# 实习工作总结文案100字(优选49篇)

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2025-05-21

*实习工作总结文案100字1怀着忐忑的心情来到xx电力公司，准备接一个学生实习。我面对的一切都是那么新鲜。以前一直期待像大人一样工作，贡献青春为人民服务。现在这个机会终于来了，我很开心，但同时也觉得有责任。既然工作了，就要多学习知识，多了解做...*

**实习工作总结文案100字1**

怀着忐忑的心情来到xx电力公司，准备接一个学生实习。我面对的一切都是那么新鲜。以前一直期待像大人一样工作，贡献青春为人民服务。现在这个机会终于来了，我很开心，但同时也觉得有责任。既然工作了，就要多学习知识，多了解做人。要想不被社会抛弃，就要不断充实自己，提升自己，充实自己。

刚到公司的时候，进了人生第一个部门，遇到了第一个领导。在系里长辈的指导下，每天都可以学到很多新东西。

第一，学会画高层次的图。每天早上来办公室，打开电脑，坐下开始画画，经常坐一天。在师傅的耐心和无微不至的细心指导下，一开始总是会犯错，最后自己也能做到，每天都在成长。虽然每天都重复一件事，就是画画，但心里还是觉得挺满足的。至少我把一件事学好做好了，独立完成了一件事。

然后，学会填写塔的列表。刚开始对各种电杆都不熟悉，对电杆上的材料感到不解。科长拿了一份《贵州省农村电网10kv及以下架空配电线路典型设计图集》给我，意味深长地说：“好好看看，以后会很有用的”。于是慢慢了解了杆型和各种材质的搭配方法。纸上谈兵不切实际，期待有机会跟着长辈下乡验线。

每天我们追上太阳，八点半出发。记得第一次下乡是去微信，那是周六。科长拉着我耐心的指给我看：什么是支杆、门杆、直杆、角杆、拉杆等等。那天，我的脚很痛，汗水流了一脸。累是有一点，但心里一直是开心的。

下乡验收是进步最快的时间。你不仅锻炼好了，还知道了很多材料和新知识。五眼关节、横担、抱箍、拉条等。这些材料以前只在图集上看到过，现在终于在现场看到了，真的很激动用手去感受。每当我从长辈那里学到新的东西，我就觉得生活真的很美好。真的感谢他们不厌其烦的教和讲。也觉得不知道的地方太多，需要学习的东西太多。我很高兴在接受过程中看到并有机会接触到那些“新朋友”。

长辈知道的太多，有时候太忙，我就“偷偷”向他们学习。我真的可以从他们的言行中学到很多。在验收线上，施工队的缺陷逃不过他们的眼睛：“拉线松了，电杆掉了5根，导线与地面的距离不够……”等等。他们努力的时候那么帅，我真想有一天也能像他们一样。

我们在阳光下出发，在月光下返回。虽然有时候有点苦，有点饿，有点热，有点累，但一想到万家灯火，孩子在灯下读书，老人在灯下慈祥地看着，幸福的感觉就油然而生。所以，不管你走了多少路，出了多少汗，大家都觉得值得，脸上总是洋溢着幸福的笑容和轻松的心情。朋友遇到我，第一句话就是“你又晒黑了”。我不仅不沮丧，而且发自内心的骄傲。

因为我一直相信，付出是没有回报的，不付出是没有回报的。衷心感谢长辈们孜孜不倦的教导，让我明白了实事求是，待人真诚，虚心学习，勤于实践是生活和工作的基本原则。

前面的路还很远，我需要脚踏实地，一步一个脚印的走下去。

**实习工作总结文案100字2**

不知不觉，进入到新的岗位工作已经快一年了。回想这一年来的点点滴滴，其中有收获也有缺失，但总的来说还是收获颇多。这一年里，在领导的悉心关心下，在同事的指导下，我从一个懵懵懂懂的新丁逐渐成长为一名合格的人民警察，在这一年的时间里，我学到了很多，也付出了很多，在各方面都取得了不小的进步。

>一、坚持理论知识学习，明确工作的方法与职责。

不懂就学、就问，是一切进步取得的前提和基础。因为有以前教书的底子，使我学习过程中对各方面知识更为容易理解和掌握。在这一年里，我工作中时常遇到新的问题，请教老同志，不行就查阅相关资料，一个问题一个问题的解决，一个困难一个困难的克服，不仅能够将原有知识温习巩固，产生新的理解，而且学到很多新知识，有了许多新的认识。但某些认识都还是肤浅的，还需要我在实践当中去不断深入地理解。通过一年的不断学习，我对交通警察业务部分的理论都有所涉猎，在今后的工作学习中，我将结合实践，更进一步的理解和应用理论知识。

>二、加强思想政治学习，提高自身的思想素养。

一直以来，我积极参加单位组织的各种政治思想学习活动，时刻以优秀模范为榜样来要求自己。通过不断学习，使自身的思想理论素养得到了进一步的完善，思想上牢固树立了全心全意为人民服务的人生观、价值观。 勤勉的精神和爱岗敬业的\'职业道德素质是每一项工作顺利开展并最终取得成功的保障。一年以来，我用满腔热情积极、认真、细致地完成好每一项任务，严格遵守各项规章制度，认真履行职责，自觉按规范操作；平时生活中团结同志、尊敬领导，不参与违法乱纪活动，自觉抵制各种不良风气的侵蚀。

>三、通过实践成长，促进业务技能提高。

刚开始工作时，我几乎是从零开始，一边是领导、同事们的悉心指导，一边是自己对着书本反复琢磨。几个月下来，已经能比较熟练地掌握基本的工作方法，在过去的这段时间里，我通过实践，是自己解决实际问题的能力得到了很好的锻炼。每次我有了问题，都会向身边的师傅请教，力争下次碰到同样的情形能独立应付。到如今，从路面纠违到事故现场到无证驾驶的拘留案件，我都能比较自如地独立完成下来，受到领导与同事的一致好评。

在完成各项工作的同时，我还存在着以下几点的不足：一是工作中有时自信心不足，反而出现低级错误；二是在处理一些事情时有时显得较为急躁，不能冷静细致地处理；三是对一些业务技能特别是处理事故的流程还不够熟悉。

在今后的工作中，我将发扬自身的优势，克服不足，朝着以下几个方向努力：

1、学无止境，时代的发展瞬息万变，各种学科知识日新月异。我将坚持不懈地努力学习各种理论知识，并用于指导实践，以更好的适应不断变化的交通形势。

2、熟练的掌握各种业务技能才能更好的投入工作，我将通过多看、多学、多练、多问来不断的提高自己的各项业务技能。 “业精于勤而荒于嬉”，实践是不断取得进步的基础。我要通过实践不断的总结经验，提高自己解决实际问题的能力，并在实践的过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情的对待每一件工作。

总之，短短的一年见习期，是我人生角色转换的一年，是我不断成长的一年，也是我对交通管理工作由陌生进而熟悉一年。今后我将更加努力工作，为自己所从事的事业默默奉献终身。

**实习工作总结文案100字3**

不知不觉，在思念这个温暖的大家庭已经度过了两个月的实习期，在此期间，通过公司的全面培训，以及领导的帮助，对公司的企业文化、理念有了深刻的认识，并在实际工作中日渐进步，使我得以快速的成长，对公司领导下达的各项工作指示认真对待，努力做到最好，力争成为公司优秀专业的市场专员。

结束郑州总部的培训回青后，先对整个青岛KA卖场进行了走访，发现在青岛区域我们主要存在以下问题，与竞品相比，商品日期陈旧旧，品类不全，排面不及竞品，促销活动没有规律，部分卖场无促销人员。

针对以上问题，在领导的指导下，我们依次进行解决，并且有了不错的改善。以海琴利群为例，刚开始的情况，仓库存放大批过期商品，卖场排面所剩无几，福兴祥已经停止进货，竞品三全占绝大多数排面，由于思念销量不理想，利群柜长对我们的品牌非常没有信心，经过与福兴祥与利群柜长的不断沟通协商，帮他们解决了旧库存的问题，与卖场柜长达成协议，在商品陈列面及商品品项上进行改善，各方面都达到了有效沟通。

在这段实习期里，正好遇到了端午节，这么大的节日对我来说是个非常好的锻炼机会，根据领导的安排，对各个卖场的粽子陈列以及形象进行调查。端午节，粽子成为各大品牌提升销量的主力军，各家粽子的品类、卖场布置、促销活动、销售人员竞争火爆。通过端午节期间在卖场的现场促销发现，顾客对思念品牌比较认可，但我们在青岛市场的销售不如三全，主要原因有：

①三全口味是我们的两倍，顾客选择余地大

②三全在各个卖场都有专门的短期促销人员

③三全在青岛地区的备货好于我们

④节日还没有过，我们的粽子就出现了断货的现象，特别是肉粽，有很多顾客点名要，这也让我们看到了自己的问题所在，以后这种问题要想办法避免发生，对于竞争品牌，我们要取长补短，下一次一定会做得更好！

BC类店的走访与开发也是我们的工作重点，通过我走访的百余家BC类店，发现基本上所有的店主对我们的品牌非常认可，而且很愿意与我们合作，因为在春节假期里，汤圆的销售很好，带给他们的利润也很可观，但对于思念的进货渠道不明确，有时候想卖也不知道如何进货、找谁进货，有多数小店的送货商并没有公司，只是送货上门，别人送什么他们就卖什么，品类不全，出现什么问题的话也找不到有效沟通的人员进行解决。就李沧区的BC类店，卖速冻食品的店铺并不占多数，即使有的，数量也非常有限，多以飞燕、朱老大等地方小品牌为主，还有少量三全水饺，飞燕、朱老大主要是价位低，四元左右的价位据店主说销售还算不错，通过与店主沟通发现，80%以上的愿意与我们合作，都留下了他们的联系方式，但他们最关心的还是利润问题，另外部分小店没有自己的冰柜，建议我们公司投入冰柜。对于思念品牌他们是很有信心的，这也同时加大了我的自信心，等各方面到位走上轨道以后，我相信思念在BC类店的销售也会有很大提升。在我的实习期间，感谢领导对我的支持与信任，同事的团结与帮助，我会更加努力，虚心学习，使自己在各方面都能够更快的进步，为思念的蒸蒸日上贡献自己的力量！

