# 驻校第一周实习心得

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2024-08-28

*第一篇：驻校第一周实习心得驻校第一周实习心得所驻学校：城北职中实习生：焦彦鸽心得：入校还不满一周，但工作早已经开始。这几天总体的感觉是，计划赶不上变化，我们的应变能力亟待提高。最先感觉到的困难应该是做文案吧。当督导指出不足时才发现自己理论...*

**第一篇：驻校第一周实习心得**

驻校第一周实习心得

所驻学校：城北职中

实习生：焦彦鸽

心得：

入校还不满一周，但工作早已经开始。这几天总体的感觉是，计划赶不上变化，我们的应变能力亟待提高。

最先感觉到的困难应该是做文案吧。当督导指出不足时才发现自己理论基础不是一般的缺乏，因此每次去机构总是想借点书好好充电。而另一个方面，做“教师节活动方案”的时候，总有一种疑问萦绕脑间让我不敢去做，教师节活动方案就像大学里学生会的事情，而社工究竟是做什么的？突然对自己的本职工作产生怀疑，因此也不想向别人解释什么是社工，所以在城北职中我们还是没有好好的将社工宣传出去，自己内心也挺内疚的，惶惑中总是错过了许多事情。

在与一小部分学生交流过后，觉得这个学校学生情况还挺复杂的。从表面上看一片祥和的氛围，深入了解之后才发现，这学校打架情况、厌学情况比较普遍，我所认为的有以下几种原因：（1）学生本身行为素质不高，学习跟不上便走上异途；（2）老师不关注，对学生丧失信心；（3）大多数学生为留守学生，父母双双外出打工，而祖辈对其难以进行管教；（4）广元这片社区环境不太好，特别是男生，受社会上黑恶势力影响大，既有盲目追随，又有保全自己的因素；（5）职中的学生大多都还处于青春期，年少易冲动；（6）生源总体素质不高，因此学习好便成为非正常现象，受环境影响，也开始厌学。在这里我认为他们最深的影响是社区环境和校园环境。在与他们进行交流的过程中，发现他们其实也有好多优点，比如孝顺，尊敬老师，乐于助人等。说实话，在与一些打过架的学生交流的时候，心里是有点紧张的，并且一再用心理暗示告诫自己不可冲动，而此时也深深的感觉到自己实务能力很低。

或许是自己还没有树立起职业理念，在做咨询的时候，不知道到底自己是在交朋友还是在做社工工作。也许根本就没必要把它们分那么清，只是简单的陪伴，有原则的聊天。一些事情没搞清楚总是想得头疼，也极大的影响了工作进展。

与学校督导交流的还不错，争取到了一些可利用的资源。周主任对我们也很好，给了我们很大的信心。但是，自己也感觉到了，就是在与领导老师交流的时候表达能力不强，总是会让人误解或者显得比较没条理，我知道这一直以来都是我的弱项，但相对于跟学生的交流，我跟领导老师的交流要好一些。这方面我会努力的。

虽然在工作之前就已经做好了本周活动安排，但因为我和搭档都不是做事很利索的人，所以有些事情总是往后推。计划赶不上变化，我们的应变能力比较差，工作思路也很窄，所以一直打不开局面。虽然我们也在努力的想方法，但总爱自我否定，所以对于我来说，要学会大胆，主动。

最后一点就是想问题不够周到。在去购买活动用品的时候由于没考虑周全浪费了不少精力。

面临的困难 理论不足。有很多事情需要理论的支持，而自身理论知识太缺乏，急需充电。与老师及普通学生建立信任关系比较困难。因为没有按照原计划走，所以一时失去了方向，总是忙着跟学生会打交道，而跟老师及普通学生的交流还没做好准备。况且他们大多数还不了解社工，因此我想得慢慢来吧。学生学习动力不足，这一方面还没想好解决的方法。

