

实习工作总结(实用5篇)

总结是对某种工作实施结果的总鉴定和总结论，是对以往工作实践的一种理性认识。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？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。

实习工作总结篇一

1、教育教学的认知

我通过与学生多接触沟通，细心观察的方法较快地熟悉和掌握学生的情况。每天早读和晚修我都会去教室，慢慢地融入了这个班集体。以“老师发现，老师觉得……你觉得是不是呢？”这种方式与学生对话，给学生辩解的机会，避免对学生的片面了解而伤了学生的自尊，甚至造成逆反心理。学生虽然很调皮，但他们都有一个共同特点，就是服理、重事实，容不得老师半点夸大；但，是就是，能勇敢承认。这时，再对他们进行指导教育，学生才能放下防备武器，真正从心里接受老师的教育，认真思考老师的教诲，真正去努力改进。

上课阶段，指导老师给我安排的课还是很充足的，而且很多时候都是每天一节新课，这就要求我必须充分利用好课后时间去细心琢磨教材，我慢慢思忖教法、例题、习题设计等内容，进行备课，然后详细写教案，而且每一样都得紧紧结合教学目标和学生的学习情况，尽量让学生在课堂上都能听懂，以便更好地吸收相关知识，争取让课堂效率达到最高。然后交给指导老师审批，在指导老师地批改和建议下再做修改，并且在上课前熟悉甚至是背出整个教学流程。

我的每节新课指导老师都会非常负责地坚持去听，做出全面细致地评价，细心地指出我上课过程中所存在的缺点与不足及有效的实际教学建议。指导老师是个幽默有经验的教师，

所以在课堂上，他也非常注重我的语言表达能力，要求我用生动幽默的语言去吸引学生的注意力，引起学生的兴趣，的确，每次指导老师上课，学生们都会很兴趣盎然，这个就是幽默的魅力。在老师的悉心指导下，我的教态、语言、板书、提问技巧、与学生互动、对学生的思路引导各方面都有了明显的提高。我认为自己也还存在不少缺陷，如课堂时间掌控得不是很好，有时希望多给学生讲点，忽略了给学生思考得时间，课堂气氛不活跃，语言不够生动幽默。

由于一段时间的“教学”，自己对一些简单道理可以说是“豁然开朗”了：一是“人无压力轻飘飘”；有了压力，——但须切记，人的承受力也各有各的个性与极限，“超人的”、不自然不正当的压力千万要当心，适可而止，至于非人性、无人性的东西则亟需休矣——才能“压”出名堂来。二是原本以为很难的、似乎是完不成的事，其实并没有什么了不起；只要真正钻进去，肯下功夫，那么——“工夫不负苦心人”，水到渠成。第三，也是最重要的，就是多年来第一次意识到个人潜在的能力，意识到关键是一个怎样发掘的问题；别人能行的自己也同样能行，顿时自卑感锐减，自信心大增，且对以后的生活萌发了某种新的看法。

不仅如此，讲完课后自己的感受与体验是强烈的和多方面的。当就要最后走下讲台时，一时竟有点儿恋恋不舍，此后心里长时间内都充溢着那么一种不过瘾的味道，很想再上台去讲几次。

2、教学单位如何认识教育实习工作

教育实习是师范教育整体课程中的实践环节，它是帮助实习生将在师范学校所学的理论知识通过实践的环节整合起来，并在自己的头脑中形成具有个性特点的知识结构的过程。实习基地的教学单位，应该把自己看成是师范学校教育课程的外在执行者，具体地说就是实践性课程的承担者。因此就要

考虑实习阶段对实习生所进行的教育应当与实习生在学校所学到的理论知识相结合，使教育理论在实践中得到印证。教学单位对实习生的指导，应建立在充分了解师范学院教育专业课程的基础上，所建立的实践性课程应与学校的理论课程相联系。

