

# 顶岗实习篇人总结5篇范文

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zongjie/fanwen/206656.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

接地气的实习生活已经告一段落,回顾过去这段时间的实习经历,收获颇丰,这时候就十分有必要要写一份实习总结了!很多人都十分头疼怎么写一份精彩的实习总结,下面是小编给大家带来的顶岗实习个人总结范文5篇，希望大家喜欢!

## 顶岗实习个人总结范文1

转眼间，我在南宫市第四中学为期半年的顶岗实习即将接近尾声了，回首这半年发生的点点滴滴，这为期一学期的顶岗实习，既短暂而又充实。这段日子，我收获了人生中最宝贵的财富。在这里我努力地奋斗过、拼搏过，由一个毫无教学经验的学生华丽的转身为人民教师，虽然路途中有坎坷、有些艰难，但我相信这一切都是值得的。对于我们师范生来说，这次顶岗实习是十分珍贵的，因此我也十分珍惜这次机会，好好的锻炼自己的教师职业技能，为将来从业打好基础、积累经验。

作为一名实习生，我深感责任重大，压力之大，因此，脚踏实地的虚心学习，认真提高教学水平，不断完善自我和自我超越，从各个方面对自己进行全方位的要求。在实习期间，我要求自己抓住一切机会锻炼自己，汲取了不少经验，其中总结如下：

思想政治方面，在实习学校我以这里正式教职工的纪律要求自己，甚至更严。每天准时上班，有的时候，利用别人闲暇休息的时间，更学生进行补课。从大一开始我就开始向学院递交了入党申请书，虽然还没有成为一名党员，但是我始终以一名党员来要求自己，在实习学校不光是在教学上尽自己的能力，在学校其他力所能及的事情上也尽自己的能力去承担，不怕吃苦、不怕干活。争取在各个方面都得到锻炼，可以为实习学校做一点力所能及的事情，并且还组织学生参加了一场的手抄报比赛，收到了学校老师的强烈支持和好评。

教学工作方面，虽然大学我们也上过教法课，教我们怎样上课，但没有真正的实践过;虽然大学我们也尝试讲过课，但都没有真正上课的感觉，而顶岗实习是一次很好的将理论转化为实践的机会。实习前两周，学校安排我们跟着指导老师听课，在这期间，我认真听指导老师讲的每节课，做好每一节的听课记录。在指导老师的指导下写教案、备课，为登上讲台做了充分的准备。开始上课之后，我深刻体会到自己缺乏经验，对于课堂管理、各个环节时间的控制等都存在着问题，对于课堂突发事件的处理也缺乏着经验。在实习初期上课的时候，由于指导老师代的是实验班的课，学生的程度较好，我只注重了教学任务和时间的把控，对于很多知识的细节问题都没有注意到，很多该强调的问题都没有给学生强调到，相对于学生的年龄和文化水平来说，有些高估了他们的知识程度，并且有些环节的衔接语也连接的不恰当，而且教态也有一些不恰当，指导老师在听我讲课时，都把我上课出现的问题都一一提了出来，并让我勤加练习，逐渐适应教学工作，逐

渐总结出适合各个班的教学方法。随着慢慢的练习和积累经验，在实习中后期上课的时候，承蒙学校领导的信任，我自己独立接手了一个班的数学课，虽然教学任务繁重了一些，但我在这期间也取的了明显的进步，首先教态端正了，并且自然大方，在给学生讲课时，很多以前发现不了的问题，现在都一一改正了，最主要的是板书整齐了。教师职业技能得到了很好的锻炼。

课堂管理和班级管理方面，开始在教实验班的时候，对于课堂管理没有严格的重视，学生们都比较乐学、好学、爱学，只有极少数的有些小动作，但是上课对他们有些提醒，他们都会低下头，认真的学习。由于实习学校没有设定实习班主任，对于课堂管理及班级管理，我积极主动的和各任课老师交流，特别是和七年级班主任交流沟通，了解到了班里的大小事务、学生日常生活管理、心理辅导等方面。每位班主任都有自己的管理方法和风格，不得不让我赞叹不已，但却自己却没有真正的体验过，后来自己单独接了一个普通班才真正的学会了课堂管理和班级管理，上课学生的问题层出不穷，面对这一群群“问题学生”，我出的方法也是千变万化，不让学生抓住一点规律，并且我也利用午自习的时间，对他们进行一些心理指导，并单独找一些学困生谈话，了解他们学习不好的原因，并单独对他们进行辅导。虽然我不是他们的班主任，但在学生心中我已经成为了他们的“小班主任”。他们的班级风气和学习状态也一天天好转。

