

大学生通用实习工作总结2023年

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/zhuanti/33673.html>

[ECMS帝国之家，为帝国cms加油！](#)

大学生通用实习工作总结2023年7篇

凡是在工作中做好了总结，我们在开展未来的工作就会更好，大学生在实习工作中最好也做一个总结吧。下面是小编为大家整理的关于大学生通用实习工作总结，欢迎大家来阅读。

生产实习已经告一段落，在生产实习中经过对生产机械等详细了解和认识，加之与书本知识的联系学习使得我对大学所学专业有了进一步的学习和巩固。学习不止是“学”，“习”和“悟”也是必要的环节。陆游《冬夜读书示子聿》一诗：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，说的就是这个意思。在这次生产实习中我也对此有了深的认识和深刻的体会。

首先：作为学生，生产实践是学生对专业知识的进一步巩固和认识。也是我们顺利融入社会化大生产的一项有利保障。因为学生自古以来都是以学为本，社会实践的机会机会相对较少。而社会对大学生的要求即使社会实践，社会生产经验都具备的员工。所以，对于我们来讲，动手本事是我们能成功就业的关键。同时生产实践，也是对我们协作本事，处理同学关系的一次锻炼。大学作为一个“熔炉”，为我们供给了许多培养社会经验的机会，可是相对于社会生产关系而言，我们却知之甚少。而生产关系的认识又是我们事业发展不得忽视的。所以，适当处理协作关系是我们能够开展事业的关键。

其次：对于学校而言，学校作为社会人才的培养单位，有义务和职责为学生供给学习和实践的条件。生产实践作为学校人才培养的重要环节之一，是学校建立学生—社会—学校三线一体的一个重要举措。生产实习过程中学生需遵守学校生产实习规定和要求，并能够按时完成教师布置的工作，如做好笔记，完成机器图的绘制，实习报告等。学校在生产实习中经过分组的教学模式，使学生建立必须得团队意识，再经过在实习过程中学生自愿分组等方式，大大的锻炼了学生的协作意识，同时也为“人人都动手”创造了机会。大学给我们将来工作学习供给了实践的舞台，所以我们才能为将来顺利进入社会做好准备。

再次：对于公司企业，实践是一种对用人单位和学生都有益的人力资源制度安排。对于拥有具有生产实践经验的员工而言，是企业发展储备人力资源的措施。任用具有实践经验的员工能够降低公司和企业的经营成本。所以大范围的选择人才，培养和锻炼具有实践经验的大学生，是为迎合社会需求的重要举措，也是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。

生产实习持续了一个月左右，实习进行了五部分：MPS8站，45号单螺杆挤出机，机头，注射机，传感器等。每个部分都是我专业知识的进一步概述，所以对于此次生产实习，我受益颇丰。感

激教师的谆谆教诲！

时光如流星般转瞬即逝，5个月的实习期已经接近了尾声。回想实习的这段时间真的感受颇多。想起实习的第一天，我来到实习的学校，学校领导向我们介绍了该学校的一些基本情况，如学校的建校历史、学校的地理位置、学校的学生总体情况、学生学习的时间安排等等，同时对我们以后实习的主要内容作了简要的说明，并提出了一些期望。在这短暂的时间里，我既兴奋又激动。在本次实习中，收获很大，初中的学生还不失去童真，善于思考问题，但是在道德、情感方面还有待发展。也许我们的年龄相差较少，他们既把我们当作老师，还当作朋友，许多心里的问题都愿意与我们交流。所以，我就利用课余时间找他们谈心，鼓励和对他们进行积极的引导，希望能给他们带来一定的帮助。

