

大学生个人实习总结7篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zongjie/gongzuozongjie/17802.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

大学生个人实习总结(7篇)

通过实习，能够不断提高大学生的实践能力，拓宽视野，那么实习结束以后，该做一个实习总结了。下面是小编为大家整理的关于大学生个人实习总结，希望对您有所帮助!

20__年__月__日，我怀着无比激动的心情从学校出发了，我对实习的目的地充满了无比的向往。自己终于可以把自己在大学中的所学付诸于行动了。

当到了实习的学校后，我发现这里的一切远不如我的所想，在我认为临湘实验学校应该是一所规模很大教学设施很好的学校。现实是这里是这里的教学条件设施相对长沙、北京、上海等一些大城市相差甚远，住宿的条件就更不尽人意了。这些客观的条件没有把我们实习生的积极与热情打消掉，而是更加坚定我们要在这里大展身手的决心。

作为顶岗实习的老师，在学校一开学我们就投入工作当中去了。为学生报名、发书、出黑板报、教室布置等等一切都是那么紧张而有序的进行着。随着正式上课的开始我慢慢的发现了一些关于这个学校的问题;

首先，这里的教学硬件设施相对较少。主要体现在符合各科教学的教具很少，有的科目甚至没有;体育器材非常的欠缺，一个三千人的学校里，篮球、足球、排球都只有十几个并且要么是没有气的，要么是烂的，其他的器材也是少的可怜。看到这样的现状真的有的不知所措，这样的器材怎样去上课?

其次，学校对副科的极为不重视。很多课都被语文和数学所取代了，都成了有其名没有其实的空壳。就拿体育课来讲吧，我看学校的课表每一个班一个星期都有三节体育课，而真正上的只有一至二节，有的班级甚至没有一节，都被其他科目的老师占去了。我想着主要和这里对体育的不重视所造成的。

最后，这里的体育课还很落后，作为体育专业的我发现这里的体育课还停留在最原始的放羊式教育。还有就是两操的情况非常的差。眼保健操和广播体操都只是形式上的，在放眼保健操音乐的时候，大部分的学生不当做一回事，打闹，讲小话，没有很好的重视做眼保健操;还有就是老师的不重视，把做操的时间用来上课。广播体操同样此，学校小学部一至四年级根本就不会做操，五至六年级才开始学习广播体操，初中才开始学习正规的广播体操。这主要是学校在体育方面的师资力量欠缺。

随着实习的不断推进，慢慢的我们都可以真正的以一个教师的身份去参与班主任的日常班级管理和上课。

班级管理方面的心得：对于怎样管理学生，特别是低年级的学生，因为他们都活泼好动;认知能力、克制自己的能力、持久注意力的能力都很差。不能用高年级的管理方法去管理他们，要用更多的关心、爱心、赏识的眼光去对孩子。哪怕是他不是很听话，不是很服从管理，甚至是个调皮捣蛋的孩子;因为他们都还不懂事，他们对自己所做的一切都毫无确切的概念。但只要你的方法得当的话，就很有可能改变他们的习惯，甚至是改变他们的人生。就拿我班的钟权同学来说吧：

我班二年级42班的学生钟权，在刚开始的时候，他是我们班上最为调皮的孩子，上课不认真，下课就与同学吵架、打架不友爱同学，又不讲卫生，对老师没有礼貌，可以讲是一切坏的习惯他都有。他让我和原班主任都非常的头痛，我甚至都想放弃对他的管理。但原班主任要求我不能放弃每一个学生，他们都是平等的，都是祖国的花朵。

通过和钟权的进一步了解后，我发现他并不是无药可救的孩子，他之所以“表现突出”是因为他想得到同学和老师的关注。于是在对他以后的管理时，我多采用表扬，激励的方法。得到的效果是明显的，他从一个顽皮、不懂事的孩子一下张大了，简直就是脱胎换骨一样，讲卫生，讲礼貌，热爱集体，热爱劳动，在学习上也是突飞猛进。

通过这件事给我的感想是在以后的班级管理和教学上要多采用表扬，夸奖的方法，如口头表扬，奖励小物品、贴纸画、小红花等，效果相当明显。

在体育课的课堂上同样是受益匪浅，第一次走进体育课堂我是采用在学校里所学的那一套流程;情境导入，情境展开，情境结束，一步一步的开展。发现根本就不是那么一回事，学生很不服从，再加上天气、场地、器材的原因，一堂课下来教学的效果非常的糟糕，很不尽人意。课本上的知识根本不能够和实际相提并论，只会是纸上谈兵。所以我感觉这样的教学模式在这里根本就行不通，必须要改革。

