# 顶岗实习实习总结

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2024-08-17

*实用的顶岗实习实习总结范文集合9篇 总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以帮助我们有寻找学习和工作中的规律，为此要我们写一份总结。总结怎么写才是正确的呢？下面是小编为大家收集的顶岗实习实习总结9篇...*

实用的顶岗实习实习总结范文集合9篇

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以帮助我们有寻找学习和工作中的规律，为此要我们写一份总结。总结怎么写才是正确的呢？下面是小编为大家收集的顶岗实习实习总结9篇，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

顶岗实习实习总结 篇1

按照学校的规定，大三上半年，每个学生都要进行实习的训练，在教育实习和顶岗实习之间我选择了后者。后来事实证明我的选择是明智的。

于是，我被分到了威县二中进行为期半年的顶岗实习工作，八月三十号，威县广宗的所有实习生到达了实习学校，威县二中的环境很好，我们二中的这个小组被安排在了一个小院子里，一切都比想象中的好很多。我所在的威县二中有初中和高中学部，在来到这的第二天我们就分别被分到了不同的年级组，出乎我的意料，我被分到了高二年级组教生物，我的指导班主任和指导老师都是王倩伏老师一个人，实习班级是高二四班，虽说是在完成大三的学业，理论上说，也是步入了正规的工作，怀着对一切好奇的心理 ，我信心百倍的开始了我的实习班主任和教师工作。

在二中顶岗实习的半年生活，我将它分为三大块，即教学工作、班主任工作和日常的人际交往的学习。

在教学方面，经验的交流是必不可少的，实习过程中，我们进行了小组之间的听课活动，通过组员互评，可以指出每个人授课的优缺点，互相学习，互相借鉴。

通过听其他组员的一些课和自己这半年来的教课经历，我也总结了一些经验。首先，备课充分。教师在上讲台之前的准备工作要充分，这不单单指对知识的熟悉度，还有语言的组织，教授的方式，授课的顺序，重难点的划分... ....这就是说，一节课四十五分钟，要花费你课上几倍的时间去准备，这样才能在上课之前做到心有成竹。其次，声音。教师在上课时，主要的媒介就是一个老师的说话声音，授课时，声音不但要做到洪亮和穿透力，而且，语句要抑扬顿挫，语调不能过于平淡，这样才不至于是学生对这堂课有疲惫感。然后，交流。上课不是老师一个人的表演，上课的目的是让学生掌握知识，所以，和学生之间的互动是非常重要的。再次，感情色彩。每个教师授课给人的感觉是不同的，这就是说，要想给人以最容易接受的感觉，就要求教师要带有一个良好的感情色彩，这样，才能让学生喜欢听某位老师的课，所以，教课过程中教师个人的感情也是至关重要的。最后，师生关系。良好的师生关系能大大提高课堂的效率，良好的师生关系最大的前提就是老师要爱学生，只有让他们感觉到老师的爱才能使这个老师受到学生们的欢迎。

十一月二十六号，师大的夏晓烨教授和王文华教授来到了威县二中，并且，我很荣幸的成为了他们的听评对象。两位教授以及专业老师姜老师和王老师高老师在听完我的一堂课后都做了相应的评价，夏老师给我的肯定是对我莫大的鼓舞。

班主任工作方面，也让我获得了很多宝贵的经验。班主任不仅仅是一名教师，她同时承担着学生的知己、母亲等很多职责。通过将近半年的班主任实习工作，使我对班主任工作有了不同的认识，要想切实做好班主任工作，管理好班级，赢得学生的信任与尊重，并不是一件简单的事。

首先，要怀有爱心。普通的教师要怀有爱心，作为一名班主任更是要有爱心。在老师眼里，学生们虽然都只是孩子，但他们完全可以把你的行为看得透彻，如果你爱学生，并把这种爱带到与学生的相处中去，他们就能感觉到，这位老师的爱，同时，这位老师也会赢的学生们的爱戴。其次，平等相待。作为班级的管理者会有很多权利去支配一些利益关系，所以，班主任在处理班级事务时，一定要在心里立一把秤，要绝对公平的对待每一位学生，只有这样，才不至于在学生中留下老师偏心的印象，才能使自己在学生中树立威信。最后，以身作则。班主任是管理者更是榜样的树立者，班主任以身作则很重要，这样能促进学生对老师的尊重。

半年的班主任实习工作虽然短暂，但是它让我明白了班主任工作的艰辛，要想做好这一工作，就要有无私奉献的精神，要想把一个班级管理好，随意是不行的，一定要讲究方法和技巧，半年的班主任工作远远不能让我领会所有的奥秘，有人常说，教师是太阳底下最光辉的职业，我想说的是，这种光辉是老师背后无限默默无闻的付出换来的，而付出后学生给出的回报，更是可以给教师带来很多欣慰和快乐，班主任就是在体验无私奉献带来的喜悦感。

在二中的日常生活方面，主要就是本组的组员和当地老师的相处，刚到威县二中时对于我来说都是陌生的，在二中我是唯一一个生物专业的实习生，但是二中的组员都很容易相处，集体生活的半年，毕竟是农村生活，有些东西比不上原来生活来的便利，我们也要克服生活上的这种差距，我想我们已经克服了这种差距，并且有些喜欢这的生活，有时候有同学过生日，我们会在晚上举办一个小型的生日party，无比温馨，会做饭的同学也会一展身手，大家围在一起，其乐融融。在多次的团日活动中，我们更是加深了对彼此的认识，促进了感情的交流，这些让我感受到了，大家一起做事是件很美好的事情， 一起付出，一起收获，组员之间时常互帮互助，共同进步，很愉快的度过了这难忘的半年实习生活。我虽然没有在农村生活过，却已深深爱上了大家在一个院子里生活的这种气氛。

我很庆幸我选择了顶岗实习，在顶岗实习的日子里，无论是在教学管理还是为人处事上，都让我受益匪浅，更重要的是，我收获了一种生活态度，假设一下，如果当时我没有选择顶岗实习，我想每天的我都在过着碌碌无为的生活，对比现在忙碌带给我的充实感和喜悦感，那将是对时间的一种浪费。与此同时，我感到非常幸运的来到了威县二中，遇上了我的指导老师和我可爱的学生们，我在与他们相处的同时，我感到非常充实有活力。

