# 最新幼儿园实习个人总结(19篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-07-11

*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，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，...*

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，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

**幼儿园实习个人总结篇一**

中国农业银行是四大国有银行之一，是中国金融体系的重要组成部分，总行设在北京。在国内，中国农业银行网点遍布城乡，资金实力雄厚，服务功能齐全，不仅为广大客户所信赖，已成为中国的银行之一。在海外，农业银行同样通过自己的努力赢得了良好的信誉，被《财富》评为世界500强企业之一。中国农业银行宁海县支行城关分理处是宁海县支行直属的一个营业网点，一直鼎立支持宁海经济的发展，在地方经济建设中发挥着极其重要的作用，以优美的环境、丰富的金融产品，竭诚为各类企事业单位和城镇个人客户提供安全、快捷的全方位优质金融服务。

二、实习过程

此次实习的目的在于通过在农业银行的实习，掌握银行业务的基本技能，熟悉银行日常业务的操作流程以及工作制度等。实习过程主要包括以下几个阶段：

(一)了解实习单位基本情况和机构设置、人员配备等。

(二)学习银行的基本业务流程与交易代码，主要包括以下方面：银行业务基本技能训练，如点钞、珠算、五笔字型输入、捆扎等;银行的储蓄业务，如活期存款、整存整取、定活两便等;银行的对公业务，如受理现金支票、签发银行汇票等;银行的信用卡业务，如贷记卡的开户、销户、现金存取等。

(三)了解银行会计核算方法，科目设置与账户设置，记账方法的确定等。区别与比较银行会计科目账户与企业的异同。

(四)总结实习经过，并完成实习手册、实习报告。

三、实习内容

在正式学习银行业务前，我在实习指导老师的指导下首先学习银行工作必需的基本技能，包括点钞、捆钞、珠算、五笔字型输入法、数字小键盘使用等。这似乎给了我一个下马威，本来自以为银行业务相当的简单，却没发现我原来有这么多基本的技能不会操作。看着同事熟练的点钞，真是又佩服又羡慕，而我只能笨拙的从一张一张数起。对于珠算，刚开始我一直无法理解为什么不用计算器，这不是更方便吗?后来慢慢才了解，原来银行柜员经常需要查点现金，看是否能账实相符，而人民币有多种卷别，在点钞时需要累加，这时使用算盘就要比计算器方便，因为计算器显示的结果超过一定时间便会消失。

经过一个星期的“苦练”，我虽然还不能熟练操作银行的基本技能，但大致也掌握了其中的技巧，所谓熟能生巧，主要是靠以后勤加练习了。于是接下来，实习指导老师便让我学习储蓄业务。该分理处的储蓄业务实行的是柜员负责制，就是每个柜员都可以办理所有的储蓄业务，即开户、存取现金、挂失、解挂、大小钞兑换、受理中间业务等。

对于每一笔业务，我都学习了其abis系统的交易代码和操作流程，业务主要可分为单折子系统和信用卡字系统两类。此外我还学习了营业终了时需要进行的abis轧账和中间业务轧账，学习如何打印流水、平账报告表、重要空白凭证销号表、重要空白凭证明细核对表，审查传票号是否连续，金额是否准确，凭证要素是否齐全等。

在银行实习，学习柜员间每天交接工作时的对账是必不可少的，对账时除了要核对现金账实是否相符外，还要查看重要空白凭证是否缺失，传票是否连续等等。而柜员间对账也是很有程序的，一般先清点现金，然后再是清点重要空白凭证如存折、银行卡、存单等。

经过一段时间的学习并背记储蓄业务的交易代码和操作流程后，我开始学习银行的会计业务，即针对企业的业务。对公业务的会计部门的核算(主要指票据业务)主要分为三个步骤，记账、复核与出纳。城关分理处的票据业务主要是指支票，包括转账支票与现金支票两种。对于办理现金支票业务，首先是要审核，看出票人的印鉴是否与银行预留印鉴相符，方式就是通过电脑验印，或者是手工核对;再看大小写金额是否一致，出票金额、出票日期、收款人要素等有无涂改，支票是否已经超过提示付款期限，支票是否透支，如果有背书，则背书人签章是否相符，值得注意的是大写金额到元为整，到分则不能在记整。

对于现金支票，会计记账员审核无误后记账，然后传递给会计复核员，会计复核员确认为无误后，就传递给出纳，由出纳人员加盖现金付讫章，收款人就可出纳处领取现金(出纳与收款人口头对账后)。转账支票的审核内容同现金支票相同，在处理上是由会计记账员审核记账，会计复核员复核。

四、实习收获与体会

这次实习，除了让我对农业银行的基本业务有了一定了解，并且能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大学校园的我，这次的毕业实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

最后，我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得最重要，主要看的是个人的业务能力和交际能力。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手能力更重要。因此，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。

**幼儿园实习个人总结篇二**

回想起自己刚来公司的时刻，仿佛就在昨日。由对会籍顾问工作的一窍不通发展到此刻能够独立完成工作任务，在工作中领导的带头模范作用感染了我，同事的爱岗敬业精神鼓舞了我，使我认识到作为新领域的一员是值得骄傲的，因为我们的团队是健身行业的带头兵，我们的队员是优秀的健康宣传者，我们始终坚持“身体健康才是工作、生活的首要条件，”的原则，只有拥有一个健康的体魄，才能立大志成大事，万事以身体健康为前提，没有健康的体格，任何的想法和行为只是纸上谈兵，毫无好处。

在工作中，顾客就是我们的上帝，一个甜美的微笑能够给顾客带来一天完美的情绪，一句轻声的问候消除了与顾客之间的距离，真正的做到了来到新领域，大家是一家人，给顾客一种宾至如归的感觉。在那里，顾客享受到的不仅仅仅是健身的乐趣，同时他们享受到了家的温暖，在身体得到有效锻炼的同时，心里也得到了甜蜜的滋润，每当看到客户对我们的服务感到满意的时候，自己心里也感到了前所未有的满足和骄傲。

为此，自己总结了“五步”工作法，即：“聆听、推荐、指导、帮忙、服务”。客户来到健身俱乐部，就必须有自己的想法和目的，为此，每次客户到来的时候，聆听他们的需求是最关键的一步，只有这样才能真正了解客户想要的是什么，他们想到达一种什么样的健身目的，只有了解到了这一点，才能针对客户的实际状况，做到有的放矢，并带给长久优质的服务。

工作之余，公司领导还给我们多次外出培训的机会，大家一齐放松。这强大的团队感染力时刻提醒着我，作为新领域优秀团队中的一员，绝对不能懈怠。在以后的工作中，我要以崭新的姿态和高昂的热情更加努力的为每一个客户带给服务。

健身行业是一个充满朝气的行业，新领域是一个蓬勃发展的团体，相信在我们业务潜力、服务水平不断提高的同时，会有更多的人选取新领域，信赖新领域。

衷心的期望公司蓬勃发展，日新月异，也期望越来越多的人加入我们，让我们共同期盼新领域完美的明天!

**幼儿园实习个人总结篇三**

本人自20\_\_年3月1日起进入公司从事市政维护管理工作，在不知不觉中已经过了3个月的试用期。虽然时间很短，但感悟颇多，发现这是一个很有凝聚力、战斗力的集体。我很荣幸的加入了这样一个集体。在这3个月里，在领导的关怀和同事的帮助下，通过自己的不懈努力，较好地完成了领导安排的各项工作任务。

在这三个月的工作中，我一直严格要求自己，认真及时地完成领导布置的每一项任务，并虚心向同事学习，不断改正工作中的不足;认真学习总公司及公司的规章制度，并严格贯彻执行;与其他同事相处和谐融洽。具体来说，分两个方面：

1、思想方面：积极参加各类学习，思想积极进步，拥护党的各项方针政策，自觉遵守各项法规和公司制度。并维护集体荣誉，不断要求进步，积极响应组织的号召，认真贯彻执行组织文件及会议精神。

2、学习工作方面：坚持把学习作为自我完善和提高的重要途径，时刻保持学习的精神，对于工作中不懂的，虚心向领导、同事请教，不要不懂装懂，导致误事。学习好的生活习惯、做人做事的态度。 “做不做是态度问题，事情做的好坏程度是水平问题”，对领导安排的各项工作，首先端正工作态度，然后刻苦钻研，尽自己最大努力完成各项工作。

在刚来公司的时候，我对这里的一切都不熟悉，一切都是陌生的，我们部门刚刚组建，运作模式也没有确定，而我很荣幸的与公司领导及同事一起参与部门的组建工作当中，成为我们部门的“原始股”，我们积极配合，相互协助，一切都从零开始。公司领导现在给我的定位是负责技术工作，虽然我以前在中铁二局的工作主要是主管桥梁、地铁、隧道及道路工程的技术工作，也涉及部分污水及其他市政工程，但由于在以前单位事情杂，负责面广，处理的各类事情较多，所以对这份新工作接手较快，能够迅速的融入其中，一起参与部门的组建。

在这三个月中，我最开始在兄弟单位学习调研，了解我部门需要做哪些工作;参与我们部门运作模式的制定;编制部门各类管理制度，如市政巡查制度、安全文明施工制度、质量管理制度、机械设备管理制度、仓库管理制度等八大制度。完成对管辖区内道路、人行道、排水管网的首次摸底、巡查;参与市政维护基地的报批、规划和工程施工现场管理;接城管环保局的任务单，对高新园区内多处道路及人行道进行抢修维修;开始麓谷中心园区的盲道改造工程等。在这期间，我收获了很多，都是以前从没有过的，虽然我付出了汗水，但却收获了更多的知识、专业技术经验和团队合作精神。本月城管环保局将园区内全部道路、人行道及市政排水设施交付我部门维护管理，我相信我的任务会更重，但有领导和同事的帮助，我有信心完成领导交代的每一项工作任务。

通过这3个月的了解，虽然时间不长，但是我认识到这是一个有凝聚力，有战斗力的小集体。上有好的领导，下有努力工作的员工，一切都显得那么秩序井然、团结、和谐，大家都为了一个共同的目标-“把工作做好”在不懈的努力。

最后我想说的是：在过去的3个月中，通过不断的学习和自我提高，我已经完全适应了自己的本职工作，但是对于一个初入公司的新人，要全面融入公司的方方面面，可能还需要一点时间。由于我不是长沙人，对于长沙话还要加强学习，工作积极性还要加强，业务能力还要提高。而且我可能在一些问题的认识上不够深入，考虑上不够全面。对于未来工作上可能出现的问题，希望领导能及时的批评指正。但是我相信，通过公司领导及同事的悉心指导和帮助，随着时间的推移，我一定能在今后的工作中更好的提高自己的业务水平和综合素质，更好的完成本职工作，不断谋求与企业的共同发展!

