# 2024年体育毕业生个人总结 体校生活个人总结600字(17篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-09-08

*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。什么样的总结才是有效的呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享...*

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。什么样的总结才是有效的呢？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。

**体育毕业生个人总结 体校生活个人总结600字篇一**

虽然我的学习成绩不是十分好，但我却在学习的过程中收获了很多.首先是我端正了学习态度.在我考进卫校时，本来想解放一下自我的，可是很快我就明白了，卫校的学习是更需要努力认真的.看到周围的同学们拼命的学习，开始了卫校的学习旅程，觉得自我落后了。卫校的学习不象初中那样是填鸭式的，而是教师把课讲完，然后自我去看，去理解。这个时候自习本事和自制本事是很重要的。长期自习以来我明白了要想学好只埋头苦学是不行的，要学会”方法”，做事情的方法.古人云:”授之以鱼不如授之以渔”我来那里的目的就是要学会”渔”，做什么都勤于思考，遇到不懂的地方能勤于请教.在学习时，以”独立思考”作为自我的座右铭，时刻不忘警戒.在学习知识这段时间里，我更与教师建立了浓厚的师生情谊.教师们的谆谆教导，使我体会了学习的乐趣.我与身边许多同学，也建立了良好的学习关系，互帮互助，克服难关.

学习护理单有理论是不行的，还要有良好的护理技术。所以在上实践课的时候我都会争取机会多操作几次，加上卫校本来就少学生可给学生用的空间可不少。所以我能够再趁放学时间多练习一下。

在卫校的第四年是我们到医院实习的时间，基本上一年都是呆在医院里学习。再那里我熟练我的护理操作技术，把理论和实践结合在一齐，在带教教师的指导下用我全副的耐心和爱心护理病人，使病人得到良好的照顾，早日康复。到医院实习认识到许多也是学习护理的同学，也就增加了与其他同学交流和向其学习的机会，锻炼了自我的交际本事，学到别人的长处，认清自我的短处.所以我喜欢实习。虽然有时会感到累些，但乐此不彼.

我个人认为自我最大的缺点就是喜欢一心两用甚至多用.急功近利，喜欢一口气学许多东西，可是贪多嚼不烂，即使最终都能学会，也已经搞得自我很疲劳.如今想想，这样其实并不好，正所谓，贵在精而不在广.如果我一段时期内专注于一种学问，不求博但求精，相信必须能更深刻的理解并掌握这门知识.自从我发现自我有这个缺点和问题后，我常常警戒自我，步入社会后也不能一心两用.

经过四年卫校生活，学到了很多知识，更重要的是掌握了护理操作技术.思想变成熟了许多，性格更坚毅了.认识了许多同学和教师，建立起友谊，并在与他们的交往中提升了自身素质，认清了自身的一些短处并尽力改正。

**体育毕业生个人总结 体校生活个人总结600字篇二**

四年的大学生活是我人生这条线上的一小段，也是闪闪发光的一段，它包罗了汗水和成绩，为我划平人生的线起着至关紧张的作用。四年大学生活已接近尾声，以为非常有必要总结一下大学四年的得失，从而承袭做得好的方面革新不够的地方，使自己回首走过的路，也更是为了看清未来要走的路。

学习成绩不是非常突出，但我却在学习的过程中累绩了许多。首先是我端正了学习态度。在我考进大学时，头脑里想的是好好放松从重压下解放出来的自己，然而很快我就明确了，大学仍需开心认真的学习。看到周围的同学们努力地学习，我也取消了松懈的初衷，开始大学的学习旅程。其次是极大水平的提高了自己的自学本领。由于大学的授课已不再像高中时填鸭式那样，而是一节课陈诉许多知识，只靠课堂上听讲是完全不够的。这就要求在课下时间巩固课堂上所学的知识，须自己研讨并时常去图书馆查阅一些相关资料。日积月累，自学本事得到了进步。再有就是明确运用学习要领同时看重独立思考。要想学好只笃志苦学是不行的，要学会“要领”，服务情的要领。古话说的好，授人以鱼不如授人以渔，我来这里的目的即是要学会“渔”，但提及来容易做起来难，我换了许多几多种要领，做什么都勤于思考，遇到有不懂的地方能勤于讨教。在学习时，以“独立思考”作为自己的座右铭，时常不忘警惕。随着学习的进步，我不止是学到了大学基础学科知识和许多专业知识，我的心智也有了一个质的奔腾，能较快速的掌握一种新的技能知识，我以为这对于未来自身的发展很重要。在学习知识这段时间里，我还与老师创建了浓重的师生情谊。老师们的谆谆向导，使我提高了学习的兴趣。我与身边许多同学，也创建了良好的同学关系，大家互帮相助，克服难关。

在大学四年里,我很看重自己的品行不停德寻求品行的升华，。我崇敬有巨大品行魅力的人，并不停盼望自己也能做到。在大学生活中，我坚持着自我反省且时时注重自己的品行。四年中，我读了一些名著和几本端正品行的书，对自己有所帮助，越来越认识到品行对与一个大学生来说是何等的重要，它关系到我是否能树立准确的人生观、价值观和世界观。无论在什么情况下，我都以品行至上来要求自己。无论何时何地我都严于律己的信条，并确切的遵行它。做到友好同学，尊师重道，乐于助人。曩昔只因此为资助别人感想很开心，是一种传统美德。现在我明确原理，乐于助人不光能铸造高尚的品行，而暂时身也会得到许多优点，资助别人的同时也是在资助自己。回首四年，我很开心能在同砚有困难的时间曾经资

助过他们，相对的，在我有困难时我的同砚们也无私的伸出了救济之手。搪塞老师，我一直黑白常敬重的，由于他们在我倘佯的时间引导资助我。要是没有老师的资助，我大概将不知道何去何从。我现在意会到，与其说品行是小我私家的品行品行，不如说是小我私家对整个社会的责任。一小我私家活在这个天下上，就得对社会负起肯定的责任使命，有了高尚的品行，就能准确相识自己所负的责任，在孝顺中实现自身的价钱。

社会实践本事有了很猛前进。大学四年中，我加入了不少的校内运动和做过一些社会实践。加入校内的运动可以相识到更多的同砚，也就增长了与其他同砚交换和向其学习的时机，锻炼了自己的外交本事，学到别人的优点，认清自己的毛病。另外，还不停做班委和睡房长，对自己既是压力又是动力。我喜欢做一些社会运动，会让大门生存更富厚多彩，做过家教、志愿者、倾销员和计划员等，偶然会感想累些，但乐此不彼。

体育效果一直很好。我的体质并非很精致，但是议决我的实习和对体育项目的明确，照旧能很好的完成体育课的教授项目。我喜欢运动，基础对全部运动都感兴趣，尤其是足球。在四年之后的克日，我的球技有了质的前进，脚法和意识。我是从高一开始打仗足球，起步比力迟，可前进很快，总能在统一水平的同伴中踢一段时间后脱颖而出。我以为这大概是由于抱定了要踢好的刻意，大概尚有那么点运动天赋。踢足球不光锻炼了身段，而且增强了团队精神和团体荣誉感。

小我私家以为这个天下上并不存在完善的人，每小我私家都有自己的利益缺点，但要害是能否重视并使用它们。四年来，我不停的自我反省，归纳了一些自己的优缺点。

我的利益是诚实、热情、性格坚贞。我以为诚信是立身之本，以是我不停因此言出必行来要求自己的，答应别人的事肯定定时完成，记得有好频频，同砚或老师约了我晤面，我答应以后肯定定时到达指定约会所在，纵然有急事也从不失信，给他们留下了深刻的映像。由于待人热情老实，以是从小学到大学不停与同砚和老师相处得很好，而且也很受周围同砚的接待，与许多同砚创建起深厚的友好。在学习知识的同时，我更明确了，思量题目应周到，这在我的结业论文计划中充实展示了出来。我这小我私家有个特点，即是不喜欢有头无尾，服务从来都是善始善终，就算再难的事也努力以赴，寻求最好的效果，正由于云云，我把自己的意志视为重要因素，信托只要有恒心铁棒就能磨成针。一小我私家最大的对头不是另外

什么人，而是他自己。这么多年来，我不停都是在跟自己作战，正确地说，是和自己的意志战斗。现在追念起来，我确实比曩昔坚贞了许多，但我不会松懈下来的。以上这些利益，是我以后立身处世的基础，我应该一连连结，并不停以此推动自己高昂向上。

