

# 2023年实习个人总结(通用5篇)

围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。什么样的总结才是有效的呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 实习个人总结篇一

匆匆的两个月在手指间轻松地滑过，回头翻看这一个月的每一天，满满的全是充实忙碌的身影和沉甸甸的收获，感悟。

很幸运选择了顶岗实习，不仅锻炼了自己，也使生活充满乐趣，惊喜，有滋有味！

记得第一次面对五六十个调皮可爱的孩子时，我慌了神，手足无措。

之前学的一些方法根本没办法在他们面前实施，只想逃开。

最希望其他老师让我去干别的工作只要别让我面对孩子。

我实在没有什么好方法让那么多小孩子的注意力全都集中到我的身上。

工作的前两天指导老师让我先干保育工作，一边让我熟悉工作流程，一边指导我工作。

孩子离园了还跟我交流教我一些管理孩子的好方法，在她们身上我受益匪浅。

近两个月的教育实习已经结束了，这短短的一个多月实习，使我真正体会到做一位老师的乐趣，体会到了一个作为老师

的责任。

同时，也使我的教学理论变成为教学实践，使虚拟的教学变成为真正的教学。

近两个月的教育实习已经结束了，这短短的一个多月实习，使我真正体会到做一位老师的乐趣，体会到了一个作为老师的责任。

同时，也使我的教学理论变成为教学实践，使虚拟的教学变成为真正的教学。

刚来到学校，首先是对实习学校有初步的了解，对学校的基本情况和基本作息有所了解。

其次是对所带班级的学生进行初步了解，认识班上的每个学生以及他们的学习情况(通过班主任或班委或直接到班上去了解)。

其次是听课。

现在的听课和以前完全不一样了：以前听课是为了学习知识；现在听课是学习教学方法。

目的不一样，听课的注意点就不一样，现在注意的是指导老师的上课方式，上课的思想。

接着，根据在大学所学的教育知识和在中学实习听课所学到的，再根据具体的教学目的和学生的学习程度备课，试讲。

做好上讲台的准备。

经过几天的准备，终于把我的第一节课备出来了，并且通过了指导老师的审阅，可是在试讲并不成功，因为教学并没有根据学生的学习程度来合理地教学，对于刚接触化学的初三

学生来说，并没有把知识点讲清楚。

为了弥补自己的不足，我严格按照学校和指导老师的要求，认真仔细地备好课，写好教案，积极向其他同学和老师学习，多多向人请教，在老师的指导下，并在听了同类课程的公开课之后，修改自己的课件和教案，终于得到了指导老师的肯定准备走上课堂。

经过一周的备课之后，开始走上讲台。

刚开始由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了很多问题。

如：由于讲课太快，没有给学生留下作笔记的时间；由于讲课不熟练，上课时没有好好关注学生，针对出现的问题，指导老师要求讲到重要内容时候要留下时间给学生作笔记，上课要多关注学生，对于不专心的学生要注意提醒，并且还指出了教学过程中没有注意的很多细节问题。

每一节课指导老师都认真地听我讲课，并且提出了很多作为一个经验丰富的老师的宝贵意见。

每节课结束，我都根据老师的建议修改课件和教案，不断地完善。

当实习班主任的期间，我意识到，作为一名班主任，不仅要管理好日常秩序，提供一个良好的学习环境，而且要时刻关注学生的思想动态、内心情感世界，这些并不容易做到。

对学生要贯注了班主任浓浓的爱心。

“爱”是做好班主任工作的唯一秘诀，只要用心去做，没有做不好的。

在这里也要感谢费老师，他让我明白了很多做人的道理，教

书育人，真的是要用自身去感化别人，不是单凭课堂四十五分钟的功夫。

临近结束时，很舍不得和学生们分开，一个多月的时间里他们已经成为了我生活的一部分，每天与他们谈话聊天，学生们给了我很多欢笑，我也从他们身上学到了很多，在这里，学生们给我留下了一段一段美好的回忆。

最后一节班会课时，我很激动，说了很多自己在中学时的经历，希望他们可以好好读书，少走些弯路，将来考上好的大学，还说自己有空会回来看望他们。

这一个月多的时间里，我经常帮他们克服在学习，与同学相处中遇到的困难，还和他们一起分享自己的成长经历。

经常和他们聊天，有时和他们一起打羽毛球，融入了他们的生活，学生也也很愿意和我分享他们的心情。

他们是我带的第一批学生，无论以后自己是不是做一名人民教师，我都会记得在自己大学的时候曾经有过这样一批学生，给我带来那么大的触动，让我再一次体会到天真烂漫，再一次经历心灵的冲刷。

