

# 最新自我总结报告个人 毕业实习自我总结报告(大全6篇)

随着社会一步步向前发展，报告不再是罕见的东西，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 自我总结报告个人篇一

以“善用专业知识，增加社会经验，提升工作潜力”为宗旨，接触社会，了解社会，从实习中检验自我。这次的实习收获不少，此刻由我为你举例：

一. 在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的寻找工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。在珠海免税公司工作时，因为是纪念品销售，与别人谈话的时候变多了。如何与顾客沟通，透过介绍纪念品的材质，收藏价值以及纪念好处，向顾客推销纪念品，使顾客理解你的意见和推荐。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地理解。

二. 在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的潜力做出肯定。在多次的面试中，明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的潜力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢有自信使你更有活力更有精神。

三. 在社会中要克服自己胆怯的心态。开始实习的时候，自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原

因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如工作的领班所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要简单应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气应对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

四. 工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。在今后我要进行正式工作，磨练自己的同时让自己认识得更多，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的打好基础。

实习之后，我感到自己有很大收获：

### 一、待人要真诚

踏进店里，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每一天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我心变成“透明人”的事情根本没有发生。我想，就应是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

### 二、要善于沟通

沟通是一种重要的技巧和潜力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的

交流。而这些，都要自己主动去做。

### 三、要有热情和信心

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才一能做到。

### 四、要主动出击

当你能够选取的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不明白你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选取，有些东西却能够选取。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

### 五、要讲究条理

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。一位在美国电视领域颇有成就的中大师兄讲过这么一个故事：他当部门经理时，总裁惊讶于他每一天都能把如山的信件处理完毕，而其他经理桌上总是乱糟糟堆满信件。师兄说，“虽然每一天信件很多，但我都按紧急性和重要性排序，再逐一处理。”总裁于是把这种做法推广到全公司，整个公司的运作变得有序，效率也提高了。养成讲究条理性的好习惯，能让我们在工作中受益匪浅。

大学生生一毕业就去创业，不是一个明智的选取。毕竟大学

生的社会阅历还不是很成熟。许多事情都不是风平浪静的，要应付各种各样的状况发生，除了自身的潜力以外，还要借助个方面的人和事情。学会与人合作。毕竟路是人走出来的，所以我认为，大学生毕业之后能去参加工作，在工作中，了解这个社会的发展，认识更多的人，触及更多事情发展状态，理解各种各样的信息，打好基础，等到时机成熟，在创业。

在大学生创业金钱味十足、功利倾向突出的这天，我们不能再放任它在市场经济大潮中随波逐流。作为学校及政府还包括社会，理应给创业者创造出足够广阔的空间，让大学生有更理性和宽阔的创业选取，让他们明白，创业不完全等于经商，重要的是在于开始学会经营人生事业。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上发挥的不很理想。透过实践所学的专业理论知识得到巩固和提高。就是紧密结合自身专业特色，在实践中检验自己的知识和水平。透过实践，原先理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到补偿，加深了对基本原理的理解和消化。

短期的实习让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。实习加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在实习中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年人的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

## 自我总结报告个人篇二

一、语文：在三周的学习中我的主要问题是：

1. 对课文的理解不全面

2. 古文的语法不明白。语文是一个需要积累的学科。因为我平时缺乏积累，所以学起来比较困难。卷子上的基础知识的分是不应该扣的，扣掉3分。原因是一些语文知识需要背诵，在平时的学习过程中我没背，临考前也会忘。在平时学习的时候我没有整理的习惯，总是上课在听，下课就忘，复习的时候知识是散乱的，非常麻烦而且效果不好。

然而在这次考试中我语文的成绩是全班最高的，有以下3个原因：

1. 古文翻译不扣分。这主要得益于初二暑假我每天看不带翻译的古文书，这个习惯需要持续下去。

2. 现代文扣分不多。这是吃初三的老本。

3. 作文分不太低。现在我写作文主要还是在套固定的模式，没有真情实感，需要改进。从初中到高中语文需要一个较大的转型。

二、数学：在三周的学习中我的主要问题是

1. 作业完成不好

2. 懒。数学作业，说实话我并不是很认真，计算也经常出错。因为马虎大意总是出现题看错的毛病，需要在写作业时认真对待，不能敷衍了事。上课的时候有愣神、睡觉的现象。有些题有不止一种解法，需要思考一题多解。笔记也记的不全。

