# 策划顶岗实习总结

来源：网络 作者：沉香触手 更新时间：2025-06-05

*策划顶岗实习总结范文5篇顶岗。实习是学生与职场接触的第一步，通过实习，学生能够更好地掌握工作常识，增加职场经验，提高职业素养。下面是小编帮大家收集整理的顶岗实习总结，希望大家喜欢。1策划顶岗实习总结我于20\_\_年9月18日，来到遵义县石板中...*

策划顶岗实习总结范文5篇

顶岗。实习是学生与职场接触的第一步，通过实习，学生能够更好地掌握工作常识，增加职场经验，提高职业素养。下面是小编帮大家收集整理的顶岗实习总结，希望大家喜欢。

**1策划顶岗实习总结**

我于20\_\_年9月18日，来到遵义县石板中学顶岗实习,3个月的从教生涯让我淋漓尽致地体会了一番教师的生活，真正的体验了教书育人的工作。3个月的实习生活给我留下了深刻的印象，让我感悟颇多，受益匪浅。在实习期间，我不断以自己的实际行动来履行着自己作为人民教师的职责，在日常的实习生活中，我渐渐地由一个懵懂的大学生过渡到一名从容教学的中学教师。光阴似箭，时光飞逝，转眼间实习生涯即将结束。回顾这段实习之路，它像烙印一样在我记忆中永存；又如彩虹般绚烂多彩，酸甜苦辣尽在其中。顶岗实习让人在实践中得到真知，从各方面都得到长足的进步。

一、班主任工作：

来到遵义县石板中学的第一天我就向学校领导提出了当任班主任工作的想法，目的就是为了能够全面提高个人能力，积累更多的工作经验。由于我的实习学校参加国培的班主任老师较少，所以在国庆节前一直没有落实，直到国庆节后才把七（6）班给我实习班主任。作为班主任，首先要做的就是熟悉班上的每一个学生，而熟悉的第一步就是记住每个学生的名字，我班有50名学生，我现在都能将他们的名字一一的叫出来，因为只有记住了每一个学生的名字才好更加的去了解他们，才能够快速的走进他们的心灵。

接了七（6）班的班主任工作后，我写了班主任工作计划，同时也能够按照我的计划较好的完成班主任工作。首先，关注学生的一言一行。每天早上，我早早的来到班上，监督学生的晨读情况，帮助他们提高自学能力。经常到班上了解学生情况，以便及时发现问题解决问题，同时也增进了学生和老师之间的感情。在上课时，经常到教室外面观察学生的听课情况，对听课不认真的学生，课后进行思想教育。经过几个周的观察，发现我班的学生上课不积极回答老师的问题，坐姿不端正，为了帮助学生们解决这些问题，首现找学生了解情况，为什么上课不积极、不主动。学生最后的答案是，老师的问题有点难，怕回答不上来老师会骂，有点害羞，不敢主动回答问题。针对这些问题，在我的课堂上，我进行鼓励教学，同时讲解主动回答问题的好处，慢慢的他们可以主动回答问题了。针对坐姿问题，我也只能在我的课堂上面要求他们慢慢改正，不过都收到了不错的效果。做为七年级的学生，养成教育非常的重要，所以我每个周的星期天晚自习开始检查他们的仪表，对于不合格的进行个别教育。

为了使同学们是想上得到一定的提高，开展了走进敬老院的活动，培养我班学生的世界观、人生观、价值观。

半期过了，为了鼓励同学们的学习奋进，开展了半期总结主题班会。通过本次主题班会，展示了同学们在前半期的学习、生活、课外活动的积极性，并以此要求学生在后半期的学习中继续努力。

认真上好每一次的班团课，要求班委总结本周工作，并对下周的工作做简要的安排。然后由我就本周出现的问题一一的支出，重点批评做得不好的学生，并要求其改正。最后给予学生思想教育，从学习、纪律、作业、寝室等方面依次进行教育。

作为班主任，不仅仅是做学生的工作，同时也要关心学生，了解他们的生活情况，遇到又困难的学生，要及时的给予帮助解决，所以我经常走访学生寝室，争取让学生有一个好的生活和学习环境，让学生对学习充满兴趣和信心。

二、地理教学工作：

来到遵义县石板中学，我接到了地理教学，由于我刚从大学门口走出来，对教学经验是一窍不通，为了能出色的完成教学任务，在来到实习学校的第一个周开始听课，跟指导老师学习一些课堂中可能出现的突发事件的处理的办法，以便后面能够顺利的进行教学任务。在听了一个周的课后，自己独自的走上讲台，进行我为期3个月的教学实习。

