

2023年写作实训的个人总结(汇总8篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。相信许多人会觉得总结很难写？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

写作实训的个人总结篇一

1.1

通过本次实习使我能够从理论高度上升到实践高度，更好的实现理论和实践的结合，为我以后的工作和学习奠定初步的知识。

1.2

通过本次实习使我能够亲身感受到由一个学生转变到一个职业人的过程。

1.3

本次实习对我完成毕业实习报告起到很重要的作用。

2实习时间

2月8日-3月31日。早上9点上班到12点，下午2点上班到6点。周三晚上加班，周六停一天，挺轻松了。

3实习地点

福建省石狮市群英北路侨联商厦7楼

4实习单位

《石狮侨报》社。

关于《石狮侨报》，由石狮市归国华侨联合会主管、石狮侨报社主办，是一份周报，每周三出稿，周四见报，所以，相比日报，就不会那么忙碌与紧张。对于我这个初学者来说也蛮好的，至少不会有太大的压力。报社里现在的工作人员将近20人，有采编部、广告部、办公室、美编部等，虽然比不上大报，但也很不错了，而且正在向大报靠近。而我实习的部门就是采编部。

5实习主要内容

5.1

“天下英雄皆我辈，一入江湖立马催。”从学校到社会大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成领导，同学变成同事，相处之道完全不同。

实习过程中有件事对我触动挺大的。当我满怀信心第一天上班，我刚坐在办公室的沙发上，一个同事就问我：“你学什么专业的？”答曰新闻学。“你会写稿子吗？写过稿子吗？”看着他那一脸茫然与不屑，任何解释都是多余的，我决定用实际行动证明给他看看。

为了证明自己的能力，我总是不失时机地展现自己，工作中领导安排给我的写稿和改稿，以及校稿的任务，我都认认真真的完成，从来不敢马虎。工作一两年胜过十多年的读书。两个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。课本上学的理论知识

用到的很少很少。平时我在修改稿件时，只能在自己以前的基础上努力自学尽快掌握有关新闻学的知识。平日里勤动脑、动手、好学多问。

由于住的地方离实习单位比较远，所以每天8点不到就得起床，留给个人支配的时间更少。我必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，自由许多。

5.2

实习，就像进了社会大熔炉一般，就算在学校是自我感觉良好，但是在社会里自己就像是空气中一粒微小的尘埃，也意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。实习这两个月期间，我拓宽了视野，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，为将来自己就业之路做准备。千淘万漉虽辛苦，但也要摩拳擦掌，做好又一次投身熔炉的准备。

在我选择这个专业的时候，我就听别人说过，这个职业需要很广的交际圈。这次参加实习以后我真正体会这一点。“人不熟，谁会主动给你提供素材啊?!”是啊，朋友圈广，哪里有事哪里就会主动打电话找你，这样就不用担心丢失了大事件。然而要有这样一个成功的朋友圈需要自信、开朗、真挚为基础。我在采访的时候经常会脸红，这是一种不自信的表现，这样容易让采访对象产生紧张，影响采访效果。所以接下来我需要加强这方面的锻炼。

我学过《新闻采访教程》，里面有个引用“事先有研究、有准备，是采访深入、效率高的关键”。在实际采访活动中，我深刻感受到访前准备的重要性。无论是哪个记者老师，在出访前必定会通过各种手段了解采访对象。举个例子：3月15号，是一年一度的“3·15”国际消费者权益保护日。当时要做这篇稿子的是张记者。但他突然有其他新闻要采，于是叫

我去狮城国际广场采访消协现场咨询会。因为接到通知很突然，对这方面的资料没有准备。所以临时在网上查了一些相关信息，还好在开幕前赶到了现场。现场咨询了很多工作人员，拍了一些照片，拿了很多资料，了解了不少事情。那次采访很成功，有了采访的侧重点，避免了无谓的话题。

