# 年度个人实习工作总结(汇总12篇)

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2025-04-21

*年度个人实习工作总结1时间飞逝，完阴荏苒，转瞬间我参与的历时三年的高校本科函授学习已近尾声。即将毕业的我回顾以往的痕迹，点点滴滴依旧清楚分明。全部实训突出综合性、完整性、超前性、和系统性。以一个模拟企业的特定会计期间为范围，将经济业务的来龙...*

**年度个人实习工作总结1**

时间飞逝，完阴荏苒，转瞬间我参与的历时三年的高校本科函授学习已近尾声。即将毕业的我回顾以往的痕迹，点点滴滴依旧清楚分明。

全部实训突出综合性、完整性、超前性、和系统性。以一个模拟企业的特定会计期间为范围，将经济业务的来龙去脉与企业的生产经营有机地结合起来，将企业经济业务发生的前瞻性与市场经济的改变相配套，开阔视野，增进我们对。、企业的了解和熟悉，为即将进入。的我们从事财会工作打下很好的基础。

经过三年的本科学习，本人在思想熟悉、业务学问、专业技能等方面都有较大的提高，详细概括如下：

>（一）思想熟悉：

在政治思想方面，本人进取要求提高，遵遵守法律纪，廉洁自律，具有良好的＇。公共道德和职业道德；有较强的团体荣誉感及团队协作精神，能敬重师长，团结同学，助人为乐。平常注意加强政治思想学习，以及有关财经方针、政策和财务会计法规、制度，提高了自我的政策水平及明确是非的本领。

>（二）业务学问：

在上课学习期间，我坚持了以往同学时代的历来风格，喜爱本专业并投入了极大的热忱，经过扎实学习《管理睬计》、《成本会计》、《财务管理》、《审计学》等各门课程，系统地把握了本专业所必需的基本理论、基本学问、技能和方法。在此基础上，结合本专业特点及工作实际，加强了会计、计算机应用本领的熬炼，能娴熟运用财务办公软件，为更好地从事财务工作，提高工作效率及质量打下了坚实的基础。

>（三）专业技能：

财务会计是一门实务操作性很强的学科，我非常珍惜这次难得的学习机会。作为一名在岗工作的财务人员，我一向以“一专多能，全面进展”严格要求，将所学的专业学问与实际结合，并运用到实际工作中去，使我的专业技能得到了很大的提升。

三年的学习生活，使我的学问水平、思想境界、工作本领等方面都迈上了一个新的台阶，我将以饱满的热忱，坚决的信念，高度的职责感投入到以后的工作中，去迎接新的挑战，攀登新的高峰。

**年度个人实习工作总结2**

首先很感谢各位领导能在百忙之中抽出宝贵的时间看我的工作总结，也很荣幸地能够成为贵公司的一员。我从入职至今已快三个月了，这几个月里，在领导和同事的帮助下，我对工作流程了解许多，后来又经过公司的专业培训，又使我了解了以“以情服务、用心做事、务实高效、开拓进取”为核心的企业文化及各项规章制度。

一、以情服务、用心做事。工作中我对来访的客人以礼相待，保持着热情，耐心地帮助他们，对他们提出的问题自己不能回答时，我向主任、老同事请教后，给予解答，工作中时刻想着自己代表的是公司，对处理违规违纪的事情都是做到“礼先到”，不摆架子，耐心地和他们沟通，于他们谈心，避免和他们矛盾，影响公司形象。

二、遵守制度、敢抓敢管。施工期间，我按制度、按程序对工人进行管理，每天对进出的人员、货物进行严格的检查，以免可疑人员进入、公司财物被盗;对于那些安全措施不到位的，比如：“进入施工区域没戴安全帽，高空作业没系安全带;动火时没有灭火设施”等之类的现象，我都按照公司的制度、程序进行整改处罚，把各项安全措施落实到位，以确保施工期间零事故。

三、任劳任怨、孜孜不倦。对领导的安排是完全的服从，并不折不扣的执行，以坚持到“最后一分钟”的心态去工作，一如既往地做好每天的职责，生活中我也常常关心同事，经常于他们谈心、交流，他们不开心时，我就会去开导他们，给他们讲笑话，逗他们开心。我始终以一个学者的身份向他们请教工作中的经验。

虽然在工作中我也有很多不足处，但我时刻以“合格金源人”的标准来要求自己，以同事为榜样去提醒自己，争取能做一名合格的人，能在这个大舞台上展示自己，能为的辉煌奉献自己的一份力量。

**年度个人实习工作总结3**

回顾这八周的实习工作，感触很深，收获颇丰。这八周在领导和老师们的悉心关怀和指导下，通过我自身的不懈努力，我学到了人生难得的经验和社会见识，下面我将从以下几个方面总结这段时间自己的感受。

