

中职生校内实践总结范文 第一篇

中职生校内实践总结范文 第一篇随着社会经济的快速发展以及社会对人才的需求，企业急需大量熟练的技术工人，在广东、福建等沿海开放城市和发达地区，对技师开出的*已远远高于研究生的*标准，再加上近年来的农工荒，顶岗实习学生成了企业招收稳定的员工的一个重要途径;同时中等职业院校毕业学生的顶岗实习，是加强学生实践动手能力的培养，提高学生综合职业能力，促进学生就业、就业一体化的重大举措。全面开展顶岗实习是我国中职教育发展的必由之路，是中职学校进一步提高办学质量，增强人才培养针对*，提升学生就业竞争力，促进学生就业的客观要求。根据我近一年在厦门宏发电声股份有限公司来对中职学生顶岗实习的指导，总结出做好顶岗实习工作的中应该注意的几个问题，以供参考。

一、认清形势

目前，顶岗实习是中职学校发展的必由之路。早在 2005 年 10 月 28 日《*关于大力发展职业教育的决定》中就已规定“中等职业学校在校学生最后一年要到企业顶岗实习，企业要与学校共同组织好学生的相关*理论教学和技能实训工作，做好学生实习中的劳动保护、安全等工作，为顶岗实习的学生支付合理报酬”。这充分说明了顶岗实习在中职教育人才培养过程中的重要地位和不可替代*。

二、明确中职学生顶岗实习的现状

1、从学生角度来看。相当一部分学生理论素养不高，对于*知识缺乏足够的了解;部分学生从小娇生惯养，生活自理能力比较差，其适应能力、人际沟通能力、情绪控制能力、时间管理能力、动手能力等都较弱，难以适应竞争激烈的职场需求;还有一些学生就业观念滞后，存在盲目的乐观或悲观情绪，择业观、价值观、人生观尚存偏差。

2、从企业来看。

大部分企业在挑选中职学校顶岗实习的学生时，是根据学生所学*再结合企业的生产*质，工作环境和生产情况来决定的，但在实际选人的时候也存在或多或少的误区，一些企业为了满足企业对员工的需求，解决员工短缺问题，适当的放宽了*别限制和身体素质的要求;一些企业过分看重工作经验，为了压缩企业人才成本，更愿意录用那些有相关实际工作经验、可以直接投入工作的应聘者。

3、管理难度大

学校与企业双方签订了“顶岗实习协议书”，明确双方在学生顶岗实习期间的管理职责。学校受人员数量和资金制约，专职班主任往往只能起到巡视、监督、信息反馈的作用，学校对学生的整体管理和指导功能弱化，学生在生活、学习、与企业的关系、面临的种种困难无法能得到及时、有效的解决，这在很大程度上影响了实习的质量。

4、稳定*差

学生到企业开展顶岗实习后，往往会因为各种原因会有一些学生不能坚持到实习期满就离开企业提前返校结束顶岗实习。企业的用工是有计划的，而且，从招聘到培训，企业均要产生成本，现在的企业大部

分都采用流水线生产方式，学生一旦辞工，会造成生产线瘫痪，企业必将产生经济损失，也必将影响学校和企业之间的合作。

三、分析原因

导致学生在顶岗实习期间稳定*差的原因是多方面的。首先，学生的就业心态和适应社会的能力不足。中职学生是为生产、建设、管理、服务培养的第一线的应用型技术人才，要求必须到第一线工作和锻炼，但很多学生自认为自己是中职学生，怎么能跟大字不只几个的农民工混在一起，拿一样的*，应该有一个良好的工作环境和工薪待遇。

第二、对第一线的工作估计不足，理想和现实之间的差距较大，难以承受第一线的艰苦工作，有的学生甚至工作不到一天就要求辞工或逃离企业。在广东、福建等沿海开放城市和发达地区基本上的上班時間都接近 12 小时，早上 8 点进入车间，中午 11：30 开始轮流吃午饭，一般情况下企业给了员工 45 分钟的吃饭时间，然后继续上班，下午 5：30 开始轮流吃下午饭，然后继续加班到 9 点左右才能下班，有时赶产量甚至加到 10 点钟左右，除去吃饭的 1 个半小时时间，有近 10 个半小时的上班時間，所以顶岗实习的前 3 个月大部分学生都反映工作時間太长，吃饭時間不够，工作太苦、太累;大部分学生在学校养成了午睡的习惯，没有午休時間，睡不够;饮食习惯不适应，食堂的饭菜不合胃口;到了夏天，气温高达 37 度左右，有部分的宿舍还没有空调，只能通过风扇解暑，晚上睡不着觉等等问题;