我真心地希望他们可以快乐成长，学业有成，将来考上自己理想的大学。

真心希望他们在人生的旅途中，希望他们可以走得顺利一些，我只能陪你们走一程，以后的路，就要靠你们自己把握。

六周的时间很快就过去了，实习中的点点滴滴，快乐欢笑，每时每刻在我的心头萦绕，回味！搭上回校的路程，我感觉我是那么的不舍！

三年的大学生活，在5月15日结束了，开始了我们为期六周的

实习生涯。

生活在象牙塔的我们，感受到的是校园栏杆内的限制、自由和安全，然而却不懂得外边的世界是充满着无限的诱惑与罪恶。

社会如果是大海，我们就是海中的`鱼，遨游其中。

如若，只顾风景，不懂危机，必然会被大浪起卷后拍死在海岸边上，等待烈日的烧烤，直到化为灰烬。

社会是把双刃剑，充满危机、竞争的同时，又给我们带来了无限的生机，在有限的时间内，抓住时机，必然会促使我们自身的飞跃，但是这个飞跃又是有条件的，那就是我们的工作经验、能力以及我们自身的学历。

在节目《职来职往》中，评委申晨曾说过“学历代表你的过去，财力代表现在的努力，学习能力代表将来的成就。

大多数人都想要改造这个世界，但却罕有人想改造自己。

无论你在好单位还是一时不得志，都请你保持学习，这是你未来立足之本”。

一如实习生的我，当我真正以一名实习生的身份着手工作时，我才发现，在以往的校园生活中，对办公软件操作熟练的自己，在单位却变得愚笨木讷，不知所措，领导问其所，我却变得哑口无言了。

从此，我便晓得“学习”依旧要继续，而不是停滞！

在如今当浪淘沙的社会里，许多人认为自己就是一匹千里马，只是没有遇到真正的伯乐，所以才会暂时的碌碌无为。

那么，真的是那样吗？对于我来说，其实不然，在本次的实习

过程中，带领我们的徐主任年轻有为，他每每交给我们的工作都似乎非常放心，不曾问过我们是否遇到过棘手的问题，是否需要他的帮助。

同时，身为班干的我们，也自以为是的认为，有些工作都是平常的再熟悉不过的了，却不知我们的大意给工作带来的多大的不便。

例如，我们负责的“纪念郭守敬诞辰780周年书画”收集工作——“收集”不就是把书法家、书画家的作品收好，集中起来吗？这，只是我们的想当然！一项看起来简单的工作，却蕴含着千丝万缕的问题。

收集不简单的是收好、集中，更重要的是作为一名行政文秘人员在处理一些文件时应熟悉的去掌握工作流程，即：收集、整理、登记、收存、存档、封锁。

那么，从此便很清晰的看到，我们的粗心、大意，如果不是徐主任的发觉，我们依旧浑噩度日，不知事态严重性。

也经过这件事，我明白了一个道理，我们不能否认自己不是千里马，也不能否认我们不曾遇见过伯乐，只是，我们遇见了伯乐的同时，却没有在细微之处留意过自己的缺点，没有及时的改正，以至于我们错过了伯乐！

也许，在领导看来，一项任务的完成，只重于结果，不在于过程，然而，对于下属、实习生的我们，必须要重视每项工作过程，在多项过程的汇总中，发觉自身的不足，及时弥补改正，并时刻提醒自己，同时，在工作中，我们会遇到许多难题，我们不仅要沉着应对，更要坚持着自己的信念，步步为营，不抛弃、不放弃，为最终取得胜利的果实而努力拼搏！

实习生活不仅仅锻炼了我们的体魄，更锻炼了我们坚强的意志，每项工作的顺利完成都是我们坚持、努力的结果，一分

耕耘一分收获!

