

## 大学毕业生报社实习总结范文(31篇)

大学毕业生报社实习总结范文(31篇)

大学毕业生报社实习总结范文 篇1 20xx年寒假作为一名专业功底不错的中文专业的学生，我来到了《濮阳早报》，开始了自己的短暂的实习之旅，所谓短暂就是指寒假这一小段时间。实习大致是从1月23日开始的，随着寒假的结束于2月17日结束。

开始准备实习首先是确定实习单位，结合自己的特点和意愿，我选择了当地的一份都市报《濮阳早报》。理由有四：

首先自己比较喜欢贴近生活、贴近实际、贴近群众的报道，因为这样的报道是百姓喜欢看的，不但有意思、对百姓的生活方方面面有帮助，同时在一些问题舆论监督上能够起到更加明显的作用。

其次写都市报道，各种写作技巧和方法都可以进行尝试：消息、通讯、特写更重要的是一些视点深度的东西，较之于时政新闻更具灵活性。

第三，《濮阳早报》作为本土的都市报可以让笔者更容易接触社会、调查百姓的生活，更加了解自己的家乡。

第四，笔者了解《濮阳早报》是一份刚创刊的报纸，也就是说它是充满朝气的，相对的会给个人以更大的发展空间，同时也很有挑战性，笔者性格是比较喜欢挑战的，所以这个比较适合。于是通过电话联系、现场考察，笔者选择了这个实习地。大学生中文系报社实习报告大学生中文系报社实习报告。

作为实习记者期间的感受就是无论你是做什么的都要努力寻找一个目标，做媒体的就要找准自己的宣传目标，有一个主题。

第二，我确定了一个思想：如果想更好的成长，必须摆脱依赖性。如果想作为一名很优秀的实习记者，必须把自己放在正式记者的位置去锻炼自己，只有这样你才能学到更多。寒假假期很短，而且要过节，所以在实习的时间和效果可能会受到影响，但是只要你把握好机会，努力再努力，你就会有所收获的。

进入报社的时候，我清醒看到自己所遇到的困难：一是老师因为本身有报道任务等，不可能给你很多出去的机会，也就是现场采访报道的机会，所以你必须根据指导学会方法，更多的学习是放在自己用心的去看去听、去问去想、去探索去实践方面。二是经验很重要，虽然报社的那些记者很年轻、从事记者这个职业不久，了解到他们大多是从重点本科院校中文专业毕业的学生，来的已有半年了，但是就这个半年足够让你很有差距：缺乏专门的线索，新闻敏感性弱、写作水平的差距、采访等配合度三是实习生整体现状不是很理想：发现很多的实习生每天都是缺乏热情的状态、不知道思考如何去做去学习，不知道自己独立完成稿子，过分的依赖自己的老师，有时无聊就不正常的上班所以我告诉自己必须要有信心、要有规划。

我每天都很积极的去上班，虽然是假期但是每天都保证7点多就起床，做很久的公交车，在上班前到达，基本上不迟到，而且告诉自己：新的一天，加油！到报社去看新的一天的报纸，看别人发的文章，仔细去思考：他为什么会发现这个，这篇文章的新闻点在哪里？如果是一篇很长的专稿，我就会直接去问这篇文章是怎么写的，怎么策划的，采访时怎么进行的？花了多长时间做前期准备通过这些我也开始去思考自己的文章，然后写去发表。

记得我发的第一篇文章是关于家长逼着大学生相亲的，是从我们当地的一个论坛上看到的，然后去证实是真的，就询问主任是否可发，征得同意我就很快发了这样一个消息，虽然字数不是很多，400多字，但是却是我第一天上班就出来的成绩，所以也感觉很有成就感。这也激励我不断的去思考、去锻炼、去发表文章。

后来为了要写新闻，自己去跑大街，因为我知道我没有正式记者那么广阔的线索网，也没有人给我提供或者是编辑室还有那些下派任务的报道，这些根本就轮不上我们这些实习生，所以就要自己去捕捉，人家说脚底板下出新闻。所以就多跑、耳勤、眼勤、腿勤、手勤、脑勤等等，发现这样不仅自己写稿多了，而且新闻敏感性强了。什么都是相辅相成的，我的新闻敏感性强了之后，更加容易捕捉新闻、也更加容易发表新闻了。后来写的文章有的是自己或身边人亲历的《崇尚健康节日消费观念龙城万余人次电影过年》、《返程濮阳人忙着

留乡味》；比如我发表的《一条祝福短信小两口险离婚》；有的是从一些博客、论坛上得到的，如《网民新创意：情人节网络爱情宣言成时尚》；有些是自己策划的比如情人节系列的，节后消费之类。

兴的还是做比较大的报道，先后和老师做了当地交通状况尤其是出租车交通状况的专版，近 4000 字的文章、涉及很多方面，文章发表后影响很大，特别是对当地的交通状况的改善起了较大的作用。还有在金融危机下，关注当地群众就业的问题、深入招聘现场、采访很多人，全面分析普通市民就业的状况和更好就业的措施。关注节日情况，搞了情人节的系列报道，给很多市民节日消费等以正确的导向。如此的还有大学生就业、银行等 VIP 制度市民反响、民俗文化、交通事故等，真正的是都市报道，民生新闻，视点深度，关注都市发展，关心都市民生。

在短暂的实习内，严格要求自己，把自己放在一个正式记者的平台上去锻炼，同时抓住任何机会去认真学习和培养做都市报道记者各种素质：吃苦耐劳、思维活跃、新闻敏锐、策划与深度相结合，在老师的指导下，单独和配合发表了 30 多篇报道，约 4 万字，加上自己调查、策划等约 10 万字，居实习生之首。其实的收获是用心做文章，用文章帮助人。大学生中文系报社实习报告各类报告。要有社会责任感，认真做人、认真学习、认真做文章。取得了那么大的成绩也主要感谢所有帮助我的老师，他们是记者，他们的职业道德和热情令我敬佩。他们不仅教会我新闻宣传的知识，更让我懂得做一名记者的责任与良知。感谢我们早报郑迎军副总编、机动记者部张永生主任，带我的机动记者部副主任袁冰洁大哥。同时，感谢那里所有的记者同事，因为我们是同龄人，有很多共同语言，在我实习那段时间，也很帮助我、关心我，我觉得好的氛围是我成长的重要条件。

实习结束了，我觉得不像很多人说的那样，实习生就是免费劳动力，只要你端正心态、努力去做，你也会收获很多！今后无论我从事什么工作，但我都会：简单快乐、充实提高，做一个有用的人，做一个有利于国家、有利于社会、有利于他人的人！

大学毕业生报社实习总结范文 篇 2 从就读新闻专业以来，我一直向往每天在外面跑新闻的生活，可以见识不同的事物，和不同的人打交道，用自己的文字让生活更加美好，那一定是坐班的上班族无法体验的快乐。

