

# 最新寒假个人年度实践报告(实用6篇)

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 寒假个人年度实践报告篇一

各种护理技能，并尝试用于临床，为后期的实习作铺垫。方法见习期间跟着带教老师上班，从老师早上交班开始学习，见习查房、宣教、解释、发药、各种注射、各种治疗操作。效果基本见习了本科护理要求的各项操作，护理技能。丰富了在校学习，确实提高了对护理兴趣，熟悉了医院工作环境、了解护士日常工作，也初步涉足护士多从角色，护士的多从人际关系。

护生；见习；护理技能；护士人际

获释寒假社会实践火热报名中时，很兴奋，放假前一个月就开始谋划见习实践活动。鉴于罗定同乡学护理的人数比较多，据了解已经见习过的人数屈指可数，有意向见习的同学甚多，本人就勇敢地站出来组建一个团队去见习。忙前忙后，找老师，找经验丰富的学长指导，一切都看起来那么的顺利，在放假前还真的组成了一个七人团队，队员跨两个年级本、专两个学历层次。最后很可惜，在见习后期才发现队长我本人失误，没有成功申报团队社会实践，学校也就不认可这个民间团队，结果只能队员各自写自己的社会实践论文。然后本文就是本人见习报告。

学习是一个过程，可分为两个阶段，先是学习课本知识，然后运用课本知识用于实践。护理专业的特点就是实践性非常强，所有的护理技能都必须活学活用，这样才能越显护理专

业的魅力。在护理这个专业学校学习了近二年，还未能弄个清楚护理究竟要干什么？在哪些环境干？应该怎么去干？虽然在平时会有实验课，但全是在学校内；虽然后期学校也会有安排为期一年的实习，但在此前，还真限于学习课本知识。如何走进医院，走出学校，走出课本？见习成为那一群跃跃欲试护理专业学生的一次小练兵、一次小实践。很自然地把学校教学引到临床。

## 第一天整体感受医院环境

xx年2月10日上午8点整，罗定市中医院八楼护理部门前站着6个着装整齐的见习护生（原计划团队见习后因故变个人），见习社会实践正式开始。在护理部主任蔡老师带领下，我们去了不同的科室。龙葵娣、覃丽妮去了七楼内二神经内科，梁金冠、招冰梅去了四楼内三普通内科儿科，胡伟聪（本人）、彭韦玲去了四楼内一心血管内科。

蔡主任把我们介绍到护士工作站，心血管内科护长玲老师简单介绍了一下科室，然后就去忙了。带教老师飞霞姐，很快就带我们见习了各种抽药、稀释、查房、各种治疗、发药、各种交谈、人文关怀。

## 第二天胸腔闭式引流

38床自发性气胸入院、行胸腔闭式引流术。该手术为小手术，在病房内进行，作业见习生我见习了过全过程。头高脚低位，胸部局部麻醉，用药为普鲁卡因，麻醉师又是手术主刀者周主任，麻醉前皮试为护士操作。护士要做的工作，就真的如书上写的一样，每天更换引流瓶内生理盐水，检查引流管是否通畅，观察伤口有无渗出液，渗出液的量、颜色、气味，保证引流瓶在伤口水平60cm以下，引流管在生理盐水下2—4cm□查房时嘱病人深呼吸，观察引流管内液面是否波动。很多专业知识要求撑握，很多内科护士不了解引流瓶，叶玲护长就组织了一次学习小会议，介绍引流瓶相关知识。

## 第三天实习生在科考试

恰逢实习生在科考试，实习生们表现紧张，考完就很比较自然，然后科室轮转了。

## 第四天见习病危患者紧急抢救

28床病危。作为见习生目睹了抢救全过程，最后医务人员把病人救回来。该病人是医院的老病号，3日前心律不齐好转出院，今天早病重再次入院。下午2pm查房病人病情稳定，主诉腹胀痛，与注射速尿后未能及时排尿有关。10分钟后，病情加重，病人主诉心慌，气闷，目眩，眼黑，心电监护提示室早、窦性心律过速，病人家属情绪低落。值班医生报告主任，主任联系其他科主任会诊，经抢救病人病情稳定。

