

# 最新实习阶段性总结 实习工作阶段性总结 (通用8篇)

知识点总结可以帮助我们在复习时更加有针对性地回顾重点知识。下面是一些学期总结的范文，通过阅读这些范文，我们可以了解到一些写作的技巧和方法。

## 实习阶段性总结篇一

□xx

xx年2月，我来到xx市xx区人民法院民一庭实习，为期三个月。经过这两三个月短暂的实习生活，我不仅仅巩固了大学三年以来所学的法学专业知识，还锻炼了法律实践能力。通过与该法院的各位老师的沟通与交流与其建立了良好的关系，大大增加了我的人际交往能力，增长了社会经验，开阔了眼界，令我受益匪浅。

初到法院的我满怀着激情，虽然还未曾工作过，对法院的工作流程亦不甚了解，但我对一切都充满了信心，相信只要自己多与那些法官、书记员沟通，不懂的地方多向他们请教然后再慢慢去领会，自己在较短的时间内一定能够很快适应那里的工作。

刚来的一段时间，几乎都是学习法院的有关规章制度以及工作纪律，熟悉各科室，然后跑跑办公室、送送文件什么的，再就是陪同书记员一起去送达裁判文书等。似乎觉得工作很单调，但我明白面临一个全新的环境总得有一个慢慢适应的过程，况且任何一门工作都不是简单就可了事的，比方说对于裁判文书的送达要严格依据法定程序，文件也得有专门的负责人签收。

实习的另一方面的资料就是开庭时去旁听，在庭审现场感受

庭审氛围。在这庄严肃穆的环境下，审判人员驾驭法庭、审查明事、适用法律、平衡利益及调判结合的能力，全都能在这个过程中得到很好的体现。同时，审判人员的形象素养亦能在此过程中得到全面的展示。

几乎每一次开庭我们都是第一时间赶到审判庭，帮忙布置法庭。庭审中，专心倾听双方当事人及其代理人或者监护人发表的代理意见，尤其是双方争论的焦点问题。有些案件案情简单明了，有些案件就显得稍微复杂。

本案适用民事简易程序审理。开庭前因被告未明确表示同意调解，经法官劝解并申明利害关系后仍未明示同意调解，于是法官依法律程序主持了庭审。庭审中，原告带了相应的证据请求法院裁决房屋租赁合同到期，由被告承担诉讼费用并要求被告支付房屋到期后的适用费用。被告对此均无异议，也同意原告的诉讼请求同意退房，但提出由原告接手其库存货物的不合理辩求。

法庭辩论终结后，法官又一次主持了调解。针对被告目前所处的状况，国内的经济形势，告诉原告期望他能够再给予其必须的宽限，同时要求被告支付房屋使用费。针对原告为下岗工人，生活艰难以及当前消费水平偏高的状况，要求被告能够相应的提高房屋租赁费用。最后双方在法官的主持下同意了此调解，并达成了一致的调解协议。本案中，双方当事人的权利义务关系明了，根据所查清的事实与认定的证据，法官完全能够依法做出不利于被告的裁判。

但是，本案的法官却能结合案件事实与当前双方所处的状况，平衡双方的利益，从而使得本案的当事人皆大欢喜，并产生好的社会效果。从另一个方面来看，本案虽然是一个案情简单的民事纠纷，但却能够体现出法官在新的形势下认识和把握大局的能力，认识和把握社会矛盾的能力，认识和把握社情民意的能力，以及认识和把握法律精神的能力。

“纸上得来终觉浅，觉知此事要躬行。”短暂的实习时间就这样慢慢地逝去，在短暂的实习过程中，在指导老师的关怀与教导下，我更加巩固了所学的法学专业知识，提高了法律实践能力。但我也深深地感受到自己所学的知识肤浅和在实践应用过程中专业知识的匮乏，以及实践经验的不足。我将在今后的学习、生活和工作中倍加努力、勤奋学习，以掌握更多的知识与经验。

## 实习阶段性总结篇二

按照学院20xx级各专业教学计划安排，信息系四个专业的学生于20xx年11月离开学校，进行为期半年的20xx级毕业生顶岗实习工作，现将中期工作汇报如下：

根据学院的总体要求，按照教学计划的进度，信息技术工程系组织进行了20xx级毕业生毕业顶岗实习。

首先，成立组织机构。成立了以系主任为组长、系分管顶岗实习工作主任为副组长的顶岗实习工作领导小组，由教学科负责具体的指导工作。教研室根据学生的数量和专业分配了相应的毕业实习指导教师，并安排学生与各自的指导教师见面。此次共有11名教师担任了顶岗实习毕业设计指导教师，组织指导参与顶岗实习学生。

其次，召开动员大会。按照学院教务处印发的20xx届毕业生顶岗实习安排表及要求，在20xx年寒假前系里就组织召开了毕业生顶岗实习动员大会，宣传顶岗实习的重要性，进行总体部署安排，提出明确要求。

