# 最新个人总结300字(11篇)

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2024-08-09

*总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？那么下面我...*

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**个人总结300字篇一**

认真做事，踏实做人。通过这次实习，让我了解了xx公司的规模，管理体制，运营模式，以及人才的培养。勘察设计的施工作业队伍的水平，懂得了很多分项工程的注意事项，尤其是灌注桩的浇捣过程以及塔座钢筋的下料和绑扎。

在实际工作中好多东西都是我们在课本上学不到的，都是由不断实践中得来的，由经验得来的。从别人身上学习来的，我们务必抓住这个机会，认真的学习，不断地自我总结，自我完善，从而全面的提高自我。

以前课本上学的知识都是最基础的资料，所运用的模型和原理也是最简单的类型。但随着我国建筑行业的日趋规范和完整以及人民群众对建筑安全、合理、经济的更高要求，工程上很容易出现各种问题和疑惑，如何快速正确的处理好这些问题？我想，那便是运用我们所学的知识和原理，根据问题具体找出“瓶颈”所在，找到突破口去解决好。

“学以致用”的另一方面是“以小见大”。许多知识、原理往往是解决问题的关键。其次，通过这次毕业实习，使我更清醒的意识到施工管理的重要性。无论是从事设计还是施工或监理工作，我们都就应注重提高施工管理效率。这次毕业实习的几处工程单位，他们的先进管理理念和方法都值得我们学习。

路桥施工管理要思考的资料多，范围广，所要安排的工作任务量更大，但这直接关系到土建工程的进度和效率。印象最深刻的是路桥工程，所以工作人员各司其职，各项工作开展的有条不紊，工人们在工地上忙碌但有序，施工员、安全员、监理员也是在施工现场步步不离，认真将施工工作效率提高到，而项目工程负责人则在工地现场指导。所以各项工作都在计划进行中。

另外，施工管理还包含员工的技能培训，在xx工程中实习，通过这些引入先进管理模式和科学管理方法，施工效率有了很大提高，这样十分有助于施工的连续性和可续性。

最后，通过这次毕业实习，使我更全面的了解了今后的努力方向。其实，在这么短暂的毕业实习中真的很难学到更多的知识和技能。可是，在这几天的毕业实习中我从更全面的角度认清了今后所从事xx工程工作所需努力的方向。

的确，从大学毕业走上新的工作岗位后，我们所面临的如同一张白纸，一切都是新的，一切都在等待我们去努力。所以，面对那么多长期从事路桥工程的同行前辈，他们工作经验比我们丰富，知识学的比我们扎实，学识比我们渊博，我们仅有耐下心来，虚心向他们请教学习，我们才会有更大的提高，我们也才会在土木工程这一艰苦而又充满挑战的工作领域取得更大的收获。

**个人总结300字篇二**

xx银行股份有限公司xx省xx市xx分行

业务工作内容：由于没有接受过专业的业务学习和培训，只能在实习期间熟悉和了解，以便日后更好更快地掌握业务技能和工作内容。在中国银行短暂的一个月实习期间，我主要学习和了解了以下几个方面：

在银行大堂与客户联系，了解并满足客户需求。向银行大堂的大堂经理学习。大堂经理是联系客户、柜台柜员和客户经理的纽带。所以，首先你要学习柜台相关知识，更好的回答客户问题，指导客户办理相关业务，维护大堂秩序，减少柜员工作量，提高整体服务效率。商务礼仪主要包括四个内容：回答客户问题、疏导商务客户、维护大堂秩序、营销合适的理财产品。在这段时间里，我学会了如何与客户沟通，如何让客户对我们的服务感到满意，以及如何全心全意地帮助他们，比如帮助他们填写文件或教他们正确使用自动取款机。去营业部了解银行的基本业务和流程。中国银行的储蓄业务实行柜员负责制，即每个柜员可以办理所有的储蓄业务，即开户、存取现金、挂失、挂失、兑换大额和小额票据、接受中间业务等。凭证应由各柜员分别记账和记录。但是，每个柜员准备的文件必须先提交给相关银行的负责人审查，然后转交上级采取行动和审核。我想做的是学习每天交接工作时柜员之间的对账。除了检查现金账户是否一致，还需要检查重要空白凭证是否缺失，传票是否连续等等。柜员之间的对账也很程序化，一般先清点现金，再清点存折、银行卡、存单等重要空白凭证。通过与业务员的接触，我也了解了银行的运营流程和储蓄业务。还学了交易代码和一些操作程序。并了解监管和事后监管在银行体系中的意义。

