# 顶岗实习总结(汇总14篇)

来源：网络 作者：静默星光 更新时间：2025-01-26

*总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结...*

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。总结书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇总结呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

**顶岗实习总结篇一**

实习目的：熟悉证券公司经纪业务的业务。

实习时间：20\_\_年7月9号—7月17号。

实习地点：厦门市莲坂外图书城。

实习单位和部门：兴业证券湖滨南路营业部。

经过在兴业证券营业部一周的实习，我从客观上对自己在学校里所学的知识有了感性的认识，使自己更加充分地理解了理论与实际的关系。我这次实习所涉及的内容，主要包括证券经纪业务中的开户与转户的流程，熟悉三方存款需要注意的事项，熟悉客户开发的各种方式和技巧，选择股票的应该考虑的各种因素以及证券的技术分析。现将本次的实习做一个全面的总结，报告如下：

在这一周的实习中，对证券公司的经纪业务有了深刻而且较为全面的了解。我想对我今后的工作会有很大的帮助。

1、开户与转户的流程。

证券公司的开户与转户的流程。

第一步：经纪人所开发客户需带齐以下证件亲临公司与经纪人联系办理业务。

新开户的：客户本人身份证，和银行卡(除商业银行、汇丰银行卡外，各大银行的银行卡皆可)。

转户的：客户本人身份证，股东卡，银行卡(除商业银行、汇丰银行卡外，各大银行的银行卡皆可)。

第二步：

新开户的：填写自然人申请表两张并复印本人身份证在其(两张自然人申请表)的背面，然后去打股东账户卡。股东账户卡的费用为：a股(深圳50元，上海40元);b股(深圳120元人民币，上海150元人民币);开了基金账户可的费用为5元。

1、转户的：因有股东卡，所以无需以上操作。

第三步：新开户或转户：复印沪深股东卡，身份证，银行卡在同一张a4纸上;填写开户文本，风险警示书，银行卡所对应的三方存款单，客服确认书，员工营销确认单。

第四步：取号，带所填资料与相关证件等待叫号，客户亲临柜台由相关工作人员核实签名，并设定资金转户密码与股票交易密码。

第五步：在办理完相关业务后，若所用的银行卡由要求到银行去确认第三方存款的，则拿柜台人员所交的资料去所对应的银行办理相关业务。

第六步：将员工营销单交于所属团队助理。

在做完上面的基本步骤之后客户的开户或转户业务也就完成了。

2、客户开发的方式与技巧。

在证券公司当一个经纪人，所有的工作最终都是为开发客户服务的。所以掌握客户开发的方式和技巧是一件非常重要的事情，是关系到能不能在这个行业生存下去的大事。所以公司也特别注重这个能力的培养。总的来说客户开发的方式主要有十种，但经常用的也就是那么几种。

第一种就是电话营销。这种客户开发方式看起来是最简单的，因为你只要做在电话前打打电话就行了，其实不然。我觉得这种营销方式是最难掌握的，也是需要较多技巧的。首先，这中营销方式要求你具有良好的口才和较强的心理承受能力。这是因为你打电话的对象是一个你素未谋面的人，你在打电话的头十五秒钟你得让对方对你感兴趣，要不然很多的时候对方是会直接挂掉电话的，那你就没有任何机会了。所一在前十五秒钟你的交代你所有的信息，比如你是做什么的，你是代表那个公司的，打电话给对方的目的是什么，能给对方带来什么好处。所以在开始时，你的话得简洁且速度掌握适当。如果对方能够和你对方，说明对方对你的话题还是比较感兴趣的。为了能够和对方较好的交谈，我必须掌握和多和客户聊天的话术。同时还得具有较强的心理承受能力。有的时候你打电话给对方，而对方正好心情不好或者正在忙碌的时候，那么对方可能对你的这不合时宜的来点会感到恼怒的，甚至是恶语相加，这时候就要保持一颗平和的心态。同时我在实习的过程中，也发现这种方式也比较适合女同志的。

第二种就是银行驻点。我们是到中国建设银行去驻点，我们在银行中认真观察每个客户，耐心解答他们的问题，随时准备开发新的客户，同时跟带我们的周先生交流，也学到了很多东西。

第三种方式就是客户转介绍。这是客户开发中的一种最高级的方式。这种方式首要条件就是你的服务能够得到你现有的客户的肯定然后由你的现有客户向他们的亲戚朋友介绍。所以作为一名证券公司的经纪人，这也是客户开发的终极目标，因为唯有如此，你才可能由稳定的客户资源。

3、如何选择股票。

在公司的实习过程中还要学习如何选择股票。总的来说选择股票就得有一套自己的标准，因为每个人的看法都是不一样的。但是其中的一点确实每个人都要考虑的，那就是这只股票他的公司经营状况和经营前景如何。这是非常重要的。同时也得关注一些热点话题，也就是常说的题材股。这种股票比较适合短期偏好者。公司在交给我们选股的方法哟很多。有以技术分析为主要参考标准的，如18日均线，布林线等等。有以行业为参考标准的，如那个行业发展的比较好，那个行业现在受到政策的扶持，那个行业的盈利能力比较高，那个行业抗击风险的能力比较强。等等。总之在学习如何选股的过程中同时也是充实自己专业基础的过程，对专业基础的要求比较高。

**顶岗实习总结篇二**

身为大学生的我们经历了十几年的理论学习，不止一次的被告知理论知识与实践是有差距的，但我们一直没有把这句话当真，也没有机会来验证这句话的实际差距到底有多少，实习总结报告。金工和本专业有着直接的联系，但是通过金工实习能够使我们接触到生产实际，获得机械制造一般过程的感性认识，了解到一些先进的生产技术设备；进行有关实践技能训练，培养一定动手能力和严谨的工作作风；同时，在劳动观点、质量和经济观念、理论联系实际和科学作风等工程技术人员应具有的基本素质方面受到培养和锻炼。记得一个老师就说过，我们来这里有两个目的，一是了解而非真正学习手艺，即获得机械制造一般过程的感性认识，二是体验生活锻炼动手能力，即接触真正的生产实际。我认为这是非常正确的！机械制造生产过程实质上是一个资源向产品或零件的转变过程，是一个将大量设备、材料、人力和加工过程等有序结合的一个大的生产系统。两个星期的时间不可能使我们完全的掌握这门技术。但是重要的是我们在金工实习过程中锻炼得到能力和经验！对于一名大学生，特别是一名华南理工大学理工科的大学生，实践和理论相结合显得尤其重要，而实习就直接提供了这个桥梁，它让我们把从书本上学到的东西加以运用，同时也让我们学习到了从书本上学不到的东西。

金工实习给了我们一次实际掌握知识的机会，离开了课堂严谨的环境，我们感受到了车间中的气氛。同学们眼中好学的目光，与指导教师认真、耐心的操作，构成了车间中常见的风景，工作总结《实习总结报告》。就在课堂中的我们感受到了动手能力重要性，只凭着脑子的思考、捉摸是不能完成实际的工作的，只有在拥有科学知识体系的同时，熟练掌握实际能力，包括机械的操作和经验的不断积累，才能把知识灵活、有效的运用到实际工作中。我国现行的教育体制，使得通过高考而进入大学的大学生的动手实践能力比较薄弱。因此，处于学校和社会过渡阶段的大学就承担了培养学生实践能力的任务。金工实习就是培养学生实践能力的有效途径。

金工实习过程中，安全第一！这句话谁都知道，但不一定放在心上，所以金工实习的第一天，我们便被安排去看一个实习安全方面的录像，录像里详尽的播放了许多工种的实习要求，像电焊气焊，热处理等。看着许多因不按要求操作机器而发生的事故，再加上老师告诉我们的以前发生的类似事件，我真的有点害怕，许多人也和我有同样的感受。老师看出了这一点，就告诉我们，只要按照正确的方法，掌握要领，是不会发生事故的，于是我明白了，规范的操作，是安全的重要保证！

因此两周的金工实习我都一直把安全放在首位，严格按规操作，绝对不在车间打闹嬉戏，认真谨慎不敢有半点马虎。

在第二天的钳工实习中，我们知道了钳工的主要内容为刮研、钻孔，攻套丝、锯割、锉削、装配、划线；当我们用锯条将铁棒上的11mm长的铁块锯下来时，我们是多么的欣慰啊。然而这还是第一步，我们接下来还要对其表面进行处理并找出其中心，然后还是用手一步一步将它由圆柱状磨成六面体状。一切都是多么的艰辛！但甚感高兴的是：我们还得到了劳动成果——自己亲手做的六角螺冒。看着这最后的小咚咚，大家都笑了，都把它收藏起来了作为以后的美好的回忆！

