

2023年实习个人总结(优质8篇)

考试总结是一种对自己学习过程的反思，能够帮助我们找到学习的短板并进行改进。想要写出一篇优秀的军训总结，我们可以参考以下这些范文，它们体现了一些写作的技巧和风格。

实习个人总结篇一

今年7月份，我正式走进实习单位开始了自己人生中的第一份实习工作。由于我是应届毕业生，本身对具体实习科目和工作都知之很少，由老师傅们带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在老师傅们的热心指导下，我依次对公司的基本工程、工程结构、信息化实施进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的土木理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。

以双重身份完成了学习与工作两重任务。跟公司同事一样上下班，协助同事完成部门工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对公司概况和工程细节有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的工作任务是现场勘察，计算工程量，制作工程施工计划，现场调研等都是公司的重要活动，决定了公司工程的区域性分配情况，以及每个分公司能够完成工程等情况。由于缺乏经验，我在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦，但是我们经理没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作能力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的能力，如何学以致用，给我们1次将自己在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识，实际操作、演练的机会。自走进实习单位开始我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与施工现场调查、质量跟踪、工程量计算、以及对企业的各种工程的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长。同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了1定的组织能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。实习收获，主要有4个方面：

- 1、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，圆满地完成了本科教学的实践任务。
- 2、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。
- 3、学生在实习单位受到认可并促成就业。并为毕业后的正式工作进行了良好的准备。

记得在和公司领导的依次交谈中他说过这样一句话：“一个优秀的男人，所追求的就是房子这么简单？他所追求的是能呼风唤雨！的确，一个优秀的男人所追求的就是表面上的东西吗？”“钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题！档次？什么是档次，就是你素养，你所懂得的，你所成就的……很多，这些才是真正的实力，这些才是一个优秀的男人的所要追求的，作为优秀的男人更多应该追求深层次的东西，一个人要有他自己的内涵！从一开始赤裸裸的来，到现在即将沉甸甸的回去，惟有短短的两个月时间，就让我如此受益匪浅，如此感慨万分！

实习个人总结篇二

我于x年7月8日到x酒店实习六个月□x年1月8日实习完毕！

实习已经结束，回忆自己的收获和心得，总觉得自己不管如何还是有所得的吧，不管怎样，虽然我们没有拿到太多的荣誉，但内在的收获的提高是不可否认的，谁也不敢说自己就是混过来的吧。总的来说我的收获有以下几个方面吧：

1. 我学会了如何的做人，尤其是那些难相处的客人和有特殊要求的客人，真的我们必须大度的接受，我们必须学会忍耐，不经历风雨不见彩虹，这句话真的的太感人了。
2. . 无论作什么一定要用心，否则你总是那个大家讨厌的人，不受欢迎的人吧，你要学会察言观色，要从客人的一个动作一个眼神中看到自己的不足，看到客人的要求，要有服务的意识和精神。就象我们酒店的一个领班所说：“服务要有灵性，否则自己很难在这里立足”。
3. 不要太高傲不要太气盛，要虚心，要平心静气的接受别人的长处和优点以及建议，这样你的头脑才时刻是清醒的吧，这样你才能在不断的竞争中取得自己的成功和收获。
4. 要学好英语，真的这是感受最深的了，英语在酒店的工作中真的是太重要了，如果你的英语好一点的话你的机会将比别人多的太多了，如果你的英语不是那么的好你一定从现在开始就要加油，因为只有这样你才会为你的客人提供更加人性化更加优越的服务吧。
5. 我收获了一个美丽的回忆和经过，这将成为我人生的一个美丽的驿站，在以后的发展中我会长长的想起这段难忘的回忆。
6. 我同时收获了一个生存的技能，以及人生很重要的朋友们，

真的我又要感激了！

汪国珍说过：“既然选择了远方就风雨兼程吧！”是的，实习已经结束了，再以后的学习和生活及工作中，又会有新的情况和艰难，但我们必须变的足够的强大和坚强，加油吧，朋友们，我们的未来不是梦，我们的目标在远方，我们的希望在远方，我们的成功在将来，加油吧！我们的未来真的不是什么空想，只要我们有自己！

