# 校外实习工作总结范文

来源：网络 作者：星月相依 更新时间：2024-06-08

*时间过得太快，让人猝不及防，回首这段时间的教学历程，我们收获了成长和感动，是时候静下心来好好写写教学总结了。相信很多朋友都不知道教学总结的开头该怎么写吧，下面是小编带来的五篇校外实习工作总结，希望大家喜欢!校外实习工作总结1这次实习，除了让...*

时间过得太快，让人猝不及防，回首这段时间的教学历程，我们收获了成长和感动，是时候静下心来好好写写教学总结了。相信很多朋友都不知道教学总结的开头该怎么写吧，下面是小编带来的五篇校外实习工作总结，希望大家喜欢!

**校外实习工作总结1**

这次实习，除了让我对商业企业的基本业务有了必须了解，并且能进行基本操作外，我觉得自我在其他方面的收获也是挺大的.作为一名一向生活在单纯的大学学校的我，这次的实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础.

首先，我觉得在学校和单位的很大一个不一样就是进入社会以后务必要有很强的职责心.在工作岗位上，我们务必要有强烈的职责感，要对自我的岗位负责，要对自我办理的业务负责.如果没有完成当天就应完成的工作，那职员务必得加班;如果不留意出现了错误，也务必负责纠正。

其次，我觉得工作后每个人都务必要坚守自我的职业道德和努力提高自我的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规.在这一点上我从实习单位同事那里深有体会.比如，有的事务办理需要工作证件，虽然对方可能是自我认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么务必得这么做.此刻商业企业已经纳入正规化管理，所以职员的工作态度问题尤为重要，这点我有亲身感受.

最终，我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得最重要，主要看的是个人的业务潜力和交际潜力.任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手潜力更重要.

所以，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一齐，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的潜力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的.

很感激实习单位给我这个这么好的实习机会，让我学习很多、成长很多、收获很多。

**校外实习工作总结2**

在附中实习的六个星期里，我一共上了七节语文课。虽然很少，但这在初中组已经算是最多的了。除了上课之外，我还听了初中组所有语文老师的课，了解了每个老师的讲课风格，以及每个班的情况。而其它九位队友基本上每个人的课我都听过。我还积极去高中组听其它队友的课。这六周，我觉得收获最大的就是从讲课和听课里学到的知识和得到的总结。

一、真正的课堂与微格教学很不一样

以前我们得到的最大最真实的演练也就是在微格教室。只有短短的10-15分钟。或许是因为我们彼此对对方讲授的内容不太熟悉，所以在评课的时候，大多是看表面的，比如：教态、教师语言、内容的衔接过渡等。很少会从教材来分析。而这次实习，我听老师评课时讲得最多的就是“立足于教材”“对教材的理解与挖掘”。而这也恰恰是我们最薄弱的地方。

微格教学重点是抓住一两点知识点来讲，把它讲透，讲精彩就是我们最大的成功，而真实的课堂，则要求老师要有“眼观六路，耳听八方”的能力。它需要的是老师与学生的互动交流，老师要学会观察学生的举动。并且灵活处理课堂上出现的预料之外的情景。比如，你精心设计了一个由学生来讲的互动环节，可是台下却一片寂然，学生不愿举手表达自己的看法。于是，你要学会用一些实例去引导学生，巧用语言的艺术鼓励学生开口。再或者，调整时间安排和环节的设置。这些都是考验一个教师应变能力的地方。而在微格却很难有这种体验和收获。

真实的课堂还要求老师学会把握节奏的快慢，做到松弛有度，否则学生的注意力会分散。还有就是要处理好内容的衔接和过渡，这也是我比较薄弱的地方。因为没有太多的教学经验，而一节课的内容又比较多，所以有时候会突然出现思维短路，或者是在脑子里思考下一个内容是什么。这样在内容的衔接上就不那么自然了。一节精彩的课，总是环环相扣，循序渐进的。而作为新手的我，总觉得还没有到达那种行云流水，畅达自如的教学境界。上课的最高境界，我觉得是像一位老师说的那样，“我觉得每节课都是在享受”。

别人都说，上课的表现会随着上讲台次数的增多而变好。而我，却觉得我最好的那两节课是最开始那两节课。因为，我那时做足了充分的准备，并且教态大方自然。全然没有在意课室后面坐满的听课的老师和队友。我觉得第一二节课，我表现得很棒。而后面，反而因为压力降低，时间又比较紧迫，准备得不够充分，表现得反倒没有那么坦然自信了。