我小我私家以为自己最大的缺点即是喜欢一心两用以致多用。急功近利，喜欢一口吻学许多工具，但是贪多嚼不烂，纵然着末都能学会，也已经搞得自己很委顿。现在想想，这样着实并欠好，正所谓贵在精而不在广。要是我一段时期内专注于一种学问，不求博但求精，信托肯定能更深刻的明确并掌握这门知识。自从我发明自己有这个缺点和题目后，我通常警惕自己，步入社会后也不能一心两用。

议决四年的大门生存，学到了许多知识，更紧张的是有了较快掌握一种新事物的本事。头脑酿成熟了许多，性格更坚贞了。相识了许多同砚和老师，创建起友好，并在与他们的来往中提升了自身素质，认清了自身的一些毛病并努力纠正。社会实践本事也有很猛前进，为未来走向社会奠基基础。

(一)

时光如白驹过隙，稍纵即逝，一晃大学四年的生活已接近了尾声，回想这几年来，有过欢乐，有过痛苦，自己在生活的磨练中也逐渐走向成熟。刚上大学时的欢乐心情和莫名兴奋还历历在目，一切都是那么新鲜，那么富有吸引力;大二大三的时候，心情平淡了一点，将更多的精力放到了专业课程的学习上;进入大四，思想上日趋成熟了。我为自己四年的大学生活做了一个总结，以此作为自我鉴定的基础。在政治思想上，我拥护中国\_\_\_\_\_\_的领导，积极向党组织靠拢，参加了徐汇校区第二届党校，深入学习了党的基本知识，邓小平理论以及\_\_\_\_\_\_同志“三个代表”的重要思想。我关注时事，定期向党组织汇报自己的思想看法，及时与党员和其他入党积+极分子沟通交流。在这个过程中，我树立了正确的入党动机，规范自己的思想和言行，努力向一名合格的\_\_\_\_\_\_员靠拢。在20\_年12月6日，我光荣地加入了中国\_\_\_\_\_\_。这一天对我而言意义非凡，不仅仅是因为党组织认可了我，接纳了我，更因为从此我要以一个更高的标准来要求自己，真正做到在思想上入党。

(二)

时间过的真快，不经意间大学四年就这样匆匆结束。回首这四年的校园生涯和社会实践生活，有太多的回忆。在这四年里我不断的挑战自我、充实自己，为实现人生的价值打下坚实的基础。

还记得刚踏入这所大学校园，对一切都充满新奇。积极参加各项活动，加入社团，尽情地体验这种渴望已久的生活，充满着活力。带着这份激情与活力我度过了大学四年。大学自由的生活方式和高中填鸭式的生活方式有着很大的区别，大多数的时间都需要自己去安排，这也需要自己用一段时间去适应。大学四年里，我合理地安排自己的生活，并且注重自己各方面的发展。

在思想品德上，有着良好道德修养，坚定的政治方向，并且积极地向党组织靠拢，参加了入党积极分子的培训，且取得了结业证书。我积极要求上进，主动投身于理论文件讲话的学习，时刻以一名党员的标准来要求和衡量自己。在平时的学习中，我深深地体会到，\_\_\_\_\_\_\_\_人生观、世界观、价值观的确立和坚持不是一朝一夕的事情，也不是一劳永逸的事情，而是一个长期坚持不懈的艰苦努力的过程。惟有不断地学习，用理论来武装头脑，努力在掌握理论科学体系上下功夫，在用理论来指导实际上下功夫，在改造客观世界的同时注意改造自己的主观世界。我遵纪守法，爱护公共财产，关心和帮助他人，并以务实求真的精神热心参与学校的公益宣传和爱国活动。并且认真学习马列主义，毛泽东思想和邓小平理论以及三个代表重要思想，体味其内涵。

在学习上，我从不放弃自己的专业知识。认真学习计算机的理论知识，并且注重培养自己的动手操作能力。能够懂得c、java等一些编程语言，并能进行基本的编程;熟练掌握office办公软件，并且经常帮助老师处理材料;能够巧妙地利用ppt制作精美的课件和演示文稿;也利用业余时间学习了一些应用软件，photoshop、dreamweaver等，并能制作简单网页。经过自己的刻苦学习，获得了“计算机三级”证书和“网络管理员”证书。每学期都获得了专业奖学金，并且获得“系三好学生”的荣誉称号。对于其它科目的学习也从不放弃，平时注重英语口语的练习，并取得大学英语六级420分的成绩。在学习专业知识之余我也喜欢欣赏文学作品，我会在忙碌的生活中看一些名人名著和杂志书刊来缓解压力，并且提高自己的文化素养。偶尔还会发表一些网络文学作品。

在生活上，我最大的特点是诚实守信，热心待人,勇于挑战自我,时间观念强，有着良好的生活习惯和正派作风。我喜欢真诚、友好地对待每个人，微笑着度过生活的每一天。因为我相信付出了多少就会得到多少，人是感情动物，人与人的相处是相互的。所以一直以来与同学的相处都非常融洽。四年中我积极参加学校组织的活动，踊跃参与社会实践活动，并在实践中学到了一些课本上学不到的知识，在生活上我勤俭节约，并主动帮助身边有困难的同学。由于我出生农村家庭，因此更懂得珍惜生活。我会利用业余时间勤工助学来填补自己的生活费用。我曾在学校电教中心勤工助学，不仅学到了好多数码知识而且也锻炼了我的协作能力;利用五一、国庆长假帮助中学生辅导功课;星期天还在学校机房帮助学弟、学妹解决计算机方面的一些疑难问题。

在工作上，对工作热情，任劳任怨，责任心强，具有良好的组织交际能力，和同学团结一致，注重配合其他同学出色完成各项工作，得到了大家的一致好评。曾在“听雨轩”文学社担任编辑，和其它同学一起出版了听雨轩文学刊物，并且还会组织一些活动。在学校电教中心工作期间，踏踏实实，勤勤恳恳，出色地完成工作，并且和老师、同学建立了深厚的感情。

我相信“没有目标就等于失去了方向”。特别是在大学这样自主性非常强的生活中，这种计划性显得尤为重要。我是一个计划性比较强的人，在每一阶段我会给自己定一个目标，并且一定会朝着这个目标努力奋斗，最终实现，那么这时也便尝到成功的喜悦。在每一个目标完成之后，我会适时地给自己一点小小的奖励。买一件渴望已久的东西，或者是和几个同学到饭店去吃一顿。因为当老师是曾经的一个梦想，所以为了实现它也为了增加就业的渠道，我开始考教师资格证书：从考普通话到培训教育学和心理学，并且通过考试，再到通过说课，这是一个长期的过程，因为心中有了这个目标，我努力奋斗，终于一步步顺利通过。

大学是人生当中的一个转折点，经过大学四年的生活，我变的更加成熟更加睿智，大学生活培养了我的互助合作的能力，锻炼了我的意志，也陶冶了我的情操。大学这四年是充实的四年，我想这在我以后的工作生活中，一定是一笔宝贵的财富，我会美美地珍藏着。

毕业在即，回首四年的学习生活，我也深深地体会到了学院老师、领导为我们的成材所付出的艰辛劳动，在此我要向他们表示深深的谢意和崇高的敬意.

