

外出实践报告总结(汇总8篇)

报告，汉语词语，公文的一种格式，是指对上级有所陈请或汇报时所作的口头或书面的陈述。通过报告，人们可以获取最新的信息，深入分析问题，并采取相应的行动。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，我们一起来看看吧。

外出实践报告总结篇一

大学生活将要结束了，要进行顶岗实习。那么在大学生生活和实习的过程中，记录感悟和收获让自己踏实的成长。

一岁一枯荣，一朝一暮，大学四年就如白驹过隙，蓦然回首，大学四年的过往深深地烙在我这颗心上。以下是我为了证明这四年不虚此行作出的自我评价。

本人热爱祖国，拥护中国共产党，坚持四项基本原则，坚持改革开放，思想上严格要求自己，不断思想觉悟，积极向党组织靠拢。

大学四年，我的学习成绩一直保持优秀，工作或生活上都本着“团结、奋进、求实、创新”的校训，时刻严格要求自己，鼓励自己勇往直前，不怕艰辛不怕困苦，向自己的成功彼岸迈进。特别在体育专业上具备牢固的专业理论知识。尤其在田径、篮球、足球等方面更为突出，是一个全面发展的学生。曾三次代表班际篮球联赛，并取得的第一名、第二名、第三名，代表系参加校篮球联赛、游泳比赛并获得第一名，第二名。此外我还积极参加篮球、田径、游泳、乒乓球等各种裁判工作，并获得“优秀裁判员”称号。作为体育教育专业的学生，本人把“教育”作为人生的目标，并具备强烈的事业心和责任感。本人还热心于社会实践，曾多次参加社会实践工作，具有较强的组织能力。

本人自尊自爱，尊敬师长，团结同学，很好的人际关系，对人诚实，可胜任中、小学体育教育工作。我成功过，失败过，但每次跌倒我又顽强奋起，因为我相信它只是我前进路上的基石。展望新世纪，我充满信心，我将以满腔热情迎接挑战，充分展示一名跨世纪大学生的英姿，争做一名优秀的“人类灵魂工程师”。

当我将这几年的酸、甜、苦、辣浓缩在此，我想了很多，这么多年的风风雨雨再一次涌上心头。我本是平凡人，却在不平坦的道路上得到了那么多人的教诲，鼓舞与帮助。因此，在进入社会之后，我始终会以一颗谦卑、热情而又执着的心来对待我的事业和我的朋友，始终以朴实的性格，实干的作风，豁达的态度，乐观的精神去诚诚恳恳地工作，踏踏实实地走好人生路！

外出实践报告总结篇二

本人的专业为商务英语，在此次实习过程中，充分运用了商务专业知识，充分了解话术及沟通技巧，并充分将其应用于实际。获得了令人满意的`成果并受益匪浅。

在此次的实习中，我担任了中国人寿的邀约员职务，负责邀请或鼓励各中端及高端客户参加各大客户权益增值会议。在邀约的过程中，遇到了各种情况，从中我的应变能力得到了很大的锻炼和提高。

经过了这段时间的锻炼，我增长了知识，也培养了许多方面的能力，为日后的学习和工作打下了坚实的基础。通过这一阶段的锻炼学习，我也发现了自己的优点和不足，我会尽力完善自我，发挥长项，补足缺点，从而保证日后的学习成绩和工作能力能有较大幅度的提高。

实习过程中，在单位领导的培育和教导下，通过自身的不断努力，无论是在思想上、学习上还是工作上，都取得了长足

的发展和巨大的收获。工作上能和同事和睦相处，互帮互助，认真，勤奋好学，踏实肯干，在工作中遇到不懂的地方，能够虚心向富有经验的老员工请教，善于思考，能够举一反三。对于别人提出的工作建议，虚心接纳听取。严格遵守公司的规章制度，认真履行职责，严格要求自己，不迟到，不早退，踏实的完成了工作。

在这一阶段的学习工作中，我跳出了课本的束缚，真正面对生活，面对现实，运用我们所学，在实践中成长。从听从导师吩咐到主动准备材料，录入卡片。对业务的有了进一步了解。而负责接听电话，直接面对我们的顾客，让我体味到了“微笑服务”诠释的真谛。而后的看似简单但精密的工作，需要更多的耐心和细心。所以我一直都在加强自己这方面的能力。刚开始时，总要不可避免的犯错误，但是渐渐的在各位老师的帮助和指导下，我慢慢的减少犯错，并争取不犯错。我把每次犯错都作为对自己的一次警示，人生不拒绝犯错，然而如何挽救，并预防下次出错，这才是我看重的态度。

