# 中专个人实习工作总结(通用16篇)

来源：网络 作者：心上人间 更新时间：2025-05-24

*中专个人实习工作总结1刚刚出校门找实习单位的时候总有这种或那种的想法，要找什么样什么样的单位，结果到头来一个多月过去了，还没有找到实习单位，直到3月20号，我妈妈介绍我去她已前同事开的一家电脑公司实习。以下是我的实习报告总结：老总跟我谈的一...*

**中专个人实习工作总结1**

刚刚出校门找实习单位的时候总有这种或那种的想法，要找什么样什么样的单位，结果到头来一个多月过去了，还没有找到实习单位，直到3月20号，我妈妈介绍我去她已前同事开的一家电脑公司实习。以下是我的实习报告总结：

老总跟我谈的一些话让我感触深刻，他说当今社会你想干的轮不到你干，你不想干的偏要你干，像我这种文聘不高的人，心态一定要放正，知道自已在什么位置上。在公司的时候先全面发展，等过段再看看自已精于哪个方面，然后向那个方向努力发展。就这样我进入了三明联创电脑公司技术部，实习软件维护。刚开始觉的软件维护很简单，跟同事出去维护过几次以后才发现原来不是那么回事，它这里主要是做财会软件维护的，出去首先要跟其它公司的财会人员进行交流，像我这种学计算机过来了，哪会什么财会知识，只好乖乖在公司先学学财会的基础知识和软件的基本操作。

来到公司有一段时间了，终于对财会知识有点基础认识了，开始接触到跟计算机相关的方面了，比如用sql server 20xx排除软件内不能直接修改的错误，还好最后一学期用上sql，不然真的是痛苦。

4月初的一天，公司来了一个我个人感觉很像土匪的人，老总给我介绍了，差点吓我一跳，原来是另一个经理，带我学delphi，终于进入我感兴趣的，可是还没学两天问题就来了，原来知道delphi跟vb很像，但实际上差别还是有的，delphi以pascal为基础，这个还好有学过，主要是操作界面是全英的，以前英语没学好现在痛苦了，进展有点慢了。

4月中旬的时候，三明重机厂的实施顾问从龙岩上来了，我还是第一次见到，这时跟入到三明重机的erp项目中，又是一片空白的，重个系统的数据流太过具大不太好理解，只能先通具体操作对其进行了解，终于在4月底的时候，对部分功能以及数据流有了一定的了解，能在过程中帮上一点忙了。

以上是我的实习工作总结，这些实习，我学会了很多平时学不到的东西。在以后的实际工作中，我会加倍努力，珍惜来之不易的工作。

上面就是关于“中职生实训总结”的解答，若您想了解更多实习总结，请继续浏览本栏目，律威百科您生活的好帮手！

**中专个人实习工作总结2**

社会经济的快速发展以及社会对人才的需求，企业急需大量熟练的技术工人，在广东、福建等沿海开放城市和发达地区，对技师开出的工资已远远高于研究生的工资标准，再加上近年来的农工荒，顶岗实习学生成了企业招收稳定的员工的一个重要途径;同时中等职业校毕业学生的顶岗实习，是加强学生实践动手能力的培养，提高学生综合职业能力，促进学生就业、就业一体化的重大举措，中职生顶岗实习报告总结。全面开展顶岗实习是我国中职教育发展的必由之路，是中职学校进一步提高办学质量，增强人才培养针对性，提升学生就业竞争力，促进学生就业的客观要求。根据我近一年在厦门宏发电声股份有限公司来对中职学生顶岗实习的指导，总结出做好顶岗实习工作的中应该注意的几个问题，以供参考。

>一、认清形势

目前，顶岗实习是中职学校发展的必由之路。早在20xx年10月28日《\_关于大力发展职业教育的决定》中就已规定“中等职业学校在校学生最后一年要到企业顶岗实习，企业要与学校共同组织好学生的相关专业理论教学和技能实训工作，做好学生实习中的劳动保护、安全等工作，为顶岗实习的学生支付合理报酬”。这充分说明了顶岗实习在中职教育人才培养过程中的重要地位和不可替代性。

>二、明确中职学生顶岗实习的现状

从学生角度来看。相当一部分学生理论素养不高，对于专业知识缺乏足够的了解;部分学生从小娇生惯养，生活自理能力比较差，其适应能力、人际沟通能力、情绪控制能力、时间管理能力、动手能力等都较弱，难以适应竞争激烈的职场需求;还有一些学生就业观念滞后，存在盲目的乐观或悲观情绪，择业观、价值观、人生观尚存偏差。

>三、实习项目

刚开始作x月电工顶岗实习，以为要做很多试验，发下材料一看才四个，这次电工顶岗实习一共有四次试验：

第一个试验是家用供电线路实习：主要目的是要学会日光灯电路，一灯两地控制，灯光可调电路，声光延时电路，铡刀控制电路的正确接法。以前我对家用供电线路的了解，只存在火线，零线。一些开关的连接，再实际生活中电是危险物，在家根本不叫碰，所以知道的不多。通过老师的讲解使我有了一定的了解，我接的很顺利，声光延时开关必须用东西包住才能使灯泡亮。通过这次实习让我对家用点有了一定的了解。

第二个试验是电动机反—正转实习：我上学期有一定的理论知识，我想应该没问题，可以做起来，可一做不是那一回事，接完后电机不转，发现是接触点不能吻和。我将电压改变后，电路恢复正常工作，电机开始反—正转。这让我懂的接线必须认真，不能马虎。在做任何事都必须认真做。是我感受颇多。

第三个试验电动机既可点动又可自锁控制线路实习：这个试验线路和上一个没有查别，在加上已经做过二个试验，我对电器的应用有一定的熟悉。操作起来就比较顺利，我从中学到了很多，让我对电机有了新得认识，可以顺利的进行调控。

最后一个试验是工作台自动往返循环线路实习：要求我通过实际安装接线掌握有电气原理图变换成安装接线图的方法，并掌握行程开关的作用，以及机床电路的应用。这个试验很复杂，我接完线，打开开关，可机床不动，我检查线路，发现一个地方没有连线，我把线接上，机床动了。虽然和试验要求不一样，但我很高兴，因为它动了，我有把线检查了好几遍，没有发现问题，我很着急，把高频调到低频，还是不行，最后我把1、2、3、4它们换个来，机床动了，我成功了。

>四、电工顶岗实习总结

通过了这x月的电工电子的实习，也培养了我的胆大、心细、谨慎的工作作风。由于前面的三个实习是通过接上日常低压电路来完成的，所以就要讲求用电的安全，不许用手触及各电气元件的异电部分及电动机的转动部分。也要求操作的时候要心细、谨慎，避免触电及意外的受伤。在后面的几个电工顶岗实习中用到了电烙铁，也是要求学生掌握电烙钱的正确使用的方通过这为期x月的电工实习，我确实是学到了很多知识，拓展了自己的的视野。通过这一次的电工实习，增强了我的动手打操作的能力。

记得我在读高中的时候，我帮家里安装一个开关控制电路，由于自己的动手法，避免意外的受伤。能力不够强，结果把电路接成短路，还好因为电路原先装有保险丝，才没有造大的安全事故。而通过这一次的电工顶岗实习，我就掌握了日光灯电路的安装，学会了白炽灯的两地的控制方法。也学习了一些低压电器的有关知识，了解了其规格、型号及使用的方法。更主要的是，我还学会了电路的接线及检查的方法。

