

2023实习工作总结范文

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zongjie/fanwen/223950.html>

[ECMS帝国之家，为帝国cms加油！](#)

20_实习工作总结范文大全

实习生涯即将度过，不知道你在这次的实习工作中有着怎样的收获呢?那么一起来看看实习工作总结怎么写吧!下面给大家分享关于20_实习工作总结范文大全，欢迎阅读!

实习工作总结篇1

我是一名刚刚从学校毕业的大学生，现在是在__公司进行岗前实习。实习的这段时间里，我严格按照厂人事部下发的实习大纲，认真研读，逐一学习，在思想行动上，努力做到实好习，把培养工作能力，提高自身素质作为己任，圆满的完成了本阶段实习任务。因为我充分的认识到实习是大学生培养自身工作能力的磨刀石，作为能否在实习过程中掌握好实习内容，培养好工作能力，显的尤为重要。下面就是我这一阶段实习报告。

一是加强思想学习，主动与矿领导沟通，努力提高思想水平。

思想是人的灵魂，是人的内在力，要想把实习任务完成好，首先要把思想调整好。四矿领导十分重视大学生成长，为此特地为我们制定了“双导师实习制度”。双导师，顾名思义，就是两位导师，工人导师是教授生产技术的，而矿领导导师是在思想上引领大学生，为其排忧解难，指引方向的。在此优势下，我主动与任矿长进行了沟通，在任矿长的尊尊教导下，我对实习有了更为深层次的理解，更明确了我的工作目标，在思想上使我对未来的工作有了新的认识，在行动上使我对未来人生有了新的规划。

临走前，任矿长与我分享了一句经验之谈，“务必使同志们继续地保持谦虚、谨慎、不骄、不躁的作风，务必使同志们继续地保持艰苦奋斗的作风”，话虽不长，但其用意很深。虽然我们还不是国家干部，但它告诉我们在工作中一定要谦虚谨慎，认真扎实的做事情，要肯用心，肯出力，肯吃苦才能完成好厂里交给我们的任务。

二是热爱实习岗位，积极承担岗位职责，不断提升实习效率。

“爱岗才能敬业”，热爱实习岗位才能完成好实习任务。在实习过程中，我努力培养自己对实习岗位的热情，珍惜在岗位上的每一分钟，努力学习岗位上的相关知识，积极承担岗位上的责任义务，努力做到能够独立顶岗，能够独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。

在联合站的实习中，我制定了“每天都上岗，上岗不离岗，岗上活都干”的实习标准，认真学习岗位上每项技能知识，并向有经验的师傅学习事故处理方法，积累经验，提升自身处理问题的能力，进一步提升了实习效率。

三是注重联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量。

在实习过程中，我发现，大学里所学专业知识和现场实际生产是分离的，它们各有侧重点，一个偏向于理论，一个偏向于实际但它们之间却又存在着联系，比如说抽油机：在课堂上我学过抽油机是如何运转的，以及抽油机运行的理论模型公式。而现场上，我们看到的是抽油机的各个零部件，以及它们之间是怎样默契配合。表面上似乎二者无关，但仔细分析，我们会发现，抽油机的各个零部件正是按照理论模型原理在运行着，公式中的相应参数正对应着抽油机中各个部件实现的功能，他们之间存在着因与果的联系。因此，实习中，我们在重温课本上知识同时，将书本中的理论与实际生产部件相对应，将课上公式与实际生产数据相对应，这样不仅可以使理论知识记得更为牢固，还可以在本质上理解生产上各设备、器件的作用、原理，为今后工作中的技术革新，改进发明打下了良好的基础，极大的提高了实习质量。

在未来工作中，我会更加努力得完成好各项任务，认真、踏实的做好自己的工作，努力为社会主义建设奉献自己最大的努力。

实习工作总结篇2

一、实习期间的表现与工作态度

四年的大学学习，学到的更多的是专业基础知识再就是一种自学能力，而实践经验、社会经验则十分匮乏。作为一个应届毕业生，初来公司，曾经很担心不知该怎么与人共处，该如何做好工作，但是公司宽松融洽的工作氛围、良好的学习发展机遇，让我很快完成了从学生到职员的转变。能够正确面对挫折，辩证的看待问题。工作中能够始终保持一种积极向上的心态，努力开展工作。