## 实习个人总结篇二

二个月沉淀下来的是满满的回忆与思念，收获了很多，那桢实习个人总结。从实习队的建立到实习结束，虽然只有短短的几个月，但这几个月确弥足珍贵的，大家从陌生人到朝夕相处的队友，一起为我们共同的目标奋斗，每一天都过的很充实。

还记得第一天见面，大家一见如故，会后聚餐聊的火热，临走时候还难舍难分，很幸运能遇到这样一群人，在以后的两个月里大家在一起学习、生活，不管遇到什么事情我们都能相互鼓励，相互帮助，一直到实习圆满结束。

当踏上实习之路的时候，满心的期待与向往，想象着自己称为真正的老师的样子，一阵阵激动，难以掩盖的兴奋。去到实习学校的时候，感觉自己又回到了高中时代，回忆一点点的浮现在脑海里，但是这次来我们的身份彻底的改变了，我们将以老师的身份来到高中。

来到学校的第二天，我们一个个身着正装出现在校园里，成为那里一道靓丽的风景。当然我们不是去做礼仪的，为了表示礼貌和尊重，我们在见领导和学生的时候着装很正式。校领导很热情的欢迎我们的到来，我第一次见到我的指导老师，她是一个很开朗的人，从她的眼中流露出的是无限的热情与自信。紧接着，是与学生的第一次见面，简单的自我介绍之后，各个指导老师开始跟我讲一些关于我们所带班级的基本情况。这点是很重要的，一定要很认真的记下来，包括：所带班级的好坏，班级的活跃程度，学生的状况，班级人数，班规等等。

我从最基本的做起，首先拿到班级的名单，对照座位表一个个的记下来，然后去班里看早读和晚修，利用这些时间把记下来的名字对号入座。当我再次见到这些学生的时候就能很快的叫出他们的名字，这样就拉近了我和学生的距离，同时他们对我的好感也在一天天的增加，这为以后的教学工作以及班主任工作做了一定的铺垫。

在讲课方面，由于我们实习队教的都是高二年级，所以化学科目教的班级有文科也有理科，这两种班级的讲课风格完全不同。理科重在思路，上课的思路要非常的清晰，还要适当的做一些习题；文科注重与生活的联系，多举例子，生活中很多有趣的例子特别吸引学生，也能使自己的课堂更加生动有趣，工作总结《邢桢实习个人总结》。每次上课都有指导老师或者实习队的队友去听课，课后他们会给自己提出很多宝贵的意见，在这里对他们表示衷心的感谢。讲课的时候最好都有老师在场听课，自己讲课意识不到自己不足，我个人而言，讲课的时候很多口头语，这点是做老师很忌讳的，所以在以后的教学过程中，我会尽量避免出现这种情况。当然也要多去听一些比较资深的教师的课，可以是跨年级的，也可以跨班级，这对自己的讲课技能很有帮助。

我首先是在文科班讲课来锻炼自己控制课堂的能力，等到我可以自如的控制课堂的时候，开始向指导老师申请去理科班讲课，我们所讲的选修4是高中阶段化学最难的部分，所以我们在备课的时候尽量深入浅出，把每一步的过程都清晰的展现给学生，上课的思路和课件是在征得指导老师同意的情况下进行的。每上完一节新课都要进行反思，并且去其他班听同样的课来与自己进行对比，从中发现不足，汲取经验。

对于班级管理，主要是建立在对班级的了解上，我用了一周的时间把全班的学生记下来，并且根据我的观察给他们分了值日小组和座位，每天早上我会去监督他们打扫卫生的情况，同时我也会在早读和晚读的时候看班，晚修的时候也会帮其他老师坐班，帮学生解答问题。当然课下的时候，我主动找



学生给我提意见，一些学生给我提出了很多宝贵的意见，对我班主任工作的进行有很大的帮助。

每周的班会课上我会对我们班级一周的情况进行汇报和总结，包括卫生、纪律、学习等等方面。有时会给他们讲一些比较励志的主题班会课，效果很不错，也很受学生欢迎。

作为一个班主任，还要时刻关注学生的身心健康，当学生有不良的嗜好或者消极的心态是，要及时加以劝诫和引导。高二年级的学生处在一个比较浮躁的年龄段，很容易冲动去做某些事情，这时要尽量用鼓励的和比较委婉的方法去说服，而不能以暴制暴，这样只会适得其反。我经常会在班上表扬一些表现比较好的学生，这些学生在被表扬过之后，为了树立他们在其他学生面前良好的形象，会更加努力的去规范自己的行为。对于调皮的学生要顾及他的面子，所以私下找他们谈话我觉得是比较好的手段，从谈话中感化他们使他们能主动的遵守纪律，也可以用写小纸条或者书信的形式来劝导他们。