首先就要备学生，对学生进行非常详细的调查，找一些学生聊天，班长、学习委员、体育委员等是重点，因为他们能够带表一个班的心声。发现，原来学生不喜欢死板的上课方式，他们需要更多的自主选择的空间。上课时应该更多的趣味性还有就是要有幽默的语言。

其次就是请教老师，为此我问了一些体育老师，向他们请教他们以前是怎样上课的，对体育课的看法，是怎样的一个流程等。

最后就是行动，我对学生进行了一系列的调查，我让学生写出在场地器材条件允许下自己喜欢的运动项目。我再从中选择大部分同学喜欢的运动项目进行教学。

经过这一系列的调查与改革，课堂发生了翻天覆地的变化，主要体现在：1学生能够服从老师的管理，纪律得到了很好的保障;2学生在上课时积极主动，每个学生都愿意参与到课堂中去；3教学效果得到了明显的改观。

特长班的带队训练：

对学生的了解：

1、测试选拔:100米测试，跳远测试。选出成绩相对较好的和有潜力的学生。

2、再从选出的学生中选出文化成绩相对较好的，因为现在的中考特长生招生是按照文化+体育的形式。

训练：进一步了解学生，对学生进行更为详细具体的了解。如，哪些学生的力量差，哪些学生的柔韧性差，哪些学生的协调能力差等。然后再依据学生各自的特征进行一对一的教学，因材施教。

训练方法上:一开始我采用在大学所学的专业知识和大学老师怎么加我的方法去教他们，发现很不尽人意，达不到预期的效果。出现了一系列的状况，加上学生厌学，我当时的信心大减，有一种前所未有的挫败感。这时我的专业指导老师找到了我，他鼓励我说，在他刚进行教学训练时也遇到过很多的问题，但是只要坚持下去，不断的反思，不断地改进，就有很好的收获。

于是，我进行了深刻的反思，对于初中的学生来说他们还处在一个发育时期，所以不能以死板的没有趣味的方式去教学与训练。为此我进行了一些改进，把那些跑、跳的训练项目都采用游戏的方法这样训练就变得有趣味了，学生也愿意去学了，或者采用学生喜欢的方式去训练。到后来甚至下训了他们还赖着不肯走，训练的效果很快就显现出来了。接下来就是要求学生坚持、坚持、再坚持，体育训练需要长期的坚持。

仿佛刚刚整理好所有的行李，携带着兴奋与向往的心情从一师范出发;仿佛刚到这陌生的临湘，刚到宿舍;仿佛还在抱怨环境太差，抱怨天气太热，夜不能寐，抱怨饭菜难吃，每天肚子尖叫;仿佛刚与指导老师见面，刚与班上的学生接触，刚熟悉这里的环境与习俗.....可是这一切都来不及，一切都在眨眼间，悄然而过，真有“天空不留下任何痕迹，但我已飞过”的感觉。

一路走来，我只想用我的座右铭来总结和激励自己：我不能决定生命的长度，但是我能拓展她的宽度;我不能控制他人，但我可以把握自己;我不能预知明天，但我能利用今天;我不能事事顺利，但我能事事尽力。

说句大实话，半年的实习生活就这样结束了，还真有点不舍，不舍的是我与这里的孩子们产生了浓厚的感情，不舍的是我已经习惯了这里的一切。但是现实是无法改变的，我们必须勇敢大胆的走下去。我相信只要我们以满腔的热情，坚持不懈的去做好每一件事，无论是去做老师还是其他职业都会有辉煌的人生。我相信明天将更美好!加油!

