# 顶岗实习心得

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2024-08-31

*第一篇：顶岗实习心得顶岗实习总结通过在内蒙古阜丰生物科技有限公司的实习学习，巩固、扩大和加深我们从课堂上所学的理论知识，也让我们更进一步实地了解到化工生产的意义及目的。在这段时间里，我学到了很多在学校里学不到的东西，也认识到了自己很多不足...*

**第一篇：顶岗实习心得**

顶岗实习总结

通过在内蒙古阜丰生物科技有限公司的实习学习，巩固、扩大和加深我们从课堂上所学的理论知识，也让我们更进一步实地了解到化工生产的意义及目的。在这段时间里，我学到了很多在学校里学不到的东西，也认识到了自己很多不足，感觉收益非浅。

对我而言，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转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进了整个社会人才资源的优化配置。

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：

首先实习或者是正式上班以后，这才是我们很正独立自主学习的开始。因为从那一刻开始我们真正意义上离开了学校离开了老师。没有人会在对我们进行督促 教育，一切只能靠自己去学习。开始的时候感觉真的很绝望对自己没有一点点的信心，那种无助的感觉现在依然记得和清晰。

之前在学校的时候学过了很多的专业知识，而且自认为自己所学的专业知识很广泛，可以运用到各个化工生产车间的实验室中。其实在进入工厂之前我曾想过在化验室其实都一样吧，没有什么大的变化，用的仪器都应该是一样的，可是没想到来了单位以后根本就上不了手，在学校的实训每次仪器老师给调好了、标准溶液老师给配好了，我们就是练习一下罢了，来了单位就不一样了，什么都得自己动手做的怎么样也没有老师给指导，这让我有点措手不及。还好有老师傅的不断鼓励和支持，我们才能一直坚持下来。

因为没有做好心理准备所以开始工作时有点焦头烂额的，尽管有师傅们在可是还是不知道该如何下手。以前学习的理论知识感觉一点也没有能用得

到的，因为在记忆力里做实验是一件很简单的事，所以也没进行过详细研究。一接触才知道其实化验室里需要学习的也有很多、需要研究的也很多。那会感觉特别的灰心，感觉三年的大学全部都没有意义了。后来随着时间的慢慢增长，自己接触的东西多了，同时还有师傅们的悉心教育，那种力不从心感觉的消失了。自己也重新树立起了信心，开始努力的学习。慢慢的我发觉以前学过的理论知识或多或少还是有用的，因为也可以运用到我现在的工作当中。

通过这段时间的实习，我才真正的发现理论和实践综合在一起的重要性。有扎实的理论知识固然重要，但是把理论知识运用到实践当中并没有想象中的那么简单明了，因此我感觉差距真的太远。理论中这样做是对的但实际并不一定对，因为我们需要考虑实际生产中存在的许多外在的干扰因素，不论是人为的还是自然的，由此而来理论和实践就会有很大的差距。这是让我受益匪浅的。

实习期间学到的不仅是知识还有许多生活经验，因为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。无论是领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

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身收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，为实现自我的理想和光明的前程而努力。

以上是我的顶岗实习工作报告，这是一段充满艰辛和收获的经历，这是一段充满幸福和快乐的旅程，这是一段充满挫折与反思的人生，这是一件我们一生用心珍藏的礼物，这是一个不老的故事，是我们和我们的梦想用情感书写的传奇，这一切必将是我生命中不朽的记忆，必将给我们以后的人生打下坚实的基础，必将是我生命中丰硕而宝贵的精神财富。

在实践中更加深刻地理解了以前没有理解透彻的知识.使我从稚嫩走向成熟；从犹豫走向果断；从瞻前顾后走向干脆干练；由一个处世尚浅的少年变成了经验丰富的“老者”。使得自己在不断的提高与完善。虽然实习生活即将结束，但是它将成为我生命中美好的回忆，我深刻体会到，走出校门，只是万里长征的第一步，我们在工作经验，社会历练，人际交往上体现出来的稚嫩，在这一次的实习中完全表露出来，而且我们所缺乏的还不仅仅如此，所以在以后的生活和工作中，我要不断的充实和丰富自己，不放弃任何能够锻炼自己的机会，通过这次实习我真正感觉到步入社会后我们要学得的东西很多，差距还是有的，专业课知识的欠缺、动手能力不足等等，我也知道这不是一天两能够学会的，在这次实习中取得了一些成绩，得到了许多宝贵的经验，但我深知千万不能满足现状，这才是万里长征刚迈出第一步，我还要不断努力，发扬成绩，用于拼搏，争取更大的进步！在这段实习的日子里，我发现自己有很多不足之处，感到自己以前学习得不够认真、还是比较幼稚等一些问题，结束后一定要认真总结为以后的学习和工作做一个系统而缜密的计划和安排。

人们常说，大学是个象牙塔。确实，学校与职场、学习与工作、学生与

员工之间存在着巨大的差异。在由学生转变为职场的社会人的过程中，人们的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整。所以，不要老抱怨公司不愿招聘应届毕业生，有时候也得找找自己身上的问题。而这次实习提供了一个机会，让我们接触到真实的职场。有了实习的经验，以后毕业工作时就可以更快、更好地融入新的环境，完成学生向职场人士的转换。