第三，由于学校的管理上难以到位，一些学生在工作、生活中的思想问题及种种困难无法得到及时、有效的解决，引发辞职。

四、把握细节。制定对策

1.对顶岗实习的制度要进行必要的改革和完善。特别是学校，首先要及时制定切实可行的管理制度和执行方案，*作*要强。

1)在出来顶岗实习前，学校要教育学生树立正确的就业观念和安全意识，从思想上清除离开学校就“自由”的错误意识，要有角*转换的心理准备。

中职生校内实践总结范文 第二篇
迎来中专生活的第一个暑假，在这个暑假同学们纷纷选择了不同的实践活动来提升个人能力，回报社会。我经过一段时间的考虑，选择了适合自身的社会实践活动——“美丽中国，碧水蓝天”，投身环保活动中。

不容忽视的是，随着生产力的不断发展，环境污染也日益严重。白色污染，工业废水废渣废气，生活垃圾等成为和谐社会的主要威胁之一，环保自然也迫在眉睫。

林州——这座美丽的山城近几年由于追求经济增长，环境也不如从前，这就更加证明了我们此次实践活动的意义。我自己也很期待实践活动的进行，也暗暗的下决心要贡献一份力量，努力去锻炼自己，实现自我，展示安阳师范中专外国语学院学子风采。

经过周密的考虑与安排后，我们制定了一份详实的计划书，为实践活动勾画了一幅蓝图。其主要内容包括：环保宣传、环保调研、水质监测、爱护花草，宣传环保知识，倡导绿色理念，践行环保责任，开展环保调研。通过实地宣讲、实地徒步考查，开展环保宣传与环保调研；公布政府部门节能减排的相关政策法规；调查“白色污染”并统计数据、水质监测、公园捡拾废旧电池，垃圾等环保服务，为建设资源节约型、

环境友好型社会作出应有的贡献。

此外我们准备了问卷、宣传单、宣传标语、海报、横幅、展板等实践过程中所需的工具。并学习了实践安全须知和相关文件，考虑了多种可能的突发事件，提前想好应对方式，为实践活动的顺利展开做了充足的准备。

我们主要集中在清华苑小区，人民公园、步行街、红旗渠广场、人民广场等人口密集，商业集中地方进行调研。

在清华苑小区的调研中我们通过问卷调查发现，虽然市民对环保颇感兴趣，但对环保知识的了解甚少，有的市民甚至不知如何区分可回收与不可回收垃圾。针对此状况，我们做了一系列的环保知识宣传，并分发环保小册子，丰富市民的环保知识，提高环保境界。

在红旗渠广场，我们的以为队员发现只有一种垃圾桶，没能起到引导市民自觉分类回收垃圾的意识。后来的调研中，我们才知道整个芜湖市只有两种垃圾桶，可回收与不可回收。这提醒我们，市相关部门的环保工作有待提高。见微知著，小小垃圾桶看出环保大工作的质量。步行街的白色污染令人担忧，各种饭店酒店制造出大量的白色垃圾，而市民的环保意识不强，垃圾随地扔的现象普遍。我们不得不在统计一次性餐具数量的同时向业主宣传环保知识，许多业主表示会听从我们的建议，少使用一次性塑料袋等。

人民公园，人民广场的情况大致与以上所述相同。垃圾分类不够仔细，市民环保觉悟有待提高，更糟糕的是有的垃圾桶相同虚设，让我们看了很担忧。在鸠兹广场，我们随机采访了一些游客和市民，他们对政府的环保政策了解不够，环保知识储备不足。这提醒我们，环保宣传工作需进一步加强和完善。加强环保教育刻不容缓，作为当代中专生我们要发挥表率作用，环保从你我做起，共创美丽中国。

中职生校内实践总结范文 第三篇随着 20xx 年夏季的到来，大学四年时间即将结束，同时将近一个月的实习生活也接近了尾声。时间过得很快，相比别人的四年的大学生活，可能自己过的很简单没有接触太多的校外生活，给自己生活圈划的很小，想想过去自己想法很多，爱好很多由于一些原因很多事情都没有去做，但是四年的大学生活让我长大了，四年的生活让我从当初一个迷失不知未来的孩子，已经成长为一个对生活有了目标的人，不会再依赖父母依赖亲人，不会觉得女生要比男生做的差，尤其在理科方面要相信自己。最重要一点学会该以什么样的态度去工作要以什么态度去待人去对待以后的生活，以前都感觉自己年龄还小，不需要做的太多，不需要承担太多，什么事简单的完成了就可以了，通过这次实习让我成长了自己，看清了自己，每个人都可以完美的完成。实习是教学与生产实际相结合的重要实践性教学环节。返校闲下来的时候想到在公司的那段日很珍惜这段经验。那段日子，我真的有很失落过，也有很认真过，很高兴。因为马上就要回学校了，还有很多事情等着我去做，现在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。对自己更重要的一件事是

