# 顶岗实习工作总结5000(必备3篇)

来源：网友投稿 作者：星月相依 更新时间：2024-08-06

*顶岗实习工作总结50001实习是每个大学生务必拥有的一段经历，他是我在实践中了解社会，让我学到了很多课堂上根本就学不到的知识，也开阔了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。毕业实习是每个学生走向社会、走上工作岗位必不可少的...*

**顶岗实习工作总结50001**

实习是每个大学生务必拥有的一段经历，他是我在实践中了解社会，让我学到了很多课堂上根本就学不到的知识，也开阔了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。

毕业实习是每个学生走向社会、走上工作岗位必不可少的一个重要环节，透过实习在实践报告中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。

作为学生的我，开始了我的第一份煤矿实习工作，如今，半年的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。

第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自己。我每一天都坚持提前上班，能够在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样办公室的人一到来就能够立刻投入工作。其实，我一向认为每个人都有他自己的优点，而且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。当然，由于刚到矿办公室，对工作惯例不熟悉，有些事情我也处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我明白第一次出错并不可怕，可怕的是一错再错。在平时，我仔细地观察办公室人员的办公方式，期望能够精益求精，更好地完成。

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，这让我感到十分的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己明白的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事持续良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。

发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮忙别人的地方也多，帮忙别人多了，别人也愿意帮忙你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就构成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。

独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

七月我第一次真正的踏上社会，开始了两个月的工作实习体验生涯。时间不长，体会甚多。明白了那句读万里书，不如行万里路的深刻体会，也许在此时此刻的我，真实的将实习当做工作了吧。

本次实习的目的在于透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、待人处事的潜力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作潜力，以便提高自己的实践潜力和综合素质，期望能帮忙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潜力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务潜力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还务必要亲自接触社会参加工作实践，透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，以培养自己的适应潜力、组织潜力、协调潜力和分析解决实际问题的工作潜力。

实习在帮忙应届毕业生从校园走向社会起到了十分重要的作用，因此要给予高度的重视。透过实习，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、潜力准备，从而缩短从校园走向社会的心理适应期。

虽然已经是大三，但对于实际社会工作还是茫茫然的，毕竟书本上的只是一个概念，具体操作并没有教你。难得的实习机会，我想把它做好。在这段时间学会了一些比较琐碎的事情，但确实体会到了工作的辛酸，觉得自己在学校所学的专业知识严重不足，不能适应激烈的工作要求，像那些实际操作性极强的工作，我们这些刚出来没什么工作经验，而且本身就没好好学学校的专业课的人来说，根本无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。虽然说这只是个销售化妆品的公司，但在这实习期间，我从培训到商品的整理以及到产品的现场营销等，都全身心的投入到工作中去。

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潜力：学习、生活、心理、身体、思想等等。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!紧张的两个星期的实习生活结束了，在这两个多月里我还是有不少的收获。实习结束后有必要好好总结一下。

这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每一天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事职责，凡事得谨慎留意，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

回顾这两个月来，自己的工作状况，扪心自问，坦言总结。在诸多方面还存在有不足。因此，更要及时强化自己的工作思想，端正意识，提高销售工作的方法技能与业务水平。

首先，在不足点方面，从自身原因总结。我认为自己还必须程度的存在有欠缺强力说服顾客，打动其购买心理的技巧。

作为一名销售人员，我们的首要目标就是架起一坐连接我们的商品与顾客的桥梁。为公司创造商业效绩。在这个方向的指导下，怎样用销售的技巧与语言来打动顾客的心，激发起购买欲望，就显得尤为重要。因此，在以后的销售工作中，我务必努力提高强化说服顾客，打动其购买心理的技巧。同时做到理论与实践相结合，不断为下一阶段工作积累宝贵经验。

其次，注意自己销售工作中的细节，谨记销售理论中顾客就是上帝这一至理名言。用自己真诚的微笑，清晰的.语言，细致的推介，体贴的服务去征服和打动消费者的心。让所有来到我们店的顾客都乘兴而来，满意而去。树立起我店工作人员的优质精神风貌，更树立起我们优质服务品牌。

