

电阻实验总结 实习工作总结(大全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。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

电阻实验总结 实习工作总结篇一

8月28日到青云谱风景名胜区实验学校报到，正式开始实习生活。由于我顶替的老师上了高一两个班的课，我被分配到高一两个班实习数学老师。这让我有点失望，因为我从来没想过我会被分配去教小学一年级。我一直在努力为成为一名优秀的中学教师做准备。所以暑假期间，我一直在辅导班教高中和初中的课程，但是我从来没有教过小学的课程，也没有教小学生的经验。然而，我知道别无选择，所以我欣然接受。

跟代课老师学了几天，就开始了自己的教师生涯。教学前，我认真研究了数学老师的教学用书、星级教案、作业设计等参考书，同时查阅了黄老师留给我的教案，想着自己写教案。先“教案”，再“全书备课”，再“教案”，最后“正式备课”。当我不确定的时候，我会主动向其他老师请教。我经常去颜老师的课堂，虚心请教其他老师的经验和教学方法。

上课的时候，尽可能的记录教学过程。由于一年级学生很难管理，大部分没有自律意识，爱玩，爱动，爱说话，爱抱怨。他们整节课都无法专心听讲，上课总有些小插曲，课堂纪律差。所以上课的时候，我更注重学习导师的教学方法，如何维持良好的课堂纪律，如何处理课堂上的小插曲。课后，我会向老师提出自己的观点和看法，构建方案。经过和其他老师的多次交流，我发现我在教学态度、老师语言、语速上都

有了显著的进步。

从两个月的实习中，我了解到做一名人民教师太难了，尤其是作为一名小学教师。教一节课，需要备课——写教案——上课——批改作业——接收学生反馈——写反思——点评——巩固学生知识。看似简单，但每一步都有很多小细节，需要你认真。

通过这次实习，我了解了老师的酸甜苦辣，了解了老师的伟大，也从实习中了解自己的不足。不能只从书本上看“教”，还要在实践中“教”，面对现实。它把我的教学理论变成了教学实践，把虚拟教学变成了真正的面对面教学。让我有了扎实的教学基本功和创新的教學理念。两个月的实习让我受益匪浅，让我真正感受到了当老师的乐趣，让我真正爱上了这个光荣的职业。实习不仅是我人生中一段珍贵的回忆，也是我人生另一部分的起点。我相信我将来会做得很好。作为一名即将毕业的师范生，我会努力提高自身素质，尽一切努力做一名好老师。

电阻实验总结 实习工作总结篇二

在正式实习之前，我们花了很多天时间在自己的学校试着说话。

讲座结束后，我们开始考虑具体的实习事宜。因为最初的联系实习学校在台州椒江，离金华很远，当金老师说要派两个学生去对方学校联系具体的教学时间、教学内容、日常生活、饮食等安排，先在那里呆4天，我看到大家都在犹豫，主动报名。我的朋友沈晶也很高兴和我一起成为先锋。

前几天，我们帮当地学校的历史老师涂用flash和东方网页做了两天的课件。因为课件要求高，难度大，那边的信息中心主任陪我们熬了一夜。第一天，大家都是凌晨四点才睡觉。第二天早上，一直持续到晚上12点，正式完工。后来这个课

件在市里拿了奖，大家都很开心。

剩下的两天，我和沈晶整理打扫了实习生来住的四个房间和老师带队的的一个房间，给每个宿舍分发了热水瓶、扫帚、拖把和脸盆。

其他时候，我们只是一起帮忙做一张一卡通，拍数码照片，收集数据。

大部队到达那里时是9月9日。

在实践中，我严格遵循实践规则。作为实习组副组长，我经常严格要求同学在生活中给予很多关心和帮助。实习期间，人虽然经常会觉得苦，累，但是苦的时候很开心，累的时候很有趣，都很积极，很努力，很认真。

再次，这次实习增强了我毕业和就业的信心和勇气。在这次实习中，我班的学生都表现很好。听说我们班是提前特批班。许多学生认为当高中老师是有能力的。从这个角度来说，我们在大学里学到了很多，但就是感受不到。所以要有就业危机感，但不要自卑，也不要过于担心，否则会妨碍学习。现在，我们能做的就是吸收更多的知识，提高自己的综合素质。有能力就“车到山前必有路”。

这次实习也是对我教学的一次很大的考验。由于计算机专业的特殊性，如果只进行写作教学，按部就班的教学生书的内容，会失去教学效果和意义。因此，通过在教学过程中制作课件，可以提高课程的生动性，加深学生的印象，增强学生学习计算机的欲望。同时，由于一中计算机等硬件教学设备的全面普及，出现了很多机器问题，所以我经常帮忙排除机器故障，或者安装设置什么的。