在教学工作中，我严格要求自己，认真备课，在备课的时候，指导老师对我说，要想备好一堂课，上好一堂课，必须得先备学生，只有先了解学生了，才能够因材施教，才能够把握住本节课的重难点，也才能够让学生更好的理解每一个知识点。

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，地理是一门科学性很强的学科，所以一定要注意对学生学习方法的正确引导。

课堂上，纪律是很重要的一个教学环节，由于学校给我的是八年级（1）（2）（3）（4）（5）班和七年级（6）班，不同的班级纪律是不一样的，学习的积极性也不同，对知识的掌握程度也不一样。对于我们实习生来说，最难克服的问题就是纪律问题，因为那些学生都不怕实习老师，甚至有点不屑实习老师的态度。面对着这一问题，我走进教室的第一节课，先给他们交代了纪律应注意的，要是在我的课堂上出现了违反纪律的学生，先进行全班批评，然后再进行个别教育，多次的教育了后，课堂纪律也不是我教学工作中最大的问题了。此时的课堂积极性又成了当前主要问题，有的班级课堂上比较沉闷，不活跃，由于我的实习学校教具少，所以我就随机应变，上课使语言尽量搞笑，动作尽量夸张，开始提问一些简单的问题，让所有的学生都参与的我的教学活动中。课后，我会布置一些简单的作业，起到巩固的作用。教学过程是一个不断学习的过程，为了不断加强我的教学能力，积累教学经验，开始在不同学科间听课，并做好相应的听课记录。

在提高教学技能方面，我自己申请上公开课，毕竟公开课听课的老师都是资历很深的老师，课后，组织听课老师进行评课，从中收获了很多，首先对教材的熟悉和处理做的很好，就是教学过程处理的不是很好。在后面的教学过程中我都注意对教学过程的改进，争取出色的完成实习。

三、其他工作：

在实习期间，作为一个实习老师，我们也是学校的一份子，积极参加学校组织的各种活动是我们的任务。所以在实习学校参加了学校与学校间的篮球赛，也参加了石板镇中小学太极拳比赛。按时参加学校的教师会，认真做好每一次的教研活动。

时间在不知不觉中度过，到现在与学生相处了这么长时间，其中有快乐也有悲伤，有信心十足过也有悲伤绝望过，两者是那么地极端又是那么地统一。因为他们还小不懂事，凡事做的时候不考虑太多，随心所欲，对他们要尽心，但对于他们的错误不要太过于认真，毕竟他们还是孩子，实习的日子经历很多，感受很多，收获也很多，从上讲台的瑟瑟发抖到现在的谈笑风声到走的时候孩子们那从心底喊出的老师：谢谢你再到孩子们用他们最清澈的泪水给我们送行经历的太多太多，简直一言难尽……

**2策划顶岗实习总结**

实习是师范教育一个极为重要的实践性教学环节。

一、在实习中，提高了我们的教学能力和综合素质，是全方位的实战训练，有利于提高从教技能，在我们身份转换中健全心理素质；在艰苦的环境中锻炼身体素质；在教育教学中提高专业素质；在文明教育中完美人格素质。

二、理论联系实际，使我们在社会实践中接触与本专业相关的实际工作，增强感性认识，培养和锻炼我们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决实践问题的能力，为毕业后走上工作岗位成为一名优秀的教师打下一定的基础。

三、同时，可以检验教学效果，为进一步提高教育教学质量、培养合格人才累经验，并为自己能顺利与社会环境接轨做准备。

在三汲中学实习的这十八周的时间里，感受颇多。实习期间，我遵守学校纪律，严格要球自己，努力为人师表。我出任了初二五班的物理教学任务兼代了初二（1、2）班的历史教学任务，积极备课，认真写教案，认真完成了几方面的实习基本内容，具体情况如下：

1.教育教学工作方面

开学初期，来三汲中学，积极主动向原班主任请教，了解班级情况，在明确教学进度及教学计划后，马上跟随韩老师听课，参加教研会议，小组内试讲，评课。我所教的的班级，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，得到了指导教师的肯定后，正式走上讲台。

走上初二年5班的讲台时，不免有些紧张。这是第一次正式讲课，还带着紧张之为的些许激动。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教师老师的好评，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。在教学过程中我不断积累经验，研究课程，改进教学方法，使每堂课程都饱满精练。在我自己的努力和指导教师的帮助下，我的教学实习工作取得了圆满成功。

