# 大学个人实践创新总结

来源：网友投稿 作者：月落乌啼 更新时间：2024-06-07

*大学个人实践创新总结(精选10篇)大学个人实践创新总结要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的大学个人实践创新总结样本能让你事半功倍，下面分享【大学个人实践创新总结(精选10篇)】，供你选择借鉴。>大学个人实践创新总结篇1...*

大学个人实践创新总结(精选10篇)

大学个人实践创新总结要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的大学个人实践创新总结样本能让你事半功倍，下面分享【大学个人实践创新总结(精选10篇)】，供你选择借鉴。

>大学个人实践创新总结篇1

最美的时光总是在你我同行的路上，这个夏天，为了探寻湿地的点滴，来自中国石油大学(华东)的筑梦湿地行暑期实践队踏上了共和国最年轻的土地——东营，

暑期社会实践报告：湿地生命因你而美丽。

八月的天气实在不适合出行，东营亦是如此，骄阳似火，却比不过我们的一腔热情。实践队一行七人希望通过此次践行使得更多的人感受湿地魅力，将绿永驻心间，因而我们将队伍定名为“筑梦湿地行”，旨在构筑绿色湿地之梦，共创生态和谐之梦。

几经周转我们终于踏上这“植物的王国”、“鸟类的天堂”——素有“地球之肾”美誉的湿地。黄河口湿地自然保护区总面积达15.3万公顷，拥有地球暖温带最广阔、最完整的和最年轻的湿地生态系统，区内生物种类繁多，据有关资料显示保护区内共有动物1555种，水生生物800余种，鸟类298中，其中，国家一级保护鸟类10种，二级保护鸟类49种，已发现鸟群达1200多只，每年来到这里的候鸟多达600万只。区内野生植物多达400多种，天然草场27万亩，天然柳林12万亩，天然芦苇49万亩。作为动植物物种完成生命循环的重要生境，芦苇沼泽面积为32772hm2，占保护区土地面积的26.9%，大片的芦苇荡散发出绿色植物所特有的清新气息，无疑为炎炎夏日增添一抹清爽之意。还记得某年初冬曾经来过这里，成群的白天鹅嬉戏水面，海鸥们尽显着身姿在天空中肆意地翱翔，身着高雅纯黑色燕尾服的黑卷尾，拥有小捞网似的大喉囊的鹈鹕，能在水中倒立的反嘴鹬，体态笨拙憨厚可人的赤麻鸭，一些叫不上名字的鸟类随处可见。鸟类的天堂绝非虚传，这些小小的生命在这里展现着他们生存的意义。蓝天白云，芦苇湖光，他们俨然和大自然融为了一幅美丽的画卷，在这里，它们的生命得以延续，这些东北亚内陆和环西太平洋迁徙的候鸟们不远万里来到这里汇聚，随着季节的变化南北迁移，远距离的往返于越冬地和繁殖地之间，一季便是一场生命的轮回，这是个壮观却又漫长的过程，对于小小的它们不知需要怎样的勇气与毅力才能做到这些……而此刻，这个季节的自然保护区却无比的辽阔和安静，此刻的这里是一片少有人打扰的净土，寂静，但却蕴藏着巨大的生命力。看那柽柳，它的种子随着黄河水来到这里，而后便在这片盐碱地上安营扎寨，顽强地生长，还有被称为“仙草”的罗布麻，喜水耐湿的野大豆，广为大众熟知的甘草等等，它们共同构成了保护区内的草地景观，是野兔、狐狸等陆地兽类的重要栖息和繁殖地。可以想象在数月之后，这里又将迎来它的盛世，再次成为动植物们的乐园，这片孕育了无数生命的湿地又将焕发出属于它的独特魅力。

就是这样一片土地，在多年以前曾经受到石油工业、农业和水产养殖业的发展所带来的巨大破坏，加上黄河常年断流等自然原因，湿地面积锐减，生物多样性受到严重威胁，甚至于是今天，湿地区依然受到不同程度的威胁，根据后期采访我们了解到，近年来开发商违规建筑用地是使得湿地面积减少的重要因素之一。据统计，2o世纪5o年代黄河三角洲有杞柳林5.3×10^4hm2，柽柳林4.0×10^4hm2，林地覆盖度高达40%,仅截止到2o世纪90年代末，林地面积就减少了75%，面对这触目惊心的数字我们不免为湿地今后的发展担忧。然而，令人欣慰的是随着生态环保热点问题的出现，东营市已将湿地发展建设放在了战略性发展的位置，通过湿地恢复、鸟类栖息地保护等十大工程的实施，推动了湿地自然保护区的建设与发展，使得保护区功能日臻完善。为了加强黄河口三角洲湿地资源的保护和管理，增强湿地生态功能，建设生态城市，东营市政府出台了一系列政策，例如，颁布《东营市湿地保护管理办法》，旨在修复已破坏区域，保护未破坏区域。同时也在保护区内采取了一系列措施，区内依据规划对象的属性、特征和管理的需要，进行科学合理分区，实施分区管理，目前保护区内已划分出实验区、核心区、恢复区等区域分别行使不同的功能，此外，还派遣森林公安在湿地内定期巡逻等等。有关资料显示，近年来随着政府宣传力度以及资金投入的不断加大，黄河口湿地生态环境保护情况良好，市民湿地保护的意识也逐渐形成，生态旅游业发展前景广阔。

夜晚徜徉在湿地公园感受整个城市的气息，正如他的名字“明月湖”，这里的夜晚湖面波光如镜，野鸭成群结对悠闲地浮游在湖面，微风拂过，吹皱一湖池水，映射在池水中湖岸芦苇和香蒲的影子也翩翩起了舞，这样的城市湿地公园怎不叫人怜爱。x年被列入我国内地城市湿地公园名录的明月湖城市湿地公园，在建市初期曾为城市建设取土而形成的低洼荒地，随着时间推移，这里生长了大量芦苇、香蒲、柽柳、碱蓬等树种，也因此吸引了不少鸟类在此繁衍生息。现如今，这里凭借独特的湿地景观，在为湿地生命提供栖息地的同时也吸引了大量游客前来休闲娱乐。公园分为供游人娱乐的滨水休闲和科普宣传区，供观赏游憩的浅水湿地风貌展示区以及原始自然风光优美、树种丰富的生态林带，

海鸥、灰鹤、野鸭悠然地游弋于游客中间，共同呈现出一派和谐的景象，当然，此次之行我们不够幸运，如果足够幸运的话，还可以一览东方白鹳的风采。

作为有效保护湿地的重要手段以及维持、扩大湿地面积行之有效的途径，湿地公园建设已成为城市整体规划的一部分和湿地旅游业发展中的重要一环。城市湿地公园作为一种独特的公园类型,是指纳入城市绿地系统规划,具有湿地的生态功能和典型特征，以生态保护、科普教育、自然野趣和休闲游览为主要内容的公园。主题性、自然性和生态性是城市湿地公园重点突出的三大特点。明月湖城市湿地公园的建设发展无疑对湿地区的保护和宣传起到了重要作用。

