

最新社交障碍课程 小学教师实习感悟心得体会(精选10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

社交障碍课程篇一

小学教师实习是我作为教育专业学生的一次难得机会。进入实习班级的那一刻，我怀揣着激动而忐忑的心情。作为一名实习教师，我的责任不仅是传授知识，更是引导学生成长，培养他们的兴趣和能力。起初，面对一群天真活泼的孩子，我感到有些束手束脚。然而，逐渐地，我从中找到了与学生相互沟通的方式，了解了他们的需求和特点，进一步树立了自己作为小学教师的信心。

第二段：知识与创新

实习过程中，我深刻感受到作为小学教师应具备扎实的专业知识和对新颖教学方法的掌握。在实践中，我不仅需要运用所学知识来进行课堂教学，更需要寻找适合学生的不同教学方法。我发现，通过多样化教学方式如游戏、活动等，学生参与度得以提升，学习效果也更为明显。同时，我还尝试着创新教学，例如通过音乐、绘画等融入课堂，激发学生学习兴趣，使他们能够通过多种表达方式展现自己。

第三段：关怀与引导

小学是孩子们进入社会的第一步，对于他们而言，除了学习知识外，还需要教师的关怀和引导。我注意到，有些孩子在家庭环境不良等原因下，面临着一些问题，如缺乏自信、学

习态度不佳等。因此，我时常与这些学生沟通，了解他们的困扰和需求，给予他们积极正面的鼓励和指导。通过与他们建立良好的师生关系，我发现他们在教室里的表现渐渐改变，并且取得了进步。

第四段：团队与合作

在实习过程中，我更加深刻地认识到教师是在一个团队中工作的。在团队合作中，我充分体验了合作中承担责任的重要性。在实习班级中，我与其他老师相互协调，互相学习，共同研究教学方式和解决学生问题的方法。团队中的老师还会分享自己的经验，帮助我进行心理建设和专业知识的提升。通过团队合作，我深刻感受到了教师职业中的互助和友爱。

第五段：成长与展望

通过这段时间的实习，我不仅提升了自己的专业知识和教学技能，更是得到了与学生相处和教育管理的宝贵经验。实习让我明白，教师职业需要耐心、爱心和责任心，还需要我们不断提高自己，与时俱进。未来，我将继续努力成为一名更好的小学教师，为培养更多有才华、有道德的未来人才贡献自己的力量。

总结：

通过小学教师实习过程，我深刻体会到了作为一名小学教师的重要责任和艰难性。知识与创新、关怀与引导、团队与合作，这些方面都是当代小学教师必备的素质。通过努力不断提高自己，将来我希望能够在实践中实现自己的教育理想，将这些理念传达给更多的学生，以为他们的成长和未来贡献自己的力量。

社交障碍课程篇二

据学校专业实习要求，本人于2x年7月10日到8月17日在中国银行xx市支行进行了为期5周的实习。实习期间，在单位指导老师的帮助下，我熟悉了金融机构的主要经济业务活动，系统地学习并较好掌握了银行会计实务工作，理论水平和实际工作能力均得到了锻炼和提高。现将实习的具体情况及体会作一系统的总结。

一、实习单位简介

中国银行是五大国有银行之一，是中国金融体系的重要组成部分，总行设在北京。在国内，中国银行网点遍布城乡，资金实力雄厚，服务功能齐全，不仅为广大客户所信赖，已成为中国最大的银行之一。在海外，中国银行同样通过自己的努力赢得了良好的信誉，被《财富》评为世界500强企业之一。

二、实习过程

此次实习的目的在于通过在中国银行的实习，掌握银行业务的基本技能，熟悉银行日常业务的操作流程以及工作制度等。实习过程主要包括以下几个阶段：

一)了解实习单位基本情况和机构设置，人员配备等。

二)学习银行的基本业务流程，主要包括以下方面：存款业务、贷款业务、金融机构业务、国际结算及贸易融资业务、其他公司金融业务，储蓄存款业务、个人贷款业务、个人中间业务、“中银理财”服务、私人银行业务、银行卡业务、渠道建设；本外币金融工具的自营交易与代客业务、本外币各类证券或指数投资业务、债务资本市场业务、代客理财和资产管理业务、金融代理及托管业务等。

三)了解银行会计核算方法，科目设置与账户设置，记账方法

的确定等。区别与比较银行会计科目账户与企业的异同。

四) 总结实习经过，并填写实习鉴定表，写实习报告。

总的来说中国银行的规章制度还是比较全面的，它具体规定了职员的操作规范及行为守则。

其次给我留下最深刻的印象是现代银行在人民的日常生活中扮演的角色，已不仅仅局限于储蓄及放贷，与此同时，现代银行的服务涉及到人民生活的方方面面，交保险，充话费，交罚单，买基金，炒股票，外汇，理财,,,夸大一点就是“只有你想不到的，没有银行办不到的”。下面谈谈我在中行的工作经历，开始几天主要是跟在指导老师后面看，看指导老师具体怎么操作，大概看了3天，了解了银行柜面服务的全套流程，由于中行有规定：非工作人员不得操作，并且我非中行人员，是不可接触现金的。所以刚开始我的任务就是指导客户填单子等类似于大堂经理的工作。

