

实习收获总结

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/shixi/426.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

实习收获总结15篇

总结是对取得的成绩、存在的问题及得到的经验和教训等方面情况进行评价与描述的一种书面材料，它可以使我们更有效率，不如立即行动起来写一份总结吧。总结你想好怎么写了么？下面是小编精心整理的实习收获总结，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

实习收获总结1

这次实习丰富了我在这方面的知识，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会当中立足有一定的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这短短几个月的实习是不行的，还需要我在平时的学习和工作中一点一滴的积累，不断丰富自己的经验才行。我面前的路还是很漫长的，需要不断的努力和奋斗才能真正地走好。

我坚信通过这一段时间的实习，所获得的实践经验对我终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断的得到验证，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，充分展示自我的个人价值和人生价值。为实现自我的理想和光明的前程努力。

感谢前辈们对我的教诲，这次实习除了在专业方面得到了非常大的收获之外，我还学会了怎样和同事们友好相处，虚心向他们请教，怎样与结构、水电专业的人沟通协调。亲身经历和熟悉了现场的工作程序，开阔了眼界。和同事在一起，我感觉到非常的快乐和满足。他们就像是朋友、老师和长辈一样的帮助和指导我，我内心非常地感谢他们。

总之，经过这次实习之后，我从专业技能到为人处事，都真真切切的在现实之中得到了提高。为我今后的工作打下了坚实的基础。

实习收获总结2

1、仓管实习小结

- 1、按时上下班，到岗后巡视仓库，检查是否有可疑现象，发现情况及时向上级汇报，下班时应检查门窗是否锁好，所有开关是否关好；
- 2、认真做好仓库的安全、整理工作，经常打扫仓库，整理堆放货物，及时检查火灾隐患；
- 3、检查防盗、防虫蛀、防鼠咬、防霉变等安全措施和卫生措施是否落实，保证库存物资完好无损；
- 4、负责学校物资的收、发、存工作，收货时，对进仓货物必须严格根据已审批的请购单按质、按量验收，并根据发票记录的名称、规格、型号、单位、数量、价格、金额打印入库单或直拔单，并在货物上标明进货日期。属不符合质量要求的，坚决退货，严格把好质量关；

- 5、验收后的物资，必须按类别固定位置堆放，做到整齐、美观；
- 6、食堂仓管员负责鲜活餐料验收监督，严格把好质量、数量关，对不够斤两的物资一定不能验收，要起到监督作用；
- 7、发货时，一定要严格审核领用手续是否齐全，并要严格验证审批人的签名式样，对于手续欠妥者，一律拒发；
- 8、物品出库或入仓要及时打印出库单或入库单，随时查核，做到入单及时，月结货物验收合格及时将单据交与供应商，做到当日单据当日清理；
- 9、做好月底仓库盘点工作，及时结出月末库存数报财务主管，做好各种单据报表的归档管理工作；
- 10、严禁私自借用仓库物品，严禁向送货商购买物资；
- 11、严格遵守学校各项规章制度，服从上级工作分工；

单位名称

二〇XX年十月一日

2、仓管实习小结

转眼间，来到深圳全程物流服务有限公司近两个月的实习时间即将结束了，通过这一段时间的仓管实习，让我更深刻的认识到了仓管员的特点以及作用。看到了周围同事们敬业的工作态度和融洽的工作气氛，让我感受到能在这个集体中工作是件愉快的事情。而自己各方面的素质也在亲身实践仓管员的过程中得到提高以下是我个人在这一段时间工作中得到的一些体会。

在此之前，我首先谈一下自己对这次实习的认识与意义：实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对接受实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才，亦可以作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员(如实习生)了解用人单位的化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

对学生而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。

作为一名学生，我想学习的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

接下来，我想谈谈在此次实习过程中我对实习工作的体会，在此次实习过程中，我的主要工作是有关货物的收取发放和入库存放。在来到仓库工作的第一天，首先对仓库中仓

管工作中各项运作流程的熟悉，对仓库结构的了解，对仓库产品的认识是开展仓库工作最首要也是最基本的工作任务和要求，是为了使自己适应工作的要求、提高办事效率的需要，也是为能够随时进入其他部门学习的一个基本工作技能。

其次接下来就是对仓库货物的收取，发送、拣货、及库存入库、盘仓清点等。这些都是仓管工作的重中之重，收错货，发错货、拣错货，归错货，盘错仓都会导致整个仓库管理工作的错乱，会给后续工作带来很大压力，严重的还会使公司利益与形象受损。因此在货物的收取，发放，拣取，存放，盘仓清点等都要看好实物、对准确编码批号，数准数量，提高注意力，确保在第一个环节上就做到百分百的正确无误。虽然单纯的收货，发货，拣货，归位好像没有什么技术含量，会给人一种枯燥无味的感觉。但既然公司安排自己负责这一职位，那就是公司对我们的信任，给我们学习的机会。

所以我们应该抱着一种感恩的心去完成自己的工作，竭尽全力完成它，不断提高自己的效率，要用为公司服务的理念去工作，把公司当做是自己的家，融入到这个大家庭，齐心协力经营好这个场所。另外作为一个合格的仓管员还需要了解、多关注仓库的各种信息，如当日的货物整体存放情况以确保仓库是否有足够的库存。当然也得认真的听取上级领导的正确安排与教导。要知道仓库的一切工作不可能走捷径或一蹴而就，很多都看似小事，偏偏小事都是一环扣一环支撑起全部工作流程得以顺畅、正确。

当然在实习中，一开始我也碰到了不少的困难，但也就是因为这样，我又一次遍的去寻找解决的方式和途径，使这些难题得以顺利解决，这个累积的过程，也就成了我实习期间宝贵的经验与财富，相信我以后的工作也会有很大的帮助。总之经过这次实习，我相信，在以后的工作中，不管遇到什么样的难题，只要一直保持这种心态与斗志，积极向上，我在今后的工作上一定会有更大的收获。

3、实习仓管工作小结

时光荏苒，晃眼六个月的见习期就要过去了，回首这过去的半年时光，心中倍感充实，很感谢公司为我们安排的这样机会，同时尤其要感谢的是我的两位老师，也就是我的两位科长，感谢他们对我的教导，教会了我很多在书本上学习不到的实践知识。作为一名刚走出学校没有任何工作经验的我来说，首次就接受独立的工作岗位不仅是个挑战同时也是很好的学习机会，半年时间感觉自己的综合能力相比以前又迈进了一步。

回顾即将过去的半年，为了总结经验，提高自我，克服不足，以及更好的适应接下来的工作，下面我把我这半年的工作收获做简要的汇报总结：

1、日常出入库材料统计每日的日常工作就是把前一天的材料出入库分类统计，看似简单的工作做起来尤其要仔细，一但这个环节出现了错误，那后面的一连串工作都会受到

影响，因此每次登记日材料出入库时，登记后还要反复核对，确认无误后才算真正完成。每天还要及时登记材料日报，以便随时掌握材料入库动态。

2、月对账每月的1日至4日与各个材料供应商和机械设备结算人员进行材料对账，对账内容包括时间范围、材料名称、规格、数量及金额，对账后编制对账单，结算人在对账单上签字确认，材料科科长负责复审，复审确认无误后将对账单及时交与计量部门进行结算。

3、月统计对账结束后把每月材料按不同规格、不同单价、不同供货商分类统计，以便材料核算。对拌合站的混凝土出料进行统计分解后制成原材料出库汇总单交与财务进行做账。不过在机械使用柴油方面最开始只弄了个总明细账，没有弄月分类使用账，查起每台机械月使用量有很大不方便，后来经卢科长建议增设了一个月分类使用账后，对后来查账方便许多。

4、对出、入库单进行整理归档当月材料与供应商对账结束后，将对账联交与财务，存根联留在仓库，而将材料联按各个供应商分类归档，方便今后查阅。

5、材料盈亏核算定期或不定期对项目部的材料进行盈亏核算，首先由科长带领我们去各施工现场和拌合站进行钢材、砂石料、钢绞线、锚具等进行盘点，盘点结束后我们要将所有不同型号、不同长短的钢筋进行换算，得出每个施工队的剩余钢筋，用总领用数量减去库存数量从而得出了实际使用钢筋。以此类推，砂石料等也是一样。之后再根据日常登记的《出、入库材料统计表》和《砼出库表》等表的数据填写《材料核算表》、《材料用量统计表》、《砼材料分解表》，将这三个表里面的进购数量和库存数量都填好后，最后将工程科提供的现阶段已完成的工程设计用量填入，最后根据公式可以得出目前为止整个项目在材料方面的盈亏情况。

