

2023年实训总结万能版(模板10篇)

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。什么样的总结才是有效的呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

实训总结万能版篇一

第一段：引言（100字）

专业实习是大学生提前接触职业生活、锻炼专业能力的重要机会。作为一名工商管理专业的学生，在今年的实习中，我有幸进入了一家大型跨国公司实习。通过三个月的实习，我经历了许多困难和挑战，但也取得了许多收获和成长。在这篇文章里，我想总结一下我的实习心得和体会，分享给大家。

第二段：实践与理论的结合（250字）

在学校里，我们学习了很多理论知识，但是理论知识与实际操作之间存在一定的差距。在实习中，我第一次真正感受到了理论与实践的结合。在日常工作中，我运用了学校所学的市场营销、人力资源管理 etc 知识，不仅加深了对理论知识的理解，还提升了实际操作能力。通过跟随导师的指导，我学会了如何制定营销策略、如何与团队成员协作等。这一经历让我深刻感受到，只有将理论运用到实践中，才能真正理解和掌握知识。

第三段：自我认识与职业规划（350字）

通过实习，我对自己的优势和不足有了更明确的认识。在工作中，我发现自己擅长与人沟通和协调，这对于我未来从事人力资源管理方面的工作非常重要。同时，我也发现在团队合作方面还有不足之处，需要在这方面加强锻炼。因此，我

决定在今后的学习和实践中，注重培养团队合作能力，提升自己的整体素质。而在职业规划上，我对自己以后从事人力资源管理方面工作有了更明确的目标和计划，我希望通过不断学习和实践，成为一名优秀的人力资源管理者。

第四段：工作中的挑战与解决方法（350字）

在工作中，我遇到了许多挑战。首先是跟随导师的工作节奏，需要适应快节奏的工作环境，学会高效处理工作。其次是项目的推进，需要与团队成员密切合作，协调各个环节。再次是与客户的沟通，需要采用适当的沟通方式去了解和满足客户的需求。面对这些挑战，我积极主动地寻找解决方法。我主动请教导师、同事和前辈，向他们学习经验。我也充分利用网络资源，通过阅读相关书籍和参加培训，提升自己的专业知识和技能。通过不断的努力和实践，我逐渐克服了这些挑战，取得了一定的成绩。

第五段：结语（150字）

通过这次实习，我对自己的专业有了更深入的了解，并在实践中不断提升了自己的能力。实习给了我珍贵的机会，让我接触到真实的职业世界，感受到职业的乐趣和挑战。同时，我也意识到自己仍然有很多不足之处，需要不断地学习和成长。在未来的学习和发展中，我将继续努力，提高自己的专业能力，为实现自己的职业目标而努力奋斗。我相信，通过实习的积累和学习，我定能取得更好的成绩和发展。

实训总结万能版篇二

以下我寒假期间对于实习生活的总结，实习虽然短暂，但收获良多，所谓“总结”，也只是从繁杂思绪中选择了感触较深的方面来谈谈自己的一些不是很成熟的看法，有什么不对的地方，望老师们批评指正。

站在面前的就是那个向往已久的社会，终于可以在这个巨大的舞台上展现自我。

为了更平稳的走上社会的大舞台，为适应今后的社会工作而奠定基础，同时完成大学教育的一个重要环节，也是出于对毕业后就业去向的考虑，我合理利用自己的寒假时间，去了家乡的一家设计公司实习。

因为平时就对设计比较感兴趣，并考虑到毕业以后有可能从事有关行业，所以得知能够在设计公司实习后，我非常珍惜这个机会，并打算在有限的时间里加深对各种设计的了解及自己对设计的理性认识。

这次实习的收获对我来说有不少，自己感觉在知识、技能、与人沟通和交流等方面都有了长足进步，总体来说，这次是对我综合素质的培养，锻炼及提高。

我一直坚信自己的能力，即使人生的道路很曲折，但我的目标是很明确的，那就是前进，永不言弃，永不退缩！实习中，我对设计日常管理工作有了进一步的了解，分析了公司业务开展的特点、方式、运作规律。

同时，对公司的企业精神有了初步了解：以质量第一，信誉是生命的宗旨，并严守对每一个客户做出的承诺。

作为一个中型广告公司，

飞翔“以人为本，以诚为基，服务精益，客户至上”为理念，在客户的企业形象包装、装饰设计、广告、大型活动推广、直至市场营销，都倾注着飞翔责任的极至。

我十分庆幸能够有在这样一个公司实习的机会，使我能真正的开阔了眼界。

在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。

那就是对企业管理有些工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以没有领会其精髓。

但通过实习，加深了我对设计等方面的理解，丰富了我的设计知识，使我对设计有了深层次的感性和理性认识。

万事开头难。

第一天来公司，我不知道该做些什么，什么也插不上手，只是这里看看那里逛逛，最终还是公司里的同事给我指了路，提示我学习学习用photo-shop软件模仿教程做些简单图片。

