

顶岗实习个人总结范文

顶岗实习个人总结范文 篇1

20__年__月__日，我怀着激动的心情踏上了期待已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校的的班车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且充满收获的人生旅程。

是的，顶岗实习的生活是充满艰辛挑战的。当我们来到实习点面对一间间小平房而不是高楼大厦时，很多人后悔为什么当初选择了顶岗实习，但是我想说，这是我所预料到的，这也是我想要的，因为我知道人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道吃得苦中苦，方为人上认得道理，我自然还不是人上人，但是我相信在这个世界上每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无限的价值，都渴望在后世看来你的生命无可比拟，我自然也比例外。

教学当老师是我在这里生活的'主旋律。在这里我学会了如何去关心学生，最重要的学会了作为一名教师应该具备的教学方法，养成了良好的教学习惯。我个人认为这里面主要包括学习基础，学习方法和学习习惯。学习方法无疑在学习中起着举足轻重的作用，一个掌握了优秀的适合自己的学习方法的人就等于掌握了开启知识与智慧之门的钥匙。因此，我们强调，国家全面发展的教学理念是绝对的真理，教师在教学中除了传授知识外，还应当注重学生德智体的全面发展，重视学生心理素质和身体素质的培养，重视思想政治教育和世界观人生观价值观以及理想教育，爱国主义教育等，唯有如此，才能培养出祖国需要的人才。

顶岗实习的生活是温馨和幸福的。这里充满着浓浓的乡情，这里的老师们对我们关心有加，他们知道我们远道而来，并且不适应这里的生活，他们经常会把他们这里的吃的东西拿给我们吃，还和我们一起包饺子。

以上是我的实习工作总结，这是一段充满艰辛和收获的经历，这是一段充满幸福和快乐的旅程，这是一段充满挫折与反思的人生，这是一件我们一生用心珍藏的礼物，这是一个不老的故事，是教师和学生用情感书写的传奇，这一切必将是我生命中不朽的记忆，必将给我们以后的人生打下坚实的基础，必将是我生命中丰硕而宝贵的精神财富。

顶岗实习个人总结范文 篇2

一、公司简介

苏宁电器 19__年创立于江苏南京(苏是江苏的简称，宁是南京的简称)，是中国 3C(家电、电脑、通讯)家电连锁零售企业的领先者，是国家商务部重点培育的“全国 15 家大型商业企业集团”之一。截至 20__年，苏宁电器在中国 30 个省、直辖市、自治区，300 多个城市拥有 1000 家连锁店，80 多个物流配送中心、20__多个售后网点，经营面积 500 万平米，员工 12 万名，年销售规模突破 1000 亿元。品牌价值 455.38 亿元，蝉联中国商业连锁第一品牌。名列中国上规模民企前三，中国企业 500 强第 54 位，入选《福布斯》亚洲企业 50 强、《福布斯》全球 20__大企业中国零售企业第一。

百年苏宁，人才为本。人力资源是苏宁电器的核心竞争力，苏宁电器将人力资源视为企业长久发展的战略资本，建立了系统化的招聘选拔、培训培养、考核激励与发展规划体系。秉承人品优先、能力适度、敬业为本、团队第一的用人理念，坚持自主培养，内部提拔的人才培养方针，苏宁电器先后实施了 1200 工程、总经理梯队、采购经理梯队、店长梯队、督导梯队、销售突击队、蓝领工程等 10 多项人才梯队计划，倡导员工与企业共同成长、长远发展。

19__年，苏宁电器首次引进大学应届毕业生，20__年起启动了面向大学毕业生的专项人才引进培养计划——1200 工程。目前，1200 工程连续实施 8 期，引进培养了 1 万多名高素质大学毕业生。从引进培养、考核任用到沟通激励、发展规划，苏宁电器为 1200 员

