

# 最新实习工作的自我总结(模板6篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 实习工作的自我总结篇一

每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。总盼望着早点离开这里回到家里享受衣食无忧的生活。

像我每天就是在流水线上工作，但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来麻烦或损失，还是得认真完成。而像同公司的技术人员每天得检查工作质量、安全，待遇不说，还要受气，忍受一些意外事故或质量问题。遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错遭领导责骂时不能赌气就辞职。一直以来，我们都是依靠父母的收入，而有些人则是大手大脚的花钱。也许工作以后，我们才能体会父母挣钱的来之不易。而且要开始有意识地培养自己的理财能力，我们刚实习，工资水平普遍不高，除掉生活费与日常的开支，我们常常所剩无几，一不留神可能就入不敷出成为月光一族，但此时我们再也不好意思伸手向父母要，因此很多时后我们要合理支配我们手中的这笔少的可怜的钱。

在这里收获了很多，不仅学到了一些技能与做人的道理，同时也看透了許多。在这个社会上我们与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会象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。

## 实习工作的自我总结篇二

我于x月x日成为公司的试用员工，到x月x日2个月的试用期即将结束，根据公司的规章制度，现申请转为公司正式员工。

作为一名刚参加工作一年多的毕业生，初来公司，曾经很担心不知该怎么与人共处，该如何做好工作；但是公司宽松融洽的工作氛围、团结向上的企业文化，让我很快完成了从普通职员向高效职员的转变。

在岗试用期间，我在开发业务部学习工作。这个部门的业务是我以前从未接触过的，和我的专业知识相差也较大；但是在各部门领导和同事的耐心指导下，使我在较短的时间内适应了公司的工作环境，也熟悉了公司的操作流程。

在本部门的工作中，我一直严格要求自己，认真及时做好领导布置的每一项任务，专业和非专业上不懂的问题虚心向同事学习请教，不断提高充实自己，希望能尽早独当一面，为公司做出更大的贡献。在此，我要特地感谢部门的领导和同事对我的入职指引和帮助，感谢他们对我工作中出现的失误的提醒和指正。

在岗试用期间，我主要做了以下工作与学习：

2、协助老员工完成拓展部-月份对-市今年以来开盘的楼盘详细情况调查；

3、完成曲靖市中大型商场商铺的'租金水平调研及数据采集工作，并提交调查报告；

4、协助开发业务部同事的前期报建工作；

5、完成领导交办的其他工作；

这是我的第二份工作，这两个月来我学到了很多，感悟了很多；看到公司的迅速发展，我深深地感到骄傲和自豪，也更加迫切的希望以一名正式员工的身份在这里工作，实现自己的奋斗目标，体现自己的人生价值，和公司一起成长。

在此我提出转正申请，恳请领导给我继续锻炼自己、实现理想的机会。我会用谦虚的态度和饱满的热情做好我的本职工作，为公司创造价值，同公司一起展望美好的未来！

## 实习工作的自我总结篇三

既然已经在这里实习了，那么就要好好做，从实习中我们也会真正的学到东西。实习中，我会积极完成自己的任务和工作。而且在机构中周老师还来看望我们，并且与我电话联系，了解我的具体情况，对我的实习工作和手册进行指导和建议。机构中的高老师则给我们做了培训，并且给我们布置了具体的任务，并在平时实习的时候给我们建议，还和我们探讨了我们对机构的问题与建议。指导老师和机构负责人对于我们平时在机构中的实习工作都十分关注，并且给予积极的指导和建议，使我们意识到自己的不足和优势，不断地提升自己的能力！

在机构的实习使我对特殊教育有了一个比较全面的认识，补充我的知识，扩展了我的知识面，提高了我自己的能力。在机构中我们学习到很多关于特殊教育的知识、理念。这与社会工作有很大的相关性。相信它们的未来一片光明！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 实习工作的自我总结篇四

实习是我们接触正式工作的必经阶段，在这个时期我们要把在课堂上学到的知识灵活运用到实践中去。其实实习本身也是一种学习，但相对于书本来说更加有操作性。那么实习工作总结怎么写呢？下面是爱汇网小编给大家整理的实习生工作自我总结，供大家参考！

回首展望，虽没有轰轰烈烈的战果，但也算经历了一段不平凡的考验和磨砺。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在短暂的实习过程中，我深深的感觉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，在工作期间，我曾觉得整天要对着那枯燥无味的账目和数字而心生烦闷、厌倦，以致于登账登得错漏百出。

愈错愈烦，愈烦愈错，这只会导致“雪上加霜”，会计本来就是烦琐的工作。不过慢慢觉得只要你用心地做，反而又会左右逢源。越做越觉乐趣，越做越起劲。清朝改良派代表梁启超说过：凡职业都具有趣味的，只要你肯干下去，趣味自然会发生。因此，做账切忌：粗心大意，马虎了事，心浮气躁。做任何事都一样，需要有恒心、细心和毅力，那才会到达成功的彼岸！

1、自身能力：通过这次实习后，发现自己所存在的很多不足

之处，而这些不足之处是你没去实习就无法发现的，自身的整体能力不足，比如说沟通能力、一些销售技巧、与同事与领导相处的技巧，因为公司就是公司，不是学校，在学校里，同学与同学之间同学与老师之间都是很好相处的，但是在外面的话就不一定了，你必须懂得一些相处的技巧。