终于找到事情做了，我就认真做起图片处理。

说实话，以前在学校也做过图片处理，不过通常情况下一遇到困难或不懂就放弃了，而现在当我有疑问的时候，身边都有同事可以指教，这使我受益非浅。

以前我总是盼望早点到社会参加工作，因为我总觉得工作是一件极其容易的事，可是当我离开学校，真的进入社会实习后，才体验到工作并不是我想象中那样，它不是一件容易的事。

每天早上都要按时起床，上班，到下午六点才能回家。

在工作中也不能有丝毫的马虎，每天都要打起精神工作。

刚开始上班的时候，我的心情激动、兴奋、期盼、喜悦。

我相信，只有我认真学习，好好把握，做好每一件事，

实习肯定会有成绩。

但后来很多东西看着简单，其实要做好它很不容易。

当然工作之余，实习生活更是丰富多彩。

比如帮同事过生日，和同事吃午饭，总是聊得很开心，对在公司实习心得进行整理，独自思考自己的将来，明白了自己的道路，自己的追求，不再盲目。

获得工作上的进步只是其中的一部分，更重要的是，能在尚未走出校园时就有独立的工作和生活体验也无疑是难得而珍贵的社会体验。

感谢飞翔设计公司为我提供这样一个学习和交流机会。

我不得不承认我的实习更接近于一次独立的学习，而不是一份真正的工作。

1个月，虽然短，但是我想，对于我而言，是一个很重要的转折。

经过一个月的实习，我有以下体会：

首先，在还没有进公司之前就要认真了解公司的整体情况和工作制度，为以后的工作做准备，做起事来才能得心应手；其次，要学会与人相处、与人沟通。

只有这样，才能有良好的人际关系，并在快乐的气氛下顺利的完成工国旗下演讲稿作。

与同事相处一定要礼貌、谦虚、宽容、相互关心、相互帮忙和相互体谅；再次，要学会严肃认真地工作。

以前在学校，下课后只知道和同学玩耍，嘻嘻哈哈、大声谈

笑。

工作后可不能这样。

因为，公司是工作的地方，是绝对不允许发生这样的事情。

工作，来不得半点马虎，否则就会出错，工作出错就会给公司带来损失。

于是，我意识到：自己绝不能再像以前那样，要学会像这里的同事一样严肃、认真、努力地工作；最后，要学会虚心。

因为只有虚心请教才能真正学到东西，也只有虚心请教才可使自己进步得更快。

要向有经验的前辈学习，学习他们的工作态度和做事原则。

这样才少走很多弯路。

20xx年9月起到现在，转眼间我在成长中又渡过半月。

虽然只是短短的十几天，但我很荣幸能与动物园的各位同事共同进步、学习，我也在大家的身上学到不少的动物饲养和护理的知识。

半月以来我心中最大的感受，便是要做一名合格的动物饲养员不难，但要做一名优秀的动物饲养员就不那么简单了。

我认为：一名好的动物饲养员不仅要勤劳肯干、细心耐心的对待动物，对同事师傅谦虚请教，而且在思想政治上、综合管理能力上更要勤加学习专研。

总结本段时间的工作如下：

一、思想修养

作为一名畜牧专业的学生，要想完成自己工作的责任，我认为首先必须具备良好的专业知识和人生观、价值观。

我清楚的知道，在学校中学习的专业知识就像一块未经打磨的玉石，粗糙没有光泽，并不能体现其应有的价值。

因此，在这半月里，我认真参加各种本馆舍(斑马馆)的所有动物饲养生产工作，争取在很短的时间内从不懂到熟悉本馆舍的所有工作任务和 workflows。

在这期间，很感谢本班的同事们、领导们的虚心指导和帮助，使我能尽快的适应本馆舍的工作。

我将会继续学习，努力提高自身的专业技能和工作能力，让自身所学能得到快速的提升。

通过实习前期动物园领导们的介绍，我了解南宁市动物园是广西乃至中国南部和东南亚一个独具特色的旅游景点，同时也是南宁对外宣传的一个重要的窗口，在广西人特别是南宁人的心目中有举足轻重的地位。

因此，作为一名动物园的员工，应当具有荣耀感和社会使命感，在园内工作，不仅体现的是自身的工作素质，还承载着南宁人、广西人的整体民众素质。

在动物园的日常工作中，会经常发现游客有不文明或是不妥当的举动，比如乱丢弃食品袋、饮料瓶等废弃物；未经允许进入或误入生产区；跨越围栏挑逗动物等。

这时应对游客进行认真的正确引导，在保证人员与动物安全的情势下力求顺利解决此类不文明的举动，遇到特殊情况不能处理的上报班长或其他领导处理。

保证本馆舍正常的`生产秩序不被破坏。

在进入动物园工作考核没多久，便得到参加政治学习的机会，与园林局的其他同事们一同听取和学习了“先进党员朱传波同志的先进事迹报告”，让我清楚的认识到了作为一名优秀的共产党员的付出和努力是多么的不容易，也让我深刻体会到了毕业时知道老师的那些话语：“干一行，爱一行；在一岗，爱一岗”。

在学习中我认真听取经验，仔细记录，并空余时间认真思考推敲。

在工作中，我认真投入，认真学习。

我感到人人都是我的师长，我能学，要学的东西还很多

以及中国历史传记和经典名著如三国、孙子兵法等等，我深切的感受到学习对自己的帮助确实很大。

二、工作内容

在工作考核的岗位上，我主要是在斑马馆担任饲养员的一职，负责饲养、看斑马、羚羊、鸵鸟和梅花鹿以及维持场馆周边正常的生产秩序。

刚到场馆的时候，通过同事们的介绍和学习馆舍饲养员的操作规程，我首先了解到了我将要工作的主要对象是草食动物，喂料先粗后精是其饲养流程的特点。

另外，草食动物对清洁的饮水和盐分要求比较高，保持清洁的饮水和适当的添加盐是我们日常工作的重要一环。

再者，由于草食动物的营养来源主要是通过草料摄入，因此，微量元素如维生素、矿物质的补充也是草食动物饲养中必不可少的一项重要工作，但是这项工作在目前本馆舍进行得过于简单。

每天工作的第一件事，便是大体观察馆舍内动物的精神状况、排粪情况有无异常，接下来就和同事们一起做馆舍内的清洁卫生工作，为每天迎来的大批游客整理出一个干净卫生的参观环境，当最后一道“挥汗”工序——添加精料干完后，我们便可以稍微的休息和观<http://aigangjingyeyanjianggao/>爱岗敬业演讲稿 察动物的吃料情况了。

虽然总是重复着同样的工作，但是我每天都会有所收获，同事们渐渐信任也给了我更强的信心来独立完成每项工作任务。

动物园的饲养工作任务并没有我之前想的那样乏味和单调，因为除了本馆饲养工作以外，闲暇之时，每个馆舍的员工会经常被抽调到其他馆舍帮忙或参与园内其他建设任务。

本人有幸参与了海豚馆海豚治疗和接受新进虎鲨的任务以及新两栖爬行类馆舍的装修工作，让我学到了更多从未接触过的新知识和劳动技能，这将成为我永远的财富。

三、对工作的认识和建议

通过这短短半个月的工作，我很幸运学到了不少东西，但也存在这许多的不足，如在饲喂过程中对待不同动物的方式尚未研究透彻；对动物的脾性和习性的了解存在盲点；专业知识缺乏；与同事们的工作配合生疏等，我希望我的同事、师傅、领导们能多多的批评指正，我将在未来继续多学，多思、多试、多努力把做得更好。

“善于在工作中发现问题和解决问题”，这个职业要求一直是父母、老师、单位领导都鼓励去做的一件事情，这能锻炼员工的工作积极性和主动性，能提升员工工作的创新思维能力，增强员工工作的信心和主人翁精神。