工建立了完善的招聘选拔、培训培养、薪资增长、住房资助等配套计划。

苏宁电器有限公司解放碑中心店成立于 20__年__月__日，是苏宁电器集团重庆大区下辖的子公司，分管主城 9 区的市场的开发和店面的管理。

二、实习内容和任务：

六月下旬重庆渝宁苏宁电器有限公司来我校招聘顶岗实习生，经过面试，我从几百人中脱颖而出，被分到离我家很近的解放碑苏宁店当空调销售员。解放碑中心店的苏宁电器共有四层，空调柜台是集中在四楼，三楼卖电视、音响，二楼是手机、厨具、小家电专柜，一楼的则主要是销售电脑、数码产品。7月和8月我在4楼负责空调的销售，一方面学习产品的基础知识，如：空调的型号、大小、类别价格，另一方面是学习销售流程，如：介绍产品、签订单、输机做销售订单、带客户去交款、安排配送、售后跟踪等。2个月下来收获颇多，不仅学会

了许多销售技巧，与人打交道的方式方法，还让我体会到团队合作，吃苦耐劳，积极向上的工作态度和精。9月和10月我被安排到人事部做文员工作，这又是一个新的开始，熟悉完工作环境和人员之后，主管谢老师就教我汇总表格、资料录入、做排班表、电话通知培训事宜、处理考勤异常、登记外出记录、新近员工资料录入等等的许多文案工作。还经历了“十一”国庆的门店支援的大忙时期，让我深刻的体会到服务行业的辛苦，别人休息的时候就是我们最忙的时候，确实不容易呀！之后的11月和12月，我又被调到门店收银组支接收银。实习生真是哪里要人手就往哪里走。不过多接触新事物，多学东西总是好事。2个月下来我就完全掌握了收银的一整套系统的操作方法，能准确快速的处理付现、刷卡、退单、换单、信用卡刷分期等等的工作。

三、实习结果和认知：

这6个月的实习我在苏宁电器公司学到了很多，最主要的就是以下两点：

1、团队精神

苏宁这样的大企业，团队精神都是至关重要的。在我进入苏宁的第一天主管就告诉我们，我们是一个团队，我们要有团队意识。在实习的过程中我学到的一个主要方面就是团队意识的培养。苏宁是一个注重“1+1大于2”精神的企业，讲究的是能力适度团队第一。苏宁作为上市企业，在全球家电连锁企业处于领跑地位，它目前正处于高速发展期，每年都有上百家的新店开业。对于一个如此庞大的企业，要想正常运作，就要求每个员工都要有很强的团队精神。

2、企业文化

苏宁有着很浓的企业文化，幸运的是我们有机会与苏宁的部分新员工一起参加一天的企业文化培训。虽然只有短短的一天，但是苏宁的企业文化还是深深地感染了我。在接受培训之前，我认为文化这种东西只有在校园里才被极力推崇，没想到企业也会如此重视企业文化。而苏宁的企业文化内涵确实很丰富。我还清晰地记得培训时，谢老师说过一句话“小企业靠人管人，大企业靠制度管人，而超大型企业像苏宁就要靠文化管人”。

执着追求可以说是苏宁人的特性，当年选择经营空调并坚持一直做下去是一种执着，勇于与当年的八大商场搏击也是一种执着，面对国美收购永乐强强联合他们坚持了自己的道路也是一种执着。执着拼搏永不言败是苏宁精神的历史沉积，也是苏宁在未来发展道路上将继续秉承的。

总之，这次苏宁实习对于我来说真的是一次很难得的机会。我所收获的也远不止上面所谈到的，我觉得我们在校大学生应该抓住这种机会多参加社会实践，对以后真正的踏入社会是很有帮助的。

