# 最新实习期工作总结(15篇)

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2025-04-21

*实习期工作总结一毕业实习是我们大学期间的最终一门课程，不知不觉我们的大学时光就要结束了，在这个时候，我们十分期望经过实践来检验自我掌握的知识的正确性。在这个时候，我来到xx限公司，在那里进行我的毕业实习。公司于一九九三年成立，地处长江三角洲...*

**实习期工作总结一**

毕业实习是我们大学期间的最终一门课程，不知不觉我们的大学时光就要结束了，在这个时候，我们十分期望经过实践来检验自我掌握的知识的正确性。在这个时候，我来到xx限公司，在那里进行我的毕业实习。

公司于一九九三年成立，地处长江三角洲沪杭甬城市经济圈的中心地带，交通便捷，地理位置优越，是集研发、生产、销售、服务为一体的高新科技企业。公司多年来集中有限资源、充分挖掘出了自身的比较竞争优势，经过观念创新、技术创新、服务创新来保证企业高速发展。

开发项目：各种定时器系列，漏电保护器，过压保护器，插座和调光插座，宠物用品，灯具等。公司宗旨：科技创造价值、质量赢得市场、诚信铸造品牌、服务成就未来。

为了到达毕业实习的预期目的。在学校与社会这个承前启后的实习环节，我们对自我、对工作有了更具体的认识和客观的评价。在整个的实习工程中，我总共做了以下的一些工作，同时自我的本事也得到了相应的提高

1、工作本事。在实习过程中，进取肯干，虚心好学、工作认真负责，胜任单位所交给我的工作，并提出一些合理化提议，多做实际工作，为企业的效益和发展做出贡献。

2。实习方式。在实习单位，师傅指导我的日常实习，以双重身份完成学习与工作两重任务。向单位员工一样上下班，完成单位工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。

3。实习收获。主要有四个方面。一是经过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了教学的实践任务。二是提高了实际工作本事，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。三是在实习单位受到认可并促成就业。四是为毕业论文积累了素材和资料。

我怀着完美的期盼来到xx有限公司开始为期几个月的实习生活。在这段时间里，我学到了许多书本上学不到的东西，虽然一开始有些单调，有些无聊，但毕竟也让我学到了许多。刚开始几天的维修工作让我对电子产品有了初步的了解，正式开始后，有一位师傅带着我教我怎样维修。我的师傅是一个很开朗的人，跟着她随时会被她的开心所感染，她说要开心地工作，工作得开心，仅有这样才能做到更好。我也觉得做任何事情都一样，仅有开心地去做才能把事情做好。

总而言之，此次顶岗实习的机会来之不易，工作的经历也来之不易，也相信此次实习会令我终身受益。

**实习期工作总结二**

如果拿教学工作和班主任工作做比较，我觉得我在班主任工作管理上锻炼的多了，收获也多了。

至于班主任的工作，可以说第一天是试用期，也可以算是直接入职，因为班主任在班里带领我们“自我介绍”之后，花了我们两个小时告诉我们作为班主任需要做的各种日常工作要求，然后最后解释说“好了，需要做的日常工作都是这些， 你以后会按照这些要求，慢慢熟悉，不了解就问我”，然后我就和搭档在一起了。

比如早读前要去教室监督学生的清洁卫生，上课要监督学生的阅读，课间练习、眼保健操、跑操要监督检查，班主任要监督检查志愿者活动。第一天主管老师日常工作被绊了一下，第二天就能顺利上手，应该算是适应能力和接受度不错了。综上所述，班主任的工作虽然轻松，但是极其繁琐，简单的重复很容易导致烦躁。不过这一个月来，我一直以认真的态度做着各种工作，不无聊，不敷衍。

当我完成班主任的工作，没有政治课的时候，我通常会去班主任办公室帮助班主任做一些我能做的事情，同时，我也会利用这段时间和班主任一起工作向她学习，比如如何建设好班干部队伍，如何制定健全有效的班规制度，如何发挥班组长制度，如何处理好班主任和学生的关系，如何有效加强对学生的管理等等。

班主任工作的指导老师也很热心的解答我们的疑惑，和我们分享她的班级建设经验。从我们的交流中，我至少间接地积累了很多班主任工作的知识和经验。希望自己在未来班主任的岗位上能少走很多弯路，也希望自己以后能继续努力成为一名优秀的班主任。

为了加强班级的管理，我必须赢得学生的爱和信任。所以我经常有意无意的求助于课堂，偶尔会借一些话题和个别同学交流。首先我要获得个别同学的深深信任，然后通过这个别的同学了解班上其他同学的各种情况。结合我平时对他们的观察，我会慢慢把交流的范围扩大到班里其他同学。时间久了，信任增加了，感情来了。在我实习将近半年的时候，班上一半的男生女生我都很熟悉，这也是我后来给他们上政治课的时候班级活跃的因素之一。

正好我们实习的第二周是考试的开始。为了让学生学习更认真，我们还增加了课时，给一些学生指出了一些应试技巧和我认为考试中应该复习的内容。俗话说“患难见真情”。他们最怕考试。我在考试前帮助他们。他们自然欣赏我，改变对我冷淡的态度，变得更加热情。这也是增进班主任和学生之间感情和信任的有效途径。然后就证明了我的方法确实有效。

实习真的是去岗位教书育人当老师。这次实习真的给了我们很多锻炼。如果可能的话，我希望学校能给我们提供更多的实践平台，让我们有更多的实习机会登上中学平台来检验和提高自己的能力，积累更多的经验，努力成为未来优秀的老师和班主任。

**实习期工作总结三**

实习生活快结束了，真的有点舍不得。回想一下10月8日，10月8日凌晨，院长来给我们送行。上车后，我们逐渐从阳泉师范学院搬走，去了一个新的环境。在路上开了两个多小时，车渐渐进入郊区，很快就到了郊区教育局。在那里，我们会遇到要教的学校的领导，在那里，我们组的60多人会被分配到不同的地方。我想去的是郊区的桃园学校。我们两点到了桃园学校，安排宿舍。从10月8日开始，我们两个要在这里实习将近半年。转眼间，我们的实习就结束了。在这段时间里，我感觉自己的综合素质在各方面都有了很大的提高，也为这里的教学工作贡献了自己的力量。

来到这里的第二周我才登上领奖台。刚来的时候没什么经验，所以前几天都在上课。我去的不仅是实习老师的班，还有当地老师的班。当然，我听当地老师的课，主要是听数学课。他们的讲课各有特色，有很多方面值得借鉴。比如景老师讲那些特殊三角函数的值的记法，用手指做引导，方便又有趣。所以那堂课是听课过程中印象最深刻的一堂课。

直到10月18日，我才登上讲台，开始在桃园上第一节课。学校给我安排了六年级72班的数学。校长把我交给小学的景老师后，我就跟着她走了。本来荆老师上的这个课。我来了之后，我们一起上课。我在台上讲，景老师在下面听。如果有什么不对的地方，靖老师会指导我的。一开始我很紧张，特别是17号晚上备课的时候，怕出什么差错，耽误明天的课程进度。虽然之前学校有进行教学实践，但是这次真的是舞台。为了来桃园学校上第一节课，我准备了两个小时，反复练习。刚登平台的时候很紧张，声音也有点抖，但很快就调整过来了，刚来的时候也不觉得害羞。随着教学的进一步深入，课前的紧张感全部消失。我可以每天带着微笑自然地面对他们。