2、专业技术：在学校里学校的专业知识都比较基础，要使这些知识用于公司还远远不够，不能满足公司的要求，所以还得自己去提升，继续去学习。还有学校里学的东西有时在外面不一定可以用得上，这要求我们自己去留意社会上的需求，因为学校学的东西与社会上需求的东西有个时间差在里面。学校里学的东西也不会去针对某某个公司来开设课程，所以每个公司都有自己的实际情况，要根据自己公司的要求来提高自己。

3、心理上的调整：现在的学生不再是以前的天之娇子了，不管是专科生还是本科生甚至是研究生社会上都一大把，不要以为自己读那么一点读就觉得自己很了不起的样子，其实一个有高文凭有时还比不上一个有经验的人，所以快要毕业的同学们要调整心态，不要高不成低不就的。

挫折是石，敲碎你天马行空的想象；挫折是火，烧净你自私无知的心灵；挫折是水，洗涤你无理野蛮的思想贫穷，挫折不可怕，挫折不可惧，很多时候，只有当一个人跌到了人生的谷底，远离了欲望喧嚣，才能彻底看清自己，知道自己要走什么路。而一个人知道了自己要走什么路的时候，他就更加容易成功。因而，挫折也就是一种转折，挫折也就是另一个机会。

新的工作岗位意味着新的起点、新的机遇、新的挑战，我决心再接再厉，更上一层楼。要以“细”为起点，做到细致入微，对每一岗位、部门的每一项具体的业务，都建立起一套相应的成本归集。并将财务管理的触角延伸到公司的各个经营领域，通过行使财务监督职能，拓展财务管理与服务职能，

实现财务管理“零”死角，挖掘财务活动的潜在价值。

以上是自已实习期的工作总结，望阅。

这次实习在心理上感受就是：

第一，对自己有信心了。以前都是从书本上学会计，什么成本啦，货币资金啦，固定资产啦等等的日常核算之类的，对于实务从来没有接触过，心里没底，这次实习了以后，虽然没做过几笔业务，但是觉得自己上手很快，对于自己以后适应工作很有信心啦！不过，幸好考过了初级电算化，嘿嘿。

能够有这样的实习经历，让我提前感受到工作的艰辛，也让我对以后的生活充满信心，我相信我能够克服工作上的困难。

教育实习我听从了学校的安排，被分配在了常州交通技师学院。开始的时候我不是很能适应这种由学生到实习老师身份的转换。到了后来，慢慢坚持下来之后，我开始喜欢这次难得的实习机会在这8周的实习生活中，我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。

## 一、班级教学工作任务

我教的是汽修中专三年级1005班的大学生计算机基础课，由于只有一个班，所以我能够花更多精力去教好这个班。这个班级的学生大部分都是男生，只有两个女生。而且由于是直接读完初中上来的，所以基础比较差。而且一开始我发现大部分同学学习的热情都不是很高，课上听不懂的地方、作业遇到的问题都不怎么理会或者是不怎么敢提出来。经常问问

题的都是那几个学生。从学生的问题中，我发现他们的课堂效率很低，课堂上重复了好几次的题型，还是不会做相同类型的作业，针对这个问题，答疑时，我会让这种类型的学生先复习书上的相关知识再做作业，若还是不懂，再给他们讲解，避免让他们太过依赖老师，培养他们独立思考的习惯。

在批改作业和批改试卷的工作中，及时了解学生的学习情况，存在的突出问题，并做好记录。对学生做法不大肯定时，虚心地向老教师请教后再批改。同时，在评卷中，学会了如何酌情给分。

上课阶段，指导老师给我安排的课还是很充足的，共20节，而且很多课程都要我们自己想教学内容和材料，这就要求我必须充分利用好课后时间去细心琢磨教材，我与另一个队友经常是一起讨论教学内容、习题设计等，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。

## 二、 班主任工作

在班主任工作实习过程中我担任的是营销1211班的实习班主任，班级总共37人，走读生24人，住宿生13，其中女生12，男生25人。

在八周的时间里，我主要的是抓学生的学习，纪律和卫生，每天早上都很早到班级巡视早读情况，监督打瞌睡，发呆或赶写前天晚上作业的同学，提高早读效率。登记好迟到的同学，进行时间观念教育。

入学的，很多都是彼此不认识的，调换座位让他们能够结识更多新同学。当然只是调换座位是还不能解决部分学生违反

课堂纪律的问题的，所以对于个别学生，我还采取了个别教育的方法。

其次，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。学生也很喜欢实习老师，能像朋友一样和我聊天、诉苦。后来我也发现，学生的集体荣誉感也不好，比较自我，也有很多学生向我抱怨这个班纪律性太差，学风班风不好；还有就是很多学生对学习没有信心，认为自己根本就不是读书的料，来这边读书也不是自己的意愿，是父母强迫的，对读书也是一点兴趣都没有，所以他们经常上课睡觉说话违反课堂纪律；认为中专的学生都是来混日子的。关于这点我也希望自己能够帮助他们改正这样的思想。