暑假的专业实习，我来到了北京青年报的本市热线版，我第一次体会到了做一名记者的辛苦和快乐，同时让我对这一职业有了更深的认识，也看到自己努力的方向。

### 初来乍到之热线篇

第一天到报社报道，看着北京青年报 20 层的大楼我真紧张了一阵，电梯上下的人们互相搭着话，聊得也都是报纸上的今天的好新闻，头版的图片如何如何。我感觉北青的氛围一点一点正感染着我，也想要尽快融入到这种紧张有序的生活中。到了本市热线版，热线组的老师都很亲切，老师告诉我：记者都是下午上班，而且一般不来报社，有活儿就直接从家去然后写完稿晚上八点前发给编辑，工作就完成了。听到这个我长出一口气，暂时放松了，原来记者的生活似乎也挺安逸的啊。但当我体验过记者生活，才了解其中滋味。

编辑安排我的第一个工作是接热线。专门负责接热线老师告诉我，接热线基本是所有实习生的第一课。接听电话，把事件重点记下来，最重要留下联系方式，以备日后记者和线人联系。但老师也告诉我说，记者一般会比较关注车祸爆炸等突发事件，但所有来电都要耐心的听，然后做好记录。在接热线的过程中，我最大的感觉就是无能为力，虽然是关注身边的急事难事怪事趣事，但热线组是无法切实为市民排忧解难的，只能让问题得到关注，但当市民需要切实的帮助打来的时候，我感觉真的很复杂，也十分无奈。这中间也确实接到一些有意思的电话，很多热心市民关注北青报，关注身边的生活。接热线同时也提高了我了与人沟通，筛选信息的能力。

下面列举些我接到的热线之最：

最艰难的父亲——为了救治白血病的孩子已经倾尽所有，现在家里只能喝粥，急需医药费，求助红十字无果。

最差劲的'veva 手机——最多一天接到 4 通电话都是反应'veva 手机质量太差，与电视购物上承诺严重不符，并且没有售后服务。

最可怜的爱情失败者——一名三十岁男子来电说，比自己小 7 岁的老婆和网友跑了，卷走了他所有的现金和存款，留下他和仅两岁的儿子，他们甚至没领结婚证。



最无厘头的登广告要求——一名男子要把自己的左脚脚底板给商家作为广告展板，问为什么要用脚底板，他解释人们越是看不到越是好奇，从而达到宣传商品的效果……

最有责任感的市民——体育大学已退休教师，曾经向有关部门反应多达 30 多次体育大学大门外有影响市容的残破小房，一直无人管理，严重影响北京城市形象，愿意带着记者亲自走访。

最现实的线人——因为提供线索被采纳后会有线索费，所以也就产生了一些专业线人，在热线组最出名的要数马先生了，他每次都会先问你有兴趣做这事儿吗？有的话我再告诉你……

最巧合的来电——有一位女士来电指名找我，说我和老师做的那条新闻就发生在她家附近，那天正好我负责接热线，她说感谢你们对这问题的关注，当时我真是感觉好奇妙。

在接热线的半个月里，我确实感到，我观察生活的能力和新闻的敏感性还不够，有时普通市民有着更细微的观察力，他们发现社会中存在的的问题，苦于找不到解决的渠道，求助于媒体，说明他们是很信任并且依赖媒体的，我也感到隐隐的责任感和使命感，但是又觉得自己的能力其实很有限，除了安慰的话语，也只能帮他们记录下来，而后编辑看了热线记录又会因为一些不得已的原因而放弃，很多的最后都是以不能做，不好做而告终。间接的帮助也是无法给予，这些信任遭到不得已的冷遇多了以后，是否还能坚定的存在？我希望市民能够多些理解，相关部门能够重视，然后媒体人一起付出更多的努力！

大学毕业生报社实习总结范文 篇 3 时光如梭，转眼即逝，当毕业在即，校园生活和社会实践，有渴望、有追求、有成功也有失败，我孜孜不倦，不断地挑战自我，充实自己，为实现人生的价值打下坚实的基础。现回首四年学习生活，历历在目，仿佛我又回到那个报道时的炎炎夏日，还记得院长在联欢会上语重心长的话语。

从刚跨入大专时的失落和迷茫，到现在即将毕业时的从容、坦然。面对未来，我知道，这又是我人生中的一大挑战。这除了有较强的适应力和乐观的生活态度外，更重要的是得益于大学四年的学习积累和技能的培养，我为之奋斗了整整四年，在这个过程中，无论酸甜苦辣我都经历过，这也上我的大学生活跟家丰富多彩，也能让我在这即将结束大学生活的时候自认为无愧于这四年的青春！

#### 一、在思想政治和道德品行方面：

我深知，作为一名大学生来讲，学习固然重要，但是相对来说我们更需要在学学习之前认清世界，认清我们的国家，《大学之道》中也有这样的道理“大学之道，在明明德”。所以，在大学四年生活中，我不仅努力提高自己的学习能力和不断接受新的文化知识，还注重提高自己的思想政治素质。我积极要求上进，主动投身于理论文件讲话的学习，积极向党组织靠拢，在大一下学期就向党组织提交了入党申请书，并且一直以来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，共产主义人生观、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。为此，我积极参加党支部的组织生活，在学习理论和其他同志交流的过程中不断学习。党的意识在我的脑海中渐渐形成，并激励着我在实践中刻苦锻炼，加强党性修养，增强辨别是非的能力，增强政治责任感和使命感，开拓进取，艰苦奋斗，无私奉献为党和人民建功立业。从群众中来到群众中去，我平时关心身边的同学，在思想上帮助他们进步，向他们宣传党的方针政策，使他们在思想上，行动上积极拥护党的领导，在学习上帮助有困难的同学，在生活上关心同学，让同学时刻感到党的关怀。

#### 二、在专业素质方面：



学生的天职就是学习。学习是我四年生活的主线。进入大学以后，发现周围的同学大部分的入学成绩都比我有些很多，让我在新学期开始就很有压力，甚至有点自卑。但是，在后来在军训中与其他系的学生一起军训，在交谈中，了解到其实大家都各有所长，高考的成绩并不能说明以后的成就，何况大学的教学方式和学习方法都与高中时代有很大不同，所以以后的成绩还是要看自己是否肯努力下功夫。开学以后也通过迎新会认识了一些学长学姐，我深深地感受到，在学习上没有不可跨越的障碍，只需要不断的努力。单从思想上重视还不够，还得从行动上着手。我觉得很幸运的是，我身边的同学朋友都很热爱学习，在彼此督促和学习之间给了我很大帮助，也更加有学习的气氛。在你追我赶的学习氛围中，渐渐地增强了我的自学能力，同时一种适应大学学习的学习方法也渐渐地形成。后来院里又为我们安排高年级的学长介绍学习经验，帮助我们调整学习方法。借鉴别人的长处，克服自己的短处，让我们少走了许多摸索的弯路。