教育调查与研究方面，我从数学教学实际出发，从课堂中存在的突出问题为起点，针对学生上课不认真听讲、自我约束力、自控能力差等问题对学生进行了“一对一”帮扶指导，利用午自习活晚自习的时间，对他们进行心理和教学指导，并根据学生们把的学习状态，给他们上课穿插着一些励志故事，并根据学生的学习水平和同队的队友举办了一次“数语知识竞赛”，激发学生们学习的热情，得到了实习学校主任和带队老师的大力支持。

服务学校及组织能力方面，我在保证完成教学任务的基础上，我们还帮助老师们盯自习;举办校园广播台，学校多了些生机，学生们也积极的参与了进来，丰富了他们的业余生活。为丰富学生们的初中生活，我们组织了一场趣闻运动会，很好的锻炼了学生们的团结协作能力，在我们力所能及的范围之内，帮助学生们解决日常问题，比如缝补衣物、借给生活费等等。并且我们在元旦联欢会上，准备了三场节目，受到了学校领导、老师和领导的一致好评。

在获取经验的同时，我也收获了一份份真情和感动，学校领导一次次的探望与慰问;南宫市教育局的的高度重视与慰问;实习学校领导的支持和帮助;指导老师的指导与关怀，还有来自学生们的一次次感动，他们的一件件小礼物、陪我过最难忘的一次生日及难忘的圣诞节、元旦节。最后，还有来自队友们的互相照顾、体谅等，几个月的时间，让我们紧紧的聚在一起，我们收获了幸福，收获了友谊。

半年的顶岗实习即将结束，回顾顶岗的生活，在实习中，虽然我们哭过，最艰难的时候也想过放弃，但最终还是坚强的走完了整个过程，这个过程虽然很艰辛，但我们却学到了很多，收获了很多。看到孩子们哪一张天真可爱的笑脸，看着他们一天天的进步，感觉自己所做的一切都是值得的。大学的学习知识是重要的，但顶岗更让我们收获了难能可贵的财富——经验，感谢顶岗实习，让我逐渐的变得成熟坚强;感谢顶岗，使有所成长;感谢顶岗，让我的生命又多了一份精彩;感谢顶岗，为我将来走向工作岗位做了良好地铺垫。感谢顶岗!

## 顶岗实习个人总结范文2

下面将自己在实习期间的工作总结如下：

### 一、教学方面

我作为音乐专业的学生，在步入顶岗教学后，由于学校的需要，不仅担任了八年级的音乐课教师，同时还担任了学校管乐队和舞蹈队的指导教师。学校先进的高效课堂教学模式，对于大部分的实习生是比较陌生的。但我并没有因此而退缩，而是向这里经验丰富的老师们虚心请教，不局限于本专业的学习教学知识与技能，在实习的第一个月主要进入班级听课，每天坚持听各科教师的课，并做好课堂记录。每天对自己进行反思，以最短的时间掌握高效课堂的教学精髓，并能独立的制作音乐教学中需要的导学案，将高效课堂的每个教学环节准确掌握。在摸索教学中将自己在大学学习的教学理论知识巧妙的与这里的教学模式相结合，与指导教师探讨新教学模式下的音乐课堂教学新方法。不断的努力在实际教学中也得到了回报，通过自身的努力和教师的指导，音乐课堂教学顺利且有条不紊的进行着，每节课的课堂氛围都十分活跃，学生们对我的课堂反馈也很好，校领导和指导老师也很满意。半年的教学实践，我已经完全可以掌控高效课堂模式下的音乐课堂教学。

我虽然在大学期间主修萨克斯，来到六道河中学，自己的专业能力得到了施展，校管乐队在我的组织和指导下，形成了较为规范的学习模式;学生参与和学习的积极性也很高，经过我们的共同努力，管乐队排练出了几部很不错的作品，并不止一次在学校的活动进行展示，得到了一致好评。