感谢x酒店让我能够学到如此之多的知识，让我拥有如此之多的财富，这将是未来道路上的基石，感谢学校，感谢x□感谢陪伴我的同学们！

实习个人总结篇三

实习这几个星期中，在各位领导的关心和老师的指导下，我各方面都有了很大的提高，感受也颇多，现将我的学习、工作等方面的情况具体汇报如下：

同样是校园，但和大学校园截然不同，我也不再是一位学生，而是成为一名实习老师。这里处处可见可爱单纯的面孔。他们积极向上，快乐自主的学习，在“绿色课堂”中充当小主人，可以大胆的在课堂中展示自己的风采。同时，我要以身作则，做好模范带头作用。

“多听、多看、勤奋学习”是我总结的这一时期工作的方法。不断向其他老师们学习，与学生多多沟通交流，还要扎扎实实地从小事做起，用心感受每一项工作，提高工作热情。

做任何事情都要有一个明确的目标，还要制定可行的计划，认真记录每一天的工作日志，可以记流水账，也可以写听取大反思会上老师反思后的感受，还可以记会议流程等等。然后反思自己的优缺点，不足的地方加倍努力，及时弥补。而且这是一个很好的习惯，日后看到自己的工作日志，可以有

美好的回忆。

几乎每天都有公开课，不仅学习本学科的知识，要拓展到其他学科的知识，多多向周围的老师学习，学习她们的教学经验，课堂管理。尤其是十中特色教学“绿色课堂，熟悉新颖的教学模式，转变传统的教育观念。使学生成为课堂的主角，把课堂还给学生们，老师自己充当导演的角色。

勤奋，祝校长经常教导老师和学生学习要勤奋，生活中要勤奋。充分利用好每一天，勤能补拙，而且时间就是知识，在有限的的时间里，勤勤恳恳地做好每一项工作，最后肯定能做出惊人地（的）成绩。我参加过一次校长有约活动，大家一起动手，很快地就把厕所、走廊打扫干净了。看着优美的校园，想着能在这么好的校园里工作、学习是多么开心！

在教学方面，做好充分的备课准备。我给自己制定了如下的几点要求：

- 1、认真做好课前准备，备好课。把思路组织清晰，每一步要做的、要讲的列在纸上，突出重难点。
- 2、了解学生的学情，根据他们的兴趣需要制定教学计划。
- 3、合理选择教学方法，解决如何把已掌握的教材传授给学生，如何安排好每节课的教学环节。
- 4、积极参与听课、评课，虚心向各位老师学习。

这次的实习会是我的青春岁月里一步（部）美好的诗篇，为今后的工作打下良好扎实的基础，我会继续努力，不断进步。

实习个人总结篇四

xxx年已经结束，回首xxx年的工作，有硕果累累的喜悦，有

与同事一起忙碌到深夜的艰辛，也有遇到困难和挫折时的惆怅。这一年，在公司领导和产品设计中心总监的关心和指导下，全体同事的热心帮助下，我项目组较好的.完成了本年度的工作任务，看问题和眼光等各方面都有了一定的提高。现将本年度的个人工作总结如下：

1、在同事的协助和帮忙下，我部门参与并顺利的完成了xxx年秋冬和xxx春夏的订货会的样品开发以及订货会现场产品维护和讲解工作。

2、在xxx年的5月份我们有对我国的西南部的一些发达城市(重庆、成都、广汉、资阳…)的市场调研活动，对国内市场目前的一些男装的流行和市场消费有了一定的了解！

3、在公司的组织下，在xxx年9月份的香港市场调研，使我们在了解国内的市场的时候，又看到了我们国内与国际市场的差距，使我们在以后的工作中眼光会放的更远，从而使接下来的产品开发的方向更专注于品味与时尚。

4□xxx秋冬的开发中，我部门产品开发的主线又回归了以往的三个系列即：精致商务(长销款)简约办公(畅销款)时尚商务(新潮品)等，使我们的产品定位更贴近市场。

1、在订货会时候，有客户反映我们的产品到货时间较晚，给他们的销售带来了影响，我们听说这些事情后就努力的跟生产部沟通，争取做到订货会结束我们就把资料交接给生产部门，以便使他们能够早日下单，早日出货。

