# 顶岗实习报告总结[精选10篇]

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2025-04-16

*实习中，大学生进一步了解了岗位职业要求，进一步增强了社会责任感和使命感，促进了学生和职场的角色转换进程，重新修订自我职业定位，取长补短，扬长避短，做更好的自己。本篇文章是为您整理的顶岗实习报告总结[精选10篇]，希望可以帮助到您，欢迎分享！...*

实习中，大学生进一步了解了岗位职业要求，进一步增强了社会责任感和使命感，促进了学生和职场的角色转换进程，重新修订自我职业定位，取长补短，扬长避短，做更好的自己。本篇文章是为您整理的顶岗实习报告总结[精选10篇]，希望可以帮助到您，欢迎分享！

**顶岗实习报告总结精选1**

　　20xx年xxx月xxxx日至23日，在培训学校的安排下，我们来到了xxxx大酒店搞了6天顶岗实习，尽管实习时间有限，没有完全的直接对客服务，但通过对客房、餐饮两大部门相关岗位的实际操作和观看酒店员工的对客服务，真正了解了酒店管理与服务。

　　一、实习内容

　　中职酒店管理专业的老师，理论知识基本都不欠缺，主要欠缺的还是酒店岗位的实践能力，所以这次xxxx大酒店的顶岗实习是本次中职学校酒店管理专业老师培训的一个组成部分。由于时间有限和教学的需要，我们这六天需要对酒店的客房、餐饮两大部门的各个具体岗位进行轮流换岗实习，对各个岗位进行深入的了解。我们实习岗位有餐饮部金阁包厢、美食林；客房的楼层服务。在实习期间，我们对金阁和美食林的岗位职责和工作室的布置进行了考察，金阁主要是宴会和包厢服务，工作量比较的繁重。在实习期间，我们进行了简单的宴会和包厢服务，对其工作流程有了一个实践性的了解。美食林是酒店的一个美食休闲的场所，汇聚各地美食和小吃，工作量相对于金阁来说要轻松些，工作流程也比较简单。客房的清洁和对客服务是客房部的主要工作，工作量也比较繁重。通过与酒店员工的合作，对客房清洁的程序和对客服务有了实践操作的能力。

　　二、实习收获

　　尽管实习时间有限，在各个岗位没有长时间的停留，但这几天的收获还是不少，总得来说我的收获主要有以下几个方面：

　　1、对酒店两大部门岗位职责和流程有了详细的了解，同时实践操作能力有了一定的提升，将理论和实践进行了结合，对以后的教学具有指导作用。

　　2、尽管没有完全的对客服务，但通过实习，明白了酒店服务工作的不容易，也不再是以前简单的端盘和清洁工作，在工作期间有很多需要注意的细节和礼仪，要想能够完全胜任工作，需要具备各种能力。

　　三、实习思考

　　这几天的实习，对自己的思想产生了一定的冲击，对以后的教学有了自己的一些新思考。

　　1、面对理论和实践操作的差异，我认为可以实行课堂教学与企业职业氛围相结合，实现课堂、酒店一体，加强酒店和学校的联系，从而可以使书本和实际相结合，比如可以根据课程的需要进行酒店参观和安排学生顶岗实习等等。

　　2、做好服务工作是一门很深的学问，需要很强的综合能力，因而在教学的过程中也要注意学生综合素质的教育，比如价值观、人际交往能力、应变能力等等，从而使学生能够更好的适应工作和社会。

　　3、针对实践操作能力的重要性，在以后的教学方面要注重学生实践动手能力的培养，开设必要的专业课程，并根据酒店岗位的实际情况进行教学。

　　顶岗实习对于我们中职学校的老师来说，是一个很难得的机会，通过这次实习，可以让我们发现理论和实践的区别，也可以更好的做到理论和实践相结合，为以后的教学奠定更好的基础。

**顶岗实习报告总结精选2**

　　日月如梭，光阴似箭，四个多月的顶岗实习转眼间就要变成了记忆中美好的回忆了。在这段时间，我经历了实习的酸甜苦辣，经历了很多以前不曾经历的事情，比如真正地站在讲台上上课，第一次在全校师生面前发表演讲，自己一个人承担一个年级的地理教学任务、自己亲自创立的社团，丰富多彩的课外活动等等，这些经历将是我人生中一次重要的经历，也是我以后走上工作岗位的一笔巨大财富。

　　顶岗实习使我们师范类大学教育的一个极为重要的实践教学环节。在四个多月的实习生活中，我一直以教师的身份严格要求自己，本着“备好每一节课、上好每一节课，做好每一节课的反思”的态度，尽力做好各项实习工作，同时，一直谨记实习守则，遵守学校的各项规章制度，尊重学校领导和老师，并虚心听取他们的意见和建议，积极主动地完成实习学校安排的各项任务，并开展一些课外活动，丰富学生的课余文化生活，给学校实习老师和领导留下了好印象，并得到他们的一致好评。

　　1、教学成绩优异，表现突出

　　开学第一天，我就被学校分配到七年级担任整个年级四个班的教学任务，一百六十多个孩子便走进了我的世界。我所在的实习学校没有专业的地理老师，八年级的地理老师是学体育的，对地理一窍不通，于是我没有了专门的地理指导老师，从备课、做导学案、上课、反思、试卷出题、批改试卷以至考试复习，这所有的一切事物都是自己一个人来完成，碰过好多钉子，遇到很多挫折，其他老师也给过很多建议，听过很多不同学科的课，第一次月考地理成绩在全县十三个中学中居第五位，在期中考试中居第二位。