5.3

后来渐渐多了自己采访的机会，每次的采访回来，都会有不同的问题出现，幸好记者们都很乐意帮助我，告诉我哪些地方做的不够好，需要改进，哪些地方可以做得更好。例如说，刚开始采访时，问的问题关联性不够强，不够针对，有时问问题又过于绝对，被访对象只回答是或者不是，又或者问完一个问题后没有跟进。这些问题，在课堂上老师都有强调过要避免的，听的时候好像很容易，但是到了自己真正操作的时候，经常都是遇到一些自己不熟悉的题目和采访对象，手忙脚乱，心里紧张得被访对象回答什么都记不清楚，也无法说按照他们的回答继续跟进问下去。

写作实训的个人总结篇二

实习报告要求主要有以下三点，具体细分在这三点中都有体现，为了方面您查阅，我们简化为三个要点：

正文内容：字体一宋体；大小一小四

左右页边距：2厘米

2. 内容提纲

前言

一、实习目的

二、实习时间/

三、实习地点

四、实习单位和部门

五、实习内容：要求字数不低于5000字

六、实习总结

附：指导教师评语：

实习报告成绩：

指导老师签名：

年月日

XXXXXXX学院应用技术学院

写作实训的个人总结篇三

省市位于省的西南部，是个有着深厚文化底蕴的地方。圣人孔子，亚圣孟子等许多古代思想家都是出自于这块圣土，这块土地上不尽有那么多人、思想家。并且有着水泊梁山108将的英雄故事！而我实习所在的市电视台是市唯一的市级电视台，其内部包括一，二，三套，并且还有生活，教育两个频道。我所在的栏目组是生活频道的生活直通车，此栏目主要是报道老百姓的故事，在12天的`实习期间，感受颇深！

在实习期间，我学会了很多的东西。首先，带人处世要真诚，这也是我们以后走向社会所要遵循的基本原则。带人方面，见到同事一句“您好”，已经让我养成了良好的礼貌习惯，也没多久就和同事打成一片。同样，在工作中，虽然是个实习生，是个所谓的后辈，但有好的意见和建议还是很坦诚提

出来，领导同事也给了很不错的评价！其次，我学会了做什么事都要讲究条理，经过了三次出去跟随采访和参加后期制作节目，亲身经历了一个片子从idea到成品的全过程，深刻了解了制作节目的酸甜苦辣。再次，认识到了idea的重要性，并且也了解到自己idea的专利权，一个实习生可以学到很多技术方面的东西，但自己的idea是可以无限发展的，也让我有了很大的信心。最后，激情可能是我最大的收获，从电视台回来之后，我对电视节目的制作产生了浓厚的兴趣，在电视台的激情一直延续下去，让自己确立了自己的一个小小目标，这种激情也促使我努力奋斗着！

从电视台回来，依然想念一起做节目的那些同事，依然回味着那些做片的酸甜苦辣，但最重要的还是，我牢记同事在专业技术上，在为人处世对我这个将入社会的后辈的教育！这次实习让我收获很多，在我以后的学习、生活、工作的路上给了很大的启示！

写作实训的个人总结篇四

标题可以有两种写法

1. 一种是规定的标题格式，即“发文主题”加“文种”，基本格式为“××关于××××的实践报告”、“关于××××的实践报告”、“××××实践”等。
2. 另一种是自由式标题，包括陈述式、提问式和正副题结合使用三种。陈述式如《东北师范大学硕士毕业生就业情况调查》，提问式如《为什么大学毕业生择业倾向沿海和京津地区无忧论文网》，正副标题结合式，正题陈述调查报告的主要结论或提出中心问题，副题标明调查的对象、范围、问题，这实际上类似于“发文主题”加“文种”的规范格式，如《高校发展重在学科建设——××××大学学科建设实践思考》等。作为公文，最好用规范化的标题格式或自由式中正

副题结合式标题。

银行实习报告题目怎么写呢？

1. 常规型

以“xx类实习报告”为题目。

可以是工作单位，例如：电视台实习报告，银行实习报告……

可以是工作职能，例如：会计实习报告，护士实习报告……

可以是工作目的，例如：医院参观实习报告……

2. 自拟型

自己设想符合实习报告主题的题目，相对更加自由。

例如：“快乐从实习开始”，“且行且珍惜”……

3. 综合型

把前两者整合起来，一起使用。

例如：“我的实习我做主——20xx年xx报社实习报告”