我的指导老师宋老师是一位德高望重的老教师，她有丰富的教学经验以及教研，说课经历等等。在她的身上我总能学习到稳重的样子，作为新教师我的经验可能不足，但好在勤奋好学能够积极的找宋老师学习，和同组的语文老师相处很融洽她们教会了我很多，比如在讲《纪念白求恩》这一课时告诉我这一课的知识点就是议论文的内容，很多老师都在帮我，一直在听我的课，为我讲不足的地方。在技能方面我能够完成教学语言技能、课堂教学设计技能、课堂组织与管理技能、教学的演示技能等等。实习的时候我们也注重自己的课堂效果，新课程的核心理念是“以学生发展为本”，而课程改革的核心在课堂教学，课堂教学改革的实质就是对课堂教学的重新思考和定位，只有充分发挥学生自主性的课堂，才能促进学生的发展，才是高效课堂。高效课堂一直是我们教育者常谈的话题，什么是高效课堂，怎么建设高效课堂也是我们一直以来追求，课堂教学是一门艺术，是一种需要教师与学生共同参与的复杂性活动，高效课堂是实习学校一直在极力完成，提高教师的课堂效果。在现在的多媒体设施比较健全。许多情景化的东西都可以展现，学生会更加积极的参与课堂中，学生参与度高，效果比较好。在课堂也是要注意兴趣的培养，将教学任务简单化，学生也会放松。3.高效课堂的特点是高效课堂的特点：（1）三高：高效率、高效益、高效果。（2）三动：身动、心动、神动。（3）三量：思维量、信息量、训练量。（4）三特点：立体式、快节奏、大容量。（5）三学：肯学、想学、学会。（6）减负：轻负担、高质量；低耗时、高效益。高效课堂是以学生为主体，以教学目标为核心。认真梳理教学预设流程，细心设置课前作业。课前作业的设置要围绕教学目标，以及考虑目标和整节课流程。练习设计突出基础知识和基本技能，注重举一反三；基础知识练习在学生自主学习后独立完成，及时下到小组检查；基本技能练习设计结合教学目标重点、难点、盲点进行设计；练习形式应多种多样，可以是口头练习、小组讨论练习、书面练习、实践练习等。而却要“练在当堂”，所有练习的设计与布置应该在当堂完成、当堂反馈、当堂纠正，尤其是基础练习必须在当堂落实；除布置体验性练习可以在课外完成外，所有书面练习均在课堂完成。并在练习当中要有节奏，有程序，详略得当，不要徘徊不前。

在作为实习班主任期间，我不再像只作为任课老师那样和蔼可亲了，对他们有了一定的严厉，对班干部的实施上我选择的是以成绩较差但好说话，管不住自己的学生试着管班级秩序。定期对学生进行思想上的排除查。或者在考好的情况下，奖励一部分学生，定期开班会。

在成绩上，其实一开始我们8班的成绩一直都不好，总是从倒数讲，不光是语文其他科目又有一定问题，我接受这个班开始，一直在严格要求他们，在第三次月考的时候比其他班的要高出很多平均分我很满意，但和其他班也有一定差距。

另外岗友的帮助下我能顺利完成了顶岗实习任务，完成听课，评课，说课，在微课大赛中获得第三名的成绩，并且能较好的完成说课顺序和内容，在和家长的沟通上面比较关注孩子的成绩，平时回家我的微信，在开家长会的时候也积极的找我沟通说说怎么样可以提高孩子的成绩，因为我

新老老师就跟家长们说语文的提高跟平时书写，读书，作文是分不开的，家长总是在微信上找我聊孩子点成绩。家长会的时候我也有参与其中，试着和家长们交流沟通，这样很能提高自己的能力以及加强对孩子的了解。

总得来说成长收获有很多，和老师们之间有了很好的默契，能够合格的驾驭课堂，不光指导老师给了我很大的帮助，同组的语文老师也极力的给我最大的帮助。

实习学校尽自己最大的努力，给我提供好的设施与指导教师，尽力的为我们提供各种青年教师培训，让我们受益匪浅，当然实习学校合格通过实习工作。在这5、6个月的学习过程中，经历了很多，学到了很多，心态也逐渐转变了，对自己的未来又有了明确计划和目标。

很早就想参加实习了，只是我是一个师范生，想独自找一份在学校的实习教师工作并不容易，因为现在的学校对教师的要求高，况且学校本就不多，因此我一直没有得到一次实习的机会。

不过总算是天随人愿，我们学校统一安排学生到中小学中参加实习，找到做教师的感觉，我自自然很积极的报名参加，之后顺利的被学校安排到学校实习。

教师是一个崇高而神圣的职业，要当好一名好教师不容易。我作为师范生到学校中实习，这次实习中，我看到了自己存在着很多不足，社会在不断的发展，使学校对教师的要求也越来越高，尤其是我们师范生，将面临更大的挑战，“学高为师，德高为范”的内涵也在不断地加深。这就要求我们不断完善自己，准备全身心投入到未来的教育事业当中。实习期间，我们的主要任务是教学工作和班主任工作：

一、教学工作

教学是实习中的一个重点，以下是我教学实习中的一点收获，我想，有些是可以拿来分享的。在准备阶段里，我认真听指导老师上课，认真的学习指导老师的教学方法和教学技巧，包括老师的讲课方式，以及如何自然的和学生交流，如何引导学生，如何鼓励学生。在这一阶段，我收获甚多：