### 三、结语

将近8周的实习生涯很快就接近尾声了，这次实习我学到了很多很多在书本上学不到的东西。那是一种金钱买不走的财富，那是一种不会褪色的色彩，是香醇的老酒，时间越久越是芳香，虽然过程中有过欢笑有过泪水也有着许多的不甘心，但是总的来说，它是蜜，是甜的。我这对我们来说都是一个宝贵的回忆，也许再过一段时间他们会将我忘记，但是我想我会永远记住他们的欢笑，记住他们的青春活力，记住他们的年轻拼搏，记住他们的敢爱敢恨。我会永远的记住这一次的经历，它带给我的很多很多宝贵的知识和经验。我会永远珍惜的。

不知不觉中已经在万科实习了两周的时间，这段日子，充实且快乐着，虽然只有短短的两周，但我却收获颇丰，无论是在对万科的认识方面，还是在对自己的定位方面，我都有了一个新的诠释，这段时间内，我既看见了自己的长处，同时也发现了自己的不足，下面我就为这两周的工作做一个简短的总结，希望我能取长补短，也为下一阶段的工作做好铺垫。

作为客户关系部的新人，由于对公司以及自己的岗位不是很了解，所以这段时间内我并没有接手一些专业性太强的任务，大致上我可以把自己的工作分为两大块：事务性任务和创造性任务，在事务性任务中，我做了包括会员卡邮寄查询，内业整理(万客会礼品登记造册，会员入会申请表与积分归属证明等资料的整理)，会员卡装袋等工作。在创造性的工作中，我做了包括万客会论坛方案的策划编写，快递公司投递质量的评价与分析编写，论坛奥运会精彩活动的策划编写，部门旅游策划书编写，小哈津环保袋起名与描述，还有万客会宣传精选商家的小册子编写(还在编写中)，万客会组织活动现场配合等工作。

作为客户关系部万客会部门的一个新成员，在了解万客会的工作内容以后，我感到了责任与压力，万客会的主要工作就是增强市民与新地之双向沟通及提供顾客服务，为有兴趣得知新地各项目资料的人士提供更快更详尽的资料，了解客户对产品和服务的要求，从而提供更加紧密的联系。我认为客户是公司生存的根基与动力，只有与客户打好关系，我们才有源源不断的财富与名望，而万客会作为客户与公司的一个桥梁，我们有着一种神圣的使命与责任感，所以我们必须把任何一件小事都做到十全十美，想客户之所想，急客户之所急，把客户融入到万科的大家庭里，使得客户感受到家一般的温暖，为万科的腾飞保驾护航。

从对工作的一无所知，到现在自己可以简单的把握工作的简单脉络，虽然我并没有一个质的飞跃，但是我仍然认为我在这段时间内无论在各方面都得到了显著的提高。在事务性工作上，我明白了什么是快速，准确，有条理，而创造性的工作让明白了什么是创意与主动。的确，在不同的工作中，我们要做不一样的自己，有时候我需要稳重与细心，有时候我们需要热情与豪放，只有成为一名综合素质高超的员工，我才能胜任不同的工作任务。

在这段时间里，我还明白了团队的重要性，每个员工都分管

一小部分的工作，而只有每个人都做到百分百的努力，这个团队才能获得最终的胜利，工作不是我们一个人的工作，而是这个团队的工作，单枪匹马有时候只是匹夫之勇，只有做到部分与整体完美的结合，这个团队才会发挥最大的功效。

另外我还认为作为一名实习生，在一些问题上我们需要更主动积极一些，不能只是简单的等待与机械似的工作，我们需要想清楚在这一个月里我们想要学会什么，想要得到什么，然后主动的与前辈沟通与交流，在相互交换意见的同时提高自己的工作能力。

虽然只是简短的两周时间，但是我仍然在我自己的身上发现了很多缺点与不足。如在工作的时候有时候过分的依赖前辈，在一些问题的考虑上，当自己遇到困难的时候，我并没有竭尽全力的去独立思考，相反，我更喜欢向前辈们讨取经验，走捷径，我想说并不是问别人不好，而是久而久之自己就会失去原有的思考问题的能力。又比如在工作的时候有时候会产生厌倦的心里，当我做一件事情时间过长的时候我总会出现一种厌倦的心里，希望得到休息与宽慰，这并不是一个好的习惯，在工作中我需要投入百分百的精力与耐心，很多问题是急不来的，我需要心平气和的去面对，戒掉焦躁的心里，耐心的去解决与面对，合理的安排自己的作息时间，把自己的工作效率提高到自己的极致。

以上出现的不足都是我日后发展的一块绊脚石，所以我需要不断的改进，争取做到一个完美的自己，把自己的能力发挥到最大，最强！

万科给我留下最深的印象就是良好的工作氛围与和谐的工作气息，特别是万科的企业文化，深深的打入了我的内心，这种企业文化不仅仅是一个公司的象征，更为员工提供了一个良好的工作平台，生活在这样的一个大家庭中，我们得到了意想不到的温暖与关怀，在这里，我不认为我们只是简单的一个员工，而是家里的一个成员，所以大家都会用自己最大

的努力去回报这个大家庭所给予我们的一切。

很高兴也很荣幸我赶上了万科一年一次的年中大会与趣味运动会，从年中大会中我看见了各位领导的飒爽英姿，在趣味运动会上我感受到了这种浓厚的企业文化底蕴，我始终坚信，在这样一个良好的氛围中，万科一定会不断进步，在房地产的行业中如日中天。