于是，我学到了：做工业设计时，一定要耐心，不厌其烦的对进行精加工！

在借下来的车工实习中，我们了解了车刀的种类，常用的刀具材料，刀具材料的基本性能；知道了车刀的组成和主要几何角度。在操作中，同学之间配合得委完美.从一开始的笨手笨脚，到后来熟悉后的速度加快，大家越车越来劲，越来兴趣。很快，一个相当光滑而有高精度的圆柱转轴工件就这样诞生了！

其实在这么多的工种当中，我最感兴趣的是数控技术——微机数控车削加工、微机数控线切割加工、微机数控铣削加工.以前的我根本不知道那么多的精致零件、图案等是如何生产出来的，看了数控技术所生产出来的产品，真是打开眼界！原来人类利用机器生产的水平是如此之高，太令人兴奋！这也让我打心眼里想，这么先进的设备，这么优越的学习条件，我一定要更充分地利用好这一切，为自己储备下一定的能量！

还有很多其他的工种，虽然印象不是很深刻，但也在无形中培养了我对金公实习的了解和热爱！

经过两个星期的金工实习,我初步掌握了金属加工的基本知识、基本操作方法。在这两星期的学习中，主要学习了以下几方面的知识：金属加工基本工种包括铣工、车工、电火花加工等的操作。我想任何人对新东西都有一种天生的好奇。同样，面对那么复杂的机器，看着那些粗糙的原料在那里变成精美的工具。谁又不心动？希望自己能够掌握它，至少能够了解它。

**顶岗实习总结篇三**

“实践是检验真理的唯一标准”。眼看着，两周的实习就要在这两天画上圆满的句号了。对于会计专业的我们来说，这是一个充满挑战却又赋予激情的过程！

x年x月xx日。

通过会计实习，使得学生较系统地练习企业会计核算的基本程序和具体方法，加强学生对所学专业理论知识的理解、实际操作的动手能力，提高运用会计基本技能的水平，也是对学生所学专业知识的一个检验。使每位学生掌握填制和审核原始凭证与记账凭证，登记账薄的会计工作技能和方法，而且能够切身的体会出纳员、材料核算员、记账员等会计工作岗位的具体工作，从而对所学理论有一个较系统、完整的.认识，最终达到会计理论与会计实践相结合的目的。

以企业的实际经济业务为实习资料，运用会计工作中的证、账等对会计核算的各步骤进行系统操作实验，包括账薄建立和月初余额的填制、原始凭证、记账凭证的审核和填制，各种账薄的登记、对账、结账等。

两天的实习是在我们充实、奋斗的过程中完成的，记得实习的开始是那样的忙碌和疲惫，甚至是不知所措，只能依靠老师的引导和帮助。通过这十几天来的会计实习我深刻的体会到会计的客观性原则、实质重于形式原则、相关性原则、一贯性原则、可比性原则、及时性原则、明晰性原则、权责发生制原则、配比原则、历史成本原则、划分收益支出于资本性支出原则、谨慎性原则、重要性原则，和会计工作在企业的日常运转中的重要性，以及会计工作对我们会计从业人员的严格要求。让我掌握了记账的基本程序，锻炼了自己的动手操作能力，使我深一步了解到里面的乐趣，更重要的是发现了自己的不足之处，它使我全面系统地掌握会计操作一个完整的业务循环，即从期初建账，原始凭证和记账凭证的填制、审核，账簿的登记、核对，错账的更正，会计处理程序的运用到会计报表的编制，从而对企业会计核算形成一个完整的概念。也让我了解到这一年来到底学到了什么，使我更加爱好这个专业。

俗话说：“要想为事业多添一把火，自己就得多添一捆材”。此次实习，我深深体会到了积累知识的重要性。有些题目书本上没有提及，所以我就没有去研究过，做的时候突然间觉得自己真的有点无知，虽所现在去看依然可以解决问题，但还是浪费了许多时间，这一点是我必须在以后的学习中加以改进的。另外一点，也是在每次实习中必不可少的部分，就是同学之间的互相帮助，有些东西感觉自己做的是时候明明没什么错误，偏偏对账的时候就是有错误，让其同学帮忙看了一下，发现其实是个很小的错误。所以说，相互帮助是很重要的一点。这在以后的工作或生活中也很关键的。

两个星期的实习结束了，收获颇丰，总的来说我对这次实习还是比较满意的，它使我学到了很多东西，虽说很累，但是真的很感谢学校能够给学生这样实习的机会，尤其是会计专业，毕竟会计吃的是经验饭，只有多做帐，才能熟能生巧，才能游刃有余。我深刻理解了什么是会计，会计不仅仅是一份职业，更是一份细心+一份耐心+一份责任心=人生价值的诠释。同时我也认识到要做一个合格的会计工作者并非我以前想像的那么容易，最重要的还是细致严谨。社会是不会要一个一无是处的人，所以我们要更多更快得从一个学生向工作者转变。

**顶岗实习总结篇四**

2、了解切削刀具方面的知识，熟悉常用刀具的结构选择、用途等。

3、了解机床和数控系统的知识。

4、解企业生产管理模式，学习先进的管理，方式方法。

1、遵守常规厂纪，保守厂里的机密。

2、讲文明，懂礼貌,体现大学生的风范。

3、服从领导，听从指挥，尊敬师长，努力工作。

4、认真学习技术，虚心向工人师傅和技术人员学习。

5、坚守工作岗位，遵守安全操作规程。

1、进厂前，必须穿工作服，女生必须戴工作帽才可以进厂实习。

2、讲文明，不准饮酒，不准穿拖鞋、高跟鞋，不准打闹、逗笑。

3、不能用湿手触摸电器，更不要用手触摸空气开关上方三根进线。

4、铣削，不能用手摸工件表面，以免打滑受伤，更不能用嘴吹铁屑，以免飞入眼睛受伤。

5、不要擅自使用砂轮机，如果使用，可在老师指导下操作，人要站在侧边，工件必须夹牢，用力不能过猛。

6、钻孔时，严禁戴手套，工件必须夹牢。

厂里有三个用加工磨头体的加工中心和几台数控机床，加工中心有一个刀架和多个工作台同时对多个工作面进行加工，不仅避免了由于基准不重合产生的误差，提高了加工精度而且也大大提高了加工效率，但是加工中心体积较大，价格昂贵，而且对环境要求较高，这是提高产品的成本，一般选择加工经济性较高的零件或者精度要求高的关键零件。

数控机床能自动的完成对轴类与盘类零件内外圆柱面、圆锥面、圆弧面、螺纹等切削加工。并能进行切槽、钻孔、扩孔和铰孔等切削。数控车床具有加工精度稳定性好、加工灵活、通用性强，能适应多品种、小批生产自动化的要求，特别适合加工形状复杂的轴类或盘类零件。

我们对厂里的管理系统进行了了解，要求工人纪律严明、严格制度、照章办事，工人上下班打卡，不准抽烟等，工作余外的时间，为丰富工人的生活，厂里还举行一系列的文娱活动和球赛等，为工人轻松愉快的工作提供了帮助。

暑假的生活感觉很充实，为期两个月的实习让我受益很深，亲身感受了所学知识与实际的应用，理论与实际相结合，让我开了眼界。在为我以后的工作做了铺垫，同时也让我认识了现代社会，对以后把握的人生的方向也有所启发!