做点家务。如字母分类、word文档和e\_cel表的打字、使用e\_cel公式计算、转换语句等。虽然是个小工作，但是学到了一些以前不会的东西，比如如何使用复印机、打印机、扫描仪、传真机、钱夹等。以后银行会经常用到。

虽然这只是一个月的实习，但是很充实。对我来说，它是我大学生涯乃至人生的重要组成部分，对我以后的学习和生活都将起到重要的作用。而且这次毕业实习无疑成为了我步入社会的平台，为我以后步入社会打下了良好的基础。作为一名大学毕业生，尽快实现角色转变是首要任务。对此，我们必须纠正自己的心理和态度。在校期间，已经学习了一些银行方面的课程，比如《货币银行学》，《国际金融学》，《投资银行学》等。这为我在银行的实习打下了一定的基础。在这次实习中，我也意识到实际工作与书本上的知识有一定的距离，需要进一步学习。只有这样，我才能对银行的基本业务有一个全面而深刻的了解，而不仅仅局限于书本。这些基础业务在书本上是无法透彻理解和学习的，所以基础练习尤为重要。此外，我也意识到，我们在处理每一项工作时，都必须有一种必不可少的责任感，做事一定要谨慎，因为业务复杂、多样、小。

错误就会给顾客和银行带来损失。还有就是要虚心，有什么不懂的要虚心请教。在这个实习过程中我也无时无刻地感受到了员工之间的团队精神、敬业精神、创新精神和奉献精神。

在这次实习过程中可以说真的是获益良多，大致上掌握了中国银行的各项业务，熟悉了银行日常业务的操作流程以及工作制度等等，从客观上对自己所学的有关银行方面的各项知识和理论有了更深一层的认识。在实习期间，我能够做到虚心学习，认真工作，认真地完成各项工作任务，并与同事建立了良好的关系，得到了行里员工的一致认可。

虽然这只是五个星期的实习，虽然短暂但却又非常的充实，对我来说，是大学生涯中甚至是人生中很重要的一部分积累和经验，这在我以后的学习和生活中都会发挥着很重要的作用。而且这次的毕业实习无疑成为了我踏入社会的一个平台，为我今后踏入社会奠定了良好的基础。而尽快实现角色的转变，是作为一个大学毕业生刚步入社会时要面临的首要任务。对此，我们必须端正好自己的心理和态度。

在学校期间我就已经学习过一些关于银行方面的课程，例如《商业银行业务与经营》、《货币银行学》、《中央银行学》、《投资银行学》等等，这些都为我在银行的实习打下了一定的基础。

这次实习过程中，让我得益最深的就是能够到吴中西路支行和业务管理部学习，因为这些都属于银行内部运营的机构。在这些机构中我学习到了平时书本没有详细介绍的知识。这使我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这三年大学里所学知识的一个巩固与运用。特别要感谢的是我的同事们和上司给我的榜样作用。他们勤奋、努力而且乐于助人，给予我很多鼓励与帮助。

在这次实习过程中，我还体会到了实际的工作与书本上的知识是存在一定距离的，并且我需要进一步的学习。这样才能使我在银行的基础业务方面的知识，不紧紧局限于书本，而是有了一个比较全面和深刻地了解。这些最基本的业务往往是不能在书本上彻彻底底理解和学习的，所以基础实务尤其显得重要。

另外我还体会到我们对待每一样工作都要有必不可少的责任心，做事情要谨慎小心，因为业务是复杂多样的，小小的错误就会给顾客和银行带来损失。还有就是要虚心，有什么不懂的要虚心请教。在这个实习过程中我也无时无刻地感受到了员工之间的团队精神、敬业精神、创新精神和奉献精神。

当一个月的实习时，我收获的不只只是各方面的专业知识的提高，还有就是做人做事的道理。

**个人总结300字篇三**

今天这篇随笔写于晚上11点，可能有一点匆忙，但是还是想记录自己最真实的感受和体验，怕灵感一过又忘了自己最初的感受。

终于结束了这段每天要5点多起床的日子，看似辛苦，可是却也从中学到了很多做人做事的道理，升级了很多关于教育的理念。

自我反思，对于教育我确实是抱着赤诚之心，也怀揣最美好的教育理想而来。

过程中，我的确有遇到一些挫折和现实跟理想不能融洽的地方。但是也正是这些不相合才让我们有破茧重生的勇气，有打碎原有认知重塑自我的魄力，对教育有了更新的理解和认识，更加明确教育要培养的是什么样的人，自己也更加用心思考我接受了这么多年的教育后应该成为一个什么样的人。

