# 顶岗实训总结报告

来源：网络 作者：落梅无痕 更新时间：2025-05-15

*顶岗实训总结报告5篇在毕业之前，每一次对工作的实际学习都是一场难得的机会，好好把握，让自己能变得更加出色吧!下面小编给大家带来关于顶岗实训总结报告5篇，希望会对大家的工作与学习有所帮助。顶岗实训总结报告1一、基本情况20\_\_年\_月\_日至20...*

顶岗实训总结报告5篇

在毕业之前，每一次对工作的实际学习都是一场难得的机会，好好把握，让自己能变得更加出色吧!下面小编给大家带来关于顶岗实训总结报告5篇，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**顶岗实训总结报告1**

一、基本情况

20\_\_年\_月\_日至20\_\_年\_月\_日近\_\_个月时间，我在\_\_技术有限公司集团\_\_分厂制造部操作员岗位实习。

二、实习的目的

顶岗实习是职业技术学院面临毕业的大专学生的一门重要实践性课程。通过顶岗实习可以让我们把在学校里学到的理论知识与工作实践有效的结合起来。顶岗实习不同于课堂教学，课堂教学中，老师讲解，我们领会，而顶岗实习则是在企业的大环境里、在领导的指导下，由我们自己去实践学习。

通过实际操作，一方面可以巩固在书本上学到的理论知识，另一方面，可以获得在书本上不易了解和不易学到的实际知识，使我们在实践中得到提高和锻炼。

实习是一种实践。是理论联系实际，应用和巩固所学专业知识的一项重要环节，是培养我们能力和技能的一个重要手段。

毕业实习是一门专业实践课，是我们在学习专业课程之后进行毕业设计时不可缺少的实践环节。它对于培养我们的动手能力有很大的意义，同时也可以使我们了解传统的机械制造工艺与现代机械制造技术之间的差别。毕业实习更是我们走向工作岗位的必要前提。

通过实习，我们可以更广泛的直接接触社会，了解社会需要，加深对社会的认识，增强对社会的适应性，将自己融合到社会中去，培养自己的实践能力，缩短我们从一名大学生到一名工作人员之间的思想与业务距离，为我们毕业后社会角色的转变打下基础。

顶岗实习是我们学院学习的重要补充部分，它与我们今后的职业生活有着最直接的联系，顶岗实习可以让我们逐渐完成从学生到社会工作者的过渡。因此顶岗实习是学校为社会培养技能型人才，实现我们人生价值的主要途径。它不仅是校内教学的延续，而且还是校内教学的总结。

通过顶岗实习，使学生走向社会，接触本专业工作，培养、锻炼学生综合运用所学的专业知识和基本技能。可以提高自身理论联系实践的能力，把自己所学的知识应用到实际中，提高实践动手能力，提高职业技能和技巧，初步实现社会心理角色的转变，使学生能够真正参与社会竞争。可以提高自身与人沟通交际能力，增加对社会的认知。可以锻炼和提高学生组织管理能力，培养分析、解决实际问题能力。此外顶岗实习可以实现实习和就业的有机结合，为毕业论文环节的实施收集资料，增加经验。

顶岗实习与就业岗位有密切的关系，顶岗实习是尽早的接触就业岗位的途径之一，通过顶岗实习，自身将获得对适合自己的岗位形成正确的认知，对今后的就业乃至一生起着至关重要的作用。

此次实习进程大致如下：

(1)\_月\_日—\_月\_日在操作员岗位进行实习并记录实习日志。

(2)\_月\_日—\_月\_日书写实习报告并与指导教师交流。

(3)\_月\_\_日—\_月\_日上交实习报告和实习日志。

三、实习单位简介

\_\_显示技术有限公司隶属于\_\_股份有限公司。英语简称为\_\_\_。公司成立于20\_\_年\_月\_日。

四、实习岗位及工作内容

20\_\_年\_月\_\_\_技术有限公司到我校招聘，经过两轮面试我顺利的进入了这家以液晶面板生产为主的企业。20\_\_年\_月\_\_日到公司报到，正式开始顶岗实习的生活。

实习主要可以分为三个阶段来概括。第一阶段，培训，主要是安全，企业文化，规章纪律，产线理论学习培训等等，第二阶段，跟着师傅学习和练习实践，解决在现场工作中遇到的各种问题，学习经验和工作专业技能，并通过部门考核，取得上岗操作证，第三阶段，学会独立在现场工作以及应对现场各种突发情况。