2.1、教学单位怎样做好实习生的工作

教学单位应当在师范学院实习工作指导文件的基础上，把阶段性的任务细化，联系教学单位的具体实际工作，把实习内容划分为心理适应、态度和能三个不断深化的目标体系。这三个方面应结合在每一项实习生的工作之中。指导教师应该能够在教学单位实习课程指南的引领下，做实习生工前、中、后的指导：工作前，告知这项工作的意义、技能要点；工作中，观察实习生的表现，及时指导；工作后，用积极的态度肯定实习生的努力，对一些不足以诚恳的态度指正。指导教师的指导，应该紧密联系师范教育业课程的理论，使实习生切实感到理论的指导性。

2.2、为实习生安排观摩活动

2.3、每天与实习生交流，讨论他们的工作表现

大多数实习生的工作态度是认真的，但是由于教学单位工作的复杂性他们的工作表现不一定取得令人满意的效果。这主要是因为缺乏与相处的经验。往往在这个时候，实习生在学校所学得的理论知识就显得苍白无力，而实习生也感到特别沮丧。教学单位的指导教师如果这时加以适时的指导，效果必然事半功倍。教学单位指导教师应该把每一天实习生的工作细节记录下来，重点是特别到位的和特别不到位的。每天工作结束后，开个班级会议，就当日的问题加以讨论。指导教师要注意为实习生“打气”，大加赞赏实习生适当的工作表现，让实习生感到欢喜；就实习生不适当的行为，不要指责、嘲笑，而应当分析问题可能造成的后果，提出种种可

选的方案，丰富实习生的经验。指导教师还应针对当天实习生的工作表现安排第二天实习生工作的重点，提前告知注意事项、传递工作要领。

2.4、安排实习生的汇报课

实习生实习结束的时候，安排汇报课可以鼓舞他们的士气，升华他们在教学单位所学得的知识、技能。汇报课不是每个实习生都要组织进行的但却是每个实习生都要参与的。把所在一个年龄班的实习生分为一个小组，共同设计一节课，要求他们对课程的每一个细节都要深思熟虑，每个成员都要对每个细节了如指掌。课程设计好后，请指导教师提意见，进一步修改，最后推选出最好的一位组织汇报课。汇报课不能由指导教师包办设计、实习生表演进行。因为，这次活动的目的是锻炼实习生的协作能力和对知识、技能的统合能力，必须通过亲身实践才可以达到。汇报课后，每位实习生应该在与指导教师讨论的基础上，写一篇教学反思，升华这次活动。

六、对实习生进行综合评价一方面，评价是为了判定实习生的水平；另一方面，应体现实习生的学习进程。因为实习结束并不等于学习的结束，实习生会在将来的工作中续这方面的学习。因此，对实习生的评价应当全面，应当分为保育技能、育技能、个别的工作技能、班级管理技能、家长工作技能、性格特征合作意识等多个方面，要尽量反映出实习生作为一名准教师的实际水平。评价可以与实习生共同进行，使他们能够了解自己的总体水平，明了进步的方向。这样的评价，有利于用人单位根据自己的需要挑选合适的毕业生，根据毕业生的特点，有针对性地进行培养，减少发生“不适用”的现象。

在整个实习实践中不由自主地，自己竟也对“教师”这一职业产生了某种感情和兴趣。尝试到了作为一名教师的苦与乐，也深深地体会到了一名教师所肩负的责任；在这些日子里，我能以教师的身份严格要求自己，为人师表，处处注意自己的言行和仪表，关爱学生，本着对学生负责的态度尽全力做好

教学及班主任的每一项工作；同时，作为一名实习生，能够遵守实习学校的规章制度，尊重实习学校领导和老师，虚心听取他们的指导意见，完成我们的实习任务。

实习工作总结篇二

（一）

这次的实习，是学校对我们大学最后一种能力测试，是我在大学学习后的另一个巨大的成长，经过这次的学习，我受益匪浅。

由于我是这个社会的新人，首先，我非常注意的向周围的老同事学习，做事要主动，做人要热情，在工作上得处处留意，多看，多思考，多学习，要以较快的速度熟悉着公司的工作情况和工作氛围，较好的融入到这个新的团队中。所以在工作中，要善于思考，发现所安排的工作在处理上存在问题和困惑时，便首先同同事进行沟通，向同事请教和学习。