记得有次我由于没弄清楚师傅的指令，而是凭借自己的感觉以及师傅的手势去电力柜扳下动力柜的闸刀导致了线上的一条流水线停机和一条线的真空波动导致型材变形。让我最惭愧的是我在出现问题时当时的那种慌乱的情绪，好久才能稳定下来，幸好当时师傅在场，很快解决了问题，把损失降到了最小。通过这次的教训，让我深刻体会到弄清指令再动手的重要性，不能盲目的凭个人的感觉臆断去动手操作机器。这件事也反映出我缺乏将理论也实践相结合的思想，如果我当时能想到“合上”即接通“扳下”即断开的理论常识就不会出现这中低级的失误。

过去的三个月，是不断学习、不断充实的过程，是积极探索、逐步成长的三个月。当然，初入职场，难免经验不足，在开机知识上，与自己本职工作要求还存在有一定的差距。但这些经历也让我不断成熟，在处理各种问题时考虑得更全面，专业技能也得到了加强。在此，我要特别感谢公司领导的悉心栽培以及同事对我的入职指引和帮助，感谢他们对我工作中出现的失误的提醒和指正。

我也深知，毕业只是求学的一小步，社会才是一所真正的大学。在今后的工作中，我将努力找准自己的定位，尽自己的所能为公司作出贡献，为公司创造真正的财富，同时也为自身谋求一个更大的进步。

二、主要完成的工作内容或成果

我们车间总共30条线，我的工作就是负责每条线的开机到生产出合格的产品。每条线的流程如下：给料筒 双螺杆挤压设备(有加热装置) 主机 合流芯 口模 定型模 水箱 定型台 牵引机 切割机 翻板机 打包入库。我就负责主机和开机检查这一块儿。工作内容繁而杂，需要细心和耐心。尤其开机检查，先要准备好开机前所需要的各种工具如17号内六角、活动扳手，尖嘴钳，螺丝刀等。接着就是清理机器的真空，过滤网，下料口加强磁等。开机前要检查气路，水路，电路开关是否打开，各设备是否能正常使用以及口模的再次紧固和定型模与口模的对接。开机过程中配合师傅拉线到最后的的产品成型。一般拉好一条线得需要2小时。在这过程中思想要高度集中，因为型材在还没成型的过程中要应对多种突发状况。在这过程中，我更深层次的了解交流电动机的构造原理。在调节料筒温度的过程中让我了解了继电器鲜为人知的另一面。在看到我能利用机器生产出各种型材时，一种精神上的优越感油然而生。

三、业务收获和体会

我觉得在学校和单位的很大的一个不同就是进入社会以后必须要有很强责任心，在工作岗位上，我们必须要有强烈的责任感，要对自己的岗位负责，如果没有完成当天应该完成的工作，那职员必须得加班，如果不小出现了错误，也必须及时的纠正。其次，我觉得工作后每个人都必须要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养。记得有一次，我偷懒没有去检查真空管道，一般情况下真空管都不会堵塞的，但刚好那天的那台机器就堵了，结果在开机时真空室零，当时师傅就问我真空管清理的没有，我只能低头认错被师傅训了一顿。从那以后我就不管那台机器的真空管我都会去检查确保万无一失。也许这就是教训吧最后，我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得最重要，主要看的是个人的能力和交际能力，任何工作，做得时间久了是谁都会做的。在实际工作中动手能力更重要。因此，我体会到：如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。四、存在的问题和不足。

经过这三个月的车间实践，我也深刻体会到了自身的不足。一个是为人处事方面，有时候略显幼稚，不懂得变通;二是自己的知识体系还不够完备，仍需在以后的学习和实践中慢慢积累。第三就是对待突发事件时自己不够冷静，不能及时解决问题。让我最深刻的就是那次一不小心把整个车间的真空系统的电闸给扳下来了。最后就是不但有良好的工作态度，而且还要有很好的表现力。中国有句俗语：“踏踏实实做人，老老实实做事”在今天;只是老老实实、勤勤恳恳做事是不够的。你还要学会适时地，恰当地表现自己，让老板知道你做了什么，让老板知道你的存在是必要的!这样你才有发展的的可能，别人才会认可你、承认你。简而言之就是善于表现自己，推广自己。

回想之前走过的路，对于犯过的错误，我只能吐吐舌头，感叹下当时自己怎么那么傻;对于进步，我会露出真心的微笑，只是庆幸自己当时那么做了。不论现在自己所处水平如何，我都会对过去发生的所有点滴说声谢谢，因为是它们使自己成为了今天的我。在这里真心感谢师傅的教导。

实习工作总结篇3

实习是每一位大学生必须经历的一段过程，在实习中我们可以了解社会上的'工作，提高自己的工作能力，在实习工作中也算是给自己这么多年来学习进行检验，看看自己这么长时间的学习，究竟掌握了多少，还有什么不足等。前台文员实习就是一个很好实习的地方，在前台将会和很