高考填报志愿是我自己做的决定，而且也很幸运的是，大学录取的专业是我的第一志愿。我热爱自己的专业。大学一开始我就严格要求自己，勤奋好学，态度端正，目标明确，基本上牢固的掌握了一些专业知识和技能，作到了理论联系实际，积极参与知识技能竞赛，并曾取得过很好的成绩，获得市级一等奖的荣誉；通过四年间一层层深入的学习，我对自己的专业有了不同的理解，比起当初报志愿时的莽撞，我现在更加理智并且也更加喜欢这个专业。电子商务这个行业或许对很对人来讲或许不陌生了它几乎可以饱览我们生活的方方面面，以后发展趋势也会更加贴近人们的生活服务，成为社会经济发展和生活不可缺少的一部分。为了能够更好地认识专业本身，我和同学会经常一起讨论行业的相关新闻和阅读一些书刊报道，其中我跟喜欢看关于国外电子商务发展的报道，因为相对与国外来讲，国外的电子商务形势更加丰富和充满创造性！除了专业知识的学习外，还注意各方面知识的扩展，广泛的涉猎其他学科的知识，从而提高了自身的思想文化素质，为成为一名优秀的大学生而不懈奋斗。还利用课余时间专修计算机专业知识，使我能轻松操作各种网络和办公软件。在书法和体育运动都获得好成绩。英语、电脑、普通话等方面的等级考试已达

标。除了在专业知识方面精益求精外，平时我还涉猎了大量网络编程、网络管理与维护、网页设计等知识。并且相信在以后理论与实际结合当中，能有更大提高。

三、在人文和身心素质方面：

就我的性格来讲，我一直是个随和礼貌，活泼外向的人，所以能够很快和周围的同学成一片。我的特点是诚实守信，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。我坚持严于律己，宽以待人，“若要人敬己，先要己敬人”，良好的人际关系正是建立在理解与沟通基础之上的。由于待人热情诚恳，所以从小学到现在一直与同学和老师相处得很好，而且也很受周围同学的欢迎，与许多同学建立起深厚的友谊。在学习专业知识的同时，我更懂得了，考虑问题应周到全面，不能只顾着自己的利益和方便，而忽略了别人的感受。大学四年里，我掌握了科学锻炼身体的基本技能，养成了良好的卫生习惯，积极参加学校、系和班级组织的各项体育活动，身体健康，体育合格标准达标。在心理方面，锻炼自己坚强的意志品质，塑造健康人格，克服心理障碍，以适应社会发展要求。

四年的大学生活给了我很多挑战自我的机会，我结交了一些很好的朋友，学到了为人处事的方法，锻炼了自己的能力。这些经历使我明白有些事情如果尝试了，成功的机会就有一半，如果不去尝试，成功的几率只能为零。机会来临时，我们就要好好地把握住。遇到事情要冷静地思考，不要急躁。不轻易的承诺，承诺了就要努力去兑现。生活需要自己来勾画，不一样的方式就有不一样的人生。四年的大学生活是我人生中美好的回忆，我迈步向前时不会忘记回首凝望曾经的岁月。

通过这四年的学习使我懂得了很多，从刚进学校时如张白纸的我，经历了许多挫折和坎坷。使我明白了一个道理，人生不可能存在一帆风顺的事，只有自己勇敢地面对人生中的每一个驿站，我们就能很精彩。当然，四年中的我，曾也悲伤过、失落过、苦恼过，委屈过，这缘由于我的不足和缺陷。但我有清醒地认识到自己的不足之处，也就是胆量不够。我不断尽力完善自我，不断总结经验。为日后我成为社会主义现代化建设的接班人打下了坚实的基础。

大学毕业生报社实习总结范文 篇4 经过实习的这些日子，我又深深体会了这两句诗!最初以为就要在教务处无聊三个月，可现在看来，事实并非如此啊!

在教务处，我了解了不少这个学校的规章制度和人情世故。虽说转学、休学，津贴发放，教育信息整理，安排考场等事情我作为实习生来说做不来，虽说我只能帮那些老师拿着凭证找领导签签字，虽说我多是充当看客和听客，可是我没有觉得我在虚度这些时光。正是如此，所以我才拥有自由：我可以晚一点到学校，可以早一点离校；我可以在那看自己的书写自己的辅修论文；我可以自己在教务处自由搜集资料以便完成校长布置的教师评价任务；最重要的，我可以有充分的时间备课，好好地过把英语老师的瘾；我也可以有充分的时间查阅 24 班学生的信息，为做好实习班主任做铺垫。总之，在教务处，我可以自由安排时间，掌握海量的信息，潇洒自在，何乐而不为呢我要完成教师评价这个方案，不能让那谁小看了我！

通过教务处认识的老师，我自己给自己揽下了英语课实习老师的活。领导不给安排，自己决不能就此屈服，适当地“暗箱操作”是必须的，在此还得特别感谢苗苗老师(帮我联系徐老师)。反正目前我帮徐老师代几节课，他可以从容地处理班级事务，给他减压减负，给我锻炼的机会，实乃双赢!今天要给 15 班早上和下午各上一节课，给 16 班上一节课。早两个礼拜，徐老师给了我一本北师大版的英语书，我就开始背单词背课文语法等，今天课前，徐老师给我提了不少建议：从课容量、学生知识水平和理解力到 PPT 排版，反正我给老师短信电话，老师必定会是热心友好地解答我的疑问，真的很感谢徐老师。早上上课，徐老师突然给我说只讲单词就差不多了，。老师说这些学生看课文得 15 分的时间，千万不能高估他们，五分钟根本不够的。我傻愣了，这节课的单词事实上并不多的，我原想着既讲单词，又让学生做快速阅读，还要讲解语法的。这下我只好趁上课前的十分钟重新整理思路，还好一到讲台上我的状态就来了，给同学们讲解词汇的时候，举足例子，且尽量与现实生活联系，还给足同学们时间做笔记、跟读，完了之后又给同学们补充文化知识(这个同学们都很有兴趣)，一节课时间就这样结束了，正好完成老师给的内容量。同学们送以热烈的掌声，着实让我欣慰了不少。之后，徐老师又一个劲地鼓舞我“第一次这样很好，很棒的!想我当时张口都难的!声音再大些，有一个知识点再简单些就好了!”连着给两个班级上课，上课内容又一样，一回生两回熟，第二节课我感觉轻松自在很多!下午要讲解课文，这个可是难一些的，估计是接触知识多了，思考也就复杂，一个语法知识，自己可以联想对比生成很复杂的知识点，但是对于高一学生来说，这种知识的联系对比目前就复杂深奥的多了，所以我到时候也只能蜻蜓点水般地简化知识点，希望能达到预期效果-----让多数学生有兴趣地集中注意地听课且弄明白!徐老师对我今天的表现很满意，他说只要我备课，以后想上课给他说一下，就可以安排我上课哦，所以 5 节课的目标我相信我可以达成!

