# 顶岗实习工作总结【7篇】

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2025-01-26

*顶岗实习工作总结范文【7篇】总结就是把一个时间段取得的成绩、存在的问题及得到的经验和教训进行一次全面系统的总结的书面材料，他能够提升我们的书面表达能力，让我们来为自己写一份总结吧。下面是小编为大家整理的顶岗实习工作总结，希望对你们有帮助。顶...*

顶岗实习工作总结范文【7篇】

总结就是把一个时间段取得的成绩、存在的问题及得到的经验和教训进行一次全面系统的总结的书面材料，他能够提升我们的书面表达能力，让我们来为自己写一份总结吧。下面是小编为大家整理的顶岗实习工作总结，希望对你们有帮助。

**顶岗实习工作总结 篇1**

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识;实习又是对每一位大学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一步，作为一名刚刚从学校毕业的大学生，能否在实习过程中掌握好实习内容，培养好工作能力，显的尤为重要。半年里，我严格按照单位人事部下发的实习大纲，认真研读，逐一学习，在思想行动上，努力做到“想实习，会实习，实好习”，把培养工作能力，提高自身素质作为己任，圆满的完成了本阶段实习任务。

一、是加强思想学习，主动与矿领导沟通，努力提高思想水平。

思想是人的灵魂，是人的内在力量，要想把实习任务完成好，首先要把思想调整好。领导十分重视大学生成长，为此特地为我们制定了“双导师实习制度”。双导师，顾名思义，就是两位导师，技术导师是教授工作技术的，而领导导师是在思想上引领大学生，为其排忧解难，指引方向的。在此优势下，我主动与领导进行了沟通，在领导的谆谆教导下，我对实习有了更深层次的理解，更明确了我的工作目标，在思想上我对未来的工作有了新的认识，在行动上使我对未来人生有了新的规划。

二、是注重理论联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量。

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同时，人的认识能力也就不断地改善和提高!马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

三、是热爱实习岗位，积极承担岗位职责，不断提升实习效率。

“爱岗才能敬业”，热爱实习岗位才能完成好实习任务。在实习过程中，我努力培养自己对实习岗位的热情，珍惜在岗上的每一分钟，努力学习岗位上的相关知识，积极承担岗位上的责任义务，努力做到能够独立顶岗，能够独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。一份劳作，一份收获，我坚信自己的努力一定会有回报，而我将会仍然继续热爱自己的工作。

20\_年2月16日，我怀着激动的心情踏上了期待已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校的的班车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。

是的，顶岗实习的生活是充满艰辛的挑战的。当我们来到实习点面对一间间平房而不是高楼大厦时，很多人后悔为什么当初选择了顶岗实习，但是我想说，这是我所预料到的，这也是我想要的，因为我知道人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道吃得苦中苦，方为人上认得道理，我自然还不是人上人，但是我相信在这个世界上每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无限的价值，都渴望为更多的人做出自己能做的一切，都渴望在后世看来你的生命无可比拟，我自然也比例外。我知道我的实习之路还刚刚开始，我要经历的还有很多。来到实习学校之后尽管很快的解决了食宿问题，但生活水平与师大不可同日而语，来到这里吃的第一顿饭是白菜馒头。我自然感觉这对我没有什么我很适应，我也是步行上中小学，吃粗粮长大的，这点苦还不及我儿时的十分之一。

教学当老师是我在这里生活的主旋律。在这里我学会了如何做一个受学生接受和欢迎的老师，学会了如何去关心学生，最重要的学会了作为一名教师应该具备的教学方法，养成了良好的教学习惯。我个人认为这里面主要包括学习基础，学习方法和学习习惯。要提高学生的基础，就要求教师在教学中重视双击的教学，做好教学工作计划，把夯实基础放在至关重要的位置上，向学生强调基础知识的重要性。学习方法无疑在学习中起着举足轻重的作用，一个掌握了优秀的适合自己的学习方法的人就等于掌握了开启知识与智慧之门的钥匙。

**顶岗实习工作总结 篇2**

实习是我们接触社会的一次尝试，尽管不一定顺利，但总能给我们带来深刻的体会和感受。在此，回顾我在毕业和实习中的经历，在进入了社会的环境中，我遇上了很多的事情，认识到了很多问题。社会和校园不同，但在这些不同中，我也找到了自己的不足和问题。让自己能在工作中完善和提升自己。

现在，我将自己的社会实习情况报告如下，希望自己在回顾后，对自己能有更多的认识。

一、实习岗位

在实习之前我也不清楚自己究竟会停留在哪里，所以读这次的实习也十分的期待。在经历了一段辛苦的面试时期之后，我最终来到了\_\_公司的\_\_实习岗位。虽说最后的岗位结果和我想象中的有不少的差别，但经历了这段寻找工作的旅程之后，我从社会中也学到了“不要好高骛远”的道理。虽然没有在理想的目标实习，但这样也说明了我自身能力的不足。我要从这里开始，积极的锻炼自己!

