# 实习生工作总结

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2024-10-16

*实习生工作总结（通用9篇）实习生工作总结 篇1 我学的是物流管理专业，但是对于所要面对的工作还不是那么的清晰！必定要一下子从书本上的知识转到实际工作，还是那么的没谱！记得第一次来上班的时候是三月八号，对于所面对的一切都是那么的陌生！我们的物...*

实习生工作总结（通用9篇）

实习生工作总结 篇1

我学的是物流管理专业，但是对于所要面对的工作还不是那么的清晰！必定要一下子从书本上的知识转到实际工作，还是那么的没谱！记得第一次来上班的时候是三月八号，对于所面对的一切都是那么的陌生！我们的物流公司会是一个什么样的公司呢？我会被安排在什么样的部门呢？等等，等等。

来到公司，我被安排在调度室。这是一个安排和调度公司车辆装卸货物的地方，被安排在这里我还是很高兴的。一方面因为我电脑还可以，而且工作基本上都是在电脑上进行的。另一方面是我学的专业就是物流管理，对于安排的工作，只要稍加指导，我就能理解和完成安排的工作。公司所用的软件是自己和软件公司开发的，功能很完善，是由gps,gis和edi三个系统组成的。对于我这个实习生来说主要就使用gps和gis系统。

刚来那几天，我什么都不会，感觉什么都帮不上忙。只得自己慢慢熟悉下工作的环境和需要使用的软件。好在有同事的耐心指导和帮助，在接下来的时间里我渐渐清晰了我们公司的具体业务和我们所需要做的工作。具体下来，我们调度室的工作就是将客户需要运送的货物信息录入电脑，然后安排公司的车辆去指定地点上货，运输，卸货。期间要对车辆在途过程进行全程跟踪和记录，包括车辆运输所需的准运证号，施封锁号，增值税票等重要信息和驾驶员姓名，联系号码等信息。与此同时还要利用车辆监控系统，对有gps的车辆进行时时的跟踪，对出现的情况进行记录和上报处理。对没有gps的车辆也要进行电话问询跟踪。

刚开始做具体的工作时，总是会出现这样或那样的问题。不过我从没担心过，因为身边的同事总能给我及时的帮助和耐心的讲解。经过一段时间的实习，我已经能够独立地处理一些日常工作了，例如录入单据，监控车辆等！在帮助同事检查gps终端设备的时候，我也了解了很多关于gps终端机的问题。和同事一起配合安全学习工作！

总的来说，我来到物流只有短短的1个月时间！大部分时间里，我仍处于摸索和学习之中，能帮同事做的事很有限。在这个月里主要做的就是，对运输车辆做跟踪，和同事一起配合安全学习，包括建立车辆安全管理制度，建立车辆技术档案，建立车辆维修保养档案，做安全生产学习记录等工作！相信在接下来的时间里，我会学到更多的业务知识，为同事分担更多的工作，为公司的发展做出贡献。

200x年x月，我结束了xx年的学习生涯怀揣着实现自我价值的渴望来到工作实习。转眼间，实习期即将过去，回想自己这段时间的经历与收获，我深深的感到在我今后的发展给予我的是一笔多么宝贵的人生财富！下面，我将我的实习工作总结如下：

单位给我的工作定位是从事网络部基础工作以及一些网站建设，网络程序开发等等，在此思想的指导下，我承担了园区网络的维护等基础工作，包括线路检修，交换设备更换，新用户入户等等这方面工作并很快掌握了其中的原理和方法，从学校的理论知识到过去一年的实践工作，其中的角色转变离不开单位各级领导以及同事们的帮助和指导。

网站建设方面，和共同进行了网站的改造，使用全新的后台，使网站的功能更加的强大，管理更加的有条理和方便，取得了不错的社会效应。积极参加单位组织的各种活动，团结同事，养成了极强的团队互助精神。参加学习了“\*\*培训”，学习了建设的基本思想和方法。并在实践中掌握了建设软件的使用方法。所做的这些都是对自己一个极大的促进和提高。

经过几个月的实践和实习，我对未来充满了美好的憧憬，我要更进一步的要求自己。

首先继续学习，不断提升理论素养。在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。走上工作岗位后，我积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野， 努力实践，自觉进行角色转化。只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰现人的意志。

其次从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。诸此种种的差异。不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

最后提高工作积极性和主动性，我们不管做什么事都要有激情。只有激情的圣火点燃了，才可以发挥自如，才可以做到最佳，才可以不留遗憾。

一年的实习期很快过去了，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的责任。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，做好个人工作计划，不断提升自我，努力创造业绩，继续为中心创造更多的价值。

实习生工作总结 篇2

学习只是一种途径，我们真正的目的就是能够学以至用，能够在实际工作中应用自己的所学一展所长。成为当今社会上所需要的会计优秀人才。然而，会计是一门应用性很强的技术专业，不能照本宣科，依葫芦画瓢。真正的“实战”经验——实习，将是我们踏入会计领域工作前所必不可少的锻炼!

它能使我们在实践中更好地了解社会、在实践中巩固知识;它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识,既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

一：学习目的

进入大学两年，学习的专业课程有《基础会计》、《中级财务会计》，《管理会计》、《成本会计》、《财经法规》，对于会计的基础知识我已有了初步的认识。但在不断的学习和探索中发现了许多问题，对会计工作流程还不是很了解。为了将自己所学到的理论知识真正地运用到实践中去，作到学以至用，我决定———实习。

我希望通过实习，在实践中锻炼自己、检验自己、吸收知识、弥补不足。充分了解什么是现型社会所需要的财会人员，为日后的工作打下夯实的基础。

鉴于以上原因，我开始关注报纸、杂志、电视、互联网，等多种媒介的招聘信息，希望自己能获得一个会计实习的机会。刚开始的时候，并不顺利。真正大型的公司、企业、工厂，他们所要招聘的是有一定工作经验的“熟手”会计人员。对于一个还在校攻读会计专业的我来说，根本就是个新手，乏人问津。但这也更坚定了我的信念，使我更加体会到会计“专业”的重要性，并不是有学就专业!这也使我充分意识到实习的重要性!

