# 最新实训个人总结300字(15篇)

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-08-18

*总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。实训个人总结300字篇一在这个...*

总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

**实训个人总结300字篇一**

在这个过程中呢，我从无知到认知，再到深入了解，学会了很多很多东西，同时开始渐渐喜欢上了这个全新的专业，我感受到学习的过程才是最完美的。在实习生活中，每一天都会有新的体会、新的感触，感觉自己的各个方面每一天都在不同程度的提高，但最主要的就是工作潜力的提高。

下面就是我自己的一些小结和收获。我一共总结出以下几点：

1、要学会坚持

无论到哪家工厂或者公司实习，开始的时候都不会让我们做任何工作，而是观看学习，时间短的是几天，时间长的就是几周。所以这段时间，一般会感觉到无聊，无所事事，可能会萌生出离开的想法。但是这个时间是最重要的阶段，这个阶段我们会学到课本以外很多有用的东西，所以我们必须要学会坚持，坚持就是胜利！

2、要勤做事

我们到工厂或者公司实习，一般不会给我们安排重要的事情去做。所以，此时我们会很闲，但是我们要主动找一些小事去做，无非是一些无关紧要的打杂，但就是透过勤快做事可能会引起领导的注意，不断获得领导的欣赏和信任，渐渐被安排做一些重要的事情，渐渐获得领导的重用！

3、多听、多看、多想、多做、多说

由于我们课本学到的只是一些理论知识，缺乏具体的时间操作，所以我们得虚心学习。多听别人的指导，多看别人的操作工序，多想自己如何下手，然后亲自动手多做，有不懂的地方向别人请教多说。只有这样，才会渐渐熟悉自己的工作，学会一身真正的本领！

4、要调整好心态

由于刚到一个新的环境，可能既不熟悉，又不适应，同时又可能因为环境的艰苦抱怨。这不但会影响自己的工作情绪，可能会做不好工作，同时也会增加自己的压力，甚至会影响到与同事的相处。所以，我们要调整好心态，处处看好的方面，摒弃坏的一面，这样才会对工作充满激情！

5、要虚心学习

由于对全新的工作，我们既不熟悉又不了解，所以刚刚开始从事起来有点困难。因此我们要虚心学习，不会的多多向领导和同事请教学习，当别人向我们请教的时候，我们也要虚心理解，共同探讨！

6、要尽量少犯错误

第一次工作的时候，难免会犯一些错误，但是我们要透过这次错误积累经验，吸取教训。第一次犯错误能够，如果再一次犯同样的错误就是不可取的了。所以，我们要谨慎、留意，尽量少犯错误！

接下来，就是我的一些收获了：

1、实习生活，学到了很多实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论知识和实践知识同时得到提高。

2、提高了自己的工作潜力，为就业和将来的工作带给了宝贵的实际经验！

**实训个人总结300字篇二**

我是数学教育专业的学生，我们小组的实习学校是离我就读学校不远的“附城中心小学”，所以我们就没有像有些实习老师一样要住校，生活上的困难相对就没有。我们也就可以把全部的精力投入到实习工作中去。

第一天去学校是10月9号下午，主要任务是开实习动员大会和跟老师见面，还有熟悉学校的环境。国庆放假刚回来，同学们都怀着轻松的心情，我是组长，带着全体组员(共5个人)早早就出发了。因为我们都不知道学校的具体地址，要留出一点找学校的时间。一路问过去，比意料中的要容易，我们很快就找到了实习学校。

做了那么久的学生，第一次以老师的身份踏进校园，每个同学都露出一脸的紧张、轻奋。会议过后就是和老师见面，我们的实习班级是4年级(2)班，我们班的老师谢老师是女的，看起来和我们年龄差不多，很友好。聊起来才知道她已经教了6年书了，都很意外。之后便是熟悉我们要上课的教室、办公室，见我们的学生。

10月10号，星期一。实习工作正式开始。参加完学校的升旗仪式后就是听谢老师上课。我们的实习工作分为两部分，一部分是班主任工作，另一部分是教学工作，之后便是回校总结。说白了就是既要带班又要教课。班主任工作是轮换形式。教学工作的安排是第一周见习。

一、教学工作。

在见习的一周里，我们就是坐在后面听老师讲课。这种听课和我们以往的听课不一样，这种听课并不是为了学习老师所讲的知识，而是学习老师怎么样讲课，学习如何传授知识，如何驾驭课堂，如何控制授课时间等。要学习的知识真的很多很多。

在见习期间，我就要安排好全组同学的上课课程。还要督促同学们按时学好教案，带领全组同学试教，加强与任课老师的交流，把实习情况及时反映给我们的指导老师，还要做好自己和教学工作。

我第一次上讲台时，上的并不是数学课。因为实习期间正好赶上学校参加市一级学校评比。思想品德的老师要接待上级领导，托我代一节课。上第一节课自我感觉并不紧张。我对这节课做了充分准备。当自任口才出众的我绘声绘色地讲完一节课后，我问学生：“你们听完课，印象最深的是什么?”学生面面相觑，茫然无语。我从此也就明白到，我要上好每一节课，一定要做到以学生的思维来考虑问题，以学生考虑问题的方式来授课。有了这一次的经历，我备课更认真了，课前也带领本组同学反复试教，我上第一节数学课时的效果就好多了。虽然时间方面掌握得不是很好，可要传授的知识学生都能听懂。作业反馈学生的掌握效果也不错。可以算是成功的一节课。

在任课老师和我们的指导老师的教导和组员的帮助下，我的课一节上得比一节好，越讲越熟练，越讲越流畅，都能做到突出重难点，板书清楚，语言流利，自己的课堂驾驭能力有了很大提高，不但可以良好地控制授课时间，也能够适时地调动起学生的积极性，使课堂气氛活跃起来。对上课时的课堂纪律也能完全在掌握之中。可是做个好老师并不是只要做好这几点，还有教学方法、授课形式等方面都需要我们有所突破。

在收作业时我们就遇到了困难，有几个学生总是不能按时交作业，我们就在下课后要求他们做完作业才能回家，经过一次、两次......基本上都能按时交齐了。作业是全组人员集中批改，这样不但可以给上课的同学了解学全掌握知识的程度，也可以让接下来上课的老师了对学生有一个总体的了解。根据任课老师反影我们班的学生计算能力不好的问题，我要求全体组员上课时在不影响授课的情况下，加强学生的计算能力训练，课后还对个别学生进行辅导，虽然我们每天回来的时间都比别人晚了，可看到学生的成绩在提高，我们都毫无怨言。

**实训个人总结300字篇三**

一、导论

暑假期间，我在郴州市汝城县的一家名叫鼎福楼的酒楼实习，在一个多月的时间里，我深深的体会到服务工作的辛苦，也了解了一些做酒店服务工作的要领，也仿佛成熟了许多，知道了珍惜，学会了忍让、宽容，懂得生活，了解了艰难。在餐厅里很多人一眼就能看出我还是一名在校的学生，有人说从脸上就能看出来，就是因为社会经验还不够，才会表现出些许稚嫩吧!

