# 实习总结(5篇)

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2024-07-30

*总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结...*

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

**实习总结篇1**

11月影城实习工作总结不知不觉中，我已经在影城实习工作一月之久。从接到通知以来，身上就担任着一种责任，时时刻刻想着自己是一名门外汉，新的工作和岗位，它不仅是职务的转变，同时也是工作思想的工作方法的转变。这一个月中，在公司领导的指导下，员工热情、友善、的帮助下，我积极开展自己的工作，对待工作一丝不苟，一直奉行科学管理，严格要求自己。很快融入了影城的工作，并顺利的完成各项工作。现将本月的工作总结如下：

1、运管工作

运管工作的强度是比较大的，首要的是员工的服务思想，服务态度（要怎么样）。从检票口检票、指引、票根的分类到每个厅的进场、散场时间再到厅内的指引、人员核对、巡厅、巡厅表的准确填写和影片放映中的不定因素以及散场的指引都需要员工对时间的把握准确无误。高峰和低峰时段人员的配置，合理安排各岗位的工作及人员，保证各岗位人员都能为顾客提供优质的服务且不冗余。（加点自己在工作中的感受，特别是收获，可以与以前的工作进行对比，以前是怎么管理的，现在应该怎么去处理等等）在运管工作一周中了解到3D眼镜成像的原理以及3D眼镜好坏的判断，以及突发事故的临场处理方法。

2、影院票房

影院票房是电影院的第一服务窗口，要求售票员必须快速、准确、热情地为顾客服务。做到优质文明服务，提高服务质量。一线服务窗口代表着影城的形象，这就要求在工作中不能有丝毫的马虎和松懈。因此我时刻提醒自己在工作中一定认真细心，严格按影城的规章制度实际操作，同时尽努力去帮助顾客。同时我也认真仔细观察同行在做这些事情时的方法，经验，与他们共同讨论怎么使顾客能高兴而来，满意而归的服务技巧。票房的工作及复杂又简单。复杂的是各类套餐的对应使用，团体票、贵宾票、网购的出票方式以及会员的操作流程、活动细则，电子票、联卡和影院的特约商户的操作流程。在实习中我发现，只要我们记住票价政策、票价、票类的使用说明再加上自己的工作态度一切都简单了。很多同事在记这些东西的时候有困难，觉得很复杂，很繁琐，其实，要做好任何一件事情，不仅仅是要舍得下苦功夫，更重要的是方法技巧，如何高效率地完成工作。

3、卖品部

卖品部是我们票房收入的重要组成部分。应严格按照“三出一不”原则发货：先进先出、整箱出货、勤进快销。严格要求“爆米花”“冰激凌”的制作过程。在学习的过程当中发现“冰激凌”的口味很难把握。在制作的过程中，应严格按照制作配方来调配。应定时对顾客进行回访，及时反馈顾客的意见，针对顾客的意见进行改进。“爆米花”是我们的优势，比其他的影城要好吃很多。但是我们的品种太过单一，顾客没有选择的余地。可以考虑添加多种口味的“爆米花”以满足不同顾客的需要。

储存货品时，应符合仓库的管理规定和标准。顾及到人员安全，消防安全、卫生防疫安全，且有效防止偷窃和丢失。库房必须保持干净、整洁、卫生、通风和适宜的温度。

4、放映

放映是一个影院的灵魂。放映质量起着决定性的作用。在放映部学习了三天，初步了解了数字放映机和DSR数字电影服务器的操作流程。数字放映机氙灯的使用。以及数字放映机对所使用氙灯的稳定性及亮度的要求。

总的来说，工作是忙碌的、辛苦的，但感到的是充实和欣慰，因为跟着同事，领导一起奋斗，一起解决工作中的困难，一起享受活动成功的喜悦。每一个部门的人员都是那样的团结上进。他们不畏艰难，开拓进取。我在这一个月的时间里见证了我们员工工作的点点滴滴，也见证了我们的成长、团结、奋进。我为自己能在这样一个大家庭和大家一起工作而感到幸福和骄傲。

