

2023年假期实践的总结(大全6篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。那么，我们该怎么写总结呢？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。

假期实践的总结篇一

又到暑假了，一转眼，大一生活已经结束了。学校规定我们每个人都必须出去实习，积累经验。我从来没有自己出去找过工作，本想在网上找的，投些简历，等待回音，可是几天过去了都没反应，或者就是拒绝的回复。于是，我打算主动出去找，我去了陆家嘴，找了20多家公司，只有2家公司让我填了表格等待回复，可惜一周后了无音讯。就在我不知该怎么办的时候，我得知不久有一场人才招聘会，就去尝试了一下，终于，我进了一家石材公司。很幸运的，我进入了这家公司的财务部。刚开始一切都是陌生的，不过这里的老师和同事都很好相处，平时的事情也不是特别多，虽然没有工资，但报销车费和饭费，对未毕业的我来说已经足够了。

毕竟这次实习的真正目的是要学习，积累经验。在公司里，有不懂的不会做的事情，老师都会很有耐心地教我，而我明白后也帮他们做了很多事情，一天下来过得很充实，也很快乐，并不像我以前想象的受到什么苦。在实习的这一个月里，我学会了用复印机、传真机和扫描机，学会了计算印花税、贴税票，还做了很多事情，比如听写会议纪要、摘报、接听电话、收发快递、制作表格等等。这是我想要的实习生活，丰富多彩，还能学到许多东西，不过现在竞争力如此激烈，一次帮他们招聘前台，就这一个职位，却有14位女孩子来应聘，可见如果自己没有能够吸引用人单位的因素，就只能被淘汰。现实社会就是如此的残酷！我能得到这样的实习机

会，真的应该很珍惜。

这个公司的总务老师很容易打交道，他告诉我，你再怎么有本事，如果在一家公司里无法与上级搞好关系，那么你就永无出头之日。我觉得很有道理，努力学习，考取一个个证书是我们必须要做的，也是我们找工作时的一块敲门砖，但是学会如何与人相处，如何可以得到上级的重视是更深奥的一门学科。想要学好这个，光靠书本上的做人道理是不够的，只有在社会中亲身实践，慢慢摸索，才可能学好学精，融会贯通。

不过，在这个社会中，诚实也是相当重要的，它是别人能否相信你的保障。如果得不到别人的信任，那么做什么事都不会很顺利，甚至寸步难行。现在许多大学生都想自己创业，这不失为一个好的想法，而且很有志向，但创业除了要有相关的专业知识外，诚实的作风也很重要。还有就是乐于帮助别人。在实习的过程中，老师和一些同事帮了我很多，有时我并没有要求，他们也会主动来帮我，这点令我感动。

所以，在平时的工作或生活中，我也会主动去帮助别人，这样不但帮别人解决了困难，自己也获得了一份快乐和满足。这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”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。我认为以下四点是在实践中缺少的。

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识的人。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。与同事的沟通也同等重要。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。

二、在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中，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。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工时，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。如哥哥所说的“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。”四。工作中不断地丰富知识。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。

这一次实习生活中有几个不足的地方：

(1)在这次实习中我们都有一点点的矛盾，因为有时候公司很忙就觉得过得很充实，如果公司没什么订单的时候就觉得很闲，很浪费时间感觉，所以就会有点心浮气燥，不能静下心来，这可能也是需要我们去克服自己心里障碍，不能老是以学生的身份去对待这一次的实习，而是应该放下这种身份，慢慢地去适应公司里的各种制度，运作方式。

(2)考勤。考勤是一个公司对其员工的一个基本考察指标，也能反映一名员工的基本素质及其对工作的态度和热情。考勤这方面也是我们疏忽的一个方面，我们在这方面做得不是很到位，我们身为学生更应该知道考勤的重要性，需要我们去克服，去遵守公司的考勤制度。这次的实习是我人生路

上一个不可缺少的经验，真心谢谢这里的每一位老师和热心帮助我的同事。还有两年，我就要踏上社会寻找一份长期的工作并真正的磨练自己，在这个社会中立足了。希望我将来的事业能在我的努力下一帆风顺！