然后，我开始学习储蓄业务。现在，中国银行储蓄业务实行的是柜员负责制，就是每个柜员都可以办理所有的储蓄业务，即开户、存取现金、挂失、解挂、大小钞兑换、受理中间业务等。凭证不再像对公业务部门那样在会计之间传递，而是每个柜员单独进行帐务处理，记帐。但是每个柜员所制的单据都要交予相关行内负责人先审核，然后再传递到上级行“事后稽核”。而学习柜员间每天交接工作时的对账是必不可少的，对账时除了要核对现金账实是否相符外，还要查看重要空白凭证是否缺失，传票是否连续等等。而柜员间对账也是很有程序的，一般先清点现金，然后再是清点重要空白凭证如存折，银行卡，存单等。

经过三天时间的学习后，我开始学习银行的会计业务，即针对企业的业务。对公业务的会计部门的核算(主要指票据业务)主要分为三个步骤，记帐、复核与出纳。这里所讲的票据业务主要是指支票，包括转帐支票与现金支票两种。对于办

理现金支票业务，首先是要审核，看出票人的印鉴是否与银行预留印鉴相符，方式就是通过电脑验印，或者是手工核对(我实习的银行设备不是很跟得上科技的进步，还使用的是手工核对);再看大小写金额是否一致，出票金额、出票日期、收款人要素等有无涂改，支票是否已经超过提示付款期限，支票是否透支，如果有背书，则背书人签章是否相符，值得注意的是大写金额到元为整，到分则不能在记整。对于现金支票，会计记帐员审核无误后记帐，然后传递给会计复核员，会计复核员确认为无误后，就传递给出纳，由出纳人员加盖现金付讫章，收款人就可出纳处领取现金(出纳与收款人口头对帐后)。转帐支票的审核内容同现金支票相同，在处理上是由会计记帐员审核记帐，会计复核员复核。这里需要说明的是一个入帐时间的问题。现金支票以及付款行为本行的转帐支票(如与储蓄所的内部往来，收付双方都是本行开户单位的)都是要直接入帐的。而对于收款人、出票人不在同一家行开户的情况下，如一些委托收款等的转帐支票，经过票据交换后才能入帐，由于县级支行未在当地人民银行开户，在会计账上就反映在“存放系统内款项”科目，而与央行直接接触的省级分行才使用“存放中央银行款项”科目。而我们在学校里学习中比较了解的是后者。还有一些科目如“内部往来”，指会计部与储蓄部的资金划拨，如代企业发工资;“存放系统内款项”，指有隶属关系的下级行存放于上级行的清算备付金、调拨资金、存款准备金等。而我们熟知的是“存放中央银行款项”，则是与中央银行直接往来的省级分行所使用的会计科目。一些数额比较大的款项的支取(一般是大于或等于5万元)要登记大额款项登记表，并且该笔款项的支票也要由会计主管签字后，方可支取。

负责记帐的会计每天早上的工作就是对昨天的帐务进行核对，如打印工前准备，科目日结单，日总帐表，对昨日发生的所有业务的记帐凭证进行平衡检查等，一一对应。然后才开始一天的日常业务，主要有支票，电汇等。在中午之前，有票据交换提入，根据交换轧差单编制特种转帐借、贷方凭证等，检查是否有退票。下午，将其他工作人员上门收款提入的支

票进行审核，加盖“收妥抵用”章，交予复核员录入计算机交换系统。在本日业务结束后，进行日终处理，打印本日发生业务的所有相关凭证，对帐；打印“流水轧差”，检查今日的帐务的借贷方是否平衡。最后，轧帐。这些打印的凭证由专门的工作人员装订起来，再次审查，看科目章是否盖反、有无漏盖经办人员名章等，然后装订凭证交予上级行进行稽核。这样一天的会计工作也就告一段落了。

关于信用卡业务。信用卡按是否具有消费信贷(透支)功能分为信用卡与借计卡。信用卡又按持卡人是否向发卡银行交纳准备金分为贷计卡与准贷计卡。贷计卡是银行授予持卡人一定的信用额度，无需预先交纳准备金就可在这个额度内进行消费，银行每月会打印一张该客户本月消费的清单，客户就可以选择全部付清或支付部分，如果选择后者，则未付清部分作为银行的短期贷款以复利计。而准贷计卡则是交纳一定的准备金，然后银行再授予其一定的消费额度的一种信用卡。借计卡是没有透支功能的，但可以进行转帐结算，存取，消费的一种卡；并且这种卡不需要复杂的审核过程，只需要在现场填写一份申请领用书即可马上领到借计卡。信用卡还可以按使用对象分为单位卡与个人卡；按信用等级分为金卡与普通卡。

