# 最新个人实践报告总结(通用12篇)

来源：网络 作者：逝水流年 更新时间：2024-05-27

*随着社会一步步向前发展，报告不再是罕见的东西，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。那么，报告到底怎么写才合适呢？下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。个人实践报告总结篇一转眼之间来到\_\_\_\_一中顶岗...*

随着社会一步步向前发展，报告不再是罕见的东西，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。那么，报告到底怎么写才合适呢？下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**个人实践报告总结篇一**

转眼之间来到\_\_\_\_一中顶岗实习已经有一个多月的时间了，回顾流逝的时光，不禁感叹时光老人总是在你我不经意间悄悄地将时间的齿轮向前拨动。一月有余的时间对于我们的一生来说是微不足道的，就像沧海一粟。但是对于我们的顶岗实习生涯来说却是非常重要的，因为这意味着我们的顶岗实习已经走过了四分之一的时光。现在回想起刚刚踏入\_\_\_\_一中校园的那一幕暮恍如隔日。一个月的时间虽然溜走的很快，但却在我的人生履历中留下了不可磨灭的痕迹。在这一月有余的时间我经历了许多，同时也收获了许多。我不仅顺利地完成了从学生到教师的角色转变，踏上了那神圣的梦寐以求的三尺讲台，而且也从指导老师以及身边的其他教师身上学到了很多教学技巧、与学生相处的技巧、处理和学生关系的技巧等，感觉受益匪浅。这一个多月的时光让我完成了人生中的一次蜕变，成长了许多。

我和我的顶岗实习小伙伴是在8月28日中午来到顶岗实习县城的，来迎接我们的是学校主管教学的李校长和高一年级的两位主任，三位老师看见我们时高兴地向我们表示着他们的欢迎，尤其是李校长看见我们时非常高兴的说：“欢迎你们成为\_\_\_\_一中这个大家庭的一员。”一句朴实的话语却让我觉得倍感亲切，心中的担忧瞬间消失了很多。三位老师在接我们回学校的路上热络的和我们唠起家常，询问了我们的基本情况，将学校的大致情况向我们作了介绍，让我们对\_\_\_\_一中有了初步的了解。最让我印象深刻的是在炎炎夏日三位老师还帮我们把重重的行李搬到宿舍。安排好宿舍之后时间已经接近中午了，李校长和两位老师还热情地请我们吃了午饭，之后又严肃而不失亲切的向我们介绍了学校的具体情况以及对我们工作的具体安排。我们了解到\_\_\_\_一中的每个年级是分开管理的，每个年级又被划分为两个级部，这两个级部的生源是平行的，这样做的目的是为了加强竞争，从而使教学质量得以提升，正所谓有竞争才有进步。听完这一席话，我对自己顶岗实习生活的期待又多了许多。最后，我被安排到了高一年级的二级部，教6、7两个普通班的生物课。

学校很贴心的将剩下的时间留给了我们，让我们好好休息一下。在接近六点钟的时候，学校里新招聘的教师笑笑学姐来看望我们，她也是师大的学生，今年刚刚毕业，之后成功的考上\_\_\_\_一中，在得知我们的到来后很贴心的来看望我们，并且热情的告诉我们一些注意事项，甚至是附近有什么不错的吃饭的地方、买东西的地方，就像姐姐一样关心我们，让我觉得心里暖暖的。经过一个下午和晚上的休整，第二天我们以饱满的热情来迎接顶岗实习工作的第一天，这天正逢高一新生入学的日子，学校里人头攒动，很是热闹。看着那一张张稚嫩的脸，我对于自己的顶岗实习工作又多了一份期待，但同时也多了一份担忧，害怕自己担不起这份重任，辜负母校和顶岗实习学校对自己的信任。带着这种忐忑的心情我来到了教学楼等待我的指导老师，我在脑海中想象了很多次我的指导老师会是什么样的?会不会很严肃?会不会不太好相处?正当我脑海中不断幻想的时候我的指导老师出现了，是一位看起来很和善的男老师，看到我笑眯眯的说：“是澜航吗?我昨天还跟你笑笑姐开玩笑说你这个名字有点不好判断是个男孩还是女孩呢?”然后又向我详细的介绍了高一生物的教学计划、课时安排等等。在接下来和身边的老师们相处的过程中我又充分的感受到\_\_\_\_一中这个大家庭对我这个实习生的关爱，老师们会很热情的告诉我如何处理和学生的关系，会告诉我那个地方有好吃的美食，会从家里带来自己做的食物给我吃，会告诉我生病了去哪家诊所比较好等等。尤其是我的指导老师李老师每次都会很认真的帮我审阅改正讲课使用的ppt，会指导我如何改正自己的讲课思路从而便于同学们的理解和掌握，会在我遇到问题时耐心的帮我分析问题寻找最佳的解决方案等等。在\_\_\_\_一中和这些老师相处的的日子里让我感觉很愉快，同时也从中学到了很多，丰富了我的阅历，开阔了我的视野。

我的第一次课被安排在9月2日的晚上，在上第一次课之前我做了充分的准备，看了大量的讲课视频和课件，听了两位生物老师的课，最后制作了自己的课件并请李老师帮我进行了改正。在上课之前我既紧张又期待，带着心中的忐忑我正式踏上了讲台，我强迫自己镇定下来，按照自己之前的准备顺利的完成了我人生中的第一堂课。课堂上同学们很是热情，积极的与我互动，大声的回答着我的问题，让我慢慢的进入状态，不再紧张。对于我的第一堂课我认为还是比较成功的，我的教学计划全部完成，课堂气氛很好，同学们的作业完成准确率也很高。万事开头难，第一堂课的顺利完成给我带来了很多信心，让我对自己的顶岗实习生涯有了更多的期待。随着和同学们相处时间的增多，我发现自己越来越喜欢他们，每天看到他们的笑脸，听见他们的问候都会带给我无限的动力。我希望在接下来的日子里能够成为他们的良师益友，在他们的学习和生活上给予他们力所能及的帮助。

来到\_\_\_\_一中顶岗实习的第三周学校邀请了著名的李凤遐老师来进行讲座，李老师从从事教育工作开始就一直担任班主任一职，经验很是丰富。李老师对于教育工作、对于学生的热爱深深地打动了我。听了李老师的一席话让我对于教师这一职业的敬意和热爱又加深了。教师虽然很平凡，但他肩负着祖国的未来和民族的希望。我希望自己有一天也能成为一位像李老师一样的教师，尽自己的绵薄之力来为国家、为社会贡献自己的力量。

在这一个多月的时间里发生了很多事。有一件事给我留下了深刻的印象，我第一次给学生批改作业时为了方便统计学生错误情况，我只是将错误的题打了错叉，没有理会他们做对的题。后来我发现笑笑姐在批改作业时会对所有的题目进行批改并做上标记。然后我对此进行了反思，如果我是一位学生看到自己的\'作业上画满了错叉会是什么样的感受。反思后我又和同组的张老师讨论了一下他对于这个问题的看法，他也建议我最好不要在卷子上只对学生做错的题目进行批改。这样对于做得不好的学生来说可能会有一些打击。于是在以后批改作业时我改变了自己之前的做法，并且如果时间充裕我还会给他们写上评语，分析他们的问题，给他们写上一些鼓励的话语。渐渐的我发现学生们的学习兴趣有了提高，找我问问题的人也越来越多。这件事情给我深深的启示：教学无小事，要时刻站在学生的角度去思考问题、发现问题、解决问题。

在十一假期前的一周，同组的三位老师听了一次我的公开课，并给出了他们的意见和建议。他们认为我对课堂的掌控很好，知识讲解的也很到位，讲课思路也很清晰，互动、提问也很多。但是讲课时可以适当的和同学们开一下玩笑，缓解学习的紧张感;在知识点与知识点之间多留些时间让他们缓冲一下;提问时最好先点名再提出问题，这样效果可能会更好一点。老师们给出的意见让我受益匪浅，对我今后的教学工作有很大帮助。他们鼓励的话语也给了我前进的动力。

来到\_\_\_\_一中这一个多月的时间让我收获了很多，也成长了很多。经历了很多事情，并且从中学到了很多知识。为我今后从事教育工作奠定了良好的基础。我很庆幸自己选择了顶岗实习，我很感谢母校给我顶岗实习的机会，我很感谢\_\_\_\_一中对我的重视给我一个实习的平台。希望我能在顶岗实习剩下的日子里能够做的越来越好，不辜负学校的厚望。为自己的顶岗实习画上圆满的句号，交上一份满意的答卷。

**个人实践报告总结篇二**

大学的最后一个暑假，我去区检察院实习，时间是从2024年\_月\_日至\_月\_日。实习期间努力将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，在实习期间能够遵守工作纪律，不迟到、早退，认真完成领导和检察人员交办的工作，得到院领导及全体检察干警的一致好评，同时也发现了自己的许多不足之处。

实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，虚心向领导和检察干警求教，认真学习政治理论，党和国家的政策，学习法律、法规等知识，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的法律技能，从而进一步巩固自己所学到的知识，为以后真正走上工作岗位打下基础。

此次实习，主要岗位是审查起诉科，因此主要实习科目是刑法和刑事诉讼法，也涉及一些其他私法科目。在实习中，我参加了几起案件的开庭审理，认真学习了正当而标准的司法程序，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，细致的了解了公诉起诉的全过程及法庭庭审的各环节，认真观摩一些律师的整个举证、辩论过程，并掌握了一些法律的适用及适用范围。跟随干警提审，核实犯罪事实，探询犯罪的心理、动机。真正了解和熟悉了我国的公诉程序及法庭的作用和职能，同时还配合公诉人员做好案件的调查笔录和庭审笔录，做好案卷的装订归档工作。