**实习总结篇2**

教育实习是我从一个学生到教师的过渡环节，也是一项必要的学习内容。从九月初到今天，为期八周的实习已经结束。在这段实习的日子里我渐渐熟悉学校的教学生活，我就以下几点总结这段时间来的实习生活。

第一，在角色方面，我从一个学生转变为一个教师。经过这些日子的实习，我觉得教师身份与学生身份大致有三点不同。首先，在课堂上，学生是一个课堂的主体，但教师是整个课堂的掌控者，教师的主要任务是引导学生学习，培养学生学习能力。这里的挑战是如何把自己所知道的转换成语言，深入浅出地教给学生，使学生掌握。其次，在课堂之外，学生的任务是完成作业，巩固复习所学知识，而教师需要批改作业，并准备下节课的内容。同做作业一样，批改作业需要认真仔细，还需要将错题归类整理，得出系统的评价，以找出讲解习题时的重点难点以及时间把握。最后，总体来说，作为一个学生，上课是主要任务，课外一切活动都是上课内容的延伸，而作为一名教师，备课和上课都是主要任务，上课是所有备课内容的集中体现。教师和学生一样，学生一天上八节课，一名教师的工作量超过了一天八个课时。

在这段实习的日子里，我已经体会到作为一名教师的辛苦，也享受到了作为一名教师的幸福。我正在慢慢从学生向教师转变，渐渐融入并且适应教师生活，为将来成为一名正式教师作好充分准备。

第二，备课是一个教师很重要的一项工作。通过这些日子以来的实习，我觉得备课主要分为两个方面。首先，是新课的备课。出于学生年龄的考虑，备课应该避免枯燥乏味。尤其对于数学来说，生动形象不仅仅有利于学生学会知识点，也能培养学生对数学的兴趣，起到激励作用。这其中很重要的一点是要将数学内容与实际相联系。许多学生认为生活中根本用不到数学，所以学数学没有用。但实际上我们的生活中充满了数学知识，比如说怎么铺地砖大小合适，怎么买东西省钱，选择什么路线省时间等等。故而，在备课的时候要将数学问题融入到实际情景中，更有利于学生对数学知识的牢固掌握。其次，另外一种备课是习题课的备课。一方面，要求教师在批改作业的时候认真仔细，因为只有这样才能了解个别学生对知识点的掌握程度以及学生整体的学习熟练程度。这样一来，在讲评的时候就有目的性，突出错的多的题目，总结学生薄弱的知识点，使得习题课效果更为显著。另一方面，在准备习题课的时候将所要重点讲解的题目涉及到的知识点归纳起来，先复习知识点，再讲解题目，并配套一些相关的深入练习，以达到巩固的目的。

但是，从总体来说，备课不是一成不变的，每个老师要根据自己的学生进行适当调解。因为由于学生知识掌握程度不同，同样的备课内容在有的学生身上适用而在某些学生身上则不能施行。所以，备课还是很灵活多样的。

第三，在课堂教学方面，我有以下几点感悟。首先，一定要注意自己的教姿教态，不能紧张的说不出话来，也不能讲话没有条理，仪态端庄大方严肃但也需要一定的亲切感。其次，一切教学内容由备课内容展开，但语言技巧是很重要的。由于学生年纪还小，生动有感情的语言更能吸引学生，这样一来，就更能促使学生对这门学科的兴趣，上课的积极性。另外，说话声音一定要响亮，有些学生会由于听不清而不听课。另一方面，上课用词要准确，特别是对于数学这门严谨的学科来说，容不得一点差错。特别是在一些细节方面，小问题往往会导致大错误。平时不注意，考试的时候就会在学生身上反映出来。最后一点，课堂不是教师的课堂，现代课堂以学生为主体，老师起到引导作用。所以，上课经常会抽取同学发言。而在这个时候，就要注意把握好抽取同学的层次，根据不同问题找不同类型的同学回答。这就需要一个教师对他所教学生的了解程度了。