二、初中的课与高中的大不同

通过实习的观察，我发现上初中的课与上高中课的难度不一样。初中最难把握的是如何控制课堂纪律，引起学生的注意，比如：在把问题抛出去，学生高谈阔论之时，如何把问题收回来，让他们安静。而高中的课，更多的是对课文的理解与分析。它需要的是老师对文章要有自己的理解，而不是照搬教参。

而我上课最大的感受也是“不知如何控制课堂纪律”。初中，正是学生最叛逆多动的时候，小小的一个问题，可能就会引起他们的高声议论，如果教室没有麦克风，学生根本就听不见你讲话，他们只顾自己讨论，总是要一段时间的调控才能安静下来，这势必会浪费很多时间。在初中，我们所有实习老师都面对过这样的问题。而且，也都没有摸索出切实可行的好办法，可能这和我们是实习生，学生没有敬畏的心理有关吧。

而如果一节课枯燥无味，学生即使不讲话，不再台下瞎搞，也是睡倒一大片。所以，上课要有激情，每节课要有亮点，注意用精彩生动的语言，以及有趣而又有意义的形式提起学生的注意力和兴趣，这是非常重要的技能。

比如，在讲《故宫博物院》这篇说明文时，如果单纯地讲解。我想谁都不会对故宫产生兴趣，并且是一头雾水。于是，我上网找了两个关于故宫的介绍的视频，并且有一个是和课本内容一模一样的。在第二课时时，我还设置了一个“我来做导游”的环节。既考查了学生对上节课课文内容的掌握程度，也锻炼了他们的交际与口语表达能力。

在讲诗歌的\'时候，我非常注重听朗文和学生的朗读。我觉得诗歌不需要讲太多，关键是学生的体悟，我也不赞成将诗歌分段分层，比如在讲《石壕吏》的时候，有个搭档就对诗歌进行了分层。我感觉她这样讲条理是比我清晰，但是她的重点却放在了剖析层意，而不是营造诗歌的氛围，引导学生进入诗歌情境，体会诗歌的情感。但我那节课，也讲得不好，原因是我犯了“眼高手低”的毛病。相信自己可以不背讲义，即兴发挥，其实我也是想尝试下自己行不行。后来，我发现自己错了。本身对语文课就很重视，心理有一定的压力，所以不太敢放开来讲，所以不像班会那样，可以灵活自如。在这样的心理压力下，讲出来的效果很差，有位队友直接和我说“我感觉你这节课的风格和你以前的大不一样，课堂气氛很沉闷。”确实，这也自认为这是我讲得最失败的一堂课。

三、应试教育与素质教育的矛盾

上了一个学期的《语文课程论》。老师讲授了很多新课标理念下的新思想，听得多数是对现在教育现状以及应试教育的批判。于是，我带着这些理论走进了实习学校。可是当我听第一堂课的时候，我就发现，一线老师的教育和以前自己读书时语文老师的讲课没有什么区别。说到底，现在的中学还是以“应试教育”为主。所以，这六周我一直徘徊在应试教育与素质教育的矛盾中。或许是因为现在正是过渡和转型期，出现了很多不良反应。但是，高考的指挥棒始终没有变化。我在高中听课的感受最深。

高中的老师都很注重学生的应试能力。比如，有一位老师上课很喜欢叫学生到黑板上写答案。刚开始，我很不理解，觉得这样很浪费时间，但后来听人解释，觉得确实有一定的道理。高中讲课不在乎课堂气氛有多活跃，学生最关心的是“笔记”。学习成绩越好的班级越重注抄笔记。我想，学生的主体可能就体现在这吧，虽然我很不赞同这种做法，但是，我没有能力去改变。在原任课老师的压力下，我也不得以用最传统和最保险的方式来讲课，我唯一能超越和把握的是，如何把这些应试的内容讲得生动精彩。

这次实习，还发生了这样一件事情，一线老师说我们在大学里学的理论与实际教育脱节，而我们的指导老师也承认了一点。我在想，这到底是脱节，还是改革根本就不彻底。

四、实习存在的问题与应对策略

如何创新，上出自己的风格。我们大多数讲课都是按(导入—作者简介—学习字词—提出问题—解决问题)这样传统而又保守的老路来讲课。但是，如何上出自己的风格却是我们现阶段还不敢大胆尝试的。当然，这很大原因是因为我们还缺少经验。就行没有根基的房子，又如何知道自己将会变成怎样的建筑。

