# 大四师范生实习总结

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2024-08-29

*终于到了教育实习的时候。三年来持之不断地学习学科教育知识和一般性的教育学、心理学知识，除了了解“教育是什么、学生怎么学习”这些根本问题外，还在有限的时间内尽力提高自身的师范技能。然而，这些来自文本阅读、个人思辨和微格培训的教育信条、意识取向...*

终于到了教育实习的时候。

三年来持之不断地学习学科教育知识和一般性的教育学、心理学知识，除了了解“教育是什么、学生怎么学习”这些根本问题外，还在有限的时间内尽力提高自身的师范技能。然而，这些来自文本阅读、个人思辨和微格培训的教育信条、意识取向和行为习惯，在面对真实的教学场景中能够适用吗？我们难道真的明白什么是教育吗？以往或许只是凭借对教育的一时热情而努力拼搏，但是在这个夏末初秋也该真的为自己日后的教育事业路途做好筹谋。在不觉间，我们实习队来到了河源市和平县和平中学。

一、实习学校

在一个多月的实习生活里，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，对此，本人甚感欣慰。在这短暂的实习期间，我主要进行了教学工作实习和班主任工作实习。

二、教学工作方面

1、听课

怎样上好每一节课，是整个实习过程的重点。刚开始的一个礼拜的任务是听课和自己进行试讲工作。在这期间我听了3个课任老师共8节课。在听课前，认真阅读了教材中的相关章节，如果是习题课，则事前认真做完题目，把做题的思路简单记下，并内心盘算自己讲的话会怎样讲。听课时，认真记好笔记，重点注意老师的上课方式，上课思想及与自己思路不同的部分，同时注意学生的反应，吸收老师的优点。同时简单记下自己的疑惑，想老师为什么这样讲。

2、备课与上课

一周时间转眼即逝，在科任指导老师的安排下，我们开始进行备课。备课不是简单地看教材，而是认真地梳理教材的内容和想方设法地用自己的语言表述出来。单是这个重新复述的过程就已经很考验我们的能力。要用严谨但通俗易懂的语言来来描述枯燥的数学知识，颇让我觉得头痛。

广东作为新课程改革的试点，已经全面铺开各种实验活动。对于老师而言，最大的疑惑应该是“教师要教到什么程度”。以前作为学生听课，目的是学习知识；现在作为教师上课，是为了学生学习。目的不一样，我们的注意点就不一样。刚看教材的时候，觉得40分钟怎么就说一页书；后来备课，发现要讲解的问题很多，一节课能说完几页书就已经很不错了。或许是知之越多，越是觉得难以着手。由于缺乏经验，在华南师大的时候也缺乏必要的训练，我们对教材的处理、对讲授内容的把握做得并不到位。对于科任指导老师陈文华老师的提示，我像是如获至宝，尽量根据陈老师的安排来备课。陈老师对教案进行反复修改，我也经常与另一位数学实习老师互相提问题，大家都期待真正上课那一刻的到来。

带给我们最初、最大的感受是，讲台下坐着的不再是与我们一起在微格教室训练的同学，而是真正的学生。他们不会像自己的同学那样随意附和、快捷地回答我们提出的问题，而是真正地思考和等待着我们的解答。他们在听不明白的时候会突然提问，或者干脆就趴在桌子上看书和睡觉。

课堂上若学生对我的提问有所反应的话，就是对我最大的回报。因此，在课堂上必须注意学生的反应。我认为，要随时掌握学生的学习情况，分析原因，从而改进自己的教学方法和确立教学内容。

教师既要讲授知识，又要管理课堂纪律，并且与学生进行个别交流。刚开始时因为心情特别紧张，经验不足和应变能力不强，课堂出现了“讲课重点不突出，教学思路不流畅，师生配合不够默契”等问题。针对出现的问题，陈老师老师会细心讲解哪些是重点，怎样突破难点，怎样自然过度，并提议要多向经验丰富的教师学习，多研究教材和其他教学资料，并且面对面地指出教案的不足以及上课时存在的缺点。他态度温和，经常面带笑容，即使是批评，我也能欣然接受。

过几次实战的磨练，现在的我已经基本能够驾驭课堂，胜任教师的角色了。虽然我还有很多做的不是很好的地方，但这次实习真的让深深的体会到教师工作的辛劳，也深刻理解了教学相长的内涵，使我的教学理论变为教学实践，使虚拟教学变成真正的面对面的教学。要想成为一位优秀的教师，不仅要学识渊博，其它各方面如语言、表达方式、心理状态以及动作神态等等都是很重要的，站在教育的最前线，真正做到“传道、授业、解惑”，是一件任重道远的事情，我更加需要不断努力提高自身的综合素质和教学水平。

三、班主任工作方面

在班主任日常管理工作中，积极负责，认真到位，事事留心。从早晨的卫生监督，仪表检查，作业上交，早读到课间纪律，课间操，课堂纪律，午休管理，眼保健操，自习课等等，每样事物都负责到底，细致监督。当然，在监督他们的同时不忘结合他们的个性特点进行思想道德教育，以培养他们正确的学习目标，积极向上的乐观人生态度和正确的人生价值观。

班主任是班级工作的组织者、管理者和策划者，也是学校管理的中间力量和骨干分子，对良好班风和校风的形成起到举足轻重的作用。

作为一个班主任又怎样使自已的工作上台阶、上水平、上档次呢？实习期间担任班主任工作，我有这样一个认识，班主任对学生的思想教育工作，实质上是一个与学生实行心理沟通的过程，只有真正了解了学生的内心世界，做到有的放矢，方法得当，才能达到教师对学生的成长提供帮助指导、学生对教师的工作给予配合支持的目的，从而收到好的教育效果。下面谈谈自己切合学生心理实际进行思想教育工作的一些尝试下面谈谈本人在实习班级工作中的一点体会。