**幼儿园实习个人总结篇四**

通过这次的实习，我对个人金融业务有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。虽然这次实习的业务多集中于比较简单的个人金融业务，但是，这帮助我更深层次地理解银行个人金融业务的流程提供了极大的帮助，使我在银行的基础业务方面，不在局限于书本，而是有了一个比较全面的了解。针对银行职员这个职位的特点，具体到挫折时，不妨从调整心态来舒解压力，遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。

我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。也许是实习日子短关系，对银行的有些工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。但是通过实习，加深了我对银行基本知识的理解，丰富了我的实际管理知识，使我对日常银行工作有了一定的感性和理性认识。认识到要做好日常银行工作，既要注重管理理论知识的学习，更重要的是要把实践与理论两者紧密相结合。

通过实习的4个多月里，我深感自己的不足，我会在以后的工作学习中更加努力，取长补短，需心求教。相信自己会在以后的工作中更加得心应手，表现更加出色!不管是在什么地方任职，都会努力!

自我到公司实习以来，我学到很多东西，总的来说，在刚刚开始工作的这两个个月，很快地适应了工作的环境，融入到这个集体中，在领导及各位同事的关怀、支持与帮助下，认真学，习了制度，不断提高自己的专业水平，积累经验。特别是对于企业文化理念，由初步的认识上升到更高层次的水平。在此期间，锻炼了耐性，认识到做任何工作都要认真、负责、细心，处理好同事间的关系，与公司各部门之间联系的重要性，通过了两个月的实习使我认识到自己的学识能力和阅历还很欠缺，所以在工作和学习中不能掉以轻心，要更加投入，不断学习，向书本学习、向周围的领导学习，向同事学习，这样下来感觉自己还是有了一定的进步。经过不断学习、不断积累，已具备了一定的工作经验，能够以正确的态度对待各项工作任务，热爱本职工作，认真努力贯彻到实际工作中去。积极提高自身各项专业素质，争取工作的积极主动性，具备较强的专业心，责任心，努力提高工作效率和工作质量。

存在的问题和今后努力方向：

这两个月来，本人能敬业爱岗、不怕吃苦、积极主动、全身心的投入工作中，取得了一些成绩，但也存在一些问题和不足，主要表现在：

第一，刚刚步入社会开始工作，经验不足，特别是写作工作是相对比较艰苦的工作，在工作中边学习边实践，要多动脑筋。

第二，有些时候工作中比较懒散，不够认真积极，工作效率有待提高;

第三，自己的理论水平、专业知识、工作经验还是很欠缺的，应当更加努力的学习与实践。

在以后的工作与学习中，自己决心认真提高专业知识水平，加强责任心，为企业的快速发展，为公司经济跨越式发展，贡献自己应该贡献的力量。总的来说，实习生涯里，学到很多东西，明白很多道理，同样也吸取了很多教训。为我以后找到好工作作了很好的铺垫。日后我会更加努力加强自我，无论是理论、实践、生活交际方面都不放松。以正确的态度看待自己，以更加自信的自己来面对这个日趋激烈的岗位竞争。

实习是每个学生必须经历的过程，实习是学生踏上工作的桥梁。学校安排我们外出实习，是让我们学到更多的知识，让我们更加的了解社会，了解自己的专业，让我们将课堂上学到的理论知识结合到工作当中，从中吸取工作经验，为以后的工作打下基础。

社会时代正在不断的发展，对于技工的要求也不断的升高，现在的社会找一份好的工作太难，差的自己又看不上，所以工作单位不断的招人，但是却招不到，所以竞争能力加大，在家宅的人也越来越多，毕竟对现在的年轻人来说，压力真的好大。在学校的安排下，我到一家公司工作实习，因为我知道现在工作的难找，没有本事的只会被这个社会所淘汰，所以对这次的实习我很看重，在实习工作中要不断的提高自己，充实自己，才会为以后的工作打下坚实的基础。在工作时，我一直抱着一丝不苟的心态来完成工作，还记得刚进公司时，我什么都不懂，但是我做事勤快，活泼开朗，很快就和同事们打成一片，在给工作中有什么不懂的，就虚心的向那些前辈请教。有的同事要你帮忙，如果有足够的时间我都会，伸出援助之手尽所能及。在实习中，由于我是一名实习生，所以我的工作量并不大，所以我会让其他同事安排事情给我做，本来不会的，可是在他们细心的指导下，我也就慢慢熟悉了，到最后我已经和一位正式员工一样的工作了。

在实习中，我做到工作认真，很同事和睦相处，做事勤快，不懂就虚心向同事们请教，前辈们的指正我会虚心接受，然后努力改正，在上班时我严格遵守公司的规章制度，没有迟到早退，无故旷工等现象。这次的实习可以说是完成的很圆满。

通过这次的实习，我们学到了很多的东西，最重要的应该是我们学到了工作经验，现在不管是什么公司企业、工厂都要的是工作经验，拥有了工作经验，找工作时就会顺利很多。在实习的过程中学到了太多的东西，也让我更加明白了书上得来终觉浅，须知此事要躬行的含义，有些东西也只有在动手实践的过程中才学的到，所以在以后的工作中，我会继续努力，绝不怕吃亏，努力的将工作完成的更好。在这个时代，只有不断的学习新的知识，用知识来武装自己的大脑，才会生活的更好，工作才会顺利长久。

**幼儿园实习个人总结篇五**

金秋九月，走进了\_\_中学，再这里，进行了为期将近两个月得实习，主要进行教学工作实习，班主任工作实习，和教育调查实习等。本次实习使我得到很大得锻炼，1方面，再实习中我深感自己经验还不足，所以积极地进行学习和积累;另1方面，再为学生传道授业解惑得经过中，我体会到了教学相长得深刻内涵，也领悟到了作为1名人民教师得责任和使命，下面我就从这三个方面谈1下我得收获和体会。

一、名师指导虚心学习精心准备用心教学

\"见习长真知\"，再见习经过中，我首先熟悉高1年级得教材进而熟悉其知识体系，再此基础上，再听指导教师和另外有经验得教师上课，学习好得教学办法和教学理念，感受优秀教师得教学风采，听完课后自己再将听课笔记整理成教案，使自己能够把握具体知识点，融会贯通;与此同时，我认真批改作业，积极辅导同学练习，熟悉学生得基本情况，把握学生得学情。

\"实践长才干\"，再听了一段时间课之后，便开始了全面实践上课，古人云：\"知之者不如好之者，好之者不如乐知者。\"兴趣是学习得老师，所以我再备课得时候，精心收集材料，准备与本堂课有关得有趣得课外知识，再讲\"化学反应中得能量变化\"时，我搜集关与新能源得图片和背景知识，配以幻灯片播放，激发学生得好奇心，寓教与乐;讲到\"碳酸氢钠与碳酸钠时\"，我向同学门展示了油条得图片，从生活实物出发，引领同学门将生活与化学知识有机地结合再一起，从而使他门产生探究化学得兴趣。

此外，我觉得再教学经过中，教师得感染力相当重要，怎样让学生集中注意力?怎样让学生学习效率得到增加?激情和幽默，是得催化剂，认识到这一点，我就再自己得教学风格中努力添加这两种元素，再讲\"钠与水得反应\"得时候，我将其现象归纳为\"浮、熔、游、红、鸣\"并谐音\"芙蓉、游鸿明\"与学生熟悉得名人名字联系起来，学生再开心1笑得同时，也将知识点记住了，有一次提问学生问题时，学生回答得不完全正确，与是我问道：\"您确定肯定以及一定么?\"用大家熟知得经典搞笑得电视剧台词，带活了课堂气氛。

当然，由与知识积累稍欠缺，经验不足，再教学经过中我也再不断地进行学习和改进，\"择人之长而学之，择己不足而改之\"每次上课后通过教学后小组互评和教师点评，我即时地总结自己，学习到许多东西。

二、认真负责为人师表真情付出管理班级

再班主任工作中，刚刚走进这个新得集体得时候，五零六双眼睛地盯这我，鼓掌欢迎我，我既紧张又兴奋，可是，我要怎么开展工作，怎么进行管理呢?

我首先阅读同学门得军训日记和个人注册信息，得到1个整体得初步得印象，并且有时间就再教室里面转悠，花了1周得时间，基本上将名字与我一一映射后，我能够容易地喊出同学得名字，与学生更容易交流和沟通。

熟悉班上得同学之后，我与班干门再1起开了会，明白班上得大致情况，为了更深入得明白同学门得思想动态，我请每1位同学就班级管理和班上存再得问题写下自己得意见和建议，之后，应同学门得要求，再班委得协助下，选出了班歌，设计班训、班级口号等，并准备创办属与我门班得班报，将班报得版块确定之后，要求每1位同学供稿，让全班同学都参与到其中，并专门开辟一栏\"班级建设谏言\"给同学门提供发言得机会，倾听学生得心声。

之后，我与几位实习老师组织了班级间得三对三篮球赛，再比赛中加强了班与班之间得联系和班级内部得凝聚力;并再班内组织下棋比赛等活动，既丰富了同学门得课余生活，又进1步加强班级凝聚力，培养学生得集体意识。

由与大家刚刚进入1个新环境，部分同学还不能完全地融入新集体中，我便开展了\"千里相聚，聚再(二)班\"得主题班会，让同学门通过诗歌朗诵、辩论、自由发言等环节明白个人与班级密不可分得关系，尽快地调节自己，跟上这个集体得步伐;一段时间过后，针对班级纪律有所下降，尤其是午休纪律较差得情况，我开展了\"评评自己与班干\"得主题班会，全班同学共同制定出班规，讨论通过量化评定细则，并测评班干得表现，强调了学生自觉性得重要性，而班规只是辅助措施，要求同学门以后自觉遵守班级纪律，通过本次班会，既使同学门遵守纪律得自觉性得到增加，又使班干发挥了更大得作用;月考过后，许多月考成绩不理想得同学都认识到学习办法得重要性，与是我开展了\"为梦想插上翅膀—学会学习\"得主题班会，同学门相互交流经验，解决学习中常遇到得困惑，从而学习得效率得到增加;实习得最后一周，针对中学生追星得情况，我又开展了\"中学生追星利与弊\"得辩论会，同学门再您来我往，唇枪舌剑之中达成了共识—适度、正确地追星。

总之，一路走来，一路收获，再这个经过中，我始终让自己作到用心、虚心、真心，用心地进行实习和管理，虚心向班主任和另外实习同学学习，真心地对待学生，当然，管理好一个班，这是1门很深奥得艺术，所以，\"吾将上下而求索\"，不断学习，不断进步。