半年的实习生活很快很美好，我想，在将来，我一定会怀念在威县二中实习的日子。。。。。。

顶岗实习实习总结 篇2

经过近五年的学习和锻炼，在这个新年后我终于开始了在家乡土地上的教育之路。在统一的规划和安排下，我回到了\_\_县实验小学任教五年级三班的语文教学工作。时隔多年，再次回到这曾经学习和成长过的地方，走上讲台，拿起粉笔，担起了教书育人的一份担子，不禁让我感概万千，思虑良多。

有经验的前辈教师们总是说，“一名教育者最有效的成长途径莫过于坚持行动结合思考”。所以，作为一个初涉教坛的年轻人，我也想用这样的方式来发展和提高自己，希望能在即将迎来的艰辛与欢乐并存的时光里做好最真实的记录，留下自己前行的一串串脚印。结合本月内的时间见闻和经历，现将自己在实习工作中的情况总结如下：

进入实际的教学环境中后，我开始发现就在自己的身边正存在着各种简单粗暴的教育方法，这些都是我一时所无法理解和接受的。其实我也应该知道，在教育之路开始的时候，曾有多少人像我一样想过，但这些原本和善可亲的教育者就是在日复一日，年复一年的拉锯磨合中改换了面孔，转而选择了似乎更具实际效用的强力手段。

诚然，这样的方法也许可以勉强维持课内外的班级秩序，却也无疑加深了师生之间的隔阂。作为教育者，若仅仅只是以力压人，而不能够以理服人，则绝非长久可取之计。对于孩子而言，他最珍贵的便是那一份小小的自尊，在我们的教育中更应该保护其不受伤害。结合实际而言，在教学管理的过程中配合以适度的惩罚是可一针见效，但若放之长远，使其变成自己的教育常规手段则会招致适得其反的恶果让教育者再无立足之地。至此，便再也无法走进孩子们的世界，分享他们喜怒哀乐的生活。“打伤心了”“无所谓了”，这对于师生双方而言都将是一种悲剧。

施之以严厉手段，使其有所敬畏；付之以春风化雨，使其有所倾心。其中，尤以三位敬畏七分爱最为可取，最为长久。追根究底，将师生聚合在一起的该是一根感情的金线。在现实情况下，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集体中的一员，是学生们的良师更是孩子们的益友，陪伴他们在童年的道路上执著地行走。

在前期的见习阶段，我或深或浅的感受到了指导老师的教学智慧，其中一节名为《遍地黄金》的略读课文教学让我获益不少，至今观之依旧能够嗅出阳光的味道。文中的油菜花早早的就绽放出一抹青春的黄色，大片大片，浩浩荡荡的感染着春天里的每一个人。在课上，我与孩子们都感染在一种馨香的幸福之中，心中晴朗一片。到这时，我才觉得从一篇文章或是一首诗中，我们最应该获得的是哪些东西。除开生字词语、文法修辞以外，更值得我们醉心的该是一种审美的愉悦和情感的收获，何不将课文中灿如阳光的油菜花移驻进自己的心中，就算这阳光是看不见摸不着的东西也值得。

在我的理解中，语文所应具有的魅力不就在于一个“渐化”的过程吗？知其已有所获，但不能言所获为何，其妙何在，但日有所获，月有所积，这些内化的美妙自然就会逐渐显露出来，且终身受用无穷。因为，到那时他早已有了一双能够发现美的眼睛。

到现在，每日身处在孩子们中间，我才发现其实作为一名小学教师，并不是要交给他们多少技能，更多的更需要的而应该是一种生活习惯和生活态度的引导。是要与孩子们建立平等自由的对话和交流，是要帮助他们找到对于生活的追求和希望。就像自己每天在课间的时候都会轻轻的哼唱些歌谣，初时孩子们只是看着发笑，再往后他们开始接受和喜欢，知道了这是一种美好的东西，便也开始一首首的唱出了自己的歌谣。这便是我认为的一种教育，并不是说我唱的有多动听，但我能与他们一同走进这片天地，因为我也曾热爱这些美好。

实习前就在想，在一个人的童年时光里都应该留下些什么东西，足以在人生的路途中时时受益，时时滋养。除了会背几篇课文，会算几道习题，在书本以外还有许多功夫值得去做。就现实情况而言，在学校的教学结构中，对于艺体、科学、品德等项目大加冷落，可谓是一心一意为了升学而办学。这样的教育投资虽然在短时间内存在现实效益，但长远视之，定然是收效甚微。基础知识的学习仅仅只是学习的工具性部分，而习惯与态度的收获才是能够指引航途的凝魂力量。生活就是一段段追求幸福的过程，如果这中间满满的都是干涩的工具性成分，而缺少一种情怀的滋润，那即使这斧凿利器能将人生塑造成一座成功的雕像，却也无法阻挡凄风苦雨将之轻易风化，碎落一地。

教育所面对的受众是活生生的人，是一段美好的年华。在这最富朝气与活力的浪漫季节，怎能缺少清风流岚，明月晨光这些自然风物的陪伴，怎能失去一颗炽热诚实的心。不要说让学什么，而应该看到该学什么，尽最大的气力保留住孩子们最诚挚的热爱。我们不能以统一的产品标准来执行教育，学校也不应该成为一条工厂生产线，而应在教学者的共同努力下，成为一座天然的种植园。一花一草生长其间，可自由的呼吸，可尽情的追逐雨露阳光，正所谓“万紫千红总是春”，又何必强求都向着同一价值标准去刻画芸芸学子。

由于初涉教坛，不知轻重，故而信口雌黄，写下了这些在一月之中的所思所想，留待在以后的路上慢慢地验证和品位，我会珍惜这些经验，让自己做得更好。

顶岗实习实习总结 篇3

顶岗实习其实是一顶很不错的举措，对于尚无工作经验的学生来说是一个很好的锻炼机会，也是很好的体现自身价值的机会。如果大家不知道顶岗实习报告怎么写，可以参考以下这篇顶岗实习报告范文。

我们可以通过顶岗实习给自己一个明确的定位。在实践中接触与本专业相关的实际工作，增强了专业技能，锻炼我们综合运用所学的基础理论去独立分析和解决实际问题的能力，把理论和实践结合起来提高实践动手能力，为以后走上社会打下了一定基础。通过实习我们可以把实习中遇到的问题、困难和自身的不足在以后的学习中有针对性地解决。我想这就是学校安排我们大三实习的目的，我很幸运成为河北师范大学顶岗实习大军中的一份子！