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真地备课。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。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，我从中受益匪浅。

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、找工作也真是受益匪浅。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。

一、实习目的：

观察了解动物的分布属性、生活习性;认识环境对动物生存的影响;加深理解动物形态结构与功能相统一的意义;学会识别与分类动物。

二、实习时间：

__年__月__日至__年__月__日

三、实习地点：

__海洋大学水生生物博物馆、__碓洲岛、__森林公园、__香江野生动物世界、__长隆夜间动物世界。

四、实习内容：

观察认识水生生物、陆生生物，以小组为单位进行动物标本采集和制作;搞清本地动物的分布类型与特点，进行实习记录并总结。

五、实习生：

生化院生物科学20__级本科班__

总体概况：20__年7月3日至7月15日，我们20__级生物本科进行了为期两周的动物实习。在本次

的实习中，我们进行了__海洋大学水生生物博物馆的参观与学习、__的水生生物标本的采集、森林公园的陆生动物标本的采集、__香江野生动物世界、__长隆夜间动物世界的参观与考察。其中，__由于处于南亚热带和北亚热带的交界地区，且三面临海，气候条件优越，动物资源特别是海洋动物资源丰富，故我们选取了__作为水生生物的重点实习地;__的两大动物园，更是集中了大量野生动物，特别是具代表的珍贵动物品种不少，对我们的实习具有重要意义而成为了我们观察陆生动物的首选。

分述：

一、__海洋大学水生生物博物馆：20__年7月4日，我们参观了__海洋大学水生生物博物馆。一是认识水生生物的形态结构特征;二是为水生生物标本的采集制作做准备。

__的水生生物博物馆内设鲸类、鱼类、贝类、海藻类、虾蟹类、棘皮动物、腔肠动物等12间陈列室。由于时间关系，我们主要参观和认识动物部分，故我对动物观察作记如下：

(一)博物馆一楼大厅陈列着哺乳类鲸目的标本，其中有一具鲸的骨骼和小型抹香鲸、海豚的浸渍标本。

(二)鱼类陈列室陈列了将近900种鱼类标本，它们基本都是来自全国海域及内陆水域。现将较有代表的列出：

软骨鱼类：板鳃纲鳐形总目的电鳐;全头亚纲的黑绒琨鲛。

硬骨鱼类辐鳍亚纲：硬鳞总目鲟形目的中华鲟和白鲟;鲤形总目的胭脂鱼、青鱼、草鱼、鲢鱼、鳙鱼、鲤鱼、鲫鱼等;银汉鱼总目的燕鲷鱼;鲈形总目的海龙、海马、带鱼、鲈鱼、鲮、鳊、鲮、鲮等。

(三)贝类陈列室亦有各种形态的贝类。

腹足纲：鲍、钉螺、宝贝、玉螺、唐冠螺、芋螺、骨螺等。

瓣鳃纲：珍珠贝、蛤、江瑶、牡蛎、库氏砗磲、海笋等。

(四)虾蟹类陈列室主要为甲壳纲，如对虾、米虾、毛虾、螯虾、龙虾、鼓虾，青蟹、馒头蟹、蜘蛛蟹、豆蟹等。

通过对__水生博物馆的参观，我们不仅了解到我国水产资源的丰富，更对各种水生动物有了真实、细切的形态结构了解，对我们动物知识的掌握巩固有重要的深化作用，对我们下一阶段的标本采集与制作有指导意义。

二、碣洲之行：__年__月__至__日，我们到__岛进行实习考察，对__岛的南港、北港进行了实地考察，并进行了海生动物标本的采集、制作。

在考察中，我们见得较多的有：1、软体动物有石鳖、宝贝、芋螺、钉螺、毛蚶、牡蛎等;2、节肢动物有甲壳纲的各种蟹、肢口纲的鲎等;3、棘皮动物有海参、海胆和海星等。

此外，我们协助老师进行石鳖的习性考察和采集工作;还采集到一种似沙虫状、乳白色，较透明的未知物供老师研究。

在__岛的实习中，我们不仅见到许多活生生的动物，更由于标本的具体采集与制作，让我们学到了很多书本上学不到的知识;而且这次是野外实习，采取小组负责制，故无论在野外生存能力还是团结协作方面，都得到了展现和提高。

三、森林公园：__年__月__日，我们到__森林公园进行陆生生物的考察学习与标本采集。

在森林公园，我们主要进行了昆虫标本特别是蝴蝶标本的采集。采到的有梨花迁粉蝶、青凤蝶、斑凤蝶、达摩凤蝶、宽边小黄粉蝶等，除这些外，我们还采到石龙子、蜻蜓、蜂等。

__月__日到__日，我们对前几天所采集的标本进行整理。野外所采集标本由于条件限制，我们当时只是进行定型与保存的初步工作，标本在试验室的整理才是关键。在实验室的几天中，我们对标本进行了最终定型、填写采集标签、进行标名等，这些工作都是靠大家的协作完成的，故团队合作精神的重要性又一次得到了体现。

