# 顶岗实习的建议总结

来源：网络 作者：紫陌红尘 更新时间：2025-04-05

*顶岗实习的建议总结5篇拓展视野：顶岗实习可以让学生走出校园，接触到新的环境、人群和文化，扩大个人视野。通过实践，学生可以增加自己的经验和知识，提高自己的自信心。下面是小编整理的顶岗实习建议总结，希望大家喜欢。1顶岗实习的建议总结精选声声蝉鸣...*

顶岗实习的建议总结5篇

拓展视野：顶岗实习可以让学生走出校园，接触到新的环境、人群和文化，扩大个人视野。通过实践，学生可以增加自己的经验和知识，提高自己的自信心。下面是小编整理的顶岗实习建议总结，希望大家喜欢。

**1顶岗实习的建议总结精选**

声声蝉鸣送走了皑皑白雪，酷暑炎夏送走了春寒料峭。转眼间，我们已经从这个学期的伊始走到了尾声。眼前还在师大，我们坐在停于公交楼前甬道上的大巴车上，兴奋地等待着，迫切希望走向讲台的冲动，我们幻想着。静静地，车开始启动了，常常玩伴的好朋友微笑中在不停地嘱咐着你。我才猛然发现，我们已经在路上了，要远离我们的母校，远离我们的师友，踏上一段全新的旅程。

经过了四个半小时的长途奔波，我们到达了第一站----临漳教师进修学校。我们要在这里进行为期一周的培训，为我们正式成为一名老师的心理缓冲期和知识技能储备期。这一周的时间是快乐的，我们如珍宝般来好好度过我们这么短暂的“学生时期”。在这里，我们结实了来自不同学院、不同学科的高材生，他们满腹锦纶，学富五车。在这里，我们依然可以饭来张口，进修学校的老师总是帮我们准备好了丰盛的饭菜，每天变换不同的样式。记得刚来进修学校的时候，天气特别冷，但是学校给我们提供了温暖。学校的被子无偿提供，想领几条就可以领几条。我们每给人本着“宁可被冻死，不能被压死”的原则，我们每个人晚上盖三床被子。进修学校的老师非常好，平易近人、博学多识。经验丰富。在生活和教学上给我们很多的帮助。

一个星期匆匆过去了，又到了离别的时刻。一曲周华健的《朋友》过后，好友陆续被不同的学校接走了。再一次打包起自己的行李，装上了那辆开往张村中学的车。我们又上路了，前行的脚步从未停止。

车子行驶在通向我们我们学校的道路上，我们四个女生开始向邵杰老师询问我们学校的情况，比如：到学校后我们什么时候可以开始上课?我们教什么科目?等等问题。

大约在路上走了二十分钟，车子向右一转走进了一个大门内。我们的终点站到了---张村中学。带着好奇和忐忑的心情走下车，环顾了学校一下，整体感觉还不错。虽然学校的建筑不是特别崭新，但是校园的卫生打扫得非常干净整洁。一会儿，何校长、李校长过来给我们打招呼，安排我们的食宿。感觉非常亲切，内心的焦虑瞬间减少了很多。后勤主任赵老师带我们来到了宿舍，告诉我们先在这里住几天，等后边的宿舍楼的电路接通，就可以搬到新楼里住了。就在这个时候，不知道从哪里冒出来的二十几个孩子，他们在争先恐后地帮我们把车上的行李搬向宿舍。他们你争我抢，生怕自己搬不到似的。在仔细看看他们手里搬得东西，真的不轻，我觉得自己都不一定拿得动，真是佩服他们的力气。在他们的帮助下，我们留人的行李像是会瞬间移动一样，从车里来到了宿舍。他们匆匆围过来，用我们不太听懂的话说：“老师，你教我们吗?”“你在这呆多长时间?”看看孩子们的单纯的眼神，我们不知道该如何回答才显得得当。

实习的生活正式拉开大幕，一切都才刚刚开始。因为我们是周三到学校，所以学校安排我们先听几天课，了解一下学校的情况，等到下周一就正式上课。周五下午我们接到通知，要从原来的宿舍搬到新宿舍楼。眼看着这么多的东西要搬，真是发愁。这个时候那些可爱的孩子又出现了，在他们热情的帮助下，我们顺利的搬入了新家。

第一天上课的情形如今还历历在目，在近教室之前李校长告诉我们学生比较调皮，一定要严厉一些才能控制住课堂。后来在李校长的带领下我走到了五年级教室的门口，在李校长介绍完之后，伴随着学生们的掌声和微笑，我第一次踏上了讲台。在紧张和激动中，我向学生们做了自我介绍。现在回想起来，自己一点也记不起自己当时说了些什么。后来我开始了第一节课，但是没过一会教室里就乱了起来。说话、串座位、玩闹的各种调皮的孩子，打乱了课堂秩序。看着他们他们混乱的纪律，不知道自己该怎么办。想想他们积极劳动的样子，再看看课上的行为，真是相差甚远。

管理课堂真的是一个难题，尤其是对于五年级的学生。他们年龄小，活泼好动，自我控制能力差，很容易受外界的影响。怎么样才能增强自己的课堂控制力，抓住学生的注意力?通过向其他老师的请教和自己的探索，我采用了不同的措施。首先，要从自己的教学设计上下功夫。从学情出发，设置较多的学生活动的环节，让更多的学生参与进来。体会学习的乐趣，提高学习热情。其次，保持好师生关系。让学生既爱又怕你，树立自己的教师威严，但是在课堂上是师生平等的关系。最后，工作要认真负责。每一位学生都喜欢努力工作的老师，关爱每一位学生。看见学生的闪光点，多加表扬和赞许。

在生活上我们也取得了很大的进步，从刚开始的不会切菜，到现在的人人都是厨师。在生活上我们获得了很多的快乐，我们在一起包饺子、烙饼、炒菜……生活的乐趣充满了课余生活。

转眼间来到了六月份，经过这四个月的训练。从原来的紧张到现在的泰然自若，从原来的管不住学生到现在班级管理能力的不断增强，从原来的板书缓慢到现在的流利自如……我发现自己成长的脚步从未停歇。正是这一个学期的锻炼，我让自己变得更加强大和充满力量。感谢我们的母校，感谢张村中学，感谢老师和学生，是你们的帮助加速了我的成长。

成长的脚步，从未停歇。我将继续努力，为成为一名优秀的人名教师而努力奋斗!

**2顶岗实习的建议总结精选**

客服作为和客户沟通的主要渠道,客服部扮演着重要的角色.因为它是一个公司的核心,包括客户数据收集,潜在客户挖掘,服务,产品监查,客户关系的维系都是客户服务的工作。公司给了很好的平台，自己通过在以前的工作当中积累的经验，让我在很短的时间内也熟悉了集团的工作，对三季度工作做了个回顾与分析总结

1、人员编制的完善;随着验收开业的临近，客户关怀工作的陆续开展，客服专员已经完成招聘。

2、完善了客服内部流程，制定出相关的管理制度;包括客服部主要内容的描述;客服中心员工守则的制定;客服岗位职责的制定;回访制度制定;客户抱怨/投诉制度的制定;

3、在第三季度并结合市场部门做了一些前期的工作准备。8月，举办了两次车友聚会、客户联谊;九月的教师节慰问，收集大量客户信息，其中含有换购意向车主、和转介绍车主，通过这几次活动使客户对我店有了极大地关注，我们与此同时还建立了\_\_群，便于和客户沟通联络。9月的教师节慰问活动让\_\_各大学院校都知道我店的存在，此外我们还利用短信平台向\_\_的标致车主进行节日慰问和建店信息传递。在具体的工作中形成了一个清晰的思路，使之能够顺利的开展工作并熟练圆满地完成本职工作。对后期进一步开展延续性的客户服务奠定了很好的基础。

十一月，随着店面的建成，店面验收，即将开业，后续工作还需要大家加强配合，我本着把工作做的更好这样一个目标，正确认真的对待每一项工作，有效利用工作时间，积极配合销售及售后的工作， 开拓创新意识，积极完成工作。让盛美标致的名字应该让广大的唐山人

**3顶岗实习的建议总结精选**

毕业实习是每个学生走向社会、走上工作岗位必不可少的一个重要环节，透过实习在实践报告中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。

作为学生的我，开始了我的第一份煤矿实习工作，如今，半年的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。

第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自己。我每一天都坚持提前上班，能够在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样办公室的人一到来就能够立刻投入工作。其实，我一向认为每个人都有他自己的优点，而且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。当然，由于刚到矿办公室，对工作惯例不熟悉，有些事情我也处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我明白第一次出错并不可怕，可怕的是一错再错。在平时，我仔细地观察办公室人员的办公方式，期望能够精益求精，更好地完成。