三、有所作才有所为，有所思才有所获实地进行教育调查

有了教学和班主任得实战经验，我发现了学生中存再得1些迷惑和问题，与是决定对温江中学高一年级得教育现状进行明白调查，并针对性地对高1年级再校教师和学生进行问卷调查，随机访问了学生家长，以便能够为学校师生提供1些参考，并真正得明白教育中存再得具体问题，希望将来能够有机会进行更深入得研究。

再这短短两个月得实习中，让我有机会将理论与实践有机得结合，从而发现自己得不足，指导老师得指导使我受益非浅。通过本次实习，也让我深感\"传道、授业、解惑\"是一件任重而道远得事情，需要我门每1个热爱教育得人门共同努力和奋斗。

初为人师，很多东西都处于懵懂状态，比如说，刚刚踏上讲台，不懂得原来老师要这样介绍自己，原来介绍自己不单单是为了让学生了解自己，更应该借此机会树立最初的威信。刚刚开始的时候对学生比较温柔，不够严厉，学生把我当透明的，站在讲台上，下面还是乱哄哄的，后来慢慢的进入角色之后，把软绵绵的笑容换上，适当的时候相当的严肃，才开始有了一个班主任的威严;作为一个班主任，爱心，耐心以及沟通技巧都是很重要的。

**幼儿园实习个人总结篇六**

实习，不仅是学习，更多的是体验生活。

在实习开始之前我就如是想了。要多观察那些在工地上生活的人们，不论是民工还是施工员,工程师。但更重要的是要到工地学习学习我们专业的知识。

这个星期实习的流程大概是：鸿景南苑—材料市场—永和花园—匯龍御景—财富名门。

先简单概述下：经过这几天实质性的学习，在工地现场所见的高楼大多是有地下室的，而且大多都二十几层。主体结构为钢筋混凝土框架结构。虽然这个星期在工地的时候远远比休息的时间短，但收获还是很多的。我的收获如下：

首先人生第一次带工地安全帽，为什么一定要带安全帽呢?有一些同学不带安全帽，认为有些地方已经建好的工地就不用带，但是呢?这帽子有什么好处呢?有时候柱子外面拉结的钢筋它会突出来，我们在走的时候很容易撞在钢筋上面，这样子人就没了，人的生命是很脆弱的。所以就需要外面带。

不用自己看，光看别人也知道自己带帽的样子有多…正经。想象下未来的自己……

其次我发现现在建高层楼外围用的不是竹式的脚手架而是用钢式的脚手架。想想看，竹式的脚手架看那些施工人员在上面工作自己都会替他们心寒。这样一来，安全度也就提高了很多。

感慨：工地里別人的没有，就是钢筋、模板、木板、铁钉多。

学到的n多。

接下来:

弯箍机：

在工地里见到了处理钢筋的机器—弯箍机。不看不知道、一看吓一跳。有了这台机器、钢筋就不再是钢筋，就犹如棉花糖一般。钢筋一进弯箍机要有什么形就有什么形。当时的场面绝对让全场没见过弯箍机的同学目瞪口呆。

粪便处理池

一般大型的小区都有一个或多个的粪便处理池。

卫生间：

在砌大便器的时候，如果最初设计没有考虑蹲式大便器，就要在上面砌一个台——大便蹲台，就像课室里面的讲台，它也是用砖砌的。砖砌人行道、砖砌台阶、砖砌散水(为了把外墙的雨水往外排)这些大多都是砖砌的。我们要注意同样是台阶，有可能是砖砌也有可能混凝土材料砌成的，所以我们要搞清楚材料才决定面向?我们台阶不仅仅有砖砌的还有混凝土的，在钢筋混凝土里面也有台阶这一项，所以要注意这点。一个工程主要的还是砌筑砖墙，我们可以看到大多的房子都是框架结构和框剪结构，像一般住宅大多是框架结构，如果是高层(十几层以上的)就大多是框剪结构。正因为如此，在框架结构或框剪结构中的砖墙是非承重墙。非承重墙就是墙体不承受从上往下力的荷载，所以大家可以看到框架结构里面同一根柱子从下看到顶棚柱子是越来越大的，为了方便施工我们不会采用连续便截面而是分段便截面，就是说每几层一个截面，到了下面两三层的话，我们又把它加大加粗，这就是分段便截面。柱子有这种现象，梁也有这种现象，同样的道理，同一个轴位的梁，如果顶层的梁和底层的梁，很明显，从荷载来说，底层的梁受受到的荷载大，所以底层的截面要大些。

墙体拉结筋：

拉结筋一般有墙体就要有拉结筋，拉结筋，竖向一般是500mm一道,也就是0.5米。水平方向一般是砌体均分就可以。有墙体就要有拉结筋。连接可以有植筋、预埋、绑扎等方式。

預留孔洞

预留孔洞就是在混凝土施工过程中在混凝土构件上为了设备安装、穿管线等等预先留置的洞口。

电梯井：

因为去实习的工地都是二三十层的，所以大多都有预留的两个洞等安装电梯门，而另一个应该就是用来安装按钮的。

砌筑砖墙工程量的计算使用面积：

\_年来，建筑市场有了长足的发展，无论是数量还是质量都有明显的提高。同时，施工安全事故的发生率也明显下降现在，施工现场的文明程度较之以往也有了较大的提高。但是应该看到，现在还有很多的施工现场不同程度地存在着安全隐患，有许多危险源没有真正受控。在工地里随时都有可能被砖块什么东西砸到，所以在去工地现场之前，指导老师就说了许多安全事项，包括每人务必带头盔。在工地里面走路不仅要看上还要看下，看上是防止被东西砸伤，看下是避免踩到铁钉之类的东西，在工地现场，到处都是带铁钉的模板。我宿舍就有一个回到宿舍的时候鞋底带了一两根铁钉的。所幸的是没被插着。在实习的那些天，也看到了我们学校的有一两个同学进了工地现场，却把头盔提在手里的。即使有带也可以经常发现有些同学不扣帽扣，而帽扣不扣等于不戴。没去提醒他们，心想：别拿你们的生命开玩笑。你父母和老师还等着你回家和回校呢。

时间真快，不知不觉这个星期的实习就这样过了。以上就是我在鸿景南苑、永和花园、汇龙御景、财富名门说学习到的一些皮毛知识。当然学到的不止以上所述的这些，还有许许多多。还有去建筑装饰材料市场，在市场里面短短不到一个钟头的时候，见识了许多装饰的材料。例如：地板、天花板、墙体贴板、一种板里面又又许许多多不同的板。又曲形的，波浪形的……有油漆，什么颜色都有，真是如老板的招牌所说的：您要什么颜色，我们就能变什么颜色。还有玻璃、各种各样的别致的精品水龙头、吊灯、洗脸盆、浴缸……

**幼儿园实习个人总结篇七**

光阴荏苒，时光流逝，转眼间我已来公司一年，回首这一年，无论在生活上还是工作中，公司领导及员工都给予了我很大的帮助，顺利完成了由一名刚迈出校门的学生向一名合格的企业员工的转变，可以说收获颇多。

首先，思想认识的转变。

去年一毕业接着就踏入了社会，当初社会经验少，对什么都是懵懵懂懂的，但有一颗积极的心态，相信自己在工作中一定会出色的发挥!随着在几个部门的轮岗实习，我逐渐感到了困难，工作根本没有我想象的那么轻松，时时刻刻都有很多问题等着你去解决，我的心态也慢慢的平静了下来，不在那么轻浮，不在那么急于求成，不再那么好高骛远，一切得从实际出发。

遇到不懂的地方就向工人师傅们请教，再不懂的就查资料，非得弄个水落石出不可。就凭着这股韧劲，我感觉工作逐渐走向了正轨，工作开始变得得心应手，在处理一些事情上游刃有余。经过这一年的工作实习，自己的思想认识有了很大的转变，开始变得沉稳，变得缜密，可以说我从一名刚迈出校门的学生成功转变成一名合格的企业员工。

其次，工作能力得到了很大的提高。

在这一年中，我先后在环卫、管廊、绿化三个部门实习，经过这一年的锻炼，自己接触了不同的行业，遇到了不同的问题，但自己的能力却得到了很大的提升。

我先在环卫实习了一个半月，这是我第一次这么近距离的了解环卫工人，他们是城市美容师，为了保持城市的清洁，他们早出晚归，不辞辛苦，冬日寒风凛冽，夏日烈日炎炎，他们从没抱怨过一句，从他们身上我学会了吃苦，学会了坚持，这对我以后的工作中起了关键性的作用。

然后在管廊实习了三个半月，在这段期间，我对管廊由陌生到熟悉，再到了如指掌，这与我其中的而付出密不可分。每天我们沿着管沟大约走十里多路，我们对里面每一处漏水、设施安装情况，出口、通风口等的具体位置都一一做了测绘，这为后来的工作奠定了基础。经过这段时间的实习，我接触到了一个全新的东西，对它我从陌生到了解，我学会了怎样去接触一个新事物，怎么样去慢慢探索，当初管沟对我来说是那么的陌生，现在我可以自豪的说，管沟，我对你已经了如指掌了!

在环卫、管廊实习完后我就调回了绿化部门，这才是我的老本行。在绿化部门这大半年的时间里，我先后参与了市北、新材料团地的绿地养护接收，及双元路的绿化工程，从中我学到了很多，知道了验收时该要注意什么，经过这个绿化工程的磨练，我增长了不少关于工程方面的经验，这对我以后的工作中会有很大的帮助。

经过这一年三个部门的轮岗实习，可以说我有了脱胎换骨的变化，自己的能力也有了很大的提高!

最后，社交能力的增强。

以前在学校时我是一个内向的学生，不会主动跟别人交流，参加工作后遇到一些事情我就逼着自己勇敢的去面对，在与甲方的交流中我也积极参加，现在在与陌生人交往中我不在那么羞涩，经过这一年的锻炼，我与人交往的能力，发生了实质性的转变。

回顾这一年的工作，我在思想上、学习上、工作上取得了新的进步，但也认识到了不足，我的社会实践能力还有所欠缺，在以后的工作我还仍需努力，刻苦学习，勤奋工作，为公司的发展尽自己的努力!

