# 实训总结报告(十五篇)

来源：网络 作者：月落乌啼 更新时间：2024-06-28

*在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。那么什么样的报告才是有效的呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。实训总结报告篇一听了一周的课之后，我开始走上讲台，开始了自己的第...*

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。那么什么样的报告才是有效的呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

**实训总结报告篇一**

听了一周的课之后，我开始走上讲台，开始了自己的第一篇\'处女作\'.当然，刚开始心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了\'讲课重点不突出，讲课顺序不清，师生配合不够默契\'等等。针对出现的问题，指导老师要求我多听课，多向经验丰富的教师学习，并且面对面地指出教案的不足以及上课时存在的缺点。帮助修改教案，她们没有丝毫的架子，有更多的是朋友般的亲切交谈。

为了弥补自己的不足，我严格按照学校和指导老师的要求，认真仔细地备好课，写好教案，积极向其他同学和老师学习，多多向人请教，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。

在上课的过程中，我遇到了许多困难：譬如学生的不配合就常常令我痛心疾首。当时有人建议我使用强制的方法。如罚站、罚蹲等。诚然，这种方法可以勉强维持课堂秩序。然而，这也无疑加深了老师与学生之间的隔阂，甚至使学生产生厌学的心理。作为教育工作者，就要想方设法创设民主和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关系。而且教师要把自己当成活动中的一员，是学生们的良师益友。我取得的教学效果还不错，有几个很调皮的学生在上我的课时认真多了，还积极举手回答问题。

八、九岁的小孩子很好动，而且注意力非常容易分散，这样很容易开小差，影响教学效果。为了改善这种情况，我给每个小组在黑板上加小红花，哪个小组认真听课，就给哪个小组加小红花，这种方法取得的效果果然好。以前常常因为学生在下面开小差，我喊破嗓子都没办法控制，现在却可以很好地控制课堂，直接向课堂要效益了。 俗话说：\'知之者不如好知者，好知者不如乐知者。\'兴趣对于一个小学生来说是至关重要的。我的体会是必须把学生的学习兴趣调动起来，使他们在快乐中主动学习。无论是上语文还是数学，我都采取以学生为主，老师为辅的教学方式，课堂只要是以学生的朗读和提问为主，然后让学生充当小老师的角色讲评，我再加以补充、纠正。因为课堂都是以学生讲为主，充分调动了他们学习的主动性和积极性，由\'要我学\'转化为\'我要学\'的教学方式。激发了学生浓厚的学习兴趣。

小学二年级的学生喜欢炫耀自己，于是我根据他们的个性和年龄特点，非常注重鼓励他们。只要他们答完问题，我都用鼓励性的语言对他们说：\'真好\'、\'真响亮\'、\'还不错\'等等。他们得到老师的赞扬，积极性提高了，久而久之，就养成了敢于举手回答问题的习惯了，而且，同学回答问题很好的，我就叫所有的同学用\'棒、棒、你真棒!\'的激励话语来鼓励他们，这样，充分活跃了课堂气氛，学生情绪饱满，起到了很好的教学效果。

批改作业，纠正学生的错误是非常重要的。我在纠正学生每个错误的时候，写上激励的评语，并在评语中强调订正的重要性，并根据各个学生的情况加以勉励之，开导之。对那些在我要求订正之后依然不订正的学生，我在作业上写明。我的指导思想是不断给学生纠正错误的机会，直至认识了错误并改正为止。对于个别情况的学生，我会辅导他们，直到他们主动改正错误。身为一位教育工作者，就是要有这样的耐心，才能把学生的缺点纠正过来。

整个实习期间，我觉得>班主任的工作最令我难以忘怀。由于二年级的学生都还小，自我组织和约束能力都还很差，特别是后进生更差。这就需要老师牵着他们走，告诉他们应该怎样做。我特别注重对后进生的工作，要实现\'没有教不好的学生\'的教育理想，因为我相信没有教不好的学生，只有教不好的老师，因此，我非常注重我自身素质的提高。

在这方面，我绝不训斥他们，而是耐心地教育他们，跟他们聊天，了解他们，对症下药。制造机会让他们参加班里的活动，让他们知道，老师是重视他们的。学习成绩好只是孩子健康成长的一个方面，不能因为成绩不理想就怀疑孩子的能力，因为才能是多方面的。在我的悉心努力下，班里的几位后进生成绩都有了显著的进步，他们以前考试从不及格的，在接下来的语文和数学个单元测验都及格了。从中我深深体会到，对那些后进生不能只是一味地训斥，罚站，罚蹲，而要了解他们的内心世界，对症下药。 时间过得真快，短短的近两个月实习生活已经结束了。这近两个月的实习使我的教学经验得到了一个质的飞跃，我学到了很多书本上学不到的知识。\'知识是永无止境的。\'在取得好成绩的同时，我时刻不忘超越自己，面对教育事业的满腔热情，将鼓舞着我不断前进。

**实训总结报告篇二**

社会实践只是一种磨练的过程。对于结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功来作为自己的目标和要求。人生需要设计，但是这种设计不是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一种成本，有了成本的投入，就预示着的人生的收获即将开始。

小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。打一份工，为以后的成功奠基吧!

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

在现今社会，招聘会上的大字板都总写着“有经验者优先”，可是还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题记得老师曾说过学校是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但你得去面对你从没面对过的一切。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的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，理论学习的很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，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简单的问题，只要套公式就能完成一项任务，有时候你会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的那么吃力呢?

两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

对于大学生打工，一直是“仁者见仁，智者见智”，许多人的看法不尽相同。每个人都有自己的人生模式，我们有理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，掌握好学习与打工的分寸，肯定能把大学这个人生阶段过得丰富多彩。

打工的途径或者形式多种多样，只要是对社会有益，对自己积累人生经历有益，还能够有少量收入，就可以毫不犹豫的参与其中。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为到了企业能够应付得来，但是在企业里并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可以交上去，但在工厂里，数字绝对不可以错，因为质量是企业第一生命，质量不行，企业生产就会跟不上，而效率也会随之下降，企业就会在竞争的浪潮中失败。

因此，每一个环节都不能出错。这种要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道题，算出一个程式就可以了，但这里更需要的是与实际相结合，没有实际，只是纸上谈兵是不可能在社会立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负责任的，这关乎工厂的利益存亡。总之，这个寒假的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对“有经验者优先”的感悟。……

在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。

打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了寒期打工。寒假虽然只有短短的一个月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验和锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。

现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

除了工作中我学到很多很多在学习中无法学到的知识和经验外，在我看来，我收获最大的是，我变得很开朗很自信。以前在人群里，我胆小得几乎宁愿缩在角落里，希望没人能注意到我。而这一次，在我们的小组会议里，我变得很自信，我勇于在大家面前表达我的看法，勇于向组长提出建议。更有甚者，在每一次活动中，我都踊跃参加，表现相当积极。组员居然不相信我之前会是一个相当内向的人。我觉得，这次社会服务活动给我最多的是，让我自己有了很大的改变，而且这个改变，是我之前都一直想要的。

在这次寒期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用去自己的只是，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

**实训总结报告篇三**

教育是一个互动的过程，老师只要认真投入教学，孩子就会积极配合。这种过程是很开心的!这次实习令我感受颇多。一方面，我深感知识学问浩如烟海，使得我不得不昼夜苦读;另一方面我也深深地体会到教学相长的深刻内涵。比如在我从事教育教学活动时。在我第一次深入课堂时，我就遇到了许多师范学校里没学过、没想过的难题。即当自任口才出众的我绘声绘色地讲完一节课后，我问学生：“你们听完课，印象最深的是什么?”学生面面相觑，茫然无语。学生何以如此呢?在我看来主要是由于学生没有学习的兴趣。

人生总有许多的第一次，而初为人师，对于师范生的我而言却是件极具挑战、颇具诱惑的事情。我们怀着兴奋的心情和队友来到和平街第一中学，开始了为期两个月的教育实习，实习期间的点点滴滴、酸甜苦辣，让我们体验到太阳底下最光荣事业的崇高和艰辛。在实习学校有关领导 和指导老师的悉心指导下，我们时刻牢记“为人师表，严谨治学”的校训，充分发挥主观能动性，把在大学课堂上所学的理论知识和实际教学相结合，在实践中学，在学中实践，认真开展教学工作和班主任实习工作，认认真真、踏踏实实、勤勤恳恳、任劳任怨，我们付出了很多，但也收获了很多。在整个实习阶段，我们从一个只会“纸上谈教”的大学生到一个能在课堂上“讲课自如”的准老师;从一个没有经验的大学生到一个对平行班有一定处理能力的班主任，这一切无不见证着我所付出的每一分耕耘所得到的收获。下面我从几个方面对我们的实习进行总结。

一、互相关心，相互学习，团结协作，做好实习对的工作

在实习期间，除了教学实习和班主任工作，我们在实习队里也尽力尽责，与队友团结合作完成该完成的任务;与队友相互帮忙，相互听课，互相借鉴经验，虚心听取别人的意见和批评。这一方面巩固了我们之间的友谊，另一方面给我们的实习工作起了很大的帮助，大家从不同的队友身上学到了很多，如不同的教学风格，班主任工作技巧等等。

二、进驻学校，统筹规划，全面做好前期工作

我们于10月8日下午到达实习学校和平街一中，负责实习事宜的张校长给我们开了实习会，在会上张校长对我们的实习做了安排，介绍了学校的一些基本的情况，还向我们提出了学校对我们的要求和希望，希望我们这次实习能顺利完成，每个实习老师都能学到本领，要求我们严格要求自己，为人师表，言必行，行必果，身正为范。这为我们的实习有条不紊的进行提供了保障。晚上我们实习队进行了一次简单的会议，落实了队规队纪，各项实习工作的安排和实习期间该注意的事项。有了这一切的统筹安排，我的实习才能进行的这么顺利。

三、名师指导，虚心学习，全面提高教学水平

实习的第一、二周为见习阶段，在这个星期里，我们全面熟悉教材，认真听指导老师的每一堂课，做好听课纪录，课后与老师探讨，虚心求教，深入了解课堂教学的要求和过程。学习如何备课、备学生，如何更好地将素质教育的理论与落实考纲考点的要求相结合。