总体来说，现在的课堂教学内容丰富多样，注重实际也讲究效率。在短短两个月的实习时间里更本无法体会透彻。况且，我们课堂在不断进步当中，需要我们不断学习不断创新。

但是，通过这段时间的实习生活，我也大致了解到了课堂教学的一些注意点和难点，这对我帮助很大。

第四，课后反思是教学内容的一个重要组成部分，是每个青年教师必须进行的一项教学内容。上课反思有三个阶段，课前反思、课中反思以及课后反思。这三个阶段中属课后反思最为重要，它包括一个教师对这堂课的优缺点反思、学生上课的反应和课堂整体效果等内容。我所在实习学校的备课笔记中就有一栏是课后反思。当我们上完一节课以后，都要将这次上课的心得体会记录下来。比如课堂中哪个环节处理的不好，哪个问题没讲清楚或者有什么遗漏。此外，也可以将这节课的优点记录下来，比如说板书设计合理，学生掌握程度熟练等多方面内容。

课后反思的主要作用有两点。第一点，基于反思自己的缺点。知道了自己的缺点以后我们可以在下次备课的时候可以根据这些不足加以弥补。而且在下次教授相同内容的时候尽力避免重复这样的错误。这样一来，我们的课堂教学就在不断进步提高之中。第二点，就是要反思自己的优点。没有十全十美的课堂当然也没有一无是处的一节课。将自己在课上的优点记录下来，提醒自己将他们保持下去，避免自己的退步。如果一方面弥补自己的不足，一方面保持自己的长处，自己的教学水平必会有所增长。

在这两个月的实习期间，我已经学会了如何对自己的课堂进行反思，并且虚心接受他人的意见，这使我收获很多。

第五，给学生布置作业也是一项重要工作。首先，布置作业不能盲目，要针对学生的实际状况和对知识的掌握程度选择性做题。如果题目不经选择，一股脑布置给学生，无疑增加了学生的负担。而且有些毫无用处的题目可能会达到适得其反的效果，使学生对所学知识产生异议。其次，布置题目要有层次性，层层深入引出知识点。因为当天的作业一般来说都是针对新知识点，要让学生牢固掌握这些新知，就需要稳扎稳打而不是一下子深入。如果是复习课的作业，可以增加深度，拓宽思维。

其次，作业不只是学生的事情，同时也是老师的任务。老师应该做到布置必收，有收必批，有错必究。如果布置了作业而不收起来批改，学生会偷懒不做，养成对待作业忽视的态度，不利于学习。同样的，如果作业收起来而不批改，学生必然会感觉到老师对作业的不重视，造成学生对作业的懈怠。再进一步，批改的作业一定要及时订正，做到有错必纠，否则错误永远难以改正。在批改作业的时候教师必须本着认真负责的态度。如果有错误不指出来，一方面影响了学生的学习，一方面会降低了自己在学生眼里的威信。

总而言之，作业是教学反馈的一个重要组成部分，每个教师都必须对它认真负责。在实习期间，我了解到现在作业布置的种类繁多，有笔头、口头或者实践等多方面的形式，这既是对学生的锻炼，也是对一个老师讲评作业能力的考验。

最后，我们这次实习还有一个重要的内容就是班主任工作的实习。一个人管理班级里四五十个学生并不是一件容易的事情。一方面，在教学之余班主任要抽出许多时间来处理繁杂琐事，比如学生早操，班干部安排还有中午吃饭等问题。另一方面，我觉得比较棘手的是处理班级里学生的矛盾。现在的经验告诉我，对待这类学生应该采取先批评再鼓励安抚的方法。当然，也可以先鼓励，让学生感觉自己平时表现不错，这次不应该犯错。总之做班主任要投入很多心血，做到无私奉献。无论如何，做班主任都不是件容易的事情，我要学习的地方还很多。

以上所述就是我这阶段的实习小结。短短两个月过的很快，但我在这两个月内的收获着实不少，我也更加热爱教育事业，对未来的工作充满信心和动力。当然，我还是有许多地方要学习提高，不断摸索发展，希望在以后的教学道路上慢慢取得进步。

