

# 大学生社区实习个人总结精选16篇

作者：天地有情 来源：ECMS帝国之家 zhann.cn

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/shuxin/185007.html>

## ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

时间飞逝，转眼间，一个紧张而又充实的学期又过去了。回顾这学期，忙碌而愉快的工作在我班三位老师的团结协作下，取得了较好的成绩。以下是小编整理的大学生社区实习个人总结精选十六篇，欢迎阅读与收藏。

### 大学生社区实习个人总结篇1

#### 大学生城市社区实习总结

##### 一、实习概况

- 1、实习地点：工大社区
- 2、实习时间：第二周至第十六周
- 3、小组成员：
- 4、指导老师：

##### 二、实习目的

- 1、完成本学期的社区实习任务，巩固社区工作课程中所学到的知识，
- 2、了解实习社区概况，发现社区存在的问题，做出诊断，制定出相应的计划和方案，并从中总结经验教训。
- 3、提高自身素质和实践能力、组织能力，达到锻炼及完善自己的目的。
- 4、学以致用，将理论与实践相结合。

##### 三、实习内容

同社区书记联系，通过书记的帮助，确定工大社区作为实习地点，再进一步了解社区的基本工作，并组织社区居民活动。在我们的实习的准备阶段中，经过和老师的讨论后，我们这次实习任务是首先了解社区的基本情况，然后根据实际情况制定社区活动方案或者是进行一次专门性的调查

活动，

#### 四、工大社区概况

内蒙古自治区呼和浩特市新城区海东路街道 内蒙古工业大学社区东临内蒙武警纵队，南至爱民路，西至哲里木路，北与麻花板相接，总面积0.5平方公里，共有住宅小区35栋，总户数1748户，社区居民主要由工大教师及家属组成。社区内大型室外活动场所有18处，多个健身器材，有一个老年活动中心。社区内篮球场、足球场、乒乓球桌、阅览室等活动设施俱全，驻区主要有内蒙古工业大学等单位。是呼和浩特市文明社区建设领导小组授予的甲级三等社区。

内蒙古工业大学社区居委会员工6人。平均年龄35岁，均为大专以上学历，办公室面积87平方米，属于呼和浩特市甲级三等社区。XX年，内蒙古工业大学社区被中国社会工作协会社区服务工作委员会评为“全国社区服务先进社区”，被新城区社会治安综合治理委员会“平安新城”创建活动领导小组评为“平安社区”。目前，该社区被评为全国社区服务先进社区、充分就业社区。

内蒙古工业大学社区内的组织分工很明确，有较强的工作效率。

#### 五、实习流程：

在将近一个星期的实习中，我们干了许多非常具体和实在的工作。通过这些工作，让我学到了很多实践知识，增长了实践能力。回顾一下，在这一个月的实践中，我们主要干了以下一些工作：

3月23日，我们的社区实习正式开始了。陈老师将我们一个小组的7个人叫到办公室开会，同我们说了关于社区实习的事情。这次的实习还是自己找社区实习，然后进入社区做些我们能做的工作，将平时所学的社区工作的知识运用到实际中去，同时陈老师还同我们说了现在社区的状况，让我们做好心理准备。

我们几个人从办公室出来后就商量着去就近的工大社区看看，

### 大学生社区实习个人总结篇2

时间过的真快，转眼间我的人生航线已离开了当年那个怀揣着自己无数梦想的象牙塔，启航来到了下一个港湾：一个能让自己充分整合发挥所学知识，能磨练人、锻炼人，实现自我人身价值的地方——社区。通过考核，我有幸的成为了一名社区工作者——社区综治专干。

刚迈进工作的大门，一切都是那么的模糊，那么的茫然。对社区综治工作感到很陌生，不知道自己要干些什么。在昱中街道综治办实习的这几天，在各领导部门的关怀和耳传身教下，使我逐渐的走上了正轨，让我在宏观上对社区综治工作有了一定的了解和认识。改革开放30年以来，我国经济的发展取得了举世瞩目的成就，在经济飞速发展的同时，社会不稳定因素也逐渐显现，社会平安建设尤为重要。社区综治工作就是在各级党委政府的统一领导下，各部门协调一致，齐抓共管，依靠广大人民群众，运用政治的、经济的、法律的、文化的、教育的等多种手段，整治社区治安，打击犯罪和预防犯罪，保障社区稳定，为社会主义现代化建设和改革开放创造良好的社会环境。

实习的这几日，通过翻阅档案、提问和实地走访，我从宏观上感知到社区综治工作是一项既繁杂

又能感觉到非常有成就感的工作。想要成为一名优秀的社区综治专干，不光要有敏锐的洞察力，在处理问题时脑子还要灵，任何事只要在脑子闪过，就要立刻给出处理的方法和步骤。一名优秀的社区综治专干就是一张该社区的活地图。辖区内大到小区、企业、商场，学校……小到巷弄，门牌……；哪些地方住着哪些特殊的人，都应熟记于心。接到问题报告时，要毫不犹豫的在第一时间赶往现场。首先向领导及时汇报，能自行处理的当场处理，处理不了的要通知相应部门相应的人员协助处理，并做好记录工作。做到小事不出社区，大事不出街道。想要做好社区综治工作，少不了与人打交道。比如说，我所在的社区要与辖区内的一家商场签定治安防范责任书，再比如说与辖区内的某家银行协商，使其安装的监控探头再向外阔伸50米。怎样去说服负责人，这又是一门艺术，所以还应该掌握基本的公共关系和社交礼仪。想要做好社区综治工作还必须和人民群众打成一片，必须依靠人民群众。一个人的力量毕竟有限，工作总有疏漏之处，发动群众参与进来，人脉广了，工作也就方便许多……

毕竟还没有分配到所辖社区，亲身体会综治工作。只是从宏观上对综治工作有了一个泛泛的了解。只有下到基层，亲身实践了，才能不断地锻炼自己，磨练自我。在今后的社区综治工作中，我给自己定下了几点要求和目标：

一、认真学习国家法律法规、综治和平安建设文件及上级会议精神，不断提高自己的政治素质和业务能力，切实增强做好综治工作的使命感和责任感；

二、团队精神很重要。社区综治工作，有的时候不是只靠单方面的力量就能处理得好的，还应该依靠群众，把握住社会服务管理工作的重点，整合资源、形成合力。依靠全社会的力量，齐抓共管；

三、待人处事用语文明，能解决的能调解的尽量解决，做到矛盾不激化。办不到的要当面说清，并联系相关单位协助处理；

### 大学生社区实习个人总结篇3

时光飞逝，转眼间三个月的实习工作即将结束，在这期间我逐步了解了社区的真实情况，基本掌握了社区的办事流程。说实话刚迈进工作的大门，一切都是那么的模糊，那么的茫然，对社区工作感到很陌生，不知道自己要干些什么。在西霞社区实习的第一个月，在社区领导的关怀指点和同事言传身教下，使我逐渐的走上了正轨，让我在宏观上对社区工作有了一定的了解和认识。社区可以说就是最基层的政府机构，工作内容是具体而细致的，从社区党建、经济、文化，到社区服务、保障、治安、环保、科普、计生、征兵等等，几乎涵盖了政务工作的所有方面，麻雀虽小，五脏俱全。

在西霞社区的这段时间，我的主要工作是社区信息平台的整理和低保申请登记工作。通过信息平台的整理，使我对社区所辖地段、小区以及居民的基本信息有了大致的了解，为日后工作做好铺垫；而通过低保申请登记工作，更使我了解的社区贫困居民的生活状况。这一批西霞社区申请低保的居民有15户，每一户都有不同的情况，有罹患重病的、有身体残疾的、有老年丧子的等，但生活却是相同的艰辛。贫困家庭的生活十分令人同情，同时也更使我感到社区工作者的责任与使命，我一定要全身心投入到为民服务的工作之中，尽自己最大的能力，为居民办好事办实事。

在西霞社区工作一个月后，我被调到了新义社区。来到新的环境，一切又将重新开始，有句话说“我是一颗螺丝钉，哪里需要哪里钉”，只要工作需要，在哪里都是一样。

到了新义社区后，由于已有了一些经验，我的工作比在西霞社区时多了一些，主要是配合老同志，负责社区服务、社区创建以及社区三产服务业等工作，分管的地段是南上河边以及北大街一带。工作任务增加了，就更需要沉下心来，理清头绪，从点滴做起。

我分管的地段，都是老式的平房，而且大部分都比较破旧，外面下大雨，屋内“下小雨”，外面刮大风，屋内“刮小风”，社区大部分的低保户、三无人员、残疾人都集中在这一片，他们生活的困苦，不亲眼见到是无法体会的，他们可以说是飞速发展的社会中的最底层的人群了。通过翻阅档案和实地走访，我对辖区内的贫困户、残疾人、孤独老人等弱势群体重新进行了登记梳理。我还参加了社区“居家养老”等活动，走访老人家里，寻问老人身体状况并填表为老人建档；对于社区那些独居老人，还到他们家里为他们打扫卫生并与老人谈心，了解老人需要解决的实际困难，并记录在案以便日后尽快解决。

