# 顶岗实习的总结报告5篇范文

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-10-05

*一段时间的实习生活又接近尾声，回顾过去的实习经历，倍感充实，收获良多，不能光会埋头苦干哦，写一份实习总结吧。但是实习总结有什么要求呢?以下是小编帮大家整理的顶岗实习的总结报告5篇，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。顶岗实习的总结报...*

一段时间的实习生活又接近尾声，回顾过去的实习经历，倍感充实，收获良多，不能光会埋头苦干哦，写一份实习总结吧。但是实习总结有什么要求呢?以下是小编帮大家整理的顶岗实习的总结报告5篇，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**顶岗实习的总结报告1**

转眼间，我已经在这里顶岗实习工作了一个月，也许是自己太年轻了，完全不知道自己该怎样确定自己的位置，不知道以后会怎样。我想参加了顶岗实习的同学都会有这样的体会吧!一个月的时间说长不长，说短也不短，但我知道这些日子对我很重要。我必须坚持做好自己的工作，为我将来的发展打下坚实的基础。

我参加实习的单位是拓利正基材料有限公司，主要是做检测方面的工作。其实，我很庆幸自己就能拥有这份工作，但就是不知道为何总也提不起精神。刚刚来到公司的那几天感觉一切都是那么的美好，但几天下来才发现事情不是那么简单。由于公司的检测设备并没有配置齐全，所以我只能做一部分工作，而剩余的时间我都帮助另一个实验室做一些力所能及的事。虽然每天都看着一批一批的产品生产出来，而且整个能看见的生产过程都谙熟于心，但我却又感觉很茫然，完全不知道它们是怎样变化出来的。对于新的工作，我不能立即适应，感觉每天都生活在迷雾中。有时候又觉得所有的事情看起来都那么简单，但真要上去操作时又变得那么困难，或许我真的是笨手笨脚的女生吧。为何师傅做起来都那么顺手，而自己却又忘这忘那的?我需要学习的还有很多，毕竟“学海无涯”嘛!

现在来说说我的检测工作吧。公司主要是生产胶料、涂料之类的合成产品，我需要检测的就是这一系列的粘粘的东西了。不要以为检测的东西就那么几样，其实有很多，而且都很复杂，但分配给我的也就几种过程。说说检测表干吧，这个是很容易的，所以我记得很清楚，就是看着一些胶料表明的风干时间，至于什么制片、测黏度、强度之类的方法，都很专业了，我就不一一例举了，呵呵~

反正不管怎样说，坚持、坚持、再坚持!万事开头难嘛，我相信在经过这段时间后，一切都会变好的。

**顶岗实习的总结报告2**

对我们即将毕业走出社会的职业中学生来说，顶岗实习是我们学校教学的重要补充部分，它与我们今后的职业生活有着最直接的联系。

这次的实习我选择了去公司打工，由此来锻炼自己，提升自己，让自己更好地去适应社会的发展，与时俱进，不断增强自己的各方面能力。世宇乐园是以健康游戏为宗旨的大型室内游艺场，乐园以倡导文明游戏健康游戏为宗旨，在全国已经开了许多家连锁店，这里会接触到各色各样的人物，可以更直接地开拓了我的视野，能够得心应手去应对各类突发事件，学会随机应变。

我从事的岗位与自己的专业也有些联系，但在工作的起步阶段我就面临着挑战。在不断学习的同时，我也在不断的调整自己，在工作实践中提高和丰富自己，总结自己在转型期的思想碰撞，从而为自己的人生和职业生涯奠定一个良好的基矗

刚开始的一段时间里我是做一名服务员，做服务员首先要学会的便是操作机台，对每一台机器都要做到了如指掌，机器的开关，卡币、卡票、抄票等以后的处理，故障的修理等等都要学会;在这过程中我发现学习是多么重要，就算是服务也需要学习，任何工作都离不开学习。身为一名服务员与顾客沟通自然少不了，向顾客介绍机台，告诉他们机器的玩法这是最主要的，他们有不会玩的我们得第一时间去帮助他们，当然把每一台机练熟是我们能够帮助他们的前提。当然，作为一名服务员也是件非常辛苦的事，每天要站七个小时左右，回到家腿真的挺酸的，而且当顾客比较少时会感到很无聊，人多了又忙不过来，但是时间长了，渐渐地也都适应了。

但之后的时间里我又成了一名收银员兼推广员，那时候我的身份是一名收银员，有时服务员的工作也得夹杂着做一些，但主要还是收银的多，偶尔会宣传一下我们推出的优惠套餐甚至活动。作为收银员主要学会领币和退币、还要结账、分辨人民纸币和硬币、替顾客兑换礼品、存票、推销卡、套餐之类的，但有时也必须进仓库为柜台补充货品;推广的任务就是要吸引更多的顾客来参与我公司举办的一系列活动，从而能够达到吸引更多顾客，提高营收的目的。

做宣传时拿着麦克风最主要就是不能害羞，要放的开，要敢说，要有激情，每一个活动的举办之前都要先制定好计划和步骤，把活动内容、奖励方案都要先列成表，到时候就能按步骤进行了。在顾客参与活动前要渲染活动的趣味性和奖励的丰厚性，这样就能吸引更多的顾客，当然活动结束后也得总结成功和失败的地方。

这个实习过程比较复杂艰苦，但是结果是比较成功的，在这个时间过程中我学到了很多以前学不到的东西，增加了很多社会经验，这一次是我真正向社会迈出了一大步，尤其是从学校走出后找工作别人问我有经验没，我可以很自豪地说有，而且是很宝贵的经验，因为在乐园我能学到很多其他人在别的地方学不到的东西，因为这里的环境十分特别，这里是一个鱼龙混杂的地方，在这里我要和各色各样的人打交道。人的一生不可能只和学校里那样的人交往，假如遇到些刁蛮的顾客怎么去应对?在这里就能够学到。首先我们不能怕这些人，你越是怕他们就越恃强凌弱，然后就是要避免和他们发生正面冲突，能忍则忍，能避开就避开，只要不触及我们的尊严底线，所谓“海纳百川，有容乃大，”我们应该体现出自己受过高等教育的高素质人才的风范，这个世界上武力是解决不了任何问题的，智慧和大脑才是我们的立足之本，生存发展之道!