在实习过程中，也发现法律的普及非常重要。我国政府为推进法治建设而进行的多年的普法教育活动，取得了很大成就。人们的法制观念、法律意识都有了很大的提高。但是在普法的深度与广度上还有一些不足。比如有些时候，人们对有些法律条文是知道的，但却不知道如何适用它，以至于触犯法律;有时候人们对两个以上不同法律对同一问题的规定不明白，不知道该适用哪一部法律，有一个案件就是这样的，被告人原是某村会计，后来在改选中落选，这样一些会计帐簿、会计凭证需要移交，但是他一直认为《会计法》是规定的要等帐目清算后再移交，所以就坚持不交出，结果被以隐匿会计帐簿、会计凭证罪逮捕。这一个案例就说明我们的普法活动不能只做表面文章，要深入实际，真真正正的让人们了解法律、法规的含义。并在这个基础上，逐步确立人们对法律的信仰，确立法律精神。

一、实习目的及意义

1.实习目的

通过实习，将在大学期间所学的理论与法律实习相结合，巩固知识，发现不足，以求积累经验、指导学习和学以致用;在实习中，培养独立发现问题、分析问题和解决问题的能力;通过实习培养社会适应能力和人际交往能力，并不断提高自身法律素养，树立正确的法律人观念和法律思维;通过在派出所参与到具体的办案的过程中，熟悉公安机关的各项管理制度及相关的法律法规，了解其办案的法定程序和一般步骤，不断充实自身的专业知识。

2. 实习意义

这是我们即将走出校门，踏上社会的最后一次实习。作为将理论知识与实践相联系的桥梁，实习生活带给了我们很多有益经验和书本上没有的知识。法学本生就是一门实践性很强的学科，学习法律知识不仅仅在于我们能将那些书本上的知识在多大程度和深度上有一个全面的掌握，更重要的是能够运用所学的知识去解决生活中的实际问题。这才是学习法律的我们所承载的使命。作为一名法律人，我珍惜每一次实习机会，把它们当作检验自身理论知识是否扎实的试金石;我在实习中也很注意个人法律素养的提高，学习如何为人处事，怎样提高个人的能力。

二、实习内容

我实习的单位是我们镇上的派出所，来的第二天早上所长召集我们开了一个会议，主要是重新分派一下各自的任务。我们实习生由于刚来很多东西都不清楚，所长让我们在第一星期主要是观摩和学习所里的办事规程和熟悉所里的管理规定，并适应这里的生活和工作。

在这第一个星期里，我跟着已经来所里很久的实习生陈辉学会了如何给前来办理身份证的群众照相，办身份证算是所里的一项主要工作了，相片的质量会决定群众们是否会拿到证件，我必须做好这项工作让他们满意。身份证图像的采集用的是公安系统的专用软件，照完相片之后要经过它的一系列处理，检测合格后才能上传到户籍室办理身份证。新手要掌握它的功能得花一些时间来练习，几经摸索我总算是熟悉了。终于我可以给前来的群众照相了，照出来的相片在经过处理后，传到户籍室那边，大部分都是很不错的，但也有少部分还存在小问题。经过多次调整后，我对该软件的使用已基本掌握，能过胜任照相一职。这是我来所里最先学会的一项工作，但它和我所学的专业知识联系不太紧密。

接下来，我实习的任务就是如何询问当事人、证人以及如何制作询问笔录。所里最那让人激动的时刻就是出警了，太具挑战新了，无论刮风下雨还是半夜三更只要接到群众报警，刘警官都会带着我一起去处理。对于当事人有的需要带回来做笔录，不管多么晚都要做个笔录。每一次陈警官在做笔录的时候，我都在旁边学习，听他们如何提问，都问些什么问题，对不同的案件又该如何设计询问的问题，被询问者回答的纪录过程，以及该如何组织语言进行纪录，如何把握询问的重点和非重点，碰到一些棘手的问题该如何解决等等。这些都是对初生牛犊的考验，我相信通过认真学习和实践，我定能掌握这其中的学问。经过聆听多次询问，我已能够对不同的案件的提问方式了然于心，熟悉询问的程序，对于重点问题的把握以及如何按捺手印。如对一般案件的询问，首先要向当事人宣读或出示“行政权力义务告知书”，然后才开始，在询问过程中要问清其时间、地点、起因、经过等必要事项。如对打架斗殴性质的要重点问其谁先动手，用什么打对方，\_了哪个部位，都有谁受伤;而对的证人的询问都要问清其与当事人的关系，在作证过程中告知其不要使用好像、推测、猜测等词。在核对完笔录后，打出纸质文档给当事人查阅，在与当事人口述不一至的地方应立即修改，并在核对无误后在规定的地方按捺上手印。在有经验的干警的指导下，我也对当事人作过几次询问笔录，他给我的评价是总体上符合规范要求，但有的用语有些不妥。我在随后的询问过程中，不断地在改进。

三、实习总结

短短的一个多月的实习时间，一眨眼就过去了。这一段实习时光，对我来说既充实又充满新鲜感和挑战性。在这段时间里，我学会了给办身份证的群众照证件相，帮所里完成上边分派的采集dna样本和指纹的任务，接警和出警，询问当事人，制作各种案件的询问比笔录。在和有经验的老警员一块处理警情时，我学到了很多知识。对于哪些问题应该由派出所处理，处理这些问题的程序，以及派出所做出处罚决定的法律依据有哪些，对于哪些不在派出所管辖范围的事项，如果群众向其派出所报案该怎么办等。我不仅仅知道该如何处理以上问题，同时也对对这方面的专业知识有了更深入的认识。同时，经过这次实习，我学会了一些办公自动化的基本技能操作，对电脑办公软件的应用有了很好的掌握，更是明白了“电脑是三大生存技能之一”这句话所蕴含的深刻道理。

四、实习体会

通过这次实习，让我进一步认识了公安，认识了社会，也认识到公安在社会中的重要作用。通过对实习中自己表现的反思，我我发现了自身的一些不足之处，并深刻认识到：

1.理论是基础，实习经验是关键。在一个多月的实习过程中，我深深感到自己所学知识的匮乏、眼高手低。通过实习我发现自己很多不足。我有时发现知识倒是掌握了，但如何运用却不知从何着手，甚至素手无策，这就是实习经验重要性的体现，经验往往能提高效率。

2.提高自身素质，适应社会发展需要。警察是社会秩序的维护者，他担负着保障人民安居乐业和维持社会秩序稳定的重任。作为有志于从事人民警察职业的人，培养良好的素质是极为重要的，这包括专业知识、职业形象和执业纪律、人格魅力等素质。同时这也是提高行政管理效率和构建和谐社会的重要条件。

3.实习对加强和指导学习的作用。第一，对我们在讨论某个案件的重要问题适应该广泛地查阅资料，弄清理论上在这一问题上主要哪些观点，实习之中又倾向于哪种观点，不仅易于和他人的思路和想法接轨，丰富自己的思维。更使做到有重点的学习，有重点地掌握所学到的知识，有重点的学习理论界的重要观点。第二，我们应该虚心听取各种意见，应该多注意，想想该如何应对，这样对我们今后的学习和工作会很有帮助的。第三，注重锻炼培养自己的逻辑思维能力和灵活应变能力。对于一名好的法律职业者来说这些是必不可少的。而且也要常写一些文章，以锻炼自己的写作能力和表达能力，这也是综合培养，有利于提高自身的法律思维能力。

**个人实践报告总结篇三**

每周进行实习总结，填写专业实习周志;

另外还协助保育员老师日常工作，初步组织幼儿的日常活动;

参与班级环境创设，参与为迎接六一的有关道具制作。

二、实习总结

在省直保育院实习一个月，对幼儿园工作的方方面面有所认识。时间不长，但对我们实践能力的提高，理论知识的充实，以及个人对幼教事业的认识都有很大促进作用。

通过实习，我更直接地接触幼儿园日常工作，更直接地与幼儿接触，这对于我们幼教学习者来说，无论是实践还是理论方面的学习都有很大的充实作用，更促使我们思考理论与实践相结合的问题。通过亲自带班实施教育活动，组织游戏与运动，让我体会到作为一名幼教工作者该有多大的教育机智。这也是指导我今后学习的方向标。

通过实习，我感觉各方面的能力有很大提高，这也有赖于指导老师与幼儿园带班老师的批评指导，提出很多受用的宝贵意见。例如，在组织活动方面，在与幼儿交流方面，在独立实施教育活动方面，在处理幼儿“小矛盾”方面，等等。这些都是很具体、很细致的进步。虽然实习让我体会了工作的艰辛，但也有乐趣，还能锻炼自己的能力，提高自己，所以心理很踏实。

在实习期间，欣喜自己取得了成绩。虽然每天都会碰到不同的情况，要处理一些新的小问题，但每一天，我都在提高，就像老师说的那样：每组织一次活动都是你的成绩，因为你又多了几十分钟的经验。的确，时间越往后，处理有关问题就越娴熟，不像开始时那样盲目。

一个月的实习，与幼儿园的零距离接触，让我体会到这份事业的崇高，也使自己一些停留在表面的认识变的具体、深刻。每个孩子都是一朵含苞待放的花蕾，要做好一名优秀的“园丁”，得付出多大的努力啊，我还要继续努力。

**个人实践报告总结篇四**

从201\*年2月21日开始我在xxxx公司实习，实习目的是通过理论联系实际，巩固所学的知识，提高处理实际问题的能力，为毕业设计的顺利进行做好充分的准备，并为自己能顺利与社会环境接轨做好准备。下面是本人对这次毕业实习的总结：

