

# 2023年雪孩子第二课时教学反思 桥第一课时教学反思(大全7篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 顶岗实习个人总结篇一

20\_\_年9月25日下午四点多，我们经过几个小时的跋涉，终于到达实习目的地——香山中学。开始了为期近两个月的实习。在实习期间，有过欢乐、困惑、迷茫、感动……其中的种种将成为我人生一次重要经历，是我毕生的财富。其中实习内容主要包括三部分，课堂教学、班主任工作和教育调研。

### 一、班主任工作

我担任的是高一级a4班的班主任。在到校之前，并不知道实习所在班级的情况，因而到了学校以后才开始逐步了解情况。为了能够尽快地了解 and 融入实习所在班级。特意首先向原班主任了解了a4班的情况。主要是整体的班风，班纪，班委以及个别重点对象的情况。其次与班干交流了解一些同学的特点，并且熟悉班级日常工作。并且积极与 student 接触，沟通，细心地观察学生，以便能逐步掌握学生的基本情况。

在班级日常工作中的早读，午读，晚自修，以及检查早午公共区卫生的时间里，与学生交流，慢慢地得到学生的认同，融入整个班集体。学生开始信任我，像对待同辈中的姐姐一样与我沟通，生活和学习上的困惑开始向我倾诉。而一些叛逆的学生也能够将他们自身的想法与我交流，并且能够认真

听取我的建议和教导。

班主任日常工作主要有以下：每天早上6:50之前检查学生公共区卫生打扫情况，并且在6:50之前到达课室，检查学生早读纪律以及课室卫生。7:25之前到达操场，和学生一道出早操。中午14:40之前检查学生公共区卫生打扫情况，并且在14:40之前到达课室，检查学生午读纪律。晚上18:50之前检查学生的晚读纪律以及到校情况。在每周一下午最后一节班会课开展主题班会。

在原班主任老师的悉心指导下，我顺利开展了班级日常工作。由于香山中学属于重点中学，学生的自觉性很不错，我把工作中心转移到辅导学生的学习中。而监督卫生和纪律方面可以不用花很多时间。在开始的2个星期里，监督卫生情况，与学生交流，让学生打扫卫生成为惯例，在后来的实习工作中，学生自觉并且很好地完成公共区卫生的打扫。我可以只要去看看或者可以不用到场，学生已经可以很好地完成公共区卫生打扫工作。让我可以有更多时间到课室辅导，比如帮助学生阅读不懂的单词以及文字，在早读之前找学生交流，沟通，了解他们的思想，以便更好地称为学生学习上的良师，生活上的益友。

由于早操时间较早，天气比较凉，很多女生不愿意遵守学校规定，比如不扎头发，早操过程中把手放衣兜不愿意运动，而个别男生早操时候拖拖沓沓。发现这种情况，我及时向原班主任反映这些问题。原班主任提醒我处理问题需要注意的问题，然后放手让我处理。我考虑到女生心理比较脆弱等心理因素，私下找女生谈话并且向她们灌输集体利益观念后。这些女生不但遵守学校规章制度，而且更加信任我，更愿意与我沟通。而男生拖沓问题，我将这个问题放手交给体育委员，并且嘱咐他处理这个问题需要委婉，体育委员很好地解决了这个问题。而我也适时地表扬了他们，让他们知道他们自己的努力没有白费，老师看的清清楚楚。

考虑到高一年级学生对大学生生活的好奇和憧憬，还有对未来的迷茫和踟蹰，我特意开展了《我的大学生活and广州大学城》的主题班会课。利用相片以及视频，文字等向他们展现了我个人大学里面的一些生活以及学习，社团活动的一些场景。满足了他们对大学生生活的好奇心。并且介绍了美丽的广州大学城以及里面的十所高校。坚定了他们对未来的信心，激发了他们学习的兴趣以及动力，用“人生能有几回搏”等激扬的语言，以及亲人的期盼来激励他们，并且让他们以“三年后的我”为题目，字数不限，思考展望个人以及家庭的未来。让班级的学习风气得到了很大的改善，很多学生开始认真思考未来。并且认真地写下“三年后的我”交予我。我认真地阅读了他们的文字，并且认真写下自己的批语，包括我的个人建议、激励等。同学看到我认真对待他们的态度后，更加信任我，把一些困惑以及迷茫用文字向我倾诉。

通过近两个月的班主任工作实习，学生与我结下浓厚的感情。而我成为了他们的良师益友。实习班主任工作是我以后工作生涯和人生阅历的宝贵财富，让我不仅和学生结下深厚的感情，更重要的是，还从原班主任身上学到宝贵的教学经验，管理理念。真的感谢原班主任指导老师的悉心教导。

## 二、课堂教学

实习期间，我所教的科目是高一a4班的化学。为了走上讲台后能够收放自如，让学生的课堂学习更加高效。首先，我进入预备阶段。包括听课和写教案。我在初到学校的第二天开始了听课。为了让听课有效性，在听课开始前，特意了解学校的进度。让自己在听课前先做了充足的准备，比如熟读课本，研究新课标课程标准。书写教案，课件，然后开始听科任指导老师以及科组内其他老师的课。向有经验的老师请教以及和他们交流看法，弥补自己的不足，比如重难点讲解和引入，知识点之间的衔接，新课标课程标准等问题。由于香山中学对教学重视，每周二下午化学科组也有公开课和评课活动。高三级老师也有公开课，感谢实习所在学校教学的开