找一份很好的工作。

以下几个方面几方面就是对这一个月来的个人工作情况做一个简单的个人总结：

1.车间师傅让我们亲自体验各类芯片制作流程，在每一个车间都感受到了每一个制作过程的复杂和乐趣。

2.了解了私企公司严格的管理制度，老板严格的制度要求下平时会对员工的生活方面特别关心，老总也是很随和的人。做了一段时间芯片操作流程明白了每一个产品的来之不易，师傅的帮助下，我学到了一些劳资方面的知识，对计算工资所得税有了一些了解。这对以后的工作也会有很大的帮助。保障公司利益同时要学会保障自己的权益。

3.一个月时间主要在激光划片和磨砂划片实习操作，含有的每一道工序都亲自操做了，刚开始由于陌生的原因仪器让自己感到很害怕，后来习惯了并且认识了它们的原理操作起来就非常简单。不忙的时候对其它工序进行了简单记录，学到了产品设计的一些知识，并认识到公司的未来意向，发展方向。

俗话说：“活到老，学到老”，我一直在各方面严格要求自己，努力地提高自己，以便使自己更快地适应社会发展的形势。通过阅读大量的专业书籍，勇于解剖自己，分析自己，正视自己，去其糟粕，取其精华，不断提高自身素质。

这段时间以来，从不敢面对生活中的挫折和失败，到现在稳重和冷静
的我，使我明白了一个道理：走的更多我知道，在这又是我人生中的
一大挑战，角色的转换，这除了有较强的适应力和乐观的生活态度外，
更重要的是得益一个月的学习积累和技能的培养。在这里我知道我的
将来会有光辉灿烂的一天。经验积累，对于迈向社会远远不够的，所
以在学习生活除外，我会积极参加社会各种实践活动，获取更多学习
的经验和社会实践能力，我的未来不是梦，只要自己努力过，成功是
不会拒绝你的。

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
挫折和失败，才能通往自己的罗马大道。大四一年年里，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。但我知道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，告诉自己清楚自己应该做的是什么，
在挫折面前我們应该善于扬长避短的方法来促进自己，提高自己的
综合水平能力。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。因此，
面对过去，我无怨无悔，面对现在，我努力拼搏，面对将来，我期待
更多的挑战，战胜困难，抓住每一个机遇，相信自己一定会演绎出精
彩的一幕。在今后的学习生活里，我会继续努力，做好社会主义的接
班人，在生活上自觉从严要求自己，艰苦朴素，遵纪守法，作风正派，
各方面表现良好。为社会主义现代化建设，贡献自己的力量。

以上是我一个月来的简单总结，在今后的学习和工作中，我要更进一

步的严格要求自己，虚心学习，争取在各个方面取得更大的进步。

中职生校内实践总结范文

第四篇时间稍纵即逝，转眼已是四月，我们护理实习快接近尾声了。回顾这一路走来，心里满满地装着丰收的喜悦，每天都在进步中，日子过得忙碌，倒也安静踏实。想起刚进临床时候的自己，带着对实习生活美好憧憬和期待来到XX省人民医院(武汉大学医学院附属第一医院)，心中怀揣着满满的激情;不觉当中九个月的学习时光悄然过去了，收获颇丰，下面我对自己的实习生活做一个总结。

第一，医疗工作方面。在这短暂而又漫长的九个月中，我按照学校教学办公室所规定的要求，总共轮转了13个医院科室，其中包括内科、外科、儿科、妇科。这近一年的实习是一个医学生走向医务工作最重要的过渡。实习生的工作无非就是和正式工作一样的参与，治疗班给病人作治疗，配药打针及各项专科护理操作，主班就帮病人拿药，送病历，请会诊，副主班就是坐在电脑面前为病人记账，打印输液卡，贴瓶签，护记班就写护理查房，补护理记录等等，内容看似简单枯燥，但是过程却烦琐冗长，等忙完了这一切，这一天的光景就结束了。

