

实习总结怎么写

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zongjie/fanwen/279858.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

实习总结怎么写（精选20篇）

实习总结怎么写 篇1

3月17号下午正式开始了我在北马中学的实习生活，在实习之前我就暗暗下定决心这次一定要把握住机会好好跟老师学习，不仅学习如何教学更重要的是学习如何与同学沟通交流。这次是一个难得的机会，能够有现实的模板在身边，所以在实习期间我不敢放松，也不放过任何一个可以与老师交流的机会，非常渴望也非常珍惜从老师那里学到的点滴。在实习期间我主要实习了以下三件大事。

1、我的讲课

实习的开始由于老师面临教委听课以及学生期中考试提前等各种问题，老师不愿意让我讲课，这样的学习不是我想要的，所以在私底下我会时常了解老师的讲课动态，并积极的备好老师没讲的课，在备课的过程中我会挑出自己不会讲的地方去请教老师，也是给老师一个讯息就是，我在备课。渐渐地老师发现我的认真以及主动，开始让我走向讲台。在自己讲课期间，我改掉了以前自己在讲课上常出现的最大的问题，在实习之前我讲课的目的就是完成自己课件或大纲上的内容，从不了解同学的掌握情况与接受程度，也不敢在课堂上深究一个问题，总是怕会浪费时间，完不成本节课的任务，但是在经过这么多次讲课的训练以及老师对我讲课的指导，我渐渐敢在课堂上就一个问题和同学讨论，如果大多数同学对一个问题还有疑惑我就会停下来和他们探讨直到他们中的大多数明白为止，即使讲不完课但是他们真正理解了一个知识点，也是值得的。记得第一次讲课时，我准备了不少内容但是讲完之后却发现还有18分钟才下课，一节课45分钟，那么多内容我才讲了37分钟，剩下的时间就现场找题让同学们做，在这个过程中浪费了很多时间。在后来的备课中我学会了做好两手准备，渐渐地一节课的时间就刚刚好了。以前在课堂上老师一直强调以学生为主体，当时对于这句话，我并没有记在心里，在讲过几节课之后老师告诉我讲新课的整个过程中要让同学说出来，题目要让同学自己思考几分钟，而不是老师直接说出答案，我不明白，这是新课他们不知道什么内容怎么回答呀，老师的提点让我明白老师的任务就是引导学生，引导学生说出概念，给学生提供思路，教会学生学习方法，一次说不对就继续引导，直到答案真正的从学生口中说出来，现在我才体会到在课堂上老师永远是配角，学生才是主体的真正含义。

在讲课期间，我永远也忘不了我犯的最大的一个错误，在讲解平行线的判定定理的时候，我讲解的顺序是通过做题目从而得出两个定理是正确的，讲完之后老师告诉我顺序颠倒了，本节课他们六年级已经接触，也知道两个定理也会用，只是不会证明，所以正确的步骤是给出定理然后证明。而且数学不像其他的学科，数学不仅要联系前后章的内容还要联系上下年级的内容。课下我

好好分析了一下为什么当时我没有想到这些问题，这时我才意识到自己在讲课这方面欠缺的不是语言组织能力，不是心理素质不强，我所欠缺的是合理安排教学内容的能力，所以在之后的时间里我一直着重锻炼自己在这方面的能力，也是在这之后我更加喜欢听课，仔细观察在每次的备课中我的内容安排是否像老师安排的那样合理，因此我非常珍惜每次的听课机会。

2、我的听课：

在实习期间我听了各个学科以及各个年级的老师的课，包括语文，数学，历史，生物等学科，初一到初四的课基本上都听过一次，当然在听数学的时候感受最深。每次听指导老师的课前我都会备好课，以便和老师比较一下自己有哪些地方做的不到位。在听课期间我不仅注意老师是如何安排本节课内容的，更重要的是我学到了我觉得是教学过程中最重要的东西，那就是在课堂上时刻了解学生的接受程度。如何了解学生的学习情况是个技巧，记得在我指导老师讲课的过程中，让同学们练习新知识的时候都会问一句有多少同学做出来了，如果举手的不到三分之二老师就会等，知道出现三分之二及以上的同学举手示意了老师才继续下去。这样就能精确的保证班里大多数同学都会做。还有一个细节就是老师在要求同学们细节的时候特别苛刻，比如说在改写命题的时候，第一遍学生改的不理想，老师给一定的提示，学生改写之后当时我觉得差不多，老师再强调一遍就可以过了，可是老师又给出提示继续让改写，学生在连续改写四次之后，真的就说出了理想的答案，在后面两个命题改写的时候老师没怎么提示，学生也很轻松的成功改写，当时我就很惊讶，很佩服老师，不仅是给好孩子上了一课，也是给我上了一课。记得还有一次我讲题的过程中将小于号写成了一个书名号，课下老师就告诉我写错了，那样会误导学生，教的时候不标准，之后会越写越不标准，想想也是，我不就是个例子嘛，所以在经历了这几件事之后，我变得更加谨慎认真了，再也不敢差不多了，也明白了数学要严谨的原因了。

我讲课的时候会问哪位同学愿意分享你的答案而且通常会找举手的同学，我以为这样会让学生更有积极性去表现自己，我以为自己的做法是正确的，但当我看到老师的做法的时候我再一次被折服了。当时老师叫起来的同学都是似会非会的，在后来我才知道被老师叫起来的学生都是中等的，老师说好的学生不用管，差的学生管不起来，所以只要好好提起中间部分的力量就好了，现在回想一下我以前叫起来那些举手的同学都是好学生，有时候好学生会了，就会想当然的认为所有学生都会了，现在才觉得这是个多么愚蠢的想法。

3、实习班主任及其他

在实习期间每天早晨我都会早早地去办公室，打扫好卫生烧好水，带我老师看到我的努力之后，我跟她申请要做实习班主任。我的老师是一个非常非常负责人的老师，一开始的时候，她所有的事情都自己做不让我做，但是每次班里有事的时候我都会告诉她让我帮忙，渐渐地我开始看着他们课间打太极，周二大扫除，自习前让他们安静下来，一开始我不敢接触这群好孩子，因为这个班级的分为有点压抑，每个人都在学习，可是通过渐渐的接触才发现他们也是一群可爱的孩子，只是他们很羞涩，就感觉他们是被父母严加看管，不准大笑不准开玩笑只允许低头学习的孩子，想玩但是不敢，如果有人带着他们笑的时候他们会很开心的笑，我知道他们班主任管的很严厉，老师曾经告诉我哪门课的任课老师比较严厉学生们就会学哪门课，我不是很同意，如果对他们太严厉会让他们压抑自己的本性，最后都忘记了原来的自己了，不会玩耍不会做事只有成绩好，不也是教育的一大失败吗。看着这群可爱的孩子的时候我就暗下决心以后我当老师的时候一定会给他们足够释放个性的空间，不会让他们失去本真。不过有的时候也需要严厉一点的，记得有一次大扫除我只是在一旁看着，其他分配监督全是卫生委员一人干着，这个卫生委员很严肃，口气很坚硬，十几分钟之后整个班级就全部回到教室上自习，这个时候其他班级都还在打扫，当时我很吃惊，私下里和老师谈论起班委的问题，老师说成绩好不一定适合班委，成绩不好也不一定适

合班委，和同学接触多了就会明白哪位同学性格怎么样适合干什么，一名老师能不能带出一个好的班级，仅仅教的好还不行够，重要的是要了解学生，了解每名学生的优缺点，尽量让每名学生的优缺点在班级里发挥到极致，当学生看到自己的价值的时候，学生会更加自信。如果在课堂上一名同学犯错即使不讲课也要把事情弄明白，老师威严的建立要体现在细节上。虽然老师的话我还没有完全弄明白但是我会一直努力，努力了解学生，努力成为一名合格的人民教师。

这次的实习让我更加坚定了自己未来的职业，或许会有人告诉我这个工作会枯燥，但是我不觉得，社会不断进步，教师的技能也会不断成熟，我们需要不断的学习，学习与应用的过程是新鲜的。可能同样的内容会讲上百遍，但是所接收的对象是不同的，自然，我们的教学方法就会随着不同的对象而进行调整，而调整的这个过程就是一个有趣的探索，这样说来又有什么枯燥的呢。一项接一项挑战就在前方，感谢这次的实习，让我能够脚踏实地的去迎接它。

实习总结怎么写 篇2

为期六周周的实习生活弹指一挥间已经划上句号，在这期间我体会到了作为一名教师的酸甜苦辣，也让我体会到当一名教师的不容易与肩负的重任。回想起4月16日当天，年轻的我们捧着一颗颗热情、兴奋而充满期盼的心来到钢城十四中，激动不安之情油然而升。一个个沉甸甸的问号，在我脑中盘旋。我不断自问：作为一个实习生，我能做好吗，我能给学生带来一点进步吗?如今，6个星期的实习工作已结束，我们8位实习生的收获，见证了我们的成长，为我们的实习画上一个完美的感叹号!在这一个多月里，我感觉我经历了许多，这些从未有过的经历让我不断进步、不断成长。从开始上课的羞涩拘谨到课堂上的谈吐自如，感觉自己在一天天的长大，一步步实现从学生到老师的角色转化。钢城十四中给予我太多的第一次：第一次真正站在讲台上面对着五十五张天真的面孔、第一次与学生面对面的探讨问题、谈心、第一次以老师的角色进行监考、第一次与多位资深老师讨论交流，共同探讨教学中所遇到的问题.....现在，现将这六周来的收获与感受和大家分享如下：

一、生活篇

时间如涓涓流水缓缓地流过，在这一个多月的时间里留下了许多美好的回忆，让我们细细品味。在钢城十四中一个多月的实习生活过得很充实，很快乐，也让我充分感受到了人与人之间的温情与不尽的光怀。尽管我们八个人来自同班的不同寝室，在实习前我们也不是非常熟悉，但在六个星期的实习期间，我们几乎每天早晨一起等车，一起去学校，一起放学，一起吃中饭，在此期间，我们感觉我们各自的了解逐渐加深。刚到实习学校时，我们一起打扫收拾我们的办公室，讲一个本来混乱的化学实验室整理成了一个干净整洁的办公室，这里记录了我们的欢笑，我们的忙碌，我们的进步与成熟等等。

我们的组长宋乐乐非常的认真负责，在实习期间，她带领我们一起备课，一起听试讲，一起讨论问题，在我们遇到难题的时候总是想办法一起解决，而且她也能够以身作则，做好自己的工作，甚至到后来身体不舒服的情况下依然坚持工作，直到最后一天生病一人赶到学校，她的工作精神真的让我很钦佩，她不愧是一位认真负责的好组长，其他的组员还有杨帆、张文俐、陈静文、张莉、胡恋、张萍。我们一起度过了非常难忘的六周，留下了非常美好的回忆。不管是我们一起备课讨论，还是一起听课评价，一起讨论各自带的班级，一起在休息时的欢声笑语等，这些都让人感觉我们真的是一个温馨团结的集体!

