

实习总结或体会(精选 12 篇)

实习更广泛的直接接触社会，了解社会需要，加深对社会的认识，增强对社会的适应性，将自己融合到社会中去，培养自己的实践能力，缩短我们从一名大学生到一名工作人员之间的思想与业务距离。更多实习总结或体会请点击“毕业实习”查看。

实习总结或体会 1

每个人都要经历实习生涯，同时在实习结束之际，也要进行实习时的自我鉴定。所实习的工作不同，实习收获也不一样。两个月的实习瞬息即过，总结了自己表现，有欣慰也有不足，希望这篇大学生实习总结可以让我警醒自己的过往。

此次实习的主要内容是研发制图，参与新产品的研发和大样图绘制了解家具制作的流程零部件装配以及内部结构的整合。

通过此次实习，主要有以下几点体会：

首先是个人角色的转换及整个人际关系的变化——学校里成绩不错的学生变成了未知领域里从头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样改变了角色，老师变成了领导，同学变成了同事，相处之道完全不同，在这样的转变中，对于沟通的认知显得非常苍白。于是第一次觉得自己并没有本以为的那么善于沟通。当然，适应新的环境是需要过程的，所以我相信时间和实践会让我很快完成这种角色转换，真正融入到工作单位这个与学校全然不同的社会大环境中。

在心理上努力去适应全新环境的同时，最大的体会莫过于实际工作方面的收获。特别是在十一过程中，我亲眼看到工作师傅们对工作的认真负责、精益求精、无私奉献的工作作风。在实习过程中使我感受最深、受益最大的就是这种工作作风。大家都很用心的在改进产品，大家都知道做欧式家具最重视的就是家具的线条感，为了使曲线尽量完美，工作人员一次又一次的改进，没有半句怨言。通过这次实习，工人师傅们这种精神很值得我在今后工作中很好的学习、继承和发扬。

走出校门，踏入社会，不能把自己要求的太高。因为期望越大，

失望可能就越大，但适当的期望还是非常有必要的。不能认为学校里读了多少本书、写了多少万字、听了多少堂课，自己就了不起了。我毕竟还是个初出茅庐的学生，没有任何实践经验这是事实，所以一定要好好学习，不能自视过高。

学校的生活暂时告一段落，社会生活刚刚起步，应该在步入社会后，继续学习，不断增长和扩展知识面，才能使自己在社会占有一席之地。总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训要吸收，但我想我已经做好足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会竞争是残酷的，但只要努力地付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花，结出成功的果——我坚信。

实习总结或体会 2

转眼间，从 20__年 1 月份参加工作至今已一年多，经过这一年的努力工作和不断学习，我获益良多。在这里感觉有必要总结一下近一年的得与失，发扬好的地方改进不足的地方，回顾走过的路可以更好的看清前面的路。

作为一名刚刚毕业的大学生，虽然有四年的专业知识学习，但是实践的东西接触的少，对许多现场问题不了解。面对这种情况，依靠自己认真的学习，促成自身知识结构的完善和知识体系的健全，让自己尽早、尽快的熟悉工作情况，少走弯路。在接触到新的陌生的领域时，缺少经验，对于业务知识需要一个重新洗牌的过程，自己在同事的帮助下，逐渐融入到崭新的工作生活中。

在学习生活上，慢慢完成了学生角色的转变，逐步进入工作状态，努力开展工作。记得初来学校参加工作，完全陌生的环境和生活状态，也曾经很担心不知该怎么与人共处，该如何做好工作。但是学校宽松融洽的工作氛围、良好的学习发展机遇以及在各位领导和同事的关心和帮助下，让我完成了从学生到老师的转变。通过近一年的体验已经逐渐适应了这边的工作状况，对于领导们的关心和关怀，我感到了很大的动力和压力，争取在以后的工作生活中以更加努力的优秀成绩来回报。不仅能够弥补自己耽误的工作学习而且能够有所成就。

我在领导和同事的帮助下，我已经有了很大的进步。但我深知自己还存在一定的缺点和不足，主要表现在以下几个方面：

- 1、对学校的工作任务能认真完成，但积极性不够。
- 2、与学校的领导和同事们在思想和工作业务交流不够。
- 3、自己的整体素质和业务能力还有很大的差距，待进一步提高。
- 4、对业务的学习还不够，以后一定要加强。

