# 202\_实习总结报告怎么写10篇

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2025-04-23

*总结给了人努力工作的动力，培养了人思考的习惯，使工作更有效率，头脑更加清醒，目标更加明确，工作更有意义，不能不说是提高工作效率的一条极其重要途径。本篇文章是为您整理的《202\_实习总结报告怎么写10篇》，供大家阅读。>1.202\_实习总结报...*

总结给了人努力工作的动力，培养了人思考的习惯，使工作更有效率，头脑更加清醒，目标更加明确，工作更有意义，不能不说是提高工作效率的一条极其重要途径。本篇文章是为您整理的《202\_实习总结报告怎么写10篇》，供大家阅读。

>1.202\_实习总结报告怎么写

　　毕业了，大学四年的生活结束了，我的工作生涯也正式的开启了，虽然之前在学校里的寒暑假里面有出来兼职，但那都是短暂的，并且没有太过职业规划的，而今在xx公司虽然只是实习的工作，可是也即将面临转正，从而成为xx公司一名正式的员工。在这实习的四个月里，从一开始的完全懵懂到后面的渐渐熟悉，再到如今能够跟着主管完成工作任务，我感到很自豪，因为我没有辜负大学四年所学，也没有辜负当初主管把我招聘进来对我的信任。

　　我学习的是电子商务专业，而今在xx公司实习期间从事的是网店运营助理的工作，虽然我平常也购物，学校实操的时候也有操作过网店，可是真的到了公司来工作，就发现我以前学的理论知识还需要继续消化，才能彻底的融入到日常的工作中，之前的实操只能说是小打小闹。运营助理的工作是很繁杂的，从帮忙主管收集数据，获取材料，再到和客服沟通，与设计协商，找仓储部门拿数据和督促发货，一系列的事情，一开始我是很忙碌并且理不顺应当做什么，什么事情比较急，什么时候能够晚点做的。

　　主管很是认真的带我，从告诉我怎样使用软件获取数据，到网上收集材料，和客服的沟通需要哪些技巧和方式，在仓储部门发货问题上，有哪些需要注意的，我从一开始的数据收集不完整或者格式不对到后面主管能够直接使用，从材料收集乱七八糟到后面分门别类，从客服沟通爱答不理到后面客服和我合作良好，从仓储部门回复慢到后续认真对待。这些看似简单的收集和沟通工作，我也用了差不多一个多月的时间，才渐渐的熟悉起来，并把它们做好。工作的繁杂和重复，会让我觉得很累，可是一天下来，主管让我们写日志的时候，发现，原先一天其实做了很多事情，有时候空闲下来，翻开以前的日志做月度的总结，一个月下来我学到了很多，也在工作中做了很多。

　　后面我在主管的带领下，开始学怎样做数据的分析，广告的投放，关键词的获取，产品页面的优化，这些基础的运营知识的学习下来，我渐渐在运营助理的岗位上彻底的站稳了，运营助理的工作也得到了主管的肯定，并告知了人事部，从一名实习生到正式员工，我用了四个月的时间，可是这四个月的学习，却是让我很有收获，在运营的工作上头，我掌握了很多，即使偶尔主管去开会，或者请假，我也能独自把工作做好，把店铺运营好。

　　当然工作中也会有不足的地方，如果工作量一下来多了起来，就容易忙中出错，或者分不清轻重缓急，可是主管并不担心，每次指出我的错误，都没有严厉的批评，只是说我工作的时间太短，还没有彻底的熟悉和把控好工作的节奏，我相信我在今后的工作中，即使再繁忙，也要先冷静下来，分清主次，认真对待，忙中不出错，好好的把工作完成。

>2.202\_实习总结报告怎么写

　　经过这段时间的实习，我主要有以下几点感想：

　　第一，要有坚持不懈的精神

　　作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，时间短的要几天，时间长的要几周，或更长的时间，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便会产生离开的念头，在这个时候我们必须要坚持，不能轻易放下。

　　第二，要勤劳，任劳任怨

　　我们到公司去实习，由于我们不是正式职员，所以公司多数是把我们当学生看待。公司在这个期间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，他们会交给我们一些比较简单的工作。与此同时，我们就应自己主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有这样。

