# 实习过程中自己的收获

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2025-06-25

*第一篇：实习过程中自己的收获实习过程中自己的收获 一.在电子电工知识方面1.熟悉手工焊锡常用工具的使用及其维护与修理。2.基本掌握手工电烙铁的焊接技术，能够独立的完成简单电子产品的安装与焊接。3.熟悉电子产品的安装工艺的生产流程。4.熟悉...*

**第一篇：实习过程中自己的收获**

实习过程中自己的收获 一.在电子电工知识方面

1.熟悉手工焊锡常用工具的使用及其维护与修理。

2.基本掌握手工电烙铁的焊接技术，能够独立的完成简单电子产品的安装与焊接。3.熟悉电子产品的安装工艺的生产流程。

4.熟悉常用电子器件的类别、型号、规格、性能及其使用范围，能查阅有关的电子器件图书。5.能够正确识别和选用常用的电子器件，并且能够熟练使用普通万用表。.了解电子产品的焊接、调试与维修方法。

在电工方面我掌握了常用的电工工具，如钢丝钳、尖嘴钳、螺丝刀、万用表、电烙铁等使用方法及注意事项。在电子方面，熟悉了常用电子器件类别，如电容、电阻、二极管等型号、规格、性能、使用范围及基本测试方法。在理论知识方面，系统地学习了：①元器件的焊接技术 ②元器件基本知识和测试 ③万用表的使用。二.在实习过程中自己的一些思考

实习过程中我学到的不仅仅只是上述电子电工方面的知识，更重要的以下几个方面自己的一些思考与收获

实习对自己的动手能力是个很大的锻炼。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。没有足够的动手能力，就奢谈在未来的科研尤其是实验研究中有所成就。在实习中，我锻炼了自己动手技巧，提高了自己解决问题的能力。这次的表贴电路的焊接。培养和锻炼我的实际动手能力，使我成为理论知识与实践充分地结合，而且还具有较强的实践动手能力，能分析问题和解决问题的高素质人才，为以后的顺利就业作好准备。实习，使我更深刻地了解到了实践的重要性，通过实习我更加体会到了“学以致用”这句话的道理，终于体会到“实习前的自大，实习时的迷惘，实习后的感思”这句话的含义了，有感思就有收获，有感思就有提高。总之，实习使我获得了表贴收音机的实际生产知识和装配技能，培养了我理论联系实际的能力，提高了我分析问题和解决问题的能力，增强了独立工作的能力其中感触最深的便是实践联系理论的重要性，当遇到实际问题时，只要认真思考，用所学的知识，再一步一步探索，是完全可以解决遇到的一般问题的。在实习过成中，要时刻保持清醒的头脑，出现错误，一定要认真的冷静的去检查分析错误！在最后终于听到自己所做的表贴收音机成功播放出动人的声音，真的很高兴，总算觉得自己的努力还没有白费！

在此我很感谢王丽萍老师对我的细心指导，从她那里我学会了很多书本上学不到的东西，教我怎样把理论与实际操作更好的联系起来和许多做人的道理，这些东西无论是在以后的工作还是生活中都会对我起到很大的帮助，短暂的实习结束了，但却给我以后的道路指出一条明路，那就是理论联系实际的能力，提高自己分析问题和解决问题的能力，时刻保持清醒的头脑，出现错误，一定要认真的冷静的去检查分析错误，思考着做事，态度端正，必能事半功倍。—————范文一结束。

电工实习心得体会 范文二

通过一个星期的电工实习，使我对电器元件及电路的连接与调试有一定的感性和理性认识，了解一些线路原理以及通过线路图安装、调试、维修的方法；对电工技术等方面的专业知识做初步的理解；培养和锻炼我们的实际动手能力，使我们的理论知识与实践充分地结合，做到不仅具有专业知识，而且还具有较强的实际操作能力，能分析问题和解决问题的高素质人才。以前我们学的都是一些理论知识,比较注重理论性，而较少注重我们的动手锻练，打好了日后学习电工技术课的基础。同时实习使我获得了自动控制电路的设计与实际连接技能，比如日光灯照明电路和电动机直接启动电器控制电路，培养了我理论联系实际的能力，提高了我分析问题和解决问题的能力，增强了独立工作的能力。最主要的是培养了我与其他同学的团队合作、共同探讨、共同前进的精神。开始的时候，老师对电路进行介绍，我还以为电工实习非常简单，直至自己动手时才发现，看时容易作时难，人不能轻视任何事。连每一根电线，都得对机器，对工作，对人负责。这也培养了我们的责任感。这次实习很累，在安装过程中我们都遇到了不少困难，理论与实践是有很大区别的，许多事情需要自己去想，只有付出了，才会得到，有思考，就有收获，就意味着有提高，就增强了实践能力和思维能力。