1、奖罚适当。

我知道一个优秀的班主任，时刻应该用“爱”去开启学生的心灵，很多时候我们的一个笑容，一个课余诚恳的交谈，有时是一个眼神，一句鼓励的话，都会对学生产生长久的影响，你爱的奉献会得到爱的回报，但我们细想一下，这样的学生有多少，真正能感悟到你老师的爱的学生，绝对孺子可教也。常有的是你对他的宽容增加了他的放纵，淡薄了纪律的约束，这在实习中我也是有所体会的。今天我们面对的不是几个学生，而是65人的班级，没有严明的纪律，如何有良好的班风？在我们的教育工作中，惩罚也是教育的一种手段。当然，惩罚特别要慎重，我认为当我们惩罚学生时，应该注意以下几个方面：①首先一定要注意尊重学生的独立人格，保护好学生的自信心、自尊心，好的就是好的，错的就是错的，不要一错百错，全盘否定；②惩罚的目的是警示学生什么不可以做，做了会有什么后果，不是为惩罚而惩罚学生，而是为教育学生而惩罚学生，换句话说，惩罚是手段，教育才是目的。

2、组织开展活动的魅力。

良好班集体的建设必须依靠活动来实现，活动可以产生凝聚力，密切师生关系，使每个学生发挥主体的积极性，这时进行集体主义教育、健康的竞争心理教育是行之有效的；在我班，凡是学校组织的活动，班主任和我都给予高度的重视，小记者的报名与舞蹈班训练与我都亲身参与当中，开动员大会，一起与学生训练。告诉他们不用把名次的好坏，放在第一位，只要我们尽力了就行了。心理学等理论告诉我们：在竞赛活动中，一个人的目标期望水平不能过高，也不能过低，只有中等水平的期望值才能使参赛者保持最佳的竞技状态，对于我们每个同学来讲，活动的目的不是拿名次，而是看我们如何对待竞争，是否有参与意识，是否全身心投入了，是否能做到问心无愧。在活动中进行教育，同学们易于接受也能很快转化为行动。抓住“活动”这个最佳的教育时机，精心设计教育内容，就能收到意想不到的教育效果。

3、主题班会

在实习期间，我一共开了两次主题班会。 经过一天的准备，我主持了我实习的第一次班会，这也是我第一次主持的班会。这次班会的主题是“学习态度”。在班会上，同学们积极发言，让我深深的体会现在的中学生已经有了很丰富的安全常识。例如，上体育课的注意事项，交通安全，地震、台风来袭需要注意哪些等等，他们都回答的头头是道。这不仅让学生自己找出自己的不足以便改正，更让学生在学期初就定下新学期的大体计划，更有目的地进行学习。这也培养了学生上讲台的心态。虽然没有每一个学生在班会上都发言，但是我坚信每一个学生都有了自己的新的计划、新的打算。每一个学生都对上台发言的同学都深有感受。

4、师生间的关系

当看见那些十六、七岁青春活泼的学生时，我们都感觉自己似乎时光倒流回到四年前的高中时代。高中的学生还不失去童真，善于思考问题，但是在道德、情感方面还有待发展。也许我们的年龄与之相近，他们既把我们当作老师，还当作朋友，许多心里的问题都愿意与我们交流。

四、几点思考

面对着真实的教学场景，个人有如下几点思考：

（1）师范院校培养师范生主要关注学科知识的教育和一般教育学、心理学知识的教育，但是却没有明确告诉我们应该怎样把学到的学科知识和教育知识进行整合。国外的教师本体知识研究提出，教师在学科知识和教育（课程）知识的基础上，会逐步形成一种特有的学科教学知识。学科教学知识包括对教学主题的理解、教学顺序的设计、各种教学策略的使用、多重表征的呈现以及学生认知结构的了解。学科教学知识的形成和深化对教师发展有不可低估的重要意义。而它的获得，也就是说，教师专长的获得至少要有五年教学经验，或10000小时的课堂教学时间。对于这个目标，我们实习生无疑有一段很长的路要走

（2）对于教学的过程，我们都以尽可能有效的逻辑思路来设计，进行的教学也是以这些线索来联系的。队员们组织课堂教学大多以完成教学目标为首要任务，而不是像有教师专长的教师那样合理性地、随机性地根据与学生的互动来调整教学内容。换而言之，队员们遵循预设主义的线性思路，忽视突发的提问和意外；有教师专长的教师更多地遵循生成主义的非线性思路，充分利用各种教学资源。教师的高明之处，似乎不在于他的教学设计是如何地完美，而是他对教学过程的有效控制。这真的是值得我们实习生细致观察和揣摩的地方。

（3）奥苏贝尔认为有意义学习的建立要满足三个条件，除了学习内容是有逻辑意义的，还要求学习者能够联系新旧知识和对学习具有有意义学习的心向和强烈动机。有些队员在做个别辅导时发现，个别学生对学习存在认知困难；这既有原理性的认知困难，也有符号性的认知困难。习以为常的有价值的知识是高度形式化和价值无涉的，而且可能远离学生的生活。我们存在着疑问，学科教育原本应是学生对知识的享有，但是现在却无可奈何地沦为对知识的占有，而且还是粗浅的占有。教育应该要怎么样做才能让学生明白知识的价值，思考和敬畏自己的生命，乃至于满含诗意地发展？这应该是我们教育工作者一直思考的问题。

现在，实习结束了。通过这次实习，让我了解了教师的伟大，教师工作的神圣，他真的是人类灵魂的工程师，教师的工作不仅仅是“传道、授业、解惑”，而是要发自内心的关心爱护学生，帮助他们成长。在教授他们知识的同时，更重要的是教他们如何做人，这才是教师工作最伟大的意义所在！