2、在自己公司板房打样的过程中，发现因各项配套设施不是很完善，导致很多辅料都不是自己理想中的产品，就跟辅料开发人员沟通，自己去辅料工厂去交流，在接下来的辅料中就比之前以往有了一些进步。

现将xxx年做个大概安排：

1、配合各部门，努力做好3月份12秋冬订货会和9月份的xxx春夏订货会样品开发工作！

2、在原有样品的基础上，我们会把产品开发做的更商务、时尚、更迎合市场需求与季度开发主题。

3、休闲裤、牛仔裤、西裤在原有板型的基础上，我们会更加努力，力求做的更合身与舒适。

展望明年，我们充满了信心，即使道路坎坷荆棘，只要我们同心协力，与各位同事一起，一点能做的更好，_男装的明天一定会更美好！

实习个人总结篇五

经过在公司三个月的实习，我受益匪浅。在实习过程中，我可以感受到公司“以人为本”的管理思想，始终把顾客的需要放在第一位，这是作为一间公司逐渐形成了良好的企业文化，在我的意识中，我觉得一个好的品牌首先是有好的质量和信誉，其次就是有足够大的知名度。在短短的三个月左右的时间里，我学到了很多以前从未涉足的事物，如果不是公司给了我一次深刻的体现机会，可能我现在还只是一个只会拿书本的书生，要说最深刻的事，当然就是一个多月的现场促销工作，以前认为做现场促销工作只是顾客有需要我们就提供服务就可以了，可是却没有想象中那么简单。

例如有时候有的客户原本不需要我们的产品，或者只是抱着一种看看的心态，但是经过我们工作人员热情耐心仔细地介绍，他们就会对我们的产品产生兴趣，我们再把我们的市场优势说明，顾客经过市场同类产品的对比，就会对我们的产品留下深刻良好的印象，进而就可能促成一次交易，或者挖掘一个潜在用户。在促销过程中，这就需要我们对业务十分精通，还要善于抓住顾客的心理。因此，对一名销售工作人员来说，要同时具备扎实的业务知识和优秀的沟通能力。这

同时又证明了要做好一份工作，不仅要了解相关的理论知识，还要了解实际操作。

在这段实习工作期间，也是部门一年之中最忙最重要的一段时间，我的主要工作是，跟随xx经理，配合他，完成公司分配到桂林航天工业高等专科学校的任务。在公司领导英明的领导下，xx经理带领我在桂林航天工业高等专科学校秋季开学现场促销和10月份中国联合网络通信有限公司桂林市分公司大型3g推广路演活动航专站中，顺利完成了公司分配到桂林航天工业高等专科学校的任务。

通过这三个月的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐的喜欢上这个全新的专业，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，想说的很多，我总结下来主要有以下几点：

- 1、坚持：轻易放弃只会让自己后悔。
- 2、勤劳：没有一个公司会喜欢懒惰的员工，只有我们勤劳的工作，才能得到领导的信任和同事的认可。
- 3、多看、多听、多想、多做、少说：在工作过程中多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做，光用嘴巴去说是不行的。
- 4、虚心学习：不懂的东西我们要虚心向同事或领导请教，当别人教我们知识的时候，我们应该虚心的接受。

经过这次实习，我从中学到了很多校园里学不到的东西，在就业心态上我也有很大改变，以前我总想找一份适合自己爱好，专业对口的工作，可现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我现在不能再像以前那样等待更好机会的到来，要建立起先就业再择业的就业观。应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社

会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。

实习个人总结篇六

为期三个月的实习生活弹指一挥间已经划上句号，在这期间我体会到了作为一名教师的酸甜苦辣，也让我体会到当一名教师的不容易与肩负的重任。在这三个月的实习中，我感觉我经历了许多，这些从未有过的经历让我不断进步、不断成长。从开始上课的羞涩拘谨到课堂上的谈吐自如，感觉自己在一天天的长大，一步步实现从学生到老师的角色转化。

在三个月的实习时间里，我主要负责两个初二班的物理课。我的指导老师是王凤华老师，他为人亲切热情，他在教学工作方面提供给我的指导非常多，可以说“竭尽所能”，我非常感谢他！刚来勐董中学，他就详细地讲解他们学校学生的学习习惯及学习水平，还告诉我上课应该注意的事情。

