

关于顶岗实习自我总结范文（31篇）

关于顶岗实习自我总结范文（精选31篇）

关于顶岗实习自我总结范文 篇1

顶岗实习是我们师范生即将踏上漫漫人生征途的标志也是人生的一个新起点，对我们的职业生涯规划有着重要意义。通过这半年的顶岗实习生活，我们对于这份天底下最光辉的职业都会产生或多或少的体会，有些同学可能会从此树立目标，坚定理想一定要当一名优秀的人民教师，也会有一些同学觉得教师这份职业不适合自己的，会开始寻找自己新的发展方向，制定新的职业生涯规划。但是这次顶岗实习生活对我来说有着特殊的意义，让我在这段时间里成长了许多，成熟了许多。

还清晰地记得9月3日我们怀着激动、好奇、紧张的心情第一次来到实习学校——安平县第二中学。而如今，驻足于校园一角，环顾着熟悉的校园不再有兴奋好奇只剩下的是恋恋不舍与深深的回忆。我慢慢地回忆着这短短的四个月实习生活，这期间我们似乎都成长了许多，从原来青涩胆小的站在讲台到现在即使是面对陌生的学生、领导、老师都可以做到自信大方的按照自己的思路进行教学活动，从原来什么都不懂对于写教案写反思很困惑甚至是发愁，到现在写教案时不仅要看相关书籍还要融入自己的思考自己的想法这些都是我们的进步，同时通过向当地老师请教，不管是在班级管理还是教学经验方面都有一定的提高。当然我们辛苦的付出也取得了意想不到的成绩，但是由于我们经验不足，在实习过程中也存在一些问题，有待我们提高。现在我开始介绍我的实习工作总结。

我在20__年9月3日来到安平县第二中学，正式开始我的顶岗实习生活。因为我的专业是数学与应用数学，所以实习学校领导就安排我担任九年级两个班的数学课，说实话，我当时脑子一片空白，我没有想到一下子就让我教九年级，我就感觉自己责任重大，更担心的是因为自己经验的不足会影响到他们。但是实习学校既然给我这份工作，那么我就一定要做好，一定要赢得他们对我的肯定。在这短暂的四个月时间里，我一直在以一名正式老师的标准严格要求自己，以高度的责任心投入到课堂教学活动中去，并利用课余时间对于成绩较差的同学进行单独辅导，我很清楚的知道我在教学经验上不如许多年长的有丰富教学经验的老教师，但我唯一比他们占优

势的是我们年轻有精力不容易被家庭琐事干扰，我们住在学校离学生很近，我可以利用大量的空闲时间对他们进行辅导，弥补一下经验的不足，让学生们能够跟上我的脚步，从而逐渐建立起对学习的兴趣。

作为一名教师，我认为要想上好一节课，首先“备”好学生是关键。要想要取得教学方面的成功，就必须要了解和分析学生的实际情况，有针对性地进行教学，不可用一种方法针对所有学生，这是教学成功与否的关键。从一开始就认真研究学生，了解学生的实际情况，从而确定自己的讲课的进度就会容易很多。

之后是在对学生的态度方面的感悟——热爱学生真诚对待学生。这四个月的教学经验告诉我，教师真挚的爱是启迪学生心灵的钥匙，没有爱就不可能有教育，只有热爱，才会奉献。我一直把“爱学生”作为我的座右铭，用慈母般的爱去关心体贴学生，悉心教育他们养成良好的生活习惯和学习习惯。我的宗旨是爱而不溺，严而有格，耐心细致，一视同仁。对“好学生”不“一俊遮百丑”，对后进生关心备至，增加感情投入，通过树立他们的自信心，维护他们的自尊心，激发他们的学习兴趣，使自己不断完善。

然后是在对自己要求的感悟——把“学高为师，身正为范”作为行事准则。俗话说：“说破嗓子，不如做出样子”。凡是自己能做到的我尽量自己去做，教师要用美好的心灵去教育每一个学生，我既然要求学生衣装整洁，那么我就应该穿着整齐的去上课，我既然要求学生文明用语，那么我就会在学生面前不讲粗话，课堂上尽量将数学知识与实际生活的例子联系在一起，使学生更容易理解。

最后是对教学管理的感悟——把欣赏赞美留给学生。教师的赞美对学生的成长来说是不可缺少的养料，可以增强学生的自尊、自信、自强。教师的赞美越多，学生就越显得活泼可爱，学生的学习劲头就越足。班级里总会有一些学生成绩平平，各方面表现的既不突出，也不垫底，既得不到老师的表扬，也得不到老师的批评，他们最容易成为被老师忽视遗忘的学生。每次上课的时候我都会给这些学生一定的赞美，我逐渐发现他们上课的积极性越来越高，因此作为老师应以人为本，细心观察，捕捉每一个孩子身上的闪光点，及时把赞美送给每一个学生，使之发扬光大。实践使我懂得，教师每一句激励的话语，每一个赞美的眼神，每一个鼓励的手势……往往能给我们带来意想不到的收获。

四个月以来，我在生活方面也学到了很多，这些东西是书本上没有的。实习地方的领导老师给予我们生活上的帮助很大，我们和这里的老师们相处的很好，尤其是住在学校的老师，他们的热情经常会让我忽略生活上的苦，虽然这里的生活条件不如学校，但是他们让我认为我所做的一切都是值得的，我很感谢当初自己所做的决定。我和这里的学生感情也是很深的，他们喜欢我，我也很喜欢他们，他们希望我可以留下来，但这是不可能的，当我们渐渐进入老师这个角色，发现自己有这么一群可爱的学生，就会觉得教书是一件很有意义的事情，你在进行着一项很伟大的事业，是将你所学知识进行一个传承一个延续，这时，你的职业荣誉感就会大大提升，你的职业自豪感会促使你不断前进。当实习快要结束的时候，

我也才真正了解到作为一名老师背后的酸甜苦辣，也让我了解到老师的伟大之处，从我做了顶岗这个决定的时候，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，那路途必将在我生命里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，必定会成为我未来生命中无与伦比的财富。

顶岗实习的生活充满艰辛的挑战，当我们来到一个陌生的环境，并且这个环境和你之前的所在的环境存在很大的差距时，我们身边有很多人都会后悔当初的这个选择，但我想说这就是我想要的，因为我知道人生只有在艰苦的环境下才能磨练坚强的意志，有这么一句话故天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身…我相信每个人都渴望成功，我也不例外，我知道我的人生路途才刚刚开始，要经历的还有很多，一切都会过去，年轻受点苦没有什么大不了。每天备课、讲课、看作业是我们这里生活的主旋律，在这里我学会了如何做一个学生接受和喜欢的老师，如何去关心学生，学会了作为一名教师应该有的素质和技能。