　　可能是在大学里参加的活动很多，第一次上课从头至尾没有一丝紧张，整节课都按我的思路有条不紊地进行着，在开学的第一节课我有一封致全班同学的信，这封信一读完便受到了学生的感动，下课时给了我好多小纸条，写了对我的第一印象和自己的一些观点，从这时开始，我的心和学生的心已经开始往一起走。当听到一声声“老师好”，我感受到了作为一名老师的幸福。

　　刚开学的时候，一切都不熟悉、不适应，不管在工作上还是生活中。我的课并不多，一周十二节，但是安排的非常集中，周一晚上三节晚自习，第二天还要上早自习和四节课，连着八节课，而周五也是连着四节课，中间课间十分钟还要准备下一节课，连喝水的时间都没有，导致来的第二星期嗓子哑了，上火了，话都快说不出来了，幸亏周三周四没有课，可以稍微喘息一下，但还有好多课外活动。以前从不喝茶的我，从开学第一天到现在已经离不开保养嗓子的苦丁茶。学生也有很闹的时候，自己也也很苦恼上不了课的时候，还记得有一次嗓子几乎说不出话了，班主任让我别上课了，但我还是坚持上了四节课。

　　四个多月，我的教学技能得到了很大的提高，教学成绩也比较优秀，尤其在期中考试中地理成绩居全县第二，得到了学校领导的嘉奖和好评。

　　2、一样的课本，不一样的地理课

　　在兴隆县地理同样不参加中考，学校没有专业的地理教师，学校的相关设施也不齐全，地理在教学上一直处于半空白状态。但地理是一个兼容大家的学科，生活中的地理又是无时不在，无处不在，观察生活中的地理，探索地理的奥秘变成了我又一项重大任务。

　　七年级地理主要学习的是区域地理，由于学生学习地理的时间太短，在七年级地理基础也不好，学生学习地理的积极性都不高，地理学习主要靠死记硬背，学生的地理思维、空间感都不太好，因此在开学第二节课，我的课堂就显现出不同之处。在那一节课，我们听了一个相声《新地理图》，是将全世界各个不同地区九十多个地名用诙谐幽默的语言串在一起，相声当然不能简单地听，学生的任务是负责将自己听到的地名写下来，以小组为单位比一比哪个小组写得又对又多。这九十多个地名中大部分是本书所涉及的地名，在提高大家学习兴趣的同时将地理知识潜移默化的传递给他们。为了加强学生的记忆，在学习完每一节课的知识点之后，讲本课内容总结成顺口溜或者小故事以便于记忆。

　　地图是地理的第二语言，为了能够让学生们将所学习的地图知识应用到实际生活中，在开学初我便在七年级四个班展开了一次“学校在我心中，地图在我笔下”的“我爱我校”地图比赛，要求学生们每一个人为我们的学校画一幅平面示意图，要求有图标、方向标、图例等，每一个学生都表现出极大的热情，在初选之后他们又找指导老师来修改、指导，最后在一百六十多份地图中挑选出二十份优秀作品在学校教学楼展厅进行展览。此次活动一方面在于激发学生们对自己学校的热爱，使学生真正感受到自己是学校的主人，从而热爱我们的校园，热爱校园的一点一滴；另一方面让学生们对所学的知识能有运用到实际生活中去，还锻炼了学生们观察事物，亲自动手实践能力，学生们学习地理的兴趣也更浓了。

　　3、形式多样的课外活动

　　在实习期间我结合自己的专业开展了形式多样的课外活动，丰富学生的课余生活也使得学生们的地理学习兴趣更加浓厚。

　　我的专业是地理科学，这个专业与环境保护息息相关，在大学时我还在学校绿色方舟环保组织担任过一年的部长，在学校的实践活动使得我对环保事业情有独钟，来到xxxx中学以后，结合学校周边环境、校园环境和学生的实际情况，在学校成立了绿缘环保小队，为建设绿色校园贡献自己的一份力量。

　　在世界水日来临之际，组织实习队全体成员在学校开展了一场声势浩大的节水活动，利用了海报、展板、广播、宣传标语、签名活动、主题班会等多种方式号召全校师生为节约用水贡献自己的一份力量；三月底举办地球一小时活动。四月中旬，xxxx中学绿缘环保小队在该同学及其实习队成员的努力下终于成立，并带领小队成员举办了一系列环保行动，例如在四月中旬举办的以“点石成金，变废为宝”为主题的校园废品利用大赛，号召学生们将废品进行有效利用。五月中旬，由实习队全体成员一起主办的以“舞动青春，唱响明天”为主题的大型文艺演出成功举办……这些活动的成功举办，一方面得到了学校老师和领导的一致好评，另一方面为广大师生提供了一个展示自我的舞台，丰富了学校的文化生活，营造了良好的校园艺术环境和文化艺术氛围，促进校园的文化建设。

　　半年的实习生活即将结束，在这里有欢笑也有泪水。在这里我们收获了很多，失去了很多，但也得到了很多。还记得当初自己来的时候内心的想法，现在都已经实现了，对于这些孩子们，我问心无愧；对于这个团队，我问心无愧；对于自己，我没有让自己失望。我的第xx届学生，也将是我永远的记忆。

