

顶岗实习工作实施方案(实用8篇)

营销策划是指对产品、市场和消费者进行分析，并制定出相应的市场推广方案和营销策略。接下来，我们将为大家介绍一些调研方案的编写技巧和方法。

顶岗实习工作实施方案篇一

20xx年xx月xx日，我怀着激动的心情踏上了期待已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校的的班车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。那时候对自己的未来充满希望，希望在那里能大展拳脚，实现自己的抱负。那时候想的是多么多么的好啊，直到此刻我才觉得我当时是那么的幼稚，不可能你刚出来什么都没有就让你做好的岗位。

蓦然回首□xx年1月8日，我怀着期待的心情踏上了盼望已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校的班车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊将不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。

是的，顶岗实习的生活是充满艰辛的挑战的，很多人后悔选择顶岗实习，但是我想说这是我所预料的，这也是我想要的，因为我知道人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道：“吃得苦中苦，方为人上人”的道理。我自然还不是人上人，但是我相信这世界上每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无限的价值，都渴望为更多的人做出自己能做的一切，都渴望在后世中看来你的生命是无可比拟的，我自然也不例外，我知道我的实习之路才刚刚开

始，我要经历的还有很多很多，人生之路才刚刚启航，所以我有信心去走以下的道路。

在这实习阶段，有酸甜也有苦辣，有辛酸也有快乐，虽然有时工作很忙碌，但是让我的生活过得很充实和有意义，一方面我可以减轻父母的负担，另一方面我可以自己养活自己了，在这实习期间，让我认识到很多的知心朋友，在我遇到困难的时候，有朋友的帮助，在我遇到挫折的时候，有朋友的支持和鼓励，在我心情不好的时候，有朋友的安慰，从而使我勇敢的去面对一切，在这深深的说声“朋友一路上有你们的同行，我真的很开心也很快乐！”

在这半年的实习中，让我成长了很多，真正的是长大了，学会了如何生活，如何和别人交往，如何解决问题，如何在逆境中长大，最让我刻骨铭心的就是：在任何情况下，只要你还没有放弃，你就没有失败，不要轻言放弃，否则对不起自己，遇到任何问题都不要怨天尤人，抱怨他人对你的不公平，自己付出的是那么多，因为我们现在付出的往往要大于收获的，如果一件事情你还没有做，就想去享受它绚丽多彩的果实，这怎么可能呢？现在我们还是刚刚步入社会，应该抱着学东西的心态，不要太计较个人的得失，多积累社会经验，和为人处事的方法，多培养我们的胸襟，以及扩大我们的知识面，我们应该用积极的心态和乐观的精神去面对，因为世上没有过不去的坎，只要把心态调整好，思想放端正，坚持下去，甜蜜美好的生活就属于我们。

在学校里学到的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少同学实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，不可能会有应付瞬息万变的社会的能力。经过这次实践，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就说如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相

处的，而自己也虚心求教，使得这期间的实习更加有意义。

此次的毕业实习为我深入社会，体验生活提供了难得的机会，让我在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力。为以后自己的奠定啦坚实的基础。

作为大学生涯的最后一课，实习不仅重要更有其独特性，正是通过实习，让我逐渐掌握怎样把学校教给我的理论知识恰当地运用到实际工作中，让我慢慢褪变学生的浮躁与稚嫩，真正地接触这个社会，渐渐地融入这个社会，实现我迈向社会独立成长的第一步。

顶岗实习工作实施方案篇二

这个寒假，为了以后走了工作岗位做好准备，我到xx农业生产资料有限公司进行了为期一周的实习，任办公室文员一职。在工作的这段时间，我始终怀着一颗感恩的心，按照公司的要求，严格要求自己，在公司领导及各位同事的支持与帮助下，较好地完成了自己的本职工作。现将实习心得总结如下：

经过了一个月的工作，在工作中发现了很多自身的缺点和不足，就这些方面作此总结，请各位领导及同事们批评指正。

本人的工作的综合能力还有待提高，有以下几点需要提高：

造成这样的原因主要是平时做事不专心，马虎大意，总犯自以为是的错误，不能虚心地听取他人的意见，这种浮躁的心态，错过了向别人学习和增长知识的机会。以后我会多去主动接触、尝试一些以前没接触过的任务，对自己不懂的问题做到及时地询问这方面经验多的领导及同事，多向领导及同事学习他们的经验。使自己多些锻炼的机会，让自己在工作中不断积累新的经验，这样在今后的工作中才能快速成长起来。