实习的两个月很快接过去了，回忆实习过程我的心情此起彼伏，现将实习报告总结如下：

在教学方面：在教法上注重启发学生，培养学生思维的发散性，提高学生的想象力，丰富学生的知识，培养学生的创新的精神。在教课过程中抓好课堂纪律，加强对纪律和组织性较差的学生的教育等。我们在一起实习的几个同学还经常坐在一起讨论教学方法和经验，取他之长补己之短。作为一个美术老师，我要收集很多素材和教学用具，不能只用一支笔。我虚心听取老师和同学的意见，尽我最大的努力认真上好每一节课。我很庆幸我和同学们的关系很融洽。同时我在教学中也发现自己很多的不足。比如：授课的逻辑性不强，解释性语言太多，对于学生提出的问题有时自己知道是什么但是表达不到位，对于授课的节奏把握不是很好，有时三十分钟的课不到二十分钟就结束了。此外，语速也有点快。

在生活方面：我们几个人在一起吃饭、打饭、打水……我从来没有想到虽然几个不认识的人在这么短的时间里能熟识到这种程度。我们经常在一起说笑，谈谈在学校的时候的事情，说我们第一次见面时的印象等。我和这里的老师关系也非常好，我们经常在一起打篮球、聊天等。这的学生也很有礼貌，即使我没有教他们，可见面后仍很客气得打招呼。跟我教的那关系就更好了。虽然这样但我还是有时跟他们保持一定的距离，记得老师说过我们既要有亲和力又要有威严感。这次实习对我的社会经验、人际关系也有很大的帮助。

在学习方面：我的课程安排地较满，每天都要给学生上课，尤其是初三的毕业生。他们面临的是人生的一次转折，这需要提高绘画技能。我想他们和我一样：一个是画画为了升学，一个是想找到一个好的工作。每天我都和学生们一起画画，给同学们改画。这样不仅能帮助学生，同时也能提高巩固我自己的基础能力。在给初一上课的时候，我也经常看一些东西希望能紧跟学生的思维方式，从中我得到了很多宝贵的东西。课余时间我会看一些从学校带来的专业书籍等。

在短短的两个月里，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，回校后一定要认真总结为以后的学习做一个系统而缜密的计划和安排。这次实习使我加深了对教师工作的认识和了解，进一步巩固与发展了专业理论知识，培养了独立从事美术教学及教育研究工作的能力，坚定了我从事教育工作的理念。我希望我们学院以后能多与中学联系并和他们建立长期的关系有利于开展一系列的合作。包括课题的研究开发、教学设计、学科资源网站的建设等等，并把这些任务都布置给我们，这样我们才能更好地学以致用，同时也可以为我们教育技术做一个很好的宣传。总之，要给我们实践的机会，我会在接下来的时间里认真总结，为将自己塑造成一个符合时代要求的教师而不懈努力！

以上是我的实习报告，我想，这对于我以后写毕业实习报告也会起到一定的帮助，最后，谢谢大家。

顶岗实习实习总结 篇4

一、实习目的

通过顶岗实习可以让我们把在学校里学到的理论知识与工作实践有效的结合起来。它增强了我们的动手能力、协作能力、专业技术能力和对社会的认知能力。为我们今后实实在在的踏上工作岗位，起到指引作用。

顶岗实习不同于课堂教学，课堂教学中，老师讲解，我们领会，而顶岗实习则是在企业的大环境里、在领导的指导下，由我们自己去实践学习。通过实际操作，一方面可以巩固在书本上学到的理论知识，另一方面，可以获得在书本上不易了解和不易学到的实际知识，使我们在实践中得到提高和锻炼。

对我们XX学院来说，顶岗实习是我们学院教学的重要补充部分，是我们教育教学体系中的一个不可缺少的重要组成部分。它与我们今后的职业生活有着最直接的联系，顶岗实习可以让我们逐渐完成从学生到社会工作者的过渡。

因此顶岗实习是学校为社会培养技能型人才，实现我们人生价值的主要途径。它不仅是校内教学的延续，而且还是校内教学的总结。可以说，对于XX职业学院的大中专学生来说，没有顶岗实习，就没有完整的教育。顶岗实习的成功与否，直接关系到我们以后对社会的适应能力和前途。

我从事的是外轮理货工作，由于没有接触现场，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试自己，秉承“知识改变命运，岗位成就事业”的理念，把握机遇，应对挑战，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础。

二. 实习时间：XX年X月X日起至XX年X月X日止

三. 实习单位：XX公司

青岛港始建于1892年，是具有117年历史的国家特大型港口，包括青岛老港区、黄岛油港区、前湾新港区、胶南董家口港区四大港区。主要从事集装箱、原油、铁矿石、煤炭、粮食等各类进出口货物的装卸、储存、中转、分拨等物流服务和国际国内客运服务，与世界上130多个国家和地区的450多个港口有贸易往来。现有员工16000多人。目前，世界上有多大的船舶，青岛港就有多大的码头。青岛港的母亲河和发祥地大港分公司，她像一位老者，每天迎来送往世界各地的船只，倾听海边潮起潮落，仰望天空云卷云舒，见证了一个世界港口巨人成长的艰辛与喜悦，见证了太平洋西岸航运枢纽的诞生，见证了改革开放三十年的雄伟巨变。

XX公司两大服务品牌“理出真情无限”和“集装箱船舶理货零时间签证”，正式获得山东省版权局版权登记保护。至此，XX事业在创建品牌公司的道路上，又前进了具有里程碑意义的一步。据介绍，XX公司“理出真情无限”品牌的核心内容为：真诚、超值、亲情化、个性化。该服务品牌拥有八大服务名牌的支持，其中“集装箱船舶理货零时间签证”是开全国理货系统先河的服务品牌，其核心在于减少理货单证完船签证时间，在港口装卸作业结束的同时完成理货签证工作。按每艘船节约2小时计算，5年间即减少船舶在港停时6万多个小时，折算成天则是2500多天，按租船市场租船价每天1万美元计算，即节约2500多万美元。在培育服务品牌的过程中，XX公司在理货作业现场坚持“一排队一盯箱，四点一线保质量”，认真落实“六不承诺”，一年365天坚持落实“理货作业现场24小时监控”机制，坚持征求每一个客户的意见，使公司的管理水平在全国理货系统始终处于一流水平。“理出真情无限”服务品牌的创建，大大提升了青岛港外轮理货服务的层次，取得了良好的经济效益和社会效益。5年来，XX公司共理船舶近40000艘次，创理货收入3亿多元，人均创收、人均创利均高居全国理货行业第一名。