**第二篇：第一周实习心得**

第一周实习心得

时间过得很快，一转眼间我们来到图门项目部已经一周的时间了，这一周时间里我们学到了很多，学习测量方法及操作基本步骤，把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学到的理论知识有用武之地，只学不实践，那么所学的就等于零。实习第一次我们和师傅到室外测量，虽然当天天气很热，但是师傅们依然是不厌其烦的耐心指导。让我们倍感荣幸！其中在这短短一周的时间内使我受益很大。熟悉图纸和设计总说明是我每天的必修课，让我从不懂中得以提升。熟悉公司相关制度：“一令、二状、三管控”，认真落实“3461”管理模式，实施“七化”管理，强化“七个必须”切实从实际出发。同样，在学习知识和公司管理制度的同时，也让我懂得了如何更好的为人处事。

第一，真诚相待，不找任何借口。不去刻意的伪装自己，用自己的微笑来使自己的一天充实而快乐。每天早起笑一笑，每天遇到领导笑一笑，晚上睡前笑一笑，这一天才会充实而快乐！这就是待人的真诚。同样，在工作中不找任何借口，记得英国哲学家玛丽麦金莱在《人与兽》中指出：“存在主义最精辟最核心的观点就是把承担责任为自我塑造的主旨抛弃虚伪的借口”做错事不找任何借口，实事求是，这就是一名员工所承担的责任！第二，要有激情与耐心。激情与耐心，就像火与冰，能碰撞出最美丽的火法。在工作中我满怀着激情而奋进，拥有耐心去体会生活。和同学们和睦相处，主动的协助同事工作，主动的做些力所能及的事，寻找适宜的时间跟师傅们交流。在工作中我要学会虚心求教，不懂得要问，不要一味的无所事事，这样才能在学习中不断进步，不断提高。

“博学之，审问之，慎思之，明辨之，笃行之”要不断充生活，在实践中学到知识，不断从各方面武装自己，在竞争中突出自己，表现自己。机遇只偏爱有准备之人，只有胸怀会当凌绝顶的壮志，拿出百尺竿头更进一步的干劲，透过自身的努力，不断提高自身的综合素质，在工作和社会的接触过程中，加快融入公司和社会的步伐，才能扬起理想的风帆，顺利驶向成功的彼岸。才能成功！我相信接下来我的实习生活一定是多姿多彩，拼搏进取，昂扬向上的！加油！

**第三篇：第一周实习心得**

第一周实习心得

在第一周的实习当中，我主要是熟悉一些班主任工作以及听课。这也是我第一次以实习生的身份去听老师的课，当了近十几年学生，第一次转换了角色，以一名老师的身份去学习、去体验，任务不同了，视角不同了，因此感受也不同了。以前上课时为了学习课本知识，而现在上课是为了学习如何教授课本的知识。在学校的时候，虽然我们也进行了多次的试讲，但是和自己真正去教授学生感觉是不一样的。而在这周我也是主要去学习有经验的老师是如何去授课的，感觉真的学到了在学校学不到的很多技巧。子在学校的时候，我们试讲主要是面对高中生，而我这次实习的学校是初中，所以从听老师的课中，我也注意到了教授不同年级学生的区别。特别是对于刚接触历史的初中生，在上课的时候，主要注意的问题有很多，比如