**实习总结篇3**

每个人都要经历一个实习生涯，在实习结束的时候，也要在实习期间进行自我评价。实习收获根据实习工作不同而不同。两个月的实习很快就过去了。我总结了自己的表现，但既有满足，也有不足。希望这份大学生实习总结能让我想起自己的过去。

本次实习的主要内容是R&D和绘画，参与R&D的新产品和绘制细节，了解家具制作中零部件的组装和内部结构的整合。

通过这次实习，主要有一些体会：

首先是个体角色的转变和整个人际关系的变化。——学校成绩好的同学，从零开始成为未知领域的实习生，熟悉的校园变成了不熟悉的业务单位。接触到他们的人也换了角色，老师成了领导，同学成了同事。他们的相处方式完全不同。在这种转型中，对沟通的认知是非常苍白的。所以第一次觉得自己没有想象中那么善于沟通。当然，适应新环境需要一个过程，所以我相信时间和实践会让我很快完成这个角色转换，真正融入职场这个和学校完全不同的社会环境。

在心理上努力适应新环境，体验比实际工作要好。特别是“十一五”期间，我亲眼看到了那些兢兢业业、负责任、精益求精、无私奉献的大师们的工作作风。正是这种工作方式让我感受最深，从实习中受益匪浅。每个人都在努力改进产品。大家都知道做欧式家具最重要的是线条感。为了让曲线尽可能完美，工作人员一次次改进，没有半分怨言。通过这次实习，工人师傅的这种精神值得我在以后的工作中好好学习、继承和发展。

走出校门步入社会，不能对自己期望过高。因为期望越大，失望可能越大，但适当的期待是必要的。在学校里你不能这么想。你读多少书，写多少字，听多少课，你就会很棒。毕竟我还是个初出茅庐的学生，没有什么实践经验。这是事实，所以我必须努力学习，不要对自己评价太高。

学校生活暂时告一段落，社会生活才刚刚开始。进入社会后，要继续学习，成长，扩大知识面，才能在社会上有一席之地。总之，我的毕业实践让我获得了人生中第一次宝贵的工作经验。虽然进入社会后还有很多东西要学，还有很多教训要吸取，但我觉得我已经做了足够的准备，无论是心态还是技能。现代社会的竞争是残酷的，但只要我努力，我的事业一定会开出希望的花朵，结出成功的果实。

**实习总结篇4**

“年轻当勇，学以致用”在中石油昆仑燃气广西分公司经历四个月的工作实习结束时，我再次想到了这句话，而经过这四个月的学习我想把这一句话改一下：年轻当勇，勇而不失稳重，学以致用，用而不失总结。这两句话也许最能概括我实习这四个月的经验和收获。下面，我将实习四个月的工作总结如下：

一、感想和体会

1、态度决定一切。

无论在什么样的企业工作，态度始终是第一位的，尤其向我们这样的国企，态度更是极为重要，一个职员在公司的大部分时间都是在工作的，这就要求他在这段时间内一定要小心谨慎，一丝不苟，不能老是出错，有必要一定要检验自己的工作结果，以确保自己的万无一失。工作的时候我一直保持极大的工作热情，不仅顺利完成工作任务，工作之余还经常总结经验教训，不断提高工作效率，虽然工作中我也会犯一些错误，受到领导批评，但我认为这些错误和批评是能让我能在以后的工作中谨慎小心，提高工作效率。在和大家工作的这段时间里，他们严谨、认真的工作作风给我留下了很深刻的印象，我也从他们身上学到了很多自己缺少的东西。

2、勤于思考

孔子说过，学而不思则罔，思而不学则殆。在工作岗位上一定要勤于思考，不断改进工作方法，提高工作效率。市场营销的日常工作都会比较繁琐，而且几天下来也会比较枯燥，就是需要你多动脑筋，不断地想方设法改进自己的工作方法，提高工作效率，减少工作所需时间