　　第三，要虚心学习，不耻下问

　　在工作过程中，我们肯定会碰到很多的问题，有很多是我们所不懂的，不懂的东西我们就要虚心向同事请教，当别人教我们知识的时候，我们也就应虚心地理解。同时，我们也不要怕犯错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，重要的是知错能改。

　　第四，要确立明确的目标，并端正自己的态度

　　平时，我们不管做什么事，都要明确自己的目标，就像我们到公司工作以后，要明白自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也能够在工作中逐渐的掌握。因此，要树立正确的目标，在实现目标的过程中必须要多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己就应怎样做，然后自己亲自动手去多做。只有这样我们才能把事情做好。

　　透过本次的实习，我还发现自己以前学习中所出现的一些薄弱环节，并为今后的学习指明了方向，同时也会为将来的工作打下一个良好的基础，但这次的实习为我们带给了一个很好的锻炼机会，使我们及早了解一些相关知识以便以后运用到以后的业务中去。透过这次的实习，我熟练地掌握英语口语，能够自如地与外国人交流，同时让我懂得英语真的很重要，我明白只有透过刻苦的学习，加强对业务知识的熟练掌握程度，在现实的工作中才会得心应手，应对自如。

　　总体来说，这次实习不仅仅仅是锻炼了我在贸易操作方面的一些技能，同时，经过这次实习，我还从中学到了很多课本上所没有提及的知识，还有就是在就业心态上我也有很大的改变，以前我总想找一份适合自己爱好，并且专业对口的工作。可此刻我们都明白找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我此刻要建立起先就业再择业的就业观。应尽快学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。总的来说，作为一个快要毕业的大学生，无论是在今后的工作或是生活中，实习都将成为我人生中一笔重要的资本。

>3.202\_实习总结报告怎么写

　　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，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。

>4.202\_实习总结报告怎么写

　　长期以来，社会实践活动一直被作为培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪合格人才的重要途径。20XX年暑假我院团委根据上级有关文件精神，继续在全院同学中开展形式多样、丰富多彩的实践活动，取得了令人可喜的成绩。现将总结汇报如下：

　　一、高度重视、认真组织

　　假期前，院团委向全院广大同学发出了《关于开展暑假社会实践活动的通知》，并印发人手一份的社会实践活动登记表，各系学生会（分团委）积极响应、认真落实，根据自身专业特点，确定实践方向，作好动员工作。广大同学都以认真的姿态对待这次大学生社会实践活动，热情的参加了社会实践活动，从而锻炼了广大同学的社会交往能力，培养了广大同学的综合能力。

　　二、紧密结合实际，多形式开展社会实践活动

　　今年我院的\"三下乡\"社会实践活动在坚持以往成功做法的基础上，充分考虑各社会实践点的实际情况，各系因地制宜，根据实际需求开展不同的社会实践活动。

　　（一）从组织形式上看，主要有两种形式：

　　１、分散活动。其内容丰富多彩，涉及到社会方方面面。从区域划分，有农村的、有城市的、有内地、有沿海的；从内容上划分，有希望工程的，有金融保险的，有房地产开发的，有市场营销的，有厂矿、企业的内部管理机制的，有科技扶贫、文化教育的，有家教、生产劳动的等等。

　　２、集体组织。组成社会实践小分队，分赴各地开展社会实践活动。今年共派出6个小分队和1个大篷车，他们分别是桂林工学院党员大学生赴河池地区的\"xxxx\"实践服务团，电计系赴荔浦县社会实践小分队，旅游学院赴阳朔县社会调查小分队，资环系赴桂林柘木镇社会实践小分队，土木系赴兴安县白石村社会实践小分队，材料系赴三街村社会实践小分队以及由桂林工学院大学生艺术团组成的文艺大篷车。

　　（二）从社会实践的类型看，主要有以下几种：

　　1、开展便民服务。各小分队利用当地的圩日在市场上设立家电维修、单车修理、理发等便民服务点，尽己所能，不怕脏、不怕累，以优质的服务赢得当地群众的称赞和好评，同时也努力实践着青年志愿者的精神。

　　2、开展文化辅导活动或者是法律宣传与咨询活动。暑期不仅中小学放假，而且正是夏收农忙时节，中小学生处于无人管理的状态之中，大学生们将这些学生集中起来，对他们进行文化辅导。