此次抢救收获，临床护士病情报告制度必须执行，护士遇到突发事件，评估自己能否处理，不能则快速报告上级领导。

## 第五天护患关系

尝试运用护士人文关怀技巧。内一科住院部有40个病床，5个临时备用床位，住院患者30左右。有足够的病人用于实践沟通。利用前几天认识的病人，尝试刻意用一些技巧，见习生可以做的只有部病史，问一般资料，做一些健康宣教。

发现：微笑、礼貌、文雅果然会在护患关系中起重大作用，掌握药理知识，为病人解说药理作用，也很令病人信任。

## 第六天护士人际

复杂的护士人际关系：护士与护士，护士与护长，护士与医生，护士与患者及其家属。处理不好则会身心俱疲。恰好见习团队中有一个同学做得欠佳，这里就分享一下经验。梁金冠同学被2个护长投诉，护理部主任批评，分析其原因大因其

不守纪律。她本来分配到内三科见习，却不好好在内三，却先跑去内一，后跑去内二，去了不是好好跟带教老师学习，又去护士办分室玩手机。结果怒了二个护士长，主任批评了队长，和她本人。

各方面初步了解护士，了解医院工作环境。见习巩固了各种护理技能，稍稍尝试运用了护理各种技巧，确切把课本知识引到实践。

衷心感谢罗定市中医院的支持，衷心感谢罗定市中医院护理部安排教学，感谢心血管内科、神经内科、普通内科各位老师教学。

罗定市中医院资料：罗定市唯一二级甲等中医院。

## 寒假个人年度实践报告篇二

在经济发展迅速的今天，越来越多的事务都会使用到报告，报告包含标题、正文、结尾等。相信很多朋友都对写报告感到非常苦恼吧，以下是小编整理的个人寒假实践报告范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

转眼间，寒假要过完了，就要开学了。在刚刚刚刚过去的一个星期里，我第一次完成了寒假社会实践。它彻底消除了我对社会的虚幻认识，让我接触到了我以后将要面对的过阔的社会，并且使对自己将来选择的专业发展方向更加明晰了。

在过去的这一个星期里，我从曾经的襁褓中走出来，走进了从未接触过的社会。在我工作的'40小时左右里，体验了一把真实的白领的滋味。

这次社会实践我是根据自己以后想选择的专业而选择的实践单位和实践内容。因为我觉得这样可以让我提前了解到自己

未来想选择的专业大致情形，以后将要从事的工作的性质、程序、范围。由于在今后的几年里我想学的专业是国际贸易，因此这次我去了一个中日合资的贸易单位：沈阳航天三菱汽车发动机配件有限公司。初进这个单位给我的第一印象就是：这个单位好大啊！管理这样大的单位一定需要丰富的知识和卓越的才干。这样规模宏大的单位毕竟我还是第一次见到呢，于是我心里暗下决心，我以后的公司一定要比这里更好的！

在这里的学习实践，我是从最简单的知识入手的。比如说：什么是国际贸易？国际贸易是怎样产生的？国际贸易的分类等。同时清清楚楚的看到了一个外贸单位是怎样通过谈判等方式决定对双方公司都有利的订货条件以及达成最终的合作协议的。我仔细地观察到了一个单位中做国际贸易的全部过程和思考问题的角度。现在才知道国际贸易并不像自己想象的那么简单，它需要多方面的知识，比如说货币的贬值或升值问题、关税问题、运输货物的方式、货物的到港交割等等，而不是从前我想象中只是很简单的两家公司买卖东西。

一个星期的社会实践很快在收获的喜悦中结束了。通过这次社会实践，我意识到了西方国家之所以让学生尽早踏入社会，开展社会实践，是因为实践远比任何方法都更加明确的使学生体验到社会生产、社会生活的真正内涵。

这一个星期的实践和学习让我对自己未来的专业和发展方向有了更深入的了解和接触。我觉得只有这样才可以获得更多的直接经验，也只有这样我才可能具备比别人更多的成功因素吧。因为企图不付出任何代价而获得成功，那是美丽虚幻的童话！