哎，跟王老师说好做他们 24 班的实习班主任，可是确实这一工作我做的不好!王老师这是第一次做班主任，我又是实习的，她也有很多问题都搞不明白，我就怕自己做的不好，所以也不敢多提议多请缨。去班级去的多了，怕学生觉

得看的紧反而烦气我，去的少了吧，又觉得跟学生生疏，连他们班级合唱比赛，我都不好意思去——总觉得去挑不到和他们的了也是傻站着，不能给他们做什么！其实从学生的周记可以看出，他们都很渴望能够跟老师进行沟通交流做朋友的，我也很想去和他们做朋友，可是他们也总是反应时间紧张作业多做不完，我也不好意思占用他们宝贵的时间和他们交流，其余时间他们要打扫卫生，要吃饭，要休息，星期放假的时候他们又会迫不及待地回家。哎，怎样能和他们沟通交流呢，谁来给个建议

总之，这三项工作让我觉得发挥人的主动性积极性很重要，消极怠工要不得！

实习感想：

今天已经是到教务处的第三天了，不过两三天，我却想了很多，今天跟教务处的王老师也再次袒露心扉，实在忍不住想要跟大家分享下此刻的感想。

第一天

由于专业缘故，加上学校各科专业老师充足，终于，出于无奈：既犹豫返回上海，又期待未来在济源的发展，我被动接受老师安排来到教务处实习。教务处老师都很友好，见面说话都会笑眯眯的，给人很亲切的感觉。由于教务处统管三个年级的教学，所以老师自然允许我随便听课，只不过美中不足的便是我的班主任实习和学科实习。但是寄人篱下，终究是要凡事商榷，不能强人所难，免得丢了夫人又折兵。跟老师简单聊了一下，就开始帮老师做个表格，事实上一天下来，我第一天只做了这么一件事情。对了，还有一件跑腿的事情，帮忙到各年级教学处发放通知，由于三幢教学楼犹如一个模子刻出的一样，又是相互天桥连接，我又是一个彻底没有方向感的人，走了好久才摸到三楼去。丢人的是，出了实验楼，我迷路了，绕了学校一圈才出校。

回到家里，心里已经稍有失落。

## 第二天

可能是由于刚开学没多久的缘故，或者是我初来乍到对一切都陌生的原因，老师说我可以这几天自由一些，没有严格规定上下班时间。今天来的有些晚。老师电话不断：财务处老师要领教师补助，家长咨询档案填写，总务处需要凭证发放教师中秋餐券，老师请假盖章，毕业证领取咨询，转学休学申请。老师又申请了班主任工作，马不停蹄地跑来跑去，让人寻不得身影。我对这里太陌生了，只是接电话，却又无法解决问题，简单地当个消息传递的中介！今天，实在没有我能做的事情，老师便早早放我下班。

在路上，心里已经稍有沮丧。

## 第三天

今天八点半才到，办公室里多了两个黄色木柜，老师在整理那些资料，我便立刻主动请缨。可是重要资料整理完后，我就迷惑了：剩下的哪些是需要的，哪些是不需要的就如主任所说，这得等王老师来整理。我是有心无力万般地无奈啊！也就趁那个空挡，我便翻看起教务处资料，看到一些凭证单、教务处制度规定、教学设计样本等。又鉴于这几天王老师 so busy 的情况，我真的明白一件事情，这的教务处杂事很多而范围广，的确让人焦头烂额！没多久，我便被分配给老师发放教师高考监考补助，第一次发放几万块现金啊，老师们收到通知也好是淡定，半晌也就一两人，而且都是感慨被做廉价劳动力的可怜。终于，主任问候我“感觉难熬吧”“是的，在这相当难熬！”都六点了却还是只有不到一半的人来领钱。只剩下我跟王老师了。终于，我们开始了第二次畅聊，第一次是我到的第一天。



“老师，你的活是不是不能被人代替做怎么看你这几天都是一个人忙活我想帮忙都帮不上。”我实在是难以忍受了，心里有话不说出感受，憋的难受，一方面想表达下自己很想帮忙的进取心，一方面想表达下自己对教务处工作想多了解的期望。“其实也不是，主要是你不熟悉的呢，张老师在这都跟了快一个学期了都还不行，来人也没人找她。”“那我也没办法那么快熟悉，整天这么闲着也难受啊！”“这个慢慢来吧，我01年来这，04年才熟悉开始一个人干的。在教务处得先搞清楚组织关系和结构，明白办事流程，什么部门会因为什么事情找你，你得知道怎么办。重要的是个人际关系。”这几天我也发现，王老师在大家心里应该是个可爱的可亲的形象，整天一口一个“秋”“秋霞”的喊着，老师也是尽量有求必应，笑面迎人。“我最近在做班主任工作，也是刚刚做，一头雾水，此刻的心情就跟你一样的。”这我是目睹的，王老师动不动就请教别的老师班级职务怎么设定，班训班规怎么制定，对违规学生如何处理等。“我也想做班主任实习，可是韩校长不让做，怎么就断定我其他方面不行呢”“其实你得换个立场考虑，我第一天都跟你说过，韩校长知道我现在忙，就想安排你过来，我也不想干这了，他就说，这段时间考察你下，让我觉得可以了，你毕业后就想你接任工作留住你。你要实习班主任和听课，就来我们班吧。”听到这里，我心里却再次疑惑：“我以后就做不上课的教务处行政工作一点上课经验都不要”终于我表达了我的疑惑，老师对我提了个醒，“同志，自己争取啊！我就给很多老师说，去你们班上节心理课吧，可以的话就去，不可以就算了呗。凡事自己要留心争取机会啊！”

到这，我心里的一扇窗打开了，是的，王老师已经给我一

个实习班主任的机会，接下来我可以到老师班里一边参与管理工作，一边听课。或许我可以找到感兴趣的老师，然后争取老师指导，并且通过主任争取上课的机会！

这几天，过的很焦虑，一是这实习岗位让我感到空虚，浪费实习时间，一是英语论文未完成，英语文献难觅，老师已经下通牒了！从明天起，继续发钱，完了以后，到班里去！

大学毕业生报社实习总结范文 篇5 时间过得真快，转眼为期三个月的实习



生活已经结束。实习是我们将理论用于实践，用于临床所迈开的第一步，在此过程中我收获颇丰，心得体会亦不少，下面为我对本次实习的自我总结：

本人在 20\_\_年初开始通过为期三个月的护理工作实习，在带教老师的悉心指导与耐心带教下，认真学习《处理条例》及其法律法规，并积极参加医院组织的护理条例培训，多次参加护理人员学习，通过学习使我意识到，法律制度日益完善，人民群众法制观念不断增强，依法办事、依法维护自身的合法权益已成为人们的'共识，现代护理质量观念是全方位、全过程的让病人满意，这是人们对医疗护理服务提出更高、更新的需求，因而丰富法律知识，增强安全保护意识，并且可以使护理人员懂法、用法、依法减少的发生。理论水平与实践水平有了一定提高。