通过后期采访我们了解到，建设城市湿地公园是东营市市政府下一步重点进行的工作，通过文献调研我们发现，近年来,预留或恢复湿地已经普遍成为城市园林化建设的重要内容。发达国家和地区普遍重视湿地的恢复与重建,所建设的湿地公园多以环境保护为主,兼有科普教育和生态旅游的功能,且其生态旅游的开发利用程度也在不断提高。国外不乏相关具有典型借鉴意义的范例，例如，美国华盛顿的雷通湿地花园，奥兰多伊斯特里湿地恢复及公园项目是以湿地处理污水为主要目标发展的城市湿地公园;美国永乐湿地国家公园,澳大利亚纽卡斯尔的肖特兰中心,英国slmibridge野鸟和湿地中心是在湿地自然保护区的基础上发展的城市湿地公园;英国伦敦的湿地中心，日本钏路湿原湿地公园则是以生态教育、休闲旅游为主题的城市湿地公园。生态旅游也好，污水处理也好，都是以湿地的生态保护为重要前提的。在我们国内，香港和台湾某些城市湿地公园的发展模式也值得我们借鉴。世界上知名的观鸟中心——香港米埔湿地，区内物种资源极为丰富，该湿地公园教育人员定期为学校团体提供导览项目，为世界自然基金会成员提供特别活动，为了减少对湿地的干扰，相关部门还对游客数量加以限制。近年来，我国各大内陆城市相继兴建城市湿地公园，取得了巨大的生态效益和社会效益，拥有优越地理位置的东营市也不例外，相信这片年轻的土地将有着更为广阔的发展空间和飞跃平台。

此次实地调查和走访调研活动，对于我们而言，收获的不仅仅是关于湿地发展与建设的点滴，更多的是生态环境保护的意识的构建，对于湿地的生态保护而言，湿地旅游业发展永远只是副业，无论是建立自然保护区，还是城市湿地公园，落脚点还应放在湿地生态保护上。大学生实践的意义或许更多的在于宣传二字，又如我们的队名，践行，通过一步步的行走，传达我们构筑绿色湿地的理念，传达人与自然和谐共处的理念，湿地生命因绿色湿地而美丽，更因千千万万的湿地保护者而美丽，湿地保护者并不仅仅是夜以继日致力于湿地保护和规划的专业工作和研究人员，而是你，是我，是他，是我们每一个有保护意识的个体所组成的大家庭。筑梦湿地，我们共同在努力!

>大学个人实践创新总结篇2

这段时间以来的社会实践，让我受益匪浅，我也一直都在从中吸取经验，因为从学校所学习到的知识，终究是有限的，我深刻的知道在这里所能学到的东西和学校相比，肯定是更加的多，所以我每天都在认认真真做好自己的本职工作 这也是需要长期的时间去积累的，已经过去好几个月的时间了，也就这段时间的工作，我总结一番。

首先，我虚心的和周围的同事们请教，因为我知道自己在业务方面还是存在一些不足，有很多东西，甚至都没有接触过，这一点也是我认为自己在工作当中所存在的不足和缺点，学校的时候学来的都是理论知识，来到实践工作当中，我才知道自己还是需要进一步的调整，从日常的工作细节当中就能够看出来，我一定要进一步的去落实好这些，虽然每天的工作比较简单，也是重复的在做这些事情，但是我并不觉得这有什么不妥，反而我觉得能够磨砺自己，能够从中得到一些道理LiuXue86.Com，到了工作当中之后，我才意识到这些细节方面更加需要沉淀，成为一名优秀的学生，其实都是在实践当中慢慢的锻炼自己，而得到的一些提升，相信未来我也是可以保持这样的状态，一直到正式踏入工作当中，这也是我对自己的一个判定，我希望可以足够成熟，足够优秀，那么这是一部分人都从细节方面落实到位。

寒假期间的工作是比较短暂的，作为一名大一学生，我始终都在认真的搞好自己分内的事情，这让我也可以冲中接触到更多知识，这对我个人能力是一个非常大的提高，在大一期间的学习当中，我渴望得到更多的知识，这让我也意识到了自己个人能力的提高，尽管日常的工作是比较枯燥的，但是我还是比较认真的，我从中也吸取了很多的经验，这让我感受到了很多有意义的工作，实践也是可以让一个人进一步的做出调整，未来也会在这样的环境下面做出更好的成绩来，感激假期当中领导对我的关照，我接下来肯定是需要付出更多实际行动来的，也希望能够做出更多的成绩，这也是我接下来应该要主动去落实好的，身为一名大学生，在这样的时代环境下面，是有很多可贵的东西，实践可以快速的锻炼到一个人，我相信以后正式步入工作之后，这些我可以做的更好，让自己维持更好的心态，总之这次我确实是受益匪浅，非常感激。

>大学个人实践创新总结篇3

时间稍纵即逝，转眼已是\_\_月，我们护理社会实践快接近尾声了。回顾这一路走来，心里满满地装着丰收的喜悦，每天都在进步中，日子过得忙碌，倒也安静踏实。想起刚进临床时候的自己，带着对社会实践生活美好憧憬和期待来到\_\_省\_\_医院，心中怀揣着满满的激情;不觉当中九个月的学习时光悄然过去了，收获颇丰，下面我对自己的社会实践生活的一点心得体会。

一、医疗工作方面

在这短暂而又漫长的九个月中，我按照学校教学办公室所规定的要求，总共轮转了\_\_个医院科室，其中包括内科、外科、儿科、妇科。这近一年的社会实践是一个医学生走向医务工作最重要的过渡。社会实践生的工作无非就是和正式工作一样的参与，治疗班给病人作治疗，配药打针及各项专科护理操作，主班就帮病人拿药，送病历，请会诊，副主班就是坐在电脑面前为病人记账，打印输液卡，贴瓶签，护记班就写护理查房，补护理记录等等，内容看似简单枯燥，但是过程却烦琐冗长，等忙完了这一切，这一天的光景就结束了。

时间寸土寸金，只有晚上的时间才是自己的。面对一天的工作，总结是很重要的，头脑中必须强迫自己回忆一天发生的事情：某某床病人今天添加了什么药，又撤除了什么药，增加了什么药的剂量，又减少了什么药的剂量，可为什么教授要更改这些药品的使用呢?该药品的使用指证又是什么呢?有时候，教授会故意不告诉我，锻炼一下我的思考能力，我就从它的临床症状和体征入手，一个个的对着来，可是往往出差错，第二天跑去告诉教授，常常受打击，但也就是这样的打击，我才把这一个个的知识点牢固地刻在了心里，即使在以后找工作的三个月中，我也没忘记，回到临床上来，跟三个月前的一样。

在既往的社会实践岁月中，我不断的感受到内科与外科的强烈不同，其中一个重要的不同点就是：内科强调诊断的思维，而外科强调手术治疗的过程。针对病人身上的某个症状或体征，内科往往考虑多种疾病。拿急性腹痛做一个例子，内科医生往往考虑的不仅是简单而常见的胃肠溃疡穿孔，还有急性胰腺炎、急性阑尾炎、急性心肌梗死、胆道疾病、肠梗阻、宫外孕等等，这些疾病的确诊需要我们医生做详细的病史采集和体格检查，除此之外，还必须辅以实验室和影像学方面的检查，逐步排除相应的疾病，最后得出明确的诊断。