在实习的过程中，我有很多做的不足的地方，包括在后面这段时间里，因为办公室迁移，所以去看学生的时间很少，跟学生心贴心的沟通交流的时间也很短。今天再去回顾这段旅程的时候，我发现我好像并没有带给他们更多的东西，一边惋惜，另一边也在实现内心的自我超越。

还是来总结一下这段时间中自己的一些小感受吧。

1.教师站在讲台上展现的不仅是你的专业素质，其实更多的是你的个人魅力，一个好的老师一定是博闻强记，各方面都有所涉猎的人，各大素材信手拈来，而不是只抓自己专业的本领

2.学会做人和学会做事同样重要。这大概是实习队了罗老师带给我最深刻的体验。总是要进入社会的，有些道理早点懂肯定比晚点懂更加受益。

3.《高效能人士的七个习惯》的第1个习惯积极主动，在任何场合下都是非常受用的。教育过程中也是如此，每一次对学生的用心，哪怕学生没有用言语表达感受，但是他们都是能够用心感受得到的。

4.事物总是在不断变化发展的，但是人终其一生都要把选择的权利交给自己，就像弗兰克在《活出生命的意义》这本书所阐释的理念一样。

其实关于对教学的反思也有很多。在这个过程中，我确实认为自己成长进步了很多，包括驾驭讲台的能力，课堂的掌控能力，对学生德育性的渗透能力，但是我也更加认识到了自己很多方面的不足，这些不足是如果我将来要从事教师职业，我必须要去努力追求精进的点。

非常感谢在实习生涯能够遇到这么优秀的班主任和这么团结友爱的一群孩子。过程中或许有遗憾，但是未来总是值得期待。

愿每一次再见都不负遇见

希望下一次都能在更高处相逢

希望孩子们会考胜利

希望老师们万事胜意！

我是杉杉，感谢您的阅读，祝您生活愉快！

**个人总结300字篇四**

非常高兴能有这样一个机会进入青洋山学校实习！

这是一所非常有名的学校，进入学校的第一印象，便是“学校很重视细节”。无论是在厕所、食堂、走廊还是寝室，都贴有各种标语。比如说，在每一层的楼梯口都贴有各类名人的成功实例，从这些实例中，同学们可以学到什么，以及如何将这些知识转化成自己的一部分，并运用到实际生活中去。这些看似不起眼的地方，其实是反映了一个学校对学生的教育有多重视。教育学生凡事从小做起，从我做起，并在一个良好的环境中受到熏陶，起着潜移默化的作用。

第二印象，便是“学校的管理非常严格”。进出校门必须佩戴校牌，这其实是在培养学生的集体荣誉感。校牌是一种集体身份的象征，如此严格的管理可让学生从小就拥有一种强烈的集体荣誉感，即“你没戴校牌，影响的不仅仅是你个人，而是整个班级。班级的名誉会因为你的个人行为而受到损害”。再者，也可帮助学生养成细心的好习惯。校牌虽小，但要记得戴却不是每个学生都能做得到的。

作为一个实习老师，最重要的就是学习。如何利用这短短的两个月中，迅速改善自己的不足，汲取精华是非常重要！听课是一种非常好的学习方式。在听课的过程中，确实有许多地方让我感触颇深。首先，是这里的教学模式，这里倡导一种高效学习，让学生自主参与，主动学习。课堂的主动权交给了学生，老师只是从旁指导启发。这种模式的实现与学校的体制分不开。因为学校有配套的奖惩制度存在，才使得老师可大胆地使用这一模式。班级实行小组合作，给每个学生以展示的机会。当然这展示不仅仅是对那些精英，对于那些性格内向的学生更是一种很好的锻炼机会。课堂的气氛很活跃，但在这活跃的背后，却并不是每个学生都在认真的学习，有些可能在讲话，有些在传纸条，有些可能人在心不在，早就神游太虚了虽然存在许多的问题，但老师们却非常的敬业，尽自己的所能做到最好。可以说，萍乡实验中学的老师是我见过的最敬业的老师了。