第二阶段是上课，我们细心琢磨教材、详细写教案、做课件，每一样都是改了又改，直到自己认为能教好的符合班级情况为止，这样才交给指导老师审批，在指导老师的批改和建议下再做修改，并且在上课前进行试讲。我们的每一节课指导老师和另外的实习老师都会来听课，在课后细心帮助评课，针对课堂上出现的缺点提出宝贵意见，并且肯定了我们的一些可取之处，让我倍受鼓舞，在课后努力改正，提高教学水平，以确保在下一次的教学中不出现同样的错误，在这样的努力下，我们在教态、语言、板书、提问技巧、与学生互动各方面都有了显著的提高，老师的赞赏和学生成绩的提高是对我们的教学水平充分的肯定。

四、认真负责，勤恳他是，为人师表，积极开展班主任工作

做班主任是辛苦的。每天有三个主要任务：一是看早读，每天早上7：20到教室督促他们打扫卫生，检查仪容仪表，校牌佩戴，督促他们认真早读。二是在上课时间进行巡堂，检查上课情况，如有上课不认真听讲者，下课。及时找他谈话，提出警告。三是午自习看他们吃饭、做值日。在这过程中，我做到爱岗敬业，任劳任怨，不喊苦不喊累，尽责的做好每一项工作，带领学生参加学校的各项活动。

**实训总结报告篇四**

为了让自己所学专业的理论能在实践中得到锻炼,我于201\_年4月12日至201\_年6月12日在延安职业技术学院附属小学。实习的基本内容包括三部分：课堂教学、班主任工作和教育调查。基本情况如下：

1、课堂教学：完成教案数为十份，试讲次数为十次，上课节数为十节。

2、班主任工作：班主任常规工作、春季运动会、六一儿童节。

3、教育报告;完成一份教育调查报告。

这次实习令我感受颇多。一方面，我深感知识学问浩如烟海，使得我不得不昼夜苦读;另一方面我也深深地体会到教学相长的深刻内涵。比如在我从事教育教学活动时,第一次深入课堂时，我就遇到了许多师范学校里没学过、没想过的难题。即当自认口才出众的我绘声绘色地讲完一节课后，我问学生：“你们听完课，印象最深的是什么?”学生面面相觑，茫然无语。学生何以如此呢?在我看来主要是由于学生没有学习的兴趣。

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。兴趣是学习入门的阶梯兴趣孕育着愿望，兴趣溢生动力。那么如何才能激发学生的学习兴趣呢?

在班主任实习工作中，我主持了一次关于孝敬父母的班会。起初，我遇到了许多困难：比如学生的不配合就常常令我痛心疾首。当时，有人建议我使用强制方法。比如说罚站、罚蹲等。诚然，这种方法可以勉强维持班级秩序。然而，这也无疑加深了老师与学生之间的隔阂，甚至会使学生产生厌学的心理。作为教育工作者，就要想方设法创设民主和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关系。而且，教师要把自己当成活动中的一员，是学生活动的组织者、参与者、引发者，是学生的学习伙伴、知心朋友。

通过和学生的接触也使得我对班上的一些学生有了一定的了解。班上有几个个同学家庭比较困难，于是有人向我提议：在主题班会上为这些同学献爱心——为他们捐款。可是，经过我的再四考虑，我还是把他否定了。因为，为贫困生捐款献爱心动机非常好，可是这样做却很容易伤害学生的自尊心。学生没有了自尊，也就很难再有强烈的学习兴趣了。

为了办好这个班会，我努力为每一个同学创造展示自我的机会，提供展现自我的平台，使每一个学生都能够体验到成功的愉悦，感觉到自我的价值，品尝到其中的乐趣。结果，在准备班会的过程中，同学们都很积极。班会的节目花样繁多，唱歌、跳舞等应有尽有。

当然，在开展班会活动过程中，我也发现了一些问题。我曾经问过班上的同学一个问题：一斤棉花和一斤铁哪个重?尽管我一再“放水”，可是人有为数不少的人回答：“当然是一斤铁重了!”

最近，我还在学生的习作中发现这样的句子：“除夕之夜，深蓝色的天空中挂着一轮金黄色的圆月。”除夕之夜，天空中又怎么可能出现一轮金黄色的圆月呢?严重失真，近乎荒谬。其实，这仅是一个常识性的问题，这样简单的问题都回答不好，问题似乎就变得复杂了，值得我们教育工作者深思了：不懂得这些常识的学生，又怎能拥有完整的人生?这样的教育能被称作素质教育吗?

此外在一些观摩课上，还常常呈现表演的风气。一个学生回答了一个很简单的问题后。教师说：“讲得真好!”其余同学马上“啪、啪、啪”地鼓起掌来。另一个同学回答了另一个简单的问题，也得到了同样的“殊荣”。一节课下来，表扬不断，掌声此起彼伏。这就是明显的弄虚作假，这种现象很值得我们去深思。

针对以上问题，我也想提出一些意见和建议：

1、教师应该坚持客观的原则。弄虚作假对学生的影响是十分深远的。因为从教师的职业道德，从教师在学生、家长的心目中的形象以及从教师的高尚责任来看教师都不应该弄虚作假。而应该坚持客观的原则。只有这样，教育才能更富于魅力。

2、针对学生所犯的常识性的错误。教师应该科学地因材施教，使学生的德、智、体、美、劳等方面得到综合的发展。

3、为了激发学生的学习积极性，我们很有必要把教育的着眼点放低一些。让他们发现爱其实很容易;爱就在身边;爱就在儿女亲情里;爱就在柴米油盐中。为此，我给孩子们布置了一道别开生面的作业——亲情作业。即让孩子在吃饭时给他的父母夹夹菜、在晚上睡觉前为他的长辈们洗洗脚。

总之，教育是一个互动的过程，老师只要认真投入教学，孩子就会积极配合。这种过程是很开心的!

紧张、美好的实习生活结束了，在这短短的两个月里，我和同学们以及带课老师建立了深厚的感情。临走之前，确实有些依依不舍，但是我知道，人生中这样的分离还会有很多次。

来学校的第一天确实很兴奋，必定这是我们第一次实习，必定这是我们第一次以老师的身份走在校园里。第一天并没有什么实质性的工作，只是分别听了一下校长和教育主任的讲话，并看了看学校的环境，算是对学校的初步了解吧。

真正的工作是从第二天开始的，4月14日，星期二。前几天“上班”，只有两种感觉：忙，累。每天早上都要看卫生区，看早自习，下午也要等学生做完值日，一切都打点完毕才能离开。就这样，我们几个同学过上了披星戴月的生活，早上6：15起，晚上7：00多才回家。

我们的教育实习主要分为两部分，一部分是班主任工作，另一部分是教学工作，说白了就是既要带班又要教课。无论是带班还是教课，作为实习老师，都会有一个该校的正式老师带我们。带我班主任工作的是我带的班级的原班主任，而带我教学工作的则是我们学校六年级的毕业生。

前段时间实习的主要任务就是听课，看其他老师是怎样讲课的。这种听课和我们上学时听课是不一样的，因为这种听课的重点是观察老师怎样讲课，学习如何传授知识，如何驾驭课堂，如何控制授课时间，而并不是学习老师所讲的知识。

我第一次上讲台时，自我感觉并不紧张，只是课讲得有点快，总体感觉还可以。后来的课，越讲越熟练，越讲越流畅，同学们对我讲授的知识都能吸收。对于教学工作，最后要请教学主任听一节自己的公开课。我的公开课，不仅达到了预期的教学目的和要求，而且课堂纪律非常好，同学们也非常配合。有了前几次讲课的经验，我认为自己的课堂驾驭能力有了很大提高，不但可以良好地控制授课时间，也能够适时地调动起学生的积极性，使课堂气氛活跃起来。这一阶段的课程结束以后，全年级进行了一次统一考试。作为实习老师，我也参加了监考。从同学们的考试成绩看，授课效果还是非常不错的。

比教学工作更重要的就是班主任工作。在学校里，班主任就是学生的第一监护人，所以班主任的工作非常琐碎。一名真正尽职尽责的班主任，在学生身上下的功夫比学生的父母还要多。我觉得，在班主任工作中始终要坚持“一个标准”，就是在处理班级事务时，尤其是奖惩方面，对好学生和后进生应使用同一个标准。通常好学生易受到偏爱，而后进生则常常使老师产生偏见，所以班主任“执法”一定要公允，要一碗水端平。如果处理有偏颇，则会助长好学生的坏习惯和骄傲的性情，压抑后进生的上进心。所以做到一视同仁很重要。

班级工作千头万绪，工作方法也是千差万别，形势和任务又在千变万化，需要我们不断总结行之有效的方法和经验，落实到班级工作中。我曾看过一篇关于班主任工作的文章。他在文章中强调：面对一个全球化的新经济时代，面对一场世界性的教育转型，必然要带来“中国新教育风暴”。我国正迫切需要从工业化时期的教育向信息化时期的新教育转型，人们也由单位人向社会人转型──这就是新时代。当前正在由“以教学为中心”向“以导学为中心”转型，一个教师的时代正在成为历史，一个全面呼唤“导师”的时代正在诞生，这就需要我国1000多万教师再培训、再充电，培养拥有健康人格的人，是教育者必须面对的难题──这就是新教育。

作为实习班主任，我也在工作中不断总结经验。我的指导老师最常说的一句话就是：“对待学生，要打一巴掌揉三揉。”有一次，班里有一个同学上课睡觉，放学后我留下他谈了将近两个小时。起初是非常严厉地批评他，让他知道上课睡觉是不对的，随后语气渐渐缓和下来，开始进行和风细雨式的教育。在将近两个小时的时间里，对他有了一个比较全面的了解。后来我又从侧面了解到，这个同学是班里的“典型”，是班里最“活跃”的分子。有了对这个同学的全面了解，对我今后开展班级工作是非常有帮助的。

