# 毕业生实习工作总结5篇范文

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-07-01

*现在的大学生大部分都会出去实习，为期30天的社会实践圆满的结束了，为此我用这篇社会实践论文记录与总结这段时间的工作情况，记下这次社会实践的感悟，记录这30天里的一点一滴……下面小编就和大家分享大学生实习自我总结，来欣赏一下吧。大学生实习自我...*

现在的大学生大部分都会出去实习，为期30天的社会实践圆满的结束了，为此我用这篇社会实践论文记录与总结这段时间的工作情况，记下这次社会实践的感悟，记录这30天里的一点一滴……下面小编就和大家分享大学生实习自我总结，来欣赏一下吧。

**大学生实习自我总结1**

认识并融入这个团队，学习是拉近距离、融入团队的最好办法，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

大学生实习自我鉴定模板：在这三个月实习里面，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向同事请教经验，传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自己的弱处。

实习期间我认真刻苦、吃苦耐劳，有上进心。为人诚恳、虚心好学、能够正确对待、处理生活及工作中遇到的各种困难，思想积极上进，接受能力和独立能力强，有很强的团队精神和集体荣誉感。做事认真负责，有很强的责任心。有强烈的上进心、事业心，有很强的对环境的适应能力，能很快融入集体。

在工作中遇到不懂的地方，能够虚心向富有经验的前辈请教，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。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，我严格遵守我公司的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象。我脚踏实地的工作，努力做到最好，工作始终以“热心、细心”为准则。遇到不懂的问题，积极问同事，在同事的热心帮助下，问题很快就解决了，这简短的实习生活，虽然紧张，收获也很多。但给我的仅仅是初步的经验累积，对于往后迈出社会还是不够的。

通过实习我明白到：工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中，如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。一位资深人力资源专家曾对团队精神的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，我牢记一个规则：我永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

我相信通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

**大学生实习自我总结2**

会计本来就是烦琐的工作，实习期间，我曾觉得整天要对着那枯燥无味的账目和数字而心生烦闷、厌倦，以致于登账登得错漏百出。越错越烦，越烦越错，这只会导致“雪上加霜”。反之，只要你用心去做，反而会左右逢源。越做越觉乐趣，越做越起劲。梁启超说过：凡职业都具有趣味的，只要你肯干下去，趣味自然会发生，因此，做账切忌：粗心大意，马虎了事，心浮气躁。做任何事都一样，需要有恒心、细心和毅力，那才会到达成功的彼岸。

三年的函授学习和社会实践是我不断的挑战自我、充实自己的一个过程，虽然不能全天候的在学校学习、生活，但这种工作→学习→实践→再学习→再实践的学习模式，使我收获匪浅，回顾这四年的学习历程，感受颇多。

为了提高自已，我特别珍惜这次学习的机会。我能正确处理好工作与学习的关系，把学习当作完善自身的需求，把学习当成促进工作的动力。

三年里我本着积极上进，踏踏实实的态度，认真的对待工作和学习，不断充实和完善自我。

个性特点

1、待人真诚、守信，能与各种人交流

2、头脑灵活，环境适应性强，能很快接受新事物和新观念，能在压力下有效地工作和学习

3、有创新精神，想象力丰富

4、自学能力强，自信、独立而不失团队观念

在工作上，对工作热情，任劳任怨，责任心强，具有良好的组织交际能力，得到了大家的一致好评。

我积极参加政治学习，关心国家时事，热爱祖国，拥护共产党领导;遵守校纪校规，尊敬师长，团结同学，乐于助人，学习认真勤奋，态度端正、积极。我认为本人具有热爱祖国等优良传统，积极向上的生活态度和强烈的求知欲;对工作责任心强、胆大心细、勤恳踏实肯干，事业心强、有较强的工作协调和管理能力，注重团队合作精神和集体观念。

在思想政治方面,本人具有优秀道德修养,并有坚定的政治方向。我热爱祖国,热爱人民,坚决拥护中国共产党领导和社会主义制度,努力学习马克思列宁主义、毛泽东思想和邓小平理论，不断提高自己的政治觉悟和道德修养，严格遵守国家宪法及其它各项法律规定，遵纪守法、爱护公共财产、关心和帮助他人。

**大学生实习自我总结3**

经过在公司一个月的实习，我受益匪浅。

在实习过程中，我可以感受到公司“以人为本”的管理思想，始终把顾客的需要放在第一位，这是作为一间公司逐渐形成了良好的企业文化，也就是说，公司已经具备了足够的亲和力和一个良好的工作环境。在我的意识中，我觉得一个好的品牌首先是有好的质量和信誉，其次就是有足够大的知名度。我觉得做大牌，应该把公司的整体形象给宣传出去，让这个品牌深入人心，不仅要利用传统的广告媒体，同时也要利用现代的网络技术，在短短的一个月左右的时间里，我学到了很多以前从未涉足的事物，如果不是公司给了我一次深刻的体现机会，可能我现在还只是一个只会拿书本的书生，要所最深刻的事，当然就是跟踪客户了，以前认为只是去客户那里单纯的了解一下情况就可以了，可是却没有想象中那么简单。例如有时候想了解一下客户的打印量的情况，客户却让你自己搞，可是自己却连按哪个键都不知道，那怎样了解呢?到最后，还是要客户自己动手。这时候，我只能呆呆地站在那里，心里很不是滋味。由于对业务的不精通，遇到这样的事也是必然的。因此，我对自己说，无论你拿着本书说的怎样厉害都好，轮到你要实际操作的时候，你只能无奈地站在那里，“纸上谈兵”在这个年代是行不通的。这同时又证明了要做好一份工作，不仅要了解相关的理论知识，还要了解实际操作。