在实习期间，我学到了很多教学的技能以及班级管理的方法，与当地的师生之间简历起的深厚的感情。临别之前，学生们一个个都泪眼朦胧，我才意识到我在纪中收获的不仅是知识和方法，更多的是收获了这么多学生心，很欣慰，也很有成就感，以后一定要做一个真正的老师。

实习的两个月来，我渐渐的由一个学生身份转变成了班主任的角色，从其他班主任以及自己的工作经验中学到了很多书上没有的东西，越来越热爱教师这个职业，也越来越认同“教师是阳光底下最光辉的职业”这句话，望着学生们一双双期待的眼睛，我很自豪可以成为他们的老师。我一定会更努力，争取称为一名优秀的教师，为教师事业增光添彩。

## 实习个人总结篇三

平凡朴实的梦想，我们用那唯一的坚持信念去支撑那梦想。今天本站小编给大家为您整理了实习个人总结格式，希望对大家有所帮助。

时间过得飞快，为期40天的实习生活结束了，一转眼我就从一名大学生转变为中学校园里的准老师，现在就静下来感触那段实习的日子。记得在实习动员会上，各位老师告诉了我们很多实习的注意事项，在后面的日子里，老师的谆谆教导成为我一直奋斗的目标，一步一步的向前进。

我实习的学校是宝鸡龙泉中学。实习的主要内容包括三部分：课堂教学、班主任工作和教育调查。基本情况如下：

- 1、课堂教学：完成教案数为四份，试讲次数为两次，上课节数为二十四节。
- 2、班主任工作：组织一次“迎奥运”的主题班会。
- 3、教育调查报告：完成一份”网络对中学生影响“的教育调查报告。

这次实习令我感受颇多。一方面，我深感知识学问浩如烟海，使得我不得不昼夜苦读；另一方面我也深深地体会到教学相长的深刻内涵。比如在我从事教育教学活动时。在我第一次深入课堂时，我就遇到了许多师范学校里没学过、没想过的难题。即当自任口才出众的我绘声绘色地讲完一节课后，我问学生：“你们听完课，印象最深的是什么？”学生面面相觑，茫然无语。学生何以如此呢？在我看来主要是由于学生没有学习的兴趣。

古人云：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者。”兴趣

对于一个学生的学习来说是一个至关重要的条件。兴趣是学习入门的阶梯兴趣孕育着愿望，兴趣溢生动力。那么如何才能激发学生的学习兴趣呢？在班主任实习工作中，我在班上开展了主题班会活动。起初，我遇到了许多困难：比如学生的不配合就常常令我痛心疾首。当时，有人建议我使用强制方法。比如说罚站、罚蹲等。诚然，这种方法可以勉强维持班级秩序。然而，这也无疑加深了老师与学生之间的隔阂，甚至会使学生产生厌学的心理。作为教育工作者，就要想方设法创设民主和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关系。而且，教师要把自己当成活动中的一员，是学生活动的组织者、参与者、引发者，是学生的学习伙伴、知心朋友。

为了办好这个班会，我努力为每一个同学创造展示自我的机会，提供展现自我的平台，使每一个学生都能够体验到成功的愉悦，感觉到自我的价值，品尝到其中的乐趣。结果，在准备班会的过程中，同学们都很积极。班会的节目花样繁多，唱歌、跳舞等应有尽有，而且还组织一次辩论会。论题为：体育是否可以创造友谊。辩论中双方各执异词，辩论深刻到位。

此外在一些观摩课上，还常常呈现表演的风气。一个学生回答了一个很简单的问题后。教师说：“讲得真好！”其余同学马上“啪、啪、啪”地鼓起掌来。另一个同学回答了另一个简单的问题，也得到了同样的“殊荣”。一节课下来，表扬不断，掌声此起彼伏。这就是明显的弄虚作假，这种现象很值得我们去深思。

针对以上问题，我也想提出一些意见和建议：

- 1、 教师应该坚持客观的原则。弄虚作假对学生的影响是十分深远的。因为从教师的职业道德，从教师在学生、家长的心目中的形象以及从教师的高尚责任来看教师都不应该弄虚作假。而应该坚持客观的原则。只有这样，教育才能更富于