**顶岗实习总结篇五**

短短的时间一晃而过，但是在基层部队实习的经历还历历在目，记得那里官兵的淳朴，记得那里的一山一水，记得那里的一草一木。4月13日，我们怀着愉悦而又兴奋的心情出发，到达延边支队，领导也对我们的实习进行了座谈，告诉我们要以一名新兵的身份去体验部队的生活，不能用排长的姿态去实习。同时也在不断的鼓励我们要多学习、多询问，告诉我们如果有什么困难可以直接和中队领导说，还将我们的实习单位进行了安排，我和邵德宇被分到了和龙大队龙井中队。到了和龙大队，在大队教导员的陪同下我们直接到了龙井中队，我被分到了二班。

经过十五天的实习，我们在中队官兵的帮助下，学习到了很多，同时也发现了自己身上的不足，明确了下一步的努力方向。下面我就将这次当兵锻炼实习的经历进行总结。

一、知识的重要性。

1、专业知识。

事物要想向前发展就必须有理论作为指导，同样对于部队这个特殊的集体来说更需要知识，森林部队需要的知识更具有专业性。森林部队的环境建设、农副产品的生产、防火灭火等都需要森林资源保护方面的知识，我们在大学学习的树木学、植物学、动物学、生态学和林火生态管理都森林部队都是很有用处的。本次在龙井中队实习，给我的第一印象就是这里的环境，即这里的植被配置，可能这就是学习专业的敏感性，感觉这里的环境建设就像有专业人员指导过似的，让我这个学习本专业的学生都不得不感到很敬佩，后来才知道这完全是中队的队长一人指导进行的，而且他本人并不是学习森保专业的，这样就给我们很大的压力。

2、课外知识。

除了专业知识，其他课外知识对将要进入部队工作的指挥官来说也是同样的重要。在部队，随便拿出一件事情，如果你能讲的头头是道，那么将会有很多人佩服你的，这也为你的下一步开展工作打下一定的基础。理论课的学习是非常枯燥乏味的，但是我们要能通过一些士兵感兴趣的话题上透露的理论知识，一定会有更好的教育效果。在作战执勤的时候，如果没有不懂得多的理论和实践，就不能很好的完成任务，有时可能就要那我们的生命作为代价。所以我们要学习更多的课外知识，来弥补这方面的不足。

二、管理能力的重要性。

应该说管理是一门很重要的学问，无论我们身在什么位置，都要有一定的管理能力，在部队更是这样。

要想当好森林部队的基层指挥官，我们首先就必须有忍受寂寞的能力，基层部队大部分都驻地在人烟比较稀少的山区，如果不能忍受寂寞，那么就不能安下心来踏踏实实的为中队工作，同时还很有可能耽误中队的建设和发展。

其次，我们要用最短的时间融入到部队的氛围中，多接触战士，了解战士的真是情况，了解战士的心理，为战士解决实际问题，这样战士才能更好的配合自己工作。在部队中，唱主角的永远是战士，特别是在基层，中队的一切工作都需要战士的努力。他们是部队中最可爱的人，从接触他们的第一刻起就能感受他们的淳朴，他们会用最直接的语言表达他们的感情，有最直接的方法去把工作做到最好，不会像在社会上那样的勾心斗角。如果想和战士更快的打成一片，就必须要和他们做到五同，即同吃、同住、同学习、同劳动、同娱乐，只有这样他们才能真正感受到你对他们的关怀，同时也是我们人格魅力的一种真是的体现。

三、身体素质的重要性。

身体素质是军人的根本，无论你军官还是士兵没有好的体能是不行的，特别是在执行任务的时候，体能就显的尤为重要。

对于我们国防生来说，和部队的士兵相比体能应该是我们最欠缺的，在实习训练过程中我们也能感受到，无论是在长跑还是在器械上，我们都是有很大差距的。况且我们在踏入部队之前还要军事考核，它是检验军人是否合格的一项标准。

四、纪律作风的重要性。

在军队里，纪律作风队伍每名军人都是尤为重要的，官兵做的每一件事都是在考验自己的作风，同时这也是评定基层部队先进与否的标准之一。在我们实习的中队里，楼内地板的卫生都是用抹布一块一块的擦出来的，可能有人会不解的问，这么做有必要么，有拖布直接拖出来不就可以了么，但是对于军人来讲，这不仅仅是在打扫卫生，更是在磨练纪律作风。部队所做的一切都是在保卫国家，在为将来的战争做准备，从叠被子到锻炼体能，再到战斗器械的训练都是在使我们这个集体有更好的作风。

对于每个国家的军队来讲，纪律涣散是永远不会胜利的。纪律不是讲出来的，是我们军人一步一步履行出来的，是从我们生活的一点一滴中体现出来的。没有规矩不成方圆，部队就是一个有棱有角的地方。

**顶岗实习总结篇六**

实习很快就要结束了，十几年的学习生涯就要接近尾声，实习是我跨入社会进行的一个热身运动。毕业后，我们又迈入一个新的起点。新的旅程艰难又宽广，我们又要迎接新的挑战，实习其实就是把自己学到的知识运用到平时的实际工作中去，在实习中不断的磨练自己，增加一些实践经验，从中找出自己的不足之处，虚心学习一些实用知识，在实习工作中不断学习，反复推敲，事事总结，增加自己的经验。

我抱着这样的观念和学习目的`，去寻找自己的实习公司。在几个月的工作中，我虽然也换过多次工作，但是我也从中获得很多宝贵的经验，看到了更广大的社会，了解了许多以前从未知道的事物。在整个实习过程中，我每天都有很多新的体会。

通过此次实习，主要有以下几点的体会：

1、首先是个人角色的转换及整个人际关系的变化——学校里成绩不错的学生变成了未知领域里从头学起的实习生，而熟悉的校园也变成了陌生的企业单位，身边接触的人同样改变了角色：老师变成了领导，同学变成了同事，相处之道完全不同。当然，适应新的环境是需要过程的，所以我相信时间和实践会让我很快完成这种角色的转变，真正融入到工作单位这个与学校全然不同的社会大环境中。

2、在心理上努力去适应全新环境的同时，的体会莫过于实际工作方面的收获。特别是在实习过程中，我亲眼看到工人师傅们对工作认真负责、精益求精、无私奉献的工作作风。在实习过程中使我感受最深、受益的就是这种工作作风。

**顶岗实习总结篇七**

实习初期，对于网站的整体风格和网络新闻写作的特点我熟悉了一些，大众网我也有了一个初步的了解。

一些社会新闻我也亲自去采访，并练习修改通讯员稿件。

每天点击进入网站后，先浏览大众网及其与之相关新闻网站，和当地的纸质媒介，及时的了解新人新事新动向。

如果老师有采访任务的话，就跟(\*\*大学城为您提供)老师一起出去采访。

但实际自己得到这样的机会并不是很多，更多的时候靠自己出去跑。

用网站一位曲主任的话说就是“没食的时候得自己出去找食吃”。

实习后期，为了在有限的时间内，更好的提高自己语言的简练性和概括性，自己尽可能多的练习修改通讯员稿件，老师也为自己提供了很多各式各样的通讯员稿件，使自己对事件类的，工作类的不同稿件的写法有一个大致的了解在整个实习过程中，自己主要有以下收获：

跑新闻在大众网被称为“扫街”。

“扫街”是一件经常让人绝望的事情。

首先在大街上找新闻点让你觉得很绝望，其次你跑完了写好稿子时，老师的话会让你很绝望，因为在老师的眼里，你跑来的99的新闻都是以前报道过或者是报道烂了的话题。

但为了能发现那1，新闻就值得你一直跑下去。

自己出去跑，才能最大限度的，最全面的锻炼你的新闻能力。

包括发现新闻，与人沟通，新闻写作等很多方面的能力。

跟着老师去开个会，拿个材料，吃个饭。

个人觉得，这些并不能在新闻技能上提高多少。

这样可以在短时间内了解当月份可能出现的新闻点，提高跑新闻的针对性。

虽然每天发生的新闻不一样，但对每年来讲，变化之中也有不变，特别是一些节日类，健康类这些具有普遍性的问题，更需要关注前一年或几年当月的报道。

在这个过程中，能够提高自己的新闻写作水平，特别是语言的简洁度和概括力。

对于实习中遇到的问题和感受，自己在个人的博客上以实习手记的形式进行及时的总结。

一些东西如果自己不思考总结的话，犯了的错还会再犯。

思考是一个让自己学会学习新闻的过程，让自己在做新闻与做人方面都有所提高。

老师交给你的东西大部分都是经得起实践检验的，但这并不说明自己可以不去思考了，所有的东西都是一成不变的了。

要培养自己的怀疑精神。

在自己的实践中，总结出属于自己的经验。

当然，在努力做好以上几个方面的同时，自己在实习过程中也出现一些问题：总结如下：

虽然在学校里学过消息的写作方法，但在实际写作中仍然出现类似“丢了导语”这样基本的错误。

同时，也能明显的感受到，学校里面学的新闻理论还是很有用处的。

刚开始，自己用报纸新闻的写法来进行网络新闻的写作，特别在标题的写法上走进了误区。

作为一种新兴的媒体网络，他的新闻与传统的媒体有很大的不同.

