

最新实习报告总结 顶岗实习报告顶岗实习报告(优质6篇)

报告是一种常见的书面形式，用于传达信息、分析问题和提出建议。它在各个领域都有广泛的应用，包括学术研究、商业管理、政府机构等。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？下面是我给大家整理的报告范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

实习报告总结篇一

前言

随着社会的快速发展，当代社会对即将毕业的大学生的要求越来越高，对于即将毕业的我们而言，为了能更好的适应严峻的就业形势，毕业后能够尽快的融入社会，同时能够为自己步入社会打下坚实的基础，我系同学各自开展了顶岗实习活动。此次实习，我是xxxx有限公司的储备干部，从找工作到找到工作到工作的过程中发生的点滴给我留下了深刻的印象，也让我学到了许多知识，体会到很多，相信此次经历多我而言是一笔宝贵的财富。

一、实习目的：

毕业实习是我们大学期间的最后一门课程，不知不觉我们的大学时光就要结束了，在这个时候，我们非常希望通过实践来检验自己掌握的知识的正确性。在这个时候，我来到xxxx限公司，在这里进行我的毕业实习。

二、实习单位及岗位介绍：

公司于一九九三年成立，地处长江三角洲沪杭甬城市经济圈

的中心地带，交通便捷，地理位置优越，是集研发、生产、销售、服务为一体的高新技术企业。公司多年来集中有限资源、充分挖掘出了自身的比较竞争优势，通过观念创新、技术创新、服务创新来保证企业高速发展。

开发项目：各种定时器系列，漏电保护器，过压保护器，插座和调光插座，宠物用品，灯具等。公司宗旨：科技创造价值、质量赢得市场、诚信铸造品牌、服务成就未来。

三、实习内容及过程

1、工作能力。在实习过程中，积极肯干，虚心好学、工作认真负责，胜任单位所交给我的工作，并提出一些合理化建议，多做实际工作，为企业的效益和发展做出贡献。

2. 实习方式。在实习单位，师傅指导我的日常实习，以双重身份完成学习与工作两重任务。向单位员工一样上下班，完成单位工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。

3. 实习收获。主要有四个方面。一是通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了教学的实践任务。二是提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。三是在实习单位受到认可并促成就业。四是毕业论文积累了素材和资料。

四、实习总结及体会：

我怀着美好的期盼来到xxxx有限公司开始为期几个月的实习生活。在这段时间里，我学到了许多书本上学不到的东西，虽然一开始有些单调，有些无聊，但毕竟也让我学到了许多。刚开始几天的维修工作让我对电子产品有了初步的了解，正式开始后，有一位师傅带着我教我怎样维修。我的师傅是一个很开朗的人，跟着她随时会被她的开心所感染，她说要开心

地工作，工作得开心，只有这样才能做到更好。我也觉得做任何事情都一样，只有开心地去做才能把事情做好。

总而言之，此次顶岗实习的机会来之不易，工作的经历也来之不易，也相信此次实习会令我终身受益。

从我踏进实习单位的那一刻起，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，必定会给我带来生命中无与伦比的财富。

一、实习目的：

毕业实习是我们大学期间的最后一门课程，不知不觉我们的大学时光就要结束了，在这个时候，我们非常希望通过实践来检验自己掌握的知识的正确性。在这个时候，我来到圣鹿源生物科技股份有限公司在这里进行我的毕业实习。

二、实习内容及过程

- 1、工作能力。在实习过程中，积极肯干，虚心好学、工作认真负责，胜任单位所交给我的工作，并提出一些合理化建议，多做实际工作，为企业的效益和发展做出贡献。
2. 实习方式。在实习单位，师傅指导我的日常实习，以双重身份完成学习与工作两重任务。向单位员工一样上下班，完成单位工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。
3. 实习收获。主要有四个方面。一是通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了教学的实践任务。二是提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。三是在实习单位受到认可并促成就业。四是毕业论文积累了素材和资料。

三、实习总结及体会：

在摸索中，为期一个月的顶岗实习结束了。带给了我太多的回忆与反思。我虚心听取老师和同学的意见，尽我最大的努力认真做好每一件事。我很庆幸我和同事们的关系很融洽。同时我在实习中也发现自己很多的不足。这次实习对我的社会经验、人际关系也有很大的帮助。

在短短的一个月里，我学到了很多的东西。这比在学校这么长的时间里学到的更精彩、更丰富。但同时也让我感到自己以前学习得不够认真等一些问题，这次实习使我加深了对会计工作的认识 and 了解，进一步巩固与发展了专业理论知识，培养了独立从事会计工作的能力，坚定了我从事会计工作的理念。

我希望我们学院以后能多与相关行业联系并和他们建立长期的关系有利于开展一系列的合作。总之，要给我们实践的机会，我会在接下来的时间里认真总结，为将自己塑造成一个符合时代要求的会计工作人员而不懈努力！

我知道“万事有利必有弊”的道理，也知道“多行不义必自毙”。但十几年的理论知识仿佛就是一堆让当代人恨之入骨的赘肉，恨不得立刻恢复当初的一无所知，来避免师傅一遍又一遍的斥责。类似“别跟我说废话”“你那些只能在靠证件的时候用的到”的话，即便才工作一个月，却已经听到了太多太多。