我们实习队员从一开始的不熟悉到逐渐的了解，再到现在建立起深厚的友谊，这一切永远都会尘封在我记忆的深处!很感谢各位队友与我一起度过这六周的时光，其中的点点滴滴都铭记于心

。实习结束意味着大家要接受另一番现实的考验，希望每一位队友都能坦然地面对，找到一份好的工作或者考研顺利。

我们的指导老师是黄显林老师，班主任是费运良老师，黄老师对人很热心，对于我们的教学总是给我们很认真的指导，并将他的一些教学经验传授给我们；费老师将班主任工作的方法、管理班级的方法、经验都很详细传授给我们，老师们都很热情负责，对我们的工作也很配合，生活上给予关心，工作上给予指导，我们的成长与进步离不开老师们的帮助，在此特别要感谢老师们，祝愿老师能够工作顺利，事事如意。

二、教学实习篇

在六周的实习时间里，我主要负责高二的政治课。高二不同于其它年级，它的教学工作复杂而又繁琐，而且还有面临升到高三的压力。在六周的实习阶段，我讲了四节课，在此感谢指导老师——陈慧老师。她为人亲切热情，她在教学工作方面提供给我的指导非常多，可以说“竭尽所能”，我非常感谢她！刚来钢城十四中，她就详细地讲解他们学校学生的学习习惯及学习水平，还告诉我上课应该注意的事情。在听课中，我个人体会很深。因为陈老师共教2个班级，学生的基础、课堂的气氛等都有很大的区别，所以在听课的同时，我注意到各个班里学生的不同反应，作好记录，思考以后我该以怎样的形式在不同班级上课才能达到良好的效果。这种听课和我们以往的听课不一样，它不仅仅仅为了学习老师所讲的知识，还要去学习老师怎么样讲课，学习如何传授知识，如何控制课堂气氛，如何把握授课时间，好好驾驭整个班级教学等。听课的时候，我会认真做好听课笔记，听课的重点是注意科任老师讲解过程中与自己思路不同的部分，以吸收老师的优点。每个老师各有特点，都有值得我学习的地方。

难以忘记第一节课，刚好是周一的第三节课，由于第一次上讲台，虽然课前准备得比较充分，但是还是很紧张，所以感觉还是很紧，非常感谢同学们的配合，让我最后顺利的讲下来这节课。课后黄老师和陈老师认真的给我评课，让我知道了哪些不足，并在以后的讲课过程中注意这些问题。

虽然第一节课讲下来了，但我总担心自己做得不好。接下来的时间，我准备好后，讲课给老师听。指导老师听过以后，很认真的为我指出讲课中的缺陷，还有一些要注意的问题及建议，对我的讲课给以了很高的评价并鼓励我，这让我很欣慰。从那之后，我就开始以平常的心态去备课、上课，不再紧张了。

教学工作中，我个人觉得要注意以下几点：

- 1、认真备课：在备课中，认真研究教材，力求准确把握重难点，并注重参阅各种资料，制定符合学生认知规律的教学方法。教案编写详细具体，从复习提问、新课引入到讲授都精心设计，并不断归纳借鉴优秀老师的经验。在教学中，做到重点突出。
- 2、试讲：在每次正式上课之前，我都会先进行试讲，让指导老师听课并评课，纠正不足之处。然后修改教案再进行试讲，主要把握时间的安排，提高教学质量。
- 3、注重学生能力的培养：上课时注重与学生为主，重视发挥学生的积极性以及综合能力的培养，有意识地培养学生思维的严谨性、逻辑性和相互协作的能力。
- 4、认真及时批改作业：布置作业力求做到精练，有针对性，有层次性。同时对学生的作业及

时而认真地批改，给以及时的反馈

5、做好课后辅导工作：课余时间与学生交流并帮助答疑，有助于他们对当天所学知识的掌握和巩固，弥补课堂时间仓促等不足。

三，班主任工作篇

做一名好的班主任的确很难。不但教学工作复杂而又繁琐，而且还要管理好整个集体，提高整体教学水平，同时又要顾及班中每一名学生。

实习总结怎么写 篇3

前言

经过半年多的实习，无论从心态上还是你自己的做事方法上我都了很大的改善和提高，特此对整个实习过程做一个总结，以便自己对自己以后的职业生涯有一个良好的指导和规划。

一、实习目的

实习是大学教育最后一个极为重要的实践性教学环节。通过实习，使我们在社会实践中接触与本专业相关的实际工作，增强感性认识，培养和锻炼我们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决实际问题的能力，把理论和实践结合起来，提高实践动手能力，为我们毕业后走上工作岗位打下一定的基础;同时可以检验教学效果，为进一步提高教育教学质量，培养合格人才积累经验，并为自己能顺利与社会环境接轨做准备。全面严格要求自己，不断追求进步，不断完善自己，不断超越自己。

二.实习择业分析

实习的时候，由于自己的性格关系，也是为了以后自身更好的发展，我没有选择与自己专业对口的酒店进行实习。因为在大二开始，我就为自己的职业生涯做了一个总体的分析。如果以后在酒店发展，我的职业道路走得不是很顺利，如果能从我的性格特点来选择适合自己的道路，我会更加走得顺利。相反，我可以利用从酒店管理专业中所学到的知识从其他方面来发展，会更加有利益自己。因为我本身很踏实很耐心，而且很善于与别人沟通，我选择了电视购物这一个行业，从事电话营销。

在校期间，我对电话营销这一行业并不是了解得很多，相反，我平时投入大量精力的是市场营销，而且真正投入到电视购物中来，我才知道这个行业中的一些特点。电话营销，只能够凭借客户声音和特点来揣摩这个客户的性格特点，做这一行业特别能锻炼一个人的洞察能力和反应能力

。

三、实习地点

江苏南通市海安县通榆南路8号

四、实习单位和部门

江苏同喜贸易有限公司

五、实习内容：

最开始进行的培训，因为在校期间，酒店管理这个专业中也有商务中心和前厅管理这方面的知识，所以，我上手很快，很短的时间内我就掌握了电话营销的一些礼仪，说话的方式以及一些用词方法。培训的一周中，我认真思考了电话营销中一些细节以及蕴含在其中的道理，争取早点成为一名合格的话务员。

一周后我能够顺利地 and 老员工一起进入回访状态。初次给陌生的客户打电话，我显得格外紧张。不过，在两三个电话后，我的紧张感和不安也明显地减少了，我意识到，销售面临着很高的拒绝率，也是对我应变能力和交集能力的一个挑战，打了10多个电话，大部分的电话都遭到了客户的拒绝。不过，我却从中锻炼了自己的胆识，说话的方式，以及如何与别人打交道。

回访的过程中，在公司里我的激情永远是的，因为我深深地知道，我是新员工，我没有工作经验，因此，我只能比别人更努力，更踏实，我才能好别人的差距越来越小。回访中我特别有成就感，在工作中我比较耐心，所以，我总能在与克服沟通的过程中得到更多客户的认可和赞同。

回访过后紧接着是热，就是真正开始上广告，我代表的是我们的公司，更是代表我们的产品形象。最先订购的是一个水宜生微电解制水器。公司的很多老员工在两年以前就已经卖过这个产品了。因此，在这个产品的订购过程中我确实与他们存在很大的差距。我能做的就是比他们更加努力，更加用心与客户沟通，给客户讲解我们产品知识。我明白了我不是说服客户买我们的产品。而是在帮助客户买产品。时刻站在客户的角度上想问题，看待问题，客户才会更加相信你，信任你，从而才会相信你的产品。进而，客户也会更加尊重你。当你和一个客户沟通得很好的时候，你就会很有成就感，从中拿到的不仅是提成，而更多的是一些成功和喜悦。

从事电话营销，我明显感觉到自己的交际圈子扩大了，我与很多客户建立了良好的关系。客户和我不仅仅是买东西和卖东西的关系，像一对挚友和亲人。为什么这么说呢？有的客户在订购产品的过程中会因为我很耐心，比较会站在客户的角度上想问题，他会把他心中的对产品一些真实顾虑告诉我，让我帮忙解决他们的疑虑。其实，销售的成功就是，当客户把你当成自己最信任的朋友就已经成功了。还发现，自己的沟通能力在工作中也得到了很大的提高。我面对的不仅仅是一个客户，而是无数个客户。不同的客户有不同的性格特点。因此，对不同的客户采取不同的沟通方法和技巧，这也是对我处事能力和沟通能力的考验和锻炼。

热线期间讲的是效率，而广告过后的回访更能考验一个人的耐力。广告期间客户的购买欲望很高，而回访期间的客户的购买欲望会大大下降。这是，如何耐心沟通便成了一个大问题。我和很多客户沟通的时间大多都在25分钟以上。回访的过程中，我不再把自己成一个话务员，我把自己当成一名买产品的顾客。当时卖的是一个戒烟的产品。其实，包括我自己的父亲也抽烟。大家都知道抽烟的危害大，但是为什么要抽烟？就是因为工作压力和应酬，压力和应酬是因为什么，是为了生存。我关心客户，并且也会在产品讲解过程中不断给他们抛问题。了解他们的需求。当你与客户的关系越来越近时，成交就再也不是难题。客户购买产品，买的是一份信任，更是一份安全感。订购过产品后，我仍然会与客户保持联系。询问他们在品使用的过程中有哪些问题，而为顾客排忧解难。其实，尊重和关爱都是相互的，客户也会在节日或是周末给我发来祝福短信，并且还不断地给我介绍新的客户和朋友。