**中专个人实习工作总结3**

社会经济的快速发展以及社会对人才的需求，企业急需大量熟练的技术工人，在广东、福建等沿海开放城市和发达地区，对技师开出的工资已远远高于研究生的工资标准，再加上近年来的农工荒，顶岗实习学生成了企业招收稳定的员工的一个重要途径；同时中等职业校毕业学生的顶岗实习，是加强学生实践动手能力的培养，提高学生综合职业能力，促进学生就业、就业一体化的重大举措，中职生顶岗实习报告总结。全面开展顶岗实习是我国中职教育发展的必由之路，是中职学校进一步提高办学质量，增强人才培养针对性，提升学生就业竞争力，促进学生就业的客观要求。根据我近一年在厦门宏发电声股份有限公司来对中职学生顶岗实习的指导，总结出做好顶岗实习工作的中应该注意的几个问题，以供参考。

>一、认清形势

目前，顶岗实习是中职学校发展的必由之路。早在XX年10月28日《\_关于大力发展职业教育的决定》中就已规定“中等职业学校在校学生最后一年要到企业顶岗实习，企业要与学校共同组织好学生的相关专业理论教学和技能实训工作，做好学生实习中的劳动保护、安全等工作，为顶岗实习的学生支付合理报酬”。这充分说明了顶岗实习在中职教育人才培养过程中的重要地位和不可替代性。

>二、明确中职学生顶岗实习的现状

1、从学生角度来看。相当一部分学生理论素养不高，对于专业知识缺乏足够的了解；部分学生从小娇生惯养，生活自理能力比较差，其适应能力、人际沟通能力、情绪控制能力、时间管理能力、动手能力等都较弱，难以适应竞争激烈的职场需求；还有一些学生就业观念滞后，存在盲目的乐观或悲观情绪，择业观、价值观、人生观尚存偏差。

2、从企业来看。

大部分企业在挑选中职学校顶岗实习的学生时，是根据学生所学专业再结合企业的生产性质，工作环境和生产情况来决定的，但在实际选人的时候也存在或多或少的误区，一些企业为了满足企业对员工的需求，解决员工短缺问题，适当的放宽了性别限制和身体素质的要求；一些企业过分看重工作经验，为了压缩企业人才成本，更愿意录用那些有相关实际工作经验、可以直接投入工作的应聘者，实习总结《中职生顶岗实习报告总结》。

3、管理难度大

学校与企业双方签订了“顶岗实习协议书”，明确双方在学生顶岗实习期间的管理职责。学校受人员数量和资金制约，专职班主任往往只能起到巡视、监督、信息反馈的作用，学校对学生的整体管理和指导功能弱化，学生在生活、学习、

与企业的关系、面临的种种困难无法能得到及时、有效的解决，这在很大程度上影响了实习的质量。

4、稳定性差

学生到企业开展顶岗实习后，往往会因为各种原因会有一些学生不能坚持到实习期满就离开企业提前返校结束顶岗实习。企业的用工是有计划的，而且，从招聘到培训，企业均要产生成本，现在的企业大部分都采用流水线生产方式，学生一旦辞工，会造成生产线瘫痪，企业必将产生经济损失，也必将影响学校和企业之间的合作。

>三、分析原因

导致学生在顶岗实习期间稳定性差的原因是多方面的。首先，学生的就业心态和适应社会的能力不足。中职学生是为生产、建设、管理、服务培养的第一线的应用型技术人才，要求必须到第一线工作和锻炼，但很多学生自认为自己是中职学生，怎么能跟大字不只几个的农民工混在一起，拿一样的工资，应该有一个良好的工作环境和工薪待遇。

第二、对第一线的工作估计不足，理想和现实之间的差距较大，难以承受第一线的艰苦工作，有的学生甚至工作不到一天就要求辞工或逃离企业。在广东、福建等沿海开放城市和发达地区基本上的上班时间都接近12小时，早上8点进入车间，中午11：30开始轮流吃午饭，一般情况下企业

给了员工45分钟的吃饭时间，然后继续上班，下午5：30开始轮流吃下午饭，然后继续加班到9点左右才能下班，有时赶产量甚至加到10点钟左右，除去吃饭的1个半小时时间，有近10个半小时的上班时间，所以顶岗实习的前3个月大部分学生都反映工作时间太长，吃饭时间不够，工作太苦、太累；大部分学生在学校养成了午睡的习惯，没有午休时间，睡不够；饮食习惯不适应，食堂的饭菜不合胃口；到了夏天，气温高达37度左右，有部分的宿舍还没有空调，只能通过风扇解暑，晚上睡不着觉等等问题；

第三，由于学校在管理上难以到位，一些学生在工作、生活中的思想问题及种种困难无法得到及时、有效的解决，引发辞职。

>四、让学生学会了\_七会\_

（一）学会了体谅

通过顶岗实习，学生学会了体谅父母，体谅老师，体谅同事。以前在学校，学生都是以自我为中心，想要钱就向父母要，父母如果不能满足她们的愿望就大吵大闹，至到满足为止。有的还比吃比穿，铺张浪费，从不为父母找钱的艰辛

考虑。老师批评他们，他们有的还会偏激的想是老师不喜欢她们，从而顶撞老师。通过实习，她们体会到了挣钱的不容易。有的学生对我说：\_老师，我为自己以前对待父母的态度感到后悔，现在我才知道挣钱有多么不容易。\_学校时的早恋，老师、家长一再劝阻，她们觉得不理解，甚至怨恨老师和父母。通过实习她们觉得自己以前的想法很幼稚，对待感情的态度太轻率，都觉得早恋没意思，只有耽误时间和学习。通过实习，同学们都感觉到一个班的同学一起在异乡实习，工作上有时能互相帮忙，遇到困难能大家一起商讨，共同面对困难的乐趣。真正体会到了老师平时所说的同学互助互爱的真谛。

（二）学会了宽容

宽容是一切矛盾的灭火器。通过实习，学生知道了一个和谐环境是要靠大家来维持，她们知道只有宽容才会使大家的关系更好、更近。在处理同学间的某些矛盾或摩擦时，不再小气和斤斤计较，只有彼此间歉意的一笑，在处理和同学的关系时，积极和谐、有什么问题相互宽容，好像兄弟姐妹一样。

（三）学会了服从

服从是组织原则。服从是下级对上级应尽的责任，服从是做好服务的重要条件，学生在实习中只有服从领导的安排与指导，面对领导的批评他们也都只有认真听，虚心接受，

找出问题，给予整改。如有顶撞就会扣工资。通过实习她们才明白平时老师和父母的一片苦心，大家对服从都有了深刻的理解。

（四）学会了尊重

要想别人尊重自己首先自己必须尊重别人。在实习过程中，学生作为一名员工，必须无条件尊重同事和领导，从中体会到尊重别人的乐趣。通过实习后学生变得更礼貌了，更懂得尊重老师和同学了。

（五）学会了自信

自信等于成功了一半，只有相信自己才会取得胜利。通过实习，学生在面对困难的时候不再那么胆怯了，而是迎难而上，她们把困难做为走向胜利的奠基石，在多重的困难面前能用自信的心态去克服困难。

**中专个人实习工作总结4**

作为一名中专生，在这次实习中我真正的感受到了别人对于中专的看法，以及中专和更高学历的那些相比起来的差距。在实习的时候当我说起自己的学校的时候虽然别人并没有什么瞧不起的看法，但我也能从他们的眼神里看出来对于中专的一种偏见。在我刚刚进入学校之前我也和他们一样认为中专是最差的，没高中好，没大专精。后面自己进入学校之后发现也确实存在着很多问题，但最重要的却是没有一个好的学习环境。来到这里的学生大部分都是有些自甘堕落了，放纵的过着每一天，能混一天是一天的那种感觉。而我在经过中考的失败之后就明白了自己想要的是什么，所以即便是全班上只有我一个人在学习，我也一个人坚持了两年多下来。但两年多下来却感觉自己什么都没有学会，所以在实习的时候心里总是没有底的。