二、思想品德及医德医风方面

在这近一年的临床社会实践中，我深刻地感受到：护理，不仅是一个专业性很强的学科，而且是一个综合性很强的学科，作为一名护士，除了专业知识和技能过硬之外，个人的品德和作风都要体现着大家风范。古时的文人都以“悬壶济世”、“妙手仁心”等成语来形容医生，近代也已“白衣天使”来形容护士，可见护士和医生同等的重要。在心血管内科社会实践中，我亲眼看到\_\_教授不顾辛劳，为一个个诊断不明的病人跑上跑下地请会诊;考虑到病人的经济情况，他在不影响治疗效果的条件下往往选用最便宜的降压药或降血脂药。

在呼吸内科的社会实践中，我曾亲眼看到丁续红教授把两百块钱塞进一位丢了治疗费的穷苦支气管扩张的病人手里。这一幕幕的场景深深地烙在了我的心里，让我相信，一位医生绝不是只看病人的钱救命的黑心人，而是有血有肉、无私奉献的白衣天使。在他们身上，我看到了热情、看到了责任心、看到了真诚的一群在生命线上努力挽救生命的兢兢业业的老实人，人类的伟大莫过于此。

三、临床教学方面

在这一年的社会实践过程中，我和小组的其他社会实践成员总共经历了三次教学查房，虽然花了我们许多精力和时间来准备，但是我们却收获了许多课本上看不到的临床知识，加深了我们对疾病的理解和认识，打开了我们诊断疾病的思路，现在想来，真是很感谢那段忙碌的时间，给了我们许多学习的机会。另外，在心内科专业科室轮转的半年里，我还有幸为几位外国留学生担当临时教师。刚开始的时候，确实有点担心，因为自己从没跟外国人交谈超过十五分钟，而这次却要给他们讲课，真是难啊!可这时，\_\_教授在旁鼓励我，说不怕，你一定行。

我当时将信将疑地，也就壮着胆子去了。刚开始介绍病人病情的时候，还真是有点难的，虽然每个疾病的专业表达方法我都知道，但是如果连成一句话，又要符合美语的习惯，还真是要斟酌斟酌，我就这么慢慢地，一个单词一个单词地往外蹦。看着那群外国留学生的眉头一直在紧锁，我真是捏了一把汗，下决心对自己说，要快点把单词连成句子，绝对不能给老师丢脸!就这样，慢慢地我的语速就加快了，最后我发现，那群留学生的眉头舒展了，眼睛发亮了，我知道他们弄懂了我说的意思。在临走的时候，他们个个竖起大拇指，称赞我说，你的英语真好。我笑了笑说了声，谢谢!

社会实践即将结束，除了总结自己的收获外，也对自己的不足做个总结。在与人相处上不够大方，发言较少，在学习时遇到的问题不够主动询问，有时在处理事情上不够细致等，这些都是自己需要注意的，因此在今后的工作学习中一定要努力提高自己的各方面能力，定好目标，踏实前进。

>大学个人实践创新总结篇4

在一个月的寒假打工生涯中，发现在实际工作中不一定有太多地方用到专业知识，更多的是我们要耐心、细心一步一个脚印、脚踏实际的去工作，只有基本工作做的够好，才能赢得上级和同事的信赖，才有机会展示更多的才华。

同时我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

现今，在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了寒期打工。寒假虽然只有短短的一个月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。

通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。

面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把寒假打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。

作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

除了工作中我学到很多很多在学习中无法学到的知识和经验外，在我看来，我收获的是，我变得很开朗很自信。以前在人群里，我胆小得几乎宁愿缩在角落里，希望没人能注意到我。而这一次，在我们的小组会议里，我变得很自信，我勇于在大家面前表达我的看法，勇于向组长提出建议。更有甚者，在每一次活动中，我都踊跃参加，表现相当积极。组员居然不相信我之前会是一个相当内向的人。我觉得，这次社会服务活动给我最多的是，让我自己有了很大的改变，而且这个改变，是我之前都一直想要的。在这次寒期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

这次的实践的确给予了我很多。今后的工作中，是在过去社会实践活动经验的基础上，不断拓展社会实践活动范围，挖掘实践活动培养人才的潜力，坚持社会实践与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实践与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

>大学个人实践创新总结篇5

我的实践是从\_\_开始的。当时我和我的同学们一起去了\_\_，在一家服装厂里面做普工，每天都要检查很多很多衣服的质量，还有就是包装工作。后来做了一个月，大家都不满意工厂里面的环境和待遇，于是我们又从\_\_回来。

回来之后，我就进了\_\_电器有限公司，在业务培训了一天之后我就正式开始上班了。之前的工作地点是星力百货\_\_店，和张姐一起上班，每天我们要上班6个半小时。

但是只过了一个星期，我的业务就把我调整到了\_\_百货。我是作为新人去国贸百货的，所以一去那里我们就要接受国贸公司4天的培训，那四天真的很累。培训完后还要上班，不过很充实。而且最让我高兴的是，我在培训中得了第三名，当时一共有50多个人参加培训，我的心里好开心啊。国贸还给我了一个培训三等奖奖励的小包。

我在\_\_电器专柜上班，我们卖的智能吸尘扫地机，\_\_地宝，当然还有一些卧式吸尘器。

这里我想介绍一下地宝。地宝是我们公司自己研究生产的一款智能吸尘器，你买回去之后只需要给它设定一个时间。到时间以后它就能自己出来打扫卫生了，而且当它清洁完地面之后没电了还能自己回去找充电座充电。当然，还不只这些，如果你家里有楼梯它也不会从上面掉下来，更棒的是，它比我们人工扫地要扫得干净多了。

在这里上班的三个月里我们完成了国贸规定业绩的55%，72%和145%，我的工资也从最初1000多块钱到的2900多。拿到了我出来上班的的工资，感觉很有成就感。当然这一切和自己的努力是分不开的。

首先，我觉得不论做什么我们都要尽力，尽管我只是一个导购。我们公司不是特别大的公司，知名度不是很高，所以刚开始的时候我们的销售业绩不好，第一个月下来只卖了8台。完成了商场业绩的55%，被开了罚单。

销售不好的原因有很多，比如知名度不高啦，还有就是我的销售技巧不好。于是我会自己总结经验，让更多的客户接受我们的机器。国贸这边管理很严，我也被开了很多罚单。但是我相信我的销售能力，我对我的对班说：不就是罚单么?我卖一个的机器，提成都够他们开一阵子的罚单了。于是虽然不懂卖场的规矩，但是我也在很卖力的卖机器。

