

大学生个人实习工作总结优秀范文

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zongjie/gongzuozongjie/17975.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

大学生个人实习工作总结范文5篇

实习正式提供了一个从学生变成员工，从学习变成工作，从学校走进职场的机会，让大家真实的接触职场。有了实习的经验，以后就业的道路就会少走很多弯路。下面就让小编带你去看看大学生个人实习工作总结范文5篇，希望能帮助到大家!

怀着对教育的梦想，我捧着一颗火热的心于20__年_月踏上了神圣的讲台。在这一年里，我深深地体会到做教师的艰辛和快乐，我把自己的青春倾注于我所钟爱的教育事业上，倾注于每一个学生身上。

作为一名教师，我在思想上严于律己，热爱党的教育事业，全面贯彻党的教育方针。认真履行岗位职责，严格遵守学校规章制度，坚持早到校，晚离校，兢兢业业，尽忠职守。积极参加学校组织的各项活动，如抗冰救灾、抗震救灾等献爱心活动。相信在以后的工作学习中，在学校领导的关心下，在同事们的帮助下，我将更加努力工作，勤学苦练，使自己能尽快成为一名优秀的人民教师。

本学年，我担任年级体育教学工作，深感肩负责任之重大，虽工作繁杂，但不敢懈怠，唯恐有负家长和学生。

在教学过程中，教学进度和教学内容的安排，按照由易到难，由简到繁的原则，实行多次重复练习，使学习内容在学生头脑中留下较深刻的印象，有利于学生对技术动作的掌握和运动表象的形成。运动负荷由小到大，满足了不同类型学生的要求，学生上课积极性高，能在老师的要求下积极锻炼，对学生本身体质的增强起到了很大的作用，从而较大地提高了学生的体育成绩。

整个体育教学，突出了实用性和趣味性的原则，既保证了学生得到积极锻炼，又使学生在过程中感到愉快，养成了锻炼身体的习惯。在教学过程中，在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度或要求，使身体素质较差的学生也能在运动中体验到成功。对待学生方面，既要求严格注重素质的培养，提高他们的自信心方面，还多给予鼓励和表扬，坚定他们克服困难决心，也培养他们吃苦耐劳，顽强拼搏的体育精神。

在努力提高教学质量的同时，我还充分利用教材中的好的内容进行思想教育，培养学生爱祖国、爱社会的情感，力争做有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人。

自己还狠抓运动队管理，全面提高运动水平。在运动员管理上，既要体现“严”字，又要有爱心

。学年初，我就针对各队的实际情况，制订了一套各队考核奖励制度对运动员的出勤、训练情况及比赛情况进行全面考核，每周一进行总结评比，全面提高了训练效率，平时，我能协助各运动队交流，谈心，关心他们的学习和生活，不放过任何一个可以教育的机会。针对队员们的学习成绩下降，训练时间不能够保证等现象，积极做好与班主任、任课教师的交流，极力争取他们对训练工作的支持。在我的不懈努力下，训练工作逐渐走上了正轨，并取得了骄人的成绩。

教书育人是塑造灵魂的综合艺术。在课程改革推进的今天，社会对教师的素质要求更高，在今后的教育教学工作中，我将立足实际，认真分析和研究好教材、课程标准，因材施教，争取学校领导、师生的支持，创造性地搞好体育课的教学，使我们的工作有所开拓，有所进取。更加严格要求自己，努力工作，开拓进取，为美好的明天奉献自己的力量。

以上是我这次实习总结的内容，不足之处，还请多多指教。

时间就像日夜不倦的流水，总会在人们的不经意之间白驹过隙的走过，当你蓦然回首时，那段迷恋的岁月早已悄然逝去。为期将近三个月的实习生活，眨眼之间，就在与同学们的频频挥手中落幕了，看着那厚厚一叠的祝福话语和小棒棒糖，心中实在有太难的割舍，或许自己确实努力了很多，但收获的成果是远远大于付出的汗水，学到的方方面面才是至为重要的。这其中包括教学经验的积累、班主任工作的实践，还有指导老师的谆谆教诲，学生的舍不得等等，所有对这一切的美好的回忆，也将成为我记忆宝库中最重要的一部分！