作为一名中专生，虽然我自己不太在意自己是从中专出来的，但是有很多人在意这些东西，认为我从中专出来什么都不会，中专里面都是混日子的。但我想说中专里也是有好好在认真学习的，虽然在一开始我刚刚实习的时候并没有很好的能够完成领导的布置的任务，但是慢慢的时间长了之后我开始把自己学习到的东西和这些工作上的业务相结合之后我的工作效率也就越来越快了。而我也可以向那样看不起中专出来的人说一句，中专出来的也是可以完成工作并且完美完成的。后面我正式融入进了公司就并没有人会因为我是从中专出来就看不起我了。而我经过几个月的实习也发现文凭高一点确实有很大的好处，有一些硬性的指标不管你的能力有多高，有多好，达不成，门槛就是没有用。而这些门槛都有一个共同的要求就是要求学历，在现在这个人均本科的学历的社会里面来看我中专确实是显得非常的低了。而现在的我也确实意识到了自己的这点不足之处，所以我也是准备在这次实习结束之后继续学习，通过考试进入到大专在通过专升本考试进入本科院校。如果有机会的话我想要继续读书，并不是讨厌工作，只是想要让自己掌握更多的知识这样才能更好的工作。而更高的文凭确实可以给我提供更好的待遇，而学习则是一件需要一辈子做下去的事情。

**中专个人实习工作总结5**

出产实习是教学与出产实际相结合的重要实践性教育环节。在出产实习过程中，学校也以培养学生察看问题，解决问题以及向出产实际学习的能力以及要领为目标。培养同窗们团结合作精神，牢固树立同窗们的整体意识，即个人智慧只有在融入集体之中才气最大限度地发挥作用。通过这次出产实习，使同窗们在出产实际中学到了有关工艺品建造过程中所用到的机器设备的操作及在学校无法学到的实践知识。在向工人学习时，培养了他们艰苦朴素的优良作风。在出产实践中体会到了严格地遵守纪律，统一组织及协调一致是现代化大出产的需要，也是我们当代大学生所必须的，从而进一步的提高我们的组织观念。通过出产实习，对于培养他们的独立工作能力以及加强劳动观点起了重要作用。

二实习任务1较全面，综合地了解企业的出产过程以及出产技术，较深入，详细地了解企业出产的设备，工艺，产品等相关知识;了解企业的组织管理，企业文化，产品开发与销售等方面的知识以及运作过程。2积累一定的工作经验以及社会经验，在职业道德，职业素质，劳动观念，工作能力等方面都有较着的提高，逐步掌握从学生到员工的角色转换，为毕业后的就业打下良好的基础，提高就业竞争力。

三实习基本要求1学生在实习企业必须遵守企业的各种规章制度以及相应的劳动纪律，不克不及无故请假以及擅离岗位。2学生在实习时期必须严格遵守岗位操作规程以及安全管理制度，严防工作责任变乱以及个人生命安全变乱的发生。3必须遵守法纪，不得从事法律法例，厂纪厂规，校纪校规所不允许的各项活动。4努力工作，积极完成实习单位指定的工作任务，虚心学习，主动老实地向工人师傅，工程技术人员及企业管理人员求教。

四实习感悟出产实习是我们学院为培养高素质的人才而进行的1个重要实践性教学环节，是将学校教学与出产实际相结合，意见与实践相接洽的重要途径。其目的是使学生通过实习在社会实践以及人才素质两方面得到锻炼以及培养，从而为毕业生往后走向工作岗位尽快成为业务骨干打下良好基础。通过出产实习，使学生了解以及掌握了车间管理，出产技术以及工艺过程;加大深度对于工厂出产流程的理解，使他们了解以及掌握了工厂车间的工作以及管理等方面的知识。在这次出产实习过程中，更正了同窗们的劳动观点以及提高了他们的独立工作能力等。作为信息时代的大学生，作为国度重点培养的人才，基本的下手能力是一切工作以及创造的基础以及必要条件。实践出真知，纵观古今，所有发明创造无一不是在实践中得到检验的，在实习中，他们锻炼了本身的下手技巧，提高了本身解决问题的能力。

**中专个人实习工作总结6**

出产实习是教学与出产实际相结合的重要实践性教育环节。在出产实习过程中，学校也以培养学生察看问题，解决问题以及向出产实际学习的能力以及要领为目标。培养同窗们团结合作精神，牢固树立同窗们的整体意识，即个人智慧只有在融入集体之中才气最大限度地发挥作用。通过这次出产实习，使同窗们在出产实际中学到了有关工艺品建造过程中所用到的机器设备的操作及在学校无法学到的实践知识。在向工人学习时，培养了他们艰苦朴素的优良作风。在出产实践中体会到了严格地遵守纪律，统一组织及协调一致是现代化大出产的需要，也是我们当代大学生所必须的，从而进一步的提高我们的组织观念。通过出产实习，对于培养他们的独立工作能力以及加强劳动观点起了重要作用。

>一、实习任务

1、较全面，综合地了解企业的出产过程以及出产技术，较深入，详细地了解企业出产的设备，工艺，产品等相关知识；了解企业的组织管理，企业文化，产品开发与销售等方面的知识以及运作过程。

2、积累一定的工作经验以及社会经验，在职业道德，职业素质，劳动观念，工作能力等方面都有较着的提高，逐步掌握从学生到员工的角色转换，为毕业后的就业打下良好的基础，提高就业竞争力。

>二、实习基本要求

1、学生在实习企业必须遵守企业的各种规章制度以及相应的劳动纪律，不克不及无故请假以及擅离岗位。

2、学生在实习时期必须严格遵守岗位操作规程以及安全管理制度，严防工作责任变乱以及个人生命安全变乱的发生。

3、必须遵守法纪，不得从事法律法例，厂纪厂规，校纪校规所不允许的各项活动。

4、努力工作，积极完成实习单位指定的工作任务，虚心学习，主动老实地向工人师傅，工程技术人员及企业管理人员求教。

>三、实习感悟

出产实习是我们学院为培养高素质的人才而进行的一个重要实践性教学环节，是将学校教学与出产实际相结合，意见与实践相接洽的重要途径。其目的是使学生通过实习在社会实践以及人才素质两方面得到锻炼以及培养，从而为毕业生往后走向工作岗位尽快成为业务骨干打下良好基础。通过出产实习，使学生了解以及掌握了车间管理，出产技术以及工艺过程；加大深度对于工厂出产流程的理解，使他们了解以及掌握了工厂车间的工作以及管理等方面的知识。在这次出产实习过程中，更正了同窗们的劳动观点以及提高了他们的独立工作能力等。作为信息时代的大学生，作为国度重点培养的人才，基本的下手能力是一切工作以及创造的基础以及必要条件。实践出真知，纵观古今，所有发明创造无一不是在实践中得到检验的，在实习中，他们锻炼了本身的下手技巧，提高了本身解决问题的能力。

**中专个人实习工作总结7**

>一、实习的目的

在实习过程中，可以把学到的知识灵活的运用到工作当中去。在实习当中积累经验，为以后的工作打好基础，让以后的工作更得心应手。在工作当中你会领略人情世故，社会经验，在工作中是怎么与同事们打好关系的，在以后的工作当中人际关系就会掌握的很好。