**体育毕业生个人总结 体校生活个人总结600字篇三**

时光飞逝，为期四个多月的顶岗实习活动眼看就要结束了，从陌生到习惯再到最后的恋恋不舍，时间过了，但是感觉自己确实学到了什么，确实成熟了。

在实习期间，深受学校各位领导的照顾和关怀，并在指导教师的带领下，认真负责，做好各教学工作，完成任务要求，做了一名合格的人民教师。在思想觉悟、教学能力、班主任工作以及各个层面都有了更进一步的提高，本年度的工作鉴定如下：

首先，思想政治方面，我坚持四项基本原则，积极向党组织靠拢，坚决拥护中国共产党的领导，积极响应党的号召，对党的事业充满信心。认真参加学校组织的政治学习，还通过报纸、杂志、书籍、电视、网络积极学习政治理论，遵纪守法，关心国内外大事，提高政治觉悟，严格遵守国家法律。认真学习并充分理解《中小学教师职业道德规范》，并以此作为自己言行准则，工作中时刻牢记自己作为教师的基本职能：具有强烈的责任感和事业心。履行教师职责，树立正确的教育观、人才观。为人师表、爱岗敬业，热爱学校，尽职尽责，教书育人。

其次，教学工作方面，教学技能关系到一名教师完成教学任务的技巧与能力，教师的课堂教学技能构成了教师教学技能的核心，同时更加深刻的理解了课堂上所学到的理论知识，还学会了把理论知识运用到实际教学过程中，随着时间的锻炼，在课堂教学技能和个人水平方面都有了不同程度的提高。结合自己的课堂教学，现对自己在这半年里教学技能方面的提高做如下总结：

一、导入技能

课堂导入是一节课的重要组成部分，在课堂教学的过程中起着举足轻重的作用。适当的导入能激发学生的兴趣，引起学生注意，帮助进入学习情境，同时为新知识的教学做好铺垫，使学生明确学习的目的。尤其是语文课，其课堂导入更需要掌握灵活多变的技巧。课堂导入有多种形式，每一堂课的导入要有目的性、针对性、启发性、趣味性以及关联性，并且导入的表达要有感染力。#实习报告#导语设计得好，作用是十分显著的。可以说，一段精巧的课堂导入，不仅能激发学生的好奇心，吸引学生的注意力，唤起学生强烈的求知欲望，更重要的是能使他们快速进入课文的正常学习环节之中。

二、讲授技能

课堂讲授要做到目的明确、重点突出、科学准确、条理清楚、措辞准确、术语规范。教师要巧妙地控制和调节语言的节奏，运用语调的高低快慢、轻重缓急、抑扬顿挫，来吸引学生的注意力，加深他们的印象，唤起学生的思维，帮助他们理解和记忆，特别是教材的重点、难点或关键的地方，教师的语速应该放慢，语调应该加重。同时，使用一些语气词，如“吗、吧、呵、嘛”等，可以使学生感到教师说话口气不那么生硬，达到师生的双边活动自然、和谐的目的。

另外，要特别关注声音、表情、姿势、情绪的协调配合，在教学活动中，教师的面部表情、手势语言和身体姿态等，都要有助于教学活动的展开，在教学过程中产生“此时无声胜有声”的教学效果。

三、板书技能

一般说来，板书要详略得当，重点突出，能够起到提纲挈领的作用;层次分明、脉络清晰;增强直观效果，同时也有利于引导学生由形象思维过渡到抽象思维。灵活运用多种类型的板书，注意板书文字的规范性、设计的艺术性、内容的系统性、重点的鲜明性、语句的精炼性、形式的趣味性、表达的层次性、布局的合理性、书写的规范性、序号的正确性。在使用传统板书的情况下，板书能和多媒体合理整理。教学媒体是对教学起辅助作用的，恰当运用媒体，不仅能调动学生的学习兴趣，增大课堂教学信息量，更重要的是有助于提高学生的接受能力。

四、结课技能

结课通过归纳总结、领悟主题、实践活动、转化升华和设置悬念等方式，对所学知识和技能及时地进行系统巩固运用，使新知识有效地纳入学生的认知结构，其使学生保持旺盛的求知欲和浓厚的学习兴趣，从而取得课虽尽而趣无穷的教学效果。正如袁微子先生所说：“成功的结尾教学，不仅能体现教师的技巧，而且学生会主题更明，意味犹存，情趣还生。”结课要做到水到渠成、自然妥帖、首尾照应、紧扣中心、立意开拓。同时结课要有目的性、呼应性、多样性、趣味性、适时性。

通过这次实习，我能够充分检查到自己在教学过程中的不足，并且通过不懈地努力，不断改进，不断进步。随着教学技能的日渐成熟，自己感觉更加融入到老师这个角色中，不断的使自己的价值得到提升。

再次，班主任工作方面，“学高为师，德高为范”班主任不仅仅是一个班级的组织者和管理者，更是一个班级的教育者。实习期间，除了要把班主任日常工作处理好之外，还要更多的关心学生们的生活，包括帮助学生理财、充饭卡、跟随学生一起上早自习，监督其他学科的学习。必要的时候在班里开展主题班会，教会学生遵纪守法、礼貌待人、以和为贵，学会正确的合理的绿色消费等。

一学期的工作经历虽然很短，但让我越来越深切地感受到班主任工作的重要、深奥，它不只是一项工作，更是一门艺术。要想在这一门艺术中得心应手，取得成果，你只有本着“尊重、平等”的原则，用心去对待每一个学生，用心去爱每一位学生，用心去教每一位学生，才会把班主任的工作做得好、做的漂亮。

另外，教育调查与研究方面，针对冀教版八年级学生学习困难情况开展调查研究。如何好好学习，提高自己的学习成绩，是每位学生、家长都十分关心的问题。有人认为，聪明的人肯定学习好;也有的人认为，刻苦的人学习就会好。实际上，学习不好与学习目标、动机、情绪、适应生活能力、记忆方法、注意力不集中等有关，考试焦虑、学习困难、习惯性思维以及厌学等不良学习习惯也有关。作为实习教师，通过与周边学生的亲密接触，我们发现有相当一部分学生在学习上存在不同程度的困难，而这些困难大多表现在心理上，主要是以下几个方面：思维质量;注意力差;学习缺乏情绪;自我评价失当;学科兴趣降低，其他兴趣干扰性大，缺乏抑制力。针对这些情况，我们组织开展专题讲座帮助学生克服困难，在以后的跟踪调查中发现这些情况有了实质性的好转。

最后，其他方面，多次组织学生举办课外活动“广宗二中计算机竞赛”、“国学经典大赛”、“班级风采大赛”、“篮球邀请赛”、“多媒体运用授课”、“体操队列表演”等。这些课外活动不仅丰富了所在实习学校学生的校园文化生活，为其搭建了一座展示的平台，同时，这次活动也提高了实习队员的组织能力、管理能力、协调能力及交际能力，增进了队员间的感情。

以上就是我的深切体会，实习期间我的教学水平得到了很大的提高，同时积累了很多班主任工作经验，成为我教师生涯的一笔宝贵财富。在此也衷心感谢实习学校领导和指导老师对我的照顾和指导给我这样一次为自己积累经验的机会。

**体育毕业生个人总结 体校生活个人总结600字篇四**

前几天北京下了第一场冬雪，它的降临宣告了20\_年即将圆满结束，在这辞旧迎新的日子，像所有人一样，我们做着同样的事情，总结过去，展望未来!

20\_年对我而言可以说是忙碌的一年。毕业、实习、找工作、换工作……一种忙碌却没有方向的生活。让我有些急躁与懊恼，机缘巧合下，我来到了太保，一个让我想稳下脚步，想吸取知识，想丰富人生的地方。是他特有的工作性质与魅力，吸引并鼓励我用积极认真的心态对待每一天的工作，热情负责的态度接待每一位客户。

刚来太平洋保险的时候，我留在了公司，一个对我来说崭新且陌生的环境，都说办公室生活是小心谨慎的，但是在这里我却得到了更多的帮助与教导。从怎样验车，怎样录入，到怎样批单，每个环节都会有老员工悉心的教导，将我慢慢的带入这个专业性很强的岗位。在公司的这段日子，我了解了太平洋保险的行业精神与内容，了解每一个单子对于我们以及客户的意义，更包括怎样站在不同的角度去了解我们以及体谅客户的心理，出了问题我们要怎样以最快的速度去解决与处理。这份工作让我充满新奇与动力。

后来我离开了公司，被分配到了门店，一个没有老员工，也没有人可依赖的地方，我开始用自已的所学，独立完成一次次漂亮的出单。我这样认为，也这样努力!

与之前实习过的工作相比，出单员这个工作让我对\"责任\"两个字有了更深刻的认识。对于每一位上门的客户，我们需要的不单单是热情的服务，熟稔的专业知识，更多的是帮助每一位上门客户找到更多适合他们的险种。

对于出单，我要了解每一个险种的含义，清楚并准确的告诉每一位有疑问的客户，当客户产生疑虑时，用我对险种的专业解释，让他们放心与安心，从而看到太平洋保险的专业与卓越。让他们自有爱车的那一刻开始，信赖的便始终是太平洋保险。

虽然我到公司的日子还不是很长，对工作和自己的认知也不是很深刻全面，但我相信作为年轻人，只要你愿意不断学习，不断扩充，不断努力，勤恳且踏实的奋力工作，那么你的明天一定会闯出不一样的广阔!

