# 个人顶岗锻炼工作总结(共26篇)

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2025-06-02

*个人顶岗锻炼工作总结1>一、实习的主要过程我实习的公司是一家以建材化工为主的企业，产品主要用于建筑和化工等行业，主要产品有：酚醛泡沫、保温板、甲醛、甲缩醛等。作为一名大三学生，在这之前我一点办公室工作的实际经验也没有。虽说只是实习，但生活的...*

**个人顶岗锻炼工作总结1**

>一、实习的主要过程

我实习的公司是一家以建材化工为主的企业，产品主要用于建筑和化工等行业，主要产品有：酚醛泡沫、保温板、甲醛、甲缩醛等。作为一名大三学生，在这之前我一点办公室工作的实际经验也没有。虽说只是实习，但生活的方式却已完全不同于学校里，转变成了正式的上班族：早上 8 ： 30上班一直到下午 5： 30下班，这一天的生活便度过于这小小的办公室之中。我的主要实习的内容是负责公司销售合同及其他营销文件资料的管理、归类、整理、建档和保管工作、接受日常邮件并上报林经理、协助销售人员做好上门客户的接待和电话来访工作;在销售人员缺席时，及时转告客户信息，妥善处理重要客户接待等工作，中间还要完成营销部部长临时交办的其他任务。

虽然累点、压力大点，但很充实，很有成就感和满足感。但是除了计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。刚开始去的时候，还真有点不习惯。很多东西都不懂，幸好有其他工作人员的耐心帮助，让我在实际操作中掌握了很多东西，遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人。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。

这次实践还使我深深体会到在销售工作中我们必须吃苦耐劳，胆大心细，不怕被拒绝，不断学习不断积累，对待公司要有高度的责任心和集体荣誉感，对待客户要讲诚信，服务到位，有始有终。虽然开始的时候由于对产品知识的不熟悉导致了客户到公司来没有好好的抓住，这是我的失误，所以之后我空闲的时候就喜欢到厂里去好好的学习产品的知识，和厂里的工人关系也相处的很融洽。

>二、实习的收获与体会

暑期实践,走进社会,人们说,对青少年大学生的关注是社会的责任,受宠若惊的我们在叹之余不免深思自问：我们的责任又是什么呢?实践告诉我们：从实践中寻找真理,用实践引导前行。敢想敢做敢拼，才是我们大学生的代名词，在激情的涌动下，坚定信念，我们将无所不能。可是自从走进了大学，就业问题就一直围绕着我们。在现今社会，招聘会上的\_都总写着“有经验者优先”，但还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?于是，我们勇于实践。 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，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践是今后工作的基础。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，接触的人与事的不同，从中所学到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。要在实践中学其他知识，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。

学校，只有学习的氛围，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。而这里，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力!人们都说大学是一个小社会，但我总觉得校园里少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学校园，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，我们得去面对自己没有面对过的一切。

作为一名新世纪的大学生，我们应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。 实践让我知道世上没有专门为你设定好的工作，永远只有你去适应工作，而不是让工作来迁就你。在工作中遇到问题时，要多虚心向同事请教，最忌不懂装懂。多听听人家的意见，多看看人家处理问题的方式方法，多主动思考自己又应该做些什么、如何去做、并付诸行动，少谈论他人的是非及一切与工作无关的事情。对于工作的每一个环节都要力求做到最好，应该想着如何提高工作的质量而不是如何给自己减轻负担。只有这样才能算作尽职尽责地工作，才能得到大家的认可。

社会的进步靠人才，经济的发展靠人才，但什么样的人算是人才呢?我们怎样才能成才呢?首先是修身。品德是评价一个人的关键，更是评价人才的重要标准，德才兼备才可称为真正的人才。小到关怀备至、乐于助人，大到虚怀若谷、大义凛然，都体现着品质和德行的光芒。其次是求学。满腹经纶，学富五车是为才。所谓真才实学，求学才能成才，这就要求我们在学习和积累中坚持不懈，坚毅自强。最后是扎实。实践中有这样一句话——越具体越深刻，在我心中激起阵阵涟漪，扎扎实实打好基础，把每件事做到具体细致才能刻骨铭心。

刚接触工作时，由于自身专业知识和阅历的不足，刚开始的工作确实有点难，实习的这段时间是我摸爬滚打的阶段。在这个实习的过程中，专业知识的应用都是比较次要的，更重要的是让我知道了生存之道。我们学习专业知识目的就是为了能更容易地在社会上生存，有个一技之长。但这个只是一种本领，还不是一种能力，生存的能力需要具备一定的素质。经过这些日子的实习，我感悟良多。

作为一个刚踏入社会的新人，我们要有吃苦的决心，平和的心态和不耻下问的精神。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。在工作中要多看，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。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，这些都是自己新的学习课程，这主要是记录，计划，和总结错误。通过我们自己的不断学习，我们的知识都在更新，我们的错误都在改正，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。

实习也是对自己的能力考验或是一次展示自己工作能力的机会，在工作中让自己学习更多的知识，不断充实自己。我觉得这次实习收获是丰富的。因此，认真地履行实习要求，努力完成实习，利于我们预先观察日后工作中的主要内容、方法以及各种困难，利于我们察觉到自身存在的不足和缺陷，以便我们更好地进行学习和工作，利于我们更快地把所思所学转化为实践动手的能力，把专业知识和技能转变成工作能力和实际经验。把我的实习体会简单的归纳一下大概有以下几点：

一、万事开头难。每种行业对销售助理的要求和工作性质是一样的。所以当接触到新工作的时侯，一切都要重新来过。从熟悉环境到熟悉产品，工作程序都需要有个过程，不过这个过程不会给你太多的时间，这都要靠自己本身的努力了。

二、沟通很重要。这么多年的工作让我觉跟领导，同事，各个部门之间的沟通是必不可少的。沟通好了，会让大家的工作很顺利的进行，减少错误的发生。

三、 做事的条理性。助理工作其实需要做很多繁锁的事，而且会遇到突发的事情，这就需要对所做的每件事作出合理安排。轻重缓急要分清，不能将重要的事情遗忘和耽误。我现在已经养成了一种习惯，每天睡觉前都要将今天或明天所要做的事都在脑子里过滤一遍。

四、 时间观念要强。当领导和同事需要在规定的时间让你把事情做完的时候，一定要遵守这个时间概念，提前做好是最好的，如不能按时做好，一定要跟别人沟通。

五、超前意识。就是要把有些事想到前面去做好，就比如当你决定明天要喝茶时，今天就提前把茶叶买好，这样做不会手忙脚乱。

六、与客户打交道。做销售助理有时是需要跟客户打交道的，这时候不能因为你的服务，使客户对公司的产品和形象不满意，让销售员的前期工作白做了，所以，对于处理与客户之间的关系是非常重要的。

七、 尽量把事情做得详细一些，对后续的工作也能起到一定的帮助。助理的工作其实不是一成不变的，有时接触到新工作的时侯，一切都要重新来过。从熟悉环境到熟悉产品，工作程序都需要有个过程，不过这个过程不会给你太多的时间，这都要靠自己本身的努力了。

通过这次实习，我掌握了很多日后工作所需的基本技能，检验了平时所学习的基础知识，衡量了个人的能力和水平，发觉了自身存在的不足和缺点。这于我来说无疑是受益匪浅的。我相信，这次实习让我获得的经验、心得会促进我在以后的学习、工作中寻找到合理的方法和正确的方向。

**个人顶岗锻炼工作总结2**

今年3月，我正式进入实习单位，开始了人生中的第一次实习。由于我是应届毕业生，对具体的实习科目和岗位知之甚少，所以老师傅带我学习，以师傅带徒弟的方式指导我的日常实习。在老师傅们的热心指导下，我依次了解了公司的基础工程、工程结构和信息化实施情况，并积极参与相关工作，注重将书本上学到的土木理论知识与实际工作进行对比，用理论知识加深对实际工作的理解，用实践验证大学所学确实有用。

他以双重身份完成了学习和工作的双重任务。与公司同事上下班，协助同事完成部门工作；作为学生，他们虚心学习，努力学习实用知识。我心里清楚，我应该适应公司的工作，以良好的工作态度，较强的工作能力，努力完成公司的任务。短暂的实习生活紧张、新奇、有收获。通过实习，对公司概况和工程细节有了深刻的感性和理性认识。

我在公司的主要任务是实地考察、工程量计算、制定工程施工计划、实地考察等，这些都是公司的重要活动，决定着公司项目的区域分布和各分公司完成项目的能力。由于缺乏经验，在做数据统计的时候走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦。但是，我们经理没有批评我，而是让我继续认真做事。我受到鼓励，努力把事情做好。