在娄底四中三个月的教育实习中，我们的主要任务是教育见习，教学工作和班主任工作。

一、教育见习

在实习开始的第一周，我们便进行了教育见习，主要是到各个班级去听老师的课。一开始，我们都不知道怎么听课，刚开始听课，也不知道怎么听课，不知道从什么方面着手，只是按部就班地把老师上课的内容给抄下来，就像回到了当初的高中时候的学习。每个老师都有自己的上课风格，不知道如何去评价。后来和老师交流，发现原来听课要这样听，要听老师如何突破本节课的重难点，要听老师上课的语言，要听老师的问题设置，也要看学生听课的一个状态以及老师的教态。课堂不是老师上面的表演，而是学生和老师一种互动，一种知识火花的碰撞。

二、教学工作

在整个实习过程中，教学工作是最为关键的一个环节，也是这次实习的中心点。在结束了两周的见习后，自然步入了教学工作中，指导老师要求我们在上课前，必须有一份详细的教案和几次试讲，这样成功之后，才可以正式步入讲台。所以，教学的第一步，就是备课。为了备好一堂课，我一般都会查阅大量有关的信息，并借鉴一些教案中好的闪光点，比如问题情境的设置，学生的提问，如何突破这节课的重难点以及板书的设计。至于试讲，是一个让自己更加熟练教案和教学语言的过程，只有全面了解了课本知识和熟悉了教案，我们才能在课堂上更好地导入，更好地讲授知识点，更好地加强与学生的互动，这样才能活跃课堂气氛，调动学生上课的积极性。当然教学过程也是一个由生到熟的过程，对于完全没有教学经验的我来讲，肯定会存在这样或那样的不足与缺点。比如我上的第一节课，就是一首诗歌《酬乐天扬州初逢席上见赠》，这是刘禹锡写的一首酬答诗，在备课之初，指导老师跟我讲，一般诗歌的教学，大致可以分为以下几步，一是释题，二是诗歌背景以及作者简介，三是字词句疏通，四是诗歌分析，包括翻译和名句赏析。五是诗歌主题以及作者主要情感等。上这节课，我基本上还是按照了这样一个步骤来上的，但是这一堂课下来，我就发现了自己的缺点，比如板书设计过于凌乱，上课衔接不怎么到位，与学生的互

动很少，最主要的没有强调中学语文的重点“读”，经过这么久的实习下来，从教学效果来看，诵读法实为一种很重要的方法，书读的多了，自然就懂的课文的意思，就能理会对作者的思想情感以及对自己的启迪，书读百遍，其益自现大概就是这个道理吧。

上一堂课容易，上一堂好课很难，这是我实习最深的体会。上好一节课，不仅要求老师有一个过硬的基本功，包括普通话的标准，教案的熟悉，粉笔字的整洁，而且更重要的是，让学生参与到这节课，发散他们的思维，培养学习的兴趣，不是简单的传授知识，而是要让学生明白这个道理，然后自主去学习。所以，在上课的时候，我都会强调，你们不要认为老师讲的都是对的，要抱着怀疑的态度来学习，有不懂的可以跟老师讲，我讲的不对的，你自己再去查阅资料，务必真正弄懂这个问题。还有就是上课要适当讲究一些方法，比如学生注意力分散的时候，我们可以想办法来吸引学生的注意力，有时穿插一两个幽默小笑话，这样做既活跃了课堂气氛，然后马上又可以进入到课文中来。平时可以加强对学生的书写规范，初中作文的批改中，经常可以发现这样一些缺点，比如大部分人字迹潦草，相当一部分是从网上抄来的，就算是自己写的，大都是语句不通畅。所以我上课的重点都会强调学生字词的积累，优美语句的积累，因为语文的最终目的是培养学生的写作和阅读能力，通过这些努力，希望可以提高学生的写作水平。在散文的教学中，我都会让学生去读，去感受作者诗一般的语言，明白学这篇文章的目的就是我们要向作者学习，善于发现生活的美，然后把这种美的感情，再用文字把它表达出来，达到一种情景交融的境界。当然，目前中学语文教学现状就是大部分学生都不喜欢上语文课，课堂气氛大都也是昏昏沉沉，所以调动学生的积极性在语文教学中很重要。