再次，要深化自己的工作业务。熟悉每一款化妆品的货号，大小，颜色，价位。做到烂熟于心。学会应对不同的顾客，采用不同的推介技巧。力争让每一位顾客都能买到自己称心如意的商品，更力争增加销售数量，提高销售业绩。

最后，端正好自己心态。其心态的调整使我更加明白，不论做任何事，务必竭尽全力。这种精神的有无，能够决定一个人日后事业上的成功或失败，而我们的销售工作中更是如此。如果一个人领悟了透过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他就掌握了到达成功的原理。倘若能处处以主动，努力的精神来工作，那么无论在怎样的销售岗位上都很难有所建树。

实习是学生大学学习完成全部课程后的最重要的实践环节。透过这次的实习，我对自己的专业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必须距离的，并且需要进一步的再学习。在这次会计实习中，我可谓受益匪浅。仅仅的二个月实习，我将受益终生。透过此次实习，不仅仅培养了我的实际动手潜力，增加了实际的操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，对实际的工作的有了一个新的开始。实习是每一个学生务必拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，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。

**顶岗实习工作总结50002**

“郑老师好”，每天这熟悉的声音在耳边响起，由刚听到时的温暖与新奇到现在的常温与习惯，我的顶岗实习工作已经进行了三个多月，在这三个月里我经历了由陌生到熟悉，由紧张到自然，由空虚到充实的转变。

实习中期被大家普遍认为是实习疲惫期。因为这段时间，大家对实习学校的环境已经熟悉，与学生和老师的关系也都比较融洽，都步入了讲课的正常轨道。这种安逸舒心的环境很容易使我们安于现状，出现“当一天和尚撞一天钟”的疲惫心理状态。

刚进入中期的时候，我也存在这种状态。自己独立带一个普通班，两个实验班我跟我指导老师一人上一星期。那时觉得，既给普通班上课又给实验班上课，平均一星期至少8节课，锻炼的机会也不少。于是就从心理放松了对自己的要求，备课没有以前用心了，做课件没有以前精心了，慢慢的我觉得我的讲课效果不如以前好了。察觉到这些后，我开始反省自己，庆幸的是，对学生们负责的责任心使我重新找回了认真备课的感觉，因此我的课堂又焕发了生机与活力，我很高兴，学生们也很高兴。

随着这种疲惫状态的改变，我积极工作的热情又被激起。在这段时间，我们在二中实习的所有实习生以及我们的驻县老师，还有我们高一的所有政治老师都听了我的课，并且对我的课进行了点评与指导。虽然大家都说我的课讲的不错，但是我也很清楚自己的不足。在实习的最后一个月，我会尽力的弥补自己的不足，虚心的向其他老师请教，争取创造出新的优点。遗憾的是没能让我们河北师范大学来威县广宗做教学指导的王老师和夏老师听评我的课，由于时间的仓促我也很能够理解，我相信以后一定会有机会的。

在实习中期，我们高一年级还组织了开学以来的第一次考试也就是期中考试。我参加了出题、监考、独立阅卷及阅完卷以后的涂卡读卡工作。这次考试检测了老师们的教学效果和学生们的学习效果。在这次考试中，我独立带的普通班高一三班的政治成绩在全年级排名第二，第一名是我任课的实验班高一一班，第三名是我任课的实验班高一二班。考试成绩得到了指导老师及年级主任的认可，我自己也觉得付出总会有回报。

11月中下旬，我跟实习生，组织策划了高一年级全体学生参加的“感恩二中，歌唱祖国”歌咏比赛。从开始制定活动方案到具体的人员分工、领导嘉宾的出席、评委老师的评分标准和评分表格还有赛前各班的排练，我都全身心投入。最后，比赛的顺利进行及圆满成功，得到了学校领导及年级主任的赞扬。同时也激励了高一年级的气势，增强了各班的凝聚力，取得了意想不到的良好效果。比赛中我担任主持人，没有主持经验的我，凭借自己的从容与淡定，勤劳与付出，得到了校长的夸奖，比赛当晚就决定让我作为教师代表在全体学生面前做国旗下讲话。这使得我又高兴又觉得有压力。那几天我一直在鼓励自己，既然领导让我去就说明我有一定的实力，好好准备，一定不能辜负领导们的期望。后来的国旗下讲话还算顺利（音响设备出现了点问题）我心里也比较满意。