虽说这半年在工作知识和技能上取得了挺大进步，但是在有些方面还是有很大不足，在这些方面我要进一步改进和提高自我。我坚信，在以后的工作当中，我将会更好的发挥自己的能力，更好的完成工作任务。

4、仓管实习小结

老师经常告诉我们：“不管在哪里都要有很强的责任心”在工作岗位上也一样，我们要对自己的岗位负责，到了实际工作中以后我觉得学历并不是显得最重要，主要看的是个人的业务能力和交际能力，做得时间久了是谁都会做的，这一段时间的仓管实习，让我更深刻的认识到了仓管员的特点以及作用。看到了周围同事们敬业的工作态度和融洽的工作气氛，让我感受到能在这个集体中工作是件愉快的事情。而自己各方面的素质也在亲身实践仓管员的过程

中得到提高。

在仓管工作中熟悉自己不熟悉的产品才是现在最基本的工作任务，是自己适应工作的要求、提高办事效率的需要，也是为能够进入客服部门学习的一个基本工作技能。

仓库的阿姨经常和我们说“不因小事而不为。小事是大事的基础，仓库的每一件小事都与大事有着密不可分的关联，只有小事做好了，大事才能更好的完成”进入仓库工作依赖，我深刻体会到这一点。工作千万不能马虎，粗心大意，掉以轻心在我们仓库有一个宗旨，那就是“宁愿不发货，也不要发错货。

经过这次实训，我相信，在以后的生活中，不管遇到什么样的难题，只要一直保持这种心态与斗志，积极向上，我的人生一定会有更大的收获。

5、仓管实习小结

时光飞逝，我的暑假仓管员实习就快结束了，还记得刚到公司实习的时候，对一些业务都不是很熟悉，但是经过了一个暑假的实习，我现在已经熟悉了公司的业务，也积累了很多的社会经验，增长了见识，还学到了很多书本上没有的知识，是一次受益匪浅的实习。

暑假在公司仓管员实习期间，我坚持按时上下班，不迟到，不早退，每天一上班就开始巡查仓库，看看有没有什么可疑现象，如果有什么情况会立刻向领导汇报，下班前要检查门窗有没有关牢锁紧。还要认真做好仓库的整理工作和安全工作，我每天都要打扫两次仓库，打扫完后就把货物整理堆放好。

在仓管员实习中最重要的就是安全问题，要时刻注意有没有火灾隐患，还要检查防盗，防虫咬和霉变等等一系列的安全问题和卫生问题的落实情况，要保证仓库里物品的完好无缺。

仓管员实习期间我还要协助指导老师负责物资的发放和预存工作，在收货的时候，要严格审核，按时按量验收，还要根据发票的记录，有序的摆放好货物并标注进货的日期等等，如果发现不合格的货物，要坚决退货，所以在收货验货的时候一定要小心谨慎，不能有一丝的麻烦，不然出现的问题都要仓管员一律负责。对于验收合格后的货物，要按规定的规矩摆放好，要显得整齐美观。这些都是我暑假仓管员实习期间的体会，我了解了整个仓库运作的基本流程和运营模式，这对我来说是一笔财富。

实习收获总结3

20xx年5月9日星期三，xx二中的校长王xx为在xx县顶岗实习的学生进行了生本教育讲座。王校长介绍了关于生本教育的内容，并且在关于临城镇中学的家庭管理模式上对我们进行了细致、具体的分析，在分享给我们经验的同时结合了真实鲜活的案例，深刻剖析了王校长修养与管理智慧的核心问题、方法、策略和意义。这对我们日后教学工作的开展有很重要的意义。

此次讲座，使青年教师了解了如何通过“四步式目标教学法”和“班级家庭管理模式”去更好地组织教学和管理学生，为学校构建高效课堂提供了理论支撑和实践模式。

讲座现场，王校长介绍了他多年来潜心课改的经验与思想，这主要体现在以下几个方面。

生本教育在平时教学中的启发与应用：

关于生本教育，它所倡导的自主学习、合作学习、探究性学习，都是以学生的用心参与为前提，没有学生的用心参与，就不可能有自主、探究、合作学习。实践证明，学生参与课堂教学的用心性，参与的深度与广度，直接影响着课堂教学的效果。我们平时在教学中，提问学生所回答的问题、提出的问题，是否建立在第一个问题的基础之上，每一个学生的发言是否会引起其他学生的思考；要看参与是不是主动、用心，是不是学生的自我需要；要看学生交往的状态，思维的状态，不能满足于学生都在发言，而要看学生有没有独立的思考。以往简单的问答题，一问一答，学生好像忙得不亦乐乎，但实际上学生的思维仍在同一水平上重复，师生、生生没有真正地互动起来。

在平时的教学中，我们要尝试放权给学生，给他们读、想、做、说的机会，让他们讨论、质疑、交流，围绕某一个问题的展开辩论。教师给了学生时间和权利，让他们充分进行思考，充分表达自己思维的机会，让学生放开说，并且让尽可能多的学生说。使学生兴奋起来，参与的用心性高起来，参与度也大大提高。在这样的用心、主动、兴奋地

参与学习过程中，个体能得到了发展。

班级家庭管理模式的理解与应用:

关于家庭式教学活动这个模式是比较新颖的，家庭确实是一个温暖的词语，它能够带给同学们如家庭般的温暖。以家庭为单位进行教学，这样比较好管理学生，而且可以分担老师的任务，比如说背书的时候，可以先背给学生听，然后没有背过的再交予老师，这样不仅提高了效率。以家庭为单位进行教学可以促进学生之间的友情以及团结的力量。偶尔学生之间会有争执，但是在劝说之后，他们冷静之后就会在家庭的温暖里融化隔阂。以家庭为单位进行比拼，在课上进行加分的制度，可以促进学生学习的动力，学生们就会比较接受老师的管理而且为了加分同学们能够在课上更为积极。同时，扣分制度可以让学生少说废话，专心学习，这样可以促进班级的纪律。所以利用好家庭式管理方法有利于学生的各个方面的发展。

四步式目标教学的学习与应用:

四步式目标教学法也是王贵书校长提出来的重点的教学方法。其精髓是教师为主导，学生为主体，教学目标为主线。在上课前给学生本节课上课所要学习的重点内容，在课前给予学生重点有助于学生在上课把握重点，并且重点注意重要知识点的用法，这样学生可以学习有目标。在课上在强调一下重点知识，并且反复的应用，学生应该会有一个较深的印象。在上课之后加强训练使学生能够熟练的掌握目标语言知识。在家庭为单位进行教学以及四步式教学法的相结合有利于知识的学习，以及提高学生的认知水平。

作为一名基层教育工作者，本次讲座正是王校长在长期从事学校管理和研究中积累的经验以及作为校长的困惑与渴望。听了王校长的讲座，如沐春风，醍醐灌顶，教育管理方式的创新一定离不开对教育的不懈研究，教育管理方式的创新一定离不开对学生的责任，教育管理方式的创新一定离不开实践的证明，家庭管理制对提高学生的责任感，学生的主人翁意识有很大的帮助，对学校教师的管理有很大益处，教师引导，学生主导，这是有助于学生成长的。在今后教学生涯里，我们会时刻注意关于教育还可改善之处，教育还可创新之处，学生还可启蒙之处，管理还可发展之处，让教育回归教育，让学生回归成长。

对于今天临城二中王校长的讲座，大家都受益匪浅，王校长从课改的方面以及教学和学生管理的方面进行了深刻和具体的分析和讲解。从王校长的讲话中，我们可以看起其资深的教学经验和端正的教学态度。王校长参与了课改的过程，对于学生的学习情况和水平有着非常清楚的了解。他深知学生的学习的兴趣点在哪里，学生的不足又是什么。虽然这次讲座只有短短的3个小时，但启发我们在以后的教学之中要合理的利用这两种方法。发挥这种优秀模式的最大作用，使它不仅仅成为一种模式，而是一种力量，争取在本次实习中借鉴，掌握好该类教学方法，提高自身的教学能力，并且为实习学校的教育发展贡献力量。

科教才可兴国，教育可以化人。对教育管理方式的研究与创新是每一位教育工作者需要做的，这也是每一位教育工作者应该做的。教育的可持续推动社会的可持续，教育我们永远在路上。

实习收获总结4

顶岗实习是大学期间很必不可少的锻炼机会，是一个理论与实践的结合的机会，能够培养大学生教学能力和班级管理的能力，这对于我们师范生来说是十分重要的，因此我十分珍惜这次难得的机会，好好的锻炼自己的教师职业技能，学习与其他老师，其他同学相处，积累教学经验，为将来走上教师岗位打下好基础。