1、指导老师非常注重学生的动手能力，每讲一个知识点，大都会以例题的形式引出概念，更形象，更深动，学生也更容易理解。对于相似的知识，老师不会重复讲，而是引导学生自己思考，自己动手，偶尔稍做提示，直到学生理解为止。

2、我实习的课程是《使用visual 开发windows应用》，这门课是比较注重动手操作的。指导老师采用一种新颖的方法：把全班学生进行分组，提问问题时，学生要以组为单位，进行讨论，哪一组先讨论出结果就可以先上台完成，老师会针对该组完成的情况进行加分奖励。或许你会觉得，这样会做的同学上去完成就可以了，反正不会的同学还可以沾光一起受奖励。错了！每组的表现直接关系到他们能否通过该门课程，而且，指导老师还针对此问题，采取了另一个办法，那就是：如果哪一组的某个或某些同学先想出来，要教会组内的其他成员都能完成该题，然后，由老师从该组的成员内随意抽一名组员上去完成，这样，能保证每个组员都掌握知识点，并且还能锻炼学生的团队协作能力。

利用以上这种方法，一般只能针对注重动手能力的课程，采取这种方法，上课的气氛更紧张了，但是，学生也更活跃了，学到的也更多了。

3、指导老师不管对谁，都很耐心。哪位学生想逃避答题，指导老师偏偏找他们上台完成，而且不会因为他们不会做而瞧不起他们，而是耐心的、一步步地引导他们，直到完成为止，还适当的给予奖励。这样也使这些学生更有自信心了，学习也更有劲了，很重要的一点，这样，这些后进生就不会因为自己基础不好而想逃避该门课程。反而他们会因为老师的鼓励而更加努力，把学习搞上去。

我想，我们应该学习这位指导老师，学习她的教学技巧，学习她的耐心，学习她对学生的这份责任。在准备阶段里，我们认真听指导老师上课的同时，还认真熟悉将要讲课的教材，并利用自己在学校所学的知识，准备教案、课件等，尤其要准备好讲课的方式、技巧。

接着是讲课阶段。当我正式走上讲台的那一刻，我觉得自己很自豪，但也觉得责任重大。我稍微的做了自我介绍，上课铃一响，我就正式开始上课。第一节课讲的不是很顺利，主要原因是自己的知识点不是很完整，尤其是在编程时会出现一些小错误，但是，我还是很快就反应过来，并迅速的做了改正。第二节课上的比第一节顺利多了，可能是自己紧张的情绪稍微缓解了，也可能是自己比较擅长以与学生交流的方式讲课，所以，第二节上的轻松又愉快，学生回答的也很积极。上完两节课，我稍微总结了下自己还存在的缺点：

1.对教材不够熟悉；2.知识点没有理解透；3.教学技巧有待改进。

二、班主任工作

实习期间担任班主任工作，我深刻的体会到：班主任对学生的思想工作，实质上是一个与学生进行心理沟通的过程，只有真正了解了学生的内心世界，做到有的放矢，方法得当，才能达到教师对学生的成长提供帮助指导、学生对教师的工作给予配合支持的目的，从而收到好的教育效果。

下面谈谈本人在实习班级工作中的一点体会。

1、班主任要做好学生的表率，真正做到“为人师表”

古人云：其身正，不令而行，其身不正，虽令而不从。班主任自身的品德、言行对学生潜移默化的起着感染、诱导和示范的作用，这就要求班主任必须在政治素质、业务学习、文明礼貌、敬业精神等方面为学生做出榜样。换句话说，班主任要求学生做到的，自己首先要做到，时时以身作则，处处率先垂范。

2.要经常为班级开主题班会

经过几天的准备和组织，在第三周的周三我主持了新学期的第二次班会。这次班会的主题是“勇做典范，敢为人先”。班会上，同学们积极发言，这让我深深的体会到现在大学生的这份活跃劲。班会的主要目的是要加强班级的学风建设。班委带头积极发言，总结了上学期班级存在的不足以及这学期的计划，其他同学也积极提了可行性的建议。虽然不是每位同学都上台发言了，但是，我知道，他们只是还不敢踏上那个台阶，他们心里肯定也有很多想说的话。虽然我很努力的为每位学生提供发言的机会，但是时间有限，希望下一次他们能够有勇气上台发言，多为班级提点建议。