时间寸土寸金，只有晚上的时间才是自己的。面对一天的工作，总结是很重要的，头脑中必须强迫自己回忆一天发生的事情：某某床病人今天添加了什么药，又撤除了什么药，增加了什么药的剂量，又减少了什么药的剂量，可为什么教授要更改这些药品的使用呢?该药品的使用指证又是什么呢?有时候，教授会故意不告诉我，锻炼一下我的思考能力，我就从它的临床症状和体征入手，一个个的对着来，可是往往出差错，第二天跑去告诉教授，常常受打击，但也就是这样的打击，我才把这一个个的知识点牢固地刻在了心里，即使在以后找工作

的三个月中，我也没忘记，回到临床上来，跟三个月前的一样。

在既往的实习岁月中，我不断的感受到内科与外科的强烈不同，其中一个重要的不同点就是：内科强调诊断的思维，而外科强调手术治疗的过程。针对病人身上的某个症状或体征，内科往往考虑多种疾病。拿急性腹痛做一个例子，内科医生往往考虑的不仅是简单而常见的胃溃疡穿孔，还有急性胰腺炎、急性阑尾炎、急性心肌梗死、胆道疾病、肠梗阻、宫外孕等等，这些疾病的确诊需要我们医生做详细的病史采集和体格检查，除此之外，还必须辅以实验室和影像学方面的检查，逐步排除相应的疾病，最后得出明确的诊断。

我的临床教授曾这样对我说过，'内科医生有时就像是一名侦探，想尽一切办法和手段去寻找病人身上的蛛丝马迹，最后抓出'作案真凶'。'这无疑揭露了一位内科医生的工作实质。所以说，内科不光是要学会处理多少个疾病，更重要的是对一种疾病的一个严谨的诊断思维，不断的总结，每天都在进步，就像蝉蛹一样，一层一层地蜕变，最后一定会变成一只美丽的蝴蝶。医学路漫漫，吾将上下而求索，而待宝剑锋从磨砺出，梅花方可香自苦寒来。

第二，思想品德及医德医风方面。在这近一年的临床实习中，我深刻地感受到：护理，不仅是一个专业性很强的学科，而且是一个综合性很强的学科，作为一名护士，除了专业知识和技能过硬之外，个人的品德和作风都要体现着大家风范。古时的文人都以'悬壶济世'、'妙手仁心'等成语来形容医生，近代也已'白衣天使'来形容护士，可见护士和医生同等的重要。在心血管内科实习中，我亲眼看到黎教授不顾辛劳，为一个个诊断不明的病人跑上跑下地请会诊；考虑到病人的经济

情况，他在不影响治疗效果的前提下往往选用最便宜的降压药或降血脂药。

在呼吸内科的实习中，我曾亲眼看到丁续红教授把两百块钱塞进一位丢了治疗费的穷苦支气管扩张的病人手里。这一幕幕的场景深深地烙在了我的心里，让我相信，一位医生绝不是只看病人的钱救命的黑心人，而是有血有肉、无私奉献的白衣天使。在他们身上，我看到了热情、看到了责任心、看到了真诚的一群在生命线上努力挽救生命的兢兢业业的老实人，人类的伟大莫过于此。

第三，临床教学方面。在这一年的实习过程中，我和小组的其他实习成员总共经历了三次教学查房，虽然花了我们许多精力和时间来准备，但是我们却收获了许多课本上看不到的临床知识，加深了我们对疾病的理解和认识，打开了我们诊断疾病的思路，现在想来，真是很感谢那段忙碌的时间，给了我们许多学习的机会。另外，在心内科专业科室轮转的半年里，我还有幸为几位外国留学生担当临时教师。刚开始的时候，确实有点担心，因为自己从没跟外国人交谈超过十五分钟，而这次却要给他们讲课，真是难啊！可这时，黎教授在旁鼓励我，说不怕，你一定行。

我当时将信将疑地，也就壮着胆子去了。刚开始介绍病人病情的时候，还真是有点难的，虽然每个疾病的专业表达方法我都知道，但是如果连成一句话，又要符合美语的习惯，还真是要斟酌斟酌，我就这么慢慢地，一个单词一个单词地往外蹦。看着那群外国留学生的眉头一直在紧锁，我真是捏了一把汗，下决心对自己说，要快点把单词连成句子，绝对不能给老师丢脸！就这样，慢慢地我的语速就加快了，最后我发现，那群留学生的眉头舒展了，眼睛发亮了，我知道他们弄懂了

我说的意思。在临走的时候，他们个个竖起大拇指，称赞我说，你的英语真好。我笑了笑说了声，谢谢！

实习即将结束，除了总结自己的收获外，也对自己的不足做个总结。在与人相处上不够大方，发言较少，在学习时遇到的问题不够主动询问，有时在处理事情上不够细致等，这些都是自己需要注意的，因此在今后的工作学习中一定要努力提高自己的各方面能力，定好目标，踏实前进。