### 寒假个人年度实践报告篇三

寒假第一次留在武汉进行实习，有幸能够来到世纪联众保险代理公司接受了一个月的锻炼，直接深入到职场中，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。

x月13号正式来到汉口世纪联众，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，适合那些人群，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油。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。

再后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。

自己在世纪联众的每一天的的是在发现自己，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。

在这里学习实习虽然有时自己也在抱怨，但是有两点让我感到收获最多：

一是做事要严谨。以前从来不知道自己原来是这么的粗心，填写报单的时候任何一个数字，任何一个汉字都不能写错，一错就得作废，而且一天要填写上百张报单，这是细心，耐心等要求就来了。更甚的时候，柜台前突然就来一大堆业务员，各个急着出单，这是就要在保证准确的前提下，保持有条不紊的工作状态，而且要同时积极与业务员交流，让自己的态度去感染他们，而不能让他们把自己搞得手忙脚乱。

第二个就是要学会坚持。就象前面说的自己每天武昌汉口两头跑，下班也很晚，一天的工作更是紧张而忙碌，以为自己会很坚强，但是还是脑海中还是不断的冲进要放弃的念头，自己有时也在笑自己的傻，但是骨子里还是时刻的鼓励自己去坚持，是的，我坚持了下来，一起去的四个同学中就只有

我完整的按照开始的计划做了下来，这是我的收获也是我的骄傲，我不回避。

通过学习与锻炼让自己意识到了学校时光的宝贵，知道了工作的辛苦，知道了如何学会克制自己，学会了如何积极的去与人打交道，如何全身心的投入到工作中，更重要的是通过不断的食物与成功让自己更加清楚的认识到自己的优势与不足，能够有一个更加明确的目标去面对未来！

## 寒假个人年度实践报告篇四

20\_\_年1月10号，刚结束大学第一个学期的全部考试，我就打包好行李回家，呵呵，毕竟是第一次，离家出外读书，我回家的时候居然把所有的行李都打包回家了，好像从没想过下学期再回来似的，一个大行李箱塞了一台电脑和全部的衣服，背上还把可带可不带的吉他背上，更可笑的是，手上还提着网球拍，真不知道当时我是怎么想的，那天回家，可以用两个字形容——狼狈！

记得那天还没回家，我就带着一身“装备”投入到志愿者活动中，那天是家乡——南沙，第一次警察与群众零距离互相了解的大型嘉年华活动，而我的工作就是维护活动场的秩序，还有引导群众进行警民游戏，事实上我参加类似于这样大型的志愿者活动已不是第一次了，但是在活动中有时还会不知所措的，看来我是锻炼还不够呢，很多比我年龄比我大而且是第一次参加活动的志愿者朋友在活动中表现得很出色，相比之下我还是太嫩了，与陌生人得相处之道还是不够的，确切来说是我的社会交完能力还是非常不足的，不过那次活动我感受到了政府机构与人民群众的关系慢慢的走向更加和谐的阶段，这是家乡以人为本构建和谐社会这个进程中迈向了更高的台阶，同时我也学会了，其实社会交完中很多时候我们不必太过于害羞，怕做错或者没经验做事畏手畏脚的，毕竟每个人都这样过来的，有时错误往往是锻炼我们更实际的磨石，在这个磨石中我们经历无数的错误之后，慢慢的发现我



