# 推荐个人实习心得体会(推荐)

来源：网络 作者：清幽竹影 更新时间：2025-06-24

*推荐个人实习心得体会(推荐)一人生中最精彩的就是，你永远不知道未来会是什么样子，教师个人实习总结3篇。也正因为如此，未来才值得所有人去期待，去追求。在没有来到一中之前，谁也不曾想过，未来这半年间，我们会与这样一群人相遇，然后一起，发生这样一...*

**推荐个人实习心得体会(推荐)一**

人生中最精彩的就是，你永远不知道未来会是什么样子，教师个人实习总结3篇。也正因为如此，未来才值得所有人去期待，去追求。在没有来到一中之前，谁也不曾想过，未来这半年间，我们会与这样一群人相遇，然后一起，发生这样一段令人这一辈子都难以忘怀的故事。

20xx年2月26日，和所有实习生一样，我怀着既激动又忐忑的心情踏上了顶岗实习的征程。来的路上就在一直想像，我会遇到一群怎样的学生，会碰到怎样的同事，又会发生什么样的开心、难过或者终生难忘的故事？心里会很忐忑，会怀疑自己究竟能不能够胜任教师这个职位？不过这一切的疑问都在我们到达这个学校时烟消云散了。

学校很大，很美丽。一幢幢高耸的教学楼、宿舍楼映入眼帘，感觉像是大学的校园。走进高一教学楼，就碰见了热情迎接我们的领导们，还好，很幸运，学校的老师们都很热情，对我们都很照顾。

来到一中，工作之余，我们还结识了一群可爱的孩子们，一批友好热情的老师们。对于孩子们，可谓是又爱又恨。他们是我这一生以来的第一批学生，因此对我来说，意义非凡。可能我对于他们来说，只是他们生命中众多老师中的一个，但是对于我来说，他们却是我的唯一。不知道自己在今后会不会从事教师这个职业，因此对于他们，异常珍惜。每当看到他们不听话或者是考试成绩不理想的时候，心里都会非常着急，这大概就是所谓\"恨铁不成钢\"吧。天下老师都是一样的，都希望自己的学生能够实现自己的梦想，踏上自己人生最辉煌的道路。

短短四个月，我与他们一起笑过、闹过，也生过气、发过脾气，但是临近结束，回过头来看自己已经走过的日子，每一天，都是不可复制的。他们曾经留给我的记忆，带给我的感动，都将作为最深的记忆深深埋藏到我的心里，作为我最最宝贵的财富，一生珍藏。

虽然最终不得不分离，但是既然相遇了，就不会再忘记。

这就是我们这一群人故事最后的结局——故事不会就此结束，我们的情谊也会地久天长。

大概人生中所有的相遇都是有因果的吧，因为缘分，我们选择了井陉一中，来到一中实习，然后认识了彼此，认识了一群可爱的孩子们，一波有爱的老师们，还有一个风景这样美的学校。

从寒冬到了盛夏，从一片萧瑟到现在的绿草如茵，我们见证了这个学校的变化，见证孩子们的进步，也亲身见证了我们11个巨大的成长。临近离开，心里越来越多的不舍，越来越多的留恋，越来越多的放不下。也希望，离开以后，孩子们可以记我们记得久一点，不要那么快就忘记了我们，多记得我们的一点好，少记得一点我们的不好，就这样把彼此最好的一面留在各自的印象中。

我想，这一切一切美好的遇见，都是因为爱。就让我们都带着这份爱与热情继续在生活的道路上走下去，不灰心、不疲惫、不放弃，永远年轻，永远热泪盈眶，携手一起，赶赴青春最美的约会！

教师个人实习总结教师个人实习总结

也但愿留在你们记忆中的我，会是我这一辈子中最美的时刻。

二。活动篇

（1）团日活动

在实习之初，我们井陉一中的11位同学就形成了临时的团支部。作为团支书，根据河北师范大学团委的安排，工作总结《教师个人实习总结3篇》。我们每个月都积极举行了主题团日活动。包括：\"普法知识讲座\"主题团日活动、青春激昂，歌声嘹亮\"主题团日活动、\"纪念抗洪\"团日活动、\"观看打动世界的植树老人视频\"主题团日活动。并且，\"普法知识讲座\"主题团日活动被学校采纳，列为优秀团日活动。通过以上的团日活动，丰富了我们的实习生活，并且使我们的思想都得到了提升。