我在酒店的工作很杂，早上九点半到下午两点半，下午四点半到晚上十点，在这期间，有点单，有收拾，还有帮忙厨房。虽然时间有些长，但是，热情而年轻的我没有因此而懈怠。因为我认为这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。在学校，也许会有人告诉我们去做什么，怎么做。然而这里却不是，一切都是由自己去做，并且要很努力的去做，一项工作的效率就会得到不同人的评价。在学校，对于不怎么表现的我来说就只有学习的氛围了，为了取得更好的成绩而努力。在这里，大家都是为了取得更好的报酬而努力。其实这也是一种学习，学习看是做事，随机应变。

刚开始一个人单独做服务的时候,还是会紧张.有时都不敢看客人的眼睛,上菜时也很少按要求报菜名,几乎都是无声服务,后来,渐渐对一切都熟悉起来,做服务时胆子也变大了,可以回答客人用餐过程中遇到的问题了,在同事忙的时候也能抽出时间去帮忙了,其实看到客人在自己服务的区域用餐,而自己可以游刃有余的应付时,的确是一件快乐的事,在服务过程中风们接触到了形形色色的客人,在工作中既受到过客人的表扬,也因为客人服务的不够,受到过领班的批评。

二、实习目的

通过实践锻炼我在任何环境下的忍耐力，坚持毅力!丰富自己的思想，加深自己对社会的认识;切身了解社会服务市场的目前状况，为将来自己进入社会做好准备。熟悉酒店服务环境，服务模式，为将来全面发展打好基础。

通过自己亲身体会，以及前辈的现场指导，希望能学到许多学校学不到的宝贵经验。

酒店实习是对我的一次综合能力的培养和训练。在整个实习过程中充分调动我的主观能动性，深入细致地认真观察、实践，使自己的动手能力得到提高。通过和前辈的交流以及接触不同类型的人，增加自己的社会交际能力。学习到一定的管理能力，俗话说“知人善用，此乃王道”。学会处理好人与人之间的关系，尤其是和自己同事之间的关系!处理好关系，才能让自己更好的适应不同的环境，也能让自己得到很多人的帮助。

三、心得体会

目前，酒店事业发展的越来越快，酒店管理也越来越受到重视。谈到到酒店管理我们很容易想到服务质量，酒店服务员是直接和顾客接触的重要环节，服务员的服务水平常常是许多顾客选择酒店的一把重要筛子。以下是我对于这个暑假的酒店服务工作的一些经验总结：

(一)素质篇

作为服务员首先应该具备有真诚、诚实、周到、耐心等等一些基本的素质，我认为还应该有细心，认真观察顾客的一言一行，不通的人表现的动作神态不一样，从这些神态中可以得出不同的个性喜好。即使是在点单的时候也会有不同的喜好，投其所好是获得顾客好评的一个关键要素。

(二)效率篇

做任何事都要讲究效率，效率对办事效果具有重大的影响，当然服务工作也不例外。服务的效率高低直接关系到营业的好坏，效率高意味着时间成本、资金成本等都得到了最大的发挥，从而使得营业的效益增加。对于服务员来讲就是应该准确的记住顾客的需要，并保质保量、准时的满足顾客需要。在此过程中出现各种各样的变化也是避免不了的，如顾客故意的刁难、相互之间的意见不一致而导致服务工作的复杂等。

(三)技能篇

服务应该注意流程顺序清晰，服务流畅，无论是倒茶还是上菜都要动作规范。不能忘记“热情服务”这一理念，有的员工在开始的时候很注意，到后面就开始松懈了，所以说服务质量对酒店的营业质量是具有深刻影响的，要严格把关才是。一方面，服务员的技能应该在正式上岗之前就先培训好，通过了考核才允许上岗;另一方面，服务工作的质量还应该在工作过程中不断提高，不能一成不变，而应该按照顾客的要求做出相应的改变。

作为一名服务性质的工作人员，我想学习工作的目的不在于通过业务考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在工作中学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入社会实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

**实训个人总结300字篇四**

一、实习时间、地点

时间：20\_\_-1-2 到 20\_\_-1-29

地点：杭州恒志科技有限公司

二、实习目的

实习目的：

本次实习的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习能力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务能力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，通过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，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。

实习在帮助应届毕业生从校园走向社会起到了非常重要的作用，因此要给予高度的重视。通过实习，让自己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适应期。

三、实习要求

严格遵守实习纪律，积极参加各项实习，不迟到不早退，实习过程积极思考，积极提问;实习过程做好实习笔记;实习时，尽量做到最好，不做有损大学生和学校形象的事。

四、实习内容

实习的内容主要是销售空气检测仪器，学习公司的企业文化、销售技巧、团队协作精神等各方面的知识。凭着对本公司产品的了解和与其它公司产品的对比，突出本公司产品的优点和公司的良好信誉，积极开拓客户源，向顾客推销产品，并尽量推销系列产品，完成公司分配的任务。

五、实习总结和体会

20\_\_年1月2日到1月29日，我在杭州恒志科技有限公司进行了为期一个月的实习。这期间公司的同事给予了我热情的指导和帮助，而我也虚心向他们请教学习，把大学所学的知识加以运用，在理论运用于实践的同时，也在实践中更加深刻地理解了以前没有理解透彻的知识。经过这些天的实习，我对公司也有了更深刻的了解，也初步熟悉了销售员的操作步骤。更重要的是，这是我踏入社会的第一步，虽然只有一个月的时间，但是也让我看到了自己的很多欠缺，让我深知出身社会，还需要很多学校里学不到的能力。

首先简单介绍一下我的实习单位：恒志科技是一家专业从事室内环境检测仪器产品研发、生产、销售与一体的高新技术企业。公司座落于美丽的西子湖畔—杭州，位于钱塘江南岸的杭州市国家高新技术开发区江南区块，地处长江三角洲南翼，杭州湾西端，钱塘江下游，京杭大运河南端，是长三角重要中心城市和中国东南部交通枢纽。

constant是恒志科技致力环保的主导品牌。公司经营产品为：室内空气质量检测仪及相关治理产品;室内空气质量分析仪等直接与人类居住生活、工作场所检测(监测)仪器。恒志科技拥有资深的管理团队、雄厚的技术力量，选择高科技作为立业之本，致力于推进科技成果产业化。公司拥有独立的气体实验室和高精密的实验设备，同时与浙大环境实验室建立起共创合作方式，为开发出具有自主知识产权的高科技环保产品而并肩作战。