3、不断学习

要不断的丰富自己的专业知识和专业技能。这会使你的工作更加得心应手。一个人在自己的职位上有所作为，一定要对自己职业的专业知识有所熟悉，对自己来说对于液化气的营销市场和策略方面应该有十分细致的学习和积累。

二、工作成果与收获

在这四个月里，我作为昆仑燃气的一名新员工，认真学习公司的管理制度，根据岗位职责的要求，主要有以下工作成果及收获：

1、迈开步子，坚定信念

7月13至16日，在昆仑燃气总部的组织下，我参加了在石油之城大庆举办的20\_\_届毕业生入职教育培训班。在为期一周的培训中，我深入了解了公司的基本情况，认真学习了公司人事管理政策、企业文化、HSE基本知识、公司安全制度等，还积极参与了读书讨论活动。同时，在培训中，我还聆听了老一辈石油人对艰苦创业历史的回顾和大庆精神铁人精神宣讲，参观了铁人纪念馆、大庆油田历史陈列馆，观看了影片《铁人》，深入学习和体会到大庆精神和铁人精神，并被这种精神力量深深地震撼和鼓舞着，坚定了我立足本职工作，为能源行业奉献清洁能源、服务和谐社会的信念。

2、挽起袖子，积极实践

新员工培训结束后，很有幸我被西南分公司安排至广西分公司参加实习工作。在实习的四个月中，我参与了营销调运部的日常工作、广西石化液化气首销前的各项营销准备工作、客户见面会议的筹备工作、营销调运部各项规章制度的编制工作、与中石油运输公司的车辆调运管理工作以及与广西石化的液化气购进工作。四个月的业务实习让我完成了从大学生到社会的基本转变，同时在实践中学到各种液化气营销方面的知识，极大的提高了我的业务素质和工作信心。

3、扑下身子，踏实学习

市场营销工作是一个特殊的岗位，它琐碎繁杂，同时要求永无止境地更新知识和提高素质。为达到这一要求，我十分注重学习和提高：一是向书本学。工作之余，我经常利用业余时间阅览燃气方面的报刊杂志，浏览集团总部网站和其他相关网站，通过各种渠道确保及时、准确地获取各种信息。二是向领导和同事们学。在营销调运部工作，与领导接触的机会相对较多。四个月来，我亲身感受了公司各位领导的人格魅力、领导风范和工作艺术，使我受益匪浅，收获颇丰。公司里每位同事都是我的老师，他们中有业务骨干，也有人际关系高手。正是不断地虚心向他们学习求教，把书本经验转化为实践经验，我自身的素质和能力才得以不断提高，工作才能基本胜任。工作四个月以来，在同事们的帮助下，我个人无论是在敬业精神、思想境界，还是在业务素质、工作能力上都有了很大的进步，较好的完成了本职工作，具备了从事正式岗位的基本条件。

三、认识个人能力不足。

1、目前在对于液化气这个行业的了解方面存在不足，只是对于基本的市场营销知识泛泛的有所了解，而涉及到深入的与液化气相关的知识则显得很是不足，为了让自己做一个更称职的营销调运人员，一定努力学习并克服各种不足。

2、在与别人打交道方面由于性格等原因，缺乏主动性，同时说话时不注重语气，容易引起别人的误会。

四、今后自己努力方向

1、学无止境，各种学科知识日新月异。我将坚持不懈地努力学习各种技术知识，并用于指导实践。对现今液化气行业来说，市场竞争越来越激烈了，这加速了行业企业的淘汰步伐，在这方面我要加强自我学习。

2、光说不做，不行。在以后的工作中不断学习知识，通过多看、多学、多练来不断的提高自己的各项技能。从液化气购进，销售，价格，结算，购销存录入等各方面都需要一一掌握，这样才能不断的丰富自己，让自己不提前被这个竞争激烈的行业所淘汰。

3、不断锻炼自己的胆识和毅力，提高自己解决实际问题的能力及沟通能力，并在工作过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情、细致地的对待每一项工作。