技术水平有待提高：工作的闲暇时间未能充分用来学习或与同事探讨技术知识。技术知识面较陈旧，未能做到及时了解更新自身要理解的新的技术知识，以至于领导分派下任务后，只能在摸索中完成；技术知识面较窄，有很多在实际工作中用到的设备及技术都还不了解。对自己技术能力水平还要进一步提高，多去学习新的技术知识，掌握新的技能。

沟通技巧有待增强：在工作中遇到一些自己不明白的问题时，很少能做到与领导及时有效的沟通，没有完全意识到下级与上级沟通的重要性，自己在摸索中收效又不大，也没能做好与各方面进行及时果断有效的沟通。

这一段难忘的实习时光，将会永远铭记在我的心里。成为我一辈子的永恒的记忆。

xx年就要结束了，转眼间我的实习期也要结束了，在这段时间深有感受。

费了很大的周折，来到了这家实习单位，来之不易肯定是没错的，站在这样的位置上，没有别的选择，最首要的肯定是学习，学习校园里所没有涉及的知识，学习人情世故，学习如何谦虚，学习如何创建管理阶层的团队精神，假如人情事故，谦虚，团队精神可以矢量化，我想实习的难易程度或许没有想象那么难。

我的实习工作，在一家家具公司的人事行政部门，与我原来的预期也有了一定的反差，原来打算先做单证，然后等英语考到一定程度就学习做其他深入工作，现在在学习如何做一个合格的文员，文员或许并不是一个起眼的角色，但是我深入地看，事实上文员也分三六九等，有初级，中级，高级文员，高级文员也相当领导的左臂右膀，中级文员也差不多项、相当于助理角色。着手去做，做一个文员并不是一个简单的事情，我个人觉得做一个好的文员，事实上也是做一个副领导去协助领导的动作。我想我现在没有生命宏图大志，或许

比起以前的'我，现在冷静了，成熟了，我每天的目标仅仅是比昨天做得更好，一个好的文员，打字速度至少在86字以上，公文格式需要了如指掌，所做的事情必须达到不需要领导过目，我想在这样的细节方面，我肯定是需要历练的。在公司的前几天，整天不知道干什么，公司运作很忙，经理忙得喉咙一直咳嗽，临近年末，公司员工人心慌慌，递交辞职报告的也不少，我很想解决，很想解决一些琐碎的事情，尽一个实习生，刚进公司的义务和职责，但是很多事情并不是一蹴而就的，很多事情不了解头绪是无法解决的。所以我想我不是没有远大报复，只是现在没有，我想我现在最需要的就是在最短的时间里做经理的助手，一个值得信赖，高效率的助手。

一直在原地打滚，就一直是一个文员。

做为实习生，其实我的每一天，背着一个比学生更艰巨的角色，学习上出了差错，我不能对自己负责，工作上出了差错，对自己暂且不提，重者将将对公司造成损失，所以我对一个文件，持有校对5遍，8遍都不过分的原则，或许这样的工作，琐碎而无力度，但是假如没有一个很好的文员的辅助，经理主管的工作将会出现一个恶性循环。

总而言之，在接下来的一年中，我会好好努力，争取做好每一份工作，跟着公司的发展共成长。

顶岗实习工作实施方案篇三

作为一名大学生，在即将步入社会前，选择参加顶岗实习是非常明智的选择。顶岗实习提供了一个良好的机会，让学生在 实际工作中学习和体验，走出校园，进入职场，与之培养积极向上和动手能力。本文就是一篇以“顶岗实习的工作及心得体会”为主题的连贯的五段式文章。