听课是我们实习的内容之一。在听课中，我个人体会很深的是不同班级学生的基础、课堂的气氛等都有很大的区别，所以在听课的同时，我注意到各个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不同班级上课才能达到良好的效果。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，听课的重点是注意科任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。每个老师各有特点，都有值得我学习的地方。

上课是我们实习的压轴戏。备课不是简单地看教材，而是认真地梳理教材的内容和想方设法地用自己的语言表述出来。单是这个重新复述的过程就已经很考验我们的能力。还记得我的第一堂授课，因为第一次上课，紧张的心一直跳个不停。

不过很出乎我的意料，学生非常的配合，并且积极得回答问题。但是，我怕讲物理知识不能带动学生的积极性。于是，我使用图文并茂的方法，将物理知识形象而生动的表达出来，把学生的注意力成功的集中在一起。在上课之前，我将学生该有的反应和他们有兴趣的方面都做了谨慎的考虑。而通过这节课，我深刻地切身体会到教案和讲课是相辅相成的，是必须灵活变通的。而我的教案、我的课堂，学生的参与它们是一个不可忽略的极其重要的组成部分。

在以后的备课过程中，我非常侧重于如何将知识的来龙去脉向学生表达清楚，以及想好学生的各个反应和学生有兴趣的方面。

教学实习的内容有：

1、 三级备课：首先自己备课，认真研究教材，力求准确把握重难点，并注重参阅各种资料，制定符合学生认知规律的教学方法并编写教案；二级备课是集体备课，以集体的思想智慧进一步研讨教材，求同存异，确定共同教案，最终形成教研成果；三级备课是在集体备课形成的学案中增减或批注教学内容，根据修改后形成的教案进行教学。

2、 试讲：在每次正式上课之前，我都会先进行试讲，有时让指导老师听课并评课，纠正不足之处。然后修改教案再进行试讲，主要把握时间的安排，提高教学质量。

3、 学生能力的培养：上课时注重以学生为主，重视发挥学生的积极性以及综合能力的培养，有意识地培养学生思维的严谨性、逻辑性和相互协作的能力。

5、 做好课后辅导工作：课余时间多与学生交流并帮助答疑。

做一名好的班主任的确很难。不但教学工作复杂繁琐，而且还要管理好整个集体，提高整体教学水平，同时又要顾及班

中每一名学生。这就要求教师不能只为了完成教学任务，而且还要多关心留意学生，经常与学生交流，给予学生帮助，让他们感觉老师是在关心他，照顾他。如何形成亦师亦友，积极健康的学习氛围和团结的集体关系，对于实习的新班主任来说是具有很大的挑战的。

刚见到到原任班主任武老师时，就给我大概的讲了一下班上学生的整体情况，让我大概的了解一下并告诉我班主任要做什么工作和要注意学生的安全问题。学生们对我很热情，对我的工作也很配合，经过一段时间的相处，我逐渐和班上的学生熟悉起来，对班主任工作也逐渐得心应手。

当实习班主任的期间，我意识到，作为一名班主任，不仅要管理好日常秩序，提供一个良好的学习环境，而且要时刻关注学生的思想动态、内心情感世界，这些并不容易做到。对学生要贯注了班主任浓浓的爱心。“爱”是做好班主任工作的唯一秘诀，只要用心去做，没有做不好的。在这里也要感谢武老师，她让我明白了很多做人的道理，教书育人，真的是要用自身去感化别人，不是单凭课堂四十五分钟的功夫。

班主任实习内容有：

1. 监督学生的学习、纪律以及卫生工作以及做好考勤工作
- 2、在课间操和做眼保健操时，到班上监督学生做操。
- 3、 配合学校完成学生信息采集工作等其他琐碎工作
- 4、组织班会，分析班级存在问题，增强班级凝聚力和提高学习氛围。

短短两个月的实习生活转瞬即逝，在肯定自己的同时，当然我暴露出的不足也很多，有一句话说的好：教然后知不足。真的感觉到了！实习这段时间感觉虽然自己即将走出师范大学

的校门，但是自己需要提高的地方太多了。

实习时讲台下坐着的不再是与我们一起在微格教室训练的同学，而是真正的学生。他们不会像自己的同学那样随意附和、快捷地回答我们提出的问题，而是真正地思考和等待着我们的解答。他们在听不明白的时候会突然提问，或者干脆就趴在桌子上看书和睡觉。课堂上若学生对我的提问有所反应的话，就是对我最大的回报。因此，在课堂上必须注意学生的反应。我认为，要随时掌握学生的学习情况，分析原因，从而改进自己的教学方法和确立教学内容。