其次这里的每位同事也都很和蔼可亲，他们没有把我们当成新人看待，大胆的分配给我们一些重要的任务，让我们看到了我们的价值所在，这对我们实习生无疑于一阵强心剂，让我们拿出更大的勇气与动力去为公司效命。

在这两周中，我坚持写实习日记，用我的文字记录我的生活，文字中洋溢着欢笑与美好，我相信不管过去多少年，这一段时间都是我人生最美好的时光！

以上就是我这两周的实结。

## 实习工作的自我总结篇五

实习是我们在实际工作中的一种学习，相比起课堂来说更具有操作性。今天本站小编给大家为您整理了实习生工作自我总结，希望对大家有所帮助。

今年暑假我在庄浪县人民法院执行庭参加了毕业实习，总的来说这次实习是成功的，意义非常大，对我们即将毕业的的大学生来说这些经验是很宝贵的，在这次实习过程中学到了很多以前没有认识到的东西，但是作为第一次工作，其中存在的缺陷是不可避免的，这也是今后在走向工作岗位后要努力克服和改正的。

我的总体感觉是实习真的是大学生学习和生活中不可缺少的重要经历，其意义可带给我们的收获是巨大的。通过实习，我将自己所学的知识应用于实际工作中，理论和实践是不可分割，而且在实践过程中可以对理论有新的更为全面和深刻的认识及体会，使知识在实践过程中得到巩固和深化，同时对于分析问题和解决问题的能力有了一定程度的提高，使我对法律在现实中的具体运作有了了解，也在一定程度上掌握了专业用语的用法。

一个人的力量毕竟是有限的，更何况对于我们这些实习生来说，一切都显得那么的陌生与不可企及。所以，能得到实习单位的工作人员的悉心指导和帮助就是对我们最大的收获。能在短短的不到两个月的实习期内有所感悟和体会，并对工作方法和程序有一定的掌握，这一切都离不开指导老师的指导和关心，也和单位的各位工作人员的热心帮助有很大的关系，没有他们的帮助和指导，我想这实习恐怕不会取得如此的成绩，更不会学到那么多的以前没有学过的东西。同时，也使我更加明白“实践是检验真理的唯一标准”，也只有在实践中我们的理论才可以得到检验，才可以得到不断的完善和发展，也使我们的实践能力不断的提高，使我们自身在工作中的缺点与不足不断的得到弥补。在这次实习过程中我认识了许多法官和律师朋友，我们在一起能过相互的交流，相互的促进，并且从他们身上我学到了很多为人处世的方法，这些都是我们在书本上所无法学到的东西。他们在我的实习过程中给我很大的帮助与指导，同时在我遇到困难与挫折时给予我不少的关怀与鼓励，使我在实习期里能有更大的精神动力不断的坚持下去，对于我能够圆满完成实习任务，是离不开他们的，只能在这里表达对他们由衷的谢意。

时间过得很快，实习已经结束了，马上要离开这个已经工作了两个月的单位和熟悉的同事们，看着法院里的人和物还是依依不舍。现在我将这两个月的实习作一个总结，便于总结经验教训，以更进一步提高我们的工作能力。

法院实习的特点，用两个字来形容就是“琐碎”，因为从法院对于实习的规定来看，实习的工作是在书记员的指导和协助下完成，虽然我的实习指导老师是执行庭的副庭长，但是我实习的一些具体工作都是由书记员安排和解决的，指导老师郑庭长只是不定期的检查我的实习情况和随机考核一下，当然指导老师的指导和帮助也是很重要的，指导老师对我的实习也是很重视的。所以，我的工作大部分时间都是做一些很琐碎的事情，比如整理卷案，填写封皮书，扫描文件，打印一些文件，通知当事人等这样的一些事情。当然这些都是工作的最基本环节和起步工作，作为一个实习生一切从头做起是很正常也是很必要的。如此日复一日的重复着，在经历的初期的新奇后，难免在情绪上就陷入了烦躁和无聊。但是这种最为基本的琐碎的工作对我们端正态度是很有用的，这就说明了有多大的能力就干多重要的工作，就负多大的责任，我们这些实习生在这里被认为是工作能力和经验上几乎是零的人，这些最基本的工作其实就是一个锻炼的最好机会，也是展现我们实习生个人能力的机会，如果作为一个大学生，作为一个实习生连这些最基本的工作也无法完成的话，那么就说明你更适合干最基本的工作，也最需要从这些最基本的开始。路是我们一步一步的走出来的，每一步都有我们的汗水和智慧，所以我的第一步就从这最琐碎的工作开始。

只要专心去琢磨任何工作都有其价值所在。废话往往本身也就以为着这话没有太多的错误。无论如何的琐碎事情，能亲自圆满的完成，能不断的得到宝贵经验，这本身就是个难得的机会。所以在法院实习，我认为你最大的收获可能不是你做了什么实践了什么，而是你学到了什么，你有什么样的感悟和体会，你从你所从事的工作中认识到了什么，对你有什么样的启发和意义，最重要的是我们要善于发现，善于总结，能从最简单的事情中捕捉到一条放之四海而皆准的规律性的东西，从最为具体的过程中总结出具有普遍意义的认识。