过去的一年，是不断学习、不断充实的一年，是积极探索、逐步成长的一年。我也深知，在业务知识上，与自己本职工作要求还存在有一定的差距。

按校领导的要求：年轻人就要努力学习理论，真钻研业务。在今后的工作和学习中，自己要更进一步严格要求自己，加强思想美德、业务知识方面的学习，认真总结经验教训，克服不足，要始终保持一种积极向上的心态，努力做好自己的本职工作。

实习总结或体会 3

行政秘书工作所在的部门既是单位的“司令部”，又是“后勤部”，还是“联络部”和“直属作战部队”，工作千头万绪，日常工作任务零零散散有二三十项之多，而且突然性和临时性的工作也不少。我上任这部门的负责人后，我意识到要做好行政秘书工作，应当尽快地转换角色，不能停留在过去的文秘员、部门副职的身份，仅仅依赖单打独斗的思路去做好工作。对此，我对办公室所有的工作项目进行了规划，力求体现统揽全局、联合作战、有条不紊的原则。

一、全局控制，心中有数。

我把办公室所有的工作进行了归类，设计出一张《办公室工作一览表》，放在办公台台面的玻璃下，随时都可以预览。办公室工作项目归类大体分为：党务、人事、教育培训、文秘、综合、后勤，各科室之间对外联络等几大类，每一类又划分为具体的工作要点。处办后勤工作要点是：档案管理、保密管理、文件收发传阅管理、书刊分发管理、期刊征订发行管理、计算机网络通讯管理、办公签发审核管理、打字印刷管理、印鉴管理处领导做好各科室协调工作以及对外联络工作。组织安排处行政会议的召开，做好会务工作和记录、纪要，负责

管理处内务管理工作。

二、责任落实，目标明确。

由于编制所限，我们办公室的人员不多，但是人员配备却体现精干的特点，每个人都是一个能干事的。我对自己的要求，是以一个排头兵的身份去组织好、执行好每项具体事务。我们对办公室的工作进行了分工，落实到具体的每一个人身上。除了制定一些日常工作规范、工作目标进行控制外，我更多地是把自己融合到每个人的工作中，直接进行必要的“交代”，提醒一些办事的时限和要求，使每个人都能在规定的范围内，自由地掌握、安排好自己的工作。

实习总结或体会 4

时间如光速在指缝间悄悄溜走，我们从九月十二号，为期三个月的实习生活也将接近尾声，在此期间，我受益匪浅。

说实话，在得知被分到石南中学实习的时候，心里很不高兴的，因为在我们的分配学校里面，石南中学是最远的一所学校，而且听班里同学说石南很偏僻，当时心情挺复杂的，但是来到石南后，感觉也没有他们说那么夸张，让我最安慰的是，学校的领导对我们非常亲切，我们在生活上有什么困难都尽量帮我们解决，一直以为，领导都是高高在上的，但是来了之后发现不是这样的，这点很是欣慰。

作为一名数学专业的师范生，教育实习是我大学期间很重要的一门功课，是我们学生理论联系实际、提高综合素质的重要指向;同时，教育实习对于我来说也是一次非常难得的学习和实践的机会，更是一次充满期待与担忧的挑战。让我在实践中体会了教书育人的重大责任。它将为我的未来教师生涯奠定基础。

我们的实习时间是三个月，在这三个月的实习期间，学校给我们安排了两个主要实习任务，第一个是：教学任务，第二个是：实习班主任工作任务。

一、教学任务

教育实习能检验我们所学的知识，加强理论与实践的结合，又能使我们更加了解和熟悉教师工作，加强我们的综合能力，为我们走上教师岗位打下坚实的基础。在实习开始之前，指导老师就要求我们在

做好知识准备的同时也要做好心理准备，特别要注意角色转换，一言一行都要以教师的标准来要求自己。在实习期间，我被安排跟着胡伟明老师学习，他是为经验丰富，知识渊博，为人和善并且尽职尽责的好老师。

1. 听课

在来的第一周里，我的工作只是听老师讲课，实习期间的听课不再是以前读书时那种专门听老师讲课的内容，而是要听指导老师讲课的方法和教学思路等等，学习指导老师的教学经验和处理课堂的方法，与学生互动的技巧等等。在听课的过程中，我认真地跟上胡老师的思路，发现他上课有许多优秀之处：1、课堂引入巧妙，思路清晰，上课各环节衔接自然；2、老师极具亲和力，很有耐心，教态很好，课堂气氛和谐；3、注重引导学生思维发散，能举一反三；4、注重定义的理解，作为知识展开深入的基点；5、能不断的引导，注重鼓励学生自主思考；6、学生的预习效果很好；7、教学的各个环节都引导得恰到好处；8、给学生留足思考空间。