中职生校内实践总结范文 第五篇一、参加实习时间

__年__月 7 日至__年__月 12 日，于__工程实业有限公司报道，安排在__四期二标实习，主要跟施工员下到现场参加施工实践。

二、实习工地概况

该工地总占地面积__平方米，规划总建筑面积__平方米，容积率为__，以低层低密度住宅开发为主，主要产品类型涵盖别墅、洋房和小高层等产品，项目整体打造为颇具特色的德式风情社区。

三、实习目的及任务：

主要的工作是对工地的质量与安全进行监督和一些简单的测标工作，其中质量是施工的工艺质量检查，安全是指施工现场不安全因素的检查和安全生产的监督。测标高主要是控制桩面标高。

四、实习内容

当今的建筑主要采用的是框架结构或者是框架剪力墙结构，砖混结构也采用但用的比较少。我们所参观的两个施工工地都采用的是框架——剪力结构。它是框架结构和剪力墙结构两种体系的结合，吸取了各自的长处，既能为建筑平面布置提供较大的使用空间，又具有良好的抗侧力性能。

这种结构是在框架结构中布置一定数量的剪力墙，构成灵活自由的使用空间，满足不同建筑功能的要求，同样又有足够的剪力墙，有相当大的刚度，框剪结构的受力特点，是由框架和剪力墙结构两种不同的抗侧力结构组成的新的受力形式，所以它的框架不同于纯框架结构中的框架，剪力墙在框剪结构中也不不同于剪力墙结构中的剪力墙。

建筑的结构类型有多种形式。有砖混结构，有框架——剪力墙结构，框架——异型柱，框架与砖混结合。框架结构的跨度比较大，适用于公共建筑，在__花园主要是用于商场，酒店等。框架——异型柱主要用于住宅，异形柱与墙体相同的厚度，在保证了承重与抗震的同时，有效的提高了房屋空间利用率，因此，在高层住宅中这种形式被广泛采用。砖混结构一般用于多层住宅，这种结构的抗震性能没有框架结构的好，因此对房屋高度有限制。

注意事项：

中职生校内实践总结范文 第六篇光阴似箭，岁月如梭。一晃几个月的实习生活已经过去了，在最近的几个月的实习过程中，我有着许多的收获和欢乐，但也有苦涩和教训，这些成功的经验将激励我在以后的人生之路上取得更大成绩，失败的经历将使努力去改变自己不完美的地方，让自己在以后的日子做的更好，这一切将成为我生命中最宝贵的财富之一。

我实习的单位是厦门易维信息技术有限公司。易维信息技术有限公司是一家从事企业资源管理软件(ERP)及人力资源管理软件(HRM)技术开发与实施服务的高新技术企业。一开始我主要是了解企业文化，了解易维的价值之处，我从培训中了解到 QAD、SAP、EPICOR 这几家都是全球前几名的软件公司，同时他们的 ERP 软件都是全球商业软件市场的领导厂商。易维公司是美国 QAD 公司在福建省重要合作夥伴，QAD 是专门为制造业企业提供信息化解决方案的软件公司。所以易维是一家国际化的企业。易维还有他的一批典型的客户，这些客户长期与易维合作，达成了长期的合作伙伴关系。在这样的环境中生活，每天擦肩而过的都是 IT 精英，不知道会不会因此而感染，不过可以感觉到很自豪，也很荣幸，因为可以学到很多东西。

我实习的岗位是实施顾问，作为实施顾问就要学习 HR 系统，HR 系统的各个模块要了解他的作用以及怎么样操作。其中人事、考勤、薪资、合同、保险模块是一个公司或者一个企业都必须具备的软件，起先学习的也就是这些，经过不断的培训、练习、测试基本了解了系统的功能。除了学习系统外，我还学习了 PowerBuilder 数据库开发技术，这是开发组必须学的东西，但是对我们实施的如果能够掌握好这门软件，就能更好的运用系统，还能用 PB 快速的画出各种各样的报表。

PowerBuilder 是一种基于客户机/服务器体系结构的应用程序前端的开发工具，它采用面向对象的开发技术，具有可视化图形用户界面，开发人员能够使用它快速开发应用程序。