假期实践的总结篇二

像曲径上挥汗如雨的攀登者，像彩云环绕的山岫，像大漠里长途跋涉的征人，渴望莺飞草长的绿洲，终于通过几天的努力，找到了一份工作。还是跟人说了半天的情，才让去工作的，不然别人一般不收短工，想想这几天的经历，才知道要找一份好点的工作是如此的艰辛，本准备去做促销员，可是由于自己的能说会道能力还不行，被拒之门外，去帮别人买衣服吧，老板又说没工作经验不收，只好泡汤，经过一次又一次失败的打击，本想放弃的，可是又觉得不能这样的逃避“失败并不可怕，可怕的是失败后的畏惧不前”这句话闪过脑海，于是就找道了现在的工作。

找到工作后的心情真是用言语无法去说，高兴的像只快乐的小鸟飞来飞去的，在家里乱蹿。只听见妈妈说：“她是不是傻了，怎么这么的兴奋”其实她不知道我找到了人生的第一份工作，第一次让我感觉到自己长大了，自己可以工作了，可以挣钱了，以后就可以不用在向爸妈要钱了，有了第一次找工作的经验对以后找工作就多了一份经历了。找工作让我体会到当一扇门为我们关闭时，我们不要放弃，因为总有一扇门会为我们开启。坚持就是胜利！

工作的第一天

因为昨天晚上兴奋过度，导致失眠，但也并没有影响我上班的时间，7点准时起床，洗刷完毕后就在外面随便吃了点早餐，因为第一天给别人一个好点的印象，早上的工作就是择菜，扫地，拖地，擦桌子。我首先是扫地，把屋内外全部扫完后，就拖起了地板，刚开始拖得时候还蛮兴奋的，只是拖了两间

屋后就觉的很吃力了，拖完后就累的上气不接下气了。小喝几口水后，便开始择菜，因为在家择菜少，有的菜我还不会择，还好老板好，教了我一些择菜的方法，不一会各试各样的菜都被我择好了！哇，没想到择菜完了还归我洗，没办法也只有认了，在学校洗衣服有时还用热水洗衣服，可现在不可能用热水洗菜吧！水真是刺骨啊！

终于明白了妈妈洗衣服的辛苦了，妈妈真是伟大，以前总是她一个人洗家里一大群人的衣服，在冰冷的水中一洗就是几个小时，从来没有半句怨言，等我回家了一定不让妈妈那么的辛苦了！菜终于洗完了，可是我的手却似乎没有了感觉，但也不能休息，地已经干了，还得去擦桌子，一会还有人来吃饭，如果看到桌子不干净，别人又怎么会吃的香了。中午时间快到了就看见有很多的客人纷纷的来到酒楼，看到来了客人老板让我们领他们去几号餐厅坐下，还得倒水端茶他们喝，还得一直的站在该号餐厅房的外面等待着被叫喊，有什么需要马上去办。

不灵活还得被老板说，等客人吃完走后，留下的残局也得我们收干净。第一天上班，上天既然这样的照顾我。听老板说今天客人最多，今天跑去跑来估计也有好几十趟了，等我把碗洗好后，已经是下午3点了，在看看被搞脏的地面，又在自己的范围之内，只得拿起扫把，拖把把它弄干净，还要我半个小时就搞定了！还有大概2个小时的时间可以休息。在学校2个小时感觉好长好难过啊，一是没事做，又不想出去，在寝室里这边转，那边又转这边，好无聊，如今的2个小时是那么的短暂，还没来得急休息好就过去了，又是客人来吃饭的时间了，又是引导客人们去几号餐厅房。

这次有个很挑的客人，他不是说这个菜没炒熟就是那个菜太淡了，是不是没放盐，我都快被他搞的生气了，可是老板却还是面带笑容的帮他换，真搞不懂，等到晚上快没客人来吃饭的时间，我的工作才算是完成了。完成了工作，老板还要开会，也不算开会，只是跟我一个人说，他说：“工作的还

不错，要继续坚持，适当的时候要灵活，还有遇到很挑的客人不能发脾气，需要明白顾客是上帝，还要注意以微笑待人，不能摆张臭脸，不然客人还以为就像是非来你这不可一样，别人又怎么会吃的高兴！吃的不高兴下次怎么会再来了？所以以后要记得微笑待人！”一天的工作终于完了，回到家以是晚上10点了，看着家里人做再那里看着自己的电视，好羡慕，累了一天的我，躺再床上，想想今天的一切也觉的有点自豪，因为我做到了，我坚持住了！