2024年暑假，有幸进入联想武汉有限公司实习。在这短短两个月的时间里，伴随着联想人和联想实习生们，我度过了一个充实且意义重大的暑假。

两个月的经历，留下了很多美好的记忆；两个月的体验，成为了我人生宝贵的财富；两个月的感悟，激励我不断地学习成长。

话题一：联想

知晓联想这个品牌究竟是在哪一年，我已经忘却，但敢肯定的是那是很久以前了。还记得在2024年奥运会前后，联想作为北京奥运会赞助商时，国人的那份骄傲。真正与联想亲密接触是在自己拥有联想笔记本时，也正是那时起，自己不再仅仅只是联想的品牌知晓者和认可者，更是联想的产品使用者、联想售后服务的享受者以及联想的品牌拥护者。而联想暑假实习之旅，让我更深入的认识联想，结识联想人，更也有幸成为半个联想人。

联想的成长经历和重大记事，以前听过、看过很多遍，也深知企业发展之不易和联想一路走来的风风雨雨。产生更多共鸣的是联想的使命和价值观。正若其所言，在暑假的两个月里，我所接触到的一切，都显示了联想践行这一切的决心和勇气。

两个月的时间，我了解到了联想的产品、分销、终端、推广、公司文化等等，而这些集合成了自己对联想更深的认知和情感。

话题二：面试&产品及销售培训

七月六日，参加了联想的群面，通过自我介绍、小组讨论、总结发言以及点评等，初识欢哥、璐璐姐以及来自各个学校的实习生们。

八号下午，参加了公司的培训。公司各部门主管和经理对销售技巧以及联想产品进行了讲解。通过培训，我了解到了更多联想产品知识，基本把握了联想的消费类产品线以及基本的销售技巧和说辞。同时，欢哥向我们介绍了暑假实习的任务以及暑假期间公司的一些线上和线下的活动，并询问了我们各自的需求。而至此，我们的实习正式拉开序幕，期待和兴奋不言而喻。

话题三：站店

严格的说，我共站了九天店，其中两天在武汉唐家墩工贸，七天在赛博三联店。通过站店，我全面接触了产品、销售、顾客以及销售人员，同时也与同行的实习生建立了友谊。由于渠道不同，九天的站店是两种不同的体验。无论是产品种类、定价、销售方式及技巧，还是顾客类型，都有明显的差异。也因为这样，我对渠道和销售终端有了更深的感悟。

重要的是，这是个真实的接触和体验，我们面对的是实际的销售和市场，而非形而上的东西。我处身于一个真实的市场或销售氛围里，接触到了处于销售一线的销售员，参与了产品介绍和销售诱导的全过程，观察到了来购人员的言行举止，见闻了完整的销售过程等等。而这是不参与其中，无法得到的东西。此外，在闲暇时间，我发现自己所接触的一切都值得思考，值得观察，然后发现，所有的一切都并不是那么简单，所有一切都可以深究出某种道理。

话题四：office工作体验

站店结束后，得以体验真实的office工作。每天提着笔记本到公司，朝九晚六，宛如众多写字楼里穿梭的白领们。公司里很安静，大家都做着自己的事。公司的氛围很好，大家以名称呼而非职称，这让人倍感亲切，从这点也可以看到联想企业文化的一角。

我们实习生每天待在会议室里做事，而其他办公室里，常常会开大大小小的会议，偶尔可以听到隔壁会议室里的言谈，那会让你不禁侧耳倾听，然后雀跃不已。印象深刻的是，我们中午外出吃饭时，常常看到隔壁会议室里的会议仍然继续着，甚至到我们吃完回来时还未结束，不禁感叹大家工作之认真和辛苦。

在office里，我们的工作有想法全明星策划大赛调查数据分析、ideas精英汇策划、影院活动分析以及篮球活动和校园宣讲会策划等。集体作业完成，因此大家常常头脑风暴、争论，然后再分工作业。团队合作，出了一定的成果，当然也会出现不满意的情况，往往每份作业都会经历再加工。而从中，我学会思考、做事以及合作。

与此同时，我还做了三天的联想抽查员，主要是话术抽查，其中有联想八月重点产品话术抽查和竞品话术抽查等。也正是这三天的体验，让我体验到联想的另一部分。就我的理解，这些抽查其中包括考核、监督以及销售人员维护。在之前最初的销售培训中，曾了解到联想致力于销售工作的队伍绝大部分来自于经销商，也有部分来自于企业人员。当时就感慨公司在协调好两个队伍的关系和行动中的先见，例如详实的信息反馈和第三方机构的介入。而也正是三天的话务工作，让我参与这个链条中，并从中感受到联想对销售人员和督导、分销业代的考核，以及对产品与销售的把持，也让我见识到联想企业制度的一角。

话题五：培训

七月最后一周，璐璐姐给我们做了两天的培训，包括招聘、面试、商务礼仪以及职场心态等内容。我个人觉得，这是我实习的一个转折点。经历两天的培训，很多思绪涌入脑中，包括职业理想、人生规划、生存状态等等。两天的培训接触了大量的信息，同时也发现自身的问题和局限。

铭记于心的有几个要点，其中之一，就是“责任”。对自己、父母、家人、客户、同事、上级、公司、国家、社会等等负责。担起责任，需要勇气，需要能力，更需要那份心。而这正是我在过去的日子里，渐渐淡忘的。其次，就是“准备”，机会是给做好准备的人的。为了成功，准备再多都不为过，包括知识储备、人际交往能力的培养以及其他各种素质的提升等等。而有一种准备是了解，对企业、对市场、对社会等等的了解和领悟。最后，是“尊重”。言行举止，要多考量；穿衣打扮，要大方得体；改正坏习惯，礼多人不怪。真正的做到尊重为本，自尊，尊他，端正态度。内强素质，外塑形象。

一

来到气化厂实习已近半年，临走之时，上面要求写点总结，一谈收获，二表感想。说来惭愧之至，觉得没有什么值得总结的东西，亦无多少提及的收获。但鉴于上面的要求，故妄为之。