三、实习收获和体会：

6个月的实习生活一转眼就过了，其间我从事了销售员、文员和收银员3项工作，让我受益良多。我学会了销售员的口舌如簧，文员的细心踏实，收银员的认真仔细和零出错。其间我还结识了许多良师益友，是他们在工作中给我帮助，教我工作的方法，给我的工作把关，我才会不断的进步和成长，才能很快的使自己的工作得心应手，真的很感谢他们。在以后的工作中我一定好好努力，不辜负你们对我的期望。在这期间我认识到，优秀的企业文化是一个企业保持健康发展的活力源泉，是企业做大做强的根本支柱，一个企业要想长盛不衰，不仅要塑造宏伟强壮的外表，更重要的是要积蓄充实丰富的内涵。在这6个月里学到的不仅是各项工作的专业知识，更重要的是做人的道理。到社会上工作、竞争，你面对的就是每天怎样去“推销”自己，去让更多的企业、老板接受你，认同你！

你不但要有扎实的基础知识，对专业技能了如指掌，而且你要善于观察，要有灵活的应变能力，能将自己的优势以“说话”形式向别人推销出去，能看到别人所不能看的，能灵活应对老板提出的各样问题，发表自己独特的见解!实习是我们大学生踏入社会的必修课，这些只有经过实践才能深刻的体会。 顶岗实习个人总结范文 篇3

两个月的时间转瞬即逝，我们的顶岗实习工作已经接近了尾声，拉着行李来到学校门口的情形仿佛还是昨天的事，但现在，却要离开了，孩子们可爱的面孔，老师同事们活力的身影，领导们耐心的指导，这一切，都是那么得舍不得……

在这两个月顶岗实习的过程中，我得以将学科专业知识进行实践、得以享受作为一个人民教师的快乐和辛劳、得以提前体会职场的生活，在这个过程中，我学到了太多东西，也因此明白，任何事情都不是想象就能成功，而是需要更多的实践和艰苦的奋斗才会得以实现。

在顶岗实习工作的准备阶段，我已经知道我们是要下去到小学，主教小学数学。那时，自己很自信，觉得小学数学，无论怎样都是难不倒我的，这么简单的任务，肯定能够轻而易举的就完成了。可是，在开始真正的教学工作的时候，我才真正地了解到，作为一个教师，是一件不那么简单的事，要想顺利进行教学活动、完成教学目标、实现教学价值需要的不只是自信，而是各种要素的结合。那时我才明白，我要学习的东西还有太多太多……

刚开始实习，我的主要任务是听课，除了我的指导教师王连珊老师的课，还会听其他老师的课，在听课的课程中学习老师们的教学方法与教学策略，了解老师们的教学模式；同时，为了尽快掌握我所接的班级学生的学习认知水平及学习能力，在听课的同时，我不仅学习上课老师的上课优势，还会分析学生课堂之中对于知识或者活动的反应，以及学生们上课时会出现的纪律问题，将其记录下来，为我后面的教学设计提供分析材料。这样，我为我的教学活动做了充足的'准备，信心满满地开始了我的实习工作。

每个老师都有自己上课的风格，孩子们一旦接受了一种教学风格，就很难适应或者需要很长时间适应新的教学模式或教学风格。所以，为了保证孩子们能够正常地进行学习，我在教学开始时采用原任课教师的上课模式，然后渐渐地加入自己的教学风格，这样孩子们能够轻松地接受新老师，我也能将自己的一些关于教学的新想法或者一些独特的教学方法进行实践。

在实习学校，学校领导给了我们充分的信任及肯定，校长说：“你们是当代的大学生，有很多理论知识是我们没有学习到的，希望你们能将所学的知识变成促进教学的动力，为我们的教学注入新鲜的血液，为我们的孩子带来更有趣活泼的课堂，让孩子们有一个更为广阔的学习的海洋，这些都需要你们的努力呀！希望你们在这两个月中，努力的工作，学校领导信任你们！”学校领导的一番话，更是激起了我对于教学探究的热情，我决心投入教学工作中，讲学到的一些新理念新思路实践到教学中，运用网络资源，为学生们搜集更多的学习素材，为他们营造一个信息时代的情形，不让他们因为生在农村而不能享受到信息时代的愉悦。作为教育技术学的学生，我觉得，这正是我们的一种责任和义务！