多的人打交道，无形中提高了自己社会交际能力，这对工作有着很大的帮组，在前台实习，也可以了解一些工作上的流程，对工作上也会有更加的了解。

在本次实习中各个方面的工作都必须认真仔细对待，因此在刚进公司是便进行了全面的培训，了解到前台代表公司的企业文化，公司形象，是公司的对外来客户的窗口，所以行政前台必须具备高素质、高品德、形象气质佳、谈吐大方得体、温柔有礼，对办公室操作流程熟悉，责任心和独立性强。后来在公司安排的培训中了解了日常接待中各种必需的礼仪及沟通技巧。在接待时，要表示出热情友好和愿意提供服务的态度。同时使用礼貌用语。在探询时，应能够灵活处理各种情况的来客，要既能礼貌的接待客户，又能够不让一些打着客户的幌子随便进去。公司的规章制度也较多，但能反映公司有良好的秩序与纪律，可能刚开始还不习惯，但慢慢的能理解公司的用意及这样的好处。实习过程中可能对一个事件感到枯燥无味，也有许多挫折和刁难，但这正好能让一个人在逆境中成长。公司对待每位员工也非常人性化，除了经常各种培训完善自己的素质与提高能力外也会有活动，保证员工保持愉悦的心情投身工作之中。

刚开始和其他实习生一样，我做的事情，相对来说都是一些小事情，加上前台的工作也不多，所以还是相当轻松的。刚开始我就是对各个文件进行整理，注意植物的保养、更换及办公室内的清洁、保洁，注意复印机、打印机、等办公设备的保养，然后跑跑腿等工作。经过一段时间的实习工作，我对来电的接听、访客的接待工作，做好订饭、订水，文具的购买计划和消耗总结，每月的考勤等工作都由一定的了解，做起来还很不错。

实习可以积累工作经验，而虚心请教是积累工作经验最直接的途径，因此，工作中遇到不明白的地方，我就虚心地请教同事或领导，在他们耐心的教导中我不断走向成熟，也积累起一定的工作经验。所谓实习，就是从实践中学习。学习不能光靠舒舒服服地坐在课室里听老师讲理论，还要走出课室，抛开重重的书本，走向社会去学习。因为，外面的世界无限大，那里有很多在书里学不到的宝贵知识，况且书本知识也是来源于实践，理论知识就是在实践中体验生活、体验工作而形成的理论概括。现代的科技日新月异，知识需要不断拓宽。因此，我们更应学习工作再学习，发掘自己的实力，寻找我们的理想，实现我们的理想。

通过实习，我对前台工作有了更深一步的了解。及时了解和掌握上级领导不同时期的工作部署和要求，把政策具体落实下去化为实际行动，并强化组织协调能力，专业工作能力，检查指导能力，参谋咨询能力、文字表达能力和熟练使用各种自动化办公设备的技能，努力提高自身素质。在这段时间的实习里，我学到了很多的东西，在工作中，我知道了如何和别人进行交流，如何和同事们打好关系，如何的做好工作，这些对我来说帮助真的很大。实习之后我也知道了自己还有哪些不足，在以后的学习中也会努力改正，争取做得更好。

这次的实习，对我来说，是一种挑战，同时也是一个机会。我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。在工作中把每个人都当作良师益友，那么才有可能在工作中收获的更多。大学生的实习是挑战也是机遇，只有很好的把握，才能够体现它的意义。以下是我在实习中总结的几点经验：

1：首先，我们要认真了解公司的整体情况和工作制度。只有对本公司有所了解，工作起来才能得心应手。

2：要有坚定的信念，吃苦的决心平和的心态和不耻下问的精神。不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作给我们实习生做，一般都是先让我们看，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我们一定要坚持，轻易放弃只会让自己后悔。另外，作为一个新人，平和的心态很重要，做事不要太过急功近利，表

现得好别人都看得到，当然表现得不好别人眼里也不会融进沙子。

3：除努力工作具有责任心外，要善于经常做工作总结。每天坚持写工作日记，每周做一次工作总结，主要是记录和总结工作中的错误。

4：善于把握机会。如果上级把一件超出自己能力范围或工作范围的事情交给自己做，一定不要拒绝或抱怨并努力完成，我们不会了可以随时学习，因为这也许是上级对自己的能力考验或是一次展示自己工作能力的机会。

5：坚持学习。其实大学的结束，并不意味着学习的结束，相反，有更多的知识等待着我们去学习。我们要不断学习与企业相关的知识充实自己，因为现代企业的发展不仅在于内部的运作，还要靠外部的推动，要按经济规律和法律规定办事。