魅力。

2、 针对学生所犯的常识性的错误。教师应该科学地因材施教，使学生的德、智、体、美、劳等方面得到综合的发展。

3、 为了激发学生的学习积极性，我们很有必要把教育的着眼点放低一些。让他们发现爱其实很容易；爱就在身边；爱就在儿女亲情里；爱就在柴米油盐中。

总之，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。

## 一、实习单位

改革开放给我的家乡带来了翻天覆地的变化，尤其是这两年建立了一系列的经济技术开发区，带动了乡镇、农村经济的发展，得知这一消息，在一位朋友的引荐下，我找到了离我们家比较近的一间企业，想在这里施展一下我的专业手脚，开发一下我的专业头脑。

怀着一种美好的憧憬，我来到了，企业推行全面的质量管理，采用先进的生产工艺、齐全的测控手段。设备先进，技术力量雄厚，具有生产和开发各种产品的能力，该企业生产的系列产品，凭着过硬的质量、良好的使用效果、完善的服务受到广大客户的欢迎，在省内外已经占有一定的市场。

## 二、实习主要过程

初来乍到，我这一介书生顿显窘迫，紧张地有点说不出话来，含糊其词地把自己的大学生活、学习情况作了一个汇报，然后就是沉默不语。公司经理看出我的局促感，于是打破僵局说：“小伙子，长得蛮帅气的嘛！”一句不经意的夸赞顿时消除了我心中的紧张情绪，我笑了笑说：“多谢经理夸奖！以后有许多向经理您学习的地方，还请赐教。”的一位负责人过

来，我坐在经理的办公室等着。一会儿，来了一位中年人，经理介绍说这是公司财务部的王会计，你以后就跟着他学习吧。我连忙起身，与他握手致意，并把自己此次的一些实习情况又说了一下。王会计点点头，笑着说：“好好干！”就这样，我的实习开始了。

(一)第一天上班，心里没底，感到既新鲜又紧张。新鲜的是能够接触很多在学校看不到、学不到的东西，紧张的则是万一做不好工作而受到批评。

(二)第一天算是熟悉了一下公司的基本情况，第二天，我按照上班的时间早早地来到单位，先把办公室的地板、桌椅打扫干净，然后又把玻璃擦了擦，第一项工作完成了，我满意的给了自己一个微笑。

王会计也准时来到办公室，他对我说，今天主要让我浏览一下公司以前所制的凭证。一提到凭证，我想这不是我们的强项吗？以前在学校做过了会计模拟实习，不就是凭证的填制吗？心想这很简单，所以对于凭证也就一扫而过，总以为凭着记忆加上大学里学的理论对于区区原始凭证可以熟练掌握。也就是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石——会计分录，以至于后来王会计让我尝试制单时，我还是手足无措了。这时候我才想到王师傅的良苦用心。于是只能晚上回家补课了，我把《会计学原理》搬出来，认真的看了一下，又把公司日常较多使用的会计业务认真读透。毕竟会计分录在书本上可以学习，可一些银行帐单、汇票、发票联等就要靠实习时才能真正接触，从而对此有了更加深刻的印象。别以为光是认识就行了，还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为记帐做好准备，呜呼！这就是会计所从事的工作。

## 实习个人总结篇四

时光容易将人抛，红了樱桃，绿了芭蕉。

故事，古老的，年轻的，正在身边发生着。有人在娓娓讲述，一盏神前青灯，几缕尘世烟火。当我们正如醉如痴地用青春编织校园生活的纓络之时，大学生生活中必不可少的重要一环，正悄然步入我们这些青年学生的生活，让我们在亘古不变的机器轰鸣声中经风沐雨、感受生活。就这样，我们走近了实习，感受自己的心路历程、聆听自己的心灵跳动！

### 漫漫实习路

好奇的他，好奇的你，好奇的我们，带着好奇的心情，踏上了漫漫金工实习路。在短短两周的时间里，我们编织着属于自己的实习之梦，学习了超越书本的实习技能。

我们学习了钳工，车工，铸造等十个工种，俨然是个机械方面的“赤脚医生”了。

重要的安全：“安全第一”是金工实习中“出镜率”最高的词语。安全是一个永远不会老的话题，我们在实习第一天接受了安全教育，看着那一个个活生生的事例，一个个血的教训，我们的心中怎能不引起震撼！怎能不自思深省！是啊！我们的生命是无价的，我们不能拿自己的生命开玩笑！至此之后，我也看不到同学们在车间里嬉戏打闹，你追我赶了！是啊！经过这次安全教育，我们都深深地认识到注意安全的重要性了！深刻感受到安全事故完全可以避免，只要我们认真听师傅的指导，并且时刻提醒自己“安全第一”。很圆满的，在这次实习中，我们g5组的全体成员都安全地完成了实习任务。