实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，毕竟书本上的只是一个概念，具体操作并没有教你,这次实习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，我对它的投入也是百分之百的 201\*年2月21日到6月21日 ，进行了为期4个月的实习。这期间公司的同事给予了我热情的指导和帮助，而我也虚心向他们请教学习，把大学所学的知识加以运用，在理论运用于实践的同时，也在实践中更加深刻地理解了以前没有理解透彻的知识。经过这些天的实习，我对公司也有了更深刻的了解，也初步熟悉了销售员的实际操作步骤。更重要的是，这是我踏入社会的第一步，虽然只有四个月的时间，但是也让我看到了自己的很多欠缺，让我深知出身社会，还需要很多学校里学不到的能力。

首先简单介绍一下我的实习单位：本公司位于武汉市洪山区，是一家以儿童早教为主的公司。虽然它的规模不算太大，但它却是顾客值得信赖的公司，一直以来在社会上都有很好的口碑。本公司本着始终贯彻执行“顾客的满意是我们永恒的`追求”为方针。公司一直坚持“以人为本”的企业经营原则,注重基层员工业务素质的培训，以“加强责任管理，提高品牌意识”为宗旨对员工进行培训。通过对员工的有效激励来充分发挥他们的主动性、积极性和创造性，以最大限度地挖掘员工的潜能，来更好的实现个人目标和企业目标的契合。公司主营：儿童早教;托管;游泳;婴儿洗澡等。由于有良好的质量加服务，本公司已建拥有大批顾客.

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，感觉无法和那些老手相竞争，有时候感觉确实无从下手。 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责任，凡事得谨慎小心，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。

实习是大学进入社会前理论与实际结合的最好的锻炼机会，也是大学生到从业者一个非常好的过度阶段，更是大学生培养自身工作能力的磨刀石，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。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. 思想是人的灵魂，是人的内在力，要想把实习任务完成好，首先要把思想调整好其次是注重联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量,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

通过这次毕业实习，把自己在学校学习的到理论知识运用到社会的实践中去。一方面巩固所学知识，提高处理实际问题的能力。另一方面为顺利进行毕业设计做好准备，并为自己能顺利与社会接轨做好准备。毕业实习是我们从学校走向社会的一个过渡，它为我们顺利的走出校园，走向社会为国家、为人民更好服务做好了准备。

**个人实践报告总结篇五**

一、实习地点:

\_\_市\_\_大厦

二、工程概况

该综合楼位于\_\_市，它是一个由餐厅、包房等组成的综合酒店。建筑地下一层，地上十六层，总建筑高度54.8米，总建筑面积26349平方米，其中地上建筑面积22531平方米，地下建筑面积3818平方米，建筑物占地面积5410平方米，该建筑为一类建筑，抗震设防烈度为6度，主楼按一级耐火等级，结构体系为框架筒体。

三、实习目的

毕业实习是我们建筑环境与设备工程专业学生学习中不可缺少的重要组成部分。通过实习使我们获得基本的感性知识，理论联系实际，扩大知识面;同时毕业实习又是锻炼、培养我们能力及素质的重要渠道，更为重要的是培养当代大学生吃苦耐劳的精神，也是学生接触社会、了解社会、了解国情的一个重要途径，逐步实现由学校到社会的转变。这些实际知识，对我们后面的学习和工作，是十分必要的基础。

四、实习内容

(一)实习安全注意事项

1、必须按规定正确使用“三宝”(安全帽、安全网、安全带)。

2、在建筑工地的“四口”(楼梯口、电梯口、预留洞口、通道口)必须按规范用栏杆、盖板等牢固材料加以防护。

3、所有机械设备的防护装置必须做到齐全、牢固、有效。

4、塔吊、升降机、龙门架等起重，垂直运输设备必须有限位保险装置，严禁带病运转和超负荷吊装作业。

5、龙门架及井字架的缆绳装置必须符合规定要求。

6、施工现场用电必须符合建筑部的规范，要实行“三线五线制”和“三级配电两级保护”。

7、配电箱、开关箱必须铁制，开关箱要做到一机一闸一保护(漏电保护器)。

8、脚手架的挂设及材料必须符合要求。

9、悬崖、陡坡、坑洞必须有防护，有警戒标志和红灯警示。

10、要正确穿戴劳保用品，严禁赤脚、穿高跟鞋、拖鞋进入施工现场作业，高出作业不准穿硬底或带钉易滑的鞋靴。

(二)制冷机房水系统

机房为施工的重点之一，因此，首先要对机房有一个大概的了解。

该机房空调水采用闭式两管制流量系统，分两个大区，1—4层为一区，5—16层为二区，两个区共设置两台直燃式溴化锂机组，三台冷冻水泵，为两用一备，两台冷却塔至于裙楼屋顶，选用大连三洋冷却塔。冷却水泵设三台，两用一备，冷却水系统为开式。空调回水及冷却水回水管路均安装多功能电子除垢仪，起过滤杀藻及除垢作用。膨胀水箱至于顶楼，膨胀水箱补水定压的作用，膨胀水箱上接有循环管，冬季使用。夏季应关闭，以减小系统的无效冷量损失。仅过渡季节使用的水系统冬季应排空。

水冷机组运行的开启顺序为：

冷冻水泵----冷却塔----冷却水泵----冷水机组

水冷机组运行的关闭顺序为：

冷水机组----冷却水泵----冷却塔----冷冻水泵

风机盘管由房间智能温度控制器控制。

(三)空调水系统

空调水系统的是重点，它施工难度大。同时也是这次实习的重

(1)材料要求

1、空调水管(冷、热水管)一般采用无缝钢管。

2、空调冷凝水管(包括空调机组、风机盘管、分体式空调器等)采用upvc管道或镀锌钢管。

3、风机盘管接口至关断阀之间的管道采用铜管及铜配件，其工作压力为1.5mpa。

(2)主要施工方法

1、无缝钢管焊接

无缝铜管的焊接施工要由专业人员持证上岗操作，因此，这部分只作为参观实习。

2、阀门及法兰安装

a.螺纹或法兰连接的阀门，必须在关闭情况下进行安装，同时根据介质流向确定阀门安装方向。

b.水平管段上的阀门，手轮应朝上安装，特殊情况下，也可水平安装。

c.阀门与法兰一起安装时，如属水平管道，其螺栓孔应分布在垂直中心的左右，如属垂直管道，其螺栓孔应分布于最方便操作的地方。

d.阀门与法兰组对时，严禁用槌或其他工具敲击其密封面或阀件，焊接时应防止引弧损坏法兰密封面。

e.阀门的操作机构和传动装置应动作灵活，指示准确，无卡涩现象。

f.阀门的安装高度和位置应便于检修，高度一般为1.2m，当阀门中心与地面距离达1.8m时，宜集中布置，并设置操作平台。管道上阀门手轮的净间距不应小于100mm。

g.调节阀应垂直安装在水平管道上，两侧设置隔断阀，并设旁通管。在管道压力试验前宜先设置相同长度的临时短管，压力试验合格后正式安装。

h.阀门安装完毕后，应妥善保管，不得任意开闭阀门，如交叉作业时，应加防护罩。

i.法兰连接应保持同轴性，其螺栓孔中心偏差不得超过孔径的5%，并保证螺栓自由牵引。

j.法兰连接应使用同一规格的螺栓，安装方向一致，紧固螺栓应对称，用力均匀，松紧适度。

3、管道与机组、设备连接安装

a.管道与空调、泵类设备连接时，应采取隔震措施。一般采用橡胶软接头或波纹软管接头，法兰连接或丝口连接。管道与软接头、设备之间的连接，应在不受应力作用的影响下安装定位，严禁强行对口，确保隔震软接头安装达到施工验收规范的要求。

b.与空调、泵类设备连接时，必须对设备采取可靠的保护措施，在设备与管道连接前，应在连接法兰间加设石棉纸柏做成的瞎眼状封堵。防止在施工中，焊渣、小铁块、垃圾等异物进入设备，造成隐患，损坏设备。

c.与设备隔震软接头连接的管道均应有支吊架固定。确保管道与设备连接的施工质量达到设计与验收规范。

d.换热器等设备的管道安装，可以在循环清洗后安装.如果要求在循环清洗前进行安装时，必须在循环清洗前，将管道在进设备的进出口处临时连通进行循环清洗，防止管道内异物进入设备，清洗合格后再接通。

e.与风机盘管的连接安装：当供回水管道三通向上方开启时，管道的坡度应该坡向总支管，管道支管标高不能高于风机盘管的进出排管口标高，否则容易产生气隔堵塞现象。阀门一般采用球阀，与风机盘管的连接应采用紫铜管涨口接管连接、橡胶软接头、不锈钢波纹管连接等软性连接方式。

4、凝结水管道安装

a.凝结水管采用镀锌钢管时，丝扣连接;用塑料管时，粘结连接。安装时，管道坡度、坡向、支架的间距和位置应符合设计要求。有条件时应尽量加大空调器滴水盘与冷凝水管的高差，减少管道变向转弯敷设，确保冷凝水管道畅通。

b.管道安装结束后，应做好管道通水试验。在试验前要清除空调器滴水盘内的垃圾异物，在通水试验时必须逐只检查空调器的滴水盘，不得有倒坡现象，灌水量宜为滴水盘高度2/3，一次排放，畅通为合格。

c.加强吊顶内与管道井内的管道检验，管道及支吊架安装良好，冷凝水管无被碰移位现象，管道与空调器滴水盘的连接软管无弯曲折瘪、无脱落现象，管道保温完好。安装质量完全符合设计与施工验收规范。

五、实习心得

实习结束了，在这期间在老师和工厂技术人员的带领下看到了很多也学到了很多。让我对原先在课本上许多不很明白的东西在实践观察中有了新的领悟和认识。尽管那些工人师傅很多都不知道理论上为何这样操作，但是他们有十分丰富的实践操作经验。尤其是纠正了我很多以为理论上正确，但是在操作却很不可行的设想。另外作为一名暖通专业人员，熟悉暖通规范是非常重要的，做设计之前要和各设计部门协调好并与甲方有较深的沟通，对现场深入了解，这样才能使设计方案才能获得最佳。

还有，我切身的感受到了我们这门暖通专业在国家建设中的不可或缺的作用，尤其是在当今越来越发达的社会，我觉得我们暖通工程的前景将会是十分广阔的!