3、多与学生交流

这期间，我认识到教师与学生的交流是非常重要的。交流是形成良好师生关系的重要途径。教师要善于交流，善于走进学生的情感世界，聆听学生的真情实感；教师更要善于引导学生和自己交流，让学生吐露真情。通过交流，才能了解学生的学习水平、性格特征，进而促进学生的发展。

4、多鼓励后进生

对于后进生，应该坚持多表扬，少批评，多激励，少指责的原则，保护他们的自尊心，激发他们的闪光点。鼓励后进生积极思维，积极回答问题，对他们的表现当场给予恰当的评价，不断地激励他们。

班主任是一项内容广泛、复杂而细致的工作，做好班主任工作不仅要有高度的责任心、事业心，而且要有爱心和奉献精神，严格要求学生，时时处处为学生做好表率，不断探索新方法、开启新思路，树立新形象，为全面推动教育事业的蓬勃发展而努力。

时间过的飞快，一个多月的实习生活结束了，在这一个多月里，我真正尝到了作为一名教师的自豪和责任的重大。这不禁让我想起了自己坐在座位上听讲台上教师讲课的日子，那时候，我们也认真过、努力过，当然也调皮过。而如今的学生，大都少了一份学习的主动，却多了一份耍嘴皮的大胆。

这一次实习回来后，我在总结这一次实习的感觉后，我最大的感受就是当前的学生都是“90后”，他们的思维方式和学习方式真的是我们以前大不一样了。这主要我们国家这么多年的发展，中国的家庭生活状况已经比以前好了更多，孩子们的生活条件好了，自然就能够获得更好的教育，自然思维方式和观念都在改变。

值得我高兴的是，我能够根据他们的思维方式来完成我的教学。虽然这一代新学生有着各种的观念，但是他们的总的条件和意识都能够做好，我相信他们随着时间的推移，会更好的融入到现实和社会中来，完成祖国对他们的信任。

我以后要做的还有很多，但是我已经知道了大的方向了，我相信在以后的工作生活中我可以做的更好！

“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会，品尝社会的酸甜苦辣。

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，从实践中拉进了与社会的距离，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。

有人会说，用餐高峰时的确辛苦。但是到了低峰就轻松了吧。一开始我也是这么想的。我面试的这家餐厅设在前进大街上，和闹市区的生意不能比。过了吃饭时间，餐厅生意就会明显淡下来。在低峰时段，大厅的托盘都收好了、厕所的地面拖干净了、洗手台也几经擦的一尘不染，似乎已经没有什么事情要做了，但是总不能就垂手站着吧。于是赶忙请教阿姨——你可以把玻璃擦一下。特别是门上的玻璃，客人进出时手会碰到玻璃上，玻璃很容易花掉。大厅的地面上有一些散落的食物碎片看到吗？把地扫一下。垃圾要经常用导压棒压一下。如果压好以后，垃圾超过垃圾桶的3/4就要准备换一个新的垃圾袋了。收好的托盘要用消毒水擦拭、消毒，然后送到柜台上，保证柜台托盘的是数量。盛放吸管的盒子要定期察看，如果吸管数量不够要及时补充。经常到餐厅的外围看看。如果有烟头、树叶、纸屑要及时清扫，保持餐厅外围环境的整洁。人不多的时候，还可以把外围的地板拖一下。

以上几点是我在肯德基工作时的实习，虽已过去，但这将是一份最宝贵的财富，在我以后的人生旅途中，它将发挥重大的作用。

为期45天的实习落下帷幕了。在实习中，我的收获很多，学习了不少东西，锻炼了自身的能力，提高了自身的各方面的修养。

我实习的学校是我们县重点初级中学，新建的，活跃的，发展前途很好的一所学校。在实习过程中，我珍惜这个机会，利用所有可用的条件，进行教学，做实习，提高了语文教学能力，更新了教学观点，提高了教学方面的修养。

实习期间，完成任务情况如下：听课30节，教案16篇，上课32节，考试两次，综合实践课次数2次，参加班会6次，科研论文一篇。

下面，我对三个月的实习工作作以下总结：

一、思想观点方面：

作为一个初出茅庐的未来教师，我很珍惜这样来之不易的提高自我的好机会。我在学校学习了语文授课方面的不少知识，但实践很少，这次的实习，实践语文教学方面所学的知识的重要环节。