工作中和工作之余我做到坚持学习，树立正确人生观，我知道一个优秀的工作人员不是天生具备的，而是在不断地学习、不断地实践的过程中，通过不断地总结和提高自己的思想境界，才形成的。在实习过程中，我学会了揣摩客户的心理以及运用合适的沟通方式与客户进行交流沟通。

通过两天的努力，终于把问卷调查做完了，不管怎样，也收集了很多真实的情况和共同的问题，我们也有很大的成就感。在整个活动过程中，我负责想学院汇报组员的安全状况和活动的进展情况，每天必做，这也感觉到参加此次活动的意义。

接下来的工作是筹备“医疗卫生知识抢答”晚会，组长让我做主持人，那时特兴奋，第一次挑战这样的任务，给了我不少的压力和动力，所以每天都在忙着写串词开场白等台词，然后便是忙着背台词。那次晚会开展得非常顺利，狼山镇的领导也来参加了发言，居民们也积极踊跃地回答了我们的知

识抢答问题，收到了意想不到的效果，很多居民还积极参加“关注农村，关注人民的健康”的签名活动。对我来说，这样一个机会让我受益匪浅。首先，锻炼了我的口才和胆量，以前我是一个当众讲话会紧张的人，可这次没有(其实也有点)，很自信，圆满地完成了任务。第二，增强了我的自信心，让我觉得自己只要好好准备了，一定能把事情做好。再次也让我发现了自己的不足：其实做主持人，最重要的是要有良好的应场能力，比如遇到突发情况要学会临场应对，而我没有，我只是背好了台词，并没有那种能力，以致中间有些环节打乱时我都不知道怎么做，还是学姐帮我应了过去。其次，平时要练练口才，多练习普通话，学会与观众沟通。

最后我们还帮园林社区做了一个安全感方面的问卷调查。圆满地完成了任务。

通过本次社会实践活动，我得到了很多。不管学习还是工作，我们都要做到：第一，学会坚持，坚持就会成功。第二，不畏艰难，学会克服困难，不能轻易放弃。第三，团队组员要有团结精神，互相帮助，共进共退。第四，学会与别人合作，学会与别人交流，学会处理好与社会人的关系。最后，积极参加，主动做事，要学会勤奋，做一个积极向上充满活力的人。当然还有很多的收获，就不说了。他们充实着我，增强了我的自信心。

外出实践报告总结篇三

在实习生活以来我一直以严谨的态度，积极的热情投身于学习和工作中，有失败的辛酸，也有成功的喜悦，然而日益激烈的社会竞争也使我充分地认识到，成为一名德智体全面发展的优秀学生的重要性，实习当中不能说我有怎样的成绩，但我觉得收获不少，我想这些对于我今后的学习和工作会有很大的帮助的。

我谦虚谨慎，勤奋好学。注重理论和实践相结合，将所学的

课堂知识能有效地运用于实际工作中，认真听取老员工的指导，对于别人提出的工作建议，可以虚心听取。表现出较强的求知欲，并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，灵活运用自己的知识解决工作中遇到的实际困难。

在工作中踏实肯干，吃苦耐劳。有创造性、建设性地独立开展工作的思维；具有一定的开拓和创新精神，接受新事物较快，涉猎面较宽，在工程计算领域不断地探索，有自己的思路 and 设想。能够做到服从指挥，认真敬业，工作责任心强，工作效率高，执行公司指令坚决。在时间紧迫的情况下，加时加班、保质保量完成工作任务。

在生活上待人诚恳，作风朴实。严格遵守单位的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象，并能与单位同事和睦相处，交流融洽，善于取长补短，虚心好学，注重团队合作。

暑假实习工作的磨练，培养了我良好的工作作风和埋头苦干的求实精神，树立了强烈的责任心，高度的责任感和团队精神。生产实践让我学会脱离浮躁和不切实际，心理上更加成熟坚定。为走向工作岗位做好充分准备，在今后的工作中，我将继承和发扬自己的优势，学习改进不足。适应企业发展要求，努力把自己的工作做得更好。

回顾我的实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。实习中，我采用了看、问等方式，对公司的日常管理工作的开展有了进一步的了解，分析了公司业务开展的特点、方式、运作规律。同时，对公司的服务品牌、企业使命以及企业精神都有了初步了解。