体现教学工作的成果是讲一节公开课，而体现班主任工作的成果则是开一次主题班会。我开的主题班会的题目是〖今天.明天》。这次主题班会所倡导的思想是“把握今天，展望明天”，也象征着“把握现在，展望未来”。班会旨在让同学们认识到时间是宝贵的，应该珍惜时间。激发同学们对珍惜时间的敬佩感，让他们体会到因珍惜时间而获得成功的快乐。使同学们能够做到珍惜时间，做时间的主人，让大家意识到珍惜时间在学习过程中的作用。通过这次主题班会，很多同学都展现出了自己的才华。从风度翩翩的主持人，到乐感十足的小歌手，所有同学都表现得很出色。同学们也从主题班会中学到了很多东西，不仅认识到了时间的宝贵，也学会了怎样珍惜时间。从同学们在班会后各方面的表现来看，主题班会达到了非常理想的效果。

在这次教育实习中，我们这些实习老师都非常幸运地赶上了两个大型的活动。一个是全校的运动会，我经常带领自己的班级利用中午休息时间和下午放学时间训练，同学们都做出了很大的努力，最后在比赛中获得了第二名，并且还获得了全校的精神文明奖。另外一个比较大型的活动就是六一儿童节,同学们在自己的节日里是那样的开心、快乐,也深深的感染了我。在这两次大型活动中，我的组织、协调能力都得到了锻炼，得到了提高。

实习总结在这次实习中，我的各方面能力都得到了锻炼和提高，这也会对我今后的学习、生活和工作产生深远的影响。我会不断努力，攀登人生的峰`。

**实训总结报告篇五**

三峡之行结束后，我在家呆了14天就返回京城。不是做志愿者，而是去中国教育报开始为期一个月的实习。

为此，我错过了8月1日陕西省境内的日全食，西安360一遇的日全食。为此，我也没有能和家人、朋友过多地相聚。

但是因为提早来了三天，我有了两个发表文章的机会。祸福相依，孰能辨之。

历数在教育报实习的一个月，除周末外早上七点半起床，赶九点半到报社，下午四点半之后就可以离开。有两天请假，一周休假，一天采访，算来在报社的日子不过13天而已，真正实习的时间，就是15天。这十五天里，我发表了三篇文章，每一篇都曾四易其稿;排了两个版，有一个版由于粗心数错了行，连累了高老师和排版工周六回报社改版;采访两次，一次在紫竹院公园采访4位北京市民，一次在学校用英语采访一位外国奥运志愿者;撰写一份策划，关于高校学生媒体的情况。目前这篇大稿还在酝酿中。

一个月里，我认识了徐老师、高老师、两位张老师、石老师，从他们身上我学到了很多东西。还结识了几位实习生，他们现在都是我的朋友。

一个月里，我接触到正规的报社工作，看到了规范化的运作流程。关于报纸的收获，虽然不多，但也相当受用。

1、定位

教育报的定位是面向全国的教育工，所以内容都是针对知识精英提供他们的所需。如此一来，中国教育报成为了教育行业的领跑者。专业化，是教育报做强做精的制胜法宝。也许中国教育报的发行量不如大，知名度也没有高，但是它的广告收入和待遇，确是远远好于前者。正是因为定位准，才容易出奇制胜。相反，如果和其他报纸一样都做大综合，竞争太过激烈，想要做到不可替代，实在不那么容易。

横向定位于教育行业，纵向还要定位于主流媒体。既然是主流媒体，那么重大事件、主流声音就绝不能缺少，否则就是将自己边缘化。所以汶川地震、奥运会这些所有媒体都在报道的事件，教育报也出了若干个专版，而且做得很精彩。

经纬坐标精确定位之后，接下来便是细分工作。文化周刊一周四五六日出版，每个版面分别定位为“人文焦点”——关注教育周围时代文化现象，“人文博艺”——培养知美爱美文化情怀;“人文文史”——为教育提供人文常识;“人文笔记”——记录教育时代的心灵和生活。

我第一次对定位和口号的感觉如此清晰。人文焦点记录文化新闻和学术事件，人文博艺是阳春白雪的琴棋书画，人人文史介绍历史故事和文化常识，人文笔记则刊登教师们的感悟和点滴。这些文章的起点都非常高，因为精品的层次都是在大众文化之上的。

2、策划

每一次出报，都涉及到精心策划。这个选题不能陈旧，不能浅显，更不能离群索居。所以我若干次的策划都被否了。有过丰富媒体经验的人，总是一眼就能看出这个选题的时效性与实施难度。徐老师说，当最难过的坎，也就在与策划选题。因为能做，笔头功夫都一定不成问题，差异就在于能否找到好的选题。我在大也有一年多的选题经验，现在看来还是差几个层次(万文库)。

每一次选题策划好准备实施时，教育报都会做出一个书面策划。即便只是一个版，几篇文章，也会有详细的介绍：都有哪些文章，大概多少字，这些文章和整版主题是什么关系。纵然精短，但也能够帮助所有参与者明晰方向。

3、采访

我没有系统地学习过新闻，只是有一些在大的实践经验。所以采访，也都是凭着感觉来。以前在青人有过为数不多的几次采访，都是很简单的确定主题设计采访提纲，然后约学校的老师进行就可以了，甚至下课堵在老师门口随便问两个问题。而在教育报的两次采访，让我深刻明白了什么叫采访。

首先，给你一个选题，告诉你我们需要一篇什么样的文章，给你限定时间和字数，剩下的事情全权交给你。

三千多字的大稿，我和两位实习生讨论，分工，然后各承担一方面的写作。

我需要写的是奥运对北京市民带来的影响。从文明程度、生活习惯以及我所没有想到的方面。我决定采访几位北京市民。

第二天早上，我早早起来，去紫竹院公园走访早晨锻炼身体的人。锻炼身体的人很多，我需要寻找看起来不那么忙，比较面善好说话的，并且有一定文化层次能说出个一二三的市民。选定采访目标之后，在距离他们五米时就要开始微笑，伸手不打笑脸人，这也是拉近距离的一种方式吧。果然她们看见我微笑着走近，也笑笑跟我打招呼。一开始我有点紧张，一上来就直奔主题，说，我是教育报的，现在在做什么文章，想问她们几个问题，还煞有介事地拿出手机录音。结果我采访的第一位大妈一下就紧张了，只是不停的重复北京变得多好多好，心里有多高兴，但是说不出具体的细节。在我的提示下也只是对文明程度进行了评价而不是描述。五分钟，问不出什么东西的我只好无奈地离开。采访第二位市民时我吸取了教训，现在旁边观察了她一会，然后走上去随便聊了两句，再开始进入正题，也没有提录音的事，我们聊了20分钟，说到了很多我没有想到的问题，除了公众的素质，还有政府的作为。第三个人是刘阿姨，这次她在唱京剧，我坐在旁边听了一会，她唱完我立刻鼓掌，虽然基本上听不懂。阿姨挺高兴，我们就坐一块开聊，整整聊了一个小时。我压根没有提我是来干什么的，只是在聊天中不经意地将话题朝这个方向引，结果的得到的信息大大出乎我的意料。写新闻稿就是在讲故事，所以细节是最重要的。而采访就是在不断地挖掘细节。

采访外国志愿者就没这么顺利了。一方面我没有充足的准备，因为我对选题的意图没有理解清楚，因而没有设计出有价值的采访提纲。再加上语言的表现实在令人太不满意，很多问题问不出来或者表述不清，而且一些问题他回答了我也没能听懂。而且我在采访上一个致命的弱点是没有追问，他说什么就是什么，细节的东西就没有拿到太多。这个教训很深刻，我学英语的紧迫感一下子被激发起来。

4、写稿

新闻稿，就是给读者讲故事。所以唯有细节和故事性，才能真正打动读者，让读者在五秒钟之内决定去看这篇文章。我之前写的文章要么是散文，要么是评论、随笔，就是在自说自话，而现在学着描述细节，学着讲故事，学着增强文章的可读性而不是堆砌一些自以为深刻的观点或者自以为优美的语言。在报社看了无数报纸和无数投稿，语言再美、观点再深，没有打动人的故事性，我的目光绝不会在其上停留超过五秒钟。那些或许很美的东西我不会去欣赏。转而一想，我写文章时也需要注意这个问题，那就从引人入胜的故事性开始做起吧。

5、态度

我以为自己对手头的事情非常认真，我以为我会不遗余力地将事情做好。实习之后我才发现，自己的责任意识还有很大的提升空间。上次自告奋勇去做版，连学带看，总算画好了一个版面，再到处找图片，很是辛苦。结果校版之后我发现，自己校对的版面上，被高老师密密麻麻画了很多圈圈点点，自己真是太不细心了。更离谱的是，自己为校对没有问题，报纸版面排好之后，高老师第二周告诉我：我画的版数错三行，结果周六不得不把排版室的人叫回报社重新排版，总编亲自签字重发。听到这个消息我那个懊恼呀……在教育报版面上有一个错别字就要扣五块钱，而且以两个十五，三个三十这样的方式惩罚。我不知道这次事故有没有给别人带来损失……高老师大概是希望我哪里跌倒哪里再爬起来，第二天又给了一个版让我排。这一次小心翼翼地画版、设计，排版之前就自己把图片找好。这一次没有再出错。我很感激高老师，能给新人犯错和改过的机会。但是另一方面，我的态度实在需要加强。任何事情都不是做得差不多完成任务就可以了，而是要做到极致，做到100%的完美。别人能想到的我要想到，别人想不到的我也要想到。精益求精，我对这个词有了深刻的体会。

当然，还有许多涉及办公室文化的经验我留在心底。社会媒体真的不同于学生组织，专业化的办公和管理让我对效率和管理方式有了初步的概念，并且对这个职业和媒体这个行业有了更为深刻的认识，个中收获，苦乐自知。

这是我的第一份实习，这也意味着一个新起点。还是老周的那句话：趁着年轻，给自己多捞点资本。是的，我不会再因为别人的活色生香而心生落差感，因为我知道，在沉寂中酝酿，才能有惊艳亮相。我在要等待着。

**实训总结报告篇六**

作为学习通信工程专业的学生，作为以后即将成为一名通信人的学生来说，了解通信基础知识，掌握通信专业的学习方法，明白通信行业最前沿的科技知识，是关系到自我前途，关系到自我人生价值能否实现的人生大事。

经过近\_个月的学习，我们从感性上学到了很多东西，也对我们将来的学习和研究方向的确定产生了深远的影响。经过这次参观实习丰富了本人的理论知识，增强了本人观察本事，开阔了视野，并使我对以后的工作有了定性的认识，真是让我收获颇多。现将本次实习就参观实习资料、实习收获、以及未来自我努力的方向等作以总结。