在近五个月的实习期间，让我尝到作为一名教师的酸甜苦辣的生活，也更让我体会到当一名教师的责任。作为一名实习教师，我以教师身份严格要求自己，为人师表，处处注意自己言行和仪表，关心爱护学校的学生，努力做好班主任及教学的每一项工作；遵守学校的规章制度，与实习学校的老师和睦相处，在工作中遇到的问题及时向他们请教，虚心听取他们的指导意见，积极参加学校的活动，工作认真，按时完成各项任务。在实习期间，我抓住机会，从各方面锻炼自己，让自己从多方面成长，以更加适应将来的正式工作。在实习期间各个方面都以一个正式职工来要求自己，让自己在最短的时间内得到最大的成长。在实习期间，我的主要任务是班主任工作和教学工作。下面我主要从教学和班主任工作两个方面谈谈这段实习期间的心得体会。

一、教学方面

1、听课

为了更好地备课上课，听别的老师的课是不可缺少的，实习期间的听课不仅是听老师讲课的内容，而且是要听指导老师讲课的教学方法，讲课思路；学习指导老师的教学经验和处理课堂的方法，与学生互动的技巧等等。王老师是一位经验丰富的老教师，上课的时候重难点分明，教学逻辑性很强，使得绝大多数学生都能喜欢去听课做笔记思考等。在听王老师的课与课后与王老师的交流中，我学到了许多课本上学不到的知识，从学生上课的状态中，让我学习到许多东西。听不同老师的课，做好详细记录，及时进行分析总结，从听课中提高自身教学水平。

2、备课

备课工作也是必不可少的环节。为了备好课，我不断地查找资料，根据别的老师上课内容和学生的实际情况准备好自己上课的内容。备课很复杂，不仅仅要联系书本上的内容，还要和学生的实际生活相联系，还要考虑学生原有的知识水平，学生的接受能力，学生对课堂的反应，教学实际情景等方面的情况。并且准备一些课外知识，提高教学的趣味性，备完每节课后，我都把教案交给指导老师修改，征求他们的意见和建议，在他们的指导下，我会再次整理教案，直到指导老师满意为止，才可以上台讲课。为了上好每节课，备课这环节我都非常认真地对待，以争取在讲台上发挥出更加好的效果。

3、上课

刚开始上课我有点紧张，当自己站在讲台上的时候，看到台下的学生，心理有点害怕，讲课的效果不太好，对讲课方法、教学思路、课堂纪律的管理方面的经验不太掌握，并且时间的把握上也出现了很大问题，但在指导老师指导和鼓励下，逐渐熟悉并顺其自然去讲课。了解学生的学习情况，在课堂上必须注意学生的反应，分析原因，从而改进自己的教学方法和确定教学内容。经过多次的磨练，现在的我已经能够驾驭课堂，上课重难点突出，语言流畅，幽默风趣，充分调动学生积极性，课堂气氛活跃，上课效果好，王老师说可以胜任一名生物老师。但是我知道我仍然有些方面多得不够好，比如板书字，板书结构还需要提高。

二、班主任工作

1、在工作准备方面

学校领导安排我当初二十一班的副班主任，感谢学校的信任，这是一个实验班，刚开始我感到任务重大，毕竟我没有经验，也不了解整个班级的情况，但这是我锻炼的好机会，不可错过。为了更好地管理班级，我与正班主任齐老师学习，了解班级情况。在管理班级的过程中遇到的问题我总向齐老师请教，吸取经验。为了增进对学生的了解，我在上课的过程中抓住机会和他们接触交流，我能较快的熟悉和掌握学生的情况，在盯班的过程中，通过关心他们的学习、生活情况，慢慢深入了接学生各方面的情况，多与学生交流，彼此了解，加深师生感情，这有利于我日后管理班级，做好班主任工作。

2、在班级管理方面

管理班级是班主任的重要任务，由于不了解学生的原因，刚开始我感到管理学生很困难，在不断地吸取经验，采取合适的方法，工作顺利多了。每天安排时间到班里巡视，观察学生的状况，督促他们做好卫生工作洞察班内的学生情绪，班容班貌，了解学生每日的上课是否迟到和早退。虽然管理班级的工作很难，但只要真心努力去做，多付出一些时间，就能做得好。

3、在班会，家长会方面

为了促进学生发展，也听从年级组的安排，我组织开展了，比如爱护公共物品，假期安全等一系列主题班会。并且有幸开展了一次家长会，有九成的家长参与了这次的家长会，我首先分析了期中及月考成绩，表扬了优秀同学，勉励了一些同学之后讲了一些现在家庭教育中的弊病，说了一些有效的家庭教育的方法。这次的家长会我感觉对我的感触非常大。也让我升华了自己的教学技能。

通过这次实习，让我了解到教师的伟大，教师工作的神圣，并且强化了自己的教师技能，最重要的是让我坚定了毕业后成为一名老师的决心，这才是顶岗实习最伟大的意义所在。

实习收获总结5

灯闪闪，月幢幢，太阳还没起床，我们就到了公交站。xx小学是最辛苦的最也是最幸福的，这话一点也没错。xx小

学要早出晚归，但学校师资很好，给的时慷慨，老师很负责任指导。

蓦然回首六周实习，我们都迅速成长了。十分感谢我们的指导老师，感谢学校安排的实习，感谢xx小学。看看自己第一堂的视频，简直就是一个人堂上“自我陶醉”完全不理不顾学生的反应。后老师对我堂的优缺点做出细致的点评。每次授前指导老师都会把我叫去对着ppt讲一遍，帮我抠出一个个细节，讲得不好的，她会模拟示范给我看。余时间，我到教工之家（学校一楼的一间空教室也就是拿饭的地方，有一面很大的镜子。）对着镜子一遍遍地讲。后面九节，老师的点评都会有一句：比上次好多了。经过一次又一次的备磨上，再反思，果真一次比一次有进步，过程有多痛苦，结果就有多享受。所谓“一份耕耘，一分收获”是很在理的。

除了教学方面，我更喜欢指导老师处理杂事的方式。有次班上的孩子在早操时看玩笑，动作夸张不规范，蒋老师没有过多批评他们，而是叫她们挥100次手臂，等差不多挥三十几下时候叫他们停下，问感觉如何。孩子们齐声回答：手很酸。蒋老师一脸严肃说：挥三十几下就酸了，如果继续挥下去，我们的手臂就可能会受伤。要学会适可而止，做操，做其他事情都一样，要把握一个度，不能太过分。太过分就容易出意外，太过分不招人喜爱了。先让他们去实践，有了感受，再对其讲述道理，而不是直接简单批评她们。这样的例子还很多。除了指导老师的，还听过其他老师上，感觉xx小学很友爱，是那种不会喊口号，会实实在在去实践，老师会时刻提醒学生倾听，挪桌椅的时候也会表扬或提示她们声音不能影响到其他班级，老师上会关注全局，堂教学方法丰富。我喜欢这样子的老师，教授知识的同时也关注学生良好习惯的养成。

这是成长的六周，听听学校老师上，偶尔也去听听队友上的，听正式老师上是直接学习，听队友上相当于在反思自己，因为可以从她们身上看到自己的影子，看到她们存在的问题，就会反思自己是否也会这样，然后自己上就会加倍注意。同时，在教导学生的时候，自己也在不断学习着，以前写教案是关注自己觉得难的应该教的点出发，实践了才明白，应该把自己当成学生，反问问自己如果是学生有没有哪里不懂的，从学情出发不是说说而已。教师的工作内容是周而复始地备上改作业，感觉这极易令人变得平庸，学高为师，身正为范。

实习收获总结6

大家下午好！在眉县金渠中学一个多月的实习虽是时间长河中的一瞬间，但对于我们来说却是千金难买的宝贵光阴。30多个难忘的清晨，我们迎接地平线上的第一抹晨曦，30多个难忘的夜晚，我们寻觅书山学海中的每一道清泉，借着灯火阑珊的宁静，把知识的琼浆和激情倾注在自己的教案中，激动而又紧张地强忍着“砰砰砰”的心跳，我们第一次走上神圣的讲台，抑制住心灵的颤抖，我们第一次听到了“老师”这一光荣的称谓。