我在实习之前对舞蹈并不精通，但面对学校的教学需要，我挺身而出，接下了这个艰巨的任务。因为之前没有太多舞蹈基础，所以我决心从零学起，边教学生边自己学习舞蹈，刻苦练习;自接下舞蹈队的那一刻起，六道河中学的音乐教室就成了我的常驻之地。我不仅在那里给学生们上课，在课余和休息时间我还经常在那里默默练习;因为不专业，我在练习中遇到了很多困难，但是作为一名教师，我深知自己身上肩负的责任，为了能将舞蹈队带领的更规范、更专业，我顶着压力坚持苦练，从未喊过苦、累。我和学生们的共同努力也得到了认可和回报。学校半年来组织的活动和演出，每次都会看到校舞蹈队精彩表演，每次都会得到认可和赞扬。我不仅担任舞蹈队的舞蹈教学，而且只要学校有需要，我都会尽力配合，不管是街舞、现代舞还是民族舞，我都会尽自己最大的努力去给学生排练。

## 二、实习小队工作方面

六道河中学实习小队共有队员14名，大家因为实习相聚在六中，我的认真负责和友善开朗受到队友的喜爱和信赖，被大家推选为六道河中学实习小队的团支部书记。

自从站上这个位置，我坚持以身作则，虽然实习期间的教学工作异常繁忙，但我时刻铭记作为团支部书记的职责。及时传达驻县老师下发的任务和通知，并积极按时完成，起到表率作用;我定时组织团员召开反思式的座谈会，做好思想道德教育和职业道德教育的工作，了解每一位团员的工作状况，激励大家以热情饱满的心态投入到教学中去。

我结合实习学校的管理制度和校园文化建设，在实习的4个多月生活中策划、组织了大大小小20余次团日活动。每次活动都从团队的利益出发，以锻炼每位团员的能力，增长他们的知识和阅历为目的，同时也为了能体现团队的价值和力量，我充分利用大家在大学里学习的知识和科学方法，结合实习学校的教学管理制度，在学校领导和校团委的支持和协助下，开展了很多有助于学校发展和推动学校文化建设的团日活动。经过我的精心策划和细心安排，每次团日活动的开展都非常顺利，每位成员都很积极的参与其中，并尽力配合，充分体现了他们作为师大学子的友爱团结。

不管是团支部的日常工作，还是团日活动的策划和开展，我都自始至终站在团支部工作的最前沿

。在我的努力和带领下，团支部工作有条不紊的进行着，不管是工作效率还是工作质量都非常高效。团支部的表现，也得到了驻县教师和实习学校领导教师和学生的认可和一致好评。

### 三、专业技能和综合能力发展方面

在六道河中学实习的这段时间里，我充分发挥了自己作为一名艺术生的特长，并在专业上得到进一步的发展和锻炼。在六道河中学举办“庆五一，迎五四”文艺汇演时，我担任了活动的舞蹈指导和整体节目的编排，得到了指导老师的认可和领导的好评。

6月份六道河中学举办的大型班主任节闭幕晚会的整场晚会策划和节目排演都是由他们实习生团队完成的，而我作为音乐特长的实习教师，同时也是实习团队的临时团支部书记，我充分发挥了自己的专业水平和领导指挥能力，担任了晚会的导演及节目策划，同时参与了整个舞台的布置。晚会所有歌舞类的节目都是由我亲自编排指导。根据学校要求，我还为学生写给班主任的诗歌谱了曲，并排成了合唱在班主任节闭幕晚会上进行了展示。最终闭幕晚会在全校师生的掌声和欢呼声中圆满结束。校长称赞他们组织的这次晚会是六道河中学有史以来最完美、最精彩的一次演出；通过这次晚会，我的工作能力再一次被领导和老师们肯定与赞赏。

我在实习工作中的认真踏实，得到了六道河中学贾利民校长的赏识，并被贾校长任命为校长助理，辅助日常办公。日常教学工作繁忙，但当校长布置工作时，我都会将时间合理安排，认真完成校长布置的工作。我认真好学，不懂就问；作为助理，我积极主动的请教校长一些行政工作上的疑问，提高能力、拓展视野，为自己今后的实际工作做铺垫。

