

# 跟岗实习工作总结报告 实习工作总结报告 (优质8篇)

随着社会不断地进步，报告使用的频率越来越高，报告具有语言陈述性的特点。掌握报告的写作技巧和方法对于个人和组织来说都是至关重要的。下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 跟岗实习工作总结报告 实习工作总结报告篇一

陕西省咸阳市乾县

实习日期：\_\_\_\_年\_月12日——\_\_\_\_年\_月15日

指导老师：刘振华

实习内容：咸阳市乾县市场业务员

工作职责：

- 1、完成上级下达的销售回款与工作目标
- 3、按计划及要求拜访客户，并填报经销商拜访跟踪表与终端拜访表；
- 4、按要求建立客户档案，并保持良好的客情关系；
- 5、收集市场动态与竞品信息，及时上报上级领导；
- 6、进行市场调查，发现有市场潜力的地区和客户；
- 7、按规定与要求张贴公司推出的各种宣传品；
- 8、完成上级领导交给的其他工作任务

## 公司

北京汇源饮料食品集团有限公司于1992年成立，是主营果蔬饮料的大型现代化集团公司。公司成立以来，在全国各地创建了20多个分公司，链结了60多个优质优势果蔬茶奶等原料基地，建立了基本遍布全国的营销服务网络，构建了一个庞大的农业产业化经营体系。

汇源集团引进了100多套世界先进的果蔬加工、饮料灌装等设备，拥有pet利乐、康美无菌冷灌装生产线60多条，其中有14条世界最先进的pet无菌冷灌装生产线。水果原浆加工的冷破碎、浓缩果汁加工的超微过滤、饮料生产的无菌冷灌装等项技术，处于世界领先地位。健全和实施了iso9001haccp体系，通过了两个体系认证和安全饮品认证。汇源商标为中国驰名商标，汇源果汁为中国饮料市场产品质量用户满意第一品牌，汇源果汁饮料为中国名牌产品，汇源无菌冷灌装饮料荣获绿色产品奖，汇源果汁及果汁饮料、蔬菜汁及蔬菜汁饮料荣获产品质量国家免检资格。

北京汇源食品饮料集团共有31家生产工厂，而咸阳汇源就是主管西北五省的生产工厂，是北京汇源饮料食品集团有限公司的全资子公司，注册资金8000万元。引进了世界最先进的pet无菌冷灌装生产线，主要灌装橙、桃、苹果、草莓、葡萄、菠萝等果汁饮料pet无菌冷灌装生产线实行高温瞬时灭菌和无菌环境灌装，实施haccp管理控制体系，可最大限度地保留产品的营养成分和口味，可保证产品质量零缺陷。

汇源的发展历程：

汇源果汁集团靠贸易起家，其第一桶金来自浓缩苹果汁。当时一吨浓缩苹果汁的出口价格为1800——\_\_美圆，而成本只有200美圆，仅靠浓缩汁一项，汇源就完成了企业的原始资本积累。而后来由于跟进的企业过多，浓缩苹果汁的大规模降

价，很多企业都纷纷落马，折戟沉沙。这时汇源已经从原料加工过度到健康果汁的生产销售。朱新礼总裁以良好的信誉保证和人格魅力得到世界知名企业的信任，以贸易补偿的形式引进国际高水平流水线，开始在北京及周边地区销售“汇源”品牌的果汁产品。直到96年主要采用经销商和员工叫卖的粗放型经营模式，没有专职的销售部门。

汇源果汁的发展正赶上国家对民营企业的大力扶持阶段，加上人们对物质生活的更高要求，职业人士白领的大量出现，健康饮料市场的迅速膨胀等原因，因此汇源果汁在几乎没有竞争对手的前提下走的艰辛而甜蜜。于是汇源集团1996年开始开始组建销售公司，并且还是以贸易补偿的形式引进世界上最好的流水线，扩大生产，在北京、河南、山东、山西、江西、四川、陕西等省市建立工厂，截止现在，已经拥有30家工厂，200多个销售分支机构，累积销售收入70多亿元，是当之无愧的果汁王国。

实习心得：

就我而言，实习也算是我今后人生旅程的一部分，比如城乡结合部一样，一边在农村的边缘看见了城市的一点繁荣而在城市的边缘又看见了农村些许破落般，都没有深入的去研究明白，这就是找家单位实习，而后人生的经历就是深入农村和城市，发现城乡结合部给人的不过是一些表象，城市有城市的龌龊，农村却也有农村的山清水秀。

当时进咸阳汇源，也是一种巧合，通过朋友的介绍，认识了汇源果汁在咸阳市场的岳经理，由于自己诚实和丰富的理论知识打动了岳经理，我俩通过交流，我来到了咸阳汇源。也应该说我的运气还不错，陕西大区把我分到我咸阳市乾县，乾县是我们整个咸阳市场的根据地。

到乾县工作后，汇源的同事都说，乾县的市场业绩下划的比较好厉害，而你又是一个应届毕业的大学生，在这儿工作的任

务完成难度是很大的，咱们经理把你分到了乾县的县城，相对而言工作比较轻松，……。可是，刚刚出学校的我，会适应这儿的工作氛围吗，有这个能力吗，像汇源这样的大r集团，人才济济，我可以吗?等等一系列的问题伴着我进入了我的工作岗位。

\_\_\_\_年\_月12日正式进入乾县市场。“你先在市场统计客户资料，学习咱们公司的各个系列产品。”就这样开始了第一天的工作，到市场统计各个客户的详细资料。统计资料花了整整一周的时间，看着别人都在市场上为业绩而忙碌，自己却在统计资料，心里真不是滋味，在5月28日的时候我们陕西省所有新业务回工厂召开培训课，深刻学习汇源的制度，业务员的工作职责，汇源果汁的各种产品，汇源果汁的生产线原理等基础性知，使我们能更好的了解汇源，为客户更好的提供服务。在公司里，尤其是新进员工，要学会“听话”，而不是自做小聪明。

进入乾县市场的时候由于前期的陈货积压太多，我的首要任务就是处理陈货，经过1周的客户资料的统计，接下来就转到了铺货上，我们身知我们的产品在生产日期上没有绝对的优势，所以我就在原价的基础上多给客户一些搭赠□500ml的真系列，我们在原价一件28元的基础上在赠送两瓶500ml的本品两瓶□1□5l的真系列在原价一件29元的基础在赠送本品一瓶□2l的亦是如此，这样有利于我们产品在市场上的上架率，从原来的40%不到，达到最后的80%以上。市场最后虽有好转，但在其中卧游好几次都想退出，我们的岳经理像哥哥一样对我进行市场指导，和我谈心，要不是岳经理的给我的支持，恐怕现在已经没有这篇实习报告了。

## 跟岗实习工作总结报告 实习工作总结报告篇二

实习目的地：主要游览景区凤凰古城，路经吉首看乾都古城，返回时在参观酒鬼酒工业生态园。

实习时间安排：第一天赶往常德吃中饭，然后开往吉首乾都古城游玩，了解乾都古城的浓郁的历史文化气息。第二天前往凤凰，进行两天的凤凰之旅。安排如下，游览沈从文墓地再依次游览虹桥，沈从文故居，熊希龄故居，杨家祠堂，沱江泛舟，登爬南长城。最后一天返回学校，路经吉首游览酒鬼酒公司生态园工业区，再一路行驶回学校，结束为期四天的旅程。

实习意义：本次实习目的是让我们大学生体验现实感受，理论联系实际，更好的将书本上学的理论知识运用到实际操作中去。了解导游的工作以及需要哪些技能，在以后的学习过程中注意培养自己在这些方面的素质，也为以后出社会工作打下良好的基础。

导游分为全程导游和地方导游，既分别简称为全陪和地陪，全陪顾名思义是指全程都陪伴的导游。从开始一直到结束，整个行程都要陪伴。地陪是指在当地接待的导游，在旅游目的地带领游客游玩的指挥者。那么作为全程导游和地方导游分别应该具备怎样的素质呢，需要哪些重要的技能呢？通过这次实习，我从全陪和地陪身上看到了非常重要的技能——沟通技能。

什么是导游，导游就是带领游客旅游并进行讲解，提供吃住行游服务的人。作为一个好的导游，沟通技能的还坏就显得尤为重要了。游客旅游的动机就是放松心情，通过到外面旅游缓解日常生活的琐碎和工作的压力。因此，提供一个好的轻松愉快的环境是让游客满意的首要条件，而这恰恰就需要导游的工作来完成。导游使用轻松幽默的语言无疑会吸引游客的耳朵，再加上丰富的神态动作吸引游客的目光，必定让游客开怀大笑，心情自然愉快轻松。这样让游客主动参与到自己的计划中，而不是命令或\_地使游客参与。在大家的欢笑声中在运用得体委婉温馨的话语，让游客感觉到你的热忱和关怀，在无形中就拉近了你和游客之间的距离，取得了游客们的信任，也为后面导游工作的安排带来了方便，可谓一举

三得。在这次的旅游过程中，全陪和地陪的口才让我佩服不已，大家也被他们的妙语连珠吸引了，车上不时飞出我们欢了愉快的笑声。同学们情绪高涨，一起唱起了罗导教给我们的苗族山歌。在一天时间的车程里，我们没有感到疲惫而是感到无比的兴奋和对目的地的无限向往，向往罗导口中的山水相间的凤凰，淳朴善良强壮美丽的阿哥阿妹，还有古老，特异的湘西文化。这次实习让我充分体验到导游的含义，拥有好的口才，是作为一个优秀导游必备的专业素养。罗导的口才让我认识到了自己的差距，在以后的学习中，一定要加强自己在这方面的练习。

果断、沉着、正确地处理意外事故是导游人员最重要的能力之一。旅游活动中意外事故在所难免，能否妥善地处理事故是对导游员的一种严峻考验。临危不惧、头脑清醒、遇事不乱、处事果断、办事利索、积极主动、随机应变是导游员处理意外事故时应有的品质。

总结：这次实习给了我亲身体会导游工作的机会，让我看到了自己在一些方面的不足，为今后的学习提供了方向。同时也明白了导游的辛酸苦辣，让我坚定了自己的志向，拥有超强的意志力是如此的重要，不管你是在那个专业。

## **跟岗实习工作总结报告 实习工作总结报告篇三**

我的专业是药学专业。19年，我在北京某某公司进行了3个月的实习，也是公司的第一批医大实习生。

时间荏苒，一转眼，已经度过了四个月的实习生活。这四个月，是我们紧张而充实，飞速成长的四个月。回想在每一天的实习工作中，我们学到了许多课本上学不到的东西，同样也遇到了许多的困难和挫折，看到了自我本身存在着许多问题。以前总以为液相色谱分析很简单，配样进针就完事了，可此刻发现并不是那么简单，在实际工作中，样品，流动相，仪器以及温度，湿度等外界因素对它都有很大的影响，任何

一个因素出了问题，都不能得到一张合格的图谱。前期我们遇到了许多困难，但在教师的帮忙下和指导下，使得我们能够克服种种困难顺利完成任务。从中我们学会了如何发现问题，分析问题，解决问题，认识到医药研究的科学性和严谨性。所以我们不再单纯的向教师索取知识，而是更多的思考分析，不再刻板的研究书本定律，而是要学有所用。我们已经走出了大学的象牙塔，能够熟练操作各种仪器，独立完成各项试验工作，综合素质得到了全面的提高。

在工作之余，我们利用公司的网络系统，搜集整理毕业论文素材，在大家的帮忙下，经过几个月的努力，我们的开题报告，课题综述已经完成，期间陈总和赵总两位领导曾多次修改，并提出了宝贵的意见。两位领导根据我们的实际表现如期完成了中期考核，经过不懈的努力相信我们能够完成一篇优秀的毕业论文。

还有一个月我们的实习生活即将结束，四年的大学生涯也即将画上一个完美的句号。在这样一个经济大萧条时期，很多人正在为找工作发愁。可是公司的领导很负责，在百忙之中为我们谋划未来的蓝图，并为我们安排了适宜的工作，我们感到很幸运。凭借着丰富的实战经验和崇高的人生目标，我们对未来充满着信心，充满着期望。

我们不会忘记，我们所获得的宝贵经验的背后，有着各级领导对我们的殷切关怀，有着各位教师对我们的谆谆教诲。所以，我再次向你们表示最诚挚的感激，并致以最崇高的敬意。

## **跟岗实习工作总结报告 实习工作总结报告篇四**

回想自己这两个月所走过的路，所经历的事，没有太多的感慨，没有太多的惊喜，多了一份镇定、从容的心态。

两个月的实习，对一个缺乏社会经验的大学生而言，从中学

到了学校里学不到的知识，在这段时间里，领导给了我足够的宽容，支持和帮助，让我感受到了领导“海纳百川”的胸襟。

首先得感谢公司给我们提供工作条件和生活环境以及有经验的上级给我们指导，带着我们前进。他们的实战经验让我们终身受益，从他们身上学到的不仅是做事的方法，更重要的是做人的道理，做人是做事的前提和基础。

从x月x日开始进入公司，不知不觉中，两个月的时间一晃而过，在这段时间里，我从一个对产品知识一无所知的新人转变成为一个尚不能独立操作业务的业务员，算还未完成职业角色的转换。其实从一个学生一下子转变成为一个职业人，真的有点不习惯。，我看上去还是像一个学生，根本就不像是工作的人，包括谈吐举止方面。

(1) 翻译邮件

(2) 日常接待工作

(3) 领导交办的其他任务

自我剖析：以目前的行为状况来看，我还不是一个业务员，或者说只是一个前脚刚踏进大门后脚还未跟进的业务员，本身谈吐，口才还不行，表达能力不够突出，人际关系不够广。根源：没有突破自身的缺点，脸皮还不够厚，心理素质不过关，。但是至今我发现我还没有发掘出自身的潜力，个性的飞跃。

感谢公司的培养，感谢我的上级对我们言传身教的悉心指导，我一定会以积极主动，自信，充满激情的心态去工作的。

## 跟岗实习工作总结报告 实习工作总结报告篇五

作为学生的我，开始了我的第一份煤矿实践工作，如今，半年的实践生活已经结束了，回顾实践生活，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，在和他们的交流之后，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，而我的实践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，希望能够精益求精，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，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实践也让我深刻了解到，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的必要性。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。

## 跟岗实习工作总结报告 实习工作总结报告篇六

磨练了自身的意志，得到了真正的锻炼。今天本站小编给大家为您整理了实习工作总结报告，希望对大家有所帮助。

三个月的实习，接触了很多人，有性格各异的老人，有兢兢业业的护理人员，在与爷爷奶奶和福利院的工作人员打交道的过程中我学习到了很多东西。

实习第二天，安徽省社工人才队伍建设推进会在召开，省里部分领导和社会工作人才来我们福利院参观，了解了一下我们的社会工作介入方式和主要内容等。此次参观和推进会的召开给我的感触很深，由此可以发现我们社工越来越被社会所认可和熟知了，不仅政府的支持力度大大加强，社会上一些机构也开始了解和尝试使用社会工作人才，这对我们专业的发展和对我们自信心的建立都有很大的帮助。我们社会工作专业发展及人才队伍建设前景也越来越广阔了。

平日里，我们每天都会到每位老人的房间里跟他们打个招呼，问候一下，在跟爷爷奶奶接触的过程中，我发现其实在福利院里面，我们要做的事情还有很多，不只是陪老人们聊聊天、

谈谈心，很多时候我们需要从那些爷爷奶奶身上发现他们的优点，然后虚心的像他们学习，不断地完善自己。

在福利院工作的护理人员也给我上了很有意义的一课。实习之后我才知道这里面已经开始接收全护理的老人了，第一次走进全护的房间的时候我都有点害怕，看到那些几乎没有什么意识的老人躺在那里，有的在呻吟，有的在艰难的大喘气，我都不知道自己能做些什么。看着那些护理人员耐心的给每位老人换尿布，盖被子，跟他们聊天，询问他们有什么需要，我却发现自己全然不知所措。那时候我才真正的体会到做个护理人员是多么的伟大与不易。在这里工作的护理人员基本上都是二十多岁，而且有很多都是刚毕业、都还没有结婚，每天在院里照顾爷爷奶奶洗澡、大小便、喂饭等，从未听她们抱怨过，也未曾见过她们厌烦或是对老人不礼貌、不用心。

经过此事，我明白一个道理，平日里学习知识和技能，一定要认真、用心，切不可毛毛躁躁，也不可以过于贪玩而忘了自己的本职工作和任务。

在福利院实习期间，给我印象最深的就是冯老师和唐老师两位奶奶，从她们身上我学到了很多。她们都很乐观、很热情。她们两位还有一个共同点就是，她们都是自己要求去福利院的，她们觉得在这里生活很自在，用自己的退休金养活着自己，每天都很充实，也不会给子女增添什么负担，这样她们很满足。每次看到两位奶奶，跟她们聊天，我就总是在想，她们的晚年生活真是幸福，选择了自己喜欢的方式，而且自己会找到自己的兴趣所在，做自己喜欢的事情，不断的充实着自己，福利院或许只能给她们提供住所和服务，能够活多久我们无法决定和控制，但是她们用自己的方式在不停地拓展自己生命的宽度，这就是最让人羡慕的。

再看看我们身边，很多人都在得过且过的活在这个世界上，很多人都在不停地想办法延伸自己的生命长度，也有很多人用抽烟、酗酒、熬夜等方式不停的降低着自己的生命质量，到

底要到什么时候才能活明白呢?到底我们是要选择生命长度,还是生命的宽度呢?还是什么都想要,还是什么都不在乎?这是个问题。

总之一句话,我们在校园里、课堂上学到的那些简单理论知识对我们来说还是远远不够的,社会是个大舞台,我们要学习的东西还很多,无论何时,我们都要虚心、认真、努力。

实习工作圆满结束了,回顾这一个月的生活,感慨颇多:从刚开始的不适应到后面的应付自如,从刚开始的懵懂到后面的清晰,从刚开始的困惑到后面的豁然开朗,从刚开始的辛苦到后面的轻松,可以说我们在不断地历练,不断地进步,不断地成熟……我们学习东西很快,短短的一个多月,我们都已初具准教师风范,能很好,能很好地驾驭一堂课,有点甚至不逊于准教师。可以说实习让我们学到了太多东西,我们对教师工作也有了更深刻的认识,为我们以后从事幼教事业打下了坚实的基础。

第一次踏入温州市第三幼儿园得胜园区,是在实习前一个星期的星期三,我们怀着紧张的心情等待这我们的指导师来给我们教案,和一些交代的事情,想着下周实习的日子,走之前,指导师不忘引我们去中(3)班见一下孩子的面孔,看着他们就很期望下星期与他们生活的日子。

第二次踏入便是xx年12月13日,第一周是见习,在见习期中,我们尽量学习三幼的常规,尽量的与孩子们成为好朋友,指导师也很是负责的在下课后告诉我们如果遇到他们上课时发生的这种事件时,我们该如何的处理,看着别人做总是没有问题的,也是很容易接受的,但是在接下来的一周,便迎来了自己带班时的这样做不对那样做又不对。

第一次给指导师试教时,我感觉到了自己的非常不足,指导师总是能看到我没有看到的東西,我感觉自己压力很大,为什么我没有想到。第一次上课,我也慌慌张张的,总是会向指导师投求助的目光。但通过指导师的引导,我知道了,在

上课的过程中，你自己首先要很有自信，你的语调必须要有轻又重，要抑扬顿挫，要有吸引力，你的教具也必须要很周到，很有吸引力，这样才能够利用起幼儿的有意识学习和无意识学习。

在上课的过程中，你必须照顾到所有的幼儿，请到所有的幼儿，让每一个幼儿都能进入你的课堂，让每一个幼儿都觉得自己是重要的。在上课的过程中，任何的活动都要说好要求，要有示范，在体育课中，场地一定要设计好，规划好，让课堂能够紧凑起来，任何活动后，都必须引导幼儿整理好操作过的教具。

第一次带班，我那种慌乱的心情也是不停的涌上来，通过指导师的引导，我知道了当一名优秀的幼儿园教师，并不是你课上的有多么的好，而是你保育工作是不是做得到位，因为保教结合，保育是排在第一位。在晨间接待时，你要与每一位幼儿问好，给他们一个微笑，观察一下他们的脸。在晨间活动时，你要照顾到刚来的幼儿，是不是有器材玩，是不是会玩器材，虽然你要很仔细的观察、照顾，但你的身后也必须要有一双眼睛，能及时给做得好的幼儿一个肯定的眼神。

我的每一节课指导老师都坚持听课，在课后细心帮我评课，针对我课堂上出现的缺点提出宝贵意见，并且肯定了我的一些可取之处，让我倍受鼓舞，在课后努力改正，提高教学水平，以确保在下一次的教学不出现同样的错误。经过指导老师辛勤的教导和自己的努力，我在教态、语言、板书、提问技巧、与学生互动等各方面都得到了显著的提高。

通过实习，使我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际问题的能力，把理论和实践结合起来，提高实践动手能力，为我们毕业后走上幼教事业道路打下一定的基础。

现今，在人才市场上大学生已不是什么“抢手货”，而在每个用人单位的招聘条件中，几乎都要求有工作经验。所以，大学生不仅仅要有理论知识，工作经验的积累对将来找工作也同样重要。事情很简单，同等学历去应聘一份工作，公司当然更看重个人的相关工作经验。

就业环境的不容乐观，竞争形式的日趋激烈，面对忧虑和压力，于是就有了像我一样的在校大学生选择了寒期打工。寒假虽然只有短短的一个月，但是在这段时间里，我们却可以体会一下工作的辛苦，锻炼一下意志品质，同时积累一些社会经验和工作经验。这些经验是一个大学生所拥有的“无形资产”，真正到了关键时刻，它们的作用就会显现出来。

大学生除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的大学生都清醒得知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。大学生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验 and 锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。作为一名大学生，只要是自己能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

除了工作中我学到很多很多在学习中无法学到的知识和经验外，在我看来，我收获最大的是，我变得很开朗很自信。以前在人群里，我胆小得几乎宁愿缩在角落里，希望没人能注意到我。而这一次，在我们的小组会议里，我变得很自信，我勇于在大家面前表达我的看法，勇于向组长提出建议。更有甚者，在每一次活动中，我都踊跃参加，表现相当积极。组员居然不相信我之前会是一个相当内向的人。我觉得，这

次社会服务活动给我最多的是，让我自己有了很大的改变，而且这个改变，是我之前都一直想要的。

在这次寒期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的打工是一个开始，也是一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

这次的实践的确给予了我很多。今后，我将继续保持认真负责的工作态度，高尚的思想觉悟，进一步完善和充实自己，争取在以后的学习中更好的完善自己，在以后的实践中更好的运用去自己的只是，做一个合格的大学生，将来做一名对社会有用的人。

## **跟岗实习工作总结报告 实习工作总结报告篇七**

回到学校报到，由于学校师资力量严重不足，我被安排带一年级的数学，直接上岗。这让我压力巨大，因为本来我是作为语文老师招进的，完全没有接触过数学教学，更何况是没有较好学习习惯，组织教学难度较大的一年级，这项任务让我有些没有信心。回想起前期的培训，经常有老师和领导跟我们讲，小学老师要是全能老师，什么课程都得能教会上。虽然这项任务让我感到了沉甸甸的担子和责任，但是我告诉自己，培训了这么长时间，反思了这么多问题，总结了这么多经验。如果不大胆的实践，怎么能提高自身能力呢？所以，我更应该接受挑战，让自己成长的更加全面。

我的指导老师是宋会老师学习，她有丰富的教学方法和课堂管理经验。初见宋老师感觉她对人和蔼可亲，对工作非常认真严谨。宋老师仔细了解了我的具体情况，她结合我的实际情况，帮我制定这次实习的计划和方案，还给我布置了一些任务。如，听老师怎样导入新课，怎样在课堂上衔接前后学过的知识点，学习写教案，试着讲课，怎样与学生课堂互动

等等。听了宋老师的课之后，我开始走上讲台，开始了自己教学生涯的第一课。即使我在课下积极备战并满怀信心的走上讲台，可是由于教学经验不足和应变解决小学生提出问题多样化的能力不强，课堂出现了“讲课重点不突出，讲课顺序不清，师生配合不够默契”等等。针对出现的问题，指导老师要求我再多听听课，并鼓励我多向经验丰富的教师学习，并且面对面地指出教案的不足以及上课时存在的缺点。她还帮助我修改教案，却没有丝毫的架子，有更多的是朋友般的亲切交谈。

为了弥补自己教学经验的不足，我严格按照学校和指导老师的要求，认真仔细地备好课，写好教案，积极向其他老师学习，多多向人请教，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。

通过第一节课的失利，我感觉到了对小学生讲课存在压力。想想当年我们上小学时的情景，老师的讲课方式方法，都是“一言堂”和填鸭式的教学模式，并且以老师和教材为中心，再看看现在的教学模式，而是以学生为主体，老师仅仅起着引导作用。我原以为教小学生是最简单的，后来我发现我的观点是错误的，最简单往往也是最难教的，因为那些简单的事情在你眼里会认为是本来就是那样的，没有什么“为什么”“怎么来的”，但你却必须要去弄清楚，要想着怎么教那些孩子们才会懂，并且小孩子天生注意力不容易集中，你的教学不能太枯燥，要在黑板上画图画、简笔画??来吸引孩子们的注意力，而且小学老师的责任很大，你的教学方法、做题步骤、思维都可能是被学生模仿的目标。

在教学过程中，备课的重要性就不用多说了，它是你上课的核心。但备课毕竟强调的是知识重点，课堂的活跃与效果也是要注意的。我还发现一个问题就是小学老师的综合能力一定要好。它不仅仅要求你明白哪些是教学重点，它更要求你具备较好的口舌，会说五彩缤纷的话，还要有好的画功，这样才能吸引小朋友的眼球，课堂才能达到预期的目标。上课

时在孩子们开展小组讨论活动时，在孩子情绪激昂、忘情投入的时候，难免会有“吵闹”的问题，我们不能轻易否定孩子的思维成果，不能把自己的意见强加给孩子，否则会打击孩子学习的兴趣。我们应该注意让孩子都能自始至终情绪高昂地参与整个教学过程，感受到学习的快乐，这样教学效果才会高。对于孩子提出的不同结论，如果讲得有道理，都给予肯定，让孩子有机会说出自己的想法，尊重孩子的思维成果，不轻易否定孩子在认真思考的基础上的答案。

另外，我们年轻教师在讲课过程中经常会遇到许多困难：譬如学生的上课不配合就常常令我们痛心疾首。作为教育工作者，就要想方设法创造和谐的教学气氛，在教学活动中建立平等的师生关系。而且教师要把自己当成活动中的一员，是学生们的良师益友。我取得的教学效果还不错，有几个很调皮的学生在上我的课时认真多了，还积极举手回答问题。一年级的小孩子很好动，而且注意力非常容易分散，这样很容易开小差，影响教学效果。为了改善这种情况，我给每个小组在黑板上加小红花，哪个小组认真听课，就给哪个小组加小红花，这种方法取得的效果果然好。以前常常因为学生在下面开小差，我喊破嗓子都没办法控制，现在却可以很好地控制课堂，直接向课堂要效益了。

在跟岗实践过程中，我不仅仅只注重备教批等基本教学日常，也参加了校内外一系列活动，更新了理念，开阔了视野。特别是参加了小学数学综合实践课的课题展示活动，让我收获颇丰，获益良多。听了三位我市优秀数学老师的综合实践课，他们充分的课前准备、精妙的教学设计、热烈的课堂氛围、充满魅力教姿教态处处吸引着我，让我更加明确了自己的目标，看到了自己努力的方向。同时我也积极参加校内组织的“比教学”活动，听了本校老师们的小学科课程，既没有过多的修饰，也没有太多的花俏。这样的常态课让我感到朴实、自然，遵循了小学生身心的发展规律和学习特点，非常有利于小学生各种能力及良好个性的健康发展。

“在体验中学习，在学习中体会”，这是我跟岗学习以来的体会和感悟。虽然跟岗实习的时间很短暂，却使我的教学经验得到了一个质的飞跃。我深深感受到：作为教师，一定要具有扎实的技术技能和丰富的教学经验，才能在教学中获得成功。今后，我要努力提高自身素质，不断完善自我，不断学习新知，不断提高教学水平，相信成功是属于我们的！

## 跟岗实习工作总结报告 实习工作总结报告篇八

实习期间，对于任何工作一贯谦虚谨慎、认真负责。如今的我在现任部门多次受到主任的称赞。我想这除了有较强的适应潜力和用心向上的心态以外，更重要的是得益于大学两年多的学习积累和技能的培养。

实习生活，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会是远远不够的。“吃的苦中苦，方为人上人”，我要恪守吃苦精神。因此，在今后，我会继续努力拼搏，抓住每一个机遇，迎接每一个挑战，相信自我必须会演绎出精彩的一幕。

刚进入市统计局的时候，很茫然，不明白要做什么，领导叫做什么，我们就做什么，最开始的时候就是订一些文件，发放开会的文件，协助领导开会，倒茶水????这些都是很简单的任务，我们都很用心的去完成。刚开始来的时候，我们经常有饭局，老师教我们的餐桌礼仪只是在课堂上教，真正用到的时候，很茫然，也遇到了尴尬的时候，但是，就是因为这样，才会认识到错误，去改正错误。我们市统计局实习的一共有7个人，所以不是每一天都很忙，也不是每一天都有事情要做，很多时候我们都是呆在办公室里，一呆就是一整天，直到下班。之后慢慢走入正轨，我主要帮忙接收文件，打印文件等等，四月份，我与两位同学被调往贵港市港北区统计局帮忙，主要做的是接打电话，通知一些公司填表等等。在港北的工作，每一天都十分的忙碌，一个月后，回到市统计局。

一、学习方面。

二、思想方面

三、工作方面

大学期间，我担任了两年的学生会文娱委员，在广播站任职。在与同学们相处的两年期间，我用心主动地为同学们服务，对工作热情，任劳任怨，职责心强，具有良好的组织交际潜力，和同学团结一致，注重配合其他学生干部出色完成各项工作，促进了团队沟通与合作，得到了大家的一致好评。

实习期间，我从末出现无故缺勤。我勤奋好学。谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作推荐虚心听龢并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的明白应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，职责心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做。