恒志科技的气体监测仪，可以准确监测到室内甲醛、一氧化碳、苯、二甲苯、氨、tvoc等直接对人身体健康造成直接危害的气体。产品同时拥有集群总线控制和无线通讯功能，可以组建全方位的环境空气检测系统。强大的后台数据存储功能可以让你知道，在过去的二十四个小时各类气体存在的变化指数，月份、季度和年度的自动空气指标综合评定，为你创造清新环境提供最佳信息。产品也具有非常人性化的提醒功能，当气体含量达到一定指标情况，将会以悦耳的语音提醒广大消费者，室内某种气体含量已经对人体健康带来直接危害了，同时还会有最佳的建设性方案供你参考和处理，以至于给消费者恢复温馨的生活空间。

“绿色带回家”是恒志科技人向人类的承诺，同时以天下人之忧而忧先，迈着青春步伐，为大众营造健康、环保的工作和生活空间，及提高健康意识和生活质量——请大家和我们一起把“绿色带回家”。

实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实习，但这次却又是那么的与众不同。它将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等尤其是心理承受能力。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是百分之百的!在这一个多月里我还是有不少的收获。

以上是我的实习工作总结，这是我的第一份工作，我认真的去对待，努力完成每一个任务。我热爱我的工作，在工作中学到了很多课堂上学不到的，在今后的工作中，我会继续努力，再创辉煌。

**实训个人总结300字篇五**

为期一个月的毕业实习已经结束，实习期间,我增长了见识,拓展了视野。通过工作实践,我更深层掌握了本专业知识和技能操作,积累了宝贵的认识和经验。现将我实习的相关情况报告如下：

一、所在实习单位及实习目的：

在省厅一行政单位办公室，主要负责办公室文秘工作。实习目的：提高办公自动的实际操作能力，巩固文秘专业知识，丰富实践工作和社会经验，把所学知识运用于实际工作。

二、实习主要内容：

机要公文的分类、组织会议;编写信息;档案管理;接待来访、联络协调等秘书的日常事务与管理。另外，比较注重办公自动化的运用和操作。

1、机要公文的分类是机关沟通信息和更好实现管理目标的基本活动手段，是文秘工作者最为经常的本职任务，也是秘书人员必有的基本能力之一。

我实习的第一天就是进入机要室，强化了我对公文分类能力。在单位里，主要有一些会议、事项性通知，通报、会议纪要等常用公文。在这段过程中，我通过对公文的整理分类和阅读发现，公文的语言都是进行反复的推敲、修改，力求达到篇幅简短、文笔朴实、内涵明晓、行文通畅的要求。机要室为期两周的学习使我能够更熟练地运用公文语言，相信对我公文写作能力的提高也会有所帮助。

2、会议管理。实习阶段我参与的主要会议工作是按照领导的安排，在召开的全国林业棚户区改造专题电视电话办公会议中，认真做好各项准备工作。做到了合理安排会场、及时通知与会人员、做好会议记录。也认真学习了领导对重要会议下达会议纪要，使得会议精神和要领能及时传达到各部门。同时，对下发到各部门的文件进行打印和校对，确保各项工作准确高效进行。

3、信息的编写。在单位实习期间我参与了《闽林信息》的采编和信息专报工作。信息工作是秘书履行职能任务的普遍手段。秘书辅助领导、处理事务等都是在获取、处理和运用信息。我通过学习、与部门同事融洽沟通等有效途径，掌握了信息的编写能力。信息工作要讲求效率，我虚心向资深的员工学习如何鉴别和取用有价值的信息，以提高运用职能信息的能力。

4、档案的管理。在档案室学习的过程中。我发现档案不再被视为静态实物，而是动态的虚拟概念;不是人类社会的被动产物，而是人或组织社会活动的积极体现;档案不是产生于稳定的、垂直的体系当中，而是产生于现代网络系统中动态的平衡体制。档案工作也更多的体现为协同合作的工作方式。

5、办公自动化的操作。现今，办公自动化是办公室人员必备的素质。我比较注意自己在自动化方面的锻炼。目前，我能够熟练操作计算机，用以传递信息、检索资料、编辑文稿等。通过实践操作，我发现简单的运用word、excel、outlook、internet及office等办公软件，已不能满足办公自动化的要求。oa等内部办公系统的运用，使我们的工作效率得到有效的提高。

三、实习期间对本专业工作的认识

1、要具备必要的基础知识、专业知识和其它知识，当一名合格的秘书

现代秘书应该是“通用-专用”型人才，其工作的综合性要求秘书人员兼备各方面的能力和知识。秘书除了要具备语言文字表达、信息处理、会务接待等这些基本素质外，还要对工作所涉及到的经济、政治、历史等各领域有所了解。

2、讲究工作的艺术性，优化秘书群体

秘书人员要明确自己的位置，忠于职守，善于合作，懂得工作的方法，理顺与领导、同事及群众的关系，做好“三服务”。对领导要尊重爱戴、尽职尽责，对同事也要互相支持配合、团结友爱。只有团结的群体才能提高工作效率。同时，秘书群体的每个成员都应该不断提高自己的修养和能力，更新自己的知识，使群体在不断实践、不断学习的过程中不断优化。

3、秘书工作的思想修养和工作作风

一名合格的秘书必须有良好的思想修养和工作作风，要对党对人民负责，密切联系群众。要谦虚谨慎、事实求是，工作要踏实细致、敏捷干练，要有创新精神。

四、实习体会

通过实习，我对文秘工作有了更深层的了解。一个月的实习让我学会了很多知识。在强化了本专业知识和技能的同时，增加了社会实践。做为新时期的秘书人员，要不断提高专业知识和技能，注意各方面能力和素养的培养。认真学习、贯彻党和国家的各项方针政策，了解和掌握领导工作部署，强化表达、办事、应变、社交和办公自动化的操作能力。努力提高自身素质，成为一名合格的文秘人员。

**实训个人总结300字篇六**

时光如流，转眼间一年的实习期已经结束。在这一年里，在学校领导和众多老教师的热心支持和帮助下，我认真做好教育教学工作，积极完成学校布置的各项任务。下面我把任职以来的工作做简要的汇报总结。