其次，我想谈谈卖场里面和临柜导购的关系。我在卖场有很多朋友，当然还有主管，国贸百货的李主管很喜欢我，所以有的时候即使我做错了。要被开罚单主管也会开得很轻。我觉得在卖场里面你要卖好东西就得有很多朋友，比如你吃饭去啦，你的临柜朋友就会帮你看柜。你和主管的关系处好了，就不会和别人一样经常被开罚单。我有很多朋友，所以当淡季来临的时候我也不怕烦闷。

最后，我要谈谈我自己做销售的感受，虽然我是一个导购，小小的一名导购。但是很多公司的事情我也会帮忙去做，比如送货到顾客家啊，还有售后的一些服务啊。总结了一下，不论做什么事情一定要用心。而且只有付出，才会有收获。当然，我也是这样做的，科沃斯电器有限公司在\_\_的销售数量我一直都是第一，我想这也是我努力的结果。

>大学个人实践创新总结篇6

寒假一个半月的时间，一晃而过，这个假期说短不短，说不长也不长，在这个假期，通过社会实践，让我领悟很多的东西，而这些让我终身受用，这些日子有辛酸有快乐，现在回想都觉得不可思议，一句话可以概括：纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行(陆游)。

实践过程：一听到有一个半月的寒假，就在抱怨说在家会无聊死去，一定要找事做，

和一个朋友说好\_\_之前决不回家，死也在\_\_，可是我们的思想很单纯，以为找工作很容易，好似只要我们去寻找到处有事做，可惜这种想法经过无数次拒绝变得很凋零，后来和朋友还去了中介所交了一些钱，其实我们都知道中介所是骗人的。可还是希望中介所能给我们一些机会，经过几次交道，深深知道为什么有很多人上那些很简单的圈套，是因为人在无路可寻时，只要有关他的目地什么都会相信。回来对找事做的心还没有死，打假期工好像是我理所当然要做的事，懵懂的以为只要表现的勤恳老板就会聘请我，可现实是那么的无情，对方只要听说短期工就直摇头，找事做的那份心慢慢的冷却下来，加上父亲不怎么赞成去打工。决定最后去一次面试，冒然的闯进\_\_，领班带我到七楼的总经办公室，主任拉了一张表让我填。认真的填了交给他，可主任一下认出我是假期工，问他原因说是你的字迹，学历，还有你问题分析都说明你还是个学生，说你以后在填简历表要注意，知道这次又没戏呢，和主任聊了很久，从他口中了解现实的无情，作为人力资源部的难处及一些官腔话，看到\_\_总进来连忙与主任道谢说打扰，出门找事做的心彻彻低低的死了，决定在家好好的呆着，第二天就接到电话说我可以做，前提是要做三个月，就这样交了押金领了两件衣服。

上班是三班倒早班是上午8：00~16：00，中班\_\_：00~19：00，晚班16：00~24：00，第一天经理第一句话“欢迎进\_\_部”，然后知道是假期工，接着说了一句时刻提醒我自己的话“说真的，我并不喜欢假期工，第一大学生眼高手低，第二人力物力培养划不算”，就明白做服务员我要拿出勇气面对挑战自己，然后出去社会实践，第一天过后就知道做服务生并不容易，除了勤劳，还要眼观顾客所需求以及避免跑单，听顾客的呼叫建议以及上级的要求建议，做事要及时并不出错，我认真的学习姐姐们怎么待客，以及注意的细节问题，刚开始脚疼得很厉害，她们要我休息会儿，我倔强的摇摇头，坚持下去，因为我知道“吃得苦中人，方为人上人”如果对自己不严厉些，以后累了就会办法休息，就像军训一样咬着嘴唇没有倒下去，就这样一直坚持，体味生活，了解社会，在实践中提升认知，增长经验，对自己的目标更加清晰，同时丰富假期生活。以下是我社会实践过程中的收获：

一、责任心贵重

“责任心使我们约束自己，完善自己所必需的，它将伴你成长(胡缨)”，在校学生的责任只是读书，而在大学里多了一份对自己负责的责任心，马哲思想告诉我们“责任心能培养我们成为主人翁，”在\_\_部做服务生深知一个标准的服务生的责任是对顾客负责也对自己负责，做服务生会出现很多差错，像茶水端错，账单开错记错，跑单等是自己服务区域出现的问题，上级一查到第一时间承担责任，不要找借口推卸责任，不要用无所谓的态度甚至出现态度不好处理差错，第一形象不好，第二影响不好。一个服务员最大的成就莫过于得到顾客的称赞和上级的赏识，一个人只要带着责任心，会使你有颗坚定的心，努力完美的做好每件事，以至每天重复简单的服务不至于很枯燥，一份责任心让我明白很多的道理，在工作中它能让你的工作让顾客满意，上级满意，同事满意，自己满意，同时工作水平和质量就会得到不断的飞跃，所以作为一个学生有责任的学好专业知识，拓展知识面，增加自身的综合素质。

二、珍惜时间

大学过了一年，回想起来好像是虚度过得，比尔·盖茨曾把人生比作在燃烧的“火灾”，说一个人所能做的就是必须做的就是竭尽全力在这场“火灾”中抢救些东西过来，时间是这样，我们大学生以为自己什么也不多，多的却是时间，把它奢侈的消费在玩耍网络游戏空虚中，须不知进了社会才辛酸的明白没有好好的珍惜大学四年珍贵的时间。社会圈子与学校的圈子，毕竟学校的氛围要纯真多了，在社会圈子里，你会真正的懂得“浪费别人的时间就是刽子手”，时间问题影响报酬的问题，报酬在工作中是每个人敏感的话题，迟到要扣工资，开例会不准时要工资，在工作中，顾客要求有所推移，准会受到责备甚至是责骂。一天工作八个小时很容易过，早晨是搞包厢的卫生，十一点到是十四点都是忙不赢的，只有在交班那段时间才会清闲些，忙起来就像是在抢时间，因为怕顾客投诉，怕上级责骂。在这四十几天中我的早晨的生物钟又恢复了正常工作，自从高考后一直是放松，生活没有时间观念，在大学中总是想把睡眠时间延长，养成爱睡懒觉的坏的习惯，可在这里上班，上班的时间逼迫自己不得不早起，现在这个习惯纠正过来，以后在学校也要坚持早起，在空闲的时候我会计算我的时间，它用在哪里，将会用在哪里，感触最深的是我的时间在也不能让它悄悄地溜走，只留下懵懂，在以后要在学业和工作上忙碌，把时间计划好，这样做起事来不会想一盘散沙，我们每个人要好好的珍惜时间，创造受于自己的人生价值。