>一、努力学习，注重实践，不断提高自身素养和工作能力

始终把学习作为获得新知、掌握方法、提高能力、解决问题的一条重要途径和方法，切实做到用理论武装头脑、指导实践、推动工作。思想上积极进取，积极的把自己现有的知识用于社会实践中，在实践中也才能检验知识的有用性。所以在这一个多月的实习工作中给我最大的感触就是我们在学校学到了很多的理论知识，但很少用于社会实践中，这样理论和实践就大大的脱节了，以至于在以后的学习和生活中找不到方向。同时在工作中不断的学习也是弥补自己的不足的有效方式。社会在变化，人也在变化，所以你一天不学习，你就会落后。通过这八周的实习，并结合南通普乐工具有限公司的实际情况，维护好厂区的服务器设备，使办公电脑正常办公，公司的网路线路的畅通，认真学习公司的生产流程、管理制度和工作条例，使工作中的困难有了最有力地解决武器。通过这些学习使我进一步加深了对各项工作的理解，可以求真务实的开展各项工作。

>二、围绕中心，突出重点，尽心尽力结合实际

在各项工作中我都本着认真负责的态度去对待每项工作。虽然开始由于经验不足和认识不够，觉得公司的运转复杂摸不到头脑，但我迅速从自身出发寻找原因，和同学交流，认识到自己的不足，以至于迅速的转变自己的角色。为使自己尽快熟悉公司的运转流程，进入角色，我一方面抓紧时间查看相关资料，熟悉自己的工作职责，另一方面我虚心向带队的师傅、同同学请教使自己对厂区、车间的情况有了一个比较全面、系统的认识和了解。

>三、以极大的热情投入到工作中

刚步入厂区的我难以适应角色的转变，不能发现问题，从而解决问题，认为没有多少事情可以做，我就有一点失望，开始的热情有点消退，完全找不到方向。但我还是尽量保持当初的那份热情，想干有用的事的态度，不断的做好一些杂事，慢慢的就找到了自己的角色，明白自己该干什么，这就是一个热情的问题，只要我保持极大的热情，相信自己一定会完美的完成这次实习任务，没有不会做，没有做不好，只有你愿不愿意做。

>四、在较好完成本职工作的同时积极向师傅学习社会工作经验

自从进入南通普乐工具有限公司以后，我一方面努力做好自己的本职工作，另一方面不断向师傅提出一些当代大学生毕业后工作走向问题，以及我们专业的毕业社会前景，向师傅学习他这些年在事件中积累的宝贵经验，相信这对我以后正式工作走向社会会有深远的影响。

>五、存在的问题

这八周来，我虽然努力做了一些工作学习了各种设备的特点，及大体的运转流程，但距离老师的要求和自己的定位还有不小差距，如理论水平、工作能力上还有待进一步提高，对新的工作岗位还不够熟悉等等，这些问题，我决心在今后的工作和学习中努力加以改进和解决，使自己更好地做好本职。

针对以上存在的不足和问题，在以后的工作中我打算做好以下几点来弥补工作中的不足：

一、做好实习期工作计划，继续加强对公司各种制度和业务的学习，做到全面深入的了解公司的各种制度和业务。

二、以实践带学习全方位提高自己的工作能力。在注重学习的同时狠抓实践，在实践中利用所学知识用知识指导实践全方位的提高自己的工作能力和工作水平。

三、踏实做好本职工作。在以后的工作和学习中，我将以更加积极的工作态度更加热情的工作作风把自己的本职工作做好。在工作中不怕吃苦苦心积累力争“没有最好只有更好”。

**年度个人实习工作总结4**

xx年初，申请在湖北洪渊律师事务所实习。依据有关规定和要求，在指导律师的指导下，学习律师实务，基本完成《湖北省申请律师执业人员实习管理实施细则》规定的工作任务。一、参与当事人咨询接持活动;二、阅案并撰写法律文书;三、跟随指导律师出席庭审活动;四、撰写实习日记和实习论文;五、参加培训和法律调研。

经过一年的实习，对律师职业有了更加深刻的了解和体会。维护当事人的合法权益，维护法律正确实施，维护社会公平和正义，这不仅是《律师法》对律师的基本要求，也是一名合格律师在执业过程中必须始终遵循的基本原则。在今后的法律人生涯中，我会将思想付诸行动，忠于事实，忠于法律。

一年来，通过从事具体的律师实务，对法律的理解不断加深，也越来越体会到理论与实践的差异。一条看似明确的法律规定，运用到现实中，却问题多多，一个看似简单的实际问题，反馈到法律上，却模棱两可。学习法律实务，办理各种案件，与不同的人打交道，在为当事人提供法律服务的同时，也丰富了自己的知识。看人生百态，观社会风云，这正是律师行业的魅力所在。社会在发展，情势在变化，新的问题，需要新的思维，如果说要做一位合格的与时俱进的律师，那么，树立终身学习的理念是非常必要的。

在现实社会中，深感律师的责任和压力。很多法律现象和法律事实，不是单纯依靠法学理论和法律条文能够解决的，法律本身的漏洞和法律制度的弊端，个人是无法克服的，需要整个法律界以及全社会为之努力，才可能改变。作为一名律师，既要尊重事实、也要恰当运用法律，更重要的是在事实与法律之间寻求平衡。

以上之言语，亦算入门之体会。感谢我的指导律师艾胜英先生!感谢主任律师郑桂超先生及其律所全体同仁。

**年度个人实习工作总结5**

从XX年年7月到此刻，一年实习时间已结束，在这一年中，领导和同事们给了我许许多多的关心和指导，加上自身的不懈努力，使得我在各方面都取得了长足的提高。

>一、理论学习使我对工作有了更进一步的认识和了解。

不懂就学、就问，是一切提高取得的前提和基矗因为有大学专业课的底子，使我学习工程中对水利工程知识更为容易理解和掌握。工作中时常遇到新的问题，就需要查阅相关资料，请教老同志，一个问题一个问题的解决，一个困难一个困难的克服，不仅仅能够将原有知识温习巩固，产生新的理解，并且学到很多新知识，有了许多新的认识。但某些认识都还是肤浅的，还需要我在实践当中去不断深入地理解。