放性，让我可以有机会听到更多更优秀的课程，看到更多观点和思想的碰撞。为了给学生一个内容充实、丰富、生动、活泼的课堂，使学生能够在轻松愉快的气氛中学习。完成备课后，交由指导教师，检查修改，继续完善教案。通过自己的努力和指导教师的指导帮助，备课阶段过的很充实。

然后是上课阶段，由于备课时间问题，我在国庆放假后才开始正式上课。为了激起学生学习兴趣，提高课堂效率，在上课之前好好研究重点难点，上课的时候保持微笑，由于学生不习惯普通话，在语言上尽可能做到用通俗易懂讲解，以便学生更加容易理解。课堂上，鼓励学生大胆发言，回答问题。根据不同的教学场景，选择合适的课堂媒体，比如通过实验、具体实物，如展现胶体的丁达尔效应、通过多媒体教学，将抽象的微观粒子展现出来。激发学生学习化学的兴趣。课后认真批改学生的作业，了解学生对课堂的掌握程度。对易错点，重难点做好记号。在下一节课进行讲解和补充。

课后进行反思，书写教学反思。反思上课遇到的问题和不足之处。以便更好地开展下一节教学工作，达到及时灵活处理课堂突发事件，根据课堂具体情况，及时调整教学方案，总结课堂优缺点，比如学生易错点，教态、教学语言、板书、提问技巧、学生互动、课堂引入、思路引导等各方面入手，改正不足，发扬优点。

感谢科任指导老师和科组内老师的指导，通过这次的实习，个人觉得自己有很大的进步，当然还存在不少需要改正的缺点。

(1) 讲授知识点时，教学重难点把握不够准确。作为一个老师能教学重难点，并不代表就能够把重难点讲清楚，不代表就能让学生学懂学好。讲授重难点时，语言的使用，内容的扩展，所举的例子，教学方法的使用都是有讲究的。正所谓。外行人看热闹，内行人看门道啊！怎么样把复杂问题简单化是一门学问，需要仔细的钻研。尤其是当学生基础知识不够的

时候，如何讲解就存在更大的问题。

(2) 实验演示方面存在很大不足。实验演示实验在化学课堂教学中只有十分重要的作用。成功而有趣的演示实验能引起学生的认知冲突，唤醒他们头脑中原有的“旧知识”并作好接纳“新知识”的准备，同时也为“新知识”改造“旧知识”提供了可能。实验演示不仅要求教师自己能够规范地完成实验，还有实验过程中穿插的讲解和角度。即示范性，让学生能够清楚地观察实验现象，明白每一步操作。演示实验之前教师最少要私下练习几次，并且在练习过程中考虑到学生的因素和角度问题。

(3) 板书方面存在不足，粉笔字过大，书写速度不够快，而黑板过高(或者说本人过矮)需要不停地擦黑板，浪费上课时间，需要不断练习。

### 三、教学调研

教育调研分为三人一组，由于科任教学以及班主任工作需要时间比较多，我们教研工作在实习的最后两个星期开始开展。这个时间段，我们整个实习队的班主任工作以及科任教学已经基本完成。考虑到这些因素，我们为了对整个实习队伍作出评价，以及让以后的实习队伍有个努力和改进的方向，少走一些弯路。我们开展了题目为《香山中学学生对华师教育实习的意见和建议调查》的调研。在香山中学校方的同意和帮助下，我们先后进行了问卷设计，问卷复印。最后在学生和老师的配合下，我们对问卷进行了统计以及分析，写出调研了报告。

### 四、结语：

实习期间，我以教师身份严格要求自己，为人师表，身正为范。处处注意自己言行举止和仪表，本着对学生负责的态度全力以赴做好每一项工作；遵守学校的和实习队的规章制度，

尊重学校领导和老师，虚心听取他们的指导意见，努力完成学校布置给我的任务，让华南师范大学的实习生学校的老师和学生留下了非常好的印象。

两个多月的教育实习，感触良多!学到了很多知识和技能，学习了如何跟学生和同事相处，但也暴露出自己多方面的不足，比如课堂上的不足。这些方面有的需要改正，有的需要摸索学习，一步一个脚印，踏踏实实地学习。为了达到做一个合格教师的要求，我将不断努力;同时，我也认识到了教师这一职业的重要性和艰巨性。做一名合格的教师真的不容易!做一名优秀的教师和班主任更加不容易!需要走得路还很长!

## 顶岗实习个人总结篇二

通过大学几年的学习，我觉得自己的专业知识还是有所进步，这次来到\_\_这里实习了三个月的时间之后，我才意识到在学校的时候所掌握的确实还是很少，这也是我的接下来要努力的方向，希望可以通过这样方式让自己得到更多的提高，对于实习我还是觉得很有动力的，这是我以后应该要做出好成绩来，这对我个人能力也是有足够多的提高，对于实习也应该要总结一番：

这次实习一共是三个月的时间，我还是对自己很有信心的，我和周围的同事也相处的很好，也知道接下来所努力的方向，我觉得这是很有意义的事情，实习的点点滴滴，我认识到了自己各方面的进步，这是我需要去调整好的，这对我工作能力还是很有提高的，实习结束之后，我能明白自己需要做出哪些事情，实习期间我还是能够明白自己的问题，也是因为需要继续维持一个好的状态，所以我也在付出实际行动，证明自己是能够做的更好一点的，这段时间以来的实习我应该要发挥自己的专业能力，这段时间以来还是有很多提高的。

当然这次的实习当中，我觉得以后需要做的更好一点，以后

还是需要一点点积累经验，去反思一下自己，也相信接下来可以做出更好的成绩来，这对我影响还是很大的，这也是对我很有帮助的，大学期间的点点滴滴中，我也一直能够做的比较认真，这也对我专业知识的锻炼，顶岗实习的过程当中也遇到了一些问题，这也是对我的一个锻炼，通过这次的实习，确实还是让我觉得很有意义的，在以后的学习当中还是能够学习到更多的知识，实习也是对我的一个锻炼，更加是对专业知识的考验，以后也会努力去维持好的状态，不会让自己做的不认真的。

总体来讲这次的实习，我是感觉非常的有动力的，这是我接下来应该要做出好的成绩来的，大学期间我也是可以做出的更加认真一点，以后我会坚持去做出更好成绩来，所以对于这次的实习我还是感觉很有意义的，对于这段时间以来的点点滴滴，我还是认清楚了自己方向，这也是对工作应该要安排好的，实习阶段我觉得自己的专业能力得到了很多的提高，这次实习之后，我还是有了很多进步，以后也一定会做的更好一点的，也感激这段实习经历。

## 顶岗实习个人总结篇三

本次实习是在u公司企业单位实习。我主要参与了该公司产品生产与营销、人才招聘与选拔等环节的工作。具体内容如下：

第一，在产品的生产与营销方面，我参与该公司主要经营业务之一的计算机电源线的装配。在装配电源线的整条生产线上我与其他员工明确分工、积极配合、协调合作，确保该生产线的畅通运作。另外，通过零件的组装，我不仅了解到设备的内部结构，我的手工操作技能也得到了很好的锻炼与开发。

第二，在人才招聘与选拔方面，我协助公司人力资源部门组织招募并选拔合适的员工。通过该项工作，我更加熟悉了企业人力资源规划、人员招聘与配置、培训与开发、绩效管理、

薪酬管理、劳动关系管理等六大人力资源模块，明白了如何更好地实现位得其人、人尽其才、适才适所、人事相宜的目标。

## 二、个人实习总结

时间过得飞快，不知不觉实习已经结束了。本次实习虽然只有短暂的一个月，但是回顾这三十多天的经历，认真思索期间的所见所闻，我发现获益良多。实习对我的学习、就业、精神生活等方面都产生了很大的影响，不仅培养锻炼了我的生活以及工作的技能，磨练了意志，同时也让我开阔了眼界，进一步完善了我的世界观和人生观，对将来正式步入并快速适应社会打下了坚实的基础。本次实习具体在以下几个方面对我产生了很大的影响：

第一，我对目前企业的运作模式更加了解。

从下车间去最基础的流水线工作，到协助公司进行人员的招聘，我对企业从执行层到管理层的组织架构、运作方式有了初步的了解。之前只能在课本上学到的知识，现在有了更加形象生动的现实案例与之契合，使理论与实际紧密地结合在了一起。这不仅可以让我运用理论知识来更好地指导实践，也有助于我对理论知识的进一步巩固。

第二，本次实习在我的人际关系、公共关系等方面产生了重大影响。相比于中学与大学，职场以及社会中的人际关系更加复杂。对于即将迈入社会的我们来说是一个巨大的挑战。通过实习，我渐渐了解到了企业中人际交往的方式、习惯以及需要注意的问题，这使我在以后的工作中可以更好地处理人际关系，进而得到更多人的认可。

第三，实习让我积累了经验，磨练了意志，为将来更好地就业提供了强有力的支撑。



实习是一个从大学到社会的过渡。没有这次实习机会就难以完成从大学生到社会人的平稳转变。只有参与了实习，积累了经验，磨练了意志，才能更好地适应社会，这同样是一个职场人应当具备的基本素质。因此，通过这次实习，我坚信，我会更好更快地适应社会的发展，顺应时代的潮流，为社会奉献自己的一份力量。

## 顶岗实习个人总结篇四

我于20xx—8—29起于都匀市民族中学开始了为期一个半月的教学实习工作，光阴飞快如白驹过隙，转眼间教学实习已经结束了，这期间我经历了许许多多的事，从实习前的期盼、不安、向往到结束后的收获、思考、展望，每一步都令我记忆犹新，同时也切身体会到了人民教师的艰辛、快乐，以及教师肩上承担的重担。现将我的实习情况总结如下：

（一）见习阶段：实习前期，学院为了让我们了解新课程教学改革的精神理念，教学技能及技巧，体验整个教学过程。组织我们到贵阳市第六中学进行为期一个星期的见习。在见习期间，我看到了教为主导、学为主体的教学课堂，学生自主探究式的教学模式以及在这样的教学环境下学生们积极参与到轻松愉快的课堂中，获取知识的过程，让我对如何组织教学，控制课堂有了大致的了解，为实习工作奠定了良好的基础。

（二）试讲阶段：见习回来不久，学院将我们班分成几个大组，同时派有丰富教学经验的教师来指导我们：如何去教学？教学过程中应该注意什么？在老师的教导下，我们小组成员一一进行了试讲（内容为必修一）。试讲让我们发现了自身存在的不足，同时通过小组成员间的相互交流，课堂里学习的教学过程、方法、技巧得到了进一步的实践，为即将到来的教学实习工作做了良好的铺垫。

入教师角色，做好以后的教学工作，我还认真帮助指导老师批改作业、平时小测验，因为作业是一种很直接的反馈形式，从中可以看出学生的知识能力水平，让我初步了解学生的情况，为后面的教学工作做好准备。总的来说，我一共听了三十多节课，其中包括高二化学、高一化学及其他实习教师的四节课，通过听课，我了解了即将任教班级学生（高一6班）的相关情况，同时也发现同一个知识点，针对不同班级的特点，也需要采用不同的教学方法。但尽管方法不同，知识点是不变的，教师上课要达到的效果是让学生掌握知识点，并能熟练地应用到日常的学习和生活中。这就要求教师在对知识点毫无含糊的条件下阐述不要太繁杂，但也不能太简单，也就是教师运用教学技巧和自身知识丰富程度的问题。

（二）备课上课阶段：进学校的第二个星期，在任课教师的安排下，我开始了自己的上课历程。每次在上课之前，我都会认真专研教材，掌握相关知识点的重、难点，参考教师用书的一些建议，并根据高一（6）班学生，刚进校，对高中的学习环境，学习方法，新课程知识点陌生，初中阶段化学基础知识差的特点，制定了教案，并交给任课教师批阅，认真汲取任课教师的建议，进行进一步的修改，修改完之后，再找个空教室练习。

做了充分的准备之后，我自信地走向了讲台，第一次面对五十多个学生，看着他们一双双和善、陌生、好奇，渴求知识的眼睛，我开始还是有些放不开，但是当自我介绍完之后，彻底忘记自己是一个实习生的角色，热情地投入到了课程之中，采用各种方法调动学生学习的积极性，如：点名让学生回答问题，让学生到黑板上做题，讲一些化学在实际生活中应用的例子等，讲练结合，结束之前和学生一起对今天所学的知识点进行总结等。课后询问学生是否有不懂之处，并与学生交流，了解学生的需求。通过上课我有了以下四点体会：

- 1、作为一个教师，面对学生时一定要充满自信，自信的前提是对所教授的知识点不能有一点点的含糊，因此也要求我们必

须熟悉教材，仔细专研教材多做练习并根据所教学生的特点，制定合理的教案。

2、写教案时，应根据班级学生的特点，考虑上课时学生也许会问到的问题，多采用一些调动学生积极性的方法，尤其是课堂引入部分，课堂引入是否恰当是一节课成功与否的关键之一，因此备课时应多看一些资料书，了解相关的知识。

3、上课时，应该多与学生进行眼神交流，了解他们的掌握情况，以便进行

进一步的教学。下课时也应与学生进行情感交流，减少学生对教师的陌生感，从而拉近教师与学生的距离，建立良师益友的关系。

4、知识不变，但教法是不断改变的，因此，在今后的学习与生活中，我应该更加注重自身的专业素养，培养多方面的兴趣爱好，为自己今后的教学之路做好充分地准备。

在学校的安排下，我当了高二（5）一个星期的班主任，我深知班主任是班级工作的组织者、管理者和策划者对良好班风和校风的形成起到举足轻重的作用。班主任工作的主要任务是班级管理，其中包含了方方面面的事情。在担任班主任之期即将来临之际，首先：我主动与该班班主任联系，了解学生的情况，并拿到点名册，在开始的第一天早上，快下早读之前，得到当天带早读的教师同意之后，进行自我介绍，并点名。通过点名，我对学生有了大致的印象，为以后的工作做了很好的铺垫。其次：我主动的找班干了解班级的一些情况，并要求班干在学习生活中必须做好榜样，管理好班级的纪律问题，配合老师的工作。再次：主动找一些成绩好的学生交谈，鼓励他们再接再厉，要求他们帮助成绩差的同学，随后与学习差的学生交流，鼓励他们不要泄气，继续努力等。一个星期时间虽然很短暂，我体会到了当班主任的辛苦，即：每天必须7：10之前到学校，监督学生早自习，打扫卫生，晚

上与学生一起上晚自习，直到9：30才回去，同时也收获了很多的快乐，如：与学生一起完成了国庆节的板报，在了解学生早自习易迟到之后，实行了签到制，学生们严格遵守制度，迟到现象减少了，班级的班风得到了进一步的改善等。

总之在这一个半月的实习期间，我学到了很多，同时也收获了许多，体会到工作真的太需要“认真”、“激情”、“主动”、“善于发现”、“自信”、“勇于承担”了，通过这次的教学实习，我对班主任工作也有了大致的了解，为我今后要从事教学工作做了很好的准备，在此首先，我要感谢都匀民族中学及任课教师给了我一次实践的机会，提供给我良好的教育平台，并且教导我很多的方法；其次，我要感谢贵州师范大学让我们走向中学的课堂，亲自任教；最后，我还要感谢贵州师范大学化学与材料科学学院的各位领导，老师们，因为你们辛勤的教导，才让我们掌握了课程改革的相关知识，教学方法，技能技巧，因为你们辛苦的准备工作的，才让我们如此安心地去接受这份挑战，在此我要再一次谢谢你们，你们辛苦了！在今后的学习和工作中，我会吸取这次实习的经验，再接再厉，做一个感恩，贡献社会的人。

## 顶岗实习个人总结篇五

20uu年u月到20uu年u月，按照省公安厅统一部署，我被安排到uu接受锻炼。在基层工作的这一年来，是我经受考验的一年，也是颇有收获的一年。一年来，我始终把下派锻炼作为提高自己的一次难得机遇，立足于基层，奋斗在基层，便自己在思想上、工作上、作风上都有了质的飞跃。

一、在基层体验，思想认识有了新提高。

一年的基层工作实践，使我深深体会到：不到基层，就不能说了解公安；不到基层，就不算一名真正的民警。以前，自己对公安工作的认识大部分在理论上、纸面上，到基层派出所后，亲身体会接警处警，亲自办理公安执法，每天都接触大

量的案件，每天都要面对形形色色的犯罪嫌疑人和受害人，使自己更为清醒认识到，公安是社会稳定的一道中坚防线，做好公安工作是每一个公安民警义不容辞的神圣职责。

二、在基层锻炼，业务工作能力有了新提升。

下派锻炼期间，我被安排到案件侦查大队四中队，全程参与了一起寻衅滋事案和两起合同诈骗案的办理，通过执法实践，我进一步认识到执法一定要做到合法、合理、合情，认真遵照办案程序规定是执法基础，在法律允许的自由裁量范围内，要兼顾人性常理和当地风俗等。

三、在基层考验，作风修养有了新提高。

学风上，我一方面坚持把理论知识运用到实践工作，指导实践，服务实践，另一方面时刻注意总结实践工作经验，充实理论知识。工作作风上，我服从所领导安排，对工作认真负责、任劳任怨，积极主动地做力所能及的事。纪律作风上，坚持做到遵规守纪，时刻严格要求自己。

下派锻炼结束之后，我被安排到局办公室，工作性质的反差，让我察觉到自己需要学习的东西还很多，下一步，我会尽快摆正自己角色，不放松学习，时刻以“比学习、比能力、比服务”要求自己，不断提高自己，使自己能适应不同岗位的要求。

## 顶岗实习个人总结篇六

20\_\_年3月起到现在，在新的环境中我又成长了三个月。我很荣幸能与各位同事共同学习、进步，现总结实习期间工作如下：

刚来的一个多月是在高速总监办试验室度过的，李主任给予

我很大的帮助，认真的给我讲了公司的制度与工作精神，让我对公司有了更深刻的了解，在试验操作上对我有详细的指导，经常跟我谈及试验检测方面的知识，指导我和同事之间相互学习。在李主任的指导下我熟悉了试验室所有试验仪器及各项试验，并与以前从事的南方高速公路做比较，碰到自己第一次接触的新仪器认真向同事请教，并一起讨论，查阅规范规程确保试验的准确性。为了使自己能尽快的适应新的工作环境，我经常利用空闲时间去了解本地区的公路概况，熟悉以前比较生疏的试验操作，以便于制定自己今后的学习方向，为公司尽自己的一份力量。

回到公司我接触了混凝土、路基路面各种配合比，给我的第一感觉是我以前浪费了太多时间，如果是我独立来完成这些配合比的话我一定做不到。虽然以前接触了很多试验，但没有系统的总结归纳为自己的东西，积累的经验比较碎散，用的时候找不出头绪来。知道自己的不足后，就有种拼命想学的劲头，我按照规范认真的把配合比全部重新学习了一遍，有疑问的地方虚心的向同事请教，有独特见解的地方与同事积极的讨论，现在我已经掌握了混凝土、基层配合比，下一阶段我会把重点转移到沥青配合比上，认真的向同事学习，完善自己，在公司需要自己的时候能够顶上去。

第一次做比对试验，也给自己做了下总结，在学习规范的时候不仅要看的懂而且还要看的细，试验工作要有认真严谨的态度，不能急躁，有疑问的地方要能够冷静的去分析原因。心态决定工作的好坏，所以在工作中要不断自我调适，把控积极乐观情绪的方向，时刻以饱满的热情迎接每天的工作和挑战。只有不断在思维上求创新，工作才能出亮点。

以上是我实习工作的总结，虽然在领导、同事们的帮助和指导下本职工作能力逐渐的提高，但我也认识到自己的不足之处，深知自己还有许多需要努力的地方，我会在日后的工作中继续学习，与同事同行不断地交流总结经验和教训，努力使自己成为一名合格的试验检测工作者。

## 顶岗实习个人总结篇七

不知不觉，两个月的实习已经降下了帷幕。在这段时间里，我收获了很多。现对这两个月以来的师范技能、班主任工作、第二课堂活动以及主题班会的收获总结如下：

师范技能：

备课是一个艰辛的过程，备好课是上好课的开始。备课，既要备教材，也要备学生。对教材要熟悉，对学生要有全面的了解。“知己知彼、百战不殆”。我先对学生的基础作全面的了解，知道学生能掌握到哪个程度，然后通读几遍课文，深刻领会课文的内容意思，形成一个大致的思路，再做一到两本课外辅导书关于这节课的内容，以加深对这节课的理解以及考点的把握。做完练习后，再看一下优秀的教案辅导书，再次领悟这节课的重难点以及别人的设计思路。参考完别人的优秀方法后，就开始着手将自己的思路写到草稿纸上，并认真琢磨在什么地方让学生讨论，在什么时候该提问学生，什么知识点要详细讲，什么知识点要略讲，什么时候该放视频，应该怎样来过渡等等。写完草稿后，就再次修改。多次修改后，就将最终版写成规范的形式。这样，备课就算结束了。

在教态、语言表达、讲课的衔接、讲课的思路以及对课堂的控制等方面都有了很大的提高。第一次走上讲台时，心里有点紧张，教态显得有点僵硬，语言也比较生涩，整体来说不够自然和流畅。后来经过队友的鼓励以及指导老师的提点，当再次走上讲台时，我就在心里暗示自己要自然，要流畅。经过一节节课的锻炼之后，教态显得越来越自然，语言也比以前丰富了。刚开始的时候，我对一节课重难点的把握，详略讲的处理也不够好，以至于一节课下来，讲课衔接以及讲课思路都显得有点乱。后来在指导老师指点下，事先我都会钻研一下课标，熟悉课标要求，在备课时将重难点处理好，将课堂衔接考虑好。上课之前，自己试讲一遍，熟悉内容。

如果有机会，就请队友来听试讲，给些意见。这样经过队友的建议，会进步得更快。有时候，就说课给老师听，让老师对自己的讲课思路进行批评、指导。由于老师经验丰富，经过他指点后，会有一种豁然开朗的感觉。讲课的时候，我会尽量保持微笑，因为笑容可以感染学生，并且在心里告诉自己：这是一个舞台，一个表演的舞台，而表演者就是自己。这样经过不断的锻炼，我的讲课衔接以及讲课思路都不断的趋向成熟与清晰。除此之外，也获得了一些处理课堂上的小纪律以及突发小问题的方法与技巧。

班主任工作：

班主任，是一份光荣与伟大的工作，因为它关系着许多人的未来，但同时，其也是一份琐碎，繁杂的工作，因为确实有许许多多的小事情去做，需要付出得更多更多。班主任除了要好自己的教学工作外，还需要花更多的时间去了解学生，掌握学生的思想动向。

每天早上六点多，我就回到课室门口，等待学生们陆续的到来。一到七点钟，就开始监督他们读书，直到上课。下午午读时也过来看他们读书。晚上七点钟，我也会准时回到课室督促他们读书。所以作为班主任，确实有许多繁琐的工作需要做。

优秀的班干部团体是班主任的得力助手。一个班有许多学生，而只有一个班主任，因而每件事都让班主任管是很困难的。而这时候，培养一个得力的班干部团体是非常必要的。班干部是学生选出来的，因而在学生当中有一定的威信。又由于同学们刚上高一，来到这个陌生的环境，有些干部对一些事情还不懂得处理。因而，在适当的时候，要给班干部开会，教会他们一些处理事情的技巧，进一步强化他们的责任意识。如果在日常生活中，发现有些班干部没有很好的履行自己的责任或者带头犯错的话，就及时叫到办公室做思想工作。这样久而久之，班干部团体就会发展得很快。



团结的集体可以让班级成长得更快。一个班级团结与否，关系着一个班级的学习氛围以及各项活动的开展，所以团队的培训显得非常有必要。我主要利用一些活动课来开展主题的培训，还有通过一起打篮球等各项活动来训练大家的团队意识，让大家明白团结的力量是巨大的。大家不仅在学习上要相互团结，在平时的生活中也要相互团结。

激励尖子生，可以让他们更上一层楼。对于尖子生，平常也要重点培养。平时跟他们聊聊天，夸赞一下他们的优点，并且从更高的高度对他们进行一些指导，可以令到他们更加努力的学习。

将后进生拉上来，一个班级就成功了。一个班级，总会有比较拔尖的学生，但是也少不了一些后进生。对于后进生，我们要力求将他们转化。平时的时候就需要花更多的心思在他们身上。后进生，只是他们的成绩不太好，可是在他们身上，也肯定会有其优点。因而在平常的时候，我们就要善于发现他们身上的闪光点，并适当给予表扬。另外在他们学习以及纪律方面的问题，我们需要耐心的教育和指导。如果是一个经常迟到的同学，就先和他聊聊，了解他迟到的原因，然后做思想工作，让他明白迟到的坏处，并且鼓励他每天都早一点点回来，每天早一点就鼓励一次。如果是学习比较懒或者上课经常会睡觉的同学，就先了解学生的思想情况，知道学生这样做的原因，然后进行思想教育，让其晓之利害，再鼓励他一步步慢慢改进。所以，将后进生都拉上来，那这个班就自然上去了。

## 第二课堂活动：

我们第二课堂的主题是：“趣味运动，飞扬青春”，主要是办成小型趣味运动会，既让他们感到运动的趣味性，又增强了他们的团队意识以及集体荣誉感。他们刚升上高一，基本上每个班都是来自不同的乡镇，还有一些是县城的同学，他们彼此之间都不熟悉，为了让他们更快的适应高中生活，更

紧密的团结在一起，我们就开始酝酿搞一个活动，而且这个活动要有趣味性，能让学生感兴趣的。经过大家的一起参与和讨论，最后决定搞一个小型趣味运动会。确定主题后，我们就开始分工合作来查找资料，找完资料后由专人将方案写下来，方案几经修改了之后成为最终版。接着我们就按着方案的要求来进行前期的工作，并且发通知让每个班的同学来报名参加比赛，报完名后，我们就挑了星期三下午的两节活动课来进行正式的比赛。比赛前，我们用红绳子将整个球场都围起来了，并且分为观看区和参赛区，参赛区里面都进行了各种标志。比赛时，同学们都非常积极，你追我赶的，场外的同学们也非常热情的为自己班呐喊助威。场面非常的热烈。比赛完后，我们还和参赛队员一起跳起了兔子舞，同学们都觉得非常的有趣。跳完舞后，我们进行了颁奖仪式。从同学们的笑容中，我们可以感受到他们非常喜欢这样有趣味的第二课堂活动。所以，这次的第二课堂活动还算挺成功的。

主题班会：

我开展的主题班会是“我理想中的大学”。通过这次主题班会，同学们对大学有了更深的了解，也更加的向往大学，并且有些同学也在心中确立了自己理想中的大学。同学们刚升上高一，都知道要考大学，但是并不知道大学是怎样子的，也不知道大学的生活是什么样子的，他们心中都非常的向往大学。因而，我根据自身的实际来给他们阐明理想的重要性、大学的生活是怎样子的、广东的重本院校有哪些以及这些重本院校在08年的重本线等等。最后让他们确立自己理想中的大学。这次班会，令到他们对大学更加的向往，并且也更加的努力学习。

以上就是我两个月的实习总结，请指正。

实习生个人实习总结范文

## 顶岗实习个人总结篇八

新塘二中实习支教的生活即将拉下帷幕;在这四个多月的支教生活犹如昨日发生的，一切仍历历在目，支教实习生活总结。从开始的陌生到熟悉，从熟悉到习惯，其中有快乐，有迷茫也有彷徨。这些日子我安然在快乐中享受着，也不停在迷茫和彷徨中思考着。有人说过：“使人成熟的，并不是岁月，而是经历”。通过这四个多月的实习支教经历，我变得比以往更加成熟了，也更加坚定了我从教的信念，也明白到了作为一名教师应尽的义务和责任。在这看似漫长，却又短暂的四个多月里，我给自己的实习支教生活画上了很多美好的图画。

在教学工作方面：从一开始来到这里，我就没有把自己当成是一名“流水教师”，而是把自己当做本校正式教师对待。我积极配合指导老师卢主任做好班级教学工作。在每一节课前，我都认真地钻研教材，独立编写教案，在上每一节课前都虚心请教老师的意见，修改教案，课后在指导老师的点评下进行反思。还有认真批改作业，通过作业对那些知识掌握不好的同学进行课外的辅导。

记得当初自己第一天站在这三尺讲台实践我的第一节课《有理数》，当时的自己是如此的紧张，讲完一个知识点就忘了下一个要讲什么，整节课下来，自己的感受就是非常的糟糕，此时自己觉得很迷茫，接下来自己要如何教，自己能成为一名合格的教师吗?这些问题不断地出现在我的心中，实习报告《支教实习生活总结》。在指导老师的鼓励和支持下，我重拾信心，一有时间就走进其他老师的课堂，学习他们的教学技能，通过对比自己的什么地方不足或者有那些方法能使学生更容易接受的，便根据实际情况去采纳和改正。在备课方面尽量按照学生的思路去备课，尽量使课堂气氛生动有趣，上课时尽量照顾每一位学生，采用师生互动，以学生为主体的教学方式。

就这样经过四个多月的'实践演练，我的教学技能得到了很大的提高，站在三尺讲台上不再害怕慌张，而是收放自如。在我那节《同类项与合并同类项》的公开课中就是最好的见证。那一节公开课是我的第一节公开课，在课前我没有了上第一节课时的慌张而是多了一份冷静和自信。在指导老师的指导和支持下，我很顺利地开展了我第一次公开课，课后也虚心地听取其他老师的点评，接受，改正自己的不足，使自己教学技能得到很大的进步。

在教研方面：我曾跟随指导老师到三江一中、中新中学参加一课两讲的教研活动，在哪里我听取那些优秀的教师所上的课，学习他们的不同的教学风格，让自己收益良多。

在班主任工作方面，我积极配合班主任肖老师做好我这份副班主任的工作，从肖老师身上我学到了很多。要想切实做好班主任的工作，赢得学生的信任，哪么在开展班主任工作中，一定要遵循“尊重，平等”的原则。所谓尊重：一是对自己的尊重，二是对学生的尊重。所谓平等：一是老师与学生之间的平等，二是学生与学生之间的平等，这些都是班主任工作成功与否的关键。班主任不仅仅是一个班级的组织者和管理者，更是一个班级的教育者，班主任的一举一动都将对学生产生较大的影响。俗语说：“身教重于言教”，老师的外在行为表现对学生的具有一种榜样和示范的作用，会对学生产生潜移默化的影响。因此，作为班主任无论是穿着打扮方面，还是言行方面，无论是个人修养方面，还是个人修养方面，都要给学生树立一个榜样的作用，真正做到为人师表。

## 顶岗实习个人总结篇九

尊敬的公司领导：

您好！我是2xx年暑假赴苏州电脑公司实习的学生屈辉堂，我的工号是□s12a95□实习时间四十天，现将在苏州电脑公司实

习中的一些感受和经历作出如下总结：

一：注意安全。出门在外有许多不可预知的事情发生，我们在入职培训时，培训老师也一再强调安全问题，所以，我们也就开始重视起来，为了避免安全事故的发生，在除工作之外，我尽可能的不出去乱玩，尤其是不要在夜间随意外出，即使想出去，也要叫上同伴，结伴而行，生怕的就是遇到不可想象的意外，给自己和家人带来痛苦，虽说我们在入职时就交了安全保险，但如果真出什么意外，光拿些赔偿又能干什么。所以，我严格遵守公司的安全规定，认真做好份内工作。

二：耐得住寂寞。外出实习还要非常的能耐得住寂寞，人在外多多少少会有一些想家，这个谁都可以理解。寒假实习是为了锻炼自己，同时也是为了挣一点钱，为开学后的生活和消费服务，给家里减轻一定的负担，为了达到这个目的，在公司要求的上班时间内，我没有请过一天假，没有旷过一天工，没有迟到过一次，在学校时的慵懒毛病也没了，活一点都不苦，由于天天上班，有了一定的锻炼，我甚至没有感冒过一次，这让我真正体会到了生命在于运动是多么有真理的一句话呀，我耐住了寂寞，最终也得到了好的收益。

三：服从安排。这一点我真是体会最深刻的，无规矩不成方圆。在这样的大型企业里，级别观念相当的清楚，也许就是这种等级的划分，才能让所有员工都努力的工作，因为，如果你想在厂里面干的好，得到人家尊重，受到领导赏识，尽管你会觉得有些领导不如你，但只要你服从安排，努力工作，就会有好的收益，这在我所处的北四厂里我看的非常清楚，所以说，当自己没有能力安排别人的时，就要让有能力的人来安排你，因为，地球还在转，人还得好好活。

四：受得了批评。在工作中由于经验的不足，或多或少会出现错误，如果犯了错，领导批评时千万不要顶嘴，也不要自暴自弃，有时还要学会保护自己。如果你觉得领导说的对，一定要欣然接受，如果你觉得，领导说的不对，那就应该自

己做出明确的判断，找出错误的原因，保护好自己的权益。

五：细心认真。在电子器件的生产的过程中细心认真是最重要的，我们在生产过程中每做一个环节都要小心谨慎，我们厂是生产lcd的，在工作过程中，如果你没有认真去看lcd是否被划伤，玻璃是否有裂痕，不分析材质是否受到温度，脆度等物理因素制约，而一味做，到后面检出有划伤，裂痕等，造成整机报废，就会给公司和自己带来损失，就在这样的环境中我也养成了一个好的习惯，在每做一件事，每说一句话时都要先经过大脑转一圈再出来。生怕自己做错，因此，我决定把这个假期养成的好习惯继续保持下去，为以后的工作生活服务。

总之20xx年暑假的实习是有意义的，是对我将来走上社会，提前做的一次演习。看我将来是否能在社会上立足，经过锻炼，我觉得，我还差火候，如果，有机会，我还会在假期去实习锻炼，感谢我的带队，周强老师，谢谢给我了这次实习机会。

## 顶岗实习个人总结篇十

(1) 人伤案件的查勘工作；

(2) 人伤案件各项费用的审核；

(3) 人伤诉讼案件赔偿的建议；

(4) 分公司人伤理赔工作情况的分析；

(5) 领导交办的其他工作。实习指导教师指导情况工作总结通过完成上述工作，使我认识到一个称职的人伤核损员应当具有专业的医学知识和法律知识、良好的沟通能力、理赔数据的分析报告能力、理赔流程的检视能力。虽然之前对理赔工作有一定的接触，但实际工作中发现自己在许多方面都还

存在着不足，案件的处理上还时常会有这样或那样的遗漏，在日常工作的同时，有针对性的学习了医学、法律专业知识，加强了对查勘流程的学习，加强了电话沟通的学习，目前自己基本能胜任一般案件的查勘、核损工作。