虽然这种教学模式很好，但毕竟处在摸索阶段，如何能发挥它最大的优势，还需要很漫长的时间。我个人认为对于某些学科，这种模式可能并不适合，传统模式其实有它的优点，虽然传统模式只有老师一味的灌输，学生强迫记忆，但对于某些知识，我认为就必须由老师来讲。因为必须给学生构建一个正确的知识体系，在这一框架下，学生能学到多少东西，就要看老师和学生的共同努力。我们看中的是教学后的效果，而不仅仅是一种形式。形式上感觉每个同学都参与了，但该掌握的重点没掌握，该学的东西没学到，剩下的就只有“活跃”这张外皮了。

在班主任工作这一块，我深刻的体会到作为一个班主任的责任和义务。班主任有非常多的事情要做，有些甚至还非常的枯燥，非常的杂。如何能从枯燥中体会到乐趣，这就要看看你有多热爱这份职业，有多爱你的学生。萍乡实验中学的孩子其实都很乖，但是再乖的孩子也有让人生气的时候。有些孩子体会不到老师的苦心，随意出口顶撞，全然不顾老师在全班同学面前的威信；有些孩子会将老师的一句口误作为自己不扫地，不做作业的借口，原因很简单，那就是犯了错就要付出代价，让人觉得很心寒当然每个孩子都有他独特的个性，如何引导他们的个性以正确的发展，是每个老师需要考虑的事情。该严的时候就得严，该开玩笑的时候就开开玩笑，这样才能让学生在尊敬的同时又多一份喜爱！

以上就是我在这两个月中的心得体会。

**个人总结300字篇五**

在经过三个月的学习和工作，我认真思考了自己的工作，并记录下来作为对工作的阶段性总结。 同时，我向公司领导汇报了我的工作，并要求领导审查和批准我的就业申请。

首先，我感谢科林、杨总以及公司的部门领导和人力资源部对我的认可、招聘、各方面的培训以及给我在公司发展的机会。感谢公司领导和同事对我的培训、指导和帮助，让我能在短短三个月内学到最多的知识和信息，并加以改进。由于我之前没有相关行业的经验，我知道我的不足是掌握我的公司、行业和产品体系知识。

1.仔细研究公司共享文件中的公司历史和制度，了解公司深厚的历史背景、严谨的工作氛围和科学的管理体系，坚定了我在公司沃土上努力学习、扎根、努力发展的信念。我相信随着公司的发展，我也一定会大大提高自己。

2.短时间内掌握更多的行业知识，在以后的工作中随时学习补充行业知识。你不仅在学习期间努力学习行业知识，为自己尽快成为工作主角做好准备，还可以通过linkedin结交更多的外国朋友，在业务工作中学习行业知识，交流信息，相互学习，争取在这个行业长期发展。

3.认真学习了商业知识。杨总不仅重视商业知识，而且重视商业知识培训。与课堂式的理论灌输相比，杨总有更多实用的方式来接待客户，让我们这些新人更好地了解和掌握公司、产品和业务知识，也让我们在业务工作和沟通的细节上赢得更多。它增强了我们对成功的信心。

对工作表现的态度和看法——

1.勤奋是商务工作的第一前提。在学习准备期间，勤奋学习产品知识，认真学习公司组织的各种培训，做好学习笔记和工作日记，及时询问公司技术部和部门同事。项目信息是业务工作的前提。勤于搜索项目信息，总结和交流搜索项目的经验，能让我更好的获得更多的项目信息，成功的几率更大。在工作过程中，勤于总结工作中的经验教训，大胆尝试自己的想法和经验。

2.善于学习和总结。“学而不思则罔，思而不学则殆。”在工作过程中，要对工作过程中的事情、项目信息、工作方法、业务形式进行总结和思考，这些都是工作和改进的条件。如果一个人只是机械地工作，没有总结和思考，他就不会进步。但是，如果你在总结了自己的思路之后，不去实践自己的思路，那是没有帮助的，没有帮助的，是幻想的，也不会有所改善的。

3、工作改进就是讲究方法。该方法是在工作一段时间并回顾了以前的工作后总结和实践的。工作方法的改进是一项循序渐进的工作，是一个长期的过程，是一个不断总结、不断改进的过程。在今后的工作中，我会不断坚持改进工作方法，虚心学习，不断提高，为公司创造相应的效益。