实习生活，感触很深，有很多方面需要提高，但对我来说，最重要的是工作能力的提高。毕业实习的主要目的是提高我们应届毕业生的社会工作能力，如何学习和运用它，给我们一个机会去实践和实践我们在大学里学到的各种书面和实践知识。进入实习单位以来，积极参与施工现场勘察、质量跟踪、工程量计算，了解企业各项工程，使自己尽快融入公司，发挥特长。同时认真完成了实习日记，写了实习报告，效果不错。实习单位的反馈显示，在实习期间，反映出我适应能力强，有一定的组织能力和沟通能力，能很好地完成实习期间企业交给我的任务。实习收获主要有四个方面：

1.通过直接参与企业的运营过程，我们学到了实践知识，加深了对理论知识的理解，理论和实践知识都得到了提高，顺利完成了本科教学的实践任务。

2.提高实际工作能力，为就业和以后的工作获得一些宝贵的实践经验。

3.学生在实习单位得到认可，促进就业。并为毕业后的正式工作做好了充分的准备。

通过实习，对中国房地产行业的品牌发展有了一个大致的了解，准备利用实习结束后返校的机会，抓紧时间，多学习相关理论知识，提高专业水平，为正式工作做好思想上的转变准备。这次实习让我收获的是，通过自己的观察和与同事的交谈，我取得了很大的进步。我一直以为现实生活中的人都是为了钱而活，为了钱而工作，除了钱之外几乎没有人在为别的东西而努力，但是这些钱有什么用呢？买房，买车，享受生活.

记得在依次和公司领导谈话的时候，他说过这样一句话：“一个优秀的男人追求的是房子这么简单？他追求的是能呼风唤雨。”多少钱不重要，关键在于一个人的阶级问题1阶级？等级是什么是你的修养，你知道什么，你取得了什么……很多，这些才是真正的优点，而这些才是一个优秀的男人应该追求的。作为一个优秀的人，应该追求更深刻的东西，一个人应该有自己的内涵！从一开始，我空手而来，现在我要带着沉重的重量回去。仅仅短短两个月的时间，我就受益匪浅，感触很深！

**个人顶岗锻炼工作总结3**

时光如白驹过隙，转眼间，我们在xx中学的顶岗实习生活已经过去一个月了。一个月的时间，我们努力尝试由一名在校大学生转变为老师，努力适应着新的角色，新的生活。作为xx中学顶岗实习组的组长，我不仅要认真完成本职工作，更要时刻关注其他三位同学的工作，生活问题，并及时将同学们的`问题报告给驻县老师。现我就这一个月的工作生活问题做如下总结：

>首先是工作方面：

鉴于xx中学今年要参加xx市教学评估，所以我们四人这一个月主要工作便是协助老师整理档案，完善校园设施。三位女生因均为文科出身，并有一名来自中文系，一名来自英语系，故整理档案，帮住老师修改论文，完善演讲稿的任务就落在了他们的身上。该工作枯燥、冗长、繁琐，但三位女生并没有太多怨言，而是尽最大努力认真完成每一项工作，即使晚上通常要加班到九点、十点钟，并且牺牲了很多听课试讲的机会，也没有表现出任何不满。

作为来到xx中的唯一男生，我主要负责检查、修理学校的硬件设施，为了整齐化一，学校统一将桌椅翻修、编号。全校十个班，近千张桌椅，后勤老师带领我，仅用了两天时间，便完成了该项工作。可见，每天的起早贪黑有了回报。

在教学工作上，因该校音乐老师休假，音乐学院xx同学在来校第一周便开始上课，xx的独特的教学方式，很快便得到了学生的认可喜爱。

该校有体育特长生五人，将于4月25号参加体育特招，专业出身的我便担负起在最后两个月多月迅速提高他们成绩的重任。每天早晨五点半开始，我带领五人开始训练。给他们讲解专业动作，运动技巧，每天放学后，也会加紧训练一个半小时。一个月的时间，五人的成绩均有了明显的提高。

因该校特殊原因，历史老师缺失，中文系xx同学肩负起了初一、初二六个班16节历史课，虽然不是专业出身，但经过仔细备课，课堂效果也得到了学校老师和学生的认可。

在生活方面：因学校用水不便，我们便每天自己下楼打水。四人齐心协力，很顺利解决了用水问题；学校没有食堂，我们四人合理分工，负责做饭，三位女生负责洗碗，所以说生活上，我们用不到一个星期的时间便适应了一切。

以上，是我们这个月在工作和生活上的情况，很感谢xx老师和xx中学校长对我们的关心和理解，我们会以更好的面貌顺利完成实习工作。

**个人顶岗锻炼工作总结4**

很高兴自己能够在XX一中实习半年，下面我总结一下自己在实习期间的工作。

在考试方面，我参与了高二阶段性考试的监考工作，自己独立监考2场，与其他老师共同监考3场。后期与其他老师一起负责了判卷，总分，记录成绩的工作。

在教学方面，我一周有16节正课，10节的自习，比其他的普通教师多出两节，和班主任的自习课数量相同，另外每周有三次的语文早读。

在学校的活动方面，我们高二主要有两次比较重要的活动，一次是“走复兴路，圆中国梦——读书成就梦想”演讲比赛，我负责组织活动，同时担任评委，；另一次是书法比赛，作为语文教师，我负责筛选参赛作品的`工作。

实习的生活，不仅提高了我的教学能力，也使我的组织与管理能力得到一定的锻炼。

**个人顶岗锻炼工作总结5**

半年的顶岗实习生涯，在我的人生中画下了浓墨重彩的一笔，我付出了很多，同样的，我也收获了很多，我的思想觉悟也得到了进一步提高。顶岗实习为我将来正式步入教师的行列打下坚实的基础。

>一、思想政治表现

“十年树木，百年树人”，在执教过程中，我谨记“身正为师，德高为范”的校训，为人师表，时刻严格要求自己，以身作则;爱岗敬业，全心全意为学生服务，教学尽心尽责，在工作中学习充实自己，从不懈怠，“学而不厌，诲人不倦”;关心学校的教育现状，进行教育调研与调查工作，为推进学校的教育改革进程尽自己的一份力。

>二、教学工作

根据学情，学校配置的实际状况出发，认真备课，尽心讲课，在教学技能的各个方面――包括导入技能、讲课技能、提问技能、板书技能、课堂管理和组织、总结课程等，都有不同程度的提高。

>1、导入技能的提高

新课导入是课堂教学的一个重要环节。教师讲课导入得好，不仅仅能吸引住学生，唤起学生的求知欲望，而且能燃起学生智慧的火花，使学生用心思维，勇于探索，主动地去获取知识。我从一开始就很注重新课导入这一环节，随着经验的积累，运用得越来越熟练，我经常使用的有以下几种导入方法：多媒体导入法、回顾知识导入法、趣味导入法。

在讲解《春》这一写景散文名篇时，我一开始就请同学们回忆自己所学过的描述春风，春雨，春花，春草，春柳的诗句。学生们兴致高昂，纷纷抢着回答，说出自己回忆起来的诗句，气氛十分热烈。导入新课十分自然。

此外，还有悬念导入法、故事导入法、情境导入法、诗词对联导入法等等，常言说，教学有法，但无定法，贵在得法。而良好的开头是成功的一半。我运用各种新课导入的办法，能更好的激起学生的学习兴趣。

>2、提问技能的提高

提问时要求教师的设问要有针对性，富有启发性设问措词精当，选取适当的设问时机设问速度适中，有必要的停顿，注意学生的反馈。学生回答问题后给予分析评价和必要的引导、总结。

我最常用的是回忆提问。这是一种检查学生已学知识、侧重培养学生记忆潜力的提问。在讲解《论语》时，当我讲到“知之为知之，不知为不知”时，我灵机一动，问同学们：“我们还学过哪篇古文说的是‘知之为知之，不知为不知’这个道理?”学生们立刻想起《两小儿辩日》。前后联系，及检查了学生对于已学过知识的掌握状况，也进行了知识体系的构建巩固，很有益处。

>3、板书技能的提高

我的粉笔字但是关，字过大，书写速度偏慢。为了改善我的板书书写状况，我在努力练字的同时，也不停地向资深老师请教，如何精简板书，使其条理清晰，重点突出。经过一段时间的磨练，我的板书书写最后有了大幅度的提高。

>4、课堂组织管理潜力的提高

一开始，我因为经验不足，课堂气氛有时不够活跃。我以便更加努力的备课，增加课堂亮点，注意加强各个教学环节的紧密衔接，一边向老师们请教老师们告诉我，不要怕课堂乱，要学会将课堂还给学生。我听了深有体会，逐步增加学生们自主合作探究，自主思考的时间，“授之以鱼不如授之以渔”交给他们学习的方法比那些死知识更重要。我的课堂也越来越融洽。