一、政治思想、师德修养

我关心国内外大事，注重政治理论的学习。认真履行教学职责，尽心尽力教书育人。平时积极参加全校教职工大会，认真学习学校下达的上级文件，认真撰写读书笔记及心得体会。同时配合教研组里搞好教研活动。服从安排，人际关系融洽。

二、教育教学

1、深入细致的备好每一节课。在备课中，我认真研究教材，力求准确把握重点，难点。并注重参阅各种资料，制定符合学生认知规律的教学方法及教学形式。根据本学科特点，注意弱化难点强调重点。教案编写认真，并不断归纳总结提高教学水平。在此基础上还总结撰写教育教学随笔和教学论文。

2、认真上好每一节课。上课时注重学生主动性的发挥，发散学生的思维，注重综合能力的培养，有意识的培养学生的思维的严谨性及逻辑性，在教学中提高学生的思维素质。保证每一节课的质量。

3、认真及时批改作业，注意听取学生的意见，及时了解学生的学习情况，并有目的的对学生进行辅导。

4、坚持听课，注意学习组里老教师的教学经验，努力探索适合自己的教学模式。本学年平均每周听课二到三节，对自己的教学促进很大。不仅如此，还抓住每次外出学习的机会，取长补短，收获不少。

5、注重教育理论的学习，并注意把一些先进的理论应用于课堂，做到学有所用。扎实自己的基本功，通过向老教师、帮教老师的学习，切实提高自己的基本功。我在学校上了多次公开课。通过开公开课，使自己的教学水平得到很大的提高，但也使我意识到了自己在教学方面的不足之处，我这一年来的教学成绩得到了学校领导及各位老师的好评。

三、今后努力方向

初涉教育岗位的我，在教育理论、教学方法方面还有待提高，在教学实践、班主任工作方面还存在这很大的差距，这是我今后要努力改进的地方。我将在新的一年中，认真向带教老师学习，学习他们的态度，学习他们的方法，让自己有更大的进步。

以上是我任职以来的工作总结，不足之处请各位领导及老师指正，我一定再接再厉，努力工作。

**实训个人总结300字篇七**

20xx年7月9日，我便带着希望与渴望，开始了我找工作的历程。艰辛的找寻并没有使我如愿以偿，很多地方的招聘都是有工作经验的优先，一听我说没有经验就跟我说：“这样吧，你回去等消息吧，如果需要的话我们回同志你的。”经过多次面试的失败，我总结了自己失败的原因，主要是因为自己没有很好的定位，没有找准自己的位置。

第二天，总结失败的教训，白正自己的位置，我来到了玉溪福林堂药店，向主管说明自己的来意，并承诺一定好好表现，主观和、见我恳求热切，就将我留了下来，并同志我第二天可以来上班了。

第二天，带着简单的行李去上班。一开始，主管把我叫到一个女孩的跟前，要我跟着她学。看着她不停的拿着商品看来看去，我也拿着商品看，见到有顾客来，她就拿着商品竭力的推销，而我只是站在旁边，试着说“好，很好”之类的话，满以为这样可以卖掉，可顾客却不屑一顾，走了。我站在那里，望着女孩，她并没觉得委屈，依旧看着商品，依旧推销着。也许在人生旅途中，会遇到许多的失败或挫折，只要用一颗平常心来对待，生活就没了压力。当我环视别的员工时，也是在认真负责的推销着商品。

第一次站在柜台前，望着琳琅满目的商品，望着眼前的人们，听着这杂乱的脚步声，我心乱如麻，眼前的人们牵引着我的目光，看着他们远去的背影，心里又少了几分紧张。刚开始，面对顾客，不知要说什么才好，只是被动地把顾客提到的药品拿到他们手中，然后在一一把它们放回。日子一天天的过着，我也一天天的磨练着自己。面对顾客，我能轻松自如的向他们介绍商品的种类，用途等等，见到熟识的顾客，也能主动的热情的打招呼，聊家常。

在一个似大似小的空间，有着我的快乐与欢笑，也有着我的烦恼与忧愁。有时，也会遇到一些胡搅蛮缠的顾客，会因看上一个商品问了又问，心里十二分的不耐烦，脸上还要露着笑容，嘴上还要向他们介绍着，解释着，而最终却又没买，有时，也会遇到年老的顾客，说上一大通，他们也不解其意，只是呆呆的望着你，呆呆的站在那里。但不管怎样，我们这一代人对长辈应是毕恭毕敬，对小朋友应是热情友好。“顾客是上帝”是服务行业的宗旨。

打工期间，我还从那里了解到一些有关福林堂的知识。福林堂的药材，务求齐全，即使一些偏僻不常用的药，也要准备一点，避免不能按方配齐，使顾客失望。有的药如附片之类，有特殊的烹制方法，则店伙计必定反复交代，特别说明。福林堂还在药方上每一味药下面都注明价码，不论是名贵的参茸燕窝，还是几分钱的甘草都是如此，真正做到言不二价，童叟无欺。福林堂成名的秘诀，就在于它一直认真按照门联所写的两条中药加工的传统标准去做，坚持百年不懈。福林堂的饮片，从选料开始就非常认真，宁可出较高的价钱进上等好货，决不贱价买次货;加工时讲究工艺，注重质量，所以看样很好，极少灰碎，药性足。店伙计大都经验丰富，熟谙中药药理讲究的“寒、热、温、凉”四气和“辛、甘、酸、苦、成”五味，能根据药物的形色、气味、味道来辨别真伪优劣。他们按方抓药时多半都是一抓即合分量，极少有添减的时候，但仍然要用小戥子称一称，操作认真，决不马虎。多年以来，福林堂配制的成药逐渐形成了自己的特殊风格，很得病家喜爱，盛名历久不衰。

总的来说，在药店大工是绝对有收获的，我提前进入了社会，力偶了解了社会，对这个社会提前有了认识，我以后在社会上就可以少走弯路。着就是我这个假期的收获。

**实训个人总结300字篇八**

一、 班级情况分析

五（3）班共48人，其中男生25人，女生23人。 思想道德情况：该班总体还是不错的，班风积极健康，学生团结向上，大部分同学已具备了较佳的思想品德，能做到尊敬老师，对待老师讲礼貌，遇到问题愿意跟老师沟通，虚心地向老师学习。同学之间互帮互爱，相处融洽。班级纪律情况:班级纪律整体较好，学生时间观念强，一般都比学校要求的时间早到，一般极少同学迟到，能够保证课堂安静有序，按质按量地完成课室和公共卫生的打扫。 班干部工作情况：班干部的积极性很高，工作主动，工作能力较强，有责任心，能够团结同学，在做好自己分内事的同时协助班主任管理班级，有问题能及时向班主任反映，配合班主任开展工作，共同搞好班集体。

