# 顶岗实习总结202\_新版【四篇】

来源：网络 作者：烟雨蒙蒙 更新时间：2024-01-09

*实习能帮助大学生树立正确的立业观，适应市场，顺利就业。通过实习，大学生能提前了解社会，认知自我，准确定位，树立正确的立业观和择业观，迈出走向社会的第一步。以下是为大家整理的顶岗实习总结20\_新版【四篇】，供您阅读学习！>1.顶岗实习总结20...*

实习能帮助大学生树立正确的立业观，适应市场，顺利就业。通过实习，大学生能提前了解社会，认知自我，准确定位，树立正确的立业观和择业观，迈出走向社会的第一步。以下是为大家整理的顶岗实习总结20\_新版【四篇】，供您阅读学习！

>1.顶岗实习总结20\_新版

　　20xx年xx月xx日，我怀着激动的心情踏上了期待已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校的的班车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且充满收获的人生旅程。

　　是的，顶岗实习的生活是充满艰辛挑战的。当我们来到实习点面对一间间小平房而不是高楼大厦时，很多人后悔为什么当初选择了顶岗实习，但是我想说，这是我所预料到的，这也是我想要的，因为我知道人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道吃得苦中苦，方为人上认得道理，我自然还不是人上人，但是我相信在这个世界上每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无限的价值，都渴望在后世看来你的生命无可比拟，我自然也比例外。

　　教学当老师是我在这里生活的主旋律。在这里我学会了如何去关心学生，最重要的学会了作为一名教师应该具备的教学方法，养成了良好的教学习惯。我个人认为这里面主要包括学习基础，学习方法和学习习惯。学习方法无疑在学习中起着举足轻重的作用，一个掌握了优秀的适合自己的学习方法的人就等于掌握了开启知识与智慧之门的钥匙。因此，我们强调，国家全面发展的教学理念是绝对的真理，教师在教学中除了传授知识外，还应当注重学生德智体的全面发展，重视学生心理素质和身体素质的培养，重视思想政治教育和世界观人生观价值观以及理想教育，爱国主义教育等，唯有如此，才能培养出祖国需要的人才。

　　顶岗实习的生活是温馨和幸福的。这里充满着浓浓的乡情，这里的老师们对我们关心有加，他们知道我们远道而来，并且不适应这里的生活，他们经常会把他们这里的吃的东西拿给我们吃，还和我们一起包饺子。

　　以上是我的实习工作总结，这是一段充满艰辛和收获的经历，这是一段充满幸福和快乐的旅程，这是一段充满挫折与反思的人生，这是一件我们一生用心珍藏的礼物，这是一个不老的故事，是教师和学生用情感书写的传奇，这一切必将是我生命中不朽的记忆，必将给我们以后的人生打下坚实的基础，必将是我生命中丰硕而宝贵的精神财富。

>2.顶岗实习总结20\_新版

　　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xx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xx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xx县景点。尤其难忘的是周末带我们顶岗实习生去xx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！

>3.顶岗实习总结20\_新版

　　（一）实习目的

　　（1）巩固课堂教学知识、加深对控制测量学的基本理论的理解、能够用有关理论指导作业实践、做到理论与实践相统一、提高分析问题、解决问题的能力、从而对控制测量学的基本内容得到一次实际应用、使所学知识进一步巩固、深化。

　　（2）通过实习、熟悉并掌握三、四等控制测量的作业程序及施测方法。

　　（3）掌握用测量平差理论处理控制测量成果的基本技能。

　　（4）通过完成控制测量实际任务的锻炼、提高独立从事测绘工作的计划、组织与管理能力、培养良好的职业品质和职业道德。

　　（5）熟悉水准仪、经纬仪、全站仪的工作原理。

　　（二）实习内容

　　为期xx天的工程测量实习结束了、这次实习的内容是对工程测量知识的实践化，实习的要求是让每个同学都对工程测量的实际操作能够达到基本掌握的程度、完成建筑工程测量实习报告。这次实习与以前的课堂实习相比、时间更加集中、内容更加广泛、程序更加系统、完全从控制测量生产实际出发、加深对书本知识的进一步理解、掌握与综合应用、是培养我们理论联系实际、独立工作能力、综合分析问题和解决问题的能力、组织管理能力等方面素质。也是一次具体的、生动的、全面的技术实践活动。

　　在实习的第一天、由xxx老师给我们做了实习的动员。在动员会上，xx老师强调了本次实习的重要性、并分析了xx校地理条件较复杂及建筑物密集等因素给本次实习带来的困难。并鼓励同学们努力克服困难，努力完成本次实习。

　　（三）实习心得

　　为期两个星期的工程测量学习已经结束了、通过这次实习、让我深刻明白了理论联系实际的重要性。

　　测量学首先是一项精确的工作、通过在学校期间在课堂上对测量学的学习、使我在脑海中形成了一个基本的、理论的测量学轮廓、而实习的目的，就是要将这些理论与实际工程联系起来。测量学是研究地球的形状和大小以及地面点位的科学。从本质上讲，测量学主要完成的任务就是确定地面目标在三维空间的位置以及随时间的变化。在信息社会里、测量学的作用日益重要、测量成果作为地球信息系统的基础、提供了最基本的空间位置信息。

　　作为建筑工程系的学生、我们要学习测量的各个方面。测绘学基础就是这些专业知识的基础。

>4.顶岗实习总结20\_新版

　　这次实习的目的在于通过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

　　实习在帮助应届毕业生从校园走向社会起到了非常重要的作用，因此要给予高度的重视。通过实习，让自己找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理适应期。

　　虽然已经是大三，但对于实际社会工作还是茫然的，毕竟书本上的只是一个概念，具体操作并没有教你。难得的实习机会，我想把它做好。虽然说这只是个销售化妆品的公司，但在这实习期间，我从培训到商品的整理以及到产品的现场营销等，都全身心的投入到工作中去。

　　实习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习，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。

　　这是第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

　　回顾这两个月来，自己的工作情况，扪心自问，坦言总结。在诸多方面还存在有不足。因此，更要及时强化自己的工作思想，端正意识，提高销售工作的方法技能与业务水平。

　　首先，在不足点方面，从自身原因总结。我认为自己还一定程度的存在有欠缺强力说服顾客，打动其购买心理的技巧。

　　作为一名销售人员，我们的首要目标就是架起一座连接我们的商品与顾客的桥梁。

　　其次，注意自己销售工作中的细节，谨记销售理论中顾客就是上帝这一至理名言。用自己真诚的微笑，清晰的语言，细致的推荐，体贴的服务去征服和打动消费者的心。让所有来到我们店的顾客都乘兴而来，满意而去。树立起我店工作人员的优质精神风貌，更树立起我们的优质服务品牌。

　　再次，要深化自己的工作业务。熟悉每一款化妆品的货号，大小，颜色，价位。做到烂熟于心。学会面对不同的顾客，采用不同的推荐技巧。力争让每一位顾客都能买到自己称心如意的商品，更力争增加销售数量，提高销售业绩。

　　最后，端正好自己心态。其心态的调整使我更加明白，不论做任何事，务必竭尽全力。这种精神的有无，可以决定一个人日后事业上的成功或失败，而我们的销售工作中更是如此。

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！