外出实践报告总结篇四

转眼间，从20xx年4月份参加工作至今已近一年，经过这一年的努力工作和不断学习，我获益良多。在这里，我有必要总

总结一下近一年的得与失，发扬好的地方，改进不足的地方，回顾走过的路可以更好的看清前面的路。

在这一年里，我担任小学数学四年级两个班的教学工作，工作充实而不乏挑战。作为一名新老师，我不断学习，丝毫不敢松懈，继续学习成为我工作学习中重要的一部分。我参加了新教师培训。在工作上，严格要求自己，注重专业知识的积累和教学基本功的训练，对板书、教案等多加揣摩，进一步掌握了小学生的学习和心理规律，课后认真及时的批改作业，注意听取学生的意见，及时了解学生的学习情况，并有目的的对学生进行辅导，并在教学四项规范达标中取得合格。

关心集体，以校为家。响应学校号召，积极参加学校组织的各项活动，注重政治理论的学习，积极向党组织靠拢。配合组里搞好教研活动，抓住每一个学习的机会提高自己的业务水平。每周按时参加升旗仪式，从不缺勤。服从学校安排，人际关系融洽。本学年度全勤。关心、热爱学生，做孩子们的好朋友。记得曾经有人对我们说过：“虽然你面对的是几十个学生，他们的能力水平高低不等，但在家长的眼中他们却是唯一的，是完美的，我们不要在心里就给孩子划分出等级，那样做对孩子是不公平的。说我们教师这个职业神圣是因为我们的工作完全是良心活，没有办法去准确地衡量！”我认同这个人的话，所以我用爱心浇灌稚嫩的花朵，课堂上严格要求，课下每一个孩子都是我的朋友，一年的努力换来的是孩子们开心的笑脸。

12月30日，我们小组顺利地完成到利川一中的实习。三个多月的实习已经结束，从国庆前的准备阶段，到正式讲课，这一过程的收获体会是很多的。通过这次实习（也极有可能是我一生在大学生中唯一的一次教育实习），我认为，不仅使我掌握了基本的教学技能，更重要的是提高了与他人交际的能力，以及在生活中应尽的责任，为以后步入社会积累了一定的经验和教训。

首先通过本次实习，我感觉到不仅仅是在教育教学中，在社会生活中的各个方面，大事小事只有做好充分的准备。这种准备应当是多方面的：既要备自己，又要备他人；既要备事件提前，又要备事件滞后；既要备突发事件，又要备平平淡淡。只有做好充分的准备，才有可能走向成功。机遇总是垂青于那些有准备的人。

其次，通过本次实习，与人交际的能力，我自认为上升了一个台阶。第一堂课，我的心“嘭嘭”直跳。但一旦走上了讲台，恐惧心理莫名其妙地跑到了九霄云外去了，然后顺利地讲课。还有，就是当偶尔讲错时，我会拿“太紧张”当借口，这样会缓和尴尬的气氛。另外，我发现与我的指导教师交流的也很顺利，这除了认真、坦诚的态度外，也与实习一个月练出的“胆量”密不可分。

再次，实习期间，我积极参与了高一篮球联赛。这无疑在拉近师生关系上起到了关键的作用。球赛结束后，我们负责球员的后勤工作（打开水、买水），虽然花钱不多，却让我们感到很开心。最后，学生离开时，一句“注意安全”出自我的口中，我确实感到肩上的担子不只是这一句话，而是语言无法表达得发自内心地对自己学生的呵护和关爱。

外出实践报告总结篇五

我在**医院实习，在实习过程中，我按照医院的要求和规定，我到了骨科学习，在实习期间我遵纪守法，遵守医院及医院各科室的各项规章制度，尊敬师长，团结同志，严格要求自己，努力做到了不迟到，不早退，不无故旷工及擅自离开工作岗位。

在骨科的实习工作中，能规范书写各类护理文书，及时完成交接班记录，并做好病人出入院评估护理和健康宣教，能做好骨科常见病，多发病的护理工作，认真执行无菌操作规程，能做好术前准备指导，并完成术中，术后护理及观察，在工

作中，发现问题能认真分析，及时解决，能熟练进行各项护理操作，严格执行三查七对，同时，本人积极参加各类病例讨论和学术讲座，不断丰富自己的业务知识，通过学习，对整体护理技术与病房管理知识有了更全面的认识和了解。

实习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。

而实习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工作打下一个好的基础。时间过得真快，转眼为期31天的实习生活已经结束。实习是我们将理论用于实践，用于临床所迈开的第一步，在此过程中我收获颇丰，心得体会亦不少，下面为我对本次实习的自我鉴定：

努力做到护理工作规范化，技能服务优质化，基础护理灵活化，爱心活动经常化，将理论与实践相结合，并做到理论学习有计划，有重点，护理工作有措施，有记录，实习期间，始终以”爱心，细心，耐心”为基本，努力做到”眼勤，手勤，脚勤，嘴勤”，想病人之所想，急病人之所急，全心全意为患都提供优质服务，树立了良好的医德医风。