第一段：引出顶岗实习的重要性

随着时代的进步和经济的发展，人们对求职者的要求越来越高，在这样的背景下，顶岗实习成为了大学生学习和体验职场的重要途径。实习能够帮助我们更好地理解职场和工作的本质，提高我们的专业技能和合作能力，不仅有机会获得实际操作技能，还能展示自我。在顶岗实习期间，大学生们可以将在学校所学知识，应用到实际工作中去，更好地了解自己所学专业的发展方向和趋势，提高对工作的兴趣和热情，为以后的职业生涯打下坚实的基础。

第二段：讲述顶岗实习的工作内容

在顶岗实习的过程中，我有幸被分配到了一家金融公司做实习生。我主要的工作职责是跟进客户业务，开展客户关系管理，通过电话渠道，为客户提供全面的金融服务。与此同时，我还需要通过不断学习掌握相关业务知识，熟练运用各种软件，提高自己的业务水平和服务质量。该工作职责不仅给了我极大的挑战，更让我开始了解和了解金融行业的运作，从而提高了我的职业技能和服务能力。

第三段：探讨顶岗实习的心得体会

通过一段时间的实习，我逐渐体验到了金融服务的深度和广度，在实际工作中，我更好地了解了职场的权力和系统，以及客户和公司之间的互动过程和沟通方法。实习的过程中，我改变了大学生对企业和工作的模糊和虚幻的印象，带着工作热情和纯洁的心态，积极学习和实践，不断提高自我的专业能力，服务质量和职业素养。此外，实习期间我还获得了闲暇时间，参加了部门经验交流和团队建设活动，更增强了团队合作和沟通能力。

第四段：展示实习的收获和成长

通过顶岗实习，我收获了新的经验和技能，更好地理解了职场和企业，也更好地认知了自己对工作的热情和执着。顶岗

实习让我更充分地认识了自己的优势和劣势，提高了自己的个人素养和职业技能，同时也看到了自己成长以及许多可以提高的能力。通过这段时间的实习，我慢慢地成熟起来，开始更加注重细节和效率，关注工作的细节和精神，积极地为客户提供优质的产品和服务，让客户体验到更好的服务质量。

第五段：总结顶岗实习的收获和感悟

通过顶岗实习，我不仅学到了新的知识和技能，更重要的是，我理解并认识到了职场的气氛，以及人生工作的追求。我意识到，不仅要有务实的方法和技能，更要有强烈的责任感和严谨的工作态度。因此，我始终保持深度关注、学习和思考，提高对实际工作需求和情况的感知度，提升职业素养和服务能力，让自己不断进步、成长。我深知要不让自己的职业生涯受挫，永远要拥有一颗热情进取的心，并始终追求胜利。这次实习对我来说很有意义，并让我更好的理解了职业发展的进程以及实际工作的方向和要求。同时，它也成为了我引领于未来的人生准则和汽油。

顶岗实习工作实施方案篇四

顶岗实习是大学生在校期间必须完成的一项任务，通过此项实习，学生可以更好地了解自己所学专业的实际应用，并提前接触社会职场。在我完成一年的顶岗实习后，我深刻体会到了实习对于个人成长和职业生涯规划的重要性。下面，我将结合自己的实习经验，从实习的工作内容、实习的收获和体验、实习中的挑战和解决方案、以及将来对于实习的规划等方面，谈谈我的实习心得和感悟。

一、实习的工作内容

我所进行的顶岗实习是在一家网络科技公司实习，实习岗位是研发工程师。公司主要以开发手机应用为主，通过自己的软件平台来提供多种在线服务，如金融、医疗、娱乐等。在

实习中，我的工作主要是参与公司的研发项目，跟随团队完成相关的软件和功能开发。除此之外，我还需要协助测试团队进行软件测试、修复缺陷、以及撰写相应的技术文档和报告等。

二、实习的收获和体验

在这一年的实习中，我收获了很多宝贵的经验和知识，同时也深刻感受到了自己在很多方面的不足之处。首先，我从实践中加深了对于计算机专业知识的认识和掌握。通过参与公司的研发项目，我深入了解了软件开发的整个过程和流程，更好地理解各个环节之间的联系和配合，提高了自己的技术能力。其次，实习让我对于职场有了更深的了解。在与公司同事的交流和相处中，我听取了他们的职业经验和建议，也了解了许多职场中的实际问题和应对方法。最后，实习让我更好地认识了自己，认识到了自己的不足之处和需要改变的地方。