几乎所有的电视励志节目、报刊杂志的名人经验谈、大小销

售管理培训课都几乎将这句话视为至理名言了。

勿容置疑，它让很多人成功了，而我也恰好也很想成功，因此，我也试着在工作中总结了以下一些问题和建议，请领导老师们审阅，对不妥的地方给予批评指正。

活方式，但据我了解，我馆中的四种动物均是群居性动物。

很显然，由于我们土地资源、繁殖技术等条件所限，未能使这四种动物都过上儿孙满堂的幸福日子，但是现有的场馆设施也未能保证动物的安全生长。

问题一在于梅花鹿场地的设计不合理，运动场地整体排水坡度不平整，导致逢雨天低洼处积水严重，污水横流，容易滋生细菌，降低了梅花鹿场地的卫生水平，同时也增加了饲养员和兽医工作的难度，降低了其工作效率。

问题二在于鹿场走廊和房间地面部分是已经使用了很久的水泥地面，当有粪尿附着时很容易使鹿和斑马滑倒，对动物的健康存在较大的安全隐患。

问题三在于鸵鸟园内，部分的水泥地面使下在上面的鸵鸟蛋完整回收率大大降低，对于本关来说是个比较遗憾的事情。

以上提到的几个问题真要改造起来确是个大工程，实现度比较低，但是可以考虑一些经济实惠的方法，虽不能一劳永逸，却能立竿见影。

如：引进牛场常用的橡胶防滑垫铺于鹿馆走廊和房间地面以及鸵鸟园部分水泥地面，优势在于冲洗方便、防止动物滑倒、避免鸵鸟下蛋撞烂风险，且经济实惠，更换方便。

运动场低洼处可以组织人员进行填土加高处理，避免大面积动工，节省成本又能缓解当前窘境。

游客参观得舒心，员工干着不闹心，一举两得。

2、生产工具更新速度慢 俗话说：“磨刀不误砍柴工。

”斑马馆日常使用的工具多是几年的老古董。

斗车破洞了我们拿编织袋来堵，垃圾铲坏了我们拿铁丝来扎，切草铡刀没了刀刃天天磨。

但是编织袋哪有铁皮来得严密，铁丝哪有整块铁来得结实，没了刀刃的钢片手磨如何比得了机器打磨。

当每日清晨推着滴溜着粪水的斗车穿梭在园内干净整洁的林荫小道，当每次小心翼翼提着左右摇晃的垃圾铲铲起重达四五斤的剩草和动物粪便时，当看见草农大姐两手压着钝如铁皮的铡刀大汗淋漓的切着两百斤草料情景，心里自然就想着如果这些都是新的多好啊！其实这些工具不知被我们的员工修整过多少次，但是我觉得此问题已经超出员工自行解决的能力，进而影响了员工的工作效率，增加了工作的难度，希望领导们给予足够的重视，更换一批新的劳动工具。

其实我们的愿望很简单，就图个干活顺手。

3、维生素、矿物质等微量元素的补充工作力度小

但凡动物圈养，都会出现不同程度的微量元素缺失，尤其是草食动物，失去了广阔的野外活动场所和多样化的草料结构，必然会缺乏某种微量元素。

平时会反映出如被毛粗乱无光泽、繁殖率下降、异食癖等，严重时会导致机体抵抗力下降，易患疾病。

现在馆内的梅花鹿和鸵鸟的被毛反映尤为明显，适当的补充精料和专用草食动物营养添加剂是必不可少的措施。

偶蹄类草食动物可以考虑目前补充效果比较好的固型营养舔砖，任其自由舔食，这类产品可根据动物自身的需求同时补充盐分和微量元素。

斑马馆内目前就挂有此类产品，但是据我观察，此品种舔砖适口性较差。

4、园内指示、警示类标语不齐全

要去的场馆仍然不是很方便。

在工作的时候经常会碰到游客闯入生产区来问路，我建议在动物园门票的背面附上园区的简易地图，方便游客游览。

另外，在我工作的斑马馆的工作规程上都明确有提出要设置生产区“游客止步”的警示标语，但园内多个场馆未能按要求做好，建议统一规划设置，一则为了美观，二则避免游人误闯而对其和动物造成不必要的伤害。

四、对今后工作的展望

今后我如有幸成为动物园的一员，在工作上定会严于律己，自觉加强专业知识的学习和锻炼，虚心向领导、同事们学习请教，努力工作，按时完成工作任务，争取在专业工作能力上有更大的提升。

同时加强各种理论知识的学习，不断的提高自身综合素质。

在思想上向党内优秀的同志们学习，不断的向党组织靠拢，努力表现，争取入党。

在生活上团结各部门同事，以动物园为家，视领导、老师、同事们为亲人，诚恳待人，热心助人，为营造快乐、和谐的工作生活氛围贡献自己的一份力量。

以上是我本期实习工作的总结,虽然在领导、同事们的帮助和指导下本职工作能力逐渐的提高,但我也认识到自己的不足之处,深知自己离优秀的员工还有距离,我会在日后的工作中继续学习,与同事同行不断地交流总结经验和教训,努力使自己成为一名合格的动物饲养员和技术员。

实训总结万能版篇三

20, 写在人生的历史上,是崭新的一页;写在人生的故事里,是最有启迪的;写在人生的旅途中,是承上启下。

离开学校,并没有抛去学生的这顶帽子,依然以学生的姿态和心态,面对新事物,应对即将发生、或已发生、正在发生的事情,用正确的思维却不成熟的思想意识,理顺复杂的思路,用踏实写进自己的行动中,成功地由青年学生时代向青年开拓时代转变、迈进,成功地由学生人生之路向社会人生之路的转变、迈进。做一个自知之明、有容乃大、谦逊之人,做一个屈尊不失尊严、得意不忘形、失意不失态、乐观进取之人,做一个不为消极而沉沦、不因失败而失落、颓唐、不气馁、始终昂首挺胸的大男子汉,实践“脚踏实地,奋力拼搏,敢立壮志,誓夺第一,我能行而我也必行,潜力无穷,自强不息”的人生箴言,以实际行动开拓奋进,勇于攀登,无限风光在险峰。

我在明德物业省政协管理处为期四个月的实习已终了,四个月的的时间里,我似乎已经由学生转变成社会人了,有所为、有目标、有信心的健康成长和发展着。明德物业给了我这个条件,使我更全面、具体地融入其中,也让我更能体会到工作带来的变化。在这个充满竞争又具有无数挑战的社会里,明德物业给予我的四个月的锻炼,将使我在企业这条道路上进一步发展,得到累累果实。回想来时、进行时、过去时,纵有忧乐,必有得失,然不抑也不扬,乃错也,下面就从这两方面,分别述之。

