【精华】个人实习总结模板汇总5篇

【精华】个人实习总结模板汇总5篇

总结是指社会团体、企业单位和个人对某一阶段的学习、工作或其完成情况加以回顾和分析，得出教训和一些规律性认识的一种书面材料，它可以给我们下一阶段的学习和工作生活做指导，快快来写一份总结吧。总结怎么写才能发挥它的作用呢？以下是小编收集整理的个人实习总结5篇，希望对大家有所帮助。

个人实习总结 篇1

一．公司的简介

浙江八方联通电信有限公司创建于1997年，是一家具有国家电信工程贰级专业资质、集科、工、贸于一体的集团型高新技术企业，电信公司毕业实习总结报告。公司主要从事无线电通信设备的研发、生产，承接多项通信工程以及开发、生产多种通信器材。主要的全资、控股机构有：通信器材分公司、电信工程分公司、铁塔工程分公司、无线事业部、研发部、乐华塑胶有限公司、富华通讯器材有限公司等，最近又与国外某著名通信研究中心合资成立新的子公司，依托该研究中心强大实力，发展目标在短期内成为国内技术一流、市场领先的高科技通信公司，我公司是一家高速成长的企业，年轻的团队，广阔的发展空间。

浙江八方盈科通信技术有限公司是专门从事现代通信领域前沿产品研究、开发、生产及销售的高科技公司,公司总部位于"天堂硅谷"- 杭州高新技术开发区,由浙江八方联通电信技术有限公司与欧洲著名的林克大学合资组建。产品包括ip综合接入系统，ip软交换系统、ip宽带增值业务系统和第3.5代微蜂窝移动通信系统。公司集中了现代国际企业的管理经营理念，拥有国际顶尖的技术水平，从事现代无线通信领域前沿产品研究开发，拥有无线宽带通讯系统关键技术的国际专利，具有强大的国际商务纽带和雄厚的技术后盾。公司凝聚了业界一流人才，其中具有博士、硕士学位的占10%，学士占70%。作为行业领先者我们的客户包括电信运营商、教育事业、政府、公用事业、石油和天然气、运输业、制造业、娱乐业等。在国际先进技术本土化的基础上，八方盈科信守不断创新和帮助客户成功的核心价值观，开发适合本地市场需求的产品，不断的创新，力求站在通信科技的前沿，实习报告《电信公司毕业实习总结报告》。

推崇诚信、求实、创新、奉献的工作理念，倡导团队协作、服务至上、追求卓越的工作作风。我们以“人”为本，尊重不同专业的各类人才，尊重每一位员工的个性与能力，最大限度地为员工提供实现自我价值的空间。我们的最大财富就是具有在思维上能开拓，在行为上能为公司创造效益，具有高尚的思想素质和优良的企业作风的人才。我们为加盟八方的优秀人才提供和谐的工作环境、我们建立了完善的福利体系和公平、合理而具有竞争力的薪酬体系等内部激励机制。我们追求“真诚待人、事业留人”，我们为员工提供各种培训条件和具有挑战性的工作，使个人价值得到充分体现，达到公司与个人共同发展的双赢目标。

八方电信是浙江省首家在新加坡上市的高科技企业，公司现有40余项国家专利，并具有国家电信工程专业承包贰级资质、计算机信息系统集成贰级资质及国家增值电信业务经营许可证，是目前国内发展较迅速的通信网络设备及解决方案供应商之一。

另外，公司具有良好的人文环境，健全的制度，庞大的实力，专业的团队，都是我非常向往的。所以进入这家公司实习是个非常满意的选择

二．实习经历

在进入八方电信有限公司之初，作为一名新员工，我有许多不完备的地方，如；知识的缺乏，工程经验的缺乏等等，都是我面临是我困难，另外就是担心自己对这个团队的不适应。但是很快我的担心就烟消云散了，从事资料行业的大多数都是年轻人，他们热爱网络工程，他们的朝气蓬勃、热心助人，让我很快的融入这个集体，在他们之中，我是最可爱的，他们总喜欢和我开玩笑。

个人实习总结 篇2

经过次实习的经历，我很幸运的亲身体会到导游对景点的讲解。在这次过程中，最让我注意的是导游的讲解过程。因为团的人数有十三人，所以从机场接到他们上车后，导游讲了很正式的欢迎词(相对于一般我所接的一个或两个客人，在车上是不用讲很正式的欢迎词的。听着导游的讲解，他的语气、他的讲解能力、他对客人提问的回答都使我深深的感到我仅仅背下导游词是远远不够的。虽然我听不懂导游的讲解内容，但他的神情，他一路不停的讲解能力，使我认识到在带团之前有针对性的准备一些内容，也是一种带团的技巧。即使用中文向客人讲起一个话题，若是没有事前准备好，也很难有条理的讲好。所以事前准备充分是个很好的办法。