四、实习内容：

我在XX公司的实习可以分为三个阶段概括：

第一阶段：培训，安全培训,技能培训，规章纪律培训等等，

第二阶段：跟着师傅学习和练习实践，解决在现场工作中遇到的各种问题，学习经验和工作专业技能，

第三阶段:学会独立在现场工作以及应对现场各种突发情况。

由于外理公司是涉外单位，所以我们不仅代表青岛港人的形象，更代表着中国人的形象，因此我们在工作的过程中，必须时刻保持我们外理人形象，为船方和货主把好关、负好责，时刻体现公正合理的原则。对于我们没有现场经验的新理货员来说，没有现场工作经验，所以在工作的开始阶段面临着巨大的挑战。尤其是在中端的使用和保护上，我深切的感受到科技进步的对港口发展的巨大推动力。这一方面彰显了科技进步对生产力发展的推动作用，另一方面也在催促我们要不断学习进步，了解并掌握科技创新的最新成果，适应港口现代化得需要。

五. 顶岗实习体会：

为期几个月的顶岗实习，是近距离接受青岛港企业文化，感受青岛港魅力所在的几个月;是迅速成长，脱胎换骨，在工作中完成角色转化的几个月;是理论联系实际，专业知识付诸工作环节，寻求到自我发展的平台的几个月;是珍惜机遇，努力工作，时刻以一名青岛港正式员工的标准要求自我的几个月。在几个月的顶岗实习中，感触良多，收获颇丰。

(1)思想、作风、劳动纪律、安全意识等方面的收获：在这几个月的时间里，我成功的完成了实习任务，实现了从学生到社会人的转变，学到了专业知识，学到了很多与人沟通的技巧，为人处事的道理，也增强了社会责任感，让我的思想、作风、劳动纪律方面有了很大的改进。

(2)爱国主义、责任心加强、素质提高：通过这段实习，青岛人的爱国主义感染了我，同时通过与同事相处，让我更加了解责任心对于一个企业的重要性，再有就是个人素质的提高也影响着企业形象等。

(3)安全意思加强：这项工作更加让我感受很深的便是“安全第一”，人的生命只有一次，无疑是珍贵至极，因此在工作中一定要时刻提醒自己安全是一切的保障，安全对于我们、企业来说是至关重要的。还有什么比幸福的活着更为重要呢?

(4)职业技能、技术水平方面的收获有了很大的提升：实习期间，在公司领导的指导帮助之下，我学会了更多办公软件操作和使用，如Word、Excel、扫描机、打印机、复印机等的使用。在学校学习的电子商务知识、ERP系统知识和理货知识也得到了应用和巩固，将理论知识有效地应用与实践中。

当然这两个月以来，除了以上自己收获的同时我也发现到了自己身上的不足，例如在处理问题上还不够成熟、与人交际方面以及知识掌握不够牢固等。我想这些都是自己在往后学习生活中更加要注意的。实习虽然结束，但是我觉得自己不能有任何松懈，依然要时刻严格要求自己，认真努力、艰苦奋斗，让自己更加出色。

顶岗实习实习总结 篇5

按照学院、电子系工作部署，应用电子技术专业学生来福建科维光电公司进行为期35天的顶岗实习。这次实习在学院领导、科维领导的高度重视和大力支持以及实习师生的共同努力下，顶岗实习进行得很顺利，取得了较好的成绩，同时也反映出一些问题。

1．实习时间：20xx年1月3日—20xx年2月6日，共35天。

2．实习地点：福建科维光电公司（泉州江南临江工业区旁）

3．实习人数

（1）实习学生：应用电子技术专业学生1班共56人，但由于各种原因未能参加此次实习人数为8人，实际参加人数为47人。

（2）实习指导教师：刘辉辉、陈桂松

1、实习动员

在学生进行毕业顶岗实习之前，学院、系对07级应用电子技术专业的学生集中召开了顶岗实习动员大会。实习学生具有双重角色。他们既是学校派出的学生，又是实习单位的工作人员。因此，我们对学生提出了以下几方面的要求：

（1）要求学生明确此次实习的目的

顶岗实习是学校教学的一个重要组成部分。它的一个重要功能，在于运用教学成果，检验学习效果。就是看一看课堂教学与实际工作到底有多大距离，并通过综合分析，找出教学中存在的不足，以便为完善教学计划，改革教学内容与方法提供实践依据。

1）培养学生的实际能力，而这种实际能力的培养单靠课堂教学是远远不够的，必须从课堂走向工厂。目的就在于让学生通过亲身实践，了解工厂生实际产情况，熟悉工厂管理的基本环节，实际体会一个电子行业员工的基本素质要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。

2）预演和准备就业工作。通过实习，让学生找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理转型期。

（2）要求学生明确此次实习的身份和角色

1）以正式工作人员的身份进行实习。要求学生不因实习生身份而放松自己，要严格遵守实习单位的有关规章、制度和纪律，积极争取和努力完成领导交办的各项任务，从小事做起，向有经验的同志虚心求教，尽快适应环境，不断寻找自身差距，拓展知识面，培养实际工作能力。

2）以“旁观者”的身份实习。在实习过程中，学生往往被安排在某一具体的岗位，工作可能很琐碎。我们要求学生自觉服从实习单位的\'安排，与此同时，也要把眼光放高远，从工厂工作的全局出发，了解企业运行的基本规律、工人的基本心态、企业管理的原则等，这种观察和训练能够使学生在更广的层面熟悉工厂，增强适应能力。

3）以“研究者”的身份实习。要求学生在实习工作的同时，积极探索理论与实践相结合的途径，利用实习机会深入工厂，了解生产一线的基本情况，关注最新行业动态，为今后的就业打好坚实的基础。实习结束时要完成实习总结报告并作为实习成绩的重要组成部分。

2、实习安排

在学校指导老师的指导下，根据科维公司的实际生产情况进行安排实习工作岗位。争取让每个学生都能换岗实习，尽可能多地去熟悉更多的岗位，以便为今后的就业打好基础。

在科维公司领导的高度重视和大力支持下，此次实习进行得很顺利。公司最初给予学生提供的岗位有3个，分别为插件、焊接和装配岗位。我们根据公司的要求将学生分为三个组，全部女生和少数男生在插件组实习，其他男生则分配到焊接和装配组实习。后根据实际生产需要进行了岗位调整，调整为插件、装配、仓库管理和装屏等，这样学生得到了更多的实习机会。大部分学生都能在岗位指导老师的指导下，较快地掌握基本的操作方法，尽快地熟悉岗位的工作流程，能较好地完成实习任务。