银行贷款业务。由于目前的实际情况，中小企业融资难，尽管央行一再出台有关鼓励银行向中小企业贷款的方案，但是，在各个银行内部都有严格的控制。农行也是如此。所以，银行目前也投入了个人贷款领域。需要注意的是，银行的个人贷款业务并不是直接将款贷给个人，而是与商家签订一定的协议，其实是将款贷给商家，然后商家把商品卖给个人，个人再还款给银行。银行在与商家签订协议时，审查商家的证件是否齐全。而个人要向银行提供有关的收入证明，身份证明等。一般都是以购买的标的物作为抵押，最常见的就是动产抵押(如汽车贷款)和不动产抵押(如住房贷款)。信贷部门实行的是审贷分离制，就是进行贷款客户开发与具体发放贷款，审核贷款可能性的工作人员是各司其职的。

三、小结

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

“千里之行，始于足下”，这近一个多月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，遵守组织纪律和单位规章制度，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。

实习中有苦有甜，平坦的大道上多个门槛是种挑战也是一种机遇，这个门槛也许是障碍也许是通向另一个世界的门票。

当我实习结束的时候，再回首，看到那热情洋溢的一张张笑脸的时候，我知道银行里还有好多好多要学的！

社交障碍课程篇三

在我人生的旅程中，有幸作为一名小学教师实习生，踏入了教育的殿堂，结识了一群可爱的学生们。这段时间的实习经历对我而言是非常宝贵的，不仅让我更加深入了解了教师这个职业，同时也使我内心领悟到成为一名优秀教师所需要具备的素质和态度。

第二段：扎实的学科知识和教学技能

作为一名教师，最重要的任务就是要给学生们传授扎实的学

科知识。在这段实习期间，我深刻认识到教育是一种天职，每一个教师都有责任提供优质的教育资源和教学方法，让学生们真正受益。通过日常教学，我深入研究了各种教材和教学资源，针对学生的特点和需求，采用了多种不同的教学方法，使学生们能够更好地理解和掌握所学内容。

第三段：细致入微的关怀和激发学生的潜能

在实习期间，我发现学生的学习成绩和个人发展有很大的关联。因此，我努力为每一位学生提供个性化的学习辅导和关怀。常常和学生主动交流，了解他们的困扰和问题，给予他们耐心的指导和建议。此外，在每堂课上，我结合学生的不同特点，引导他们主动参与学习，激发他们的学习兴趣和學習潜能，让每一个学生都能够在学习中有所收获。

第四段：塑造和睦的班级氛围和师生关系

作为一名教师，我意识到除了传授知识之外，还有着更重要的任务，那就是塑造和睦的班级氛围和师生关系。在实习期间，我注重班级管理，尽量创造积极的学习和生活环境。我鼓励学生之间相互帮助和团结，同时也和学生建立了融洽的师生关系。我相信只有建立了良好的师生关系，才能有效地影响学生的学习积极性，促进他们的全面发展。

第五段：成为学生心中的榜样和启迪

作为一名小学教师实习生，我始终把自己作为学生们的榜样和启迪。在教育过程中，我注重培养学生的学习兴趣和學習能力，尽可能地给予他们精神引导和人生启迪。通过我的努力，希望能够激发学生们对知识的渴望，培养他们健康的价值观和正确的人生目标。

结尾：

通过这段时间的实习经历，我对于教师职业有了更加深入的理解，也明白了成为一名优秀教师的责任和使命。在今后的工作中，我将持续努力，提升自己的教学水平和素养，为每一位学生带来更好的教育。我将永远怀着对教育事业的热爱，坚持为学生们的未来撑起一片天空。

社交障碍课程篇四

10号早上开会，辅导员给了几个实习银行，我们国贸大班分到农行，但是可以先去光大和兴业面试，因为光大和兴业实习表现好毕业可以直接签。话说这和填高考志愿是一样一样的，反正有农行保底，我就打算去看看传说中的面试到底是怎样的。这是本姑娘第二次正面遭遇光大。话说上次，在简历筛选过了之后的笔试，中了光大的奸计，只看见笔试纸正面的明题，没看到纸背面的暗题。呜呼哀哉，这次姑娘我下定决心，光大你就是给本书，姐们也要把你翻烂。

同学们浩浩荡荡去了八十来个，面试单位有光大银行东湖支行和叉叉支行(钟家村那边)和光大证券和叉叉风险担保公司(也忘了)。最后留下了参加光大银行的只有四十几个。面试官三位，一个像白雪公主的理财经理，一个笑眯眯的个贷经理，外加一个外表非常黯淡的，呃行长。仨都是女的。

面试开始分两路，一边是理财一边是个贷，然后分两路排队开始。白雪公主经理在听人说话的时候大眼睛依旧忽闪忽闪然后抿着嘴一副完全入迷的样子，我有错觉好像面试的同学在讲恐怖故事，她受惊吓了。个贷经理一直笑，所以这组的同学很放松，我选个贷这边面试，反正我也很放松，经理也很放松，我只要注意一下等下我别一激动叉话跑偏就行~嘿嘿嘿~ 然后疑似助理的行长看人多就坐到中间说，她那组也可以面试，不分部门的，说反正到部门经理面试过的还要过她这关，总之她这里会难一些。