　　3、开展社会调查活动。如电计系赴荔浦县社会实践小组对荔浦县部分镇、村产业现状进行了调查，来分析农村产业结构的调整，并写出几分调查报告。

　　4、开展义务劳动，帮助缺少劳动力的军烈属、五保户收割庄稼。下乡期间，正值夏收时节，许多军烈属和五保户因家里缺少劳力，庄稼熟在地里而无人收割，同学们积极帮助这类家庭，为他们解决了燃眉之急。

　　5、文艺下乡。由学院大学生艺术团组成文艺大蓬车到村镇各社会实践基地进行巡回演出，丰富农民群众的精神文化生活。

　　6、开展大学生勤工俭学活动。不少假期未回家的同学在学院的组织下开展各种各样的勤工助学活动，一方面了解社会，另一方面也解决了自身的生活需要。

　　7、环境保护。组织学生积极参与\"保护母亲河\"行动，进行生态环境调查，宣传倡导环抱观念，治理环境污染，装扮母亲河。

　　8、考察实践。我院集中部分学生党员（干部）、入党积极分子组成\"xxxx\"服务团，赴河池地区开展考察实践活动，加强学习和教育，牢固树立跟党走的信心和决心。

　　9、开展大学生科技活动。今年全院共确定了大学生科研课题一百多项，为迎接11月份我院的科技活动周，提高我院科技学术水平，各个课题小组纷纷利用假期时间收集数据，抓紧实验。

>5.202\_实习总结报告怎么写

　　当我走出学校大门步入社会的那一刻起，我的生活发生了翻天覆地的变化，我知道从现在开始，我进入了独立自主，追求梦想的时候了，我面前的路很长，我知道从踏上这条路开始，我奋斗的人生也正式拉开了序幕，前面的路有许多我不知道的情况，激动、求知、恐惧、迷茫，这些心情占距着我的心，但是我坚信自己会走好这条路的，哪怕前期会摔倒，我也会毫不畏惧。而我毕业后的第一份工作就是在xxx公司做的电话销售工作，这是我人生中赚的第一桶金，我不会忘记这个过程的。

　　在当今的时代，电话作为一种快捷、方便、经济的通讯工具，在咨询和购物方面已日益得到普及。现代生活追求快节奏、高效率，电话销售应此而生。电话销售是指通过电话推销产品和宣传公司业务。电话销售要求销售员具有良好的讲话技巧、清晰的表达能力和一定的产品知识。电话作为一种方便、快捷、经济的现代化通讯工具，正日益得到普及，现代生活追求快节奏、高效率，电话销售作为一种新时尚正走进千家万户。

　　一、电话销售工作介绍

　　我所在的公司主要做的是农产品资讯信息服务的，这家公司规模比较大，有一百多人，应该算是一家中型以上的公司了，公司主要由两个部门组成，电话营销部：大约有一百人了，主要进行销售工作。技术部：主要做信息服务，如：掌握国内各大粮油期贷市场的价格信息，国外各地大豆、粮油的市场价格变动，国内各地市场价格信息等。

　　而我们的主要工作是，连系客户，让他办理我们网站的会员，一年费用是7000元，我们可以给他提供全国各地的粮、油、棉花等农产品的价格报价和市场行情分析。一般的工作流程是，我们通过网络查找相关农产品企业，拨打电话联系负责人，向他推销我们的服务，并且给他提供一个免费的用户账号，并让他试用一个星期。如果客户满意的话，双方就进行合作，他出钱办理会员。

　　二、具体工作情况

　　在公司，采取小组工作的形式，每个组有差不多十个人，设一个组长，每个人都分配了工作任务，每个月都有硬性归定要完成多少指标，并按10%进行提成奖励。当我们这些新来的员工被分配到各个小组以后，组长会发给我们一份客户电话表，这份电话表是由小组负责电话查询的工作人员在网上搜集到的，然后，组长还会给我们一份对话单，主要写了如何与客户沟通交流的对话示例，如：我们先问，“请问，您这是xx公司吗”。对方回答是的话，我们会介绍自己：“您好，我们是北京xx科技有限公司的，主要是给您提供粮油咨询信息服务的”。对方有可能会继续与我们通话，或直接拒绝，这份对话单上都做了说明，让我们这些新人进行参考。