三、宽容他人

在校的学生都有过这样的感想大学就是一个小的社会，所谓“林子大了，什么鸟都有”，大学这个小社会远比社会要纯真，单纯多了，毕竟我们都是拥有那没有退却的幼稚，用着稚嫩的心去面对眼前的一切，遇到挫折，有亲人老师朋友来庇护。像我这种娱乐的服务生，见到形形色色的人，受到一些看不起的侮辱，我这种涉世不深的人开始有些措手不及，其中有次，顾客明确的要求不准我服务，当时委屈的泪珠就要落下来，可想到是自己不会处理这些问题，“严于律己，宽以待人”，把泪水吐下，微笑的进去服务，从那以后，慢慢的学会用玩笑带过，顾客是来消费，而我是服务员，顾客有些话是避免不说的，可以这个耳朵进，另外个耳朵出。在同事中避免不了摩擦，又大有小，有时会出现人身攻击，但是多站在他们的角度多想想，如果换成我我也会那么做，有时也会克制不了自己，会表现出不满，但一直努力的克制。“世界最宽阔的海洋，比海洋跟宽阔的是天空，比天空更宽的是人的胸怀”，宽容真的是种美德，尊敬了他人，也让人尊敬了自己，误会的黑暗让宽容盏灯照亮。

四、低调为人处世

这点是从经理身上学到的，工作的那段时间，\_\_部里面存在很浓的离职气氛，原因一是工资太低，二是规矩太多，三是太累，几乎每天都会听到姐姐们相互问你几时走，准备到哪里做事，我想经理应该也知道有这样的现象，每天开例会都会要强调不要老乱军心，要走请你静静的离职，后来我因为有些事离职了，当时\_\_部真的很缺人，经理主管领班经常要当服务生使唤，经理也只来一个多月，她说她离职下面的人没有一个人知道，到\_\_这里来上班还有原单位的人打电话过来要她处理事情，还有很多的为人处世，品德值得我永远的学习。进入社会中会遇到很多以前没有见过的人和事，不要总是事事出风头，把心保持一个自然的心境，低调处事并不是软弱无能，只是更好的专心完成任务，正如“是金子总会发光”。

五、学生还是以学习为主

进大学很多的同学都有过半工半读的想法，总认为打工是件妙不可言的事，可我现在并不赞成这种想法，就打工的经历来说，打工的那段时间并没有看什么书，看书的计划因为很累完全停滞，虽然心里知道有计算机证英语四级考试会计从业证要攻，可一回家就是洗了澡吃了饭就倒在床上，学习的那些精力全部用在工作上，也许是不懂得安排时间，有些人可能会反对说可以不做服务生找与专业对口的兼职，我想说一个刚进大学的人，专业知识涉及不深，加上比你优秀的大学生现在满街都是，老板会招你这个还在学习的学生吗，一个人的经历毕竟有限，有些但学生能够处理学习与兼职的事，但这些同学是少数，有些同学为了工作而逃课，他们的工作经验很丰富，但专业知识是少之又少，现在社会竞争很激烈，可以说是“适者生存，不适者淘汰”，我们大学生要把所学到的运用在实践中，再从实践中学习(学习-实践-学习)，这样才是对我们以后的的就业大有裨益，学校是学习的场所，大学里我们最主要的是学会怎么自主学习，书本上的知识有些很空洞，但它只是告诉你方法，并不是要你照搬，那些人经验丰富不懂专业知识的人走进社会会吞很多的冷水，所以我们要不断地突破自己的知识，今天努力的掌握专业知识，是为明天更好的服务，大学是学习的好地方，社会是生活的好地方。

这个寒假很快的过了，现在很期待开学，希望今后我在学习和实践中不断的成长，而这次的实践相信是我激励的财富，更好的明白目标，感悟生活，更好的与社会接轨。最后把\_\_部服务的信念写下“微笑多一点，笑容甜一点，仪表美一点，说话轻一点，服务好一点，脑筋活一点”。

>大学个人实践创新总结篇7

活动总结摘要：走进红旗渠，学习和弘扬红旗渠精神，缅怀上一辈红旗渠人所做出的伟大贡献。

树立和践行社会主义核心价值观，投身“四个全面”。结合自身实际，组成专项小组走进红旗渠，学习和弘扬红旗渠精神，缅怀上一辈红旗渠人所做出的伟大贡献，提高自己的思想道德认识，为实现伟大中国梦打下坚实的思想基础。

此次行程我们选择了历史积淀深厚的红旗渠风景区作为体验地，了解、学习红旗渠所处的地理环境、建造背景、建造历史，参观了景区留下来的一些具有历史价值的遗迹，并亲身体验了建造红旗渠的艰难与不易。

地理位置：红旗渠位于河南省林州市，在河南省最北部晋、冀、豫三省交界处;主干渠位于南太行山区，山石林立，沟谷纵横。从上面俯瞰，红旗渠就像是一条挂在南太行山上的一条绿带，随山而走，顺山而下。

建造历史及背景：林州市地处太行山脉南部，降水分配夏季最多,其他三季都很少，水资源相对匮乏。据记载从1436年到1949年的500多年间，林县发生自然灾害100多次，大旱绝收30多次。且全县耕地面积较少，产量很低，严重制约当地经济的发展和人民生活水平的提高。为了解决当地的水资源难题，国家在建国后先后三次，大规模兴建水 利设施。分别为1959年到1964年的初期勘探和总干渠的建设修建;第二次是1966年前后的各干渠的建设修建;第三次是从1970年到\_\_年沿红旗渠各干渠和支渠 展开景区和相关设施的修建，以及对老的一批渠道的修固和新建。经过三次大规模兴建最终解决了当地人民基本的用水难题。

我们一行人从郑州坐火车到达安阳，之后乘车途经林州赶往红旗渠，路上所见和资料中描述的大有不同。出了安阳之后山便开始多了起来，山是石山，上面盖着稀疏的植被，高大的树木很少，最多的便是低矮的灌木丛，也许这正是由于当地降水和地形的共同作用，造成了这种现象，也从侧面反映了当地缺水的事实。果然到达红旗渠的一路上没有看到大的河流，就算是小河也早已经干涸，河床上已经种上了玉米。我们看到的最大一潭水，要属位于林州市东边的人工湖，但湖是死水像郑州的人工湖一样，完全没有大山深处那种激荡的活力。直到抵达红旗渠景区,我们才看到一条缓缓流动的小河，河不大,水流也不急，难以想象就是这一条渠水哺育了林州人。但如今林州的用水已不再仅限于这条河，另一条便是在我们头顶的“人工天河”。

如今的红旗渠早已建造成了风景区，由于在早上来的太早，景区还没有什么人，站在山脚也看不到红旗渠，买了票就直接上山了。刚开始的一段路就很长，上了七八十级台阶才到头，当我们大汗淋漓地爬到山腰，我们才真正看见它，真不愧是“人工天河”站在这里向下看就已经令人头晕目眩了，更加难以想象的是要在这连脚跟都站不稳的地方开凿渠道。眼前这些不禁让我想起那部早年拍摄的电影——《红旗渠》。六七十年代的时候没有大型的开山设备，大家修渠只能用凿子和锤子，一下一下的开凿。在那些不能站立的绝壁处更要将人从山顶吊下来，然后被吊着的人像荡秋千一样在空中开凿。看着墙壁上坑坑洼洼的凿痕，依旧可以想象当年是怎样的一副开凿场面 。