一、通信基础知识

1数字移动通信

数字通信包括gsm、cdma等。第三代移动通信(3g)目前主要有两种主流的技术方向。其中一种是从第二代cdmaone演进而来的cdma20\_\_技术，cdmaone移动通讯网络在北美、南韩和香港等地区得到了广泛的应用。20\_\_年5月中国联通采用了增强型的cdmaone的技术在中国全面建设移动通信网。cdma20\_\_与cdmaone的空中信道具有相同的码片速率，向后兼容cdmaone的系统，能够由cdmaone平滑升级而来。其演进的路线是cdmaone--cdma20001\_--cdma20001\_ev。另一种主流的第三代通信技术是由第二代gsm标准发展而来的wcdma技术，由于gsm采用的是tdma(时分多址)调制方式，而wcdma采用了cdma(码分多址)的调制方式，其空中信道无法兼容，采用机站积叠和使用多模手机的方式向后兼容gsm系统，其演进的路线是gsm--gprs--edge--wcdma。在制式上则有时分多址(tdma)(如欧洲的gsm系统)和码分多址(cdma)两种。二者均能够实现高速分组的3g数据业务，但从空中信道调制、核心接入网络和终端用户等多个方面比较，两者之间存在着根本的区别。

-gsm是世界上第一个对数字调制、网络层结构和业务作了规定的蜂窝系统。gsm是为了解决欧洲第一代蜂窝系统四分五裂的状态而发展起来的。

目前国际电联理解的3g标准主要有以下三种：wcdma、cdma20\_\_与td-scdma。cdma是codespanisionmultipleaccess(码分多址)的缩写，是第三代移动通信系统的技术基础。第一代移动通信系统采用频分多址(fdma)的模拟调制方式，这种系统的主要缺点是频谱利用率低，信令干扰话音业务。第二代移动通信系统主要采用时分多址(tdma)的数字调制方式，提高了系统容量，并采用独立信道传送信令，使系统性能大为改善，但tdma的系统容量仍然有限，越区切换性能仍不完善。cdma系统以其频率规划简单、系统容量大、频率复用系数高、抗多径本事强、通信质量好、软容量、软切换等特点显示出巨大的发展潜力。

(1)、wcdma全称为wideband`cdma，这是基于gsm网发展出来的3g技术规范，是欧洲提出的宽带cdma技术，它与日本提出的宽带cdma技术基本相同，目前正在进一步融合。

该标准提出了gsm(2g)—gprs—edge—wcdma(3g)的演进策略。gprs是generalpacketradioservice(通用分组无线业务)的简称，edge是enhanceddatarateforgsmevolution(增强数据速率的gsm演进)的简称，这两种技术被称为2.5代移动通信技术。目前中国移动正在采用这一方案向3g过渡，并已将原有的gsm网络升级为gprs网络。

(2)、cdma20\_\_是由窄带cdma(cdmais95)技术发展而来的宽带cdma技术，由美国主推，该标准提出了从cdma`is95(2g)—cdma20001\_—cdma20003\_(3g)的演进策略。cdma20001\_被称为2.5代移动通信技术。cdma20003\_与cdma20001\_的主要区别在于应用了多路载波技术，经过采用三载波使带宽提高。目前中国联通正在采用这一方案向3g过渡，并已建成了cdmais95网络。

(3)、td-scdma全称为timespanision-synchronous`cdma(时分同步cdma)，是由我国大唐电信公司提出的3g标准，该标准提出不经过2.5代的中间环节，直接向3g过渡，十分适用于gsm系统向3g升级。但目前大唐电信公司还没有基于这一标准的可供商用的产品推出。

二、光纤通信

利用透明的光纤传输光波。效率速度都远远优于有线电通信。同步数字体系(sdh)是一种光纤通信系统中的数字通信体系。它是一套新的国际标准。sdh既是一个组网原则，又是一套复用的方法。sdh是为了克服pdh的缺点而产生的，是有一个明确的目标再定规范然后研制设备。这样就能够按最完善的方式设定未来通信网要求的系统和设备。sdh是国际电信联盟ccitt于1988年正式推荐的，并称为同步数字体系。sdh是一个十分重要的标准，它不仅仅适用于光纤通信，原则上也适用于微波和卫星通信。被誉为”光纤通信之父“的高锟(英籍华人)，在光电话的研究中作出了重大贡献，在减少介质杂质方面，马瑞，卡谱隆，凯克在1070年将噪音减少到20分贝千米，更令人兴奋的是在解决光电话产生的2个根本问题上发明了能够产生梦想光源的半导体激光器。1974年光杂质噪音减至1分贝千米。1979年降低到0。2分贝千米。1977年美国芝加哥和圣塔磨尼卡之间首次建成商用光纤通信系统，头发丝粗细的玻璃丝能同时开通8000路电话。到1990年光纤通信的发展取得重大进展：1由多模光纤过度到单模(只传一种模式，没有色散，传输的频带宽，能载送的信息量比多模光纤大的多)2由短波长(0。85微米)过度到长波长(1。31微米)。90年代光纤传输的的速率

达10000兆比特秒。相当于110的头发丝的光纤里能够同时开通1250000部电话。光通信每隔几十千米，增设一个“再生中继器”(光——电——光)以增大传输的信号，1985年“掺洱光纤放大器”诞生。光瓠子通信：使光脉冲变宽，变窄的两种效应相互抵消，就成了一个坚持不变的光瓠子。我国光纤的发展：1977年第一根波长(0。85微米)阶跃型适应光纤问世，长度为17米，衰减为300dbkm。1978年减少到5dbkm。80-81年研制出激光器和pin探测器。84年在武汉，天津建立多模光纤通信。1986年动态单纵模激光器诞生。

3移动基站收发信机和基础设施

gsm基站在gsm网络中起着重要的作用，直接影响着gsm网络的通信质量。gsm基站是一种技术要求较高的产品，最初的基站设备基本都是一些国外的产品。随着我国一些高科技电信企业在移动通信领域的不断深入，一些国内的电信企业如大唐、广州金鹏等公司也生产出多种型号的基站。

gsm赋予基站的无线组网特性使基站的实现形式能够多种多样--宏蜂窝、微蜂窝、微微蜂窝及室内、室外型基站，无线频率资源的限制又使人们更充分地发展着基站的不一样应用形式来增强覆盖，吸收话务--远端tr\_、分布天线系统、光纤分路系统、直放站。

基站发信台(bts)：受控于基站控制器(bsc)，属于基站子系统(bss)的无线部分，服务于某小区的无线收发信设备，实现bts与移动台(ms)空中接口的功能。bts主要分为基带单元、载频单元和控制单元三部分。基带单元主要用于话音和数据速率适配以及信道编码等;载频单元主要用于调制解调与发射机接收机间的耦合;控制单元则用于bts的操作与维护。bts中存储编码算法a5和密钥kc，用于解密接收到的密文形式的用户数据和信令数据(包括解密)。

基站控制器(bsc)：具有对一个或多个bts进行控制以及相应呼叫控制的功能，bsc以及相应的bts组成了bss(基站子系统)。bss系统是在必须的无线覆盖区中由msc控制，与ms进行通信的系统设备，它主要负责完成无线发送接收和无线资源管理等功能。功能实体可分为基站控制器(bsc)和基站收发信台(bts)。

bsc：具有对一个或多个bts进行控制的功能，要负责无线网路资源的管理、小区配置数据管理、功率控制、定位和切换等，是一个很强的业务控制点。

bts：无线接口设备，它完全由bsc控制，主要负责无线传输，完成无线与有线的转换、无线分集、无线信道加密、跳频等功能。

三、自我感受

这次实习对我来说收获颇多，这次参观有教师具体的有针对性的讲授，使我明白了许多上次的疑问.也让我较多的了解到目前实际生产中使用的具体设备，将所学的知识更快更好的与实际联系起来.补充了原先学习中没有深入的部分.通信业是一个更新很快的行业，知识的有效期短，我们必须不断的学习新知识才能适应专业的需要.

经过一个月的生产实习，我基本上到达了实习目的的要求。

一方面我从基本的层面上了解了学校环境与社会环境的不一样。不能把学校环境等同于社会环境，并且社会环境要比学校环境复杂的多。在社会中工作，压力来自各方面，不像学校一样，学校都为你铺垫了道路。在社会中不仅仅要有知识并且要融会贯通，你不行就不会有提升，不会有利润，强者多得。不管你说的多好，只要有好的成绩，给公司或单位带来更多的利益就是强者，懂得了什么是优胜劣汰。虽然这些远远还不够，可是很宝贵。

另一方面，我也感觉到大学学校是一个对我们来说很舒适的环境，我们每个人都应当好好把握，要不然只会后悔，因为它不会再有第二次。它是我们每个大学生人生中的重要部分，也会成为我们生命中的转折点。所以我要努力把握剩下的时间，认真学习专业知识，同时在空余时间里多锻炼自我。大学不像高中一样，它有很多自由时间，只要自我把握好了，大学生活就会十分精彩。我觉得以前的我确实没有做到，只觉得社会对我们还很遥远，根本没有认真地研究这些，可是此刻懂得了，明白社会不仅仅离我们很近并且它时时都在我们身边，只是以前我们没有注意。此刻还不晚，我会认真对待大学里的每一天，每件事，还有所学的每一种知识。

生产实习不一样于我们平时的实验，因为环境不一样。也正是因为这样，我们每个人对这次生产实习都十分重视，它是我们大四学生走向社会的一次阅兵，我们也都做了充分的准备。在这期间，我们学会了很多需要自我动手的知识，这是在没有教师的指导下的知识，也掌握了一些查东西的捷径。我们每去一个地方回学校的时候都会有很多收获，我们会在一齐讨论，这对我们对知识的掌握很有帮忙，也增加了我们同学之间的友谊。我觉得生产实习让我开始认真了起来，受益匪浅，对我以后参加工作有很大的帮忙。

十分感激我们的专业教师对本次生产实习的指导，还有那些接待我们实习的单位工作人员，你们让我感到无比的热情，实习的成功离不开你们的支持，我将以更大的热情投入到今后的学习生活中。

经过本次认识实习，自我了解了通信专业的基础知识，开阔了眼界，增加了见闻，明白了一些通信设备的简单原理，也明白了目前该行业的最新发展，把平时书本的知识应用在了实践中，同时也得到了很多宝贵的知识财富，另一面自我也看见了自我的不足，还需要努力学习，了解更多相关知识，丰富自我的阅历，多请教教师，和有关人员，经过各个渠道学习和了解通信工程的有关知识。

**实训总结报告篇七**

转眼6月份就要过去了，而实习中的我们，也要转到下一个科室，展开新的旅程。突然觉得，一切都是那么不舍。就好像说，上天突然把你放到原始森林，一开始，自己很恐惧，很迷茫，不知道接下来的路会怎样?但为了生存，也只能逼迫自己去适应。从开始的害怕到冷静，更是冷静中让你发现了许多原本没有接触过的趣事。渐渐地，你不再觉得这里恐惧，反而觉得原始森林也有这么可爱的一面。于是，你慢慢的适应了这里的生活，也开始喜欢上了这里的自然美，想要更深入地探究这原始森林的神秘，可你却在此时，不得不离开，你，能体会这其中的感受吗?