　　每天我们的工作都是，按照网上搜索的电话单，挨个拜访，打电话，平均每天差不多有100多个电话，电话的主要内容是介绍我们的产品服务，希望客户能办理我们的会员，并给他们一个试用期为七天的账号，请对方试用我们的产品服务，如果客户满意的话，在进行下一步的会员办理业务。虽然活不难，可是在实际工作，却碰到了许多意想不到的麻烦。

　　首先，进行信息采集的同事在网上找了很多企业的电话，但这其中，有的电话是打不通的，或者是空号，这种情况很多。

　　其次，就是对方客服人员接电话，可能她们经常接这样的电话吧，所以总是想法设法的敷衍你，把你打发掉，比如：他们说领导没上班，或者经理出差了，当我说要找别的负责人时，她会说所有负责人都出差了，总之，就是想尽快的把你打发掉。

　　最后，就是对方的负责人态度比较恶劣，我想，应该是经常接这样的销售电话，可是也不能用这种不好的态度对待我们呀，但是这种情况还是少的，因为大部份经理负责人还是很有素质的，他们会比较友好的拒绝你，或者暂时先试用你的服务。

　　我的组长经常对我说：“每天要尽可能多打电话，这样潜在的意愿客户就能被发掘出来，就会有收益了”。同时，她还让我把那些对产品感兴趣的用户名字单独列出来，然后隔两天在给对方回电话，进行沟通，这样会好一点。因为电话销售这个工作，有点像守株待兔，或者通俗的说就是碰死耗子，我们除了要有良好的口才与沟通能力外，自身的运气成份也很重要，因为有可能对方就急需你的产品服务，可就是找不到，这个时候，你一个电话打过去了，对方会十分兴奋的和你合作，并且把钱给你汇过来，而对那些感兴趣的客户进行反复沟通，他极有可能就心动了，并且最终决定和你合作，当然，电话销售工作对于女孩子来说优势很大，因为女孩子可能更善于和人沟通，由其是男老板，对方及时不做，也会很耐心的和你聊几分钟，说不定在这几分钟里，机会就来了。

　　同时，当我们打的电话数量越多，潜在的机会也就越多，因为在社会上，有了一种产品，肯定就会有需要的人，只不过，你要把消息告诉他，这样他才会决定是否购买你的产品或者服务。

　　三、工作中出现的问题

　　在进行一段时间的电话销售工作后，我发现自己遇到了一些小问题，比如，打电话的效率不高，不能按期完成要打的电话目标，还有就是，有时连续打了好几个电话，对方不是空号，就是直接拒绝你，要是碰上一个态度比较恶劣的人，可能还没说上一句话，就被对方给骂回来了，那个时候我的心情会是非常糟糕的，情绪也很低落，这样的情况，很多同事都碰到过。

　　后来，我想出了解决问题的办法，每天在打电话前，会先列出一个计划表，比如，今天打多少电话，上午打多少，下午打多少，都详细的列出来，这样在心里很清楚今天要干多少活了，其次，每打十个电话后，我都要停下来，调整一下自己的心情，如果碰上情绪低落的时候，会尽量激励自己，这样才能继续以激昂的心情进行工作。

　　四、工作心得

　　每天来到公司后，我们都要从组长手里拿最新的电话单，在全天打超过100个电话，有时候会突然觉的好无聊，因为感觉电话单上的东西，很有点虚无缥缈的感觉，你不知道什么时候才能有客户会与你合作，而这个时期也是最难渡过的时期，组长对我说，“今天工作不努力，明天努力找工作”，只有拼明的工作，才能在公司生存下来，并且为公司创造的利益，是啊，我想了想，组长说的很对，于是我就重新鼓舞起斗志来了，和客户聊天、唠家常，总之让客户对你有一种认同感，放心感，安全感，只有这样他才能相信你不是骗子，不是坏人，你只是一个和他合作的生意伙伴，一个值的信赖的好朋友，只有这样才能得到出单，为公司创造经济利益的同时，也为自己增加了收入。