**顶岗实习报告总结精选3**

　　20xx年2月17号我来了xxxx第三中学，至今已有一个星期了。这是我人生中第一次以老师的身份走进校园，我明白，从脚步迈入这个学校大门开始，我就知道自己已经不仅仅是一个大学生了，我现在是一个老师，我要以老师的身份来完成这半年的实习生涯。顶岗实习，使我们在学校两年多的理论知识得到了实践的检验。作为一名实习教师，我感到责任的重大，虚心学习，提高自身素质，不断完善和超越自我就成了这半年实习生活的主旋律。我要以教师身份严格要求自己，为人师表，处处注意自己言行和仪表，热心爱护实习学校的学生，本着对学生负责的态度尽全力做好教学的每一项工作；同时作为一名实习生，严格遵守实习学校的规章制度，尊重实习学校领导和老师，虚心听取他们的指导意见，并且和其他实习生一起团结协作完成实习学校布置给我们的任务，努力代表我们xxxx大学，给实习学校留下很好的印象。

　　第一天，我们的生活由乱到稳，宿舍的七个姐妹，我们一起将我们的住处收拾得干净卫生，然后我带他们去买了一些生活用品。作为一名学生，太多的是知识的增长，而作为一名老师需要的东西太多。不仅在工作生活上，还是在人际交往中需要的东西都太多了。生活上独立了。我们七个实习老师我们一起商量并不断探索，生活由乱到稳。愉快的合作给我们的生活带来了很多便利，为我们更好的工作提供了保障。

　　一周的工作下来让我感触颇深，真正体会到了台上一分钟，台下十年功这句话。虽然已是老师，但是我需要学习的地方真的还是很多。因为我所在的实习学校化学老师较少，所以学校给我一个人安排了高一和高二两个年级的化学教学任务，每天大概有六七节正课，第一天下来，为了提高学生上课的注意力，我的嗓子都喊哑了。部分学生上课还是不集中精神，自己虽然和学生年龄只差五六岁，不会有太大的代沟，但还是不能调动学生学习的积极性。我就和其他的实习老师商量了好几种方法来帮助他们。在努力完成教学任务的同时，我还注意自己专业知识水平的提升，多方面学习高中化学的课本特点以及教学方法。我认真备课，用心修改教案，确保教案、教学课件规范，内容准确。积极了解学生的学习情况，针对不同的特点进行教学，课堂上积极面对，教学语言表达清晰流畅，虚心听取指导老师的意见，弥补自己在教学工作上的不足。有错必改，自我进步。

　　实习以来的一个星期已经过去了，很充实，但偶尔也会觉得疲惫，辛酸，不过静下心来想想，这是自己的选择，只有坚持一点一点地做好，才对得起自己，加油！

**顶岗实习报告总结精选4**

　　岁月如梭，四个多月的实习时间一晃就过去了，到了和学生们说再见的时候。岁月同样如歌，这段在xxxxx初中实习的日子充满欢乐丰富多彩，感谢学生让我体会到了当老师的独特幸福。

　　一个学期以来，我们xxxxx初中实习生积极认真对待顶岗实习工作，面对不管是生活中还是教学中的困难都团结一致，共同去克服。而且我们共同追求工作踏实、思想进步、高效创新的工作风格，圆满完成了学校交给我们的各项实习任务，各个方面都充满了活力与正色彩，而且我们每个实习生都得到了实实在在的锻炼，收获了丰硕的果实。

　　一、课堂教学方面

　　话说起来，自顶岗之日接过共xx位学生的物理老师的重担起，起初也许和大家一样，就暗下决心势必要提高他们的物理成绩，而且信心满满。可是作为一个新教师刚开始教学，经验方面存在着很大的缺陷，这就需要花很大的时间来弥补。

　　在备课方面。面对自己备课能力方面存在不足，但是自己绝不能服输。主要利用以下两个方面资源来使自己的备课能力争取得到提高。一是利用网上资源。网上有很多的教学资源，比如优秀的教学课件，教学导学案以及很多的教学视频资源。浏览这些资源可以使自己在备课时有更多的思考和利用空间。二是积极向实习学校的指导老师xxxx老师请教。xxxxx老师为人特别好，每次我向她请教时都会很有耐心的给我解答。在教学目标和重难点把握不住时我都会向她请教。而且xxxx老师还从从备教材备学生备教法三个方面来谈如何备课。

　　在上课方面：

　　说起上课，幸运的是，在一次被听课之后，指导老师给我指了这方面的问题，他说：“在物理教学中，你要相信每一个孩子都是一个小科学家，老师在课堂上不能说的太多了。”要充分利用好物理是以实验为基础的课堂教学特性。其次教师要时刻关注学生在课堂上的的学习状态和经验生成的过程，杜绝假装学习现象，必须当堂落实达标测评。还有要注意的是小组讨论时，教师要认真巡视并做好指导，做好疑难问题的点拔。还有上课时教师的语言要尽量做到精练且有调控性，不跟与学生抢风头，而是让学生“出风头”，教师少说，学生多说，把学生的主动性激发出来，激发学生学习兴趣，提高课堂教学效益，使学生得到全面发展。教学方法是教学实践的产物，是教师经验的结晶，但任何教学方法都不是万能的。对此，还要考虑是由学生自主实验，交流合作进行探究，还是通过图片、视频让学生自主观察，交流合作进行探究。