在从事了近半年的教学工作后，我总结了以下几条经验：

①必须要从学情出发，根据学生的素质和潜力进行教学设计，夯实基础，适度提升，教学强度及深度在学生的理解范围之内。

②以学生为主体。一堂课如果只是教师一个人的演讲，那么即使他说的再精彩，这也是一堂失败的课。要注意增加师生互动，营造良好的课堂氛围。

③认真备课，有付出才有回报。

>三、班主任工作

在为期半年的顶岗实习中，我担任了七年级九班的实习班主任，收获颇多，增长了经验。我协助正班主任采取了一些措施：健全班级体制，开展班级活动，指导学生未来的学习规划，加强班级考核评比，等等。目的在于引导着学生在学习上积极向上，在生活中完善人格，健全心理，树立正确的人生态度和价值观念。最后建立了一个先进优秀，凝聚力强的班群众。“没有了爱就没有教育”――我全心全意为班级着想，用对学生无微不至的关怀去做工作，有高度的职责感和事业心。学生们给我的回报令我欣慰，我的努力和付出都是有价值的。

>四、教育调查与研究

在实习期间，我们威县实验中学顶岗小队全体成员合力做了一次教育调查――在“新课改”背景下对于农村初级中学教育管理的摸索和思考。我们采用了问卷调查的方式，调查对象有老师也有学生。在调查过程中，我们努力克服遇到的种种困难，坚持严谨的调研态度，最终较为圆满的完成了调查任务。将调查结果整合后，我们对于威县实验中学教育管理的现状提出了一些意见，并竭尽所能找出了症结所在，诚恳的提出我们不甚成熟的解决推荐，期望对于学校有所帮忙。

>五、党团活动

本学期，我们威县实验中学顶岗小分队举行了多次党团活动。以在教师节前夕举办的“妙笔生‘画’，传达心声”的绘画比赛为例，此次活动拉近了学生与老师之间的距离，给了学生在表现自己，用手中的画笔描绘出自己对老师仰慕之情的机会，取得了令人满意的效果。

经过在威县实验中学的顶岗实习，我收获了很多宝贵的经验和教训。在将来的学习和工作中，我会投入更多的热情，去谱写完美的明天。

**个人顶岗锻炼工作总结6**

我于xx年8月31日，来到威县常屯中学顶岗实习，半年的从教生涯让我淋漓尽致地体会了一番教师的生活，真正的体验了教书育人的工作。半年实习生活给我留下了深刻的印象，让我感悟颇多，受益匪浅。在实习期间，我不断以自己的实际行动来履行着自己作为人民教师的职责，在日常的实习生活中，我渐渐地由一个懵懂的大学生过渡到一名从容教学的中学教师。光阴似箭，时光飞逝，转眼间实习生涯即将结束。回顾这段实习之路，它像烙印一样在我记忆中永存；又如彩虹般绚烂多彩，酸甜苦辣尽在其中。顶岗实习让人在实践中得到真知，从各方面都得到长足的进步。

>（一）教学工作方面

顶岗实习期间最重要的事就是从事教学工作。常屯中学是一所乡镇中学，师资条件有限，尤其是缺音体美老师，报到的第二天开始，我们顶岗实习老师就开始上课了。教务主任给我们顶岗实习生安排的课不仅有专业课而且有副科。我既担任初一三个班的历史老师又担任初二三个班的音乐老师，后来还担任小学三年级英语老师。学校没有给顶岗老师安排指导老师，而且课时多，任务重，着实给让我产生许多压力。我自己激励自己，相信自己，事在人为。 自己每天努力钻研教学大纲和教材，认真备课（备教材、备学生、备教师即自己），根据参考书，结合多方资料，在请教他人的情况下，尽力写出了质量较好的教案，在课堂中传授予学生。因为，教师在学生眼中，是知识的海洋，深不可测，探不可究，充满智慧。作为教师要想给学生一杯水，自己先要有一桶水，要想将自己的知识教给学生，自己必须要有“源源不断的活水”，才能授予学生。在不断地教学实践中，自己的教学技能也在不断的提高。

教学技能的提高是表现在多方面的，有教学方法的使用，对教学目标的理解，教学难点、重点的理解，如何把握课堂时间的安排，如何使用教学言语艺术，教学效果如何……

在实习期间，我讲课由生硬紧张过度到平和自然，能较好地遵循教育教学原则和规律，根据新的教学课程改革，把握教学大纲，熟悉掌握教材，灵活运用教学方法，注意启发性和学生动态，教态自然，语言清晰流畅，几乎所有学生都能按照要求用普通话进行教学，我板书清楚规整，讲授比较准确生动，取得了较好的\'教学效果。

>（二）思想生活方面：

学校的人际关系最重要的莫过于师生关系，良好的师生关系不仅有利于教学质量的提高，而且有利于和谐校园的建设。我主张一种平等和谐的师生关系，努力成为学生们的良师益友。课上严格要求学生，课下亲切关爱学生。在生活中，自己经常去关心学生的点滴生活。经常告诉他们，吃饭要营养搭配，学会照顾好自己，要他们明白“身体是革命的本钱”。 教师爱的付出，换来的是师生间的真情，从而拉近了彼此间的距离，真正融入到他们的生活世界，乃至心灵深处。一个女生家里条件不好，我经常主动请学生和自己一起吃饭，天冷了，她还送给那个一双厚厚的手套。冬天天冷，学校没有热水时，我会努力帮学生在我宿舍做热水。我也借给学生钱，解决他们的燃眉之急；帮学生缝补衣服，打自行车气等等，凡是能帮的忙我尽量竭尽所能。这让我逐步走进学生的生活世界，也走近了他们的内心世界，他们有时会和我谈心，帮我当成自己的知心朋友！教师关心学生是理所应当的，我所做的一切都是我的教师道德的体现，是我的责任所在。只要自己在教师岗位上呆一天，就守住自己的那份责任，为了学生的理想，同时也为了自己的理想，将教书育人的事业进行到底。通过实习之路，我逐渐变得成熟，懂得了包容和理解，不再任性，不再懒散，而是和善亲切待人，积极认真处事。在思想上得到了很大的提升。

>（三） 教育调查实习方面

在实习期间，我积极参加教育调查活动，锻炼自己的科研能力。我认为爱是征服心灵的灵丹妙药。顶岗实习只有半年，由于学生们都知道无论好坏实习老师半年后都会离开，所以大多数学生对实习老师都很不屑。一开始上我们的课时学生吃东西，串桌，说闲话，做其他作业，不认真听讲，与老师顶嘴都是常事。这样可不行，长此以往，不仅我们实习老师整日心情郁闷，上课心情比上坟还沉重，而且课堂秩序差，想学的同学也学不好，教学质量无法提高。这里的老师通常是采用武力方式解决不听话的学生。我们都是女生，有的男生站起来比我们还高，打又打不过，骂又不会骂。况且武力只能征服人得肉体，感化才能征服人的心灵。我们只能采用感化的方式，用爱心浇灌学生心灵，对学生进行感化教育。

首先，我主动与学生多沟通交流，了解学生情况。其次，我主动关心学生，帮助学生。学生在学习中遇到困难，我竭尽所能为学生解决。看到学生既端饭又提壶，我会主动帮忙送到宿舍。有学生想家哭鼻子，我就把手机借给他，让他和父母聊聊。有学生家里条件不好，中午只肯干馒头，我主动把自己的饭与她分享。看到学生的衣服破了，我主动提出帮学生缝补衣服。我关注天气，经常提醒学生注意添衣……不论在学习上，还是生活中，我都尽力去帮助学生。再次，举办课外活动，丰富学生课外生活，陶冶情操。教师节时，我们组织初一学生在操场进行感恩手语表演，教育学生要感谢老师的教诲。快到感恩节时，我们举办了“学会感恩 与爱同行”晚会，教育学生要心怀感恩，懂得回报。在音乐课上我给学生播放爱心短片，要求学生拥有爱心，乐于助人。在学校生活中，给学生灌输正确的道德思想和人生观、价值观，感化心灵。最后，作为教师还要努力不断提高自己的教学水平，吸引学生注意力。上课时，不再满堂灌，不在“唱独角戏”。设计课堂小游戏，小活动，鼓励学生参与，让课程，让知识来吸引学生。在不断地努力中，课堂秩序一天天的改善，与学生的感情也与日俱增。爱是缓和关系的润滑剂，爱是沟通心灵的纽带。在互相关爱中，教学相长，充满乐趣，师生共进。感化是征服人的最好武器，爱是征服心灵的灵丹妙药。

>（四） 顶岗实习纪律作风方面

顶岗实习是师范生完成由学生向老师转变的重要环节，是师范教育计划中最重要的实践形式。在此阶段，实习生具有双重身份。对中学生而言，我们是为人师表的老师，所以应具有高度的自觉性；对带队老师和指导教师来说，我们是师范教育最后阶段的学生。因此我们在实习期间更要遵守纪律。我坚持按时出勤，为人师表，尽职尽责。既严格遵守顶岗办的各项规章制度，又遵守实习学校的条令条例。严格的纪律是保证实习质量的重要条件。严格要求自己遵守纪律才能保证自己顺利完成顶岗实习任务。

