# 顶岗实习个人总结 顶岗实习工作总结范文大全

来源：网络 作者：前尘往事 更新时间：2024-09-19

*总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。什么样的总结才是有效的呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢!顶岗实习个人总结一为了完成理论与实际的...*

总结是把一定阶段内的有关情况分析研究，做出有指导性的经验方法以及结论的书面材料，它可以使我们更有效率，不妨坐下来好好写写总结吧。什么样的总结才是有效的呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢!

**顶岗实习个人总结一**

为了完成理论与实际的结合、学校与社会的沟通，进一步提高学生的思想觉悟、实践能力，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便把学生培养成为能够主动适应社会主义现代化建设需要的高素质的复合型人才，从20-年9月份开始，汽车专业部教师带领学生在我校博友汽修厂展开了为期近半年的实习工作，现将实习情况及效果总结如下：

一、明确实习目的：

阶段实习是学校教学的一个重要组成部分，学生社会实践虽然安排在一个完整的学期进行，但并不具有绝对独立的意义，汽修学生顶岗实习计划。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、培养学生的实际动手能力，而这种实际能力的培养单靠课堂教学是远远不够的，尤其是汽车维修这门实践性很强的学科，必须从课堂走向工厂。近几年来，我校在教学实习单位的安排上侧重于对口实习工厂，目的就在于让学生通过亲身实践，了解实际的操作过程，熟悉工厂管理的基本环节，实际体会一个对汽修工人的基本素质的要求，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。

二、对学生实行顶岗实习管理

实习学生具有双重角色，工作计划《汽修学生顶岗实习计划》。他们既是学校派出的学生，又是实习单位的工作人员。鉴于此，我们对学生提出了三个方面的要求：

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。要求学生在实习前通过“双向选择”(指定、自定)方式确定一些课题，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，了解汽修行业的新技术，熟悉操作流程，关注最新行业动态，为最终走向企业奠定坚实的基矗。

**顶岗实习个人总结二**

顶岗实习是职业技术学院面临毕业的大专学生的一门重要实践性课程。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

对我们湖南高速铁路职业技术学院来说，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，对于湖南高速铁路职业技术职业学院的大专学生来说，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。我从事的是施工员工作，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。

通过顶岗实习，拓宽了我的知识面，增加感性认识，把所学知识梳理归类，不断进行总结纠正。增强了从书本学不到的人际交往能力，语言表达和沟通能力，并了解到当前工程施工业的现状和发展前景随着时代发展的最新动态。通过顶岗实习，大大激发了我向实践学习和探索的积极性，为今后从事工程施工工作打下坚实的基础。

第一，有感情才会有水平，面对这份来之不易的工作机会，我倍加珍惜，进而转化成为努力工作的不竭动力，不断在鞭策和引导自己，积极上进，勤奋有为，爱岗敬业，在工作中实现自我价值;

第二，逐步完成角色的转化，渐渐退去身上作为一个学生的稚气，开始有了几分社会人的成熟与干练，适应了新的工作生活环境，专业知识上有了新的进展和突破，思想意识上有了新的认识和提升，学会思考与辩证的去看待问题;

第三，零距离的亲身感受企业文化和精神所在，实践出真知，事实雄辩的解释了许多过去我不理解，不明确的问题，更加坚定了自己的选择，明确了为之不懈奋斗的理想和目标，在今后的工作和前进道路上，以信仰和理念为精神驱动，扎扎实实，兢兢业业，拼搏进取，在自己的岗位上不断做出新的成绩，用自己优异的业绩来回报公司以证明自己对它的忠诚。

**顶岗实习个人总结三**

学校为了加强我们对所学理论知识的理解和掌握，于大三第一学期末即200-年-月-日至--日安排了一项分散实习，有关会计岗位的实地实习。基于学校安排，在边丽洁老师的指导下顺利地完成实习。于20-年元旦过后直接去唐山钢铁设计研究院有限公司实习。该公司办公地点在唐山市路北区建华西道1号，实习期间先了解公司的总体情况，然后跟着出纳学习，最后跟会计实习。

实习的目的：把所学两年半的理论知识与实际操作结合起来，找出差距，看应如何处理所发现的问题。总结一下所学专业知识的不足之处，不扎实的地方，找出需要重新巩固的知识，学会了和同事沟通，以及在社会工作中应该如何为人处事。