通过几周紧张而又忙碌的生活，我渐渐适应了这样的高压力，高动力。这一切让我深刻地体会到做任何事情都必须尽自己最大的努力，也只有尽了自己最大的努力才能将工作作好、做扎实，才能得到领导和同事的认可，这段艰难的经历将激励我在以后的日子更加努力的付出，因为只有付出才有可能获得成功。刚刚踏入社会碰到挫折是正常的，现在主要是看我们的承受能力了，有时候有些事情是要靠自己去争取，可是又有些时候由于种种关系我们都胆怯了，因为我们无法了解社会的这些所谓的条条框框，因为我们还没有真正的融入这个社会。对于初出茅庐的我们来说，缺少的是阅历，缺少的可能也是那份交际，毕竟大学还算是纯洁的净土，没有任何利益关系可言，人与人之间也是毫无戒备的。经过这个几月的实习，真的改变了很多，也真的成熟了很多，需要学习的真的还有很多。实习对于我们刚踏入社会的大学生真的是一个历练的过程。实习是让我们有一个认识社会的过程，首先通过这样的方式来接触社会，所以碰到挫折是难免的。每当遇到问题的时候，通常我都会自己试着解决，然后通过群里请教前辈们，他们都能很好的帮着我解决，这又使我感觉到集体的温暖，从而更有信心的完成工

作，认真做好每一件小事将是我们每一个人都必须去努力追求的。在实习中，我一开始我都是在学习 HR 系统，通过几次实施组的会议中，我渐渐的明白了光光掌握系统远远不够，还要掌握 HR 顾问必备的额外的一些知识，每当客户问你的时候必须给以很好的解释。所以他们会安排我收集一些关于 HR 系统中的一些资料，并且做课程进行演讲，

这样既锻炼我的胆量也有了和其他同事之间的一个交流。还有就是一些文字上的训练，常常要整理一些会议记录啊，多方面锻炼我的才能。在此我要感谢公司给我学习的机会，还要感谢诸多同事在工作上给我的帮助，才能够使我成长，使我进步。

经过几个月的实习生活我深深的认识到，踏入社会不仅仅要认真努力的工作，最重要的还是要学会做人，记得前辈们说过要做事必须先学会做人。所以沟通交流十分重要，沟通交流是一种智慧，是一种为人处事的生活方式，我会慢慢改变自己，让自己拥有交流的智慧，养成一种为人处事的良好生活方式，这一切不仅是个人发展的需要，也是时代和社会发展的趋势。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。通过几个月的实践学习，我学到了许多在校内无法学到的知识，这些宝贵的人生经历将激励我在以后的人生路上勇于实践，开拓创新，为人生的下一次辉煌奠定坚实的基础，成为我受益终生的宝贵财富。

中职生校内实践总结范文 第七篇毕业实习是学生大学学习很重要的实践环节。实习是每一个大学毕业生前的必修课，它不仅让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，还使我们开阔了视野，增长了见识，为我们以后更好把所学的知识运用到实际工作中打下坚实的基础。

一、实习目的

- 1.通过本次实习使我能够从理论高度上升到实践高度，更好的实现理论和实践的结合，为我以后的工作和学习奠定初步的知识。
- 2.通过本次实习使我能够亲身感受到由一个学生转变到一个职业人的过程。
- 3.本次实习对我完成毕业设计和实习报告起到很重要的作用。

二、实习时间____年 8 月 23 日～____年 11 月 23 日

三、实习地点 顺德大良东区东乐路与桂峰路交汇处新领域运动公园内(明日华府后面)

四、实习单位

实习部门工作 健身游泳馆(销售部)

五、实习主要内容

- 1、安排来宾参观会所的各项设施及介绍课程，完成入会手续。
(来访时需配合客服在前台做好登记，根据会员的特征及需要引导会员选择适合的锻炼及卡种)
- 2、我在工作期间必须熟悉会所的设施，包括内部环境及器械的数量品牌，和所开的操种，教练的专业特长，卡的价格，会所的经营和发展。
- 3、在工作中我要学会推崇教练及同事养成良好的心态及习惯，有会员聘请私人教练时，帮助该会员联系推荐私人教练。
- 4、保持有健身及入会愿望者的联系，不断根据记载的来宾资料进行跟踪服务及电话回访，以进一步热忱，全面的介绍，提高来访者入会的热情，了解该访客真正的需要健身的目的。
- 5、认真统计会员资料，定期不间断的对已入会的会员进行电话回访，询问训练感受，运动效果，意见和要求，通过周到热忱的服务，最终达到使该会员续卡转介绍会员的目的，同时最大限度的提高会员的满意度并做好详细记录以便检讨总结。
- 6、扩大市场，做好计划，外场的突击宣传促进企事业单位办卡入会参与健身。