一、焊接的相关知识

1、实习目的 ：了解焊接的基本工艺方法，并焊接一块电路板。

2、焊接操作的基本步骤

准备焊接：左手拿焊丝，右手拿烙铁。要求烙铁头保持清洁，无焊渣等氧化物，并在表面镀又一层焊接。

加热焊件：将焊头靠在两焊件的连接处，加热整个焊件全体，时间大约1-2秒钟，要注意烙铁头同时接触焊盘和元件的引线。

送入焊丝：当焊件表面加热到一定温度时，焊锡丝从烙铁对面接触焊件。移开焊丝：当焊丝熔化一定量后，立即向左上四十五度方向移开焊丝。

3、焊接手法的具体实施 保持烙铁头的清洁。

靠增加接触面积来加快传热。加热要靠焊锡桥。

烙铁的撤离要迅速，而且撤离时的角度和方向与焊点的形成有关。在焊锡固定以前不能移动，否则极易产生虚焊。焊接用量要适中。焊剂用量要适中。不要把烙铁头作为运载焊接的工具。

4、注意事项

为了提高焊接的质量和速度，避免虚焊等缺陷，应在焊接以前对焊接表面进行可焊性处理–镀锡。在电子元件的待焊面镀上焊锡，是焊接前一道十分重要的工序。a、待焊面应该清洁。对容易氧化的引线还要进行镀锡。

b、温度要够。被焊金属表面的温度，应该接近焊锡熔化时的温度，才能于焊锡形成良好的结合层。

二、日光灯照明电路的安装

一、实训目的

1、通过日光灯照明电路的安装，掌握根据原理图安装的技能。

2、了解住宅供电电路的工作原理及附件（如空气开关、漏电保护器等）的作用

3、了解通用电工工具的用途、规格，掌握好合理使用方法。

二、实训设备清单

1、接线端子 2只

2、DZ47E断电器 1只

3、漏电保护器 1只

4、墙壁插座 1只

5、墙壁开关 1只

6、电度表 1只

7、剥线钳 1只

8、尖嘴钳 1只

9、螺丝刀 1只

三、实训训练步骤和操作要领

1、根据相关的教材内容，预习住宅供电电路的工作原理。

2、查阅电度表、空气开关、漏电保护器等相关功能及接线要求。

3、清点材料及工具。

4、在控制板上按布置图安装电器元件。

5、熟悉常用电工工具的使用。

6、了解所用导线线头的加工工艺。

7、按图接线，自检并通电。

8、关电源、拆线。

四、实训安全要求及处预案

1、仪器设备应有良好的地线。仪器设备、实验装置中凡通过强电的连接导应有良好的绝缘外套，芯线不得外露。

2、接线、拆线或改接电路时都必须在首先断开电源开关的情况下进行，严禁带电操作。应养成先接实验电路后接通电源，实验完毕先断开电源后拆实验电路的良好操作习惯。

3、布线要合理安排，走线要清楚，便于接线和检查。

4、线路连接处要牢固可靠，接线端子要相互紧密接触。

5、实验时，尤其是刚闭合电源，设备刚投入工作，要随时注意设备的运行情况。

三、电动机直接启动电器控制电路

一、实训目的

1、通过直接启动电器控制的安装接线方法，掌握电器按电路图接线的技能。

2、熟悉相应低压电器的功能及接线方法。

3、熟悉电工接线及布线技巧。

二、实训训练步骤和操作要领

1、按元器件明细表将所需器材配齐并检查元件质量【本文由个人工作总结范文http://www.feisuxs整理总结】。

2、在控制板上按电器布置图安装除电动机以外的所有电器元件。

3、按接线图走线方法进行板前明线布线。

4、按图检验控制板布线的正确性。

5、接通电源、电动机等控制板外部的导线。

6、经教师检查后，通电。

7、拆去外接线，评分。

三、实训设备清单

1、接线端子 3只

2、DZ47-63断路器 1只

3、CJX2-0910交流接触器 1只

4、JRS1-09302热继电器 1只

5、按扭 1只

6、剥线钳 1只

7、尖嘴钳 1只

8、螺丝刀 1只

四、注意事项

1、电动机及按钮的金属外壳必须可靠接触。

2、电源进线应接在螺旋式熔断器底座的中心端上，出线应该在螺纹外壳上。

3、按钮内接线时，用力不能过猛，以防止螺丝打滑。

四、实习心得

通过这一个星期的电工技术实习，我得到了很大的收获，这些都是平时在课堂理论学习中无法学到的。

通过实践，深化了一些课本上的知识，获得了许多实践经验，另外也认识到了自己部分知识的缺乏和浅显，激励自己以后更好的学习，并把握好方向。信息时代，仅会操作鼠标是不够的，基本的动手能力是一切工作和创造的基础和必要条件。而且，现在严峻的就业形势让我认识到，只有不断增加自身能力，具有十分丰富的知识才能不会在将来的竞争中被淘汰。总而言之，这次实习锻炼了自己，为自己人生的道路上增添了不少新鲜的活力！我会一如既往，将自己的全部心血倾注于工作上。我们的工作需需要有积极的工作热情和踏实的工作作风。我将以这次培训为契机，找准自己前进的标杆，在工作中向智慧型发展，在业务上朝科研型努力。