听得耳朵长茧，还依然不太愿意承认这么多年的学习其实只是为了给自己一个交代。在初次踏入社会的我们身上，可能充满着初生牛犊不怕虎的优良精神。然而如此精神带给我们的可能仅是那股不轻言放弃的倔劲而已吧。而且这股倔劲也只会让我们显得愚蠢得可笑。

几近三年会计专业的学习，给我们却是增添了不少的知识累

积，但现实告诉我们，这是远远不够的。一纸会计从业资格证书加上一纸会计电算化证书并不代表多少的学业成绩，仅仅是在茫茫会计学海里的一粒粟而已。

即将踏上社会的我们还有太多太多需要学习的东西。我们没有足够的知识做铺垫，更没有足够的实战经验。如此一番并不乐观的甚至可以说是悲观的言辞，只是我这个初出茅庐的“菜鸟”的一点牢骚。

就像喜欢说的“我允许自己像蜗牛一样一步一个脚印的开始，却不允许自己不思进取得活着。”每个人都有自己对待生活的态度，对待挫折的态度和对待成功的态度。也许并没有真正遇到挫折，也没有真正成功过，但是积极向上的态度总是对的。就像亘古不变的“谦虚使人进步，骄傲使人落后”一样，我终究会学会用适合的方式去做正确的事情。

这是一段充满艰辛和收获的经历，这是一段充满幸福和快乐的旅程，这是一段充满挫折与反思的人生，这是一件我们一生用心珍藏的礼物，这是一个不老的故事，是教师和学生用情感书写的传奇，这一切必将是我生命中不朽的记忆，必将给我们以后的人生打下坚实的基础，必将是我生命中丰硕而宝贵的精神财富。

前言

在进行1年半的理论知识积累之后，要有一个踏入社会进行实践的过程，也就是理论与实践的结合，在这次实习中能使我们所掌握的理论知识得以升华，把理论与实践找到一个最好的切入点，为我所用。所以就要有一个将理论与实践相融合的机会。在实习中可以得到一些只有实践中才能得到的技术，为我们以后参加工作打好基础，这就是这次实习的目的.所在。

正文

大二的第一学期一结束，老师布置完任务后，我就开始了我的实习生活。我深刻的明白这次实习的重要性，因为这次实习是我们认识专业的一个窗口，同时又是择业，社会交往乃至认识社会的机会，所以我决定，在这次实习生活中，严格的要求自己，并悉心向各位师傅请教，让自己通过这次实习，确实学到一些东西，减少自己将来踏入社会的一些盲目性，让自己在今后的工作道路中能够走的更自信。

这次实习工作将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。室内设计这个行业并不是想像中那么容易，脑力运动和体力运动都要经受的了考验，虽然我知道会很辛苦，但始终相信自己在这种情况下会更加努力。

在一个月的实习中我可以说是对我的磨练，更多的是让我充实了专业知识，更有很多跨专业的方面，让我在加深自己专业的同时，也为以后更多的就业机会提供了良好的条件。建筑，土木在我这次的实习中也占了很大的部分。

以前知道室内功能设计和效果设计的最终结合。作为一个设计师还必须要了解装修装饰施工的基本做法和施工工艺，这就不仅仅是室内设计的专业内容，也有土木的内容包含其中。如果不了解实现功能设计的基本需要和方法，那么你功能设计的结果就不可能让业主满意，这方面需要你懂得一些工业设计、心理学和工程心理学的一些常识，还更需要懂得许多人类生活习惯的一些基本需要和享受需要。

现代化的发展让人类的生活更加丰富多彩，工作和生活的空间越来越多的讲究舒适和美观，个性化的表现和私密性的结合都要具体的体现在你所做出的功能设计安排上。没有工作和生活经验，做的东西也不能符合人体工程学原理的学生在这方面是很难做出很好的设计安排的，其中很多这些方面的知识很大一部分来源于时间和生活。这也是大学会有那么多实践的机会的原因吧，我想这也正是我们自我提高的良好机

会，为我们进入社会，接触工作做准备。

如何获得充份的专业理念知识呢。一方面来源于学习室内设计的课程，另一方面来源于工作中的积累；丰富的设计经验包括了解装潢设计的市场、常用及最新的材料、所有的能遇上的施工工艺、设计风格及流行时尚、顾客心理学等等，这些的获取来源于两个字：实践。俗话说得好：实践出真知。只有遇到问题才会有解决问题的方法，没有真实的情景空想出来的东西是不切实际的。

实习正是室内设计行业的特殊性而客观存在的一种工作方式。实习的好处在于：第一它给我的压力是比较小的，只有我自己给自己的压力；第二是实习它能给到我的东西是比较全面的，因为我要做的不单单是替设计师做软件绘制施工图及效果图，我还有机会去现场测量，观察施工过程及工艺流程，了解到施工中要用的材料，也可能有机会实习谈单、协助设计师做方案。

当然一切的可能前提是你必须要用主动积极的心态去面对实习，天下没有无缘无故掉下来的大馅饼，能否将周围有利的资源及设计师的绝活学到手关键在于你是否有计划、有恒心、有耐心去学习。实习做为非毕业生的一个再学习的机会，如何有效把握有效学习对今后的发展是至关重要的。所以这次去实习的我在工作上努力勤恳、能吃苦耐劳，相信自己能做到。