实习的内容：先了解公司的发展史以及各个机构的设置情况，公司的规模、经济类型、人员数量等，做一些力所能及的工作，帮忙清理卫生，做一些后勤工作;再了解公司的文化历史，认识了一些同事，公司给安排了一个特定的指导人;然后在财政部看财务人员工作，看会计人员如何做，看了一下公司的总帐以及各明细帐、记账凭证、原始凭证和上期的会计报表(主要是资产负债表和利润表)：之后安排我跟着公司的出纳学习;最后是跟着会计实习，看会计如何处理业务。

实习的心得体会：刚到单位时，感觉同事们都很随和，很好相处，感觉社会并不象别人所说的那么险恶，对社会又充满了信心。公司的指导人给我耐心讲解了有关公司的概况、规模、机构设置、人员配置等等，使我认识到对一个大公司也只能是从整体上认识了解一下，至于内部具体的细节是怎么也弄不清楚的。先对公司有个大概了解，再对自己的岗位工作有所认识，要知道公司设那个岗位的目的，要达到预期的效果，才能保证公司的正常运行。

在财务部跟随出纳实习时，先了解公司的财务制度，国家对库存现金的规定，以及收、付现金需要遵循的程序。看着出纳工作自己也很是高兴。出纳收到收到收款单据时审核手续是否齐全，然后收款，点两遍现金，然后向交款人说明金额，并分币种放好。若需要找零钱也需点两遍，然后在原始单据上盖现金收讫章，留下记账联，将其他的交给对方。然后编制现金收款凭证，登记现金日记账。这一程序和我们在学校学的理论一样，要分清责任，按规定处理业务。其实很简单，只是没有实际操作过，但是我们一样可以做好，要对自己有信心，相信自己能做好，给自己一个机会会比她们做的更熟练、更出色。

对于如何签发支票，作废的收据、填错的支票怎样处理又回顾了一下，有些细节上的东西以前学时没太注意，等到实际操作上就要犯错误了，签发支票、收据等都要特别信心，要有耐心，不能浮躁，会计其实是一项比较烦琐的工作，看我们如何对待了，我本人比较喜欢计算，喜欢数字，喜欢把一堆看似乱七八糟的东西整理的井井有条，所以我对会计越来越有兴趣，越来越喜欢做会计。

跟随会计实习时，会计告诉我公司遵循企业会计准则、矿产资源法、安全生产法等法规，该公司以冶金设计等为主，需要遵守好多国家的政策法规，该公司比较正规。刚跟随会计实习时，会计不是很高兴我去实习，可能是怕我添乱吧，帮不上她的忙，还要弄乱东西，后来由于我的耐心等待，合理的处理人际关系，会计态度缓和了，让我看她处理业务，还给我看了公司的凭证，原始单据，以及明细帐和总帐等，让我总结了出纳的理论与实际的不同处以及会计的理论与实际的不同处。理论知识不是很牢固，有好多地方都很模糊，不知具体该如何做，还需要翻看以前所学的，要把它深入扎根不是很容易啊，还得靠以后工作了在实际操作上去把它扎在心里。会计教给我如何和人们沟通，好多时候都要自己去判断，去决定该如何做，在社会上只能依赖一个人，那就是自己，不要指望别人帮你做点什么，要看看你能帮别人做什么。

有一点遗憾的就是实习期间没有涉及到有关报税的问题，如果涉及到了，应该能学到好多知识，毕竟以前的会计岗位角色模拟实验中没有涉及到太多的有关税的问题，而在公司中，对会计而言，税是一个比较关键的问题。

实习期间还是学了不少社会知识，要多感谢实习指导人、公司出纳、会计的关照和帮助以及实习指导老师的细心教导，耐心讲解，同时，我也知道了如何写会计毕业实习总结报告。

发现的问题和建议：在此次会计理论与实际相结合的实习工作中，确实让我们学到了不少书本以外的知识，让我们对这两年半的会计学习有个总结，当然也发现了不少问题。出纳看似简单的工作若不细心还是不能胜任的。出纳的工作不难，但有些步骤是必须要遵守的，有时出纳为了省事就省略几步，在工作中这也是很常见的，看是否会影响责任分担以及业务处理是否顺利，若无影响的话，那样做还能提高效率的，若有影响，则需按部就班的一步步操作。跟随会计实习，需要提出一点，公司员工也代表公司的形象，以人为本，在做好自己的本职工作外还要处理好同事间的关系，营造一个紧张而温馨的工作环境，工作起来才会比较愉快，效率才会有所提高。还要给实习生以及外界人员留一个好印象，对公司的顺利发展应该会很有利的。

我们还未步入社会，好多事情尤其是工作上的事没有具体处理过，不知会不会做好，能不能圆满完成任务，这就要求我们对自己要足够了解，要有深层次的认识，有的工作可以直接说我可以做到、可以做好，但有的工作心里不是很有底时就要好好客观衡量自己，看能否完成，不可夸下海口也不可低估自己的能力，埋没自己。