在这三十多天的时间里，我们的主要工作是进行课堂教学以及班主任工作。在课堂教学方面，科任老师给了我们很多好的建议和指导，我们也会虚心向他们请教，精心备课。由于体育学科的特殊性，大多数学生在心理上不够重视此科目的学习。古人云：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者。”兴趣对于一个学生的学习来说是一个至关重要的条件。因此，如何增强课堂的吸引力，如何提高学生的兴趣和积极性是体育教师最应引起重视的问题。在平时进行教学设计的时候，我经常先咨询老师和同学们的建议，集中大家的新思想、好的观点，用集体的力量争取每一堂课的成功。对于班主任工作，我们很认真也用心去对待，积极配合原班主任做好班级的日常管理工作，深入学生心理，了解学生，引导他们以正确的学习观、学习方法，组织开展“感恩，我们在行动”、“法治在身边”主题班会活动，从原班主任那里我们学到了如何用自己的人格魅力去感染学生，如何对班级进行管理，收获很多。同时实习学校的领导和指导老师也给我们创造了机会与展示自己的平台，在此表示深深的感谢。在金渠中学的每一天，我们都能亲切的感受到院系领导的关心，地环系各级领导的慰问和带队老师苟老师悉心的教导与鼓励，让我们这些拼搏在外的学生有一个坚强的后盾、一个温暖的港湾，借此机会我代表同学们对您们说声：谢谢，你们辛苦了！同时，感谢我的队员们，感谢你们的全力配合与乐于奉献的精神，相信我们的成绩没有让关心我们的领导老师们失望。

从各位老师和学生们的身上我们也学到了很多，而且和他们成为朋友。“我们的体育课不仅是要完成教学进程还要在轻松娱乐的状态下完成，让学生积极的参与。”“对学生的要求要松弛有度，你要信任他们还要尊重他们。”现在张老师的话还在耳边缠绕。在实习期间老师将校田径队交予我训练，自己在一旁协助，交换了我们的位置，很庆幸我们训练的团队在宝鸡市运动员选拔和眉县中学生运动会中都取得了骄人的成绩，在校冬季球类运动会中将编制秩序册和场地划分交予我制作编排并投入使用，在上课的过程中张老师会对我提出更高的要求并积极指导并将自己的宝贵经验传授与我。同时，我感觉到在校我们不仅要学好理论知识，还要积极的将它融入到实践中去，达到理论与实践相结合，正所谓：“纸上谈来终觉浅，欲知此事须先行。”

时间总是短暂的，实习已经结束，我们曾经徘徊过、失落过、也空虚过，但我们从不曾后退过，因为我们知道这对于我们来说是一种难得的历练，实习中我们学到了很多书本上学不到的知识，同时也更加深刻地感觉到了书本知识的重要性。“我们实习的时间如果更长一点，自己的知识面如果更宽一点，我们的教学经验再丰富一点？”这些

会再是我们的一种期待吗？实习中每一个人都有了自己的收获，收获了心中的那份经历、那份感受、那份回忆！

在为师这条路上，我们迈出了第一步，接下来还有第二步、第三步。但不管怎样，我们都会以人为本，把实习中学到的一切融汇到今后的工作中去。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”我们会不断努力！挫折也罢，困难也罢。失败也罢，成功也罢，随着实习的结束，一切都已经成为过去，而我们正面临新的学习任务，正面临新的学习机遇，真正的工作会在不久的将来出现在我们的生活中，我们现在真正需要做的是总结经验，吸取教训，学好知识，迎接新的一天，迎接新的挑战。

实习收获总结7

五个月弹指一挥间，此情可待成追忆。往事不必追，人生只如初见。我曾感谢遇到过最好的小学班主任，在她的人格魅力感染下，我第一次希望能够成为和班主任一样的人，成为一名语文老师，散发光与热，成为一个能够感染学生的老师，这就是我当初到这里实习的一点希冀。

大三下学期，我很有幸作为一名顶岗实习生到鹿泉实验高级中学实习。师者，传道授业解惑也。作为一名实习老师，第一步也是最重要的一步就是完成角色转变。我们不再是学校里需要老师、导师约束的学生，而是要走上工作岗位，成为一名为人师表的老师。不仅是要从学术方面对学生负责，完成学习任务，也要在余生活的行为上引导学生，规范学生，为培养祖国未来的“四有青年”做出自己的贡献。这份工作平凡而又伟大，要求我必须在心中树立起强大的信心、责任心和执行力，早日完成教师角色的转变。

俯仰之间，以为陈迹。从八月底穿着半袖和学生们热火朝天的军训，到现在穿着棉袄和学生们一起备战期末。将近五个月的实习生活马上就要结束了，我很感谢能够有这次实习的机会，让我看到自己的成长，看到自己的收获，这主要是从教育教学方面的进步和生活方面的进步得。从刚开学的疑惑茫然到后的轻车熟路，经历了学校教研、进修学校听等等，无论是教学技能还是教学心态方面，都能清晰的感受到自己的改变。和岗友之间，我很庆幸我们之间有着相似的性格，同样的期待。我们共同学习共同进步，在教育教学中相互帮助，互相帮忙录，相互扶持度过低谷，共同成长。离开了家人和大学的庇护，我们必须成为自己生活的主人，从油菜和油麦不分的生活菜鸟，变成了做饭、打扫样样轻松的生活好手。工作中也和办公室的老师们相处的很融洽，老教师们包容了我的幼稚和青涩，帮助我成长，使我始终感谢她们的帮助与锻炼，在这些为教育事业已经奋斗了十几年甚至几十年的老教师和同事身上，我看到未的路还有很长。

希冀已现，收获颇丰，蓦然回首，最美的时光最好的你们，一切的一切，使人流连，定成想念。情感是这个世界上最神奇的东西，有人因它欣喜，有人因它落寞。在实习的这半年也可谓真切的体验过各种情感。初为人师的紧张与激动，上学生不听话的焦急与气愤，过生日时收到糖果的喜悦与感动……要相信这世间的安排总是公平的，总会让你在对的时间遇到对的人，就像在今年秋天，到鹿泉实验高级中学，遇到我的岗友，我的同事和我的孩子们。

在20xx与20xx交接的日子里，班里举办了元旦联欢。我们班的正班主任给孩子们录了一段小视频，主题是20xx你还有什么想说的，和20xx你有什么愿望。我想说：20xx年，感谢相遇；20xx年，你们要平安，喜乐。

用真心去度过了这短短数月的实习生活，在鹿泉实验高级中学完成自己的第一步希冀，为教戎装，一个人就是一支军队，为自己的头脑和心灵招兵买马，怀揣着满满的回忆走向未，以后的教育之路还有很长很长。

实习收获总结8

送走了寒冷的冬天与暖暖的春天，迎来了蝉鸣声声的盛夏，而我的实习生活也接近了尾声。十九周，时间真是转瞬即逝。在这段时间里，经历了很多，感悟了很多，也收获了很多。

每一次成功都有一段艰辛的路程，每一个成功人士的背后都有一段艰辛的往事，你想取得成功，你首先要突破自己，才能够突破一切的困难迈向成功的殿堂！刚开始的我，登上讲台会有紧张，会有不安，但通过这一段时间的锻炼，我不再胆怯，而是自信大方的走上讲台，从容淡定的讲课，当然，除了我自身的努力与学习之外，也少不了其他老师的帮助。平时上课时，会有其他老师来听，并给出一些意见与建议，而这些意见与建议促进了自己的进步，提高了教学技能。

同时，在实习的这段期间，我也积极的去听其他老师的课，比如每周都会有一些优秀教师的公开课，看他们是如何讲授这些知识的，看他们是如何把控课堂的，吸取他们的优点，加以改善，再结合自身班级的特点，应用到教学中

去。另外，每一堂课总是会有它的成功之处，我每次都将这种成功之处记录下来。要做教学的有心人，坚持把这种成功之处记录下来并长期积累，教学经验自然日益丰富，更有助于形成自己的教学风格。

另外，我也掌握了一些作为一名教师所要必备的技能，比如课件的制作、教案的设计、如何备课等等。除了这些，我收获的还有学生们浓浓的爱。课堂上，他们积极回答问题，认真听讲；课下，他们偶尔也会有一些小调皮，但这不正昭示着他们的青春吗？走在校道上，学生们的一声声老师好真是暖到了心坎里。这些都是我这一段时间的成长与收获。

学高为师，身正为范，希望以后的自己可以越来越优秀，为人师表。地承千古文明，理蕴万事精华，希望以后自己的专业知识越来越丰厚，带学生们一起领略大好河山。

生命，本是一场匆匆的奔忙，其中，有相遇的美丽，也有别离的忧伤。经历的太多的悲欢离合，看惯了世事变迁，终于明白，学会坦然，学会珍惜，学会典藏。

实习收获总结9

今天是5月5日，我完毕了在我国人寿xxxx分公司的最终一天实习。下午5点钟去分公司给实习判定盖章，然后回公司宿舍。屈指一算，这也许是我两个月实习期内仅有一次在六点钟之前下班，想到这儿，实习期的一幕幕情景又浮如今眼前，心底翻到了五味瓶，不知道自个是为何感动仍是因何感慨，双眼居然湿润了。