**实习总结篇5**

弹指间，见习期已满一年，期间先后经历怀化车站所属的新晃站运转、货运等多个部门各工种的工作和学习，在整个见习过程中，通过各位领导和师傅们的殷切关怀和耐心指导，并结合书本、规章上所掌握的理论知识，学到了不少东西，并产生了诸多感触。入路一年，在刻苦学习中提高，在磨练意志中成长，在勤奋工作中完善。静下心认真整理、总结这一年见习的所得所失所感所触，这段宝贵的经历在以后的学习、工作中定有裨益。

一，积极调整心态、快速适应身份的转变

刚毕业的我们，有着对未来无限的遐想。然而进入社会，投身铁路行业，来到怀化车站，我们首先面临的是思想上的落差，角色的转变。在大学里只需要认真的学习好功课，以及少量的社交，并且大多数都是和同龄人的交往。在单位里要主动去熟悉摸索铁路各工种的职责，认真学习车站现场具体的作业标准和程序，处理各年龄段复杂的人际关系，承担肩负的责任，同时，在铁路基层比较苦比较累，要有心理准备，懂得宝剑锋从磨砺出的真谛。到了怀化车站，我积极的调整心态，给自己准确的定位，认清所处的位置，明白自己该做什么，不该做什么，并快速的投入到工作和学习中。

二，认真虚心向师傅们学习、注重理论联系实际

在怀化车站报到后，经过７天的安全教育，根据车站领导的安排，我分到新晃站，开始了为期1年的见习生活。见习期间，我积极的去熟悉车站现场的设备、标准作业程序和规章制度，轮班制跟着师傅们分别学习了助理值班员、信号员、货运员（内勤），并能单独作业。

依然记得车站把我们送到新晃的那天，天很热，候车厅前的一排小矮房很破，我们４个人挤在一个２室一厅的老楼房里，没有任何抱怨的情绪，一直在心理激励自己：经历都是财富，努力总有回报。

按照见习计划，到新晃站后第４天我开始跟着程师傅学习助理值班员。第一个班，程师傅就把对讲机、信号旗、帽子、臂章、口笛递给我，叫我穿戴好，然后让我亲自操作接发列车，他站在旁边看着，时不时的提醒我应该怎么做。刚开始很多作业不怎么标准，程师傅都耐心指出并亲身示范标准的程序，做得好的地方，他常笑着鼓励我。

虽然在学校时在向塘西站实习的时候，我考过了助理值班员，还必修得虚心向程师傅请教学习，尤其是在现场实际操作中程序到标准化，遇到非正常情况怎么紧急处理等。在见习期间跟着师傅每个班都去，刚开始2点钟的早班确实很难熬，心理发誓一定不能退缩，要做就做更好。跟了几个班后，正常情况下的接发列车是毫无问题。但有个小“插曲”我很难忘怀，那天45031在新晃站调完车后折返开45032回怀南，由于列尾故障，司机用电台通知我好几遍到列车尾部去，准备打风，叫我看尾部通风是否良好。第一次碰到这种情况，一直以为司机叫我发车，我用电台喊了几偏：450323道发车。

这事对我的触动蛮大的，极简单的一件事，不懂处理或没经历过轻则影响正常接发列车，重则构成事故。从那以后，看《技规》《行规》时对非正常情况接发列车特别关注，也经常请教师傅关于非正常情况下接发列车的问题。行车固然要靠理论知识做铺垫，但长期积累的丰富经验是个难得的财富，吸取消化师傅们用岁月垒成的宝贵经验对我们刚入路的年轻人在今后熟悉岗位、处理问题定能少走弯路。

所以，在接车空闲的时候，我常主动“引诱”程师傅谈他以前的一些行车经历、经验，他很热情，很多时候他也主动把他经历过的行车岗位一些应特别注意的事项、突发情况怎么处理、如何自我保护等说给我，使我受益非浅。接触多了，发现列尾故障是常见的，在后来的作业中，处理那问题游刃有余。

经过一个多月虚心学习和师傅的耐心教导，助理值班员这个岗位已能单独作业。很感谢程师傅，除了业务上的知识，他还教我很多很多做人处世的道理。

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