在学生顶岗实习期间，指导教师尽职尽责地进行着跟踪指导，对保证实习质量起到了重要作用。实习过程中，随时掌握学生的实习情况，结合实习单位的具体情况，帮助学生学会具体地分析问题、解决问题，学会深化专业知识，用专业知识指导实践，指导学生做好具体工作；督促学生认真完成实习报告等。实习结束后，老师们认真做好学生的实习成绩考核及评定工作，完成实习汇报表。

顶岗实习报告撰写较好，基本包括实习岗位的基本情况，所学工种的实习内容、顶岗实习体会，收到学生实习报告47份。上交的每份实习报告都有实习单位盖章和鉴定，实习鉴定成绩全部合格。

基本上达到了顶岗实习的预期目的，在学校与社会这个承前启后的实习环节，同学们对自己、对工作有了更具体的认识和客观的评价。本次实习主要采取集中实习的形式。实践证明，此次实习适应本专业特点，符合教学规律与学生心理预期。它作为应用电子技术专业教学体系的一个环节，无论对学生成才还是对教学改革，都有极大的促进作用。实习收获主要体现在以下几个方面。

1.此次实习使学院“校企合作”迈出了实质性的一步

今年来，学院一直在提倡“校企合作”的办学模式，要求切实加强学生的实践能力的锻炼，以提高学生的就业竞争力。但由于种种原因，“校企合作”模式更多的只是停留在口头上，没有跨出实质性的一步。此次实习通过与科维公司的紧密配合，让学生走出校门，深入企业，亲自体念生产一线的工作，做到了真正意义上的“校企合作”，这也为学院今后的人才培养指明了方向。

2．定岗实习促进了应用电子技术专业人才培养计划的完善和课程设置的调整。通过此次科维光电的顶岗实习，更加明确了今后人才培养的方向，也将根据企业对人才的实际需求来开设专业和课程，做到紧密联系企业，以解决学生就业和企业用人难的问题。

3.教学实习达到了专业教学的预期目的

在一个多月的顶岗实习之后，学生普遍感到不仅实际工作能力有所提高，学到了实践知识，同时进一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，圆满地完成了教学任务。

4.教学实习促进了学生自身的发展

实习活动使学生初步接触社会，培养了他们的环境适应能力及发现问题、分析问题、解决问题的实际工作能力，为他们今后的发展打下了良好的基础。

5. 进一步丰富了企业对人才的选择

教学实习配合了所在单位的工作。参加实习的学生在各自的实习基地积极工作，从小事做起，直至参与本部门的重要工作，成为一支富有朝气与活力的年轻队伍，实习学生的精神风貌及工作能力受到了各单位领导与工作人员的普遍好评。这些学生也将进一步丰富企业对人才的选择。

6.改善了校企关系

实习前后院系领导带领实习老师专门拜访、答谢实习单位。实习学生积极配合企业工作，他们的精神风貌和实际工作绩效对企业工作起到了良好的促进作用。使校企关系得到了进一步巩固和发展。

我系的顶岗实习开展过多年，但集中式实习还处于刚刚起步的阶段。此次实习也反映出许多的不足。

1、 希望能更加明确指导老师的工作职责

通过此次来科维光电公司的带队实习，发现学校对顶岗实习制度已经有了很大完善。但是还存在一些不足之处。

学院鉴于以前的顶岗实习往往出现学校的管理不到位或者参与度不够的问题，近年的企业实习安排了专门教师全程参与管理和指导，具体的说就是所配备的指导老师全程参与学生的实习，参与学生的生活，参与学生的考核等。每个班根据具体情况配备1-2名老师，除一日三餐在厂里面统一就餐外，晚上对学生组织必要的理论学习，由指导老师或厂方培训人员对学生进行针对性的培训，这种培训学习的效果很好。我们还要求学生每天填写实习日记表，以便指导教师及时了解学生的实习情况。

但是就目前学院的情况，我希望能更加目前带队指导老师的工作职责。让指导教师能全心投入实习指导工作，不要一边在工厂工作，一边还得回去上课，这样对老师的精力消耗不说，对学生的了解程度也会不深。因此我建议学院要固定顶岗实习指导老师，进一步加明确指导老师的工作职责。

2、加强对学生思想教育和心理辅导

实习中一些学生由于实习目标不正确，实习生角色转换不到位，或体力劳动强度不适应等都有可能带来各种各样的思想问题和心理问题。一方面，要及时与学生进行思想沟通，教师给予耐心疏导，解决认识问题；另一方面，鼓励同学之间相互激励，相互学习；另外要及时与家长沟通，及早应对各类问题。

3、请假管理

在科维光电实习的这段时间，学生请假较多，给工厂的生产带来了影响。为了维护实习和生产的正常稳定进行，必须加强请假管理，我们采取了实习单位和学校双方批准请假制度，严格履行书面请假手续。这一方面要进一步加强。

4、意外事件处理

此次实习发生了一起不愉快的事情，但在公司领导和学院领导的高度重视和关心下，事情很快得到较好的解决。但是我们还是要尽可能地去预防学生在外实习遇到的一些不必要的干扰，并加强对意外突发事件处理能力。一日发生意外突发事件，学校和实习单位应在第一时间给子调查和处理。以事实为依据，按照合法、合理、合情的原则，保障学生的权益，使伤害或损失降到最低程度。

5、加强学生的自我管理。

实习环境和学校环境有明显不同，生活空间变化大。学生在一线岗位工作，心理压力较重，还会遇到社会上一些不良现象和诱惑，因此学生需要在服从实习单位和学校指导管理的基础上，进一步加强自我管理，学会在新的环境下与同事、领班、经理沟通；妥善解决日常工作生活中的问题和矛盾；调整保持良好的身体和精神状态，力争能自觉按照学校的实习要求，培养职业道德、熟练岗位技能、提高综合能力、顺利完成实习任务。