1.注意用词。初中生的知识储备还不够，很多词他们还不懂，所以上课时尽量用通俗易懂的用词。

2.注意强调生僻字的读音和写法。在上课的时候要提醒学生生僻字的读音和写法，最好是在黑板上写一次并强调应该注意怎么去写。

3.强调本节课的重点内容。对于一节课的重点内容，最好是在上课时多次强调并让学生齐声朗读，再布置课后背诵。

4.对于课本中的难点内容。在上课时对于专业名词最好进行通俗易懂的描述让学生理解。

5.板书整理以及划书。最好是将板书写在黑板上，方便学生记笔记。对于书中需要掌握理解的部分画出来，以此便于学生学习。

这就是我这一周的主要听课的心得体会，希望在接下来的实习和上课中能够加以灵活运用。

与学生关系处理体会

还没实训之前，不管是学校的老师还是实习学校的老师，都告诉我们实训的时候究竟要不要跟小孩子那么亲近。当时几乎每个人都认为要跟孩子保持距离，树立老师的形象。

但是通过实训后，我彻底的认为实训期间是应该跟学生亲近点，因为在学生的心里，实训老师根本就不是真正的老师，只是年龄比他们大一点的哥哥姐姐。所以他们都不怎么“听话”，上课都比较吵，下课却很想跟你玩。所以，实训期间就应该更好的把握住怎么跟学生跟亲近的玩。只有实训老师才能跟孩子玩得那么的亲近，从而更深入的了解学生，对以后的工作有一定的帮助，而真正的老师呢?他们都不怎么跟真正的老师那么亲近，所以真正的老师了解他们的都比较表面。

就像我在实习学习经历的一样，在第一周的时候，就想着与学生保持距离，尽量以严肃的样子出现在他们面前。但是后来发生了一件事让我改变了这种看法，当时有个老师没来然后我就去守自习课，那个班的学生根本就没有你当老师，在他们看来，你只是个与他们年龄相仿的老师，没有任何威望。所以让我们起来自习之后，他们并没有在学习，反而是在毫无忌惮地说话，就算我多次强调并批评学生也是不济于事，最可气的是他们既然还顶嘴。后来我想了想，我一开始就臭着一张脸去面对他们，他们也不会对我有什么好印象。所以在守第二班的时候，我就以比较宽容的态度去面对，反而他们安静了下来。

所以老师们强调的与学生保持距离，不应该是说以一种高高在上的态度去面对学生，而是保持一种适当的距离，老师强调的应该是不要和学生在私底下有太多的接触，而在课堂上，以一种什么样的形态去面对学生才是需要把握的。

第三周心得体会

在前两周的实习中，我主要是去听了不同老师的课，去学习他们的教学方法，感觉真的是受益匪浅。不同的老师上课有着不同的风格，比如说少恭老师，我去听的那节课他没有用ppt，他讲课的风格也是比较特别，对于讲课的重点内容他会让学生朗读并当堂背诵，会教学生怎么样去巧妙的记住知识点。我觉得这点很好，也是我值得学习的地方。

在这一周，我也是第一次以老师的身份去上课，感觉特别兴奋。为了上好这一节课，我也参考了很多资料，并和指导老师沟通，反复推敲老师教案，认真熟悉教材。虽然不会很紧张，因为在学校的时候已经进行了多次试讲，可是讲课的过程中会暴露很多缺点。

1．时间把握不好，前松后紧。因为之前在学校讲的一直高中的课，与初中的课程内容和上课时间是有很大区别的，所以在时间的把握上不是很好，导致拖堂，没有安排好重难点内容的时间，这也是我第一次讲课中出现的最严重的问题。

2．口头语。在讲课的过程中口头语“对”太多。

3．没有注重和学生的眼神交流。上课的时候老是看着ppt，没有面向学生，太过于关注ppt。

4．没有注重学生的纪律问题。在上课的时候一直想着上课，没有去关注下面学生的纪律问题，导致课堂纪律有点混乱，学生一直在将一些和课堂不相关的东西。结束之后，老师们给我提了很多宝贵的建议。我认真听着，积极总结，并及时予以修改。我对教师，教学有了新的认识。教学并不是一项简单的任务，它涉及多方面的内容，需要教师认真专心的对待，而要把教学任务完成好。

实习心得体会

光阴似箭,日月如梭.转眼间,愉快而又艰辛的实训工作快要结束了，在这一个两个月里，我们经历了从学生到教师的角色转换。在这一个两个月的时间里，在教案的准备和书写上，在课堂的布置上，在课时的掌握上，都有了很大的提高。一个两个月的时间不长，但感受颇多。现将在实训中的心得总结