二、 主要任务

1）工作目标

①主动熟悉班级、学生基本情况，协同班主任解决处理班级事务；建立一个和谐、积极、向上、优秀的班集体，使整个班级团结向上，同学间融洽相处、互助协作，有较强的集体意识。

②积极组织班级活动，增进师生间的相互交流；与学生融洽相处，做学生的良师益友，提高学生的成绩。通过观察和交流了解到班上各个学生的情况，帮助他们加强练习，发挥优势，培养其学习能力，引导他们找到合适的学习方法，并形成良好的学习习惯，提高学习效率。

③搞好班集体建设。完善班级管理制度、严格纪律；建立良好的人际关系，提高班集体的凝聚力，从而提高班级整体水平。

④加强与原任班主任以及任课老师的交流与协作，以于全面开展工作。

2）常规方面

1、按照原任班主任工作计划，主动、深入地了解班级的基本情况；

2、继续抓好学生的思想工作

(1)利用课余时间多与学生进行沟通，进行进一步了解学生的情况

（2）针对个别学生进行耐心的谈话,直到行之有效。

（3）多多了解关心学生, 与学生交流，了解学生思想、学习情况。

（4）对一些要求上进的学生要充分调动他们的积极性,鼓励他们再上一个台阶。

3、采用多种方法强化学生的思想道德教育，开展主题活动。

4、协同原任班主任处理班级事务。

3）班级纪律方面

一个班级,要想有良好的班风,必须要有良好的纪律才行.因而,我从以下几点入手:

1.课堂纪律

2.课间纪律

3.两操纪律

从以上三点着手进行，并制定相应的规则，进行奖惩制度。

4)卫生方面

讲究卫生很重要.俗话说,病从口入.收拾好卫生,既能使身体健康,又能养成良好的生活习惯,还能创设一个良好的学习环境.

1.个人卫生:要求衣着整洁,做好三勤,桌箱勤清,物品勤摆,两操勤做.

2.班级卫生:每天早,中,晚分派值日生清扫,设立卫生监督岗,进行检查与监督.对于主动,

及时打扫卫生的同学或小组,进行奖励.同时利用花草美化环境,并进行爱护环境和花草的教育.

**实训个人总结300字篇九**

\_\_年久要结束了，在这一年里我从校园走到了社会，这一年里我从学生转变为职业人士，这一年我开始为我的职业生涯打算。进入\_\_教育科技(北京)有限公司实习也已经有一个月了，在公司领导的强有力的领导和关心下，在\_\_年的最后一个多月里有很大的进步。

一、工作情况

1、认知公司的企业文化

我于\_\_年11月22日进入公司实习，为了更快的融入公司加入这个大家庭，也为日后工作打好基础，我从公司的企业文化开始了解，然后按照顺序填写特训营员基本信息。从公司文化那里我明白了“\_\_”的由来——公司用爱启迪你的人生。这是公司对每一个员工的承诺，让我产生了一种归属感和安全感，也让我期待三个月之后从这里走出去时的我。同时为我能进入公司成为这团队的一员感到自豪，相信自己能在以后的工作学习中，严格自律，坚持履行公司的承诺。

2、熟悉工作性质

在特训营里了解到公司里其他同事的基本信息，为工作生活上的交流做好一定的基础。然后开始了解公司的运作流程，主要业务，还有自己的工作内容，渐渐的学会管理自己的时间，安排自己的工作。在公司里我属于行政部门人员，主要管理公司里的业务报销、办公室的值日安排、负责采购办公用品、监督考勤，还有更新网站的相关栏目。在工作中，可以运用到专业知识整理统计业务报销表还有值日表，学会了编辑排版、后台发布文章。

3、加强专业知识学习，提高工作能力，做好本职工作。

在工作中充分运用自己的专业知识，把理论变为实践，巩固所学知识。重视专业培训，积极参与培训聆听专业人士的指导，向同事请教学习，提高自己的能力。围绕本职的工作，学习相关知识，拓宽自己的视野，在实际工作中把理论知识化为实用技能。

认真做好本职工作和日常事务性的工作，做到手脚口脑并用，票据要及时报销，账目要清晰登记，协助领导建立健全的各项制度，保持良好的工作秩序和工作环境，使各项管理工作日趋正规化、规范化。认真完成办公常用品的购置、来人接待、上下沟通、内外联系、资料信息归类管理等大量的日常事务，保证办公室工作的正常开展。

二、存在不足与改善措施

1、存在不足

一是欠缺工作经验，尽管经过一个多月的锻炼有不少进步，但是还是缺乏实战经验;二是事务性的工作繁忙复杂，一不小心就会出错;三是工作中也不够大胆，总是不敢尝试走出第一步，害怕失败;四是缺乏沟通，不能充分利用资源，不太敢表达自己的观点，虽然一直在学习中改变工作方法，却很难在创新中实践;五是工作缺乏计划，由于工作没有规划好，工作目标不够明确，主次矛盾不清，常常达到事倍功半，把可以延后再做的事情花大时间去弄，而该完成的事却没做好;六、专业知识面小，对公司的业务还是不很得心应手，专业知识少不能胜任工作。

2、改善措施

(1)针对经验不足的问题，必须在日常的工作中锻炼自己，总结成功失败的经验，防备自己的不足。

(2)事务性的工作尽管繁忙复杂，但也存在一定的规律，根据规律做事，不懂就问，虚心求教。

**实训个人总结300字篇十**

在大学里我的专业是舞蹈，也就是说我在高中时学的特长，不过还不错，我的天赋不错，加上我后天的辛勤努力，我的舞蹈专业一直很好。

不过即使我的专业再好，毕业后还是要找工作的，我学的是师范类专业，毕业后要是能当个舞蹈老师就很不错了。当然去实习时很必要的，这可以提高我的舞蹈能力和教学能力。我找到了一个地方，实习两个月。

两个月弹指一挥间就毫无声息的流逝，就在此时需要回头总结之际才猛然间意识到日子的匆匆。“千里之行，始于足下”，这两个多月短暂而又充实的实习，使我真正体会到作为一名文化工作者的辛苦和做一位舞蹈老师的乐趣以及责任，使我的教学经验得到了一个质的飞跃，学到了很多书本上学不到的知识。同时，它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。原先颇感忸怩的离开大学的围城生活，现在已经渐渐变得顺其自然了，这或许应该是一种庆幸，或许更应该是一种叹息，谁能说得清呢?回顾两个多月的工作，既紧张，又新奇，收获也很多。