原来备课也是一门艺术，第一节课我准备了两个小时，总是一遍又一遍的记着。而且讲课的内容是按照教案的设计一步一步进行的，稍有改动就无法进行讲课的内容。在这段时间的训练中，备课已经成为一项轻松的任务。无论课上内容变化多大，我都能灵活运用。有时可以完全脱离教学计划进行教学。这段教学对我来说真的是很好的锻炼，不仅备课，而且板书设计也比以前好很多。刚来那些班的时候，一节课后黑板上有很多粉笔字。数学课上数字应该占主导地位，但是我好像在班里教他们认识汉字。经过这一段时间的教学实践，虽然字还是不好看，但是板书设计进步了不少。我不仅在教学中提高了自己，而且在与学生打交道时也锻炼了自己。在课堂上，我们不仅要保持老师的威严，还要保持哥哥们的关心。我们不应该总是严格要求，让他们走。毕竟他们处于青春叛逆期，自控能力不是很好。

这些孩子可爱好学，但基础差，在教学中经常遇到一些困难。他们有时候会对一个话题说两三遍，但还处于朦胧阶段。有时候没事可做，但是别无选择，只能重复重点，加深他们的记忆。有时候会自己看一些资料，总结一些知识点或者一起总结一些问题，这样容易形成对比，记忆深刻。在处理习题的过程中，我的知识面拓宽了，很多以前模糊不清的东西，重新教了一遍之后，突然变得清晰起来。

**实习期工作总结四**

毕业临近后，班上的同学们也逐个走进了社会的大环境下，开始了一段在社会中的实习工作的之旅。同作为一名xx届的大学生，我与x月x日正式开始了自己在xx公司的实习工作。

虽然这是一段辛苦又极具挑战性的任务，但我并没有因此退缩的脚步，反而迎面投入自己陌生的社会环境，积极的参与到了工作中来。

反思这三个月来，在自己的实习岗位上，我从工作、学习、人际三个方面充分的锻炼了自己，并适应了社会的工作环境。现在此对自我的工作情况总结如下：

在实习的工作情况实属让我大大的震惊了一番。对比过去自己对xx专业工作的幻想，实习工作岗位其实有很多的偏差和不一样的地方。但这并没有打消我的热情和积极性，反而让我更加充满了探索和学习的积极性!

在工作上，我积极听从领导的指点和教导，认真的按照自身的职责去完成工作任务，做到积极思考，不懂再问，努力的提高工作能力并适应了自己的工作岗位。

在个人的工作经历中，我深刻体会到了实际工作的严格。虽然工作复杂，但其实只要我们认真按照领导的教导去努力完成，就能较好的完成工作，但如果不能遵守规定，或是粗心大意，那么在工作中就会出现麻烦。甚至被严厉批评!这也让给我留下了十分深刻的印象。为此，在工作中我始终保持着对工作的严谨态度，专心一志的完成工作目标。

在培训方面，我们不仅要充分掌握xx岗位的工作能力，还要学会运用到实际上，学会因对工作的情况去灵活变化。这让我感到很不适应。回想过去的学习上，我们都是以学会为主，对于专业知识的灵活运用方面，实在锻炼的较少。如今，真正的在实际的工作上实践起来才知道自己的不足。

但好在，通过积极的学习，我的实践能力也得到了极大的提升，并能积极应对好自身的岗位任务，完成好每天的工作。

在开始实习之后，我开始频繁接触社会中的人，并结识了很多的朋友。借此，我认识了一件很重要的事情——沟通!

通过沟通，我不仅从朋友们身上学习并了解了社会的信息，也在工作方面解决了很多误会和麻烦，沟通不仅是社会生活的必须品，更是我们锻炼提升的捷径。为此，我利用实习的空闲积极的锻炼了自己的能力，让自己能充分沟通同事，学习工作技巧。

实习的工作虽然很辛苦，但对我们而言，也不过是刚刚开始的道路而已，为了能更好的提升机子，我还会继续努力下去，让自己成为一名真正和合格的社会人才!

**实习期工作总结五**

学会了怎么处理杂乱的社会人际关系，更重要的是懂得该怎么去做人干事，得到了许多名贵的社会经历财富，知道到了自己的缺乏，总结了经历和经验，在往后的学习作业中我将不断增值自己，为往后自己的创业之路做好预备。

从现在作业难社会局势看，培育具有必定实践操作的应用型社会人才是我学院对咱们旅行办理专业的教育方向，学院组织咱们在酒店实习半年首要是让咱们正式踏入社会轨迹去了解酒店的生产运营状况，酒店的组织与办理，酒店文明，酒店服务技术，加强理论常识与社会实践相结合，培育咱们的服务认识和吃苦耐劳的习惯为往后作业奠定根底。

1、实习单位归纳

（1）酒店简介

坐落县休假区，坐落在连绵十几公里的银色海滩的黄金地段上，具有面积一万多平方米的沙滩，以及两万平方米的天然海水浴场，酒店按四星级规范规划兴修，建有奢华别墅海景房和园林房，特征亲海小屋、海泉阁、套房共291间，一同具有360度全海景餐厅，夏威夷海上酒吧，私家海滨浴场和五星级沐浴阁，以及标志性建筑——欧式灯塔，并具有多个不同标准的奢华会议室（最大可容300人），是一家集休闲休假、会议训练、餐饮住宿、康体文娱于一体的归纳型休假酒店。

酒店所分部分有：人力资源部、销售部、前厅部、客房部、保安部、海上安康酒吧部、沙滩归纳文娱部。酒店人力资源部依据酒店的实践运营需求，结合咱们班人员总数，分别把咱们组织到前厅部、客房部、保安部、海上安康酒吧部、沙滩归纳文娱部实习。为了能使咱们全面的触摸酒店的各个部分的作业，在为期六个月的实习时刻里，酒店还组织了咱们为期二个月的轮岗准则，让咱们充沛了解酒店各部分的作业。

2、实习进程

（1）岗前训练

在还没分配岗位之前，酒店派其行政助理和其他部长对咱们班为期3天的酒店上岗前训练，共把咱们班分为4个小组。训练内容包含酒店办理理论、酒店文明常识、酒店服务技术，展开一些具有团队精力的小游戏，消防现场演练，经过这些训练看出同学们的体现来组织同学们的实习岗位。

（2）上岗实习

我实习的部分先后是沙滩文娱部和客房部

3、沙滩文娱部

一开端我被组织在沙滩文娱部实习，由于酒店有淡旺季之分，实习完毕后沙滩文娱部（沐浴阁）就根本不运营了需等下一年实习生到来才运营，而这一段时刻正归于冷季，所以不运营，在这一段时刻里沐浴阁现已变成了一个堆各种杂物的大库房，咱们部分的同学在五一黄金周前首要的使命是把对沐浴阁进行大清洁，将里边的一切物品翻洗一遍而且要整理好，而且需求咱们6个同学评论出运营办理方法、作业流程、确认物价等等，五一劳作节正式运营。从4月24到4月30日这7天咱们都十分幸苦，干的是又脏又累的底层活，可是咱们部分的关系和谐，民主认识强，咱们很自觉地拿起活就干，百忙之际也浸透满高兴和谐气氛。

我地点沙滩文娱部首要作业是租借海上文娱用品、买水票、验票、供给烧烤和篝火前预备、清洁沐浴阁卫生、清洁酒店沙滩的废物。在这沙滩部两个多月的作业里，咱们几个同学一同尽力运营起沐浴阁，一同尽力创立高服务高效率的服务团队，其间有过许多艰苦与波折，有过成功与失利，有过高兴与丢失，咱们不怕苦累脏，勤勉尽职，面临五花八门的客人咱们仍然浅笑面临服务，镇定自若地去处理所呈现问题。

4、客服部

最终的两次轮岗我被分到客服部实习，后四个月的实习时刻我在客服部度过，7月份开端正值于旺季，酒店入住率很高，所以我去到客服前几天是边作业边训练，客房部人手不行，后来加上暑假工还好一点，天天汗颊背流，满头大汗，真实领会到钱的来之不易。

