# 寒假总结反思800字

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2025-01-18

*寒假总结反思800字(通用10篇)寒假总结反思800字要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的寒假总结反思800字样本能让你事半功倍，下面分享【寒假总结反思800字(通用10篇)】，供你选择借鉴。>寒假总结反思800字篇1...*

寒假总结反思800字(通用10篇)

寒假总结反思800字要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的寒假总结反思800字样本能让你事半功倍，下面分享【寒假总结反思800字(通用10篇)】，供你选择借鉴。

>寒假总结反思800字篇1

经过几个月的拼搏，终于迎来了寒假，迎来了我盼望已久的除夕夜。

除夕夜是一年中最热闹的一晚了。家家户户都聚到一起，在外打工的亲人也赶回家一起来吃年夜饭。我家也毫不例外，瞧妈妈做的一桌子饭菜：糖醋鱼、红烧肉、红烧鸡块……当然，最重要的还是饺子。看着就使人馋涎欲滴，我们吃的也津津有味，充满了家的味道。

吃完年夜饭，我们一家人坐在电视机前看春晚。上面有舞蹈、歌曲、小品、相声、魔术……我最喜欢的还是郭冬临演的小品《是谁呢》，十分精彩!

过了一会，哥哥用他的手机下载了一个“看图猜成语的小游戏”。其中有一道题是：左边有一堆“言”字，右边是“意”字。我一想：左边全是“言”字，而唯独一个“意”字在此之外，那么应该就是“言外之意”了，答案果然正确。我得意洋洋地说：“真是太简单了，下一个肯定还能猜到。”下个是：一个人张着嘴，嘴中空空的，旁边有个瓶子。我想：不就是“口说无凭(瓶)”嘛!可答案不对，哥哥说：“是空口无凭(瓶)。”我一想：“对啊，就是‘空口’啊!”哥哥告诉我：“做任何事都不能骄傲哦!所谓‘骄兵必败’。”我的脸顿时红了起来，不好意思地低下了头。这时，爸爸妈妈给我们发了一个大大的红包。我顿时欣喜若狂。

马上就到十二点钟了。“五、四、三、二、一……”新年的钟声敲响。家家户户都放起了烟花，那一颗颗如蓝宝石般光彩夺目的烟花，如一个个淘气的孩子，一下子窜到了半空中。那烟花时而像金菊怒放、牡丹盛开;时而像巨龙腾飞在空中;时而像火树烂漫、虹彩狂舞;时而又像彩蝶翩翩起舞。烟花爆竹的声音此起彼伏，老老少少有说有笑，脸上都洋溢着幸福，真是热闹至极!

到了十二点半后，放完五彩缤纷的烟花以后，我才依依不舍地回到房间，躺在床上回忆着今晚的景象，逐渐地进入梦乡。准备迎接新一年新一天的开始。

>寒假总结反思800字篇2

寒假如期而至，我们也终于从这个学校的“牢笼”中解脱出来。但这个寒假真的能像期望的那样愉快吗?也许是，也可能不是。一想到那“厚重如山”的作业，我的脑袋不由得开始痛起来，那可真像在伤口上撒盐的感觉。不过，寒假也许是多彩的吧，不止有烦恼，快乐也不少!

写不完的作业

终于放假了，学生的福利来了。同学们在返校当天领取作业，看到各科如此多作业，同学们“哀声一片”，无奈的表情被老师看在眼里。老师看到学生如此反应，不仅不同情，反而“火上浇油”大声说：“大家都认真写作业，按时完成作业，没完成的开学别上课，补完作业再来上课!”学生们听完，个个脸色苍白，非常无奈。到家了，某同学拿出作业，心中不由的感到压力。“作业真多!”某同学大喊道。某同学再怎么抱怨也“反抗无效”，只好奋笔疾书，抓紧写作业。

假期虽好，作业却不少!

补课班的烦恼

作业多也就罢了，不少的同学还反映说：“唉!作业都成山了，这还是放假呢，补课怎么也这么多呢?补课班的作业和学校的作业都能出书了!”某同学从早上睁眼的那一刻，就看到了浓厚的云层，想到自己的补课班，唉!“真烦!”。

作业多让人烦恼，可补课班也不让人省心啊!

美妙的生活

假期，作业虽多，课程也多，但毕竟可以享受着慢生活。早上睡到自然醒，晚上可以熬夜睡，不用再去学校上课。某同学想到：“作业多?无妨，富有乐趣即可。最起码不用像上学那样忙碌，也不用每天匆匆忙忙地走向学校。”所以，这个假期也算是个美好的假期，最起码还有短暂的间隙，可供自由落脚，享受着这慢生活。

寒假，也自有它的美妙!