辛苦的钳工：“蜀道难，难于上青天”，但是如果你干过钳工，会感叹“钳工难，难于蜀道之难！”准确的说，是钳工很累人。老实说，对“钳工”这个词语我只是听过而已，当老

师说要用那个铁柱弄螺母的时候我很不理解，愚公当年移山倒还可以说是环境逼迫，我们现在不用先进的仪器却要用手工弄这不纯粹是和自己过不去吗？但说归说，干还是要干的，整个过程中是刘德华同志最反感的，因为一点技术含量都没有，一句话，锯完就磨吧！

轻松的车工：在接受安全教育时，就听说“车工”是一个比较危险的工种。但是在师傅的知道下，实际操作中，我发现车工其实是比较轻松的，它需要的是细心。车工是在车床上利用工件的旋转运动和刀具的移动来改变毛坯性状和尺寸，将其加工成所需要的一种切削加工方法。车床是一种使用很广的加工工具，在工业制造中有很重要的作用，我们实习用的主要是卧式车床，它还有立式车床。我们在老师的详细讲解下，了解了车床主要由变速箱、主轴箱、挂轮箱、进给箱、溜板箱、刀架、尾座、床身、丝杠、光杠和操纵杆组成。车床是通过各个手柄来进行操作的。使用车床加工，除了了解它的操作方法外还有很重要的一点是要注意在操作时的安全问题和车床的规范使用方法。在使用前，首先要确定所要加工的零件的材料和加工精度，把主轴箱和进料箱挂轮箱的各个把柄调到正确的数据，这个要在老师的指导下调试，千万不要乱调，不然很容易损坏车床，那时的问题就大了，一台机床的价格可是不菲啊，兄弟们可要小心，切不要开小差。我们的这次的任务是让我们加工一个圆柱体的一个工件。老师先初步示范了一下操作方法，并加工了一部分，然后就让我们开始加工。首先选好正确的刀，然后把工件夹紧，紧接着很重要的一个环节就是把工件的中心线和刀口在同一水平线上，如果不调到水平的话，到时在加工出来的圆锥体就是一歪一歪的，我就有这个惨痛的经历。还有一个注意的地方是注意加工的精度，在加工到接近工件的尺寸时，要减少切削的深度，不然一刀下去后就一失足成千古恨了，你这个工件就要重新加工了。虽然整个加工过程都是站着的很累，不过看到自己的劳动成果，那一点累又算的了什么！

有趣的注塑：按下六个按钮，就出现了两个杯子，感觉实在

奇特。我们了解了塑料的分类，了解了各种成型工艺，这个工种理论方面的知识比较多一点。

神奇的数控：十天的学习中，有三天是和数控有关的工种。分别是数控车削、数控铣削和线切割。利用电脑和编程，实现了机床的智能化，电脑的神奇力量让我感叹。我们只需要根据目标利用电脑制图或者编程之后，机床就能自己工作了。科技的进步让金工实习有那么一层神奇的色彩。

## 心的路程

大学与社会间就像隔着几级楼梯蹬，如果你迈出校门前不了解这个社会，就好像没点灯就下楼梯一样，一下三蹬踩下去，你会闪着。

———方宏进

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。实习的时候听师傅讲了许多，感觉自己很行了。但是一到实际中开动机器，就会发现，“理想”和“现实”间是有差距的。记得做铸工时，觉得师傅玩沙玩得游刃有余，轻松自在。而我，童年时对沙子的热忱和熟悉似乎早已经退化殆尽。特别是用棒来捶紧沙子时，感觉棒很重。结果第二天，手上果真起了水疱。

跃跃欲试显身手，风风火火闯九州。凭着初生牛犊不怕虎的精神，牢记“安全第一”的守则，我们就这样干开拉。开工时，我们兴奋得不亦乐乎。打铁就像在战场，大家干劲十足；钳工要靠体力，我们大汗淋漓。大家总是跃跃欲试，想表现自己最能干的一面。

想出风头不容易，酸甜苦辣只自知。实习的道路上有花有草，有荆棘。酸，那是站立机床前的脚酸，盯紧零件的眼酸；甜，那是完成零件一刹那的欣喜，数据完全吻合的快乐；苦，那是手磨出水疱的痛苦，长度相差零点几的失望；辣，那是测量规