实习期间前几节讲课过程中，我的脑袋里根本没有“时间”这个概念，更谈不上“时间分配教学”了。但几周实习下来，我在这方面也有了明显提高。没有了第一堂课的怯弱与紧张，有的是在讲台上的自然大方，对于台下投来的众多学生甚至老师的目光也能够全盘接收。

教师既要讲授知识，又要管理课堂纪律，并且与学生进行个别交流。刚开始时因为心情特别紧张，经验不足和应变能力不强，课堂出现了“讲课重点不突出，教学思路不流畅，师生配合不够默契”等问题。针对出现的问题，王老师和王老师会细心讲解哪些是重点，怎样突破难点，怎样自然过渡，并建议要多向经验丰富的教师学习，多研究教材和其他教学资料，并且面对面地指出教案的不足以及上课时存在的缺点。他态度温和，经常面带笑容，即使是批评，我也能欣然接受。

表达方式、心理状态以及动作神态等等都是很重要的，站在教育的最前线，真正做到“传道、授业、解惑”，是一件任重道远的事情，我更加需要不断提高自身的综合素质和教学水平。

实习个人总结篇七

20xx年6月20日起至7月8日是我们集中实习的日子。“小天使

行动”的项目目督导也逐渐接近尾声。回首并行实习和集中实习这几个月的时光，“小天使行动”的项目督导员这个身份，现在还让我回味不已，感触良多。因为并行实习阶段写了关于“小天使行动”项目的前期准备、中期施行状况的反思总结，下面就针对集中实习期间“小天使行动”项目的后期情况进行个人总结和反思。总结内容包括：项目财务、项目资料上交及评分总结会议等。反思角度包括：后期督导方法的优点和不足两方面。

从督导小天使行动项目的后期工作来看，我们的工作重点在督促团队提交财务报告等相关资料、收集活动的纪录资料、以及发票的整理和邮寄情况。

在财务报告方面，我接触的两个项目团队：“夕阳美，夕阳红”和“天使的笑容”所分别遇到的问题、解决问题的方式都不尽相同。5月份，进行并行实习的时候，我们的督导老师和小天使行动的黎静老师就早早让我们对项目的财务方面做好准备，帮助项目队员在每个环节上都把好关。即使这么说了，我确实也按照老师指导我们的方法去做了：从接到项目的第一天开始就督促他们一定要认真阅读有关财务方面的发票整理、开据需要注意的事项、发票的抬头如何填写、发票后面需要签上谁的名字一一详细地和主要联系人多次沟通。但是“夕阳美，夕阳红”的团队在6月份的活动中（也是项目最后一次的活动），告知我今天近百元的水果发票忘了开，之前还有一百多元的洗照片钱开不出来发票。原因是洗照片的地方不给开发票。商讨之下，我询问他们在申请项目的时候是否填写了出行费用的花销。最终，我决定让他们拿出出租车发票来填补无法开据的洗照片的发票数额（虽然申请了出行费用，但是团队队员并没有将资助金额花在这方面，正好可以补上发票差额）。出租车的发票必须是在活动期间开的，金额要和洗照片的金额相对应才行。还好，团队队员顺利补上了发票的漏洞。“夕阳美，夕阳红”团队虽然在开发票和资金运用这方面还比较欠缺，不过在发票分类保存和提交总结报告、财务报告方面表现还是不错的。参加活动的态度也