二

义马气化厂大概是目前国内生产城市煤气为数不多的厂家之一。它采用德国的鲁奇炉气化碎煤，利用国内成熟的低温甲醇洗技术净化粗煤气，利用管道输送至郑州作为城市煤气及它用。

我们先用一月在气化厂部分车间轮流实习，初步了解了全厂的工艺情况后，就安排到净化车间随岗倒班实习。净化车间是整个气化厂的心脏，它上接气化车间，下承合成、变换或其它用户等，作用异常重要。

净化车间主要有500#低温甲醇洗工号、550#氨吸收制冷工号和681#克劳斯硫回收工号。由于550#利用的是氨吸收制冷，与我单位的氨压缩制冷有一定区别，故在实习中未作为重点学习的对象。

煤在形成的过程中含有多种复杂的成分，在气化时会随粗煤气一起进入下一道工序中。由于用户对煤气质量的要求，粗煤气必须进行净化。对煤气的净化主要是对煤气中多种成分的有效脱除。具体包含以下内容：一、完成对出炉煤气的冷却任务；二、对煤气中h2s、hcn和co2等酸性气的脱除；三、对煤气中nh3等碱性物质的脱除；四、对煤气中焦油类、苯类等的脱除及回收；五、对煤气中萘的脱除及回收。

煤气的冷却，碱性物质、焦油类、苯类等的脱除已在上序工段完成。在净化车间，主要是对煤气中h2s、hcn和co2等酸性气的脱除。义马气化厂采用低温甲醇洗技术对酸性气的脱除。低温甲醇洗技术是50年代德国林德公司和鲁奇公司联合开发的一种气体净化工艺。该工艺以冷的甲醇为吸收剂，利用甲醇在低温下对酸性气溶解度极大的优良特性，脱除原料其中的酸性气。该工艺气体净化程度高，选择性好，气体的脱硫与脱碳可以在同一塔内分段、选择性地吸收。低温甲醇洗技术比较成熟，在工业上得到很好的利用。

虽然低温甲醇洗工艺投资较高，但与其它的脱硫和脱碳工艺相比电耗低、蒸汽消耗低、溶剂价格便宜、操作费用低等优点。特别是脱硫的净化程度很高，对甲醇的生产十分有利，因此该气化厂采用低温甲醇洗工艺脱除酸性气体。

【1】【2】【3】

金秋九月，在这个收获的季节里，我来到了\*\*\*\*中学，对于这里，我满心的期待，也满怀的紧张，我准备着，准备着点亮灯塔那一刻的光辉，准备着破茧化蝶那一刻的美丽。

在指导老师的介绍和推荐下，我分别认识了我的教学工作指导老师万老师和我的班主任工作指导老师高老师。并于9月17日正式开始实习工作，我们的实习工作主要是教学实习、班主任实习和教育调查，三者是同时进行的。大致可分为三个阶段：第一阶段主要是熟悉学校日程安排和班级日常管理工作以及听课；第二阶段主要是备课、试讲、讲课、反思、评课和深入学生，了解学生，积极参加班级和学校活动，设计好调查问卷；第三阶段主要是开展主题班会，帮助学生，引导学生，完成教育调查。

实习第一阶段——雾里看花到拨开云雾见天堂

在教学方面，也不能怠慢，17号我满怀好奇的走进了高二6班听万玉洁老师讲课，我觉得课堂很活跃，很有趣，我很认真的记了笔记，课后，我看了学生的笔记，发现我的笔记和他们的并无差异，才发现我这个实习老师不觉当中又变成了学生，我仔细的回想了一下在原来上教学论的时候，老师强调的教学技巧，因此在以后的听课当中，我才得以去注意老师上课的技巧，是如何的导入的，如何强调重点的，如何处理课上学生的问题，如何去吸引学生注意力的，如何在教室里表现自己的教态，又是如何控制自己的声音的等等。课后，我们开始批改学生的作业，在此之前，我想象过批改作业会有多无聊，会有多烦躁，但是我一接触到这些作业本，看到上面或是工工整整，或是寥寥草草的字迹的时候，我仿佛看到了学生们在灯下苦心思考的情景，我开始认认真真的去查看，这是学生们的心血，我开始认认真真的去想，这是学生们跳动的思维啊！我开始珍惜这与他们交流的又一个机会。我开始意识到了作为一名教师的不易，也开始检查自己的“装备”。

实习第二阶段——一分耕耘，一分收获

花了近两个星期，记住了班上所有的学生，当我一个个叫出他们的名字后，看到他们脸上从诧异变为惊喜，他们开始在课后老远的就主动和我打招呼，我甚至很贪恋那一声声的“老师好！”，因此课后我也会尽可能的与他们在一起；他们开始来问我习题，我看到了他们求知的渴望，看到他们听了讲解后的满足，我开始更用心的去学习来满足他们。但是也有对学习不太认真的学生，他们只是每次应付老师写完或是不写完作业，我找他们，给他们辅导，他们都很聪明，需要在这个时候有人拉他们一把，慢慢的我看到了他们作业本上更加工整的字迹，我也不忘在作业本上写下表扬和鼓励的批语，他们开始主动来问我习题。渐渐的，在2班，我将班主任工作和生物课后辅导工作于一身，并积极的向两位指导老师汇报2班的情况。也许高老师看到了我的辛劳，看到了我的努力，也看到了效果。一天，他向我谈起班上的一位女同学，希望我好好利用与学生这搬没有距离的优势多去了解她并帮助她，我开始从女孩的作业、女孩的朋友等等尽可能的去了解她，通过好多次的谈话，女孩对我的态度有了很大的转变，从一开始见我就跑到羞涩的对我说老师好，再到老远就挥手向我打招呼，看着她写满自信的笑脸上，我才明白春蚕为何愿意吐丝，才明白蜡炬为何愿意被点燃。