这些是我在实习过程中所做的事情和当时的感受，通过实习我对于所做过的事和感受有更深的思考。

我觉得旅行社在一个动态的市场环境中生存和发展，旅行社服务的无形性、不可见性、差异性、不可贮存性等特点，对服务人员的主动性、积极性、创造性和适应性提出了更高的要求。我认为，旅行社专业服务人员应该一专多能，他们应具备多方面的能力。首先是交际能力。善于与他人交往是旅行社专业服务人员应具备的首要能力，专业服务人员必须懂得怎样与顾客接触，建立和维持关系，学会倾听别人的意见，表达自己的想法，注重交往艺术，能够区别不同性格、不同场合、不同年龄、不同文化背景的人应采取的交往方式，有正确的服务意识和服务态度，才能为顾客提供优质的服务。其次是合作能力。旅行征服务工作不像某些物质生产那样工序分明，无论是前台还是后台的服务人员，都必须与上司、下属、同事、顾客、供应商等进行合作。专业服务人员应有全局的观念，较强的协调、沟通意识，学会与供应商协商，与同事合作，充分发挥不同角色的作用，利用现有各种因素，为顾客提供满意的服务，真正发挥旅行社的纽带、中介作用。然后是学习能力。旅行社专业服务人员为顾客提供服务的过程，也是一个学习的过程。服务人员必须根据顾客的具体需要确立服务方式。服务人员越了解顾客的期望，就越能在工作中体现个性化的工

...... 短短的一周实习结束了!留给自己的则是无尽的思考!要成为一名真正的导游，要想让所有的客人都认可你，那么现在就该好好努力了，时间是不会等人的!现在的自己可不再是实习生，已快是一名公司的员工了!自己的将来，自己到路证明走就看自己证明规划了，别再让错误重演!因为自己以经不起浪费了!现在的自己因该是好好调整自己的心态去应对一切的事!告诉自己已是成年人!自己可以为自己掌舵了!

个人实习总结 篇3

冬去春来，时光荏苒，转眼间，我们的实习生活接近尾声了。在这里走过了一段心路历程。开心与快乐，忙碌与艰辛，激动与高亢，种种感受尤在心中。这四个月的实习生活，让我感觉从师大的象牙塔中渐渐步入了教师的职业生涯。回首这四个月来的工作与生活历程，给了我太多的收获与成长，使我拥有了更多的梦想与希望。

在这半年的时间里，我收获了太多太多，硕果累累。首先，我完成了从一名学生到一位老师角色的蜕变，我进行了一次从学习到工作实践的巨大转型。

依稀记得刚来到这里的时候，对一切都是陌生的，有种种的不适应，尤其是角色的转变，学生到老师，一端到另一端的转换。原来的活动范围是教室，我可以在教室无所顾忌，和同学追逐打闹嬉戏。现在我工作在办公室。在办公室，我虚心请教，请教老师们的教学经验和管理经验；在办公室里，我谨言慎行，希望给老师们留下一个好印象；在办公室里，我勤于动手，打扫卫生收拾桌子，尽量保持工作环境的舒适；在办公室里，我埋头苦干，写教案，备课，争取给学生们留下好印象。角色的转换让我不得不逐渐学会沉稳成熟。

以前在学校的时候，我们的教学技能只是纸上谈兵，没有实践的机会。现在来到这里，我可以让自己在学校学的理论知识在教学实践中得以运用。记得上第一节课的时候，由于是第一次上课，准备了好久，但是依然很紧张，上课的时候心里跟小鹿乱撞似的。但是后来，慢慢的我逐渐地不再紧张，我每节课都尝试着用不同的教学内容和方法来激发学生的听课兴趣，不断挖掘学生的兴趣点，让学生喜欢听我的课，能在我的课上学到许多与实际相关的知识。在这几个月的时间里，我由原来的自己讲逐渐学会了与学生互动交流，调动课堂气氛；原来的目光单一到现在我可以用眼神与学生交流，比如鼓励或者暗示；原来教学形式单一，现在可以自由转变，多让学生参与进来。在这段时间里，我的教学技能得到了突破性的进展。

这段时间，我以教师的身份与学生交往，这是原来没有过的经历。刚开始只是以自己的想法与学生接触，在这个过程中逐渐发现问题，摸索经验，解决问题。我与学生交往的宗旨就是给予学生关心爱护，对学生一视同仁，帮助学生解决问题，辅导学生，让学生能够感受到我对他们的爱。我喜欢与学生们接触，他们的天真无邪可以去除我心中的燥气，与他们在一起的时候，我很轻松快乐。

其次，在这半年里担任实习班主任的工作，我也收获了许多班主任管理的技能

记得，刚开始接手初一（七）班副班主任的时候，班里的情况了解不多，只知道班里有几个难管的学生。刚开始的时候，对于许多情况，我都是束手无策，没有经验，没有对策，只是一味的口头教育，学生听得效果也不好。跟班主任交流过几次，班主任跟我讲了讲他管理班级的经验，我又在网上查了些资料，我慢慢的在班里的学生身上付出努力，争取带好班级。对于学习好的学生，我时常观察，没有异常的话就可以放心，适时地给予关注。对于中游的学生，我时常关注，有问题及时解决，不要让问题积累，让学生保持自信。对于差生，对他们进行专门的辅导，让他们意识到老师没有放弃他们，自己也不要放弃自己，时常给他们补知识。总之，我对于当班主任的心得就是用心付出，关心每一个学生。慢慢的，我走进了学生们的心里，他们开始与我交心的交流，有问题就和我说，我尽力帮助他们。

在这期间，我主要针对三个主题展开了班会，组织班会也是我要学习的，以前从来没有是试过。所以需要精心准备。第一个是针对学生们期中考试成绩展开的，我整理了学生们中前五名，单科前五名，进步最大的学生，给予他们表扬和鼓励。对于退步的学生，要找出退步的原因，即使补救。这次班会的主要目的就是让学生们能认清自己的位置，调整好心态，积极学习。第二次班会主要针对学习效率问题展开的，从两方面开展：一个是学习效率低的原因；二是如何提高学习效率。这主要是让学生们有学习效率的意识，通过调整学习方法、状态，从而提高学习效率。第三次班会是一次主题班会“我的梦想，我的大学”。这次班会精心准备了PPT，主要有一下几个环节：诠释梦想、畅谈梦想、为梦想努力、梦想的彼岸—大学。在畅谈梦想和梦想的彼岸两个环节达到高潮。班会效果也很好，学生们明确了自己的梦想，激发了学生们对大学的向往，进而会努力学习。

在这半年中，我们也参与举办了不少活动，最大型的是“感恩月朗诵比赛”，这个活动完全是由我们几个策划举办的。在这个过程中遇到过困难，但都被一一解决了。写策划、通知、选主持人、写稿、排练、彩排、布置会场、组织比赛过程、统分等等，这一系列的任务我们独自完成，对我们来说是挑战也是锻炼。在我们的努力付出后，比赛圆满成功。我们从中收获了许多，组织能力，沟通能力，解决突发问题的能力等等。

在这期间，我们在空余时间帮助学校完成一些任务，比如刚开始的时候，给学校图书馆整理图书，我们四个分工合作，一人负责一项，团结一致，在一个月的辛勤工作后，图书馆的工作完成了，我们也结识了图书馆的两位老师。之后，帮助学校整理档案。在之后给学校录入固定资产。在这最主要的任务是每天的晚自习值班，在晚自习值班过程中，我不仅维持纪律，而且给学生们解决问题，辅导功课，我很喜欢晚自习值班，这样可以经常接触学生，与学生建立良好的`关系，增进我们之间的感情，功夫不负有心人，学生们与我的距离越来越近，我也越来越喜欢他们。

在这实习的半年中，无论是自愿完成的还是学校给的任务，我都一一的认真完成，认真对待每一件事情，就会从中得到意想不到的收获，这半年里我收获了许多，比如：教学技能、班级管理技能、组织课堂技能、组织活动技能等等，还收获了与学生之间真挚的感情。半年的实习生活让我更加成熟！

个人实习总结 篇4

在11年5月-10月这段时间里，我在XX公司进行了为期5个月的实习工作。

转眼间，来这里已经半年了。从一开始的小心翼翼慢慢地转变成了熟知熟练。初次步入社会不免有些胆怯，刚到公司时只是盲目地跟着前辈，一味的复制。到后来，熟悉了基本业务后，我开始主动请教、主动学习，从最简单的整理报纸、分放饮品、打扫卫生开始，一点一滴，慢慢地逐步深入。到现在，我已经可以独自在贵宾室迎接旅客，处理贵宾室事务了。

这次实习给了我一个认识社会的机会，是我从学校迈向社会的一个转折点。社会不比学校，在学校，我们犯了错有老师教导指正，在这里，做错了只会受到领导的批评甚至是更加严厉的惩罚。社会就是这么残酷，它就是在把一个稚嫩的小孩磨练成一个处事精炼的社会人。实习日志

经过这半年的磨练，我学到了在学校无法接触到的知识。在学校学到的专业知识只是一个基础，实习恰恰给了我这个运用它的平台。在实习期间，我本着石家庄外语翻译职业学院“专注、坚持与征服”的理念，努力学习前辈授予的业务知识，在这个过程中不断的扩展视野，增长见识。现在我会充分运用这个实习的机会锻炼自己的实践能力，坚持一天进步一小点，一月进步一大点。为以后更深入的进入社会打下坚实的基础。

个人实习总结 篇5

实习即将结束，静下心来回想，虽然日子忙碌，但在自己的努力实践中和指导老师帮助下我觉得在实习过程中受益匪浅。

教育实习是我们师范生即将踏上漫漫人生征途的标志，对我们的生涯规划有着重要的意义。短短六个礼拜的实习生活转瞬即逝，在这收获的季节里，取得了意想不到的成绩，获得了宝贵的经验，由于经验不足，实习过程中也存在一些问题，现就本次实习总结如下：

教学方面，先听两周的课，第三周开始正式上课，在听课过程中，我不再是听老师讲了些什么，为什么，而是听他如何讲解如何分析，以及这样安排教学内容等。我还积极去听学校其他老师的课，如本实习队所有数学实习老师，还有斗中最为有名气的老师的课都一有空就争取去听，做好听课记录，和老师交流，学习老师们的长处和丰富的教学经验。

正式上课期间，每节课都能听从任课老师的指导，认真学习教学大纲，根据大纲要求，钻研教材，备好每一节课，编写好教案，并在交予指导老师审阅后进行试讲。学校给我们安排的课不是很多，共十二节，这使我有充分的时间细心琢磨教材，与队友组成的数学备课组一起讨论教法、例题、习题设计等内容，进行集体备课，详细写教案，每一样都是紧紧结合教学目标和学生的学习情况改了有改，尽量让学生在课堂上都能听懂，很好地吸收相关知识，让课堂效率达到最高。

在批改作业和批改试卷的工作中，及时了解学生的学习情况，存在的突出问题，并做好记录。对学生做法不大肯定时，虚心地向老师请教后再批改。同时，在评卷中，学会了如何酌情给分。此外还参与了一次大型的月考和期中考试的评卷、统卷工作，学会了如何使用软件进行统计、排名。

为了尽量给学生更多的课后辅导，每天两节晚自修，我都会到班上进行答疑。同学们学习数学的热情都较高，课上听不懂的地方、作业、练习册遇到的问题都纷纷举手提问。经常在一个班一答疑就是一节课，根本抽不了空到另一个班去。为了公平，只能一节课去一个班。从学生的问题中，我发现他们的课堂效率很低，课堂上重复了好几次的题型，还是不会做相同类型的作业，如不等式最值问题，至今仍有好一部分学生是不懂的。学习方式也存在较大问题，没有养成课后及时复习的习惯，该记的公式、定理、知识点还没记好就做作业。“巧妇难为无米之炊”，导致作业无从下手或乱造公式。一节课甚至整个晚自修就做几道数学作业题，学习效率非常低。针对这个问题，答疑时，我会让这种类型的学生先复习书上的相关知识再做作业，若还是不懂，再给他们讲解，避免让他们太过依赖老师，培养他们独立思考的习惯。

班主任工作实习方面，我担任高二理科5班的班主任，首先我通过指导老师较快地了解了整个班的情况特点和个别好动生的基本情况，同时了解班级地一些日常工作。其次，我通过与学生多接触沟通，细心观察的方法较快地熟悉和掌握学生的情况。每天晨检和午检我都会去教室，慢慢地融入了这个班集体。学生也很喜欢实习老师，能像朋友一样和我聊天，一些调皮的学生也能虚心听取我的教导，努力改正，和学生相处得非常融洽。

在六周的时间里，我更多的是抓学生的学习，纪律和卫生，每天早上都很早到教室，巡视早读情况，监督打瞌睡，发呆或赶写前天晚上作业的同学，提高早度效率。登记好迟到的同学，进行时间观念教育。

 【【精华】个人实习总结模板汇总5篇】相关文章：

 ★ 地质类实习总结写法

 ★ 工作总结写作指导

 ★ 半年工作总结怎么写

 ★ 个人入党自传中材料分析的写法

 ★ 关于秘书素养的几点思考

 ★ 实习报告格式

 ★ 初级秘书技能测试模拟试卷二

 ★ 实习报告具体写法

 ★ 个人资料常用英语

 ★ 信访工作个人总结

点击下载该文档word版：

类似文档请点击tags标签查看，或者站内搜索：