因为当地学校的要求，我最后也花了一周时间，专门培训了全校160多名中级以上非计算机专业教师计算机基础操作。取

得了良好的效果。虽然实习前也在金华技校做过外教，那里的老师都是比较年轻的学生，但是这次很多都是比较年长的老师。上完一节课，一个体育老师过来告诉我，他通过这次的学习和训练，学到了很多的东西，更实用，对电脑的理解也更深刻。以前学校也组织过很多培训，但是都是很正规的方式，一点效果都没有。还有几个老师上课听不懂，就主动去我备课的地方，我详细指导讲解，直到他们满意为止。

电阻实验总结 实习工作总结篇三

从8月31日至今，来到xx县xx中学参加实习已经一周多了，现将本周工作总结如下，三省吾身，不断进步。

本周初来乍到最主要的是强调实习纪律，确保本组实习生更快的适应生活。日常工作博文发表本组成员均已按要求完成。对于每日一次的汇报身为组长的我遗漏了两次，汇报这件事本是小事但对于驻县老师及时掌握实习生的生活状况有着很大的帮助。以后的我将准时汇报，以方便老师的及时管理。本周刚刚踏上实习，一些党团活动还没有及时开展，下周将逐步开始策划活动，丰富实习生活，提升教学水平，并做好宣传记录工作。

9月2号召开高一年级全体教师会议，会后由校长为我们每位实习生安排了1帮1师父进行指导教学，对于每一位实习生都安排了相应专业的课程。9月2日晚，我们几个坐在一起模拟课堂情境。列举课堂突发情景大家共同出谋划策。9月3日的我们各自拿着学校配发的听课记录本学习自己师父的课程，同时也和自己的第一节课做了对比。每位实习生都赞叹师父的教学高招，同时还相互交流，对于第一天上课，我们做出了当地学生的学情，以便及时调整自己的教学难度。我们第一周做了大量的听课学习，同时也有部分实习生的师父对自己的课程进行了指导。师父们普遍说我们的课堂驾驭能力不足、时间安排不当、课堂纪律有待加强等问题我们也都及时记录，加以改正。对于以后，我们应继续向当地教师学习，

多听、多学、多记。同时及时把这些方法运用到自己的课堂，不断提升教学能力。

初来乍到的我们担心做饭、住宿等问题。在大巴车上还讨论宿舍等问题□xx中学很快给我们安排宿舍、提供炊具、配备办公室、提供上网。这里的领导对我们非常关心，这也使我们4个小伙伴很快的适应了这里的生活。每顿饭大家分工合作，顿顿美餐体现了我们劳动成果，让我们真正的体验生活，更加强了团队的和谐。生活上打水、烧水、宿舍卫生我们都做了简单分工。渐渐熟悉周围环境，中秋节的我们一起吃月饼，赏月亮，在完成日常工作和教学的同时我们的生活也丰富多彩。对于洗澡的问题仍在摸索询问，下周将及时解决。总之，我们在很短时间内适应了当地的生活。

好的开始是成功的一半，第一周也是很重要的一周，无论从熟悉生活环境到教学环境都是对我们的考验，令人高兴的是我们很快的适应了。好的工作我们应当继续保持发扬，出现的问题我们将及时改正以争取不断的进步。

电阻实验总结 实习工作总结篇四

所以当学校说我们需要去实习的时候，我早已经准备并对实习生活充满了兴趣。由于本身在学校里面参加不少实践活动，成绩也不错，所以实习工作分配的时候我成为了一名店长。

下面我就谈谈我对这次店长实习的一些感受。

首先我觉得当一名长期在家里和学校里面生活的学生走入现实中的工作的时候，我们需要将自己的人物角色进行一定的转换，也就是我们常说的观念转换。但是这个转换的过程比较麻烦，我足足花了一个星期的时间才彻底地将自己从原来的学生身份转变到了社会工作人员的身份。其实这个身份的转换就只是意味着我们需要承担更多的责任。

作为店长，如果我不能以自己作为表率，早到晚退，工作有热情的话，其他的店员们又怎么会更努力的工作呢？我们都希望跟着大家的步伐走，所以为了提高我们店里所有人员的工作效率，我每天几乎都是在超负荷的工作，虽然比起在学校里面的生活要艰难数倍，但是在不断的工作中我也不断地和人打交道，拥有了很多和各种不同人大交道的经验，这对于我日后我工作也将提供很大的帮助，所以我觉得这样一点也不亏。

