# 顶岗实习个人总结辛苦

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2025-06-16

*顶岗实习个人总结辛苦通用5篇开拓职场视野：顶岗实习让学生有机会与职场上的各种人员进行交流与合作，拓展职场视野，提高职业眼界。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顶岗实习个人总结辛苦在半年的学习生活以来。我学会了很多，...*

顶岗实习个人总结辛苦通用5篇

开拓职场视野：顶岗实习让学生有机会与职场上的各种人员进行交流与合作，拓展职场视野，提高职业眼界。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顶岗实习个人总结辛苦**

在半年的学习生活以来。我学会了很多，也懂得了很多从生活中没发获得到的知识和道理。回顾半年以来，从那天真的我直接到经历了生活中的挫折和失败，到现在稳重和冷静的我，使我明白了一个道理：人生不可能存在一帆风顺的事，只有自己勇敢地面对人生中的每一个挫折和失败，才能通往自己的罗马大道。在这半年里，我有失落过，烦恼过，悲伤过。有时觉得自己放手让时间在自己的手里流走，可能是或者我的缺陷和不足。但我知道这是上天对我的一个考验，但在每次失落的时候我都会反省过来，告诉自己清楚自己应该做的是什么，在挫折面前我们应该善用于扬长避短的方法来促进自己，提高自己的综合水平能力。在学习方面虽然自己普通平凡，但是我会努力提高，做到最好，不管遇到什么困扰我都不会跌倒，我会不懈努力。从以前学习情况中，我觉得自己更应该发奋学习。

我知道，在这又是我人生中的一大挑战，角色的转换，这除了有较强的适应力和乐观的生活态度外，更重要的是得益一年的学习积累和技能的培养。在这里我知道我的将来会有光辉灿烂的一天。

在半年的锻炼里，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会远远不够的，所以在学习生活除外，在假日我会积极参加社会各种实践活动，获取更多学习的经验和社会实践能力，我的未来不是梦，只要自己努力过，成功是不会拒绝你的。

因此，面对过去，我无怨无悔，面对现在，我努力拼搏，面对将来，我期待更多的挑战，战胜困难，抓住每一个机遇，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。在今后的学习生活里，我会继续努力，做好社会主义的接班人，在生活上自觉从严要求自己，艰苦朴素，遵纪守法，作风正派，各方面表现良好。为社会主义现代化建设，贡献自己的力量。

**2顶岗实习个人总结辛苦**

通过四个月的顶岗实习，使自己获得了很大的收获，也明白了许多的道理，使自己的思想愈发成熟，工作、生活和技能水平得到提高，主要表现在几个方面；

一、思想上 b

通过过这次顶岗实习，我感觉自己最大的变化就是思想变得成熟了，不再像学生那样幼稚了，开始学会用成人化的思维去思考问题处理事情，开始懂得任何事情的完美都必须付出十分艰辛的努力，社会是很现实的，也是很公平的，一份付出就会有一份收获，不要幻想未来，要做一个有思想有目标有计划的实践者。同时我也体会了作为一个社会工作人员要担得起“责任”二字，每个人都要认真努力，对自己的工作负责，一丝不苟的做事，任何一点细微的疏忽，将给企业本身造成一定的经济损失，也会给个人的安全造成一定的影响。

二、工作上

在京东方实习的这段时间里我学会了严谨的工作态度，精益求精的工作作风，增强了我的团队意识和团队协作能力。在这里我从事的助理工作，设备都比较昂贵，PM检查时需要仔细判断，运输和放置时需要格外小心，任何一个小的失误就会给公司造成不小的经济损失。同时一个班组就是一个团队，每个人都要为这个团队做出自己的努力才能够换来团队的发展，团队的发展才能让每个人都受益，让公司受益。

三、生活上

养成了良好的生活习惯，保持身体健康。广泛的参与公司的举办的业余活动，丰富自己的业余生活，白夜倒班对身体的伤害很大，但制造业这种生产形式就注定了这样的工作规律，所以日常生活中保持良好的生活习惯对身体健康有着直接的影响，上四休二也给我们预留了相对充裕的时间，参加业余活动能够很好的调节身心，减轻压力。出门在外也第一次体会到了公司与学校的差别，懂得了如何来克服这种不适应。