初来乍到的担心和恐惧,走上工作岗位的忐忑和慌张,身在其

中的埋怨和惆怅,已在时间的磨合和实践中渐渐化为乌有,取而代之的是工作本身带来的趣味,自身成长的养分,为人处世、沟通技巧的所得,可谓得之悠然。这段时间里的路程,这段路程里发生的事情,是我在明德物业得到的弥足珍贵的经验,留下足迹会是很深、很重、很大的烙印,给予我最厚重的礼物。

企业是个舞台,它带给我的不仅是成长,还有沉沦,要能取其精华,不断在实践中汲取营养,发展壮大自己,必有一番作为。下面,本人通过在实践中得到的启示,解读在明德物业实习期间带给我的变化和认识,以帮助自己在明德、在社会上有更好的发展,取得更高的成绩。在省直机关,就会经常开会,我在这段实习期间,召开了“人口资源环境委员会全国政协会议”“科教文卫体委员会全国政协会议”以及“山东省政协常委会”等多个宏大、气势恢宏的大会,做为传达室的接待员,积极应对,感触颇深。首先,我按照公司的制度和规定行事,一丝不苟地履行自己的职责,保持着积极乐观向上的心态和精神面貌,这使我认识到,一个人在工作上的态度和之中的.形象对企业的作用。其次,是在沟通技巧上。面对这么多的政协委员,虽然我们 cannot 面对面沟通,也在无形之中影响着我,促我去改变。在日常工作上,我已由最初的慌乱、不安、无序,到后来的应接自如、及时,似是一场冒险活动。沟通技巧,已把我置于生活的顶端,使我天天面对来访的客人,促我发展。第三,要有灵活应变、善于思考的头脑。本着服务至上的观念,要力所能及地为业主着想,为业主服务。全国政协会议,这种别开生面、气势恢宏的大会场面,还是第一次目睹,服务当至关重要。如何服务呢,就要看自己如何处理问题的能力了。灵活的思维、善于思考的大脑、应变的能力当要一番发挥、施展了。在日常工作中,如何与领导打招呼,如何接待来访客人,如何与业主沟通等,都需要自己从书本上的理论知识与现实中实践遇到的问题结合起来,综合、具体的思考、判断,既给了我挑战的同时,也赋予了我处理这些棘手问题的能力,获益匪浅。滴水石穿,历尽岁月的洗礼,必将得到心意的礼赞。我清楚的明白,经过这四个月的磨练和捶打,我会得之有益的果实,对我个人的发展起到推波助澜的作用。明德物业,给予我的不只是一个岗

位、一份工作,更是我从实践中得到的精华和感悟的人生价值。

实训总结万能版篇四

作为一名医学生,医院实习是我们成长的重要阶段。在这段时间里,我有幸能深入医院内部,亲身体验医生的日常工作。通过这次实习,我深刻认识到了医学的伟大和责任。在实习中,我努力学习,锻炼技能,并且收获了宝贵的经验与体会。以下是我在医院实习中的总结心得。

首先,实习让我深入了解了医生的工作环境和工作内容。在医院里,医生们每天要面对大量的病人和各种病症。与此同时,他们需要做出快速而准确的诊断,并且制定合理的治疗方案。这对医生的医学知识和技能都有很高的要求,也需要他们保持良好的心理素质和沟通能力。在实习中,我通过跟随医生的工作,亲身体验了这些工作要求。我认识到医生的工作并非想象中简单,需要综合运用各种专业知识,面对繁琐的工作安排和高压力的工作环境。

其次,实习帮助我掌握了一定的临床技能。在实习期间,我得到了机会接触各个科室的工作,参与了各种医疗操作。通过与医生们的交流和观摩,我学会了一些简单的临床操作,如血压测量、针线处理等。这些技能虽然简单,但对于一个医学生而言却是很重要的一步。这不仅帮助我更好地理解课本知识,而且为日后的实践工作打下了基础。

第三,实习让我见识到医学职业的精神品质。在医院实习期间,我看到了许多医生们全身心地投入到工作中的情景。无论是白天还是黑夜,无论是工作岗位还是床头,医生们始终以高度的敬业精神来对待每一个病人。他们不辞辛劳地工作,时刻维护病人的生命安全和健康。这种精神品质令我深受感动,也深深地影响了我对医学事业的认识和理解。

第四,实习让我认识到医学是一门实践性很强的学科。在实

习中，我发现很多医学知识和技能都需要实际操作才能真正理解和掌握。临床实践是医学教育中不可缺少的一环，只有通过实际操作，才能更好地理解理论知识，发现并解决实践中的问题。通过实习，我深刻领悟到理论和实践的相互关联，也更加坚信只有通过不断的实践和探索，才能做出有效的医学贡献。

最后，实习让我认识到医学是一门不断学习的学科。在实习中，我不仅巩固了基础知识，还接触到了许多新的医学知识和技术。医学是一门发展迅速的学科，每天都有新的诊断方法和治疗手段出现。作为从业者，我们需要时刻关注最新的医学进展，不断学习和更新自己的知识，以更好地适应时代的发展和社会的需求。

通过这次医院实习，我深刻认识到了医学的伟大和责任，也更加坚定了从事医学事业的决心。我将在之后的学习中更加努力，提高自己的医学素养和技能，为将来成为一名优秀的医生而努力奋斗。同时，我将时刻保持学习的心态，不断更新自己的知识，以更好地服务病患和社会。医学之路虽然艰辛，但我坚信只要以积极的心态和专业的素养来对待每一天，我一定能够迎接医学事业的挑战，并让自己成为一个有用的人。

实训总结万能版篇五

20xx年x月x号，我怀着激动、兴奋、忐忑的心情和19名队友，来到临湘市实验学校，开始了我的实习教师之旅。

我实习学校的前身是长安镇农科村小学，始建于上世纪五十年代，19__年收归于教育局管辖，更名为第四完小，后更名为临湘实验学校[]xx年，xx大集团公司捐款70万元[]20xx年增设初中部扩建为一所九年一贯制的学校，正式定为临湘实验学校，现在共有30多个班，在校生有1972人，有专职老师10人，教师队伍呈现年轻化专业化，其中中学高级教师7名，是

临湘教育的一个窗口，多年来培养了大批人才。能在这样一所优秀的学校里实习是我的荣幸。踏进实验学校大门的那一刻，我就下定决心：一定要好好把握，好好珍惜学校给我的这一次来之不易的机会，竭尽全力完成学校布置下来的各项任务，学习班主任工作的开展，提高自己的教学水平，以报答学校的栽培，不负学校的重望，为以后的教育教学工作打下坚实的基础。