记得我们刚来眼科，也差不多和上面的主人公一样，恐惧、迷茫!因为在我们还没有实习之前，其他人对我们说，实习很辛苦，带教老师又很凶，工作又忙碌，病人还有可能会打骂你，而你却不能还手还口!听完这些，原本在我们心里面白衣天使的形象立刻被浇灭，继而取代的则是个恶魔。

终于我们去实习了，毕竟不是专业护士，所以总会有出错的地方。当我们第一次做错的时候，立刻缩着头立在那里，其实我们早已经做好心理准备了，无论待会老师怎么骂，我们都要忍住。战战兢兢的站着却等不到老师的破口大骂，而是像往常一样，却又不失耐心的对我们说：“这个不是这样做，来，看着老师，像这样……”预想中的风暴没有来，我很奇怪的问老师：“老师，为什么您不骂我们啊?”老师却笑着说：“你们都是刚进来实习，做错是在所难免的，毕竟你们对这些还不熟悉，但下次注意就行了。”原来邪恶永远也战胜不了正义，白衣天使终于将我心头幻化出来的恶魔\_，重新占据我心里。

接下来的日子，就在老师的悉心教导，同学们的积极进取中，终于学会了洗眼、吊针、滴眼液、测视力、泪道冲洗等等。从最初的生涩到最后的熟巧，而师徒之间也由陌生到彼此熟悉，自由和睦的相处。

很喜欢这个科室，很喜欢这里的老师，但有相聚就有分离。此次的离别是为了下一次更好的相聚，就让我们在美好的幻想中度过未相聚之前的日子吧!

实习总结范文800字4

教学，是一个复杂的过程，是一个漫长的过程，是一个终身学习的过程。有着太多的感悟，有着太多的体验，有着太多的渴望，希望自己在未来的教学中学习、进步、成长。这次实习遗憾的就是数学课上得上少了一些。因为我还代了其它的课。所以基本上没时间去上备和上数学课了。每次上语文课还需要和别人换课才行。不过，还是上过几次的。对于那次课李老师觉得整个教学过程和方法都出来了。就是板书有些随意。她说：“板书对于小学生来说很重要，不得含糊，要清清楚楚将新课内容出现在黑板上才行。”接着她和我讲了些教学的细节问题。后来我一直想要在她指导的基础上再新授几节课的。但都找不到合适的时间。

通过此次实习也使我改变了许多。比如，以前我就不太喜欢小孩子的。但自从和一(3)班的这群“可爱”的孩子们接触后。我就喜欢上他们了。还有就是，我一直认为自己是个很没耐心的人。但其实不然。没想到，我对于学生还是挺有耐心的。有一次，早上班上有个同学吐了，我帮他处理呕吐物，帮他洗等。放在平常，我也许不会这样做。但作为实习老师出现，就有了一份责任感在身上了。还有一次，一位家长放学了很久都没来接孩子。然后，我就陪她一起去买东西吃。走了好远的路。因为她说她很喜欢吃那个地方的面包。我自己都还没有吃呢?没想到，我竟然陪着她走了好几条街去买面包。有时，我觉得自己都不太了解自己是个怎样的人。似乎以前自己给自己的感觉都是错觉。并不像自己想象的那样。而且，我发现那群孩子也早就喜欢上了他们的“小李老师”我(因为他们班主任也姓李所以我让他们这样称呼我了)的。有时，通过自己给他们传授了新知识之后。他们的作业会做了，那时还是挺有成就感的，感觉挺开心的。

这次实习，也是我踏入社会的第一步。真的有得有失，有喜有悲，有苦有甜，偶乐也会对于某些事情感到挺无奈的。也看到许多的社会现实，是以前我们在学校看不到的一些情况。让我明白，哦!原来社会就是这样，现实就是这样的。有些东西可以选择，有些东西无法改变。只有今天把握好属于自己的机会，尽力做好每一件事，认真、踏实、坚持，或许会让自己的明天少一点遗憾，少几分后悔。在结束了一次旅行之后，又得揣着收获和教训向明天的路前进。

**实训总结报告篇八**

时光匆匆流走，转眼已是我\_\_\_担任项目部的实习资料员的第二个月了。

在项目上我的主要工作是对\_\_\_项目资料的收集整理及管理工作并及时地与公司、监理单位、城改办及各分包单位的沟通联系，认真处理好施工中的变更洽商、监理通知回复及其它相关资料的报验、对监理及其分包单位联系单的收发，及项目的图集、规范发放管理工作。尽可能的配合项目部、监理及各分包单位的工作，为他们带给所需的资料做好工作。现将我的个人年终总结做以下汇报，期望各位领导及同事提出宝贵的意见及推荐。

一、工作方面

(1)及时整理齐全工地资料，收集保存好公司及相关部门下发的文件及会议文件工作，并把原先没有具体整理的文件按类别整理好放入文件夹内，给大家查阅文件带给了方便;做好各类文件、图纸，下发、传阅及传递工作并将文件原件存档，及时作好资料的审查备案工作;对文件进行相关部门的下发、传阅、传递，接收部门在文件原件上进行签字确认，并将文件原件存档，做好资料借阅登记表督促借用人归还资料。

(2)在\_经理的指导下，核实工程资料的完整状况，对折皱、破损、参差不齐的文件进行整补、裁切、折叠，使其尽量持续外观上的整齐划一，按资料资料特征对文件资料进行分类，将属于同一卷的资料用档案盒装订后入柜保存，并定期对文件资料进行核查，对遗缺文件进行追查，查明原因工程资料应认真填写，字绩工整装订整齐一看一目了然，以便以后检查及归档带来方便，登记保管好项目部各种书籍、资料表。

(3)负责及时处理好项目部与城改办之间的关系协调、资料报审。

(4)负责项目部内的会议记录，会议纪要的撰写，文件的录入，以及图纸、合同的归档整理等其它文书工作，以及办公室的电话接打。

二、思想方面

由于资料员的工作本身就比较繁琐，但进入公司以来我一向以用心工作态度去处理工作中遇到的事情，虽然偶尔会出现一些情绪问题，但我很快能够处理好自身问题，用心投入到工作中去，能够正确认真的对待每一项工作;认真学习公司的各项规章制度，认真遵守劳动纪律，保证按时出勤，确保工作能按时完成。

三、存在的不足及今后的工作方向

虽然我以前一向在房地产公司从事资料员的工作，由于我并不是土建专业毕业，因而所掌握东西都是不是很系统，有些东西还在逐步摸索和探索中，所以存在一些细节问题，比如会议纪要的撰写，文档整理归档，都需要进一步学习和改善，个性是图纸的识别，要不断学习。

今后，我会弥补自我在工作中的不足，改善提升自我的工作方法，提高工作效率，多学多问，切实提高自我的工作潜力。并且在工作的提升中，加强理论学习，努力使思想觉悟和工作效率全面进入一个新水平，为\_\_的明天贡献出一份力。

**实训总结报告篇九**

一、实习过程

这次的训练从一开始的面试就开始了，学校为我们联系了一些酒店来给我们自我去面试，也能够让我们提前熟悉面试的程序和测试自我的本事。经过面试，我们学校有30名同学成功进入金桥酒店。当然，我们被分到了不一样的部门。开始了我们的实习。

第一天，什么都不明白，什么都不懂。很紧张，很激动。幸好酒店有派人带我们，这个前辈很热心，先带着我们熟悉了整个饭店的包间、大厅等位置。并且教导我们之后的的基本工作情景和该如何展开。

我和另一个实习生在这个实习期间的工作就是在2楼的南吧为客人服务和点酒，当然也负责开吧。刚开始的几天，由于对工作的不熟悉，我们开吧一般都要用2个小时左右才能完成。但，这情景到了5天后，我们只用半小时就能够搞定了。

在这几天里，我深深体会到：像军训时一样，领班说什么就是什么，彻底服从;要认真揣摩领悟主管传授的技术要领，在主管传授技巧的时候千万不要自我表现打断主管的讲话。如果那样就是自寻没趣。

过了适应阶段后，我了解了自我该做什么：时间到了就去开吧，擦桌子，擦(洗)杯子，拖地。或是下去一楼大堂吧帮忙。(因为我一般都是在二楼南吧。)有是没事都要给自我找事情做，宁可站着也不要坐着。宁可把东西再擦一次，也不要光傻站着。劳动才有收获。动手了才能丰衣足食。

所以，在这段时间里，我利用空闲的时间看酒，记酒，从而认识了很多酒，包括国内的和国外的。这也很有利于我为外国人服务的时候与他们的交流。

在服务过程中，我们接触到了形形色色的客人，由于金桥酒店是一个四酒店，并且在广交会期间也拥有极为丰富的海外客源，而来酒吧的客人几乎都是外国人，在服务的过程中，我们提高了英语口语水平，增长了见识，开阔了视野。在工作中既受到过客人的嘉奖，也曾招受客人的投诉，客人的嘉奖让我们觉得一天的劳累都不算什么。而客人的投诉也让我学到了很多东西，我告诉自我：犯错并不可耻，但，如果我害怕犯错而不去尝试的话，这才可耻。