顶岗实习是个人综合能力的检验。在实习中，有繁琐的工作，有嘲讽的语言，有真诚的感动，有进步的快感，有收获的喜悦。虽然顶岗实习只有短短的半年，但它对我人生的影响将会是永远永远。顶岗实习，我无悔的选择！

**个人顶岗锻炼工作总结7**

为期半年的顶岗实习即将结束，近五个月的实习生活让我初尝了身为一名教教师的酸甜苦辣，也更让我体会到当一名教师所肩负的责任。我面对的是赵中11—18和11—19两个班的孩子，经过选择之后，我成为了19班的实习班主任，还记得我刚到那天去班里作自我介绍时他们欢喜的表情，还记得说到即将到来的离别时大家的不舍。但我心里很清楚，我在他们人生旅途中只是一段小的回忆，而他们将是我作为一个班主任工作旅程的一个开始。

我很幸运能够有这样一个机会去锻炼自己。班主任工作对于我们在校大学生是一件非常棘手的工作，因为这项工作我们在课本中是学不到的，它是需要我们在实践中积累得来的。班主任是一个班级的精神统治者、班级工作的组织者、管理者和策划者，对良好的班风和校风的形成起到举足轻重的作用，因此这要求班主任老师一定要有较高的个人素质和理论修养，需要不断完善自我。

作为实习班主任，就是帮助原班主任进行班级管理。管理的第一项即与学生的熟悉。19班是文科班，相对于理科班人数较少，只有33个人，更加方便我记忆。我向原班主任杨老师要了一份上学期的成绩排名单，慢慢熟悉他们相对应的人与他大概的成绩情况。同时记住各个班委的名字，他们是我今后展开工作的左膀右臂。

实习班主任最经常要做的就是查每天的早操以及自习课情况，在保证了他们的出勤的同时，同样也锻炼了我的意志。在自习课上他们经常会问我问题，最开始的时候，因为是生物老师，并没有人问我问题，大家都安安静静的写作业，但是某次某个学生突然问了我个数学题，我算了一下，给他讲了一遍，瞬间收到了学生们佩服的\'眼神，问别科问题的学生马上多了起来。可见教师应该具备良好的知识储备，以加强自身素质，提高学生对自己的认可。同时，通过帮助学生解答疑惑，也让我自己的知识得到复习和提高。

学生的主要任务是学习，但这不是单一任务，在学生的生活中不仅应该有智商，还应当有情商的成长。我组织了三次班会，主题分别是“我爱我的班”“伟大的母亲”以及“父爱无边”，第一次在上学后第二周，大家一起出板报，同时装饰教室，旨在促进班内学生的交流，因为文科班是学校从各个班抽调出来组成的，很多人之间并不熟悉，所以借这次班会来互相熟悉达到团结班集体的目的。后两次分别在母亲节以及母亲节之后的一星期。让学生们观看了电影《婚纱》以及《海洋天堂》，看完之后大家自由交流感受，旨在让他们感念父母对他们深沉的爱，激发学习的动力。

班主任对学生的思想教育工作，实质上是一个与学生进行心灵沟通的过程。一个优秀的班主任不应是个高高在上，脱离学生的“统治者”，而应该深入了解学生内心的想法。只有真正了解了学生的内心世界，做到有的放矢、方法得当，才能达到教师对学生的成长提供指导，学生对教师的工作给与配合支持的目的，从而收到好的教育效果。

爱心在班主任和学生的沟通中也起着关键作用。只有对学生付出真心，才能赢得学生对自己的尊重和信任。班主任要用个人的魅力征服学生，要用自己的热情和朝气去感染学生，而不能一味的拿教师威严去震慑学生。

同时作为班主任，对待学生就要一视同仁，不能偏袒谁，不能因为这个学生学习好就对他或她宠爱有加，而对经常调皮捣蛋的学生就恶言相向。首先我是通过日常观察，了解学生的特点和性格，再对症下药。为了能够了解学生的日常行为，我经常在晚修的时候检查他们的纪律，在下课的时候看看他们都会干些什么；早操的时候去查勤，防止他们偷懒。

班级管理工作千头万绪，工作千差万别。近两个月的班主任实习工作让我在各个方面的能力都得到了锻炼，让我的综合素质有了很大的提高。其中的酸甜苦辣值得我在以后的生活不断咀嚼、回味、探索。但是我明白自己身上还后很多不足，我还需要继续学习，不断提升理论修养。班主任实习工作虽已结束但也是开端，展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，我也感受到了不久的将来一份沉甸甸的责任。

**个人顶岗锻炼工作总结8**

20XX年3月底，我们专业接到了顶岗实习的任务，虽然早已经知道我们会深入到一线进行教学学习，但当这一天真正到来时我的内心还是增添了几分激动和些许忐忑。作为一名师范生我们已经接受了足够多的理论知识，我们极度渴望投入到教学实践中，接受实践的检验。然而该如何将教育理论有效地运用到教学工作中，是我们这些师范生所欠缺的。因此，我要积极地抓住此次顶岗机会，为了我教师梦想而努力，让我的梦想由此起航！

为了更好的完成实习任务，增长我的教学能力，在入岗之前，我首先对自身的特点进行了深入分析。我的优势主要体现在以下几个方面：首先，我是一名师范生，学习了教育和心理方面相关理论，懂得教育研究的一般过程，因此，在教学中有理论支持。其次，我是一名文科生，对地理、历史、政治等方面的知识了解较为丰富。再次，我擅长朗诵，普通话过关，善于沟通。另外，我刚二十出头，还很年轻，了解现在新新人类的想法，和学生代沟较小。还有就是我性格方面比较细心敏感，且耐心好。

我的劣势主要体现在以下几个方面：缺少教师的威严；对课堂的控制力不够；对教材的熟悉程度不够；性格偏于内向，不够活泼；对小学生的心理特点不够了解；不太熟悉小学的教学和管理流程；不了解实习学校的环境和文化；三笔字有待提高

在对我自身的优势和劣势进行深入分析之后，我在假期做了如下准备：

1、认真学习顶岗实习规定

3、在暑假期间进一步熟悉了小学课本。

4、阅读有关小学学科教学和班主任工作，小学生心理和团体活动等方面的书籍，为实习做准备。

5、学习了七田真右脑英语学习法、四快速算、汉字宫等。

6、带了一名四年级的学生，以初步了解小学生的学习情况。

虽然假期学了很多的东西，但我仍然不够自信。人们赋予教师这个职业很多的美誉，如“人类灵魂的工程师”、“太阳底下最光辉的.职业”，而我作为一名在校大学生，是否能担负起这个神圣的职业，这使我内心十分忐忑。以前刚刚学习教育理论时，我就像一个愤青似的，一味的抱怨中国当今的教育体制的不合理，中国教师的木讷。后来，接触的知识多了，也就理解了当今教育的无奈，当今教师的无奈。既然，我们不能改变中国教育的体制，那么我们就在这种体制下，努力找到适合自己、适合学生的教学方法，以爱育人。

对于这次顶岗实习，大家的看法不一，在我看来，这次顶岗就是一个理论与实践沟通的良好契机。我们作为学生，一直以来只是坐在教室里学习理论知识，没有实践经验的积累，这就好比纸上谈兵，我们也与赵括无异。我期待着能通过这次顶岗实习，将我所学的教育和心理方面的理论在实践中做出整合，在理论和实践中找到一个平衡点，结束这二者长期割裂的状态。我也期待着能在教学实践和班主任工作的实践中，找到一些操作性较强的，能够真正对一线教师有参考价值的教育教学方法……心中的期待有着太多太多，只是担心自己的能力不足以承载起这么多的期待。

俗话说“是骡子是马拉出来遛遛”，作为师范生，只有“拉出来遛遛”，我们才能知道自己的优势在哪里，自己欠缺的又是什么。曾经看过一幅漫画，名字叫做《小牛耕田》，漫画描述了这样一个情境：一个农民要把一头从未耕过田的小牛拉去耕田，可另一个人却拉着牛尾巴不放，大声嚷道“不会耕田，怎能下田？”农民笑着反问道：“不让下田，怎会耕田？”现在的我们就是还未在教育领域中耕过田的小牛，只有下了田，我们才会耕田，才能具备成为一名小学教师的资格。

虽然，现在的我还是教育森林中的一只幼鸟，羽翼还尚未丰满，但我坚信经过了顶岗这次考验，我的教师梦想不会太远。

梦想即将起航，我的未来不再是梦；梦想由此起航，我将是未来的强者

**个人顶岗锻炼工作总结9**

时光如流水，转瞬即逝。一个学期的顶岗实习在忙碌的实习工作生活中悄然离去，回首与学生相处的日子是我永久的美好回忆。虽然过程中有过疲惫，有过彷徨，有过失落，但是当实习即将结束之际却只剩下不舍与留恋。在xx中学实习的这一个学期将会成为我人生中最有收获的时光。