6：处理好人际关系。要相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部等其他部的同事相处好，那样工作起来的效率才会更高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情。

7：通过此次实习，让我明白面对挫折，不妨从调整心态来纾解压力。古曰“天将降人于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为增益其所不能。”遇事应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫折的原因，采取有效的补救措施，树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自己宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功。实习是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

总之千里之行始于足下。这次实习虽然短暂，但是依然让我学到了许多书本上无法得来的知识。通过实习，能够更好的了解自己的不足，对我走向社会起到了一个桥梁和过渡的作用，是我人生中的一段重要的经历，对将来走上工作岗位也有着很大帮助，也为我走向社会搭建了一个良好的平台。同时了解了这个社会的方方面面，能够让我更早的为自己做好职业规划。

实习工作总结篇4

经过一个月的实习，我得到了全面系统的熬炼，也学到了许多书本上学不到的学问和技能。儿科实习生是自己认同的。

在同学心理询问师和高一班主任的实践中，我深深体会到，我们的同学是如此渴望有一个学问丰富、综合力量强、能倾听自己心声的伴侣。作为他们的伴侣，我只能仔细倾听，耐烦询问，仔细思索，最终关心他们增加认知，正确对待和科学处理面临的困难;作为一名语文老师，面对几十双渴望学问的眼睛，我仔细备课，仔细组织，用真诚的心对待每一位同学，用清楚的文字把每一个问题说明好，用深情表达每一个核心思想。

在过去的一个月里，我受到了老师和同学的亲密关注。他们用真诚友好的眼神，看着这样一个矮小却能干的老师自信地走过我难忘的实习。

同学们在我讲课时主动提问，仔细听讲，然后用热闹的掌声鼓舞他们，督促我在学习和工作中不断创新，不断进步！

我，以一颗真诚的心，单纯的感情，作为一个一般的老师，给学校领导、老师、和善可爱的同学留下了深刻的印象。

在此，我诚心感谢他们，特殊是我的导师李先生，以及分管领导；同时也要感谢高校老师和同学们对我的关怀和关心。

实习结束后，这次实习是我一生中最难忘的一天。刚开头很可怕，现在想起来，日子已经过去了，可以得到优秀的实习生了。所以，我得到一个启示：无论遇到什么困难，都不要对自己失去信念。

实习工作总结篇5

在三个月的实习期中，在__中学领导和指导老师的关心指导下，我较好地完成了训练实习任务。下面，就实习期间自己在教学实习和班主任实习等方面的工作做一个自己总结：

在训练教学工作中，我能在指导老师的关心下仔细备课，尽量做到所设计的每一个教案及课件内容都精准合理，符合规范。在课堂教学中，教学语言表达清晰、流畅，取得了较好的教学效果。课外辅导时则努力做到耐烦细致，对不同程度的同学都能区分状况，因材施教，答疑解惑正确而有启发性，批改作业及考卷认真正确。

在实习班主任工作中，我也能较好地把握和熟识全班同学姓名、个性特点、爱好爱好、思想状况，组织状况以及班级特点，工作主动主动，仔细负责，处理日常事务敏捷而不拖沓，带动同学们的学习生活热忱，并一起参加了班级篮球赛与春季运动会，表现出较强的独立工作力量，训练效果良好。

此外，在实习全过程中，我努力做到不无故请假或缺席，并且每个周末参与高三语文统考评卷或批改作业，得到了特别有益的熬炼。

这次对我来说却是一次重要的磨练和尝试。在实习期间，我充分地运用所学学问与详细实践相结合，指导教学活动。同时我也看到了自己在训练教学方面的各种不足。最终，我想诚心感谢我的学科指导老师陆敏老师和班主任指导老师方水生老师，两位老师在实习期间给了我最好的指导与关心，是他们让我在这些日子里得到了最快的成长。同时也诚心感谢厦门双十中学让我有了这样一段难忘的实习经受。

实习工作总结篇6

回顾我的实习期生活，感受很深，收获颇丰。这一年在领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过

我自身的不懈学习和钻研，我很快把握了现场施工技术，同时制造了肯定的经济效益。

我在公司指导老师的热心指导下，主动参加公司日常技术相关工作，把书本上学到的理论学问对比实际工作，用理论学问加深对实际工作的熟悉，用实际验证所学的理论学问，努力快速积累现场工作中的阅历，让自己更快更好的融入到工作中去。

现场思想政治的学习让我的思想理论素养得到不断的提高，我认为勤勉的精神和爱岗敬业的职业道德素养是每一项工作顺当开展并最终取得胜利的保障。所以在实习期间，我工作主动努力，吃苦耐劳，能很快适应现场的艰苦环境，与同事相处和谐，努力提高自己的组织力量。在业余时间，我努力学习工程造价、现场管理，为后期能更好的工作打下坚实基础。

一分耕耘、一分收获，成果是对我一年来全部努力的确定。我努力办理工程经济签证，在一年的时间里为公司经济效益达三十万余元，得到领导的全都好评。

一年的实习期即将结束，我深深地了解，我今日的成果和进步与领导的指导和关心是分不开的。今后，我将进一步加强技术学习，扎实工作，充分发挥个人所长，为公司再创佳绩作出贡献!