在办公室，闲的时候就会看看网上的一些好的文学作品，练习打打字，因为在矿办公室我主要从事打字工作、文件的分法、报纸的分法，经常要以打文件为主，我明白，这不仅仅要打字速度快还要对电脑熟悉，尤其是没有其他工作人员帮忙的状况下，我能够完成接待任务。

刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到十分的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己明白的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事持续良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。

发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮忙别人的地方也多，帮忙别人多了，别人也愿意帮忙你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就构成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。

独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

**4顶岗实习的建议总结精选**

实习对我们来说真的是一个很好的机会，不仅可以看清楚自己的能力，更可以找到和书本上完全不一样的知识面。古人常说：听不如看，看不如做。人可以发展到如此强大，当然不是由想象而来，没有一步步的做，又何来一步步的发展。在本次长达四个月的实习期间，我从各方面了解了自己将来的工作性质、义务与责任。

我通过听课初步了解教师们的教学方式，大致掌握年龄阶段学生的授课特点。教师们介绍说幼儿园重点培养学生健康、语言、社会、科学、艺术等五个领域，各个领域相互渗透，从不同角度促进幼儿情感、态度、能力、知识和技能等方面的发展。其中我觉得较有特色较为精彩的是他们在上课前的八点到八点二十分的聊天时间，也就是培养语言方面。语言能力的发展是在运用过程中发展起来的，发展幼儿语言的关键是创设一个能使他们想说、感说、喜欢说并有机会说并能拿到积极应答的环境。教师与幼儿的个别交流，幼儿与幼儿之间的自由交流等对幼儿语言发展具有重要特殊意义。这里，老师首先引出一个小朋友感兴趣的一个话题，然后由小朋友纷纷举手发言，围绕这个话题说说他们的看法。这个年龄阶段的孩子举手都极为踊跃，恨不得把手伸到半空好让老师知道他举手了。举手踊跃，上课气氛异常活跃，在大家都发表完自己的意见后，老师再向他们阐释她的看法，这样既及时纠正了有些小朋友的一些不太正确的观点，老师与学生之间的情感进行了很好的交流，语言能力也不知不觉中提高了不少，可谓一举多得。

以前我比较注重于对有关幼儿身心发展特点及国内外幼儿教育研究的理论学习，常常忽略了对幼儿生活常规的关注。这一次在幼儿园实习，第一次完整的观察了幼儿园一日的生活，发现其实训练幼儿的生活常规培养他们的行为习惯及自理能力也是一项重要的任务，一门值得重视的学问。黄老师很会利用机会对幼儿进行随机教育，把有计划的教育和随机教育相结合。如，我们班有两位小朋友浪费洗手液，黄老师就会跟小朋友说明我们幼儿园的洗手液是怎么来的，不能浪费，我们要争当勤俭节约的好孩子。这些日常突发事件都成为教师培养幼儿行为习惯的机会。

还有就是在组织幼儿活动时我看到了自己的不足，如对于幼儿的意外答案和突发行为和语言，不能迅速地灵活地应答和处理。说出了自己的不足，我也向老师请教过，得出结论是大部分都是因为我是新手老师造成的，慢慢的磨练会让我这些不足得到改进。

通过这次的实习，我掌握了一些与幼儿相处的方法，这是一笔难得的财富。实习让我的思想逐渐成熟，也使我懂得了：“学高为师，行正为范”的道理。在今后的日子里，我将会继续努力，不断完善自己的不足，提高技能水平。这四个月不仅是我人生中一段珍贵的\"回忆，更是我另一段人生的起点，我相信在未来的路上我会做得更好。

**5顶岗实习的建议总结精选**

转眼间，三年大学生活已经接近尾声，毕业的钟声将要敲响。将课堂所学知识运用于实践成为毕业生们必经的道路。带着老师的忠告，3月6日我有机会来到汤阴奇昌化工有限公司实习。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，带我的是财务科科长张会计。刚上班时公司已报完了2月份税，暂时没有什么工作。首先接触的是如何报销单据，该公司处理基本报销业务的流程是：首先由业务人员填写报销单，财务主管检查原始凭证是否合法且贴合公司有关规定，若贴合再由财务主管签字审核，最后由总经理签字，交于出纳报销，再将这些原始凭证放到一齐，待到月末统一制作凭证，统一装订。几天后明白自己的工作主要是成本会计一块儿，并监管库存材料等福利品的发放。平时没有什么事情，只是开些出库单，发放些日常办公用品等。到月底能够帮张科长制作记账凭证等，将会计核算方面明白运用于实践。