2. 备课和上课

第二周，备课是教学工作的第二个方面，一般实习老师第一周是以听课为主，但听课的同时要准备好自己上课的内容，也就是备课，在老师的指导下，我写了教案，然后老师开始让我上讲台讲课，讲课是实习最重要的内容，是锻炼实习老师最有效的方式。老师坐在后面听我讲课，当时的自己真的好紧张，从来没面对这么多人讲课过，第一堂课并不理想，一节课上下来，我给自己总结了一些缺点：1、板书有点乱 2、讲解例题与习题很唐突，没有给学生足够的提示是如何思考的，没有从学生的角度考虑问题 3、问了很多无效的问题、没有做课后小结

指导老师并没有责怪我的意思，而是很有耐心的教我应该怎么做，虽然我的第一堂课不成功，但我从中也学到不少东西，初二的知识虽然不难，你懂但不一定会讲，而且要想上好一堂课，课前还是要下功夫的。总结了第一堂课失败的原因后，我在上第二节课的时候效果好多了，这点我要非常感谢我的指导老师。

3. 作业练习

作业练习是教学工作的最后一个环节，也是检查教学效果的环节，从练习和作业中，我们可以知道自己在上课中的不足，然后此进行查漏补缺，当然，帮指导老师批改作业也是我的实习工作，在此工作上，我会纠正学生的错误。

以上是我对教学工作的总结，当然，在教学工作上我还是有很多不足的地方，但是在以后的教学道路上我会努力做到最好。

4. 公开汇报课

11 月 20 号，我在七年级二班上了人生中第一堂公开课，因为是第一次讲公开课，所以有点紧张，出现了语速过快的问题，还有些细节问题，课后数学组的指导老师帮我评了课，通过这次公开课，我知道了自己很多不足的地方，以后我会加于改正，争取做到最好。

二、实习班主任工作

实习班主任期间，我担任七年级二班的实习班主任，班上有 53 人，我尽量用一周的时间把这群可爱的孩子名字记住，很多学生表示惊讶，这也拉近了我和学生的距离。班主任的主要工作有四点：1. 跑操要到场。2. 查清洁区要到场。3. 课间操要到场。4. 查寝。要到场也就是说班主任的工作是要坚持四到位在原班主人黎逢明的指导下，工作的还算顺利，但是有一个很严重的问题，就是在打扫清洁区的时候，学生很不积极，老是站着讲话，有时候只拿扫把没那垃圾桶，男生这种行为比较严重，对于这类学生要适当的惩罚。通过这次班主任的实习，我也学到很多关于管理学生方面的经验。

整个实习期间，我觉得班主任的工作最让我难以忘怀，酸甜苦辣各种滋味都有。当看见那些十二三岁青春活泼的学生时，我们都感觉自己似乎时光倒流回到七八年前的中学时代。初中的学生还不失去童真，善于思考问题，但是在道德、情感方面还有待发展。也许我们的年龄与之相近，他们既把我们当作老师，还当作朋友，许多心里的问题都愿意与我们交流。学生已经有了自己的思想和逻辑，遇到问题有自己的思维方式和解决办法。他们已经不喜欢老师牵着他们走，也不喜欢老师完全教他们怎么做。由于我年纪和他们差距不大，他们都很

愿意和我讨论问题。这时我就以朋友的角色与之倾心交谈，适当的给他们建议。将他们的内心世界作为我的平台，将心比心，他们也就会报以我同等的尊重。

实习的不足之处

人无完人，在这次实习工作中，还是存在着不足。比如与指导老师、原班、学生的沟通与交流还不够多，专业知识不够扎实，许多在课堂上和培训课上遇的问题都不能及时很好的处理。在课堂教学方面，存在学生课堂还不是很好，不能很好提起学生兴趣，课堂时间控制还不是很到位等问题。