掌握了临床骨科的特点及各科室常见，多发病人的诊治；掌握了常见化验的正常值和临床意义及和各类危，重，急病人的初步处理。较好地完成了各科室的学习任务，未发生任何医疗差错和医疗事故。通过31天的实习，本人理论水平和实践水平都有所提高，在今后的学习中，本人将继续努力，牢记护士职责，不断加强思想学习与业务学习，全面提高自身综合水平，为患者提供优质服务。

外出实践报告总结篇六

每次的实践总是伴随着辛劳和收获。对于在校大学生而言，通过开展社会实践是我们现阶段接触社会的唯一途径。由此可见实践对我们的.重要性。没有例外的，在这个暑假里，我自愿参加了实践活动，很高兴的，医院领导也提供给我了这个难得机会。这次我的目的地是社区里的一个卫生诊所。为期两个礼拜的见习就这么开始了。

刚开始的时候什么也不懂，虽然坐在药房里，但是面对五花八门的药品还是犯起了头晕，现在的药品鱼龙混杂，虽然有些药品的成分几乎是一样的，但是商品名字却南辕北辙，随之不同的还有价格。说真的要熟悉起来还真是一件不小的工程。

一切都得重头开始，大概由于有药理学的基础吧，熟悉药品对于我而言是很快的，就一下午的时间，对药品的掌握已经八九不离十了。刚看完病的病人把处方一递给我，我就能准确的知道上面的药的具体位置。我满是得意的，但好景不长，我很快就原形毕露了，毕竟一下午的时间并不能把所有的药品全记住的，这需要一个过程。

社区诊所的工作琐碎并且复杂，不仅包括平常的门诊，还包括了社区慢性的管理和随访，还有每周一次的社区开放日。我的另一份工作就是输录居民的家庭健康档案，也许在这一块浙江省是走在全国的前列，无论是软件或者是硬件上的条件，居民档案的完善程度是比较高的。

我粗略的看了一下那一份份档案，大到姓名，疾病，年龄等，小到运动量，食盐量，吸烟及喝酒史等，分门别类，杂而不乱。现今要把档案录入电脑，通常厚厚的纸质档案变成了看不见得数字字码，这是一个很有意义的过程。比方一位居民前来就诊，现在我们可以直接调出与他相关的档案，避免浪费询问他的病史、个人情况的时间，也避免了因为他的遗忘

或者我们医务人员的疏忽可能引起的错误，而且也可以根据他的个人习惯提出相关的注意事项。

慢病的管理是居民健康档案的一部分，将高血压分为三级，初级、中危和高危。对于高危病人我们的处置是每月上门，量个血压，寻问病情。而在实习期间我也按照医师的安排去了好几位居民家里，在为他们量完血压之后又跟他们聊了一会天，我发现有些老年人子女不在身边，一看见我就拉着不放了，向我倒苦水，而我则选择耐心的去倾听。

接着拜访了好几位居民，因为都是一些高危级别的高血压，因此我发现他们同时服用好几种降压药，而且多数为老年人，一般来讲老年人少锻炼，急性发病的危险因子是比较高的。我拜访的居民中有一位因为中风不能说话且伴有左偏瘫，常年卧病在床，瘦骨嶙峋，能明显的感觉到她的肌肉已经有了相应的萎缩，面对这样的病人，我们大概也只能定时翻身，替她按摩而已。一连下来我已经拜访了许多居民家里了，相应的我与病人之间的沟通能力有了一大进步，这是我有能明显感觉到的。

挂号，门诊，收费，发药，对这一流程我逐渐熟悉起来，也能单独胜任这些工作了。当然了，我抽空还学会了替别人测测血糖的。一般来说发药的环节比较容易出错。一来发错药容易使不知情的患者吃错药，二来发错药使药房数目不齐。总之发药的时候要格外注意的。我就犯过几次错误，还好及时发现了，没有造成什么意外。所以以后在这方面我还要继续下功夫。

怎么知道考验在接下来的几天之内到来了。由于管理药房的护士请假了，我的临时充当一下了呗。一时间我应接不暇，在忙忙碌碌中我感觉到了作为一名医务人员的艰辛。这项工作关系到总总多多的方面。我在药房的工作不允许有一丝的失误，在顶着高要求的压力下，我莫名的感到了责任重如泰山。

