

2023年研一自我总结(优质5篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。相信许多人会觉得总结很难写？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

研一自我总结篇一

一个月过去了，在妇产科的实习也结束了，终于松了一口气，但是下一个呼吸内科是怎样的，我又不得而知。没有去过大医院的人不会知道，妇产科是怎样一个科室。四周的实习不算长，也不算短，也够做一些总结。

怀孕生子是件令一个家庭十分欢喜的事情，一个人住院生孩子，那些准爸爸，准爷爷奶奶外公外婆甚至是准姑姑准阿姨都会过来陪着。而生孩子的人又特别多，尤其是中国人比较喜欢龙，今年又是龙年，所以龙宝宝很多。走廊上满满的都是加床，以及每个床边都有一两个折椅，晚上家属陪伴。所以，这是妇产科第一个特点：乱。

当然，妇产科嘛，还有妇科，虽然是分在两个楼层，但其实是一个科室。妇产科的护士蛮辛苦的，因为病人多。妇科病人点滴比较多。妇科和产科都是手术比较多，产科是要生孩子，剖宫产的人比较多；妇科病房里的，多是子宫肌瘤、宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢囊肿、宫外孕等，也大多都是排手术的病人。这样的话，术前准备，术后护理，事情就多起来了。所以，忙便是妇产科第二个特点。

第三个特点就是脏。想想便明白。妇产科处理的都是女人私处的问题。护士在进行日常的护理中，经常要进行擦洗和冲洗。生完孩子的产妇会有恶露，气味很大。所以，可想而知。唯一比较好一点的就是，病人都是女性。所以不管是什么样

的操作，都不会太尴尬。

当然，在产科可以见到很多新生的宝宝，宝宝是最纯洁的天使，看着这么多的小宝宝，心会变得软软的。

最后一周是在门诊。门诊不用上夜班。但是也不会闲着。主要是在产科，接待来做产检的准妈妈~~不同的人差异很大，包括肚子的大小，形状，妊娠纹等。妊娠纹真的很可怕，有些比较重，甚至大腿上都有。

在人流室待了半天，都是无痛人流。我想说，女生真的要好好保护自己。虽然做无痛人流，打了麻药也不会觉得痛，但是可能会造成其他问题，比如，不孕、宫腔粘连……在门诊，见到了很多阴道炎的患者，尤其是念珠菌性阴道炎，豆腐渣样的分泌物我一辈子都不会忘记。还是要呼吁广大女同胞，要做好个人清洁卫生，不要乱用什么洁阴的产品，清水是最好的了！

这一个月妇产科实习，其实对我们这种实习生的打击还是蛮大的，因为所学知识似乎没有用到，都是一些简单的操作。擦洗、冲洗、打针、发药、抽血、导尿、灌肠……我们本科所学的那么多知识似乎并不好用。也难怪护士的低位一直不高。其实在门诊的时候，看医生看病，也大多都是重复说一些内容，但是医生的低位要高很多。不知道，我很纠结。不想当护士，可是我也不知道以后可以干点别的什么。很怕先工作稳定之后就不想再改变了。我也不知道，也许我想现在就该多准备一点。

研一自我总结篇二

8月19日午时，在xx银行总行三楼会议室召开我系在该行实习学生鉴定会，鹿城合行的人事部经理吴勇、系书记叶吉波和金融与证券教研室主任王赛芝及全体实习生参加会议。

会议由吴勇经理主持，他首先谈了自我的两点感受：

第一，感动，这是温州鹿城合作银行历史来最大规模的实习活动；

第二，欣慰，大家有所收获，各部、处和各支行所反馈的情景比较满意，实习生们能遵守规章制度，出色得完成了各项任务。接下来由各位实习生对自我一个半月的实习情景作了鉴定，同学们都从心底里感觉州鹿城合作银行和学校能为他们供给这么好的实习机会，他们学到了好多在学校学不到的东西，理论知识如何运用实际本事也得到了加强，明白了银行操作的各项流程，懂得了礼仪、细心、沟通本事和人际关系的重要性，同时感觉自身对技能方面（如五笔输入、点钞及excel运用等）欠缺，还有对办公设备的熟悉操作也比较欠缺，这些方面在以后的学习中要进一步加强等。各位实习生谈完鉴定之后进行了表彰大会，对实习中表现突出的同学进行了表彰和奖励。