写作实训的个人总结篇五

——养成良好习惯是减少错误的最好方法

本人于7月8日到8月20日在南方电视台经济频道新闻部今日一线实习。实习第一天就接到一个暗访任务，第二天早晨6点到广州火车站暗访手机诈骗。实习期间分别接受卢战、王世军、

单湘石老师的新闻实战、出镜、拍摄培训。随后跟随多个记者、摄像较系统地学习了今日一线新闻的操作。懂的了dvcp机器，偷拍机，大洋新闻采编的基本操作。

新闻类型：会议、暗访、突发、投诉、封面、跑腿等。

会议——广州中级人民法院公布一批赖帐者名单，电视不可能把那批名单播出去，只能从中找到典型的。比如欠钱最少的一个公司只是欠了几千块，但是法院还是将它的名单公布了出来。记者等开完会还要跟法院的人聊下，可以通过怎么样的途径来解决或者缓解赖帐的问题。法院想通过媒体呼吁相关部门能够建立一个诚信的信息平台，可以通过那个平台来查询个人或者公司的信用信息。在这个新闻的处理上，记者要找出与别的电视台不同的东西。

暗访——社会新闻的暗访带有一定的危险性。记者要懂得保护机器，保护自己，要有忧患意识。养成好习惯是减少错误的最好方法。取机器时要检查，到了目的地要用机器之时也要检查，特别是隐蔽采访。检查过程可以在隐蔽的地方，比如在车内检查就要将机器低于窗口的位置。用小动作来把对方的视线转移开放置机器的地方，比如可以抽烟或者挠头等。

【手机诈骗，伏击三天两夜】那个封面我在火车站等人的时候就挠了很多次头。

突发——突发事件不全部是灾难新闻，也有冲突的相关方加强冲突力度，比如暴力等。抓捕现场，还原现场很重要。关于车祸的突发，【失魂金杯车连夺三人命】由于当时事发地距南方台很远。等我们打车过去的时候，尸体已经运走，只是路上还留有血迹。在拍摄过程中我差点也给车撞了。事发在一个s形的转角处，汽车路过也不减速就在我身后擦过，现在想想都后怕。拍突发的时候特别要注意保护自己。

投诉——有矛盾才有投诉新闻，矛盾相关方对事件的阐释，跳出事件本身。一次跟马东东老师去拍一个墙上漏水的投诉。

小区管理处的工作人员强烈要求不准拍摄，我们的摄像叶剑老师就把机子放在大腿上，静坐在那里。把该拍的采访镜头都拍了下来。记者与摄像要配合默契，摄像注意看记者的暗示。【区划调整便民先行】——8月11日，早上8点半我就在办公室了。杨海涛老师问我有没有空，说要去拍一个新闻。当初也没问什么就跟着去了。到了现场才知道是原东山区矿泉水街道划归越秀区管，正在开现场咨询会。迅速摆好机位就开始拍了，心里默记从多角度拍，还要在现场抓典型人物。一个阿伯每个档口都去咨询一下，我就决定以他为重点来拍。拍了三个镜头我觉得够了，就去拍空镜。后来记者说我典型人物的镜头拍的还不够，不是三个镜头都能用的上，刚开始拍的时候就要多拍几个。

实习与学校所教的配合方面教与用

电视跟平面媒体一样都是要讲故事，只不过电视是要通过电视画面来表达。电视一定要在现场，有现场的画面。特别是要尽量塑造故事的主角，并要有故事主人公相关的画面来支持要讲的故事。

电视编辑学中的编辑思想：动接动，静接静。常理思维（比如有一段采访是记者a站左边，受访者b站在右边。如果编辑一下子就接下一个画面是a站在右边□b站在左边。给人一种视觉的错感。）主体位置相似衔接，在拍摄，编辑过程中就会有意识的用到这点。主体人在左边就要在他的右边留有一定的空位，做方框的时候也在他所面对的一面留空镜的框。

