

高校生顶岗实习个人总结（组合5篇）

篇1：高校生顶岗实习个人总结

当我真真正正的踏上工作的岗位，开头顶岗实习时，我才明白学习是多么的珍贵，而我在之前又铺张了多少的时间。实习的目的是让我们将在学校里面学习的理论学问和真实的工作状况相互结合，进一步让自己适应___，积累工作的阅历，以便之后顺当的走向___。

在之前的学习生活中，我从未有过实习的经受，真的要去实习时我是有点恐惧的，由于我并没有做好十足的心理预备，去面对___上的一切。但是走上工作岗位上时我又觉得非常的新奇，突然就有了动力，让自己在工作中学习到更多。

很难得的得到了一个实习机会，我觉得自己在学校中学习到的能够让我在工作中很轻松，但是轻松是一时的，最初的几天琐碎的小事简洁易懂，到了渐渐深化的实际操作我根本不知道从何下手。虽然刚刚开头是有一段时间的培训，但是没有实践过，理论永久只会躺在纸面上，脑子里有这个意识，但是自己的语言和动作却是僵硬的。我突然明悟为什么学校还要支配这样的一次实习，这是给我们熬炼的机会，之前的十几年，我们都在校内里，和老师同学打交道，手里拿的是书本和笔，不用担忧任何事情，需要担忧自己的学习成绩，还有一些小事情，直到走出校内我才知道自己是有多么的天真，待在学校里学习对我们来说是多么宝贵的机会。

工作是辛苦的，但也是改善的，最开头的新奇和兴奋早在繁忙的工作中被磨去，剩下的是慢慢的疲累，但又说不上枯燥，到底从事的我喜爱的工作，但是间或也会像休息一下，放空自己的大脑。

这次的实习我学习到许多书本上没有的学问，有一些在工作岗位上默认的规章，在和人沟通的过程中礼仪的规范，让我见识了更加宽阔的天地，也让我生起了万丈雄心，我是不是也能在这里做出一番事业。实习已经结束了，但这只是我们人生的起点，我们胜利路上小小的第一步，我会更加的努力的。

篇2：高校生顶岗实习个人总结

工作快一个月了。感觉收获了许多，不管是人际关系还是适应___的力量方面都有很大提高，我从事的工作是家居用品销售的职务，地点是在北京的城外城家居建材有限公司。

这是第一次正式与___接轨踏上工作岗位，开头与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间上下班，上班期间要仔细准时的完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开头扛着民事责任，凡是须得谨慎当心否则随时可能要为一个小小的错误担当严峻的后果付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸赔礼书所能解决。

从学校到___的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板

，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们或许看不惯企业之间残酷的竞争，无法忍受同事之间漠不关怀的眼神和言语。许多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活。自己的提议和工作不能得到老板的确定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色，同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的关怀和支持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。实习时间虽然不长，但是我从中学到了许多学问，关于做人，做事，做学问。

在公司的时候，我会主动的打扫卫生，主动的帮同事做一些力所能及的事情，并会主动的查找合适的时间，向同事请教问题，跟同事像伴侣那样沟通，谈生活学习以及将来的工作，通过这些我就和同事走得更近，在实习当中，同事就会更情愿更多的指导我。使我获得更大的收获。

现在的我已经熟识了这份工作。习惯了早起晚睡的的劳碌的上班族生活，刚到这里的时候。感觉挺别扭的。到底自己刚毕业，还没有完全从同学的背景中走出来，一切的习惯还没有为现在的工作而发生转变。但是到底年龄已到，再留恋学校的生活已不行能，只能试着去转变，转变自己的心态。转变现在的生活状态。

在这一个月的实习期间，我拓宽了视野，增长了见识，体验到__竞争的残酷，而更多的是盼望自己在工作中积累各方面的阅历。为将来自己走创业之路做预备。作为我在踏出__之前的为数不多的几次实践中，这次的实践的却赐予了我许多。今后，我将连续保持仔细负责的工作状态，高尚的思想觉悟。进一步完善和改善自己，争取在以后的学习中更好的完善自己。在以后的实践中跟好的去运用自己的学问。

篇3：高校生顶岗实习个人总结

时间如流水，转瞬即逝，半年的顶岗实习生活在劳碌中悄然而去，回首难忘那些与同学相处的日子，虽然有过伤痛与疲乏，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，在广宗二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高兴、感动，第一次备课时的认真与仔细，第一次登上讲台的忐忑担心，第一次孩子们称呼为“老师”的欢乐，第一次.....那么多的第一次都是在实习中经受。虽然顶岗实习之前，在学校做过各种各样的培训，自己也做过很多假设，但是真的接触起来却不是之前不行以预想的。可以说，顶岗实习让我变得顽强，学会成长。