通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐的我喜欢上这个全新的专业，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，新的相反，想说的很多，我总结下来主要有以下几点：

1、坚持

我们不管到那家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一般都是先让我们看，时间短的要几天，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。

2、勤打杂

我们到公司去实习，公司多数是把我们当学生看待。公司在这个其间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，我们应该主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有打杂。这样公司同事才会更快的接受你领导才会喜欢你，接下来才会让你做一些重要的工作。

3 、多听、多看、多想、多做、少说

我们到公司工作以后，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，四多一少就是我的态度，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业没有必然的联系，刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做，终于在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，光用嘴巴去说是不行的，所以，我们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。

4、少埋怨

有的人会觉得公司这里不好那里不好，同事也不好相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪，不但做不好工作，还增加了自己的压力，所以，我们应该少埋怨，要看到公司好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的激情。

5、虚心学习

在工作过程中，我们会碰到很多问题，有的是我们懂得的，也有很多是我们不懂的，不懂的东西我们要虚心向同事或领导请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一点鸡毛蒜皮就飘飘然。

6、错不可怕，就怕一错再错

每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，公司领导会纠正并原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，那你就享受不到第一次犯错时的待遇了。

经过这次实习，我从中学到了很多课本没有的东西，在就业心态上我也有很大改变，以前我总想找一份适合自己爱好，专业对口的工作，可现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我现在不能再像以前那样等待更好机会的到来，要建立起先就业再择业的就业观。应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。

**大学生实习自我总结4**

“光阴似箭，日月如梭”时间真得很快就过去，现在的我也即将迈出学校的大门，走向社会这个大舞台，展放在校所学的才能，在校期间，学到的专业技术，科目很多，也为在出去社会工作奠定了根的基础，更加深了在社会的应辩能力，所以很感谢学校带给我的知识和才能。现将二年来的情况总结如下：

一、 在校期间的主要学习和成绩。

在这二学期中，我学习了一些专业课程和一些辅助课程，如专业课：物流概论、第三方物流、会计电算化、会计原理等;及辅助课：公共关系、经济法、英语等。所学到的知识，虽说都是理论知识，听起课会觉得很枯燥，相对跟上机操作的课程比，但老师说得很详细，栩栩如生，相当得有趣，学得不错，不论专业课程还是辅助课程，总得来说成绩是可以的，也获得第一的奖学金，为父母减轻经济负担。

二、在校期间的实践

每年的寒暑假，我都会去工厂或酒店进行实践工作，如做服务员，普通员工。到开学时就回校。学校也曾组织过到工厂实习，因先前有过实习经验，在工厂实习也很快适应。在实践中，我学到在校所学不到的事物，也提高了我的心理素质及应辩能力，让自己升华，长大了很多。最大的收获是让我知道学校和社会是不一样的，在学校中，被老师、同学的爱包围着，不受伤害，在社会中，没有人会怜惜你，他们只会为自己的利益生活，而不顾你。你也只能为自己打拼，努力做出成绩让别人看，你是不错的人才，没有你做不到的事，别人可以做得事，你也可以做得到，也比别人做得更好，如果你不努力的，就什么都不属于你最后也让人更看不起你。实践的好处是让自己认清了社会，知道社会原本的样子，了解社会的现实，比较社会的发展与在学校、家里的不一样，回到学校要如何做，才能更好的做出规划图，规划自己的未来，做出更好的打算。

一些体会：

学习是我神圣的职责，无论什么时候，人都必须学习，学习生活，学习做人等，正所谓“活到老学到老”。无论身在何方，处于什么样的状况，自己都要努力的学习，在学校学到的用在社会上，为社会创作利益，为人民谋福;用在自己身上，提高个人价值，辅助加深自己在社会上的能力，在社会上学到经验传达给别人，让每一个人都知道和学习这么一个道理，一项技能。虽然有些学不精，但今后我会更加努力学习，遇到问题会虚心请教每个人，成为社会上有用的技术人才。

**大学生实习自我总结5**

十一个月的时间好快,真的好快,一晃就过去了,我们告别了我们的护士实习生活,也永远告别了我们的学生时代,在这一年时间了,我们收获了好多,收获了知识,技术,友情,经验hh

那一天我们穿上洁白的护士服进入医院的时候,心情是多么的激动,那一刻告诉我们--保护生命、减轻痛苦、增进健康是我们护士的职责,作为一名实习护士,我们应该在医院认真努力学习,使自己获得扎实的专业理论知识和娴熟的护理操作技能,这样才能为我们以后成为一名合格的护士垫下基础!