记者出镜，如果背后画面不能说明问题就要考虑选取正确的位置，可以通过记者的走动来说明一下现场的信息。带着编辑思想去拍摄，比如一些比较急的会议。当天的新闻非当天播不可，下午5点才拍完，晚上7点就要用稿子了。只能是不剪辑拍摄。要求非常熟练，可以采取对着通稿来拍的方式。拍到要的内容，构图倒在其次。一个字快。比如镜头起幅、落幅，重点在落幅，起幅、落幅都两秒，中间两秒匀速摇过。

少用摇镜头是为了多表达信息量。一个摇镜头要6秒左右，相当于两个镜头。所有镜头都要求到最稳。

新闻是有立场，做给谁看？利益相关的选题，利益相关的镜头。与主体相关的一切有用镜头。全景交代环境，特写表达情感，中景交代事情的进展。空镜头用来衔接下个画面，不至于镜头硬接，让观众有中突兀感。

摄像

摄像，首先确保机器的安全，爱惜机器。出发前检查dvcp机器配套是否齐全□mic电池是否有电。检查dv□偷拍机是否使用正常；调白，晴朗室外优先考虑d3□d4档，室内用c□b档，星光效果用a档；采访环境光线不足，带灯；调好水平，有条件的情况下尽可能用脚架。调白、水平、对焦、构图在短时间内迅速完成。用一个镜头可以表达的内容不用摇镜头。摇动镜头，重点在落幅，中间匀速，起幅、落幅留有两到三秒。

注意多角度，使镜头画面有冲击力。全景、中景、特写为一组画面镜头。每拍完一组镜头，拍个特写或空镜。画面简洁，突出主体。选定主体，将镜头拉到最近，调好焦，再拉开构图。暗访，隐藏身份，保护机器。预制室内c档4.3k室外d档6.3k□可以根据当时天气适当调灰度片，晴朗调到d4都可以，以画面的斑马线为准。主体物体有两三条斑马线就可以了。比如主体人的脸部突出骨头部位）灯泡3.2k演播厅黄色灯光ab档。镜头推进调实，再拉开构图，面向留空。

写作实训的个人总结篇六

从开始实习的那天起就要注意广泛收集资料，并以各种形式记录下来（如写工作日记等）。丰富的资料是写好实习报告的基础。主要收集这样一些资料：

1. 在社会实践工作中党的路线方针政策是如何在工作中贯彻执行的。比如单位组织学习，内容是什么、什么学习方式、学习后的效果如何，对自己和同志们的思想有否提高。
2. 专业知识在工作中如何灵活运用的。比如法律专业，注意法官或法律工作者在执法过程中是如何灵活运用法律条款，深入了解优秀法官，如何运用法律以外的手段解决民事纠纷，提高结案率的；秘书专业的学生可以直接将秘书实务、应用写作等科目中的问题带到实践中去，在实践中寻求理论与实践的结合点等等。
3. 观察周围同事如何处理问题、解决矛盾的。实习是观察体验社会生活，将学习到的理论转化为实践技能的过程，所以既要体验还要观察。从同事、前辈的言行中去学习，观察别人的成绩和缺点，以此作为自己行为的参照。观察别人来启发自己也实习的一种收获。
4. 实习单位的工作作风如何。单位的工作作风对你将来开展工作、发展自己提高自己有什么启发；某些同事的工作作风、办事效率哪些值得你学习、哪些要引以为戒，对工作对事业会有怎样的影响。
5. 实习单位的部门职能发挥如何。对不同职能部门的工作作风、履行职能的情况有什么看法和认识。

根据本专业特点，可以全面地写。如法律专业，去法院实习，获得的是作为一个法律工作者应该具有全面素质材料，这时，可以将所实习的全部内容，包括法律工作者的政治素质要求、业务素质要求；法律条文的运用；法官的个人魅力（言行举止语言表达等综合因素）在法庭上的效果；法官需要的语言表达能力等等。文秘专业作为一个办公室文员，实习中可能工作性质内容涉及所学大部分骨干课程，如办会（会议之前的准备工作、会议过程中服务工作、会后的总结会议工作，以及整个会议涉及的文书有哪些，领导对这些会议文件的写