总之这半年的实习生活使我收获了太多太多。使我从稚嫩走向成熟；从犹豫走向果断；从瞻前顾后走向干脆干练；由一个处世尚浅的少女变成了经验丰富的“老者”。使得自己在不断的提高与完善。这些都为我今后的奋斗打下了坚实的基础。

我相信，今后的实习过程中.无论碰到什么，我都会勇往直前，决不畏缩。我会勇敢地走下去，因为不管有再多荆棘，前途都必将是光明的。煤炭08-2 贺牡丹 2024-4-11 致谢

在本次实习中，我从师傅身上学到了很多东西。师傅认真负责的工作态度，严谨的治学精神和深厚的理论水平都使我收益匪浅。他无论在理论上还是在实践中，都给与我很大的帮助，使我得到不少的提高，这对于我以后的工作和学习都有一种巨大的帮助，感谢他们细心而又耐心的辅导。

感谢学校给我们这样好的实习机会，我们抓住了这次机会，学到了许多许多平时在学校和课堂上学不到的东西，让我们有丰富的经验，让我们在以后的工作能有突出的表现。我对自己的未来充满了自信。我坚信自己以后能成为个有用的人。篇二：顶岗实习小结心得体会

顶岗实习小结

俞小亚

不知不觉，来到这个小镇已经有一个多月了。似乎还在昨天，我们顶岗实习的5个同学才驻足此地。在从缙云开往大洋的汽车上，我们惊心动魄于公路的飞旋、盘转，欣喜于“两岸青山相对出”的悠然，惊讶于“飞流直下三千尺”的壮阔。

初来的日子总是特别令人兴奋，好象穿越时空，来到了一个古老的时代。一个古老的小镇，有山、有水，全在天底下晒着阳光，老人相伴坐于家门前的青石板上，沧桑的脸上流露着恬然与安适。

多美的小镇啊，我真想大声呼喊！

可是，美丽的小镇太安静了。在学生还未报到之前的日子里，每当夜幕降临的时候，镇上就已经冷冷清清，只有一家夜宵店的灯还在那边亮着。晚上，风很大，从耳边呼啸而过，剩下的只有凄凉。清晨，当我还在酣睡时，就被楼下香菇市场的喧闹吵醒了。再也闻不到学院食堂煎葱油饼的香味，见不着篮球场上，男生们神经质地一大早就灌篮的精彩！

从早到晚，时间流水般从指缝间悄悄溜走，无声无息，惊不起一点涟漪，窒闷的生活终于让我愤怒了！在遥远的几千米外，我向同学抱怨，抱怨这里的萧条与枯燥，没有中山街的热闹与繁华。我向家里的爸爸妈妈发脾气，诉苦于这里的索然无味，没有我最爱吃的红烧鱼和西瓜，没有电视，没有橱柜??什么都没有，夜深人静的时候，我常独自一个人躲在被窝里发呆，哽咽，怀念以前的日子。

9月1日，全世界的彩旗冉冉升起，欢迎前来的学生。

我站在讲台上，迎接着一个个来校报到的学生，看着一张张稚嫩的脸，我的嘴角不自觉地向上扬起，心中贮蓄已久的郁闷顿时消失殆尽，面对这帮“盛气凌人”的孩子，我只感到新鲜与快乐！

清晰得记得，9月2日正式上课的日子，看着手表上飞驰的秒针，我紧张地在办公室里来回踱步，不知所措。漫长而又短暂的10分钟终于过去，走往教室的楼梯上，我不断地做着深呼吸。“别紧张，你能行。”站在讲台上的那一刻，我的双手窘得不知怎么安置才好！

在校的日子很累，很累，从来没有这么累过。有时候累到整个人的精神好象

被抽走一样。身体上的累还可以忍，心上的累只得受着。

这里的孩子，跟我们那边的不太一样，我感受到了他们的孤独。这里的孩子因为家处偏远，他们的父母只能选择远赴异乡工作，为了养家糊口，只留下孩子。基本上都成了留守儿童。他们特别渴望一手牵着爸的手，一手拉着妈的手，渴望爸爸那强有力的肩膀，渴望妈妈拥抱自己在怀的温柔。

孤独的孩子特别敏感，特别容易闯祸。男生会为了同学问一句无心的话或不小心的磕磕碰碰恼怒，为了夺回所谓的尊严，跟对方拼命。女孩子会因为老师上课时无意的一个“愤怒”的眼神或一句语气稍重的“坐下”而失落，受挫?? 总之，问题特别多。尤其是班里那几个男生，上课不听，下课闹事，我不止一次地跟他们谈过，也训过，骂过，哭过，甚至犹豫过放弃，可是，这样的孩子，我忍心放弃吗？

他们是孤独的，孤独的孩子会无意识地给我制造麻烦，从而让我知道他的存在。因此，上课时，我总会有意识地把眼睛探向他们，下课时，我总会无意识地对他们嘘寒问暖??这样的效果相当不错。因为，他们懂得了自我存在的价值。