以上是我的实习总结报告总结。综上所述，在这次实习期间达到了预定的目的，大量的会计专业知识与社会知识相结合，既巩固了专业知识，又学会了社会知识，对我们不久的就业很有帮助。通过这次实习，对出纳、会计等岗位有了一个深层次的认识。我找到了自己专业知识的漏洞，对好多基础性的知识不是很肯定，需要重新回顾、学习。对会计岗位人员要求的耐心、细致有了切实的体会，对于自己浮躁的心里也需要调整，把心态整理好，对自己有正确的认识与评价才能清楚自己适合什么样的工作，明白自己需要努力的方向。学会了人与人沟通需要一定的技巧。这次实习为我们步入社会奠下了基础，为我们就业找工作指明了方向。

**顶岗实习个人总结四**

时间似流水，转眼间三个月的顶岗实习生活就结束了。顶岗实习给我的人生增添了色彩，也是我人生中的一次伟大的经历。回想起顶岗实习过程中的点点滴滴，可谓是累中有乐，苦中有笑，酸甜苦辣咸皆有之。我经历人生中重要的一个个第一次：第一次真正站在讲台上，以教师的身份来教育学生;第一次上公开课;第一次进行监考，第一次和其他教师坐在办公室交流等。

还未来实习顶岗前，我便满怀期待和憧憬迎接未来的路，我想象过实习时会遭遇的哪些困难，可是梦里走的再远，醒来还是在床上，终究要行在实习的路上才知道会发生什么，遇到什么，会收获什么，会得到什么。

我实习的学校是在大理市湾桥镇中庄完小，学校规模较小，有10名正式教师员工，学生有196人，有六个年级六个班。大理的自然风光很美;山(苍山)美、水(洱海)美、人(大理白族人)更美。这里的每一个老师、每一个学生都有各自风格，他们活跃的，开朗，有积极向上的求职精神，在这样的环境里，我看到了一种崭新环境的成长舞台，我看到了一种千载难逢的好机会，在这样的学校里实习，既能检验自己所学的知识，也能接触到最真实的基础教育。我努力珍惜这样的机会，利用所有可用的条件，进行教学学习，希望自己也有自己的人生舞台。

下面，我对三个月的顶岗实习工作做以下总结：

一、思想观点方面：

作为一名大学生，作为一名顶岗实习的教师，享受青春的赞誉，拥有求知向上的精神，是国家的未来的建设者，在实习期间，我认真踏实，严谨努力，我十分珍惜这样来之不易的好机会。力求把工作做到最好，我在学校学习了就为了成为一名教师不断的锻炼自己，只为自己在踏入讲台上没有那么费力，这次的实习，我主要教授四年级数学及科学、思品、音乐、美术等，在大学期间，我所学的专业是地理科学，由于专业不符和实践不足，所以实习路上多了一些坎坷，离合格的教师还很远，我还需不断的努力。

二、教学工作方面：

1、听课

来到大理市湾桥镇中庄完小，校长帮我安排了一位指导老师，在指导教师的带领下，进入了忙碌的实习生活，对于一个完全没有教学经验的人来说，踏上真正地讲台又是完全不一样的，在学校里虽有试讲但那面对的毕竟都是自己的同学，与小学生是有很大区别的，你面对他们的突发状况是该采取怎样措施，你怎样把知识有张有节的传授给学生，多大的难度他能接受，必须深入学生当中了解学生情况和不断的观摩和学习才能了解。

我的指导老师是大理市湾桥镇教书名师，有二十年的教学经验，怎样上好每一节课，是整个实习过程的重点，刚开始的任务是听课和自己进行试讲工作。在这一环节里我听了指导老师共9节课和其他老师的课。在听课前，认真阅读了教材中的相关章节，先自己试着备课，内心里盘想如果是自己讲怎么讲，怎么将才能讲清，学生他们的反应如何，我都在听课时认认真真的记着，听完之后，与指导老师讨论，看看有什么我为发现的地方，和那些想法。吸收老师的优点，同时简单记下自己的疑惑，想想指导老师为什么这样讲。

2、备课

时光转眼即逝，在指导老师的安排下，我开始进行备课写教案。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。开始，由于初登讲台，害怕自己讲的课程特别无趣，就对教学内容进行特殊的处理，过程就已经很考验我的创新能力，可也是由于这样，在备课的时，对数学的知识讲解的不够透彻，数学知识要有创新和启发，学生才感兴趣，在备课的时候没有充分考虑到数学的学科性质，有所偏失。40分钟的课堂，在备课时该怎样设置等等，后来备课，发现要讲解的问题很多，不知道怎么取舍了，怕详尽不了。或许是知之越多，越是觉得难以着手。