现在，我希望自己以后成为一名优秀教师，但事实上我离这个目标还有一定距离，所以在接下来的日子里我会继续努力，好好学习，好好锻炼，争取早日成为一名合格优秀的教师。作为一名实习生，我非常感谢学校能为我们提供这样一个平台，让我们将理论与实践相结合，让所学的知识得到实际的应用。同样地，也非常感谢实习学校领导的信任，让我有机会登上讲台去实践，当然也要感谢学校的其他老师，给我们提供了许多帮助，指导老师不厌其烦地给我进行指导，让我学到了不少东西，总之，实习会成为我人生中一笔重要的财富，通过顶岗实习，我受益匪浅。

最后，很真挚郑重地再一次跟帮助过我的领导、老师、同学说一声：“谢谢你们，谢谢大家！”

关于顶岗实习自我总结范文 篇2

还记得在第一次来公司的途中内心充满好奇，总在想：这是一家怎样的企业，自己今后能够在怎样的岗位，是否贴合内心的期望，能否实现自身的价值，内心迫切的想明白答案。最后在看见公司那宏大的工程时，我被震动了，我想我做对了选取。

由于这是我的第一份正式工作，所以自己十分认真的对待。就像这是一家新的公司，与我一样都是新的起点，一切都是探索阶段。我对自己说：既来之则搏之，既然是新企业，只要好好干就必须有机遇。就这样在未知中，我满怀信心地开始了我的实习工作。

最初一周，我们学习了公司的企业文化，对公司进行了初步的了解。然后两周是企业军训，实行的都是正规的军事化训练，为我们以后的工作打下坚实的基础，锻造了我们“掉皮掉肉不掉队，流血流汗不流泪。”的工作态度和做事精神。军训结束后我们正式开始了轮胎专业知识的培训，在各位工程师的细心讲解下我们初步懂得了轮胎生产工艺流程。

培训过后我被分到了生产B区成型车间，跟随实习老师进行实地的学习。对于生产来说，安全始终是重中之重，良好的安全意识是进行安全生产的首要前提。首先车间主任对我们进行了一些安全教育和以及在实习过程中的安全事项和需注意的项目。比如上班，不允许穿凉鞋进厂；进厂务必穿工作服；禁止在厂里吸烟，夜里值班不准喝酒，进厂后衣服不准敞开，外套不准乱挂在身上，不得背背包进厂；人在厂里不要成堆，不要站在生产主干道上，进出车间都要排队走好自成一列；在没有实习老师的允许状况下，不准乱按按钮、

开关。

进入车间后最初的工作是琐碎的，因为公司尚在建设阶段，办公室和各个生产车间都还没有竣工。我们开始的工作就是打扫一下马路卫生，清除道路两旁的杂草，排除车间的积水等等。也许有人认为这些工作是没有技术含量的低下工作，耻于去干。但是作为我们最初的团队完全没有这般的心态。因为我认为，无论你做什么职业，必须会有人瞧不起，不喜欢，但是那是别人的事，不要让它影响了你的情绪。如果你对自己不认可，瞧不起正在做的事，你就没办法把事情做好，也会让别人瞧不起。所以不管干什么我们都群众努力，竭尽全力，就如同我们军训时所喊的口号一样“自信自强，共创辉煌。”尽管每次我们都热得汗流浹背，被尘埃涂的灰头土脑，但我们没有叫过苦，也没有退缩过。

由于表现良好，我在车间被分到了机械维护的岗位上，因为在学校没有学习焊接，我不得不重头开始学习。因为要搞机械，电焊是务必掌握的。首先师傅给我们详细介绍焊接的相关操作和一些注意事项，焊接所产生的气味和刺眼的光对人体都是有害的，在操作时要懂得保护自己，穿上工作服，带上面罩。从师傅的讲解中我了解到：焊条的角度一般在七十到八十之间，运条的速度，要求当然是匀速，然而在实际操作中，我们往往是不快则慢，很难持续匀速，因此焊出来的结果是很不流畅的，有的地方停留时间短则当然没有焊好，还有裂纹，停留时间长的地方，则经常会出现被焊透的毛病，出现了漏洞；焊条的高度要求持续在二至四毫米，然而在自己刚开始的时候也是漏洞百出，因为在运条的同时，焊条在不断的减短，因此要不断的改变焊条的原有高度，这控制起来就有些困难了，高了则容易脱弧，而低了则容易粘住。透过此次焊接，我已经掌握了一些焊接的知识，但要想作到职业工人那样标准，我还需要反复的练习来熟能生巧。

忆起在德瑞宝的日子是充实的，值得的。在那里我们有欢乐，当然也有疲惫，这也更加让我懂得怎样去成为一个合格乃至优秀的员工。每次遇到艰难的工作，我都是第一个冲上去，我想年轻人只有比别人付出一倍甚至几倍的努力，才能得到自身应得的和想要的回报。只有自己能为企业创造更多的价值，才能够有更好的机遇。所以每次干活时我都把工作当一种特殊的享受来对待，每次工作做事都个性有激情，全然不知劳累。尽管每次都被他们讥笑太傻，但

是我还是一贯坚持，我想吃亏是福，勤奋的人才最值得尊重。

透过这几个月的实习，我认为：

(1) 团结就是力量。正所谓人齐泰山移，众人划桨开大船。一个人的力量终究是忽微的，团队抱成一团的力量才是最强，团结起来才能够无坚不摧，共同成长共同进步。

(2) 态度决定一切。你的态度，决定了你做事的结果。所以事无大小，凡事都要认真对待，持续良好用心的心态，才能够在激烈的竞争中得以脱颖。

(3) 自信勤奋宽容。应对难题，拥有足够的信心和勇气的人不会退缩。劳动光荣，勤奋的人最为值得尊重。只有比别人更加努力、更加勤奋，才能比别人走的更远成功的更快。金无足赤，人无完人，宽以待人包容别人的不足。所谓海纳百川，有容乃大。

关于顶岗实习自我总结范文 篇3

为期三个月的顶岗实习结束了。在这短短的三个月里，我学到了很多的东西，无论是自己专业知识水平还是适应社会的能力都有了进一步的提升。让自己思想也不断成熟起来。现将本学期实习内容及心得总结如下：