社区工作看似简单实则不易，不仅考验的是工作人员工作能力、工作态度，也考验工作人员的沟通协调能力和洞察反应能力，更需要有真真切切为居民解决困难的爱心和责任感。在实际的工作中，要积极地与居民融合，保持良好、融洽的社会关系才能把社会政策、方针、规章等落到实处。

在这期间，我感觉社区工作是艰辛的，但同时又是快乐的。艰辛的是要不厌其烦的面对社区每位居民，为他们解决日常生活中遇到的琐碎问题，同时还要面对部分社区居民对社区工作的不理解和不支持；快乐是能够为社区，为居民贡献了自己的一份力量，时也锻炼了自己的能力，收获颇丰。

在今后的社区工作中，我给自己定下了几点要求和目标：一、加强学习。认真学习国家法律法规、文件及上级会议精神，不断提高自己的政治素质和业务能力，切实增强做好社区工作的使命感和责任感；二、加强沟通交流。社区是一个整体，团队精神很重要，社区工作不是只靠单方面的力量就能处理得好的，需要同事间相互沟通协调，相互配合，才能把工作做好；三、不怕吃苦，甘于奉献。定期不定期的做好排查和走访工作，做好社区工作计划；四、及时记录，做好软件资料；五、善于分析问题和发现问题，拓展思路，积极进取，创新地开展工作。三个月的时间是短暂的，它留给我的绝不仅仅是业务技能的提高，更多是一种精神的同化和感召。实习的结束同时又是一个新的开始，在新的起点上，我将重新审视自己，不断的给自己充电，在提高业务能力的同时，加强技能训练，使自身在原有水平上再创新高，力求做一个说话让人相信，办事让人放心，服务让人满意的合格的社区工作者。

## 大学生社区实习个人总结篇4

教育实习我听从了学校的安排，被分配在了常州交通技师学院。

开始的时候我不是很能适应这种由学生到实习老师身份的转换。

到了后来，慢慢坚持下来之后，我开始喜欢这次难得的实习机会。在这8周的实习生活中，我尝试到了作为一名教师的苦与乐，也深深地体会到了一名教师所肩负的责任；在这些日子里，我能以教师的身份严格要求自己，为人师表，处处注意自己的言行和仪表，关爱学生，本着对学生负责的态度尽全力做好教学及班主任的每一项工作；同时，作为一名实习生，能够遵守实习学校的规章制度，尊重实习学校领导和老师，虚心听取他们的指导意见，完成我们的实习任务。

### 一、班级教学工作任务

我教的是汽修中专三年级1005班的大学生计算机基础课，由于只有一个班，所以我能够花更多精力去教好这个班。

这个班级的学生大部分都是男生，只有两个女生。

而且由于是直接读完初中上来的，所以基础比较差。

而且一开始我发现大部分同学学习的热情都不是很高，课上听不懂的地方、作业遇到的问题都不怎么理会或者是不怎么敢提出来。

经常问问题的都是那几个学生。

从学生的问题中，我发现他们的课堂效率很低，课堂上重复了好几次的题型，还是不会做相同类型的作业，针对这个问题，答疑时，我会让这种类型的学生先复习书上的相关知识再做作业，若还是不懂，再给他们讲解，避免让他们太过依赖老师，培养他们独立思考的习惯。

在批改作业和批改试卷的工作中，及时了解学生的学习情况，存在的突出问题，并做好记录。

## 大学生社区实习个人总结篇5

回顾假期打工生涯，只能用一个字来形容：“难”。这种困难不同于学校所遇到的，我个人觉得比学校遇到的难题更上了一个层次。

首先，找到一份工作都很难。打工过程中，遇到很多十几岁的小弟弟，小妹妹。开始，只恨自己“出道”太晚了，和他们比起来，好像我都老了。

第一天上班，面对那满满一车库的各种汽车配件我就感觉头大，汽车铲车上的配件琳琅满目，不同材质的配件价格千差万别，各种产品介绍更是异常繁多。刚开始我还积极的记忆，显示我作为大学生的聪敏头脑，没过半天我就感觉脑子坏死了，需要记忆的东西太多了，而且万一我开始单独售货，一旦出点纰漏那后果将十分严重。为了不让老板不满，我只有天天努力，哎，没办法谁让自己是打工仔，每每出一点差错都会招老板白眼或恶语。在学校还真没有如此大的等级差遇。

挣钱难，就算你认真的工作，合理的得到你的劳动所得都很难。老板总会想方设法的尽量少开给你工资，上班迟到扣钱，上班吃东西扣钱等等，这就是小老板的一个发财之道吧。这使我想起了《雷雨》里面的情节，周老爷为了不发给工人工资，竟然制造工难使工人丧生。这样的事情不会发生，但是，类似的事情却始终没有断过。

工作中遭人家白眼，甚至受训，也是有的。人与人之间为什么只能有利益的关系呢?为什么这种关系就那么明显呢?有的时候，当我遇到这种事情，一时冲动真想不干了，或是找几个朋友收拾“仇人”一下。可转过来想想，我能干上几天，能忍就忍吧。

我们这些学生是很容易和社会脱节的，学校让我们都变得太锋利，这次寒假打工让我深刻意识到：社会实践是十分必要的。

## 大学生社区实习个人总结篇6

虽然我是一个心理学老师，在高中属于副科，但我对这份职业充满了热情，我开始是听课，听课时我认真记录x老师的讲课笔记，课后与x老师交流我听课的心得，虽然x老师也是刚刚从师大毕业的，但老师授课幽默，学生都很喜欢上他的课，在杜老师的指导下，我开始学习备课，并且我利用课间休息和学生们交流，听听他们对心理健康课的认识，以及他们对这个课的需求，综合多方面的因素，把我背的课修改了好多次，我背的课终于可以通过，但我还是不敢走上讲台，在杜老师和年级组长的鼓励下，我走上了讲台，一堂课下来，我手心都出了很多汗，不过好在学生们都很配合，我的第一堂课算是还好了，讲完课我才切身的体会到“台上一分钟，台下十年功”，真不容易，学会了书本上的知识，并不等于你可以教授给学生，让学生也明白，并且不是强制性的明白。课后x老师告诉我，学生对我的评价不错，如果我留在学校任教，他们会很欢迎的。课余时间我会到心理咨询室坐班，高中生时间都比较紧，一般去的学生都是挑在做广播体操的课间休息和下午来上课之间的空闲时间。所以时间紧，学生咨询的大部分都是一些关于学习的问题，或者和同学之间的矛盾。在校园里，我时刻严格要求自己，无论从思想上还是行动上都一丝不苟，待人接物热情有礼，在做好自己本分工作之余，我还会尽量帮助办公室老师做一些我力所能及的工作，所以老师有什么关于学生的信息都会与我分享，甚至家里的问题也会和我讨论，老师们都说，我总是微笑面对人生，跟我聊天，感觉很舒服，我感觉到自己被接纳了，特别的开心，所以在实习结束时，我特别舍不得这得老师和学生，我也很感谢这的老师和学生，借了一个舞台给我，让我充分的展示了自己，也发现了自己的不足，我想如果将来有机会，我会走向这个职业。

每次在回望过去的时候，总要感叹一番光阴的流逝。现在我的实习已经结束，好像还是不久前才去学校联系的，现在我就坐在电脑前回想着我实习的情况，写着我的实习总结。但就是这短短一个多月的时间，留给我的却是无限充实的回忆。第一次上讲台，第一次以老师的身份和学生交流，无数的第一次就在这短短的一个半月里发生。

首先，我利用课间记住学生的名字，虽然是副科老师，但我觉得记住学生的名字，表示你重视他们，学生也会尊敬你。如果记不住学生的名字，学生就会觉得自己在老师心中没有地位。觉得老师不关心自己，甚至会产生隔阂。事实证明我的做法是对的，这也使我明白了：沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。

了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

下课后，学生们经过我时，都亲切地喊一声：“老师好！”，我也带着按捺不住的羞涩和欢喜应着，同时我也发现了快乐竟如此简单，只因被学生们认可并充满亲切地问候一句，被他们的天真可爱所感染，一切烦恼都没有了，此时竟想起了自己的中学时候，玩着类似的游戏，并乐此不疲，现在真真切切得出现在我的生活中，嘴角扬起一丝微笑……

都说实践才能出真知，本以为自己已经掌握教育学原理，在实际应用中才发现以前都只是纸上谈兵，而老师们对素质教育深刻的独到的理解都让我们受益非浅。老师们一直向我们强调，无所谓什么样的教学手段，什么样的教学内容，最重要的是要提起学生的学习兴趣；教学以学生为主老师为辅；上课的时候老师要多留给学生思考的空间；善于发现学生的优点，并及时地毫不吝啬地给予表扬……这些都是他们反复向我们强调并要求我们应用到实际教学中的教育理念。

而老师的丰富教学经验，更是让我佩服不已。为了上好每一节课，让学生认为枯燥的书本内容变成是生动的科学知识，让他们感兴趣，老师们都要花上几倍的时间来备课，老师们上课时生动活泼，教学内容详略得当，侧重点分明，这些从课堂上学生的反应就可以窥见。