法院实习的第一必学基本功是：整理文书。一听起来就是很无趣索然的事情吧，但是从中你可能看到一些在其他地方实

习所看不到的东西。法院的案卷文件一般分正卷和副卷的，正卷一般包括案子可以公开的相关资料，一般按照审判的程序来排列，而副卷是不对外公布的文件，包括法院各种内部审批文件和合议庭的笔录等等。如果有心的话，你往往从副卷中得到一些意想不到的收获，比如关于案件延期的申请和其他机关发往法院的各种文件等。

在法院实习最大的方便就是可以旁听庭审和看判决书了。实习生身份特殊基本上可以任意的穿行和“借”往各个庭和办公室之间。如果有条件的话，和还可以在开庭之前把案件的卷宗先看一遍，让我们先有个初步的判断，然后再根据庭审的情况，去形成自己明晰的判断，这也算是个初步的锻炼吧！

如果幸运的话，不仅仅可以随时看判决书，而且有时候可以根据其他的资料自己写一些关于审判的东西。当然，这只是个人的意见和观点，不代表法庭的观点，更不会影响审判的结果。其实这也算是对实习生的一种考察吧。在基层法院审理的案件，一般在没有开庭之前，经过庭前询问之后，根据和当事人的谈话了解，就可以有自己的个人见解，可以把这些想法写成文字，就算是个人对这起案件的判断吧，因为没有经过开庭，没有合议庭的合议笔录，所以这个案件中还看不出法官的处理意见，自己只能从众多的证据和材料中去作出自己的判断。因此，对于简单的案件还好点，如果过于复杂的案件就要花费更大的时间和精力了。通过这个环节，便可以对法院的整个工作流程有一个基本的认识 and 了解。而在这个过程中最大的收获就是可以了解一下法官办案的逻辑思维过程，却并不是对某项法律知识的运用。

实习结束了，但是我的感觉并不是那么的轻松，我觉得自己所面临的压力和挑战更为严峻。在走出校园后，一切都需从头开始，一切都得要靠自己的努力。实习期间曾不断的告诉自己：在这最后的一年大学生活中必须要更加努力的读书学习，学好实实在在的知识，不断的完善自己的人格修养，提高自己的素质，只要如此才可以在激烈的竞争中求得立足

之地。

20xx年x月x日至12月x日，我在福建省福州第十六中学初二9班进行了为期近四个月的教育实习。实习的基本内容包括教学工作和班主任工作两个部分。在指导老师的悉心帮助下，我较好地完成了既定的教育实习任务。

在教学工作上，我坚持每天到初一和初二年级的各个教室听取不同教师的授课，并认真做好每一节课的听课记录，以便课后反复钻研，取长补短。经过九月份一个月的观摩学习，我在国庆节之后开始上课，到实习结束为止共计上了12节课，其中有阅读课、听说课、复习课、讲评课等不同课型。总体来说，我的备课态度认真严谨，所设计的教案较为规范准确，教学重点突出明确，课堂教学效果理想，教学内容能为大多数学生当堂消化吸收，能够顺利完成教学任务。

此外，我在课外辅导中耐心细致，批改作业和试卷一丝不苟，空余时间经常和指导老师探讨自己在授课环节中所暴露的缺陷和不足，并不断尝试改进。在教学过程中，我深切地体会到，上好一堂看似简单的英语课并不容易，每一个课堂环节、每一个知识点都必须经过反复推敲琢磨，而这些都需要在课前的准备工作上下足功夫，正可谓台上一分钟，台下十年功。除此之外，让我感受最为深刻的是，教师除了要在课堂上做到以学生为主体，充分调动他们的学习积极性，培养他们的独立思考能力，还必须根据不同类型的学生灵活地运用行之有效的教学方法，因材施教，才能确保课堂教学的成功。

在班主任工作上，我首先和指导老师进行了简单的交流，初步了解了该班级的基本情况，获悉由于在新学年更换了班主任，导致在纪律规范上青黄不接，班级建设也群龙无首。在听取了指导老师的意见之后，我在第二周的班会课组织了新一届班干部成员的换届选举，确定了领导核心之后将重心放在在纪律管理和活动组织两个方面。纪律管理主要包括：每天的课前早读到场巡查学生的精神面貌和朗读情况，早读结

束之后督促学习委员对各学科作业的收缴情况做好登记，每周一的升旗仪式以及每周二、周四的课间操到场维护队列秩序，每天放学监督值日生工作和检查班级卫生状况等。

活动组织主要包括：策划“社会主义核心价值观”主题班会，开展班级英语兴趣小组，校运动会方阵创意设计及队列训练等。在试做班主任过程中，我逐渐体会到了作为一名班主任的不易，尤其是担任初中班主任，很多时候面临的都是琐碎、繁杂的小事，需要一件件耐心地处理。此外，由于初中生的心智还不够成熟，在学习、纪律、生活等方方面面都需要班主任像父母一样仔细叮嘱，因此，班主任除了要教好自己的那门功课以外，还必须承受很多其它方面的压力和重担。

这段时间，我收获了丰富的专业知识，收获了宝贵的教学和班级管理经验，收获了指导老师的关怀和教诲，也收获了学生们对我的喜爱和赞誉。对于一名初出茅庐的师范生来说，这让我迈出了教师生涯坚实的第一步，同时也让我感受到了作为一名人民教师的酸甜苦辣。

在从教的道路上，今后要走的路还有很长，我想说：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。我会不断努力提升自己的职业素养，争取早日成为一名合格的人民教师。