顶岗实习作为xx师范大学的特色，我在大三上学期毅然决然的选择了顶岗实习。不知道顶岗的生活怎么样，学校怎么样，对一切都充满疑惑，但我坚信这将是充满收获的一个学期。20xx年3月7日，我怀着无比激动的心情，从师大出发来到了临漳县。由于临漳县教育局对我们实习生的重视，我们在临漳教师进修学校进行了为期5天的岗前培训。虽然在这里学到的都是理论知识，但对我们这一个学期的实习工作生活却有极大的帮助。3月12日，我们结束学习，正式来到了实习学校——xx中学。还记得我们来到xx中学时正好是下课时间，学生们看到我们的到来都觉得特别的新奇，还有几个学生围上来问谁是他们的数学老师，可见学生们的热情。每一个学生的脸上都透着纯真和童稚，我的第一感觉就是和他们在一起的这一个学期将会是耕耘和收获的一个学期。由于xx中学比较缺乏老师，学校安排我教七年级一个班的数学和两个班的地理，并且第二天就开始上课。虽然在师大学习了不少理论知识，并且也试讲过课，但却是第一次给学生们上课，所以不免有些紧张。拿到数学教材后，临时备课，由于第一节课为学生们讲什么内容，最后决定上一节复习课进行衔接。

我的第一节课，是在班主任魏老师的陪同下来到了167班，在见到学生之前，我会有一些小紧张，但是一站到讲台上，看到一张张稚嫩的面孔，就立刻有了责任感，教书育人是我的责任。在进行了简单的自我介绍之后就开始对前面学习的知识进行了复习。也正是因为复习，让我对学生们有了初步的了解，他们的数学基础比较差，对刚学习过的知识就像新课一样陌生，可以看出上课的学习效果并不好，还有最重要的一点就是课堂纪律很差，时不时的就有学生说话，还有的学生未经过老师允许就随意走动，这些现象都是需要改正的。但是我充满信心，相信自己能不同于其他老师，一定能够把学生们的成绩提上去。所以在工作中我更加认真地备课、上课、批改作业，希望我的努力能够对学生们有一定的帮助。

顶岗实习的第一周，一切都处于适应阶段，不管是生活中还是工作上，有许多方面都需要慢慢适应。生活中，由于临漳比较缺水，整个学校只有5个水龙头，我们需要用水桶抬水解决我们的用水问题，此外还有许多生活上的问题都需要一一解决。工作上，实习开始之后，我才发现作为一名教师，教书育人并不像我想象中那么简单，学习是一个相互的过程，只有学生能够真正的掌握知识，这一节课才是有效果的，所以要上好一堂课，也存在着很多问题需要我解决。经过一个星期的适应，生活上的各种问题都能够很好的解决了，而在教学上的问题还在不断的探索中。在这里，很感谢指导老师和其他老师对我的帮助，只要我遇到教学上的问题，他们都能把自己的经验告诉我，帮助我解决工作上的难题。

听课是最好的提高自己教学技能的方法。通过听课，寻找其他老师上课的优点和缺点，对照自己的上课方式，学习别人的优点的同时要注意不犯相同的错误。给我印象最深的一次听课就是在临漳二中进行的名师巡讲的听评课活动，名师的\'课确实给了我极大的震撼，不管是从上课纪律、教学语言、教学环节、师生互动以及学生的学习效果上都非常好，唯一不足的是语速较快，容易使学生听觉疲劳，注意力难以集中。听了名师的一节课，才真正令我觉得教学是一门艺术，课堂语言是这种艺术的传达方式，着实令我受益匪浅。一堂精彩的课才能真正的吸引学生的目光，从而提高学生的学习效果。听课的过程使我在课堂教学技能上获得了很大的提高。首先，在导入的技能上我学到了很多，导入的方式多种多样，并且导入的时间也需要控制。其次，在运用教学语言的技能上我也有了很大的提高，在课堂上我会注意专业术语的应用，并且适时地调整自己的语速。最后，在组织课堂上我也取得了明显的进步，由于七年级的学生自制力比较差，因此上课中时不时会出现一些同学间的小矛盾，经过这一学期的实习，我已经能及时解决学生的纠纷，从而使课堂顺利的进行下去。

虽然我经常会对学生们的上课状态和成绩等感到不满，但更多的却是他们带给我的感动。往往只是简单的一句话、一个动作就能令我感动。有一次上课的时候我突然中暑，有的学生很主动的把自己的凳子让出来给我坐，有的学生则在我身边用扇子给我扇风。我为有这些善良纯真的学生感到骄傲。

在教学方面，我每天努力做好备课、上课、课下辅导学生以及批改作业等工作，每天总结自己一天的工作，并且给自己提出新的目标和要求，在反思中不断进步，积极向其他老师学习，提高自己的教学技能。在班主任实习方面，我积极负责，认真到位，事事留心，对学生的早读、课间操、课堂纪律、午休管理、自习课都负责到底，细致监督。并且结合学生们的个性特点进行思想道德教育，培养他们正确的学习目标、积极向上的乐观人生态度和正确的人生价值观。除此之外，还综合学生的特点进行细致的分析，指定教育调查的主题和调查步骤，展开教育调研。对于实习学校的每一项任务都认真完成，把自己当成学校的一员，尽我所能奉献自己的一份力。

顶岗实习生活结束在即，这一个学期我收获了很多，而这些东西是在书本上学不到的，感谢顶岗实习促使我成长！感谢所有帮助过我的人！感谢我的学生们对我的包容和谅解！顶岗实习生活将会成为我人生独一无二的阅历，成为我最美好的回忆。

**个人顶岗锻炼工作总结10**

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最佳状态，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，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。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。

**个人顶岗锻炼工作总结11**

三个月的实习工作已经结束了，我作为一名即将毕业的大学生，其实内心很多感受的，我知道自己在这方面的工作还没有做到位，作为一名实习生，我实在是感觉自己收获了很多很多，来到公司实习是我一个幸运，我知道自己能够结合自己的理论知识，提高自己的能力，对于我而言，帮助很大很大，在未来的生活学习当中，更加是有很多帮助的工作，其实讲的就是一个态度，我一直以来都保持非常好的心态，明白自己现在的状态是一个什么样，我虚心的学习，提高自己的能力，专业知识方面一丝不苟，对于这三个月来的工作，我也总结一下。

首先在工作能力上面，其实在学校所学习的东西运用到工作当中，这让我感觉非常的好，因为自己所学的知识能够运用出来，还是非常有成就感的，但是自己所学的知识是有限的，所以在实习工作当中更加能让我体会到这种感觉，我用心的在提高自己的专业能力，我虚心的跟周围同事请教。

因为自己的能力并不是拔尖的那种，所以还是需要提高专业方面的知识，来到这里实习是一种幸运，也是一种机会，我不会错过的，日常的工作当中遇到的困难，我都会虚心的去学习，去请教他人，这样能够提高自己很多很多，这方面我是有着非常明确的意识的，我相信自己能够有着一个好的心态，有这一好的态度，去做好这些工作当中也经常能够体会到这一点，所以我不会放弃这样的机会，正是因为我有着这样的态度，所以我在工作当中进步的很快，得到了很多收获，真的很感激。

在日常的工作当中，我也是非常认真的，我迅速地熟悉了这里的工作环境，跟日常的一个工作流程，这对我的帮助很大，我也知道了，刚刚刚步入社会，我需要去好好的学习，实习也是我职业生涯的一个开始，这样的经历对我而言是非常宝贵的，会影响我今后的整个职业生涯，我态度非常的.好，我知道自己肯定是要去经历的。

所以这次的实习工作让我非常的珍惜，也让我明白自己的为人处世方面还是需要磨砺，通过工作，我也成长了很多，给了自己足够的知识，给了自己足够的理由，我再那么的提高，也在陆续地去传达自己的一个信念，通过这次的实习，我真的是成长了很多，也学习到了很多，所以我一定会在接下来的工作当中更加的用心体现自己的价值，做一名优秀的员工。

这是我应该做好的事情，我相信未来有很多机会在等着我，我也相信自己能够展翅翱翔，在这毕业之际，能够有这么一次机会，是我的幸运，我也感激实习公司，我也感激这段实习经历。

**个人顶岗锻炼工作总结12**

为期半年的顶岗实习即将结束，近五个月的实习生活让我初尝了身为一名教教师的酸甜苦辣，也更让我体会到当一名教师所肩负的责任。我面对的是赵中11-18和11-19两个班的孩子，经过选择之后，我成为了19班的实习班主任，还记得我刚到那天去班里作自我介绍时他们欢喜的表情，还记得说到即将到来的离别时大家的不舍。但我心里很清楚，我在他们人生旅途中只是一段小的回忆，而他们将是我作为一个班主任工作旅程的一个开始。