　　教学反思方面：

　　第一要反思做的好的地方，鼓励保持。比如将教学过程中课堂教学中临时应变得当的措施。某些教学思想方法的渗透与应用的过程。教学方法上的创新等等，详细得当地记录下来，供以后教学时参考使用。

　　第二要反思遗憾之处。即使是成功的课堂教学也难免有疏漏失误遗憾之处，对它进行回顾、梳理，并对其作深刻的反思、剖析，使之成为以后再教时应吸取的教训。比如在讲授压强时，通过练习让学生从中了解密度均匀、高度相等、柱状的物体在平面上产生的压强与其底面积是无关的。这样，在液体压强的教学中，对液体压强的大小与液体的高度和密度有关，而与液体的多少无关的认识有了一个铺垫的作用，对液体压强的计算公式也起到了了一个铺垫作用。

　　第三要对“人“进行反思，我们知道教与学的本质其实就是师生交往，因此，课堂教学的好与差，在很大程度上取决于参与教学活动的人。比如在大气压强的教学中，我先设计了几个问题：你感受到大气压的存在了吗？那么你能证实它的存在吗？它的大小受哪些因素影响呢？问题一步步深化，使学生始终都都保持着兴趣与好奇心，这样就可以很大程度上提高课堂效率。

　　二、班主任工作方面

　　我们知道班级其实就是一个大家庭，而班主任就是这个家庭的\'家长。在注重教学工作的同时，我也一直在努力做好副班主任的工作，认真配合校领导的要求去展开工作。班主任交付了一些工作任务都按时认真的完成。例如上自修课、监督学生的早读、早操、学习、卫生等。在这同时，我有了一些领悟。要做好班主任一定要了解每一位学生，爱每一位学生，信任每一位学生。在这四个月的班主任生活中，我逐渐能叫出每一个学生的名字，并了解学生的性格，特长以及优缺点。这是作为一个班主任的基本要求。爱学生就要关心学生的学习，生活以及思想情感，应该相信学生的能力，让他们有发挥个人的空间。但信任不等于放纵。班主任工作是琐碎繁复的，是个非常细的活，然而每天当我面对这些学生的时候，觉得是那么的亲切，那么的朝气，让我有责任感，有动力来开始新一天的工作。作为实习班主任，我也在工作中不断总结经验。

　　三、主要收获和表现

　　首先，通过这次实习使我物理专业素质上得到了很大的提高，以前在学校里学的教学教法和教学心理类的知识得到应用，上了讲台，物理教学授课能力得到了很大的提高，有了初步的教学经验。备课时认真钻研教材，突出重难点，努力体现三个维度的教学目标，遇到问题积极虚心向指导教师请教。在做班主任工作方面，积极主动完成各项校工作任务，钻研业务，研究学生，强化管理。注重班会和集体活动的重要性。认真实习的同时，不忘顶岗支教的有关规定，遵守实习学校xxxxx初中的规章制度，服从驻县潘老师的管理。

　　四个多月的实习转眼就结束了，这四个月内，品味到了教育教学工作的乐趣，同时加深了对教师工作的认识和了解，提高了从事物理教学、班级管理工作的能力，所以自己一直都很珍惜并享受这个丰富多彩的实习过程，今后定会念起这次实习中的幸福点滴！

**顶岗实习报告总结精选5**

　　在xxxxx写字楼项目部实习期间里，对我来讲是一个理论与实际相结合的过程，在工地现场施工人员、技术负责人、监理人员的指导下，以及自己的努力积极参与工作，让自己对工程的主体施工有了深入了解与掌握。而且对整个土木工程的各个方面也有了深刻的了解和认识，并且巩固了课本上的知识，将理论运用到实际中去，从实际施工中丰富自己的理论知识。

　　整个实习过程时间虽不长，但让自己知道了如何当一名好的施工人员。整个实习过程也让自己发现了自己理论上的不足，也让自己为以后的学习充满了电。工地虽说是苦了点，但也让自己明白了一句话：“吃的苦中苦，方为人上人。”

　　通过暑假这段时间的实习，我发现监理每天的工作量也是比较大的，事无巨细，只要是属于职责范围的，都要认真去对待，并且要直接对甲方负责。监理虽然有办公室，并且条件还可以，但是除了午休和整理文档，其余大部分时间还是都在工地第一线，也是非常辛苦的，比如要浇筑混凝土的时候，旁站是一个非常重要的工作，这个时候，监理员都要坚持旁站工作。同时通过监理们的言传身教，我被他们认真负责的态度所感动。

　　他们高超的专业素质，火眼金睛，很多问题，我怎么看都没发现问题，监理们凭借敏锐的职业嗅觉都一一发现，并且不厌其烦的要求施工方整改，这种敬业的态度让我很是感动。由于施工方的水平有限，也难免会出现各种大小问题，师傅就会找项目经理或施工员谈话，要求认真对待，我也从中学到了一些质量控制的知识。

　　这真是一个学习型组织。甲方代表，项目经理，监理师傅们经常在工作的闲暇来我们办公室玩，和我们交流经验，无论是专业方面的还是思想方面的都涉猎到。平时大家一有空就在办公室讨论图纸上，施工技术方面的问题，避免个人识图产生歧义，使得管理更高效，尺度更加统一。我有时间也多看看施工图，熟悉图纸的内容。