三、实习中的挑战与解决方案

在实习中，虽然收获颇丰，但也面临了许多不同的挑战。首先，我发现自己的专业知识与实践的差距很大，而且我所掌握的知识在工作中的应用效果并不好。面对这个问题，我开始通过参考书籍、与公司内部的专家交流等方式不断地充实自己的知识，提高自己的实践能力。其次，我在团队合作和协调方面也遇到了困难。初入公司，我面对的是一个陌生的职场环境和一群新同事。在团队中要合理、协调地分配工作量，需要我不断妥协，去接受和融入团队中。最后，公司的项目需求时效性较高，常常需要快速响应、实现和交付。如果遇到问题，就需要我在限定的时间内，用最短的时间确定问题所在并解决问题。因此，我需要在能够快速学习和适应环境的同时，提高自己的工作效率和责任意识。

四、规划未来的实习计划

参加顶岗实习的过程中，我认识到了自己的不足和缺陷。综合考虑自身的实际情况和未来的职业发展计划，我认为我应当进一步提高自己的实际工作经验和技能，积累更多的职场经验。在将来的实习中，我希望能够选择一些与当前实习不同的公司和行业，更全面地了解企业和职业发展的实际面貌。同时，我还希望在实习中加强团队协作和沟通能力的提升，更好地适应职场环境。

五、总结

通过一年的顶岗实习，我成功地接触到职场，认识到自己的不足之处。学会了如何沟通、团队合作、把握项目进度等重要的职场技能。我相信，这些经验和技能将会是我未来的职场发展中极其重要的财富。通过顶岗实习，我深刻地认识到了自己的不足，同时也意识到了自己的努力和进步。我会以此为契机，不断学习和提高，为自己的职业生涯发展创造更多的机遇和可能。

顶岗实习工作实施方案篇五

顶岗实习是大学期间非常重要的一项经验，参与者可以在真实工作场景中学到许多东西。我曾经参加过一个为期三个月的顶岗实习，本文将重点谈谈我在实习过程中遇到的一些工作和心得体会。

第二段：主体内容1——工作

我的岗位是应用开发实习生，主要负责公司内部应用程序的开发。这个工作需要一定的编程技能，因此我曾经走过不少弯路。我在接到第一个任务时很兴奋，但很快就发现很难上手。于是我开始在网上寻找各种编程资料和教程，同时不断向同事请教。在这个过程中，我充分认识到了自己的编程水平相对较低，不过通过这次实习，我也意识到想要成为一名优秀的应用开发工程师，需要不断学习和总结。

第三段：主体内容2——心得体会

在实习期间，我也收获了许多宝贵的心得体会。首先是团队协作能力。在公司中，我需要和其他开发工程师密切合作，共同完成一个任务。在项目初期，因为我经验较少，很难掌握进度；后期，随着自己的成长，我也渐渐有了通过梳理和整理工作使整个团队进度更加顺畅的能力。此外，我还意识到了重要的职业素养，如如何向管理层汇报工作进展和如何正确解决工作中遇到的问题。

第四段：主体内容3——交流与学习

参加顶岗实习除了工作外，和其他实习生的交流也是非常重要的一件事。我们有定期的沙龙活动，每周会面对倾听客户、问题归纳和跨团队交流等多个方向进行学习和讨论，这让我有机会认识不同的人、聆听不同的声音，并看到了业务运作、团队合作和管理策略。这也开拓了我的眼界，让我对工作和职业规划有了更深入的认识。

第五段：结论

总的来说，这次顶岗实习让我深刻的意识到自己在某些方面的不足，也让我看到了自己可以成长的方向。同时，通过这个实习，我也学会了如何因材施教、合理规划，从而及时找到带动全团队的突破点。最后，我感慨这个实习让我更加清晰自己的职业规划和目标，同时也深深体会到终身学习、自我成长的重要性。

顶岗实习工作实施方案篇六

顶岗实习即将结束，这代表着我们为为期将近五个月的教师生涯也即将结束。对于我们大学生来说，这次实习机会是十分珍贵的，因此我也十分珍惜这次机会，好好的锻炼自己的教师职业技能，为将来从业打好基础、积累经验。