顶岗实习实习总结 篇6

毕业实习是我们大学期间的最后一门课程，不知不觉我们的大学时光就要结束了，在这个时候，我们非常希望通过实践来检验自己掌握的知识的正确性。在这个时候，我来到广东省源天工程公司机电安装公司，在这里进行我的毕业实习。

广东省源天工程公司是广东省建筑工程集团有限公司的下属企业，是于20xx年由原广东省水电建筑安装公司与原广东省水利水电机械施工公司两家“水电世家”联姻而诞生的国家水利水电工程施工总承包壹级企业。

多年来，“源天人”一直奉行“以人为本、科学管理、质量第一、信誉第一、业主至上、恪守合同”的经营宗旨，积极实施做强水利水电施工、地基与基础施工、机电设备安装“三大板块”业务的经营战略，承接了大批国家、省、市重点工程和标志性工程，施工足迹从广东辐射到广西、湖南、湖北、江西、福建、浙江、辽宁、云南、贵州、四川、青海等十七个省市及国外的越南、巴基斯坦、缅甸、老挝等国家。打造了无数“机电精品”，承建了白天鹅宾馆基础工程、花园酒店基础工程、荔湾广场基础工程等一批精品基础工程;灯泡贯流式水轮发电机组安装技术水平和装机总容量、总台数以及单机容量一直以来雄居全国顶尖水平，创造了灯泡贯流机组单机容量世界之最的记录，被誉为“南粤水电安装劲旅”。是全国首家进入地铁盾构行业和广东省率先将薄壁地下连续墙施工技术成功应用于水利工程建设的水利施工企业。

20xx年的 9月，我离开了生活了差不多2年的三峡学院;20xx年9月20日，我第一天上班。在公司中我找到了自己的岗位，在电器组当一名小小的电工。20xx年4月20日，我在写这份实习报告。回顾这将近一年的实习，有过欢笑有过泪水，酸甜苦辣尽在心头。在这一年脱离学校的锻炼中，我在社会中不断努力渐渐得以立足，并得到了最快速的成长。

我怀着美好的期盼来到广东省源天工程公司开始为期几个月的实习生活。每一天、每一周、每一月都能在工作中学到很多。这次实习给我最大的收获是我觉得很多工作需要我去摸索和探讨，要不怕吃苦，勇于激流勇进，有的工作虽然单调又重复，但这是磨练意志最有效地方法，我告诫自己要认真完成，对每项工作都要认真的对待，做到每一件事的过程中遇到困难，一定要争取不放弃，坚持到最后。只要希望还在，胜利一定属于我。作为一名刚毕业的学生，理论是我们的优势，但是怎么样把理论结合到实践中成了我们克服的最大困难之一。而经理平时对我的不断教导让我在工作中将理论融合进去，提高了工作效率。看着那些同事忙忙碌碌的来来去去，坚定的态度是那么一点一滴在铸就起来，一个被人认可的人首先一定是一个认真负责的人，一个认真负责的人无论到哪里都可以站的正。相对于经验和技术而言，这些都是可以积累的，可以日久能熟，但能否有正确的态度是因人而异的。

我从来没把现在的工作当做实习，我就是认定这就是我的工作，而不是专门来学习东西的。我是在工作中学习，在学习中能更好的完成工作。现在的努力并不是为了现在的回报，而是为了未来;艰难的任务能锻炼我们的意志，新的工作能拓展我们的才能，与同事的合作能培养我们的人格，与客户的交流能训练我们的品性。人生并不是只有现在，而是有更长远的未来。总体来说我的这一次实习时成功的。我能在公司里学习到很多校园里、课堂上、课本中学不到的东西，也了解很多和动的了做人的道理，特别是体会到生活中的艰辛和找工作的不容易。感谢学校给了我自己实习的机会，感谢公司里的实习指导教师给予我指导，感谢领导对我的关心。我相信，通过这次实习，一定会令我的人生走向新一页。

出来社会大半年，已经是半个社会人了。不能再向学生那样，某些时候可以随心随意。校外企业顶岗实习，为我们提供了一个很好的实践机会，可以让我们更好的把理论应用于实践，在实践中领悟理论，更可以学习到很多书本上学习不到的、甚至比理论知识更实用的业务知识。而且，这些实习经验，无疑是我们毕业后就业的一大筹码，我们与其他大专生相比，就赢在了起点上!作为一个成年人，作为一个社会职业人，任何时候都要守规矩，做好自己的本分，承担起自己所需要承担的责任。经历了2份不同的工作，我渐渐的认识到，每一份工作或每一个工作环境都无法尽善尽美，但每一份工作中都有许多宝贵的经验和资源，如失败的沮丧、自我成长的喜悦、温馨的工作伙伴、值得感谢的客户等等，这些都是工作成功者必须体验的感受和必备的财富。如果每天怀着感恩的心情去工作，在工作中始终牢记“拥有一份工作，就要懂得感恩”的道理，你一定会收获很多很多。在你收获很多很多的同时，你会发现自己已经在锻炼中变得勇敢，坚强，乐观，阔达。这样的你，是不断前进的走在成功的路上的。

最后，感谢这一段曲折的时光，感谢每个我所在的企业，感谢企业领导以及上司对我的重视和栽培，感谢我所遇到的同事们，你们一路给我帮助和支持，让我在前进的路上充满着激-情和勇气!感谢三峡学院，让我在短短的两年时间里认识到很多的良师益友，让我在知识的海洋中不断吸取知识不断的完善自己!

顶岗实习实习总结 篇7

在实习学校的日子，也已接近尾声，xx年的相遇，xx年的重新开始，我们不再有交集与联系，但更多的是不舍与牵挂，我们在这样的年纪相遇，想想都是一种幸运和欢喜，生命中的小惊喜。

转眼间，一个学期的顶岗实习生活就要变成美好的回忆了。顶岗实习虽然是辛苦的，但是它绝对是我人生中一次非常难忘的回忆。回想起顶岗实习生活中的点点滴滴，我经历了很多以前不曾经历过的事情。在这里，我第一次走上了期待已久的讲台，我第一次以一个老师的身份面对学生，我第一次一个人承担一个班级的老师，我第一次作为副班主任去管理学生……当然，我也第一次体会到了当老师的辛苦，第一次感受到了当老师的快乐，第一次深刻的明白了老师对学生产生的深刻影响。 半年的实习生活，充满了酸甜苦辣，各种味道，尽在其中。但是，苦中有乐，苦中有甜。