**幼儿园实习个人总结篇八**

在\_\_项目各位领导和同事的关怀下，紧张而充实的实习生活已经进行将近两个月，现借学习《\_\_董事长在总公司半年工作会议上的讲话》之机，对两个月来的实习心得做一总结。

\_\_项目为我公司重点在建项目之一，全线包含两个互通区以及多处桥梁，测量任务重，难度大。在质检科副科长丁连川的带领下，我们客服种种困难保证了全线施工各工序的正常进行。在测量放样过程中使我对自身工作性质以及所需的专业知识有了进一步的认识。

首先，通过对全线各工序以及构造物的放样使我对本项目的实地情况有了更深的了解，结合设计文件对施工所需的放样数据有了整体性的把握。

其次，在于丁副科长学习过程中使我对理论知识有了更深的理解，通过实地放样的具体操作扫除了理论上的很多盲点，晚上了测量理论，对工程测量放样有了系统性的概念。

最后，测量内业的整理工作，以前只是一个空概念。现在对测量数据的处理，不仅是对外业测量成果的校核，而且是对测量过程的梳理以及将测量成果更加简单明了的呈现出来。

现场放样过程中，遇到了很多实际问题，发现了自身的很多不足之处。

测量数据的提取不够熟练。现场放样过程中常常遇到一些突发情况需要立即提取出数据进行放样一边施工，而此时由于缺少准备，不能迅速的拿出准确数据，进行放样而影响施工。

点位放样后缺乏校核意识。提取数据现场放样后不能第一时间去校核放样点的正确与否，为下一步施工带来隐患。

施工放样缺少前瞻性。由于对施工各工序的生疏，不能提前对各工序所需放样点进行放样，总是被施工赶着走，缺少主动性及提前意识。

各施工队间放样存在时间冲突。由于本项目属于多施工队平行作业，在施工过程中会遇到两支队伍同事需要施工放样。此时不能合理分配时间解决因时间冲突而产生的放样矛盾。

两个月的实习生活有挫折，有收获。接下来应潜心向项目部的各位前辈学习，尽快弥补自己在工作上的不足，更好的为项目服务。

**幼儿园实习个人总结篇九**

20\_\_年\_\_月\_\_日我申请出去实习，自我找到电子厂实习。在那里我看到了我没有看到过的，学到了我不会的，这是在我以前的生活中所没有的。

我刚来公司的时候，公司业务正常运行的时候，公司内部管理有条，工作量分配均衡，并且变动也频繁。所以，这项工作除了要有吃苦耐劳的精神，还需要我们的及力配合。

一、学会遵从上级及公司制度

工厂中有许多的车间，各车间有各自不一样的事情。所以在工作中务必做到：

1、服从班、组长的安排;

2、严格按照作业指导书操作;

3、严格遵守工厂各项规章制度;

4、熟悉公司流程及生产流程。

二、工厂注重团队精神的同时注重培养“个人潜力”

工厂不是个人舞台，在工厂上班是几个部门相辅相成的，所以工厂个性注重团队精神，仅有相辅相成，生产线才能正常运转，公司才能正常运转;

在培养团队意识的同时公司也注重个人潜力，仅有个人潜力提升了，团队的契合度才会更好、更完美。

三、在工厂上班的优缺点

在生产线(流水线)上作业，因为一个程序分成了若干站别，所以在操作的过程中就要有高度的契合度，那就需要作业员在作业的时候提高处事的潜力，对人际交流有实质性的帮忙;工厂也因个人潜力不相同而分配各不相同的工作，从而培养了个人的办事潜力;能有效的发挥自我的长处，同时弥补自我的不足。

四、工作体会

在那里实习的这段时间里，让我体会到做事的艰难。以前什么事都没做过，在家只明白饭来张口衣来伸手，经过这次实习，让我明白了两个道理：

1、做任何工作都要用心、认真负责;

2、要不怕辛苦、不怕困难。

最终，十分感激学校给了我这次难得的实习机会。这次实习，给了我一个锻炼的机会，让我从中得到了很多宝贵的经验，能够讲是受益良多啊!

所以，今后，我会继续努力，不断丰富知识，不断积累工作经验，不断提高工作潜力，争取做一个对社会在贡献的人。

**幼儿园实习个人总结篇十**

时间过得真快。转眼间，在宝鸡高新区管委会的实习即将结束。在过去的40天里，我觉得我收获了很多，不仅在学习上，而且在实践中，这让我受益匪浅。

一开始，在集体动员会上，部门领导向我们指出，实习期间可能会有一些困难和一些思维上的变化，但我们大学生首先要端正实习态度，脚踏实地地做好每天的工作，与单位同事和睦相处，坦诚相待。当时我暗暗下定决心：一定要珍惜这次实习机会，努力工作，认真向老师和前辈学习。

带着稚气和青春的热情，我踏上了人生第一份工作的征途，进入了更广阔的舞台。当天下午，在部门领导的带领下，我和几个同学来到了高新区管委会。人民教育部华先生首先向我们介绍了管委会的基本情况和发展目标，然后根据个人性格特点进行了分配。我被分配到研究室。

研究室是高新区管委会的重要部门，主要负责高新区发展的研究工作和宣传工作。第一天，唐主任就跟我说，这个部门对文字处理能力要求很高，是管委会的智能组，专门为分析研究管委会的程序目标而设计的。心冷。虽然我有一定的写作水平，但是看政治理论文章就头疼。唐主任也看到了我的困难，告诉我实习时间不是很长，不可能在这么短的时间内完全掌握一些东西。他建议我在实习期间多读书，多思考，多总结，尽快了解实验室的运行体系，了解其意义。

我曾经设想过实习时的休闲放松。众所周知，现实已经给我敲响了警钟，我发现我在书本上学到的东西就像大海里的一滴水，与现实相去甚远。实验室里东西多，电话也多，经常从早到晚。大部分是和其他高新区的业务联系，以及他们对外的宣传报道。高新区有重大活动的时候，事情忙到没办法完成。唐老师正忙着给领导写演讲稿和拍照。另外两位老师会把整个活动形成书面材料《简报》，送到各地高新区和省市机构。这使得实验室的工作节奏非常快，机构内没有“一报一茶”的得过且过的心态。这时，在导师的指导下，我明白了，任何时候都要高标准、严要求地对待自己的工作，精益求精。

我很高兴和三个老师在实验室工作了40天。他们非常重视实际工作，处处给我指导和照顾。在此期间，我经历了很多实质性的工作。虽然很多看起来微不足道，无足轻重，但我能从他们身上学到的东西，却无法用三言两语解释清楚。工作中遇到一些新情况，总有几个老师主动给我讲解，让我很快融入到这个新环境中。在40天的实习中，我越来越觉得实验室的三位老师信任我。管委会的所有资料和文件都是严格保密的，但是老师们很相信我，给我看了很多从他们那里吸收营养的资料。就在我要做决定的时候，三个老师主动让我坐了进来。感觉他们的谈话氛围很真诚，大家的交流也没有什么不好的感觉，很感动我。这种信任加强了我的纪律性和责任感，感觉老师真的把我当成了其中一员。

另外，老师对我的生活无微不至的关心。因为我住的学校离管委会有些距离，他们觉得八点上班太紧张，所以我不用早来，但是我不想迟到。实习机会很难得。现在每天尽量提前20分钟到单位，这样可以提前打扫办公室，给三位老师创造一个好的办公环境。在过去的40天里，我和管理委员会的老师们一起工作，早出晚归。在这个新的群体里，我感到很温暖，每个人都像一家人。

**幼儿园实习个人总结篇十一**

20xx年x月，我有幸来到新华人寿保险股份有限公司山西分公司进行了为期3个多月的实习，在这3个多月的实习中我学到了许多在课堂上和书本上根本就学不到的知识，作为一名新人十分感谢公司为我提供了良好的学习和工作环境，理念上有了长足的进步，看待工作的角度也更加深入，有较大幅度的提高。并且更好的融入、适应了公司的文化与发展。回顾这3个多月以来的工作，在公司领导及各位同事的支持与帮助下，我严格要求自己，按照公司的要求，较好地完成了自己的本职工作。现就我的工作做总结汇报：

首先介绍一下我对公司的基本认知，新华人寿保险股份有限公司成立于19xx年x月，是一家总资产超过3000亿元、市场占有率位居国内寿险市场前列的大型寿险企业。20xx年全年保费收入突破930亿元，名列寿险市场第三位。迄今，第一范文网新华保险已为近2500万名客户提供了各类人寿保险、健康保险、人身意外伤害保险及养老保险服务，拥有强大的寿险销售人员队伍，截至20xx年x月x日，新华保险员工数超过4万名，全国各级分支机构1400多个。新华保险旗下控股新华资产管理股份有限公司。

在新华保险股份有限公司山西分公司我先后接受了保险法基本理论和新华人寿的人身保险核赔理论基础知识及理赔运营控制流程等课程的培训，参加了分公司为我们新人举行的新人岗前培训班与每周例行的大小型晨会，参与了我所在部门运营管理部理赔室进行的“星级理赔揭牌”及“限时理赔，超时补偿”的现场会，并在工作中得到我的科室主任郭主任及袁老师和同事们的帮助和指导。

今年x月份也就是上月有幸得到公司的安排到新华保险山西分公司运城中支进行了为期半月的基层学习，虽然只有短短半月的时间，但所学知识让我受益匪浅。

在运城中支这半个月来，做好自己本职工作之余，可以幸运的到其他部门科室了解更多关于公司一线更客观、全面的知识，让我更加的感受到运营管理部在公司的重要性，我在这举两个简单的例子：第一“在我到中支学习的第一天早上上班时，我和中支理赔室同事一起前往公司，到达公司时间还比较充裕，基本没有多少人到，就看见一位年迈的大爷在中支大厅，大爷看到我们显得有点激动，我们详细询问了大爷需要什么帮助，在我们中支理赔室人员进行了两个小时的沟通与解释，最后大爷高兴的离开了中支公司”。

通过我到中支第一天的第一件事，使我更加了解了什么叫做真诚与沟通。第二“有一天我早上刚到中支公司上班，团险部就到运营理赔室邀请我们查勘人员到团险部进行对业务员关于理赔知识的讲解，我也有幸参加了这次和一线业务员的沟通，经过我们中支查勘人员的认真讲解和面对面的沟通，使得一次简单的课堂变的生机勃勃”，通过这次与业务员的交流使我更多的了解到人寿保险对我们每个人的意义和从事保险工作的快乐。

通过这些各种形式的工作参与，我学到了很多宝贵的实用知识，可以归结为以下几点：

(1)保险行业的现状，使我对保险有了一个更客观、全面的认识，理智的判断，也激发了我对金融学的深化了解和保险行业的兴趣。

(2)通过对已知资料的分析和与同事们的交流，提高了自我的思考认知能力，通过对保险业的现状的研究和前景的科学预测，使我对以后的发展有了新的认识。

(3)对职场有了初步、真实、贴切的认识，明确了努力和改善，通过与同事们和众多的业务员的交往、接触，学到了珍贵的人际交往技巧和处世经验，交到了几位可以虚心请教的长辈朋友，感谢他们对我的指导、教育和思想启迪。

(4)电脑办公的实用知识与软件应用技巧，以及处理问题的能力和经验，强化了我对扩展知识和提高能力的学习欲望。

(5)勤奋、踏实、认真、负责任做事风格的重要性，只有这样，才能得到认可，才能真正有所收获。

在不断地学习和工作实践中，我逐步成长、成熟，但是却越来越清楚自身还有很多不足，比如专业、理论水平、风险控制意识及服务意识等有待提高。今后我将加强自身学习努力做到以下几点：

1、提高业务水平自觉加强学习，向书本学习，向领导学习，向身边的同事学习，逐步提高自己的理论水平和专业素养，不断增强自身素质。 2、提高自己各项能力，如组织管理能力、综合分析能力、协调办事能力培养良好的语言表达沟通协调能力以更好的适应岗位，体现自己的工作价值。

3、要在作业过程中本着为工作负责、为客户负责、为业务团队负责的精神，细心、细心、再细心，避免出现不必要的错误。

4.注重与同事间的团结协作加强专业服务，塑造有职业道德和专业的保险理赔人员形象。坚持以“客户为中心”的管理思想，不断提高我们的业务水平和服务水平。

这次实践教会了我许多，不仅让我扩展了知识，开拓了视野，长了社会见识，而且为我以后在保险行业的发展打下了坚实基础，是我青春时期的一笔重要财富，使我终生受益。在这里感谢在我实习期间所有帮助过我、教导过我的人!