>二、坚持思想政治学习让我的思想理论素养不断得到提高。

一向以来，我用心参加单位组织的各种政治思想学习活动。透过不断学习，使自身的思想理论素养得到了进一步的完善，思想上牢固树立了全心全意为人民服务的人生观、价值观。

勤勉的精神和爱岗敬业的职业道德素质是每一项工作顺利开展并最终取得成功的保障。一年以来，我用满腔热情用心、认真、细致地完成好每一项任务，严格遵守各项规章制度，认真履行职责，自觉按规范操作；平时生活中团结同志、尊敬领导，不参与违法乱纪活动，自觉抵制各种不良风气的侵蚀。

>三、实践让我的业务技能不断增长，工作潜力不断加强。

刚开始工作时，我是从零开始，一边是同事们的悉心指导，一边是自我对着书本反复琢磨。几个月下来，已经能比较熟练地掌握基本的工作方法和一些简单的技巧，并且已经能够独立完成一些简单的计算和绘图任务。过去的一年中，我先后参与了“XXXXXXX地下水生态保护工程”、“XXXXXXX跨南水北调改线工程”、“XXXXXXX除险加固工程”，“XXXXXXX旅游度假村防洪评价工程”，“XXXXXXX供水取水口改建工程”，“XXXXXXX灌区XX渡槽施工设计”，“XXXXXXX水库除险加固工程”，“XXX灌区续建配套节水改造规划设计”，“XXXXXXX灌区续建配套节水改造工程”等9项设计工作。透过实践，我解决实际问题的潜力得到了很好的锻炼。

在完成各项工作的同时，我还存在着以下几点的不足：一是工作中有时自信心不足，反而出现低级错误；二是在处理一些事情时有时显得较为急躁；三是对一些业务技能个性是应用工程软件还不够熟悉。

在今后的工作中，我将发扬成绩，克服不足，朝着以下几个方向努力：

1、学无止镜，时代的发展瞬息万变，各种学科知识日新月异。我将坚持不懈地努力学习各种理论知识，并用于指导实践，以更好的适应行业发展的需要。

2、熟练的掌握各种业务技能才能更好的投入工作，我将透过多看、多学、多练来不断的提高自我的各项业务技能。

3、\_业精于勤而荒于嬉\_，实践是不断取得提高的基矗我要透过实践不断的总结经验，提高自我解决实际问题的潜力，并在实践的过程中慢慢克服急躁情绪，用心、热情的对待每一件工作。

总之，短短的一年见习期，是我人生主角转换的一年，是我不断成长的一年，也是我对水利事业由陌生进而熟悉、热爱并愿意为之终生默默奉献的一年。

**年度个人实习工作总结6**

XX年，是我毕业的一年，为了更好的完成毕业论文的写作，按照学校的要求，我来到\*\*物流快递公司为期三个月的实习，在这三个月的学习中我有许多的感触和领悟，学习到了很多东西，进步很大，尤其是对物流定义里的物流的各个环节间的紧密关系更加理解，下面是这段时间的实习签定。

物流是将运输，装卸搬运，仓储，流通加工，配送，包装，信息处理等基本因素实施有机结合的过程，其中的每个环节紧密相连，环环相扣，缺一不可。在我每天的工作中我就体会到这一点，我在公司实习的岗位是小件员，每天的主要工作就是派件和收件，在这其中可以说对物流各因素的关系更加了解。

我工作的交通工具是电动车，它是我运输的交通工具，公司发的背包相当于我的“快递仓库”，我每天出库后都要装卸搬运，然后要对货物的收件人进行电话联系，有异常信息急时反馈处理，最后就是派送，在这个环节中更要注意合理优化资源。只有把这几个环节紧密的贯穿在一起，提供才能按时完成派送任务只有这样才不会导致货物晚点。

在送件的同时会有客户打电话要你去取件，这时你要在得知取货信息40分钟内完成取货任务，在取货环节中你要把客户的快递进行合理包装，要信息处理最后把货物安全送回自己所在的操作点。

以上就是我每天要做的最主要的工作，它很好的把物流的各个因素联系在一起，物流的过程是一个整体的过程，它的各个环节的合理优化配置是物流顺利进行的前提条件和重要保障。物流就是a至b的过程，但是要想在最短的运输时间，最低的物流成本，和最安全的运输方式达到目的地就要很好的衔接物流的七大要素。

实习结束了，虽然这段时间风吹雨淋感到很辛苦，但是获得对书本上的理论知识有更加深刻的了解，有了非常好的一次社会实践机会，不但有益于我的不要设计，更有益于我以后的发展道路。水平，为以后成为一名优秀的人民教师做好最好的铺垫。