实习期间，我的工作任务主要有：每天我都要进行现金日记账和银行日记账（登账之前要到银行领取回单和明细账）金蝶录入，月末还要制月报表；登记成品入库单；登记原料收购单和原料进仓单并开收购发票（亿业系统）；申报增值税和企业所得税（企业电子报税系统）；开增值税发票（防伪开票系统）；购买员工社会保险；购买和核销增值税发票和收购发票；扫描发票（国税）；到国税去报税；档案整理归档。总的来说，我现在跑税务局比较多。

为了尽快的熟悉公司业务和操作流程，我不断的对工作进行改进，提高自己的工作效率和工作能力，并进行工作总结和反馈，所以在以后的工作中我会一如继往，在相处中，我与人为善，在工作中，我力求完美。并且不断的提升自己的业务水平及综合素质，为公司的发展尽自己的一份力量。

（二）

在实习时，我认认真真完成任务，我积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野。我抱着踏实的态度来做事，虚心点往往能得到别人的认同，里面员工的朝气、团结和热情，以及对工作认真负责的态度让我深受感动！

在思想行为方面，我作风优良、待人诚恳，能较好处理人际关际，处事冷静稳健，能合理地统筹安排生活中的事务。

时间总是无情，在临别时，跟经理道别，跟同事道别，茫茫人海，也许以后都不再相见，但我会记住这段时间他们对我热心的照顾和无私的帮助，至此，我的社会实习工作圆满结束。

其间还有太多种种是不能用言语表达的，但我会一直记得这次经历，并会牢记大家的教诲，在将来很好的鞭策自己，努力学习，努力迈向人生的新台阶。

这次的经历是实实在在的，就感觉自己每天都在进步，每天都能够接触新的事物，一点一点的吸收进去。初踏社会便有了这么深的感受，正应了那句话：社会是一所最好的大学，果然没错。展现在自己面前的是一片任自己鞭策的沃土，也分明感受到了沉甸甸的责任。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续创造更多的价值单位鉴定xxx同志于xxxx年xx月xx日起在我单位实习，实习期为三个月。

xx同志工作积极主动、高效，学习认真，待人诚恳，能够做到服从指挥、认真听取老同志的指导，不怕苦、不怕累，表现有较强的求知欲，积极观察、体验、思考，并能够灵活运用自己的知识解决工作中遇到的实际困难。她的突出表现得

到了领导和同事们的一致好评。

（三）

一个月的毕业实习终于结束，这一个月来，我于厦门市同安第一建筑公司实习，实习期间，本人认真工作，勤奋好学，踏实肯干。在施工过程中，我遇到问题就积极请教工人师傅。

对于师傅们的意见虚心听取，合理采用。通过这次实习，我深深的体会到作为一个有价值的施工员，学会理论知识与实践结合的经验是多么的重要。

在图纸会审过程中，结合施工图与现场环境，(.)我反复研究，使自己的读图能力有了很大的提高，同时我对建筑物的细部结构也有了新的了解，明白了房屋的工程量组成有哪些，加深了对课本上知识的理解。同时整个会审完毕后，我了解了整个会审的流程，会审需要准备的资料，还有参加会审的单位有哪些，作为一个项目经理在会审之前应该做哪些准备。

“公园道一号”在开工时，与王工一起监督施工方复核标高，我能更加熟练的操作水准仪，全站仪了，并学到了一些提高工作效率的小技巧。总的来说，通过这次实习，我不仅收获了许多课堂上学不到的施工经验，同时我学会了适应环境。现在的我更加懂的吃苦耐劳了。另外也更加懂的如何去与工人、领导、监理、相关部门交流了。