在这个人人都会去总结的年终总结上，我感谢每一个曾经在太平洋保险帮助教导过我的人，感谢他们教给我的专业知识与技能，也感谢他们在我困惑迷茫时为我明起的远航灯……而我要做的，就是将这些感谢全部化为动力，用最最实际的方式回报众人--认真学习，努力工作!

**体育毕业生个人总结 体校生活个人总结600字篇五**

一。酒店介绍：

炎热的六月底，我们终于开始了期待已久的练习。想着终于有机会进入检验科，可以从实践中了解自己的专业，心中充满期待。从第一次接触检验科开始，我们就是第一批开始实习的学生，既兴奋又紧张。我们会牢记老师介绍的每一个关键操作点和注意事项。短短十几天，我目睹了——生化、免疫学、临床检验三个科室的忙碌，发现工作和学习差别很大。

首先是生物化学。这里的工作基本就是流水线。在这里，我们不仅要充分掌握专业知识，还要对检验仪器有一定的了解，因为我们不知道仪器什么时候会失效，我们需要知道这个时候如何修理机器。如果这里需要人工操作，就得说“回血”。这样便于患者或医生在有疑问时重新审核报告。不仅要对患者负责，更要做一个医务人员的责任。

第二个部门是豁免权。与生物化学不同，免疫需要大量的人工操作。因为很多都是微测，会差到几毛钱千里之外。老师也不敢让我们轻易操作。很多时候只是做一些简单的实验，听听老师的一些实验。有了这种直观的学习方法，我们苍白的理论和简单的课堂图文变得具体而生动。

第三个部门是临时检查，实际上分为血液和体液。在血液的临床检查中，看着自动进行分析的流式细胞仪，回忆老师上课讲解的内容，我们有了更深刻的理解。在体液的临床检查中，老师经常让我们看样本。这几天我对刚刚结束的基础临床检验科学有了更深入的了解，看到了更多的样本，而这些来自不同人群的样本，无论是阳性还是阴性，都是我们以后要面对的。

据说现在医患关系紧张，在这里实习的时候有幸一直在咨询站。与病人打交道需要耐心。如果说“你好”，可能会缩短医患之间的距离，少一些猜疑，多一些信任。

曾经有人说临床实验室三个月就可以轻松上手，很简单。但是来这里体验了一下，你会发现检查工作并没有想象中那么简单。就像病人手里的报告，看起来很简单。其实是通过质量控制、实验、检测、检验、老师复检一步步精心操作，每一步都是马虎的。虽然在外人看来，检验员每天做的都是同样的工作，但是当事故或者特殊症状出现的时候，可以发现日复一日的积累是有意义的，这也是为什么检验员不仅需要牢记专业知识，还需要大量实践经验的原因。

虽然这种做法只持续了两个星期，但是让我对检验科的工作有了很多了解，也认识了很多老师。我对这个专业和我的未来有了新的认识，也让我未来的目标更加清晰。总之，这种做法收获很大。我真的很感谢学校和医院的老师给了我们这么好的机会来充分了解我们的专业。

**体育毕业生个人总结 体校生活个人总结600字篇六**

珍贵的三加二大专生活已接近尾声，感觉非常有必要总结一下这五年的得失，从中继回顾承做得好的方面改进不足的地方，使自己走过的路，也更是为了看清将来要走的路。下面是我这五年的自我总结：

学习成绩不是非常好，但我却在学习的过程中收获了很多。首先是我端正了学习态度。在刚开学时，脑子里想的是好好放松从重压下解放出来的自己，然而很快我就明白了，大专仍需努力认真的学习。看到周围的同学们拼命的学习，我也打消了初衷，开始大专的学习旅程。其次是极大程度的提高了自己的自学能力。由于大专的授课已不再像初中时填鸭式那样，而是一节课讲述很多知识，只靠课堂上听讲是完全不够的。自学能力这就要求在课下练习巩固课堂上所学的知识，须自己钻研并时常去图书馆查一些相关资料。日积月累，得到了提高。

再有就是懂得了运用学习方法同时注重独立思考。要想学好只埋头苦学是不行的，要学会方法，做事情的方法。古话说的好，授人以鱼不如授人以渔，我来这里的目的就是要学会“渔”，但说起来容易做起来难，我换了好多种方法，做什么都勤于思考，遇有不懂的地方能勤于请教。在学习时，以“独立思考”作为自己的座右铭，时刻不忘警戒。随着学习的进步，我不止是学到了公共基础学科知识和很多专业知识，我的心智也有了一个质的飞跃，能较快速的掌握一种新的技术知识，我认为这对于将来很重要。在学习知识这段时间里，我更与老师建立了浓厚的师生情谊。老师们的谆谆教导，使我体会了学习的乐趣。我与身边许多同学，也建立了良好的学习关系，互帮互助，克服难关。

回想我这些年所获得的成绩，大二很荣幸地获得了校二等奖学金、校优秀个人奖励与“三好学生”荣誉称号。那一年是我收获最多的一年了，尽管当时我担任的职务也比较多，在班上做班委，在学生会做干部，现在看来，学生工作没有浪费我学习的时间，相反能让我更加充分地利用时间。一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。在大专生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。

五年中，我读了一些名著和几本完善人格的书，对自己有所帮助，越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上来要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮助自己。

回顾五年，我很高兴能在同学有困难的时候曾经帮助过他们，相对的，在我有困难时我的同学们也无私的伸出了援助之手。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

社会实践能力有了很大提高。大专五年中，我参加了不少的校内活动和做过一些社会实践。参加校内的活动可以认识到更多的同学，也就增加了与其他同学交流和向其学习的机会，锻炼了自己的交际能力，学到别人的长处，认清自己的短处。此外，还一直做班委和寝室长，对自己既是压力又是动力。我喜欢做一些社会活动，会让大专生活更丰富多彩，做过家教、志愿者、推销员和设计员等，有时会感到累些，但乐此不疲。

**体育毕业生个人总结 体校生活个人总结600字篇七**

自进入大学开始我一直以严谨的学习态度和积极的工作热情投身于学习和工作中，争取成为一名德智体全面发展的优秀大学生。我相信通过三年的学习与锻炼，我能够在日益激烈的社会竞争占有自己的一席之地。

一、在政治上

我有坚定的政治方向，积极上进，了解时事政治，关注国际政治发展动向，热爱祖国，热爱人民，坚决拥护党的领导，拥护党的各项方针政策，遵纪守法，勇于批评和自我批评，树立了正确的人生观和价值观并在大三加入党。

二、在学习上

凭着对未来生活的渴望与追求，我一向严于律己，刻苦钻研，勤奋好学，态度端正，目标明确，为把自己，变成一个掌握现代信息和职业技能的合格大学生，我牢固掌握了本专业的基础知识和技能，除此之外我还广泛猎取其他学科的知识，给自己更多的机会参加社会实践，做到理论联系实际。

三、在工作上

除了积极参加学校、系、班级组织的各项活动外，作为一名学生干部，我积极主动的完成本职工作，与同学老师相互配合，顺利的组织开展了校园企业参观和系列知识讲座等活动。

四、在生活上

我严格要求自己，勤俭节约，遇事冷静思考，加以认真对待。勇于自我检讨。为人热情大方，诚实守信，乐于助人。有自己为人处世的原则，与同学，朋友和睦相处，共同进步。

离开大学校园并不意味着我将结束自己的学习生涯，相反，它为我开启了另一扇求学的大门，即将步入社会大学的我，依然会孜孜不倦的学习，在这即将告别美好大学生活、踏上社会征途的时刻，我将以饱满的热情、坚定的信念、高度的责任感去迎接新的挑战，攀登新的高峰。

**体育毕业生个人总结 体校生活个人总结600字篇八**

在这次为期一周的电工实习，我从感性上学到了很多东西，使我更深刻地了解到了实践的重要性。只具有理论知识是不行的，更要有动手能力。通过实习我们更加体会到了“学以致用”这句话中蕴涵的深刻道理。本次实习的目的主要是使我们对电工工具、电器元件及线路安装有一定的感性和理性认识;了解一些线路原理以及通过线路图安装、调试、维修的方法;对电工技术等方面的专业知识做初步的理解;培养和锻炼我们的实际动手能力，使我们的理论知识与实践充分地结合，作到不仅具有专业知识，而且还具有较强的实践动手能力，能分析问题和解决问题的高素质人才。