**年度个人实习工作总结7**

早在实习前就听师兄师姐说过，实习时班主任工作很苦，但是做老师不当班主任的话，就失去了让自己提升能力的机会。真的是这样吗？带着疑惑和期待，我来到了廉江市xx小学进行了为期三个月的顶岗实习，虽说是以代课为主，但我也积极参与班主任的工作，主动了解班主任工作，向老师们虚心请教。在实习的三个月中，班主任的工作虽然充满忙碌与艰辛，但是，这使我对班主任工作有了重新的认识，使我学到更多书本上学不到的东西，使我在与学生的接触中得到了欢乐和欣慰。我对这三个月的实习班主任工作总结如下：

>一、以身作则，为人师表

老师的外在行为表现，甚至一举一动，对学生都具有一种榜样和示范的作用，会对学生产生潜移默化的影响。高中学生的生理、心理及综合素质趋于成熟，思维活跃，情感丰富，对身边发生的事情具有了自己一定的判断能力，也有了自己一定的看法。俗话说：“身教重于言教。”无论是在穿着打扮方面，还是在言行方面，无论是在教学能力方面，还是在个人修养方面，都要以一名正式老师、班主任的身份严格要求自己，在班中得到学生的认可与支持。只有尊重自己、为人师表的老师，才能从学生那里得到爱戴与尊重，在班中建立起学生对自己的威信，这是班主任工作的基础。由于经验不足，刚开始实习的时候学生们都对我感到惊讶，说我很像学生，不过很亲切。这让我既开心又忧心，跟学生距离小，学生感到亲切固然重要，但我现在是一名老师，必须得有老师的样子才行啊！所以我一步一步地学习，该严肃时就严肃，该放松时就放松，在树立威信的同时又不失亲切。慢慢地，感觉自己有了老师的样子了。

>二、了解学生，交流沟通

作为一个班主任，一定要了解班上每一位学生，这样才能做到“因材施教”。我作为一个实习班主任，对学生的基本情况不了解，于是我利用课余时间，通过找原班主任了解情况，开班干部会议，找学生个别谈话，悉心观察等方式，来了解学生的基本情况，包括学生的主体思想，学习现状，学习成绩，优秀学生和后进生，等等。同时，还通过批改作业，有空找学生聊天，晚自习随堂自修或备课，深入班级，广泛接触学生，与学生进行心与心的交流沟通。通过以上方法，我逐步了解了班内每一个学生，为做好班级辅助管理工作做好了准备。

>三、尊重学生，贵在坦诚

在管理班级上，应把学生当作一个平等的主体来对待，尊重学生的人格，彼此无高低尊卑之分。老师在建立威信的基础上，应该与他们平等友好地相处，建立起和谐的师生关系。在出现问题时，不要采用强制手段，高压政策来解决问题，而要通过讲事实、摆道理，使学生心悦诚服的接受。如：我所带的两个班都有一小部分学生不爱学习，成绩很差，很喜欢在课堂上或晚自习的时候捣乱，面对这种情况，不要直接就在全班上开口责骂，这会伤到学生的自尊，甚至会让他们对你产生抵触心理。人无完人，要允许学生出现这样那样的过错，只要知错能改就可以了。当学生提出批评意见时，作为老师的我们，应该虚心地接受，不能因为“我是老师，我接受学生的批评，这样多没面子”而拒绝接受。作为班主任则更要有一种大度的气量，宽阔的胸怀，不要斤斤计较，平等地对待学生，这样才能赢得越来越多的学生的信任。

>四、善待后进，施予爱心

对待学生要一视同仁，不能有偏爱之心。影响班主任和学生之间关系的另一个重要因素，是班主任对待好学生和差生的态度。在处理班上问题时，班主任要努力做到一视同仁，就事说事，不要歧视后进学生，让他们同其他学生在公平、和解的气氛下解决问题。当好学生和差生犯同样的错误时，不要因为他是差生而严加指责，或他是好学生而装作没看见。要坚持平等原则，在某些场合，可对好学生从严要求，对差生宽容些。平时多找后进生进行特别辅导，了解其家庭、学习、思想等各方面的情况，给他们爱心与关怀，并找出原因，耐心劝导，这样后进生会重新燃起他们的自尊心、自信心，积极地去发展他们自己。这一点我深有体会，在跟学生的交流中发现，他们基础不是很好，特别是英语，但他们不是不想学，而是不知道该如何学，久而久之就对英语产生了惧怕心理和自卑心理，都不敢回答问题，甚至在跟我交流时不敢说自己是谁……

通过积极的引导和鼓励，慢慢地他们终于肯跟我坦诚了。我会经常在早读、晚读时去监督他们，带读单词等等，在改作业时我也会特别注意这部分学生，给他们写一些关心、鼓励的话语，这对我们老师来说是轻而易举的一件事，可对学生来说可能会影响学生的一生。

实习工作已结束，三个月，说长不长，说短不短，但足以让我感受到班主任工作的重要、深奥，它不仅是一项工作，更是一门深奥的艺术。

**年度个人实习工作总结8**

大专的课程已经结束了，我选择继续接本学习。和实习的学生相比我们似乎比较轻松，没有加班、有的是足够的休息时间。但是，我认为自己没有浪费这些时间，接本课程之余我选择看一些计算机，以及金融方面的书，大大丰富了课余生活。另外我也花了一部分时间做毕业设计，对于毕业设计，它就好比一门综合的教程，让我们把所学有所思。