**校外实习工作总结3**

实习是每一个毕业生必经的一段经历，它使我们在实践中了解社会，巩固知识，实习又是对每一位毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们真正走向社会打下了坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

一、综述

实习单位基本状况：

实习岗位描述：

二、主体

实习过程介绍：

(1)了解过程

起初，刚进入车间的时候，车间里的一切对我来说都是陌生的。车间里的工作环境也不怎样好，呈此刻眼前的一幕幕让人的心中不免有些茫然，即将在这较艰苦的环境中工作3个月。第一天进入车间开始工作时，所在小组的组长、技术员给我安排工作任务，分配给我的任务是简单加工一种名叫黑色套管的产品，我按照技术员教我的方法，运用操作工具开始慢慢学着加工该产品，在加工的同时注意操作流程及有关注意事项等。毕业实习的第一天，我就在这初次的工作岗位上加工产品，体验首次在社会上工作的感觉。在工作的同时慢慢熟悉车间的工作环境。

作为初次到社会上去工作的学生来说，对社会的了解以及对工作单位各方面状况的了解都是甚少陌生的。一开始我对车间里的各项规章制度，安全生产操作规程及工作中的相关注意事项等都不是很了解，于是我便阅读实习单位下发给我们的员工手册，向小组里的员工同事请教了解工作的相关事项，透过他们的帮忙，我对车间的状况及开机生产产品、加工产品等有了必须的了解。车间的工作实行两班制(a、b班)，两班的工作时间段为：早上8：30至晚上8：30;晚上8：30至早上8：30。车间的所有员工都务必遵守该上、下班制度。

(2)摸索过程

对车间里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每一天按时到厂上班，上班工作之前先到指定地点等待小组组长集合员工开会强调工作中的有关事项，同时给我们分配工作任务。明确工作任务后，则要做一下工作前的准备工作，于是我便到我们小组的工具存放区找来一些工作中需要用到的相关用具(比如：胶料袋子、脱模剂、产品标识单等)。在机台位置上根据员工作业指导书上的操作流程进行正常作业，我运用工作所需的用具将机器生产出的产品加工包装好，并将加工包装好的产品贴好产品标识单存放在指定的位置。另外在工作中，机器生产出的产品有时会出现异常(比如：产品出现缺胶、料花、气纹、色差等)。出现上述状况时，要及时告知小组组长、技术员，让他们帮忙解决出现的问题，小组长、技术员透过对机器的调节让生产出的产品恢复正常，贴合检验的要求。

在工作期间有些产品的加工难度较大。刚开始加工起来还真棘手的，加工效率不高，加工出来的产品质量也不怎样的。让人苦恼的，于是我便向小组里的员工同事交流，向他们请教简单快速的加工方法与技巧。运用他们介绍的操作方法技巧慢慢学着加工这有难度的产品，从中体会加工产品的效果。同时在加工中选取适合的加工工具，也有利于提高工作的效率。在平时工作过程中也要不断摸索出生产、加工产品的有效方法和技巧。有时在开关机生产、加工产品时，对产品就应怎样包装不明白，此时，我便向员工同事学习，向他们请教正确的加工包装方式，另外也能够询问评管(质检员)，按评管带给的要求进行生产、加工包装产品。

(3)实际操作

经过一段时间开机生产、加工包装产品的学习，我对车间产品的生产、加工包装的整个流程已有了一个较详细的了解与熟悉。对有些常加工的产品也比较熟悉了，对不良产品的识别力也有所提高了，生产、加工产品的效率也在不断提高。上班期间，听从小组长的安排，理解小组长分配的工作任务，在自我的工作区认真地进行作业。当出现一些小的问题和困难时，先自我尝试着去解决，而当问题较大自我独自难以解决时，则向小组长、技术员反映状况，请求他们帮忙解决。在他们的帮忙下，出现的问题很快就被解决了，我有时也学着运用他们的方法与技巧去处理些稍简单的问题，慢慢提高自我解决处理问题的潜力。在解决处理问题的过程中也不断摸索出解决机器小故障的方法途径。这样从而让我在工作时的自信心不断增强，对工作的用心性也有所提高。

在所开的机器不出现大的故障的状况下，在确保产品质量的基础上尽自我的努力提高工作的效率。尽量让生产出的产品数量到达班产要求的数量，以便完成生产任务。每次下班之前，将自我工作区域内的卫生打扫干净，垃圾放入垃圾袋中并放到相应的位置，把工作桌面和地面上的物品用具收拾摆放好。就这样一天的全部工作资料也就完成了，这工作任务也较艰巨的啊!