我们也深知，即使放假，也不能光顾着玩。我们要在这个寒假中好好多充充电，查漏补缺，认真地学习，踏实地复习，提前预习下学期的知识，为开学做好充足的准备。过一个对于我们来说，既充实而多彩的寒假。

>寒假总结反思800字篇3

在呼吸内科实习要二个月了，现把二个月的工作总结如下：

事实上，呼吸系统疾病病种繁多，但归纳起来可分为感染、肿瘤及结核三类。感染疾病按病原学分又可分为细菌、病毒、寄生虫等等，肿瘤主要是肺癌，其它类疾病往往是目前原因不明或目前尝无明确归属的疾病，这些疾病往往都是少见病或是只需了解的疾病。

在询问病史方面，除了需要掌握问病史的一般方法外，还应该注意学习呼吸系统疾病在问病史方面的特点。呼吸器官强大的代偿功能以及呼吸系统疾病的临床症状缺乏特异性是呼吸系统疾病的特点之一，如果不对本身缺乏特异性的症状进行详细的了解，就很难对进一步的临床检查及诊断提供有用的资料，所以在问病史时往往满足于病人有什么症状，而忽视了对这些症状的进一步了解，使得临床资料缺乏应有的价值。

例如，呼吸系统疾病的患者，大多都有咳嗽这一临床表现，如果仅仅满足于病人有咳嗽这一症状，而不进一步的深究，这种临床资料对于疾病的诊断的作用显然是十分有限的，如果对咳嗽这一症状进行进一步的了解，弄清咳嗽的时间长短;咳嗽的性质是干咳还是有痰;咳嗽的规律是阵发性还是持续性，是偶发性还是反复发作;其程度是轻还是重;声音的大小、频率的高低;与气候及气节的关系;是否有昼夜节律性;与体位、运动的关系等问题，通过如此的细致的了解后，就会发现，尽管许多疾病都有咳嗽，但各种疾病的咳嗽仍然是有一定的差别的，发现和认识这些差别，将会为疾病的诊断及进一步检查提供有效的临床资料。

在治疗方面，由于呼吸系统感染在呼吸科十分常见，因此在呼吸科抗生素的应用十分广泛，合理使用抗生素是呼吸系统感染性疾病治疗的关键，因此，熟悉和了解常用抗生素的适应症、体内代谢途径、毒副作用，以及联合应用的协同作用、拮抗作用、配伍禁忌的有关知识也是很重要的。

>寒假总结反思800字篇4

20\_\_年12月9日上午，我怀着激动、兴奋、又有点不安的心情来到了我的实习第一站：产科。

护士长热情的接待了我们，考虑到我们是刚来医院，所以详细的介绍了科室的环境、产科的常见病、实习方法等，我很感动和感谢。不知不觉已在产科实习了近4周，医学教育网`搜集整理这段时间我工作认真，遵纪守法，尊敬师长，团结同学，严格要求自己，做到不迟到、不早退，对待病人和蔼可亲，态度良好，我渐渐从一个在校学生的角色向实习护士角色过渡，总体上成长了不少。

在产科实习的4周内，我基本上完成了实习任务，有许多收获。

第一，熟悉了医院与科室的环境、临床护士的工作流程与主要任务、病人的出入院流程与护理等基础内容。

第二，在老师的指导下，我基本掌握了产科一些常见病的特点和护理，如早产、胎膜早破、妊娠高血压综合征、产后出血、妊娠合并糖尿病等，掌握了产科常用药硫酸镁和催产素的使用方法、不良反应及观察要点。

第三，亲身观察并参与了孕妇分娩期和产褥期的护理，见习并参与了孕妇的助产过程，感受三个产程的特点以及孕妇的生理心理变化，重点学习产后2小时护理内容、产后护理要点等。

第四，实习了入院健康宣教、胎心音听诊、电子胎心监护、摸宫缩、会阴擦洗、会阴湿热敷、腹部四部触诊、母乳喂养指导等护理操作，见习待产妇的肛门检查、绘制产程图、科学接生、分娩镇痛、阴道切开、阴道助产、新生儿处理及预防接种、新生儿沐浴等。

通过不断的临床观察和学习，加深了我对书本知识的理解和记忆，比如什么是宫缩及其特点、怎么摸宫缩等。同样我也努力将自己在书本中所学知识用于实际。我明白临床工作并不简单，特别需要善于观察、灵活和经验的积累，我刚来实习，所以要从一点一滴做起，努力多观察、多操作，多积累经验。

我感觉实习是一种简单又复杂的生活，既要学会做事也要学会做人。做事即充实理论与操作;做人，处理好自己和同伴、带教老师、护士长、医生及病人和家属的关系，特别是建立良好护患关系是很重要，在产科，比较容易与产妇及家属建立良好护患关系，通过与他们的沟通，既可帮助他们解决一些疑问，也可让自己在工作中获得满足感。学会与病人沟通是实习的一个重要内容。

>寒假总结反思800字篇5

今年寒假，爸爸妈妈工作很忙，没有时间带我去外地游玩，刚开始我有一些失落。后来，我收获了比游玩更有意义的东西，下面我来告诉大家吧!