　　通过一段时期的电话销售工作，我的口才能力得到了极大锻炼，和陌生人聊天的时候也不会感到害怕了，和人沟通上的能力得到了极大提高，我会好好努力下去的。

>6.202\_实习总结报告怎么写

　　一、实习目的

　　1、使得学生把课本所学专业基础知识和专业知识与实践相结合。

　　2、巩固专业理论教学的效果，培养学生调查、研究、观察问题的能力。

　　3、使得学生更好地了解社会、了解将来可能从事的行业，为将来更快的适应工作打下基础。

　　二、实习要求

　　1、明确实习的目的和意义，了解各阶段的实习内容及要求。

　　2、在实习过程中虚心向现场技术人员请教，认真掌握现场实际知识，努力提高观察、分析和解决问题的能力。

　　3、认真做好实习笔记，按各阶段的实习内容做好实习小结。

　　4、了解当地风俗习惯，注意搞好与所在单位的关系，维护学校声誉。

　　5、加强组织纪律性，遵守实习队纪律及所在单位的各项规章制度;严格遵守保密保安规定;服从指导老师和现场工作人员的指挥。

　　三、实习日程安排

　　尽量让人了解

　　四、署名和日期

　　署名写在结尾的右下方，在署名下边写上工作总结的年、月、日，如为突出单位，把单位名称写在标题下边，则结尾只落上日期即可。

　　写作步骤

　　(一)确定论文提要，再加进材料，形成全文的概要

　　论文提要是内容提纲的雏型。一般书、教学参考书都有反映全书内容的提要，以便读者一翻提要就知道书的大概内容。我们写论文也需要先写出论文提要。在执笔前把论文的题目和大标题、小标题列出来，再把选用的材料插进去，就形成了论文内容的提要。

　　(二)原稿纸页数的分配

　　写好毕业论文的提要之后，要根据论文的内容考虑篇幅的长短，文章的各个部分，大体上要写多少字。如计划写20页原稿纸(每页300字)的论文，考虑序论用1页，本论用17页，结论用1—2页。本论部分再进行分配，如本论共有四项，可以第一项3—4页，第二项用4—5页，第三项3—4页，第四项6—7页。有这样的分配，便于资料的配备和安排，写作能更有计划。毕业论文的长短一般规定为5000—6000字，因为过短，问题很难讲透，而作为毕业论文也不宜过长，这是一般大专、本科学生的理论基础、实践经验所决定的。

　　(三)编写提纲

　　论文提纲可分为简单提纲和详细提纲两种。简单提纲是高度概括的，只提示论文的要点，如何展开则不涉及。这种提纲虽然简单，但由于它是经过深思熟虑构成的，写作时能顺利进行。没有这种准备，边想边写很难顺利地写下去。

>7.202\_实习总结报告怎么写

　　半年的实习生活如白驹过隙般一闪而逝，从刚踏进实习学校的疑惑与迷茫，到现在站在教室里的从容与不迫，这是我人生中的又一转折点。

　　实习期间，对于任何工作我都是谦虚谨慎、认真负责。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。

　　一、学习方面。

　　通过大学两年半的学习，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。在今后的教学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教学相结合，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础。

　　其次，不懂就学、就问，是一切进步取得的前提和基础。教学中时常遇到新的问题，就需要查阅相关资料，请教老教师，一个问题一个问题的解决，一个困难一个困难的克服，不仅能够将原有知识温习巩固，产生新的理解，而且学到很多新知识，有了许多新的认识。但某些认识都还是肤浅的，还需要我在实践当中去不断深入地理解，用更易理解的方法讲解给学生们听。

　　二、思想方面

　　进入大学以后，我认识到仅仅学习好是不够的。还要积极进取，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。

　　实习以来，我积极参加学校组织的各种政治思想学习活动。通过不断学习，使自身的思想理论素养得到了进一步的完善，思想上牢固树立了全心全意为人民服务的人生观、价值观。勤勉的精神和爱岗敬业的职业道德素质是每一项工作顺利开展并最终取得成功的保障。

　　半年以来，我用满腔热情积极、认真、细致地完成好每一项任务，严格遵守各项规章制度，认真履行职责，自觉规范教学；平时生活中团结同学、尊敬领导，不参与违法乱纪活动，自觉抵制各种不良风气的侵蚀。