我很幸运能够有这样一个机会去锻炼自己。班主任工作对于我们在校大学生是一件非常棘手的工作，因为这项工作我们在课本中是学不到的，它是需要我们在实践中积累得来的。班主任是一个班级的精神统治者、班级工作的组织者、管理者和策划者，对良好的班风和校风的形成起到举足轻重的作用，因此这要求班主任老师一定要有较高的个人素质和理论修养，需要不断完善自我。

作为实习班主任，就是帮助原班主任进行班级管理。管理的第一项即与学生的熟悉。19班是文科班，相对于理科班人数较少，只有33个人，更加方便我记忆。我向原班主任杨老师要了一份上学期的成绩排名单，慢慢熟悉他们相对应的人与他大概的成绩情况。同时记住各个班委的名字，他们是我今后展开工作的左膀右臂。

实习班主任最经常要做的就是查每天的早操以及自习课情况，在保证了他们的出勤的同时，同样也锻炼了我的意志。在自习课上他们经常会问我问题，最开始的时候，因为是生物老师，并没有人问我问题，大家都安安静静的写作业，但是某次某个学生突然问了我个数学题，我算了一下，给他讲了一遍，瞬间收到了学生们佩服的眼神，问别科问题的学生马上多了起来。可见教师应该具备良好的知识储备，以加强自身素质，提高学生对自己的认可。同时，通过帮助学生解答疑惑，也让我自己的知识得到复习和提高。

学生的主要任务是学习，但这不是单一任务，在学生的生活中不仅应该有智商，还应当有情商的成长。我组织了三次班会，主题分别是“我爱我的班”“伟大的母亲”以及“父爱无边”，第一次在上学后第二周，大家一起出板报，同时装饰教室，旨在促进班内学生的交流，因为文科班是学校从各个班抽调出来组成的，很多人之间并不熟悉，所以借这次班会来互相熟悉达到团结班集体的目的。后两次分别在母亲节以及母亲节之后的一星期。让学生们观看了电影《婚纱》以及《海洋天堂》，看完之后大家自由交流感受，旨在让他们感念父母对他们深沉的爱，激发学习的动力。

班主任对学生的思想教育工作，实质上是一个与学生进行心灵沟通的过程。一个优秀的班主任不应是个高高在上，脱离学生的“统治者”，而应该深入了解学生内心的想法。只有真正了解了学生的内心世界，做到有的放矢、方法得当，才能达到教师对学生的成长提供指导，学生对教师的工作给与配合支持的目的，从而收到好的教育效果。

爱心在班主任和学生的.沟通中也起着关键作用。只有对学生付出真心，才能赢得学生对自己的尊重和信任。班主任要用个人的魅力征服学生，要用自己的热情和朝气去感染学生，而不能一味的拿教师威严去震慑学生。

同时作为班主任，对待学生就要一视同仁，不能偏袒谁，不能因为这个学生学习好就对他或她宠爱有加，而对经常调皮捣蛋的学生就恶言相向。首先我是通过日常观察，了解学生的特点和性格，再对症下药。为了能够了解学生的日常行为，我经常在晚修的时候检查他们的纪律，在下课的时候看看他们都会干些什么；早操的时候去查勤，防止他们偷懒。

班级管理工作千头万绪，工作千差万别。近两个月的班主任实习工作让我在各个方面的能力都得到了锻炼，让我的综合素质有了很大的提高。其中的酸甜苦辣值得我在以后的生活不断咀嚼、回味、探索。但是我明白自己身上还后很多不足，我还需要继续学习，不断提升理论修养。班主任实习工作虽已结束但也是开端，展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，我也感受到了不久的将来一份沉甸甸的责任。

**个人顶岗锻炼工作总结13**

时间如白驹过隙。转眼间，半年的顶岗生活将成为珍贵的记忆，顶岗实习生活在忙碌中悄然而去，回首那些与学生相处的日子真是令人难忘，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我的心头涌起一种说不清的情愫：期待中有一份惆怅，快乐中夹杂着淡淡的离愁。复杂的情感包含着对可亲可敬的老师兼同事的尊敬，对活泼可爱的学生的留恋，对这段相处生活的依依不舍。在南和三中实习的这半年将会成为我大学四年中最有收获的岁月。

大学四年的生活已经过半，记忆中还是一无所留，生活中更多的时候是一潭死水，每一天的生活只是对前一天的无止境的复制，真的不想如此般度过剩下的时光，想要些特别的经历想让生命更厚重些，想让青春更绚丽些。大一的时候就知道大三的下学期学校有顶岗实习活动，也知道这个机会对于我们师范生来说很难得，所以我毅然地选择了顶岗。

不知道顶岗的生活会是怎样，学校怎么样，学生好不好管，会是收获满满还是不如不曾经历过，一切都充满疑惑。曾经问过师哥师姐，答案却是相差甚大，一切都是未知数。虽然对自己不是很有信心，但我相信应该会有所收获，只有经历过风雨才能见到彩虹，有一颗不自信且坚定的心最终我成为我们宿舍仅有的两个顶岗实习的人之一。

在学校的时候就已经在为顶岗实习做准备，上教法课、学如何上课、如何处理偶发事件等等，为将来的教师生涯添一些胜利的砝码。20xx年2月11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。

从石家庄出发，路上行驶了2个多小时来到南和县，三个学校的校长在教育局接我们。之后我们就各赴自己的实习学校了，从教育局到实习学校三中很近，几分钟就到了，这时候学校刚开学，学校里学生们在领新教材，学校早已为我们准备了三个房间（三个办公室），房间也都比较干净，比我们想象的要好得多。因为还没有分配任务所以我们几个人的前两天主要是熟悉一下周围的环境，听一听其他老师的课，日子过得很轻松！

过了两天学校给我们分配了任务，我教初一（3）班和（5）班的数学，所教的班级听说还算可以，纪律就是差一点，真怕把他们带不好，自己也感觉有压力。自从来到这里就我们就一直竭尽全力去让学生们接受我们的课堂，以利于他们吸收知识，但由于缺乏经验，难免会有一些工作上的漏洞、不足，比如：在第一阶段我没有意识到对待初一的学生必须要求严格，作业必须要求他们去写，而且还要及时检查，因此开始他们的作业有许多做的都不好。这也导致我很担心自己教的学生不能取得好的成绩。

做到了知识讲解得准确无误，那么如何以简单明了的方式让学生快速地掌握知识也是一个不可忽视的问题。可刚开始我却忽视了这一点。有时一个简单的知识点我反复强调了多次，但仍有学生出错。一次在批改学生作业时，看到学生出错的地方正是我强调过的，我的心情一下子阴了起来，恨不得立马把学生叫到跟前质问批评。于是在第二天上课时，我就当众严厉批评了那些犯错误的学生，连我自己都惊讶自己哪来的这么大的火气。因为平时在学校我给同学们的印象都是极其温柔的，是属于淑女类型的。事后细想起来，光批评他们是没有用的，重要的是如何以一种有效的方式让学生理掌握知识。后来通过旁听其他老师的课，我从中学到了很多经验。但教无定法，好的方法可以借鉴，但决不可以照搬。只有根据学生们的实际情况和不同特点总结出自己的经验才是切实可行的。

从上第一节课开始我就兢兢业业，努力备课总想达到想完善的地步，但是他们的第一次月考使我大吃一惊，我看到了他们的成绩确实太差了，出的题几乎全是我上课的时候讲过的，但是他们竟然考这样少的成绩来回报我，我怒了，本想对他们这些孩子发一顿火，但是我马上又冷静了下来，我仔细的分析了一下，也不全是学生的原因，我努力的找问题的答案，是我太理想化了，什么总是要求完善的，却忽略了现实，学生的基础太差了或者根本就不好好学习，我虽然感觉讲的很好，但是我却没有考虑到这些学生太调皮了，是我上课的时候心太软了，从不愿意打骂这些可爱的孩子，但是他们却有恃无恐竟然越来越放肆在我的课上打闹，说话，睡觉。我认真分析了试卷他们大多都对问题答非所问，不是很了解。即使最简单的也有学生不会，还有一个比较现实的问题，有老师说过这里的孩子大多都是其他学校不愿要的，什么都不会，真是大伤脑筋。这样教起来就更困难了，由于刚来的时候对孩子们的学习状况还不是很了解，现在我通过考试成绩知道了他们的优差了，下一步打算对症下药，平时对学习比较差的从最基础教起并对他们及时辅导，对他们加强关心，让他们感到老师对他们还没有放弃，让他们感到希望，我相信只要我不放弃，希望就会存在，我对他们充满了信心！