**个人实践报告总结篇六**

作为一名新闻专业的学生，在出版社实习的一个多月对于我来说是非常有意义的。刚开始进入出版社的时候，心里难免有些激动和好奇，毕竟这是我第一次这么近的距离与出版社接触，并且我还能有幸在里面实习一段时间。当然，这一切也是多亏了学校的指导老师的介绍。

在我们刚开始进行校对工作的时候，难免有些心浮气躁。有时看着厚厚的一本又一本的稿件，我们确实感到有点头大，同时，枯燥的稿件内容很难让我们点燃自己内心的激情。当听到别的同学在别的单位实习的生活是如何精彩时，我们有时也不免会叹气，甚至还会抱怨一两句。

在经过一段时间后，我们也慢慢的学会了去接受和适应实习的工作。也许知道抱怨没有用，我们到后面终于静下了心了。静下心来后，我们发现原来我们的实习生活并没有那么糟糕，我们校对稿件的时候也不再感到那么痛苦，而且一切过的也很顺利。改变不了生活，就尝试改变一下自己，选择新的一种生活方式，也许会发现原来生活还是那么的美好!

当我逐渐习惯和实习出版社的一些工作情况后，我才发现原来自己的抱怨是多么的无知和可笑。无论是从学历还是经验来看，我都没有抱怨的资本。这里的大多数工作人员都有着足够的学历和经验，但是他们对于这里的工作有的更多的是知足和感谢。很多的工作人员是研究生以上的学历，万总编更是一位有着丰富经历的老师，但是他们对于我们感到枯燥的工作是那么充满激情。

说实话，我们在那实习的工作环境是十分的好，出版社的指导老师也对我们也是十分的关心。但是我们怎么会一开始就会感到不满足甚至有些抱怨呢?我后来才发现自己原来真的不怎么了解什么是工作，不了解什么是社会的真实情况，甚至不了解才是真正的生活。从小到大，我们更多的时间是生活在校园的这个小的社会圈里面，总习惯了生活是那么的顺利、那么的简单。当我们存在着这种错误的认识，并将它带出校园走向真正的社会，我们才会发现自己错的是多么离谱!甚至我们抱怨真正的社会并没有按照我们的构想中那样运行，当我们难找到自己理想的工作时，我们会大呼就业难、工作难，甚至说社会对我们的要求越来越高。其实，社会并不会因为某个人或某国人或某一代人而改变自己的规律，在竞争激烈的社会优胜劣汰是永不变的法则，符合不了要求的人永远被社会所接受。

也许是社会中存在了许多像刚开始抱怨工作的我一样的人，所以大家才会产生就业难，工作难的错觉。其实社会中并不缺少工作岗位，也不缺乏优秀的工作岗位，而是我们缺乏实力!我们缺乏实力是因为我们缺乏真正认清社会需要的能力，或者我们缺乏较早了解社会需要的实力。因为缺乏认识，所以我们在学校很难认清真正学习的方向，也即学什么，如何学。从这次实习中，我从来没有如此清楚的认识到这一点。

或许这次简单的枯燥的校对工作对于我的专业学习不一定真正的起到多大的帮助;或许呆在办公室的生活没有外面跑新闻那么精彩;或许在出版社实习也没有完成我想发表文章的愿望，但是经历过这一段时间后，我可以问心无愧地说我也有了收获!至少我知道抱怨生活不如静心去面对生活的一切;至少我发现校对工作也是一门很深的学问;至少我对于以前感到陌生的霍山县有了一定的了解。对于收获，有的是看得见，有的是无法看见;有的或多或少，也有的或大或小;有的是十分有价值，有的却是十分有意义。不管怎样，有收获就好，至于多少好坏那另当别论!

最后，我想要说的是感谢!要感谢太多的人，也要感谢太多的事!因为有了你们，才使我最后有了收获!我想坚持的人都会有收获，我希望每个人都有自己的收获!

**个人实践报告总结篇七**

通过理论联系实际，巩固所学的知识，提高处理实际问题的能力，了解设计专题的主要内容，使学生能够了解社会、学校的需要，在实习单位领导的帮助，对自己今后所从事的事业有一个实习了解的过程。为毕业设计的顺利进行做好充分的准备，并为自己能顺利与社会环境接轨做准备。

实习对于锻炼学生能力，了解社会、熟悉民生，看清自己的定位是很有帮助的。而从就业角度来看，拥有丰富实习经历的学生在就业时的优势也是比较明显的。

生产实习是一个极为重要的实践性教学环节。通过实习，使学生在社会实践中接触与本专业相关的实际工作，增强感性认识，培养和锻炼学生综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决实际问题的能力，把理论和实践结合起来，提高实践动手能力，为学生毕业后走上工作岗位打下一定的基础;同时可以检验教学效果，为进一步提高教育教学质量，培养合格人才积累经验。计算机是一门对实践要求较高的学科，通过专业实习，使学生能熟悉有关计算机专业的各个领域，使学生毕业后能胜任与本专业相关的工作。

大学四年学习了很多，经历了很多，得到的是学习能力、处事能力和一些专业知识。可面对社会，我们经验太少，思想单纯!毕业实习，给了我们一个了解社会，增加经验，熟悉工作单位的机会。锻炼自己的动手能力，将学习的理论知识运用于实践当中，反过来还能检验书本上理论的正确性，有利于融会贯通。同时，也能开拓视野，完善自己的知识结构，达到锻炼能力的目的。一切都是为了让实践者对本专业知识形成一个客观，理性的认识，从而不与社会现实相脱节。此外通过理论联系实际，巩固所学的知识，提高处理实际问题的能力，了解设计专题的主要内容，为毕业设计的顺利进行做好充分的准备，并为自己能顺利与社会环境接轨做准备。

我的实习单位xx分公司是境外上市的xx股份有限公司的全资子公司。以”遵守国家的法律、法规，以市场为导向，积极采用先进的通信技术，发展电信及信息业务;加强管理，提高服务质量;为社会提供快捷、方便、准确的通信服务，满足社会需要;提高企业效益，增强竞争实力，为股东创造利润”为公司的经营宗旨。

公司的经营范围是经营北京省内的国内固定网络与设施(含本地无线环路)业务;基于固定电信网络的话音、数据、图像及多媒体通信与信息服务;按国家规定进行国际电信业务的对外结算，开拓国际通信市场;经营与通信及信息业务相关的系统集成、技术开发、技术服务、信息咨询、广告、设备生产、销售和设计与施工。同时，承担着党、政、军重要通信保障任务。

我实习所在的部门是技术客服部，主要从事网络维修服务工作。刚开始实习时，办公室的同事给了我一些有关部门运营和计算机维护的公司的规章制度，让我对公司运营情况和计算机计网络维护--特别是系统维护有了一定的认识，真正体会到了一个国有企业单位对人事的重视，理解了技术服务部的电脑维护工作虽然是企业部门运营的一个小侧面，但关系到企业在广大市民心目中的形象，我们中有经验的前辈还给我仔细讲解了计算机维护的每一款注意事项，经常领着我去进行顾客回访、产品市场调查;后来，又让我参与了一些具体的工作，比如约定顾客、维修单开立、对外宣传。

刚开始的时候有点手忙脚乱，不是这边搞错就是那边忘了，很多用的器材都叫不上名字，业务也很不熟悉，都是同事指导和帮助我。由于后来心态的调整和渐渐的熟练，慢慢地学得差不多了，就呆办公室里，有工作就安排给技术员，没有就闲着，忙的时候一直忙，闲的时候就发呆，和同事套近乎，期盼着能有多点事情安排给我做，不然实在是太无聊了。在部门领导及全体同事的帮助指导下，经过多天的学习、工作，我已熟悉整个维护服务的流程，可以独立、熟练地比较准确地报出各种网络故障问题。

作为实习生，我严格的要求自己，甘于吃苦，任劳任怨，尽心尽力，遵守公司的规章制度，主动打扫办公室卫生，尊重领导，维护领导的威信，适应领导的工作习惯、工作方法、工作风格以及工作特点。主动向领导、向办公室同志学习，取长补短，加强沟通，增进了解，提升能力。对领导和办公室交办的日常文字材料，即接即办，保证按领导的要求按时、准确办结，不断提高工作效率。

我的领导逻辑性较强，凡事爱有个前因后果，对这样的领导就要在谈工作时要讲事实，摆观点，有分析有推理，了解领导的工作风格和特点，目的是为了更好地做好工作。当然，在尊重领导的前提下，要敢于提出自己的观点，要有维护真理的精神。在协调与本部门领导的关系时，对待当事人要热情周到，庄重大方，言行得体，不卑不亢，树立起一言一行，都直接、间接地影响办公室或领导的形象的意识。

我所学的，我知道的知识还远远不够。每个礼拜，我们要做一次材料计划表。其实这个表是很简单的。这些简单的文档操作平时觉得是微不足道的一些知识好像根本就不用多说的问题。但真正自己在实际操作中确实是模棱两可的。这说明自己对自己所学知识太浮了们有深入，这种眼高手低的毛病在工作中是最忌讳的。所以在工作中端正态度是必须的。