在实习期间，认真批改每一次学生作业及考试试卷，及时分析试卷，找出学生的知识不足，把握教学的重点。并且认真完成实习教案。

在三级中学实习期间，受学校请求，我又担任了初二（1、2）班的历史教学任务，虽然我是一介理科生对历史的研究不深，但在教学工作中，对于每节的必备就是上网查阅资料及名人故事，争取把历史课上的活泼生动，并且紧紧把握教学目标争取在轻松愉快的课堂气氛中，将教学任务完成，并受到了当地学校领导的好评。

2.班主任工作实习方面

在进行教学实习的同时，我还进行了班主任工作实习。进入三汲中学开始，我深入五班了解情况，帮助班主任老师开展各项工作，

在学期中，我们实习小组组织了“轻松应考”期中考试动员活动，并且还以这次活动为主题出版报，引导学生树立正确的考试心态，为期末做好准备。

在实习期间，还配合心理老师做了几个同学的思想工作，帮助他们克服心理波动，在青春叛逆期，引导他们树立正确的人生观价值观，并对其进行课业指导，在此期间我学到了许多书本上没有的，积累了许多班级管理上的经验为以后走上岗位打下坚实的基础。

3.党团活动方面

来到三汲中学后，我们实习生组成了临时团支部，在实习学校团支部的带领下我们开展了许多团日活动，其中包括以“缅怀革命英烈，弘扬先烈遗志”的清明扫墓活动。4月1号那天我们实习生及当地老师，带领初一初二实验班的同学，前往河渠烈士陵园，进行扫墓活动，并在此期间对同学们进行思想教育。扫墓回来之后，又出了一次以“清明扫墓”为主题的板报。

还有以“保护环境，退耕还林”为主题的登林山活动，以青春期心理变化为背景的心理运动会，“红色之旅”西柏坡之行等等。

4.教育调查与研究报告方面

进入三汲中学之后，综合三汲中学的现状及学生特点我么实习生做了细致的分析，制定了本次教育调查的主题及调查步骤，展开教育调查，此次报告的主题是“关于中学生厌学问题”并同周边的几所中学的实际情况相结合。

5.服务学校方面

无论是期中期末考试我们实习生都参加了监考评卷等任务，解决了学校的人力资源短缺等问题。并且，为了丰富校园文化，我们还为三汲中学创立了校园广播台，招募了许多小记者、广播员、主持人等等，使同学们的课余生活更加丰富多彩。

以上几方面的内容是我在实习期间完成的。回忆十八周的实习，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，其他各方面如语言、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，我更是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代，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，我都能觉察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。

十八周的实习过去了，顺利结束了自己工作。回到师大，心里却空落落的，很怀念实习的生活。因为，那里有我忙碌的身影，有我的欢笑以及一张张稚嫩可爱的脸庞。在那里的生活是快乐的、充实的。并且使我深刻的体会到，教育的艺术不在于传播，而在于激励、唤醒和鼓舞。

实习有苦有乐，有欢笑有泪水，有数不尽得酸甜苦辣；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。待到明年秋来时，能圆我教师之梦。

**3策划顶岗实习总结**

实习即将结束，我有很多想说的话。大四开学，我们班就一直在讨论着实习的事情，当时，对于选择集中实习还是顶岗实习，自己心里一直很纠结，但现在，顶岗实习的三个月即将结束，我的心里一点也没有后悔，而且我很庆幸自己选择了顶岗，顶岗的三个月，让自己成长了不少，也懂得了做一个人民教师的艰辛。

依然还记得，才来到文山州马关县第四中学的时候，路上遇到学生叫自己老师好的时候，脸都会红。我自己还没从这种角色中转换过来，最重要的是，自己还没有心理准备。但今天，学生在叫我老师好时，我的心里充满了激动和自豪，因为我就是一个老师。我教的是七年级3个班的历史，每周9节课，课不多，但我一直在尽力上好每一节课。城乡结合的孩子和城里的孩子存在着很多的差距，尤其是以前历史不参加中考，所以养成了学生不是很重视历史学科的习惯。才来的那天，看着学生30多分的历史成绩，我自己觉得很痛心。当时，我就在心里下定了决心，一定要好好上课，三个月时间，让学生真正意识到历史的重要性。我一直和学生有个约定，我不想看到60分以下的历史。