二、我的心得和感受

1、必须不能和领班产生任何语言冲突。踏上社会的感觉真的很奇妙，学校里我们从未不敢发表自我的意见，教师有时候错了我们也都会挑出来。可是在外面，上级永远是对的。这样真的很需要我们适应。

2、每个饭店注重的企业文化都不样，而这些知识正是我们从书本中难以得到的。

3、初步的掌握了一些酒店行业方面的知识，拓展了个人的知识面，增强了个人在应对酒店内人际交往方面的本事，也将我们在书本上学到的东西和实际操作联系起来了。这点给我的体会是在与人的交流上。有时候那些老员工去为外国人服务时，当我发现他们之间有点沟通问题时，我就会上前帮忙。

4、在其位，谋其职。在自我的工作岗位上，就要好好努力工作，仅有你爱你的工作，对它付出了。你才能有收获。

5、我觉得金桥酒店的工作效率和某些员工的工作素质需要改善。据我观察，餐饮部门并没有一个明确的对与员工个人卫生要求的条例，并且员工的卫生意识也并不是很强，如没有养成经常洗手的习惯。另外，当客人点餐之后，餐点总是姗姗来迟，(结帐也是同样情景。)让客人很不耐烦。

6、错了就要认，认了就要改。

7、学习和工作真的很不一样。得慎重选择。

三、实习总结

酒店实习的日子结束了，这次酒店实习也是本人的第一次专业见习。总的来说，在这些日子里自我确学到了不少的东西：除了了解到餐饮的服务程序和技巧，也学会了如何调整自我的心态，如何处理好自我的利益和酒店的利益，如何处理好同事之间的人际关系，如何与顾客打交道;同时，更让我认识到作为一个服务员应当具有强烈的服务意识;更为重要的是，在一个月的工作中，我深刻地体会到了酒店行业的艰辛，也看到酒店发展的前景，更加明白了自我以后学习的方向和侧重点。

**实训总结报告篇十**

实习时光：20\_\_年xx月xx日

实习地点：

实习收获：主要有三个方面：一是透过直接参与企业的运作过程，学到了实习知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实习知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实习任务;二是提高了实际工作潜力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实习经验;三是为毕业论文积累了素材和资料。实习心得：

以下我暑假期间对于实习生活的总结，在那里记录下来，以期看到自我的进步，实习虽然短暂，但收获良多，所谓总结，也只是从繁杂思绪中选取了感触较深的方面来谈谈自我的一些不是很成熟的看法，草草为文，有什么不对的地方，望领导、老师们批评指正。

站在面前的就是那个向往已久的社会，使得刚在福州下了火车的我的一路疲惫很快就被即将实习的兴奋冲的无影无踪，因为最后能够在这个巨大的舞台上展现自我。为了更平稳的走上社会的大舞台，为适应今后的社会工作而奠定基础，同时完成大学教育的最后一个重要环节，也是出于对毕业后就业去向的思考，我合理利用自我的暑假时光，去了家乡的一家广告公司实习。因为平时就对广告比较感兴趣，并思考到毕业以后有可能从事这个行业，所以得知能够在广告公司实习后，我十分珍惜这个机会，并打算在有限的时光里加深对各种平面设计的了解及自我对广告的理性认识。这次实习的收获对我来说有不少，自我感觉在知识、技能、与人沟通和交流等方面都有了长足进步，总体来说，这次是对我综合素质的培养，锻炼及提高。

汉唐是我初涉社会的开端，将从那里迈向完美的未来，我一向坚信自我的潜力，即使人生的道路很曲折，但我的目标是很明确的，那就是前进，永不言弃，永不退缩!实习中，我对广告日常管理工作有了进一步的了解，分析了公司业务开展的特点、方式、运作规律。同时，对公司的企业精神有了初步了解：以质量第一，信誉是生命的宗旨，并严守对每一个客户做出的承诺。作为一个中型广告公司，汉唐秉承以人为本，以诚为基，服务精益，客户至上为理念，在客户的企业形象包装、平面设计、广告、大型活动推广、直至市场营销，都倾注着汉唐职责的极至。我十分庆幸能够有在这样一个公司实习的机会，使我能真正的开阔了眼界。在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。那就是对企业管理有些工作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，所以没有领会其精髓。但透过实习，加深了我对广告的理解，丰富了我的广告知识，使我对广告有了深层次的感性和理性认识。

万事开头难。第一天来公司，我不明白该做些什么，什么也插不上手，只是那里看看那里逛逛，最终还是公司里的同事给我指了路，提示我学习学习用photoshop软件模仿教程做些简单图片。最后找到事情做了，我就认真做起图片处理。说实话，以前在学校也做过图片处理，但是通常状况下一遇到困难或不懂就放下了，而此刻当我有疑问的时候，身边都有同事能够指教，这使我受益非浅。

以前我总是盼望早点到社会参加工作，因为我总觉得工作是一件极其容易的事，但是当我离开学校，真的进入社会实习后，才体验到工作并不是我想象中那样，它不是一件容易的事。每一天早上都要按时起床，上班，到下午六点才能回家。在工作中也不能有丝毫的马虎，每一天都要打起精神工作。刚开始上班的时候，我的情绪激动、兴奋、期盼、喜悦。我相信，只有我认真学习，好好把握，做好每一件事，实习肯定会有成绩。但之后很多东西看着简单，其实要做好它很不容易。

当然工作之余，实习生活更是丰富多彩。比如帮同事过生日，和同事吃午饭，总是聊得很开心，或者在体育公园漫步，总是那么的惬意，当然最最令我难忘的是那次大家在目屿岛的野营，并且在那次野营中我有时光冷静下来，对在公司的实习心得进行整理，独自思考自我的将来，明白了自我的道路，自我的追求，不再盲目。

获得工作上的进步只是其中的一部分，更重要的是，能在尚未走出校园时就有独立的工作和生活体验也无疑是难得而珍贵的社会体验。感谢汉唐广告公司为我带给这样一个学习和交流机会。我不得不承认我的实习更接近于一次独立的学习，而不是一份真正的工作。1个月，虽然短，但是我想，对于我而言，是一个很重要的转折。

经过一个月的实习，我有以下体会：

首先，在还没有进公司之前就要认真了解公司的整体状况和工作制度，为以后的工作做准备，做起事来才能得心应手;其次，要学会与人相处、与人沟通。只有这样，才能有良好的人际关系，并在快乐的气氛下顺利的完成工作。与同事相处必须要礼貌、谦虚、宽容、相互关心、相互帮忙和相互体谅;再次，要学会严肃认真地工作。以前在学校，下课后只明白和同学玩耍，嘻嘻哈哈、大声谈笑。工作后可不能这样。因为，公司是工作的地方，是绝对不允许发生这样的事情。工作，来不得半点马虎，否则就会出错，工作出错就会给公司带来损失。于是，我意识到：自我绝不能再像以前那样，要学会像那里的同事一样严肃、认真、努力地工作;最后，要学会虚心。因为只有虚心请教才能真正学到东西，也只有虚心请教才可使自我进步得更快。要向有经验的前辈学习，学习他们的工作态度和做事原则。这样才少走很多弯路。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在短暂的实习过程中，我深深感觉到自我所掌握的知识的肤浅和在实际运用中专业知识的匮乏。刚开始的一段时光里，对工作感觉无从下手，茫然不知所措，这让我十分难过。在学校总以为自我学的不错，而一旦接触到实际，才发现自我明白的是多么的少，这时才真正领悟到学无止境的含义。这也许是我个人想法，但是我们理解的教育和实习的确有很长一段距离。实习期间我也很努力的将在学校学的理论知识转向实习方面，尽力做到与实习相结合。

实习之后我最大的感想就是学校里面学的东西基本上是没什么实用性的。在实习的地方，什么都是从新开始。才实习一个多月，也很难说具体学到什么，但是有一点是肯定的，在公司里接触到的都是很实用的东西，不像课本知识那么理论而抽象。而且，工作中很需要独立与人打交道的潜力。虽说一开始有人带，但困难天天会有，而且很多，因为是很实际的问题，很多时候也不得不茫然地应对。此刻，我觉得我已经能够独立处理一些问题，明白怎样解决某些困难，这就是一种遇到困难后怎样想办法解决的潜力，我觉得，这种潜力是很重要的。

**实训总结报告篇十一**

实习的这段期间，我学到了很多的知识。比如说填制好凭证之后就进入记帐程序了。虽说记帐看上去有点像小学生都会做的事，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。因为出错并不是随便用笔涂了或是用橡皮檫涂了就算了，不像在学校，错了还可以用刀片把它刮掉，在公司里，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。比如说：

1.写错数字就要用红笔划横线，再盖上责任人的章子，这样才能作废。而我们以前在学校模拟实习时，只要用红笔划掉，在写上“作废”两字就可以了。

2.写错摘要栏，则可以用蓝笔划横线并在旁边写上正确的摘要，平常我们写字总觉得写正中点好看，可摘要却不行，一定要靠左写起不能空格，这样做是为了防止摘要栏被人任意篡改。在学校模拟实习时，对摘要栏很不看中，认为可写可不写，没想到这里还有名堂呢!真实不学不知道啊!

3.对于数字的书写也有严格的要求，字迹一定要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的。并且记帐时要清楚每一明细分录及总帐名称，而不能乱写，否则总帐的借贷双方就不能结平了。

如此繁琐的程序让我不敢有一丁点儿马虎，这并不是做作业或考试时出错了就扣分而已，这是关乎一个企业的帐务，是一个企业以后制定发展计划的依据。

所有的帐都记好了，接下来就结帐，每一帐页要结一次，每个月也要结一次，所谓月清月结就是这个意思，结帐最麻烦的就是结算期间费用和税费了，按计算机都按到手酸，而且一不留神就会出错，要复查两三次才行。一开始我掌握了计算公式就以为按计算机这样的小事就不在话下了，可就是因为粗心大意反而算错了不少数据，好在王会计教我先用铅笔写数据，否则真不知道要把帐本涂改成什么样子。这真是应了一句话：不试不知道，一试吓一跳!