　　三、教学方面

　　通过这次实习，我明白了教课，并不是简单的把书本上的知识灌输给学生们，它需要教师在课上做很多准备。怎样保证课堂教学的高质、实效，有赖于教师的教学基本理念、教学设计和课堂教学的执行力。这三者中教学设计也就是备课又是其他两部分的载体和保证，教师对所授内容和面对的学生进行充分的分析，将先进的教学理念贯穿其中，进行合理的教学设计，是保证课堂教学实效的前提。

　　我是从备教材，备学生，备教法三个方面进行备课的。备教材包括对本册教材的定位，对所教本单元的定位，和每节课的设计都要了然于胸。备学生，首先要了解学生的思想，情绪。了解学生的英语水平，学习上的困难以及学生在听说读写能力上，在语音、语法、词汇上的水平。了解学生的学习方法，爱好和对教学的期望。备教法，教学方法要根据学生的年龄以及认知特点进行选择。比如我所教的低年级学生喜欢活动性强的活动，我会设计一些英语的小活动让大家参与。学生的积极性很高，虽然开展时会有些乱，但是基本还是可以完成目标，达到帮学生记忆英语的目的。

　　四、班主任工作方面

　　实习中，我积极参与班级管理，在班主任指导老师不在时，勇于挑起重任，有突发状况能及时联系值班主任处理，保证学生安全快乐的度过晚自习。

　　五、学校管理方面

　　学校领导很重视我们这次的实习，给我们很多机会去参与学校管理。给年级教师开会时，也会通知我们参加。放学时，我们也会跟着老师巡操场，学着处理突发状况。

　　在完成各项工作的同时，我还存在着以下几点的不足：一是教课中有时自信心不足，有时出现低级错误，讲课出现口误；二是有时给学生讲解问题时显得较为急躁。

　　在今后的工作中，我将努力扬长避短，克服不足，学着增加自信心，对学生更加有耐心。

　　实习期间，我勤奋好学，谦虚谨慎，认真听取指导老师的意见，对于别人提出的工作建议虚心听取，并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力把学到的知识应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的状态，培养了我敬业精神和勤奋踏实的工作作风，也增加了耐心，提高了素质。能够做到服从指挥，与同学老师友好相处，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。

　　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，懂得了很多做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵。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，也让我认识到了教师工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和任劳任怨的精神，不管遇到什么事都要静下心去思考，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，了就要努力去兑现。这次实习也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，比如做一些卡片等教具，更好地为我们今后的工作积累经验。

　　实习生活，给我仅是初步的经验积累，对于迈向工作岗位还是远远不够的。“吃的苦中苦，方为人上人”，我要恪守吃苦精神。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，为教育事业贡献出自己的一份力量。

>8.202\_实习总结报告怎么写

　　近两个月的教育实习已经结束了，这短短的一个多月实习，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职责。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。

　　刚来到学校，首先是对实习学校有初步的了解，对学校的基本状况和基本作息有所了解。其次是对所带班级的学生进行初步了解，认识班上的每个学生以及他们的学习状况(透过班主任或班委或直接到班上去了解)。其次是听课。此刻的听课和以前完全不一样了：以前听课是为了学习知识;此刻听课是学习教学方法。目的不一样，听课的注意点就不一样，此刻注意的是指导老师的上课方式，上课的思想。之后，根据在大学所学的教育知识和在中学实习听课所学到的，再根据具体的教学目的和学生的学习程度备课，试讲。做好上讲台的准备。经过几天的准备，最后把我的第一节课备出来了，并且透过了指导老师的审阅，但是在试讲并不成功，因为教学并没有根据学生的学习程度来合理地教学，对于刚接触化学的初三学生来说，并没有把知识点讲清楚。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，用心向其他同学和老师学习，多多向人请教，在老师的指导下，并在听了同类课程的公开课之后，修改自己的课件和教案，最后得到了指导老师的肯定准备走上课堂。经过一周的备课之后，开始走上讲台。

　　刚开始由于经验不足和应变潜力不强，课堂出现了很多问题。如：由于讲课太快，没有给学生留下作笔记的时间;由于讲课不熟练，上课时没有好好关注学生，针对出现的问题，指导老师要求讲到重要资料时候要留下时间给学生作笔记，上课要多关注学生，对于不专心的学生要注意提醒，并且还指出了教学过程中没有注意的很多细节问题。每一节课指导老师都认真地听我讲课，并且提出了很多作为一个经验丰富的老师的宝贵意见。每节课结束，我都根据老师的推荐修改课件和教案，不断地完善。

>9.202\_实习总结报告怎么写

　　第一次参加社会实践，我明白中学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是培养锻炼才干的好渠道;是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。透过参加社会实践活动，有助于我们在校中学生更新观念，吸收新的思想与知识。近三个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。我在实践中得到许多的感悟!