一、概述

(一) 实习时间

实习时间：20__ . 03. 01—20__ . 05. 31

(二) 实习单位及单位简介：

实习单位： ____

公司简介： ____是在人与自然和谐发展之中成长起来的专业园林绿化公司。公司是一家以园林绿化工程设计与施工为主；苗木的生产、销售为辅的`国家园林二级资质企业。公司在承建园林绿化方面已具有 10 几年的技术实践经验和工程管理经验。公司配备有各种园林绿化施工机械；还拥有较高水准的专业技术人员。公司凭着一支高素质的技术队伍和精心的设计组织施工，均得到业主及其业内人士的好评。我们虽然专业，但我们更敬业。公司坚持以人为本，以科技为灵魂，以市场为导向，以管理为纽带的原则，加强在管理、市场、技术、企业文化等方面的总结与建设，使企业沿着更加规范、更加科学的轨道高速、稳健发展。

(三) 实习目的：

实习的目的是为了提高我们的实际运用能力，通过自己在单位的实习，使自己在在校期间对园林工程技术理论能够与实习期间的实践很好的联系起来。在实习过程中，通过在办公室做资料、在工地实际动手等来认识了解园林行业，巩固我们的专业技能。通过在工作中对施工工艺的认识和公司系统的培训，加强了我们对所学专业理论知识的理解和实际操作的动手能力。

二、实习经过

(一)担任的工作岗位：

担任制图员、预算员兼技术员。

(二)任务：

理论结合实际，把在学校学的理论知识与实际情况联系起来，做好本次道路绿化工程。

(三)工作内容：

刚到公司的时候公司在沧州泊头永安大街和五一路(后改名人民路)的工程基本完工，进入养护阶段。新开街的道路绿化工程正在进行开工前的准备工作。因为沧州土壤的特殊性及施工现场的具体情况，原设计方案的绿化树种有些需要进行变更，为此，整个三月份我的主要工作就是对五一路的原施工图纸按实际施工情况进行修改，变更。4月初，新开街正式开工一段时间了，我被分配到工地上任职技术员。开工后，一切都要跟着施工工序来一步一步的操作。乔木的施工工序为：

1. 整理绿化用地

整地要求精耕细作，原地不是熟地，需要进行深翻，深度在40-50厘米，以便疏松土壤，增加蓄水保墒的能力。根据需要还要进行回填土。

2. 定位放线

定位放线本应与设计图纸一致，但由于道路施工时的变动，绿化也要跟着变动。

3. 挖种植坑

种植坑的大小要根据苗木的土球大小来定，土球多大就挖多大的坑，常用到的有100_80公分、80_50公分、60_40公分的。

4. 栽植苗木

由于是道路绿化，而且土球大小不一，因此，在栽植苗木的时候，要掌握好距离和高度。要掌握好苗木与苗木之间的距离、苗木离道牙的距离，苗木的高度以地面与土球平齐为好，或比地面低一点。

5. 覆土围堰

覆土时到一定深度后把树轻轻向上提拉一下，使土填实，覆土时一定要把土填实，不能留有空隙，以免浇水后苗木陷下去。然后进行围堰，围堰大小与土球大小一致。

6. 缠草绳

乔木新栽植后要进行缠草绳，以抵挡烈日暴晒。还有打支撑的时候也不会伤到树皮。

7. 打支撑

苗木新栽植后还不稳定，要对其进行支撑，等苗木稳定后去掉支撑物。

8. 修剪

对新栽植苗木一定要进行修剪，

9. 浇水

新栽植的苗木要及时进行浇水，一般要浇三水，刚栽完浇第一水，要浇透，三天后再浇一水，一周后再浇一水。有时也可根据情况而定。

灌木的施工工序为：

1. 整理绿化用地

整地要求精耕细作，原地不是熟地，需要进行深翻，深度在40-50厘米，以便疏松土壤，增加蓄水保墒的能力。根据需要还要进行回填土。

2. 定位放线

定位放线本应与设计图纸一致，但由于道路施工时的变动，绿化也要跟着变动。

3. 栽植苗木

灌木不像乔木一样要提前挖好种植坑，灌木一般在栽植的时候边挖坑边栽。距离和深度根据苗木而定。

4. 修剪小灌木

栽植后要修剪一定的造型，而作为绿篱的灌木，因设计要求要修剪到要求高度。

5. 浇水

灌木也一样，新栽植后要及时进行浇水，一般要浇三水，刚栽完浇第一水，要浇透，三天后再浇一水，一周后再浇一水。有时也可根据情况而定。

栽植工程完了还要进行养护，夏季苗木最容易产生病虫害，因此，要经常检查苗木是否有病虫害的威胁，一旦发现，立即处理。

由于公司人员紧缺，新开街的道路绿化工程我只参与的定点放线，挖种植坑和土壤回填内容，这些施工内容结束后，我又回到了办公室。四月底开始接手河北软件职业技术学院东校区南院室外绿化工程一标段及保定天鹅湖北岸绿化工程的预算。随后又参与制作沽源县创建省级园林县城绿化工程绿地破硬工程、定兴金台中路南侧绿化工程、阜平县保阜高速公路造林绿化项目第一标段等绿化工程的投标文件。在这三个月里我在园林景观预算及投标文件制作有了很大进步、施工工艺这方面的认识更加清晰了。凭着自己的执着和耐心，以及在学姐的帮助下，我还是如期完成了这份任务。

(四) 实习体会：

开工后我就被分配到了工地，刚开始想想自己一个女孩子，也是第一次接触工程，真害怕自己做不好，坚持不下来，没想到自己居然做的很好，以后也会努力继续好好干。在工地上的这段日子，让我学到了很多也吃了很多的苦。以前只是听老师在那里讲植物的栽培与养护管理，现在自己可以再工地上亲自实践，学到的东西要比学校学的更为扎实。做竣工图的时候才发现，原来自己的CAD水平还是有待于提高的。

关于顶岗实习自我总结范文 篇 4

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__中学四到九年级共十一个班的心理课，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全校 11 班的心理课。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。比如九年级学生们面对着日渐临近的中考，我上课的内容便涉及未来，感恩，潜力的发挥，心态的调整，考试焦虑，考试归因，减压等主题；而低年级的孩子们多以游戏为主，讲解为辅，主题涉及自我，情绪，自信，幸福，注意力价值观等等。