总结这个实习，我感觉自己有时候十分的粗心。刚开始检测电器元件的时候，由于粗心，竟然将已损坏的元件误检测成为正常元件，结果导致我又重新连接线路，浪费了大量的时间。在连接元件过程中，由于事先没有计划好元件之间的连接，导致接线在电路板上长距离绕行，既浪费了材料，又使电路板面显得凌乱。但值得欣慰的是，我连接的线路的接线头达到了老师讲解时提出的“似露非露”的标准。在这个实习环节中，我明白了细心的重要性。同时也明白了自己的动手能力还十分的不足，缺乏锻炼，在这种情形下无法胜任以后的工作，所以在日后的学习过程中，我应该努力的将理论与实际联合起来，着重锻炼自己的动手能力，使自己面对以后的工作时有一定的底气与信心。

通过这个月的学习，我掌握了基本电工工具的使用，了解了公司电路安装走线基本的布局和走向。通过这个月的学习，增强了我的团队合作精神，培养了我的动手能力和细心严谨的作风，通过这个月的时间我学到了很多东西，不仅有技术方面的更学到了很多做人的道理，对我来说受益非浅作为一个刚踏入社会的年轻人说从什么都很生疏，没有社会经验但在师傅们的帮助下，在舒雅公司这个大熔炉里，我很快融入了这个新的环境里。这对我今后踏入新是工作岗位非常有益的，除此之外让我学到了很多在课堂上学不到的知识，打开了视野，增长了见识，为我以后更好地服务舒雅打下了坚定的基础。

就这样我的实习工作开始了。每天的巡检主要是对车间里的1001号机、1002、2025、2025、3001、3002、DH1200和纸尿裤机进行电气、机械检查。电气检查主要是对机台的配电柜里的线路进行巡查，一般简单的检查就是看看配电柜里的线头有没有松动或接触不良，各元器件主要是接触器的动作是否灵活有效，再来又把配电柜里的粉尘进行清理，以免对电气产生接触不良，绝缘等级下降和产生火灾等严重的事故发生。一般对机械检查就是对机台的皮带、轴承、差速器的润滑部分是否良好，有无缺油和漏油，气压有无漏气等情况进行查看。一般胶机的胶枪出现的问题比较多，有时会有出胶不均匀、漏胶、堵胶等问题，这时就要把胶枪拆下进行清洗，密封圈坏了就更换密封胶垫，经过对胶枪的拆洗了解胶枪的内部结构和一些拆装的方法和技巧，我对胶机的操作面板进行了解和简单的操作，知道了如何设定胶缸、喉管和胶枪的温度，打开关闭、加减马达的转数。胶机有瑞典产乐百得、美国产的诺信的英国的玳纳特。控制胶机马达的是由先进的变频技术来控制，这样就大大提高了马达工作的稳定。我对包装车间的封口机进行调试和调整，从而了解了包装车间封口机的结构和维修方法。

**第二篇：实习过程中自我鉴定范文**

实习过程中自我鉴定范文

实习很快就结束了，颇有点意犹未尽的感觉。虽然时间很短，但还是觉得学到了很多东西。下面来看实习过程中自我鉴定范文。

实习自我鉴定1

刚到单位时，感觉同事们都很随和，很好相处，感觉社会并不象别人所说的那么险恶，对社会又充满了信心。公司的指导人给我耐心讲解了有关公司的概况、规模、机构设置、人员配置等等，使我认识到对一个大公司也只能是从整体上认识了解一下，至于内部具体的细节是怎样也弄不清楚的。先对公司有个大概了解，再对自我的岗位工作有所认识，要明白公司设那个岗位的目的，要到达预期的效果，才能保证公司的正常运行。

在财务部跟随出纳实习时，先了解公司的财务制度，国家对库存现金的规定，以及收、付现金需要遵循的程序。看着出纳工作自我也很是高兴。出纳收到收到收款单据时审核手续是否齐全，然后收款，点两遍现金，然后向交款人说明金额，并分币种放好。若需要找零钱也需点两遍，然后在原始单据上盖现金收讫章，留下记账联，将其他的交给对方。然后编制现金收款凭证，登记现金日记账。这一程序和我们在学校学的理论一样，要分清职责，按规定处理业务。其实很简单，只是没有实际操作过，可是我们一样能够做好，要对自我有信心，相信自我能做好，给自我一个机会会比她们做的更熟练、更出色。

对于如何签发支票，作废的收据、填错的支票怎样处理又回顾了一下，有些细节上的东西以前学时没太注意，等到实际操作上就要犯错误了，签发支票、收据等都要异常信心，要有耐心，不能浮躁，会计其实是一项比较烦琐的工作，看我们如何对待了，我本人比较喜欢计算，喜欢数字，喜欢把一堆看似乱七八糟的东西整理的井井有条，所以我对会计越来越有兴趣，越来越喜欢做会计。