我是3月5日抵达xxxx市，当天就到分公司签到，休息了一个黑夜，第二天就被分配到个险城区第二经营区上班。xxx x国寿一共有七个经营区，其间两个在城区，五个在镇区。“城二”从此变成咱们口中呈现频率最高的一个词，分到城二是我的侥幸，也是我的荣耀。这是真心话。

社会上都说当今的大学生是“眼高手低”，曾经在学校时听到这么的谈论还不信服，乃至很生气，真的到了作业中，才真实体会到这句话说得正本没错。初到公司，关于稳妥行业知之甚少，关于作业内容一窍不通，关于组训作业更是不知所谓，自个即是一张白纸摆在那里等候描画。我充满等候的实习就这么开端了。

商品阐明会

3月初，新年往后，第一季度的最终一个月，关于稳妥公司来说正是“开门红”期间，也是一季度事务冲刺的最终期间。为了达到事务方针，稳妥公司除了选用稳妥代理人(推广员)出售办法外，还会选用一种叫做“会议推广”的出售途径，这也即是咱们所说的商品阐明会。产说会是把准客户邀请到指定会场，营建一种愉悦的环境空气，请讲师做专题讲座，最终事务员现场促单的一个进程。

我参与的第一场商品阐明会是到城二签到的第二天(周六)，在香格里拉酒店举行的“荣耀xxxx，总裁峰会”，是由xxx分公司个险出售部举行的，也是使用分公司的资本和力气为各经营区的成绩冲刺供给的一种支撑。但大多数时分，每个经营区为了达到季度和月度的成绩使命，都要自个安排产说会，这意味着要由每个经营区自个承当地费，酒水费，一同还要承当很大的风险，由于一场产说会也许现场唱单几十万，也也许一张单没有，那么关于香格里拉这么的高端场来说，就意味着花四千块请客户吃一顿饭，或许喝个早茶，可是人走茶凉。

形象最深入的是4月3日在永怡商务会所举行的晚场阐明会，现场参与50个客户，开了9围台的宴席，那一天我做礼仪、礼物展现和唱单挂号。跟着阐明会的进行，我的心跳不断加快，由于现已到了散席的时刻，客户陆陆续续离场，可是，一张单也没有。那一刻，我不知所措，不知道一瞬间给老总报告成绩的短信如何编写，大脑一片空白。最终，总算银祥职场在咱们现已拾掇设备的时分，交了两张单，在回去的路上又打电话加了一张单，那一次是我阅历的最惨痛的一场产说会，现场唱单3件，保费总金额30630元。

创业阐明会

如果把稳妥公司比作一自个的话，“成绩”和“人力”就相当于两条腿，支撑着人的整个身躯。但成绩也是靠人力来达到和完结的，所以归根到底，稳妥公司拼的即是“人力”。套用毛主席的话在这儿是最恰当的——人多好就事。所以三月“开门红”往后，即是“四五联动”大力搞增员，在冲刺成绩的一同，又不断地寻求新的血液写入到咱们的部队中。创说会正本就相当于咱们的学校宣讲会，相同有人做专题，有人做共享，影响到你心中的隐痛，用动之以情，晓之以理来感动和压服你，让你对参加稳妥业充满了等候，让你对将来充满信心。事实上，我觉得每自个心里都巴望成功，巴望过高质量的日子，但有时分真的需求有人把你心里潜在的成功愿望唤醒，这也即是创说会的

效果，经过创说会，正本对日子和将来感到苍茫和迷惑的准增员，就会有一部分人挑选稳妥业，挑选这个赋有挑战和相对自在的作业。

实习收获总结10

这个暑假我选择了去电子厂做暑假工，锻炼自己。

我要看看我能否在恶劣的环境中依靠自己的双手和大脑维持生存，同时，也想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，适应社会。

实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。而且在中国的经济飞速发展，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

我即将是大四了，离开学校的时间越来越近了，觉得时间过得真快，恐怕就再也没有机会待在教室上课了。我的很多的落榜同学有的已经踏入社会，结婚生子，我深感到我进入大学并不是人生的终点，只有多吃苦才知道生活的艰辛不易。

在电子厂里，别人一眼就能把我人出是一名正在读书的学生，我问他们为什么，他们总说从我的脸上就能看出来，呵呵，也许没有经历过社会的人都有我这种不知名遭遇吧！我并没有因为我在他们面前没有经验而退后，我相信我也能做的像他们一样好。我的工作是在那组装平板电脑，每天早上8点到晚上8点都要待在车间里，虽然时间长了点，但热情而年轻的我并没有丝毫的感到过累，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活。接触了社会，了解了未来。在电子厂里虽然我是以组装电脑为主，但我不时还要做一些工作以外的事情，有时要做一些清洁的工作，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不一定有人会告诉你这些，你必须自觉地去 做，而且要尽自己的努力做到最好，工作的效率就会得到别人不同的评价。

在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份

纯真，那份真诚，尽管是大学，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。

在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，一年之后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才一个月的实践，我感觉自己长大不少，终于认识到校园其实还是很小的，虽然它占地千余亩，但它仅仅是社会的一小部分，仅仅是一个引导人的机构。在学校，我们学的是理论，讲的是道德文化，而走出校门，步入社会，我们学的便是素质与能力，讲的便是气质与内涵，但两者还是相通的，为的都是顺利进入激烈的社会竞争，求的都是出类拔萃。

实习收获总结11

一年前，我期盼着早日完成毕业实习，走进社会，以为这样不用每一天对着课本，过着简单而重复的校园生活肯定会简单多了，可如今真正实习了，才深深地体会到它并不是想象中那么简单，现实社会比起校园生活那是复杂多了，因为有了比较，才使我感觉到校园生活是那么的完美，那么的令人回味呀!也由此感到一种紧迫感。

今年二月，我开始实习。期间，我不但学会了许多书本没有的专业知识，还从中体检到人生的苦与乐。透过实际操作，一方面检验了课堂理论教学中基本知识掌握的程度;另一方面扩大了知识面;再者是锻炼和增强了实际动手和独立工作的潜力，培养了良好的工作作风和严谨求实的科学态度。之后，我来到了多威元件厂，那里，实习的时光很长，足有六个月，但也让我学到了不少的东西，在那里我学会了产品绕脚细心的操作和对产品的认识，明白了，如何把不良的产品简查出来。做这些工作，我也会遇到一些问题不懂如何去处理，碰到这种状况，刚开始时确实给我的工作造成必须的被动，因为我想请教领导又怕他们觉得我麻烦，但之后我意识到这样下去是不行的，同时我开始明白：不耻下问不单在学习中要做到，在工作中也就应如此;于是我便大胆请教带领我的师傅，还有产线上的一老员工，透过他们的指点，我在工作方式、方法上都有了很大的提高，最后把所学的专业知识灵活地运用到实际工作中，从而顺利地完成各项工作任务。这其中我也并学会了如何待人接物。

回想起来，实习是有成绩的，但也有做得不够的地方，主要表此刻以下几方面：

工作有时缺乏认真的态度。如在工作的过程中与同学聊天。

经过老师的提醒，我最后认识到这些不足，同时让我明白：对待工作绝不能马马虎虎、随便了事。因为我此刻已经是成年人了，要对所做的事情负责，况且此刻的社会竞争激烈，大学生都很难找到工作，更何况我只是一名中专生，所以必须要珍惜每一次的实习机会。要踏踏实实地工作，虚心请教、刻苦钻研，努力发挥自我的潜能，这样才能进步，也更容易地被用人单位理解以至留用，否则，便会失去就业的机会。不断地向他人学习。一个人的知识和本领是很有限的，要想使自我的知识和本领不断提高，就需要向他人学习。

每一个人的周围都有很多很有才华的人，他们就像一本无字的书本，因此，我们要仔细分析每一个人的优点，并把他们作为自我的学习榜样。

- 1、打好基础十分重要;因为基础知识是工作的前提。
- 2、实际工作与书本知识是有必须距离的，需要在工作不断地学习。即使毕业后所从事的工作与所学的专业对应，仍会在工作中碰到许多专业知识中没有的新知识，所以要想胜任工作，务必边工作边学习，透过不断的学习获取更多新的知识。
- 3、要有拼搏的精神。人生的道路有起有伏，犹如运动比赛，有开心，有失意，要经得起考验，需要不断的拼搏。