哈哈哈，既然姐们是来打酱油的，就直接走个一次性过程。

瞬间变了主意改到中间疑似助理这组面试。

行长的面试过程非常长，而且全过程以向下低头15°角向右偏30°角伴向上微翻白眼的姿势出现。看的出来她的问题咄咄逼人，下面的同学没有任何多想的机会。我暗想这次绝对是玩刺激的，不由得一阵亢奋。我注意到3号的面试时间大概持续了45分钟，中间3号讲到他在20xx年暑假与人结伴骑自行车去北京的时候，行长眼镜亮了一下，然后盘问了一些细节。我心想遇到此等强人我惨了，比体力没体力，比勇气没勇气。讲完北京之旅行长继续盘问许久，3号男越说越沉默，背越说越弯最后头都低了。4号相对比较短，没印象。然后姐们华丽丽的上场了。打了个简单的招呼之后行长直接快速念了一长串：姓名年龄身高籍贯政治面貌。还好我状态轻松，不然哪记得住，于是一一如实相告。之后问家里只有你一个吗，我说不是还有一妹。然后问为什么选择在武汉工作，我没说大家说烂的比如武汉九省通衢看好发展前景，我就说我这读书环境很熟，然后不择手段的把我老妹也搬出来说她报了武汉的大学，咱爸妈也放心咱俩姊妹携手共建同发展，毕业工作在武汉。问题来了，你们俩都在武汉，你爸妈怎么办。太狠了！我说父母那边没有后顾之忧。然后刨根问题拦不住频道开播。

“爸妈的职业是什么”：“公务员和医生”。“爸爸什么单位”：“国土局”。“(装专业)应该叫国土资源局吧，什么部门，(又装专业)噢应该叫股”：“(偏偏本人卡壳了，都怪平时对老爹工作支持不足，呃了半天)他那个是土地储备中心”。“(再装)妈妈什么科”：“内科”。“你妹妹多大”：“1*(年龄不便公开)，高三刚毕业”。“考的怎么样”(很漫不经心)：“(一副要死不活的样子)600多分吧(听到此句行长o了一下)”。“(继续漫不经心)这算个什么水平啊”：“(淡淡的爱理不理)超重本线40分吧”。“(闷闷的不死心)文科还是理科”：“(心里笑翻了)理科呢”。我赢了~(此段感谢老妹的鼎力支持)之后问两姊妹谁读书厉害，我晕，老妹报的华科...我说是她，说父母对我们俩的成长培养

方式不同(看看看看，多那啥，我至今佩服自己当时怎么想的出来)，然后解释了方式和原因。

后来我怎么着怎么着就把要考公务员这事给说出来了，虽然本人极力解释公务员和银行的地位是平等的，但是这为行长的轰炸埋下了伏笔。来了啊，如果有个百分之百的公务员可以考上而且在父母身边另一个是银行压力很大，选哪个。我说银行(这银行面试能说公务员吗，傻子都选公务员，傻问题)。然后说给个留银行的原因，我就扯了，说银行学到的东西多啦公务员氛围不喜欢啦。然后又来了，百分之百的公务员可以留在父母身边...balabalabala....

最后问，我们的工作地点不定，有在汉口的有在汉阳的。我说意思是会不会觉得路程太远?行长说是的你愿不愿意跑。我说呃这可以理解。然后行长下巴一抬说不我不需要你这样回答我知道你父亲是公务员我知道你的说话方式受影响(去你丫的，切~)，你只要说愿不愿意。我咬牙答曰：我愿意。

然后收场。据说我的面试时间还蛮长，呃我好像没觉得。

社交障碍课程篇五

实习是大学生们学习与实践的重要环节，通过实习，不仅能够锻炼专业能力，更能够对所学知识进行实践应用。我也有幸参加了一次实习，从中获得了许多心得体会和感悟。本文将围绕实习的准备工作、实习生活、实习经验、职业规划以及未来展望这五个方面来展开叙述。

首先是实习的准备工作。在实习之前，我首先熟悉实习单位的业务范围，并对我要参与的项目做了充分的调研。此外，我还通过参加相关的培训班，提前了解并学习了与实习内容相关的专业知识和工作技能。准备工作的充分与否直接影响到实习效果的好坏，通过充分的准备，我能够更快地适应实习环境，更快地融入团队，并顺利完成实习任务。

其次是实习生活。在实习期间，我切身感受到了职场的严谨与规范。我严格遵守公司的规章制度，准时到岗，按时下班，并且认真听从领导的安排。在日常工作中，我也时刻保持着积极的工作态度，勤奋钻研，努力解决问题。与此同时，我还与同事们保持良好的关系，共同协作，互相帮助。通过实习生活的锻炼，我不仅培养了良好的职业素养，还提高了自己的工作效率和团队合作能力。

第三是实习经验。实习期间，我积极参与各项实践活动，不断练习应用所学知识。在项目实施过程中，我学会了如何与客户沟通，如何提高解决问题的能力，还学会了如何分析和总结项目经验教训。除此之外，我还通过参加团队会议，听取专业人士的分享和经验交流，从他们身上学到了许多实用的经验和技巧。实习经验的积累使我对所学专业有了更深入的理解和把握。