一.教师要有自己独到之处

虽然实训之前，我们在学校里也有过代课的实践，但是面对中学的体育教学还是没底。随着二期课改的实施，赋予我们教师的要求。这也要求了我们要改变传统而又枯燥的教学模式，大胆创新，不要老是束缚于老的教学方法中，在教学中要有自己独到之处，有新意。让学校在快乐的心情下上好每一节体育课，也方便于我毕业论文的研究。

二.初为人师，为人师表

教育实训开始以前，院领导对我院的全体实训生进行了动员，并结合以往教育实训的经验和教训，向实训生进行了热爱教育事业，为人师表的教育培训，调动了同学们的积极性。因为教师可以说是学生的榜样，他的一举一动，都在影响着学生的身心。在教育实训中，我尽量做到为人师表，主要表现

1.投身于教育实训中。虽然，在实训前也有过一些试教活动，但是真正的中学教学对我来说，这还是第一次。从学生转变为实训老师，这之间需要付储一定的努力。首先，在实训第一周，听了带队教师及其他教师的一些课，为第二周正式上课做了一些必要的准备。为了上好第一堂课，我深钻教材，备好第一堂课，勇于创新，进行新教法尝试。然后，开始上课，而在这期间，我又与其他实训生进行交流，吸取经验弥补自己的不足。

2.在实训中，我不仅仅只限于教学工作，而且根据中学生的特点及实训学校的实际情况，开展了大量有益的活动，丰富了实训生活。我们和学生，我们即是实训老师，又是学生的知心朋友，但这两者之间的距离保持适当。我与学生交朋友，空余时间和学生一起玩，做好学生的思想工作。与学生打成一片，加强了与学生之间的感情，而在上课、考试时，对他们提出了很高的要求，又要有一定的严肃度，这样在学生面前保持了一定的威信。

三.做老师容易，做好老师难

做一名老师容易，做一名好老师的确很难。教学工作复杂而又繁琐。首先，要管理好整个班集体，提高整体教学水平。然后，又要顾及班中的每一名学生，不能让一名学生落伍。这就要求教师不能只凑为了完成教学任务，还要多关心、留意学生，经常与学生进行交流，给予学生帮助。做学生学习上的良师，生活中的益友。

在班主任这一块教育实训,对我们来说有着一种不一样的感受，当你和真实的三尺讲台零距离接触时，好似有点不可思议的感觉，我们怀着几分新鲜和激动的心情，本着学习和了解中学的目的踏上了实训之路。还夹杂着一丝忐忑的心情来到这样的陌生环境，走进了蓝天中学的大门，开始我们为期两个月的实训学习工作。

蓝天中学其实是一所不错的现代化中学，它的每个教室里都有现代化的多媒体教学工具、投影机、投影幕和电脑等，这就方便了教师利用多媒体教学，使课堂教学更加直观、形象，教师教得轻松、生动，学生学得主动、活泼，同时也激发了学生对现代教育技术的浓厚兴趣。

其实，在新课标下的中学教学和我们以前上中学的时候有很多不同之处，那时即没有电脑、网络，也没有教学道具等内容，在总的看来他们好象比我们快活多了，其实，他们的课后负担还是很重的。这也给我们在以后的学习过程中更注意教师技能方向的选定。

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兴趣孕育着愿望，兴趣溢生动力。那么如何才能激发学生的学习兴趣呢?其实这不只是学生的问题，老师也要有激情与耐心，这是做位一名老师应该具备的。激情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。其实，不管在哪个行业，激情和耐心都是不可或缺的。在我看来那些学生非常的快乐、活泼，而且素质还很高知识水平不错。

在听课的过程中我们主要做的就是坐在教室后面听老师上课。这种听课和我们以往的听课不一样，这种听课并不是为了学习老师所讲的知识，而是学习老师怎么样讲课，学习如何传授知识，如何驾驭课堂，如何控制授课时间等。这期间我发现中学里的课真的很难上好。既要活跃起课堂气氛，抓住学生的注意力，又要凌驾学生，使得课堂教学在自己的计划之中;又要融入学生和他们共同参与学习。这使得老师需要一会儿笑一会儿凶，比演员轻松不了多少。而且在课后，老师还需要批改作业试卷，这是一项枯燥而繁重的工作，然而这也是检验课堂效果不可或缺的一个环节，需要的是教师的耐心、细心与责任心。