高中的日常安排很紧凑，但丝毫不减学生对课外活动的热忱。10月7日和8日是校运会，在班上学生入场后，到裁判席上认真的协助此次运动会的举办，看着运动场上拼搏的身影，听着看台上雀跃的欢呼声，我再一次感受到了学生们的青春活力与热情朝气，我想要永久的享受这份美好，这更是坚定了我要站在三尺讲台前挥洒汗水的决心。运动会后，紧接着是高一高二“江华杯”足球赛和女子健美操大赛，因此我便开始组织班上女生排练健美操和帮助处理足球赛上的相关事务。在这里，我见到了学生更真实的一面，不仅仅加深了师生间的关系，更是有利于我班主任工作的开展。这段期间，在充分了解学生情况后，我们高二实习小组的成员共同完成了一份问卷设计。

(1)(2)

当初，我在选择对外汉语专业方向的时候，也曾徘徊犹豫过。本着自己对语言的热爱和对教学的极大兴趣坚定了这条路，却不知道今后能有着怎么的前景和机遇。都说机会是个人的运气，其实不然，就以这次我们一行五人能有幸赴泰国南邦进行对外汉语教学实习来说，那是学院领导和老师们通过多方面努力和协商，身肩风险和挑战，为我们这些选择了对外汉语专业方向的同学探索和争取来的实习平台。

在海外建立实习基地实在不是一件易事，学院领导的决心和支持是促成此事的首要因素。对于我们来说，潜心完成大学四年中的专业学习，多么希望自己能在专业上学以致用，以自己的特长为社会创造财富，实现自我价值。实习，提供给我们与社会接触的机会、实践自己专业知识运用能力的机会，是锻炼和检验自身专业素质的最好方式，也是学校向社会输送人才时自我考核的一种必要手段。鉴于此，我想再次感谢学院领导和老师们所做出的努力，感谢梁院长和高老师为我们争取到宝贵的海外实习机会，感谢刘老师在异国对我们一行五人的指导和关怀。使我们在完成实习工作的同时开阔了眼界，丰富了人生阅历，巩固了在校所学的专业内容，获得了看待问题和事物的新的视角，同时在工作之余也了解到些许热土外的风俗文化，增长了见识。

yonok大学在这项交流活动中起着举足轻重的作用，双方领导达成对这次实习的意义共识，yonok大学的幸老师则对我们的实习工作做出具体的安排和要求。幸老师的热忱给我们留下深刻的印象，在异国的个人奋斗经历成为激励我们不断上进的动力。在成长过程中结识到优秀的人是我的福气，幸老师与梁院长和高老师一样，看到了对外实习的意义和必要性，不遗余力地帮助我们，在工作和生活的各个方面给予我们指点和帮助，让我们在此次短期的实习工作中受益匪浅。

来到泰国之前，我对泰国的了解，对泰国学校的教育和管理方式，对泰国学生的心里印象，可以说是完全不成体系的主观臆断。那时的依据只能是媒体的报道、他人言论的传播和小范围社会对其的普遍认知，没有自我的感受和实际的经验体会，缺乏对异国清晰而全面的认识，使自己看待和思考问题的角度不免狭隘、片面了许多。

在泰国经历了为期5个月的教育实习，我亲身感受着这里的一切。不同社会制度下的教学管理方式、不同的学习氛围，每一种新的认识和体验都成为丰富着我人生的资源和乐趣。

一、泰国南邦康朗中学

在yonok大学完成了为期十天的泰语学习后，我们一行五人分别被分到了不同的学校进行汉语教学。我所在的学校——位于南邦市郊，是南邦府教育局下属的一所公立中学，占地面积280多亩，学校在职教学员工100多位，初、高中学生一共xx多人。

初到康朗中学工作，我的心情是无比激动而又模糊复杂的。想着自己为人师表站在讲台上身兼重任为给异国学生教授自己母语，无限的自豪感和言语的亲切感不时涌上心间。但是，如何开始教学，如何让学生在起步时就接受并喜爱汉语，如何和学生进行很好的交流……更多更现实的问题顿时又成为我倍感兴奋之余的担忧。

2024年5月18号是学期开学的第一天，学校明确了对我的管理及要求。布置给我的教学任务是从听、说、读、写四个方面教授给学生汉语。我所要面对的教学对象是初一和高一年级的学生，程度全部是零起点，每周正常教学时数为十课时(一课时五十分钟)，外加周四下午一课时的兴趣活动课（兴趣活动课为学生自选课，主要介绍他们了解中国文化，活动内容安排为编中国结、学习书法、学唱中文歌等等）。

我所带的初一汉语课属选修课范围。周二a班选修人数为23人，周五b班选修人数为24人。高一汉语课是必修课，一周六课时，学生一共39人，必修课要求学生自备课本。

康朗中学开始汉语教学的历史已经有五年了，这期间先后聘用过三位中文老师。郭老师作为这次我派往海实习的当地指导老师，无论是在工作还是生活中都给予了我很大的帮助。

实习之初，我考虑最多的问题就是如何寻找专业理论与实际教学的契合点。在积极向郭老师请教教学起步时所要注意的问题和必要的方法的同时，也在学习和准备必要的教学用语，为了尽量减少学生接触新事物的陌生感。在激发学生学习兴趣之余保持他们对学习汉语的热情和新鲜感。并从对自身提高要求做起，让学生在先接受老师的情况下，乐于接受一门新的语言，努力使学生的学习活动变的自觉主动而不是被动怠倦。

在康朗中学工作的这段经历，成为我走向社会，展示专业技能运用的珍贵财富。康朗中学校长的信任以及老师们的无私与慷慨给我留下了抹不去的记忆，学生学习汉语和使用汉语的热情是我曾想象不及的。

二、实习工作总结

下面，我将把自己在实际教学中使用到的教学方法汇报如下：

（1）结合时事整理教学内容。

语言本身就是一种生动而富有情感的交际工具。大众语言的传播，需要话题和事实参考为材料依据。因此，我在安排教学内容时也会结合国家时事，地区大事件和学生感兴趣的校园话题，把教学的切入点设计为日常生活中正在发生的事，便于学生理解并且主动使用课堂上所学的内容。