功夫不负有心人!20\_\_年的寒假，我得到了一个在广州市白云区嘉禾生产基地为期3个月的实习机会。这对我来说真的是得来不易因此分外的珍惜。

二：公司情况

第一天上班，内心忐忑不安，感到既新鲜又紧张。新鲜的是能够接触很多在学校看不到、学不到的东西，能够在实际工作中检验自己两年的所学。紧张的则是，没有经验，万一做错，或做不好事，很容易就会被人讨厌甚至责骂!最重要的是，我不愿因为自己而给别人带来麻烦!我希望能给人一个诚实、端庄、守信、细心的好印象，我觉得这是一个职场新人应该最起码具备的。因此，我特地买了一套用于日常工作的套装来体现我对这项工作的认真;同时也询问了妈妈的意见，将自己的仪容仪表展现为即大方又充满活力。爸爸告诉我，职场的新人最忌讳的就是不守时，上班迟到。所以，我起了个大早，便前往公司———宁早勿晚!我的前期准备奏效了。公司的人明显对我很满意，这稍稍安慰了一下我一直悬而未决的心。

公司很大，我被分到了物业管理办公室。后来我才知道，这里并不只有一间公司，而是分租给了其他的几个企业进行经营。物业管理办公室里设有一个财务部长，两个会计人员以及一个出纳。我有点失望，我一直期望着能加入一个大团队学到更多的知识呢。而不是像现在这样，在一个几乎只配备了基本会计人员的小办公室里碌碌无为，像是只能定期收收别人租金、水电费似的。很快，现实就颠覆了我的想法，原来人员不多，做的事却不少;办公室虽不大，但学到的知识却不少。

办公室里的时会计负责带我，不知是否因为我与他的姓同音的缘故，他对我特别照顾。他先带领我去熟悉周围的环境，并带我去拜访了承租我们公司厂房的公司。对此，我有些不解其意。但他却乐此不疲地逐一将我介绍给各间公司不同部门的职员。在回到物业办时，他才语重心长地教导我说，人际关系不能只局限于这小小的办公室，就算办公室很大，也要走出去接近外面的人，尤其还是经常会跟自己打交道的人!“人认识的多了，事就好办多了!”刚来的第一天，他就给我上了一课。告诉了我团队的重要性与人际关系的重要性!

三：实习内容

虽然没有拿到抽屉、柜子、资料室的钥匙，但我拿到了办公室的钥匙，我决定利用它作些事情。第二天，我早早的来到了办公室。开门进去后，便着手对办公室进行清洁。果不其然，在上班时间准时来上班的人员都对我进行了“公开式”的表扬。接着，时会计遍拿出了他们以前做的帐给我看，说是让我熟悉一下，今天就可以开始接触真正的业务了。这使我很兴奋，突然有种英雄终有所用的感觉。于是，我草草翻过了那些凭证及账目，迫不及待地便想大显身手。然而。很快我就为我的浮躁甚至是自信付出了代价，也受到的教训。我一直觉得自己会计学得相当不错，那些资产、负债、所有者权益对我而言是信手拈来。那些“有借必有贷，借贷必相等”等规条，我可是背得滚瓜烂熟。然而当时会计让我根据现有的一些资料进行制单时，我我就出了纰漏。这时，我才开始后悔，同时也明白了时会计的良苦用心。这也使我明白了，即使是“借”“贷”，也不能轻易忽视，我为自己的大意，浮躁向时会计道歉。但他却无比宽容的包容了我，并没因为我刚开始的不重视、不在乎而生气。并且他开始像会计老师般帮我重新温习会计重点，并告诫我一些规则，以妨我日后犯错，例如：

1.写错数字就要用红笔划横线，再盖上责任人的章子，这样才能作废。而我们以前在学校模拟实习时，只要用红笔划掉，在写上“作废”两字就可以了。

2.写错摘要栏，则可以用蓝笔划横线并在旁边写上正确的摘要，平常我们写字总觉得写正中点好看，可摘要却不行，一定要靠左写起不能空格，这样做是为了防止摘要栏被人任意篡改。在学校模拟实习时，对摘要栏很不看中，认为可写可不写，没想到这里还有名堂呢!真实不学不知道啊!3.对于数字的书写也有严格的要求，字迹一定要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的。并且记帐时要清楚每一明细分录及总帐名称，而不能乱写，否则总帐的借贷双方就不能结平了。

所有的帐都记好了，接下来就结帐，每一帐页要结一次，每个月也要结一次，就是所谓的月清月结，结帐最麻烦的就是结算期间费用和税费了，而且一不留神就会出错，要复查两三次才行。别以为掌握了计算公式就以为按计算机这样的小事就不在话下了，常有人因为粗心大意反而算错了不少数据，如果在不确定的情况下，你可以先用铅笔进行记账，以妨出错时不好改。

时会计说，会计的责任重大，别看只是单纯地动动笔，但关系的内容可广了，责任更是重大。若是一不小心，可能连自己违法犯纪了都不知道呢。到那时后果才是真的严重!时会计的语重心长，使我有如醍醐灌顶，不敢再有所懈怠。吸取了今天的教训，在回家后，立即拿起了已被我搁置在旁很久的会计专业的书籍再次翻读。以免自己再犯其它错误，还是防患于未然比较好。毕竟会计不仅要对自己负责，更要对别人负责。时会计的教导让我认识到会计从业人员的操守甚为重要。要细心，耐心，还要有恒心，具备了这“三心”才能作好一个优秀的会计人员呢!