顶岗之前我不是很想当一名老师，我觉得要给学生树立好榜样，束缚太多，太稳定，不是自己想要的生活。但顶岗的这半年，我了解了很多，学会了很多，顶岗实习对一个没有社会经验的大学生是一次经历，更是一种历练，让我们能够多一次机会了解老师，了解教育，也认识了那么多可爱的孩子，让我着实感动。付出了才会有收获，付出了那么多的感情，收回怎么会那么容易，也不想收回，也许这就是我们常说的老师愿意为学生付出他的一切。

顶岗实习实习总结 篇8

20xx年9月1日至10月21日是进行教育顶岗实习的时间，我被分配到辽师大第二附属中学实习小组，并按要求进行了教育实习，取得了良好的成效。通过实习，我对教师职业有了更为感性和理性的认识，提高了教学能力，熟练掌握了一些教学基本技能，并且向实习学校展示了我校体育学院学子良好的精神风貌，受到了实习学校领导、老师的一致肯定。实习期间，在校领导、老师及带队教师的支持和指导下，作为体育运动学校的体育实习教师老师，我一直以教师身份严格要求自己，处处注意言行和仪表，热心爱护实习学校和班级学生，本着对学生负责的态度尽力做好实习工作;同时，作为实习生一员，一直紧记实习守则，遵守实习学校的规章制度，尊重学校领导和老师，虚心听取他们的意见，学习他们的经验，主动完成实习学校布置的任务，塑造了良好的形象，给实习学校的领导、老师和学生都留下了好的印象，得到学校领导和老师的一致好评。我的实习工作得了比较圆满的成功下面就此次实习工作，分别从以下几个方面进行总结。

一、基本情况

(一)见习准备阶段(第1周)

我到达实习学校后，及时请任课教师介绍有关情况，了解实习学校的体育教学工作及相关的教学设施，并对我上课提出要求。在学校体育组的指导下，我研究讨论体育教材，跟原班听课学习，向老教师“取经”，了解教学进度和班级学生情况，修改整理自己的教案并进一步熟悉教案，并在试教前将教案交实习学校指导教师和带队指导教师批阅，获得同意后，在小组中作试讲，及时发现问题，确保顺利上好课。我所教的是初二两个班级的男生，所以针对这一问题我及时修改、调整教案和教学方式、方法，以适应以后的教学。

(二)实习阶段(第2—7周)

1、教学工作：

见习结束后，我正式进行教学工作，实习课程大多数围绕跑、跳和球类(排球、篮球、足球)展开教学。中学体育课强调一些比较简单的基本技术、技能的掌握，我实习面对的主要是初中生，他们活泼好动，教学要从他们的实际出发，结合这个年龄的生理心理特点，寻求一条让他们感到容易理解和接受的教学方法，对于初为人师的我，是有一定难度的。由于刚从大学课堂学生角色进入中学课堂教师角色，会有意无意的把大学老师的教学方法、模式带入中学课堂。并没有考虑到教学对象及环境的不同致使中学的教学方法与大学有很大的不同，所以一开始并不适应，总是有意无意地习惯于大学老师的教学模式，学生练习的少，老师讲的很多，一节40分钟的课堂要讲一半多的时间，学生还没练习几次就下课了，所以学生的学习效果并不高，很多动作教完了，学生还是没有掌握。当然，我们也建立了听课评课制度，相互之间听课评课，学习好的教学方法和组织，改进教学过程中的不足，及时进行教学总结，在不断的实践中，我逐渐适应了中学的教学方法、模式，教学效果也明显提高。实习将近尾声时，学校安排我们进行全校的公开课教学，在体育组以及指导老师的安排下，我进行了公开课教学，获得了学校的肯定，同时也提高了我的教学技能。

2、课外体育工作：

(1)在课外体育活动时间，我协助学校做好早操、课间操、课外活动等工作。

(2)结合学校课外体育活动，我们实习组与学校每周开展球技交流赛，既增加实习老师与学校老师的交流沟通又强化提高了双方的球技。

(三)总结阶段(第8周)

(1)实习生做好总结：实习教学工作结束后，我及时检查自己在实习中的态度和表现、成绩及问题所在，提出努力的方向!在个人总结的基础上，实习小组进行评议，整理出小组的书面总结和实习生的初步鉴定。

(2)实习学校的领导、体育组组长和任课教师对这次实习做总结。指出实习生的优、缺点，提供合理建议。并在实习鉴定上做了意见，肯定了这次实习取得的成绩。实习学校为我们实习组设庆功宴，双方互赠纪念品，组织学生欢送实习生。

(3)回校后系实习指导小组作总结报告，确定实习成绩。

二、主要收获

1、我作为实习指导老师认真负责和积极指导实习工作。一方面认真做好实习前的各项准备工作，帮助学生解决各种困难。另一方面严格要求学生，端正态度，教育学生认真对待实习工作，结合实习学校学生的特点，提出更高的教学要求，培养他们的责任感和使命感。

2、各实习学生的教学能力得到极大地提高，能较好地把握教材内容、控制课堂气氛，教态自然大方，课堂气氛活跃。

顶岗实习实习总结 篇9

毕业实习是教学计划中的一个有机组成部分，是培养学生理论联系实际，综合运用所学理论知识，提高分析和解决实际问题能力，实现人才培养目标不可缺少的重要环节。通过毕业实习使我们能综合运用所学相关理论知识参与到并提高实际操作技能。为毕业后从事其相关行业奠定良好的职业基础。树立良好的职业道德和服务意识，培养我们吃苦耐劳的精神，锻炼坚强的意志品质，提高与人相处、广泛交际的能力。将近一个月短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助! 公司的简介如下：

\*\*\*\*\*\*\*责任有限公司是一家从事产品广告画册的设计排版印刷为主的属于私盈独立企业。

在公司我担任平面设计师，主要是设计一些海报，画册，排版，以平面设计为主。

这次实习是我们毕业前的一次综合性的实习。本次实习为了扩展我们的知识面，扩大与社会的接触面，增加我们在社会竞争中的经验，锻炼和提高我们的能力，以便在以后毕业后能真真正正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好的处理各方面的是问题，学校允许我们根据自己所学的知识寻找单位实习，进一步运用所学知识分析和解决实际专业问题，提高我们的实际工作能力，位毕业实习和顶岗实习打下良好的基础。