在实习过程中，本人严格遵守医院规章制度，认真履行实习护士职责，严格要求自己，尊敬师长，团结同学，关心病人，不迟到，不早退，踏实工作，努力做到护理工作规范化，技能服务优质化，基础护理灵活化，爱心活动经常化，将理论与实践相结合，并做到理论学习有计划，有重点，护理工作有措施，有记录，实习期间，始终以”爱心，细心，耐心”为基本，努力做到”眼勤，手勤，脚勤，嘴勤”，想病人之所想，急病人之所急，全心全意为患都提供优质服务，树立了良好的医德医风。在各科室的实习工作中，能规范书写各类护理文书，及时完成交接班记录，并做好病人出入院评估护理和健康宣教，能做好各科常见病，多发病的护理工作，认真执行无菌操作规程，能做好术前准备指导，并完成术中，术后护理及观察，在工作中，发现问题能认真分析，及时解决，能熟练进行内，外，妇儿及重症监护等各项护理操作，严格执行三查七对，同时，本人积极参加各类病例讨论和学术讲座，不断丰富自己的业务知识，通过学习，对整体护理技术与病房管理知识有了更全面的认识和了解。

此外，护理工作的顺利开展和护理水平的提高，得益于以\_\_院长为首的各位领导的正确决策和各级基层护理人员的共同努力，明年护理部要创立自己的学术期刊，提高护理学术水平，发挥中医、中西医结合护理优势，争取使我院的护理质量得到国际化认证。

通过三个月的实习，本人理论水平和实践水平都有所提高，在今后的的工作中，本人将继续努力，牢记护士职责，不断加强思想学习与业务学习，全面提高自身综合水平，为患者提供优质服务。

## 大学毕业生报社实习总结范文 篇6

201X年对自己来说是一个学习的转折点。从校园的学习环境中一下子脱轨出来，一下子没有了所谓的轨道依靠，再也不能有所谓的双眼一闭往前从的心理了、再也不是所谓的只要把课程上好就万事无忧了、再也不是所谓家长口中的吃好穿好学习好这么简单了、再也不是什么事情有家人、什么事情有同学、老师的时候了、一切都需要我们自己亲手去做，亲手去尝试、亲自去跌倒、慢慢的爬起来再跌倒，“爬起是为了更好的跌倒”还记得这是当时调侃自己的原话、慢慢的学会了保护自己，能不跌倒的地方尽量不让自己去跌倒，因为跌倒最多是别人眼中的场景、自己身上的伤，别忘了我们也会在这期间收获最宝贵的经验，对老板来说利益集中点的经验，对刚毕业大学生来时一无所知的经验。也曾一下子感到了无助，本以为站在了胜利的终点，却不曾意料到了也是迷茫的起点，迷茫是因为我们失去了对未来对生活的判断力，或者怀疑我们所做出的决定。

迷茫终究是暂时的，我们一定会，并且可以穿过这段我们不得不走，并且一定能走过的阶段，可能有的人需要的时间相对来说要长一点而已。再者学习的范围也有了部分的改变，在学校我们的学校是不带任何目的和感情色彩的，如果真要说是为了考试，为了那一纸毕业证，对次我不做辩解，因为很多说这句话的人，确实也是这样做的。我们尊重过来人的经验，我们建议正准备上路的人。步入社会以后学习慢慢变得越来越带有目的性，我学习这本书是为了……，为了……我必须学会这些知识。学习过程中所附加的快乐就这样被我们剥夺的所剩无几了，枯燥乏味。

就像武侠电影中的场景，一个人如果带着复仇的心理去习武，那么你的武功再高，人们最多会称这个人武痴，仅此而已。学习知识只不过是我们学习的一部分而已，更多的却是我们通过学习的过程对我们人生观、价值观、世界观的树立，补充充分的养料，不是说不学习就不会有人生观、价值观、世界观，而是通过养料的补给会让我们更客观、更全面、更系统的建立起来。更深刻的认识我们这个所生活的社会，所依赖的集体、所又爱又恨的家国。当今社会已步入学习型社会的时代，每个人都以学习做为跟得上时代潮流的砝码，不要觉得学到的东西没有用，那只是你不会应用而已罢了，知识，只要与公与私无

害，就无所谓好与坏，高低贵贱之分。分开的都是人们的心理罢了。学习是我们一辈子的事，无论何时、无论何地、没有人能阻挡你的。

大学毕业生报社实习总结范文 篇7 去实习已经一个月了，这个是自己人生第一次实习，总体来说非常一般。总结下经验，以便暑期实习参考：

## 一、要学会融入。

在来这个实习之前我就和高年级有大公司实习经验的同学聊过很多关于实习中应该注意的问题，很多人建议要少说话，多听，多看别人如何说话，处理事情。我的理解就是少说话就意味着少问问题。但在现实中，起码在，不是这样的。因为如果你一周3天不怎么说话，别人还可以理解你，因为是刚刚来的小朋友，什么都不熟悉，比较怕，所以少说话。但时间长了，别人会以为你的性格就是这样，闷闷的，最后就导致你难以融入整个大圈子。难以融入的后果就是最后大家都慢慢孤立你，你自己也觉得孤独，慢慢的就被淘汰了。

## 二、广结人脉。

因为你是个新来的，什么都不知道，所以你需要每人人的帮助。尽管很多时候你不知道这个人对你将来有没有用，或者是这个人很难接触，你都要想尽一切办法来接近他们，了解他们的谈话，慢慢插入他们的谈话，进入他们的圈子。这个至关重要！

## 三、多问问题。

可以说多问问题是前两个的手段。因为只有你多别人问问题了，才可能慢慢接触别人，了解别人，认识并开始熟悉别人。这样在很多情况，如果你需要什么帮忙，他们会真心的来帮你，帮助你解决你需要解决的问题。

## 四、有目标的做事。

这点非常重要，因为别人基本上让你做的事情都是很基础的事情，但这个时候你要有自己的一个判断，我为什么要做这件事情，目的是什么，要达到什么样的标准，什么的手段比较好，是不是教给我的手段就一定是最好的，从中我又能学到什么毕竟实习一方面我是帮公司创造价值，另一方面我也要自己也要得到我想要学到的东西。如果很盲目，自己慢慢就迷失了，只知道自己低头做事情，但最后自己学到多少呢

## 五、自己创造机会。

因为你是个新来的，别人不会说主动关心你，不会再像在大学里，老师会告诉你你要做什么，好像有个保姆一样告诉你一步步都要走什么。但在公司，这个保姆再也没有了，这条路需要你自己走，自己去试。当你什么都不知道的时候，尝试就变的很重要。因为只有你自己经过自己的判断，去尝试了，才知道这件事情到底行不行，有什么其他的解决方法。这个就是创造机会，同时自己也在提高。

#### 六、多思考。

原来本以为，我自己思考的已经够多了，但实际上还是远远不够的。当你没去做一件事情，至少要最基本的几个问题：我在做这样事的过程中会遇到哪些问题，如果发生这样的情况我应该怎样去解决。尽可能多的去问别人，多问，多听别人的建议，而不能就凭一股小孩子的冲劲，什么都不知道，就开始乱来。这样最后的结果虽然可能达到了，但自己又真正学到什么呢只是自己为了完成而完成，这样是没有任何意义的。其实做每件事之前，所问，所听，所思考，所沟通，才是最重要的。反而到去真正去做事情的时候，只不过是个试验的场地，看看自己的这些的判断是否正确。