实习，就像进了社会大熔炉一般，千淘万漉虽辛苦，就算被磨练得遍体鳞伤，也要摩拳擦掌，做好又一次投身熔炉的准备。我在实习中逐渐变得“勇敢”。虽然开始也会有顾忌，怕“主动出击”会招惹“不知天高地厚”的蔑视。但事实告诉我，应该对自己有信心，应有勇气去尝试。即便在尝试中失败，也能让自己成长，没有锻炼的机会，谈何积累和成长？而这一切，只能靠自己去争取。等待，只能让你在沉默中消亡，只有主动，才能为自己创造良机。实习，陪伴我经受了挫折，也经受了欢乐！

实习的经历虽已经过去，可我还会回头去看一下我在那里留下的脚印，我相信那不会是我旅途的归宿，而是我充满挑战和希望的开始！正是：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬身！”回到学校以后，我将更加利用每一分钟，充实自己，多学习一些课外的知识，努力将我的专业更专业化，取得更优秀的成绩来回报我的老师，我的父母，更加体会了老师这个职业，更加了解了我们的老师的伟大，并向老师交流学习更多的知识，如果将来有机会，我希望能走入这个行业，为祖国的未来尽我的绵薄之力。

## 大学生社区实习个人总结篇7

XX年x月8号，乘坐着师大的校车，我来到了高安市村前镇村前中学，开始了我长达三个月的顶岗实习活动。三个月的实习生活“痛并快乐着”，在我的人生道路上写下了深深的一笔。

### (一) 具体过程

三个月的实习生活主要分为“准备阶段 听课”、“顶岗阶段 教学”、“临别阶段 总结”。

在准备阶段，我们进行了为期一个星期的听课活动。通过听课活动，我们学习了讲授初中教学的课程，学习了在传统板书的情形下如何更好地组织教学活动。我的专业是历史，所分配的是历史和政治课程。在听课过程中，我发现在传统板书教学的情形下，要想提高学生的学习兴趣，最主要是提高学科的趣味性。而这种趣味性的提高，不仅要靠丰富的文史知识，还要有绘声绘色的讲解过程。除此之外还要有难度适当的提问，以启发学生的逻辑思维。然而最为重要的是要有工整、科学的板书设计。这些浅显的、直观的印象在我接下来的备课过程中提供了参考。

一个星期之后，我们就进入了正式的顶岗教学阶段。根据安排，我被分配到初二(3)班、初一(3)班担任政治、历史课程老师。初二(3)班、初一(3)班都是全校出了名的文明班级，课堂纪律很好，学生很听话，班级尖子生很多，班主任唐老师、吴老师曾多次被评为优秀班主任。被分配到这样好的班级，自己感到很欣慰，这也为我接下来的教学提供了更多的自信。于是自己便进入了两个月的教学阶段。在这两个月中，星期一到星期五每天都有课，自己每天都坚持备课，晚上还经常熬夜批改作业。周末则上网搜查下一星期的教育资源。

在开始的一个月内，自己上课还处于探索阶段，出现了一些小小的问题，如讲课速度太快，教学内容难度偏大，思维强度偏大，板书设计不太科学等等。这些问题都曾一度困扰着我的教学以及我的学生。后面在其他任课老师的帮助下，自己踏踏实实，一步一步改进，终于渐渐地克服了这些问题，教学水平也得到了很大的提升。到了十月份，自己教学各方面都进入了正规，基本上能够独自地担当起各项教学活动。

到了十一月下旬，学校进行完期中考试之后，我们的教学活动也临近结束。于是在十一月份的最后一个星期内，我们停课了，进入到实习总结的阶段。在这个阶段中，我们主要与指导老师相互

交流教学意见，撰写教学总结，个人小结等等。与此同时还开了一堂公开课，邀请了相关领导听课评价等等。这个星期的另一个重点工作是回复学生的相关信件。

除了教学工作外，在实习期间，我还担任初二(3)班的实习班主任。负责班级管理。在原班主任的指导下，组织展开了几次班会，多次查寝，家访一次，并且在期中考试后协助原班主任召开家长会。

## (二)典型故事

王湘同学是初二(3)班的中等生。这学生染了头发，穿着比较拖沓。平时作业经常不交。交的时候要么用被撕得只有两张纸的本子，要么就用画的不成样子的草稿本。自己曾经多次批评他，但他还是没有半点的改进，也没有自责之心。有一次批改作业时，又发现王湘同学作业没交。我觉得采取一些行动了。待到下次上课时，自己把他叫到身边，和气的问他，是否是没有本子。他没有作声。之后我又问他，是否没钱买本子。他又不作声。我没咋么说他。只是从口袋里掏出了一元硬币，然后对他说：“这有一元钱，你拿着，买好两本本子，刚好是我的两门课程。”他默默接受了，然后走了。由于那时是星期五，周末不用上课。等到下个星期上课时，王湘同学却不见了踪影。

后面调查才知道，王湘同学与周六上午偷取家长300元人民币后到网吧上网长达三天。被家长发现后，班主任要求其在家割稻子反省，也算是体验生活。又等了一个星期，王湘同学才重现了他的身影。但是我的课程作业他还是没交。于是在一个晚上，我把王湘同学叫到办公室，说起了这件事并说明自己想到他家做个家访，希望他好好表现。我看到他有点愕然，似乎我的方法起效了。果然，至少在我的课上，他会认真听讲，课程作业也会认真的完成了。

之后，通过家访才了解到，王湘同学家有两兄弟，他是家中的老大，弟弟比他小7个年头。从小受宠的王湘，在弟弟出生之后开始有点不习惯。加上进入中学之后，由于他的“少爷”脾气，人际关系很紧张。于是在双重的压力下，他接触了网络，并且渐渐地沉迷其中。

发生了原因之后，在原班主任的指导下，我开始着手帮助王湘同学戒除网瘾计划。首先，应得家长以及原班主任的认可，我们决定王湘同学的伙食费由家长寄存在原班主任的身上，以此截断王湘同学的“财源”；第二，收缴王湘同学的手机；第三，为了使王湘同学不至于在回学校后心情烦闷，内心空虚，而做一些其他违纪的事情，我们商量决定让王湘同学协助卫生委员承担起班级的卫生督察工作；第四，为了防止其借用其他人的钱以及手机上网，在班级内部，明确要求大家不要借钱和手机给他；第五，在班级位置上进行调整，把王湘同学调与内向、性格脾气都较好的同学陈坚边上，并与陈坚说明用意。在这样的安排下，经过一个星期的治理，另一个星期的防治，王湘同学终于在短暂时间内戒除了网瘾，各项表现也越来越不错。

当然，网瘾的戒除不是一时半会能办到的。这还需要以后的不断防治。但是至少在短期内还是取得一定的成绩。这对于我将来的从教生活也很有指导意义。

## (三)心得体会

三个月的实习生活让我收获很多，同时也让我感受到了作为一名老师的酸甜苦辣。

作为一名教师，除了在课堂上真正做到以学生为主体，充分调动他们的学习主动性和积极性外，还必须积极使用行之有效的教学方法，这样才能确保课堂教学的成功。针对我实习的特点，在教



学过程中我必须尽量使课堂生动活泼，调动他们的学习积极性，多与学生互动，比如尽量多抽取学生起来回答问题，而问题的设置又有很多讲究，一节课下来最好至少有三个问题。大多数问题时中等难度的。

同时也要设置一两个简单的适合差生以及只有尖子生能答上来的问题。另外，在试教过程中，要主要以学生为主体，否则，教师就不可能成为指导者和助学者。让学生养成独立思考，主动获取知识的能力。就如授人以鱼，不如授人以渔的说法。同时，兴趣是最好的老师，在培养学生兴趣以后，才能让学生真正意义上爱上历史课，让学生自愿去学。这种兴趣又不是简单的对于故事的好奇，最主要是把学生的兴趣引到对于历史问题的思考上，即启发学生思考问题。

实习班主任的担任，则让我深刻体会到了作为一名班主任的不易，尤其是担任初中年级的班主任，工作很琐碎，很繁杂。由于初中年级学生的心智还不成熟，在生活和学习，纪律等方面都需要班主任像父母一样仔细地去叮咛，因此，班主任除了要教好自己的那门功课外，更要增加很多其他方面的工作，如果课前纪律工作，办理板报，班主任讲话等等。最重要的一点事班主任还担任了思想品德工作课程的老师和家长的联络。

在担任初中年级实习班主任的过程中，由于该阶段的学生都是90后的孩子，基本上都是独生子女，没受过什么挫折，吃过什么苦，心灵都还比较脆弱，但又较早接触网络文化，思想比较早熟，因此作为他们的班主任，必须要用爱去开启学生的心灵，经常与学生进行沟通，对于特别顽皮的学生，更要采取好的态度来教育，因为你态度越是强硬，他也许还更反叛。班主任的工作不仅仅只局限在班会上，更多的是在课后完成的。原班主任曾经形象说到，班主任如同家长一样，如同保姆一样，时刻要照看着这群不懂事的孩子。