首先，我将实习期间的工作收获体会总结如下：

一、政治理论认识得到提高

为提高全局工作人员的整体素质，局领导组织全局进行时事政治学习。

二、进一步了解保护非物质文化遗产意义

保护和利用我市非物质文化遗产，实现经济社会的全面、协调、可持续发展具有重要意义。运用文字、录音、录象、数字化多媒体等各种方式，对该非物质文化遗产深入地进行真实、系统和全面的纪录，并建立了!作重点、明确任务，确保非物质文化遗产保护工作的实效，保证非物质文化遗产保护工作的质量，完成好普查和保护的历史重任。

三、丰富了民间艺术知识理论

实习期间，在指导老师的帮助下，除了认真完成局里领导布置的工作任务。初步了解了民间举行社火活动的时间、地点、内容以及形式，简单掌握了二人台的节奏动律、舞蹈动作特点和风格特性，弥补了自己在民间艺术知识方面的不足。

四、舞蹈教学方面的收获

做老师容易，做好老师难，除了备课、上课，其余都是琐屑小事。有人说教师干的是良心活儿，我看有道理，做教师不需太大的办事能力，却是极其精细的话，就像艺术家对于他的作品一样要想自己的作品趋于完美，的确得花一番工夫。

通过实习期间的舞蹈授课，我发现在教授新舞蹈时，不能操之过急，一定要循序渐进地讲解清楚动作的要求、规格和要领，制定有效的练习步骤。按照由简至繁的教学原则，首先让学生熟悉音乐节奏，随后是动作练习，最后才是情绪表达。在动作练习中，将组合动作分解成单一动作，难度较大的单一动作还分解成局部动作(上肢或下肢动作)。

**实训个人总结300字篇十一**

毕业实习是每个大学本科毕业生必修的一门课程，也是十分重要的一门人生必修课.这短短的在\_\_\_实习的两个月，我获益匪浅，也为毕业后正式走进\_\_做了很好的准备。

一、关于实习公司

我所实习的罗蒙集团股份有限公司简称罗蒙集团，始创于1984年，是国家工商总局核准的全国性、无区域、跨行业、现代化的大型服装企业集团。主导产品罗蒙西服年销量居全国第一。西服国内市场综合占有率排名第二，公司通过iso9002国际质量体系认证和iso14001国际环境管理体系认证。\"罗蒙\"现为美国、法国、意大利、俄罗斯、日本等20多个国家的注册商标，为中国驰名商标、中国。集团旗下已有品牌：\"罗蒙(男装)\"\"romon\"(女装)\"luoguan\"(罗冠)\"\_lms\"罗蒙集团通过罗蒙品牌oem模式与国际大企业集团强强合作，加快国际化步伐，进而成为挤身世界服装品牌企业的行列。

二、实习的内容

今年二月五日也就是大年初八开始，我正式走进罗蒙开始了实习工作。由于我是应届毕业生，本身对企业的经营方式等都很陌生，公司让我们的北方区经理刘总带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在刘总的热心指导下，我依次对公司的基本产品、产业结构、信息化实施进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的管理理论知识以及信息管理的相关知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。以双重身份完成了学习与工作两重任务。跟公司同事一样上下班，协助同事完成部门工作;又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对宁波服装企业的生产、管理工作以及发展前景有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的工作任务是与华北区分公司的联系，统计每周的销售情况，还有参与了公司春夏、秋冬产品的发布、订货会.罗蒙的春夏、秋冬产品订货会是公司的重要活动，决定了公司春夏、秋冬产品的区域性分配情况，以及每个分公司能够上架的物品情况.为了扩大公司对分公司的控制力，公司将每年的订货---生产----发货机制改为了，市场调研---生产----分配机制，加强了公司对终端市场卖场的控制力.由于缺乏经验，我在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦，但是我们经理没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

三、实习的提高与收获

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作能力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的能力，如何学以至用，给我们一次将自己在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识，实际操作、演练的机会.自走进罗蒙开始我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与企业市场调查、产品跟踪、产品销售、以及对企业的各种产品的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长.同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了一定的组织能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获，主要有四个方面：

一是通过直接参与企业的运作过程，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，圆满地完成了本科教学的实践任务。

二是提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。

三是一些学生在实习单位受到认可并促成就业。

四是为毕业后的正式工作作好了准备。

**实训个人总结300字篇十二**

蝶园派出所工作已有一个月，比起前两周，大家的意志得到了磨练和提高，执行力增强了，生活上更加严格自律，在派出所民警的领导下，大家积极的落实和做好了个项工作，得到了所长的表扬。

现在做以下工作总结：

1、实习生学会了更多的基本操作，学回了使用各种设备，如身份证专用照相，打印机，复印机，警用电话转接与恢复这是我们了解了跟多的信息，工作更细致熟练了。

2、出警次数增多，大家在这个过程中都积极的再吸收民警的办事经验，巡逻次数和执勤次数也明显增长，大家也更了解了我们警察工作的各种注意事项。

3、关于夜晚盗窃案：临近春节，夜盗增加，一般针对电脑和现金要严加保管。初步将夜盗者范围确定在本镇。所以要巡逻将贯彻到底，每周六从十二点到四点，任务艰巨。

4、派出所的卫生打扫有了很大的改观，在庄姐的督促下，大家的内务又回到学校的标准，起床也早了，上班也是相当准时。

5、办理案件：现在我们初步在接触办案的流程了，因为蝶园镇的重大案情并不多，我们接触的案子大多都由民警单独处理，我们也因为各自有工作而没有太熟悉这一块现在正在学习中。

月末小结

这一个月通过在蝶园派出所的工作，我们渐渐开始熟悉了警察这个职业这个职业有苦有甜，但它充满锻炼正义，这让我们都受益匪浅。

户籍工作：户政业务简单，但必须要求精确性，熟练性，和相关的知识。户籍室的小小窗口让我放眼看见了整个蝶园镇的民生状态。从他们的谈吐，办的事，我感觉蝶园是一个飞速发展的镇。在工作方面我也确定了我的目标。

值班室工作：我们的值班室，及其他几个要求实习生打扫的房间都很干净，因为我们每天都认真的打扫了的，因此纵然这里灰尘很大，蝶园派出所也一直很干净整洁。每一天值班室都安排了我们实习生，我们也尽职尽责地一直在“坐镇”。不放过一个报警电话，第一时间给群众最好的交代。