在教师指导下，逐渐增强对软件的认识和了解。提高专业技能，了解广告行业的制作和运作。在工作中不断的学习提高。把自己培养成适应企业适应公司的员工。认真并按时完成所规定实习内容，实习结束时编写实习报告和实习感受偶，以利于巩固实习效果和提高独立思考能力。

在这实习过程中觉得单位的管理条例很细也很严，尤其对于我们设计部的要求很严格。我们做的是一条龙的综合设计，初到公司，领导觉着对工作不太了解，一开始要我主要负责设计部的排版、海报，然后领导根据我的能力让我负责广告画册的版面设计，包括广告画册视觉传达中的文字；广告画册视觉传达中的色彩；广告画册视觉传达中的形象，等等。短短的几个月，在工作的过程中体会到软件操作的重要性和软件运用的熟练程度。公司并不像在学校老师让我们作业的时候有足够的时间去慢慢想，慢慢完成，

而公司对工作的要求是很严格的，尤其在时间的限制上，因为做的又是一条龙设计，所以要求在规定的时间内必须做出一定数量的方案！

短短的几个月，我对广告设计有了更深的感受和认识。设计的实用性是很重要的，它是一种良好的沟通方式。设计师应该和一个企业的领导团队紧密相连，与设计团队共同收集来自企业领导的反馈意见，反过来说，实践了\"外部\"从\"内部\"而来，\"内部\"又源于\"外部\"。，我们的作品，尤其是出现在公共场合的作品是不可能不被人看到的。无论它是对是错，都不可能不看到它，而这也正是我们设计的责任所在。就这一点而言，我觉的各学科之间的交流是非常重要的。例如：平面师要用图形的方式与公众沟通时，就需要向建筑设计师、城市设计师、社会学家和工业设计师展示设计方案。然而，我们的设计应将人放在首位，为城市和环境考虑，对新文化有所贡献，用一种新的美学感觉和对市民的尊重来从事设计。以前想来排版应该是一种很简单的工作，真正实践了才发现自己对版面文字的编排存在着很多问题，第一天做版面设计工作，对文字的大小没有准确的尺度，领导告诉我文字处理不好，打印出来画面是很不协调的，记的那天别人都下班了我就自己一个人忙到很晚，一个本以为很简单的排版做了三四遍，由于公司做的主要是宣传广告，主要面对大众化，不得不以全身的精力去投入工作中。

在实习的过程中，通过向领导，同事的交流和向他们虚心的学习，总结了在广告版面设计的过程中要注意的许多方面：

（1）在版面的文字的排列方面：从文字的大小；字体的外形变化，字体笔行变化；字体外行的变化，排列的变化慢慢改进。通过改变字体外部结构特征，笔形的特征；字体笔画间的疏密关系；或对部分笔画进行放大缩小以及改变字的中心，使字体显得新颖别致，在排列上打破常规的字体排列顺序，使字体从而具有更强烈的视觉冲击力。

（2）在广告的色彩运用方面：依据广告对象属性的用色原则，对不同的消费者做出不同的色彩视觉信号，比如： MP3一般的消费者都是面对大中院校的学生，所以色彩要相对活跃，艳丽，具有青春得朝气。依据广告宣传整体策划的用色原则，为了突出企业形象、产品附加值和识别度，在广告设计中以企业形象专用色为基本元素进行设计。

（3）场地域特征的用色原则，针对不同国家和地区的广告设计，还有民族习俗的关系，在图形的设计和色彩的运用上也有所考虑。为了有效的突出设计主题和广告的表现力，在安排图色与底色上，注意了调整图案和底色的色彩关系，将纯度，明度，色度的颜色用于品牌的文字、标识、图形等主体要素中。在整体统一局部活泼的用色原则上，在广告版面的设计中，注意广告的主体色调和局部的色相对比的关系，，这样既可以把握广告整体性又可以使画面充满生机活力。

（4）广告图象摄影和广告插画上，通过对商品在消费使用过程中的情景做出真实的再现，以便来宣传商品的特征，突出商品的形象；或以摄影图形来促发消费者的购买欲望，更直观准确地传达产品信息。真实的反映商品的结构、造型、材料和品质。广告的插画有传统的写实描绘逐渐向夸张、理想化和多边化的视觉表现方向发展，重意念而轻形似，从而有助于强化广告商品对象的特征和主题。在广告排版制作的过程中，使用卡通形象作为产品代言人不但可以以卡通形象的活泼自由，个性化的形象赢得消费者的好感，还省去了请名人做代言的庞大广告支出和风险。也根据版面的需要适当的运用一些抽象图形，如圆形、方行、三角形、点、直线、折线等。形象简洁而有秩序。有机形态比较自由、活泼而富有弹性，其构成大多采用曲线组合，也有不规则的偶发形态，如云纹、水纹、墨迹等，抽象图形的使用必须符合内容、主题，与主题无关、牵强的形式只能误导读者，削弱传播力。

对这次实习感触良多，我把这种机会当成一种社会实践来锻炼自己，让自己在实习过程中享受快乐，学习交流沟通等技巧。让自己的各方面能力都有了一定提高，是我们对广告行业有了更深刻的了解，对我们的学习提出了更高的要求。我也从工作中学习到了写作技巧。在调查过程人与人的交往中，我能看到自身的价值。在实习中看到了自己的很好的一方面：执着。不论做什么事情，都有主动性和积极性，对成功有信心，学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。总体来说，这次的实习是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的，这些经历也能够帮助我们更好更快的成长。

总之，这次的实习我学到了很多在学校里学不到的东西，这也就让我觉得这几个月的时间没有自己白白的浪费，而是让自己喝了很多地墨水，各方面都充实了很多，虽然一个人在外面，没有家人的照顾，可是人总是会学着自己长大，我也是担心第一次来到这里，是个完全陌生的地方，担心和宿舍的人相处地可能会不习惯，不知道怎么跟别人打交道，可是事实证明我的那些担心都是多余的了，并且我的那些多余我都把它做到了最好，这是让我觉得非常欣慰的事情，跟他们这么难得地相遇并且能够成为好朋友，而且在工作上我也能够很好地严格要求自己做到规范，并且好几次被经理夸奖很有进步，对于我而言，这样的一句话比给我吃蜜还甜，因为能够得到认可，从刚开始的不知道该如何下手，到后来的轻车熟路，这有一个过程，在这个过程当中我也在不断地进步着，这也就是我最大的收获了。

没有实践就没有发言权，对于大学生而言，我们不应该把自己锁在那个学术的象牙。

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