在实习期间，我严格要求自己，努力钻研，提高了语言水平和教育教学理论，提高了综合语言运用能力。实习过程中，我们可以验证自己所学的知识，又可以深入实践，提高语文教学能力。来到实习地后，学校让我担任七年级两个班的语文课，我深深地感受到了与学校学习和见习的不同，经历了许多在学院没有遇到过的问题。但是我虚心向各位老师求教，解决了问题也提高了自己的教师能力。

二、实习态度方面：

我进入教学实习后，更端正自己的实习态度，抓紧机会，认真开始了上课。树立机会观念，激发自身的努力和热心，全心全意投入到工作中，学习学校的规章制度，自觉遵守校规校纪，接近配合学校的安排部署，胜利完成了实习任务。

实习期间，不怕苦，不怕累，乐意接受学校和指导教师交待的任务，并认真完成了。配合指导教师的工作，谦虚学习指导教师和其他教师，认真参与教学教育研讨活动，提高了自身的教育教学观念和理论知识，为未来的工作打好了基础。

三、教学实习方面：

学校给我安排两个班的语文课，是七年级(1、2)班的课，这个学期已开始就开始上课了。接受任务后，我立刻动身，认真准备，全面地开展了课堂教学。

上课前，做好了各项准备工作：听课、写教案、备课、授课、总结、批改作业方面都下力气，有效地进行了教学。上课前，听指导老师的课，学习授课特点和教学方法，学习组织课堂和课堂用语，具备了教学前的准备工作。

写教学计划时，认真学习教材和教材分析材料，体会课本的教学目标、教学重点、难点等重要环节。认真分课时，保证的教学的正常运行。

写教案时，全面研讨教材和学生情况，具体指定教学环节和步骤，结合课改要求，结合学校的实际情况，结合学生的实际情况写好了教案。写完后，通过了指导教师的批阅。

上课时，面对眼前的学生，我心里想，我是老师，肩负了神圣使命，我的一切行为为了孩子，影响孩子，我要认真，要千万认真。树立这种信念，完成课堂教学的所有环节，努力完成了教学任务。我发现了，我的学生喜欢我，在他们的话语和对我的行礼中，我看到了一种尊重感。在他们那里，我感觉到了一种成就感，我可以断定，我的实习有很大收获。当然，这种收获和成就感，与我的行为和态度有密切的联系。

下课后，我又反省自己，回顾课堂教学，找出存在的问题和优点。下节课，发挥了优点，补充了不足点，提高了教学质量。时时刻刻负责自己的学生。认真学习指导教师和其他教师的教学实践，并应用自己的教学上，提高了教学能力。

四、班级管理方面：

在实习期间，我是七年级(2)班的班主任，也是该班的语文老师。作为一个班主任，对管理班级的责任重大，对班里活动要全面负责。认真参加每周一的班会课和周五的总结会，学习管理班级的方法和技巧，掌握了一套管理班级的技巧，为以后的工作扎实了基础。

早读和下午的自习时间，经常和学生在一起，关心学生，学习学生，解决学生的问题，为班级的管理付出了一份力量。针对班里发生的事情，进行及时检查和处理，提高了学生的凝聚力，提高了学生的团结意识，和学生进行个别交谈，理解学生的心理，帮助他们解决问题。

五、遵守纪律方面：

到实习学校后，首先理解学校的各项规章制度，并认真学习，加强自身的纪律意识，自觉遵守学校的校规校纪，按时到校，按时上课，及时完成各项工作任务，确保了教学的正常运行。有事和指导教师联系，准假后走，没有无故落课。准时参会，准时参加学校的各种活动，并积极发挥，取得了好的心理驱动力和留下了良好的影响。

六、不足之处：

我相信将来我若是从事教师行业会是一个优秀的教师，我是认真，我是负责任，我是积极，活跃，主动，开朗的教师，我对学生，对本本职工作有责任心，我有信心，我会跟上社会，发挥能力，展现出自己的力量，在这45天的实习实践表明，我完全可以适应语文授课要求。但是作为实习生，我虽然基本上掌握了语文授课能力，但在教学上存在着不少问题。

一是写字不够工整，虽然平时练粉笔字都写得很端正，但在课堂实践中却变样了，这点还要加强练习；二是课堂教学的投入力度不完全，虽然基本上面对了大部分学生，但是有些学生还需要个别指导，这个我没能做到；三是跟学生的沟通不全面，作为一个班主任和授课教师，应该全方位的和学生沟通，但是由于一些主观原因，我没有合他们全面的沟通，只限于学习方面的沟通了。