**3顶岗实习个人总结辛苦**

一转眼，三个月的实习生涯就将告以段落。回想当初刚踏入社会时那份激情和对未来的无限希望。感觉自己是那么的幼嫩。通过这三个月来的顶岗实习，不管是对自己专业知识还是适应社会的能力都有了进一步的提升。让自己思想也不断成熟起来。现将本次顶岗实习内容及心得总结如下：

(一)实习内容

在这里实习的岗位是材料员一职，虽然不是所学专业，就基于我对建筑业的满腔热情，不管是什么困难都会通通的给我趴下。从而把所有应该做的事情全部做好。材料又叫物质，材料又是建筑主要组成部分。可见，材料员在这里的作用是多么的重要。材料的运进与运出都与我们有很大的关系，因此，材料的进场就必须由我们直接承接，直至用料现场，保证工期的正常运行。从而，我们的工作面就是相当的大，还包括工地里的内转材料。因为地块与地块之间工期也是不一样的，这样以来就需要不断的周转材料，保证材料再一次使用。这些都是材料员的工作。从离开校园那一刻起，我便知道不管做什么事，都得从基层做起，脚踏实地一步一步的前行。做为建筑行业的一员，就应该明白工作环境并没有那么优越。但要想真正学到知识，就应该吃的了苦。深入施工现场去亲身实践书本上那些理论的知识。只有自己去体会、去探索，去追寻，那些施工工艺和专业知识才会根深蒂固。自己也才会真正学到知识，才能不断进步。

（二）实习心得

虽然踏入社会的时间并不长，但让我对工作、对未来感受很深。通过这段时间以来，使我受益良多，具体的实践体会如下：

1、是要有坚定的信念。不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作给我们实习生实际操作，一般都是先让我们看，时间短的几天，时间长的要几周，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我们一定要坚持，轻易放弃只会让自己后悔。其实对于困难我们要端正心态，对于我们前进道路中的困难，取决于我们踏脚的位置，那样困难也能变成我们飞速成长的跳板。

2、要认真了解公司的整体情况和工作制度。只有这样，工作起来才能得心应手。

3、要学会怎样与人相处和与人沟通，只有这样，才能有良好的人际关系，工作起来顺理成章，与同事相处一定要礼貌、谦虚、宽容、相互关心、相互包容和相互体谅。

4、要学会怎样严肃认真地工作，以前在学校，下课后就知道和同学嬉戏、大声谈笑。在这里，可不能这样，因为，这里是公司，是工作的地方，是绝对不允许发生这样的事情，工作，来不得半点马虎，半点闪失，否则就会出错，工作出错就会给公司带来损失，所以，绝对不能再像以前那样，要学会像这里的同事一样严肃、认真、努力地工作。

5、要多听、多看、多想、多做。到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没有学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握，态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，刚到一个新的环境，可能会有一些不适应，但经过工作过程中多看别人怎么做，多听别人怎么说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做，慢慢就会了解相关的工作了，所以今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。

6、要学会虚心，因为只有虚心请教才能真正学到东西，也只有虚心请教才可使自己进步快。

总得来说，在实习期间，虽然很辛苦，但是，在这艰苦的工作中，我却学到了不少东西，也受到了很大的启发，我明白，今后的工作还会遇到更多新的东西，这些东西会给我带来新的体验和新的体会。因此，我坚信：只要我用心去发掘，勇敢地去尝试，一定会能有更大的收获和启发的。

（三）实习总结

此次的毕业实习为我深入社会，体验生活提供了难得的机会，让我在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力，为未来奠定了坚实的基础。未来，我会加倍的努力！对得起社会，对得起父母，对得起自己。还是那句话：“努力过，没有遗憾！”加油，要走的路还长，因为年轻！

**4顶岗实习个人总结辛苦**

“实习”这个词对我们大学生来说并不陌生。从进入大学的那一刻起，我们就知道实习是我们最终要面对的事情。所以，我很早就做了这个准备。现在进入实习后，有了提前的准备，实习生活也没有那么尴尬，更多的是对自己和未来的期待。实习对于每一个大学生来说都是一件很重要的事情，因为这是我们第一次涉足自己的职业，也是我们第一次真正接触和了解社会。所以在此之前，我下定决心，想实现自己专业的理想和目标。虽然这次实习快结束了，但还是想给自己做个工作总结，总结一下这几个月的得失。

