

室年度个人总结(汇总7篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。大家想知道怎样才能写一篇比较优质的总结吗？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。

室年度个人总结篇一

范xx自工作以来，在单位领导的精心培育和教导下，通过自身的不断努力，无论是思想上还是工作上，都取得了长足的发展和巨大的收获，现将工作总结如下：

思想上，积极参加政治学习，坚持四项基本原则，拥护党的各项方针政策，自觉遵守各项法规。

该同志工作过的岗位大在前台，为了能更好的服务当事人，针对不同需求的当事人，均给予不同的帮助和服务，记得有一位第一次到我所当事人，要求了解到要贷款买二手房时，由于不知该怎么办，只是有个想法，该同志便详细地向他介绍了个贷的所有手续。来源于：除了在服务客户上我尽心尽力，在所里组织的各项活动中也积极响应，经常参加单位组织的各项竞赛，展示自我，并取得了优异的成绩，受到了单位的嘉奖。

学习上，自从参加工作以来，该从没有放弃学习理论知识和业务知识。由于毕业于普通高中，刚工作就利用业余时间自学专科，并于20xx年毕业，但没有满足于现状，又于年自修西南政法大学法律本科，由于学习勤奋刻苦，成绩优良，学习中受到老师充分肯定，目前已完成论文答辩，并顺利获得本科毕业证。不但掌握和提高了法律知识，也有了一定的理

论水平，完全达到了本科生所具有的水准。学习理论，更加钻研业务，把学到的法律知识融会到工作中去，使业务水平不断提高，并于 20xx 年参加全国统一司法资格考试，顺利通过并被所里聘为专职律师。

最后，想说的是，上面只是我所对该同志工作中取得的一点成绩和工作表现，这与该同志的努力和同事们的帮助是分不开的。我所经研究，该同志德、能、勤、绩方面合格，符合职业律师的各项条件，同意该同志为本所专职律师。

室年度个人总结篇二

**年*月9日至*月30日，我在安顺市第六中学七（2）班进行了为期近两个月的实习。实习的基本内容包括两部分：课堂教学、班主任工作。在原任指导老师武老师和班主任孙老师的耐心指导、帮助下，我较好地完成了教育实习任务。

实习期间，在武老师的指导和支持下，我总计听了8节课，上了32节课。教学实习中，总的来说，我能认真备课，所设计的教案规范准确。课堂教学中，教学效果好，教学内容能当堂消化、巩固，教学重点突出，明确，能够顺利地完成任务。同时，课外辅导耐心细致，批改作业仔细认真，还经常请武老师指出缺点和不足，以不断地提升自己。在实习过程中，我深刻的感受到：上一堂课容易，但要想上一堂精彩的课很难！需要下很大的工夫。在教学之前，我都认真听了指导老师的课。从中我也学到了很多教学方法和技巧！同时我都准备好每次课的详细教案和课件资料，并全部交给指导老师修改。

实习期间，作为实习班主任，每天课间操时维持秩序，监督到位，耐心地做学生的思想工作。教师节期间，我在班主任孙老师的指导支持以及学生的积极配合下，筹办了以“尊师重教”为主题的班刊展览活动，得到了老师和学生的极大肯定。

在整个实习生涯中，我本着对学生负责的态度尽心尽力做好每一件事情。自己在实践活动中得到了极大的提升，学到了许多书本上根本学不到的东西，受益匪浅，为以后做一名光荣的人民教师积累了宝贵的教学经验。

但是，在教学过程中，时间把握不当，不能在有限的45分钟内完成教学目标任务，教学过程和教学环节常常出现疏漏的地方，给学生造成一定的理解困难。所以，我想，作为一名师范生，要真正走向了工作岗位，还需要自己以后两个月的实习不断地努力实践，追求进步。

实习尽管辛苦忙碌，但却是对我人生的一大有益的尝试和磨练。最后，我要特别感谢辛勤指导我的武老师，是他让我学到了很多的教学知识，使我从稚嫩的教学走向了成熟的教学。同时，我也要向指导和勉励我的孙老师以及六中的老师们表示衷心的感谢和崇高的敬意！

室年度个人总结篇三

进入公司后我被分到了新华世纪广场项目，在这里我担任见习工长。这是一个十二万平米的大项目，地处繁华的市区中心，施工现场狭小，周边建筑地下管线密集，而且有地下人防工程，需要深基坑作业。参加工作之初能假如到这样全面又具有一定难度的项目是值得我珍惜的，所以我下定决心要好好把握这次机会。

在工作的同时不断学习不断完善自己，将自己的知识和能力完全投入到工作中，争取早日成为公司的业务精英、技术骨干，为公司的发展和壮大献出自己的一份力量。当然成长是需要过程的，也可能有许多曲折和困难，既然我选择了方向便只顾风雨兼程义无反顾。