由于缺乏经验，在学校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。在指导老师杨卫林老师的指导下，我尽量根据杨卫林老师的安排和她的经验来备课。

3、上课

上课带给我们最初、最大的感受是，讲台下坐着的是真正的学生，不再是与我们一起在试讲训练的同学，他们不会像怕自己尴尬就提提告诉他们那样随意附和、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。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。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，教学思路不清晰，而且我上课很平淡，没有激情，提不起学生的兴趣，师生配合不够默契”等问题。更严重的是我的普通话很差，我和学生遇到了语言障碍，这很麻烦。针对出现的问题，杨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。她态度温和，对我很关心，她评课的方式我很喜欢，即使我做的不够好，她都鼓励我去做，有这样一位指导老师，我很感谢她。

三、学生方面

在这里，我虽然是一名老师，但我和他们的关系是上课是师生关系，下课是朋友，随着时间的流逝，我和学生打成一片，或许在他们眼里，我也不是一名老师，短短三个月，我和他们的能弄成这样的关系，我很满意。我努力的了解四年级25个学生的状况，多多的和他们交流。

四、其他方面

在实习期间，我有很多地方做的不足，但我的指导老师很放心的让我帮改数学作业、指导学生，这样向学生能学到很多东西，我去给四年级上数学的时候，我的指导老师很耐心的给我看教案，并给我提意见、精心的评课。特别是在11月7日那天，中心校要我们上一节公开课，我的指导老师给我很多建议，帮我修改教案和课件，上完公开课后，紧接着就是评课，中心校的老师和中庄完小的老师给了我很多的教学建议，我很虚心的听取他们的建议，真的很谢谢他们，即使我做的不好，但我提升的空间很大，这一节公开课为我明年毕业找工作做了一个铺垫，评课的老师让我知道了面试时需要注意什么，我学到了很多。我对我自己上的公开课都不满意，更何况其他老师呢，但我的指导老师说：“周老师做的是一次比一次好，我很放心她去帮我上数学课”。我感动的哭了，那时的我不坚强，留下了感动的泪水。

我勉强的使自己坚强起来，不要哭，在给六年级的上音乐课的时候，学生问我：“老师，你怎么了，脸很红，眼睛也怪怪的”。我又忍不住哭了起来，不坚强的我在学生面前不顾形象的留起泪来，学生们很关心我，每个学生写了字条安慰我，下课了，还去我的宿舍门口看望我。第二天，四五年级的学生也知道我哭了，见我就问我为什么我哭了，我很感动，我和学生的关系更多的是朋友关系，师生关系只体现在课堂上，课下就纯属于朋友。学生告诉我要像钢笔一样坚强。

三个月，我学会了很多，学会了出门在外，关键时刻，谁也靠不住，只有靠自己，怎样搞好师生关系，怎样搞好同事关系，这些都是需要学习的。假如你要当老师，那就必须有威严，不然难于立足于教育界中，我经常向其他老师请教怎样才能管好学生的经验。

三个月的实习生活，让我初尝了身为一名教师的酸甜苦辣，也更让我体会到当一名教师所肩负的责任。这次难得的机会锻炼了自己，让我体验到一名老师的辛苦，深刻体会老师的付出和汗水。这次顶岗实习使我认识了中庄完小的四年级班，也认识了很多优秀的教师。感谢所有的学生，感谢指导教师，感谢这里所有的老师。这次的教育实习是我人生一笔巨大的财富。

**顶岗实习个人总结五**

参加学校组织的顶岗实习已经有四个月的时间了，在这段时间里，我从一名学生转变为一名教师，肩负起教书育人的重任，其中有辛酸也有甘甜，但都教会了我成长。下面我将从生活方面谈谈自己顶岗实习期间的收获和感悟。

一、自理自立在顶岗实习之前，我虽然是个长期住校的学生，但是生活上还不是特别自立。顶岗实习以后，由于条件有限，我们经常需要自己做饭，这样我就慢慢地学会了做饭。虽然做的都是些最简单的饭菜，但是相比于我以前的什么什么都不会，的确有了很大的进步。

在这里冬季的羽绒服、床单被罩等衣物都自己清洗，而不是像原来那样拿到洗衣店去洗;在这里所有开线的衣物也自己试着缝缝补补接着穿;在这里所有坏了的器物我们都试着自己修理，或是想法找东西代替，适应了这种生活之后，就发现自己真的自立自强了很多。实习生活不仅要求我们在自己的生活中自立，在心理上更要独立和坚强。