一、从经验中学习，从经验中学习

作为一个行业中的新人，我们首先要做的就是清楚自己的现状，看清自己的能力。明确自己进步的方向，从而找到进步的方法。这才是实习的开端。刚刚步入社会我们什么都不懂，虽然学过几年专业知识，但是进入社会之后，我只能把自己清为零，从最基层开始做起。从零开始虽然会很难，但是我能够坚定自己的内心，在困难的状态中前行，保持一颗好学之心，从同事身上进行学习，在学习中懂得借鉴，也要懂得在借鉴中学会学习。这一点非常的重要，这几个月的实习中，我也以这条为标准，向上奋斗。

二、一个良好的状态是工作良好的开端

无论我们做什么，都需要一个好的状态，更是需要一个好的态度。我们进入社会实习，虽说还没有真正的踏入社会之中，但是我们应该看清自己了，如果在工作上还像平时在学校里吊儿郎，那么我们可能会迎来更大的磨难。只有重视这份工作，将自己融入进去，我们才能够更加轻松的走下去。在我的日常工作中，我一直觉得一个好的状态使工作效率高低的衡量标准。好的状态也注定将我们引向一个更好的结果。所以，一个好的开端是一个好结果的开始，我会继续保持这份心态，继续努力。

三、谨记标准，砥砺前行

无论做什么事情，我们都少不了对自己的一份勉励和标准，而任何一个人活在这个世界上，也是需要标准的，没有标准的人算不上是一个合格的好人，没有标准的员工更是算不上一个合格的员工。因此标准这两个字对于我们来说很有重量，我也希望我可以在今后的工作上继续保持自己的标准，勇敢的坚持下去，保持原则的走下去。不忘初衷，严谨守则，未来便可期。

**5顶岗实习个人总结辛苦**

我于20\_\_年2月20日至20\_\_年7月5日在大名志远学校进行了四个多月的顶岗实习。从脚步迈入这个学校大门开始，我就知道自己已经不仅仅是一个大学生了，我现在是一个老师，我要以老师的身份来完成这半年的实习生涯，

大三的顶岗实习是我们踏上工作岗位之前的岗前培训，是学生到教师的角色转变，更是学校到社会的环境转变。不短不长的四个月多实习对我来说是进入职场前的培训，但是我已经体验到了当一名教师的酸甜苦辣，也更让我体会到当一名教师所肩负的责任。作为一名实习教师，我深感自身责任重大。因此，脚踏实地，虚心学习，提高自身素质，不断完善自我和超越自我便成为了我实习生活的主旋律。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，热心爱护实习学校的学生，本着对学生负责的态度尽全力做好班主任及教学的每一项工作；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，很好的塑造了我们河北师范大学数学与信息科学专业的形象，给实习学校留下好的印象。

在实习期间眼观四路耳听八方是很重要的，不能总是问别人该怎么做。班主任工作也一样，用自己的眼睛用心去观察了解这个班级，了解学生。刚开始几天，学生都不怎么和我说话，都非常被动。我发现自己好象很难融入这个班级，原因是彼此还不了解，这时我应该采取主动，通过关心他们的学习、生活情况，慢慢的和他们交流。我从班干部入手，从他们的言语中来了解班级情况，同时我也通过他们想起他同学传达一种信号，我愿意和他们成为朋友。

我的顶岗实习的基本内容包括四部分：教学工作、助教工作、实习学校的工作、团队精神。本人主要做了如下工作：

一、教学工作

教学工作在教学工作方面，我认真备课，用心修改教案，确保教案、教学课件规范，内容准确。积极了解学生的学习情况，针对不同的特点进行教学，课堂上积极面对，教学语言表达清晰流畅，虚心听取指导老师的意见，弥补自己在教学工作上的不足。有错必改，自我进步。

上一节课，要经过“备课（写教案）试讲上课接受学生反馈的信息评讲”这样一个流水线。看起来简单，可其中每个环节又有很多小细节，最主要的是“上课”。这个环节，也就是我们一直在探讨的“课堂教学”。