我所接手的班级是三一班，一群八九岁的孩子，感觉很懂事却又很调皮。小孩之间是不是会有小矛盾发生，同时实习班主任的我，更是要时刻关注这些孩子们，担心他们打架，闹矛盾，或者遇到了不能解决的问题。那个时候我才能理解，班主任为什么是学校管理工作的支撑了，班主任就像孩子们在校的家长，无时无刻不在想着念着他们，心里时刻都在挂念都在牵绊。除了课后工作的管理，作为班主任还要时刻想到在处理问题或者进行管理的过程中将一些做人的小道理交给他们，让他们养成好习惯，做个好孩子。同时，作为班主任还要考虑如何为孩子们营造一个良好的学习环境，如何让孩子在玩耍或者活动的过程中也能习得知识，作为一个班主任，真是一件不简单但是却很伟大的事。

我不仅是三一班的班主任，还是他们的数学老师，在相处的过程中，我发现这一班的学生整体水平不高，但是孩子们都很聪明。从其他老师口中了解到这个班级三年之内因为各种原因换了四个数学老师，所以成绩一直不是很好，于是我分析也许是孩子们对于教师更换频繁这件事不能适应，才影响了他们对于知识的习得程度。于是，为了让孩子们在这期间有所进步，当然首先是要激起他们对于数学这个学科的学习热情，所以，作为他们眼中新老师的我，首先得让孩子们喜欢我，还要让他们觉得我的数学课是充满乐趣的，对于我有了充分的喜爱和信任后，他们便会乐于接受我所教授的知识，课后，再对水平较差的同学进行补充辅导和讲解，争取让他们跟上学习能力较强的同学，跟上教学进度，掌握所学知识。

对于孩子们来说我不只是一位数学老师，还是他们的好朋友。对于小孩来说，他喜欢你就会喜欢关于你的很多东西，所以，作为一位教师，同学生的关系也非常重要，同时我也很乐意和孩子们交朋友。在课间活动的时候，我会和孩子们一起打球，和他们一起玩耍；当他们犯错的时候，我不会一味的责骂或者体罚他们，

而是分析问题给他们听，最后带着他道歉或者将错误改正，我想在孩子们的眼中我更像一位大姐姐在照顾他们吧。

在学校校运会上，老师的拔河比赛时，孩子们都站在我身后，为我们加油，听见他们卖力地喊着“田老师，加油”的时候，我心

里是暖暖的，我觉得最幸福的事便是成为孩子们的好朋友，让他们喜欢我喜欢我教的课喜欢学习……

这次顶岗实习，我们不再是单纯以实习生的身份出现，我们也是作为一名人民教师出现的。所以，我们也满身的责任感，时刻想到，此刻我是一名光荣的人民教师，我的言行代表着教师的形象，我的行为或思想会潜移默化影响孩子们的发展，所以，我们更应该将教师的职责扛在肩上，随时提醒自己，加强自己的责任心及责任感，努力做好这一份工作。在这个过程中，也享受了一把工作后的生活，有一群有活力的“同事”，大家一起工作，分享自己的喜悦和烦恼，共同努力提高学校的教学质量……让我也知道，工作后的生活并不像我们想象中那样恐怖，反而，这是一个能够让我们更自由发挥的天地。

转眼，两个月过去了，顶岗实习工作接近尾声，看着三一班可爱的孩子们，隐隐有些难过和伤感，因为就要离开他们了，我多么希望看着孩子们考试，最后再给他们耐心讲解试卷呀……

这次的顶岗实习，让我受益匪浅，也对自己做了一场绝好的检验。我认识到作为一名数学教师，基础知识要扎实，知识面要宽广，应该学会创新，寻找适合孩子们的教学方法，平时要做有心人，多多细心观察生活，留意身边的事情，并将它们灵活的运用渗透于教学之中。并且经过这段时间的实习，觉得自己过的也充实了，我在实习的道路上不断成长，思想上成熟了，知识上实践了，经验上也丰富了。实习工作就快要结束了，虽然心里是多么的不舍，但我相信这不是终点，而是另一个新的起点。在实习中所获得的经验和体会，是我日后工作和学习的路基，因为它们我会走得更稳。经过这次实习，也提高了我的专业水平和教学水平，同时我也增强了自己的责任感。“书山有路，学海无涯”，我会时刻不忘超越自己，面对教育事业，我将带着满腔热情，不断探索前行。