说心里话，我非常感激大洋学校，这个美丽的地方。自从来到学校后，我常常会发自内心的微笑。因为这帮学生太可爱了！虽然，因为他们我没有了读书、品文的悠闲，没有了站在窗口看风景的习惯，没有了幻想、思考的乐趣，但是，也因为他们，让我享受上课的乐趣，享受成功的骄傲，享受温馨！

还有大洋学校的老师，特别难能可贵！就说我师傅王校长吧！当面，我从未叫过校长，我喜欢叫王老师，因为那样感觉更舒服。师傅会时不时抽空来我们办公室转悠，与我们聊学生管理，聊家乡??无所不谈，尽兴而归。平易近人如师傅，又像兄长一样关注着我们。虽然有时他事务繁忙，会忽视我的工作，甚至产生误解。但是，更多的是为我这个徒弟而感到自豪。而我呢，也会忍不住发一下牢骚，宣泄一下情绪。真的，还有潘校长、刘主任、谢主任、吕主任，虽然大家在平时可能没有机会交流走近，彼此不熟悉，但是，往往仅仅偶尔听到的一句背后的贴心话，眼前一次小小的伸手，或无意间一个友好的眼神，就足以令我感动、温暖！真的，感谢大洋学校所有的老师，你们像大哥哥、大姐姐般关注着我们的学习、工作、生活。看着我们从零开始，一天天进步成长！

感谢我的学生，可爱的孩子们！感谢大洋学校的所有老师，我的家人！

顶岗实习体会

蓝卿

来到大洋学校这边差不多一个多月了,我已经适应在学校的忙碌生活,并且喜欢上了这种生活.在这种生活中,我体会到了人生的意义:人生,是在忙碌中得到快乐的.学校很重视我们的到来,在生活上给我们安排好了.在这里教书,学校给每个新教师都安排了指导老师,开展了师徒结对活动,目的就是使新教师能尽快适应岗位.指导老师也会不断地来听课,我也会到老师那去学习,这对我提高教学水平具有很大的作用!在与学生的接触中,我学到了很多.与学生在一起的日子既有忧伤,又有快乐,但还是后者多些.在学生的交往中,我做到了赏罚分明:在课堂上我严肃认真,课后我常与他们朋友般地谈心,与他们沟通.我教三个班的社会课,一共188人,同时还带了两个小学五年级的体育课,虽然很忙,但忙得充实,忙得有意义.08.10.18 顶岗实习体会

麻羽宏

到大洋实习将近两个月了,日子如流水一般飞逝,虽然每天都过的很忙碌,每天都是一成不变的生活,除了上课,就是备课和改作业,但是我却觉得很充实,很快乐。

学校给我安排了一个师傅和一个指导老师，与他们的交流让我收获不少。他们有丰富的教学经验，这是我所欠缺的，他们的教学是几年积累的文化成果而不是简单的答案描述，也许我可以解答某道题，但未必能讲解清楚。教师的＂解＂是首要任务，而教师的＂教＂才是关键，重在让学生明白答案的原由，我们就需要在＂教＂上下工夫。

在与学生的接触中，也让我学到了很多以前在书本上学不到的知识。我教的班级有62个学生，又是一个比较特殊的班级，各种各样的学生都有，所以在管理上教师也要有多种方法，对于不同的学生采取不同的方法去管理。

两个月以来，我在生活方面也学到很多东西，这些东西是在书本中找不到的，对我以后的生活很有帮助。在感情方面，学校领导在生活上给我们提供了很大的帮助，老师们也很热情，和各位老师的关系也处的很好，他们的热情让我忘记生活上的苦，觉得很开心，虽然生活有点苦，但是我认为所做的一切都是值得的；和学生的感情真的很深，和学生建立了很好的朋友关系，他们很喜欢我，我也是。两个月来，我了解了做老师的酸甜苦辣，也让我了解了老师的伟大，我也从实习中认识到自身的不足。我们不能只从书本上看教学，也要在实际中教书，面向实际。

实习是难忘的。我经过实习的磨练变的稳练成熟，处理事情更加仔细认真。这些经历都是我步入社会前的预演，虽已在我眼中定格，但它的影响会无处不在。我将它视为自然的恩赐，在未来的路上谦虚谨慎地把握自己的人生。10月17号

顶岗实习体会

王旦 200701301136 07历史

金秋送爽,丹桂飘香,时间过的飞快,不知不觉来昆仑中学顶岗实习已经两个月了。现在回望走过的这一个两个月,有很多意想不到的收获,得到了很多宝贵的经验。但作为一名新教师,由于教学技能的欠缺及经验的不足,也遇到了很多问题和困难。

在实习期间我带的是九一班、九二班和八二班的历史课。刚开始的时候觉得任务很重,但后来仔细想想这次出来顶岗实习的目的,倒是认为这样或许能更好的锻炼自己,使自己能更好的成长。