实习工作总结篇7

顶岗实习进入中期阶段，总的来说，我们收获了很多，不仅体现在教学水平的提高，班级管理的规范上，还体现在我们的人际交往能力的提高，应变能力的增强以及生活自理能力的提高上。具体来说，分以下几个方面：

一、工作与学习

教学始终是我们各项工作的重中之重，各项活动的开展都要围绕教学这根主线进行。在课堂教学中，威县二中实习小组的同学相应学校号召，积极实践教学改革，在老师的指导下，努力实践新的教学模式——杨思模式，由于大家是年轻老师，富有激情和活力，因此在教学过程中受到老师的好评和学生的喜爱。

为提高教学能力，到目前为止，我们共进行了两轮听评课活动，第一轮是组织组内成员听学校比较有经验的老师讲课，第二轮是组织大家开展实习小组内的互相听评课。同学们通过相互听课也评课，得到了很大锻炼，教学水平皆有所提高，这也实现了顶岗实习的初衷。

班主任工作威县二中实习老师们的又一项重要任务。在威县二中实习的同学每人都要担任一个班的实习班主任，虽然不是正式的班主任，但同学们对自己的班里都付出了极多的感情，不仅被学生所接受，更能与学生打成一片，受到了学生们的欢迎，这是大家在班主任工作上取得的成绩。班主任工作是一门艺术，只靠理论学习是远远不够的，要想学会这门艺术，就必须亲身实践，感受其中的道理。正是出于这个原因，我们在努力践行班主任工作，也确实在其中收获了很多的东西。

顶岗实习三个多月来，我们还在利用一切机会创造条件，希望能多组织些活动。因为我们知道能力是在实践中培养出来的，没有实践的磨练，是不可能提高自己的能力的，尤其是组织能力，如果不亲身组织活动，设计其中的每一个细节，就不会形成一个整体观念，提高自己的组织能力。所以，自实习开始，我们利用自身的才能争取到了很多机会，如金秋艺术节、国学经典知识竞赛

、队列比赛、大合唱、体育活动等等。在一次次实践中，我们丰富了自己的组织经验，同时提高了管理能力、协调能力、交往协商能力等这些都使我们受益匪浅。

除教学工作与班主任工作外，我们还有小组内的工作，每周五晚上是我们的例会期间，这个时候全组的人坐在一起，及时传达学校、带队老师对大家提出的要求，谈论一下本周遇到的问题。每个月我们都会组织一次团日活动，如参观革命纪念地，与资深教师交流教学、管理经验等，通过这些活动，丰富了我们的顶岗生活。

二、生活与作风

勤俭节约在任何年代都不会过时，同样它也体现在我们的顶岗实习中。为了给当地学校留下好印象，也为了培养我们自身养成良好习惯，在实习期间我们没有大肆举办聚会，有同学过生日，我们会在宿舍自己做上一桌子菜，然后小组内所有成员聚在一起，为当天的寿星庆祝生日。这种形式虽然简单，但却带给我们家的气息，大家聚在一起有说有笑，也有益于增进组员之间的感情，使我们的团队更加团结。

三、防微杜渐

顶岗实习已进入后期阶段，大家对当地环境也或多或少有了了解，所以出现私自出门现象，为了大家安全着想，组内规范出门行为，规定出门必需向组长请假，并且每人每周只允许出去两次。私自出门属于严重违纪，不为别的，只为大家能够安安全全的回家。

另外，大家对学校的教学活动参与时间长了，产生了疲劳感，出现了懈怠心理，为了能让大家在最后一个月里继续提高教学水平，高老师提出及时开展第三轮听评课活动，希望大家能够积极准备，在有限的时间内抓紧机会让自己的教学水平更上一层楼。

总之，顶岗实习的前一阶段我们过的很充实，也确实学到了很多，积累了不少经验，这对于我们以后的工作和生活都将是一笔宝贵的财富。

实习工作总结篇8

历时两个月的教育实习已经结束，在这接近两个月的实习期间，我工作认真负责，表现积极良好，最终圆满完成母校托付于我在实习单位里的工作任务，另外还抓紧实习单位提供的各种机会，尽量多地完成额外的工作以求达到更好的锻炼效果。