假期中，我参加了3D打印社团活动，这次活动中，我比以前有了很大进步，打印时，手不再抖了，也更有耐心了。在我不断地尝试下，终于能第一次制作成一个完美的挂件。可大家知道吗，在我打印不好的时候，都是肖韵竹给了我许多温暖的帮助，使我能继续坚持，努力完成一个挂件。这让我体会到了友情的力大无穷。

寒假里，爸爸妈妈带我去了“永春泉度假酒店”，在那里，我交到一个新朋友——一个叫宫婉诗的小女孩。她长着一双黑葡萄似的眼睛，水汪汪的。小巧玲珑的嘴巴漂亮极了。她的长睫毛眨起来忽闪忽闪的。我们在一起玩滑梯、跳蹦床、荡秋千，玩得十分开心。分离时，我心里想：下次，如果还能遇到她，该多好啊!

一周后，我又去永春泉玩，惊喜地发现她也来了。担心没有玩伴的我，看到她时，我顿时兴奋不已。我和她愉快地玩耍之后，还吃了美味的自助餐。这让我感受到了缘分的妙不可言。

今年是我和姥姥、姥爷共同度过的第一个春节。因为在这之前，姥姥每年都要去太姥姥家照顾她。我们在一起看春晚、包饺子、放烟花，其乐融融。其中，让我最难忘的是，一个个烟花从盒子里蹦跳出来，飞上天空，五彩缤纷，争奇斗艳。这是我由衷开心的一个春节，也让我享受了春节的温暖团圆。

元宵节那天，我和三姑家的表姐，相约在欧亚新生活的西西弗书店看书。表姐是一名初二的学生，她的学习成绩非常优秀，常常是班级第一名。我发现她看书时能够全神贯注地沉浸在其中，无论别人是谈论事情，还是到处走动，都影响不到她。表姐的专心致志是最值得我学习的闪光点。

同学们，你们感受到了吗，在这个假期，我过得是否比游玩更有意义呢?

>寒假总结反思800字篇6

寒假生活单调乏味，如米虫一般。

每天早上起床时间十点到十一点钟不等，头痛加眼睛肿，分不清楚是睡太多还是没睡够。

起床后第一件事是打开电脑，在台开机启动的三分钟时间里，我顺利完成上厕所、吃早餐以及偶尔夹杂在其中的刷牙洗脸(一般不到万不得已我不会想起来干后两件事)。

然后坐在电脑前遭受一天的辐射，我甘之如饴。主要在干什么我记不太清，上网看小说要挑非高峰时段，像中午或晚上八点前后一定都不行，估计能卡死。QQ聊天一般需要先约好时间，也比较麻烦。打游戏是我前两年的爱好，现在的乐趣是用电脑放DVD，磨损光驱，不过话说回来，东西是要用的，长时间不用对不起它每年的折旧费。我还有一种娱乐就是到处下东西，然后看BT进度，又是能一直盯着看十几分钟，又是一种无聊的表现。我每天的例行公事是看邮箱里有没有人骚扰，然后再在失望中关闭之。但不管如何，这台电脑算是我寒假的快乐所在。

可惜任何一种形式的快乐都存在着边际效用递减，让我痛苦不已，必须不断发现新的娱乐。又可惜在发现的过程中，“发现”这件事本身成为了异常乏味的一件事，我于是万念俱灰。

中饭和晚饭显得有些多余，但是也是例行公事之一，必须要完成，虽然我很少外出走动，体重不断飚升。

我坚持“脑力劳动”到最后一刻才睡觉，那时大概是第二天凌晨两点到三点不等。然后伴随着我家墙壁里莫名其妙的水管的巨响，辗转反侧，冒着失眠的风险，以牺牲清晨的阳光为代价，沉沉的睡去。七点半我会被早晨上班的母亲准时吵醒，然后第二次入睡。

