# 国防生实习工作总结(9篇)

来源：网络 作者：落日斜阳 更新时间：2025-03-08

*国防生实习工作总结1一、实习的目的与要求安排教学实习的基本目的，在于透过理论与实际的结合、学校与社会的沟通，进一步提高学生的思想觉悟，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作潜力，以便把学生培养成为能够主动适应社会主义现代化建设需要的高素质的复...*

**国防生实习工作总结1**

一、实习的目的与要求

安排教学实习的基本目的，在于透过理论与实际的结合、学校与社会的沟通，进一步提高学生的思想觉悟，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作潜力，以便把学生培养成为能够主动适应社会主义现代化建设需要的高素质的复合型人才。具体表此刻三个方面：

运用和检验教学成果。运用教学成果，就是把课堂上学到的系统化的理论知识，尝试性地应用于实际工作，并从理论的高度对教育教学工作的现代化提出一些有针对性的推荐和设想。检验教学成果，就是看一看课堂教学与实际工作到底有多大距离，并透过综合分析，找出教学中存在的不足，以便为完善教学计划，改革教学资料与方法带给实践依据。2、了解和熟悉学校的运行。对师范类专业的本科生来说，实际潜力的培养至关重要，而这种实际潜力的培养单靠课堂教学是远远不够的，务必从课堂走向实践。3、预演和准备就业工作。透过实习，让自己找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、潜力准备，从而缩短从校园走向社会的心理转型期。

二、基本状况

我们十月十一日来到湖南永州双牌县第二中学，到十一月十八日实习结束。我被分到高一(172)班进行实习。实习的基本资料包括两部分：课堂教学和班主任工作，基本状况如下：1、课堂教学：完成教案数为六份，试讲次数为六次，上课节数为六节;批改作业五次;监考十场;自习辅导十二课时。2、班主任工作：组织一次主题为“网络的利与弊”的班会;组织本班学生与实习老师之间的篮球赛两次;找学生单独谈心、了解状况十一人次。

这次实习令我感受颇多。一方面，我深感知识学问浩如烟海，使得我不得不昼夜苦读;另一方面我也深深地体会到，要想成为一名优秀的教师，不仅仅要学识渊博，其它各方面如语言、表达方式、心理状态以及动作神态等也都是要有讲究的。每上完一节课后我最大的感受就是：当好一名老师真不容易啊!试教工作开始以后，我每一天的工作就是听优秀化学教师的课——写教案——试教——修改——试教，这样反复练习，完善。直到把一节课要讲的资料练到烂熟于心为止。即使这样，在我第一次深入课堂时，我还是遇到了许多师范学校里没学过、事先也没有料到过的难题。毕竟试教的时候和正式去教室上课的时候的心态是很不一样的

教学生知识如果我们仅仅只懂得书本上的知识的话，那是远远不够的。俗话说的好“要给学生一碗水，自己就要有一桶水”。上好一堂课不仅仅要求我们能够旁征博引，而且平时学生也会提一些书上没有涉及到的知识，这时候你不仅仅要自己对这些知识点有所了解，而且更为重要的是你要能够以学生容易理解的平实的语言将它表达出来。这一点我深有体会，比如有一次我分析基础训练的时候，有一个题目是说“往饱和的碳酸钠溶液里通入二氧化碳气体时会有什么现象发生”此题只要明白了碳酸氢钠的溶解度比碳酸钠的小，就能得出“可见到有白色晶体析出”的结论。由于事先我觉得此题很简单，也就没有深入地思考。出乎我意料的是，无论我怎样讲，同学们也无法理解为什么碳酸氢钠的溶解度比碳酸钠的小就会有晶体析出。之后只好向他们的原任课老师请教此处该如何表达。

透过这次的经验，我深感不能以自己的思维来揣度学生的思维，自己认为很简单的问题，对于刚刚涉及这一知识的学生来说很可能就会是一个无法理解的地方，这时候，我们以何种方式将此知识点向他们表达清楚就显得犹为重要了。于是，在以后的备课过程中，我就不在象以前一样只要自己弄清楚了就了事，而是更加侧重于如何将知识的来龙去脉向学生表达清楚。我的这一举措果然收到了良好的效果，学生听完课后普遍都说我讲得较清楚。这让我感到很欣慰。