在开始修改一些通讯员稿件中，自己不能快速准确的提取最有效的信息，特别是工作性质的稿件，让自己觉得很头疼。

在与人交流之前，自己会有一些顾虑。

但当自己和别人交流完后，通常发现自己的顾虑是多余的。

其实只要你有礼貌，有诚意，大部分的被采访者还是比较配合。

整个实习过程中，最让自己愉快的还是结交了很多的朋友。

网站内的新闻老师和实习的同伴们大部分都是2025年后的一代，彼此之间没有太大的隔阂，交谈也比较随意自由。

在与大家的交流中，自己也从别人的身上吸取一些优点，使自己每天都能获得一点点进步。

总体来讲，自己还是在一个比较轻松活跃的氛围中度过了实习期的。

实习是一项综合性的、社会性的活动，是一个由学校向社会接轨的环节，是学校学习向社会工作转型的一大模块。

搞好社会实习工作是很关键的，对一个学生来说是很重要的，从一个学生的成长过程来说，他经历了无事可做的孩童时代，到学校里忙碌的学生时代，再到以后的社会工作阶段，而实习就像一个链子连着学习和工作。

实习是学生把所学知识运用到实践中去的过程，学习的目的就是运用，就是去指导工作，而实习正好扮演了把学到的文化理论知识正确运用的工作中去的角色。

我们必须要做到用理论去指导实践，用实践去证明理论。

所学的知识只有运用到实践中去，才能体现其价值。

实习是一个锻炼的平台，是展示自己能力的舞台。

通过实习，我们要努力提高动手的能力，在实践的过程中发现其不足，然后去反馈到学习中去，会更能提升自己的能力。

新闻学，它主要是一门以实践为主的学科，它要求极强的动手能力，它所接触的对象是包罗万象的，是各具特色的，是真实的、新鲜的。

真实是新闻的生命，实习给一个初学者提供了锻炼的机会，实习教会一名记者怎样去观察事物，怎样去捕捉有价值的新闻信息，怎样用事实说话，怎样才能做到新闻的及时。

这些只有在实习中才能深刻体会到什么是抓“活鱼”和“抢”新闻。

实习是由课堂走向社会的第一步，如果能把第一步走好，以后的路自然学会习畅网通。

到新闻单位去实习，主要是要锻炼自己的`新闻采访和写作能力，掌握采访的基本方法，掌握新闻及电视节目制作的基本流程，向那些有经验的记者、编辑学习，交流经验。

深入现场去采访，接近群众，从群众中来，到群众中去。

深刻体会，用真情写出有生命力的新闻作品。

新闻学的实习内容主要有以下几个方面：

只有深入到现场去做实际调查，才能写出有意义的作品，才能懂得采访的基本流程，懂得什么是采访?新闻采访学的突出特点是实践性强，偏重于应用与操作。

实地采访是新闻的第一课，它是新闻信息采集，新闻报道的第一步。

新闻写作是新闻制作的第二步，是对采访中采集到的信息、新闻事实做进一步加工制作的过程，是对采访的进一步补充。

亲自动手采写一些东西，才能更好地掌握新闻写作的基本方法，力争做到“从群众中来，到群众观众去”，把时代精神写到作品中，写一些有价值的事，些一些老百姓关心的事。

当写完初稿后，编辑，整理和修改稿件是新闻作品的最后一个环节，俗话说：“文怕修改”，只有修改，才能写出精辟的文章。

还要提炼新闻主题，因为新闻主题是新闻报道的“灵魂”，可以通过素材的取舍，结构的安排和导语的构思各个方面提炼主题，通过综合思维提炼主题。

其次要写好新闻的导语，熟练的运用各种新闻写作的笔法，巧妙的运用各种新闻语言。

在短短的实习期内，我深入到各地去采访，真正的锻炼自己的采访能力，提高了自己的提问水平，锻炼了心理素质。

真正做到了不怯场，运用自如，现场处理灵活。

在采访后写了很多的新闻稿件，熟练地掌握了各种新闻文体的写法，尤其是消息和通讯的写法，包括各种新闻文体，如动态消息、综合消息、人物消息、评述性消息、特写性消息、人物通讯、事件通讯、工作通讯、风貌通讯、人物专访等。

还有电视新闻的写作，广播新闻的写作，涉及到了经济、社会等各个领域。

深刻地认识到了作为一名记者应该具备哪些素质?体会到了记者的角色，怎样才能做到记者的“识”、“才”、“学”，认识到了记者和编辑的关系。

通过这次实习，自己的社会实践能力大大地提高了，适应社会的能力强了，语言运用能力增强了，写作能力提升了，真正跨出了，走好了新闻道路上的第一步。

以上是我的实习工作总结，通过实习发现，自己还存在着不少问题，包括文化知识的欠缺，真是“书到用时方恨少”。

学习涉及的面太窄，学到的知识太单一，没有形成一个很好的体系。

联系实际的能力太差，将学到的知识不能运用到实践中去，没有一个知识储备体系，用到哪学到哪。

在采访中，还容易犯一些低级的错误，一些先进的现代设备的熟练运用能力还不够，普通话水平不高。

在今后的学习中还需要在各方面去提高自己的各方面的能力，尽可能完善自己。

实习主要是面向社会的过程，映尽量做到以下几个方面：

1. 尽可能多的让每一个实践者走出去，到第一线上。

只有走出去，才能看得远，只有走出去，才能采集到更多的有价值的新闻信息，到现场采访是记者的本职工作。

2.尽可能扩大社会的接触面，深入到广大群众中去。

新闻所反映的是广大人民的生活问题，所报道的是老百姓犯罪关心的问题，只有深入到每一个层面中去，才能写出更加有特色的作品，才能扩大记者的知识面，开阔眼界，使报道更有特色。

3.在采访，写作，编辑等一系列过程中应当教会实习者使用先进的仪器，教会记者如何把握事件的闪光点。

记者是一个杂家，应该懂得各种工具的使用，才能提高新闻制作的效率，提高高科技手段的运用能力，新闻单位映尽可能多的为每一位采访者提供锻炼平台。

4.记者应当在采访写作中打破陈旧的模式，要富于创新思维。

新闻单位要鼓励记者开拓创新，不要被一些陈旧的模式所束缚，要创新思维，更新观点。

5.新闻单位要尽可能多的给每一位记者提供一个自己动手操作的机会。

初学记者的经验不足，应当更多地接触一些新闻的制作过程，运用到实践中去，应该多动手操作。

实习，是非常重要的一步，在实习中提升能力，在实习中学习都是非常关键的，抓好实习，是关键的，迈好这一步，是步步高的前提。

新闻是一种客观的报道事实的学科，它具有真实性和新鲜性，时效性特强的学科，新闻更是注重实践的学科，所以应抓好实习中的每一个环节，深刻体会，认真学习。

**顶岗实习总结篇八**

大四实习是我们大学生即将踏上漫漫人生征途的标志，是人生的另一个起点，对我们的生涯规划有着重要的意义。我们怀着一半欣喜，一半忐忑的心情来到了三中实习，短短八周的实习生活转瞬即逝，在这收获的季节里，我们取得了意想不到的成绩，获得了宝贵的经验。当然，由于我们经验不足，实习过程中也存在一些问题。现在就本次实习总结如下：

我和几名队友于20xx年x月x日到三中初中部报到，正式开始了我们的实习生活。

我们实习的年段为初一年级，而我被分派到初一6班担任实习班主任并担任初一6班的实习语文老师。在八周的实习生活中，作为一名实习老师，我仍以一名正式教师的标准严格要求自己，以高度的责任心、积极的态度投入到课堂教学及班级的管理中。

教学方面，根据初一语文备课组的计划，我们先听课，而后上课。在听课过程中，我不再是听老师讲了什么，为什么，而是听他如何讲解如何分析，以及怎样安排教学内容等。正式上课期间，我总共上了12节课。每节课前我都能够听从科任老师的指导，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，并在交予科任老师审阅后进行试讲。在教学组各位老师提出的意见的基础上，再次对教案进行了修改后才上台讲课，课后认真批改作业。

班级管理方面，我真正体验到了当好班主任的不易与辛苦。参加每周的班主任会议以及全校教职工大会，每天带领学生进行早读，课间操，组织出黑板报。其中最重要的是深入班级，广泛接触学生，了解班级情况，对个别思想散漫，不注重课堂学习或课堂纪律的学生进行个别教育。

实习是我们从学生向一位工作人员转变的重要尝试。踏上神圣的三尺讲台，终于体会到了身为一名教师肩上的重任，我们担负着家长的期望，学生的信任，一言一行都影响着学生。八周的时间其实不长，当我们才渐渐进入角色，发现自己有一群可爱的学生，开始觉得教书也是件挺有趣的事时，实习已经接近尾声。虽然如此，我还是觉得受益匪浅。