第三，落实实习单位。根据计算机专业的特点，本次顶岗实习单位（岗位）采取以学生自找与系里协助相结合的方式，采取集中加分散办法，全部毕业生都及时顺利地找到了实习单位，从元月17日开始，所有学生均进入顶岗实习状态，到6

月18日结束，历时近6个月。

第四，扎实指导实习。方式多样：在实习期间，各位指导教师和学生保持密切的联系，通过电话□e-mail电子邮件、利用qq群、手机短信、亲自查访等方式对学生进行了切实有效的跟踪指导，并通过最终的考核、总结交流、技术答辩完成顶岗实习全部任务，取得了效果良好。

收到了良好的效果。实习期间，系顶岗实习工作领导小组也组织了两次监督检查。

6月20日，顶岗实习学生按要求上交实习日志、总结等实证材料并进行了答辩。6月23日指导教师对顶岗实习学生进行成绩评定，随后由教研室汇总、系里核定并将结果上报教务处。至此□20xx级毕业生计算机应用与英语复合专业学生顶岗实习工作圆满结束。

1. 加深了我们对顶岗实习工作重要性的认识。通过顶岗实习，学生的职业素质与能力得到提高，进一步加深了我们对毕业顶岗实习在专业教学过程中的重要地位与作用的认识，它是对学生几年专业学习的一次最真实的检验，也是对我们几年专业教育教学过程的最有效的检验，我们培养的学生是否合格、是否受用人单位欢迎，通过顶岗实习基本上就能够得出答案；它又是学生顺利就业的必不可少的前奏，通过顶岗实习让学生把几年学习的专业知识、专业技能应用到工作实境中去，为毕业后正式走入社会打下坚实的基础，而且很多学生由于表现出色在实习阶段就和用人单位签订了就业协议，顺利地找到了一份比较满意的工作，其中更有些学生由于在实习期间表现突出而获得了职位的晋升，这是我们一开始没有预料到的，顶岗实习过程中实现了预就业。

2. 增强了我们对办好计算机英语复合专业的信心。通过对顶岗实习的指导，尤其是通过到实习单位的走访，我们获得了这样的信息：只要我们培养的学生合格，社会是有很大

的需求的。

3. 获取了对于专业建设与改革的新信息。教师参与了工学结合的顶岗实习工作，提高了对教改的认识，增强了赴企业锻炼的自觉性。5名指导教师参与了实习指导，我们的学生在实习单位的表现整体良好，其中更有许多佼佼者，证明了我们在专业建设方面已经做出的努力是正确的，许多课程的开设完全符合市场的要求。在走访中，企业专家建议，专业建设与改革不能只是着眼于或倾向于纯技能的培养，更要着眼于人的全面发展。这些都有益于我们进一步进行专业建设与改革，加强对学生的可转移、可发展能力的培养，使学生的就业适应性更强。

能的培养对准就业岗位，职业教育特色比较明显，经过修订的人才培养模式先进超前。

4. 促进了学院与企业的深度合作。示范院校建设得到更多企业的关注与支持，促进了企业文化的传播和品牌形象的进一步提升，也为企业挑选到优秀的毕业生，达到了多赢之目的。

5. 实现了学生学有所长，教师教有所教。顶岗实习通过实践学生在实习中，从看热闹到看门道，从旁观者到帮手，从帮手到入手，再从入手到高技能人才，这是最大的成效。在实习中，学生激发出学习热情，改变了学风。用十六个字“学会尊重、懂得感恩、愿意服从、选择坚忍”来总结，学生对生活的态度、对工作的责任、对人性的感悟都变得更加深刻。

教师方面：由于学生在企业实习，教师有了更多与企业接触的机会，对企业的需求，尤其是学生的知识、技能和职业素质与企业要求之间的差距有了更具体的了解，教学目标更加明确。多数教师都在教学中不断更新教学内容使之更贴近企业岗位要求，不断探索各种教学方法，注重提高教学效果，更注重提高学生的学习能力。

20xx级学生顶岗实习经过大家的共同努力，取得了一定的成绩，但顶岗实习实施过程中存在认识偏差、选点困难、跟踪松散、管理莫及等许多问题还有待于我们积极探索与实践。

### （一）管理方面

1. 顶岗实习企业接纳存在较大困难，实习期间多岗位轮换的理想状态还有距离。我们的愿望是每个专业固定若干企业，建成技术岗位搭配合理的校外顶岗实习基地。
2. 为顶岗实习企业多做一些有益的事情较少，尚需挖掘合作的内涵，丰富校企合作内容，为持续合作奠定基础。
3. 顶岗实习方案等指导性文件细则还需要进一步充实、完善，特别要明确实习期间的安全责任问题，解决分散难管问题以及指导教师与班主任对顶岗实习学生的双重管理问题。系上综合管理，宏观检查学生实习教师指导也有一定的困难。
4. 需要解决实习中最常见最突出的问题是：仍然有少数学生不遵守考勤纪律、随意换单位，学生家长的参与程度低或干预程度大，个别指导教师与企业、学生、家长四方沟通不够及时等，因此，必须建立顶岗实习的四方协调机制。