毕业实习的结束，意味着大学生生活也将结束。在此，十分感谢学校和实习单位给予我实习的机会。透过实习，让我看清自我需要什么，同时也让我吸取了许多工作和社会经验，这将对我以后踏足社会，谋生立业有很好的借鉴和帮忙作用。今后，我会带着这些宝贵的经验，在人生的旅途中勇往直前，迎接时代的挑战。这个学期是我在本校学习的倒数第二个学期，又是毕业实习期。我很感谢学校给我这个宝贵的机会，让我在实习期间学到更多的知识。

经过这次实习，总体来说给我的益处确实要大于弊处。

虽然不认同学校和工厂的一些做法，虽然我的利益被侵占了，我的时光被压榨了，但是我磨练了自我。苦中作乐，这四个字是让我坚持过来的唯一动力。

实习收获总结12

大学的第二个暑假到来了,应学校的提议和社会对大学生的要求,我参加了暑期社会实践活动。在这又一次的活动中,我学到了很多,也感悟了很多。下面就我这次暑期社会实践的心得做一总结。

暑期社会实践,是我们大学生充分利用暑期的时间,以各种方式深入社会之中展开形式多样的各种实践活动。积极地参加社会实践活动,能够促进我们对社会的了解,提高自身对经济和社会发展现状的认识,实现书本知识和实践知识的更好结合,帮助我们树立正确的世界观、人生观和价值观。大学生社会实践活动是全面推进素质教育的重要环节,是适应新世纪社会发展要求,培养全面发展型人才的需要,是加强集体主义、爱国主义、社会主义教育,升华思想的有效途径。

积极投身社会实践,深入群众,了解社会,增长才干,是青年学生成长成才的正确道路,是青年学生运用所学知识技能,发挥聪明才智,积极为社会作贡献的重要途径。

暑期社会实践则恰恰为我们提供了一个走出校园,踏上社会,展现自我的绚丽舞台。利用假期参加有意义的社会实践活动,接触社会,了解社会,从社会实践中检验自我。在实践中积累社会经验,在实践中提高自己的能力,这将为我们以后走出社会打下坚实的基础!

一片叶子属于一个季节,年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说意气风发,我们年少轻狂,经不住暴雨的洗礼?谁说象牙塔里的我们两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书?走出校园,踏上社会,我们能否不辜负他人的期望,为自己书写一份满意的答卷。

步入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵,通过社会实践的磨练,我们深深地认识到社会实践是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学,只有正确的引导我们深入社会,了解社会,服务于社会,投身到社会实践中去,才能使我们发现自身的不足,为今后走出校门,踏进社会创造良好的条件;才能使我们学有所用,在实践中成才,在服务中成长,并有效的为社会服务,体现大学生的自身价值。今后的工作中,是在过去社会实践活动经验的基础上,不断拓展社会实践活动范围,挖掘实践活动培养人才的潜力,坚持社会实践与了解国情,服务社会相结合,为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社

会实践与专业特点相结合,为地方经济的发展贡献力量,为社会创造了新的财富。

回想这次社会实践活动,我学到了很多,从我接触的每个人身上学到了很多社会经验,自己的能力也得到了提高,而这些在学校里是学不到的。

在社会上要善于与别人沟通。如何与别人沟通好,这门技术是需要长期的练习。以前没有工作的机会,使我与别人对话时不会应变,会使谈话时有冷场,这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中,人与人之间合力去做事,使其做事的过程中更加融洽,事半功倍。别人给你的意见,你要听取,耐心,虚心地接受。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸,而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏,学历不足等种种原因会让自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的,只要有自信,就能克服心理障碍,那一切就变得容易解决了。

在这次实践中我学到了许许多多的东西,它教我要善于与人交流,经过一段时间的工作,让我认识了更多的人;它教我吃苦,教我要学会苦中作乐,时时刻刻都要有一种敢于吃苦的心态;他叫我要自信,一分自信一分成功,十分自信十分成功。总而言之,这次实践,使我终身受益!时代在进步,社会在发展,而随之而来的竞争也非常严峻的摆在了我们的面前,现代社会所需要的已经不再是单纯的知识型人才。时代赋予人才新的定义:不仅能够驾驭新科技,具有创新意识,更要有将科技应用于实践的能力。

时代证明,历史证明,我们的自身状况证明:我们唯有面对社会,才能心平气和地作出一些选择,才能确立自己学习和生活的目标。在这次社会实践以后,我们要找准自己的位置,找准自己的方向,勇往直前,决不轻言放弃!我们要珍惜每一次锻炼的机会,让人生无憾。

实践,就是把我们在学校所学的理论知识,运用到客观实际中去,使自己所学的理论知

识有用武之地。只学不实践,那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面,实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习,学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同,接触的人与事不同,从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习,从学习中实践。而且在中国的经济飞速发展,又加入了世贸,国内外经济日趋变化,每天都不断有新的东西涌现,在拥有了越来越多的机会的同时,也有了更多的挑战,前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了,中国的经济越和外面接轨,对于人才的要求就会越来越高,我们不只要学好学校里所学到的知识,还要不断从生活中,实践中学其他知识,不断地从各方面武装自己,才能在竞争中突出自己,表现自己。

“没有实践,就没有发言权”,只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。其实学校要求我们参加社会实践,无非是想让我们提前接触社会,了解社会,这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心。

感谢学校给我们这次把自己推向社会的机会,也感谢在实践中那些给予我无私帮助的人。我会在以后的学习中更加努力,朝着自己的目标不断奋进。

实习收获总结13

转眼间实习的生活不知不觉就结束了，回首实习过程，得到了不少收获，为这次实习画了一个圆满的句号。在实习过程中，遇到不少困难，历经千难万苦，克服了困难，最终顺利完成了老师下达的任务。我觉得这是一门非常有意思的课程，它能够把让我们把自己所学的用到实践上去，还能够充分的调动我们的积极性，通过自己的努力获取劳动成果，在此期间，老师对我们要求也非常严格，讲课也非常详细，大大的减小了我们犯错误的几率。下面总结一下我对实习任务的一些心得体会。

在为期两周的实习当中感触最深的便是实践联系理论的重要性，虽然我们所学的知识浅显，但就是这些浅显的知识在实践中起着重要的作用。当遇到实际问题时，用所学的知识，再一步步探索，是完全可以解决遇到的一般问题的。实习的内容主要是电路的焊接与相关知识的学习，并且在实习的下一阶段参观并了解了工厂的运作流程。本次实习的目的主要是使我们对电子元件及电路板制作工艺有一定的感性和理性认识；对工厂流程有一定的初步认识；对电子信息技术等方面的专业知识做进一步的理解；培养和锻炼我们的实际动手能力，使我们的理论知识与实践充分地结合，作到不仅具有专业知识，而且还具有较强的实践动手能力，能分析问题和解决问题的高素质人才，为以后的顺利就业作好准备。

在大一和大二我们学的都是一些基础理论，很少联系到世纪。以至于我们根本想不到这些知识的实际用途，仅仅将它当作期末可能会考到的知识来学。而这一次的实习就是把我們上课所学的知识结合起来，将书本上的文字符号转换成电路图上的各个零件，又将电路图上的各个零件转换成可以实际看到摸到的实物。这一次的实习没有多少东西要我们去想，更多的是要我们去做，好多东西看起来十分简单，一看都懂，但没有亲自去做它，你就不会懂理论与实践是有很大区别的，看一个东西简单，但它在实际操作中就是有许多要注意的地方，有些东西也与你的想象不一样，我们这次的实验就是要我们跨过这道实际和理论之间的鸿沟。比如为防止不懂这些的一般人接错正负而有的怎么插都不会接反导致烧坏电器的设计。不过，通过这个实验我们也发现有些事看似难实则易，在以前我是不敢想象自己可以独立制作电话机，而这次试验给了我这样的机会。

总的来说，我对这次实习是热情高涨的。毕竟在大学的學習中将理论付诸于实践的机会很少，而且将一堆零散的东西组合成一个完整的，能实际应用的电话所带来的成就感是很大的。而且这次终于有机会参观真实的工厂的运作，这可是我一直期望却不能实现的。这次实习，是以学生自己动手，掌握一定操作技能并亲手设计、制作、组装与调试为特色的。它将基本技能训练，基本工艺知识和创新启蒙有机结合，培养我们的实践能力和创新精神。作为信息时代的大学生，作为将来的高技能人才，仅会纸上谈兵是不行的，基本的动手能力是一切工作和创造的基础和必要条件。