在这次实习中我学习了不少东西，树立更正确的教育观念，更好地转变了教育观念，为了以后的语文教育、教学工作了，更好地具备了条件，回去后，更严格要求自己，谦虚学习，不停地学习，努力钻研，更提高自己，更发挥自己，更展现自己，坚持一切为了孩子的的基本目的，关心学生，教好学生，为教育的发展做出一份力量。

实习的时间快而短暂，不知不觉时间已悄然流逝。回想这段日子，我有失落过，开心过，认真过，我觉得这段日子很值得我珍惜。

通过这次的实习，将课堂的理论知识与实际操作的实践相结合，了解他们之间的异同点，也更清楚地认识到，理论学习与实践操作之间存在着怎样的差距。

众所周知，毕业实习是学生大学学习很重要的实践环节，实习是每一个大学毕业生的必修课，它不仅让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，还使我们开阔了视野，增长了见识，为我们以后更好把所学的知识运用到实际工作中打下坚实的基础。通过生产实习使我更深入地接触专业知识，进一步了解环境保护工作的实际，了解环境治理过程中存在的问题和理论和实际相冲突的难点问题，并通过撰写实习报告，使我学会综合应用所学知识，提高分析和解决专业问题的能力。

在几个月的实习生活里，我学会了很多东西，也懂得了很多在学校没法体会到的知识和道理。回顾几个月以来，从那天真的我到经历了生活中的挫折和失败，到现在稳重和冷静的我，使我明白了一个道理：人生不可能是一帆风顺的，只有自己勇敢地面对人生中的每一个挫折和失败，才能通往自己的罗马大道。在这几个月里，我有失落过，烦恼过，悲伤过，失败过，但我知道这是上天对我的一个考验，在每次失败的时候我都会反省自己，告诉自己清楚自己应该做什么，在挫折

面前我们应该善于用扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平能力。在学习方面虽然自己普通平凡，但我会努力提高，做到最好，不管遇到什么困难我都不会气馁，我会努力不懈，争取做到最好。

在几个月的实习里，我学会了适应生存环境，乐观面对生活，还提高了自己的交流能力，知识技能和动手能力，我知道这些给我的仅是初步的经验积累，对于迈向社会还是远远不够的，所以在学习生活除外，在假日我会积极参加社会各种实践活动，以获取更多学习的经验和实践能力，我的未来不是梦，只要自己努力过，成功是不会把你拒之门外的。

人总是在失败中才会成长，不经历风雨怎能看见彩虹啊，所以在面对失败时我会勇往直前，越挫越勇，别人能做到的我一样也可以，别人做不到的我会努力去做到，因此，面对过去，我无怨无悔，面对现在，我努力拼搏，面对将来，我期待更多的挑战，战胜困难，抓住每一个机遇，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。在今后的学习生活里，我会继续努力，做好社会主义的接班人，在生活上自觉严格要求自己，艰苦朴素，遵纪守法，作风正派，各方面表现良好。为社会主义现代化建设，贡献自己的力量。

短暂而充满意义的几个月的实习以来，我的专业知识与实践操作真正进入了一成长的时期。随着同事们和领导耐心的指导与提醒，我的动手能力在所具有的专业知识的基础上很快的适应与熟练了各个岗位上的工作内容，步骤及要点。同时也提高了我对这份工作的认识 and 了解。激起了我对这份工作的兴趣和重大的责任感。我的每一步都必须从小事开始，从细节起。刻刻牢记操作规范，时时不离的坚守自己的岗位职责。从不敢有过半点的马虎和大意。每各项工作的操作中，我都虚心接受和听取领导与同志的指导。不懂就问，不会就学。从不掩饰与含糊。并在每一项操作过程中不断的刻苦钻研，总结经验，不断的吸取教训，以致使我在工作中学到了更多的东西，得到更大的进步。

努力总会得到果实，在这几个月的工作里，使我在岗位上操作的内容有了不小的成就。每一次的设计中，他们都会在此教会我新的东西。耐心细致的为我讲解设计的流程，特别是在每一次的设计时，他们会按一步步细致严格的为我讲述每一个步骤及其需要注意的一些问题。总之，教到我学会，听懂，熟练为止。这一切的工作内容与工作氛围，促使我更加的不怕脏不怕累，吃苦耐劳，勤奋好学。然而实现自我的人生目标。是一项长期而艰巨的使命，需要我们持之以恒，不断努力，不断探索，不断积极。善于总结经验，抓住自己的特长做到最好，那么人生的目标，也只不过是离我们一步之遥。

虽然我目前还缺乏经验，缺乏在艰难局面中独立开展工作的能力，但我相信年轻就是本钱，我正处于人生中精力充沛的时期，我渴望在更广阔的天地里展现自己的才能，我不会满足现有的知识水平，期望在实践中得到锻炼和提高。因此我一定会把所有的时间和精力放在我的工作上，积极投入到工作中，为实现自己的人生价值拼拼!