六、实习总结

实习结束，回顾这半年多的生活，我多了一份理智，更多了一份成熟。也学到了很多再学校学不到的东西。再实习的过程中，我能把理论与实际联系起来。每项工作都有共性和特性，不能说它们之间脱节。作为一名酒店管理专业的学生，我不仅要学好理论知识，更要把理论实际结合。在校应该学好专业知识，并且要不断扩大自己的知识面。更要学会处理好人际关系。这个社会就是优胜劣汰，适者生存。深刻认识到自己的优劣势。

关于实习，我收获到很多东西，学到很多知识。更明白了自己以后的职业规划。总的来说，我的优势有以下几点：第一，由于我性格平和，做事情比较耐心踏实。这对于我以后从事服务性工作有很多益处。第二，我思维比较活跃，具备创新思维，以后想从事具有挑战性的工作。第三，我具备吃苦耐劳的精神，以后工作再怎么辛苦，我也能坚持下来。不过，我也有一些还需要改进的地方，第一，我不愿意从事重复性的工作，这是的思维误区。作为一名即将毕业的大学生，我应该思考我想做什么?我能做什么?很多时候，我们最先做的都是一些最基础的.最简单的工作。我应该调整好自己的心态。第二，我缺乏团队意识，喜欢一个人来完成一项工作，有时候对自己的能力过于自信，不喜欢和别人合作分享。我应该明白，我不是一个单独的个体，要得与别人分享苹果，交换想法。只有注意调整，才会有利益我以后的工作。

实习归来，再剩下不到三个月的时间里，我最先作的是要调整自己的心态，掌握一些求职技巧和方法，多获取一些求职信息，争取有一个良好的起点，未来的路很长，我相信自己会作的更好。

实习总结怎么写 篇4

写了太多次的实习总结，以至于想了很久都不知道该怎么下笔，既然不知道从哪里说起，那就想到哪里写到哪里吧。大学里的最后一次实习，从态度上来讲自己还是挺重视的。记得实习的第一天，我的实习老师问我有没有什么想法，我一脸茫然的说没有，但如今，如果再有人问起我对拍照有什么想法，我大概会说出很多想法给他听，也许这就是晨报带给我的进步吧。遗憾的是，想法与实现之间还有两个字“做到”，有很多想法都还处在酝酿阶段，或是时间不足，或是技术不够，或是可行性有待讨论。倘若还有充足的时间留给我，我想自己还是愿意把这些想法一一付诸实践的。

实习的时间不长，从一开始不知道拍什么?怎么拍?到后来一步步有意识的锻炼自己对新闻现场的预判能力，这一步其实迈得还是挺艰难的。记得第一天实习时，自己曾经问老师：我们都拍什么?他回答：什么都拍。当时感觉这个回答模棱两可，令人一头雾水，如今，实习结束，别人如果问我你都拍了什么，我大概也会回答他这四个字吧。95天里，10516次快门，116个不同类型的题材，人物、动物、景物、大到天灾人祸，小到家常里短，只有想不到，没有拍不到。95天里，韶山南路258号，是自己每天都要光临的地方，从陌生到熟悉，每一天都是过程中不可或缺的一步。

我想自己的实习生活大概是由一个一个的故事穿起来的，每一天过的都是那样的真实，以至于如果拿出其中任意一张照片，我都可以讲出那天发生了些什么。从第一次和老师出去时候的手足无措，到可以独立被安排出去拍照，从每每到新闻现场的一脸茫然，到后来的随机应变从容不迫。从一开始拍不到就想要放弃，到最后对每一个题的执着与坚持，这其中每一点变化都让我历久弥新。

记得第一次自己出去拍新闻的时候是拍一场火灾，到了现场，我愣愣的久久不知道该干什么，等到文字记者采访结束了，问我拍好了没有的时候，我才发觉自己还没有按一次快门，她惊讶的

问我刚刚在干什么?不知道该怎么回答她，便草草的回答了两个字：思考。她看出了我的不知所措，就开始告诉我该拍些什么，回去怎么写图说，就这样，第一次干活竟然是在文字记者的指导下完成的。

我从来都觉得自己是一个做事就算达不到专注，也算的上是认真的人，可实习时，我却发现原来在自己身边还有更认真，更专注的人能把“敬业”两个字演绎到极致。也正是老师做事的态度在不同程度上影响到了自己。实习第三天，和老师一起去拍袁家岭立交桥下的彩绘柱子，其实当时自己心里还是觉得这种题材挺无聊的，老师跑前跑后拍了一个多钟头，回来的路上，他突然问我像这种柱子晚上拍会不会更好看?我以为他只是开玩笑说说而已，不想第二天在图库里，我真的发现了他当晚折返回现场拍到的夜景图。可能之后的实习时间里还有很多类似的故事，可唯独这件事对我的影响尤为深远，之后实习时，每每遇到麻烦一些的新闻题材，或是需要补拍的照片，我总会想起那天的故事，总会反问自己，前辈都可以做到如此态度，自己才刚刚实习又有什么理由因为怕麻烦而做不到呢?

让我不能忘记的第二个故事大概就是去医院拍那个被马咬伤的学生。当时和文字记者下午4点就出发去了医院，不想文字记者却两次搞错了医院的位置，最终他决定自己先回报社电话采访，让我去医院拍现场照片回来。打车到医院时已经接近晚上8点，一进门，受伤的那名学生就一脸愤怒的看着我，责怪我比约定的时间晚来了这么久，我不住的说着对不起，打算开始拍照，而她却表示自己伤的地方太痛，不能挪动配合我拍，只能提供手机里的照片，见伤者如此态度，我只能坐在床边陪她聊天，谈谈事情经过，给她剥几根香蕉，递几杯饮料，不时的也跟她讲讲我也要完成任务的无奈。可能她被我的一句“我们学生何苦为难学生”的话说动了吧，终于答应了配合我拍，当时刚刚实习不久，一切都还不太熟练，拍了许久后，伤者的同学开始质问起来：

“你到底会不会拍啊?要这么久，没看她都这么难受了吗?”

“你们报社记者都去哪了?说好过来的为什么只有你一个实习生来啊?”

“你能不能想好了拍什么再折腾她啊?”

“这要是一会儿伤口再撕开了你负责啊?”

一时间，自己仿佛成了众矢之的，除了道歉，说对不起，好像当时并不知道该怎么办。实习了这么久，也只有那天在病房里，简直委屈的想哭。回来的公交车上，在心里无数次的安慰自己，还是有收获的，毕竟拍到了伤者的照片，这就足矣了。不过在那之后，面对医院里的患者时我开始有意识的加快拍照进度，将心比心，我也希望自己完成工作的同时不给他人带来不必要的麻烦。

让我难忘的第三个故事是实习快要结束的时候发生的，当时是去拍一个因中暑死亡的卸货工人，接到线索的时候距离事件发生已经过去一天了，又恰逢周末，本想也许拍拍现场还在工作的搬运工，或者家属的愤怒之态也就完成任务了吧。可到了现场，仿佛事态并非自己想的那样，家属把尸体搬到了厂房，死者的女儿跪在地上哭个不停，看到记者来了，死者的家属索性打开了原本就不密封的棺材盖，顿时一股恶臭扑面而来。实习这么久，ICU里去世的病人也是偶有遇见的，可死相如此难堪的画面却还是第一次见到，死者51岁了，老人在家里闲不住想补贴些家用就来长沙打工，搬运每吨货只有10元的报酬，没有任何的额外补贴，头三个月试用期不发工资。工友感叹这种累活年轻人是不肯干的，老陈还算勤勉，下周就是结算工资的日子了，可他再也拿不到工资了。

他们汗流浹背，光着的黝黑的身上像是刚刚淋过水，简陋的住宿房间里没有空调和电扇，只有一桶挨着一桶工人们自己泡的解暑茶。厂房里，一边是铁路上满载的货物，一边是家属抬过来的棺材和尸体，遍地的纸钱，花烛，单据。尸体边上的绢花映衬着腐烂的尸体让自己的心格外的刺痛，死者的女儿哭着喊她的爸爸，一声声，一句句都是她撕心裂肺的哭诉，我不知道自己被什么感染了，或者自己本来就是那种代入感十分强烈的人，想到了无数个这样含辛茹苦的父亲，想到了这个家庭无法抹去的痛，想到了老人也许还有未尽的遗愿……

几乎在现场是含着泪拍完的照片，家属以为我被吓到了，安慰我说“小姑娘，你放心拍，我家老爷子不会来找你的。”其实在家属说这句话之前，我还只是莫名的伤感，说过之后，却又感觉背后一阵凉意。我不是一个迷信的人，却对死者总是怀有深深地介怀。这种场面，自己以前大概是连远眺都不敢的，也不知道那天怎么就有那么大的勇气走近去拍，可能是现场没有别人可以帮自己，也可能是内心里自己有意逼自己的杰作吧。也许那天的照片拍的并不出彩，但在我的心里，那天的经历于自己而言已经是很大的突破了，恐惧已经不再是自己面前的拦路虎。那天是我实习以来第一次感受到突破自己的快感。

想到曾经自己的班主任毕业前跟我最后一次谈话时说：没有一蹴而就，没有一步登天，认真走好你脚下的路就够了，总有一天你会发现这条路的终点就是你想去的目的地。也许实习的这段日子真正有意义的并非仅仅是专业技能上的提升，更让我受用的是做事时用心的态度，是在现场时执着的坚持，是面对受访者时从容不迫的自信，是一个人面对困难时内心的勇气，也是冷静过后的理性观察与思考。拥有这些，我足以自信的交出自己实习期间的答卷，更有信心面对未来充满未知的挑战与生活。

实习总结怎么写 篇5

一路走来，现在已经是20__年7月24日了，距离我回家已经仅仅剩下了4个小时了，对于我初来乍到实习了刚刚一个月的小屁孩来说，实习中有太多的激动与喜悦，不论是从工作上来说，还是生活上，我都有种质的变化。为此，我将这一个月时间实习的基本情况和反思总结如下，以供以后学习使用。