总之，我力求上好每一节课，做到了注重学生主体性的发挥，使心理课在实习学校有序展开，学生们在心理课上不仅收获了快乐，也体验了成长。另外，由于学校的一些突发情况，从 5 月份开始，我还担任了五年级一个班的英语课的教学，这样一周又增加了 6 节课。英语虽然不是我的专业，但本着对学生负责的原则，我也做到了认真上好英语课，认真批改作业，完成了教学任务，并带领学生一起复习备考，力争学生们期末考试能够取得好的成绩。

关于顶岗实习自我总结范文 篇 5

三个多月的_顶岗实习，很快接近尾声，现在想来，所有的就剩下沉淀在心中的一份对教师的憧憬以及对孩子们的那份责任以及承担这份责任的历练以后的积淀。

__年 5 月 20 日，我怀着激动地心情踏上了期待已久的顶岗实习之路。当我坐上离开湖北民族学院的班车的那一刻起，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途，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和无与伦比的财富。

记得那天我们是早上 8 点多钟从学校发车，下午 6 点多钟才到实习点（鹤峰县最偏远的的一个乡镇中学——铁炉民族中学），坐了近 10 个多小时的车。我们一行 3 人虽很疲劳但很兴奋，毕竟这是我们第一次实习，是我们第一次以老师的身份走在校园里。接下来几天并没有什么实质性的工作，只是分别听了下教学主任和所顶的岗的老师的讲话，并看了看学校的环境，算是对学校的初步了解吧，真正的工作是从第二周开始的。前几天“上班”只有两种感觉：忙，累。每天觉得睡眠不足，早上 6：30 起床，晚上 10 点多回寝室。但我知道我的实习之路才刚刚开始，我要经历的还很多，这是我所预料的，也是我所想要的。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。

我的`实习顶岗被分配顶田绍剑语文老师的岗教 802 班的语文和 701 班的历史。这两个班的课程全部放手由我独自完成，完全成为一名真正的教师。这让我在庆幸自己能大展拳脚的同时渗透了些许忧虑，毕竟自己还是出生的牛犊。但既然选择了顶岗实习，就努力把做好！

我的顶岗实习有以下几个方面：

（一）教学工作

第一周，我通过指导老师先熟悉 802 和 701 班的基本上课情况，以了解学生姓名，成绩为主，同时学习指导老师的教学方法和教学模式流程。第二周，由于所顶的岗的老师即刻到大学深造，且我们在大学期间有充分的准备，对于教师技能这一块也比较有信心，所以在听课的一周后就开始独立走上讲台了。在铁炉中学，我对自己要求很严格，每次上课前都要充分的备课，并请一些资深的语文老师修正。所以我的工作就是听在校优秀老师讲课——写教案——试讲——修改——上课，反复练习，完善，尽量让每节课所讲的内容烂熟于心为止，即使这样，我还是遇到了许多平时没有学过，也没料到过的问题在课堂上出现。这让我知道教学生知识时，我仅仅只懂得书本上的知识的话，那是远远不够的。

对于上课，我有几点体会：

第一，如我所教的语文和历史这两门课程，是属于文学方面的东西，本就应该充满乐趣于中。经过 3 个月的讲课，我的体会是必须把学生的学习兴趣调动起来，兴趣是最好的老师。只有在乐趣中学习才能使学生爱上学习，不再视学习为负担。这样才能更好的吸引学生的注意力。我听了两位老师的课，一位活泼一位严谨，从效果来看前者要好些。所以上课的例子一定要能提高学生的兴趣。我觉得在这一点上，我以及另外两位实习生队友都做得很不错。

第二，上课的内容一定要把握好，还要了解学生对于课程的掌握及记忆程度。还记得那次我上语文第四单元《桃花源记》这节课，我要求背诵过，可这单元上完后，我检查背诵情况，发现我错了，

全班竟没几个能完整的背出来。这时候，我觉得很伤心。对于这个，我自己反思了，我太过放松对他们的检查过关情况了，且学生对于这门课的重视程度远不是我所想的。所以以后我一定要把握好课堂的内容与强度，严格过关所学的知识。

第三，所有的课程要形成一定的联系，那么，课程就会形成一条链。学生更加容易接受，讲授起来也更加上手。

第四，俗话说，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，而且平时也会一些书上没有涉及到的知识，这时候你不仅要自己对这些知识点有所了解，而且更重要的是你要能够以学生能够理解的平实话语将它表达出来。往往我们认为容易的在学生眼里也许并不是这样的认为。我们要时刻站在学生角度想问题。

在3个月的实习过程中，我所教的两个班参加了三次大型的月考，我的语文，历史成绩得到了学校领导及学生家长的肯定与好评。

当然我也认识了自己的不足：

一，我的语速有点快。

二，我的板书有点乱且出现过错误。

三，在讲授知识点时，在突出重点，难点的同时对学生的自主学习有所忽略。

（二）班主任工作

在实习中，我还做了班主任工作。在原班主任彭老师的帮助下，顺利完成了各项任务。我的班主任生活是从早上6：30开始的，简单的洗漱加上仓促的吃点早餐，为的是能在7：10到达办公室，7：25到教室督促学生做好值日和晨读；中午12：30要到教室稍加管理学生午休的情况；下午17：20有时候到教室看学生的小自习的纪律；晚上19：00——22：00到教室督促学生晚自习。我一般一周去两个晚上。所以，我们经常是披星戴月。头几天还能坚持，而过几天之后就会感到特别的苦与累。而像那些老教师，他们长年累月都

是如此，教师这份工作的辛苦可见一斑。在班主任工作方面，我觉得对于学生最重要的就是“爱心”。而且，我觉得对学生的管理最重要的就是“刚柔相济”！

关于顶岗实习自我总结范文 篇6

时间过得飞快，不知不觉，又一周过去了。此刻，坐在电脑旁写下自己本周的实习心得，心里有点百感交集的味道。

这一周我听了很多老师的课，现在听课的感觉跟以前完全不一样，以前的听课是为了学习知识，现在的听课是为了学习教学方法。目的不一样，上课的注意点也就不一样了，现在注意的是指导老师及其他老师的上课方式，上课的思路思想。

听了课之后，自己也亲身体会到当老师的艰辛。接下来的第二天，指导老师就去听了我的课，顺便帮助我助阵维持纪律，我虽然是有备而上，但自我感觉也还不是很好，上完一堂课下来我才知道，要抓住学生的心维持好课堂纪律是多么的不容易。此外我还觉得课堂任务的设计也是一个特别要注意的环节，任务应该环环相扣，贯穿课堂的始终，因为只有不断激发学生的成就动机，才能更好地调动学生的积极性，才能让他们好好配合我上好一节课。