感触最深的是自己的社会经验不够丰富，我觉得工作并没有想象的那么轻松，接触的都是有很多年社会经验的大人，跟他们在一起，需要把自己摆在大人的立场上说话，思考问题，说话办事都要有所注意，有时会觉得很累，但是我把这次实习当成是锻炼自己，接触社会的平台，不管有多困难，也要努力克服，要抓住这次机遇，不断的向他们学习，充实自己。

虽然实习用到的计算机专业的知识不多，但是我仍然能够感觉到自己的计算机知识还是不太扎实，如果要学以致用，还需要进一步加深自己的知识水平。

在实习期间，我深切地感受到，技术服务部是一个团结、上进、充满活力的集体。每天大家都是笑脸相迎，即使面临很大的工作压力，办公室里仍然会听到笑声;面对客户，大家总是热情真诚;面对工作上的困难，大家总是互相帮助，直至解决难题。整个部门和睦相处，就像一个温馨的大家庭。而部门领导就是这个家庭中的家长，给每个人很大的空间自由发挥。

从他们身上，我真正体会到了\"敬人、敬业、高效、高水平服务\"的真实意义，体会到了服务部\"服务、奉献\"的意义，体会到了\"创造完美、服务社会\"的服务理念，知道了什么是\"创新就是生活\"。特别令我感动的是，每当我遇到困难向大家求助时，谁都会无私的告诉我;我对能到这样的公司实习感到骄傲，感到自豪。我很庆幸自己能在这样有限的时间里，在这么和谐的气氛中工作、学习，和同事们一起分享快乐，分担工作。所以我努力向同事学习，不懂就问，认真完成领导和同事交给我的每一项工作。部门领导和同事也都尽力帮助我，给我有关知识.

在这短暂的实习期间中，我学到了许多书本上学不到的知识。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，你可以有很好的同学，很好的朋友，大家相互嘘寒问暖，不必勾心斗角。

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。存在着利益关系，又工作繁忙，就多了份人情世故。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。

通过实习使我对计算机有了更具体认识，通过对计算机的具体操作和亲自实践巩固了课本上学的知识，在这个基础上把所学的计算机应用专业理论知识与实践密切结合起来，培养自己实际工作能力与分析能力，达到学以致用的目的。理论与实际的结合，学校与社会的勾通，进一步提高了自己的思想觉悟，业务水平;尤其是观察分析和解决问题的实际工作能力，实习的一个重要功能，在于运用教学成果，检验教学成果。运用教学成果，就是把课堂上学到的系统化的理论知识、尝试性地应用与实际的工作中。

经过这段实习，我有些慌张，我意识到自己并不成熟，并没有做好将要走上社会的准备工作。我还有太多的地方需要改进，思想上的，生活作风上的，我应该抓住这次实习机遇，用最快的速度进步，把握住自己的不足，在今后的生活中注意锻炼。为适应以后的工作，为之打好基础。

实习，是开端也是结束。实习的同时也让我了解到了自己的不足，在今后的工作和生活中，我会继续努力，完善自我。更加努力的奋斗下去。

**个人实践报告总结篇八**

经过短暂而有意义的一个月实习，我的专业知识和实际操作真的进入了成长期。在师傅和同学的耐心指导和提醒下，我的操作能力在专业知识的基础上，迅速适应并熟练各岗位的工作内容、步骤和重点。同时也提高了我对这份工作的认识。它激起了我对这份工作的兴趣和极大的责任感。生活的每一步都要从小事和细节开始，时刻牢记操作规范，时刻坚守工作职责。从来没有丝毫的粗心和大意。在每一项工作的操作中，我都虚心接受和听从领导和同志的指导。不懂就问，不要学。千万不要隐瞒，也不要含糊。而且在每次操作的过程中，我都努力学习，不断总结经验教训，让自己学到更多的东西，在工作中取得更大的进步。

努力总会有结果。在这一个月的工作中，我在这个岗位的操作上取得了很大的成绩。我经常受到班里班长和师傅的表扬。每次收发油，他们都会在这里教我新东西。耐心细致的给我讲解油品的流程，每个阀门的管辖范围，油品的流量。特别是每次储油的时候，他们都会一步一步仔细严格的告诉我每个牌子油的特性，以及如何通过看、闻、摸、测来验证油品的质量，然后测量密度。总之，教到我学会，理解，掌握。所有这些工作内容和工作氛围，让我更加无所畏惧，更加勤奋好学。

第一，坚持专业知识指导实践，努力学习各种健康安全环保管理规章制度，认真履行健康安全环保岗位职责，提高健康安全环保意识，严格执行本岗位操作规程，遵守工艺操作纪律，积极参加各种健康安全环保活动、岗位技术兵和事故预案演练。熟练正确使用各种防护用品和消防器材，努力做到安全文明生产。

第二，积极参加公司组织的各种活动，充分锻炼自己，磨练自己，充实自己，展示和升华自己的特长。

第三，保持谦虚的工作态度和学习态度，认真听取建议，努力工作，热情学习。谨记规则，虚心接受和采纳每个同志的建议，积累经验，这样才能更快地提升自己，充分发挥一个员工的责任，为他的未来打下坚实的基础，实现他的人生价值。

实现自己的人生目标。这是一项长期而艰巨的任务，需要我们持之以恒，不断努力，开拓进取。善于总结经验，把握自己的特长，那么人生的目标就离我们只有一步之遥。

虽然我仍然缺乏经验和在困难情况下独立工作的能力，但我相信青春是资本。我正处于人生的精力旺盛期。我渴望在更广阔的世界展示我的才华。不会满足现有的知识水平，期待在实践中锻炼提高。所以，我会把所有的时间和精力都投入到工作中，积极投身到工作中去，实现自己的人生价值！

**个人实践报告总结篇九**

如今，三月即到，所有的中小学及大学都逐渐忙碌起来，新的学习开了，他们都在为自己新的学习任务定下了强有力的计划，都不愿意落后于别人。而我呢，也不例外，我是一名将要大学毕业的学生，已经顺利的完成了在校的所有任务，接下来就是要在校外的顶岗实习――毕业之前的最后一次校外考核。

我当然不想虚度这三个月，由于我在学校所签的船厂要求我们7月报到，所以在这之前我决定去找个机械厂完成顶岗实习。我不想出门太远，所以联系在当地的一家知名企业里完成最后的考核，要去这个企业实习的确有点困难，因为他们基本不需要实习生，我向他们如实说明了具体情况，希望他们能够帮助我和协同学校共同完成这个任务，为我们学生创造基本的工作需求。

我原以为可能会进不了这个机械公司，因为他们对技工类员工要求相当严格，何况我还是个实习生。我在家里敬盼佳音，很焦急也很彷徨，就这样过了一段时间，终于在最后我接到他们的电话，他们同意帮我完成这个实习科目，并希望我能尽快上岗，我很兴奋的答应他们22号上岗。

我终于进入了这个知名企业――陕西皇城建材机械(集团)有限公司。我对这个企业稍有了解，这是全国前10强的砖机企业，创建于1981年，是集科研、qq大全生产、营销、售后服务于一体的高新技术企业集团。我在有关负责人的带领下对这个企业厂房、工作坏境及其他方面有了较深而广泛的了解，感觉基本上符合我的工作需求。

最后，我被介绍并认识了该企业的核心制造环节机加工车间主任――张宝平师傅，也是我在这个企业期内的技术指导老师(师傅)。我和他初次交谈时，就发现这个人在机械理论和实践经验上很娴熟，技术也应当精湛。

他对我说进入任何企业，包括以后我进入工作岗位，重中之重就是人身安全，始终记牢“科学谨慎，安全生产”。于是刚去的第一周，我就接受他们的较为全面的安全生产知识培训，对我来说的确获益匪浅，不仅仅是我一个人，而是车间的所有员工，要求所有员工都做到科学谨慎，安全生产，我深信张师傅的教导对我以后的工作工作有很大的帮助。

(二)熟悉企业，从小做起

我所进入的这个企业核心品牌产品是各类挤砖设备，销售全国各地，并远销周边多国，所以我就要熟悉产品的生产流程。在安全培训期间，我详细地请教张师傅一些关于砖机生产的不解之问，大致对整个砖机设备的生产过程有了初步的了解，其中部分设备生产车间的工艺方法有了较大的改善，初步实现了光控自动化生产方式，这大大改善了工人的劳动强度，同时提高了企业的生产效益，但我也看到大多数生产车间依然保留着传统的生产方式，这与企业目前的发展状况有关，实现完全自动化还要很长的路要走。陕西皇城建材机械(集团)有限公司(以下简称“陕皇”)是国家及地方重点企业，有着很强的创新和研制砖机的能力，其生产环节大致分为：研发设计环节，冶炼环节，生产加工环节以及组装环节。

张师傅对我说，即使你很清楚这些砖机生产过程，也会在实际中遇到复杂的问题。任何员工要能自己解决所面临的困难，从实际中的基础做起是关键，逐渐积累和丰富自己的工作经验。我也深知这一点，所以在以后安排工作上，我不能有任何挑剔。我可能被张师傅会安排在环境较差的一线去工作，这个我也会欣然接受，不管做什么事情都要一步一步、踏踏实实的干，从点滴出发，这也对我以后人生道路有很大的磨砺，我很高兴，这也能使我能熟练和掌握最基本的操作技能，加强锻炼自己的实践能力。我看到很多生产车间日夜兼程地无休止的工作，其中的艰辛疲惫只有他们能感受到，我也做好了充分的心理准备，以饱满的精神状态迎战这次难得的实习机会。