实习工作总结篇三

第一次到公司实习，刚来的时候心理很没底，不知道怎样与别人相处。实习几天后发现，与同事相处并不难。当你遇到不明白的地方时，你就要多问，在问的同时，就增添了你和同事交流的机会，这样，不仅问题解决，也很快融入了集体。在这里，要勤学好问，多与人交流，要以诚待人。

这次的暑期实习带给我不仅仅是一种社会经验,更是我人生的一笔财富.更可喜的是我在实习期间还结识了一些好朋友,他们给予我不少的帮助.俗语说:纸上得来终觉浅.没有把理论用于实践是学得不深刻的.当今大学教育是以理论为主,能有机会走进设计公司去实习,对我来说是受益非浅的.我就快毕业走向社会了,相信这次实习对我日后参加工作有帮助.

后的实际工作中将不断的得到验证,我会不断的理解和体会实习中所学到的知识,在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来,充分展示自我的个人价值和人生价值.为实现自我的理想和光明的前程努力.

建筑施工实习总结

大的数值,就有导致裂缝的危险,但如果在拆除模板后及时在表面覆盖一轻型保温材料,如泡沫海棉等,对于防止混凝土表面产生过大的拉应力,具有显著的效果.加筋对大体积混凝土的温度应力影响很小,因为大体积混凝土的含筋率极低.只是对一般钢筋混凝土有影响.在温度不太高及应力低于屈服极限的条件下,钢的各项性能是稳定的,而与应力状态、时间及温度无关.钢的线胀系数与混凝土线胀系数相差很小,在温度变化时两者间只发生很小的内应力.由于钢的弹性模量为混凝土弹性模量的7~15倍,当内混凝土应力达到抗拉强度而开裂时,钢筋的应力将不超过100~200kg/cm².因此,在混凝土中想要利用钢筋来防止细小裂缝的出现很困难.但加筋后结构内的裂缝一般就变得数目多、间距小、宽度与深度较小了.而且如果钢筋的直径细而间距密时,对提高混凝土抗裂性的效果较好.混凝土和钢筋混凝土结构的表面常常会发生细而浅的裂缝,其中大多数属于干缩裂缝.虽然这种裂缝一般都较浅,但它对结构的强度和耐久性仍有一定的影响.为保证混凝土工程质量,防止开裂,提高混凝土的耐久性,正确使用外加剂也是减少开裂的措施之一.例如使用减水防裂剂,笔者在实践中总结出其主要作用为:

(1) 混凝土中存在大量毛细孔道，水蒸发后毛细管中产生毛细管张力，使混凝土干缩变形。增大毛细孔径可降低毛细管表面张力，但会使混凝土强度降低。这个表面张力理论早在六十年代就已被国际上所确认。

(2) 水灰比是影响混凝土收缩的重要因素，使用减水防裂剂可使混凝土用水量减少25%。

(3) 水泥用量也是混凝土收缩率的重要因素，掺加减水防裂剂的混凝土在保持混凝土强度的条件下可减少15%的水泥用量，其体积用增加骨料用量来补充。

(4) 减水防裂剂可以改善水泥浆的稠度，减少混凝土泌水，减少沉缩变形。

(5) 提高水泥浆与骨料的粘结力，提高的混凝土抗裂性能。

(6) 混凝土在收缩时受到约束产生拉应力，当拉应力大于混凝土抗拉强度时裂缝就会产生。减水防裂剂可有效的提高的混凝土抗拉强度，大幅提高混凝土的抗裂性能。

(7) 掺加外加剂可使混凝土密实性好，可有效地提高混凝土的抗碳化性，减少碳化收缩。

(8) 掺减水防裂剂后混凝土缓凝时间适当，在有效防止水泥迅速水化放热基础

上，避免因水泥长期不凝而带来的塑性收缩增加。

(9) 掺外加剂混凝土和易性好，表面易摸平，形成微膜，减少水分蒸发，减少干燥收缩。许多外加剂都有缓凝、增加和易性、改善塑性的功能，我们在工程实践中应多进行这方面的实验对比和研究，比单纯的靠改善外部条件，可能会更加简捷、经济。