由于数学与生活联系紧密，与初中相比知识要从感性到理性升华，很多问题要用数学知识去解决，因此学生很难将所学与实际相结合。经过三个星期的听课,我的体会是必须把学生的学习兴趣调动起来，兴趣是学生最好的老师，只有在乐趣中学习才能使学生爱上学习，不再视学习为负担。这样才能更好的吸引学生的注意力。我听了四位老师的课，一位活泼，两位严谨，一位严谨中有活泼，从效果来看，后者要好一些。因此要调动学生的积极性，就必须有好的教学设计。在教学设计中，首先我能够注重情景的设计，也就是导入。在我上《认识三角形》时，就是采用的问题导入，下面是具体过程：

师：这节课我们的学习内容是：Triangle(板书)。是什么呢？生：三角形。

师：对，这节课让我们一起来---认识三角形。（板书课题）师：同学们想一想，在我们身边有哪些三角形的例子？

生1：三角形巧克力

生2：房盖上的部分（师补充：屋脊）

生3：公路上的警示牌

生4：我们平常用的三角尺

生5：三明治

生6：晾衣架……

师总结：生活中的三角形很多很多，我们小学也学过三角形。在这里，我也为大家搜集了一些三角形的图片。请看这些图片，哪一幅你不太熟悉呢？（图片有：金字塔，半坡氏族时期的陶器，塔吊，悬挂电视机的支架，自行车的大梁）

生：中间的。（半坡氏族时期的陶器）

师：这是距今6、7千年前半坡氏族时期出土的陶器。同学们，这些三角形像金字塔和陶器上三角形或许表现了古埃及人和古代中国人对三角形的喜爱，其他图片中大多运用了三角形的稳定性。

这节课我们要一起去探索三角形其它一些重要的性质，有信心吗？生：有！

话说得好：“好的开始是成功的一半”好的导入不仅能激发学生们的学习兴趣，而且更能使课堂有序的进行，学生更能快速的接受；

其次注重课堂讨论的设计。在讨论的同时，我还在讨论中设置了不同的任务。这些任务都是围绕讨论展开，讨论环环相扣，贯穿课堂的始终，不断激发学生的成就动机，更好的调动了学生的积极性。

最后注重对教学媒体的设计。在教学媒体上，通过动画、视频有等多种形式来调动学生的学习兴趣。

在教学过程中，我始终体现以学生为主体的教学模式，并努力贯彻新课标的三维目标，以学生为主题，培养学生的自主学习能力。新课标下，教师与学生之间角色关系发生了本质的变化；其有利于学生自主的、个性化的学习，有利于培养学生解决问题的能力；同时为学生实现自主学习创造了更大的空间。在教学过程中，自己还存在不少缺陷。

（1）个人在讲授知识点时，在突出重点、难点的同时却对学生的自主探索学习有所忽略。

（2）我上课的对象是初一年级，课程以理论可为主，因此相对枯燥和乏味，在整堂课的教学设计还要加强，同时要多设计学生活动，避免让自己成为课堂的主角。

教育无处不在，在讲台上要为人师表，以身作则；在讲台下更要注意保持教师的良好形象。我坚持早读、晚自习上班提前十分钟到达班级，在学生到来之前把自己的工作处理好，以免耽误学生上课。在教学与日常管理中严格要求自己，同时也要求学生学会严谨治学与做人，真正履行了一名实习教师的职责。

在每次课上我都会用最直观的讲解去让学生明白课的内容，并且插入部分课外的知识让学生更加生动形象的了解课的内容，更加的能明白其中的道理。也使他们对外界的知识得到拓展。

每周一节的主题班会，都会采用不同的形式。使班会主题更加形象生动。经常和学生在课下讨论班会的主题内容，发现他们生活中的问题。在了解情况后采用适当的主题在班中我们一起来探讨。这样更加的能使班会贴近学生，走进学生，更加的能了解学生。

二、助教工作

在大名志远学校实习的每一天，我努力地做好从学生到教师的角色转换。在穿着上大方得体，言谈举止，自然端庄，尽力给学生一种道德修养好，文化水平高的印象。努力首先从形象上跟学生做好沟通。在这短暂的日子里，作为实习班主任兼体育实习老师，不仅积累了初步的班级管理和数学教学经验，还深刻地体会到强烈的班级凝聚力和素质教育在具体实施过程中的困难性.