时间在不知不觉中度过，到现在与学生相处了这么长时间，其中有快乐也有悲伤，有信心十足过也有悲伤绝望过，两者是那么地极端又是那么地统一。因为他们还小不懂事，凡事做的时候不考虑太多，随心所欲，对他们要尽心，但对于他们的错误不要太过于认真，毕竟他们还是孩子，实习的日子经历很多，感受很多，收获也很多，从上讲台的瑟瑟发抖到现在的谈笑风声经历的太多太多，简直一言难尽……

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，

我的老师曾经告诉我，不要吝啬表扬，我自己也觉得这话很对，可一旦置身其中，却发现并不那么容易。有时候看见课堂纪律乱了，心里一恼，脱口而出 “谁没有遵守纪律呀？我看是谁说话？”这样的话有时一点效果也没有。其实，每个人都喜欢听好话，小孩子更不例外。老师一个赞赏的眼神，一个称赞的手势，就可以让他们品尝到成功的喜悦。为此，在课堂上，我尽可能多的表扬每一位学生，为他们的成功激动不已。对一些胆小的学生，给他们更多的鼓励和微笑，只要发现他们举手，我总会把机会留给他们。

我坚持以平等、尊重、公平的态度对待每一位学生。师生关系不应只是简单的教育与被教育，教授与接受的关系，这种关系会阻碍师生间的平等交流，不利于教育工作的开展。我觉得，只有当学生接受了你这个人才会以主动的态度接受你的教育。因此，无论在教学工作中还是在日常生活中，我一直以平等的态度对待学生，多关心他们，多了解他们的要求与意见，争取成为他们的良师益友。平时，我经常到学生的寝室走走看看，关心他们的日常生活。同时，我还经常与学生沟通，了解他们的思想动态，听取他们的意见，有时候他们不敢和班主任说的事也会对我说。当学生有过错时，我也会尽量与他沟通，使其意识到自身的错误，而不是简单的批评了事。在谈心的时候发现你只要用心走进他的内心，一切问题都可以解决，我发现交流这种方式在师生之间是多么地重要，而且你只要真心实意地为他好，站在他的角度为他考虑，一切都会迎刃而解。我认为师生之间只要形成了一种和谐的关系，教学工作、班级管理工作就会比较顺利。

**个人顶岗锻炼工作总结14**

结束了这次的顶岗实习，我也是对于这次的实习工作来做一个总结，通过回顾，我也是学到很多职场上的有用方法和知识，对于自己也是有了更多的认识，意识到自己哪些方面是不足的，我也是要在以后改进，更好的去把自己的工作给做好。

经过这次的顶岗实习，我也是知道，在工作的方面，要该如何的去做，以前学习的时候，我总是以为自己可以做很多的事情，那些工作到了我的手里也是可以很轻易的.做好，但是真的下到岗位，却发现并不是如此，很多的工作，我根本就无处去着手，甚至做起来的时候也是感觉到困难重重，根本和想象的不一样，每一次我觉得无法做好的事情，但是到了同事手里却是很顺利，我也是感受到我和职业上的工作人员有很大的差距，我也是收起了之前的心思，开始认真的去跟着同事去学，而不是一开始抱着的那种心态，觉得没什么可以教我的，认真的去学之后也是发觉，好多的东西，其实也没我想的那么简单，但是不想通，那么也是很难的去做好，甚至会陷入到思维上的误区，而这也是让我清楚，工作上，学习也是不能停止，不但要向同事去学，同行去学，也是自己要多看相关方面的书籍。

经过一段时间，我也是开始能顺利的把事情给做好了，同事也是布置了一些任务给我，我渐渐的掌握如何更高效的完成工作，并且也是在工作之中去知道该如何的积累经验，随着我做的事情更多，和正式的员工差不多的样子，我也是感受到和他们的差距在渐渐的缩小，我也是知道，只有认真的去做事情那么才能有收获，如果只是把这个当成毕业的实习，随意的去敷衍，那么也是没有什么收获的，况且通过实习，我也是找到自己一些不足的地方，以前觉得容易的，其实并不简单，而且自己的缺点也是让我更能的有压力，要进入社会了，时间也是不多，我更是要抓住，多去提升，多去改进，这样真的实习结束，我也是能更有信心一些。

而今结束了实习的工作，但是我也是知道，我迈入社会的脚步又近了一些，自己要去继续的锻炼自己，让自己也是在工作上多一些付出，收获了更多的经验，那么我的职业之路也是会走的更顺一些，和学习一样，只有你多去付出，那么才有可能得到更多，而我也是对于正式的踏入社会有了更多的准备了。

**个人顶岗锻炼工作总结15**

时间过得真快，在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自己很多的不足感觉收益非浅，以下是我在实习期间对工作的总结以及一些自己的心得体会。

实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对接受实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才，亦可以作为用人单位的公关手段，让更多的社会(如实习生)了解用人单位的文化和，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

对学生而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。

作为一名学生，我想学习的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明确，得到的效果也相应的更好。

工作后不再象在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，让你少走弯;集团公司、公司内部有各种各样的培训来提高自己，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你感兴趣的`。

在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，象我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在实习工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，如果工作态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。一位资深人力资源专家曾对团队的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，必须牢记一个规则：我们永远不能将个人利益于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本益其中，这是自己成功的最重要的因素之一。

步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原来作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。这就需要平时多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。

作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

因为自己缺乏经验，很多问题而不能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。

在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时虽能主动要求布置工作，但若没有工作做时可能就会松懈，不能做到主动学习，这主要还是因为懒惰在作怪，在今后我要努力克服惰性，没有工作任务时主动要求布置工作，没有布置工作时作到自主学习。

这是由工作性质决定的，也是我自己选择的，因为在我看来，只有被市场认可的技术才有价值，同时我也认为自己更适合做与人沟通的工作。但我毕竟是硕士研究生，需要作一些技术的研究工作，这就需要我个人多关注科研的最新进展，同时，这也对我的工作有促进作用。李广成总裁，也是我的导师，在百忙之中都会抽出时间作研究工作并指导我的学习，我的时间比他充裕的多，也应该可以多关注科研技术的进展。

我坚信通过这一段时间的实习，从中获得的实践经验使我终益，并会在我毕业后的实际工作中不断地得到印证，我会持续地理解和体会实习中所学到的知识，期望在未来的工作中把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中来，充分展示我的个人价值和人生价值，为实现的理想和的前程而努力。

以上是我对已经过去实习工作的总结，总结是为了寻找差距、修订目标，是为了今后更好的提高。通过不断的总结，不断的提高，我有信心在未来的工作中更好的完成任务。

**个人顶岗锻炼工作总结16**

时间飞逝，转眼之间已经进入实习的尾声。本以为漫长的顶岗实习，结果却在不知不觉中就结束了。在这实习的四个多月中，我们脱离了学校，我们实现了角色的转变，由学生转换成了老师，从单纯的学校环境进入了复杂的社会环境。在这个期间，我学到了很多东西，无论是在教学实践，还是在社会实践上。顶岗实习成为我人生中一笔重要的财富。

对于顶岗实习，有最初的悸动。起初实习对于我来说模糊的，似乎是披上了一层神秘的外纱，会忍不住的想去探索，揭开那层神秘的外纱。对于顶岗实习，也有中期的平淡。在接触到教学之后，新鲜感随着时间会越来越淡，逐渐变得懈怠，不会在花费大量的精力去研究教学，这时进入了实习的平淡期。对于顶岗实习，也有后期的懈怠。通过四个月的教学，我们已经能够完全了解教学实践，同时每个人也形成了一定的教学模式，然而在这个时候，我们通常是抱着得过且过的心态，不会再去花费精力创新，平淡无奇，个人重心也已经向其他方面转移，除了完成作业，就是期待实习的结束。

对于顶岗实习，有最初的悸动。起初实习对于我来说模糊的，似乎是披上了一层神秘的外纱，会忍不住的想去探索，揭开那层神秘的外纱。对于顶岗实习，也有中期的\'平淡。在接触到教学之后，新鲜感随着时间会越来越淡，逐渐变得懈怠，不会在花费大量的精力去研究教学，这时进入了实习的平淡期。对于顶岗实习，也有后期的懈怠。通过四个月的教学，我们已经能够完全了解教学实践，同时每个人也形成了一定的教学模式，然而在这个时候，我们通常是抱着得过且过的心态，不会再去花费精力创新，平淡无奇，个人重心也已经向其他方面转移，除了完成作业，就是期待实习的结束。

**个人顶岗锻炼工作总结17**

大四毕业在即，本人的顶岗实习也算是完满完成了。带着要在实习中了解这个社会运转的奥秘，本人来到了xx公司营销部进行销售工作的顶岗实习。之所以要来实习销售工作试一试，是本人觉得这个社会应该不是非常好适应的，如果能够从最考验人的工作入手，那我经过这一轮的考验，未来也就不会再害怕其他工作了。