在一开始进入实习阶段，主要是先熟悉实习单位周边的教学环境和生活环境，根据具体环境和学校的作息时间表和指导老师的课表制定了时间表和修改实习计划。我将实习总结大致分为三个部分，分别是教学部分，班主任工作部分以及队内工作部分。

一、教学工作实习总结与研究

对课内的物理课，我除了指导老师的每一节课包括，新课和习题课，实验课，章末复习可等都会虚心听讲，并在必要的时候做好笔记以求将老师在课堂中的亮点和有用的技巧和知识在将来运用到自己的课堂当中。除了一节不漏地听取指导老师的课堂之外，我还积极地区听取其他的物理老师的课堂，在从中的对比学习不同的教师的不同教学特色和方法。除了听取高一的物理课之外

，我还在空余时间到高二级去听课，学习高二物理的教学方法，了解高二与高一物理衔接和过度过程。

(一)课内教学总结

1.对于高中紧迫的课程，如果将详尽的教案全部写出未免花费太多时间，反而可以通过先将课件把整洁课堂的思路和框架列出来，另外可以利用ppt的功能将自己认为比较需要重点讲和注意的地方以及自己精彩的语言设计用备注进行标识，方便自己教学之余，提高了课堂的效率。

2.想要在物理考试当中考出高分，学生应该具有良好的答题习惯，当高一新生在高中解题习惯尚未形成的时候，老师应该多在课堂当中显示并强调正确和规范的作答格式。

如果再新课中设计习题练习，改习题的解答过程最好能够呈现在板书或者课件上。

3.对于实验课，学生可能会被桌面上的仪器所吸引，导致无法认真听老师在台上讲的理论过程。针对这种情况，老师可以先将学生留在课室来，等到将原理和注意事项完成之后，再到实验室，而且不应该事先跟学生说明我们要上实验课。

4.习题课当中，板书可能会相对较多，而且容易凌乱，板书注重在一边表明习题的出处以及习题用到的公式，另一边可以作为草稿或者解答过程，在习题的安排应该要按照指示点的先后和难度的从易到难的顺序来排列的。

5.在课程的安排，可以尝试一节新课，一节习题课来讲，使新知识有更长时间的消化和巩固。

6.习题课以及平时习题解答应该尽量考虑学生的思维模式，这一点对于刚出道的大学生较难，所以可以在学生提出问题的時候，先去反问学生的思考方法，按照学生的思路进行讲解，然后再为学生推荐好的方法来解决问题。

(二)奥赛培训总结

1.为求达到能够满足奥赛考试的要求，奥赛的课程安排就是在高一阶段将所有的高中的物理知识和必备的物理与数学只是全部学完。

2.在一开始奥赛选拔人才的时候要明白奥赛物理所需要的学生不一定是物理成绩优秀的学生，而是具有很好的逻辑思维和想象力的学生，所以在选拔考试的时候可以使用智商测试题或者某些创意类大公司的面试题目。选人的同时也要明白物理的选拔与化学以及生物奥赛的选拔所需要的人是不一样的，教师之间要做好协调分配。

3.再一开始开展奥赛辅导的时候，用所学知识的题目引入，再将题目的难度逐渐加深，致使学生需要学习更深层次的理论才更加方便地解决问题，然后就可以慢慢展开一个系统的理论知识，使学生能够由浅入深地接受吸收只是，这个需要教师在备课的时候将整个高中阶段的课本知识进行整理分类。

4.奥赛辅导的课堂主要学的知识其实并不深，但是奥赛的题目注重思维转换，为此，课堂大多以习题讲解为主，理论教学为辅的分配。

(三)第二课堂——物理实验教学总结

1.探究性实验是一个培养学生兴趣与学生动手能力的物理教学环节，作为第二课堂，需要有一定的趣味性和复杂性，使学生为做出实验而荣，同时难度不宜过深使学生逐渐失去兴趣，为此教师就应该在旁进行多方面的指导。

2.探究性实验不一定用讲授法来给学生传授知识或者方法，更多的，可以通过多媒体来呈现实验的效果和操作过程，这样一来提高了学生对课堂的注意力，同时引发了学生对神奇的效果的探究兴趣。

3.在学生进行设计性实验或者是科技制作的时候，尽量能够听取学生自己的创意，结合教师以往的经验对学生进行可行性分析，不要打压创造力，多和学生沟通，引导学生用学生自己的办法了逐层解决问题，而非要学生用自己的方法来解决问题。