**个人总结300字篇六**

本次实习的目的是将在学校学到的专业知识与设计实践和生产实践相结合，进一步巩固、丰富和拓展专业知识，为以后的专业课程和产品设计打下坚实的基础。

本专业实习应符合以下要求：

1.通过与设计和生产实践的接触，加深学生对自己专业在企业和设计公司中的地位和作用的认识，巩固专业思想，激发我们勤奋学习的热情，增强我们的群众观、劳动观和对社会的责任感和使命感。同时，也要理解和欣赏设计师和工程师们认真勤奋的态度，以及他们的责任感和使命感。

2.在专业实践过程中，通过观察和分析一些实际的设计案例，深入了解设计程序和方法。为了进一步拓宽自己的专业知识和视野，我们学到了很多在学校和书本上学不到的知识。

3.通过实际设计和设计师的介绍和讲解，使理论与实践相结合，对所学知识进行组织和系统化，对所学理论知识进行确认、深化、巩固和丰富。培养我们分析和解决设计中遇到的实际问题的能力。了解并收集设计案例。培养独立观察、调查、分析和解决实际设计问题的综合能力。

4.专业实践不仅巩固了我们的专业知识，也培养了我们与他人交流和向他人表达设计思想的能力。此外，它还纠正了我们严肃的态度和看待问题的方式。

在实习中，我也能体会到，与人交流，表达自己设计想法的能力也很重要，这是我们所有人都缺乏的。我觉得这是我们会努力改善的一个方面；俗话说，态度决定一切。如果我们有良好的学习态度和认真的做事态度，就能解决很多不必要的麻烦。我们谁也没有意识到这一点，也没有忽视这一点。

最后，非常感谢老师给了我们这次实习的机会，让我们亲身体验到了辛苦和疲劳，这可以算是人生的第一次体验，对我们以后的工作学习会有很大的帮助。

**个人总结300字篇七**

作为一个应届毕业生，刚开始总是要经历一次实习工作，以下提供一篇关于大学生毕业实习个人工作总结，希望可以给您帮助!

今年3月份，我正式走进实习单位开始了自己人生中的第一份实习工作。由于我是应届毕业生，本身对具体实习科目和工作都知之很少，由老师傅们带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在老师傅们的热心指导下，我依次对公司的基本工程、工程结构、信息化实施进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的土木理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。以双重身份完成了学习与工作两重任务。跟公司同事1样上下班，协助同事完成部门工作;又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。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来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对公司概况和工程细节有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的工作任务是现场勘察，计算工程量，制作工程施工计划，现场调研等都是公司的重要活动，决定了公司工程的区域性分配情况，以及每个分公司能够完成工程等情况.由于缺乏经验，我在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦，但是我们经理没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作能力的进步。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，如何学以至用，给我们1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.自走进实习单位开始我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与施工现场调查、质量跟踪、工程量计算、以及对企业的各种工程的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长.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，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了1定的组织能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获，主要有4个方面：

1、通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进1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。

2、提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了1些宝贵的实践经验。

3、学生在实习单位受到认可并促成就业。并为毕业后的正式工作进行了良好的准备。

通过实习，我对我国房地产行业品牌的发展有了大致的了解，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，为正式工作准好准备思想上的转变，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。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，几乎没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依次交谈中他说过这样1句话：“一个优秀的男人，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，一个优秀的男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男人的所要追求的，作为优秀的男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，就让我如此受益匪浅，如此感慨万分!

**个人总结300字篇八**

实习的时间快而又短暂，不知不觉实习的时间很快就过去了。回想这段日子，我真的有很失落过，也有很认真过，很高兴过，而现在就是很珍惜这段经验。马上就要回学校了，还有很多事情等着我去做，现在重要的就是要对这段实习时间做个报告，也是对自己实习鉴定。