我的实习内容是班级管理和专业教学。我分到了三年级43班，并教初三。四个班的体育。平均每班78人左右。教学难度很大。下面我想就这两个方面作个总结。

班主任工作实习

实习班主任工作是一项简单而又艰巨的工作。简单，是因为它的内容都是生活琐事，平凡而又日日重复；艰巨，是因为它要求我们有持之以恒的毅力，把简单的事情坚持做漂亮并不是简简单单可以做到的！班主任主要有以下几个工作。

（一）卫生督察

作为一名实习班主任，7：15到班级来，带领学生到公共卫生间打扫，同时又要监督学生把教室卫生搞好，扫地、拖地、擦黑板、擦窗台、擦玻璃等等，每一项都要做到位，因为这个可是评选流动红旗班级的依据！

（二）分发学生早餐

打扫完卫生，7：30学生准时吃早餐，我们就要分发馒头、面包、蛋糕、榨菜、稀饭等，天气热的时候，大汗淋漓；天气冷的时候，手冻得发紫。但是，我们还是恪尽职守，认真负责，因为我们是班主任。

（三）送路队

小学生年龄在6至10岁之间，安全防范意识差，所以放学了老师都要护送学生过马路。我们就接手部分学生的护送工作了，特别是过国道的学生。每天，无论刮风下雨还是风吹日晒，一放学了，我们总会准时送学生过马路，回家。站在马路的中央，双手掌竖立起向司机们示意stop[]所有的车辆为我们而止步，那任务，是如此的神圣；那一种感觉，是如此地美妙！

（四）处理学生琐事

小学生毕竟都还小，喜欢出风头又爱撒娇，所以，每天都有那么些学生来打小报告，“老师，__又打我！”“老师，__把黑板擦弄坏了！”诸如此类的琐事，每天都有许多。为了满足学生的“虚荣欲”又能够教育学生，我会乐观地处理着一件件看似不同实质一样的“学生纠纷”了。看着他们心花怒放的可爱模样，我的心里也像吃了蜜一样甜。

（五）辅导问题学生

每个班级，都会有那么几个学生是让老师头疼的，这个时候，我们就不能像其他老师一样对学生了；面对问题学生，我都有着十足的好奇心与爱心，我们要用与众不同的爱去温暖他们，让他们有被关注的体验，用爱，去打开他们紧闭的童真。特别是那些留守儿童和父母离异的学生。童年是美好的，当孩子的家长不能给予孩子们快乐的时候，作为班主任的我，是要做些什么必要的事情的。

（六）关爱每一位学生

作为班主任，我要在最短的时间内把班上的学生的名字记住，能叫出学生的名字，这不仅能让让学生倍感骄傲，也能为我在学生面前树立威信做贡献。作为班主任，不仅要关心学生的学习，还要关注学生的成长及进步。在学生取得成绩的时候，给他们敬佩的目光及须再向前的鼓励；在学生遭遇挫折的时候，给学生战胜困难、超越自我的力量；在学生纠结了许久

才有勇气说“老师，我今天生日”的时候，给予学生最诚挚的祝愿！

另外，每当国定节假日来临之前，作为实习班主任的我，都要负责把教室后的板报完成，如：教师节，国庆节，等。同时，为了表扬表现好的学生，我还做了许多的小红旗作为奖励。

实训总结万能版篇六

顶岗实习已经一个月了，时间不是很长，但也不短了。在这短短的一个月里，我学到了一些东西，而且也有一些感触。

在xx月x号到的x□在学校收拾了一下，28号出发去xx职教中心。在去学校的路上，自己的心里有些期待，又有一些紧张，不知道自己可不可以教好他们，他们会不会听我的，上课会不会捣乱。但是当我到这儿后才发现，我的担心有点早。中午到的学校，主任给我们安排了宿舍，但是宿舍真的特别乱，不好收拾，于是我们换了一间，但是这个宿舍没有电，锁也是坏的，我们只好再麻烦主任，又换了一间相对比较好的宿舍。我们把东西放在宿舍后就出去买饭了，但是那个时候已经两点多了，根本就没有卖饭的了。我们找了好久才找到了个小店，在那一人吃了一份凉皮，当时感觉有点心酸，不过我也知道顶岗肯定比在学校学习要苦一点。

我们到顶岗学校的时候，学生们都还没有开学，我们在学校也没有什么事干，就是熟悉校园和周边环境。后来我们渐渐地发现学校的用水和厕所不是很方便，我们开始还不是很适应，尤其是洗头的时候，有一天为了用水方便，直接去下边洗的头发，但是晚上就发烧了，一直到了第二天早上才去看病打针的。不过还好，渐渐的适应了。

大概一周以后，高一新生才来报道，帮着老师收他们的照片和通知书。看着他们报到时的样子，感觉和自己当时上高一

的时候是差不多的。从早上八点到十一点半，虽然有点累，但是看着他们来报到感觉还是比较有成就感的。

报名后后的一周他们开始军训，我们只是在办公室备课，晚上看看晚自习，但是第一天看晚自习的时候还是挺紧张的因为我怕管不了他们，不过还好，大多数都挺听话的。第二天就要上课了，还是有点紧张的。尤其是全英自我介绍的时候，总是怕说错了，但当我说完的时候才知道他们一句话也没听懂。第一天上课下来，感觉还可以，比较听话，而且很有趣。但是我渐渐地也发现了以前自己上高中的时候也是五点多起床，晚上十点左右熄灯，但是当了老师以后感觉自己每天都好累，不论是上课还是下课，尤其是在感冒的时候，自己真的是一点精神都没有，这就和以前做学生的时候了，当学生想听就听，不想听就可以不听；但是当老师就不一样了，自己想讲课就得讲，不想讲课也要继续讲课，因为下边还有同学要有听课学习的，有时候会怀念上学的时候，决定顶岗实习结束后一定回去好好当学生，好好学习，珍惜我的大学生生活。虽然现在当老师有点累，但是我还是用尽自己的全力去教他们，让自己充满热情，让他们快乐的学习。

作为一名实习生，我虽然已经教课了，但是我的经验还是不足，在这一个月的时间里，我也再向其他老师学习，这个学习首先从听课开始。我在这段时间里，听了四个老师的课，每次听完课以后都有很大的收获，感觉自己有很多不足的地方。

第一次听课是一个高三的英语老师，那个老师讲的特别好，内容很详细，课堂气氛很活跃；

第三个老师没有前两个老师那么专业，但觉得教的也挺好的，最后一个是我的指导老师的课，我听完课后真的是特别佩服她，而且感觉自己真的差好多，老师的发音特别好，上课给人的感觉特别干练，讲课重点突出，而且她在三两天内就把同学们的名字都记住了，但是我到现在也没记住几个。但是我发