随后，由叶吉波书记作重要讲话，他指出，实习是人生中不可或缺的一部分，尤其是在大学学习期间，并对同学们提出了四点期望：

第一，期望同学们要做到细心、耐心和职责心；

第二，期望同学们处理好人际关系；

第三，期望同学们要学好理论知识，规范操作；

第四，期望同学们要练好技能。

最终由吴经理讲话，他指出，不管我们同学以后能不能或来不来温州鹿城合作银行工作，经过这次实习，大家首先是朋友，他也对同学们提出三点期望：

第一，态度，期望同学们在工作中要积极主动。

第二，沟通，期望同学们要把自我当成社会的人，在工作中锻炼自我的沟通本事。

第三，学习，这是成长的必要条件，仅有不断地学习才能提高自我。

最终他也感激学校，选派优秀的学生来银行实习，同时也感觉实习生付出的辛勤的劳动，同学们能够经过招聘会形式进入银行，也期望广大的同学们成为他们的客户。

经过专业实习，同学们普遍感到与专业相结合的实习更贴近社会，更感到自身的不足，期望自我在最终一年学习中加以努力改善，不断提升自我的职业素质和综合本事，为自我高质量就业打好基础。

在职能划分方面，总局设有两个办公室（其中一个为文印室）、法制科、接受投诉的xx热线办公室、财务科和直属大队。其中，直属大队近期新成立一个渣土办，主要负责监督施工单位在施工过程中扬尘的处理、防止大货车未经清洗携带泥沙、渣土上路（这会导致城市卫生受到污染），我从执法人员处了解到：有的施工单位会在夜晚排放尘土、超载的大货车未清洗就直接上路，这对于xx市的环境卫生带来不利影响。这对于执法人员来说是一个巨大的挑战，因为执法人员不可能全天进行监督。总局下辖xx分局□xx分局，并有3个执法中队。在半个月中，我见习于渣土办、总局文印办公室。

xx年10月27日，我随城管、公安局的执法人员人员到达韶关市工业西路敏城内涝蓄水池段，此地下水道被当地施工单位排出的泥沙堵塞，污水外流现象较为严重，污染城市路面，亟需整改。执法人员责令施工单位负责人在一定期限内整改，届时将复查。我们走访的第二个单位是广东省有色金属地质局九三二队（利嘉华庭），该单位正在进行户棚改造中，接

当地群众举报，该工地排放的扬尘对周围居民的身体健康造成不利影响。执法人员了解到相关情况，赶到现场，要求施工单位对尘土进行处理，减少附近居民的困扰，执法人员将不定期检查，对于屡教不改的将进行处罚。此外，我们还去了xx市文明施工单位xx置业。为了推广该单位渣土、扬尘控制经验，执法人员需要了解一整套施工单位采取的措施。包括尘土的控制方式、防治尘土的规章制度、管理人员等方面。在扬尘防治方面，该单位注重灰尘源头的处理，通过洒水等方式。而对于货车携带的泥土，单位则逢车必洗，并通过各种方式减少洗车成本。

研一自我总结篇三

然在短短的3个月里看到的只能是工作的一个侧面，学习的只能是一些初步的方法，但这些对于我是非常重要的，文员实习鉴定。

这次实习告诉我，在社会这个大学堂里我还是一个小学生，还有很长的路要走。要抱着谦虚谨慎的态度，无论大小认真踏实的完成每一件事，走好每一步。

通过实习，我有信心，未来的路我能更好地走下去！

时光匆匆，为期3个多月的实习已经圆满的落下帷幕。回顾其中的点点滴滴，有成功后的欣喜和激动，也有挫败后的失落和无奈。在师傅们的谆谆教导下，我在收获业务技能的同时，内心也经历着微妙的成长。