很感谢三个月的实习生活，让我收获如此之多。也让我明白了要成为一个合格的老师所要准备，所要付出的是什么。这对于我未来的"从教生活有很大的启发和指导作用。我相信在不久的将来，我会努力成为一名出色的老师，成为一名出色的班主任。

## 大学生实习个人总结范文（二）

时间飞逝，九个月实习生涯已经接近尾声，从原来的迷茫无知，到现在的满载而归。因而十分感谢学校和医院给我提供了这样好的实习环境和各种优越条件，感谢所有的带教老师对我的辛勤教导，让我在踏上岗位之前拥有了如此良好的实践机会。

临床的实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对护理技能操作的培养和锻炼，同时也是我们就业前的最佳训练。尽管这段时间很短，但对每个人都很重要。我倍偿珍惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会。在这过去的日子中，我一直在总结，总结了我在实习过程中学到了什么，又感悟到了什么。

细细回味，另有一番滋味，会发现每一个科室都有自己的特色，带给我不同的体会。在儿保，有过天真浪漫的笑容，喜欢跟小朋友混在子一起，虽然干的最多的是换盐水，但是让我学会了如何和现在孩子的家长沟通，体会到了成人医院与儿童医院的区别，感受到了操作上的难度，尤其是打静脉针的时候。在骨科一病区，那里的老师都很有耐心，我第一次尝试了留置针，引流袋，血糖，第一次接触到护理记入，感受到繁琐和复杂，在这里留下了太多的第一次，让我开始了浙二真正的实习生涯。

在急诊，无可厚非是个非常讲究速度的地方，虽然那一个月没干什么，但是让我第一次感受到了

自我保护重要性，对自己负责。在输液室，虽然只有短暂的一个星期，但让我充分体会到了成功的喜悦，一次次的一针见血，让我感受到了所谓静脉的戳破感，掌握了打针的小技巧，其实打针也不过如此。在配置中心，最大的感受就是早起。每天四点多起床，这是对我最大的挑战，从一开始害怕睡过头，到习惯，到最后的恋上，那里我规范掌握了化药的技巧及对无菌的认识。在手术室，每一天都是期待，期待着上台洗手，期待看到新手术，更期待每天进步一点点，同时对无菌有了更进一步的认识和体会。在肾脏风湿内科，那里经常会遇到老病人，他们一次次的面对疾病的摧残，面对病情的恶化，面对这类特殊的病人，他们更需要心理上的护理。

在护士长的教导下，我懂得了做人中学会做事比做事中学会做人更重要。第一次切身体会到语言的厉害，心理护理的重要性。在出国留学网ICU，一个印象最深的科室。()在那里我第一次被老师骂哭而羞愧地掉眼泪，第一次感受到生命的脆弱和无助，第一次体会到护理程序，第一次有了系统性的工作流程。非常感谢我的带教老师，严厉而亲切，在她身上学会了整体护理，合理安排时间，互相配合，最重要的是她教会了我“快乐是自己给的”让我在今后的实习中有所感悟和体会。

在神外四，也许是因为实习接近尾声吧，或者是因为那科室特别的忙，看着刚毕业的老师忙碌的背影，看着他们不能很好的配合和融入，我深深感受到了未来的压力，害怕未来的自己没做好给别人贴麻烦。在妇保，一个有喜有悲的科室，护理好大人的同时更要照顾好宝宝，在那里看到了母爱的无私和伟大，也学会了很多有趣而有用的知识，带着浓厚的兴趣实习着，度过了比较开心轻松的一个月，是幸福指数最高的一个科室。

以上就是我九个月九个科室的体会和总结。在这段时间里，我学会了基本护理操作，理论和实际结合加深了相关理论知识，同时也认识到了理论和临床的区别，见识了各种新技术。我进一步体会到了护士工作的本质及意义，一个琐碎，严谨，而又不可缺少的岗位。在不停的出科入科中，我懂得了学会适应，学会与病人，老师交流沟通，学会了在各种环境中生存和成长。

这段短暂的实习时间里，我的收获很多很多，如果用简单的词汇来概括就显得言语的苍白无力，至少不能很准确和清晰的表达我们受益匪浅。总之在感谢学校和医院院培养我们点点滴滴收获时，我将以更积极主动的工作态度，更扎实牢固的操作技能，更丰富深厚的理论知识，走上未来的工作岗位，提高临床护理工作能力和对护理事业尽心尽责!我希望自己能成为一名合格优秀的南丁格尔!

### 大学生实习个人总结范文(三)

这是我经历平生第一次实习，是那么难忘。它将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是百分之百的!充实的实习生活结束了，在这次实习中我还是有不少的收获。

#### 一、工程概况

C-17地块住宅及配套工程为5栋高层住宅建筑、地下一层，以及A、B、C三区地下车库。占地面积2.01万m<sup>2</sup>，总建筑面积107022 m<sup>2</sup>，建筑高度98.90米设计结构采用框剪结构,本建筑物合理使用年限为xx年,本建筑物抗震设防烈度为6度，建筑结构安全等级二级，耐火等级一级，地下防水等级二级。桩基设计等级甲级，高层为钻孔灌注桩，车库为钢筋砼灌注桩。本工程施工图设计内容包括建筑、结构、给排水、电气、暖通、不包括特殊装修。施工时，相关专业如水电、暖、燃气、

设备安装和土建的施工程序紧密配合，仔细核对预留孔，预埋件的位置和标高。

## 二、实习目的及内容：

在专业比较对口的实习岗位上，努力将所学的理论知识与实际工作密切结合，并能灵活应用，使自己的专业知识、专业技能及工程实践能力均得到一次全面的提升。积累一定的工作经验和社会经验，在职业道德、职业素质、劳动观念、工作能力等方面都有明显的提高，逐步掌握从只会在教室里读书的学生到服务员工的角色转换，为我们将来走上岗位有很大的帮助。

实习岗位：资料员。资料员岗位职责：项目经理的领导下，负责对项目形成的各类不同档案资料进行收集、鉴定、保管、利用等工作;根据有关规定进行档案资料的收集、整理、编目、统计、借阅和保管工作;严格履行档案借阅手续，做好“八防”工作，对破损或变质的档案及时修补;及时收集整理及鉴定，协助技术科其他人员整理本工程一系列技术文件及内业资料管理，并时常去现场了解工程进度情况，规范与现场相配合学习，整理上报和下发资料 and 文件;项目竣工后档案归档，并及时移交公司档案室。

## 三、工作情况：

### 大学生社区实习个人总结篇8

#### 一、实践目的

社区实践一直是大学生特别是实习生锻炼自己的一个重要途径，帮助我们将理论转化为实践的重要途径。为了使我能得到更多的实践的机会，能够更好的锻炼一下自己。同时也了解一下社区工作，增强一下自己各方面的能力。也为了使我们更好的融入到社会群体中。同时也为了增进各区的进步，减少工作压力。他们也愿意给我们一个实践的机会。就这样，互帮互利我开始了历时20天的社区工作实践活动，去研究此社区存在的问题、以社区工作原则及价值观，发现及提出让该社区继续发展的建议。改善社区环境，创建美好社区。

#### 二、活动流程

知道了实践目的，进一步的规划过后，我开始加紧时间去规划这一切并进一步实践。

首先于8月7日——8月10日：在确定了实践方向之后，我积极与社区居委会取得了联系，说明了我们的目的和实际意义，获得了居委会领导的同意和支持，并询问了对该社区建设的看法和意见。同时调理了一下思路。

8月11日——8月18日：我查阅了一些关于本区的历史资料，还上网查阅了一些信息，逐步全面的掌握了本区的一些状况和当前面临的形式进行进一步规划，以及为了更详细的了解，于8月18日——8月23日：走访了几户新点苑社区居民，及观察了社区所面临的环境。

8月24日：整理各处采访资料。网上进一步了解与规划。

8月25日：设定解决方案，帮助居民创造出更好的小区生活。

#### 三、基本资料：

### (一)社区的现状：

新点苑社区是由湖南中建地产有限责任公司(原湖南建华房地产开发公司)开发的商品房住宅小区。建设规模：占地75亩，总建筑面积8.1万 $m^2$ ，其中5.6万 $m^2$ 为新点苑商品房住宅小区，另2.5万 $m^2$ 为定向开发的长沙交通职业技术学院学生公寓。容积率1.6，绿化率40%。新点苑商品房住宅小区项目分三期工程进行建设，

一、二期工程由10栋多层住宅和2栋小高层住宅组成，三期工程为10000 $m^2$ 的多层住宅。相对而言整体面积较为宽广。

### (二)社区的历史：

这是一个相对较老的社区，历史悠久。但是具体情况就不得而知，只知道开发过后也有几十年了，相对而言社区是老社区，后来经过各种搬迁，知道历史的老人们都逐步搬离。如今更是不得而知，听采访的那几位人家说，他们也都是搬迁过来不久。这个小区本地人不多，大部分都是外来人口在这里落户。小区里还有几户老人家是本地的，但是排外性较强。可能外来人口占多的原因。让他们没有安全感，所以我去拜访的时候都没有人愿意开门，或许是城镇防范意识过强，或许是受过什么伤害。他们就跟说好了了一样。我们也有找过居委会，居委会的资料也残缺不齐。因而社区历史就不得而知了。