有一点就是需要把握细节，有时候新进产品或者送产品到客户提供的地址的时候，店员有可能会有所疏忽，为了以身作则，让每个店员都拥有细心检查，尽量不给客户带来可避免的麻烦的意识，我如果在店内的话，基本上都会亲自和其他年龄和我相仿或者比我稍微年长一点点的店员们一起做，这样不仅可以培养我们个人的关系，也还真的提高了我们的工作效率。也许是以前在学校里面学到理论知识比较多吧，我也运用了一下管理小技巧让和我一起工作的店员可以发现一些细节上的错误，并深刻的记得然后解决他。

最后一点就是需要去倾听别人的意见，一个不会倾听他人意见的人往往难以找到最合适的方法处理事情，因为他始终都是一个人在战斗，如果可以吸纳其他人的意见，整合起来找出方法的话，那这个方法将更有可行性。

现在又回到了学校，毕业论文对我来说已经不再是问题，只要细细回顾一下这次店长实习经历，我就可以给这次实习交出一份满意答卷的同时完成毕业论文了，所以我相信这次实习将会给我未来的职场生活带来很多的方便。

电阻实验总结 实习工作总结篇五

一、 个人思想

我是一个刚从象牙塔里走出来的毕业生，半年的工作经历让

我对工作和社会都了解不深。7月7号的那一天，刚领完毕业证的我正式成了一名“多优人”。从那一刻开始，我告诉自己“just do it”我从领导和同事的言行举止中读到了多优人的工作状态和为人师表。我体会到了作为一名老师的神圣和职责。教书育人不仅是我的职业，更是我的事业。我将在这条道路上走好，走稳，走远，我将全身心投入到多优的工作中来。

二、 工作过程

在这个暑期里，我有幸接任新三级的作文老师，第一次走进203教室，看到一群活泼可爱的孩子，我就被他（她）们的朝气与活力吸引了。在接下来的教学中，我处处严格要求自己，尽自己最大的努力给孩子们上好每一堂作文课。

1、 钻研教材、认真备课

我们三味作文的教材是根据学情自编的，因此针对性和可用性相对都要强一些。拿到教材以后，我认真地翻看、钻研、设计，在心里琢磨怎样来备这些课才更好。我们新三级的课程安排得比较周全，包涵了写人作文、记事作文、写景作文、状物作文以及活动课等作文类型，在教材的安排基础之上，我结合本班的教学情况，稍作调整，基本上做到每周都有写人作文、记事作文、写景作文、状物作文以及活动课的安排，旨在让孩子熟知并掌握各种题材的作文方法和技巧。

备课是任何一个教学过程中不可或缺的，作为老师的我深知备课的重要性。

每次备课前我都要在脑子里思忖良久，怎样去把握重点？怎样去体现趣味性？又怎样在轻松的学习中将好的写作方法教授给孩子？……可以说，备一堂课需要的不仅是时间，更是心血。每次可上完以后，我都会及时地写下教学反思。回顾课堂上的一点一滴，写下优点和不足，作为下次备课的参考和提示。

不仅如此，三味作文讲究的是趣味、意味和品味，在备课的过程中，始终要抓住这一品牌特色的理念，让“三味”贯穿课堂其中。

2、 严把课堂关，三味在其中

当我站在讲台上，所有的学生都对我说“老师好”的时候，我只有一个念头：上好这节课！每一个40分钟，都是学生进步的40分钟，也是老师进取的40分钟。

在我的课堂上，纪律是基础。我始终认为，来到多优学习的每一个孩子都应该有所收获。良好的纪律是孩子在课堂上获得知识的起码保证，只有所有的学生都静下来听课，才是课堂。我要对孩子们负责，要对家长们负责，也要对自己负责。我要求孩子们端正坐姿，保持安静，认真听讲。此外，激发他（她）们的兴趣，不断引导，带领孩子们向知识的更深处去探索。在真正的课堂中，应该是“学生为主，老师为辅”。我崇尚这一理念，并将它带入的我的课堂中。我把学习的主导权交给孩子们，他（她）们敢于发言，大声说出答案，勇于表达自己的观点，畅所欲言，乐于展现自己，易于吸收新知识，掌握新方法……我们在活动课上体验各种角色的生活——爸爸妈妈做生意的不容易，教练员的严厉，小松鼠的可爱……同时，我的上课方式也多种多样：讲授式、谈心式、故事会、比赛式、场景式……突破传统的一味坐着听课的模式，给学生更多的兴趣的和体验。在课堂上，我从没有直接否认过孩子的回答，因为我懂得孩子更需要肯定和鼓励。