实习的收获

这次的实习，让我从实践中去思考自己在课堂上学到的知识，也对于理论知识有了更深刻的认识。一个优秀的老师需要具备很多方面的素质：扎实的专业知识，娴熟的教学技能，正确的教学理念这次实习，对我来讲是上了一堂重要的社会课，只有坚持自我，不断努力，才会不断的完善自己，取得成功。教育实习使我增强了教学实践能力，认识到教育是一个互动的过程，老师只要认真投入教学，孩子就会积极配合。这种过程是很开心的!感受到学生们有说不完的心理话抒不完的心中情。作为学生这更需要老师们去开导他们，让他们树立正确的人生目标，努力进取!在这两个月中与学生一起生活、学习，我也尝到了当老师的酸甜苦辣，体会到了作为人民教师的乐趣和光荣，这更激励着我坚定了作一名光荣的人民教师的信念。这次的经历，为我们今后更好的为教育事业奋斗积累了第一笔宝贵的财富在实习期间，除了教学实习、班主任工作，我在实习队里也尽力尽责，担任实习小组组长，与队友团结合作完成该完成的任务;与队友相互帮忙，相互听课，互相借鉴经验，共同备课，虚心听取别人的意见和批评。这一方面巩固了我们之间的友谊，另一方面给我的实习工作起了很大的帮助，我从不同的队友身上学到了很多，如不同的教学风格，班主任工作技巧等等。

最后，我要感谢石南中学的各位领导，各位老师的照顾和教诲，感谢石南中学的领导们给予我一个这么好实习的平台，让我有机会体

验在学校里无法体验的实习生活，在学校领导的精心安排下，我们受到了无微不至的关怀和照顾。虽然我们对学校实习开始信心不足，但是我的指导老师和班主任都很认真责任，把他们丰富的教学经验传授给我；我所带的班级也积极配合我的实习工作，表现了良好的精神面貌；让我对实习信心十足。也给我留下了深刻的印象。幸福的时光，总是过的太快，精彩的实习生活也完美的结束了，我们不得不对尊敬的校领导、老师、学生们说声“再见”了。感谢石南中学给我们提供了锻炼自我的平台和展现自我的机会，我在这里再一次感谢贵校的校领导和老师们为我提供的一切。最后祝石南中学全体领导老师们身体健康、家庭幸福，我们衷心祝愿石南中学的教育事业百尺竿头，更进一步。

实习总结或体会 5

当我刚从学校毕业走向社会时，心里充满了迷茫，不明白今后的路将走向何方一个偶然的机会：我在去年 12 月底参加公司的招聘考试，透过考试来到公司，在领导关心和帮忙下，于 1 月 4 日到公司实习三个月，经过这三个月的实习，让我对五金这个大家庭有了初步的了解，也对自己有了深刻的认识。

实习的时间快而又短暂，不知不觉实习的时间很快就过去了。回想这段日子，我真的有很失落过，也有很认真过，很高兴过，而此刻就是很珍惜这段经验。立刻就要回学校了，还有很多事情等着我去做，此刻重要的就是要对这段实习时间做个报告，也是对自己实习的鉴定。

在半年的实习生活以来。我学会了很多，也懂得了很多从生活中没发获得到的知识和道理。回顾半年以来，从那天真的我直接到经历了生活中的挫折和失败，到此刻稳重和冷静的我，使我明白了一个道理：人生不可能存在一帆风顺的事，只有自己勇敢地应对人生中的每一个挫折和失败，才能通往自己的罗马大道。在这半年里，我有失落过，烦恼过，悲伤过。有时觉得自己放手让时间在自己的手里流走，可能是或者我的缺陷和不足。但我明白这是上天对我的一个考验，但在每次失落的时候我都会反省过来，告诉自己清楚自己就应做什么，在挫折面前我就应善于扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平潜力。在学习方面虽然自己普通平凡，但是我会努力提高，

做到最好，不管遇到什么困扰我都不会跌倒，我会不懈努力。

在半年的锻炼里，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会远远不够的，因此我要努力获取更多的经验和社会实践潜力，我的未来不是梦，只要自己努力过，成功是不会拒绝你的。

一、个人表现。

1、严格遵守单位各项规章制度。上班伊始，我认真学习《办公室人员日常行为规范》等各项规章制度，并牢记于心，时刻提醒自己严格遵守单位各项规章制度。如坚持每一天上班提早到单位，打扫办公室卫生，为同时创造一个干净的工作环境。

2、认真学习有关专业知识。我在制造二部办公室经常看一些关于写作的书籍，参考一些机关文件及以往的资料，试着写一些心得体会，并向前辈老师请教写作相关的知识。

3、主动与同事交流，了解单位状况，听取同事对自己的批评和推荐。

4、用心参加单位组织的活动，如去产线支援的义务劳动。

二、个人收获。

首先，心态的转变。要明白作为一个已经毕业的大学生，通常对自己的今后，感到很迷茫，而且有一种眼高手低的通病。经过这三个月的实习锻炼，让我认清了自己，并改掉眼高手低的毛病，真正地从基础做起，从小事做起。