二、班主任工作总结与研究

(一)师生沟通交流

1.单对多的交流。在平时时间里，午休前，课间，教师可以到班上和宿舍里与学生进行沟通聊天，在闲聊当中了解学生的心理状态以及他们爱好等等，更有利于建立和谐的师生关系，拉近学生与教师之间的距离。

2.单对单交流。班主任平时应该多留意班内学生的活动，言语，表情，学习情况，家庭背景，针对存在问题的学生进行单对单的教育，为学生排忧解难，教会学生学习的方法，做人处事的道理，为他们的高中生涯做一个合理的规划和指导。单对单的交流很多问题发现在于单对多的群体对话和平时对班内情况的留意。

(二)主题班会活动

1.主题班会可以是轻松诙谐的，为学生在紧张学习的情况下做一个放松，同时在放松的过程当中学会各样的道理，这样的班会课很考验教师的组织管理能力和策划能力。所以班主任应该在之前做好详尽的方案来带动起活跃的气氛。

2.主题班会也可以是郑重严肃的。针对不同的主题，老师应该学会如何选择适当的材料，适当的语言语气和适当的材料来表达。当需要学生认真注意班内问题的时候，不应该举出具体某人的例子，只需要列出存在的问题现象，让大家去反思，强而有力的语气，和发人深省的材料和演讲，能够在教育学生改变坏风气方面能够起到很好的效果。

(三)班级纪律管理工作

虽说不应该压制学生活跃的气氛，但是在保持安静，遵守纪律的时候应该很好地执行，当要求学生安静下来的时候，不需要大声呼喊学生，只需要静等几秒钟，展露出严肃的表情，学生自然会安静下来，因为他们知道他们有信息知道。教师在课堂上应该严肃的时候就该严肃，针对纪律不好，影响周围同学的学习的学生，也不需要当场点名批评，只需要讲课的时候走过去，学生自然会冷静下来，但是在课后一定要与学生进行思想工作。

实习工作总结篇9

经过实习的护理工作，我也是能做好一名护士，去把我负责的工作做好，我也是相信在今后的工作里头，我会成为一名更加优秀的护士，而实习期的工作，我也是认真的去学，去按照要求做好了，对于实习，我也是要来总结下。

来到医院实习，我也是比较的担心自己是否能做好工作，毕竟自己也是头一次实习，虽然在学校学得不错，但是我也是清楚实习工作和在学校学习是两回事，同时我也是能感受到大家在工作中比较的忙碌，但都是有条不紊的，我也是担心自己是否跟得上进度，但是带我的老师却是比较的有耐心，一遍遍的教我们该如何的去做，我也是学的很快，得到老师的肯定，不过也是告诫过，虽然学的快，但是在实际的操作之中要稳，要慢，不能出差错，必须要谨慎的去做好护理的工作，我也是清楚，我们护士要对病人负责，护理不能出问题，可能小的错误只是让病人受罪，但是严重的话可能也是会危及到他们的生命。所以在学的时候，我也是多问，多了解细节，尽量把护理的步骤和流程都熟悉了，再去做，也是能避免很多的问题，虽然有老师在旁边监督，但是我也是希望自己能尽力的独立完成。

经过学习，我也是在实操之中，去把工作做好，护理的步骤很多，而且不同的病人，不同的情况也是有区别的，我也是在各个科室去轮岗，去感受到不一样的护理方式，并且在护理里面也是得到病人的肯定，我虽然是实习生，但是由于谨慎，而且工作也是做得稳重，所以他们并不觉得我是实习而刁难我。工作之中遇到的问题，我也是会多去问同事，去问老师，尽量解决问题，去让自己工作顺利的进行，在护理的过程之中我也是遇到了一些难题，不过都妥善的被我解决了，我也是明白做好一名护士是辛苦的，不容易的，但是看到病人在我的护理下得到更好的康复，我也是感受到这份工作是让人骄傲，很有成就感的。

实习而今结束，我也是看到自己身上有很多的地方要继续的去提升，去改变，来让自己变得更优秀，护理的工作不容易做好，但是只要努力，自己严谨稳重的去把事情都做好，也是能成为更出色的护士的，我也是对于未来，做好了准备。

在各科室的实习工作中，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，能做好各科常见病，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，及时解决医。能熟练进行内，外，妇儿及重症监护等各项护理操作，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，并做好护士，从总结中汲取经验教训，从总结中成长。