通过这段时间的实习，我从无知到认知到深入了解了单位和社会，从开始的磕磕碰到后来的工作起来还算顺利。在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，想说的很多，我总结下来主要有以下几点：

1、心态的转变

学校的生活相对而言较为单纯，无需我们担忧很多的问题，学校三点一线的生活，学习跟得上就可以，而在实际的运作中当中则不然，实际中，我们要考虑的则更多，及时的转变心态会让我们

工作更加顺利。

2、不以事小而不为。

做大事小事有不同的阶段，要想做大事，小事情必须做好。我们正是实习的阶段，做一些繁琐的小事情，很有必要。这些小事情值得我去做。事情虽小，可过程至关重要。

3、多听、多看、多想、多做、少说

我们到实习单位工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度。态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么。刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去做，终于在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，光用嘴巴去说是不行的，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。

4、少埋怨

在条件艰苦的实习地方，也许有的人会觉得这里不好那里不好，同事也不好相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪，不但做不好工作，还增加了自己的压力，所以，我们应该少埋怨，要看到好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的激情。

5、与他人和睦相处，加强和同事以及他人之间的沟通

学校里成绩不错的学生变成了未知领域里从头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样改变了角色：老师变成了领导，同学变成了同事，相处之道完全不同。在这样的转变中，对于沟通的认知显得非常苍白。于是第一次觉得自己并没有本以为的那么善于沟通。当然，适应新的环境是需要过程的，所以我相信时间和实践会让我很快完成这种角色的转变，真正融入到工作单位这个与学校全然不同的社会大环境中。在很多地方，由于地区和文化的差异，会存在语言交流的障碍。我们说什么，他们不知道;他们说些什么，我们也是模糊不清。这不仅影响到和他们之间的知识交流，更会影响到一切工作顺利完成。另外，和同事之间如果没有共同的语言，不能正常的交流，在工作的时候，每个人之间就不能相互配合，影响工作效率，同事之间也会感觉很陌生。

6、虚心学习

在这次实习过程中，我们碰到很多问题，有的是我们懂得的，也有很多是我们不懂的，不懂的东西我们要虚心向同事或领导请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一点鸡毛蒜皮就飘飘然，要把社会实践当着我们真实的老师。

7、错不可怕，就怕一错再错

每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，领导会纠正并原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，那你就享受不到第一次犯错时的待遇了。

经过这次实习，我从中学到了很多课本没有的东西，在就业心态上我也有很大改变，以前我总想找一份适合自己爱好，专业对口的工作，可现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触。所以我现在不能再像以前那样等待更好机会的到来，要应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。再就是时常要保持一颗学习、思考的心。作为一名大学生，最重要的就是自己学习和思考的能力。在环保公司这样一个新环境中，有我们很多值得学习、值得思考的地方，这就需要自己保持一颗学习、思考的心。首先在技术方面，要刻苦的补充自己的不足，认真地对待工作，时时刻刻的思考和学习。同时，在企业的环境中，更要注重学习他们先进的管理和人文文化，以丰富自己的社会知识和管理文化知识。这样，可以为自己日后的职业生涯打下良好的基础。

总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然在步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训要吸收，但我想我已经做好了足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会的竞争是残酷的，但只要努力地付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花，结出成功的果——我相信

时间流逝，二十天的实习就要过去了。非常感谢学校给我这个成长的平台，让我在人生中收获第一笔宝贵的财富，使我明白在做中学，在学中不断进步，在进步中思考，在思考中总结，慢慢的提升自身的素质与才能，回首过往，学校无论是过去，还是将来都陪伴我走过人生得每一个阶段，也使我懂得了很多。

在教师办公室，使我对教师应该怎样为人师表有了更深刻的理解，他们在作风上，能遵章守纪、团结同事、务真求实、乐观上进，始终保持严谨认真的工作态度和一丝不苟的工作作风，勤勤恳恳，任劳任怨。对学生，他们始终宽严以待，认真备课、上课，即使是老教师也一样每天认认真真地备课。实习自我总结。作为班主任，每天除了要上好课，还要管理好班级。