“

电阻实验总结 实习工作总结篇六

20xx年当驶向工厂的’大巴开出学校的大门，我的心中一种波澜骤起，真的要离开这个生活学习了三年的地方，然而未来前途却是一片迷茫。

当几个小时的奔波后，到达了河北南玻，气势恢宏的工厂大楼震撼了我，触动了我，然而未曾料想在那里度过最艰苦的五个月后，我选取了离开，因为这不是我实现理想的地方，但这段经历让我有着深刻的体会，学到的，失去的都是一笔人生财富。

那里充满了求实的作风，求实的性格。也许正是南玻“求实”的文化塑造了这种南玻人的品质。那里的每一个员工，敢于直白的说“我不会”，而不是搪塞，因为不会才有学习，才有进步；敢于承担职责，每一次事故，大家都会剖析自己，做出改正，即使明白会有相应的处罚，也绝不推卸；敢于尝试，每一次创新都需要不断重复失败来积累经验，但南玻人孜孜以求。这种品质打动了我也改变了我，因为担当就是求实的精神。

那里充满了关心与爱护，也充满了无奈与彷徨。在那里不缺乏上级的关心，班中兄弟的照顾，老员工的爱护，新员工的尊敬，这也是我做出离开决定时最不舍的温暖。最值的回味的是学习操作知识的日子，师傅讲述的那么认真，那么仔细，偶尔也会为一个问题引发争论，甚至争到面红耳赤；最值得提起的是掏玻璃的工序，那段日子难熬，使人崩溃，但却记忆犹新；最值得留恋的是班组的聚餐时光，大家之间的兄弟情始终牵扯着我，努力做好自己。但我依然选取了离开，因为我有自己的方向。

理想与现实一次次的碰撞，让我找准自己的人生方向。我不明白这样说对不对，一个人在踏入职场生涯的前期，最要看懂的不是工作待遇如何，也不是自己的获利收益，而是自己喜欢什么，给自己定一个值得去奋斗的目标，值得去追求的理想。在南玻的日子，我像所有工人一样，生活节奏慢了下来，时间变得无聊，生活变得乏味，对外界的了解变得少之又少，每一天最好的交流就是和工友打打篮球，上上网。我试着学习专业知识，提高自我素质，来影响别人，但却发现慢慢变化的却是自己。大环境造就了人，也改变了人，这段

时间我思考了很多，也试过改变自己的初衷，但最终失败了，因为我明白自己需要怎样的方向。

在河北南玻的这段日子，我并没有放下自己的梦想，而是在不断学习，从而也发现南玻的缺失，或者说是制造行业的普遍现象——离职漩涡。在制造行业，人员流动最大的就是基层员工，他们的不断流失对企业本身就是一种巨大的伤害，然而人力的高管们认为成本低廉就好，但正是这样，导致了企业文化的流失。

基层员工在劳动的最底层，他们最关心就是待遇和自身的发展空间。南玻在这两方面做得很好。就待遇而言，在玻璃行业已经是不错的选取；就发展空间而言，合理的晋升制度，外聘与内升相结合，张弛有度。但为什么员工会选取离开呢该如何解决难题呢。

制造行业的员工大多是倒班制，工作生活昼夜不分，时有加班，员工的生物钟总处于紊乱之中，增加了他们对工作的反感。工作之余，除了睡觉休息之外，很少人愿意出来活动，这样慢慢的，生活变得单一无趣。本来员工的素质就不是很高，领导的要求严格，他们便压力倍增，性格变得急躁。

转眼间已经来到炼油厂一个多月了，这是我首次参加工作后的实习，在这边充分体会到了工作与学习不同，同时也在慢慢改变自己的心态，慢慢的去适应主角的转变。

我是一年-月-日开始进入炼油厂的实习生活，虽然以前也在化工厂有过短暂的实习，但是这次是我第一次能够深入到车间作为一名实习操作工的实习。经过半个月的三级安全教育后，我被分到了重整车间的40万吨/年柴油加氢——临氢降凝装置运行二班，学习柴油加氢的具体工艺流程及操作等。