通过这次实际的工地实习，我不但掌握了一些不懂的具体环节，而且也巩固了我在学校期间所学习到的理论知识。在学校学习，理论与实际相差较大，一些知识虽然能在短期内被掌握、被运用，但一些知识则不能掌握，也不便于记忆，更谈不上掌握运用了，因此，老师所传授的内容虽然多、广、博，但是我们学习到的只是其一部分，或者是一些皮毛的东西，要想真真正正的掌握所有理论知识，只有通过实际的学习和参观，才能达到这个目的。

在实习了将近一个月的时间下，我终于达到了我的目的，我不仅学到一些新的知识，也巩固了在校期间所学到的理论知识。以前对一些施工技术要点，只是粗略地知道其施工要点，而其具体的施工环节，具体的施工步骤如何，却是知之甚少，但现在实习结束了，对我这段时间所看到的那些施工技术，它们的具体环节及详细步骤，我应该可以掌握了，这样就提高了自己的理论水平，也增强了自己的实际操作能力。

通过实习，增强了自己对专业的热情，让自己更有兴趣将来能在建筑行业开创天地。以前听到同校的师哥师姐们因为找不到工作而很茫然，以致对自己的专业丧失了热情，没有足够的兴趣去学习专业知识。但是通过这次实习，才觉得原来建筑行业是一个非常具有挑战性的职业，面对一个这样复杂的交际圈，你可以从他们身上学习到很多优秀的东西，去除自身的一些不好行为，同时也可以通过不同的接触对象，增强自己的交际能力，让自己在以后的生活中更加自信，更加坚强！

实习结束了，我相信在以后的生活中我将体会到更多的东西。我坚信通过这一段时间的实习，所获得的实践经验对我终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断的得到验证，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，充分展示自我的个人价值和人生价值。为实现自我的理想和光明的前程努力！

实习报告总结篇二

跟岗顶岗实习是大学生提升综合素质、了解实际工作环境的重要途径。在这个过程中，我深入实践，接触到了真实的工作场景，并且对自己在学校所学的知识进行了检验和应用。通过这次实习，我获得了很多宝贵的经验和感悟，对自己的职业规划也有了更加明确的认识。

第二段：工作环境和职责

我所参与的跟岗顶岗实习是在一家大型企业的市场部门进行的，我被分配到市场推广小组。每天的工作以市场调研和推广活动为主，我和同事们一起前往不同的地点，进行市场调研并宣传公司的产品和服务。在这个过程中，我体会到了真实的市场氛围和销售压力，学到了很多专业的销售技巧和沟通技巧。

第三段：获得的经验和收获

通过这次实习，我有了更加深入的了解和认识。首先，我认识到了市场推广工作需要经过长时间的积累和学习才能真正成为一名专业人士。其次，我学到了很多与人交流和沟通的技巧，包括如何与客户建立良好的关系、如何用简洁明了的语言向他们介绍产品和服务等。最重要的是，我明白了团队合作的重要性，只有通过团队的协作和努力，我们才能最大程度地发挥自己的优势并取得成功。

第四段：实践中的问题和思考

在实习中，我也遇到了一些问题和困惑。比如，有时候我觉得无法与客户建立起良好的沟通和信任关系，导致无法顺利推广公司的产品。我思考了许多解决办法，包括提升自己的表达能力、提前准备好推广材料等。通过不断的努力和实践，我逐渐克服了这些问题，并在实际工作中取得了一定的成绩。

第五段：对未来的规划和展望

通过这次跟岗顶岗实习，我对自己的未来职业规划有了更加明确的认识。我决定在毕业后继续深造，学习市场营销和人际沟通相关的专业知识，争取成为一名优秀的市场营销专业人士。我还希望通过不断的学习和积累，能够在将来的工作中为公司做出更大的贡献，实现自身的职业梦想。

总结

通过这次跟岗顶岗实习，我实践了自己在课本上学到的知识，更加深入地了解市场推广工作的真实情况。与此同时，我也意识到自己的不足和需要改进的地方，这将成为我日后进一步提升自己的动力和目标。我相信，只有不断学习和实践，我才能在未来的职业生涯中取得更大的成就。

实习报告总结篇三

在大学生日益增多的情况下，实习已经成为大学生们不可或缺的一部分。跟岗顶岗实习是一种可以让大学生深入了解职场、锻炼能力的实习方式。本文将结合自身实践经历，分享我在跟岗顶岗实习中的心得体会。

【第一段】实习前的准备与规划

在跟岗顶岗实习之前，我提前了解了所实习企业的背景和岗位要求，明确实习目标和规划。在实习前与导师进行了交流，了解了实习的工作内容和公司的期望，并根据自身能力做了合理的规划。这个阶段的准备对于实习的顺利进行起到了重要的作用，能够为自己的实习提供一个良好的开始。

【第二段】实习中的适应和进步

刚开始的时候，我对公司的运营流程和工作模式并不了解，感到有些慌张。然而，通过与同事们的交流和实践，我逐渐适应了这种工作环境，并渐渐融入了团队中。在实习过程中，我积极主动地学习并且尽力做到每一项工作都认真负责。随着时间的推移，我的工作经验不断丰富，工作效率和自信心也逐渐提高。这段时间的实习让我在专业技能和团队合作能力上都得到了很大的进步。

【第三段】实习中的问题与解决

在实习过程中，我也遇到了各种问题，比如在开展实际工作时出现的困难、与同事合作时的磨合等。面对这些问题，我积极主动地与导师和同事们沟通交流，听取他们的意见和建议，加以改进。我也通过查阅资料、参加培训等方式持续学习，充实自己的知识储备。通过不断地解决问题，我不仅提高了自己的工作能力，也进一步增强了自己的沟通协调能力。