其实语文是最富有情趣的学科，也是一门艺术课。怎样上好它，每位语文老师应该根据个人的不同、学生的不同塑造并保持自我丰满的教学个性，以求得课堂教学效率的全面提高，学习更加主动、自主的发展，同时我们也要学做一个有情趣的语文教师。情趣就是充满乐趣，不仅要有理论的支持，而且要有深厚的文学底蕴，更重要的是人格的力量。做到这一点我认为，教师首先应该关注的是学生的生命成长。教师的崇高在于无私的奉献，在于爱心的流淌，在于对孩子的尊重。“你是快乐的，我是幸福的。”应是一个教师永远追求的教育境界。语文又是非常富有感染力的学科，一个好的老师应该让学生感到是一种精神的享受，包括你的外表，你的体态，你的眼神，你的笑脸，你的手势，你的语言……都能给学生心灵的震撼。其次，一个有情趣的语文教师还必须要有丰厚的文化内涵和高超的教学艺术，包括语文的基本知识素养、精深的专业文化素养和广博的科学文化素养，以及处理教材的艺术、课堂设计的艺术、教学方法的艺术、处理问题的艺术，以及语言、板书、操作等艺术。这些都将深刻影响每一个学生的长足发展。总之我们应该学会做一个有情趣的语文老师，当然这不是一蹴而就的，而是一个长期而艰苦的探索过程。愿我们都能努力

三、班主任工作

在实习活动中，班主任工作是教学工作相辅相成的，如果把班级管理好了，教学活动也会得心应手。我所带的班级是初中一年级的，刚从小学升入初中，所以相对来讲，还是比较难管的。特别是没有养成良好的学习习惯，我的班主任工作重心也就放在这里。同学们上课爱讲笑话，无视课堂纪律的现象，也在我不耐其烦的思想教育下，后面渐渐好转起来了，在这个过程中，我主要是告诉他们为什么要学习，从大的方面来讲，是让你将来成为一个有用之才，为国家的现代化建设贡献自己的一份力量。从小的方面来讲，是为了你将来能够有一个好的工作和生活而努力。你们现在才刚进入初中，无论基础怎样，只要你勤奋好学，什么都来得及。然后就是在有空的时候，给他们讲些名人的学习故事，激励他们学习。这样，班级的学风开始渐渐步入正轨。

四、教学工作实习总结

班主任工作还有一项重要的工作就是要及时了解学生的思想动态，多关心学生。比如哪个学生最近上课总是心不在焉的，你就要多找他谈谈话，了解他的家庭基本情况，分析出现这种现象的原因，然后教导学生的任务主要是学习，要打起精神来，多多鼓励他。在处理班上学生矛盾的时候，要多听学生的解释，不要存有偏见，该松的时候就要松，该严的时候就要严，这样学生才能信服。当然，班主任工作最重要的还是在处理学生的关系上，这是一个度的把握，与学生的距离既不能太远，也不能太近。我在实习过程中，在教室里基本上是严肃的，但是我一般都会通过一些活动去加强师生关系，比如上体育课的时候一起跑步，打球等，还有像艺术节的时候，每个班里都会有文艺节目，通过对节目的尽心尽力辅导去赢得学生的尊重和感情，特别是得了奖之后，我完全融入到了他们那种班级荣誉感里，每个人脸上都洋溢着灿烂的笑容，那是一种肯定的满足在里面的。所以，此次班主任工作的实习，相对来讲，还是比较成功的。

总之，短暂的三个月实习生涯，让我学到了很多，不仅仅是教学经验的积累，而且是一次很重要的社会实践锻炼，我非常感谢我的指导老师和身边关怀我的其他老师，也非常感谢我带的学生们，让我收获了一份份真挚的感情。我相信，通过这次实习，我向成为一名优秀的教育工作者，又迈出了一大步！