以前我们学的都是一些理论知识，比较注重理论性，而较少注重我们的动手锻炼，而这一次的实习有不少的东西要我们去想，同时有更多的是要我们去做，好多东西看起来十分简单，但没有亲自去做，就不会懂理论与实践是有很大区别的，很多简单的东西在实际操作中就是有许多要注意的地方，也与我们的想象不一样，这次的实训就是要我们跨过这道实际和理论之间的鸿沟。理论说的好，如果不付诸于实际，那一切都是空谈。只有应用于实际中，我们才能了解到两者之间的巨大差异。开始的时候，老师对电路进行介绍，我还以为电工实习非常简单，直至自己动手时才发现，看时容易做时难，人不能轻视任何事。

这次实习很累，在安装过程中我们遇到了不少困难，理论与实践是有很大区别的，许多事情需要自己去想，只有付出了，才会得到，有思考，就有收获，就意味着有提高，就增强了实践能力和思维能力。

通过这一个星期的电工技术实习，我得到了很大的收获，这些都是平时在课堂理论学习中无法学到的，我主要的收获有以下几点：

1.掌握了几种基本的电工工具的使用，导线与导线的连接方法，导线与接线柱的连接方法，了解了电路安装中走线、元件布局等基本常识;

2.了解了简单照明电路的安装方法，掌握了一般串联、并联电路，日光灯、导线开关的安装;

3.本次实习增强了我们的团队合作精神，培养了我们的动手实践能力和细心严谨的作风。

实习结束了，我学到了许多课堂上学不到的东西，增长了许多学识和见识，受益匪浅。

**体育毕业生个人总结 体校生活个人总结600字篇九**

今年是大三第一学期，在结束了繁忙的前八周课，我们学院给我们分配了新的分散实习计划。我在上海彬雨餐饮有限公司旗下的酒店进行了接近1个月的酒店业务实习。我在该酒店人事部担任了一个小职务，因为以前有过在必胜客实习的经历，相对来说熟悉餐饮行业的流程和流程。在实习期间对酒店的历史背景和产品知识有了相当的了解和认识，也对酒店的运作程序有了一定的熟知，在服务技能上有所提高，在个人服务意识上有所提升。我觉得虽然我们是学设计，但将来离不开与人打交道，提前培养这种交际意识是有必要的!

通过本次实习，我要了解餐饮的服务程序和技巧，学会如何去调整自己的心态，如何去处理好自己的利益和酒店的利益，如何去处理好同事之间的人际关系，如何去与顾客打交道。我更要提高自己的服务意识，加强自己的给人文化修养，为自己日后向管理层努力做下铺垫。

在酒店实习期，我都按照酒店的要求去做好自己分内的工作，还要做好分外的事情。在服务技能上加强训练，达到一流的水平;在服务意识上加强思考，达到超前的意识。不管是在客人面前，还是在上级领导面前，表现自己好的一面，得到客人和领导的认可。

我的实习岗位是餐饮部服务员，每天做的事：布草的盘点及清洗、茶水服务、摆位、擦餐具，备好毛巾，整理包间，检查清洁卫生以及台面。每天我都按要求地做好各项准备工作，以及客人用餐时的服务工作。当一切准备工作全部就绪后，要在预订前的15—30分钟站在包房门口迎接宾客的到来。当客人来到时，要微笑地问候客人，知道客人名字的要用姓名去称呼客人。每天这样还是非常累人的一件事，但是通过细致的学习和观察，我已大概知道客人是什么的脾气秉性，我想我洒下的汗水没有白费。

有时还要向客人主动推荐特色菜或者是当天的厨师精选，推销各种酒水及向女士儿童推荐软饮，一开始还难以启齿，后来也逐渐得心应手，我想起我母亲时常教导我的，人生就是一个自我营销的过程，也许这是我必经之路。

我们在上菜时，还要在客人比较稀疏的地方上菜，或者选择不重要客人的位置;上汤时，将汤上到桌上后，要向客人询问是否需要分汤;对于分餐的客人，每次要将菜品上桌后报菜名，给客人做一个展示，按人数将其用骨碟分餐。给每人上菜时再次报菜名，并请客人慢用。所有菜品全部出完后，要向客人说明：“您的菜已经全部上齐了，请慢用!”

当客人起身要离开时，也要马上上前帮女士或贵宾拉椅，然后到包间门口送别客人，并感谢客人的光临。然后以最快的速度检查一遍桌面上是否有客人落下的物品。

这些琐事看起来繁琐，但却是一个教导我们学习尊重他人的过程，而一向娇贵的我们也的确缺少这种品质，以后我们去消费，也能享受到他人最真挚的问候和体贴到位的服务。

马上就要大四了，一切好像还没头绪，工作的时候能让我静下心来，想想工作带来的成长。我要成为什么样的人，我常如是想。可现在的我依旧茫然，我只知道只要用心做事，就能看到希望。

**体育毕业生个人总结 体校生活个人总结600字篇十**

在实习中，我担任了班的实习班主任。担任班主任工作虽然非常辛苦，但却也是受益匪浅。下面我将实习期间担任班主任工作的情况全面进行一下总结。

开始我非常担心自己不能胜任这个班的老师，我一个未毕业的实习老师怎么能在他们那里建立威信呢?但是经过一段时间的相处后，我发觉自己的担忧是多余的。因为全班学生都非常地自觉，总把我当成大哥哥来看待，除了尊敬之外还多了一份亲切，和他们在一起，我学习到了很多东西。

1、了解学生，沟通交流

作为班主任，必须要了解学生的个性特点和学习情况和思想情况，才能“因材施教”有的不矢地开展教育活动。实习期间，我积极主动地向原班主任了解班集体的基本情况，并通过数学老师的介绍初步了解学生的整体情况。在整体了解的基础上，再通过细心的观察，熟悉每个学生的姓名，了解学生的个性特点和思想情况。每天提前到学校，监督学生做操、晨读，确保班秩序有条不紊地进行。通过修改学生的作业、试卷和课间跟学生的交流，我了解了学生的心理问题和成绩情况，并及时对他们进行悉心指导，引导他们积极健康地成长。通过和学生的交流，我的实习班主任工作开展得很好，深得学生的喜爱和原班主任的赞扬。

2、尊重学生，一视同仁

在实习期间，我和学生建立了良好的师生感情。我很尊重他们，对他们一视同仁。学生都是勤奋好学的好学生，虽然有个别同学的成绩不够好，有时也不按时交作业，但是我能够发现他们的亮点，对他们进行表扬，重拾他们的自信心。学生都喜欢老师的表扬，毕竟他们还是个孩子，适时的赞扬能够激励他们向前走。由于我对他们一视同仁，很多学生对我都爱戴有加，他们都喜欢向我倾吐他们的苦闷，希望得到我的鼓励。从学生的诉说中，我懂得了教师不但要充当指导者、领导者的身份，也要充当他们的朋友，扮演父母的角色。要成为优秀的班主任，就要尊重学生，维护他们的人格，成为他们的良师益友。

3、主题班会

主题班会是班主任的一项重要工作。在最后一周的实习中，我和其他实习老师一起筹划了“我的梦想”的主题班会。通过这次班会，使学生更加明确了自己的奋斗目标。他们对这个主题班会很感兴趣，积极地展开了梦想告白和梦想策划，我觉得这次主题班会是很成功的，至少对学生起了激励的作用。但愿他们努力朝着自己的梦想奋勇前进!

