

# 最新暑假实践报告心得体会 暑假实习个人心得体会(大全5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。那么你知道心得体会如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 暑假实践报告心得体会篇一

作为一名大学生，社会实践是我们在大学生活中的一个重要环节。尽管暑假基本上都是高温天气，但是我们都应该充分利用假期时间做一些对自己而言有意义的事情。用了半个月的时间，我去了当地的一所中医院开展个人形式的暑期社会实践，主要以见习为主。因为护理专业的实际操作很重要，实践性很强，所以见习能为大二的学习作一个实践认知上的铺垫。虽然半个月的时间很短暂，但是我学到了很多有用的东西和临床护理的小知识，积累了一些社会经验。见习，不仅是学习，更多的是体验护士的工作，我不仅是去学习实践，更重要的是去观察护理前辈们技术上的操作，服务病人的方式以及工作态度，不论是实习生、护士、护师、主管护师还是护士长。虽然她们的职称不一样，但我相信在她们每一个人的身上都有值得我学习的东西。

7月7日，带着介绍信，来到县中医院护理部希望能获得一个见习的机会，护理部主任很直接地就答应了，这算是人际沟通能力上的一个鼓励，提高了我对实践开展的自信心和积极性。第二天，主任把我安排在相对轻松一点的骨科进行见习。科室的护士长了解情况后为我安排了一位指导老师。第一天见习对工作环境、工作内容、服务程序以及这里的医生护士都很陌生，处于不知所措的状态。就看着一个前辈冲药。她先把药都取出，扔掉包装，那些废弃的包装装满了一篮子。

然后逐一分类，逐一打开，动作娴熟迅速，装药粉的小瓶子

和装药水的小瓶子都很快被她拧开了，在每个瓶口用碘酒消毒，然后用一次性注射器先取出小部分氯化钠或葡萄糖，注射到药瓶中，混匀成溶液后取出注射回盐水袋中。所有过程均为无菌操作，最后分类装车，并插好注射器。小推车上摆放着注射器和盐水袋，还有消毒液，消毒剂，止血带，胶布，创可贴，棉签，患者用药巡视单。

指导老师倒是比较负责，去输液的时候就把我叫上跟着去了。我发现她的操作还是很严谨的。操作前先询问病人姓名并进行核对，然后找静脉打针。打针的过程如下：为患者绑好止血带后，患者握拳找到静脉，难找的需要进行拍打，静脉细的要改用细针头。消毒过程，棉签先用碘酒后用酒精，扎针，见到有回血即可，然后在针头处贴好创可贴，再分别贴上纸胶布固定。完了以后再核对一遍患者姓名，做好三查七对。每次都是如此，有时候还会跟患者或者患者家属聊几句，增进护患关系。这些都是最基本但也是最实际的。我明白了不管做什么，基本功一定要很扎实。

见习虽然枯燥，闲暇的时候用看报纸打发时间，有些时候实在无事可做，就在过道上走来走去，转悠转悠。这样的时间总归是少数，半个月的见习过程中，我学到了很多临床的操作知识。比如说：头皮针，虽然是扎头部静脉，但是小孩子的静脉并不好打，而且爱动爱哭闹，要非常细心地打，固定的时候要用纸胶在头部缠上一圈。留置针也是见习中了解到的，以前从来没有接触过，主要是针对静脉不好打的老年患者，能减轻打针的痛苦，减少打针的恐惧感。膀胱冲洗也是第一次接触，我看着老师细致地操作，心生敬佩。对那些排尿困难的患者，膀胱引流应该做到使患者舒适、排尿通畅而不引起细菌病毒的感染。

此后几天依然收获颇多。从输液准备中学会了使用注射器抽取生理盐水，学会了怎样插注射管，哪些要把开关关掉。输液的时候虽然帮不上多少忙，但也学会了怎样核对巡视单，认识了输液时用的很多器具，在见习的同时发出疑问，然后

及时向老师请教。我觉得提问很重要，当遇到不明白的地方时，一定要多问，在问的同时，就增添了和老师交流的机会，这样，不仅问题解决，也很快融入了集体。现在的社会是很现实的，一定要勤学好问，多与人交流，以诚待人。