实习体会：

在实习过程中，我充分的了解到实践的重要性。透过学习，对自我专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对学校所学知识的巩固与运用。从这次实践中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有必须距离的，并且需要进一步的学习。仅有把学到的理论知识和具体的实践工作相结合，我们才能更好的为公司乃至社会服务。

对学校开设课程的推荐：

在校学生往往重视理论课的学习，而忽视实际动手操作潜力的培养，学校应加强各种实验课，实践课，增强学生的实际操作潜力。

三、总结

对学校现行的教法、课程、管理的评价

学校的教育，对理论知识的教育是很丰富和完善的，但在实践操作方面，则缺乏深入，系统的教育，使得学生的动手潜力不是很强，学校应在这方面完善。

实习收获：

实习期间，我对实习工厂的注塑车间(部门)生产、加工包装产品的整个操作流程有一个较完整的了解和熟悉。实习中，我拓宽了自我的知识面，学习了很多学校以外的知识，甚至在学校难以学到的东西。我学会了运用所学的知识解决处理简单问题的方法与技巧，学会了与员工同事相处沟通的有效方法途径。积累了处理人际关系问题的经验方法，同时我体验到了社会工作的艰苦性，透过实习，让我在社会中磨练了自我，也锻炼了意志力，训练了自我的动手操作潜力，提升了自我的实践技能，积累了社会工作的简单经验，为以后工作也打下了一点基础。

**校外实习工作总结4**

两个月的实习瞬息即过，为大家带来这篇实习，了自我表现，有欣慰也有不足，期望这篇大学生实习总结能够供大家作为参考范例。

认识并融入这个团队，一向是这两个月对自我的要求。学习是拉近距离、融入团队的最好办法，两个月的时间里，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向前辈请教经验，向同事传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自我的弱处和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

来\_\_见习期间，心境有时还显浮躁，做事偶尔还有粗心;这两点是在日后须牢记心中，并不断努力改善的地方。相信，透过踏踏实实做事，谦虚低调做人，并在领导和同事的帮忙下，自我会在中粮得到很好的成长，也会为大中粮的发展贡献自我的力量!和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

在学习中做事。任何细节都有它的专业规律，任何人都有其独特比较优势;养成个性谦虚才能不断提高，踏实肯干才能表现专业。在中粮见习的期间内，努力做好任何一件事情，用心记录每一个积累。在人力资源部期间，与同事一齐完成集团军转干招聘、特贴申报、京外调干、档案数据完善等工作;在小麦加工事业部期间，负责文件取放，并与同事一齐编写单元20\_\_年度战略规划。透过踏踏实实的做事，让自我有了提高的机会，也让自我感受到自我的价值所在。

**校外实习工作总结5**

毕业实习是每个学生走向社会、走上工作岗位必不可少的一个重要环节，透过实习在实践报告中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。

作为学生的我，开始了我的第一份煤矿实习工作，如今，半年的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。

第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自我。我每一天都坚持提前上班，能够在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样办公室的人一到来就能够立刻投入工作。其实，我一向认为每个人都有他自我的优点，并且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。当然，由于刚到矿办公室，对工作惯例不熟悉，有些事情我也处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我明白第一次出错并不可怕，可怕的是一错再错。在平时，我仔细地观察办公室人员的办公方式，期望能够精益求精，更好地完成。

在办公室，闲的时候就会看看网上的一些好的文学作品，练习打打字，因为在矿办公室我主要从事打字工作、文件的分法、报纸的分法，经常要以打文件为主，我明白，这不仅仅要打字速度快还要对电脑熟悉，尤其是没有其他工作人员帮忙的状况下，我能够完成接待任务。

刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到十分的难过。在学校总以为自我学的不错，一旦接触到实际，才发现自我明白的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事持续良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。

发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟教师像朋友一样相处，教师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮忙别人的地方也多，帮忙别人多了，别人也愿意帮忙你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就构成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自我再不能处于独处的状态了。

独来独往，别人不主动自我也不理会。把自我个在自我自我的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

style=\"color:#FF0000\">校外实习工作总结

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！