这次实习，让我感触最大的就是文山州马关县第四中学给了我们顶岗实习的同学很大的信任。作为一个还未毕业的大四学生，即使你有很强的专业知识，但你缺少真正走上课堂的实践经验，学校凭什么把七年级的历史都交给我们？所以，当学校把初一历史学科的整个期中考都叫我们全权负责时，我的心里感受到了从未有过的信任。在七年级老师和班主任，历史教研组老师的指导下，整个七年级历史学科的出卷，阅卷，登分，学生质量分析，都井然有序的进行着，虽然出现了一些问题，比如第一次写的质量分析不合格，被教务处打下来重写，但最后都解决啦，在这个过程中，我真正体会了教师的工作。

有一次和张荣年副校长聊天时，他告诉我，一个真正成功的教师，必须让学生对你做到“又敬又爱”，当达到这个境界时，你便成功了。当时，我对这还一直半信半疑的，直到有一天，我发现我在七年级（203）班学生面前讲话不起作用时，我才真正意识到了问题的严重性。我带七年级20\_\_03班的历史，实习七年级201班班主任。其他两个班的课堂都比较好上，但问题就在203班，因为和他们朝夕相处，渐渐的，203班的同学把我的脾气摸清楚了，就开始和我开起各种玩笑了。这时，我想起了张荣年副校长的话，我开始有意识到和203班的学生保持距离，并叫他们学会区分课上和课下。三个月下来，情况好多啦，我也从201班同学口中获得了一个光荣的称号：“小班”。老班和小班，201班的孩子够受的。

我不喜欢放弃任何学生，尤其是历史学科，我一直的观点都是，历史这种知识，任何人都应该学会，至少考试及格。所以，自我接手20\_\_03班的历史以来，我就一直特别关注差生，课堂上给差生很多回答问题的机会。但期中考之后，问题就出来啦，203班的整体历史成绩是上来了，但优生率偏少。这时，我深深的反思自己，是不是应该接受一些老师的观点，抓住好生就行啦。我矛盾过，但最后我的结论仍然是：我不放弃任何一个学生。即使有的学生课堂上连书本都懒得打开，我也只得走下去，帮他把课本翻开。学不学是他的态度问题，但我自己一定会对得起自己的良心。渐渐的，有一部分差生有了很大的改观，即使他听不懂，即使听不进去，他也不在我的课堂上捣乱。而在校园中，每遇到他们一次，我都会叫他们好好读书。有一次一个学生和我开玩笑说：小班啊，你越来越像老班啦，唠叨个没完。我知道，那一瞬间，他懂事了。当然，对于成绩好的同学，我一遍一遍的和他们讲历史学科的重要性。没有教不会的学生，只有不会教的老师，还有就是态度的问题。有时，学生会和我讲：老师，你别走了，和学校讲一下么，留下来教我们。我知道，这是一个学生对老师课堂认可的最淳朴的方式和表达。我淡然一笑，天知道，那一瞬间，我的心里有多感动。

实习期间，只要学校有需要我们帮忙的地方，我从来没有怨言。三个月，我在教务处帮过忙，在图书馆录入过书籍，守过七年级和九年级的自习。现在，我走出去，一个校园里，好多都是我认识的学生，有的我虽然不认识，但人家认识我。一片的老师好，叫的我心里自豪啊。那一瞬间，真希望能永远留在文山州马关县第四中学中学，留在这群孩子之间。当然，顶岗最大的缺点，我个人觉得，就是没有老师在你身边手把手的教你，很多东西，我们都要自己摸索，自己总结，自己反思。当然，这里要特别的感谢一下文山州马关县第四中学八年级的历史老师，黄兴红老师，在实习期间，她给了我很大的指导和帮助，无论是教学中出现的问题，还是生活中出现的问题，只要找到她，她都给我们很好的解释和帮助。

从总体上说，这次的顶岗实习，将成为我人生的一次重要经历，我通过这次实习，学习到很多新知识，进一步提高了自己在各个方面的能力，尤其是教学能力，积累了不少教学及班级管理的经验。但由于对学生知识水平的估计不够充分，使得我在课堂调控上还不能得心应手。此外，遇事容易冲动，易操之过急是我在班主任工作上最大的缺点。这些都是今后我在教学实践及班主任工作中必须注意克服的问题。这次实习使我加深了对教师工作的认识和了解，提高了独立从事中学历史教学、班级管理工作及教育研究工作的能力，更加坚定了我从事教育工作的信念。当然，作为一名即将毕业的大四学生，我会从各个方面严格要求自己，认真总结这次实习的得与失，争取做一名合格的毕业生。