实习结束了，在这里首先感谢公司为我提供的这次宝贵实习机会，感谢领导在工作中对我的悉心教导，感谢同事的协作支持。

十几年的学习生涯接近尾声，实习时我走向社会的一个的一个热身运动。毕业后，我们又买入一个新的起点。新的旅程艰难而宽广，充满着挑战与机遇。

通过此次实习，主要有以下几点体会。

- 1.首先是个人角色的转换及人际关系的变化—从学校里的学生变成了未知领域从头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人也变换了角色，老师变成了领导，同学变成了同事，相处之道完全不同。在这样的转变中，对于沟通的认知显得非常苍白。于是第一次觉得自己并没有想象中的那么善于沟通。当然适应新的环境需要过程的，所以我相信时间和实践会让我很快的完成这种角色的转变，真正的融入这个环境，融入这个集体。
- 2.在心理上努力去适应全新环境的同时，最大的体会没过与实际工作方面的收获。特别是在实习过程中，我看到了工人和领导对工作的态度，认真负责。对于我们这个养殖行业更是要多一份细心和爱心，才可以把工作做的更好。工作中有许多的困难，都是在领导的决策和工人的努力大家团结一致，把工作做的更好。让我看到了团结、智慧、爱心的伟大力量。
- 3.走出校门，踏进社会，不能把自己的期望要求的太高。因为期望越大，失望可能会越大，但适当的期望与渴望还是非常必要的。不能认为我在学校里读了多少书、写了多少字、听了多少课，自己就很了不起。我们毕竟还是一个初出茅庐的的社会新人，没有任何实践经验，比起工人经验差的很远，比起领导更是有很大距离。告别了学校生活，社会生活起步，应该在步入社会后，继续努力学习，不断的增长和扩展知识面，才能使自己在社会有一席之地，才能更好的融入这个社会。
- 4.多听、多看、多想、多做、少说要知道自己是否能胜任这个工作，关键在于自己对待工作的态度。态度对了，工作就可以更好的进行。态度不好，就算自己有在大的优势也不会把工作做好。我们刚到这个环境，我们更应该多看别人怎么做，多听别人怎么说，然后自己多想，工作中自己更要做多，少说一些没用的。因为做比说来的更实际吧。

5.少埋怨在我们这个工作环境，也许会有人觉得这里那里不好，同事的相处工作也不如愿，经常埋怨，这样我想了只会影响自己的工作情绪。不但做不好工作，还增加自己的工作压力。所以对存在的问题尽可能的去解决适应，看到好的一面，这样才可以保持工作的激情。

6.与人为善，和睦相处，加强和同事领导之间的沟通交流从学校走到实习单位，一切都变换了，所以相处之道固然不比学校，所以要及时调整自己，但是与人为善，与他人和睦相处，多和同事交流，多和领导沟通。我想这样会更好的让我们及时适应这个环境。

7.错不可怕，就怕一错再错。每一个人都有犯错的时候，第一次犯错了不要紧，大家会提出帮你纠正也可以原谅你，但是同样的错误再有下一次就说不过去了。

8.自己自重，尊重他人在新的环境，要严格要求自己，自己要自重，尊重他人，这个很重要的。不能有才无德，那么这样就就是危险品了。

总之，毕业实习让我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然在步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训要吸取，但是我已经做好了准备，无论心态还是技能上。现代的社会是残酷的，但是只要努力认真付出，我的职业生涯我相信必定能绽放属于他的光芒!