教师之路，平凡而激情，有辛酸苦辣，也曾悲欢离合。转眼间，顶岗实习生活即将结束，回首这段刻骨铭心的经历，辛酸苦辣中得到了收获，悲欢离合中收获了真情。我用实际行动诠释着自己对教师的热爱，用活力青春谱写着对未来的向往。甘于奉献是我作为教师的指导思想，努力付出是我作为教师的实际行动。我用心去做每一件事情，我相信只要付出了就一定会有收获。

## 顶岗实习个人总结范文3

时间总是在我们不经意间已流过指尖。在不经意之间我们已经走过了六个月，六个月的实习生活马上就要结束了。回首这半年的历程，脑海里留下了深深的印迹，在这半年里我学会了很多，也认识了很多真诚的朋友和善待我的师傅。

20\_\_年9月，我离开学校来到鄂尔多斯进行实习。鄂尔多斯集团是内蒙最具影响力十大代表企业之一。旗下拥有六大实体企业，鄂尔多斯集团以羊绒产业起家，经历三十多年的发展，已经发展成为涉及化工、煤炭、羊绒、冶金、电力、置业等六大产业并举的集团产业。其鄂尔多斯标志以经拥有200亿的身价。现在在棋盘井重点打造化工产业链，化工产业是鄂尔多斯集团近几年发展的新方向，现已有电石厂三家，年生产能力达到120万吨。并控股联合化工。现在又正在建设PVC厂和水泥厂，预计今年年底可以一期投产，其中PVC正式投产年生产能力将达到100万吨。在榆林又将建设一个100万吨的电石厂。而我进入的就是鄂尔多斯集团旗下的化工产业电石二公司实习虽然是个化工厂，但能来这样的企业实习我认为是一个很好的锻炼自己的机会。

由于我们新进入集团工作，所以我们先来到棋盘井进行了七天的学习，学习企业的文化，工作的方向。让我们对鄂尔多斯这个集团有了一个认识。鄂尔多斯作为一个新兴的企业，它有着自己的企业文化和历史，而它也正在努力的完善着自己的企业文化，努力的去书写自己的辉煌历史。也正因为这种努力和发展才造就了如此辉煌的企业。在为其一周的企业文化学习以后，我被分到原

料部碳材工段进行学习培训，原料部主要是为电石生产提供合格的原料。电石原料主要是兰炭和石灰。而我在的碳材工段就是负责将采购过来的兰炭进行烘干，我们要求将兰炭的水分控制在1%以下。以保证电石车间能正常生产。在这段时间我们也初步了解了一些电石生产的知识。电石是有机合成化学工业的基本原料之一，主要用于电石法PVC生产。是乙炔化工的重要原料。由电石制取的乙炔广泛应用于金属焊接和切割电石工业诞生于19世纪末，迄今工业生产仍沿用电热法工艺，是生石灰(CaO)和焦炭(C)在埋弧式电炉(电石炉)内，通过电阻电弧产生的高温反应制得，同时生成副产品一氧化碳(CO)。

电石生产的基本化学原理 $\text{CaO}+3\text{C}=\text{CaC}_2+\text{CO}$

式中可见电石生成反应中投入的三份C，其中二份生成CaC<sub>2</sub>，而另一份则形成CO，

即消耗了1/3的炭素材料。

### 石灰生产

生石灰(CaO)是由石灰石(CaCO<sub>3</sub>)在石灰窑内于1200 左右的高温煅烧分解制得：

$\text{CaCO}_3=\text{CaO}+\text{CO}_2$

### 电石生产

电石(CaC<sub>2</sub>)是生石灰(CaO)和焦炭(C)于(电石炉)内通过电阻电弧热在1800~

2200 的高温下反应制得：

$\text{CaO}+3\text{C}=\text{CaC}_2+\text{CO}$

电石炉是电石生产的主要设备，电石工业发展的初期，电石炉的容量很小，只有100~

300KVA，炉型是开放式的，副产品CO在炉面上燃烧，生成CO<sub>2</sub>白白的浪费。

电石行业是一个高耗能、高污染的行业。在原材料的运输、准备过程及生产的过程中都有污染物生成。现在这个行业国家规定比较严格,另外一氧化碳的回收也取得了很好的效果。

### 电石的生产工艺过程

烧好的石灰经破碎、筛分后，送入石灰仓贮藏，待用。把符合电石生产需求的石灰和焦炭按规定的配比进行配料，用斗式提升机将炉料送至电炉炉顶料仓，经过料管向电炉内加料，炉料在电炉内经过电极电弧垫和炉料的电阻热反应生成电石。电石定时出炉，放至电石锅内，经冷却后，破碎成一定要求的粒度规格，得到成品电石。在电石炉中，电弧和电阻所产生的热把炉料加热至1900-2200 ，其总的化学反应式为： $\text{CaO}+3\text{C}=\text{CaC}_2+\text{CO}+10800\text{千卡}$