一个多月的实习生活虽然短暂，但是我得到了一次全面、系统的锻炼机会。作为实习班主任，我认识到了班主任对一个班级的重要性。班主任是一个班集体的领导核心，必须为学生营造一个健康的成长环境，使学生能够健康快乐地成长。在实习中，我也认识到自己在班主任工作方面的欠缺，但我以后一定会努力克服自己的缺点，争取成为一名优秀的班主任。

**体育毕业生个人总结 体校生活个人总结600字篇十一**

一、实习目的：有利于加强对营销管理知识的理解，完善自己的知识理论体系;深入实践，有利于理论与实践相结合。参观、学习企业的生产流程和文化，有利于加深对现代企业营销管理现状的了解，加深对企业管理活动的感性认识，并通过实习调研活动，锻炼分析实际问题的能力，培养认真、严谨的工作作风，为就业和将来的工作提供一些宝贵的实践经验。

二、实习时间：\_\_年6月29日—\_\_年7月4日

三、实习方式：采用企业参观和专家讲座相结合的方式。

四、实习地点：蒙牛乳业(唐山)有限责任公司、唐山学院北校区、惠达陶瓷厂、保龙仓超市、华盛超市

五、实习内容：

(一)营销讲座。广州陈李济药业唐山经理李晓安进行了为期三个小时的讲座。重点围绕需求与投资两者之间的关系论述了营销、管理、控制风险的关系

(二)参观蒙牛乳业(唐山)有限责任公司。重点参观了污水处理厂、生产车间、立体仓库、职工之家、办公区、货物回流区。

(三)参观惠达陶瓷有限责任公司。我们参观了在惠达展厅陈列着惠达陶瓷公司一系列产品，紧接着我们去二层会议厅就惠达现状和今后就业同惠达经理进行交流。

(四)做关于保龙仓超市、华盛超市的调研。在超市战略、管理系统、服务理念、促销方式、超市文化上进行比较，了解二者的异同，进而加深对这两个超市的了解。

六、实习体会和收获：

(一)通过营销讲座的学习，加深了我对营销管理知识的理解。营销最主要的是坚持和努力，做任何事我们都不要想着一蹴而就。就一个市场营销的学生来言，我们首先要做的就是如何做人，然后做事。李晓安经理留下的四句话使我印象最为深刻，1每个人都应该树立一个长远的目标，然后制定几个近期的目标，在日新月异的市场中发现机会，把握机会。我们工作的目的不是为了赚钱，而是要培养工作的兴趣。2创业不要追求完美的条件。我们刚刚步入社会，除了青春，我们没有任何的资本，所以做任何事都不要眼高手低，而是要勤劳、诚恳，在接人待物方面有张有弛。3不要存有侥幸心理。初出茅庐，我们的经验真的是很少，所以对待每件事我们都应该力求尽善尽美。4没有过分的希望，就没有烦恼;没有短暂的贪婪，就没有恐惧。怀着一颗平常心去做事，我相信那会比急功近利去做某件事好的多。

(二)结束了对蒙牛乳业(唐山)有限责任公司参观，感触真的很多，不愧是一个有旺盛生命力的企业。首先，我一直很欣赏蒙牛，不光是它短短几年就成为乳业老大，而是它的企业文化让我心悦诚服。企业文化是一个企业的灵魂。蒙牛总裁牛根生始终坚持以“小胜靠智，大胜靠德”为企业的核心理念，在用人方面注意德行的培养。在蒙牛内部存在着狮子与羚羊的故事，就旨在指出最大的敌人是自己。很多时候我们不是跌倒在自己的缺陷上，而是跌倒在自己的优势上。其次，创新是企业发展的源泉，是企业不竭发展的动力。进入蒙牛后，留给我印象最深的是立体仓库，全部由电脑控制，在偌大个城车间里，只有几个工人在操作机器。通过创新，有效的促进了资源的整合，从而提高了企业的经济效益，不得不说科技与生产正在不断的结合，并为企业创造更多的经济效益。最后，高效的管理增加了企业的透明度。在蒙牛的办公区每一间办公室都是透明的，感觉真的很好。无论是在办公大厅，还是在货物装卸区我们都可以看到这样一句话“成功从简单的重复开始”，我很赞成这句话，只要坚持，我相信一定会成功。

**体育毕业生个人总结 体校生活个人总结600字篇十二**

\_\_\_个人工作总结 各位领导、各位同事：

我是\_\_\_，是\_\_大学的应届毕业生。我于20\_年10月9日加入到京粮这个温馨的集体，经过三个月左右的不断学习，我完全从学生时代走向了工作岗位，并且在同事、领导的关心和帮助下，我也慢慢适应了工作适应了社会，现在我已完全融入到了京粮这个大家庭中。下面,我把这三个月左右的工作情况及心得体会向各位领导与同事简要汇报,以接受大家的评审。

一、 入职以来所做的工作

1. 讨论部门管理制度等相关文件

入职第一天在赵总的领导下，全部门的人员都一起讨论并制定部门内部的部门手册、管理制度。然后在部门的需求之下，我搜集了与本部门相关的应急预案，以作后来使用。

2. 制作流程图

后来根据公司的需要我开始整理并且制定与物流部和仓储部相关的流程图，几经修改，历经了一个多月制定出了一级流程8个、二级流程17个，共计25个。

3.报销工作

在后来的工作中有很多的单据和发票需要报销，虽然程序很繁琐但是在一步步层层审批中，我承揽下来了部门的报销工作，并且很圆满的完成了本部门人员的报销工作。

3. 上交日追踪表

在综合办公室的要求下，从11月9日开始上交每日的日追踪表， 每天由我负责把本部门每天的工作记下来，并且计划出次日的工作计划。

二、 初入社会工作的心得体会

1. 从懵懂到成熟作为一个刚毕业的大学生，不免对社会上好多事情很懵懂，对于一些事情的了解不是特别明确，比如社保卡、五险一金和工资挂钩的相关事宜对于我都是一个空白，孙丹孙经理不厌其烦的给我一一讲解，然后我完全了解了。

2. 工作业务的逐渐熟悉刚开始报销发票的时候，我不知道如何粘发票也不知道填写什么报销单，更不知道如何填写，在财务部苗姐的细心讲解下，我现在做的游刃有余。

3. 工作生活的慢慢了解对于工作生活方面，有很多对公司不了解的地方，在露露关心和帮助下，我了解了很多公司的情况，以更加贴近公司弘扬的精神去工作。

4. 工作环境的逐渐适应我是一个很开朗外向的人，但初到一个陌生的集体不免有些腼腆，但是在赵总和吴总幽默的笼罩下，工作环境和气氛显得那样的放松，工作的热情同时也提升的很高，同时工作效率也很高。

三、 自己的不足以及工作展望

目前，自己对很多业务不是特别的熟悉，以往自己都是对理论的知识比较关注，并没有更多的实践机会，所以我会在今后的学习中多向前辈们讨教。一是向书本学：工作之余,我要利用一切可利用的时间向书本学习;二是向领导学：这段时间以来,我亲身感受了各位领导的人格魅力、领导风范和工作艺术,使我受益匪浅,收获甚丰;三是向同事学：古人说,三人行必有我师。我觉得我们公司的每位同事都是我的老师,正是不断地虚心向他们求教,我自身的素质和能力才得以不断提高,工作才能基本胜任。我认为大家的能力都提高了，我们的公司才会整体的提高。最后我要以吴总的至理名言结束我的工作总结：积极的工作心态，良好的工作习惯，高效的工作效率，出色的工作结果。我将谨记前辈们留给我的精华，以更加饱满的工作热情和工作态度向京粮贡献出自己的一份力量!

**体育毕业生个人总结 体校生活个人总结600字篇十三**

不知不觉，我在\_\_团市委实习两个星期了。这是我人生中第一次的工作实习，也就是人生中第一次真正地踏入这个现实的社会当中，所以，我一直都很珍惜这个宝贵的机会。回首过去的两个星期，我的感受颇为深切，经历了很多，也成长了很多。

总结一下自己这两个星期在团委的收获，主要体现在以下几个方面：

一、熟悉了办公环境，提高了办公能力。

刚来到团委工作，一切对我来说都并不熟悉，word文档排版、复印机与打印机的操作、e\_cel制表格等等，这些简单工作，由于我从来都无机会接触过，所以，一开始什么都不懂。记得第一次面对这些机器，我一直很彷徨，还有些恐惧。幸好有刘书记耐心地教我们，于是，我一样一样地学，在郑部长、帅哥和小李姐的帮助下，这些工作现在对我来说，已经没什么问题了。而其，我们还要写各个活动的总结或一些大大小小的通知，很好地锻炼了我的文字能力。有的时候，我还要帮忙编写一些文件，这些工作看起来是些小事情，可我却很看重这些过程，因为我可以有幸这么早就接触这些工作，不仅让我积累了宝贵的经验，还让我较大地提高了自己的办公能力，现在我基本具备了文稿的排版和修正能力，还能熟悉操作复印机打印机了。