巡逻工作：临近春节的这几个月是盗窃及多种案件并发的时候。所以我们所长安排了巡逻，每天晚上由我们一个实习生和社区派出的三至四个群众会步行巡逻直到十二点整才回来。巡逻和枯燥，但是为了一方民众的安全和财产安全，我们在所不辞。

执勤工作：每一周我们都会有三至四次出外执勤。早上要早起，然后随车到达执勤地点，为了防止领导在视察时有民众捣乱。执勤时间长，而且要求站着不动，还要拿上重重的防暴盾牌。

出警工作：我们蝶园镇一般不出现重大的警情，但民事纠纷，打架斗殴，违规赌博较多。有时出警时民众会拦截下警车，让我们寸步难行，争议的声音太多，我们几个民警根本无法进行解释工作，但最后问题还是会解决。

另外我们还协助派出所的民警记录接出警，统计各项数据协助刑侦大队完成工作。这个月大家都收获很大，继续努力中。

工作日记及心得摘要

对警察的认识正在一点点加深，感谢这次实习，让我结识到这么多优秀的民警，现在警察这个行业必须要求你拥有多方面的知识，才可以解决好问题。我真的从心里佩服他们。处理事情处变不惊，头脑清晰。我要学习的东西还很多很多呢！

坐在电脑前工作的人都知道，时常会出现腰酸、颈椎疼痛，腿发冷，今天我在电视上看了一个方法，每工作一小时就做一次放松运动，把头尽量仰着，仰到极限，双手也随之打开，双腿绷直。这样也许可以应付上述症状。

在对待工作的时一定要抱定一个工作的态度，户籍室人流量较大，所以时常会遇到一些不了解情况也不愿听解释的民众，这时我们不应该放大自己心中的委屈，要抱着一个解决问题的态度而不与民众置气，否则我们的工作会被影响，出错了还我们自己负责。和庄姐谈论就业问题让我受益匪浅，感觉像是梦醒了一般，以前一直都为了自己的想象而生活着，从来不曾从实际出发。

勇哥教我处理纠纷，及遇到不讲理的民众时该怎么处理。那天我被一个喝了酒的民众大骂了一顿，我不管怎么说他都乱发脾气，后来勇哥将他说服了，只用了几句话，我想在出事方面针对性的解决问题的方法，我还要好好学习和锻炼。

在户籍室工作必须学会快速的整理自己的心情，不能瞻前顾后，对事要按原则，对人要有感情，不能因为自己的同情心曲破坏工作的原则，因为现在还没有权利去帮助别人，更快更好的解决问题才是关键，不能因为一时的同情心而影响正常的工作。

**实训个人总结300字篇十三**

社会实践只是一种磨练的过程。对于结果，我们应该有这样的胸襟：不以成败论英雄，不一定非要用成功来作为自己的目标和要求。人生需要设计，但是这种设计不是凭空出来的，是需要成本的，失败就是一种成本，有了成本的投入，就预示着的人生的收获即将开始。

小草用绿色证明自己，鸟儿用歌声证明自己，我们要用行动证明自己。打一份工，为以后的成功奠基吧!

不经风雨，怎见彩虹，没有人能轻轻松松成功。

在现今社会，招聘会上的大字板都总写着“有经验者优先”，可是还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正的走向社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题记得老师曾说过学校是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但你得去面对你从没面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校的理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校，理论学习的很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到的，而实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是简单的问题，只要套公式就能完成一项任务，有时候你会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的那么吃力呢?

两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”只是古代读书人的美好意愿，它已经不符合现代大学生的追求，如今的大学生身在校园，心儿却更加开阔，他们希望自己尽可能早地接触社会，更早地融入丰富多彩的生活。时下，打工的大学生一族正逐渐壮大成了一个部落，成为校园里一道亮丽的风景。显然，大学生打工已成为一种势不可挡的社会潮流，大学生的价值取向在这股潮流中正悄悄发生着改变。

对于大学生打工，一直是“仁者见仁，智者见智”，许多人的看法不尽相同。每个人都有自己的人生模式，我们有理由走自己选择的人生路，只要把握住自己，掌握好学习与打工的分寸，肯定能把大学这个人生阶段过得丰富多彩。

打工的途径或者形式多种多样，只要是对社会有益，对自己积累人生经历有益，还能够有少量收入，就可以毫不犹豫的参与其中。

虽然在实践中我只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论占主体，而我对知识也能掌握，本以为到了企业能够应付得来，但是在企业里并没有想象的那么容易，平时在学校数字错了改一改就可以交上去，但在工厂里，数字绝对不可以错，因为质量是企业第一生命，质量不行，企业生产就会跟不上，而效率也会随之下降，企业就会在竞争的浪潮中失败。

因此，每一个环节都不能出错。这种要求是我们在课堂上学不到的。在学校里可能只需会解一道题，算出一个程式就可以了，但这里更需要的是与实际相结合，没有实际，只是纸上谈兵是不可能在社会立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负责任的，这关乎工厂的利益存亡。 总之，这个寒假的社会实践是丰富而又有意义，一些心得和体会让人感到兴奋，但却决不仅仅用兴奋就能描述的，因为这是一种实实在在收获，是对“有经验者优先”的感悟。 …… 在我的打工生活中，我也明白了许多：在日常的工作中上级欺压、责备下级是不可避免的。虽然事实如此，但这也给我上了宝贵的一课。它让我明白到别人批评你或是你听取他人的意见时，一定要心平气和，只有这样才能表示你在诚心听他说话。虽然被批评是很难受的，而且要明确表示你是真心在接受他们的批评。因为这样才能在失败中吸取教训，为以后的成功铺路。我们要学会从那里跌倒就从哪里爬起来，这才是我所应该做的。

我也从工作中学习到了人际交往和待人处事的技巧。在人与人的交往中，我能看到自身的价值。人往往是很执着的。可是如果你只问耕耘不问收获，那么你一定会交得到很多朋友。对待朋友，切不可斤斤计较，不可强求对方付出与你对等的真情，要知道给予比获得更令人开心。不论做是事情，都必须有主动性和积极性，对成功要有信心，要学会和周围的人沟通思想、关心别人、支持别人。 打工的日子，有喜有忧，有欢乐，也有苦累，也许这就是打工生活的全部吧。我不知道多少打工的人有过这种感觉，但总的来说，这次的打工生活是我人生中迈向社会的重要一步，是值得回忆的。现在想来，二十四天的打工生活，我收获还是蛮大的。我所学到的生活的道理是我在学校里无法体会的，这也算是我的一分财富吧。