实习伊始,我们几个小护士总是跟在带教老师的屁股后面,不放过老师的每一个操作细节,有的还做了小笔记,遇到不懂的我们都及时地向老师询问,老师总能给我们细细解答,虽然有的老师态度不是很好,但是我们都能理解的,护士工作确实非常的繁杂,老师要做好自己本分的工作还要负起带教的责任.就这样刚开始我们做了几个礼拜的见习护士,渐渐的我们开始尝试操作,而老师只放手不放眼,让我们安心地去操作,给我们了一个很好的饿锻炼机会,也许只是尝试,而那一刻我们要拿出自己的勇气,战胜自己的心理.

护士实习是一种复杂的生活,我们既要学会做事也要学会做人.做事,实习中我们要不断地充实自己的理论知识和护理操作技能,争取多一些的操作锻炼机会;做人,在医院我们要处理好自己和同学,带教老师,护士长,医生,病人和家属的关系,这医`学教育网搜集整理给我们带来了很大的压力同时也是个很好的锻炼机会,而建立良好护患关系是最重要的,能给我们的护理工作会带来方便,护士的工作已不再是简单的打针、发药等技能性操作,而是包括心理护理在内的更为复杂的创造性活动,护士不仅要帮助患者恢复健康,还要帮助和指导恢复健康的人维护健康.在实习中我体会到了沟通的重要性,深深地体会到了沟通的重要性,体会到了沟通带给我的快乐.沟通是一门艺术,它是架起人与人之间理解、信任的桥梁.会不会沟通不仅影响我们每个人的生活,而且也影响我们的工作.

与病人相处时,我总是用一颗真诚的心尽我所能地与他们交流、沟通.用我的心去感受他们的病痛,体味他们的需求,并给予力所能及的护理与帮助.只有良好的沟通,才能建立良好的护患关系,才能充分获得患者的信任.只有在信任的基础上,患者才会充分表达自己的所思所想,只有这样,护士才能充分了解病人,给予到位的护理.

短短几个月实习过去了,在医院的走廊里,已经能看到我们忙碌的身影,我们不停地穿梭在病房之间,我们很累,但应该值得高兴,因为我们终于能胜任老师交给我们的任务,我们可以自己去独立完成护理工作,这为我们的未来踏出了一大步,我们应该值得庆贺.在实习当中我们不忘充实自己的理论知识,按时参加科室和医院护理部开展的各种护理知识讲座和教学查房,这样才能不断地把自己所学的理论知识充分地应用到实践当中去,做到理论与实践相结合,实习就应该是这样的.在实习当中我意识到要做一名护士很不容易,一名合格优秀,具备有良好素质的护士更不容易.随着当今社会物质文明和精神文明的不断进步,人们对护理人员的素质和服务水平的需求也不断提高,护士具有良好的素质显得越来越重要,不但要良好的心理方面,专业技术方面,职业道德方面,身体方面的素质,还要有文化仪表方面的素质.

实习给了我们一个很好的饿锻炼机会,让我们在发现问题当中去解决问题,为护士之途铺上了一条很好的道路,我们不仅学会了做一名护士,也学会如何做一名具备有良好素质的护士.护士是临床护理工作的主体,要提供最佳的护理服务,就必须加强自身修养,有一个良好的精神面貌和健康的心理素质.积极向上、乐观自信的生活态度;稳定的情绪,遇挫折不灰心,有成绩不骄傲;能临危不惧,在困难和复杂的环境中能沉着应对;有宽阔的胸怀,在工作中能虚心学习同事的新方法和新技术,能听取不同意见,取众之长,补己之短,工作中能互相交流经验.而在专业技术方面我们应该有扎实的专业理论知识,掌握各种常见病的症状、体征和护理要点,能及时准确地制定护理计划.掌握护理心理学和护理伦理学知识,了解最新的医学教.育网搜集整理护理理论和信息,积极开展和参与护理科研;有娴熟的护理操作技能.熟练的护理操作技术是一个优秀护士应具备的基本条件,除了常见的医疗护理技术外,对现岗位的专科护理技术应精通,能稳、快、准、好地完成各项护理工作,高超的护理技术不仅能大大减轻患者的痛苦,而且能增强自己的自信心,给人一种美的享受;掌握急救技术和设备的使用,熟悉急救x的应用,能熟练地配合医生完成对急症或危重患者的抢救;具有高度的责任心,严守工作岗位,密切观察患者情况的变化,严格执行操作规程,认真做好查对制度,时刻牢记医疗安全第一,杜绝医疗差错事故发生;具有敏锐的观察力,善于捕捉有用的信息;有丰富的想象力,勇于技术创新.有较强的语言表达力,掌握与人交流的技巧,能根据患者的具体情况灵活运用语言进行心理护理。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找