面对新的环境，新的顾客，内心有点紧张。在看似忙碌而又紧张有绪的工作中，我开始记住了客户这个词，因为我深知客户是我们的服务对象，我开始体味微笑服务诠释的真谛。

由于老板和同事的信任，不到一个月，我就有了自己固定的办公桌，虽然对公业务不是很多，但是在一些简单的业务中

我渐渐培养自己专注和细心的能力。因为我觉得业务可以学，但性格是需要慢慢培养和塑造的。它需要一个过程，更需要一份恒心。

3个多月的时间转瞬即逝，但是它留给我的决不仅仅是业务技能的提高，更多是一种精神的同化和感召。实习的结束同时又是一个新的开始，在新的起点上，我将重新审视自己，不断的给自己充电，在提高业务能力的同时，加强技能训练，使自身在原有水平上再创新高。

研一自我总结篇四

我实习所在的学校是家乡的一所普通乡村小学。实习的基本内容包括：课堂教育和协助班主任工作。基本情况如下：

1 课堂教育：包括备课、上课、修改作业、批阅试题。做一个语文教师所做的事情。积极引导，认真做好工具性与人文性教育工作。

2 班主任工作：及时正确引导学生思想，处理班上日常杂务，管理好学生日常行，培养良好的行为习惯，调动学生干部处理班上各项事务。

教育实习是我们学习教育的一个极为重要的教育教学实践活动，是理论联系实际的重要途径。在教学方面，通过实习，我们将书本学到的知识运用到教学实际中，发现了自己在教学工作方面的优缺点，积累了实践的经验，争取在以后的教育实践中发挥利用自己的长处，克服自己的不足，从而不断改进自己的教学，提高教学质量，使我们更好地胜任教师这个角色。在班主任工作方面，通过实习，我们对班主任工作有了一个初步的了解和认识，对什么是班主任工作、如何做好班主任工作有了一个朦胧的概念，这对于我们以后的工作都有着极大的帮助。实习——让我们收获，让我们成长，更让我们明白：成为一名老师，一名合格、优秀的老师，我们

仍需不断地学习、不断地努力，在实践中摸索、在实践中进步！

近一个学期的实习，使我真正体会到做一位老师的乐趣。同时，它使我的教学理论变为教学实践，使虚拟教学变为真正的面对面的教学。近一个学期的实习，现在回想起来，短短的实习生活，感觉可以说不错，真的很不错。当我漫步在实习的校园里，那出自学生的一声声“老师好！”“老师好！”的感觉真好。

听了两周的课之后，我开始走上讲台，开始了自己的第一篇“处女作”。当然，刚开始心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了“讲课重点不突出，讲课顺序不清，师生配合不够默契”等等。针对出现的问题，指导老师要求我多听课，多向经验丰富的教师学习，并且面对面地指出教案的不足以及上课时存在的缺点。帮助修改教案，他们没有丝毫的架子，有更多的是朋友般的亲切交谈。为了弥补自己的不足，我严格按照学校和指导老师的要求，认真仔细地备好课，写好教案，积极向其他同学和老师学习，多多向人请教，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。

在上课的过程中，我遇到了许多困难：譬如学生的不配合就常常令我痛心疾首。当时有人建议我使用强制的方法。如罚站、罚蹲等。诚然，这种方法可以勉强维持课堂秩序。然而，这也无疑加深了老师与学生之间的隔阂，甚至使学生产生厌学的心理。作为教育工作者，就要想方设法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，是学生们的良师益友。我取得的教学效果还不错，有几个很调皮的学生在上我的课时认真多了，还积极举手回答问题。