顶岗实习个人总结范文 篇 4

由于现在还住校，所以每天7点不到就得起床去挤公交车，就算再寒冷再差的天气，只要不是周末，都得去上班，我们必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，自由许多。

每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。像我就是每天就是坐着对着电脑打打字，显得枯燥乏味。但是工作简单也不能马虎，必须具备坚韧不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错遭领导。

一直以来，我们都是依靠父母的收入，而有些人则是大手大脚的花钱。也许工作以后，我们才能体会父母挣钱的来之不易。而且开始有意识地培养自己的理财能力。

踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会像同学一样对你嘘寒问暖。而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断地往上爬，因此刚出校门的我们很多时候无法适应。

每天只是在等待着下班，早点回去陪家人。生病时的轻轻一句慰问，都有助于营造一个齐乐融融的工作环境。心情好，大家工作开心，效率高。在电视上不止一次的看到的险恶，公司里同事之间的是非，我想我能做的就是“多工作，少闲话”。且在离毕业走人仅剩的几个月，更加珍惜与同学之间的相处。

我是学管理的，在书本上学过很多套经典管理理论，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，即使在办公室中也很难处理一些令人措手不及的事情。也许等到真正管理一个公司时，才会体会到难度有多大；我们在老师那里或书本上看到过很多精彩的谈判案例，似乎轻而易举，也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。

实习这__个月期间，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己走上工作岗位做好准备。 顶岗实习个人总结范文 篇5

根据学校的规定，大三上半年，每个同学都要进行实习的训练，在教育实习和顶岗实习之间我选择了后者。后来事实证明我的选择是明智的。

于是，我被分到了__县二中进行为期半年的顶岗实习工作，八月三十号，__的'全部实习生到达了实习学校，__县二中的环境很好，我们二中的这个小组被支配在了一个小院子里，一切都比想象中的好许多。我所在的__县二中有学校和高中学部，在来到这的其次天我们就分别被分到了不同的班级组，出乎我的意料，我被分到了高二班级组教生物，我的指导班主任和指导老师都是__老师一个人，实习班级是高二四班，虽说是在完成大三的学业，理论上说，也是步入了正规的工作，怀着对一切奇怪的心理，我信念百倍的开头了我的实习班主任和老师工作。

在二中顶岗实习的半年生活，我将它分为三大块，即教学工作、班主任工作和日常的人际交往的'学习。在教学方面，阅历的沟通是必不行少的，实习过程中，我们进行了小组之间的听课活动，通过组员互评，可以指出每个人授课的优缺点，相互学习，相互借鉴。

半年的实习生活很快很美妙，我想，在将来，我肯定会怀念在__县二中实习的日子。 顶岗实习个人总结范文 篇6

通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐地我喜欢上这个专业，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，新的想法。

回顾我的实习生活，感触是很深的，收获也是丰硕的。这次的实习，所在公司主要是机械制造，而我负责的是关于机械加工图纸

的整改和绘制。这次的实习经历让我对设计这个专业有了更加理性的认识和更深刻的体会。

通过这次的实习，我由第一天的拘谨，对什么事情都充满着好奇，转而逐渐适应了这样的生活，做事情按部就班，循序渐进。这次的实习，让我懂得了许多，知道了许多，大学文凭其实只是一块敲门砖。进入工作单位后，大家都是从头开始，凡事都要自己去摸索，没有人会手把手教你。

