

# 最新培训机构自我总结(实用5篇)

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

## 培训机构自我总结篇一

两年半的徐州医学院专科学习即将结束，回顾两年多的学习生活，我收获了很多。

在思想品德上

我有良好道德修养,积极乐观的心态,坚定的政治方向.热爱祖国,热爱人民,坚决拥护共产党领导和社会主义制度,遵纪守法,爱护公共财产,进入函授班级后我严格遵守各项纪律,妥善协调好学习与工作,学习与生活的关系,没有因事请过一次假,旷过一节课。同时积极参加班内活动,和同学和睦相处,并结识了很多朋友。

在学习上

我坚持课内学习和课外自学相结合的原则。上课认真听讲,积极完成老师留给的各项学习任务。同时,我利用业余时间刻苦钻研,起早贪黑,一心为学。通过良师的教导和自身的努力,我顺利地通过了本专业的各项课程考试。通过在校函授学习,我掌握了学习方法,锻炼了自己的毅力,培养了自己吃苦耐劳的品质,为自己终身学习奠定了基础。

在生活上

我崇尚质朴的生活,并养成良好的生活习惯和正派的作风。生

活充实而有条理，有严谨的生活态度和良好的生活作风，为人热情大方，诚实守信，乐于助人，能与同事们和睦相处；积极参加各项实践活动，从而不断的丰富自己的阅历。我在平凡的岗位上踏踏实实的工作，充分运用自己所学的专业理论知识服务社会，理论与实践相结合，受到了领导和同事的一致好评。

“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，虽然两年的学业结束了，但是学业的结束不应该是学习的终点。在以后的工作与生活中，我将继续学习，获取更多的知识，充实自己，完善自己。发挥个人作用，有效服务社会，做一个有理想，有道德，有文化，有纪律的社会主义建设者。

## 培训机构自我总结篇二

我是\*\*大学\*\*教育系\*\*专业的一名应届毕业生，在大学的三年里我收获到非常丰厚的东西，是我人生的重要阶段，是我学习专业知识及提高各方面能力为以后谋生发展的重要阶段。一下就是我这三年的个人自我鉴定。

科学文化知识方面，我认真端正学习目的、学习态度，系统地学习了本专业的理论知识，同时把所学的理论应用于实践活动中，把所学知识转化为动手能力、应用能力和创造能力，力求理论和实践的统一。在学习和掌握本专业理论知识和应用技能的同时，还努力拓宽自己的知识面，培养自己其他方面的能力。

进入大学并通过三年的校园生涯和社会实践，我不断的挑战自我、充实自己，为实现今后人生的价值时刻准备着。三年里，对专业知识我一丝不苟，在学好本专业课程的同时我也特别注重对其他各科知识的学习与涉猎。为了将自己锻炼成一名各方面能力都具备的综合性复合型人才，三年里，我特别注重各方面能力的培养与锻炼，学校的各种活动我都热情、积极、踊跃的参加，在校期间，我严格要求自己，力争全面

发展。学习上，认真听讲、刻苦作业、积极配合老师教学、踊跃参与教学实践，以优异的成绩顺利完成学业；工作生活上，作为学生干部，从参与到组织、从配合到管理、从监督到协调，大事小事，以服务同学为宗旨，以管理团结班级为己任，不论在学校领导、院系组织、同学之间、还是在社会实践活动中，到处都有我的身影。

思想道德方面，大学期间不断用马列主义、毛泽东思想、邓小平理论武装自己的头脑，热爱祖国，拥护中国共产党的领导，坚持四项基本原则；自觉遵守《学生行为准则》和学校规则制度，尊敬师长，团结同学，关系集体；坚持真理，修正错误，自觉抵御封建迷信等错误倾向；树立集体主义为核心的人生价值观，正确处理国家、集体、个人三者之间的利益关系，当个人与集体、国家利益发生冲突的时候，坚持把国家、集体的利益放在第一位。