当了班主任后，要处理的事情就变得很多很多，每天都有学生来请假。本周班里发生了打架事件，是属于同班同学互打的情况，在当天我就跟张主任处理完了，对于打架双方都有所惩罚，但是当天结束后，被打的学生家长打电话给我打电话说，她不允许她的孩子在恐惧中上课，并要求对方给家长一个交代，我采取的方式是尽量安抚家长，因为我在处理这方面还有欠缺，还缺少经验，所以隔天我就请教务处的组长来协调，结果在单独的问话下，发现有学生避重就轻，没有说出完全的实情，原来是被打的那位学生其实也有问题，可以说这两个学生都有错的地方，但是由于有一方的家长真的很介意，所以我就将这件事情完全交给学校来处理，对于后面的处理方式我会找机会请教务处组长，毕竟这是书本上学不到的东西。

当了班主任，就跟学生的家长接触多了，向家长汇报学生的情况，在校表现。感觉自己跟学生很亲近，看到他们就想起了自己当时，不过他们有点太皮了，面对他们有时候感觉很烦，有时候又觉得他们很可爱，甚至过周六日两天不见他们就想他们。“老师”两个字，在我心中蕴含丰富。老师是不辞辛苦的园丁，劳累了自己但培育了学生，但是看到有的学生上课不好好听课而且还捣乱，心里真的很窝火。

通过本周学习到了很多书上学不到的实践性知识。所以本周总结为——实习的苦与乐。

关于顶岗实习自我总结范文 篇7

一、 教学方面

我作为音乐专业的学生，在步入顶岗教学后，由于学校的需要，不仅担任了八年级的音乐课教师，同时还担任了学校管乐队和舞蹈队的指导教师。学校先进的高效课堂教学模式，对于大部分的实习生是比较陌生的。但我并没有因此而退缩，而是向这里经验丰富的老师们虚心请教，不局限于本专业的学习教学知识与技能，在实习的第一个月主要进入班级听课，每天坚持听各科教师的课，并做好课堂记录。每天对自己进行反思，以最短的时间掌握高效课堂的教学精髓，并能独立的制作音乐教学中需要的导学案，将高效课堂的每个教学环节准确把握。在摸索教学中将自己在大学学习的教学理论知识巧妙的与这里的教学模式相结合，与指导教师探讨新教学模式下的音乐课堂教学新方法。不断的努力在实际教学中也得到了回报，通过自身的努力和教师的指导，音乐课堂教学顺利且有条不紊的进行着，每节课的课堂氛围都十分活跃，学生们对我的课堂反馈也很好，校领导和指导老师也很满意。半年的教学实践，我已经完全可以掌控高效课堂模式下的音乐课堂教学。

我虽然在大学期间主修萨克斯，来到__中学，自己的专业能力得到了施展，校管乐队在我的组织和指导下，形成了较为规范的学习模式；学生参与和学习的积极性也很高，经过我们的共同努力，管乐队排练出了几部很不错的作品，并不止一次在学校的活动进行展示，得到了一致好评。

我在实习之前对舞蹈并不精通，但面对学校的教学需要，我挺身而出，接下了这个艰巨的任务。因为之前没有太多舞蹈基础，所以我决心从零学起，边教学生边自己学习舞蹈，刻苦练习；自接下舞蹈队的那一刻起，__中学的音乐教室就成了我的常驻之地。我不仅在那里给学生们上课，在课余和休息时间我还经常在那里默默练习；因为不专业，我在练习中遇到了很多困难，但是作为一名教师，我深知自己身上肩负的责任，为了能将舞蹈队带领的更规范、更专业，我顶着压力坚持苦练，从未喊过苦、累。我和学生们的共同努力也得到了认可和回报。学校半年来组织的活动和演出，每次都会看到校舞蹈队精彩表演，每次都会得到认可和赞扬。我不仅担任舞蹈队的舞蹈教学，而且只要学校有需要，我都会尽力配合，不管是街舞、现代舞还是民族舞，我都会尽自己最大的努力去给学生排练。

二、 实习小队工作方面

__中学实习小队共有队员__名，大家因为实习相聚在_中，我的认真负责和友善开朗受到队友的喜爱和信赖，被大家推选为__中学实习小队的团支部书记。

自从站上这个位置，我坚持以身作则，虽然实习期间的教学工作异常繁忙，但我时刻铭记作为团支部书记的职责。及时传达驻县老师下发的任务和通知，并积极按时完成，起到表率作用；我定时组织团员召开反思式的座谈会，做好思想道德教育和职业道德教育的工作，了解每一位团员的工作状况，激励大家以热情饱满的心态投入到教学中去。

我结合实习学校的管理制度和校园文化建设，在实习的4个月生活中策划、组织了大大小小20余次团日活动。每次活动都从团队的利益出发，以锻炼每位团员的能力，增长他们的知识和阅历为目的，同时也为了能体现团队的价值和力量，我充分利用大家在大学里学习的知识和科学方法，结合实习学校的教学管理制度，在学校领导和校团总支的支持和协助下，开展了很多有助于学校发展和推动学校文化建设的团日活动。经过我的精心策划和细心安排，每次团日活动的开展都非常顺利，每位成员都很积极的参与其中，并尽力配合，充分体现了他们作为师大学子的友爱团结。

不管是团支部的日常工作，还是团日活动的策划和开展，我都自始至终站在团支部工作的最前沿。在我的努力和带领下，团支部工作有条不紊的进行着，不管是工作效率还是工作质量都非常高效。团支部的表现，也得到了驻县教师和实习学校领导教师和学生的认可和一致好评。

三、专业技能和综合能力发展方面

在__中学实习的这段时间里，我充分发挥了自己作为一名艺术生的特长，并在专业上得到进一步的发展和锻炼。在__中学举办“庆五一，迎五四”文艺汇演时，我担任了活动的舞蹈指导和整体节目的编排，得到了指导老师的认可和领导的好评。

6月份__中学举办的大型班主任节闭幕晚会的整场晚会策划和节目排演都是由他们实习生团队完成的，而我作为音乐特长的实习教师，同时也是实习团队的临时团支部书记，我充分发挥了自己的专业水平和领导指挥能力，担任了晚会的导演及节目策划，同时参与了整个舞台的布置。晚会所有歌舞类的节目都是由我亲自编排指导。根据学校要求，我还为学生写给班主任的诗歌谱了曲，并排成了合唱在班主任节闭幕晚会上进行了展示。最终闭幕晚会在全校师生的掌声和欢呼声中圆满结束。校长称赞他们组织