第四是职业规划。通过实习，我对自己的职业规划有了更清晰的认识。我发现自己在实习过程中对某些领域特别感兴趣，对某些技能具有较强的动手能力。基于此，我开始思考我未来的职业方向，并制定了一份详细的职业规划计划。我会继续不断学习和提高自己，为未来的职业发展做好准备。

最后是未来展望。实习对我来说是一次宝贵的经历，它在我成长的道路上起到了重要的推动作用。通过实习，我提升了自己的综合素质，增强了自信心，并积累了宝贵的实践经验。未来，我将继续努力学习，不断提升自己的能力，争取在职业发展的道路上取得更大的成就。

总之，实习是一个重要的成长过程，通过实习，我收获到了许多心得体会和感悟。我通过充分的准备，顺利完成了实习任务；在实习生活中，我养成了良好的职业素养；实习经验的积累让我受益匪浅；通过职业规划，我明确了未来的方向；未来展望中，我要继续努力学习，为职业发展做好准备。实习是我大学生生活中重要的一课，它给我带来了很多的收获和

启示，我会将这些经验和体会运用到今后的学习和工作当中，为自己的未来打下坚实的基础。

社交障碍课程篇六

实习是大学本科教育中理论联系实际的重要的教学实践环节，经历了实习生涯，有什么感悟呢。下面本站小编为大家整理的实习总结感悟，希望大家喜欢。

还有我的父母，还有我的朋友，还有村子里的大哥大姐……有太多的人，他们给我的幸福是我用再多的语言也描述不完的，我都记在了心里，把它们化为了我前进的力量，才能一直走到现在。马上就要面临实习结束，这才发现“行李箱”变得更加饱满、更加沉重，里面除了来时携带的热情与希望，多了份不舍，更被塞满了自己的收获与成长。

正所谓“十年树木，百年树人。”近半年的顶岗实习，提供了充足的机会，使我的教学理论变为教学实践，使虚拟教学变为真正的面对面的教学。当然，它也使我真正体会到做一位老师的乐趣。在这半年中，我们紧张过、努力过、开心过、醒悟过、自信过。这些从未有过的经历让我进步了、成长了。学会了一些在学校以前从未学过以后也学不到的东西。教育实习是我们师范生即将踏上漫漫人生征途的标志，是人生的另一个起点，对我们的职业生涯规划有着重要的意义，也算是我们走出“象牙塔”，迈向社会的第一步。我怀着一半欣喜一半忐忑的心情来到实习学校，现在支教生活转瞬即逝，在这收获的季节里，我取得了意想不到的成绩，获得了宝贵的经验。

在整个实习过程中，我作为202班的实习班主任，对该班级学生进行管理。实习班主任是实习过程中一个富有挑战性的职务。第一次是在班会课上站在班级全体同学的前面讲话，面对新面孔，有点紧张。但之后的日子里，我们互相熟悉，并建立了和谐的师生关系。

刚刚接手班主任工作的时候，我一点经验都没有。除了自我摸索之外，就是向班主任指导老师侯老师进行请教。对于课间操的管理，包括晨跑间操和上午课间操，在晨操时要管理学生的排队、跑步，要求学生做到快、静、齐。由于学生的集体性和纪律性还不强，所以一定要时刻督促，促进学生养成良好的习惯，形成集体的荣誉感。同时，做事就是做人，从晨操中就可以看出这个人对待事情的态度，正所谓态度决定一切。要从早操中对学生进行教育。并且每周举行一次班会课，分为例行班会和主题班会，对学生进行思想教育。

在平时的时候，我主动和学生沟通，摸清每个学生的个性，我不骂他们更不体罚他们，而是把学生都当成“大人”，在保全他们自尊的情况下，给他们说道理，全班性的进行教育，对于个别调皮的学生的教育也不能一味的训斥，要尽量接近他的思想给以恰当的开导。然后就是尽最大的努力去给他们关怀。上课时，我是他们的老师，下课后我们就成了要好的朋友。我虽然没有足够多的经验，但我有的是热情，应该说在这次实习班主任过程中收获很多，在工作过程中增强了自身的责任感、荣誉感和自信心，我懂得了如何与学生相处，如何管理学生，懂得如何以一个老师的身份与学生相处，懂得了要当好班主任管理好班级就必须奖惩分明，建立班主任的威信。

作为实习班主任，我从中学到很多从书本上学不到的东西，感受到那种一起拼搏之后激动的感觉。

而现在，我将离开这里，真的是好不舍。回首这些日子，有过疲惫与烦恼，有过徘徊与失落，但是最多的还是开心与幸福。我感觉到太阳底下最光辉的职业是多么的不容易。要想成为一名合格的老师，我还需要付出很大的努力。这段时间虽然短暂，可确实是获得了很多宝贵的经验，在即将结束的时候，我感觉到自己有了一点胜利的砝码，带着这份自信与能力相信我会走得更远，为一个美好的未来而奋斗！它也将成为我一生中最美好的回忆！我将铭记这帮可爱的学生，铭记这