这次考得还不错的原因有：

1. 认真对待。由此证明我只要认真答题还是有实力的。选择一个没错，需好好保持。

2. 暑假时练了大量有难度的题，所以我觉得数学还是应该多做题，从题中归纳方法总结知识。

3. 多写步骤。这个属于技巧性的了，在做不出题的时候就多写，会给一些步骤分。这次考试弄出了一些我的问题，要尽快调整自己。

三、英语：在三周的学习中我的主要问题是作文和语法。

作文需要积累一些好词好句，需要平时多留心，对于很懒的我做到这点有难度。语法我在初中时没好好学，这回很惨，语法所有的知识我都分不清，根本不知道怎么办，如果我不尽早解决这个问题就会很麻烦。这次考试我还不太烂的原因是我各部分扣分都比较少而平均，在总体上占了优势，还有就是完型扣分少，阅读在其次，这与我几乎每天都练阅读完型有关。练多了就会有感觉，熟能生巧。我认为英语是一门主要在于理解和练习的科目，容易提分也容易掉分，今后一定要多补习语法，不能掉以轻心。

四、物理：在三周的学习中我的最大问题还没有找出来。

我这次物理可以说是考得最惨，但就是找不出来原因，所有的错题都可以避免，又好像不能只简单地归类于粗心大意的范畴之中。平时我喜欢跳步，好多题本身并不明白然而蒙对了，导致不求甚解，可能是一个重要原因。

五、化学：在三周的学习中我的最大问题还是细致。

化学是一门需要细致的学科，问题是我不够细致，语言表达又不够准确，扣的分都是在小地方被弄掉的。我认为我不是不够聪明而是不够踏实，需要背、记的东西几乎没记过。在考试时我特意把每一道选择题都检查了一遍，只剩下一道题，结果就那一道错了。改正这种毛病确实很不容易。目前我还没有找到学习高中化学的好方法，我担心会被慢慢落下。

六、政史：在三周的学习中我的最大问题不是背而是用。

“背”是基础，“用”是建立在“背”上的。在历史这方面我背得没有政治好，两门学科都在“用”的方面出现了重大问题，同时使我意识到两科都缺乏必要的总结。希望自己以后能做到有条理有层次地总结，不能局限于书本，要学会自己分析。

七、地理：地理在我看来像是文科中的理科，背的似乎不是很多，活学活用为主。

在这一科上我应该是占便宜的，结果考得不算好。有可能是缺乏练习，因为我平时练得太少。但我觉得更主要的是平时的基础知识掌握不牢固，理解不透彻，结果好多东西都明白就是不会用。

## 八、总结

高中的学习生活很紧张，我必须安排好时间，提高效率，充分利用时间，同时也要保证充足的睡眠，不能在上课的时候睡觉。

## 自我总结报告个人篇三

1、团队管理得当初时接手xx区域这个团队时，真是的一人三心，四分五裂，什么想法的都有，有能力的也有，但就是有力不往一处使，每个人都怀着自己的心思，时不时还给你闹点矛盾出来，调整，整顿，总算让这个团队有了向心力，有了团队的目标，每次在店铺看到这些好团队的活泼劲，团结和谐的气氛，心底总会有些满足感，当然也离不开黄总和梦梦他（她）们两位领导对我的帮助和关心呵。黄总有一句话说的真对（我是被黄总骂长大骂懂事出来的小兄弟变成现在会做事的大兄弟）。

2、自我提升 不管做什么事，我总是要总结一下在过程学到什么，这份工作中，我尝试着让自己多学习，多接触新的东西，练练胆量，练练沟通的台风，我觉得比起一年前的自己，进步很大，算是达成了一次比一次进步的目标。

3、工作状况越来越好，当然不是我一个人努力的结果，中间有黄总的'支持培养和一群上进可爱的团队下属的努力，但我知道我是用了心了，用我这快三年学习到的经验值在付出，自己对得起这份工作，不是夸大自己，只是告诉自己，自己是有能力的，自己没有因为低选择在混日子，在初期接手时要改善的内容都慢慢在进步，在不期许别人的赞赏下，籍此给自己一个鼓励!!! 《未来任重而道远》，记得这句话，主动去做对的事!