刚开始进行的是填制凭证的工作。由于以前有过几次简单的实践经验，所以对于凭证便没有在意，总以为凭着记忆加上学校里学的理论，原始凭证就能够熟练掌握，但是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石——会计分录，以至于之后制凭证时有点手足无措。会计分录在书本上能够学习，可一些银行帐单、汇票、发票联等就要靠实习时才能真正接触，从而有了更深刻的印象。认识了这些单据，还要把所有的单据按月按日仔细地分门别类，并把每笔业务的单据粘贴整理完整，并装订好，才能为记账做好充分地准备。填制凭证主要也是费用的归集和分配，要分清哪些直接用于生产产品，哪些属于间接费用，需要重新分配。填制完凭证后，还需要认真审核，才可进行下一步的登帐。

虽说登帐看上去有点象小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有必须的耐心和细心是很难胜任的。因为一出错并不是随便用笔涂了或是用橡皮檫涂了就算了，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。例如写错数字就要用红笔划横线，再用钢笔在起上面更正。而写错摘要栏，则能够用蓝笔划横线并在旁边写上正确的摘要，平常我们写字总觉得写正中点好看，可摘要却不行，必须要靠左写起不能空格，这样做是为了防止摘要栏被人任意篡改。对于数字的书写也有严格要求，字迹必须要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的。并且记帐时要清楚每一明细分录及总帐名称，不能乱写，否则总帐的借贷双方就不能结平了。如此繁琐的程序让我不敢有丁点马虎，这并不是做作业时或考试时出错了就扣分而已，要是在以后的工作中，这是关乎一个企业的帐务，是一个企业以后制定发展计划的依据。

所有的帐记好了，接下来就结帐，每一帐页要结一次，每个月也要结一次，所谓月清月结就是这个意思，结帐最麻烦的就是结算期间费用和税费了，按计算机都按到手酸，而且一不留神就会出错，要复查两三次才行。这期间，由于计算器可能会出错，所以张会计教我用excel处理数据间复杂的关系。excel是很强大的数据处理软件，能够自动加和等多方面功能，会给我们会计人员带来很多的方便。

会计记账的最终目的是出报表，得出本月盈亏状况。为总经理带给财务管理方面的数据。资产负债表、利润表都可根据书上所学，根据一个或多个账户余额填列。该公司没有填制现金流量表，而需填写一个财务资金动态表。报表出来后，工作便可告一段落了。

从制单到记帐的整个过程基本上了解了个大概后，就要认真结合书本的知识总结一下手工做帐到底是怎样一回事。根据实习资料教程得知每一种银行帐单的样式和填写方式以及什么时候才使用这种帐单，有了个基本认识以后学习起来就会更得心应手了。其实课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实状况怎样变化，抓住了最基本的就能够以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪应付瞬息万变的社会呢?唯一不同的是，书本上所学知识比较全面，而用于实际工作中来，只要能反映实际状况越简单越好，手续有时不需太复杂。

时间过的真快，转眼间，在奇昌化工有限公司的实习立刻要接近尾声了。透过这三个月的实习，我接触到了真正的账本、凭证，亲手进行了简单的实际业务的处理，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致地了解了现实中会计业务处理的流程，认真观摩了师傅针对具体业务的处理，使我对会计实务的认识从纯理性的上升到实践，从实践中的感性认识上升到了更深刻的理性认识。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己的潜力是远远没有到达工作的要求的，实际的工作远比想象中的要细致得多复杂得多，这时才真正领悟到“活到老学到老”的含义。实际的工作潜力是书本上没有办法教授给我们的，务必要透过实际工作来积累与强化。会计学科作为一门与实际工作结合紧密的学科，

实践是检验学校里的学习成果的最好的试金石。将所学知识转化为工作潜力，这样才真正做到了学有所用。

同时我还学到了很多做人的道理，作为一个刚踏入社会的年轻人来说，什么都不懂，没有任何社会经验。需在老师和同事的帮忙下，很快融入一个新的环境，这对今后踏入新的工作岗位是十分有益的。除此以外，学会如何更好地与别人沟通，如何更好地去陈述自己的观点，如何说服别人认同自己的观点，在社会实践中也显得那么重要。相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的最重要的基石。

实习是每一个大学毕业生务必拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础。尽管实习的时间并不是很长，但对于我来说真是受益匪浅，我深信这段实习的经历会对我今后的学习和工作带来十分用心的影响。

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！