跟随会计实习时，会计告诉我公司遵循企业会计准则、矿产资源法、安全生产法等法规，该公司以冶金设计等为主，需要遵守好多国家的政策法规，该公司比较正规。刚跟随会计实习时，会计不是很高兴我去实习，可能是怕我添乱吧，帮不上她的忙，还要弄乱东西，之后由于我的耐心等待，合理的处理人际关系，会计态度缓和了，让我看她处理业务，还给我看了公司的凭证，原始单据，以及明细帐和总帐等，让我总结了出纳的理论与实际的不一样处以及会计的理论与实际的不一样处。理论知识不是很牢固，有好多地方都很模糊，不知具体该如何做，还需要翻看以前所学的，要把它深入扎根不是很容易啊，还得靠以后工作了在实际操作上去把它扎在心里。会计教给我如何和人们沟通，好多时候都要自我去确定，去决定该如何做，在社会上只能依靠一个人，那就是自我，不要指望别人帮你做点什么，要看看你能帮别人做什么。

有一点遗憾的就是实习期间没有涉及到有关报税的问题，如果涉及到了，应当能学到好多知识，毕竟以前的会计岗位主角模拟实验中没有涉及到太多的有关税的问题，而在公司中，对会计而言，税是一个比较关键的问题。

实习期间还是学了不少社会知识，要多感激实习指导人、公司出纳、会计的关照和帮忙以及实习指导教师的细心教导，耐心讲解。

发现的问题和提议：在此次会计理论与实际相结合的实习工作中，确实让我们学到了不少书本以外的知识，让我们对这两年半的会计学习有个总结，当然也发现了不少问题。出纳看似简单的工作若不细心还是不能胜任的。出纳的工作不难，但有些步骤是必须要遵守的，有时出纳为了省事就省略几步，在工作中这也是很常见的，看是否会影响职责分担以及业务处理是否顺利，若无影响的话，那样做还能提高效率的，若有影响，则需按部就班的一步步操作。跟随会计实习，需要提出一点，公司员工也代表公司的形象，以人为本，在做好自我的本职工作外还要处理好同事间的关系，营造一个紧张而温馨的工作环境，工作起来才会比较愉快，效率才会有所提高。还要给实习生以及外界人员留一个好印象，对公司的顺利发展应当会很有利的。

我们还未步入社会，好多事情尤其是工作上的事没有具体处理过，不知会不会做好，能不能圆满完成任务，这就要求我们对自我要足够了解，要有深层次的认识，有的工作能够直接说我能够做到、能够做好，但有的工作心里不是很有底时就要好好客观衡量自我，看能否完成，不可夸下海口也不可低估自我的本事，埋没自我。

综上所述，在这次实习期间到达了预定的目的，很多的会计专业知识与社会知识相结合，既巩固了专业知识，又学会了社会知识，对我们不久的就业很有帮忙。经过这次实习，对出纳、会计等岗位有了一个深层次的认识。我找到了自我专业知识的漏洞，对好多基础性的知识不是很肯定，需要重新回顾、学习。对会计岗位人员要求的耐心、细致有了切实的体会，对于自我浮躁的心里也需要调整，把心态整理好，对自我有正确的认识与评价才能清楚自我适合什么样的工作，明白自我需要努力的方向。学会了人与人沟通需要必须的技巧。这次实习为我们步入社会奠下了基础，为我们就业找工作指明了方向。

实习自我鉴定2

短暂的实习生活已经结束了，在这不到一个月的时间里，我第一次走上讲台，扮演了教师的主角。从实习第一天备课到深夜到实习最终一天与学生们离别时的依依不舍，这宝贵的实习生活让我经历了作为一名教师的种种第一次，正是从这些第一次中我深刻体会到了当一名教师的酸甜苦辣，也深切感受到了作为一名教师，尤其是一名优秀教师是要付出多么大的汗水与努力。

第一次讲课

第一次讲课的经历相信对每一个实习生来说都意义非凡，因为这是我们第一次踏上讲台，应对学生，那紧张和兴奋劲儿是不言而喻的。对我来说，第一次讲课的经历更是难忘。因为刚到实习学校的第一天，在连住宿都没有安排好的情景下，指导教师就让我上第二天的英语课。虽然来之前，学校领导曾强调过实习生必须先听一周的课，但这个指导教师却异常固执，无奈我只好勉强答应。带者一身的疲惫，我不得不在实习的第一天挑灯夜战，准备第二天的课。虽然在实习之前我以往无数次想象过自我第一次踏上讲台的情景，但却没料到会是在这么匆忙的情景下准备这第一节课的。庆幸的是，讲课是比较成功的，得到了指导教师的肯定。上完第一节课，走在学校的路上，竟然有学生向我问好，此时所有的埋怨和不满都烟消云散。在这全校仅有八个班的农村中学里，学校条件也许是最差的，但看到学生们那纯真的脸庞，求知的目光时，我感到自我有职责把他们教好。在随后的教学中，我越来越感受到有职责心是一名教师的基本素质。因为当你看到晚自习时学生们在闷热的教室里，昏暗的灯光下学习的身影时;当你看到学生们眼睛里所流露出的求知的眼神时;当你看到办公室里教师们伏案备课，认真批改作业的情景时，你会不自觉地意识到自我肩上担子的分