六、实习总结和体会

(一)实习工作的总结：

回想起自己刚来公司的时刻，仿佛就在昨天。由对会籍顾问工作的一窍不通发展到现在能够独立完成工作任务，在工作中领导的带头模范作用感染了我，同事的爱岗敬业精神鼓舞了我，使我认识到作为新领域的一员是值得骄傲的，因为我们的团队是健身行业的带头兵，我们的队员是优秀的健康宣传者，我们始终坚持“身体健康才是工作、生活的首要条件，”的原则，只有拥有一个健康的体魄，才能立大志成大事，万事以身体健康为前提，没有健康的体格，任何的想法和行为只是纸上谈兵，毫无意义。

在工作中，顾客就是我们的上帝，一个甜美的微笑可以给顾客带来一天美好的心情，一句轻声的问候消除了与顾客之间的距离，真正的做到了来到新领域，大家是一家人，给顾客一种宾至如归的感觉。在这里，顾客享受到的不仅仅是健身的乐趣，同时他们享受到了家的温暖，在身体得到有效锻炼的同时，心里也得到了甜蜜的滋润，每当看到客户对我们的服务感到满意的时候，自己心里也感到了前所未有的满足和骄傲。

为此，自己总结了“五步”工作法，即：“聆听、建议、指导、帮助、服务”。客户来到健身俱乐部，就一定有自己的想法和目的，为此，每次客户到来的时候，聆听他们的需求是最关键的一步，只有这样才能真正了解客户想要的是什么，他们想达到一种什么样的健身目的，只有了解到了这一点，才能针对客户的实际情况，做到有的放矢，并提供长久优质的服务。

工作之余，公司领导还给我们多次外出培训的机会，大家一起放松。这强大的团队感染力时刻提醒着我，作为新领域优秀团队中的一员，绝对不能懈怠。在以后的工作中，我要以崭新的姿态和高昂的热情更加努力的为每一个客户提供服务。

健身行业是一个充满朝气的行业，新领域是一个蓬勃发展的团体，相信在我们业务能力、服务水平不断提高的同时，会有更多的人选择新领域，信赖新领域。

衷心的希望公司蓬勃发展，日新月异，也希望越来越多的人加入我们，让我们共同期待新领域美好的明天！

(二)毕业实习的体会、收获：

会籍顾问工作很辛苦，要外出做宣传，同时还有业绩上的压力，几天下来累坏了，长时间站立脚会很疼。有的时候还会受到各种冷遇。我不断给自己鼓励，我不希望自己放弃。虽然累了些，我想别人能做的我也能做，别人能做好的我也一样能做好。一切从基础作起。就把这些辛苦当作人生的一种磨砺吧！有的时候想想自己也很有动力，看到一些想健身的人向自己咨询一些问题，我都很热心给解答，毕竟我给

他们提供了一个好的健身场所，把一些健身的理念传授给他们。希望能通过我的努力，能够让更多的人来关注自己的健康，养成一个良好的健身习惯，同时也通过的每个人通过健身过程中的一些收获和好处传给身边的每一个人，通过这样的一个几何递增，我间接的也影响了很多人。

中职生校内实践总结范文 第八篇每当要写小结时，才感到每年的时光都如白驹一般匆匆流逝，时光如水岁月如梭有如雁过无痕一般，斗转星移，转眼从中专毕业到实习已半年多了，回首这半年的点点滴滴，朝朝暮暮，心中顿生了许多感触。这些年中经历的每一天，都已在我心中留下了永久的印记，因为这些印记见证我这样一个新生的成长。在过去半年的内，通过不断地学习，团组织使我健康成长，使我认识正确的人生观，世界观。

在这繁忙的一年中在团组织的关心下收获不少。我收获了很多很多。时间就是这么无情头也不回的向前走着，而我们却在为了不被它丢下死命的追赶着。是的，谁都不想被时间丢下。而我们也随着时间的流逝一点一点的成长。而美好的纯真随着风雨的磨灭化成了成熟。或许这正是成长的代价。回想自己还是学生的那段日子，显得是那么的遥远。我在憧憬中懂得了来之不易的珍惜；在思索中了解了酝酿已久的真理；在收获后才知道努力的甜美。突然觉得自己似乎明白了许多事情，但是仔细琢磨后又不尽然.....原来过去所见所识都是那么的偏见而又肤浅，以前的天真似乎在一瞬间幻化成无知和可笑，我想谁又不是这样的呢？或许在以后也回嘲笑现在的渺小.....我们不得不笑并含着热泪坦然回首我们所走过的每一步路。在日常生活上：以前我是一个衣来伸手饭来张口的半大孩子，而通第一学期开学前过 7 天军训生活和这几年老师和同学们的帮助，使我养成了独立性，不再娇生惯养，现在我已经能做一些力所能及的家务了。

