# 顶岗实习个人总结报告

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2025-05-11

*关于顶岗实习个人总结报告5篇学生参加顶岗实习有助于增加工作经验：顶岗实习是学生获取工作经验的途径，可以为将来的就业打下坚实的基础。下面是小编帮大家收集整理的顶岗实习个人总结，希望大家喜欢。1顶岗实习个人总结报告实习是对每一位大学毕业生专业知...*

关于顶岗实习个人总结报告5篇

学生参加顶岗实习有助于增加工作经验：顶岗实习是学生获取工作经验的途径，可以为将来的就业打下坚实的基础。下面是小编帮大家收集整理的顶岗实习个人总结，希望大家喜欢。

**1顶岗实习个人总结报告**

实习是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，也是我们走向工作岗位一步，作为一名刚刚从学校毕业的大学生，能否在实习过程中掌握好实习内容，培养好工作能力，显的尤为重要。半年里，我严格按照单位人事部下发的实习大纲，认真研读，逐一学习，在思想行动上，努力做到“想实习，会实习，实好习”，把培养工作能力，提高自身素质作为己任，圆满的完成了本阶段实习任务。

一是加强思想学习，主动与矿领导沟通，努力提高思想水平

思想是人的灵魂，是人的内在力量，要想把实习任务完成好，首先要把思想调整好。领导十分重视大学生成长，为此特地为我们制定了“双导师实习制度”。双导师，顾名思义，就是两位导师，技术导师是教授工作技术的，而领导导师是在思想上引领大学生，为其排忧解难，指引方向的。在此优势下，我主动与领导进行了沟通，在领导的谆谆教导下，我对实习有了更深层次的理解，更明确了我的工作目标，在思想上我对未来的工作有了新的认识，在行动上使我对未来人生有了新的规划。

二是注重理论联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识能力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同时，人的认识能力也就不断地改善和提高！马克思主义哲学强调实践对认识的决定作用，认识对实践具有巨大的反作用。认识对实践的反作用主要表现在认识和理论对实践具有指导作用。认识在实践的基础上产生，但是认识一经产生就具有相对独立性，可以对实践进行指导。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

三是热爱实习岗位，积极承担岗位职责，不断提升实习效率

“爱岗才能敬业”，热爱实习岗位才能完成好实习任务。在实习过程中，我努力培养自己对实习岗位的热情，珍惜在岗上的每一分钟，努力学习岗位上的相关知识，积极承担岗位上的责任义务，努力做到能够独立顶岗，能够独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。一份劳作，一份收获，我坚信自己的努力一定会有回报，而我将会仍然继续热爱自己的工作。

**2顶岗实习个人总结报告**

这次实习已经结束了，现在回想起来的时候，确实深有体会在，给我的映象是比较深刻的，虽然实习的时间比较快的，可是让我觉得能够让自己锻炼到很多，给我一种非常深刻的感觉，过去在学校的时候没有这种感觉，学习理论知识是没有这样的体会的，在这样的环境下面，确实让我深有体会，虽然实习只有三个月但是让我从中吸取到了很多经验。

刚开始的时候，我是比较忐忑的，因为我怕自己做不好工作，出来实习这也是我第一次接触工作，把自己在学校所学的东西，运用到工作当中的时候，确实是让我觉得非常有意义，感觉非常的充实，在这个过程当中，我觉得自己的得到了非常大的锻炼，我也感觉非常的不舍，因为在这个过程当中我对此还是深有体会的，实习期间点点滴滴，我深刻的意识到了这一点，虽然只有三个月的时间，但是我却能够这样的环境下面保持一个好状态，这对我个人能力而言也是一个非常大的提高，我无时无刻都在认真的思考这些，现在回想起来的时候，我是深有的体会的，和周围的同事虚心的请教，接触一些新的知识。

现在回想起来的时候，我也是在不断的加深自己在这方面的印象，在这一点上面我也是深刻的意识到了自己的进步，大学期间所学习到的东西，我也是对自己比较有信心的，这次能够运用到工作当中，在这个过程当中我是做出了非常多的事情，这对我个人能力而言也是一个大的突破，在这个过程当中我对自己也是要求比较高的，给我的感觉确实是非常的好的，在这一阶段的实习当中我一直都能够调整好自己的心态，也知道自己应该往什么方向发展，在这个过程当中，确实也是深有体会，所以我应该要做出更好的成绩来，希望能够得到更多的锻炼，这是我应该要去落实好的，所以接下来我一定会朝着好的方向发展，让自己在这个过程当中，做出更好的成绩来。

身为一名大学生我一直都在让自己学习到更多的知识，这次的实习也是一个新的开始，让我对自身能力也有一个准确的认识，尽管三个月的时间不是很长，但是我对此还是深有体会的，我感激这次的实习，也希望以后可以有更多的进步，把工作落实的更加到位，感激在\_\_这里的这段实习经历。

**3顶岗实习个人总结报告**

经历两个月的实习生活，让我初尝了身为一个班主任的酸甜苦辣。在这两个月里，作为一名实习班主任，我能以教师身份严格要求自己，为人师表，处处注意自己言行和仪表，热爱实习学校的学生，本着对学生负责的态度尽全力做好班主任的每一项工作；同时作为一名实习生，能够遵守实习学校的规章制度，尊重实习学校领导和老师，虚心听取他们的指导意见，并且和其他实习生一起团结协作完成实习学校布置给我们的任务，很好的塑造了我们华南师范大学的形象，给实习学校留下好的印象。

这两个月的教育实习，也让我体会到了要真正做好一名美术教师不是一件简单的事情。做一名美术老师，不仅需要将自身所学到的理论知识尽可能的运用到教学活动中，还有体现自己的专业价值，要不断提高自己的综合素质，了解现代教育技术领域各方面的知识。

近两个月的实习工作让我体验了做班主任和做老师的不同感受，体会到了教育的辛苦和快乐。在这里我紧张过、努力过、开心过。在这里，我学到了不少我没有学过的东西。

**4顶岗实习个人总结报告**

几近三年会计专业的学习，给我们却是增添了不少的知识累积，但现实告诉我们，这是远远不够的。一纸会计从业资格证书加上一纸会计电算化证书并不代表多少的学业成绩，仅仅是在茫茫会计学海里的一粒粟而已。

即将踏上社会的我们还有太多太多需要学习的东西。我们没有足够的知识做铺垫，更没有足够的实战经验。如此一番并不乐观的甚至能够说是悲观的言辞，只是我这个初出茅庐的“菜鸟”的一点牢骚。

这是一段充满艰辛和收获的经历，这是一段充满幸福和快乐的旅程，这是一段充满挫折与反思的人生，这是一件我们一生用心珍藏的礼物，这是一个不老的故事，是教师和学生用情感书写的传奇，这一切必将是我生命中不朽的记忆，必将给我们以后的人生打下坚实的基础，必将是我生命中丰硕而宝贵的精神财富。

**5顶岗实习个人总结报告**

对公司的基本工程、工程结构、信息化实施进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的土木理论知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。以双重身份完成了学习与工作两重任务。跟公司同事1样上下班，协助同事完成部门工作;又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。我心里明白我要以良好的工作态度以及较强的工作能力和勤奋好学来适应公司的工作，完成公司的任务。简短的实习生活，既紧张，又新奇，收获也很多。通过实习，使我对公司概况和工程细节有了深层次的感性与理性的认识。

在公司我主要的工作任务是现场勘察，计算工程量，制作工程施工计划，现场调研等都是公司的重要活动，决定了公司工程的区域性分配情况，以及每个分公司能够完成工程等情况.由于缺乏经验，我在期间做数据统计的时间走了很多弯路，给同事的工作带来了很多麻烦，但是我们经理没批评我，而是让我继续认真的把事情做好，我很受鼓舞，同时也很努力的去把事情做好。

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作能力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的能力，如何学以至用，给我们1次将自己在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识，实际操作、演练的机会.自走进实习单位开始我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与施工现场调查、质量跟踪、工程量计算、以及对企业的各种工程的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长.同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了1定的组织能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获，主要有4个方面：

1、通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进1步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务。

2、提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了1些宝贵的实践经验。

3、学生在实习单位受到认可并促成就业。并为毕业后的正式工作进行了良好的准备。

通过实习，我对我国房地产行业品牌的发展有了大致的了解，也准备在实习结束后，借回校的机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作准好准备思想上的转变，我本次实习还有的收获是通过自己的观察和与同事的交谈思想有一个很大的进步，人生的价值观。我一直以为现实生活中人都是为了金钱在活，为金钱在工作，几乎没有人在为除金钱之外的事情在努力，而这些金钱的拿来干嘛呢?要买房子，要买车子，要享受生活……记得在和公司领导的依次交谈中他说过这样1句话：“一个优秀的男人，所追求的就是房子这么简单?他所追求的是能呼风唤雨!”的确，一个优秀的男人所追求的就是表面上的东西吗?“钱多少无所谓，关键在于一个人的档次问题!”档次?什么是档次，就是你素养，你所懂得的，你所成就的……很多，这些才是真正的实力，这些才是一个优秀的男人的所要追求的，作为优秀的男人更多应该追求深层次的东西，一个人要有他自己的内涵!从一开始赤裸裸的来，到现在即将沉甸甸的回去，惟有短短的两个月时间，就让我如此受益匪浅，如此感慨万分!

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