我始终认为在中午十二点左右补觉到下午四点，也是一种福利，可惜要背负“懒猪”的骂名。不过时间长了也就习惯了。

北京的冬天太冷，所以在可以不出门的情况下，我会尽量呆在家里。

以上，就是我的寒假生活。

>寒假总结反思800字篇7

穿上鞋子，披上外衣，戴上手套。我沉默良久，缓缓地把口罩蒙在脸上，走了出去。

由于在家闷得太久，母亲命令我出去转转，而我又能上哪去呢?我漫无目的地转悠着，走过小区的主干道。外面雾蒙蒙的，我目光所及之处，不过是干巴巴的树，灰溜溜的家属楼，几只麻雀和一只大摇大摆横穿马路的猫而已。那只猫看到我，立刻窜入草丛，消失得无影无踪。路旁的车呆滞地停着，把人行道占得寸土不留。我皱了皱眉，干脆学那只猫在马路中间走。一切都很沉默，只有路旁堆积的雪，还能让人想起这是个寒假。

灰雾还未散去，我走到了天桥。天桥之下，是一条宽阔的马路。路的右边是一条小吃街，美食的香气已常常令人垂涎，路的左边是一片小树林，满载着我童年的回忆。而现在，美食街的喧闹和孩童的欢笑都被寒假里的病毒夺走了。我握紧栏杆，隔着手套，依然感觉有些冰冷。我盯着空荡荡的大路，默默数着经过了几辆车。

几滴雨点把我的思绪拉了回来，我意识到该回家了，但我却走进了小树林。这里依然是那么美好，使人心静。头顶传来麻雀叽叽喳喳的叫声。它们在枝头跳动着，飞舞着，交流着，活泼自由。不知为什么，我竟有些嫉妒，捡起一块石头扔了过去——自然没打着。但在石头下落的地方，我隐隐约约看到了一点点绿。我走过去，惊讶又惊喜，在石缝中间，有一颗小小的嫩芽，它羞涩地藏在那里，还未完全出头。但这却是一个很好的征兆：春天，很快就要来了。我出神地盯着它，不一会儿腿就酸了，但我的心却一直在狂乱地跳着。雨打湿了我的衣服，却打不灭我的希望。在这场雨过去后不久，冬天就会离开，属于我们的季节即将到来。

我淋着雨缓慢地走着，感受着大自然的芬芳。这必定是一个难忘的寒假，我忘不了病毒带来的沉寂，更忘不了石头落下的那一刻，生命的顽强。

>寒假总结反思800字篇8

尽管在我们脑海中还没有具备酬劳的相关知识，但是我们应该明白高中三年的学习生活仅仅只有三年的时间而已，一旦度过这个时间点以后便会进入大学进行深造，然而在那个美好的梦想中无法避开的一环便是兼职与实习了，因此我在高中阶段便开始尝试进行社会实践活动，实际上这样提前接触社会中的待人处事对于高中阶段的自己的帮助绝对不是能够在学校埋头苦读所能对比的，而且书本上也对我们高中生有着“知行合一”的要求，所以说只要我有着一个比较好的出发点来参加社会实践活动并将其坚持下去，那么无论最终能获得怎样的一个结果都无法更改我在社会实践活动中努力过的事实。

一、待人处事方面

因为这也算是当下高中生在生活中的普遍缺陷吧，即便是学习成绩如何好也避免不了缺少人情世故方面知识的学习，因此我应该庆幸校园生活的美好与来之不易，因为当自己以后进入社会以后便只能够一切凭借自身的努力了，心得体会因此我应该要在高中阶段就做好应对将来的一切的准备，毕竟不管怎么说占尽先机这四个字的寓意便充分在此次社会实践活动之中得到了一定程度的体现。

二、磨砺了自身的意志力

我觉得这一点对于高中阶段的学习帮助是比较大的，因为我目前的学习之中最大的缺陷便是注意力的不集中，再加上作息时间不规律导致自己白天上课的时候总是没什么精神。但是自己在这次社会实践之中养成了良好的作息时间规律，每次遇到苦难都会埋头苦思应该如何去解决问题，这样经历一个暑假以后已经让我发生了很大的改变，至少我觉得比起过去那个在校园懵懂的自己已经进步了很多。

尽管对于现在的我来说这次社会实践已经在自己的努力下最终得以完成，但是不能够轻视的是我在这次社会实践之中的确得到了相当大的进步，个人简历因此我觉得自己在下一个长假也应该要多参加一些社会实践才能够让自己得到尽快的成长。

>寒假总结反思800字篇9

光阴似箭，时光如梭，一转眼我的社会实践就快结束了，还记得刚来参加社会实践的时候只是个很迷茫的大学生，懂得的也只是书本上的理论知识，而如今，经过短短的护士社会实践，我已经能够运用理论知识来完成实际操作了，各方面能力都得到了很大的提高，为毕业后踏上工作岗位奠定了坚实的基础。