>二、实习内容

实习的第一周，并没有像我们想象的那样，有什么业务性的工作让我们着手。我们只是简单的分配到一些事务性的工作，如整理文档、记录一些旧的文案等等。然后利用中午休息的时间结识了一些新的同事，熟悉了公司的环境。经过一周的实习，对公司的运作流程也有了一些了解，虽然还没有具体的操作过，但是在接触到新的事务不再不知所措，学会了如何去处理一些突发事件。比如在接到一些投诉电话的时候，懂得如何安抚客户的情绪，如何进行前期的一个简单处理等等。而且从工作地过程中明白了主动出击的重要性，在你可以选择的时候，就要把主动权握在自己手中。相信大家刚开始实习的时候，都做过类似复印打字、整理文档等的\_杂活\_，因为刚开始对于公司的工作内容、流程还不了解，所以做\_杂活\_成了实习工作必做的工作。虽然工作比较繁杂但是从中也学到不少的东西。所以说事情是不分大小，只要积极学习积极办事，做好份内事，勤学、勤问、勤做，就会有意想不到的收获。

>三、实习的感想

那就是少说话，多做事，有什么不懂的虚心向别人请教，1、坚持，我们不管到那家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般都是先让我们看，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我们一定要坚持，轻易放弃只会让自己后悔。2、勤打杂，我们到公司去实习，公司多数是把我们当学生看待。公司在这个其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，我们应该主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有打杂。这样公司同事才会更快的接受你领导才会喜欢你，接下来才会让你做一些重要的工作。3、虚心学习，在工作过程中，我们会碰到很多问题，有的是我们懂得的，也有很多是我们不懂的，不懂的东西我们要虚心向同事或领导请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一点鸡毛蒜皮就飘飘然。

>四、实习总结

经过这次实习，我从中学到了很多课本没有的东西，在就业心态上我也有很大改变，以前我总想找一份适合自己爱好，专业对口的工作，可现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我现在不能再像以前那样等待更好机会的到来，要建立起先就业再择业的就业观。应尽快丢掉对学校的依赖心理，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。

**中专个人实习工作总结8**

一年以来，认真学习贯彻党的教育方针政策，落实领导的工作部署，以重实际，抓实事，求实效为教学工作的基本原则，以培养学生学习和素养能力为重点，认真落实课程计划，落实教学常规，落实教学改革措施，使所任班级教学质量有了大面积提高，现就这个学期以来工作情况总结如下：

>一、认真学习，提高思想认识，树立新的理念

1、坚持业务学习，在课余时间自己主动学习，学习研究学科方面的教学问题及该领域的新技术，将理论联系到实际教学工作中，解放思想，更新观念，丰富知识，提高能力，将自己所学的知识很好的传授给学生。

2、通过学习和实践使自己逐步领会到“一切为了学生的发展”的教学理念。树立了学生主体观，贯彻了民主教学的思想，构建了一种民主和谐平等的新型师生关系，使尊重学生人格，尊重学生观点，承认学生个性差异，积极创造和提供满足不同学生学习成长条件的理念落到实处。将学生的发展作为教学活动的出发点和归宿。

>二、教学工作

教学工作是学校各项工作的中心，也是检验一个教师工作成败的关键。这学期我担任高三部、高二部的《餐饮服务与管理》《导游业务《旅游概论》《旅游心理学》《礼貌礼节》课程的教学工作。在坚持抓好培养学生理解熟记为主线的同时，我积极探索教育教学规律，充分运用学校现有的教育教学资源，大胆改革课堂教学，加大新型教学方法使用力度，取得了明显效果，具体表现在：

（一）发挥教师为主导的作用

1、备课深入细致。平时认真研究教材，多方参阅各种资料，力求深入理解教材，准确把握难重点。在制定教学目的时，非常注意学生的实际情况。完善校本教案，并不断归纳总结经验教训。

2、注重课堂教学效果。针对学生特点，以愉快式教学为主，不搞满堂灌，坚持学生为主体，教师为主导、教学为主线，注重讲练结合。在教学中注意抓住重点，突破难点。并给学生多些实际社会问题。

3、坚持参加校内外教学研讨活动，不断汲取他人的宝贵经验，提高自己的教学水平。多次听公开课，进一步明确了今后讲课的方向和以后该专业课该怎么教和怎么讲。

4、在作业批改、课后辅导上，认真及时，力求做到全批全改，重在订正，及时了解学生的学习情况，以便在辅导中做到有的放矢。

（二）调动学生的积极性

有意识地以学生为主体，教师为主导，通过课前预习、课后提问等教学手段，充分调动他们的学习兴趣及学习积极性。让他们的天性和个性得以自由健康的发挥。让学生在视、听中培养了理解记忆思维方式。

另外，还经常讲德育教育等方面的内容。

总之，一年以来，在各方面的工作都取得了一些成绩，特别是在今年的春季高考中，三名参加考试的学生全部超出本科录取线。但成绩只能代表过去，工作中也存在着一些不足，如：行为习惯还不够规范等，在今后的工作中，我一定要发扬优点，改正不足，扬长避短，争取更大的成绩。

**中专个人实习工作总结9**

20xx年12月14日至20xx年1月20日，我xx职校财经部96名学生去到中山xx实习，两名老师驻厂陪同管理，经过大家共同努力，顺利完成本次实习，关于实习具体情况总结如下：

>一、成功之处：

1、没有学生提前辞工，全部学生都坚持到了最后。

2、全体学生基本都能按要求做到23：00之前回到宿舍。

3、寒冷的天气中没有热水冲凉都能坚持。

4、这一个多月之中，多数学生能够坚持不回家。

5、学生对于上夜班没有什么怨言。

>二、不足之处：

1、中介传达的用工信息与厂方实际要求存在误差，为安抚学生安心实习增加工作难度。

2、学生普遍表现一定的娇气，不够吃苦耐劳，对于加班埋怨较多。

3、实习过程中学生请假、旷工现象出现不少，特别是女生的旷工较多（由于加班太多，休息时间太少，每周一天的休息时间都不能保证，所以她们就旷工休息）。

4、多数学生个人生活费花销计划不周，向老师借钱现象普遍。

5、天气寒冷，学生生病感冒现象较多。

>三、经验和心得：

1、实习最好是学校与工厂直接联系，传递信息更准确，沟通更通畅。

2、学生实习之前的准备工作做得越充分，那么实习过程之中的问题也会更少。

3、实习活动之前，学校最好能派老师实地考察一下工厂的具体情况及用工要求。

4、实习工厂最好有相当的规模，厂区内的各种生活设施完善，住宿及管理规范。

5、实习最好实行整班编制集中实习，班主任随同管理。

6、实习之前的准备工作可以充分做好如下方面：

1）充分思想动员，让学生带着吃苦的心走入工厂。

2）充分思想动员，让学生深刻地意识到自己在工厂的行为直接影响学校的声誉。

3）制定并学习《实习纪律要求》，例如不能迟到、旷工，有关请假手续，每天晚上回宿舍的时间要求，指定宿舍舍长负责本宿舍的卫生及纪律管理、学生个人行为规范要求等。

4）制定实习奖惩方案（迟到和旷工可罚款，全勤和优秀可奖励）。

5）学生签署实习承诺保证书。

6）充分开展实习安全教育（工作、财物、人身）。

7）充分思想动员，让学生明确自己实习的目标。

8）登记全体实习学生的电话号码（个人、父母、家庭）及QQ号。

9）事先对学生详细、准确地说明实习工厂的工作、生活、工资等情况。

7、驻厂管理老师最好是班主任，并且男女老师都有，方便对男生和女生的宿舍进行管理。

8、驻厂管理老师每天至少进车间巡视学生一次，及时了解学生的出勤情况。

9、驻厂管理老师每天晚上在学生该就寝时间巡视宿舍，清查缺席情况。

10、实习之初，驻厂管理老师巡查工厂四周环境，了解学生未来可能去的地方，以及四周的治安安全情况等。

11、学校领导抽空视察实习学生，可以为学生实习鼓劲加油。

>四、个人思考

1、xx职校学生的实习是该学生自愿申请还是强制要求全部必须参加？

我觉得作为职校的学生都应该参加实习，毕竟职校培养的就是未来生产一线的工人。顽劣的学生需要工厂劳动的磨练，消除他们不学无术的霸气，家庭条件十分优越的学生，更需要通过实习消除他们身上的“娇气”，培养他们吃苦耐劳的精神。