俗话说：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者。”兴趣对于一个小学生来说是至关重要的。我的体会是必须把学生

的学习兴趣调动起来，使他们在快乐中主动学习。无论是上语文还是数学，我都采取以学生为主，老师为辅的教学方式，课堂只要是以学生的朗读和提问为主，然后让学生充当小老师的角色讲评，我再加以补充、纠正。因为课堂都是以学生讲为主，充分调动了他们学习的主动性和积极性，由“要我学”转化为“我要学”的教学方式。激发了学生浓厚的学习兴趣。

一个班级就像一个大家庭，班主任工作的好坏直接关涉到这个班级的优劣，直接影响到这个班级的课堂教学质量，是保证教学质量的基础，牵涉到方方面面，是教育实习的重要组成部分。初期的班主任工作学习，很机械、很重复，只是简单地跟早读、跟操、跟值日，以旁观者的身份观察班主任如何完成学校分配的任务、如何处理班级事务、如何与家长沟通，从看的角度去学习，感悟其中的微妙之处，注意其中的细节问题，努力地记忆，努力地模仿。实习期间，有一段时间，因为一位老师临时因事请假。我接管了他的班级，在这期间里，我以外行人的身份担任了这个班的语文老师，完全以一位班主任的身份融入到老师中、融入到学生中，独立地做着班主任工作，教学、出操、应付学校的作业检查、处理班里的事务、做学籍册等等工作都让我体会到了作为一名小学班主任工作的琐碎，同时也感受到了作为一名老师、一名班主任的责任，对班主任工作有了一个更直观的认识。实习后期我将工作移交回了给原来的班主任，回到了我原来的实习班级，再次投入到跟班中，工作依旧很重复，可是已经让我有了不一样的体会。

如何共同提高学生的语文水平。因此，无论怎样辛苦，我都会继续努力，多问，多想，多向前辈学习，争取进步。

以上就是我在本学期的教学工作总结。由于经验颇浅，许多地方存在不足，希望在未来的日子里，能在各位领导老师，前辈的指导下，取得更好成绩。

按照学院、系部及专业能力培养的要求，我服从系部的安排和自己的选择在xx实验中学进行了为期三个月的实习活动。实习期间，在系部领导老师及实习学校的领导、指导老师和和其他老师的指导下，我顺利地完成了教育实习任务。

下面根据自己的实习步骤，依次作一个简单的自我鉴定。

这是实习工作的开场白。目的是熟悉见习学校、班级的基本情况，接受指导老师的点拨，并随班听课，做好听课实录笔记，积累教学经验，为日后教学实践打下良好基础。另外，在指导老师的帮助下，熟悉教材大纲，写出详细而完整的教学案，经审阅，批准达标后正是授课。

这是重中之重的工作。我负责七（8）七（9）七（14）三个班的语文教学。总体看来，我努力做到课前认真备课，搜集教学素材，所设计的教学案规范且精准；板书工整，教态自然，课堂教学效果良好；教学基本符合新课标要求。教学语言表达清楚，普通话顺畅；作业批改仔细，并时常与一些老师交流听取他们的意见和建议，汲取他们的经验，更好地提高自己的教学素养，提高各方面素质。

实习期间，向老师多多请教，虚心接受别人合理的建议。经常与同龄老师交流体会，与学生沟通。课余时间与学生聊天，沟通。以朋友身份与学生交流，和睦相处，同时对学生一视同仁，为他们解决学习上的，思想上的，生活上的疑虑。

用爱心与学生交流，用文明的，深入浅出的方式传授学生知识。在和谐、积极健康的环境里认真做好实习的每一个步骤。时常反省自己，学习他人的长处。

这是锻炼能力的一项工作。在从事实习工作的同时，为了提高自己，开始了实习班主任的工作。向指导老师寻求建议，了解班级总体学习情况。根据实际情况，制订计划，有毅力地实行。