（2）特聘听评课活动

在顶岗实习期间，我们共有三轮特聘名师听课活动和师大老师的巡回指导听课活动。每次听到老师在听课过后的点评时，我总是感觉收获良多。老师总会在我自己没有意识到的地方提出建议和意见，从而使我对于一些教学方面的问题有更清晰的认识，以便于以后的改正。

（3）博文和照片

自从来到实习学校后，我一直负责博文的发表以及推荐的工作。截止目前，井陉一中的博文数量已达到260篇以上，并且有4篇博文被学校采纳，列为优秀的博文。每周我都会负责本队内照片的推荐以及光影实习照片的推荐。

（4）说课比赛

在实习的后期，井陉县教育局举行了说课比赛活动，因为时间突然提前了一个星期。所以，我们准备的时间并不长。并且，以前没有接触过说课比赛，在ppt的制作方面，经验不足。我上网搜了很多关于地理说课比赛的视频，仔细研究。花费大量时间制作ppt以及练习。终于，功夫不负有心人，说课比赛获得一等奖。通过这次的说课比赛，使我认识到付出必有回报的真正含义。

三。感情篇

（1）现在，实习已经接近了尾声，回想这半年的实习生活，感触良多。我第一个要感谢的是我的指导老师崔昊老师。我的指导老师是一个性格特别好的人，每次崔老师给我指出教学方面的问题的时候，总是先说优点再说缺点。并且，这半年来，老师非常的照顾我，经常给我解决实际的困难。有这样的老师作为我的指导老师，我感觉真的非常的幸运。

（2）其次，我要感谢的是我的这些伙伴们。虽然认识的时间不是特别长，但是\"同甘共苦、共患难\"的情谊确是非常的深厚。那段相互扶持、相互安慰的时光仍历历在目。其实，真的有些舍不下她们。但我相信，生命中的所有经历，都是最好的安排，我们再相遇中学会包容和尊重，在彼此的世界里看到了各自的不足和优点。最后，真心的说一句，谢谢你们。

（3）最后，我要感谢的是我们的驻县老师。在实习的开始时，因为新建的学校，所以食堂的饭菜特别的贵，记得我们吃第一次饭的时候，都迷糊了，一顿饭花了10块钱，真的有点害怕。本来出来实习，就想着能不花家里的钱最好，因为自己也算是工作了，能自己养活自己了。可是，现实就把我们自立的热情浇灭了。幸亏是我们的驻县老师与学校积极地协调，才给我们的补贴有所上涨，使我们能够真正的自立。并且，我们的学校的工作量也是最大了，很多实习的小伙伴来到一星期左右就病倒了，我本来就有咽炎，刚来的时候也比较着急，有几天都说不出话来，每天只能多喝水。记得王老师来到我们这，看到我们的课时量和身体的不适，眼睛都红了，劝我们要以身体为重，教学次之。其实，大家心里特别的感动，在这远离家的地方，感受到了家的温暖。

其实，实习生活这段过程，让我认识到生活真的不是容易的事，事情每天都在发生，我们每天都要做出选择，作出判断。在这段作为一个老师，在执行自己的使命的过程中，我更加认识到一个人的品质、习惯，对于成长的重要性。有些词语如坚持、执着等，不是说说就可以，而要做到实际。所以说，教学能力的成长是一方面，而更重要的是自我的成熟和稳重，这才是我们实习最后收获的本质的东西。所以说生活其实也简单，我们积极地选择，然后一直走下去，不要回头就好了。

教师个人实习总结工作总结

到达实习学校的当天，学校就为我们安排了各自的指导教师，还有这个学期的教学任务。第二天，我们就要上岗啦！

万事总是开头难。实习的初期，种种的不适应，吃不习惯，住不习惯，偶尔还会想家。最难的是身份的转换，在学校，我们是学生，是学校管着我们；而到了这里，我们一下子成了老师，换成了我们去约束别人，对别人提要求。如何做一个合格的实习老师，如何成功地实现身份的转化，的的确确挑战着我们每一个人。

当适应了学校的一切事宜以后，慢慢一切都步入了正轨，渐渐地，日子就不会那么漫长了。和学生、和同事慢慢熟络起来以后，心里就不会觉着很孤单了。孩子们都很友好，很可爱，对我十分关心。

渐渐工作步入正轨，教学任务也渐渐的繁重起来。学校的教学安排都在有条不紊的进行着。由于物理学科内容较多，课时也比较多，一周有十三节课。我们每周周二上午一二节课都会进行物理学科教研组的教研活动，同一学科之间的老师相互听课，相互评课，有助于我们实习生借鉴更多有经验老师的优秀的经验，各位老师在听我们实习生的课时，也能够给予我们很多中肯的意见和建议，让我们可以在教学过程中少走很多弯路，收获的更多，达到一个更好的教学效果。除了同一学科，我们不同学科的实习生之间也在进行着相互的听评课。不同学科之间会产生思想碰撞的火花，也让我们之间得到意想不到的收获。其实，我们获得教师指导的渠道有很多，除了当地指导老师以外，还有师大的巡回老师来给我们进行一对一教学指导，也有网络平台上本学院老师为我们进行在线的答疑解惑。给我印象最深的还是井陉县进修学校特聘名师给我们的指导。老师们一共来听过三次课，从第一次的胆怯紧张，到第二次的稳重淡定，再到最后一次的游刃有余，每一次听课都见证着我们的成长，特聘名师梁老师给我们的指导除了对实习生的授课进步做出肯定的同时，也提出了在实习后期对实习生的要求和希冀。特聘名师特别指出，在掌握了扎实教学知识之后，要开始注重教学方法以及教学技巧的使用，并且要逐步形成自己特有的教学风格。在教学过程中，一定要面向全体学生，全方位关注学生动态，善于发现学生的闪光点，不断鼓励学生，注重与学生的情感交流。特聘名师的指导使我们每个人都受益颇多。感谢他们为我们的辛勤付出。

我们的故事就这样继续着，不曾停止。

**推荐个人实习心得体会(推荐)二**

过去的两个星期中，在老师的带领下我们开始了对“工程测量”这门课程的实习。工程测量这门课，是需要理论与实际结合的。实习是大学生活的第二课堂，是检验真理的试金石。在课堂上，书本中抽象的叙述说明往往使我们一下难以很好掌握，但当我们面对着实物实际的操作后，我们将能非常迅速、牢固的掌握相关的知识点。更重要的，实习能使我们在能更加熟练、精准的操作基础上，更贴近实际运用的作业，及独立的完成所需的测量实际任务，这样也是大学生锻炼成长的有效途径。 所以，深知实习重要性的我必须认真的把握好这难得的学习机会。

现在回头看来，两周的实习酸、甜、苦、辣俱全。我们的第一项任务是选择控制点。在实习的第一天，由于对计算方法的不熟悉，我们的计算结果一直误差甚大，只能通过不断对照书本，与其他组的组员共同探讨查找问题，慢慢更正。由于计算公式比较复杂，加上反复的计算，使得大家头痛手酸。有些组员脸上也显出沮丧的情绪……直到第二天，当我们的数据结果终于与放样后的实际结果相符，我们才感觉到苦尽甜来。另外，我们的第二项任务是四等水准测量。当我们辛辛苦苦花了一天时间好不容易测完了学校一圈的数据，收工休息时，却被负责计算的组员告知闭合差不合要求，那就意味着我们一天的努力化作乌有……每天的每天，我们都必须在酷暑或雨水的陪伴下，扛着仪器携带着相关计算物品，在学校内外紧张忙碌 ，连午休时间都舍弃。我们的精神和精力都消耗了不少。

从这两周实习的日子中，我从中得到很多更宝贵的东西：

首先，通过实习，让我发现我在平时学习中存在的很多知识漏洞。课本上介绍仪器使用的知识都比较抽象，到了真正实践中的时候，我们未能很好把书本知识应用到实践中，还需要老师再次进行指导。在近距离的接触这些实物，能我更牢固的掌握相关的知识点；也能令我提高对仪器的操作的熟练、精准程度（比如能够迅速对中整平）。

其次，通过这次实习，有利于培养我做事严谨、认真、不畏艰难困苦的作风。不论是对中整平时的重复精确瞄准还是在放样计算时反复检验计算数据（以确保放样时的原数据正确），每个步骤都尽量做到脚踏实地、一丝不苟，使误差尽可能的减小，及时发现错误及时检查；不论外界的环境的恶劣，克服一下就算不了什么；正确面对困难，学会静下来耐心的思考分析问题，能够独立借助书本找出解决途径。做事要又负责的态度，若因为自己而造成了错误要主动承担并积极补救。

第三，通过实习对培养我们团队协作精神有促进作用。它增进了同学们之间的交流和团结，互帮互补，分工合作，共同面对、解决困难，共同寻求如何更快更好地完成任务的方法，提高小组工作效率，确保进度的完成。

再有，我发现我们实习经验还较欠缺，在发现问题时不知如何解决。比如在做四等水准测量时，记录数据中突然出现两个“红+k—黑”差值达100多，当时不知是怎么回事。之后明白是前后尺拿调换了。 这次测量仪器的使用和实地的测量实习工作的开展，让我们更直观接触到了土木工程测量这个学科，也为我们今后走上工作岗位后，更好更快地使用仪器、控制测量发放奠定了坚实的基础。也让我们明白了水利工程专业的实际操作性强的特点，触发我们今后要更加努力学习专业知识，并要加强理论与实践相结合的方式方法，从本质上提高自己的专业水平。因此，实习在大学生活中是非常重要的。一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一起，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自己由知识、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力。以后我会珍惜每次的实习机会，多去挖掘课堂上无法获及的东西，为自己事业的成功打下良好的基础。

为时两周的测量实习结束了，虽然开始时大家都感到好累，但看到我们的收获我们大家还是很高兴的。我觉得自己学到了很多的东西。对以前零零碎碎学的测量知识有了综合应用的机会。控制测量和地形图测绘过程的整体概念有了一个良好的了解，我学会了更熟练的使用水准仪、经纬仪等测量仪器与工具，并且全站仪有了一些基本的认识，对较好的掌握图根控制测量、地形图测绘的基本理论与方法，很好的巩固了理论教学知识，提高了实际操作的技能。原先老师在课堂上讲解的测量知识也都在实践中得到应用，并发挥了重要的作用，从而相互对照将我的测量知识和水平提高了不少，现在想来这场痛苦的实习是必要的。

同时在这场实习中让我再次认识到实习的团队精神的重要性：每个人的一个粗心，一个大意，都可能直接影响工程的进度，甚至是带来一生都无法弥补的损失。一次测量实习要完整的做完，单靠一个人的力量和构思是远远不够的，只有小组的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。这次测量实习培养了我们小组的分工协作的 能力，增进了同学之间的感情。虽然有时间我们会因为一些实习中的自己的想法和大家吵的耳红面赤，但大家都想着这样把要完成的这次实习完成的更加完美。

在这次的实习中我们对以前的学习又有了更深刻的认识：

1。 水准测量。学校水准路线，这个主要是为了给以后的做导线测量奠定基础。在检验所测数据的时候，做到发现错误立即解决对读数超线的时候立即返工，同时还发现第三测量工作一般都在规定的记录表格上如实地反映出测、算过程和结果，表格中有计算校核，∑a一∑b＝∑h，这只说明计算无误，但不能反映测量成果的优劣。外业结束后，进行高差闭合差的计算，在限差允许的范围内，即按水准路线长度或测站数进行调整，若超过限差，必须重测。只到合格为止。

2。 角度测量。在角度测量对于我们专业科的学生来说要求非常高，用的是dj—2的仪器。这就要求我们一直都秉着做事严谨的作风，对于每一个细节都不能马虎。在每一个间歇点上，检验如果超限则立即返工重测。在实习中为了避免大的误差我们也都总结了不少经验，例如我们采用盘左和盘右观测取平均数的方法，可消除照准部偏心误差、视准轴不垂直于横轴、横轴不垂直于竖轴的残余误差。但竖轴倾斜误差不能采用此法消除。竖直角观测时采用此法可消除指标差的影响。又如在短边上的端点观测角度时要特别注意对中，照准目标时要尽量瞄准目标的底部，因为它们对测角的影响与距离成正比。为了消除度盘的刻划误差，需要配置度盘的位置，每测回变换进行配置。在角度测量时我们遇到的主要问题是主要是仪器下沉和路边行人带来的影响。由于做导线的时候选点都较远，过往的车辆行人都是很大干扰，所以有时候必须在人少的时候抓紧时间干。角度测量过程中，让我们都看到了严谨作风在干活中的重要性，经过角度测量后我们更好的团结到一块。

最后经过每个组员的和谐工作我们也完成了图的工作，看到我们花好的图大家也都兴奋不已。测量也算接近尾声了，感觉收获真的不少，当然其中不乏老师的教诲和同学的帮助。今天还于我们组的同学交流测量中的经验大家感觉收获都很多，有的说仪器的展点很重要关系到误差的大小，对于架仪器及测量的速度可以说是一次飞跃，在我们面临各种问题的同时我们也学会了解决问题的方法。对于以后踏入社会有了一个很好的的接轨。感谢学校给我们的这次机会，让我们能更好的迎合社会需求