理赔工作是一项长期的工作，真正把对客户的服务做好，做永久，做到深入人心并非一朝一夕能够完成，但是我们正在朝这个目标努力着。客户满意的笑声、致谢的话语是我们勇往直前的坚实支柱。客户不满的声音是我们认识问题和不断学习的动力。我们将始终以热情第一为客户服务，还望各领导以及各位同仁给予监督并提出宝贵的意见和建议。

**幼儿园实习个人总结篇十二**

一.实习目的

本次实习的目的是要把在学校所学的知识充分运用到现实社会岗位中，找到实际差距以更好弥补当中所缺乏的问题所在。在实习当中我会更好的把握问题的方向，弥补平时书本所学的知识的漏洞。同时也通过对银行业务的实习，掌握银行业务的基本技能，熟悉银行日常业务的操作流程以及工作制度等，为今后的工作奠定基础。

二.实习具体内容

实习单位简介

中国工商银行，成立于1984年，在国内30000多个分支机构，与境外50多个国家和地区的410家银行总行建立了代理关系，它是中国五大银行之一，是世界五百强企业之一。作为中国资产规模的商业银行，经过27年的改革发展，中国工商银行已经步入质量效益和规模协调发展的轨道。20\_\_年末资产总额约52791亿元人民币，占中国境内银行金融机构资产总和的近五分之一。截至20\_\_年末，工商银行总资产134586.亿元左右，居全球上市银行之首。

我所实习的中国工商银行临淄支行分为三个部门，分别是营业部，公司业务部和风险部。三部门间相互联系相互配合，协调一致，才能使银行正常运作。下面介绍一下我实习的岗位：

1.柜面业务岗实习

柜面岗是银行最基础的工作岗位，也是我们平时去银行办理一般业务所接触到的岗位。同时柜面岗分为现金业务区和非现金业务区，业务对象分类分为对公业务和对私业务。我在刚开始实习的时候主要在非现金业务柜(对公业务区)学习，通过细致观察和师傅的耐心教导，我从中学到了不少知识。比如：

供应账户开户需要的证件有：营业执照，企业代码证，税务登记证，法人和降半人身份证，授权书，开户许可证，说明书等，非本地单位开户需出示当地人银行开出的为开立基本户的证明。开立银行账户经人像凭批准后次日起的三个工作日后才能办理支付业务。企业与银行办理业务受限就是需要在银行开立结算账户。银行结算账户是指银行为存款人开立的用于办理现金存取转账结算等资金收付活动的活期存款账户。

单位银行结算账户暗用途分为基本存款账户，一般存款户，专用存款户和临时存款户四种。基本存款账户是存款人的主办账户，存款人日常经营活动的资金收付及其工资，奖金和现金支取应该是通过该账户办理。一般存款账户用于办理存款人借款转存，借款归还和其他结算资金支付。该庄户可以办理现金缴存，但不能办理现金支取。而专用存款账户则是用于办理各项专用资金的收付，临时存款账户是办理临时机构及存款人临时经营活动发生的资金收付。

2.大堂经理岗位实习

在一半的实习时间里，除了跟综合柜员和客户经理学习银行业务外另外就是向大堂经理学习营销技巧，维持大堂秩序以及解答客户的咨询。我在此实习期间学会了单据管理，例如：如果客户要办卡开户或办存折，我们要为其提供《个人客户业务申请书》并辅助客户正确填写。如果不是本人亲自办理，还需要为其提供《代理人开立个人结算账户核实单》。

如果客户要存办理对公转账业务，我们要为其提供《进账单》并让客户将转账支票正反面的付款人，收款人，背书人和被背书人填好，检查公司章有无模糊现象等，检查完毕后将客户引至非现金业务区对应窗口办理业务。在大堂工作要特别注重礼仪，礼仪是人们在社交活动中形成的规范准则，时刻在与客户打交道的大堂经理代表着企业的形象和名誉，所以一切要小心谨慎。要想做好大堂经理工作必须要做到干练，稳重，自信，亲和。营业中的礼仪主要有：解答客户问题，营业中分流客户，维持秩序，社当理财产品营销。其中解答客户问题就要求大堂经理必须了解银行的每一业务的操作流程，所以想要做好一个大堂经理，必须要拥有丰富的知识面。

三.实习心得体会

这次实习，总的来说，有苦有甜。对我来说，是一种挑战，也是一个机会。一个月的银行实习，让我对银行的基本业务有了一定的了解，并且我觉得自己在其他方面的收获也是非常大。我真实地感受到自己所学的知识的浅薄和在实际运用中的专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措。在学校学到的知识，一旦接触到实际，才发现自己的差距。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”看似简单的业务处理，当真正上岗时却有这么多的细节需要注意。比如：对客户的态度，首先是要用敬您好，请签字，请慢走，其次，与客户传递资料室必须起立并双手接送，最后对客户的一些问题和自学必须要耐心解答。这使我认识到真正的工作当中要求的事我们严谨和细致的工作态度，这样才能在自己的岗位上有所发展。作为一名在校大学生，这次的暑期实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会提供一次良好的契机。

认识到这些，我更需要将自己在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，是一个具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。

俗话说，千里之行始于足下。这短暂而又充实的实习，对我走向社会起到了一个桥梁的过渡作用，是我人生中的一段重要经历，对将来走上和工作岗位也有着很大的帮助。感谢中国工商银行为我提供了这样一次宝贵的实习机会，感谢工行领导和指导老师对我的教导和支持。

**幼儿园实习个人总结篇十三**

据学校毕业实习要求，本人于20\_\_年\_月\_日到\_月\_日在中国农业银行\_\_支行进行了为期\_\_周的毕业实习。实习期间，在单位指导老师的帮助下，我熟悉了金融机构的主要经济业务活动，系统地学习并较好掌握了银行会计实务工作，理论水平和实际工作能力均得到了锻炼和提高。现将毕业实习的具体情况及体会作一系统的总结。

2实习时间

20\_\_-\_\_-\_\_—20\_\_-\_\_-\_\_共\_\_周

3实习地点

中国银行\_\_\_支行

4实习的目的

通过在中国银行实习进一步了解和巩固在学校期间所学的各门金融学课程的基本理论和基础知识，学会理论联系实际，增强自我解决实际问题的能力。

通过在中国银行的实习，达到学校的社会实践要求，并在单位指导老师的指导、帮助和教育下，熟悉中国银行的主要经济业务活动，较为系统地学习银行个人金融管理工作和日常业务的操作流程。

通过在中国银行的实习，学会如何更好的适应新的工作环境以及端正自我的学习及工作态度，为更好的走入社会打下坚定地基础。

5企业概况

5.1中国银行介绍

中国银行，全称中国银行股份有限公司，是中国大型国有控股商业银行之一。中国银行的业务范围涵盖商业银行、投资银行和保险领域，旗下有中银香港、中银国际、中银保险等控股金融机构，在全球范围内为个人和公司客户提供全面和优质的金融服务。按核心资本计算，20\_\_年中国银行在英国《银行家》杂志“世界1000家大银行”排名中列第10位。

中国银行通过全资子公司中银集团保险有限公司及其附属和联营公司经营保险业务。其中，在香港拥有中银集团保险有限公司及其六家分公司、中银集团人寿保险有限公司、东亮保险专业有限公司和堡宜投资有限公司，在内地拥有中银保险有限公司，澳门地区有联丰亨保险有限公司。成立于1992年7月的中银集团保险有限公司在香港保险市场经营一般保险业务，业务品种齐全繁多，业务量多年位居当地同业前列。

中国银行是中国国际化程度的商业银行。1929年，中国银行在伦敦设立了中国金融业第一家海外分行。此后，中国银行在世界各大金融中心相继开设分支机构。目前，中国银行拥有遍布全球29个国家和地区的机构网络，其中境内机构超过10,000家，境外机构600多家。1994年和1995年，中国银行先后成为香港、澳门的发钞银行。

20\_\_年6月1日、7月5日，中国银行先后在香港证券交易所和上海证券交易所成功挂牌上市，成为首家a+h发行上市的国有商业银行。按截至20\_\_年12月31日的市值计算，中国银行为全球第四大银行。

5.2关于中国银行的业务

商业银行业务是中国银行的传统主营业务，包括公司金融业务、个人金融业务及金融市场业务。

6实习过程

在这次实习过程中可以说真的是获益良多，大致上掌握了中国银行的各项业务，熟悉了银行日常业务的操作流程以及工作制度等等，从客观上对自己所学的有关银行方面的各项知识和理论有了更深一层的认识。在实习期间，我能够做到虚心学习，认真工作，认真地完成各项工作任务，并与同事建立了良好的关系，得到了行里员工的一致认可。

7实习的心得与收获

虽然这只是五个星期的实习，虽然短暂但却又非常的充实，对我来说，是大学生涯中甚至是人生中很重要的一部分积累和经验，这在我以后的学习和生活中都会发挥着很重要的作用。而且这次的毕业实习无疑成为了我踏入社会的一个平台，为我今后踏入社会奠定了良好的基础。而尽快实现角色的转变,是作为一个大学毕业生刚步入社会时要面临的首要任务。对此，我们必须端正好自己的心理和态度。

在学校期间我就已经学习过一些关于银行方面的课程，例如《商业银行业务与经营》、《货币银行学》、《中央银行学》、《投资银行学》等等，这些都为我在银行的实习打下了一定的基础。

这次实习过程中，让我得益最深的就是能够到吴中西路支行和业务管理部学习，因为这些都属于银行内部运营的机构。在这些机构中我学习到了平时书本没有详细介绍的知识。这使我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这三年大学里所学知识的一个巩固与运用。特别要感谢的是我的同事们和上司给我的榜样作用。他们勤奋、努力而且乐于助人，给予我很多鼓励与帮助。