二、工作总结

在工作方面，我这个新人一直紧跟着\_\_领导的管理。在工作方面，一边听从领导的指点，一边自我尝试和锻炼。实习期间，领导了我很多的帮助，纠正了我很多在专业知识上的错误和不足，并教导我怎么更好的完成自己的岗位职责。

在实习的工作期间，虽然我能能力大部分是在培训中慢慢学习的，但对于工作的职责却始终保持着积极严谨的态度，无论何时都不轻易的放松对纪律和责任的管理，并努力完成工作的任务。

三、自我感受

在实习中，我切身的体会到了工作的感受，也深刻的了解了\_\_专业在工作中的应用和作用。这都给的我的今后的发展和完善起到了的很大的帮助。

过去在校园的时候，我们您能了解并认识社会的机会虽然有不少，但对自己专业工作的认识却不多。这次的体会，我认识的不仅是\_\_专业，更是自己未来的选择。

四、实习反思

此次的实习虽然顺利结束，但总的来说，在工作方面仍有许多不足。尤其是在自我的计划性和自我管理上。我在工作细节上的问题大部分都来源于此。

但因为有了的这份认识，我对下一次的工作也更有信心了!我会在实习结束后继续的改进自己，努力提高个人的成绩和收获，取得的更好，更出色的成绩!

**顶岗实习工作总结 篇3**

时间如流水，转瞬即逝，半年的顶岗实习生活在忙碌中悄然而去，回首难忘那些与学生相处的日子，虽然有过伤痛与疲惫，有过彷徨与失落，但当我要离开他们的时候内心又是那么地不舍，在\_\_中实习的这半年将会成为我人生中最有收获的岁月。

回想刚到学校时内心的欢喜、激动，第一次备课时的仔细与认真，第一次登上讲台的忐忑不安，第一次孩子们称呼为“老师”的快乐，第一次……那么多的第一次都是在实习中经历。虽然顶岗实习之前，在学校做过各种各样的培训，自己也做过许多假设，但是真的接触起来却不是之前不可以预想的。可以说，顶岗实习让我变得坚强，学会成长。

能教上我的专业课，是我意料之外的。记得第一节语文课，我准备了很长时间，恐怕哪里出什么错，何况是毕业班的孩子，因此觉得肩上的担子格外重。第一节课很顺利，但毕竟语文和历史学科特点是不一样的，因此，教学的方法和内容也不相同。我就渐渐地琢磨如何上好每一节课，有不懂的请教其他语文老师，同时，结合同学们的特点和我以前上学的经历，想好每篇课文该怎么设计，每道题该怎么讲。教学的过程中，虽然出过小小的差错，但是孩子们能很包容地理解我，我想，以后我会多看书，把基础专业知识巩固好。

实习期间，积极配合学校各种教研活动，集体备课、公开回报课、观摩课等等各种教研讨论交流的活动，让我从中获益匪浅。集体备课，是同课异构的集中体现，不同的思想交流碰撞，可以闪出更亮的火花;公开课让我既看到了其他老师教学的优点和自己需要反思的地方。另外，听课也是很好的学习途径。多听有经验、优秀老师的课，不同学科的课程也可以获得很多启发。

在\_\_中的这段生活，深深体会到了领导对我们的重视与关怀。刚到学校的小型“欢迎会”、教师节共度美好时光、带领我们参观\_\_县景点。尤其难忘的是周末带我们顶岗实习生去\_\_山爬山，那段经历，我会永远记得。

实习期间，收获的不仅仅是教学的进步。参与每个活动的过程都是一种快乐的体验，即使开始的.工作有些繁琐，但是最终成功的结局会给自己带来无限的成就感和满足感。

实习，我虽然哭过，最艰难的时候也想过放弃，但最终还是坚持走完了整个过程。回望整个阶段，我收获了很多，学到了很多。孩子们可爱的笑脸、纯洁的心灵，我会永远记得。看到他们进步，哪怕是一点点的进步，我都会很欣慰。感谢顶岗实习，让我变得成熟而坚强;感谢这段生活，让我的生命又多了一份精彩!