一、实习以来的主要工作介绍及其工作情况汇总

20__年7月11日下午，在带队老师的带领下来到第一个实习点——_公司报到。第一天给我们分配的办公桌，马上就是周末，因此我们也放了第一个实习期间的周末，周六和星期天还有端午节这三天时间，我们四个人并没有因为节日的原因而好好休息，而是利用这三天时间在班上的仔细的研究IFACE信息搜索平台的使用方法，因为是技术资料，所以一点点的分析，一点点的探索和摸索。在6月25日正式上班时候，我们在没有老师带领的条件下顺利的做出了第一个信息源的配置，这第一个信息源的成功配置也就是标志着我们信息源配置实习工作的正式开始。

我们是第一次第一批进入_网实习的学生，从学院的荣誉和我们的学习品质来说，是一个挑战，也是一次对待机会的机遇，这次机会很难得，我们倍加珍惜，原定计划是我们必须实习到7月10日，但是，因为我们一直做的都是信息源的配置工作，所以难免有些枯燥和乏味，因此，只有我一个人坚持了下来，做到了7月24日。7月25日上午十点三十分我踏上了回四川的列车。坚持了下来，我除了战胜了可怕的寂寞之外，我的毅力和耐力也得到了进一步的磨练。这中间除了自身的坚持外，我还练就了一种平和的心态，在实习期间，我每天都会做一定量的信息源的配置，每天都会主动的去看一些新闻，更新一些新闻，在此期间，我还做了一起关于地铁的新闻专题，学习了信息发布，关键是我知道了怎么选择稿件的技巧。除了需要做每天的信息源配置外，我还主

动的去学习相关知识，网络运营知识以及网络管理知识。哪怕是简单地稿件发布三步走“编稿——送签发——发布归组”以及信息发布的首页实现，都做了细心的学习和探索。

在此期间我还参观了江西日报社的社史展览，当一组数据出现在我的面前时我惊呆了，20__年江西日报社的总资产达到了14.9亿元。是一个相当庞大的数字，这样的数字在江西的报业中还是少见，其次还参观了报社记者的光荣足迹，一代新闻先辈留下的光辉一笔。

6月28日，江西省数字出版高峰论坛在江西新闻出版局召开，来自各大出版社的负责人以及国内知名专家学者作了精彩的报告，我的主要任务是负责全程的录像工作，正是因为在学校的时候，我经常为学校的大小活动摄像，掌握了一些摄像技术，推、拉、摇、跟、送等技巧在这次摄像作业中得到了很好的运用。顺利的完成了摄像任务，这是第一次出现在这么大的场面里做这样一份普通到不能再普通的工作了，听完了他们的报告，我有一个感受，将来，电子出版(数字出版、将在很大程度进入到普通百姓的家中，数字出版的发展将会随着互联网的发展也迅猛发展起来。

二、总结与反思

1、要想学习就得主动出击在这样的一个实习单位里面，只要自己喜欢，那么就主动积极的去学习，不要管什么单位给我安排什么不安排什么，给我安排什么我就做什么，这样被动的去实习和工作，在里面是学不到东西的，只有自己认真的去学习以外，认真的去工作以外，更重要的就是自己创造机会主动地去学习。不要等别人给你安排，自己去争取，这才是好样的。

2、要学习就得肯下功夫在大学学习总觉得什么东西在实际的工作中很难用得到，所以学习起来就心不在焉，好想可学可不学一样，完全不拿基础性学习当回事儿，所以在实习的时候才知道“早知如此何必当初呢”这句话原来说的那么有内涵。

在资本主义社会的发展史中，资本的原始积累其实是一件很残酷的事情，要经过漫长的资本的原始积累，才能从本质上解决自身的需求。在哲学上，只有量变达到了一定的程度后才能引起质的变化，因此，在前一段时间的信息源设置工作中，虽然要面对的是密密麻麻的网页代码，但是，在这些网页代码中自然而然的就似乎产生了一种特使的感情，对代码有一种特别的感觉。哪怕代码的学习是很枯燥的，但是，对于我们的锻炼却是有很大作用的。正是因为代码的熟悉，我现在设计制作的网页与以往制作的网页相比，简直是有天壤之别。这也正能说明积累是多么的重要。

3、积极主动去学习才能学到真东西其实，学习与人的态度有很大的关系，积极心态的人总能从失败中看到彩虹，而悲观消极的人可能还会在困难中止步不前。这就是差距，也正是因为如此，所以有的人成功了，有的人失败了。

不论是在一个什么样子的公司或是企业实习上班，你总会碰到这样那样的不顺你心意的工作，但是这份工作或是任务你不得不去做，在这个时候，拥有一个良好的心态就显得尤为重要了。如果你不喜欢这份工作，其实你完全可以拒绝，但是为了学习，你又必须要去做，积极主动出击远比被动接受强得多。

4、拥有一个良好的心态不管是在生活中还是在工作中，我们都应该拥有一个良好的心态，要有一种“我要做”的心态，不要让别人为我支配任务，“要我做”，而是我自己要去做，而是主动地去做。这样才是明智之举。

5、随时保持一颗“年轻的心”不管怎样，有的同学刚刚进入实习单位的时候总有一种新鲜感，但是几天之后，在这里每天做着一份同样的工作，像一个机器人一样的重复着同样的操作。久而久之就变得漫不经心，好想看上去在做，但是就是没有效率。原因何在?就在于自己的心态，自己的心态在慢慢老化了。这时候，自己需要做的就是马上调整心态，在枯燥无味的工作中找到乐趣，在乐趣中快乐工作。

6、坚持下去就是胜利在暑假实习的确是一件痛苦的事情，别的同学都可以回家和亲人团聚，一家人在一起逛街购物，在一起谈天说地其乐融融，自己却自费午餐在一个不提供任何补助的公司义务劳动，心理上很难平衡，这是，我们又怀着一颗赤诚的心，为了自己的梦想打拼，享受着“零待遇”的清闲生活。在这时候，我们需要的并不是一份工资，而是真真正正的技术和工作的经验。别人选择了坚持下去，别人可以完成，我自然也可以完成，因为我会选择坚持下去。用我的毅力和耐力战胜我的惰性。每天在潜意识里告诫自己，不要浮华，只要朴实，不要虚伪，只要真实。

不论是在自古以来的那场战争，决定胜负的并不仅仅是哪军的人多势众，关键在于最后的几分钟，在你最难的时候也是敌人最难得时候，只要在最后几分钟坚持下去，自然胜利就是属于坚持下去的一方了。所以坚持下去就是的选择。

7、给自己一个目标让自己每天过的充实目标对于一个即将进入工作岗位的人来说，就是即将驶出航线的轮船，远处的一个坐标就是最终的终点，目标就是前进的动力。因此，必须要有自己的目标，否则，将失败而归还不知道败在什么地方。

8、放低身价，虚心讨教，不卑不亢，沉着应对人外有人天外有天，不论在什么时候都会出现比你更强或是更弱的人，在这个时候，不管是面对你的强者还是你的弱智，都应该虚心求教认真学习，面对自己的强者，在心里上要有一种李云龙的“亮剑精神”，不卑不亢，将自己有利的一面展示出来，亮出自己的长处和优点，取长补短，积极进取。面对别人对你的挑战，不惊不慌是的心态，唯有沉着应对才是上上之策。

实习总结怎么写 篇6

为期半年的顶岗实习即将结束，在__实验中学我不仅得到了教学上的锻炼和实践，而且学校给了我一个正式班主任的职务。实习让我初尝了作为一个班主任的酸甜苦辣，也体会到作为老师肩上的责任。

班主任是班级工作的组织者、管理者和策划者，也是学校管理的中间力量和骨干分子，对良好班风和校风的形成起到举足轻重的作用。班主任对学生的思想工作，实质上是一个与学生实行心理沟通的过程，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。

我面对的是初二20班的32个学生，第一次进教室就被误认为插班生，所以与学生之间的距离感也就随之消除了。开朗乐观的我以一个学生的心态去跟他们相处，学生也毫不遮掩的把自己的内心都展现给我，很多事情也就变得简单了。做一名好的班主任的确很难。不但教学工作复杂而又繁琐，而且还要管理好整个集体，提高整体教学水平，同时又要顾及班中每一名学生。这就要求教师不能只为了完成教学任务，而且还要多关心留意学生，经常与学生交流，给予学生帮助，让他们感觉老师是在关心他，照顾他。如何形成亦师亦友，积极健康的学习氛围和团结的集体关系，对于实习的新班主任来说是具有很大的挑战的。

在实习过程中，我遇到了各种各样的难题，如：打架、谈恋爱、学生跟老师矛盾大等等问题，我没想到自己居然有能力解决这么多棘手的问题，我喜欢用谈心，讲道理，沟通的方式来从根本上解决问题，最后事实证明这样的方式简单有效，孩子们从心理上认识到错误事情也就彻底解决了。当班主任半年时间，给我最大的感触就是一个优秀的班主任，时刻应该用“爱”去开启学生的心灵，很多时候我们的一个笑容，一个课余诚恳的交谈，有时是一个眼神，一句鼓励的话，都会对学生产生长久的影响，你爱的奉献会得到爱的回报。学生病了，我亲自带出去看病；学生没有吃饭，我把自己的饭端到他面前；学生没有回家的车费，我一样会把自己的生活费借给他。我用这种真诚的关心感动了每一个学生，学困生，调皮鬼在我这里都变得遵规守纪，我想这是我最成功的的地方。

但有的时候，有些学生会把这种关爱当成对他的纵容，淡薄了纪律，这个时候赏罚制度就显得尤为重要。我对待学生一视同仁，只要有迟到的，违反纪律的统统要罚，值日天数以及任务的轻重酌情考虑。一个好的班级一定要有明确的班规班纪，这样才能有条不紊的长期运行。

在20班我的管理能力得到了提高，同样与人沟通的能力也大大增加，作为班主任不仅要与学生沟通，与任课老师也要沟通，还要面对各种家长。在期中考试后的家长会上我得到了家长朋友们的肯定。