其次、对自己的岗位有了初步的认识。办公室作为一个综合性地科室，担负着上情下达、下情上报、对外交往和后勤服务等繁重工作，处于协调各部门、连接领导和基层的枢纽地位，是公司的信息中心、服务中心、参谋中心、运转中心和指挥中心。做为办公室的一员，不是简单的往凳子上一坐，听听电话，发发文件，需要的是眼活手快、会写能跑。因此，今后我要加强这方面的锻炼与学习。

第三、适应新的工作环境。以往自己总是很懒，不愿意做事，总感觉什么事必须会船到桥头自然直，因此实习期间吃了不少的苦。经过同事们的帮忙，自己渐渐的适应了新的工作环境，也学到了学校书本上没有的知识——与同事相处的方法和用心地工作态度。

三、认识自己的不足。

经过三个月的实习，收获良多，同时也认识到自己的不足。在工作上，有时比较粗心大意，不够细心，干事谨慎有余，以至于缩手缩脚；在生活上，对于自己要求不太严格，在学校的一些坏毛病没有彻底改正，自己做错事时，带有一种得过且过的心态；在写作上，基础比较薄弱，脑子里装的东西少，写东西时需要辅助工具，比如电脑等，不能独立的完成写作。

四、今后努力的方向。

1、加强相关业务知识的学习，提高写作潜力。多看有关写作方面的书籍，经常阅读文件，了解公司发展历史、人文文化、人际交往等，充实自己的写作素材。

2、用心参加自学考试，从中提高自己的认知水平，改变心态。

3、爱岗敬业。

实习总结或体会 6

光阴似箭，岁月如梭，不知不觉中我在公司已度过了近半年的时光，在这段时间里，我和公司部门的同事及领导相处的非常融洽，大家对我也关怀备至，时常给我鼓励和帮助，让我感受到了家的温暖。

在这半年的时间里，通过自身的不懈努力，我在工作上取得了一定的成果，但也发现了诸多的不足，现就本人工作中的得失、及接下来的工作打算总结如下：

一、工作中的收获

1、认真学习，努力提高

由于刚刚从学校毕业，从学生到员工的思想意识还没有彻底地转变，对于工作的一些基本认识还不到位，所以工作初期遇到了一些困难。但这并不是理由，我只有不断地学习，才能逐渐的融入到工作中去，才能适应这个高速发展的时代。

2、注重团队意识

在这半年的工作中，我参与了一些集体完成的工作，比如特级资质申报材料的准备工作，这是一个需要全公司各部门齐心协力共同来完成的工作，在这个过程中强化了我的团队意识，这是我从中学到的

最珍贵也是最重要的东西。在相互信任的基础上，思想统一，行动一致，这样的团队才会攻无不克、战无不胜。

3、工作要精准细致，力求精细化

工作中的每一步都要精准细致，力求精细化，在这一点上我做的还非常欠缺，经常因为不够认真而做错事情。现在的我经常冷静的分析自己，时刻提醒自己工作中要精准细致，经过这半年来的培养和锻炼虽然有所改善，但要真正做到“精准细致”我仍需不断的向部门的各位领导学习。

4、注重沟通和交流

工作中要注重沟通和交流，这样既可以提高工作效率又可以提高工作质量，对于这一点我深有体会，并会在今后的工作中更加重视。

5、虚心请教和学习

多向同事和领导请教和学习，毕竟我来公司的时间比较短，对专业技术知识和公司的情况了解很浅，要想学得更多更快，向领导和同事虚心请教是很好的途径。让我感到庆幸的是，每当我工作中出现了问题，部门的领导和同事都会主动给我指正，让我有很大的收获。

6、脚踏实地，努力工作

我深知质量技术部是一个工作很繁杂，任务比较重的部门。作为部门的一员，我感到光荣而有压力。我工作的时间不长，首先要熟悉本职任务，进入角色。对公司和部门各方面还缺乏应有的了解，而质量技术部所做的工作又涉及的方面稍多，所以我要有针对性的加强对公司的了解和认识。其次，是认真对待本职工作和领导交办的每一件事。对领导交代的事项，认真对待，及时办理，不拖延，不误事，不敷衍。

7、端正作风，摆正位置

在工作中，我要坚持勤奋、务实、高效的工作作风，认真做好每项工作。服从领导分工，不计得失，不挑轻重。对工作上的事，不注重轻重大小，不分彼此厚薄，任何工作都力求用最少的时间，做到最好。在生活中，要坚持正直、谦虚、朴实的生活作风，摆正自己的位置，尊重领导，团结同志，以诚待人，正确处理好与领导、同事的融洽关

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/488001142074006023>