我的岗位是：\_\_\_制造部后工程\_\_科\_班操作员，担当主要负责屏幕扫码、屏幕外观检查、产线各种情况的应对及上报，个人工位三正\_\_的维护与管理。

五、实习总结及体会

顶岗实习的十个月，即是一个学习适应的阶段，也是一个重新调整和审视自己的阶段，刚刚离开校园步入工作岗位，从一个学生转变成为一名职业人，遇到了很多挫折，也学会了很多，经历的是一个慢慢成长的过程，在工作，学习和生活中也存在着一些不足，关键是要正确的面对，查找原因，及时改正，只有这样才能不断完善和提高自己。

短短十个月的工作过程让我受益很大。不仅让我开阔了眼界，还让我懂得了如何更好的为人处事。

六、结束语

顶岗实习是我们初步踏入社会的开始，也是我们真正踏上工作岗位的垫脚石，只有这一步走稳了，以后才会更顺利，曾经我一直坚信自己的能力，但是在短暂的实习过程中我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。最终通过自己不断地学习，同时也在大家的帮助下慢慢的开始适应，开始独立的完成工作。

实习的日子让我收获了大学课堂里没有的知识，以及为人处事的许多道理与方法，学会了自主学习，也学会了严谨的工作态度，精益求精工作作风，同时也学会了责任。顶岗实习是一次我们用自己的眼和耳去感受社会的机会，通过顶岗实习，我受益匪浅，对社会有了更为详尽而深刻的了解。

通过这次实习，我认识到了自己的优势和不足，只有做到理论与实践相结合，敢于实践，才能做一名合格的毕业生!感谢学校领导和老师们对我们的辛苦培养和教导，感谢\_\_\_有限公司给我的这次宝贵的实习机会，感谢A班，感谢后工程的同事给予的照顾和帮助，同时也谢谢工作和生活中给予我挫折的人，谢谢你们让我学会了成长。最后祝\_的前景更加辉煌，祝我们工程职业学院明天会更美好，为社会培养更多人才，祝我们学院领导和老师工作顺利，家庭幸福美满。

**顶岗实训总结报告2**

20\_\_年\_月\_日我怀着沉重而兴奋的心情走进了我阔别五年的母校\_\_\_县中心中学，在这儿承载着我中学时代的记忆，中学生活中的点点滴滴。五年前我从这儿毕业进入更深层次的学习，而今回到母校进行我的教学实习，开展我的教学工作。面对我的学弟学妹们，我无比激动兴奋，在他们身上看到了中学时代活泼奋进的我们，看到了曾经那个渴求知识追寻理想的我们;面对我的老师们，心中满是愧疚，毕竟当年的我很顽皮，很叛逆，在那个时代总是让老师操心;面对我的母校，我无比的自豪，是它培育了我，是它带我走过那个朦胧无知的年代，是她引领我走到了今天的学习，也是她为我提供了一个展示自我的舞台....

在为期一个月的实习中，让我体会到做为一名教师经历的点点滴滴，让我初次体会到作为一名教师的酸甜苦辣。在教学实习中虚心听取指导教师的建议，充分调动学生学习积极性，认真开展每一堂课的教学，认真总结教学经验，认认真真，踏踏实实，勤勤恳恳，任劳任怨地开展实习工作，虽然很累很苦，但也有很多收获。

一、 实习目的

实习对于我\_\_一名即将毕业的师范生来说是必需的，也是必要的，它不仅为我们提供了一个在生源地展示自己教学技能的机会，还为我们提供了一个检验自己学业成果的舞台。这不仅仅是学校安排的教学任务，更是一个了解学生学情、熟悉教学方法策略和各个教学环节的机会，还是一个把理论和实践相结合的机遇，为此我在为期一个月的实习工作中认真研习教材，总结学生学情，在教学过程中及时准确的处理学生提问和质疑，并在教学中恰当处理师生关系。

在实习过程中，我对比自己的中学时代，感受着我们与\_\_后学生的差别，\_\_后的学生领悟能力、信息接收能力、对新事物的认知能力都远远的超越我们的时代，这对我们师范生提出了越来越高的知识要求、教学技能和丰富的知识蕴含。实习过程中，我熟练地掌握了教学技能，不但如此，我还学会了如何处理与学生关系的技巧