**4策划顶岗实习总结**

这一次实习是我大学毕业中最为漫长且收获最多的，以前大学期间也有过实习，但是因为时间比较短暂的原因，所以那些假期实习收获并不是太多，自己成长的也比较缓慢。这一次即将毕业，真正的有时间去实习去经历是一件很好的事情，也是一件让我感到非常开心的事情。所以在这次实习之前，我就做好了一系列的准备，也在实习当中时刻总结，保持学习，努力的提升自我。

这是我第一次真正作为一名工作者在一家企业工作，一开始我确实没有办法完全把自己的形象转换过来，很多时候总觉得自己还是一个大学生。加上“实习生”三个字扣在头上，让我觉得自己还是青涩稚嫩的，所以一开始对自己也没有太多的要求，更是有一点散漫。真正认识到自己有些散漫是在一次公司举办的活动当中，那一次我因为自己没有太认真，而给我们公司带来了一些不太好的影响，当时我就意识到了问题的严重性，后来领导找我聊了一些之后，我才发现自己这段时间确实状态不太好，也没有认识到自己的错误和缺陷，没有很好的去做一些调整。

领导跟我说了很多，那一刻我也才认识到自己现在已经是公司里真正的员工了，我一直都把自己放在一个局外人的身份上，这样是极为不妥的，这不仅是对我自己，还是对企业，都是一件不太好、不公平的事情。所以不管怎样，我都应该正视自己，看清现状，为自己作出一些调整和改进，从而我才能有机会进一步的去提升，进一步的去完善自我。

从那以后，我开始学会总结，学会保持反省，这让我在这一段实习中有了很大的改变，以前我总觉得自己的性格比较内向，很多事情都有点犹豫不决，做事很不果断，但是这一次，我改变了自己，我实现了自己的一些目标，这让我对自己也有些刮目相看了。

从这次实习中，我也很清楚的了解到，如果一个人不能够时刻明白自己的缺项，盲目的前进，那么这种坚持也会是毫无收获的。如果我能够在前进的脚步中时刻明白方向，清楚自身状态，那么我一定也可以有一个更好的未来，收获一些意想不到的事情。这次实习，不管从精神方面还是物质方面，都给了我很多，也让我成长了很多，我会把这份收获放在心里，继续加油奋斗的！

**5策划顶岗实习总结**

顶岗实习，这对于每一位大学生来言都不会很陌生，因为这是我们在毕业之前的重要任务之一，要是连这个都做不好，那么毕业都会受到阻碍，毕竟这可是学校下达的硬性指示，所以我们这些学生只能乖乖地去完成才比较好。说起来找实习工作也不容易，我是在求职软件上找了诸多的企业，投递了几十份简历，但是面试机会却不多，可能是因为我的简历太简单了而且还是个实习生吧，所以我花费了不少的时间才寻觅到了一份自己比较满意的实习工作。在经过一段时间的培训后，我正式开始了自己的实习生涯。

我所在的公司，是一家专门从事网络科技的企业，这和我的专业还是比较匹配的，所以我是抱着十足的期待和幻想开始了我的工作，但是由于我没有啥工作经验，而且专业水平也不算多高，所以我还只能慢慢的熟悉工作上的业务，一点点的了解自己的要做的事情，起初的时候，我接受的工作还是比较简单的，但随着时间的推移，上级领导给我分配的任务也越来越复杂了，这弄得我有点手忙脚乱起来了，原本我还是能够每天准时准点的完成任务的，可后来经常加班才能保证一天的任务量。这让我意识到了自己的缺陷，那就是专业基础太不扎实了，所以当我回到了自己的寝室后，我再没有打游戏的心思了，我只想着如何能尽快做好自己的任务，于是我便开始从网上找视频资料学习，通过这样的方式让我在短时间内能够满足工作上的需求。

这一段时间的工作，让我的个人能力提升了不少，光从生活这方面来说我就改变了不少，之前在学校里面我基本上都是晚睡晚起的，但是自从我开始了实习后，我必须每天七点多就要起床，回到寝室里时基本上都是七八点钟了，而且这时候的我是很疲累的，稍微整理一下便进入梦乡了。实习啊实习，真的是太不容易了，但是我明白，虽然现在很辛苦，但它的确很值得！

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！