一个学期就这样匆匆而过，留给我的启示和教育有很多，有烦恼和痛苦的时候，但更多的是充实和价值的实现。同时得到了老师给我很多管理方法上的支持与帮助，我相信在不久的将来，我将会成为一名合格的人民教师，一名合格的班主任。

实习总结怎么写 篇7

二零__年十月八日至十一月二十一日，这一个多月的日子里，我把我自己奉献了给我的专业实习，在这段日子里，我不仅把三年里学习的学科教育知识运用到了实际当中，同时也在实际教学中中学到了很多课本上没有的知识，为自己今日的事业路途做好筹谋。

一、实习学校

我这次选择了集中实习，我们的实习队共有17名同学，实习学校为乐昌市第三中学，实习队实习主要负责该校的初一初二学生的语文教学与班主任工作。该校初一有8个班，初二有6个班，多数学生成绩基础处于中等或者中下层次，基础较差，学习能力与接受能力较弱，需要根据实际情况调整教学方法与教学速度。这次实习我负责的班级是该校的初一(3)班，作为实习语文教师与实习班主任对其语文教学与日常工作进行管理。

二、教学工作

1、听课

听课是一个实习教师的必经之路，在实习的前一周，我们的主要任务是听原任语文老师的课、自己进行试讲工作以及听其他同学的试讲课。在整个实习期间我听了两个课任老师的课以及12位同学的试讲课或正式上课，共听了28节课。在听课任老师的课的过程中，认真记好笔记，注意老师的讲课方式、上课思路，同时注意学生的反应，吸收老师的教学优点学以致用。在听同学的课的过程中，要注意到同学的教学过程中的闪光之处，要与自己的教学方法加以对比，注意到不足的地方时要注意标记，便于提醒同学以及自己加以改正重视。

2、备课与上课

在做好充分的准备之后，我开始了备课工作，我们教学的课本是语文版七年级教材，我接到的第一课是第六单元23课《伤仲永》，由于这个单元都是文言文，课任老师指导我教学文言文主要把握重点字词句的解释与文意的疏通理解，不仅要教会他们课本内的翻译，还要教会他们平时该如何翻译。在这一个月里教学的内容基本上都是文言文，所以课任老师给的指导意见在这一个月里起到了比较大的作用。备课过程中的感受是你准备得越多就能更好地应对学生提出的各种问题，即使准备的内容在课堂上用不上也是需要做好充分的备课的，而且在上课之前要把自己的备课内容交由科任老师过目提出意见，老师提醒的重点与难点对于教学是很有帮助的，对于不同程度的学生，在备课的过程中也要把握好内容的繁简与教学的速度，只有适合他们的才是好的教案。

至于上课，一开始基本上都需要经过试讲来控制时间内容，虽然准备得比较充分，但是仍然会紧张，想到我今日所讲的知识与内容将会影响到48位学生的语文学习情况，到了后来，与学生熟悉了起来以及形成了较好的默契后，上课不需要经过试讲也能合理安排课堂内容，比开始的时候更加自然流畅了。在实习期间，我一共上了8节正课，内容都是文言文，包括《伤仲永》、《论语》六则、《世说新语》、《木兰诗》、《三峡》五篇课文;3节试卷评讲课，评讲了第一单元的测验卷以及期中考语文卷。

通过之前的听课与试讲，在实际上课的时候会发现自己存在的不足，在上课过程中，除了要注意教学内容的传授之外，还要兼顾到学生们的反应，只有学生有反应了表示他们有兴趣并且能听懂，所以同时也要掌握学生的学习情况来改进自己的教学方法与确立教学，要做到课堂上有尽量多的互动。另外，在课堂上，除了这些外还需要管理课堂纪律，一些对学习不感兴趣的学生会选择在课堂上聊天或者睡觉，对于这些学生也要进行个别交流来增进他们对学习的兴趣。

除了备课上课以外，批改作业也是教学工作中一个必不可少的部分，在这次实习中，我共批改了16次作业，分别是3次作文、3次翻译、2次基础作业、1次抄写古诗词、2次试卷(包括测验卷与期中考试卷)、3次地理卷。批改作业的用处在于能了解学生的学习情况以及课后的学习态度，在批改作业的时候能够看出他们的实际水平，能根据他们的水平与态度增添批语，科任老师说我们对于基础较差的学生要进行鼓励教育，要对他们的一点小进步进行鼓励才能使他们更有动力去完成作业。这其中的学问也是我始料未及的。

经过了自已较充分的备课与实战，如今的我已基本能够根据教学重点与学生情况驾驭课堂，能基本担任起语文教师的这个角色，但通过这次的这些实习工作让我深深体会到教师工作的艰辛与重要，让我把平日的教学理论变为教学实践，使模拟教学变成了真正的课堂教学，让我了解到作为一名教师，只有扎实的学科基础知识是远远不够的，其他各方面例如语言表达、教学方式、学生心理等方面也是要进行学习研究的，实习让我知道自己更加需要不断提高自身的综合素质和教学水平。

三、班主任工作

作为一个教师，不仅要了解如何传授学科知识，还需要学会如何当一名班主任。实习期间，我也担任了该班的实习班主任，第一周主要的工作是与原任班主任沟通交流，了解班里同学的基本情况，例如男女比例、升学分数、家庭情况、住宿人数等。初一(3)班共有48人，其中男生28人，女生20人，一名学生家离得比较远选择了留宿，大概半学期回家一次。升学分数不太理想，只有11名同学升学分数超过200分，最低分三科加起来只有40分。在后来的沟通交流之后发现，该班较多学生存在一些家庭问题，例如有些学生父母离异、有些学生父亲或母亲在外打工，导致他

们寄养在爷爷奶奶家甚至自己一个在家，长期感受不到父爱母爱。我相信这也是他们对学习不感兴趣的另外一种原因。由于班里只有一名住宿生，在晚修的时候会对该名进行特别的辅导与沟通了解，会上网找出历年来的语文中考基础题给他做，能取得较好的效果。

大概了解了班级情况之后，我主动承担起了班级里的4次主题班会，就每周我了解到的情况跟学生进行分析。每天早上早读课到达班级查看考勤与早读状况，监督学生早读，提高他们早读的效率与质量。在实习的第三、四周里，工作主要是安排策划好校运会，作为实习班主任我负责了校运会入场语、口号、道具与进场仪式等工作安排，我们班的口号是“七三七三，勇夺桂冠，齐心协力，共创辉煌”。在校运会进行的两天里，我们参与了计时的的工作，观看了各种运动比赛，在此次运动会上虽然我们班没有取得文明班的称号，但获得了年级第一的好成绩，证明了班级体育的水平能力。

在第四周的时候，我安排了本班同学进行值日，负责校园包干区的卫生工作，完成了任务也与学生有了更多的交流。实习的第五周，年级进行了期中考，在期中考试后，通过年级排名与成绩，对学生进行了分析与教育，也有对部分学生进行单独辅导。作为一个班主任，需要比教师花费更多的心思去了解学生理解学生关心学生，这次的实习也正是担任了实习班主任才与学生有了更亲密的关系，也能学习到更多。

四、小结

实习虽然只有短短的一个多月，但是也足够在我人生中落下不可磨灭的记忆。作为一名中文系的师范生，或许在大学期间也获得过不少的教师技能、学习过不少的教学论，但是这一段实习期却不仅实践了书本上的内容，还能得到很多自己以前从未感受过的事情以及在书本上学不到的教学方法。而对于教学经验来说，我更自豪地应该是我得到了两个老师的指导，吸取了他们多年来的教学经验甚至人生经验以及在我人生中的第一群学生，这么多年来第一次感受到不是作为学生而是教师的一种师生情。这一篇短短的文章当然不能作为我这一个月来的总结，因为学到的得到的实在是无法用语言来记录下来的，无论以后会不会作为一名人民教师，我相信这一次的实习将是我踏入社会前最难以忘记的一次工作经验。

实习总结怎么写 篇8

通过这次实习，我觉得我收获很大，这次实习使我明白走向社会工作是一件多么不容易的事。在以后的工作中，我一定会珍惜机会，争取将工作做得更好。以下是我的毕业实习个人总结：

首先我在这次任务中担任检验员，虽然任务算是最轻的，但重要是熟悉各个部门操作流程.主要方面有 各岗位车间的标准程序规章 设备仪器工具的使用 原料辅料检验入库发放记录 关键工序主要瓶颈 不同环境下生产产品的检验 检验记录。其次这次实习，帮助我树立药品生产反应是中心、工艺是主体、设备是环境、检验是条件的思想，使我认识到药品生产是按工艺和检测两大主线来实施的。通过这种普遍联系的整体—部分—整体的思维方法和认识过程，使我学到一套科学的训练方法。提高动手、观察、分析、综合等四种能力，促使生产能力的提高落到实处：动手能力是收集毕业设计资料与素材的首要能力。观察能力是生产能力强弱的直接体现。分析能力是前两种能力的发展。综合能力是前三种能力的总括和提高.通过认识实习——生产实习——毕业实习在时间和空间上形成一个实践链，这个链的高端环节毕业实习—毕业设计(论文)将使学生的四年学习的庞杂而繁多的知识和理论得到一次新的全面的“装配”与升华。

我这次毕业实习的题目是《青霉素的工业生产及相关影响检测》.青霉素由真菌产黄青霉产生

的。青霉素的生产目前主要用微生物发酵法进行生物合成。极少数亦可用化学合成法生产。此外还可将生物合成法制得的青霉素用化学或生化方法进行分子结构改造而制成各种衍生物，绝大多数青霉素是针对新药物开发的,因此人们总希望在发酵过程或之后的工艺过程中努力提高其产率. 本研究旨在探讨不同发酵条件对青霉素发酵的影响,为调控生产青霉素提供的发酵条件，和缩短生产周期，提高产量提供科学依据