的确，如我所认识的一样，销售工作的确是一个极其考验人的岗位，就连我打电话给我的父亲，向他咨询如何做好一个销售时，我的父亲除了告诉我怎么做比较好，还给我打了一个预防针，他说：“孩子，你的性格要是做销售的话，一定要吃很多苦才可以练成的，做好心理准备吧”！

刚到公司实习，营销部的总监看我是xx大学xx专业的应届毕业生，他非常看好我，直接让我开始顶岗实习。一开始我因为总监对我的看好，以及我看到同事的学历都没有我好，我还有些沾沾自喜，觉得自己一定可以把这件事做成的！然而，实习还不到两周，我就被现实打得满地找牙了。

与其他学历不如我的同事相比，我的业务能力比他们差的，或许就是他们工作的年限吧！他们每一个都非常的勤奋刻苦，而且还情商高。和他们在实际工作中相比起来，我的情商可以说是为零或者为负了。经常还出现和客户因为一些尊不尊重的问题而吵起来，最后还是我的同事出来救场，才不至于把一些公司的老客户关系搞僵。

这一次的顶岗实习，在头一个月里，我已经明确感受到自己如我的父母所提醒我的一样，因为自己的性格原因，吃了很多苦。都说“江山易改本性难移”，但在真正的生存问题上来看，本性也不是不能改的，就看你下怎么样的决心。当我意识到我这一次的顶岗实习如果不能成的话，那我毕业了之后，依然会遇到类似的问题，这就是一个坎，必须要跨过去，才能毕业！

就这样，后来我的顶岗实习因为自己的决心，彻底改变了，这过程中吃的苦受的痛，现在看来都已经变成了甜了，这是一种叫做成长的甜，是无论如何都要吃完了苦才能够吃到的甜。本人的顶岗实习在营销总监的肯定下，终于结束了。毕业之后，我不一定会从事销售这个职业，但这次的实习却让我成长了许多。

**个人顶岗锻炼工作总结18**

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，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础。

我在实习的时间里懂得了怎么与同事相处，怎么样工作，这对我以后的工作有很大的帮助。

1、与同事相处的第一步便是平等。不管你是职高一等的老手还是新近入行的新手，都应绝对摈弃不平等的关系，心存自大或心存自卑都是同事间相处的大忌。

2、和谐的同事关系对你的工作不无裨益，不妨将同事看作工作上的伴侣、生活中的朋友，千万别在办公室中板着一张脸，让人们觉得你自命清高，不屑于和大家共处。

3、面对共同的工作，尤其是遇到晋升、加薪等问题时，同事间的关系就会变得尤为脆弱。此时，你应该抛开杂念，专心投入工作中，不耍手段、不玩技巧，但决不放弃与同事公平竞争的机会。

4、当你苦于难以和上司及同事相处时，殊不知你的上司或同事可能也正在为此焦虑不堪。相处中你要学会真诚待人，遇到问题时一定要先站在别人的立场上为对方想一想，这样一来，常常可以将争执湮灭在摇篮中。

5、世间会有君子就一定会有小人，所以我们所说的.真诚并不等于完全无所保留、和盘托出。尤其是对于你并不十分了解的同事，还是有所保留，切勿把自己所有的私生活都告诉对方。

6、最后再提醒你一句：同事间相处的境界是永远把别人当作好人，但却永远记得每个人不可能都是好人。

在我的努力下，我取得了成绩，其实这些比给多少报酬还叫人高兴！不要怕困难，做了也许没机会，但没做肯定没机会，所以我还是坚持做了。我始终相信是这次的实习给了我很多感悟，虽然艰辛，但收获颇丰，因为我在实习时学会了坚强和坚持。

这次实习顺利结束了，但我明白：今后的工作还会遇到许多新的东西，这些东西会给我带来新的体验和新的体会，因此，我坚信：只要我用心去发掘，勇敢的去尝试，一定会有更大的收获和启发的，也只有这样才能为自己以后的工作和生活积累更多丰富的知识和宝贵的经验。

**个人顶岗锻炼工作总结19**

时间如梭，来宝钢一个月了。曾几何时，我还是一个学生，每一天抱着书本行走在宿舍与教室之间。虽然在学校学到的理论知识很多，涉及的面也比较广，但这次是我人生中第一次踏入职场，又有太多的感动与欣慰，在人才开发院的教师和现场师傅们的谆谆教诲。现将工作总结如下：

>一、对宝钢的认识

记得刚到宝钢的时候看到舒适的住宿环境，之后到了厂区看到美丽宏伟壮观的设备。经讲解员和培训师们的介绍，使我认识到宝钢的伟大和魅力，我坚信我的选择，我更加坚定了为宝钢奉献青春的信念。

在学校理解宝钢二个月的集中培训之后。到此刻进入宝钢人才开发院培训之后，这个入厂培训是我面的了解宝钢的机会。我经过学习了解到宝钢是30年的历史成就。还有了解到宝钢公司是落实科学发展观，服从环保大局，总体设计分步实施，集成炼铁―炼钢―热轧―冷轧多工序工艺技术创新、生产流程优化、装备技术研发、关键设备制造的大型综合性项目。了解到这些我能进入宝钢工作感到无比的自豪。

>二、工作中我不断成长

记得来上海进入宝钢的岗前培训时，应对陌生的环境，陌生的人，也曾感觉到孤单，失落。但公司的领导和培训师傅的热情关心慢慢让我感到了家的温暖，让我很快的从孤单失落中走出来。我是一个石油化工生产技术专业毕业的，参加宝钢电厂的培训。应对的电气设备专业知识的培训，我感到无奈了，却不明白从何下手，顿时感觉茫然失措。但教师傅看出了一个刚毕业大学生的困惑，告诉我要坚持平和心态，从零开始，慢慢熟悉设备，不断积累知识，实践本事会很快提高的。在领导和师傅们的关心帮忙下，使我慢慢的完成了由学生到工人的主角转变。从刚开始什么都不懂的时候到此刻对电气方面知识的喜欢，我此刻每一天都会安排必须的时间去看书，加强自我的知识量，武装自我。绝对不会让那些领导和师傅失望。

自进入培训，我改变了很多，也学习到很多。在这个月多时间里，我不断的努力学习，努力提高自我在设备系统方面的`本事，同时也利用业余时间学习工艺方面的知识，我认为仅有掌握了工艺原理才能更好的处理设备出现的问题。从汽机设备系统到汽机运行工艺，从锅炉设备系统到锅炉运行工艺中。我了解发电厂集控运行。从培训中学得了很多知识，各方面本事也得到了必须的提高，为今后的工作学习打下了坚实的的基础。我会坚持努力下去，完成岗前培的考核经过。

>三、工作中的不足

虽说在工作中学到的不是很多，但我深知自我在实际动手本事上，与自我本职工作还存在有必须的差距。我们年轻可是缺乏经验更缺乏遇事沉着冷静的心态。我们仅有努力学习理论知识，在工作的同时不要顾及面子要把不懂得尽快弄懂，不能不懂装懂，仅有这样才能尽快的成长。在今后的工作和学习中，自我要更进一步严格要求自我，认真总结经验教训，克服不足，要始终坚持一种几级向上的心态，努力做好自我的本职工作。作为一名新时代的青年，我需要跟着形势的步伐前进，不断提高自我的理论水平和实践本事，提高自我的岗位本事，把自我培养成为一个技能全面的员工，争当优秀骨干，更加严格要求自我，将工作落到实处。所以，我诚恳的期望能够得到大家的帮忙和教育。我会时时处处对自我严格要求，深刻的增强自我的职责意识和克服困难的决心，更要求有细心、耐心、职责心常伴左右。我更应严于律己，这样既能够遵守公司的规章制度，又对我自我有好处。

>四、培训中的体会及认识

我明白从一名刚刚毕业的大学生成长为一名合格的工人的这个过程是艰难的，中间充满着坚辛，挫折。刚刚毕业的我们，雄心壮志，但往往会比较梦想化，对现实没有太清楚的认识，这往往会让我们忽略安全问题和存在的隐患，所以起初时，师傅在上课时告诉我，如果到现场工作时，现场的师傅会让我们在旁边观看，不断重复的记操作步骤(例如在设备运行启动时，要关什么再开什么、先观察那些地方的参数，它们之间的有什么关系、到达什么测定值才能够正常运行。工作时要懂得确认、工作时严格执行操作牌停送电制度------)，到了之后师傅们才放心让我们上手帮忙。我相信如果在亲手实践中，我们慢慢积累经验，再结合此刻培训学到的理论知识，工作技能得到了很大的提升。年轻人拥有的是活力，拥有冲劲，在融入从师傅身上学到的敬业精神，逐渐的我们成为师傅们眼中好小伙，也与同事们打成一片，不仅仅在工作上互帮互助，并且在生活上也彼此关心，致使让我刚到了家的温暖。

**个人顶岗锻炼工作总结20**

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，在广宗二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“教师”的

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