### （二）教师方面

1. 学校指导老师：因教师的不足，加之，学生顶岗实习分散，检查一圈费时费事，对深入扎实指导顶岗实习带来困难。
2. 企业指导老师：因工作比较忙，对顶岗实习学生的指导不重视，疏于指导，有些出于秘密，不愿意学生接触。

### （三）学生方面

1. 部分学生吃苦精神较差。很多学生在顶岗实习单位工作任

务重，经常加班加点，每天工作时间都在8-11小时，一个星期下来，也只能休息半天到一天，学生们体力消耗与在学校相比要多出很多倍，但是报酬很低，请假休息得不到批准。工作辛苦是导致部分学生经常换岗的重要原因。

2. 部分学生适应能力较差。从学校到企业，从学生到顶岗实习单位的一名实习生，需要学生转变观念，要求学生主动适应企业的要求，因为这是工作，是生活，不是在学校。而有的同学正是缺乏这种观念的切换，不理解顶岗实习的重要性，不明白高职生毕业后的就业方向，对专业期望值较高，认为所学专业同实习企业不搭边，因此不能尽快适应企业工作方面的要求，违规、违纪现象时有发生，无形中就拉开了同企业的“距离”，这是顶岗实习中遇到的又一问题。

3. 部分学生沟通能力欠缺。经贸类专业的工作岗位就要求学生人际交往的能力。但在顶岗实习过程中，部分学生缺乏必要的沟通能力，工作中抱怨学不到东西，很累，觉得单位很复杂，人际交往很困难。实质上，这些都是缺乏必要沟通能力的具体表现。从学校到企业，工作、生活环境变了，要适应环境，适应工作要求，就离不开沟通。良好的沟通能力，是实习中提高工作效率，方便工作，与实习单位同事融合在一起的基础。

键性职业能力的培养应当成为今后专业建设与发展的侧重点，其中像合作能力、沟通能力等尤显重要。

2. 要进一步强化职业认知教育。职业意识的培养在专业教育阶段非常重要，一些学生实习中存在这样那样的问题或困惑，根源在于对其即将从事的职业还没有全面的、正确的认知，以至于出现不适应症。但职业认知教育不能停留在简单的一两次到企业进行所谓的参观，要进行系统地教育，通过专门的课程、日常的教学活动和学生活动等多种形式养成，全员全方位参与。

3. 要创新实习指导的形式。在稳定提高巡查指导覆盖率，校外现场授课率的基础之上，充分利用网络等现代化技术手段开展指导。专业导师要加大与企业导师沟通力度，确保能够及时获取学生实习最新状况。

顶岗实习达到了专业教学的预期目的。在一个学期的实习之后，学生普遍感到不仅实际工作能力有所提高，更重要的是通过对计算机加工有了感性认识，进一步激发了大家对专业知识的兴趣，并能够结合生产实际，在专业领域内进行更深入的学习。一些学生写出了质量较高的实习论文。

4. 教学实习促进了学生自身的发展。实习活动使学生初步接触社会，培养了他们的环境适应能力及发现问题、分析问题、解决问题的实际工作能力，为他们今后的发展打下了良好的基础。

5. 教学实习配合了所在单位的工作。参加实习的学生在各自的实习基地积极工作，从小事做起，成为一支富有朝气与活力的年轻队伍，实习学生的精神风貌及工作能力受到了公司领导与工作人员的普遍好评，在每次实习欢送会上，都出现依依惜别的感人场景，而几乎所有单位领导都表示，欢迎我校以后能继续向该单位派出实习学生。

### 实习阶段性总结篇三

实习单位实习岗位实习地点实习内容：河北天宇高科冶金铸造有限公司机加工人员车间按照学校学习计划安排大学期间最后一次的学习顶岗实习开始了，我选择了河北省沧州市肃宁县的一家机械铸造公司。公司的名称为河北天宇高科冶金铸造有限公司是我县冶金铸造厂改造的新型企业，在这两周的实习初步培训过程中我了解我公司的一些基本情况，公司始建于1994年，占地120余亩，建筑面积1.8万平方米，于95年正式投产，设有木型、弯管、第一铸造、第二铸造、机加工、钢结构、六个车间和一个理化检验室。一个长寿高炉冷



却壁研究所（中小高炉冷却壁的设计），固定资产3千万元，现有员工600人。技术力量雄厚，有高级工程师8名，工程师12名，技师50名，八年以上工作经验的技术工人270名。由于我是刚进入公司的’一名实习生，按照的安排凡是实习的员工第一个月都要进行铸造方面的培训和公司一些的规章制度包括公司的安全制度、生产制度等。实习收获与体会：进入公司两周以来，公司对我们实习生进行了一些必要的培训，主要包括：车间里的安全知识、公司主要生产的各类产品为冷却壁、风口大套、沟头衬套、热风炉炉箅子、冷却板、炉口。同时我对冶金铸造也有了新的认识，冶金铸造是指将室温中为液态但不久后将固化的物质倒入特定形状的铸模待其凝固成形的加工方式。被铸物质多为原为固态但加热至液态的金属（例：铜、铁、铝、锡、铅等），而铸模的材料可以是沙、金属甚至陶瓷。因应不同要求，使用的方法也会有所不同。下周我公司还要对我们进行重点内容培训，主要是公司的主打产品的应用、产生过程等一系列的内容。培训的知识还是没有记得太清楚，以前在学校的懒散现在得要必须改了，不过我想我会在以后的实习期间逐步记住各项规章制度并把自己的坏毛病去除的。艰苦艰苦更多发挥更大发挥。