所以，我们有必要培养主动学习能力和创新能力，必须努力提高自身的综合素质，适应时代的需要。虽说大学文凭只是一块敲门砖，但是个人的综合素质却仍是你就业时的重要筹码。

首先是学习成绩，用人单位认为成绩的好坏从一定程度上说明了你学习能力的强弱，所以，学习成绩是他们非常看重的一点。因此，我们首先要学好自己的专业知识。其次，他们看重的就是我们的社会实践能力。这一点就要看我们平时的实际动手及操作能力。

顶岗实习个人总结范文 篇 7

近 5 个月的实习生活，有笑有泪，有苦有乐，现在这一切都快要结束了，回顾这走过的半年，留下的是成长的足迹。现对实习期间的工作总结如下。

一、顶岗，无悔的选择

怀着对教师这个崇高而又平凡的职业的向往，我选择了顶岗实习。我实习的学校是一所农村中学，各方面条件相对艰苦，但正是这样的地方，才更需要优秀的教师。不管条件怎样，我始终相信积极的心态决定向上的人生，风雨过后会有更加灿烂的阳光。实习期间，我以一个教师的标准要求自己，爱岗敬业，为人师表，认真工作，做学生的良师益友，现在我已圆满地完成了自己的教学任务。

五个月的教师生涯使我更深刻地明白了教师的真正涵义，教师需要像严父慈母般关心信任学生，更需要甘为人梯、高度负责的奉献精神。教师，其实真的很平凡，但又很神圣。感谢顶岗实习，让我以一个教师的名义生存于世。可以说，选择了顶岗实习，就选择了一段艰苦但绝对有意义的人生经历。顶岗，是我无悔的选择。

二、工作，快乐的收获

在教学方面，我担任了_中学_个班的心理课，每个班每周一节课。心理学是我的专业，能够上自己的专业课，这是实习学校领导的信任和支持，更是我的幸运。实习期间，在没有课本的情况下，我展开了所在实习学校的心理课。针对不同年龄、不同阶段的学生特点，需要准备不同的上课内容。

在班主任工作方面，我担任了_班的副班主任工作。作为副班主任，我积极配合班主任，开展了一系列主题班会及一些课外活动，收到了比较好的效果。在这期间，我也深深感到当一个好的'班主任真的不容易，这半年的历练，使我收获颇多。

除了教学和班主任工作外，我还利用自己的专业优势，开展了一些个别的心理辅导。虽然这里没有特别正规的心理咨询室，但想要做的事便会坚持做下去。作为心理老师，第一次上课的时候，就告诉学生如果有烦恼忧愁，有不开心，有困惑，不管是学习上的还是生活上的，都可以找我来说。这一句承诺，在加上后来慢慢的了解，逐渐加深的信任，学生们开始向我吐露心声。这里面涉及的问题有来自家庭的烦恼，学习的问题，还有青春期情感问题等等。很多时候我都觉得，实习，让我收获的很重要的一点是学生们的信任，这是我觉得非常值得珍藏的东西。而这一路伴随我成长的是我亲爱的学生们，因为有他们，我才成为一名教师。

三、生活，我们在一起

半年的实习教师生涯，我体验了为人师表的艰辛与喜悦，也体验了初入社会的酸甜与苦辣，我在不知不觉中成长成熟。最后，我想感谢所有跟我这段实习生活相关的人们。感谢顶岗办为我提供这样一个实习，并送来亲切的关怀，感谢程老师跟我们一起走过这半年，感谢_中学领导和老师们的支持关心，感谢亲爱的一起实习的姐妹们，感谢可爱的学生们。

这段顶岗实习的岁月，是一段美好而有意义的人生经历。顶岗实习虽然结束了，但是我收获的经验 and 体会将会一直陪伴我走过我以后的教师生涯。

顶岗实习个人总结范文 篇8

我怀着激动的心情踏上了期待已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校的的班车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。那时候对自己的未来充满希望，希望在那里能大展拳脚，实现自己的抱负。那时候想的是多么多么的好啊，直到此刻我才觉得我当时是那么的幼稚，不可能你刚出来什么都没有就让你做好的岗位。