的这次晚会是__中学有史以来最完美、最精彩的一次演出；通过这次晚会，我的工作能力再一次被领导和老师们肯定与赞赏。

我在实习工作中的认真踏实，得到了__中学贾利民校长的赏识，并被贾校长任命为校长助理，辅助日常办公。日常教学工作繁忙，但当校长布置工作时，我都会将时间合理安排，认真完成校长布置的工作。我认真好学，不懂就问；作为助理，我积极主动的请教校长一些行政工作上的疑问，提高能力、拓展视野，为自己今后的实际工作做铺垫。

教师之路，平凡而激情，有辛酸苦辣，也曾悲欢离合。转眼间，顶岗实习生活即将结束，回首这段刻骨铭心的经历，辛酸苦辣中得到了收获，悲欢离合中收获了真情。我用实际行动诠释着自己对教师的热爱，用活力青春谱写着对未来的向往。甘于奉献是我作为教师的指导思想，努力付出是我作为教师的实际行动。我用心去做每一件事情，我相信只要付出了就一定会有收获。

关于顶岗实习自我总结范文 篇8

总共三周的建筑实习生产实习已经结束。回顾这几天的经历，我学到了很多真事，思考了很多问题。在施工现场实习期间，我可以亲眼看到各个班组的施工过程，亲耳听到技术人员对某些问题的讨论，亲耳看到各种施工图纸，使我对房屋建筑的基本情况有了感性的认识，也为眼前的初级课程学习带来了参考方向。以下是这次实习的一些收获总结：

1. 通过这次实习，在实习过程中消化了书本上的知识，对一些技术术语和具体的施工程序有了透彻的理解，从而巩固了理论知识。比如在钢筋加工过程中，构造柱钢筋的绑扎习惯听老师讲解，书本

学习，具体操作不太清楚。现场亲眼看到后，理论联系实际，非常直观，印象深刻。

2. 在施工过程中，实际施工操作和书本上的理论知识并不一定要互相契合。比如一根 300 宽的梁，下部钢筋为 62533，理论上要求钢筋间距最小为 25，但实际上往往不可能，因为某处钢筋太多。这需要多年积累的施工经验与理论知识相结合，并进行适当的修改。我们必须学好扎实的理论知识。虽然很多东西据说是在课堂上学到的，但是我们没有学好，也不能把它变成自己的资本，所以我们不能学以致用。无论以后从事建筑还是设计，都需要多关注，多观察，多提问，需要广泛积累和收集信息。在我们的生活中，有很多事情值得学习和思考。所以需要夯实基础，牢牢把握专业知识，培养理论知识自我应用解决实际问题的潜能，才能在自我工作领域站稳脚跟。

3. 目前，我国建筑市场发展不完善，信息匮乏，管理不足，建筑法规及相关法律法规执行不到位。在练习现场，也有很多问题。如施工准备不足，道路和临时设施不符合规范要求，未采取雨季施工措施，钢筋不注意养护，浪费严重等。我坚信，随着制度的发展和完善，各种问题都应该得到解决和避免。

4. 当今社会竞争激烈。作为应届毕业生，我们应该端正自己的态度，做好自己的定位。如果不自强，就不要妄自菲薄。每一份工作都要认真踏实，只有创造价值才能有所收获。你应该对人们充满热情，并处理他们周围的联系。所谓“先做人后做事”，尤其是建筑行业这个大圈子，需要人的行为的潜力。而且要学会虚心向别人学习，不懂就问，态度要真诚，让别人愿意把自己的积累传授给你。

只有一点点积累，才能不断发展自己。

实习结束。虽然过程很艰难，但是很充实，很快乐。我提前感受到了工作中的起伏，这让我对未来的生活有了心理准备，充满了向往和信心。实习期间，非常感谢其他八位同学的帮助和关心，也非常感谢吴剑锋老师这三个星期在工地不厌其烦的答疑和指导。

关于顶岗实习自我总结范文 篇9

时光如白驹过隙，转眼间，我们在____中学的顶岗实习生活已经过去一个月了。一个月的时间，我们努力尝试由一名在校大学生转变为老师，努力适应着新的角色，新的生活。作为____中学顶岗实习组的组长，我不仅要认真完成本职工作，更要时刻关注其他三位同学的工作，生活问题，并及时将同学们的问题报告给驻县老师。现就这一个月的工作生活问题做如下总结：

首先是工作方面：

鉴于____中学今年要参加__市教学评估，所以我们四人这一个月主要工作便是协助老师整理档案，完善校园设施。三位女生因均为文科出身，并有一名来自中文系，一名来自英语系，故整理档案，帮住老师修改论文，完善演讲稿的任务就落在了他们的身上。该工作枯燥、冗长、繁琐，但三位女生并没有太多怨言，而是尽最大努力认真完成每一项工作，即使晚上通常要加班到九点、十点钟，并且牺牲了很多听课试讲的机会，也没有表现出任何不满。

作为来到__中的唯一男生，我主要负责检查、修理学校的硬件设施，为了整齐化一，学校统一将桌椅翻修、编号。全校十个班，近千张桌椅，后勤老师带领我，仅用了两天时间，便完成了该项工作。可见，每天的起早贪黑有了回报。

在教学工作上，因该校音乐老师休假，音乐学院__同学在来校第一周便开始上课，__的独特教学方式，很快便得到了学生的认可喜爱。

该校有体育特长生五人，将于4月25号参加体育特招，专业出身的我便担负起在最后两个月多月迅速提高他们成绩的重任。每天早晨五点半开始，我带领五人开始训练。给他们讲解专业动作，运动技巧，每天放学后，也会加紧训练一个半小时。一个月的时间，五人的成绩均有了明显的提高。

因该校特殊原因，历史老师缺失，中文系__同学肩负起了初一、初二六个班16节历史课，虽然不是专业出身，但经过仔细备课，课堂效果也得到了学校老师和学生的认可。

在生活方面：因学校用水不便，我们便每天自己下楼打水。四人齐心协力，很顺利解决了用水问题；学校没有食堂，我们四人合理分工，负责做饭，三位女生负责洗碗，所以说生活上，我们用不到一个星期的时间便适应了一切。

以上，是我们这个月在工作和生活上的情况，很感谢__老师和__中学校长对我们的关心和理解，我们会以更好的面貌顺利完成实习工作。

关于顶岗实习自我总结范文 篇 10

自 20__年 2 月 15 日至 20__年 6 月 28 日在定州市晏阳初级中学实习，到学校去体验、去磨练。我满怀憧憬和期待来到这里，期待在这里成功实现从学生到老师的蜕变，成为一名合格的老师，一名学生认可的老师。