“十年树木，百年树人。”实习完毕了，在这三个月的实习中，我受益匪浅，站在教育的前线，面对一双求知的眼睛，心中倍感任重道远。将来我一定不断努力学习，不断自我增值，做一位优秀的人民教师，把祖国的花朵浇灌更加艳丽的多彩。我希望在自己平凡的工作岗位上做出不平凡的成绩。

语文教学是一门具有语文专业特点的应用理论学科。它的目的是研究中学语文的理论与实践。在毕业之时，实践是少不了的，所以，我们每个同学都要登上讲台，体会老师的艰辛。

20xx年10月24日至11月18日，我们09级语文教育1班全体同学在呼和浩特第三十九中学进行了为期近一个月的教学实习。

- 1、培养、训练学生掌握语文教学的基本规律和方法，增强其从事语文教学的能力与信心。
- 2、学习掌握几种常用文体的特征，分析教材、明确教学内容、熟悉教学过程、掌握基本的教学方式方法。
- 3、为毕业后能更好的走上工作岗位打下坚实基础。

（一）实习内容

本次实习的基本内容包括：听课见习、批改作业、课堂教学三个部分。

（二）实习过程

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”理论再好，实习不可少啊！在学校学习了两年有余的教育理论，却从未面对真正的中学生实际操作过。这次的实习，终于为我们提供了“躬行”的宝贵机会。

1、听课

刚开始实习，根据学校要求，在指导老师的建议下，我们听了一周课，听老师讲课主要是让我在听的过程中多学点教学经验。所以在这一周中，我们不仅听了我们指导老师的课，还听了不同班级、不同年级语文老师的课，在这个听课的过程中使我们受到了很大的教育。真正的教师不是光有理论知识就行，真正站在讲台上，能给学生讲课、讲好课的老师不仅要有丰富的文化知识，更重要的是要有灵活的应变能力。通过听课，我们还了解到，老师上课都是采用新课改的方法，她的课堂大半交给学生，课堂气氛活跃。教与学的效果相当明显和有效。通过一周的见习，我基本上明确了他们讲课的基本流程与讲课风格和方法，也从侧面了解到了学生的一些情况。

2、批改作业

在听课之余，我们还为学生批改部分作业。批改作业的过程，也是我们实习老师与学生沟通交流的一个过程，从作业中我们可以了解到学生的知识水平以及他们的思想倾向，这对我们以后走上讲台，讲好一堂课有着重要的意义！

在批改学生周记和作文的时候，我也对他们的写作方法做了简要评述。即使写得不好作文，我也经常鼓励他们，要么是书面整洁，要么是字体漂亮，要么是修辞得体，要么是感情真挚实事求是.....总之，对于写的好的作文，固然要指出好在哪里，但是不好的作文，要强调改正缺点的重要性，也得给他们寻找亮点，以资鼓励。只有这样，才能激发学生的追求进步的意识。

3、课堂教学

在正式登上讲台之前，备课是一个非常重要的环节。所以除了我们听课之外，剩余时间就开始备课了。首先就是仔细的研究新教材、备好教案和进一步备学生，并充分利用课余时间积极试讲，以期不断完善和提高讲课水平。指导老师因为

工作繁忙，她很少教我具体该怎么分析课文、怎么调节课堂气氛、怎么设计教案。她只给我们一个总的教学思路：我的教学主要是教给学生一种阅读的方法，在课堂上教师只要把学习的思路讲述出来就可以了，接下来的任务就叫给学生，即把课堂话语权交给学生，一节课能让所有的学生都在思考，都有说的，都能学到东西，这节课就算成功了。这些可以说是她对我指导的核心，在后来的教学实践中，我发现这些话也是我受益最多的，虽是简简单单几句话却胜过千言万语。