四个半的时间，始终担当八班级两个班的历史教学工作，直到十月份才有机会教授我的专业课——语文。期间还代任两个班的班主任工作，虽然班主任担当的时间不是很长，但我从中也学到了不少东西。后三个月是我的“劳碌期”，忙起来的时候都忘了一天几个小时。每天批作业虽然批到很晚，但我不觉得辛苦。我始终信奉着一个信念：既然我选择了顶岗，就肯定要把工作做好，哪怕我自己再苦再累。历史，虽然不是我的专业，但既然学校支配了我的课，就是对我的信任，我必需把课上好。刚开头的那段时间，备课相当吃力，每天“啃”教材，钻研教案，成了我必修的功课。通过一段时间的教学，我慢慢喜爱上了历史，“以史为鉴、面对将

来”是从中体会最多，感受最深的一点。历史上很多爱国志士曾为了挽救中国民族的危亡而付出了艰辛的努力，这也让我明白了今日生活得来之不易，他们那种敢为人先的精神值得后人一辈子仰慕。很荣幸我讲了近代史，让我对那段经受的理解更加深了一层。

能教上我的专业课，是我意料之外的。记得第一节语文课，我预备了很长时间，唯恐哪里出什么错，何况是毕业班的孩子，因此觉得肩上的担子非常重。第一节课很顺当，但到底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。我就慢慢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受，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，但是孩子们能很包涵地理解我，我想，以后我会多看书，把基础专业学问巩固好。

教课的对象不同，上课的感觉也不一样。八班级的孩子活泼、爱动、他们对新奇事物布满了奇怪；九班级的孩子相对比较成熟，什么事都懂，对一些东西看淡了很多，他们的想法比较多，会很真诚地和你谈天。这两个阶段的孩子，像是两个国度。从每个班级那里，我都可以学到许多，反思许多。通过这几个月的课堂实践，自己从开头懵懂到现在的娴熟，不仅是在管理上还是教学上都有很大的进步。

实习期间，主动配合学校各种教研活动，集体备课、公开回报课、观摩课等各种教研商量沟通的活动，让我从中获益匪浅。集体备课，是同课异构的集中体现，不同的思想沟通碰撞，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；回报课，熬炼了我的力量和思维，使我认识到自己应改正的地方，从而使我朝着更好的方向迈进了一大步。教案每周必教，书写教案也是备课很重要的一环，它可以帮你理清思路，熟识理解文章内容，为上好每一节课打下了基础。另外，听课也是很好的学习途径。多听有阅历、优秀老师的课，不同学科的课程也可以获得许多启发。

在二中的这段生活，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”、教师节共度美妙时间、带领我们参观广宗县有名景点。尤其难忘的是周末带我们顶岗实习生去云梦山爬山，那段经受，我会永久记得。二中领导到处为我们着想，体现着人文关怀。期间，师大领导的慰问、视察，都深深让我感动。顶岗实习基地虽然众多，但实习生们永久是学院的牵挂。信任我们会努力交一份满足的答卷，不会让他们绝望。

实习期间，收获的不仅仅是教学的进步。和19个兄弟姐妹一起策划、举办了大大小小的活动也是很精彩的一笔。一起包饺子、中秋节去敬老院慰问、关心二中整理图书馆、试验室及各种活动、配合学校组织拔河竞赛、感恩节活动及筹办策划元旦联欢等等。参加每个活动的过程都是一种欢乐的体验，即使开头的工作有些繁琐，但是最终胜利的结局会给自己带来无限的成就感和满足感。每次策划活动，队员们分工负责，团结互助，体现了整个团队的分散力和战斗力。从开头到最终一刻，为二中服务，为团队服务的信念始终都没有放弃过。几个月的时间，让我们的心紧紧分散在了一起，收获了美好，收获了友情。

实习，我虽然哭过，最困难的时候也想过放弃，但最终还是坚持地走完了整

个过程。回望整个阶段，我收获了许多，学到了许多。孩子们可爱的笑脸、纯净的心灵，我会永久记得。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，让我变得成熟而顽强；感谢这段生活，让我的生命又多了一份精彩！

篇4：高校生顶岗实习个人总结

再过个半年的时间，我就得从学校毕业了，这意味着我即将成为一名应届毕业高校生，到时候我就没法尽情的和伴侣们待在寝室里面打着嬉戏，唱着歌了。在之前的时候，我们就已经了解到全部同学在毕业之前都是需要去参与实习工作的，要是在毕业前夕没有取得一份实习证明的话，就连自己的毕业都会收到影响，我可不想都快毕业了还消失这种状况，所以我开头抽时间去找寻一份适合自己的实习工作。