客服部的首要作业是做房、保洁、和对客服务。每一件作业都要十分细心仔细去完结，不然将呈现服务漏洞，给入住客人留下欠好形象，有损酒店杰出形象。一般主管或工头组织咱们2个人一栋楼共有20间房左右，天天铺床、洗厕所、拖地、搞清洁、配一次性用具、保洁、对客服务，天天重复相同的作业，正是由于如此，才训练了我吃苦耐劳和重视细节的性情。面临客人的百般刁难我并没有畏缩，而是主动地浅笑着耐性跟客人解说清楚。面临客人的要求，我尽可能去满意。面临对好意客人对你（服务员）的关怀，我感动备至。面临主管或工头的作业纤细要求，我尽自己最大的尽力去完结。由于我班男生少，在我完结自己使命的一同我也常去协助女生，作业作风姑且等到了酒店上级的赞可，让我欣喜。

在六个月的实习时刻里，我各取得了酒店颁布的6月份和8月份优异实习生荣誉称号，作业得到了认可，颇感欣喜。我从一个大学生转换到社会作业人员的人物大转变，半年的锻炼使得我的适应才能大大进步，体验到社会竞赛的严酷，实践的无法。

1、对学院的主张

（1）应该具体介绍实习前预备事宜

在这次的实习傍边，实习前的实习动员大会院系只讲了些大概略，我认为有必要向同学们讲清楚该带的哪些物品，此次由于不知道那里的气候，去到实习单位后才真实发现海滨晚上比较凉爽，常吹海风，不带外套去实习的话简略着凉伤风，有些同学由于不知情没带外套，刚去就不服水土伤风了一两个星期，严重影响了杰出的实习状况。实习班主任的作用不明显，实习班主任余教师每隔一个月来酒店一次，在那边实习，一个月会产生许多事，呈现许多问题，教师一来累积了一个月的实习状况同学们或许会有许多都忘了，问题得不到及时处理，导致同学们心情动摇很大，做出一些极点行为。主张实习班主任来酒店的次数多点，时刻距离短点，依据教师的实践状况组织在比较合理的范围内。

进步实习生的日子补助，现在的社会局势，人民币小幅增值，物价上涨，反而薪酬不涨，钱越不值钱了。在酒店里的加班费的确偏低了，辛苦支付的报答才得到2。5元（前三个月）或2。9元（后三个月）一个钟，导致有些同学不愿意加班，作业进程延误。主张校园跟酒店参议恰当进步实习生的日子补助，添加加班费。

2、对酒店的主张

酒店常有些工程问题呈现，常有客人诉苦和投诉，问题是酒店设备逐步老化和工程部作业人员少，主张酒店逐步更新陈腐老化的设备及物品，多聘个工程部技术娴熟的作业人员。酒店里的正式职工问题。

酒店的单个正式职工常有不尊重不关怀实习生的行为举此，男生宿舍电视房常常是正式职工霸占着且音量大阻止咱们实习生的正常歇息，导致咱们实习生比较少看电视。有时分咱们作业累到极困的时分得到的是冷酷，却得不到关怀与尊重。主张酒店应该常教育正式员作业为训练职工素质的一部分，酒店应愈加关怀和尊重咱们实习生。实习生换岗应公平揭露通明。

在这次的实习中，三次换岗时机，同学们都有些心情动摇，我认为是不行揭露通明，主张酒店在换岗之前应招集各部分担任人开个会议阐明些本次换岗的一些状况，让同学们有心理预备。实习生评奖准则不行公平公平。

在这次实习中，咱们傍边有许多实习生取得了酒店评的优异实习生、优异职工……等等奖章，可是咱们实习生都不知情是怎样评出来的？有些获奖的同学咱们实习生竟有过半的同学不满意，有些同学勤勉尽力支付却一无所得。所以主张酒店评奖应该选用办理层考评和实习生投票相结合的方式，做到公平公平通明，让实习生实习得更有热情更有意义。

**实习期工作总结六**

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。

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。

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！

**实习期工作总结七**

我们实习小组一起平静地离开了我们的实习学校——xx第一中学。这意味着近两个月的实习工作已经划上了句号。在这一个月实习的日子中，我们紧张过、努力过、开心过、醒悟过、自信过。这些从未有过的经历让我们进步了、成长了。学会了一些在学校以前从未学过以后也学不到的东西。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。这一个多月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。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。

1.正确的教学方法是提起学生兴趣的关键。

跟学生建立良好的师生关系，是教学互动的基础。学生的内心世界是很复杂的，很需要教师帮助他们。正确的引导有利于他们能集中思想学习。

2.面对的将是一群陌生的面孔，是一个崭新的环境，就需要我们很好的去适应环境，做好自己的工作和职责。

当我走进学校的时候我就在想，现在的学生是不是和我们以前一样，还是改变了许多……种种问题在我的脑海回荡。当我真正走进教室的时候，我才发现：现在的学生是那样的调皮，是那样的聪明。虽然这样，我还是做了一件事——去记住学生的名字和了解学生的内心世界。

3.要做好充分的心理准备，随时注意自己的言词和态度。

当我第一次真正走讲台的时候，我才发现：平时自信的我，居然有些紧张了，竟连一句：“同学好!”也说得不是很清楚。此时，我停顿了下来，缓解自己紧张的情绪，同时却有几十双眼睛看着我。突然，我想起了一句话：微笑可以缓解压力和情绪。我微笑着面对学生，果然收到了效果，同学们也开始用微笑回应我，此时的课堂气氛缓解了许多。我开始上课，虽然此节课不是成功，但我学会了怎样去面对学生。师生是有情感的，不是冷漠的面对，更不是教师的独台戏。

4.由于经验的不足，面对突发事件的时候，往往会犯错误，这需要教师时刻保持一个冷静的头脑，在面对事件发生时而不至于慌慌张张，手足无措。

随着教学的进行，有一次我去上课，本班一个最不喜欢上课的学生，也是最差的学生，在我几次警告下，他……无动于衷，继续做他自己的(因为，我上他们班的课从来没有对他们发过火)，我终于无法克制自己对他大声说：“不上课，就给我滚出去”。顿时，教室里鸦雀无声，几十双眼睛看着我，想着将要发生的事情，我也僵直在那里，心里在悔恨：为什么会这样?要知道高中学生的自尊心是很容易受到伤害的，几十秒钟之后，我看见他趴在桌子上。我没有在去理会他，继续上课。下课了，正当我走出教室的时候：“老师，我错了，你能原谅我吗?”我转过身冲他微笑着点了点头。如果，我能克制自己，下课在找他谈，事情不是要更好吗?

教育实习是大学毕业生必须完成的实践科目，具有很强的挑战性。在实习的过程中你将遇到你从未遇到的新问题和突发情况，这时将要充分利用理论知识结合现实情况来解决问题，做到全面具体——是一件很难的事。实习虽然是短暂的，但让我在其他教师的身上学会了很多，也经历了很多，为我们即将踏入社会增长知识，学会生活。

相信只要这样不断的努力下去，就会有更多的机会摆在我们面前，为更好的发展做出的未来。这才是我们一直都在认为的事情。努力不断的前进才是的，只有这样，不断的努力才可以做好。在不断的前进中，每一名大学生都要面临着很多的困难，不过我坚信那一天总会到来!

**实习期工作总结八**

教育实习是我从一个学生到教师的过渡环节，也是一项必要的学习内容。从九月初到今天，为期八周的实习已经结束。在这段实习的日子里我渐渐熟悉学校的教学生活，我就以下几点总结这段时间来的实习生活。

第一，在角色方面，我从一个学生转变为一个教师。经过这些日子的实习，我觉得教师身份与学生身份大致有三点不同。首先，在课堂上，学生是一个课堂的主体，但教师是整个课堂的掌控者，教师的主要任务是引导学生学习，培养学生学习能力。这里的挑战是如何把自己所知道的转换成语言，深入浅出地教给学生，使学生掌握。其次，在课堂之外，学生的任务是完成作业，巩固复习所学知识，而教师需要批改作业，并准备下节课的内容。同做作业一样，批改作业需要认真仔细，还需要将错题归类整理，得出系统的评价，以找出讲解习题时的重点难点以及时间把握。最后，总体来说，作为一个学生，上课是主要任务，课外一切活动都是上课内容的延伸，而作为一名教师，备课和上课都是主要任务，上课是所有备课内容的集中体现。教师和学生一样，学生一天上八节课，一名教师的工作量超过了一天八个课时。

在这段实习的日子里，我已经体会到作为一名教师的辛苦，也享受到了作为一名教师的幸福。我正在慢慢从学生向教师转变，渐渐融入并且适应教师生活，为将来成为一名正式教师作好充分准备。

第二，备课是一个教师很重要的一项工作。通过这些日子以来的实习，我觉得备课主要分为两个方面。首先，是新课的备课。出于学生年龄的考虑，备课应该避免枯燥乏味。尤其对于数学来说，生动形象不仅仅有利于学生学会知识点，也能培养学生对数学的兴趣，起到激励作用。这其中很重要的一点是要将数学内容与实际相联系。许多学生认为生活中根本用不到数学，所以学数学没有用。但实际上我们的生活中充满了数学知识，比如说怎么铺地砖大小合适，怎么买东西省钱，选择什么路线省时间等等。故而，在备课的时候要将数学问题融入到实际情景中，更有利于学生对数学知识的牢固掌握。其次，另外一种备课是习题课的备课。一方面，要求教师在批改作业的时候认真仔细，因为只有这样才能了解个别学生对知识点的掌握程度以及学生整体的学习熟练程度。这样一来，在讲评的时候就有目的性，突出错的多的题目，总结学生薄弱的知识点，使得习题课效果更为显著。另一方面，在准备习题课的时候将所要重点讲解的题目涉及到的知识点归纳起来，先复习知识点，再讲解题目，并配套一些相关的深入练习，以达到巩固的目的。

但是，从总体来说，备课不是一成不变的，每个老师要根据自己的学生进行适当调解。因为由于学生知识掌握程度不同，同样的备课内容在有的学生身上适用而在某些学生身上则不能施行。所以，备课还是很灵活多样的。

第三，在课堂教学方面，我有以下几点感悟。首先，一定要注意自己的教姿教态，不能紧张的说不出话来，也不能讲话没有条理，仪态端庄大方严肃但也需要一定的亲切感。其次，一切教学内容由备课内容展开，但语言技巧是很重要的。由于学生年纪还小，生动有感情的语言更能吸引学生，这样一来，就更能促使学生对这门学科的兴趣，上课的积极性。另外，说话声音一定要响亮，有些学生会由于听不清而不听课。另一方面，上课用词要准确，特别是对于数学这门严谨的学科来说，容不得一点差错。特别是在一些细节方面，小问题往往会导致大错误。平时不注意，考试的时候就会在学生身上反映出来。最后一点，课堂不是教师的课堂，现代课堂以学生为主体，老师起到引导作用。所以，上课经常会抽取同学发言。而在这个时候，就要注意把握好抽取同学的层次，根据不同问题找不同类型的同学回答。这就需要一个教师对他所教学生的了解程度了。

总体来说，现在的课堂教学内容丰富多样，注重实际也讲究效率。在短短两个月的实习时间里更本无法体会透彻。况且，我们课堂在不断进步当中，需要我们不断学习不断创新。

但是，通过这段时间的实习生活，我也大致了解到了课堂教学的一些注意点和难点，这对我帮助很大。

第四，课后反思是教学内容的一个重要组成部分，是每个青年教师必须进行的一项教学内容。上课反思有三个阶段，课前反思、课中反思以及课后反思。这三个阶段中属课后反思最为重要，它包括一个教师对这堂课的优缺点反思、学生上课的反应和课堂整体效果等内容。我所在实习学校的备课笔记中就有一栏是课后反思。当我们上完一节课以后，都要将这次上课的心得体会记录下来。比如课堂中哪个环节处理的不好，哪个问题没讲清楚或者有什么遗漏。此外，也可以将这节课的优点记录下来，比如说板书设计合理，学生掌握程度熟练等多方面内容。

课后反思的主要作用有两点。第一点，基于反思自己的缺点。知道了自己的缺点以后我们可以在下次备课的时候可以根据这些不足加以弥补。而且在下次教授相同内容的时候尽力避免重复这样的错误。这样一来，我们的课堂教学就在不断进步提高之中。第二点，就是要反思自己的优点。没有十全十美的课堂当然也没有一无是处的一节课。将自己在课上的优点记录下来，提醒自己将他们保持下去，避免自己的退步。如果一方面弥补自己的不足，一方面保持自己的长处，自己的教学水平必会有所增长。

在这两个月的实习期间，我已经学会了如何对自己的课堂进行反思，并且虚心接受他人的意见，这使我收获很多。

第五，给学生布置作业也是一项重要工作。首先，布置作业不能盲目，要针对学生的实际状况和对知识的掌握程度选择性做题。如果题目不经选择，一股脑布置给学生，无疑增加了学生的负担。而且有些毫无用处的题目可能会达到适得其反的效果，使学生对所学知识产生异议。其次，布置题目要有层次性，层层深入引出知识点。因为当天的作业一般来说都是针对新知识点，要让学生牢固掌握这些新知，就需要稳扎稳打而不是一下子深入。如果是复习课的作业，可以增加深度，拓宽思维。

其次，作业不只是学生的事情，同时也是老师的任务。老师应该做到布置必收，有收必批，有错必究。如果布置了作业而不收起来批改，学生会偷懒不做，养成对待作业忽视的态度，不利于学习。同样的，如果作业收起来而不批改，学生必然会感觉到老师对作业的不重视，造成学生对作业的懈怠。再进一步，批改的作业一定要及时订正，做到有错必纠，否则错误永远难以改正。在批改作业的时候教师必须本着认真负责的态度。如果有错误不指出来，一方面影响了学生的学习，一方面会降低了自己在学生眼里的威信。

总而言之，作业是教学反馈的一个重要组成部分，每个教师都必须对它认真负责。在实习期间，我了解到现在作业布置的种类繁多，有笔头、口头或者实践等多方面的形式，这既是对学生的锻炼，也是对一个老师讲评作业能力的考验。

最后，我们这次实习还有一个重要的内容就是班主任工作的实习。一个人管理班级里四五十个学生并不是一件容易的事情。一方面，在教学之余班主任要抽出许多时间来处理繁杂琐事，比如学生早操，班干部安排还有中午吃饭等问题。另一方面，我觉得比较棘手的是处理班级里学生的矛盾。现在的经验告诉我，对待这类学生应该采取先批评再鼓励安抚的方法。当然，也可以先鼓励，让学生感觉自己平时表现不错，这次不应该犯错。总之做班主任要投入很多心血，做到无私奉献。无论如何，做班主任都不是件容易的事情，我要学习的地方还很多。

以上所述就是我这阶段的实习小结。短短两个月过的很快，但我在这两个月内的收获着实不少，我也更加热爱教育事业，对未来的工作充满信心和动力。当然，我还是有许多地方要学习提高，不断摸索发展，希望在以后的教学道路上慢慢取得进步。

**实习期工作总结九**

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。

**实习期工作总结篇十**

(一)了解企业基本情况;

(二)熟悉公司基本业务;

(三)制定活动计划。

实践对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实践，但这次却又是那么的与众不同。它将全面检验我各方面的能力：学习、生活、心理、身体、思想等等尤其是心理承受能力。

学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习能力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务能力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，通过对社会工作的了解指导课堂学习。实际体会一般公司职员的基本素质要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。

内容摘要

经济危机下的企业老板永远都在做一件事情，不少企业老板发出了慨叹：市场越来越难

做了。但是并不是说无法做，关键在于企业如何在竞争对手林立的市场中，发掘新的市场并将之做大做强，你的生意不好并不代表别人的生意不好。别人生意好也会说不好做，怕你学去别人商业机会。企业要在没有硝烟的市场竞争立于不败之地，就必须具备强烈的敏感性，对企业内外环境时时留心、事事用心，做“千里眼”、“顺风耳”，才能使企业成为市场的弄潮儿、同行的领头雁。

1、加强和巩固理论知识，发现问题并运用所学知识分析问题和解决问题的能力。

2、锻炼自己的实践工作能力，适应社会能力和自我管理的能力。

3、通过毕业实践接触认识社会，提高社会交往能力，学习优秀员工的优秀品质和敬业精神?培养素质，明确自己的社会责任。

xx年6月

迅捷通讯旗舰店

迅捷通讯旗舰店成立于xx年，员工80余人，旗下有华硕专卖店、苹果专卖店、三星专卖店、联想专卖店并且拥有自己的公司的网店。我工作的华硕专卖店位于xxxx。本店专业研究、制造、组装、销售计算机整机及其周边产品?代理批发电脑组装所需各种硬件及配件。代理华硕品牌电脑销售?批发零售华硕主板及华硕ati和nvidia各系列显卡。

我主要负责的就是网店上的网络销售华硕电脑。在各大网站平台上推销华硕电脑产品、

及时回答顾客对产品的各种问题及与新疆各大团购网合作销售华硕电脑产品。

进入公司够通过培训及亲身实践学习熟悉业务。公司首先对我们进行基本的电脑销售培

训。同时也教我们去组装电脑。负责培训的工作人员首先给我们讲解大概的电脑安装顺序，电脑安装主要是主机的安装，各个部件的安装也是要求顺序，这样电脑组装起来才不会有所损坏，而且组装起来更加迅速。经过几次真正实践，我熟悉了电脑各个硬件，并且就是要记，住一些部件的型号、功能、价格等方面的信息。现代科学发展进步飞快，软硬件更新速度日新月异，面对一大堆电脑部件的信息，要想很快记住还是有一定难度的。接下来接受网络销售中的礼仪和态度。整个培训虽然简单，但整个流程下来还是很费心的，我也深深体会到工作和上学的不同。

培训之后，正式开始接触网络销售了。通过在网络上平台不断向顾客介绍推销过程中，让我懂得销售员是需要高度的激情和恒心的。这些天的销售工作提高我的交际能力，能锻炼我的口才。在这一个多月的实践当中我接待了很多客户，也不断的积累着自己的销售经验和技巧。从刚开始觉得销售只是运气使然，没什么技术含量，到后来真的认识到了销售其实真的是一门伟大的艺术。我也深深体会到销售行业必须遵循的第一原则，那就是顾客就是上帝无论顾客多么刁钻，要求多高，都要尽量满足顾客。

在实践的过程中，态度要求也很高。首先要让自己的语言亲切，这样能给顾客留下一个

良好的印象。这也让我深刻的了解到无论在何处工作，细节都是必须要注意的，因为细节决定成败。

1、网络销售概述

网络营销促销的特点:? ?

网络促销是指利用现代化的网络技术向虚拟市场传递有关产品和服务的信息?以启发

需求引起消费者的购买欲望和购买行为的各种活动。它突出地表现为以下三个明显的特点：第一，网络促销是通过网络技术传递产品和服务的存在、性能、功效及特征等信息的。它是建立在现代计算机与通讯技术基础之上的?并且随着计算机和网络技术的不断改进而改进。第二，网络促销是在虚拟市场上进行的。这个虚拟市场就是互联网。互联网是一个媒体，是一个连接世界各国的大网络，它在虚拟的网络社会中聚集了广泛的人口，融合了多种文化。第三，互联网虚拟市场的出现，将所有的企业，不论是大企业还是中小企业都推向了一个世界统一的市场。传统的区域性市场的小圈子正在被一步步打破。 ?

2、结合企业实际分析网络促销和传统促销

我每天在各大网站平台上推销华硕电脑产品，让我认识到网络销售也许不像传统销售那

么正式。不需要衣冠整齐、不需要必须面带微笑，在推销产品的过程中你的肢体语言可以随意表达，但是我也感觉到了网络销售的难处。因为是在虚拟的网络上，让一个陌生人去相信自己的网站上的虚拟的产品真的很困难，在没有人与人见面的接触情况下，只能依靠语言和网站的宣传去展现自己的产品是需要非常诚恳的语言和态度的。由于互联网强大的通讯能力和覆盖面积，网络促销在时间和空间观念上，在信息传播模式上以及在顾客参与程度上都与传统的促销活动发生了较大的变化。

通过顾客对网店上不同型号的电脑的浏览量和点击量，我发现顾客对x54系列的电脑

关注度比较高，尤其型号x54xi235hr-sl关注度最高。所以我为公司策划的活动就是针对本款笔记本。

想要销售出去，那么就要让顾客看到我们的产品，怎么让顾客看到我们的产品呢不可能

去让顾客直接搜索我们店吧。所以我认为应该把本店本型号电脑在淘宝上各个比对参数上应争取弄到第一。因为有的顾客喜欢按价格低到高排序、有的顾客喜欢按销量的从高到低排序、有的顾客喜欢按人气或者信用从高到低排序。所以第一步就是怎么去各个参数排到前几名。第一价格我们需要在各大网站销售平台上去和同类产品去比较价格，去寻找我们的劣势在维持利润的同时把我们的劣势变成优势，也就是降价。

第二销量当然价格降低了又能满足了客户各种合理需求，销量自然会上升一些。但是这可能远远不能满足现在竞争日益激烈的网络销售。所以我们也许需要在维持可信数字的同时自己通过虚假购买去提高销量?当然这么做也许有点违背道德?但是我认为只要你的产品好顾客是会原谅的。再说在现在这个激烈的竞争市场下，这是个看似不大光彩但很被常用的的办法。

第三人气和信用这一点在我们去完成的销量的提高的同时都是可以提高的?但是最重要的一点那就是我们的产品要好?因为这样真实的顾客和竞争对手才不会有机会给我们差评，因为有一个差评?前面的基本白做啦。完成上面的步骤顾客基本就可以看到我们的产品啦。当然顾客不可能看到我们的产品就会购买，他们还需要对比。顾客的对比基本就是围绕店家态度和产品介绍来的。产品介绍就所以需要一个好的网站，这就需要做一个很好的网站设?要突出产品的优势、显示详细产品的参数、展现产品的高清图片。这就出现了一个问题?产品图片太多会引起网页加载过完?也许在等我们店网页打开的同时顾客已经流逝了。所以产品介绍中不需要什么图片都往上放，需要我们精细的筛选，筛选几张有代表性的图片。下面就是店家的态度，这个需要我们销售人员的言语要真诚亲切。我想我们店在这方面做的挺好在刚进公司初期我也专门经过这方面的培训。

我们在需要做的就是加大宣传力度，我们可以在各大出名网站做一些网络广告并且加上超链接。争取在百度等搜索引擎上排上前几名的位置。

随着现在移动互联网的热门，也可以在移动互联网上进行一系列的宣传广告，例如微信、 uc浏览器等。

我想通过我上面的一系列步骤后，我们店的电脑销售量一定会有一定的上升的。

公司规模较小，正处于发展阶段，我也发现了公司存在的一些问题如，员工管理上较为混乱，职责不够明确，公司没有一个有效地激励机制，造成一些员工的工作积极性和效率不是很高。

在短短一个多月的实践中，确实让自己成长了许多。在实践期间，我学到了许多东西，遇到了一些困难，也看到了自己本身存在着许多问题。虽然开始认为电脑网络销售不是一个不太难的职业，但是亲临其境才意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。实践期间，我拓宽了视野增长了见识，也体验到社会竞争的残酷。实践是大学生活的结束，也是自己步入社会努力工作的开始。在这短暂的实践期间，我深深感到了自己的不足，专业理论知识和实践应用上的差距。在以后的工作学习中，我会更加努力，取长补短、虚心求教，不断提升自我，在社会上贡献出自己的一份力量。将来无论在什么岗位上，都会努力上进，都会做一个对自己对工作负责任的人!

**实习期工作总结篇十一**

今年3月，我正式进入实习单位，开始了人生中的第一次实习。由于我是应届毕业生，对具体的实习科目和岗位知之甚少，所以老师傅带我学习，以师傅带徒弟的方式指导我的日常实习。在老师傅们的热心指导下，我依次了解了公司的基础工程、工程结构和信息化实施情况，并积极参与相关工作，注重将书本上学到的土木理论知识与实际工作进行对比，用理论知识加深对实际工作的理解，用实践验证大学所学确实有用。

他以双重身份完成了学习和工作的双重任务。与公司同事上下班，协助同事完成部门工作；作为学生，他们虚心学习，努力学习实用知识。我心里清楚，我应该适应公司的工作，以良好的工作态度，较强的工作能力，努力完成公司的任务。短暂的实习生活紧张、新奇、有收获。通过实习，对公司概况和工程细节有了深刻的感性和理性认识。

我在公司的主要任务是实地考察、工程量计算、制定工程施工计划、实地考察等，这些都是公司的重要活动，决定着公司项目的区域分布和各分公司完成项目的能力。由于缺乏经验，在做数据统计的时候走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦。但是，我们经理没有批评我，而是让我继续认真做事。我受到鼓励，努力把事情做好。

实习生活，感触很深，有很多方面需要提高，但对我来说，最重要的是工作能力的提高。毕业实习的主要目的是提高我们应届毕业生的社会工作能力，如何学习和运用它，给我们一个机会去实践和实践我们在大学里学到的各种书面和实践知识。进入实习单位以来，积极参与施工现场勘察、质量跟踪、工程量计算，了解企业各项工程，使自己尽快融入公司，发挥特长。同时认真完成了实习日记，写了实习报告，效果不错。实习单位的反馈显示，在实习期间，反映出我适应能力强，有一定的组织能力和沟通能力，能很好地完成实习期间企业交给我的任务。实习收获主要有四个方面：

1.通过直接参与企业的运营过程，我们学到了实践知识，加深了对理论知识的理解，理论和实践知识都得到了提高，顺利完成了本科教学的实践任务。

2.提高实际工作能力，为就业和以后的工作获得一些宝贵的实践经验。

3.学生在实习单位得到认可，促进就业。并为毕业后的正式工作做好了充分的准备。

通过实习，对中国房地产行业的品牌发展有了一个大致的了解，准备利用实习结束后返校的机会，抓紧时间，多学习相关理论知识，提高专业水平，为正式工作做好思想上的转变准备。这次实习让我收获的是，通过自己的观察和与同事的交谈，我取得了很大的进步。我一直以为现实生活中的人都是为了钱而活，为了钱而工作，除了钱之外几乎没有人在为别的东西而努力，但是这些钱有什么用呢？买房，买车，享受生活.

记得在依次和公司领导谈话的时候，他说过这样一句话：“一个优秀的男人追求的是房子这么简单？他追求的是能呼风唤雨。”多少钱不重要，关键在于一个人的阶级问题1阶级？等级是什么是你的修养，你知道什么，你取得了什么……很多，这些才是真正的优点，而这些才是一个优秀的男人应该追求的。作为一个优秀的人，应该追求更深刻的东西，一个人应该有自己的内涵！从一开始，我空手而来，现在我要带着沉重的重量回去。仅仅短短两个月的时间，我就受益匪浅，感触很深！

**实习期工作总结篇十二**

我于20xx年10月底来到通威公司光伏电力事业部并在合肥项目组实习锻炼两月，把分布式光伏发电项目从头到尾跟了一遍。以前对太阳能发电领域很陌生，知之甚少，本次实习拓宽了自己的眼界，增长了自己的见识，学到了很多对自己有用的东西。这些都是宝贵的经验，为以后的工作打下了基础。以下是以我的理解从几个方面来对分布式光伏项目工作开展做一个总结。

首先，需要同当地通威分子公司总经理充分沟通，取得总经理的全力支持，务必安排对当地情况十分熟悉的骨干员工全程协助，这对工作开展很重要。这次合肥通威李总就专门派市场部的冯浩经理全程协助，他每天的工作本来就是和当地人打交道，懂当地人的方言和思想，还给我们当专职司机，为工作的开展帮了很大的忙。

其次，需要去当地县市级的电力公司和发改委了解一下当地的光伏政策情况、办理并网的手续流程以及需要的文件资料。为了工作的顺利开展和手续的顺利办理，这就需要通威当地分子公司领导利用他们的关系取得当地乡镇政府、电力公司、发改委等政府单位的大力支持。这次合肥通威李总和南京通威何总都利用他们同当地政府的良好关系给我们工作的开展提供了巨大帮助。

再次，就是项目选址了。收集当地变压器容量及分部情况、当地农户或养殖户的用电情况、电表相位接法，考察他们对分布式光伏发电的接受程度，再结合当地政府的相关政策从而进行对比选择出最适合项目开展的地点，然后根据各自的情况编写对应的技术方案，包括组件采用什么规格以及数量、采取什么样的串并联接线方式、汇流箱的规格、逆变器的功率大小、防雷设计和监控设计等等。

最后，收集齐并网所需的资料去电力公司提交并网申请，得到确认后去发改委申请项目备案并取得项目备案通知书，再把发改委出具的项目备案通知书和其它所需资料提交电力公司让他们出具电力接入方案，合肥通威停车站和南京通威渔场项目点都是三相电并网，接入条件不复杂；合肥八斗镇的农户电表是单相电表，需要考虑相位平衡的问题。

充分处理好epc厂家与当地农户和通威分子公司的关系，协调好施工期间所需的电源条件和物品放置点等事宜，保障项目能顺利施工。

地基基础的选择需要结合项目点的实际情况。南京光伏项目地点在一条渔埂上，渔埂是由鱼塘开挖出的土方堆积而成，较为松软，epc厂家采用水泥围浇铁桩（铁桩1.5米长，埋入1.2米，铁桩地面部分用0.5米×0.5米×0.5米的水泥墩包裹）的方式做基础，满足地基承重与牢固要求；合肥停车场光伏项目地基采用的是钢筋预埋件加固的方式；如果是在西北盐碱地施工时，打螺旋桩要比水泥混凝土桩好，盐碱地对水泥混凝土桩的腐蚀比对螺旋桩的腐蚀严重。

分布式光伏项目epc采用的光伏支架基本上都是热浸镀锌槽钢，满足承重要求和抗腐蚀标准，倾角角度要计算正确，结构要尽量做得简单，便于安装。南京分布式光伏项目的支架倾角为35°，但是结构做得太复杂，拼接起来较为费时费力。

针对各地分布式光伏项目不同的情况采取不同的接线方法和采购相关器件。这次南京光伏项目是建设在渔埂上，旁边就是一个10kv/0.38kv，容量为400kva的变压器，接入条件不复杂，逆变器输出端直接接在从变压器引出的交流配电柜上。epc厂家购买的都是晶澳jap6-60-250/3bb组件，峰值功率为250wp，尺寸为1650mm×991mm×40mm，重量为18.2kg。逆变器采用两台阳光电源的并网三相逆变器，sg20ktl20kw（最大输入电流42a）和sg30ktl30kw（最大输入电流66a）各一台，矩阵采用20串10并的方式，20kw逆变器接入4路，30kw逆变器接入6路；组件与逆变器之间的电缆采用pv1-f1\*4mm2单芯镀锡光伏电缆，最大接入电流为55a，满足使用要求；由于逆变器本身具有汇流的作用，故本项目不需要光伏汇流箱。特别需要注意的是，在连接组件跟逆变器的时候，组件回路要断开以防连线的时候触电；监控系统的数据采集器和环境检测仪都是采用合肥阳光电源的产品。

合肥八斗镇光伏项目农户是两户共用一个屋顶，朝南面尺寸为8.8m×4.9m，一个屋顶安装20块组件，每户10块组件串联接入一个3kw的单相并网逆变器，不需要汇流箱。

合肥停车场光伏项目组件采取的是23串5并的方式接入一台30kw的三相并网逆变器，不需要汇流箱。

组件安装完成的时候需要调平，考虑到热胀冷缩效应，组件上下左右间隔3cm左右较为合适。

结合光伏项目地的实际情况做好系统防雷的设计。考虑到直击雷和感应雷，由于组件外框是铝合金的，南京光伏项目epc在安装组件的时候，在组件和承重粱之间放带毛刺的小铁片，在拧紧的过程中，毛刺刺破铝合金外皮，这样组件就跟金属支架连接在一起，如果被雷击中，雷电流就经支架引入地下；epc还在现场变压器周围铺设了三条金属带作为接地体，逆变器外壳跟环境检测仪避雷针经电缆跟接地体连接。

待电力公司装好计量装置就可以验收调试了，调试成功后与电力公司签订购售电合同，就可以并网运行了。

我觉得在项目工作开展过程中需要注意的几点就是：

第一，项目小组开展工作需要地方分子公司的支持，这太重要了，因为他们熟悉项目地点的情况，他们在当地有着良好的关系网络，尤其是在与政府打交道方面，这为工作的顺利开展能提供很大的帮助。

第二，电力公司只愿意受理企业以农户名义一起打包的方式申报并网项目，单个农户并网项目不愿意受理，觉得麻烦。

第三，农户普遍都具有观望心理，没有见到实物不放心，在宣传的时候应该多拿实物图片给农户看，给他们直观的印象。针对农户对我们身份的怀疑，开展工作的时候拉上村干部帮忙宣传就能打消他们的疑虑。

第四，收益的具体分配问题，我觉得在制定相关政策的时候应该多听听当地分子公司的意见，因为他们每天都在跟农户打交道，很接地气，比我们清楚他们的真实想法；而且农户都很朴实，一般就只关心自己能不能免费用电或者能免费用多少电，不大会去关心每年自己能拿多少钱回来，也难得去算。

第五，应该选择有相关施工经验的epc厂家，在施工的进度和质量控制等方面能做得好一些。这次合肥、南京项目epc厂家我感觉缺少经验，前期准备工作不充分，进度控制把握不好，地基基础做了二次加工，材料经常要临时买。

总之，通过这两个月的实习锻炼，我对分布式光伏项目工作的开展有了清晰的认识，熟悉了流程，积累了实际工作经验；在自己动手过程中，慢慢对各个环节有了较为深入的了解，也知道了并网型光伏发电系统和离网型光伏发电系统的具体区别，脑子里面有了分布式光伏发电系统的整体架构。在这段时间我也多看资料，学习电力公司的接入方案，补充自己的专业知识，。

我的资历尚浅，光伏领域接触的还不多，了解到的还只是皮毛，而且还很欠缺经验，还需要在工作中不断锻炼，不断磨砺，不断学习，争取早日成为技术集大成者。

**实习期工作总结篇十三**

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！

**实习期工作总结篇十四**

在此之前，我意识到我没有足够的理论知识。为了更多地了解机电产品和设备，提高对机械加工制造技术和模具设计制造的理解，加深对机电在行业各个领域应用的感性认识，开阔视野，了解相关设备和技术数据，熟悉典型零件的加工工艺，参加了上海三菱电梯有限公司组织的暑期实践活动.

在为期两个月的实习期间，在钣金车间刘主任的热情指导下，我积极参与公司的日常生产相关工作，注重将书本上学到的机械加工和机械设计制造知识与实际工作进行对比，用理论知识加深对实际工作的理解，用实践验证学到的加工理论，探索一般产品生产设计和加工过程的本质和规律。短暂的实习生活丰富，新颖，硕果累累。以下是我实习的总结。

每个单位都有自己特定的管理制度。实习期间，我们首先了解了上海三菱电梯有限公司的规章制度，然后在刘董事的带领下，对公司进行了全面了解，了解了巨力加工一、二分公司的工艺、成品、质检、铸造、工装、电工、项目办公室等情况。我对每个制作部门都有很深的了解。在观察过程中，我们认真分析每一件产品的生产加工过程，积极提问。结合课堂学习的机械加工技术基础，感觉收获很大。有永磁同步(pm)无齿轮牵引技术、特种变频调速技术、能量回馈技术、分布式微机数据网络控制技术、智能门座起重机技术、人工智能(ai)群控管理技术、变速电梯技术。同时，产品质量得到国际先进加工手段的保证，如印刷版表面贴装工艺、机器人激光焊接工艺、流水线钣金零件一步成形工艺、数控高精度机床加工工艺等。上海三菱电梯有限公司生产的产品主要有客梯、自动扶梯、自动人行道、观光电梯、医用电梯、货运电梯、轿厢电梯、杂物电梯、电梯综合监控系统等。与以前的普通生产设备相比，其生产设备有了显著的改进。现在采用先进的数控生产线，以及公司开发的六步、十步生产专用机床，还配有专用夹具和专用工具。每个产品的生产设备也与产品生产加工工艺的设计方案密切相关。以汽车墙壁粘接为例，根据其特殊的产品形状和公司现有的生产加工设备，制定可行的生产加工工艺方案。

在实践中，我学会了电梯是如何工作的，为什么门会开，这其实是一个很简单的道理。牵引绳的两端分别与轿厢和配重连接，缠绕在牵引绳轮和导向绳轮上。牵引绳与牵引绳轮摩擦产生的牵引力可以实现轿厢和配重的升降运动，达到运输的目的。固定在轿厢上的导靴可以沿着安装在建筑物井道壁上的固定导轨往复运动，以防止轿厢在运行过程中偏转或摆动。常闭块闸在电机工作使电梯运行时释放制动器，断电时停止轿厢，在指定的人、货进出层站保持静止状态。汽车是一种运载乘客或其他货物的箱式组件。配重用于平衡轿厢负荷，降低电机功率。补偿装置用于补偿牵引绳运动中的张力和重量变化，使牵引电机负载稳定，小车能准确停车。电气系统实现对电梯运行的控制，完成楼层选择、楼层调平、测速、照明等工作。指示呼叫系统随时显示轿厢的移动方向和楼层位置。安全装置确保电梯的安全运行。所以你按下按钮开门是因为电梯收到开门信号。如果你按下关闭按钮，电梯门不会打开。

最近三周，在组长的带领下，我们对各个生产部门进行了更深入、更具体的研究，接触了单个产品，从产品的毛坯形成到产品加工方案的确定，再到产品的生产和自检，再到产品部门的抽检，最后确认后对包装全过程的了解，让我们更有兴趣。听经理讲解的时候，我们认真记笔记，积极提问。一环扣一环，道出我们心中的疑惑。在这个过程中，我们自学了当前机械行业的质量体系，重点学习了ts2中apqp预购协议和ppap生产零件批准程序的一系列流程。

从生产的角度来说，任何成品都是从最原始的毛坯开始的。比如活塞的毛坯分为综合毛坯和普通毛坯。首先根据毛坯形状、现有加工设备和产品的特殊要求。分析产品的生产加工工艺方案，提出可行的方案，并进行比较。比较时要考虑加工的方便性，夹具夹紧的位置和安全性。计划确定后，进行加工生产。在生产开始之前，将建立其专门的生产设施

备和工装夹具应及时的完成，加工过程中，每个加工的产品要进行自检，不合格的要找出原因，以及及时给出解决方案，这些都需要现场跟踪，为的是最低的废品率和最高的生产效率。待加工成熟后就可以进行大批的生产，最后送往产品科进行抽检，再进行包装。这也就是铸造科----加工科-----品检科----成品科。