在三个月的实习生活以来。我学会了很多，也懂得了很多从生活中没发获得到的知识和道理。回顾三个月以来，从那天真的我直接到经历了生活中的挫折和失败，到现在稳重和冷静的我，使我明白了一个道理：人生不可能存在一帆风顺的事，只有自己勇敢地面对人生中的每一个挫折和失败，才能通往自己的罗马大道。在这三个月里，我有失落过，烦恼过，悲伤过。有时觉得自己放手让时间在自己的手里流走，可能是或者我的缺陷和不足。但我知道这是上天对我的一个考验，但在每次失落的时候我都会反省过来，告诉自己清楚自己应该做的是什么，在挫折面前我应该善用于扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平能力。在学习方面虽然自己普通平凡，但是我会努力提高，做到最好，不管遇到什么困扰我都不会跌倒，我会不懈努力。从以前学习情况中，我觉得自己更应该发奋学习。

我知道，在这又是我人生中的一大挑战，角色的转换，这除了有较强的适应力和乐观的生活态度外，更重要的是得益一年的学习积累和技能的培养。在这里我知道我的将来会

有光辉灿烂的一天。

在半年的锻炼里，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会远远不够的，所以在学习生活除外，在假日我会积极参加社会各种实践活动，获取更多学习的经验和社会实践能力，

我的未来不是梦，只要自己努力过，成功是不会拒绝你的。

因此，面对过去，我无怨无悔，面对现在，我努力拼搏，面对将来，我期待更多的挑战，战胜困难，抓住每一个机遇，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。在今后的学习生活里，我会继续努力，做好社会主义的接班人，在生活上自觉从严要求自己，艰苦朴素，遵纪守法，作风正派，各方面表现良好。为社会主义现代化建设，贡献自己的力量

**个人总结300字篇九**

实习是我作为一名特殊教育教师的开始，四年前因为一次偶然的志愿者活动让我萌发了从事特教的心愿，一年后我如愿考入了华东师范大学特殊教育系，开始了我三年的特教学习生活。三年期间我努力地充实理论知识，也跟着导师完成了一些项目，但却从没有正儿八经地在特殊学校实习过。

4月份我正式开始了在中山特殊教育学校实习的日子，实习前怀着复杂的心情，激动、忐忑、焦虑……一方面觉得终于可以像一名正式的特殊教育老师一样长时间地接触特殊孩子，另一方面又免不了担心自己表现得不够好。

学校首先征求了我自己的意愿，然后安排了张老师和徐老师作为我的指导老师，张老师是我的班级管理指导老师，徐老师是我的学科指导老师，接下来我就正式开始了我一个月的跟班实习。

还记得第一次踏进三（3）班的教师，见到了班上那群可爱的孩子，当时跳入脑海的第一个想法就是：“哦，我应该把这些孩子的名字先给记住”，就这样我从记孩子的名字开始了我了解学生的第一步，在跟班期间我还经常跟班上任课老师交谈了解每个孩子的性格和能力，渐渐地我开始熟悉了班上的每个学生，学生们也慢慢地习惯了我的存在，从最初几天见到我叫“姐姐”，逐渐变化为“胡老师”，虽然这是一个很平常的事件，但对我来说有很重要的意义，听到“老师”这个称呼，有自豪，但也知道自己的责任更加重了。

实习的日子很充实，每天早晨起来去接孩子，跟他们一块儿吃饭，一块儿上课，渐渐觉得这样的日子再好不过。既可以跟孩子们在一起，又可以向每位任课老师学习，班上的每位老师都有自己独特的教学风格，实习期间每位老师都很热情地给我介绍了学校和班级的情况，对于我的一些担心和焦虑教师们也纷纷替我解惑，让人感觉很温暖。

虽然初到中山难免会有不适应的地方，但有一群很可爱的实习老师一起学习，一起吃饭、一起聊天，让生活变得非常有趣，我想我会一直记得我们一群人在机房准备公开课的情境，也不会忘了我们在宿舍讨论教案的热烈情景，我们怀揣着平凡而又琐碎的理想，走到一起，共同努力。

我要特别感谢我的两位指导老师张老师和徐老师，由于我之前没有正规实习的经历，所以我深知教学是自己很薄弱的一环，非常感谢两位老师对我的信任和帮助，她们耐心告诉我语文教学最基本的要素，让我看到了自己在语文教学方面还有很多需要努力的地方。在准

备公开课的那几天，两位老师非常负责，给我的教案提修改意见，试讲时她们关注了我教学的各个环节，甚至是一张图片，一种字体，她们对教学的这种细心程度让我深深佩服。我也虚心接受了两位老师的意见，尽量完善自己教学的每个环节，虽然最后的公开课还是出了很多的突发状况，但我都尽力以一名老师该有的状态去处理。