在当实习班主任的过程中，我从他们原班主任那里学到了很多关于班级管理方面的经验，确实让我受益不少。比如如何与学生谈心，如何帮忙后进生转化成为先进生等等。虽然这些经验都是十分宝贵的，但是我也没有完全照搬，第一是我觉得我的身份毕竟与他们原班主任不同。第二是我觉得我与学生年纪相仿，不象原班主任一样与他们或多或少地存在一些代沟，这是我的优势所在，应当加以利用。所以，在与学生的长期交往中，我渐渐构成了一套既有自己风格，又吸收了原有宝贵经验的行事方法，而且还收到了较好的效果。比如说我和我们班上一位同学谈心的时候，她告诉我她读初中时成绩很好，几乎每次考试都是班上的第一名，数学成绩犹为突出，用她自己的话说就是“那时侯学数学简直就是一种乐趣”，但是此刻状况就完全不同了，不仅仅整体成绩直线下降，就连自己的强项数学也到了岌岌可危的地步。当我问及其中的原因时，她告诉我，由于中考的失误，进入高中以后她就失去了信心，再加上高中的课程本身就比初中的要难，使她的成绩更加后退了，以至于此刻对读书失去了信心，想一心从事自己的爱好去学声乐算了。而这些她都没有和原班主任说过，原因是班主任“太凶了”。我听了之后并没有直接反对她的观点，而是从客观条件、学

习条件以及以后的前途等方面和她分析了她的这种想法，使她明白了学习和爱好之间谁轻谁重，并引导她自觉得把心思放到了学习上来。

**国防生实习工作总结2**

工作情况：上学期我被任命为班长，这对于我而言是一个很好的锻炼机会。本学期我抱着一种对工作认真负责的态度，严格要求自己，做好先锋带头作用；加强对班级成员的训练，并加强自己的素质提升，争取以自己的实际行动来为班这个集体争荣誉。在大家的一致配合下和上级的鼓励指导下，本学期我班已达到了开学初制定的基本目标，取得了较好的成绩。现将本学期的工作制度汇报如下：

本学期刚接收任命的时候，我便对工作有着极高的期望，并积极制定了一个计划。随着工作的展开，我发现班里的情况比想象的要复杂；于是及时对它调整，最后大家都在自己的刻苦努力和大家的积极帮助下取得了自己应得到的成果。

训练上大家在暑期集训学会了很多东西，使自己各方面能力都取得进步，并且我班成员有数人获得了“训练标兵”的荣誉证书。回校后在本学期的唯一一次比赛中我班取得了第二名的优秀成绩，并且我自己也取得了“最佳指挥员”的光荣称号。最终的年终体能测评中我班的成员也都打到了开学初自己制定的目标。

学习上我们互帮互助，在学习上都取得了很大的进步。在我们院的学年评定中，我也获得了“优秀学生干部”的荣誉证书。在战争简史的学习完成后，我们对战争理念有了一定认识，并对自己提出了进一步要求！最后的考试也都取得了良好的成绩。

思想上大家也都在加强自身的思想觉悟，在我院的党课学习中，我班的全体成员也都顺利结业，成为了入党积极分子；并有人已经成为了一名正式的中国\_员。平时我们通过班会来使大家时刻不放松，坚持以严格的标准来要求自己，如今都仍保持着很好的精神热情。

在日常的工作上，我班有六人在“军事爱好者协会”担任各部部长的职务，大家齐心协力，积极组织各项活动。在做好军协事情的同时，又更好的锻炼了自己的能力，加深了对国防生这一特殊集体的认识。

虽然本学期七班取得了一定的成绩，但是在一学期的实践中我还是发现了一些需要改进的方面。如由于大家是老生了，所以有时候会对自己的意识有些许的放松；但是经过指正，大家很快又改正了过来。有时候有人的意志不坚强，结果拖了大家的后腿；但是他会自己加强锻炼，争取为七班这个集体出一份力。

下学期的工作展望：虽然本学期走了一些弯路，但最终大家了些进步，以后但是我还要争取把工作做得更好。下学期体能的整体提升仍是工作的重点；同时把大家的良好意识保持下去也是工作的重点。在下一年的学习中，相信我们的成绩都能获得一个更大的进步！

**国防生实习工作总结3**

今年暑假我们进行了为期二十天的部队实习，我们通信工程专业的八名国防生以及物流专业的两名国防生来到了岳麓之巅——岳麓山雷达站。

去的那天天下着蒙蒙细雨，我们乘坐军卡翻山越岭一路颠簸来到了中心站。迎接我们的是中心站的副站长，首先他给我们安排了住处，接着带我们参观了一下这里的环境，首先映入眼帘的是球形的雷达天线防护罩，再就是一排排整齐的营房和印有湖湘人杰的文化墙，我们边听边体会，从现在起这就是我们要生活二十天的地方了。

我是一个兵

刚一进入中心站，站长就对我们说首先欢迎我们国防生到岳麓山中心站来实习，同时对我们介绍了这里的具体情况以及光荣传统，再就是对我们提出了要求和希望，希望我们可以以一个兵的身份来要求自己，把自己确实当成一个兵。刚开始我们确实不理解，面对永远干不完的活，面对班长无休止的指责，面对白天训练晚上班长还要对我们实施的紧急集合，对我们进行体能处罚，有一次甚至面对战友的受伤，班长无动于衷，这让我们甚为恼火，这就是部队吗?我们来这里就是来干这个的吗?我们的初衷是来这里学习这里的先进装备，了解部队现代化水平的，难道这就是我们将来要生活甚至是建功立业的部队吗?我们不解，尤其是对班长的做法很不认同，这个让我们很迷惑。我们把困惑告诉了办公室，办公室首先要我们端正态度，同时对中心站的一些做法与站里的领导进行了沟通，站里领导也与我们进行了交流，首先他们指出了他们的不足，再就是希望我们真正明白兵的概念，并给我们举了很多的例子，渐渐的我们接受了这里的一切，而班长也不再是觉得我们哪里都是错的了，第一次帮厨，第一次修剪植物，第一次站岗值班。。。。。。我们在这里学到了许多，甚至有些是我们这辈子都不可能学到的，我们也明白了我们国防生军官到部队之后面临的是什么样的处境，我们在今后会更加的努力调整自己，使自己更加适合部队。

放眼千里 决胜方寸

在老兵林附近有一块石头上面写着“千里眼”三个字。的确，雷达兵号称“千里眼”，他可以放眼千里，守护祖国的蓝天不受外来侵犯。但是当我看到雷达的指挥室的屏幕上汇聚着千里之内所有的飞行器的时候，我突然觉得，放眼千里，决胜方寸，真正的决战其实就在这方寸之间，而这方寸正是建立在科技发展的基础之上的，所以我们国防生应该坚定科技报国的决心，立志好好学习，以手中的笔挥洒祖国蓝天的壮丽画卷。

国防生 我骄傲

国防生来自地方大学，我们相比军队，相比军校生我们有更多的活力与创造力，这正是我们的优势。今年的八一晚会正是我们大展身手的舞台，今年的八一晚会我们国防生演出了三个节目，既有军旅风味的小品，结合岳麓山中心站的实际而创作的三句半，更有兼具时尚搞笑元素的军营版《最炫民族风》——《最炫军营风》。我们辛苦排练，不断的总结其中的不足，最终我们的演出过得了巨大的成功，获得了部队首长以及地方百姓的一致好评。我们国防生那天晚上是主角，相信不久的将来在军营这个大舞台上我们也必定会是主角。

二十天的实习很快就过去了，在这里我们与老兵交谈，与战士交流，我们了解到了最真实的部队，这正是我们进行这次实习的初衷。我们了解到了部队首长，骨干以及基层士兵对我们国防生军官的看法，我们会继续发扬其中的优点与优势，改掉其中的不足，为将来能够真正的献身部队、建功立业打下良好的基础。最后更感谢对我们这次实习付出辛勤努力的选培办领导与部队领导，是你们的付出才有了我们这次的成长。我们必将更加努力，携笔从戎，矢志蓝天。

**国防生实习工作总结4**

第一次真正只身走入军营，与集训不同，集训是身体的考验，当兵实习则是心理素质的历练。从踏入军营的那一刻，我就感受到了莫名的紧张，没有第一次进营房的兴奋与激动。这一次是紧张与惶恐。

今天是周日，军队休息，收拾好行李后，战士带我去看电视。下午射击拉程序，与我们无关。打了一天的酱油，又外带买咸盐。“吃得了苦，受得了委屈，耐得住寂寞”一直牢记心间，生活的重复一步步验证整理的正确。

给我最大的感受，是那一张张古铜色的脸颊下那掩藏的稚嫩而饱满的青春。他们身体强壮，却并非不怕吃苦；他们快乐调侃，却并非无忧无虑。对事业的忧虑，对爱情的困惑，对未来的迷茫，常常使他们无所适从。“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈”似乎更好地诠释着老兵的心理状态。

如何很快地融入到部队的一个集体，如何让这个集体很快地接纳自己。思考总结如下，为以后的实习和部队锻炼打下基础：

1.初入军营，适应环境，从一两个战士切入，建立友谊，由浅入深交谈。

2.交好班长，利用班长开展工作，学习班长管理方法和训练之道。团结老兵，建立深厚友谊，是立足基层的中坚力量。尊重新兵，尊重他们的劳动，把他们与老兵置于相同位置。

3.班级的公共用品，要认真维护，在缺少时适当添补，把军营当做自己的家，给别人带来融入的.感觉。有人说，外交就是四件事：“你做了什么，别人认为你做了什么，你想让别人认为你做了什么，别人知道你想让别人知道什么。”其实，与人交往又有什么区别呢。初入一个集体，让别人认为你做了什么很重要。这就是“印象”。

4.揣测上级的意图与计划，适时准备，但不可臆测。

**国防生实习工作总结5**

先谈谈我的收获

一、自信心增强了，胆量变大了。

小学教育班个人实习报告总结论点思考：这次实习，我除了正式备3节语文课，另加一堂主题班会课之外，还去代了十多节其它类型的课。只有四年级没有去上过，其它年级都上过了，涉及英语、品德、音乐、美术、体育。通过这样真刀真枪地上课，我的信心强了，胆量大了，去到班里都能够比较镇定和自然地上课，觉得自己有几分像老师了。

二、熟悉了备课和上课的各个环节，掌握了有些教学技巧。

小学教育班个人实习报告总结综述描述：通过上网查找资料、写教学设计、请教指导老师、说课、试讲等环节，我熟悉了教学的基本步骤。而从课后和指导老师、同学的交流以及自我反思，我懂得了备课不仅要备自己的课，还要备学生的课。就是说，备课要站在学生的角度想想“这样上能否使学生感兴趣”“这样他们是否接受得了”。

这次上课实践让我懂得要想课上得下去，首先要有良好的课堂纪律做保障。而要让一班小学生认真地安静地听你上课，那么老师必须把课上得精彩，上得有激情。因此，我个人还有下面三点小体会。

1、上课前，老师必须吃透课文，熟悉教学设计。然后通过说课使自己对要上的课思路清晰，这点很关键。只有思路清晰才能确保教学过程流畅。

小学教育班个人实习报告总结中2、上课时候，老师要表现出精神饱满，这种积极的精神面貌能够感染学生，也会使学生因为老师上课有激情而积极投入。

3、语文课件要做得图文并茂，吸引学生的目光。如果学生可以边朗读文章，边欣赏和内容相关的图片，肯定能够促使他们展开联想和想象，更好地理解和感悟文章。另外，老师设计课件时候要把设计的问题也打上去，以便学生边看问题边思考。课件也要根据讲课需要设计，帮助教师一看课件就知道下一步要讲什么内容。

小学教育班个人实习报告总结方面的三、实习让我懂得不管你接手一个怎样的班，班主任都不应该对自己班感到失望厌烦，而是要相信自己的学生是行的，并适时给予表扬鼓励，这样才能促使形成良好的班风。

多在全班面前，多在其他老师面前，表扬自己班的优点，这样能够激发学生的上进心。他们会为了做到如老师所说的那样而加倍努力，最终班风会变得好起来。我刚开始实习那几天，观察了我们班的课堂情况，觉得纪律不是很好，于是就产生我们班是差班这样的想法。我去问班主任我们班的纪律怎样，她告诉我，其实不会很差，只要我敢管，并且管得有道理，学生会服我的。我试着转换最初的不客观的想法，多用心发掘我们班的优点，并坚信我们班是很不错的。这种心态使我能够平和地看待学生偶尔的捣乱，以及他们的错误。同时不忘真心地关心大家，对我们共同努力得来的成绩及时表扬。慢慢我觉得我们班很可爱，很有特点。我帮助班主任训练大家的演读比赛，并在全校比赛中获地高年级的二等奖，我很激动很开心。

四、手工能力大有长进

小学教育班个人实习报告总结主题思考：由于实习学校分配了几个任务给我们，让我们设计出版五个橱窗的墙报，于是我们分工协作，我也要帮忙剪大字，剪图画，并上颜色。工作量非常大，从这份工作中，我的手工技能有和年大的提高。这对我以后当小学教师是大有益处的。

五、收获了学生真诚的情谊

小学教育班个人实习报告总结论证分析：我带给了学生有些新鲜的体验，例如上课都精心准备了课件，他们觉得和年喜欢看。上体育课，我和学生一起踢毽子，教他们围成一圈来踢的玩法，大家觉得新鲜又好玩，而且觉得我很厉害，懂很多，于是他们大多数都很尊重我。对于他们喜欢玩的跳大绳，我虽然没有玩过，但也鼓起勇气和大家一起玩。从不会玩到会跳几次，学生觉得老师很亲切，渐渐喜欢和我一起玩了。课余我还和学生打乒乓球，彼此加深了了解，也增进了感情。实习临结束，有好多学生纷纷送礼物给我，并表现出依依不舍。在我要离校的那一天早上，有两个学生早早来我宿舍楼下等我，就是为了送礼物给我。我很感动，觉得收获了学生的情谊。

再来说说实习中发现的不足

一、缺乏魄力，不敢大刀阔斧地尝试和行动。一开始对学生不是很敢管敢抓，显得比较软弱。辛好我认识到。学生小学教育方面论文范文这一点。对做班主任工作是很不利的，于是我有意识地去改变。我观察了其她老师的做法，也向班主任请教经验。慢慢地我敢管了，对学生违反课堂纪律我也有招了。我会先警告他们，如果他们再犯，我就坚决记下来，课下再处理。

二、我上语文课缺乏紧密联系生活。

我深知语文课是最和生活密切相关的，语文只有与生活相联系才有生命力。但我上课时候,只顾着讲课文内容,把联系生活这回事给忘得一干二净。课后反思我才猛地注意到,后悔自己把课上得如此枯燥。等到下次备课时,我有意识得把教学内容和生活联系起来。这样一来,我上课时候,充分调动了学生思考和说话的兴趣,他们联系校园里以及平时日常看的论文以及生活的见闻和感受,说得很有兴致。那一节语文课我上得轻松,因为我不用讲那么多了,也不用担心学生没有兴趣听了,而且学生听得轻松,因为他们有话说,而且觉得语文课原来是这么贴近生活,如此生动！

三、我对学生不够信任。

小学教育班个人实习报告总结论点方面思考：不信任他们有惊人的创意,不相信他们有很强的能力做好老师布置的任务。所以我事无巨细,总是亲力亲为。尽管每次也能够把事情做好,但我觉得很辛苦。仔细想想,正是由于我不信任学生,没有放手让学生来帮忙完成班级的事务。例如,班级的劳动基地,我完全可以选好人员,然后只需要分配好他们的工作,他们就会把这件事做好的。而我却没有这样,那只得自己辛苦了。从这里我懂得班主任很重要的一点就是要信任学生,把有些工作分配给学生去做。这样既可以高效完成工作,自己又轻松,更重要是调动了学生的积极性。正是给学生一个舞台,学生会给你一个惊喜。

**国防生实习工作总结6**

不知不觉在工商银行的滨河西里储蓄所里已经实习了近半个月了，在这半个月中我感受到了以前在学校从未有过的感觉，收获到了初涉社会的经历同时也明白了许多做事做人的道理。

还记得刚来的时候，我在大堂方面的业务知识很是缺乏可以说是一切都得从零开始，但随着时光一天天流逝，经过所主任和前台的哥哥姐姐们对我的悉心指导和耐心讲解，我对大厅的业务有了一定的了解，再加上日常的实际操作，更加深化了我对这些业务的认识，使我逐渐从不懂到明白，从明白深入到熟练。

在大堂实习的这些天里，给我最大的启发就是只要自己熟练掌握基础业务，用微笑和真诚去迎接每一位顾客，他们都会真心对待你。只要你耐心向他们讲解疑点，他们一定会说声“谢谢!”每次看到客户脸上露出灿烂的笑容并说句简短的“谢谢”两字，我的心里面就感到特别温暖幸福，那时候真是觉得能够帮助到别人，为他人排忧解难是一件多么开心快乐的事情啊!但是，并不是所有的顾客都好脾气，有时有些客人心情不太好，说话比较冲，即使你对他笑脸相迎，他也会置之不理而且若是业务处理得不够好还会大发雷霆，在大厅里大嚷大叫。这个时候一定不能跟他们争，实在劝阻不了最好的办法就是保持沉默或求助于主任或前台人员。

在与社会各种人群接触的过程中，我慢慢学会了要用灿烂的笑容迎接每位顾客，不同人群要用不同态度和方式去对待。比如说，对待老人家一定要十分的耐心，无论他们是来询问基金或是查看存折、存单，我们一定要主动迎接上去，哪怕是搀扶他们方便行走休息;而对待年轻人就不同了，有的客户自己很清楚自己要办理的业务需要填写什么单子或凭条，我们就不用太操心解释这方面的问题了，而主要负责将其业务进行分流引领到自动机具上去，以达到缓解排队压力的目的;对于一些特殊人群就要格外给予照顾和帮助，特别是孕妇、残疾人或办理突发事件和加急业务人员等，对于这些人群要以优先原则为准，争取做到既能照顾他们的同时又不影响他人的正常办理业务的进度。

虽然在储蓄所里呆的时间不长，但是在这里所学到的东西都是以前在书本上和学校里所无法学习和给予的，从中既包括了心理上的历练又蕴含了做人的哲理。在所里所有人都对我很好，无论是主任、前台办公人员、保安、保洁人员还是中信证券公司以及储蓄保险公司的哥哥姐姐们，他们对我就像一家人似的很亲切很关心，无论是在业务方面还是在交际为人处事上都给予了我极大的帮助和教导，真是让我受益匪浅，在日常的一点一滴当中我学会了包容一切，懂得了博爱与宽容。

转眼已经在这实习了近半个月了，但由于工行代理的业务品种多而繁琐再加上学习的时间有限，至今我对大堂个别业务还不是特别熟悉，有些单证表格的填写和业务对应不是太娴熟。有时人一多就蒙了，偶尔也犯撕错单证的错误，但这些都刺激了我学习改正的上进心，我每天坚持将很容易弄混淆的业务抄在一个小本子上，忘记了就拿出来翻阅看，我相信熟能生巧，看多了自然就熟练了，而且再有不明白的地方先不要着急回答要先询问请教主任或前台人员再给顾客一个满意的答复。

我坚信我能用百倍的认真度去对待我所热爱的工作，争取能接触更多不同的人们从社会的各个角落和各个方面深入了解我们所生活的这个既复杂而多变的大集体，不断开拓我的视野和见识，在实习中锻炼出与人打交道的本领，从青涩懵懂到成熟稳重，毕竟走入了这个社会就再也不能象学生时代那样无拘无束地玩耍生活。

而是要主动承担起养活自己的重担，真正明白其实赚钱并不容易，当今大学生的就业压力如此之大，能找到一份像样的好工作是在是相当困难。所以，这份宝贵难得的实习经历就成了我就业前的一笔宝贵财富，我想通过这份工作用自己的努力和劳动去证明我的实力，为以后的正式工作打下坚实的基础!

通过这几天的工作，我也深深体会到了现在老百姓的理财观是越来越合理前卫了，刚来这几天每天早上都有一大群老大爷老奶奶来开户购买基金，而且有的几乎天天都是大清早就排队在门口等着银行开门营业，这种毅力就连年轻人也望尘莫及啊;还有的老人家知道银行存贷款利息上调后，为了防止利息的损失就决定把活期钱取出来再转存为另一笔，其实这样算下来也没多出来多少利息钱，但老人家们就清楚地计算到每分每厘，我打心底佩服他们灵活的经济头脑和时髦的理财观念。

反而是我们这些年轻人一天到晚只知道花父母的血汗钱，却永远不明白挣钱的辛苦，这样看来实在有些惭愧啊。不过从今以后，我懂得要珍惜自己和父母亲挣来的每一分钱，充分利用好这次实习机会增长自己的见识和磨练自己的毅力，多接触多认识一些各个阶层的人群，了解他们不同的消费理财观念，从他们身上学习到有价值的东西努力转变为属于我们自己的财富。

最后，再次感谢银行的各位领导和员工，是你们使我更好的成长，你们的努力一定不会白费，我会用百般热情和万分努力去实现我的人生价值，在接下来的时间里，我会继续一如既往地干好自己的本职工作，全心全意为顾客服务，为我自己也为工行增添光彩和荣耀!

我会永远铭记这次工行实习带给我的所有与一切，它让我真正学会成长懂得了为人处事，希望这次实习能顺利开展下去，希望以后工行与我校能继续开展这样有益于同学们也方便银行的社会实践活动，预祝这次实习圆满成功!

**国防生实习工作总结7**

上一周实习已经完毕，这一周就在今天做个总结，实习这次完全就是练你的动手能力，看你干活漂不漂亮，实习第一天，老师给每人发了个小板，上面都是小孔，练得就是你的焊接技术，我数了数，上面有579个孔，老师说全部焊完，我就偷偷的隔一个焊一个，就这样有的还是连在了一块，第二天不经意间老师看见了我们焊的东西，眼中那个鄙视啊，真是没得说，老师说，你怎么隔着啊，我说这不为了美观吗?

就怕连一块，老师笑了，隔着不也焊到一块了，唉!人技术高，鄙视就鄙视吧，也就老师鄙视了，其他人还不敢呢，就这么招，老师又教了我们一遍，但是后面我们都是隔着弄得，被默认了，接着就每人充电器的装置，开始了干正活，这期间，我弄得挺慢，和我旁边那姐妹差不多一速度，我俩基本上是最后弄完的，但是我这是一次成功，其他人别看弄得早，最后还是在那修改，这就是要慢中求稳，我那姐妹可就不一样了，人家是最后，本来可以上交了，焊接完了，可刚到老师那，发现排线坏掉了，没办法，回来接着焊，还不自己弄，去折腾其他人，好不容易弄完了，发现又坏掉了，唉，一波几折啊，最后还是找了那位暗恋她的那位给弄好的，那男生下午可是以50赫兹的频率再回头看这姐妹，终于没忍住，还是来了，看着俩人在这晒幸福真恶心我，最终还是弄好了，一天就这样过去了，最后收获就是充电器，第三天就是收音机，这电路板相对于充电器简单了好多，没有几个东西，上午开始弄，下午三点就弄完了，好真不赖。

我这个能收5个台，回家给我奶奶用，第四天就是所谓的验收，就是老师看看这东西怎么样，然后问你一些相关的问题，别提了，我着回答，有点雷死老师，不管怎么样还是放了我一马，最后就是所谓的小彩灯，纯碎啊，失败啊，什么都弄好了线路也对，就是不亮，老师说焊点问题，我就焊了两遍，最后还是不管用，唉真悲哀，竟然也没个候补人员帮我看看，不过，这么说来，我是完全靠自己完成的，挺高兴，流水程又完了，现在想想实习还挺好玩!总结完毕!

**国防生实习工作总结8**

机加工首先是要安装刀具，安装刀具应该注意的是：

1）刀尖对准尾座顶尖，确保刀尖与车轴线等高。刀杆应该与工作轴线垂直。

2）刀头伸出长度小于刀具厚度的两倍，防止车削时振动。

3）刀具应该垫好、放正、夹牢。

4）装好工件和刀具后，检查加工极限位置是否干涉、碰撞。

5）拆卸刀具和切削加工时，切记先锁紧方刀架。安装完刀并对好刀后，就开始进行车削加工了。

车端面的时候，应当检查车刀、方刀架及床鞍锁紧在床身上，用小滑板调整背吃刀量，以免端面出现外凸内凹的情况。由于在端面上，由外至中心直径逐渐减小，切削速度也逐渐减小，粗糙度值较大。所以最好由中心向外切削。

最后，便是将工件进行切断了。切断工件一般要注意的是：

1）工件一般装夹于卡盘上，切断处尽量靠近卡盘

2）安装时，刀尖与工件轴心线等高，经免切断处剩有凸台，切断刀伸出刀架的长度应该尽量的短，

3）尽量减小滑板各活动部分间隙，提高刀架刚性，使工件的变形和振动减小。

4）手动进给要缓慢均匀，切削速度要低。

今天是第三天，我们不再在学校的金工实习基地联系，早上八点左右，我们一道乘坐学校的校车，开往公馆的机械加工厂，这次是真的去工厂实战了。在路上，我们看到一家工厂前面有个很大很累人的标语：进入工厂意味着放弃一切自由。大家看到后，不约而同地笑了。也许这个标语是雷人了点，但的的确确强调了一点，我们要遵守规则，安全操作。

走进工厂，看到很多以前没见过的大小型机械设备，老师一一给我们耐心地讲解，但由于时间有限，只对部分机器开动演示给我们看。然后我们分别学习了电焊，气焊，和切割。跟我们讲热加工在现代工业中的重要性和其不可估量的核心地位、电焊和气焊各有什么优缺点，各有什么异同，老师的耐心讲解，加上我们的认真听讲，使整个实习操作过程进展的相当顺利，在短短的几个小时内，我们就懂得了热加工的一些基本知识，并且初步学会了怎样操作，这使得我们对我们这个专业有了更为具体的了解，也使得我们更爱我们这个专业。