机械实习个人周记总结范文四

进入航星自动化设备有限公司实习已经将近一个多星期了,也逐渐的适应了这里的工作环境。这是一间以生产染色机电脑为主的公司，染色机电脑，顾名思义，是染织厂在为布料染色采用的一种自动化控制设备，通常对布料进行加热，冷却，保温等。

这一个星期所作的工作主要有安装产品和焊接元器件。虽然所接触到的工作难度并不大，但是其中包含的技巧却非常多，各种需要注意的事项也很多。就拿焊接元器件来说，元器件的体积有大有小，而其中需要注意的地方是，要先焊接小的元器件，然后再去焊接大的元器件。焊点要做到光滑，不能虚焊，焊点的标准是要成圆锥形状，对于晶体二极管还要注意不能够焊接得太久，否则容易把二极管烧坏。除了上述的这些，我还学习了数字万用表的使用，以及一些贴片式电阻的读数。例如一个贴片电阻的读数为1002，这是电阻上面的标值，而其实际的阻值却应该为10k,前三位为有效数字，最后一位为十的幂数。对于一些瓷介电容，也有了一些认识，如一只瓷介电容上面标有104，其电容容量为：100000pf,即0.1uf。经过一个多星期的实习,让我感觉到了知识的重要性,我要不断的学习,来提高自己的专业水平。

机械实习个人周记总结范文五

时间很快就过了三个星期了，在这个星期里，我已经接触到了对产品的检测，已经能够自己独立的分析一些简单的电路原理。对于公司的产品种类，我在这三个星期之中都是只接触到同一种型号，因为这种型号的产品比较畅销，所以这个星期我都是非常的忙，非常的累。尽管如此，下班后还是要写周记的，毕竟才一个星期一篇。这一个星期我学会了检测产品，对产品的检测包括很多的方面，例如要检验电源是否正常，工作电压有没有达到标准，产品的绝缘性能是否达到标准等。从安装到测试，我在一点点的进步，一个产品能否正常的使用，在出厂产质量是否过关，这都需要质量检测人员细心的检测。

这个星期，最让我一件难忘的事情是：有一天，我在安装一块电源板的时候发觉有一颗螺丝和其它的不同，我认为它是无关大雅的,然而负责带我实习的一个同事却对我说,这个螺丝是不符合标准的,要重新换上去。我说，这不碍事吧?他对我说：别看这是一个小小的螺丝，可是它能对产品带来非常大的隐患，如果这螺丝掉了下来，随时都可能让线路板短路。

机械实习个人周记总结范文六

时间很快就过了三个星期了，在这个星期里，我已经接触到了对产品的检测，已经能够自己独立的分析一些简单的电路原理。

对于公司的产品种类，我在这三个星期之中都是只接触到同一种型号，因为这种型号的产品比较畅销，所以这个星期我都是非常的忙，非常的累。尽管如此，下班后还是要写周记的，毕竟才一个星期一篇。

这一个星期我学会了检测产品，对产品的检测包括很多的方面，例如要检验电源是否正常，工作电压有没有达到标准，产品的绝缘性能是否达到标准等。

从安装到测试，我在一点点的进步，一个产品能否正常的使用，在出厂产质量是否过关，这都需要质量检测人员细心的检测。

有这个星期，最让我一件难忘的事情是：有一天，我在安装一块电源板的时候发觉有一颗螺丝和其它的不同，我认为它是无关大雅的,然而负责带我实习的一个同事却对我说,这个螺丝是不符合标准的,要重新换上去。我说，这不碍事吧?他对我说：别看这是一个小小的螺丝，可是它能对产品带来非常大的隐患，如果这螺丝掉了下来，随时都可能让线路板短路。

我听了觉得非常的惭愧，同时也暗下决心：以后做事一定要细心，绝不能抱有侥幸的心理。

**个人实践报告总结篇十**

师范生将来的就业目标是到各级各类学校或教育机构从事教学工作，是未来教师的预备者。实习报告是我们实际写作中的重要文体之一，是反映学生毕业实习完成情况的一个主要内容。你是否在找正准备撰写“师范个人实习报告总结”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

我教的是高一〈1〉班，这个班是全校的示范班，他们的语文老师同时又是学校教务处的主任，因此颇受关注。加上高一全用新教材，这些都使得我颇感压力。到底该如何教好这个班呢，我一脸的茫然。

思考之后，我决定先从指导老师的上课风格、学生的语文水平、新教材的改革这些基本情况入手。我总共听了指导老师三堂课，其中两堂利用多媒体技术在电教室上的。他的课堂大半交给学生，课堂气氛活跃。因为工作繁忙，他很少教我具体该怎么分析课文、怎么调节气氛、怎么设计教案。他只给我一个总的教学思路：把课堂话语权交给学生。用他的话说，一节课能让所有的学生都在听都能听明白都能学到东西，这堂课就算成功了。这句话可以说是他对我指导的全部，但在后来的教学实践中，我发现这句话也是使我受益最多的。虽是简简单单一句话却胜过千言万语。其次是对班上学生语文水平的调查。在见习的三、四天时间里，作文的批改再加上自习时间和课下时间的了解，我对班上的语文水平和每个学生的水平有了基本了解。得知这个班的语文水平还可以，且全班的学习氛围很好，课堂纪律和作文上交情况都很好，学生课前预习也很自觉，更重要的是他们讨厌传统的语文教学，他们不喜欢老师垄断课堂。了解了这些情况，我再仔细的研究了一下新教材。新教材分必修1、必修2两本书，总体上要求教学中充分发挥学生的主体性、创造性，它从先前的应试教育转为对学生语文水平和文化修养的提高上。所有的这些给我的只有一个讯息——我不能再用传统的教学方式教学。

见习结束，我们进入国庆假期。利用假期，我翻阅了大量的资料，再结合本班实际，完成了下一周的备课。设计教案是一件很辛苦的事，耗体力也耗脑力，同时也是一件颇艺术的工作。经过良久的冥思苦想，忽然头脑开窍，一个思路出来了，一个问题解决了，那种成就感、兴奋感是不言而喻的。到了后来的教学实践，我才更深刻的切身的体会到一个好的教学设计对上好一堂课的重要性。教案和讲课是相辅相成的，又是必须灵活变通的。我的教案、我的课堂，学生的参与是一个不可忽略的极其重要的组成部分。下面，我具体结合教学实践谈谈我的一种教学模式。某种程度讲，它已经成为我在这一个月里的教学风格。它取得了良好的效果，颇受指导老师的赞赏和学生的喜欢与接受。

我的课堂大都采用一种教师点拨法即设问析疑。所谓设问析疑，是教师首先由一篇课文的切入口入手提出问题，然后引导学生回答、分析疑问并由此转入另一问题，最后把学生引导到预定的教学目标中。通过这种设问析疑，在加上适当的讨论，某些课文再结合文体特点，采用品味法、朗读法进行教学。这里，我只抓住设问析疑这个点谈谈我的见解和感受。

法国教育学家第惠多斯说过：教学的艺术不在于传授本领，而在于激励、唤醒、鼓舞。那么，怎么去激励、唤醒、鼓舞听课者呢?让他们参与课堂，给予他们更多的机会，惟有这样，学生才会更加的融入课堂，惟有这样，学生的语文水平才会有所提高。设问析疑无疑是一个较好保证学生参与课堂的一种的教学模式。经过多次实践，我发现这种教学模式有颇多好处，具体的说有助于学生思考多方面的意见，增强学生思维的灵活性，发展了学生清晰明白地交流思想和看法的能力，有助于发展学生分析和综合的能力，鼓励学生专心地有礼貌地倾听，使学生的想法和体验得到了尊重，使学生成为知识的共同创造者。总的说来设问析疑可充分增强学生的创造性、口头表达能力、应变能力以及学生的主动性。

可以说，具体如何设问、如何析疑是设问析疑的关键。我经常把一堂精彩的语文课看作是一曲动人的交响曲，提问则是这乐曲中的旋律。如何提问，首先需要教师吃透教材、明确教学目标、重点和难点，准确落实设问点。如教《项脊轩志》一文，我抓住文章最富有特色的特征即文章善于选取生活细节、场面描写的手法以及记物、叙事和抒情融为一体的写法，把它作为本课时的教学目标。把文章“然余居于此，多可喜，亦多可悲”作为切入口。先叫学生找出过渡句，然后根据过渡句先分析“喜”的部分。提问学生，作者如何通过写景抒发自己“喜”的心情。接着设问“文章是不是以‘喜’贯穿全文”，转而分析“悲”的部分。首先叫学生看课文是通过大事表现自己的‘悲’的还是通过小事、生活细节表现自己对亲人的怀念的。学生轻而易举的可以得出是后者。由此，很自然的叫他们找出文中的细节描写，看看哪处细节写得最好，最感动人，为什么感动你，这就转到了叙事与抒情融合的写法了。整堂课问题环环相扣，由浅入深，学生自己从问题中找到答案。最后，我问他们“你们从这节课学到了什么?”，他们异口同声的说，学会了捕捉生活中的小事进行描写，学会了记物叙事抒情融合的写法。这就完成了预定的教学目标。由此，可以看出，找切入口，确定目标，设置问题内容，设置问题顺序至关重要。