现了一些小问题，就是有的老师对于学生的回答不能及时的给予评价，或者是评价都一样，不能很好地回馈学生，这也是我以后需要注意到的。

在实习学校，我们和领导老师的关系都很好，所有的老师都特别关心我们。前段时间下雨，我们宿舍的房子漏雨，第二天和主任说了然后就给我们换了一间，而且还帮我们把门修好了。过了几天姚主任知道我们宿舍没有电，但是后勤的老师没有给我们修，就直接带我们去找老师说明情况，虽然说到现在也没有修好，但是主任总是帮我们，我们真的好高兴。中秋节的时候，所有人都回家了，学校里几乎没什么人了，也没有饭，我们办公室的一个语文老师还特意给我们送去了饺子，我们当时真的好感动。在这一个月里，我们和当地老师领导的关系都很好，而且他们对我们也很好。在班里和学生的关系也是不错的，也许是因为我们比他们大不了多少吧，有的同学把我们当做姐姐看，什么事情都愿意和我们聊，记得他们发完校服我去上课，看到我的第一反应就是像我抱怨校服有多丑，我记得下课后我还和他们讨论了一会呢！

一个月真的很快，在这短短的一个月里，我学到了很多，也懂得了很多，不论以后如何，我一定会好好珍惜在这里的顶岗生活。

实训总结万能版篇七

医院实习是医学生在大学期间必不可少的一项实践课程。通过实习，可以让学生亲身参与医院工作，并且在实践中巩固所学的理论知识。我今年有幸能够参加医院实习，并且实习期间收获颇丰。在这次实习中，我既学到了专业知识，同时也体会到了作为医生的责任和使命。

第二段：实习中的收获

在实习的三个月里，我在不同的科室进行了轮转实习，有内

科、外科、妇产科等等。通过这些实习，我了解到了各个科室的工作流程和医生的职责。我有幸参与了一些病例的诊断和治疗过程，观察到了医生是如何通过仔细的检查和询问病史来确诊疾病，并且给予患者科学合理的治疗方案。

此外，我也有机会学习了一些常见的医学操作技能，比如抽血、包扎等等。这些技能在以后的临床工作中将会派上用场，也让我对以后的医生工作有了更清晰的认识和期待。

第三段：挑战与成长

在医院实习中，我经历了许多困难和挑战。首先，医院环境复杂，人流量大，加上常常看到病患的痛苦，对实习生来说是一种心理和生理的磨练。但是，我渐渐地适应了这种环境，学会了坚持和勇敢面对困难。

其次，实习还要求我们百分之百的专注和仔细。病患的安全和健康是医生的首要任务，任何一点的疏忽都可能给患者带来不可挽回的损害。通过实习，我培养了细致入微的观察力和严谨的工作态度，这将会成为我未来职业生涯的宝贵财富。

第四段：反思与展望

通过医院实习，我不仅学到了专业知识和技能，还真切感受到了医疗工作者的崇高使命。我发现作为医生，需要拥有的不仅是医学知识，更要有温暖和关怀。有时，一句慰问和一份微笑对患者来说比药物更重要。所以，我将来也要注重培养自己的人文关怀能力，以便能够更好地帮助患者。

另外，在实习中，我还发现医疗的发展是一个持续的过程，需要不断学习和更新知识。我计划在未来继续深造，通过进一步的学习提高自己的专业素养。我希望将来通过自己的努力为更多的患者带去健康和希望。

第五段：总结实习收获

回顾这次医院实习，我深深感受到了医学的伟大和医生的责任。在这个过程中，我不仅学习了专业知识，也锻炼了自己的各种能力。我相信，通过这次实习的锻炼，我对医生这个职业有了更清晰的认识和更深的理解。我将会不断学习，不断进步，以成为一名合格的医生，为人们的健康贡献自己的力量。

实训总结万能版篇八

专业实习是大学生接触社会的重要途径之一，通过实习，学生能够将学到的理论知识应用到实际工作中，提升自己的专业能力和实践能力。在完成了为期两个月的实习后，我深感这次实习对我的成长和发展有着重要的作用。在这篇文章中，我将分享我的实习心得和体会。

第二段：实习的价值和意义

专业实习是大学生全面发展的一种重要途径。通过实习，我不仅仅提升了自己的专业技能，还了解了专业领域的最新动态和实践经验。此外，实习还帮助我建立了广泛的人际关系网，从而为将来的就业提供了更多机会。最重要的是，实习为我提供了实践锻炼的机会，让我能够更好地了解自己的职业兴趣和定位。

第三段：实习中的收获

在实习过程中，我积极主动地参与各项工作，并努力将自己在学校学到的知识应用到实践中。通过与同事们的交流和合作，我学到了很多实战经验和实际操作技巧。此外，实习还让我明白了自己在某些方面的不足，比如沟通能力和项目管理能力，因此，我在实习期间积极参加培训和学习，不断提升自己的能力。

第四段：实习取得的成就和反思

在实习期间，我全情投入，在团队中发挥了积极的作用。我参与了多个项目，有些项目在我个人和团队的努力下取得了非常好的成绩。然而，我也遇到了一些困难和挫折，比如工作压力和时间管理方面的问题。通过这些经历，我意识到了自己在实习之前需要更多的准备，包括技能的强化和心理调整的准备。

第五段：总结和对未来的展望

通过这次实习，我充分认识到了自己的不足之处和需要提升的方向。因此，我计划在剩下的学习时间里，加强自身的专业知识和实践能力的积累。同时，我也会继续参与实践活动和实习机会，进一步提升自己。在未来的就业中，我将更加自信，勇敢挑战自己，并且持续不断地钻研学习。我相信，只要坚持努力，我的专业能力会不断提升，未来的发展会更为精彩。

在这篇文章中，我分享了我在实习期间的心得和体会。通过实习，我不仅提升了专业技能，还建立了广泛的人际关系网，同时也认识到了自身的不足之处。在未来的发展中，我会继续加强自身的能力，勇敢面对挑战，迎接更为精彩的未来。

实训总结万能版篇九

第一段：引言（100字）

每一个人在大学期间都有着参加实习的经历，参加实习既可以锻炼自己的实践能力，同时也可以让自己接触到真正的社会。我也在大学期间参加了多次实习，每次实习对我的成长都有着极大的帮助。这次实习中，我从中学到了很多新知识和技能，也感悟到了很多人生哲理，下面我将对自己的实习心得做一个总结和分享。