但同时也是一件颇艺术的工作。经过良久的冥思苦想，忽然头脑开窍，一个思路出来了，一个问题解决了，那种成就感、兴奋感是不言而喻的。这些准备工作做好后，到了后来的教学实践，我才更深刻的切身的体会到一个好的教学设计对上好一堂课的重要性。教案及多媒体课件的合理使用和讲课是相辅相成的，但又是必须灵活变通的。我的课堂教学，学生的参与是一个不可忽略的极其重要的组成部分。之后是进入正式的课堂教学，在给初二12班讲一堂语文课。

在上课过程中，课堂气氛比较活跃，有时甚至可以说是有些吵闹，有些学生几乎是抢着回答问题的，我想这主要是学生的好奇心和刚上初一童稚未泯的使然。上课的时候，我尽量把音量放到最大，充满激情，多运用肢体语言，有时还附带一些幽默的课堂语言和与课文有所联系的课外知识，这就能吸引学生的注意力和激发他们的学习动力。学生也饶。在后来的教学活动中，也证明了这些方法是可行的。这样，在学到知识点的同时激发了学生的学习兴趣，活跃了课堂气氛。总得来说，在整个教学过程中，很好的完成了教学任务和教学目标。

现在，再回顾我的任课老师的授课方式，我从中吸取了许多宝贵的经验，发现了每个老师都会有不同的教学风格，或许这就是“教无定论”的真正含义。我深深佩服老师在课堂上的应对自如，课堂内外相结合，他通过讲述他身边的故事和例子，加上幽默风趣的语言，虽然没有多媒体的帮衬，但课

堂气氛却依然是如此的活跃。

教学实习中，总的来说，我能认真备课，钻研教材，并认真的备学生。课堂教学中，教学效果好，教学内容能当堂消化、巩固，教学重点突出，明确，能够顺利地完成任务。同时，课外辅导耐心细致，批改作业仔细认真，还经常请老师指出缺点和不足，以不断地提升自己。在实习过程中，我深刻的感受到：上一堂课容易，但要想上一堂精彩的课很难！需要下很大的工夫。在教学之前，我都认真听了指导老师的课。从中我也学到了很多教学方法和技巧！同时我都准备好每次课的详细教案和课件资料，并全部给指导老师修改。我的指导思想是不不断给学生纠正错误，完善缺点的机会，身为教育工作者，必须要用足够的耐心和毅力去爱护每一个学生。

在教学方面，我深刻认识到：

- 1、上课说话要放慢语速；
- 2、在黑板上写错字时不要用手擦，最好是想好再写；

在实习中，我深刻的体会了“教学是一门不无遗憾的艺术”这句话，也明白了教育更是如此，唯有不懈努力才可以尽可能减少遗憾，也才可以尽可能多地看到“那些花儿”朵朵向阳！即使遇到再大的困难我也希望自己能够坚持下去，为了那一片灿烂，为了那一寸寸生机，我愿付出我一生的努力！

这次实习真的让深深的体会到教师工作的辛劳，也深刻理解了教学相长的内涵，使我的教学理论变为教学实践，使虚拟教学变成真正的面对面的教学。要想成为一位优秀的教师，不仅要学识渊博，其它各方面如语言、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，我更加需要不断努力提高自身的综合素。

一个多月的实习生活已经结束了。其中的酸甜苦辣我会在今后的工作中不断咀嚼、去回味、去的探索，更可以去发现。这一个多月的时间里，有我的很多第一次：第一次真正站在讲台上、第一次面对学生说了很多话、第一次有人甜甜的叫老师，第一次??。我想这些酸甜苦辣、这些第一次将是我人生中的一次伟大的经历。将是我今后走上工作岗位后的一笔财富！

在此，对指导老师王老师、原班主任李老师以及所有支持和帮助我的老师、领导表示衷心的感谢和崇高的敬意！

为期7个星期的教育实习就快要结束了，然而就在此刻，我发现自己已经深深爱上了这所学校，爱上了我的学生、我的指导老师老师。第一次品味到了作为一位实习生即将离开自己老师和学生的那份依依不舍。