在这个企业中的中让我有很大的体会：

1、自学能力

在学校时，老师总强调我们要培养自己的自学能力，参加工作后才能深刻体会到老师的良苦用心。我担任的是技术员，平时在工作除了补充专业知识还要自学其他工程软件的使用。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。所以必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

2、工作辛苦

由于自己是实习生，有时候公司业务繁忙，晚上或周末得加班，那留给个人支配的时间更少。虽说是实习也不能随心所欲地不想上班就不来，每日重复单

1、自学能力在学校时，老师总强调我们要培养自己的自学能力，参加工作后才能深刻体会到老师的良苦用心。我担任的是技术员，平时在工作除了补充专业知识还要自学其他工程软件的使用。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。所以必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

我觉得，通过这段时间的实习让我认清了自己的很多不足和缺点。

第一个就是缺乏工作经验。因为自己缺乏经验，很多问题而不能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。

第二是工作态度仍不够积极。在工作中仅仅能够按时完成布置的工作，在没有工作任务时不能主动要求布置工作，若没有工作做时就会松懈，不能做到主动学习，这主要还是因为懒惰在作怪，在今后我要努力克服惰性，没有工作任务时主动要求布置工作，没有布置工作时作到自主学习在工作中，因为自己不只为厂里创造了效益，同时也提高了自己，象我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做多问来积累经验。特别是我们的工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，只是自由观摩，如果态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

第三是工作时仍需追求完美，在工作中，不允许丝毫的马虎，严谨认真是时刻要牢记的'。

第四是学术上不够钻研。这是由工作性质决定的，也是我自己选择的，因为在我看来，只有被市场认可的技术才有价值，同时我也认为自己更适合做与人沟通的工作。但我毕竟是一名实习生，需要作一些基本的实际工作，这就需要我个人多关注科研的最新进展，同时，这也对我的工作有促进作用。

第五是基本礼仪——步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原来作为学生的我们不太重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。这就需要平时多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。

第六是为人处事——作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

工作中出现一些困难是正常的，也是难免的。但是只要有坚忍不拔的毅力、良好的合作精神以及事前周密而充分的准备，任何困难都是可以克服。 顶岗实习个人总结范文 篇9

这一次实习是我真正以一名人民教师的身份走上了讲台。带给我最初的感受是，讲台下坐着的不再是与我们一起在微格教室训练的同学，而是真正的学生。他们不会像自己的同学那样随意附和、快捷地回答我提出的问题，而是真正地思考和等待着我的解答。面对几十双渴求知识的眼睛，我只能精心备课、认真组织，用真诚的心对待每一个同学，用清晰的话讲解好每一个问题，用深切的情表达每一个核心思想。

经过多次实战的磨练，现在的我已经基本能够驾驭课堂，胜任教师的角色了。虽然我还有很多做的不是很好的地方，但这次实习真的让深深的体会到教师工作的辛劳，也深刻理解了教学相长的内涵，使我的教学理论变为教学实践，使虚拟教学变成真正的面对面的教学。课堂上若学生对我的提问有所反应的话，就是对我的回报。因此，在课堂上必须注意学生的反应。与此同时，要随时掌握学生的学习情况，分析原因，从而改进自己的教学方法和确立教学内容。

这次实习使我深刻地体会到要想成为一名优秀的教师，不仅要学识渊博，其它各方面如语言、表达方式、心理状态以及动作神态等等都是很重要的。站在教育的'最前线，真正做到“传道、授业、解惑”，是一件任重道远的事情，我更加需要不断提高自身的综合素质和教学水平。

在校领导及教务处等有关部门的关心下，在实习学校的大力支持和帮助下，在老师们的耐心细致的指导下，本次实习取得了圆满成功。这次实习，我用自己的辛勤汗水品尝了教师这一职业的甘苦，懂得了为人师的责任，积累了宝贵的经验教训，为今后走上教育岗位、献身教育事业打下了坚实的基础。

顶岗实习个人总结范文
篇 10

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内上下班，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。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/247141163165010010>