### (三)社区的资源：

新点苑社区位于长沙井湾子地段、中建五局社区以内，环境优雅，小区东面是中建五局子弟中、小学，南临长沙建筑工程学校，西接长沙交通职业技术学院，北靠湖南省民政学院和大型经济适用房小区“德馨苑”，比邻井圭路、韶山路，规划中的曙光南路、木莲冲路从小区旁通过，乘137路、602路公共汽车可达小区，离民政学院相当之近。所以这也是我选择这个社区的重要原因之一。

五局社区内现有中小学、幼儿园及中专校各一所，菜市场一座、超市三家、综合性医院一家、运动场两座。周边有中小学四所、大中专院校六所，井湾子农贸市场、红星大市场、井湾子家具城、天剑服装城、湖南农博会展中心等众多大型专业市场近在咫尺，交通便捷，学校多，流动人口大。

### (四)居民的生活现状

居民相处融洽，相对较富有。交通方便，处于学校旁边。居民素质较低，由于人口比较杂乱，各地的都有。经常出现争吵的状态，相对是一个比较乱的社区。

小区内相对较繁杂，是一个居民整体文化水平比较低的社区。随地吐痰，扔垃圾。一点防范意识都没有，算的上是一个比较遗憾的地方。

## 四、社区问题

在经过对本地区的调研过程中，我们发现了在本地区存在的一系列的问题：

(一)社区卫生还不是很彻底：主要表现在门卫看管不严，有外来人员在楼道墙壁乱贴乱画的现象

，导致了卫生的开展困难，以及个别居民的不自觉，乱丢乱扔现象严重。

(二)社区居民不过对共有生活环境利用不够自觉：主要表现在随地停车，以及种花，种树，养鸟等等严重的影视了居民的什么质量。

(三)社区活动设施不齐全:主要体现在社区较老，各种设备都不齐全，老人没有专门的活动锻炼场所，学生儿童也没有健身场所。

(四)其次，社区人缘冷淡，很少互帮互助。没有热情的举动，可能跟人口流动过大的原因有关系。

## 五、解决方案

针对以上情况，我们应该从多方面入手解决，不仅社区负责人承担起对社区建设的责任，新政策进一步加强社区管理人员整顿的实施，其次还需要有关居民的共同努力。同时将新政策公布于众，将优秀书记与管理人员进一步提拔。

1、加大对社区服务员的管控以及居民素质的培养，定期开展爱护环境从我做起的活动，提高居民保护环境的意识，确保把卫生搞彻底。

2、加大对外来人员的管理力度，严格管控外来的登记统计制度，以及对外来人员的物品进行检查。以免造成不必要的损失，防止人口流失过大，定期组建活动增加居民的感情。加固居住稳定性，减少不必要的麻烦。可以合理有效地利用区边环境，丰富居民娱乐生活。

3、加大宣传力度，树立“社区是我家，建设靠大家”的思想，增强居民的自觉性。让居民自己觉得社区就跟自己的家一样，一切利弊都与自己有关。对此形成居民的共同意识。

4、加大对社区的投入力度，确保居民娱乐设施齐全。争取资源，发展社区。合理利用身边的资源去改善社区。

5、多组织活动，丰富人民的日常生活的同时增进他们的感情。减少矛盾的激烈

与纠纷的减少。更进一步的去规划社区，作为一个社区工作者，首先就要保证居民在良好环境中相处。其中我也可以提供各种游戏资源帮助他们去改造。

## 六、追踪观察

新点苑社区就位于民政学院旁边，观察起来也较为方便。经过几次采访与观察发现情况稍有好转，但过段时间又恢复了。这严重的表明居民的环境保护意识不够强烈。长期的追踪会带来一定的效果，督促他们形成习惯就可以了。

## 七、收获

这20天的时间里，也算是针对社区工作的实习。从中我开始进一步了解了社区工作者存在的意义，也对各小区居民所遇的各种类似问题进行了分析。如何全面整顿社区等等。对于社区工作这门课程，我又着实了解了不少。把理论转化为实践一直是我们追寻的目标，如何为了实践的更好而

去学理论会更好。有目标的学习是一件值得庆幸的事，短短20天让原本不怎么对社区感兴趣的我有了很大的改观。虽然很累，也没有为小区做了很大的改观，但是我提出的意见被他们接纳了，这也是一件值得庆幸的美事。我相信通过多次的强调与改变，居民迟早会改观的。不管有没有成功，我这次的目标也算是达到了，还是很值得欣慰的。通过社区的实习，我对自己学业有了进一步规划，也强烈的感觉到我要学习的东西还很多。同时还教导我随时要为身边的人着想，不能够自私的活着。不管是利与弊，总之教会了我不少人生的大道理。实习学到的东西着实不浅。我不谈我以后我会安心的从事社会工作，但是在学我一定要努力。不管以后用的着还是用不着，它都是一种知识，也是对社工这个伟大的职业的一种敬业。不管怎么样，它都教会了我要去坚持，以更加充实的状态去迎接未来。这次实习我学会了怎么去承受别人的拒绝，也学会了怎么去坚持。最大的收获就是学会了细心的观察，以及如何去解决。

## 大学生社区实习个人总结篇9

短短几周的社区课程实习已经结束，在将书本知识应用到具体实践的过程中，认识到不足，也获益良多。

社区，跟原来自己建构的形象有很大的差别，社区办公室的位置在一个茶楼的楼上，下面是居民嘈杂的胡牌的兴奋，上面社区工作人员处理各种社区内事情的安静，若不是亲眼所见，实在很难想像怎么把二者结合在一幢房子内的影像。不过南关社区的环境确实不错，街道很干净，社区主任在我们第一次接触社区时，给我们简单的介绍了一下南关社区的地域环境，获得的荣誉以及社区工作人员的情况，还有社区办事的方向等，社区领导的热情让我觉得我们的实习定是一次愉快的“旅行”。

接下来的实习时间，我们小组分成了两对去社区开展我们的实习工作。所谓的实习，在我们还没有自己的实习活动之前，我觉得不过就是看社区内工作人员怎么工作的。帮社区工作人员整理一下材料，录入流动人口的调查资料，写一下工作档案等等琐碎的事情。社区工作人员在帮居民处理问题的时候，会遇到很多问题，突然觉得繁杂简单的事物要干好需要耐心啊。

很幸运，社区主任把一些活动安排在我们去实习的时间。那次和社区主任外出走访，听居民反映社区问题，一大群人在一起说说笑笑，没有官民之分，大家都是平等的，不愧是“市和谐社区”，在人群中，大多是上了年纪的爷爷和婆婆，那个兴奋劲难以描述，大家都争着描述社区内哪里的化粪池要清理，哪里的石头又会滑坡威胁居民的生命安全等等，好不热闹。从居民的热情当中，不难看出社区领导人在社区内的威信。

之前的种种，我们觉得如果我们要在社区内开展我们策划的活动，应该会得到社区的大力支持，可是想象终究是单方面的，我们的“好邻居”策划刚给社区主任看的时候就被否定了，说真的有点受打击。其他小组似乎都有自己的活动，虽然社区没给他们足够的支持，但人家说到底实践了啊，不过习惯了正面思考，社区也是考虑到了社区人员太多还有面积太广实施起来有难度，加上我们的实习即将告终，所以也就没什么不能理解的了。

社区实习结束，从对社区一无所知到接触社区了解社区，不论是帮社区的工作人员录档案，还是整理其他材料，抑或是跟社区主任外出走访，都学到了好多东西，如果要从社区工作，要学会说话的艺术，培养自己与人沟通的能力，相关软件的使用，还有应急能力，因为你不确定，下一个来咨询的人会带给你什么问题。在我们具体实践的时候，才发现书本上学的知识是多么空洞，只有在实践中才能体会自身存在的缺陷，所以在以后的学习中，要更加注重理论与实际的结合才行。

## 大学生社区实习个人总结篇10

实习的时间快而又短暂，不知不觉实习的时间很快就过去了。回想这段日子，我真的有很失落过，也有很认真过，很高兴过，而现在就是很珍惜这段经验。马上就要回学校了，还有很多事情等着我去做，现在重要的就是要对这段实习时间做个报告，也是对自己实习的鉴定。

在半年的学习生活以来。我学会了很多，也懂得了很多从生活中没发获得到的知识和道理。回顾半年以来，从那天真的我直接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：人生不可能存在一帆风顺的事，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。在这半年里，我有失落过，烦恼过，悲伤过。有时觉得自己放手让时间在自己的手里流走，可能是或者我的缺陷和不足。但我知道这是上天对我的一个考验，但在每次失落的时候我都会反省过来，告诉自己清楚自己应该做的是什么，在挫折面前我应该善于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，但是我会努力提高，做到最好，不管遇到什么困扰我都不会跌倒，我会不懈努力。从以前学习情况中，我觉得自己更应该发奋学习。

我知道，在这又是我人生中的一大挑战，角色的转换，这除了有较强的适应力和乐观的生活态度外，更重要的是得益一年的学习积累和技能的培养。在这里我知道我的将来会有光辉灿烂的一天。

在半年的锻炼里，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会远远不够的，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，获取更多学习的经验和社会实践能力，我的未来不是梦，只要自己努力过，成功是不会拒绝你的。

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，在生活上自觉从严要求自己，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。

范文二：

有一句话叫做：不经过风雨，怎么见彩虹?我想改一下：不真正进入社会，怎能了解社会呢?