作为见习工作我的主要任务是辅助生产经理，对现场的各项工程进行组织和控制，合理安排各工序的搭接和进度计划，

对施工过程中的质量和安全进行监督和管理。同时我还担负着项目的劳务管理、农民工信息上报、信息化和《项目管理手册》的宣贯执行等工作。在完成各项工作的同时我也收获颇多。

在技术方面，刚到项目时自己对图纸还是一知半解。通过与实际的对照和老同事的指点，我现在已经能完全理解图纸，并能提前找出图纸中的错误，为现场施工的顺利进行提供帮助。随着工程的进展，目前我已经掌握了深基坑施工的要领以及各项工序的衔接。掌握了测量、土方、钢筋、模板、混凝土等各项工艺方法和质量验收标准，对现场的主要仪器也能熟练实用。

在经营管理方面，以合同为基础。掌握合同中的各项条款，明确我方的职责，同时也利用好合同进行变更、签证、索赔等二次经营，为项目获取更大利润。加强对成本、进度、质量的控制，使三者能够协调统一。为了做好这些，我们深入民工内部，了解工人的生产效率、技能水平以及劳动报酬，这些都为整个工程的. 预算、工期安排、质量管理提供了依据。在其他各项管理中对外以合同为基础，对内以《项目管理手册》为参照，确保工程有序高效的进行。

在沟通协调方面，虽然自己处理的都是一些小事，但还是有些感触和心得。现场施工中牵扯的层面较多，而且各方的立场也不一致，甚至产生冲突，所以要想协调好他们必须先明确之间的利益关系。在与其沟通的时候尽量以对方的立场为出发点，顺着自己的思路，最终实现目的。在现场各项工作的协调中要推行共赢的理念，明确各方对立统一的关系，找到共同的目标，这样才能集中力量推动工程建设的高效进行。

在这一年中虽然收获很多，但也发现自身的许多不足。主要是有时心静还显浮躁，在个别方面还不够扎实。偶尔校园里的理想主义还在作祟，使得有些工作只追求理论的完美而脱离实际。当然还有别的许多不足，这些我都会牢记于心，在

今后的工作中努力改正。争取化浮躁为创造，化理想主义为精益求精。

尽管这一年我成长很多，但是与自己心中的目标还有很大差距，这也是我将继续前进毫不松懈的动力。要想在中建的舞台上有所作为，在自己的事业上有所成就，还路遥事艰，任重道远。但是不论怎样我还会坚定入职报告中的誓言：“志存高远，脚踏实地”，争取早日成为一名优秀的项目管理者。

室年度个人总结篇四

__月__日，我们小组顺利地完成到利川一中的实习。三个多月的实习已经结束，从国庆前的准备阶段，到正式讲课，这一过程的收获体会是很多的。通过这次实习(也极有可能是我一生在大学生中唯一的一次教育实习)，我认为，不仅使我掌握了基本的教学技能，更重要的是提高了与他人交际的能力，以及在生活中应尽的责任，为以后步入社会积累了一定的经验和教训。

首先通过本次实习，我感觉到不仅仅是在教育教学中，在社会生活中的各个方面，大事小事只有做好充分的准备。这种准备应当是多方面的：既要备自己，又要备他人；既要备事件提前，又要备事件滞后；既要备突发事件，又要备平平淡淡。只有做好充分的准备，才有可能走向成功。机遇总是垂青于那些有准备的人。

其次，通过本次实习，与人交际的能力，我自认为上升了一个台阶。第一堂课，我的心“嘭嘭”直跳。但一旦走上了讲台，恐惧心理莫名其妙地跑到了九霄云外去了，然后顺利地讲课。还有，就是当偶尔讲错时，我会拿“太紧张”当借口，这样会缓和尴尬的气氛。另外，我发现与我的指导教师交流的也很顺利，这除了认真、坦诚的态度外，也与实习一个月练出的“胆量”密不可分。

再次，实习期间，我积极参与了高一篮球联赛。这无疑在拉近师生关系上起到了关键的作用。球赛结束后，我们负责球员的后勤工作(打开水、买水)，虽然花钱不多，却让我们感到很快乐。最后，学生离开时，一句“注意安全”出自我的口中，我确实感到肩上的担子不只是这一句话，而是语言无法表达得发自内心地对自己学生的呵护和关爱。

还有，那就是在高一七班的交流会。通过师生交流会，师生感到毫无距离和代沟可言。我作为实习教师毫无保留的传授了自己的学习经验，积极鼓励他们学习的态度，使学生感到考上大学并不难，只要通过努力，一定会顺利过关。当然，我还为学生上演了一人一首歌，这更是师生亲密无间。最后，唯一感到遗憾的是，我们的交流时间太短。