三年的磨练成就了我渊博的知识，丰富的社会实践和高超的为人处事能力。三年里，我将自己塑造成了一个健康、充满自信的我，同时也认识到我自身还有很多的缺点和不足，在今后的学习、生活、工作中，我会不断提高自己的思想认识，不断改正缺点，不断完善自己，以便适应社会的发展要求。

## 培训机构自我总结篇三

### 教育实习生个人总结

作为一名教师，首先上好课是最基本的要求。在实习前我做了比较充分的准备，但真正的中学教学对我来说还是第一次。从学生转变为老师，就需要慢慢的摸索与积累。首先，实习的第一周，我听了指导老师和其他体育老师的课。对于每次的听课，我都认真做好听课笔记，听课的重点是注意各老师讲解思路与组织学生的方法跟自己的想法的差别，以吸收老师的优点。但是遗憾的是，这里的体育老师上课都是让学生活动的时间比较多，而老师的讲解与示范的就很小。

过了两天，我的指导老师就开始让我上课了，那时候我真的很意外，那么快就让我上课了，我害怕自己做得不好。接下来的时间，我为了写教案与备课而忙了起来。对于第一次写教案的我，我真的有点不知所措，但经过了一连几个小时的奋斗，我还是把我的第一份正式教案写出来了。指导老师很认真的为我指出教案的问题，还有一些要注意的问题，这样我的第一份正式的教案终于过关了。

在教育实习过程中，我深深感觉到作为一名老师的辛苦，更感觉到作为一名老师的能力我还差很多。就写完教案的第二天，我正式开始上我的第一节体育课，面对学生的我是显得那么害羞，那么的胆小。我对我的一节课上得还是比较满意的。正当我还以为上得可以的时候，老师的意见却像倾盆大雨那样把我淋个湿透了。老师很耐心地从我上课开始到结束下课中所存在的问题都一一指出来。例如1) 声音较小，没有丹田发音2) 示范位置的选择不当3) 课前组织与上课时的组织不合理4) 教态与仪表不够自然5) 体育术语的运用不当6) 动作概念的不清楚。我的第一次课正式就这样结束了，而第2到7次重复课中，我注意了前面的缺点，一节比一节上得更好，这也得到了指导老师的肯定。而在以后的课时中，我都按照自己之前所制定好的教学计划来上课，由于一个星期上12节课，而且每节课指导老师都会或多或少给我指导，所以在这实习的几个星期里，不但我的示范技能进步得很快，而且学生都慢慢喜欢我上的课。

在实习的中后期，公开课就成为我的一个最为重要的任务。虽然我还是比较害怕上公开课的，但公开课是检验一个老师教学质量的重要途径。为了备好公开课，每天都会忙个不停，还经常向指导老师请教，在备课当中我深深地会到上好一个好的体育课要做的准备工作真是很多很多。公开课的时候，实习学校的体育老师都过来听课，而我也好好地完成了上课的内容，也得到了老师的较高的评价。

虽然现在的我与指导老师还不能相比较，但是我从指导老师

身上学到了许多的教学经验，也学到了许多运动队训练的经验，我真的很感谢我的指导老师。

## 教育实习生自我鉴定范文

### 三尺讲台展风采，天文地理受青睐

在韶关田家炳中学的两个月的实习期间，我态度认真，勤奋好学，指导老师张倩老师对我倾注了一腔热情和心血，言传身教，精心指导教学，把多年教学中积累的经验毫无保留地传授给我，使我初步领会了在“备、教、辅、复、考”中应该掌握的基本教学技巧；更给了我超过40课时的试教机会，让我能够巩固和运用所学的基础理论，专业知识和基本技能，深入了解学生的学习情况，获得高中教育、教学工作的充分与全面锻炼，培养了我教育和教学上的独立工作及与人合作的能力。让我在教育教学方面有很多的体会和领悟：

#### （一）教学实践篇：

备课时，认真钻研新课程地理教学大纲、新课程标准和课程内容，掌握教材的精神实质的基础上，深入理解教材，写好完整实用的教案，然后运用我平时学习的教学理论、地理基础知识和基本师范技能，去反复实践。课后总能得到张老师的耐心指导，在教态、教学方式、方法，以及一些教学细节，一些题目的穿插，与学生的互动，教法与学法的结合等等，都给我一一举例、点评，让我受益匪浅。