今日的红旗渠依旧发挥着往日的作用，不可替代。站在跨在渠上的小石桥上，望着那并不算宽敞的渠道，发现渠里的水依旧在流动，而且是那么的湍急，撞击着碎石嶙峋的墙壁，泛起一层层涟漪;水很清，在这里，水还不曾有过太多人类的侵扰，是那样的纯净，伴随着夏日的高温它却带给我们一丝清凉。红旗渠的护堤和常见的护堤有很大的不同，由于要考虑到地形以及施工难度，建造的护堤普遍偏窄而且是直上直下，有的没有一丝坡度，为的就是给渠道让路，空出尽可能多的空间。就这样景区在修建栈道时只能将其修建在窄窄的护堤上，有的只是在护堤上加装了一排栅栏。景区的栈道很长，尽管它只是红旗渠干渠上很小的一部分，但对于我们来说依旧望不到头，我们沿着它缓慢前行了一小时看到的仍是栈道，难以想象当年前辈们开凿这一段要花多少的岁月，付出多少的汗水。一路走来，看到墙壁上都是斑驳的凿痕，那些都是前辈们用钢钎和铁锤一下一下敲击出来的。上面的每一道刻痕、每一个小洞，都是他们勤劳的结晶，都诉说着当年的光辉岁月。今天的我们已经很难想象当年开凿渠道的场面，但当我们抚摸着那些深浅不一的痕迹，你都能感受到那凿开岩壁的巨响在你耳边回荡。如果说岩壁上清晰可见的刻痕是当年历史的见证，那如今雕刻在岩壁上的雕像则是今人对前辈们的敬仰。看那一张张朴实无华的面孔、坚定向前的目光你能深深感受到当年建造红旗渠的壮观场面;向下低垂的怒吼是他们开山的嘹亮号角，伴随着嘹亮的开山号子，前辈们将自己的一腔热血挥洒在着陡峭的绝壁上;钢钎铿锵，是他们对自然的宣战口号嘹亮是他们对美好生活的向往，深处现在的林州更应感到幸福，因为我们有老一辈的庇护。

岩壁上除了刻痕和壁画，还有更加直接的表达——文。“劈开太行山”五个醒目的大就悬挂在悬崖峭壁上，在今天这个崇尚“人与自然和谐相处”的时代，开到这些难免有一丝诧异，但在那个年代，这却真实表达了一种心境。在那个年代里人们大多还过着靠天吃饭的日子，尤其是在这里，在大旱之年人们只能忍饥挨饿。但就是有这么一群人不甘于这样的生活，他们要打破这个限制，相信“人定胜天”的理念。所以“劈开太行山”就是这群人最真实的想法，尽管时代已有所不同，但其传下来的理念依旧仄仄生辉。今天也许我们不能采纳他“人定胜天”的理念，但我们可以汲取他克服困难，永不言弃的精神品质。

正如上面所说，红旗渠开凿的不仅仅只有顺着山势盘旋的渠道，还有大大小小的隧洞211个。这些隧洞的开凿往往是由于地形条件的限制所以开凿起来难度可想而知。仅仅只在红旗渠景区，我们就曾走过创业洞、团结洞、青年洞等，这些隧洞有长有短，长的有几百米，而短的只有几米。其中最著名的要数青年洞，它总长616米，高5米，宽6.2米，是红旗渠水工、建筑和自然景观结合最为精妙的地段，也是红旗渠建设最艰巨的地段，是红旗渠咽喉工程之一。因参加凿洞的突击队是从全县民工中抽调出来的300名优秀青年，故取名“青年洞”。青年洞除了记录着前辈们的功勋，今天也担当着爱国教育的历史使命，洞口边悬挂着鲜艳的党旗，旁边刻着入党誓词，站在这里有着前辈们的陪伴，重温入党的光辉时刻是每一个共产党员来这里必须经历的。

今天的红旗渠虽已褪去了历史的光环，但其留下来的“自力更生、艰苦奋斗、团结合作、无私奉献”的红旗渠精神依旧仄仄生辉。虽然景区的美景令人流连忘返，但其传承和流露的建造历史更加使人印象深刻，我想来这里的人们不仅仅是为了欣赏太行山的雄伟，更多的则是对昨天历史的追忆，对革命先烈的缅怀。学习和践行红旗渠精神，身为大学生的我们要认真学习其艰苦奋斗的精髓，形成不畏艰险、开拓进取的高尚品格，为“四个全面”建设贡献自己的力量。

>大学个人实践创新总结篇8

七月，在酷暑中迎来了作为大学生的第一个暑假，同时也迎来了作为大学生的第一次社会实践。虽天气炎热，烈日当头，我们 七月天 暑期社会实践分队毅然踏上了社会实践的道路。想通过社会实践，让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识;想通过社会实践，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。

我们 七月天 实践小分队的实践内容是 走进农民工子弟小学，开展 留守儿童夏令营 活动。

我们希望用我们微薄的力量联合具有社会影响力的社会机构在陪伴孩子们欢乐的同时也能唤醒人们对这一弱势群体的关注，同时，我们的目的更在于在有限的时间内教会孩子们如何安全地、有意义地度过暑假，尽量避免暑假意外的发生。

活动前期，也就是六月份，我们做了大量的准备，虽然时间很紧而且与期末考试时间有冲突，我们还是认真的写策划，联系有能力的同学组队，终于我们组成了一支相当有规模且有专业能力的实践小队，队里成员包含来自南师大动力工程学院、教科院、新传院、物科院以及南中医南邮在内的南京其他高校的具有专业能力的同学。紧接着我们分工明确，有的去联系指导老师，有的去联系社会各方面社会机构，有的去制作队服横幅，有的去采购必需品，还有的就是去联系尧化门民工子弟小学的校领导。虽然中间也遇到了一些阻碍，但我们还是一一克服了，一切准备工作都有条不紊的进行着。

7月1日到5日是我们真正的夏令营时间。大学生“留守儿童夏令营”暑期社会实践活动总结大学生“留守儿童夏令营”暑期社会实践活动总结。由于我们准备工作做的而相当充分，所以一切都顺利的展开了，七月一日上午，我们举行了一次简单而又有氛围的开营仪式，我们请来了南师大动力工程学院09级辅导员王磊老师和南京尧化门流动人口小学的老师为我们作指导讲话，请来了南京电视台和南京日报的媒体朋友来为我们做宣传报道，并且请来了所有小朋友的家长到场了解我们举办夏令营的意图和内容，得到了老师，家长，媒体朋友，小朋友们的支持，然后我们还举行了一次礼物赠送仪式，送给小朋友们一些书本和笔，代表我们的心意，希望他们能更快乐。开幕式上还有个精彩环节，就是让所有到场的人把手涂满颜料，将手印留在我们的宣传横幅上，算是对我们夏令营活动的见证。

