

实习个人总结(优秀5篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？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。

实习个人总结篇一

xx年x月8号，乘坐着师大的校车，我来到了高安市村前镇村前中学，开始了我长达三个月的顶岗实习活动。三个月的实习生活“痛并快乐着”，在我的人生道路上写下了深深的一笔。

三个月的实习生活主要分为“准备阶段——听课”、“顶岗阶段——教学”、“临别阶段——总结”。

在准备阶段，我们进行了为期一个星期的听课活动。通过听课活动，我们学习了讲授初中教学的课程，学习了在传统板书的情形下如何更好地组织教学活动。我的专业是历史，所分配的是历史和政治课程。在听课过程中，我发现在传统板书教学的情形下，要想提高学生的学习兴趣，最主要是提高学科的趣味性。而这种趣味性的提高，不仅要靠丰富的文史知识，还要有绘声绘色的讲解过程。除此之外还要有难度适当的提问，以启发学生的逻辑思维。然而最为重要的是要有工整、科学的板书设计。这些浅显的、直观的印象在我接下来的备课过程中提供了参考。

一个星期之后，我们就进入了正式的顶岗教学阶段。根据安排，我被分配到初二(3)班、初一(3)班担任政治、历史课程老师。初二(3)班、初一(3)班都是全校出了名的文明班级，

课堂纪律很好，学生很听话，班级尖子生很多，班主任唐老师、吴老师曾多次被评为优秀班主任。被分配到这样好的班级，自己感到很欣慰，这也为我接下来的教学提供了更多的自信。于是自己便进入了两个月的教学阶段。在这两个月中，星期一到星期五每天都有课，自己每天都坚持备课，晚上还经常熬夜批改作业。周末则上网搜查下一星期的教育资源。

在开始的一个月内，自己上课还处于探索阶段，出现了一些小小的问题，如讲课速度太快，教学内容难度偏大，思维强度偏大，板书设计不太科学等等。这些问题都曾一度困扰着我的教学以及我的学生。后面在其他任课老师的帮助下，自己踏踏实实，一步一步改进，终于渐渐地克服了这些问题，教学水平也得到了很大的提升。到了十月份，自己教学各方面都进入了正规，基本上能够独自地担当起各项教学活动。

到了十一月下旬，学校进行完期中考试之后，我们的教学活动也临近结束。于是在十一月份的最后一个星期内，我们停课了，进入到实习总结的阶段。在这个阶段中，我们主要与指导老师相互交流教学意见，撰写教学总结，个人小结等等。与此同时还开了一堂公开课，邀请了相关领导听课评价等等。这个星期的另一个重点工作是回复学生的相关信件。

除了教学工作外，在实习期间，我还担任初二(3)班的实习班主任。负责班级管理。在原班主任的指导下，组织展开了几次班会，多次查寝，家访一次，并且在期中考试后协助原班主任召开家长会。

王湘同学是初二(3)班的中等生。这学生染了头发，穿着比较拖沓。平时作业经常不交。交的时候要么用被撕得只有两张纸的本子，要么就用画的不成样子的草稿本。自己曾经多次批评他，但他还是没有半点的改进，也没有自责之心。有一次批改作业时，又发现王湘同学作业没交。我觉得采取一些行动了。待到下次上课时，自己把他叫到身边，和气的问他，是否是没有本子。他没有作声。之后我又问他，是否没钱买

本子。他又不作声。我没咋么说他。只是从口袋里掏出了一元硬币，然后对他说：“这有一元钱，你拿着，买好两本本子，刚好是我的两门课程。”他默默接受了，然后走了。由于那时是星期五，周末不用上课。等到下个星期上课时，王湘同学却不见了踪影。

后面调查才知道，王湘同学与周六上午偷取家长300元人民币后到网吧上网长达三天。被家长发现后，班主任要求其在家割稻子反省，也算是体验生活。又等了一个星期，王湘同学才重现了他的身影。但是我的课程作业他还是没交。于是在一个晚上，我把王湘同学叫到办公室，说起了这件事并说明自己想到他家做个家访，希望他好好表现。我看到他有点愕然，似乎我的方法起效了。果然，至少在我的课上，他会认真听讲，课程作业也会认真的完成了。