【第四段】实习收获与体会

在实习的过程中，我不仅在专业技能上有所提升，更重要的是对职场规则和团队协作有了深入的了解。通过亲身经历，我深刻认识到在职场中，个人的努力和团队的默契都是十分重要的。我也进一步发现自己的不足之处，并明确了个人发展的方向和目标。实习还让我明白了与人相处的重要性，通过与同事共事，我学会了如何谦虚地倾听别人的意见，学会了如何与他人合作共赢。

【第五段】实习结束与未来展望

随着实习的结束，我对跟岗顶岗实习这种方式有了更深的了解和认识。实习让我以一名学生的身份进入职场，提前接触到了真实的工作环境，对我的未来发展有了很大的帮助。通过实习，我对自己的专业方向和职业规划有了更加清晰的认识。未来，我将继续努力学习，提升专业能力，为顺利就业打下坚实的基础。

【结论】

跟岗顶岗实习是大学生成长道路上重要的一笔财富，通过实习，我不仅了解了职场，提升了自己的专业能力，还培养了良好的职业素养和与他人合作的能力。我深信，这段宝贵的实习经历将成为我未来职业发展的重要支撑，为我走向更广阔的职业天地打下坚实的基础。

实习报告总结篇四

第一段：引入实习背景及重要性（200字）

近年来，随着中国经济的高速发展，各类实习逐渐成为大学生提升自身能力和增加就业竞争力的重要途径之一。而跟岗顶岗实习，作为一种全面、系统的实践方式，成为了大学生们争相选择的目标。本次实习机会，让我有幸进入了一家知名公司的市场部门，从事实际的市场运营工作。通过这段时间的实习，我对岗位职责和工作方式有了更深入的了解，并且在实践中不断成长。

第二段：实习工作内容与经历（300字）

在实习期间，我主要负责市场调研和竞争对手的分析工作。尽管初来乍到，我遇到了许多困难和挑战，但是通过与同事们的密切合作和相互学习，我一点一点地适应了工作节奏，并且学到了很多实用的技能和知识。在市场调研中，我学会了如何制定问卷和样本调查，并且利用市场调研结果为公司决策提供可靠的依据。在竞争对手分析中，我学到了如何收集和分析行业信息，并基于此进行市场定位的优化和策略的调整。这些经历让我深刻认识到实习的重要性，只有通过实践，我们才能真正掌握专业知识。

第三段：实习心得与收获（300字）

通过这段时间的实习，我不仅学到了专业知识，还受益于与同事们的交流和学习。每天与他们一起工作，我不仅了解到了市场部门的各种工作流程，也进一步提高了自己的团队合作意识和沟通能力。在团队中，互相帮助和支持是非常重要的，每个人都有自己的优势，只有通过共同合作，才能够更好地完成工作。此外，通过实习，我还加深了对行业发展的认识，了解到了市场中的潜在机会和挑战。这些将成为我今后工作中能够发挥优势并取得成功的关键。

第四段：实习中的困难与解决办法（250字）

实习过程中，我遇到了一些困难和挑战。首先，我面临的是时间管理的问题，由于实习工作量大，我在开始阶段很难合理安排时间，导致工作进度出现一定滞后。为了解决这一问题，我与导师进行了交流，向他请教了一些时间管理的方法和技巧。其次，我在与同事们的沟通中发现表达能力相对较弱，不能够很好地表达自己的意见和观点。为了提高沟通能力，我主动找同事交流，从他们身上学习，不断改进自己的表达方式。通过不断的努力，我慢慢地克服了这些困难，并在实习中逐渐提高了自己。

第五段：总结与感悟（250字）

通过这段时间的实习，我深刻认识到实习工作对于大学生的重要性。实习不仅可以提高我们的专业能力，更可以培养我们的各种综合能力，如沟通能力、团队合作能力和自我管理能力和自我管理能力等。我意识到，在工作中，团队合作至关重要，只有团结一致，相互支持和帮助，才能达到更好的效果。通过实践，我发现自己的不足，并逐渐改进，锻炼了自己的意志力和耐心，培养了积极向上的工作态度。这段实习经历不仅丰富了我的简历，也让我为将来的职业生涯做好了更充分的准备。我相信在今后的工作中，我将更加自信和从容地面对各种挑战。

实习报告总结篇五

下面是本站为你整理的顶岗实习报告2000字，欢迎阅读。

实习是每一个毕业生必经的一段经历，它使我们在实践中了解社会，巩固知识，实习又是对每一位毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们真正走向社会打下了

坚实的基础，也是我们走向工作岗位的。为了毕业后能顺利进入社会参加工作，我于2018年11月25日在伟业五金(深圳)有限公司为期6个月的实习。虽然实习的时间不长，工作量也不大，但在实习过程中我还是学到了很多宝贵的知识，也丰富的社会经验，这些将对我日后的工作有很大帮助。

起初，刚进入车间的时候，车间里的一切对我来说都是陌生的。车间里的工作环境也不怎么好，呈现在眼前的一幕幕让人的心中不免有些茫然，即将在这较艰苦的环境中工作7个月。第一天进入车间开始工作时，所在小组的组长、技术员给我安排工作任务，分配给我的任务是简单熟悉产品的流程，我按照技术员教我的方法，运用操作工具开始慢慢学着加工该产品，在加工的同时注意操作流程及有关注意事项等。毕业实习的第一天，我就在这初次的工作岗位上加工产品，体验首次在社会上工作的感觉。在工作的同时慢慢熟悉车间的工作环境。