两个月的暑假悄然逝去，对艺术管理系的同学们来说，留下的是炙阳下的汗珠中包含的厚重的记忆，成熟的印证，还有百分白的成就感和充实感。

假期，对一部分学身而言，是一种远离课业负担的轻松与惬意，但无所事事的光阴中往往也就带有了一丝百无聊赖的失落与遗憾。我系同学并没有把自己的行踪固步于旅游中的山水，没有留恋空调下的电视节目，而是谨记我系“厚基础、宽口径、重实践”的发展方向与发展要求，充分利用假期这段可以自由支配的时间去继续学习，充实丰富自己。

为了今后在社会中找到自己的位置，体现出自己的价值，许多学生都走出校门去社会实践中锻炼自己，学会在社会中生存的技能。在今年暑假中，我系几乎全部的xx级学生都进行了实习，在社会实践中完成了自己的观念与目光从学校到社会的过渡与转换。天津电视台、山东潍坊电视台、河北电视台、胶州广播电视台都留下了我系同学的身影，在采访、制作、编辑工作中。他们都表现了艺术管理系同学特有的专业技能和良好品行，得到了实习单位的肯定与好评。

12名同学参加了小天使艺术中心培训教学工作，策划组织了教学成果汇报演出，用自己的所学汇报了社会。企业策划服务有限公司、光纤传媒有限公司也成为同学们的实习阵地，市场策划、传媒等理论知识得到了检验与丰富。崔明先后参与了纪念太原建成 2500 年系列活动之“龙成放歌”古代名人咏太原古诗词诵读大赛、“激情太原”广场文化系列才艺展示大赛的组织和策划工作。市委的宣传部工作、啤酒节的专题采访同学们做起来也得心应手。

更值得一提得是□xx□xx同学组织策划了一场“献给故乡的歌”，带领全市在各地高校的在校生成向全市的父老乡亲作了一次高水平的专业汇报；姜萌同学除了参加院学生会的“阳光课堂音乐知识社会事件”、天津电视台的实践以外，还随“青藏铁路采访团”深入中国的西部地区进行了跟踪采访并写下了自己的见闻、感想和收获。

在进入大学后的第一个暑假中□xx级学生也使满载而归。计算机办公自动化培训、英语四级学习、广告公司实习……他们的学习进步也是一拍紧接一拍□xx□xx□xx同学或参加“xx培训学校”的培训工作，或自己开辅导班，都投入到了教学实践当中□xx□xx在四海旅行社当起了导游。去面对芸芸众相挑战自己的能力与自信□xx参加了东港市庆七一文艺惠阳并获汇演并获奖。此外，王晓君申报了石家庄陆军指挥学院函授本科，马萍在广播电视台和广告公司实习。短短的六十天，同

学们在忙忙碌碌中收获颇丰。

为了迎接英语四六级考试，我系近半数以上的同学自觉参加了英语辅导般的学习。也有大量同学参加了计算机培训并考取了证书。

在我系处于重中之重地位的思想道德建设也有建树。积极分子上交了入党申请书，作了书面的思想汇报。在全国再次掀起的“三个代表”热潮下，我系同学xx写了《一个大学生眼中的“三个代表”》的思想汇报，以大学生的身份与视角阐述了对“三个代表”重要思想的认识与理解。在抗击非典中凝结起来的那股众志成城、团结一心的信念与斗志仍然紧紧包围着我们，“新长征突击队”的荣耀仍在鼓舞着我们，艺管系的同学都表示要带着今夏收获的成绩与惊喜，去迎接一年级的新生，共同奔赴充满挑战与袭击的新学年，再创骄绩重唱凯歌。

## 实习工作的自我总结篇六

实习期是逐渐转变成初级职业者很好的锻炼场，未来当你在求职中能与面试官谈到你对职业的小小感悟，你也必然和竞争对手拉开了距离。今天本站小编给大家整理了实习期实习工作自我总结，希望对大家有所帮助。

早在这之前，我就意识到自己学的理论知识不够，为了使自己的更多的了解机电产品、设备，提高对机械加工和制造技术以及模具的设计和制造的认识，加深机电在工业各领域应用的感性认识，开阔视野，了解相关设备及技术资料，熟悉典型零件的加工工艺，我就参加了上海三菱电梯有限公司举办的暑期实践活动。

在为期两个月的实习中，我在钣金车间刘主任的热心指导下，

积极参与公司日常产品生产相关工作，注意把书本上学到的机械加工与机械设计及制造专业的知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证所学的机械加工理论，探求一般产品的生产设计及加工工艺过程的本质与规律。简短的实习生活，既丰富，又新奇，收获也很多。以下就是我本次的实习总结□