的点点滴滴。

时光飞逝，转瞬间，半年的时间，匆匆流去。还记得2月份的时候，期待已久的顶岗实习才刚刚拉开帷幕，不过一晃的时间，我们就将别离。有缘的是我被安排在我的母校泊头二中实习，在这个我呆过4年的地方，我有着太多的回忆，也有着太多的感慨，也希望自己能在这个自己曾经付出热血和汗水的地方再次感受学习的氛围，汲取优秀老师的教学经验，并增长自己在教学方面的实践能力。

实习期间，我担任202班的地理教学和副班主任的工作。202班刚开始的教学进度是选修五的后两章内容，我的指导教师侯老师决定把选修五讲完后，我从选修六开始讲起，之前的时间用来听课，以更好的状态准备上课。在听课和观看公开课的过程中，我发现每一位老师的风格不一，各有千秋。有的老师的课比较传统，有的又比较开放，这一点让我意识到，想要做以为受学生们尊重喜爱的老师，不但要有扎实的专业知识，丰富的教学经验，还要会根据班级学生的特点，总结出一个相应的有效的教学方式。最初的这些铺垫为我的课堂教学提供了很大帮助。

遗憾的是第一节课的效果很不理想。由于没有通知从选修五到选修六的过度，很多学生没有带选修六的课本，而上课之前我并不知道，所以在一节没有书的课中，学生的积极性发挥不出来，课堂效果也就差了，幸好201班学生的基础不错，能多少跟得上，整堂课还算顺利的继续了下去。但这次的教训告诉我，不管做什么，都要事先了解学生的情况，做好发生任何情况的准备。

而之后，我主要在202班进行地理教学工作。在202班任教的半年时间里，我发现实在的地理课堂与我们平日的模仿课堂是完全不一样的。在实在的课堂中，学生的程度良莠不齐，掌握学问的程度不一样，承受新学问的速度也不一样。而教师要面对全体学生展开教学不能仅仅局限于几个人。比方说

有些同学们上课晃神该怎样办呢?站在讲台上吹胡子瞪眼睛是不可取的。再加上我是在高二年级实习，学生们大多不是很成熟，而我的情绪很容易影响到这些“稚气未脱”的孩子们，我唯一能做的就是想办法让他们“感兴趣”，对地理感兴趣，对我的课感兴趣。

在后来的教学过程中，我们进行的是一轮复习，讲解的是必修一的内容。在这期间我感受最深的就是自己的经验不足，真是“书到用时方知少”。我初次体会到当老师的辛苦，上好一节课，要经过备课，写教案，在准备充分后去教室上课，课后还要进行反思总结。看起来简单，可其中的每个环节又有许多小细节。但最主要的是“上课”这个环节，也就是我们一直在探讨的“课堂教学”。当然，在上课之前，更重要的是备课，备学生。普通班学生普遍喜欢科学，但是课堂气氛不活跃，原因是他们觉得枯燥、难懂。所以在备每一课时，我花了很大心思设计课堂结构，尽量使课堂生动起来，并应用地图教学法、兴趣教学法等其他手段进行教学以达到吸引学生的目的。渐渐地我就不会在课堂上紧张，每节课都上得挺成功的，让我对自己的教学更加充满了信心。学生的自然地理知识的基础比较差，所以在我的课堂上我力求要做到在快乐中学习，不能孤立地营造活跃的课堂气氛，搞花架子，而应该从教学内容中找到学生的兴奋点。几个月下来，我总结出的是课前准备一定要充分。有课时，我往往是提前3天备课，查资料，写教案，直到上课前还在考虑各种细节问题。尽管如此，我还是觉得如果准备时间充裕的话，讲课时会发挥得更好。还有就是老师讲课时声音要洪亮，要有一股气势，要有较好的气质。一开始，我的声音比较小，后排的学生听不见，之后便提高了音量。而且提问时应给学生充分的思考时间，这一点我做得不够，往往问题一说，就要学生举手回答，而且我的语速、教学的进程都比较快。我认为语速、教学进程应根据教学内容的性质、重要性和大多数学生的适应程度灵活掌握，该快则快，应慢则慢。

真正的课堂演练让我对课堂教学又有了进一步的理解。一堂

好课，要以学生为主体，充分调动他们的积极性。而对于地理这个学科，更应该加强学生对地图的阅读能力，训练学生的空间逻辑思维。

社交障碍课程篇七

怀着一颗诚挚而兴奋的心踏进天源的大门。经过一个星期的实习，我对天源有了或多或少的一些感觉，郑经理气质、漂亮，张秘书可爱、亲切，同事也很热诚、真切，还有厨房阿姨做的饭也好好吃。这无疑给我们大家都创造了一个愉悦的工作环境。

此外，对工作的感悟是“态度决定一切”。因为做了三天的客服，主要的工作就是打电话给潜在客户传达信息，交流沟通。每一天大概都要打100个电话以上，难免会有疲惫的感觉。但只要学会自我调节，以正面的思维去对待客服，那客服也是一件很开心的事，并且置身其中也能学到很多。