在这次实习过程中，我还体会到了实际的工作与书本上的知识是存在一定距离的，并且我需要进一步的学习。这样才能使我在银行的基础业务方面的知识，不紧紧局限于书本，而是有了一个比较全面和深刻地了解。这些最基本的业务往往是不能在书本上彻彻底底理解和学习的，所以基础实务尤其显得重要。

另外我还体会到我们对待每一样工作都要有必不可少的责任心，做事情要谨慎小心，因为业务是复杂多样的，小小的错误就会给顾客和银行带来损失。还有就是要虚心，有什么不懂的要虚心请教。在这个实习过程中我也无时无刻地感受到了员工之间的团队精神、敬业精神、创新精神和奉献精神。

当一个月的实习时，我收获的不只只是各方面的专业知识的提高，还有就是做人做事的道理。

**幼儿园实习个人总结篇十四**

会计是一个以经验为导向的职业，工作经验是求职的优势。为了积累更多的工作经验， 我在\_\_\_\_得到了一个难得的实习机会，实习期间， 我努力把在学校学到的理论知识转化为实践，努力做到理论联系实际。 在实习期间，我能够严格遵守工作纪律，不迟到、不早退，认真完成领导交办的工作，赢得了领导和全体员工的一致好评，也发现了自己的许多不足。

\_\_\_\_有限公司是事业单位下属的小公司，主营种苗和农药。每年经济业务不多，所以财务处只有一个会计和一个出纳。单位使用电脑记账和三款财务软件。这次实习，我的主要岗位是会计，所以主要是实习公司的会计科目和会计处理。同时对出纳的工作有具体的了解。实习期间，我从2月到4月参与了所有的会计工作，从审核原始凭证，编制记账凭证，过账到编制会计报表。

认真学习了事业单位正当规范的会计流程，响应前辈的教诲学习了《公司法》、《税法》、《会计法》，真正从课本走向现实，从抽象的理论走向多彩的现实生活，认真了解了事业单位会计工作的全过程，认真学习了各种学校经济业务的会计处理，在实习期间掌握了三款财务软件的使用。我利用这个难得的机会努力工作，严格要求自己，虚心查阅财务人员的会计实务报告，认真学习会计理论，学习会计法律、法规等知识，利用业余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握一些基本的会计技能，包括以下几点：

1、原始凭证的审核方法和要点;

2、填制审核会计凭证要点;

3、明细账和总分类账的登记和对账;

4、财务报表和纳税申报表的编制和申报;

5、装订和保管会计档案的常识。

从而进一步巩固所学的知识，为以后去工作打下基础。更让我感动的是，领导让前任教我如何处理公司的综合事务。比如营业执照办理。税务登记相关事项。一般纳税人的申请。以及企业如何运用法定节税等等。

在这个学习和联系的过程中。我发现会计是一门实践和理论结合很强的学科。虽然我学过这门课，但是第一次和公司同事一起工作的时候，感觉和书本有些不一样。实际工作中的事务精细复杂，只有多练习才能牢牢把握。这次实习的主要目的是看看我们所学的理论知识与公司实际操作的差异，有哪些相似之处，如何实施内部控制，如何实施新的会计政策，新旧政策如何过渡，如何处理一些特殊的账目等等。带着这些问题，我在这个月用眼睛看了看，咨询了不了解的领导同事，让我在会计实习报告中对这些问题有了一些答案，达到了这次实习的目的。

除了与我专业相关的知识，我也看到了很多我在课堂上学不到的东西。公司如何运作，员工之间的团队精神，业务流程，规章制度的执行，企业管理等。此外，我也看到了公司的一些漏洞，比如内部控制，包括现金收付制度的执行，公司对国家政策法规的执行情况并不乐观。然而，这种情况在现实中可能普遍存在于小型私营企业中。

作为一名会计，通过这次实习，我可以清晰的看到自己未来努力的方向。比如：实践能力、适应能力、心理素质、适应能力等等。另外，有进取心很重要。

仅仅依靠工作中在课堂上学到的知识是远远不够的，我们应该在其他时间给自己充电，在扎实的专业基础上拓宽自己的学习领域。同时，当你在实际工作中遇到问题时，应该多征求别人的意见。人际交往也是很重要的一点。会计实务报告中如何与人打交道，是一门艺术，也是一门技能，在今后的工作中不可忽视。即将步入社会，面临正式实习。我觉得每一次经历都是一种积累，这种积累就是未来的财富。在工作中，在学习中，要让这些宝贵的财富发挥它的作用，做到事半功倍。

这次实习后，我学到了很多，从专业知识和生活中受益匪浅。感谢\_\_\_\_有限公司提供此次实习机会。

**幼儿园实习个人总结篇十五**

我怀着对教师这种职业神圣的向往，来到了邢台威县第一中学进行我为期一个半月(9.1-10.15)的实习。这是我的母校，再次踏进校门有种不一样的感觉，身上少了一份幼稚，多了一种责任。一个半月的教育实习，我收获了快乐而难忘的时光，我不仅在各个老师和学生身上学到了很多知识而且和他们成为了朋友，更重要的是，我感觉在实习过程中学到的东西比三年大学校园学到的更丰富更精彩。当然这并非否定老师的教学和自己的学习，只是实践中收获的比书本来得更真切实在。在母校实习是我成长的一部分，也是我离开象牙塔迈出坚定的一步。此时此刻我深深的感觉到我成长了。

实习的基本内容包括三个部分，课堂教学、班主任工作、黑板报工作及策划文艺汇演。

在实习开始的第一周，我们便进行了教育见习，主要的内容就是到各个班级听化学老师的课，刚开始也不知道该怎么听课，也不知道该从哪个方面入手，只是傻傻的把老师上课的内容抄下来，就像回到了高中学习，记笔记一样，不懂得欣赏老师这一节课的教学精华所在，每个老师都有自己的风格，不知道该怎么去评价。后来和老师交流才知道听课要这样听，要听老师如何突破一节课的重点难点，要听老师上课的语言，要听老师的问题设置，也要看学生学习的态度以及老师的教态。课堂不是老师的表演，而是老师和学生的一种互动，一种知识火花的碰撞。通过一周的听课我学到了很多关于课堂的知识，知道了上课需要注意哪些内容等等。

第二周学校给我安排了一个指导老师，我主要的任务就是跟着指导老师上课，然后就是辅导孩子们的课后练习，指导老师让我准备一节课，指导老师要听我的课，也就是我要试讲，当时很兴奋，很激动。为了准备好第一节课，在指导老师的具体指导下，认真编写和修订了详细的教案，认真准备好教具，并进行了数次的练习之后，终于迎来了第一节课，第一节课肯定会有不足的，指导老师指出了我的缺点，比如课堂的驾驭能力和对教材的熟悉还不太深刻。但是提高课堂气氛能力突出，指导老师对这节课大体满意，我觉得自己也可以!

第三周指导老师就把俩个班中其中一个给我让我担任这个班的化学老师兼班主任，就这样我的试教正式开始了。就单纯作为化学老师来讲，我每天要备课，查资料。教学生知识如果我们仅仅知道书本上的知识是远远不够的，俗话说得好“要给学生一碗水，自己就要有一桶水”。上好一堂课不仅要求我们能旁征博引，而且学生也会提一些书本上没有涉及到的知识，这时候你不仅要对这些知识点有所了解，而且更为重要的是你要以学生能够理解的平实的语言表达出来。比如一个很简单的问题无论怎么讲学生都不能理解。发生这种情况的原因就是用自己的思维来揣摩学生的思维。自己认为很简单的一个问题，对刚刚涉及这种知识的学生来说很可能是一个无法理解的地方，这时候我们以何种方式将此知识点向他们讲清楚就显得尤为重要了。为此，在以后的备课过程中不能自己弄清楚了就了事，而是更加侧重于如何将知识的来龙去脉向学生表达清楚。这样之后，收到了效果，学生听课都说课讲得很清楚，让我也感到欣慰。才发现当一名老师是多么的不容易，当一名优秀的教师更是不容易，不仅要学识渊博，其他方面如语言、表达方式、心理状态以及动作神态等也都是有讲究的。每当上完一节课后最大的感触就是：当一名优秀的老师真的很不容易!每天很累，备课查资料、上课、评课、改作业，但下课后孩子们经过我时，都会亲切的叫我一声：“张老师好!”我也带着按捺不住的羞涩和欢喜应和着，同时也发现快乐原来是那么的简单，只因被一群天真的孩子认可并充满亲切的问候一句。发现那些累都是值得的，只要孩子们能够快乐的学到知识那些都是值得的!

在当实习班主任的过程中，我从他们原班主任那里学到了很多关于班级管理方面的经验，确实让我受益不少。比如如何和学生谈心，如何帮助后进生转化为先进生等待。虽然这些经验都是非常宝贵的，但是我也没有完全照搬，第一是我觉得我的身份毕竟与他们原班主任不一样。第二是我觉得我与学生年纪相仿不像原班主任一样与他们或多或少的存在一些代沟，这是我的优势所在，应当加以利用。所以，在于学生交往中，我渐渐形成了一套既有自己风格，又吸收了原有宝贵经验的行事方法，而且还收到了较好的效果。比如说我和我们班上一位同学谈心的时候，他告诉我他初中时成绩很好，几乎每次考试都是班上的第一名，化学成绩尤为突出，用他自己的话说就是“那时候学化学就是一种乐趣”，但是现在情况完全不同了，不仅整体成绩直线下降，就连自己的强项化学也到了岌岌可危的地步。当我问及其中的原有时，他告诉我，由于中考的失误，进入高中以后他就失去了信心，再加上高中的课程本身就比初中的难，使他的成绩更加后退了，以至于现在对读书失去了信心，想一心从事自己的爱好去学声乐算了。而这些他都没有和原班主任说过，原因是原班主任“太凶了”。我听了之后并没有直接反驳他的观点，而是从客观条件、学习条件以及以后的前途等方面和他分析了他的这种想法，使他明白了学习和爱好之间谁轻谁重，并引导他自觉得把心思放到了学习上来。

九月十号的教师节也是我的第一个节日和九月十二号的中秋节这两个节日赶到一起，我和我们班的孩子们共同努力出了一期校级板报，我们出的这期校级板报得到实习学校领导和老师的肯定和赞许,我们的努力也没有白费!接下来就是我们的国庆节，教育局组织县级中学要挑选为五个节目，参加“威县中学生国庆节汇演”，这是个很好的机会千万不能错过，我鼓励孩子们要积极参加活动，有特长的抓紧报名，为我县文艺活动做出贡献。孩子们很配合，很积极。最后我们班选了一个课本剧《掩耳盗铃》，做好了筹备工作，并进行分工，主要落实了：剧本的创编、节目的排练、服装及道具的制作、舞台布置等。虽然过程是比想象的还要异常的苦，但我们班的课本剧被学校选定并在汇演中得到了相当不错的名次，印证了我和孩子的努力和付出。