很积极。

“天使的笑容”项目是来自杭州中策职业学校，他们在前期申请资助金额的时候有一个花费比较大的项目“联欢会”因为多种原因没有举办成，所以资金结余了很多。不过在其他花销上，“天使的笑容”项目组同学和老师表现都非常好，不仅在电话沟通中积极反馈现在的活动进展和资金花销情况，更是虚心地请教自己的项目能否做一些调整，做完调整的项目能否实施等。并且，“天使的笑容”团队在6月30日之前按时提交了项目财务报告和总结报告，并多次与我在网上沟通活动遇到的困难和团队取得的成绩。但是，在20xx年7月8日，“天使的笑容”项目的主管老师，戚老师给我发来邮件，说：“我校的‘天使的笑容’项目做笑脸墙（展板）时的一张发票（50元），由于开错了抬头，开成“小天使基金”，对方不给重开，正好我自己有一张同样数目的邮局发票，因而替代了。如果不行，我将这50元汇去”戚老师能够主动地联系黎静老师、吕结仪老师，积极处理财务上的漏洞，并主动给我发来联系邮件告知事情经过。我很欣赏戚老师积极主动解决问题的做法。当然，如果在开发票之前能注意到这个问题就更好了。

“夕阳美，夕阳红”是北京陈经纶中学高一年级学生的项目，因为项目团队在北京，所以每个月我都去现场参加实地督导。在活动现场能感受到高中生为老人服务和他们努力表演的欢快气氛。看到老人们拿到孩子们买来的水果、书籍以及冲洗出来的照片，他们都感到非常喜悦。项目团队还专门配备了一名同学负责照相。但是资料上传情况却不是很好。在每周一次的电话沟通中，我都会提醒主要负责人该及时上传照片了，该写一些日志了但是往往1个月过去了也没有任何动静。高中生确实学习比较紧张，但是也应该可以每天抽出15分钟上传一两张照片。动员招募来的队员或者骨干队员写一写活动感受，发表在网上都行。在一而再再而三的催促下，夕阳天使团队终于在6月初把上个月的活动照片上传到网上，6月下旬集中发了近10篇日志，但日志质量有的不是很高。

与夕阳天使团队的情况不太一样，“天使的笑容”项目团队的队员在资料上传和日志发表方面做得比较到位。不定期地他们就会上传一些活动照片，日志中还能详细描写服务对象对他们活动的反馈、活动遇到的困难及解决方法等。日志内容充实、有新意，照片也能很好地反映出活动进行的流程和状态。即使我没有机会到实地参与到其中，但是看着他们分享的日志和照片，我就能身临其境地感受到“天使的笑容”团队队员的辛劳和喜悦。“天使的笑容”主要负责人和老师在邮件中、电话里都能及时和我沟通活动的进程和变化，认真回复我发给他们的邮件，及时发送给我们需要的各种资料。所以“天使的笑容”团队最终也获得了“天使项目”的荣誉，真为他们感到高兴！

七月七日，我们迎来集中实习最后2天。这日的总结会历时近5个小时。会上探讨了评选“天使项目”的指标和方式，并一鼓作气把每位督导员认为突出优秀的项目团队推荐上来，再从推荐上来的团队中选出10个团队。在总结会上我们又重新系统地认识了一遍所有督导员手下的优秀项目。督导员们简练又富有感情地介绍着他们手下优秀项目的特色、项目经历过的坎坷和最终取得的巨大成就。这些项目无论在设计的立意方面还是执行方面都做得很出色，资料的上传、财务的整理、与督导员沟通、与服务对象的互动上都可圈可点。我们在评估选择上费了很大的心思，拿出自己心目中最严格的评分标准来进行艰难的取舍。关于网上评选方面，我们后续还继续和自己的项目团队进行沟通，早点通知评选的信息，为每一个优秀团队加油！

在财务方面的督导上的问题是：仅做到了在每次电话沟通中对主要负责人进行口头叮嘱，没有在实地督导中让他们展示一下开据发票的账目，也没有和“夕阳美，夕阳红”的财务人员见面。造成了发票金额的空缺。没有及时询问小天使行动的老师如何处理餐费的问题，因为不确定对方是否在申请阶段对工作餐进行了资助费用的申请。当时单方面同意他们可以花费总资助金的10%以内的聚餐花销的行为非常不妥。这是

在以后的项目督导和其他资助金的运用上需要注意的问题。

在财务报告上，对方没有将单件价格详细标明，部分原因是我在邮件中的要求没有写得非常明确，造成了对方的返工。

与自己的两个团队加强沟通频率，坚持每天去“小天使行动”项目博客上去浏览、留言，支持团队的行动，和团队队员产生互动。尤其是外省市的项目团队。

实地督导前，我提前3天嘱咐他们的发票是否已经开好，当日的活动内容和安排是什么，前期资料准备的如何并提醒他们在哪些方面还能做得更为完善。这样既提高了活动的质量，又锻炼了孩子们的能力。