之后，通过家访才了解到，王湘同学家有两兄弟，他是家中的老大，弟弟比他小7个年头。从小受宠的王湘，在弟弟出生之后开始有点不习惯。加上进入中学之后，由于他的“少爷”脾气，人际关系很紧张。于是在双重的压力下，他接触了网络，并且渐渐地沉迷其中。

发生了原因之后，在原班主任的指导下，我开始着手帮助王湘同学戒除网瘾计划。

第二，收缴王湘同学的手机；

第五，在班级位置上进行调整，把王湘同学调与内向、性格脾气都较好的同学陈坚边上，并与陈坚说明用意。在这样的安排下，经过一个星期的治理，另一个星期的防治，王湘同学终于在短暂时间内戒除了网瘾，各项表现也越来越不错。

当然，网瘾的戒除不是一时半会能办到的。这还需要以后的不断防治。但是至少在短期内还是取得一定的成绩。这对于我将来的从教生活也很有指导意义。

三个月的实习生活让我收获很多，同时也让我感受到了作为一名老师的酸甜苦辣。

作为一名教师，除了在课堂上真正做到以学生为主体，充分调动他们的学习主动性和积极性外，还必须积极使用行之有效的教学方法，这样才能确保课堂教学的成功。针对我实习的特点，在教学过程中我必须尽量使课堂生动活泼，调动他们的学习积极性，多与学生互动，比如尽量多抽取学生起来回答问题，而问题的设置又有很多讲究，一节课下来最好至少有三个问题。大多数问题时中等难度的。

同时也要设置一两个简单的适合差生以及只有尖子生能答上来的问题。另外，在试教过程中，要主要以学生为主体，否则，教师就不可能成为指导者和助学者。让学生养成独立思考，主动获取知识的能力。就如授人以鱼，不如授人以渔的说法。同时，兴趣是最好的老师，在培养学生兴趣以后，才能让学生真正意义上爱上历史课，让学生自愿去学。这种兴趣又不是简单的对于故事的好奇，最主要是把学生的兴趣引到对于历史问题的思考上，即启发学生思考问题。

实习班主任的担任，则让我深刻体会到了作为一名班主任的不易，尤其是担任初中年级的班主任，工作很琐碎，很繁杂。由于初中年级学生的心智还不成熟，在生活和学习，纪律等方面都需要班主任像父母一样仔细地去叮咛，因此，班主任除了要教好自己的那门功课外，更要增加很多其他方面的工作，如果课前纪律工作，办理板报，班主任讲话等等。最重要的一点事班主任还担任了思想品德工作课程的老师和家长的联络。

在担任初中年级实习班主任的过程中，由于该阶段的学生都是90后的孩子，基本上都是独生子女，没受过什么挫折，吃过什么苦，心灵都还比较脆弱，但又较早接触网络文化，思想比较早熟，因此作为他们的班主任，必须要用爱去开启学生的心灵，经常与学生进行沟通，对于特别顽皮的学生，更

要采取好的态度来教育，因为你态度越是强硬，他也许还更反叛。班主任的工作不仅仅只局限在班会上，更多的是在课后完成的。原班主任曾经形象说到，班主任如同家长一样，如同保姆一样，时刻要照看着这群不懂事的孩子。

很感谢三个月的实习生活，让我收获如此之多。也让我明白了要成为一个合格的老师所要准备，所要付出的是什么。这对于我未来的从教生活有很大的启发和指导作用。我相信在不久的未来，我会努力成为一名出色的老师，成为一名出色的班主任。

实习个人总结篇二

实习快结束了。我当时迷茫无知，现在满载而归。所以我很感谢东莞仁康医院给我们提供了这么好的实习环境和各种优越的条件，也感谢所有老师辛苦的教学，让我们在踏上岗位之前有这么好的实践机会。

临床实习是理论学习阶段的巩固和加强，是护理技能的训练和锻炼，是就业前的培训。虽然这段时间很短，但对我们每个人来说都很重要。我们珍惜这段时间，珍惜每天锻炼和自我提升的机会，珍惜与老师这种难得的师徒关系。

刚进病房的时候，总觉得很茫然。我当时处于一种奇怪的护理工作状态，对于在这样一个新的环境下我能做什么还没有一个成型的概念。好在我们有老师介绍病房结构，每个班的工作，还有老师丰富的经验，可以快速适应医院各个科室的护理工作。能够尽快适应医院环境，为在医院实习和工作打下了良好的基础，应该算是实习阶段的第一收获。

护士的工作很重很乱。虽然在进诊所之前有一些感觉，但是真正进病房之后感觉更深了。的确，护士的工作是零零碎碎、杂乱无章的，可以说是非常低下的，但通过大多数人的不理解，我们发现护士有其独特的魅力。医院离不开护士，可见

护士的重要性。医生离不开护士，病人离不开护士，整个环境离不开护士。这部琐碎的作品有一个完整的体系，也正是因为如此，它才能发挥其独特的作用，发挥不可或缺的作用。因为有了临床实践，对护理工作有了更全面更深刻的认识，对这个行业有了更具体更细致的了解。临床实习的第二个收获是正确认识护理，树立正确的职业道德，养成良好的工作态度。

在病房实习期间，患者接触最多，对疾病了解深入，基础护理操作掌握透彻。实习的最终目的是培养良好的操作技能，提高护理能力。因此，在“不看就放手，不看就放心”的教学原则下，积极争取每一次锻炼机会，如导尿、胃管插入、床上洗发、床上洗澡、口腔护理、自动洗胃、静脉输液、各种灌肠等基础护理操作。同时不断丰富临床理论知识，积极思考各种问题，虚心向老师或其他老师请教自己不懂的问题，做好知识笔记。老师没时间回答的时候，我们会在下班后找书或者找老师和更多的人咨询，更好的加强理论知识和临床实践的结合。我们跟随的大多数护士负责病人。在跟随负责患者的老师的同时，加强对患者病情的观察，提高对患者疾病的认识，对患者进行各种健康知识的教育，锻炼我们所学知识的应用能力。根据学校和医院的要求，积极完成病历书写、教学查房、教学小班等工作。培养了我们写作、组织和表达的能力。总的来说，实习期间的第三个也是最大的收获是：护理操作技能提高，疾病意识水平上升，各项护理工作日益熟练。在培养优秀职业技能的同时，也培养了良好的学习习惯。通过思考，我们可以举一反三。

在这短暂的实习中，我们收获了很多。如果用简单的文字概括，会显得苍白无力，至少不能准确清晰的表达出来。收获有很多，但不需要一一列举，因为我们知道实习期间的收获会在以后的工作中得到更好的体现，所以我们用一些虚线代替人脸和特殊的来代表个人。总之，在感谢东莞仁康医院培养我们一点一滴收获的同时，我们将以更加积极的工作态度，更加扎实的操作技能，更加渊博的理论知识，去做好各自的

工作，提高我们的临床护理能力，为护理事业尽自己的一份力量！

实习个人总结篇三

我以善用专业知识，增加社会经验，提升工作潜力为宗旨，接触社会，了解社会，从实习中检验自己。这次的实习收获不少，此刻由我为你举例：

一、在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的寻找工作让我认识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。在珠海免税公司工作时，因为是纪念品销售，与别人谈话的时候变多了。如何与顾客沟通，透过介绍纪念品的.材质，收藏价值以及纪念好处，向顾客推销纪念品，使顾客理解你的意见和推荐。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地理解。

二、在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的潜力做出肯定。在多次的面试中，明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的潜力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有次又何来第二、第三次呢有自信使你更有活力更有精神。

三、在社会中要克服自己胆怯的心态。开始实习的时候，自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如工作的领班所说的在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要简单应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易

解决了。战胜自己，只有征服自己才能征服世界。有勇气应对是关键，如某个名人所说：勇气通往天堂，怯懦通往地狱。

四、工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。在今后我要进行正式工作，磨练自己的同时让自己认识得更多，不要以单纯的想法去理解和认识社会。而是要深入地探索，为自己的打好基础。

实习个人总结篇四

20xx年9月13日至11月22日，进行了为期近两个月的实习。实习的基本内容包括两部分：班主任工作、课堂教学。这段我人生中弥足珍贵的经历，给我留下了精彩而美好的回忆。在这段时间里您们给予了我足够的宽容、支持和帮助，让我充分感受到了领导们“海纳百川”的胸襟，在对您们肃然起敬的同时，也为我有机会成为冠华天视的一份子而惊喜万分。

对于师范生来说，实习让我迈出了教师生涯的第一步，同时也让我初次感受到作为一名老师的酸甜苦辣。

实习中，让我感受最为深刻的是教师除了在课堂上真正做到以学生为主体，充分调动他们的学习主动性和积极性外，还必须积极使用行之有效的教学方法，这样才能确保课堂教学的成功。针对我实习的特点，在教学过程中我必须尽量使课堂生动活泼，调动他们的学习积极性，多与学生互动，比如尽量多抽取学生起来回答问题，尽管有些问题是没有什么技术含量的。另外，在试教过程中，要主要以学生为主体，否则，教师就不可能成为指导者和助学者。让学生养成独立思考，主动获取知识的能力。就如授人以鱼，不如授人以渔的说法。同时，兴趣是最好的老师，在培养学生兴趣以后，才能让学生真正意义上爱上美术课，让学生在自我探索中学习美的知识。

此外，让我收获最大的还是不同教学之间的交流。实习期间，我们参加过美术教研活动，多次听过其他教师的美术课，还有我们六个实习生每晚的教学交流。让我印象最深的还是不久之前我们实习生以宁波挂职教师的展示课，在实习生上，我能学习到他们的长处，同时也反映出自己的不足之处。从宁波挂职老师身上看到的`又是不同的美术课堂，这又让我想起去年的基础美术教育研讨会，美术课堂可以上得如此有魅力，老师如此，那孩子们亦是如此了。之后，章献明校长有给了我们很多宝贵的意见。只有所有的孩子们投入了，教师的课才是成功的。因此，我每次在设计教学过程的时候，我会站在学生的角度去考虑孩子们的感受，是不是的问问自己，我这样设计，学生会不会感兴趣；我这样设计，学生在这堂课的收获会是什么。然后会和其他一起实习的同学讨论教案的可行性，不断修改，不断调整，虽然过程“坎坷”，但这修改调整再修改再调整就是一个不断进步的过程，最后展示的就是共同努力出来的最精华的成果。但有时候也会遇到疑问，感觉自己的教学设计总是被一种模式给固定了，有时甚至排斥这样的教学，担心自己在这样的模式中走不出来。于是，我又去听了很多老师上的课，多去吸收，寻找新的思路。印象深刻的是张老师上的《一张纸的立体造型》，同样是上过的课，从老师的课堂上，我看到了一种新的教学，仿佛一股清新的空气注入的脑海。孩子是主体，让学生自己在亲身体验中学习吸收新的知识。同样地，我在郑校长的语文课上也深深体会到了这一点。不管是美术课，还是语文课，能引起学生兴趣，触动学生主动学习的课堂才是有效的，而教师只是一味灌输式的教学永远体会不到学生真正学习到知识的幸福的笑容。

现在闭上眼，所有的场面还历历在目。但值得肯定的是我在此次实习中的成长，从一开始在课堂中羞涩、紧张的表现，到现在的自如、开放的表达，在此过程中不断寻找问题，解决问题，使自己的教学有了进步。我永远不会忘记章老师说过的那句话：没有问题不是好事情，只有不断寻找问题，解决问题，这样的老师才会进步，这样的课堂才会成功。当然

最应该感谢的是我的指导老师和所有三年级的孩子们，是他们让我在这两个月的实习生活过得很充实很满足。在实习班主任的过程中，让我深刻体会到了作为一名班主任的不易，尤其是担任一年级小朋友的班主任，工作很琐碎，很繁杂，小孩子要从一点一滴的小事教起，让他们养成好的习惯，这是需要多大的耐心和毅力。在这里让我有幸遇见了一位慈母般的班主任管老师，管老师不仅是孩子们的偶像，也是我心目中的偶像。

一年级的小朋友就像刚出生的小婴儿一样，对于学校生活更多的是不习惯和各种新鲜感，在生活和学习，纪律等方面都需要班主任像父母一样仔细地去叮咛，因此，班主任除了要教好自己的那门功课外，更要增加很多其他方面的工作，如果课前纪律工作，生活卫生，学做劳动卫生等等。最重要的一点事班主任还担任了思想品德工作课程的老师和家长的联络。在担任一年级实习班主任的过程中，首先要在最短的时间内熟悉每一位小朋友，每天和他们一起出操、升国旗，每次放学挥手和他们说再见，只要一有空就会去教室里和他们一起学习游戏；大课间期间，参与小朋友的游戏，拉近和他们之间的距离；在此期间还参加的学生的家访，亲身体会了小朋友在家的学习生活情况以及平时的爱好兴趣；此外，还参加了108班的班会活动和亲自趣味运动会以及一起去动物园秋游，和他们一起欢笑游戏等等。这短短两个月的实习时间成为我最最宝贵的记忆，同时也让我深切地体会到老师关心学生是多么幸福的一件事。让学生信任老师，才会多与老师谈心，师生间敞开心扉，只有真正了解了学生的内心世界，才能收到更好的教育效果。实习让我收获很大，成长很多，但并不是就说明我们就可以成为一名人民教师了，它只是说我们初步具备了一名教师的基本素质，这些素质在以后的工作中还有待巩固和加强。我今后要走的路还很长，不仅关系到我们工作本身，还有一名作为人民教师的社会责任：传道授业解惑。实习的时间说长也长说短也短，在这一段时间里我收获了知识，收获了经历，收获了指导老师的关爱和教诲，同时更收获了学生间建立起来的深厚感情，在此，我想对你们说

一句“谢谢你们”！路漫漫其修远兮，吾将上下而求索！我会继续努力争取成为一名合格的人民教师！

实习个人总结篇五

xxxx个月的实习如白驹过隙一样，转眼间已经结束。实习虽是短暂的，但它所带给我们的收获和感悟却是令我们终生受益，尤其是到企业生产的第一线实习，其作用是不言而喻的。一方面让我们零距离的接触到了我们今后即将从事的工作的具体内容，对今后所从事的工作有了较为全面的认识，另一方面也丰富和检验了我们所学的专业知识，将我们从理论带到了现实的场景，同时也让我们感受到了xxxx地铁独特的文化魅力与感召力。

在这里我不仅学会了线路、道岔、曲线正矢月检、季检、年检、钢轨磨耗测量方法等检修方法，更让我学会了如何对线路起道、拨道、改道，整改线路超限处所；如何整治道岔尖轨与基本轨不密贴、尖轨跳动、尖轨轧伤与侧面磨耗、尖轨扳动不灵活、曲线轨距扩大、导曲线不圆顺、辙叉垂直磨耗和压溃、辙叉偏磨、辙叉轨距不符合标准、空吊等病害，如何整改曲线正矢超限处所，整治曲线方向不良、鹅头反弯、接头支嘴、接头塌砟，钢轨磨耗以及如何整治道床和路基病害，对线路轨缝进行调整，打磨钢轨肥边，整治钢轨错牙、错台。

通过此次顶岗实习我们对在校所学知识和专业技能有了更加全面的认识。首先在校期间我们所学的知识属于理论型的，没有结合具体的工程实物进行应用，对于所要从事的工作只有感性的认识。但不能说理论知识对我们的实习没有作用，正是这些感性的理论认识为我们在现场实习工作的'开展提供了强有力的理论支撑，使我们能够更加容易的接受和掌握现场的生产的工艺流程，同时也为我们总结系统化理论化的实习经验提供了专业的知识保障。