**实习工作总结文案100字4**

时间过得真快。9月12日至10月26日，进入华中师范大学第一附属中学，离开。在这40天里，我学到了很多在课堂上学不到的知识和技能。同时，我得到了全面系统的各方面培训。

在教学实践中，我从听课和批改作业开始。虽然这些任务很容易，但它们非常重要，因为它们是我了解学生情况的入口。我从两个方面理解学生：上课答题和完成作业。当我站在讲台上，看着下面一双双渴望知识的稚嫩的眼睛，我突然意识到我的角色已经从学生变成了老师，我意识到我在课前一周的备课工作是认真备课，认真组织教案，孜孜不倦地尝试说话，反复改变教案并不是白费的，当下课后身边有很多同学的时候，我才更加意识到。我总是以一颗真诚的心对待每一个学生，用清晰的文字解释每一个问题，用深情表达每一个核心知识。此外，我谨记导师张先生给我的所有建议，从教学方法到课堂组织和回答问题，我收获颇丰。

班主任实习期间，我积极协助前任班主任做好班主任工作。因为每天住在国内，所以上午自习和晚上自习都不能参加。不过我每天早上自习，课间练习，眼保健操，中午看报的时候都会去上课了解情况。下午自习我会经常走进课堂，帮助学生解决作业或课外练习中遇到的问题和疑问。偶尔会在上课的时候走进班级和学生交流，帮助他们解决困难，基本上深入了解学生，另外，我还几次走进女生宿舍看望他们，关心他们的生活。实习期间还主持策划了三次主题班会——《别忘了国耻》

纪念9月18日《长征》 《我的白色象牙塔》。

实习期间还做了教育调查报告，从学生的学习、生活、课外活动中了解学生！

经过40多天的实习，我通过以身作则，体会到了当老师的重要性、艰巨性和艰辛。虽然一直在努力，但还是有一些不足，比如上课表情不自然，好像还在背教案，上课要大胆一点，语气太平和，需要提高对课堂的针对性。

总之，整个实习过程中收获很大，感谢导师！感谢这次实习机会！

**实习工作总结文案100字5**

时光荏苒，岁月如梭！转眼间，来到xxxx已经有一个多月了。回想起初进入公司时，恰逢秋收的季节，这似乎也在说明什么……很荣幸！承蒙领导的抬爱、提拔能有幸成为xxxx当中一员并且担任了水洗技术员一职。在此，深表感激！ 自十月中旬进入公司以来，从一开始的陌生到如今的融入，从一开始的被动到如今的主动，在这其中每天都学习到新的事物，也渐渐地使我认识到这一门技术并不是那么简单，而是包含了很多的心血、很多的学问。在此开拓了我的眼界，也使刚出大学校门的我觉得大学课本里学习到的知识实在是微乎其微！

在此，仅根据这一个多月以来的学习作如下总结：

>一、工作的具体内容

前面10天的培训期，主要跟着前面的同事们熟悉了车间里的生产流程，并且跟着车间班长了解了一遍整个生产的名称及具体操作。后来跟着同事学习记忆处理在实验室里的操作，以及水洗的具体操作。还跟着学习了助剂的测试。

在这一个月内，承蒙领导的信任，使我负责水洗产品的工艺质量控制，包括水洗、烘干工艺，进而保证大货尺寸合格，并且结合车间的生产情况对水洗工艺配方以及操作进行完善和修订。在此过程中也研究了烘干过程中对于尺寸影响最大的因素——含潮对于尺寸的影响关系。但还需进一步深入研究。

>二、工作的心得

在负责水洗的过程中，我发现含潮与尺寸的关系并不是成正比的，而是在烘干的过程中，随着含潮的下降，尺寸一开始还是稳定的，但是降低到一定程度时，尺寸随含潮的下降开始急剧下降。而最关键的就是最后快要烘干时的5-10分钟左右，这也是决定烘干尺寸的最重要环节。但是具体的关系是与款式与面料有关。这将在接下来的工作中不断充实。

转眼间，到公司已经一个月多了。非常感谢公司领导对我的信任，给予了我体现自我、提高自我的机会。在整个工作过程中，我认为自己工作比较认真、负责、细心，具有较强的责任心和进取心，坚持不懈，极富工作热情，能完成领导交付的工作。并积极学习新知识、新技能，来提高自己的综合素质，注重自身发展与进步。但也存在着许多缺点与不足：在日常工作中知识上面还有太多不明白，不够干练，且工作主动性发挥的还不够，对工作的预见性和创造性不够，离领导的要求还有一定的距离；对于专业知识的储备方面，感觉自己对有些知识还是有些溃缺。但这些缺点与不足，在以后的工作中，缺点加以注意和改正，不足的通过学习充实自己，不负领导们所给予的厚望！ 谢谢！

**实习工作总结文案100字6**

实习的两个月过得很快，我一个接一个的回忆着实习的过程。现将实习报告总结如下：

在教学中：

在教学方法上，要注意启发学生，培养学生的发散思维，提高学生的想象力，丰富学生的知识，培养学生的创新精神。在教学过程中，要特别注意课堂纪律，加强对纪律和组织不好的学生的教育。几个一起练习的同学经常坐在一起讨论教学方法和经验，弥补自己的不足。作为一名美术老师，我想收集大量的资料和教学工具，而不仅仅是一支笔。我虚心听取老师和同学的意见，尽力认真教好每一节课。我很高兴我和同学的关系很融洽。同时，我也发现了自己教学中的很多不足。比如教学逻辑不强，解释性语言太多。有的时候学生知道问题出在哪里，但是表达不到位，教学节奏把握不好。有时候，一节30分钟的课不到20分钟就结束了。另外说话速度有点快。

在学习中：

我的课程安排很满，每天给学生上课，尤其是初三的毕业生。他们面临着人生的一个转折点，这需要提高他们的绘画技巧。我觉得他们和我一样：一个是画画深造，一个是想找份好工作。每天和学生一起画画，给同学换图。这不仅有助于学生，也能提高和巩固我自己的基本能力。我教一年级的时候，经常会看一些东西，希望能跟上学生的思维模式，从中得到很多有价值的东西。在业余时间，我会看一些学校带来的专业书籍。

生活中：

我们几个人一起吃饭、做饭、打水。我从来没有想过，虽然有几个我不认识的人能在这么短的时间内了解到这个水平。我们经常在一起谈笑风生，聊学校里的事情，聊初次见面的印象。我和这里的老师关系很好。我们经常一起打篮球，聊天。这里的学生也很有礼貌。即使没教他们，见面后还是很有礼貌的打招呼。和我教的关系更好。即便如此，我有时也会和他们保持一定的距离。我记得老师说过，我们既要有亲和力，又要有尊严。这次实习对我的社会经历和人际关系也有很大的帮助。

**实习工作总结文案100字7**

时光荏苒，岁月穿梭!转眼间我的工作实习期已接近尾声。这是我人生中弥足珍贵的经历，也给我留下了精彩而美好的回忆。在这段时间里大家给予了我足够的宽容、支持、鼓励和帮助，让我充分感受到了领导们坚定的信念，和同事们积极乐观的精神。在对大家肃然起敬的同时，也为我有机会成为机构正式员工而感到光荣和兴奋!

在这半年的时间里，在领导和同事们的悉心关怀和指导下，通过自身的不懈努力，我各方面均取得了一定的进步。

记得初到机构时，我对机构的了解仅仅局限于机构网站的简单介绍，对社工的了解也仅仅限于书面知识和一些网络下载案例。所以，试用期中如何去认识、了解并熟悉自己所从事的行业，便成了我的当务之急。

在以机构实习社工身份工作的这一个多月中，我有幸参加了两次深圳市召开的社会工作领域的业务培训和一次机构组织的社工朋辈交流会，受益匪浅，感觉这是一份关荣而附有挑战的工作。学习是取得一切进步的前提和基础。在这段时间里我认真学习了机构和社工各相关资料，并从网络上摄取了大量的有用素材，日常工作的积累使我对社工有了更加深刻的认识，也意识到了社工对中国社会公共服务事业的改革与社会基础服务工作的完善所起的重大作用，更加认识到自己肩上的责任之重。

在这半年的时间里，我兢兢业业做好本职业工作，不迟到不早退，并积极自觉利用节假日参与机构与机构的培训学习与加班工作，严格遵守机构的各项规章制度，认真履行岗位职责，工作能力得到了一定的提高。

我所在的项目部是一个充满激情和挑战的部门，我要认真学习岗位职能，做好自己的本职工作，努力完成好各项工作任务。

在今后的工作中，我将努力提高业务水平，克服不足，朝着以下几个方向努力：

1、在以后的工作中不断学习社工理论知识，通过多看、多学、多练来不断的.提高自己的各项社工工作技能。

2、提高自己解决实际问题的能力，并在工作过程中慢慢克服急躁情绪，积极、热情、细致地的对待工作中每一项任务。

以上是我对这半年实习期的浅薄认识与简单总结，有不妥之处，希望各位领导与同事多多批评指正。谢谢!

**实习工作总结文案100字8**

从20xx年2月25号到20xx年7月5号我在承德市兴隆县六道河中学进行了为期四个多月的实习。在实习期间深受校领导的关怀与照顾，在指导教 师陈金平老师的指导下，认真负责地完成了各种教师教育教学技能的任务，并在班主任指导教师刘艳丽老师的带领下，认真学习了各种班主任管理技能并且参与八三班的班级管理任务。在实习期间，认真备课、讲课、参加数学组的联片教研活动并积极组织参与各项活动，指导教师与各位校领导给予了很大的支持与帮助并指出不足和学习改进经验。

时光荏苒、岁月匆匆，一晃四个多月的实习生活已经过去了，在这几个月的实习生活过程中，我收获着许多的欢乐、幸福与感动，但也有着坎坷、苦涩和教训。这些成功的经历将激励着我在以后真正地走上工作岗位后取得更大的成绩，失败的教训也将使我努力去改变自己不完美的地方，这些经历将使我从不成熟走向成熟与成才，都将是我这一生中宝贵的精神财富与美好的回忆。以下是我在本学期的个人工作总结。

一、教学工作方面

在六道河中学实习的第一周只是服务当地以及听指导老师的课，到了第二周指导教师才让我听一节讲一节，经过了半个月的紧张而充实的实习工作后，我逐渐适应了这里工作的节奏，熟悉了实习学校的作息时间，也从开始上课的羞涩拘谨到课堂上的谈吐自如，感觉自己在一天天的长大，一步步实现从学生到老师的角色转化。在这当中最应感谢的是指导教师——陈金平老师，她为人亲切热情，她在教学工作方面提供给我的指导非常多，可以说“竭尽所能”，我非常感谢她！她为我制定了一个实习方案：

1. 学会批改作业以及试卷并对其进行分析找出学生的易错点，了解学生的学习水平。

2. 个别辅导学生并提高其学习成绩，掌握与学生的沟通技巧，深入地了解他们的内心变化。

3. 学习讲课，能够灵活的导入新课组织课堂，传授学生新知，掌握教师的基本技能之一。

4. 学习备课及制作教学案，能够独立地从事教师活动。

陈老师让我倒着来学，减轻我的实习压力，让我能够轻松快乐地完成实习任务。六道河中学深入课程改革，上课模式是杜郎口教学模式————小组合作探讨、教师点拨模式，对于这个模式我一点都不陌生，这一点我就要感谢我的母校——邯郸市一中。这个教学模式看起来教师好像很轻松，其实不是的，它需要教师课前做足大量的准备工作，包括制作教学案，设计课堂活动环节，关键还是要求教师能够很好的组织学生能够积极地参与到课堂活动当中，在快乐中学到知识，提高课堂实效。这一周当中，虽然时间很短但我学到了很多东西，比如：如何设计课堂活动，如何让学生积极回答问题，如何让课堂有序高效，如何让学生整理新知，学习老师怎么样讲课，学习如何传授知识，如何控制课堂气氛，如何把握授课时间，好好驾驭整个班级教学等等一系列的问题。

在整个实习过程中，让我走到了教学的第一线，深刻体会到教学工作的不易，使我真正体会到做一位老师的乐趣，体会到了一个作为老师的责任。同时，也使我的教学理论变成为教学实践，使虚拟的教学变成为真正的教学。认识到了做一名优秀的教师必须做好以下几方面：

1、怎样上好每一节课，是整个实习过程的重点。但是对于我们这些教学经验不足的实习生，首要的任务就是会听课，本学期只要没事我基本上都去听各个年级各学科优秀教师的课。在听课前，会提前认真阅读了教材中的相关章节，如果是习题课，则事前认真做完题目，把做题的思路简单记下，并内心盘算自己讲的话会怎样讲。听课时，认真记好笔记，重点注意老师的上课方式，上课思想及与自己思路不同的部分，同时注意学生的反应，吸收老师的优点。同时简单记下自己的疑惑，想老师为什么这样讲。

2、在备课中，要认真研究教材，力求准确把握重难点，并注重参阅各种资料，制定符合学生认知规律的教学方法。教案编写详细具体，从复习提问、新课引入到讲授都精心设计，并不断归纳借鉴优秀老师的经验。在教学中，做到重点突出。

3、在每次正式上课之前，我都会先进行试讲，让指导老师听课并评课，纠正不足之处。然后修改教案再进行试讲，主要把握时间的安排，提高教学质量。

4、在课后要主动虚心地征求指导教师的意见，以及重视学生的信息反馈，认真地做好自我分析、评价和总结，对指导教师的意见进行改进，为下一节课做好准备。

5、上课时注重与学生为主，重视发挥学生的积极性以及综合能力的培养，有意识地培养学生思维的严谨性、逻辑性和相互协作的能力。

6、布置作业力求做到精练，有针对性，有层次性。同时对学生的作业及时检查，认真地批改并分析研究学生完成作业的优缺点，批改作业时要给学生写评语，态度要谨慎，注意保护学生学习的积极性。

7、课余时间与学生交流并帮助答疑，有助于他们对当天所学知识的掌握和巩固，弥补课堂时间仓促等不足。

二、班主任工作方面

在这四个多月的实习过程中，我担任了八年三班的实习班主任，做一名好的班主任的确很难。不但教学工作复杂而又繁琐，而且还要管理好整个集体，提高整体教学水平，同时又要顾及班中每一名学生。这就要求教师不能只为了完成教学任务，而且还要多关心留意学生，经常与学生交流，给予学生帮助，让他们感觉老师是在关心他，照顾他。如何形成亦师亦友，积极健康的学习氛围和团结的集体关系，对于实习班主任来说是具有很大的挑战的。

我在八三班班主任刘艳丽老师的带领下，熟悉班主任的具体职责并学习一些班主任的工作方法、技能与经验，参与八三班独立的班主任工作管理，收获感触颇多。实习期间我的实习班主任工作主要监督学生的学习、纪律以及卫生，具体安排为：

1、每天坚持反思会之后到教室监督学生做卫生的情况、早读纪律及做好考勤工作。

2、在课间操时，陪学生跑操，和他们一起做课间活动。

3、在下午做眼保健操时，到班上监督学生做操。

4、每周的课余活动时间与几名后进生聊天解答疑难问题，了解他们的情况，对他们的问题进行辅导，对他们进行正确的教育及感情思想交流，鼓励他们，帮助他们过关。

5、大扫除期间，安排，监督学生做好大扫除工作。

6、班会期间去看班主任组织班会，学习班主任如何组织班会，并组织一次主题班会。

7、组织一次趣味运动会，增加与学生之间的感情。

通过这几个月的实习我意识到，作为一名班主任，不仅要管理好日常秩序，提供一个良好的学习环境，而且要时刻关注学生的思想动态、内心情感世界，这些并不容易做到。对学生要贯注了班主任浓浓的爱心。“爱”是做好班主任工作的唯一秘诀，只要用心去做，没有做不好的。“爱”实质上是一个与学生实行心理沟通的过程，只有真正了解了学生的内心世界，做到有的放矢，方法得当，才能达到教师对学生的成长提供帮助指导、学生对教师的工作给予配合支持的目的，从而收到好的教育效果。在这里我要感谢刘老师，她让我明白了很多做人的道理，她告诉我，没有一个孩子是真正地坏、骨子里坏，都是可以改变的，这些改变就需要我们老师的爱，要用我们自身去感化这些孩子，不是单凭课堂四十五分钟的功夫。

实习的过程虽然很辛苦，还经受了好多委屈与坎坷，但是我收获的更多的是幸福、感动与成长。通过这次实习，让我了解了教师的伟大，教师工作的神圣，他真的是人类灵魂的工程师，教师的工作不仅仅是“传道、授业、解惑”，而是要发自内心的关心爱护学生，帮助他们成长。在教授他们知识的同时，更重要的是教他们如何做人，这才是教师工作最伟大的意义所在！

**实习工作总结文案100字9**

时间总是在我们不经意间已流过指尖。在不经意之间我们已经走过了六个月，六个月的实习生活立刻就要结束了。回首这半年的历程，脑海里留下了深深的印迹，在这半年里我学会了很多，也认识了很多真诚的朋友和善待我的师傅。

20xx年xx月，我离开学校来到鄂尔多斯进行实习。鄂尔多斯集团是内蒙最具影响力十大代表企业之一。旗下拥有六大实体企业，鄂尔多斯集团以羊绒产业起家，经历三十多年的发展，已经发展成为涉及化工、煤炭、羊绒、冶金、电力、置业等六大产业并举的集团产业。其鄂尔多斯标志以经拥有200亿的身价。此刻在棋盘井重点打造化工产业链，化工产业是鄂尔多斯集团近几年发展的新方向，现已有电石厂三家，年生产本事到达120万吨。并控股联合化工。此刻又正在建设PVC厂和水泥厂，预计今年年底能够一期投产，其中PVC正式投产年生产本事将到达100万吨。在榆林又将建设一个100万吨的电石厂。而我进入的就是鄂尔多斯集团旗下的化工产业电石二公司实习虽然是个化工厂，但能来这样的企业实习我认为是一个很好的锻炼自我的机会。

由于我们新进入集团工作，所以我们先来到棋盘井进行了七天的学习，学习企业的文化，工作的方向。让我们对鄂尔多斯这个集团有了一个认识。鄂尔多斯作为一个新兴的企业，它有着自我的企业文化和历史，而它也正在努力的完善着自我的企业文化，努力的去书写自我的辉煌历史。也正因为这种努力和发展才造就了如此辉煌的企业。在为其一周的企业文化学习以后，我被分到原料部碳材工段进行学习培训，原料部主要是为电石生产供给合格的原料。电石原料主要是兰炭和石灰。而我在的碳材工段就是负责将采购过来的兰炭进行烘干，我们要求将兰炭的水分控制在1%以下。以保证电石车间能正常生产。在这段时间我们也初步了解了一些电石生产的知识。电石是有机合成化学工业的基本原料之一，主要用于电石法PVC生产。是乙炔化工的重要原料。由电石制取的乙炔广泛应用于金属焊接和切割电石工业诞生于19世纪末，迄今工业生产仍沿用电热法工艺，是生石灰

（CaO）和焦炭（C）在埋弧式电炉（电石炉）内，经过电阻电弧产生的高温反应制得，同

时生成副产品一氧化碳（CO）。

电石生产的基本化学原理CaO+3C→CaC2+CO

式中可见电石生成反应中投入的三份C，其中二份生成CaC2，而另一份则构成CO，

即消耗了13的炭素材料。

⑴石灰生产

生石灰（CaO）是由石灰石（CaCO3）在石灰窑内于1200℃左右的高温煅烧分解制得：

CaCO3→CaO+CO2

⑵电石生产

电石（CaC2）是生石灰（CaO）和焦炭（C）于（电石炉）内经过电阻电弧热在1800～

2200℃的高温下反应制得：

CaO+3C→CaC2+CO

电石炉是电石生产的主要设备，电石工业发展的初期，电石炉的容量很小，仅有100～

300KVA，炉型是开放式的，副产品CO在炉面上燃烧，生成CO2白白的浪费。

电石行业是一个高耗能、高污染的行业。在原材料的运输、准备过程及生产的过程中都有污染物生成。此刻这个行业国家规定比较严格，另外一氧化碳的回收也取得了很好的效果。

电石的生产工艺过程

烧好的石灰经破碎、筛分后，送入石灰仓贮藏，待用。把贴合电石生产需求的石灰和焦炭按规定的配比进行配料，用斗式提升机将炉料送至电炉炉顶料仓，经过料管向电炉内加料，炉料在电炉内经过电极电弧垫和炉料的电阻热反应生成电石。电石定时出炉，放至电石锅内，经冷却后，破碎成必须要求的粒度规格，得到成品电石。在电石炉中，电弧和电阻所产生的热把炉料加热至1900—2200℃，其总的化学反应式为：CaO+3C=CaC2+CO+10800千卡

>电石炉生产工艺

1、配料、上料和炉顶布料合格的原料由原料加工车间经计量、配料后，由斗式提升机送入电炉车间料仓内，由炉顶布料设施、固定胶带输送机和环形布料机将料送入炉顶环形料仓。炉顶布料设施按需要把炉料布入料仓，由电炉加料管分批加入电炉内。

2、电炉半封闭电石炉是由炉体、炉盖、电极把持器、电极压放和电极升降装置等组成，是生产电石的主体设备。电炉由变压器供电，炉料在电炉内经高温反应生成电石，并放出一氧化碳气体，生成的电石由出炉口排出，用烧穿器打开炉口，熔融电石流到冷却小车上的电石锅内。电极的压放为油压控制，采用单层油缸抱紧提升电极锥形环油缸压紧导电鄂板，电极的正常升降由四楼三台卷扬机控制，电极的升降、压放、抱紧、下料控制全部在二楼操作室按电钮控制。电炉由变压器供电，炉料在电炉内经高温反应生成电石，并放出一氧化碳气体，生成的电石由出炉口排出，用烧穿器打开出炉口，熔融电石流到冷却小车上的电石锅内。出口炉设有挡屏和电弧打眼架，出炉口的上方设有排烟罩，用通风机抽出出炉时产生的烟气。

3、电炉冷却、破碎及包装熔融电石在电石锅内用顶车机拉至走廊或包装间进行冷却，电石砣凝固后，用桥式吊车和单抱钳将电石砣吊出，放在铸铁地面上冷却，冷却到适度后将电石破碎到合格粒度，然后分等极进行包装，送入成品库。

>实习感悟

在顶岗实习的过程中我明白了许多。首先明确顶岗实习的目的，在于经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、业务水平，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作本事以及待人接物与外界沟通的本事，以便把学生培养成为具有较强实践本事、良好职业道德、高技能、高素质的，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。\_\_顶岗实习、工学结合\_是现代职业教育的一种学习模式，是把生产劳动和社会实践相结合的一种人才培养模式。其基本形式是学校与企事业用人单位合作培养学生，学生经过工学交替完成学业。生产实习是我们学院为培养高素质工程技术人才安排的一个重要实践性教学环节，是将学校教学与生产实际相结合，从而为毕业后走向工作岗位尽快成为业务骨干打下良好基础。经过生产实习，使我们了解和掌握了车间管理、生产技术和工艺过程；使用的主要工装设备；产品生产用技术资料；生产组织管理等资料。在这次生产实习过程中，不但对所学习的知识加深了了，更加重要的是更正了我们的劳动观点和提高了我们的独立工作本事等。

经过这次实习，我发现了自我看问题的角度，思考问题的方式也逐渐开拓，这与实践密不可分，在实践过程中，我又一次感受充实，感受成长。

>1、要有较强岗位意识。

作为一名毕业生，毕业后走向社会，大多是从事一线工作，有劳动性的，有营销性的，基本上都要从基层做起，这是高职生必走之道。每一个岗位都有他特有的作用，干一行，爱一行，专一行，是一种岗位职责，是一种职业品质，用人单位很注重这种品质。这种岗位职责是一名员工走向成功的必经之路。要增强岗位职责，就必须顶岗深入到生产一线进行脚踏实地的工作，兢兢业业的去做，仅有这样，才能磨练和增强他们的岗位职责感，这是现代社会对高职生的基本要求。

>2、在工作中要有良好的学习本事，要有一套学习知识的系统，遇到问题自我能经过相关途径自行解决本事。

因为在工作中遇到问题各种各样，并不是每一种情景都能把握。在这个时候要想把工作做好必须要有良好的学习本事，经过不断的学习从而掌握相应技术，来解决工来中遇到的每一个问题。这样的学习本事，一方面来自向师傅们的学习，向工作经验丰富的人学习。另一方面就是自学的本事，在没有另人帮忙的情景下自我也能经过努力，寻找相关途径来解决问题。

>3、要明白良好的人际关系是我们顺利工作的保障。

在工作之中不只是同技术、同设备打交道，更重要的是同人的交往。所以必须要掌握好同事之间的交往原则和社交礼仪。这也是我们平时要注意的。我在这方面得益于在学校学生会的长期的锻炼，使我有一个比较和谐的人际关系，为顺利工作创造了良好的人际氛围。另外在工作之中自我也有很多不足的地方。例如：缺乏实践经验，缺乏对相关行业的标准掌握等。所在我常提醒自我必须不要怕苦怕累，在掌握扎实的理论知识的同时加强实践，做到理论联系实际。另一方面要不断的加强学习，学习新知识、新技术更好的为人民服务。

>4、要不断积累社会经验。

增强社会经验，也是增加工作经验。一名毕业的大学生在应对用人单位面试时，别人很自然要问到你有无工作经验，这道门槛拦住了不少大学生。所以，顶岗实习不仅仅是一种劳动锻炼，更重要的是经过实践增强工作本事，增加工作中的沟通和适应本事，增强做人的才干；实践出真知，实践长才干。有了适当的顶岗实习并能顺利拿到一份顶岗实习合格证，这对今后走向社会，应聘岗位时，无疑是十分有益的。

>5、要认真学习企业的科学管理技能。

管理是一门科学，更是一门学问和艺术。科学的管理，能给企业插上腾飞的翅膀。我们选择学生顶岗实习的平台时，选择一个好的企业，异常是科学管理好的明星企业，对实习学生来讲，无形中就会增长他们的科学而严谨的管理意识。在这种环境下，企业员工综合素养有较大提升。用他们自我的话说：\_从中兴走出去的员工，能够胜任其他企业的主管\_。企业一席话，证明管理出效益，管理出人才，管理促发展的硬道理。所以，我们的实习生，就是要在这样的明星企业去磨练，去锻炼，在实践中增长管理才干，增长做人的才干。

>总结

实习就这样结束了，我们也将正式走出学校，走进社会，这段实习生活是一个很好的锻炼机会，他让我真正的懂得了学校和社会的不一样，也真正的让我从一个学生转变为一个男人。为自我的未来奋斗的人，为将来打拼，这种感觉很好，虽然在这段期间有谢不适应，也有过要放弃这份工作去找个简便点的活，但我最终还是干到了此刻，我想我在未来的一段时间还会干下去，并干的更好。

这段时间我成熟了，想问题不在那么简单，我会在深思后再做决定。工作让我学到的不仅仅是工作的知识，更重要的是我学会了怎样去应对社会上的各种问题。我想在未来我会走的更好更远。我会为自我的将来努力，努力去创造我自我的历史！

**实习工作总结文案100字10**

自五月份进入公司以来，已经工作一月有余，这段时间以来，我通过接触工作，熟悉了公司的业务范围及工作流程，下面我就对这段时间的工作做一个简单的总结。

首先，本职工作内容：负责申报和协助申报政府项目及中期抽查；

1、泰山产业领军人才申报；

2、青岛市科技库专家申报；

3、青岛市工程技术研究中心申报；

4、青岛市重大产业专项资金；

在这些项目的申报过程中，通过对申报材料的整理、编撰和对接，我对公司的业务范围有了一定的了解，这对我开展后期工作都起到了很好的帮助，除上述工作以外，还加强了对政府主管部门和合作单位的联络和工作汇报。

其次，辅助工作：协助进行公司的企划宣传工作；

1、编写安全生产月宣传稿件《安全生产为企业发展保驾护航》；

2、编写青岛市上规模企业新闻宣传稿件；

3、编写青岛市软博会天博公司宣传稿件；

4、协助青岛市软博会公司的宣传工作；

宣传辅助工作主要是辅助部门进行公司的企业宣传，除了以上工作以外，还进行一些新闻稿件的修改，为公司宣传提供参考意见，企业宣传不是一朝一夕就能完成的工作，是持续的，长久的，代表公司的整体形象，需要公司所有人积极参与努力体现公司技术实力和软实力的一项长久工作，在以后的工作，我会努力配合提升公司整体形象。

最后，集体活动：积极参与公司组织的文化活动；

1、积极参与公司组织的各项培训，例如：医院培训、PPT培训及新入职员工培训等；

2、参与公司组织的集体活动，例如：城市乐跑赛；

积极参与集体活动是融入公司环境及氛围的一个有效途径，多参与集体活动，除了有利于开展协同工作，还对公司的发展有间接的推动作用。

20xx年的下半年，除了进行项目申报工作之外，我打算协助进行公司的形象宣传和业务拓展，一方面整理材料加强同政府主管部门之间的联系，另一方面加强公司与其他单位的战略合作，在进行公司形象宣传的同时促进企业发展。

以上就是我对20xx年上半年工作的总结，作为一名刚进入公司不足三个月的新员工来说，还需要学习更多的业务技能和业务知识。在以后的工作中，我会虚心请教，多学习一些其他的业务技能，在促进公司繁荣发展的同时努力提升个人整体实力，从而更好地为公司发展的添砖加瓦！

**实习工作总结文案100字11**

三个月的试用期对我个人来说是一个硕果累累的阶段。通过三次培训以及与同事和领导的相处，我逐渐开始适应现在的工作和生活。在工作中体会到的领导和同事踏实认真的工作态度值得一提，让我对自己要求更严格，工作做得又好又细致。在此，我必须真诚地向所有领导和同事表示深深的感谢，感谢他们的宽容、鼓励和帮助。以下是我三个月试用期的总结。

我刚刚离开校园，没有任何工作经验。虽然很多专业知识对我很有吸引力，但还是很奇怪。和其他同事相比，我知道差距很大。而且我也知道我的一个缺点就是急躁和粗心，这在电厂是很忌讳的。所以带着这些担心，刚来时的兴奋渐渐被压力取代，总觉得愧疚自责。经过大家的帮助和自学，逐渐进入工作状态，不安和紧张也逐渐平复，也有了做好工作的自信和决心。刚进厂时老员工给我们的一系列安全教育培训给我留下了深刻的印象。因为忽视任何一个小隐患都有可能导致以后发生大事故。在日常工作中，我始终牢记安全第一、预防为主的方针，向老员工学习，使我个人的安全生产意识不断提高和增强，为电厂的安全高效运行而努力。试用期是学习的主要阶段，通过相同事、值长的热心帮助，我对电厂的各种设备更加熟悉，对一些基本操作也有了掌握。我相信在自己不懈努力和各位同事的无私帮助下我的专业素质肯定会不断得到提高。

值班工作包含许多专业知识，在这方面原本的学习基础就不扎实，随着时间的推移，工作量增多，再加上个人学习主动性不强，所以很多问题一知半解，很多操作不能熟练完成。在今后的工作中我应多加强专业方面的学习，同时多向同事请教。电站中设备很多，各种参数需要牢记，只有这样才可以在工作中游刃有余。培训的技能考试暴露出我的很多问题，一些关键设备不很熟悉，一些简单操作不熟练，很多在学校学到的知识并不能运用到实际工作中。电站涉及到的知识很多很杂，这就需要我认真努力学习，虚心请教，只有点滴积累才可以使自己真正成长为一个可以独挡一面的值班员。

通过三个月的工作，我发现了自身存在的很多缺点与不足。首先与同事们沟通少，工作时缺乏思考，遇到问题也不注意总结，尤其是在工作中细心不够，又容易急躁，这些都是导致工作不能很好完成。在今后工作中，除了加强工作的认真态度和强烈的责任心外，也应该加强与同事之间的沟通交流，通过不断学习和总结增加自己的知识面，不断提高专业素养不断提高工作水平，将工作完成好。我也会虚心听取同事的批评和纠正，努力提高自己的专业素养。

在将转正的时刻作出以上的总结，是对自己过去的自省也是对今后生活工作的激励。展望邻近的下半年，我意识到，只有行动上有方向，工作上有目标，心中才能真正有底，才能够做到忙而不乱，紧而不散，条理清楚，事事分明，逐步摆脱刚参加工作时只顾埋头干，不知思考总结的现象。当然我们在管理处能安心的工作，愉快的生活也离不开领导们的关怀和照顾，各级领导的关怀和鼓励是我们立志为崔家营发展做出自己贡献的动力，我相信凭借自己的努力和领导们的关怀，我一定会不断进步、不断提高。

**实习工作总结文案100字12**

时间过得真快！转眼间在会计部实习半年了。通常看到实习期满后有人离开，我已经麻木了，但面对离开，我的不情愿油然而生。在这里，我的导师对我有着深远的影响。实习之前，我挺粗心的，经常丢东西。在主管的指导和包容下，我不仅细心，还很有责任心。我要感谢我的主管凌姐姐和我的同事们。

20xx年1月28日开始实习，主要工作内容如下：

第一：外地办事处拿着交接收据到公司核对所有资料（银行单、银行对账单、支票抬头、专用票和普通票、收付单据、费用单等）。）的本月企业会计；

第二：填写凭证

第三：审核证明，在账目完成后，可以由主管进行检查和审核

第四：记账并结转期间损益以及结账和生成ufo报表

第五：地税上传财务报表

第六：进项发票扫描认证和企业增值税电子申报

第七：报税，主要做个税报盘

第八：打印并整理装订记账凭证、账簿和报表

纸上学得终觉浅，绝知此事要躬行。短短半年的实习，了解并学到很多知识。通过这次实习，我觉得会计理论对于会计实践而言相当重要，二者缺一不可！世上无难事，只怕有心人，愿每个同事都能心想事成，学到自己所想学的知识。

**实习工作总结文案100字13**

作为一个即将毕业步入社会的大学生，这次实习就像是上任前的最后一次彩排。进公司的时候，激动紧张的心情不言而喻。我害怕工作中会出现失误，但现在看来实习中遇到的所有困难都是宝贵的财富，告诫我在以后的工作中要做得更好。

>一、实习过程

在开始实习之前，我觉得有点愧疚。因为我的很多朋友都在假期工作过。作为英语专业的学生，这次实习是我的第一次工作经历。从我开始工作的那天起，我就过着和过去完全不同的生活。我每天都在指定的时间上班。工作期间要认真按时完成工作，不能草率敷衍。我们肩负的责任不仅仅是为了自己，更是为了一家公司，所以我们应该对一切都小心翼翼。

学校被公司取代，学生被同事取代，没有空闲时间。一切都来得那么无情，但我们必须去适应。实际上，我的工作是做一些翻译，收发信件，报价，传真和邮件，画表格等。每天重复这些繁琐的任务，时间长了容易疲劳，但是繁琐的工作不能马虎。一个小小的失误，不仅会给自己带来麻烦，也会给公司带来巨大的损失。比如公司的业务员每天都要跑来跑去，必须有顽强的个性。遇到挫折时，他们绝不能放弃。当他们犯错时，他们不能愤怒地辞职。每次看到他们，我都会充满能量。

当我们踏上社会，我们开始与各种各样的人打交道。因为利益关系，同事并不总是像同学一样嘘寒问暖。我们现在能做的就是适应怀旧中的一切变化。

>二、实习感悟

\_你在大学里学到的不是知识，而是一种叫做自学的能力.\_直到我真正开始工作，我才意识到这句话的含义。除了英语和计算机操作，课本上的学习理论很少用到。我的助理通常会做一些接待客户和处理文件的工作，但有时我并不觉得太有挑战性。但是，和公司的大多数网站开发者一样，计算机知识也是日新月异。他们必须通过自学尽快掌握新知识，迎接一个又一个新挑战。如果他们依赖在学校学到的知识，他们肯定做不到。我们必须勤奋工作，不断学习新知识，积累经验。没有自学能力的人，迟早会被企业和社会淘汰。

我的感情是真挚的，金石为开。不管做起来有多难，拿到你的那份只是时间问题。但是如果你不这样做，这一天永远不会像天上掉馅饼一样到来。

另外，人际关系的处理也很关键。虽然你在工作中必须有能力，但是没有同事的配合和包容，你可能什么都做不了。以前可能是因为看电视剧太多。总觉得职场充满了勾心斗角，要想生存下去，必须圆滑甚至聪明。但是在和同事相处的过程中，我觉得放大别人的优点，缩小别人的缺点更重要。站在别人的立场思考。

还有就是坚持的重要性。我觉得，整个人生都是有因有果的。只有做好身边的每一件小事，才能得到所谓的好果子。根据大学生优于他人的特点，我们应该更加重视坚持的重要性。也许我们不在乎的一件小事就是我们的机会。长成参天大树，靠的是坚持和积累。

根据助理的职业特点，遇到挫折时，不妨调整心态缓解压力，进行冷静的检讨，从客观、主观、客观、环境、条件等方面找出挫折的原因。总之，通过这些感悟，我不仅知道自己以后的工作会做得更好，也学会了珍惜，珍惜父母的每一笔血汗钱，珍惜每一个工作机会.因为我理解它们的重要性。

>三、实习总结

首先是关于建议。希望以后学校能增加实践环节，提高学生工作能力，根据社会需求调整课程。毕竟不能改变招聘条件，职能造就人才，这就要求学校加大教学改革力度，以适应社会需求。

其次是对我这次实习表现的总结。通过这次实习，我获得了工作和为人处事的经验，但也有一些遗憾。可能是实习天数短的原因，我对助理工作的理解只停留在表面，没有具体处理好所有的工作。虽然我有一定的理论认识，但还是缺乏实践。鉴于以上总结，我想在今后的学习和工作中做以下五件事：

一是加强英语的学习。虽然我经常用英语作为助手，但我的专业可以成为我的优势。但是这个优势在实习过程中并不是很突出，这是因为我英语还是很好但是不擅长。所以在以后的学习中，我会通过扩大词汇量和阅读来提高自己的英语水平，让自己的优势更加突出。

二是加强沟通能力。通过实习，我发现专业知识固然重要，但良好的沟通能力是别人发现自己能力的前提。对于助理职位来说，沟通技巧包括一个人从着装到说话和行为的一切能力。在以后的交流中提高自己的沟通能力，一定会对自己以后找工作起到事半功倍的作用。

第三，强化的前提是奉献意识。因为是个性和自我的关系，所以我在这方面做的还不够。虽然我们接受了团结合作在日常工作和生活中的重要性，但我们还是留在了这里。

**实习工作总结文案100字14**

每个人都要经历实习生涯，同时在实习结束之际，也要进行实习时的自我鉴定。所实习的工作不同，实习收获也不一样。两个月的实习瞬息即过，总结了自己表现，有欣慰也有不足，希望这篇大学生实习总结可以让我警醒自己的过往。

此次实习的主要内容是研发制图，参与新产品的研发和大样图绘制了解家具制作的流程零部件装配以及内部结构的整合。

通过此次实习，主要有一下几点体会：

首先是个人角色的转换及整个人际关系的变化——学校里成绩不错的学生变成了未知领域里从头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样改变了角色，老师变成了领导，同学变成了同事，相处之道完全不同，在这样的转变中，对于沟通的认知显得非常苍白。于是第一次觉得自己并没有本以为的那么善于沟通。当然，适应新的环境是需要过程的，所以我相信时间和实践会让我很快完成这种角色转换，真正融入到工作单位这个与学校全然不同的社会大环境中。

在心理上努力去适应全新环境的同时，最大的体会莫过于实际工作方面的收获。特别是在十一过程中，我亲眼看到工作师傅们对工作的认真负责、精益求精、无私奉献的工作作风。在实习过程中使我感受最深、受益最大的就是这种工作作风。大家都很用心的在改进产品，大家都知道做欧式家具最重视的就是家具的线条感，为了使曲线尽量完美，工作人员一次又一次的改进，没有半句怨言。通过这次实习，工人师傅们这种精神很值得我在今后工作中很好的学习、继承和发扬。

走出校门，踏入社会，不能把自己要求的太高。因为期望越大，失望可能就越大，但适当的期望还是非常有必要的。不能认为学校里 读了多少本书、写了都少万字、听了多少堂课，自己就了不起了。我毕竟还是个初出茅庐的学生，没有任何实践经验这是事实，所以一定要好好学习，不能自视过高。

学校的生活暂时告一段落，社会生活刚刚起步，应该在步入社会后，继续学习，不断增长和扩展知识面，才能使自己在社会占有一席之地。总之，毕业实习使我获得了人生第一笔宝贵的工作经验，虽然步入社会后，还有很多东西要学习，很多教训要吸收，但我想我已经做好足够的准备，无论是心态上还是技能上。现代社会竞争是残酷的，但只要努力地付出，我的职业生涯就必定会开出希望的花，结出成功的果——我坚信。

**实习工作总结文案100字15**

人生有很多的第一次，第一次站上三尺讲台,第一次为人师表，对于师范生的我来说，这是一件极具挑战、颇具诱惑的事情。

20xx年9月5日，我怀着即兴奋又焦急的心情来到了石阡县花桥中学，开始了为期三个月的顶岗实习，实习期间的点点滴滴、酸甜苦辣，让我体验到教师事业的崇高和艰辛。

实习是师范教育一个极为重要的实践性教学环节。是每一个有志成为一名优秀人民教师都要经历的步骤；也是贵州师范大学培养计划中的重要组成部分，而我有幸成为顶岗实习的参与者。在短暂的实习生涯中，虽然中间充满了困难和挑战，但是通过自己和团队的努力，我们都一一克服了，最后我们不仅收获教学技能的提高、师德意识的加强、班级管理和课堂调控的完善，而且我们在并不有利的教学环境中锻炼了心理素质和人格精神，同时也深深地感受到了农村基础教育的薄弱和城乡结合部地区习惯养成教育及道德素质教育迫切，更加坚定我成为一名人民教师的信念与决心。

在实习期间，我的主要任务是班主任工作和教学工作，我将从这两个工作中谈谈我的感受和收获。

一、班主任工作

（1）在工作准备方面

首先我能较快的了解整个班级的情况特点。记得刚开始时，我就急着找班主罗老师了解班级情况。但罗老师并没有直接告诉我，而是让我自己去发现、去了解。可能当初我有点不理解。但后来想一想罗老师并没有做错。应该用自己的眼睛用心去观察了解这个班级，了解学生，毕竟面对的还是学生，这也是对我的工作的一个考验。接下来我就召开了班委会会议，通过班委会了解了班级的一些日常工作以及班委的一些职责。

其次，我能较快的熟悉和掌握学生的情况。为了增进对学生的了解，我抓住一切可能的机会和他们接触交流。除了上课时间，我一直和他们在一起。刚开始几天，我发现学生都不怎么和我说话，觉得自己好象很难融入这个班级，我处于被动状态，原因是彼此还不了解，这时我应该采取办法，因此我主动去关心他们的学习、生活情况，慢慢的和他们交流。通过自己的主动以及对他们的关心，学生也逐渐放开了，都愿意主动找我交流。我觉得师生之间就应该多交流，教师应该走进学生，只有这样，你才能真正了解学生。

（2）在班级日常管理方面

我能在班任罗老师的指导下，辅助他主持日常工作并组织班级活动。我更多的是监督学生的学习、纪律以及卫生。在监督的同时，不忘给他们灌输一些道理，能结合他们的年龄特点和我的成长经验对他们进行思想道德教育。比如当他们觉得学习压力大而松懈的时候，我就会将我刻苦学习的经历通过班会课给他们讲。通过自己以前恶劣的生活环境和教学条件与他们现在的一比较，就会让他们觉得自己没有什么理由不好好学习。自己对他们的监督及必要的思想教育，一部分同学能很好的改掉许多不好的习惯，比如说上课爱讲话、爱打瞌睡、不交作业等，特别是我们班的王朗，每次作业都是空白，有一次我找他谈话，到了后来他就主动把作业本交给我，看到上面写满满的，我非常高兴。还有些学生比较懒，学习主动性不够，像此类学生就需要我们的监督和引导。除了作业，还有卫生打扫，女生普遍比较认真积极，而有部分男生爱偷懒，总是推推拖拖。对与这类学生，

就应该给他们明确的任务。我们班有太多调皮的学生，我发现自己很难对他们进行思想教育，你不能对他硬来，你越是态度强硬，他就越反抗。对于这类学生，应该在平时和他们多交流，能够在平常的交流中适当的通过一些言语对他们作一些引导，进而从思想上去感化他们。

二、数学教学工作

除了担任八（4）班班主任工作之外，我还出任了八年级（3）、（4）两个班的数学教学任务，在此期间积极备课，认真写教案，认真完成实习内容，具体情况如下：

（1）见习期的工作

开学初期，来花桥中学，积极主动向原科任老师请教，了解班级情况，在明确教学进度及教学计划后，马上跟随成洪老师听课，参加教研会议，小组内试讲、评课活动。我所教的班级，学生基础参差不齐。因此，在备课中，注重对基本知识和基本理论的强调。结合听课的心得制定了教学计划，进行了试讲，得到了指导老师的肯定后，正式走上讲台。

（2）课前准备

在教学工作中，我严格要求自己，认真备课。在备课的时候，指导教师对我说，要想上好一堂课，首先就得备好这堂课，要备好一堂课，必须先备学生，只有先了解学生才能因材施教，才能够把握住本节课的重难点，也才能够让学生更好地理解每一个知识点。在备课的同时，不仅要备学生，还要仔细的专研教材和教学目标，领会课本知识点设置顺序的含义，把握教材，注意细节，数学是一门逻辑性很强的学科，所以一定要注意对学生学习方法的正确引导。 备课的作用相当重要，所以在上每一节课之前我都会认真备课，一是对学生负责，二是给自己增加上课的自信心。

（3）课堂教学

刚走上八年级（3）班的讲台时，不免有些紧张。实习之前我经过很多的教学训练，除了学校组织的教学模拟训练，课余时间我还上一些家教。但这是我第一次正式讲课，还带着紧张之余的些许激动。这节课的教学内容是：分式的乘法和除法。虽然有些紧张，但经过精心备课，本节课还是取得了一定的成绩，完成了各项教学计划，课程的讲授得到了指导老师的好评，但同时也指出了我的不足，课下，我及时总结了自己的得失，并进行反思。 课堂教学的对象是学生，教师上课不是上书本而是上学生。学生是一个个独立的个体，因此要教师充分的调动学生的积极性，让他们自己主动思考、发现问题、解决问题，在解决问题时教师要会发现学生的不同做法，引导学生挖掘更多的解决办法，这样周而复始，学生才能够获得思维的进步和提升。

（4）作业的布置和批改

由于我上的两个班成绩层次不一样，因此在作业的布置上，题目的深度和数量都不同。成绩好的一个班除了布置书本上的习题之外，为了提升他们的技能，我还抄一些课外练习给他们做；而成绩稍差的一个班，我就以书本作业为主。 班级人数比较多，教师不能兼顾到每一个学生，要反应学生的学习情况，学生的作业和试卷批改是一个行之有效的办法。所以学生的每一次作业和试卷我都会认真批改，每次学生出现的问题我都会用一个本子记录下来，及时分析，找出学生知识的不足，在下一节课上，我会用几分钟的时间给学生及时纠正，这样学生就不会出错了。

（5）教学反思

每一个优秀的教师都会进行反思和总结，我个人的座右铭是：反思＋总结＝进步。我常常要求我的学生要时常反思自己，我也不例外，每上完一节课，我都会从各个方面进行教学反思，反思备课、反思教法、反思和学生的互动、反思教学效果......在反思中不断积累经验，研究课程，改进教学方法，每堂课都饱满精炼。在我自己的努力和指导老师的帮助下，我的教学实习工作取得了很大的收获。

以上内容是我实习期间的感受和收获，回忆三个月的实习，使我深深体会到，要想成为一名优秀的人民教师，是非常不容易的。除了本身应具备渊博的学识外，其它各方面如语言表达方式、心理状态以及衣着、动作神态等也是有讲究的，当然，我更体会到了当一名老师的快乐与幸福。与学生在一起，我会回忆起自己中学时候，也会想起自己曾经的点点滴滴。当我在讲台上书写每一笔的时候，我都能察觉到自己脸上洋溢着幸福的微笑，因为，我这么多年读书学来的知识，终于找到了传输给他人的途径，让我自身有一种成就感。

顶岗实习是我教师职业生涯的开端，这次实习让我收获颇多，无论是思想、生活、行为、还是教学上都得到了很大的洗礼。实习有苦有乐，有欢笑有泪水，有数不尽的酸甜苦辣；实习让我丰富了知识，增长了经验；实习让我坚定了学习的信心，给予了我勇气；实习带来的是无价的人生阅历，是宝贵的一课。 待到来年时，能圆我的教师梦！

**实习工作总结文案100字16**

>第一，扎实的理论知识是前提。

在实习之前，我们一直认为，经过三年的学习，我们的会计理论知识已经很扎实了，只要掌握了规律，就不会有问题。但是在实习过程中，我们发现平时学到的东西远远不够，在细节上犯了很多错误。另外，根据相关的实习资料，我们在填制原始凭证、记账、编制各种账目时，经常会被堵。回过头来看原因，大部分都是因为平时理论知识不扎实，经不起实战的考验，这也是我们这次实习学到的重要一课。

>第二，理论联系实际是关键。

通过这次实习，我们也发现熟练的理论知识对我们来说是不够的。我们学了这么久，可以说基本掌握了会计的专业基础知识、基础理论、基本方法和结构体系。但在这个实践中还是很难，这是因为我们意识到，会计理论离开了实践过程，就全是零，实用性和实践性对会计人员来说很重要，离开了实践环节的理论只是纸上谈兵。

>第三，足够的耐心和细心是保证。

会计是一项繁琐的工作，我们在这次实习中深刻体会到了这一点。刚开始实习的时候，一天到晚无聊的账目和数字让我烦透了，以至于单纯填制凭证记账会让试算不均匀。犯错越多越浮躁，犯错越多，从而形成恶性循环。后来我们意识到这个不足之后，小心翼翼的填补，既加快了速度，又提高了效率，事半功倍。因此，在会计工作中，我们不应该粗心、粗心和浮躁。其实做什么都一样，需要有一颗平常心。

通过这次实习，我增强了自己的实践能力。做事的态度也有所改善。只在学校实习一个月，就受益终身！

**实习工作总结文案100字17**

心电图是我们实习的第一个科室，虽然只有短短的两个星期但是却令人异常的珍惜与回味，从刚刚进去时的胆战心惊、茫然无措到后面的驾轻就熟、从容淡定，这就是适应与成长。

首先，我觉得在心电图最大的好处，就是熟悉了医院各科室的分布情况，让我们对医院更加熟悉了解，然后我们学会了各种心电图的\'技能操作，从简单的普通心电图到18导心电图、24小时动态心电图。当然也学会了简单的读图与阅图：正常心电图、左前分支传导阻滞、房早、室早、房颤、室颤、心梗等。

最后谢谢各位老师的细心教导，虽然当下的我们有很多不足，但我们从未停止进步，不断学习、不断成长、不断完善自我。

**实习工作总结文案100字18**

实习阶段对于每一个即将跨入社会走上护理岗位的护士新生都是至关重要的一段经历。现代社会激烈地市场竞争，新的医学护理模式，以及人们对健康与服务意识的增强，对我们的护理工作提出了更高地要求。而实习护生在这一过程中应充分学习和得到锻炼，在实践中进一步充实完善自己的理论，规范自己的行为，以便为自己将来的独立l作打下一个好的基础。下面就儿个方面的问题与人家共同学习和讨论。

1.要树立“以人为本”的人性化服务理念

护理的全部工作都是围绕病人入院到出院来展开的。人是一个生物体，时时刻刻有着他(她)各种生理需求和社会需求，病人则在此基础上还有疾病治疗护理的需求。护理工作除执行医嘱和护理操作有着严格的操作规程外，其他大量工作都是根据病人需求去做的。因此，如何满足病人的各种正当需要，就囊括了我们所有的护理工作。急病人之所急，想病人之所想，解病人之所难，都是我们的职责所在。其中营造一个舒适安静的住院环境、耐心细致的入院宣教、温馨和蔼的语言沟通、体贴入微的生活护理、高度负责的人文关怀等等，都是护理工作的具体体现，护理质量的高低均会在这曰常的点点滴滴中反映出来。总之，一切以病人为中心，病人满意了，说明我们的工作就做好了。

2.要严守各项规章制度和操作规程

在护理的上作制度中，有“查对制度”、“值班、交接班制度”、“执行医嘱制度”、“抢救工作制度”、“消毒隔离制度”、“分级护理制度”等等各项操作规程是我们的教科书上都明确规定了的。护理工作中如果没有严格的纪律和制度约束，就会一盘散沙，工作无序，正常的工作无法准确的完成。规章制度和操作规程是我们的前辈在上百年的护理实践中总结出来的，凝结了她们宝贵的经验和教训，有些是血和泪甚至生命所换来的。违反了这些制度和规程，轻则延误诊查和治疗，重则可能给病人造成功能障碍甚至失去生命。所以我们只有严格遵守，才能少走弯路，少犯错误，不犯错误，从而保证医疗质量，防范护理差错事故的发生。

3.要做到“四勤”

人是有惰性的。特别现在独生子女多，这种惰性、依赖性表现比较强烈，实习阶段要注意克服。带教老师最喜欢勤奋的学生，只有勤奋才能被人赏识，被人接受，才有更多的机会去学习更多的实践知识。“四勤”首先要眼勤，就是要善于观察。

①认真观察和学习带教老师严谨的工作态度，工作安排的周密性和计划性。

②观察各项护理操作的\'操作流程和具体操作手法，临床上许多知识教科书上是没有的，有些知识和经验只有心悟而不可言传，只有在实践中多观察，多领悟其中的要领，才会在自己的实际工作中有质的进步和飞跃。

③要勤察病情，对病区内的病人要做到心中有数，重点病人要密切观察。如手术病人存手术前后的病情观察、心脑血管痫人各项牛命体征的观察、各种特殊治疗和用药疗效或良反应的观察等等，通过观察才能掌痫人的病情变化，及时采取有效的治疗和护理手段处珲突事件，严密的观察病情，在很大程度上对于提高治疗率和抢救成功率是至关主要的。再则就是要口勤，通过言语才能沟通，但语言要讲究艺术和职业规范，不能自以为是、杂乱无章的乱讲。包括尊敬师长语言甜蜜、求学知识勤钻好问、安抚病人话语温馨、主动询问、耐心解释、入院宣教、科普知识等等。护患关系、同事关系、师生关系处理的好坏在很大程度上取决于语言的沟通，有了良好的人际关系，工作学习起来也就顺心多了。另外，最重要的还要手、脚勤，就是要乐于干活，主动做事。护理工作平凡而琐碎，各班工作职责只是比较粗略的分工，分工的基础上还需要合作相当一部分工作是没办法明确分工和量化的，但又是必须要做的。所以只要人在病区，要是工作和病人需要，都要主动去做，绝对不能等待或推诿。做好治疗护理之余还要“没事”找事干，多下病房了解病人各方面的状况，协助做一些生活护理，以及病房环境的整理，办公室、治疗室的清洁整理等等。在这样的勤奋工作当中你将得到比别人加倍的学习机会，同时带教老师们也愿意把更多的知识和经验传授于你。

**实习工作总结文案100字19**

经过了几个月的实习，让我真正体会到了社会与学校的不同，更使我得到了锻炼，增加了社会经验，加强了自己的工作能力，以及与他人的交流能力。能来到中信发我觉得我真是很幸运，因为在这里有一群很棒的领导和同事，在他们的帮助下我慢慢的跟评估这个行业越来越“熟”。

一开始我觉得房地产评估从表面上看，好像是评估人员在给房地产定价评估人员认为值多少钱就值多少钱。但后来跟师傅们出去的多了才觉得，房地产评估不应是评估人员的主观随意定价，而应是评估人员模拟市场形成价格的机制和过程，将客观存在的房地产价格或价值揭示、显示出来，是科学与艺术的有机结合。要做好房地产评估，不仅需要通晓房地产评估的理论、方法和技巧，还需要具备房地产制度政策、开发经营，以及经济、建筑、城市规划、法律等多方面的知识，需要理论与实践高度结合。

房地产、房地、土地和建筑物的含义有所不同，其中：房地产可指土地，也可指建筑物，还可指土地与建筑物的合成体；房地指土地与建筑物的合成体；土地仅指土地部分，如说土地价格时，此价格不含地上建筑物的价格；建筑物仅指建筑物部分。

从专业上来讲，房地产评估是指专业评估人员，根据评估目的，遵循评估原则，按照评估程序，选用适宜的评估方法，并在综合分析影响房地产价格因素的基础上，对房地产在评估时点的客观合理价格或价值进行估算和判定的活动。

房地产评估应借助科学的评估方法，不能单纯依靠评估人员的经验。在房地产评估上产生了三大基本方法，即：比较法、成本法、收益法。除此之外，还有一些其大的评估方法，如假设开发法、长期趋势法、路线价法、基准地价修正法等。但在实习中，通过一些案例，以及与评估人员的交谈，可以看到，无论那种方法，最终还是由市场决定，任何一项房地产评估的案例，受市场这一因素的影响极大。

通过这次实习，我深刻的感受到自己各方面的不足，（尤其是对市场价格的把握不准确），从学校里学到的知识的确不少，但是来公司后发现用处不大，一切都得从头开始。即便这样，我工作的非常开心，整日弥漫在工作的气氛当中，使我的神经放松，我知道工作的过程中会遇到很多困难，但我相信前途是光明的，机会总会给那些准备充分的人。

这次实习最大的收获就是学会了适应社会工作环境。让我懂得社会是个什么样子，工作得要怎么做才好。其次，通过这次实习使我对评估方面的有关知识在实际上有了更深一些的了解，能为以后考证打下良好的基础。

实习带给我的不仅仅是一种社会经验，更是我人生的一笔财富。更可喜的是我在实习期间还结识了一些好朋友，他们给予我不少的帮助。俗语说：纸上得来终觉浅，没有把理论用于实践是学得不深刻的。

**实习工作总结文案100字20**

从2月10日进单位以来已经实习快三个月了，现就这段时间所学到的东西做个总结。

>1、公司的组成

刚到公司之前我认为在这里只有营业大厅、技术部还有一个呼叫中心，带着好奇带着期待的进了公司，可进了公司之后一切都和想象的不一样，没有那么简单，不仅仅只有这些。我进了市场部BOSS组，我们市场部主要由营业厅、大客户、BOSS组、山口的营业厅、小营盘的营业厅组成；除了我们部门，公司还有维护部、技术部、呼叫中心，以及其它公司都有的办公室和财务室，是一个很大的集体。

>2、我主要负责的任务

先来说我的主要任务，我在公司的市场部BOSS组，这里的“BOSS”指的是我们系统的名称，公司的一半业务都要靠这个系统来完成，起到一个核心的作用。刚开始主要负责营业厅、小营盘新领机顶盒申请单的录入，其录入流程主要是根据单子上用户的信息先建地址，在建地址时最重要的就是选对光节点，每个片区有不同的光节点，光节点是接收信号的最重要的因素，它关系到用户是否能看到电视，这个不容忽视。在依次将用户的名称等建入我们系统，然后根据所开发票进行续费。有些用户费用到期之后我们还需要人工进行账务催缴、账务停机，账务催缴就是通过系统以发短信的形式告知用户需要交费了，在电视上会有信息显示这样只要看电视就能看见了。账务停机就是切断用户家的信号。还有互动机顶盒单子的录入，互动业务主要由大客户负责办理，互动机顶盒就是比普通的机顶盒高一层，可以随时点播，想看什么点什么。这种单子的录入和普通单子的录入差不多，只是在选择接入方式时和普通的信号不同。在后期还学会了开发票。

>3、实习感想

我公司的发展主要靠的就是服务，而不是所谓的产品。究竟什么是服务？从概念上来说，服务是指通过提供必要的手段和方法，满足接受服务之对象的需求的“过程”。即服务是一个过程，在这个过程中服务的供应者，通过提供任何必要手段和方法，满足接受服务之对象的需求。在这个定义中，手段和方法，既可通过直接接触，也可通过间接接触；既包括非物质手段和方法，也包括物质手段和方法。通过这些手段和方法才能满足接受服务的对象之需求。

结合本公司的具体情况来看，“服务”就是让用户能在家正常收看电视，看的满意，当然不仅仅只是这些，和用户能很好的沟通也非常重要，对于服务行业来说沟通就是开启企业与用户之间的钥匙，有效沟通才能知道客户需要什么，只有清楚客户的需求，才能利于公司发展，从而能满足客户的需要。客户的需求就是我们服务的宗旨。对于我们广电网络来说，服务不仅在前厅重要，在售后也重要，既然客户选择了广电网络就是对我们的信任，就要一切为客户着想。基本的电视节目看烦了，我们有专业节目，依据个人的喜好，有不同类型的专业节目可供用户选择。用户的需求多了我们也会尽力完善自己的业务，能更好的满足用户多样化的需求。甚至有的用户家的遥控器不会使用，我们也会派专人上门服务，直到教会用户会使用为止。用户家信号有问题的，只要告知我们话务员，随后就会有专业维护人员上门进行维护，直到修好能让用户正常收看到电视为止。从前厅到售后我们有一条流水线，这条流水线名为“服务”，其宗旨就是客户至上，在我们范围之内，为客户排忧解难。

这仅是实习期间遇到最多的问题，以及感触最深的实习经历，在这里让我学会了什么是服务，作为一名服务者应该如何做好自己的服务，这些对我以后的工作都很有帮助，服务就像是用自己所学帮助别人解决困难，在帮助别人的同时也提高了自己各方面的能力。也学会了不少专业知识，提高了自己在其它领域的技能，感谢公司的培养也感谢学校给的这种实习机会，让我们有机会在各个领域都能得到锻炼。

**实习工作总结文案100字21**

两个月弹指一挥间就毫无声息的流逝，就在此时需要回头总结之际才猛然间意识到日子的匆匆。原先颇感忸怩的离开大学的围城生活，现在已经渐渐变得顺其自然了，这或许应该是一种庆幸，或许更应该是一种叹息，谁能说得清呢？

两个月的磨刀练阵，按理说，自己到底是宝刀还是锈铁应该可以从这些日子的点滴表现中露出应有的光泽了，然而直至目前，原创： 我却对自己这些许的光泽没有信心虽然我坚信自己不是锈铁！

两个月来，我分别在两个不同的岗位上练兵，前个月在电编部学习新闻采编，后一个月是在办公室做临时的文秘工作。

首先说说在电编部的工作心得。在电编部一个月的工作生活，我感触最深的就是，这里是我的第二个家，新闻工作可以在快乐中完成。从初中到高中再到大学，这期间我一直都是在远离父母亲人的视线之外享受着逍遥自主的生活。虽然在学校里也有师长的关爱与教诲，但总有一种仰承的距离感，缺少家庭特有的温馨。本以为毕业参加工作后，这种人际关系的距离感、层次感只可能加强，但在电编部工作让我惊喜地发现自己原先的判断错了。电编部容主任、韦副主任、廖副主任三位领导都对我们这些新人亲切有加，特别是容主任，在工作之余，以朋友的姿态经常和我们一起打球，坦怀聊天，非但不摆领导的架子，而且还以慈父的关爱之心在引导我们做好新闻工作，让我真切感受到了久违的父爱温情。而其他大部分的老同事，也对我们这些新人投以真挚友情的目光，在工作中，只要你需要，他们随时给予热情地指导；工作之余，大家开怀谈笑，不分彼此。记得刚到一周的时间，电编部新老同事以及三位领导就已经打成一片，给我的感觉是上下同心。正因为如此，在电编部工作，让我体会了在愉快中完成工作的欢欣。

我在工作上的收获主要有：1、基本学会使用和维护摄影机；2、基本掌握会议新闻与社会新闻的拍摄和采写的区别；3、基本了解并初步学会新闻摄像带；4、基本学会电视新闻稿的一些写作方法和技巧等。在这期间我不仅可以较好地配合各位师兄一同出去采访拍摄工作，还可以自己独立外出采写完成具体的新闻作品。一个月的时间，我配合各位师兄一起完成新闻采写近篇，自己独立完成的采写作品5篇。主任每次安排的采访任务都基本可以顺利完成。

在这期间，工作上最大的不足主要有：⒈新闻拍摄技术相对落后，画面的稳定性不够；⒉新闻的采写比较古板，缺乏新意；⒊新闻的敏感性相对较差，特别是对与会议新闻相关联的社会性新闻把握不足等。

月初我开始被调到办公室工作，思想汇报专题主要负责协助钟主任开展日常办公接待和文秘拟写等。

显然，办公室的工作环境与电编部迥然相异。虽然钟主任与电编部的容主任一样，对我关爱有加，体贴不减，同样让我深深感受到一种父爱的慈祥与特有的威严，另外还有同事彭秋霞姐和周光明兄的友情关心与帮助，但却逃脱不掉办公室特有的按部就班的沉静环境。这多少让我喜欢热闹的性格有些不很适应。幸好有钟主任以及其他几位同事的友情关心帮助下，我较早地克服了波动的心思，全身心投入到办公室的日常工作环境中。

经过一个月的工作学习，我做出了一定的成绩：⒈独立完成并印发了两期；⒉配合办公室其他同事开展日常接待、后勤服务和卫生清理工作，并具体负责杨副局长办公室的卫生打理；⒊负责部分公文打字和复印登记工作；⒋在钟主任的具体指导下，负责拟写相关公文，如较好的完成了自查自纠；干部职工培训。

近年来，在街道党工委领导和各部门的支持和指导下，办事处按照《\_档案法》和《档案实施办法》的有关规定，在档案资料的整理、收集和保管方面逐步向规范化、制度化、科学化迈进，使办事处档案工作上了一个新台阶，现将档案工作汇报如下：

一、提高认识

切实加强档案管理工作的领导 领导重视是做好工作的前提，为加强办事处档案管理工作的领导，根据人事变动，办事处及时调整了档案管理工作领导小组，成立了党工委书记、办事处主任任组长，分管领导为副组长、分管主任及兼职保密干部（档案管理员）、各社区负责人为成员的档案管理工作领导小组，做到了主要领导负责抓，经办人员具体落实，并将档案工作列入年度计划和长期规划中，与街道中心工作同部署、同落实，形成了工作有要求、有布置、有检查的齐抓共管的良好局面。

二、加强制度建设，规范档案管理

**实习工作总结文案100字22**

开心辛苦的实习结束了。这学期我们成功完成了从学生到老师的角色转换。这几个月来，在教案的准备和编写、班级的安排、课时的掌握等方面都取得了很大的进步。一个学期，我感触良多。

实习情况总结如下：

>第一，听课

实习两周后，开始听课。在讲课过程中，我发现每一个听课的老师都认真记笔记。作为一名实习生，我应该努力学习。听了一节课，认真听了老师讲的内容，认真思考和评价了老师讲课的每一个环节，写下了自己的收获和见解。虽然之前有听课的经历，但是没有认真分析。现在我发现，我们能从一堂课上学到那么多东西，无论是教材的处理，教学方法，与学生的交流等等。让我受益匪浅。从每节课，我都总结了我的经验，并将其转化为自己的知识。不管这门课是好是坏，都有值得学习的地方。

>第二，阶级

相信第一节课大家都很紧张，我也不例外。上课前我一直看教材怕忘词，一直检查上课用的教学工具，反复实验。最后，我走上讲台，开始了我的第一堂课。刚开始的时候我的紧张让我失去了教学，但是同学们配合我，积极回答我的问题。我慢慢冷静下来，按照我的计划顺利地进行了上课。就这样，在愉快的气氛中，我成功的上完了第一节课。下课后，我立即请导师讨论。一开始老师肯定了我的教

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！