教学技术方面，虽然我是在听了较多课后才正式上课，但一试讲发现居然是漏洞百出：声音不够大声。分析不够透彻。讲解不够清晰。表情肢体语言不够丰富。语速控制不当。知识点与知识点的`讲解之间留给学生思考的时间太少，以至于学生一时接受不了。板书不够简单明了，本来信心满满的，一节课试讲完发现自己还有那么多不懂，还有很多需要改进。原来教学也有它自己的一套理论，教师上课必须考虑学生的接受能力，教学过程必须循序渐进，由浅入深，举一反三。而试讲与正式上课又是完全不同的事了，因为前者面对的是一群经验丰富的老师，后者则是一群什么都不懂的学生，他们会因为听不懂而停下来讨论。所以上课时师生互动是十分重要的。不能只是一味自顾自的讲课，要常常注意学生的反应，有时可适当的由一题拓展到多题，以培养学生发散性思维，使其思维更加敏捷。

管理班级方面，我想这是给我收获最多的地方。我懂得了如何与学生相处，如何管理学生。在班主任的悉心指导下，我懂得了要当好班主任管理好班级就必须奖惩分明，建立班主任的威信。为了更好约束每一个人，我们制定了班级公约，明确规定了每个人能做什么，不能做什么，并给以相应的加分扣分及奖励与惩罚。这样能够使学生更好的遵守纪律。对于个别调皮的学生的教育也不能一味的训斥，要尽量接近他的思想给以恰当的开导。实习完我发现我以前的看法是错误的。以前有老师问我说：“如果你当了老师你最喜欢什么样的学生？”当时我认为当然是那种安安静静乖乖听课的学生最讨人喜欢了。

可是现在我发觉我更喜欢那种活泼一点甚至有点调皮的学生，因为他们更积极配合，他们反应快，他们更机灵，更有潜力。当然那是作为一个科任老师，但如果是班主任，学生还是不要太调皮的好，有一群可爱的学生是我这次实习的一大收获。当我每次去听课时都有学生对我说：“占老师好”时，我觉得好高兴。在圣诞节时，很多学生见到我后都说：“占老师，圣诞快乐。”在我元旦前实习结束离开时，我真的很留恋那群学生，在他们身上，我感受到了朝气，感受到了活力。

八个星期的教育实习结束了，它是我人生的一次重要经历，是对我心理、思想、能力及知识等各种因素的全面检验与提高。它在形成我合理的知识结构，能力结构以及帮助我增强对社会、国情、初中教育现状的了解，激发我对初中教育事业的理解和热爱，培养优良的师德、师能、师艺等方面具有特殊的功能。在以后的日子里我会更好的学习专业知识的同时，更多的了解有关中学教育的理论知识，以便更好的运用于日后的教学中，如果以后我要做一位中学老师的话。

**顶岗实习总结篇九**

在党委领导的举荐下，我有幸成为一名挂职锻炼的工作人员，并担任统计工作。

并被指派到重要的岗位上去进行挂职锻练，这次工作对于我来说是一个千载难逢的学习和锻炼机会，对此我倍感荣幸、倍加珍惜。

弹指一挥间，四个多月的挂职锻炼即将过去，在即将结束挂职的时候，有许多感慨、体会值得很好地回顾和总结。

一、挂职工作回顾

(一)加强学习，熟悉专业知识，掌握专业本领

挂职的目的在于在拓宽视野的过程中学到更多的知识，积累更多的实践经验，培养一专多能的复合型人才，是为企业提供人才和智力支持。

统计工作对我来说是一个全新的专业和职业，一切都得从零开始，从头学起。

为了能够尽快进入角色，顺利、圆满的完成各项工作任务，向组织交一份满意的答卷，不辜负领导的希望、信任和重托。

学习了段有关挂职工作的文件和领导讲话精神，提高对挂职工作的目的、要求和重要意义的认识;学习了部、路局、段《统计规章》，掌握有关统计的知识，加深对《统计规章》的理解和掌握，了解统计工作的重要性。

通过四个月认真的学习和刻苦的钻研，基本掌握了统计的工作目的、作用、程序和要求，为我今后做好统计工作提供了法律、法规和政策依据;经过四个月的实践，也积累了一定的统计工作经验，现在工作起来已经得心应手了，为进一步做好统计工作打下了坚实的基础。

(二)强化培训，掌握统计方法，积累实际经验

为了适应铁路运输管理的需要，我深知光凭学习是不够的，必须通过在实际工作中积累出的经验，才能跟上铁路跨越式发展的步伐，尤其是近年来机车管理体制发生了很大的变化，统计方法也随之发生了很大的变化，所以在工作中我除了一定要努力学习业务知识外，还反复细致的研究《机车统计规则》，并且做到活学活用和理论联系实际。

通过日常的技术培训，现在已经掌握了一整套科学的统计计算方法，切实地解决了开始工作时遇到的诸多问题。

(三)注重基础，提高统计质量，提供决策依据

任何一项工作必须从基础上做起。

基础实、底蕴厚、方法活、措施正是做好工作的前提和条件。

四个月来，我注重统计的基础工作，工作质量从司机报单抓起，司机报单是统计的最原始单据，只有司机报单的正确填写和准确的录入才能保证各种统计报表的准确无误，从而及时上报，为上级领导的决策和运输生产指挥提供可靠的依据。

为了保证统计工作质量，我每天在上机之前，对每一张报单进行认真的逻辑分析，包括司机报单的各项时间的关系、机车的工作种别、运行公里等进行认真的核对，发现填写错误等问题及时与有关业务人员沟通，以便得到更好的解决。

工作中我认真做到了“凡是必做于细”，严把工作质量关，为段的统计工作迅速、及时、准确、有效、可用做出了自己的努力。

(四)注重创新，顺应统计变化，适应统计规律

为了更好的适应铁路跨越式发展进程，统计工作需要不断的改建和创新。

这就需要统计人员在做好大量的统计基础工作的同时，还要注重创新，不断顺应统计变化，适应统计规律，充分运用机车统计指标体系和调查方法开展统计分析工作，充分利用科学的统计方法和先进的统计手法，准确、及时、全面、系统地搜集、整理、分析、预测、监督，来反映机车运用、检修和材料的消耗等情况，为日常运输生产指挥、段的经营管理和领导决策提供可靠的`数字依据，所以我在日常的工作中特别留意和收集统计资料，并且不定期查看机车运用指标及技术指标的完成情况，发现有较大的波动的，能够及时虚心向其他同事咨询请教，同时也更好的提高和锻炼了自己。

二、挂职工作体会

一年的挂职锻炼中，我本着“多听、多看、多思考、多实践、多总结”的指导思想，刻苦学习，深入研究，认真工作，积极参与实践锻炼，使本人在思想素质，工作水平有质的提高。

(一)思想素质提高了。

我是我家的独生女，父母对我偏爱、甚至是娇生惯养，从都是饭来张口、衣来伸手，时时处处都依赖着父母，通过此次挂职锻炼，我自己感觉到变化最大的就是我的思想素质。

在工作中，我是干着今天、总结着昨天、想着明天，保证自己的工作的连续性、条理性和稳定性，这在以前我是不敢想象的，思想素质发生了质的飞跃，这种变化不仅体现在工作中，在家里我也能替父母分忧，承担了家庭的一个重要角色，父母也明显感觉到我的变化。

(二)专业知识丰富了。

经过四个多月的统计工作的实践，在统计工作中学到了许多书本上没有学到的东西，我又多了一门专业知识，多了一手专业技能，这是我四个月挂职锻炼收获最大的和体会最深的。

总之，我们要思考和要做的的确很多，还需我们不断努力。

其实我所做离大家做也很多的差距，更需我自己不断的学习、进步。

由于自己水平、能力有限，可能力不从心，加之时间较短，所学根本达不到透彻。

在今后的工作中，我要继续努力学习政治、业务知识，在学习中，不断地提高自己，磨练自己，充实自己，在统计工作中大胆思考，主动创新，适应统计工作不断发展和改革的需要，为实现统计手段现代化打好坚实的基础，使自己成为一名优秀的统计工作者。

经过学校和朋友的努力，在\*\*作物有限公司获得了一次十分难得的实习机会。

实习期间努力将自己在学会计实习报告校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，在实习期间能够遵守工作纪律，不迟到、早退，认真完成领导交办的工作，得到学习领导及全体工作人员的一致好评，同时也发现了自己的许多不足之处会计实习报告。