第二段：实习培训的流程和内容（200字）

在这次实习中，我们的实习培训总共分为两个大模块，第一个模块是关于技能和知识的讲解，包括技术培训、经验分享和岗位排练等方面，让我们更加深入了解自己的这个岗位并且学习到了更多的技能。第二个模块则是关于做人和处事的相关知识，如沟通技巧、职业道德和责任意识等方面，并且分享了一些在实际岗位工作中的感受和体验。这样的实习培训过程不仅帮助我们更好地融入实际工作当中，并且也提高了自身的综合素质。

第三段：技能和经验的学习（400字）

实习是为了学习，而这次实习能让我学到更多公司业务方方面面，切实提高我的专业能力。在实习过程中，我主要负责了公司的社群运营和推广，学习了如何制定运营计划、如何区分不同的产品、如何进行社群维护等技能。同时，我也深刻认识到了一名优秀员工必须要具备团队合作的意识，必须要真诚沟通才能完成任务。此外，更重要的是在实习过程中，我学到了具有战略思维的开发能力，通过调研市场、进行分析，触发和满足用户需求，切实提升公司竞争力。

第四段：做人和处事的心得（400字）

在这次实习中，我还收获了很多做人和处事的心得。实习过程中，团队合作是至关重要的，每个人都需要各司其职、协作达成共同目标。所以要做一个擅长交流、具备影响力的人，更需要学会怎样倾听和理解别人的想法，通过沟通协调而达成共识。另外，在工作当中，我也养成了良好的工作习惯。比如学习如何合理规划自己的时间，如何将工作任务分解成小任务逐一解决，如何高效率地完成工作等。在实习过程中，我学习到的种种，不仅为我日后的人生奠定了更为坚实的基础，更帮助我提高了与人交往的能力和自身的综合素质。

第五段：总结和展望（200字）

总之，这次实习给我带来了很多的收获，包括技能、经验和做人、处事的心得。相信这些经验和知识都会对我今后的工作和人生产生深远的影响。同时我也认识到，在今后的工作和人生中，不断学习，不断进步是一种永不停歇的精神。因此，我会不断积累和提高自己的能力，把实习学到的知识和技能不断消化和融合，在日后走上自己的事业道路的时候，更加游刃有余，开创属于自己的未来。

实训总结万能版篇十

实习目的：实习目的在于：通过联系实地考察和学习，使我们得以巩固课堂所学的基本理论知识，并从中获得更直观的认识，开阔视野，提高我们的实际工作能力。

实习的主要内容：通过对实习地点的各种水文要素的观测和学习，了解南宁市水文站观测降雨、水位、蒸发、流量、流速等水文要素测验的基本原理和实际操作方法，并根据南宁水文站 20xx 年水位 流量相关资料绘制南宁水文站水位流量关系曲线。

实习时间□20xx 年 1 月 26 日上午 **实习地点**

实习地点：南宁市水文站 **实习地点简介：**南宁水文站于 1907 年 1 月由当时的南宁海关设立，位于广西首府南宁，至今已有 103 年的水文站。南宁水文站是珠江流域水系郁江的重要控制点，是国家重点水文站，集水面积 72656 平方公里。

南宁水文站担负着向中央防总、自治区防办及沿河有关防汛部门的重任，为广西首府南宁市及下游服务。

20xx 年 1 月 26 号上午我们在李老师的带领下乘专车去我

们的实习地点：南宁市(三)水文站，我们分组轮流观测。1、流量测验、我们的第一个观测点就是流量测验，这次我们主要是测量邕江的流量。这次我们不是在陆地上进行，而是在测量船上进行的，通过木筏的过渡我们顺利的来到了测量船上，早就有工作人员在船上等我们。

南宁市水文站测量流量有旋桨式流速仪 走航式声学多普勒流速 旋桨式流速仪和走航式声学多普勒流速 旋桨式流速仪 剖面仪(。旋桨式流 剖面仪(简称为 adcp)旋桨式流) 流速仪由流速仪、铅鱼、电源和测速接 速仪 受仪器组成。其主要工作原理是将旋 桨式流速仪接在铅鱼上，由于铅鱼重 量较大，能起到定位的作用，减少水 流冲击对流速测量的影响，并在铅鱼的尾部接上电源，然后将该设备 放在事先已设好的测垂线上。按照常测法，要求施测 10 条垂线，一 般每条垂线取两点测：0.2 和 0.8。将设备放在相应的水深处，这一步 是通过电脑计数绕线转轮的周数决定的，通过在规定时间内，螺旋桨 的转动周数来求出该点的流速，一般规定时间为 100 秒左右，完成各 条测线的流速测定后，取垂线上两点流速的平均值就得 到该处的流速， 我们接下来要做的事就是计算在横断面上各条测线所 代表的面积。将两条测线之间的面积分成若干个梯形 ， 然后算出各 个梯形的面积相加就得到相应的面积，用各处的面积乘以各自的流 速，就得到部分面积的流量，将整个横断面的流量相加就得到了该断 面的流量。

而声学多普勒流速剖面仪(简称 adcp)是目前世界上最先进的声学多普勒流速剖面仪(adcp)声学多普勒流速剖面仪 测速仪，其中最好的是 sontek[]它是由测 船[]adcp[]电脑和走航式 adcp 测速软件组 成。据工作人员介绍，这种仪器是目前世界上最先进的流量仪， 这种仪器的前面装了三个声波发射器和接收器， 当它从河道上走过 的时候就可以讲河道横断面上的每一点流速给测出来， 然后根据扫描 的横断面面积，就可以很容易的得出该断面的流量。这种流速仪与上 面所讲的旋桨式流速仪所用的基本原理基本相同， 都是通过测垂线

上的点的流速，然后求出平均流速，用平均流速乘以断面的各面积就可以得出流量了。只是 adcp 测得垂线比较密集，一个断面上，它可以测出几十条甚至上百条垂线，而且每条垂线上它所测得点的流速也是很多，而那个旋桨式流速仪一般都是人为规定的，而且垂线条数比较少，每条垂线一般选用两点法：0.2 和 0.8，而且测每一点的速度至少需要 100 秒，要完成整个断面的测量需要的时间是 adcp 的几倍。

工作人员也给我们介绍了流量测量的要点：一是首先检查测船、仪器设备是否正常；二是记开始时间、水位；三是保持航速与流速同等；四是保持在测流断面施测。

2、降水量、蒸发、气温、墒情监测 降水量、蒸发、气温、完成了流量测验观测工作后，我们在站长的领带下进行了降雨、蒸发、岸温、墒情的观测学习。现在南宁站降水量监测有人工量 人工量 雨器、 雨器 日记型虹吸式自记雨量计和翻斗 日记型虹吸式自记雨量计 翻斗 式自记雨量计。