　　在实习期间，我深深地体会到团队的作用。我和师傅们通力合作，使得原本一两个人很难完成的检查任务提前完成。大家也丝毫不因为我是实习生而冷眼相待，反而非常热情的提供帮助，介绍监理常识，让我很快进入了角色。我记得我刚到工地的时候，师傅就带我到11#楼9～15轴去检验一层柱子的钢筋，并且一开始便把任务交给我，刚开始我还是有很多地方不懂，但是我虚心的向师傅请教，经过一周多的实践尝试，我已经能够独立的检验梁，板的钢筋了，并且把每个地方的作用都了解了。在以后的检验钢筋工作中，师傅把任务都交给我了，我非常感谢师傅给我这样的机会，我也非常珍惜这样的机会。

　　通过这次实习，我还学会了如何去尊重工人。我的师傅是个经验比较丰富的土建监理员，他一直告诫我，当工人们的劳动成果出现偏差时，我们并不是直接去指责，而是反映问题，善意提醒，这样有利于缓和矛盾，不挫伤工人劳动积极性，对于稳定施工质量很有帮助。但是对于承包商恶意偷工减料，不顾质量的行为，就不能包庇，应及时要求整改，并向业主反映。监理工作因对象不同，方法不同，就为一点，更好的促进工程质量的控制。

　　其实很多质量问题，都应该在监理发现之前，由施工方的施工员率先发现的，但是正如我前面所说的，施工方素质比较差，部分分部分项工程都是外包的，施工企业质量自检过程形同虚设，这就加重了我们监理部门的负担。还有部分项目部的领导缺乏专业素养，能力有限，或者责任心不强，沟通有障碍，这些困难对于监理而言都要努力去克服，一切都要有耐心，应为我们是属于服务业。

　　这次生产实习虽然时间很短，但是我不但学到了很多施工技术，管理方面的基本知识，还学到了监理专业的一些常识，并且经常深入工地，在第一线进行学习，理论与实践相结合，在短短几天内，个人能力得到了一定的提升，并且在工作中得到了师傅们和总监的认可，总监也对我的工作给与了比较高的评价。我在工作中，学会了融入团队中来，依靠团队的力量，解决困难的问题。热情对待工作，对待周围的人。

　　在实习的过程中，我越来越觉得人际交往的重要性。而人际交往最重要的是首先要尊重人，无论是一线工人还是项目经理，都要谦逊对待，其次是自己要主动交流自己的想法，这样能第一时间纠正自己错误的理解，第一时间接触最新的情况，更扎实的打好专业基础。

　　同时我在监理工作实践中，对监理的作用，监理的地位，监理的现实问题进行了思考，每天坚持写实习日记，记录了很多资料，表达了自己对于这些新鲜经历的感想，这些日记也作为了本实习报告的一个部分，侧面表达我对实习工作端正态度和对实习工作更深层面的思考。

　　总监常告诫我们年轻人，希望大家不要固守自己的专业，毫不涉猎其他方面，俗话说，技多不压人。趁现在年轻，多学点，多做点，成为一个全面一点的人才，更适合小企业的发展。专业水电监理员也要学点土建监理知识，而土建的也要学点水电的知识。我觉得总监的话是正确的，在精通自己专业的同时，要有宽广的视野，这是个人职业生涯提升的一个关键。因此我在实习期间也向师傅学习了许多有关水电的知识。

　　我的实习工作结束了，这又是一个新的开始。我尝到了实习给我带来的甜头，也尝到了建筑行业的辛苦。但获得知识的同时也存在一些问题，以下我将就这次实习总结几点建议。

　　1.实习时间有限，毕竟仅仅一个月时间虽然可以学到整个工程的流程是如何施工的，但一些细节仍无法深入。

　　2.实习的过程中缺乏交流，难免会让人感到没有目标，存在漫无目的的实习现象。

　　3.实习工程的局限性，只能了解一种工程结构，感觉犹如井底之蛙。

**顶岗实习报告总结精选6**

　　一、实习目的

　　光阴似箭日月如梭，不知不觉中我的顶岗实习已经进行了三个月，在这短短的三个月中，我受益匪浅，实习过程中的点点滴滴，让我学到了很多知识！

　　学校为了使教学更好地与生产相结合，以理论联系实际，加深我们对专业知识的认识与理解以及实践技能的培养。生产实习必须与工程实践紧密结合在一起，进行实际的锻炼。在实习过程中，运用所学的专业知识，解决工程实际问题，检验并提高学生的实践动手能力和技能水平，同时，在实际生产中学习掌握新技术、新设备、新材料、新工艺和新方法等方面的新知识。

　　二、实习内容

　　熟悉并掌握的内容

　　1、熟识图纸，收集资料（包括施工规范、设计文件、勘测资料和各种定额、验收规范等）。

　　2、在计算相应分部工程量时必须熟读定额，掌握相应定额工程量的计算内容及方法和调整系数的关系等。

　　3、掌握建筑面积的构成内容，准确地计算出建筑物、构筑物等的建筑面积。（掌握什么情况下不计建筑面积，什么情况下计建筑面积，什么情况下计一半，特别注意雨蓬、阳台、挑檐、站台、走廊、台阶、门厅、楼梯等特殊部分建筑面积计算）。

　　4、土石方量计算。（必须明白地坪平整、挖沟槽、挖地坑、挖土石方等挖方量区别，掌握他们对应的定额工程量和清单工程量计算方法。大型土石方工程量计算的横断面法和网格划分法的应用。填方量计算和一些特殊挖方的定额调整）