第一天到达晏阳初级中学的记忆还深深留在脑海里，我们刚来的时候还是冬天，天气特别冷，我们被安排住到办公楼里，以前的实习生也是住这里，学校里早就停了暖气，宿舍里没有暖气，冷飕飕的。在出发前学校给我们实习生每人发了一件军大衣，那时候我就不知道军大衣的用途，现在派上用场了。虽然有军大衣，但依旧很冷，晚上还会被冻醒，冻感冒了，嗓子哑了好几天。学校里没有教工食堂，我们和学生共用一个食堂，食堂里的饭每天依旧。有时候打份土豆，土豆还半生，很是同情这里的学生。实习条件虽然艰苦，但是我坚信一分耕耘一分收获，在艰苦的条件下更能磨练意志，培养顽强的品质。实习点的教学条件也比较简陋，农村基础教育教学设施比较差，教室里没有多媒体，仅有会议室可以当做多媒体教室使用。因而经常使用多媒体教学是不现实的，只能利用传统的教学媒体，因而我必须充分利用黑板。实习点的学生学习基础比较差，学习兴趣不浓厚，因此如何提高学生的学习兴趣激发学生学习的动力，是一个很大的挑战。我努力备好每一堂课，认真批改作业，努力丰富课堂内容来吸引学生注意力；同时结合现实生活从实际生活中学习地理，深入浅出，激发学生学习的兴趣。自习课上，认真辅导学生，解答疑问。通过学习，我的教学技能得到一定的提高。另外，

积极向当地老师学习，吸取教学经验，努力提高自身的教学技能。

针对一些学生懒散的学习态度没有目标没有计划的情况，采取在课堂上开展活动讨论题“我以后要干什么”，鼓励学生发言，让学生自由发表意见，让学生认识到他们应该认真考虑这个问题了，认识到这个问题的重要性，给学生适当施加压力，目的在于激发学生学习的动力，刻苦学习，制定学习计划和学习目标，认真思考未来，绘制一幅属于自己的一片蓝天。其次又开展以“天道酬勤，恒者为胜”班会，畅谈理想，让学生认真思考和反省，理想是美好的，但是理想只有付诸实践才有实现的可能性，否则理想只能是理想。通过开班会，了解有关班会的知识，学习如何开好一个班会。另外，开导学生，给学生做思想工作，劝导一个学习成绩比较差的学生打消退学的想法，帮助学生学习，制定学习计划，提高学习成绩，期中考试时这位学生的成绩进步很多，我很欣慰。

在实习期间，我担任高一3班的见习班主任，向班主任学习如何当一位称职的班主任，如何管理好一个班级。同时协助班主任工作，见习班主任的工作：我每天早上6：30去盯早自习，中午去班里督促学生午休，下午第四节课盯自习，晚饭后督促学生进教室上晚自习，了解班里学生的学习成绩，给学生做思想工作，及时向班主任汇报班里情况等等。通过学习，班主任技能得到一定提高。

在实习期间，由于学校需要，学校给我安排了初一地理课程，于是我就教高中地理和初中地理，担任两个年级的地理老师。这样我就要备两份课，看两份作业，任务加重了，增加了挑战。并且初中生和高中生思维水平不一样，教学模式、教学方法也不一样。虽然任务重，但这是一个很好的锻炼机会，让我对初中教学、高中教学都有所认识，这是一把双刃剑，既有挑战也有机遇。去共同探索初中教学、高中教学，增加锻炼，让我的实习生活忙碌充实，让我的实习变得更加丰富和有意义。

在实习期间，我和我的战友们，共同探讨教学方法，探讨如何激发学生学习兴趣，如何给学生做思想工作，如何解决学生之间的矛盾等等。从学习到生活方面，我们自由谈论，互相学习，互相帮助，正所谓三个臭皮匠顶个诸葛亮。

在实习期间，通过访张老师，我受益匪浅，从张老师身上我学到很多东西。

在这将近半年的实习生活里，我认识到了扎根农村基础教育老师们的辛苦，认识到老师的责任是重大的，老师不仅是知识的传授者，更要育人。经过半年的实习，我更加敬佩老师这个职业，也更加热爱老师这个职业。

在这将近半年的实习生活里，我得到了锻炼和成长，但是我还有很多不足之处。

时间过的很快，匆匆流逝，初到晏阳初中学的画面还深深留在脑海里，时间匆匆流逝，转眼我们的实习即将结束。将近半年的实习生活让我收获颇多，感谢河北师范大学给我们提供顶岗实习的机会。感谢晏阳初中学，在这里，我们转换角色从学生一步步向老师转变；在这里，我们第一次以老师的身份登上讲台；在这里，我们第一次给自己的学生批改作业；在这里，第一次以老师的身份参加升旗仪式；在这里，第一次参加教研会；在这里，让我们有机会锻炼自己，克服缺点，提高自身的教学技能，积累教学经验，体验教师生活，完成从学生到老师的蜕变，成为一名合格的老师，在这里我们挥洒汗水也收获劳动果实，在这里我们留下丰富的记忆。感谢晏阳初中学的学生，你们是我的第一批学生，在我还缺乏经验时依旧认可老师。感谢我亲爱的战友们，我们一起度过我们的实习生活，我们一起工作一起学习，因为有你们我的实习生活充满了乐趣。

关于顶岗实习自我总结范文 篇 11

一、自信登讲台，紧张不再来

清楚地记得初登讲台是面对 80 多双眼睛自己内心的忐忑不安，当时感觉自己做自我介绍是声音都在打颤，后来不断给自己加油打气，慢慢的可以自信的站在讲台上，自然流畅地给他们上每一节课。我想这是每一位初登讲台者必然要经历的一个过程。在这一过程中我由一名学生转变为一名教师，开始肩负更多的责任。

二、掌握重难点，清晰理思路

一直都听说讲课是一门艺术，老师是演员，他们在课堂上扮演

形形色色的角色。初登讲台的我们对教材不熟悉，不能够很好的掌握每课的重点难点，为了更好的掌握教材我不断的向指导老师请教，刚开始每将一节课之前我都会问指导老师自己备课是否合适，听他的意见。还经常邀请指导老师听我讲课，让他给我指出自己讲课过程中的缺点和不足，刚开始的时候老师的最多的一点就是每节课重点不突出，在经过一次次的锻炼后老师对我说现在已经能很好的把握一节课的重点难点了。听了这些话我明白自己有进步了一点。

三、板书不发愁

上课的过程中板书是不可或缺的，由于在实习之前我没有很好的练板书以至于刚开始时都搞不清楚.....