范的严厉，被铁屑划伤的热辣。品味这四种味道，让我们成长起来。

女生男生皆英豪，秋月春风等闲度。在金工实习前，总是听师兄说，女生在实习时总是要男生帮忙。可是在实际实习中，我发现女生完全可以自己搞定所有实习项目，可以说，根本不需要男生帮忙的。只要相信自己的力量，认真听师傅讲解，大胆一点，心细一点，男生和女生都一样能够完美地完成任务。

## 玉的瑕疵

正如玉有瑕疵，珍珠也黑斑，金工实习中，我们也有很多不足的地方。“走马观花逛一遭，实习报告抄一抄”现象的存在，“本来平时上课、学习就很紧张，好不容易盼来了实习，还不趁机好好玩玩、放松放松”思想的存在都给金工实习蒙上一层薄薄的雾气。

实习中，由于时间有限，对许多工种的认识和了解不深刻，而且有很多工种没有机会被实习；还有，由于机床数目有限，实习时经常是几个人共用一台，这样造成了不便，有些同学还会借此偷懒；还有，一些机床价格昂贵，实习过程中我们不能“尽情”操纵。另外，理论考试目标不明确，“金工实习理论考试靠运气”的说法不无道理，所以我个人认为平时的实习成绩应占百分之九十以上，这样才能看出一个人的水平。

## 谆谆教导，铭记我心

金工实习效果如何，师傅的教导起着非常重要的作用。我们十天的实习遇到了很多很好的师傅。他们总是很仔细地叮嘱我们，很细心地教导我们，时刻都叫我们要注意安全。所以我们g5组实习的成功要感谢他们。

但是当然，我认为实习中，有些工种的学习不是很透彻，首

先，这和时间有限有关系，但是师傅们也可以讲多一点重点。比如在一些工种的空余时间，师傅可以和我们交流交流的。

最后想说的是，有些理论性很强的工种，教学过程中应该注意理论和实际的结合。否则会让我们学生感到枯燥。

实习是面镜子，黑白丑俊，一览无余，让人清楚地发现自己的不足；实习是把“尺子”，胖瘦长短，一目了然，使人认清自我、不断成长；实习又是一条“路子”，令人找准前进的道路和目标……常言道：雄鹰展翅要胸怀大志，鲲鹏腾飞须身怀绝技。故事中的沧海转眼间成了桑田，斗转星移的飞快让我疑惑。但是不管怎样，金工实习的日子，已经成为了永远的美好记忆，铭刻在我的心灵中，沉淀在我的记忆里。我会珍藏这段美好的时光，记住从中学到的经验和教训。

金工实习，一段绚烂而又平凡的生活旅程。

## 实习个人总结篇五

20\_\_年\_\_月我在\_\_工程造价咨询公司实习，公司主要承担预算，招投标，审计等工作是拥有乙级资质的私有制单位，这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不同的生活。每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，绝不草率敷衍了事。

对自己，对工作，对学校的声誉负责。成为一名能为社会做出贡献的热血青年，我们的肩上开始扛着责任。去年我们四川发生了特大地震，多少楼房倒塌，多少人掩埋，一切瞬间化为乌有。黑色的五月，沉痛的心情，迷茫的川人。作为一名建筑行业的工作者，我们不仅仅是悲痛，还有更大的责任。我以生命的名义承诺，我一定做一名诚信，负责的建设者。

实习中我主要做了看图纸、熟悉规范？定额，做简单的造价，预算，和在剑阁财政局参与财政评审等实践。现在回头看，

我还是做了很多工作。首先我简单的汇报一下，刚进公司我对规范，定额做了再次温故，详细的看了几个工程的投标过程，比较粗燥的编写过一份标书。为了能更明白的了解设计者的设计原理，我将办公室里的图集看了个遍，对图纸进行了深入的研究，争取把每处不明白的地方都弄明白。

看不懂图就不能做出合理的造价，所以看图确非常重要。然后我算了某个工程一部分的工程量，又对现行的工程进行了核量，虽然没有被采用只是试算。但我发现随着\_\_新定额的推出、新价目的推出，自己所学的专业知识用上的并不多，让我不得不重新学习新的计算方法。在这个信息爆炸的时代，知识更新的速度太快了，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须时时刻刻在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。但也是有很大收获。