我的课不多,但总是有一种沉重的压力。我经常会担心：“万一学生成绩下降怎么办？教不好怎么办?学生会不会怪我？学校会不会责怪我？”但正是有了这些压力，我会在课前做了充分的准备，尽量将涉及到的知识点以及自己要说的一些话写入教案，并在上课前内心进行一次又一次预讲，设想出可能出现的问题和相应的解决方案，这样经过一段时间的努力，我基本掌握了课堂程序，形成了自己的一套讲课方法。在这里,学校的领导和老师都给了我很多帮助。学校完全把我们这些顶岗实习生看成正式老师,无论哪一方面都更正式老师一样,没有区别。这对我们这些实习生来说实在是一次难得的锻炼的机会。另外，学校还专门为我们配有指导老师。他们无论在教学技能和教学经验上都能给我们很多指导和帮助。使我们在教学这条路上少走弯路。每个礼拜我们的指导老师都会来听我们的课。每一次准备的过程都是在不断的进步。而我们每个礼拜也会去听指导老师的课，从他们身上，我们能够看到自己的不足，使自己在教学实际中扬长避短。

学校不仅在教学上给我们很多支持，在生活的方方面面都给了我们很多帮助。如帮我们解决吃饭问题,帮我租好房子。在这里我们不仅在教学上有了提高，更是在学校这个小社会里学会了如何与人相处，如何与人打交道，如何处理好生活中的人际关系。

一个半月的顶岗实习使自己更加深刻认识到教师这个职业的重要。让自己体会到了做一名老师的酸甜苦辣，为自己积累了丰富的教学经验，也为日后自己参篇三：2024年顶岗实习心得体会

2024年顶岗实习心得体会

\*年\*月，我如愿以偿的考入了\*\*学校，我一直以来的梦想就是加入教师这个队伍，做一名合格而优秀的人民教师。教书育人，一句平凡而伟大的话语，它指明了做一名教师的职责，更时刻警醒着教师的一言一行。一开始，我并不知道在校学习期间会有顶岗实习这个机会，当我确认这时事实之后，我的心情无比激动，我想，这必定会给我的大学生活增添又一道亮丽的风景线。

就这样，时间如梭，很快就到了这一激动的时刻。满怀着激动而喜悦的心情，我和同学们踏上了实习的道路。在学校的时候，经常会听别人说起实习有多么的累、多么的苦，并且还会有好多老师让你代课之类的话，虽然我还没有经历过，但我认为，事实一定会给你意想不到的惊喜。很快，我就来到了我所被分到的实习学校，因为学校是在农村，所以学校并没有焕然一新的感觉，但是也并不像我所想像的那样差。学校设备齐全，规章制度井然有序，布局工整合理，这在农村算得上是堪称完美的学校了。当天，我就开始熟悉那里的在职教师，他们都是些老教师，看上去亲切和蔼，并没有高高在上、盛气凌人的架势，因此，我心里感觉踏实了好多。

有人认为：实习的老师只是匆匆过客，不用担心教学效果等，因此不需要付出太多，只需想着度过实习的四个月，打发时间完成任务即可。可是我从一开始就没有把自己当做一名“流水老师”，而是把自己当作本校正式的老师来对待，想从实践中证明自己的实力。实习期间，虽然对我们实习老师来说很短暂，也许无关紧要，但对于学生来说却关系重大，我们的每一个举动都有可能影响他们一辈子，所以我一直抱着“责任为重”的态度认真对待教学。我想，这是作为一名老师最起码的要求。

刚来到学校，首先是对实习学校有初步的了解，对学校的基本情况和基本作息有所了解。其次是对所带班级的学生进行初步了解，认识班上的每个学生以及他们的学习情况（通过班主任或班委或直接到班上去了解）。其次是听课。现在的听课和以前完全不一样了：以前听课是为了学习知识，现在听课是学习教学方法。目的不一样，听课的注意点就不一样，现在注意的是指导老师的上课方式，上课的思想。接着，根据在大学所学的教育知识和平时积累的知识，再根据具体的教学目的和学生的学习程度备课，试讲。做好上讲台的准备。经过几天的准备，终于把我的第一节课备出来了，并且通过了指导老师的审阅。

记得第一次面对三十个调皮可爱的孩子时，我开始有点慌神，之前学的一些方法根本没办法在他们面前实施，只想逃开。工作的前两天指导老师一边让我多听课，一边让我熟悉工作流程，一边指导我工作。孩子们放学了，还跟我交流教我一些管理孩子的好方法，在他们身上我受益匪浅。

刚开始由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了很多问题。如：由于讲课太快，没有给学生留下作笔记的时间；由于讲课不熟练，上课时没有好好关注学生，针对出现的问题，指导老师要求讲到重要内容时候要留下时间给学生作笔记，上课要多关注学生，对于不专心的学生要注意提醒，并且还指出了教学过程中没有注意的很多细节问题。每一节课指导老师都认真地听我讲课，并且提出了很多作为一个经验丰富的老师的宝贵意见。每节课结束，我都根据老师的建议修改课件和教案，不断地完善。

在学校我积极配合学校的老师与领导，为学校举办的各项活动的准备；在教学方面，我坚持“教书为主，育人为辅，不放弃任何一方面”的观点。教书其实并非自己想的那么简单。虽然讲的内容很简单，但是必须懂得如何去讲，所以我精