实习的开始通过对青霉素生产工艺的文献检索，对整理资料的认真学习和分析，掌握了青霉素的一般生产工艺流程，并有针对性的了解了青霉素的生产环境，生产状况有了实质性的认识。通过实习期间对不同pH值温度最适时间生产的青霉素进行管碟法检测.而系统的认识到了青霉素质量检验.通过不同环境生产青霉素为调控生产青霉素提供的发酵条件，和缩短生产周期，提高产量提供科学依据.最后查阅青霉素的主要用途。(研究和医药方面)了解到临床上主要用于革兰阳性球菌例如链球菌、肺炎球菌、敏感的葡萄球菌等的感染。和用于分子生物学研究

这次实习对我来说收获非常大，真是学有所用，我可以把以前书本上学到的知识和实际工作结合起来，使我对我所学的专业技术有了更大的兴趣，也学到了一个科研工作者应该有的态度，就应该是脚踏实地，吃苦耐劳。在以后的学习生活中我一定要积极主动学习老师同学的优点和长处。本次实习相信对我以后的工作会有很大帮助，是我走向社会的最后一堂很有意义的实践课。

以上也算是我的实习工作总结，最后，我感谢学校给我这次实习的机会以及精心指导和鼓励我实习的马金柱老师致以诚挚的谢意和崇高的敬意。

实习总结怎么写 篇9

一、实习目的:

透过在中国红莲代理分公司担任话服务员，充分了解到企业内部的管理模式与机制，联系在校所学知识，做到理论与知识相结合，为日后真正走出社会作一个铺垫;

二、实习时间:20__年7月—20__年10月;

三、实习地点:(这个自己写下)

四、实习部门或岗位:电话营销部门的话务员;

五、企业基本状况:(自己了解了在自己写下主要是公司的历史什么的)

六、实习资料和过程:

(一)、培训

我在红莲公司实习期间，有1个星期是在理解培训。这是针对新进话务员做的一个基础培训，包括日常用语的培训、话务员语音语调培训、业务知识培训几大部分。其中业务知识是重点，也是个难点，对于我这样从未接触过这一行的人来说，联通的业务知识简直就是经书，但是没办法，不懂也得硬着头皮背。记的那段时间里，光是基础知识我就抄了一大笔记本，再加上一本厚厚的培训材料和新推出的一些业务，我几乎每一天都是在抱着这些“知识点”在背，简直太恐怖了，可见做话务员也不是什么简单的事。我是一个誓要坚持到底的人，所以一点都不敢疏忽，继续

在整理笔记，寻找材料重点，互相讨论，甚至课余时间都在交流背诵的方法和技巧。

当然，在公司的学习并不全是需要我们死记硬背的。信息总是不断更新，网络上包涵了更多更新的重要资料及数据，我们除了练习操作一些界面外，还要搜索更为详细的信息。在这方面，作为新一代的大学生，我们还是很有优势的，而上网更是我们的兴趣所在。在理解培训的那段时间里，我们满怀热情，无时无刻不在期盼着上机工作的那一天！

(二)、有苦楚，也有欢乐

上班的第一天，我刚踏进机房的门，未见其人，先闻其声：许多话务员小姐甜美而礼貌的声音此起彼伏地传入耳聒。绕过班长台，首先映入眼帘的是一个蓝色的办公座位，整齐的排列在大厅里，每个位置上摆放着电脑设备，话务员小姐们都戴着耳麦，对着电脑屏幕噼哩啪啦地敲击键盘，呈此刻眼前的是一片忙碌的景象。在这略显紧张的环境中，却没有一丝慌乱，虽然每个人都在争分夺秒，但一切仍井然有序，之前培训师所说的“微笑服务”在那里更是有了完美体现。

我坐到自己的位置上，打开电脑，启动每个界面后，很庄重地把耳麦戴上了，仿佛正开始一项很神圣的工作，正了正话筒后，立刻迎来了第一个电话，是一位小姐要给她的朋友留言。我当时很高兴，因为这项业务的操作是最简单的，所以我立即礼貌地问了她的留言资料以及她的姓氏，在确定她没有遗漏的留言之后，随着这个用户的一声“谢谢”，我的第一通电话便顺利结束了。我紧张的几乎能听到自己心脏跳动的声音，一股成就感油然而生，但我还来不及平复这激动的情绪，电话已经接二连三的打了进来。

作为一名合格的话务员，除了普通话要标准、业务熟练外，还务必使用礼貌用语，保证语音的甜美热情，以此体现对用户主动热忱的服务态度。如果不是明显的骚扰电话，一般来说，话务员是不能够自己挂机的。

在工作中，我遇到的用户大部分都是彬彬有礼，通情达理的，所以我们的业务交流总是在一种简单愉快的氛围中进行和结束的。但工作并不总是一帆风顺，有时也会遇到一些比较难缠的用户。有一次，我接到了电话客户，这个用户也许是个脾气急躁的人，没等我的服务用语说完，他已经迫不及待地破口大骂了，责骂我服务不到家，甚至有些更难听的粗话。初次遇到这样的用户，并且让人如此无理大骂，我心里十分难受，甚至当时眼泪都在眼眶里打转了。但是工作还是要继续的，所以我控制住情绪，持续好语音语调，耐心同他解释清楚，最后也总算是顺利挂机了。遇到这样令人郁闷的电话时，除了懂得应变以及有技巧的交流外，最重要的就是要懂得在心理上进行自我调节，以免影响之后的工作。

随着时间的推移，我渐渐地发现，虽然这份工作只是坐在一个大厅里接电话而已，但是透过一支细细的麦管，我却能够接触到社会上各式各样的人，同各类人物打交道。感觉就象是在一个小小的窗口前，忽然打开了一个缤纷的世界，我用心地为这个世界工作着，而这个世界所给予的褒贬评价也时时牵动着，影响着我的所有情绪。但无论如何，情绪归情绪，哀与怒只能是放在心里的，我却万万也不敢将之带入下一个电话之中的。

还记得内训时，班组长对我们说：“你们很努力也很优秀，但却仍欠专业。在语音包装上，虽然需要语音甜美，但更注重的是吐字清晰，言无歧义。在受理业务时，并不是用户说什么就要答什么如此简单的，还需要学会主动服务，主动引导用户。还要针对不同的用户，采取不同的技巧来进行沟通，并持续和颜悦色，让用户听到你们的微笑。同时，能够避免不必要的投诉。做任何事都是一个道理：把自己当成别人，把别人当作自己！”刚开始，我对此不以为然，但是透过工作

的实践，也逐渐悟出其中的要义了。

七、实习体会和收获:

经历3个月的生产实习最后结束了，我和公司的职工还有领导都相处得很是融洽，大家对我也关怀备至，时常给我鼓励和帮忙;我工作的时候也是兢兢业业，不仅仅顺利完成工作任务，工作之余还经常总结经验教训，不断提高工作效率，虽说工作中我也会犯一些错误，从而受到领导批评，但我认为这些错误和批评是能极大的促进我的工作热情，让我能在以后的工作中谨慎留意，提高工作效率。在和大家工作的这段时间里，他们严谨、认真的工作作风给我留下了很深刻的印象，我也从他们身上学到了很多自己缺少的东西。这次生产实习虽然说时间比较少，但是却让我明白了很多在大学学习期间无法了解的社会经验，这对我来说是很宝贵的。

这次实习我总结了以下几条经验，在以后的生活中如果我能吃透这些经验，将会使我受益匪浅。

第一:在工作岗位上必须要勤于思考，不断改善工作方法，提高工作效率。像在平常我的工作中，不同的服务对象，我要用不同的语气和情感与他们交流。经常站在服务对象的角度想问题。能够更好的提高业绩和成功率。这也是之后我的业绩能够越打越好的主要原因。公司的日常工作都会比较繁琐，而且几天下来也会比较枯燥，就是需要你多动脑筋，不断地想方设法改善自己的工作方法，寻找或是设计简捷的流程，提高工作效率，减少工作所需时间。实际上勤于思考在工作中是很重要的，在思考如何提高工作效率的同时，自己也能够学到更多的知识，掌握更多的技能。当你在较短的时间内就完成了自己的工作，你将留下更多的时间去放松，去学习，去和别人打交道，这对你来说是百利而无一害的。

第二:在与别人打交道时必须要主动用心。我自己本身是个相比较较外向的，擅长主动和别人交流打交道，但是在此次实习中我也发现了自己的不足。比如在刚开始实习的几天内，因为我是女生比较怯生，和办公室的几位同事打过招呼后就不敢说什么了。只敢跟熟悉的人之间交流。虽说我是怕影响他们工作，也因为不了解工作环境不能顺利交流，不能快速学习到工作经验。透过实习我也认识到了自己的不足，应对沉默不语的尴尬，自己有职责和义务去与别人主动交流。在公司里一个新的职工到来时很平常的，老师傅们也没有必要主动和一个新职工主动打交道，这时候你就应主动去和别人交流，介绍介绍自己啊，拉拉家常，关心一下工作啊，都会让大家认识你，了解你，对你留下良好的印象。在之后的实习中我已开始能和大家愉快的交流，就是出于自己的用心主动。大家提出的对待提高业务效率的办法，也让我受益匪浅。

在工作的时候同样也要用心主动地和别人交流。在今后的社会工作中，工作不再是一个人所能完成的，那是几个人或是一个团队的工作，而且你还务必去帮忙别人或是理解别人的帮忙已完成工作。因此你不能期望你自己一个人就能完成任务，或是看到别人有困难也不去帮忙。虽然此次我是来实习的，由于对业务的不了解以及专业知识的不熟悉，只能够在领导的安排下进行一些相对简单的工作，但是我也很用心地去帮忙别人完成自己力所能及的工作。就比如在实习中，在领导没有分配任务的空暇里，我就常主动询问周围的工作人员有没有需要帮忙的，有时候别人也不好意思麻烦我，我就主动承担他们的工作。这样貌不仅仅锻炼了自己，帮忙了他人，还融洽了你与别人之间的关系，在今后的工作中人家也更乐意与你交往了。

第三:工作时必须要一丝不苟，认真仔细。一个职员在公司的大部分时间都是在工作的，这就要求他在这段时间内必须要留意谨慎，一丝不苟，不能老是出错。有时候一个失误不仅仅使你自己的工作进程受阻，还会影响他人，甚至受老板批评责备，因此认认真真地做每一件事情就显

得尤其重要。为了不使自己前功尽弃，我们在刚开始工作的时候必须要慎之又慎，对自己的工作要十分重视，如果有必要必须要检验自己的工作结果，以确保自己的万无一失。在你对工作开始了解并熟练后，你会发现自己已能不用检验就能保证工作的质量了。而此时你也许不需要总是重复检验工作结果，但还是要对自己的工作认真对待，以免失误。

本次实习3个月不算长，而且和我所学的专业也不对口。但是还是有了这些职业和人生感悟，实习已经快结束，我也该开始新的生活在不多的大学活里，我还需求做更多事情继续对专业上的学习和对专业上的关注，未来不管是做个职业人还是自主创业。这段实习经历都是我人生的宝贵的财富。

八、对母校的感谢

首先衷心感谢老师辛勤教育与培养，以及在我的关心照顾。能够给予我这次在这么优秀的公司实习的机会，期望以后能让母校今后能以为我荣。最后祝愿母校明天更完美!