时间如白驹过隙，一周的时间就在各种机器轰鸣声中划上了一个恋恋不舍的句号。之所以觉得恋恋不舍，其原因是时间太短暂了，这是本次实习的唯一遗憾。真的希望学校能多给我们实习的时间。虽然有些累，但我们痛并快乐着。因为我们学习到了很多有用的只是。俗话说的好，实践是检验真理的唯一标准。通过一个礼拜的金工实习，我了解到很多工作常识，也得到意志上锻炼，有辛酸也有快乐，这是我大学生活中的又一笔宝贵的财富，注定对我以后的学习和工作将有很大的影响。

很快我们就要走出校园，进入社会，面临就业了，我想用人单位不会像老师那样点点滴滴细致入微地地手把手地引导我们怎样去做，更多的是需要我们自己去观察、学习，不具备这项能力就难以胜任未来的挑战。随着科学发展的日新月异和新技术的广泛应用，会有很多领域是我们未曾接触过的，只有敢于去尝试才能有所突破，有所创新。就像我们接触到的机加工和热加工，虽然危险性较大，但是要求每个同学都要去操作而且要做出成品，这样就锻炼了大家敢于尝试的勇气。一周的金工实习带给我们的，不全是我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，更多的则需要我们每个人在实习结束后根据自身情况去感悟，去思考，这才是本次实习的根本目的。

感谢金工实习给我这次机会！

**国防生实习工作总结9**

转眼间大一的时光已经过去，我们迎来了一年一度的国防生年度考核。在大一的整个学年中，我在学习上表现良好，工作中认真负责，现具体总结如下,望选培办有关领导认真审阅考查。

>一、思想认识和政治态度方面`

本年度的军政教育，还有连排长的教育，让我进一步认识到我们国防生与普通地方大学生的区别。作为一名国防生——共和国未来的军官，只抓学习是远远不够的，个人军政素质的提高，良好作风的养成以及军人意识的培养对今后的发展也起着至关重要的作用。因此，我要从思想上重视起来，并在平时的一点一滴中锻炼、磨练自己，使自己向一名合格的共和\_官靠拢。

>二．学习方面

我能够按照学校的要求完成各项学习任务，在并且积极向课外扩展，在大一上学期中获得了“三等奖学金”,在下学期中平均分也达到了85分以上。但我也承认自己的学习还存在一些问题，今后还要戒骄戒躁，更加努力，力争更上一个台阶。

>三．遵章守纪方面

纪律是军人的生命线。作为一名国防生，我们更应该遵守学校的各项纪律，坚持不迟到、不早退，拒绝旷课和考试作弊行为，而且要遵守选培办的一日生活制度。还要自觉强化组织纪律意识，维护军人的光辉形象。在这方面，我要严格要求自己，并且持之以恒，若有不足，望领导和同志及时批评指正。

>四．关心集体，服从集体利益方面

在这一方面，我能够端正态度，积极投入到选培办的各项活动中去，这既是为集体添一份力，更是提高自身能力的难得机会。上学年中，我参加了选培办组织的“新生军训”、“暑期军训”等活动，尽管未获得任何荣誉称号，但我个人感觉收获颇丰。经过不断的总结经验教训，我相信在以后的工作和学习中，我相信自己以后能做得更好。

>五．个人军事和体能方面

个人军事体能综合素质还有待提高。平时我也能积极参加训练，加强体能锻炼，但个人军事和体能状况还不是太理想，之所以不够理想我想是个人的认识还不够。所以今后我会更加注意协调好军事，体能训练与学习，生活的关系，努力做到学习，训练两不误。合格的军人必须要有一个强健的体魄，过硬的军事素质。所以我以后要更加积极的配合选培办的各项训练任务，把握这次年度考核的契机，努力使自己的军事素质和体能有较大幅度的提高。

>六．综合评价

在大一的工作和学习中，我能够严格遵守学校和选培办的各项生活制度，并且能够积极地参加选培办和学校组织的各项集体活动，并且注意从中锻炼自己的能力，培养个人军政素质，感觉收获很大。但我也承认个人的军事和体能素质还不太理想，所以今后一段时间的重点就是把个人的军事和体能素质提上去，努力学习，提高认识，早日成为一名合格的国防生。

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！