## 实习阶段性总结篇四

时间真的过得好快，一转眼就过了三个月，回头看看，收获了很多也成长了很多。主要的收获是围绕20xx两广青年绿色营的开展而得到的，这不仅给我深刻的感触，也让我对自己有了更多的反思。

对于绿色营，我并不陌生，本人就是xx年广西营的营员，但是跟以往不同的是我作为这次们绿色营的筹委，负责了包括活动策划、方案确定、营员选拔、和政府交流等等在内的这些前期工作，经历了很多不一样的东西。我们的筹备时间非常短，从方案的确定到活动的开展，只有不到一个半月的时间，期间还要包括有踩点和项目方案书的反复修改讨论。在短短

的一个半月里经历这么多，和以往单纯去参加活动相比自然感受更深刻。

我的前期工作一方面是整理活动方案，招募与选拔营员；另一方面是与政府沟通、交流，以取得最大的支持。当初绿色营做起来真的很没底，存在很多问题。时间的仓促和经费的不确定是最大的顾虑，还有营员要在这么短的时间里招募到，太多的不确定因素要在仓促的时间同时进行，导致工作的时候通常都是一边在整理方案还一边通过qq与团区委的领导沟通，另外同时还要联系各高校招募营员。还好在绿盟理事会各位理事的通力协助下，一切进展顺利，成功招募到各高校环保社团优秀的环保大学生，并与广东的营员进行了有效链接，为共同开展两广营活动做好准备。

在忙碌中，突然发现其实几件事情是可以一起做的，几件不同的事情穿插在一起做效率也蛮高的。在活动方案确定下来以后就是人员的选拔了。时间很紧，而我们的营员是从各高校环保社团选出来的，消息发出去以后一直都没有什么回应，可能因为大家都在忙期末考试的事情。

直到在给各高校的负责人发了短信过后有了回应，才陆续有人报名了。接下来就是营员选拔，营员的选拔主要是通过面试及电话面试还有就是完成筹委布置的作业情况来选拔，选拔过程颇为顺利。在进行营员选拔的同时就绿色营需要招募什么样的营员，谁更适合绿色营等问题也做了比较深的思考。

——在前期集训那十天营员们居住的地方成了我们的家、我们培训的教室，那个让我们在以后的日子都会怀念的地方有很多美好的回忆。集训跑步的时候大家一起喊某某我爱你，一起努力为最后的准备冲刺；工作时大家默契的配合一起完成工作；培训时也不忘来一些搞笑放松的环节等等。

接下来就是我们的实习生贵州互访了，实习生在贵州的互访原本应该是由我和焯宏负责的，但是由于我一直在忙绿色营

的事情，焯宏也在忙他的工作，所以贵州互访的计划和全程安排就由陈旺和宋浩承担了。对于陈旺和宋浩的工作真的是可以说是无可挑剔，非常努力，但是由于很多原因期间的安排并不是非常如人意。

作为总协调我没有做好期间的交流协调工作，也导致了一些大家交流中的不快。我们7月3日出发，要12日才能回到南宁，绿色营的营员13日集中，这10天里面我在贵州，而绿色营的另外两位负责人在期间还要去踩点，南宁这边的其他准备工作就得由营员自己安排了。这趟走得一点都不安心，一直都想早点回来。

在绿色营的整个过程中，我也是作为协调员参加的，参加完绿色营再回头看我们的实习生贵州互访，让我有特别大的感触。我一直在想为什么我们的贵州互访会出现这么多的不快，那在绿色营里面要怎么去避免这些问题。相对于贵州互访，绿色营有着更多的不足：除去筹委4人以外，28位营员中有24位相互之间几乎是不认识的，交流就更加不用说了，虽然建有qq群，但是已经到了期末，大家都在忙考试，也没有几个能上网的。

为了大家有更加充分的交流，在集中前，我们就定下了后勤组组长，包括集训地点、集训所需要的宿舍都是由后勤组长确定的，在整个过程中，筹委只是负责整体工作的安排，但是不参与具体事情的操作，在一开始就让营员们有一种意识：绿色营是我们大家的，我们都有责任把绿色营办好。

回想起我们的贵州互访，大家似乎少了点责任在里面，所有的安排都是陈旺和宋浩负责了，他们担起了所有原本我们应该承担的东西。每个人的精力都是有限的，在安排完所有的东西以后很多细节上面的事情就已经无暇顾及了。在贵州的时候一直都没有意识到这一点，反倒是回到南宁以后，在参加了绿色营以后才突然醒悟过来，原来是因为这样才会有这么多的事情。