二、 实习学校简介

华坪县中心镇中心中学原称华坪县中心镇第七中学，是一所位于华坪县县城西北处，背靠狮子山，临近鲤鱼河，是我县师资相对较好、离县城最近的一所初等中学，共有教职工百余名，其中优秀教师占百分之七十左右，中学骨干教师占百分之十五左右，自办学至今为我县培育了近万名优秀毕业生。该校现有三十余个教学班，在校生近两千余名，其中毕业班九个，一个重点实验班。

三、实习内容

20\_\_年\_月\_日，实习学校正式开学，主要任务是学生报名和开展学前教育，在实习指导教师陈昌春老师的安排下，我参加了初二\_\_班的学前教育，学生报到后，\_\_班班主任\_\_老师在班上开展了近一个小时的学前教育，内容如下：

1、新学期开始，应订立本学度的学习目标;

2、新学期新风貌，在新的一个学期，大家升了一个年级，必须纠正初一年级养成的不良学习习惯，培养良好的学习风貌;

3、树班风，促和谐，在新学期教学开始前，先要树立良好的班风，促进班级间的和谐，同学间的和睦，营造一个良好的学习环境;

4、树立正确的学习观念和合理切合实际的目标理想。

**顶岗实训总结报告3**

转眼间我们的实习工作已经结束，这时间里我们从学生一下变成老师，感觉非常不适应，可是这一段时间的实习锻炼，使我们有完成了由学生到老师的华丽转身。

回想这两个多月的实习工作更是历历在目。回想我们们刚到我们的实习基地(平谷中学)，看着熟悉的校园，操场，教学楼……，陌生的面孔，我们们既紧张又高兴。

这一路走来，颇多留恋，诸多感慨。在实习期间，我们既是学生，又是教师。作为学生，我们虚心求教，不耻下问;作为人师，我们兢兢业业，倍感骄傲。我们付出了很多。收获的更多。

“十年树木，百年树人。”实习期间，我们以做一名高素质的优秀体育教师为目标，全面严格要求自己，不断追求进步，不断完善自己，不断超越自己。

而近两个月的实习，使我们真正体会到做一位老师的乐趣，同时，它使我们的教学理论变为教学实践报告，使虚拟教学变为真正的面对面的教学。近两个月的实习，现在回想起来，短短的实习生活，感觉很不错。当我们漫步在实习的校园里，那出自学生的一声声“老师好”“老师好”的感觉很奇妙，从最开始的不习惯变得上了瘾。

我们在实习期间正好赶上教授新推出的广播体操，我们在刚到实习学校新接触这套操，也是从头开始学习，动作非常负责，为了能尽快适应，我和张丽在中午休息时间到操场的一角面对面练习，虽然上课时比较仓促，但是我们还是慢慢适应了。

我们两个听了一星期知道老师的课后，就独自走上讲台，虽然刚开始心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了示范动作不熟练，分解带操忘动作，口号不流利，底气不足。但是我们还是完完整整地把这节课上了下来。指导老师针对出现的问题，要求我们多听课，多向经验丰富的教师学习，并且面对面地指出教案的不足以及上课时存在的缺点。帮助修改教案，她们没有丝毫的架子，有更多的是朋友般的亲切交谈。

为了弥补自己的不足，我们严格按照学校和指导老师的要求，认真仔细地备好课，写好教案，积极向其他同学和老师学习，多多向人请教，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。

为了在短暂的实习期间充分锻炼自己，我们主动和指导老师一起参加学校体育队的训练，每天天不亮就起床，天黑还回到家。我们的指导老师带的是长跑队，这也正好弥补我们长跑锻炼的不足。虽然每天都是在寒冷冬天面对枯燥的操场，而且还被吹得感冒，但是我们觉得还是非常值得的。

我们在实习期间还主动担任运动会的裁判工作，课余活动乒乓球比赛的组织编排工作，虽然我们只是帮点小忙，但是跟随指导老师的带领下，我们还是学到了很多。

一、实习结果：

通过近一个月的教学实习，所教学的班级学生基本理解和掌握了跨越式跳高。在教育教学中，运用先进的教育理念和科学的教学方法，努力培养学生的合作和竞争意识，选择的教学方法能激发学生的学习兴趣和促进学生的思维活动，能注意因材施教、因人施教，有效的调动了学生学习的主动性，使学生在课堂上逐步养成了认真学习的良好习惯，让每一位学生都能够在“乐”中练，在练习“乐”，课堂气氛充满活力，有效地提高了课堂教学质量。我在五年级学生调查中，几乎人人都能做到从情感上、行动上主动参与教学活动，做到人人参与活动，人人健康发展。