总之在这一个月的实习期，我发现学校的环境很好，教师很负责很和蔼，这里的管理很亲民，更重要的是我认为我在这里可以接受很多的挑战，更加丰富自我。学校的“三化”理念很清晰，对特殊孩子的发展很重要，我发现学校特别重视孩子的生活适应，同时我认为认知对特殊学生同样重要，所以我会继续坚持我的语文教学，我希望可以让我的语文教学更契合孩子的日常生活。值得一提的是，期望看到校本教材的早日出炉，这样可大大提高教学的计划性和系统性。

虽然只有短短的一个月，但我更好地了解了自己，知道自己有哪些障碍需要克服，这可能是我实习期最大的收获吧。同时通过一个月的跟班实习，我也对班级的管理和学校的制度有更深刻的体会，这对入职后的生活适应应该会起到很大的作用。

实习期结束了，但是期待接下来的生活，希望遇见越来越努力的自己，希望自己通过努力有一天可以成为一名真正合格的特教教育教师！

**个人总结300字篇十**

社会是一个复杂的社会，适者生存也是社会一成不变的潜规则，当我们还是学生，我们可以躲在温室里，可以依赖，也可以无条件

地索取，一旦踏入社会，我们就必须让自己独立起来，要学会选择，学会自己作主，没有谁可以帮谁一辈子，社会是一个竞争的社会，

我们处的时代讲究优胜劣汰，不能独立，势必就要被社会淘汰。所以，我们要学会摆脱依赖的心理，让自己慢慢独立，自己为自己负责。

社会是一个大染缸，形形色色的人都有，不公平的现象也会有。社会终究是社会，它不是校园，也不若校园里的一切那么简单明了，单纯透明。社会充斥了成人之间的明争暗斗，面对这些我们无力改

变的状况，我们能做的，就是坚持自我，不随波逐流。

工作的事情，要主动地去做，而做任何的事情，都要勤快。

俗话说，朋友多了路好走。你对别人怎么样，别人也是同等地回应你的。你对别人好，只要是会感恩的人，都会记在心里的。

我们无论身处在怎样的环境里，我们都应该和身边的人搞好关系，不轻易交恶，但要真诚地待人。敌人是很容易树立的，朋友也是要

诚心才能相交的。在工作中，我们会遇到很多的人，也许，某些人

只是公司合作的来往伙伴，也许，某些人只是走走过场，但是，无论，我们面对什么样的人，微笑，真诚，是留给别人最好的印象。

第五、自己为自己的行为负责，要做一个敢于承担责任的人。

**个人总结300字篇十一**

时光荏苒，光阴似箭，来到农行深圳\_支行工作已经半年了，在这半年实习工作期间，我完成了两个方面的转变，

一是基本完成了由象牙塔到社会大课堂的转变，所扮演的角色从一个以书本为中心的学生到能够独立完成所在岗位的本职工作的银行工作人员，

二是学习方法和方式的转变，在学校的学习生活中更多的是以理论学习为主，在现实工作中更多的是强调学习的实用性，更加偏向理论与实践联系的紧密性。

我很庆幸在支行领导和同事的关心和照顾下，基本完成了以上的转变，在半年的时间里，我对\_银行的日常运作以及相关岗位的操作规则有了十分深刻的了解，在业务技能上，我也取得了巨大的收获，但也存在不足之处，现总结如下：

在这半年的时间里，我的绝大部分时间的都花在储蓄柜台工作上，深刻地理解了储蓄业务的重要性，可以说储蓄业务是银行最基本最重要的业务，它是其他一切业务的基础，为银行的其他业务提供强有力的支撑，在这半年里，我从最开始对个人储蓄业务的一无所知到现在已经能够独立完成操作，我努力熟悉业务流程，积极主动地与老柜员交流沟通，并虚心向他们学习，深刻领悟到每一笔业务须注意的地方以及可能存在的风险，基本做到了业务无差错，无客户投诉。在工作之余，我不断的学习农行专业英语知识，在听说读写方面努力提高自己的英语水平，做到了与外国顾客交流无障碍，从工作的第一天起，我就高标准严格的给自己定下了一个工作目标：严格要求自己，不断提高自己的业务技能，不断扩充拓展自己的业务知识面，亲切高效的为每一个顾客服务，成为一名基本功扎实、业务知识全面、服务规范从容的多面手。虽然现在的水平离这个目标还相差甚远，但我会坚持不懈、毫不放弃地朝着这个目标奋斗。