二、增强了与人沟通交流的技巧与才能。

实习刚开始的时候，我跟我的同事们并不熟悉，可能是当时自己没有和同事们接触的原因吧!第二天晚上，我便很快地认识到自己的过错，既然他们面对陌生人能做到如此的热情，还十分有礼貌，为什么我做不到呢?我第一天报到的时候，还没有找到住所，部长助理帅哥主动热情地提出叫我去他的宿舍住。在同事们的身上，我明白了一样东西，面对陌生人不应该胆怯，一味地胆怯只会让自己慢慢地脱离这个团队。从那以后，我像他们一样以礼相待，也热情地跟他们沟通交流，很快地，我们彼此都打破了隔在我们之间的那堵墙，成为了无所不谈的好朋友。在这一过程中，我学到了与陌生人接触时不应该胆怯，更不应该害怕，应该要主动与他们交流，态度还要热情，这样便会很快与陌生人熟悉的了……有时候，我们还需要通知一些领导或者学生何时开会或其他事情，面对着不同的陌生人，我从同伴们身上学到了对什么人应该用什么语气去通知，例如：通知长辈时应该要语气深长，而通知较年轻的学生们则要爽快并且有礼貌等等。倘若这个暑假没有到团委实习，或许我会一直呆在家中，迟迟都不会认识到自己的沟通能力不强，也不会有现在的进步，至少我感觉到自己与陌生人沟通交流的技巧与才能都增强了。

三、锻炼了个人的策划与组织的能力。

蓦然回首，我们团委策划组织的活动真是多姿多彩，来到这里只有两个星期就承办了两个大型的活动(五年崛起看\_\_读书演讲比赛活动)。接下来还会有其它的活动，这里活动项目真是数不胜数，每一次的活动都需要我们从长计议地去策划与组织，每一次活动的前期、中期和后期工作都需要我们内部自己安排并分配每个人的任务，还需要我们尽力地去完成各自手头上的任务等等。就拿承办五年崛起看\_\_读书演讲终决赛这个大型活动来说吧，虽然整个活动只有两个半钟时间，但是仅仅是前期工作就有很多东西要准备，如：准备活动当天的材料、考虑并购买奖品、安排和编制整个活动流程表等等。我是负责准备活动当天的通讯员的(当选手结果在主席台出来的时候，我立即把结果送到节目主持人的手中)，在这准备游戏的\'过程中也让我学到了不少的东西，我明白了要筹备的活动不是随便就可以的，还需要考虑活动场地、参与人数和材料经费等众多的问题，这让我明白，即便是很简单的一些小活动，在策划的过程中一定要顾全大局，要考虑到活动中各种的意外情况，以便到时真的发生意外情况时可以早有准备。又拿颁奖过程来说吧，如何在短短的专家点评的时间内，把奖状及礼物和参赛选手一一对应排好呢?有很多同学就觉得很简单，当时我也觉得很简单。活动当晚(20\_\_年7月23日晚)我和帅哥在宿舍一块聊天。他问我说假如今天让你来做这个策划人的话，你能行吗?我就立即大声地喊出来。我心想：这些活动我在大学里面也搞过类似的活动，什么计划书，包括计划好主题，参赛人员，工作人员分工，活动经费，场地布置，计分，现场控制等等我都一一印在心中，所以我回答这一句话还是有力气的。但是我听了帅哥对我的点评之后，发现自己还有很多不足和想法不周全的地方，那晚我们聊了凌晨一点多。比如在颁奖的环节上如何在最短的时间内排好奖品和参赛者一一对应，又比如在签到处怎样准确地颁发好奖品给参赛人员呢?这些都是很小的事情，但是里面缺蕴含着大智慧。因此，这次策划与组织的疏忽再次提醒了我们，在以后策划每一项活动时，都应该考虑到种种因素，提前做好各种预防和准备的工作，这才是精细的策划和有效的组织!这些大大小小的活动时刻锻炼着我们每个人的策划与组织能力，一次一次地去策划组织，一点一点地在慢慢进步……

四、工作更加热情，团队精神更加得到提高。

虽然在团委实习只是短短的两个星期时间，但在这两个星期的时间里，我们26个团市委实习生还有郑部长，田部长，尤部长和张部长，一起经历了或大或小的活动。每一次活动的成功开展都离不开全体成员的共同努力，每次活动我们都能合理地去分配各自的工作，大家一同努力工作，我会乐于其中，工作也更加热情了。我们都会尽力地去完成自己手头上的工作，再去帮助其他同事们一把，于是，每次的活动我们都能搞得有声有色……俗话都说了，“一只手掌拍不响”，这正是告诉我们大家共同合作才能很有效率地去搞好一个活动!这让我再次深深地体会到了我们集体的力量在慢慢地增强，团队的精神慢慢地在提高。特别是我们团委部长们那种敬业的精神和对事业执着的追求深深地影响着我。他们对工作的狂热和责任心让我记忆犹新，激励着我在今后的工作中更加热情，更加有动力!

虽然在团委实习的日子已经两个星期，但是在这些实习的日子当中，我学到的东西都是受益良多的。在这里要感谢郑部长以及帅哥，\_\_，\_\_，\_\_在实习的两个中对我的谆谆教导，也非常感谢团委能给我一个如此宝贵的机会，让我过上了一个如此充实的暑假!我觉得自己很多方面仍需要提升，希望在接下来的实习的日子里能在工作中更加完善自己、提升自己!

**体育毕业生个人总结 体校生活个人总结600字篇十四**

珍贵的三年的高中生活已接近尾声，感觉十分有必要总结一下高中三年的得失，从中继承做得好的方面改善不足的地方，使自我回顾走过的路，也更是为了看清将来要走的路。

学习成绩不是十分好，但我却在学习的过程中收获了很多。首先是我端正了学习态度。在我考进高中时，脑子里想的是好好放松从重压下解放出来的自我，不想考上好的大学，然而很快我就明白了，高中需努力认真的学习。在教师的谆谆教导下，看到周围的同学们拼命的学习，我也打消了初衷，开始高中的学习旅程。懂得了运用学习方法同时注重独立思考。要想学好只埋头苦学是不行的，要学会“方法”，做事情的方法。古话说的好，授人以鱼不如授人以渔，我来那里的目的就是要学会“渔”，但说起来容易做起来难，我换了好多种方法，做什么都勤于思考，遇有不懂的地方能勤于请教。在学习时，以“独立思考”作为自我的座右铭，时刻不忘警戒。随着学习的提高，我不止是学到了课本知识，我的心智也有了一个质的飞跃，我认为这对于将来很重要。在学习知识这段时间里，我更与教师建立了浓厚的师生情谊。教师们的谆谆教导，使我体会了学习的乐趣。我与身边许多同学，也建立了良好的学习关系，互帮互助，克服难关。我在三年的高中学习中，我认真进取参加每次实验，锻炼了自我的动手和分析问题本事，受益匪浅。

一向在追求人格的升华，注重自我的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一向期望自我也能做到。在三年中，我坚持着自我反省且努力的完善自我的人格。三年中，我读了一些名著和几本完善人格的书，对自我有所帮忙，越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能构成正确的人生观世界观。所以无论在什么情景下，我都以品德至上来要求自我。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮忙别人感到很开心，是一种传统美德。此刻我理解道理，乐于助人不仅仅能铸造高尚的品德，并且自身也会得到很多利益，帮忙别人的同时也是在帮忙自我。回顾三年高中生活，我很高兴能在同学有困难的时候以往帮忙过他们，相对的，在我有困难时我的同学们也无私的伸出了援助之手。对于教师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮忙我。如果没有教师的帮忙，我可能将不明白何去何从。我此刻领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的职责。一个人活在这个世界上，就得对社会负起必须的职责义务，有了高尚的品德，就能正确认识自我所负的职责，在贡献中实现自身的价值。

社会实践本事有了很大提高。三年中，我参加了不少的校内活动和做过一些社会实践。参加校内的活动能够认识到更多的同学，也就增加了与其他同学交流和向其学习的机会，锻炼了自我的交际本事，学到别人的长处，认清自我的短处。此外，还一向做班委和寝室长，对自我既是压力又是动力。我喜欢做一些社会活动，会让生活更丰富多彩，做过家教、志愿者、推销员和设计员等，有时会感到累些，但乐此不彼。

体育成绩一向很好。我的体质并非很出色，可是经过我的练习和对体育项目的理解，还是能很好的完成体育课的教授项目。我喜欢运动，基本对所有运动都感兴趣，尤其是足球。在三年之后的今日，我的球技有了质的提高，脚法和意识。我是从高一开始接触足球，起步比较迟，可提高很快，总能在同一水平的伙伴中踢一段时间后脱颖而出。我认为这可能是由于抱定了要踢好的决心，也许还有那么点运动天赋。踢足球不仅仅锻炼了身体，并且增强了团队精神和团体荣誉感。