二、实习体会：

在体育教学中，有意识地融入德育教育，不仅能锻炼学生的意志，更重要的是培养学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生服从组织遵守纪律，诚实、机智、积极进去的心理品德。通过教学实践，为此，我在教学，“跨越式跳高”主要从以下几个方面进行探索的，并受到了良好的效果下面就围绕这个问题谈谈我自己的一些浅薄的看法。

1、用高尚的精神去塑造学生

教师的言行直接影响和感染着学生。作为教师必须加强自身修养，提高自身素质具备一种奋发向上，积极进取的敬业精神，教师良好的言谈举止，会给学生树立一个好的形象，再加上教师规范的动作手势，行走坐卧、外在仪表和丰富内涵，是学生在潜移默化中受到熏陶，模仿中审视自己，从而得到全面教育。

我在杂志上看到这么一节课。自己就拿来上了一下效果很好。我是这样上的：上课之前我知道这个班学生特喜欢比赛，我借此给学生门提了个问题：“同学们，你们喜欢我们的省会吗?你们喜欢比赛吗?好那我今天就带你们去参加比赛吧，为了班级能在比赛中获得好成绩，从现在开始起我们大家就要认真学习技术动作，把握好机会，胜利是属于你们的，我相信你们有信心夺取最后得胜利，对不对?这时我出示了今天这一节课的教学内容，我按照设计好的教学方法，逐步引导，让学生在“乐”中练，在练习“乐”，课堂气氛充满活力，有效地提高了课堂教学质量。顺利完成教学任务，效果很好。鼓励学生，使体育教学生动有趣。一位学生说：“老师，象这样的体育课我们可喜欢了。

2、用正确的方法去引导学生

体育教学中，教师最能影响学生的是简明扼要的讲解，正确无误的示范和行之有效的辅导，让学生对此内容产生浓厚的兴趣。在练习中学生，学生不敢做的动作，由教师示范，学生不会做的动作，教师应手把手教。教师要用自己健康的体魄，良好的专业素质去影响引导学生热爱体育运动。

例如我在跨越式跳高教学时这样安排的，第一个练习，用激励的口号代替传统的“一二一”口号，在跨越式跳高练习前热身活动中，我用激励口号鼓励学生，我自信，我成功、我参与、我自豪、我勇敢，练习跨越式跳高我能行!然后要求学生自主练习跨越式跳高过竿动作，几次后通过体会去考虑。A如何才能保证练习时的安全?B练习跨越式跳高能使身体哪些部位得到锻炼?得到的答案是：对于安全，大部分学生回答是按跨越式跳高动作要领去做;对于锻炼的好处有的学生回答可以锻炼下肢的力量，有的学生说可以锻炼自己的胆量，有的学生回答好玩，有的学生回答可以锻炼自己的身体，学生回答几乎包含了练习的意义。教师及时加以指导，经常练习可以使人下肢更有力，关节更灵活，可以使人勇敢，但练习时注意安全，注意自我保护。

第二个练习，我设计几组不同高度的跳高架，让学生自己选择高度练习，并提出问题：当别人跳不过去时你该怎么办?多数学生回答我们要帮助他，教师马上提出保护与帮助的方法，练习中发扬互助精神。不管在哪组上练习，我总是用鼓励性的语言对学生进行鼓励和指导，尤其是对学习上有困然的学生，几次练习后学生逐渐向有难度的跳高架靠拢。

3、用师生间良好情感去感染学生

在体育教学中，向学生进行思想道德教育，关键在于教师的言传身教，而身教更胜于言传，体育教师的工作性质决定了大部分时间在室外，和学生的直接接触最多。我们不论刮风下雨，还是严寒酷暑都带领学生去完成身体锻炼任务。在这种艰苦的环境中教师的影响是最大的。酷暑中，我们所站的位置是面对太阳;寒风中我们所站的位置是面对风口……这种无形的教育方式，化为浓浓的师生情感和对美好事物的判断，使学生在潜移默化中受到教育，从而提高学生对美好事物的追求。

4、用祖国的召唤去鼓舞学生

青少年都有向往美好未来的愿望，都有为祖国贡献自己青春的使命感，都想有健康的体魄和良好体育技能。在道德理想与专业学习中，帮助学生树立只有身体好，将来才能更好地为祖国工作的思想，在各种规章制度的约束下，使学生锻炼身体成为自觉的行动，并使这种自觉行动体现在体育课的学习和锻炼中。

三、我的思索。

在实习期间，我遇到了困难，也对体育教学进行了一定的思索：

1、教师对学生的过高要求也是不利快乐体育的实施。教师在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度或要求，使身体素质较差的学生也能在运动中体验到成功，如我在单足跳的练习中，可允许学生换一次脚，这样就使学生尝到了成功的滋味，有了很大的成就感。对待学生方面，既要求严格注重素质的培养，提高他们的自信心方面，还多给予鼓励和表扬，坚定他们克服困难决心，也培养他们吃苦耐劳，顽强拼搏的体育精神。

2、每一堂课教材合理安排，使学生得到全面的身体锻炼，发展学生各方面的素质。讲解动作要领和保护方法，突出重点、难点，示范动作正确，每堂课分组练习，既有秩序，又有队形。

3、上课期间，在注重终结性评价的同时也应注重过程性评价，告诉学生期末体育成绩=运动参与+运动技能+上课行为+身心健康+社会适应。让学生真正体验到主体地位。

时间过得真快，短短的近两个月实习生活已经结束了。这近两个月的实习使我们的教学经验得到了一个质的飞跃，我们学到了很多书本上学不到的知识。“知识是永无止境的。”在取得好成绩的同时，我们时刻不忘超越自己，面对教育事业的满腔热情，将鼓舞着我们不断前进。

总之，从这两个多月的体育教学实习中，使我们深深体会到，要当一名体育教师并不难，但要出色上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养更多的体育优生就很艰难了。总而言之，教育实习让我们更加坚定了献身教育事业的决心，我们将继续以认真和高度负责的态度虚心学习，不断完善自己，不断提高自身素质和能力水平，为成为一名光荣的人民教师而努力奋斗!

**顶岗实训总结报告4**

(一)实习目的

不知不觉间，到\_\_农业银行\_\_市分行实习已经半个月了，在这段时间里，公司的领导和同事都给予了我很多的支持和帮助，让我充分感受到了“大行德广，伴您成长”这一公司的核心价值观。作为\_\_农业银行\_\_市分行的一份子，在对公司领导同事们的辛勤工作和认真态度肃然起敬的同时也深深的感受到了骄傲和自豪!

刚来到公司实习的时候我就是想了解一下银行的运作流程和经营模式。同时希望能在做事情的同时学会怎么去做人，怎么在公司中与人交往，培养我的工作意识和提高我的综合素质。

而且，我工作的岗位是电子产品部，在这里实习主要是为了提高我们在工作中的与人交流沟通的水平并且熟悉一些较为基础的公司工作的流程，在实习过程中，我每天都会接触到单位里的各位领导同事，在与他们一起工作的同时我自己的综合能力也得以提高。

总的来说，我的最终实习目的就是为不久以后的工作打下坚实的基础。

(二)实习时间

实习时间段：\_\_

(三)实习公司介绍

\_\_农业银行是国际化公众持股的大型上市银行，\_\_四大银行之一。最初成立于\_年(辛卯年)，是新\_\_成立的第一家国有商业银行，也是\_\_金融体系的重要组成部分，总行设在北京。数年来，\_\_农行一直位居世界五百强企业之列，在“全球银行\_强”中排名前\_位，穆迪信用评级为a1。\_\_年，\_\_农行由国有独资商业银行整体改制为现代化股份制商业银行，并在\_\_年完成“a+h”两地上市，总市值位列全球上市银行第五位。

\_\_农业银行的前身最早可追溯至\_\_年成立的农业合作银行。\_世纪\_年代末以来，\_农业银行相继经历了国家专业银行、国有独资商业银行和国有控股商业银行等不同发展阶段。\_\_年\_农业发展银行分设，\_年农村信用社与\_\_农业银行脱离行政隶属关系，\_\_农业银行开始向国有独资商业银行转变。\_\_年\_月\_日，\_\_农业银行整体改制为股份有限公司，完成了从国有独资银行向现代化股份制商业银行的历史性跨越;\_\_年\_月\_\_农业银行股份有限公司在上海、香港两地面向全球挂牌上市，成功创造了截止\_\_年全球资本市场最大规模的ipo，募集资金达\_亿美金;这标志着农业银行改革发展进入了崭新时期;也标志着国有大型商业银行改革上市战役的完美收官。

\_\_农业银行股份有限公司\_\_省分行(简称农行\_\_分行)是\_\_农业银行在\_\_省设立的一级分行。从\_年恢复分建以来，经过全行上下的努力，实现了国有专业银行向现代商业银行的转轨。截至\_\_年\_月底，全省农行拥有\_个机构，其中：\_个一级分行，\_个省分行营业部和\_个二级分行，\_个一级支行，\_个二级支行，\_个分理处(储蓄所)，\_个培训学校，营业机构遍布全省所有县区和主要乡镇，成为全省唯一的县县有网点的大型商业银行。全行从业人员\_人，其中大学以上学历\_人，占全部职工总数的\_%;共有专业技术人员\_名。而\_\_农业银行\_\_市分行是\_\_省农业银行\_个下属分行中的一个。

(四)实习内容

在此次实习中，我在\_\_农业银行\_\_市分行的电子产品部学习银行的最基本工作，如录入、统计、制表、复核等。通过这些简单的工作，我了解了银行卡业务的基本操作流程，未接触银行工作前看似简单的一张信用卡，是必须经过评估、审核、录入、复核、存档、编制、打印等一系列完整严密的手续才能完成的。当中任何一个环节出了差错，都会带来繁琐的纠正工作。刚开始认为对于简单的电脑操作完全可以胜任的我，慢慢明白，最重要的不是快，而是准。除了银行卡的操作流程，在做一些杂事，如电话联络各所业务人员、大堂经理等工作时，我也深刻体会到银行不是简单的存款取款的渠道，而是一个具有权威性的完整的金融机构。银行的后台业务也包罗万象，每个部门都有自己工作的操作流程。

(五)实习收获

严格意义上来说，这是我人生当中的第一次实习，在最初接触到如此正式的一份工作的时候，我的心情还是十分忐忑的，生怕自己的一个不小心就会出现差错而给单位造成损失，但是随着对这份工作的逐渐熟悉以及周围一些同事的悉心指导，我变得不再惧怕工作。当实习结束之后，我再回过头看着自己的劳动成果，真的是非常开心、非常欣慰，而且通过这次实习我也对自己更有信心，我相信自己能驾驭更多的工作。同时，我也对职场有了初步、真实、贴切的认识，明确了努力和改善的方向，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。

**顶岗实训总结报告5**

大学很快就要结束了，而我此次也已经在实习当中成长了不少。其实总体看下来，我这一段实习也是非常充实而精彩的，至少没有浪费宝贵的时间，让我可以在这次实习当中多少成长一些。在此我就这次实习稍作整理，汇报我这几个月的实习成果。

我所加入的公司是本市一家很不错的销售型公司，而我的职位也是销售人员。一开始加入这家公司之前，我就做好了心理准备，因为我知道我即将面对的是一个很大的难题，我现在还没有这样强大的能力去解决，所以这一次我鼓足了勇气，也下了一个很大的决心。

进入公司之后，我开始进行长达一个月的学习，这个学习期让我有了很大的改变，首先在自己的理论方面，我就认识到了自己平时的一些缺陷，虽然说我对自己专业上的理论知识掌握的还不错，但其实已进入实践中就会发现，我们所理解的都是其中的一些皮毛，真正需要我去学习的是最里层的东西，那才是最为深奥且具有意义的一部分。所以在这段时间里，我一直都在很努力的学习，一直保持一个非常上进的态度，并且都付出了实践。

通过这几个月的实习我发现了自己的一些不足之处，比如说在销售这份工作上不能够很大胆的去做，总是容易胆怯，遇到一些问题的时候很容易退缩，显得自己极为不自信，给客户的感觉也不是很好。其次我做起事情来有一些粗心，平时也不是很注重细节，所以一些小错总是容易犯，并且也能造成一定的影响。这些缺点都是我在这次实习当中发现的，我也在发现之后及时进行了改正，并且尽快的改正了过来，养成了一个更好的工作习惯，不再出现这些问题了。

实习的日子一下子就飞过去了，其实通过这次实习，让我明白了很多，首先实践和理论上肯定是存在很大的区别的。而我们在实践当中也能更加深刻的去理解一件事情的始终，所以一个人想要成长，就必须要付诸实践，否则我们的成长速度会很缓慢。其次也要提高自己的胆量，提高自己的自信，一个自信的人才是足够吸引人的。这也是我需要不断去改变的一个地方，我也会朝着这个方向不断的努力和进步的!感谢这次实习的机会，让我认识了一个更加不同的自己，未来的时光我会继续努力，我会继续前进的。

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