作为初次到社会上去工作的学生来说，对社会的了解以及对工作单位各方面情况的了解都是甚少陌生的。一开始我对车间里的各项规章制度，安全生产操作规程及工作中的相关注意事项等都不是了解，于是我便阅读实习单位下发给我们的员工手册，向小组里的员工同事请教了解工作的相关事项，通过他们的帮助，我对车间的情况及开机生产产品、加工产品等有了一定的了解。车间的工作实行两班制(a□b班)，两班的工作时间段为：早上8：30至晚上8：30；晚上8：30至早上8：30。车间的所有员工都必须遵守该上、下班制度。

对车间里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每天按时到厂上班，上班工作之前先到指定地点等待小组组长集合员工开会强调工作中的有关事项，同时给我们分配工作任务。明确工作任务后，则要做一下工作前的准备工作，于是我便到我们小组的工具存放区找来一些工作中需要用到的相关用具(比如：胶料袋子、脱模剂、产品标识单等)。在机台位置上根据员工作业指导书上的操作

流程进行正常作业，我运用工作所需的用具将机器生产出的产品加工包装好，并将加工包装好的产品贴好产品标识单存放在指定的位置。另外在工作中，机器生产出的产品有时会出现异常(比如：产品出现缺胶、料花、气纹、色差等)。出现上述情况时，要及时告知小组组长、技术员，让他们帮助解决出现的问题，小组长、技术员通过对机器的调节让生产出的产品恢复正常，符合检验的要求。

在工作期间有些产品的加工难度较大。刚开始加工起来还真棘手的，加工效率不高，加工出来的产品质量也不怎么的。让人苦恼的，于是我便向小组里的员工同事交流，向他们请教简单快速的加工方法与技巧。运用他们介绍的操作方法技巧慢慢学着加工这有难度的产品，从中体会加工产品的效果。同时在加工中选择适合的加工工具，也有利于提高工作的效率。在平时工作过程中也要不断摸索出生产、加工产品的有效方法和技巧。有时在开关机生产、加工产品时，对产品应该怎样包装不明白，此时，我便向员工同事学习，向他们请教正确的加工包装方式，另外也可以询问评管(质检员)，按评管提供的要求进行生产、加工包装产品。

经过一段时间开机生产、加工包装产品的学习，我对车间产品的生产、加工包装的整个流程已有了一个较详细的了解与熟悉。对有些常加工的产品也比较熟悉了，对不良产品的识别力也有所提高了，生产、加工产品的效率也在不断提高。上班期间，听从小组长的安排，接受小组长分配的工作任务，在自己的工作区认真地进行作业。当出现一些小的问题和困难时，先自己尝试着去解决，而当问题较大自己独自难以解决时，则向小组长、技术员反映情况，请求他们帮助解决。在他们的帮助下，出现的问题很快就被解决了，我有时也学着运用他们的方法与技巧去处理些稍简单的问题，慢慢提高自己解决处理问题的能力。在解决处理问题的过程中也不断摸索出解决机器小故障的方法途径。这样从而让我在工作时的自信心不断增强，对工作的积极性也有所提高。

在所开的机器不出现大的故障的情况下，在确保产品质量的基础上尽自己的努力提高工作的效率。尽量让生产出的产品数量达到班产要求的数量，以便完成生产任务。每次下班之前，将自己工作区域内的卫生打扫干净，垃圾放入垃圾袋中并放到相应的位置，把工作桌面和地面上的物品用具收拾摆放好。就这样一天的全部工作内容也就完成了，这工作任务也较艰巨的啊！

经过3个月的熟悉我也终于“脱离苦海”了。告别了车间.走上了我的本意销售.我从基层的访销员，实习业务员做起.每天通过电话和网络来联系意向客户。做好备注.慢慢的通过经理的带领我逐渐熟悉了这个职业.在这段时间里，我学到了很多在书本中学不到的营销知识，这让我个人更加的成熟和坚强;在实习工作中，当我遇到工作中的困难时，曾夜不能寐的思考解决方法，因为我始终相信方法总比困难多;在具体的市场上，曾受到无数次的拒绝和嘲讽，有多少次在深夜里独自一个人哭泣，有多少次已经决定卷铺盖离开;可是第二天又早早的投入到了新的工作当中，因为我始终相信：生命在于坚持，我可以接受失败，但我却拒绝放弃！

就这样，一个月，两个月过去了，我坚持了下来;如今的我已经变的老练和成熟了，在工作中积极向上，善于发现问题，并及时的.解决，曾多次受到主管经理和副总的表扬;在具体的市场上，能很好的处理同客户的关系，同时维护好同终端的客情关系，从而让我感受到了营销给我带来的乐趣！

实习过程还使我懂的一些社会处事的道理。虽然开始时觉得这个实习和我的专业没有太大相关，但经过实习我明白了一件事：实习的内容不是最重要的，实习过程中培养的自学能力，积累的社会经验才是重要的。实习就是为我们进入社会做准备，无论做什么工作都是要走进这个社会，就必须适应这个社会，习惯这个社会。虽然在学校里也总是强调自学能力，但学校里的自学和社会里的自学是不一样的。在学校里老师告诉你学什么，然后让你去自学，而社会里是完全的