牢牢把握“爱我农行，追求卓越”的精神，深刻理解到银行金融服务业的竞争已经不再仅仅停留在硬件设备的竞争上，更重要的是在服务意识和服务态度上的竞争，这种软实力之间的竞争往往更能体现出一个银行的核心竞争力，在这半年的平凡工作中，我不仅对工作满腔热情，更有颗追求完美的心，坚持不懈、韧劲十足的不断提高自己的专业技能和服务水平，以求真务实、一丝不苟的态度处理每一笔业务，以自然豁达、和善宽容的心境接待每一位顾客，以团结互助、平和谦逊的态度与领导和同事一起为\_银行发展贡献自己的一份力量，从中我深刻的领略到了服务的魅力，体会到了什么叫着“以客服为中心”的真正内涵以及做到“顾客就是上帝”的重要性，因此，在平日的工作中，我始终把服务质量贯穿到日常的工作中去，牢牢记住柜员七步曲的要求，规范服务礼仪，在具体服务过程中加强与客户的沟通，做到了顾客零投诉；我始终以发自内心的微笑为每一个顾客热情的服务，以真诚自然地微笑让他们倍感亲切。

这半年虽然主要从事银行个人储蓄柜台的业务，但是遍及金卡、银卡和普通区，无论在那一个区，我都深刻感受到团队合作的重要性，只有团队有效合作才能把最有效率的把工作做好，例如在金卡区，金卡区的业务繁多，个人业务、对公业务以及代理地方财政等业务都在这一区办理，每天工作量大并且每次交易的金额都比较大，在日常的工作中，我们金卡的三个柜员都分好了相关的责任和工作，在独立完成自己本职工作的情况，更强调工作的协同性，如对外与对内的明确分工，即保证了工作速度，也提高了我们的工作效率。

在这半年的工作生活中，我深切地感受到了集体的温暖和力量。初来这个城市我，不免有点生疏感，刚离开美好校园的我，也难免有点失落感，是领导和同事给予了我莫大的鼓励，是他们的热情温暖了我，是他们的信任感动了我，是他们的支持激励了我，是他们给予的很多机会锻炼了我，在我们这个集体中，业余生活丰富多彩，极大地增进了我与同行人员的交流、沟通和学习，在此，我真诚的感谢他们。同时，我也感受到了人际交往的重要性，在生活上和同事互帮互助，和谐共处。

当然，我也存在工作上的不足之处，

一是由于听不懂粤语，跟一些客户的沟通有些障碍，尽管在工作之余我努力地学习粤语，但由于学习时间过短再加上以前从未接触过，到现在只能听懂一些简单的日常用语，以后还须加紧学习；

二是对产品营销的不到位，由于对产品本身没有深刻的认识以及缺乏相关的营销经验导致理财产品的营销不理想，这也将是我下一步努力工作的方向。

展望20xx，新的一年新的开始，在不断夯实业务技能的前提下，重点要做好以下几方面工作：

一是思考好自己未来的岗位方向，入行近半年，对银行的各个岗位也有了一定的认识，由于我们现在还在实习期未定岗，因此要结合自己的性格和知识结构等思考好未来的定岗的岗位方向，这样在日常工作之余就可以多学习相关岗位的知识，以便以后定岗后能在自己的岗位上尽快上手。

二是继续提高风险意识，银行本质上是一个经营风险的特殊的机构，同时面临着市场风险、利率风险、操作风险和声誉风险等风险，因此在实际的工作中一定要继续提高风险意识，加强对风险的把控能力，在具体操作中，应按照相关操作守则规范操作，多检查多核对，确保操作规范正确。

三是不断加强自己的学习能力，银行业处在金融业的核心地位，而金融业的知识更新换代的速度是非常迅速的`，期货期权以及其他金融衍生品的流行使得金融业丰富多彩的同时，也提出了对从业人员更高的要求，因此我们只有不断的学习和创新，才能跟得上时代脚步，做一个合格的银行从业人员。

总之，在这半年的工作中，我学到了很多知识，工作能力有所提高，具备了一定的独立操作业务的能力，但业务知识还不够全面扎实，在今后的工作当中，我会努力克服缺点，发挥自身的优势，为取得更好的工作成绩而努力。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找