因为我们所扮演的角色不仅是学生，更重要的是一名老师，所以我们必须以一名教师的标准来严格要求自己，对学校负责，对领导负责，对学生负责，也对自己负责。这样我们自己就得首先从心理上强大起来，经受住各方压力，努力协调各方关系，并不断完善自己的教学事宜，让自己成为可以信赖的同事、老师、和朋友。

二、人际交往顶岗实习期间，我所接触到的人大概有三类：我的老师、我的同学以及我的学生。和他们一起的日子，让我在人际交往方面更加成熟。在与老师们的交往中，我始终保持尊重和理解、虚心和敬爱的态度。有想法和意见会第一时间和老师们商量，征求他们的看法;课余时间多和他们接触和交流，增进彼此的了解;当老师们遇到困难的时候，我也主动提供力所能及的帮助。

**顶岗实习个人总结六**

不知不觉银行实习的日子接近尾声，在这短短的实习日子里，我学到的不仅是银行的相关业务，更学到了里面所迸发出的一种积极竞争的精神，以及勇挑重任、兢兢业业的员工工作心态，这些的获得充实了我的生活，成为了我人生中的一笔很大的财富。实习的这些日子，跟同事们一起工作，在日常工作中难免遇到不少问题，在一些具体业务上有疑问的地方他们都给了我不少帮助与鼓励，让我难以忘怀。从他们自身来看，对银行的具体业务知识、相关政策等那么的熟练精通，与客户关系、合作伙伴等的维护上那么的得心应手以及自己的工作做得那么井井有条，态度诚恳认真等等都让我受益匪浅，我想这也许就是我所缺乏的社会经验吧，一些生活的必需品需要我慢慢领悟，多学、多问、多思考是永恒不变的主题。

通过本次实习也让我深深明白了，在工作中与同事处理好关系也是非常重要的。做事首先做人，这是最基本的道理，而如何与人相处也是一个生活技巧。我们作为当代大学生，要通过各种渠道和手段不断地改掉自己的缺点，将自己慢慢变得成熟起来，尽早适应这个社会，沟通和相互学习是最基本的，在这次实习中就体现的淋漓尽致，比如一些实习学生跟老师就像是朋友一样相处，学生有什么疑难问题直接找老师询问，老师耐心指导，老师有什么需要我们帮忙的也很爽快的找我们帮忙，有什么好机会也首先想到我们，在这样的轻松环境里相互帮忙，相互合作，充实的生活油然展开，并没有会去想他们有什么后台或者关系，朋友就是朋友，坦诚相待，能帮的就尽量帮。另一个方面，我觉得就是要多去了解信息，多掌握技能，这样就可以帮助更多的人，帮助别人多了，不但别人也会帮助你，同时你的综合素质也潜意识的提升了，各方面的人脉也打开了，人际面广了，无论做什么事也就顺心多了，形成的是一个良性循环，久而久之，收获的也多了。其次，自己的行为也很重要，这是由你的思想决定的，要改变行为首先要改变你的思想，很多时候你怎样对待别人，别人就会以同一种方式来对待你，这就是所说的得到同样的回报，慢慢的就意识到自己不能太独处了，独来独往最终导致自己的空间变得越来越小，总担心别人的看法，不能敞开心扉的去接受别人，更不用说集体荣誉感，也不用说团队意识了，而这个社会正需要这些素质，所以在日常生活、工作、学习中就要有意识的去培养，这样在以后踏入社会遇到问题就能够迎刃而解，不再会一味的抱怨，做些无用功。人就是要慢慢成长、成熟，不断的让自己变得强大起来，多接触新事物，多适应新环境，考验自己的适应能力，在温室下成长起来的人经不起风雨的打击，有句话这样说“没有经过风雨，哪能见彩虹”，简练的说明了只有经历过各种考验与锻炼才能让自己认清自我。

对于专业方面，在实习期间有了更为详尽而深刻的了解，也算是对大学里所学专业知识的一个巩固和提高，体会到实际的工作与书本上的知识还是存在一定的差距，需要我进一步的再学习，不断思考问题，虽然这次实习并未涉及很深的专业知识，只是在前台等了解了一下基本业务，但是对于一些专有名词等具体内涵还是模棱两可，基础知识不扎实，同时，通过接触基础业务，让我感觉到这不仅局限于课本上的知识，更使我有了一个比较全面的认识，特别是对于我所接触的银行风险管理这一部分，会计分工在期间起到重要作用，相互制约、相互监督表现的很凸出，这样也有利于减少错误的发生，避免不必要的损失。