九江职校就是要求全体学生必须参加实习，并且规定每学期实习一个月，这样他们就很容易做到按班为单位整班实习。当然他们这么做之前必然需要做通家长的工作，争取家长的支持！

2、xx职校学生的培养目标是什么？

对于企业来说，产品质量是生命，对于我们xx职校来说，什么是生命？或许目前生源是学校生死存亡的关键，但是生源该如何逐步扩大？

第一，学校需要宣传，让更多想读职校的学生知道有我xx职校这所学校。

第二，打造学校的品牌，吸引学生来我校就读。

第三，严把毕业学生的质量关，不让不合格的“产品”在校外败坏学校的名声。

所以我觉得我们xx职校学生的培养目标也应该是培养成“合格”的中职毕业生。他首先是一名合格的劳动者，然后才是合格的专业毕业生。学校应该严把产品质量关，不让不合格的“产品”轻易出厂。例如，考察不合格的学生可否不发毕业证，而是仅仅只发结业证？或者学业不合格的学生毕业后再回校补考，补考合格再发给他毕业证？

3、学生实习过程中随意迟到、请假、旷工，极大影响学校声誉，学校有什么应对措施？

让学生这种无组织无纪律的行为付出更大的代价。

1）现金罚款。学校对于学生在实习过程中出现以上现象进行现金处罚，（工厂扣工资是工厂的事情）迟到1小时内罚款5元，迟到1—2小时及以上罚款10元，超过2小时的迟到以旷工计算。一天之内旷工20元/次。用这些违纪罚款来奖励守纪的优秀实习学生。

2）取消该生以后参加学校组织实习的资格。在一个月的实习之中，迟到5次、请假6次、旷工3次（或旷工超过3天），只要达到以上三种情况之中任何一种的违纪者，取消该生参加以后学校组织的集中实习，全班实习时，该生的实习由自己家长自行安排，未达到实习规定时间量，不予以毕业。

4、学生读中职三年之中的实习时间该怎么安排？

1）第2学期每班安排5人见习，时间为2个星期。5人见习完之后再安排另外5人接替见习，让见习岗位继续保持使用。

2）第3、4学期，每学期实习1个月，以班为单位进行集中实习，班主任驻厂管理（学生年龄必须达到16岁，如果个别未达到16岁的学生，则继续留校学习，部里可以考虑集中各班留校学生集中上课）。

3）第5学期，安排实习2个月，以班为单位进行集中实习，班主任驻厂管理。

4）第6学期，安排实习2—3个月，以班为单位进行集中实习，班主任驻厂管理。

**中专个人实习工作总结10**

顶岗实习是校企合作工学结合学生由学生身份向企业员工转变直接参与企业生产的一个重要实践环节，我校与叶氏教育集团、东莞理想教育集团、长沙众泰汽车、香港唐宫饮食集团北京分店、三一重工、中联重科等企业联合办学。本人就学校学生顶岗实习情况进行总结和研究，提出以下粗浅认识，以便今后更好地开展实习工作。

>(一)顶岗实习学生存在的问题

1、学生不能正确地给自己定位对实习工作不够重视。(1)学生在顶岗实习期间既有学生身份又有企业员工身份，既要接受学校的管理又要接受企业的管理。这两种角色的转变使有些学生对顶岗实习思想认识不足，认为顶岗实习是走过场，对学业没有任何帮助。(2)学生进入实习企业接受岗前培训后，企业会根据实际情况，将学生分配到不同的岗位。不同的岗位工作的难易程度有别，福利待遇不同，即使同一个岗位，工作条件也是有差别的，有的学生会觉得不公平，学生不可避免地会产生失落感，甚至做出过激的行为，会出现当矿工现象，不服从管理等现象。

2、学生的适应能力差。一方面学生因为环境改变，不能正确处理好各种人际关系，不能坚持正常工作，找各种理由借口开溜;个别家长对学生过于溺爱，怕自己的小孩子在外面吃苦，给安排顶岗实习带来阻力。另一方面，企业的要求和学校的管理明显不同，个别学生达不到实习要求，违反实习纪律，适应不了企业的严格管理，出现中途离岗，给学校与学生本人带来负面影响。

3、学生不能正确对待工作中的挫折。开始顶岗实习时, 缺乏工作经验，技能不熟练，学生一方面担心自己做不好，另一方面又渴望自己的工作得到肯定、取得成功。而此期间,恰恰是学生实际操作中最容易出差错的一个时期，学生在工作中一旦出现失误，就会产生心理恐慌，怀疑自己的能力，畏惧眼前的工作。

4、沟通能力欠缺，人际环境不适应。从学校到企业工作、生活环境变了，要适应新环境，适应工作要求，就离不开沟通。良好的沟通能力，是实习中提高工作效果、方便工作，同“师傅”融合在一起的基础，但在具体的顶岗实习中，部分学生缺乏必要的沟通能力，与企业职工人际关系不协调，工作中抱怨工作时间长、工作强度大又学不到东西，请假休息得不到批准等等，这些都是缺乏必要沟通能力的具体表现。于是封闭自我，感觉孤独;有的选择逃避，中断实习。

>(二)老师对顶岗实习工作的管理还有待提高

1、老师对顶岗实习认识不足。实习考核制度还不完善，存在缺失，有的考核流于形式，甚至有些学生认为顶岗实习过程可有可无。

2、老师学生日常管理存在的问题。日常管理主要靠企业制度去制约，学校的学生操行制度考核标准无法对顶岗实习学生实施，如德育考核、考勤、宿舍卫生等，带队老师平时的管理情况登记不能做为学生评优评先依据，学校凭印象确定，造成对部分顶岗实习学生不公平现象。

>(三)实习单位存在的问题

1、实习岗位不对口。

个别实习岗位与专业培养目标不一致，造成学生实习岗位与所学专业不对口 ，学生认为浪费时间，发挥不了顶岗实习的作用。

2、企业把实习生当廉价劳动力，顶岗实习性质改变。

长期以来，一些中职学校把顶岗实习当作“顶岗就业”，把学生顶岗实习作为缓解教育资源不足的途径，将学生推给企业后就终止培养，企业把实习生当廉价劳动力，老师在顶岗实习中无说话的份量。实际上导致许多学生没能达到顶岗实习的人才培养目标。

3、实习单位重“使用”，轻“培养”。

部分企业也把顶岗实习当作“顶岗生产”，把学生顶岗实习作为缓解劳动力紧张、降低劳动用工成本的手段，顶岗实习学生经过简单的岗前培训，就直接安排到一线岗位，对他们的要求与正式工人一视同仁，唯一不同的就是报酬、福利等待遇比不上正式工人。校企双方对顶岗实习学生的组织管理、指导、培养等工作版块形成几乎空白，社会责任意识淡薄，难与实现育人目标。

3、学生的合法权益得不到有效保障。

顶岗实习要求学生必须走出校门,到企业的具体生产岗位上去。这样，育人环境和育人的主体都发生了变化。学校以育人为主要目的，企业以追求利润最大化为主要目标。不同的目标会使双方在许多方面的认识出现偏差，甚至产生矛盾。如学生的实习补助、工作时间、生活条件等等。