　　5、桩基工程量计算（包括打、压预制方桩、管桩及其接桩；打钢板桩及其安拆导向夹具；打或钻混凝土灌注桩；人工挖孔桩；深层搅拌桩等以及他们对应送桩、截桩等工程量计算）

　　5、砌筑工程量计算。（包括砖砌基础、砖砌墙、砖砌柱基和砖柱、砖砌烟囟；其他砌体所砌的墙、柱、基础等）

　　6、钢筋混凝土工程量计算。（包括现浇混凝土工程的柱、梁、板、及其他特殊部件的模板工程量计算、现浇混凝土制作量计算、现浇混凝土浇捣工程量计算；预制混凝土构件模板工程量计算、预制混凝土制作量、浇捣工程量、预制构件运输量、安装工程量计算；钢筋工程量计算（包括墙体加固筋）、及一些预埋件工程量计算等。

　　7、楼地面工程量计算。（包括整体楼地面、石砌块料楼地面、塑料和木质楼地面工程量计算。特别注意这三种楼地面计算范围的不同）。

　　8、屋面工程量计算（包括面层、基层、保温隔热层、防水卷材或防水涂漠等计算）

　　9、装饰工程量计算（包括内、外墙、天棚、独立柱、阳台、楼梯、挑檐、雨蓬、零星工程、和各种装饰线条工程量的计算）

　　10、门窗工程量计算（包括木门窗、钢门窗、铝合金门窗、卷帘门、型钢门窗及其一些特种门窗的制作、安装工程量计算）

　　11、脚手架工程量计算（包括室外综合脚手架、里脚下手架、满堂脚下手架、满堂基础脚手架、外墙单排脚手架、独立柱、围墙、特殊雨蓬、吊装工程脚下手架、单独装饰工程脚手架、房屋加层脚手架、安全挡板、架空运输脚手架、独立筒仓脚手架、电梯井脚手架等工程量计算。）

　　三、实习成果与心得

　　顶岗实习是培养学生综合运用所学知识，发现，提出，分析和解决实际问题，锻炼实践能力的重要环节，是对学生实际工作能力的具体训练和考察过程。在此次实习中，我学会了如何灵活的运用理论知识，理论与实际相结合，刚刚步入工作岗位的我在实习中可以说得是苦多于甜，但是我学到很多很多的东西，不仅可以巩固了以前所学过的知识，而且学到了很多在书本上所没有学到过的知识。通过这次实习我懂得了工程实践是很重要的，只有理论知识是远远不够的，只有把所学的理论知识与实践相结合起来，从理论中得出结论，才能真正为社会服务，从而提高自己的实际动手能力和独立思考的能力。在刚刚开始实习的时候遇到问题，可以说是困难重重，但是我通过自己的努力，克服困难，查阅资料，积极向指导师傅请教，我终于克服重重困难，向前迈进了一步。

　　作为一个刚刚参加工作新人，我要注意以下几点：

　　1有吃苦的决心，平和的心态和虚心求学的精神。作为一个新人，平和的心态很重要，做事不要太过急功近利，表现得好别人都看得到，当然表现得不好别人眼里也不会融进沙子。

　　2工作中要多看，多观察，多听，少讲，不要说与工作无关的内容，多学习别人的艺术语言，和办事方法。

　　3除努力工作具有责任心外，要善于经常做工作总结。每天坚持写工作日记，每周做一次工作总结。主要是记录，计划，和总结错误。工作中坚决不犯同样的错误，对于工作要未雨绸缪，努力做到更好。

　　4善于把握机会。如果上级把一件超出自己能力范围或工作范围的事情交给自己做，一定不要抱怨并努力完成，因为这也许是上级对自己的能力考验或是一次展示自己工作能力的机会。

　　工程预算需要很丰富的工程经验，而工程经验是一个慢慢积累的过程。所以在以后的学习和工作中，我还要安心学习，积极向老师傅们请教，经常去现场学习，避免闭门造车。多学习工程规范和国家相关法规，了解市场行情，慢慢积累经验，做一名合格的预算员。

**顶岗实习报告总结精选7**

　　本次实习的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

　　一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习能力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务能力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，通过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。

　　实习在帮助应届毕业生从校园走向社会起到了十分重要的作用，因此要给予高度的重视。通过实习，让自己找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理适应期。

　　虽然已经是大三，但对于实际社会工作还是茫茫然的，毕竟书本上的只是一个概念，具体操作并没有教你。难得的实习机会，我想把它做好。在这段时间学会了一些比较琐碎的事情，但确实体会到了工作的辛酸，觉得自己在学校所学的专业知识严重不足，不能适应激烈的工作要求，像那些实际操作性极强的工作，我们这些刚出来没什么工作经验，而且本身就没好好学学校的专业课的人来说，根本无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。虽然说这只是个销售化妆品的公司，但在这实习期间，我从培训到商品的整理以及到产品的现场营销等，都全身心的投入到工作中去。

　　实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实习，但这次却又是那么的与众不同。它将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是的！紧张的xxxxx个星期的实习生活结束了，在这两个多月里我还是有不少的收获。实习结束后有必要好好总结一下。

　　这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每一天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事职责，凡事得谨慎留意，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