量，并暗下决心必须要尽自我最大的努力把学生教好。

第一次犯错误

作为一名教师同样要有扎实的专业知识。这一点我是深有体会的，因为第一次讲错知识的经历让我既羞愧又自责。记得那是在讲动词变此刻分词的规则时，有一条规则是：在重读闭音节中，动词以一个元音字母加一个辅音字母结尾的，要双写这个辅音字母加ing。在举例子时，我随口说了listen这个词，看似贴合这个规则，但实际不符。由于我的一时疏忽，导致全班35名学生学到了错误的知识，那种自责惭愧的心境是难以形容的。能够说直到自我真正当上了教师，才发现自我当学生时对已有知识掌握得仍有不足。由此我更深刻体会到扎实的专业知识是一名合格教师的基本要求。

第一次发火

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理解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。一次在批改学生听写时，看到学生出错的地方正是我强调过的，我的心境一下子阴了起来，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，连我自我都惊讶自我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解掌握知识。之后经过旁听其他教师的课，我从中学到了很多经验。但教无定法，好的方法能够借鉴，但决不能够照搬。仅有根据学生们的实际情景和不一样特点总结出自我的经验才是切实可行的。

第一次体会当教师的欢乐

一名优秀的教师除了要有强烈的职责感，扎实的基本功，更应是一名很好的课堂组织者。对于英语初学者来说，教师如何组织课堂教学，调动课堂气氛，使学生对英语产生兴趣就显得尤为重要。记得有一次学生们朗读课文，个个都像蔫了的白菜，有气无力。这时我就问他们有没有听说过疯狂英语，见他们好奇的表情，我就讲了讲什么是疯狂英语，以及李阳的一些英语学习方法，比如三最口腔肌肉练习法。最终我鼓励他们用疯狂英语的方法来朗读课文，没想到学生们一下子来了精神头儿，嘴也张开了，声音也大了。一堂课下来，觉得自我好有成就感，第一次体会到了作为一名教师的满足与欢乐。在以后的教学中，我就不断运用多种灵活多变的教学方法，比如游戏，比赛，鼓励，幽默等都取得了不错的效果，从中我深深体会到教师的满足与自豪。

第一次流泪

随着与学生的不断接触，我越来越发现每个学生都是那么地纯真可爱。与城里的孩子相比，他们没有优越的学习条件，但他们却有城里孩子所没有的朴实善良和不怕吃苦的品质。他们就象一朵朵迎风招展的小花，虽然没有生长在沃土，但个个都散发出沁人心脾的芳香。转眼间，离别的日子就要到了，真是舍不得和他们说再见。记得最终一天，所有的学生都是含着泪上完了最终一节课，包括我自我。当学生们哭着问我什么时候再回来，我强打着笑容说毕业后，我会再回来。

这就是我的教育实习自我鉴定和深深的体会。十分感激学校给了我这次宝贵的实习机会，让我切实体会到了当一名教师所应具备的基本素质，让我在短短的二十几天中锻炼了自我，为自我日后的工作打下了坚实的基础。

实习自我鉴定3

实习的两个月瞬息即过，总结自我表现，有欣慰也有不足。

刚开始来xx实习的时候，遇到了很多心不如意也力所不及的事情，说真的许多时候真的想放弃算了。许多同事当时都会好心的教导我，给我力量，给我光芒。让我不断的发现自我的潜力和有点，逐渐的在社会本事上有了信心和期望。但处境有时还显浮躁，做事偶尔还有粗心，这是我在日后须牢记心中，并不断努力改善和加强的地方。认识并融入这个团队，一向是这两个月对自我的要求。学习是拉近距离、融入团队的最好办法，两个月的时间里，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向前辈请教经验，向同事传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自我的弱处和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。没有团队精神就是社会的弱者，也就无法在这个社会上继续生存，所以我更要深刻的认识这种超乎想象力量的精神，努力做好他。

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提高，踏实肯干才能表现专业。在中粮见习的期间内，努力做好任何一件事情，用心记录每一个积累。在xxx部期间，与同事一齐完成xxx等工作;经过踏踏实实的做事，让自我有了提高的机会，也让自我感受到自我的价值所在，看到了未来的自我。

我依然坚信，经过踏踏实实做事，谦虚低调做人，并在领导和同事的帮忙下，自我会在中粮得到很好的成长，也会为大中粮的发展贡献自我的力量!更何况我已经发现了自我的社会价值所在。我想我要感激这次实习所给我带来的欢乐和经验，给我的人生添了辉煌的一笔。