**实训个人总结300字篇十四**

一、积极抓好日常的教学工作

积极认真地做好课前的备课资料的搜集工作，然后集体备课。每位教师的电教课比例都在90%以上。每周至少两次的学生作业，要求全批全改，发现问题及时解决，及时在班上评讲，及时反馈;认真上好的学生实验，要求全体学生认真观察并记录实验现象，课后认真书写实验报告;每章至少一份的课外练习题，要求要有一定的知识覆盖面，有一定的难度和深度，每章由专人负责出题;每章一次的测验题，也由专人负责出题，并要达到一定的预期效果。

二、积极参加教学改革工作，使教研水平向更高处推进

本学期学校推行了多种的教学模式，要使学生参与到教学的过程中来，更好地提高他们学习的兴趣和学习的积极性，使他们更自主地学习，学会学习的方法。本学期上了一节区级示范公开课。都能积极响应学校教学改革的要求，充分利用网上资源，使用启发式教学，充分体现以学生为主体的教学模式，不断提高自身的教学水平。

三、加强业余时间的业务学习

积极学习各种知识，以充实自己，以便在工作中以坚实的知识作为指导，更好地进行教育教学。以适应当前教育的形式，给自己充电。我还利用晚上和周末的业余时间到电脑学校学习。学习制作多媒体课件，为教学服务，同时也帮助其他同志制作课件，上网查找资料等等。

四、下学期努力方向

1、加强自身基本功的训练，课堂上做到精讲精练，注重对学生能力的培养，知识争取上做到课课清、段段清。利用各种方法，训练学生提高、集中注意力。

2、对差生多些关心，多点爱心，再多一些耐心，使他们在各方面有更大进步。

3、加强守纪方面的教育，使学生不仅在课堂上集中注意力学习，课下也要按校纪班规严格约束自己。

4、以平等的心态去和学生交流，以真诚的心去换取学生的信任，真正做到将心比心，不仅让学生敬畏你更要亲近你，打心眼里接受你爱你疼你。

5、在教学上下功夫，努力使班级学生的能力和成绩在原有的基础上有更大的进步。

教育工作，是一项常做常新、永无止境的工作。社会在发展，时代在前进，学生的特点和问题也在发生着不断的变化。作为有责任感的教育工作者，我们必须以高度的敏感性和自觉性，及时发现、研究和解决学生教育和管理工作中的新情况、新问题，掌握其特点、发现其规律，尽职尽责地做好工作，以完成我们肩负的神圣历史。

**实训个人总结300字篇十五**

初来法院，庭长向我们介绍了区情及法院工作概况，组织安排我们观摩庭审，详细指导了判决书的写作要点，主要涉及的案件类型及主要工作内容。在两周的观摩和学习后，根据庭里的安排，跟随带教老师开始实习工作。

民一庭受理的主要是自然人之间的传统民事纠纷；自然人与法人、其他组织之间的合同、侵权案件。具体包括医疗责任事故、交通事故损害赔偿、婚姻家庭、遗产继承纠纷等。实习中一直跟随带教老师开庭，切实观察到法官在处理各类纠纷中所发挥的作用。观摩庭审是经验的积累，对于判决书的写作也打下了一定的基础。庭审过程中能够实际了解到当事人的处境和诉求，熟悉民事诉讼程序，了解法官、书记员、律师在庭审中的职责。听庭也有利于总结双方当事人的诉辩称，有利于判决书这一部分内容的写作。

一份判决书的内容主要包括标题、编号、诉讼参与人的基本情况、案件由来、审理经过、事实与理由、判决、所附法律条文等内容组成。在判决书中要列明双方当事人的诉讼请求，从中找出案件的争议焦点，并在本院认为部分依据所适用的法律进行论证分析，为案件的判决提供法理上的依据。初涉判决书的写作，首先就要核对当事人的基本信息，当事人、委托代理人、法定代表人等的基本情况都要根据案卷中的材料准确录入。这虽是一个简单的步骤但却涉及到主体是否正确，需要仔细审核认真完成。其次，要明确案件由来和经过，是否适用简易程序，是由法官独任审理还是组成合议庭审理，双方当事人是否出席庭审。对于当事人的诉辩称，要充分了解当事人的诉讼请求并用简明语言予以概括，使得判决书中出现的双方诉讼请求能够一目了然，便于找出争议焦点。司法实践中，当事人对于自己的诉讼请求往往难以明确表述，很多当事人并没有请律师，法律专业知识有限，很难明确表述自己的诉求，这就需要在庭审笔录以及判决书中运用法律思维理清逻辑顺序，对当事人的诉请用法言法语表述清楚。这在初涉判决书写作之时也是一项挑战，需要各类型案件的积累才能熟练掌握。实习前期的主要工作就是写好诉辩称，理清民事案件的诉讼程序，为制作一份完整的判决书打下基础。

判决书中的本院认为部分是核心内容，也是一份判决书的重中之重。

每一案件就查明、认定的事实适用法律进行裁判都存在一个说理的过程，在判决书写作中主要反映在本院认为部分。当法律和具体案件事实已经详细罗列之后，就要通过本院认为进行论证，对所涉法律事实用文字进行组织，理清法律关系，对缘何适用某一具体法律规则进行论证。本院认为部分是否论述得当，是判断一份判决书质量高下最重要的标准。刚着手判决书的写作时要写好本院认为部分确实存在不小的难度，需要根据类似案件借鉴参考，也需要对于整个案件所涉及的全部法律关系有一个完整的认识。直至目前，在这一部分写作中也难免临摹和借鉴，通过法官对类似案件的处理，结合当前案件的实际情况来进行论述，当然还需要带教老师的指导和更正。

将近五个月的实习，对民事审判实践有了基本的认识，对于主要涉及的医疗事故等案件也能够迅速明确争议焦点，理清案件事实。但几个月的实习仍然只是学习过程中的一小步，要成为一名优秀的法官需要长期工作经验的积累，需要大量参与审判工作。通过这次实习，能够明确法学理论知识与审判实践工作的不同，能够学会将法学理论知识运用到审判工作中来，已经是不小的收获。五个月的时间不长，刚刚能够学会完整的写一份判决书，但时间不等人，必须为将来就业早做打算。在此，感谢李庭长为我们提供如此宝贵的实习机会，感谢带教老师施春梅法官的悉心指导，感谢民一庭全体成员的积极配合。此番实习所学，定将牢记在心，为日后工作所用。祝各位老师工作顺利！

\_\_x

时间：\_\_x

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