六、实习小结：

这次实习我们达到了预期目的，对于加深动物的认识及其结构与功能的一致性的了解亦有了更深的体会。此外，对动物的其他知识及标本的采集制作等技能亦得到了进一步提高，所以实习是成功的。通过这次实习，使我对古语“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”有了更真切深刻的认识，实习过程是难忘的，学到的东西是有用的，这将使我们终生受益。

七、实习总结：

在以后的生活学习中，有了这一次的实习为基础，我相信我是能够深切的认识到自己的不足，这是一种很好的进步，我能够提高自己，有了凭借，我很欣慰。

在将来我毕业工作以后，我相信我会一直记得这次实习的，因为这次实习对我的影响真的很大，积极的影响。我一定会记得的!

实习很快要结束了，x年的学生生涯将要接近尾声，实习是我跨入社会进行的一个热身运动。毕业后，我们又迈来一新的起点。新的旅程艰难又宽广，我们又要迎接新的挑战，实习其实就是把自己学到的知识用到平时实际工作中去，在实习中不断磨练自己，增加一些实践经验，从中找出自己不足之处，虚心学习一些实用知识。

通过x个月的实习现在我深深的感到当初的选择是我人生中最幸运的其中一件。

通过实习，现我对待工作的态度也有了进步的正确认识，乐观和积极是我们的首选，不管有多么的艰苦，我们都要去面对，去挑战，目的是能磨练自己的意志，使之能迅速成长。

此次的实习中，我来到的是x公司的x岗位。在进入公司的第一天，我就感受到非常的迷惑，尽管是自己的对口职位，但是大家在工作中所使用的方法和技术都与学校中学习的有些相似，有些却又完全不同。在经过之后的培训后，我才意识到，并不是不同，而是在公司中所使用的方式方法，更加的先进，更加的贴近发展的前沿。

在这次的工作中，我们先跟着培训学习基础工作，再跟着带教的前辈进一步在实践中慢慢的提升。在一步步的成长中，我越发的感觉到公司和学校的不同。

首先，我清楚的认识到这里是工作，与学校不同，这里本身并不是学习的地方，为此，对于我们实习生的首要目标是完成自己的工作目标。

实习马上就要结束，但我已对x有了深厚的感情，这里有一个能战斗的团队，我将留下来继续战斗。

能成为一名x的正式员工我感到非常荣幸和光荣。在实习中取得了一些成绩，得到了许多宝贵的经验，但我深知千万不能满足现状，这才是万里长征刚迈出第一步，我还要不断努力，发扬成绩，争取更大的进步！

时光飞逝，实习这节课就要下课了。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行，实习，让你去实实在在的真正学习。经过四个月的实习，我学到了很多，锻炼了自己的实践能力，培养了吃苦耐劳的精神，学会了与学生建立良好的师生关系的方法，在实践中成长，在教学中践行，在奋斗中进步，以下就是我的实习经历总结。

在备课上，我总在课前通过上网、看参考书等方式认真查找备课资料，在备课过程中如果遇到一些困难我会请教指导教师，备完课以后，我总是在宿舍先练几遍，对着镜子自言自语，或者用录像记录下来，及时发现自己的问题。在备课完成以后我会及时让指导老师过目，及时纠正老师发现的问题。因为我觉得备课是上好一节课的基础，要想成为好的教师，就必须在备课上多下功夫。在课堂教学上，我最大的缺点就是关注教案，不关注学生，这几乎是每个新教师的通病。由于我把教案备的太死，导致在课堂上我过于依赖教案，忽视学生的主观能动性，没有做到以人为本，以学生为本。具体表现在：第一次上课时，太依赖于教案，导致想不起接下来的话，导致课堂冷场，第一次录课自我感觉很失败。