在这次实习活动中，体会到为人师表的滋味，真正体会到园丁教育工作第一线的酸甜苦辣，要真正做到“传道、授业、解惑”是一件任重而道远的事情，因此更需要不断努力提高自身素质和教学水平。在这段时间里，我收获很多。将理论与实践有机的结合，巩固和运用所学的基础理论，专业知识和基本技能，获得有关中等学校教育教学工作的充分与全面锻炼，培养教育和教学上的独立工作与人合作的能力。还第一次上讲台，第一次收到教师节的祝福，无数的第一次就在这短短的俩个月里发生，留给我的却是无限充实的回忆，这些难能可贵的经验、经历对我的学习和将来的工作你都非常重要。一方面，我深感自己知识的局限性。另一方面，我也深刻体会到教学相长地含义。真所谓“教学相长”，我在学生身上学到的其实更多，学生的创意有的时候会让你忍俊不禁，而他们也善于发现问题，有时候提到的问题还会难倒我呢，不过这也激励我对教材进行进一步的研究。而且学生都很可爱，在路上偶遇时都会很热情地和我打招呼，即使是最腼腆的学生，在课堂上偶尔讲错自己感到窘迫的时候，他们也会轻松化解我的尴尬，课堂上的气氛非常融洽。就是因为有这么群可爱的学生支持，我更深深感觉到作为一名老师，即使是一名实习老师的责任感，我应该更积极的准备教学内容，认真的备课，不负他们口中的“老师”二字。

很快到走的时候了，有些不舍。总之，通过这次实习我认为：优秀,就是比别人多留意了一点;比别人多思考了一点;比别人多努力了一点;比别人多了一点点儿……

**幼儿园实习个人总结篇十六**

一个月的时间说长不长，说短却也是一个足以让我改变不少的数字!

这个月里我感觉自，己成长了不少，从上学以来，学习是学生的职业，上大学我想以该记住并理解这句话。大学的学习其实“很像吃自助餐先把钱交了吃不吃在你学不学在你”!总结一句话就是态度问题!你一定要记住这句话，还要领会这句话的意思，这份职业同样需要有智慧、毅力和恒心。大学学习与中学学习截然不同的特点是依赖性的减少，代之以主动自觉地学习。因此，培养和提高自学能力，是大学生必须具备的本领。

大学的学习不能象中学那样完全依赖教师的计划和安排，学生不能只单纯地接受课堂上的教学内容，必须充分发挥主观能动性，发挥自己在学习中的潜力。这种充分体现自主性的学习方式，将贯穿于大学学习的全过程，并反映在大学生活的各个方面。我觉得大学生的首要任务还是学好文化知识，所以在学习上我踏踏实实，一点也不放松。我认为好的学习方法对学好知识很有帮助，所以在每次考试后，我都会总结一下学习经验。

一份耕耘一分收获，每每看到自己可喜的成绩，我就会感叹只要你有决心，没有什么事是不可能的。同时我也明白了一个道理——“山外有山、人外有人”，所以不能满足于现状，应该时刻鞭策自己努力奋进，不断学习新的知识，才不会故步自封。

上个月，虽然工作的不多，但见识增长了不少!

在公司时，我明白了什么是态度决定成败!一件事，只有你真正的用心对待，踏踏实实的走好每一步，才能把事做到最好!

一个称职的员工，不是看他的能力有多少，而是看他的责任心强不强!

一次精彩的开学典礼，第一次开课，又让我明白的团队合作的重要性!好比打水一样，一桶水能装多少不是决定于最高的木板，而是最低的那一块!只有做到整体的协调，才能将其的能力发挥到最大!

一个人的工作，一份精密的计划!——一趟完美的旅途需要一个完善的安排!想一步走一步的行程永远不可能是一条直线!

想办法制订每日工作流程表，没有工作目标和每天时间安排的人，总是很悠闲，而有了明确的目标，对自己每天时间安排得比较满的人，是没有空闲时间的，每一点时间都会过得很有意义很有价值。所以，我们要养成每天制订工作流程表的习惯。

珍惜现在我们所拥有的一点一滴。但是如果真的有再来一次的机会的话，我会去选择什么样的道路呢?在马路上奔跑中无助的呼喊;在雪地上漫步中怅然的埋头;盯着深邃的夜空企盼着的流星;看着翛然下落的落叶遮挡着的不断跳跃着的路灯的光芒。年轻时的我们是如何被这种复杂的情感充斥着的内心，到现在又是怎么慢慢的回归到平静与无奈。

但是未来，我们所不知道的未来，那也许充满光芒，也许也会有些许黑暗的未来，就在我们眼前。我们所能做的，就是张开双臂，迈开双腿迎接他的到来，并做好万全的准备，养成良好的习惯。习惯，总是在不经意间养成;习惯，不会在不经意间消逝。当耐得住寂寞成为一种习惯，才会在黑暗中面对那一点光而一路向前;当善良成为一种习惯，才会感觉到这个世界真真正正的充满爱;当幸福成为一种习惯，才会在生活的各个细节之处发现点滴的幸福;当期待成为一种习惯，才会一直奋勇向前去追求自己想要的明天。

**幼儿园实习个人总结篇十七**

通过此次实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站!这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了文秘工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急燥，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的文秘工作的有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。

我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

实习期间，我从末出现无故缺勤。我勤奋好学. 谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责,责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

为期2个月的实习结束了，我在2个月的实习中学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，收益非浅.现在我对这2个月的实习做一个工作小结。

回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而 更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益非浅。

本次实习使我第一次亲身感受了所学知识与实际的应用，理论与实际的相结合，让我们大开 眼界，也算是对以前所学知识的一个初审吧!这次生产实习对于我们以后学习、找工作也真是受益菲浅。在短短的一个星期中，让我们初步让理性回到感性的重新认识，也让我们初步的认识了这个社会，对于以后做人所应把握的方向也有所启发。

我会把这此实习作为我人生的起点，在以后的工作学习中不断要求自己，完善自己，让自己做的更好。

**幼儿园实习个人总结篇十八**

实习目的：实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识;实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就不到的知识,既开阔了视野，又增长了见识，也是我们走向工作岗位的第一步。

实习时间：20\_\_年\_\_月\_\_日至20\_\_年\_\_月\_\_日

实习单位地址：\_\_市\_\_镇\_\_路\_\_广场一楼，手机业务实习，在店里是销售手机，向顾客推荐手机。

单位简介：

中域电讯连锁集团股份有限公司创立于1994年(前身为广东中域电讯连锁有限公司，\_x\_整体变更为股份有限公司，以下简称中域电讯或中域)，是中国手机零售行业第一个“中国驰名商标”，首开行业形象代言先河，每年均投入巨资于中央电视台等媒体进行品牌宣传，创业至今，于公益回馈方面，一直不遗余力，在扶贫、赈灾、环保等方面都做出了杰

出的贡献，并荣膺多项殊荣。经过十几年的发展，中域电讯连锁店遍布全国各地，业务范围覆盖手机销售、配件销售、增值服务、移动业务、电子商务等领域，是国内规模最大的手机连锁企业之一。中域电讯一直以来专注于营销和管理模式的创新，勇于尝试新业务，不断探索出前沿的经营理念;在连锁扩张业态上率先突破行业固有的模式“瓶颈”，利用对加盟商进行分级管理的方式，创造出独具特色的连锁经营模式。

从而奠定了中域电讯在手机行业的领导地位。\_\_年中域电讯以“攻城掠寨”的速度，走出广东，迈向全国，拉开了中国手机连锁扩张的盛大序幕;20\_\_年中域电讯携手家乐福，强强联合打造独树一帜的“店中店”模式，这标志着中域电讯连锁扩张步入一个全新阶段，到20\_\_年，中域将合作伙伴扩大到易初莲花、好又多、百佳、乐购、大福源、沃尔玛等国际知名零售巨头，“店中店”模式迅速得到“复制”，并在全国范围进行推广。

实习主要内容：

我在店里是销售手机的，向顾客推销手机，我们一天的工作流程：

1开业前

(1)当班人员必须提前半个小时入店，并进行签到。

(2)自我检查仪容仪表：工作服的整齐着装、胸牌的正确佩带。

(3)根据店长安排进行地方的打扫及货贺的整理。

(4)开早会a认真听取店长所讲的晨会内容，明确今日由店长分配的各项工作。b学习公司下发的文件，促销活动操作方法。c对自己不足的地方向店长请教，并认真学习下来。d练习练习营业规范用语：欢迎光临中域电讯、欢迎下次光临(要脸带微笑，有亲切感)。

2营业期间

(1)及时发现空缺商品，及时补货。

(2)对进出顾客使用对应的礼貌用语。

(3)对进出顾客使用对应的礼貌用语。我们要介绍商品特性工艺规格，推荐合适商品给顾，运用所学的销售技巧,增加顾客的消费心理，与顾客交谈中,收集相关的反馈信息,并记录在“顾客反馈信息表”中。

(4)促销活动的实施，我们要及时向顾客做好介绍与宣传，促销商品的摆放醒目,促销价格标牌的摆放醒目，促销商品及时补货上架。

(5)处理营业中顾客投诉要端正自己的心态,认真听取投诉情况，不与顾客抵触,始终保持微笑,并认真讲解，不要轻意向顾客做出承诺。

3营业高峰期

(1)明确现有销售情况,再接再励配全店长完成营业目标。为高峰期做准备a空缺商品再次检查并补货。b零钱的及时兑换。c促销活动资料的分发,活动情况的宣传。d对进出顾客使用对应的礼貌用语。e对顾客进行耐心的商品介绍与推荐工作。f提高自身警惕性,防止商品损失。4营业结束

(1)根据店长安排做好各区域的卫生打扫,货架整理。

(2)对数。

(3)开会(当日的营业额等)。

(4)关闭灯光。

(5)店员下班签字。

(6)如为盘点当日,做好盘点工作(手机电池没电要拿去充电、不见的数据线、手机串码与盒子串码不相同的，要报告给核算员)

(7)如第二天休息,应做好相应的交接工作。

(8)关闭所有电器包括:音响空调日光灯电脑。5用餐期间：安照店长分配,轮流外出进餐，交流工作中的经验,以及工作中的问题相互沟通，在店长外出情况下,认真完成店长交给自己的代管职责。

实习体会：

在做我们这行，我们一定要学会与人沟通和处理事情的应变能力，要细心，要以诚待人，要有毅心有恒心，遇到事情不要慌张。而我们的产品是手机，我们公司是直接向厂家拿货的，所以我们的价格比别人低，也是正宗行货，也是全国最大的一家手机专业连销店，这就是我们公司的优势。如果你想要知道手机的质量，首先按\_#06#，然后在你的手机上会出现一个序号给你，找到第七个和第八数字，那么你的手机质量的好坏就明确了。