实习总结怎么写 篇10

一、实习目的:

毕业实习是我们大学期间的最后一门课程，不知不觉我们的大学时光就要结束了，开始进入社会融入一个更大的群众中。在这个时候我们十分期望透过实践来检验自己掌握知识的正确性，以便能够充分利用上。在这个时候，我来到山东万山红广告有限公司，在那里进行我的毕业实习。

二、实习单位及岗位介绍:

三、实习过程及资料:

20__年7月离开母校至今，回想着这一段的实习，有过欢笑有过泪水有过热闹有过孤独，酸甜苦辣尽在心头。在脱离学校的锻炼中，在社会中不断的努力渐渐从一个依靠朋友依靠家人的小女孩变成了独立成熟的社会人员，并得到了快速成长。[由整理]

离开学校我的第一正式工作是在山东万山红广告有限公司实习，从事话务员一职，在一开始的时候也许只有自己能领悟到当时的那份辛酸，由于没有坚持在学校里所应聘的工作，所以第一次离开家人离开朋友自己一个人走近一个陌生的城市，在开始的时候没有朋友没有亲人，当时因为我说话生硬而做的又是话务员一职公司以前想要劝退我，在最难煎熬的那一霎那没有了家人朋友的怀抱只有在租的那间蜗居似的房间里哭泣，以前真的想过要放下这份工作，逃回学校、亲人、朋友那温暖的怀抱，但是从来没有真正的放下，我说服自己要勇敢的应对，我务必得独立的去应对我的第一份工作，人都务必现实的理解这个过程我也不例外，我相信自己能够承受能够坚强的把这份工作做好。一开始工作我努力的学习，每次晚上回到自己租住的房子里都要练习话术，有时候工作压力压得我甚至都喘不上气，虽然每一天只是打打字说说话但是那时候感觉是无比的累，好期望有朋友来陪我，我害怕进入那间属于我自己的卧室，但是既然我选取了又能有什么办法呢，如果就这样的回家岂不是让乡亲们都瞧不起我吗所以我努力的学习工作。由于我的努力最后被公司所理解。在不断的煎熬与努力中我做到了，我常常与人为善，最终最后融入到工作的气氛了有了新的朋友

同事。除了做话务员之外我在闲于时间向维修人员请教系统上的一些问题，由于是电话营销所

以也用的上电脑，所用的系统正是在学校期间所学到的，每逢同事的系统出现问题我都会帮着解决，解决不了的就虚心请教维修人员，所以我认为这次的实习给我带来的是双重实习，不但学会了营销还巩固了所学的专业知识，像是网络数据库、数据库原理及应用、c语言等。这些锻炼让我大大提升自己各方面的经验，看到了自己的进步。同时，让我懂得一个人的潜力无论是创造力、社会经验还是决策力，并非一出生就拥有的，是在不断的工学习中积累而来的。

工作了两个月后由于公司不断的上新的产品，所以也务必要壮大人员的力量，也正好赶上各大院校实习，陆陆续续的有进了不少新的员工，看着他们重复着我刚刚进公司时的那副表情动作，想想之前自己刚进公司时才二三十的人，没两个月的时间竟然壮大到一百来口人，当然中间也有陆续走的老员工，此时此刻自己也算的上是一位老员工了，当那些新来的同事们请教我问题的时候我总是虚心耐心的讲解给他们听，同时在平常的时候也十分的照顾他们，因为我明白我经历过刚到一个陌生的环境的时候的那种无助，幸好的是他们还是从学里一批过来的所以比我当时还要好过的多。然而也由于广告上的多所以工作量也就大了，从一开始的八个小时延续到十个小时，从一开始得上白班慢慢的开始了夜班的生活，有时候培训都是在正式下班之后才开始，所以往往回到家天都是黑黑的了，一天天重复着这些同样的事情，做着同样的工作，按时上班下班过着寻常人的生活，曾有过抱怨有说过走人，之后渐渐的适应了这样的环境。虽然很忙还有夜班，但是我感觉的了自己的每一步都在不断成长。并且在这样的环境下，我比别人成长的更快。

由于人多了所以我们也务必要有带头的人所谓的主管，我们开始了重新分组，我被分到了二队从一开始的不喜欢到之后的舍不得。跟随着这个主管我们工作也很用心很团结，当然在工作上也会遇到很多问题，有时候顾客问的问题很刁钻但是有同事主管组长的帮忙所以的问题也就迎刃而解了，虽然是主管但是我们的年龄大部分都是相当的所以在工作的时间是主管私下我们也都是很好的朋友，同事们在一齐都很开心很快乐，虽然偶尔都会对公司有些抱怨，又是做的饭不好吃了，又是随便改制度了，又是延迟发工资了，但是我们同事之间一向持续着友好的往来。

这份工作，虽然学到的不是很多，但是主管同事们教会了我很多创业的必备条件与行业的门道，这为我以后自己创业打下了良好的基础。这份工作，让我深刻认识到:社会上的知识，管理上的知识，如何做好自我管理，这对于一个刚刚走出校门的学生是十分重要的。自我管理做的好，对于自己的心态和对待工作的热情是很有帮忙的。自己是自己的敌人，自己也是自己的绊脚石。做好时间的管理，要保留独处思考的时间。好让自己有足够的时间做思考反省或沉淀消化的时机，然后又是新的一天新的开始。其次，做好情绪管理，不要老是感情用事。在工作中要控制好自己的情绪，因为是做销售所以难免会遇到很挑剔的顾客，所以务必得学会机智的去处理这样的客户，顾客是上帝，我们务必自己忍着也不能和顾客较真，无论受到再大的委屈也得忍受着，也得把泪水咽回自己的读者李情绪不能太夸张，大起大落得情绪总是惹人烦的，任何事情都要有稳定的情绪。再次，做好学习管理。学会认知、学会做事、学会与他人相处、学会发展。做好学习管理，是迈向成功的必经之道。最后做好健康的管理，健康是生命的本钱，一个人拥有健康的体制，就是拥有的一笔无形的财富。这比财富要是你不珍惜就会慢慢的流失。因此，无论工作有多忙，每一天都不要忘记

吃饭运动。当你具备良好的自我管理，也就离成功不远了，前面的曙光就能照耀到你。

四、实习感悟:

出来社会近半年已经是半个社会人了。不能再向学生那样，某些时候能够随心所欲。校外企业顶岗实习，为我们带给了一个良好的实践机会，能够让我们更好的把我理论应用于实践，在实践中领悟理论，更能够学习到许多课本上学不到的、甚至比理论知识更实用的业务知识。而且，这

些实习经验，无疑是我们毕业后就业的一大筹码，我们与其他大专生相比就赢在了起点上，作为一个社会人，任何时候都要遵守自己的本分，承担起自己所应承担的职责。在工作中渐渐的学会了很多，有很多宝贵了经验和资源，如:失败的沮丧、自我成才的喜悦、温馨的工作伙伴、值得感谢的顾客等，这些都是成功者务必体验的感受和必备的财富。如果每一天都怀着一颗感恩的心去工作，在工作中始终记牢:“拥有一个工作，就要懂得感恩”的道理，你必须回收货很多。在你收货很多的同时你会发现自己在锻炼中变得勇敢、坚强、乐观、豁达、独立。这样的你是走在成功道路上的你。

最后感谢所有帮忙、伤害过我的人，因为有你们的存在我才开始了漫漫的成长，感谢公司领导对我的培养，感谢我遇到的同事们，你们一路给我帮忙和温暖，让我始终走在前进的道路上。感谢我的母校，让我认识到的良师益友，让我在知识的海洋中不断吸取知识不断的完善自己。感谢各位辅导员的辛勤付出与教导，给我们无微不至的呵护，让我们在工作中振奋起来找到迷茫的出口。

实习总结怎么写 篇11

一、实习目的与任务

实习目的：

- 1、通过本次实习使我能够从理论高度上升到实践高度，更好的实现理论和实践的结合，为我以后工作和学习奠定初步的知识。
- 2、通过本次实习使我能够亲身感受到有一个学生转变一个职业人的过程
- 3、通过本次实习对我完成毕业实习论文起到很大借鉴作用。

实习任务：熟悉外贸业务流程，熟练操作网上业务平台，能够与国外客户电邮电话联系，把书本知识与现实操作做到完美结合，努力完成公司交给的任务，最好是能接单给公司创造利润。

二、实习要求

严格遵守实习纪律，积极参加各项实习，不无故不参加实习，不迟到不早退，实习过程积极思考，积极提问;实习过程做好实习笔记;实习时，尽量做到最好，不做有损大学生和学校形象的事。

三、实习形式

以跟班实习为主。参加公司组织的培训

四 实习内容

时间飞快，我的实习将要结束，实习充实了我的学习生活，我学到了许多书本上无法体验的知识。通过实习，我感触颇多，得到许多新的认识，对许多问题多了深一层次的思考。以后就是社会上的一份子了，责任也将越来越重。我是在一家外贸公司实习，我在公司主要工作是学习设计和跑业务，对一些新客户的发展和老客户的维护。下面是我对公司的简单介绍。