**顶岗实习工作总结 篇4**

在这里要首先要感谢公司领导，同事对我一年来的工作关怀及帮助表示真诚的感谢。

进入盛泰公司，我走上了结构工程师的岗位。虽然有许多艰辛，但是伴着领导的关怀，同事的关心，一步步充实着走了过来。在这里我们感觉到了家庭般的温暖，我们是家庭成员，公司就是我们的家。

站在专监的岗位，需要学习较强的专业技术和刚正不阿的良好品德。我们应该学习老前辈的工作经验，他们的工作特点，学习他们的人际关系的协调，

我们应该不时的交流工作经验，利用具体事例，达到了预期目的。我们每一位监理人员，要对照自己的工作找出差距、不足，像优秀的监理人员学习;我们应以老同志的经验为基础，工作之初就高起点、严要求，来共同提高我们的服务水平、树立我们的形象、拓展我们的发展空间。

下面是我从事监理工作学习的一些心得：

首先是做人的道理;

我们从事的监理工作，遵守“守法、诚信、公正、科学”的准则，正逐步走向规范化，我们也要努力成长为一支敢打硬仗、团结向上的有机团体的一员。

我们应该清醒的认识到在工作中徇私舞弊、以权谋私的行为对社会对自己的危害，希望大家洁身自好。

在工作及生活当中我们不仅要学习专业技术更要学习做人的道理，向老工程师们学习他们对工作的态度及做人的道理。

二是关于监理人员工作方面的问题：

(一)是注重集体学习和自己学习的统一。我们单位监理人员的专业素质参差不齐，其水平远远不能满足市场需求，大多数监理人员来自纯技术或施工企业，知识结构较为单一、组织协调能力不足，缺少年富力强的骨干人才。所以我们一定要注重学习，到工地不说外行话，并能切实解决工程中出现的问题，为建设单位出谋划策。早来的监理员要不断进取，起到带头作用，新来的人员要拼命学习，注重实践，干一点会一点，注重经验的积累，应尽快赶上。

(二)是注重工作方法，搞好关系协调。目前监理的形势要求我们监理人员，一是业务水平要高，一心一意靠在工程上。二是要搞好关系协调。监理是一种服务行为，我们是通过自己的专业劳动得到建设单位认可，取得报酬。我们到工地上，一定要摆正位置，不能以行家自居、以法律执行者的口气，告诉建设单位按照规范规程和法律法规应该怎么做，而是要善于说明情况，让建设单位明白这样做的好处。

对施工单位也不要以管理者自居，要把查出的问题说清楚，说清楚后要加强检查验收，确实无法解决的，要让建方、项目总监进行协调。否则关系弄僵，工作也干不好。对建设单位来说，如果我们只收费、不服务，那么结果只能是“为短期利益，出卖了自己的未来”。

(三)是严把质量关，对材料、验收批、分项、分部工程的验收必须做到亲自检查，结论和实物必须相符。如果大家对工程的验收似是而非，检验不到位，走过场，凭相当然签字，那么早晚要出质量问题，出了问题你就要负法律责任。

最后，在公司领导的关怀和帮助下，我们会认真努力，为公司美好的明天做贡献。

希望公司蒸蒸日上，履创辉煌。

**顶岗实习工作总结 篇5**

这一次实习是我大学毕业中最为漫长且收获最多的，以前大学期间也有过实习，但是因为时间比较短暂的原因，所以那些假期实习收获并不是太多，自己成长的也比较缓慢。这一次即将毕业，真正的有时间去实习去经历是一件很好的事情，也是一件让我感到非常开心的事情。所以在这次实习之前，我就做好了一系列的准备，也在实习当中时刻总结，保持学习，努力的提升自我。

这是我第一次真正作为一名工作者在一家企业工作，一开始我确实没有办法完全把自己的形象转换过来，很多时候总觉得自己还是一个大学生。加上“实习生”三个字扣在头上，让我觉得自己还是青涩稚嫩的，所以一开始对自己也没有太多的要求，更是有一点散漫。真正认识到自己有些散漫是在一次公司举办的活动当中，那一次我因为自己没有太认真，而给我们公司带来了一些不太好的影响，当时我就意识到了问题的严重性，后来领导找我聊了一些之后，我才发现自己这段时间确实状态不太好，也没有认识到自己的错误和缺陷，没有很好的去做一些调整。