在课堂教学的过程中，我存在的最大问题就是，不会管理学生，组织课堂的能力差，可能是自己的组织能力差，没有经验，所以课堂的秩序较差，刚开始接手的时候，课堂秩序还可以，因为自己一路求学以来遇到的老师都是比较严厉的，所以，自己心底有一个教学理念，要做一个具有亲和力的老师，要和学生做朋友，亦师亦友，这是我最高的理念，我不想运用教师的身份来震住学生，让他们屈服于我。记得来之前我的指导教师告诉我，你是新教师，一定不能在学生面前笑，可是当时没有当回事，还按照自己的想法，可是问题就出现了。时间长了，学生们认为我是一个脾气特别好的老师，所以他们的本性就大爆发了，我认识到了问题的严重性，开始调整了我的上课态度，果然他们收敛好多。老话说，严师出高徒，这还是很有道理的。在教学过程中，我的另一个缺点就是评价语的不恰当使用。教师应该以积极地眼光来看待每一位学生，尊重学生，理解学生，多多鼓励学生，因为学生是发展中的人，每一位学生都有无限的发展潜力，好的课堂评语能很好地激励学生，安慰学生，甚至使学生充实自信。对示范动作的学生都应该给予适当地评价，无论做的对还是错，对表现好的学生应该及时鼓励表扬，对示范错误的学生不能谩骂批评，应及时指出错误，适当肯定对的一面。而且尽量避免“错误”、“不对”这些错误的评价，换成“你在想想”、“还有没有更好的动作呢”。既肯定了同学的优点、又讲出他的不足，一举两得又不会打击学生的自信心和积极性。我觉得小小的评价语，其实包含了很多学问在里面，评价语的恰当使用跟学生的快乐成长有密切的联系，所以教师一定要使用好评价语。对于课后总结，我觉得这个对实习生来说很重要，实习生要学会及时的对学生进行总结。每次上完课我都认真的及时听取指导老师的意见，及时修改我的教案，把上课的过程中的问题摘录下来，反复思量，反复斟

酌，然后，对自己的教案进行修改，再向指导教师争取一个去别班上课的机会，及时对自己做一个验收。只有这样，才能真正学会教学经验和技巧。

接下来我要讲讲我的社团管理的工作。很幸运，今年来这里实习，正好赶上他们第一届举办社团活动，理所当然的，我就参与到管理当中了，我的具体任务是，每天下午，学生都是在最后一节课出来活动，每个人都报了自己喜欢的社团，我的工作就是，每天去参与到学生活动的管理当中，这项工作也是我能力提升的一大重点，不再向上课那样，只面对单一的几个班的学生，这次我能接触到整个学校的学生，正如预想的一样，开始的时候，学生们还都很认真的及时的参与到社团活动中，可是后来兴趣的劲头慢慢减弱以后，缺勤的学生就越来越多，所以，猫捉老鼠的游戏就开始了，我就去寻找那些缺勤的孩子去呢里了，开始动用班主任开会，学生们还是很怕班主任的，还有就是每天都巡视社团活动的情况，及时发现问题及时的解决。说实话，社团活动的工作要比教学工作累的很多，但是，我还是在这像工作中学到了许多东西。如如何处理师生之间的关系，协调学生之间产生的矛盾。虽然累，但我觉得非常的幸运，因为这将成为我以后教学生涯的巨大财富。

最后来说说我的实习生活。很棒的是，我实习的学校是一个教学设施非常好的学校，而且教职工的福利也是特别棒的，有一个小型的健身房，所以，每天下班以后，我都要去运动一个小时，这让我觉得很快乐，生命在于运动嘛。还有值得一说的就是实习地的风景旅游区，闲暇的时间我们就去领略自然风光，到处旅行，给我的实习生活添了不少彩，感谢它。

以上就是我几个月的实习总结，在这几个月中，我学到了很多的东西，虽然时间不长，但我受益匪浅，在此，我非常感谢我的指导老师，谢谢他认真不苟的指导，而且谢谢出现在我的课堂里的每一个学生，他们是我进步的最大的因素。还要跟他们说声对不起，遇到我这个没有经验的新老师。还要感谢我的实习生活，会成为我的人生一段璀璨的记忆。

回想自我这两个月所走过的路，所经历的事，没有太多的感慨，没有太多的惊喜，多了一份镇定、从容的心态。

两个月的实习，对一个缺乏社会经验的大学生而言，从中学到了学校里学不到的知识，在这段时间里，领导同事给了我足够的宽容，支持和帮忙，让我感受到了“海纳百川”的胸襟。

首先得感激公司给我们供给工作条件和生活环境以及有经验的上级给我们指导，带着我们前进。他们的实战经验让我们终身受益，从他们身上学到的不仅仅是做事的方法，更重要的是做人的道理，做人是做事的前提和基础。