任何一个单位都有其具体的管理制度。实习期间，我们首先学习了上海三菱电梯有限公司的规章制度及员工守则。然后在刘主任的指导下对该公司做了一个全面的了解与认识，先后了解了钜立加工一科与二科、技术科、成品科、品检科、铸造科、工模科、电工科以及项目办。对每个生产部门有了较深的认识，在观察的过程中，我们认真的分析每个产品的生产加工工艺过程，并且积极提问，结合课堂学的机械加工工艺基础，我觉得收获不少。里面的技术有永磁同步(pm)无齿轮曳引技术、专用变压变频(vvfv)调速技术、能量回馈技术、分散微机数据网络控制技术、智能化门机技术、人工智能(ai)群控管理技术、可变速电梯技术。同时，通过国际先进的加工手段保障产品质量，如：印板表面贴装工艺、机器人激光焊接工艺、流水线板金件一次成型工艺、数控高精度机床加工工艺。上海三菱电梯有限公司生产的产品主要有，载客电梯，自动扶梯，自动人行道，观光电梯，医用电梯，载货电梯，汽车电梯，杂物电梯，电梯综合监控系统等。其生产设备较以前的普通生产设备有了明显提高，现在使用的是先进的cnc生产线，以及公司自行开发的六工序及十工序生产专用机床，与其配备的也是专用的工装夹具和专用刀具。每一个产品的生产设备也与该产品的生产加工工艺设计方案息息相关，就拿轿壁粘合来说，根据其特殊产品形状和公司的现有生产加工设备制定其可行的生产加工工艺方案。

在实习中我了解到电梯是怎么运作的，门为什么会开，其实是非常简单的道理。曳引绳两端分别连着轿厢和对重，缠绕在曳引轮和导向轮上，曳引电动机通过减速器变速后带动曳

引轮转动，靠曳引绳与曳引轮摩擦产生的牵引力，实现轿厢和对重的升降运动，达到运输目的。固定在轿厢上的导靴可以沿着安装在建筑物井道墙体上的固定导轨往复升降运动，防止轿厢在运行中偏斜或摆动。常闭块式制动器在电动机工作时松闸，使电梯运转，在失电情况下制动，使轿厢停止升降，并在指定层站上维持其静止状态，供人员和货物出入。轿厢是运载乘客或其他载荷的箱体部件，对重用来平衡轿厢载荷、减少电动机功率。补偿装置用来补偿曳引绳运动中的张力和重量变化，使曳引电动机负载稳定，轿厢得以准确停靠。电气系统实现对电梯运动的控制，同时完成选层、平层、测速、照明工作。指示呼叫系统随时显示轿厢的运动方向和所在楼层位置。安全装置保证电梯运行安全。所以你按扭开门是因为电梯收到了个开门信号。你如果按的是关门按扭，电梯门是不会开的。

最后三周我们在组长的指导下，对每个生产科做更深更具体的学习，联系单一产品，从该产品的毛坯形成到该产品的加工工序方案的确定再到产品生产与自检，再到产品科的抽检，到最后确认后包装的整个过程的认知，这使我们兴趣更浓，在听经理讲解时，我们认真做好笔记，积极提问。一个一个环节揭开我们心中的疑问。在这个过程中，我们自己动手，有学习现在机械行业的质量体系，重点我们学习了ts2中的apqp先期采购协议和ppap生产件批准程序的一系列过程。

从生产这个角度来说，任何成品都是从最原始的毛坯开始，例如活塞的毛坯又分综合性毛坯及普通性毛坯，首先根据毛坯形状、现有的加工设备、以及产品的特殊要求。进行产品的生产加工工艺方案分析，提出可行方案，进行比较，比较时应该考虑到加工的方便性，工装夹紧的位置及安全性。确定方案后进行加工生产，生产开始前，其专用的生产设备和工装夹具应及时的完成，加工过程中，每个加工的产品要进行自检，不合格的要找出原因，以及及时给出解决方案，这些都需要现场跟踪，为的是最低的废品率和最高的生产效率。待加工成熟后就可以进行大批的生产，最后送往产品科进行

抽检，再进行包装。这也就是铸造科——加工科——品检科——成品科。

从项目的跟踪程序也就是apqp以及ppap这体系来讲，每个新产品都需要从拿到客户的定单开始，也就是所谓的招标。中标后，再与客户达成一系列协议，如资源定期采购协议，特殊要求文件、工作声明等等，之后就进行项目总体时间规划，确定该项目成员。再个部门分工明确后开始根据客户要求要求进行生产设计，生产验证及平审，每部设计都需要做好设计失效后果分析，与此同时生产该产品的设施，工具和量具都要相应的开始设计与分析，可行后再进行样件的生产制造，经检测合格后再包装测试，将样件送往客户进行确认，再能进行成批的生产。这只是一个大体过程。再进行每过程时往往遇到实际的生产问题，所以每部的设计及加工失效分析必不可少。

这次实习能给我带来很大进步。让我认识到态度是决定一切的。

当我刚从学校毕业走向社会时，心里充满了迷茫，不知道今后的路将走向何方？一个偶然的机：我在xx年3月底参加了平煤集团的招聘考试，通过考试来到平煤集团朝川矿，在领导关心和帮助下，于7月1日到朝川矿二井实习三个月，经过这三个月的实习，让我对朝川矿这个大家庭有了初步的了解，也对自己有了深刻的认识。

### 一、对平煤集团朝川矿的初步了解。

1998年7月1日，朝川矿正式加盟平煤集团，经过一代朝川人的努力，至xx年原煤产量达到130万吨，销售总收入突破10亿元，仅用两年多一点的时间，拥有一条采煤、洗选、炼焦、化产、发电多业并举、循环闭合的产业链并具有生产条件，职工收入也接近2万元。