本次设计的课题卫生筷子盒设计设计。从一开始确定课题我就发现毕业设计不是件简单的事情，不同于往常的课程设计。本次设计的所有数据计算等都要由自己一个人独立完成且量比较大。

我记得在确定课题那会，天天去图书馆找课题，但不管怎么找，就是找不到能做课题的内容，后来，通过浏览网页和社会调查，我发现目前人们对筷子的卫生情况越来越重视，但筷子的消毒的方面不尽人意，所以我就有突发对筷子盒设计的想法，通过进一步的市场调研我发现了很多问题。

目前市场上对卫生筷子盒的需求主要来自学校、军队、企业、机关等的食堂以及餐饮业和家庭用户。无论在食堂还是在餐厅进餐拿筷子时，食客们都有这样的担心：筷子消毒是否充分？许多筷子放在一个快筒里被不同的人碰触，是否存在卫生隐患？

由于筷子的卫生情况备受人们的关注，所以我确定了我的毕业设计课题是卫生筷子盒设计。

确定了课题就要开始着手设计了，当时我真的有些茫然了，不知如何下手。不过，在指导老师的细心指导下，终于使我对自己的工作方向和方法有了掌握。对于设计来说更是茫然。后来在图书馆找到了一些设计方面的书，通过查找资料和指导老师的指导，经过几个月的努力，我的毕业设计终于完成了，设计的卫生筷子盒相较于与其他的消毒装置具有以下特点：

首先，我设计的筷子盒在盒盖处加了密封圈，密封效果良好，有效了避免了与空气的直接接触，好大程度上消除了由于接触空气而导致的污染，由此，使筷子盒对使用场所得卫生环境要求降低。

其次，本产品在筷子盒中采用了紫外线消毒装置，由其安放位置决定了它消毒的负担并不大，故所需的功率并不大，因此更加节能省电，同时由于一定时期内只消毒一定数量的筷子，灭菌效果更加理想；

毕业设计使我学到了不少新知识和研究方法，完善了知识结构，它使我在大学里所学的基础理论知识、专业技术知识得到了融会贯通。通过做卫生筷子盒设计设备，使我增强了解决实际生产问题的能力。同时，我也懂的很多，明白了世上无难事只怕有心人的道理。脚踏实地，认真严谨，实事求是的学习态度；不怕困难、坚持不懈、吃苦耐劳精神。我想这是一次意志的磨练。

毕业设计是我们大学三年来所学知识的一次总结和运用，是对我们自身能力的一次检验，通过这次检验，能让我们知道自己的不足，在以后的工作中，不断地改进学习，以提高自己的综合实力。

3年的大学生活，我们对专业知识进行了系统的学习，在学完一门专业课后也进行了课程设计。但是各学科之间的联系较少，不能充分利用我们学科间的知识补充。本次设计，让我们对三年的知识有了总体的运用，提高了我们的综合能力和灵活运用所学基础知识的能力，各科之间的联系有了更加深的认识。

机械专业虽然是一门很成熟的专业，然而对我来说，我掌握的机械方面的知识还是很有限的，所以这方便有所提高，我们还需在基础理论上下功夫，以理论联系实际，才能使我们的知识有一个量变到质变的飞跃，才能勇登科学的高峰。

在这次毕业设计中，由于首次接触产品的生产过程较少，加上课题的设计资料的不足，时间的紧迫，在设计中可能出现的错误和问题，尽管指导老师全力指导，错误还是再所难免，请老师加以指正。

接下来，我还要完成毕业设计的答辩，在此更要感谢我的导师和专业老师，是你们的细心指导和关怀，使我能够顺利完成毕业设计。在此我要向我的指导老师高老师致以最衷心的感谢和深深的敬意。

**年度个人实习工作总结9**

20xx年9月1日至10月22日，我在鞍山市东方中学进行了为期近两个月的实习。在指导教师的帮忙下，我较好地完成了教育实习任务，实习工作得到了较为圆满的成功。在此期间，我看到了一片未曾接触的新天地，触及了未曾涉及的新领域；在此期间，做好每一件事都是我的信念，完成每一项任务都是我的执着；在此期间，竭尽我的心智，细细思考，认真品味，找寻着我的每一份感想，每一份领悟，思索着我的得与失，进行着成长自我的每一步。回味这短暂而充实欢乐的日子，我只是觉得日子真如白驹过隙一般，匆匆滑过指尖，不容我挽留，而我唯一能够做的，唯一能够挽留的是这段日子以来，我心灵的感悟，思想上迈出的几大步。

我于9月1日到东方中学报到，正式开始了实习生活，实习年级为八年级。在近两个月的实习生活中，作为一名实习教师，我以一名正式教师的标准严格要求自我，以高度的职责心、用心的态度投入到课堂教学中。

教学方面，在听课过程中，我受益良多。听教师讲了些什么，为什么要这么讲，以及为什么这样安排教学资料等，都给了我很大的帮忙。平时做好听课记录，并和教师交流，学习教师们的长处和丰富的教学经验。学校给我们安排的课不是很多，这使我有充分的时间细心琢磨教材，详细写教案，上课之前都能听从任课教师的指导，认真学习教学大纲，根据大纲要求，钻研教材，备好每一节课，编写好教案，每一样都是紧紧结合教学目标和学生的学习状况改了又改，并在交予指导教师审阅后进行试讲。