让我体会很深的首先是对教育这份事业的热爱。在学习中常说：兴趣是最好的老师，那么对教学的热爱是使你全身心投入教学的动力，不管是备课，还是讲课。备课中，具有了动力，才能全方位的考虑过程、内容，考虑学生的反应。正如实习开始，学校副校长所说的“备学生”，怎样体会到学生的反应。有了这份动力，才会想出设计出更好更科学的方法，应用于教学过程，启发式教学等方法才能很好的应用并取得较好的效果。

其次是要设定较高的目标，同时又要考虑到效果不佳时，自己的反应。就是预先想到效果不好时，自己应承受这份压力，较好期望固然很好，但若由于自己的能力所限以及各方面的变化，引起教学效果不佳，自己应接受这一现实。不能因为一时的冲动，而破坏了整个活动。当我第二次课效果不好时，当时实在难以接受，尔后的两天为下次的备课则没了兴趣，没有了热情，自己前两次作了充足的准备为什么会这样？我在思考这些，思虑再三，还是备课不充分，没有更好的调动学生，既没有预计学生的反应，又没有考虑可能发生的情况，比如第二次课的板书问题，这都是没有预计到的。

而当我在第三次课时，心情平淡而又有热情，坦然面对一切。这样就好了许多，语速较前两次慢了一些，课堂中出现的错误少了许多。

总的说来，实习让我收获许多。不仅仅是对教学，做任何事情都满怀热情。我抵制住了第三次课前的不良反应，作了充分的准备。对事情结果期望高，严要求，又要以最坏的结果来考虑，坦然面对。这是我较深的体会。

最后，我还想说的事，感谢彭老师的悉心热心感怀。每课必听，不管是试讲还是上课，更重要的事提出学生的问题，以一个有丰富经验的老师来发现这些问题，解决问题，这是对学生最大的负责与帮助。同时，我们这一团对也是值得学习的。互相帮助，照应，共同进步。

室年度个人总结篇五

大学暑假，我去区检-察-院实习，时间是从20xx年七月十六日至八月九日，检-察-院实习自我鉴定。实习期间努力将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，在实习期间能够遵守工作纪律，不迟到、早退，认真完成领导和检察人员交办的工作，得到院领导及全体检察干警的一致好评，同时也发现了自己的许多不足之处。

此次实习，主要岗位是审查起诉科，因此主要实习科目是刑法和刑事诉讼法，也涉及一些其他私法科目。在实习中，我参加了几起案件的开庭审理，认真学习了正当而标准的司法程序，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致的了解了公诉起诉的全过程及法庭庭审的各环节，认真观摩一些律师的整个举证、辩论过程，并掌握了一些法律的适用及适用范围。跟随干警提审，核实犯罪事实，探询犯罪的心理、动机。真正了解和熟悉了我国的公诉程序及法庭的作用和职能，同时还配合公诉人员做好案件的调查笔录和庭审笔录，做好案卷的装订归档工作。

“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，实习自我鉴定《检-察-院实习自我鉴定》。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。这也许是我一个人的感觉。不过有一点是明确的，就是我们的法学教育和实践的确是有一段距离的。法学是一门实践性很强的学科，法学需要理论的指导，但是法学的发展是在实践中来完成的。所以，我们的法学教育应当与实践结合起来，采用理论与实际相结合的办学模式，具体说就是要处理好“三个关系”：即课堂教育与社会实践的关系，以课堂为主题，通过实践将理论深化；暑期实践与平时实践的关系，以暑期实践为主要时间段；社会实践广度与深度的关系，力求实践内容与实践规模同步调进展。

在实习过程中，也发现法律的普及非常重要。我国政府为推进法治建设而进行的多年的普法教育活动，取得了很大成就。人们的法制观念、法律意识都有了很大的提高。但是在普法的深度与广度上还有一些不足。比如有些时候，人们对有些法律条文是知道的，但却不知道如何适用它，以至于触犯法律；有时候人们对两个以上不同法律对同一问题的规定不明白，不知道该适用哪一部法律，有一个案件就是这样的，被告人原是某村会计，后来在改选中落选，这样一些会计帐簿、会计凭证需要移交，但是他一直认为《会计法》是规定的要等帐目清算后再移交，所以就坚持不交出，结果被以隐匿会计帐簿、会计凭证罪逮捕。这一个案例就说明我们的普法活动不能只做表面文章，要深入实际，真真正正的让人们了解法律、法规的含义。并在这个基础上，逐步确立人们对法律的信仰，确立法律神圣地位，只有这样法治建设才有希望。