心设计每堂课程。我一有时间就会走进其他老师的课堂，学习他们的教学技能，通过对比学习，提高自己的教学技能。在育人方面，我会认真细致的对待每一位学生。因为如果不时时注意学生的细节问题，有可能会使他们养成很多不好的习惯，最终影响他们的一生，所以，我随时注意他们的举动帮助他们发现自己的缺点并及时的改正。

时光匆匆，顶岗实习即将结束，这代表着我们为期四个月的教师生涯也即将结束。对于我们大学生来说，这次实习机会是十分珍贵的，因此我也十分珍惜这次机会，好好的锻炼自己的教师职业技能，为将来从业打好基础、积累经验。

在实习期间，我尽量抓住机会，从各方面锻炼自己，让自己从多方面成长，以更加适应将来的正式工作。在实习学校，我们和正式职工一样上下班，备讲课。在各个方面都以一个正式职工来要求自己，让自己在最短的时间内得到最大的成长。

实习期间，我从经验丰富的老师那里学到了很多经验：

一、安全教育不容忽视。

二、教师素质要求。

（1）教师的专业知识必须扎实；

（2）有着活到老，学到老的学习态度；

（3）以爱的教育感化学生；

三、课堂教学组织。

（1）教学课堂纪律管理；

第一，第一堂课至关重要。

第二，把握好与学生的亲近感。

第三，课堂纪律具体化。

第四，遇到突发状况，要特殊处理。

（2）教学方法应灵活多变，与时俱进；

（3）做个最佳表演者；

顶岗即将结束，回顾顶岗生活，我们确实学到了很多的东西。大学的学习是知识的积累，顶岗实习则是让我们把知识变成经验。通过顶岗实习，我的教师职业技能得到了锻炼，面向社会，知识学历很重要，但是经验却显得尤为可贵，通过四个月的实际演练，我积累了教学经验，有所成长，为将来走向工作岗位做了铺垫！实习，不仅是我人生中一段宝贵的经验财富，更是我另一段人生的起点。再以后的日子里，我会以理论结合实际的方式，不断的改正自身不足之处，逐步提高自身教师技能，提升自己的综合素质。

**第二篇：顶岗实习心得**

顶岗实习心得范文

命运赋予我们人类一个永远的使命，就是不断的向自身的极限挑战。

生命当中谁也不愿坚守着一个呆板的自我一成不变，相反，而是想方设法地让自己一天天的进步，赋予自我以激情和勇气。

这就是我顶岗实习支教两个月后所得到的心得体会——每天都面临新的挑战，每天都要从心灵上或行动上改变自己、超越自己，去完成摆在自己面前的任务。激情和勇气由此而迸发，在自身价值得到展现的同时，一种成就感和满足感便油然而生。

曾经看到过一篇文章，说的就是“超越心里”，所谓超越心理是指开发自身潜能和突破自身素质的一种执着而顽强的进取心态。当一个人对自己赞赏和肯定的时候，就会产生一种价值认同感，而后强烈的表现出升华自我的动力，这不仅仅是心理潜能的激发，更多的是人性的完善、境界的提高或智慧的凝结。

人可能就是在一次次的不断地超越自己的过程中攀登到自己人生的顶峰的，就像破茧成蝶一样，一旦突破了限制自身发展的瓶颈，那么胜利就离你不远了。

现在的顶岗实习支教就如同一个破茧的过程，我们都在被一件件大大小小的事情磨练着，我们都在完成各自的每一件任务之后留下属于自己的精神财富。就这样不断的积累、不断的探索、不断的超越。我相信在不久的将来我们一定会因为由量变的积累达到质变的飞跃的。

在我看来，超越其实是一种挑战，是一种创造，它相当的时候更倾向于人格的塑造。白岩松曾经说过“人格是最高的学历”，超越自己主要就是克服自身的心里惰性，勇敢的面对摆在自己面前的一切困难。当我把这种超越带给自己甚至传染给学生的时候我就是成功了。

我要告诉我的学生，超越永远是属于强者的游戏，勇敢者的乐曲，而且是永无止境的，如果曾经为了超越自我，奋力拼争，终于登上了成功的高峰，却永远又驻足不前了，那么，这山峰岂不就等于一座坟墓？

顶岗实习心得范文——心得体会的含义

一、学习需要目标和计划

一个有理想的人一定会有自己的奋斗目标，并为此而努力。想使理想最终得以实现，需要不断为自己设定具体的目标。每日审视自己，找出与目标间的差距，你会从中获得动力。

制定适当的计划是必要的，它能提醒你下一个目标是什么，此刻应做些什么。它能使你有紧迫感，每当你有些倦怠时，看一眼你的计划书，提醒自己：此刻付出的一切努力，都是为了自己的将来，辛苦定会有回报。

有些人的计划会制定得相当具体，例如可以具体到某一个知识点等。但也许你并不习惯于制定过于具体的计划，这也没有关系，你可以根据自己的需要做。计划应该是个性化的。

计划要具有可操作性。应尽量将计划制定得适合自己，并且应该务实。

二、学习需要兴趣

老师能在教学中提起学生的兴趣，使学习显得不枯燥，同时也使学习显得更容易。这个过程也需要学生自己的积极参与，学生不应该基于自己对人的喜恶而排斥某位教师的课程或教师本人。试着使自己有一点耐心，也许你会有新的发现。

如果你对自己所必须学习的东西不感兴趣，那么你将会极为痛苦。与其天天生活在苦闷中，倒不如主动地对自己所学的东西培养兴趣。这样做，你会渐渐感到学习变得轻松了。

三、学习要专心

专心是效率的保证。人不容易像计算机一样高效率地执行多线程任务，不专心往往会使你的学习效率不高。

也许学习并不是你一天之中最愿意做的事，但为了你的理想，你需要学习。每个人都有自己想做的事情，但你应该暂时将它们放在一边，先不让它们分散你学习时的注意力。注意力不很集中时，你的学习效率会降低，出错率会上升。这样，你的学习效果就不会很明显，辛苦付出的努力也很难得到回报。

假如你以前学习有时不是很专心，我建议你试着强迫自己专心一些。你会发现这样做会使你的学习效率提高，效果变得明显起来。

四、学习要刻苦

“学习要刻苦。”可能你曾听过无数人讲这句话，可能你并不喜欢这句话。但从很多人的经验来看，你需要这句话。

刻苦会使你的学习成果很扎实。也许在有些人眼里，刻苦读书的人是书呆子，但刻苦学习的人脚踏实地，这样做的好处会慢慢显现出来。它会带来成绩的稳定性，并继而带来较好的心理素质。

总之，耐心地再听一遍这句老话，对你应该是有好处的。

**第三篇：顶岗实习心得**

顶岗实习心得

2024年4月18日，我在370班授课并接受了师大巡回指导组兰老师的指导，感到十分荣幸。

4月16日晚自习后，我突然得知后天师大巡回指导组要来无极中学南校区听课，顿时特别无助。我教的是高二实验班，这学期学习的是选修三《现代生物技术》，可是前几天刚结课了，这可怎么办呢？我到底该讲什么呢？题——不太好，既不能讲出特色，又没有归纳整理；旧课——也不太好，课堂的掌控力可能把握不好，学生的反应情况也不好预测，尤其是我们教的是实验班，耽误课也不太好······第二天，给我们的指导教师商量商量，教学牛主任建议我们讲高一的课——《DNA是主要的遗传物质》，这节课是实验，特别适合讲公开课，于是我和张雪听从老师们的建议，积极的准备这次课，不过心理挺没底的，首先从学生来说，我们并不熟悉，学生们会不会不配合呢？然后就是我们一直学习高二的课程，高一课程没接触过，前后知识也没有联系过，最后一点是时间太紧，一般公开课都是准备一周多的时间，可是我们只有一天的时间，就要讲课了；这么多的因素困扰着我，心中没有自信。

在备课的过程中，我首先寻找优秀的生物教师的视频，观察他们是如何设计这一节课，从回顾、引入、新授、总结、课堂小练等学习前人的经验，在最短的时间中整理出自己的思路，做出课件，仔仔细细地琢磨课上的每一个字、每一句话，争取做到自己的最好，给河北师范大学巡回指导组老师留下好的印象，展现自己的实习风采。

自从来到这里一个半月，从一开始的胆怯到现在的落落大方，站在讲台上的教态也十分自然了，我十分的感谢师大的顶岗实习，是它给了我机会锻炼自己，充分发挥自己的才能，为成为一名真正的人民教师铺路。因此，我想好好地准备这次课，只是时间不够了，半天多的时间真的不够准备一次完整的公开课，时间在我这种矛盾的紧张心里中慢慢地走着，我跟着它一步一步的设计着，仅仅这是希望不要讲得太糟糕就行。今天上午第五节课，我们的指导老师专门为我们调了一节课试讲，下午第三节课正式讲课。

课后，师大兰老师针对我的课提出了一些建议。优点是讲课生动，与学生的交流好，而且教学语言比较科学、严谨、规范，板书设计的也不错；缺点就是设计情境不太好，课堂上应时时问问学生还有什么疑问吗？避免让学生齐声回答问题。驻县杨帅老师、赵校长等都给我们提出了许多很好的建议。我非常感谢老师们给我提出的中肯建议，在以后的教学中扬长避短，争当出色的实习教师！

**第四篇：顶岗实习心得**

酒店顶岗实习报告总结

六个月的实习过去，带着与来的时候截然不同的心情。记得我们初到嘉鸿华美达酒店是暴躁而热情的七月，虽然对于酒店的一些宿舍安排以及工作内容那个的不满，但是心里还是有期待有希望的。接触与以前完全不同的一块天空比起茫然相信更多人会怀着试炼的理智，这的确是试炼，能不能适应这样的社会，怎样适应自己都不了解但未来大部分的岁月都将浸淫在的这一片天空。无疑嘉鸿华美达是一块跳板，在我们小心翼翼的飞到那片还不属于我们自己的天空的一个休憩地，你可以选择看到你想看的，也可以固执的坚守自己。但不管怎么样它至关重要，刚出巢的鸟儿需要那么一块地方给自己心灵以及生理上的缓冲，哪怕他有雄心万丈，手握利器。

至于我一开始的希望便是锻炼自己，比较重要的还是想锻炼自己的身体，对于同等人来讲我的身体免疫力不是很高，所以选择了酒店的客房部从酒店楼层服务员开始。那些简单而繁重的体力活不管将来我干什么我都希望这幅身体能够承受的起。于是经过经理的理论教导主管的实操训练我们终于开始正式跟着师傅工作了。

在客房，铺床的每一步都是有要求的，整个过程包括甩单、套被子并铺平、三线合一和套枕套等都必须在五分钟内完成。首先的甩单就很困难，一般要求一次性完成，并且要保证床单的中线要和整张床的中线吻合。然后是给床包角，就是把床单整齐地包住床垫，而且不能让床单和床垫之间有空隙，否则床单就不能保持平整。然后开始套被子，这个很讲究，也很有技巧性，只要把被子和被套的角相对应后用力抖几下就行了。其它的可以细节整理，应该注意的是被子的中线要和床、被单的中线重合，这就是前面面所说的“三线合一”。做完了这些，最后一步是把枕头放进枕套里，套整套也有技巧，要保持饱满、看起来很平整。稍不注意，枕头就会饱满不一致，鼓鼓囊囊，很是难看。而且枕套开口的方向不是朝向墙壁就是窗户，在酒店行业，这是有根据的，因为有的客人会不小心将自己物品，如手链等放入整套内。这都是由于枕套开口方向不符合规定引起的。

一个月后，经理叫我学习客房中心文员的一些工作，把我调到了客房中心做了文员。我开始对着三台电话一台对讲机一台电脑，这个工作让我更加深刻的了解客房部的运作，因为它的繁琐需要和各部门进行沟通交流。并且让我了解到了另外一方面，办公室文化和人际关系交往。在这方面更能体现出社会与酒店的不同，我想人之所以很难接受一些事物也许仅仅是因为自己不想接受，理由说的再冠冕堂皇，我还是看透了金玉其外的败絮。

两个月后由于客房部的人手太多，人事部把我调到了前厅部的商务中心。让我更加深刻的了解了社会的人际关系，你瞒我瞒大家互相加装，哪句真那句假都不能去计较，少说话多做事成了我的行事的警言。后面的我也不想多说，也许我是后一种，对于那片天空我不是很想飞过但是这六个月的实习毕竟是有改变到我的，以后我是什么样的人做着什么样的梦自己都不清楚，我需要的是再一次看清脚下的路。

**第五篇：教师顶岗实习心得**

教师顶岗实习心得

（一）：如何进行一堂课的教学反思

实习已经有两个多月了，站在讲台上的次数也越来越多。我思考的问题也就从“如何顺利上完一堂课？”变为“如何真正上好一堂历史课？”什么是一堂真正的好课，怎样才能上好一堂课，这些结论我们都需要在不断累积的教学实践中进行教学反思，在反思中提高自己的教学水平。我的教学反思主要在以下几个方面进行反思。

一、从指导老师的意见里进行教学反思

我的每一堂课指导老师都会去听课，在每堂课结束的第一时间向我提出指导意见，指出这一节课我的课堂效果是怎样的、这节课有什么亮点的地方、相比上节课有什么进步之处还有这一堂课有哪些地方需要改进等等。每一节课老师都详细的做了听课记录，对每个知识点的讲述都给出了指导性的建议，从老师的一篇篇听课记录中，我看到了自己作为一名老师的成长的轨迹。除此之外，老师的听课记录成为了我每节课进行教学反思的重要依据。作为一名新晋的老师，在教学上的经验还很不足，对于知识点的表达还不是很顺畅，根据老师提出的教学建议，我可以对教学现象、教学事件有比较全面的细致的认识，在这样的情况下写出的教学反思更具有实用性。老师的一个指点会使我们有顿悟的效果，成长起来也更快。

二、从学生的反应中进行教学反思

老师的一堂课效果好不好，一个重要的衡量标准就是学生上课的反应好不好。如果一节课老师设计的生动有趣，知识点表达的清晰易懂，学生们上课的积极性也就自然而然的提高。

如果一节课学生的课上反映不怎么样，我认为老师可以从以下几个方面进行教学反思。可能是学生对所学科目积极性不高，兴趣较低，缺乏主动性，可能是因为教师自身缺乏相应的感染力和号召力，不足以吸引学生的参与积极性，也可能是知识的难度比较大，教师没有讲解清楚，学生理解起来困难。这些现象都能反映出一个教师在一堂课的准备中的不足之处，通过对这些问题的反思，可以有效地提高一节课的质量。老师可以在平时加强与学生们的交流和沟通，了解学生们的想法，找到符合他们的上课节奏，能够在师生的共同努力下营造出好的教学效果。

三、从自身的教学准备中进行反思

一堂课好坏的关键是老师对于这一堂课是否准备的充分。教学设计、教案、课件等内容的准备都成为影响一节课的因素。一节课结束之后，老师应该针对课上的效果、学生的反应以及知识讲述的流畅性及时对自己的教学资源进行反思和调整。找出自己一节课的优秀之处和需要改进的地方，完善教学资源的准备，增强自己的课堂表现力。结合学生们在课上给出的反应和作为评判自己教学设计是否合理的一个标准，在与学生充分沟通的情况下，将教学准备做到最好。通过对自身教学准备的反思，教对师能够对知识进行更系统的整合，在课上也会表现得更加流畅有逻辑。作为一名教师的成长之路也会更加顺利！

教师顶岗实习心得

（二）：课堂纪律

课堂纪律的管理十分重要，这是一堂课是否能够正常进行的前提，只有有了良好的课堂秩序，教师才有更好的状态去讲课，学生才能有更好的氛围去听课。

一直以来跟着指导老师上重点班的课，对于课堂纪律的问题实在没有经验，重点班的孩子们都很听话，这次有老师请假去其他班级带了几节课，对于老师和同学们提到的课堂纪律问题才有了更深的体会，因为我比较年轻，学生不怕我，总是在课上说话，渐渐地说话的声音就会盖住我的声音，我停下，他们也就停下，我说他们几句，他们就安静一会，等我开始讲课时他们又重新开始说话，一节课这个过程要重复好几次，一节课下来实在让我心力交瘁。只得向指导老师请教如何管住他们，()指导老师帮我上了一节课去压压他们的气势，我在课上去看了几回，发现他们在课上十分安静，课下我问老师，老师说，一个是年龄问题，学生都认识她，知道她是别的班班主任，再就是方法问题，老师说学生得哄着，夸奖他们，他们就有动力去学习了。刚下课的时候，我听见老师问课代表的名字，夸了夸她的名字好听，又碰上另一个顽皮的小孩名字，拍着他的肩膀让他好好学习，小男孩腼腆的点了点头。我看到这个场景很受教育，以往我对他们采取的措施是镇压，但显然没有太大效果，老师的教育方法给了我很大的启示。课下我问课代表，课代表说学生就是看我年轻，太温柔了所以才欺负我，我觉得这是每一个实习生都会遇到的一个普遍问题，而且是一个很难解决的问题，严厉点没用，没人听，宽松点，就怕课上的纪律更乱了。从指导老师的处理方法中，我感悟到，其实可以恩威并施。老师说，她刚进班的时候很严肃，先让学生觉得老师有自己的威严，在正式上课的时候可以宽松点，创造和谐的课堂氛围。这样学生就会很听话。

我从中感到，我与指导老师的差距很大，老师的教学经验极其丰富，足以应对各种班级，各种类型的学生，让学生能够从内心去敬佩老师，从而好好学习。我需要学习的还有很多，虽然我们在校园里学了很多专业知识以及教学理论，但理论终究需要通过实践来践行。

教师顶岗实习心得

（三）：学生问题的处理

这是顶岗实习的第十三周了，实习生活已经过半。与之前的实习生活不同的在于这段时间我在普通班代课，在跟着指导老师时，看到老师处理学生问题大多是学习问题，每次考试老师都会让学生拿一张纸，写上自己的上一次成绩，和这次成绩，将两者作对比从中找出差距，然后老师会找退步严重的学生询问原因，督促他们学习。在重点班很少出现其他情况，我所学到的主要是学生学习成绩出现问题的解决方法，在我给他们上课时，也没有遇到过课堂上捣乱的情况，所以处理这方面的经验十分缺乏。这次调到普通班，我才第一次直面了如何处理课堂情况这一问题，还有学生除了学习之外的其他问题。

还记得第一次在普通班上课时，我对于他们班的纪律情况是十分惊讶并且不知道怎么处理的，而且第一次上课就出现了课上打架的情况，当时我制止了他们然后课下处理这个情况，在处理过程中他们的英语老师接手了这个问题，老师直接问他们：“你们是自己解决，还是老师解决，还是学校解决。”他们马上回答自己解决，然后说了事情的原因，各自道了歉。从这起事件中我发现自己处理问题的经验太欠缺了。后来我询问了老师课堂上学生说话怎么办，老师说，他们说你就停下，让他们说，等你停下他们就不说了，如果再接着说，你就找几个典型，让他们站起来。”下次上课时他们说话，我就停下，然后他们就会安静下来，之后他们再说话，我就找了一直说话的典型让他们站起来，警醒整个班的学生。课堂纪律有所改善。

一次早读，刚刚离开班级，想去下一个班级，听到班里传来一阵喧哗声，我赶忙进去，发现两个男生打架，其中一个男生扔板凳打算砸另一个男生，结果砸到了一个女生，我马上将两个人分开，把他们叫出去，询问事情原因，就只是因为一点点小事，我问他们那个女生是不是无辜的，他们都点头，我说你们是不是该给那个女生道歉，他们都同意，我就将那个女生叫出来，然后他们都给女生道了歉，幸亏那个女生的情况不严重。于是，就开始解决他俩的问题，借鉴老师对于上一次事情的解决情况，我想让他俩自己分析自己存在的问题，找出自己存在的问题，等他们找出自己的问题后，互相道歉。最后和平的解决了本次问题。

经过这几个星期的锻炼，我对于这些问题的处理经验更加丰富了，为以后的工作奠定了坚实的基础。

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！