4、实习期间发生安全事故。

安全主要有两种情况：第一，实习单位安全设施不到位，学生上班期间出现安全事故;第二，实习单位疏于对学生管理，也有可能会发生安全事故。这两种情况都会影响正常的顶岗实习秩序，不但会给实习单位造成一定的经济损失，而且还会给学校带来许多负面影响，并且学生在实习期间发生安全问题时，有时会出现“校企”之间推脱的现象，严重的会影响校企合作的正常运行。

>解决存在的问题的几点对策

1、做好顶岗实习的前期准备工作 。

学校在学生顶岗实习前做好学生的实习培训工作，带队老师按《顶岗实习指导书》，制定《顶岗实习管理暂行办法》、《学生顶岗实习须知》《顶岗实习过程学生管理细则》、《学生顶岗实习协议书》、《学生顶岗实习安全管理细则》、《学生顶岗实习保证书》、《学生顶岗实习成绩测试办法》等相关制度和规定，进一步规范了顶岗实习的工作程序，明确顶岗实习的要求和工作目标，按计划要求对顶岗实习实行契约化管理，通过协议较好地协调和保证学校、学生、企业各自的权利和义务。使企业、学校、学生严格按照规章制度顶岗实习的指导和学习，保证顶岗实习有序地完成。

2、做好顶岗实习学生的心理调适工作

(1)重点做好学生的角色适应教育工作。在顶岗实习期间,学生要扮演实习者和员工两种角色,接受学校和企业的双重管理。从实习企业的角度来讲,对实习学生是以员工的标准进行教育和管理，要求其遵守企业的规章制度，完成企业员工应该完成的工作任务，这对提高学生的职业素养,有效实现顶岗实习的目的无疑是十分有益的。从学生的角度来讲,学校是以学生的标准对其进行教育和管理的，他们已经习惯于自己的学生身份，适应了学校的管理方式，总以为企业对他们的要求太高、太严,以致于难以适应。

(2)教育学生正确看待实习报酬问题。绝大多数企业在为学生提供实习报酬时并不是按正式员工的标准进行,会造成学生的心理失衡。同时,学生实习岗位不同实习报酬也有所不同,学校要选派得力的实习指导教师,教育学生摆好自己的位置,确定好自己的角色,调整好自己的心态，学会用企业员工的标准思考问题和要求自己。

3、做好实习成绩的考评和经验总结。

顶岗实习成绩是衡量学生实习效果的重要依据，也是学生获取毕业证书的必要条件。做好顶岗实习成绩考评是组织顶岗就业型实习的重要环节。实习结束后，要求学生向学校提高顶岗实习报告和请实习单位填写学生顶岗实习企业考核表等，及时评出实习总成绩。

4、建立顶岗实习专业师资队伍，及时跟踪学生的实习情况。

学校可以成立由班主任、专业指导老师及聘请企业兼职指导老师组成联动的三重管理队伍，共同协管学生顶岗实习期间的相关事宜。一方面，班主任要探索对班级管理的模式，有计划地定期通过电话、书信、班会、巡视等形式与学生进行交流，关心学生的生活、实习及思想情况，督促学生注意实习过程中的安全，严格要求学生模范遵守纪律，及时传达学校实习期间对学生的相关要求，认真解答学生在实习中提出的各种困难，实习结束后，协助专业指导老师完成成绩考核等等。另一方面，可以从校内选派经验丰富的、责任心强的专业带队教师面向企业，面向生产，走出学校，深入企业一线直接参与生产管理，具体负责学生在顶岗实习期间的日常管理，加强指导、严格要求，让学生在学做事中学会做人，培养良好的职业素质和团队精神。指导学生编写顶岗实习过程总结、顶岗实习报告等，及时解决学生遇到的疑难问题，使学生的专业技术和职业技能得到较好提高。要定期或不定期检查督促学生完成各项实习任务并做好顶岗实习相关记录，定期撰写《顶岗实习过程小结》，及时向系领导汇报，总结和交流实践教学经验。此外，指导老师应积极主动地与实习单位建立密切的联系和融洽的协作关系，争取顶岗实习单位的指导和帮助。另一方面，从企业招聘理论水平和技术水平较高，热心于从事学生顶岗实习指导的专家和技术能手作为兼职指导老师，配合学校专业实习指导老师对实习学生进行相关的信息反馈和实习监控，安全教育工作。学校将给予兼职指导教师发放一定的薪酬，进一步激发兼职教师配合学校参与顶岗实习的教育和指导作用，确保实习有质、有量的顺利完成。

**中专个人实习工作总结11**

>一、实习单位

这次见习的单位是我们如东县的一家化肥厂，马塘化肥厂，就在我们高中附近，高中时我们可受够了它。经常有氨气的味道。虽然化肥厂不算大，但是在我们这儿已经算是比较大的了。化肥厂的前身是南通市属国有中型企业。年产四万吨合成氨、十三万吨碳酸氢铵；3000吨二甲基海因；1000吨羟甲基海因；200吨头孢类抗生素中间体7—adca（7—氨基—3—去乙酰氧基头孢烷酸）。公司占地面积320亩，另有农业用地303亩，固定资产亿元人民币，现有员工近400人。

>二、实习内容、原理与总结

这次我们只参观了合成碳酸氢铵的生产，应为这厂主要就是生产这个的。而且厂里人还不太愿意，谁都不想找麻烦，而且厂的污染很严重，到处都是黑黑的，工厂里到处都是煤炭的粉尘，员工也大都是做苦工的。厂里技术员大概讲了一下生产流程，然后我也查了一点资料。此次所见习的主要内容是碳酸氢铵的合成，其中合成氨为主要工段。H2和N2气在高温，高压，催化剂存在的条件下合成氨气。

造气工序中，主要由水生成水煤气。C+H2O——>CO+H2（合称半水煤气），其中水蒸气由锅炉产生。N2主要来自空气，由塔的底部送风到炽热的炭层。由于煤中含有硫，所以气体中含有H2S和SO2。应经过脱硫，进入清洗塔之后，进入压缩机进行加压，即进入了变换工序。此工序将CO转化为CO2。之后进行油分以保护催化剂。在压缩机中的操作可称为精炼工段，除去了少量的CO和CO2，其压力大约为120Kg。之后进入合成工段，N2+H2——>NH3，利用稀氨水和CO2反应生成碳酸氢铵，离子去水形成碳酸氢铵晶体。此反应在碳化塔中进行。由于碳酸氢铵挥发性较强，且含氮量低，现在改用复合肥。

所以化肥厂的主要产品也有季铵醇，甲醛，二甲醚，甲醇。在催化剂氧化铝的存在下，在列管式换热器中可脱水形成二甲醚。它们都是主要的化工原料和化工用品。在现代生活中为了保护环境，可用甲醇做为燃料代替以往的汽油，同时也缓解了资源紧张的情况。

碳化塔中生产碳酸氢铵时所用的二氧化碳是利用安睡吸收变换气中的二氧化碳，从而降低了成本，也减少了温室效应气体二氧化碳的排放。在这个温室效应变得很严重的时候，这一点还不错。

>三、心得与收获

参观见习很快就结束了，在这段短暂的实习时间里，收获和感想很多，我觉得这种形式的参观实习非常的有意思，因为这比坐在课堂里听讲来得更为实际、直观。通过实地参观，我感到自己真的是学到了很多与专业相关的知识，同时也提高了我在生产实践中认识、分析问题的能力。为日后的实际工作打下了基础。但同时，也意识到了自己知识是如此匮乏，所以在今后的日子里，我们要更加努力的学习专业知识，填补自己的空白，争取为我国的化工事业贡献出自己的力量！