第一天，因为好奇心、新颖的驱使，打一天电话下来一点都不累的感觉，并且很还有成就感。因为学到很多打电话的技巧、练习与人交流、沟通；还记录了很多潜在客户的号码。所以第一天就很简便、愉悦的结束了。

第二天，这是感悟颇多的一天，因为没了第一天的激动、兴奋，也没了新东西可学，所以一开始还慢郁闷的。可是想想自我不能那么颓废，就想到一个小办法——把每一个电话都当做是一个电话面试应对。这样使打电话的效率很高，记录的潜在客户居然有14个，比前一天还多了5个；并且也锻炼了一下自我。也许这个就是态度决定一切，正面思维的作用吧！

第三天，这是趋于平淡的一天，这一天自我能够用比较平常，正确的心态、方法去应对一天的工作了。

总体而言，实习的第一个星期收获颇多，自我也会再接再厉。

社交障碍课程篇八

实习是大学生生活中非常重要的一环，通过实习经历，不仅可以获得实践能力和专业知识的提升，还能够对自己的发展方向有更明确地认识。在我的实习经历中，我获得了很多宝贵的心得体会和感悟，下面将从实习前的准备、实习中的经历、所学到的知识、与同事的相处以及对未来的规划等方面，详细描述我的实习心得。

在开始实习之前，我充分了解了自己所实习企业的背景和业务范围，研究了相关的行业信息，为实习做好了充分的准备。实习前的准备给了我对自己有了更全面的认识，让我更清晰地明确自己的优势和不足。在实习过程中，我不仅学到了很多专业知识，还锻炼了很多实际技能，提高了自己的学习能力和工作能力。实习给我提供了一个真实的实践平台，让我更加深入地了解了所学专业在实际应用，并提升了自己在实践中解决问题的能力。

实习期间的经历让我对职业生涯有了更深入的认识。在实习过程中，我遇到了许多挑战和困难，但是通过不断解决问题和努力克服困难，我逐渐形成了自己的解决问题的方式和方法。实习中的成功和失败都给了我很多宝贵的经验，让我更加明确了自己未来的职业发展方向。实习还提高了我的团队合作能力，通过与同事们的合作，我学会了倾听和理解他人的意见，相互协作解决问题，这些都是在实际工作中非常重要的素质。

实习期间我学到了很多专业知识，这些知识不仅是在课堂上学不到的，而且是与实际工作密切相关的。通过实习，我了解了公司的运营机制以及各个部门的工作流程，深入了解了所学专业的实际应用。在实习期间，我通过参与各种工作项目，接触到了大量的专业知识，提高了自己的专业技能水平。

这些知识和技能对于我的未来职业发展非常重要，让我更加有信心去应对工作中的各种挑战。

与实习企业的同事相处过程中，我学到了很多与人相处的技巧。在实习过程中，我尊重和理解他人的想法，主动帮助他人解决问题，与同事们保持良好的沟通和合作关系。同事们也对我非常友善和热情，给了我很多帮助和支持。这让我深刻体会到在工作中，良好的人际关系是非常重要的，只有与他人和谐相处，才能够更好地完成工作任务，并且在工作中有所建树。

通过实习的经历，我对自己的未来有了更明确的规划。通过实习，我深刻地认识到自己所学专业的优势和劣势，明确了自己未来的发展方向。实习中的经历和体会让我更加确定了自己的职业目标，并且努力地朝着这个目标前进。同时，实习也让我认识到自己在某些方面还有待提高，所以，我将继续努力学习，提高自己的能力，为将来的职业生涯做好更充分的准备。

总之，我的实习经历给了我很多宝贵的心得体会和感悟。通过实习，我获得了实践能力和专业知识的提升，也对自己的发展方向有了更明确的认识。实习的过程中，我学到了很多专业知识，锻炼了很多实际技能，并且提高了自己的学习能力和工作能力。与同事们的相处也让我学到了很多与人相处的技巧，明白了良好的人际关系对于工作的重要性。通过实习的经历，我对自己的未来有了更明确的规划，明确了自己的职业目标，并努力朝着这个目标前进。实习经历的心得体会和感悟将成为我未来发展的重要财富和指导。

社交障碍课程篇九

实习是大学生们参与社会实践、提升自我能力、为将来就业做准备的重要阶段。在实习过程中，我累积了许多宝贵的经验和体会，对职场有了更深入的了解。下面我将分享我在实

习中的一些心得体会，以及对实习的感悟。

首先，实习让我更加了解了自己。在实习过程中，我经历了许多新的挑战 and 困难，通过与同事的合作和上级的指导，我不断地学习和成长。我发现自己的一些优点和不足，如沟通能力、解决问题的能力、团队合作能力等。同时，我也意识到了自己在学校里学到的知识和理论在实际工作中的不足之处。因此，我明白了自己需要继续努力学习，提升自己的能力和技能。