等到自我上课讲课的时候，开始有点紧张，但见到学生们一个个热情洋溢的笑脸的时候，一下子就放松下来，把自我表现得最好，尽量让学生在课堂上都能听懂，很好地吸收相关知识，让课堂效率到达最高。在批改作业和批改试卷的工作中，及时了解学生的学习状况，存在的突出问题，并做好记录。对学生做法不大肯定时，虚心地向教师请教后再批改。为了尽量给学生更多的课后辅导，每一天两节晚自修，我都会到班上进行答疑。

班主任工作实习方面，我担任的是八年级3班的班主任，第一次见面介绍完后，就下到班级跟同学生们进行交流，这样能给学生亲切感，也拉近了我与学生的距离。

每一天课间操时维持秩序，监督到位。平时我耐心地做学生的思想工作，了解不一样学生的具体状况，很快，根据状况制定了工作计划，交由班主任陈教师审批。接下来，我就按计划把一件件事做好。首先是常规工作方面，每一天早起督促学生按时早读，下第二节课后监督学生站队做广播操，午时监督学生打扫卫生，平时找值日班长和学习委员了解作业的上交状况等等。同时，也进行一些答疑辅导。其次，我通过与学生多接触沟通，细心观察的方法较快地熟悉和掌握学生的状况。

每一天晨检和午检我都会去教室，慢慢地融入了这个班群众。学生也很喜欢我这个实习教师，能像朋友一样和我聊天，一些调皮的学生也能虚心听取我的教导，努力改正，和学生相处得十分融洽。学生的纪律方面，学生较为活跃，部分学生很调皮，自修自习课常有讨论问题的现象，影响到安静学习的同学。根据观察，问题主要出在那几个学生身上，只要管理好那几个学生，整个班就能够正常化了。所以我采取各个击破的方法。

首先向班主任指导教师了解了那几个学生的一些状况，如学习状况，入学以来的一些表现等。然后在平时的早晚读、自修时间对他们重点观察，对他们不良习惯进行约束。抓住最佳的教育时机对他们进行个别教育。男学生较喜欢踢足球，在实习期间，很庆幸在操场上有机会观看了一场学生自行组织的班赛，为他们呐喊加油的投入中，理解了学生对足球的热爱。但学生还是学生，对事情的度把握得不好，心思都放在足球赛的组织和开展上了，很难投入到学习，教师对踢足球采取了硬管理：近期不允许组织班赛，让学生先投入到学习中来。

在实习期间，我也有了一些收获。通过实习，对中学的现状有个更为感性的认识，对学生的学习有个更为恰当的了解，对教师的工作有个更为真实的体验，这些都有利于在今后的工作中能够更快地适应新的工作环境。我还掌握了一些基本的教学方法和师范技能，提高了教学效果和教学水平，通过实习，增强了教师的职责感和荣誉感。教师承担着“教书育人”和培养祖国未来人才的重任，每当上课时，这些都是激励自我上好每节课的前提。

我用心的心态让我的思维很活跃，周围的新鲜事物也无时无刻不在刺激着我的大脑，我每一天都在总结自我，不跟别人比，就跟自我比，总结着自我的不足，积累着一点一点的经验，用每一天小改变来让自我成长，左边是收获，右边是不足。在实习中，也发现了一些不足，在上室内课时，应对学生时却口不顺心，有时难以表达透彻，应对学生“打破沙锅问到底”却无法从容应付，这些让我看到了自我的不足，在今后的学习中，更要加强这方面的学习。

思考是一件幸福的事，懂的思考人会从中调解自我，让自我更好的生活、工作。善于思考的人，往往是善于发现的人，他们不会盲目的跟风追逐，他们会思考、发现自我的需要，从而完善自我。从生活中思考，如何让自我的心境更开阔，感受身边的欢乐幸福，增加自我的情商，把在自我的欢乐带给身边的人；从工作中思考，如何能更快更好的完成任务，如何提高自我的办事潜力，看到自我的不足，反复思考，反复学习，让自我的潜力得到提升，充实自我。

总之，我在实习的短短一个多月中，任劳任怨，为人师表，教书育人。同时得到了学校领导的培养，使我在各方面得到了锻炼，我相信通过我的努力，在以后的工作中会做得更好。此次实习虽已结束，时间也不长，但却有重大的好处。我会在今后的工作中不断咀嚼、去回味、去的探索，更能够去发现。这些第一次将是我人生中的一次伟大的经历，它将为我的人生起航，为我的梦想插上翅膀，我会带着这些经验心得起帆、振翅。我相信自我将成为一名优秀的人民教师！

**年度个人实习工作总结10**

这次的实习让我体会良多，知道了许多只有在实践中才能学会的知识，也遇上了很多人，总之，收获颇丰。

20xx年x月x日我按照学校要求进行定岗实习，实习单位是由xx公司承建的xx并网光伏电站中广核一期工程。来到工地，遵守实习单位和学校的安全规章制度，出勤率高，用心向工人师傅请教善于发现问题，并运用所学的理论知识，在工地技术员的帮忙下解决问题。对钢筋工程、模板工程、混凝土工程等有了很具体的了解，同时对部分工程进行实践操作。