在学习上：如果考上中专是我人生的一个新的转折点，那么念法律系就是我那个阶段的冲刺。过去的已经无法挽回了，唯一能够做的，而且作好的就是现在学习的目的异乎寻常明确，就是学习门类繁多庞杂法律知识，学得一点知识技能为以后的人生道路上的选择多一些安身立命的本钱。我深深明白学习的重要性如何。面对二十一世纪这个信息知识爆炸的时代，面对知识就是力量，科学技术是第一生产力的科学论断，我认为离开了知识将是一个一无是处的废人。以资本为最重要生产力的 xxx 资本家 xxx 的时代将要过去，以知识为特征的 xxx 知本家 xxx 的时代即将到来。而中专时代是学习现代科学知识的黄金时代，我国的中等职业教育又是世界一流的，我应该抓住这个有利的时机和机遇，用知识来武装彻底自己的头脑，知识是无价的宝藏。那时，合理安排时间，调整好作息時間，分配好学习、工作、娱乐的时间。时间是搞好学习的前提与基础，效率和方法更为重要。其次，要保质保量的完成老师布置的作业，老师布置的作业一般是她多年教学经验的总结，具有很高的价值，应认真完成。

认真对待考试，考前认真复习。另外，积极阅读有关书籍和资料，扩大自己的知识面；经常提出问题，与同学讨论，向老师请教；搞好师生关系，师生相处得融洽和睦；抓住点滴时间学习一些其它专业领域的知识，知识总是有用的。在这学期的期中考试中，尽管取得一些成绩，但离心中的目标还很远，仍需继续努力，抓紧自己的学习。知识无止境，探索无止境，人的发展亦无止境，我还有很多的知识需要学习。

中职生校内实践总结范文

第九篇经历了将近一周的社会实践，我感慨颇多，我们见到了社会的真实一面，实践生活中每一天遇到的情况还在我脑海里回旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会实践活动给生活在都市象牙塔中的中专生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会，中专生社会实践心得体会。

xxx 千里之行，始于足下 xxx，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体保持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。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓 xxx 三人行，必有我师 xxx，我们可以向他们学习很多知识、道理。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径，亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础！

艰辛知人生，实践长才干

通过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的中专生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。中专生暑期社会实践是中专生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

从群众中来，到群众中去

在本次的社会实践中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了 xxx 从群众中来，到群众中去的真正涵义，认识到只有到实践中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的发展联系起来，才是中专生成长成才的正确之路。

这次实践活动，丰富了我们的实践经验，提高了我们的团队合作能力，使我们通过这次实践更加了解社会，这次实践活动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个 21 世纪的中专生，社会实践是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好机会；提升我们的修身，树立服务社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目标，为祖国的发展贡献一份自己的力量！

中职生校内实践总结范文

第十篇随着社会时代快速的发展，对社会人才的需求也越来越大，公司企业都急需大量熟练的技工人员，在很多的地区技师的工资已经远远的高于研究生的标准，在这几年来学徒工的急剧下降，顶岗实习就成了企业招工的一个重要途径，同时中等职业学校安排学生顶岗实习。

在学校的安排下，20__年我到__企业进行顶岗实习。刚进入工厂，我的心里都是兴奋和好奇。在指导老师的带领下，我来到生产的第一线，在老师的安排下我就和那些前辈们学习，开始我就在一旁看那些技工师傅操作，然后我就将自己学到的理论知识做比较，看看那里有什么不同，或者还有那里不懂，在这里不会的可以向那些技工师傅请教。

一、实习目的

为了加强我的动手能力，让他们将学到的课堂知识运用到工作实践当中去，让我更加的了解社会，提高学生的职业能力，促进学生就业，更好的踏入社会。是培养学生职业素质和职业能力的重要教学方式。

二、实习内容

在厂里一连看了两天，我都想上去试试，也许是技工师傅看出了我的心思，就安排我动手操作，他们就在一旁指导我，还跟我说注意事项，我自己操作就有很大的难度了，而且遇到一点情况我的心里就都慌了，很容易发生事故。但是在指导老师的带领指导下，我还是工作的很辛苦，晚上我回到宿舍，都趴在了床上，没想到实践操作这么累，我想其实是我还没有掌握工作的技巧和方法，缺少工作的经验。从工作中我也知道了自己的不足，在以后的工作中也会尽力的弥补。

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/916143233044010113>