### 电石炉生产工艺

1、配料、上料和炉顶布料合格的原料由原料加工车间经计量、配料后，由斗式提升机送入电炉

车间料仓内，由炉顶布料设施、固定胶带输送机和环形布料机将料送入炉顶环形料仓。炉顶布料设施按需要把炉料布入料仓，由电炉加料管分批加入电炉内。

2、电炉半封闭电石炉是由炉体、炉盖、电极把持器、电极压放和电极升降装置等组成，是生产电石的主体设备。电炉由变压器供电，炉料在电炉内经高温反应生成电石，并放出一氧化碳气体，生成的电石由出炉口排出，用烧穿器打开炉口，熔融电石流到冷却小车上的电石锅内。电极的压放为油压控制，采用单层油缸抱紧提升电极锥形环油缸压紧导电鄂板，电极的正常升降由四楼三台卷扬机控制，电极的升降、压放、抱紧、下料控制全部在二楼操作室按电钮控制。电炉由变压器供电，炉料在电炉内经高温反应生成电石，并放出一氧化碳气体，生成的电石由出炉口排出，用烧穿器打开出炉口，熔融电石流到冷却小车上的电石锅内。出口炉设有挡屏和电弧打眼架，出炉口的上方设有排烟罩，用通风机抽出出炉时产生的烟气。

3、电炉冷却、破碎及包装熔融电石在电石锅内用顶车机拉至走廊或包装间进行冷却，电石砣凝固后，用桥式吊车和单抱钳将电石砣吊出，放在铸铁地面上冷却，冷却到适度后将电石破碎到合格粒度，然后分等极进行包装，送入成品库。

## 实习感悟

在顶岗实习的过程中我明白了许多。首先明确顶岗实习的目的，在于通过理论与实际的结合、学校与社会的沟通，进一步提高学生的思想觉悟、业务水平，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力以及待人接物与外界沟通的能力，以便把学生培养成为具有较强实践能力、良好职业道德、高技能、高素质的，能够主动适应社会主义现代化建设需要的高素质复合型人才。"顶岗实习、工学结合"是现代职业教育的一种学习模式，是把生产劳动和社会实践相结合的一种人才培养模式。其基本形式是学校与企事业用人单位合作培养学生，学生通过工学交替完成学业。生产实习是我们学院为培养高素质工程技术人才安排的一个重要实践性教学环节，是将学校教学与生产实际相结合，从而为毕业后走向工作岗位尽快成为业务骨干打下良好基础。通过生产实习，使我们了解和掌握了车间管理、生产技术和工艺过程;使用的主要工装设备;产品生产用技术资料;生产组织管理等内容。在这次生产实习过程中，不但对所学习的知识加深了了，更重要的是更正了我们的劳动观点和提高了我们的独立工作能力等。

通过这次实习，我发现了自己看问题的角度，思考问题的方式也逐渐开拓，这与实践密不可分，在实践过程中，我又一次感受充实，感受成长。

### 1、要有较强岗位意识。

作为一名毕业生，毕业后走向社会，大多是从事一线工作，有劳动性的，有营销性的，基本上都要从基层做起，这是高职生必走之道。每一个岗位都有他特有的作用，干一行，爱一行，专一行，是一种岗位责任，是一种职业品质，用人单位很注重这种品质。这种岗位责任是一名员工走向成功的必经之路。要增强岗位责任，就必须顶岗深入到生产一线进行脚踏实地的工作，兢兢业业的去做，只有这样，才能磨练和增强他们的岗位责任感，这是现代社会对高职生的基本要求。

### 2、在工作中要有良好的学习能力，要有一套学习知识的系统，遇到问题自己能通过相关途径自行解决能力。

因为在工作中遇到问题各种各样，并不是每一种情况都能把握。在这个时候要想把工作做好一定要有良好的学习能力，通过不断的学习从而掌握相应技术，来解决工作中遇到的每一个问题。这