通过四个月多的实习，使自己收获很多，也明白了许多道理，使自己的思想愈发成熟，主要表现在:

在这次工作后我的世界观有了一些变化，我认识到了社会的不公平性，这个世界没有绝对的公平，只有相对的公平，永远不要去埋怨人生、埋怨社会，当我们处于一定的环境之下，埋怨、愤怒、反抗都是无济于事的，唯一能做的就是去适应，端正自己的心态，把眼光放低，把双手放高，踏踏实实做好自己手头的事，通过奋斗去提升自己，闯荡出一片锦绣前程。

在与人交往的过程中要学会虚心请教和接受，另外在和员工交往过程我学会了互相关心和帮助，有时一些小的矛盾也学会了心平气和的去解决处理，甚至有时会向同事正面提醒他的过失，给予建议。

在性格方面我得到了很大的改善，我一直都是个很急躁很冲动的人，可现在我体会到了忍让的重要性，宽广的胸襟是一个人走向成功所必须的，只有心胸宽广了，心态才能平和，工作才会开心，才会有激情。一个成功的人他不仅仅能够承认和改正自己的错误，还能容忍别人犯错，人非圣贤，孰能无过，对于别人的宽容别人会十分感激。

这次实践在我动手能力，交际能力，处理问题能力都得到提升的同时也教会了我去如何看待一个人，不论我们身在怎样的位置，家庭条件如何，能力如何都不要骄傲，永远不要去小看一个人，每个人都有未被发掘出的潜力和才能，当我们轻视别人的时候，自己的价值无疑已经降低了!自信，不仅仅是相信自己，也要相信他人!

**顶岗实习的总结报告3**

1.小结工作，继续提高。来到二中实习已经两个多月，我们小组将会趁此机会总结得失;为以后工作地进行打下良好的基础，在不断的交流当中吸取经验，巩固提高，让自己进一步向优秀教师靠拢。

2.加强管理，迎战月考。在剩下的时间里还有3次考试，必须全力以赴做到最好。对于课堂纪律与班级管理更要狠下功夫，必须花大量时间与精力去管理学生，不能放松，对于每一次的月考都要重视，认真分析，总结提高，不断完善教学技能提高自己的业务水平。

3.加强团支部建设、坚持团员学习。虽然人少，但这不能成为不进行团员活动的理由。以后仍然坚持每周开一次例会，认真填写会议记录，互相交流心得体会，并准备开展一系列的活动。

顶岗过程是一种巨大的锻炼，这对于我们来说既是挑战也是机遇，虽不是一路彩虹但却是一路收获。日日夜夜都辛苦，点点滴滴为教育。“落红不是无情物，化作春泥更护花”，愿与君共勉，共为顶岗创下一片蓝天!

**顶岗实习的总结报告4**

实习期间，收获的不仅仅是教学的进步。和19个兄弟姐妹一起策划、举办了大大小小的活动也是很精彩的一笔。一起包饺子、中秋节去敬老院慰问、帮助\_\_中整理图书馆、实验室及各种活动、配合学校组织拔河比赛、感恩节活动及筹办策划元旦联欢等等。参与每个活动的过程都是一种快乐的体验，即使开始的工作有些繁琐，但是最终成功的结局会给自己带来无限的成就感和满足感。每次策划活动，队员们分工负责，团结互助，体现了整个团队的凝聚力和战斗力。从开始到最后一刻，为\_\_中服务，为团队服务的信念始终都没有放弃过。几个月的时间，让我们的心紧紧凝聚在了一起，收获了幸福，收获了友谊。

实习，我虽然哭过，最 艰难的时候也想过放弃，但最终还是坚持地走完了整个过程。回望整个阶段，我收获了很多，学到了很多。孩子们可爱的笑脸、纯洁的心灵，我会永远记得。看到他们进步，哪怕是一点点的进步，我都会很欣慰。感谢顶岗实习，让我变得成熟而坚强;感谢这段生活，让我的生命又多了一份精彩!

**顶岗实习的总结报告5**

在摸索中，为期一个月的顶岗实习结束了。带给了我太多的回忆与反思。我虚心听取老师和同学的意见，尽我的努力认真做好每一件事。我很庆幸我和同事们的关系很融洽。同时我在实习中也发现自己很多的不足。这次实习对我的社会经验、人际关系也有很大的帮助。

在短短的一个月里，我学到了很多东西。这比在学校这么长的时间里学到的更精彩、更丰富。但同时也让我感到自己以前学习得不够认真等一些问题，这次实习使我加深了对会计工作的认识和了解，进一步巩固与发展了专业理论知识，培养了独立从事会计工作的能力，坚定了我从事会计工作的理念。

我希望我们学院以后能多与相关行业联系并和他们建立长期的关系有利于开展一系列的合作。

**haha顶岗实习的总结报告**

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