有的时候，不仅老师可以提问，学生也可以提。如在教《荷塘月色》这篇课文时，我先放录音把学生带入一种意境，然后让他们说说听录音的感受，得出共同的体会即这篇课文很优美，语句优美，写景优美。然后叫他们找出文中直接写景的段落(第4、5节)，接着分析第4节。先明确这类写景抒情散文应抓住文章写了什么，怎么样，勾勒了怎样的意境三个方面进行分析。接着由我带着他们一起分析这一段的月色下的荷塘。自然而然的他们会仿照第四节的分析来自读、分析第5节。最后，再让学生进行画面想象，通过音乐的渲染，再次把他们拉入了那种意境美。怎么去提问应该说是没有定论的，但一个总的前提是问题得围绕你的教学目标，得有科学的内容。你所提的问题目的是要把学生引导到你的教学目标中来，这是一个大的前提，有了这个前提再考虑如何提问能更好的引导学生，发挥他们的主动性和创造性，如何使问题更有连贯性，使问题更有概括性。

问题提出来了，如何引导呢?首先对学生的发言应该鼓励。发完言后应有恰当的评价。不要小看了那几句鼓励的话，它对激发学生的积极性至关重要。有好几位学生在给我的留言本里写道：“谢谢老师对我的鼓励，谢谢老师对我回答问题的赞美和肯定。我从没想过我还会受人关注，我从没料到我的发言也可以受到肯定。我们需要肯定，需要关注，需要鼓励。”这是他们心底发出的话，因此不要忽视了给她们鼓励。

引导可适当启发、点拨。如教《华罗庚》一文时，分析课文结构、解读传主思想、分析文章写作特色时，我都会联系先前学过的课文《“布衣总统”孙中山》。学生回答不出问题时，我会启发他们：“我们先来回忆一下《“布衣总统”孙中山》，这篇文章是通过生活中的几个方面表现传主甘于淡泊的品质。那么《华罗庚》还是不是从一个方面来写的呢?”学生很容易得出答案——是以时间为顺概括了他一生的经历。我接下来便问：一个人一生的经历是漫长的、复杂的，作者是不是只写了传主某一方面的品质?答案当然是否定的。由此很自然的转为课堂的重点——讨论文章突出了华罗庚怎样的品质，通过什么事怎样来表现的。在上《作文有文采》这堂作文课时，唐突的叫学生分析一个例句的好坏，他会哑口无言，不知从何入手。我会提醒他们例句中用了哪些修辞，哪些修饰词，用了哪些动词，调动了哪些感官，这样写的效果怎样，给人的感觉怎样等等问题进行引导、启发和点拨。这样不仅使他们学到了作文怎么做到有文采，同时也学会了一种分析问题的方式、一种思维方式、一种语文学习的方式。由此看出，学生回答不出问题了，要通过知识迁移、层层推理、由浅入深等等方式去做适当的引导，要让他们自己去找问题的答案，而不要自己作答。

最后，一个必不可少的环节是总结。可由老师总结，也可以由学生总结。如“我们这堂课主要讲了什么内容?”、“从这节课中你们主要学到了什么?”、“受到了什么启示”等，使学生对整堂课的重难点有一个总体的把握。一节课可能会涉及到很多内容，总结可以让学生“取其精华，去其糟粕”，抓住重点，消化难点，达到教学目标。

总的说来，从设问到析疑再到总结，设问析疑这一教学模式对老师的要求非常高。教师钻研教材的程度、对课堂的驾御能力的高低、教学技巧的灵活处理等等都会影响整堂课的效果。所以，一定要深入钻研教材，确定正确的目标，确立好重难点，找好切入口，设计好问题，对学生也要有所了解，要顾及所有学生而不单是那些积极的想发言的学生。一个月的语文教学结束了，我深切感受到：只要你用心做了，就会有成绩。设问析疑、教师点拨法是我运用得较多的教学模式，它取得了意料不到的成功，让我很有一种兴奋感和成就感。当听到指导老师“非常好”的评价时，当学生不约而同的说“老师，你的课让我听得入迷了”，“你是个优秀的语文老师”时，我的心里有说不出的感动和欣慰，有了这些，再多的辛苦算什么。

这次实习，听过十几位老师的不同的授课方式，吸取了许多的经验，发现每个老师都会有各自不同的教学风格。我才明白“教无定论”的真正含义。应该说这次实习，给我感触最深的不是设问析疑这一教学模式，而是使我那种教师应该塑造个性化教学的观念越来越明显、清晰。语文是最富有人情味的学科，是一门艺术课。怎样上好它，每位语文老师应该根据个人的不同、学生的不同塑造并保持自我丰满的教学个性，以求得课堂教学效率的全面提高，学习更加主动的学习、自主的发展。

时间过得很快，为期八个星期的教育教学实习工作已经接近尾声。在这次实习中，我再次体验到为人师的滋味，真正体会到处于教育第一线的酸甜苦辣。很难说，我能做出怎样的成绩。不过，我收获很多。这对于我的学习和将来的工作来说是如此的重要。我们的实习主要包括教育工作和教学工作这两项，在这两个方面我都获益良多。其中，班主任教育实习工作主要是贯穿于日常工作、主题班会来进行。在这些工作中，我深有体会。

“在教育过程中做导师的同时，也要做朋友。”随着教育现代化的步伐，人们逐渐形成这样一种观念：师生平等。怎么去把握这个“平等”的度呢?我这次对这个问题有了一个比较理想的回答：在做导师的同时，也要做朋友。我想这才是我们的教育所需要的“师生平等”。“导师”，这是教育者的基本角色。“朋友”却是对我们教育者新的要求。我们都知道，要收到好的教育效果，必须了解学生。而要了解学生绝非平时耳闻目睹就可以做得到的。这需要我们近距离地接近学生，耐心聆听学生的心声，逐步取得学生的信任，成为学生的知心朋友。

在整个实习中，我们有了契机跟学生接触。期间，我们和学生们进行交谈，并取得了他们一定的信任。他们其中的一部分可以很真诚地把心声告诉我们。就是这样，我们对学生有了更深的理解。同时我们也惊讶：我们的学生心有着如此多彩斑斓的想法、经历。就有一个学生觉得她和爸爸妈妈一直在演着一部长篇的电视连续剧，爸爸妈妈都是此剧的导演和编剧，而她，则只可以永远是此剧的演员。导演和编剧不停地导演着，演员不停地演出着。他们编导些什么，演员便演出些什么。演员不可以为自己编一些剧情，也不可私自把自己的感情、表情、动作表露出来。只能麻木地按着导演和编剧所编制的表演。她觉得很累，很想表达出来，改变这种情况。又有一个男学生，爸妈都是重点大学的教授，小时候爸爸不怎么管他，但长大后对其期望特别的高。于是，父亲对其学习特别的关心，每周周末都要给他补习，就算孩子会了，也照样的再讲解一遍。所以，他感到很累、压力很大，觉得自己怎样努力都不能令父亲满意。于是，他在学校索性就不听讲(他说“听了回去爸爸也要再讲一遍”)，行为变得更加叛逆……了解了这个情况后，我对他做了一个个案分析调查报告，并给他做了一定的疏导，耐心的倾听，让其述说自己的心声。就是这样，在与他们接触的过程中，我聆听到很多不同的小故事，从而逐渐了解到学生的内心世界……现代教育需要家庭与学校有机的结合啊!

总之，经过一个多月的实习，我学到了很多东西，同时也发觉到自己的不足。可以说我的实习只不过是我以后教育工作的一种开端。它对我以后的学习、工作有着重要的启发作用。

在实习中，使我更深刻的了解到了一个幼儿教师的工作;更深刻了解和掌握了中班这一年龄阶段的幼儿的身心发展特点及其在保教工作方面与大班、小班幼儿的区别。也认识到了作为一个幼儿教师，除了做好幼儿的教育工作外，如何做好与保育员、其他教师及家长的合作、协调工作也具有同样重要的地位。

以前我比较注重于对有关幼儿身心发展特点及国内外幼儿教育研究的理论学习，常常忽略了对幼儿生活常规的关注。这次在幼儿园实习，第一次完整的观察了幼儿园一日的生活，发现其实训练幼儿的生活常规培养他们的行为习惯及自理能力也是一项重要的任务，一门值得重视的学问。黄璐老师很会利用机会对幼儿进行随机教育，把有计划的教育和随机教育相结合，如我们班有两个小朋友浪费洗手液，黄老师就会跟小朋友说明我们幼儿园的洗手液是怎么来的，不能浪费，并要求他们两人带一瓶回来作为赔偿。这些日常生活突发的事件都成为教师培养幼儿良好行为习惯的机会。我在实习初期的时候，看到小朋友的椅子放得不整，我就会帮他们放好，他们告诉我饭菜吃不完，我就叫他们不要再吃了，他们要上厕所，不管当时在做什么活动，我都以为应该让他们去上厕所。他们不会脱衣服的时候，我会主动帮他们脱等等。我以为我是在帮助他们，可事实却并非如此，经过黄老师的提示后我才认识到，我的行为的后果就是他们永远都不能学会自己的事情要自己做，不能养成良好的行为习惯。我的行为的出发点是关爱幼儿，但结果却是溺爱他们，所以经过反省我觉得幼儿教师心中应该有一把尺，这把尺其实就是教师坚守的原则这些原则的出发点和终点都应该是发展和提高幼儿的能力的。小朋友都非常天真可爱，我很爱他们，很喜欢和他们玩。幼儿园早上有半个小时是让幼儿拿着玩具萝卜自由活动的，我会趁这个机会，和他们玩成一片，和他们聊天。我试着让自己变成小朋友，融入他们的生活。这样我才会获得他们的欢心，才会得到他们的信任和依赖。我愿用我的热心，换取孩子们的安心;我愿用我的真心换取孩子们的开心;我愿用我的实心，换取所有人的认同。我很庆幸能够和中四班的小朋友及两位优秀的老师共同度过两周的时间，小朋友们给我带来的是无尽的快乐。而两位老师的指导和教诲则是一笔宝贵的财富。

我把实习期间的点点滴滴串联起来，在这短暂的两周时间里，我的关念，我的心态，我的能力在逐渐地发生变化，从中我也领悟到作为一个新教师，一定要戒骄戒躁，要时刻有种学习的态度来对待自己的工作，注重经验的积累注重观察有经验的老师是如何上课的，并借鉴她们好的方面，不断提升自己的能力，这是一个成长的过程，也是必须的过程，如果自己的态度歉虚，观察仔细，吸收得当，那么就一定能够取得进步，得到提升和发展。

通过实习，让我认识到很多也学习到很多，今后我会更加努力做好我自己，我相信我一定能成功的!