实习的第一天十分兴奋、十分紧张，但过后，感到更多的是彷徨和无助。尽管学习成绩不错，但在单位真正工作的时候，能够说对专业课能够说是一无所知，一问三不知。当被问到能否熟练操作photoshop、excel的时候，才发现自己掌握的技能实在太少。由于很多东西都不会，看着其他人忙着赶项目，我们也只有坐着在那看。在我的争取下，他们把比较简单的一部分工作分给我们，就是计算a区一期配电房，楼地面和墙柱抹灰的工程量。但是拿到图纸以后，一个十分严重的问题出现了，就是我根本就看不懂图纸，更别说懂得计算规则了。一个人算了一个下午，都没有弄出一个头绪，而其他同事已经把配筋全算完了。我此时真正体会到书到用时方恨少的感觉。由于什么都不懂，只有看标书，但由于好处不大，我向项目经理申请去工地现场。

于是我亲自接触了加测量工程、钢筋工程、模板工程、混凝土工程、砌筑工程施工全过程的操作实习，学习每个工种的施工技术和施工组织管理方法，学习和应用有关工程施程序。

>一、施工过程中的学习

作为一名施工技术员我亲自接触了测量工程、钢筋工程、模板工程、混凝土工程、砌筑工程施工全过程的操作实习，学习每个工种的施工技术和施工组织管理方法，学习和应用有关工程施程序。钢筋工程钢筋使用务必坚持先检查后使用的原则；钢筋务必有出厂合格证和检验报告，按国家规范进行复检合格后方可用于工程中，钢筋在现场加工，制作加工工序为：

1.钢筋机械安装→钢筋对焊→锥螺纹加工→弯曲成型→钢筋绑扎。

2.模板工程模板及其支架应根据工程结构形式、荷载大小、地基土类别、施工设备和材料供应等条件进行设计。模板及其支架应具有足够的承载潜力、刚度和稳定性，能可靠地承受浇筑混凝土的重量、侧压力以及施工荷载。浇筑混凝土时模板及支架在混凝土重力、侧压力及施工荷载等作用下胀模(变形)、跑模(位移)甚至坍塌的状况时有发生。为避免事故，保证工程质量和施工安全，提出了对模板及其支架进行观察、维护和发生异常状况时进行处理的要求。

透过接触和参加实际工作，充实和扩大自己的知识面，培养综合应用的潜力，为以后走上工作岗位打下基础，这次实习对我来讲是一个理论与实际相结合的过程，在工地现场施工员、技术负责人的指导之下，以及自已的努力用心参与工作，让自己对整个基础的做法，标准层的施工有了深入的了解与掌握。而且对整个土木工程的各个方面也有了深刻的理解和认识，并且巩固了书本上的知识，将理论运用到实际中去，从实际施工中丰富自已的理论知识。整个实习的过程时间虽短，但让自己明白了如何当一名好的施工员。整个实习的过程也让自己发现了自己理论知识上的不足，也让自己为以后的学习充满了动力。工地虽说是苦了点，但也让自己明白了一句话：“吃得苦中苦，方为人上人。”

**年度个人实习工作总结11**

本次实训的指导教师是钟教师和魏教师。在实训拉开帷幕时，指导教师首先给我们讲解了一下本次实训的目的、要求、主要资料及任务安排。实训开始后，我们按照指导教师的要求，由大家自愿组成一个小组，根据大家的工作习惯和相互了解情景，同时我们几个一向是一个小组，所以我们的小组很快便诞生了。我是这个小组的组长我们团队共有8位成员组成(和我)。组成小组后，我们小组成员开始认真阅读实训指导书的资料。

在接下来的小组讨论过程中，小组成员进取踊跃，争相发表自我的见解和看法，最终构成了此次实训工作的我们小组内部的相关工作安排。为了便于开展实训工作，同时也能够使团队成员准确界定个人实训任务。使小组成员在每个阶段工作时都能够各司其职，才尽其用，为自我的工作任务负责。最终我们决定这次我们小组主要对实训指导书中八个案例中的案例6进行具体的案例分析。在案例6中我们找到了许多有关经济学原理的知识。例如，供求弹性，限产，卡特尔模型，寡头垄断市场等。另外，我们也例举了我们生活中的相关案例。

又因为此次实训的相关的要求，在我们把案例6分析后，我们小组又立刻开始阅读剩下的7个案例，之后我们便对7个案例逐个开始讨论，分析。在这个过程中，我们小组的每个成员的表现的十分的进取，大家都很主动的说出自我的观点，都提出了许多很有建设意义的意见。

在全组成员的一致努力下，我们最终讨论分析完了所有案例，在这个过程中大家都学得到很多东西，也增强了我们小组成员之间的合作默契度。

经济学应用案例分析训练即将结束，经过这次综合训练，加深了我们对所学的经济学理论知识的认识程度，沉淀了处理相关经济学问题的经验和教训，使我们对理论知识指导实践工作有了进一步的认识，为我们以后的工作和学习奠定良好的基础。

在短暂的实训过程中，让我深深的感觉到自我在分析实际问题中的专业知识方面的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些问题感到无从下手，茫然不知所措，这让我们很难找到案例问题分析的着眼点。在经过我们小组成员的认真讨论，并进取的向指导教师请教，最终在各方面的共同努力下我们顺利完成本次实训任务。在实训的最终我要十分感激钟教师。