以前不管是什么活动，我都属于那种爱冲在最前面的那个，会非常热衷的参与其中，我的位置永远都属于当局者迷的状态，但是在绿色营中我真正站在观察者的位置去看的时候以前很多的不解，很多的疑问都想通了。

绿色营是以“珠江缘”为引，主要活动内容以包括沿途取水样，自然体验、入户访谈，问卷调查，与相关部门座谈，考察珠江水质情况，水利资源利用情况，周边生态环境状况以及周边地区居民生活状态和环保意识等，同时通过公共宣传、环境教育、播放电影，举行联欢活动等形式向当地学生、居民等进行关注珠江，保护母亲河的宣传，活动不仅得到了当地政府的配合和支持，同时，为期18天的活动还给我们的营员带来了一段与平时社团活动截然不同的体验，对营员们在以后的各个社团的工作也有着深远的影响。

作为老营员，因为已经经历过绿色营，其中的新鲜感已经没有那么强烈了，更多的时间我都用在了做后勤、协调方面。从财务制度的设定到安全委员和医疗委员工作的建议以及设定各个委员的工作职责，还有沿途的包车工作等等，营员们没有空做的东西都是由我来承担。

在从观察者的角度来看大家做事情的时候我一直在思考，作为一个民间组织，工作上很重要的一块就是志愿者的管理，同样，作为协调员参加绿色营对于我来说志愿者的管理也是很大的一部分。绿色营里面的广西营员以后都很有可能是绿盟的志愿者，怎么管理好他们这将会是一个很大的挑战。

在跟大家的不断交流中，发现其实很多营员是很在乎他们所担任的职务，我们的每个营员都有相应的职务，每个人的职务不同，责任也不同，这可能会造成他们只顾自己的工作而忽略其他。协调员的责任是协调好各个委员的关系，同时也帮助各个委员做好他们的工作，一起去完成绿色营的任务。

在营期营员们同时也做为志愿者，我要做好管理的工作。在

这方面，发现真的要管理好志愿者，需要令他们对于一个机构产生认同感，对这个机构有强烈的感情，同时又有相应的可以让他们去负责的工作很重要。不管是让志愿者承担一个项目中的其中一个环节或者是一个项目其中的一个小项，要注意同时也给志愿者创建一个相对来说较为轻松的氛围，使大家都能在这样的一个团队里面为了一个目标而去全力以赴，最后每个人都能有最大的收获。

从各个营员对这次活动的反馈中也可以看出来大家在乎的更多的是营员之间的感情交流及相互的支持，在乎的是团队里面身份的平等和责任的分担。

请假去了趟海南回到南宁后的一周一直在忙申请福特生态文明传播奖的事情。我主要负责的是绿色营计划书的修改和后期工作的计划以及项目后期的预算。在做好我负责的工作的同时，也要承担起协调好筹委各个委员之间的工作的进展责任，及时发布各个委员在工作中的求助信息，同时也联络文字功底较好的，同时对绿色营有较深刻的认识的志愿者帮忙修改各种文档。

在各种文档的穿梭中，在日以继夜的忙碌中，一扫以前工作的无助，觉得工作起来特别有感觉，绿色营让我找到了久违的兴奋，也让我找到了久违的幸福感，那是一起吃苦的幸福，这也是我回到绿盟一直想要寻找的那种幸福感。

在接下来的日子中，做好绿盟秘书长工作职责，并做好几个工作：一个工作是要把绿色营的后期做好；另一个工作就是完善绿盟的沙龙，协助志愿者对绿盟进行改革；再则同理事、志愿者一起做好绿盟资料的整理以及对绿盟志愿者的团队建设。

## 实习阶段性总结篇五

xx年6月9日至xx年8月21日近一个半月时间，我在北京xx集团有限公司xx部办公室xx岗位实习。

实习的意思呢?就是已经离开学校,到外面进行工作。我们需要了解自己的所学需要或应当如何应用在实践中。因为任何知识源于实践,归于实践。所以要付诸实践来检验所学。现在即将面临毕业,实习对我们越发重要起来。刚结束的这段实习时间可以说是我大学四年来最辛苦也是最充实的一段时间。

辛苦是因为刚踏上工作岗位,有很多方面不能很快适应而充实则是在这段时间里,我学到在校园无法学到的知识和技能,更提高了自己各方面的素质。同时实习也给了我一定的工作经验。为将来谋求一份好职业打下了基础。现将这些日子在工作中取得的成绩和不足做个小结。一来总结一下经验,二来也对自己的工作情况有个系统的认识。

- 1、接应聘者来电,给应聘者进行简单初始,通过者送往各部门经理处进行复试;
- 2、开试工单通知复试通过者试工,并做好登记;
- 3、协助做好新员工入职培训、阶段性培训等培训工作;
- 4、送文件至各级领导,签收文件;
- 5、整理及保管补卡条、请假条整理员工档案,以备随时出档和归档;
- 6、复印、速印办公文件,发传真,领办公表格等;