**第四篇：实习心得(第一周)**

岳阳汇创第一周实习心得

这么快就周五了，我是本周二来到的公司，来公司时信心满满，也很高兴，因为我是班上唯一一个能在大二就找到公司实习的同学，尽管没有工资，我还是抱着能学习知识、积累经验的初衷来到了公司。到现在上班算是第四天了，这四天里我好想并没有做什么具体工作，就在昨天孙经理给了我一个报表让我录入系统，其他的都是在熟悉我们的“中石化催化剂长陵分公司MES系统（测试）”系统，第一天上午，我让孙经理给我安排任务，他就说让我熟悉系统，就这样一个上午就过去了，当时心里还是蛮有失落感的，没想到这样的日子一过就是三天，看着我整天这样呆着，给公司帮不上一点儿忙，我也很着急，网上找了一些资料但都不是很系统，所以我就网购了一些专业书籍，想尽快学习会一点儿开发方面的知识能够为公司做一些小小贡献！

在公司实习的这几天更是让我清醒的认识到了自己，认识到了学校和社会的差距，认识到两年后如果我失去了学校的保护伞后，我将会是以一种什么样的姿态、价值来面对社会，我想我知道了，这是我这次实习的第一个收获。亡羊补牢，暑期两个月，毕业还有两年，希望在这段时间里可以找到自己的定位，认真学习，提升自己！

二零一三年七月十二日

**第五篇：第一周车间实习心得**

实习心得

根据安排，在进入南龙集团的第三周开始，我和极为新来的同事首先进入包装车间进行为期一周的实习。

在车间主任的安排下，我们两个锅业的实习生分别安排在A、D两组学习。车间不比办公室，没有空调，只有几个风扇，所以我和新荣来车间的第一感觉就是热，闷。不过，既然来工作了就做好了随时下放到车间的打算，所以这些倒是在我们的承受范围之内。

第一天，我被安排亲自上线操作，由于第一次动手，所以安排我做了最简单的事情——剥去铁片上的保护膜以及将讲螺丝套入铁片中。工作很简单，但是一轮下来，也确实是个大工作量的活。实习的第一天，我基本上在包装线上讲一些简单的包装流程过了一遍，比如擦锅子、折纸盒等。

接下来的几天，我要学习的范围就不仅仅是D组了，因为生产计划的编排，一个D组不可能在短短的几天之内将所有的锅型都包装一遍，所以只有了解每一个包装线上的产品包装流程才能尽可能多的了解一些不同锅型的包装流程。比如，实习的第二天，在C组上看到了一款汤锅的包装，这款汤锅用的是顶珠反打的方式，再将三个锅卡扣以120的弧度分别扣在汤锅上，保护锅子的边缘，最后将玻璃盖反扣在汤锅上包装的，这些是之前都未曾见到的。

在实习的几天内，通过跟车间工作人员的交流，使益良多，在交谈中我大概了解了不同款的锅子相应的包装速度，打手柄的常用方式，也在车间以外的同事中了解包装材料的类型等，在学习的同时，也发现了以下的几个问题：

1.锅子瑕疵检查不到位。在将锅子放于传送带前未检查锅子的好坏，直接讲锅子扔在包装线上，等几道工序完成后才发现锅子是不良品，这样既浪费了物力，也浪费了人力。更有甚者，就直接进入包装，影响产品的整体质量。

2.擦锅子的人员工作时没有将注意力完全放于工作上，擦锅子时随便应付，只将表面的灰尘擦掉，而一些橡胶之类的黏着物仍然在锅内。

3．纸盒折叠不到位。因为包装线上的工作量之大和速度要求，一些人员在纸盒折叠上并未完全按照要求，一些应该扣入的部分并未完全扣入，有些甚至影响了包装的外观了保护作用。

以上是我一周车间实习的心得和体会。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！