**年度个人实习工作总结12**

转眼间，xx年就要挥手告别了，在这新年来临之际，回想自己半年多所走过的路，所经历的事，没有太多的感慨，没有太多的惊喜，没有太多的业绩，多了一份镇定，从容的\'心态。

>一、工作感悟

在这四个月多的时间里有失败，也有成功，遗憾的是;欣慰的是;自身业务知识和能力有了提高。首先得感谢公司给我提供了那么好的工作条件和生活环境，有那么好的，有经验的老板给我指导，带着我前进;他们的实战经验让我们终生受益，从他们身上学到的不仅是做事的方法，更重要的是做人的道理，做人是做事的前

从xx月开始进入公司，不知不觉中，四个月的时间一晃就过了，在这段时间里，我从一个对产品知识一无所知的新人转变到一个能独立操作业务的业务员，完成了职业的角色转换，并且适应了这份工作。业绩没什么突出，以下是四个月的工作业务明细：

进入一个新的行业，每个人都要熟悉该行业产品的知识，熟悉公司的操作模式和建立客户关系群。在市场开发和实际工作中，如何定位市场方向和产品方向，抓重点客户和跟踪客户，如何在淡旺季里的时间安排以及产品有那些，当然这点是远远不够的，应该不断的学习，积累，与时俱进。

在工作中，我虽有过虚度，有过浪费上班时间，但对工作我是认真负责的。经过时间的洗礼，我相信我会更好，俗话说：只有经历才能成长。世界没有完美的事情，每个人都有其优缺点，一旦遇到工作比较多的时候，容易急噪，或者不会花时间去检查，也会粗心。工作多的时候，想得多的是自己把他搞定，每个环节都自己去跑，、我要改正这种心态，再发挥自身的优势：贸易知识，学习接受。不断总结和改进，提高素质。

自我剖析：以目前的行为状况来看，我还不是一个合格业务员，或者只是一个刚入门的业务员，本身谈吐，口才还不行，表达能力不够突出。根源：没有突破自身的缺点，脸皮还不够厚，心理素质不过关，这根本不象是我自己，还远没有发掘自身的潜力，个性的飞跃。在我的内心中，我一直相信自己能成为一个优秀的业务员，这股动力;这份信念一直储藏在胸中，随时准备着爆发，内心一直渴望成功。“我要像个真正的男人一样去战斗，超越自己。”

>二、xxxx年工作设想

总结这几个月来的工作，自己的工作仍存在很多问题和不足，在工作方法和技巧上有待于向其他业务员和同行学习，xxxx年自己计划在工作得失的基础上取长补短，重点做好以下几个方面的工作：

依据这几个月销售情况和市场变化，自己计划将工作重点划分区域，一是对于老客户，和固定客户，要经常保持联系，在有时间有条件的情况下，送一些小礼物或宴请客户，好稳定与客户关系。二是在拥有老客户的同时还要不断从老客户获得更多的客户信息。三是要有好业绩就得加强业务学习，开拓视野，丰富知识，采取多样化形式，把学业务与交流技能相结合。

1、每月要增加1个以上的新客户，还要有几个潜在客户。

2、见客户之前要多了解客户的状态和需求，再做好准备工作才有可能不会丢失这个客户。

3、要不断加强业务方面的学习，多看书，上网查阅相关资料，与同行们交流，向他们学习更好的方式方法。

4、对所有客户的工作态度都要一样，但不能太低三下气。给客户一好印象，为公司树立更好的形象。

5、客户遇到问题，不能置之不理一定要尽全力帮助他们解决。要先做人再做生意，让客户相信我们的工作实力，才能更好的完成任务。

6、自信是非常重要的。要经常对自己说你是最好的，你是独一无二的。拥有健康乐观积极向上的工作态度才能更好的完成任务。

>三、工作中的问题及解决办法

1、不能正确的处理市场信息，具体表现在缺乏把握市场信息的能力，在信息高度发达的现代社会，信息一纵而过，有很多有效的信息在身边流过，但是却没有抓住;缺少处理市场信息的能力，有效的信息是靠把握、分析、处理、提交的，及时掌握了信息，又往往缺乏如何判断信息的正确性;缺乏信息交流，使很多有效信息白白流失。在今后的工作中，应采取有效措施，发挥信息的作用，加强处理信息的能力，加强沟通交流，能够正确判断信息的准确性。

2、在年初工作中，因为自身业务水平较低、经验不足，在刚开始的工作中摸不到头绪，屡次失败。问题究竟出在哪里?面对多次失败的教训，查找自身原因、，找出了自己的不足。在今后的工作中要不断加强业务学习，提高自身能力，

3、对客户的任何信息要及时响应并回复;对客户的回复不能简单的一问一答，要尽可能全面、周到，但不可啰嗦。语言尽显专业性与针对性，否则失去继续交谈的机会。

4、报价表，报价应报得恰如其分，不能过低，也不能过高;好东西不能贱卖，普通的产品不能报高。因为客户往往会从你的报价来判断你的诚实性，并同时判断你对产品的熟悉程度;如果一个非常简单普通的产品你报一个远离市场的价位，甚至几天都报不出来，这说明诚实性不够，根本不懂这一行，自然而然客人不会再理会。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn