# 个人实习小结

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2025-07-16

*第一篇：个人实习小结个人实习小结安徽师范大学 07小教 郑海燕2024年10月8日至11月20日，我在芜湖师范附属小学进行了为期六个星期的实习。实习的基本内容包括两部分：课堂教学、班主任工作。在原任指导老师汪老师和班主任李老师及王老师的耐...*

**第一篇：个人实习小结**

个人实习小结

安徽师范大学 07小教 郑海燕

2025年10月8日至11月20日，我在芜湖师范附属小学进行了为期六个星期的实习。实习的基本内容包括两部分：课堂教学、班主任工作。在原任指导老师汪老师和班主任李老师及王老师的耐心指导、帮助下，我较好地完成了教育实习任务，实习工作了得到了较为圆满的成功。

“师者,传道授业解惑也！”

“教师是人类灵魂的工程师。”

带着这样的目标和骄傲,我开始了我的教师实习之旅,六个星期的时间里,教学理论一点点转化为教学实践,模拟教学变为真正面对面的教学,尽管生涩、但在慢慢的成熟之中，让我的教学过程变得丰富充实起来。刚开始实习，根据学校要求，在指导老师的建议下，我听了一个星期的课，听老师讲课主要是让我在听的过程中多学点教学经验，以便更好地运用到实际教学之中。之后是进入正式的课堂教学，我任教的班级是三年级三班个三年级四班，实习的是两个班的英语老师，另外带两个班的班主任，但是班主任并不是同时带的，而是一个班两个星期，先是带三班的班主任，后带的是四班的班主任！

现在，再回顾我的任课老师的授课方式，我从中吸取了许多宝贵的经验，发现了每个老师都会有不同的教学风格，或许这就是“教无定论”的真正含义。我深深佩服老师在课堂上的应对自如，课堂内外相结合，他通过讲述他身边的故事和例子，加上幽默风趣的语言，虽然没有多媒体的帮衬，但课堂气氛却依然是如此的活跃。

现就个人实习后的情况和感受作如下回顾与总结。

一、教学工作

在上课过程中，课堂气氛比较活跃，有时甚至可以说是有些吵闹，有些学生几乎是抢着回答问题的，我想这主要是学生的好奇心和刚上初一童稚未泯的使然。上课的时候，我尽量把音量放到最大，充满激情，多运用肢体语言，有时还附带一些幽默的课堂语言和与课文有所联系的课外知识，这就能吸引学生的注意力和激发他们的学习动力。在后来的教学活动中，也证明了这些方法是可行的。这样，在学到知识点的同时激发了学生的学习兴趣，活跃了课堂气氛。总得来说，在整个教学过程中，很好的完成了教学任务和教学目标。

在批改学生作业的时候，我也对他们的作业要求及作业质量做了简要评述。即使写得不好的单词字母，我也经常鼓励他们，要么是书面整洁，要么是字体漂亮，要么是修辞得体......总之，对于写的好的作业，固然要指出好在哪里，但是不好的作业，要强调改正缺点的重要性，也得给他们寻找亮点，以资鼓励。只有这样，才能激发学生的追求进步的意识。

教学实习中，总的来说，我能认真备课，所设计的教案规范准确。课堂教学中，教学效果好，教学内容能当堂消化、巩固,教学重点突出,明确,能够顺利地完成教学任务.同时,课外辅导耐心细致，批改作业仔细认真，还经常请武老师指出缺点和不足，以不断地提升自己。在实习过程中，我深刻的感受到:上一堂课容易,但要想上一堂精彩的课很难!需要下很大的工夫。在教学之前,我都认真听了指导老师的课。从中我也学到了很多教学方法和技巧!同时我都准备好每次课的详细教案和课件资料,并全部交给指导老师修改。

我的指导思想是不不断给学生纠正错误，完善缺点的机会，身为教育工作者，必须要用足够的耐心和毅力去爱护每一个学生。

二、班主任工作实习

在班主任工作实习这一块，我带的也是三年纪三班和三年级四班，两个班级的学生都是51人。由于人数较多，第一次见面介绍完后，我就用了3天时间把全班同学的名字记了下来，这样能给学生亲切感。一些学生感到很惊讶，也拉近了我与学生的距离。接下来的时间。我常下到班级跟同学们进行交流，比如了解学生的学习情况，兴趣爱好等等，每天课间操时维持秩序，监督到位,耐心地做学生的思想工作。很快，根据情况制定了工作计划，交由原班主任孙老师审批。接下来，我就按计划把一件件事做好。首先是常规工作方面，每天早起督促学生按时早读，第一节课上课前做广播操，下午监督学生打扫卫生，平时找值日班长和学习委员了解作业的上交情况等等。同时，也进行一些答疑辅导。教师节期间，我在班主任孙老师的指导支持以及学生的积极配合下，筹办了以＂尊师重教＂为主题的班刊展览活动，得到了老师和学生的极大肯定。

在实习中,我遇到的最大难题就是如何教育给染了社会不良风气、不把老师---特别是实习老师不当回事的学生。在这所学校，教学成绩很不理想，纪律也很有待于加强，因此体罚现象很严重。原班主任也跟我说过。对那些学生不能仁慈。因为他们根本就不会听你的话。凡是不听话的该罚则罚。但我不同意这个观点，因为他们这个年纪是最叛逆的阶段，是他们成长中正常的现象，不能以恶制恶。所以，在平时我就特别留意那些学生，平时有空我就多和他们交流，对他们进行慢慢感化。有一个男同学在我最初的印象里是不好的，但是一个月之后，我竟然发现他变了很多，作业也很认真，两次语文测验都考及格了，对我也很礼貌，而我的心里面，由衷高兴之情自然不言而喻。

六个星期的实习生活已经结束了。其中的酸甜苦辣我会在今后的工作中不断咀嚼、去回味、去的探索，更可以去发现。这一个多月的时间里，有我的很多第一次：第一次真正站在讲台上、第一次面对学生说了很多话、第一次有人甜甜的叫我老师，第一次……。我想这些酸甜苦辣、这些第一次将是我人生中的一次伟大的经历。将是我今后走上工作岗位后的一笔财富。用我上过的第七课的一篇课文题目来说，你就是---第一次真好！

在此，对带队老师吴老师、指导老师汪老师、原班主任李老师和王老师表示衷心的感谢和崇高的敬意！

**第二篇：个人实习小结**

个人实习小结

个人实习小结

（一）转眼间，四十天的实习已圆满落幕。回顾这段时间里的点点滴滴，心中充满感激与感动。我要感谢礼泉一中的老师，你们兢兢业业、认真负责的态度给了我树立了榜样，使我产生前进的力量；你们扎实的教学功底给我即将开始的三尺讲台生涯点亮了一盏明灯。我要感谢礼泉一中的同学们，是你们让我感受到在工作中不断成长的快乐和对自己逐步建立的自信，是你们让我找到作为教师进行专业发展的支撑点——基于实践的学习与反思，是你们给予了我很多关于教育、人生、学习、生活的思考的火花，是你们给了我爱和感动。

为了这四十天的实习能够顺利进行，暑假期间就开始准备工作。找教材、写教案、做课件、试讲，做实习前的>工作总结、实习计划等。实习的一切准备工作都很顺利，就这样，我们在10月12号来到到了礼泉一中。接下来的四十天里，开展着实习的三大任务：>班主任工作、教学工作、调研工作。

关于教学工作

由于在大学学习的知识以及学习方法与高中有很大的不同，许多高中知识现在应用起来都不是很熟练。刚到实习学校时，指导老师要求我先多听课，熟悉课堂教学，以便掌握学生的总体情况，从而为以后上课做好准备。我按照老师的安排，开始一周听了好多的课，受益匪浅。现在听课的感觉和以前完全不一样：以前听课是为了学习知识；现在听课是学习教学方法——老师怎样引导学生，怎么调动学生积极性，如何活跃课堂气氛，怎样处理突发事件等。

课后，我认真整理听课记录，重新将归纳知识点，从而更系统地掌握授课方法。此外，语文科下班时，还积极到班里为同学答疑，进而了解他们平时听课情况以及本科目学习的水平等。在听了两周的课之后，指导老师开始给我上课的机会。就这样，我真正的踏上了梦想中的三尺讲台。

我的第一次授课安排在周一下午的第一节课，前一周四就开始准备，比较充分。临上课时发现准备的东西一节课根本讲不完，只好边上课边精简。课堂时间把握的还是比较好的，虽然减去许多原本要讲的内容很心疼，但是能上好并让大家喜欢我，我已经很高兴了。要真正评价起来，心里有一种满足感，而且还多了些许的信心，我相信我可以做到的，我下次可以做的更好。

有了第一次的经验，后来的每一节课我用了更多的时间以便能做更充分的准备，进行深入细致的备课，尽量运用多媒体工具，力求准确把握重点，难点，做到思路清晰，层次分明。

在每次讲课之前尽可能的进行精简，特别是我的板书问题上，力求我的板书看起来整洁、清晰。另外，我还在备课中使用了很多问题，目的是为了学生能在主动思考中领悟其中的原理，能更深刻地体会其中的分析过程。

在课上，我多用启发，引导，探究的教学方式，尽量以学生为主体，让学生自主探究的过程中“发现”知识，从而建构知识。在教学中注意抓住重点，突破难点。讲到难点时，注意学生的反馈情况，根据学生的接受情况进行讲授。在整节课中注重学生数学思想思维的培养，力求教学生以“渔”而不是“鱼”。

在课堂上我都严格要求自己分析要要简练、有条理，深入浅出，力争语言生动有趣，能够激发学生的学习热情。

课后，我会问学生们的听课情况，有的学生掌握知识不是很理想，我会在课后对其进行辅导。

除此之外，我认真及时地批改作业，并认真分析作业中主要存在哪些问题，做好记录，并根据他们晚自修提出的问题，总结他们在哪些方面有弱点，哪些地方容易解错，并在下节课中加以纠正和强调。

于是，新课、重复课、习题课并行，对课堂教学有了些许体会：在教的过程中，不能每个内容都由教师直接点出，要适当提出问题，引导学生思考，甚至让他们自己去探索实践，这样的话，既能启发他们的创造思维，也能给他们留下深刻印象。课堂气氛也不至于那么沉闷。

总的来说，就是要充分发挥学生的主体地位，在设计教学时，不能单纯设计教案，要既设计自己的“教”，又要设计学生参与的“学”。首先，设计的内容要难度适中，既要面向成绩中等的同学，又要兼顾成绩较优秀的同学，在学生任务的安排上要科学、得当，不能过于简单，也不能太复杂；其次，自己必须要对所讲内容十分熟识，流畅。

慢慢地上课经验多了，教态也很自然了。

个人实习小结

（二）一转眼半年过去了，我们的顶岗实习也已经渐渐接近尾声。在藁城三中担任美术老师的时光仿佛就在昨日，依然历历在目，半年的时间说长不长，说短也不短。但足够使一个人成长起来，从刚来时候的陌生感，到现在看到同事们都很熟络的打招呼，说一些家长里短，我觉得我们变得更加成熟，心智更加的完善。

还记着刚来的时候，首先映入眼帘的就是藁城三中气派的教学楼，听着学校老师的介绍，这也是藁城市一所历史悠久的高中校园了。学校的周围环境很是优美，这里的空气很是清新，周围是一望无际的庄稼地，到了晚上，抬头看，满天繁星。这在市里是绝对看不到的，但是正是因为这里地广人稀，发展的相对来说比较缓慢。

通过这半年的时间我们学到了很多，也>收获了许多。想到自己要离开了，是那么的不舍。看到自己相处了半年的学生和老师，想到今后就不能再见面了，真的不想走。突然间发现这里的一切都好亲切，自己的学生都万分可爱。看到他们一个个不舍的眼神真的很想留下来。看到学生们都有了长进，我自己真的很欣慰，他们没有让我失望。时间过得真快，半年 就这样过去了。

回想起在这所发生的和自己所经历的事情，真的学会了很多。在这半年中不仅提高了自己的教育实践技能和技能水平，也从思想上端正了教师的正确认识，明白了解到这职业的重要性。听了一周的课后，我开始走上讲台，开始慢慢适应课堂气场。由于经验不够，应 变能力不强，这几堂课纯粹是灌输知识，毫无艺术感。认识了自己的不足，听课就有 了针对性，可是当我上第一堂真正意义上的课时，还是出现了“ 上课重点不突出”、“ 讲课顺序不清楚” 等问题。这时，指导老师要求我多听课。并且为我指出了教案的 不足以及上课出现的缺点和不足。随着时间的推移，通过听课和实践，我开始有了一些进步。这时指导老师给了我 多次机会，分不同层面锻炼和培养我的授课能力。带给我最初、最大的感受是，讲台 下坐着的不是自己的同学而是真正的学生。他们不会像自己的同学那样随意附和、快捷地回答我们提出的问题，而是真正地思考和等待着我们的解答。他们在听不明白的 时候会突然提问，或者干脆就趴在桌子上看书和睡觉。在上课的过程中，我也遇到了 困难。如课堂秩序。正是这些小小的>挫折，让我越战越勇，更让我懂得，作为一名教 育工作者，就要想方设法创设民主和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关 系，而且教师要把自己当成活动中的一员、学生们的良师益友。教师既要讲授知识，又要管理课堂纪律，并且与学生进行个别交流。一些队员在刚开始时心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了“ 讲课重点不突出，教学思路不流畅，师生配合不够默契” 等问题。针对出现的问题，科任指导老师要求这些队员多听课，多 向经验丰富的教师学习，多研究教材和其他教学资料，并且面对面地指出课件的不足 以及上课时存在的缺点。对于已经具备了一定程度自学能力，能够独立思考的学生，我的体会是要充分调动他们的主观能动性，将他们的学习兴趣利用起来，使他们在快乐中学习。我采用以学生为主，教师为辅的启发式教学适当列出提纲，设置思考题，加以点拨。由此而来，他们学习的积极性和主动性开始发挥作用，由“ 要我学” 的教 学方式转化为了“ 我要学” 的学习方式。让这群学生学的轻松快乐。之前大家可能有 抱怨老师上课的种种。可是实习结束了，自己亲身经历过了才知道其实上好一堂课不是一件很容易的事情。当老师没有以前自己想的那么简单。只有在穿上他的鞋走上一 英里，才能真正的体会他人的经历。体验之后大家都对老师这个词有了自己的感悟，但相信有一件一定是一样的：要做好一名老师不容易。自己距离心目中的那个角色还 有很多路要走。其实，教师是既伟大有很艰辛的职业。

教师是一个教育的重要角色，对于学生有着十分重大的影响力。在实习过程中，我上了许多节新课，但并没有那堂课令我十分满意，总觉着课堂上欠缺些什么。我想，想要成为一名优秀合格的教师，还需要自己不断地努力完成。

实习期间虽然很忙碌，但日子过得却很充实，我最大的感受就是当老师的不容易，当一位好老师更是难上加难。不仅要求教师对所讲知识的理解透彻，更重要的是怎样与学生沟通，更好的让学生接受、理解、消化。其实，不仅仅是这一方面，还有教师的形象，气质，举止大方，语言亲切，讲课具有吸引力；根据学生的实际情况选择授课方式，讲课富于变化性，与学生互动交流。

兴趣是最好的老师，那么对教学的热爱是使你全身心投入教学的动力，不管是备课，还是讲课。备课中，具有了动力，才能全方位的考虑学生的反应。有了这份动力，才会想出、设计出更好更科学的方法，应用于教学过程，启发式教育等方法，才能很好地应用并取得较好的效果，其次是要设定较高的目标，目标制定的高一些，发展空间多一些。

大学中能有这样一次体验，我很高兴。马上我们也要毕业了，也要接受这个残酷社会的考验，但是我充满信心，哪怕知道前方路途很艰辛，可我也要勇敢地闯下去。年轻，就要敢做敢闯，哪怕是撞得支离破碎，我也希望我的学生们勇敢的走下去，美术这条路很长，很艰难，但一定要坚持，因为坚持就是胜利！

个人实习小结

（三）光阴似箭，实习就这样不知不觉的结束了！回头一看，这一段时间我过得充实、有意义。在实习期间，我通过自己的亲身体验和观察，深刻地感觉到：做一个小学老师并不是想象中的那么简单。不过与此同时，我也深深地觉得儿童是真可爱、真单纯。与他们相处多了，真的可以让自己永葆一颗年轻的心。虽然我离准教师这个标尺还差着十万八千里，尽管在教师的道路上，充满了艰难险阻，我依然坚定着自己的梦想：做一个光荣的人民教师。做教师，不再是单纯地完成一个儿时的梦想，更多的是承担一份社会的使命感。在实习过程中，我更是得到了指导教师梁老师的耐心指导和办公室其他老师的细心指点，让我的实习工作以收获颇丰的结局完满结束。

在实习学校三个月的时间里，我对于小学的日常教学和日常工作情况有了一个大致了解。尽管自己也做了那么多年的学生，而且小学时代更是在我生命中占据了举足轻重的位置。但初次以一名小学教师的身份重回小学去实习、去体验，自己所承担的任务大不相同，而且视角更是变得迥然不同了，因此感受也与以往有着天壤之别。在实习期间，我深感作为实习老师的乐趣，同时，它使我的教学理论变为了教学实践，使虚拟教学变为了真正的面对面的教学。三个月的实习，如今回味起来，真是让人感慨颇多，不禁有一种眷恋。自进入大学校园以来，我就渴盼着走上讲台，希冀着孩子们叫我“老师”。这次终于如愿以偿，心中有着难以抒发的成就感。我在二完小实习分为前后两个阶段，9月16日至9月30日为第一阶段，我主要从事的是五年级98班数学和一年级119、120、121班>音乐教学；10月8日至12月16日为第二阶段，这期间我主要任务是二年级112班>语文教学以及二年级112班的班主任工作。实习期间，在老师的指导和支持下，我较好的完成了教育实习任务，总共听了21堂课，上了108节课。教学实习中，总的来说，我能认真备课，所设计的教案规范准确。课堂教学中，教学效果好，教学内容能当堂消化、巩固，教学重点突出，明确，能够顺利地完成教学任务。同时，课外辅导耐心细致，批改作业仔细认真，还经常请教指导梁老师，以不断地提升自己。在实习过程中，我深刻的感受到：上一堂课容易，但要想上一堂精彩的课很难！需要下很大的功夫。在教学之前，我都认真听了很多课。从中我也学到了很多教学方法和技巧！同时我都准备好每次课的详细教案，做好万全准备。作为班主任，班级的日常工作都得认真履行，每天的大课间活动都认真维持秩序，监督到位，学生有问题，出现矛盾，我耐心做好思想工作，化解矛盾，平时也经常和家长联系，就学生的情况进行交流。每周一次的班会，对上周工作进行总结，并对学生提出新的要求及任务。在担任实习班主任期间，配合学校工作，组织学生参加了朗诵比赛、大型感恩教育、防空演习、校运会，在校运会中，我班取得了总分第一的好成绩，朗诵比赛也获得了三等奖。中考后，召开了家长会，而且我负责的中考专刊也获得了三等奖。

在整个实习生涯中，我本着对学生负责的态度尽心尽力做好每一件事情。自己在实践活动中得到了极大的提升，学到了许多书本上根本学不到的东西，受益匪浅，为以后做一名光荣的人民教师积累了宝贵的教学经验。实习尽管辛苦忙碌，但却是对我人生中一大有益的尝试和磨练。

**第三篇：个人实习小结**

个人实习小结

本学期我们迎来了课程实习，从中我们收获了很多。在本次课程实习过程中，我们小组的课程实习题目是移动、联通、电信三家企业在大学生中的信息市场占有率。就我个人来讲，主要参与了初期调查框架的讨论与调查问卷的策划，也感受颇多。个人觉得主要表现在三个方面：

1、做调查一定要先明确调查目的，然后根据目的确定调查方法以及问卷形式及内容；

2、设计问卷一定要科学严密，要按照一定的逻辑顺序，要带有目的性的设计，并不是随随便便问几个问题想怎么问就怎么问；

3、在问卷的发放及收集过程中会遇到各种各样的困难和阻力，如何把握好自己的心态，应对各种突发情况这点至关重要。

一、实习过程

本次实习，我们在初期对所要调查的课题进行了详细的分析，明确了调查的目的，然后根据调查目的设计出具体的调查问卷，并交由老师审核，经过老师审核之后，我们开始打印问卷，并在图书馆和考研楼进行了问卷的发放，之后进行相关的数据收集与统计分析的工作，并由组长完成最终的调查报告。

二、心得体会

在实习的过程中，自己收获很多，下面详细介绍自己的三点重要体会：

首先，明确调查目的，市场调查的目的是为决策者提供决策依据。因此，在我们做调查的初期，必须明确调，查目的。由于我们忽视了这一点，导致在初期我们讨论的时候，出现了很多分歧或者说方向性的错误，导致浪费了一些时间。后来在老师的指导下，我们明确了调查的目的，那就是通过对现在大学生对三大运营商的使用情况，了解三大运营商的占有率。其次，在问卷设计上，问题不要带有倾向性，避免诱导性和暗示性。例如：褒义词、贬义词、否定问题都应尽量避免，即尽量给出中间的“一般/无所谓”选项，以下简称中间项。我认为，该选项的存在会诱使被调查者不思考问题，直接选择中间项。实践中经常出现被调查者把问卷中所有的题或多数题，都选择为中间项。当然不给出中间项也会产生偏差，有些被调查者可能对问题本来没有明显偏好，而就近给出选择。但我认为被调查者在“被迫”选择的同时已经过思考，选项能够代表他自己的想法。

最后，要调整好自己，让实践与理论相结合，提升自己的能力。回首这次实习的过程虽然时间短暂，我们只能走马观花似地去接触和吸收新事物，但我通过实践也学到了很多书本上没有的知识，既增长了见识，开阔了视野，又增长了实践操作能力、丰富了生活阅历。这将是我走向社会的一笔最为宝贵的财富，同时通过课程实习，我把自己所学的理论知识应用于实践，从实践中不断分析、总结，从而提高了自身解决问题的能力。走向社会，参加实践，帮助我们摆正了自己的位置，不盲目自大，也不过分自卑。

宋珊

**第四篇：实习个人小结**

实习报告

还有一年，我们就要毕业，面临社会，找公司实习工作。我是物流管理专业的，为了对物流管理专业及各种经济知识有一个更好的理解，也为了将来可以更快的适应社会打下基础；为了能把理论与实践结合起来，我在德行商贸有限公司进行了为期近两个月的实习。

一、实习工作

经过这近两个月的实践和学习，我得到了很多新的认识，学到了很多书本上无法体验的知识，对很多问题也多了深层次的思考，在工作和生活上都有了一个全新的体验。在这两个月的实习工作中，我从最简单的文件影印工作做起，一步一步学习外贸业务员的工作；我从刚开始的简单发询盘，到后来跟着前辈处理业务。有因为学到新知识而开心的时候，也有因为弄不懂工作而郁闷的时候；有因为接触到这个社会的现实而难过的时候，也有因为同事前辈的帮助而感激的时候。

我由第一天的拘谨，对事情充满好奇，转而逐渐适应了这样的生活，做事按部就班，循序渐进。实习刚开始的那几个星期，事实上，我都处在适应工作阶段，主要做的也就是每天发发询盘，回回询盘，这些简单的工作。其余时间就是上网或者直接看自己的教科书重新复习和巩固自己的理论知识；当然后来也在复习以前在学校学的专业知识，因为在业务工作中有涉及到很多，而自己知识不扎实就只好边工作边复习啦。但这样在实践中重新学习反而能有更深刻的印象。我是7月4号进的德行商贸有限公司，在7月份里，我大部分都是管理邮箱的基础工作，到后面一个星期正式开始跟着前辈学习外贸业务员跟单的业务流程。

在前辈的带领下，我初步接触了业务的基本流程即我们的工作内容：

1.客户询盘：在客户下订单之前，都会有相关的询盘在我们邮箱里，对公司的产品做一些细节上的了解，主要是产品的价格。

2.报价：我们业务员要及时回复客人查询，确定货物品名，型号，生产厂家，数量，交货期，付款方式，包装规格及柜型等，并做好报价单给客户做正式报价。

3.得到订单：经过洽谈，我们可以收到客户正式的订单。

4.业务审批：我们收到订单后，首先做出业务审核表。按出口合同审核表的项目如实填写，尽可能将各种预计费用都列明。合同审批需附上客人订单传真件，与工厂的收购合同。审核表要由业务员签名，由公司经理审批，再交审核人员审核后才能执行。合同审批之后，制成销售订单。

5.下达生产通知：我们在确定交货期后，满足下列情况可下达生产通知，通知工厂按时生产。在工厂生产期间，我们要适时的去检查生产情况，保证产品的生产加工能顺利进行。

6.验货：在工厂把货物生产好，并发货到公司之后，要对所定货物进行查验，是否能用，质量是否过关，这些是必须要进行验证的，是基本原则，因为要想稳定客户资源，这一部分就一定要做好的。（我们公司有些机械产品在自己工厂生产之后，还要从去另外的工厂加工。那么在产出检验之后立即运去下一个工厂进行加工。期间依然要适时的去检查，完工后要验货。）

7发货：我们要整齐工厂提供的装箱资料，制作出口合同，出口商业发票，装箱单等文件。再通知货代来公司收货。并且把所以必备的单据叫给货代。

8.确认收货：在发货后要通知客户已发货，并且一个星期左右要询问客户是否收到货物。

同时，德行是机械配件零部件以出口外贸为主营业务的机械制造公司，属于机械行业。这同时让我学到了很多关于机械这一行业的知识。

回顾我的实习生活，感触是很深得，收获也是丰硕的。这次的实习，主要是跟着公司的前辈学习，通过看各种外贸单据、商业邮件、各种原始合同，让我对于实际的外贸工作有了一个全面的认识。当然，在实习过程中，我遇到了很多的问题，关于工作的，关于自己的；也正是因为经历了这次的实习，让我了解到自己还有很多方面的东西需要学习和改变。认识到，我们在学校学到的知识远不能满足不如社会的我们的需求。

这次的实习更让我懂得，其实大学文凭知识一块敲门砖。进入工作单位后，大家都是从头开始，凡事都要自己去摸索，没人会手把手交你。不懂时，要自己主动去问，没有人会主动的告诉你该怎么做，或者做错了。所以我们有必要培养主动学习能力，必须努力提高自身的综合素质，适应时代的需要。尤其个人的综合素质已经是我们就业时的重要筹码了。但是由于毕业文凭这块敲门砖，我们首先要学好自己的专业知识，对于不了解的新人，用人单位会先看你的成绩，他们认为成绩的好坏从一定程度上说明了你学习能力的强弱。

二、实习感想体验

经过近两个月的实习生活，我自己成长了不少，接触了这个社会。也感受到过这个社会中令我窒息的残酷现实，也享受到过让我觉得惬意的工作时刻。我的电脑前的工作，我在办公室里揣着文件的走动身影，我和前辈工作和闲暇时的交谈，我跟着前辈去工厂下单验货时那晒人的烈阳，在外面遇到的不同的人……学习，工作，生活，感受着这个社会。

这次实习，让我主要有以下一些感想体会： 第一，要有坚持不懈的意志，坚持的信心。

我进入德行商贸责任有限公司的这段实习时期前几个星期，我所作的工作都是基础的文件工作，回复询盘；就外贸业务流程而言意志停留在最初的阶段，没有进步。那时候觉得媒体那都是差不多的千篇一律，觉得自己就仿佛成了每天重复工作的机器人。我对工作的热情在那里慢慢磨光了。

我们只是刚从学下走出来的在校生，不管到哪一家公司，一开始他们都不会立刻给工作我们做或者只是要我们重复做一些就最简单的事情。一般总是先让我们熟悉公司的工作环境。至于这段时期时间，短的也许是几天，长的也许是几周，有的也许会更长。着这段时期里，我们很多人难免会觉得很无聊，会觉得没事可做，更有甚者会产生离开的念头。在后来，我们进入超微正式的工作，因为业务员首先就是要找客户，找买家，这个过程同样是艰苦漫长，因为实习生没有经验也没有实际工作能力，结果很难找到客户，让人觉得遥遥无期。最后，就都会停留在原处，不知道该如何是好，觉得坚持不了了。

而越是这种时候，我们就越要凭着坚持不懈的精神坚持下去，不能轻言放弃。

第二，学会处理正常的工作人际关系，善于沟通，多与他人交流。

我本来就不是那种会善于交际的人，在实习工作时，我很多时候都是沉默不语，讲话更多的时候也只是有问有答，不懂得自己找机会与同事交流攀谈。也不太懂得与前辈交流感情，增进关系。

自己每天活动在这个公司里，和这里的同事进行沟通是必不可少的，自己必须要学会和他们处理好人际关系。在一个公司里，和你做事情的人可能和你年龄相差很大，或者兴趣相差很大。学会和同事的交流需要自己一些方法和自己的热情，这样你就可以为自己营造一个轻松愉快的坏境和氛围，有助于自己高效开展工作。第三，虚心学习，不懂就问。

对于实习生来说，工作中不断地出现疑惑，问题是很正常的。或者说没有问题一切顺利，那才是不正常。我实习时，总是出现大大小小的各种问题，而更重要的问题是，我很不好意思请教他人。

在工作过程中，我们肯定会碰到很多问题，有很多事我们所不懂的，不懂的东西我们就要虚心向前辈请教，当别人教我们的时候，我们也应该虚心地接受。同时，我们也不要怕犯错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，重要的是知错能改，从中学到新知识。

第四，要勤劳，任劳任怨。

我们到公司去实习，由于我们不是正式职员，所以公司多数是吧我们当学生看待。公司在这个期间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想我们闲着，因此，他们会交给我们一些比较简单的工作。于此同时，我们应该自己主动找事情来做，从小事做起，刚开始也知识这样这样公司的同事才会更快地接受你，领导才会喜欢你，接下来才会让你做一些相对比较重要的工作。第五，注意灵活变通。

课本的东西一方面是来自实际生活，可是距离实际的工作也存在时间跨度。因此在工作中就不要一味搬用书上的原理，要学会和实际问题相联系，做到灵活变通，具体和实践相结合。第六，要确立明确的目标，并端正自己的态度。

平时，我们不管做什么事，都要明确自己的目标，就像我们到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看我们自己对待工作的态度，态度对了，即使埃及以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握，因此，要树立正确的目标，在实现目标的过程中一定要多看别人怎么做，多听别人怎么说，多想自己应该怎么做，然后自己亲手动手去多做。只有这样，我们才能把事情做好。

端正自己的态度，这一点我认为很重要。只要做到有明确的目标，良好的态度，不管是学习、工作还是生活中，都能有更高的热情努力前进。

这次实习给我很多的认识和启示，尤其对于我工作态度和择业观有了很大改变。在工作中自己要给我主动，对于工作保持一个正常的乐观的心态，一方面把在学校学到的东西应用与实践，另一方面又要在工作中不断学习，努力提高自己。我想我自己也马上面临找工作的的选择，这次实习会给我很大帮助，我一定把这次实习经验运用到我以后的工作去！

**第五篇：个人实习小结**

个人总结

时光飞逝，转眼间，我在学校的半年实习生活就要结束了。从2025年2月10日到2025年6月27日整整一学期的教学生涯，短暂而充实。在这段时间里，我经过不断努力，积极尝试，已经由一名在校大学生成功转变为一位人民教师。作为一名实习生，我深感责任重大，因此，脚踏实地的虚心学习，认真提高教学水平，不断完善和自我超越便成了我实习生活的主旋律。在此期间，我看到了一片未曾接触的新天地，触及了未曾涉及的新领域；在此期间，做好每一件事都是我的信念，完成每一项任务都是我的执着；在此期间，竭尽我的心智，细细思考，认真品味，找寻着我的每一份感想，每一份领悟，思索着我的得与失，进行着成长自我的每一步。回味这短暂而充实快乐的日子，我只是觉得日子真如白驹过隙一般，匆匆滑过指尖，不容我挽留，而我唯一可以做的，唯一可以挽留的是这段日子以来，我心灵的感悟，思想上迈出的几大步。如今，我的实习生活也硕果累累，现将几点归纳如下：

在思想政治表现方面，我认真学习邓小平理论，在新的形势下严格要求自己不断进取、认真提高自己的思想业务水平。对于在教育教学改革过程中的新观念、新方法、新问题都努力去钻研，将马列主义的普遍哲学原理运用的实际教学中，同时引导学生用发展、全面的观点看问题，重视自身内因的作用。热爱本职工作，秉承“甘为春蚕吐丝尽，愿化红烛照人寰”的精神，立足现在，面向未来。在教学实习方面，我收获了很多。例如：在听课过程中，听老师讲了些什么，为什么要这么讲，以及为什么这样安排教学内容等，都给了我很大的帮助。平时我会做好听课记录，并和老师交流，学习老师们的长处和丰富的教学经验。学校给我们安排的课不是很多，这使我有充分的时间细心琢磨教材，详细写教案，上课之前都能得到任课老师的指导，认真学习教学大纲，根据大纲要求，钻研教材，备好每一节课，编写好教案，每一样都是紧紧结合教学目标和学生的学习情况改了又改，并在交予指导老师审阅后进行试讲。而这其中又包括几个阶段：在备课阶段，我知道要先通读课本，有一个自己大致的授课思路；在讲课阶段，要注意授课的对象是学生，避免出现教师“一言堂”的情况，要注重和学生的互动；在课后复习阶段，我会把所讲的内容串成一条主线，以利于学生消化吸收；而在考试以前，针对不同层次的学生，复习要求是不一样的。对基础一般的同学来说，把所学知识的基础部分掌握好就可以了。而基础较好的同学，就要掌握更深层次的历史事件变化发展的原因；考后总结阶段，我用的方法是学生自评与教师辅助相结合。也就是说先让学生自己分析得分、失分的原因，我再进行补充、总结。事实证明，这样提高了学生们的学习自主性。

在班主任工作方面，我积极主动与我的指导老师交流沟通，向她取经。每天课间操时我会去维持秩序，监督到位。平时我耐心地做学生的思想工作，了解不同学生的具体情况，很快，根据情况制定了工作计划，交由班主任赵老师审批。接下来，我就按计划把一件件事做好。在常规工作方面，我每天早起督促学生按时早读，下第二节课后监督学生站队做广播操，下午监督学生打扫卫生，平时找值日班长和学习委员了解作业的上交情况等等。为了更好的了解班主任工作，我会利用晚自习的有力时机去辅导学生、和学生谈心，就这样一次次，我慢慢地融入了这个班集体，学生们心中也已经把我当成他们的副班了。经过这些努力，我在班主任工作上也有了不少收获。

在学校管理方面，我每周参加学校召开的教职工大会。经过四个月的实习，我对学校内部的管理有了一定的了解。政教处、教务处、老师们各司其职，学校的各项工作有序开展。

在教育研究方面，我们根据本地的实际情况，进行了采访名师和问题学生家访两项调查研究，并进行了总结。

在党团活动上，我们每个月都会以小组为单位举办团日活动，每一次团日活动都立足现实、重视长远影响。

在服务本地方面，我们在保证完成教学任务的基础上，还参加了了学校开展的“走进社区”活动，和我们的学生一起去到退休教师家属院，为他们打扫社区卫生，很有意义。除了这个，每天晚上下班后我们还留下来打扫办公室卫生、晚自习自觉留下来为学生解惑答疑，在别的老师不方便时替他们盯自习„„作为一名合格的教师，我们都要有奉献精神，我在这些过程中感觉到了付出的快乐。

在实习期间，我也有了一些收获。通过实习，我对中学的现状有了更为感性的认识，对学生的学习有了更为恰当的了解，对教师的工作有了更为真实的体验，这些都有利于我在今后的工作中能够更快地适应新的工作环境。我还掌握了一些基本的教学方法和师范技能，提高了教学效果和教学水平，通过实习，增强了教师的责任感和荣誉感。教师承担着“教书育人”和培养祖国未来人才的重任，每当上课时，这些都是我激励自己上好每节课的前提。积极的心态让我的思维很活跃，周围的新鲜事物也无时无刻不在刺激着我的大脑，我每天都在总结自己，不跟别人比，就跟自己比，总结着自己的不足，积累着一点一点的经验，用每一天的小改变来让自己成长。

这次实习体验使我受益颇多，相信顶岗会影响我的一生。实习工作马上就要结束了，这半年，我任劳任怨，为人师表，教书育人。现在要离开了，还真有点舍不得。但我相信这不是终点，而是另一个新的起点。在实习中获得的经验和体会，对于我今后走上工作岗位，会有很大的帮助。经过这次实习，也提高了我的专业水平，教学水平。

感谢学校和河北师大给了我这次顶岗实习的机会，收获颇丰。我会在今后的工作中不断咀嚼、去回味、去探索，更可以去发现。这些第一次将是我人生中的一次伟大的经历，它将为我的人生起航，为我的梦想插上翅膀，我会带着这些经验心得起帆、振翅。我相信自己将会成为一名优秀的人民教师！

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！