个人认为这个世界上并不存在完美的人，每个人都有自我的优点缺点，但关键是能否正视并利用它们。三年来，我不断的自我反省，归纳了一些自我的优缺点。

**体育毕业生个人总结 体校生活个人总结600字篇十五**

我是一名刚刚从学校毕业的大学生，此刻是在公司进行岗前实习。实习的这段时间里，我严格按照厂人事部下发的实习大纲，认真研读，逐一学习，在思想行动上，努力做到实好习，把培养工作潜力，提高自身素质作为己任，圆满的完成了本阶段实习任务。因为我充分的认识到实习是大学生培养自身工作潜力的磨刀石，作为能否在实习过程中掌握好实习资料，培养好工作潜力，显的尤为重要。下面就是我这一阶段实习报告。

一是加强思想学习，主动与矿领导沟通，努力提高思想水平。

思想是人的灵魂，是人的内在力，要想把实习任务完成好，首先要把思想调整好。四矿领导十分重视大学生成长，为此特地为我们制定了“双导师实习制度”。双导师，顾名思义，就是两位导师，工人导师是教授生产技术的，而矿领导导师是在思想上引领大学生，为其排忧解疑，指引方向的。在此优势下，我主动与任矿长进行了沟通，在任矿长的尊尊教导下，我对实习有了更为深层次的理解，更明确了我的工作目标，在思想上使我对未来的工作有了新的认识，在行动上使我对未来人生有了新的规划。

临走前，任矿长与我分享了一句经验之谈，“务必使同志们继续地持续谦虚、谨慎、不骄、不躁的作风，务必使同志们继续地持续艰苦奋斗的作风”，话虽不长，但其用意很深。虽然我们还不是国家干部，但它告诉我们在工作中必须要谦虚谨慎，认真扎实的做事情，要肯用心，肯出力，肯吃苦才能完成好厂里交给我们的任务。

二是热爱实习岗位，用心承担岗位职责，不断提升实习效率。

“爱岗才能敬业”，热爱实习岗位才能完成好实习任务。在实习过程中，我努力培养自己对实习岗位的热情，珍惜在岗上的每一分钟，努力学习岗位上的相关知识，用心承担岗位上的职责义务，努力做到能够独立顶岗，能够独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。

在联合站的实习中，我制定了“每一天都上岗，上岗不离岗，岗上活都干”的实习标准，认真学习岗位上每项技能知识，并向有经验的师傅学习事故处理方法，积累经验，提升自身处理问题的潜力，进一步提升了实习效率。

三是注重联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量。

在实习过程中，我发现，大学里所学专业知识和现场实际生产是分离的，它们各有侧重点，一个偏向于理论，一个偏向于实际但它们之间却又存在着联系，比如说抽油机：在课堂上我学过抽油机是如何运转的，以及抽油机运行的理论模型公式。而现场上，我们看到的是抽油机的各个零部件，以及它们之间是怎样默契配合。表面上似乎二者无关，但仔细分析，我们会发现，抽油机的各个零部件正是按照理论模型原理在运行着，公式中的相应参数正对应着抽油机中各个部件实现的功能，他们之间存在着因与果的联系。因此，实习中，我们在重温课本上知识同时，将书本中的理论与实际生产部件相对应，将课上公式与实际生产数据相对应，这样不仅仅能够使理论知识记得更为牢固，还能够在本质上理解生产上各设备、器件的作用、原理，为今后工作中的技术革新，改善发明打下了良好的基础，极大的提高了实习质量。

在未来工作中，我会更加努力得完成好各项任务，认真、踏实的做好自己的工作，努力为社会主义建设奉献自己最大的努力。

**体育毕业生个人总结 体校生活个人总结600字篇十六**

不知不觉中，我已经在社会岗位上度过了六个月的时间，这六个月的日子是我从青葱校园走向复合型社会的过渡期，也是我人生历程中很重要的一个转折点。

作为大学生涯的最后一课，实习不仅仅重要更有其独特性，正是透过实习，让我逐渐掌握怎样把学校教给我的理论知识恰当地运用到实际工作中，让我慢慢褪变学生的浮躁与稚嫩，真正地接触这个社会，渐渐地融入这个社会，实现我迈向社会独立成长的第一步。

站在时间的这一端倒回去看，五个月的实习经历教会我许许多多的东西，无论是对我以后的职业生涯还是对于我的人生来说，都是有益的。

感触挺深的，总结起来，那就是要认认真真做事，对自己负责。

用姜汝祥博士的话来说就是:

从依附型向独立型转变，坚守原则去执行;

从服从型向主动型转变，用心主动去执行;

从个体型向团队型转变，协同一致去执行;

从避责型向守责型转变，承担职责去执行;

从封闭型向分享型转变，开放心态去执行。

第一、我们要学会自己独立，不养成依靠的习惯

社会是一个复杂的社会，适者生存也是社会一成不变的潜规则，当我们还是学生，我们能够躲在温室里，能够依靠，也能够无条件地索取，一旦踏入社会，我们就务必让自己独立起来，要学会选取，学会自己作主，没有谁能够帮谁一辈子，社会是一个竞争的社会，我们处的时代讲究优胜劣汰，不能独立，势必就要被社会淘汰。所以，我们要学会摆脱依靠的心理，让自己慢慢独立，自己为自己负责。

第二、在物欲纵流的现代社会，要做到不随波逐流，持续真我，坚持做自己。

社会是一个大染缸，形形色色的人都有，不公平的现象也会有。社会终究是社会，它不是校园，也不若校园里的一切那么简单明了，单纯透明。社会充斥了成人之间的明争暗斗，应对这些我们无力改变的状况，我们能做的，就是坚持自我，不随波逐流。

中国台湾的作家刘墉说过，在我们每个人的心里，都就应有这么一座堡垒，在平时的时候可能显示不出其重要性，但是，一旦遇到特殊状况，我们能够一退再退，但是，退到不能再退，我们誓与堡垒共存亡。

这也就是告诉我们，什么叫原则。

在工作中，我们能够忍受，能够退避，但是，我们不能放下我们自己的原则，我们要坚持做自己，端正做人，专心做事。

第三、工作的时候，要做到眼看四方，耳听八方，也就是要眼到手也到。工作的事情，要主动地去做，而做任何的事情，都要勤快。

作为办公室的一个新人，在这个新的环境里，勤快一点总是没错的。论辈分，办公室的同事都是我们的长辈，论资历，我们又都只是初出毛庐，没有一点社会工作经验，出于对前辈们的尊重，也是为自己创造学习的机会，办公室的小事我们都要主动勤快地去做，不要认为自己主动多做一些事情就是自己吃亏，其实，事情做的比别人多并不必须就是自己吃亏了，有时候恰恰相反，我们做的愈多，我们得到的学习机会就愈多，便愈能锻炼我们自己。

**体育毕业生个人总结 体校生活个人总结600字篇十七**

一.系领导高度重视亲历亲为成立毕业生领导小组。

我校在春节过后的第一次教工会议上就成立了系领导亲自挂帅的毕业生工作小组，由毕业班主任直接负责，做到了所遇情况及时知道，研究，解决，所以很多有关毕业生的情况问题我们都提前办班，做到了有序有效。

二.大力开展毕业生的就业指导讲座，以及生活讲座。

我系针对毕业生的就业指导方面，毕业后期日常生活方面的讲座不下十次。提高了毕业生的应聘技巧，并能保持平常心对待挫折和失意，同时还加强了毕业生离校前的教育，做到文明离校。

三.加强就业信息的传送畅通，和毕业生心碰心的交流。

因为我校毕业生人数较少，因此我们建立了不仅师生关系更是朋友关系的感情交流，实现了对每个同学一对一的帮助，对每个同学的心理问题，基本上都给予了解决。是同学们健康顺利毕业。在就业信息共享方面，只要有要人的单位，我们都张榜公布，实行公平竞争。

四.身体力行，从细处见工作，狠抓后期管理。

针对毕业生后期工作的重要性，我系加大管理力度，经常校领导带队和班主任老师一起到学生寝室查夜，查违规电器的使用情况，消除火灾隐情，检查寝室的卫生，很多次都亲自动手帮助规范，在毕业后期基本做到了一周三次的查夜力度，有效的防止了违纪现象的出现，为我系学生文明离校打下了坚定的基础。

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