　　一:挣钱的辛苦整天在公司辛辛苦苦上班，天天应对的都是同一样事物，真的好无聊啊!好辛苦啊!在那时，我才真真正正的明白，原先父母在外打工挣钱真的很不容易!

　　二:人际关系

　　在这次实践中，让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都明白社会上人际交往十分复杂，但是具体多么复杂，我想也很难说清楚，只有经历了才能了解.才能有深刻的感受，大家为了工作走到一齐，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎样把握了.我想说的一点就是，在交际中，既然我们不能改变一些东西，那我们就学着适应它.如果还不行，那就改变一下适应它的方法。让我在这次社会实践中掌握了很多东西，最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们务必在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行能够虚心请教他人，而没有自学潜力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

　　三:管理者的管理

　　在公司里边，有很多的管理员，他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部.要想成为一名好的管理，就务必要有好的管理方法，就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工，你的下属，你班级里的同学们!要想让他们服从你的管理.那么你对每个员工或每个同学，要用到不同的管理方法，意思就是说:在管理时，要因人而异!

　　四:自强自立

　　俗话说:\"在家千日好，出门半\"招\"难!\"意思就是说:在家里的时候，有自已的父母照顾，关心，呵护!那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自已一个人去解决，在这二个多月里，让我学会了自强自立!凡事都要靠自已!此刻，就算父母不在我的身边，我都能够自已独立!

　　五:认识来源于实践

　　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潜力的发展。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，与此同步，人的认识潜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此刻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，能够对实践进行指导。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。理论就应与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。透过这段时间的实习，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。

　　六:专业的重要性

　　选取了会计为专业的我，在这次实践中自然比较关注这一环。虽然在实践中只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论部分占主体，而我自己对专业知识也能掌握，本以为到了企业实践就应能够应付得来，但是在企业里并没想象中如此容易。平时在学校，数字错了改一改就能够交上去了，但在工厂里，数字绝对不能够出错，因为质量是企业的第一生命，质量不行，企业的生产就会跟不上，而效率也会随之降低，企业就会在竞争的浪潮中失败，所谓“逆水行舟，不进则退”，企业要时时持续着这种竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个在厂的员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校的课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但那里更需要的是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以必须要个性留意谨慎，而且一旦出错并不是像在学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负上职责的，这关乎工厂的利益损失。

>10.202\_实习总结报告怎么写

　　透过这次实习，我收获了很多，一方面学习到了许多以前没学过的专业知识与知识的应用，另一方面还提高了自己动手做项目的潜力。本次实训，是对我潜力的进一步锻炼，也是一种考验。从中获得的诸多收获，也是很可贵的，是十分有好处的。

　　在实习中我学到了许多新的知识。是一个让我把书本上的理论知识运用于实践中的好机会，原先，学的时候感叹学的资料太难懂，此刻想来，有些其实并不难，关键在于理解。

　　在这次实习中还锻炼了我其他方面的潜力，提高了我的综合素质。首先，它锻炼了我做项目的潜力，提高了独立思考问题、自己动手操作的潜力，在工作的过程中，复习了以前学习过的知识，并掌握了一些应用知识的技巧等。其次，实训中的项目作业也使我更加有团队精神。

　　从那里，我学会了下面几点找工作的心态：

　　一、继续学习，不断提升理论涵养。

　　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。作为一名青年学子更就应把学习作为持续工作用心性的重要途径。走上工作岗位后，我会用心响应单位号召，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潜力，以广博的社会知识拓展视野。

　　二、努力实践，自觉进行主角转化。

　　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，一个人的价值也是透过实践活动来实现的，也只有透过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。务必在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种主角的转换。