关于顶岗实习自我总结范文 篇 12

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，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。

是的，顶岗实习的生活是充满艰辛的挑战的。当我们来到实习点面对一间间产房和一条条流水线时，很多人后悔为什么当初选择了到海信科龙顶岗实习，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，方为人上人，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，都渴望为更多的人做出自己能做的一切，都渴望在后世看来你的生命无可比拟，我自然也比例外。我知道我的实习之路还刚刚开始，我要经历的还有很多。

到啦海信科龙之后，尽管他们很快就帮我们解决食宿问题啦，但那里生活习惯和在湖南的时候相差太大，吃的很不习惯。对我们湖南人来说菜里面没有一点辣椒是吃不下去的，因此在那里的時候开始一段时间都只是吃一点点饭，很快身材就“苗条”啦。

我的实习岗位被分配在总装车间箱发组，面对一台台发好泡的冰箱从自己面前流过，而我的工作就是每天和这些冰箱打交道。我在这里做的装冰箱的托板，是将托板固定在冰箱上，这个岗位说难也不难，就是要你记得哪种型号的冰箱用哪种托板，要不要带电容，是几微法的电容。

要分清楚，不能弄错，不然会导致以后的环节出错，冰箱制冷时有可能电容会发爆炸。所以这个一定要很认真的做，不能粗心大意，害别人去帮你善后。

带我的师傅是一个个中专生，开始时我觉得做这个很简单，不用学，一看就会，做是会做，不过不是最省力的方法，就那么做啦一天，做得很累，后来，我看师傅做看他做的很轻松很快，我就在想为什么我不行呢，难道是不如他，我知道我不是只是我不够虚心，不想去学，看不起这个岗位，是我的态度问题，既然找到问题的'根本原因，那问题就好解决啦。

后来，仔细看师傅的动作，怎么最省力，怎么最舒服。并且不懂的地方虚心讨叫那些老员工。就这样到我正式独立上岗时，我也像我师傅那样独立上岗啦，并不用要人帮忙啦。

就这样一直到今年，我把我那条的岗位都学会啦，并且我自己也当师傅啦，而且是带三个徒弟，分别教他们不同的岗位该怎么做，开始当别人师傅时我觉得很好玩，终于不用自己做啦，可以徒弟来做啦，就这样想。

所以当徒弟一来时，我就给他做啦，当时我是舒服啦，不过后来就不是那么的啦，因为我没有认真的教他们，导致他们出啦很多的错，很不幸的是要由我这个师傅来为他们善后，他们错多少我就要换多少，从那以后我就知道当师傅也不是那么好当的，要当就要当好，并且从那以后我也做到啦那点，不管是我徒弟也带徒弟之后，我都会认真的教一下他们，免得出麻烦。

还有就是让我很不爽的就是这里很多人都喜欢说脏话，这是让我很不爽的地方，这让我感觉这里的人的素质很差，厂里面的人的素质还有待提高，特别是那些班组长的，很喜欢说脏话，以致于我很不习惯这里的文化，都不知道是什么。

感觉很难融入其中去是的，他们一开口就是一句。让人很不爽，让人很难融入其中。后来，我跟我高中的同学说啦这个情况，他说，既然你不能改变环境，那你就要适应这个环境。我听啦同学的话，也就开始慢慢跟他们一样啦，不过还是尽量不说，能不说就不说，觉得那样很容易伤别人自尊。只是权宜之计而已，为了能融入其中。

六个月的实习期虽然很短，却使我懂得了很多。不仅是进行了一次良好的校外实习，还学会了在工作中如何与人相处，知道干什

么，怎么干，按照规定的程序来完成工作任务。同时对冰箱这方面也有了实际操作和了解，为我以后更好的发展奠定了基础。

并且在那里经过半个月的培训让我知道对一个企业而言，得控则强，失控则弱，无控则乱。企业经营好比一湖清水，管理规范好比千里长堤。水从堤转，才能因而得福，如果大堤本身千疮百孔，水就会破堤而出为祸一方。军中无法，等于自败，企业无规，等于自乱。经过这几个月实习下来，使我受益良多，具体的实践体会如下：

1、是要有坚定的信念。

不管到那家公司，一开始都不会立刻给我们实习生实际操作，一般都是先让我们看，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我们一定要坚持，轻易放弃只会让自己后悔。其实对于些困难我们要端正心态，对于我们前进道路中的困难，取决于我们踏脚的位置，那样困难也能变成我们飞速成长的跳板。

2、要认真了解公司的整体情况和工作制度。

只有这样，工作起来才能得心应手。

3、要学会怎样与人相处和与人沟通。

只有这样，才能有良好的人际关系。工作起来得心应手。与同事相处一定要礼貌、谦虚、宽容、相互关心、相互帮忙和相互体谅。

4、要学会怎样严肃认真地工作。

以前在学校，下课后就知道和同学玩耍，嘻嘻哈哈、大声谈笑。在这里，可不能这样，因为，这里是公司，是工作的地方，是绝对不允许发生这样的事情的。工作，来不得半点马虎，否则就会出错，工作出错就会给公司带来损失。所以，绝不能再像以前那样，要学会像这里的同事一样严肃、认真、努力地工作。

5、要多听、多看、多想、多做。

到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，四多一少就是我的态度，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业没有必然的联系，刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做，终于在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，光用嘴巴去说是不行的，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。

6、要学会虚心，因为只有虚心请教才能真正学到东西，也只有虚心请教才可使自己进步快。

总得来说在实习期间，虽然很辛苦，但是，在这艰苦的工作中，我却学到了不少东西，也受到了很大的启发。我明白，今后的工作还会遇到许多新的东西，这些东西会给我带来新的体验和新的体会。因此，我坚信：只要我用心去发掘，勇敢地去尝试，一定会能更大

的收获和启发的。

在学校里学到的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少同学实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，不可能会有应付瞬息万变的社会的能力。

经过这次实践，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就说如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也虚心求教，使得这期间的实习更加有意义。

此次的毕业实习为我深入社会，体验生活提供了难得的机会，让我在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力。为以后自己的奠定啦坚实的基础。

关于顶岗实习自我总结范文 篇 13

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。

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。

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/368123037076006055>