>四、对企业的见解和建议

觉得企业应该对学生的见习包括实习要更支持，说不定你们企业以后就需要我们这样的人才，要长远的考虑培养人才，而且企业真的要注意环保，应为厂不远处就是中学，而且住着很多学生，很多人对这个厂早就怨声载道了。如果为了经济效益把环境搞差了那得不偿失了。

>五、对课程的意见和建议

学校的这种见习方式非常好，不仅巩固所学知识，并在实践中初步了解化工生产，增长工厂见识。同时在见习过程中也从同学们那里学到了课本上没有的知识。工人们热情，乐于助人，不怕苦，不怕累的精神是永远值得我学习的。学校应该多开设这样的课程，从大一开始每学期都应该带我们去参观一些比较有知名度的大企业，一些高新技术产业，还有提供一些实习机会，把课程和工作内容联系起来，那样对于学生成长将很有帮助。

**中专个人实习工作总结12**

光阴荏苒，岁月如歌。转眼间，本学期的教学工作已进入尾声。为使自己今后的工作取得更大的进步，现对本学期工作总结如下：

>一、思想品德方面

任教以来，我一直认真学习国家的教育方针，认真学习党的先进理论知识，热爱教育事业，始终不忘人民教师职责，爱学校、爱学生。作为一名教师，我严格要求自己，通过政治思想、学识水平、教育教学能力等方面的不断提高来约束自己的行为，提高自己的教学水平，为社会培养出优秀的人才，打下了坚实的基础。

>二、教育工作方面

本学期，我担任了x班的工艺、心理健康；x班的哲学；后期又接任了两个班的就业指导课程。共计课时400课时。在教学工作中，我做到了：

2、认真上课。本人一直把教学看得很重，如何备好课、上好课一直是心里的重头戏。为此精心设计每一堂课，注重知识灌输与能力培养相结合，充分发挥学生学习的主体能动性，取得了较好的教学效果，得到了学生的好评。

3、认真批改作业，认真辅导学生，答疑解惑，传道授业。

>三、遵守纪律方面

本人严格遵守学校的各项规章制度，不迟到、不早退、有事主动请假。在工作中，尊敬领导、团结同事，能正确处理好与领导同事之间的关系。平时，勤俭节约、任劳任怨、对人真诚、热爱学生、人际关系和谐融洽，从不闹无原则的纠纷，处处以一名人民教师的要求来规范自己的言行，从没有说或做不利于+学校发展的话或事，毫不松懈地培养自己的综合素质和能力。

>四、其他方面

积极参加学校组织的军事拓展训练，健全了体魄，陶冶了情操，升华了思想。\_金无足赤，人无完人\_。在今后的教育教学工作中，我将更严格要求自己，努力工作，开拓前进，为职教事业奉献自己的力量。

在今后的工作中，我将逐步完善自己，改变自己已经发现的多方面问题，并多和同事交流，更进一步的认知目前职中的相关工作和教学模式，为更好的教育学生做出自己力所能及的贡献。

**中专个人实习工作总结13**

在xx电子实习，体会最深的有几个方面：

一、工作态度非常重要，因此，在工作中必须做到认真而细致。

二、工作要有坚强的毅力 我有这样的体会：把一件简单的事做好就是不简单，把每一件平凡的事做好就是不平凡。要有效率而且又不出错地做好每一件事，真的并非容易的事。在这里实习，开始的时候很不习惯，还有点惧怕，还曾退缩过，是老师的鼓励给了我信心，使我明白：有勇气退缩为何不勇敢地面对，况且，实习的时间并不长，还是趁这个难得的机会学多一点，努力一点，因为学到的知识永远属于自己，这样一来，我不再退缩，重新又回到了实习单位，继续工作学习。

三、虚心请教是做好工作的前提 实习是走上社会的第一步，实习可以积累工作经验，而虚心请教是积累工作经验最直接的途径，因此，工作中遇到不明白的地方，我就虚心地请教同事或领导，在他们耐心的教导中我不断走向成熟，也积累起一定的工作经验。 所谓实习，就是从实践中学习，这是我在实习中体会出来的。学习不能光靠舒舒服服地坐在课室里听老师讲理论，还要走出课室，抛开重重的书本，走向社会去学习。因为，外面的世界无限大，那里有很多在书里学不到的宝贵知识，况且书本知识也是来源于实践，理论知识就是在实践中体验生活、体验工作而形成的理论概括。现代的科技日新月异，知识需要不断拓宽。因此，我们更应学习、工作、再学习，发掘自己的实力，寻找我们的理想，实现我们的理想。

期间，我不但学会了许多书本没有的专业知识，还从中体检到人生的苦与乐。通过实际操作，一方面检验了课堂理论教学中基本知识掌握的程度;另一方面扩大了知识面;再者是锻炼和增强了实际动手和独立工作的能力，培养了良好的工作作风和严谨求实的科学态度。 后来，我来到了多威元件厂，这里，实习的时间很长，足有六个月，但也让我学到了不少的东西，在这里我学会了产品绕脚细心的操作和对产品的认识，知道了，如何把不良的产品简查出来。做这些工作，我也会遇到一些问题不懂如何去处理，碰到这种情况，刚开始时确实给我的工作造成一定的被动，因为我想请教领导又怕他们觉得我麻烦，但后来我意识到这样下去是不行的，同时我开始明白：不耻下问不单在学习中要做到，在工作中也应该如此;于是我便大胆请教带领我的师傅，还有产线上的一老员工，通过他们的指点，我在工作方式、方法上都有了很大的提高，最后把所学的专业知识灵活地运用到实际工作中，从而顺利地完成各项工作任务。这其中我也并学会了如何待人接物。

在此，非常感谢学校和实习单位给予我实习的机会。通过实习，让我看清自己需要什么，同时也让我吸取了许多工作和社会经验，这将对我以后踏足社会，谋生立业有很好的借鉴和帮助作用。今后，我会带着这些宝贵的经验，在人生的旅途中勇往直前，迎接时代的挑战。这个学期是我在本校学习的最后一个学期，又是毕业实习期。我很感谢学校给我这个宝贵的机会，让我在实习期间学到更多的知识。

**中专个人实习工作总结14**

三个月的实习转眼就要过去了。于20xx年x月x日进入xx公司，在xx货物招标部主要从事招标业务的相关工作。在实习期间，我在领导及同事们的关心与帮助下，业务知识和技术能力得到不断充实并提高。在此，我就实习期所做的工作向各位领导做如下汇报：

>一、认真学习业务知识，履行岗位职责，服从领导安排

做为一名公司的新进员工，我时刻鞭策自己，在工作中恪守招标守则，不断学习公司文件，了解公司全新的经营理念和管理模式，明确自己的岗位职责。在第一周对招投标常用法律法规学习，国际国内货物招标流程学习，并完成了公司的测试。

>二、主动热情，以端正的工作的态度对待每一份工作

xx关心无微不至，使我在这里感觉到了家庭的温暖，从而能够使我能够很快的进入工作角色。主要从事工作如下：参与技术交流的项目；参与标书审查的项目；参与标前会的项目等。在以上的工作中我按照各位师傅的的吩咐，对招标中的每一个环节进行严格的操作；使我受益匪浅，不仅从过硬的专业素质、良好的组织协调能力，也学到了招标行业良好的职业道德及工作中踏实肯干的工作作风。