千里之行始于足下。我知道我了解的或者说我学到的还远远不够，在当前紧张的就业形势下，我们必须明确自己的目标，正确定位好自己，在接下来的学习生活中，一方面充实自己的专业知识，在实习期间遇到的疑问争取从课本上明确出来，找到根据，对于课外知识多加涉及，另一方面，时刻保持清醒头脑，坚持有原则的做事情，不随波逐流，将自己的素质从思想上提升上来。

**顶岗实习个人总结七**

经过了一段时间的长途奔袭，我们到了矿区中学，在这里我们即将开展的是为期一学期的实习。

很开心自己能有一个顶岗实习的机会，在这里能让我体会到许多平时在学校体会不到的体验，我也很珍惜自己的实习机会，一定要多去学习一些知识和教学的技巧。

第一周到这里来多少还是有一些不太适应，但是随着这几天的自我调整和努力，渐渐的适应了这个新的学习和在工作环境，在一起工作的伙伴们之间也比较和谐，大家有什么事情都互相帮助。谁有什么困难都会互相的协调去解决，感觉这样的生活是比较有意思的。

由于专业的不同，上课的时间也会不太相同，由于体育学科需要带队跑操，所以每天早上都要在5点30左右起床。一开始的时候自己十分的不适应，由于假期的不良作息时间的影响，自己的生物钟在开始的几天无法适应这种生活，不过渐渐的适应之后，感觉自己每天适应了早睡早起的生活以后自己的身体比假期熬夜的时候好了很多。

由于开学第一周的体育课都是用理论的形式进行的，所以在这一周并没有什么课程。从下周开始，我就要跟着自己的指导老师听课了，一定抓住这个机会认真的学习一些教学的技巧，因为我们的指导教师都是一些非常有经验的教师，和他们在一起工作可以很好的学习到一些教学方面的经验。

同时作为一名年轻的经验较少的实习教师，我们在学习老教师的经验的同时也应该自己总结研究出来一些新鲜的教学方法，让我们的教学方法更加的科学化，让学什么可以在快乐中学习到一些知识，这样的教学才是现在社会需要的方式和方法。

作为一名实习老师我们应该在和学生搞好关系的同时也要把握好和学生关系的度，关系不能太好也不能太疏远，这样才是最好的。应该让学生们在课上的时候对我们的要求做到言听计从，在课下可以和学生们像朋友一般的交流。

第一周到学校可能还有一些的不适应，但是渐渐的我们会适应这样的生活，从中得到一些乐趣，这对我们来说是十分宝贵的机会，同时也是我们人生中的一种不可多得回忆，刚刚来可能体会还不是很多，慢慢的在一点点的写出来吧。

**顶岗实习个人总结八**

四个多月的实习工作快要结束了，在这四个月的时间里，我经历了从学生到老师的角色转换。教学理论一点点转化为教学实践,模拟教学变为真正面对面的教学,尽管生涩、但在慢慢的成熟之中，让我的实习生活充满未知、惊喜、快乐，当然也少不了有挫折和困难。

这四个多月的实习，令我感触颇多。我实习的班级是广宗131班。一大群十四、五岁的小孩子，既活泼可爱，又调皮好动。记得在我第一次踏进教室的那一刻，我感觉到了他们用热情目光注视着我，经过指导班主任老师的介绍，他们便报以热情的掌声以示欢迎，下课后，就有同学围过来和我聊天。这让我很是受宠若惊。回想起那一幕幕，真是觉得又可爱，又亲切。

然而，理想与现实又有巨大的差别，当初的鸿鹄之志，当初的气宇轩昂，在调皮的孩子们面前变得越来越渺小，来到学校我一下就傻了，匆忙的往警务室搬我们的行李，因为我们还没有住的地方。在心里只留下一个概念我们如此之不受重视……往事历历在目，但觉得很充实，我在很多方面都有了提高，具体体现在以下几个方面：

一.工作方面

早在上大二的时候，我就对顶岗充满了好奇与热情，决定实习一定要选择顶岗实习。20-年9月1日，我们踏上了去顶岗实习学校的征途，这也意味着我的顶岗生活从此开始了。

还记得第一次登上讲台的时候，内心的紧张真的是无法用言语来形容。看到教室里46张渴望知识的脸庞，就从那一刻起，我才真正意识到了自己的责任原来是那么的重大。想到这里，紧张的情绪更是像一股热流一样无法抑制的涌上心头。记得当时上课前，感觉自己快要窒息了，走进教室都不知道自己该站在讲台的什么位置，手该放在哪，脑子里一遍一遍的想要说的第一句话。伴随着铃声的响起，我的脑子突然一片空白。即使是这样，还是要继续下去。既然站上了讲台，无论发生什么事情，永远不能走下讲台，因为那里就是我们的战场，没有一个战士是还没有战斗就退出战场的，我也是，绝对不能做一个逃兵。凭借这种精神，我克制着自己，就这样，完成了我的第一堂课。我觉得是我的第一次成功。