从制单到记帐的整个过程基本上了解了个大概后，就要认真结合书本的知识总结一下手工做帐到底是怎么一回事。王会计很要耐心地跟我讲解每一种银行帐单的样式和填写方式以及什么时候才使用这种帐单，有了个基本认识以后学习起来就会更得心应手了。

除了做好会计的本职工作，其余时间有空的话我也会和出纳学学知识。别人一提起出纳就想到是跑银行的。其实跑银行只是出纳的其中一项重要的工作。在和出纳聊天的时候得知原来跑银行也不是件容易的事，除了熟知每项业务要怎么和银行打交道以外还要有吃苦的精神。想想寒冷的冬天或者是酷暑，谁不想呆在办公室舒舒服服的，可出纳就要每隔一两天就往银行跑，那就不是件容易的事了。路途遥远自不必说，仅仅来回的折腾也就够终生受用的了。除了跑银行出纳还负责日常的现金库，日常现金的保管与开支，以及开支票和操作税控机。

说起税控机还是近几年推广会计电算化的成果，什么都要电脑化了。税控机就是打印出发票联，金额和税额分开两栏，是要一起整理在原始凭证里的。其实它的操作也并不难，只要稍微懂office办公软件的操作就很容易掌握它了。可是其中的原理要完全掌握就不是那么简单了。于是我便在闲余时间与出纳聊聊税控机的使用，学会了基本的操作，以后走上工作岗位也不会无所适从，因为在学校学的课本上根本就没提过这种新的机器，看来实习真的很重要啊!

**实训总结报告篇十二**

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识;实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位一步，作为一名刚刚从学校毕业的大学生，能否在实习过程中掌握好实习内容，培养好工作能力，显的尤为重要。半年里，我严格按照单位人事部下发的实习大纲，认真研读，逐一学习，在思想行动上，努力做到“想实习，会实习，实好习”，把培养工作能力，提高自身素质作为己任，圆满的完成了本阶段实习任务。

一是加强思想学习，主动与矿领导沟通，努力提高思想水平。

思想是人的灵魂，是人的内在力量，要想把实习任务完成好，首先要把思想调整好。领导十分重视大学生成长，为此特地为我们制定了“双导师实习制度”。双导师，顾名思义，就是两位导师，技术导师是教授工作技术的，而领导导师是在思想上引领大学生，为其排忧解难，指引方向的。在此优势下，我主动与领导进行了沟通，在领导的谆谆教导下，我对实习有了更深层次的理解，更明确了我的工作目标，在思想上我对未来的工作有了新的认识，在行动上使我对未来人生有了新的规划。

二是注重理论联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量。

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同时，人的认识能力也就不断地改善和提高!马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。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。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已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

三是热爱实习岗位，积极承担岗位职责，不断提升实习效率。

“爱岗才能敬业”，热爱实习岗位才能完成好实习任务。在实习过程中，我努力培养自己对实习岗位的热情，珍惜在岗上的每一分钟，努力学习岗位上的相关知识，积极承担岗位上的责任义务，努力做到能够独立顶岗，能够独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。一份劳作，一份收获，我坚信自己的努力一定会有回报，而我将会仍然继续热爱自己的工作。

20xx年2月16日，我怀着激动的心情踏上了期待已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校的的班车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。

是的，顶岗实习的生活是充满艰辛的挑战的。当我们来到实习点面对一间间小平房而不是高楼大厦时，很多人后悔为什么当初选择了顶岗实习，但是我想说，这是我所预料到的，这也是我想要的，因为我知道人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道吃得苦中苦，方为人上认得道理，我自然还不是人上人，但是我相信在这个世界上每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无限的价值，都渴望为更多的人做出自己能做的一切，都渴望在后世看来你的生命无可比拟，我自然也比例外。我知道我的实习之路还刚刚开始，我要经历的还有很多。来到实习学校之后尽管很快的解决了食宿问题，但生活水平与师大不可同日而语，来到这里吃的第一顿饭是白菜馒头。我自然感觉这对我没有什么我很适应，我也是步行上中小学，吃粗粮长大的，这点苦还不及我儿时的十分之一。

教学当老师是我在这里生活的主旋律。在这里我学会了如何做一个受学生接受和欢迎的老师，学会了如何去关心学生，最重要的学会了作为一名教师应该具备的教学方法，养成了良好的教学习惯。我个人认为这里面主要包括学习基础，学习方法和学习习惯。要提高学生的基础，就要求教师在教学中重视双击的教学，做好教学工作计划，把夯实基础放在至关重要的位置上，向学生强调基础知识的重要性。学习方法无疑在学习中起着举足轻重的作用，一个掌握了优秀的适合自己的学习方法的人就等于掌握了开启知识与智慧之门的钥匙。因此，我们强调，国家全面发展的教学理念是绝对的真理，教师在教学中除了传授知识外，还应当注重学生德智体的全面发展，重视学生心理素质和身体素质的培养，重视思想政治教育和世界观人生观价值观以及理想教育，爱国主义教育等，唯有如此，才能培养出祖国需要的人才。

顶岗实习的生活是温馨和幸福的。这里充满着浓浓的乡情，这里的老师们对我们关心有加，他们知道我们远道而来，并且不适应这里的生活，他们经常会把他们这里最好的吃的东西拿给我们吃，还和我们一起包饺子，偶尔遇到周末同时又是男老师值班的时候，他们经常会叫我们改善一顿。最让我喜又让我忧的是那些和我朝夕相处的学生，他们不仅年轻天真纯朴可爱坚韧进取，而且那幼小的心灵就会体贴人和关心人，每逢节日，我不只一次的收到他们送来的土特产外加一些蔬菜什么的，其实这是比什么都珍贵了，也许我们并不在乎这些物质的东西，有这颗心足够了，作为老师，没有什么比这更让人幸福了。他们会以心灵上的沟通让你感到幸福和欢喜。但是每到考试的时候，总有些同学让你忧心忡忡，这种感情是每一位老师感同身受的。

以上是我的实习总结，这是一段充满艰辛和收获的经历，这是一段充满幸福和快乐的旅程，这是一段充满挫折与反思的人生，这是一件我们一生用心珍藏的礼物，这是一个不老的故事，是教师和学生用情感书写的传奇，这一切必将是我生命中不朽的记忆，必将给我们以后的人生打下坚实的基础，必将是我生命中丰硕而宝贵的精神财富。

**实训总结报告篇十三**

  实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，是自己所学到的理论知识有用武之地，只学不实践，那么所学的就等于零。理论就应与时间相结合。另一方面，实践卡能够为以后找工作打基础。透过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境不同，接触的人与事不同，从中学到的东西自然就不一样。

    短短两个月的工作过程是我受益很大。不仅仅让我开阔了眼界，最主要的是懂得了如何更好的为人处事。

 第一要真诚：你能够伪装自己的面孔，但绝不能够忽略真诚的力量。记得第一天来那里时，心里不可避免的有些疑惑：不明白老板怎样样，就应去怎样做，要去感谢什么等等。踏进大门后，之间几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我，我微笑和他们打招呼，尴尬的局面理科得到了缓解，大家都很友善的微笑欢迎我的到来。从那天起，我养成了一个习惯，每一天早上见到他们都要微笑的说声好。

  第二是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看是两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火法。

  第三是主动出击：当你能够选取的时候，把主动权握在自己手中，在实习旗舰，我会主动的协同同事工作，主动的做些力所能及的事，并会几级的寻找适宜的时间跟他们交流。谈生活学习以及未来的工作，透过这些我就同事们走的很近，在实习中，他们会教我怎样做事见什么样的人说什么样的话，使我觉得花的了很多收获而且和他们相处的很愉快。

    第四是感受到学校和社会的距离：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。在那里是工作的场所，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，来提高自己的能力。

记得老师以前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，尽管是学学搞笑，学生还终归持续着学生的身份，而走进企业，接触各个的客户，同事，上司等等，关系复杂。得去应对从未应对过的一切。

在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的只是一点都用不上的状况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式是的就能完成一线任务，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的这么吃力呢这是社会与学校脱轨了吗也许老是是正确的。虽然大学生生活不像踏入社会，但总算是社会的一部分，这是不可否认的事实。

作为一个新世纪的大学生，就应懂得与社会上各方面的人交往，处理社会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，四年大学念完后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一份子了。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，对社会有用的人才，多接触社会是很有必要的。

 回顾实习生活，感触是很深，收获是丰硕的。

在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学的知识的肤浅和在实践运用中知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作无从下手，茫然不知所措，这让我感到十分的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到时间，菜发现自己明白的是多么少，这是菜真正领悟到学无止境的含义。

实习是每个大学生务必拥有的一段经历，他是我在实践中了解社会，让我学到了很多课堂上根本就学不到的知识，也开阔了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。

**实训总结报告篇十四**

阿里巴巴想必大家都会知道的一个公司吧。可以说，阿里巴巴集团已经是中国的“微软”公司了。一个很偶然的机会，我有幸地参加了阿里巴巴的招聘实习岗位的机会。不为什么，只是抱着想去公司参观，了解一下公司的文化，我去了面试。可以说，虽然已经经历过了很多的面试，但我还是很是挺紧张的。第一轮面试：笔试。一份英文翻译试卷，第一感觉：傻眼了。感觉上面的英语单词全部认识，可是却无法让我组织起来，唉，这时才真正认识到：“对面的单词认识我，我却不认识”的悲凉状态。不过还算幸运，从头到底，我全做出来了。当时，坐在我对面的一位面试者是研二的学姐，让我顿时感到了压力。这让我想到了：以后出去找工作时，跟你竞争的不仅是我们的同学，我们的同龄人，更有比我经验更足，学历更高的人，我们应该如何来对待这一现象呢?只是唉声叹气?或者是继续坚持自己，相信自己?我选择了后者，我相信，经验与知识，可以通过我们后天的努力去弥补，但是气质与能力却不是一天两天能够造就的。我暗想：“相信自己，不就是研究生嘛，怕什么?我也行!”也许是抱着这种信念，我完成了这份试卷，顺利通过了第一轮，进入了第二轮的面试。面试我们的两位hr很年轻，但是却已经是一副疲惫的样子，应该是面试太多人了吧?一行三人一起进入开始了我们的又一次紧张的筛选。

所有的面试都以“自我介绍”为起点，这一次我回答地很轻松，一种自信之感油然而生，为什么?因为与我一起面试的研究生，回答起问答来并不是我所想象地那么强。这个时候的我，真的是暗自高兴啊。心里一阵甜蜜，这时我更清楚地意识到：相信自己，把最自信的一面展示出来，我并不会输给他们。是金子总会发光的，也许也我现在只是一层镀金，但是我坚信自己的能力，坚信随着时间的慢慢推移，我会越做越好。

面试很成功地通过了，两天后我收到了hr打来的电话通知：“恭喜你，你已经成功通过我们的考核，请于10日过来正式实习!”如此让人兴奋的消息啊~~~一个新的工作，一份新的希望!

也许一切事情都来得太过于简单，第一次来阿里巴巴实习，原先认为我们可以在公司本部实习的，结果发现原来我们只是在一个实践基地里，虽然有些失望，不过随后的负责人点燃了我们的希望：如果你们在这里实习，工作优秀的，将有机会去公司总部参观，另外可以获得直接推荐去总部实习的机会，当然以后来阿里巴巴工作也将获得优先考虑。很是诱人的条件啊，心里暗想：我一定要成为那个优秀的一员。接下来的几天实习期间，我也是这么做的。

这次实习的任务是：清理网站上的侵权信息。对于侵权，也许我们大家都了解，就是对于违反协议，违反规定的，甚至是违反法律法规的即可视为侵权。但是对于这次的任务我们却是一脸迷茫。但是很幸运地是，公司的项目负责人会给我们一个半天的时间专业培训，这也大大解决了我们的疑惑与担心。

为了让我们的工作能够更高效地进行，我们一起实习的同学，分成了三个组，每个小组需要选出ceo，coo，cfo及secretary，虽然大家相互并不认识，幸运地，我担任了我们小组“阿里纵队----16”的ceo，只能说我喜欢当一个ceo的感觉，我相信我能把我的小组领导地很好，我能让我们的小组工作创新高。我们小组的口号：努力，加油，赢到底!我们的目标：因为我们的努力，我们能把工作出色地完成;因为我们的互相鼓励，互相帮助，我们级认识到很多的好朋友;因为我们想赢的心态，赢在自己，我们不断地给自己打气，心里默默地为自己加油。当然，作为ceo的我，更有责任要履行自己的职责，(在这里，有研究生，有浙大，工大，工商的学生)要想让所有的人能够真正地信赖，我想我所要完成的绝对不仅是在工作上我要做得绝对出色，在工作之外，我也要担负起向优秀的人学习经验，并通过交流辅导一些工作上可能进度会比较慢的同学。

kickoff的工作是一件相当沉闷与无趣的工作，我们项目的负责人candy跟我们说：根据一般审核员的水平，每日可以清理1500条信息。所以我们对你们的要求是：每日清理1300条，五日的实习每人清理总量为一万条。天啊，听到这一数字实在是吓了我们一跳啊，这可不是一个小数字啊，绝对是一件既费体力又费脑力的事啊!经过半天的培训，以及半天的实践熟悉，我们很快便进入了角色。第一个半天：我们平均完成700条，当然前提是在我们完全不熟悉的条件以及不需要数量要求的情况下，我觉得我们这一组完成任务很是出色，但是晚上我们小组的ceo,coo,cfo及secretary都会对我们每日的工作进行一次小结，分析每日的工作总量及工作出现操作的失误率，当然针对工作特别优秀以及工作情况中出现问题的同学，我们都会作出一定的分析，希望第二天我们能够改进，让工作更为出色。

每日我们都会不断地重复着一项工作，早上：我们跟所有的组员一起沟通讨论：昨日完成总量最多正确率最的的同学讲述自己的操作方法，完成工作量最少的我们会单独交谈，分析原因：如是正确率很高总量很少的人我们可能会选择一种更科学，更适合他的方法让他去做;如问量完成很少，正确率也一般的同学，我们会分析原因，到底是因为所抽取的信息比较难还是自己本人存在一些困难?这些都是作为一名ceo所需要做的事，当然在技术以及操作上我们会让cfo尽量帮忙，让大家都采用一种轻松科学的方法。中午：在午餐之后，我们会有很短暂的休息时间，这时我们会选择和大家交流或者是看一些自己喜欢的网页。(在工作时间，我们不允许上网浏览其他网页，除了看阿里巴巴的相关页面，当然要想自己能够做得更好，我们都会选择尽量做更多，让自己有机会去实现参观的机会)工作很辛苦，每天呆在电脑前面整整九个小时没有太多休息，可是在这短短的几天里，我却发现了在无聊工作中寻求乐趣的方法。

**实训总结报告篇十五**

最近把实习的东西粗略的总结了一下，并不是很深刻，纯属记录下。

在5月底有幸进入广州期货研究所实习，了解相关的期货学习以及研究工作，今天有时间对两个多月的实习进行相关总结。

（一）市场学习

作为\"韭菜\"级别的股民，对基本面、技术面的知识真是把握很一般，只是一直是听别人怎么操作，自己没有主见，只是也很少。刚去广期的时候开始恶补期货交易的知识，明显感受到期货与股票的不同，主要在以下几个方面：

交易方向

期货合约的交易不止一个交易方向，其包括：空换，空开，多换，多开，双开，双平，多平，空平。所以持仓力量往往比股票要复杂的多，而且多空力量表现的也更加明显。一般而言多开和空开是常见的委托形式，所以远远不止股票中做t那么简单，而且，更多的是期货市场可以日内交易，在日内交易期间可以针对短期炒作消息进行盯盘交易，快速交易再加上期货杠杆的作用，所以小幅震荡也有较大幅度的盈亏。而且一般而言在10点半左右期货市场都将有一波行情（涨跌不定）。

结算价格

因为期货交易价格收到杠杆作用，所以每个账户日内净值变化较大，考虑到当日结算时账户资金存在以收盘价价格不足以结算或者超过10%的风险，则会根据当日合约的成交量与成交价重新估算出新的结算价，以此结算价来结算账户爆仓（超过10%亏损）的情况，一般研究分析都以该价格为准。

合约内容

期货它是以实际商品或者股票指数为标的的合约，其中以每个交割日期为准，分为1、5、9月合约，其中邻近月份的合约又叫主力合约，主力合约即为该商品的近期主要的炒作对象，同时根据不同月份的合约可以进行跨期交易，而合约指数则是以不同月份的合约的价格进行权重计算出的商品指数，也具有一定的参考价值。

影响因素

期货市场的影响因素更多的依靠基本面的影响，尤其是商品上，化工金属农产品受到短期天气、厂家检修、下游需求、库存、进出口、宏观（剪刀差、cpi、gdp、美国非农数据等相关），凡是能够影响当前现货市场供需状况的因素，都将在期货市场上有一定的反应。同时，也不容忽视市场上资金的炒作，像期货市场的所有商品的同涨同跌，以及股票熊市资金流入期货市场，这都容易造成期货市场的价格异动。

其实，考虑期货市场夜盘，以及产业的上下游情况，环环相连，容易产生异动，而且盯盘精力也比较大，但是农产品和原油这种季节变动具有明显周期性的情况，经过两三年的规律使然，市场动态将比较好把握，这一点就比股票随机性要好把握一些。

（二）技术学习

这段时间，在广期学习并没有学到更多的技术上的知识，但是进步的一点就是对技术面的东西有了更深刻的认识：

分钟线的作用

根据波动理论：完整的上升浪是分为第一浪建仓浪，第二浪洗盘浪，第三浪主升浪；一般参考macd线、30分钟线、小时线、日线进行判断，且结合持仓量、成交量的变动情形对主力变动方向进行判断。

macd线的新认识

结合日线进行判断，且有明显的波浪显示，并且各种技术指标和图形的支持，必须始终相信自己的判断与操作。

短期技术面的支撑

期货市场短期内收到技术面的支持更容易，尤其在突破前高前低之后，市场将进一步上涨和下跌的可能性很大。

技术面是短板，也怪自己懒不愿意学习和记录。

（三）行业研究

在期货市场，也有一点和股票市场很像，就是行业因素的影响很大，尤其在商品交易中，之前我被分到化工小组，一开始对塑料行业的上下游非常不了解。

塑料产业的上游就包括原油、石脑油、乙烯市场，而不同的地区的市场影响也不一样，像全球的原油市场，主要以伦敦布朗特原油和纽约wit原油为主要的参考，而石脑油和乙烯主要是由亚洲市场：日本和新加坡决定，石脑油是原油新开发的品种，其开采成本更低，也是当前主要开采的品种。

而塑料现货市场，就会受到石化企业现货价格、装置检修、装置开车情况的影响，尤其是在全国石化装置检修数量大、时间长的话，对价格支撑作用更加明显，这里也需要研究员对整个市场石化产量有很准确的量化把握。

而塑料的下游市场，主要是塑膜产业，又会受到农业收割以及产量的影响，厂家接货意愿以及囤货情况的支撑，当市场交投清淡时，期货市场也会伴随着一定的缩量或者异动。

所以，行业的环环相扣更为严重，每日或者每周都应该对市场的供需进行了解，研究。

（四）战略研究

另外，就是实习期间也接触了广州期货公司战略规划，也见证了期货子公司的成长，也了解了其他期货行业的发展。就广州期货而言在期货行业为bbb级，排名70多，属于上升期的期货公司，而且主要业务还是以资管部门的通道业务为主，并且未来战略发展以发展资管财富中心为目标，实现自主产品和投研团队的建设。所以资管的大发展方向就是财富式管理，以自主产品为主，通道业务为辅的主要发展模式。

另外，期货子公司的发展也是日益壮大的，其以场外期权交易、设计还有投研团队建设都很重要，同时交易研究，技术和研究并重，适合综合素质高的人！

然后广期的未来发展目标就是新三板融资，而且受到股东广证的大力支持，资金支持很大，工作环境也很好，对当前公司员工的发展前景也有良好的支持。

这次实习的成就：

完成了两篇《期货日报》的投稿，其中一篇收录

另外完成两篇广期的策略报告

日常日报、周报

完成一次月度会议记录

完成境外期货公司的调查研究

维护和管理天然橡胶数据库

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