>三、虚心求教，不断改进、不断积累自身业务技能

总之，在这3个月的实习期内我深深的感受着公司的人性化管理，感受到了公司蓬勃向上的动力和体贴关心员工的暖暖深情。同时我迫切希望能得到公司领导的肯定，按期转正，我会用我的实际行动为xx国际招标有限公司的发展做出自己的一份贡献。

**中专个人实习工作总结15**

“如果我们能先实习再读书，我想我们肯定会加倍珍惜在校学习的时光的。”这是徐平实习后交流最多的一句话。一进去，他就被安排了一位专门的师傅。从师傅高老师的身上，他不但学习到了专业技能，还学习到了沟通交流的技能、处事风格、思考问题的方式。他说，尽管高老师很忙，但却很有耐心，乐于给他作指导。

工作经验是一点点积累的，一年下来，徐平从一名徒弟，现在已经成为了一名师傅，还教同事女儿flash学习，他指导的flash作品还获了奖。“主动积极，大胆请教 ，实习生经验不足谁都能理解，只要你努力去学习和尝试，别人不但不会看扁你，反倒更愿意帮助你。”

>“实习过程累并快乐着”

“一直以来，我们都是依靠父母的收入，也许工作以后，我们才能体会父母挣钱的来之不易。班级很多同学都叫得要好好理财呢。”，通过实习徐平深刻体会到赚钱不容易，实习期间，工资水平普遍不高，他开始一个月才600多，除掉日常的吃饭和坐车开支，所剩无几，但他没有换单位的念头，因为他告诉我，这个工作虽然累，但能学到不少，实习是学习的阶段，而不是赚钱的阶段。正是他的这种端正心态，让他不断地加了工资，现在已经每个月有1200了。

>“说辛苦，真的很辛苦。

徐平从实习中也学到了守时的重要性，这一点的体验让他在每一次组长返校也好，实习生返校也好从不迟到。他说，从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同，他说他会永远记得老师的好，同学的好，永远珍藏那份深厚的师生同学情的。

>“实习让我们学会成长”

从徐平的实习中，我总结到了以下几条他的总体感受，也许也是很多实习生在实习后的感言：

首先要遵守纪律。每家公司都有自己的纪律，有些纪律是你无论在哪里都必须遵守的。

第二，要注意细节。用人单位都喜欢把一些琐碎、单调、技术含量低的工作交给实习生做，就像徐平一开始给人家扶扶梯子，递递榔头，抬抬A4纸这个阶段缺乏乐趣和挑战性，只有经过这样的考验，才有机会获得进一步施展才能的机会。

当然，得穿着得体，就算只是出门给人家维修电脑，你也应该穿着得体， “ 人靠衣装”这句话永远是对的。穿得体会让人倍觉自信。

最后，我们还是应该 端正心态。心态决定生活状态，“少说话，多做事”永远是至理名言!

**中专个人实习工作总结16**

不知不觉之中，我已经来到国泰快4个月了，当初匆匆忙忙的离开了学校，进入了国泰实习，心中很多感触，看到了很多世间百态，也领略到了社会这个大染缸的厉害。

刚到国泰的前两个星期，我们这一群学生主要的工作就是参观学习。国泰分有很多厂部，主要有织厂、染纱、染部、后整厂等等。我们每个厂部每个部门都会去参观，也会跟着车间的同事一起查布看缸。刚开始觉得很累，每天早上都不想起床，不过经过几天的适应，渐渐的开始习惯并且融入工作之中。

两个星期后，经过人力资源部考核，我被分配到了行政总务部，成了一名行政文员，主要工作是负责企业文化宣传。刚到部门的第三天，公司举办的每月一次的生日晚会就如期而至。我师父就把我安排做了主持人，第一次在那么多陌生人面前主持，很紧张，也不知道该怎么去主持，反正第一次的生日晚会在忙碌中一晃而过。到部门的第二个星期，发生了一点小变故，带我的那个人因为自己的原因，离职了。我一下子就没了人带，不知道接下来的工作自己该怎么应对，也不知道自己能不能行。

生日晚会、夏令营，两件头等大事迫在眉睫，可是我却什么都还没有学会。我开始害怕，害怕自己不能很好的完成工作，害怕自己会让老师、领导失望。

不过值得庆幸的是，我有好朋友、好老师、好同事、好领导，在他们的开导及指引，慢慢的，我也学会了怎么去做一份工作策划，怎么去开展一次活动，怎么样去组织统筹一个晚会等等等等。

很多工作内容，是在学校从来没有接触过的，一切对于我来说，都是那么新奇与无知。从零开始，却并不像我想象得那么简单。就拿刚刚结束的夏令营来说，对于我来说，是很大的一次挑战。听同事们说，去年的第一届夏令营活动，搞得不是那么如预想一般完美。我通过对去年参与过夏令营活动的志愿者们的了解，总结了去年许多的问题，决心通过自己的努力，去解决那些可能会影响夏令营的问题。通过一个多月紧张的准备工作，为期40天的夏令营开始了。因为夏令营的活动对象是员工子女，长期不能和自己家人见面的他们对于亲情是极其珍惜的。针对这一情况，我组织了这些小朋友们，开展了：给家长的一封信（作文比赛）、我的一家人（画画比赛）、亲子活动（包饺子比赛）、参与生日晚会演出（家长与小孩互动）、参观工厂（了解父母工作环境，学会换位思考，学会体谅父母）等等一系列有趣并且有教育意义的活动，我们的夏令营活动还上了本地的电视新闻，家长们都表示这次的夏令营的确是办得很好。小朋友们都在夏令营这个大家庭里玩得很开心，或许是因为我年纪不算大能和他们玩到一起的缘故吧，他们也很喜欢黏着我，也很听我的话。结束的时候，小屁孩们都说舍不得我，我也意外的交到了这样一批古灵精怪的朋友。通过这个夏令营，我学到了很多工作技巧，也学会了怎样更全面的去考虑去开展一次活动。通过这次，我也在同事、领导面前证明了自己的能力。在3个月由试用期转正的时候，我得到了来自领导给予的惊喜，加了工资！（正常情况下，在国泰由试用期转正，只加100元）虽然只是加了400元，但是这个惊喜却成了对我最大的肯定，动力啊！

刚到部门的时候，我不是很喜欢说话，或许人到了新的环境，都是会有一段时间是不喜欢说话不喜欢主动和人交流的吧。经过了这3个多月，在各种工作的配合下，我和办公室的每个人都玩开了，大家都说我就像是个“疯子”，有我的地方就有欢乐就有笑声。我开朗搞怪的性格也为我在国泰赢得了好人缘，认识了许多人。

认识并融入这个团队，一直是这3个月对自己的要求。学习是拉近距离、融入团队的最好办法，3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，请同事传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自己的弱处和不足，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进步，踏实肯干才能表现专业。在国泰见习的期间内，努力做好任何一件事情，用心记录每一个积累通过踏踏实实的做事，让自己有了进步的机会，也让自己感受到自己的价值所在。

来国泰见习期间，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，并不断努力改进的地方。相信，通过踏踏实实做事，谦虚低调做人，并在领导和同事的帮助下，自己会在国泰得到很好的成长，也会为国泰的发展贡献自己的力量！

来国泰见习期间，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，并不断努力改进的地方。相信，通过踏踏实实做事，谦虚低调做人，并在领导和同事的帮助下，自己会很好的成长，也会为国泰的发展贡献自己的力量！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进步，踏实肯干才能表现专业，努力做好任何一件事情，用心记录每一个积累。通过踏踏实实的做事，让自己有了进步的机会，也让自己感受到自己的价值所在。

这3个多月的时间，说长不长，说短不短，却已经让我学习到了很多东西。我相信，是金子总会发光的，我是一块大金子！

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