4混凝土的早期养护实践证明，混凝土常见的裂裂缝，大多数是不同深度的表面裂缝，其主要原因是温度梯度造成寒冷地区的温度骤降也容易形成裂缝。因此说混凝土的保温对防止表面早期裂缝尤其重要。从温度应力观点出发，保温应达到下述要求：

- 1) 防止混凝土内外温度差及混凝土表面梯度，防止表面裂缝。
- 2) 防止混凝土超冷，应该尽量设法使混凝土的施工期最低温度不低于混凝土使用期的稳定温度。

面使水泥水化作用顺利进行，以期达到设计的强度和抗裂能力。适宜的温湿度条件是相互关联的。混凝土上的保温措施常常也有保湿的效果。从理论上分析，新浇混凝土中所含水分完全可以满足水泥水化的要求而有余。但由于蒸发等原因常引起水分损失，从而推迟或妨碍水泥的水化，表面混凝土最容易而且直接受到这种不利影响。因此混凝土浇筑后的最初几天是养护的关键时期，在施工中应切实重视起来。

所以在施工时我们要谨慎的处理这些事件，根据不同情况不同处理。

这些问题都是在施工事要注意的，在施工时采用何种水泥，用量都是要注意的，还有混凝土的早期保养。

还有模板设计：

(一)施工准备1)放线：首先引测建筑的边柱，墙轴线，平以该轴线为起点，引出各条轴线。模板放线时，根据施工图用墨线弹出模板的中心线和边线，墙模板要弹出模板的边线 and 外侧控制线，以便于模板安装和校正。

2)用水准仪把建筑水平标高根据实际标高的要求，直接引测到模板安装位置。

3) 模板垫底部位应预先找平，杂物清理干净，以保证模板位置正确，防止模板底部漏浆或混凝土成形后烂根。4) 工长事先确定模板的组装设计方案，向施工班组进行技术，质量，安全交底。

5) 模板应图刷脱模剂。还有好多注意事项，我在这就不列举了。

我坚信通过这一段时间的实习，所获得的实践经验对我终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断的得到验证，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，充分展示自我的个人价值和人生价值。为实现自我的理想和光明的前程努力。

1. 实习总结自我鉴定
2. 外科实习鉴定参考
3. 社区实习自我鉴定
4. 美工实习自我鉴定
5. 机关实习自我鉴定
6. 机场实习自我鉴定
7. 行政实习自我鉴定
8. 电厂实习自我鉴定
9. 会计实习自我鉴定
10. 建筑实习自我鉴定

实习工作总结篇四

尊敬的领导：

我于19年8月20日成为公司的试用员工，作为安装部试用员工的我已经3个月了，最初的陌生与不安已经消失，我将自己从一个孜孜以求的学子变成了兢兢业业地职员，这完全归功于公司领导与同事对我的提携和帮助，在此予以深深地感激，不胜言表。

本人工作认真，负责且具有很强的责任心和进取心，勤勉不懈，极富工作热情。性格开朗，有很强的团队协作能力。责任感强，切实完成领导交付的工作，和公司同事之间能够通力合作，关系相处融洽而和睦，配合协助主管完成各项工作。在努力完成工作的同时，积极学习安装电梯的新知识、技能，注重自身发展和进步，平时利用休息时间通过培训学习，来提高自己的综合素质，目前正在不断的给自己充电，以期待将来能学以致用，同公司共同发展、进步。

根据公司规章制度，试用人员在试用期满合格后，即可被录用成为公司正式员工。因此，我特向公司领导申请，希望能根据我的工作能力、态度及表现给出合格评价，使我转为正式员工。转正之后，我会加倍努力，将自己的工作做得越来越好，以实际的工作态度来报答公司领导对我的厚爱和培养。