就这样，中期的工作说多也多，说不多还真是多，在忙忙碌碌中结束了。对于中期的工作，我有一点感触，那就是，在工作中少一些抱怨，多一些勤奋，要尽力参与到学校工作的每一个环节中去，把做每一件事情当作一次锻炼一次经历，做到问心无愧，心态永葆乐观。这样对我们以后参加工作也是一种经验，我们的顶岗实习工作才会更加有意义。

朋友们，让我们集聚力量快乐的度过在二中的最后一个月，珍惜与二中所有人的每一天！

**顶岗实习工作总结50003**

20xx年5月8日至xx月xx日，20xx级美术专业学生开始了为期一个月的春季教育实习工作。该教育实习分为四个阶段：实习试教，教育见习，实习阶段，总结阶段。在学校的统一部署下，学院领导高度重视，大胆创新，专门成立了以院长吕崇东、王春霞教师、吴军、石鑫教师为领队的领导小组，保证了我班教育实习工作的顺利开展。根据实际情景，统筹安排，采取集中实习的方式开展工作，经多方努力，最终确定临河市第二中学、临河第六中学为集中实习地点。

实习期间，我班全体实习生在课堂教学上坚持备课、试讲、授课、评课等环节，不断追求创新;在师范生综合素质教育、充分运用多媒体教学方面取得了重要突破，在带队教师的认真指导下，圆满完成了课堂教学、班主任见习任务，为成为一名合格的知识传播者迈出了坚实的一步。

本次教育实习充分展示我班实习生的五个亮点：

第一，大多数实习生对实习工作适应较快，能更好地进入主角，教学过程中善于运用现代化的教学手段，做好个人工作计划，极大地丰富了教学形式;

第二，我们实习生在实习过程中注重提高实验本事，探究新的实验方法、实验模式，并能够克服困难，适应不一样学校教学实验硬件设施;并具有强烈的教学职责感。

第三，我班实习生的\'组织管理本事在课外文体活动的开展中得到了很大提高;尤其在组织运动会中学到了很多知识，我们还运用课余时间与各个实习学校的教师开展了篮球友谊赛，从而增进了友谊。

第四，我们为实习学校组织早操、课间操，存中学到了很多组织方面的知识。

第五，本次实习为我们充分展示自身素质供给了良好的平台，我班学生扎实的专业基础、乐观团结的精神、虚心学习的精神，认真负责的态度得到了实习单位的肯定。

经过本次教育实习，我们对教师这个职业有了更为深刻的认识，自身本事也得到了普遍提高。工欲善其事，必先利其器，在社会越来越重视教师教育的形势下，我们为日后走上工作岗位打下了良好的基础。

教师的生活是平凡的，然而每一天都是热烈的。当我们为这初为人师的生活中的每一天、每一个小片断而感慨时，手中的镜头便会如流水般的记录下我们的心境与感受。虽然生活总会成为过去，可是教师札记般的留影每一张都是那么的亲切、自然和美丽。

让我们荡起双桨，小船儿推开波浪人有两只手，鸟儿有两只翅膀。生命之舟，航行在生活的海洋上，必须靠两支桨。我们的两支桨，是特殊的材料制成的：一支是知识;一支是梦想。知识是小船的动力;梦想是小船的方向。我们已经撑起双桨，等待黎明的号角!

一个月的教育实习是短暂的，可它是我们作为一名师范学院的毕业生走上工作岗位之前一个很宝贵的阶段，它给予我们以启迪，给予我们以思想，给予我们以不断前进的动力。今后我们再没有这样锻炼的机会，应对的只是社会无情的选择，它让我们明白，即使是教师这样平凡的岗位，都需要强者的勇气，聪者的智慧，一种坚持，一份信念!我们，以及今后更多像我们一样追求的之后者所能够做的，惟有珍惜!我们很自豪，因为不久后当我们离开母校，我们能够自信的向人们传播我们的知识，我们也清醒的明白，作为师范人，惟有时刻敬业修德，时刻求是创新，才能无愧于母校的培养，无悔于青春韶华!

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