工作第二天

今天早上就比昨天起来的晚一点，我舍不得我暖暖的被子，就多睡了一会，赶到的时候刚好8点。开始工作，和昨天的一样开始了我第二天的工作，重复的拖着我的地，没有了昨天的兴奋，但是还是拿出了我不怕吃苦的精神，干完了拖地的工作。然后开始择菜，问问择菜的小王在这里干了多久，哇，已经干了两年了，厉害真的很勤劳，她的精神真是值得我学习。由于昨天第一天来上班不好意思和别人说话，今天就主动搭话了，问了一下其他人才知道她是干的最长的，也是最能干的，什么都会做，而且也是做的最好的，在这工资最高，我昨天干了一天，就尝到了这种工作的辛苦，她能干这么长时间真是让人佩服，看着她那样执着，我也从中学到了一点东西，不要懒惰，要手快，眼快，看到什么要做就马上行动，不要总等这别人来说，来叫你，这样就会有效率，客人也就会越喜欢，喜欢了就会经常来这里吃饭！今天我学到了要处事灵活。

工作第三天

说实话，经过两天的累真的有点受不了这样的生活，但也没有半法，不能说就这样不做跑了吧，那我不是太失败了吗！我不能做逃兵，我要坚持我的工作。于是我在扫地，拖地中找到了自己的快乐，我可以把每天的扫地，拖地当成自己在做某种运动，即完成了工作身体也可以得到锻炼，何乐而不

违了。我学会了从劳动中找到自己的快乐，并努力的朝着胜利的方向前行！

假期实践的总结篇三

大学毕业生离步入社会越来越近了。校园和社会环境差别很大。这就要求我们利用假期时间进入社会实践。

社会实践是引导我们的学生走出学校、进入社会、接触社会、理解社会和加入社会的一种良好形式。是培养锻炼能力的好渠道；它是弘扬思想、培养自我修养、树立服务社会思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们中学生更新观念，吸收新的思想和知识。社会实践加深了我与各界人士的感情，拉近了我与社会的距离，开阔了我的视野，增加了我在社会实践中的天赋，进一步明确了我们年轻学生的成功之路和他们的历史使命。社会是学习和教育的大课堂。在那个广阔的世界里，我们生命的价值得到了体现，为未来更激烈的竞争奠定了更坚实的基础。我在实践中得到了很多感悟！有一次回老家，在一家超市找了一份推销的临时工作。拿着实习生的牌子站在柜台前，一脸孩子气和迷茫，不断提醒自己要大胆接近和争取客户，却站在那里半天一句话也不说。但是慢慢放下你的勇气去尝试，其实这种交流比想象中容易多了。

在学校，你被每天的时间表所束缚。课程表会告诉你今天做什么，明天做什么。而这里，你可以像木瓜一样呆在那里什么都不做，什么都不做。在学校里，每个学生都在努力争取更高的分数。虽然有竞争，但校园里总有纯真和真诚，一般不会引来羡慕和报复。但是，在社会上，你的成功是别人的失败，你的工作直接影响到别人的经济利益。

接触各类客户、同事、上级等。在社会中，关系是复杂的，所有这些都都需要我们的经验来处理。尽管竞争激烈，但我们必须学习别人的优秀，这需要有经验来调整自己的心态。

而这些经历需要日日夜夜的积累，而不是毕业后看一本速成书。许多学生在考虑这些事情之前，忽视了社会实践的重要性。

这个亲身经历让我感触颇深。它不仅是一种实践，也是一种人生体验，是我一生的宝贵财富。

我整天在超市里努力工作，每天面对同样的事情。真的很无聊!太不堪了!

在这次实践中，我深深地感受到了社会上人际交往是非常复杂的，大家聚在一起工作。

每个人都有自己的思想和性格，这些都需要我们的经验来处理。尽管有竞争，但我们还是要学习别人的优秀点，这就需要我们调整心态，好好工作，在最好的状态下学习经验。而这些经历需要日日夜夜的积累，而不是毕业后看一本速成书。在交往中，既然不能改变什么，就要学会适应。如果不能，就要改变适应的方式。我在这个社会实践中掌握了很多东西，最重要的是我在待人接物和如何处理好人际关系方面有了很大的进步。同时，在这次实践中，我深深体会到，一定要勤勤恳恳，慢慢琢磨，不断学习，不断积累。遇到不懂的地方，要先想办法解决。如果实在不行，可以虚心请教别人，没有自学能力的，迟早会被企业和社会淘汰。

公司行政人员很多，就像我们学校的领导，我们班的班干部。想要成为一个好的管理者，就要有好的管理方法，就要用艺术的管理方法去管理你的员工，你的下属，你的同学!如果你想让他们服从你的管理，你应该对每个员工或同学使用不同的管理方法，这意味着：应该因人而异的管理!