作要求有哪些，写作者在准备过程中有哪些成功的做法或失败的教训；文秘工作者的仪表礼仪有什么要求等等）。

也可以根据实习的内容确定某一局部的工作、就一个专题作为重点描述对象。如文秘中的档案管理，单位对工作人员的要求有什么、自己学的哪些知识在工作中运用上了，你运用的方式方法是否符合工作需要，效果如何；同事是怎么对待档案管理工作的，他们有什么值得你学习的地方等等。

实习报告书写格式及结构安排：

第一部分：以实习时间、地点、任务作为引子，或把几个月的实践感受、结果，用高度概括的语言概括出来以引出报告的内容。

第二部分：实习过程（实习内容、环节、做法）

1. 将学校里学到的理论、方式方法变成实践的行为；
2. 观察体验在学校没有接触的东西，他们是以什么样的面目、方式方法，以怎样的形态或面貌出现的。比如，部门职能，原先你不了解，后从工作中由什么样的问题，引发了你对职能部门的了解。再比如人际协调方法，工作中的人际协调和你学的公关理论与实务有什么样的差异，你怎样体会公关理论等。

第三部分：实习体会、经验教训，今后努力的方向等。

文章也可以以实习体会、经验为条目来结构全文。如，在实践中发现自己的优势：团队协作意识强；善于根据自己的知识、能力挑战新工作；事后善于总结等等。从实践中看到的缺陷：政治触觉不够敏感；专业知识欠扎实；动手能力差等等，用这些，把自己实践的过程内容串起来。不过，这样的报告相对来说需要较高的写作能力。

1. 报告必须写自己的实习经历，可参考别人的资料，但不能抄袭，一旦发现一律作为零分处理。
2. 如有引用或从别处摘录的内容要表明出处。参考文献的标注方法一律采用文后注释，具体格式为：引文标题、作者、出处、页码、发表日期或出版者、出版时间和版次。
3. 文章开头有内容摘要和主题词。
4. 语言要求简练，符合公务文书的要求。不要过多的说“我”如何如何，在第一段介绍了自己的实习时间地点和分配到的任务后，下面的文字尽量少出现人称，不用人称。字数要在3000以上。
6. 实习结束回到学院后准备集中交流实习情况。

写作实训的个人总结篇七

实习报告写作要求

实习报告要求主要有以下三点，具体细分在这三点中都有体现，为了方面您查阅，我们简化为三个要点：

1. 封面—指定样稿
2. 纸张—b5纸

标题：字体—黑体；大小—小三~小四

正文内容：字体—宋体；大小—小四

左右页边距：2厘米

2. 内容提纲

前言

一、 实习目的

三、 实习地点

四、 实习单位和部门

五、 实习内容：要求字数不低于5000字

六、 实习总结

附：指导教师评语□

实习报告成绩：

指导老师签名：

年 月 日

x学院应用技术学院

写作实训的个人总结篇八

一、顶岗实习报告基本要求

顶岗实习报告，既是学生对毕业顶岗实习情况所作的回顾与总结，又是学生向学校所作实习情况的陈述与报告。因此，毕业实习报告写作要求按照总结和报告有关要求，遵循有关实习报告写作原则与要求：

（一）顶岗实习报告写作原则

1. 观点明确，结论科学；
2. 立论正确，有独创性；

3. 联系实际，方法正确；
4. 实事求是，数据可靠；
5. 层次分明，推理严谨；
6. 结构合理，文体规范；
7. 文字简练，分析透彻；
8. 选题恰当，内容适宜。

（二）顶岗实习报告写作要求

1. 树立实事求是态度。毕业实习报告取材于实习活动过程，写作必须树立实事求是态度，如实反映实习真相，用确凿事实分析基本理论知识，揭示专业管理工作规律，验证和丰富课堂所学理论知识，陈述和总结自己体会。切忌虚构、编造、想像、夸张和自相矛盾的现象。
2. 端正文风和学风。在写作过程中，必须端正文风和学风，诚信治学，切忌东抄西拼，改头换面，剽窃他人成果。
3. 顶岗实习报告资料必须翔实，内容简明扼要，能反映实习情况、体会和感受。
4. 顶岗实习报告要有独特见解，重点突出、条理清晰。顶岗实习报告要求以实习收集业务素材为依据，要有鲜明主题，确切依据，严密的逻辑性。报告必须是自己组织和加工写作的，切勿照抄书本。