接下来的几天，我都跟随着时会计对我们公司帮各家厂房、企业购买的消防用品及公共设施进行入账，我一遇到不懂的问题就向时会计请教，他总是无比耐心，不厌其烦的回答我的问题。在办公室比较闲的时候，他就把我“转让”给出纳王阿姨，他说这样我能学到更多的知识。他还说虽然会计，出纳看起来是各司其职，但终究是本家，就算分家拉我，依然很亲。他的一席话，逗笑了一室的人，我庆幸自己遇到了一位好师傅。

我跟着王阿姨学习，她教我如何核对银行日记账，并且带我一起去银行，实地熟练地操作，教我为几个常有业务往来的单位汇款，教我看税率，教我如何计算各种所得税，并教我怎样帮职工派发工资等。我真是受益匪浅，得到的知识良多，最起码比我预期中的多。我为自己刚来时的幼稚想法感到羞愧，还好我已经在时会计的带领下渐入佳境了。这天，王阿姨与时会计不约而同地提点我说———社会进步很快，手工做帐耗时，将逐渐淡出大型企业的会计领导团队，在不久的将来，电脑操作将会独领风骚，掌控大局。他们说，作为一个新世纪的会计专业人员，就要适应社会的变化。

会计的信息性很强，当书本没变时可能时局与社会因为与时具进的发展又有新变化了。尤其是有关会计的财经法规，那是瞬息万变的，要时常关注有关的变动，洞悉事态的发展。听完他们的话，我有些担心，不知自己能否成为自己预期中的那种会计专业人员。然而我的担心似乎是多余的，时会计与王阿姨都提出了要教我电脑操作做帐，也就是所谓的会计电算化。由于我以前仅用电脑上网，打游戏，所以很多基本的操作多不会，在试了几次后，我有点自暴自弃。但时会计可没允许我半途而废，他的耐心使我意识到自己的焦躁有多么无理取闹，套用时会计的话说就是他这师傅都没嫌烦，我有什么好烦的!尽管我对电脑可以说是一无所知，但在众人的悉心教导下，我还是学会了。虽然学得慢点，但胜在我记得牢。师傅说，能记住不忘就是种成就!我从他身上学到很多，相信我会终身受用———无论是为人处事，抑或会计工作，我都获益良多。在大家的帮助教导下，我为自己这为期3个星期的实习，画下了圆满的句点。

四：实习有感

课本上学的知识都是最基本的知识，是一成不变的，跟不上时代的变化与发展。但是社会的变革与发展需要理论知识地推动。两者相辅相成。所以，我们在学校时，应该努力学习与本专业相关的各种知识，有了这些基本知识做后盾，要想适时地学习各种有关知识也是信手拈来。但是互联网信息的普及发展及应用，使我们明白了资讯的重要，我们应该关注各种信息的发布，如若不然，我们怎能应付瞬息万变的社会呢?又怎么会洞息会计的最新发展动向呢?

经过这次实习，虽然时间很短。可我学到的却是我大学两年中难以学习到的。虽然就此告一段落了，但再过不久，我就要跟许多大学毕业生一样走向会计岗位了。想到自己大学两年的学习，想到实习期间的所学所感，我觉得我能学有所用，在作好本职工作的基础上，成为社会发展进步必不可少的优秀的会计专业人员!

实习生工作总结 篇3

这个月回想起来，刚来幼儿园的时候，觉得自己没经验，不知道该怎么办，一点头绪都没有!和孩子相处久了感觉有头绪了!~~只有知道自己该做什么，才能真正意识到万事开头难!

新老师面临的最大问题是不熟悉教材，不知道怎么上课。对此我很焦虑，怕我学习不好影响孩子对我的课的知识掌握和兴趣。所以我会参考资料，好好写我的教案。听课是提高我教学能力的好方法。新老师只有多听讲座，才能逐渐积累经验。所以我珍惜每一次上课的机会。上课的主要对象是花园里的老师。这个月听了很多课，收获很大，逐渐掌握了一些上课技巧。除了上课，我还经常问班主任和其他老师教学问题。

这些老师都很热心的帮我解答，尤其是我的班长，让我受益匪浅。我也明白，知识和经验不是自己从天上掉下来的。我们必须发扬勤奋好学的精神，把自己当成学生，积极吸收周围其他老师的一些先进东西，以提高自己的水平。此外，我们还组织了集体备课活动，让我明白了教学的目标和方向。

要成为一名合格的教师，除了要有良好的教学经验，最重要的是要有良好的职业道德。为此，我总是用自己的爱去呵护身边的每一个孩子。在孩子的日常生活中，他们不怕吃苦，不怕疲劳，应该像母亲一样关心和爱他们。

实习期间，我一直积极协助班里的老师完成各种工作，遵守实习学校的规章制度。它给我自己的工作注入了新的动力。

这次实习让我感触良多。我不得不承认，新人就是新人。由于缺乏经验，我的教学水平与其他有经验的老师有差距，这在平时的班级纪律中可以看出。上课的.时候，因为讲课不生动，有时候纪律不如老师。之后不断反思自己的教学，不断改进。通过自己的努力，也学会了一些方法。

在组织这些活动的时候，我看到了自己的一些不足，比如：没有足够的吸引孩子，表情动作不够丰富，没有足够的感染孩子，可能是因为放不下，没有适当的吹嘘。我的语言太少，太宽泛，不丰富，没有针对性。最重要的不是照顾每一个孩子。因为不太了解班里的孩子，所以没有因材施教。

孩子想不到的答案，想不到的行为，想不到的语言，都无法得到快速灵活的回答和处理。我讲了自己的不足，也问过老师，得出的结论是大部分是我们作为新手老师造成的。我们可以通过慢慢磨练来改善这些缺点。我做得好的，或者说我基本满意的，就是对教学活动态度认真，备课做得好。虚心求教，接受导师的建议和指导。每一项活动都可以完全完成，没有没有组织过的活动。组织活动时，教学态度自然，语言清晰，声音和速度适中。在组织活动的过程中尽量关注孩子的兴趣，在设计和准备教案、教具时以此为出发点。大部分活动都能达到活动目标，让孩子收获，进步。这些点也是自我反思后总结出来的，具有较高的效度和信度。