实习自我鉴定4

教育实习是把自我在学校所学的教育理论和教育知识应用与实际，同时也是对自我从事任教本事的一次大检验。实习的成功与否，直接关系着今后能否胜任教学工作。所以我十分重视这次的教育实习机会。

教育实习主要包括两方面的资料：一是教学工作;二是班主任工作。教学工作是整个教育实习的核心部分。我深知它的重要性。为了确保实习万无一失，在实习之前，我就在教师的指导下，认真通读相关的教育理论材料，认真撰写教案，多次进行试讲。使得自我对教育教学过程有了必须的了解。实习期间，从头到尾我都认真对待每一个环节。因为我明白：实习学校放心地把学生交给我们，这是对我们的信任。如果我教不好，我就会误人子弟。

俗话说：台上三分钟，台下十年功。为了保证上好每一堂课，备课是关键。我从备课的三个环节入手，反复遍读相关教材，尽量使自我对教材资料了如指掌。为了使每一堂课资料充实、丰富、生动、活泼，使学生能够在简便愉快的气氛中学习，我阅读了很多的书籍，收集相关的信息;为了使教师的讲解易于学生的理解，我进行了反复地模拟试讲，虚心听取指导教师和同队同学的意见，并重新对教案进行修改，使教案更完善，操作起来更科学。好动是中学生的一个显著特点。

为了使他们专心听讲，完成教学任务。我注意观察同学们的一举一动，及时调整教学节奏，改变教学方法，尽量把学生吸引到课堂。我明白教师上完课，可是教学活动还没有真正结束。为了把课堂延伸到课外，及时巩固教学成果，和了解学生掌握知识的程度。我经常下班辅导和同学交流，了解学生学习情景发现学习难点，并在下节课帮忙学生解决。总之，在学生地配合下，本人圆满出色地完成了教学任务。

班主任工作是教育实习的另一项重要资料。班主任工作做得好坏，关系到一个班级能否构成一个良好的班风、学风。所以班主任工作与教学工作是相辅相成的，可是它与教学工作又有很大不一样。班主任工作的一个很重要的资料是做好后进生的转变工作。

因而，从我一接手实习班级开始，我就从原班主任那里，仔细了解班级情景，并经常深入到学生中，了解他们的学习生活情景，帮忙学生解决在学习、生活中遇到的困难，成为学生学习上的良师，生活上的益友。逐渐取得学生的信任与好感。在我实习的班级里，有几个比较调皮的学生，经过我三番五次地与他们交谈教育后，他们的表现越来越可爱。班级团体荣誉感是一个班级的精神支柱。为了增强同学们的主任翁意识，我充分利用主题班会与一般班会的教育形式，开展了形式活泼、生动的班会活动，取得了良好的教育效果，使班级班风班貌有了喜人的变化;为了增强班级的凝聚力，培养学生热爱班团体的意识，我组织学生开展了丰富多彩的活动。班主任工作使我在教育学生的同时，也使自我受到启发。

教育实习，虽然苦了点，累了点，有时还受到极大委屈，但我认为值得我去努力做好这件事情。我将认真总结教育实习经验，为明天走上教育工作岗位做好扎实准备。三尺讲台我准备好了!

实习自我鉴定5

有幸成为农村政策宣讲团的一名成员参加了大学生“三下乡”暑期社会实践活动。经过这次实践活动，我收获很大，主要有以下几点：

一、良好的团队以及队员团结合作的团队精神是完成一项工作必不可少的前提条件。

在前期准备工作中，应对纷繁复杂的与农村相关的政策文件，我们团队成员根据自我的本事，进行了合理的分工，充分发挥自身的优势，顺利的完成了前期的工作。为此次活动的顺利的完成奠定了坚实的基础。由于大家多是第一次参加“三下乡”活动，经验不足，在开展具体工作时，不但要开展政策的宣讲、咨询、解疑，还要与当地的乡镇领导、农民朋友开座谈会、进行入户调查等多项工作，大家显得有些力不从心。可是大家并没有退却，而是发挥团结合作，互相学习，互相帮忙的精神，各司其职，各尽其能，全身心的投入到自我的工作中。在这种和谐的氛围中，我们顺利的完成了此次社会实践活动。从这次活动中，我更加深刻的体会到了团队的力量及团队的重要性。