交流。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，所以没有必要感到自卑。你的自信有时能够感染其他的工作伙伴。

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。

假期实践的总结篇四

毕竟我们为此付出了诸多的心血，心里难免有这急动。现再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。再此，我们就我们小组的六位组员对这一年来的工作和学习作一个小小的总结，希望从中发现一些优点和缺点，为我们以后的学习和工作增加经验。

临床的实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对临床技能操作的培养和锻炼，同时也是我们就业岗前的最佳训练。尽管这段时间很短，但对我们每个人都很重要。我们倍偿珍惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我增加的机会，珍惜与老师们这段难的的师徒之情。

刚进入病房，总有一种茫然的感触，对与临床的工作处与比较陌生的状态，也对与自己再这样的新环境中能够作的事还是没有一种成型的概念。庆幸的是，我们有老师为我们介绍各科室的情况，介绍一些规章制度、各级医师的职责等，带教老师们的丰富经验，让我们能够较快地适应医院各科临床工作。能够尽快地适应医院环境，为再医院实习和工作打下了很不错的基础，这应该算的上是实习阶段的一个收获：学会适应，学会再新的环境中成长和生存。

到病房实习，接触最多的是病人，明白甚深的是各种疾病，把握透彻的是各项基础技能操作。实习的最大及最终目的是培养很不错的各项操作技能及增加各种诊疗技能。所以再带教老师“放手不放眼，放眼不放心”的带教原则下，我们积极努力的争取每一次的锻炼机会，同时还不断丰富临床理论知识，积极主动地思考各类问题，对与不懂的问题虚心的向带教老师或另外老师请教，作好知识笔记。遇到老师没空解答时，我们会再工作之余查找书籍，或向老师及更多的人请教，以更好的加强理论知识与临床的结合。按照学校和医院的要求我们积极主动地完成了病历的书写，教学查房，病例讨论，这些培养了我们书写、组织、表达等各方面的能力。

再医院实习期间，我们所作的一切都以病人的身体健康，疾病转归为目的，我们严格遵守医院的各项规章制度，所有操作都严格遵循无菌原则。我们内、外、妇、儿各个科室里，都是认真细心的作好各项工作，再带教老师的指导下，对各种常见病，多发病能较正确地进行预防、诊断和处理。比较熟练的把握了临床常用诊疗技能。本这三基、三严的精神，培养和增加了我们独立思考和独立工作的能力。再这段短暂的实习时间里，我们的收获许许多多，如果用简单的词汇来概括就显的言语的苍白无力，至少不能很准确和清晰的表达我们受益匪浅。实习期间的收获将为我们今后工作和学习打下很不错的基础。总之再感谢临沂市人民医院培养我们点点滴滴收获时，我们将以更积极主动的工作态度，更扎实牢固的操作技能，更丰富深厚的理论知识，走上各自的工作岗位，

增加临床工作能力，对卫生事业尽心尽责。

假期实践的总结篇五

日历一页一页地翻过，不知不觉□20xx年暑假已接近尾声。我和孩子同时感到暑假过的好快。回顾整个假期，琬仪能够不在家长的督促下完成学习任务，不仅自己能主动参加课外学习，还自觉预习了初二知识，我对其这一假期的表现基本满意。

一、在学习方面。除了完成学校布置的各科假期作业外，还预习了二年级上册的语文、数学、物理知识、坚持看课外读物的习惯。

二、户外活动方面。7月底随妈妈去梅州旅游，游览了客天下、雁南飞、感受到其独特的茶田风光，客家文化，建筑艺术，及经典客家美食，以珍爱自然、融于自然的生态为理念，完美体现中国博大精深的'茶文化和客家文化为内涵开发旅游度假，让更多的游客了解客家文化，在这里得到传承和发扬。还参观了叶剑英元帅故居，更了解叶元帅伟大光辉和充满传奇色彩的一生……开阔了眼界。