　　回顾这两个月来，自己的工作状况，扪心自问，坦言总结。在诸多方面还存在有不足。因此，更要及时强化自己的工作思想，端正意识，提高销售工作的方法技能与业务水平。

　　首先，在不足点方面，从自身原因总结。我认为自己还一定程度的存在有欠缺强力说服顾客，打动其购买心理的技巧。

　　作为一名销售人员，我们的首要目标就是架起一坐连接我们的商品与顾客的桥梁。为公司创造商业效绩。在这个方向的指导下，怎样用销售的技巧与语言来打动顾客的心，激发起购买xxxxx，就显得尤为重要。因此，在以后的销售工作中，我必须努力提高强化说服顾客，打动其购买心理的技巧。同时做到理论与实践相结合，不断为下一阶段工作积累宝贵经验。

　　其次，注意自己销售工作中的细节，谨记销售理论中顾客就是上帝这一至理名言。用自己真诚的微笑，清晰的语言，细致的推介，体贴的服务去征服和打动消费者的心。让所有来到我们店的顾客都乘兴而来，满意而去。树立起我店工作人员的优质精神风貌，更树立起我们优质服务品牌。

　　再次，要深化自己的工作业务。熟悉每一款化妆品的货号，大小，颜色，价位。做到烂熟于心。学会应对不同的顾客，采用不同的推荐技巧。力争让每一位顾客都能买到自己称心如意的商品，更力争增加销售数量，提高销售业绩。

　　最后，端正好自己心态。其心态的调整使我更加明白，不论做任何事，必须竭尽全力。这种精神的有无，能够决定一个人日后事业上的成功或失败，而我们的销售工作中更是如此。如果一个人领悟了通过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他就掌握了到达成功的原理。倘若能处处以主动，努力的精神来工作，那么无论在怎样的销售岗位上都很难有所建树。

　　实习是学生大学学习完成全部课程后的最重要的的实践环节。通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。在这次会计实习中，我可谓受益匪浅。仅仅的二个月实习，我将受益终生。通过此次实习，不仅仅培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，对实际的工作的有了一个新的开始。实习是每一个学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，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。

**顶岗实习报告总结精选8**

　　编辑工作需要激情，耐心和细心。

　　编辑部的工作者闷每天都要争分夺秒地修改、编辑，还要经常加班，有时每天只能睡四、五个小时。但我从来没从他们的脸上看到疲惫和厌烦，他们总是精神饱满地投身于自己的工作中。我想，正是这份对工作的激情支持着他们。如果没有激情，他们不可能为此付出如此巨大的精力。

　　激情让我们对工作充满热情，愿意为共同的目标而奋斗；耐心又让我们细致地对待工作，力求做好每个细节；细心让我们严把每一份稿件，做到精益求精。

　　编辑部的工作既繁琐又枯燥无味，无论严寒酷暑，他们都得静下心来慢慢地阅读稿件。如果没有耐心，他们不可能坐在办公室不厌其烦地工作着。细心同样很重要，因为这关系到新闻播出效果的好坏。哪怕一个字，一个小小的标点符号，都会影响到新闻播出的质量。所以，即便他们再累也得提起精神，仔细检查，宁可多看几遍，也不愿意放过一个错误。如果细心。他们不可能做出如此高质量的新闻节目。

　　在编辑部工作也有很闲的时候。没稿件的时候，编辑们都会看看杂志和报纸打发时间，或是聊聊天，说说笑。而此时，我总会很自觉的地抓紧时间多看看些新闻编辑的书记或是拿出之前改好的稿件，学习和总结一些常见的稿件错误。

　　总之，编辑部是一个既充满欢乐气氛又可以学习和拓展知识面的地方。

　　实习让我收获了很多，无论是理论上的知识，还是实际生活中的知识，这些知识都让我受益匪浅。我认识到在学校学好本专业知识的同时，还应该多参加些社会实践，拓展自己知识面，提高自己的综合素质，不断学习，多思考，多练习，多听多看。同时要学会与人相处和沟通，处理好人际关系。

　　任何事情都要对自己有信心。相信在我们的努力下，有志者事竟成。

**顶岗实习报告总结精选9**

　　20xx年x月x号开始，我在xxxxx税务师事务所实习，带我的主管是xxxxx，十分幸运遇到她，这是个很愉快很充实的实习经历。

　　刚到的时候，真的什么都不会。会发现书本上的知识跟实际操作相差得挺远的，也挺迷茫的，不明白凭证怎样贴，不明白费用的具体分类是怎样的，也不懂得如何将一张张原始凭证录入电脑。但是大家都很热情的教我，和我一齐实习的xxxx都是很可爱的人，是友亦是师。

　　在大家的帮忙和学习下，我慢慢的学会了那些从未接触的东西：

　　贴凭证和装订凭证，是我在会计部学到的第一样东西，很多人觉得贴凭证很烦很无聊，但是我习惯边贴凭证别细看凭证是怎样录的，还能够熟悉一下各种各样的发票，所以这算是我最喜欢做的事情之一了。以前在学习的时候，明白增值税发票有专用和普通之分，在贴凭证的时候总算是真实看到了。而且，当你把凭证打印出来，然后整理粘贴整齐到最后的装订成册，一本本整齐的凭证会带给你小小的喜悦和成就感。

　　固定资产折旧，做固定资产折旧表，首先要确定使用的折旧方法，而本月计提折旧，需要重新计算一遍每一项固定资产的残值、月折旧额、本月累计折旧额和净值，以此检查过往固定资产折旧表是否正确无误。做出本月的固定资产折旧表，填制相关会计分录。同时也要在用友U8中检查账上每一项固定资产累计折旧和月折旧额与固定资产累计折旧表上的本月累计折旧和月折旧额是否一致。