转眼已经一个月了，曾经怀念睡觉睡到醒的，。但是现在农行紧张有序的实习生活让我一改从前自由散漫的，自觉融入到这个优良的中去。生活节奏变得规律，每天准时上下班，上学时候的散漫、轻松的一去不复返。我是在西的新街口支行实习,报到的,有点紧张，也有点激动，我受到了顾行长的热情接待,他与我进行了一番意味深长的谈话.从他的话语和笑容中我能感觉到这个和谐而又热情的团队。随后行长安排我对公服务的。在师傅和的关心和支持下，我各方面进步都很快，对工作也有了一个全新的。在银行工作首先要抱着“认认真真工作，堂堂正正做人”的原则，在实习岗位上勤勤恳恳，尽职尽责。上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事.一颗浮躁的心归于平静，但不缺乏激情。从走入的我有一颗不安静的心，而从事工作后，我最大的就是的发展和能力的进步不仅需要高超的技能，更需要对工作的忠诚和以工作为中心的，即做事能沉得下心。这主要体现在日常工作的许多上，从细节处入手。在金融激烈的今天，除了要加强自己的理论素质和平时外，更应该加强自己的技能水平，这样我们以后才能在工作中得心应手，更好的为广大客户提供方便、快捷、准确的服务。同时，我也领悟到学生和社会工作者的区别。工作说不辛苦那是假的，参加工作后让我进一步领悟到生活中的本质东西，即你要，你想得到你所希望的状态，首先你必须付出12分的努力，《》()。实习以后，我才真正体会挣钱的来之不易，而且开始有意识地培养自己的能力。“在里学的不仅是知识，更是一种叫做的能力”。参加实习后才能深刻体会这句话的含义。除了和计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。我要在以后的工作中勤于动手慢慢琢磨，不断不断积累。遇到不懂的地方，虚心请教他人，并做好认真的去理解。没有自学能力的人迟早要被社会所淘汰!这次实习，除了让我对农业银行的基本业务有了一定了解，并且能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大学的我，这次的实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。我觉得工作后每个人都必须要坚守自己的职业和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规。在这一点上我从师傅那里深有体会。比如，有的业务办理需要身份证件，虽然客户可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么必须得这么做。现在银行已经类似于服务行业，所以职员的工作态度问题尤为重要。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的。虽然这次实习的业务多集中于比较简单的前台对公业务，但是，这我更深层次地理解银行会计的流程，核算程序提供了极大的帮助，使我在银行的基础业务方面有了一个比较全面的了解。尤其是会计分工，对于农

业银行防范会计风险有着重要的意义，其起到了会计之间相互制约，互相监督的作用，也有利于减少的发生，避免错帐。俗话说，千里之行始于足下，这些最基本的业务往往是不能在书本上彻底理解的，所以基础的实务尤其显得重要。从这次实习中，我体会到，如果将我在大学里所学的知识与更多的结合在一起，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，这才是我学习与实习的真正目的。我最把撒哈拉沙漠变成人们心中绿洲的三毛，也最欣赏她一句话：即使不成功，也不至于成为空白。成功女神并不垂青所有的人，但所有参与、尝试过的人，即使没有成功，他们的世界也不是一份平淡，不是一片空白。实习的工作是忙碌的，也是充实的。生活的空间，须借清理

挪减而留出，心灵的空间，则经思考领悟而扩展。当我转身面向时，我发现自己不再陷身在阴影里。我开始学着从看似机械重复的实习工作中，我快乐实习工作着，游刃有余。附：最烦琐的事——授权，每天至少说上几十遍。最过瘾的事——盖章，“砰砰”的很有气势。最好玩的事——校对印章，眼力。最刺激的事——等运钞车，荷枪实弹的护卫好威武。最有意思的事——带客户验证保险箱的指纹。

一、学习方面

通过大学的学习我的能力明显的得到了提高。懂得了运用正确的学习方法，同时还要注意独立思考。在今后的学习中我将更加重视自己的学习，把在大学学习到的理论知识积极地与实际工作相结合，从而使学习和实践融为一体。在今后的工作当中我也要进一步充实自己的专业知识，为自己更好的适应工作打下良好基矗。

二、思想方面

进入大学以后，我认识到仅仅学习好是不够的。要追求上进，思想上的进步也是必不可少的。作为当代青年，我们要为祖国建设贡献自己的力量。在大学期间我时刻以一个团员的标准来要求自己，不断加强党性修养，提高自身的政治素质。

三、工作方面

大学期间，我担任了两年的学生会文娱委员，在广播站任职。在与同学们相处的两年期间，我积极主动地为同学们服务，对工作热情，任劳任怨，责任心强，具有良好的组织交际能力，和同学团结一致，注重配合其他学生干部出色完成各项工作，促进了团队沟通与合作，得到了大家的一致好评。

通过此次实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站!这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了文秘工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急躁，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的财务工作的有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，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

实习期间，我从未出现无故缺勤。我勤奋好学、谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议虚心听龋并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责,责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

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