\*\*作物有限公司是一家事业单位下属的小型公司，其主要业务就是种苗和农药。

每年的经济业务不是太多，因此财务室只设有会计、出纳各一名。

该单位是采用电脑记账，采用的是三门财务软件。

此次实习，我主要岗位是会计，因此主要实习了公司的会计科目及会计处理。

同时对出纳的工作也有了具体的了解。

在实习中，我参与了整个2到4月全部的会计工作，从审核原始凭证、编制记账凭证、登账到编制会计报表都有亲自动手。

认真学习了正当而标准的事业单位会计流程，应前辈的教诲还认真学习了《公司法》、《税法》《会计法》，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致的了解了事业单位会计工作的全过程，认真学习了各类学校经济业务的会计处理，并掌握了三门财务软件的使用实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，虚心向财务人员会计实习报告请教，认真学习会计理论，学习会计法律、法规等知识，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的会计技能。

从而进一步巩固自己所学到的知识，为以后真正走上工作岗位打下基础。

更让我感到感动的是，领导让公司的前辈教会我处理公司的综合事物。

例如营业执照的办理。

税务登记的有关事项。

一般纳税人的申请。

以及如何进行企业合法节税的运用。

在这个学习和联系的过程中。

我发现会计是一门实务与理论结合性很强的学科，尽管我学过这门课，但是当我第一次和公司的同事操作具体业务时，觉得又和书上有些不同，实际工作中的事务是细而杂的，只有多加练习才能牢牢掌握。

这次实习最主要的目的也是想看看我们所学的理论知识与公司实际操作的实务区别在哪里，相同的地方在哪里，内部控制如何执行，如何贯彻新的会计政策，新旧政策如何过渡，一些特殊的帐户如何会计处理等等。

带着这些问题，我在这一个月里用眼睛看，不懂的请教领导同事，让我对会计实习报告这些问题有了一定的解答，达到了这次实习的目的。

除了与我专业相关的知识外，我还看到许多在课堂上学不到的东西。

公司是如何运做的，员工之间的团队合作精神，处理业务的过程，规章制度执行情况，企业的管理等等。

另外我也看到公司存在的一些漏洞，例如内部控制情况，其中主要包括现金收支制度执行情况，公司在执行国家政策规定方面也不容乐观。

然而在现实的小规模私营企业这种情况可能普遍存在。

作为一名会计实务人员，通过这次实习也更加让我看清自己今后的努力方向。

例如：实务能力，应变能力，心理素质，适应能力等等。

除此之外拥有一颗上进心，进取心也是非常重要的。

在工作中仅靠我们课堂上学习到的知识远远不够，因此我们要在其他时间多给自己充电，在扎实本专业的基础上也要拓宽学习领域。

同时在实际的工作中遇到问题时要多向他人请教。

人际沟通也是非常重要的一点，会计实习报告如何与人打交道是一门艺术，也是一种本领，在今后的工作中也是不能忽视的。

马上就要进入社会的我们也要面临正式的实习了，我想每一次的经历都是一种积累，而这种积累正是日后的财富。

在工作上，在学习上，我们要让这些宝贵的财富发挥它的作用，从而达到事半功倍的效果。

经过这次实习，让我学到了许多许多，无论是专业知识上，还是为人处世上，受益匪浅，感谢康源作物有限公司提供了这次实习机会。

**顶岗实习总结篇十**

成绩：

所在学院：理学院。

专业年级：数本101。

实践单位：中国人寿保险股份有限齐齐哈尔分支司。

实习带队教师：杨雅琴。

实习时间：20xx.5.1320xx.5.24。

中国人寿保险股份有限公司齐齐哈尔分公司隶属于中国人寿保险股份有限公司，公司拥有员工众多，服务网络遍布齐齐哈尔市城乡。为本市的经济发展和社会稳定做出了积极贡献。公司现已发展成为市场占有率高、专业人才多、技术力量强、机构网络全、运作经验丰富、偿付能力充足、服务质量优良的现代化一流商业寿险公司。

营业部誊经理、邵经理、培训班主任王剑勋以及一些优秀的培训讲师为我们做培训。

中国人寿保险(集团)公司秉承“成己为人、成人达己”的企业文化核心理念，遵循“诚信为本、稳健经营”的企业宗旨，恪守“创新、拼搏、务实、奉献”的企业精神，把“与客户同忧乐”作为企业价值观，以“与时俱进、争创一流”的精神，努力打造国内领先、世界一流的大型现代金融保险集团，致力于造福社会大众，为全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会贡献更大的力量。

20xx年5月13日，我有幸来到中国人寿保险股份有限公司齐齐哈尔分公司，从而开始了我两个周的实习生活，在这段时间里，我近距离的接触了中国人寿保险公司齐齐哈尔分公司的营业部，在这了解了保险的发展历程、以及人寿保险的公司文化、更多的知道了人寿保险公司各部门的职能，和保险公司日常的业务流程，以及公司的特色培训，同时升入学习了中国保险行业的相关知识，以及中国人寿保险公司的部分保险产品，并且在培训过程中锻炼了自己的沟通、交流和处理问题的能力。

1、培养从事经纪中介工作的业务能力。了解并熟悉保险业务员的日常业务和工作流程，学会进行工作。

2、理论联系实际，学会运用所学的基础理论、基本知识和基本技能去解决经纪中介实践中的具体问题。

3、虚心学习，全面提高综合素质。在实习中拜广大工作人员为师，虚心学习他们的好品质、好作风和好的工作方式，提高自己的综合素质，把自己培养成为合格的经济工作者。

4、培养艰苦创业精神和社会责任感，形成热爱专业、热爱劳动的良好品德。

5、找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充知识，为求职与正式工作做好充分的准备。

对于即将迈出校园的我们，拥有着对未来的美好憧憬，拥有着一腔热血、满腔抱负和实现梦想的激情，正所谓“有梦就有希望”，而最后成功的人都是坚信“我一定，做得到”的人。

（1）保险搜集整理以及保险行业的现状，使我对保险有了一个更客观、

全面的认识，理智的判断。

（2）通过对已知资料的分析和与同事们的交流，提高了自我的思考认知能力，通过对保险业的现状的研究和前景的科学预测，进一步引发了我对职业取向的思虑，帮助了我在大学期间进行的职业规划和职业生涯设计。

（3）对职场有了初步、真实、贴切的认识，明确了努力和改善，通过与同事们和众多的业务员的交往、接触，学到了珍贵的人际交往技巧和处世经验，交到了几位可以虚心请教的长辈朋友，感谢他们对我的指导、教育和思想启迪。

（4）电脑办公的实用知识与软件应用技巧，以及处理问题的能力和经验，强化了我对扩展知识搜集整理和提高能力的学习欲望。

（5）勤奋、踏实、认真、负责任做事风格的重要性，只有这样，才能得到认可，才能真正有所收获。

每天早上9：00之前到达保险公司七楼培训中心，早到的话就去抹一抹桌子凳子或者打一壶开水给大伙喝。

9点钟培训准时开始。首先是大家的敬业时间，培训讲师问候大家早上好，然后大家回应：“好！”加上三声击掌，一次来提高学员的积极性。

的培训。中国人寿保险股份有限公司的医疗保险产品主要有：康恒重大疾病保险、康宁终身重大疾病保险、康宁定期重大疾病保险、国寿关爱生命女性病症保险b款、关爱一生终身医疗保障、珍爱一生医疗保障等医疗保险。

对于医疗保险理论与实务这个项目来说，主要是了解各商业保险公司目前经营医疗保险业务的状况，尤其是目前保险市场上所销售的医疗保险险种、医疗保险业务流程等内容。同时了解各保险公司经营其他险种的情况以及与医疗保险之间的关系。

这是我第一次到保险公司参加实习，更多的还是向前辈学习和自我努力。我国的保险事业已经发生了翻天覆地的变化，人们的保险意识得到了很大的提高，保险队伍的素质也得到了加强。通过这几天的学习和和大家的教导，我对保险的了解更多了，特别是对于理赔方面的医疗费用审核报告计算做起来也比较得心应手了。我相信保险这个行业是非常有生机的，因为就整个世界来说风险是无处不在的，只在有风险的地方就需要保险。而且保险行业也需要更多的专业人士，而我将来就是这其中的一个，我感到非常的荣幸。相信自己，我会做的更好！

**顶岗实习总结篇十一**

有幸在校内跟从xxxx老师进行毕业实习，实习时间从20xx年3月24日到20xx年x月x日为期5周。

主要的实习内容是向我的实习老师xxx老师学习如何教授非英语专业大学生英语课，此次实习对象班级是大一学生，课本是新视野第二册和视听说第一册。通过为期4周的学习和沟通。在积极听取老师的建议和指导后，在实习的最后一周独立进行2次试讲，并圆满完成任务。

首先是积极配合老师，完成日常的实习任务，比如帮助老师监督同学们学习，批改作业等。其次，也是主要的实习任务是在认真听取xxx老师讲课后逐渐找到自己的教学模式，并在最终的教学试讲中圆满完成任务。此外，通过此次的教学实习让我从不同以往的角度对英语学习和教学有了更深的理解。同时，实习也让我的沟通能力得到进一步的锻炼。试讲也锻炼了我的口才，改善了我容易紧张的坏毛病。总之，收获不仅仅是在实习的内容上，我觉得更多的、更主要的是这一过程和经历。

此次的校内教学实习让我有幸当了一回“老师”，第一次给大学生讲课。在即将离开校园之际，以这样一种方式回归课堂是一件多么美好且幸运的事。体会是多方面的，一方面看着大一学弟学妹们稚嫩的面孔不禁让我想到4年前的自己，仿佛就在昨天，一切都历历在目。学弟学妹平时积极配合我的工作，在这里要特别感谢他们。当我要从老师二等角度思考问题、教授英语时，我越来越感到英语老师这个岗位的不易，老师既要考虑到教学的进度还要考虑到学生的理解和学习能力，做好平衡真的\'不易，也是需要时间和功力的。当我要扮演英语老师的角色时，我发现自己对自己的英语要求更高了，可能因为老师这份职业的崇高性让我背负着不容推置的责任。此外，还真切地体会到我的实习指导老师xxx老师对待工作（不仅是教学工作，更包括带实习生的工作）的认真负责。特别是一次xxx老师在下班时间还帮我改教学计划的事深深地感动了我。也许除了老师，不会有谁这么无私。

**顶岗实习总结篇十二**

不知不觉，金工实习周在今天31号已结束了。时间真的很快啊，虽然留不住时间但是这段实习时间将为我的大学生活添加了一笔很绚丽的色彩，金工实习过程的点点滴滴也会深深地刻在脑海中，成为一段不可抹掉美好的回忆。在实习过程中我不仅学到课本上学不到体会不到的知识操作经验，也深深的体会到过程的艰难，但是这段时间真的让我学到很多知识很多经验很多生活中不可缺少的技能技术，是自己的综合能力有了一定的提高。

热加工。

27，28号是关于热加工方面的。在第一天我们有好多的迷惑，甚至在出发前我们还在犹豫着到底要不要穿军服因为在我们的眼里车间的环境是很脏的其中也避免不了那些油污之类，呵呵，想想还真的是可笑。其实开始的时候我是既向往金工实习有是那么的不情愿的，因为我们实习一结束就要快要考试了，怕实习的时间影响到期末复习，我想好多同学都是这样想的。但是当从第一次实习之后就发现自己当时是那么的无知。金工实习没有同学们猜想的那么恐怖和困难。在经过第一次我的想法也是焕然一新，从此同学们慢慢的对实习更加有兴趣了。

27号早上八点，虽然天气有点冷还吹着风，但是我班和4班的同学都准时的在学校门口，等待学校的校车。我们到学校校外的实习基地大概用了半个小时吧，在路途中我们都是很遵守纪律，叶老师也是我们第一个认识的老师，他负责热加工的一个项目。另外还有邓，张，温三个老师。

快要中午回学校的时候，叶老师，还带我们到那个正在为阳江核电站制造的一个项目。当我们看到那个车间的上面挂着一条横幅写着:肩负国家重任，制造核电精品。心中不由得善慕那些工人了，呵呵，一个人可能一辈子也不会接触到关于那些核电的东西，虽然他们做的那些对于那个工程来说是鸡皮蒜事，不足一提，但是他们背后的那种流汗流泪的艰辛不由让我们感动。无论多么成功的伟大的工程，背后总是付出巨大的人力，经济。遗憾的是，叶老师说管理这个项目的技术师没有空，所以不能给我们讲解那些原理，还是很感谢叶老师，让我们了解到那么多课外知识。

下午，邓老师说因为我们学校的限制，我们只能有机会练习电焊，气焊，气割。他是负责教我们操作和使用电焊的。邓老师，把那些焊工方面的知识做了更深一步的诠释和探讨。在操作过程中他向我们着重强调要无论做什么机械加工都要严格遵守安全操作规则。邓老师举了茂名的一些安全事故，都是有部分对电焊知识不了解的焊工，就是往往对那些漏油的油罐焊接时没有清理那些可燃材料，一旦焊接，就发生爆炸。以下是我对叶老师对电焊操作的粗略理解:。

安全操作:。

1.焊接前应检查焊接设备、工具并达到完好，防护用品要齐全完好。

2.焊钳与把线必须绝缘良好、连接牢固，更换焊条应戴手套，在潮湿地点工作，应站在绝缘胶板或木板上。

3.清除焊渣，采用电弧气刨清根时，应戴防护眼镜或面罩，防止铁渣飞溅伤人。

如何使用:。

1.引弧2点弧3焊接。

使用电焊的时间虽然只有短短的几分钟，但是我知道自己不熟悉不熟练操作的动作方面有很多需要改进的。幸好能在老师和同学们的互相帮忙，慢慢的有所掌握。

28号，上午，张老师教我们了解气割原理操作方法。张老师，虽然看起来是彪悍，但是他的话还是蛮有风趣的，讲解的很具体。包括怎样拿，怎样端的动作姿势。以下是我对气焊的一些粗略概括。

安全操作和电焊有点接近。

1.氧气瓶、乙炔表及焊割工具上禁止沾染油脂。

2.氧气、乙炔瓶应配齐防震帽，搬运时防止撞击和剧烈震动。

3.氧气瓶、乙炔瓶间距不得小于5米，氧气瓶、乙炔瓶距明火距离不小于10米，点火时，焊割枪口不准对人，正在燃烧的焊、割炬不得放在工件和地面上。

4.蓝色涂料是氧气瓶，白色涂料是乙炔瓶。

5.红管接氧气，黑管接乙炔。

6.操作时要带墨镜。

7.前面的旋钮是调节氧气，中间是氧气和乙炔的混合物，后面的是调节乙炔。

操作方法:。

1.氧气，乙炔，一般是开0.03-0.05pa。

2.点燃前只开乙炔半格。点燃时枪口不能对自己和别人。

3.调节焰心，使中间气流成稳定的细直线。

4.切割前先预热，在放氧气。

5.离切割面两三毫米。

6.动作姿势要适当。

下午，温老师，教我们使用，气焊。气焊的工作原理和气割的工作原理基本上是一样的。只是气割是利用氧气冲去那些融掉的铁水，而气焊是利用火，达到熔点，就是熔化焊。以下是我对气焊的一些总结。

安全操作和气割基本相同。

操作方法也和气焊差不多。要注意:1.焊枪要和面成大约80度角。2.用火要均匀.3用过的焊丝要放到另一边.

我们学校的热加工，是在校外的，每天都要跑到郊外。通过叶老师，温老师们的介绍知道哪里原来是茂名石化的一个下属单位，哪里有好多的火车经过，他们时常叮嘱我们不能靠近火车轨道。老师不仅给我们知识，在有空的时候常常鼓励我们，要好好学习。我还记得叶老师说过:我们要在三十岁前，有一份稳定的工作，如果你到了三十岁还在担心你是否会被解雇，那你的前途是很渺茫的。温老师说过:我们要自信，我们不比别人差，但是要在我们努力的条件下。总之，在热加工的四位老师带领下我们，顺利的完成了热加工实习任务。在这段时间我觉得是愉快的学习旅程，更是体验工作的过程，增长能力的过程。真是谢谢老师们的教导。

29号，30号是钳工实习。钳工实习前在其他班的同学中了解到钳工是很辛苦很累的活，要我们有心理准备。呵呵，经过自己亲身体验之后我觉得不是他们说的那么夸张，至少都学到知识学到经验得到老师们的帮助，我们都熬过啦。

钳工实习包括:刮研、钻孔、攻套丝、锯割、锉削、装配、划线;了解了锉刀的构造、分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。学会了使用虎钳，划线盘，半径规，垂直仪，百分表·····也通过老师发给我们的那份工具清单，深刻的认知到工具的名称。