在这次实习中，给我收获最大的是我觉得很多工作需要我去摸索和探讨，要不怕吃苦，勇于激流勇进，有的工作虽然单挑又重复，但这是磨练意志最有效的方法，我告诫自己要认真完成，个人实习对每项工作都要他看成是公司对自己的一次考核，做到每一件事的过程中遇到困难，一定要争取不抛弃，不放弃，坚持“战斗”，只要希望还在，胜利一定属于我们。

在此次专业实习的过程中，我们参观了公司A，公司B，并参加了两次讲座，从实际到理论，加深了我们对xx专业的理解，和对于与社会接轨的深刻感受。

作为学生，我们更多的是课本的知识的理解，理论的优势是我们的特色，但是怎样将理论结合实际却是摆在我们面前的难题。而参观公司A和公司B正视给了我们直观的解读。公司A建立了一整套符合国际标准的质量、成本和交付体系，软件开发质量控制和过程改善能力已达到了国际先进水平，秉承“用开拓的意识、创造新的价值”的企业理念，不断跟踪国际先进技术与管理思想，研发和提供优质软件产品和技术服务，为客户不断创造和提升价值。正是因为秉持这样的理念其

完整的价值链和细致的软件服务，给了我们以xx专业的具体实际的体验。与此同时，公司B企业的参观使我们对中国物流企业的现状有了大概的了解，参观过程中不同仓库的设施和地面的设置的挑选更是让我们多了超出理论的认识。通过指导人员的讲解我们对中国物流企业的信息化有了大致的了解：中国物流企业信息化整体水平不高是其信息化建设的核心问题。这包括：标准不统一，资源浪费严重;大型应用软件系统应用不普遍，应用层次低;现有各软件系统之间相互孤立，形成“信息孤岛”;信息化建设发展不平衡，造成“信息鸿沟”;硬件设备的利用率不高，资源浪费严重;综合信息系统是物流业信息化建设的必然趋势。

如果说前两次的参观实习是给的我们直观的视觉冲突和心理震撼，那么后来的信息化讲座就揭开了信息化和xx专业的神秘面纱。通过经验丰富的演讲者的 ppt演示我们了解了多个行业的信息化实施过程和具体的商务转变成xx专业活动的流程。现实中简单的商务活动一旦设计成成功的xx专业流程将涉及多个业务流程，整体的实施过程是复杂而艰难的。鉴于中国xx专业并不是很成熟，各方面的支持还不够完备，这使得中国xx专业的发展还是受着局限。

作为应届毕业生，在毕业前的这次专业实习，无疑是给了我们对xx专业的清晰认识，这也是最为xx专业专业的学生的最大感悟。

当然实习中还有着更多的感触，包括学习，生活，工作各个方面。

就学习而言，专业实习它更偏重于应用，更加细致，要求也更加严格。作为应届毕业生的我们要想适合自己的工作，在实际中实现自己的理想，必需不断的增加自己的能力，做事情更加专注。

就生活而言，专业学习展示给我们看各个不同的行业的人们的生活，不同行业的人们将自己的行业融入自己的生活，这样大的人群的生活展示给我们未来的生活远景，选择什么样的生活也是我们现在的最重要的抉择。一旦下定决心，也就要开始为自己的生活做准备，胜利是属于有准备的人的。现在的我就要为自己的生活做准备，不断的充实自己。

就工作而言，无疑的本次的xx专业专业实习，展示给我们了多种职业，而作为应届毕业生，择业的选择是大多数人所面对的问题。就我们xx专业而言，面试时常遇见的问题就是“xx专业是干什么的?”或许大多数的学生跟我一样对xx专业并没有清晰的概念，所以也并不能很好的回答这样的问题。不管怎样，勤劳的人是让人钦敬的，但所接触的朋友说“多年的工作让我清楚这个社会的运转不是控制在辛勤劳动的人手上，而是那一班根深帝国的政治家、资本家手中...工作中的认真负责不是为了讨好表现，而是为了要冶炼自己的品性，是在为自己，不是为老板”。

上面的认识都是正面的，也是自己受益的主要部分，但就个人而言，本次的xx专业实习更多的是让自己认识到自己的不足。作为一个即将毕业的应届生，通过此次的实习，更多的是对大学四年的回顾和反省。进入了社会，和学校的感觉是完全不一样的。只有在刚进入公司的一个月里，大家还把你当作新人，时间久了公司的领导就把你与其它同事相比较;当你开始跑客户时，客户把你与做了很多年的销售相比较，没人把再把你当新人看待，而你把你当作一个正式的有能力的人使用。

看着那些员工忙忙碌碌的来来去去，坚定的态度是那么一点一滴在铸就起来，一个被人认可的人首先一定是一个认真负责的人，一个认真负责的人无论到哪里都可以站得正。相对于经验和技巧而言，这些都是可以积累的，可以日久能熟的，但是否能有正确的态度却是因人而异的，个人总结有的人永远让人感觉畏锁。我从来没有把现在的工作当作实习，我就是认定我是在工作，而不是来学习东西的。我是为工作而学习，学习是为了把工作做得更好。



总的来说，我们这一次实习是比较成功的，大家都能学习到了很多在校园、在课堂上、课本上学不到的东西，也了解很多和懂得了做人的道理，特别是体会到生活中的艰辛和找工作的不容易。

感谢这次实习，感谢这次实习的教师，感谢为我们争取了这实习机会的领导。这次实习，一定会令我的人生走向新一页!

## 大学生社区实习个人总结篇11

20xx年内地培训学员在各街道、社区见习时间即将要结束了。在这一个月的时间里，分到金山北路社区见习的我有着亲身体会。在这一个月的时间里，我可以说是进一步了解到真正的社区社会工作。实习的前几周我们基本上参加了市上各单位组织的各种活动。在拉斯特乡举行的冰雕开幕式、将军山滑雪场开幕式、迎春拔河比赛、春运志愿者、“哈纳斯酒杯”元宵灯会、该社区科技之冬学生运动会等丰富多彩的活动使我们感受到社区工作在全类活动中的重要作用。每次活动时，社区人负责大大小小的事情。比如组织打鼓队、组织歌舞组、宣传组等等。他们不觉得自己劳累，反而心肝心愿地为民众服务。

春节一过后，社区工作活跃起来了。协助登记退休人员信息表、入户调查高校毕业生、收大病医疗保险等工作，每天来办的人数也多，我们协助主管领导和干部做填表、入户等工作。来登记退休的居民都是上年纪的人，给他们工作需要问清情况和耐心的解释。社区工作人员每天都热情地迎接每一位居民和来办事的人。我基本负责填退休人员审核表。社区工作人员工作态度都特别好。我在社区工作人员身上学到了很多，也感受到了领导班子的“爱护和关心，以及对工作的引导和支持，更体会到了居民的热情。

通过真正地接触社区工作，我了解到社区积极配合上级单位、配合国家的宏观调控政策，争先创优，建设着和谐社会。回顾我们工作了一个月，虽然做了一些小事情，但是还有很多不足点。经验方面的缺点，在处理各种复杂关系上不够成熟。方法欠妥，平时沟通不够等等。通过一个月的见习，我认识到我在以后的工作中，加强书本的和非书本的知识，全面提升自己，提高认识，思想上彻底重视，严格要求自已，积极沟通。凡是多向领导请示，积极与下面沟通了解他们的需要。不断加强理论和实践上的学习。做一个合格的工作者。我坚信在社区所学到的知识，在以后的工作中会提供工作经验的。

## 大学生社区实习个人总结篇12

这次实习资料主要就是机器维修工作，但我获益不浅，感慨良多。我感受最深的，有如下几点：

其一，实习是个人综合潜力的检验。要想优秀完成工作，除了办公室基础知识功底深厚外，还须有必须的实践动手潜力，操作潜力，应付突发故障的潜力，还要对办公室中常用软件都能熟练操作。作为一名工作人员，还要求有较强的表达潜力，同时还要善于引导自己思考、调节与人相处的氛围等。另外，还务必有较强的应变潜力、组织管理潜力和坚强的毅力。

其二，此次实习，我深深体会到了积累知识的重要性。俗话说：要给学生一碗水，自己就得有一桶水。我对此话深有感触。以往觉得很容易操作的office，但我的师父要求我完成某次产品统计的数据与记录时，我却一头雾水，感觉和平时计算机课堂中学的完全不一样，这也让我感到巨大的惭愧。因为以前的自己总以为这些东西学不学得好与专业没有多大联系，殊不知工作不是专攻

一个方面，而是考察我们的综合知识水平。

此次实习增强了我毕业就业的信心和勇气。这次实习，我觉得我表现得还不错，许多同学都认为，自己以后进入企业都是能够胜任的。由此看来，我们在大学里还是学到了不少东西，只是感觉不到而已。所以，我们有就业危机感是就应的，但不能过于自卑和担忧，否则会妨碍自己的学习。此刻，我们能做的就是多吸取知识，提高自身的综合素质。