护士的社会实践主要是让我们通过实践操作来巩固理论知识，提高护理技能，同时也是我们毕业后真正参加工作前的一次锻炼机会。因为社会实践的时间比较短，所以我很珍惜每一天的锻炼机会，努力学习，提高自己的专业技能。在社会实践过程中做到虚心求学，努力刻苦，求学若渴，互相帮助，不求，只求更好。

护士社会实践第一天，刚进病房，就觉得很迷茫，对于陌生的环境，陌生的人群让我有点不知所措，幸好有指导医师为我们介绍病房的结构，了解各种疾病的应急处理和各项基础护理操作技能。我们这次社会实践的主要目的是提高各项护理技能和培养操作技能。所以我们积极努力的争取着每一次锻炼的机会，遇到不懂的就请教指导医师，他也会和细心耐心的为我们一一解答。

在业余时间我还会不断丰富理论知识，积极主动的学习，思考，对于不懂的知识点我会自己先查找书籍解决，如果还是不行我就会去请教别的护士和老师，直到自己弄懂为止，以便加强理论与临床护理相结合。有时候还要跟着指导医师去检查病房，了解各种病情的临床反应，同时和病人多沟通交流，希望他们早日康复。在这短暂的护士实习期间，我收获了很多，我懂得了病历的书写，教学查房等等。我相信这次社会实践期间的收获会在以后的工作中更好的体现出来。

这次的护士社会实践让我受益匪浅，在此，我要特别感谢学校和医院给我的这次实习锻炼机会，还要感谢指导医师和同事们对我的悉心指导和帮助，在以后的工作生活中，我将更加积极努力，刻苦专研，让自己的理论知识更加扎实，临床护理能力更加完善，我明白了作为一名白衣天使是必须付出努力的，有付出才会有回报。有了这次的实习经验，我相信我的未来将会更加美好。

>寒假总结反思800字篇10

一、交通安全

1、在马路上行走或骑车，必须自觉遵守交通规则。走路要走人行道，骑自行车要走非机动车道，横穿马路要看清信号灯，绿灯行，红灯停，黄灯亮时，不准车辆、行人通行，但已超过停止线的车辆和行人，可以继续通行。

2、乘坐父母的自行车时，不站在后座上。

3、不在马路上追逐打闹，不在马路上轮滑，不追车、扒车、强行拦车。

4、乘坐公交车，一定要在车停稳之后，再上车、下车。不乘坐无牌、无营运证、超载的车辆。

5、乘坐出租车前排座位，要系好安全带。车辆行驶中，不要将头、手、身体伸出窗外。

二、用电安全

1、不用手、金属物或铅笔芯等东西去拨弄开关，也不要把它们插到插座孔里。喝水或饮料时不要在插座附近喝，以免水或饮料洒到插孔里，造成电器短路、着火。

2、在户外玩耍时，要远离高压输电设备及配电室之类的地方。不要在高压线附近放风筝，不要到配电室附近去玩。

3、远离落地的电线并及时向大人报告，发现有人触电，应大声呼救。在救助触电者时，首先要切断电源。在切断电源之前，千万不要用手去拉触电者，否则救助者也会触电。

三、防火安全

1、不将火柴、打火机当作玩具，也不烧东西玩。

2、家用电器必须在家长的指导下正确使用。低年级学生禁止单独使用这些电器，不超负荷用电，不乱接电线，不乱动插座、电器开关。

3、不放鞭炮，遇到别人放鞭炮要远离，不捡拾鞭炮。

四、活动安全

1、不到禁止靠近的地方做游戏，不做危险的游戏。

2、外出玩耍要告知父母和谁玩，玩什么，在哪儿玩，什么时候回家。

3、集体活动时，遇到拥挤，要沉着冷静，保护好头、胸、腹部不被挤压。

4、观看体育活动，要注意自己的位置是否安全，避免飞来的篮球、足球、排球等伤及自己。

注意交通安全

离校、返校、走亲戚、串门途中要遵守交通规则，靠右行走，行走与骑车途中不得追逐打闹，骑车不能太快，防跌伤;不要下河、下塘、下湖洗澡，防溺水;出门要乘着车况好、证件齐全的车辆。

寒假期间，放假在家的学生大多脱离成人监护，容易发生意外伤害危险。其中，犬类咬伤、烧烫伤、鞭炮炸伤、交通事故、沉溺网络等，是儿童最需提防的安全“杀手”。

寒假谨防威胁孩子安全的“杀手”

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！