钳工实习是在我们学校本部的。钳工实习的第一天时，八点整，老师就开始了，点名。有些同学迟到了，被老师教训了。呵呵，老师的行为，但是对我们还真的吓坏了我们，“老师较真的”第一天就让我们知道，上班是绝对不能迟到的早退的。其实我们都知道老师们是为我们好的，让我们养成良好的习惯。谢谢老师们的呕心沥血，在以后的生活中我们会更加注意时间的观念。在之后的实习过程中，我才真真正正的认识到钳工里的老师是那么的风趣幽默，特别是老师们慢慢的矫正我们的错误。

通过观看大概一个小时多的视频，我们初步了解到关于钳工的种类，工具的使用方法，注意事项等等。之后再次通过老师的讲解，我们更进一步巩固了知识。我们这次的作业时，加工一块铁质零件，要求全是手工打造，除了钻孔外，还要和另外的一个同学配对。在老师的带领下，我们一步一步完成。我们每进行一步老师都会讲一下操作过程，减少了我们犯错的机会。

在我们的操作过程中，只要老师们一发现同学们，动作姿势，不对老师都是立即过来帮我们矫正。在这次实习中，我犯了最大的错误时，在锉方块的直角边的时候，太过用力了，所以最后我的直角配合件不到40mm×40mm，20mm;最后经过老师的同意改为36×36mm，18mm;圆弧依然是13mm，钻孔不变。导致后来配对的时候基本上找不到和我的尺寸一样小的零件，不过最后还是通过老师帮忙找到了隔壁班的同学的配对。其实其他划线，锉，钻孔的过程不是很难，但是要很细心，要注意经常测量观察。最难的是找到同学配对零件，还要把两个两件六个面的配合度要高，间隙达到最小既不能透光。在冲钻过程中，铁块一定要加紧，一定不能戴手套，女生的头发也要全扎起来。还有不能太靠近观看，否侧很容易出意外。

这两天，我们都是在站着的工作的，用手拿锉刀，用钻钻孔，有锤有锯，身体难免会腰酸背痛，腿软，但是我们都坚持下来了。最后在老师们和同学们的互相帮助顺利的完成了这次钳工实习。在这里想对钳工的老师们说声:你们辛苦啦，谢谢你们。

机械加工。

31号，是我们金工实习的最后一天了，今天的任务是机械加工。在今天我们又有新的体会新的认识。今天一进到车间，我看到好多的那些车床，心中有一点激动，毕竟我还是第一次看到车床，也是能一下子能看到那么多的车床。

今天主要内容是:了解车床的基本机构，各个部分的作用，和操作方法还有要我们自己做一个直径(14，13，12)±0.2mm，长为20mm，两边有退刀槽的圆柱作为作业。通过老师的讲解与示范和自己的亲身体验，我已初步认识到车床主要由变速箱、主轴箱、挂轮箱、进给箱、溜板箱、刀架、尾座、床身、丝杠、光杠和操纵杆组成。车床是通过各个手柄来进行操作的，老师又向我们讲解了各个手柄的作用，然后就让我们加工一个主轴两个小轮和两个大轮。老师先初步示范了一下操作方法，并加工了一部分，然后就让我们开始加工。

在操作前和过程中，老师始终强调要安全第一不能违规操作，认认真真的按照步骤来完成。这个作业，要求的精密度很高，所以我组最后的作业都是不怎么理想，但是最重要的是我们记住了老师对我们说的那些理论，对我们以后是有好大的帮助的，在今天短短的几个小时固然不能让我们达到熟练地程度，但是我们学到了很很多经验。

总的来说，金工实习的五天以来，虽然时间很短，但是我在实习过程中并没有放弃过动手的机会，无论是多么脏多么难，我都学会了去尝试。在实习中，也间接锻炼到自己的意志力，忍受力，接受挫折的能力。在实习中，我们和老师们共同进退，团结合作，顺利完成了这次金工实习。虽然在这次实习中我表现的不理想，很多动作，方法，要领都不熟练，导致最后完成的作业不理想，但我通过这次实习后，我想更应该好好学习理论知识，在理论的基础上才能更好的实践。同时也是经历了实习经验，在以后的路上运用经验，更好更快的掌控新的机械操作。最后再次感谢老师给我们实习的机会，辛苦了老师们。

**顶岗实习总结篇十三**

我是xx警官学院xx级xx专业的学生，今年xx月份刚开学，按照学校的安排来到xx派出所实习，在这里度过了有意义的半年。如今，半年即将过去，在这里也学到了很多在学校里学不到的有价值的东西。下面就是我半年的学习和生活情况，以及对警察这种职业的一种重新的理解和感触。

刚刚才到这里的时候，就已经认识到了实习并不只是一种单纯工作上的学习，教室也并非只能在户籍室，我们要学习的东西很多，范围也很广，这是我们踏入社会的第一个地方，学到的东西以后进入社会肯定会更有价值。来到这里，应该得到锻炼，有所收获。

来所里实习，意义在于更加全面的认识自己；对于学校和家庭，我们是学生，孩子。现在我们要通过实习，接触社会，让自己变成一个社会人，要进入社会，适应社会的改变和社会的种种并不单纯的现象。并且，通过与社会上不同人不同事物打交道，从别人的眼里，站在一个全新的角度看待自己，了解自己，更加全面的知道自己的能力，性格，重申自己，这样的自我能否适应这个复杂的社会，如果不能，力求改进，不断地改善，这就是我们来这里的目的。

通过这半年的工作，我大概的了解了这个实习工作的\'地方，这里的生活平淡但是充实，警官们生活的环境比较艰苦，工作也很艰辛。在感叹这里的生活环境恶劣的同时，我也暗暗的佩服这些在这里生活工作的民警们，我们只是半年，而他们在这里这么多年了也没有见到一个抱怨的，警察要的就是这种吃苦耐劳的精神，连这样的苦都吃不了怎么为人民服务？这一点也是值得学习的地方;还有，我.需要仔细的观察他们在工作中为人处世的方法和思想，提取好的来学习。刚来不久，我就遇到了这样一个案件（案件本身我就不说了，自己想想在派出所遇到了什么），我认为，不管一个人的业绩如果，首先该做到的就是对人诚恳，不昧良心，先学做人，然后做事。

一个平凡的警察，而非小说中，电影里面的那么神化，生活中的警察，就像我们所里的一样，干得是实事，接触的是真正的老百姓，我们来实习，不仅需要认识警察这种职业，还需要了解我们衣食父母，我们服务的对象——老百姓。

**顶岗实习总结篇十四**

实习的这段期间，我学到了很多的知识，会计。比如说填制好凭证之后就进入记帐程序了。虽说记帐看上去有点像小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的。因为出错并不是随便用笔涂了或是用橡皮檫涂了就算了，不像在学校，错了还可以用刀片把它刮掉，在公司里，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。比如说：

1.写错数字就要用红笔划横线，再盖上责任人的章子，这样才能作废。而我们以前在学校模拟实习时，只要用红笔划掉，在写上“作废”两字就可以了。

2.写错摘要栏，则可以用蓝笔划横线并在旁边写上正确的摘要，平常我们写字总觉得写正中点好看，可摘要却不行，一定要靠左写起不能空格，这样做是为了防止摘要栏被人任意篡改。在学校模拟实习时，对摘要栏很不看中，认为可写可不写，没想到这里还有名堂呢！真实不学不知道啊！

3.对于数字的书写也有严格的要求，字迹一定要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的。并且记帐时要清楚每一明细分录及总帐名称，而不能乱写，否则总帐的借贷双方就不能结平了。

如此繁琐的程序让我不敢有一丁点儿马虎，这并不是做作业或考试时出错了就扣分而已，这是关乎一个企业的帐务，是一个企业以后制定发展计划的依据。

所有的帐都记好了，接下来就结帐，每一帐页要结一次，每个月也要结一次，所谓月清月结就是这个意思，结帐最麻烦的就是结算期间费用和税费了，按计算机都按到手酸，而且一不留神就会出错，要复查两三次才行。一开始我掌握了计算公式就以为按计算机这样的小事就不在话下了，可就是因为粗心大意反而算错了不少数据，好在王会计教我先用铅笔写数据，否则真不知道要把帐本涂改成什么样子。这真是应了一句话：不试不知道，一试吓一跳！

从制单到记帐的整个过程基本上了解了个大概后，就要认真结合书本的知识总结一下手工做帐到底是怎么一回事，实习总结《会计》。王会计很要耐心地跟我讲解每一种银行帐单的样式和填写方式以及什么时候才使用这种帐单，有了个基本认识以后学习起来就会更得心应手了。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找