在保育方面，最近几周做了很多事情，也学到了很多东西。比如给孩子穿裤子，给孩子喂奶，哄孩子睡觉，分开毛巾，给孩子梳头等等。同学聊天的时候说我们在提前体验母性的生活，为未来做准备。像这些琐碎的例行公事，我们每天都要做。我觉得可以锻炼一个人的耐心、耐心、毅力、细心等等，对培养一个人的性格真的很有帮助。刚开始几天感觉很新鲜。我对做事很感兴趣，也很努力。时间久了，我需要其他的东西来养活自己，这就是我上面说的。在保育工作中，经过自己的仔细思考和总结，觉得自己做得好的地方在于能快速适应这些任务，基本做得不错。缺点是：不够细心，没有完全根据每个孩子的特点来照顾，主要原因是和孩子相处时间短，对孩子的理解不够。上午半天活动是指上午7:30到下午11:30的儿童午餐，包括两次教学活动、两次用餐和日常常规活动。在组织孩子半天的活动中，我发现孩子很难做到有纪律，按时、保质、保量完成活动。老师也很难照顾到每一个孩子，尤其是混龄班。因此，如果我们想有一个成功的活动，我们需要老师的精心规划，灵活的反应和孩子们的积极合作。孩子的兴趣和特点是计划和组织半天活动的基础。我对自己半天活动的组织不是特别满意，主要是没有让每个孩子按时完成活动，按量按质，尤其是生活活动，可能受小班孩子的年龄特点影响，作为老师的威严和威望不够。

在短短几周的实习中，在导师的指导下，通过自己的努力，我学到了很多东西，专业素质也有了很大的提高。

实习生工作总结 篇4

四个月的实习生活似弹指一挥间，从刚踏出学校大门时的失落与迷茫，到现在走上工作岗位的从容，坦然。我知道，这又是我人生中的一大挑战，角色的转换。

实习期间，对于任何工作一贯谦虚谨慎、认真负责。如今的我在现任部门多次受到主任的称赞。我想这除了有较强的适应能力和积极向上的心态以外，更重要的是得益于大学两年多的学习积累和技能的培养。

实习生活，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会是远远不够的。“吃的苦中苦，方为人上人”，我要恪守吃苦精神。因此，在今后，我会继续努力拼搏，抓住每一个机遇，迎接每一个挑战，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。

刚进入市统计局的时候，很茫然，不知道要做些什么，领导叫做什么，我们就做什么，最开始的时候就是订一些文件，发放开会的文件，协助领导开会，倒茶水····这些都是很简单的任务，我们都很用心的去完成。刚开始来的时候，我们经常有饭局，老师教我们的餐桌礼仪只是在课堂上教，真正用到的时候，很茫然，也遇到了尴尬的时候，但是，就是因为这样，才会认识到错误，去改正错误。我们市统计局实习的一共有7个人，所以不是每天都很忙，也不是每天都有事情要做，很多时候我们都是呆在办公室里，一呆就是一整天，直到下班。后来慢慢走入正轨，我主要帮忙接收文件，打印文件等等，四月份，我与两位同学被调往贵港市港北区统计局帮忙，主要做的是接打电话，通知一些公司填表等等。在港北的工作，每天都非常的忙碌，一个月后，回到市统计局。

一、学习方面。

通过大学的学习我的能力明显的得到了提高。懂得了运用正确的学习方法，同时还要注重独立思考。在今后的工作中我将更加重视自己的学习，把在大学学习到的理论知识积极地与实际工作相结合，从而使学习和实践融为一体。在今后的工作当中我也要进一步充实自己的专业知识，为自己更好的适应工作打下良好基矗

二、思想方面

进入大学以后，我认识到仅仅学习好是不够的。要追求上进，思想上的进步也是必不可少的。作为当代青年，我们要为祖国建设贡献自己的力量。在大学期间我时刻以一个团员的标准来要求自己，不断加强团性修养，提高自身的政治素质，

三、工作方面

大学期间，我担任了两年的学生会文娱委员，在广播站任职。在与同学们相处的两年期间，我积极主动地为同学们服务，对工作热情，任劳任怨，责任心强，具有良好的组织交际能力，和同学团结一致，注重配合其他学生干部出色完成各项工作，促进了团队沟通与合作，得到了大家的一致好评。

通过此次实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站！这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了文秘工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急燥，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的财务工作的有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础

实习期间，我从末出现无故缺勤。我勤奋好学。谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议虚心听龋并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做。

实习生工作总结 篇5

实习模式：实习小学语文、数学讲授（二年级）、实习班主任班级管理使命

实习指标：实习是大学教诲最月朔个极为重要的理论性讲授关键。颠末实习，使咱们在社会理论中接触与本业余有关的抱负使命，加强感性相熟，培养和训练咱们综合使用所学的基础理论、基本技术和业余知识，去独立综合和从事抱负成就的才能，把理论和理论结合起来，退步理论动手才能，为咱们毕业后走上使命岗亭打下确定的基础；同时可以查验讲授效果，为进一步退步教诲讲授品质，培养合格人才积累阅历，并为本人能成功与社会状况接轨做预备。

实习使命美满终明晰，回首这一个多月的生活，感慨颇多：从刚开始的不顺应到后面的对于自如，从刚开始的迷惑到后面的释然开朗，从刚开始的辛苦到后面的轻松，可以说咱们在不断地历练，不断地退步，不断地童稚……咱们学习东西很快，短短的一个多月，咱们都已初具准老师丰姿，能很好的从事班级事件，能很好田主宰一堂课，有点致使不逊于准老师。可以说实习让咱们学到了太多东西，咱们对老师使命也有了更深刻的相熟，为咱们当前处置教诲行业打下了松软的基础。下面我分几项模式具体谈一下我的实习使命过程。