造价分为算量和组价两个大块，算量是基本的，组价则是算量的延续，为了工作效率，已经不能似以前的手翻定额了，必须学会适用软件，刚接触宏业计价软件的时候，我点头绪也摸不着，甚至不知道狗的作用，盲目无助，很多人告诉我，计价专家只是e\_cel的延续，不过是个工具，其实很简单，不需要那么在意，但是当初却不是那么看的，现在回想过程，真的是不可思议，当初怎么那么难呢，正是印证了那句古语：万事开头难，通过手输清单，项目特征，模拟套项，慢慢的掌握了软件的适用方法；期间，我也到宏业公司听过关于计价专家的讲座，更加加深了对宏业的熟练适用。

为了加强自己的能力，对一个工程，我首先自己套项，然后，在对比他们做得清单，一项一项的看自己套的定额和他们套的差别，通过这种对比的学习方法，我的学习结果得到了很大的提高。“举一反三”这次我是领会了这个词的深刻含义，掌握好了宏业，再面对青山，鹏业这一系列的计价软件时，我已能很快使用。

在剑阁财政局做财政评审的时候，亦让人获益匪浅，每天，我都到财政局领图纸，然后回去自己算些小工程，更多的是看着自己的师傅算，他有着丰富的实战经验，看到一个工程基本上就知道了送审的工程是否超标，我想这里每一个数字内含的都是一个积累，我要何时才能达到这个高度，还是需要一个时间段的锤炼之后我也下过工地进行了实践，在书本上学过的理论知识，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，毕竟工地才是我们比较直观学习的场地，等到真正做出一套大楼的造价时，才会体会到难度有多大；也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。

有时我空出一部分时间观察施工过程。除了有时候下工地，为了财政评审工作的准确性，我还和同事到送审工程现场去实地了解情况，比如，剑阁县普安派出所和剑门关派出所他们送审的资料不齐，图纸不详，我们就到现场去了解具体的详情，到了普安派出所，我们从5楼到地下室，依次看了个遍，我的同事边走边询问派出所的负责人到底需要维修什么，然后列出哪些是图纸上不详的，我跟在身后，仔细地记录着，默默地思索为什么我的同事需要这么问，假如是我，我该怎么询问这些问题，从头到尾，仔细思考着。后来，到了剑门关派出所的时候，我就事先仔细核对图纸，牢记图纸内容，到了的时候，在我的同事询问之余，自己再针对性的提出自己的疑问，通过这种学习方法，我在后面的工作中得到了很大的提高。不再似之前那么盲目。

踏上社会，不光是工作，我们还与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会像同学一样对你嘘寒问暖。而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断地往上爬，因此刚出校门的我们很多时候无法适应。但是环境往往会影响一个人的工作态度。一个冷漠没有人情味的办公室，大家就会毫无眷恋之情，有更好的机会他们肯定毫不犹豫的跳槽。他们情绪低落导致工作效率不高，每天只是在等待着下班，早点回去陪家人。

而偶尔的为同事庆祝生日，大家一起出去聚聚，生病时的轻轻一句慰问，都有助于营造一个齐乐融融的工作环境。心情好，大家工作开心，有利于公司的发展。在电视上不止一次的看到职场的险恶，公司里同事之间的是非，我想我能做的就是“多工作，少闲话”。作为个职场新人，我尽可能的尽到自己的本分，在尊重他人的基础上实现自我的提升。因为工作上面对其他人的关系，我更加看重了同学间简单的友情，也会在空闲时，和好友一起出来，大家畅谈人生，同学之间的相处是最快乐，最没有心机的。在临近毕业的关头，怀念，我们终将逝去的学生生涯。

我是学工程造价的，在书本上学过的理论知识，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，也许等到真正做出一套大楼的造价时，才会体会到难度有多大；也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏，通过毕业实习这样一个，我验证和巩固充实所学的理论知识，加深了对相关内容的理解，接触课堂以外的实践知识，加深了解了对本专业的需要。

培养了独立进行资料收集和解决问题的能力，拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验，为将来自己走创业之路做准备这次实习对我来讲可以说是受益匪浅的. 我就快毕业走向社会了，能在正式告别学生生涯走向社会之前，得到这么多的实践，学到那么多专业相关的事物，我相信这次实习对我来说，是个不错的进入社会的初级门槛，以后，跨进这道门，我会走的更远。