护士的工作是繁琐而连续的，好多琐琐碎碎的工作，医院又时刻离不了护士，所以很深切地体会到一名一线护理人员的不容易。这些琐碎的工作，让我的见习增添了许多内容。给病人测体温、测血压、测脉搏和血氧饱和度都是很常规的工作。对医嘱的时候，了解了bid□qd□qn等字母的意思。排空气、铺床、测血糖、注射胰岛素、入院宣教、病历的制作、术前备皮、病人翻身换床单、拔针、接瓶、处理医疗废物、发中药等等都是见习时了解或学到的内容。

首先排空气，我做的并不是很好。到病人床边挂上，把静滴关掉，然后捏出滴水的地方下边的管子朝上，排出上端空气，然后打开开关排出下端空气。我排了好多个没有几个是成功的，只有一个算满意，但是排了好久。铺床是下学期要学习的内容，可是已经练习过了，铺病床是有些不一样。

测血糖的时候，老师说不可以用碘酒消毒，只能用酒精。胰岛素注射的位置也知道了。制作病历的时候发现一份住院病历由好多表格、记录单组成，医生护士每天都要用到，是很重要的资料。拔针这些工作做了很多，老师教了一次以后都放心地让我操作，但我还是很小心翼翼地为患者撕开胶布，然后拔出，拔的时候必须动作迅速，及时按压贴创可贴的部位，防止针头伤及他人或者自己。处理的时候要把两头的针头剪下，然后分类丢弃。发中药的时候必须喊患者姓名并且下达用药医嘱。这些都是锻炼胆量和细心的。

实践的另外一个方面是可以学到在学校里学不到的东西。人际沟通，社会经验就是很重要的内容。在同一个科室要处理好医护关系、护患关系，更重要的是要处理好同事之间的关系。在医院会遇到各种各样的病人和病人家属，各种情况都

在考验一个护士的应变能力，我们要用耐心和责任心去对待每一个患者，要以理让患者家属信服。最有体会的就是有一位患者出现厌倦治疗的情绪，老师很幽默地劝他，晓之以理，动之以情，发动家属的力量，好说歹说给他打上针，按上心电监护。这就说明护士对待病人决不能情绪化，不能意气用事，要站在患者的心理来考虑问题。形形色色的人很多，怎样与人打交道也是很重要的。这些都是见习积累的一点社会经验。

## 暑假实践报告心得体会篇二

然后逐一分类，逐一打开，动作娴熟迅速，装药粉的小瓶子和装药水的小瓶子都很快被她拧开了，在每个瓶口用碘酒消毒，然后用一次性注射器先取出小部分氯化钠或葡萄糖，注射到药瓶中，混匀成溶液后取出注射回盐水袋中。所有过程均为无菌操作，最后分类装车，并插好注射器。小推车上摆放着注射器和盐水袋，还有消毒液，消毒剂，止血带，胶布，创可贴，棉签，患者用药巡视单。

指导老师倒是比较负责，去输液的时候就把我叫上跟着去了。我发现她的操作还是很严谨的。操作前先询问病人姓名并进行核对，然后找静脉打针。打针的过程如下：为患者绑好止血带后，患者握拳找到静脉，难找的需要进行拍打，静脉细的要改用细针头。消毒过程，棉签先用碘酒后用酒精，扎针，见到有回血即可，然后在针头处贴好创可贴，再分别贴上纸胶布固定。完了以后再核对一遍患者姓名，做好三查七对。每次都是如此，有时候还会跟患者或者患者家属聊几句，增进护患关系。这些都是最基本但也是最实际的。我明白了不管做什么，基本功一定要很扎实。

见习虽然枯燥，闲暇的时候用看报纸打发时间，有些时候实在无事可做，就在过道上走来走去，转悠转悠。这样的时间总归是少数，半个月的见习过程中，我学到了很多临床的操作知识。比如说：头皮针，虽然是扎头部静脉，但是小孩子