不论你是单一团队的领导者还是多个团队的管理人，团队管理工作都是你职权范围内一个重要的组成部分。对于每一位参与团队管理工作的人而言，《团队管理》是一本不可或缺的重要读物。它向你提供了达成计划所需的技巧、建立团队成员间的信任、激发团队最大的潜能等方面团队管理经验知识，为你能专业化地管理好你的团队创造了有利条件。另外，团队管理总结了101条简明提示，为你提供重要而实用的团队管理经验。后半部分有个自我评估练习，使你能正确地评估自己的领导能力，并针对自己的不足加以改进。了解团队运作团队合作是所有成功管理的根基。无论你是新手还是资深管理人，对你而言，管理好团队都是重要且具激励性的挑战。

1. 切记：每位成员都能为团队作出一些贡献。
2. 谨慎地设定团队目标，且认真严肃地对待它们。
3. 切记成员间要彼此扶持。
4. 将长程目标打散成许多短程计划。



5. 为每个计划设定明确的期限。
6. 尽早决定何种形态的团队适合你的目标。
7. 努力与其它团队的成员建立强有力的紧密关系。
8. 找一位可提升团队工作士气的重量级人物。
9. 时时提醒团队成员：他们都是团队的一份子。
10. 将团队的注意力集中在固定可衡量的目标上。
11. 利用友谊的强大力量强化团队。
12. 选择领导者时要把握用人唯才原则，
13. 领导者需具备强烈的团队使命感。
14. 奖赏优异的表现，但绝不姑息错误。
15. 记住每位团队成员看事情的角度都不一样。
16. 征召团队成员时，应注重他们的成长潜能。
17. 密切注意团队成员缺少的相关经验。
18. 应使不适任的成员退出团队。
19. 找到能将人际关系处理得很好的人，并培养他们。设立一支团队成立一支团队是领导者的主要工作。确保你的团队有清楚明确的目的和足够达成目标的资源。要以开放和公正无私的态度对待团队成员。
20. 设定具挑战性的目标须根据限期来考量是否合理。

21. 设定目标时，考量个别成员的工作目标。
22. 计划的失败危及整体计划的成功。
23. 坚持得到信息技术支持，它能为你提供确实需要的东西。
24. 对待团队外的顾问要如同对待团队成员一般。
25. 让团队的赞助者随时知道工作进展情形。
26. 除非你确定没有人能够胜任，否则应避免“事必躬亲”。
27. 不要委托不必要的工作，最好将其去除掉。
28. 赋予团队自己作决策的权力。
29. 鼓励团队成员正面积极的贡献。
30. 肯定、宣扬和庆祝团队每次的成功。
31. 找到易于让成员及团队了解每日工作进度的展现方式。
32. 鼓励成员之间建立工作上的伙伴关系。
33. 鼓励天生具有领导才能的人，并引导和培养他们的领导技巧。
34. 绝对不能没有解释就驳回团队的意见，与此相反，解释要坦白，理由要充分。
35. 确定团队和客户经常保持联系。
36. 以自信肯定的态度让团队知道谁当家，但要预防予人来势汹汹的感觉。

37. 想办法给新团队留下一个实时的好印象，但切忌操之过急。

38. 倘若你要求别人的建议，抱持的心态不能只是欢迎就行了，也要依循建议有所行动。提升团队效率团队要达到应有的效率，唯一的条件是每个成员都要学会集中力量。你必须了解团队的能力，以确保团队的成功。

39. 协助团队找出方法以改变有碍任务推展的团体行为。

## 自我总结报告个人篇四

我学的是理科，所以在刚开始干行政工作时，我对有关的内容完全不了解。最初的一段时间，我通过配合领导的工作，上网查资料和对公司的文件进行整理，不断熟悉行政上的事务，全面了解公司的发展历程，为下一步工作做好铺垫。部门主任让我负责起公司新闻稿件的编写和网络宣传工作，开始我也比较头疼。

一是自己的文笔不够精彩，

二是没有发现新闻点的意识，常常要主任提醒我该写什么，怎么去写。于是我就多翻阅有关应用写作方面的书籍，多看新闻稿，熟悉新闻写作特点。

留心公司里每一件小事，发掘新闻点。另外，适当学习一些摄影技巧，拍出精彩的照片为新闻锦上添花。在全面负责起公司的网络销售工作后，特别是在网上开店和参与公司内刊“金果视窗”的策划与编写时，对产品图片的要求比较多，而且怎样制作出吸引顾客的图片也有很大的学问。闲暇之余，我就下载一些自学教程，学习photoshop等一些专业软件，以新颖活泼的形式宣传公司产品，提升对外形象。