自学，没有任何人会告诉你要学什么，必须自己去发现，如果不能发现就永远学不会，那只能比人落后。社会经验更是重要的，比如我学会了和人交往时要注意很多事。要如何察言观色来说对方乐于接受的话，而回避人家不喜欢的话来达到自己的目的。又如，如何赞美人，使人开心而不感到虚假，这样才使自己容易被人接受。这些是没人教的，都是自己通过观察发现的。这些也不是事故，而是人与人相处确实需要注意的，这样做会使他人感到开心，而自己的目的也能实现，就算自己没什么目的，使他人开心也总是件好事。一位老师也这样告诉我：不管在什么单位，做什么工作，人际交往都是重要的，因为社会就是人和人组成的，到哪里也离不开人，所以不管接触的是什么人，和他之间是什么关系，不论有没有直接利益，让对方开心总是正确的，赞美人总是没错的。因为你今天不用他也许明天就需要他，虽然人和人的关系不是只有利用与被利用，但利用总是少不了的。

实习报告总结篇六

时间过得飞快，转眼间为期半年的顶岗实习任务就要结束了，我顺利地完成了大三的第一学期的任务——顶岗实习。

小时候，宋祖英的那首《长大后我就成了你》在我心中留下了痕迹。在我的心里，老师犹如蜡烛，燃烧自己照亮别人；老师犹如雨露，孕育含苞待放的花骨朵；老师是伞，为学生遮风挡雨；老师是虹，为学生搭起走向成功彼岸的桥梁。对于老师，学生的成功就是自己的成功，学生的进步就是自己的进步；对于老师，酸甜苦辣才是真正的生活。顶岗实习，可以说让我更近一步地接近了这个职业，也更深刻地认识了这个职业。

实习期间，我收获了很多，经历了许多的第一次：第一次面对自己的学生听到有人对我喊：“老师好！”的声音；第一次走上讲台，拿起粉笔，从学生到教师角色的转换；第一次批改

作业;第一次与学生面对面的探讨问题、谈心、第一次以老师的角色进行监考、第一次与多位资深老师讨论交流,共同探讨教学中所遇到的问题……第一次写新闻,做报纸,第一次组织活动……这些尝试使我的成长有了一个新的飞跃。顶岗实习是我们师范生将理论知识付诸于实践的必需环节。是走向社会的前奏曲。通过实习,接触了与本专业相关的实际工作,增强感性认识,综合运用所学的理论知识、基本技能和专业技能,把理论与实践结合起来,提高实际操作能力。这四个半月的体验,我收获了很多,综合素质得到了较大提高,体会了作为一名老师的艰辛与劳累,也明白了作为一名老师的光荣与责任。

现将基本情况总结如下:

一、生活篇

四个多月的时间里留下了许多美好的回忆,让我们细细品味。在威县二中实习生活过得很充实,很快乐,也让我充分感受到了人与人之间的温情与不尽的光怀。记得大家一起听评课,包饺子,搞团日活动。尽管我们十六个人来自不同的班,在实习前我们也不是非常熟悉,但在半年的实习期间,我们感觉我们各自的了解逐渐加深。刚到实习学校时,我们一起打扫收拾我们的宿舍,威县二中记录了我们的欢笑,我们的忙碌,我们的进步与成熟等等。

这一切永远都会尘封在我记忆的深处!很感谢各位队友与我一起度过这半年的时光,其中的点点滴滴都铭记于心。实习结束意味着大家要接受另一番现实的考验,希望每一位队友都能坦然地面对,走上自己另一个精彩的人生旅程。

二、教学实习篇

在四个多月的实习时间里,我主要负责高一的英语课。高一不同于其它年级,它的教学工作复杂而又繁琐,在半年的实

习阶段，我教高一一班，每天上一节课，相对于其他实习生我是很轻松的。我的指导老师是岳丽老师，班主任是刘芳红老师，岳老师对人很热心，对于我的教学总是给我们很认真的指导，并将他的一些教学经验传授给我们；刘老师将班主任工作的方法、管理班级的方法、经验都很详细传授给我们，老师们都很热情负责，对我们的工作也很配合，生活上给予关心，工作上给予指导，我们的成长与进步离不开老师们的帮助。在听课中，我个人体会很深。因为学生的基础都有很大的区别，所以在听课的同时，我注意到班里学生的不同反应，作好记录，思考以后我该以怎样的形式在班级上课才能达到良好的效果。如何激发学生兴趣使知识点变得通俗易懂。这种听课和我们以往的听课不一样，它并不仅仅为了学习老师所讲的知识，还要去学习老师怎么样讲课，学习如何传授知识，如何控制课堂气氛，如何把握授课时间，好好驾驭整个班级教学等。听课的时候，我会认真做好听课笔记，听课的重点是注意各个老师讲解过程中与自己思路不同的部分，以吸收老师的优点。形成自己的讲课风格。

难以忘记第一节课，由于第一次上讲台，虽然课前准备得比较充分，但是还是很紧张，所以感觉还是很紧，非常感谢同学们的配合，让我最后顺利的讲下来这节课。课后岳老师和刘老师认真的给我评课，让我知道了哪些不足，并在以后的讲课过程中注意这些问题。