**个人实践报告总结篇十一**

一、实习情况

2024年3月25日，在我苦苦寻找实习单位，我想找财务类的工作，但是苦于不是科班出身，又没有经验，所以一直找不到合适的之后，我终于找到一个我觉得不错的岗位，虽然是个小公司，但是只要肯给我一个机会，我都满足了，于是开始了我为期二个月的小会计实习。初步接触会计工作和工商注册工作，熟悉会计工作作流程，学习报税，缴税，抄税，清卡，外汇许可证申请，代-开-增-值-税-发-票，申购发票及税控机，原始凭证分类及简单凭证的填制等内容，简单了解会计电算化，要会用财务软件。

第一天的实习，我有些拘谨，毕竟第一次坐在开着冷气的办公室里，看到别人进进出出，忙碌的样子，我只能待在一边，一点也插不上手，心想我什么时候才能够融入进去呢。虽然知道实习生应该主动找工作干，要眼力有活，可是大家似乎并没有把我当作一个迫切需要学习的实习生看待，每个人都在忙着自己的工作。这样的处境让我有些尴尬，当即有些气馁的认为，难道我就这样呆坐到实习结束?难道大家都信奉那句教会小的饿死老的那句话?可是一想到目前大学生的实习情况似乎都是这样时，我马上开始平静自己的心情，告诉自己，不要急慢慢来。之前在家我在网上曾查了一些资料，我想应该会对我实习有帮助。

公司是个小的代理记账公司并没有太多人，就有一个老板，一个出纳，两个会计员，我觉得很庆幸，来实习的不只有我一个，还有别的，有的是有经验的，教会了我很多，有一些确实是在学校里学不到的，就是一种对事业的专注和勤奋的精神。第一天去那里的时候，那里他交代了一下我的工作内容，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他的交流之后，我渐渐的放松了自己。

一开始就是叫我先看她们以往所制的会计凭证和帐目。由于以前在学校模拟实践经验，所以对于凭证也就一扫而过，总以为凭着记忆加上大学里学的理论对于区区原始凭证可以熟练掌握。也就是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石——会计分录，以至于后来朱会计让我尝试制单的良苦用心。于是只能晚上回家补课了，把公司日常较多使用的\'会计业务认真读透。然后一边看账一边做丁字帐，失算平衡表，最后还要做资产负债表和利润表等。

些票据，思路清晰多了，后来我自己也练习了登记帐凭证，做完后让前辈帮我订正，几天下来，我的业务熟练了许多。

制好凭证就进入记帐程序了。虽说记帐看上去有点象小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的，因为一旦出错并不是随便用笔涂了或是用橡皮檫涂了就算了，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。例如写错数字就要用红笔划横线，再盖上责任人的章，才能作废。而写错摘要栏，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。对于数字的书写也有严格要求，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，不能乱写，否则总长的借贷的就不能结平了。

如此繁琐的程序让我不敢有丁点马虎，这并不是做作业时或考试时出错了就扣分而已，这是关乎一个企业的帐务，是一个企业以后制定发展计划的依据。所有的帐记好了了，接下来就结帐，每一帐页要结一次，每个月也要结一次，所谓月清月结就是这个意思，结帐最麻烦的就是结算期间费用和税费了，按计算机都按到手酸，而且一不留神就会出错，要复查两三次才行。一开始我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，可就是因为粗心大意反而算错了不少数据，好在朱会计教我先用铅笔写数据，否则真不知道要把帐本涂改成什么样子。

曾有几次想过要放弃。也许我是刚开始工作，有时受不了老板和同事给的“气”， 自己心里很不舒服，就想辞职再重新换个工作得了。但静下心来仔细想想，再换个工作也是的，在别人手底下工作不都是这样么，想着找工作也不是件容易的事情?就慢慢的坚持下来了。刚开始。就应该踏踏实实的干好自己的工作，毕竟又没有工作经验，现在有机会了就要从各方面锻炼自己。不然，想念以后干什么都会干不好的。现在的工作，相比其他人来说也不是很难，毕竟自己还是熟悉了这里的一切，也不是和其他人比，工作也不是很难，很容易进入工作，关键是学习对人怎么说话、态度及其处事。

由于经验少，我现在这方面还有欠缺，现在才明白，在校做一名学生，是多么的好啊!早晚要工作，早晚要步入社会，早晚要面对这些避免不了的事。所以，现在我很珍惜学习的机会，多学一点总比没有学的好，花同样的时间，还不如多学，对以后择业会有很大的帮助。再说回来，在工作中，互相谅解使我很感激她们，我也交到了许多的朋友。

每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。每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。显得枯燥乏味。但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。

二、总结

我从个人实习意义及对会计工作的认识作以下总结:

一、作为一个会计人员，工作中一定要就具有良好的专业素质，职业操守以及敬业态度。会计部门作为现代企业管理的核心机构，对其从业人员，一定要有很高的素质要求。

二、作为一个会计人员要有严谨的工作态度。会计工作是一门很精准的工作，要求会计人员要准确的核算每一项指标，牢记每一条税法，正确使用每一个公式。会计不是一件具有创新意识的工作，它是靠一个又一个精准的数字来反映问题的。所以我们一定要加强自己对数字的敏感度，及时发现问题解决问题弥补漏洞。

三、作为一名会计人员要具备良好的人际交往能力。会计部门是企业管理的核心部门，对下要收集会计信息，对上要汇报会计信息，对内要相互配合整理会计信息，对外要与社会公众和政府部门搞好关系。在于各个部门各种人员打交道时一定要注意沟通方法，协调好相互间的工作关系。

这二个月的实习给我的感触太深了，仿佛一下子长大成人，懂得了更多地做人与做事的道理，真正懂得学习的意义，时间的宝贵，和人生的真谛。让我更清楚地感到了自己肩上的重任，看到了自己的位置，看清了自己的人生方向。这次的实习经历让我终生受益匪浅。走向社会，人际关系有时真的比工作能力还要重要，良好的人际能给我们的工作带来顺利，带来成功，带来机遇。在工作中把每个人都当作良师益友，那么才有可能在工作中收获的更多。

三．实习中的不足和未来努力的方向

在实习工作中，由于不是会计或财务出身的关系，对于基础知识还是欠缺的，总是处在迷糊的状态，似懂非懂，往后还要加强基础知识，知识结构的学习。

心态还没有调整好，有时候还是有一些浮躁，总觉得进度有点慢，想要立竿见影的效果，但是这是不现实的，所以往后要把心态放得平稳一些，凡事都有个过程，会计工作是需要沉淀的，得要先沉下去，才能有机会浮起来。

对于职业职称的方面，目前只取得了会计从业资格证，这对于想做财务的人来说是远远不够的，所以要再往上考，考初级，中级等，这是以后要加倍努力的方向。转眼就毕业了，总觉得虚度了大学的4年光阴，总之以后要努力就对了，否则就是虚度一辈子的光阴了。

**个人实践报告总结篇十二**

毕业实习为了拓展我们的知识面，扩大与社会的接触面，增加我们在社会竞争中的经验，锻炼和提高我们的能力，以便在以后毕业后能真真正正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，学校允许我们根据自己所学的知识及兴趣爱好寻找单位实习，进一步运用所学知识分析和解决实际专业问题，提高我们的实际工作能力，为毕业实习和顶岗实习打下良好的基础。锻炼自己的动手能力，将学习的理论知识运用于实践当中，反过来检验书本上理论的正确性。将自己的理论知识与实践融合，进一步巩固、深化已经学过的理论知识，提高综合运用所学过的知识，并且培养自己发现问题、解决问题的能力，加强对市场营销过程的认识；更广泛的直接接触社会，了解社会需要，加深对社会的认识，增强对社会的适应性，将自己融合到社会中去，培养自己的实践能力，缩短我们从一名大学生到一名工作人员之间的思想与业务距离。为以后进一步走向社会打下坚实的基础；了解公司部门的构成和职能，整个工作流程，从而确立自己在公司里最擅长的工作岗位。为自己未来的职业生涯规划起到关键的指导作用。

毕业实习是我们大学生必须经历的过程，是理论与实践相结合的重要方式，使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识。实习是个人综合能力的检验，除了有一定的课本知识外，还需有一定的实践动手能力，操作能力。实习是对我们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，技能开阔视野，又能增长见识，为我们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。为了将大学所学的专业理论知识运用与实践，在实践中结合理论加深对其认识和总结。将专业与实际接轨，逐步认识，体会，从而更好地将所学的运用到工作中去。接触社会，认识社会，学会做事，学会与人相处，学会团结协作。通过深入基层，了解工作现状，可加深理解并巩固所学专业知识，进一步提高认识问题、分析问题、解决问题的能力，使一个计算机专业的学生应在毕业实习与设计中用所学知识解决现实中的一些问题，对所学专业理论和实践知识进行巩固，同时提高自学、独立开发和协作能力，为走向工作岗位奠定良好的基础。

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