的静脉并不好打，而且爱动爱哭闹，要非常细心地打，固定的时候要用纸胶在头部缠上一圈。留置针也是见习中了解到的，以前从来没有接触过，主要是针对静脉不好打的老年患者，能减轻打针的痛苦，减少打针的恐惧感。膀胱冲洗也是第一次接触，我看着老师细致地操作，心生敬佩。对那些排尿困难的患者，膀胱引流应该做到使患者舒适、排尿通畅而不引起细菌病毒的感染。

此后几天依然收获颇多。从输液准备中学会了使用注射器抽取生理盐水，学会了怎样插注射管，哪些要把开关关掉。输液的时候虽然帮不上多少忙，但也学会了怎样核对巡视单，认识了输液时用的很多器具，在见习的同时发出疑问，然后及时向老师请教。我觉得提问很重要，当遇到不明白的地方时，一定要多问，在问的同时，就增添了和老师交流的机会，这样，不仅问题解决，也很快融入了集体。现在的社会是很现实的，一定要勤学好问，多与人交流，以诚待人。

护士的工作是繁琐而连续的，好多琐琐碎碎的工作，医院又时刻离不了护士，所以很深切地体会到一名一线护理人员的不容易。这些琐碎的工作，让我的见习增添了许多内容。给病人测体温、测血压、测脉搏和血氧饱和度都是很常规的工作。对医嘱的时候，了解了bid、qd、qn等字母的意思。排空气、铺床、测血糖、注射胰岛素、入院宣教、病历的制作、术前备皮、病人翻身换床单、拔针、接瓶、处理医疗废物、发中药等等都是见习时了解或学到的内容。

首先排空气，我做的并不是很好。到病人床边挂上，把静滴关掉，然后捏出滴水的地方下边的管子朝上，排出上端空气，然后打开开关排出下端空气。我排了好多个没有几个是成功的，只有一个算满意，但是排了好久。铺床是下学期要学习的内容，可是已经练习过了，铺病床是有些不一样。

实践的另外一个方面是可以学到在学校里学不到的东西。人际沟通，社会经验就是很重要的内容。在同一个科室要处理

好医护关系、护患关系，更重要的是要处理好同事之间的关系。在医院会遇到各种各样的病人和病人家属，各种情况都在考验一个护士的应变能力，我们要用耐心和责任心去对待每一个患者，要以理让患者家属信服。最有体会的就是有一位患者出现厌倦治疗的情绪，老师很幽默地劝他，晓之以理，动之以情，发动家属的力量，好说歹说给他打上针，按上心电图监护。这就说明护士对待病人决不能情绪化，不能意气用事，要站在患者的心理来考虑问题。形形色色的人很多，怎样与人打交道也是很重要的。这些都是见习积累的一点社会经验。

第一次在医院穿护士服，感觉就是和学校的不一样。身穿的是护士服，肩扛的是责任。带着这份责任，我的见习生活开始了。

记得第一次我为病人做的事是移动盐水瓶的位置，虽然这件事在别人眼中不算设么，可我做得很认真，生怕一不小心瓶子滑落到地上。

每天都会接触到很多人，从中我慢慢的学着和他们交流沟通。在社区医院里看病的大多是老年人，对待他们更需要细心和耐心，因为他们有些行动不便，有些听力不好。你说得太快他们不懂，你说的不大声，他们听不见。只有与病人沟通好，护士才能更好的实施操作。有一次我在护士长边上看她为一位60多岁的老太打静脉针，老太特别怕疼，针头刚打进去他就把手缩了回去，以至于这次注射失败。

于是护士长就和老人沟通，告诉她如何配合打针才会不疼，等老人放下心来后第二次注射就很成功。沟通之外，很多时候护士要向病人作解释。比如病人等待的时间长了向你抱怨时，你要耐心的劝他。有些注射药需要冰箱里存放的，你也要事先向病人告知，等等。当然，有时候会遇到沟通和解释不被接受和理解，这时我就会想起见习第一天护士长对我讲的一句话：“吃亏就是占便宜。”

## 暑假实践报告心得体会篇三

作为二十一世纪的大学生，我在xx公司实习电话客服，当我实习工作了一段时间后发现自己把一切都想的太简单了，毕竟我只是个刚踏入社会的实习大学生，社会的复杂是我看不清楚的，我深刻地感受到了就业的压力。