样的学习能力，一方面来自向师傅们的学习，向工作经验丰富的人学习。另一方面就是自学的能力，在没有别人帮助的情况下自己也能通过努力，寻找相关途径来解决问题。

### 3、要明白良好的人际关系是我们顺利工作的保障。

在工作之中不只是同技术、同设备打交道，更重要的是同人的交往。所以一定要掌握好同事之间的交往原则和社交礼仪。这也是我们平时要注意的。我在这方面得益于在学校学生会的长期的锻炼，使我有一个人比较和谐的人际关系，为顺利工作创造了良好的人际氛围。另外在工作之中自己也有很多不足的地方。例如：缺乏实践经验，缺乏对相关行业的标准掌握等。所以我常提醒自己一定不要怕苦怕累，在掌握扎实的理论知识的同时加强实践，做到理论联系实际。另一方面要不断的加强学习，学习新知识、新技术更好的为人民服务。

### 4、要不断积累社会经验。

增强社会经验，也是增加工作经验。一名毕业的大学生在面对用人单位面试时，别人很自然要问到你有无工作经验，这道门槛拦住了不少大学生。因此，顶岗实习不仅仅是一种劳动锻炼，更重要的是通过实践增强工作能力，增加工作中的沟通和适应能力，增强做人的才干；实践出真知，实践长才干。有了适当的顶岗实习并能顺利拿到一份顶岗实习合格证，这对今后走向社会，应聘岗位时，无疑是非常有益的。

### 5、要认真学习企业的科学管理技能。

管理是一门科学，更是一门学问和艺术。科学的管理，能给企业插上腾飞的翅膀。我们选择学生顶岗实习的平台时，选择一个好的企业，特别是科学管理好的明星企业，对实习学生来讲，无形中就会增长他们的科学而严谨的管理意识。在这种环境下，企业员工综合素养有较大提升。用他们自己的话说：“从中兴走出去的员工，可以胜任其他企业的主管”。企业一席话，证明管理出效益，管理出人才，管理促发展的硬道理。因此，我们的实习生，就是要在这样的明星企业去磨练，去锻炼，在实践中增长管理才干，增长做人的才干。

## 总结

实习就这样结束了，我们也将正式走出学校，走进社会，这段实习生活是一个很好的锻炼机会，他让我真正的懂得了学校和社会的不同，也真正的让我从一个学生转变为一个男人。为自己的未来奋斗的人，为将来打拼，这种感觉很好，虽然在这段期间有谢不适应，也有过要放弃这份工作去找个轻松点的活，但我最后还是干到了现在，我想我在未来的一段时间还会干下去，并干的更好。

这段时间我成熟了，想问题不在那么简单，我会在深思后再做决定。工作让我学到的不仅仅是工作的知识，更重要的是我学会了怎样去面对社会上的各种问题。我想在未来我会走的更好更远。我会为自己的将来努力，努力去创造我自己的历史！

## 顶岗实习个人总结范文4

### 一、实习概况

#### 1 实习单位和实习时间

我这次实习的单位是\_\_中国国际旅行社，实习时间为\_\_年7月17日至\_\_年10月23日。

## 2实习单位概况

中国国际旅行社总社集团，简称国旅总社，英文名称\_\_，缩写CITS。

九十年代以来，国旅总社为取得长期稳定发展，开始对其他领域投资，多角化经营，扩大企业规模，先后投资\_\_银行、\_\_航空、\_\_人寿保险、\_\_国际拍卖公司等社会知名度高、影响大的企业，成为其股东。国旅总社作为主发起人，控股国旅联合股份有限公司，这是国旅总社旗下的第一家上市公司。历年来，国旅总社经营业绩优秀，自国家旅游局对旅游企业进行排名评比以来，国旅总社主要经营指标始终位于榜首，蝉联“中国旅行社百强第一名”、“企业奖”、“旅行社创汇奖”、“旅行社外联人数奖”等奖项。我所实习的单位\_\_中国国际旅行社就是国旅总社的分支社。