虽然第一节课讲下来了，但我总担心自己做得不好。接下来的时间，我准备好后，讲课给老师听。指导老师听过以后，很认真的为我指出讲课中的缺陷，还有一些要注意的问题及建议，对我的讲课给以了很高的评价并鼓励我，这让我很欣慰。从那之后，我就开始以平常的心态去备课、上课，不再紧张了。

四：活动篇

学习的同时我们积极组织学生搞课外活动，只有劳逸结合才

能保证德智体美全面发展。每周六晚上组织学生看电影，九月份，组织开展“挤球蟹行”活动，十月份开展“队列比赛”十一月份举办“感恩二中，歌唱祖国”歌咏大赛，十二月份举办了“智力竞赛”活动。我的班级都取得了不错的成绩。通过开展这些活动有效地陶冶了学生身心，提高了同学们的班级荣誉感和集体观念。同时也为我和我的学生留下了一段难忘的回忆。虽然我们相处的时间不长，但这段情谊将会长留彼此心间。

三、反思总结篇

这次的顶岗实习，我的感受颇多：

首先，我深感知识、学问浩如烟海，使我不得不刻苦钻研。如果我们仅懂得书本上的知识的话，那是远远不够的。俗话说得好：“要给学生一碗水，自己就要有一桶水。”上好一堂课不仅要求我们能够旁征博引，而且学生在平时也会提到一些书本上没有涉及到的知识，所以自己的知识面一定要广。当然，探索是艰苦的，但是，在这种富有成效的实践中，教师的内心深处充满了喜悦、欢乐和幸福。因为在教师成功的同时，教师自身渴望成就事业的精神需要也得到了满足。

其次，我深刻地体会到，要想成为一名优秀的教师，

不仅要学识渊博，其他各方面如语言、表达方式、心理状态以及动作神态等也都是要有讲究的。上完一节课后，我最大的感受是：当好一名老师真不容易啊！在以后的教育生涯中，我将更加努力地完善自己，争取做一名真正的优秀的人民教师。

再次，一个学生就是一个世界。教师所面对的不只是一个世界，而是几十个，甚至上百个世界。每个学生都有自己的特性。这就决定了教师的教育不能像流水线上的工人生产物质产品那样，可以按照固定的工艺流程，有统一的型号，用一

个模子，而必须根据每个学生的不同情况，加以教育。有学者很形象地把学生比作大理石，把教师比作雕刻家。作为雕刻家，要雕出好的作品，就要根据大理石的形状、质地、色泽等不同条件，通过精细的加工，把它们雕刻成各不相同、各具特色的工艺品。这个过程是一种创造的过程，也是很艰苦的探索。

还有，古人云：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者。”兴趣对于一个学生的学习来说是一个至关重要的条件。兴趣是学习入门的阶梯，它孕育着愿望，溢生动力。作为教育工作者，就要想方设法地创设民主和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关系。而且，教师要把自己当成活动中的一员，是学生活动的组织者、参与者、引发者，是学生的学习伙伴、知心朋友。

最后，短短的半年时间，让我清楚地懂得：教师的职责不仅仅是教书，更重要的是育人。教师的一言一行，使我想到了传统医学中“望、闻、问、切”四诊法。于是，我总结出四点：细心“望”其表，耐心“闻”其声，真心“问”其想，准确“切”其脉。学生需要“爱心”。一次次真心实意的交谈，一句句亲切入微的话语，一份份暖意融融的爱护，学生会产生对老师的亲近感与仰慕心理，将他们所信任与爱戴的老师作为模仿的榜样，让他们发现爱其实很容易，爱就在身边。要知道，每个孩子都有自尊心，老师客观公正的评价，有助于“后进生”的转化。教师应该在消极因素中寻找积极成分，在失败中点燃希望之火。总之，教育是一个互动的过程，老师只要认真投入教学，孩子就会积极配合。这种过程是很开心的！

通过这次实习，我的教学实践技能得到明显提高。我第一次发现自己真的长大了，不是一名学生，而是一名老师；第一次发现自己的言行举止在学生中引起那样大的影响。也许，随着岁月的流逝，我会淡忘他们的脸孔，但这种美好难忘的师生之情将永驻我心。在这段时光中，我付出了很多，但得到

学到的更多。不管将来我是否成为一名教师，这些都使我终身受用。

“德高为师，身正为范”，这的确是一副很沉的担子啊！然而我相信，经过自己的努力，终有一天会“待到山花烂漫时，她在丛中笑”。我盼着站上讲台的那一天早日到来：

我会把我所知的一切教给学生；

我会把我的蓝图化为现实；

我会把它当作是自己对人生追求的真正开始！

选择顶岗实习是我从上大一就决定了的事情，如今实习已经结束，回想这四个多月的经历发现自己收获了很多。顶岗生活丰富多彩也充满了酸甜苦辣。但是选择它我无悔。下面我对自己的顶岗生活进行一个小小的总结。

教学篇。

一、自信登讲台，紧张不再来

清楚地记得初登讲台是面对80多双眼睛自己内心的忐忑不安，当时感觉自己做自我介绍是声音都在打颤，后来不断给自己加油打气，慢慢的可以自信的站在讲台上，自然流畅地给他们上每一节课。我想这是每一位初登讲台者必然要经历的一个过程。在这一过程中我由一名学生转变为一名教师，开始肩负更多的责任。