再有一个问题就是青少年犯罪。在实习中所接触的案件中，有很大一部分案件的被告是八十年代以后出生的，甚至有两个犯有抢劫罪的被告人是八七年的。不考虑被告人家庭和自

身因素，从社会大环境来说，我觉得社会也有一些责任的。从八十年代初改革开始到八十年代末，这是一个重大变革的时期。这一段时间对精神文明建设有些放松，也就是说，有些犯罪人在童年时期就有可能已经沾染上了一些不良习气。所以说，教育从娃娃抓起，不能只是一个口号，要真正落到实处。

室年度个人总结篇六

初夏的. 四月我们结束了在医学院的所有理论学习课程，开始了大学学习的另外一部分——实习。对于实习，我们每位同学都对实习医院充满了幻想，都想像着自己大学的后半部分是在怎样的环境里度过，想着我们的实习医院是否会像电视剧里那样有着不同的病人和无法理解的医患关系。同时也希望通过实习后能让自己的医学理论及操作技能得到巩固与提升。我们带着幻想与疑问来到了浦江县人民医院，这里对我们来说很陌生，但是对我们来说更是挑战。

对这年的实习做了如下总结。也算是我的心得吧！

在学习方面 实习对我们每个同学来说都是学习的机会，这个机会是很难得的，所以我们应好好珍惜，特别是医学生。但来这家医院给我们最大的感觉就是被老师忽略了，因为医院的轮转生(刚步入临床工作的医生)很多，我们医院轮转生就特别多。医院要培养他们，所以分给我们实习生的资源(比如说：老师、动手操作的机会等等)就少了很多。这是同学跟我提到最多的抱怨，但我总是觉得学习应当主动，不管科室怎么样，轮转生有多少，只要你自己主动点，东西还是可以学到很多的，就算带教老师有时候忙没时间教你，轮转也是我们学习的带教老师吗！他们虽然刚上临床，但毕竟比我们还是多在临床待了一年。

还有就是临床会觉得什么东西都没学到，那是你没有去关注病人，那样你就没什么问题，自然就学不到东西。所以临

床实习学习就四个字“主动、关注”。实习并不代表不看书，其实理论基础还是很重要的，但把握一点，白天不要在办公室看书，要多看病人，遇到问题问老师，老师不在要晚上及时看书解决，要做到今天的事今天解决，不能拖。因为一拖就可能忘了，实习一定是理论与实践相结合的。

长大的孩子这是很难接受的，幸运的事我们实习生中有人带了辣椒酱过来，不过时间长了也就习惯了。不过总体还不错啦。对于住宿问题，我们医院统一安排寝室，给我们省去了找房子的麻烦，当然，住在医院里就要服从医院管理。所以再次建议学弟学妹来外生实习就要带点家乡吃的东西过来，缓冲一口味，对于不提供住宿的医院一定要提前租好房子(最好几个人一起租)，生活用品自己准备好。还有我们医院的学长都不错，对我们都很好的，所以如果实习医院能碰学长也是一种幸福。

室年度个人总结篇七

我在xx小学进行了为期近两个月的实习。实习的基本内容包括两部分：课堂教学、班主任工作。在原任指导老师林老师和班主任洪老师的耐心指导、帮助下，我较好地完成了教育实习任务。

实习期间我的主要工作是听课、讲课、判作业等。

通过这次实习，不仅使我掌握了基本的教学技能，也提高了与他人交际的能力，以及在生活中应尽的责任，为以后步入社会积累了一定的经验。这次实习令我感受颇多。我深深地体会到：成为一名优秀的教师，不单单是出色的完成每节课四十分钟的教学那么简单，同时在课余时间还要付出相当多的辛勤劳动。此次的实习我深深地体会到，要想成为一名优秀的教师，不仅要学识渊博，其它各方面如语言、表达方式、心理状态以及动作神态等也都是要有讲究的——当好一名老师真不容易啊！

我深感不能以自己的思维来揣度学生的思维，自己认为很简单的问题，对于刚刚涉及这一知识的学生来说很可能就会是一个无法理解的地方，所以，如何将问题简单化，是一个至关重要的教学难点。实习中，我也发现自己仍存在一些不足，主要是有时上课还有点紧张的现象，授课过程中，声音不够洪亮等情况。

在当实习班主任工作中，我能快速准确记住学生的名字，了解他们的一些性格特点，熟悉全班的情况，工作积极主动。不过，这批学生比较调皮活泼，经常出现有些同学的课堂纪律差，有的还经常迟到，不交作业等问题。

在整个实习生涯中，我本着对学生负责的态度尽心尽力做好每一件事情。自己在实践活动中得到了极大的提升，学到了许多书本上根本学不到的东西，受益匪浅，为以后做一名光荣的人民教师积累了宝贵的教学经验。