## 大学生社区实习个人总结篇13

### 一、实习概况

1、实习地点：工大社区

2、实习时间：xxxxxxx

3、小组成员：

4、指导老师：

### 二、实习目的

1、完成本学期的社区实习任务，巩固社区工作课程中所学到的知识。

2、了解实习社区概况，发现社区存在的问题，做出诊断，制定出相应的计划和方案，并从中总结经验教训。

3、提高自身素质和实践能力、组织能力，达到锻炼及完善自己的目的。

4、学以致用，将理论与实践相结合。

### 三、实习内容

同社区书记联系，通过书记的帮助，确定工大社区作为实习地点，再进一步了解社区的基本工作，并组织社区居民活动。在我们的实习的准备阶段中，经过和老师的讨论后，我们这次实习任务是首先了解社区的基本情况，然后根据实际情况制定社区活动方案或者是进行一次专门性的调查活动。

### 四、工大社区概况

内蒙古自治区呼和浩特市新城海东路街道内蒙古工业大学社区东临内蒙武警纵队，南至爱民路，西至哲里木路，北与麻花板相接，总面积0.5平方公里，共有住宅小区35栋，总户数1748户，社区居民主要由工大教师及家属组成。社区内大型室外活动场所有18处，多个健身器材，有一个老年活动中心。社区内篮球场、足球场、乒乓球、阅览室等活动设施俱全，驻区主要有内蒙古工业大学等单位。是呼和浩特市文明社区建设领导小组授予的甲级三等社区。

内蒙古工业大学社区居委会员工6人。平均年龄35岁，均为大专以上学历，办公室面积87平方米

，属于呼和浩特市甲级三等社区。XX年，内蒙古工业大学社区被中国社会工作协会社区服务工作委员会评为“全国社区服务先进社区”，被新城区社会治安综合治理委员会“平安新城”创建活动领导小组评为“平安社区”。目前，该社区被评为全国社区服务先进社区、充分就业社区。

内蒙古工业大学社区内的组织分工很明确，有较强的工作效率。

## 大学生社区实习个人总结篇14

xx人力资源部的实习之旅，是我真正接触现代企业、从事人力资源工作的第一步。一个多月的实习生活短暂而充实，由最初初来乍到的陌生到逐渐熟知，再到后来的不舍。这段简单的经历使我逐渐熟悉了现代企业中人力资源管理的运作体系和管理流程，初步了解了人力资源管理工作的实际，还让我学到了很多在课堂上根本无法学到的知识，为进一步了适应社会工作环境，从事人力资源管理工作的基础。

总的来说，这次实习使我收获很大，下面从学习、工作、生活三个方面来阐述。

### 一、学习方面

首先，我对企业人力资源管理理论上的认识升华到了一个新的层次。“纸上得来终觉浅”，没有实践的理论是不深刻的。通过实习，我的理论知识等到了强化。其次，实习期间学到很多课堂上无法学到的东西，有些更是无法用言语能够表达的，或许此时无声胜有声，无声更动听。与其说我们是去实习，倒不如说我们是去学习，是离开课堂的学习。第三，在学习态度上有所改善。工作不像学校，即使你不想学，老师也会兢兢业业、主动教授课业知识。在公司，同事们忙于自己手头的工作，这就需要我主动学习，不懂就问，从小事中，从细节中，自我寻找学习机会，自我寻找学习点。

### 二、工作方面

实习期间所作的事情十分琐碎，整天都是些重复的工作，有些根本没有什么技术含量。实习之初我就开始有了些许不情愿的情绪，但我静下心来，一路坚持下来，慢慢发现，有些事虽然平凡琐碎，但都会有一定的规律与技巧可循，正所谓熟能生巧，事情虽然看似简单，但是关系重大，对以后的工作会有很大的帮助，很大程度上会提高效率，加之这些工作都是人力资源的基础性工作。这同时也端正了我的工作态度，就是要积极主动地做好每一件事，哪怕是一件很小的事。正所谓不积跬步，无以至千里。不积小流，无以成江海。要做好大事，必须先从小事做起。如果连一件小事都做不好，又怎能做好复杂的大事呢！

### 三、生活方面

因为要在很多部门之间往来办理入离职手续，因此与直接上级和间接上级的关系一直都不错，还结交了几个朋友，积极融入一个大家庭中，每天累但快乐着。另外我的作息时间有了很大的改善，生活逐渐规律，养成了每天准时起床、就寝，按时吃饭的好习惯，这对以后尽快适应工作做了铺垫。这次实习也使我留下很多缺憾和不足。比如在细节方面考虑得不够周到，又如无法每次对工作做阶段性的总结，从而不能及时发现自己的错误与不足，等等，需要进一步的改善和提升，我期待下一次与这个社会的亲密接触。

最后，我要感谢xx公司，给了我这次宝贵的实习机会，这些对于我以后的学习和就业至关重要，

感谢人力资源总监xx和人事专员xx对我的教导与关心，感谢全体同事们对我的支持与鼓励，感谢老师对我实习的一路指导与跟进。

## 大学生社区实习个人总结篇15

### 一、聆听专题报告讲座

我们先听了水产行业协会的秘书长范守霖，介绍了水产品资源市场发展的现状，目前，全世界的水产品年产量维持在1.2亿吨左右。由于国际社会对环境和渔业资源的关注越来越高，各国都加强了对渔业资源的保护力度，对于公海的渔业资源也通过国际间的合作加以保护。在此情形下，海洋捕捞水产品的产量增长乏力，甚至出现负增长。今后水产品的供给量对养殖业的依赖性会有所提高，水产养殖品种的国际贸易也将越来越会受到国际社会的重视和发展。

上海水产行业协会为本市远洋渔业、海洋捕捞、水产养殖、水产加工、海洋药业、水产品流通、批发市场、进出口企业、休闲渔业、水族观赏鱼、科研机构、大专院校、渔业管理部门等企事业单位自愿组成的跨部门、跨所有制、非营利性的行业性社会团体法人。协会现有团体会员170多家。

### 二、校外参观

然后上周四的下午我们和曲映红老师，陈舜胜老师一起去了华东理工大学实力可的实验室。通过曲映红老师的校友和销售、生产主管的介绍我们了解到上海实力可商品检验有限公司是法国梅里埃营养科学有限公司集团在中国实力可集团(法国梅里埃集团旗下5大公司之一)下控股公司之一，专业从事食品安全检测与技术服务。作为通过国际iso17025认证的检测和咨询实验室，实力可集团在全世界10个国家拥有40个实验室。我们的使命是为全球的食品生产商、零售商和服务商提供完善的食品安全和质量方面的科学的解决方案。实力可历史1967年，dr. john h. silliker凭借其其在食品安全和检测领域内的技术优势，创立了实力可集团。

我们在曲映红老师同班同学的带领下参观了实力可公司的检验实验室，检验实验室位于5楼的办公区，实验室共分为两边，一边是检验实验室，另外一边是理化实验室。每个实验室都有各种各样新鲜的仪器，吸引了我们得眼球。

### 三、生产实习实验

#### 可溶性甲壳素的提取

接下来的一周我们是在学校实验室实习的，在第一天6月22日的上午，我们11食品科学二班的单号的学生在施文正老师的带领下开始了可溶性甲壳素的提取，我们从中了解到了如何从虾和蟹当中提取可溶性的甲壳素，甲壳素又称甲壳质、壳蛋白，是一种含氮多糖物质。为无脊椎动物甲壳的主要构造成分，脱去甲壳素分子中的乙酰基即为可溶性甲壳素。可溶性甲壳素是利用虾蟹壳为原料，经酸碱处理后，除去壳内的钙质。蛋白质、脂肪、色素等，再用40%以上的氢氧化钠溶液处理，脱去甲壳素分子中的乙酰基而制成的。

首先是原料处理，新鲜的虾蟹壳除去肉质和杂质，水洗干净。第二步是浸酸，将处理好的新鲜虾蟹壳浸入含盐酸5%的水溶液中，每隔4小时搅拌一次，如此浸泡24~48小时。浸酸完毕，水洗至中性。3、碱液煮，浸酸后的软虾蟹壳，仍含有少量蛋白质、脂肪、色素的其他杂质。为除去上

述杂质，必须进行碱煮，碱液的浓度为氢氧化钠含量6~8%，煮沸1小时水洗至中性。4、晒干或烘干，水洗至中性后晒干或烘干的产品，即为甲壳素。5、浓碱保温，甲壳素经浓碱处理后，脱去乙酰基，成为可溶性甲壳素。将上述干燥的甲壳素，浸入40%的氢氧化钠溶液中，加热至100℃，保持24小时。待脱去乙酰基之后，即可停止加热，取出甲壳素水洗至中性，干燥后即成为可溶性甲壳素。检查乙酰基是否脱去的方法：取少许保温中的甲壳素，洗去碱液，沥干后放入2%的醋酸溶液中，2小时之内溶化，即可终止保温，反之则继续保温。