二、掌握重难点，清晰理思路

一直都听说讲课是一门艺术，老师是演员，他们在课堂上扮演形形色色的角色。初登讲台的我们对教材不熟悉，不能够很好的掌握每课的重点难点，为了更好的掌握教材我不断的

向指导老师请教，刚开始每将一节课之前我都会问指导老师自己备课是否合适，听他的意见。还经常邀请指导老师听我讲课，让他给我指出自己讲课过程中的缺点和不足，刚开始的时候老师的最多的一点就是每节课重点不突出，在经过一次次的锻炼后老师对我说现在已经能很好的把握一节课的重点难点了。听了这些话我明白自己有进步了一点。

三、板书不发愁

四、采取各种方法提高管理水平

在课堂上，教师不仅是引导着，知识的传授者，还是一名管理者，在课堂上如何管理好学生这也是一个令人头疼的问题，这一学期的管理工作让我深深的体会到对于提高管理效率而言鼓励胜于责骂，要让每位学生在课堂上都有事可做。我所教的科目是英语，其实对于一些七年级的孩子学习英语还是有些吃力的，尤其是男生。虽然是七年级第一学期但有一小部分男生已经放弃了英语，他们上课几乎不怎么好的听讲，看到这种情况我很着急，后来我在备课的时候专门找几道特别基础的题，只要发现他们听讲我就会让他们回答那些基础的题。当他们回答正确后便会带领全班同学给他们热烈的掌声，给他们鼓励。慢慢的我发现他们在上英语的时候开始认真的听讲了，作业也认真的写了。其实每个学生都一样，他们喜欢听到老师的鼓励和表扬。如果多一些鼓励的话，会充分调动他们的积极性。每个学生的积极性都调动起来后课堂管理将不再是难题。

五、融洽的交流，及时的反馈

教师上课的过程就是跟学生交流的过程，好的交流不仅能活跃课堂气氛，还能让学生更好的接受你所讲的知识。我发现上课的时候师生之间眼神的交流是一个特别不错的方法。在课上我会让学生进行大量的练习，这时候我会观察他们的眼睛，通过他们看我的神态我会发现谁掌握了这节课的内容

谁没有掌握，这样我会随时灵活的变通我的课堂安排。让学生争取每节课都能够很好的掌握。课下我会找同学聊天，让他们给我提一些意见，让我不断改进不断提高。交流是连接师生之间的桥梁，有了这座桥课堂效果才更好！

管理篇

来广宗县第二中学实习的第二周我便担任了七年级125班的副班主任，协助正班主任李老师做好班级管理工作。经过一学期的实习班主任工作后感触颇多，自己从中也学习了不少经验。

125班的正班主任李老师是一位特别优秀的班主任，曾在全县班主任大赛中取得了第一名的好成绩，从她管理班级的过程中我学到了很多。在学生眼里她是一个多变的人，课堂上她是一位不折不扣的严师，在刚进班的第一天她就给学生定下了作为一名125班的学生应该遵守的规矩，她所立下的规矩那都是铁的政策，无论谁违反纪律后都必须受到应有的惩罚。记得有一次一个女生被学校领导扣了一分，下课后她便哭着拿着一份保证书来找李老师请求原谅。这件事给我的启发很大，七年级的学生正处在自制力特别差的时期，如果他们的每一次犯错都不会承担相应的责任，那么所有的纪律对他们而言将形同虚设。这对他们今后的学习有百害而无一利。

在生活中李老师却完全是另外一个人，她像是一个温柔的大姐姐一样关心每一位学生。她热心地帮每位在生活上有困难的学生。在学习上她是一位严师，在生活中她却像一位慈母，因此她赢得了学生的尊敬与爱戴。

班主任工作很琐碎，尤其是面对那些刚从小学升入初中的七年级学生，那班主任更得身兼数职。首先是一名引导者。面对中学阶段的学习，好多学生一下子适应不了，之前他们只学习几门课程，进入初中后面对新加的陌生课程他们有点措手不及，作为班主任得在开始的时候帮助他们更快地适应初

中课程的学习，告诉他们该怎样去学习每一门课程，怎样分配自己的时间，让他们在学习上尽快完成由小学向中学阶段的过渡。

面对一种全新的生活，这些还未长大的孩子们会产生许多矛盾与困惑，这就要求班主任不仅要像母亲一样关心他们，还得像朋友一样多跟他们交流，沟通，走进他们的内心，聆听他们的心声。班级管理工作让我明白一个道理：只要你用一颗真诚的爱心去面对学生，收获的一定是更多的爱。

刚入学的第一周我们班的李璐同学肚子不舒服，我发现以后立刻带她去医务室看医生，买药，回来后给她从办公室拿了杯热水让她暖暖肚子，其实做这些事只是出于老师职责的一种本能，但是在后来的一次作文中她记录下了这件事，表达了对我的感谢。看到那篇作文自己很感动。好多在你看来只是很小的事情而这些孩子们却一件件都记在心里。偶尔翻看他们的日记会经常看到有关我们的语言，好多事情我们自己早已忘记但这些可爱的孩子们却不会忘记。他们会一直用一双感恩的眼睛去看你。

曾听同时戏说班主任像一个保姆，大事小事都得管，而我觉得班主任更像父母。因为保姆只是单纯的付出自己的劳动力，而班主任付出的是对学生的爱心，父母对孩子的爱不会随外在的物质条件的变化而有丝毫减少，班主任也一样，而这一点保姆却做不到。

一个学期的班主任工作让我收获很多，而最大的收获便是在今后的生活中我多了83份牵挂。我爱这些孩子们！