在实习期间，我尽量抓住机会，从各方面锻炼自己，让自己从多方面成长，以更加适应将来的正式工作。在实习学校，我们和正式职工一样上下班，备讲课。在各个方面都以一个正式职工来要求自己，让自己在最短的时间内得到最大的成长。

思想政治方面，在定顶实习之前，我就已经做好了当一名老师的准备，首先是两年半时间的大学学习，积累了足够的知识，再次是从心理上已经准备好了做一名老师，融入一个班级、一个教研室、一个学校。在到达实习点之前，李老师给我们开了两次会，两次会的内容也是为我们以后的角色转换指明了道路，八大心态“融入、学习、改变、包容、坚持、感恩、谦卑、乐观”是我们走向老师岗位的绝对法宝，在实习过程中可以有一个智慧人生，用情商去管理。在到达实习学校之后，我们和所有的老师一起上下班，严格执行学校的签到、退制度，按要求写备课、讲课。完全转变了我们只是一个实习生的想法，而是真正的成为一名教师，也从各方面做好了成为一名老师的准备。而且，从大一开始我就向学院递交了入党书，虽然还没有成为一名党员，但是我始终以一名党员来要求自己，在实习学校不光是在教学上尽自己的能力，在学校其他力所能及的事情上也尽自己的能力去承担，不怕吃苦、不怕干活。争取在各个方面都得到锻炼，可以为实习学校做一点力所能及的事情。

在教学工作方面，在大学我们所学到的都是理论上的东西，从来没有实践过，而顶岗实习是一次非常好的将理论转化为实践的机会。实习前两周，我们还不让讲课，而是跟着指导老师来听课，在这期间，我认真听指导老师的每节课，做好听课记录。在指导老师的指导下写教案、备课，为登上讲台做准备。开始上课之后，我深刻体会到缺乏经验，面对一个班脾气各异的学生、上课各环节的设计以及所讲内容学生的接受程度等方面都存在问题。在初期上课的时候，我上课讲的理论知识性的东西过多，不利于学生的理解，学生们配合度也不高，而且因为学生们的年龄、知识程度等问题，有些

教学环节设计也存在不合理状况。我的指导老师在听我讲课时也将我这些问题指了出来，让我慢慢适应教学工作，学会教学。在实习后半时期，我的教学能力有了明显的提高，教师职业技能得到了锻炼。在实习期间，县教育局还举办了“说课大赛”和“实习生优质课展示大赛”，虽然没有得奖，但也得到了锻炼，积累了经验，也向其他优秀同学学到经验。经过实习的锻炼，我学会了怎样去当一名老师，怎样去和学生相处，怎样去管理学生。

在班主任工作方面，来到实习学校，我不仅是要担任语文教学工作，还有实习班主任的安排。来到实习学校，我担任39班的语文教学工作，同时也担任了他们班的实习班主任。和学生相处是一门智慧，他们既是一个班集体，同时也是一个个不同的学生，他们班的学生特别活泼，一开始面对他们我有点毫无头绪，后来经过班主任指导老师的指点，在面对学生的时候，根据学生的脾气性格，对待他们就要有不同的办法。同时在处理突发事件时，更是要保持冷静，既要做出处理，也要顾虑学生的面子，即使他做错了。再有就是平时的小事，查卫生、看做操、午自习纪律等，平时零碎的小事比较多，要有足够的耐心！同时在实习阶段，我在班内开过两次主题班会，意在培养学生的责任意识和集体意识。从身边的小事做起，做一个有责任心的人和热爱班集体的人。

在教育调查和研究方面，我来到实习学校，协助办公室室老师完成“学优生积极心理品质研究”，意在调查学优生的积极心理品质情况，通过这次调查，让我对学校内的部分学生有了更深入的了解。同时还有我们在实习期间的教育调查和研究，我们积极利用现有资源，开展访谈等形式来搜集资料，三个人既有分工，又有合作，完成我们对当地教育的调查和研究。

顶岗实习工作实施方案篇七

“老师你今晚有时间吗？”

“老师你下午自习有时间吗？”