#### 七、知道什么是市场营销。

原来我很愚蠢以为，市场营销就是帮公司搞搞宣传活动，但实际上远远差很多。原来这些搞活动的事情我们都可以外包给其他的公司，比如奥美。市场营销最主要的还是在这些活动之前所做的一切准备，包括，你需要通过各种方式，比如打电话聊天，和客户吃饭，喝咖啡等，各种沟通的手段，目的是了解客户在想了解什么，想要什么，目前的产品是不是他需要的，以前的他使用过的产品有什么样的缺点，我们的最近的产品可不可以补救他这样缺点等等。然后根据客户需求，来举办相应的活动，来满足他的需求。这个才是市场营销最主要、最核心的东西。其中不仅和要客户聊，还要和销售聊，和经销商聊，了解每一个环节的需求，利益点，难处，然后用相应的解决方法来满足他们。尽力让卖产品的整个渠道畅通无阻。挖掘目前和将来的需求，成就客户价值。

最后我真心要感谢，张总给我这次实习机会(至今我也不知道他看到我身上什么好的品质)，感谢陈姐姐给了我很多宝贵的建议，也要谢谢徐姐姐的信任，

你们真的让我成长了很多!

大学毕业生报社实习总结范文 篇 8



悦，有失败的彷徨。但却把我培养成了一个现代学校生，使我在各方面的综合素质都得到了提高，为以后的人生打下了坚实的基础。开辟了而一条属于我自己的道路。

在专业技能上，为适应社会发展的需求，我认真学习各种专业知识，发挥自己的特长；挖掘自身的潜力，结合每年的暑期社会实践机会，从而逐步提高了自己的学习能力和分析处理问题的能力以及一定的协调组织和管理能力。

在学习方面，我觉得学校生的首要任务还是学好基础知识，所以在学习上我踏踏实实，一点也不放松自己。我认为好的学习方法对学好知识很有帮助，所以在每次考试后，我都会总结一下学习经验。一份耕耘一分收获，每每看到自己优异的成绩，我就会对自己更有信心，没有什么事是不可能的。对于我们现代学校生来说，光光学好书本上的知识是远远不够的。

在社会实践中，我利用课余时间经常阅览各类的书籍，并参加了软件测试工程师的培训并取得高级工程师证书，成绩优秀。学习固然是学生的职业，这份职业同样需要有智慧、毅力和恒心。在当今这个快速发展的信息时代，我们只有不断汲取新知识，才不会落伍，才可能战胜自己。

学习当然是重要的，一个人能力的培养也不容忽视。四年的学校生活给了我很多挑战自我的机会，如系学生会的竞选。在参与各种社团活动的过程中，我结交了一些很好的朋友，学到了为人处事的方法，锻炼了自己的能力。这些经历使我明白有些事情如果尝试了，成功的机会就有一半，如果不去尝试，成功的几率只能为零。机会来临时，我们就要好好地把握住。

四年的学校生活是我人生中想抹也抹不掉的回忆，我迈步向前时不会忘记回首凝望曾经的岁月。谢谢我的学校铸造了成长的我。

大学毕业生报社实习总结范文 篇9 （一）政治思想

在毛泽东思想、邓小平理论的正确指引下，我逐渐成长为一名有理想、有道德、有文化、有纪律，面向现代化、面向世界、面向未来的当代大学生。作为合格的大学生，我坚决拥护中国共产党领导的多党合作和政治协商制度；坚决拥护社会主义；同时，始终坚持以辩证唯物主义方法分析和处理问题。我在学习科技文化知识的同时，也在不断提高自身的思想道德素质，以适应未来

社会的需要。

(二) 道德品质

我始终以爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献作为衡量道德的标准来要求自己。在社会生活中，我努力做到文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境、遵纪守法；在家庭生活中，也坚持孝敬父母、勤俭节约、团结邻里。

在走上工作岗位后，我也将以爱岗敬业、诚实守信、办事公道、服务群众、奉献社会来要求自己。

### （三）学习工作成绩

四年来，在师友的严格教益及个人的努力下，我具备了扎实的专业基础知识，系统地掌握了学、学、学和 x 学四大主干课程及其它相关理论知识；熟悉涉外工作常用礼仪；能熟练操作计算机办公软件。同时，我利用课余时间广泛地涉猎了大量书籍，不但充实了自己，也培养了自己多方面的技能。此外，我还积极地参加各种社会实践活动，抓住每一个机会锻炼自己。

### （四）作风纪律

大学四年，我深深地感受到，与优秀学生共事，使我在竞争中获益；向实际困难挑战，让我在挫折中成长。祖辈们教我勤奋、尽责、善良、正直；大学培养了我实事求是、开拓进取的作风。在实践中，我形成了团结服从、顾全大局的行为准则。同时，中华民族的优秀传统造就了我诚实善良、遵纪守法的品质。严谨的作风和严明的纪律成为我成功走向社会、走上工作岗位的有力保障。

### （五）主要不足

作为一名尚未正式步入社会的学生，我深知自己存在诸多不足。目前，我最大的劣势就是缺乏长期从事某种稳定工作的经验，也正因为如此，有时我会对自己缺乏信心，在处理问题时，往往过于谨慎、保守，不敢轻易、大胆地尝试新方法。但我同时也相信，这种现象会随着我走上工作岗位逐渐得到改善。另外，可以肯定的是，我自身一定还存在着其他我尚未意识到的不足。我真诚地希望，在今后的工作中，领导和同事们能够帮助我，及时指出我暴露出来的缺陷，我一定虚心接受，及时改正；同时，我会在工作中不断充实和改造自己，努力进取、钻研业务，早日成为国家的栋梁之才。

大学毕业生报社实习总结范文 篇 10

四个月的实习生活似弹指一挥间，从刚踏出学校大门时的失落与迷茫，到此刻走上工作岗位的从容，坦然。我明白，这又是我人生中的一大挑战，主角的转换。

实习期间，对于任何工作一贯谦虚谨慎、认真负责。如今的我在现任部门多次受到主任的称赞。我想这除了有较强的适应本事和 实习生活，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会是远远不够的。“吃的苦中苦，方为人上人”，我要恪守吃苦精神。所以，在今后，我会继续努力拼搏，抓住每一个机遇，迎接每一个挑战，相信自我必须会演绎出精彩的一幕。

刚进入市统计局的时候，很茫然，不明白要做些什么，领导叫做什么，我们就做什么，最开始的时候就是订一些文件，发放开会的文件，协助领导开会，倒茶水……这些都是很简单的任务，我们都很用心的去完成。刚开始来的时候，我们经常有饭局，教师教我们的餐桌礼仪只是在课堂上教，真正用到的时候，很茫然，也遇到了尴尬的时候，可是，就是因为这样，才会认识到错误，去改正错误。我们市统计局实习的一共有 7 个人，所以不是每一天都很忙，也不是每一天都有事情要做，很多时候我们都是呆在办公室里，一呆就是一整天，直到下班。之后慢慢走入正轨，我主要帮忙接收文件，打印文件等等，四月份，我与两位同学被调往贵港市港北区统计局帮忙，主要做的是接打电话，通知一些公司填表等等。在港北的工作，每一天都十分的忙碌，一个月后，回到市统计局。