实习期间。在协作和组织能力上及对教学实习和理论联系实际的认识上，首先工作认真，勤奋好学，踏实肯干，在工作中遇到不懂的地方，能够虚心向富有经验的指导老师请教，善于思考，能够举一反三。对于别人提出的工作建议，可以虚心听取。在时间紧迫的情况下，加时加班完成任务。其次能够将在学校所学的知识灵活应用到具体的工作中去，保质保量完成工作任务。同时，该学生严格遵守我校的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象

在实习期间与学生形成良好的师生关系，热心真诚面对每位学生，尊重他们，深入细致了解他们。我的助教生活是从早上6点30开始的，简单的洗漱加上仓促的吃点早餐，就要带领学生早锻炼并督促学生做好值日和晨读，检查学生完成作业情况的情况。而本该是其他老师休息时的中午还要管理学生午休和保洁。在下午还要督促学生放学打扫卫生，等我拖着疲惫的身躯离开学校几乎接近6点。头几天在强烈的兴奋感和新鲜感的支持下还能够坚持，而过了几天之后就会感觉到苦和累。而像老教师他们长年累月都是如此，教师这份工作的辛苦可见一斑。

三、实习学校的工作

积极努力的投入在学校的各项工作当中，充分的利用实习的机会参加学校的各项活动。使自己更加的完善起来。不能只求完成就好，应当更加出色的高质量的完成工作，这样才能更加的锻炼自己。对自己的工作能力也是很大的考验，应当抓住这机会不能错过，毕竟机会来之不易。

学校的运动会时的比赛场地是我用了半天的时间来画出来的，但是我不感觉累，而且还有一种成就感。在运动会上，我们实习生们扮演了主要角色，从开始的排练到后来运动会的召开都有我们的身影，在运动会我身兼检录长之职，成功的完成自己的职责，促使了运动会的圆满成功。我感觉学校能把任务交给我们这就是对我们的信任。自己能有这个机会感到高兴。自己应该出色的去完成学校交给我的任务，这也是对我的锻炼。

四、团队精神

我们一行八名实习老师都是来自河北师大，但是在来之前我是不认识的，都是在来了以后我们才是互相了解，相互认识。我们能走到一起这就是缘分，我们在岗期间能吃苦耐劳，工作责任心强，尊重上级，团结同事，虚心好学，注重团队合作，接受新事物较快，涉猎面较宽，各有自己的思路和设想。我们身在外边应该互相帮助，不管是生活上还是在工作上都不能出现分歧，即使有意见我们应该提出来，让我们大家一起分析。我在这方面做的还是很好的，没有和同事之间闹矛盾也没有出现什么重大的错误。

非常感谢大名志远学校给了我这个成长的平台，让我不断地磨练,慢慢地提升自己的素质与才能。过去的半年在校领导和指导老师的悉心关怀和指导下，通过自身的不懈努力，在工作基础上增长了很多技术知识而且吸取了许多工作经验，但仍存在了诸多不足例如：在实习过程中，我也发现了自身在教学工作上的不足。讲课时声音不够洪亮，粉笔字写得不够好，未能在学生中建立起足够的威信等，教学的基本功不扎实。但我相信只要努力了，一切都是会可以做得好的。现在我就觉得自己进步了很多。

为期半年的顶岗实习将要结束，回顾这四个多月的实习生活，感慨颇多。而让我感受最深的是：顶岗实习对每一个准教师来说，都是一步非常重要的棋，是我们师范类学生将理论付诸于实践的必需环节。我们可以通过实习，接触与专业相关的实际工作，综合运用所学的理论知识，基本技能和专业知识，把理论与实践相统一，用理论指导实践，提高自己在教育工作中的实际操作能力，而不仅仅是局限于书本的知识，理论的思维。这半年的实习，我收获了很多学校里学不到的知识，综合素质得到了很大的提高，体会了作为一名教师的光荣与责任，以及明白了成为一名优秀的教师所要付出的艰辛和劳累。实习对每位准老师来说，是至关重要的过程。通过本次实习，使我明白，在未来，我还得加倍努力，不断改进，完善自己。相信“世上无难事，只要肯攀登。”

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