从2月11日开始进入公司，不知不觉中，两个月的时间一晃而过，在这段时间里，我学会了好多，无论是专业知识还是社交，此刻，还未完成职业主角的转换。其实从一个学生一下子转变成一个职业人，真的有点不习惯。到目前为止，我看上去还是像一个学生，根本就不像是工作的人，包括谈吐举止方面。

刚刚涉足社会，每个人都需要学会适应，不断锻炼自我，熟悉公司的操作模式，在工作中，我接触到了很多以前从未碰到过的人和事。在这段时间里，我明白了自我的不足之处，异常是要加强专业知识的熟练与运用。

为期两个月的实习生活弹指一挥间已经接近了尾声，在这期间我体会到了作为一名员工的酸甜苦辣，也让我体会到当一名员工的不容易与肩负的重任。回想起2月11日当天，年轻的我们捧着一

颗颗热情、兴奋而充满期盼的心油然而升。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提高吗如今，两个月的生活见证了我的成长，为我的实习画上一个完美的感叹号！

回顾实习生活中的点点滴滴，我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些悲苦。那就是对公司的一些工作流程的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。可是经过实习，加深了我对基本知识的理解，丰富了我的实际操作知识，使我对日常工作有了深层次的感性和理性认识。

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，这让我感到十分的难过。在学校总以为自我学的不错，一旦接触到实际，才发现自我明白的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事坚持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟教师像朋友一样相处，教师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。

另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮忙别人的地方也多，帮忙别人多了，别人也愿意帮忙你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就构成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自我再不能处于独处的状态了。独来独往，别人不主动自我也不理会。把自我个在自我自我的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

人都说不经历风雨，怎能见彩虹也许像我们这些刚从象牙塔出来的初生牛犊，仅有多历练一下，才会体验到什么叫苦，什么叫人生。

在染色中检上学了两个月，最终在5月28号我顶岗了，以前，跟着师傅学习的时候，从来不明白这份活这么难做，真正自我做的时候才发觉一切都没那么简单，根据运转卡找布，拉卷，缝头，包卷，这些看似简单的事情，真正操作起来却显得那样难。

也许任何事情都是从不会到会，从会到熟练，苦与难都是必经之路。刚开始顶岗的那几天，我真的有点干不来，无论自我怎样努力，可怎样都做不好，那会是多么烦气啊。可是慢慢的，慢慢的，发现自我已经在不知不觉中熟练了，会用包缝机缝一个又直又齐的缝头了，明白如何取样了，懂得如何调卷了，明白如何避免起折了。

虽然中检上的杂活会比较多，可是我不会所以退却，我会把它当成锻炼自我的一个机会，好好努力！

从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了主角，教师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不一样。在这巨大的转变中，我感到了彷徨，迷茫，无法立刻适应新的环境。也许自我会看不惯企业之间残酷的竞争无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时侯可能会觉得自我没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活。而在学校，有同学教师的关心和支持，每只是上上课，很简便。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。在学校时，教师总强调我们要培养自我的自学本事，参加工作后才能深刻体会到教师的良苦用心。无论怎样，自我都要坚持！

在以后的工作过程中，心里上不要有什么额外的想法，不必要的压力，要好好工作，好好学习。先就业，后择业。我此刻要好好锻炼自我。再好好学习，之后相信自己经过努力必然会找个好工作来回报父母及其所有的教师的。别的没有什么奢求的，此刻当然是把磨练自我放在第一位。

在学校，我们只走的平路，上不得陡岭，更过不得险滩，以后步入了复杂的社会，作为一名小实习生，在学习的过程中，肯定会有委屈，会有埋怨，无论遇到什么困难，都不能轻言放弃，更不能自甘沉沦，要明白，人生有起伏才有真趣，有波折才有韵味。以后的道路还很长，要加油！Fighting！

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m²，总建筑面积107022 m²，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__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：

只做施工资料，包括基础、地下室、主体、屋面、抹灰等;收集整理各个专业的技术员质检员测量员各自做好的自己的部分资料;用软件的时候非常多，施工到哪步，就得做相应的检验批等资料，并填写好(包括监理资料)及盖章报送监理签字盖章，收回整理。做好每次验收所需资料，配合项目部验收工作;竣工后进行不同的归档整理，分别移交档案馆、业主、公司;负责一部分文件的收发。

更多工作总结 请访问 <https://xiaorob.com/zongjie/gongzuozongjie/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发