起首，我就来谈谈实习的总体感到沾染。

重新踏进锦湖实小的大门，感想还非常的亲切，究竟上学期，这里也已留下了咱们的脚印。不过，这次为期六周的实习意思将非比往常。在实习时代，我深感到了作为一名小学老师的兴趣，同时，它也使我的讲授理论变为了讲授理论，使虚构讲授变为了真正的面对面的讲授。近两个月的实习，如今回味起来，真是让人感慨颇多，不禁有一种眷恋。我实习的班级是二年级四班，这个班的孩子们相当生动。永远清晰地记得，第一次到这个班级做自我介绍时，他们都对我的姓氏相当地感兴趣，对于我很无奈地告诉他们，我虽姓韩，但很痛惜我不是韩国人时，全班报以活泼的笑声。但同时，我也深感作为小学老师的义务之重大。小孩子始终是小孩子，他们的世界观、人生观、价值观底子没有健全。特别是对于低年级的孩子，他们对老师的观点、看法是深信不疑，始终相信“老师讲的即是差错”。

小学老师的苏息强度虽不算很大，但做一个小学语文老师还是很辛苦的。这种辛苦次要是来自对学生人生的负责。要晓得做小学语文老师，就象征着当班主任。就拿咱们班的指导师来说吧，差未几每天我都瞥见张老师在教室和办公室之间驱驰忙碌。“无所事事”无疑就是班主任逐日的生活形态。早上得早到学校，敦促同学们的晨读，半夜要负责领同学们就餐、守午休和教诲同学们的作业。除此之外，班级琐事更是短少为奇。很多同学天性调皮，总是会时时时涌现一些小茬子，这就得找学生交心，做做他们的心理和思想教诲使命。更是让我大开眼界的即是，身为班主任的语文老师，不光光讲授水坦然清静班级管理程度要有，还得是多才多艺型的，随时预备着要领导着本班对于学校的各项比赛与饰演。所有这些，每每会弄得班主任疲于奔命，但每每这时代也算是充斥着生活的离合悲欢，“痛并快乐着”！

其次，就来说说语文课堂讲授中的点滴收获。

我所带的班级是属于低年级阶段，且又是主攻语文标的指标，因而就语文课堂讲授谈谈我在实习时代的分外收获。且在实习后期预备使命中，我就对低年级的语文教材做了一番具体的综合。低年级语文课中突出的两个重点即是识和学会朗诵课文。这些课文的故事性、抒怀性极强，这就要求老师的热忱必须丰富。读好了课文，那么这节课就已经成功了一半，其次心理表示的感召也不容忽视，课前预备要充分——查材料、备课、写教案、课中细节成就预设；老师讲课要有热忱，留意净化学生；营建快乐中学习的生动空气，从讲授模式中掘客学生的兴奋点，灵活放肆发问方式、讲课语速等等，我都学得了很多很多。

颠末吸收指导老师的发起，我一边调解讲授方式一边进行理论，好比在给学生进行树模性朗诵时，指导老师发起我操纵计算机播放一些适宜课文主题和热忱的轻音乐，共同我充斥热忱的朗诵，让学生着实的体会到课文中传递出来的思想与情感，颠末一段时候的理论，这种方式优良的效果逐步体现出来，让我大受鼓舞，讲授的热忱也逐步低沉起来。另外，我在课后细心琢磨教材、具体写教案、做课件，在查抄时指导老师要求我说出我的上课计划，进行说课关键的练习，然后在指导老师的批改和发起下再做编削。我的每一节课指导老师都对峙听课，在课后细心帮我评课，针对我课堂上涌现的差错差错提著名贵看法，而且确定了我的一些可取之处，让我倍受鼓舞，在课后勤勉改正，退步讲授程度，以确保鄙人一次的讲授中不涌现同样的差错。颠末指导老师辛勤的教诲和本人的勤勉，我在教态、语言、板书、发问技巧、与学生互动等各方面都获得了显然的退步。

另外，相信批改作业也是一件很值得追念珍藏的事。批改孩子们的作业，有时会令你哄堂大笑，有时则会令你紧皱眉头。特别是二年级的小朋友，玩心还很重，对于考订的作业每每拖了又拖，有些不会的致使还干脆扔一边岂论了。而对于这一点，我的指导思想是每个人墟落出错，错也不在乎大小，关键是要有改正差错的心，而作为一名老师，就是要给学生提供不断改正差错的机遇的平台。对于个别状况的学生，我会采纳单独教诲他们的方式，直到他们主动承认差错并改正了差错。我相信就是要有这样的耐烦，才能把学生的差错差错从底子上改正已往。

最初，谈谈班主任使命的有关实习状况。

在为期六周的班主任实习使命中，我可以借用八个来描画，即“使命啰嗦，对峙终究”。班主任使命啰嗦非常，这是家喻户晓的。因而，在展开班主任啰嗦的使命之前，应先充分领会本班的抱负状况以及属于本班的一种固定的管理方法。实习班主任实在也并不是一种真正的班主任使命历练。这此中的使命还仅仅只是一种帮手性使命，帮抄本班班主任进行班级事件管理，从中再获取提炼出本人的心得体会，以便用于未来踏上真正岗亭借鉴之用。在这次的实习班主任使命中，我获得的最大的体会就是，在动手管理一个属于本人的班级时，必须按照本班各方面抱负状况，制定一个具体的使命计划。古语有云:“凡事预则立，不预则废。”这申明制定计划的重要性。如果没有制定一个着实可行的计划，随着感想走，就会使使命显得自动，而且啰嗦的使命就会显得更凌乱，致使工为难以展开，不克不及达到预期的目标，而且未来还可以涌现一些不可瞻望的成就。因而，展开班主任使命，确定要先作好计划。