伴随着时间的脚步,我已经不是当初那个羞涩的小老师了，现在的我更加自信了。教学水平较之最初有了很大的提高。我尽最大努力每天认真备课，每次备好课后，我都要拿给我的指导老师审阅，以此来使自己的课更加完备。另外，课前我都会再花半个钟头的时间去熟悉教材、教案，让学生相信我有足够的知识储备来教好他们，从而更好、更快的让学生对我产生信任。此外，我想尽办法搞活课堂气氛，在教学方法上采取灵活多变的方式，最大限度的吸引学生的注意力。同时，课下深入辅导，与学生进行沟通交流，希望能了解每一个学生，照顾到每一个同学。另外，我也经常听指导老师的课，每次听课都让我受益匪浅。

经过一学期的努力，学生的成绩不是很理想但让我欣慰，这也使我感到自己的工作有了结果。付出就有回报，的确是真理。虽然只有半年时间，但是，我的教学工作开展的十分顺利，也取得了一些成绩，自身的能力得到了质的提高。

除此之外，在顶岗期间我还担任了131班的实习班主任的工作，协助班主任处理班里的日常事务。坚持每天早自习去检查物理概念的背诵情况是我的必修课，通过检查的机会，和学生们近距离沟通和接触，以便于我教学工作的开展。在与学生的交流上，我始终坚持以“诚”待人的态度，博得了大多数学生的喜爱和信任。如今，我们的关系很融洽。在担任班主任期间，还组织了一些集体活动。例如，组织了一次以感恩为主题的主题班会;组织观看以感恩为主题的电影《我的兄弟姐妹》;开展年级的物理知识竞赛，提高了学生的物理知识储量：开展以感恩为主题的黑板报比赛(学校规模的).一系列的活动的开展活跃了校园气氛，提高了学生的学习积极性。同时，大大的提高了我自身的组织能力和综合素质。

另外给我以深刻印象的是：第一，要注意和学生的距离，和学生太近对于我这帮活泼的孩子来说你的课根本没办法上，你离他们太远他们就会不学你这一课，或是被迫的学习;第二，公平是最大的原则，如果你对待事情或是集体学生你不公平的话就会让学生们很讨厌，而且你再说什么他们是不愿意听的;第三，不要打击一大片学生，有时候虽然确实是一大片的学生犯了错，但你说他们的时候只能是说他们之中的“头”。在副班主任工作刚上我体会最深的是要让后进生也有事做，而且一定要安排他们做一些力所能及的事情，增强他们的集体荣誉感和降低他们由于验血所带来的“空虚”。

顶岗后期，我们开展了以中学生心理健康为主题的教育调研工作。通过与当地现实的调查与结合，深入了解了当今中学生的心理现实状况，并且经过讨论与研究，提出了一些合理化的建议，举办了一些中学生心理健康教育活动，取得了很好的效果。

在整个顶岗过程中，时刻遵守学校的规章制度，不迟到，不早退，认真完成每一项任务，时刻以一名合格教师的身份要求自己，以身作则，为人师表。

总之，四个月的顶岗，使我的工作能力得到了极大的提高，各方面都得到了充分的锻炼，有了很大的进步。

二.生活方面

还记得从当初的没有地方住，到终于说有地方住了不过是锅炉房，房顶都掉煤灰，令我高兴的是我们这里的实习生人都特好，真有李云龙当年说的就是蹲坑也是一乐子，相见恨晚啊，当时也没有多想只是觉得有个地方住就行。男女宿舍挺近的，由于下雨我们就在晚上在女生宿舍打牌，真是其乐融融，直到有一天带队老师来回访我们把老师给气的，一看到我们住的地方起就不打一处来，终于是给我们换了住处。

其次，我们十九个人自己做饭，购置了灶具和日常用品。在课少或者不忙的时候，我们就一起做饭，享受生活的乐趣，同时，生活自理能力有了很大的提高。想想九个人的饭刚开始时候我们做饭需要好长时间，效率也不高，后来我们分了组3人一组一周两次，一周做六天饭，很令人兴奋的是我们这里男生都是大厨女生打下手。