初为人师，对我而言，难的不是胆量，不是去克服紧张，因为我在读高中的时候就帮老师上过一些习题课，那时候他们称我为毛老师，而且我还有既是同学又是学生的同学。四年之后，我又听到了毛老师这个称号，这一次我感觉它是如此的真实。

对我而言，难的正是细节上的问题。第一次试讲时，本以为自己已经准备得很充分了，但课堂上出现了不少的问题，董老师和高老师都给我提出了很多宝贵的意见，指出了我的问题主要是一些细节问题。比如板书设计问题，教师语言的简洁问题，课堂节奏的控制问题。这时，我才明白，备课不仅仅是把每个知识点搞清楚，把上课的流程搞清楚就可以，而是要考虑到很细的地方，比如你的这句话写到黑板的什么位置，前后两个知识点用什么语言来衔接等，对于我们初次上课的人尤其是这样。此后，我多次认真的听了高老师的课，根据两位老师的意见去找那些不同的细节，以改正自己的不足，提高自己的教学技能。

后来高老师给了我不少的课，我在课堂上开始注意了板书问题、教师用语的精炼和连贯问题以及课堂节奏的控制问题，渐渐的找到了一些感觉。每堂课上完后，有要走到教室后，看看这节课的板书有没有问题，下次应该注意什么，能后想一想：这节课自己做的好的有那些，不好的地方有那些。我感到，我的教学能力有了较大的提高，对于小学课堂有了更清楚的认识。

当然，我离一名优秀教师的距离还很远，但我相信这次实习为我打下了一定的基础，基本达到了一名合格的教师的水平。

在此，我真心的感谢高老师这一个半月来对我的悉心教导和培养，同时也感谢董老师对我的指导，更要感谢那群可爱的孩子们！

研一自我总结篇五

忙碌而充实的实习工作结束了，我认识到了，作为一个大学生，在学好理论知识的同时应更重视培养自身的实践潜质。暑期实习是学校教育向课堂外的一种延伸，也正贴合我们学校培养高素质的应用型、复合型、外向型创新人才的目标。我认为我在实习中获得了很多的知识与技能，充实了自己，还学会了不少为人处事的道理和社会经验，锻炼了自己。

我的实习工作是在学校维修计算机，我发现这有时就是个熟能生巧的活，只要你操作熟练就能够很好的完成，有时又觉得这个工作好像总在不断的使你发现新的东西，了解新的知识，似乎总能让你不断的进步。我想这就是工作的快乐吧。

这次的实习我对于计算机的组装和维修知识学习上有了很大的进步，也能自己单独的组装和修理计算机了，这让我把学校的理论知识和工作中的实践结合起来。觉得自己的动手潜质得到了很大的提高。

工作上也越来越默契，过了几天我已经基本融入了那个新的环境。

融入了新环境我就更能够安心更快速的学习与积累，我从周围老师的身上学到了很多的知识，但更重要的我觉得我学会了为人处事的方法和工作的经验。透过那些天的磨合期，我知道了在工作中要勤学好问，不能偷懒，正因也许你的一次“追根究底”就能让你得到很大的收获。而且作为年轻人，我们不能急躁，要做事讲究条理，不好急功近利，我们要抱着踏实的态度来做事，虚心点才能得到别人的认同。我觉得在前辈、老师的工作中有一点很值得我学习的就是他们懂得按条理一步一步的去解决问题，而不是慌乱决策。

俗语说，纸上得来终觉浅。没有把理论用于实践是学得不深刻的，当今大学教育是以理论为主，能有机会走入单位去实习，对我来说是受益不浅的。实习使我们在实践中了解社会，让我们学到很多课堂上学不到的知识，也打开了视野，长了见识，为我们以后进一步走向社会打下基础。我们大学生建立自身的计划已迫在眉睫，坚信这次实习对我们以后参加工作有帮忙。