第一天到xx公司实习的时候，我的指导老师带我熟悉了下工作环境，说明了下公司的规章制度，还介绍了一些业务方面的知识和工作流程。我被安排在电话客服岗位实习，我深刻的了解到电话客服并没想象的那么简单，我的工作主要就是作为公司的电话客服业务员身份去进行电话营销，推荐客户办理xx公司的彩铃业务，这让我很有压力，我开始以为电话客服就是打电话，和客户保持良好的关系，并解决客户的一些业务问题等等。做电话客服主要就是要讲究沟通交流的艺术，在一片永久的业务下，如何去和客户沟通，都是值得我们去思考的，在实习中积累经验，用于实践中，提高自己的业绩和工作效率。

经过几天的培训，我已经能够正式上岗了，我们主要是负责为客户办理彩铃业务这一块，实习中要注意自己的语气和语言，对于这个行业，最看重的就是语言的表达，也就是说话的艺术，首先一定要注意正面的语言表达，不要有不好的词语让顾客反感。第二就是要言简意赅，一语道出重点，要知道，客户可能没时间听你多说，所以在客户接通电话的那一刹那我们就要直接说出目的。还要注意能不说“不”就不说，在业务介绍中要明白我们的身份，我们是xx公司的实习电话客服人员，要时刻注意企业形象，还有就是不要用口头禅。在明白这些说话的艺术后，就很好做了。

慢慢的’经过我对业务的熟悉，和自己不断的努力，以及同事和领导们的帮助，我已经能娴熟的处理电话客服这块的任务了。我在实习期间的表现也是得到了领导和同事的一致认可，

可以说这次的电话客服实习是满载而归，我要特别感谢大家对我的帮助。

这次的电话客服实习对我这个大学生来说是很有意义的，在这次的实习中，我学会了很多说话的艺术和为人处事的道理，是一次让我受益匪浅的实习经历。

## 暑假实践报告心得体会篇四

今年暑假我来到了医院进行为期1个月的护理见习。深入到护士的日常工作中，亲身体会了做护士的酸甜苦辣，这才发现做护士并没想像的那么容易。做护士的确很辛苦，一会儿是输液、抽血，一会儿是打针给药，一会儿又得中药灌肠。病人若有不适首先会想到护士，病人如有问题找的还是护士，病人要换药、换液又得叫护士。病房里永远有护士忙碌的身影。

见习1个月，感受最深刻的是，临床是理论基础知识的巩固基地。临床的实地见闻，实地操练，让我重现在校学习那些枯燥又顽固的知识时提出的种种问题。例如：我干嘛要读这些药理病理？背了对我有什么用？好像知道了以后还是一点儿意义也没有，知识是统揽了，但学过后总的感觉是，一直只为考试而学习，没有几分属于我自己。

在学校里，没有人问我这些药吃了会有什么不良反应，即使我知道有这些不良反应，但是我从来没有真正见到过，我不知道一种药用错后有多么严重，没有人问我这种病有什么临床表现，我也没有真正见到过这些临床表现，到底是怎样的呢？是不是就是书本上的一样呢？等等。

半个多月的见习生活也对我在将来工作时做到医护配合大有帮助。医生和护士的职责是相同的，都是为了给病人解决生理和心理的痛苦。只有当医护做到密切配合，才能给病人带来最大的利益。而要做到这一点，首先要了解自己的工作和



对方的工作。作为将来的一名护士，必须了解护士的工作，所以这次见习我觉得既起到了早期接触临床的桥梁作用，又增进了临床思维能力，培养了动手能力，增强了信心。

一个月的见习使我重新认识了护士这个职业的崇高。在我以前的印象中，护士就是耐心和细心的代名词。我一直以为，她们的工作很轻松、很简单，只需要执行医生的医嘱，“照方抓药”就行了，其他的工作也都是些琐碎的小事情。这一次我通过护理见习，第一次深入到护士的日常工作中，亲身体会了一回做护士的苦辣酸甜，才发现原来做护士并没有我想象中的那么简单。