三、自主独立性有等提高、希望能

够更加主动帮妈妈分担家务。例如洗碗、扫地、打扫房间等。最让我欣慰是，在我不舒服时，她能主动帮我按摩，端来水让我很感动。作为家长，孩子能为我们做件小事，就很满足了。

四、个人兴趣爱好方面，她能够坚持写日记、上数学班。这一假期，也发现她自学英语、物理，每次从数学班回来，她都会主动做作业。不足之处，没有天天练习钢琴，每次都要在家长的督促下才去完成。希望继续保持好自己的爱好特长。

假期实践的总结篇六

暑假第一次留在xx实习，有幸能够来到xx保险代理公司接受了一个月的锻炼，直接深入到社会职场中，与客户面对面的接触与交流，一方面把自己所学知识与实践直接相结合，另一方面又学到了许多学校里所学不到的经验与教训，从而使自己对自己有了更加全面的了解，因为自己学的是金融进入保险有些不情愿，但是一个暑假的实习结束，自己觉得其实这样的经历才是自己最想要的！

7月13号正式来到xx老总热情的接待我们，然后我就被安排到了卡单部实习，卡单这个概念是第一次接触，其实就是短期意外险的另一种说法，这是最先让我觉得新鲜的东西。然后开始学习如何填写保单，第一天就填错了几张保单，发现自己原来是这么粗心，好在公司对我们都非常宽容，让我非常感动。这时明白了什么是宽容！接下来的几天我就一直在卡单部实习，每天每天要背卡单产品的信息，哪家保险公司有哪些产品，保障额度多少，适合哪些职业种类，适合哪些人群，有哪些是拒保的职业。。。一下子记这么多东西，感觉头都有点大，但是要接待客户的话，必须要记住，所以每天都告诉自己要加强！这时明白了要永远对自己有信心！

在卡单最紧张的一天是第一次坐到前台正式接待客户，登帐、填单子、收费每一步都要认真细致，但是当天客户来的非常多，对还不熟练的我来说，简直有点力不从心，虽然很认真的去做，还是出了好多错误，幸亏有师傅帮忙善后，才不至于有太大损失，这一天让我深刻的感觉到业务熟练的必要性和重要性！稳重的重要性从这里开始发掘！

每一天都在接触着形形色色的客户，他们中的大多数都是热情而且宽容的，但是也有一些要求非常严格甚至是苛刻的客户，他们要求特别苛刻，一不小心就把他们的得罪了，这些人真是让人疲于应付，但是你还是克制自己的情绪，继续为他们耐心服务，这种情况还是为我们上了实实在在的一堂

余人交流课!交流真的是一门艺术，幸亏自己明白的不是太晚!

再后来来到车险部进行实习，幸运的是刚好赶上公司培训新的员工，我就跟他们一起学起了车险算费，这里的学习不像在学校里的学习一样理论性那么强，这里注重的是实际操作能力，这里面有很多都是公司的老员工通过长期工作总结下来的经验，在实际工作中非常有用，因此感觉特别宝贵!等我们黄浦三期学员毕业时，公司朱总专门给我们讲了一下午的保险市场的发展现状及公司准则和公司的未来发展等，为我们描绘了一个美好的愿景，让我们在以后的工作中既不至于太盲目，也不至于没有动力!

公司现在与中国石化合作在很多加油站点开了一些车险的直销网点，这在全国乃至全世界都是一个创新，而且在公司良好的管理方式的运作下，正在有条不紊地开展，让人感觉到创新的力量!真的非常佩服老总的头脑!这在我们以前接触保险的时候根本就没有想过的事情，想不到竟然在市场上悄然萌发，并展现出强大的生命力，真是震撼在以后的学习中告诉自己一定要懂得活学活用，读死书，死读书竟会变得没有未来!

自己在xx的每一天更多的是在发现自己，加速自己的成长，但是这种锻炼也是要付出代价的，自己每天早上挤公交从武昌到汉口，下午在从武昌到汉口，每天这么轮回!搞到自己现在看到汽车都有点晕，好在还知道坚持!坚持去发现美好的东西，学习有用的知识，虽然有点苦，但是痛并快乐着!