#### 用心准备的第一次课

第一次课，我很认真地准备了一些课外知识：《生活中有地理》

#### 一、生活中有许多的地理知识

比如，“南方人吃米饭，北方人吃面食”，为什么呢？“西藏人穿藏袍，欧洲人穿西服，我们现在穿西服是不是适合我们的国情？”

## 二、文学中有地理

## 三、政治历史中有地理

大家熟悉的“台湾的问题”，既是一个历史问题，更是一个政治问题，为什么中美最敏感的政治话题就是台湾的问题？中国大陆为什么就一定不要台湾的独立？凭什么就可以说台湾是中国大陆不可分割的一部分？台湾的地理位置对于大陆有什么样的战略意义？学了地理以后，这些问题都能迎刃而解。

在世界近代史上，大家熟悉的“新航路的开辟”，当时已经有一条从欧洲通过大西洋的东海岸绕好望角到达东方的海上航线，为什么当时欧洲人还要花大的气力去开辟去寻找新的航线呢？学了地理，从地理角度我们也能发现答案。

现在地球上自然灾害比较多，借助地理信息技术——3s技术，更能有效的防灾减灾。

## 四、三理

中国的文人，尤其是古代的文人，更要懂得“三理”，何谓三理？即命理、医理、地理。

## 五、古代地理常识

然后才是教材知识，在上课的时候沉醉于自己的“教”书上，却忽略了学生的“学”；自己觉得很精彩，但是却是在唱独角戏。还讲得非常辛苦，学生却像听天书，没有重点，不明白这节课要掌握什么知识。

张老师给我做了细心的指导，使得我总结了好多，明确了该怎么上课。那就是一定要有学生活动。这个学生活动可以是多种方式的，比如一上课时候让大家根据课标一起复习上节课的知识点，然后按照课程标准自主阅读教材与地图册，找到新知识，还有课堂中的提问，讨论，个别提问，探究等等。这样更有利于学生理解教学重难点。

## 精彩难忘的新课：把自己当地球转起来

一天上四节课的感受，真的很充实，很满足，一点都没有累。因为当你想到一个好的教学方式，一个轻松的课堂的时候，上多少节都没有关系。

本课讲的是“地球的运动”，课标是“分析地球的运动”，那么在复习上节课的重点知识以后，就让学生根据课标来看书（这样有助于他们了解这节课的内容，听得进去，而且作为老师，我们也可以休息一下，而且在课程改革中有要求，每节课要有10分钟左右的学生活动，无论是自学，还是讨论探究），然后提问，检验他们的自学成果。

我的提问是“现在，请两位同学到讲台上来，无论用什么方式，无论用什么方法，给同学们展示一下地球的自转”。然后学生会想很多办法的，例如用笔，用篮球，用粉笔盒，用书，或者就用手指在空中画方向……最有趣的是，在三班，有个学生站在上面，大家大喊“自转自转！”

“好，那我们就让这位同学把自己当作是地球，自转起来吧！”

“要倾斜的哦！”下面有学生喊。台上的学生把头一歪，然后自西向东转动起来，引来了一阵大笑。老师在后面都忍不住带头鼓掌起来！

就这样带动了课堂气氛，同时检验他们是不是真的明白地球

自转是怎么回事。然后再让其他同学来归纳怎么分析地球的运动。运动，要看定义、旋转中心，运动方向、运动周期、运动速度等等，使得整个教学活动非常连贯，课堂氛围非常融洽，学生能够在快乐中学习。

## 全力以赴攻破重难点的习题课

习题课，一周上了十二节左右，虽然有很多的重复课，但是每个班学生的反应都不一样，我本着“复杂的事情要简单做。简单的事情要认真做。认真的事情要重复做。重复的事情要创造性地做”的原则；根据他们的反应不同要做出很多的变化，题目的难易程度也因此而不同，颇有些心得。作为老师，真的是首先自己就要有很多题目在胸，了如指掌，能够脱口而出。