们的身心慢慢的变得圆滑，处事更加成熟。

20\_\_年1月29号，在家呆了快半个月，1月29再次去参加志愿者活动，事实上从15号到29号有很多志愿者活动的，呵呵，我怕冷就没参加了，29号是阳光骑车家访，那次活动是一次倡导低碳生活与关爱空巢老人的活动，活动非常有意义，我们的主要目的是为那些独居家中没儿女亲人的老人送去温暖，每次参加这样的活动，我心都会有不同的感受，那次活动给我印象最深的是去探望一位眼睛有问题的老婆婆，婆婆70多岁了，无儿女亲戚，最亲的只有邻居了，住在破旧的砖屋，屋内空气非常的难闻，潮湿阴暗，而且是没有窗口的，我待在里面不久就觉得不舒服了，婆婆还居住了这里那么久，可想婆婆的生活是艰苦到什么程度，可是从婆婆的交谈中，我感觉到婆婆是一个非常乐观的老人，我们刚去看望她时，她非常热情的欢迎我们，叫我们到屋里坐，尽管她家如此的狭窄，阴暗，屋内只有四个墙壁，一床两凳!但是婆婆表现出对生活的态度是如此的乐观，从不抱怨什么!想到这，相比之下我的家庭虽然不算富裕，但是却比婆婆的家庭好多了，我还经常抱怨这个抱怨那个，我自感惭愧，再想想家中的两老，上学这么久都很少回去看下两老，心如刀割，其实老人家不需要你带给他们什么，他们只需要多的关爱与陪伴，仅此而已，上次去敬老院，看到横幅上写着这样的一行字“善待今天的老人等于善待明天的自己!”是的，关爱现在的老人，等于关爱明天的自己!

快乐不知时日过，其实这个寒假还有很多很多志愿者实践没写的!写这份报告的时候我心里怀着感谢的心情写这份报告，感谢他们给我的启发与锻炼，感谢他们教会我的一切，感谢他们让我懂得什么是生活的简单!

日光倾城而下，时光的印记在身后层层腐朽，我们是否更应该和时间来一个漫长的赛跑?

## 寒假个人年度实践报告篇五

寒假第一次留在武汉进行社会实践，有幸能够来到世纪联众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，但是一个暑假的社会实践结束，自己觉得其实这样的经历才是自己最想要的。

x月13号正式来到汉口世纪联众，老总热情的接待我们，然后我就被安排到了卡单部社会实践，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社会实践，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，适合那些人群，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油。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，才不致于有太大损失，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，再后来到车险部进行社会实践，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。

自己在世纪联众的每一天的是在发现自己，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。

在这里学习社会实践虽然有时自己也在抱怨，但是有两点让我感到收获最多：

一是做事要严谨。以前从来不知道自己原来是这么的粗心，填写报单的时候任何一个数字，任何一个汉字都不能写错，一错就得作废，而且一天要填写上百张报单，这是细心，耐

心等要求就来了。更甚的时候，柜台前突然就来一大堆业务员，各个急着出单，这是就要在保证准确的前提下，保持有条不紊的工作状态，而且要同时积极与业务员交流，让自己的态度去感染他们，而不能让他们把自己搞得手忙脚乱。

第二个就是要学会坚持。就象前面说的自己每天武昌汉口两头跑，下班也很晚，一天的工作更是紧张而忙碌，以为自己会很坚强，但是还是脑海中还是不断的冲进要放弃的念头，自己有时也在笑自己的傻，但是骨子里还是时刻的鼓励自己去坚持，是的，我坚持了下来，一起去的四个同学中就只有我完整的按照开始的计划做了下来，这是我的收获也是我的骄傲，我不回避。

通过学习与锻炼让自己意识到了学校时光的宝贵，知道了工作的辛苦，知道了如何学会克制自己，学会了如何积极的去与人打交道，如何全身心的投入到工作中，更重要的是通过不断的食物与成功让自己更加清楚的认识到自己的优势与不足，能够有一个更加明确的目标去面对未来！

## 寒假个人年度实践报告篇六

学院：

专业：

班级：

学号：

姓名：

今年寒假，我幸运得到了在郑州科学技术馆做志愿者的机会。在提倡创新科技创造力的背景下，我们决定进行志愿服务，一方面社会实践可以为大学生提供了一个发挥自我才能，强

化专业知识，展现自我风采的舞台；另一方面这也是培养和锻炼同学们综合能力的一个阶梯，更是一个大学生进入社会，走上工作岗位前的演练场地。实践，就是把所学的理论知识，运用到客观实际中去，理论与实践相结合，我们不仅要学好学校里所学不到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，通过亲身体会社会实践才能让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性。