二、社会职责感是我们当代大学生必须具备的素质。

这次活动，我深入了农村，接触了我国社会中人数最多，并且最苦、最穷的一个阶层，对我的震撼很大，同时也感到了肩上的担子更重了。随着我国经济、社会的不断提高发展，农民的生活水平有了必须的提高。可是，农民的生活依然很苦，生活环境很差。在当地听到农民经常提到“三不通”，即“路不通，水不通，电不通”。就是说与农民生活息息相关的道路、水、电都不能得到切实的保障，由此可见农民的生活之苦，也能够看到要解决“三农”问题，真正的富民增收，提高农民的生活水平，任重而道远。虽然，经过这次活动，我们也为农民朋友作出了一些贡献，但这是远远不够的，这就要求我们无论是此刻还是工作了，要关注我国的热点，关注制约我国发展的问题，尽自我所能，为国家的发展作出自我的贡献。作为一名当代的大学生，作为一名青年，要深入调查研究，全面的了解我国的现状，增强自身的社会职责感，为国家、为社会、为人民尽一份自我的微薄之力。做一个无愧于国家、无愧于人民的青年。

三、经过参加这次社会实践活动，我也发现了自身的许多不足之处。比如：专业知识的欠缺，人际交往本事、处事应变本事等方面的不足，也为以前不了解实际情景，不进行实地的调查研究而乱下结论的行为感到汗颜。这些不足，我将会努力的克服，培养各方面的本事，提高自身的综合素质，争取自我进一步更好的发展。

**第三篇：实习收获**

新材料事业部7#线实习收获

2025年8月26号在股份公司的安排下我来到了我的工作部门——新材料事业部。不知不觉已经已经过去一个多月了，虽说还没有掌握我所需要掌握的各种生产知识，但也深感收获颇多。

一到事业部，让我感觉很亲切，因为，刚到事业部，事业部的史秀红主任就来找我们谈话，对我们表示欢迎并询问了我们几个人的基本情况，而且在之后，事业部柳青副总经理也以谈话的方式与我们进行了交谈，并且为我们简单的介绍了新材料事业部的基本状况。这样的加入形式，让我觉得新材料事业部是个温馨的团队。

事业部给我们准备的第一个培训安排是安全知识培训。新材料事业部生产车间是甲类易燃易爆车间，所以第一项就进行安全培训。安全培训是对公司的负责，也是对每个员工的负责。培训从安全常识培训起，讲到公司，事业部内的安全知识，让我很详细很具体的了解到了事业部的安全观。而且在进入事业部不久后，事业部就进行了有关事业部常用化工原料使用的注意事项的笔试答卷，并且在九月末的时候，组织了一次消防逃生演习。这一系列的活动，让我树立起了良好的安全观，提高了自己的安全意识，也提高了自己遇到安全时的逃生技能。对于公司，事业部对安全的重视也让我感触颇深。

安全培训之后，我的工作实习正式开始了。首先是跟着贾迎一师傅在车间实习，在实习期间，贾师傅带着我参观了事业部7#线生产线，并按照生产流程为我详细的讲解了7#线的生产过程，而且也为我介绍了各个生产设备的生产功能，让我获益匪浅，从一个整体的，大的方面上了解了7#线产品的生产过程。当我对整个流程有了系统的认识后，贾师傅安排我去了7#线一涂布，在一涂布进行岗位实习。一涂布的杨冰剑刘洋两位师傅将一涂布的职责，以及工作的主要内容给我做了详细的讲解，让我了解了一涂布的生产任务。当时在一涂布岗位实习了两个多星期，让我对事业部产品的生产过程，以及工作细节有了新的认识，也让我对进一步了解产品有了期待，也被车间师傅的实际操作经验所折服。

在一涂布的同时，我也用一些时间去了解了车间别的工作岗位，比如供收片，品控部等，对他们的岗位工作也有了一定的了解认识，学习到了许多专业，及实践中的知识，也深刻的意识到，这里又是一个需要我认真努力学习的新的平台。

9月25日，我被安排到工艺组，跟着安志全师傅开始学习有关自己以后工作的重点——生产工艺。安师傅首先就带我去了车间，然后以他的角度，用他的专业知识再一次帮我讲解了工艺生产的整个流程，并且与事后帮我取得工艺以及岗位操作的两份资料以帮助我更好的了解生产，了解流程。并且对我提出的问题进行了耐心，详细的解答。之后也安排了一些他日常工作的内容让我尝试着做，也便于更好的熟悉工作，并对我出现的问题做了详细的指导，纠正。

现在我依然是在安志全师傅的指导下，逐步的熟悉我的工作中。总的来说，一个多月虽然短暂，但对我来说却是满满的收获。首先，我加入了新材料事业部，这是我最大收获，因为新材料事业部是一个很好的有能力也有潜力的团队，而且是个很温暖的团队。其次，我另

一个收获是一个认识。认识到自己处在了另一个起点，一个对自己来说非常重要的起点，是学习的起点，是成熟的起点，也是人生的起点。然后，我的收获还有我到了事业部以后学习到的专业知识，实践经验，这些虽然还没有领会透彻，但是，却将是我的奠基石，我将在它们的帮助下，更好的熟悉，接受并完成自己工作任务，为我的工作生涯开启一个成功的起点。