虽然担任的是行政助理，但是在一开始，公司苏总就希望我

的'工作不要仅仅局限于行政,而是以自己的视角,全面了解公司,能为公司的全面发展多提意见和建议。在平时工作和生活中,只要是和茶叶有关的内容我都会认真关注,一旦有了想法,就会及时记在纸上。

记得过年在家的時候,本地一个牛奶企业策划的"企业基地游"吸引了我的注意,我觉得公司在这一方面很值得借鉴,想出了"茶园农家游"、"基地质量游"、"有机茶考察游"等一系列以旅游带动茶叶销售的点子,在工作总结里进行了详细阐述;利用网络了解茶叶行业动态,学习茶叶知识;每月上交工作总结,对各个方面已提出建议三十多条;主动要求外出参观与考察,上交考察总结;编写调查问卷,利用网络散发,回收后进行统计分析,为茶叶销售提供数据支持。

## 二、积极参加团委活动,不断对外宣传

在和工作不冲突的情况下,积极参与团县委的志愿者交流会和发起的各项活动。印象最深的是在团委发起的"巴东县青年志愿者牵手留守儿童"的爱心活动中,我和长江小学一名儿童进行了"一助一"结对。原来我以为留守儿童长期缺乏和父母的交流,性格应该比较孤僻,但当我见到自己资助的小荆艳是那样活泼可爱时,不禁感到十分高兴。我们在一起开心的谈论学习和生活中的趣事,交换了留有对方联系方式的爱心联络卡,之后还一起参与了趣味游戏。活动结束后,我们都感到依依不舍,我再三叮嘱小荆艳如果有不开心的事,一定要记得告诉我并答应在她过生日和六一的时候去看她。

努力提高自己的综合素质,不断学习;同时积极参加团县委开展的一系列活动,弘扬"奉献、友爱、互助、进步"的精神。

## 自我总结报告个人篇五

教育实习是师范生大学期间很重要的一门功课,是学生理论联系实际、提高综合素质的重要指向,同时也为未来的教师

生涯奠定基础。

9月13日一早，我们到达学校整理一些住宿的事情。第二天下午与学校领导见面。下午的见面会校长主要介绍了该学校的一些基本状况，如学校的建校历史、学校的地理位置、学校的学生总体状况、学生学习的时光安排等等，同时对我们以后实习的主要资料作了简要的说明。再之后，各指导老师到达会议室，我们分别由各自的指导老师带到所在年级办公室进行我们与指导老师的第一次交流，并在很短时光内将我们分配到了各个指导老师及其所在班级，我们很快就进入了实习教师的主角。

下方我主要从教学和班主任工作两个方应对这段实习期间进行总结。

## 一、教学方面

听课：学校给我们安排的实践活动是丰富多彩的，思考到高一年级学生的特点，一开始的一两周时光也即是国庆前我主要以听课为主。在这期间，我听了不一样老师的课，我感受到了每个老师都或多或少有自我的一套，即有属于自我的教学特色：，杨老师上课的时候重难点分明，教学逻辑性很强，尤其板书这方面写得很好，绝大多数学生都能很用心地去听课做笔记思考等。而跟杨老师略有不一样，胡老师上课富有幽默感，他是更偏向于让学生思考的那一类老师。她提出一个问题一般并不急于说出答案，而是慢慢引导学生一步步找出正确的答案。他能把探究式教学无形地呈此刻课堂上。再到陈老师，他的教学经验丰富，虽没有过多的运用多媒体等教学软件，仍能把一节课讲得清晰明了。我们这些毫无教学经验的实习生，真的是惭愧啊。

老师们教学的睿智展示了他们的风采，让听课的我感叹，听课真是一种享受，在他们身上学到了很多。听不一样老师的课，及时进行分析总结，我也能够从中探寻出一套能够为自

我将来教学所用的教学方法。

上课：听课是一个铺垫，一个向他人学习、模仿的过程。关键还是如何把从别人身上学到的东西转化为自我的东西。国庆回来后开始上课，且上课量逐渐增加，首先当然是要自我构思教学设计，制作多媒体课件。