香港丽江电子有限公司成立于XX年，经营有世界各国名牌厂家的集成电路及其它电子元件，产品广泛应用于民用、工业、军事等不同领域；总部设在中国香港特别行政区，在深圳、长沙等城市设有直属分公司。

丽江公司拥有专业的销售人员以及出色的工程技术专家，一贯以快速回应客户的咨询及提供优质的交货服务为基础，为客户提供与应用需求最紧密结合的解决方案，从而降低客户的开发与应用成本，使丽江公司与客户在互利中共同成长。“诚实守信、质量第一、价格合理、交货快捷”“实力雄厚，资源充足，库存真实”我们的目标：成为中国电子元器件现货顶级供应商。

实习总结怎么写 篇12

转眼间，三年的大学生活已经接近尾声，毕业的钟声即将敲响。我们也开始了将课堂知识用于实际的实习生活。

毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的能力，如何学以致用，给我们一次将自己在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识，实际操作、演练的机会。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在短暂的实习过程中，我深深的感到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措。刚上班时公司已报完4月份税，暂时没有什么工作。几天后知道自己的工作主要是业绩总结，顺带做一些小事情，并每天写工作总结和erp数据导入。平时就是到网站发博客、论坛，感觉和自己的专业有些出入。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学好来适应公司的工作，完成公司的任务。

刚开始进行的是完成培训的工作。由于感觉和专业不怎么对口，所以对于培训便没有在意，总以为这些工作很简单，但是这种浮躁的态度让我忽视了实习的目的接触和融入社会，以至于后来考核时有点手足无措。虽说发博客和论坛看上去有点象小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的。从此以后，我每天埋头于博客和论坛中了。

在这次实习中，给我收获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，有的工作虽然单调又重复，但这是磨练意志最有效的方法，我告诫自己要认真完成，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。

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，有的人永远让人感觉不认同。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。

时间过的真快，转眼间，实习马上就要接近尾声了。通过这两个多月的实习，我接触到了真正的规模、工作，亲手进行了简单业务单子的处理，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致地了解了现实业务处理的流程，认真观摩了专家们针对具体seo的处理，使我对网站编辑的认识从纯理性的上升到实践，从实践中的感性认识上升到了更深刻的理性认识。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己的能力是远远没有达到工作的要求的，实际的工作远比想象中的要细致得多复杂得多，这时才真正领悟到“活到老学到老”的

含义。实际的工作能力是书本上没有办法教授给我们的，必须要通过实际工作来积累与强化。会计学科作为一门与实际工作结合紧密的学科，实践是检验学校里的学习成果的试金石。将所学知识转化为工作能力，这样才真正做到了学有所用。

在为期两个多月简短的实习生活中，我学到了人生难得的经验和社 会见识，既紧张，又新奇，收获也很多。

在以后的工作中我打算做好以下几点来弥补工作中的不足：

1、做好实习期的工作计划，继续加强对公司各种制度和业务的学习，做到全面深入的了解公司的各种制度和业务。2、以实践带学习全方位提高自己的工作能力。在注重学习的同时狠抓实践，在实践中利用所学知识用知识指导实践全方面的提高自己的工作能力和工作水平。

3、踏实做好本职工作。在以后的工作和学习中，我将以更加积极的工作态度更加热情的工作作风把自己的本职工作做好。在工作中任劳任怨力争“没有只有更好”。

4、继续在做好本职工作的同时，为公司做一些力所能及的工作为公司做出应有的贡献。

在实习中，我也总结了五个攻略，只有智勇双全，才能在这个社会中出人头地。

1、宜主动出击：找实习岗位和找工作一样，都要讲究方法。公司一般不会对外公布实习机会，可以主动和其人力资源部门联系，主动争取实习机会。可特别留意正在招聘人选的公司，说明其正缺乏人手，在没有招到合适的员工的情况下，很有可能会暂时选择实习生替代。

2、宜知己知彼：求职信和求职电话要稳、准、狠，即稳当地了解公司所处的行业大背景及所申请岗位的要求，准确地阐述自己的竞争力，自信自己就是对方要找的人；同时很诚恳地表现出低姿态，表示实习的热望和决心。此外，规范的简历，良好的面试技巧都有助于提高实习成功率。

3、宜避热趋冷：寻找实习单位时，宜避开热门的实习单位和实习发布网站，勇于找冷门公司，回避热点信息和实习高峰期，实习成功的可能性反而更大。

4、忌免费午餐：实习生与实习单位之间是双赢关系，主动跟对方说我不 要钱来干活是很糟糕的开始，说明自己缺乏自信。有价值的付出一定要有价值的回报，不存在施舍性的实习岗位，能够为雇主创造价值的实习生才是对方所需，而理性考虑到实习生价值的单位会给予实习生更多的锻炼机会。

5、忌盲目实习：未来求职拼的是专业度而不是态度。谋职实习不应是简单的劳动经验积累和态度培养，比如端盘子一类的工作，可能会增加挫折体验；与专业不对口的实习在未来求职竞争时含金量很低，从找工作的角度，这样的实习弊大于利。

实际上，实习只是接触社会的一个过程，大学生实习的目的应该是为了自己

日后的发展，而不仅仅是累计工作经验，然后帮助找到一个薪水较高的工作。通过实习，我对电子产品的销售流程有了一定的了解，也准备在实习结束后，借回校的机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作准备好思想上的转变，我本次实习还有

的收获是通过自己的观察和与同事的交谈思想有一个很大的进步，人生的价值观。

在工作之余，我还经常出到外面去看看，也算是一种见识，西安是一个发展快速的城市，在这种地方，看得到更多的机会，更多的挑战，有时会把自己与那些出入写字楼的同样年轻的人比较，心里真的感受到那很明显的差距，当然，这种差距并不是一时一日而起，所以，出到外面，一个正确的心理定位但显得

格外重要，不然，常常因为比较把自己看得很不平衡，而迷失自己的方向，那些在我们前头的人们，可以当作是榜样，但不可过多的去计较，自己能做到何种程度，应该有一个很明了很中性的认识，不能过于攀比，更不可自以为是。

因而，结束实习工作的时候，心里就有一种很渴望的感觉，明白了自己与社会所需的要求，因为现在毕业求职，特别是对于像自己一般的人，更多的时候是社会，职业选择自己，面是不是更多的自己去选择职业，这应该就是所谓的先就业再择业吧。

我一直以为现实生活中人都是为了金钱在活，为金钱在工作，很少有人在为除金钱之外的事情在努力，而这些金钱的拿来干嘛呢?要买房子，要买车子，要享受生活.....记得在和公司领导的一次交谈中他说过这样一句话：“一个优秀的人，所追求的就是房子这么简单?他所追求的是能呼风唤雨!”的确，难道一个优秀的人所追求的就是表面上的东西吗?“钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题!”档次?什么是档次，就是你的素养，你所懂得的，你所成就的.....很多，这些才是真正的实力，这些才是一个优秀的人的所要追求的，作为优秀的人更多应该追求深层次的东西，一个人要有他自己的内涵!

从一开始赤裸裸的来，到现在即将沉甸甸的回去，惟有短短的两个月时间，就让我如此受益非浅，如此感慨万分!

走上工作岗位后，我会积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博得社会知识拓展视野。在未来的工作中，我会根据今后的工作任务和要求，吸取前一时期工作的经验和教训，明确努力方向，提出改进措施等。

实习总结怎么写 篇13

一、实习成果数据统计

收到个实习点每个点一份实习鉴定(实习单位盖章有效)。鉴定对每个实习学生做出了评价，名学生单位实习鉴定成绩全部合格。

收到学生实习报告份。其中毕业实习学生每人一份，共份;毕业设计每组份，共份。实习报告全部合格。

收到实习教师每人一份实习总结报告，共份。报告内容包括三部分。

一是对学生在实习过程中的表现、能力、纪律情况和基础知识掌握程度的评价。

二是结合实习单位的意见，对自己指导的每个学生给出综合实习成绩。

三是就毕业实习过程中反映出来的教学存在的问题提出改进意见或建议等。全体学生综合实习成绩全部合格。

二、实习表现与效果

达到了毕业实习的预期目的。在学校与社会这个承前启后的实习环节，同学们对自己、对工作有了更具体的认识和客观的评价。本次实习采取分散形式。原则上以就业实习为主，同时与毕业论文选题相结合。本届实习的单位覆盖面很广，企业总体水平也比较高。实习收获主要体现在两方面。

工作能力。在实习过程中，绝大多数同学积极肯干，虚心好学、工作认真负责，主动参与企业市场调查、产品销售、外贸谈判、行政管理、财务管理、生产运作管理、人力资源管理等工作，同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈情况表明，我们的学生具有较强的适应能力，具备了一定的组织能力和沟通能力，普遍受到实习单位的好评。大多数学生能胜任单位所交给的工作。在毕业设计单位和有些企业，实习学生提出了许多合理化建议，做了许多实际工作，为企业的效益和发展做出了贡献。

实习方式。实习单位指定指导人员师傅带徒弟式的带学生，指导学生的日常实习。学生在实习单位，以双重身份完成了学习与工作两重任务。他们向单位员工一样上下班，完成单位工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。同学们认真的工作态度、较强的工作能力和勤奋好学的精神受到了实习单位及其指导人员的一致好评。

实习收获。主要有四个方面。一是通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务。二是提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。三是一些学生在实习单位受到认可并促成就业。四是为毕业论文积累了素材和资料。

组织管理。实习领导小组成员亲自到实习单位，检查和指导实习工作，协调解决实习中遇到的问题，总结、交流工作经验。

指导老师们在整个实习过程中尽职尽责，对保证实习质量起到了重要作用。实习开始时，老师们深入学生和实习单位，阐明实习大纲及实习计划内容，明确实习目的和要求。实习过程中，结合实习单位的具体情况，帮助学生学会具体地分析问题、解决问题，学会深化专业知识，用专业知识指导实践，指导学生做好具体工作；在业务不多的实习点，引导学生“找事做”，挖掘他们的实践经验；检查学生实习工作日记，掌握实习情况，指导工作及时有效；督促学生认真完成实习报告。实习结

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