郑州科学技术馆是对社会公众特别是对青少年进行科学教育的重要基地。旨在通过展览和丰富多彩的科技活动，向公众宣传、普及科学知识，倡导科学精神，培养科学兴趣、科学思维方法和创新能力，内容涵盖天地自然、声学、数学、光学、生命科学等26个门类的基础学科及应用技术学科。这些展品具有较强的科学性、知识性、趣味性、艺术性和参与性。郑州科技馆先后被命名为“全国青少年科技教育基地”、“全国科普教育基地”、“河南省级文明单位”、“郑州市十佳青少年校外教育活动基地”等称号。

现将该次实践报告的具体情况作如下报告：

## 一、实践内容

我们的实践时间从20xx年2月1日至20xx年2月7日，在河南省郑州市科学技术馆做志愿者。

在科技馆工作人员的带领下，工作人员为我们详细介绍了馆内情况，展馆分布，以及部分的展馆实验解说，并让我们身穿印有“郑州科学技术馆志愿者”字样的马夹，安排我们一行人主要负责一楼的讲解和维护。每天工作时间为早上九点到中午十二点，下午两点到晚上六点，中午有两个小时是休息时间。一楼左侧是水母馆，水母种类虽不多，但也非常有意思，比如海月水母，赤月水母，还有珊瑚和小丑鱼，为孩子们创造了海洋探知的条件；中间是物理馆，包含了大部分的电、磁、力以及其他方面的实验，比如手蓄电池、电磁铁、

发电机、磁场实验、尖端放电，防风林模型，水翻转，磁悬浮灯泡等，其中最有趣味的莫过于名叫“雅各布天梯”的实验，这是羊角形电机最窄位置形成弓形电弧的放电现象，电弧从下至上，犹如希腊神话中的雅各布天梯，故命名为此。

多。由于水螅和水母的世代交替，让参观的人感到非常的惊讶。看着孩子们睁着好奇的眼睛盯着水中游动的小精灵，看着他们开心欢呼的模样，这让我感到很幸福。我羡慕在郑州的孩子们从小就可以有机会免费在科技馆中体验，可以在玩耍中学习，学到书本上学不到的知识，为青少年提供了很好地学习的平台。

下午馆内的参观者明显比早晨的要多出几倍，在忙碌中的我们渐渐感到了疲惫，长时间的站立让我们双脚酸疼，可看着大家对知识的热情，我们依然坚持。随着暮色的降临，我们的志愿工作也结束了，我为大家耐心服务的同时也收获了大家给予我的肯定与帮助。

在接下来的六天中，我的讲解也越来越完善，我也和朋友互换展馆来体会不同的乐趣。虽然有些累，但是确实是让我感受到了不一样的乐趣，让我真正明白了无私的人是快乐的真理，让我感受到志愿服务的意义，感受到祖国未来的前进力量！

## 二、实践结果

为期七天的实践虽然累，但是却很开心，收获到很多，一方面锻炼了自己，另一方面也有了许多的感悟。在科技馆我们的认真工作得到了馆内负责人的认可与赞扬，我们也学到了许多以前没接触的东西，看到了许多神奇的实验，这对于我们也是非常宝贵的。在水母馆讲解也帮助我加深了对专业知识的学习，可谓一举两得。在科技馆做志愿者的这几天，我们的团队建设 我们需要一直站立，这考验了我们吃苦耐劳的精神；为参观者讲解，也锻炼了我的沟通表达能力。参观者

对科技馆有更详细的了解，我们也有了很大的成就感。进入社会，了解社会，让我们将强烈的使命感转化为学习、服务、实践、奉献等实实在在的行动，把行动变为责任，使我们在人生轨迹上树立起更高的起点。

### 三、实践体会

七天的志愿工作虽然很短暂，但是思考感触很深，不管是在生活中，还是在精神中都得到了磨练。这是我生活的宝贵财富，更是我一生中重要的一课！

作为一名大学生，应该懂得与社会各方面的人交往，处理社会社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践必不可少，要与社会交流，为社会做贡献。社会实践活动，可以使我们在实践中更好的认识国情，贴近社会，从而确定比较正确的人生前进方向。人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名有用的人才，我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力的掌握各种知识，明天才能更好的为社会服务。我们要谦虚做人融入社会中，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。别人给的意见，要听取、耐心、虚心地接受。