领导跟我说了很多，那一刻我也才认识到自己现在已经是公司里真正的员工了，我一直都把自己放在一个局外人的身份上，这样是极为不妥的，这不仅是对我自己，还是对企业，都是一件不太好、不公平的事情。所以不管怎样，我都应该正视自己，看清现状，为自己作出一些调整和改进，从而我才能有机会进一步的去提升，进一步的去完善自我。

从那以后，我开始学会总结，学会保持反省，这让我在这一段实习中有了很大的改变，以前我总觉得自己的性格比较内向，很多事情都有点犹豫不决，做事很不果断，但是这一次，我改变了自己，我实现了自己的一些目标，这让我对自己也有些刮目相看了。

从这次实习中，我也很清楚的了解到，如果一个人不能够时刻明白自己的缺项，盲目的前进，那么这种坚持也会是毫无收获的。如果我能够在前进的脚步中时刻明白方向，清楚自身状态，那么我一定也可以有一个更好的未来，收获一些意想不到的事情。这次实习，不管从精神方面还是物质方面，都给了我很多，也让我成长了很多，我会把这份收获放在心里，继续加油奋斗的!

**顶岗实习工作总结 篇6**

实习即将结束，我有很多想说的话。大四开学，我们班就一直在讨论着实习的事情，当时，对于选择集中实习还是顶岗实习，自己心里一直很纠结，但现在，顶岗实习的三个月即将结束，我的心里一点也没有后悔，而且我很庆幸自己选择了顶岗，顶岗的三个月，让自己成长了不少，也懂得了做一个人民教师的艰辛。

依然还记得，才来到文山州马关县第四中学的时候，路上遇到学生叫自己老师好的时候，脸都会红。我自己还没从这种角色中转换过来，最重要的是，自己还没有心理准备。但今天，学生在叫我老师好时，我的心里充满了激动和自豪，因为我就是一个老师。我教的是七年级3个班的历史，每周9节课，课不多，但我一直在尽力上好每一节课。城乡结合的孩子和城里的孩子存在着很多的差距，尤其是以前历史不参加中考，所以养成了学生不是很重视历史学科的习惯。才来的那天，看着学生30多分的历史成绩，我自己觉得很痛心。当时，我就在心里下定了决心，一定要好好上课，三个月时间，让学生真正意识到历史的重要性。我一直和学生有个约定，我不想看到60分以下的历史。

这次实习，让我感触最大的就是文山州马关县第四中学给了我们顶岗实习的同学很大的信任。作为一个还未毕业的大四学生，即使你有很强的专业知识，但你缺少真正走上课堂的实践经验，学校凭什么把七年级的历史都交给我们?所以，当学校把初一历史学科的整个期中考都叫我们全权负责时，我的心里感受到了从未有过的信任。在七年级老师和班主任，历史教研组老师的指导下，整个七年级历史学科的出卷，阅卷，登分，学生质量分析，都井然有序的进行着，虽然出现了一些问题，比如第一次写的质量分析不合格，被教务处打下来重写，但最后都解决啦，在这个过程中，我真正体会了教师的工作。

有一次和张荣年副校长聊天时，他告诉我，一个真正成功的教师，必须让学生对你做到“又敬又爱”，当达到这个境界时，你便成功了。当时，我对这还一直半信半疑的，直到有一天，我发现我在七年级(203)班学生面前讲话不起作用时，我才真正意识到了问题的严重性。我带七年级20\_\_03班的历史，实习七年级201班班主任。其他两个班的课堂都比较好上，但问题就在203班，因为和他们朝夕相处，渐渐的，203班的同学把我的脾气摸清楚了，就开始和我开起各种玩笑了。这时，我想起了张荣年副校长的话，我开始有意识到和203班的学生保持距离，并叫他们学会区分课上和课下。三个月下来，情况好多啦，我也从201班同学口中获得了一个光荣的称号：“小班”。老班和小班，201班的孩子够受的。