式自记雨量计 人工雨量器设备极其简 人工雨量器 单，它是由口径 20 厘米雨量筒、装雨 瓶、 量杯组成。

将装雨瓶放在雨量筒了， 通过一个漏斗进行集水， 把集的水放在 量杯里进行读数，即可得到降雨量，精度精确到 0.1 毫米。这种方法的测量次数需根据具体情况而定，一般情况下在早上 8 点开始测一次，20 点测一次，当有大雨或暴雨时就可以增加观测的次数，有四时段、八时段等。日记型虹吸式自记雨量计 日记型虹吸式自记雨量计由口径 日记型虹吸式自记雨量计 20 厘米雨量筒、浮子室、装雨瓶、自记雨量钟组成。雨水从承雨器流入浮子室， 浮子随注入雨水的增加而上升，并带动 自记笔在附在时钟控制的转筒上的记录纸上画出曲线。当雨量达到 10 毫米时，浮子室内的水面上升至虹吸管的顶端，浮子室内的水就通过虹吸管排到储水瓶，同时自记笔也落到原点，后再随降雨量增加 而上升，往复记录降雨过程。它的分辨率为 0.1 毫米，比人工的提高了一度。

翻斗式自记雨量计由感应器及信号记录器组成，观测记雨量计时，雨水经承雨器进入对称的小翻斗的一侧，当接满 0.5 毫米的降雨量时，小翻斗向一侧倾倒，水即注入储水箱内当小翻斗每倾倒一次，就向记录器输送一个脉冲信号，每 5 分钟就将发送一个信息给电脑，所以它可实现有线原传和无线遥测。

气温的监测有人工观测，在百叶窗里放着两个测量计，其中左边的一个是用来测量湿度的，右边的一个是用来测量气温的，都是采用人工测量，读数计至 0.5℃。

位于这片草地中心的则是一个测量蒸发设备，南宁站蒸发监测有自动和人工两种，即降蒸一体化自动监测系统和人工观测。降蒸一体化自动监测系统 e601-a 型降蒸一体化自动监测系统由蒸发皿、降雨传感器、蒸发传感器、溢流传感器、补水器、太阳能电源、电脑组成。此蒸发器的盛水部分是一个圆环，内部是一个盛水器，外圈则使绕它的一圈水，该设备是放在草地上，主要是为了模仿江河的自然环境，设备是用玻璃钢做成的，由于玻璃钢受温度影响比较小，所以它对盛水器里的水文影响就小，所以与自然比较接近。其中人工观测是直接由挂在内壁上的标尺读出，通过两次读数，当数据之间相差不大于 0.2 毫米时取它们的平均值，读数计至 0.1mm 而降蒸一体化自动监测系统则使每 5 分钟就有一个信息传出，这样就能得知各个时段的蒸发情况。蒸发量计算式：日蒸发量=(昨日 8 时观测值-今天 8 时观测值)/0.86+日降雨量-溢流量。

南宁站墒情监测 墒情监测有自动监测。

墒情监测由土壤含水量探针和电脑墒情监测组成，在电脑显示读取，读数计至 0.1%。

3、水位、水温监测 水位、它处于水文站下游 100 米，据工作人员介绍到本站测量水位的设备有三种：人工观测水位、

日记自记水位和固态水位。其中人工观测水位方法 人工观测水位方法 基本原理比较简单，它是通过在过水断面基本水准点上竖立多根不同零点高程标有水位的水尺桩，然后通过读出水尺所在水尺桩上读数来记录水位，然后用所读的数加上该水尺桩的零点高程就到了水面高程。这种水尺桩一般有 2 米、3 米或 4 米的，水尺桩上的读数精确到厘米。这种方法是老式的水位测量法，现在一般情况下用的不多。日记式水位计 日记式水位计 则是采用自动记录法实现水位的连续性记录，它是由水位测井、自记水位计组成，外观有点像古老的缝纫机，左边有一个轮子，一根绕它转动，绳子的一端接有一个浮球，另一端则是连一个重锤，浮球浮在水面上，其上面部分还包括一个自记时钟，和一支铅笔，以及坐标纸，坐标纸的横轴是时间轴，纵坐标为水位，随着时间的推移和水位的变化，铅笔则在坐标纸上自动画出水位变化情况，每一点的水位值通过坐标就很容易得知。这种方法要求工作人员每天早晨 8 点来换一次坐标纸和墨水，以及相关处理，该方法读数计至 0.01 米。固态式水位计由水位测井、固态水位计和固态数据采集器组成，其工作原理和日记自记水位相同，只不过它多了一个信息交换机和电脑连在一起，可以通过远程控制。后两种方法都是在岛岸式水位台上进行的。都是通过地下水道与邕江水相通。后两种方法现代用的比较多，这两种方法各有千秋，其中日记自记水位能够连续的记录水位随时间的变化过程，在洪水的时候能比较直观的判断出洪峰及做出相应的预测，但是它需要人工摘录，不能自动传送。而后一种方法则相反，它传递的仅仅是数据，不能直观的观测出水位的变化过程。

南宁站水温监测 水温监测，目前采用人工观测，操作将水温计放到距离水边五米水上，水深 0.5m 处，停留 5 分钟后，提起水温计进行读数，读数计至 0.1℃。实习感想 此次实习是理论联系实际，课本的原理与实践的实践完美结合促进了社会的进步，人类社会的每一次变革都伴随着大胆的实践。现在是我们国家发展的关键时期，

实事求是，理论联系实际是我们不变的 处事方针。在此次实习中我收获颇多，我了解了降水量、蒸发、水位 的观测，流量的测验是水文测验的基本工作，降水量与蒸发，水位与 流量的关系密切，对此观测要有准时、准确，科学观测、科学分析， 遵循自然规律，促进科学发展。我了解了水文测量在社会建设中所扮 演的重要角色，它的准时、准确性关系着人民的生命财产安全，而水 文测验对我们专业更是重要，它的准确性是我们的事业在安全、经济 的关键。而在我们此次实习中了解到现代科学对测验带来的方便，在 准时、准确上，先进科学已取代传统，将观测进度大大提高。虽然此 次实习时间短暂，所了解的测验知识有限，但我们对水文测验的认识 近了一步，对水文的掌握还得在以后的学习工作中不断地学习、结累 经验，为社会主义建设不断地努力奋斗。