断的学习产品的知识，服务好客户。公司整体的业务水平提高了，才能开创出良好的业绩。

实践活动的总结篇九

推拿作为一种传统的保健方法，一直被人们广泛使用。最近，我和我的同学们一起参加了一次推拿实践活动。在这个活动中，我们通过学习和实践，更深入地了解了推拿的技巧和作用。这次活动不仅带给我愉悦的体验，也让我受益匪浅。在

此，我要分享一下我的心得体会总结。

第二段：技术与实践

这次推拿实践活动让我认识了推拿的基本技术和应用方式。这些技术包括手法、方式、穴位等，对于我的身体健康起到很大的帮助。在实践中，我借鉴镇定、按揉、指压等技术，加速了自己的血液循环和新陈代谢，调整了身体机能。此外，我还学会了通过推拿使肌肉松弛，并缓解肌肉酸痛的方法。这些技能为我自己和即将为人服务的他们做好健康建议和保健指导打下了坚实的基础。

第三段：坚持与融合

推拿实践活动并不仅是简单的技术训练或操作，它融合了现代医学的理念，需要我们了解人体解剖结构、常见病症、急救知识等方面的知识。我们在学习和实践中，将推拿技术和现代医学的知识相互融合，更好地了解推拿的作用所在，更好地为他人做好健康的预防和治疗。通过持之以恒地学习和坚持做好推拿技术，我们可以在推拿方面开创更加广泛的职业生涯。

第四段：加强沟通与团队合作

推拿实践活动让我更加了解了整个团队的合作和沟通的重要性。无论是跟队员之间，还是与需要服务的群体之间，良好的沟通和团队合作都是成功实践的关键。在这个过程中，我通过积极评估需要帮助的对象的身体状况，与同事配合处理处方并记录有效的案例，成功地实现了诊断和治疗方案的商定。通过这样的团队合作，我们可以更好地开展推拿实践活动，把身体健康服务做得更好。

第五段：结论与未来

这次推拿实践活动让我有了新的认识和经验。我想认真总结吸取这次经验，并在把握更新的技术方面下更多努力，实用现代先进医学的理念与推拿技术运用相结合，为他人提供更好的健康服务。在未来的工作中，我愿意与我的同事一起，融合最新的科学知识和最先进的技术，更好地服务于受者需求，帮助更多人提高身体健康水平，成为推拿行业中的新一代的佼佼者。

实践活动的总结篇十

寒假来临之前，金明小学开展了“我的寒假有意义”活动，指导性的使全体同学度过了一个“文明、平安、健康、愉快”的寒假。

寒假期间，大队部积极开展了寒假“图书馆”、完美寒假“三个一”、“我的寒假我做主”社会实践等活动。学校发放了包括“温馨提示”、“好书推荐”和“综合评定”为主要内容的致学生、家长的一封信人手一份，队员们和家长们认真如实地填写了活动反馈表。

假期是学生参与社会实践的最佳时期，既能锻炼学生的能力又培养了学生的信心。大队部倡议队员们根据自己的情况，设计一个有意义的社会实践方案并实施，真正做到“我的寒假我做主”。学生的实践活动内容很多，主要包括以下几项：

- 1、手拉手，献爱心。学生自发到敬老院、聋哑学校看望那里的老人和孩子，用实际行动奉献爱心。
- 2、时尚diy□学生在家长的陪同下到蛋糕房、糖果店体验制作的过程，感受到了劳动的乐趣。
- 3、童心看世界。利用寒假期间游览祖国的大好河山，增进了和家长的感情，学到了很多书本上学不到的知识，极大地丰富了阅历，开拓了视野。收到了很好的教育效果。