　　银行余额调节表，刚开始最怕就是银行余额调节表了，具体做多几家企业的银行余额调节表以后，发现做银行余额调节表也没想象中那么烦。首先要确定银行的借贷是跟企业银行帐的借贷是相反的。然后整理出企业已收银行未收、企业已付银行未付、银行已付企业未付、银行已收企业未收的具体数据，最后做相关的加减。在这个过程中，最需要的就是细心和耐心了。

　　录入凭证、第一次录凭证的时候，薄薄的一小叠原始凭证我就录了一天，而且还出现各种错误。梅姐都会在检查的时候告诉我，让我以后注意。才发现自己做事那么不细心，经常会因为一个小数点，一个数字要将整个账再检查一次。浪费了大家的时间。我挺麻烦的，因为好多原始凭证我根本看不明白，所以遇到各种问题总是边做边问梅姐，然后记录下来。之后xxxx教我照着上个月的凭证去录这个月的凭证。所以在第二次录凭证的时候，不明白的地方就减少了很多。速度也稍稍提高了那么点。梅姐教了很多检查数据的方法。

　　总的来说，我在这一个月中学到了很多以前不会的东西。也接触了国税、地税、客户等。这是一个很值得回忆的经历。xx税务师事务所给我印象最深的地方就是，那里对实习生的工作指导都是很详细很细致，明珠姐做菜很好吃，张姐总是最早到的而且总是笑。那本实习生手册，第一次看它的时候，我很惊讶，居然能够如此详细。上次许宁主管对我们实习生的培训也让我在宏观上了解了作为一个会计工作的全过程。我的实习时间比较短。学到的东西还是有限的。还是有很多地方是很不清晰的，需要在将来继续学习和提高。

　　我很喜欢那里的工作氛围。简单而不失严谨，人性而不失规矩。感谢大家一个月以来的照顾。

**顶岗实习报告总结精选10**

　　20XX年3月19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列车那一刻起，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。在这三个月中，领导和同事们给了我许许多多的关心和指导，加上自身的不懈努力，使得我在各方面都取得了长足的进步。

　　确实，实习的生活是充满艰辛与挑战的。首先就是住宿和伙食的问题，对于干工程的相对来说住宿就是一个大问题。活动板房是大部分工程单位的首选材料，在河南这样的炎热天气里对我们来说就是一个挑战。再有就是伙食问题，当你到达一个地方的时候你就要学会入乡随俗，不能挑食。没有什么都是按照你的意愿来的，大鱼大肉也好，粗茶淡饭也罢，还是要自己想办法克服。

　　纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在实习过程中，我感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。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。在办公室看了一周的图纸，刚开始不断地向我们的技术主管请教，我们的技术主管也非常耐心的教导我。让我在一周将图纸粗略的了解了一下，也对之前在学校所学的东西得以巩固。之后的三个月基本上都忙于现场，将理论与现实得以结合，更加全面的熟悉了整个工程。当然，这个过程也是一个漫长而又艰辛的。有的时候学到新的东西得以巩固很有成就感，但有的时候一个问题让我纠结好几天，弄地我都想回来。所以说过程很艰辛要我们面对困难不言苦，不言弃。

　　时间过的真快，转眼间，我在xxxxx机械化公司的实习马上要接近尾声了。通过这三个月的实习，我接触到了真正的规模、工作，亲手进行了完成了实验项目的测定，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致地了解了实验处理的流程，从纯理性的上升到实践，从实践中的感性认识上升到了更深刻的理性认识。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己的能力是远远没有达到工作的要求的，实际的工作远比想象中的要细致得多复杂得多，这时才真正领悟到“活到老学到老”的含义。实际的工作能力是书本上没有办法教授给我们的，必须要通过实际工作来积累与强化。XX学科作为一门与实际工作结合紧密的学科，实践是检验学校里的学习成果的的试金石。将所学知识转化为工作能力，这样才真正做到了学有所用。

　　实习的生活是温馨和幸福的，这里充满着浓浓的乡情，这里的同事和领导对我关心有加，他们知道我远道而来，对我的生活十分关心，这里的每一个人都是那么淳朴与善良，都是那么热情，周末的时候同事们还经常会叫我一起参加活动。

　　在完成各项工作的同时，我还存在着以下几点的不足：

　　一是工作中有时自信心不足，反而出现低级错误；

　　二是在处理一些事情时有时显得较为急躁；

　　三是对一些业务技能特别是应用工程软件还不够熟悉。

　　在今后的工作中，我将发扬成绩，克服不足，朝着以下几个方向努力：

　　1、永远记住“吃苦奉献，拼搏争先”的精神。

　　2、学无止镜，时代的发展瞬息万变，各种学科知识日新月异。我将坚持不懈地努力学习各种理论知识，并用于指导实践，以更好的适应行业发展的需要。

　　3、熟练的掌握各种业务技能才能更好的投入工作，我将通过多看、多学、多练来不断的提高自己的各项业务技能。

　　4、\"业精于勤而荒于嬉\"，实践是不断取得进步的基础。我要通过实践不断的总结经验，提高自己解决实际问题的能力，并在实践的过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情的对待每一件工作。

　　这是一段充满艰辛和收获的经历，这是一段充满幸福和快乐的旅程，这是一段充满挫折与反思的人生。我相信今后的人生之路我会走的更加辉煌！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn