# 顶岗实习表自我总结

来源：网络 作者：梦中情人 更新时间：2025-03-26

*顶岗实习表自我总结【精选5篇】顶岗实习不仅仅是专业技能的提高，实习还可以锻炼学生的社会交往能力、语言表达能力等，全面提升学生的综合素质。下面是小编帮大家收集整理的顶岗实习自我总结，希望大家喜欢。1顶岗实习表自我总结当我来到福州永昌商行号仓库...*

顶岗实习表自我总结【精选5篇】

顶岗实习不仅仅是专业技能的提高，实习还可以锻炼学生的社会交往能力、语言表达能力等，全面提升学生的综合素质。下面是小编帮大家收集整理的顶岗实习自我总结，希望大家喜欢。

**1顶岗实习表自我总结**

当我来到福州永昌商行号仓库，领导就已经对我制定了一套完整的学习计划。一周仓库管理系统进库，一周现场进库，一周仓库管理系统出库，一周现场出库，两周场所管理系统学习。第二周第一个工作日对我在前一周的学习情况做一个考核。我不得不佩服领导考虑的周全，同时也感谢领导的关心与照顾。随着我当时的认识，什么都学，有单子也做，但思考和总结的太少，以致熟练程度和应变能力都不足。到现在我才发现我的认识是错误的，接触过并不代表熟练!所以在那一周我学的并不好，反而更加认识到领导的决策英明与经验成熟。所以我决定在以后的学习中要努力学习并加以理解，“学而不思则罔”正确对待每一次学习的机会。

第二周我跟着盛师傅学习仓库收货。这周我总结了前一周的教训，虚心求教，遇到不懂的就问，从接到单子卸货到清点，码放一一罗列方法，总结经验。让我学到了许多以前不懂的知识，也拓宽的思维和应变能力。

有了前两周的经验，接下来这一周我学习的困难就小多了。第三周跟着俞老师学习仓库管理系统出库，由于我认真学习，虚心求教，不懂就问，总结经验，在出库方面学到了许多知识，对仓库管理系统也有了一个更全面的认识。当第四周领导对我考核时，我发现其实都很简单，只要平时多学习，遇事多思考总结，把我所学到的概述出来就是我的成绩。同时领导让我领会“关联和控制”我一直都在思考这个问题。

第四周领导安排我前2天在仓库“转”，所谓“转”就是指在这2天内熟悉仓库的拣货、复核、发货、贴标、打托、等等一系列的出库操作。第三天专门随着沈师傅学拣货，第四天跟陈师傅学复核，第五天跟陈师傅学出货。问题出来了，前两天我发现自己像个无头苍蝇似得，没有头绪。第五周考核的时候领导总结说我比较粗心，和主动性不够，让我醍醐灌顶，不是不能干好，而是自己的原因。

第五、六周我跟这张老师学习场所管理，这是一个全新的知识，我更加认真的学习，因为我知道这种机会不多了，留给自己的时间也不多了。新的知识带给了我新的挑战，我知道自己面临的困难，从而更加激励我努力的吸收。也渐渐明白了其中的一些流程和其中的关联。第六周在这些方面我就着重加以强化学习，总结学习的心得。随着慢慢的学习场所管理系统重要性也一样被我熟悉，但是我知道离正真驾驭还有很长一段距离。这在以后的工作中我会努力的去学，争取把它学好，运用好。

**2顶岗实习表自我总结**

从20\_\_年12月3日起来水规院实习，至今已经将近两个月，但毕竟时间较短，因此所做的工作有限。但在这些有限的工作体验中，让我大致清楚了水规院的基本情况，对建筑所的业务范围、工作特点有了基本的认识。通过和各位领导前辈的谈心、交流以及工作中和各位同事的配合也让我体验到这个团队的实干、合作、轻松、友好的工作氛围。

短短的实习经历让我受益颇多，因此个人也觉得有必要认真总结回顾一下这段时间的工作，并规划20\_\_年的工作思路和打算。

我的第一份实习工作是协助结构组同事编写沙特达曼港技术规格书中钢结构部分《Specification for Steel Structure of Buildings》，之前的实习经历中并没有涉外项目，因此对于技术规格书可以说闻所未闻，好在自己的英语底子不错，加上颜工的耐心指导，终于完成了任务。

以后的实习经历让我了解到水规院有相当一部分的业务是涉外项目，编写技术规格书的工作可说是必不可少，结构设计也要依循国外的相关规范条文，图纸的绘制也要以全英文标注。这对我来说颇感新鲜，但由于自己对英语比较喜爱，因此我对以后的工作感到兴奋和充满期待。此外，和一起集中的其他专业的同事们朝夕相伴了将近一周的时间，我感受到了同事们的热情、耐心和认真。第一份工作收获还是很多的。

接下来做的是受同事委托进行黄骅港三期工程中T3-2和T4-1两座机房的Sap建模分析工作。由于研究生期间我的主要分析工具是ABAQUS，该软件在构件和节点层次的有限元分析方面优势较为突出，而我对于Sap软件虽有所了解，但并未使用过，因此这项工作对我来说又是一个全新的挑战。

因此我花了两天的时间尽快地熟悉软件，同时积极寻求同事们的帮助，其中同事田磊对我进行了耐心的指导，之前实习单位的同事们也给予了我很大帮助，这使得我很快建立起了两座机房的模型。虽然最终由于其他原因这项工作暂时被搁臵了，但是借此机会我初步掌握了Sap软件的建模、分析方法，同时我也了解到该软件是结构组极为常用的分析工具，可以说掌握并精通Sap是非常有必要的。果然，接下来的实习工作便要用到Sap进行建模分析并出技术规格书了。

我的第三个实习内容是阿卜杜勒·阿齐兹国王港项目中一个简易加油站的设计工作。采用Sap结合PKPM建模计算，然后采用Tssd绘图，虽然是一份简单的工作，但是由于之前并没有做过钢结构框架的设计，并且对于国外规范也基本没有了解，因此对于参数的取值、对于需要在图纸和规格书中需要反应哪些内容并不清楚。期间多次请教同事，他们都耐心帮我一一解答，最终初步完成了这项工作。

以上是我将近两个月以来的主要实习内容，感受到一些困难和压力，但更多的是收获。每一项工作内容对我来说都是新鲜的挑战，可见对于一个菜鸟来说需要学习和掌握的东西太多太多，但是能够不断地学习新的东西看到自己一点一滴的进步，这何尝不是一种乐趣。

在接下来的实习中，在接下来的20\_\_年，我将结合结构所的要求和自身的发展需要认真思考下一步的工作和学习计划，从而更好地完成设计任务和实现自身业务水平的提高。

最后我对实习期间在工作和生活上指导、帮助过我的单位领导和诸位同事表示衷心的感谢，感谢你们的耐心指导和无私帮助。也借助这个机会预祝你们在新的一年里工作顺利，身体健康，万事如意。

**3顶岗实习表自我总结**

时间如流水，转瞬即逝，半年的顶岗实习生活在忙碌中悄然而去，回首难忘那些与学生相处的日子，虽然有过伤痛与疲惫，有过彷徨与失落，但当我要离开他们的时候内心又是那么地不舍，在\_\_中实习的这半年将会成为我人生中最有收获的岁月。

回想刚到学校时内心的欢喜、激动，第一次备课时的仔细与认真，第一次登上讲台的忐忑不安，第一次孩子们称呼为“老师”的快乐，第一次……那么多的第一次都是在实习中经历。虽然顶岗实习之前，在学校做过各种各样的培训，自己也做过许多假设，但是真的接触起来却不是之前不可以预想的。可以说，顶岗实习让我变得坚强，学会成长。

能教上我的专业课，是我意料之外的。记得第一节语文课，我准备了很长时间，恐怕哪里出什么错，何况是毕业班的孩子，因此觉得肩上的担子格外重。第一节课很顺利，但毕竟语文和历史学科特点是不一样的，因此，教学的方法和内容也不相同。我就渐渐地琢磨如何上好每一节课，有不懂的请教其他语文老师，同时，结合同学们的特点和我以前上学的经历，想好每篇课文该怎么设计，每道题该怎么讲。教学的过程中，虽然出过小小的差错，但是孩子们能很包容地理解我，我想，以后我会多看书，把基础专业知识巩固好。

实习期间，积极配合学校各种教研活动，集体备课、公开回报课、观摩课等等各种教研讨论交流的活动，让我从中获益匪浅。集体备课，是同课异构的集中体现，不同的思想交流碰撞，可以闪出更亮的火花；公开课让我既看到了其他老师教学的优点和自己需要反思的地方。另外，听课也是很好的学习途径。多听有经验、优秀老师的课，不同学科的课程也可以获得很多启发。

在\_\_中的这段生活，深深体会到了领导对我们的重视与关怀。刚到学校的小型“欢迎会”、教师节共度美好时光、带领我们参观\_\_县景点。尤其难忘的是周末带我们顶岗实习生去\_\_山爬山，那段经历，我会永远记得。

实习期间，收获的不仅仅是教学的进步。参与每个活动的过程都是一种快乐的体验，即使开始的工作有些繁琐，但是最终成功的结局会给自己带来无限的成就感和满足感。

实习，我虽然哭过，最艰难的时候也想过放弃，但最终还是坚持走完了整个过程。回望整个阶段，我收获了很多，学到了很多。孩子们可爱的笑脸、纯洁的心灵，我会永远记得。看到他们进步，哪怕是一点点的进步，我都会很欣慰。感谢顶岗实习，让我变得成熟而坚强；感谢这段生活，让我的生命又多了一份精彩！

**4顶岗实习表自我总结**

2月10日，我的顶岗实习之路正式开始。近5个月的实习生活，有笑有泪，有苦有乐，现在这一切都快要结束了，回顾这走过的半年，留下的是成长的足迹。

一、顶岗，无悔的选择

怀着对教师这个崇高而又平凡的职业的向往，我选择了顶岗实习。我实习的学校是一所农村中学，各方面条件相对艰苦，但正是这样的地方，才更需要优秀的教师。不管条件怎样，我始终相信积极的心态决定向上的人生，风雨过后会有更加灿烂的阳光。实习期间，我以一个教师的标准要求自己，爱岗敬业，为人师表，认真工作，做学生的良师益友，现在我已圆满地完成了自己的教学任务。

五个月的教师生涯使我更深刻地明白了教师的真正涵义，教师需要像严父慈母般关心信任学生，更需要甘为人梯、高度负责的奉献精神。教师，其实真的很平凡，但又很神圣。感谢顶岗实习，让我以一个教师的名义生存于世。可以说，选择了顶岗实习，就选择了一段艰苦但绝对有意义的人生经历。顶岗，是我无悔的选择。

二、工作，快乐的收获

在教学方面，我担任了\_\_中学四到九年级共十一个班的心理课，每个班每周一节课。心理学是我的专业，能够上自己的专业课，这是实习学校领导的信任和支持，更是我的幸运。实习期间，在没有课本的情况下，我展开了所在实习学校全校11班的心理课。针对不同年龄、不同阶段的学生特点，需要准备不同的上课内容。比如九年级学生们面对着日渐临近的中考，我上课的内容便涉及未来，感恩，潜力的发挥，心态的调整，考试焦虑，考试归因，减压等主题；而低年级的孩子们多以游戏为主，讲解为辅，主题涉及自我，情绪，自信，幸福，注意力价值观等等。

总之，我力求上好每一节课，做到了注重学生主体性的发挥，使心理课在实习学校有序展开，学生们在心理课上不仅收获了快乐，也体验了成长。另外，由于学校的一些突发情况，从5月份开始，我还担任了五年级一个班的英语课的教学，这样一周又增加了6节课。英语虽然不是我的专业，但本着对学生负责的原则，我也做到了认真上好英语课，认真批改作业，完成了教学任务，并带领学生一起复习备考，力争学生们期末考试能够取得好的成绩。

**5顶岗实习表自我总结**

通过这些日子的实习使我更加体会到这样一句话：“纸上得来终觉浅，绝知此事须躬行。”实践是真理的检验标准，了解到很多工作常识，也得到意志上锻炼，对我以后的学习和工作将有很大的影响。

机床设计人才聘用和高端软件应用同等重要。本厂最近几年才开始应用电子图版，这在软件应用方面是比较落后的，电子图版只是手工制图的替代品，三维实体设计才是真正意义上的设计，企业要想存活，要想有更好的发展，赶上甚至超过同行业其他厂家就必须与时俱进，不断创新！

眼睛是会骗人的看似简单的东西并不一定能够做好，只有亲身实践才知其奥妙，才会做出理想的产品，实践是学习的真理！至此感谢\_\_总工程师及其他领导给了我这么好的实习机会，这对我的一生来说是非常重要的，是一笔宝贵的财富，在车间实习期间向各车间技术员询问了很多问题，得到了技术员的耐心讲解，在此一并表示感谢！

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！