通过这些天的学习，我觉得自己在以下几个方面有不少的收获：

1、对电子工艺的理论有了更加的了解。我们复习了焊接普通元器件的技巧，并且进一步实际操作了贴片元器件的焊接；理解了工作原理与组成元件的作用等。这些知识不仅在课堂上有效，对以后的电子工艺课的学习有很大的指导意义，而且在将来的工作中更是有着现实意义。

2、对自己的动手能力是个很大的锻炼。实践出真知，纵观古今，所有发明创造无一不是在实践中得到检验的。没有足够的动手能力，就不能奢谈在未来的科研尤其是实验研究中有所成就。在实习中，我锻炼了自己动手技巧，提高了自己解决问题的能力。焊接这门技术，说起来不难，只要给几分钟就能够焊接，但是要焊的完美，焊得准确，又不是一件容易的事情了，早在一年以前就学过焊接，不过没有这次这们系统的学习，通过这次焊接实习，让我系统的掌握了焊接的技术。在动手过程中，由于电话本身有大小限制，焊板上的焊孔往往挨得较近，尤其是最后焊各电路板间的连接线，距离也就一毫米，极易焊到一起。对焊在一起的焊孔只能将焊锡吸走再焊，而这个过程也并不容易。在练习手工焊接贴片元器件时，因为其中一手需要用镊子拿着元器件，所以只能用一个手来完成上焊锡的任务，而所需焊锡很少，不容易滴下来，使得联系过程困难重重；而且由于元器件很小，必须保持手不抖才能将其焊接上，这也是很难做到的。

3、对各个讲座的感受。因为这次实习主要是为大三的学生准备的，所以一些讲座内容我听得并不是很明白，仅仅记住了那些基础的、容易理解的知识。就是这些知识，给我打开了一扇窗。这个专业我已经学习了两年，但当别人问起我的专业是干什么的，我往往说不清楚。而就是这扇窗，让我看到了未来的模样，让我知道我将要干什么、将要怎么做。是这些讲座，帮我吹散了前进的迷雾，让我坚定的向前走。《见证历史展望未来——中国移动通信20年》讲座给我的印象非常深刻。课程带我浏览了中国移动通信的发展历程，了解了通信方面的20位传奇任务，知道了十大热点技术等。老师幽默风趣的讲课风格和穿插的各个通信公司的逸闻趣事使通信公司不再是遥远的未知，而离我们越来越近。

4、参观厂区所带来的信息。工厂对于实习前的我来说很遥远，只是一个词而已，并不了解它的机制。毕竟是将来可能工作的地方，当然会好奇，想要去看看。这个愿望终于在这次实习中实现了。我原本以为工厂就是把原材料加工成成品就行了，而现实却复杂多了。那些步骤和注意事项我从来都没考虑到过，而当听到时又发现它必不可少的。给我印象最深的是对元器件的检验。我曾经在“每周质检报告”节目中听到的破坏性检验竟然是那么常见，并且过程很繁复，甚至需要在几秒钟之内将元器件由极热处转移到极冷处。在设计电路板时，要注意它的大小是否能通过各个机器，这项注意很平常，可是谁又能想得到呢？工厂里处处都是智慧。工厂的流程和自己制作最大的不同在于分工合作，分工可以提高质量，而分工又怎么分？有人焊7-8种，有人却需要焊15种，如何分配任务这一细小且基础的问题就包含着大学问。而这些学问也是在现实工作中慢慢发现并应用的。

实习这几天的确有点累，不过也正好让我们养成了一种良好的作息习惯，它让我们更充实，更丰富，这两周的实习说短不短，说长也不长，是实习加深了我对本专业的了解与亲近感。让我懂得了工厂是一个整体，每个部门、每个工人都是它的细胞，缺少谁工厂都不能正常工作。

实习收获总结14

一、实习单位简介

我国人寿与中华人民共和国同龄，是国内最早运营稳妥事务的公司之一，肩负我国寿险业探索者和开拓者的重担，走过了长达半个多世纪的开展进程，深谙国内寿险商场运营之道。

20xx年12月17日和18日，我国人寿稳妥股份有限公司分别在纽约和香港上市，并创造了当年全球最大规划的IPO。20xx年1月9日，我国人寿稳妥股份有限公司回归国内A股上市，自此公司变成国内首家“三地上市”的金融稳妥公司。

经过长时刻的开展和沉淀，我国人寿具有比肩全球的雄厚实力。截止20xx年，

我国人寿稳妥(集团)公司已连续八年当选《财富》“国际500强”。作为我国人寿稳妥(集团)公司的基地成员单位，截止20xx年12月31日，我国人寿稳妥股份有限公司及其子公司总资产达人民币14105.79亿元，位居国内寿险行业第一。

如今，我国人寿致力于施行“资本配置合理，归纳优势显着，主页特强，适度多样化，备受社会与业界尊敬的内含价值高，基地竞赛力强，可持续开展后劲足”的集团化战略，奋力创造“实力雄厚、管制先遣、准则健全、内控严密、技术抢先、部队一流、效劳优异、品牌超卓、开展调和”的国际尖端金融稳妥集团。

二、实习意图

三个月的实习是咱们大学期间的最终一门课程，不知不觉咱们的大学韶光就要完毕了，在这个时分咱们十分期望经过这次实习实践来查验自个把握的常识的正确性。所以，我挑选了在我国人寿理财基地开端我的实习生计。

三、实习内容及进程

时刻总是在咱们不经意间从指缝间流过，在国寿现已作业了两个多月了。起初的一个月都是理论练习。第一个星期是稳妥从业人员练习，天天都是上课，做习题，看书。有时分感受这么的紧迫感像是回到了高中高考那期间。第二个星期即是稳妥代理人资格考试。经过一个星期的突击练习和不断的做习题，总算在星期一上午考完了，也过关了。

隔一天，又接到部分教师的告诉，去西苑山庄承受封闭式的三天练习。说实话，我国人寿真的重视人才的培育，咱们练习的环境份额来练习的环境要好许多，教师说他们曾经都是在部队区练习的，那里的设备底子不及咱们这边的西苑。为了不负公司的等候，咱们只要努力学习这三天的课程。

完毕三天的课程，咱们就正式到城区理财基地上班了。天天都是开早会，早会完毕后第一天是约客户参与答谢会，第二天是举行答谢会，第三天是客户售后追寻访问。就这么三天一循环，一直到如今都如此。

在这期间，我真的改变了许多。曾经遇见生疏人都很好说话的，如今和生疏客户能流通的攀谈，现已改变了害臊的小毛病。国寿，真的让我成长了许多。

四、实习总结及体会

我怀着夸姣的期盼来到了我国人寿稳妥股份有限公司无锡市分公司城区理财基地，在这儿，我改变了许多，也成长了许多。我所学到的有些是书本上给予不了的，比如流通的洽谈和开畅的性情。

天天约客户，访问客户，尽管很辛苦，可是进程我很享用。我并没有把它当成实习来看待，而是看成了一份作业去奋斗。由于是新人，在一两个月以内很少会接单也是很正常的，最主要的是一份心态，一份积极向上的达观心态，这关于推广人员来说很主要。

人生有两条路要走，一条是有必要要走的路，一条是想要走的路，只要把你有必要走的路走完，才干走你想走的路，而我，挑选国寿，是为了走我想走的路。我一直深信，日子是甜美的，将来是夸姣的。

实习收获总结15

我和很多人一样，都把工作当作实现人生价值的途径，工作就像是人生的一次长跑。人生的价值则体现在于跑出去的距离长短。那么我想在浦发的这次实习让我比别人更接近“起跑线”。纵然将来在“长跑”的过程中，还有太多的挫折、磨难等待着我，但这次实习或多或少地让我看到了很多、学到了很多。

一、实习经历及感悟

能和浦发结下这份情缘，真是有太多的巧合了。庆幸今年正好是浦发招收第一批实习生；庆幸这时的我正好是商学院大三的学生；庆幸面试时，领导让我通过了；庆幸学生会的同事们，在后面的网银活动中给予我的巨大支持；更庆幸的是，没有女朋友，才让我更全身心地投入到实习的工作中去。