（2）对较低年级学生进行汉语教学，教具的使用是必要的。

时光荏苒，转眼间来xx实习已经五个月了，短暂的实习生活，除了工作经验和知识上的丰硕外，最大的收获莫过于“转变”二字——从校园思维模式到职场思维模式的转变，为今后尽快适应融入职场生涯奠定了基础。

说到从校园思维模式到职场思维模式的转变，就不得不提到角色定位。从进入公司伊始，就要求自己以职场人员的标准要求自己，不能将学生行为带到工作环境中，但是在学习新的问题时依旧要像学生那样保持谦虚的态度。

（一）项目工作总结

一路走来，从开始的懵懵懂懂，到逐渐理出思路，目标逐步明朗。期间不仅熟悉了工作环境以及公司运作基本流程，更是学到了很多专业技能。

初始接触的是某移动传媒公司的项目。该项目主要分为两部分，一是制作公司制度全案；一是制作公司人力资源管理制度及体系，包括薪酬制度方案，绩效管理手册。

在制作绩效管理手册中绩效考评指标一部分时，前期准备需要做到以下三点：

1 对媒体行业概况及公司的背景信息做详细深入的调查

2 熟悉公司的基本工作流程及组织结构

3 熟练掌握绩效管理制度及绩效考核指标体系的方法论

在制作绩效考核指标中也遇到了很多难题：

1 制定部门kpi时，部门负责人的对抗，基于此我们与其上级领导进行沟通，使考核指标与目标值的确定更加趋于客观化合理化。

2由于媒介工作的特殊属性，使得对节目制作编播人员的考核成为难点。对此我们将节目编播制作人员的绩效考核指标分为定性指标和定量指标，定性指标另行订立奖惩办法进行考核，这样就避免了一些影响较大的指标设置到kpi中分得的权重较小，体现不出激励作用。

3 由于对工作流程不熟悉，影响kpi推导过程的准确把握。对此我通过各种途径熟悉理解各部门工作的内涵和流程。例如像财务部门，综合处的工作内容和流程同其他行业有很多共性，所以学习起来难度相对小些，对于业务部门有其独特性，则需要认真分析总结。

（二）培训课件制作

“工欲善其事，必先利其器” 培训课程就是培训师手中的利器，因此培训课程的设计成为整个培训系统的关键环节之一。在培训课件制作过程中，我逐步总结出其基本流程。

1 前期准备

在制作课件前首先要调研客户需求，即要弄清楚学员是谁；他们需要什么；希望通过此次培训达到什么样的目的；解决什么问题等，弄清这些问题才能做到有的放失。

了解以上信息后就需要确定培训的主题。

2 设计具体内容

首先搭建课程框架，然后填充内容，最后对课程润色，最后形成标准化课程。

3 注意事项

前期准备工作中要尽量使自己关于某方面的知识完善，形成逻辑严密的系统；课件制作中的案例要丰富，多增加互动游戏，使课程不枯燥，生动有趣，生活中很多例子都可以成为素材，例如三鹿奶粉事件可以成为危机公关很好的案例；注意整个ppt的格式统一和标题美化。如客户开发换成客户开发的七大武器更加夺人眼球。

（三）关于工作方法的问题

在公司实习期间除了工作内容的学习外，我还掌握了几点工作的方法，以此来提高工作质量和增加工作效率。

如联想三问（why what how）,即领导分派任务时要充分了解领导的目的，了解的越详细，工作实施起来才会更加到位和顺利。 明白了为什么之后在做一个详尽规划，最后才去实施。这样就可以避免很很多无效劳动和重复工作。

二八原则：80%的产出来自20%最至关重要的行动，所以每天首先要做的就是当日工作计划，哪些工作是重要紧急的，哪些是重要不紧急的，先做什么后做什么，合理安排时间。

会议的基本程序：open(开场白) clarify(澄清观点) develop(展开讨论) facilitate(推动达成一致) close(总结)

要勇于承担工作任务，不懂得地方尽快学习，边工作边学习，不断的遇到新问题去面对和解决，才会迅速成长。

还有很多工作的方式和方法自己做的都不够到位，比如如何与上级汇报工作和沟通等，在今后的工作中我将继续努力学习，力求做到更好。

尽管在几个月的实习中我收获了很多，但是还是非常不成熟，需要继续在今后的工作中慢慢磨练。由于选择了跨专业的方向，所以还要补充大量的专业知识，除了人力资源的3p核心要拓实基础外，由于人力资源管理是管理学的分支，所以管理学的知识不得不学，还要注意管理思维的培养；其次由于人力资源管理作为一门以“人”和“群体”为对象的学科，那么研究人和群体心理行为的组织行为学心理学也要学好；对于组织的其他功能如市场营销生产管理组织结构的设计流程功能等都要深入了解，只有如此才能在今后的工作中“不畏浮云遮望眼”，才能做到目标明确。

路漫漫其修远，职业生涯刚刚开始，我还需加倍努力，一步一个脚印踏踏实实做好本职工作。

时间飞逝，5个月的车间实习很快结束了。在刚过去的这段时间里，我学到了很多，成长了很多。可以说这短短的5个月，不仅仅是在工作上迈出的小步，更是我大学毕业踏入社会的一大步。

从炎热的夏天到寒冷的冬天，我在车间感受非凡；从冷轧工序的又累又脏到酸洗工序的刺鼻难闻，我深深感受公司员工的勤劳与辛苦；从根本不懂钢管生产工序的我到如今至少略懂一二的我，我深切感受公司领导的关怀以及各工序段员工的细心教导。这一切的一切都是激励我奋斗，使我进步的源泉。

各工序段的实习顺序差不多是跟着钢管的生产工序来安排的，具体是冷轧、冷拔--固溶--矫切--酸洗--成品检验。之间另外的一些工序（如：修磨等）也在空余时间向老员工学习，以解答心中疑问。