把知识点和题目紧密地联系起来，既不是为了讲题目而讲题目，也不是为了讲知识点而讲知识点，而是两者的完美结合。本来学了知识就是为了能够运用的，而习题既是知识的延伸和变化，也是对知识点的巩固，建立各个独立知识点之间的联系。

又讲述到地方时的时候，就联系现实，当东西十二时区或者是北京时间是几点的时候，全球位于同一天，推出北京时间为20点的时候，全球位于同一天，再问，东西十二时区是几点的时候，全球位于恰好一半的地区位于今天，另一半的地区位于明天。

原来对一节课熟悉，掌握于手中自如地发挥的感觉是那么好！在和学生不停地互动，真的很开心，可以及时地看出学生的理解与不理解，可以引起他们很大的关注。

## （二）听课取经篇

实习期间，听了张老师近五十节的课，以及沈坚老师的课。



也让我学习到了很多东西。张老师用机智的语言，丰富的表情以及自然的教态，渊博的知识和丰富的经验，关注细节的视角，言传身教，宽容的心态教会我很多很多。

课堂上，她的流畅的教学，以及一个个问题的提出，串联着教学过程，同时用身边一个个例子来讲解重难点，突破难点，学生的注意力被完全吸引。

课后，老师给我耐心地做解答，并指出我原来很多没有注意到的细节知识，讲解她的思路，以及对课本的处理。我最佩服的地方就在于老师的细心，对于很多很专业很细节的东西能关注并提出，还有就是对课标的解读，教学生怎么解读课标，然后通过教材以及其他资料来论证和满足课标的要求。她真的是一个按照新课标来上课的新时代老师！

最最感动的地方还在，老师非常大方地介绍了权威地理教师，也是地理科组的组长沈老师给我认识，并让我去听沈老师的课，课后还跟沈老师做了交流。

沈老师是一个知识性非常强，把每个知识点的来龙去脉都了若指掌的人。他的渊博的知识，适当的点拨，会让你恍然大悟，对于知识的理解非常有益。

而且他对于很多东西有自己的理解，能够建立事物之间的联系。例如，地球上的水是怎么来的？其实有多少人想过呢，他告诉我们，是放射性元素在反应过程中产生的水，因为地球上的各项条件，使得它能够蒸发、凝结、下降，流水，进行循环。他是汲取了四种版本的教科书的优点，再进行授课的。

每一位老师身上都有很多很多我值得学习的地方。很感谢他们。真的。来到韶关田家炳中学，遇到的每一位老师都那么热情，那么可爱，那么受人尊敬，并且值得我学习。

同时，我也听了包括生物、历史、政治、语文、数学、化学等等学科的队员们的课，在他们身上看到了成功的影子，学到了很多东西，也会跟他们讨论教法与学法，交流心得体会，总结经验和教训，更好地了解学生，更好地开展教学。

### （三）课外辅导与作业批改

在实习期间，最开心的事情莫过于学生追上来问问题，他们一遍遍的追问，对知识的渴求，深深地感动了我，我极为耐心地指导他们看书，用身边所有能用的道具来展示地球的自转与公转，把抽象的知识放到现实、身边，给他们一个直观的演示。

用多种方法，多个同类型的题目，让他们反复接触和巩固知识点，并学会知识点转化和迁移。在讲解的过程中，我也深深地体会了难点的突破，享受了被“包围”的感觉。

总之，在两个月的实习中，我来到教学现场，自己上台去实践，运用和检验在课堂里所学的理论知识，了解和熟悉中学地理教育的实际，培养教育教学能力，得到了老师悉心的指导，让我有很大的进步。