其中的高锰酸钾是强氧化作用，而亚硫酸氢钠是还原作用

数据处理和记录：

总共是：12.14g 甲壳素是6.12g 产率为:50.41% 可溶性甲壳素为5.61g 产率为：46.21%

### 蛋黄酱的制作

第二天6月23日上午我们在曲映红老师的带领下制作了色拉酱，蛋黄酱是以精炼植物油、食醋、鸡蛋黄为基本成分，通过乳化制成的半流体食品。在蛋黄酱中，内部的油滴分散在外部的醋、蛋黄和其他组分之中，是o/w乳状液。蛋黄中含有的卵磷脂在该体系中发挥乳化剂的作用。

首先我们先将蛋黄和蛋清分离，蛋黄留了下来，蛋清要给做鱼糜的小组同学使用。将蛋黄在60度的水浴中打成匀浆保温3min以杀死沙门氏菌。在准备工作做完后，我们就开始了预乳化。用打蛋机搅打蛋黄，加入0.5的醋，边搅拌便加油，加油的速度要很慢，基本呈一条直线，否则加油速度过快就不能充分乳化了。在搅打成淡黄色乳状液时，蛋黄酱基本完成。随后加入剩余的调味品，搅拌均匀，蛋黄酱就完成了。

通过这个实验的学习，我了解到了胶体磨的作用：胶体磨由不锈钢、半不锈钢胶体磨组成，基本原理是通过高速相对连动的定齿与动齿之间。胶体磨产品除电机及部分零部件外，凡与物料相接触的零部件全部采用高强度不锈钢制成，尤其，关键的动、静磨盘进行强化处理因此，具有良好的耐腐蚀性和耐磨性，使所加工的物料无污染卫生纯洁。

### 酸奶的制作

第三天学习了如何去制作酸乳(把牛奶变成酸乳)，首先我们分成了四组，在4个不锈钢杯中加入酸乳，加入了30g的白糖，用玻璃棒搅匀，盖上铝箔纸，在80多度的水浴锅中灭菌15min，立刻用冷水冷却到40-45度，然后在超净工作台上接种菌种，42度培养，最后冷却到10度放入冰箱，存放10-20个小时。

酸奶有很好的作用：1.酸奶可增强人体免疫功能;2.降低血清胆固醇的水平。有实验证明，甚至在不用任何药物的情况下。每餐食用约240克酸乳，一周后可见胆固醇降低。3.常饮用酸乳能促进肠道运动，缩短食物口一肛转运时间，软化酵解结肠内容物，增加粪便排泄量，预防便秘发生，有益干预预防结肠癌。因此，酸乳在国外被誉为长寿食品。谁最宜喝酸乳?牛奶中所含的糖分大部分是乳糖，但由于部分成人的消化液中缺乏乳糖酶，影响了对乳糖的消化、吸收和利用，造成这些人喝牛奶后胃部不适甚至腹泻，称为乳糖不耐受症。这也是很多人不喝牛奶的原因，此时可以选择酸乳来代替牛奶，而不必担心乳糖。酸乳因含乳酸菌;牛奶中的乳糖可被乳酸杆菌发酵转化成乳酸，乳糖不耐受者饮用酸乳不会出现腹泻症状，正好解决了这一部分人喝牛奶可能产生的问题。不过值得注意的是，很多酸乳饮料(而不是酸乳)是由牛奶、水和酸味剂配制的，这样的产品

还会含有乳酸，也可以引起乳糖不耐受症状。

## 鱼糜制品鱼面筋的制作

第四天6月26日上午，我们在余骏老师的带领下进行了鱼糜制品鱼面筋的制作，鱼面筋以鲢鱼肉为原料，加上鸡蛋清，淀粉，盐等调味料做成的鱼糜制品。它的工艺流程为：1.原料2.预处理3.水洗4.采肉5.漂洗6.离心脱水7.擂溃(斩拌)8.成丸9.水煮10.冷却11.冻结12.包装冷藏

鱼面筋的制作对鱼种没有太多的限制，既可以是海水鱼如白鲢鱼马鲛鱼等，也可是淡水鱼，如四大家鱼。鱼的个体以1到2斤为宜。要求原料鱼新鲜，不得腐败变质，否则会影响成品的质量。而对于原料处理来说，最主要的就是三去：去内脏，去头，去鱼皮鱼鳞。而对于漂洗这一步，主要是去除鱼污，鱼刺，脂溶性杂质，以及鱼黑膜等不利于加工的废弃物。用清水漂洗两次。在漂洗过程中，鱼肉组织吸水膨胀，不利于其后的脱水，因此，第三次漂洗使用盐水。加盐量为鱼糜重量的0.5%。盐水漂洗可使鱼肉组织的水分易于析出。脱水之后便是擂溃的过程了。而我们正是从擂溃这一步开始做的，擂溃时，先要空擂数分钟，让鱼肉分散，之后加盐使盐溶性蛋白质完全析出，然后加如入蛋清和淀粉擂溃到均匀为止，最后余老师帮助我们炸出了成品，大家品尝着鱼面筋，享受着这一过程。

## 四、总结

俗话说实践是检验真理的唯一标准。我们生活学习都在学校，接触的是课本是公式，很难有机会接触工厂的实物以及流程，我一直觉得我们学的漫无目的，我们所学的到社会就是鸡肋。但通过一周的生产实习，我的这些错误观点都改变了。书本上的知识是基础是保障，没这些知识公式的支持你在工作岗位上会很迷茫会不知所措的去摸索结果还会是一只半解。一周时间的实习真正做到了让我们从一个学生到一个公司职员转变，使我们体会到什么才是真正的社会，真正的工作。实习时间不长，但却教给我们在学校永远学不到的，在实习期间，感谢各位老师对我们实习提供的帮助，在你们的帮助下，我们学到了很多，是我们深知，毕业只是求学的一小步，社会才是真正的大学。

## 大学生社区实习个人总结篇16

### （一）思想总结

在长达一个多月的时间里，我一直在学院花卉课题组里实习，学习兰花等花卉的组织培养、细胞工程等方面的知识。实习期间，我的心态不断转变，在思想方面有了较多的收获，认识也更加深入。

#### 一、学无止境，学以致用。

学习是无穷无尽的，自学能力是关键，不耻下问，灵活运用，这是我的感悟之一。因为在我所在的实验室内，我又变成了师妹，辈分最低，刚开始只能帮忙作些杂事。而我之前完全没有接触过，缺乏相关的理论、实验基础，一切都要从头学起，最重要的当然是靠自学，不懂就问下其他师兄师姐，多问多看多动手，才能弥补自己的劣势。

#### 二、适应环境，自娱自乐。

每天都重复同样的实验，很容易让人产生厌烦情绪，感到无聊。这对我的耐心是一次极大的考验。为此，我努力让自己适应这种节奏，通过空闲时间的娱乐来协调情绪，保持动力。打乒乓球便是其中一种。由于在实验室隔壁便是学院资料室，里面就有乒乓球台，所以每天下午实验结束后，我都会去那里学习打球。由于这个机缘，我觅得一位知音，也接触到许多人，包括老师，外国研究生等，从他们身上学到许多不同的东西，从而不断激起我的斗志，让我能够坚持下去。

### 三、通过本质看问题。

实验后的培养基剩余物或被污染、发生褐变等，外观会让人感到有的恶心，但是每当想到这些培养基包含了植物所必须的所有大量及微量元素、激素等，使其生长发育，我便不会在乎其脏乱，清理时也没压力了。可见，从本质上看问题，往往能够抓住问题的关键，更好的解决问题。

总之，这次实习让我在思想上收获颇丰。我将珍视思想上的感悟，鞭策自己不断进步。

## （二）工作总结

在花卉课题组实验室实习期间，我在花卉组织培养方法技能等方面得到了较为全面的锻炼，实验操作能力得到较大提高，在工作方法上也有不少心得体会。

### 一、花卉组培技能学习。

从洗瓶子、压锅、配培养基、接种、观察记录，到分子标记、大田种苗等实验操作我都要学习从头开始学，刚开始挺吃力的。比如洗瓶子时会不小心刮伤手指，接种时又会被酒精灯烫到，有一次还烧到指甲。但是，这些都不足以让我畏惧，有付出才有收获。现在我已经基本能够上手了，并且看到自己所培养的种能够完好的生长便是对我最大的鼓励。

### 二、熟能生巧。

看到师兄师姐熟练的手法，快速的动作，我很想跟他们一样。可是自己仍处于起步阶段，不能急于求成，必须按部就班，不断练习，巩固基础。虽然每天只进步1%，但一个多月下来，我也可以熟练操作了。

### 三、全身心投入。

因为实验接种要求污染率不超过5%，所以必须全身心投入。每次接种前灭菌消毒工作是基础，决定着实验的成败；实验操作方法也要正确、细心，尽量降低可能的污染来源，才能保持较高的成活率。只有用心去做，才有新的收获。

总之，此次实习，我学到了花卉组培方面的技能，有助于我接下来的研究生实验，我将不断提升相关技能，使自己朝着“专、精、通”的方向发展。

更多书信范文 请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/shuxin/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发