1号下午，我们便正式开始了我们夏令营的支教活动，我们的课程内容也安排的非常丰富，几乎各个方面都有涉及，有安全教育(急救知识、安全用水电、交通安全、演习教学等)，卫生环保(夏季饮食卫生教育、环保节能小常识等)，音乐教程(通俗的励志歌曲，由专业的同学带乐器来调动小朋友的学习热情)，美术手工(用身边的废旧材料制作精美的手工艺品、环保袋等，同时也是环保的宣传)，语文(成语故事短剧表演、随堂讲作文等)，算术比赛(利用半个小时的时间让孩子们做一份算术题，前三名能获得一定的小奖品)，趣味单词(用有趣的方式来教小朋友一些简单的英语单词)，户外拓展(举行各种小朋友感兴趣的趣味活动)，每个科目都有专门的队员负责，我们都认真备课，希望能带给小朋友们最好最生动的夏令营。

而我则是负责户外拓展的部分，事先，我们上网搜了几百个适合小朋友玩的游戏，然后一一认真筛选，我们希望我们的户外拓展课能给小朋友们带来新奇的感受，让大家都能积极参与进来，得到欢乐。

下面具体讲讲我们户外拓展课吧，由于1号下午气温实在太高，出于避免孩子们出现中暑等意外的发生，我们临时决定把户外拓展改成了室内活动课，还好早有这准备，我们也准备了许多适合室内开展的游戏，比如表演猜成语(在白纸上写一个成语，派一个同学在台上根据纸上写的成语，表演成语的动作,让其他的同学猜他表演的是什么词语)，蹲蹲游戏(把要记忆的词语分给同学,每一个同学代表一个词语.我们说到哪个词，代表哪个词的同学就要蹲下去，考小朋友们的反应速度，最后决出胜利者)等等，由于我们采取积分制 即胜利者加分最后给积分最高的小朋友发奖，所以极大的提高了小朋友们的参与兴趣，大家兴趣高涨，把气氛推向了高潮。

而3号下午，我们把活动区搬到了室外操场，真正的户外拓展了，我们也玩了2个游戏：一：巧解手结(即10个人围成一圈,然后随机的用手握住对方任意一个人的手。记住左右两边的人，然后散开,随意走，突然喊停!收缩握住刚刚左右人的手，然后可以做任意身体的旋转等等方法来解开相互缠绕的手结，恢复成初始的自然顺序。但不能松手，哪个小朋友方向反了则要表演节目)二：坐地起身(即先四个人一组，围成一圈，背对背的坐在地上。《坐的意思是屁股贴地，正常来说一个坐在地上的人，是无法手不着物的站起来的》四人手 桥 手，然后要他们一同站起来。然后再多人一点，如六至七个人，最后再试试十四五人一同站起来，那难度就会高了。)由于这些游戏一切爱你小朋友都没玩过，所以小朋友们非常有兴趣，大家玩的都很高兴，在高兴的同时，我们也把 合作 团队意识 等重要思想灌输给了他们，希望对他们成长的道路有所帮助。

当然除了户外拓展课，其他的课程更加精彩，因为这些都是我们用心去为小朋友们准备的，我们的努力基本都达到了预期的效果。

5号下午，我们以化妆舞会的形式举办了一个闭营仪式，面具都是之前美术手工课上小朋友自己做的，大家玩的不亦乐乎，然后我们根据最后的积分情况，为所有小朋友发了奖状和奖品，此次留守儿童夏令营也算圆满结束了。

短短的5天，让我们学会了好多，在带给小朋友欢乐的同时，我们其实也受益颇深，最深刻的2个便是责任，由于使我们自主举办，小朋友的安全问题也成了家长老师媒体朋友问的最多的问题，我们从最初的不周到一步步完善，从细节做起，包括避免路上出问题，我们接送小朋友回家或来学校，准备防暑降温药品等等。。。不敢一丝一毫懈怠，功夫不负有心人，整个夏令营过程一些都顺利。

其次，我们也体会到了做老师的辛苦，虽然小朋友都只才四五年级，可也有小调皮，小捣蛋，我们在让他们学会遵守纪律又避免打击他们的积极性方面也算绞尽脑汁，最后采取了积分制，对于表现好的孩子，我们给予加分，并在夏令营活动结束奖励，对于表现不好的孩子，我们则减分，这个措施的实行，孩子们上课变得听话了很多，我们上起来也变得十分顺利。

还有，我们的队伍也更加团结在一起，因为天气太热，人难免浮躁，加上活动期间难免出现各种各样的问题，我们相互鼓励，群策群力，团结在一起，把一个个问题都顺利克服，凝聚力体现无疑。每天结束后，我们也聚在一起，及时反思不足之处，并讨论解决的方案，再商量第二天的计划，落实到点，团队的力量的确是强大的，我们最终收获了成功。

这次实践活动为留守儿童带去快乐而有意义的暑假，我们用真心换来了他们的开心。我们非常自豪。相信小朋友们能在这个夏令营中学会许多，当然，不只是他们，我们也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。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。

>大学个人实践创新总结篇9

暑假对于我们大学生来讲是个难得的假期，因为在这段时间里我们可以掘起所好，做很多自己想做，但平常又没有时间做的事。满满当当的安排假期生活，快乐又充实。很多大学生都会选择抓住机遇，做一些社会实践活动，积极投入到社会这个圈子里，既锻炼能力，又能增长见识，何乐而不为呢?

两个月的暑期生活就这样匆匆结束了，还有我的这次社会实践。让整日呆在象牙塔的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是最宝贵的收获。这件事过去一个学期了。一个学期后的今天，对这件事我仍然记忆犹新，好像就发生在昨天。现在回想起来，让我感到欣慰的是，我做对了。整个八月份的时间我都在打工，这次选择的工作地点是在x超市。八月份这个时候，面临孩子们的开学，几乎每家大型超市都会有这个学讯的促销，商场里的各大文具厂商也会开始降价，以便吸引学生和家长的眼球。

刚开始没上班的时候，我原本以为这个工作应该会很轻松。可是不然，上班之后，不久要按x超市员工的上班时间，早班从早上八点钟开始上班，到下午四点钟结束。晚班在九点半的时候下班，因为住家隔上班地点还是有点远，所以晚班下班之后回到家都十点半了，在路程上每天坐公交车还是有点辛苦。每天要给在文具区域的商品打价格标签，定时查价，看是否降价或是涨价。如果有新的商品，还要帮忙上货，整理花车，负责整理散货的归类。每天晚班的同事，还要在下班之前把所有的排面整理好。所以，我每天的工作不仅要向顾客介绍公司的商品，还要做很多除此之外的事情。刚开始的时候，我对帮助其他的商品上货和整理花车之类的工作是不理解的，因为我觉得我只是给一个厂商做促销工作，其他的工作不应该我负责。可是工作几天之后，我也明白了这些好像都是超市里面的规矩，作为促销员不仅要为厂商工作，同时还要为商场工作。现在的超市其实也是在节约成本。所以这些我每天都已经习惯了，忙忙碌碌的，也很充实。

超市里每天都会碰到各种各样的顾客，偶尔也会碰到外国的朋友，这个时候正好是练习自己英语口语的机会。大多数时候还是一些家长呆着孩子来买开学的学习用具，这样的场合，可以培养自己的沟通能力，和自己的表达能力，这些都是在学校里学不到的，是靠自己在社会上的积累得来的。现在的我们赚钱不是主要的，作为学生，应该一种学习的经验来看待工作，不管是什么工作总会有值得我们学习的地方，这种学习和实践社会的机会是很珍贵的。也是以后自己找工作，实践社会的资本。