#### 一、学习方面。

经过大学的学习我的本事明显的得到了提高。懂得了运用正确的学习方法，同时还要注意独立思考。在今后的工作中我将更加重视自我的学习，把在大学学习到的理论知识进取地与实际工作相结合，从而使学习和实践融为一体。在今后的工作当中我也要进一步充实自我的专业知识，为自我更好的适应工作打下良好基础。

#### 二、思想方面

进入大学以后，我认识到仅仅学习好是不够的。要追求上进，思想上的提高也是必不可少的。作为当代青年，我们要为祖国建设贡献自我的力量。在大学期间我时刻以一个团员的标准来要求自己，不断加强团性修养，提高自身的政治素质。

### 三、工作方面

大学期间，我担任了两年的学生会文娱委员，在广播站任职。在与同学们相处的两年期间，我积极主动地为同学们服务，对工作热情，任劳任怨，责任心强，具有良好的组织交际本事，和同学团结一致，注重配合其他学生干部出色完成各项工作，促进了团队沟通与合作，得到了大家的一致好评。

经过此次实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自我一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去应对人生中的每个驿站！这让我清楚地感到了自我肩上的重任，看清了自我的人生方向，也让我认识到了文秘工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的提议，不要太过急躁，要对我所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手本事，增加了实际的操作经验，对实际的财务工作的有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。我明白工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

实习期间，我从未出现无故缺勤。我勤奋好学。谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作提议虚心听取并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的明白应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领

导，工作认真负责，职责心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

大学毕业生报社实习总结范文 篇 11

自从 20xx 年 7 月正式签订劳动合同至今，时光在每一天精彩的故事中不知不觉地流过。从学生到员工，心中从此多了一分责任、一份信念：从这一刻起，“新进大学生”的好奇已逐渐远去，取而代之的是“员工”的责任。如果说，实习期是在努力让自己早日完成从学生到员工的转变；那么在见习期，我真正开始全身心地以一名员工的要求来规范自己的行为，秉承并发扬企业文化。一路走来，留下了值得细细品味的点点滴滴。

### 一、从观察到实践：学会做人

告别了实习期的懵懵懂懂，自在劳动合同上签下了自己名字的那一刻起，我已经完成了“自己是员工”的身心准备；也就是从那时起，我以更积极主动的姿态去迎接生活方式的改变，建立新的、符合岗位角色的行为模式。做了几次的“鸭子”被“赶上了架”，电话联系工作时不再气喘吁吁，变得有条不紊；接待领导时不再忐忑不安，变得热情周到；出门办事时不再茫然无措，变得干净利索；在单位里和其他领导、员工交往时不再青涩害羞，变得落落大方。

这一切的改变，不是在一夜之间发生的，而是经过多次教训被“吓”出来的。实现这些转变，除了要在生活中做个有心人，仔细观察在日常生活中特定场合下的各种行为规范和约定俗成的交往艺术，更要感谢我们领导、老员工对我的言传身教，让我能够及时调整自己的心态、及时调整自己的行为规范，克服性格中消极的一面，更好更快地从一个“外人”成为“内群体”的一员。

### 二、脚踏实地，学会做事

从去年7月份到今年4月份，我在延安项目部，克服了工作地点离家远念家的情绪，以饱满的热情投入到现场施工的工作中。我在隧道工区跟着师傅叶礼刚进行见习工作：首先，认真熟悉图纸、施工规范，熟悉施工工序，做到理论与实际工作结合。接着，师傅安排我到质检员的岗位上，对隧道的关键施工工序进行把关，并给监理报检，在领导和师傅的耐心引导下，我慢慢学会了工作的要领，懂得了哪个施工部位应严抓、哪个施工部位可以稍微放松点要求，学着与施工队及监理进行沟通协调，确保施工工作的顺利进行。然后，随着我工作的熟悉，我给自己提出了更高的要求，向师傅请教怎么编写施工方案及技术交底，学着以技术主管的眼光去看待问题、解决问题，为项目的建设贡献更多的热量。经过这几个月的见习工作，我对隧道的施工工序、施工要点、怎么编写施工方案和技术交底、施工时需要严格把关的工作有了一定的了解。

今年5月份迄今，我被公司安排到苏轨土方项目部上工作，虽然工程不大，但有一个大业主和四个小业主，里面需要协调的工作很多。在领导的指导下，我渐渐掌握了这里需要做的工作。熟悉了车队的管理、现场的管理、安全保洁的管理、验工计价的工作及资料的管理，复杂的关系给我提出了更大的要求，也给了我一个好的锻炼机会。

总之，经过一年多的工作学习我初步了解了项目的运作方式，了解了工程项目到什么阶段需要做哪些技术准备。劳动力准备、材料准备等。在施工现场不断深化学习，将书本知识努力与现场实际结合，认真学习施工技术和施工方法，认真向有丰富现场管理经验的前辈学习管理方法。不断接触新事物，施工现场是个大熔炉，在施工现场多锻炼，有利于施工技术水平的提高，现场管理水平和处理突发事件的能力。虽然见习已经过去，我还将一如既往，扎根施工一线，不断提高自己，朝着我的目标一个技术全面的项目管理者努力。

### 三、从看重到看淡：调整心态

和大多数刚毕业的年轻人一样，我也渴望获得成功、渴望得到荣誉、渴望远离不完美。然而，随着工作量增大，这样那样的小错在所难免，“成功完成工作”背后的“不完美”日益增多，给我的带来了一定的困惑。

通过和领导、前辈们交流心得，我逐渐认识到：成功完美是一种追求，是我



在工作中所要追求的目标;而现实中,在日常的工作中,首先考虑的,是把事情圆满地做好。过分追求毫无意义的完美,往往会带来心理上的落差,久而久之会失去信心。

因此,我及时调整了工作心态,虽然一如既往在每一件事情上全心投入,但更多的是在忙碌的过程中享受工作,而不是过多考虑在工作之后可能会得到的什么。如此,我如释重负,不会将工作看成是压力,反而将它当成一种不可间断的生活节奏。

#### 四、从现在到未来:上下求索

见习期只是我职业生涯中的起步，未来还有更广阔的天地等待我去开拓。现在的我依然存在着技术有待提高、相关业务知识有待充实、人际交往能力还需提高等问题，为打造一个更好的自己、打造一个真正合格的企业员工，朝着我的目标一个技术全面的项目管理者努力。

大学毕业生报社实习总结范文 篇 12 大学毕业自我总结转瞬，我即将大学毕业了，要离开温馨的校园在残酷的社会里挣扎。想起一句诗“人生若自如初见，何事秋风悲画扇”。大学生活是人生很重要的一部分，珍贵的四年大学生活接近尾声，特此总结一下大学四年的得失，从中吸取教训，扬长避短，使自己将来的人生之路能够走得不在迷茫。