而中学生真挚的情感和对我的热爱，深深地感动和教育着我，所谓“亲其师，信其道”，课堂上看到学生渴望知识的眼神，获取知识的喜悦，以及课后对学生各种问题的耐心讲解，不仅使我知道明确重难点的确定的原因，更让我在讲解过程中进一步深入了解学生情况，并学会突出重点，突破难点。更重要的是让我哦感到中学地理教师职业的崇高，任务的光荣，责任的重大，坚定了我献身中学地理教育事业的信念，使得我对未来充满信心和期待。

### 班主任工作

实习班主任工作中，班主任指导老师让我们或参与或独立进

行班级管理、差生转化、活动组织、主题班会等等工作，使我们对班主任工作有了一个较为全面的了解。同时学会在处理班级事务的基础上热爱学生，做学生的知心朋友，在班主任管理与学生自治的“度”上找到一个结合点，让每位学生都参与到班级管理中来，形成一种责任，一种义务，自己管理其他人，同时也接受其他人的管理，培养管理能力。实习期间，班主任工作方面主要体现在：

### （一）日常工作

- 1、早读（普遍比其他班早5分钟），监督他们是否准时到齐；
- 2、检查包干区和课室的卫生，监督校服校卡和仪表等，提醒科代表及时带读。
- 3、课间操：看他们是不是到齐了，准时排好队。
- 4、晚修：监督他们不要在上课时间讨论，要学会独立思考，讨论在课间及课后。（每天晚上我都去跟他们一起自习，因为两个班有一个值日老师，但是都在五班，因为它吵，所以虽然只有21个学生，我也每天都上去坐镇）
- 5、跟学习委员要迟交或欠交作业的名单，找学生询问情况。
- 6、向科任老师以及班上学生了解上课情况，及时引导；
- 7、班风和学风的建设和引导；8、与学生单独谈话；

### （二）自强不息，直面挫折

#### ——主题班会的开展

开展背景：根据学生的《给老师的一封信》反应的情况，了解到刚上高中的他们还是不适应高中的学习方式，科目繁多，课堂上老师上课节奏比较快，知识点比较集中，作业难度大，

完成的时间多，没有多余的时间用来预习和复习；考试的成绩与努力程度不成正比，分数达不到理想，感到受到很大的挫折，不知道怎么去面对。

基于这样的现实，决定及时地召开以“自强不息，直面挫折”的主题班会，帮助学生们“度过难关”。

1、“我想再做一回孩子”——洪战辉的感人故事

2、人生难免有挫折

3、胡萝卜、鸡蛋和咖啡豆的故事

胡萝卜、鸡蛋和磨成粉的咖啡豆分别放到三个锅中煮15分钟；想象各个物品的现象：煮沸的水就像是人生中面对的挫折：可以像胡萝卜一样，一开始时坚硬的，在挫折面前就软弱；也可以像鸡蛋，经历挫折后变得心肠硬化，冷漠；也可以像咖啡豆一样，挫折越大，味道越浓。

故事升华：我们应该做咖啡豆，从面对的困难中得到收获，勇于走向和谐自我。在挫折困难中学会新的知识，掌握新的技能，养成新的习惯。

4、成功的秘密

(3)、他是态度  $attitude 1+20+20+9+20+21+4+5=100\%$

5、对人类最大的伤害，不是发生了什么，而是我们如何如看它。

讲述自己的故事，以自身为例，怎么面对高中的生活，怎么计划时间，怎么根据自己的时间来制定和改变学习的方式和方法，怎么面对挫折和挑战，凡是一个能够统治自己思想的人，一定能够以希望代替失望，积极代替消极，决心代替怀

疑，乐观代替悲观。

成长本身比学习要重要得多；用年轻敏感的心灵去感受生活比看课本重要得多；学会坚持和微笑比学会一道题重要得多。

6、总结：真诚地希望每一个人都能勇敢地面对挫折，把挫折当作你的人生财富。在挫折中，学会坚强，勇敢，成熟。做生活中的成功者，奔跑在人生的金光大道上。

后记：上完班会后，学生与我的距离拉近了很多，他们知道了每个人一路走来，都会遇到挫折，都会遇到挑战，关键是你用什么样的态度去对待它，去取得成功。他们也愿意将自己的挫折告诉我，向我寻求意见，通过提建议帮助他们怎么去面对解决，也会将他们的困惑告诉我，也会把他们的安排告诉我，也会把他们的决心展示给我看。基本取得了预期的效果。