实习真的很丰富，尤其是暑假的两个月，让我真正融入到了浦发行这个大家庭中去了。感触颇多，简单地回忆些吧。

1：习惯了穿西装打领带

培训的这些日子，最大的收获莫过于穿西装打领带不再别扭了。以前西装领带都是在参加校级大活动时才敢穿的。平时穿了怕人家笑，可现在都穿出去了，居然也没人笑。

收获2：现实与书本相距甚远。

培训的这些日子里，让我感觉到书本上学的东西和现实的业务内容差距太大了。所以我觉得实践真的很重要。培训的过程还是很愉快的，的确也学到了很多。比如让我们了解了银行一些基本业务，之前我连存贷利率都不记得的；了解了金融理财的相关知识，没想到理财也是一门大学问；了解到社交中礼仪的重要性，更清楚礼仪中的注意点。

收获3：发传单也不是件容易的事。

记得第一次培训结束后，我和陆作旗去城东那边一个小区发传单，说实话，第一次做这种事，我还是很认真的，保证每个邮箱里都投放到位。可后来检查时，居然发现好多幢楼房的邮箱里居然一张宣传单都没有。很费解，而且让我真的很尴尬，第一次做事就做成这样。可后来才发现，有位捡垃圾的阿婆，居然在我们投完后，都捡去当垃圾了。还有这等晕事。不过后来想想这也是我们工作的不到位。

2、在做大堂经理的日子里

收获1：从畏惧到主动营销的转变。

实习中，做大堂经理是最开心的，也是最锻炼人的。因为从上班到下班，都是在和客户打交道，客户又是三六九等，什么样的人都有。我们从开始畏惧到后来的主动营销，这是大堂让我们学到的最重要的东西。从开始大家相互推辞“你去！你去！”到后来的“您好，需要办什么业务吗？”，这个过程正是我们成长的过程。

收获2：厅堂服务需要忍与耐。

在厅堂，大堂经理一般是女性，我觉得这不仅是形象好的问题更重要的是女性比男性，更具有耐心与忍劲。大堂的工作应该会比较枯燥的，因为需要不断地向客户介绍同样的业务，尤其像信用卡、借记卡之类的，需要不断地去解释，并且回答客户各种各样的问题。其次，大堂经理忍劲也是很重要的，很多客户会因为不满等待很长时间办理业务，或对某工作人员不满而，怒火冲天来与你理论，在大堂吵吵闹闹。这类事我也遇到好几次，这都需要忍耐，必须解释解释再解释，让客户消火再让他们高兴地离开。

收获3：更了解了银行各项业务。

这是很直接的一个结果，因为要做好厅堂服务，首先必须要有这些业务知识，比如有些人来换外汇，那我们必须告诉他们周末不能换，平日换的限额等等。再比如人家要办理信用卡，我们必须了解办理信用卡必须具备的条件，申办过程中需要提供的一些资料与证明等等。加息后，我们对存贷款利率的变化也必须清楚地了解掌握；其次，一些本票支票的开具与支付我们也要熟悉地掌握。

收获4：与人沟通更加灵活。

对不同的人要有不同的沟通方式。很多老年人必须主动地和他们沟通，因为他们都不懂怎么取号，必须帮助他们。对于一些中年人，尤其一些有点傲气的人则不能主动打招呼，只能等到他们主动找你时，再与之沟通，否则会适得其反，他们对你的不屑足以改变你一天的心情，这一点我是深有体会的。你和他谈一百句他们都不会回你一句，因为他们觉得他们什么都懂。记得有次我主动帮人家取号，取完号递给他时，他居然说了句，“凭什么要你取，我自己不会取啊？”。所以与不同的人要采用不同的沟通方式。

3、“浦发网银大赛”

收获1：实习团队思想上的团结很重要。

实习团队本应是整个活动的主力，但事实上这次活动中，我们却只是起到了一个辅助的作用。很多同学根本没有到过现场，或者只是帮了一点点忙。我觉得这和个人的态度有很大的关系，没有把这事作为自己的做来做，没有把这份责任感发挥出来。但庆幸的是到活动的最后，尤其是最后的颁奖礼上，大家又是出奇的团结，那晚我真的很开心，看到这些多人在一起，尤其最后我们还一起开心地喝了顿酒。所以我觉得团队的建设很重要，最重要的是要让我们思想上达到一致。至于团队的建设，在后面我还会具体地谈谈自己的看法。

收获2：要灵活地采取措施确保活动的顺利进行

应该说在活动中，我们遇到了很多意想不到的困难，但我们都采取了措施一一克服了。不管是做这种商业性强的活动，即便是我学生会的很多活动，也会遇到类似的情况，所以这都需要我们不断地去思考，采取一些具有可行性的方法和措施。一开始，我们发现南区没有设点，后来我们增加了南区的点；后来我们发现很多人都是无效户，我们又采取“包干到人”的办法，让每个实习生负责二十个，最后情况很好；再比如，我们遇到了恶劣的天气，也及时地更换活动地点；等等。最后活动很顺利地结束了，所以我觉得灵活地采取措施在活动中很重要。

收获3：“售后服务”很重要

同学们接受网银可能很快，但要熟练使用网银却需要一段时间，所以后来我们的“包干到人”也是很有必要的。不仅在当时，即便是现在，也会有同学打电话来咨询很多相关的问题，比如扣了学费后为什么帐户余额显示的是负值啊。所以以后的活动中，我们也要注意到这一点。

4、“我是浦发银行的，不知你们有没兴趣做我们的特惠商户？”

收获1：陌生拜访需要勇力和自信。

在拓展商户时，我也是有顾虑的。因为首先我不算浦发的员工，我一个实习生去谈，让商户发现了，他们会觉得我们浦发不够诚意；其次，在商户负责人很客气的递上名片时，我该说“对不起，我名片没带”还是“不好意思，我是实习生，还没有名片呢？”，谈任何一种都不礼貌；还有，我只是一个学生，我实在觉得和那些人不是一个档次的。过多的犹豫，让我跑了好几家一家都没谈成。后来，我感觉到，还是需要勇气和自信的。不管怎么样，我始终把自己放在和他们平等的角度去谈；还有跑到哪腰板都是直的，虽然长得很矮，气势不能低于别人；谈话时多些肯定，少些犹豫，毕竟谈之前，我的底线我是了解的。所以最后我还是独立地谈成了流行西餐厅。而且很自信地去凤

凰台、山水大酒店等以前进都不敢进的地方去签协议。所以真正体会到勇气与自信的重要性。

收获2：站在商户角度去谈，会事半功倍。

也许是在学校维权工作做多了，做事时，我很会替别人考虑。但这一点在我们的工作中也是很重要的，只有站在别人的角度去考虑，别人才会更信任你，起到事半功倍的作用。我们谈商户时，总是会和我们签了特惠商户后，我们会给你们带来多少客户，我们会定期地做些特惠商户的广告，我们会每月评商户明星来提高商户的积极性。这些都是商户特别想听到的，因为这些都是在他们考虑，所以他们很容易地接受。那么他们接受了这些有益于自己的信息后，就很容易地和我们达成协议了。

收获3：用“人情味”感化了商户，才能合作长久。

商户负责人也是人嘛，银行和商户间的关系不能只靠一份协议纸来维护，而更多地需要“人情味”来维护，使我们的员工与商户员工成为朋友，这对双方都是有益的。这点上，我觉得我们银行做得很好，比如和采轩的关系，和黄煌的关系，这些都让我感动和受启发。我们的员工可以带上自己的朋友和家人去商户消费，商户的员工可以来我们银行存款进行信用活动。这是互惠互利的事，也只有这样，银行与商户的关系才能长久地维持、和谐地发展。

5、06级新生收费ATM服务

收获1：或许我变成熟了。

我也搞不懂我是老了还是成熟了。因为那天有六个大一的女生不约而同地喊了我叔叔。当第一个女生叫我时，我有些惊讶；第二个女生叫我时，我有点生气了；第三个女生叫我时，我开始麻木了；从四个女生叫我时，我就习惯了。也许真的是这些日子的实习，让我从穿着上更接近社会了。在学校虽然也有点装成熟，但毕竟不会把衬衫塞裤子里，可现在习惯了，所以叫我叔叔，我也不奇怪了。

收获2：ATM机的稳定性要增强。

学校离市区银行太远，存取钱虽然有ATM，但机子很不稳定，不小心遇上这小概率事件，肯定要烦上好几天，尤其是东南北三区，没有工作在，出了问题就更麻烦了。所以我觉得，有必要更换些稳定性更好的机子。

收获3：以后要寄送东方卡时，也可以附送ATM使用说明。

现在的学生动手能力实在太差，比我们那时更差。查询密码和交易密码的错乱使用，增加了我们很大的工作量和麻烦。所以有可能的话，我们可以尝试地做下。

更多 实习总结 请访问 <https://xiaorob.com/shixi/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发