在x超市里面工作，我还是看到了超市里面管理上存在的一些问题，虽然我学的并不是工商管理。例如有些商品需要放在花车上，今天看到同事很辛苦的把商品一个个摆好，明天领导来了，又让把商品摆放在其他的位置。这样的事情经常发生，很浪费时间和人力，我觉得这些就应该尽早安排好，不要等到都做好了又否定。我还碰到了一件事情，就是一件商品的价格在不同的时间差了太多。工作的一位同事在今年六月份的时候买了一款全新的拉杆书包，特价59元，因为当时可能是还剩了很少的货，所以价格很便宜。

短暂的实践生活就这样结束了，除了收获，还有很多值得我思考的问题，这次的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟了很多东西，甚至这些东西将让我终身受用。工作的时候要学会全力以付，不要太计较自己付出多少，尽量做到多做事，做有用的事情。自己努力的工作，旁人也会看到。不管怎样，重要的是工作的成效和业绩，这才是领导看重的。

不管做什么事情，就算是一件小事，也要认真仔细，绝不能敷衍了事。可能不起眼的小事是很重要的，所谓细节决定成败。人与人之间在智力和体力上的差异并不是想象中的那么大，很多小事，一个人能做，另外一个人也能做，只是做出来的效果不一样，往往是一些细节上的工夫，决定着事情完成的质量。

社会实践能让走出校园的我们，更好的接触社会，了解社会，加入到社会中。它有助于我们大学生更新观念，吸收新的思想和知识。同时，社会实践中有很多我们在学校里无法学习到的东西，与人沟通交流的能力和表达能力。社会实践能够加深我们与社会各阶层人的感情，拉近了与社会的距离，也开拓的视野，增长了才干，能更好明确自己的奋斗目标。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

>大学个人实践创新总结篇10

社会实践阶段对于每一个即将跨入社会走上护理岗位的护士新生都是至关重要的一段经历。现代社会激烈地市场竞争，新的医学护理模式，以及人们对健康与服务意识的增强，对我们的护理工作提出了更高地要求。而社会实践护生在这一过程中应充分学习和得到锻炼，在实践中进一步充实完善自己的理论，规范自己的行为，以便为自己将来的独立l作打下一个好的基础。下面就儿个方面的问题与人家共同学习和讨论。

一、要树立“以人为本”的人性化服务理念

护理的全部工作都是围绕病人入院到出院来展开的。人是一个生物体，时时刻刻有着他(她)各种生理需求和社会需求，病人则在此基础上还有疾病治疗护理的需求。护理工作除执行医嘱和护理操作有着严格的操作规程外，其他大量工作都是根据病人需求去做的。因此，如何满足病人的各种正当需要，就囊括了我们所有的护理工作。急病人之所急，想病人之所想，解病人之所难，都是我们的职责所在。其中营造一个舒适安静的住院环境、耐心细致的入院宣教、温馨和蔼的语言沟通、体贴入微的生活护理、高度负责的人文关怀等等，都是护理工作的具体体现，护理质量的高低均会在这曰常的点点滴滴中反映出来。总之，一切以病人为中心，病人满意了，说明我们的工作就做好了。

二、要严守各项规章制度和操作规程

在护理的上作制度中，有“查对制度”、“值班、交接班制度”、“执行医嘱制度”、“抢救工作制度”、“消毒隔离制度”、“分级护理制度”等等。各项操作规程是我们的教科书上都明确规定了的。护理工作中如果没有严格的纪律和制度约束，就会一盘散沙，工作无序，正常的工作无法准确的完成。规章制度和操作规程是我们的前辈在上百年的护理实践中总结出来的，凝结了她们宝贵的经验和教训，有些是血和泪甚至生命所换来的。违反了这些制度和规程，轻则延误诊查和治疗，重则可能给病人造成功能障碍甚至失去生命。所以我们只有严格遵守，才能少走弯路，少犯错误，不犯错误，从而保证医疗质量，防范护理差错事故的发生。

三、要做到“四勤”

人是有惰性的。特别现在独生子女多，这种惰性、依赖性表现比较强烈，社会实践阶段要注意克服。带教老师最喜欢勤奋的学生，只有勤奋才能被人赏识，被人接受，才有更多的机会去学习更多的实践知识。“四勤”首先要眼勤，就是要善于观察。

①认真观察和学习带教老师严谨的工作态度，工作安排的周密性和计划性。

②观察各项护理操作的操作流程和具体操作手法，临床上许多知识教科书上是没有的，有些知识和经验只有心悟而不可言传，只有在实践中多观察，多领悟其中的要领，才会在自己的实际工作中有质的进步和飞跃。

③要勤察病情，对病区内的病人要做到心中有数，重点病人要密切观察。如手术病人存手术前后的病情观察、心脑血管痫人各项牛命体征的观察、各种特殊治疗和用药疗效或良反应的观察等等，通过观察才能掌痫人的病情变化，及时采取有效的治疗和护理手段处珲突事件，严密的观察病情，在很大程度上对于提高治疗率和抢救成功率是至关主要的。再则就是要口勤，通过言语才能沟通，但语言要讲究艺术和职业规范，不能自以为是、杂乱无章的乱讲。包括尊敬师长语言甜蜜、求学知识勤钻好问、安抚病人话语温馨、主动询问、耐心解释、入院宣教、科普知识等等。

护患关系、同事关系、师生关系处理的好坏在很大程度上取决于语言的沟通，有了良好的人际关系，工作学习起来也就顺心多了。另外，最重要的还要手、脚勤，就是要乐于干活，主动做事。护理工作平凡而琐碎，各班工作职责只是比较粗略的分工，分工的基础上还需要合作。相当一部分工作是没办法明确分工和量化的，但又是必须要做的。所以只要人在病区，要是工作和病人需要，都要主动去做，绝对不能等待或推诿。做好治疗护理之余还要“没事”找事干，多下病房了解病人各方面的状况，协助做一些生活护理，以及病房环境的整理，办公室、治疗室的清洁整理等等。在这样的勤奋工作当中你将得到比别人加倍的学习机会，同时带教老师们也愿意把更多的知识和经验传授于你。

四、做好护理文书的书写

护理文书书写质量的高低，可以反映一个护士的综合素质。在护理文书中，可以看到你对病人整体状况的了解程度;看到你对医嘱的诠释和理解程度;看到你根据病情运用你所学到的知识去解决问题的决策能力和方法;看到你在执行医嘱过程中所发挥的主观能动性和规范性。同样护理文书也是病人住院过程的文字档案和法律依据。因此，护理文书～定要客观，实事求是，规范的书写，做到楣栏、内容填写完整，字迹工整清晰，文字语言流畅，使用医学术语，记录客观事实。

总之，社会实践过程是短暂的。但如果我们把握好了这一过程，给自己奠定了一个良好的基础和独立工作准备阶段，将对自己末来的事业受益匪浅。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找