在西藏中学，我了解到当班主任的苦——有些调皮学生的家长太不理智了，被请到学校，居然还骂班主任，好像是老师把他的孩子教坏了似的，被骂的班主任也只好大度一点忍着。哎，真替他们叫冤呐!同时，教师也要调整好自己的情绪，不能把家长带给你的不满，倒给学生，学生不是你的心理垃圾箱。教师的乐——当然不过于自己的学生有进步、有出息。

在生活中发扬艰苦朴素、勤俭耐劳、乐于助人的优良传统，始终做到老老实实做人，勤勤恳恳做事，勤劳简朴的生活，严格要求自己，在任何时候都要做好自己份内的事。学校的班主任都很大方，让我对教师的新定义有了更深刻的理解，教师不仅仅是知识的传授者，更是学生学习的榜样。在教师的帮助下，怀着忐忑不安心情的我很快适应了工作环境，并努力做好老师教给我的每一件事。实习自我总结。现将工作情况简要总结如下：

一、主要工作表现

1、严格遵守学校的各项规章制度，没有迟到，也没有早退。上班伊始，我认真学校的各项规章制度，并将其牢记于心，时刻提醒自己要严格遵守带薪实习的各项规章制度。如坚持每天上班提早到办公室，打扫工作岗位卫生，创造一个干净的工作环境，保持办公桌的整洁。

2、认真向老师学习，到班上听课，与教师讨论学生的学习现状。虽然我在学校学习了不少理论知识，但在工作当中发现光有理论是不够的，一定要理论联系实际再加上一丝不苟的精神才能够把工作做好。因此，我积极向班主任了解学生的学习和生活状况，利用中午到学生寝室查寝，把自己当成是学生中的一员和学生交谈，从交谈中我明白：其实西藏学生和我们汉族学生也没有什

么差别，他们很热情、大方、爽朗。

3、服从指导教师的安排，积极配合班主任的工作，协助班主任管理学生，如查寝、守学生自习、检查卫生等等。

4、在办公室我学习到，作为班主任，应该怎样以怎样的语气和言辞与家长沟通，怎样和家长探讨目前面临的学生问题，并找出解决的办法。当然也有让人头大的事情。遇到有不懂的问题或者事情，就向他们请教，他们也慷慨大方的传授一些处理学生问题的技巧和方法。

5、利用空余时间自己看书学习，并坚持边工作边学习，认真完成指导教师交给我的任务;在今后的工作中，我将不断的摸索和钻研，把工作做得更加精细、完美。

二、工作中的不足

1、由于我们实习的学校比较特殊，所以我们对学生的了解不不够，总感觉和学生之间总有一道无形的坎。

2、我的性格有点内向，不善言辞，欠缺大方、自然，与教师的沟通和交流还不够。

3、把大部分时间花在书本上，缺少时间去外面看看书上以外的人和事，缺少处事的经验，没有把理论和实际联系起来，感觉自己就是一个书呆子。

三、努力的方向

1、新的一年我为自己制定了新的目标，那就是要加紧学习，更好的充实自己，以饱满的精神状态来迎接新时期的挑战。今年会有更多的机会和竞争在等着我，我心里在暗暗的为自己鼓劲。要在竞争中站稳脚步。踏踏实实，目光不能只限于自身周围的小圈子，要着眼于大局，着眼于今后的发展。我也会向其它人学习，取长补短，相互交流好的工作经验，共同进步，征取更好的工作成绩。

2、努力克服自己性格上的弱点，不断修饰完善自己，让自己变成一个大方、开朗而乐观的人。

3、多向人学习为人处事的经验，多看、多听、多问、多实践，把理论和实践联系起来，争取把自己的工作做到更好。

总之，在次回想自己在这期间的工作情况，虽然有点无聊，但是收获还是很大的。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而，更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益非浅。

本次实习使我亲身感受了所学知识与实际的应用，理论与实际的相结合，让我们大开眼界，也算是对以前所学知识的一个初审吧!这次生产实习对于我们以后的再学习、找工作也真是受益菲浅。在短短的二十天中，让我们初步让理性回到感性的重新认识，也让我们初步的认识了这个社会，对于以后做人所应把握的方向也有所启发。

我会把这此实习作为我人生的起点，在以后的工作学习中不断要求自己，完善自己，让自己做的更好。

更多 专题范文 请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/zhuanti/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发