“老师周六日有时间吗？”

“老师你什么时候有时间。”

每天都会被学生追着问这样的问题，每天的时间也被压缩的没有一点空隙，帮助学生指导的时间占去了我大部分的时间。

四月份时得知实习期间要开展“五个一”实践活动，看了着五个活动，除了访名师和搞一次生活小创作外，都是我支队的本职工作。教育是为了一切学生，帮扶特情生克服困难是每位教师义不容辞的责任，是教师的一项基工作。

特情生中有一部分是学困生，对于学困生我致力于帮助他们找到学习的自信和方法。任教初三年级四个班级中，将近二百余人，两年半的磨砺后，很多养成了顽固不化的习惯，没有心思学习。针对这些学生，我决定帮他们克服学习上的困惑，帮他们找的学习的信心。一开始帮他们补课，效果不是很好，帮扶的人越来越多，已有四五十人的样子，按补课的方式进行，一周除了睡觉、吃饭、上课就没有时间。

我仔细思索着，既不能打退学生的积极性，又不能低效的补课。我开始分析来找我补课学生的共同特点：上课懒散，半天拿不出笔来，一节课几乎一个字都不写；作业不能完成，即便完成，抄作业的水分比较大；想学好，却管不住自己；周围人都在玩，自己学没有动力；高中提前招生，将一大部分学生都提前招录，学习失去了动力。

一部分这样的.学生，我已经帮他们呢重塑了生活的信心，但是还要帮助他们克服学习中遇到的困难。一次，我听教务主任说过，我们应该布置不同层次的作业。我突然意识到，面对这帮学困生们，要布置适合他们的作业，没有必要让跟着学校订制的资料走，好多题根本就不会就是在抄。例如今天

我在一个差班讲课，该班是从四中插过来的，基础非常的差。讲了一个计算题，只有五个人懂了，其他人虽然说懂了，但是却说不出为什么。指导老师告诉我这个班能有五个人听课真是个奇迹。针对该班，我不再依赖资料书，开始针对性的出题。目前该班大部分学生对学习产生了兴趣，他们经常拿着的解答结果追着问我对错。

第二，改补课为布置任务。我注意到大多数学生学习不好是因为不肯动手，我给一部分部分学生布置总结知识的任务，每个人的任务有所不同，然后让他们在某一时间将成果拿给我，我帮他们找错误，指重点。有很多学生都在坚持这样做，而且反应很有用。

第三，讲课过程中尽量照顾这样的学生。我很少讲难题，尽量讲的细而且慢。而且课前会提问一些基本知识或是出小测试，一开始连最基本的方程式都不会写，现在简单的都能写下来了。

第四，在他们中建立小组。很多学生学习缺乏动力，如果只是自己学习，过一段时间就是失去了兴趣。我给他们分好组，让他们互帮互助，让他们有问题问学习好的。任教的一个班级，经常有学生告诉我：“我们班的学生可自私了，自己学会了也不告诉别人。”我对他们进行鼓励，目前他们经常帮助差生的学习了。

对于个别学生，个别情况下确实需要个别辅导，但不是从头到尾讲一遍，而是要教会他们一中学习方法。而且辅导过程中，更有利全面把握学情，针对性开展对策。总之，教育是爱的教育，我们会义无反顾的奉献，但是也要讲究对策，应该经常反思。

顶岗实习工作实施方案篇八

时光荏苒，五个月真的是一转眼就过去了，刚来到六中的时

候，由于不熟悉环境，想的是什么时候可以离开这里回到学校，如今却面临分离，有的却是不舍。五个月让我对六中产生了深厚的感情，也是因为在这里我得到了成长。

教育教学方面：在这几个月的学习中，从最初站在讲台上不知所措，到现在站在讲台上镇定自若，讲课时也可以脱离课本，将整节课贯穿下来。对于刚上讲台的一名实习教师，对教学的方法、教学经验都无从下手，连最基本的备课都不知道从何而备，也不知道备课的基本环节与步骤。学校给我安排的八年级物理教学这对于学化学我来说毫无疑问是一次考验与挑战，没有压力无存动力。在我们刚来到xx六中是郁校长便开始给我们介绍了教育实习的工作计划，在思想上要我重视起来，熟悉六中的环境、了解学校的基本情况、及班级的教学情况、教学进度、教学计划等工作做详细的了解，为做好前期的准备工作。在实际中理论与实践相结合，认真向指导老师从如何备课，如何钻研教材、如何了解学生、如何上课、如何板书等各个教学环节都进行认真指导交流，为我一学期的教育工作岗位奠定坚实的基石。