如果是00，是质量最好的手机(原产公司生产的，原装手机)，如果是13，那么是质量最差的。我在中域电讯做了五个月，在这五个月期间，我学到很多学校里学不到的知识，而服务营销顾名思义，就是在营销的过程中注重服务队品牌的价值影响，即通过提高产品整体概念中的延伸产品价值，以至于提高产品的总价值。服务营销是市场营销的一种形式，服务营销往往必须与其他营销方式同时应用，它只能起到画龙点睛的作用。服务营销应注意的是：服务人员的素质、态度等，尤其要注意怎么来服务。

服务营销部只适用于服务业，任何产业都需要服务营销，往往往服务做得好比类似降价促销的手段更容易留住客户。因为心理因素是影响消费者行为的重要因素。因为这样，我们每个月都会去培训，磨练自己的口才、以及销售技巧，每个星期都会去做市场调查，知已知彼，才能百战百胜。而我们要在顾客消费心理的角度去了解，这样我们才能留住顾客，要不然顾客就会流失。

而我们做为一名手机销售员，在店里做的是销售工作，虽然这份工作很变通，但是我仍然会用心去做好这份工作。其实不管做什么工作，干什么事情都需要我们有毅力。任何事情做久了我们都会产生厌倦感的，只是刚刚开始时有热情是远远不够的，我们需要的是持之以恒。怎样做到，就需要我们在平淡中寻找快乐，自己给自己找一些有趣的事情做。我就是那样的在工作久了以后，就开始产生了厌倦，刚开始的热情也一点点的被时间给消磨掉了。

短短的实习结束了，在实习中我收获到了许多在学校书本上学不到的知识，让我的专业知识和专业技能都有了很大的提升。当然我也看到了自己存在的不足，尤其是在实践能力上，应变能力上，因此我在后期的学习生活中要注意这些方面的改善。努力把自己培养成一个符合社会需要的复合型人才!

**幼儿园实习个人总结篇十九**

时光荏苒，为期两个月的教学实习转瞬即逝。时间虽短，却给我留下丰富的教学实践经验和不可磨灭的记忆。回想起9月13日当天，年轻的我们捧着一颗颗热情、兴奋而充满期盼的心来到广水实验高中，激动不安之情油然而升。一个个沉甸甸的问号，在我脑中盘旋。我不断自问：作为一个实习生，我能做好吗，我能给学生带来一点进步吗?如今，8个星期的实习工作已结束，我们8位实习生的收获，见证了我们的成长，为我们的实习画上一个完美的感叹号!在两个月的实习期间，我们向老师们请教学习，与学生们也逐步深入接触，从开始上课的羞涩拘谨到课堂上的谈吐自如，感觉自己在一天天的长大，一步步实现从学生到老师的角色转化。广水实验高中给予我太多的第一次：第一次真正站在讲台上面对着那些天真的面孔、第一次与学生面对面的探讨问题、谈心、第一次以老师的角色进行监考、第一次与多位资深老师讨论交流，共同探讨教学中所遇到的问题现在，现将这八周来的收获与感受和大家分享如下：

一、生活篇

时间如涓涓流水缓缓地流过，在这一个多月的时间里留下了许多美好的回忆。在实验高中的实习生涯中过得很充实，很快乐，也让我充分感受到了人与人之间的温情与不尽的光怀。尽管我们八个人来自不同的院系，在实习前我们完全是陌生的一群人，但在8个星期的实习期间，我们几乎每天早晨一起备课，一起探讨，一起吃饭，一起进步。实验高中里，记录了我们的欢笑，我们的忙碌，我们的进步与成熟。我们实习队员从一开始的不熟悉到逐渐的了解，再到现在建立起深厚的友谊，这一切永远都会尘封在我记忆的深处!

我在实高的指导老师是王光银老师，班主任是刘华涛老师。王老师对人很热心，对于我的教学总是给予很认真的指导，并将他的一些教学经验传授给我们;刘老师将班主任工作的方法、管理班级的方法、经验都很详细传授给我们，老师们都很热情负责，对我们的工作也很配合，生活上给予关心，工作上给予指导，我们的成长与进步离不开老师们和学校领导的帮助。

二、教学实习篇

在实习期间，我负责的是高二8班的生物教学。

高二不同于其它年级，它的教学工作复杂而又繁琐，而且还有面临升到高三的压力。实习的第一周，我主要任务是听课，每位生物老师的课我都去取经。四位高二生物老师中，王光银老师是资历最老的教师，他教学和生活经验都更丰富，他上课气氛轻松，语言幽默，逻辑性非常强，学生反应都很热烈，美中不足就是普通话带了部分的地方口音。刘华涛老师是高二生物组的组长，他为人一丝不苟，认真负责，上课的时候也相对严肃，但偶尔也会引人轻松一笑。其他两位生物老师分别为李老师和向老师，李老师由于身体不好，所以课程较少，但是他也是资历很老的教师，上课有条不紊，而向老师作为年轻的老师，上课非常有活力，而且他搜索信息能力很强，经常在课上为学生带来大量的课外知识，拓展了学生的视界。

在听课中，我个人体会很深。因为每个老师都同时带3-4个班的生物课，所以在听课的同时，我注意到各个班里学生的不同反应，作好记录，思考以后我该以怎样的形式在不同班级上课才能达到良好的效果。这种听课和我们以往的听课不一样，它并不仅仅为了学习老师所讲的知识，还要去学习老师怎么样讲课，学习如何传授知识，如何控制课堂气氛，如何把握授课时间，好好驾驭整个班级教学等。听课的时候，我会认真做好听课笔记，听课的重点是注意科任老师讲解过程中与自己思路不同的部分，以吸收老师的优点。每个老师各有特点，都有值得我学习的地方。

难以忘记第一节课，刚好是周一下午的第二节课，由于第一次上讲台，虽然课前准备得比较充分，但是还是很紧张，所以感觉时间还是很紧，但是同学们非常配合，让我最后顺利的讲下来这节课。课后王老师给我认真指导和指出不足，认为我课堂气氛很活跃，但是有多余的语言，比如经常会不经意的问“听得懂吗”“都理解了吗”之类的话，在此后的课中，我就注意了自己的措辞，积极改进。

虽然第一节课讲下来了，但我总担心自己做得不好。接下来的时间，我准备好后，讲课给老师听。指导老师听过以后，很认真的为我指出讲课中的缺陷，还有一些要注意的问题及建议，对我的讲课给以了很高的评价并鼓励我，这让我很欣慰。从那之后，我就开始以平常的心态去备课、上课，不再紧张了。

教学工作中，我个人觉得要注意如下几点：

1、认真备课：在备课中，认真研究教材，力求准确把握重难点，并注重参阅各种资料，制定符合学生认知规律的教学方法。教案编写详细具体，从复习提问、新课引入到讲授都精心设计，并不断归纳借鉴优秀老师的经验。在教学中，做到重点突出。

2、试讲：在每次正式上课之前，我都会先进行试讲，让指导老师听课并评课，纠正不足之处。然后修改教案再进行试讲，主要把握时间的安排，提高教学质量。

3、注重学生能力的培养：上课时注重与学生为主，重视发挥学生的积极性以及综合能力的培养，有意识地培养学生思维的严谨性、逻辑性和相互协作的能力。

4、认真及时批改作业：布置作业力求做到精练，有针对性，有层次性。同时对学生的作业及时而认真地批改，给以及时的反馈。

5、做好课后辅导工作：课余时间与学生交流并帮助答疑，有助于他们对当天所学知识的掌握和巩固，弥补课堂时间仓促等不足。

三，班主任工作篇

做一名好的班主任的确很难。不但教学工作复杂而又繁琐，而且还要管理好整个集体，提高整体教学水平，同时又要顾及班中每一名学生。这就要求教师不能只为了完成教学任务，而且还要多关心留意学生，经常与学生交流，给予学生帮助，让他们感觉老师是在关心他，照顾他。如何形成亦师亦友，积极健康的学习氛围和团结的集体关系，对于实习的新班主任来说是具有很大的挑战的。

我做实习班主任的班级是高二7班。

刚到实验高中时，原任班主任刘老师就给我们大概的讲了一下班上学生的整体情况。真正开始是在实习生活开始的一个月后。在刘老师的介绍和自我介绍之后，我与7班的学生们认识了。学生们都很热情，对我的工作也很配合，经过将近一周的跟班与相处，我逐渐和班上的学生熟络起来，迅速熟悉了全班学生和班级内的各种情况和特点，对班主任工作也逐渐得心应手。

日常工作方面：在这短短的几个星期里，我主要的是监督学生的学习、纪律以及卫生，具体安排为：

1、每天坚持6：00之前到教室监督学生进行晨读，并做好纪律的记录。6：45时，安排并监督学生做好清洁工作。

2、在课间操和做眼保健操时，到班上监督学生做操。

3、每天中午到教室与学生聊天解答疑难问题，了解学生的情况，并指对学生的问题进行辅导，鼓励学生。

4、大扫除期间，安排，监督学生做好大扫除工作。

5、班会期间去看班主任组织班会，学习班主任如何组织班会，并组织一次主题班会。

6、每天，除休息时间之外的其他时间，都在办公室坐班，以便学生有事第一时间能找到我。比如中午，所有学生是不允许外出的，半个小时的午餐时间之后都必须回教室自习。我监督和指导他们学习之后，就会在办公室坐班，方便处理学生有事临时请假等各种事宜。

班级活动方面：在班主任刘老师的支持和帮助下，再针对7班学生的现况，我策划了一个名为“理性接触网络”的主题班会，收到了良好的效果。

当实习班主任的期间，我意识到，作为一名班主任，不仅要管理好日常秩序，提供一个良好的学习环境，而且要时刻关注学生的思想动态、内心情感世界，这些并不容易做到。对学生要贯注了班主任浓浓的爱心。“爱”是做好班主任工作的唯一秘诀，只要用心去做，没有做不好的。在这里也要感谢刘老师，他让我明白了很多做人的道理，教书育人，真的是要用自身去感化别人，不是单凭课堂四十五分钟的功夫。

四、调研工作篇

在实验高中实习期间，我们小组根据实高的教学现状，做了一个教学调查报告，题为“交互式电子白板对普通高中教师教学方式变革的作用研究”，对这种形式的.教学手段的优劣基于教学实践中教师的教和学生的学进行全方面的分析，得出一些可用的成果指导新课标教学中教师的教和学生的学，以期使教师们教得舒服，学生们学得开心，真正从这一新式的教学手段中受益。

在这次调查活动中，我们得到了实高很多老师和学生的热情帮助。

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