这一个多月以来,有很多的磨难,但最多的还是历练与收获。记得刚到公司的第一天,我被安排在一个办公室文员身边学习。真的,第一天是最难熬的,从学校到社会的大环境的转变,身边接触的人也完全换了角色,老师变成老板,同学变成同事,相处之道完全不同,大家把你当成隐形人的感受只有亲身经历过的人才能体会。幸好宿舍的女孩子们对我很好,

告诉我他们刚出来工作的经历，也是从被当成隐形人开始的，从打杂的过来的，劝我要挺得住，坚持走过来就好了。

我刚开始接触的工作就是招聘，我自己还是一个刚刚走上工作岗位的新手，却要去招人，有点紧张也有点兴奋。我们公司是以鞋业为主的，有很多有关鞋业的专有名词是我以前从来没有接触过的，所以也就有很多我不熟悉的工种，如开发部的做包，车包，品质部的成型品检、巡检，针车品检、巡检总仓的划料，下料等。这些有关鞋业的岗位，听的多了，问的多了，也自然就明白一些了。来应聘的人员多了，我发现了一个差别，就是北方与南方的差别。

在南方，大多数20岁左右就出来找工作了，就连我们办公室就有两个女孩是87年的，他们均已工作一年而北方大多二十三、四才刚刚大学毕业步入社会。从北方到南方找工作的年轻人就是年龄大，经验少。所以为了尽快融入南方这个快节奏快脚步的社会中，我要更加虚心的努力的吸收这里的一切。

## 实训周小结

一从今天开始，我们就要开始典型模具设计与加工的实训了，我们将要进行六周的实训，我们被分为两组，两组分别在加工操作和设计两块。从现在开始，算是真正意义上的进行与模具相处的课程了。

为了对增强自己所学专业应用能力，于是我便根据自己所学专业，结合自身条件，来到了一家监理单位开始了我的暑期实习活动。初到时，我以一个初学者的态度来对待自己的所见所闻。

即将走入社会额我，是一次毕业之前最为重要的励炼。习惯了四年从教室到食堂再到宿舍，三点一线式的生活；习惯了最为单纯的人与人之间的相处模式；习惯了简单快乐；习惯了简单的悲伤；习惯了校园。

## 实习阶段性总结篇六

xx年4月22日，略带着学生稚嫩的我，走出校园，来到了xx市第二中学进行为期一个月的实习，满载着一腔的热忱我走上了一直向往并热爱的教师岗位。

xx市第二中学是从xx年开始招收第一批学生，建校虽然短暂，但是经过几年的努力，现今学校环境优美，教学设施完备，是一所国家西部贫困地区九年义务教育学校，是xx市的直属初级中学。走进校园就看到校门上写着“好好学习，天天向上”的闪亮标语，这是该校一直坚持的校训，虽然简短，却饱含着学校对学生的期许。

此次实习主要有教学工作实习及班主任工作实习。在实习期间，我细心观察，虚心请教，初步了解和掌握中学教育教学规律和具体环节，能独立进行备课、课堂教学、辅导、批改作业等教学工作，并在全班召开主题班会，做专题动员，搞好班风、学风，适当开展课外活动，对学生进行思想教育，还与个别学生谈心，做后进生的提高工作。

### 1、思想及纪律表现

在实习期间，我服从领导，虚心接受指导老师督导，认真完成实习任务并严格遵守实习学校的规章制度和作息时间，从不无故请假。我注重师表，讲文明，有礼貌，衣冠整洁，爱护公物，维护实习场所及周边的环境卫生。另外，我与实习小组组员之间团结协作，互帮互学，共同提高。

### 2、教学及班主任工作

实习期间，在两位老师的引导下，我经常下班，每天早上七点二十分到教室监督早读纪律、检查卫生以及做好考勤工作，下午2点20分到教室维持班级纪律，督促学生按时完成劳动，并做好下午第一节课的课前准备活动。另外，在自习课及科



任老师上课期间都经常在班级外面观察学生的课堂的学习情况。把表现优秀的同学和表现欠佳的同学的名字分别记录下来。这些都对学生有很大的激励作用。

### 3、教育调查开展情况

在实习期间我一直关注“初中生的叛逆心理”这个问题，为解决这个问题我主要采用谈话法和实地观察法，如个别谈话法或者集体谈话法来进行关于叛逆学生的教育、学习问题的调查，找出问题存在的原因，再根据原因来寻找对策来解决学生存在的思想、纪律或者学习态度等问题，同时我坚持在每天的班主任日常工作中观察班里叛逆学生的行为表现，在细节中发现问题，将问题回馈到指导老师处，再与指导老师进行商量解决的方法。