后期我与两个项目的团队老师联系的次数增加，基本上每2周联系一次，后期甚至1天有3次电话沟通的情况。前期多数是通过电话，后期通过邮件、电话以及qq等多种沟通方式进行沟通。和主管老师的沟通能从侧面督促团队项目准时完成，高效率完成。“天使的笑容”项目，老师和主要联系人的作用尤为突出。

至此，从20xx年1月份开始至7月底结束的小天使行动督导工作就圆满完成了。我们的并行实习和集中实习也都是伴随着项目的成长而进行的。工作中学会了很多如何联系团队人员，如何进行财务整理，如何填写督导报告，如何在会议上进行沟通这些有用的技能。在此感谢我们社工系的督导老师们和小天使行动的老师，不辞辛苦地指导我们的工作，为我们遇到的困难一次又一次的奔走和沟通。才让我们有这么一个难得的机会接触到中国青少年发展基金会下的活动。而且是一个全国性的公益活动！我想，求学路上这半年多的记忆会永远伴随我成长，丰富我的阅历。希望以后还有机会接触到这些热情洋溢的项目，我也会更加精进自己的督导技术，为团队提供更加专业的服务。

实习个人总结篇八

一个月的实习只是时间长河中的一瞬间，但对于我来说却是千金难买的宝贵光阴，所以我十分珍惜这一难得的实习机会。我的实习基地是祁东第二中学。这次在祁东第二中学期间将近一个月的教育实习期间实习基本内容包括三部分：课堂教学、班主任工作和教育调查。基本情况如下：1. 课堂教学：完成教案数4份，上课数10次；2. 班主任工作：负责管理班级日常事务和组织班级活动；3. 教育报告：完成教育调查报告。经历了四个星期的实习生活，让我尝试了作为一名教师的苦与乐，更让我体会到当一名教师所肩负的责任，在这一个月里，我能以教师的身份严格要求自己，为人师表，处处注意自己的言行和仪表，关爱学生，本着对学生负责的态度尽全力做好教学及班主任的每一项工作；同时，作为一名实习生，能够遵守实习学校的规章制度，尊重实习学校领导和老师，虚心听取他们的指导意见，完成我们的实习任务。现就本次实习总结如下：

先听两周的课，第三周开始正式上课，在听课过程中，我不再是听老师讲了些什么，为什么，而是听他如何讲解如何分析，以及这样安排教学内容等。我还积极去听学校其他老师的课，和老师交流，学习老师们的长处和丰富的教学经验。

我教的是高一282班的地理，经过向老师了解和几天的答疑情况，我发现这个班的地理基础还不错，平时我主要通过培养他们的地理思维能力和解题能力来提高他们的地理学习能力。体现在平时上课和答疑时对他们的思路引导和方法总结上，基于初中知识与高中知识脱节较严重的状况，给他们那进行了相关知识的补充。同时，注意培养学生学习地理的兴趣，上课时注意学生情绪的调动，利用学生的好强心理激发学生的学习动力。

为了尽量给学生更多的课后辅导，每天两节晚自修，我都会到班上进行答疑。同学们学习地理的热情都较高，课上听不

懂的地方、作业、练习册遇到的问题都纷纷举手提问。从学生的`问题中，我发现他们的课堂效率很低，课堂上重复了好几次的题型，还是不会做相同类型的作业。

在批改作业和批改试卷的工作中，及时了解学生的学习情况，存在的突出问题，并做好记录。对学生做法不大肯定时，虚心地向老师请教后再批改。同时，在评卷中，学会了如何酌情给分。

上课阶段，学校给我们安排的课不是很多，这使我有充分的时间细心琢磨教材，与队友组成的地理备课组一起讨论教法、例题、习题设计等内容，进行集体备课，详细写教案，每一样都是紧紧结合教学目标和学生的学习情况改了有改，尽量让学生在课堂上都能听懂，很好地吸收相关知识，让课堂效率达到最高。然后才交给指导老师审批，在指导老师地批改和建议下再做修改，并且在上课前进行试讲。