虽然班主任使命是噜苏简约的，然而每天当我面对这些学生的时候，感想是那么的亲切，那么的死气，让我有义务感，有能源来开始新一天的使命。

实习，就像进了社会大熔炉平凡，千淘万漉虽辛苦，就算被磨练得遍体鳞伤，也要蠢蠢欲动，做好又一次投身熔炉的预备。我在实习中逐渐变得“果敢”。虽然开始也会有忌惮，怕“主动还击”会招惹“不知天高地厚”的轻慢。但抱负告诉我，理当答本人有定夺，应有勇气去测验测验。纵然在测验测验中败北，也能让本人成长，没有训练的机遇，谈何积累和成长？而这所有，只能靠本人去争取。等待，只能让你在沉默中沦陷，只有主动，才能为本人创造良机。实习，陪伴我经受了波折，也经受了欢喜！

实习的阅历虽已经过去，可我还会转头去看一下我在那里留下的脚印，我相信那不会是我旅途的归宿，而是我充斥挑战和希望的开始！

正是：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬身！”

实习生工作总结 篇6

XX年久要结束了，在这一年里我从校园走到了社会，这一年里我从学生转变为职业人士，这一年我开始为我的职业生涯打算。进入教育科技(北京)有限公司实习也已经有一个月了，在公司领导的强有力的领导和关心下，在XX年的最后一个多月里有很大的进步。

一、工作情况

1.认知公司的企业文化

我于XX年11月22日进入公司实习，为了更快的融入公司加入这个大家庭，也为日后工作打好基础，我从公司的企业文化开始了解，然后按照顺序填写特训营员基本信息。从公司文化那里我明白了的由来——公司用爱启迪你的人生。这是公司对每一个员工的承诺，让我产生了一种归属感和安全感，也让我期待三个月之后从这里走出去时的我。同时为我能进入公司成为这团队的一员感到自豪，相信自己能在以后的工作学习中，严格自律，坚持履行公司的承诺。

2.熟悉工作性质

在特训营里了解到公司里其他同事的基本信息，为工作生活上的交流做好一定的基础。然后开始了解公司的运作流程，主要业务，还有自己的工作内容，渐渐的学会管理自己的时间，安排自己的工作。在公司里我属于行政部门人员，主要管理公司里的业务报销、办公室的值日安排、负责采购办公用品、监督考勤，还有更新网站的相关栏目。在工作中，可以运用到专业知识整理统计业务报销表还有值日表，学会了编辑排版、后台发布文章。

3.加强专业知识学习，提高工作能力，做好本职工作。

在工作中充分运用自己的专业知识，把理论变为实践，巩固所学知识。重视专业培训，积极参与培训聆听专业人士的指导，向同事请教学习，提高自己的能力。围绕本职的工作，学习相关知识，拓宽自己的视野，在实际工作中把理论知识化为实用技能。

认真做好本职工作和日常事务性的工作，做到手脚口脑并用，票据要及时报销，账目要清晰登记，协助领导建立健全的各项制度，保持良好的工作秩序和工作环境，使各项管理工作日趋正规化、规范化。认真完成办公常用品的购置、来人接待、上下沟通、内外联系、资料信息归类管理等大量的日常事务，保证办公室工作的正常开展。

二、存在不足与改善措施

1.存在不足

一是欠缺工作经验，尽管经过一个多月的锻炼有不少进步，但是还是缺乏实战经验;二是事务性的工作繁忙复杂，一不小心就会出错;三是工作中也不够大胆，总是不敢尝试走出第一步，害怕失败;四是缺乏沟通，不能充分利用资源，不太敢表达自己的观点，虽然一直在学习中改变工作方法，却很难在创新中实践;五是工作缺乏计划，由于工作没有规划好，工作目标不够明确，主次矛盾不清，常常达到事倍功半，把可以延后再做的事情花大时间去弄，而该完成的事却没做好;六、专业知识面小，对公司的业务还是不很得心应手，专业知识少不能胜任工作。

2.改善措施

(1)针对经验不足的问题，必须在日常的工作中锻炼自己，总结成功失败的经验，防备自己的不足。

(2)事务性的工作尽管繁忙复杂，但也存在一定的规律，根据规律做事，不懂就问，虚心求教。

(3)大胆的与人沟通交流，在人际交往中锻炼自己的胆识和语言表达，不要害怕别人的耻笑，要相信自己一定能行。

(4)在工作的过程中，由于对其他工作比较陌生，又不积极向其他同事求教，造成工作效率降低甚至出现错误，不能达到优势资源充分利用。在以后的工作中，我要主动加强和其他部门同事的沟通，通过公司这个平台达到资源共享，从而提高自己的工作能力。

(5)要制定一个计划表，明确自己的工作目的，分清主次矛盾，把紧急的工作先安排，可以暂缓的工作后完成，争取能达到事半功倍的效果。

(6)作为一个现代化人才，应该是一专多能的，这样的人才才符合时代以及公司的需求。自己的专业面狭窄，公司其它专业认识不够，限制了自身的发展。在以后的工作过程中，我将加强其他专业的学习，充分利用公司资源，提高主观能动性，争取能成为一专多能的复合型人才。

XX年接近尾声，感谢在这一年里给我关心给我帮助的老师同学们，还有在最后一个多月里给予我工作机会的教育的领导们，谢谢您们，是您实现了我从学生成功转变为职业人士，教会的认知自己发现自己。尽管在工作才一个月，但我收获很多。在以后的工作中，不断学习新知识新经验，善于总结。