实习下来，也想谈谈自己的感受，以自己不完整的知识说说个人的一些想法。觉得荒管的质量、冷轧工序的好坏是决定做合格成品钢管的保证。荒管原料的质量好，说明各种金属材料的性质好，使冷轧工序便于加工。然后配以无损坏冷轧机的规范操作，就能轧出标准的外径、均匀的壁厚以及减少裂缝的产生率。

当然，也不是说其他工序不重要。要做出质量合格的成品管，也要配以其他各段工序的正确操作。例如，固溶处理的好坏决定着钢管的耐腐蚀程度，影响其使用年限；成品检验工作的仔细与细心程度，关系着是否有不合格品流出。

除此之外，最想说的是一个好的公司也要有良好的管理方法。我个人愚昧的想法：最好的管理方法是，拿你最希望别人管理你的方法，去管理你的下属。

最后我想说的还是那句话：谢谢所有关心的朋友们，我会努力的。

转眼间，为期四周的金工实习就这样结束了，总的来说，整个实习期间很累，但是真的很充实，可以说是收获颇丰，尤其对于我们轮机管理的学生，深深的体会到了作一名技术工人的辛苦，车、钳、电焊、气焊，四个工种，一个一周，每个都在老师的严格要求下完成，感觉小有成就。其中的宝贵经验和那种吃苦耐劳的精神必将在我以后的生活学习中参照。

安全第一！

这是在老师给我们的第一条忠告，也是在所有指导中最重要的。的确，在工业生产中，安全是第一位的，至关重要的。安全之后才有质量的保证。按指导老师的操作规程操作，车钳焊哪一个都是具有危险性的工种，对于我们学生来说更是如此，没有经验，没有操作理论，可以说是一张空白的纸，纸上作画的前提是纸完好无损！实习结束后很庆幸没有在自己身上发生安全事故，而自己同学有砸伤脚的，烧伤脖子的等。

一、车工

我们实习的第一个工种是车工，它要求较高的手工操作能力。首先老师叫我们边看车床边熟悉车床的各个组成部分，车床主要由变速箱、主轴箱、挂轮箱、进给箱、溜板箱、刀架、尾座、床身、丝杠、光杠和操纵杆组成。车床是通过各个手柄来进行操作的，老师又向我们讲解了各个手柄的作用，然后就让我们加工一个主轴两个小轮和两个大轮。老师先初步示范了一下操作方法，并加工了一部分，然后就让我们开始加工。这对我们这种从来没有使用过车床的人来说，真是个考验。还好同学们在老师的指导下认真细心的操作，不停的转动横向和纵向的控制手柄，小心翼翼的加工，那千分尺去量，每向前一步都是一个巨大的成就。

我们共加工了四个件，阶梯轴、斜面、螺纹、综合考试件，每个件的加工的成就在给老师评分的那一刻显现了。总之，车工让我学会了动手加工简单的对称类轴零件，以后的还需要慢慢在实践中学习。

二、钳工

钳工的最大体会就是累，因为几乎所有的加工全靠手工，需要力气和技巧的完美结合。

钳工中我们学了錾平面、锉平面、划线、钻孔、攻丝、锯割等。运用锉刀是一个讲究方法的活，首先要正确的握锉刀，锉削平面时保持锉刀的平直运动是锉削的关键，锉削力有水平推力和垂直压力两种。锉刀推进时，前手压力逐渐减小后手压力大则后小，锉刀推到中间位置时，两手压力相同，继续推进锉刀时，前手压力逐渐减小后压力加大。锉刀返回时不施加压力。接下来就是不停干活，胳膊，手臂搭配，钳工的实习说实话是很枯燥的，可能干一个上午却都是在反反复复着一个动作，还要有力气，还要做到位，那就是手握锉刀在工件上来来回回的锉，锉到中午时，整个人的手都酸疼酸疼的，腿也站的有一些僵直了，然而每每累时，却能看见老师在一旁指导，并且亲自示范，他也是满头的汗水，气喘呼呼的，看到这每每给我以动力。再交每一个零件时的心情是多么的舒服，尤其是得一个比较好的成绩。

三、电焊

电焊也是一个危险的职业，开始老师就给我们这样灌输思想，电压380ｖ，电流１２５ａ，自己就能看到电缆的铜丝。但是在实际操作中也没有太感觉到可怕。

电焊中我们学习了平焊、立焊、管对接、管板对接。每一个都是手法的考验，慢慢的运焊条，走椭圆的纹理，还需平稳，只有这样才能将电焊的焊肉加工的美观实用。焊条的不限制，是给我们最大的勇气，我们在板上练了再练，才使我们的电焊水平更进了一步。

四、气焊

我们用的是氧炔焰，氧气和乙炔的搭配燃烧达到２０００—３０００度的温度，以融化铁板和焊丝，达到焊接的目的。焊接和焊割点火差不多，先开总气瓶（这些老师操作的），刚开两气阀时气流量小点，燃烧的火柴从后面靠近气嘴引燃气体。千万不要从气嘴的正面引燃，否则引燃的火焰就烧到手，同时火焰方向也不要对着有人的方向。气割时要正确握紧割炬，加强气流量，手保持平稳且让气嘴在距离钢板约2mm处，适当而均匀地移动，过慢钢板的割边凹了，过快割不断。焊可就比割讲究技巧多了，需要更多的反复练习。气焊火焰有中性焰、碳化焰和氧化焰，我们用的是碳化焰。电焊先将底板烧熔呈现出一个小圈熔池，将铝焊丝点放进熔池即熔，沿焊接方向，进给量要均匀。在一次又一次的操作中自己感觉和总结，最后每人焊一条给老师看的时候基本上都能比较均匀的连接成一条直线。