经过一个月的努力我发现初中生的叛逆通常是由以下原因造成的：一是初中生身心发展不平衡；二是父母不当的教育方式和不和谐的家庭氛围；三是教师的教育观念有待加强，教育方法有待提高；四是社会中一些暴力文化等不良文化的影响。对于这些叛逆学生我们首先要尊重他们，要认识到初中生出现叛逆心理是一种正常现象，我们应以平和的心态去看待，要看到叛逆心理也具有积极的一面，作为父母和教育者要善于发现他们出现的优秀品质，与他们平等交往，用发展的眼光看待他们；其二，要重视家庭教育，努力营造民主、融洽、健康、和谐的家庭氛围；其三，教师要提高自身的素养，教育学生要讲究教育的艺术，掌握教育的有效方法；最后，学校要加强心理健康教育，尽早发现学生的问题，并给予正确的引导。

以上所提到的只是我在教育调查中的其中一个重要问题，还有其他一些问题我也做了相应的调查，也从中获得很大的收获。

### 4、实习效果和主要收获

我在上第一堂课时，就遇到了很大的挑战，精心准备的课件居然放不出来，顿时我变得紧张不安，但很快我就调整好自己的心理，非常从容的不用ppt也顺利的上完了我的第一节课，各个环节都完成了，过后在评课中，听课的吴xx老师评价说，看我不像新老师，而是像从教几年的老教师，还说我上课很有激情学生很喜欢我，还想听我再上一节这个课。对于这样的评价，我该为自己课堂上的从容自信而欣慰，这是详尽备课的结果，对于缺点，我也要及时改进，争取在下次课营造更生动活泼的课堂。

这节课之后我真正体会到了要给学生一杯水，自己就必须有一桶水的含义。从此，我开始不断地迷惘，疑惑，思索，但我的内心却非常充实。我知道我在成长，在教育生涯中不断探索，我的每天就在这样的充实中一天天度过。

为期一个月的实习。让我见识了许多，也收获了许多，不但在讲课方面有了很大的进步，在作为一名准老师方面思想上也有很大的提高，并且在教学管理、课堂教学等的理念也收获颇丰。使我受益匪浅，让我有机会将理论与实践有机地结合起来。并能从实践中去思考自己在课堂上学到的知识，也对于理论知识有了更深刻的认识。其中我体会最深的是教师要热爱教育事业，要施教以爱，老师的激励远远比批评更奏效，鼓励是一种催化剂，它能够极大地激发学生的自信心，一句由衷的赞誉和夸奖，可能使他们受益终生。热爱学生是教师的天职，只有对学生倾注一份爱心，奉献一份真情，才能唤起学生对老师的爱、对生活的爱、对知识的爱。教师只有真切的关心学生、爱护学生、为学生着想，才能激起学生对老师的尊敬、热爱和敬佩！在此，我想对所有即将走上工作岗位的准教师说：既然选择了做“人类灵魂的工程师”，就不要吝惜自己的爱；只有自己内心充满了阳光，才能温暖孩子幼小的心灵；只有掌握了爱的艺术你的心血才会浇灌出灿烂的希望之花！

文档为doc格式

## 实习阶段性总结篇七

经过前面的入厂培训、inventor三维建模培训及生产实习这一系列的学习，使我开拓了视野，增长了知识，迈出了自己职业生涯的第一步，对公司以及自己即将所从事的工作有了初步的了解和认识。

今年年初，开始了岗位见习，刚到办公室正好是澳车设计阶段，为了让我们认识了解并尽快的融入自己将要从从事的工作，牟主任给我们分配了一些小部件的设计工作，这既让我感到惊喜又觉得压力重重。澳车对我们公司的重要性是不言而喻的，虽是一些非关键零件，但作为一个毫无经验的新人，很多问题还是相当棘手，让人拿捏不准。这期间师傅给了我很大的帮助和指导，使得该项工作按时完工。这是一次重要而成功的锻炼学习，通过这次绘图，对设计过程有了一个较为清晰的思路，学会了如何对零件进行编码以及对以往车型同类装置的参考、标准的查阅。尤其由于设计工作的需要，对en15085焊接标准作了仔细的学习，掌握了一些常见焊缝的标注方法和焊接标准，这为今后的工作作了一定的铺垫。

乌车辅助传动系统、柴油机安装的设计，从最初的传动系统方案的确定、业务联系单的提出到各阶段业务联系单、总图及零件图的审核、评审意见的答复和改进，并按要求对设计部类技术文件、图纸等内容进行书面文档和电子文档的统一归档。

设计中不可避免的遇到了很多棘手的问题，毕竟学校所学知识还是有限，再加上第一次独立承担如此复杂的工作，遇到困难是不可避免。但在师傅们耐心的指导帮助之下和自己加班加点的努力之下还是按时完成了全部的工作任务，没有拖大家的后腿。这个过程中对我的锻炼是不言而喻的，更重要的是期间学到了很多专业知识以及工作方法，也让我感觉到了作为一名设计师所必须具有的严谨的态度和追求完美精神的可贵。这对我来说任务是艰巨了点，但是通过这次设计工