以上是我的个人实习，在今后的工作中，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。

实习工作总结篇10

会计电算化是一门实习性很强的学科，经过三年半的专业学习后，在掌握了一定的会计基础知识的前提下，为了进一步巩固理论知识，将理论与实习有机地结合起来，本人在__食品有限公司财务部进行了为期_周的专业实习，以下是此次实习中的一些心得和体会。

公司的财务部并没有太多人，设有一名财务经理，一名出纳。此次负责我实习的是公司财务经理

—_经理，_经理根据我_周的实习时间，主要是让我了解财务软件的使用和会计处理的流程，并做一些简单的会计凭证。公司采用的是__财务软件，从编制记账凭证到记账，编制会计报表，结帐都是通过财务软件完成。我认真学习了正规而标准的公司会计流程，真正从课本中走到了现实中，细致地了解了公司会计工作的全部过程，掌握了金蝶财务软件的操作。实习期间我努力将自己在学校所学的理论知识向实习方面转化，尽量做到理论与实习相结合。在实习期间我遵守了工作纪律，不迟到，不早退，认真完成领导交办的工作。

刚到会计部_经理就叫我先看她们以往所制的会计凭证和附在会计凭证上的原始凭证。由于以前在学校做过会计凭证的手工模拟，所以对于会计凭证不是太陌生，因此以为凭着记忆加上学校里所学过的理论对于区区会计凭证完全可以熟练掌握。但也就是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石——会计分录，以至于后来_经理让我尝试制单的时候感觉到有些困难。于是我只能加班补课了，把公司日常较多使用的会计业务认真读透。毕竟会计分录在书本上可以学习，可一些银行帐单，汇票，发票联等就要靠实习时才能真正接触，从而有了更深刻的印象。别以为光是认识就行了，还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为编制会计凭证做好准备。

见习了两天后，_经理给了我一些原始凭证，让我审核原始凭证后编制记账凭证。我根据原始凭证所必需的要素认真真审核了原始凭证后，进入金蝶会计软件的录入记帐凭证的界面，先按此笔业务录入简明而清楚的摘要，然后按会计分录选会计科目，并在相应的会计科目的借方和贷方录入金额，最后在检查各个要素准确无误后，按下保存并打印出记帐凭证和相应的原始凭证钉在一起。刚开始我制作的速度比较慢，而且在_经理审核凭证时能发现一些错误的凭证。但是通过几天的联系后在速度和准确度上都提高了不少。通过一周多的编制记帐凭证工作，对于各个会计科目有了更加深刻而全面的了解，并且对于我把书本知识和实习的结合起到了很大的作用。

除了编制记帐凭证，_经理很有耐心地给我讲解了每一种原始凭证的样式和填写方式以及用途，而且教我记帐，打印所需要的帐簿以及查询凭证等财务软件的一些常用的操作。有了这些基本认识并熟练了财务软件的操作以后学习起来就会更加得心应手了。从制单到记帐的整个过程基本上了解了个大概后，就要认真结合书本的知识总结一下手工做帐到底是怎么一回事。

除了做好_经理所安排的各项工作后，我也会和出纳学学知识。别人一提起出纳就想到是跑银行的。其实跑银行只是出纳的其中一项重要的工作。在和出纳聊天的时候得知原来跑银行也不是件容易的事，除了熟知每项业务要怎么和银行打交道以外还要有吃苦的精神。想想寒冷的冬天或者是酷暑，谁不想呆在办公室舒舒服服的，可出纳就要每隔一两天就往银行跑，那就不是件容易的事了。

而且，出纳的业务比较繁琐，还要保管现金，支票和收据等等，所以需要非常细心，对于比较粗心的我来说，这也是非常有必要学习的。

是的，课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢经过这次实习，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就比如如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也虚心求教，使得两周的实习更加有意义。

由于会计行业的特殊性我只能参加财务部门中较为简单的工作，如出纳及帮助会计进行帐目的核

对等工作。虽然工作不难，时间也不长，但我仍十分珍惜我的次真正意义上的企业实习经验，从中也学到了许多学校里无法学到的东西并增长了一定的社会经验。

实习报告总结：会计本来就是烦琐的工作。在实习期间，我曾觉得整天要对着那枯燥无味的账目和数而心生烦闷、厌倦，以致于登账登得错漏百出。愈错愈烦，愈烦愈错，这只会导致“雪上加霜”。反之，只要你用心地做，反而会左右逢源。越做越觉乐趣，越做越起劲。梁启超说过：凡职业都具有趣味的，只要你肯干下去，趣味自然会发生。因此，做账切忌：粗心大意，马虎了事，心浮气躁。做任何事都一样，需要有恒心、细心和毅力，那才会到达成功的彼岸!这次会计实习中，我可谓受益匪浅。

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