在班组里，班长为我和同事安排了同一个师傅，师傅每次去现场我们都会认真的听师傅的讲解，做好笔记，师傅教会了

我们很多现场的知识，这些都是我们从课本上无法学习到的宝贵经验。在现场学习中，我们首先要学习的就是整个生产流程，了解每个设备的作用。在我们操作的装置中共有21个罐，2个反应器，1个分馏塔，1个加热炉，6个管壳式换热器，3个空气冷却器，12个泵，2个压缩机及多种过滤器、阻火器等。我们负责的生产流程主要是把来自中间灌区的催化剂柴油经过一系列的除杂质除水后与混合氢一齐加压、混合、加热后，经过加氢反应与降凝反应脱除油品中的硫、氧、氮及金属杂质同时使烯烃饱和，然后经过换热，透过高压分离器和低压分离器除掉油里面内含的气体和水分，再经过换热后进入产品分馏塔。从分馏塔中出来的物料分两部分，分馏塔顶的汽油经过冷却后大部分作为分馏塔的回流，少部分粗汽油作为产品送出装置，还有一部分进入换热器进行换热；而分馏塔底的柴油则经过换热后作为成品出装置。在对整个柴油加氢工艺有了整体的了解后，师傅还会在现场教会我们一些具体的操作知识及安全防护。因为生产中有很多时候会涉及到泵的操作，因此，师傅还为我们讲解了离心泵的启动及切换，虽然我们还没有机会看到泵的启。

在这边实习的这段日子里，有幸看到了现场是如何做防冻和防凝的工作，虽然我看到的是其中一部分，但是透过向师傅请教和查找相关资料后，对该工作有了整体的认识。我们单位将来开始投产后，也会遇到防冻和防凝的工作，因此，做如下总结：第一，将长期停用的设备、管线与生产系统连接处加好盲板，并把积水排放后吹扫干净；第二，将运转和临时停运的设备、水管、汽管与控制阀等做防冻保温措施，采取少量长流水、少过汽的方法；第三，加强巡回检查脱水，泵的冷却水不能中断，伴热取暖持续畅通，压力表和液面计要经常检查，蒸汽与水线软管接头和甩头要持续常冒气和长流水的状态；第四，拧不动的阀门不能硬开关，机泵盘不动车不得启动；第五步，冻凝的铸铁阀门要用温水或少量蒸汽慢慢加热，防止骤然受热损坏；第六，施工和生活用水要设法排到地沟或不影响通行的地方，冰溜子要及时打掉；第七，加强管理，建立防凝台账，包括事故登记、防冻防凝设备完好状况和易冻

凝设备管线备忘等。陕北的冬天气温低，风沙大，因此防冻防凝工作是保证冬天生产持续顺利进行的一项重要工作，必须得牢牢的掌握。

在炼油厂的这段时间，我深刻的体会到了生产一线无小事，体会到了工作中要认真对待每件事情，从小处着眼，不断学习知识，积累经验。生产一线是一个很锻炼人的岗位，相信在炼油厂实习的半年将是我们日后工作中的一笔宝贵财富。

作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给我们工作做，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，时间短的要几天，时间长的要几周，或更长的时间，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便会产生离开的念头，在这个时候我们必须要坚持，不能轻易放下。

我们到公司去实习，由于我们不是正式职员，所以公司多数是把我们将学生看待。公司在这个期间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，他们会交给我们一些比较简单的工作。与此同时，我们就应自己主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有这样。

在工作过程中，我们肯定会碰到很多的问题，有很多是我们所不懂的，不懂的东西我们就要虚心向同事请教，当别人教我们知识的时候，我们也就应虚心地去理解。同时，我们也不要怕犯错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，重要的是知错能改。

平时，我们不管做什么事，都要明确自己的目标，就像我们到公司工作以后，要明白自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也能够在工作中逐渐的掌握。因此，要树立正确的目标，在实现目标的过程中必须要多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己就应怎样做，然后自己亲自动手去多做。只有这样我们才能把事情做好。

电阻实验总结 实习工作总结篇七

从我实习的第一天，到现在已经一周了。因为自己是第二次进公司，所以在环境上还算是熟悉，不过现在是新入职的岗位在新的部门，加入一个新的团队，因此对这个陌生的小环境也是需要时间去熟悉和了解的，通过这一周的相处和接触知道同事们都很友好，同事之间相处和睦，融洽，相信自己可以很快的融入这个群体。

此次会议的参与，让我了解到了虽然我是新入职员工，但必须要求自己要有计划的学习和在计划规定的时间内按时完成学习任务，好让自己尽快地熟悉和了解本职工作。

这周主要是对相关报表进行了解和实习，其中包括了解oem报表统计方式、五金外购品来料检验报表的统计方法（抽检、全检）、五金产品报表统计方法。通过对日报、周报、月报表制作的学习和了解，各类报表虽是大同小异，但各类报表的数据和信息是对不同类别产品在不同时间段不同的生产工序和加工工艺中的体现，直接反应出各批次产品在某时间段内的质量信息，所以各报表的数据都要求正确性和准确性。因此，报表制作时需要有认真仔细的态度，负责任的心以确保报表数据的客观性和代表性。

通过这周的学习也只是对工作的某些方面有了初步的了解，后续自己会再接再厉，在巩固已学内容的同时继续不断地学习。