最后，提醒自己，昨天已经过去，把握好现在为以后的成功不断拼搏不断奋斗。

**第四篇：实习收获**

实习总结

回顾两个月在炼钢作业部和热轧作业部实习生活，我收获颇丰。

在炼钢部的实习过程中，首先，通过现场参观我对炼钢部的工艺流程有了初步认识，便于对文献的理解；其次，通过学习技术文件和请教技术专业人员我对炼钢部四个作业区主要设备的功能、控制系统的三级计算机管理、PLC网络组态等有了深入的了解，提升了知识储备；最后，实习中结识了许多新同事，他们拥有丰富的专业知识和工作经验，便于日后学习和交流。

在热轧部实习的过程中，首先，通过现场参观我对炼钢部的工艺流程有了初步认识；其次，经过技术文件学习，我进一步了解了热轧作业部的生产产品的品种规格、主要技术装备特点以及采用的新技术；最后，通过与现场主控人员交流，我深入了解到了主要设备（加热炉、一次除鳞机、定宽机、粗轧机、精轧机、卷取机）及其功能，其中详细了解了粗轧、卷取区的检测仪器、设备性能和控制流程。为以后自己的工作奠定基础。

经过这段时间的学习我有以下几点感想：

1、要有不耻下问的精神

作为一名刚入职的大学生，我们与现场的师傅们相比在理论知识和实践经验等方面均有所欠缺，因此要多沟通，多交流，不怕被嘲笑，争取把自己实习中计划了解的知识全部掌握。

2、要勤劳，任劳任怨

在本次实习期间，我发现设备室的同事工作较为忙碌，甚至天天加班，几乎没有大片空余时间回答我们的疑问，我们实习结束后也应尽快适应这种工作节奏。在工作时从一点一滴小事做起，服从领导安排，不怕吃苦，任劳任怨。

3、要明确目标

在每天实习之前给自己定一个小的目标，比如：了解多功能仪的使用方法及测量原理，带着问题去寻找答案，这样不仅提高了工作效率也能有条不紊的完成实习计划。

4、加强交流和沟通

在本次实习的过程中要多向生产技术室的同事们学习，因为设备和工艺并不是完全独立的两个方向，他们是相辅相成的，当对工艺技术全面了解时有助于对设备的管理。

5、要有坚持不懈的精神 作为刚入职的自动化仪表方向的实习生，我对这种炼钢厂的了解相对工艺专业的同事来说少之又少，因此在知识储备方面有所欠缺，但我会多向周围同事们学习，虚心请教，继续努力，争取做到越来越好。

6、要学会理论和实践相结合

虽然自己学的是仪表专业，但是到热轧作业部实习后我才深知自己现场仪表知识的匮乏，以前在学校里只是学到理论知识，进入现场才知道在实际工作中要做到理论和实际相结合才能做好工作。通过这次实习，我发现到仪表专业是一个知识不断更新的专业，只有不断学习，不断提高，才能适应新的形势，适应公司发展的要求。

**第五篇：实习收获**

实习收获一

郭庆平山实验中学生物

经过三周的讲课经历，我们的上课技艺都有所增长，所以上周平山实验的实习同学们发起了一个听课的小\*\*。我们相继聆听了刘天骄、李雪松、韩蕊、宋新妹、张清芬等同学的课，个人针对所授课程的不同分别聆听了各位指导老师的课，真是一次学习经验、自我提高的好机会。这次学习，有很多收获，有的课新颖、有的课扎实，每一节课，有成功，但也有遗憾，真实的课堂，留下了各位教师们认真负责的印记。我对于实习的我们与指导老师的教学过程总结出以下几点：

一、几位老师上的课，都是根据课标精神的引领，加以自己的理解，针对当地学生的学情因材施教。而我们的实习学生往往做不到这一点，只是一味的效仿指导老师的教学过程或是把新型的教学方法硬搬到学生身上。

二、实习老师对学生的学习经验、学习能力不能很全面的掌握，很多课上，都有不少意外，但有经验的教师们都能根据学生的表现调整自己的教学，引领学生学习正确的知识，鼓励学生的不同见解。在课堂上，他们机智的反应、有效的激励、丰富的语言，让课堂焕发一种积极向上的精神。这正是我们不懈努力的方向。

三、新知的教学，不是教师灌输的，而是学生主动去获取的，学生是学习的主体，教师有耐心等待，有巧妙的引导，真正做学生学习的引领者。但是在真正的课堂上，由于学生的自身素质，这种有挑战性的教学方式实施起来还是难度相当大的。这种主动探究不仅需要时间还需要学生的配合，教学时双方的交流，只有教师的一位引导远远不够。

实习生活开始一个月，我们要主动学一些新东西，而感触比较深的是：做一个有思想的生物老师，尊重我们的学生，讲课是需要艺术的、需要技术的，教学时师生的互动过程……在接下来的时间里，会仔细思考、反复学习。

同学们，千言万语汇成一句话，让我们一起加油吧！师大的学生最棒！＃

>......！！

＃

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！