　　三、提高工作用心性和主动性

　　实习，是开端也是结束。展此刻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职责。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续创造更多的价值。

　　我认为大学生实习难，就业难，除非你有关系，能给你简单找到工作，否则就难逃市场选取的厄运。我在该公司实习总结了五个攻略，只能智勇双全，才能在这个社会中出人头地。

　　1、宜主动出击：找实习岗位和找工作一样，要讲究方法。公司一般不会对外公布实习机会，能够主动和其人力资源部门联系，主动争取实习机会。可个性留意正在招聘人选的公司，说明其正缺乏人手，在没有招到适宜的员工的状况下，很有可能会暂时选取实习生替代。

　　2、宜知己知彼：求职信和求职电话要稳、准、狠，即稳当地了解公司所处的行业大背景及所申请岗位的要求，准确地阐述自己的竞争力，自信自己就是对方要找的人;同时很诚恳地表现出低姿态，表示实习的热望和决心。此外，规范的简历，良好的面试技巧都有助于提高实习成功率。

　　3、宜避热趋冷：寻找实习单位时，宜避开热门的实习单位和实习发布网站，勇于找冷门公司，回避热点信息和实习高峰期，实习成功的可能性反而更大。

　　4、忌免费午餐：实习生与实习单位之间是双赢关系，主动跟对方说我不要钱来干活是很糟糕的开始，说明自己缺乏自信。有价值的付出必须要有价值的回报，不存在施舍性的实习岗位，能够为雇主创造价值的实习生才是对方所需，而理性思考到实习生价值的单位会给予实习生更多的锻炼机会。

　　5、忌盲目实习：未来求职拼的是专业度而不是态度。谋职实习不应是简单的劳动经验积累和态度培养，比如端盘子一类的工作，可能会增加挫折体验;与专业不对口的实习在未来求职竞争时含金量很低，从找工作的角度，这样的实习弊大于利。

　　实际上，实习只是接触社会的一个过程，大学生实习的目的就应是为了自己日后的发展，而不仅仅仅是累计工作经验，然后帮忙找到一个薪水较高的工作而已。

　　在实习中，我严格按照实习规程进行操作。做为一名初出茅庐的普通大学生，我不会放松对自己的要求，我期望用自己一开始的学习热情来对待日后的每一项任务工作。在这次毕业实习期间，虽然经常感到很苦，很累，但苦中有乐，累中搞笑，也都表现的十分地用心努力认真。

　　这次实习资料主要就是机器维修工作，但我获益不浅，感慨良多。我感受最深的，有如下几点：

　　其一，实习是个人综合潜力的检验。要想优秀完成工作，除了办公室基础知识功底深厚外，还需有必须的实践动手潜力，操作潜力，应付突发故障的潜力，还要对办公室中常用软件都能熟练操作。作为一名工作人员，还要求有较强的表达潜力，同时还要善于引导自己思考、调节与人相处的氛围等。另外，还务必有较强的应变潜力、组织管理潜力和坚强的毅力。

　　其二，此次实习，我深深体会到了积累知识的重要性。俗话说：要给学生一碗水，自己就得有一桶水。我对此话深有感触。以往觉得很容易操作的office，但我的师 父要求我完成某次产品统计的数据与记录时，我却一头雾水，感觉和平时计算机课堂中学的完全不一样，这也让我感到巨大的惭愧。因为以前的自己总以为这些东西学不学得好与专业没有多大联系，殊不知工作不是专攻一个方面，而是考察我们的综合知识水平。

　　此次实习增强了我毕业就业的信心和勇气。这次实习，我觉得我表现得还不错，许多同学都认为，自己以后进入企业都是能够胜任的。由此看来，我们在大学里还是学到了不少东西，只是感觉不到而已。所以，我们有就业危机感是就应的，但不能过于自卑和担忧，否则会妨碍自己的学习。此刻，我们能做的就是多吸取知识，提高自身的综合素质

　　能够说这次实训不仅仅使我学到了知识，丰富了经验。也帮忙我缩小了实践和理论的差距。这次实训将会有利于我更好的适应以后的工作。我会把握和珍惜实训的机会，在未来的工作中我会把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中，为实现理想而努力。最后，我要感谢学院组织的这次十分有好处的实训，使我们学到了很多，也领悟了很多。

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！