教育实习已经接近尾声，一切都基本尘埃落定。

下周，沙坪中学将利用3天时间进行期中考试，除了辅导学生复习和帮助老师完成考试工作外，我们实习生的工作已基本结束，想到前阵子忙于备课讲课，为学生琐碎事情而操劳的日子，终于可以轻轻地吁一口气。马上就要离开实习学校了，想到两个月以来在这里跟各式各样的学生打交道，教师轻松和谐打成一片的氛围，让人深感不舍。

沙坪中学时一所普通初级中学，生源是经过鹤山一中、鹤华、纪元、二中四所中学筛选后剩下的农村户口学生，学生大部分资质较差或未经正确开发，一部分学生无心向学，因此整体成绩较差。

我进入的是初一级组，用老师的话来说，在这个学校带初一比带初三毕业班还辛苦，初一来的都是刚从小学升上来的六年级生，本来小学升初中的适应性要求就比较大，加上生源质量低，大部分学生都要经过相当长的时间才能适应初中生活。所以，学校在初一级组都配有经验丰富、耐心爱心又有活力的教师陪伴学生走过这一段艰苦的岁月，他们各自都有自己的个性魅力与教学特色，乐意教授指正，敢于接受批评，大胆放手让我们接管教学工作，他们是我们在工作岗位上的第一位导师，我们将永远记住在大四的这一年里，这些老师让我们这些未来的教师充满了对未来教育事业的信心和坚持。

我的指导老师李国强老师既是作为初一（9）班的班主任，又兼有初一6个班的地理教学工作，每天2—3节课，不算很忙，但工作认真，非常辛苦。李老师原本是物理专业出身，但由于学校人手不足，曾把他调到历史、生物科组任教，现调到地理科组。虽然他非本专业出身，但教学准备工作仍非常专注，课本写得密密麻麻，连一些资历丰富的本专业教师也未必及得来。李老师还很年轻，话也不多，但看学生总是很细心，使位稳重踏实的好老师。跟着李老师实习，他不会一直跟我说要怎么做，他会让我自己考虑该怎么做，先做了再指导，他总是说每个人的思路都不一样，自己按自己的想法去做就好。我跟他的交流并不是很多，但是总能从旁学到很多他的发光之处。同时，他很少要求我帮忙上课和批改，总想让我有更多的时间完成自己的事，所以侧面培养了我主动要求工作的积极性，实习期间，我的人际交往又进了一大步，李老师的功劳不少。总感觉跟着李老师学习，就像酿酒一样，静静地等候，最终芳香四散。

我负责的地理教学工作主要是李老师带的其中三个班，其中一个是班主任实习所在班，为了尽快适应教学工作，在李老师的指导下，先对他教的班级有个率先的认识——从作业入手。在开始实习的第一周立，我帮助老师批改所有的作业和小测，了解到学生底子差，基础薄弱。见习期间，李老师向我展示了学校通用的洋思教学法——先学后教，注重练习。由于基于学情，学校为学生制订了讲学稿，把重要的知识点编成填空题，印成卷，再课堂前部花10分钟左右让他们自学完成填空，然后由老师检测学生自学情况，再进行教学。这种教学模式与我在学校训练时多变花巧的教学模式相去甚远，但经我观察，这里的学生似乎也不完全接受过于呆板的授课方式，所以我基于原授课先学后教的模式，改进了教授课文的内容编排顺序和讲解方式，采用更直接易懂的记忆法与直观的演示，并在课堂中利用了解知识部分加入更多更拓展视野的图片或简短的小知识介绍，提高学生学习的积极性，丰富课堂的趣味性。几节课下来，我基本形成了自己的教学风格，站在讲台上也不再紧张。

实习班主任工作带的是初一（9）班，该班级学生人数共54人，普遍学习水平中等，全班的感觉比较沉闷，较怕事，看起来聪明好学的学生几乎没有，但是比较听话，没有特别爱惹事的学生。可能是我的教学方式比较独立，自从我带班以后，我着重培养他们独立处事的能力，平时多给他们机会自由抒发见解，与学生的交流更多地是平等的层面入手，我传达的是“学归学，玩归玩”的理念，做事不专注要批评，多给予鼓励，少吓唬。两个月以来，学生活泼了不少，但顽皮的本性逐步形成，也出现了一小部分学生搞小团体现象。我积极与学生交流，了解他们的真实想法，他们也很乐意与我交换看法，我尽量在微处影响他们，在适当时机给他们忠告。个别后进生我也尝试从不同角度去帮扶他们，深感班主任工作的不易。这里的班主任都十分辛苦，每天早上从6：50分开始跟班早读，一直到晚修9：10下课，中午要看管学生在教室午休没得休息，一天下来脸色非常憔悴。所以当一个好老师难，当一个好的班主任更难。现在即将离开，我较少跟学生接触了，我不希望我的离开像转学生一样突然消失在他们的生活中，毕竟他们接下来的路要继续在这个学校里走，他们将重新回到他们的班主任手中，我希望我只是一名能影响过他们对人生看法的导师。

为了丰富其学习生活，我们各个队员都绞尽脑汁，想方设法进行特色班会与第二课堂，由于学生学习生活非常紧凑，平时的课程排得满满的，要各科老师协调好时间非常困难。我和生物、历史科组的茂辉和春玲联合在我们班举行了一次史地生趣味知识竞赛，反映空前热烈，学生的兴奋度虽然已经在我们的估计之内，但仍然很难控制。活动过后三名队员一齐反思活动的过程，由于教学方式的不一有了很不同的看法。春玲（历史）认为纪律太差，导致活动难以顺利进行，所以她的活动中两次打断进程训斥学生，而学生则显得有点害怕而并非真正接受；而作为主持人的我和茂辉（生物）则认为原来的学习生活已经够枯燥了，好不容易有一次活动就该让学生彻底地放松一下，纪律已经不是主要问题，关键是参与的过程。经过总结性交流后，我们的教学手法有了一次质的飞跃，我们希望通过不同房时之间的相互补充，相互促进，实现共同的提高。

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