实习生工作总结 篇7

实习生在实习期结束之后，一般都会写一份毕业实习报告。那么，实习报告怎么写呢?以下以医生专业的实习生为例，为大家提供一则大学生毕业实习总结。希望大家从中有所收获。

短短一年的实习生活就要结束了，回顾这段时间的点点滴滴，虽然说不上激情澎湃，但是毕竟我们为此付出了诸多的心血，心里难免有着激动。现在要离开带领我们踏入医生行列的老师们，心中的确有万分的不舍，但天下无不散之筵席，此次的分别是为了下次更好的相聚。第一次作为医生的经历会让我们铭记一生。以下是我的毕业实习报告总结，希望从中发现一些优点和缺点，为我们以后的学习和工作增加经验。

临床的实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对临床技能操作的培养和锻炼，同时也是我们就业岗前的最佳训练。尽管这段时间很短，但对我们每个人都很重要。我们倍偿珍惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍惜与老师们这段难得的师徒之情毕业实习总结及体会。

刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于临床的工作处于比较陌生的状态，也对于自己在这样的新环境中能够做的事还是没有一种成型的概念。庆幸的是，我们有老师为我们介绍各科室的情况，介绍一些规章制度、各级医师的职责等，带教老师们的丰富经验，让我们可以较快地适应医院各科临床工作。能够尽快地适应医院环境，为在医院实习和工作打下了良好的基础，这应该算的上是实习阶段的一个收获：学会适应，学会在新的环境中成长和生存。

到病房实习，接触最多的是病人，了解甚深的是各种疾病，掌握透彻的是各项基础技能操作。实习的最大及最终目的是培养良好的各项操作技能及提高各种诊疗技能。所以在带教老师 放手不放眼，放眼不放心 的带教原则下，我们积极努力的争取每一次的锻炼机会，同时还不断丰富临床理论知识，积极主动地思考各类问题，对于不懂的问题虚心的向带教老师或其它老师请教，做好知识笔记。遇到老师没空解答时，我们会在工作之余查找书籍，或向老师及更多的人请教，以更好的加强理论知识与临床的结合。按照学校和医院的要求我们积极主动地完成了病历的书写，教学查房，病例讨论，这些培养了我们书写、组织、表达等各方面的能力。

在医院实习期间，我们所做的一切都以病人的身体健康，疾病转归为目的，我们严格遵守医院的各项规章制度，所有操作都严格遵循无菌原则。我们在内、外、妇、儿各个科室里，都是认真细心的做好各项工作，在带教老师的指导下，对各种常见病，多发病能较正确地进行预防、诊断和处理。比较熟练的掌握了临床常用诊疗技能。本着三基、三严的精神，培养和提高了我们独立思考和独立工作的能力中专毕业实习总结 。

实习生工作总结 篇8

1、从第一天开始就接受领导培训，主要是围绕如何赢得信赖，要想让客户支持你比同行多，就要赢得信赖，赢得信赖就要做给他看，让事实说话，就要减少犯错误，学会一句话： 不让信赖的人伤心，不让支持的人失望。 在这一周明白领导培训的用意，就是希望我能养成好的工作习惯，包括对时间的管理，洞察力的培养，微笑的习惯等。在接受培训的时候自己比较被动，思考能力比较差，所以要加强练习，在平时工作中遇到问题要多思考，培养善于思考的习惯。好习惯等于优秀。

2、练习声音是这一周主要的任务。声音是基础素质，一个人说话能否吸引到别人，声音占有很大作用，声音的大小、语音、语调都很重要，要想达到目标，成为与众不同，需要有上千次的练习。在这一周共练习382次(除第一天外)，虽然声音有所改变，但是没有完成每天100次的计划，很不应该，还是自己的自律性不够，所以以后要严格要求自己，按照制定的计划完成。

3、跟同事一起练习形体，共练习了100多次，在这个过程看到每位同事的努力与坚持，也使自己有了更多的动力，在以后还有继续练习。

4、学习观察身边同事的优点。在这一周中多数时间都在看产品知识和练习声音，对同事的观察也不是很仔细，发现的优点不多。小瑜姐对每一个人都很好，总是能把事情安排的很好，处理问题能力比较强，吴桐姐很稳重，对于事情的处理和问题的理解很透彻，并且对培训新员工上很认真，小邢很努力，看到她有一种想把每件事情都做到完美的态度，也在努力做着，魏总总是带给我们欢笑，这是其他人都不及的，王淼对于时间的管理能力很强，每天都能完成计划的任务，并且很贴心，任阳不太喜欢说话，但是对待工作的态度是大家有目共睹的。希望在以后的工作中，通过与大家更多的接触，更用心的观察，发现每个人身上更多的优点，并且学习她们的好习惯。

5、这一周对给我的6篇产品知识从了解到记忆，已经基本可以说明产品的优势，从学习的过程中，有一些不懂的地方也通过上网了解了。在接下来的工作中要每天都浏览一下，以防忘记，因为这也是在今后的工作中要赢得信赖需要做的，做到专业，才能赢得信赖。

实习生工作总结 篇9

从XX年X月号到XX年XX月号我在XX市XX县XX中学进行了为期四个多月的实习。在实习期间深受校领导的关怀与照顾，在指导教师XX老师的指导下，认真负责地完成了各种教师教育教学技能的任务，并在班主任指导教师刘艳丽老师的带领下，认真学习了各种班主任管理技能并且参与XX班的班级管理任务。在实习期间，认真备课、讲课、参加数学组的联片教研活动并积极组织参与各项活动，指导教师与各位校领导给予了很大的支持与帮助并指出不足和学习改进经验。

时光荏苒、岁月匆匆，一晃四个多月的实习生活已经过去了，在这几个月的实习生活过程中，我收获着许多的欢乐、幸福与感动，但也有着坎坷、苦涩和教训。这些成功的经历将激励着我在以后真正地走上工作岗位后取得更大的成绩，失败的教训也将使我努力去改变自己不完美的地方，这些经历将使我从不成熟走向成熟与成才，都将是我这一生中宝贵的精神财富与美好的回忆。以下是我在本学期的个人工作总结。