我不喜欢放弃任何学生，尤其是历史学科，我一直的观点都是，历史这种知识，任何人都应该学会，至少考试及格。所以，自我接手20\_\_03班的历史以来，我就一直特别关注差生，课堂上给差生很多回答问题的机会。但期中考之后，问题就出来啦，203班的整体历史成绩是上来了，但优生率偏少。这时，我深深的反思自己，是不是应该接受一些老师的观点，抓住好生就行啦。我矛盾过，但最后我的结论仍然是：我不放弃任何一个学生。即使有的学生课堂上连书本都懒得打开，我也只得走下去，帮他把课本翻开。学不学是他的态度问题，但我自己一定会对得起自己的良心。渐渐的，有一部分差生有了很大的改观，即使他听不懂，即使听不进去，他也不在我的课堂上捣乱。而在校园中，每遇到他们一次，我都会叫他们好好读书。有一次一个学生和我开玩笑说：小班啊，你越来越像老班啦，唠叨个没完。我知道，那一瞬间，他懂事了。当然，对于成绩好的同学，我一遍一遍的和他们讲历史学科的重要性。没有教不会的学生，只有不会教的老师，还有就是态度的问题。有时，学生会和我讲：老师，你别走了，和学校讲一下么，留下来教我们。我知道，这是一个学生对老师课堂认可的最淳朴的方式和表达。我淡然一笑，天知道，那一瞬间，我的心里有多感动。

实习期间，只要学校有需要我们帮忙的地方，我从来没有怨言。三个月，我在教务处帮过忙，在图书馆录入过书籍，守过七年级和九年级的自习。现在，我走出去，一个校园里，好多都是我认识的学生，有的我虽然不认识，但人家认识我。一片的老师好，叫的我心里自豪啊。那一瞬间，真希望能永远留在文山州马关县第四中学中学，留在这群孩子之间。当然，顶岗最大的缺点，我个人觉得，就是没有老师在你身边手把手的教你，很多东西，我们都要自己摸索，自己总结，自己反思。当然，这里要特别的感谢一下文山州马关县第四中学八年级的历史老师，黄兴红老师，在实习期间，她给了我很大的指导和帮助，无论是教学中出现的问题，还是生活中出现的问题，只要找到她，她都给我们很好的解释和帮助。

从总体上说，这次的顶岗实习，将成为我人生的一次重要经历，我通过这次实习，学习到很多新知识，进一步提高了自己在各个方面的能力，尤其是教学能力，积累了不少教学及班级管理的经验。但由于对学生知识水平的估计不够充分，使得我在课堂调控上还不能得心应手。此外，遇事容易冲动，易操之过急是我在班主任工作上最大的缺点。这些都是今后我在教学实践及班主任工作中必须注意克服的问题。这次实习使我加深了对教师工作的认识和了解，提高了独立从事中学历史教学、班级管理工作及教育研究工作的能力，更加坚定了我从事教育工作的信念。当然，作为一名即将毕业的大四学生，我会从各个方面严格要求自己，认真总结这次实习的得与失，争取做一名合格的毕业生。

**顶岗实习工作总结 篇7**

这几个月下来的实习已经结束了，我现在是真的感觉非常的有进步，过去在学校的时候肯定没有这样的机会，所接触的东西是不一样的，我能够深深地体会到这一点，我希望那自己能够达到一个好的境界，实习虽然结束但是我也一直都在反省思考，在这方面我也是有非常多的进步的。

我非常感激，感激这次的实习给我带来的收获，我也是遇到了很多同事小伙伴，在工作当中遇到的问题经常回去请教，大家都是非常热情的给予帮助，我能够清楚的感受到这一点，有些事情还是需要让自己的做的更加细致，在这一点上面是觉得毋庸置疑的，实习也是我需要去进一步提高的，在实习当中我非常认真的在工作，解决好每一个的问题，我能够清楚的意识到自己这方面应该怎么去发展，虽然实习当中遇到了很多问题，但是我也是能够感受到这其中的一些重要的事情，实习让我获得了很多知识，也让我有了非常多的进步，在这方面是没有丝毫质疑的看，作为一名大学毕业生我真的是清楚的认识到了这一点，实习当中所接触的知识是非常多的，也是让我能够感受其中的一些乐趣。

我掌握了很多知识，对于自己的专业知识也是需要认真的去落实好的，不管以后是做什么事情都应该认真的一点，我对自己还是非常的有信心的，现在包括以后都是应该做好这些事情，我专业知识得到很大的提高，有些细节是需要督促好的，时刻都在提醒着自己，我对这一点是非常的有信心，在实习当中还是有非常多的事情要去落实好的，我能够清楚的意识到这些细节，我肯定会进一步加强自己能力，在毕业之际我需要有这样的一段经历去证明自己，这一点是毋庸置疑的，提高自身综合能力，实习已经结束了，我一定会提高精神继续努力的去完善好接下来的事情，毕业之后也是会遇到各种各样的职场问题，我都会努力的克服，让自己成为一名各方面优秀的人，感激这次的实习经历。

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！