其次，实习让我对职场有了更深入的了解。在实习中，我接触到了各种各样的工作任务和职场环境，学到了许多实用的工作技巧和知识。同时，我也了解到了职场中的一些规则和潜规则，比如如何与同事相处、如何处理上级的压力、如何解决工作中的纠纷等等。这些经验和知识对我今后的职业发展起到了积极的推动作用，让我对未来的就业方向有了更清晰的认识和规划。

第三，实习加强了我对专业知识的理解和应用。在实习中，我接触到了很多与我专业相关的业务和技术，比如市场调研、数据分析、项目管理等。通过亲身实践，我对这些知识有了更深入的理解，并能够将其应用到实际工作中。与此同时，实习也让我认识到了专业知识的不断更新和深化对于职业发展的重要性，使我更加明确了自己在专业领域中需要不断努力学习的方向。

第四，实习让我认识到了团队合作的重要性。在实习中，我参与了很多团队项目，与同事一起合作完成了一些任务。通过团队合作，我深刻体会到了团队协作的力量。在团队中，每个成员都有自己的优点和不足，只有彼此合作，才能更好地完成任务。同时，团队合作中也存在一些挑战，比如沟通不畅、意见不合等，这些问题需要 we 不断地学习和解决。通过实习，我明白了团队合作的重要性，也学会了如何更好地与他人合作。

最后，实习让我对自己的职业规划有了更明确的认识。通过实习，我对自己的兴趣和擅长领域有了更深入的了解，也对将来的职业方向有了更明确的规划。实习中的种种经历和感受，使我明白了自己的职业理想和目标，同时也为我提供了更多的机会和选择。通过实习，我更加明确了自己未来的发展方向，并为此制定了相应的行动计划。

总之，实习不仅是一段锻炼自我的过程，更是一次对职业生涯的启蒙。通过实习，我对自己有了更深入的认识，对职场和专业知识有了更深入的理解和应用，也对团队合作和职业规划有了更明确的认识。我相信这次实习经历将对我未来的职业发展起到积极的推动作用，并为我打下了坚实的基础。

社交障碍课程篇十

实习是大学生们懈怠期间唯一的逃脱现实的机会，在企业里体验一把职场的氛围，检验自己所学的专业是否能够落地运用。在我大二暑假开始了这一段实习经历。经过三个月的寻找，在公司HR面谈与网申的谈判下，最终得到了一家外贸公司的实习机会。在这段实习期间中，我有了许多体会与感悟，总结如下。

一、精细化管理

在进入这家外贸公司前，我曾经误以为一份意愿表只有简单的几行数据，一个客户信息只有几个基本信息。但是在我亲身实践后，才发现一个详细的意愿表包含的成分是如此的丰富。我需要用到自己所学的会计知识，并且不断发掘意愿表里的其他潜在数据。过程中不断反思，不断补充，甚至还会提出一些自己的想法和建议。这让我认识到管理的精细化对于一个企业的运营有多么的重要，同时也深刻认识到自身知识运用的不足之处，也为我个人的未来职业规划提供了一个非常宝贵的参考。

二、学习的重要性

实习让我最大的收获是体会到学习的力量。在这家外贸公司实习期间，我曾被老板公开打下。他让我认识到学习的重要性。学习是一个持续提升自我的过程，如果没有倾注足够的时间和精力去学习，懒惰是无法挽救的。在这之后，我放下了我自以为是的姿态，开始认真学习公司的规定和流程，逐步积累了自己的知识。出了公司以后，我也会选择通过个人能力与发展规划，更好地满足自己的学习需求，逐步提高自己的思维能力和孜孜以求的勤奋。

三、协同合作

在实习中，我已经开始体会到协同合作的重要性。而在公司的规模如此之大，工号都有三倍数的外贸公司，增加了协同合作的必要性，这让我非常感慨。我们需要与同事们沟通，交流，互相协调，共同形成一个团队。这是我学习到的第一件事情，因为团队的强大是致胜的关键所在。只有让团队成员紧密合作、相互配合、共同攻克困难，才会达到最佳的目标。实习让我明白合作才是企业最重要的资源。

四、思维的重要性

企业对职员最常用的锻炼就是思考的道路。进入职场以后，工作并不单单是重复劳动，而是一种需要充分发挥思维的工作。思维方式的不同，会决定着一个人的工作方式，工作的速度和成效，以及质量。在进行意愿表录入时，我曾经需要自己动手纠正几百行的数据，在工作中，我还需要不断递进思考，不断挑战自己的极限。这个过程，让我的思维能力进行了巨大的提升，提出了许多的想法和新点子。正是在这个过程中，我成为了一个更好、思维更灵活的人，学会了如何解决问题，协助完成团队任务。

五、人生的感悟

实习让我不再将自己个人的诉求置于较高地位，而是开始考虑公司和工作的意义。对于整个职场生涯的角度，我认为实习是一次十分重要和非常珍惜的经验。这让我重新思考了我青春岁月的意义。在这段经历中，我渐渐了解在团队中，自己的作用和价值所在，而且同时也明白了人生的意义在于发掘自己的潜力，融入到社会中。