### （三）家长会

家长会召开时，班主任老师正在上课，所以安排远道而来（从镇上或其他地方过来市区）的家长，与他们先聊天，代替去上课的班主任的工作。

心里有很多的感触啊，受到家长们非常热情的欢迎，他们纷纷问自己孩子的在校情况，还向我反映了很多他们孩子的事，真的很有趣，然后家长还一再地要求我们作为老师，一定要严格地对学生。

也是很感动的，家长们都非常非常感激老师，对每一位上课的老师说辛苦您了，对每一位老师都非常尊敬。我再一次感受到教师的责任和光荣。

通过一个家长会，也让我和学生的关系进一步融洽起来，他们更加信任我，愿意对我说一些感触，愿意和我分享心得、

感受。

综得来说，实习是人生中一段非常难得的经历，在这次实习中，我们有笑声也有泪水，但是哭过了笑过了，我们收获了更多。有专业指导老师悉心的指导和帮助，又班主任老师无微不至的关怀和照顾，我的实习之路走得格外得稳定，因为她们的鼓励和支持，我以后的路也将走得更加稳健，更加坚定！

## 培训机构自我总结篇四

如果爱是奔腾的热血，是跳跃的心灵，那么，我认为这就是对于国家的崇高的爱。也许它听起来很“口号”，但作为一个有良知的人，这种爱应牢牢植入我们的心田。当读到安利柯描绘的一幅幅意大利人民为国炸断了双腿，淋弹死守家园的动人场面时，我不禁想到我们祖国大地上也曾浸透了中华儿女的血。同样是为了自己国家的光明，同样可以抛弃一切地厮拼，我被这至高无上的爱的境界折服。我不需为祖国抛头颅了，但祖国需要我们的还有很多。爱之所以伟大，是因为它不仅仅对个人而言，更是以整个民族为荣的尊严与情绪。

转眼间，我们离开《爱的教育》所记载的那个年代已经很久了，但是“爱”这种教育的方式却永远不应该远离我们，特别是远离我们这些教育战线上的工作者。我们要全身心的去爱我们的每一个学生，关心他们的成长，为他们的每一点进步而欣慰，用爱的泉水去滋润孩子们幼小的心灵，让孩子们沐浴在爱的阳光中，自由，健康的成长！

《爱的教育》中，把爱比成很多东西，确是这样又不仅仅是这些。我想，“爱是什么”不会有明确的答案，但我已经完成了对于爱的思考——爱是博大的，无穷的，伟大的力量。是教育中所不能缺少的。

## 培训机构自我总结篇五

两年半的中央民族大学本科学习即将结束，回顾两年多的学习生活，我收获了很多。

### 在学习上

我圆满地完成本专业课程，积极完成了老师留给的各项学习任务。通过在校函授学习，我掌握了学习方法，锻炼了自己的毅力，培养了自己吃苦耐劳的品质，为自己终身学习奠定了基础。经过这两年多的学习使我在个人修养方面的素质得到了提高，本专业基础课程的学习为以后工作生活学习提供了很大的帮助。

### 在思想品德上

我有良好道德修养，积极乐观的心态，坚定的政治方向。热爱祖国，热爱人民，坚决拥护共产党领导和社会主义制度，遵纪守法，爱护公共财产，进入函授班级后积极参加班内活动和同学和睦相处，并结识了很多朋友。

### 在生活上

我崇尚质朴的生活，并养成良好的生活习惯和正派的作风，我深知自身还有很多的缺点和不足，要适应社会的发展，需要不断提高思想认识，改正缺点。要学会不断的学习充实自己，敢于拼搏刻苦耐劳将伴随我迎接未来新挑战。努力将自己塑造成有用的人才，充分发挥个人的作用，有效地服务于社会。做一个有理想，有道德，有文化，有纪律的社会主义建设者和接班人。