再次，我们宿舍的“园三结义”处的很融洽，不论是谁在工作中，尤其是初期的时候，遇到任何的困难，受到任何的委屈，我们都互相鼓励，互相帮助，互相安慰，成为了我们坚持下去的一个很大的精神支柱。在这里，我们九个如同一家人，身处异乡的我们深知我们能做的，也是我们必须要做的就是互相照顾，互相搀扶。相识是一种缘分，我们几个能够有缘相聚在这里，实在不是一件容易的事情，我们都很珍惜彼此，更加珍惜在这里我们一起走过的每一天。并且我们约定每两个月聚一次。想想就觉得很美好。

三.思想方面

通过半年的实习工作，使我对教师这个职业有了更加深刻的认识和了解。教师的辛劳、无私和伟大，是无法用一句简单的言语所能描述的。

教师始终要有一颗包容的心，这是作为一名人民教师所必需具有的素质。用“爱心”去呵护学生的成长，才能让学生养成良好的品德、行为和才智。在学生充分感受到老师的“爱”后，他们便会产生积极向上、奋发学习的动机，学习动力才能持久，兴趣才会强烈，学生才能“亲其师，信其道”，进而“乐其道”。只有有了“爱”，教师才会有工作的热情;只有有了对教育的工作热情，才能真正去教书育人。人们常说“教师是最无私的职业”，就是因为教师有着对知识的爱，对学生的爱，对教师职业的爱。当老师们看到自己的学生“桃李满天下”，用心血培养的学生成为社会栋梁时，自己付出的爱就有了回报。老师们会欣慰地感到自己是世界上最幸福的人，这就是“爱的教育”的真谛。相似的，无论做什么事，都需要有热情、责任心。凡事善始善终，正确面对人生中所遇到的挫折，笑看人生风云，这样才不会留有任何的遗憾。

**顶岗实习个人总结九**

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。

**顶岗实习个人总结十**

作为一名即将毕业的大学生，我实习的目的很明确，就是获取工作经验，将理论与实际工作相结合，所以第一天我就下定决心要好好干。走进公司的那一时刻，我就感受到那种很强烈的工作氛围，无论是从墙上张贴的图片和标语以及各种报表和数据，都给我很大的新意，我想这也许就是我想要的生活，一种不断挑战自我，实现自我的工作。

由于刚刚从学校来到公司，作为一名新人，尽快熟悉岗位职责和业务流程是十分必要的，在这里我感受到自己的不足。因为学校学的是书本的\'知识，只是停留在理论上，但在平时的工作中，理论有时候是用不上的，所以处理好这样的转变是关键。

经过-天的实习，渐渐的我对公司运输生产的整个操作流程有了一个较完整的了解，尽管岗位职能与所学专业仍有较大的差距。通过实习，我拓宽了自己的知识面，现把体会总结如下：

此次毕业实习，我领悟了“理论与实践的结合才是硬道理”，掌握了运用所学知识解决处理实际问题的方法和技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径，积累了处理有关人际关系问题的经验方法，同时我体验到了社会工作的艰苦性。实习中也暴露出自己的很多缺点和不足，我想这对我以后的工作和发展都是有较大限制的。人们常说，大学是个象牙塔。确实，学校与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着巨大的差异。从校园走向社会，在这个转换的过程中，人的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整。所以，不要老抱怨公司不愿招聘应届毕业生，有时候也得找找自己身上的问题。而这次实习带给了我这样一个机会，让我接触到真实的职场，有了实习的经验，以后毕业工作时就能够更快、更好地融入新的环境，完成学生向职场人士的转变。

在实习的那段时间，也让我体会到从工作中再拾起书本的困难性。

实习工作已经划上了句号，但留在心中的回忆与感受却是久久难以忘怀的。在这-天中，我紧张过，努力过，开心过，醒悟过，自信过。这些从未有过的经历让我进步，成长了许多，学到了一些在学校未曾学过的东西。接下来需要做的就是调整心态，踏实勤奋地进入到自己的下一个主角，做好自己的阶段规划，树立远大的理想，并为之努力奋斗。

对于人生中初试职场的经历——实习，每个大学生有太多辛酸体味，也许在某年以后你会为今日的风采而骄傲，但那段殷实的日子总让你回味些什么，试图写下点什么。

【顶岗实习个人总结 顶岗实习工作总结范文大全】相关推荐文章:

顶岗实习个人总结 顶岗实习工作总结范文

实习教师顶岗实习个人总结

关于文秘顶岗的实习总结

大学生顶岗实习个人总结

大学毕业生顶岗实习总结

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