1．联系水准仪的安置、整平、瞄准与读书和怎样测定地面两点间的高程；

2．掌握经纬仪对中，整平，瞄准与读书等基本操作要领；

3．掌握钢尺量距的一般方法；

4．练习用经纬仪配合小平板仪测绘地形图；

5．培养学生综合应用测量理论知识分析解决土建施工放样中一般问题的能力。

1．掌握水准仪、经纬仪、平板仪等一些主要一起的性能和如何操作使用；

2．掌握数据的计算和处理方法；

3．掌握地形图测绘的基本方法，具有初步测绘小区域大比例尺地形图的工作能力；

4．掌握测设的基本方法。

1．控制点高程测量；

2．导线长度测量；

3．水平角度测量；

4．闭合导线内业计算；

5．测绘地形图；

6．建筑物放样，道路中线测量和管线测量。

1、测量控制点高程；

2、测量控制点间距离；

3、测量闭合导线内角。

1、计算控制点间高差，推算各点间高程；

2、计算个控制点间距离及相对误差；

3、计算个内角闭合差及内角；

4、根据以上计算数据推算个点坐标。

1、将坐标范围内的控制点标定到图纸上；

2、根据控制点周围的地物地貌测量某些点的高程，再标在图纸上。

1、水准仪架在两个控制点的中间，距离两点大致相等。在前后两点各立水准尺一把。

2、望远镜对准水准尺并推动，再将水准仪调平，调节三个脚螺旋，使得圆水准器旗袍居中，然后微调倾螺旋，从左边的窗口看到水准管的气泡闭合。

3、调水平微动螺旋，使得十子丝在水准尺上测得后视读数和前视读数并记录下来。

4、三脚架架腿抬高或降低，重新测量后视读数和前视读数并记录下来，测得高差不得超过5mm，否则重测。

1、经纬仪架在控制点上，用脚螺旋进行对中，再伸缩架腿调节圆水准气泡居中，然后调节脚螺旋使得水准管气泡也居中。通过对中器观察是否对中，否则反复调平。

2、望远镜调成盘左，对准左面的目标并制动，调节微倾和微动螺旋，使得十字丝瞄准目标，把配置度盘的按钮拔出，记下读数。顺时针转动照准部，对准右面的目标并制动，读出右面的读数，记录读数。

3、望远镜调成盘右，对准右面的目标并制动，调节调节微倾和微动螺旋，是的十字丝瞄准目标，把配置度盘的按钮拔出，记下读数。逆时针转动照准部，对准左面的目标并制动，读出左边的读数，记录读数。

4、两次测量角之差不能超过40秒，否则重测。

1、用前面的方法将经纬仪对中整平，再进行定线。

2、然后用钢尺沿着路线测出导线长度。

3、往返各测一次，两次距离的相对误差不能超过三千分之一，否则重测。

1、立上三脚架，将平板固定，把图纸也固定在平板上。

2、将平板仪的一边靠在两个控制点上，瞄准地面上的点，然后进行对中整平。

3、整平后进行测绘。量出控制点到某地物的距离并且紧靠建筑物立标杆，通过平板仪瞄准标杆则确定了这个方向。根据比例尺换算成图上距离，将地物地貌画在图上。

4、将所有坐标范围内的地物地貌全都画在图上，并用规定符号表示。

1．距离往返测量相对误差不超过1/3000；

2．水准仪高差测量中高差闭合差在容许值±12vn mm或±40l mm范围内；

3．测内角时一测回中上、下半测回角值之差不得超过±40``。

通过本次实习，巩固了以前所学知识，掌握了水准仪、经纬仪的基本操作，还有怎样施工放样，学会了地形图的绘制方法。从而积累了许多经验。１、立标尺时，标尺除立直外还要选在重要的地方．因此，选点很重要。

通过实际的测量实习，让我学到了很多实实在在的东西，比如对实验仪器的操作更加熟练，学会了地形图的绘制和碎部的测量等课堂上无法做到的东西，很大程度上提高了动手和动脑的能力，同时也拓展了与同学的交际、合作的能力。一次测量实习要完整的做完，单单靠一个人的力量和构思是远远不够的，只有小组的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。

2、经验教训：展点很重要，展点的好坏决定了测量的速度；

实验仪器的整平对实验数据的误差有很大的影响；

水准测量和水平角测量均需检查闭合差，超过差限一定要重新测量；

绘制格网铅笔的粗细要根据规定，反复检查以减小误差，网格对地形图影响很大；

小组成员的合作很重要，实习小组的气氛很大程度上影响实验的进度。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！