## 3实习内容工作内容

这次实习我非常荣幸来到\_\_中国国际旅行社展开我的实习工作，刚到首先实习的是负责前台接待和咨询的工作，在这项工作中我首先是要充分了解旅行社推出的线路，如线路的行程如何安排、住宿情况、交通工具、游玩景点和要注意的事项等等。除此之外，还要兼导游的工作，刚开始是先跟着老导游出团，慢慢熟悉一切情况，如简单的接机和送机工作和如何做好一个地接和全陪导游工作等等。随着跟团次数的增加使我对导游的工作任务也相当了解，接着就开始做地接的工作，例如\_\_一日游以及\_\_至\_\_三天游等团队的导游工作。

一段时间后，我还带一些自己组团的游客做一个全陪导游，例如客人自己组团的二天游我要做地接兼全陪，在全程陪同客人的情况下进行景点的介绍;有时还会做全陪，例如较远的\_\_和\_\_三角洲等地区的旅游团，全陪就是要保证自己的客人能与当地的导游衔接好一切工作要点，相互配合完成工作等等。实习期中，各项工作中我都接触到很多新鲜事并多中学会了学会摸索客人的心里，对此也总结了一些经验，这些工作经验对我毕业后真正踏进社会工作将有着更大的影响和帮助。

## 二、实习主要收获和体会

### 1实习收获

实习后我所获甚多，不仅将我在课堂上学习到的知识和工作实践相结合，还使我在工作中获得了宝贵的工作经验，对于现在社会上各个企业聘用人才时处处讲究工作经验的前提下，这些经验能对我毕业后初步踏入社会作铺垫。

(1)、在前台接待工作中的收获：在前台接待工作中，对于在和客人交谈旅游线路时的谈话、举止等要适当其分，因为客人对你的第一印象非常重要，如何在短时间内让客人信任你然后参与你的团队工作是个很好的前提。我认为，第一要必须面带微笑，让客人觉得有一种亲切的感觉;第二是在做介绍线路时要时刻以客人的立场上出发，投其所好;第三是对于外出游玩的介绍上，要及时向客人说明当地的消费情况、风俗情况、注意事项等。在前台接待与服务的工作上，不仅要掌握好线路的流程而且还要懂得摸索客人的心理等技巧。

(2)、在导游的工作中的收获：作为一名导游人员我所获得的不仅是对景点介绍上掌握了经验更

重要的是学会如何与客人相处的经验上。第一、在做地接导游的工作中，在带团过程中要不仅照顾好小的也要看好年纪大的游客，处处关心游客，在出现意外情况下要以客人的利益为第一，服务要周到。第二、在全陪的工作中，要更好的处理好本人与游客的关系，处处以游客为中心，让游客对你更加信任也让他们感到了轻松。在外地的。旅游过程中由于每个景点都有地接导游做介绍。所以全陪的工作就是照顾好客人，从早上出去游玩到晚上入住酒店，要关心和注意着客人的安全，多和客人交谈，了解他们所要的东西，要以客人的利益和旅行社的利益为先。第三、在接机和送机的工作中我懂得了接送机的程序，在接机程序中必须弄清楚班机的时间，出口等;送机中必须在出发前向客人说明注意事项以及旅游目的地当地的一些情况和当地地接社的联系方法等等，到达机场后还必须替客人办理登机手续。说到底，导游员作为与客人一起生活的一员就要体现出导游员的素质，要体现服务第一的宗旨，毕竟我们从事的行业是一个是服务性行业。

(3)、从其它方面过程的收获：这次长时间的实习使我进一步的增强我的为人处事和与人交谈的能力;学到从书本中没有的知识;锻炼了自己初步踏入社会的部分经验和一些应该明白的社会问题，做事要懂得变通不要过于固执和呆板。