从项目的跟踪程序也就是apqp以及ppap这体系来讲，每个新产品都需要从拿到客户的定单开始，也就是所谓的招标。中标后，再与客户达成一系列协议，如资源定期采购协议，特殊要求文件、工作声明等等，之后就进行项目总体时间规划，确定该项目成员。再个部门分工明确后开始根据客户要求进行生产设计，生产验证及平审，每部设计都需要做好设计失效后果分析，与此同时生产该产品的设施，工具和量具都要相应的开始设计与分析，可行后再进行样件的生产制造，经检测合格后再包装测试，将样件送往客户进行确认，再能进行成批的生产。这只是一个大体过程。再进行每过程时往往遇到实际的生产问题，所以每部的设计及加工失效分析必不可少。

简短的实习，学到的真的很多很多，也体验到今后在单位的工作强度，我们挺过了室内40几度的高温，也证明了我们大学生是吃的起苦的。非常感谢学校给了我这么好的实习机会，实习结束后，其实除了学到的知识，还有许许多多感触，学校学的知识与将来的就业息息相关，并不是用不着，在实习的过程中更多是在校学的知识不够多，没有好好把握，通过这次实习，我知道了自己的许多不足，知道在以后的学习过程中的目标，相信这次实习能给我带来很大进步。让我认识到态度是决定一切的。

**实习期工作总结篇十五**

在学院党委的领导、关怀下，在各科室和系（部）的帮助下，实践教学科经过一年的教学管理实践，完成了我院20xx年7月~20xx年5月实习管理工作，现将一年实习管理工作总结如下：

我院现有学生人，一学年实习学生达868人次，历时10个月，4个专业，分布在16个实习基地，管理面积大，繁杂。为规范医学实践教学管理，提高教学质量，学院组建了实践教学科，将医学实践教学管理从教务科分出，加强了实践教学的管理。科室成立以来，加强科室制度建设，制定“实践教学科职责”、“医学院实践教学工作管理办法”。科室2名工作认真学习《西藏大学关于加强实践教学的意见》（藏大字[20xx]343号）的精神，注重平时工作细节，所有资料规范存档，实践教学科组建与发展进行工作流水纪录，实施周工作计划，日常工作分工明确，团结互助。现我院实践教学管理工作形成了，在主管院领导统一领导下，实践教学科统一管理与协调，临床医学系、护理系、预防医学系、药学系四个专业系（后简称四系）具体组织实施的制度化管理模式。

20xx年6月~7月22日，按照四系各专业的本、专科培养方案，各系部提交各班实习计划。实践教学科与16个基地进行联系、协调汇总成“西藏大学医学院20xx年7月~20xx年5月实习安排表”和“西藏大学医学院20xx年12月~20xx年5月实习安排总表”（后附）。实践教学科组织四系修订毕业实习大纲和实习考评手册，并进行统一装订（后附）。实践教学科分别与23个基地进行联系，协调基地做好接洽工作。四系对学生进行岗前培训，学生科参与。20xx年7月23日医院实习生到达个实习点。

医学院现有西藏大学附属医院（自治区第一人民医院）和西藏大学附属拉萨医院（拉萨市人民医院）2所非直属附属医院，西藏军区总院、山南地区人民医院、日喀则地区人民医院、林芝地区人民医院、自治区第二人民医院，这7个医院能够满足临床医学和护理学学生的临床实习。临床医学专业在培养方案中设有学生课间见习，其目的使学生早期接触临床，见习安排在贡嘎县、林周县、曲水县、当雄县4个县级人民医院。

预防医学学生在实习一年中，有半年临床实习，半年专业实习。临床实习安排在上述7家医院进行。专业实习安排在自治区疾病预防控制中心、拉萨市疾病预防控制中心、林芝地区疾病预防控制中心、山南地区疾病预防控制中心进行，这4个疾病预防控制中心能够满足预防医学学生专业实习。

药学专业学生实习安排在阜康医药、拉萨、圣洁3个大药房和西藏大学附属医院、西藏大学附属拉萨医院、西藏军区总院、自治区第二人民医院4个医院药房实习。西藏藏药厂是药学系的1个专业基地。本科学生安排在自治区级实习基地实习，专科学生安排在地市级以上实习基地实习。

各基地设有主管教学的部门（医院的医教处和护理部，疾病预防控制中心办公室），有专人管理。形成了医学院实践教学科下发教学计划，各基地主管教学的部门按照计划执行的通一管理。各基地指定学历层次高，实践经验丰富的指导老师，认真完成教学大纲规定的教学任务，按时轮转科室，对学生实习进行考评，成绩记录在考评手册上。各基地结合自己的工作和带教经验，提出对毕业实习大纲和考评手册的修改意见。另外，在地市级实习基地指定班主任，关心学生的学习生活和政治思想。

在教学过程中各实习医院带教老师提出，如何进行临床带教，什么是临床规范化带教？

在20xx年，医学院20xx级临床本科班实习生经历了，教育部对西藏大学的本科教学水平评估。在这次评估中，通过对学生临床基本操作考核，来考核西藏大学附属医院的临床医学教学本科水平。从中附属医院科研教学综合处和医学院临床医学系，学习了临床实践教学的`方法（教学查房，床边教学，病案讨论和专题讲座等）。在实践中不断总结，并经医学院实践教学科总结推广至各临床实习教学基地，（20xx年8月~9月）解决临床实习医院带教老师提出的问题。加强教学基地师资队伍建设。

20xx年3月27日下发的：关于做好20xx届毕业班教学工作的通知，就我院毕业实习工作相关事宜作了具体安排。

20xx年4月30日前我院实习工作全部结束，学院4月15召开使工作结束安排协调会，从各基地实习总结、学生总结、各系部总结，到接回学生指派教师、车辆、住宿和安全作了全面部署。实践教学科分别与四系细化具体工作（临床医学系实习结束相关工作，20xx药学专科班习总结会议议程，20xx级预防本科班实习总结会议议程，护理系）四系认真组织实施。各教学点实习书面总结、学生总结、四系总结留四系存档备案，实践教学科收集齐全统一交教务处实践教学科。

要求四系及各教学点注重文档整理收齐备查，接受教学评估。

1、医学院并入大学已经8年了，最大的问题，临床实习（临床医学、护理学、预防医学）占80%，没有直属附属医院，管理人员缺乏，规范化管理说得多，做不到。

2、现虽成立了实践教学科专门统一管理实践教学，2名管理人员，能力差，协调安排868人次学生，对外16个基地，29个实习教学点实习，量大、难度大，不深入。对内4个系协调，具体工作繁杂，只能应付手里具体工作，不能开展研究。

3、实践教学引发的学生的管理，生活（吃、住、取暖），经费（教学、交通、培训、指导、学生住房班主任经费），基地建设（学生住房）等相关问题繁杂。

4、专业教师缺乏，不能给基地（学生）指派指导老师。

5、预防医学系和药学系是我院的新专业，基地应该进行什么样的教学活动，什么样的教学方法？医学院应该给予指导，我们需要学习，是我院的教师去学习，还是基地的带教老师去学习，什么地方学习？等等都需要学习探索，需要人力、财力。

6、我区现阶段医学生就业前景好，学生多，实习点多，实践教学各项经费开支大。

1、建立直属附属医院，解决占总实习的80%的临床实习，逐渐实现医学实践教学规范化管理。

2、加强实习基地的建设，硬件建设生活（吃、住、取暖），增加管理人员加强管理。指定指导教师加强基地师资培训。

3、增加实践教学经费投入。

4、培训管理人员，提高管理人员素质。

5、若以上做不到，向内地高校学习，学生按照实习大纲要求，自己找实习单位完成实践教学任务。

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！