在教师素质方面：我也领悟最多的是在职业道德教师素质方面。师者，传授解惑也，“教书育人”决定了教师不仅要对学生进行知识的传授，能力的培养，还要对学生思想品德、道德、心理的教育。教师素质道德的核心内容是爱岗敬业，热爱学生，团结协作，尊重家长，廉洁从教，为人师表等。

在知识方面：支教实习中深感知识学问浩如烟海，也深深体会到教学的深刻内涵，作为教师要深刻钻研教材以外，还要了解其他学科的业务知识，作为物理教师不但要学习专业知识、技能的提高外，还要学习和懂得科学文化知识，丰富教育和心灵里科学知识、社会科学、人文科学知识相互渗、相互融合，在实习中，只懂自己专业知识是远远不够，这一点在实习中体会很深，作为教师要有扎实的教师基本功，掌握本学科的基础理论知识以及相应的运动技能技巧，熟悉本学科的教学方法和研究方法，同时还要具备一定的相关科学知

识，在支教实习中发现自己专业知识和其他学科知识很欠缺，虽然学的专业课确实不少，但要离实际工作要求还远远不够。

在实践生活方面：通过一学期的锻炼虽然在实习过程中学会了不少东西，但距熟练操作还相差甚远。更何况在实践教学中所遇到的情况只是实际中很微小的部分，通过支教实习，深有感触，以后一定要加强自己的实际操作能力，提高专业技能，还要坚持不懈的加强理论知识深造学习，并且深化自己的知识结构。在生活上学校领导、其他教师、指导老师无微不至的关怀照顾，使我们在这一陌生的环境并没有孤独感、寂寞感，能够给我们创造一个温暖的大家庭，我们兄弟姐妹吃住无忧。各位老师的课余生活给我们传授了怎样与人交往、沟通，在社会中怎样与人相处、人际交往，实习支教值得虚心学习。作为师范生顶岗实习是必修课程，顶岗实习既是对师范生学习和专业技能上多项综合考验训练，是在心理上、思想、能力、知识及生活等各种因素的全面考察与提高。经过一学期支教实习，感觉到自己的包袱沉重了许多，以前的不知变为已知、极少变为很多、有浅变深、生疏变熟练，经过自己的虚心请教学习，还有指导老师张老师的认真指导帮助，感觉自己正向一位合格的教育工作者慢慢靠近。最后，我要感谢，第一我的实习学校——xx六中。来到xx六中，无论是工作还是生活，xx六中都给我们很大的关心和照顾。感谢校领导、指导老师、其他教师的关怀帮助，让我顺利的完成本学期的定岗支教教学任务。教学工作，还给我们每个人安排了指导教师，学校还组织同科老师来听我们的课，对我们的教学给出宝贵的意见和建议。还让我们参加了监考与判卷工作，让我们真真正正做了一回老师。所以感谢xx六中给了我们这次实习机会。第二我要感谢我的老师们。驻县老师xx就像我们的大姐姐，在各个实习学校之间来回奔波，不管多么寒冷，从不忘记我们每个人，经常来看我们，给我们生活和工作上带来鼓励；特别感谢张老师的精心照顾我们，为我们的工作、学习、生活而忙碌着。第三，我要感谢我的学生们。虽然学生有时候调皮不听话，这里有心寒、有埋怨，但

真的让我体会到了什么是老师。第一次上课时，你们的“老师好”我将会永远记得。记得录课的时候，学生们非常配合，还怕不能帮老师录好，让我看到了学生们的努力和坚持，我永远会记得你们是我的第一批学生。我还要感谢我的岗友们。虽然我们以前不认识，甚至是没有见过，专业不同，性格不同，但我们共同相遇，聚在六道河中学实习，我相信这是一种缘分。