## 2实习体会

在这3个多月的实习工作中我体会颇深。第一、我的英语水平过于低下，沟通能力差，对于现在的社会英语这种语言是不容忽视的，再说由于国中加入了WTO，进一步与国际接轨，社会在进步，经济在发展，仅仅要懂英语是不够的，我们应该尽可能多的学习其他国家的语言如日语和韩语等一些的小语种，这样自身的竞争力才能得到提高。第二，对于自己的普通话并不标准，带家乡语音发音过于严重，人家一听就觉得别扭，对于自己国家的语言还要进一步加强学习，学到标准发音。第三、我真实体会到一个毕业生所面临的岗位是非常严峻的，要找一个好的岗位是非常难的，所以我们必须用一个良好的态度和心态去找工作，不要自视过高，不要认为有了高学历就了不起，这样的心态往往找不到工作，所以在剩下的时间里应该不断完善自身的知识体系充实自己。等到工作时要把社会实践和工作经验放在首位，不要顾及利益。第四、自身的素质培养是非常重要的，在这次实习中我就看到了一些素质低下的导游受到客人的投诉而最终丢掉了自己的饭碗，所以我认为作为一名大学生，我们必须把自己的综合素质提高，即使你是一名服务人员也可以得到客人的认可和尊重。第五、处理好人际关系，建立好人际网络，这样才有利于你今后的工作，机会是均等的，就要看你自己以前所种的果多还是少，所谓人多力量大，多和别人交流，从中学取对我们有用的东西和经验，多问为什么多提出问题多思考，这样的你才能得到更多的发展空间和机会，不被社会所淘汰，立足于社会。

## 顶岗实习个人总结范文5

我叫\_\_\_\_\_，是数与信息科学学院\_\_\_\_\_班的，在实习期间我认真负责，严格要求自己，在教学方面和道德方面都力求自己成为一名合格的教师，虚心向他人请教，多方面完善自己。

### 一、实习学校

宣威市田坝完小

### 二、教学工作方面

#### 1、听课

为了在实习期间上好一节课，刚开始的一个礼拜是听课和自己进行试讲工作，在此期间我找寻资料认真做好听课和试讲工作，听课时我认真做笔记，听课后我找到学校优秀教师积极和他们探讨，找寻教好孩子的方法，试讲完我认真听取学校老师给的意见和建议，积极改进，努力完善自己。课余我也和同学讨论了解他们接受知识的进度和他们喜欢的方法。

## 2、备课与上课

一周的时间很快过去，学校安排我上学前班的拼音和语言，当我看到课本整页的图画和“寥寥无几”的字我当时就蒙了，要怎样来上好课呢?备课成了我最大的困难，学前班孩子的知识基本属于空白，这就必须用很通俗的语言来表达，并且我是一名很长时间没有接触过拼音的新教师，上课的头天晚上我查了很多资料，又找了许多优秀视频来看，一直忙到很晚才把教案写好，第二天就开始上课，尽管准备了那么多第一节还是没上好。后来我找到其他老师跟他们探讨，慢改进我的教学方法，课程逐步上好了，问题又来了在背诵单韵母和声母的时候因为孩子太小注意力不集中老是记不住，我积极找寻方法，我发现孩子喜欢唱歌，对于歌词的记忆很快，于是我用“两只老虎”的伴奏来合声母，没想到效果很好，孩子很快记住了。尽管我没有教数学，平时我也经常和孩子们探讨学习数学的方法，了解目前小学生的“手指速算”、“心算”，让我受益良多。

## 三、班主任工作方面

尽管我没有当班主任，但是我积极分担班主任的工作，课间，我认真注意每一位同学的言行举止，课余时间我大多数是在教室，经常和本班同学沟通，了解学生的习惯，课后我也经常和家长沟通，让家长了解学生的学习情况，同时也了解到自己的不足和需要改进的地方，课余我带领全班同学打扫教室卫生和清洁区卫生，让每一名同学都感受到劳动到来的收获，教会孩子劳动的光荣。我也经常在课前几分钟给孩子讲生活中注意的事项，和做人的基本道德。

## 四、收获及努力的方向

经过我和同学们的共同努力，在期中考试我们班获得五个班中第一名的好成绩;实习期间我和另一名同学积极完成学校交给的额外任务，在一次宣传栏剪纸设计中得到领导及很多老师的好评;生活上我们是自己做饭，锻炼了我的独立性;这次实习我重新认识了教师这个职业，也让我明白怎样做好一名教师，他不仅仅是教书，更是育人，教师需要极大的责任心和良好的心理素质;教师和学生是一个相互学习的过程，在实习期间也让我懂得了很多。

三个月的实习转眼结束，这次经历让我变得更加成熟，也让我对即将毕业的中工作做了几份信心，对教师这个行业有了重新的认识，更加期许自己成为一名优秀的教师。这将会是我人生中一次难忘的经历。

## haha顶岗实习个人总结范文

更多 总结范文 请访问 <https://xiaorob.com/zongjie/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发