此致

敬礼！

实习工作总结篇五

湛蓝的天空中悠悠地漂浮着一朵洁白的云，鲜艳的五星红在清澈透明的晨风中冉冉升起，这象征着祖**亲的五星红旗，从懂事的第一天起，就深深地印在我的脑里，从胸前飘扬着

的红领巾到佩带团徽、从中学生转变为一名大学警校学员并成为一名光荣的预备人民警察，无一不是您的滋润和哺育，无一不凝聚着您的心血和热情，无一不镌刻着我对祖**亲的涓涓报答之意。这一切也应缘于家庭对我的熏陶，父辈对我身体力行的感染和教育。虽然我们只是普普通通的预备警察，犹如满天繁星，默默闪烁；虽然我们只是平平凡凡的预备警察，犹如沧海一粟，静静地流淌，但是我们毫不怨言。因为我们不会忘记共和国赋予我们的使命，不会忘记造就和滋润自己生命的母亲。当母亲不时地遭到国内外敌对势力的冲击，人民不时地受到不法分子的侵害，祖国需要我们这些共和国的卫士站成一道坚实的屏障时，一切风险、一切苦涩、一切艰辛，都被“人民警察”这几个闪光的字眼所代替。只要我们能将母亲容颜焕发熠熠生辉，一切、一切都无怨无悔……这是我们骄傲无比的选择，这是我们回报祖**亲最浓缩的爱，最挚热的情。愿那庄严的国徽因了我们灿烂的一笑而凝成一道道闪亮的光环，愿象征祖**亲的五星红旗更加娇媚鲜艳，愿共和国的明天因为有了我们血染的青春而长治久安！愿我们伟大的祖国日益强盛！

20——20——年，我到——中学进行了为期——天的实习工作，非常感谢我的学校和实习单位给我这样一次宝贵的机会，让我在实践中得到锻炼，在实践中学会成长。

刚进入校园，就被优雅的学习环境和良好的学习风气深深的吸引。祝每一个学生都那么纯真可爱。初到班级里来自学生热情的欢迎掌声，我真的有一种说不出的幸福感。听指导老师的课，每一幕，每一个瞬间，哪怕是一个小小的细节，对我来说都是那样的深刻，至今还记忆犹新。指导老师非常关心我，细心指导，每次师范讲课之前都要认真备课，上课前把她课上的重点，特点还有需要注意的地方都提示让我牢记。应该用怎样的语言对学生说话，如果与学生沟通，真是面面俱到，着实让我学到不少东西。

听课实习完成之后，指导老师让我一个走上讲台对着整个班

级的学生。我一直都很紧张。直到走上讲台，我才发现一切并不是我想像的那么可怕。从低头一个人讲，到很自信的自如的和学生沟通，是一个有点小困难但是完整也难忘的过程，就像一朵花，从含苞待放到正直花期一样，是一个美好的过程。同学们很配合我的工作，上课认真听我讲，认真唱歌，积极回答我的问题。作为一个新人，真的让我感动。

不过，在这样一个怀有叛逆的年龄阶段，难免有一些孩子是不喜欢服从的。对于这样的学生，身为教职人员是不可以用暴力或是过激的语言的手段达到教育的目的。或许会起到反作用，后果不堪设想。在这样一个法制社会里，人人有权利，人人有利益，学生也不例外，如果不尊重学生的利益，他会用自己的权利保护自己的利益，也就会反作用与教师。所以，不尊重学生，不善待学生就等于毁灭自己。不过善待也总是要有度的。对于如此顽皮恶作剧的孩子，同样也要对症下药。最重要的是，不能轻易的放弃他们。

我在初一年级。这些刚刚小升初的孩子，都还是站在童年的尾巴上对着父母撒娇的宝贝。在众人面前却以为自己已经是大人的无邪的天使。他们在上课的过程中会抑制不住自己兴奋的情绪，多变的思想，也控制不住自己的说话欲。所以上课中维持纪律是早在意料之中的。我喜欢用一些显得自己比较人性化的道理压制他们亢奋的情绪。偶尔也会选用一些蕴涵道理的小故事指点他们。这样便会有一个好的开始，整节课下来也有不错的效果。