说实话，找一份工作不难，由于__里不少的岗位还都缺人，难就难在找一份自己满足的工作，在找实习工作的时候，我将自己的简历投递给不少还不错的公司和单位，可最终都连一个面试机会都没有，这可真是极大地打击了我的自信念了，我觉得是自己的简历太简洁了，根本没有任何吸引力，所以我看了一些高手的简历，并照着他们的简历修改了一下自己的介绍。就这样，在寻找了一个多月的工作后，我最终得到了几个面试的机会，经过我和公司相互之间的筛选后，我最终进入到了一家公司开头了我的实习生活。

这家公司聘请的岗位其实和我的专业是没有太多关系的，没方法，谁让现在的实习工作这么难找，我要是始终都吊在自己的专业领域找工作的话，那可能都快毕业了我不肯定能找一个满足的工作，于是傻傻的等待，还不如转变一下自己的思维。在公司里面的时候，我基本上都是跟着组长以及老员工的，到底我的工作阅历太少了，而且这还是一个完全生疏的领域，所以我只能一点点的向前辈们学习阅历，刚开头的时候，由于我手脚比较慢，每天至少要弄到八点钟以后才能下班，好在经过一段时间的学习后，我的工作效率倒也慢慢提升上来了，虽然在此期间内由于犯过一些错误被领导给批判过，但是我没有灰心过，我下定决心肯定要在工作中取得成绩，正是这种理念让我在工作的时候做的更认真、更到位了。

实习期只有短短的几个月，我马上就能转正为公司里面的一名正式员工了，同时我在学校里面的学业也快完结了。此时的我又得面临选择了，是连续深造学习呢，还是就此走上工作的道路呢？这是一个值得我好好思索的问题，现在我也没有确定好，只能先走一步看一步吧。

篇5：高校生顶岗实习个人总结

一、教育检查与研究方面

在实习学校，我们看到了乡村校校学生流失严重的问题，所以我们小分队的六名队员就睁开了“乡村校校学生流失原由的检查”活动，经过对学生发放问卷、电话检查、咨询各班班主任的方法得出数据，对换查的数据进行了深入浅出的剖析，汇总成调研报告，并把报告的结果反应给学校，获取了学校领导的夸赞。此外我们踊跃参加学校的调研活动，对学校此后

的建设和发展做出了自己的努力。

二、党团活动方面

实习时期，我们的党团活动许多，小组每个月都会组织一到两次党团活动，每次党团活动都密切联系实质，从现实出发，为未来着想。

我们踊跃和实习学校协调，在实习时期我们睁开多次团日活动，三月份是雷锋月，我们组织了“学雷锋”活动，使学生亲身领会奉献的精神，从身旁的小事做起。四月份是学校文化艺术节，在这学校大型活动中，我们都是踊跃参加，在艺术节中还率领学生做了表演，获取了全校二等奖。在五月份的时候，我们小组办了“迎五四，关爱留守少儿”的党团活动，给乡村的留守少儿送去了关心和希望。以后我们积极睁开访名师的活动，采访了学校教育主任李雪生老师，他绝不保存的把她的教课经验教授给我们，让我们进步很大。六月份，我们睁开访英烈活动，我们小分队六名成员前去吴桥县烈士陵园，和园长谈话中，使我们更为怀念先烈，仰慕革命先烈。经过这些活动的睁开，我们既获取了锻炼，又丰富了顶岗生活。

三、服务当地方面

我在保证达成教课任务的基础上，尽自己最大所能贡献自己的力量，2014年正睁开学校评估，为了丰富校园文化，这里自然也少不了我们顶岗实习生的功绩，我们翻阅了大批的图书资料，查察了不知多少篇网页，搜寻了不知多少幅校园文化图片，我们为张庄校园文化出谋划策。此外我还踊跃配合学校的图书整理工作、档案整理工作。作为一名实习教师，我在这些过程中感觉到了付出的快乐，领会到了合作的惊喜。

实习生活是艰辛的，但实习生活更是快乐的，有付出就会有收获。经过顶岗实习，我的教师职业技术获取了锻炼。面向社会，知识学历很重要，可是经验却显得尤其难得，我累积了教课经验，有所成长，为未来走向工作岗位做了铺垫！这段时间一定是我人生中一段难忘的回想，在这里我收获了好多，收获和学生的师生友情，收获了人生难得的经验，特别感谢河北师范大学给了我们此次顶岗的时机。