毕竟一个药房的工作交给我一个人，虽然有钱医生的收尾工作，但是我还是挺有压力的，一直暗中自己提醒自己不能犯错什么的，发药的时候将处方与自己拿着药反复查验好几遍才发出。收费也是同样的，关于收费这方面我一般是比较感冒的，因此在这方面我采取了更稳妥的方式——用计算器。令人惊险的几天一过，我大大的松了一口气，没有出现什么明显的失误还是让我比较振奋的，这几天神经高度紧绷，在这个时刻也得到了松弛。

两个星期的实践时间突然对我而言是那么的短暂，我突然有点依依不舍了。实践活动提供给了我们大学生增加进一步了解社会，培养自己适应社会的能力，学习技能的一种机会。每次实践的机会我都会很珍惜，珍惜这来之不易机会。希望以后能有更多更广阔的空间供我们大学生发挥自己的才能。

外出实践报告总结篇七

这次我的暑假实践体会对我思想的认识是冲击性的，过往的我，总认为自己作为一名大学生，一名过了十八岁的成年人，以为这些“服务员、导购员、促销员……”之类高中生都能做的工作是完全难不倒我的。即使我从来都没有尝试过。

但是，在这次的体会中，我充分的认识到了自己思想与现实的差距，并且感受到了自己思想上对自己的自大、自满的错误判断。并且还通过在工作中的体会，认识到自己在耐性上最需要锻炼，尽管如今我思想上的耐性已经在实践中有了不少的成长，但为了今后的真正的走上社会，我还需要多多的加强。

尽管这个暑假我仅仅只是作为一名普通的超市店员，但我认为这仍然对我的能力提升起到了很大的帮助。

首先是体力，作为一名店员，搬货是最基础的事情。尽管平常我也有注重锻炼，但这次的工作才真正的锻炼了我的体力！

尽管一开始的时候有些吃力，但到后来我也掌握了一些技巧，加上体力的提升，如今的我也能顺利的完成搬运工作。

其次是人际交往。超市中最少不了的就是交流，尤其是对我们这些员工，尽管顾客也许只是问“洗发水在哪里？”但我们仍要保持相应的礼仪和热情。而在这方面的锻炼也大大的增强了我面对陌生人时的冷静。现在与陌生人交流，我不仅不会紧张，而却更加的热情！

总的来说，在这次的社会实践大大的提升了我对社会的了解，让我认识到了工作挣钱的不易，也发现了自身很多的不足。但这些对我而言都是难得的经验！我会好好的吸收这些经验并在今后的学习上更加努力！

外出实践报告总结篇八

通过参加这次社会实践活动，我也发现了自身的许多不足之处。比如：专业知识的欠缺，人际交往能力、处事应变能力等方面的不足，也为以前不了解实际情况，不进行实地的调查研究而乱下结论的行为感到汗颜。这些不足，我将会努力的克服，培养各方面的能力，提高自身的综合素质，争取自己进一步更好的发展。

前言：“没有实习，就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我才决定这个假期前言：“没有实习，就没有发言权”，只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。我与社会的接触并不多。其实学校要求我们参加认识实习，无非是想让我们提前接触社会，了解社会，这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心，于是我才决定这个假期要真正的去接触社会，品尝社会的酸甜苦辣。

实践是检验真理的惟一标准。在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当中不能灵活运用，那就等于没有学。实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。

我们怎样才能把课本上的知识灵活恰当的运用到生活、工作当中去，成为对别人对社会有用的人才？我们怎样才能适应当今飞速发展的社会，怎样才能确定自己的人生坐标，实现自己的人生价值呢？抱着这种想法，经人介绍我走进了长春前进大街肯德基店。在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。

再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力，现我将这短短的工作经历总结做出实践报告如下，请老师予以指导。

一、实习目的：

锻炼自身的社会活动能力，了解社会现实，从实践中拉近了与社会的距离，认清一些社会问题，看清一些社会现象，在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

二、实习时间：

自20xx年1月21日至20xx年2月3日，共为期半月

三、实习地点：

长春前进大街肯德基店

四、实习内容：

开始时要试工一天，工作6个小时。试工期间，我被安排到大厅工作。及时收拾客人用餐后留下的垃圾，保持大厅的整洁是工作的重点，同时还必须兼顾厕所的卫生。别看厕所只有小小的一块地方，拖起来不费吹灰之力。但是在用餐高峰，往往前脚我刚拖完，还没等地板干掉就有3、4位顾客连着使用，地面有张乱不堪了。在我手忙脚乱之际，只见大厅的阿姨，动作马力，总能在第一时间里把所有的工作做好。速度之快让我佩服不已。