我的每节课指导老师都会非常负责地坚持去听，做出全面细致地评价，细心地指出我上课过程中所存在的缺点与不足及有效的实际教学建议，并且肯定了我的亮点，鼓励我形成具有自己个人特色的教学风格。在老师的悉心指导下，我的教态、语言、板书、提问技巧、与学生互动、对学生的思路引导各方面都有了明显的提高。我认为自己也还存在不少缺陷，如课堂时间掌控得不是很好，语速稍快，有时希望多给学生讲点，忽略了给学生思考得时间。

(1) 在工作准备方面

我担任高一282班的班主任，首先我通过指导老师较快地了解了整个班的情况特点和个别好动生的基本情况，同时了解班级地一些日常工作。其次，我通过与学生多接触沟通，细心观察的方法较快地熟悉和掌握学生的情况。每天晨检和午检我都会去教室，慢慢地融入了这个班集体。学生也很喜欢实习老师，能像朋友一样和我聊天，一些调皮的学生也能虚心

听取我的教导，努力改正，和学生相处得非常融洽。

尽管听了无数次“老师好”，但每每回应的时候我依然带着欣喜的笑容。每当站在讲台上，被一双双纯净的眼睛聚精会神地望着时，作为一名教师的价值感和成就感就油然而生了。这一个月的时间里，我并没有做到一名好老师，也不可能让所有的学生都喜欢我，但只要有一名学生会记住我，那么我的实习生涯就有了难以泯灭的闪光点。

在实习中，我还发现了，有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为我赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

(2) 在班级日常管理方面

在四周的时间里，我更多的是抓学生的学习，纪律和卫生，每天早上都很早到教室，巡视早读情况，监督打瞌睡，发呆或赶写前天晚上作业的同学，提高早读效率。登记好迟到的同学，进行时间观念教育。

学生的纪律方面，学生较为活跃，部分学生很调皮，自修自习课常有讨论问题的现象，影响到安静学习的同学。根据观察，问题主要出在那几个学生身上，只要管理好那几个学生，整个班就可以正常化了。因此我采取各个击破的方法。首先向班主任指导老师了解了那几个学生的一些情况，如学习情况，入学以来的一些表现等。然后在平时的早晚读、自修时间对他们重点观察，对他们不良习惯进行约束。抓住最佳的教育时机对他们进行个别教育。

个别教育时，首先让他们作自我评价，看他们那是否认识到自己的缺点和不足。学生对自己的缺点还是有一定认识的，学生虽然很调皮，但他们都有一个共同特点，就是服理、重事实，容不得老师半点夸大；但，是就是，能勇敢承认。这

时，再对他们进行指导教育，学生才能放下防备武器，真正从心里接受老师的教育，认真思考老师的教诲，真正去努力改进。

（3） 在班级活动方面

学生较喜欢踢足球，在实习期间，很庆幸在体育场有机会观看了一场学生自行组织的班赛，为他们呐喊加油的投入中，理解了学生对足球的热爱。但学生还是学生，对事情的度把握得不好，组织班赛过于频繁，心思都放在足球赛的组织 and 开展上了，很难投入到学习，老师对踢足球采取了硬管理：近期不允许组织班赛，让学生先投入到学习中来，顺利完成初中到高中的转变。

回顾这30天的时间，我是用心的，但用心不一定等于成功，我毕竟是一名实习生，在知识的构建上还存在着许多断章，还缺乏教学经验，在为师这条路上，我迈出了第一步，接下来还有第二步、第三步??但不管怎样，我都会以人为本，把实习中学到的一切加以融会带到今后的事业中去，我会以我的真心去呵护学生，因为我面对的是一颗颗纯真的心。

本次教育实习，顺利完成了检查、实践、提高的实习目标，为以后的学习工作积累了宝贵的一线地理和班主任工作的经验。并且体会到了“爱心”在师生中的关键作用，只有对学生真心付出，才能取得学生的尊重和信任。但我还没有做到“爱”和“严”的很好结合，还要注意对学生的爱要有个度，不能过分迁就，一定要和严结合，而且还要学习更多好的教育方法、教育机智，才能高效率地管理好、教育好学生。总的来说，本次教育实习是一次成功的实习。