护士的工作就是一个字“累”，我每天跟着他们跑都累得不行，而他们不但要不停的在病房间走动，还要给病人扎针换药，实际上比医生累多了，但他们一句怨言也没有。一名护士，只要在工作岗位上，她就充满了力量。她们全身心的投入在一场战斗中：把自己的活力完全展现在病房内外；把自己的能量连同微笑毫无保留的奉献给病人。

交班一般在早晨8点，护士医生都要参加，当然我也不例外。科室主任站在最前面，昨晚值夜班的护士开始做他们的护理病理交班报告，然后是值班医生，另外各位医生还要说一下自己管辖的危重病人的情况，最后两位主任和护士长进行总结便结束了每天必做的交班。我个人认为交班是非常重要的，它是对医生和护士的一种纪律的约束，让我们医护人员明白，病人的生命在我们手中，我们必须有很强的组织性和纪律性，做一名认真负责的医护工作者。

一月的见习使我开拓了眼界，增加了见识。见习期间，我跟随老师，细心听取讲解与指导，了解了許多医疗设备的基本操作，观摩并实践了许多种医疗操作，比如生命体征测定体重、血压、呼吸、脉搏、体温等等。有许多专业仪器我都是第一次见到。有许多看似简单的护理操作，真正做起来才知道并非如此。

在医院的短短五周，新鲜事物接踵而至，时时给我带来兴奋的冲击。我充满好奇，留心观察，积极提问，护士们耐心的给我讲解，使我了解到了一些医疗仪器的使用方法、基本掌握了护理操作的要领和注意事项。她们生动的分析一个个看似简单的操作，并且在规章制度允许的前提下给我很多实践的机会，让我有机会使用这些仪器和设备，实践护理操作。这些都使我对将来从事的工作有了一定的感性认识。

一月的见习使我对医护配合的整体护理有了一定的理解。这一点对我将来的工作极其重要，也是本次见习的最重要的目的之一。通过了解我认识到，医生和护士的职责是高度统一的，目标都是为了给病人缓解或解除生理上和心理上的痛苦。

只有当医生和护士做到密切配合，才能给病人带来最大的利益。而要做到这一点，首先就要了解自己的工作和对方的工作。

这方面的知识积累也是我这次护理见习的最大收获。具体地，我了解到：整体护理要求医生与护士高度协作，其中科主任与护士长的密切配合是关键。在病区开展整体护理前，护理部主任下科室首先与科主任取得联系，将其工作计划、实施方案等向科主任介绍，争取科主任的支持。

护士长在制定实施整体护理工作计划、制度、职责、人员分工、排班方式等方面都须与科主任商量。科主任对此项工作高度重视，在交班会上强调实施医护配合整体护理的意义、具体工作计划，并要求医生积极支持与配合。科室组织护士进行整体护理知识培训时，科主任和医生也须参加学习。

关文章：

1. 大学生暑假实习心得体会范本
2. 大学生暑期实习心得体会

## 5. 大学生暑假实习个人心得体会模板

### 暑假实践报告心得体会篇五

从20\_年x月x号我开始在已经\_天了，在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自己很多的不足感觉收益非浅，以下是我在实习期间对工作的总结以及一些自己的心得体会。首先，我想谈一下实习的意义。实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对接受实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才，亦可以作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员(如实习生)了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

对学生而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。作为一名学生，我想学习的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

其次，我介绍一下我实习所做的工作。再次，我要总结一下自己在实习期间的体会。1、自主学习。工作后不再象在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，让你少走弯路；集团公司、公司内部有各种各样的培训来提升自己，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你感兴趣的。2、积极

进取的工作态度。在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，象我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在实习工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，如果工作态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

3、团队精神。工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。一位资深人力资源专家曾对团队精神的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，必须牢记一个规则：我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

4、基本礼仪。步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原来作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。这就需要平时多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。

5、为人处事。作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

最后，我至少还有以下问题需要解决。

1、缺乏工作经验。因为自己缺乏经验，很多问题而不能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。

2、工作态度仍不够积极。在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时虽能主动要求布置工作，但若没有工作做时可能会松懈，不能做到主动学习，这主要还是因为懒惰在作怪，在今后我要努力克服惰性，没有工作任务时主动要求布置工作，没有布置工作时作到自主学习。