我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。在大学生活中，一直在追求人格的升华，注重自己的品行，希望自己成为一位有崇高修养的人。我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。四年中，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、宽容待人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解到，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。四年来使我理解最深刻的“宽容”二字的真谛，一颗宽容的心能给别人带来快乐，宽容别人也是在宽容自己，因为快乐是可以传染的。回顾四年，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。也很庆幸四年来与同学们相处得极为融洽，使我的大学生活有了更多的欢声笑语。特别是我的宿舍死党们，我爱死她们了。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。



可惜这四年里，惟独社会实践能力没有提高。大学四年中，我很少参加校内活动和一些社会实践，社交能力也比较差劲一些，这个一直是我有待提高的。其实亦可能因为，我喜欢自由惬意的生活。喜欢独自漫步校园，喜欢那长长的林荫走道，喜欢那凉亭一角，喜欢侧坐在草地上用 45℃仰望天空，喜欢……怀念有太多，时光留不住。

个人认为这个世界上并不存在完美的人，每个人都有自己的优点缺点，但关键是能否正视并利用它们。四年来，我不断的自我反省，归纳了一些自己的优缺点：我的优点是诚实、热情、待人真诚。我认为诚信是立身之本，所以我一直是以言出必行来要求自己的，答应别人的事一定按时完成，这使我留给老师和同学很好印象。由于待人热情真诚，所以从小学到大学一直与同学和老师相处得很好，而且也很受周围同学的欢迎，与许多同学建立起深厚的友谊。在学习知识的同时，我追求一丝不苟，尽力做到完美。认真负责是我学习工作的原则，我认为只有认真负责的处事态度才能做到最好，才能使别人信任自己。以上这些优点，是我今后立身处世的根本，我应该继续保持，并不断以此鞭策自己奋发向上。我个人认为自己最大的缺点就是缺乏恒心，大学四年使我懂得了做事除了认真外，更重要的是要讲究一个“恒”字，持之以恒的精神是值得敬仰的，也是难能可贵的。如果一个人做事缺乏恒心，就很难达到高的标准和好的效果。正因为我发现了自己的缺点所在，所以常常警戒自己，慢慢地也有所进步，步入社会后，更要高标准要求自己，使自己成为一位有恒心的人。

通过四年的大学生活，我不仅学到了很多专业知识，在人格修养、思想道德、为人处事也都有长足的进步。认识了许多良师益友，并在与他们的交往中提升了自身素质，学会了宽容待人的道理。专业知识也为将来走向社会奠定基础。四年的大学生活使我从青涩走向了成熟，它是我人生的一大里程碑。它包含我许多的辛勤与泪水、感动和欢笑，使我更加懂得珍惜人生、珍惜时间、珍惜身边的一切。

以上便是这几年来的感悟、总结，希望对自己起到提醒、激励的作用，未来的路还很长！

大学毕业生报社实习总结范文 篇 13

两个月的教育实习已经结束了，这短短的两个月实习，是我真正体会到了做一位老师的乐趣，体会到了一个作为一位老师的责任。同时，也使我的教学理论变成为教学实践，是虚拟的教学变成个真正的教学。

当初9月15号，我们怀着期待的心情踏入了蛇口学校的大门，这决定了我们已经真正成为了实习老师，从此进入了两个月的实习旅程。

在这个两个月中，我认识了七年级三班的熊孩子们，每个学生的性格都是不一样的，当然并没有我想象中的那么好管，没有想象中的那么乖。第一天的时候，整个班给我的感觉就是很闹，还没有褪去小学的稚气，而且有些学生说话很圆滑，这对于刚踏入教师之路的我，甚是难搞。当然，我并没有因此放弃，我一直在跟我的指导班主任询问我关注到的学生的情况，慢慢了解他们，接着试着去感染他们，说服他们。当然结果他们会怎么想，我也不清楚，我只能做到这个地步了。

有一次，班级上形体课的时候，有两个男学生一直不想进去形体教室去。当时的我也不想逼着他们进去，就在形体教室外面跟他们聊未来。我问：你们以后是想要干嘛的？专业课也不好好听课，也不好好写作业，这种比较有趣的课，你们也不去上！你们到底想干嘛？整天在学校混日子吗？他们其中一个给我的回答是这样的：学不到什么就出来打工呗！世界上很多大老板都是不懂知识的，不是照样过得好好的。当时我就蒙在那里了，也不知道说什么，我也不跟他们解释以前的社会怎么成就出那些大老板的，因为我觉得说了他们也不懂。因为他们已经把之前的想法根深蒂固了，已经很难去改变了。这件事情，是我在整个实习过程中，做得最失败的一件事情。我知道，我的各方面的专业知识还未能完全成熟，所以，结束实习之后，我打算去多看点关于心理方面的书，想更加深入的了解学生内心的想法。

在听课方面，老师曾经带过我们去育才二中去听公开课，了解到比较大型公开课的形式：上公开课——听课者点评——专家点评。在这个会议上，最突出的并不是公开课讲的形式，讲的内容，最突出的是专家的点评，真的很中肯，他说道了几点，我觉得是我以后应该做到的：

1、注意关注学生的动态，抓住数学教育的契机，学生有问题，你应该帮他解决，这样才能达到与学生之间的思想的冲击，这样才不会扼杀了学生的求知欲望，不要仅仅是为了完成教学任务；

2、概念是思维的源泉，概念学习很重要，如果连概念都没了解，没记住，怎么做题，所有的做题都是死做，都仅仅是为了做题而做题而已，并没有深入理解到数学的本质；

3、我们要注意发散学生的发散思维，鼓励一题多解，并不仅仅是为了做题而做题，多懂点脑筋。所以，我了解到原来教学其实蕴含着很大的知识，里面有很多我都还不懂，我应该保持虚心请教的态度进行学习，自我提高。

在教学方面，还是比较顺畅的。基本上，学科指导老师一直都是让我直接先上课，接着再跟我讲上课时候出现的问题。刚开始的几堂课，指导老师对我的评价还是比较好的，但有一次我上课的时候，指导老师没有过来，整个课堂就变成了菜市场一般热闹。当时任我怎么想镇住整个班，基本都不会静下来，还要班里面的副班长来帮我镇一下，一瞬间，我的气场瞬间比副班长的气场还要低。当然，这件事情，我自己存在着很大的问题。只能怪自己平时对他们太好了，已经是接近了朋友的关系了，而不是教师与学生的关系，所以学生们不怕我。

当时我就想起了我高中时候的一位恩师，他上课的时候，我们都敬畏他，但在私底下的时候，他对我们是特别的好。这样收放自如的教学真是值得我去学习，该让学生听话的时候还是得听话，不然会耽误了教学，反而会造成严重的错误。也许我的教法从另外一方面讲，对他们有点溺爱了，可能对他们的未来并没有好处，所以在气场方面我还是需要加强的，该严的时候要严，该放松的时候要放松。

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/556041005205011002>