## 二、个人表现。

1、严格遵守单位各项规章制度。上班伊始，我认真学习《办公室人员日常行为规范》等各项规章制度，并牢记于心，时刻提醒自己严格遵守单位各项规章制度。如坚持每天上班提早到单位，打扫办公室卫生，为同时创造一个干净的工作环境。

2、认真学习有关专业知识。我在二井办公室经常看一些关于写作的书籍，参考一些机关文件及以往的资料，试着写一些心得体会，并向前辈老师请教写作相关的知识。

3、主动与同事交流，了解单位情况，听取同事对自己的批评和建议。

4、积极参加单位组织的活动，如井下义务劳动。

## 三、个人收获。

首先，心态的转变。要知道作为一个已经毕业的大学生，通常对自己的今后，感到很迷茫，而且有一种眼高手低的通病。经过这三个月的实习锻炼，让我认清了自己，并改掉眼高手低的毛病，真正地从基础做起，从小事做起。

其次、对自己的岗位有了初步的认识。办公室作为一个综合性地科室，担负着上情下达、下情上报、对外交往和后勤服务等繁重工作，处于协调机关各部门、连接领导和基层的枢纽地位，是机关的信息中心、服务中心、参谋中心、运转中心和指挥中心。做为办公室的一员，不是简单的往凳子上一坐，听听电话，发发文件，需要的是眼活手快、会写能跑。因此，今后我要加强这方面的锻炼与学习。

第三、适应新的工作环境。以往自己总是很懒，不愿意做事，总感觉什么事一定会“船到桥头自然直”，因此实习期间吃

了不少的苦。经过同事们的帮助，自己渐渐的适应了新的工作环境，也学到了学校书本上没有的知识——与同事相处的方法和积极地工作态度。

#### 四、认识自己的不足。

经过三个月的实习，收获良多，同时也认识到自己的不足。在工作上，有时比较粗心大意，不够细心，干事谨慎有余，以至于缩手缩脚；在生活上，对于自己要求不太严格，在学校的一些坏毛病没有彻底改正，自己做错事时，带有一种得过且过的心态；在写作上，基础比较薄弱，脑子里装的东西少，写东西时需要辅助工具，比如电脑等，不能独立的完成写作。

#### 五、今后努力的方向。

- 1、加强相关业务知识的学习，提高写作能力。多看有关写作方面的书籍，经常阅读机关文件，了解公司发展历史、人文文化、人际交往等，充实自己的写作素材。
- 2、积极参加自学考试，从中提高自己的认知水平，改变心态。
- 3、爱岗敬业。

xx年3月初，我作为一名刚刚离开大学校门初踏工作岗位的新同志，微含稚气，内心充满了轰轰烈烈干番事业的热情。时光如梭，转瞬即逝，一年的见习工作业已结束。转眼回顾我在区农牧局经管站的这一年工作，收获颇丰。在这一年中，我不断奋发学习，努力提高自己的各方面能力，尽快的让自己适应快节奏、高效率的工作环境。在领导和同事们的指导与帮助下，我完全融入了经管站这个大家庭中，较圆满的完成了各项工作任务，各方面能力也得到了一定的提高，为今后的工作和学习打下了良好的基础。现就见习期工作情况总结如下：

性。围绕西部大开发的战略精神，进一步解放思想，实事求是，认真学习党在农村的各项方针、政策，通过学习逐渐提高自身的业务水平，做到干一行，爱一行，钻一行，使自己能胜任基层的各项工作，真正为群众办实事。

在加强政治思想学习的同时，我不断加强对专业知识的学习和钻研，使自己胜任各项工作。一年来，我先后参加了21世纪干部学习力培训，村级财务规范化管理的学习，村务、政务公开条例的学习，并自学了与我们的业务紧密相关的基础会计和会计电算化等知识。通过以上专业知识的学习和培训，加强了自身的业务素质，提高了自身的业务能力，为更好的做好本职工作打下坚实的基础。

近年来，随着西部大开发的进一步开展，各种惠农项目在农村基层的落实，基层工作越来越多。自参加工作以来，在上级领导的正确指导下，我积极参加并完成了多项工作。具体工作如下：

1□xx年4月初—xx年6月中旬，参加、等乡(镇)的沼气后续管理工作。详细统计整理了各项目村的沼气建设、配套设施、后续管理等资料。参加了全省沼气后续管理现场会召开的准备工作。

2□xx年7月底—xx年8月中旬，在经管站领导和老同志的指导下，我参加并圆满完成了关于财务情况的核查工作。此次工作经历也为我今后顺利开展工作积累了宝贵的经验。

3□xx年8月底—xx年1月，参加了全区农村经济年末预报及年终综合报表的调查、统计、汇总等工作。在我股领导和业务骨干同志的悉心指导下，我顺利完成了关于全区农村会计电算化示范点的建设方案和考核验收的文字工作。

一年的见习工作锻炼，使我在思想上、学习上、工作上取得了新的进步，逐渐稳重成熟。但我也认识到自己的不足之处，

理论知识水平还比较低，现代办公技能还不强，社会实践比较少，今后的工作中，我会继续保持良好的心态，摆正学习者的位置，努力学习工作，勤于思考，找出不足，进一步熟悉业务，有针对性的深化理论学习，并加强锻炼独立解决事务的能力，争取实现“质”的飞跃，争做一名合格的人民干部，为全面建设小康社会、和谐社会作出自己的贡献！