一、教学工作方面

在XX中学实习的第一周只是服务当地以及听指导老师的课，到了第二周指导教师才让我听一节讲一节，经过了半个月的紧张而充实的实习工作后，我逐渐适应了这里工作的节奏，熟悉了实习学校的作息时间，也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。在这当中最应感谢的是指导教师——XX老师，她为人亲切热情，她在教学工作方面提供给我的指导非常多，可以说“竭尽所能”，我非常感谢她！她为我制定了一个实习方案：

1、学会批改作业以及试卷并对其进行分析找出学生的易错点，了解学生的学习水平。

2、个别辅导学生并提高其学习成绩，掌握与学生的沟通技巧，深入地了解他们的内心变化。

3、学习讲课，能够灵活的导入新课组织课堂，传授学生新知，掌握教师的基本技能之一。

4、学习备课及制作教学案，能够独立地从事教师活动。

XX老师让我倒着来学，减轻我的实习压力，让我能够轻松快乐地完成实习任务。XX中学深入课程改革，上课模式是教学模式————小组合作探讨、教师点拨模式，对于这个模式我一点都不陌生，这一点我就要感谢我的母校——邯郸市一中。这个教学模式看起来教师好像很轻松，其实不是的，它需要教师课前做足大量的准备工作，包括制作教学案，设计课堂活动环节，关键还是要求教师能够很好的组织学生能够积极地参与到课堂活动当中，在快乐中学到知识，提高课堂实效。这一周当中，虽然时间很短但我学到了很多东西，比如：如何设计课堂活动，如何让学生积极回答问题，如何让课堂有序高效，如何让学生整理新知，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等一系列的问题。

在整个实习过程中，让我走到了教学的第一线，深刻体会到教学工作的不易，使我真正体会到做一位老师的乐趣，体会到了一个作为老师的责任。同时，也使我的教学理论变成为教学实践，使虚拟的教学变成为真正的教学。认识到了做一名优秀的教师必须做好以下几方面：

1、怎样上好每一节课，是整个实习过程的重点。但是对于我们这些教学经验不足的实习生，首要的任务就是会听课，本学期只要没事我基本上都去听各个年级各学科优秀教师的课。在听课前，会提前认真阅读了教材中的相关章节，如果是习题课，则事前认真做完题目，把做题的思路简单记下，并内心盘算自己讲的话会怎样讲。听课时，认真记好笔记，重点注意老师的上课方式，上课思想及与自己思路不同的部分，同时注意学生的反应，吸收老师的优点。同时简单记下自己的疑惑，想老师为什么这样讲。

2、在备课中，要认真研究教材，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。教案编写详细具体，从复习提问、新课引入到讲授都精心设计，并不断归纳借鉴优秀老师的经验。在教学中，做到重点突出。

3、在每次正式上课之前，我都会先进行试讲，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。

4、在课后要主动虚心地征求指导教师的意见，以及重视学生的信息反馈，认真地做好自我分析、评价和总结，对指导教师的意见进行改进，为下一节课做好准备。

5、上课时注重与学生为主，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。

6、布置作业力求做到精练，有针对性，有层次性。同时对学生的作业及时检查，认真地批改并分析研究学生完成作业的优缺点，批改作业时要给学生写评语，态度要谨慎，注意保护学生学习的积极性。

7、课余时间与学生交流并帮助答疑，有助于他们对当天所学知识的掌握和巩固，弥补课堂时间仓促等不足。

二、班主任工作方面

在这四个多月的实习过程中，我担任了八年三班的实习班主任，做一名好的班主任的确很难。不但教学工作复杂而又繁琐，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，对于实习班主任来说是具有很大的挑战的。

我在XX班班主任刘艳丽老师的带领下，熟悉班主任的具体职责并学习一些班主任的工作方法、技能与经验，参与XX班独立的班主任工作管理，收获感触颇多。实习期间我的实习班主任工作主要监督学生的学习、纪律以及卫生，具体安排为：

1、每天坚持反思会之后到教室监督学生做卫生的情况、早读纪律及做好考勤工作。

2、在课间操时，陪学生跑操，和他们一起做课间活动。

3、在下午做眼保健操时，到班上监督学生做操。

4、每周的课余活动时间与几名后进生聊天解答疑难问题，了解他们的情况，对他们的问题进行辅导，对他们进行正确的教育及感情思想交流，鼓励他们，帮助他们过关。

5、大扫除期间，安排，监督学生做好大扫除工作。

6、班会期间去看班主任组织班会，\*主任如何组织班会，并组织一次主题班会。

7、组织一次趣味运动会，增加与学生之间的感情。

通过这几个月的实习我意识到，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秘诀，只要用心去做，没有做不好的。“爱”实质上是一个与学生实行心理沟通的过程，只有真正了解了学生的内心世界，做到有的放矢，方法得当，才能达到教师对学生的成长提供帮助指导、学生对教师的工作给予配合支持的目的，从而收到好的教育效果。在这里我要感谢刘老师，她让我明白了很多做人的道理，她告诉我，没有一个孩子是真正地坏、骨子里坏，都是可以改变的，这些改变就需要我们老师的爱，要用我们自身去感化这些孩子，不是单凭课堂四分钟的功夫。

实习的过程虽然很辛苦，还经受了好多委屈与坎坷，但是我收获的更多的是幸福、感动与成长。通过这次实习，让我了解了教师的伟大，教师工作的神圣，他真的是人类灵魂的工程师，教师的工作不仅仅是“传道、授业、解惑”，而是要发自内心的关心爱护学生，帮助他们成长。在教授他们知识的同时，更重要的是教他们如何做人，这才是教师工作最伟大的意义所在！

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！