我的第一次上课是讲第二章第一节《物质的分类》，当自我站在讲台上的时候，还是会有局促不安的感觉，但得到学生与老师的鼓励，逐渐熟悉并顺其自然去讲课。有时一位老师上课，同伴进行听课，课后，我们组内的其他学员各抒己见，毫无保留地指出了我这堂课的不足之处，切中要害地点评。从讲课声音与语速、讲课方法、教学思路、课堂纪律的管理各个方面进行教诲。在教态方面的小毛病，也被一一指出，这让我们这些学员感到教师工作的确是一件十分细致的工作，教经验丰富的老师的悉心指导成为了我们进行教学实习工作信心的来源。

记得有一次与胡老师交谈时，老师这样说，“我们老师往往担心学生会不懂，所以在课堂上不断地说。但是，我们说的学生又会记住多少呢？所以我们还是就应放手让学生自我多说，多做。”胡老师的这些话既委婉地指出了实习老师存在普遍的不足，又是那样地精辟而又实用，使我们深受启发。接下来我认真进行课后反思，完成自我诊断分析报告，并根据这些意见修改诊断课的教学设计，为下次课做好准备。透过诊断——提高这样的过程，我的教学水平得到了必须的提高。

透过备课，上课，评课，改作业和试卷，再上课，我学到了好多。在教学心态上，能否取得较好的教学效果，其关键在于认真与爱心。有了认真的教学态度，才能严谨仔细地准备教学资料，多方寻求资料和理论依据予以佐证。有了对课题的兴趣和对学生的爱心，才能根据自我的特长寻求最为适宜的教学切入点，收集资料，钻研教材，力图使课堂异彩纷呈。

一般每次课上完后，我都会仔细分析了取得较好教学效果和反响的部分，总结出了以下教学方法：

- 1、创设情景，激发兴趣。情景再现、传媒环境的图片资料，让大家直观形象地感受。
- 2、突出悬念，加强互动。悬念感对于学习兴趣的调动具有十分重要的作用，引起了学生很高的兴趣。
- 3、比较之中见真知。比较的教学方法往往会使比较双方的特征更为突出，进而得出更为令人信服的结论。
- 4、多媒体辅助教学。图文并茂，声画交融，为教学带给超多多媒体实景资料，直观生动。

## 自我总结报告个人篇六

我的职责主要是：认真做好住户物业费和购水电费以及其他相关费用的现金收存，核对前台文员的各种票据台账，做好现金日记账，保管库存现金、财务印章以及相关票据，负责支票、发票、收据管理，负责支出公司报账单，按时发放工资，办理银行结算及有关账务，协助前台做好接待工作，以及及时修改住户的数据库等事项。

一年以来，我的工作在公司领导层的正确指导下，依靠全体同仁的共同努力，在平凡的工作岗位上，以细致入微的工作作风，以乐于奉献的工作态度，以服务无止境的工作追求，较好的完成了各项工作任务。现就去年工作情景总结汇报如下：

1. 坚持原则，严谨细致，认真做好账务核对。

每一天细心翼翼的处理各种来源的现金收款，仔仔细细的核对各种票据，使之票款相符，并于当日录入财务账单，详细

规范做好日记账。做到日清日结。主动与会计核对票据和对账单。本着客观、严谨、细致的原则，坚持从细微处入手，实事求是、不怕麻烦、细心审核。在业主购水电的高峰期，有时一天的现金收入达十多万，票据百多张，都需要我独自反复点验，反复核对，确保不出一点差错。

## 2. 态度端正，依章办事，严格执行财务纪律。

因财务工作是公司的核心部门，《会计法》和各项财务规定对这一块工作要求细致、规范、严谨。我严格遵守财务纪律，按照财务报账制度和会计基础工作规范化的要求，进行财务记账与报账工作。无张冠李戴现象，无现金坐支行为。在审核原始凭证时，对不真实、不合规、不合法的原始凭证敢于指出，说明原因，果断不予报销；对记载不准确、不完整的原始凭证，予以退回，要求经办人员更正、补充。经过认真的审核和监督，保证了会计凭证手续完备、规范合法，确保了我公司财务信息的真实、合法、准确、完整，切实发挥了财务核算和监督的作用。同时，按国家财务规定对每一笔收支票据的真实性、完整性进行认真审核，经得起随时检查。