作训练，熟悉了产品研发流程和各阶段工作。

总之，这一阶段的实习工作对我来说是收获颇丰。圆满的完成了此阶段的设计工作和学习任务。

## 实习阶段性总结篇八

### 技术工作总结

转眼间，从2015年8月份参加工作至今已将近一年。在领导关心以及同事们的帮助下，经过自己的努力工作和不断学习，我获益良多。在此对实习期间的工作进行总结，发扬好的方面改进不足的地方，回顾走过的路可以更好的看清前面的路。

回顾总结这一年来的工作，主要总结汇报以下几个方面：

#### 一、 加强理论学习，提高个人素质

作为未来一名技术员，要想完成工作的任务，必须具备过硬专业技能素质。在这一年中我认真参加各种学习和活动，不断强化自己的理论知识，学习行业新规范和对实际情况的深入理解，渐渐地使自身的知识结构和知识体系不断的完善和健全。使在学校中所学的东西与现场实际情况相结合，并充分发挥所学知识的作用。

是的，作为一名刚刚离开校园参加工作年轻员工，我在工作中会考虑不周显得毛毛糙糙，不甚妥当。做事的方式方法有待改善。当意见、建议来临时我虚心接受，并认真反省。以更高的要求来要求自己，不断告诫自己：多角度考虑问题，以平稳的态度处理事情，静下心来仔细想想应该用怎样的方式方法处理事情，如何能将工作做的更好一些。

## 二、 踏实肯干，努力干好自己的本职工作

自2015年08月26日刚刚进厂至2015年11月末，我负责华能井冈山电厂脱硝技改工程的资料管理以及现场的一些外围工作。之后负责#2机组脱硝钢架的吊装以及材料的接收工作。在工作中严格执行公司各项规章制度，注重安全生产，认真履行一个山东电建一公司员工的职责，发扬“铁军”精神，认真执行领导安排的各项工作。工作中虚心学习他人的长处，平时对自身的严格要求，做事一丝不苟。生活中善待自己、善待他人。我在完成自己的工作以后，经常向有经验的前辈请教整个施工过程中的经验和心得。探讨工作可能发生不安全、不稳定的作业点，并究其原因，寻求解决方案。通过同事间的探讨与交流，我能从他们那里得到许多书本上学不到东西，这都是他们多年实际工作积累出来的精华。这当中我学到了很多工作的技能技巧。

## 三、 工作内容

刚进厂在前辈的指导下，我负责资料的管理工作，以及施工过程中工程款的结算工作。作为一名资料员，首先要熟知公司的资料管理制度，建立工程施工所必须的台账，对其他部门上交的材料、文件等进行整理、归档。工程款的结算工作更容不得半点的马虎，同时也要求工作人员更加仔细、认真并对现场有足够的了解，以避免出现重复、漏算等现象，避免给项目造成不良后果。

随着工程的进行脱硝技改工程#2机组施工的开始，我被领导安排负责#2机组脱硝钢架的吊装以及脱硝设备及到场材料的接收工作。虽然脱硝钢架的吊装在前辈的'眼里是很小、很简单的一项施工任务。但在我看来“麻雀虽小，五脏俱全”。

从施工前作业指导书的编写以及其他方面的准备，到施工过程中机械的合理利用、预留件的确定以及现场突发事件的处理，到最后吊装任务圆满完成。在这过程中我学到了很多、

也成长了很多：我的专业水平有了很大的提高，也真正的让学校所学与现场实际相结合；对现场使用的机械设备以及工器具更加的了解；心态更加成熟、工作的方式和方法更加正确合理；施工经验也有了一定的积累，这是我能更好的掌握施工的全过程，并通过进度情况与计划对比来调整现场的作业任务。也正是这个过程让我更加的适应了公司的工作环境，工作中思路更加清晰，思想更加积极，注意力更加的集中。

#### 四、 不足与展望

##### 1、从改造自己入手，加强学习

我深知：德才兼备的人才是人才。进入公司的第一天，我就清楚地知道自己已经是公司的一名员工，目前要做的，就是自觉加强学习，向专业理论知识学习，向身边的同事学习，取长补短，逐步提高自己的理论水平和实际操作能力。要通过努力工作来改造自己，以拓宽自身的知识结构，提高专业素质和道德修养。我相信，只要自己肯努力学，用心做，就一定不会辜负领导的期望！

##### 2、从细微工作入手，积极调整个人心态

作为一名新员工，处事要低调，要在荣耀面前退一步，在困难面前进一步。要坚持踏踏实实做人，认认真真做事，坚信细节决定成败。

##### 3、“业精于勤，荒于嬉”

在以后的工作中要不断加强学习，要始终坚持多看、多听、多想、多问、多做的方针，不断提高自身的工作能力和工作效率。

##### 4、锻炼胆识和毅力，提高解决实际问题的能力。

工作中要敢想敢做，在做好本职工作的同时，努力加强各方面能力的锻炼，使自己真正的成为“电建铁军”的一员。

李洪岩

2015年08月11日