（三）顶岗实习报告格式要求

1. 顶岗实习报告题目不超过20个汉字，居中书写，宋体三号加黑。

2. 报告正文左缩两格，宋体小四号，字数1500-xx字。内容包括：

(1) 实习目的。介绍实习目的、意义、要求，以前言或引言形式，不单列标题及序号。

(2) 实习单位概况、实习时间及实习岗位介绍。

(3) 实习内容及过程。先介绍实习安排，包括实习时间、内容、地点等，然后按实习安排顺序逐项介绍具体内容，以记叙或白描手法为基调，在介绍实习内容基础上，对自己认为有重要意义或需要研究解决问题重点介绍，其它内容简述。

(4) 实习总结或体会。围绕毕业实习目的要求，用自己的语言对实习效果进行评价。重点介绍毕业实习中发现问题的分析和思考，提出解决问题的对策和建议。分析、讨论、对策及建议要有依据，有参考文献，并在正文后附录。内容较多时可列出小标题，逐一汇报。总结或体会的最后部分，应针对实习中发现的自身不足之处。着重写出对实习内容的总结、体会和感受，特别是运用所学专业理论知识对实习过程中发现的问题加以分析，并阐明自己的观点，找出自己的差距和不足，以及今后学习工作努力的方向。

3. 毕业实习报告统一用a4纸纵向双面打印，上下左右边距2厘米，行间距20磅。

4. 顶岗实习报告封面。（见后）

二、顶岗实习报告的撰写

（一）写作步骤

顶岗实习报告必须以实践和研究为基础，在指导教师指导下进行写作，其写作步骤如下：

1. 搜集资料。从开始实习起就要注意广泛收集资料，并以各种形式记录下来，如写工作日记等。丰富的资料是写好毕业实习报告的基础。

2. 构建报告框架。构建报告框架要做好五个综合：

(1) 综合实习材料，分类取舍；

(2) 综合同类材料，提炼观点；

(3) 综合成功经验，找出规律；

(4) 综合实习过程，思考得失；

(5) 归纳感想体会，撰写报告。

毕业实习报告除汇报“做了什么”和“做得怎样”之外，还要总结实习感想和体会。感想和体会篇幅文字不多，但这是体现实习报告理论水平，要认真对待，不可忽视。

3. 写作初稿。

4. 修改定稿。

(二) 写作方法

第一部分。以实习时间、地点和任务为引子，把毕业顶岗实习的感受、结果，用高度概括的语言概括出来以引出报告的内容。

第二部分。顶岗实习过程（实习内容、环节、做法）

1. 将学校里学到的理论、方式方法变成实践的行为；

2. 观察体验在学校没有接触的知识和东西，他们以什么样的

方法和怎样的形态、面貌出现。例如，部门职能，原先你不了解，毕业实习后从工作中由什么问题引发你对职能部门了解。再如工作中人际协调与所学理论知识和实务有什么区别，你如何体会和理解等等。

第三部分：实习体会、经验教训，今后努力方向。

毕业实习报告也可以实习体会、经验为条目构建全文。如在实践中发现自己的优势：团队合作意识强；善于根据自己知识、能力挑战新工作；事后善于总结等。从实践中看到自己的缺陷，如政治触觉不够敏感，等等。

三、顶岗实习报告评分要求

毕业实习报告按优秀（90分以上）、良好（80分）、中等（70分）、合格（60分）、不合格（60分以下）评分，作为毕业实习考核成绩的组成部分。具体评分要求如下：

2. 凡能按上述要求写作，格式规范、内容真实具体、认识肤浅的，记为良好；
3. 凡能按上述要求写作，格式规范、内容真实具体、缺乏认识的，记为中等；
4. 凡能按上述要求写作，内容真实具体，但格式不规范、无认识体会的，记为合格；
5. 凡不按要求写作，格式不规范、内容不真实，有抄袭或网上下载现象，记为不合格。

四、顶岗实习成绩评定

顶岗实习成绩由两部份组成：实习表现占30%、实习报告占70%。